

# සිහිය ඉවුරයි ගලන ජීවිත ගඟ දකින

නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා  
පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහනක්

ප්‍රකාශනය

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා;

[www.nilambe.net](http://www.nilambe.net)

[www.nilambe-deshana.net](http://www.nilambe-deshana.net)

විමසීම; [upulnilambe@yahoo.com](mailto:upulnilambe@yahoo.com)

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2020 මාර්තු

සංස්කරණය : ගුප්තානි ගුණසේකර

අක්ෂර සංයෝජනය : රුචිරා ඒකනායක

කවර නිර්මාණය සහ

පිටු සැකසීම : කවින්ද ෆොන්සේකා

මුද්‍රණය : විදුරවි ප්‍රින්ට්ස්

598A, බංගලාව හන්දිය

පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ.

ටෙලි : 011 2873304, 0777 305872

ඊමේල් : viduravi123@gmail.com

## පුණ්‍යානුමෝදනාව

නිමාකරනු වස් සසර ගමන  
මේ පිංවත් හා සැදහැවත්  
මිනිස් අත්බව ලබාදුන්  
පද්මා ඒකනයක මවටත්  
කේ.ඩී ඒකනයක පියාණන්ටත්  
කායික මානසික සුවපත් බවත්  
විවේකී සතිමත් බවේ සැනසිල්ලත්,  
මේ සදහම් දානයේ අනුභවිත් පතනුයේ  
දියණි රුවිරා ඒකනයක



## සිහිය ඉවුරයි ගලන ජීවිත ගඟ දකින

අප කවුරුන් දන්නවා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අප පුරුදු කරන්නේ අපේ දහමේ තිබෙන කාරණා අතර දියුණු සිතක්, උසස් මනසක් හදාගන්න අනිවාර්යයෙන්ම අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් වන භාවනාව. භාවනාව නමැති වචනය තිබෙන්නේ බුදුදහමේ පමණයි. 'භාවනා' කියන වචනය. නමුත් යම් යම් අභ්‍යාස ක්‍රම තිබුණා බුදුදහම පටන්ගන්න කලින්ම. එබඳු අභ්‍යාසවලයි සිදුහත් බෝසතුන් පවා යෙදුනේ අර සත්‍ය ගවේශනය කරන අවදියේ අප කියන ආකාරයට දුෂ්කරකියා කරන සමයේ. ඒ අභ්‍යාසවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට බෝධිසත්වයන්වහන්සේට ධ්‍යාන පවා ලැබුණා. අෂ්ඨසමාපත්ති ලැබුණා. නමුත් දුක නැතිවුණේ නැහැ. කෙලෙස් නැතිවුණේ නැහැ. සංසාර ගමන අවසන් වුණේ නැහැ. ජීවිතය සහ ලෝකය පිළිබඳ හරිහමන් අවබෝධයක් පිරිපුන් අවබෝධයක් ලැබුණේ නැහැ. අන්න ඒ තැනදී තව කරන්න දෙයකුත් නැහැ. විමුක්තිය ලබාගන්නට එදා ඉන්ද්‍රියාවේ තිබුණානම් යම්තාක් ක්‍රම යම්තාක් ව්‍යායාම අභ්‍යාස වාඩිවී කරන සිටගෙන, ඇවිදිමින්, හාන්සිවී, ආහාර ගනිමින්, උපවාස කරමින් ඒ හැම ක්‍රමයක්ම උන්වහන්සේ බාගෙට කාලට නොවෙයි පරතෙරටම පුහුණු කළා. උන්වහන්සේ ආලාරකාලාම ගුරුතුමා ළඟට ගියවිට ආලාරකාලාමගෙන් ඇහුවා "ඔබ කෙබඳු වූ ස්වභාවයක් ගැනද කථා කරන්නේ? ඔබ කියන විමුක්තිය කුමක්ද?" ආලාරකාලාම කීවා තමන් උගන්වන විමුක්තිය ධ්‍යාන. එතනදී බෝධිසත්වයන්වහන්සේ ප්‍රශ්න කරනවා ඔබ ඔය අනිත් අයට උගන්වන ධ්‍යාන උගන්වන්නේ අත්දැකීමෙන්ද? ඔය කියන විමුක්තියේ ජීවත් වෙමින්ද ඔබ අන් අයට විමුක්ති පාර කියන්නේ? එතනදී ආලාරකාලාම කීවා "ඔව් මා අත්දකින ධ්‍යානයක් ගැන තමා මා කථා කරන්නේ."

බෝධිසත්වයන්වහන්සේ බැලුවා ඇත්තද, අනුනට උගන්වන දෙයට අනුවද ජීවත් වෙන්නේ ආලාරකාලාම? ජීවත් වෙමින්ද උගන්වන්නේ? එතනදී බෝධිසත්වයන්වහන්සේට තේරුණා මේ ආලාරකාලාම බොරුවක් නොවෙයි කියන්නේ. පොතක තිබෙන අත්දැකීමෙන් නොදන්නා දෙයක් නොවෙයි කථා කරන්නේ. තමන්ගේ පුහුණුව තුළින් කිසියම් තත්ත්වයකට පත් වී සිටින්නේ ආලාරකාලාම. ඒ තමන් සිටින තැන ගැනයි මේ කථා කරන්නේ. එසේ සොයා බැලුවා. සොයා බලනවිට බෝධිසත්වයන්වහන්සේට වැටහුණා ආලාරකාලාම සත්‍යවාදී කෙනෙක්. එතනදී බෝධිසත්වයන්වහන්සේට සිතූණා ආලාරකාලාමට පුළුවන් වුණානම් ඔය කියන ධ්‍යානයට එන්න ඇයි තමන්වහන්සේට බැරි. ආලාරකාලාම උපදිනවිට ධ්‍යානයක් සමග නොවෙයිනේ ඉපදුනේ. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකු ලෙසට ඉපදී සෙල්ලම් කර ගහ බැනගෙන එසේ හැදුනු කෙනෙක්නේ. ඉන්පසු කිසියම් දවසක වනගතව කැලේට ගොස් අභිනිෂ්ක්‍රමනය කර මේ අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න ඇති. යෙදුණු විට තමා ඔය කියන ධ්‍යානය ලබාගෙන තිබෙන්නේ. ආලාරකාලාමට පුළුවන් වුණානම් එබඳු වූ තැනකට තමන්ගේ සිත දියුණු කරගන්න ඇයි මට බැරි? ආලාරකාලාමට පමණද ශ්‍රද්ධාව තිබෙන්නේ? ආත්ම විශ්වාසය තිබෙන්නේ? මට නැද්ද? මටත් තිබෙනවා. ආලාරකාලාම ළඟ පමණද විරියය තිබෙන්නේ? මගේ ළඟ නැද්ද? මා තුළත් විරියය තිබෙනවා. ආලාරකාලාම තුළ නැද්ද සිහිය. සිහිය තිබෙන නිසයි එබඳු වූ ධ්‍යානයක් ලබාගත්තේ. විරියය තිබෙන නිසයි ඒ විරියය යොදවා තමන්ට අවශ්‍ය තැනට ගියේ. මට නැද්ද සිහිය. මටත් සිහිය තිබෙනවා. ආලාරකාලාමට පමණද සමාධිය තිබෙන්නේ? තමන්ට අවශ්‍ය දෙයට සිත යොමු කර අවශ්‍ය දෙය ලබාගන්න පුළුවන් වුණේ ආලාරකාලාමට පමණද? මගේ ළඟ නැද්ද අවධානය? මා තුළත් තිබෙනවා. ඊළඟට තමන්ට යන්න අවශ්‍ය තැනට අවශ්‍ය පාර මෙයයි. අනිත් පාරවල්වල ගියොත් යන්න

