

තථාගත දේශනාවට අනුව ම අනන්ථ විග්‍රහය - පළමු කොටස

{00:00} නමස්කාරය හා ආරම්භය :

උත්තම පුරිස වූ බුදු පියාණන් වහන්ස, ඔබවහන්සේට මම නමස්කාර කරමි, මාගේ නමස්කාරය වේවා!

පරම පුරිස වූ බුදු පියාණන් වහන්ස, ඔබවහන්සේට මම නමස්කාර කරමි, මාගේ නමස්කාරය වේවා!

සසර කතරින් එතෙර වුනා වූ බුදු පියාණන් වහන්ස, ඔබවහන්සේට මම නමස්කාර කරමි, මාගේ නමස්කාරය වේවා!

සාදු සාදු සාදු!!!

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පිංවතුනි, පිංවතියනි, අද - මීට පෙර දහම් දේශනා දෙකකදී ම දේශනා කරන්නට යෙදුනේ අනිච්චානුපස්සනාව, දුක්ඛානුපස්සනාව කියන මේ කාරණා දෙක පිළිබඳව සෑහෙන විස්තරයක්. ඒ වාගේම අද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අනන්ථානුපස්සනාව පිළිබඳව වටිනා විස්තරයක් පෙන්වා දෙන්න.

{1:20} අනුපස්සනා කරනවා කියන්නේ මොකද්ද? : ඒ වාගේම මේ දුක්ඛානුපස්සනාව පිළිබඳව අපි විග්‍රහ කළා, මේ අනිච්චානුපස්සනාවත් දුක්ඛානුපස්සනාවත් අනන්ථානුපස්සනාවත් කියන මේ කාරණා තුනට ම අනුපස්සනා කරනවා කියන වචනයත් ඉස්සෙල්ලා තෝරාගෙන ඉන්න ඕනේ. හුඟක් වැදගත් දෙයක්! අනුපස්සනාව කිවුවහාම කායානුපස්සනා කියන වචනයකුත් තියෙනවා, කය ගැන සිහි කිරීම - කය ගැන මෙනෙහි කිරීම කියලා තමයි සාමාන්‍යයෙන් අදහස් කරලා දැන් කියන්නේ මේ කාලේ වෙනකොට. වේදනානුපස්සනාව කියන්නේ වේදනාව ගැන බැලීම, නැත්නම් වේදනාව සිහි කිරීම, වේදනාව මෙනෙහි කිරීම, ඔය ආදී වශයෙන් තමයි කියන්නේ. නමුත් මේ අනුපස්සනා කියන වචනයෙන් එයිට වඩා ගැඹුරු තේරුමක් විග්‍රහ කරලා තියෙනවා. නෙත්තිප්‍රකරණය, ඒවගේම පෙටකෝපදේසය, පටිසම්භිධා මග්ගප්‍රකරණය කියන මේ පොත් වල තමයි මේ හුඟක් වැදගත් අටුවා විස්තර තියෙන්නේ. ඔය සංගායනාවේදී රහතන් වහන්සේලා විසින් දුන්න අටුවා. සංගායනාරූඪ දහම්! ඒ නිසා

හුඟාක් වැදගත්. ඒවායින් තෝරා ගන්න ඕනේ වටිනා අර්ථ. ඒවායේදී පෙනවලා තියෙන්නේ, අනුපස්සනා කරනවා කියලා කියනකොට ඔයිට වඩා ගැඹුරු අර්ථයක්. අනිවිච්ච වශයෙන් බලන්න ඕනේ, නිවිච්ච වශයෙන් - මුලාවෙන් බලන්නේ නැතුව. දුක්බ වශයෙන් ම හිතන්න ඕනේ - සුබ වශයෙන් හිතන්නේ නැතුව. අනත්ථ වශයෙන් බලන්න ඕනේ - අත්ථ කියන මුලාවෙන් හිතන්නේ නැතුව. ඒ වාගේම අසුභ වශයෙන් බලන්න ඕනේ - සුභ කියන මුලාවෙන් හිතන්නේ නැතුව. මෙන්න මේ ටික කෙරෙන්න ඕනේ අනුපස්සනාවකදී. එහෙනම්, **අනුපස්සනා කරනවා කියන්නේ, අනිවිච්ච, දුක්බ, අනත්ථ, අසුබ කියන ටිකෙන් බලනවා. නිවිච්ච, සුබ, අත්ථ, සුබ කියන මේ ටිකෙන් බලන්න ගියොත් එහෙම අනුපස්සනාව වෙන්නේ නෑ!**

{3:20} **වේදනා චෛතසිකයෙන් දකින්න එපා, ප්‍රඥාවෙන් බලන්න :** ඒ කියන්නේ, යම්කිසි - මේ "සියල්ල" කියලා කිවුවා අපි දැන් විග්‍රහ කරලා තියෙනවා නිතරම, ස්කන්ධ වශයෙන්, ධාතු වශයෙන්, ආයතන වශයෙන්, "සියල්ල" කියන්නේ කුමක්ද කියන කාරණය පිළිබඳව. එතකොට මේ "සියල්ල" පිළිබඳව, "මේකේ සැපයකුත් තියෙනවා නේ" කියලා හිතන්න පටන් ගත්තොත් අනුපස්සනා වෙන්නේ නෑ! ඕක තේරුම් ගන්න ඕනේ, වෙනස. **සියල්ල පිළිබඳව සැපයකුත් තියෙනවා නේ කියලා හිතන්න ගියොත්, ඒ ඥාණයෙන් නෙමෙයි හිතුවේ, දුක්බේ ඥාණ කියන තත්ත්වයට අනුවෙන්නේ නෑ එතකොට.** ඒ වාගේම ඥාණයෙන් දකින එක එක ක්‍රමයක්. වේදනා චෛතසිකයේ තියෙන්නා වූ සැප - දුක් - උපේක්ෂා කියන මේ කාරණා තුන බලලා, සැපයකුත් තියෙනවා, දුකකුත් තියෙනවා, උපේක්ෂාවකුත් තියෙනවා කියලා ගන්න එක තව ක්‍රමයක්. ඒ නිසා, සැප - දුක් - උපේක්ෂා කියන මේ තුනත් මේ ලෞකික දහම් වල තියෙනවා, එහෙම දැනෙනවා. ඉතින් නමුත්, මෙතන "යද පඤ්ඤය එස්සතී" කියන වචනයෙන් පෙන්නන්නේ ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතු දෙයක් තියෙනවා. "සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති, සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛාති, සබ්බේ ධම්මා අනත්ථාති" කියලා මේ විදිහට ප්‍රඥාවෙන් දකින්න කියලා පෙන්නනවා. එතකොට, යමක් අනිවිච්ච නම්, ඒ වාගේම ඒ අනිවිච්ච දේ දුකෙනුත් පිරිලා තියෙන්නේ. අනිවිච්ච සියල්ල ම දුකයි කියලා දකින්න ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒ වෙලාවේදී තර්කයක් එන්න පුළුවන්, "මේකේ සැපකුත් තියෙනවා නේ" කියලා. සැප ස්වභාවයක් වැටහෙනවා. ඒ බලන්නේ චේතනාව මුල් කරගෙන. චේතනාවෙන් බලනවා - ප්‍රඥාවෙන් නෙමෙයි බලන්නේ, චේතනාවට මුල් තැන දෙනවා, ඒ වාගේම වේදනාවේ ස්වභාවය බලනවා, වේදනා චෛතසිකයේ ස්වභාවය. අන්න ඒ වේදනා චෛතසිකයේ ස්වභාවය

