

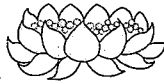


මූලික කමටහන් උපදෙස්

සම්පාදක

මහරාජා විශ්වවිද්‍යාල මහලය කාර්යාලාංශය

අති ප්‍රවේශන උඩ රිසෙල මහලයේ සිව්වැනි වහන්සේ



සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනානි

(සියලු දානයන් අතරින් ධර්ම දානය උතුම් වේ.)

පුණ්‍යානුමෝදනාව

බෙලිඅත්තේ විසු, ව්‍යාපාරික

ඒ. ද. එස්. සුවඳරත්න පියාණන්ට

සහ

ප්‍රේමාවති සුවඳරත්න මෑණියන් හට

පුණ්‍යානුමෝදනා කරමින්

දූ දරුවන් විසින් මුද්‍රණය කර

ධර්ම දානය පිණිස පිළිගැන්වේ.



ඔබගේ දහම් දැනුම තවදුරටත් ප්‍රගුණකර ගැනීම පිණිස අවශ්‍ය සියලුම තොරතුරු ඉතා පහසුවෙන් www.ni ssar anavanaya.lk වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් ලබාගත හැක. නවක භාවනා යෝගීන් සඳහා උපදෙස් මාලාවන්ද එමගින් ලබාගත හැකි අතර අන් අයටත් එයට පිවිසීමට යොමු කරවීමෙන් උතුම් වූ ධර්ම දානමය කුසලයට ඔබට නිසගයෙන් දායක විය හැකිය.

නොරතුරු විමසීම සඳහා
ni ssar anavanaya@gnai.lk
 ඊ මේල් ලිපිනය භාවිතා කරන්න





සදහම් පැතුම

මේ බුදුසසුනේ ඉපිද සසුන් මගෙහි උතුම් පැතුම වන “මේ අත් බවයේදීම නිවන් මග” පහදාදීම පිණිස සතිය පෙරදැරුව ප්‍රතිපත්ති සසුන් පිළිවෙතෙහි යෙදෙමින් අපද එහිම යොදවන සේනාසනාධිපති, කම්මට්ඨානාචාර්ය අති පූජ්‍ය උඩර්ඊයගම ධම්මජීව හිමිපාණන් වහන්සේට අපගේ පූජෝපහාරය දොහොත් මුදුන් දී පිළිගන්වමු.

ඒ ගුරු උත්තමයන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී චිරජීවනය ලැබ උතුම් නිවනින් සැනසීමට අපගේ මෙත් සිතුවිලි ධාරා උපනිශ්‍රය වේවා. තම ගෝලබාලයින් මෙම සසුන් පිළිවෙතෙහි යොදවමින් විවේකය සහ කාලය කැප කිරීමෙන් අරමුණු කරන ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීමට ගිහි පැවිදි සැමට හැකිවේවා.

තෙරුවන් සරණයි!



"ධර්ම දනය වශයෙන් නොවිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි."



මූලික කමටහන් උපදෙස්

සම්පාදක


අති පුපතිය උඩ ඊරියගම ධම්මපව ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

ප්‍රථම මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2556 ව්‍ය. ව. 2013

 ලිපි

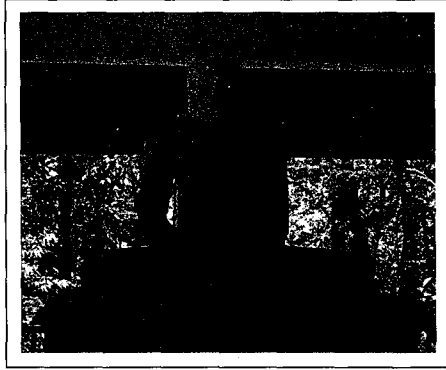
© Lithira Printing Industries 2013 6 6

306, අරඹුල්දෙණිය හංදිය, නුගේගොඩ.

0714521990 / 0718152131

0112835583

lithira2000@yahoo.com



මූලික කමටහන් උපදෙස්

සම්පාදක

මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ කාර්මස්ථානාචාර්ය
අති පුජනීය උඩ රියගම ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ



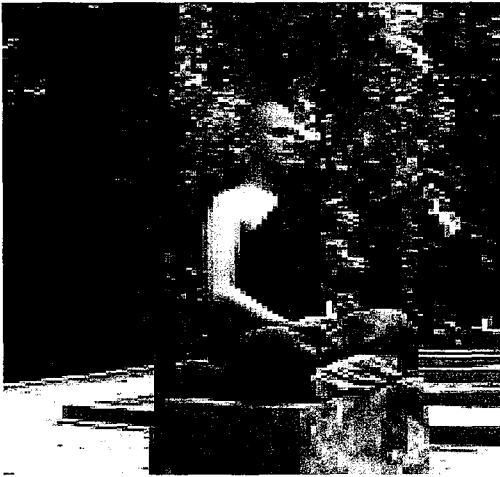
මූලික කමටහන් උපදෙස්

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වන්ති, වැඩ මුළුවේ ප්‍රධාන ම අර්ථය වෙන්නෙ සතිපට්ඨානයයි. ඉතිං සතිපට්ඨානය කිව්වහම සිංහල බෞද්ධයා බොහෝම ගෞරවයෙන් පිළිගන්න වචනයක් ඒක, අඩු ගණනේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියව්වත් ඇති. ඒ තරම් ම ඒක බොහෝම ආනිසංසදායකයි කියන එක, අපි ඒක කියවනවා විතරක් නොවෙයි. ඉන් එහාට ගිහිල්ලා හැකිතාක් දුරට පර්යංකයේ, සක්මනේ, එදිනෙදා වැඩ වගයෙන් ප්‍රායෝගිකව යොදන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සාකච්ඡා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නෙවෙයි. අප වෙන සූත්‍රයක් ගන්නෙ, නමුත් මූලිත් ම කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සතිය පිහිටුවන එකයි.

ඉතිං අපිට දැන ගන්න වෙනවා, එහෙම නැත්නම් ප්‍රශ්න කරන්න වෙනවා, ඇයි මේ තරම් ම ආරණ්‍යගත වෙලා, රුක්ඛමූල ගත වෙලා, ශුන්‍යාගාරගත වෙලා, සීලෙක පිහිටලා, සම්පූර්ණ අනුන් දෙන බතක් වළඳා ගෙන මේ විදියට අපි ජේවෙන්න, පෙළ ගැහෙන්න ඇති අවශ්‍යතාවය මොකක් ද? සතියේ සතිමත්වීම සඳහා මෙව්වරම ඇයි පෙළගැස්වීම අවශ්‍ය වෙන්නේ ? ඒකට කියන්න තියෙන්නෙ අපි ඒ තරම් ම එදිනෙදා ජීවිතයේ අසතිමත් නිසයි. අපි ඇබ්බැහියට, පුරුද්දට එදිනෙදා ජීවිතයේ කරන්නෙම අසතියෙන් ගත කරන එක.

ඉතිං ඒක නිසා සතිය හඳුන්වා දෙන කොට අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවනම් කියන්නේ ඉස්සෝදා නාල බඩ විරේක කරලා හඳුන්වා දෙන්න කියලා. ඒක තමයි මේ සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මූලදී ඒ ආරණ්‍යගත රුක්ඛ මූලගත ශුන්‍යාගාර ගත කියල පරිසරය යන



පිළිබඳ විශේෂයෙන් මතක් කරල තියෙන්නෙ. දෙක තමයි; ඒ ආරණ්‍යගත වෙලා, රුකඩ මූලගත වෙලා, ශුන්‍යාගාර ගත වෙලා - මේ භාවනා ශාලාවට කියන්නෙ ශුන්‍යාගාර කියලා. ආරණ්‍යය කියලා කියන්නේ වන ලැහැබක්, රුකඩ මූලයක් කියන්නෙ ගහක් මූල,

ඊට පස්සෙ ඉරියව් හතරෙන් මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තමයි සර්වඥයන් වන්නසේ මේ සතිපට්ඨානය ගැන කතා කරන කොට ආධුනිකයාට විශේෂයෙන් හඳුන්වල දෙන්නෙ. ඒක නිසා

“පලලංකං ආභුජ්ඣා” - කියලා පළඟ බැඳ වාඩි වෙලා

“උජ්ජංකායං පණ්ඩාය” - උඩුකය සෘජුව තියාගෙන

“පරිමුඛං සතිං උපධ්වපෙඤා” - සතිය පෙරමුණේ තබාගෙන කියන එක තමයි විස්තර කරල තියෙන්නෙ. ඉතින් මෙතනට එනකොට ඇත්තට ම ඒ කියන්න ඕන විස්තරවල, ලොකු මාතෘකා කියවිල්ලක් සිද්ධ වෙනවා. වෙන විධියකට කියනවා නම් ඒ මූලික පරිසර දෙක, ආරණ්‍යයට වෙලා, කය තැන්පත් කර ගත්තට පස්සෙ, උඩුකය සෘජුව තියාගෙන සතිය පෙරමුණේ තබා ගැනීම කියන එක තමයි, මේ ටිකක් අවධාරණය කරල දෙන්න ඕන වෙන්නෙ.

ඒ මොකද ඒ වචනෙ සාමාන්‍යයෙන් සම්ප්‍රදානුකූල අර්ථකථනයේදී කියන්නේ සතිය මුණ ඉස්සරහින් තියා ගෙන කියලා. උඩු තොලේ තියා ගෙන කියලා. නැත්නම් නාසිකාග්‍රයේ තියාගෙන කියලා. ඉතිං ඒක නිසා ඒක “උපරිමුඛං” එහෙම නැත්නම් “පරිමුඛය” කියන වචනයට, මුඛය කියල මුණටත් කියනවා, කටටත් කියනවා කටට උඩින් නැත්නම් මුණ ඉස්සරහ කියන අදහස තමයි සාමාන්‍යයෙන් අර්ථ කථනය දෙන්නෙ.

නමුත් සතිය පිහිටුවන්න උපරිමුඛ ම විය යුතු නෑ. සක්මන් කරන කොට පයේ පිහිටන්නත් පුළුවන්, පිම්බීම හැකිලීම කරන කොට උදරයේ පිහිටන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා ඒකෙ අර්ථ කථනය දෙන්න වෙන්නෙ, අනිකුත් වෛතසික ධර්ම අතර සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන කියලා.