අවශ්‍ය තැනට යන්න බැහැ කියන ප්‍රඥාව ආලාරකාලාම ළඟ තිබුණා. ඒ තිබුණ නිසයි ආලාරකාලාම මේ පාරේ ගොස් ඔය කියන ගමනාන්තයට ආවේ. මා ළඟ නැද්ද ඒ ප්‍රඥාව? මා ළඟත් තිබෙනවා. මෙසේ සිතන්නේ කවුද? බෝධිසත්වයන්වහන්සේ. තාම බුදු වී නැහැ. උන්වහන්සේ සිතනවා ආලාරකාලාම එබඳු වූ ධ්‍යාන විමුක්තියකට පැමිණුනේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා නිසයි. කවුරු ළඟ තිබුණු ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා නිසාද? ආලාරකාලාම ළඟ තිබුණු. ඒ හැකියාවන් මා තුළත් තිබෙනවා. මේ ගමන යන්නට අවශ්‍ය මාර්ගෝපකරණ. ගමනක් යන්න අපට මාර්ගෝපකරණ අවශ්‍යයි. මේ ආධ්‍යාත්මික ගමන යන්න අවශ්‍ය ආධ්‍යාත්මික මාර්ගෝපකරණ ශ්‍රද්ධා - විශ්වාසය, ඒ වෙනුවෙන් කරන කැප කිරීම - විරියය, සතිය - නිකන් අන්ධයෙකු සේ විරියය කර බැහැ. හොඳ අවධානයකින් සිහියකින් කරන්නට අවශ්‍යයි. ඊළඟට සමාධි - සමාධි කියන්නේ තමන්ට අවශ්‍ය දෙයට පමණක් සිත යොමු කරන්න පුළුවන් හැකියාව සහ ප්‍රඥාව - අවබෝධය, බුද්ධිය මා තුළත් තිබෙනවා. එසේනම් මට බැරි ඇයි? එසේ සිතා බෝධිසත්වයන්වහන්සේ උත්සාහ කළා. ඒ ආලාරකාලාම කියා දුන් අභ්‍යාසය ප්‍රගුණ කරන්න. නොබෝ කලකින්ම ආලාරකාලාම කිසියම් වූ සාමාධියක්, ධ්‍යානයක්, විමුක්තියක් ගැන කීවාද බෝධිසත්වයන්වහන්සේත් ඒ අත්දැකීම තමා තුළින්ම ලබාගත්තා. ඒ කියූ ධ්‍යානයට පැමිණුනා. ආලාරකාලාමටත් සතුටුයි. මක්නිසාද එපමණ පහසුවෙන් වෙන කිසිම ශිෂ්‍යයෙකු තේරුම් ගත්තේ නැහැ ඉගැන්වූ දෙය. තේරුම් ගත්තත් එතරම් උනන්දුවෙන් විරියය කළේ නැහැ. විරියය කළත් එපමණ ඉක්මනට ප්‍රතිඵල ගත්තේ නැහැ. ප්‍රතිඵල ගත්තේ කවුද බෝධිසත්වයන්වහන්සේ. ආලාරකාලාම කියනවා දැන් හොඳයි මට සතුටුයි. දැන් අප දෙදෙනාම එකම තත්ත්වයේ සිටින්නේ. නැවත මට කියාදෙන්න දෙයක් නැහැ. ඔය තමා

අවසාන විමුක්තිය. දැන් මෙතන නතර වී මේ එන ශිෂ්‍ය පිරිසට අප දෙදෙනාම උගන්වමු. මට තනියම උගන්වන්නට බැරි තරම් ශිෂ්‍ය පිරිසක් සිටිනවා අප දෙදෙනා බෙදාගමු. එතනදී මේ ධ්‍යානලාභී බෝධිසත්වයන්වහන්සේ බලනවා මා සෙව්වේ මෙයද? මා රජමාලිගාව ඇතුළේ සිටිද්දී අර සතර පෙරනිමිති දකිනවිට මා තුළ ඇතිවුණා දැඩි කම්පනයක්. අර වයෝවාද්ධ මහළු තැනැත්තා දකිනවිට වකුටු වුණු කොන්දකින්, රැළිවැටුණු සම, වෙවිලන දෑතින්, නොපෙනෙන දෙනෙතින්, නොඇසෙන කන්වලින්, වැටුණු දත් මේ සියල්ලෙන් සපිරි අර මහළු කෙනා දකිනවිට මා තුළ ඇතිවුණා ලොකු කම්පනයක්. අර ජරාජීර්ණ වුණු ආබාධිත රෝගියා දකින විට ඇතිවුණා කම්පනයක්. කිසිම කථාවක් නැති මළමිනිය දකිනවිට ඇතිවුණා ලොකු කම්පනයක්. මෙයනම් අප හැමෝගෙම ජීවිතයේ අවසානය මේ පැත්තෙන් අප කවුරුත් බේරිලා නැතිනම් මේ සිටින ආකාරයට සිටියොත් අප හැමදෙනාටම ලෙඩවීම මුණගැහෙනවා, මහළුවීම මුණගැහෙනවා, අවසානයේ මරණය මුණගැහෙනවා. ඒ තත්වයෙන් කිසිකෙනෙකු නිදහස් නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඔබ නිදහසුත් නැහැ මා නිදහසුත් නැහැ. ඕනෑම රෝගයකට ඔබේත් මගේත් ශරීරය විවෘතයි. ඕනෑම රෝගයකින් අපේ ශරීර ආබාධිත වෙන්න පුළුවන්. අහවල් ලෙඩේ මට හැදිලා නැහැ කියා කියන්න පුළුවන්. නමුත් හැදෙන එකක් නැහැයි කියා කියන්න නම් බැහැ. අප එසේ සිතාගෙන සිටිනවා. කවුරු හෝ ලොකු භයානක ලෙඩකින් ඔත්පල වුණා කියා දැනගත්තම අප කම්පා වෙනවා. මොන කරුමයක්ද අනේ මා කොපමණ වාසනාවන්තද කියා සිතනවා නමුත් හැදෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. හැදෙන එකක් නැහැ කියා නම් වගකීම සහතිකයක් කාටවත් දෙන්න බැහැ. මහළු වීම අනිවාර්යයෙන් සිදුවෙනවා එපමණ කාලයක් අප ජීවත් වුණහොත්. මහළු වෙනවා කියන්නේ කුමක්ද? අමුතු දෙයක් නොවෙයි. කුමක්ද මහළු වෙනවා කියන්නේ? මේ පෙනෙන ඇස්දෙක නොපෙනී



