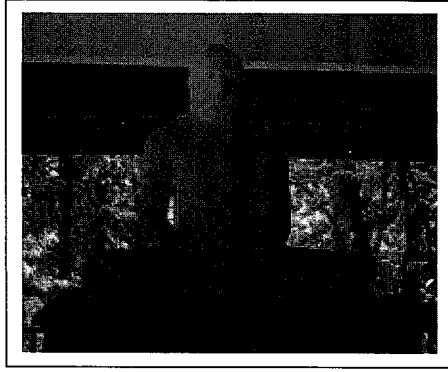




“සත්ත ඛොජ්ඣධ්වග”
දේශනාව

සම්පාදක

අති පුජනීය උඩ රිරියගම ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ



"සත්ත බොජ්ජකඩ්ඩග"
දේශනාව



සම්පාදක
මිත්තිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය
අති පුජනීය උඩ රිරියගම ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ

“ධර්ම දනය වශයෙන් නොවිලයේ බෙදා දීම පිණිසයි.”



“සත්ත ඛොජ්ඣංඛග”

දේශනාව

සම්පාදක

අති පුජනීය උඩ රජයගම ධම්මපව ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පුර්ව මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2556 ව්‍ය. ව. 2015-04-16



 ලිඛිත

© Lithira Printing Industries 2015 5 5

306, අරඹුල්ලෙනිය හංදිය, නුගේගොඩ.

0714521990/0718152131/0711348282

0112177088/0112835583

lithira2000@yahoo.com



පෙරවදන

සුරියසුරාං

සුරියසස හිකබවෙ උදයතො එතං පුබ්බෙඛගමං එතං පුබ්බනිමිත්තං යදිදං අරුණගං. එවමෙව බො හිකබවෙ හිකුනො සත්තනං බොජ්ඣන්දියානං උප්පාදාය එතං පුබ්බෙඛගමං එතං පුබ්බනිමිත්තං යදිදං කල්‍යාණමිත්තතා. කල්‍යාණමිත්තසෙසතං හිකබවෙ හිකුනො පාටිකඛිබං සත්ත බොජ්ඣන්දියෙ භාවෙසසති සත්ත බොජ්ඣන්දියෙ බහුලීකරිසසති. කථංච හිකබවෙ, හිකු කල්‍යාණමිත්තො සත්ත බොජ්ඣන්දියෙ භාවෙති සත්ත බොජ්ඣන්දියෙ බහුලීකරොති ඉධ හිකබවෙ හිකු සත්ත බොජ්ඣන්දියෙ භාවෙති - පෙ- උපෙකබා සමෙබාජ්ඣන්දියං භාවෙති. විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරෝධනිස්සිතං වොසසග්ගපරිණාමිං. එවං බො හිකබවෙ හිකු කල්‍යාණමිත්තො සත්ත බොජ්ඣන්දියෙ භාවෙති සත්ත බොජ්ඣන්දියෙ බහුලීකරොති ති. {සං. නි. 5-1 / 162}

මහණෙනි, යම් යම් අරුණෝදයක් වේද, උදාවෙන හිරුට මෙය පෙරටුය, මෙය පෙර නිමිත්තය. මහණෙනි, එසෙයින් ම යම් මේ කලණ මිතුරන් ඇති බවෙක් වේද, මහණ හට සත් බොජග ඉපදීම පිණිස මෙය පෙරටුය, මෙය පෙරනිමිත්තය. මහණෙනි, සත් බොජග වඩන්නේය සත් බොජග බහුල කරන්නේය යන මෙය කලණ මිතුරන් ඇති මහණහු විසින් කැමති විය යුතු. මහණෙනි, කෙසේ නම් කලණ මිතුරන් ඇති මහණ තෙමේ සත් බොජග වඩා ද, සත් බොජග බහුල කෙරේද යත්: මහණෙනි, මේ මහණ තෙමේ විවෙකනිස්සිත, විරාගනිස්සිත, නිරෝධනිස්සිත, වොස්සග්ගපරිණාමි

සතිසම්බෝජ්ජංගය වඩයි. උපේක්ඛා සම්බෝජ්ජංගය වඩයි.
මහණෙනි, මෙසේ කලණ මිතුරන් ඇති මහණ තෙමේ සත්
බෝජ්ජංග වඩයි. සත් බෝජ්ජංග බහුල කෙරෙයි.

යම් විටෙක යෝගාවචරයාට කලාණමිත්‍ර සම්බන්ධය මුදුන්පත්
වේද, එවිට සත්ත බෝජ්ජංග ධර්ම පෙළගැසීම ස්වාභාවිකය. කලාණ
මිත්‍ර සම්බන්ධය මේ සියල්ලටම පූර්ව නිමිත්තය ඉදින් ඔබට කලාණ
මිත්‍ර සම්බන්ධ වැඩෙන බව වැටහේ නම් මෙම සත්ත බෝජ්ජංග
ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමට සිත් පහළ වීම අරුමයක් නොවේ.

මෙලෙස නානා අයුරින් මෙම පුණ්‍ය ක්‍රියාවට ශ්‍රමයෙන් කාලයෙන්
වැය කළ ආධාර උපකාර කළ සියලු දෙනාගේ ම එක ම අභිලාශය
නම් මෙය කියවන ඔබගේ බෝජ්ජංග ධර්ම වැඩීමට මෙයින් අත්
උදව්වක් වේවා! යන ශාසනික පැතුමයි. එමඟින් මේ පිරිහීගෙන යන
ප්‍රතිපත්ති ශාසනයට - විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාවට මෙයින්
දිරිය ලැබේවා! සමස්ථයක් වශයෙන් අප ශ්‍රී ලාංකික ශීල - සමාධි -
ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශාසනය බැබළේවා! යි එක්ව පතමු.

ලෙහිත්‍රියෙන්,

උ ධම්මච්ච ජිව්

නිස්සරණ වනය, මිහිරිගල.

21 - 03 - 2015





මෙත් සිහින් පිදෙන කෘතඥතාවය...

සම්බෝධි + අඩග = සම්බෝජ්ඣතාවය. මෙහි සම්බෝධි යනු චතුරාර්ය සත්‍ය හොඳින් අවබෝධ කරන පුද්ගලයා හෝ අවබෝධයට ඉවහල් වන ධර්ම සමූහයයි.

නිවන දක්වාම පවත්වාගෙන යා යුතු ධර්ම සමූහයේ එක් එක් අවයවයක් අඩග නම් වේ. පෙළ ගැසීම සජ්ඣ බෝජ්ඣතාවය නම් වේ. මූලත්, මැදත්, අගත් නිසි සේ පවත්වාගෙන යාමෙන් ප්‍රතිඵල අත්විඳගත හැකිය. එපමණක් ද නොව ලෞකික දිවි පැවතුමටත් මෙම කරුණු කාරණා සමීප කරගැනීමෙන් ප්‍රායෝගිකව ලබාගත හැකි සාර්ථක ප්‍රතිඵල රාශියකි. ඒ පිළිබඳවත් සිත් යොමු වේවා!

මෙම ධර්ම දේශනා පෙළ 2010 වසරේ දී කඳුබොඩ, සුමතිපාල භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍ය උ. ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කරන ලද දේශනාවකි.

කල්‍යාණමිත්‍රශීලීව මෙහි වටිනාකම අවබෝධ කරගත් අනුලා මැතිණිය විසින් තම හිතෙහි සිටින ඵල ධර්ම රසය නිස්සරණ ස්තේහයෙන් දේශනා පෙළ ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස එළිදැක්වීමට දැක්වූ චීර්යය, උත්සාහය සුළු පටු නොවේ.

මෙයින් ජනිත වන කුසලය අනුලා මැතිණියටත් ප්‍රේමී මහතාටත් සහ සම්බන්ධ වූ රෝහණ කුමාර මහතා සහ ලලිතා මැතිණියටත් නමින් මිය පරලොව ගිය ඥාති බන්දු වර්ගයාටත් නිවනින් සැනසීමට හේතු ප්‍රත්‍ය වේවා! සුඡීවත් වෙසන පවුලේ සැමටත්, අනුලා මැතිණිය ඇතුළු සැමටත් ආයු, වර්ණ, සැප, බල අභිවර්ධනය වී බෝජ්ඣතාව ධර්ම

ප්‍රත්‍යක්ෂ වී නිවනින් සැනසීම ලැබීමට මේ ධර්ම දානමය කුසලය උපනිශ්‍රය වේවා!

මෙම පුණ්‍ය ක්‍රියාවට කාලයත් ශ්‍රමයත් වැය කළ නිළින මහත්මා, හේමන්ත රණවක මහත්මා ඇතුළු පවුලේ සැමටත්, රෙජ් හේරත් මහත්මා ඇතුළු සැමටත්, එංගලන්තයේ වෙසෙන වින්සන්ට් හලහකෝන් මහතාටත්, මුද්‍රණය කර දුන් කමල් ඇඹුල්දෙනිය මහතා ඇතුළු සැමටත් උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම වහ වහා අවබෝධ වේවා!

අපව නිරන්තරයෙන් නිවනින් සැනසීමට මාර්ග පෙළ කියාදෙන අපගේ ගුරු උත්තමයන් වහන්සේ වන කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍ය උ. ධම්මජීව හිමිපාණන්ට තව තවත් ශාසනික මෙහෙවර ඉටු කිරීමට ශක්තිය, බලය, නිරෝගී චිරජීවනය ලැබේවා! විවේකය, නිවන සාක්‍ෂාත්වීම පිණිස මෙම ධර්ම දානමය කුසලය උපනිශ්‍රය වේවා'යි මෙක් සිතීන් පතමු.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ වැඩ සිට අපවත් වූ සියලුම නාහිමිපාණන් වහන්සේලා ඇතුළු සඟ පිරිසටත් නිවන් සුව අත්වේවා! සියලුම සබ්බන්තවාරීන් වහන්සේලාගේ සියලු සමයක් ප්‍රාර්ථනා සඵල වී නිවන් සුව අත්වේවා! ශාසන පැවැත්ම කෙරෙහි යෝනිසෝමනසිකාර සිතුවිලි ධාරා ජනිත වේවා'යි මෙක් සිතීන් පතමු.

මිනිරිගල නිස්සරණ වන අරණ්‍ය සෙනාසනය
සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය.

මිනිරිගල. 11742 / දුර: 0333339193

2015-4-16





භාවනා උපදෙස් දේශනාව

මේ භාවනා වැඩ මුළුවට සම්බන්ධ වූන ගිහි පැවිදි පින්වතුන් සියලුම දෙනා උපෝසන අෂ්ඨාංග ශීලයෙහි පිහිටියා. මේ උපෝසන අෂ්ඨාංග ශීලය සමාදන් වෙනකොට සම්ප්‍රදායානුකූලව කියන වාක්‍යයක් තමයි "තිසරණෙන සඤ්ඤාං උපොසථ අෂ්ඨාංග සීලං ධම්මං සාධුකං සුරකඛිතං කඤ්ඤා අප්පමාදෙන සමපාදෙථ" කියන එක. මේ සිල් සමාදන් වීමේ වාක්‍ය වශයෙන් තමයි සඳහන් වෙන්නේ. ඒකෙන් කියන්නේ තිසරණය සහිත වූ මේ උපෝසන අෂ්ඨාංග ශීලය - "උපොසථ අෂ්ඨාංග සීලං ධම්මං සාධුකං සුරකඛිතං කඤ්ඤා" 'සාධුකං' කියලා කියන්නේ 'මනා කොට' 'සුරකඛිතං කඤ්ඤා' කියන්නේ ආරක්‍ෂා කරගෙන, රැකගෙන කියන එක යි. මොකද? ශීලයේ තියෙන්නේ ඒ රැකීම යි. ශීලයේ ඉපයීමක් නැහැ. උපයපු දේ රැක ගන්න එකයි ශීලයේ තියෙන්නේ. ඉතින්, අද අපි ආරම්භ කරන්න හදන වැඩ පිළිවෙලක් එක්ක බලනකොට අපි හුඟ දෙනෙක්ගේ ජීවිත ඉතාමත්ම වැදගත් විධියටත්, මේ ශීලය ඉතාමත්ම ආසන්න ගරු නම්බු තඤ්ඤාවත් පත් වෙන වෙලාවක් මේක. අපි හුඟ වෙලාවට මේ වගේ සිල් සමාදන් වීම කරනවා. නමුත්, ඒ ශීලය ආගමික උත්සව වල එක්තරා අවස්ථාවක් පමණක් කර ගන්නවා හැර, ඒ ශීලය ඊලඟට තියෙන සමථ භාවනාවකට, විපස්සනා භාවනාවකට පදනම් කර ගන්නේ බොහොමත්ම කළාතුරකින්. ඉතින්, අපි මේ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ ශීලය පදනම් කරගෙන, ඒ පදනම මත ඉඳගෙන, පොඩි කාලයක් නොවෙයි දවස් දහයක පමණ කාලයක් දිගටම "සාධුකං සුරකඛිතං කඤ්ඤා" මනා කොට රැක ගෙන "අප්පමාදෙන සමපාදෙථ" අප්‍රමාදීව සම්පාදනය කර ගන්න යි. මේ ශීලය රැකකට පස්සෙ සම්පාදනය කරගන්න තියෙන්නේ ශීලය නෙවෙයි. ඒ මතුමත්තේ

තියෙන සමථ විදර්ශනා දෙක යි. ඒ සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වෙන්නෙ අප්‍රමාදී භාවය යි. මේ අප්‍රමාදය තමයි එතකොට බුද්ධ ශාසනය කෙටි කරන පිඬු කරන දේ.

ඉතින් අපි ශීලයක පිහිටලා, ඒ ඇති කර ගත්ත පිරිසිදු කම, ශීලාවාරකම, හික්මීම, සීතල ගතිය මතින් මේ දවස් ඉතාමත්ම අප්‍රමාදී පැත්තට බර කරගෙන, සමථ විදර්ශනා පැත්තට බර කරන්න යි අපි ඔක්කොම මේ බුදුරුවක් ඉස්සරහින් ඉඳගෙන ප්‍රතිඥාවක් දුන්නේ. ඉතින් ඒක මේ වගේ භාවනා වැඩමුළු වල දී තුනකට කඩලයි අපි මේ අප්‍රමාදය ජීවිතයට ලං කරගන්න හදන්නේ. ප්‍රධාන වශයෙන්ම බොහෝ දෙනා භාවනා වැඩමුළුවකින් කියලා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මෙන්න මේ පර්යංක භාවනාව යි. ඒ විධියට යි අපේ මනෝ චිත්‍රය මැවෙන්නේ. ඉඳගන්නවා කියන එකම තමයි භාවනාව කියන්නේ. භාවනා කරනවා කියලා බොහෝ දෙනෙක් හිතාගෙන ඉන්නේ මේ තියෙන බුදුහාමුදුරුවන්ගේ රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට වාඩි වෙලා ඉන්න එක කියලා. නමුත්, ඒක ඇත්තටම භාවනාවේ එක් වටිනා අංගයක් පමණක් යි. අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා දවසකට සෑහෙන වාර ගණනක් මේ වගේ පැයක් වශයෙන් වාඩි වෙලා පර්යංකයේ ඉඳගෙන භාවනා කරන්නත්, ඒ හා සමානම වෙලාවක් සක්මන් භාවනාව කරන්නත් යොදා ගන්න. මේ දෙකම සඳහා දවසින් පැය 12 ක් 14 ක් අතර කාලයක් යෙදෙන ආකාරයේ කාල සටහනකට යි අපි මුලින් එකඟ වුනේ. මම හිතනවා ඒ කාල සටහන පිළිබඳව සියලු දෙනාම දැනුවත්ව ඉන්නව යි කියලා. එහෙම නැත්නම් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට අපි වග බලාගන්න ඕනෙ. ඊලඟට ඒ පැය 12 හෝ 14 හැරුනම දවස තුළ තවත් පැය 10 ක් 12 ක් විතර ලැබෙනවා. එයින් ප්‍රධාන වශයෙන් නින්ද සඳහා පැය 4 ක් 6 ක් අතර කාලයක් ගත කලාට පස්සෙ නෑම සඳහා, දානය වැළඳීම සඳහා, අනෙකුත් සිරුර පිළිදගම් කිරීම කියන මුහුණ, අත පය සෝදා ගැනීම් කටයුතු සඳහාත් අපිට සෑහෙන වේලාවක් ගත කරන්න වෙනවා. ඉතින්, ඒ කාලයත් අපි අප්‍රමාදීව අර මුලින් මතක් කර ගත්ත විධියට නැවතිල්ලේ, නිශ්ශබ්දව, අප්‍රමාදීව කටයුතු කරන්න ඕනෙ. එතකොට අපි පර්යංක භාවනාව වශයෙන් එක ක්‍රමයකට අප්‍රමාදීව වතාවක්

කරනවා. සක්මන් භාවනාව වශයෙනුත් තවත් විධියකට මේ අප්‍රමාදයම ක්‍රියාවට නඟනවා. එදිනෙදා වැඩ වලදීත් අප්‍රමාදය ක්‍රියාවට නඟන නිසා අපි සිල් පිරිසක් වශයෙන් අපි පටන් ගත්ත මේ වැඩ පිළිවෙල, මේ ශීල ආරක්‍ෂාව යටතේ හැකිතාක් දුරට අප්‍රමාදයට යොදවන්න යි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ නිසා මම මේ ඉදිරියට කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වන මාතෘකාව කාරණා තුනකට වෙන් කරන්න කැමතියි. පළමුවෙනි එක තමයි මේ ඉදගෙන කරන පර්යංක භාවනාව වශයෙන් අපි සම්ප්‍රදායානුකූලව හඳුන්වන කාරණාවේ දී අපි කොහොමද මේ අප්‍රමාදී බව ක්‍රියාත්මක කරන්නේ? කියන කාරණය. දෙවැන්න සක්මන් භාවනාවක දී අපි කොහොමද මේ අප්‍රමාදී බව ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කියන කාරණය. ඒ වගේම, එදිනෙදා කටයුතු කරන කොට කොහොමද අපි මේ අප්‍රමාදී බව ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කියන කාරණා තුන. එයින් පළමුවෙන් ම හඳුන්වන පර්යංක භාවනාව, වෙනත් විධියකට කියනව නම්, අපි හෙට ඉඳලා මේ පැයක දී කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන වැඩේ පිළිබඳව මතක් කරනවා නම්, එහෙම නැතිනම් උදේ පාන්දර පහට පටන් ගන්න පර්යංකය ගැන මතක් කරනවා නම්, හැම වෙලාවේදීම ඊට කලින් යෙදිල තියෙන්නේ සක්මන් භාවනාවක්. ඒ සක්මන් භාවනාවේ දී අපි කයට, තමන්ගේ ම කයට හිත තබා ගෙන සක්මන කරන නිසා එයින් පිටතට, බොහෝ විට ඊයේ සිදුවූ දේ පිළිබඳව හෝ හෙට වෙන්ට තියෙන දේ පිළිබඳව හෝ නැගෙන සිතීවිලි වලින් සිත මැත් වෙලයි තියෙන්නේ. එහෙම සක්මන් කරල හමාර වෙලා තමයි අපි පර්යංකයට යන්නේ. ඉතින් ඒවගේ භාවනා පර්යංකයක් සඳහා මේ වගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ආවහම, අපිට ඒ ලැබෙන්නේ ලෝකෙ තියෙන හොඳම තැනක්.

බොහෝ වෙලාවට ප්‍රධාන සර, එහෙම නැතිනම් මේ වගේ සාකච්ඡා ශාලා. ඒවා හොඳට පිරිසුදු කරල තියෙනවා. මද සුලං වදින ස්වභාවය තියෙනවා. හොඳින් ආලෝකය තියෙනවා. එක් කෙළවරක ප්‍රසන්න බුදු පිළිමයක් තැන්පත් කරලා තියෙනවා. ඊටත් වඩා අපි වාගේම ඇප කැප වී භාවනා කරන පිරිස් ජේන්න ඉන්නවා. මේ සේරම දේ අපි හිත අලුත් කර ගන්න යොදා ගන්නවා. සිත අලුත් කර ගන්න තමයි මේ ශීලයක්

ගත්තේ. දැන් අපිට ඒ කාලය ජේන මට්ටමට, ඇඟට දැනෙන මට්ටමට තියෙනවා. අනික එහෙම තැනක අපි බොහෝම පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙනවා. දැන් මම වාඩිවෙලා ඉන්න ඉරියව්ව හරියට දණහිස් දෙකේ උඩට විතර ඇති. ඒක නිසා දණහිස් දෙක ඇඟට වැඩිය ඉස්සිලත් නැහැ. එල්ලිලත් නැහැ. එහෙමත් හොඳයි. එහෙම නැතිනම් බුදු පිළිමවල පෙන්නුම් කරන ආකාරයට පද්මාසනය හෝ වීරාසනය, සුඛාසනය කියන විධියට වාඩි වෙන්නත් පුළුවන්.

එහෙම නැත්නම් දැනට තම තමන් ඔය පහසුයි කියන ඉරියව්වක ඉන්නවා නම් අන්න ඒ ඉරියව්වේ ඉන්නත් පුළුවන්. පළමුවෙන්ම අපි කරන්නේ සක්මනෙන් නැගිටලා පර්යංකයකට සුදුසු තැනක ආසනයක් පනවාගෙන වාඩි වෙනවා. ඒ වාඩි වූ ආසනයට අපි කියනවා වාඩි වූ ඉරියව්ව කියලා. ඒකට හිත යොදනවා. ඒ හිත යොදන්නේ කොහොම ද? “මම - දැන් - මෙතන” කියන ලිග් ගල් තුන උඩ මුට්ටියක් තිබ්බා වගේ අර කරුණු තුන මත පදනම් වෙනව ද? පට්ටල් වෙනව ද? කියලා බලනවා. එහෙම පට්ටල නො වෙනවයි කියල හිතමු, පට්ටල නො වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ සිතුවිලි ධාරාව බලවත් වෙනවා වැඩියි. එහෙම නැති නම්, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව ගැලපෙන්නේ නැහැ. එහෙමත් නැතිනම් අවටින් එන ශබ්ද නිසා හිත කළබල වෙලා. ඔය වගේ මොනවා හරි කාරණයක් තියනවා. අන්න එහෙම කාරණා නැති නම්, ඒ කියන්නේ ස්වභාවයෙන් අර ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත වැටිලා. එතකොට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව කිව්වහම මුළු ශරීරයම අවධානයට ලක් වෙන නිසා අපි කියනවා භාවනාව පැත්තෙන් බලන කොට ලොකු අරමුණක යි හිත තියෙන්නේ කියලා. ගොරෝසු අරමුණකයි හිත තියෙන්නේ කියලා. ඒක නිසා හරි පහසුයි.

ඉතින් මුලින්ම වාඩිවෙලා ‘මම - දැන් - මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නවා’ නැතිනම් ‘ඉන්නවා’ කියන අදහසින් “මම - දැන් - මෙතන” කියන තැනට හිත යොදවනවා. හිත යොදවල ඒකට ලෝභ කරන්නේ නැතිව නිසොල්මනේ බලාගෙන ඉන්නවා. ඒකට නැත්නම් ඉඳගෙන ඉන්න බව දැන ගන්න විනාඩි දෙක තුනක් ගත්තට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. “මම

මෙතන ඉදගෙන ඉන්නවා” එහෙම ඉදගෙන ඉන්නකොට ඒ අත්දැකීම ඒකාකාරී අත් දැකීමක් බවට පත් වෙනවා. ශබ්ද වලින් බාධා නැහැ. වේදනා වලින් බාධා නැහැ. සිතුවිලි වලින් බාධා නැහැ. මුළු කයම හිඳුවලා තියෙනවා. ඒක හරියට බුදු පිළිමයක් දිහා බැලුවොත් ඒක නිකං පිරමිඬයක හැඩයට තියෙනවා වගේ. වෛත්‍යයක වගේ හැඩයට තියෙනවා. තමනුත් ඒ වගේ ඉරියව්වක යි ඉන්නේ. ඒ ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදලා ඒක සැප පහසු නම් තමන්ගේ ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. ඉරියව්ව බලන වෙලාවට ඇර ගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. නමුත්, ඒ වගේ පහසුව ඇති වෙච්ච වෙලාවට ඇස් දෙක වහ ගන්නවා. වහගෙන ඉවරවෙලා අත්දැකිනවා. මොනවද අත්දැකින්නේ? “මම දැන් මෙතන ඉදගෙන ඉන්නවා.” අන්න එහෙම ඉදගෙන ඉන්නකොට ලැබෙන ඒකාකාර අත් දැකීමෙන් සමහර පින්වතුන්ට මේ උඩුකයේ සිදුවන හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම *ඛණිත* හමක් අදිනවා වගේ, බැලුමක් ප්‍රම්බල අත හරිනවා වගේ, ඔන්විල්ලාවක් පැද්දෙනවා වගේ උඩු කයේ අර සක්‍රීය වැඩ පිළිවෙල තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. පේන්න පටන් ගන්නවා. මෙහෙම පේන්නේ නැත්නම් ඉදගෙනම ඉන්නවා කියලම මෙනෙහි කරනවා. හිත යොදනවා. “මම-දැන්-මෙනත” අන්න එහෙම ඉන්නකොට මේ හුලං ගණුදෙනුව වැටහෙනවා නම්, හොඳට තමන්ටම තේරෙයි ඒ ටික සිද්ධ වෙන්නේ තමන්ගේ කයේ උඩු කොටසේ කියලා. ඒකයි බුදුන්වහන්සේ අපට දේශනා කළේ

“අරඤ්ඤගතො වා, රුකඛමුලගතො වා, සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති ඵලංකං ආභුජ්ඣා උජුං කායං පනිධාය පරිමුඛං සතිං උපධංපෙඤා” කියලා.

‘කය සෘජුව තියාගෙන’ මෙතන කය කියලා කියන්නේ උඩුකය. උඩුකය සෘජු නම් අර හුස්ම ගණුදෙනුවට කිසි බාධාවක් නැහැ. බෙල්ල නැමිල තියෙනවා නම් හරි, ඇස් දෙක තදවෙලා තියෙනවා නම් හරි, කොහේ හරි මස් පිඬු තද වීමක් තියෙනවා නම් හරි ඒක භාවනාවට බාධාවක් වෙනවා. ටික වේලාවකින් වේදනා එනවා. ඒ නිසා කය පුළුවන් තරම් සැහැල්ලු කරගෙන, අර හුස්ම දූනෙන තැනට, උඩු කයට හිත

යොමු කරනවා. අන්ත එහෙම හිත යෙදීම කවදාවත් ආයාසයෙන්, අමාරුවෙන් කරන්න නරකයි. ඉබේම හිත යනවා නම් විතරක් හිත යොදවනවා. මේ විධියටම කරගෙන යනකොටයි තමන්ට මේ හුස්ම ගනුදෙනුව එහෙමත් නැතිනම් 'හුලං ඇතුළට ගන්නවා, පිට කරනවා' කියන වැඩ පිළිවෙල වඩාත්ම ප්‍රකටව වැටහෙන්නේ. සමහර ඇත්තෝ පුරුදු කරල තියෙන්නේ උඩුකයේ පිම්බීම-හැකිලීම වශයෙන් නම් ඒක වැටහෙනවා. තව සමහරුන්ට ඒ හුස්ම නාසිකාග්‍රයේ හැපීගෙන ඇතුළට යනවා, පිටතට එනවා වැටහෙනවා. තවත් සමහරුන්ට කළාතුරකින් අත්දක ගන්න පුළුවන් උගුර ප්‍රදේශයේ, පපුව ප්‍රදේශයේ කොහේ හරි තැනක මේ හුස්ම රැල්ල වඩාත් ප්‍රකටව පවතින බව. මේ කොයි දේ වුනත් තමන්ගේ ශරීරයේ ස්වභාවය අනුව ප්‍රකටව පේන තැන තමයි ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගන්න ඕනෙ. ඒක නිසා යම් කෙනෙක් පර්යංකයට ආධුනිකයෙක් නම්, ඒ කෙනාට මුල් පර්යංක පර්යේෂණයක් කෙරෙන්නේ, ගවේෂණයක් කෙරෙන්නේ, ඒ කියන්නේ ඉදගෙන ඉන්නකොට මට වැඩියෙන්ම හුස්ම රැල්ල වැටහෙන්නේ කොහොම ද කියලා. ඉතින් නාසිකාග්‍රයේ වැටහෙනව නම්, ඒක එහෙමම ද කියලා බලන්න හුස්ම රැල්ලම මෙනෙහි කරමින් නාසිකාග්‍රයටම හිත යොමු කරගෙන ඉන්නවා.

උදරයේ පිම්බීම - හැකිලීම වශයෙන් වැටහෙනව නම්, මුලින්ම වැටහුණු පමණින් ඒක භාර ගන්නේ නැහැ. ඒකම ද? කියලා බලන්න කිහිප වතාවක් කරනවා. අන්ත එතකොට මුලින්ම අර මුළු කයටම තිබුණු අවධානය උඩු කයට එනවා. දැන් උඩු කයෙන් එක්කෝ නාසිකාග්‍රයට එහෙම නැත්නම් අර උදරයට තවත් කොටු වෙනවා, පිඩු වෙනවා, පටු වෙනවා. එතකොට තමයි මේ 'ඒකාග්‍රවීම' කියන එකට අපි මේ උදව් කරනවා කියලා කියන්නේ. අන්ත එතකොට අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ දැන් මේ වාඩිවෙලා තමන්ගේ හුස්මට යි මේ හිත ගියේ, ඒක වැඩියෙන් ම තමාට ප්‍රකට වෙලා තියෙන්නේ අසවල් තැන යි (නිදර්ශනයක් වශයෙන් කියනවා නම් ආනාපානයේ නාසිකාග්‍රය, එහෙම නැතිනම් උදරයේ පිම්බීම - හැකිලීම ආදී වශයෙන්) කියල වැටහෙනව නම් අපි දැන් ලොකු ගෙවුමක ඉන්නේ. ලොකු එකලාසයක ඉන්නේ.

මෙන්න මේ එකලාසය දිගටම පැවැත්වීම තමයි මෙන්න මේ 'අප්‍රමාදය' කියලා කියන්නේ. 'සතිය' පවත්වනවා යි කියලා කියන්නේ. දැන් මේ ටික සතිය පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පූර්වකෘතිය වගේ. ඉතින් අපි හිතමු මේ විධියට සතිය හඳුනා ගන්න නම්, වරින් වර එන යන සතියක් අනාපාතය තුළ පිහිටුවා ගන්න පුළුවන් වුණා නම් අපිට සිද්ධ වෙනවා මේ එකලස් කර ගන්න සතිය හැකි තාක් දුරට පවත්වාගෙන යාමේ ශුර වෙන්න, දක්ෂ වෙන්න. ඒකට ක්‍රම සහ විධි ඕන වෙනවා. අන්න ඒ ටික කරන්න අවශ්‍යය යි කියලා හිතනවා නම්, උවමනාවේ ප්‍රයෝජනය සලකලා හුස්ම ඇතුල් වෙන වෙලාව, හුස්ම පිට වෙනවා කියන එකෙන් වෙන් කරලා දැන ගන්න, ඒ වෙලාවෙදි ඇතුල් වෙනවා කියලා පමණක් මෙනෙහි කරනවා. හුස්ම පිටවීම ඇතුල් වෙනවා කියන එකෙන් වෙන් කරලා දැන ගන්න පුළුවන් නම්, හුස්ම පිට වෙනවා කියලා පමණක් මෙනෙහි කරනවා.

උදරයේ පිම්බීම, උදර වලනයන් බලනව නම්, පිම්බෙන අවස්ථාව පිම්බෙනවා කියලා, හැකිලෙන අවස්ථාව හැකිලෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඒකෙන් තමයි අර මෙතුවක් දිගට ගත්ත එකලාසය දිගටම පවත්වන්නේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මෙන න ඉන්න හුඟ දෙනෙක් දැනට කාලයක් භාවනා කරපු ඇත්තෝ නිසා තව ඉදිරි පියවරක් තිබ්බට වැරද්දක් වෙනව යි කියලා මම හිතන්නේ නැහැ. මොකක් ද ඒ ඉදිරි පියවර? මේ මෙනෙහි කිරීමම උදව් කරගෙන ඒ ඇතුල් වෙන හුස්ම පිට වෙන හුස්මෙන් වෙන් කොට අත් දෑක ගන්නත්, ඒ දෙකේ තියෙන රස දෙක වෙන් කර ගන්නත් උත්සාහවත් වෙන එක. ඒ විතරක් නෙවෙයි, උදරයේ පිම්බෙන වලනය, හැකිලෙන වලනය වෙන්කර දැන ගැනීමටත් මේ මෙනෙහි කිරීම ම උදව් කරනවා. මෙන්න මේ ගත්ත එකලාසය එක දිගටම හුස්ම රැලි කියක් පවත්වන්න පුළුවන් ද...? විනාඩි කියක් පවත්වන්න පුළුවන් ද...? තප්පර කියක් පවත්වන්න පුළුවන් ද...? කියන එක තමයි ආධුනික යෝගාවචරයාගෙන් අපි බලාපොරොත්තු වන දේ. ඒ එකලස වැටෙනවා, කැඩෙනවා, ඒකට බාධා වෙනවා. ඒක සාමාන්‍ය ස්වභාවයක්. නමුත් අපිට තේරුම් අරගන්න පුළුවන් ඒ බාධා මැද වැටී

වැටී හරි කොච්චර හුස්ම රැලි පවත්වන්න පුළුවන් ද කියලා. උපමාවක් විධියට කියනවා නම් හතයි, හතයි කියලා ඇවිදින්න ඉගෙන ගන්න තනනන බබෙක් වගේ. ඒ දරුවා මුලින්ම තොට්ල්ලේ උඩුකුරුව ඉන්නවා. ඉන් පස්සේ මුනින් අතට පෙරලිලා එක්කෝ වනු ගානවා, එහෙම නැත්නම් ඉඳගන්නවා. ඔය දෙපක්‍ෂයටම යන ඇත්තෝ ඉන්නවා. ඒ වනුගාලා හරි, ඉඳගෙන හරි, අහුවෙන දේක එල්ලිලා හරි නැගිටිනවා. ඒවාට අපි “දඬුවැට ගහල දෙනව” යි කියලා කියනවා. නැතිනම් ඒ දරුවා පුටු ඇන්දක් අල්ලගෙන හරි, අම්මගෙ දණහිස අල්ලගෙන හරි නැගිටිනවා. නැගිටිලා එයා අත් දෙක දෙපැත්තට විහිදුවාගෙන තමයි කකුල් දෙකෙන් හිටගෙන ඉන්න පුළුවන් ද? කියලා බලන්නේ. එයා බොහොම තනන, තනන තමයි හිටගෙන ඉන්නේ. මෙහෙම වෙච්ච වෙච්චලා, ගැස්සී, ගැස්සී ඉඳලා එක කකුලකට බර අරගෙන අනෙක් කකුල තියනවා. එහෙම තිච්චහම ඒක ඒ ඇවිදින්න හදන ළමයාට මහා ලොකු ජයග්‍රහණයක්. එතකොට ඉතින් අම්මලත් හතයි, හතයි කියලා අත්පුඩ් ගහල දරුවන් උනන්දු කරවනවා. මෙහෙම ඒ දරුවා නොවැටී එක අඩියක් තිබ්බා, දෙකක් තිබ්බා, තුනක් තිබ්බා ආයෙත් වැටෙනවා. ඒ වැටුනට කවදාවත් ඒ පොඩ් දරුවෝ තුවාල කර ගන්නේ නැහැ. වැඩිමහල් කෙනෙක් වැටුන නම් එහෙම අංශබාගේ හැදෙනවා. අංශබාගේ හැදුණු රෝගීන්ට වැටෙන්නම එපයි කියල යි කියන්නේ. පොඩ් දරුවන්ට නොවැටී ඉන්න හොඳ නැහැ. වැටීමෙන්ම තමයි ඒ අයගේ කොඳු ඇට පෙළ නියමාකාරව ශක්තිමත් වෙන්නේ. ඉතින් එහෙම කරල කරලා අන්තිමට හතයි, හතයි කියලා ඇවිදිනවා වගේ අර වැටී වැටී, තනන තනනා හුස්ම රැල්ලයි, දෙකයි, තුනයි, හතරයි කියලා දිගටම යන්න යන්න තමයි ආනාපානය හොඳින් අත්විදින්න, ඒ තුළ සිහිය පිහිටුවා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. පියවරෙන් පියවරට මාරු කරන කොට තියන එකලාසය වගේ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට සතිය මාරු වෙන හැටි, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට සතිය මාරු වෙන හැටි දැක ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මෙන්න මේ අභ්‍යාසය තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ අපට දීපු පාඩම. මේ අභ්‍යාසය දිගට පවතිනව නම් අපි කියනවා සතිය පවතිනවා කියලා. නැතිනම් අරමුණට සිත එල්ල වෙලා,

එළැඹිලා සිටිනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන කොට මුළු ලෝකයම අමතක කරලා. මොකක් ද මෙනත ලෝකය කියලා කියන්නේ? මුළු කයම අමතක වෙන්න ඕනෙ. ප්‍රශ්වාසයත් අමතක වෙන්න ඕනෙ. ඊට පස්සේ ආශ්වාසය ඉවර වෙලා ප්‍රශ්වාසයට යනකොට මුළු කයමත් අමතක වෙන්න ඕනෙ. ආශ්වාසයත් අමතක වෙන්න ඕනෙ. ආශ්වාසය වෙලාවේදී ප්‍රශ්වාසය අමතක කරල, ප්‍රශ්වාසය වෙලාවේදී ආශ්වාසය අමතක කරල. මුළු හදින්ම, සියයට සියයක්ම හිත යොදලා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක බලනවයි කිව්වහම සමහරුන්ට හිතෙන්න පුළුවන් ඕකට ඔව්වර බණ කියන්න ඕනෙ ද කියලා. අපට බැරි ද ඕක කරන්න? කියලා. සමහරු එහෙම හිතන්නේ මේක නොකර. හිතල කරන ඇත්තන්ටත්, එහෙම නැතිව ඇත්තටම පෙර කරපු පාරමිතා කුසල් සහිතව, උපනිශ්‍රය සම්පත්ති ඇති ඇත්තන්ටත් ඒක දිගටම කරගෙන යන්න පුළුවන්.