වෙන විධියකට කියනවා නම් ශුද්ධාව, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා, කියල දියුණු කරන්න හදන ඉඤ්ජිය ධර්මවල - අපි මෙතනදි ශුද්ධාවත්, විරියවත්, සමාධියවත්, ප්‍රඥාවත් නෙවෙයි ඉස්සරහින් තියන්නේ - ඉස්සරහින් තියන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ සතිය යි. ඉතිං ඒක තමයි මුලදි ම මේ වැඩ මුළුවේ තේමාව වශයෙන් සතිපට්ඨානය කියල කිව්වේ. ඒක නිසා අපේ වැඩ පිලිවෙලේ දී කොච්චර අතුරු ආන්තරා ආවත්, හිරිහැර වුනත්, භාවනාව හරි ගියත්, සාර්ථක වුනත් ඒ බව දන්න සතිය තියෙනවා නම් සාර්ථකයි, සතිය නැති වුනොත්, ඒ කියන්න එන එන දේවල් එක්ක රණ්ඩුකරලා, එන එන දේවල්වල හොඳ විතරක් බලාපොරොත්තු වුනොත්, නරක බලාපොරොත්තු නොවී, එනකොට මොකක් ද වෙන්නෙ, අපි අර සතියෙ නිර්වචනයට හානි කරනවා. ඒක නිසා වචනයෙන් කියනවා නම් කියන්න තියෙන්නෙ, භාවනා වැඩ මුළුවේදී සමාධිය ඇති කර දෙන්නම් කියල පොරොන්දුවක් ඇත්තෙ ම නෑ. පොරොන්දු වෙලා පොරොන්දු කරලා දෙන්න හදන්නෙ පුළුවන්තරම් සතිය කියන එක නිර්වචනය කරල දෙන්න.

ඉතිං ඒ නිසා එහෙම පර්යංකයක වාචි වෙලා සතියට, එහෙම නැත්නම් තවත් වචනයක් මේකට එකතු කරනවා නම් අප්‍රමාදය කියල කියන්නත් පුළුවන්. මේ දෙක සමාන වචන වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ පාවිච්චි කරන්නේ. ත්‍රිපිටකයේ අප්‍රමාදය සඳහා. ප්‍රධාන ම වෙනස නැත්නම්, එදිනෙදා ජීවිතයෙ ඉඳලා සතිය වඩන තැනට එනකොට ප්‍රධාන ම වෙනස තමයි, එදිනෙදා ජීවිතයේ අපේ හිත ඉඳුරන් හා බැඳිලා බාහිරේට දුවන එකයි කරන්නෙ, සතිය පිහිටුවන කොට ඇතුළට ගන්න එකයි කරන්නෙ, එව්වරයි මේකෙ තියෙන ආරම්භක වෙනස. එහෙම නැතිනම් අපි මේ වටේ ඇවිද ඇවිද ඉඳල මේ වෙලාවට, සතිය පිහිටන වෙලාවට, මේ ගේ ඇතුළට එනවා. එළිපත්තෙන් ඇතුළට

කොට සතිය, එළිපත්තෙන් එළියට ගියානම් ඒක වික්ෂිප්ත මනසක්, එහෙම නැත්නම් හිත පිට යාමක් ආදී වශයෙන් සදහන් වෙනවා.

ඒක නිසා වාච්චෙලා, පර්යංකයෙ වාච්චෙලා, වාච්චෙලා ඉන්න ඉරියව්වට හිත දාල, "මම, මෙතන දැන් වාච්චෙලා ඉන්නවා" කියලා එහි හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම්, දන්නව නම් "මම දැන් මෙතන ඉන්නවා කියලා" මේක තමයි සතියෙ ප්‍රවිෂ්ඨෙ, මේක තමයි මංගලාවතරණය. ඒ නිසා සතියට දොර ඇරදීමක් කරන්නෙ ඉන්න ඉරියව්වේ හිත පවත්වන එක. ඉතිං ඒක බැරි නම්, තමන් ඉන්න ඉරියව්වේ හිත පවත්වන්න බැරි නම් එයා භාවනාවට අභව්‍යයයි කියලා කිය හැකියි. ඒකෙන් තමයි ඉර ඇඳෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම් භාවනාවට භව්‍යයයි. භව්‍යයයි කියලා කියන්නෙ කරගෙන යන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ ගොඩක් තව තියෙනවා. මේක ඒකාග්‍ර කිරීමේ, එකලස් කිරීමේ වැඩ, සුසර කිරීමේ වැඩ රාශියක්. ඒ ටික තමයි මේ කමටහන් කියලා කියන්නේ.

ඒ නිසා පළවෙනියෙන් ම තියෙන්නෙ වාච්චුනාට පස්සෙ ඒ ඉන්න ඉරියව්වේ හිත පවත්වන එක. ඉතිං මේක හොඳට වද්දා ගැනීම සඳහා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ වචන දෙකක් මම ඉස්සරහින් තියෙනවා. එකක් තමයි හිත කයේ පැවැත්වීම සඳහා, වාච්චෙලා තමන් සමබරව වාච්චෙලා ඉන්නව ද කියල ඇග පොඩ්ඩක් පරික්ෂා කරලා බලන්න, ඇස් දෙක වහගෙන, හිත ඇතුළට දාගෙන, තමන් සමබරව වාච්චෙලා ඉන්නව ද? ඊට පස්සෙ ශරීරයේ තියෙන සෑම මස් පිඬුවක් ම ලිහිවිව ස්වරූපයෙන් තියා ඉන්න, දරදඬු කරන්න එපා. ඒ දේ පුළුවන් නම්, ඒ දේ කියන්නෙ මෙතන කයට හිත ගත්තට පස්සෙ, සැහැල්ලුව වාච්චෙලා, සමමිතිකව වාච්චෙලා, ඒ සැහැල්ලු බව අත් දකින්න පුළුවන් නම් සතිය කියන්නෙ හුදු විනෝදාංශයක් මිස, ඒක දඬු කදේ ගැහීමක්වත්, කටු බෙරේ පෙරළිල්ලක්වත් නෙවෙයි. ඉතිං මේක විතරමයි නිතරෝම ආධුනිකයෙක් වශයෙන් තේරුම් අරගන්න ඕනේ. ඕන ම වෙලාවක තමන් පර්යංකයන් සඳහා ඉදගෙන හිටියා හෝ කොහේ හරි ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදලා (හැම වෙලාවේ නම් සැහැල්ලුකම හම්බවෙන්නෙ නෑ) පුළුවන් තරම් සැහැල්ලු වෙලා,

ඒකට හිත යොදාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම්, ඒ ගැඹුරු භාවනාවක්. මේකට කායානුපස්සනාව කියලා කියනවා.

මෙන්න මේ කායානුපස්සනාව දිගේ එක එක්කෙනාගේ උපනිශ්‍රය සම්පත් අනුව ගොඩාක් තව පිරිසිදු කරගෙන යන්න පුළුවන්, ඒ නිසා පළවෙනියෙන් ම ආධුනිකයෙක් වශයෙන් උත්සාහ කළ යුත්තේ එහෙම පරියංකයෙ වාඩිවෙලා පරියංකයෙ පට්ටල වෙන එකයි. ඒ සඳහා විනාඩි කිහිපයක් ගියත් ගණන් ගන්න එපා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූපේ අපි ඉදිරියේ තියාගෙන ඉන්න නිසා ඒකෙ ජේතවා සර්වඥයන් වහන්සේ කොච්චර සැහැල්ලුව, කොච්චර සමමිතිකව, තමන්ගෙ හිත කයට යොදා ගෙන ඉන්නව ද කියලා. ඉතිං ලෝකෙ තියෙන ශ්‍රේෂ්ඨම නිරූපණය තමයි, සමාධි බුදු පිළිමෙ මහමෙව්නාවෙ තියෙන. ඒ ගල්පිළිමෙක් භාවනා කරනවා වගෙයි ජේන්තෙ. ඉතිං ඒ වගේ තමන්ටත් ඒක ගන්න පුළුවන් නම් ඒක හොඳ ප්‍රවිෂ්ඨයක්.

ඉතිං එහෙම කරගෙන ඉන්න කොට බාධාවල් එනවනේ. සද්ද ඇහෙන කොට හිත දුවනවා, වේදනා එන කොට හිත දුවනවා. සිතුවිලි දිගේ හිත දුවනවා. ඉතිං ඒක වළක්වන්න බෑ. ඒවා තමයි අපට මේ පරිසරේ අංග සම්පූර්ණ වෙන කොට එන යම් යම් අතුරු ආන්තරා. ඉතිං ඒවා නැති තැනක් නෑ. ලෝකෙ කොහේ ගියත් ඒවා යම් ප්‍රමාණයකට තියෙනවා. ඉතිං ඒ නිසා අපි ඒවා එනකොට ඒවාට හැප්පෙන්නෙ නැතිව, ඒවා ඉතිං ඇවිල්ලා හිත කැඹුනත්, හිත කැඹුනට පස්සෙ, ඒ කරදර ඉවර වුනාට පස්සෙ, නැවතත් ආයෙත් “මම, දැන්, මෙතන” කියන කයට ගෙනල්ලා හිත තැන්පත් කර ගැනීම තමයි කරන්නෙ. ආන්ත එහෙම කරගෙන විනාඩි කිහිපයක් බලාගෙන ඉන්න කියනවා. මේ හිත යමකට මෙහෙයවන්නේ නැතිව, චේතනා පහළ කරගන්නෙ නැතිව, ප්‍රාර්ථනා ඇති කරගන්නෙ නැතිව. කොටින්ම කියනව නම් කය පිළිබදව කය හොල්ලන්නවත් චේතනාවක් පහළ නොකර, කය සම්පූර්ණයෙන් ම තැන්පත් වෙන්න ඇරලා චේතනා විරහිතව බලා ඉන්න කොට මොකක් ද ජේන්තෙ කියලා බලන්න. ඒක මම නැවතත් කියනවා, අභවල් දේ කියලා කිසිම දෙයක් චේතනා

කරන්න යන්න එපා, වේතනා විරහිතව කය තැන්පත් කරන්න පුළුවන් විදියට පට්ටල වෙන්න, පට්ටල වෙලා දැන් බලාගෙන ඉන්නවා ඇස් දෙක වහලා, මොනවා ද පේන්නෙ කියලා.