යනවා. පෙනීම අඩු වෙනවා. දැන් අපට ඕනෑම දෙයක් බලන්න පුළුවන් ඇස් ඇර. නමුත් දවසක් එයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි අපට කැමති කැමති දේවල් සිතූ සිතූ අවස්ථාවල බලන්න උදව් කළ මේ දෙනෙත් කියාවී දවසක නැවත නම් මම කිසි දෙයක් පෙන්වන්නේ නැහැ කියා. එවැනි දවසක් එයි. මහළුවීම කියන්නේ ඇස් දෙක මහළු වෙනවා. මහළු වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත ඇස් දෙකක් තමා අපට තිබෙන්නේ. මහළු නොවන ජරාවට පත්නොවන ඇස් දෙකක් නොවෙයි. දවසක් එයි මේ ඇස් දෙක ඔබට අවශ්‍ය රූප පෙන්වීම ප්‍රතික්ෂේප කරන. නමුත් බැලීමේ ආශාව සිතේ තිබෙනවා. නමුත් දැන් ඇස් දෙකට බැහැ ඒ ආශාවට කෑම දෙන්න. ඇස් දෙකට බැහැ ඒ ආශාවට උදව් කරන්න. ඒ නිසා මහළුවීම දුකක්. කැමති කැමති හඬවල් ඇසූ කන් දෙක දවසක කියාවී නැවත නම් මා ඔබට කිසිවක්ම අසන්නට උදව් කරන්නේ නැහැ කියා. එවැනි දවසක් එයි. මක්නිසාද කන් දෙක කියන්නේ මහළු වෙන දෙයක්. ජරාවට පත්වෙන දෙයක්. දිරන දෙයක්. නමුත් ඒවනවිටත් ඉතිරි වී තිබුණොත් අහන්න ආශාව, ඒ අහන්න ආශාව තිබෙන සිත දුක් විඳිවි. ඔය ආකාරයට බලන්න දත්ටික මහළු වෙනවා. දත් දිරනවා, වැටෙනවා, ආශාවෙන් රසකරමින් හපමින් අනුභව කළ ආහාර තව දුරටත් හපන්න බැරි තැනකට එනවා. එපමණක් නොවෙයි කැමති කැමති රස ඒ වෙලාවේ අපට වින්දනය කරදුන් දිවට රස දැනීම අඩුවී යනවා. දිව දිරන්නට පටන්ගන්නවා. පුංචිකාලේ තරුණයෙකු කාලේ රස දැනුනු ආකාරයට නොවෙයි වැඩිහිටිවනවිට මහළුවනවිට රස දැනෙන්නේ. ඒ හැකියාව මහළු වෙනවා. දවසක දිව කියාවී අපට, දැන් මට බැහැ ඔබට කැමති කැමති රස විඳ දෙන්න එය ලොකු ප්‍රශ්නයක්. කෑ ගහනවා ඉස්සර වගේ දැන් රසට උයන්නේ නැහැ. ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ එතන නොවෙයි මහළුවෙන දිවේ. ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ ජරාවට පත්වෙන ස්වභාවයේ. ආශාව ඒවෙනතෙක් තිබුණොත් රසමසු අහරින්

සන්තර්පනය වෙන්න අන්ත දිව බැහැයි කියූ දවසට ලොකු දුකක් විඳින්නට වෙනවා. මේ ආකාරයට සිතු සිතු තැන්වල යන්නට උදව්කරන මේ අපේ දෙපා, දණහිස් දවසක කියාවි නැවත නම් මට බැහැ ඔබව ඇවිද්දවන්නට. ඔබට අවශ්‍ය තැන්වල ගෙතියන්නට මට බැහැ කියා. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ තත්ත්වයට අප හැමදෙනාම අඩංගුයි වලංගුයි. අහවල් කෙනා නිදහස් කියා කියන්න බැහැ. ලෝකයේ තියන අනිත් දේවල් වලින් පැනලා යන්න පුළුවන්. නීති දැමීමක් නීතිවලින් රිංගා උඩින් පැන යන්න පුළුවන්. සමාව ගන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ජරාව කියන ස්වභාවය එසේ රිංගා යන්න පුළුවන් එකක් නොවෙයි. හැමෝටම එකම හැන්දෙන් බෙදන්නේ. හැමෝටම. මේ ස්වභාවය දුටු බෝධිසත්වයන්වහන්සේ ඒ යුවරජකෙනෙකුට සිටිමින්ම සිතුවා, මෙයනම් මේ සියලුම සැම සම්පත් විඳින ජීවිතයක ස්වභාවය, මොනවා කළත් මේ ලෙඩරෝගවලට, මහළුවීමට සහ මරණයට මුහුණ දෙන්න වෙනවා නම්, එක්කෙනෙකුට දෙන්නෙකුට පමණක් නොවෙයි, ඇහුවා ජන්තගෙන් හැමෝම මෙහෙමද? ඔව් හැමෝම ලෙඩ වෙනවා. මාත් ඇතුලුව. හැමෝම මහළු වෙනවා මමත් ඇතුලුව. හැමෝම මිය යනවා ඔබත් මාත් සමග. මෙය සමස්ත මානව සමාජයේම ගැටළුවක්. අන්ත ඇතිවුණා ලොකු සංවේගයක්. මටත් මෙහෙම වෙනවා. එවිට එය පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයක්. හැමෝටම මෙහෙම වෙනවා. අන්ත කරුණාවක් ඇතිවුණා සමස්ත මානව ප්‍රජාව කෙරෙහිම. කිසියම් කොටසකට ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා දුටු විට ඒ කෙරෙහි උණුවෙන සිතක් කෙනෙකුට ඇති වෙනවා නම් අප කියනවා පරාර්ථකාමී කෙනෙකු කියා. කිසියම් ගමකට වතුර නැහැ ඒ නිසා දුක් විඳිනවා. එය දකින කෙනෙකුගේ සිත උණුවෙලා කිසියම් පහසුකමක් සපයන්න උත්සාහ කරනවානම් අප කියනවා හරි පරාර්ථකාමී. පාරක් නැති තැනකට පාරක් හදා දෙනවා. සමහරවිට පවුල් දහයක් පහළුවක් විස්සක් තිහක් සියක්. දුන්

මේ බෝධිසත්වයන්වහන්සේට ඇතිවූණේ එදා මෙදාකුර සිටියනම් සිටිනවානම් සිටිනුලබනවානම් යම්තාක් දෙනා ඒ හැමදෙනාටම අනිවාර්යයෙන්ම මුහුණපාන්නට වෙන මේ ප්‍රශ්න තුනට විසඳුම් ලෙඩවීම, මහළුවීම, දිරීම, මරණය මිය යෑම. මුදල් තිබෙන - නැති, බලය තිබෙන - නැති, ලස්සන - අවලස්සන හැමදෙනාටම. මහා කරුණාවක මුල එයයි. එයට විසඳුමක් සොයාගෙනයි බෝධිසත්වයන්වහන්සේ ගියේ. උන්වහන්සේ බැලුවා මේ ආලාරකාලාම කියන ධ්‍යානය තුළ මෙයට විසඳුමක් තිබෙනවාද? මේ ආශාව සම්පූර්ණයෙන් නැතිවෙලාද? නැහැ. තාම ආශාව තිබෙනවා. තාම මහළුවෙන ස්වභාවයට යටත්. මියයන ස්වභාවයට යටත්. මියයන්නට අකමැත්ත සිතේ තිබෙනවා. ජීවත්වෙන්න ආශාව තිබෙනවා. උන්වහන්සේ සිතුවා මට වැඩක් නැහැ. ආලාරකාලාමට කීවා මා ආවේ ඔබගේ ශිෂ්‍යයන් බෙදාගෙන ගුරු පට්ටමක් ගහගන්න නොවෙයි. එයට වඩා ගැඹුරු සදාතනික ප්‍රශ්නයකට විසඳුමක් සොයාගෙන. නමුත් ඔබේ ධ්‍යානය තුළ ඒ ප්‍රශ්නයට විසඳුමක් නැහැ. මූලික ප්‍රශ්නය ඒ අයුරින්ම ඔය ධ්‍යානය තුළත් තිබෙනවා ධ්‍යානයත් මියයන ධ්‍යානයක්. ඔබේ ඔය ධ්‍යානය මා මේ අත්දකින ධ්‍යානය පිරිහෙන්න පුළුවන් දෙයක්. එයත් ජරාවට පත්වෙනවා. එය ආබාධිත වෙන්න පුළුවන්. නැති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මට අවසර දෙන්න මා ආ ගමන යන්න.