නමුත් මේ මතක් කරන්නේ, මේ උපදෙස් දෙන්නේ බොහෝ වෙලාවට අන්න ඒ දෙක මැද ඉන්න ඇත්තන්ට. නොකර පුළුවන් කියන ඇත්තන්ටත් නොවෙයි. පෙර වාසනා ඇති ඇත්තන්ටත් නොවෙයි. මැදිහත් ඇත්තෝ පටන් ගන්න කොට මෙනත තමයි ආයාසකර තැන. අන්න ඒකටයි මතක් කරන්නේ සතියෙන් යුක්තව දිගට පවත්වන්න කියලා. එහෙම සතිය දිගටම පවතිනව නම්, නැතිනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙත දිගටම හිත යෙදෙනව නම් ඒ පුද්ගලයා ආශ්වාස සහ ප්‍රශ්වාස දෙක අතර ඇති වෙනස එන්න එන්න විසඳ වෙන තාලයට තමයි හිත යොදන්න ඕනෙ. අවුල් වෙන තාලයට නෙවෙයි. සංකීර්ණ ප්‍රශ්න ඇති වෙන විධියට නෙවෙයි. එහෙම නම් කොහොම ද මේක කරන්න ඕනෙ? මේ දෙකේ වෙනස දැන ගන්න, දැනෙන තාලයටම යි කළ යුත්තේ. ඉතින් මෙහෙම කරගෙන යන කොට මේ බණ කියනවා වගේ, එක දිගට අතු නැමුණා වගේ ආනාපානය හරි යන්නේ නැහැ. හුඟක් සිතුවිලි බාධා කරනවා. වේදනා බාධා කරනවා. ශබ්ද බාධා කරනවා, හිතට රූප ජේනවා, නා නා විධි දේවල් මැවෙනවා. නිදීමක හැදෙනවා. හිත ඇවිස්සෙනවා. මේ කොයි දේවත් නරක දේවල් නෙවෙයි. ඒ ඒවායේ ස්වභාවය. ඉතින් ආනාපානය වගේ අභ්‍යාසයක් ඉදිරිපත් කළාට පස්සේ ඒක නැවත නැවත කරන කොට තමයි තමන්ට දැන ගන්න පුළුවන්

වෙන්වෙන් භාවනා කරගෙන යන කොට ප්‍රධාන වශයෙන් බාධා කරන්නේ සිතුවිලි බව. එහෙම නැතිනම් තව කෙනෙක් කියන්න පුළුවන් මට බාධා කරන්නේ ශබ්දය කියලා. එහෙමත් නැතිනම් තවත් කෙනෙක් කියන්න පුළුවන් මට බාධා කරන්නේ මේ කයේ වේදනාව කියලා. ඔය විධියට අපිට ඉතින් වර්ත ලක්ෂණ පේන්න පටන් අර ගන්නවා. ඉතින් අවාසනාවක් වෙලා තියෙන්නේ මෙන්න මේවාත් එක්ක හැප්පෙන්න හදන එක යි. සිතුවිලි එනකොට මේ සිතුවිලි හිතන කෙනෙක් කියලා තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරනවා වෙනුවට සිතුවිලි යටපත් කරන්න, මකන්න, නැති කරන්න හිතුවොත් ඉතින් එතන භාවනාව නොවෙයි බලු පොරයක් වගේ එකක් තමයි පටන් ගන්නේ. හැප්පෙනවා, රණ්ඩු කරනවා, ගොරෝසු වෙනවා. එහෙම නෙවෙයි කරන්න තියෙන්නේ. නැවත නැවතත් ආනාපානයට හිත යොදලා සිතුවිලි එන එන එක බලන්න ඕනෙ. ඇත්තටම වර්ත ලක්ෂණ කියලා මගේ ජීවිතය පුරාම තිබුණේ මේක ද? තියෙන්නෙත් මේක ද? කෙනෙකුට ශබ්ද බාධා එන්න පුළුවන්. ඒ වගේ දෙයක් එන්න ඇරලා මටත් ඒකම ද? එහෙම නැතිනම් වේදනා ද? කියලා බලන්න ඕනෙ. ඉතින් එතකොට අපි කරන්නේ ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විසද කරගෙන බලන අතරෙ තමන්ට ජීවිතයේ මෙතුවක් කල් හඳුනා ගත්තේ නැති, තමන්ගේ ජීවිතයේ තියෙන ප්‍රධාන බාධාවන් මොනවා ද කියලා අඳුන ගන්න එක යි. ඕවා ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ හිටියා නම් හරියට ආසය අනුසය ඥානයෙන් උන්වහන්සේ දකිනවා.

අපි ඒකට කියනවා ඇහැ කියලා. දැන් ඒ ඇහැ නැහැ. උන්වහන්සේ පිරිණිවන් පෑවට පස්සේ ඔය ඇහැ නැහැ. ඔය ඇහැ තියෙන්නේ තමන් තමන් කෙරෙහි උනන්දු වීමෙන් තමයි. ඒ උනන්දුව පක්ෂග්‍රාහිත්වයකින් තොරව, පූර්ව නිගමන වලින් තොරව ඉබේ මතු වෙන්න ඇරලා ඒක සටහන් කර ගන්න එකයි කරන්න තියෙන්නේ. කමටහන් ශුද්ධ කර ගන්න වෙලාවේ දී කියන කොට ඔන්න ගුරුවරයටත්, තමන්ටත් තේරෙනවා මගේ ජීවිතයේ මම මෙතෙක් කල් නොදැක්ක මගේ තියෙන මූලික වර්ත ලක්ෂණ දැන් මතු වෙන්න පටන් ගත්ත කියලා. ඕවා වර්ත ලක්ෂණ මිස නරක ලක්ෂණ නොවේ. ඒ වගේම හොඳ ලක්ෂණත් නොවේ.

මේ වර්ත ලකුණු තමන්ගේ වර්තය විදහා පෙන්වන ලකුණු. මම කවරුන් ද? කියන එක අවබෝධ කර ගැනීමේ, ඇත්ත ඇති සැටිය අවබෝධ කර ගැනීමේ මූලික ලක්‍ෂණයකි. ඒ මූලික ලක්‍ෂණයෙන් තොරව කෙලින්ම නිවනට යන්න කෙටි පාරවල් නැහැ. නිවනට යන කොට දුක හරහාම යී යන්න තියෙන්නේ. දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කර ගෙනම යී දුක්ඛ සත්‍යය ක්‍රියාවක් වෙන්නේ. ඔන්න ඔය විධියේ සිතිවිලි බාධා, වේදනා බාධා, ශබ්ද බාධා එහෙම නැතිනම් ආනාපානය දිගේ යනකොට ඒකට ආශා වෙනවා. එහෙම නැතිනම් මොනවක්වත් මතක නැතිව නින්දට වැටෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ බොරු වළවල් රාශියක් තියෙනවා. ඒ බොරු වළවල් වලට අහු නොවී අඩු ගණනේ සර්වඥයන් වහන්සේවත් පියුම් පිට වැඩිය වගේ නිවනට වැඩියේ නැහැ. නමුත් උන්වහන්සේ ඒ ඔක්කොම විදලා අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් ඒ තමන් විදපු, වැටිණු සෑම වළක්ම කැඳේ ගල බේරුව වගේ සුත්‍ර පිටකයේ ඇතුළත් කරලා තියෙනවා. ලැජ්ජාවකට පත් වෙලා නැහැ. ඒ මොක ද හේතුව? ඇවිදින සෑම කෙනාටම මෙහෙම බොරු වළවල් වල වැටෙන්න වෙනවා. ඒ වැටෙන කෙනා දැන ගන්න ඕනෙ මේක තමන්ට හම්බ වෙන අමතර ලාභයකි. මොකක් ද? මේ භාවනාව කරගෙන යන කොට තමන්ට තමන්ගේ වර්ත ලකුණු පේන්න පටන් ගන්නවා. මේවා සමහර විට සංසාරගත ලකුණු. එහෙම නැතිනම් කර්ම රෝග. ඉතින් ඒවා දැක ගන්නේ නැතිව බෙහෙත් කරන්න ගියොත් ඉක්මන්කම නිසා කරදර වෙනවා. මුලින්ම ලෙඩේ අඳුන ගන්න. ඉතින් ඒ නිසා ඉතාමත් ම ඉවසිලිමත් වෙන්න ඕනෙ, කරන්න ඕනෙ, හිතා ගන්න ඕනෙ මුළු ජීවිතයේ, මුළු භවයේ, මුළු මනුස්ස සංහතියේ ඉතාමත් ම වැදගත් වැඩක් මම මේ කරන්නේ. මේ වැඩේ කරන කොට සිද්ධ වෙන සෑම දෙයක් ම වැදගත් දෙයකි. එකක්වත් අහක දාන්න දෙයක් නැහැ. වරදිනව යී කියලා, පැරදුන යී කියලා කණගාටු වෙන්න දේකුත් නැහැ. ඒ නිසා අපි ආනාපානය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන එක ඇත්ත. හරි ගියොත් හොඳයි. හරි ගියේ නැතත් හොඳයි. හරි ගියේ නැත්නම් අපි හරි යන්නේ නැති වෙන්න කාරණාව බලා ගන්නවා. ඔන්න ඔය ක්‍රමය, ඔය ටික මම හිතනවා ආධුනිකයෙකුට භාවනාව පටන් ගන්න ඇතියි කියලා.

ප්‍රමාණවත් කියලා. අපි බලාපොරොත්තු වෙමු අදත් හවස කාලයක් වෙන් කරගෙන තියෙනවා ඒ භාවනා කරන කොට එක එක්කෙනාට මතුවෙන ප්‍රශ්න තියෙනවා නම් අපි සභාවට ඉදිරිපත් කරල ප්‍රශ්න සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න. මේ විස්තර ටික, තොරතුරු ටික ආධුනිකයෙකුට අවශ්‍ය මූලික තොරතුරු වශයෙන් තමයි හිතේ තියා ගන්න ඕනෙ.

අපි ඊ ලඟට වෙලාව ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ සක්මන් භාවනාව ගැන. සක්මන් භාවනාව කියලා කියන්නේ මොකක් ද? අපි මෙතෙක් කලා කලේ පර්යංක භාවනාව ගැන. ඒක එක තැනක ඉඳගෙන, ඇස් දෙක වහගෙන, අර මුලින් කියු පරිසරයකට වෙලා කරන දෙයක්. සක්මන් භාවනාවේ තියෙන වෙනස මේක යි. ඒක කරන්නේ ඇවිදින ඉරියව්වේ. ඉරියව් හතරෙන් අපි කලින් කිව්ව පර්යංක, භාවනාව, නිසිදනය කියන ඉරියව්ව. දැන් මේ සක්මන කියන්නේ ඇවිදින, වරණය කියන ඉරියව්ව. ඒ ඇවිදින ඉරියව්වේ දී ඇස් දෙක ඇරගෙන ඉන්නේ. ඒක නිසා පර්යංකය පවත්වනවා වගේ නෙවෙයි සක්මන පවත්වන කොට. චේතනා වැඩ කරනවා. පර්යංකය අචේතනිකව යන්න පුළුවන්. චේතනා පූර්වකව හුස්ම ගන්නත් පුළුවන්. නමුත් ඒක අවශ්‍යයම කරන්නේ නැහැ. එහෙම කරන්න ගිහාම ඔන්න ඉතින් පිඹින්න පටන් ගන්නවා. ආයාස කරනවා. ඒක අවශ්‍යයම නැහැ. සක්මනේ දී එහෙම බැහැ. සක්මනේ දී පය ඔසවලා, පයේ තියෙන වැඩ පිළිවෙලක් පවත්වන්නේ. මේ නිසා සක්මන බොහෝ විර්යයට බරයි. ක්‍රියා ශක්තියක් අවශ්‍යය යි. පර්යංකය සමාධියට බරයි. අපි දැන් පර්යංක විස්තරය කරල අවසන්.

දැන් මේ පටන් ගත්තේ සක්මන විස්තර කරන්න. එතනදී අපි මේ ස්ථානයට, ඔය භාවනා කරන සරය කියලා අපේ ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන භාවනා ශාලාවට යනකොට මේ ඔක්කෝට ම කියලා දෙන්න බැරි වු කාරණාවක් තියෙනවා කියන්න. ඒක හොඳයි සක්මන පටන් ගන්න කොට කරන්න. බෝධි මළුවේ ඇවිදින කොට සක්මන් මළු කියලා විශේෂ තැනක් නැහැ. තමන් අධිෂ්ඨාන කර ගන්න ඕන මම අනන්ත ඉඳලා මෙතෙක්ට එතකං සක්මන් කරනවා. ඒ අධිෂ්ඨාන කරන කොට තමන් බලන්න ඕනෙ අනුන් යන එන පාරක් හෝ අනුන්නට

බාධා වෙන තැනකට යන්නේ නැතිවෙන විධියට අධිෂ්ඨාන කරල ඒ අධිෂ්ඨාන කරපු සක්මනේ සක්මන දිහාට හැරිලා හිට ගන්නවා. හිටගෙන නතර වෙනවා. නතර වෙලා හිත යොදනවා. “මම දැන් මෙතන හිටගෙන” පර්යංකයට ගියහම අපි හිතා ගත්තේ “මම දැන් මෙතන ඉදගෙන” කියලා. මෙතනදී, සක්මනේ දී “මම දැන් මෙතන හිටගෙන” එතකොට කුඤ්ඤයක් ගැහුව වගේ තමන්ගේ සෘජුව පවතින කය පේනවා. එතෙත්දී හිත පිට යන්නේ නැතිනම්, එහෙම නැතිනම් වේදනා වල බරක් නැතිනම්, ශබ්ද බාධාවක් නැතිනම් හිතා ගන්න පුළුවන් “මම දැන් මෙතන” මොකක් ද මේකෙන් අදහස් කරන්නේ? මේකෙන් බාහිර දේවල් අමතක යි. දැන් නිකං සමබරව තමන්ගේ කය නඩත්තු කරනවා. මේ හිටගෙන ඉන්නවා. අන්න ඒ හිටගෙන ඉන්න හිත ආචානම් පමණයි අපි සක්මන ඉදිරියට යන්න හදන්නේ. මම මතක් කර දෙන්න කැමතියි ඒ තමන් අධිෂ්ඨාන කරපු සක්මන් මළුවේ, මම අදහස් කරන්නේ හදල දීපු මළුවක් වෙන්න පුළුවන්, නැතිනම් තමන් අධිෂ්ඨාන කරපු ප්‍රදේශය වෙන්න පුළුවන්, හතර පස් සැරයක්, සමහර විට විනාඩි තුන හතරක් හරි කිසිම භාවනාවක් නොකර සාමාන්‍ය වේගයෙන් එහාට යි මෙහාට යි ඇවිදින එක කරන්න මිනෙ. ඒක අපේ අපවත් වෙච්ච නායක ස්වාමීන් වහන්සේ සදහන් කරේ සක්මන් මළුවේ කටු කොහොල් තියෙනවා ද? කුරුල්ලෝ, සත්තු, කුඹි, විෂසෝර සර්පයෝ ඉන්නවා ද? කියල බලන්න අවැදින්නා වාගේ කිසිම වේග සීමාවක වෙනසක් නැතිව, කිසිම මෙතෙහි කිරීමක් නැතිව එහාට යි මෙහාට යි ඇවිදිනවා. දැන් ඔන්න තමන් දන්නවා මට දැන් මේ මළුවේ, මේ ටිකේ සක්මන් කරන්න පුළුවන්. කයින් බරක් නැහැ. සක්මන් මළුවේ වෙන කෙනෙකුට බාධාවක් නැහැ. මේ කරුණු දූත ගත්තට පස්සේ තමයි සක්මන ආරම්භ කරන්නේ.

සක්මනේ දී තමන්ගේ අත් දෙකට හිත වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැළැක්වීම සදහා අත් දෙක ඉදිරිපසින් හෝ පසුපසින් බැඳ ගන්නවා. මොක ද? සක්මන් භාවනාවේ දී වැඩියෙන් හිත යොදන්නේ යටි කයට යි. පර්යංක භාවනාවේ දී වැඩියෙන් හිත යොදන්නේ බොහෝ විට උඩු කයට යි. ඉතින් ඒ නිසා සක්මන් කරන කොට උඩු කයට හිත යෑම වැළැක්වීම සදහා නිතරම කටයුතු කරන්න මිනෙ. උඩු කයට හිත

යන්නේ අතේ බරක් තියෙනවා නම් තමයි. අත්දෙක පැද්දෙනවා නම් ඒ වෙලාවටත් උඩු කයට හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක වැළැක්වීම සඳහා ටික වේලාවක් එහෙ මෙහෙ ගිහිල්ලා අත් දෙක තැන්පත් කර ගන්නවා. පැද්දෙන එක නතර කර ගන්නවා. නතර කරල යටි කයට හිත තියනවා. අපි පාද මෙහෙයවන කොට තමන් පාද දිහා බලන්නේ නැහැ. සක්මන් කරන කෙනා විය දණ්ඩක් විතර ඉස්සරහින් බලන්න ඕනෙ. අඩි පහමාරක් විතර ඉස්සරහින් සක්මන් මඵව බීමට හෙලූ තෙත් සහිතව කියලයි කියන්නේ. එහෙම කරල බලනවා මේ දකුණු පය වැඩ කරන බවට මට මොකක්ද කියන ලකුණ? ඒක දූත ගන්නේ කොහොම ද? ඒ වෙලාවට එක්කෝ අපිට දකුණු පය ඉතට බර කොටයක් උස්සනව වගේ ඔසවන කොට බර ගතියක්, එහෙම නැතිනම් පය ගිහිල්ලා පොළවේ වදින කොට වැලි පෑගෙන ගතිය, සිමෙන්තිය පෑගෙන ගතිය ආදී වගයෙන් ඒ ස්ඵර්ශය වැටහෙයි. එතකොට අපි දන්නවා හොඳටම මගේ හිත දූන් තියෙන්නේ කයේ නොවෙයි වම් පයෙන් නොවෙයි දකුණු පයේමයි කියලා. දකුණු පයේ වැටහීම මට තියෙන්නේ එක්කෝ යටි පතුලේ එහෙම නැතිනම් උකුල් ඇටේ එහෙමත් නැතිනම් වළලු කර හෝ වෙනත් කොතනක හෝ කියන අත්දැකීමට හිත යනවා. අන්න ඒ විධියට අත්දැකීමට හිත ගියා නම් අපිට වෙන දේ තමයි සිතුවිලි, වේදනා, ශබ්ද, මේ කිසිවක් නැති වෙන එක. වම් පය විෂයෙහි හිත විසිරී යාමක් නැහැ. දකුණු පයට, ඒක බීම තියන වේලාවේ දී මොනවා හරි අත්දැකීමක් ලැබෙයි. ඊට පස්සේ ඒක නතර වෙනවා. ඊ ලඟට වම් පයට යනවා. වම් පයට ගියාට පස්සේ අර මුළු කයමත් අමතක කරනවා. දකුණු කයත් අමතක කරනවා.

වම් පයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට හිත යොදලා අර ආනාපානය බලන වේලාවේ දී වැඩියෙන් ම හුස්ම රැල්ල හැපෙන්නේ, වැඩියෙන්ම හුස්ම රැල්ල වැඩ කරන්නේ කොහොම ද? කොතන ද? කියලා දූත ගන්නා වගේ වම් පයේ දී වැඩියෙන්ම පය තබන කොට ද? ඔසවන කොට ද? කියල මොනවා හරි ලකුණක් දූත ගන්න බලනවා. වමෙන් දකුණු වෙන් කොට දූත ගන්න පුළුවන් ද? බලනවා. ඒ කියන්නේ සාමාන්‍ය වේගය. ඇස් දෙක බලාගෙන ඉන්නේ අඩි 5-6 ක් විතර ඉස්සරහින්. ඒ යන

ගමන් වම-දකුණ සාමාන්‍ය ස්වරූපයෙන් වෙනස් වෙන්න ඇරලා, දෙක වෙන් කරලා දූන ගන්න පුළුවන් ගතියක් තිබ්බ නම්, ඔන්න අපිට හිතන්න පුළුවන් දූන් අපි සක්මන් භාවනාව පටන් ගත්ත යි කියලා. ඉතින් එහෙම වමෙන් දකුණට, දකුණෙන් වමට, වමෙන් ආයෙමක් දකුණට, දකුණෙන් වමට ඒ සති ධාරාව එක දිගට පවත්වන්න නම් අර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ දී අපි ගත්ත උපදේශය අවශ්‍ය නම් ගන්න පුළුවන්. මොකක් ද? වම තියනකොට වම, දකුණ තියන කොට දකුණ කියල මෙනෙහි කරනවා. ඒක බාධාවක් නම් නොකරත් කමක් නැහැ. නමුත් ඒක අර ගොනුවක් ඇති කර ගැනීම සඳහා දීලා තියෙන උපදෙස් පංතියක්. මෙන්න මේ විධියට වැඩි පියවර ගණනක් අර 'හතයි' 'හතයි' කියලා ඇවිදින බබා වැටෙන්නේ නැතිව ඇවිදින්නා වාගේ වැඩි පියවර ගණනක් යන්න පුළුවන් නම්, අන්න අපිට වැඩි දුරටත් සතුට වෙන්න පුළුවන් සක්මන හරි කියලා. නමුත්, අර සිතුවිලි බර නම් ඒ සක්මනේ එහෙම ම හිට ගන්න යි කියලා කියනවා. සක්මන නතර කරලා 'මම දූන් ඉන්නේ සිතුවිලි වල' නැතිනම් 'හිතනවා' කියන එක මෙනෙහි කරනවා. එතකොට හිතන්න යි ඇවිදින්න යි දෙකටම ගියොත් හිත සංකර වෙනව වැඩි යි. සංකීර්ණ වෙනව වැඩි යි. ඒ නිසා නතර වෙනවා. නතර වෙලා සිතුවිලි එනකම් ඒක දිහා බලල ඒවා නතර වුණු වෙලාවේ දී නැවතත් සක්මන පටන් ගන්නවා. ශබ්දයක් ඇවිල්ලා කවිරුහරි කථා කරනවා නම්, කථා කරන්න උනන්දු කරවනවා නම් (උනන්දු කරවන එක නෙමෙයි මේ කියන්නේ. සක්මන් භාවනාව කරන කොට කථා කරන්නත් එපා) ඒක මේ නිදාගෙන ඉන්න මනුස්සයෙක් ඇහැරවන්න හදනව වගේ වැඩක්. නමුත් එහෙම වුණොත් ඒකෙදිත් කරන්න තියෙන්නෙ අර පයේ ක්‍රියාවලිය නතර කරන්න ඕනෙ. බොහෝ වෙලාවට කයේ වේදනා වලට සක්මන ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ නැහැ. ඇත්තටම සක්මන උත්තරයක් තමයි වෙන්නේ. ඒ නිසා පර්යංකයේ දී හෝ වේදනා ප්‍රශ්න එනවා නම් වැඩියෙන් සක්මන් කිරීම තමයි කරන්න ඕනෙ. ඒ සක්මන් කරන කොට පුළුවන් තරම් සමබරව කරන්න. මුළු පැයම මේ උපදෙස් ටික ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන් වෙනවා නම් ඒ ඇති. වෙනත් විධියකින් කියනවා නම් ආරම්භයේ දී මුළු පැයම වම - දකුණ වශයෙන්

මෙතෙහි කරන්න පුළුවන් නම් ඒ හොඳටම ඇති. කිසිසේත්ම අලින්ට විලංගු ගැහුවා වගේ අමතර බර දාගන්න යන්න එපා. ඒ වගේම පටන් ගන්න කොටම මෙතෙහි කරන්න යන්නත් එපා. පටන් ගන්න කොට නිකං එහාට මෙහාට ඇවිදින්න ඕනෙ. විනාඩියක්, දෙකක්, තුනක්, හතරක් නැතිනම් එහා පැත්තට මෙහා පැත්තට හත්අට වතාවක්.

ඊට පස්සේ තමයි අවශ්‍යතාවය අනුව මෙතෙහි කරන්න පටන් ගන්නේ. ඔන්න ඔය විධියට මේ මූලික සරල උපදෙස් ටික මතක තියා ගන්නවා නම් අපිට කොච්චර ව්‍යාකූල හිතකින් නමුත්, කොච්චර දුර්වල වුණු කයකින් නමුත් සක්මන පටන් ගන්න පුළුවන්. නිදිමන එදිදික් පටන් ගන්න පුළුවන්. ක්‍රියාවක් වැඩි වෙලා තියන කොටත් පටන් ගන්න පුළුවන්. එහෙම ටික වෙලාවක් ගියාට පස්සේ තමයි සක්මන පදම් කරල දෙන්නේ. ඇත්තටම උපදෙස් දෙන කොට, මෙහෙම බණ කියන කොට පර්යංකය ගැන විස්තර කරල සක්මන ගැන කථා කළාට අපි කාල සටහනට පාදක කර ගත්තේ අනික් පැත්තට යි. ඒ කියන්නේ සක්මන මුලට, ඊ ලඟට පර්යංකය. තියෙන්නට ඕනෙන් එහෙම යි. ඒ මොක ද? සක්මන් කරල පදන් වුණු හිතෙන් කයෙන් තමයි පර්යංකයට යන්න ඕනෙ කියන කාරණය තමයි සර්වඥ දේශනාවේ සඳහන් වන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ හැම වෙලාවෙම මතක් කරන්නේ. ඒක නිසාම දෝ බෞද්ධයා භාවනාව කියන්නේ 'පර්යංකය' කියන අදහසටත් ඇවිල්ල තියෙනවා. ඒක මේ දේශනාවෙනුත් එහෙමම අනුමත කිරීමක් වගේ තමයි වෙන්නේ. නමුත්, ඒක මූල ධර්මානුකූල ඉදිරිපත් කිරීමක් බව කාරුණිකව මතක් කරන්න කැමතියි. ප්‍රයෝගිකව කරනවා නම් කරන්න තියෙන්නේ මූලින්ම සක්මන් කරල පර්යංකයට යන එක. සක්මන පැයක් කරනවා නම්, පර්යංකයත් පැයක් කරන්න ඕනෙ.

මේ විධියට අපි කාල සටහනට පැය 18 ක් දක්වලා තියෙනවා. ඒ රැ නමය දහය අතර පැයත් සක්මනට හෝ පර්යංකයට යොදා ගත්තොත් පැය 14 ක කාලයක් මේ භාවනා වැඩ මුළුවේ දී තමන්ට සතිය පිහිටුවීම සඳහා යොදා ගන්න පුළුවනි. ඒක බොහොම ඝනබාල සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් ක්‍රම දෙකක්. මීට අමතරව තුන්වෙනි කොටස ගැන කියන කොට අපි කියන්නේ 'එදිනෙදා වැඩ වලදී සතිය පිහිටුවීම' කියල යි.

එදිනෙදා වැඩ පිළිවෙලේ දී සතිය පිහිටුවීම සඳහා අපි ඊයේ සවස ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ ඉන්න අවස්ථාවේ දී සාකච්ඡා කරන කොට කියවුණු කාරණා තුනක් පිළිබඳව මතක් කරල දෙන්න පුළුවන්. පළමුවැන්න, නැවතිල්ලේ සිඟියෙන් වැඩ කරන්න ඕනෙ. යෝගාවචරයෙක් වගේ නැවතිල්ලේ වැඩ කරන කොට ඉබේම සතිය පිහිටනවා. දෙවැන්න තමයි, නිශ්ශබ්දව වැඩ කරන්න ඕනෙ. මේ නිශ්ශබ්දව කියන එකට මම තව එක වාක්‍යයක් එකතු කරන්න කැමතියි. උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකම් නැතිනම්, උදේ පාන්දර 4 ඉඳලා හැන්දෑවෙ 10 වෙනකම් තමන්ගෙන් නිකුත් වෙන ශබ්ද වලට ආහුම්කන් දෙන්න ඕනෙ. මේක විශාල භාවනාවක්. අපි කොච්චරක් නම් අනවශ්‍ය ශබ්ද කරනව ද කියලා බලන්න. ඇත්තට ම ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ ඒක ගැන ගොඩක් හිතල කරල තමයි ඔය ප්‍රධාන සරය හදලා තියෙන්නේ.

උන්වහන්සේ නම් වශයෙන් සඳහන් කලා, ගිහිල්ලා වාඩි වුණාම හරියට කුඩාරමක් ගහන්න හදනවා වගේ ශබ්දය. බස බස ගාලා මේක එලාගෙන අවුලක් ඇති කර ගන්නවා. ඒ මොනම දෙයක්වත් අවශ්‍ය කරන්නේ නැහැ. තමන් සුදානම් වෙලා ඒකට යනකොට, ඒ ලඟ හිටියේ ඒ වෙනකොටත් භාවනාව පටන් ගත්ත කෙනෙක් කියලා, තමන්ට කිසිම ශබ්දයක් නොකර, හුලං පාරක් වත් නොවදින විධියට තැන්පත් වෙන්න පුළුවන් නම් අන්න අපි කියනවා එයාට යෝගාවචර ගතියක් තියෙනවා කියලා. එතකොට අපිට කවදාහරි මේ පින් කරනවා නම්, කවදා හරි නිශ්ශබ්දතාවය ආනිසංසයක් වශයෙන් ලැබේවි. එහෙම නැතිව අපිට කිසිම තැනක සෝෂා කරන්නේ නැතිව ඉන්න බැරි නම් කිසිම තැනක දී නිශ්ශබ්දතාවයක් විපාක වශයෙන් හෝ ආනිශංස වශයෙන් නම් ලැබෙන එකක් නැහැ. ඒ නිසා කළබල කරන්නේ නැතිව ඉතාම තැන්පත්ව තිවී සැනසිල්ලේ කරනකොට ඒක ලයක් බවට පත් වෙනවා. ලතාවක් බවට පත් වෙනවා. “සිනිඬා තෙල ධාරාවො-අහොසි ඉරියාපතො” කියලා සඳහන් කරල තියෙන විධියට රහතන් වහන්සේලාගේ සිනිද්ද කෙල් දහරාවක් භාජනයකට වැක්කෙරෙන කොට, නූලට වැක්කෙරෙන කොට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ගලන කොටත්

තේරෙන්නේ නැහැ. වතුරේ එහෙම නැහැ. වතුර නිතරෝ ම එහාටයි මෙහාටයි ශබ්ද කර ගෙන තමයි දුවන්නේ. ඒ නිසා අපේ අර වතුර ස්වරූපය තෙල් දහරා තත්ත්වයකට සනබාල කර ගන්න ඕනෙ.

මේක පුරුදු වුණොත් මට කියන්න පුළුවන්, අපි අර කථාවට කියන්නේ මාළු කඩේ වගේ කියලා, ඒ මොන මාළු කඩයකට ගියත් තමන්ගෙන් නිකුත් වන ශබ්දවලට තමන්ගේ හිත තියා ගන්න පුළුවන් නම් ඉබේම තමන්ට අරඤ්ඤයකට ගියා වගේ හිත බේරා ගෙන එන්න පුළුවන් වෙයි. කවීරු කොහොම කෑගැහුවත්, කවීරු කොහොම රණ්ඩු සරුවල් කළත්, තමන්ට සිත බේරාගෙන ඉන්න පුළුවන්. තමන්ගේ කට තමන්ගේ ශබ්දය පිට වුණු තැන ඉඳලා තමයි බාහිර ශබ්ද තමන් එක්ක ඇවිලෙන්නේ. පැටලෙන්නේ. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් නිශ්ශබ්ද වෙන්න ඕනෙ. නිශ්ශබ්ද වෙනවයි කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ තමන්ගෙන් පිටවෙන ශබ්දවලට අහුම් කන් දෙන එක. එතකොට වාසියකුත් හබ්බවෙනවා. තව කවීරු මොන ශබ්ද කෙරුවත් තමන්ට නෑසී යන්න වගේ තේරෙන්නත් පටන් අර ගන්නවා. වෙන විධියකට කියනවා නම් අනුන්ට ඇවිල්ල තමන්ට බාධාවක් කරන්න බැරිව යනවා. තමනුත් අනුන්ට බාධා කරන්නේ නැහැ. ප්‍රතිපත්තියක් වශයෙන් ඒක භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ විතරක් නෙවෙයි ඕනෙම තැනක ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඕනෙ කාරණයක්. ඒ මොකද? අපේ දවසක් ඇතුළත වැඩියෙන් ම ශක්තියට හානි සිද්ධ වෙන්නේ කටින්. අපිට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තමයි කායිකව දුශ්චරිත තුනයි කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. වච්ච දුශ්චරිත හතරයි. පින්වතුනි, කායික දුශ්චරිත තුන කරන්න හරි අමාරුයි. සතෙක් මරණුව කියන එක අමාරුයි. සොරකම් කරනවයි කියන එක අමාරුයි. කාම මිත්‍යාවාරයන් හරිම අමාරුයි. නමුත් මේ කටේ තොලේ ගැවෙන්නේ නැතිව කරන සම්ප්‍රලාප සතෙක් මරණ තරම්ම අකුසල කර්මයක්.

කොච්චර සිල් රැක්කත්, කොච්චර භාවනා කරත්, ඒ සම්ප්‍රලාපය අඳුනන්නේ නැතිනම්, බොරුව, කේලම, පරුෂ වචනය අඳුනන්නේ නැතිනම් නිකං ලාහට ගෙම්බෝ එකතු කරන්නා වාගේ කවදාවත් ගොණුවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපේ ශාස්තෘන් වහන්සේට නමක්

දෙනවා 'මුණි' කියලා. 'මුණිවරයා' මුණි කියලා කියන්නේ කලා කරන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේට වැඩ ඔක්කෝම හරි නම් උන්වහන්සේ නිශ්ශබ්ද වෙනවා. උන්වහන්සේ හඬ අවධි කරන්නේ, නිශ්ශබ්දතාවය බිඳින්නේ කාට හරි මොනවා හරි පහදන්න, කියන්න වුණොත් පමණයි. "අධිවාසෙකු හගවා තුණහිභාවෙන" කියලා තමයි පොතේ සඳහන් වෙන්නේ. වැඩේ හරි නම් උන්වහන්සේ ඒක ඉවසා වදාරන්නේ තුණහිභාවයෙන්. අපි එහෙම නෙවෙයි නේ. අපි හරි ගියත් කලා කරනවා. වැරදුනත් කලා කරනවා. දැන් මෙතන ඕනෙකමක් නැහැ. මේ භාවනා ශාලාවේ ගහල තියෙන බොහොමයක් උපදෙස් පංති හරි හොඳයි. සැලකිලිමත් වෙන්න. මුළු දවසම භාවනා ශාලාවේ ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන අරඤ්ඤයම භාවනා ශාලාවක් කියලා හිතන්න. අන්න එතකොට තමන්ට නැවතිල්ලේ වැඩ කෙරිල්ලක්, නිශ්ශබ්දව වැඩ කෙරිල්ලක්, සතියෙන් වැඩ කෙරිල්ලක්, "Slowly, Mindfully, Silently (SMS), ඔන්න ඕක පුරුදු කර ගත්ත නම් ඕන කළබල තැනක තමන්ගෙන් බාධා වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තමන්ට අනුන්ගෙන් එන බාධාවනුත් අඩු වෙනවා. ඉතින් ඒකෙදි මේ සතියෙන් වැඩ කරනවා කියලා කියන්නේ එක වරකට එකයි කරන්නේ. ඒකට මුළු හදින් කරනවා. අපි කළින් ගත්ත උපමාවත් "මම දැන් මෙතන" කියන එක යි. මම දැන් මෙතන ඉන්නව නම්, ඒ කියන්නේ අපි සතියෙන් ම යි. වෙන විධියකට කියනව නම්, මම දැන් මෙතන ඉන්නේ නැතිනම් අපි ඇත්තෙන් ම කියන්නේ ජීවත් වෙනවා නොවෙයි ජීවත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා විතරයි. යම් ම විත්තක්ෂණයක අපි ජීවත් වෙනවා නම් අපි ජීවත් වෙන්නේ 'මම දැන් මෙතන' කියන විත්තක්ෂණය විතරමයි. ඒ වගේම යථාභූත ඥාන දර්ශනය කියන ඇත්ත ඇති සැටිය තියෙන්නෙ පුළුවන් එකම ස්ථානය 'මම දැන් මෙතන' කියන තැන. මගෙන් තොර වෙන කවරු හරි ගැන හිතුවත් ඒක කවදාවත් ඇත්ත ඇති සැටිය නෙවෙයි.