බැලුවොත් තමයි අපිට එහෙම මුලා සහගතව සිතනා වෙන්නේ. **මොකද, අවිද්‍යාවෙන් හටගත්ත සිහි කිරීමකින් කවදුවත් යථාවබෝධය ලබන්න බෑ!** අවිද්‍යාව මුල් කරගෙන හටගත්ත ක්‍රියා කලාපයක් තමයි මේ නාම-රූප පද්ධතිය. එතකොට, ඒ අවිද්‍යාව මුල් කරගත්තා නම්, ඊට පරස්පර - ඊට සම්බන්ධ නැති **"ප්‍රඥ" කියන්නා වූ වෛතසිකය මෙහෙයවලා තමයි දහම් අවබෝධ කරගන්න ඕනේ!** ඒ නිසා තමයි, "සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති - යද පඤ්ඤය එස්සති" කියලා පෙන්වුවේ, ප්‍රඥාවෙන් දකිනකොට!

{5:41} **ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතු දුක සාමාන්‍ය ස්වභාවික දුක මද?** : එතකොට, එතනත් පෙන්වනවා ඒ වගේම **"අඵ නිබ්බින්නදති දුක්ඛේ"** කියලා වචනයක්. **"එදට දුකෙහි බැඳෙන්නේ නෑ"** කියලා අපි ඕකේ විග්‍රහ කළේ, දුකෙහි කලකිරෙනවා කියලා තමයි හුඟ දෙනෙක් කියන්නේ. ස්වභාවිකව, කවුරුත් දකින දුකේ නම් හැමදුම කළකිරෙනවා, ඒක ස්වභාවයක්. ඒකට බෞද්ධ වෙන්න ඕනේ නෑ! අනික් අයත් ස්වභාවික දුකෙහි කළකිරෙනවා - දුක්ඛ දුක්ඛයේ නම් කළකිරෙනවා. ඒ නිසා ඒක, ඊට වඩා ගැඹුරු දෙයක් මෙතන පෙන්වනවා. **"දුක යනු කාමයට නමකි, භය යනු කාමයට නමකි, මඩ යනු කාමයට නමකි, ගිණි යනු කාමයට නමකි"** මේ ආර්යය විනයේ, නැත්නම් මේ බුද්ධ සාසනයේ තියෙන, කාමයට කියන අර්ථ. **කාමය කියන්නේ සුඛ වශයෙන් ගන්න එකක්. ලෝකයේ යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක්, මධුර ස්වභාවයක් තියෙනවා නම්, ඒවා සූප වශයෙන් අරගන්න එක තමයි කාමයේ ස්වභාවය.** "ඒවා හරි වටිනා දේවල්" කියලා, හොඳ සුව දෙන දේවල් කියලා, ඒ සංකල්පයකින් ඇති කරගෙන ගත්තහම, ඒකට කියනවා - සංකල්පිත රාගයට - කාමය කියලා. ඒ කියන්නා වූ ප්‍රිය මනාප වස්තු ලෝකයේ විද්‍යුමාන වෙනවා. **ඒවා කෙරෙහි ඇති කරගන්න සංකල්පිත රාගයක් තියෙනවා නම්, ඒකටයි මේ "කාමය" කියන්නේ.** අන්න ඒ, සංකල්පිත රාගයක් ඇති කරගත්තහම, ඒක සුඛයි කියලා අපි නිගමනය කරගන්නවා. ඒ සුවය හොයාගෙන තමයි මේ හඹාගෙන යන්නේ. එහෙම සුවයක් නැත්නම්, ලෝක සත්ත්වයෝ සැරිසරන්නේ නෑ! හැබැයි, ඒ සුවය මොකද්ද? ප්‍රඥාවෙන් දකිනකොට වැදගත් දෙයක් දකින්න ඕනේ. මෙයිට ඉස්සෙල්ලාත් මේවා ටිකෙන් ටික විග්‍රහ කරලා තියෙනවා, නැවත මතු කරලා දෙන්නේ මේවා හොඳින් තේරුම් ගන්න අවශ්‍යය නිසා. මොකද, දැන් මෙහෙම උපමාවකින් තෝරා ගන්න ඕනේ.