එතකොට ගොඩාක් වෙලාවට සිද්ධ වෙන්නෙ, මේ ප්‍රාණය නැත්නම්, භවය අඛණ්ඩව පවතින බවට, මොකාක් හරි ලකුණක් තියෙනවා. මේක සංස්කෘත භාෂාවෙන් ප්‍රාණයාම කියල කියනවා. සර්වඥයන් වහන්සේගේ කාලෙ භාවිත වෙච්ච මාගධි භාෂාවෙන්, පාළියෙන් ආනාපානෙ කියල කියනවා. ඒ කියන්නෙ කයට වේතනා පූර්වකව මොනවක්වත් කෙරුවෙ නැතිනම් කය පැවැත්වීමෙහිලා, ප්‍රාණය පැවැත්වීමෙහිලා, ජීවය පැවැත්වීමෙහිලා, අඩුම වැඩ කොටසක්, අපි දැන හෝ නොදැන සිද්ධවෙනවා. අන්න ඒකට යන කල්ම හිත බස්සන එක තමයි ආධුනිකයා කරන්නේ.

ආන්න එහෙම ඉන්නකොට, තේරෙනව නම් ඉබේ වැටෙන හුස්ම රැල්ල අපට අර "මම, දැන්, මෙතන ඉන්නවා" කියන කය වෙනුවට, හුස්ම රැල්ල අරමුණු කරන්න පුළුවන්, එහෙම නැතිනම් නිමිත්තක් කර ගන්න පුළුවන්, එහෙම නැතිනම් එල්ලයක් කර ගන්න පුළුවන්. මේක වුනේ නැ කියල කිසිසේත් ම කණගාටු වෙන්න එපා. කය පිළිබඳ හැඟීම තියෙනව නම් පැහැදිලිව ම වැඩේට බැහැලා. මේක අතිරේක ලකුණක්. කය පිළිබඳව - ඉන්න එකේ අතිරේක ලකුණක් තමා හුස්ම පේන එක. ඒ නිසා පේනව නම් හොඳයි. පේන්නෙ නැත්නම් ඒත් හොඳයි. එතකොට කයේ සිත තියාගෙන ඉන්නවා.

සමහර වේලාවට එහෙම කලබල කරන්නෙ නැතිව ඉන්නකොට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පේනවා. එහෙම පේනවා නම් ආනාපානෙට යනවා. එතකොට තමන්ට පුළුවන් ඒ හුස්ම රැල්ල - මෙතනදි විශේෂයෙන් ම මතක් කරනවා - එහෙම බලන්න ගිහිල්ලා හුස්ම ප්‍රකට කරගන්න අදහසින්, හුස්ම හඹාගෙන යන අදහසින් ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්න එපැයි කියලා. ආනාපාන සති පොත ලියනකොට ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ කීව්වා කළු අකුරෙන් ගහලා යටින් ඉරක් අදින්න කීව්වා. "ප්‍රකට කරන අදහසින් ආනාපානෙ ආයාස කරන්න එපා"යි කියල, ස්වභාවයෙන් වැටෙන හුස්ම කොටින් ම කියනව නම්, මොනම

වේතනාවක්වත් පහළ නොකර, කය හොල්ලන්තවත්, ඇස් පිල්ලන් ගහන්තවත්, හුස්ම ගන්නවත් වේතනා පහළ නොකර, අවේතනිකව සිදුවන හුස්ම රැල්ල දිහා බලන්න.

මෙතනදී තේරෙයි අපට අවේතනිකව හුස්ම ගන්නවත් බෑ කියලා. හුඟ දෙනෙකුට මේ විදියට බලන්න ගියාම හුස්ම ආයාසකර වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතිං ඊට පස්සේ ඒක ලොකු වෝදනාවක් වෙනවා. හුස්ම බලන්න ගියාම ආයාසකර වෙනවා. ගණන් ගන්න එපා. තමන් මතක තියාගන්න ඕන මට තියෙන්නෙ අනායාසයෙන් ඇතිවන හුස්ම දිහා බලන්නයි, දැන් මේ වෙලාවෙ ආයාසයෙන් වෙනවා. ඒක නෙවෙයි මගේ අදහස, ඒ වුනාට කමක් නෑ, බලාගෙන ඉන්නවා. ඉතිං එතකොට එහෙම හුස්මට මුණට මුණ දාලා හිටිය යුතුයි කියල නම් නීතියක් නෑ - එහෙම වුනොත් තමන්ට දැක ගන්න පුළුවන් වෙයි, මේ හුස්ම වැඩ පිළිවෙල උඩු කයේ දී තමයි සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. එතකොට අර කය පට්ටල (සැහැල්ලු) නම්, හිමිහිට හිත උඩු කයට පමණක් තියාගෙන යටි කය අමතක කරන්න වෙනවා.

ඉතිං මේක තව පියවරක් ඉදිරියට තැබීමක්, උඩු කයේ සිදුවන අනිච්ඡානුක පේශීන් මාර්ගයෙන් ඉබේ සිදුවන හුස්ම දිහා බලාගෙන හිඳිමින්, ඒක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දැක ගනිමින්, යටි කයට එහෙම තියෙන්න ඇරලා ඉන්න පුළුවන් නම්, දැන් ඉතිං තව පියවරක් ඉස්සරහින් තිබ්බ නිසි නින්දේ. ඉතිං එහෙම හුස්ම රැල්ල දිහා බලන් ඉන්නකොට, උඩු කය සෘජුව තියාගන්න ඕන. එහෙම නැතිනම් හිසේ කැක්කුම් එන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් යම් යම් අපහසුතා එනවා. ඉතිං ඒ නිසා හුස්ම රැල්ල, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ධාරාව, ඇඳ කුද වෙන්න දෙන්නෙ නැතිව පුළුවන් තරම් “උජුං කාය” උඩු කය සෘජුව තියාගන්න උත්සාහ කළ යුතුයි. ඉතිං ඒ නිසා පුටුවක වාඩි වුනත්, බිම වාඩි වුනත් ඒ උඩු කය නිරවුල්ව තබා ගැනීමට යෝග්‍යවචරයා වග වෙන්න ඕනෙ, එහෙම නැත්නම් ටික වෙලාවකින් අර වගේ යම් යම් අපහසුතාවලට පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

අපි හිතමු එහෙම බලාගෙන ඉන්න කොට, දැන් ප්‍රාණයේ හෝ අනාපානයේ; මේකට තවත් ගැඹුරින් වචනයක් පාවිච්චි කරනවා "කාය සංස්කාර" කියලා, කයත් පැවැත්වීමට අවශ්‍ය අඩුම ලංසුව තමයි හුස්ම, හුස්මට හිත තියනවා. ආන්න එහෙම කරන කොට මීට පෙර භාවනා කරලා හුරු කෙනෙක් නම්, නැත්නම් උපනිශ්‍රය සම්පත් ඇති කෙනෙක් නම් එයාට පුළුවන්, තව එක පියවරක් ඉස්සරහින් තියා ගන්න. ඒක නැති වුනා කියලා බාධාවක් නෑ. නමුත් තියෙනවා නම්, තමන්ට ඒක ලොකු මංගල කාරණාවක්, මේ ජීවිතේ මේ භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් කියලා.

මොකක් ද ඒ කාරණාව, මේ උඩු කය දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට, මේ උඩු කයේ කොහේ ද හුස්ම රැල්ල වැඩියෙන් වැදෙන්නෙ කියල දැන ගන්නවා, හුස්ම රැල්ල වැඩියෙන් වැදෙන්නෙ, වැඩියෙන් පිරිමැදෙන්නෙ කොහේ ද කියලා බලනවා. ඉතිං මේකෙදී සම්පූර්ණ නාසිකාග්‍රයේ ඉඳල උදරවිෂ්ඨය දක්වා ඕනෑම තැනක් ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. මේ අනුව තමයි ඔය ගුරුකුල වාදයි, භාවනා ක්‍රමයි ගොඩක් වෙනස් වෙන්නෙ. මේකෙදී එකයි දැන ගන්න තියෙන්නෙ, කවදාකවත් එකක් සොයා ගෙන යන්න එපා. ස්වභාවයෙන් හුස්ම වැටෙන්න ඇරලා කොතැන ද වැඩියෙන් තමන්ට වැටහෙන්නෙ කියල බලන්න. ඒ හුස්මත් එක්ක ඇවිද්දොත් හුස්ම රැල්ල බලන්න බෑ. පෙරහැර යන කොට තමන් නට නටා ගියොත් පෙරහැර බලන්න බෑ. පෙරහැර බලන්න නම් තමන් පැත්තකට වෙලා වාඩි වෙලා, පෙරහැරට යන්න ඇරලා බලන් ඉන්න ඕනෙ.

අන්න ඒ වැඩේට තමයි මේ හැපෙන තැන, එහෙම නැත්නම් වැඩියෙන් පිරිමැදෙන තැන දැක ගැනීම අවශ්‍ය වෙන්නෙ. සියයට තිහක්, හතළිහක් යෝගාවචරයින්ට කොහොමටත් වැටහෙන්නෙ නෑ. ඒක ඒ ගොල්ලන්ගෙ දෝෂයක්වත් එහෙම නැත්නම් ඒ ගොල්ලන්ගෙ උනන්දු නැතිකමවත් නෙවෙයි. ඒ හැටි, ඒක නිසා ඒක බාධාවක් කරගන්න එපා. හුස්මේ හිත තියෙනවා නම් ඇති. යම් කිසි කෙනෙකුට වැටහෙනවා නම් ආනිසංස දෙකක් ගන්න පුළුවන්. එකක් තමයි ආශ්වාස වෙලාවේ දී ප්‍රාශ්වාස සිදුවෙන්නෙ නැති බව දැක ගන්න

පුළුවන්. ආශ්වාසෙ ඒ වගේ ම හරියට ම ප්‍රාශ්වාසය නොවී ආශ්වාසය වශයෙන් ම සිදුවන අවස්ථාව, ප්‍රාශ්වාසෙ වෙන කොට ආශ්වාසෙ නැති බව වැටහෙන අවස්ථාව.