මේ මොහොතෙන් තොරව ඊයේ, හෙට ගැන කොච්චර වෙහෙස නිසා හෝ අවශ්‍යතාවය නිසා හෝ කල්පනා කරත් ඒක ඇත්ත ඇති සැටිය නෙවෙයි. ඒ වගේම මෙතන ඉඳගෙන මෙතන ගැන හිතන්නේ නැතිව වෙන කොතන ගැන හිතුවත් ඒක නිකං බහුභූතයක් විතරයි.

මානසික මනසිකාරයක් විතර යි. හිතලුවක් විතර යි. නමුත් අපේ දවස මේ වගේ නොවී ගත කරනවා නම් බලන්න අපි කොච්චරක් අත්‍යාවිභින වෙලා තියෙනවා ද කියලා මගෙන් තොරව. මහායාන බුද්ධාගම පිළිබඳව ලියවුණු පොතක ලියලා තියෙනවා “දැන් නොවේ නම් කවදද යකෝ?” “මෙතන නොවේ නම් කොතන ද යකෝ?” “මම නොවෙයි නම් කවි ද යකෝ?” කියලා. සේරම ඉතින් යක්කු තමයි. මනුස්ස ස්වරූපයට ගන්න නම් “මම - දැන් - මෙතන” ඒකට ගන්නවා කිව්වහම ලාභට ගෙම්බෝ එකතු කරනවා වගේ. එකෙක් ගන්නකොට දෙන්නෙක් පනිනවා. ඉතින් මේ එකලස් තුන අපිව හරි අපහසුවකට පත් කරලා තියෙනවා. අමාරුයි නමුත්, ඒක ඒ තරම්ම තදබල ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. හොඳට අපේ මතකය අතීතයට දුවවන්න. අපි අවුරුදු හතර, පහ, හය, හත කාලේ හිටියෙම “මම - දැන් - මෙතන” ඒ අපි ඉගෙන ගත්ත ය කියලා, නම්බු ලැබුව ය කියලා, වැඩිමහළු වුණ යි කියලා මොක ද වෙලා තියෙන්නේ? අර සේරම පටලවා ගෙන. දැන් අපිට හිතා ගන්නවත් බැහැ “මම” දැන් “මෙතන” කියන එක. ඒකයි අපි මේ පොඩි බබාලා බලන්න ආසා. මොක ද? ඒ කට්ටියට මොනවා කෙරුවත්, එක වෙලාවකට එක දෙයයි කරන්නෙ. එතකොට “මම - දැන් - මෙතන” හරි සුන්දර යි. හරිම සරල යි ජීවිතය. නමුත් අපිට මේ සංකර භාවය තමයි අපි බොහොම ලොකුවට දායාදයක් විධියට එකතු කර ගෙන තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා පුළුවන් තරම් අර ළදරු මනස වගේ පිවිතුරු මනසක් ඇති කර ගෙන “මම - දැන් - මෙතන” කියන කටයුත්ත කරනවා නම් මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල හුඟක් ගැටළු අඩු වෙලා වෙලාවට තම තමන්ගේ වැඩ කර ගන්න පුළුවන් කම තියෙනවා. එහෙම නැවතිල්ලේ වැඩ කරන කොට “මම - දැන් - මෙතන” ඉන්න එක ලේසි යි. ඒ වාගේම නිශ්ශබ්දව තම තමන්ගේ වැඩ පල කරගෙන යන කොට “මම - දැන් - මෙතන” ඉන්න ලේසි යි. ඒ නිසා දෙතුන් දෙනෙක් කථා කරන කොට බොහෝ වෙලාවට සතිය කැඩෙනවා. ප්‍රයෝජනය සලකලා වේගයෙන් වැඩ කරන කොට සතිය කැඩෙනවා. ඒ නිසා එදිනෙදා ජීවිතයේ අපිට ගොඩක් වෝදනා තියනවා. නමුත් මේ වගේ තැනක දී අපි ඒක පුරුදු කර ගත්තොත් අපිට ඒක එව්වර ලොකු ප්‍රශ්නයක් වෙන එකක් නැහැ. ඒ නිසා මේක හිතා

ගන්න. අපිට ලැබීවිච ශුද්ධ අවස්ථාවක් මේක. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් වැඩ නැවතිල්ලේ කරන්න. සතියෙන් කරන්න. නිශ්ශබ්දව කරන්න. දොරක් අරින කොට ඒ වගේම වැසිකිලි කැසිකිලි වල යෙදෙන කොට, ඇවිදින කොට, දානේ ටිකක් වළඳන කොට මේ හැම වෙලාවකදී ම ඒ ටික හොඳට සතිමත්ව කරන්න ඕනෙ. සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඔය දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ විස්තර කරන සූත්‍රවල පුදුමාකාර විධියට සඳහන් කරලා තියෙනවා උන් වහන්සේ බුදු වී ඇති බව පේන්නේ හුඟ දෙනෙක් හිතන විධියට දහඅට රියන් නිසාත්, ඔය සවනක් ප්‍රභා මාලාව නිසාවත් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ වැඩ පිළිවෙල දිහා බලන කොට පුදුමාකාර පිරිවිච ගතියක්, සම්පත්තිකර ගතියක්, ඇතුළට නැමිවිච ගතියක් ඉස්මතු වෙලා පෙනෙනවා. ඉතින් ඒකනේ අපි මේ අනුගමනය කරන්න හදන්නෙ. අපි ලඟ තියෙන්නේ දැනට කළබල ගති වෙන්න පුළුවන්. අඩුපාඩු ගති වෙන්න පුළුවන්. පිටට නැමිවිච ගතිය වෙන්න පුළුවන්. මේ විපස්සනාව කියලා කියන්නේ ඒවා නැවතත් ඇතුළට නමා ගන්න එක. එහෙම කර ගත්තට පස්සේ ඒ පරිසරය විපස්සනාවට ආරක්‍ෂාවක් හදලා දෙනවා. කාටවක්වත් එන්න දෙන්නේ නැහැ. ඉන්නේ ඔක්කෝම යෝගාවචරයන් පමණයි. ඉතින් ඒ කාලයේ අපේ මේ උපරිම භාවනා කුසලය, නැතිනම් මේ භාවනා දක්‍ෂ්‍යාවය ලබා ගැනීමට පර්යංකයේදීත් “මම-දැන්-මෙතන” සක්මනේදීත් “මම-දැන්-මෙතන” එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් “මම-දැන්-මෙතන” කරගෙන යන කොට මේ ඇත්තන්ට සහතික වශයෙන් ම මට කියන්න තියෙන්නේ මෙවිචරයි. ඔය පර්යංකය ගැන කොච්චර ආශාවෙන් කටයුතු කළත්, වඩාත්ම ජීවිතයට හරියට සාර්ථකඥය ලැබෙන්නේ එදිනෙදා වැඩ වල දී සතිය පිහිටීමෙන් තමයි. ඒක තමයි ගෙදර ගෙනියන දේ. හැබැයි ගෙදර ගියාට මේ තරම් පර්යංක හතක්, සක්මන් හතක් කරන්න ලැබෙන්නෙ නැති වෙයි. නමුත් එදිනෙදා වැඩ වල සතිය පිහිටුවන්න, නැවතිල්ලේ කරන්න පුරුදු වුණොත් ඒ සතිය ගෙදර දොර තත්ත්වය දියුණු කර ගන්න උපකාරයක් වෙනවා. මොකද? ගෙදර දොර තත්ත්වය මීට වඩා කළබල කාරීයි. නමුත් බොහෝ විට ඒ කටයුතු තමන්ගේ ලඟට ගන්න, තමන්ට තතු කර ගන්න පුළුවන් ශක්තිය එයි. මම හිතනවා හුඟ

දෙනෙකුට ඒක මේ දවස් දහය ඇතුළත අත්දක ගන්න පුළුවන් වෙයි. සක්මනේ පෙන්නපු ඒවා හරි ගියොත් තමයි පර්යංකය හරි යන්නේ. ඒ වගේම පර්යංකයේ දී එන්න කියෙන්නේ ඉතාමත්ම තද ගැඹුරක්, නැතිනම් සතියට සමාධියට එකතු වීම. නමුත් අපිට අර පූර්වකාරිය වශයෙන් එදිනෙදා වැඩ වලත්, මේ සක්මනේ දීත් සතිය පවත්වාගෙන යන්න පුළුවන් නම් පුදුමාකාර ජීවිතයකට, හුඟක් කල් යා දෙන පෞර්ෂකය වෙනස් වීමක් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඒක මේ අත්‍යාවශ්‍යය දෙයක් නො වෙයි. නමුත් බාහිර බුද්ධ ශාසනය වශයෙන් පිට කෙනෙක් අපේ දිහා බලල සර්වඥයන් වහන්සේගේ උපදෙස් පන්තියේ හැටියට මේ ඇත්තෝ වැඩ කළේ ද? නැද් ද? කියල බලන්නේ අපේ පපුව බලල, සමාධිය තියෙනව ද? කියලා බලලා නෙවෙ යි. අපි වැඩ කටයුතු කරන ස්වභාවයෙන්, සක්මන් කරන ස්වභාවයෙන්. පර්යංකයට ගියාට පස්සේ ඒ ඉරියව් පේන්නේ නැහැනේ. ඉතින් ඒ නිසා බාහිර ශාසනය සහ අභ්‍යන්තර ශාසනය කියන මේ දෙකටම අපිට දෙන්න පුළුවන් ලොකුම ආදර්ශයක් තමයි ඔය එදිනෙදා වැඩ කරන කොට සතිය පිහිටුවීම. බාධා වුණා ට, වැටුන ට, කැඩුණ ට කරුණාකරල හිත් නරක් කර ගන්න එපා. ඒක ස්වභාවයක්. නමුත් මේක හදා ගන්න ඕනෙ.

අපි ඒකට යි මේ විශාල ඥාති පිරිසක් අතහැරලා ආවේ. විශාල වස්තුවක් අතහැරලා ආවේ. නන්නාදුන තැනකට ආවෙ කියලා හිතා ගෙන ඒ විධියට කටයුතු කළොත් අපිට අවශ්‍ය කටයුතු කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. අපි ඉතින් මේ ස්ථිරව හදපු ගොඩනැගිලි එහෙම නැතිනම් මේ ස්ථාන වල දාන දුන්න ඇත්තෝ කවිද කියලා දන්නේ නැහැනෙ. කුටි කියන්නේ මොනව ද? කියන්න දන්නේ නැහැනේ. නමුත් ඒ ඇත්තන්ට දිවා රෑ පින් පිරෙනවා. කොහොම ද ඒ? අපි හැම විත්තක්ෂණයක් ම ගත කරමින් මේ කියන ශීලයක පිහිටල යි ඔය කියන සතිය දියුණු කරන්නේ. එතකොට ඒ ඇත්තෝ නොදන්නා, නොතේරෙන තාලයකට ඒ ඇත්තන්ට පින් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේම අපටත් ලොකු කෘතගුණ සැලකීමේ අදහසක් ඇති වෙනවා. අනේ මේ ඇත්තෝ මේ විධියට උදව් කළානේ. මේ සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වුණු

නිසා නේද? උන්වහන්සේ මේ දේශනා කරල අධිෂ්ඨාන කළ නිසා නේද අදත් අපි මේ ධර්මය භුක්ති විඳින්නේ කියලා විශාල පද්ධතියකට සම්බන්ධ වෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඒ නිසා මේ පුංචි 'සතිය' තුළින් අර සේරම කෘත්‍යය සිදු වෙන නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන්නට පෙර ප්‍රකාශ කළ අන්තිම වචනය, "අසමාදෙන භික්ඛවෙ සමපාදෙන, වය ධම්මා සඛ්ඛාරා" සියළුම ධර්මයෝ වැය වන පුළු සි. ඒවා අනිත්‍යය යි, අනිච්ඡායෙන් ම අනිත්‍යය යි. කියන මේ අප්‍රමාද ධර්මය පුළුවන් තරම් ආරක්‍ෂා කළොත් බුදුන් වහන්සේ එක්ක ඉන්නවා වගේ ධර්මාරක්‍ෂාව ලැබෙනවා. භාවනා කරන අය ස්ත්‍රී වේවා, පුරුෂ වේවා, පැවිදි වේවා, උපැවිදි වේවා භික්‍ෂු සංඝයාගේ ඝනයට වැටෙනවා. ඒ නිසා මේ දවස් 10 ඇතුළත මේ උපදෙස් ටික ලබා ගෙන සෑම කෙනෙක් ම ත්‍රිවිධ රත්නයම ආලෝකමත් කරගෙන තමන්ගේත් අභ්‍යන්තර බාහිර ශාසන වඩා වර්ධනය කරගන්න ශක්තිය, ධෛර්‍යය, බලය ලැබේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් මේ පැයක හඳුන්වා දීමේ දේශනය මෙතෙකින් නතර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

සාධු.....! සාධු.....! සාධු.....!





'සති' සමෝච්ඡාදනය

නමෝ තසස භගවතො අරහතො සමෝ සමුද්ධස්ස.....!!!

“වතාරො මෙ භික්ඛවෙ සතිපට්ඨානා, භාවිතා බහුලිකතා,
සත්ත බොජ්ඣංගා පරිපුරෙත්ති ති”

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි,

අද මේ සාර වැඩ පිළිවෙලක් ආරම්භ කළේ. දවසක් නිමාවට පත් වෙන අවස්ථාවේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්ම කොට්ඨාශයක් ඉදිරිපත් කරගෙන අපේ ඒ අත්දැකීම් සම්භාරයට මූලධර්ම කොටසකුත් කිට්ටු කරගෙන අපි මේ උත්සාහ කරන්නේ මූලින් මාතෘකා කළ ධර්ම පාඨය පිළිබඳ මේ ඇත්තන්ට අවබෝධයක් ලබා දෙන්න. ඉතින් මේ වැඩ පිළිවෙල, නැතිනම් මේ දවස් 10 ක් පුරා පවත්වන්න බලාපොරොත්තු වන මේ භාවනා වැඩමුළුව සම්බන්ධයෙන් සියලු දෙනාගේ බහුශ්‍රැත භාවයටත් භාවනා කටයුතු වලට ආධාර උපකාරයක් පිණිසත් බොජ්ඣංග ධර්ම හත සංග්‍රහ කළොත්, දේශනා කළොත් හොඳයි කියල යි මම කල්පනා කළේ. ඒකට තවත් කරුණු කිහිපයකුත් තියනවා. කොහොම නමුත්, පසුගිය ආනාපාන සති සූත්‍රය මුල් කරගෙන මෙල්බර්න් වල පිරිසක් එක්ක කරගෙන ගිය ධර්ම දේශනා මාලාවෙන් අපි ආරම්භයක් ලබල තිබුණා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වලට. ඒක නිමාවක් කර ගන්න බැරිවෙලා තිබුණා. ඉතින් ඒකත් එක හේතුවක් වුණා. සමහර ඇත්තෝ ඉන්නවා මේකෙ මුල් වතාවට මේ වගේ භාවනා වැඩමුළුව වලට සම්බන්ධ වෙන. ඒ ඇත්තන්ගෙන් දැන ගැනීම පිණිස බොජ්ඣංග ධර්ම කියන මාතෘකාවට යි අද මුල පුරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඉතින් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම පිළිබඳව මූලිකව එක එකක් විස්තර කරන්න

කලින් පොදු මාතෘකාවේ ‘බෞද්ධයන්ගේ’ කියන පදය පිළිබඳව කිසියම් විග්‍රහයක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

හුඟ දෙනෙක් බෞද්ධයෝ දන්න කාරණාවක් තමයි බෞද්ධයන්ගේ ධර්ම හතක් තියෙන බව. ත්‍රිපිටකයේ බෞද්ධයන්ගේ සූත්‍ර කිහිපයක්ම තියෙනවා මේ ධර්මතා හතම සඳහන් වෙන. ඒ හතටම පොදුවේ පාවිච්චි වන වචනය තමයි ‘බෞද්ධයන්ගේ’ කියන එක. මේ ‘බෞද්ධයන්ගේ’ කියලා කියන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ආයුධ කට්ටලයක් වගේ එකක්. සම්පූර්ණ පිරිවිච්ච කට්ටලයක්. මේ වගේ කට්ටල රාශියක් එකතු කරල තමයි මේ සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම කියන එකක් හැදිලා තියෙන්නේ. බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම අතර බෞද්ධයන්ගේ ධර්මත් එක කට්ටලයක්. ඒ නිසා භාවනා කරන ඇත්තෝ, විශේෂයෙන් ම සතිපට්ඨානය වඩන ඇත්තෝ ඒ සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්මයන් අවබෝධ කරගෙන තියෙනවා නම් හොඳයි. නමුත් ඒක විශාල මාතෘකාවක්. විශාල ක්‍ෂේත්‍රයක් මේකෙන් ආවරණය කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ සත්තිස් බෝධිපාක්‍ෂික ධර්ම වලින් එක අංශයක් තමයි බෞද්ධයන්ගේ කියලා සඳහන් කරන්නේ. ඒක හැදිලා තියෙන්නේ ‘බෝධි අංග’ කියන පද දෙක එකතු වෙලා කියලා නිරුත්ති විග්‍රහයේ දී දක්වල තියෙනවා. ඒ ‘බෝධිය’ කියලා කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමට. නැතිනම්, අවබෝධ කිරීමට තැත් කරන. නැතිනම්, අවබෝධ කළ තැනැත්තා. අංග කියලා කියන්නේ, අන්ත එවැනි කෙනාට අවශ්‍ය කරන අඩුම කුඩුම ටික. එහෙම නැතිනම් එයාට ඕනෙ කරන හේතු සාධක ධර්ම. ඒ නිසා යම්කිසි කෙනෙක් මේ වෙන කොටත් ඒ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගෙන තියෙනවා නම්, එහෙමත් නැතිනම් අපි හිතමු දැන් අවබෝධ කරන්න කටයුතු කරනව නම් ඒ ඇත්තෝ ලඟ තිබිය යුතු අංගෝපාංග වශයෙන් තමයි බෞද්ධයන්ගේ ධර්ම පෙන්නල දීල තියෙන්නේ. එයින් ඒ බෝධි කියන පදයේ සඳහන් වන අවබෝධය නැතිනම් ඒ දැනුම මෙතන දී විශේෂයෙන් බෞද්ධයන් වශයෙන් ගත්තහමත් ඒ අතරින් විශේෂයෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයින් වශයෙන් ගත්තහමත් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයම යි මෙතන සඳහන් කරන්නේ. ඇයි එහෙම කියන්නේ? නැතිනම් එහෙම නිර්වචනය කරන්න හේතුව?

බුදු දහම කියන එකේ අදට අවුරුදු 2550 ක් ඉතිහාසගත පැරණි ගතියක් තියෙනවා. ඔය පැරණි ඉතිහාසයක් ඇති බුදු දහම තුළ සියයට වැඩි ගණනක් වතුරාර්ය සත්‍යය, බෞද්ධධර්ම, මේ හැමදේම ඉගෙන ගෙන තියෙන්නේ පොතපතීන්. එහෙම නැතිනම් ගුරුවරුන්ගෙන් අහලා. එහෙමත් නැතිනම් වින්තාමය වශයෙන්. ඒ එකකටවත් සර්වඥයන් වහන්සේ බෝධි කියන වචනය උත්තමාර්ථයට සම කරන්නේ නැහැ. බෝධි කියල කියන අවබෝධ කිරීම කියන අදහසින්. දැන ගැනීම කියන අදහසින්. සර්වඥයන් වහන්සේගේ මූලික අදහස් වලින් කියැවෙන්නේ, තමන් යෙදිලා, ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා වශයෙන් කරන වැඩිමක් පිළිබඳව යි. එහෙම නැතිව මේ බෞද්ධධර්ම වශයෙන් සඳහන්වන අවබෝධය, වතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ දැනීම කටපාඩමින් අහලා, එහෙම නැතිනම් බණට සම්බන්ධ කරල අහලා, එහෙමත් නැතිනම් අන්වය ඥාණ අනුව, තර්ක ඥාණ අනුව කල්පනා කරලා ගන්න එකක් නොවෙ යි. එහෙම කල්පනා කිරීමක් අව්‍යය යි. නමුත් ඒක නෙවෙයි මෙතන මේ පරමාර්ථ වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ. මෙතන සඳහන් කරන්නේ තමන් ඒ වැඩේට බැහැල, ඒකට හිත යොදලා, තමන්ගේ ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා වශයෙන් වඩන එක යි. ඒක නිසා "බෞද්ධධර්ම" කියන පදය උත්තමාර්ථයෙන් කටයුතු කරන පිරිසකට යි මේ අද බණ කියන්නේ. එහෙම නැතිනම් අපි මේ කටයුතු කරන ගමනු යි මේ බණ අහන්නේ කියලා ගත්තහම ඒක බොහෝම හිත් වදින ගතියක් තියනවා.

මොක ද? මේ වෙනකොට මෙවැනි පිරිසක් කීප අවස්ථාවක අහල ඇති මේ "බෝධි" කියන පදයේ වටිනාකම. බෞද්ධධර්ම කියන වචනයේ වටිනාකම වතුරාර්ය සත්‍යය කියන වටිනාකම. නමුත් මේක කවදාවත් මේ භාවනාවට බැහැලා, භාවනා කරනකොට එන වැටහීමත් එක්ක බලන කොට බොහෝම දුරස්ථ දෙයක්. අවබෝධය ඊට වඩා හුඟක් වෙනස්. ප්‍රායෝගික අවබෝධය හුඟක්ම වෙනස්. ඒ නිසා "බෞද්ධධර්ම" කියන පදයේ තේරුම වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය කියලා කියන්නේ පොතේ සඳහන් වන එක නෙවෙයි. පොතේ සඳහන් වෙන එකට එහා ගිය අත්දැකීමෙන් සාක්‍ෂාත් කර ගත යුතු ධර්මයක් කියන එක විශේෂයෙන් ම යෝග්‍යවචරයා හොඳින් හිතේ තැන්පත් කර ගන්න ඕනෙ. ඒ නිසා

යම් යෝගාවචරයෙක් හිතනවා නම් අපි බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන අහලා නැති ය, අපිට චතුරාර්ය සත්‍යය කටපාඩමින් කියන්න බැරි ය, අපට මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කටපාඩම් නැති ය කියලා, ඒක කිසිසේත් ම මේ යෝගාවචර ජීවිතයට අදාළ නැහැ. ඒවා කිසිසේත් නොදැන හිටියත් තමන් මේ මත්තට එන ධර්ම දේශනා වලදී විස්තර වෙන විධියට ශීල ශික්‍ෂාව, සමාධි ශික්‍ෂාව සහ ප්‍රඥා ශික්‍ෂාව වශයෙන් වඩනවා නම් උත්කෘෂ්ට මට්ටමෙන් අර විධියට පොතේ දැනුම ඇති මට්ටමෙන් එහා ගිය දැනුමක් ලබන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කියන එක තම තමන්ටම නම්බුවක් කරගෙන, තම තමන්ටම ගෞරවයක් කරගෙන කටයුතු කළොත් පමණයි ඒ උත්තමාර්ථයට ලඟා වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් අද ලෝකෙ මහා විකෘති ස්වරූපයක් තියෙන්නේ. අර පොත ඉස්සර කර ගත්ත, මත ඉස්සර කර ගත්ත පිරිසක් මේ ශාසනය වනසනවා. ඉතින් ඒකට අපිට මොනවක්වත් කරන්න දෙයක් නැහැ. මොකද? අපිට ලැබීලා තියෙන්නේ බාගෙට කෙලෙසුණු ශාසනයක්. ඒ නිසා අපිට ඒක නැගිට්ටවන්න, තිරිහන් කරන්න බැහැ. ආච්චි අම්ම කෙනෙක් මනමාලියක් කරන්න අපිට බැහැ නෙ. අපිට පුළුවන් වෙන්නේ මේ තුළින් අපේ ශක්තියෙන් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම, “සති”, “ධම්මවිචය” ආදී වශයෙන් අපිට කරන්න පුළුවන් ශක්තියෙන් අප කරා එන කොට පැමිණුණු බුද්ධ ශාසනය අප කරා එනකොට, අප අතට පත්වුණු මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කොයිතාක් දුරට සාක්‍ෂාත් කර ගන්නවා ද? කියන එකටයි අපි මේ හිත යොදන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

එහෙම නැතිව මේ බොජ්ඣංග ධර්ම පිළිබඳව විශ්ව විද්‍යාලයක නැතිනම් මේ පශ්චාත් උපාධියකට දේශනා පවත්වනවා එහෙම නෙවෙයි. ඒවා හොඳටම මුලින් අපි පැහැදිලි කර ගත්තොත්, ඇයි අපි එක විත්තක්‍ෂණයක්වත් මේකට ගත කරන්නේ ඇයි මේ පිරිස විතරක් මෙහෙම එකතු වෙන්නේ කියන එක තේරුම් ගන්න පුළුවන්. ඒක අපි තේරුම් ගත්තේ නැතිනම් වෙන කාටවක්වත් තේරුම් ගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. දෙව්වරු, බ්‍රහ්මයෝ නම් ඕක තෙරුම් ගනීවි. මොක ද? ඒ ඇත්තෝ මීට වැඩිය දීර්ඝ ඉතිහාස දැකලා, මේ දේවල් වල පරිවර්තන, පෙරළි දැකල තියන නිසා. ඒ නිසා බොජ්ඣංග කියන පදයේ දී මේ

බෝධිය කියල කියන්නේ අවබෝධය. ඒක හොඳට තේරුම් අරගන්න ඕනෙ. ප්‍රත්‍යක්ෂය මුල් කර ගත්ත, එහෙම නැතිනම් තමන්ගේම අත්දැකීම මුල් කර ගත්ත දේකට යි මෙනත අවබෝධය කියලා සඳහන් කරන්නේ. අන්න එවැනි බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් සප්ත බොජ්ඣංග වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේගේ දේශනාවල විවිධ තැන්වල සඳහන් වෙනවා. ඒ සඳහන් වන කට්ටලයක් තමයි අපි අර මුලින් මතක් කර ගත්තේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම කියලා. විශේෂයෙන්ම මේ පින්වතුන් පොත පත කියවන වෙලාවක් තියෙනවා නම්, නැතිනම් දැනටමත් පොත්පත් කියවන ඇත්තෝ ඉන්නවා නම් ඔය විශේෂයෙන්ම මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය දේශනා කරන කොට සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් ඒ පන්සාමුඛි වසක් පුරා කරන ලද බුද්ධ කෘත්‍යය නිම කරන වෙලාවේ දී නැතිනම්, බුද්ධ කෘත්‍යයේ අවසානයට ලංවන වෙලාවේ දී උන්වහන්සේගේ දේශනාව පිඬු කරමින්, පිඬු කරමින් මහා සංඝරත්නයට හිත් කා වද්දන්න උත්සාහ කරන වෙලාවේ දී මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රයේ සඳහන් වන මේ කාරණාව අතිශය වැදගත් වෙනවා. "සීලං භික්ඛවෙ පරිභාවිතො සමාධි මහඤ්ජා හොති මහානිසංසා, සමාධිං පරිභාවිතො පඤ්ඤා මහඤ්ජා හොති මහානිසංසා" මහණෙනි, ශීලය, මොන ශීලය ද? මේ නුඹලා රකින සීලය සමාධියට තුඩු දිය යුතු යි. එතකොට යි මේක මහත්ඵල මහානිශංස වෙන්නේ. නැතිනම් ශීලය රැක්ක කියලා වෙන නම්බුවක් ලබා ගන්න නෙවෙ යි. අඬහැර පාන්ත නෙවෙ යි. ඒ සමාධිය ප්‍රඥාවට තුඩු දිය යුතු යි. එතකොට යි ඒ ප්‍රඥාව මහත්ඵල මහානිශංස වෙන්නේ. නැතිනම්, ප්‍රාතිහාර්ය පාන්තවත්, දිබ්බවක්ඛු, දිබ්බසෝත ලබා ගෙන අඬහැර පාන්ත නෙවෙයි. අන්න ඔය විධියට වාක්‍යය ප්‍රකාශ කරන බුදුන් වහන්සේ ඊලඟට අන්න එවැනි ආකාරයෙන් ශීලය අධි ශීලයක් බවට පත් කරන්න, විත්ත භාවනාව අධි විත්ත භාවනාවක් බවට පත් කරන්න, ප්‍රඥා භාවනාව අධි ප්‍රඥා භාවනාවක් බවට පත් කරන්න මොකක්ද දේශනා කරන්නේ? මෙන්න මේ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම යි.

සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම පිළිබඳවත් කෙටි මතක් කිරීමක් කරනවා නම්, මුලින් ම පටන් ගන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙන්. ඊලඟට සතර සමාස් ප්‍රධාන වීර්යය. ඊලඟට සතර ඉද්ධිපාද, ඊලඟට පංච ඉන්ද්‍රිය,

ඉන් පස්සේ පංච බල, ඊලඟට සජ්ජාන බොජ්ඣංග අවසානයට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. මෙන්ම මේ තිස් හත තමයි ප්‍රායෝගික වශයෙන් අපේ ගමන් මල්ලේ තිබිය යුතු අඩුම කුඩුම ටික. අන්න ඒ අඩුම කුඩුම වලින් අද මේ අපි ආරම්භය, ප්‍රාරම්භය ලබා ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සජ්ජාන බොජ්ඣංග ධර්ම සම්බන්ධව යි. මෙම සජ්ජාන බොජ්ඣංග ධර්ම පිළිබඳව කථා කරන්න කලින් බොජ්ඣංග කියන පදය අපි මේ විධියට තේරුම් බේරුම් කර ගනිමු. ඊට පස්සේ අපිට පුළුවන් සජ්ජාන බොජ්ඣංග ධර්ම හත පිළිවෙලින් පළමු, දෙවැනි, තෙවැනි යනාදී වශයෙන් හෙමිහිට තේරුම් ගන්න. බොජ්ඣංග කියන වචනයේ තේරුම වෙන්නේ අවබෝධය පිණිස පවතින අංග නැතිනම් ධර්මතා කියන එක යි. මේක “බෝධිඅංග” කියලත් නම් කරනවා. “බෝධි” කියන්නේ අවබෝධයට. ඒ නිසයි මේවා බෝධි අංග කියන වචනයෙන් විස්තර කරන්නෙත්. දැන් අපි හැරෙමු සජ්ජාන බොජ්ඣංග පැත්තට. එතන දී මුලින්ම සඳහන් වෙන්නේ “සති සම්බොජ්ඣංගය” යි. සති සම්බොජ්ඣංගය පිළිබඳව කථා කරන කොටත් අර සම්බොජ්ඣංග කියන පදය එහෙමම යි. ඒකට සති කියන වෛතසිකය මුලට එන එකයි වෙන්නේ. මෙතන දී තේරුම් ගන්න තියෙන්නේ, බෝධි අංගයක් වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමේ කටයුත්තේ දී තිබිය යුතු අඩුම කුඩුම හේතු සාධකයක් වශයෙන් සතිය යෙදුණට පස්සේ කොහොම ද ඒක අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධ වෙන්නේ, සම්බන්ධ කර ගන්නේ කියන එක යි. මේ පිළිබඳව ආනාපාන සති සූත්‍රයෙන්, සංයුක්ත නිකායේ බොජ්ඣංග සංයුක්තයෙන් පැහැදිලිව සඳහන් වෙනවා. මේ ඉතාමත් විස්තර සහිත යි. වෙනත් විධියකට කියනවා නම්, බොජ්ඣංග කියන පදය ශාසනයේ හුඟක් ප්‍රචලිතව භාවිත වෙවිච, භාවිත වන, ඒ වගේම බොහෝ තැන්වල සඳහන් වෙන පදයක්.

ඒකෙන් අපිට යම් යම් සාධක ඔස්සේ අපි මේ වඩන සතිය, බොජ්ඣංග ස්වරූපයට නැත්නම් බොජ්ඣංග මට්ටමට උසස් කර ගන්න, දියුණු පමුණු කර ගන්න අවශ්‍ය කරන ඉඟි, උදව් උපකාර ලබා ගන්න පුළුවනි. එතනදී ඒ සති සම්බොජ්ඣංගය පිළිබඳව සංයුක්ත නිකායේ බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ එන කාය සූත්‍රයේ දී සර්වඥයන් වහන්සේ එක්

ආසන්න කාරණාවකින් පෙන්වනවා. එතන දී උපමාවක් වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ මූලිකම සඳහන් කරනවා, මහණෙනි, මේ කය පැවැත්වීම සඳහා කයට ආහාර අවශ්‍යයි. ඒ ආහාර පදනම් කරගෙන තමයි, ආහාර නිශ්‍රය කරගෙන තමයි මේ කය පවතින්නේ. ආහාර නැති වූණොත් කය මීලාන වෙනවා, ක්ලාන්ත වෙනවා, ජීවිතක්‍ෂයට පත් වෙනවා. ඒ වගේම තමයි බොජ්ඣංග ධර්මත් වැඩෙන්නේ ඒකට අදාළ ආහාර ලැබුණොත් විතරයි. ඒක සඳහා අවශ්‍ය ආහාර මොනව ද? සර්වඥයන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවම උන් වහන්සේ දෙන උත්තරය තමයි “සති සම්බොජ්ඣංගධර්මය ධම්ම” කියලා. ඔන්න පදයක් උගන්වනවා. සති සම්බොජ්ඣංගය ස්ථාවර කර ගැනීමට අවශ්‍ය කරන ධර්ම තේරුම් ගත්තට ඕනේ. ඒ විෂයෙහි යෝනියෝ මනසිකාරය කියන නුවණින් මෙතෙහි කිරීම තියෙන්න ඕනේ. එතකොට අපිට සිද්ධ වෙනවා මේ වගේ ඒ සඳහාම, සතිය පිහිටුවීම සඳහාම, විපස්සනා සමථ භාවනාව සඳහාම ඇප කැප වෙව්ව පිරිසක් වශයෙන් සති සම්බොජ්ඣංගය දියුණු පමුණු කර ගන්න කැමැත්තක් තියෙනවා. ඒ කැමැත්ත සඳහා සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් ඒකායන හේතුව වශයෙන් පෙන්වපු සති සම්බොජ්ඣංගධර්මය ධර්ම කියන එක අපි ඉස්සරහට ගන්න වෙනවා. සති සම්බොජ්ඣංගධර්මය ධර්ම කියල කියන්නේ සති සම්බොජ්ඣංගය ස්ථාවර කර ගැනීමට ගලපා පදියම් කරවන ධර්ම කියන එක යි. ඉතින් අපි ඒ “සුරාමෙරය මජ්ඣපමා දට්ඨානා” කියන ශික්‍ෂා පදයේ පමා දට්ඨානා ධර්මත් දන්නවා. පමා දට්ඨාන, ප්‍රමාදයට හේතුවන, ප්‍රමාදයට තුඩුදෙන දෙයක් විධියට සර්වඥයන් වහන්සේ සුරාමෙරය පෙන්නල දීල තියෙනවා. රහමෙර පානය මදයට ප්‍රමාදයට හේතු වෙනවා. මදය ප්‍රමාදය ස්ථාවර කරනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි සතිය ස්ථාවර කරන ධර්මය විධියට පෙන්වන්නේ සති සම්බොජ්ඣංගධර්මය ධර්ම. ඉතින් මේක ටිකක් තේරුම් ගන්න අමාරුයි. වචනය බොහෝම දිග පළලයි. උච්චාරණය කරන්නත් අමාරුයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේක තව ටිකක් විස්තර භාෂණය කරන්න බැස්සොත් ඒ සඳහා අපේ අටුවා පොතකට එහෙම නැත්නම් ආචාර්යයන් වහන්සේලා කියල තියෙන අර්ථකථනයකට පිළිතුරක් වශයෙන් දේශනා කරන

කෙනාට පහසුව පිණිස මේක හතරකට කඩල සති සම්බෝජ්‍යාංගට්ඨානීය ධර්ම කියලා නම් කරල තියෙනවා. ඒ දේශකයන් වහන්සේලා, ආචාර්යයන් වහන්සේලා සඳහන් කරනවා ඒ අර සති සම්බෝජ්‍යාංගට්ඨානීය ධර්ම කියන එකට ක්‍රම හතරක්.