{7:23} **ඇමට අහු වෙන මාලුවා ගෙන් තේරුම් ගමු :** දැන් ඔය "බිලීස සුත්‍රය" කියලා සුත්‍රයක් තියෙනවා, බිලීස උපමා කරගෙන දේශනා කරපු දේශනාවක් - බිලී කොක්ක උපමා කරගෙන, බිලී බාන පුද්ගලයා උපමා කරගෙන. අන්න ඒ ආකාරයෙන් බලන්න ඕනේ මේ බිලීයේ තිබෙන්නා වූ අග ගහන ඇම ගැන. මාලුවෙක් අල්ලන්න ඕනේ නම්, ඒ මාලු අල්ලන මනුස්සයා බිලී කොක්කේ අගට ඇමක් අමුණනවා. හැබැයි, මාලුවාට මේ ඇම හරි රසයි! ඒ නිසයි ඌ ඇම ගිලින්නේ. අර බිලී කොක්ක ගිලින්න බලාපොරොත්තුවක් උගේ නෑ! හැබැයි අර රස ආහාරය, ඌට ඌ ප්‍රිය කරන ආහාරය ඒකේ ගහලා තියෙනවා, ඌ ඒක ගිලිනවා. ඒක ඌට ප්‍රියයි. දැන් පැත්තක ඉන්න අපි දන්නවා, ඌට තේරෙන්නේ නැති නිසා ඌ ඒක ගිලිනවා. අපි පැත්තක ඉඳන් බලා ඉන්නවා, "මේකා වාගේ මෝඩයෙක්! මු මේක ගිලලා මේ බිලී කොක්කේ ඇමිණිව්ව හැටි!" කියලා. "මුගේ මෝඩකම, මුගේ නොදන්නා කම නේ" කියලා. දන්නවා නම්, කවදාවත් මු ඒක ගිලින්නේ නෑ, ඒක "මර උගුලක්" කියලා දකිනවා. ඒකට පැටලිලා තමයි මේ කොක්කේ පැටලුනේ කියලා දකිනවා. මෙන්න මේ වගේ, ඡන්ද රාගය, ඉච්ඡාව, තණ්හාව ආදී වචන වලින් කියන්නේ මේ බිලී කොක්කට - උපමා කරලා තියෙන්නේ. ඔය කියන මන වඩන රූප, මන වඩන ශබ්ද, මන වඩන ගන්ධ, මන වඩන රස, මන වඩන ඵොට්ටබ්බ, මන වඩන ධර්ම කියන ඒවා, ඒවා තමයි ගහලා තියෙන ඇම! මෙන්න මේක මේ විදිහට ප්‍රඥවෙන් දැක්කහම, "ඇමක් කොහොමද හොඳයි කියලා ගන්නේ?" මෙන්න මේ විදිහට තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. **මෙන්න මේකට කියනවා, "කාමයෝ දුකයි!" කියලා. ඒ තමයි ප්‍රඥවේ නිගමනය. අවිද්‍යාවේ නිගමනය - කාමයෝ සැපයි, ප්‍රඥවේ නිගමනය - කාමයෝ දුකයි!** එහෙනම්, දුක කියන ඒවා කොහොමත් දුකයි! "දුක උලක් වාගේ දකින්න, සුඛ කියන ඒවා, කාමයෝ නම් දුකක් වාගේ දකින්න!" දැන් මෙහෙමයි පෙන්වන්නේ. එතකොට බලපුහාම, සියල්ල දුකයි කියලා ප්‍රඥවේ නිගමනය එනවා. එහෙමයි ප්‍රඥවේ නිගමනය ගන්නේ! සියල්ල දුකයි කියන එක හැදෙන ආකාරය. එතකොට තර්ක - වාද නෑ! තර්ක - වාද කරන්න දෙයක් නෑ යථාර්තය දැනගත්තහාම. මෙන්න මේ ක්‍රමයට තෝරාගන්න ඕනේ "සියල්ල දුකයි" කියන ආකාරය මොකද්ද කියලා. එතකොට, "අඵ නිබ්බින්නදති දුක්ඛේ" කියලා කිවුවේ, ඔන්න ඔය කාමයෝ දුකයි කිවුව එකේ, කාමයන් ගේ කළකිරෙනවා. නැත්නම් කාමයන් පිළිබඳ ව නොබැඳෙන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. අන්න, කාමයන් ගේ නොබැඳුණා නම්, අර ඇම - නැත්නම් අර බිලී කොක්ක ගැලෙවුවා වාගේ, බිලීයෙන් මිදුණා! එතකොට මොකද වෙන්නේ? ඡන්ද රාගයෙන් මිදීමට කියනවා, බිලීයෙන් මිදුණා කියලා. බිලීයෙන් මිදුණා නම්, නැවත වාරයක් කොක්කට අහු

වුනේ නැත්නම්, ජරා - මරණ - සෝක - පරිදේව - දුක්ඛ - දෝමනස්ස - උපායාස ගෙන දෙන සසර ගමනට අහු වෙන්නේ නෑ, නවතිනවා, ගමන ඉවරයි!

{10:24} ලෝකයේ සියල්ල සංඛතයි : මෙන්න මේකයි මේ ක්‍රමය! ඒ නිසා, මේක තෝරා ගන්න ඕනේ මේ විදිහට. ඔය "දුක්ඛානුපස්සනාව" කියන වචනය කියනකොට, ඒ දුක්ඛානුපස්සනාවේදී බලන්න කිවුවේ මොකද්ද කියලා. එතකොට, මෙතන විග්‍රහයක් තියෙනවා, තෝරා ගන්න වැදගත් දෙයක්. ඒකෙන් පෙන්වන්නේ, මේ දුක් තුනක් විග්‍රහ කරනවා. "තිස්සෝ දුක්ඛා" කියලා මේක විග්‍රහ කරනවා, පෙටකෝපදේශය කියන විශේෂ, වැදගත් අටුවා ග්‍රන්ථයකත් මේ විග්‍රහය තියෙනවා. ඒ වාගේම මේවා පටිසම්භිදු මග්ගප්‍රකරණය පොත් වලත් ඒ විදිහට ම විග්‍රහ වෙනවා. දුක් තුනක් විග්‍රහ කරනවා, දුක් තුනක් තියෙනවා කියලා. මොකද්ද ඒ දුක් තුනක් ඇති කරන්නේ ? **මේ ලෝකයේ ම සියල්ල සංඛතයි!** සංඛතයි කියන්නේ, සංස්කරණය වෙච්ච ඒවා, සකස් වෙච්ච ඒවා. නිකන් හැදෙන්නේ නෑ කිසිම දෙයක්, අහේතුක වාදයක් නෙමෙයි, හේතුවක ඵලයක්! හේතුවක් හේතුවකොට ගෙන, හේතු එකක් නෙමෙයි, බොහෝ හේතු වෙන්න පුළුවන්. හේතු කොටගෙන යම් ඵලයක් හටගන්නවා නම්, අන්න ඒ ඵලය සකස් වෙච්ච එකක්, හේතූන් නිසා සකස් වෙච්ච දෙයක්. ඒ නිසා කියනවා, සකස් වෙච්ච ඒවාට "සංඛත" කියලා. එහෙනම්, ලෝකයට අයිති යම් තාක් ඇත්ද, අපි අර ඉස්සෙල්ලා කියලා දුන්න, ඇස - රූපය - චක්ඛු විඤ්ඤණය - චක්ඛු සංඵස්සය - චක්ඛු සංඵස්සජා වේදනා, කන - ශබ්දය - සෝත විඤ්ඤණය - සෝත සඵස්සය - සෝත සංඵස්සජා වේදනා ආදී වශයෙන්, ඇස - කන - දිව - නාසය - ශරීරය - මන කියන මේ 6 ම බලන හැටි. ඔය ටිකට "සියල්ල" අහු වුනා. ඔයට පිටස්තර, ලෝකයයි කියලා එක්තිස් තලය තුළ පෙන්වන්න තව පොඩ්ඩක් වත් ඉතුරු නෑ!