ඉන් පසු ගියා රාමපුත්ත උද්දක ළඟට. එතනදීත් එම ආකරයටම බැලුවා එම පර්යේෂණයම කළා. ඒ කියන තැනටම එළඹියා. නමුත් ප්‍රශ්නය විසඳුනේ නැහැ. එසේ කරන්න තිබෙන, එදා ඉන්දියාවේ තිබුණ නම් යම්තාක් ක්‍රම, ඒ හැම ක්‍රමයක්ම අත්දක ඒ කිසිම ක්‍රමයකට ආශාව මුලින් උපුටා දමන්නට බැහැ කියන ඒ සත්‍යය දැක කරන්න දෙයක් නැතිව සිටිනවිට ගයාවෙදි උන්වහන්සේට මතක් වුණා පුංචිකාලේ තාත්තා කුඹුරු කොටන විට ඒ වජ්මඟුල දවසේ මෙවැනි

සිද්ධියක් වුණානේ. අප කවුරුත් අසා තිබෙන, එළිමහනේ පලක් බැඳගෙන පර්යංකයක වාඩිවී ඇතුළුවෙන පිටවෙන හුස්ම දෙස බලාගෙන සිටියානේ. ඒ අත්දැකීම කෙතරම් ප්‍රසන්නද කෙතරම් සැහැල්ලුද. ඒ අත්දැකීම මතක්වෙනවිට මේ යන්න තැනක් නැතිව කරන්න දෙයක් නැතිව විවෘතව සිටි බෝධිසත්වයාණන්වහන්සේට ලොකු සතුටක් ඇතිවුණා කියා කියනවා. ඒ සතුටට හේතුවක් තමා එතෙක් කාලයක් එබඳු වූ අභ්‍යාසයක් උන්වහන්සේ කළේ නැහැ. ධ්‍යාන ලැබුවා, වාඩිවී යම් යම් අභ්‍යාස කළා. නමුත් භාවනා කළේ නැහැ. භාවනාව ඒ කිසිම තැනක තිබුණේ නැහැ. තිබුණේ කිසියම් අරමුණක් අරගෙන ඒ අරමුණ පමණක් කල්පනා කරනවා අන් සියල්ල අතහරිනවා. එසේ සිටිනවිට සිතට ආසාවන් එනවනේ ඒ ආසාවන් යටපත් කරනවා. සිතට ආසාවක් එනවා නැගිටලා යන්න. සිතට ආසාවක් එනවා කෙනෙකු සමග කථා කරන්න ඒ සියල්ලම යටකරනවා. ආසාවනේ මූල. ආසාව යටකරමින් යටකරමින් සිත කිසියම් දෙයකට එක්තැන්කරගන්නවා. ඒ දෙයත් සමග තමන් එකතුවෙනවා. එය තමා ධ්‍යාන කියා කියන්නේ. එදා ඉන්ද්‍රියවේ අය කීවේ. අරමුණක් අල්ලගෙන සිටීම. අනිත් ඒවා අතහරිනවා එකක් අල්ලගන්නවා. කුමක් අල්ලාගත්තත් අල්ලාගන්නේ ලෙඩවෙන මහළුවෙන මියයන දෙයක්. ලෙඩ නොවෙන, මහළු නොවෙන, මිය නොයන දෙයක් අල්ලගන්න බැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කුමන අරමුණ ගත්තත් ඒ හැම අරමුණක්ම නැති වී යන දේවල්. ඒ හැම අරමුණුම ඇති වෙනවා නැති වෙනවා. ඇතිවී නැතිවී යන ලෙඩවෙන මහළු වෙන මේ හැම අරමුණක්ම අල්ලගෙන ඒ අරමුණින් සිත එකඟකරගත්තට සදාකාලික විමුක්තියක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

එසේ අතීරණයෙන් සිටිනවිට තමා උන්වහන්සේට මතක්වුණේ ආනාපානසතිය. එය දුටු බෝධිසත්වයන්වහන්සේට සිතූණා මෙය තමා දොරටුව, ඇයි මෙතන පුද්ගලයෙකු කිසිවක්

කරන්නේ නැහැ. හුදෙක් සිදුවන දෙය පැත්තකට වී බලාගෙන සිටිනවා. මෙය කළයාණ මිත්‍රවරුන් අලුත්ම දෙයක්. එතෙක් කාලයක් මනුෂ්‍ය වර්ගයා එවැනි ශිල්පීය ක්‍රමයක් ගැන දැනගෙන සිටියේ නැහැ. ඒ හැම විත්ත අභ්‍යසයකදීම කළේ තමන්ට අවශ්‍ය දෙය බලහත්කාරකමින් මර්ධනය කර ලබාගැනීම. මෙතන තිබෙන්නේ එය නොවෙයි, තමන් ඇත් වෙනවා. උන්වහන්සේ ඔයකාලේ හිතලා හිතලා හුස්ම ගත්තා. ඒ පහළට යන අප්‍රාණක ධ්‍යානය උන්වහන්සේ වැඩුවා. මේ හුස්ම තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට පාලනය කරගන්න පුළුවන් කියන අවබෝධයෙන් උන්වහන්සේ හිතලා හුස්ම ගත්තා. හිතලා පිට කළා. හුස්ම නොගෙන සිටියා. අප අසා තිබෙනවානේ සිත හුස්ම නොගෙන සිටිබව. හුස්ම ගන්නවාද නැද්ද කියා කාටවත් තේරෙන්නේ නැහැ. නමුත් ලැබූ විමුක්තියක් නැහැනේ. ඒ වෙනුවට ආනාපානසතියේදී අප කරන්නේ පැත්තකට වී බලාගෙන සිටිනවා. ශරීරයට අවශ්‍ය ආකාරයට හුස්ම ගන්න පිටකරන්න ඉඩදෙනවා. දිගට හුස්ම ඇතුළුවෙනවා නම් දැනගන්නවා දිගට හුස්ම ඇතුළුවෙන බව. කෙටියෙන් හුස්ම ඇතුළු වෙනවා නම් ඒ බවත් දන්නවා නමුත් අප කෙටි හුස්ම දික් කරන්න දික් හුස්ම කෙටි කරන්න ඉක්මනට හුස්ම ඇතුළු වෙනවා නම් හෙමිහිට හුස්ම ගන්න හෙමිහිට ඇතුළු වෙනවා නම් හුස්ම වේගවත් කරන්න උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. එය නොවෙයි භාවනාව කියන්නේ. එය නොවෙයි බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව කියන්නේ. මෙතන පැහැදිලිවම මේ දෙක වෙන්කරගන්නට අවශ්‍යයයි කුමක්ද සිදුවීම දැනගැනීමයි. කුමක් හෝ දෙයක් සිදුවෙනවා ඒ සිදුවෙන දෙය අප පැත්තකට වී දැනගන්නවා.