පළවෙනි එක තමයි සති සම්පජ්ඣ්ඤාය. ඒකත් එව්වර ලේසි වචනයක් නොවෙයි. සම්පජ්ඣ්ඤාය කිව්වත් එව්වර ලේසි වචනයක් නොවෙයි. සති සම්පජ්ඣ්ඤාය කියන එක අපි මෙහෙම විස්තර කරනවා. ආනාපාන සතිය නැතිනම් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කිරීමේ දී අපි ඇතුළු වෙන හුස්මක් පාසා පිටවන හුස්මක් පාසා සතියෙන් බලා ඉන්නවා. සතිය වැඩීම පිණිසම ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරනවා. අනික් සේරම වැඩ පැත්තකට දාලා, ඇසීම, දැකීම, ගඳ සුවඳ බැලීම, රස පහස දැනීම, කථා කිරීම, හිතීම ආදී සේරම බහා තියලා, පැත්තක තියලා අපි සතිය අනුගමනය කරනවා. ඉතින් ඒකෙන් තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පටන් ගන්නේ. මෙතන ඉන්න බොහෝ දෙනෙක් ඒවා පිළිබඳව බණ අහලා දන්නවා. ඒ සතිය ආනාපානය විෂයෙහි පැවැත්වීම පිළිබඳව උගන්වපු සර්වඥයන් වහන්සේ ඊලඟට සම්පජ්ඣ්ඤාය විෂයෙහි මේ සතිය පවත්වන හැටි උගන්වනවා. සම්පජ්ඣ්ඤාය විෂයෙහි සතිය පවත්වන හැටි උගන්වන්නේ කොහොම ද? හතර ඉරියව්වේ දී. ඒ කියන්නේ හිටගෙන ඉන්නකොට, පර්යංකයේ දී වගේ ඉඳගෙන ඉන්නකොට, සක්මන් කරමින් ඉන්නකොට සහ ඇලවෙලා හාන්සිවෙලා ඉන්නකොට කියන සතර ඉරියව්වේ දී සතිය පැවැත්වීම යි. "තිට්ඨං වරං නිසිනෙනා වා, සයානො වා යාව තස්ස විගතමිඥො. එතං සතිං අධිට්ඨොයා ඛුභම මෙතං විහාරං ඉධමාහු" කියලා අපි කරණිය මෙන්ත සූත්‍රයේ දී හැමදාම කියනවා. 'තිට්ඨං' කියන්නේ හිටගෙන, 'වරං' කියන්නේ ඇවිදීමින්, 'නිසිනෙනා' කියන්නේ හිඳගෙන, 'සයානො' කියන්නේ හාන්සිවෙලා. 'යාව තස්ස විගතමිඥො': යම් ලෙස දැඩි නින්දේ නැතිව, ඒ කියන්නේ හාන්සිවෙලා හිටියත් තාම නින්ද ගිහිල්ලා නැහැ. අන්න ඒ සෑම තැනකදීම, "තිට්ඨං වරං නිසිනෙනා වා, සයානො වා යාව තස්ස විගතමිඥො. එතං සතිං අධිට්ඨොයා" මෙන්ත මේ විධියට සතිය අධිෂ්ඨාන කරනවා. සතියෙන් යුක්තව ඉන්න එකයි මගේ ප්‍රධානතම දේ. අන්න ඒ විධියට මේ ඉඳගෙන

ඉන්න වෙලාවට විතරක් නෙවෙයි, හිටගෙන ඉන්න වෙලාවට විතරක් නෙවෙයි, ඇලවෙලා ඉන්න වෙලාවට විතරක් නෙවෙයි, ගමන් කරන වෙලාවට විතරක් නෙවෙයි හැම වෙලාවෙ ම සතිය පවත්වනවා. සතර ඉරියව්වේ ම සතිය පවත්වනවා. ඊලඟට සර්වඥයන් වහන්සේ පදයක් එකතු කරනවා, සම්පජ්ඣ්ඤයෙන් යුතුව සතිය පැවැත්වීම. සම්පජ්ඣ්ඤය කියලා කියන්නේ, ඉදිරියට යාමේ දී, ආපසු ඒමේ දී, ඉදිරිය බැලීමේ දී, පසුපස බැලීමේ දී ආදී වශයෙන් යන එනකොට, කන බොනකොට, ඇඳුම් පැළඳුම් අඳිනකොට, නානකොට, වැසිකිළි කරනකොට, කැසිකිළි කරනකොට, කථා කරනකොට, නිශ්ශබ්දව ඉන්නකොට ආදී සෑම තැනකදී ම, සෑම ඉරියව්වකදී ම සතිය පැවැත්වීමට. එහෙම නැතිනම් ඒ ප්‍රධාන ඉරියව්ව හතරෙන් පරිබාහිර කුඩා, අනු කුඩා ඉරියව් වල සතිය පැවැත්වීමට කියනවා සති සම්පජ්ඣ්ඤය කියලා. අපි මේක උපදෙස් පංතියක් හැටියට භාවනා යෝගියෙකුට දෙනකොට කියන්නේ, එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු වල දී සතිය පවත්වන්න කියලා. ඉඳගෙන, සක්මනේ දී කරන එකම නෙවෙයි, අනෙකුත් සෑම කුඩා, අනු කුඩා කටයුත්තකදීම සතිය පැවැත්වීම තමයි මේ යෝගාවචර ජීවිතයෙයි අපි ගත කරන එදිනෙදා ජීවිතය අතරෙයි තියන ලොකුම වෙනස. අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දහසකුත් එකක් වැඩ කටයුතු කරන්නේ ප්‍රයෝජනයක් සලකලා. ඔය ඉක්මනට කඩිමුඩියේ දුවන්නේ ඒ වෙලාව යන්ට කලින් එතැනට යන්න ඕනෙ නිසා. එහෙම නැතිනම් කටින් එකක් තියාගෙන, අතින් එකක් තියාගෙන, අනෙක් අතිනුත් එකක් තියාගෙන වැඩ ගොඩක් කරන්නේ ඒ වැඩ සේරම කරන්න ඕනෙ නිසා. ඒ නිසා ප්‍රයෝජනය ඉස්සර වෙනවා මිස කරන වැඩේ නැවතිල්ලේ කරනව ය, සතියෙන් යුක්තව කරනව ය, නිශ්ශබ්දව කරනව ය කියන එක වෙන්නේ නැහැ. අපි ඒවාට කියනවා කාර්ය බහුල ජීවිත කියලා. ඒ වෙනුවට කරන වැඩේ, කරන ඉරියව්වේ, කරන සම්පජ්ඣ්ඤයේ සතිය පැවැත්වීමට ගියහම ඒ පුද්ගලයා සම්පූර්ණයෙන් ම හික්මුණු, ශීලයට බරවුණු, සමාධියට බරවුණු පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙනවා.

අපි කියනවා එයාට යෝගාවචරයෙක් කියලා. අතික ඒ සතිය, සම්පජ්ඣ්ඤය විෂයෙහි පතුරුවනකොට මෙන්න මේක එක හේතුවක්

වෙනවා සති සම්බන්ධයෙන් වැඩෙනවා. දැන් මේ සති සම්බන්ධය කියනකොට යි සප්ත බන්ධන ධර්ම කියනකොටයි මෙතන මේ 'සම්' කියල උපසර්ග පදයක් මුලට එකතු වෙනවා. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ හත්පසින් ම කියන අදහස වුණාට මූලික අර්ථය වශයෙන් බැලුවත් සම්බන්ධය හෝ බන්ධන කියල කිව්වත් එකම යි. එතකොට සති සම්බන්ධය වැඩෙනවා නම් අපිට ඔය දවසකට පැයක්, දවසකට විනාඩි 10 - 15 ක් වගේ ඒක සඳහා ගත කරල එතරම් ලොකු ගැමිමක් ගන්න බැහැ කියන එකයි අපි ටිකක් තේරුම් ගන්න වෙන්නේ. එදිනෙදා කරන දහසකුත් එකක් කටයුතු වල දී ඒ කටයුත්තේ ඇති ප්‍රයෝජනය සියයට සියයක් අමතක කරන්න බැහැනෙ. එදිනෙදා කටයුතු කරන කොට ඔන්න යෝගාවචරයක් වශයෙන් මෙහේ ඉන්න කොට නම් අපිට කැම ටික වෙලාවට ලැබෙනවා, වතුර ටික හම්බ වෙනවා, අනෙකුත් ගුරු උපදෙසුත් ලැබෙනවා. භාවනා ශාලාව තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා අපිට පුළුවන් සතිය පිහිටුවීම සඳහාම දවස ගත කරන්න. නමුත් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කටයුතු කරන කොට ඔය තරම් ම විවේකයක් අපිට නැහැ. නමුත් මේ වගේ දවස, දෙක, තුන, හතර, පහ, හය, හත පුරුදු කරමින් දින ගණන්, සති ගණන් නැවත නැවත පුහුණු කරන කොට අපිට යම්කිසි දවසක් එයි එදිනෙදා වැඩ කරනකොටත් නැවතිල්ලේ, යෝගාවචරයක් වගේ, නිශ්ශබ්දව සතියෙන් කටයුතු කරන්න. අන්න එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් අර මුලින්ම යාන්තමට හඳුනාගත්ත සතිය බන්ධන මට්ටමට දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා. ඒකට උපමාවක් විධියට මෙහෙම කියන්න පුළුවන්. ඒ මොකක් ද? මෙහෙම පිරිසකට මුලින්ම භාවනාව උගන්වන්න පටන් ගන්නකොට මේ පිරිසේ, මේ පිරිසම කියල මම කියන්නේ මෙතනම නෙවෙයි, නමුත් එවැනි පිරිසකින් මම බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කොහොම ද ස්වාමීන්වහන්ස මේ ආනාපානය පටන් ගන්නේ කොහොම ද ස්වාමීන්වහන්ස සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන් ගන්නේ කියන ප්‍රශ්න. මේ පටන් ගැනීම ආරම්භය පිළිබඳව ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා මේ ගිහි ගෙවල් වල වගකීම් සහිත කටයුතුවල ඉන්න ඇත්තන්ට. මොක ද? ඒ ඇත්තන්ට දන්නේ නැහැ මොකක් ද සතිපට්ඨානය කියන්නේ කියලා.

දන්නේ නැහැ කොහොම ද බොජ්ඣංග වශයෙන් සතිපට්ඨානය වඩන්නේ කියලා. සතිය කියන්නේ මොකක් ද? කියලා. ඉතින් ඒ නිසා කොහෙන් ද පටන් ගන්නේ කියලා දාහක් ප්‍රශ්න. ගුරුවරුන් හරියට පොඩි ළමයෙකුට අකුරු උගන්වනකොට වගේ ලේසි තැනකින් අල්ලල දෙනවා. අපේ සිංහල අකුරු හෝඩිය ගත්තොත් 'අ' යන්න තමයි මුලින්ම කියෙන්නේ. නමුත් ඒක ගන්නේ අකුරු කියවන දවසට විතරයි. සාමාන්‍යයෙන් අකුරු උගන්වනකොට වැලි ලෑල්ලේ ලියනකොට හරි, ගල්ලෑල්ලේ ලියනකොට හරි, එහෙමත් නැතිනම් පොතක ලියනකොට 'ර' යන්නෙන් තමයි පටන් ගන්නේ. නැතිනම් 'ට' යන්නෙන් පටන් අරගන්නේ. ඒකම අනෙක් පැත්තට කරකවලා ලිව්වාම 'ර' යන්න. ආයෙම පුරුදු පැත්තට ලිව්වම 'ට' යන්න. දැන් ඔය දෙකම එකට ලිව්වම 'රට' කියලා හැදෙනවා. මේවගේ අර ලේසි අකුරු වලින් පටන් ගන්නවා වගේ ඒ සතිය නිවැරදිව ගන්න පුළුවන් ලේසි තැනකින් අල්ලල දීලා කියනවා ඒ සඳහාම ඇස් දෙක වහගන්න. ඒ සඳහාම ශබ්ද නැති තැනකට යන්න. ඒ සඳහාම කය හසුරුවන්නේ නැතිව එක තැනක තැන්පත් වෙන්න. තැන්පත් වෙලා ජේන තේරෙන ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය දිගේ හිත පවත්වන්න කියලා හරියට මේ පිටරටක ගිහිල්ලා නතර කළා වගේ, අඟහරු ලෝකයට අරගෙන ගියා වගේ අමුතු තත්ත්වයක් යටතේ තමයි ඔන්න සතිය පුරුදු කරන්න පටන් ගන්නේ. නමුත්, ටික ටික මේක බොජ්ඣංග ධර්ම මට්ටමට යනකොට මොකද වෙන්නේ? ඒ පුද්ගලයාට අභියෝගයක් මතු වෙනවා දැන් මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ විතරම ද සතිය වඩන්න පුළුවන් කියලා. ඉඳගෙන විතරම ද සතිය වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ, හුස්ම මත විතරම ද සතිය වඩන්න පුළුවන් වෙන්නේ කියලා. විශේෂයෙන් ම ඒ කියන්නේ දක්‍ෂ යෝගාවචරයාට අර ලේසීම තැනින් පටන් අරගත්තට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා තෙරුම් අර ගන්නවා සමහර වෙලාවට සක්මනෙකුත් පුළුවන් එහෙම ගිහිල්ලා එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ වලදීත් සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් කියලා. එතකොට දවසක් එයි දක්‍ෂ යෝගාවචරයෙක් නම් කොතැනක දී ද සතිය වඩා ගන්න බැරි කියන එක තේරුම් ගන්න. අන්න එදාට තමයි අපිට කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ, ඒ කියන්නේ මෙයා දැන් ඔන්න

බොජ්‍යාංග මට්ටමට පත්වෙලා කියලා. අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට එක පාරක් හොඳටෝම ලෙඩ වෙනවා. ලෙඩ වෙලා බොහොම වේදනාවෙන් ඉන්නකොට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එතනට වැඩම කරනවා ලෙඩ බලන්න. එතකොට කියනවා, -අනේ ස්වාමීන් වහන්ස ඔබ වහන්සේට තියන අසනීපෙ බොහොම දුෂ්කර යි. බොහොම වේදනාකාරී යි. නමුත් ඔබ වහන්සේගේ මුහුණෙන්වත් පෙන්වන්නේ නැතිව කොහොම ද මේක විඳ දරාගෙන ඉන්නේ? කොහොම ද ඔබ වහන්සේ මේ ලෙඩට මුහුණ දෙන්නේ?" කියලා. එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඒ වේදනාව එතකොට හෝ එදිනෙදා කටයුතු වල දී මම හැම වෙලාවේදී ම සතර සතිපට්ඨානයට දාලා තමයි බලන්නේ. ඒකෙන් කිසිම හැඟීමක් කිසිම නාම ධර්මයක් හෝ රූප ධර්මයක් මේ සතර සතිපට්ඨානයෙන් තොරව පවතින්නේ නැහැ. ඒ නිසා පුරුදු කරන ලද සතර සතිපට්ඨානයට දැමීමට පස්සේ කොයි වේදනාවක් ඒකට යටයි. ඒ නිසා බොහොම සතියෙන් ගතකරනවා. ඒ කියන්නේ මේ සතිය හොඳින් මේ මට්ටමට යනව යි කියලා කියන්නේ එදිනෙදා වැඩ වලදීත් සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් කියන එක යි. එදිනෙදා වැඩ වලදීත් සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් කියලා කියන්නේ බොජ්‍යාංග මට්ටමට ඇවිල්ලා කියන එක යි. ඒ කියන්නේ ඒක බෝධිපාක්‍ෂික ධර්මයක් බවට පත්වෙලා. අපිට බෝධිය දිහාවට ගෙනියන, බෝධිය දෙසට නැඹුරු කරන, ඒ දිහාවට නැමී සිටගත්ත ස්වරූපයකට පත් වෙලා. මුලින් හිතන්නේ ගෙවල් දොරවල්වල සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් ද?, හොඳ ද? කොතනින් ද? පටන් අරගන්නේ? හාමුදුරුවන්ට බුලත් හුරුල්ලක් දීලා වැඳල කමටහන් ගන්න ඕන නේ ද? ඕවා ආවට ගියාට කරන්න පුළුවන් ද? ආදී වශයෙන් අර නොකෙරෙන වෙදකමට කෝදුරු තෙල් කල හතකුත් පතක් ඉල්ලනවා. ඔය වැඩේ පුරුදු වෙලා ආවට පස්සේ වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොටත් සතිය පිහිටුවන්න පුළුවනි. ඒ නිසා නොකරන්න බැරි තැනක් නැහැ. ආන්න ඒ මට්ටමට තමයි, ජීවිතය පරිවර්ථනයක් ඇති වෙච්ච දවසට තමයි, අපිට කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ සම්පජ්ඣාංග මට්ටමට සතිය පිහිටෙව්වා කියලා. එහෙම නැතිනම් සති සම්බොජ්‍යාංගයක් බවට පත් වුණ යි කියලා. ඒක තමයි අපි මේ භාවනා

මධ්‍යස්ථානයක ඉන්න කොට හොඳට මතක තියා ගන්න මිනෙ කාරණය. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක ඉන්නකොට පර්යංකයක හරියාකාරව ටික ටික සතිය පිහිටුවනකොට ආරම්භක යෝගාවචරයාටත්, මධ්‍යස්ථ යෝගාවචරයාටත්, දක්ෂ කෙනාටත් සෑහෙන දුරට හරියන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒක හොඳ දෙයක්. වටිනා දෙයක් තමයි. නමුත් ඊට වැඩිය වටිනවා මේ සක්මනේ දී ඕක ටිකක් පුරුදු කර ගත්තොත්. එතකොට ගෙදර දොර දී වුනත් ඉදගන්නම වෙලාව නැති වුණත් ජාම බේරා ගන්න පුළුවන් වෙයි. ඔය දෙක කරන කොට අපි දවසේ පැය 14 ක් වෙන් කලාට තව පැය 10 ක් විතර තියෙනවා කියලා හිතමු. අනික නින්දට පැය 4 ක් දැම්ම යි කියලා කියමු. තව පැය 6 ක් තියෙනවා. අන්න ඒ පැය 6 දී එදිනෙදා වැඩ කරනකොට සම්පජ්ඣා සහිතව, ඉරියාපත මාරුවීම් සහිතව සතිය පිහිටුවා ගත්තොත් ඒ ටික තමයි අපි ගෙදර ගෙනියන්නේ. ඒක ගෙදර ගෙනිව්වට පස්සේ අනෙකුත් වැඩ අතරමගදිත් ඒක යොදා ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියන නිසා අන්න ඒක පුංචි කරලා සළකන්න නරක යි. අපේ මේ ශාලාවෙන් එළියට ආවට පස්සේ හැඟුම් මුදා හරින්න නරක යි. සක්මන් නොකරන වෙලාවේ නිකන් එහෙ මෙහෙ යන වෙලාවේ, ඇවිදින වෙලාවේ දැන් සක්මන් කරන වෙලාව නෙවෙයි. ඒ නිසා අපි ආවට ගියාට අසතියෙන් කටයුතු කරාට කමක් නැහැ කියලා හිත හැල්ලු කර ගන්නේ නැතිව වැඩ කරන එකට තමයි සම්පජ්ඣා කියලා කියන්නේ. ඒකටම තමයි සති සම්පජ්ඣා කියලා කියන්නේ. බොහෝ ඉරියව් මාරු වෙන අවස්ථාව සතියෙන් කටයුතු කරනවා. මේ සති සම්බෝධිංගට්ඨානීය ධර්ම කියල විස්තර කරන දෙවැනි කාරණාව වශයෙන් පෙන්නන්නේ මේ සති සම්මෝසාව සහිත නැත්නම් ඔලමොල පුද්ගලයින්ගේ ඇසුර නැතිවීම, දුරු කිරීම. අසතියෙන් අසම්පජ්ඣායෙන් ගත කරන සති සම්මෝසාව සහිත පුද්ගලයින් දුරු කිරීම. ඒක නම් හුඟක්ම අමාරු යි. ඒක සති සම්පජ්ඣායට වැඩිය අමාරු යි. මොක ද, ලෝකෙ ඉන්න හරියක් ඉන්නේ ඔන්න ඔය වගේ සති සම්මෝසාවට පත් වෙව්ව පිරිසක්. බොහෝම වැදගත් විධියට තමයි පෙනී සිටින්නේ. ඒ ඇත්තෝ සිල්වතුන්

විධියටත් පෙනී ඉන්නවා. ආගම ධර්මය නගා සිටුවීමක් කරන අය වගේ තමයි පෙනී සිටින්නේ. නමුත් සති සම්පජ්ඣය කරලම නැහැ. ඉතින් මේ ඇත්තෝ උදේටත් ඇවිල්ල කථා කරනවා. දවලුත් ඇවිල්ලා කථා කරනවා. රැන් කථා කරනවා. හිටගෙන ඉන්නකොටත් කථා කරනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් කථා කරනවා. හැම වෙලාවෙම ආරාධනා. ඉතින් මේ කච්චිය අයිත් කරන්න ගියොත් කුඩුල්ලන් ඉන්න තැනකට ගිහින් කුඩුල්ලෝ අයිත් කරනවා වගේ. මදුරුවන් කන තැනකට ගිහින් මදුරුවෝ අයිත් කරන්න හදනව වගේ. ඒ තරමටම අමාරුයි මේ අසම්මෝසාව සහිත, නැතිනම් සති සම්මෝසාව සහිත පුද්ගලයින් දුරු කරන්න. ඇත්තටම අපි මෙන්න මේ වගේ තැන් වලට එන්නේ ඕන්න ඔය ටිකට කර ගන්න යි. ලෝකෙ ඉන්න තරමක් ඉන්නේ සති සම්මෝසාව සහිත පුද්ගලයින්. මෙව්වර දුර බැහැර ගෙවාගෙන, රට රටවල් පසු කරගෙන අපි ඇවිල්ල, දහසකුත් වැඩ අමතක කරල, වටිනා ඥාතීන් අයිත් කරලා, වටිනා වස්තු අයිත් කරලා මෙතනට වෙලා මේ ගහකොළ හොඳයි පින්වත්නි, ගහ කොළ කවදාවත් අපට රාගයක් ඇති කරන්නේ නැහැ. අපිට කුප්පන්නේ නැහැ. අපි ගැහුවත් අපිව ගහන්න එන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ගහ කොළ ඇසුර හොඳයි. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් මහා ප්‍රඥාවෙන් දේශනා කරනවා, “අරඤ්ඤගතො වා, රුක්ඛමූලගතො වා, සුඤ්ඤාගාරගතො වා” කියන තැන් තුනෙන් එකකට යන්න කියලා. හුග දෙනෙක් අහනවා, ඉතින් ඕකට ඔව්වර දෙයක් ඕනෙ ද? ඇයි බැරි ද සාමාන්‍යයෙන් සැණකෙළියකට ගිහිල්ලා සැණකෙළි කෙලින ගමන් ඔය සතිය පිහිටුවා ගන්න කියලා. ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නේ, හොඳයි, පුළුවන් නම් කරන්න කියලා ඔඵව බේරගෙන තමන් සැනකෙළියෙන් අයිත් වෙන එක විතර යි. නැතිනම් ඕවට පැටලෙන්න ගියොත්, උත්තර දෙන්න ගියොත් ඉවරයක් කරන්න බැහැ. ඒකයි මම මේ බණ කියනකොට මේ වගේ පිරිසක් විතරක් තෝරා ගෙන කරන්නේ. අනික් ඇත්තන්ට කියලා ඉවරයක් කරන්න බැහැ. ඒ අය මේ ගොඩ ඉඳගෙන පීනන්න පුරුදු වෙන පිරිස්. වතුරට බහින්න කැමැති නැහැ. ගොඩ ඉඳලා පීනන අයට උපදෙස් දෙනවා. ඒක නිසා අද අමාරුම දේ තමයි මේ සති සම්මෝසාව සහිත

පුද්ගලයින්ගෙන් වෙන්වීම. ඒ නිසාම මේක ප්‍රථම මංගල කාරණාවක්. “අසෙවනා ව බාලානං” මේ සම්බන්ධයෙන් ඕන තරම් බණ කියන්න පුළුවනි. අමාරුම දේක් මේක යි. ඒකට හේතුව අප තුළ තියන ඒ බාල අදහස් ටික. අපි තුළ බාල අදහස් තිබුණොත් අනිවාර්යයෙන් ම බාලයන් තමයි හේත්තු වෙන්නේ. අපි කරන වැඩ අනුව අපිට කීට්ටු කරන්නේ ඒ වැඩේට සම්බන්ධ අනිකුත් බාල ඇත්තෝම තමයි. ඒවා බහා තැබුවම, ප්‍රතිකේෂප කළාම ඒ අය අපිව කොන් කරනවා. අපිට දොස් කියනවා. මෙව්වර ලෝකෙ වැඩ තියෙද්දී මොනව ද මේ කරන්නේ? කියලා. මම දවසක් නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගියා. එතකොට මගේ ස්වරූපය තිබුණේ ගිහියෙකුගේ වගේ, කොණ්ඩය රැවුල වවල තිබුණේ සෑහෙන දුරට. නමුත් මම ලොකු හෙල්මට් එකක් දාගෙන ගියා. මෝටර් සයිකල් එකේ ගියේ. යනකොට ගලහ බෝක්කුවක් ලඟදී එකපාරටම පොලිසියෙන් පහළොවක් විතර පැනලා තතර කළා. ඒ කාලෙ ඒ පැත්තේ ක්‍රස්තවාදය. පස්සෙ මම විගහට හෙල්මට් එක ගලවලා ලයිසන් එක අරගෙන ගිහිල්ලා රාළහාමිගේ අතට දුන්නා. ඒ කෙනා එක පාරටම කඩා පැනල ඇහුව, කොහේද තමුසේ යන්නේ කියලා. ඉතින් මම කීව්වා නිල්ලඹේ කියලා. අපි දන්නවා නිල්ලඹ. අද බදාදා. එහේ මුකුත් වැඩ සටහනක් නැහැ. ඒ මහත්තය එන්නේ හෙට. ඉතින් මම කීව්වා, මහත්තයා හෙට තමයි එන්නේ. මම අද යනවා ටිකක් විවේක ගන්න. ඒ අය ඒ පාර හැම පැත්තෙන්ම මාව පරීක්ෂා කරල බැලුවා. ඉතින් එයාලට ඕනෙ කරන අනන්‍යතාවය තිබුණා. එයා හිතුවේ මම හින්දු සාධුවරයෙක් කියලා. මම ඇඳගෙන හිටියේ සාමාන්‍ය සුදු ඇඳුමක්. සිංහලයෙක්, බෞද්ධයෙක් බව දැනගෙන, හා... යනවා යන්න කීවා. මම හැරිලා කීව්වා, මේ රට සාමකාමී වෙලා ඔබතුමන්ලාටත් භාවනා කරන්න ලැබේවා! කියලා. එහෙම කියලා මම යන්න ගියා. බැරි වෙලාවක් වචනයක් හරි වරද්ද ගත්ත නම් මාව අල්ලගෙන ගිහිල්ලා පොලිසියේ දමාවී. ඒ කට්ටියට පෙන්නන්න බැහැ මේ ගිණි අරගෙන තියෙන වෙලාවෙ අපිත් ඒ අනුව ඒ පදයට නටන්නේ නැතිවට. ඒක නිසා අපි ඒවාට උත්තර දෙන්න, උත්තර බඳින්න හෝ එහෙම නැතිව කටයුතු කරන්න ගියා නම් අනිවාර්යයෙන් ම ඒ අනවශ්‍ය අවුල් ජාලාවක් ඇති

වෙනවා. එහෙම ඇති නොවීම පිණිස කියක් හරි දීලා වදින්න ඕන තැනකට වැදලා මාරු වෙන එකයි තියෙන්නේ. ඒකට ගැලවීප්පාව දැනගන්න ඕනෙ. ඒක මේ බුද්ධාගමේ උගන්වන්නේ නැහැ. භාවනා පංතියේ උගන්වන්නේ නැහැ. ඒක ඉතින් අවුරුදු 50 - 60 ක් ලෝකයේ ජීවත් වෙනකොට දැනගන්න ඕනෙ. අර කොස් කපන්න කලින් අතේ පොල් තෙල් ටීකක් ගාගෙන කපන එකනේ සාමාන්‍ය සිරිත. මොකද කොහොල්ලෑ ගැවුනාට පස්සේ අරින්න අමාරුයි. ඒවා ඉතින් හලන ක්‍රම. ඒ හලන ක්‍රම දැන ගන්න ඕනෙ. ඇඟට නොදූනෙන්න හලන ක්‍රමය තේරුම් අරගන්න එකට තමයි කියන්නේ සති සම්මෝසාව කියන පුද්ගලයින් දුරු කිරීම කියලා.

තුන්වෙනි කාරණාව හැටියට සඳහන් වෙන්නේ සති සම්මෝසාව. නැත්නම් හොඳට, මනාකොට පිහිටන ලද සතිය සහිත පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීම. ඒකේ තියෙනවා පොඩි ප්‍රශ්නයක්. ඒ මොක ද? සතිය පිහිටුවපු ඇත්තෝ ඇසුරට කැමති නැහැ. ඒ ඇත්තෝ හජනයට කැමති නැහැ. ඉතින් එතකොට අපිට වෙලා තියෙන්නේ අර නරක සම්මෝසාව සහිත පුද්ගලයින් ඇසුරු කරන්න. ඒ අය දුරු කරන්න නම් සතිය පිහිටුවපු ඇත්තන්ගේ ඇසුර ලබන්න එපා යැ. නමුත්, ඒ ඇත්තෝ එව්වර හජනයට කැමති නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා, අර සතිය පිහිටුවන්න හදන එක්කෙනා හැම පැතතෙත්ම කොටු වෙනවා. තනි වෙන ගතියකට එනවා. ඉතින් ඒ සඳහා තමන් දුර ඉඳගෙන ටීකක් භාවනා කරල සතිය පිහිටුවා ගන්නවා. සක්මන් කරනකොටත්, වරින් වර සතිය පිහිටුවා ගන්නවා. එදිනෙදා වැඩ කරනකොටත්, වරින් වර තමන් පෞද්ගලිකව කරන යම් යම් වැඩ වලදීත් සතිය පිහිටුවා ගන්නවා. එතකොට තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා, මේ ලෝකෙ මේ වගේ බුද්ධ ශාසනයක් පවතින කාලෙක, කොයි සමාජයේත් මේ විධියට කරන කරන වැඩ වල දී සතිය පිහිටුවීමම පරමාර්ථ කරගත්ත සන්පුරුෂයෝ ඉන්නවා. අන්න ඒ ඇත්තෝ හඳුනාගන්න නම්, ඒ ඇත්තෝ තේරුම් ගන්න නම් මුලින්ම තමන් තුළ සතිය පිහිටන්න ඕනෙ. එවැනි යන්ත්‍රයක්, සූත්‍රයක් හෝ වෙන යම් උපකරණයක් නැහැ කවිද ලෝකෙ සතිමත් පුද්ගලයා කියලා දැන ගන්න. යම් ආකාරයකට තමන් තුළ සතිය පිහිටාගෙන එනකොට, ඇතක හිටියත්,

අබොද්ධයෙක් වුණත්, ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි යම් ආකර්ෂණයක් දැක ගැනීමට, දැන ගැනීමට හැකියාවක් ලැබෙනවා. ඒ ලැබීමත් එක්කම ඒ ආකර්ෂණය යි, මේ ආකර්ෂණය යි සමවෙනවා. හරිම සුව එළවන සම්බන්ධයක් එතන තියෙන්නේ. ඒකට සුවය කියන වචනය තමයි පාවිච්චි කරන්න වෙන්නේ. කල්‍යාණමිත්‍ර සම්බන්ධතාවයක්. අන්න ඒකට වෙන මොනම ක්‍රමයකින්වත් කල්‍යාණමිත්‍රයින් දපනේ දමා ගන්න, යාළු කරගන්න, වැඩි කරගන්න ක්‍රමයක් නැහැ. තමන් තුළ සතිය පිහිටුවීම තමයි කරන්න තියෙන එකම වැඩේ. ඒක මේ සනාථන ධර්මයක්. තමන් තුළ සතිය පිහිටනවිට සතිමත් පුද්ගලයින් දැක දැන ගන්නටත්, ඒ පුද්ගලයින් කෙරෙහි ආකර්ෂණයක් එන්නත් පටන් ගන්නවා. ඒක කවදාකවත් මැජික් එකක්වත්, ආශ්චර්යීය ධර්මයක් වත් නෙවෙයි. තමන් තුළ සතිය පිහිටුවීමේ ප්‍රමාණයට තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා යම් අවස්ථාවක තමන්ට අවශ්‍ය නම් ඒ සතිමත් පුද්ගලයින් ඇසුරට, ඒක අල්ලස් දීලවත්, ඉතා බෙහෙතක් කවලවත්, නැතිනම් හිනාවෙලා බලලවත් හරියන්නේ නැහැ. තමන් තුළ සතිය පිහිටුවීමමයි කරන්න තියෙන්නේ. ඒ ටික වෙලා ඉබේටම ඒ තලයේ, ඒ වසමේ, ඒ සමාජයේ, ඒ ගමේ, ඒ ගෙදර ඉන්න හොඳම සතිමත් පුද්ගලයාට සම්බන්ධ වෙන කොට ජේනවා ධර්මය කොයි තරම් සජීවී ද කියලා. ශාසනය කියන එකට පණ තියෙනවා. හැබැයි තමන් තුළ තියෙන පණ ප්‍රමාණයට තමයි ඒකෙ පණ ලැබෙන්නේ. ඒක නැති ඇත්තෝ තමයි මේ අඩා හෝගාන්නේ. නිතරම ශාසනය පිරිහෙනවා, සාරධර්ම පිරිහෙනවා, භය ලැජ්ජා දෙක නැති වෙනවා ආදී වශයෙන් කෙදිරි ගාන්නේ, අඩන්නේ. ඒ ලෙඩ රෝග තියෙන ඇත්තෝ. ලෙඩ රෝග තියෙන ඇත්තෝ කෙදිරි ගැවට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හැබැයි ලෙඩ රෝග නැති ඇත්තෝ කෙදිරි ගාන්න එපා. ඒ ලෙඩ රෝග නැති කරන්න කෙදිරි ගාන ඇත්තන්ට බෙහෙතුවත් නැහැ. ඒ නිසා අපට කරන්න තියෙන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරපු විධියට මේ සති සම්බොජ්ඣංගය ඇති වීම පිණිස යම් ආකාරයකට අපි අද උපන්න බබෙක් වගේ, නොදන්නා කෙනෙක් වගේ කටයුතු කරනවා නම් ආන්න ඒ වර්ධනය වෙනකොට සම්මෝසාව සහිත පුද්ගලයින් අයින් කිරීමටත්, මනාකොට සතිය පිහිටුවන පුද්ගලයින්

සම්බන්ධ කර ගැනීමටත් හැකි වෙනවා. මේවා ඉතින් අපිට අර සති සම්බෞඡ්ඤාංගට්ඨානීය ධර්ම කියනවට වැඩිය මේ පද අර්ථකථන ගන්න ලේසි යි. මේ පෙළම නෙවෙයි. කෙළින්ම බුද්ධ වචන නෙවෙයි. බුද්ධ වචන වලට දීපු අර්ථකථන.