{12:07} හැම සංඛතයකටම ලක්ෂණ 3 ක් තියෙනවා : එහෙනම්, මෙන්න මේ කියන ලෝකයට අයිති සියල්ල සකස් වෙච්ච ඒවා, නිකන් හැදිච්චා නෙමෙයි. හේතුවක ඵල වශයෙන්, හේතු - ඵල වශයෙන් සකස් වෙන්නේ. මෙන්න මේවාට කියනවා, "සංඛත"! ඔය කුමක් හෝ වේවා, යම් සංඛතයක් හටගත්තා නම්, ඒ හටගත්ත සංඛතය - එහි තියෙනවා **ලක්ෂණ තුනක්.** "**උප්පාදේ සංඛත ලක්ඛණං**" ඒ කියන්නේ පෙර නොතිබී යම් මොහොතකදී හේතුවක ඵලයක් වශයෙන් උපදිනවා. මෙන්න මේක සංඛත

ලක්ෂණයක්. ඒක සංඛාර දුක්ඛතාවයෙන් යුක්තයි. ඒ කියන්නේ, නිකන් උපදින්නේ නෑ, සංස්කරණයක් - සකස් වීමක් තියෙන්න ඕනේ. සකස් කිරීමට වෙහෙසක් තියෙන්න ඕනේ. ඒ සකස් කිරීම සිද්ධ කරනවා යම්කිසි උත්සාහයක, වීර්යයක ඵලයක් වශයෙන්. බාහිර ලෝකේ තියෙන ඒවාත් සකස් වෙනවා. බැරි වෙලා හරි ඒවා අපේ ඇසුරට ගන්න ගියොත්, සකස් කරලා ගන්න ඕනේ. සකස් කරන දුකට අපි කොටු වෙනවා. අන්න ඒක තමයි, **දුක කියන්නේ එකක්, දුක විදිනවා කියන්නේ එකක්!** ඕකේ වෙනස තෝරා ගන්න ඕනෑ කියුවේ ඒකයි. දුක ඇසුරට ගත්තොත් තමයි ඒක විදින්න සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට, ඒ සංඛාර දුක්ඛය විදින්න සිද්ධ වෙනවා, නැත්නම් ගොඩනගන දුක්ඛයන් විදින්න සිද්ධ වෙන නිසා, ඒවා අපි ඇත් කරලා දැම්මොත්, ඉවත් කරගත්තොත්, ඒක ඡන්ද රාගයෙන් ඉවත් කරලා පැත්තකට දැම්මොත්, අනවශ්‍යය දේවල එකතු කරන්නේ නැතුව හිටියොත්, ඒවාට යන වෙහෙස - මහංසිය දුරු වෙලා යනවා. ඒකයි වෙන්නේ. එතකොට, අනික තමයි "**වයෝ සංඛත ලක්ඛණං**" - වය කියලා කියන්නේ, වැනසීමක් තියෙනවා. ඉපදුනා නම් යමක්, ඒකේ වැනසීමක් තියෙනවා, විනාසයක් තියෙනවා. ඒකත් සංඛත ලක්ෂණයක්, නැත්නම් සංඛතයක තියෙන ලක්ෂණයක්. ඒකට කියනවා, "**විපරිණාම දුක්ඛ!**" ඒකේ ස්වභාවය විපරිණාම දුක්ඛයි - විනාසයට පරිණාම වීමේ දුක. එකින් එකේ තියෙන ඔය දුක් වල ස්වභාවය, සංඛතයක තිබෙන්නා වූ ඔය දුක් තුන ම එන හැටි! එතකොට, "**අඤ්ඤත්තං සංඛත ලක්ඛණං**" - අන්‍යතාවයකට පත්වෙනවා. ඒ කියන්නේ, ඉපදුන හැම එකකම අන්‍යතාවයක්, ඕක විග්‍රහ කරලා දෙනවා එන හැටි. අන්න ඒ අන්‍යතාවය කියන එකට කියනවා "**දුක්ඛ දුක්ඛතාවය**", මොහොතක් ගානේ අන්‍යතාවයකට පත් වෙනවා, ඔය සංඛතයක්, නැත්නම් සකස් වෙවිචි එකක්. ඇහැ සංඛතයක්, කන සංඛතයක්, නාසය සංඛතයක්, දිව සංඛතයක්, කය සංඛතයක්, මන සංඛතයක්, ඔය හැම එකක් ම සංඛත! ඕවා අන්‍යතාවයනට පත් වෙනවා.

{30:29} අන්‍යතාවය යනු වයසට යාම නොවේ : අන්‍යතාවයන්ට පත් වෙනවා කියන්නේ එකක්, වයසට යනවා කියන්නේ තව එකක්. වයසට යන එකට කියනවා, විපරිණාම ලක්ෂණය. අන්‍යතාවයට පත් වීමට කියනවා, දැන් අපි හිතමු යම්කිසි විදිහක, ශරීරයට විසක් වැදුනා. ශරීරයකට විසක් වැදුනා නම්, අන්‍යතාවයකට පත් වෙනවා. ඇඟ ඉදිමෙනවා, දැවිල්ල හැදෙනවා, පළු මතු වෙනවා, ඒවා ඔය වයසට යනවා නෙමෙයි, අන්‍යතාවය කියන්නේ අන්න එහෙම ඒවාට. එතකොට, ඒවාගෙන් යම්කිසි විදිහක මොනවා හරි වස-විසක් වැදුනා වාගෙම, කෑමක් විස වුනා - අන්‍යතාවයකට පත් වෙනවා.