ඉවුරට වී ගලාගෙන යන ගංගාව දෙස බලාගෙන සිටිනවා වගේ. සමහරවිට වෙලාවක් ලැබුණොත් ඔය ගලාගෙනයන ඇලක් අයිනේ, දොලක් අයිනේ, ගඟක් අයිනේ, ඔයක් අයිනේ පහසුවෙන් වාඩි වී පැයක් එක හමාරක් පමණ

සිටින්න. ඉවුරට වී නිසොල්මනේ වාඩිවී සම්පූර්ණ බැල්ම යොමු කරන්න අර තමන් ඉදිරියෙන් ගලාගෙන යන දිය පහරට. බලන්න කුමක්ද එතන සිදුවෙන්නේ කියා. වතුර එනවා තමන් ඉදිරියෙන් එන වතුර රැඳෙන්නේ නැහැ. ඔබ ඉදිරියේ නතර වෙන්නේ නැහැ. පහුකරගෙන යනවා. ඒ එන හැම වතුර බිංදුවක්ම මොහොතකට ඔබ ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය වී ඔබව හැර යනවා. එයට තමා ගලාගෙන යෑම කියන්නේ. එසේ නැතිනම් එය නතර වූ වතුරක් පල් වුණු වතුරක් කුණු වුණු වතුරක්. ගලාගෙන යන වතුරක් නොවෙයි. කොළ එනවා අතු එනවා සමහරවිට මළකුණු එනවා. ඒ හැමදෙයක්ම පිරිසිදු වේවා අපිරිසිදු වේවා මේ හැම දෙයක්ම එක මොහොතකට ඔබේ දෑසට හසුවෙනවා. ඊළඟ මොහොතේ නික්ම යනවා. ඔබට කිසිදෙයක් කරන්න බැහැ මේ ගඟේ වේගය නවත්තන්න වේගය වැඩි කරන්න කිසි දෙයක් බැහැ. ඒ කිසි දෙයක් කරන්න යන්නෙත් නැහැ. එම ආකල්පය වැදගත්. සමහරවිට සිතෙනවා මේ මළකුණු එන්නේ නැතුව තිබෙනවා නම් හොඳයි. එසේ මළකුණක් දුටු ගමන්ම අප්‍රියාවක් එනවා. මෙපමණ ලස්සන ගඟ ඇයි අවලස්සන වුණේ? හඳුනාගන්න ප්‍රතික්ෂේප කරන සිත. ව්‍යාපාද නීවරණය හඳුනාගන්න. මේ භාවනාව කරන්න පුළුවන්කමක් තිබෙනවා නම් ගලාගෙන යන වැස්සක්, එසේ නැතිනම් ගලාගෙන යන කාණුවක් දෙස මදක් නතරවී බලාගෙන සිටින්න. මෙය ඉතාම හොඳ භාවනාවක්. සමහරවිට ලස්සනට පැදුණු වතුරක් දුටුවිට සිතේ ඇති වෙනවා ආසාවක්. කොපමණ හොඳද. මුළු ගංගාවම, මුළු ඇලම, දොළම මේ ආකාරයට තිබෙනවා නම් කොපමණ හොඳද. ඇති වෙනවා අල්ලා ගැනීමක්. හඳුනාගන්න. ඔබ අල්ලාගත්තත් ඒ ලස්සන වතුර ටික ඔබව පසුකරගෙන යනවා. නවත්ත ගන්න බැහැ. අර අවලස්සන අප්‍රසන්න මළකුණුත් අපව පසුකරගෙන යනවා. ඒවා නවත්තගන්න අවශ්‍යත් නැහැ.

මේ ආකාරයට සෑහෙන වෙලාවක් අවධානයෙන් මේ ගලන ගංගාව දෙස බලාගෙන සිටියහොත් අපට පැහැදිලි වෙනවා මේ ගංගාවයි අපයි එකක් නොවන බව. හැම දෙයක්ම ඇවිත් යනවා. අප සිටින නිසා නොවෙයි එන්නේ. මේ මළකුණ ආවේ අප මෙතන වාඩි වී බලාගෙන සිටි නිසා නොවෙයි. ඒ වගේම මේ ලස්සන මල් පාවී ආවේ අපව සතුටු කරන්න නොවෙයි. එය ගංගාවේ කොටසක්. මා සිටියත් නැතත් මා මෙතන වාඩි වී අවධානයෙන් බලාගෙන සිටියත් නැතත් මේ ගංගාව ගලාගෙන යනවා පිරිසිදු - අපිරිසිදු, ලස්සන - අවලස්සන හැම දෙයක්ම සමග එකම වේගයකින්. අන්න ඒ අවබෝධය ඉතාම වැදගත්. අප භාවනා කළත් නැතත් හුස්ම ඇතුළු වෙනවා පිට වෙනවා. භාවනා කරනවිට පමණක් නොවෙයි හුස්ම ඇතුළුවෙන්නේ පිටවෙන්නේ. අප භාවනා කළත් නැතත් ශබ්ද ඇහෙනවා නිශ්ශබ්දතාවය ඇහෙනවා. භාවනා කළත් නැතත් සිතුවිලි එනවා යනවා. කල්පනාවල් පහළ වෙනවා. පහළ වූ කල්පනාවල් නැතිවෙනවා. මේ හැම දෙයක්ම නොනවතින ගංගාවන් සේ අප හරහා ගලාගෙන යනවා. ශබ්ද ගංගාව කළාණ මිත්‍රවරුනි, ගලාගෙන යනවා. මේවා ප්‍රවාහයන්. ශබ්දයක් එනවා යනවා. තව ශබ්දයක් එනවා යනවා. මේවා ගංගාවල්. මේ ශබ්ද කියන්නේ ප්‍රවාහයකට. ඒ ගංගාව ගලාගෙන යනවා. රූප කියන්නේ ගංගාවකට. ලස්සන රූප - අවලස්සන රූප, සුදු රූප - කළු රූප, පණ තිබෙන රූප - පණ නැති රූප, නිශ්චල රූප - චංචල රූප මේ සියල්ල සහිත රූප ගංගාව අපේ දෑස් ඉදිරියේ ගලාගෙන යනවා උපන්දා සිට මැරෙනකම්. අප හැමෝටම ඒ අත්දැකීම ලැබෙනවා. රස ගංගාවන් ගලාගෙන යනවා අපේ දිව හරහා. සුවඳ ගංගාවන් නාසය හරහා, ස්පර්ෂ ගංගාවන් අපේ සමස්ථ ශරීරය හරහාම. එයින් එහාට ගිහින් අදහස්, කල්පනා, මතකයන් සහ බලාපොරොත්තුවලින් සපිරි සිතුවිලි ප්‍රවාහය මනස හරහා හමාගෙන යනවා අප හැමදෙනාගෙම.