හතරවෙනි කාරණාවට පෙන්නන්නෙ තදාධිමුක්තතාව කියල. සති සම්පජ්ඤ්ඤාය වැඩීමට කළ යුතු කාරණා මොනව ද? ඒ ටික කරන්න යි කියලා නැතිනම් ඒකට නැමී ගත්ත සිතකින් යුක්තව කටයුතු කරන්න ය කියනවා කියලා කියන්නේ මොකක් ද? ඒකටත් ඇත්තටම බොහෝ කාලයක් අර කියපු විධියට සතිය ගැන අහල, සතිය පිළිබඳව කල්පනා කරල, සතිමත් පුද්ගලයින් ඇසුරු කරල, සතිය පිහිටුවීමට, සක්මන් භාවනාව, පර්යංක භාවනාව, එදිනෙදා වැඩ වලට කරලා කරලා තෙරුම් ගන්න ඕනෙ. මෙන්න මේ තත්ත්වයත් සතියට සප්පාය යි. මේ මේ තත්ත්වයත් සතියට අසප්පාය යි කියලා දැන ගන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒක ඇත්තටම ඔය ගිහිව ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවනකොට හුඟක් වෙලාවට තියෙන්නේ අසප්පාය කරුණුම තමයි. නමුත් කරගෙන කරගෙන යනකොට, මෙන්න මේ වෙලාව හොඳයි. මේ පුද්ගලයා හොඳයි, මේ සෘතුව හොඳයි. මේ ආහාරය හොඳයි ආදී වශයෙන් තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. යාන්තම් තේරෙන්න පටන් ගන්නකොට අන්න ඒ හේතු සාධක, සප්පාය කරුණු ලඟා කරගන්න එකත්, අසප්පාය කරුණු දුරු කර ගැනීමත් තුළ සතියට ම තැන දීලා සතියේම පිහිටුවීමට මුල් තැන දීලා ජීවන රටාව හදාගෙන යනකොට ඒකට තමන් තුළම ඇතිවෙන ක්‍රම සහ විධි තමයි අන්තිමට තමන්ට පිහිට වෙන්නේ. අනුන්ගේ ක්‍රම සහ විධි අපට අල්ලන්නේ නැහැ. ආන්න ඒකට කටයුතු කරන්න පටන් ගත්තහම ඒ පුද්ගලයාට අර කලින් තිබුණු සති සම්පජ්ඤ්ඤායත්, සම්මෝසාව සහිත පුද්ගලයින්ගෙන් දුරු වීමත්, සති සම්පජ්ඤ්ඤාය සහිත පුද්ගලයින්ගේ ඇසුරත් කියන ඒවා ඉබේම එන්න ගන්නවා. ඒ එන ප්‍රතිශතය තමන් තුළ වැඩෙන සතියේ ප්‍රතිශතයට සමාන වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා අපි මේ මුලින්ම යම් විධියකට සතිමත් නැතිව ඉඳලා සතිය පිහිටුවන්න ගියහම හරි දුෂ්කරතා රාශියකට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. ඒ මුහුණ දීපු එකේ වටිනාකම ජේන්නේ, තේරෙන්නේ අන්න

අර විධියට ක්‍රමක්‍රමයෙන් සතිය ගොඩ නැගීගෙන එනකොට තම යි. ඉතින් ඒ ලබන දැනුම කවදාවත් තව කාටවත් දෙන්නත් බැහැ. අනික් කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් වැටී වැටී හරි කමක් නැහැ, වැරදි වැරදි හරි කමක් නැහැ, කොහොම හරි සතිය පිහිටුවගන්න උත්සාහ කරන්න කියලා. එහෙම මේ විධියට උත්සාහ කළොත් ඒකාන්තයෙන් ම මතු මත්තෙහි හොඳ ගැමීමක්, හොඳ ජවයක් සහිත ස්ථානයකට මේ සතිය පත් කරනවා. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් අප කෙරෙහි සතර සතිපට්ඨානය දේශනා කරල තියෙන්නේ. මෙන්න මේ විධියට සතිය, සති සම්බොජ්ඣංගය, සති සම්බොජ්ඣංගට්ඨානීය ධර්ම වගේ පද තේරුම් ගත්තට පස්සේ මේ දේශනාව තුළදී මම බලාපොරොත්තු වෙනවා තවත් එක පියවරක් ඉස්සරහට තියන්න. ඒ තමයි අර වාගේම මේ අට්ඨකථාවාරීන් වහන්සේලා පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, එහෙම සතිය පිහිටියාට පස්සේ තමන්ට වැටහෙන හැටි. ඒක හරියනව ද? මේක හරියන්නේ නැද් ද? කියලා සතිය පිළිබඳව තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙන අවස්ථාවක්. ඒක සාමාන්‍යයෙන් ඕය වෛතසික ධර්ම නැතිනම් රූප ධර්ම ගැන කථා කරනකොට අපි දක්වන ක්‍රමය තමයි, ඒ කථා කරන ධර්මයේ ලක්ෂණය මොකක් ද? කෘත්‍යය මොකක් ද? වැටහෙන ආකාරය මොකක් ද? ආසන්න කාරණාව මොකක් ද? කියලා ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පද්විධාන කියන ක්‍රමය මේ ලංකාවේ බුද්ධාගමේ දියුණුවත් එක්ක පසු කාලයේ ඇති කරපු ක්‍රමයක්. ඒකෙ දී සතියේ ලක්ෂණ වශයෙන් පෙන්නන්නේ “අපිලාපන ලක්ඛණා” පිලාපන ලක්ෂණය කියන්නේ, පොලා පනින ගතිය. අපිලාපන ලක්ෂණය කියන්නේ එහෙම පොලා නොපනින ගතිය. නැතිනම් කිඳා බහින ගතිය. පොලා පනින ගතිය කියලා කියන්නේ වතුරකට පොරොප්ප කැබැල්ලක් දැමීමේ ඒක වතුරත් එක්ක ඉහළ පහළ පොලා පනිමින් පවතිනවා. කවදාකවත් ඒකට වතුරේ කිඳා බහින්න බැහැ. වතුරේ රසයක් ලබන්න බැහැ. නමුත්, අපි ගල් කැටයක් දැමීමොත්, යකඩ කැබැල්ලක් දැමීමොත්, කොට කැබැල්ලක් දැමීමොත්, දාපු තැනින් ම වතුරේ අඩිය දක්වාම ගිහින් නතර වෙනවා. ඉස්පාසුවක් ලබන්නේ ම නැහැ. අන්න ඒ වගේ තමයි අසතිමත් පුද්ගලයා කෙරෙහි අරමුණු රාශි රාශියක වෙනකොට ඒ සෑම

අරමුණක්ම එහෙම පොලා පනිමින් යන නිසා ඒ අරමුණු වල ස්වභාවය වෙන්කොට දැන ගැනීමට අසතිමත් පුද්ගලයාට හැකි වෙන්නේ නැහැ. සතිමත් පුද්ගලයා තමා කරා එන අරමුණු ඉතාමත්ම හොඳින් කිඳා බහිමින්, නිමග්න වෙමින්, ඒ අරමුණු හොඳට සුහද කර ගන්නවා. යාළු කර ගන්නවා. මිත්‍ර කර ගන්නවා. ආනාපානය කරනකොට නැතිනම් පිම්බීම හැකිලීම කරනකොට අප කරා ඉදිරිපත් වෙන්නේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස අවස්ථාව නම්, නැතිනම් පිම්බෙන හැකිලෙන අවස්ථාව නම්, සතිය පිහිටුවන පුද්ගලයා හොඳාකාරවම දන්නවා මම ඉන්නේ ආශ්වාසයේ, ප්‍රශ්වාසයේ නෙවෙයි, කය විෂයෙහි විහිදිලා නෙවෙයි, සිතිවිලි වල නෙවෙයි, ශබ්ද වල නෙවෙයි, වේදනා වල නෙවෙයි කියලා ආශ්වාසයේ ඉන්න බවට හොඳට අරමුණේ හිත නිමග්න වෙනවා. ඊට පස්සේ, ඒක ඉවරවෙලා ප්‍රශ්වාසයට යනකොට ඒ වගේම සුහද භාවයකින්, ඒ වගේම ආදර ගෞරවයකින් ප්‍රශ්වාසයේ හිත නිමග්න කරනවා. මෙතෙක් කල් අපි කෙරුවේ මොකක් ද? ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කොච්චරදෝ ඇවිල්ලා ගියා. එකකවත් රසයක් අඳුනන්නෙ නැහැ. ලක්ෂණයක් දන්නේ නැහැ. ඔහේ හුස්ම ගන්නවා. නමුත්, දැන් එහෙම නැහැ. දැන් ඒකෙ නිමග්න වන ස්වරූපයට ඇතුළුම කිඳාබහින විධියට ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස තේරුම් අරගන්නවා. ඉතින් ඒ ටික තේරුම් ගන්නකොට ගුරුවරු මතක් කරනවා ඔයිටත් වැඩිය ඇතුළට ගිහිල්ලා ආශ්වාසය වැටහෙන්නේ කොහොම ද? ප්‍රශ්වාසය වැටහෙන්නේ කොහොම ද? ආශ්වාසයේ මුල වැටහෙන්නේ කොහොම ද? මැද වැටහෙන්නේ කොහොම ද? අග වැටහෙන්නේ කොහොම ද? කියලා ඉදිරිපත් වුණු අරමුණේ හැම විස්තරයක්ම, අස්තර - විස්තර, අලගිය - මුලගිය සෑම දේම බලනකොට අපි කියනවා අරමුණට කිඳා බහිනවයි කියලා. අරමුණට නිමග්න වෙනවයි කියලා. එහෙම නැතිව යන්න ගියොත් අපිට ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කොච්චර ආව ද?, කොච්චර ගියා ද? කියලා ලකුණක්, මිම්මක් ගන්න බැහැ. ඉතින් ඒ අර බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම මේ ගැන මතක් කරන කොට කියලා දෙන දෙයක් තමයි අපිට කෙනෙකු හඳුනා ගන්න ඕනෙ නම්, කෙනෙක් ආශ්‍රය කරලා දැක්කා කියන්න නම් අපි ඒ පුද්ගලයාගේ අංග ලක්ෂණ හොඳින් බලන්න ඕනෙ කියන එක. එක

එක්කෙනාගේ අංග ලක්ෂණ වෙනස් වෙන හැටියෙන් අපි කියනවා, මේ අහවලා, මේ අහවලා කියලා. එහෙම වෙන් කරල දැන ගන්නවා. ඒ අංග ලක්ෂණ බැලීමේ දී වැඩියෙන්ම වැදගත් වෙන්තේ මූණ තම යි. ඒ නිසා අපි ඒකට 'මූණ ගැහුණා' කියල යි කියන්නේ. කවරුහරි දැක්කම, මූණ ගැහුණ කියනවා. ඒ පුද්ගලයාගේ මූණ දැක්ක නම් අපිට ඉතින් ඒ පුද්ගලයාගේ ප්‍රධාන හැඳුනුම්පත දැක්ක වගේ මේ අහවලාම යි කියලා අපි මූණ දිහාමතේ බලන්නේ. ඒ අංග ලක්ෂණ අතර මූණ ප්‍රසිද්ධ යි. ඉතින් ඒක නිසා අපි හුඟක් වෙලා බල බල ආශ්‍රය කරන්න බැරිනම් මූණ බැලීම තමයි කරන්නේ. එතකොටම මූණදීම කරනවා. ඒ වගේම තමයි අපේ මූල කර්මස්ථානය ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසය නම්, ඒ අනුව ආශ්වාසයට මූණ දෙන්න සුදානම් බවට සතිය තියෙන්න ඕනෙ. ප්‍රශ්වාසයට මූණ දෙන්න සුදානම් බවට සතිය තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට අපිට එන එන අරමුණට හැම වෙලාවෙම සාදර වෙනවා මිස දැන් බොහෝ වෙලා ආනාපානය බැඳව, ඉතින් ඕක බැඳවත් එකයි නැතත් එකයි කියලා ආනාපානය පිළිබඳ අනාදර කිරීමක් කරන්නේ නැහැ. පුංචි කරල සලකන්නෙත් නැහැ. හැම වෙලාවකම ඒකට සාදර බව නිසා ඒ එන අරමුණේ නිමග්න වීම වෙනවා. ඒක නිසා යෝගාවචරයා සතිය පිහිටුවීමට ආරම්භ කරන වෙලාවේ දී කවදාවත් මෙව්වර විස්තරයක් වැටහෙන්නේ නැහැ. නමුත් බොජ්ඣංග මට්ටමට සතිය දියුණු වෙනව යි කියන්නේ ඒ පුද්ගලයාට හොඳට තේරෙනවා මම මගේ සිත, සතිය එල්ල වෙලා තියෙන්නේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයට, එයින් ප්‍රශ්වාසය හොඳට ම මම මේ නාසිකාග්‍රයේ සිත පිහිටුවාගෙන මේ දකින්නේ ආශ්වාසය, මම මේ නාසිකාග්‍රයේ සිත පිහිටුවාගෙන දකින්නේ ප්‍රශ්වාසය කියලා. මෙන්න මේ වගේ අරමුණු හොඳට වෙන් කොට දැනීමේ ශක්තිය තියනව නම් අපි ඒකට කියනවා සිත කිඳා බහිනවා කියලා. පිම්බීම-හැකිලීම බලන කෙනත් එහෙම යි. වම-දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරන කෙනත් එහෙම යි. ආන්න ඒ විධියට සතියේ මේ ලක්ෂණය එක් එක් අරමුණක් පාසා වෙන්කොට අල්ලාගෙන ඒකට කිඳා බහින්න පුළුවන් ගතිය වැටහෙන මට්ටම තමයි ඔය බොජ්ඣංග මට්ටම කියන්නේ. පටන් ගන්නකොට හුඟ දෙනෙකුට ඒ තරම්ම ගැඹුරක්, පිරිසිදු කමක්,

ඇතුළාන්තයක් ජේන්තේ නැහැ. නමුත් කරගෙන කරගෙන යනකොට ජේන්ත පටන් ගන්නවා අරමුණු කෙළකෝටි ගණන් තිබුණත් මේ වෙලාවේ හිත අල්ලල තියෙන්නේ මේකේ කියන එක. ඒක වෙන් කොට දැනගන්නත් පුළුවනි. මේකට තමයි කියන්නේ අරමුණට කිදා බහිනවා කියලා. කෙලින්ම මුණදෙනව යි කියන එක. ඒ වගේම තමයි රසය වශයෙන් ජේන්තේ විෂය අභිමුඛභාවය, පවිච්ඡපට්ඨානය. ගත්ත අරමුණට මුහුණට මුහුණ දෙන එක. දහසක් අරමුණු තියෙද්දී තමන් ආශ්වාස කරන වෙලාවේ දී ප්‍රශ්වාස කෙරෙහි සිත විහිදුවන්නේ නැහැ. කය කෙරෙහි හිත විහිදුවන්නේ නැහැ. ශබ්ද විෂයෙහි සිත විහිදුවන්නේ නැහැ. ආශ්වාසය කෙරෙහිම සිත විහිදුවනවා. ප්‍රශ්වාසය කෙරෙහිම සිත විහිදුවනවා. අපි කිව්වොත් මෙහෙම, බැංකුවක මුදල් කවුන්ටරයේ වැඩ කරන කාන්තාවකට හෝ පුරුෂයෙකුට යම් අවස්ථාවක රූපියල් ලක්ෂ ගානක් ගණන් කරන්න සිද්ධ වුණොත්, ඒ පුද්ගලයා ඒක ගණන් කරන වෙලාවේ දී තේ බොන්න, ඉස්සරහ ඉන්න කට්ටිය එක්ක කපා කර කර ඉන්න, එහෙමත් නැතිනම් මැනේජර් මහත්තයා කපා කළොත් උත්තර දෙන්න යන්නේ නැතිවම ඒ හැම කොළයක් ම එකින් එක වෙන් කර කර ගණන් කර කර ඉන්නවා. මොක ද? වැරදුණොත් ඒ කොළ ගණනින් පාඩු වෙනවා. ඒ නිසා හරියට ඒකට හිත දීලා කටයුතු කරනවා වගේ, වැඩක් කරනකොට ඒකට සම්පූර්ණ හිත යොදාගෙන කරන එකට කියනවා විෂය අභිමුඛභාවය කියලා. විෂය කියල කියන්නේ අරමුණ. අරමුණට අභිමුඛභාවය තමයි මෙතන දී අවශ්‍ය කරන්නේ. ඒක නිකං එන්නේ නැහැ. හැම අරමුණක් ම මල්ලේ දාගත්තට එන්නෙත් නැහැ.

ඒ ගන්නේ මේ අරමුණ යි කියලා දැනගෙන ඒවා හොඳට වෙන් කොට දැන ගැනීමේ ශක්තියට තමයි විෂය අභිමුඛ බව, පවිච්ඡපට්ඨාන කියලා කියන්නේ. ඉතින් මේක අපි අද දවල් මතක් කර ගත්තා වගේ දොඩම් ගොඩක් බදාගත්ත වගේ සේරම අල්ලන්න ගියොත් එකක්වත් නැති වෙනවා. එකක්වත් අහුවෙන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා අපි එක වෙලාවකට ප්‍රසිද්ධ වෙච්ච, ප්‍රකට වෙච්ච එකක් අල්ලගෙන ඒක හොඳට සතියට ලක් කළොත් ඒකට මුණ දෙන්න පුළුවන් වෙනවා. යම් විධියකට

ඒ ඉදිරිපත් වෙච්ච එකට හොඳටම මුණ දුන්න නම්, අපි මුලින් ගත්ත උපමාවම අරගත්තොත්, ආශ්වාස වෙලාවෙ ආව ආශ්වාසයට සියයට සියක් ඇදහීමෙන් යුතුව මුහුණ දුන්නා නම්, ඒකට සාර්ථක වුණා නම් ඒ යෝගාවචරයාට කය අමතක වීම, ප්‍රශ්වාසය අමතක වීම, වේදනා, ශබ්ද, සිතිවිලි අමතක වීම ඉබේම සිද්ධ වෙනවා. සිද්ධ වෙලා අර ගත්ත අරමුණේම සිත නිමග්න වීම සිදු වෙනවා. එතකොට කියනවා ඒක නිකං නීවරණ ධර්මයන් හිතට වැද්දගන්න දෙන්නෙ නැතිව, හිතට ආරක්‍ෂක වළල්ලක් දැමීමා වගේ, ඉදිරිපත් වුණු අරමුණ පමණමයි කියලා. ඒකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන කොට දන්නව නම් මෙයත් එක්ක මම ඉන්නේ කියලා අනෙකුත් දේවල් මේ සිතට වැද්ද ගන්න සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා එතන දී වැටහෙන ආකාරයක් යෝගාවචරයාට මතක් කරනවා. ඒකට පාලියෙන් කියනවා පච්චුපට්ඨාන කියලා. එතන දී තමන් ආරක්‍ෂා වුණු බවක් වැටහෙනවා. ආරක්ඛ පච්චුපට්ඨාන, මගේ හිත දැන් අන්‍යයවිහිත නැහැ. මගේ සිත නීවරණ වලට යට නැහැ. මගේ සිත දැන් තියෙන්නේ අසවල් අරමුණේ කියන එක දන්නවා. අන්න ඒ විධියට දැන් මට සතිය තියනව ද? නැද්ද? කියලා කලබල භාවයක් නැහැ. අන්දමන්ද භාවයක් නැහැ. බොජ්ඣංග මට්ටමට යනකොට සතියෙ තියෙන්නේ සමහර විට අකුසල ධර්මයක් වෙන්න පුළුවනි. වැරදුණු එකක් මත වෙන්න පුළුවනි. නමුත් වැරද්දෙන්, අකුසලයෙන් සතිය පවතිනවා කියලා දන ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියනවා. මේක ඇත්තටම ජීවිතයේ සහ පෞර්ෂත්වයේ ලොකුම ලොකු වෙනසක් ඇති කරන දෙයක් තමයි. ඉස්සර අපි හුඟක් වෙලාවට අපේ වැරදි මත, අපේ අතපසුවීම් මත හරියට පශ්චාත්තාප වෙනවා, වුණා. සමහර විට නොකරපු වැරදි මතත් පශ්චාත්තාප වෙනවා. සතිය පිහිටවපු කෙනා හොඳටම දන්නවා මේ වෙලාවෙදී මම කරමින් හිටියේ මේක යි. ඒක විස්තරයි. ඒක සමහර විට වැරදි වෙන්න පුළුවන්. දඬුවමක් ආවත් සැලෙන්නේ නැහැ. දඬුවම වටිනවා. මොක ද? මම වැරද්දක් කරල තියෙනවා නෙ. නමුත් නොකරපු වැරදි වලට දඬුවම් ඉල්ලන්න යන්නෙත් නැහැ. පශ්චාත්තාප වෙන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒක නිසා හරි දේ මේක යි, වැරදි දේ මේක යි කියලා කලින් ගත්ත නිගමනයක් අනුව නෙවෙයි,

සතියෙන් වැඩ කරන කෙනා හැම වෙලාවෙම අරමුණ විෂයෙහි අලුත් හැඟීමෙන් තමයි කටයුතු කරන්නේ. ඉතින්, ඒකට අර විෂය අභිමුඛභාවය කියන එක මත අරමුණට මුහුණ දෙන ගතියක්, ඒ මුහුණ දීම නිසා තමන්ට ලැබෙන ආරක්ෂාවත් එක්ක පටන් අර ගත්තොත්, මම මේ කියල දෙන්න යන්නේ බොජ්‍යාංග මට්ටමේ දී වෙන වෙනසක් එන්න පටන් ගත්තොත් ඒ පුද්ගලයා හරියට තෙතමනේ දී සීරුව සොයාගෙන ගහේ මුලක්, ඕජාව තියෙන තැනට, සීරුව තියෙන තැනට ඇදෙන්නා වගේ එන්න එන්න මට අසවල් අරමුණේ හොඳට සතිය පිහිටන්නේ, අසවල් වෙලාවේ සතිය පිහිටන්නේ කියලා තමන් කරගෙන යන ව්‍යාපාරය හොඳට සාර්ථකව කරගෙන යන්න, තමන් තුළම ඥාන පහළ වෙනවා. ඒකේ දී ඇත්තටම මුලින්ම ගුරුවරු තමයි ගොණුවක් ලබල දෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් ලගා කරල දෙන්නේ. නමුත්, පහුවෙන කොට පහුවෙන කොට යෝගාවචරයාට තමන් තුළින්ම ඒ කටයුතු කරගන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනකොට අපි කියනවා භාවනාව බොජ්‍යාංග මට්ටමට දියුණු වෙලයි කියලා. ඒක බෝධි අංගයක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මුල දී මුල දී ඒවා තමන්ට වැටහුණේ නැහැ කියලා, ඒක තේරුණේ නැහැ කියලා මට මගේ සතිය මෙව්වර දියුණු නැහැ කියලා එතරම් පශ්චාත්තාප වෙන්න නරක යි. මුලින් මුලින් තේරුම් ගන්න ඕනෙ මුලින්ම කරන්නේ සතිය පිහිටුවන එක යි. පිහිටුවා ගෙන යනකොට යනකොට තමයි ඒක තියන බවට විශ්වාසය, නැත්නම් ඒක හදාගන්න ඕනෙ හැටි ආදී වශයෙන් තමන්ට තමන්ගේ ක්‍රම සහ විධි තේරෙන්න පටන් ගන්නේ. ඉතින් ඒ බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ඒ විධියට මේ සතිය තනා වඩාගෙන දියුණු පමුණු කර ගන්න තරමට, තමන්ගේ සතිය තමන්ට පිළියම් කර ගන්න පුළුවන් තරමට එනකොට තමයි ඒක භාවනාව වශයෙන් නම් භාවනාවේ උදයබ්බය ඥාණ මට්ටමටවත් අඩු ගණනේ ඥාන පරම්පරාව දියුණු වෙලා තියෙන්න ඕනෙ කියලා. බෝධිපාකෂික ධර්ම අනුව බලනකොට බොජ්‍යාංග මට්ටමට යනකම් සතිය දියුණු වෙන කොට තමයි අවිචාර, අස්තර විස්තර සහිතව දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි දැන් එතරම් දුරට පිහිටලා නැතිනම් ඒ සඳහා නැඹුරු

වෙන තාලෙට, ඒ සඳහා යාදෙන තාලයට වැඩ කරන එකට තමයි අර කලින් අපි සඳහන් කළේ තධාදිමුක්තතාවය කියලා. මේකයි යා යුක්ත, යා යුතු තැන. අන්න එතනට නැඹුරු වෙන තාලෙට සතිය පවත්වන ක්‍රමයට අපි කියනවා සතියේ ලක්ධණ, රස, පච්චුපට්ඨාන දෑ ගැනීම කියලා. එතකොට ඒ ආරක්ඛ පච්චුපට්ඨාන කියලා ඉදිරිපත් වෙච්ච අරමුණට මුණ යොදාගෙන ඊට සිත බැසගත්ත නම් අනිවාර්යයෙන් ම තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා නීවරණ ධර්ම හට ගැනීමට එරෙහිව ආරක්‍ෂාවක් සිද්ධ වෙනවා කියලා. ඒ වගේම අරමුණ කොයි කොයි වෙලාවෙන් අනාරක්‍ෂිත තත්ත්වයට පත්වෙන්න පුළුවන් ද කියලා හොඳට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එහෙම තේරුම් අර ගත්තට පස්සේ තමයි ඒ පුද්ගලයා ඇත්තටම කවදා හෝ තනියම භාවනාවක් කරගෙන යන්නට ශක්තියක් ඇති කර ගන්නේ. ඒ වෙනකම්ම පුළුවන් තරම් භාවනා පන්ති, භාවනා මධ්‍යස්ථාන ඇසුරු කරන්න ඕනෙ. ඒ මට්ටමට ගියාට පස්සේ ඔහුට ශක්තියක් ඇති වෙනවා. තනියම ව්‍යාපාරයක් දියුණු පමුණු කර ගන්න දක්‍ෂකමක් ඇති කර ගන්නා වගේ මේ පච්චුපට්ඨාන වැටහෙන ආකාරය තේරෙන තුරුම යෝගාවචරයාට ගොඩක් පුශ්න. හැම වෙලාවේදී ම පුශ්න මතු වෙනවා. ඒ පුශ්න හරියටම නිර්වචනය කරලා අහ ගන්නොත්, එන්න එහෙම ගිහිල්ලා දවසක වැටහෙනවා, හරි දැන් මට මේක තනියම කරන්න පුළුවන්, වැටුණත් නැගිටින්න පුළුවන්, දියුණු කර ගන්න පුළුවන් කියන ශක්තිය එනවා. ශක්තිය තියෙනවා. ඉතින් ඒ විධියට ඒ සතිය වැඩෙන්න නම් පදට්ඨාන, ආසන්න කාරණාවක් වශයෙන් පෙන්නන්නෙ මේ වගේ වැටී වැටී සතිය පිහිටුවීමමයි. “සතර සතිපට්ඨානා පදට්ඨානා” කියලා කියනවා. සතිය පිළිබඳ නො දන්න කෙනා ඒ පිළිබඳව ගන්න මූලිකම ප්‍රයත්නය අනුව තමයි පසු කාලයේ ස්ථිරසාර සතියක්, සුපතිට්ඨිත සතියක්, බොජ්ඣංග සතියක් ඇති කර ගන්න ශක්තිය ලබන්නේ. ඒකයි මෙතනදී මතක් කරන්නේ මෙහෙම මූලින් මූලින් ප්‍රතිඵල නැති වුණාට ඒ ගන්න උත්සාහය කවදාකවත් සාංසාරික වශයෙන් හෝ ජීවිතය වශයෙන් හෝ අහක යන්නේ නම් නැහැ.

ඒ මොකද මේ ලෝකේ කිසිම කිසි කෙනෙක් ඒකායන නිවැරදි, හරියන ක්‍රමයකට සතිය ඉගෙන ගෙන නැහැ. එහෙම කරන්නත් බැහැ. හැමදාම වරද්දනවාම යි. ඒ නිසා සතිය පිහිටුවීමේ විෂයෙහි කරන වැරද්ද වැරද්දම යි. ඒකට අපි කියන්නේ ධර්ම හුරුකලයක් කියලා. ඉතින් ඒක, ඒ කියන්නේ සතිය වරද්ද වරද්ද හරි පිහිටුවීම උනන්දු කරවීම මරණ විත්තක්‍ෂණයේ කරන්න බැහැ. මරණාසන්න මොහොතේ කරන්නත් බැහැ. ඒකට හොඳට කාල විවේකය තියෙන්න ඕනෙ. හොඳටම ලෙඩ වුණාට පස්සේ කරන්නත් බැහැ. තදබල වේදනාවක් තියෙනකොට කරන්නත් බැහැ. ඒ නිසා වේදනා, මරණාසන්න අවස්ථාවල එනකොට ඉතින් පශ්චාත්තාප වෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ හද යෙහවන වයසේ, කෙස් රැලි නිල් පාටට තියෙද් දී, හමේ වව් වර්ණය හොඳට තියෙද් දී යම්කිසි කෙනෙක් සතිය පිහිටුවන්න උත්සාහ කරනවා නම් බුද්ධා දී උත්තමයන් වහන්සේලා සාධුකාර දෙනවා. නමුත් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පොතක හොඳ වචනයක් ලියලා තියනවා. ඒ තරම් උත්සාහ කරන මේ යෝගාවචරයන් දකින කොට රට්ටු කියන්නේ භාවනා පිස්ස යි කියලා. උන්වහන්සේ ලියලා තියනවා අද ලෝකයේ සතිය පිහිටුවන්න හදන මනුස්සයාව කෙල පිරිවිච පඩික්කමකට තරම් වත් සලකන්නේ නැහැ කියල. ඉතින් ඒක නිසා හොඳට මතක තියා ගන්න ඕනෙ. කවදාකවත් එහෙම සතිය පිහිටුවන්න දන්නේ නැති ඒ මෝඩ ඇත්තන්ගේ ඒ කටළු කපා නිසා අපේ මේ උත්තරීතර වැඩ පිළිවෙල, මේ ඉෂ්ඨාවක් සොයා ගෙන යන වැඩ පිළිවෙල පාවා දෙන්න එපා. වැටුණ යි කියලා පාවා දෙන්න නරකයි. ඒක අනිවාර්යයෙන් ම වැටී වැටී නැගිටින තැනක් තමයි සතිය පිහිටුවනවා කියන්නේ. නැතිනම් සතිය කියන කාරණාව. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා මේ වගේ දෘෂ්ටියක් පහළ වෙන්න නම් “පරතොෂසොසො අස්ඤානං මනසිකාරො” කියලා. මේක අනුන්ගෙන් ඇසිය යුතුම යි. කවදාවත් තමන්ට මේ ඥානය පහළ වෙන්නේ නැහැ. ස්වයංභූව මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ පහළ වෙන්නේ නැහැ. අනුන්ගෙන් ඇසිය යුතුම යි. මොකක් ද සතිය කියන්නේ? කොහොම ද සතිය පිහිටවා ගන්නේ? කියලා. ඒ වැඩ පිළිවෙලේ මුල්ම

කළ්‍යාණමිත්‍රයන් වහන්සේ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ. උන්වහන්සේගේ ඒ සතිය පවත්වාගෙන යන පිරිස තමයි සඟ පිරිස කියලා කියන්නේ. ඉතින් අපිට සඟ පිරිසක් වෙන්න ඕනෙ නම් අපි සතිය පිහිටුවන්න ඕනෙ. ඒ පිහිටුවනකොට මූලින් මූලින් වැටෙනවා කියන එක අනිවාර්ය අංගයක්. අපේ අතින් වෙන වැරදි කොහොමටත් වෙනවා. ඒක විශේෂයෙන් මතක තියා ගන්න ඕනෙ. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක භාවනා කරන පිරිසක් අතර ඉන්නකොට තව කෙනෙක්ගේ වැරද්දක් දැක්කට පස්සේ අපිට ඒකට දඬුවම් කිරීමේ අයිතියක් නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ අපේ අතට වේවැලක්, කෙට්ටක් දීලත් නැහැ. මොකද සර්වඥයන් වහන්සේ දන්නවා හැම කෙනාම එතන දී අසරණ යි. වරද්ද වරද්ද තමයි හැදෙන්නේ. නමුත් ඒ අසරණ කම එක්කම සසරණ වීම පිණිස මූල දී අනාථව වැඩ කළාට පස්සට සනාථ වීම පිණිස යි මේ කටයුතු කරන්නේ. ඒ වැඩ පිළිවෙලට දේව බ්‍රහ්ම පිරිස පවා සාධුකාර දෙනවා. බුදුවරු, බෝසත්වරු, පස් බුදුරජාණන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා, ආර්යයන් වහන්සේලා පුදුමාකාර මෛත්‍රියයකින්, කරුණාවකින් බලාගෙන ඉන්නවා මේ පහළට ගලාගෙන යන ගඟේ ඉහළට පිනන්න හදන යෝග්‍යවචරයන් දිහා. ඒ නිසා අපි මේ කරන වැඩේ කාගෙන්වත් නම්බුව ලැබෙයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. එන්නේ නැහැ. හැබැයි අපි නම්බුව ඇතිකර ගන්න ඕනෙ. අපි කරන වැඩේට අපි නම්බු කරගන්න ඕනෙ. ඒකයි අපි මේ වගේ පිරිස් දැක්කම ඒ පිරිස් හමුවෙලා එකට කටයුතු කරන්නෙ. එතකොට ලොකු ශක්තියක් එහාට මෙහාට ගණුදෙනු වෙනවා. අන්න ඒ ගණුදෙනුව තුළින් තමයි ඒ සති සම්පජ්ඣයෙන් තොර පුද්ගලයෙක් ගෙන් දුරුවීම, ඇත්වීම, සති සම්පජ්ඣය සහිත පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීම, ඒකට නැඹුරුව ගත කිරීම ආදී කාරණා ඉෂ්ඨ වෙන්නේ.

ඉතින් මේ විධියට සතිය පිළිබඳව තේරුම් අරගෙන ඒක බොජ්ඣංග මට්ටමට වඩාගත්තා නම්, ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම සම්පූර්ණ වෙනකොට ඒ පුද්ගලයා විද්‍යා විමුක්ති කියන අවසාන නිෂ්ඨාවට ඒකාන්තයෙන් ම ලඟා වෙනවා

කියලා. ඉතින් එහෙම නැතුව, බණ අහල පොත් කියවල, දර්ශන විෂය හදාරල, කල්පනා කරලා, තටමලා, නැතිනම් කාගේ හරි සුභාශිංසනය ලබලා මේක කරන්න පුළුවන් කෙනෙක් නම් බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. එහෙම නම් මේකට මේ සජීවී ශාසනයක් කියන්න බැහැ. ඒක නිසා අපි මේ කරන වැඩය ගැන හොඳට ගෞරවයෙන්, නම්බුවකින් ඒ කටයුතු කරන ගමන් හැම වෙලාවෙ ම එක විත්තක්‍ෂණයක් හෝ මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. මේ ගැන බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම ගණනය කිරීමක් කරල පෙන්නවා. මොකක් ද ගණන් කරන්නේ? පිම්බීමක් - හැකිලීමක් පාසා එක තත්පරයකට එක මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා නම් තත්පර 5 ක් යනකොට මෙනෙහි කිරීම් 5 ක්. තත්පර 60 ක් යනකොට මෙනෙහි කිරීම් 60 ක්. විනාඩි 5 ක් යනකොට මෙනෙහි කිරීම් 300 ක් සිදු වෙනවා. ඒ විත්තක්‍ෂණ 300 ම සති සම්බොජ්ඣංගය පිහිටනවා. ඒ නිසා සති සම්බොජ්ඣංගය පිහිටවපු විත්තක්‍ෂණය කියන්නේ තදංග නිරෝධය කියලා. එතන එතන ලැබෙන නිරෝධයක් ලැබෙන්නේ. අන්න ඒ නිරෝධ ශක්තිය අත්දකින්න සෑම කෙනෙකුටම හැකියාව තියෙනවා. නෑ බෑ කියන කෙනාට බැහැ. පුළුවන් කියන කෙනාට පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ පුළුවන් කියන ශක්තිය ලබන්න නම් අර කියන විධියට බණ අහන්න ඕනෙ. ගුරුවරු දකින්න ඕනෙ. කල්පනා කරන්න ඕනෙ. නමුත් හිත යොදන්න ඕන වුණාට සාක්‍ෂාත්කරණය කරන්න නම් තත්පරයට එක ගානෙ හරි මෙනෙහි කිරීම කරන්න ඕනෙ. ඒ මොක ද? ඒ සතියේ පව්වුපට්ඨානය, පදට්ඨානය විස්තර කරනකොට කියනවා එකක් තමයි, කායා දී සතර සතිපට්ඨානයේ කියන විධියට වැරදි වැරදි හෝ සතිය පිහිටුවීම. තවත් එකක් පෙන්නවා 'ථීර පට්ඨානා' කියලා. තමන් ගත්ත අරමුණෙහි සිථීර සංඥාවක් ඇති කර ගන්න එක. ආශ්වාස කරන කොට ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. ප්‍රශ්වාස කරනකොට, ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන කොට ආශ්වාසයමයි එන්නේ, ප්‍රශ්වාසය නොවෙයි කියලා මෙනෙහි කිරීම අපිට රැවි පිළිරැවි දෙනවා. දෝංකාර දනවා. වම තියනකොට වම කියලා මෙනෙහි කරල දකුණ තිබ්බා නම් ඒක ලොකු වැරද්දක් වශයෙන් හිතට වැටහෙනවා. මෙනෙහි කරන්නේ නැතිව ගියොත් සමහර විට

වම කියලා දකුණ තියනවා වෙන්න පුළුවනි. මෙනෙහි කළොත් ඒක වරදින අවස්ථා අඩු යි. ඒ නිසා ඒ උපක්‍රම බුද්ධ දේශනාවේ කලින්ම සඳහන් නොවුණට මේ දිගින් දිගට ආපු ආචාර ප්‍රචාර පරම්පරාවෙන් ආපු එකක්. ඉතින් ඒවාට හොඳට ගරු කරලා කටයුතු කරනවා නම් මුල දි මුල දී අපි දෙකේ පංතියේ මට්ටමේ ළමයෙකුගේ මට්ටමට වැටෙනවා.