පහරක් ගැහුවා - වැදිලා හිටිනවා, පුපුරු ගහනවා කියන්නේ, අන්‍යතාවයකට පත් වෙනවා. කැපුවා-කෙටුවා - කැපිලා ගියා, පැලිලා ගියා කියන්නේ තිබුණු තත්ත්වය වෙනස් වෙලා අන්‍යතාවයකට පත්වෙනවා. ඉඳගෙන හිටියා - තට්ටම් රිදෙන් පටන් ගත්තා, අන්‍යතාවයකට පත් වුනා. අනික් පැත්තට හැරුණා, ටිකක් වෙලා හිටියා, ඉන්න බැරුව ගියා - මොකක් වුනාද? තිබුණ තත්ත්වය වෙනස් වෙලා අන්‍යතාවයකට පත් වුනා. මෙන්න මේ අන්‍යතාවයට පත්වීම නිසා දුක්බ දුක්බය හටගන්නවා. හුස්මක් ගත්තා, අරගෙන තියාගෙන ඉන්න බලනවා, ඉන්න බෑ! මොකද, දැන් ඒක ගත්තේ සුවයෙන්, අරන් ඉවරවෙලා පොඩ්ඩක් යනකොට වෙහෙසෙනවා. ආපහු අරින්න ඕනේ. ආපහු ඇරලා ඉන්න බෑ, ආයි අදින්න ඕනේ. ඔය මොහොතක් ගානේ අන්‍යතාවයට පත් වීමේ වෙහෙස එනවා. ඕක තමයි අන්‍යතාවය කියන්නේ. වයසට යෑම කියන්නේ දෙවෙනි එක. ඔය අතරෙදි වයසටත් යනවා. නැත්නම්, යම්කිසි දෙයක් තියෙනවා නම්, එහි කාලය අවසානය කරාත් යනවා. ඒක විපරිණාම ලක්ෂණය. ඔය අන්‍යතා ලක්ෂණයයි, විපරිණාම ලක්ෂණයයි දෙක වෙනම තෝරා ගන්න ඕනේ.

{16:31} අන්‍යතාවය දැකලා විදර්ශනා කළ යුතුයි : ඔන්න ඔය අන්‍යතා ලක්ෂණය ඇති වෙනකොට තමයි අනිවිච්ච වෙන්නේ, නැත්නම් පෙලෙන්නේ. දැන් ඕක, අන්‍යතා ලක්ෂණයයි පෙලීමයි දෙකේ සම්බන්ධතාවය දකින්න ඕනේ. අන්න ඒ වගේම තමයි, දුක්බ ලක්ෂණය දකිනකොට ඔන්න ඔය කියන්නා වූ දුකක් ඇති වෙන හැටි දකින්න ඕනේ, දුක ඇතිවෙනකොට මොකද කරන්නේ? අර පෙලීමේ දුක ඇතිවෙනවා - එක පැත්තකට ඉන්නවා, ඉන්න බෑ ඒ පැත්තට, පෙලෙන්න පටන් ගන්නවා. දැන් අපිට ආයි සැරයක් වැඩක් කරන්න වෙනවා. මොකදද? කය අනික් පැත්තට හරවන්න ක්‍රියාවක් කරන්න වෙනවා. කාය සංඛාරයක් ගොඩනගන්න වෙනවා. උත්සාහා කරලා, වීර්යය කරලා අනික් පැත්තට හැරෙනවා. දැන් මුළු ජීවිත කාලයේ ම ඕක කරනවා. හැබැයි, අපි හිතන්නේ නෑ ඒකේ වෙහෙසක් තියෙන බව - වෙන ආස්වාදයකට බැඳිලා, ආස්වාදයක් ගැන හිත හිතා ඕවා කරනකොට. මෙන්න මේක තමයි, ආස්වාදය දිහා බලන්න ගියොත් මේ දුක බලන්න බැරුව යනවා, වැටහෙන්නේ නැතුව යනවා. අපි අනන්ත දුකක් විඳි-විඳි නේද යන්නේ කියන එක වැටහෙන්නේ නැතුව යනවා, ඒක සිහි කරන්නේ නැති නිසා. **සැප සිහි කරන්න ගියොත් අනුපස්සනා වෙන්නේ නෑ** කිවුවේ ඔන්න ඕකයි. එහෙනම්, **විදර්ශනා වඩන්න බැහැ සැප සිහි කර කර. සැප කියන එක මායාවක් බව දකින්න ඕනේ,** ඒ සිහි කරනකොට ම දකින්නේ එහෙමයි. සැප - දුක වශයෙන් දකින්න පුරුදු

වෙන්න ඕනේ, දුක උලක් වශයෙන් දකින්න පුරුදු වෙන්න ඕනේ. යම් උපේක්ෂාවක් තියෙනවා නම්, ඒකත් ඔය කියන්නා වූ ලක්ෂණ තුනෙන් යුක්තයි කියලා දකින්න ඕනේ. මොනවාද, ගොඩනැගෙනකොට නැගෙන්නා වූ සංඛාර දුක්ඛතාවය දකින්න ඕනේ. ඒකේ ඇති වෙන්නා වූ වැනසීමේ, විපරිණාම දුක්ඛතාවය දකින්නත් ඕනේ. අන්‍යතාවයට පත් වීමේ තිබෙන්නා වූ, පෙලෙන දුක්ඛ දුක්ඛයක් ඒකෙන් තියෙනවා, ඒක දකින්නත් ඕනේ. ඒකෙන් යුක්තයි කියලා තේරුම් ගන්න ඕනේ. එහෙනම්, ඔය සැප - දුක් - උපේක්ෂා කියන සියළු වේදනාවන් ගෙන්, වේදනාවන් ගේ ස්වභාවය ඔය හැම එකකම තියෙන්නේ ඔය විදිහටයි, දුක් තුනක් ගෙන දෙනවා. සිහි කරන්නේ නැති නිසයි ඒ දුක තේරෙන්නේ නැත්තේ. සැප වශයෙන් සිහි කරන්න එපා අනුපස්සනා කරනකොට කිවුවේ ඔය හේතුව උඩ.