අන්ත මේ දෙක වෙන් කර ගන්න දැක ගන්න වේලාවෙ දි සතිය හොඳටම පිරිසිදු වෙලා. අනිත් එක තමයි ආශ්වාසයෙන් ප්‍රාශ්වාසය දෙක වෙන් කොට දැක ගන්න පුළුවන් නම් ආශ්වාසයට ප්‍රාශ්වාසය නැති විශේෂ ආවේණික ලක්ෂණ වගයක් තියෙනව. ප්‍රාශ්වාසයට තියෙනවා ආශ්වාසයේ නැති විශේෂ ආවේණික ලක්ෂණ. අන්ත ඒක දැන ගන්න නම් ආනාපානයෙන් සුමටවට හෝ යන්න පුළුවන්, ආධුනිකයෙක් වශයෙන් යන්න පුළුවන් ඉහළම තැන. මේ ආශ්වාසයයි. මේක ප්‍රාශ්වාසය නොවේ, මෙන්ත ආශ්වාසයෙ ආවේණික ලක්ෂණ, ඒවාට කියනවා ස්වභාව ලක්ෂණ. ස්වලක්ෂණ, ගති, භාව ලක්ෂණ, පෞද්ගලික ලක්ෂණ, ගොඩාක් නම් තියෙනවා. ඉතාමත් ම වැදගත් මේ ආශ්වාසය වෙලාවෙ දි ආශ්වාසය බව දැන ගෙන ඒක ප්‍රාශ්වාසයෙන් වෙන් වෙන හැටි දකින එක. ප්‍රාශ්වාසය වෙලාවේ දි ආශ්වාසයෙන් වෙන්කරල දැන ගෙන ඒකට ආවේණික ලක්ෂණ බලන එක.

ඉතිං ඔව්වරයි ඇත්තට ම ඒ පරියංක භාවනාවක් කරන කෙනාට උපදෙස් වශයෙන් දෙන්න තියෙන්නේ. මේ ටිකත් ඇත්තට ම වැඩියි. මේ ටික එව්වර ගියේ නෑ කියල කණගාටු වෙන්න දෙයක් නෑ. සාමාන්‍යයෙන් හුස්මෙ හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම්, මේ ටික ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් චූනේ නෑ කියල පස්වත්තාප වෙන්නත් එපා. මෙතන බොහෝ දෙනෙක් භාවනා කරපු අය නිසයි, මං මේ විදියට පෙර මග පෙන්නුවේ. තව එකක් මං කියන්නම්, ඒ මොකද භාවනා කරලා දවසක් දෙකක් යන කොට ඒ විදියට කරුණු මොනවත් ම බලන්නෙ නැතිව, ඉඳගන්න කොටම හිත බොහෝම ලස්සනට සමාධිගත වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔක්කෝට ම නෙවෙයි. ඒ උනත් මම පුර්ථනා කරනවා එහෙම වේවා කියලා. අන්ත එහෙම වෙනවා නම් කරුණාකරලා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසෙ පහුරු ගාන්න යන්න එපා. පටන් ගන්න කොට ම ඉඳගෙන “මම දන් මෙතන” කියල

හිතාගන්න අර පළවෙනි ම එකලසේ දී “දූනෙනවා, දූනෙනවා” කියලා මෙනෙහි කරන්න. ඉන්න බව දූනෙනවා, මැරිලා නැති බව දන්නවා. සිහි නැතිවෙලා නැති බව දන්නවා. කලාන්ත වෙලා නැතිබව දන්නවා. ඒක දිගේ පමණක් ම ගෙනී යන්න භාවනාව, එතකොට ආනාපානය හරහා හෝ ආනාපානය අල්ලන්නෙ නැතිව කෙළින් ම සමාධියට යන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට ඒක පුරුදු පුහුණු වෙච්ච ඇත්තන්ට පහසු කමක් වෙනවා.

මම මේ වචනෙ ඇයි කියන්නෙ, සමහරු ඒ වගේ සමාධිය තියෙද්දිත් හයියෙන් හුස්ම ගන්න යනවා ආශ්වාසේ බලන්න. හයියෙන් හුස්ම ගන්නවා ප්‍රාශ්වාසේ බලන්න. ආශ්වාසයේ මුල, මැද, අග බලන්න ඕන ද කියල මගෙන් අහනවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසෙ වෙනස්කම් බලන්න ඕන ද කියලා මගෙන් අහනවා. ඒ කියන්නෙ මේ උපදේශය හරියට තේරුම් ගත්තෙ නැති නිසා. ඒ නිසා ඉදගෙන ඉන්න කොට ම සිත හොඳට සමාධිගත වෙනවා නම් ඉතාමත් ම පොදු “දූනෙනවා” කියන මෙනෙහි කිරීම යටතේ එහෙම නැත්නම් “ඉන්නවා” කියන මෙනෙහි කිරීම යටතේ, කෙළින්ම යන්න පුළුවන්, ආනාපානෙට අත තියන්නෙවත් නැතිව. හැබැයි ආනාපානෙට අත තිබ්බත් ඒකෙ විස්තර මොකක්වත් බලන්න ඕන නෑ.

මට හිතෙනවා ඒක පැටලෙන එකක් නෑ කියල ආධුනිකයාට, ආධුනිකයට ඒක පුරුද්දක් ඇත්නම් ඒත් සමහර විටක කියන්න බෑ, ඉතිං සංසාරෙන් ගෙනාපු ජම්ම උපනිශ්‍රය සම්පත් තියෙනවා නම්, සමහර වෙලාවට කෙළින්ම අහුවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නම් ආයෙ බුදියන් ඉන්න කෙනා පහුරු ගාන්න යන්න එපා. හරි යන්නෙ නැත්නම් තමයි මේ විදියට අනාපානේ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රාශ්වාසෙ වෙන් කර කර විස්තර බලන්න තියෙන්නේ. ඉතිං ඒක මම හිතනවා ඉස්සරහට ඒක අපි ධර්ම සාකච්ඡාවලදී, කමටහන් සුද්ධ කරන වෙලාවෙ දී මතක් කරලා දෙන්න පුළුවන්. ඉතිං ඒක නිසා පර්යංක භාවනාවේ දී මේක සඳහා පැයක් පමණ වෙලාව ගන්න කියල කියනවා. ඒ පැය තුළ මුල්ම විනාඩි දෙක තුන ඉරියව්වම සකස්කර ගන්න, ඉරියව්වේ පටිටලවීම තමයි කරන්නෙ. ඉතිං මේක තමයි සාමාන්‍ය ලෝකයා භාවනාව කියල

හඳුනාගෙන තියෙන්නේ. ඒ ලෝක මතයට ගරු කිරීමක් වශයෙන් තමයි මම ඉස්සෙල්ල ම මේ ඉඳගෙන කරන භාවනාව ගැන විස්තරයක් කරන්න යෙදුනේ.



නමුත් මේ සතිය නම් අපේ මූලික දේ, සතිපට්ඨානය නම් අපේ තේමාව, සතිපට්ඨානය හෝ සතිය ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට පමණක් සීමා වෙලා නෑ. මෙතන දී තමා මේ සමාධිය සහ සතිය අතර වෙනස තියෙන්නේ. සමාධිය නම් අපි ඉස්සර කරගෙන යන්නේ, ඒකට ඉඳගෙන ඉන්න එක අත්‍යවශ්‍යයි. සක්මනේ දී ගන්න බෑ කියන එක නෙවෙයි තියෙන්නේ. නමුත් සක්මනට වැඩිය සමාධිය හොඳයි පර්යංකයේ දී. ඒ නිසා සමාධියට කැදරකමක් ආවොත්, සමාධියට ලොල් ගතියක් ආවොත් ඒ යෝගාවචරයා

පර්යංකයට කැමති වෙනවා. ඒකෙදී පොඩි සද්දයක් ආවත් මොනවා වුනත් චෝදනා කරනවා. එතකොට මම මතක් කරලා දෙන්නම් ඔය යන්නේ භාවනාව සමාධිය ඉස්සර කරගෙන. මම ආයාචනා කරන්නේ, මම කාරුණිකව ඉල්ලා සිටින්නේ, සතිය ඉස්සර කරගෙන යං, එතකොට සතිය ආසන්න කාරණාව වශයෙන් සමාධිය හදල දෙයි, හදල දුන්නේ නැත්නම් දුන් සතිය, භාවනාවේ සමාධිය නෑ කියල හරි දන්න එක ලොකු සතියක්. මම මේ පොට හදාගන්න හදන්නේ මේක සදහා තමයි. මේ ඉස්සරහට එන ඒ අභියෝගයට මුහුණදීම සදහා තමයි මේ සක්මන් භාවනාවක් හඳුන්වා දෙන්න යන්නේ.

සතිය පිහිටුවීමේ දී ඒ ආරණ්‍යගත වුනාට, රුක්ඛමූලගත වුනාට, ශුන්‍යාගාරගත වුනාට පර්යංකයක් සදහා නම් පත් කඩයක් එළාගන්න තරම් ඉඩ විතරයි ඕන කරන්නේ. නමුත් සක්මන් භාවනාවේදී අඩි 30 ක්, අඩි 30 කට වැඩිය පියවර තිහක් එහාට මෙහාට යන සෘජු ඒ වගේම

සම ඉඩමක් අවශ්‍යයි. මේ ජාති සක්මන් දෙකක් අපේ ථෙරවාද සාසනයේ තියෙනවා. එකක් තමයි ඇතුළත සක්මන, වහළයක් යට කරන එක, අනිත් එක තමා පිට සක්මන, ඉතිං අපි පසුගිය ටිකේ ම හරියට මහන්සි ගත්තා පුළුවන් තරම් ඒ පිට සක්මන ඇති කරන්න. මේ ආරණ්‍යය සංඥාව ඇති කරන්න. ඒ නිසා උඩ විහාර මළුවේ ඉඩ තියෙනවා, පුළුවන් තරම් හැකි හැකි වෙලාවල, සමූහ වශයෙන් යන්න, තනි තනියෙන් යන්න එපා. එතැනට ගිහිල්ලා ඒක පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සක්මන් භාවනාවට.

ඒ සඳහා බලන කොට සක්මන් භාවනාව විස්තර කරන්න ලේසියි. මම මෙතෙක් විස්තර කරපු පර්යංක භාවනාවක් එක්ක සංසන්දනය කරනකොට. පර්යංක භාවනාව ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන්නේ. සක්මන් භාවනාව හතර ඉරියව්වෙන්, ඇවිදීමින් කරන්නේ, පර්යංක භාවනාවට වාඩිවුනාට පස්සේ, හොඳට බිම පට්ටලවෙලා අත් දෙක තියා ගත්තට පස්සේ, පෙනුම එන්නේ නිකං පිරමිඩයක වගේ හැඩයක්, හුඹහක් වගේ, චෛත්‍යයක් වගේ හැඩයක්. සක්මන් කරන්න පටන් අර ගන්න කොට කය කෙළින් තියල හිටගෙන, ඒ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වයි අපි ආරම්භක ඉරියව්ව වශයෙන් ගන්නේ.