ගුරුවරයා ඇවිල්ලා කළු ලෑල්ලේ අකුරු ටීකක් ලියලා අඩි කෝදුව එක එක අකුරට තියනකොට අපි සේරම නැවත ඒ අකුරු හයියෙන් කියවනවා. එහෙමනේ අපි අකුරු ඉගෙන ගත්තේ. එතකොට දැන් මොක ද වෙන්නේ? දැන් එහෙම ඕනෙ නැහැ. පත්තරය බලනකොට වචන අකුරු පෙළක්ම එක පාරට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. නමුත් එතකොට කවරුහරි හයියෙන් 'අ යනු' 'හල් ම යනු', 'මා යනු' 'අම්මා' කියන්න ගත්තොත් අපි බලන්නේ නිකං අර දෙකේ පන්තියේ ළමයෙක් වාගේ කියලා පුංචි කාලෙට යනවා. නමුත් අපිත් ඔතෙන්ට ආවේ එතන ඉඳලා තමයි. සතිය පුරුදු කරනකොට අපි ආයෙන් අර දෙකේ පන්තියේ ළමයෙක් වගේ එක එක අරමුණු මෙනෙහි කිරීම තමයි ලේසිම ක්‍රමය. හුඟක් ඕකට හිනා වෙනවා. හුඟක් ඕක ප්‍රශ්නයක් කර ගන්නවා. ඒ ප්‍රශ්න කරන්නේ මේ ප්‍රයෝජනය සලකලා. ඒක දන්නේ නැති නිසා. දවසක් මම දන්න එක සුදු හාමුදුරුනමක් මට මතක් කරනවා මේ මෙනෙහි කරන්න ගියහම අන්තිමට මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත කරදරයට පත් වෙනවා කියලා. ඉතින් මම කීවා ඉතින් එහෙම මෙනෙහි නොකරත් අරමුණේ සිත හිටිනවා, පිහිටනවා නම් මෙනෙහි නොකළට කමක් නැහැ කියලා. නමුත් මම කියනවා මෙනෙහි කරන්නේ අරමුණත් එක්ක සිත මුණට මුණ දාලා තියාගන්න කියලා. එතකොට ඒ හාමුදුරුවෝ කියනවා, ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ මේ උත්තර දුන්නේ මගේ අවුරුදු 7 ක් පරණ ප්‍රශ්නයකට. මට මේක අහගන්න කවරුවක්වත් නැතිව හිටියෙ කියලා. ඒ නිසා මේ මෙනෙහි කිරීම කියන එක කරලම කොතෙත්දී ද යොදවන්න ඕනෙ? කොතෙත්දී ද එන්නේ නැත්තේ? කියලා බලා ගන්න තමන්ම යි පදම හදා ගන්න තියෙන්නේ. වෙන කාටවක්වත් ඇවිල්ල මෙනෙහි මෙනෙහි කරන්න, මෙනෙහි මෙනෙහි

කරන්න එපා ය කියලා කියන්න බැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, තමන් කමටහන ශුද්ධ කරන වෙලාවේ දී ගුරුවරයෙකුගෙන්, වැඩිහිටියෙකුගෙන් හරියට තමන් ඒ කරපු දේ හරියැම කොහොම ද? වැරදීම කොහොම ද? තමන්ට වැටහුනේ කොහොම ද? කියලා කියනවා නම්, ඒ ගුරුවරයා හොඳට පුරුදු පුහුණු කළ කෙනෙක් නම්, එයාට හරියටම කියලා දෙන්න පුළුවන් මෙන් මේ මේ ක්‍රම වලට මේක පිළියම් කර ගන්න එතකොට හරි යනවයි කියල. ඒ නිසා මේ දීලා තියෙන උපදෙස් හුඟක් දුරට ගැඹුරට සලකා බලල දීලා තියෙන්නේ නමුත් ඒක පාලනය කරන එක, දවස පුරාම මෙනෙහි කරමින් ඉන්න එක වෙහෙසක්, අමාරුවක් බව වැටහෙන්න පුළුවන්. නමුත්, ඒ දේ නොකර වෙන කෙටි මාර්ග නැති කමයි තියෙන්නේ. කොච්චර වැඩිහිටි වුණත්, කොච්චර උගත් වුණත්, කොච්චර ධනවත් වුණත්, කොච්චර බලවත් වුණත්, ආයෙත් බිංදුවට බහින්න වෙනවා. ඒ නිසා හුඟක් වෙලාවට සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරියට පැමිණෙන සංඝයා වහන්සේලාගෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ මොනවා හරි අහපු ගමන් ඒ සංඝයා කියන්නේ “අහං න ජනානි, භගවා ජානානි” භාග්‍යවතුන් වහන්ස, අපට තේරෙන්නේ නැහැ. ඔබවහන්සේට වැටහෙනවා. කරුණාකරලා කියලා දෙන්න කියලා. ඒක නිතරම යන්ත්‍රයක් වගේ හදල සුරයක දාලා කරේ එල්ලගෙන හිටියත් කමක් නැහැ. ‘අපිට තේරෙන්නේ නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේට තේරෙනවා’ ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ කියන විධියට අපි කරනවා, කියනවා මිස පණ්ඩිත කම් කරන්න යන්න නරකයි. දීලා තියෙන උපදෙස් අනුව කටයුතු කළ යුතු යි. ඉක්මන් වෙන්න නරකයි. ඉක්මන් වුණොත් වෙන්තේ අර වඩු කුරුල්ලගෙන් කුඩු හදන්න ඉගෙන ගත්ත කපුටට වෙච්ච දේ වගේ. මූලික දේ හරියට පෙළ ගහගන්න බැරි නම් කවදාවත් හැඩ වැඩ දාලා කුඩුවක් හදාගන්න බැහැ.

ඒ නිසා හැමෝම සතිපට්ඨානයට යනකොට බිමට බහින්න ඕනෙ. බිමට බැහැල ‘අ’ යන්නේ ඉඳලා පටන් ගන්නවා වගේ දෙකේ පංතියේ ළමයෙක් වගේ පටන් ගත්තොත් එයාට කවදාවත් වරදින්තේ නැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, අපි ගිය පාරත් අපේ භාවනා පන්තිය සාර්ථක කර

ගත්තා. මේ සැරේත් භාවනා කඳවුරට යනකොට ආයෙත් පොඩි බබෙක් වගේ පටන් ගන්නේ. ආයෙත් ආධුනිකයෙක් වගේ පටන් ගන්නේ. මොක ද? අපි මේ දණ ගහන්නේ සතිපට්ඨානය ඉස්සරහ. මේ දණ ගහන්නේ සතිය, සම්බොජ්ඣංගයක් බවට පත් කරන්න. අන්න ඒ විධියට කටයුතු කරගෙන යනවා නම් බොහොම නිරහංකාර නැත්නම් ධර්ම ගෞරවයකින් යුක්ත, ධර්ම පිපාසාවෙන් පෙළෙන, ධර්මයට සතියට තද නැඹුරු තාවයක් ඇති පිරිසක් බවට පත් වෙන්න පුළුවනි. ඉතින් එහෙම පිරිසකට ස්වභාව ධර්මයවත් හානි කරන්නේ නැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි බොජ්ඣංග ධර්ම මේ පින්වතුනුත් දන්නවා. සර්වඥයන් වහන්සේ අසනීප වුණු වෙලාවෙදීත් මහා චුන්ද රහතන් වහන්සේට මතක් කළා චුන්දය, මට බොජ්ඣංග ධර්ම හත දේශනා කරන්න කියලා. ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හත කියලා ඉවර වෙනකොට සර්වඥයන් වහන්සේගේ ලෙඩ රෝග සනීප වෙලා ඇඳෙන් නැගිටිට යි කියලා කියනවා. අද වුණත් ඕන කෙනෙක් ලෙඩ වුණාම ඉදිරියට ගිහිං කියන්නේ බොජ්ඣංග ධර්ම. ඒ මොක ද? අධියටම යනකම් මතක් කරලා දෙනවා මෙන්න මෙහෙම නේද අපි ඒ කාලේ සතිය පිහිටුවා ගත්තේ. දූන් නම් ඉතින් අපි ලෙඩ වෙලා මරණාසන්න වෙලා අමාරුවේ වැටුණට ඒ සතිය පිහිටුවන වෙලාවේ මොන තරම් තෙදක් අපිට තිබුණ ද කියන එක නිකං අපි අසාර්ථක වෙච්ච මොහොතක, පැරදිච්ච, පවච්ච වෙලාවක මතක් කරනවා වගේ ඉබේම ශක්තියක් ඇති කරලා දෙනවා. අන්න ඒ ශක්තිය එකිනෙකාට දෙන්න නම් දෙන්නම සම මට්ටමේ සතියක ඉන්න ඕනෙ. කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේට බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කළේ සර්වඥයන් වහන්සේ, සර්වඥයන් වහන්සේට බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කළේ චුන්ද මහ රහතන් වහන්සේ. ආන්න ඒ මට්ටමට ගියාට පස්සේ වෙන බෙහෙතක්, මොකක්වත් ඕනෙ කරන්නේ නැහැ. ඒකෙන්ම සුවය ලබා ගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා දැනට මේ අපි ආයෝජනය කරන්නේ මත්තට ගොඩක් ප්‍රතිඵල දෙන වැඩකට කියලා විශ්වාසය ඇති කර ගැනීම ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තව සතිය ඇති කර ගැනීම යි. යම් දවසක සතියේ ලක්බණ රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන දැනගෙන බොජ්ඣංග

මට්ටමට දියුණු වුණාම සතිය වඩන්නේ ප්‍රසාද ශ්‍රද්ධාවෙන් නෙවෙයි, තමන් දැනගෙනම යි. අන්න එතෙන්ට ආවට පස්සේ පුළුවන් වෙනවා තමන්ට පෞද්ගලිකව, ස්වාධීනව, පැත්තකට වෙලා භාවනා කරන්න ශක්තියක් ඇති කර ගන්න. ඉතින් මේ වෙනකොට අපි පැයකට පමණ කාලයක් කරුණු ඉදිරිපත් කරගන්න යෙදුණා. බොහෝ දෙනා ඒකට පූර්ණ කාලීනව යෙදී වැඩ කරන වෙලාවක්, හැම කෙනෙක්ම දන්න කරුණු වෙන්වත් පුළුවන්. කෙසේ නමුත් මේ ඉදිරිපත් කරන ලද මූල ධර්ම කරුණුත් ඒ ප්‍රායෝගික කරුණුත් ඒ කරගෙන යන වැඩ පිළිවෙලට ආලෝකයක්, ආධාරයක් බවට පත්වෙලා, තවත් වඩා හොඳින් සතිය ස්ථාවර කරගෙන බොජ්ඣංග ධර්ම වලින් අවසානයේ පත් කරන ඒ විද්‍යා විමුක්තියට මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේදී ම ලඟා වීමට ශක්තිය, ධේරුය, බලය ලැබේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට මේ මූල ධර්ම දේශනාව මෙතනින් නතර කරනවා. සියලු දෙනාටම සැනසීම උදාවේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

හාඬු.....! හාඬු.....! හාඬු.....!





'ධම්මවිචය' සමෛකෝප්පාදනය

නමෝ තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස.....!!!

“සො තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිච්ඡති,
පවිචයති, පරිච්චංසං ආපජ්ජති ධම්මවිචය සමෛකෝප්පාදනං. තස්මිං
සමයෙ භික්ඛු භාවෙති ති”

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පිත්චත්ති,

අපි මේ ඉදිරිපත් කර ගත්ත පාලි වාග් මාලාව සඳහන් වෙන්නේ ආනාපාන සති සූත්‍රයේ පසුභාගයේ කොටසක. ඊට කලින් තමයි මේ ආනාපානය දහසය (16) ආකාරයකට සම්පූර්ණ කරන හැටි විස්තර වෙන්නේ. ඒ අනුව එමගින් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන හැටි යි. ඊට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ සම්බන්ධීකරණය ලබා දෙනවා යම් ආකාරයකට සතර සතිපට්ඨානය යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම් ඉබේම සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීම නිසා, බහුලීකෘත කිරීම නිසා ඒ පුද්ගල සන්තානය තුළ මේ සජ්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා කියන කාරණයට. ඒක පිළිබඳව ප්‍රවිෂ්ටය, ආරම්භය ඊයේ ලබා ගත්තා. එහි දී මූලික හඳුන්වා දීම් කළා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒ ගත වුණු පැය කිහිපය තුළ සති සම්බොජ්ඣංගය කියන බොජ්ඣංග ධර්මය අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයට විස්තර, විවරණ විසිතුරු ලෙස ලබා ගත්තා. අද මේ විවරණයක් ලබා ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ දෙවැනි සම්බොජ්ඣංගය වන ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පිළිබඳව යි. ඒ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේ ආනාපාන සති සූත්‍රයේ සඳහන් කරන පාඨය තමයි අපි මග ඉදිරියෙන් තියා ගත්තේ. බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ ඒ බෝධියට පැමිණීමට කටයුතු කරන

කෙනාට අවශ්‍ය කරන අංග, අඩුම - කුඩුම, උපකරණ කට්ටලයක් කියන එක යි. ඊයෙ තේරුම් කරගන්න දේට අනුව සතිය මුල්ම ආයුධයක්, උපකරණයක් හැටියට පත් වෙනවා. දෙවැනි එක තමයි අපි මේ ඉදිරිපත් කර ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ධම්මවිචය කියලා. ඒ ධම්මවිචය සම්බෝධිකාන්තය කියන පදය හැදිලා තියෙන්නේ 'ධම්ම' සහ 'විචය' කියන පද දෙක එකතු වෙලා. ඉතින් මෙතනදී අපි අපේ දේශනාවට අර්ථ නිරූපණය ලබා ගන්නකොට මෙතන 'ධම්ම' කියන පදය අපි තේරුම් ගන්නේ නාම රූප ධර්ම කියල යි. මේ ධම්ම කියන පදයට ගොඩක් අර්ථ තියෙනවා. ඒ අර්ථයන් අද දේශනාවේ, නැතිනම් මේ ධම්මවිචය කියන එක විග්‍රහ කරන වෙලාවට අදහස් කරන්නේ නාම ධර්ම සහ රූප ධර්ම කියන එක යි. 'විචය' කියලා කියන්නේ සර්වඥ දේශනාවේ සඳහන් වන 'පරිවිච්චිති, පරිවිමංසති, විජනති' කියන පද අනුව කියන්නේ විමසා බැලීම. එහෙම නැතිනම් ඒක පිළිබඳව ඇති විමසුම් නුවණ යි. නාම ධර්ම පිළිබඳව ඇති විමසුම් නුවණ සහ රූප ධර්ම පිළිබඳව ඇති විමසුම් නුවණ කියලා අපි දන්න මට්ටමින් මේක හඳුනාගන්න පුළුවන්. අන්න ඒක දියුණු පමුණු කර ගන්න හැටි, එහෙම නැතිනම් ඒක දියුණු පමුණු කර ගැනීමට අර කලින් වඩන සතිපට්ඨානය සම්බන්ධ වන හැටි, ඒ වාගේම නො තිබුණු, පෙර නො වුණු ආකාරයට මේ නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳව ඒ විවිත්‍ර ලක්ෂණ දැන ගැනීමේ විචක්ෂණ නුවණ නැති තැන එය පහළ කර ගන්නේ කොහොම ද? පහළ වුණු තැන වඩා දියුණු කර ගන්නේ, වැඩි දියුණු කරගන්නේ කොහොම ද? කියන එක යි මේ ධම්මවිචය බෝධිකාන්තය ඇසීමෙන් කෙනෙක් බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ. ඒක දේශනා කිරීමෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වුණෙන් ඒක යි. ඒකට යි අපි මේ ධම්මවිචය කියන පදයට අර්ථය ලිහල ගන්නේ. ඒ නිසා අපි මේ භාවනා කරගෙන යනකොට කොහොම ද මේ නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳව ඒ විමසුම් නුවණ, විචක්ෂණ ඥාන, ඒ විචය, සොයා බැලීම, පරිවිමංසනය සිද්ධ වෙන්නේ කියලා බලන්න ඕනෙ. ඒකට අපි කොච්චර ලංවෙලා තියෙනව ද? තව කොච්චරක් අපිට ලං වෙන්න ඕනෙ ද? ඒ ලංවීම සඳහා අපි අතින්

යෝගාවචරයෙක් වශයෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් මොනවා ද? කියලා දැන ගන්න නම් ඒක පිළිබඳව මේ වගේ මූල ධර්මය විවරණයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් මේ විධියට නාම රූප ධර්ම පිළිබඳව විමසන නුවණ, විමසා බැලීම, විචක්‍ෂණ ඥාන ඇති කිරීම සඳහා බලන කොට ඒකේ පුද්ගලිකාර න්‍යාය ධර්මයක් තමයි වැඩ කරන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ ඇති කරපු දෙයක් වත්, අපි ඇති කරන්න හදන දෙයක් වත් නෙවෙයි. ලෝකේ පවතින න්‍යාය ධර්මයක්. සර්වඥයන් වහන්සේ තම නාම රූප තුළින්, සන්තානය තුළින් අවබෝධ කර ගෙන කල්පනා කරල බැලුව මේ නාම රූප පිළිබඳව. මනුස්ස නාම රූප පද්ධතියක් ලබපු, මනුස්ස සන්තානයක් ලබපු ඕනෑම කෙනෙකුට ඒ දේ කරන්න පුළුවන්. හැබැයි, ඒක හරියට නූලක් දිගේ යනවා වගේ වැඩක්. ඒ නූල දිගේ ගමන් කරන්න ඕනෙ. ඒකයි අපි මේ ප්‍රතිපදාව කියලා කියලා දෙන්නේ. තේරුම් කරල දෙන්න හදන්නේ. ඒ තේරුම් ගන්න හදන මේ ප්‍රතිපදාව හැම වෙලාවෙම ආනුපුබ්බි, අනුපිළිවෙලින් යන වැඩ පිළිවෙලකටයි යන්නේ. “ථොක ථොකං බණ්ණෙ බණ්ණෙ” ටිකින් ටික, මොහොතින් මොහොත ගෙවන් වෙන්නට ඕනෙ. ඉතින් මේ “ථොක ථොකං බණ්ණෙ බණ්ණෙ” කිව්වහම හුග දෙනෙක් ඕක සැහැල්ලු කරල සළකා ගන්නවා. ඔය විධියට ටික ටික බැහැ. අපිට පැන පැන යන්න ඕනෙ. ඉක්මනට යන්න ඕනෙ කියලා. ඒක ඉතින් අර භාවගෙයි ඉබ්බගෙයි කථාව දිහා බලන ඇත්තෝ වගේ තමයි උඩින් උඩින් පැන ගෙන යන්න භාවා අභියෝග කළාට අන්තිමට ඒ කථාවේ හැටියට නම් ඉබ්බ වනුගැවිල්ල හැම මොහොතකම කළා. ටික වෙලාවක් වත් නතර කළේ නැහැ. උඩින් පැනගෙන යන ඇත්තෝ ඉතින් තදින් නින්දට වැටුනට පස්සේ අවදිවෙලා බලනකොට සටනින් පරාද යි. ඒක නිසා මේ ධම්මවිචය සම්බෝජ්ඣංගය ඇති කර ගන්න කොටත් ඒ අනුපුබ්බි වැඩ පිළිවෙල නැත්නම් ලෝකයේ පවතින මේ න්‍යාය ධර්ම කලකොලොප්පම් කරන්නේ නැතිව හැල හැප්පෙන්නේ නැතිව ඒක දිගේම යනවා නම් තමන්ගේ ඇඟට තේරෙන්නෙවත් නැහැ. ඉබ්බ ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේ ධර්මය පිළිබඳව විමසුම් නුවණ වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා.

නමුත් ඒකට පොහොරක් දාන්නට, ආධාර උපකාරයක් දෙන්නට, නූලක් ගහල දෙන්නට යි මේ බණ කියන්නේ. බණ අහන්නේ. ධර්ම සාකච්ඡා කරන්නේ. ඉතින් මේක අත්‍යාවශ්‍යයි. මේක හරියට වැඩෙන බෝගයකට වට්ටි මුල පස බුරුල් කරලා තණකොළ අයින් කරලා වතුර එක් කරන්නා වගේ. මුල් අල්ලගත්ත බෝගය හොඳට තණකොළ බාධා නැතිව වැඩෙන්න නම් නිතර අතුරු අත්ගැම් සිද්ධ කරන්න ඕනෙ. ඒ වගේ යෝගාවචරයාට බණ කියලා දෙන්න ඕනෙ. යෝගාවචරයින් ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි ඒ නිසි නින්දේ අර ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන, වර්ධනය වන ධම්මච්චිය සිදු වෙන්න පටන් අරගන්නේ. සිදු වෙන්නේ. ඒ නිසා මේ ධම්ම වශයෙන් සඳහන් වන මේ නාම රූප ධර්ම පිළිබඳව ඒ විමසුම් නුවණ නැති නම් ඒවා විමසා බැලීම තමයි මේ ධම්මච්චියෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒකට අර කලින් ඇති කර ගත්ත සෑම නාම රූප ධර්මයක්ම මූණ දීලා, ඒ පාවෙන ඥානයක් නෙවෙයි, කිඳා බහින ඥානයක් ඇති කර ගත්තොත්, වෙනත් විධියකට කියනවා නම් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙන් කොට දැන ගන්නා තරමට ඒකට සාදර වෙලා, ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව මේකමයි කළ යුත්තේ, මේකමයි මගේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට පොහොර වෙන්නේ කියලා සෑම ආශ්වාසයක් ම සෑම ප්‍රශ්වාසයක් ම හොඳට නැවත නැවතත් අලුතෙන් අලුතෙන් එන සෑම එකටම ගෞරව කරමින් බලා බලා ඉන්නවා නම් අනිවාර්යයෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අඳුන ගන්නවා. මිත්‍ර වෙනවා. සුභද වෙනවා. ඒකේ අලභිය මුලභිය විස්තර, අංගප්‍රත්‍යංග දෑක ගන්න පුළුවන් වෙනවා. අන්න ඒ දෑක ගැනීම වැඩෙන කොට තමයි ධම්මච්චියට පොහොර ලැබෙන්නේ. ධම්මච්චිය විසිතුරුව වැඩෙන්නේ. ඒක නිසා ඒ එක එක ධර්මතාවයක මොනවගේ ධර්මතා ද කියෙන්නේ? නාම ධර්ම සහ රූප ධර්ම කියන දෙක. එක එක නාම ධර්මයක් සහ රූප ධර්මයක ලක්ෂණ අනෙක් ඒවායින් වෙන්කොට දැන ගැනීම සඳහා අපි ගන්න මේ ලක්ෂණ වඩවඩා තහවුරු වීම තමයි ධම්මච්චියේ දී සිද්ධ වෙන්නේ. ධම්මච්චිය සම්බෝජ්‍යංගය කියලා කියන්නේ ඒකයි. අන්න ඒ විධිය නාම ධර්ම වලට අපි කියනවා විත්ත වෛතසික ධර්ම කියලා. රූප

ධර්ම වලට ප්‍රධාන වශයෙන් කියනවා, පඨවි, ආපේ, තේජෝ සහ වායෝ කියලා. අන්න ඒ රූප ධර්ම එකින් එක වෙන් කරල දූන ගැනීම සහ නාම ධර්ම මතුවන මතුවන ස්වරූපයකට ප්‍රකටවෙන, ප්‍රකටවෙන ආකාරයකට එකිනෙක වෙන් කොට දූන ගැනීම තමයි මේ ධම්මච්චය කියලා අපි සඳහන් කරන්නේ. අන්න ඒ විධියට එක එක ලක්ෂණ දූන ගැනීමට කියන්නේ, ඒවගේ ස්වභාවය දූන ගන්නව කියන එක යි. ඒක මේ විෂයාන්තර දූනුමට යනකොට කියනවා ස්වභාවය දූනගන්නවා කියලා. ඒ වගේම ඒවාට භාව ලක්ෂණ කියලත් සඳහන් කරනවා. ඒකේ භාවය, ස්වභාවය කියලා කියන්නේ ඒකට ආවේණික වූ ලක්ෂණය. ඒකටම පව්චත්ත ලක්ෂණය කියලත් කියනවා. ඉතින් මේ විෂයය ගැඹුරු නිසා මේ වගේ දාර්ශනික වචන රාශියක් අපේ වචන මාලාවට එකතු වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒකෙන් අදහස් වෙන්නෙ එකිනෙකක් නිරූපණය කරන, නියෝජනය කරන ලක්ෂණයි. අන්න ඒ ලක්ෂණ දූන ගන්න නම් ඒ ධර්මය බොහෝ කල් ඇසුරු කිරීම අවශ්‍යයි. එහෙම නොවුණොත් එක සැරයක් ඇවිල්ල මුලිච්චි වෙලා ගියාට අපිට ඒ ධර්මය නැවත මතුවෙන කොට තව දේකින් වෙන් කරලා දූන ගන්ට අමාරු තත්ත්වයන් ඇති වෙනවා. ඒ නිසයි 'ආසෙවති, භාවෙති, බහුලීකරොති' කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ. මුලින්ම දූක්ක පමණින්, මුලිච්චි වෙච්ච පමණින් ආසේවනය කරල බලනවා. ඊට පස්සේ තමන්ට තේරෙනවා නම් මේක මේ කවදා හෝ අවබෝධ කර ගත යුතුයි, නිවන් ලබා ගැනීමට අවශ්‍යය කරන අඩුම - කුඩුමයක් කියලා අපි ඒක නැවත නැවතත් භාවිතා කරල බලනවා. මූල කර්මස්ථානය කියලා කියන්නේ එහෙම එකක්. ආනාපානය තුළින් බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේලා සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වෙනවා. පසේබුදු බවට පත්වෙනවා. ස්වාමීන් වහන්සේලා ලෝකේ අර්හත්වයට පත්වෙනවා. යෝගාවචරයන් තම තමන්ගේ කටයුතු කරන නිසා ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දෙක දන යුත්තක් වෙනවා. අන්න ඒ දන යුතු ධර්මය විෂයෙහි එකිනෙක වෙන් කොට දූන ගැනීම සඳහා තමයි මේ ධම්මච්චය අවශ්‍යය වෙන්නේ. අන්න ඒකට

ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයේ භාව ලක්ෂණ, ස්වභාව ලක්ෂණ දැන ගන්න ඕනෙ. ඒ නිසා ධම්මවිචයේ දී අපි විග්‍රහ කර කර බලන්නේ ස්වභාව ලක්ෂණය, ඒ ස්වභාවය දැන ගන්න නම් විවෘත මනසකින් ඒක දිහා බලන්න ඕනෙ. අපි ඒකට ස්වභාව කවන්න යන්න නරකයි. අපි ඒ ස්වභාව අන්දන්න යන්න නරකයි. ස්වභාවය වෙස් ගත්වන්න යන්න නරකයි. ඇති ස්වභාවය, ඇති සැටිය දක ගැනීමටයි මේ ධර්මය අපිට ආයාචනා කරන්නේ. ආරාධනා කරන්නේ. ඒ සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය දේ තමයි අර කියන සතිය. සතියෙන් තොරව බලන හැම වෙලාවකම අපි මේ දකින, කියන දේවල් වලට වෙස් ගන්නනවා. ආරූඪ කරවනවා. මතිමතාන්තර එකතු කරනවා. ඒ එකතු කරන මතිමතාන්තර තමයි තුන් ආකාරයකට ධර්මයේ සඳහන් කරන්නේ. 'තණ්හා' වශයෙන් 'මාන' වශයෙන් සහ 'දිට්ඨි' වශයෙන්. අපි දකින, ඒ කියන්නේ තණ්හා කරන දෙයක් දැකපුවාම අපි ඒක වැඩිපුර වර්ණනා කරමින්, අතිශයෝක්තිකර වචන එකතු කරමින් පලිප්පුවේ දාන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම පලිප්පුවේ දාන්න දාන්න අපි වස්තුව නෙවේ දකින්නේ, අන්තිමට අපි විසින් දාන පලිප්පුවමයි අපිට පේන්නේ. ඒ වගේම මාන වශයෙන් අපි එව්වා වෙනස් කරනවා, දෘෂ්ටි වශයෙන් හැඩ වෙනස් කරනවා. එතකොට අපිට ඇති හැටියට, ඇති ස්වභාවයට භාව ලක්ෂණ දැක ගන්න බැරි වෙනවා.

ඒ නිසා තමයි මේ ධම්මවිචයට කලින් සතිය තියෙන්නේ. සතියෙන් කරන්නේ තියන දේ තියන විධියට බලන එකයි. ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස, නැතිනම් ආනාපාන සති භාවනාව කරනවා කියල නයි පිඹිනවා වගේ පිඹින්න යන්න ඕනෙ නැහැ. ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය වැටෙන තාලයට බලාගෙන ඉන්න එකයි තියෙන්නේ. ගඟක් අයිනට වෙලා ඉඳගෙන ගඟ දිහා බලාගෙන ඉන්නා වගේ බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට ගඟ ගලනවා. එතකොට ඒ ගඟේ අසුවී පාවෙනව ද? මල් පියලි පාවෙනව ද? කියලා පැත්තකට වෙලා බලාගෙන හිටියට ඒ අසුවී වලින් තමන් කෙළෙසෙන්න ඕනකමකුත් නැහැ. මල් පියලි වලින් තමන්ට ඇති නම්බුවකුත් නැහැ. ඒ මොක ද? ගඟට අත දැමීමොත්තේ ගඟ කැළඹෙන්නේ. අත තෙමෙන්නේ. එහෙම එකක් මේකෙ නැහැ. ගලන ගඟක් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා වගේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දිහා ඇති

සැටියෙන් බලාගෙන සිටීම තමයි ධම්මවිවයට අවශ්‍ය කරන මූලික විත්ත තත්ත්වය. එහෙම නැතිනම් සිත සකස් කිරීම සිදු වෙන්නේ. ඒක තමයි සතියෙන් කරන්නේ. නමුත් එහෙම සතියෙන් කරල ආනාපානය නැවත නැවත ජේතවයි කියලා හිතමු. විනාඩි පහක් ඉන්න පුළුවන්. විනාඩි දහයක් ඉන්න පුළුවන් ඒ වගේ පහළෙවක්, විස්සක් ආනාපානයේ දිගටම ඉන්න පුළුවන් නම් ඒ සතියෙන් ඇති කරල දීලා තියෙන මේ තත්ත්වය තුළ ඉතින් ධම්මවිවය සම්බොජ්ඣංගය මුල් බිහින්න පටන් අර ගන්නවා. පිටිය සකස් කෙරුවට පස්සේ සකස් කරපු පිටිය මැද එක්කෝ බෝගයක් වචනවා. නැත්නම් ගෙයක් හඳනවා වගේ ධම්මවිවය වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා.

එතකොට එක එක ධර්මතාවයක රූප ධර්මයක නාම ධර්මයක ඒ ස්වභාවය, භාවය ඇති හැටිය ටික ටික ජේත කොට ඒකට උදව් උපකාර කරන්න ඕනෙ. ඒක තමයි ධම්මවිවය කියලා කියන්නේ. නැතිනම් ධම්මවිවය සම්බොජ්ඣංගය නැති එක ඇති කරනව ය, ඇති එක වඩා වර්ධනය කරනවා ය කියන්නේ අන්න ඒ ස්වභාව ලක්ෂණ වලට තැන දෙන එක. ඉතින් මේක අපි සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා කපා කරන භාෂාවෙන් අපේ භාවනාවට සම්බන්ධ කරල බැලුවොත්, යම් වෙලාවක අපේ හිත හැපෙන තැන හොඳට සිත තැන්පත් කරලා මේ ආශ්වාස වාරය ආශ්වාසය වශයෙන් දකිනව යි කියලා හිතමු. ප්‍රශ්වාස වාරය ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දකිනවා. එහෙම නැත්නම් උදරයේ සිත තියාගෙන භාවනා කරන කොට පිම්බීමේ වාරය පිම්බීමේ වාරය වශයෙන් දකිනවා. හැකිලෙන වාරය හැකිලෙන වාරය වශයෙන් දකිනවා. එහෙම දකිනකොට දැන් ඉතින් වැඩේ හරි. මම දැන් ඉතින් දැන ගත්තා කියලා ඔහේ නිකම් බලා හිටියට හරියන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවේ දී තමයි තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ මොකක් ද මේ ඇතුල්වෙන හුස්මේ යි පිටවෙන හුස්මේ යි අතර තියෙන වෙනස. නැතිනම් ඇතුල්වෙන හුස්මටම ආවේණික ලක්ෂණය මොකක් ද? ඇතුල්වෙන හුස්මේ නැති. පිම්බීමට ආවේණික ලක්ෂණය මොකක් ද? හැකිලීමේ නැති. හැකිලීමට ආවේණික ලක්ෂණය මොකක් ද පිම්බීමේ දී දකින්නට නැති. වම තියන කොට විශේෂයෙන් වැටහෙන

ලක්ෂණය මොකක් ද දකුණට වැටීය. ආදී වශයෙන් මතු වෙන මතු වෙන අරමුණ අතික් ඒවායෙන් වෙන් කොට දැන ගැනීම, දැක ගැනීමට කියනවා මේ ස්වභාව ලක්ෂණ බැලීම කියලා. උපමාවක් හැටියට අරගත්තොත්, අපි හිතමු අපි යමක් දෙස හොඳින් බලනවා, අපි හිතමු රූපයක් කියලා. ඒකට අපි කියනවා මනුස්සයෙක්. අපි හිතමු අපි රස්සාව කරන තැන කෙනෙක් නිතරම මුණගැහෙනවා කියලා. එහෙම මුණගැහෙනව නම් අපි පළමුවෙනි දවසේ දකිනවට වැටීය දෙවැනි දවසේ දකිනකොට, තුන්වෙනි දවසේ දකිනකොට, හතරවෙනි දවසේ දකිනකොට ඒ පුද්ගලයාගේ ගති ලක්ෂණ, යන එනකොට, කථා කරනකොට, අඬනකොට ආදී වශයෙන් එන්න එන්න තොරතුරු රාශියක් එකතු වෙනවා. අන්න ඒ එකතු වෙනව වගේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ආශ්‍රය කරන්න කරන්න ඒකෙ සෑම පැතිකඩක්ම දැක ගත්තොත් තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ කියන්නේ ආනාපානය දැක්කයි කියලා. ඒක වෙන සූත්‍ර දේශනා වලින් මෙතෙන්ට ආයුධයක් හැටියට ගත්තොත් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නනවා, ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයේ එකොළොස් ආකාරයක් තියෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ පැතිකඩ එකොළහක් තියෙනවා. වෙනස් ආකාරවල රූප එකොළහක් තියෙනවා. මේ එකොළහම දකින්න ඕනෙ. මොනවද මේ එකොළහ? මේ ආනාපාන සතියේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාසයේ 'අතීත රූප' තියෙනවා. 'වර්තමාන රූප' තියෙනවා. 'අනාගත රූප' ත් තියෙනවා කාල මානය දිගේ. ඒ වගේම ආනාපානයේ 'ගොරෝසු රූප' සහ 'සියුම් රූප' කියලා අවස්ථා දෙකක් තියෙනවා. ඒ වගේම 'ප්‍රිය මනාප රූප', බොහොම හොඳයි කියන රූප තියෙනවා. අනෙක් වෙලාවට ආනාපානය ජේනවා තමයි ඉතින්. ඒත් ඒකේ නොදකින නොපතන් කියන අවස්ථාවකුත් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ 'අප්‍රිය අමනාප රූප' කියලා රූපත් තියෙනවා. සමහර වෙලාවට හැතැප්ම ගාණක් ඇත වගේ බාහිරෙන් ජේන වෙලාවලුත් තියෙනවා. ඒවා 'දුර රූප'. ඒ වගේම ඇතුළත ආනාපානය ජේනවා වගේ හොඳට නාසිකාග්‍රයේ ජේන වෙලාවලුත් තියෙනවා. ඒවා හඳුන්වන්නේ 'ලඟ රූප' කියලා. සමහර වෙලාවල් වලට මේ හැතැප්ම ගාණක් ඇත වගේ 'බාහිර රූප' හැටියට ජේනවා.