{18:38} සැප ගැන හරියට දකින්න, හරියට අනුපස්සනා කරන්න : දැන් මේක අපි ඉස්සෙල්ලා කියලා දන්නේ මොක, ඔය දුක්ඛානුපස්සනාව බලනකොට, සැපයි සැපයි කියන කොටසක් තමයි මේ දුක්ඛානුපස්සනාවෙදී භයානක බව දකින්න ඕනේ. **"පංච කාමයෝ සැපයි සැපයි කියලා ගන්න එක මහා භයානකයි නේ! ඒක මර උගුලක් නේ! ඒක ඇමක් නේ!"** මෙන්න මේ ආකාරයෙන් දැක්කහම ඒකට බය වෙනවා. අන්න ඒක තමයි ඒකේ ස්වභාවය. ඒකට බය වුනහම මොකද වෙන්නේ? අන්න ඒකෙදී දකිනවා දුකක් එනකොට, ආස්වාදය කියන එක ගෙවිලා යනකොට, අපි විවිධාකාරයකින් ඒක නිෂ්පාදනය කරන්න මහංසි වෙනවා. ඒක හොඳයි කියලා ගත්තොත්, අපි කොච්චර හරි කරන්නේ ඒක ගැනීමට කය වෙහෙසවනවා, හිත වෙහෙසවනවා, ඒ වාගේම හිත - කය - වචනය ක්‍රියාත්මක කරමින් ඒ පැත්තට නැඹුරු වෙලා සසර ගමනක් පසුපස හඹා යනවා. **හඹා යන මොහොතක් ගානේ සිද්ධ වෙන්නේ සංඛාර දුක්ඛය. ඒක තමයි කිවුවේ, දුක්ඛානුපස්සනාවෙන් සංඛාර දුක්ඛය දකින්න කියලා. අනිච්චානුපස්සනාවෙන් දුක්ඛ දුක්ඛය දකින්න ප්‍රධාන කරගෙන.** එතකොට, දුක්ඛ දුක්ඛය මුල් කරගෙන සංඛාර දුක්ඛයත් දකිනවා, විපරිණාම දුක්ඛයත් දකිනවා. ඒ වගේම දුක්ඛානුපස්සනාවෙදී, සංඛාර දුක්ඛය මුල් කරගෙන දුක්ඛ දුක්ඛයත් දකිනවා, ඒ වගේම විපරිණාම දුක්ඛයත් දකිනවා. දැන් ඔය ටික අපි ඉස්සෙල්ලා කියා දන්න ඒවා, පොඩ්ඩක් ඔය අලුත් කරලා, මතක් කරලා දන්නේ. ඔය විදිහට ඒවා දකින්න ඕනේ.

{20:02} **සෝනාපන්න වෙන් දැනගත යුත්තේ මොනවාද?** : දැන් අද වැදගත් ම දේ තමයි "අනත්ථානුපස්සනාව!" දැන් ඔය තුන ම දකින්න ඕනේ, මාර්ගඵල අවබෝධ කිරීමට මේ තුන ම දැකගන්න ඕනේ. එකක් මුල් කරගෙන අනිත් තුන දකින්න ඕනේ. සද්ධාධිකයා අනිච්චානුපස්සනාවෙන් දකිනවා - මුල් කරගෙන, දුක්ඛානුපස්සනාවත්, අනත්ථානුපස්සනාවත් දකිනවා. වීර්යයාධිකයා දුක්ඛානුපස්සනාව මුල් කරගෙන අර කියන අනිච්චානුපස්සනාවත් දකිනවා, අනත්ථානුපස්සනාවත් දකිනවා. ප්‍රඥධිකයා අනත්ථානුපස්සනාව මුල් කරගෙන අනිච්චානුපස්සනාවයි, දුක්ඛානුපස්සනාවයි ඒ දෙකත් සිහි කරගන්නවා, දකිනවා. මේකයි ක්‍රමය! එහෙනම්, දැන් අනත්ථානුපස්සනාව බලන්න හරි වැදගත් දෙයක් තියෙනවා. **අනත්ථ තෝරාගෙන ඉන්න ඕනේ! අද පැටලිලා ම තියෙන තැනක්, "අනත්ථ" කියන්න ගිය ගමන් "අනාත්ම" කියන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා,** සංස්කෘත ගන්නවා. අනත්ථ කියන්නේ මොකද්ද? අනාත්මයි! අනාත්ම කියන්නේ මොකද්ද? ආත්මයක් නෑ! දැන් ඉතින් සක්ඛාය දිට්ඨියත් බිඳෙයිද? වැටහුනා ද ඒ තරමට ? අත්‍යවශ්‍යය දෙයක් තියෙනවා. **සෝනාපන්න ඵලයට පත් වෙන් අත්‍යවශ්‍යය දෙයක් තියෙනවා, මේ සක්ඛාය දිට්ඨිය දැනගන්න ඕනේ, සක්ඛාය දිට්ඨිය හැඳෙන හැටි දැනගන්න ඕනේ, සක්ඛාය දිට්ඨිය නිරෝධ වෙත හැටි දැනගන්න ඕනේ, සක්ඛාය දිට්ඨිය නිරෝධ කරන ක්‍රමය දැනගන්න ඕනේ.** විචිකිචිඡාව මොකද්ද කියලා දැනගන්න ඕනේ, විචිකිචිඡාව ගොඩනැගෙන්නේ කොහොමද කියලා දැනගන්න ඕනේ, විචිකිචිඡාව නිරෝධ කරන්නේ කොහොමද කියලා දැනගන්න ඕනේ, විචිකිචිඡාව නිරෝධ කරන මාර්ගය දැනගන්න ඕනේ. සීලබ්බත පරාමාසය මොකද්ද කියලා දැනගන්න ඕනේ, සීලබ්බත පරාමාසය කොහොමද හටගන්න හේතුව මොකද්ද කියලා දකින්න ඕනේ, ඒක නිරෝධ කරන්නේ කොහොමද කියලා දකින්න ඕනේ, ඒකට මාර්ගය දැනගන්න ඕනේ. අන්‍ය ශාස්තෘ වරු සරණ යන්නේ ඇයි කියලා දැනගන්න ඕනේ, අන්‍ය ශාස්තෘන්ගේ සරණ නවත්වන්නේ කොහොමද කියලාත් දැනගන්න ඕනේ. මෙන්න මේ ටික දැනගත්තහොම අපිට සක්ඛාය දිට්ඨිය තියෙනවා ද නැද්ද කියලා අපිටම බලාගත්තහැකි. විචිකිචිඡාව තියෙනවාද නැද්ද කියලා අපිටම බලාගත්තහැකි. සීලබ්බත පරාමාසය තියෙනවාද නැද්ද කියලා අපිටම බලාගත්තහැකි. අත්‍යවශ්‍යය දෙයක්! පටන් ගත්තේත් සෝවාන් වෙන්වේ කොහොමද කියන එක විග්‍රහ කරන්න. ඒ නිසා ඕක තෝරා ගන්න ඕනේ.