ඒ නිසා සක්මනට මූණ දාලා අධිෂ්ඨාන කරල, “මම මේ ටිකේ සක්මන් කරනවා” කියල අධිෂ්ඨාන කරගෙන ඒ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත දාන්න, “මට, දැන්, මෙතන හිටගෙන ඉන්නවා” හොඳට බලන්න එතකොට හිත පිට දුවනවා නම්, සද්ද ඇහෙනවා නම්, වේදනා දැනෙනවා නම්, තාම පටන් ගන්න සුදුසු නෑ සක්මන. යම් වේලාවක ඒ කයට හිත ගන්න පුළුවන් නම්, ඒක ඉතිං ආරම්භක සුභ ලකුණක්. ඊට පස්සේ අර සක්මනට අධිෂ්ඨාන කරපු ඉඩමේ විනාඩි පහක් විතර ඇවිදින්න, මොනම භාවනාවක්වත් නොකර. සාමාන්‍ය වේගෙන් එහාට මෙහාට ඇවිදින්න ඕන මේ හිරි කැඩෙන්න, ස්නායු ටිකක් පණ ගහල එන්න, ලේ ටිකක් ගමන් කරන්න, ව්‍යායාමයක් වශයෙන්. විශේෂයෙන් ම නින්දෙන් නැගිටීමට පස්සේ, පර්යංකයකින් නැගිටීමට පස්සේ. ඒක නිසා ඒක ටිකක් යුහුසුළු කඩිසර ගමනක් වෙනවා. ඒ වගේ ම ඒ අතර

මැද්දේ බලනවා මම මේ ඇවිදින පාර අනුන්ගෙන් හරස් කැපෙන දෙයක් ද, කටු කොහොල් තියෙන තැනක් ද කියලා. නොගැලපෙන තැනක් ද කියන එකක් මේ විනාඩි පහ තුළ සිද්ධ වෙනවා.

එහෙම මොනවත් බාධාවක් නැත්නම්, තමන්ට තේරෙනවා නම්, මේ හිත ඇවිදින කයේ තබන්න පුළුවන් කියලා, ආයෙත් ඇවිල්ලා හිටගෙන හිටගෙන ඉන්න තැන “මම, දැන්. මෙතන හිටගෙන ඉන්නවා” කියලා, සක්මනේ දී අපි උඩුකය අමතක කරලා යටි කයටයි හිත යොදන්නේ. පර්යංකයේ දී ඒකෙ අනිත් පැත්ත. ආන්න ඒ විදියට කිරීම සඳහා උඩු කයේ අත් දෙක වැනෙන එක නතර කරන්න, අත් දෙක ඉස්සරහින් හරි පස්සෙන් හරි අත් දෙක බැඳ ගන්න කියල කියනවා. ඒ කරල පය වේතනා පූර්වකව මෙහෙය වන්නෙ, පර්යංකයේ දී කිසිම වේතනාවක් නෑ, කිසිම මෙහෙයවීමක් නෑ, අනායාසයෙන් සිදුවන හුස්ම බලන්නේ.

සක්මනේ දී අනිවාර්යයෙන් ම වේතනා පූර්වකව දකුණු පය තැබීම, වම් පය තැබීම කරනවා. ඒ නිසා විර්යයක් මෙහෙය වෙනවා. කකුල විහිදුවන්න ඕන වෙනවා. දකුණ, වම, දකුණ, වම වශයෙන්. ආන්න එහෙම කරන ගමන්, මෙහෙයවන දකුණු පයේ හිත තැන්පත් කරලා, අඩුම ගානේ, ඒ දකුණු පය ගිහිල්ලා පොළොවෙ වදින තැන, පොළව කෙටෙන තැන, කොහොම ද ඒ ස්පර්ශය දකින්නෙ, විලුඹ ඉදල පටන් අරගෙන යනව ද, මුළු කයේ හම්බවෙනවද, පොළවෙ තද ගතිය හා පයේ මෙළෙක් ගතිය වැටහෙනව ද, පොළොවෙ මෙලෙක් ගතිය හා පයේ තද ගතිය වැටහෙනව ද සීතල වැටහෙනව ද, උණුසුම වැටහෙනව ද කියල ඒ වැටහීම තමයි මෙතන දී අපි ආහාර කර ගන්නෙ, අරමුණු රසය කර ගන්නේ.

ඊට පස්සෙ ඒක තහවුරු වුනාට පස්සෙ වම් පය තියන කොට ආනාපානෙ දී වගේ එක තැනක හිත තියාගෙන නෙවෙයි, සක්මන් භාවනාව. දකුණු පයේ තිබ්බ හිත ඊගාවට වම් පයට මාරු වෙනවා. එතකොට ලොකු අභියෝගයක් යෝගාවචරයට එක තැනක ඉදගෙන පෙරහැර බලනවා නෙවෙයි. වේතනා පූර්වකව පය මෙහෙය වන ගමන්

දකුණු පයේ හිත තිබ්බ, ඊගාවට වම් පයේ හිත තියලා මේ විදියටයි සක්මන් භාවනාව කෙරෙන්නේ. ඉතිං ඊට පස්සෙ අපි හිතමු යම් ආකාරයකට පෙර පිනක් නිසා හෝ ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිසා හෝ පියවර හත අටක්, දහයක්, පහළොවක්, දකුණ වශයෙන්, වම වශයෙන් සතිමත් වෙන්න පුළුවන් කියලා.

එහෙම වුනත් කෙලවරට යනකොට අනිවාර්යයෙන් ම අර එකලස කැටෙනවා. කැටේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා නෙවෙයි, ස්වභාවය ඒකයි. ඉතිං ඒ නිසා ඒකට ලැස්තිවෙලා යන්න ඕන. අර හදා ගෙන ගිය සතිය කඩා ගන්නෙ නැතිව, අනිත් පැත්තට අරගෙන එන්න පුළුවන් ද කියල බලන්න. ඒක ලොකු අභියෝගයක් පර්යංකයත් එක්ක බලන කොට.

ඒ විතරක් නෙවෙයි සමහර වෙලාවට මැද ඇවිදින කොට පවා හිත විසිරී යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අර පොඩි බබෙක් ඇවිදින කොට අම්ම බලන් ඉඳල හතයි, හතයි කියන්න වගේ, බලන්න ඕන තමන්ට අඩු ගානේ පියවර හතක්වත් දකුණ, වම, දකුණ, වම, දකුණ, වම, දකුණ, කියල තියන්න පුළුවන් ද කියල. ඉතිං පළවෙනි පියවර හත සිද්ධාර්ථ කුමාරයා පියුම් පිට ඇවිදපු පියවර හත වගේ තමයි. ඉතාමත් ම වැදගත්. පළවෙනි දවසෙම තමන්ට විශ්වාසයක් ඇතිවෙන කොට මට දැන් අඩු ගානේ පියවර හතක් දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් කියලා. ඉතිං ඒක සාමාන්‍ය කර ගන්න ඕන. එතන ඉඳල හත, අට කරනවා, අට, නවය කරනවා, නවය දහය කරනවා, පුළුවන් තරම් මේ කෙළවරේ ඉඳලා එහා කෙළවරට පියවර තිහක් සතිය පවත්වනවා. එහා කෙළවරෙන් ආයෙ වට්ටගන්නෙ නැතිව මේ කෙළවරට ගේනවා.

මෙන්න මේ විදියට සතිය පවත්වන කොට ඇතිවන සමාධිය, නැත්නම් ඇතිවන සතිය බොහෝම සෙල්ලක්කාර සතියක්. ඇස් දෙක ඇරගෙන තියෙන්නෙ. පර්යංකයේදී නම් ඇස් දෙක වහගෙන තියෙන්නේ. මේකෙදී රූප ජේනවා. එළියෙ කරනකොට සද්දත් ඇහෙනවා. චේතනාවකුත් තියෙනවා, පය වැදෙන තැනත් මාරු වෙනවා, මේ සේරමත් තියෙද්දී එක දිගට සති ධාරාව පවතිනවාය කියල කියන්නෙ ඒක ලොකු අභියෝගයක්. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරලා

තියෙනවා ඒ විදියට ලබනවා නම් යම් කිසි සතියක් හෝ සමාධියක් ඒක හැළහැප්පුනාට කැඩෙන්නෙ නැති සතියක්, සමාධියක්.

පර්යංකයේදී ඇති වන සතිය, සමාධිය ඇස් දෙක ඇරපු ගමන් වතුර දාහක් ඇදල කලේ බිත්ද වගේ එතනම ඉවරයි. ඇස් දෙක ඇරපු ගමන් ම ඉවරයි. නමුත් සක්මනේදී ඇස් දෙක ඇරගෙන ලබන නිසා, සමාධිය එව්වර කැඩෙන්නෙ බිඳෙන්නෙ නෑ. හැබැයි උපයන්න අමාරුයි. ඒ නිසා ලොකු සමාධියක් හෝ ලොකු සතියක් හෝ සක්මනේදී බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. ලාවට, යන්තමට, අඩු ගානෙ පියවර හතක් වම, දකුණ, වම වශයෙන් යන්න පුළුවන් නම් ඒක ලොකු දෙයක් කියල තමයි මේක තමන් විසින් ම තමන් සමාදන් වෙන්න ඕනේ. අගේ කරන්න ඕනේ. ඒ වගේම අර සක්මනේ දී මේ විදියට ඇස් දෙක ඇරගෙන රූප පෙනෙමින්, සද්ද අසමින්, වේතනා පූර්වකව ගත්ත සතිය, සමාධිය දියුණු කර ගත්තොත් හැල හොල්මනින් තොරව එහෙම ම ගිහිල්ලා වාඩිවෙන්න පුළුවන් නම්, අනිවාර්යයෙන් ම ඒක පර්යංකයේදී ඒක භොයාදෙන ගතියකට එනවා. මේක තේරුම් ගත්තොත් යෝගාවචරයා ගෙදර යන්නෙ සන්තෝසෙන් හුඟ දෙනෙක් මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එන්නෙ මේ සමාධිය වඩාගෙන යන්නයි. නමුත් නිස්සරණ වනයට ආව හුඟදෙනෙක් ස්තුති කරනවා නම් ස්තුති කරන්නෙ මේ සක්මන පිලිබඳව දෙන මේ තොරතුරු නිසා සමාධිය වඩන්න අවශ්‍ය අත්‍යන්ත ලක්ෂණය, ආසන්න කාරණාව වන සතිය විවිධාකර තත්ත්ව යටතේදී, නැතිනම් විෂම තත්ත්ව යටතේ දියුණු කරන හැටියටයි.