වෙලාවකට ඇතුළතම පිහිටලා 'අධ්‍යාත්මික රූප' හැටියට ජේනවා. මෙන්න මේ විධියට ආනාපානයේම විවිධ හැඩතල තියනවා. විවිධ වෙස් ගැන්විලි තියෙනවා. මේ සෑම දෙයක්ම භාවනාවක් වෙනවා. ඉතින් මේ වගේ වෙලාවක් ආනාපානය කෙරෙනවා. එපා වෙලා වගේ කම්මැලි වෙලා තියෙන වෙලාවටත් ආනාපානයේ ස්වභාවය දැකීමත් වැදගත්. ආනාපානය ගොරෝසු වෙලාවේ දී හොඳට ඇතුල්වීම පිටවීමෙන් වෙන් කරලා දකිනවා වගේම ඒ දෙක අතර වෙනසක් හොයා ගන්න බැරි තරම් සියුම් වෙන කොට උනන්දු වෙලා බලන එක වටිනවා. ආනාපානයේ ඇතුළේ තමන් ඉන්නවා වගේ සමීපව ජේනකොටත්, ඇත දුර බැහැරක සිටිනවා වගේ ජේනකොටත් භාවනාව කැඩිලා නෙවෙයි ඒ, සතිය කැඩිලා නෙවෙයි, සමාධිය කැඩිලා නෙවෙයි. ඒවා ඒ ආනාපානයේ ස්වභාව ලක්ෂණ. එහෙම නැතිනම් ඒවගේ ඒ ඇති හැටිය. ඒ ඇති හැටියට හිත නරක් කර ගන්න ගියොත් ඉතින් භාවනාව සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ මුලින්ම බලන ගතිය නැතිනම් මුලින්ම භාවනාවට ලක්වෙන මේ ගතියට කියනවා ඒ ඒ අරමුණට ආවේණික වූ ලක්ෂණ "සකො භාවො සභාවො" කියලා. ඔන්න අට්ඨකථාවාරීන් වහන්සේලා අර්ථයක් දෙනවා. 'සකො භාවො' කියන්නේ ස්වකීය භාවය කියන එක. ආශ්වාසය ආශ්වාසයට ම ආවේණික ස්වකීය ලක්ෂණ වගයක් පෙන්වනවා. ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයටම ආවේණික ස්වකීය ලක්ෂණ වගයක් පෙන්වනවා. බොහෝ වේලා බැලීමෙන් තමයි අපට මේක දැක ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය ගොරෝසු වෙන කොට දෙකේම වෙනස මොකක් ද? ආශ්වාසය - ප්‍රශ්වාසය සියුම් වෙනකොට කොහොම ද? කියලා මෙන්න මෙහෙම දිගට බල බල ඉන්න අතරේ දී කොච්චර බැලුවත්, කොහොම බැලුවත් ආනාපානයේ විවිධ පැතිකඩ ජේන්න ගන්නවා. මෙන්න මේ ස්වකීය ලක්ෂණ දිගින් දිගට බල බලා ඉන්නකොට ඒ යෝගාවචරයාට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙන් කොට දැන ගැනීම කැඳේ ගල බේරුව වගේ බොහෝම හොඳට ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක භාවනාවේ බොහොම හොඳ දියණුවක් එක්ක, ඒ වගේම මේ අනුප්‍රබ්ධී වැඩ පිළිවෙල පිළිබඳව ගරු කරන යෝගාවචරයන්ට තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එහෙම නැතිව මගේ ජීවිතයේ මම දකලා

තියෙනවා, මුණගැහිලා තියෙනවා අවුරුදු 20 ක් 30 ක් භාවනා කරලා තියෙන අය. ඇත්තටම කැප කරලා භාවනා කරල තියෙන අය. ප්‍රශ්න කරල අහනකොට මොකක් ද කරන භාවනාව කියලා උත්තරේට ලැබෙන්නේ මම කරන්නේ ආනාපාන සතිය කියන එක යි. මොනව ද වැටහෙන්නේ කොහොම ද වැටහෙන්නේ කියලා ඇහුවම කියනවා, මට බුදු පිළිම ජේනවා, එහෙම නැතිනම් හෙට වෙන්න තියෙන දෙයක් ජේනවා කියලා. හරි ඒකට කමක් නැහැ. දැන් ආනාපානයට මොක ද වෙන්නේ? ආනාපානය ඉතින් ජේනවා. ඒක ඉතින් ගානක් නැහැ. ඉතින් ආනාපානයේම ද හිත තියෙන්නේ කියලා ඇහුවම, නැහැ. ආනාපානයේම තමයි තියෙන්නේ කියනවා. ඒකෙ මොනවගේ වෙනසක් ද තියෙන්නේ කියලා ඇහුවම, මම ඒක බලලත් නැහැ. බලන්න දන්නෙත් නැහැ කියනවා. ඉතින් අවුරුදු 20 ක් නෙවෙයි 30 ක් නෙවෙයි 60 ක් භාවනා කළත් එකතැන කරකැවීමක් මිස මේ ස්වකීය ලක්ෂණ පිළිබඳව කවමදාකවත් අවබෝධයක් සිද්ධ වෙලත් නැහැ. සිද්ධ වෙන්නෙත් නැහැ. සිද්ධ වෙන්නේ මොකක් ද? ආනාපානය කියලා හිතාගෙන මේ කය දිහයි බලා ගෙන ඉඳල තියෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් සමහරු කියනවා මේ සිතිවිලි දිහා බලනවා කියලා.

එහෙමත් නැතිනම් කියනවා අනිච්චං, අනිච්චං කිය කිය ඉන්නවා කියලා. එහෙමත් නැතිනම්, දුක්ඛං දුක්ඛං කිය කිය ඉන්නවා. අනත්තං, අනත්තං කිය කිය ඉන්නවා කියලා කියනවා.

මේවට කියන්න තියෙන්නේ පිස්සු කියලා. ඔළුව නරක් කරගන්න වැඩ. ආනාපානය බලනව නම් ආනාපානයේ අලගිය මුලගිය විස්තර කියන්න පුළුවන් ශක්තිය එන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි ධම්මවිචය කියන කාරණය මුල පටන්ම පිරිසිදු වෙච්ච ගොණුවක් ඇති වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ, අපිට ධම්මවිචයක් වැඩෙන්න ඕනෙ නම් බොහෝ වේලා භාවනා කරන කොට ඊයෙටත් වඩා හොඳින්, කැඳේ ගල බේරුව වගේ මට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය මෙන්න මේ මේ ආකාර වලට වැටහෙනවා. ඒ වගේම ආශ්වාසයත් විනාඩි පහක් දහයක් යනකොට මුලින් මුලින් තිබුණු ආශ්වාසයත් එක්ක මේ මේ විධියට

දීර්ඝව වැටිලා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කෙටි වෙනවා. කෙටි වෙලා සියුම් වෙනවා ආදී වශයෙන් ඒ සේරම බලා ගන්නා සුළු ඉවසීමක්, විමසීමක්, සොයා බැලීමක් කියන එකට තමයි ධම්මවිචය කියලා කියන්නේ. මේ විධියට බලනකොට ප්‍රධාන වශයෙන් ඉස් ඉස්සෙල්ලාම ඒ යෝගාවචරයා මේකට, ආනාපානයට සිත තියලා ඇතුල් වෙනවා, පිට වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරගෙන ගියාට පහුවෙන කොට නැතිනම් ආනාපානයට පැලපදියම් වෙන කොට මොක ද වෙන්නේ? ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කියලා කියන්නේ කම්පන වංචල ටිකක්. පිරිමැදීම ටිකක්, උණුසුම් සිසිල් ගති ටිකක්, එකට බැඳෙන ගති ටිකක් කියලා. වෙන විධියකට කියනවා නම් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර දෙනාගේ රංගන ටිකක් තමයි තියෙන්නේ. අපි ඒවට ආශ්වාස කියලා නමක් දෙනවා. ප්‍රශ්වාස කියලා නමක් දෙනවා. නමුත් බොහෝ වේලා බලා ඉන්නකොට තේරෙයි ඔතන තියෙන්නේ පිරිමැදීම, ඔතන තියෙන්නේ උණුසුම් ගති, ඔතන තියෙන්නේ සිසිල් ගති, ඔතන තියෙන්නේ වැගිරෙන ගති, පිඬු කරන ගති, එකතු කරන ගති ආදී වශයෙන්. ඒ වගේම හොඳට බලාගෙන ඉන්න කොට ආනාපානය කියන නම ඇතුලේ පේන්නේ ඒ ඒ ධාතුන්ගේ ලක්ෂණ ටිකක්. තවත් විස්තර කරල බලනකොට පේන්නේ ඒකෙ ඇතුලේ තියෙන්නේ එක එක ධාතු ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි. මේක මම, මගේ කියන හැඟීමෙන් බැඵවොත් හුස්ම කියලා තමයි පේන්නේ. මම මගේ කියන හැඟීමෙන් තොරව මේක සුද්ධ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයක් වශයෙන් හෝ හුස්ම ටිකට යන්න ඇරලා හොඳට ඒක දිහා බලාගෙන හිටියොත් ඒ තුළ පේන්න තියෙන්නේ මේ ධාතු ලක්ෂණය. එතකොට බොහෝම වෙලාවට තමන්ට ඒ ධාතු ලක්ෂණ පේන්න පටන් ගන්නකොට ආනාපානය විනිවිද බලනසුළු ගතියක්, ඇතුළට පේනසුළු ගතියක්, යකඩයකට කාන්දමක් ඇල්ලුවා වගේ ආනාපානයට හිත් බඳින ගතියක් එනවා. ඉතින් ඒ විධියට හොඳට ආශ්වාසයට - ප්‍රශ්වාසයට හිත බහින්න නම් හුඟක් වෙලා ආනාපානයට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුළුවන් ශක්තිය ඕනෙ. ඒකයි ඒ සතියෙ දී කරන්නේ. අපිලාන ලක්ඛණා වශයෙන් පොලා පනින ගතිය නැතිව අරමුණට කිඳා බහින්න ඕනෙ. අසම්මෝසත්ඝය තියෙන්න ඕනෙ. දැන් මෙම ඉන්නේ ආශ්වාසයේ,

ප්‍රශ්වාසයේ නෙවෙයි කියලා හොඳ වැටහීමක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ප්‍රශ්වාසයේ ඉන්නකොට දෑත් මම ඉන්නේ ආශ්වාසයේ නෙවෙයි කියලා හොඳ වැටහීමක් තියෙන්න ඕනෙ. දකුණ තියමින් සක්මන් කරන කොට මේ වම නෙවෙයි, කය නෙවෙයි. දකුණමයි කියලා දැනගන්න ඕනෙ. වම තියනකොට මේ දකුණ නෙවෙයි වමමයි යනා දී වගයෙන් අර එකින් එක වෙන්කොට දැන ගන්න ලකුණු පදනම් කර ගෙන තමයි ඒ ඒ අවස්ථාවේ ඒ ඒ ධර්මතාවයේ ස්වභාවික ලක්ෂණ තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඒකට කියනවා “සුඛො භාවො සභාවො” කියලා. ඒ ඒ දෙයක ස්වකීය ලක්ෂණ දකින එක. මේක තමයි ඔය පරිගණක හැදීමේ ප්‍රධානම ලක්ෂණය. ඒකෙ තියෙන මේ මෙමරි විජ් එකේ එක එක පුංචි පුංචි දත්තයන් වෙන් වෙන් කොට තැන්පත් කර ගන්නවා. ඒවා දෙකක් එකතු කළාම අලුත් දෙයක් හැදෙනවා. තුනක් එකතු කළාම තවත් අළුත් දෙයක් හැදෙනවා. ඉතින් කටක් ඇරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. බලාගෙන හිටියට ඇති දෙයක් නැහැ. මේ තියෙන තොරතුරු දත්තයන් තමයි. ඒවා වෙන් වෙන් වගයෙන් තැන්පත් කරලා තියෙන නිසා ඕනෙ විධියට හැඩ ගහන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඒවට තියෙනවා. ඉතින් මේ සතියෙන් තොරව අවුරුදු සියයක් හුස්ම ගත්තත් කවදාකවත් අපි ඒකෙ ඒ ස්වභාව ලක්ෂණ, ස්වකීය ලක්ෂණ දකින්නේ නැහැ. ඒකට අපි සතිය පිහිටුවලා ධම්මවිචය ඇතිවන ආකාරයට ඒ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරනවා. ආශ්වාසය මුල මැද එකිනෙකට වෙන්ව අත්දකින ආකාරය, මැද අග එකිනෙකට වෙන්ව අත්දකින ආකාරය ආදී වගයෙන් විස්තර සොයන්න ගත්තොත් මේ මනුස්ස සිත කියන එක පුදුමාකාර විධියට කර්මන්ත කර ගන්න පුළුවන්. මේක යුහුසුළු කර ගන්න පුළුවන්. සුඛනම්‍ය භාවයට පත් කර ගන්න පුළුවන්. ඒ ස්වභාවය ඇති වෙන කොට තමයි ඔය ධම්මවිචය කියන එක මෝදු වෙන්න පටන් ගන්නේ. මෙන්න මෙනෙ දී මේ එක එක ධර්මතාවය ඇත්තා වූ මේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ පවිචක්ත ලක්ෂණ එහෙම නැත්නම්, ස්වකීය ලක්ෂණ බලාගෙන බලාගෙන යනකොට බොහෝ වේලා භාවනා කළොත්, නැත්නම් හුඟක් භාවනාවට කාලය මිඩංගු කෙරුවොත් මේ සේරම තුළ සමාන ලක්ෂණත් ජේන්න ගන්නවා.

ස්වකීය ලක්ෂණ තේරෙන බව පිරෙන්න පිරෙන්න ඒවායේ සමාන ලක්ෂණත් පේන්න ගන්නවා. මොකක් ද? අපි හිතමු, ආශ්වාස කරන වෙලාවේ දී අපි නිදර්ශනයක් වශයෙන් ඒකේ උණුසුම් ගතිය වැටහෙනව යි කියලා ගමු. ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂව ආශ්වාස හුලඟ සීතල යි. පිටවෙන හුස්ම උණුසුම යි කියලා අපි හිතමු. මෙහෙම හිතාගෙන හිටියොත් ඒ ආශ්වාසයත් සමඟ සිසිලස පහළ වෙනවා. ඒක නැති වෙලා යනවා. ප්‍රශ්වාසය සමඟ උණුසුම පහළ වෙනවා. නැති වෙලා යනවා. සිසිලසෙත් තියෙනවා ඇතිවෙන ගතිය. එයාගේ ගුණය පෙන්නලා එයා නැති වෙලා යනවා. උණුසුමෙත් තියෙනවා ඇති වෙන ගතිය. ඇති වෙනවා තමන්ගේ ගුණය පෙන්නනවා නැති වෙලා යනවා. ඊලඟට ඒකේ ඇතුළේ තියෙනවා අපි හිතමු සමහර වෙලාවට අපිට තේරෙනවා මේ නාසය වටේට නිකම් දෙඹරයක් බැන්දා වගේ තද කරලා, දත් ගලවන කොට ඉන්පේක්ෂන් එකක් ගහපුවම ඒ පැත්ත හිරි වැට්ලා හිටිනවා වගේ, නාසිකාග්‍රය හොඳට ඒ වගේ හිරි වැටෙන ගති වගේ පේන්න ගන්නවා. 'ආබන්ධන ලක්ෂණ' පේනවා. සමහර වෙලාවට මේක මී මැසි පොදියක් වගේ එහාට මෙහාට පදාසයම, පැත්තම නලියන ගතියක් දූනෙනවා. ඒ සෑම ගතියක්ම මතු වෙලා තමන්ගේ ඒ ආවේණික ලකුණු පෙන්නල නැති වෙලා යනවා. උණුසුමටත් එව්වර යි. සීතලටත් එව්වර යි. තද ගතියටත් එව්වර යි. ගොරෝසු ගතියටත් එව්වර යි. ඒ නිසා බලාගෙන බලාගෙන යන කොට වායෝ ධාතුව ආවත්, තේජෝ ධාතුව ආවත්, ආපෝ ධාතුව ආවත් පයව් ධාතුව ආවත් ඒක ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යනතුරුම සෑම ධාතුවකටම සෑම ලක්ෂණයකටම පොදු ලකුණක් වශයෙන් සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නවා. මුලින්ම පේන්නේ එක එක ලක්ෂණය. අනික් ලක්ෂණයෙන් වෙන් වෙන හැටි.

බොහෝ වේලා හවතා කරන කොට පේන්නේ ඒ සෑම ලක්ෂණයකට ම ආවේණික වූ සමාන භාවයක් තියෙන බව. එතකොට කියනවා "සමානො භාවො සභාවො" කියලා. මෙතන දී සමාන ලක්ෂණ එන්න පටන් අර ගන්නවා. ඒ නිසා විස්තර සහිතව බලන්න බලන්න සෑම විස්තරයක්ම සම්පූර්ණ වෙන්න වෙන්න ඒ සම්පූර්ණ කරන සෑම දේ

තුළම ඇත්තා වූ සමාන ස්වරූපය එන්න පටන් ගන්නවා. මේ සමාන ස්වරූපය ආවට පස්සේ මේ තෝරන ගතිය නැතිව යනවා. අරක දෙන්න, මේක එපා යි කියන ගතිය නැතිව යනවා. ඔක්කොම එකයි නේ. එතකොට තෘෂ්ණාවට ඉඩක් නැහැ. එතකොට වර්ග කරන්න දෙයක් නැහැ. මට අර කැල්ල දෙන්න. මේ කැල්ල එපා. මොකක්වත් නැහැ. මොක ද බලනකොට ඔක්කෝම වගේ තියෙන්නේ සමාන කමක්. නමුත් මේ සමාන කම පේන්නේ නැහැ. පෞද්ගලික ලක්ෂණය තුළ විශේෂඥ නොවුණොත්, පෞද්ගලික ලක්ෂණ වලින් හිත නො පිරිහුණොත්, ඒක නිසා ආධුනිකයා කරන්නේ ආශ්වාසයේ තියෙන සෑම පැතිකඩක්ම අත්දකිමින් ආශ්වාසය පිළිබඳව සෑම දැනුමක්ම ලබාගන්න උත්සාහ කරනවා. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳව සෑම පැතිකඩක්ම, වෙස් මුහුණක්ම, ද්වේසයක්ම අත්දකිමින් ඒක පූර්ණ කර ගන්න යනකොට යම් දවසක පෞද්ගලික ලක්ෂණ කියන භාජනය පිරුණොත් ඒක උතුරලා පිටාර ගලන්නේ, වැටෙන්නේ සමාන ලක්ෂණ වලට. මේක චිත්ත නියාමයක්. මෙන්න මේක දන්නේ නැති උදවිය තමයි, අපි කියමු ආශ්වාසයේ සෑම පැතිකඩක් ම නො දන්නා තාක් කල් ඔහු තුළ අඩුවක් තියෙනවා. පිරුණට පස්සේ ආශ්වාසයේ තියෙන සෑම ලක්ෂණයක්ම දක්කට පස්සේ පිරිවිච ගතියක් ඇති වෙන්නේ සිතේ. සම්පත්තිකර ගතියක් ඇති වෙන්නේ සිතේ. ආලෝකමත් ගතියක් ඇති වෙන්නෙත් සිතේ. මොකද මම මේක දන්නවා කියලා. එතකොට දැනගන්න දැනගන්න ඒ ලකුණුම ප්‍රශ්වාසයේත් බොහෝම සමානව පේනවා ඇති වීමේ, නැති වීමේ ස්වරූපය. එතකොට මට ආශ්වාසය වේවා! ප්‍රශ්වාසය නොවේවා! ප්‍රශ්වාසය වේවා! ආශ්වාසය නොවේවා! කියන තෝරන ගතිය නැතිව යනවා. තණ්හාව නැතිව යනවා. ඒ නිසා පව්වත්ත ලක්ෂණ දිගේ යනතාක් කල් භාවනාව හරිම රුවිකර යි. හරි ෂෝක්. කට ඇරගෙන එන්නේ කමටහන් ශුද්ධ කරගන්න. නමුත් අර සමාන ලකුණු පහළ වෙනකොට කියනවා මට නින්ද යනව යි කියලා. මම අද කමටහන් ශුද්ධ කරන්න එන්නේ නැහැ. හෙට එන්නම්. අන්න ඒ විධියට මේ විෂමතාව ඇතිතාක් කල් මේ භාවනාවේ අල්ලලා යන ගතියක් තියෙනවා. ඒත්, මේ හරියන, හරිගිය යෝගාවචරයන් ගැන මම මේ කථා කරන්නේ. නමුත් සමාන ලකුණු පහළ වෙන්න

පටන් අර ගත්ත ගමන් යෝගාවචරයාගේ මූණ නිකං හේබාන්ත පටන් ගන්නවා. මෙතන දී ඉතින් ගුරුවරයාට තියෙනවා විශාල වගකීමක්. ඒක ඇත්ත තමයි. “දෙවේලේ දකින කුකුළාගේ කරමලා, මෙවෙලේ පෙනෙයි සකසේම සුදු වෙලා” කියලා ඔය පැරණි කවියක් කිව්වා වගේ ඒවායේ අර විචිත්‍ර භාවය නැති වෙන කොට යෝගාවචරයා පසුබාන ගතිය ස්වාභාවික යි. නමුත්, ඒක තේරුම් අරගෙන මේ විචිත්‍ර ලක්‍ෂණ දකින එකේ පූර්ණත්වයක්, තලතුනා කමක් තමයි සමාන ලකුණු දැකීම. ඒකට සුදානම් වෙමු. ඒතනින් තමයි අපිට මේ සංසාරය පුරාම ගෙනාපු තෘෂ්ණාවත්, අවිද්‍යාවත් දුරු කරලා සිතේ ආලෝකයත්, ඒ වගේම දේවල් තෝරන ගතියත්, වොයිස් කියන එකත් දුරු වෙන බවක් පේන්න පටන් අරගන්නෙ. එහෙම වෙනකොට යෝගාවචරයාට ගුරුවරයා එපාවෙන ගතියක් එනවා. භාවනාව එපාවෙන ගතියක් එනවා. කෑම එපාවෙන ගතියක් එනවා. ඉඳුම් හිටුම් එපා වෙන ගතියක් එනවා. එතකොට කමටහන් ශුද්ධ කිරීමත් එපා වෙන ගතියක් එනවා. අන්න එතන දී හිත තනා වඩලා නැගිටිටවන්න නම් ඒ යෝගාවචරයාට කල් ඇතිව කියලා දීලා තියෙන්න ඕනෙ ගුරුවරු ධර්ම දේශනා මාර්ගයෙන්, ධර්ම සාකච්ඡා මාර්ගයෙන්, උඹලත් ඔය වගේ තැනකට එයි. අන්න ඒ තැනට ආප්‍රවම නොපැකිල ඒක කියන්න ඉගෙන ගන්න ඕනෙ කියන එක. එහෙම නැති වුණොත් ගුරුවරයාට උදව් කරන්න අමාරුයි. ඒක නො දන, ගිහිල්ලා එන්නම් කියලා, ටටා කියලා ගියොත් ගියා තමයි. ආයෙ ඒ වැරද්ද හදන්න ක්‍රමයක් එන්නේ නැහැ. අද මෙතන ඉන්න විශාල ප්‍රමාණයක් ඔන්න ඔතෙන්ට ඇවිල්ල ආපහු ගිය කට්ටිය. මේ භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට විචිත්‍ර භාවය තියෙන තාක් කල් ඒ ගුරුවරයාගේ ගුණ ගායනා කර කර ඉතින් අඬහැර පානවා. සමාන ලකුණු, සමාන භාවය එන්න පටන් ගත්ත ගමන් ඒකෙ තියන තලතුනා කම, වටිනාකම, මේ චිත්ත නියාමයක් බව නොදන්නා ගතිය නිසා ඉතින් කම්මැලි වෙලා පසුබානවා. මේක පිරිසකට විතරක් නෙමෙයි කාටත් වෙන දෙයක්. මේක පිළිබඳව මේ මෑතක දී කරපු ඒ පර්යේෂණ වලින් ලබා ගත්ත තොරතුරු ටිකක් මම කැමතියි මේකට එකතු කරන්න.

බහුශ්‍රැත භාවය පිණිසත් ධර්ම දේශනාවේ විචිත්‍ර භාවයක් ඇති කරන්නන් ඒ බටහිර දැනට තියෙන ස්නායු සම්බන්ධ වෛද්‍ය විද්‍යාව සඳහා ඇති නව තාක්ෂණය අනුව ඒ ඇත්තෝ මේ ජීවත් වන කෙනෙකුගේ මොළයක්, නැත්නම් මේ සජීවි මොළයක් ඒ පර්යේෂණයට ලක් කරලා ඒ ගත්ත ඡායාරූප වලින් ඒ අය දැකලා තෙයනවා ලෝකෙ ඉන්නතාක් සෑම දෙනෙකුගේම මොළේ වැඩ කරන්නේ එක පැත්තයි කියලා. ඒ දකුණු පැත්ත විතරයි කියලා. වම් පැත්තෙන් වැඩ ගන්නේ නැහැ. මේ දකුණු පැත්ත තෝරනපුළු යි. එයාට ඒ දේ නැත්නම් අම්මා මුත්තා කිව්වත් හරියන්නේ නැහැ. ඒකම ඉල්ලනවා. ඉතින් ඒවට රණ්ඩු කරනවා. අරක දීපං මේක දීපං කියලා. තෝ, වර, පල කියලා රණ්ඩු කරන්නෙම මේ කියන දේ තෝරා බෙරා ගන්න බැරි කම නිසා. මේ විධියට මේ කුහක ගති, ඉරිසියා ගති, සේරම ඇති වෙන්නේ මේ මොළේ දකුණු පැත්තෙන් කියලා. ඒ පැත්තෙන් විතරයි අපි වැඩ අරගෙන තියෙන්නේ. කවදාවත් අපි වම් පැත්තෙන් වැඩ අරගෙන නැතිලු. ඉතින් මේ ලගදි ඒ අය මේක ගැන හිතලා බලාපොරොත්තු අතහැර ගෙන තියෙනවා. මේක මැවුම්කාර දෙවියන් වහන්සේගේ වැඩක් වෙන්න ඇති. ඒ නිසා වම් පැත්තෙන් වැඩ ගැනිල්ලක් ලෝකෙ නැහැ කියලා අතහැරල දාලා තියෙන්නේ. නමුත්, පසුගිය දවස්වල ඒ අපරදිග සහ පෙරදිග කණ්ඩායම් එකතු වෙලා මේ පර්යේෂණයට හොඳට භාවනා කරපු තුන් දෙනෙක් ලක් කළාට පස්සේ ඒ තුන් දෙනාගෙන් දෙන්නෙක් ම දකුණු පැත්තට වඩා වම් පැත්ත බොහෝම සක්‍රීය බවක් පෙන්වන බවක් ඒ යන්ත්‍ර වලින් පෙන්නලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ දෙන්නා පිළිබඳව සොයලා බලනකොට ඒ ඇත්තෝ බොහෝමත්ම පිරිවිච ගති ඇති, කාරුණික, මෛත්‍රියයෙන් යුක්ත, සමාන ලෙස මනුෂ්‍යයන්ට සලකන, පරිසරයට සමාන ගති ඇතිව සලකන, තමන්ගේ ජීවිතය පිළිබඳව හොඳ පිරිවිච හැඟීමෙන් ගත කරන ඇත්තෝ. ඒ ඇත්තන්ගේ වෙනස තියෙන්නේ බොහෝ දෙනාගේ මොළේ දකුණු පැත්ත වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් වැඩ කරද් දී ඒ ඇත්තන් ඇතුළු ඉතාම සුළු පිරිසකගේ මොළයේ වම් පැත්ත වැඩිපුර වැඩ කරන්න පටන් අර ගැනීම යි. ඊට පස්සේ ඒ ඇත්තන්ගේ

ගුරුවරයා මුණගැහුණාට පස්සේ ඇහුවලු මේ ඇත්තන්ගේ වර්ත ලක්ෂණත් වෙනස්. මේ ඇත්තන් පරිසරය දූෂණය කරන්නෙන් නැහැ. සිතේ දූෂණ තත්ත්වයකුත් නැහැ. කාටවත් කෙළෙසන්නටත් බැහැ. කාවචත් කෙළෙසන්නෙන් නැහැ. බොහෝම වටින උතුම් තත්ත්වයක් තියෙන්නේ. කොහොම ද මෙහෙම වුණේ?

කොහොම ද මේකට පාර සකස් කර ගන්නේ කියලා ඇහුවම ගුරුවරයා කිව්වලු, බොහොම ලේසියි කියලා. කරන්න තියෙන්නේ පැය දහදහකට වඩා භාවනා කරන්න, එතකොට හරි කියලා. එහෙම පැය දහදහ පන්නලා භාවනා කරන කොට ඔය දකුණු පැත්තේ තියන කලබැගැනිය නතර වෙලා, රණ්ඩු සරුවල් නතර වෙලා, සිතේ අවධානය ශක්තිය වම් පැත්තට ගියාට පස්සේ ඒ සිත බොහෝම සුන්දර යි. ඒ සිත අධික මාතෘත්වයකින් යුක්ත යි. පීතෘත්වයකින් යුක්ත යි. සෑම කෙනෙකුටම “මාතෘ යථා නියං පුත්තං ආයුසා එකපුත්තමනුරකෙඛි” කියනවා වගේ කවදාකවත් වර්ග හේද තේරිල්ලක් නැහැ. හැමෝම මානුෂිකත්වයෙන් සලකනවා. හැම කෙනෙකුටම සමානව සලකනවා. පිරිවිච ගතියක් තියෙනවා. තරුණ ගතියක් තියෙනවා සක්‍රීය බවක් තියෙනවා. මෙන්න මේ වෙනස ඇති වෙනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ ආශ්‍රය කරල තිබුණේ නැතිනම්, ධර්මය අහල තිබුණේ නැතිනම්, සංඝයා ආශ්‍රය කරල තිබුණේ නැතිනම් හුඟ දෙනෙක් හිතනවා පිස්සු කියලා. මොක ද? මේකේ දී ජීවිතයේ කිසි ටේස්ට් එකක් නැහැ. හැම දෙයක්ම එකම රසය යි තියෙන්නේ. ඒක නිසා අර ඉස්සර තිබුණ රණ්ඩුව නැහැ. එකා එකා පරයා යන්න හදන ගතිය නැහැ. ඉරිසියාව, ක්‍රෝධය, මානය එන්නේ නැති වෙන කොට ලෝකෙන් කොන්වෙන ගතියක්, පැටලෙන්නේ නැති ගතියක් එනවා. මෙන්න මේ දේ වෙලා මේක අඳුන ගන්න බැරි වුණොත් මේක ශාසනයට සිදුවන මහා විනාශයක්. නාස්තියක්, හලා පාළුවක්. භාවනා කළොත් මේ ටික වෙනව වෙනවාමයි. සහතික කරලා කියන්න පුලුවන්. නමුත් ඉතාමත්ම කලාතුරකින් කෙනෙක් තමයි මේක භාවනාවේ දියුණුවක්, මේකයි ධම්මවිචය කියන්නේ, මේකයි අගය කළ යුත්තේ කියලා දන්නේ. විශාල පිරිසක් මේක දන්නේ නැහැ.

මොකක් ද හේතුව? එයාලා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කකා යන්න පුළුවන් විධියේ රස මසවුළු හම්බවෙයි කියලා. ඇත්තෙන්ම ධර්මය පැත්තෙන් නම් මේක ලොකු රස මසවුළුවක් තමයි. නමුත්, ධර්මයේ එකම දේ බොහෝ වේලා බලන කොට මුලින් මුලින් අපට හමු වෙන්නේ ඒ ඒ දේට ආවේණික, ස්වකීය ලක්ෂණ යි. ඒකම බොහෝ කාලයක් බලාගෙන ඉන්නකොට සිද්ධ වෙන්නේ ඒ ස්වකීය ලක්ෂණ සහිත සෑම දෙයක් තුළම තියන සමාන ලක්ෂණ පේන්න පටන් ගැනීම යි. එතකොට නීරස කමක් ඇති වෙනවා. එපා කරවන ගතියක් ඇති වෙනවා, ඒ එක්කම තණ්හාව අඩු වෙනවා. එතකොට මාමායනයක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ වෙලාවට අපිට තේරෙන්නේ අපි හැමදෙනාම වැලි තලාවක තියෙන වැලි කැට වගේ. එක් කෙනෙක් තව කෙනෙකුට වැඩිය ලොකු බවක්, පුංචි බවක් නැහැ. හැමෝම එක සමානයයි.

එතකොට එක්කෙනෙක් උස්සගෙන, තලාගෙන, මරාගෙන, ඉරිසියාවක්, මසුරු කමක් කරන්න දෙයක් නැහැ. කොහොමටත් එකයි. අන්න එතකොට ඔය මානසික තත්ත්වය මතු වෙනවා. එතකොට අර පොදු මනස මතු වෙනවා. කරුණාව, මෛත්‍රිය, පරිසරයට තියෙන ලැදියාව සේරම මතු වෙනවා. ඉතින් ඕක පාඩම් පන්ති වලින් ලබා ගන්න බැහැ. කොච්චර කරත් ඒක නිකං පිටින් සායම් ගැවා වගේ වැඩක්. නමුත්, එකම අරමුණක් බොහෝ වේලාවක් බලාගෙන ඉන්න කොට අර "සකො භාවො සභාවො" කියන විධියට මේ ස්වකීය ලක්ෂණ වල ඉඳලා යම් වෙලාවක "සමානො වා භාවො සභාවො" කියල කියන තත්ත්වයට පත්වෙන කොට යෝගාවචරයා මේ ගොඩබිම හිටපු මනුස්සයෙක් නැතිනම් පොළවේ හිටපු මනුස්සයෙක් ඔරුවකට ගොඩ වෙන වෙලාවේ දී වගේ නිකං බෙලෙක් තහඩු තත්ත්වයට පත් වෙනවා. එක කකුලක් තියනවා, ආපහු ගන්නවා. මොක ද? ඒක හෙල්ලෙනවා. මේ පොළව හයියයි, තදයි කියලා පොළව මතම ඉන්න බලනවා. අන්න ඒ ස්වරූපය තමයි යෝගාවචරයා භාවනා කරන ක්‍රම විපස්සනා වශයෙන් අරමුණ පිළිබඳව දක්ෂ භාවය දියුණු වෙන්න, දියුණු වෙන්න ඒ අරමුණ එපා කරවන ගතියක් එනවා. නීරස ගතියක් එනවා. ඉතින් කම්මැලි

වෙනවා. දමල ගහලා යන්න හිතෙනවා. හොස්ස ලඟින් මැස්ස යන්න බැහැ වගේ රැස්සන්නෙ නැති ගති පහළ වෙනවා. ඒ මොක ද? හේතුව, අරමුණ ඒකාකාරී වෙලා. මෙන්න මේක කලින් දන්නව නම්, එයා සන්පුරුෂයෙක් නම් ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිලා තියනවා නම් ඒ යෝගාවචරයා දූන ගන්නවා, ඔන්න දූන් නීවරණ ධර්ම දුරුවෙලා, ලෝකයේ ඇති හැටිය ජේන්න පටන් අරගන්නවා කියලා. ආන්න ඒ ඇති හැටිය ජේන්න අරගන්න කොට ඒකට අහිතව මුහුණ දෙනව නම්, ඒක දිගට ඉදිරියට පවත්වනවා නම් ඉතින් ඒ පුද්ගලයා එසේ මෙසේ යුද්ධයක් කරල දිනපු කෙනෙක් වෙන්න බැහැ. ඒකට පුදුමාකාර ශුද්ධාවක් අවශ්‍යයි. ඒ ශුද්ධාව මේ බුදුන් කෙරෙහි ඇති ශුද්ධාව නෙවෙයි. තමන්ගෙම භාවනාව කෙරෙහි ඇති ශුද්ධාව. ඒ වගේම චීර්යයක් අවශ්‍යයි. මේක මේ ගත්ත බර බිම තියන්නේ නැතිව යන්න, හෝද හෝදා මඩේ දාන්නේ නැතිව යන්න, උස්ස උස්ස බිම තියන්නේ නැතිව යන්න, ඒ උස්ස උස්ස බිම තියන කොට නාස්ති වෙන කාලය, නාස්ති වෙන වස්තු, නාස්ති වෙන දේවල් දිහා බලන කොට මේ සර්වඥයන් වහන්සේ හිතාවෙලා ලෝකෙ දිහා බලා ඉන්නේ මොකට ද කියලා හිතෙනවා. ඒ තරමටම අපි චුට්ටක්, විංගිත්තක් අපේ ආත්මයට අපේ සැප විහරණයට, ශරීරයට පුංචි හානියක් හරි වුණොත් අර වටිනා ධර්ම කන්ද බිම තියලා ශරීරයට සැප හොයනවා. ඉතින් ඒක කැප කරන්න නම් චීරත්වයක් අවශ්‍යයි. එහෙම කැප කරන්න නම් තමන්ගේ චීර්යය තියෙන්න ඕනෙ. පුදුම සතියක් තියෙන්නෙ ඕනෙ. එතන දී ස්ථාන මාරුවක් සිදු වෙනවා. අගයන් වල ආඩම්බර වල මාරුවක් සිදු වෙනවා.