එක්කෙනෙකුගේ දෙනෙනෙකුගේ නොවෙයි. එක වෙලාවක පමණක් නොවෙයි. හැම වෙලේම. ඒ නිසා මේවාට ධර්මයේ කියනවා ප්‍රවාහයන්, ගංඟාවන් කියා. මේ රූප ගංඟාව හොඳට බලන්න මෙය ගංඟාවක්. මහා ගංඟාවක් රූප කියන්නේ. විවිධ වූ රූප ඒ ඒ මොහොතේ දෙනෙන් ඉදිරියේ ගලාගෙන යනවා. එනවා යනවා. ශබ්දත් කොහෙන් පටන්ගන්නවාද දන්නේ නැහැ උල්පත. නමුත් කනට එනවා යනවා. සිතුවිලි ඊටත් එහා. අර මොනවා නැති වුණත් සමහරවිට රූප ගංඟාව තාවකාලිකව සිඳෙන්නට පුළුවන් ඇස් වසාගත්විට රාත්‍රී නින්දෙදි. කිසි දෙයක් කන්නේ බොන්නේ නැති වෙලාවට රස ගංඟාව සිඳෙන්නට පුළුවන්. නමුත් ඔය ගංඟා පහම සිඳුනත් සිතුවිලි ගංඟාව නම් ලෙහෙසියෙන් සිඳෙන්නේ නැහැ. හැම වෙලේම බලන්න කුමක් හෝ කල්පනාවක්. කුමක් හෝ අදහසක් සිතේ වැඩකරනවා.

බෝධිසත්වයන්වහන්සේ මූලින් උත්සාහ කළේ මේ ගංඟා බලහත්කාරයෙන් නවත්වන්න. එසේ නැවැත්කු විට ප්‍රශ්නයක් නැහැ කියා. නමුත් එතන නොවෙයි විසඳුම තිබුණේ. ඒ මොනවා නැවැත්කුවත් ආශාව ඉතිරි වී තිබෙනවා. ඒ නිසා අර පුංචිකාලේ අත්දැකීම මතක් වුණුවිට උන්වහන්සේට තේරුණා මෙය අපූර්ව අත්දැකීමක්. මා මෙතෙක් කාලයක් මේ ගංඟා සමග පොරකෑවා. අත්දෙකින් අල්ලලා නවත්තන්න බැලුවා. නැහැ මෙතන එයට වඩා වෙනස් අත්දැකීමක්. ඉවුරට වී ගඟ ගලාගෙන යනවා බලනවා. හුස්ම වෙනස් කරන්න හැදුවේ නැහැ පුංචිකාලේ. දික් කරන්න, කෙටි කරන්න, නවත්වන්න, සන්සුන් කරන්න ඒ මොනවත් කළේ නැහැ හුදෙක් හුස්ම ඇවිත් යනහැටි බලාගෙන සිටියා. එය විය හැකියි අවබෝධයේ දොරටුව. පළමුවෙනි වතාවට උන්වහන්සේ අර එතෙක් කාලයක් කළ සටන අතහැර භාවනාවට ආවා. කුමක්ද ගඟට ගලාගෙන යන්නට ඉඩදී ගඟ ගලන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීම. කනට ශබ්ද ඇහෙන්නට ඉඩදී ඒ ඇහෙන ශබ්ද නිසා



මනසේ සිදුවෙන වංචලවීම් දකිනවා. අර ගඟක් ඉදිරියේ වාඩිවී සිටිනවිට ගඟ ගලාගෙන යනවා පෙනෙනවා නමුත් කොහෙන් හරි ගලක් එහෙම වැටුණොත් ගහකින් ගෙඩියක් එහෙම වැටුණොත් අර වතුර කැළඹෙනවා. ධූලි නගිනවා දැක ඇති. ඒ වගේ මේ සිතුවිලි ගංගාවට ශබ්දයක් ඇහුණාම ඒ ශබ්දය නිසා කිසියම් සෙලවීමක්, වංචලවීමක් මනසේ වෙනවා. හොඳයි, ලස්සනයි එසේ සිතෙනවා අන්න මනස හෙලවුණා. කරදරයක්, සෝභාවක් අන්න අකමැත්තෙන් මනස හෙලවුණා. සිත දෙස බලාගෙන සිටිනවිට මේ ඇලීමේ පෙරළියයි, ගැටීමේ පෙරළියයි දෙකම හඳුනාගන්න පුළුවන්.

මේ ආනාපානසති භාවනාවෙදී අප ඉවුරට වී හුස්ම එනයන හැටි බලාගෙන සිටින විට ඒ මානසික ගංගාවේ සිතුවිලි දහරාවත් ගලාගෙන යනහැටි, මතුවෙනහැටි, පසුකරගෙන යනහැටි අපට පෙනෙනවා. මේ සියල්ල උන්වහන්සේ නිරීක්ෂණය කළා. ශාරීරික සංවේදනා එනහැටි යනහැටි. ශරීරය හරහා සංවේදනා ගංගාව ගලාගෙන යනහැටි. සිතල දූනෙනහැටි උණුසුම දූනෙන හැටි සැප දූනෙන හැටි, දුක දූනෙන හැටි මේ එකක්වත් හරි කියන්න ගියෙන් නැහැ වැරදියි කියන්න ගියෙන් නැහැ. මේ එකක්වත් හොඳයි කීවෙන් නැහැ නරකයි කීවෙන් නැහැ. හුදෙක් ඉවුරට වී ගඟ දිහා බලාගෙන සිටියා. යම් ආකාරයකින් ගඟ ගලනවාද ඒ ගලන ආකාරය දැක්කා. භාවනාව කියන්නේ විශේෂයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනාව කියන්නේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ “මම” නමැති ගංගාව ගලන හැටි පැත්තකට වී බලා හිඳීමයි. එයයි සතිපට්ඨාන භාවනාව කියන්නේ. “මම” කියන ගංගාව, තමන් කියන ප්‍රවාහය කොහොමද ගලාගෙන යන්නේ. මේ “මම” කියා කියන්නේ ගලන ගඟකට. ස්ථිර කළු ගලක් වගේ දෙයකට නොවෙයි. හුස්ම කියන්නේ ඇවිත් යන දෙයක්. වේදනා කියන්නේ ඇවිත් යන දෙයක්. සැප කියන්නේ, දුක කියන්නේ ඇවිත් යන දෙයක්. මේවා එනවා යනවා. එකක්වත් ධූලෙන්

නැහැ. මෙන්න “මම” කියා ඔය එකක්වත් රඳවාගන්නට බැහැ. උත්සාහ කර බලන්න. මොනව හෝ රසක් පුළුවන්ද රඳවාගන්න. ඔබ ඉතාම කැමති පැණි රසක් පුළුවන්ද නවත්ත ගන්න. පැණි රස කොහෙන් එනවද දන්නේ නැහැ කොහාට යනවද දන්නේ නැහැ ටික වෙලාවකට අත්දැකීමක් පමණක්ම අපට ලබා දෙනවා. මේ තමා ඇත්ත.