ඒ නිසා මං ආරාධනා කරනවා හැකිතාක් මේ පායන කාලෙ එළියෙ වැල්ලෙම සක්මන් කරන්න. අර බැරි අමාරු කෙනෙකුට ඇර, මේ සිමෙන්ති පොළවේ සක්මන් කරන්න යන්නක් එපා. ඒක ලෙඩ කරවන එකක්. ලණු පැදුරක් ඊට වැඩිය හොඳයි. නමුත් හොඳම දේ වැලි, ඒ වගේම ඒක ඔක්කොම එකතු වෙලා උදේ හොඳට අතු ගාගෙන, සක්මන කෝවිලක් දේවාලයක් වගේ කියාගන්න. අනිත් එක අතුගාන එකක් තම තමන් කර ගන්න. තණ කොළ තියන්නත් එපා. ඒක ඒ ගිහි ඇත්තන්ට කර ගත හැකි. පුළුවන් තරම් තරුණ ඇත්තො හොඳට

අතුගාලා සක්මන් මඵව තියාගෙන ඉන්න. ඇත්තටම ඕනම භාවනා මධ්‍යස්ථානකට ගියහම, ඒ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙ මිනිස්සු භාවනා කරනවද කියල දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ සක්මනය වැසිකිළියෙනුයි. ඒ දෙක පාවිච්ච වෙලා නැත්නම් හරියට ඉතින් හිතා ගන්න කවුද ඉන්නෙ කියල ඕකෙ, ඉදගෙන ඉද්දි නෙමෙයි සෙල්ලම තියෙන්නේ.

ඉතිං ඒ නිසා තමුන්ගෙ භාවනාවෙ දියුණුව තියෙන්නෙ කොච්චර දුරට සක්මන පදම් වෙලා තියෙනවද කියලා. ඒ වගේම වැසිකිළිය ලස්සනට තියාගෙන ඉන්නවද කියලා. ඉතිං ඒක උඩ ඒකෙත් දූන් සෑහෙන්න මං හිතන්නෙ පිළියෙලවෙලා තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් වැලි තියෙනවා වැලි දාගන්න, ඉදල් තියෙනවා, හොදට අතු ගාගන්න. අතු ගාලා ගල් අයිත් කරගෙන සමහරුන්ට කකුල් මෙලෙක් නිසා ගල් ඇතෙන කොට හුගක් අමාරුයි. විශේෂයෙන් ම නිදි මැරුවොත්, කකුල් මෙලෙක් වුනොත් එහෙම කැපෙන ගතිය තියෙනවා. නමුත් ඒ තුනී වැල්ල තියෙනවා නම් ලේසියි. හැබැයි මට පොරොන්දු වෙන්න පුළුවන් දවස් දෙකක් විතර භාවනා කරන කොට මේක හයිවෙලා එනවා. එහෙම නැති වුනොත් අපි කියන්නෙ පොළවෙ ලයිසන් නැති වෙලා, පොළවෙ ඇවිදින්න ලයිසන් නෑ. ඒ තරමටම කුකුල් වල සෙරෙප්පු දාගෙන උඩ ජීවත් වෙන්නේ. ඉතිං අපට ඕන ඒ ගොල්ලො පොඩ්ඩක් බිමට බස්සන්න. බිමට බස්සලා නිකං සාමාන්‍ය වැලි පොළවෙ ඇවිද්දලා පුරුදු කරලා ගන්න. පුදුමාකාර ලෙඩ තොගයක් සනීප කරනවා. පුදුමාකාර විදියට ආහාර දිරවීම ඇති කරනවා. පුදුමාකාර විදියට අවශ්‍ය වෙලාවට නිදා ගන්න පුළුවන් ගතිය තියනවා. පුදුමාකාර විදියට ඒ සක්මනෙන් ගිහිල්ලා වාඩිවෙච්චහම සමාධියට යන්න ඉඩ තියෙනවා. අනිත් එක මේ විත්ත පීඩා භාවනාවෙදි ඔය ඇතිවෙන හිත තරක් වෙච්ච වෙලාවල කවදාකවත් පරියංකෙට යන්න එපා. ඒකට ගියහම ඒක ඇඹුල් වෙනවා. කරන්නම බෑ. සක්මනට ම යන්න.

සක්මනට ගිහිල්ලා සක්මනෙන් ලකුණ හම්බවෙනකම්ම ඉදල පරියංකෙට ගියහම හරි ලේසියි. ඉතිං ඒක සක්මන පිළිබඳ අවධානය වැඩි කරන්න මම කැමතියි කාරණා දෙක, තුනක් මතක් කරන්න. එකක් තමයි මේ පහුගිය අවුරුදු විස්ස, තිහ ඇතුළත සෑම ආගමකම

හැම කෙනාම භාවනාවට පෙළඹිලා. අපි විතරක් නෙවෙයි, බෞද්ධයෝ විතරක් නෙවෙයි භාවනා කරන්නෙ හැමකෙනාම භාවනා කරනවා. නමුත් කිසිම, ථෙරවාදයෙන් පිට කිසිම තැනක සක්මන් භාවනාව උගන්වන්නෙ නෑ. අනෙක් හැමතැනකම උගන්වන්නෙ ඉදගෙන ඉන්න එක තමයි භාවනාව. මොකද හේතුව ඒ ඇත්තො භාවනාවේ දී ඇති වෙන සමාධියයි ඉස්සර කරගෙන යන්න හදන්නෙ. සර්වඥයන් වහන්සේ ඊට වඩා සෙල්ලක්කරයි. සර්වඥයන් වහන්සේ සක්මන් භාවනාව උගන්වනවා. සක්මනේදී කියනවා.

සක්මනේදී ඇති කරන සමාධිය හරියට වැල්ලෙ කැරකෙන බඹරයක් වගේ, ඕන තැනක ගැහුවොත් කැරකෙනවා. දෙක අසනීපයක් වෙලා, හිත් අමනාපයක් වෙලා, මොනවා හරි වුනොත් පර්යංකෙට යන්න එපා. හරි වෙහෙසයි. සක්මන් කරන්න. ඇති වෙනකම් සක්මන් කරන්න. සක්මනෙන් “ආ දන් පර්යංකෙට පලයන්” කියල හිතට ලකුණ එනකම් ඉදල තව කීපවරක් සක්මන් කරලා පර්යංකෙට යන්න. එතකොට සාර්ථක වෙන්න ඉඩ වැඩියි.

ඒ වගේම ඉන්නව නම් ගෙවල් දොරවල් වල ඉකාම වයසට ගිය ඇත්තො භාවනා කරන්න බැරි ඒ ඇත්තන්ට කියල දෙන්න සක්මන් භාවනාව. පුළුවන් තරම් පුළුවන් නම් අත් වැටක් හයි කරල දීල, රේල් එකක් හයි කරල දීල, ඒ රේල් එක අල්ල ගෙන එහාට මෙහාට ඇවිදින්න දෙන්න, ලණු පැදුරක, එහෙම නැත්නම් වැලි පොළවක. මම දන්න යෝගීන්ගේ අත්දැකීම් දෙක තුනක් තියෙනවා, ඊට පස්සෙ අර තිබුන ලෙඩ රෝග මොකක්වත් නෑ. හොඳට ආහාර ගන්නවා. හොඳට කටයුතු කරගෙන යනවා.

මේ සැරේ පර්ක් වලදීත් හිටියා, ඒ උපාසිකාව තුනට නැමිල වාඩිවෙන්නෙ. ඉස්සර ඉදගන්නෙ පුටු කොට්ට තියාගෙන මම ඉතිං විහිළ කෙරුවා, මේ සැරේ ඉද්ද ගැහුවා වගේ. මම හිතුවෙ ඇත්තටම පළවෙනි දවසෙ පළවෙනි භාවනා වැඩමුළුවේදී එකේදී අවු.90 ක විතර කියලා. ඒ තරම් ම වැහැරිලා. මේ සැරේ ඇහුවට පස්සෙ හැත්තෑපහයි කිව්වා. දැන් තියෙනවා ඒ හැත්තෑපහේ ගතිය. මම කිව්වා “ඔබට මම ආරාධනා කරනවා. එන්න ලංකාවට” කියල. “ඇත්තටම හන්නෙ මම

එන්න කැමතියි, නමුත් ඕගොල්ලන්ට කරදරයි". මම කිව්ව "නෑ අපේ මිනිස්සු ඔඩොක්කුවෙ තියාගෙන හුරතල් කරාවි එන්න" කියලා, ඊට පස්සෙ මම කිව්ව "ඔබේ වචනෙන්, නම බාබරා කියලා සුද්දන්ට කියලා දෙන්න" කියලා. එක්කෙනෙකුට දෑත් කියලා දෙනවා. එයාම කාර් එක පදවාගෙන එයාම කාමරේ බඩු ටික ගෙනත් තියාගන්නවා. දෑත් ඇවිදින කොට පේනවා එකුමියගේ නිරෝගිකම. එයා කියනවා මොකක්වත් ම රහසක් නැතිලු, ඊට පස්සෙ පැය තුනක් භාවනා කරන්න පුළුවන් වුනාලු, සක්මන් විතරයි ඔබ වහන්සේ මට දීපු දෑවැද්ද කියලා.

මං ගිය පාර මං එන්න ලැස්තීවෙනකොට ඒ උඩ කාමර පේළියෙ උපාසිකාව සක්මන් කරනවා. ඊට පස්සෙ දුවගෙන ආව මගේ ළගට, ආවට පස්සෙ මම කිව්ව "මේ ඉන්න අපේ කෙල්ලො එකෙකුට කොන්ද පණ නෑ කියලා උන් සක්මන් කරන්නෙත් නෑ, වරු වුරුව තමයි. ඉසේ කැක්කුමයි බඩේ කැක්කුමයි වුරු, වුරු ගානවා. ඔබත් එක්ක බලනකොට පුදුමයි" කියලා. ඊට පස්සෙ කියනවා "මේ සිංහල කෙල්ලන්ට බනින්න එපා ස්වාමීන් වහන්ස ඔවුන්ගාව පුදුමාකාර සංස්කෘතික ලක්ෂණ තියෙනවා. ඔවුන් එක්ක හිටියත් මට සැපයි. ඒ තරම්ම" මම කිව්ව ඒකට නෙවෙයි බනින්නෙ. මේ වැඩිහිටි ගැනුන්ගෙ තියෙන වරු වුරුවට භාවනා නොකරනවට. ඊට පස්සෙ කිව්ව එහෙම කියන්න එපා කියලා.