{22:24} **අත්ථ - අනත්ථ, ආත්ම - අනාත්ම අවුල ලෙහා ගමු :** එහෙනම්, ඕක තෝරා ගන්න ඉස්සෙල්ලා අපි දකින්න ඕනේ **"අත්ථ" කියන්නේ මොකදද, "ආත්ම" කියන්නේ මොකදද? "අනත්ථ" කියන්නේ මොකදද, "අනාත්ම" කියන්නේ මොකදද? "ආත්ම - අනාත්ම" කාගෙද, "අත්ථ - අනත්ථ" කාගෙද?** මේ දේශනා දෙක වෙන වෙනම තෝරා ගන්න ඕනේ. බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ, මේ බුදු දහම මුල් කරගෙන මෙහි විග්‍රහ වෙනවා "අත්ථ - අනත්ථ" කියලා වචන දෙකක්. වෛදික බමුණන් ඒකට - ඒකට නෙමෙයි, වෛදික බමුණන් භාවිත කරපු වචන දෙකක් තියෙනවා, "ආත්ම - අනාත්ම" කියලා. දැන් මේ **"අත්ථ - අනත්ථ" කියන වචන "ආත්ම - අනාත්ම" කියන වචන හා සම්බන්ධ කරලා ගත්තොත් ලොකු අමාරුවක වැටෙනවා.** මේකේ වෙනස තෝරා ගන්න ඕනේ. ඒක තෝරා ගන්න නම්, මොකදද "අත්ථ" කිවුවේ ඒ අය? ඒ අය මොකදද "අත්ථ" කියන එකට "ආත්ම" කියලා ඒගොල්ලෝ මොකදද කිවුවේ? "අනාත්ම" කිවුවේ මොකේද? ඒ වෛදික බමුණන් "අනාත්ම" කියපු එක විශේෂයෙන් තෝරා ගන්න ඕනේ. මොකද, අපිත් හැමදුම පුරුදු වෙලා තියෙනවා "රූපය අනාත්මයි, වේදනා අනාත්මයි, සංඥා අනාත්මයි..." ආදී වශයෙන් කියන්න. "සංඛාර අනාත්මයි, විඤ්ඤාණ අනාත්මයි" කියලා. දැන් අපි මෙහෙම කියන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා. දැන් අපි හොයලා බලන්න ඕනේ මේ "ආත්ම - අනාත්ම" කියන වචන දෙක අපිට ඇදගන්නේ නැතුව, මේකට වෛදික බමුණන් මොන අදහසින් ද කිවුවේ කියලා. වෛදික බමුණන් කියන්නේ වේද ශාස්ත්‍රය දරපු බ්‍රාහ්මණ කොට්ඨාශ. ඒගොල්ලෝ මොකදද මේ කිවුවේ කියන එක විග්‍රහ කරලා බලාගන්න ඕනේ. මේක බලාගැනීමේ දී වැදගත් දෙයක් තියෙනවා. මේ "ආත්ම දෂ්ඨිය" කියලා වචනයක් අපි අහලා තියෙනවා. මේ වචනය ලෝකයට මතු කරගත්තේ, අනුසය වශයෙන් තියෙනවා "අත්ථානුදිට්ඨී" කියන වචනයෙන් පෙන්වපු ඔය "ආත්මානුදෂ්ඨිය" කියන වචනයක් අරගෙන තියෙනවා ඒ වෛදික බමුණන්, අන්න ඒක මතු වුනේ මොන අදහසක් නිසාද, මොකක් නිසාද? මෙන්න මේක හොයලා බලලා ඉන්න ඕනේ. ඒ අය "මම" කිවුවේ මොකේද? ඒවාගේම, ඒ "මම" කියන වචනයක් අරගෙන, ඒ පිළිබඳ ගත්ත අදහස මොකදද? මෙන්න මේක හොයලා බලන්න ඕනේ විශේෂයෙන් ම ඔය කියන සක්ඛාය දිට්ඨිය තෝරා ගන්න ඉස්සෙල්ලා කළ යුතු වැඩක්! "ආත්ම දෂ්ඨිය" කියන්නේ මොකදද කියලා හොයාගෙන ඉන්න ඕනේ. අන්න එතකොට තමයි, "සක්ඛාය" වෙනම තෝරා ගන්න ඕනේ, "ආත්ම" කියන එක වෙනම තෝරා ගන්න ඕනේ. **සක්ඛායට ආත්ම දෂ්ඨියක් දැම්මහම සක්ඛාය දිට්ඨිය වෙනවා. ආත්ම දෂ්ඨිය සක්ඛාය ඇතුලට දැම්මහම තමයි සක්ඛාය දිට්ඨිය කියන එක හැදෙන්නේ.** බමුණෝ දැක්ක ආත්ම

දූෂ්ඨය සක්බාය ඇතුලට රිංගෙවුවොත්, අපි කොටු වෙනවා ආත්ම දූෂ්ඨයට. බමුණොත් කොටු වෙලා හිටියා ආත්ම දූෂ්ඨයට, නැත්නම් සක්බාය දිට්ඨියට. දැන් මේක හොඳට විග්‍රහ කරලා ගන්න ඕනේ, එතකොටයි තේරෙන්න පටන් ගන්නේ.

{25:40} බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙකුට පමණක් විසඳිය හැකි මුලා "මම" සහ