“මම” කියා කියන්නේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, කොහෙන් පටන්ගත්තද කොහාට ගලනවාද දන්නේ නැති දීර්ඝ වූ ගංගාවක වර්තමාන මොහොතට. වර්තමාන මොහොතට දෙන නම තමා “මම” කියන්නේ. ඒ නිසා තමා මේවට ස්කන්ධ කියා තිබෙන්නේ. රූපස්කන්ධය. ස්කන්ධයක්. තට්ටු ගොඩක්. මේ මොහොතේ තිබෙන තට්ටුවට තමා මා මේ වෙලාවේ රූපය කියා කියන්නේ. ඊට කලින් තිබුණ තට්ටුවට නොවෙයි. ඊළඟ මොහොතේ හැදෙන ඊළඟ තට්ටුවටත් නොවෙයි. මේ වෙලාවේ තිබෙන ස්ථරයට. මීට කලින් මීට පසු වෙනස් වෙනස් ස්ථරයන්. තට්ටු ගණන් දිගට දිගට ගොඩනැගෙනවා. මේ භාවනාව තේරුම්ගැනීම ඉතාම වැදගත්. සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. දත්මිටිකාගෙන එහෙම කණපිට හරවන්න කණපිට හැරුණු දෙයක් හොඳපිට හරවන්න එහෙම කරන්න දෙයක් නැහැ. තිබෙන්නේ සිදු වෙනවද යමක් එය සිදුවෙන ආකාරයෙන්ම දැනගන්න එක. එපමණයි. කුමක්ද වෙන්නේ ඒ වෙන දෙය සිදුවෙන ආකාරයට දැනගන්න. මේ “මම” නමැති ගංගාවේ සැඩ පහරට සුළිවලට හසුවී ඒ මේ අත විසිවෙමින් කරකැවෙමින් දුක්විඳිමින් මේ ජීවිත ගංගාවේ ගිලා බසිමින් සිටින අප මේ භාවනා ඉවුරට ගොඩවෙමු. ජීවිතයට ගලාගෙන යන්න ඉඩ දෙන්න - ඔබ භාවනා ඉවුරට එන්න. භාවනා ඉවුර කුළ තැන්පත් වෙන්න. ජීවිතය නවතින්නේ නැහැ භාවනා කළා කියා. නමුත් ජීවිතය පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා ඉවුරට ආවම. ඉවුරට ආ කෙනෙකුට තමා ගංගාව පෙනෙන්නේ හරියට. “ගඟ”

කියන්නේ කුමක්ද මොනවද ගලාගෙන යන්නේ කොපමණ  
 වේගයකින්ද ඒ සියල්ල හරියට දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ  
 ඉවුරේ සිටින කෙනෙකුටයි. නමුත් ඔබ නොවෙයි ගංඟාව  
 කියන්නේ. ගංඟාව වේගයෙන් ගැලුවත් ඔබට ප්‍රශ්නයක් නැහැ.  
 හෙමිහිට ගැලුවත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එකතැන කරකුණත්  
 ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒ සියලුම ගංඟාවේ ප්‍රශ්නවලින් අප නිදහස්  
 අප සිටින්නේ ඉවුරේ නම්. විශේෂයෙන් මේ සතිපට්ඨාන  
 භාවනාව කෙළවරක් නැති කෙළෙස් ගංඟාවෙන් තෙමී සිටින  
 අපව, හෙමිබත්ව සිටින අපව සහ දියබත්ව සිටින අපව  
 ගොඩට ගෙන ඉවුරෙහි තැන්පත් කරනවා. එයයි මෙහි මූලික  
 පදනම. ඒ පදනම හඳුනාගන්න. ආනාපානසතියේ පදනම එය  
 තමා. ඒ නිසයි බෝධිසත්වයන්වහන්සේ එපමණ ධ්‍යාන  
 ලබාගෙනත් මේ ආනාපානසතිය පුච්ඡාලේ වැඩුවා කියා  
 මතක් වුණාම සතුටට පත්වුණේ. මෙතන කිසි දෙයක් කරන්න  
 නැහැ. ඔහේ වාඩි වී හුස්ම ගංඟාව එනහැටි යනහැටි  
 බලාගෙන සිටිනවා. වේදනා ගංඟාව එනහැටි බලාගෙන  
 සිටිනවා. සිතුවිලි ගංඟාව ගලන හැටි බලාගෙන සිටිනවා. ඒ  
 සියල්ලටම එපිටින් තිබෙන ධර්මතාවයේ ගංඟාව ගලනහැටි  
 බලාගෙන සිටිනවා. සිත දුවනවානම් සිත දුවන බව දැනගන්න.  
 දුවන සිත දකින්න දුවන්නේ නැති ඉවුරට වී. ඉවුර ගහගෙන  
 යන්නේ නැහැ. ඉවුර ගලාගෙන යන්නේ නැහැ. ඉවුර  
 කරකැවෙන්නේ නැහැ. ඉවුර ඉදිරියේ දියසුළියක් කරකැවෙන්න  
 පුළුවන් නමුත් ඉවුර කරකැවෙන්නේ නැහැ. ඉවුර නිශ්චලයි.  
 එමෙන්ම සතිපට්ඨාන භාවනාව නිශ්චලයි. නිශ්චල වූ භාවනා  
 ඉවුරේ සිටින ඔබට මේ සකල විධ වූ දියසුළි වංචලවීම්, රැළි  
 පෙරළීම් මේ හැම එකක්ම බලන්න පුළුවන්. සමස්ථ  
 පංචස්කන්ධයේම පෙරළි දකින්න පුළුවන්. ඔය සතර මහා  
 භූතයන්ගේ හොල්මන් අවතාර බලන්න පුළුවන්. අන්න ඒ  
 පදනම තමා සතිපට්ඨානය කියන්නේ. සිහියේ පදනම  
 සතිපට්ඨාන. එමනිසා මෙය වේදිකාවක්. පදනමක් කියන්නේ

ඒකනේ. වේදිකාවක්. මේ වේදිකාවට වී සිටිනවිට ඔබට පෙනෙනවා ඔබ නමැති ගංගාවේ ගලාගෙන යෑම. විටෙක කෝපයෙන් ගලාගෙන යනහැටි පෙනෙනවා. විටෙක සන්තෝෂයෙන් ගලාගෙන යනහැටි. තවත් විටෙක ශෝකයෙන් සහ දොම්නසින් ඊළඟ මොහොතේ බියෙන් සහ සැකෙන්. තවත් වෙලාවක බොහොම තැන්පත්ව. හුස්ම දෙස බලාගෙන සිටිනවිට මේ සියල්ල පෙනෙනවා. මක්නිසාද ඔබට බැහැ ඔබට පමණක් නොවෙයි කිසිම කෙනෙකුට බැහැ හුස්ම වෙනස් කරන්නේ නැතිව තරඟා ගන්න. ළඟ සිටින කෙනාටවත් නොදැනී සිතින් තරඟා ගන්න පුළුවන්. හිතා වී කෙසේද කියා අහන්න පුළුවන් ඒ බලන කෙනා රැවටෙනවා. නමුත් ඔබේ හුස්ම රැවටෙන්නේ නැහැ. තරඟා ගත් සැනින්ම හුස්ම සැර වෙනවා. බයක් ආ ගමන්ම හුස්ම සීතල වෙනවා. නොසන්සුන් වුණු විට හුස්ම කලබල වෙනවා. මේ හුස්ම ගංගාව දෙස බලාගෙන සිටින ඔබට අර පෙනෙන්නේ නැහැයි කියන මනස පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. මානසික ගංගාව වුණත් දකින්න පුළුවන් ආනාපානසතියේදී.

ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව හරියට තේරුම්ගන්න මෙතන කරන්න දැලෙන් දෙයක් නැහැ. අවශ්‍ය බලාගෙන සිටීම. මොහොතකට අපට අමතක වෙන්න පුළුවන් මා බලාගෙන සිටිනබව මා සිටින්නේ ඉවුරේ කියන කාරණය අමතකවී ගඟට පනින්න පුළුවන්. ගඟට පැන්නම ටිකක් ගඟත් සමග ගහගෙන යන්න පුළුවන්. ලස්සන දෙයක් දුටු සැනින් අවශ්‍යයයි කියා ගඟට පනින්න පුළුවන්. ඒ දෙයත් සමග ටිකක් පහළට යන්න පුළුවන්. නමුත් සිහිය කොයි මොහොතේ හෝ මතු වී අසයි ඔබ භාවනා කරනවා කියා නේද වාඩි වුණේ. දැන් කොතැනද සිටින්නේ. දැන් කොපමණ දුර ආවද ගඟත් සමග. ගඟ දෙස බලාගෙන සිටින්නේ ආවේ. ඒ සිහිය ආ සැනින්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අල්ල ගත් අරමුණ අතහරින්න. ගඟ අතහරින්න. ගලාගෙන යෑමට ඉඩදෙන්න.

ගොඩවෙන්න ඉවුරට නැවතත්. මේ ගංඟාව පුරාම උඩසිට පහළටම ඉවුර තිබෙනවා. කොපමණ දුර සිත ගියත් දැනගත් සැනින්ම නැවතත් බලාගෙන සිටින කෙනා බවට පත්වෙන්නට පුළුවන්. නැවත එන්න අවශ්‍ය නැහැ මුල සිටිය තැනට. කොපමණ දුර ගියත් එක මොහොතකින් දැනගත්තොත් සිත ගිය බව ඒ මොහොතේම ඔබට පුළුවන් නැවතත් හුස්ම එනහැටි යනහැටි දකින්න.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙයයි විමුක්තියේ ඉවුර, සංසාරයේ ගංඟාව දකින විමුක්තියේ ඉවුරයි සිහිය කියන්නේ, සතිපට්ඨානය කියන්නේ සහ භාවනාව කියන්නේ. ඒ ඉවුර හඳුනාගන්න. ඒ පදනම හදාගන්න. ලිස්සා ගඟට වැටෙන්නේ නැති ආකාරයේ පදනමක් මුලින් වැටෙන්න පුළුවන් නැවතත් ඉවුරට ඇවිත් ලිස්සා යන්නේ නැති ආකාරයට හොඳට පදනම හදාගන්න එයටයි සතිපට්ඨාන, පට්ඨාන කියන්නේ හොඳට පිහිටවාගන්න. පිහිටා සිටියොත් වැඩි වෙලාවක් හුස්ම එනහැටි යනහැටි, ඇහෙන දේ හා මතක්වෙන දේ ඒ නිසා ඇතිවෙන මානසික සැඩපහර දකින්න පුළුවන්. මේ අවබෝධය මුල සිට අගටම වැදගත් “මම” නොවෙයි ගංඟාව කියන්නේ. “මම” නොවෙයි හුස්ම කියන්නේ. “මම” නොවෙයි ශබ්ද කියන්නේ. “මම” නොවෙයි රූප කියන්නේ. “මම” නොවෙයි සිතුවිලි කියන්නේ. සිතුවිලි තිබෙනවා. සිතුවිලි නැත්තේ නැහැ. ශබ්ද තිබෙනවා ශබ්ද නැත්තේ නැහැ. හුස්ම තිබෙනවා හුස්ම නැත්තේ නැහැ නමුත් “මම” නොවෙයි ඒ එකක්වත්. මේ භාවනාව තුළ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම මේ ත්‍රිලක්‍ෂණයම තිබෙනවා. අනිත්‍යතාව දැක්කේ අප. මේ හැම එකක්ම එනවා යනවා. දැන් මෙපමණ වෙලා නොතිබුණු අර ශබ්දයන් දැන් ඇහෙනවා. එය ඇති වුණා. තව ටිකකින් නැති වෙනවා. හුස්මත් එනවා යනවා. හැම දෙයක්ම අනිත්‍යයි. අල්ලගන්න ගියොත් දුකයි. ඔය ගඟට වැටුණොත් දුකයි. කුමක් හෝ අල්ලගන්න ලස්සනයි කියා, කැතයි කියා එය යටකරන්න

ගඟට පැන්නොත් දුකයි. ඉවුරට වෙලා ඉන්න. මන්ද එකක්වත් තමන්ට අයිති නැහැ. මේ ගංඟාවම අපට අයිති නැහැ. එනිසා ධර්මයෙහි අවසාන වශයෙන් කියනවා මමවත් මට අයිති නැහැ. ඔබට ඔබව අයිති නැති බව. මෙය තමා වැදගත්ම අවබෝධය අනාත්ම ලෙසට කියන්නේ තමන්ට තමන්වත් අයිති නැහැ. ‘අත්ථාහි අත්ථනෝ තත්භි’ තමන්ට තමන්වත් අයිති නැහැ. ඉවුරට ගඟ අයිති නැහැ. හුස්ම ගන්නවා පිටකරනවා කියා බලාගෙන සිටින ඔබට හුස්ම අයිති නැහැ. අයිතිනම් තබාගන්න පුළුවන්. තබාගන්න බැරි තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට නවත්තගන්න බැරිදෙයකට කෙසේද අයිතිවාසිකම් කියන්නේ. එය මෝඩකමක්. ඒ මෝඩකම ඒ අවිද්‍යාව පෙනෙනවා. ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ විමුක්තියේ ඉවුර පැහැදිලිව තේරුම්ගන්න. මේ ඉවුරට වී භාවනා කරන්න. මේ ඉවුරට වී භාවනා කරන ඔබට අනිත්‍යතාවය, දුක්ඛතාවය, අනාත්ම ස්වභාවය මේ “මම” නමැති ගලාගෙන යාම හරහා මැනවින් දකින්න ලැබෙයි. එය අවබෝධ වෙන්නට වෙන්නට ගංඟාව ඔබට දුකක්, අසහනයක් වෙන එකක් නැහැ. අන්න එපමණ දුර යාහැකි භාවනාවක් තමා ආනාපානසති භාවනාව. ඒ විශ්වාසයෙන් අධිෂ්ඨානයෙන් අප දැන් බුද්ධ පූජාව පවත්වමු.

**හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**



31. ඇති හැටි
32. යෝගියෙකුගේ උපත
33. බියගුලු මමත්වය
34. ඇයි?
35. සසර බමනය
36. ඔබ රන් බඳුනකි
37. කිසිවෙකු නොවී
38. සජීවී විකසිතවීම