මේ සැරේ වැඩිමුළුවට පළමුවෙන්ම වෙන්කරගෙන සහභාගි වෙන්න ඇවිත් හිටියා. පුදුමාකාර වෙනසක් තියෙන්නේ. තව දෙකුත් දෙනෙක් මම දන්නවා, භාවනාව උගන්වන්න බෑ, වයසයි. තේරෙන්නෙ නෑ. නමුත් සක්මන් කරනවා. අනිත් එක පූංචි ළමයින්ට උගන්වන්න ඕන නම් මට දෑත් හම්බවෙලා තියෙන අඩුම ගාන අවුරුදු නවය, දහය එකොළහ, දොළහයි. සක්මන් තමයි. සක්මන් කරන කොට ඒ අයට හරි ආසාවක් තියෙනවා පිටිපස්සෙන් ඇවිදින්න. සමහර වෙලාවට බෝලයක් බමිප්කර කර අරහෙ මෙහෙ අවිදිනවා. ඇවිදලා අන්තිමට භාවනාවට යනවා.

මේ සැරේ මේ ළගදි ආව දෙන්නෙකුට කතා කරාට පස්සෙ කියනවා අක්කයි මල්ලියි දෙන්නම සක්මන් කරනවා. අක්කට ටිකක් යනකොට හොඳට සමාධිය හරි ගිහිල්ලා වාඩිවෙනවලු. මල්ලි නම් ඊට

වඩා සක්මන් කරනවලු. එයා කැමති නැතිලු වාඩිවෙන්න. මල්ලි අවුරුදු නවයක් ඇති, අක්ක මං හිතන්නෙ අවුරුදු දහතුනක්, දහහතරක් විතර ඇති. එදා ඒ කථා කරන වෙලාවෙ දායක පිරිස ඇවිල්ලා හිටියා. ඒ දායක පිරිස ඇස් දෙක උඩ ගිහිල්ලා බලාගෙන ඉන්නව, අර පොඩි කෙල්ල භාවනා කරල කියන විස්තරවලට. දායක කණ්ඩායමේ එක්කෙනෙක් භාවනා කරන්නෙ නෑ. ඒගොල්ලො කට ඇරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. ඉතිං මං කිව්ව මේ අහගෙන ඉන්න, මේ මනුස්සයො, පොඩි දරුවො කරන වැඩේ කියලා.

ඇත්තටම ඒ දෙමව්පියන්ට ස්තුතිවන්ත වෙන්න ඕනේ. ඒ දරුවො හැමදාම විනාඩි 35 ක් භාවනා කරනවලු. ඊට පස්සෙ කියනවා ඉගෙනීමේ කටයුතු වලටත් දක්ෂයි. ඉතිං මට බැලුම් බෝල වගෙන් ජේනවලු. ලයිට් එකක් ජේනවලු, බයත් හිතෙනවලු, පාඨකමකුත් දනෙනවලු, ඉතිං මං කිව්ව බොහොම හොඳයි තටමන්න එපා ඕක දිගට දිගට කරගෙන කරගෙන යන්න.

මේ හැම එකේම රහස තියෙන්නෙ සක්මනේ. අපි හිතා ගන්නෙ භාවනා කරන්න බැරි, භාවනා කරන්න දක්ෂ සෞඛ්‍ය සම්පන්න තරුණ පිරිස්වලට පරිබාහිරව ඉන්නවනෙ වටේ යන්නම් නිකං එව්වර කොලීගයිඩ් නැති කට්ටිය, ඒ කට්ටියට සක්මන හරියන්නේ. ඉතිං හුග දෙනෙක් කරන්නෙ නෑ. සක්මන් කරන්නෙ නැති නිසා කොච්චර භාවනා කළත් ඒක යා දෙන්නෙ නෑ. ඉතිං අර පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සෙ කියනව, බුරුමෙ සක්මන් කෙරිල්ල කාලය නාස්ති කිරීමක් කියල හුගදෙනෙක් හිතනවලු. හම්බවෙච්ච ගමන් ගිහිල්ලා පර්යංකයෙ ඉන්න හදනවලු. ඒක හරියන්නෙ නෑ. ඒක නිකං ඇඹුල් අඹ කන්න වගේ. සක්මන් කරලා වාඩි වුනොත් ඉදුණු අඹ කන්න වගේ හොඳට විලිකුන් වෙච්ච අඹ ගෙඩියක් කන්න වගේ රස තියෙනවා.

ඉතිං ඒක නිසා අනිත් එක මං විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා මේ මෑත කාලෙ අවුරුදු විස්ස තිහ ඇතුළත මුළු ලෝකෙට ම සක්මන උගන්නල තියෙන්නෙ මිනිරිගලින්. ඒක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ තියෙන දක්ෂකමක් නිසා. හැමතැනම ගිහිල්ලා බලන කොට මුලික

අදහස අරගෙන තියෙන්නෙ අපේ භාවනා සැලැස්ම. කුටියයි, සක්මනෙයි. ඒක දැන් නිකං සාමාන්‍ය ජන විඥානයට ගිහිල්ලා ජන මතයක් බවට පත්වෙලා තියෙනවා. ඉතිං මං ඒ නිසා කියනවා සක්මන පාවිච්චි කරන්න. එතකොට ඕගොල්ලො යන්නෙ අනිවාර්යයෙන් ම තිබුණට වැඩිය හොඳ කොන්දක් භාවනාමය කොන්දක් ඇති කරගෙන. ඒ වගේම මේ වැටුනට නැගිට ගන්න හැටි දන්නවා. දෙවැන්නෙක් නැතිව නැගිටිටවා ගන්න හැටි දන්නවා.

අතින් එක තමා සක්මනේ තියෙන විශේෂ වටිනාකම සක්මනේ හොඳට හැරෙන වෙලාවෙදි හරි මේ සතිය පිහිටුවන්න දන්නව නම් ගෙදර දොරේ දහසකුත් කටයුතු කරන ගමන්, සක්මනෙන් පුංචි ආදර්ශයක් ගන්න පුළුවන්. ගිහිල්ලා හැරෙන කොට සතිය කඩාගන්න නැතිව අධිෂ්ඨානයෙන් ගිහිල්ලා කවද හරි සාර්ථක වුනැයි කියන්න එතකොට වැසිකිළියට යනකොට අධිෂ්ඨාන කරගෙන යන්න පුළුවන් මම මේ වැසිකිළි කෘත්‍ය කරනකොට සම්පූර්ණයෙන් ම ඒ කෘත්‍ය සතියෙන් කරලා, එතකනුත් සතිය නඩත්තු කරනවා.

නැත්නම් හික්ෂුන් වහන්සේලාට තියෙනවා “ගත පටිච්චාගත වත” පිණිසපාතෙට පාත්තරේ හෝදලා, පාත්තරේ අධිෂ්ඨාන කරාට පස්සෙ, පාත්තරේ හෝදලා වතුර පිහන්නෙ නැකුව ගන්නවා, මෙතන ඉදල සම්පූර්ණ ගමට ගිහිල්ලා පිණිසපාතේ කරල ආපහු එතකම්, හැම පියවරක් ම සතියෙන් මම ගත කරනවා කියල, පාත්තරේ බලලා අධිෂ්ඨාන කරනවා. ඉතිං “ගත පටිච්චාගත වත” කියල මේකට කියන්නෙ. ගත කියන්නෙ යන, පච්චාගත කියන්නෙ එන දෙකේම සතිය කඩාගෙන එන්නෙ නෑ. බුදුහාමුදුරුවො කියල තියෙන ආනිසංසෙ මොකක්ද දන්නවද? බුදුහාමුදුරුවො කියල තියෙන්නෙ ස්වීප් එකක් ඇදුනොත් ලොකුම තැග්ග හම්බවෙනවා. ගත පටිච්චාගත වත තියෙනවා නම් ස්වීප් එකක් අදින වෙලාවට එහෙම හම්බ වෙන්නෙ ගත පටිච්චාගත තියෙන කෙනාට. අමතර සම්බන්ධ කමක් ඒකෙ තියෙන්නේ. ඉතිං ඒ වගේම තමයි ඒක මේ ජීවිතෙන් මැරිලා, ඊගාව ජීවිතේට ගියත් තියෙනවා.

ඒ නිසා එදිනෙදා ජීවිතේදී සතිය පිහිටුවන කොට හොඳටම සක්මන වගේ තමන් තනියෙන් ම කරන වැඩ දෙක තුනක් අරගෙන මුලදීම අධිෂ්ඨාන කරන්න ඕන “මම මේ පිගාන හෝදනවා” පොඩි වැඩ ගන්න ඕන. කෑමෙදි කරන්න බෑ. කථා කිරීමෙදි නම් කිට්ටු කරන්න බෑ. කථා කරන්න පටන් ගන්න කොට, සතිය පිහිටුවන එක අනිත් කෙනාට කරන්නත් බෑ. දකින මනුස්සයාටත් කේන්ති යනවා. ඒ නිසා මම කරුණාකරලා ඉල්ල සිටිනවා කාන්තාවන් සඳහා කාන්තාවක්මයි ලියලා තියෙන්නේ, කාන්තාවනුයි වැඩියෙන් කථා කරන්නේ, මම පිරිමියෙක් වශයෙන් කාන්තාවන්ගේ උද්‍යතයක් මේ ඉදිරිපත් කරන්නේ. ඒ නිසා ඒක ඇහෙන්න තියන්න එපා. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් තම තමන්ගේ වැඩ කරගන්න. ඒක යි අපි මේ අද ගොඩක් කථා කරන්නේ අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දෙන්න යි.