සක්බාය දිට්ඨිය : කොහොමද මේක සිද්ධ වෙන්නේ? දැන් අපි දකින්න ඕනේ මෙන්න මෙහෙම දෙයක්. යම් කිසි "ආත්ම" කියන වචනයක් ඇති වෙන්න ක්‍රමයක් තියෙනවා ඔය බමුණන් ගේ. මේ බමුණෝ අතර එක්තරා පිරිසක් හිටියා භාවනානුයෝගී ව මේ භාවනා කරලා දිවැස් ලබන අය. බමුණන්ගේ ආචාරවරු, මුල් කාලේ. සෘෂි වරුන් ගේ පවා - ඉඳන් ආපු දෙයක් ඔය, ලෞකික ධ්‍යාන ලාභීන්. ඒ සමාධියක් වඩනකොට ඒ සමාධියෙන් පේන්න පටන් ගන්නවා, ඒ ඒ මට්ටමට දිවැස් පහල වෙනවා. ඔක්කෝටම නෙමෙයි, එක්තරා පිරිසකට. මෙන්න මේ දිවැස් පහල වුනහම, ඒගොල්ලෝ බලනවා "පෙර කොහොමද හිටියේ මම?" හිටියා ද කියලා බලනකොට, පේන්න පටන් ගන්නවා ඉස්සෙල්ලා හිටපු හැටි. පෙර හවයන් දකිනවා. ඒ පෙර අත්බැවේ හිටිය හැටි බලනකොට, සංඥවක් හටගන්නවා "මම ඉස්සර ඉඳලා තියෙනවා නේ, මං මෙන්න මෙහෙම හිටියා නේ, මනුස්සයෙක් වෙලා හිටියා නේ" දකිනවා. "පෙර මනුස්සයෙක් වෙලා හිටියා, එතකොට මෙන්න මෙහෙමයි හිටියේ, මේ මේ ආකාරයෙනුයි හිටියේ, මෙන්න මේ ප්‍රදේශයකයි හිටියේ" මේ ආදී වශයෙන් විස්තර දකිනවා. "මම එද හිටියේ එතන, අද මෙතන!" ඔහොම හැඟීමක් එනවා. ඊටත් තව ඇතට බලනවා, "ආ, එතන මම එතෙන්නට ආවේ මේ අහවල් තැන ඉඳලා නේ" තවත් එහා අත්බැවක් පේනවා. ඔහොම බලාගෙන බලාගෙන යනකොට, **"මම බොහෝම ඇත ඉඳලා එනවා" කියලා පේනවා. ඔය දිවැසට පේන හැටි.** බුදු පියාණන් වහන්සේත් ඔය කාරණය පෙන්වලා තියෙනවා, දිවැස පහල වුනහම වැටහෙන ආකාරය. ඒකට උපමාවක් පෙන්වනවා මෙන්න මෙහෙම. යම්කිසි මනුස්සයෙක් එක ගමක ඉඳලා, පිරිසක් එක්කලා කතා - බහ කරලා, කාලා - බීලා, ඒ ගමේ ටිකක් දවසක් ඉඳලා, තව ගමකට යනවා. ඒ ගමෙන් ඔහොම ඉඳලා, කාලා - බීලා, කතා - බහ කරලා, ඔක්කොම කරලා ඉඳලා තවත් ගමකට යනවා. ඔහොම ගම් කීපයකට ගිහිල්ලා, ඇවිදිල්ලා තමන් ගේ ගමටත් එනවා, තමන් හිටපු ගම. ඇවිදිල්ලා, එයා කල්පණා කරලා බලනවා, "මං මෙතෙන්නට ආවේ කොතන ඉඳලා ද? අහවල් ගමේ හිටියා, ඒ ගමට ගිහිල්ලා මෙහෙම කෑවා - බිවුවා, කට්ටිය එක්කලා කතා බහ කළේ මේවායි, මෙහෙම පිරිසක් ඇසුරු කළා, ඊට ඉස්සෙල්ලා කොයි ගමේද හිටියේ? මම ඊට

ඉස්සෙල්ලා, මෙන්න මේ අහවල් ගමේ හිටියා. ඒ ගමේ මෙහෙම පිරිසක් ඇසුරු කළා, මෙහෙම දේවල් කෑවා - බිටුවා, හිටියා. එතෙන්නට ආවේ? ඊට ඉස්සෙල්ලා කොයි ගමේ ඉඳලා ද ආවේ?" එතකොට, අන්න ඒ වගේ බලාපුහාම පේන්නේ කොහොමද, ඔය විදිහට පෙර අත්බැටු පේනවා කියලා දේශනා කරලා තියෙනවා. මේ පේන හැටි! එහෙම නම්, අපි අර ගම් තුන-හතරක ඉඳලා ඇවිදිල්ලා බලපුහාම, අපිට වැටහෙනවා, "මං මයි මේ ගම් ඔක්කෝගේම හිටියේ. හැම ගමක ම ඉඳලා ආවේ මම ම නේ!" දැන් මේක කොවිචර බැලුවත් පේන්නේ එහෙමම තමයි. මෙන්න මෙහෙම එකක් අර බමුණෝ දිවැසින් බලනකොට පේනවා, ඔය විදිහට ම! පෙනුනා ට පස්සේ හිතෙනවා, "මම එතකොට එක කයක ඉඳලා, ඒ කය හැදිලා, වැඩිලා, ඒකේ ඉඳලා, ඒ කය මලාට පස්සේ මම මැරුණේ නෑ! මම එතනින් ආවා නේ අනික් ගමට, නැත්නම් අනික් තැන උපන්නා නේ! එතනත් කයෙන් හැදිලා, වැඩිලා, ඔක්කෝම කරලා, කාලා බිලා, ඔක්කෝම කරගෙන ඉඳලා, කතා කරලා, ඔක්කෝම කරලා ඉඳලා, ඒ කය එතන මැරුණා. මං මැරුණේ නෑ, මං එතනින් ගියා! ගිහිල්ලා අනික් ගමට ගියා, නැත්නම් තවත් තැනක උපන්නා." මෙන්න මෙහෙම සිද්ධියක් පේනවා ඒ **"මේ මම කියන එක්කෙනා මෙන්න මෙහෙම එක්කෙනෙක් නේ!" හැබැයි, "මම" කියන එක්කෙනා ගේ හැඩ පේන්නෙත් නෑ, එයා කොහොමද කියලා කියන්නත් බෑ! එයා පාට ද, ලොකු ද, පුංචි ද කියන්නත් බෑ! "මම කියලා එක්කෙනෙක් ඉන්නවා" කියන හැඟීමක් එනවා. මේක සෙල්ලෙම් වැඩක් නෙමෙයි, ලොවුතුරා බුදුවරයන් වහන්සේ නමක් පෙන්වා දෙන තුරු ලෝකේ කිසිම කෙනෙකුට හොයන්න බෑ! ඒකාන්තයෙන් ඉන්නවා කියලා මයි හැඟෙන්නේ. ඕක ඒ තරම් ගැඹුරු තැනක්. ඒ හින්දා, සක්බාය දිට්ඨිය දුරු කරන්න බෑ, ලොවුතුරා බුදු පියාණන් වහන්සේ ලෝකේ පහල වෙලා, ඔය ධර්මය දේශනා කරන තුරු, හොයා ගන්න ක්‍රමය කියන තුරු, ඒක ඒ තරම් ගැඹුරැයි! සක්බාය දිට්ඨිය කියලා ලේසියෙන් කිවුවාට තේරෙන්නේ නෑ! ඒක හොඳට තෝරා ගන්න ඕනේ ඔය ක්‍රමයට.**

~ අතිපූජ්‍ය වහරක අභයරතනාලංකාර හිමිපාණන් වහන්සේ ~

දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා :

මීලඟට අනත්ථ විග්‍රහය - දෙවන කොටස