ඉතිං ඒක නිසා දවසේ වැඩ දෙකක් තුනක් අරගන්න, මං පටන් ගන්න කාලෙ මට ධර්මික භාමුදුරුවො කිව්වෙ දත් මදින වෙලාවෙ සතිමත් වෙන්න, මුණ හෝදන වෙලාවෙ, අත පය හෝදන වෙලාවෙ සතිමත් වෙන්න. එව්වරයි. දවසකට එකයි. ඒ වැඩේ මුල ඉඳල අග දක්වාම කරන්න පටන් ගන්නව නම් ඒ වැඩේට ලැස්ති වෙන්න ඉස්සර ඉඳලම සතිය පිහිටනවා, ඉවර කරලත් විනාඩි දෙක තුනක් යනකම් සතිය තියෙනවා. එතකොට ඒ වැසිකිළි කැසිකිළි කරන කොට ඒ වැඩවලදි සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගත්තහම අහයි දවසක කොතනද සතිය පිහිටුවන්න බැරි කියලා. ආන්න එදාට තමයි යෝගාවචරයා කියල කියන්න පුළුවන්. හැමතැනදීම පුළු පුළුවන් තැන්වල මේ සත්ත ගහල ඉඳගෙන ඉන්න කොටයි සක්මන් කරන කොටයි එදිනෙදා වැඩවලයි අන්තිමට අහන්න වෙනව තමන්ට කොතනදි ද සතිය පිහිටුවන්න බැරි වුනේ කියලා.

අන්න එතනට ගිය දවසට තමයි අපට පැය විසිහතරෙම කෑවට ණය නැති තත්වෙට එන්නේ. අපි මේ අනුන්ගේ බත් කාලා, සංඝයා වහන්සේ නම් ඉතිං ඔක්කොම අනුන්ගෙන්නේ, මේකට ඉන පරිභෝගය කියල කියන්නේ, ණයට කනව කියල කියන්නේ, ණයට කාල ඒ කටයුත්ත

කරේ නැත්නම් ණයක් කියල කියන්නේ. ණය ගෙවෙන්නෙ දවසක තමන්ට අධිෂ්ඨානයක් ගන්න පුළුවන් වෙනවා, උදේ නැගිටිට වෙලාවෙ ඉඳල නින්දට යනකම්ම කෙරෙන වැඩ හැම එකකදිම මම සතිමත් වෙනවා කියලා.

හැබැයි ඒකෙදි පොඩි අර්ථ කථනයක් වෙනවා මොකක්ද එහෙම ඉන්න කොට, උත්සහ කරන කොට සතියෙන් ඉන්න කොට මෙන්න මේ කැල්ලෙ සතිය නෑ කියලත් දූන ගන්නවා. ආන්න ඒකයි වටිනාම දේ. දවසෙ මෙතනට එනකම්ම සතිය තිබුණා. මේ කැල්ලෙ සතිය තිබුණෙ නෑ කියල සතිය ආපු වෙලාවෙම තින්දු වෙන්න පටන් අර ගන්නවා. මෙතනදි සතිය තිබුණෙ නෑ කියල මෙතනත් නෑ. එතකොට දන්නව මේ සතිය නැති වීමට හේතු වුනේ මේ කථාව, එහෙම නැත්නම් අසවල් පුද්ගලයා, එහෙම නැතිනම් අසවල් ආහාරේ, අසවල් දර්ශනේ කියලා. ඒකෙන් ගන්න පුළුවන් ආශ්වාද, ආදීනව දෙක ගොඩගහගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සතිය නැතිකම තමන්ට තේරෙන්න පටන් අර ගත්ත නම් මේ මේ වෙලාව සතිය නෑ කියල ඒක විශාල දියුණුවක්. සතිය තියෙන බව දූන ගන්න එකට වඩා හුගක් හොඳයි, සතිය නැති බව දූනගෙන නොසැලි ඉන්න එක.

ඒක තමයි අපි නිවනෙන් මෙපිට අසවල් අරමුණේ බලාපොරොත්තු වන දර්ශිය ජීවන රටාව. සතියෙ ඉන්න තාක් කල් දන්නව සතියෙ ඉන්නෙ කියල, අහවල් නිමිත්තෙ ඉන්නෙ කියල, නැති කොට දන්නව සතියෙ නෑ කියලා. ඒකට හොඳම තැන තමයි සක්මනේදි හැරෙන තැනේදි ඔය වගේ අපි නිකන් කරකවලා අතාරින ගතියක් තියෙනවා. ඉකිං ඒකට කුරුළු සද්ද නා නා ප්‍රකාර දේවල් බලපානවා. ඒක තදින් ම සිද්ධ වෙනවා එදිනෙදා වැඩවලදි. හැබැයි එවැනි දේවල් තියෙද්දි කථා කර කර ඉඳල මේක කඩා ගන්නවා නම් මං හිතන්නෙ ඒක අපරාධයක් කියලා. මොකද හරි අමාරුවෙන් අපි මේ වෙලාවත් හදාගන්නේ. ඇවිල්ල මෙතන මේ පයිරූපාසානං කරන්න හදනවානම්, එකිනෙකා හඳුනාගන්න හදනවාවත් නෙවෙයි, හඳුනාගනී, අපි බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ වශයෙන්, බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ ගෝලයෝ වශයෙන් හඳුනාගනී. ඒක සතිය හරහා වෙන්නේ.

පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ එනකොට අපට කියන්නේ “උඹ යන යන තැන සතිමත් වෙනවා නම්, යන යන තැන අප්‍රමාද වෙනවා නම්, උඹ කොහේ හිටියත්, එකම ජීව රුධිරයයි අපේ ගමන් කරන්නේ. කොහේ හිටියත් අපි සම්බන්ධයි.” ඒක මේ ඇයි හොඳයි ය, සිප වැළඳ ගැනීම, ආලිංගන වලින් නෙවෙයි කරන්නේ, අපේ කෘත්‍ය කෙරෙනවා නම් හැම වෙලාවේ ම සතියෙන් ගත කරනවා නම් ඉබේ ම ඒ ශාසනික මෙහෙවර කෙරෙනවා. ඒ වගේම ඇසු දුටු කෙනෙකුටත් ශාන්තියක් තියෙනවා.

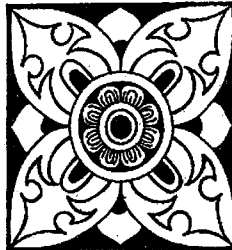
ඉතිං ඒ නිසා සක්මනේ දී ඇති කර ගන්නා සතිය එදිනෙදා වැඩවලට යන කොට, මං පොඩි වචන කිහිපයක් ඉවර කරනවා. වේලාව සලකලා සක්මන් කරන කොට අපි යම් ආකාරයකට වම් පතුලේ, දකුණු පතුලේ හැපීම, ගැටීම, කෙටීම බලනවා නම් එදිනෙදා ජීවිතයේදී අතුල් පතුල් දෙකේම තියෙනවා කියල හිතාගන්න. අත්ලට යමක් හැපෙනවා නම් පත්ලට යමක් හැපෙනවා නම් ඒ හැම හැපීමක් ශරීරයේ ඕන තැනක ප්‍රශ්නයක් නැ. හැම එකකටම අපි සතිමත් වෙන්න ඕන. ඒ වගේම එදිනෙදා ජීවිතේ ඉන්න කොට හරියට මේ වෙලාව ඇතුළත මේ වැඩේ කරන්න ඕන කියල අපට තියෙනවා කාල සීමාවන් වැටෙන වේලාවන්. එනකොට අපට වේගෙන් කරන්න වෙනවා. ඒ වගේම තව කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධීකරණය කරන කොට, බාහිරේට අනිවාර්යයෙන් ම හිත යනවා. ඉතිං මේ දෙකේ සතිය පිහිටුවන්න උනන්දු කරන්න එපා. මේක අමාරුයි. පුළුවන් තරම් බලන්න සතිය පිහිටුවන කොට තමන්ගේ වැඩක් කරගන්න. තමන් තනියම කරගන්න වෙලාවේදී සතිය පිහිටුවන්න බලන්න. ගොඩක් සාර්ථක වෙනවා. කථා කර කර හෝ මොනව හරි හදිසි වැඩක් කරන වෙලාවේදී ඒකට කියනවා Body knowledge කියලා. ඇඟට කරන්න දීල නිකං ඉන්න. එයා කරයි. ටික දවසක් කරන කොට තමන්ට තේරෙයි ඒකෙ රටාව. එහෙම නැතිව ඒ වාගේ කලබල වැඩ කරන කොට සතිය පිහිටුවන්න යන්න එපා. ඒක හරියට රුපියල් අස්සෙ අරුක්කාල් ගහන්න හදනවා වගේ. හරියන වැඩක් නෙවෙයි. පුළුවන් තරම් නැවතිල්ලේ කාටවත් කතා නොකර දෙපැත්තෙන් සම්බන්ධ නොවී කරන වැඩවල සතිය පිහිටුවන්න

ගත්තොත්, තමන්ට කවදා හෝ එදිනෙදා ජීවිතේ සතිය හා පර්යංකයේ සතිය අතර සම්බන්ධතාවය දකපු දවසට තමයි යෝගාවචරයා කියන නමට සම්බන්ධ වෙන්නේ.

පැය විසිහතරෙම ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, සතිය නැති බවවත් දැනගෙන ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙව්. ඒක මං හිතනවා ධ්‍යාන ලැබුවා, මාර්ගඵල ලැබුවා, රහත් වුනා කියනවට වඩා වටිනවා, මොකද හිත ඇතුළට නැමීලා. ඊට පස්සෙ තමයි අපිට ඔය පරිවුටියාන කෙලෙස්, අනුසය කෙලෙස් පිළිබඳව පර්යේෂණ කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අපි ඒක ටිකක් ධර්ම දේශනාවෙදි සම්බන්ධ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතිං මේ ටික තමයි මං හිතාගෙන හිටියෙ පළුවෙති දවසෙ උපදෙස් පන්තිය වශයෙන් මතක් කරන්න කියලා.

සියලු දෙනාටම සැනසීම ලැබේවා !!!

සාදු ! සාදු! සාදු!





...අපි හිතමු එහෙම බලාගෙන ඉන්න කොට, දැන් ප්‍රාණයේ, අනාපානයේ, මේකට තවත් ගැඹුරින් වචනයක් පාවිච්චි කරනවා “කාය සංස්කාර” කියලා, කයන් පැවැත්වීමට අවශ්‍ය අඩුම ලංසුව තමයි හුස්ම, හුස්මේ හිත තියනවා. ආත්ම එහෙම කරන කොට මීට පෙර භාවනා කරලා හුරු කෙනෙක් නම්, නැත්නම් උපනිශ්‍රය සම්පත් ඇති කෙනෙක් නම් එයාට පුළුවන්, තව එක පියවරක් ඉස්සරහින් තියා ගන්න. ඒක නැති වුනා කියලා බාධාවක් නෑ. නමුත් තියෙනවා නම්, තමන්ට ඒක ලොකු මංගල කාරණාවක්, මේ පිවිහේ මේ භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් කියල.



Lithira