මොක ද? එක් එක් අරමුණක තියෙන පෞද්ගලික ලක්ෂණ දැකලා දැකලා හිත පිරුණට පස්සේ එවැනි අරමුණු රාශියක තියෙන සමාන ලක්ෂණ ජේනකොටයි හිත තලතුනා වෙනවයි කියල කියන්නේ. අපි තව පැත්තකින් කියනව නම් ඔන්න ප්‍රඥප්ති ධර්ම වල ඉඳලා හිත පරමාර්ථ ධර්ම වලට යන්න හදනවයි කියලා හිතමු. එතකොට ඒකට අපි කියනවා සමාධි භාවනාව කරපු කෙනා දූන් විපස්සනාවට යන්න හදනව යි කියලා. මෙතන දී ඇත්තටම ගුරුවරයා දූනගෙන හිටියම

ඇති. ගෝලයා නො දැන හිටියට කමක් නැහැ. නමුත් ගෝලයා, යෝගාවචරයා දැන ගන්න ඕනෙ භාවනා කළොත් ප්‍රතිඵල තියෙනවා, ඒ ප්‍රතිඵල ඔය අපි ඉල්ලන දේ නො වෙයි, අපි ඉල්ලන්නේ තියන තියන විචිත්‍රතාවය යි කියලා. නමුත්, ඉස්සෙල්ලා විචිත්‍රතාවය පෙන්නලා ඊලඟට සමාන භාවය පෙන්නන කොට නොසැලී ඉදිරියට යන්න නම් සුළං වදින්නේ නැති තැනක පත්තු වෙන පහන් දූල්ල වගේ ලොකු සමාධියක් තියෙන්න ඕනෙ. ලොකු ප්‍රඥාවක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ ඇති හැටිය දැකීමට. අන්න ඒ විධියට ධම්මවිචය තුළින් ඒ විචිත්‍රතාවය දුරුවෙලා සමානතාවය මතු වෙන කොට ඒ හරහා ප්‍රඥප්ති ලෝකය පසු කරලා පරමාර්ථ ලෝකයට යනකොට ඒ හරහා නොසැලී යාම තමයි ඇත්තටම මේ භාවනා ලෝකයේ තියන වීරත්වය කියලා කියන්නේ. මේකේ තියන විචිත්‍රත්වය කියලා කියන්නේ. ඒක උපමාවක් විධියට කියනව නම්, අහස් යාත්‍රාවක් මේ පොළව දිගේ වේග කවාගෙන ගිහිල්ලා යම් මොහොතක ඒකේ තටුවල හැඩය වෙනස් කරලා අධික වේගයකින් ගුවන්ගත වෙන්න හදනකොට සහලවන ගතියක් එනවා. හිං දාඩිය දානවා. සමහරුන්ට වමනයක් යනවා. මොක ද? අර පොළවේ තිබුණ ගැමීම දැන් නැහැ.

දැන් මේ ගුවන්ගත වෙන්නයි හදන්නේ. ඇත්තටම අහස් යානාවේ දී, ගුවන් ගමනේ දී ඇතිවෙන ඉතාමත්ම භයානක අවස්ථාව තමයි ඒ වෙලාව. එතන දී ඔක්කෝම ඒ අවස්ථාවට පූර්ණ අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෙ. අපිට එතකොට ලැබෙනවා ඔන්න පටි තද කර ගන්න ය කියලා දැනුම් දීමක්. ගුවන් නියමුවන්ට විතරක් නෙවෙයි, වැඩ කරන කට්ටියටත් කියනවා තම තමන් ගේ ආසනවලට යන්න. අහස් යානාවේ සමබරතාවය නැති කර ගන්න එපා. සමබරතාවය නැති වුණොත් ඉතින් පතේ අවසාන කෙළවරේ, එක්කෝ මුහුදේ, එක්කෝ ගොඩබිම තමයි නතර වෙන්නේ. ආපිට හරවලා යන්න බැහැ. අන්න ඒ වගේ මෙන්න මේ භාවනාවේ සහලවන තැනට එනකොට කය යි ජීවිතය යි දෙකම පූජා කරන්න බලාගෙන ගියේ නැත්නම් හරි අමාරුවකට, අවුලකට පත් වෙනවා. මොක ද? මානසික අසහන පවා එන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ මනසේ

තියන යොමුව කැඩීලා යන්න වුණත් ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා මේවා කල් ඇතිව දැනගෙන භාවනා කෙරුවොත් ප්‍රතිඵල තියෙනවා. නමුත්, ඒ ප්‍රතිඵල දරන්න තරම් අපි ලබාගත් ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනව ද? විර්යය තියෙනව ද? කියලා බලන්න නම් කරලම බලන්න ඕනෙ. කොච්චර මේ වගේ බණ ඇහුවත්, කොච්චර පොත් කියවුවත්, කොච්චර කැසපොට ගහගෙන ඉදිරියට ගියත් එතෙන්ට එනකොට පස්ස වෙච්චලන්න ගන්නවා නම් හැමදාම එකතැන කරකැවෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා ධම්මවිචය ඇති කරන ආකාරයට යන්න නම් මේ ධර්ම කොටස් කියවල දැනගෙන භාවනාවෙ දී හරියට ඒ සියලුම ධර්ම කරකැවීගෙන එනකොට අහිතව බලාගෙන ඉන්න ඕනෙ. අපි මේක නිදර්ශනයකට දාලා ගත්තොත්, අපි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක මුලින් මුලින් හොඳට ගොරෝසුවට එකිනෙකට වෙන් වෙන ලකුණු පේනවා. මේ දිගේ බලාගෙන ඉන්නකොට සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සො සතො ව අසසසති, සතො පසසසති" සතියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරයි. සතියෙන් යුක්තව ප්‍රශ්වාස කරයි. ඒ එක්කම ඊට පස්සේ සඳහන් කරනවා, "දීසං වා අසසසනෙනා දීසං අසසසාමීති පජානාති" "දීසං වා පසසසනෙනා දීසං පසසසාමීති පජානාති" මේ හුස්ම මුලින් මුලින් ඉඳගත්ත ගමන් අර කයේ තියෙන කලබල ගති, හිතේ තියන කලබල ගති නිසා දීර්ඝ හුස්ම වැටහෙනවා. එනකොට මම දීර්ඝව හුස්ම ගන්නවා, දීර්ඝව හුස්ම හෙලනවා කියලා දැන ගන්නවා. දැන් කයත් තැන්පත් වෙලා, හිතත් තැන්පත් වෙලා ආනාපානයත් තැන්පත් වෙනවා නම්, තවත් විධියකට කියනවා නම් සිතිවිලි දිගේ දුවන්නෙන් නැහැ, ශබ්දවලට කරදර වෙන්නෙන් නැහැ. කයේ වේදනාත් නැහැ. ඔන්න දැන් කෙටි හුස්මට මාරු වෙනවා. දීර්ඝ හුස්ම කෙටි හුස්මට මාරු වෙනවා. එනකොට ඒ පුද්ගලයා ආයෙම හුස්ම දීර්ඝ කරන්න හදන්නෙන් නැහැ. කෙටි කරන්න හදන්නෙන් නැහැ. දීර්ඝව තිබුණ එක "රසසං වා අසසසනෙනා රසසං අසසසාමීති පජානාති, රසසං වා පසසසනෙනා රසසං පසසසාමීති පජානාති" කෙටි ආශ්වාසයක්, කෙටි ප්‍රශ්වාසයක් කියල දැන ගන්නවා. එව්වර යි. 'පජානාති' කියන්නේ දැන ගන්නවා. අන්න එතනට යනකොට කෙටි බවට පත්

වුණාට පස්සේ අර සිතේ ගොණුවත් එක්ක ඒ පුද්ගලයාට ආශ්වාසයේ රැල්ල වෙනදා නො දක්ක තැන පටන් යාන්තමට මතු වෙන කොටම අල්ලන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනවා. අන්තිමටම ගෙවිලා යනකම් ඒ හුස්ම රැල්ලත් එක්ක ඉන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇති වෙනවා. ඊට හේතුව එතෙක් වෙලා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ඇසුරු කිරීමේ දී ඇති වුණු සතියේ බල මහිමය යි. එහෙම නැතිනම් ලාවට ඇති වුණු සමාධියේ බල මහිමය උපකාර කරගෙන මුල මෙහෙම යි, මැද මෙහෙම යි, අග මෙහෙම යි කියලා බලන්න යි කියනවා. මේකට "සබ්බකාය පටිසංවෙදී අසසසිසාමී ති සිකබ්බි, සබ්බ කාය පටිසංවෙදී පසසසිසාමී ති සිකබ්බි" කියලා පෙන්නල තියනවා. මෙන්න මෙතනටත් ගියාට පස්සේ, මෙතනට කියන්නේ කොතනට ද? ආශ්වාසයේ නැති තැනක ඉඳලා ආශ්වාසය පටන් ගන්න. ආරම්භ කරන තැන ජේනවා. ඊට පස්සේ ආශ්වාසය ඇදීගෙන ගිහිල්ලා සම්පූර්ණ නැති තැන, ගෙවෙන තැනත් ජේනවා. එතකොට අපි ඕකට කියනවා මුල-මැද-අග කියලා. ප්‍රශ්වාසයෙන් එහෙම බලනවා. අන්න එහෙම බලාගෙන බලාගෙන යනකොට අර තිබුණු ගොණුව තව තවත් වැඩි වෙලා හිතත්-අරමුණත්-කයත් තැන්පත් වෙන තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. එහෙම පත්වීගෙන පත්වීගෙන යනකොට යෝගාවචරයා අන්ද මන්ද වෙනවා. කලබල වෙනවා. අපි අර කලින් කියපු අවුලට පත් වෙනවා.

මොකක් ද හේතුව? ආශ්වාස අරමුණු සහ ප්‍රශ්වාස අරමුණු අතර වෙනස නැති වෙනවා. හොඳටම තුනී වෙනවා. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් පොදුවේ ප්‍රකට තවත් නිදර්ශනයක් අරගෙන බලමු. අපි රතුහාල් ටිකක් අරගෙන වතුර මුට්ටියකට දාලා ලිපේ තියලා කලත්තලා පෙන්නුවොත් එහෙම මෙන්න මේවට තමයි හාල් කියන්නේ, මෙන්න මේවට තමයි වතුර කියන්නේ කියලා හොඳටම වෙන් වෙලා ජේනවා මේ වතුරයි හාලුයි කියලා. අපි ඕකට ගින්දර දූමිමට පස්සේ ටික වෙලාවක් ගිහිල්ලා හාල් ඇට තැම්බෙනවා. හාල තැම්බෙනකල් ම අපිට පෙන්න්නන පුළුවන් මේවා හාල් ඇට, මේවා වතුර කියලා. නමුත් දිගට ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා ඕක හැඳි ගැවුණාට පස්සේ කැඳෙන් වතුර වෙන්කර ගන්න බැරි වුණාම

ඒකට භාලුයි වතුරයි කියන්න බැහැ. කැඳ කියලා කියන්න වෙනවා නැත්නම් බත් කියන්න වෙනවා එතකොට භාලේ ඇටේ කොයි, වතුර කොයි කිව්වොත් ඉතින් හරි නඩුවකට තමයි පත් වෙන්නේ. ඒ මනුස්සයා වරින් වර මේ මුට්ටිය දිහා බල බලා ඉඳල කියයි මේ ඉන්ද්‍රජාලයක් කෙරුව. මේ බොරුවක් කෙරුව. මෙව්වර තිබුණු භාලුයි වතුරයි වෙනුවට දූන් බොරක් පමණ යි කියලා. ඉතින් කවිරුහරි නිතරම දිගටම බලාගෙන හිටියනම් ජේනවා, නැහැ නැහැ ඒකම තමයි. අන්න ඒ වගේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක වෙනස්ව තියෙනතාක් කල් අපි ඒක විස්තර කියනවා වගේම ඉතාමත්ම වැදගත් මේ දෙක අතර වෙනස නැති වී ගෙන යනකොට ඉතාම ගෞරවයෙන් ඒක දිහා බැලුවොත් අන්ද මන්ද වෙන්නෙ නැතිව, කලබල වෙන්නේ නැතිව, තමන්ට දූක ගන්න පුළුවන් වෙනවා ඒකම තමයි මේ බොරයක් බවට පත් වුණේ කියලා. ඒක පිළිබඳව වරින් වර බලන්න නම් දැනුම අඩු යි. අන්ධකාරයේ ඉන්නේ. මෝහය තියෙන්නේ. හොඳට ඇස් දෙක අරගෙන, තෙත් හැර හොඳින් පැයම බලාගෙන හිටිය නම් කිසිම සැකයක් එන්නේ නැහැ මේක කවිරුන් කරපු ඉන්ද්‍රජාලයක්වත් වෙන මොකක්වත් නෙවයි, ඔහොම තමයි කවිරුන් කැඳ උයන්නේ කියලා. භාලෙන් පටන් ගත්තම කැඳ වෙනවා. වතුරෙන් පටන් ගත්තම බොරයක් බවට පත් වෙනවා කියලා වෙනස දැක්ක නම් ඒ සිද්ධියට ආලෝකයක් එනවා. අන්ධකාරය දුරු වෙනවා. මෝහය දුරු වෙනවා. එතකොට ඒ පුද්ගලයාට එතනින් මෙනතට ගියයි කියලා බයක් වත්, චකිතයක් වත්, සැකයක් වත්, විෂ කිපීමක්වත් වෙන්නේ නැහැ. ධම්මච්චය යි පහළ වෙන්නේ. මේක මේ දේ බවට පත් වුණා. ඒ නිසා ධම්මච්චයේ ප්‍රතිපක්‍ෂ ධර්මය තමයි විචිකිච්චාව. විචිකිච්චාව එන්නේ සිද්ධිය හරියට දැක්කේ නැති නිසා. වරින් වර බලනවා නම් සිද්ධිය ජේන්නේ නැහැ. ඒ නිසා විචිකිච්චාව අන්ධකාරයක් නම් ධම්මච්චය කියන්නේ ආලෝකයක්.

අපි කවිරුන් දන්නේ නැති තැනක කරුවල කාමරයකට දුම්මොත් අපිට හරි සැකයක්, කුකුසක් පහළ වෙනවා. නමුත්, ඒකෙ හොඳට ආලෝකය තියෙනවා නම් අපිට ඒ සැක කුකුස නැහැ. ඒ වගේ තමයි

සතිය ආලෝකයෙන් මුළු කර්මස්ථානය පුරාම බලාගෙන ඉන්නවා නම් දැනෙමින් තිබුණු ආනාපානය නොදැනී යන තත්ත්වයන් එකක්, එකක් ජවනිකාවෙන් ජවනිකාවට බලන්න පුළුවන් වෙනකොට ඒ පුද්ගලයාට තේරෙනවා අන්තිමට බලනකොට පටවී ගතිය බැලුවත්, තේජෝ ගතිය බැලුවත්, ආපෝ ගතිය බැලුවත්, වායෝ ගතිය බැලුවත් මේ සේරම ඇති වෙලා නැතිවෙලා යනවා. ඒ වගේම ස්ඵර්ශය, ශ්‍රද්ධාව, චීර්යය, සතිය ආදී නාම ධර්ම ගත්තත් ඒවා සේරගෙම තියෙනවා වහා ඇති වී නැති වී යන ගතියක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඒ එක ධර්මයක් වත් කවදාකවත් ලඟ තියෙන අනික් ධර්මයට බලපෑමක් කරන්නේ නැහැ. පටවී ධාතු ව කවදාවත් ආපෝ ධාතුවට කල කොළොස්පම් කරන්නේ නැහැ. අර්බුද ඇති කරගන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තේජෝ ධාතුව කවදාවත් ආපෝ ධාතුවත් එක්ක ගැටුමක් නැහැ. ඉතින් මේ හතර දෙනාම එකම වේදිකාවේ කොච්චරදෝ නාඩගම් නටනවා. කවදාවත් ගැටුමක් නැහැ. රයිගමය යි, ගම්පලය යි වගේ. මේ දෙන්නා දවල් කිස්සේ ගහගන්නවා. බැණගන්නවා. රණ්ඩු වෙනවා. දෙන්න රැට එකතු වෙලා භොරකම් කරනවා. ඉතින් පොලිසිය කිසිමදාකවත් හිතන්නේ නැහැ මේ දෙන්න නම් එකතුවෙලා භොරකමක් කරයි කියලා. ඒ කරලා පහුවෙතියා උදේ දෙන්නගෙ වැඩේ රණ්ඩු කරන එක. දකින කොට තුෂා නොදකිත් කියාගෙන කටයුතු කරනවා. දෙන්නම එකතුවෙලා ආයෙන් රැට භොරකම් කරනවා. ඔන්න ඔය සෙල්ලමම තමයි සංසාරෙ පුරාම අපි මේ ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පටවී කියලා දේශ සීමා අර්බුද හදාගෙන රණ්ඩු කරන්න ගියාට ඒ හතර දෙනා බුදියන්නේ එකම පැදුරේ, කන්නේ එකම බත් හැලියේ. අපි විතරයි රණ්ඩු සරුවල් කරන්නේ. ඒ මොක ද? මේ ඇත්තන්ගේ අලගිය මුලගිය විස්තර නො දන්න නිසා. ධම්මච්චිය නැති නිසා. මෙච්චා දිහා ඇහැ කණ ඇරල නො බලපු, නො අහපු නිසා. අපි බැලුවේ මේවා දිහා වර්ණවේච්ච ඇහැකිත්. දීපු පරණ මති මතාන්තර අනුව. සතිය මොක ද කරන්නේ? ඒ හෙළුවෙන් ම බලනවා. අර ගැළපිලි, අර රූප ලාවන්‍යය නැති කරලා හෙළුවෙන් බලනකොට කිසිම පටලාවෙන්න දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා ආවේණික ලක්ෂණ

හොඳටෝම දැක්කොත් අනිවාර්යයෙන් ම මේවා තුළ තියෙන සමාන ලක්ෂණ පේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වගේ තමයි අපිට මේ උණුසුම වැටහෙන්නේ නැහැ. නැතිනම් අපිට මේ උෂ්ණය වැඩියි කියන එක කවදාවත් වැටහෙන්නේ නැහැ සීතලත් එක්ක ගැලපෙන්නේ නැතුව. අපිට කවදාවත් කම්පනයක් වැටහෙන්නේ නැහැ ස්ථිර නිසංසල තැනකට සාපේක්ෂ නොවී. අපිට කවදාවත් බර ගතියක් වැටහෙන්නේ නැහැ සැහැල්ලු ගතියට සාපේක්ෂ නොවී. නමුත් අපි මේ පලු දෙකෙන් එකයි නේ දැකින්නේ. එකක් අල්ලගෙන රණ්ඩු කරනවා. ඉරිසියා කරනවා. මාන ඇති කර ගන්නවා. හොඳට බලාගෙන හිටියොත් පේනවා ඕවා යුගල යුගල වශයෙන්මයි තියෙන්නේ. ජෝඩු ජෝඩුමයි තියෙන්නේ. ඒ වගේ ඒවා දැක්කට පස්සේ තේරෙනවා අපි එක පැත්තක් විතරක් දැක්කොත් රණ්ඩු. දෙපැත්තම දැක්කොත් විලි ලැජ්ජාවක් ඇති වෙනවා. මොනවට දෑ මෙව්වර කල් මේ රණ්ඩු කළේ කියලා. අන්න ඒ ගතියට එනකොට, ඒ සමාන භාවය එනකොට ඉස්සර නම් වෙන්නේ නීරස ගතියක්. ධම්මවිචය සම්බෝධ්‍යංගය පහළ වුණා නම් පුදුමාකාර විධියට තමන් මේ දේවල් විෂයෙහි මම යන හැඟීමෙන් 'මාන' හැඟීමකින්, 'දෘෂ්ටි' හැඟීමකින් අවුල් ඇති කර ගන්න හැටිත්, ඒ දේවල් වල තියෙන්නේ සම රසය නම් එතන රණ්ඩු කරන්න දෙයක් නැති බවත්, මම විසින් ඇති කර ගත්ත මේ කෘෂ්ණා-මාන-දිට්ඨි නිසා ඇති කර ගත්ත අවුලක් දකින කොට සර්වඥයන් වහන්සේ මෙන්න මෙහෙම ඒක වචනයට නංවනවා. "මහණෙනි, ජීවිතය දුක නම් ඇත්තටම දුක යි. මම ඒක කවදාවත් නැහැ කියන්නේ නැහැ. නමුත් මේ දුක ආර්ය සත්‍යයක් වශයෙන් දුක ගන්නවා විතර සැපයක් මනුස්ස ජීවිතයේම නැහැ" කියලා මේ නිසා මෙතෙක් කල් මේ ජීවිතයේ ඇති වුණු මේ නීරස ගතිය, භය ඵලවන ගතිය, එපා කරවන ගතිය, ධර්මයක් විධියට දුකපු දවසට මාරයට බැරිව යනවා ආයෙමත් අපිව නූල් වලින් නටවන රූකඩයක් වගේ නටවන්න. සැප ආවත් අපි සතුටින් මුහුණ දෙනවා. දුකක් ආවත් සතුටින් මුහුණ දෙනවා. ජයක් ආවත් සතුටින් මුහුණ දෙනවා. පරාජයක් ආවත් සතුටින් මුහුණ දෙනවා. දිණුවත් පැරදුණත් ආදී වශයෙන් මේ අෂ්ටලෝක ධර්මයෙහි කම්පා වීම දක්ෂ කමක් කරගෙන

සිටි මනුස්සයා අකම්පා වීම දක්ෂකමක් බවට පත් වෙන්න නම් මේ ධර්ම රටා දෙකේම තියෙන්නේ වෙස් පෙරළියක් පමණයි, දෙකම දුකයි, සැප ඉල්ලුවට කවදාවත් සැප විතරක් එන්නේ නැහැ, දුකත් පිටිපස්සෙන් එනවා, කියලා තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මේකට මම දෙන උපමාව තමයි මෝගිණිගෙ උපමාව. මෝගිණි කියන මේ කථාව ජනමතයක්. මෝගිණි කියන්නේ එක දරුවෙක් වදපු, ඉස්සරහ පැත්ත ලස්සන සුරූපී කාන්තාවක්. දුකපුවහම මන බන්දන පුළුයි. සංගීතයට බොහෝම ලැදි යි. ඉතින් ඒක නිසා සඳහන් කරනවා සාමාන්‍යයෙන් ගම්දරුවෝ හැන්දෑවට බටනලාවක් පිඹ පිඹ ඉන්න කොට ගොම්මන් වෙලාවට මෝගිණි ඇවිල්ලා නටන්න පටන් ගන්නවලු. ඒකට ගැමියෝ කියන්නේ කාමයේ ඇවිස්සිල්ලක් කියලා. නමුත් බැරිවෙලා හරි මෝගිණි ලස්සනයි කියලා බදා ගන්න ගියොත් එහෙම මෝගිණිගෙ පිටිපස්සේ තියෙන්නේ තනිකරම කුණු පණුවො ගහපු තුවාලයක්ලු. ඉස්සරහ පැත්ත නම් බොහොම ලස්සන මුහුණත්තහවුක් තමයි තියෙන්නේ. අල්ලගන්න ගියාම තමයි තේරෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ තමයි මේ අපි අල්ලන කිසිම දේක එහා පැත්ත දකිනව නම් කවදාවත් ඔය විධියට නම් අල්ලන එකක් නැහැ. ඔය එක පැත්තක් පෙන්නන්න ඕනෙ නිසා තමයි මේ ලෝකෙ රූප ලාවන්‍යය විෂය තියෙන්නේ. ඒ එක පැත්තක් පෙන්නන්න ඕනෙ නිසා තමයි ලෝකෙ සෞන්දර්යය විෂය තියෙන්නේ. ඕක හැමදාමත්ම කකා ඉන්න වුණොත් ඉතින් අපි උත්පත්තියෙන් කවදාවත්ම වෙනසක් වෙන්නේ නැහැ. ඔය දෙපැත්ත දකින එක තමයි, නැත්නම් සමාන ලකුණු සහ විෂම ලකුණු කියන දෙකම “සකො භාවො” සහ “සමානො භාව” කියන දෙකම දැකීම තමයි ධම්මච්චය කියන්නේ. ඒකෙන් එකම දේ දකින අපිට සම්පූර්ණ ලෝකයේ ම විස්තර පෙන්නලා දෙනවා. අන්න ඒ විධියට සමාන භාව ඇතිවෙන කොට අපි මෙතෙක් කල් කෙරුවේ අරමුණු මාරු කරන එක. හිසේ කැක්කුමට කොට්ට මාරු කරන එක. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ඉරියව් මාරු කිරීම තමයි මේ දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කිරීමට තියෙන එකම බාධාව කියලා. ඒකයි කියන්නේ එකතැන දිගටෝම වාඩි වෙලා ඉන්න කොට

පස්ස පැත්ත රත් වෙනවා. ඇත්ත තමයි. "එසෙස පව්වයා වෙදනා" ඉතින් එන වේදනාව කියන්නේ එසෙස පව්වයා තමයි. ඒ කියන්නේ ඔය ස්ඵර්ශය නිසා වේදනාව ඇති වෙන එක නෙවෙයි පස්ස රිදෙනවා කියන්නේ. ඒකයි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එදා කිව්වේ ටිකක් රත්වෙන්න ඕනෙ. නැතිව කවදාවත් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ කියලා.

ඒ නිසා ඒකෙන් පැනලා යන්න හදන්න එපා. ඒක මාරු කරන්න, අයින් කරන්න එපා එයාර් කන්ඩිෂන් කරන්න හදන්න එපා. එතකොට තමන් කන්ඩිෂන් වෙනවා. ඒක දරන්න පුළුවන්. ඒක ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. අද ටිකක් පුළුවන් හෙට වැඩියෙන් පුළුවන් කියලා යනකොට, යනකොට තමයි ඒ ධම්මවිවය පුර්න පරාසයකට වැඩෙන්න ගන්නේ. එහෙම අපේ හැකියාව වැඩි වෙන විට අපිට පුළුවන් වෙනවා අර අෂ්ටලෝක ධර්මයෙහි කම්පා නොවන හිතක් ඇති කර ගන්න. ටිකෙන් ටික පුරුදු කරනවා. අන්න ඒ විධියට දැනෙන ඒ පොදු ලකුණු වලට කියනවා සාමාන්‍ය ලක්ෂණ කියලා. ඒ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ පැහැදිලි වෙන්න පටන් ගන්න කොට මුලින්ම පේන්නේ අනිත්‍යතාවය. වෙනස් වන සුළු බව. අන්න වෙනස් වන සුළු බව දිගට බලන්න නම් එක අරමුණක් බොහෝ වේලාවක් බලන්න ඕනෙ. එකම ඉරියව්වේ බොහෝ වේලාවක් ඉන්න ඕනෙ. එතකොට ප්‍රිය-අප්‍රිය දෙකම බලන්නත් ඕනෙ. ගෞරෝසු-සීයුම් දෙකම බලන්නත් ඕනෙ. ලඟ-දුර දෙකම බලන්න ඕනෙ. මෙහෙම හැම තත්ත්වයක්ම බලාගෙන ඉන්නකොට තමයි ගල් බමුණා වගේ කියලා කියන්නේ. මොනම දෙයක්වත් හැඟීමක් නැතිව තපස් රකිනවයි කියලා කියන්නේ ඕකට තමයි. ඕකට කියනවා 'තපස' කියලා. ඕකට කියනවා කෙළෙස් තවන විරියය කියලා. ඉතින් එහෙම නැතිව පොතෙන් පතෙන්, ඉන්ජේක්ෂන් එකෙන්, බෙහෙත් පෙත්තකින්, ගුරුවරයෙකුගෙන් ඕක ගන්න බැහැ. ගන්න අමාරුයි. අන්න ඒ විධියට සාමාන්‍ය ලක්ෂණ හොඳට ප්‍රකට වෙනකොට ඕනෙම දෙයක් මේ විධියට ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන දෙයක් නම් ඒක ඒකාන්තයෙන් ම පෙලීමක්. ඒක ඒකාන්තයෙන්ම තැවීමක්, නැත්නම් දුකට හේතු වන බව, එක විත්තක්ෂණයක්වත් කිසිම ඉස්පාසුවක් දෙන්නේ නැහැ යි කියනවා.

සෑම නාම-රූපයක් ම යන මේ සියල්ලම දුක බව අවබෝධ වෙව්ව දවසට තමයි ඒ පුද්ගලයාට තේරෙන්න පටන් ගන්නේ නාම කියන්නෙන් අනාත්ම ධර්මයක්, රූප කියන්නෙන් අනාත්ම ධර්මයක්, නමුත් මේක මේ අනිත්‍යය-දුක්ඛ-අනාත්ම කියන මේ ලක්‍ෂණ තුනෙන් කෙළෙසිලා තියෙන්නේ කියන එක. මේකෙ කෙළවරට යනකොට එයාට ජේනවා යම්කිසි තවත් අනාත්ම ධර්මයක් මේ අනිත්‍යයයෙන්, දුකෙන් තැවරිව්ව නැති තැනක්. අන්න ඒකට කියනවා නිවන කියලා. ඉතින් ඒ නිසා නිවනක් අනාත්මයි. රූප ධර්මත් නාම, ධර්මත් අනාත්මයි. නමුත් නාම-රූප ධර්ම අනිත්‍යය, දුක්ඛ කියන දෙකෙන් කෙළෙසිලා තියෙන්නේ. නිවන අනිත්‍යය නැහැ. නිත්‍යය යි. දුක නැහැ, සුඛයි. ඒක ජේනේන් නම් ඒකට සාපේක්‍ෂව ඒක දකින්න නම් මේ නාම-රූප ධර්මයන්ගේ තියෙන අනිත්‍යභාවය දුක්ඛ භාවයට සාදර වෙන්න ඕනෙ. සමීපව බලන්න ඕනෙ. නෙත්සැර දී බලන්න ඕනෙ. ඒව එනකොට දුවන්න බැහැ. දුවන එක තමයි ආධුනිකයින්ගේ හැටි. නමුත් මේ බණ කියන්නේ, ධම්මච්චය වඩනවයි කියලා කියන්නේ අන්න ඒ විධියට, ඒ වගේ වෙස් පෙරලෙන කොට, ප්‍රඥප්තිය හැලිලා පරමාර්ථ ධර්ම වලට යනකොට ඒකට සුදානම් වෙන එක. ඒ නිසා මෙනෙහි කිරීම සම්බන්ධව කියන කොට අපි ඊයේ ප්‍රශ්නයකට උත්තරයක් වශයෙනුත් මතක් කර ගත්තා.

අපි මුලින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වෙන්කොට දකිනනාක් කල් අපි ඇතුළේ වෙනවා, පිටවෙනවා, ගන්නවා, හෙළනවා, ආශ්වාසයක්, ප්‍රශ්වාසයක් වගේ වචන කියමින් මෙනෙහි කරනවා. අපි හිතමු මෙනෙහි කරගෙන කරගෙන යනකොට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක අතර වෙනස නැති තත්ත්වයට පත් වෙනවා කියලා. එහෙම නැතිනම් දෙකේ පොදු ලකුණු පහළ වෙනවා, සමාන ලකුණු පහළ වෙනවා කියලා. ඒ වෙලාවට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කියලා මෙනෙහි කළාට ඇහුම්කන් දෙන්නෙ නැතිව යනවා. මෙනෙහි කිරීම පොලා පනින තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ තමන් එතකොට ඒ ධර්මතාවල 'සකෝ භාව' කියන ස්වකීය භාවය අමතක කරල ක්‍රමයෙන් පොදු ලකුණු පටන් ගන්න තැන බව භාවනාවේදී හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ. තේරුම් අරගෙන දන් ඒ

වෙනස නැති වූණක් තමන් මැරීලා නැහැනෙ, හුස්ම නතරවෙලා නැහැනෙ. හුස්ම තියෙනව. අන්න ඒක ඇතුල්වීම පිටවීම කියලා මෙනෙහි කරනවා වෙනුවට දූනෙනවා, දූනෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක හොඳට භාවනා කරල මේ මට්ටම් පැනපු ඇත්තන්ට තේරෙනවා. ඒ වෙලාවේ දීර්ඝ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කියලා මෙනෙහි කළොත්, එතකොට නම මාරු වෙලා පටලැවිල්ලක් එනවා. සන්නිවේදනයේ පටලැවිල්ලක් එනවා. ඒ නිසා එතන දී හරියට දූන ගෙන දූන් මට ආනාපානය දූනෙනවා, නමුත් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වෙන් කරල දූන ගන්න බැහැ. ඒ නිසා මම දූනෙනවා, දූනෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා කියලා තමන් තුළම මේ ධම්මවිචය සම්බෝජ්ජංගය පහළ වෙන්න ඕනෙ. ඒක තව දුරටත් විස්තර කරනවා නම්, ඒ අපට උගන්වපු බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ආශ්වාස සහ ප්‍රශ්වාස කියන දෙක මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ, ප්‍රඥප්තිය ජේන්නේ, ආරම්භයේ දී පමණයි කියලා. ඒ ප්‍රඥප්තිය ආකාර දෙකකට විස්තර කරනවා. එකක් තමයි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ සටහන. දෙක, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ ආකාරය. මේවට කියනවා සන්ධාන ප්‍රඥප්ති සහ ආකාර ප්‍රඥප්ති කියලා. අපිට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ සටහන ජේන්නේ බැලුමක් පිම්බෙන හැකිලෙන ස්වරූපයට, ඔන්විල්ලාවක් එහාට මෙහාට පැද්දෙන ස්වරූපයට. එහෙම නැතිනම් මොනවා හරි අපි දන්න ලෝකෙ සටහනකට සම්බන්ධ කරල අපිට කියන්න පුළුවන්. මේ ආශ්වාස වෙලාව, මේ ප්‍රශ්වාස වෙලාව කියලා. ඒක හොඳට බලා ගෙන ඉන්න කොට ඒක සිදු වෙන්නේ යම් ආකාරයකට, ආරයකට බව හෙමිහිට ක්‍රමක්‍රමයෙන් ගැස්සී ගැස්සී ලොකු වෙනවා. ආයෙමත් ගැස්සී ගැස්සී පුංචි වෙනවා. එහෙම නැතිනම් රැලි මාලා නංවමින් ක්‍රමයෙන් ලතාවකට පුංචි වෙනවා. ගැස්සී ගැස්සී තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ මේක තුළ, ආශ්වාසයක් තුළ වැඩ රාජකාරී ගොඩක් තියෙනවා. ඒ සටහන්, ඒ ආකාර පෙනෙනතාක් ප්‍රඥප්ති ලෝකයෙහි මෙනෙහි කිරීමක් හරියනවා, අල්ලනවා. නමුත් ඒ සමාන ලක්ෂණ පෙන්න්න හදන කොට ඒවායේ සටහන් සහ ආකාර හැලෙන්න පටන් ගන්නවා. සටහන් සහ ආකාර හැලී ගියාට පස්සේ ඒක හරියට දූන් බතක් නැහැ වතුරක් නැහැ, දූන් කැඳ තියෙන්නේ වගේ. ඒකට හාල්

කියන්නත් නරකයි. වතුර කියන්නත් නරකයි. ඒකට කැඳ කියලා නම මාරු කරන්න ඕනෙ. අන්න ඒ නම මාරු කරන්න නම් මේ සිද්ධිය කලින් දැකලා බණ අහල හරියට නියම වෙලාවේ දී වාහනේ නියම ගියර් එකට දාගන්න වගේ ඒ ප්‍රඥප්තියෙන් එහාට ගිය වෙලාවට පමණක් මෙනෙහි කිරීම වෙනස් කරන්න නම් යෝගාවචරයාට ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය තියෙන්න ඕනෙ. නැත්නම් අඩු ගණනේ යෝගාවචරයා මේ දේවල් ගුරුවරයාට නියම විධියට වාර්තා කරන්න දන්නව නම් ගුරුවරයා මේක හදලා දෙනවා. ඇතුළින් පිටින් වෙනස් වෙන තාක් කල් ඇතුළතින් පිටතින් මේක මෙනෙහි කරන්න, ඉන් එහාටත් නින්දට නොවැටීම පිණිසත්, අරමුණට සිත විහිදවීම පිණිසත් දැනෙනවා දැනෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්න ය කියලා මතක් කරනවා.

ඊට පස්සේ ඒක යෝගාවචරයාට හැම සාර්ථක පර්යංකයකදීම පනින්න පුළුවන් කඩ ඉමක් බවට පත් වෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයා දන්නවා මෙනෙත් එනකම් මම සමථය යි වැඩුවේ. ප්‍රඥප්තිය යි දියුණු වුණේ, මෙතනින් එහාට දැන් විපස්සනාවට වැටෙනවා. දැන් ඉතින් ඥානය, ධම්මච්චය, පච්චය, වීමංසන නුවණ වැඩි වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒක හොඳට දන්නවා නම් ඒ යෝගාවචරයා ඇත්තට ම ටික කාලයක් ඇතුළත තනියම භවනා කරන්න පුළුවන් තරම් සුදුසුකම් ලබනවා. ඔහුගේ ඥානය මේ ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් සිදුවන උදයබ්බය ඥානය තරමට කිට්ටු වෙනවා. බොජ්ඣංග මට්ටමට වැඩෙනවා. මෙන්න මේ විධියට බොජ්ඣංග මට්ටමට වැඩෙන්න සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නා දීලා තියෙනවා අත් උදව්කාරක ධර්ම. ඒ ආනාපාන සති සූත්‍රයේ සටහන් කරන්නේ ඒ ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න නම් ඒ යෝගාවචරයා සියුම් ධර්ම සහ ගොරෝසු ධර්ම කියන ඒවා තේරුම් ගන්න ඕනෙ හොඳ ධර්ම, නරක ධර්ම, කළු ධර්ම, සුදු ධර්ම ආදී වශයෙන් තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මේවයින් කොයි එක ද භාවනාවට නැඹුරුව දෙන්නේ?, කොයි එක ද භාවනාව අවුල් කරන්නේ? කියලා දැනගන්නත් ඕනෙ. ඒවගේ හැඩතල වෙනස් වෙන තාලයට ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් වෙනස් කර දැනගන්න එක, අපි වෙන විධියකට කියනවා නම්, අවස්ථාවට ප්‍රයෝජනයට අරගෙන හොඳෙන් වඩා හොඳ

වෙන් කරල දැන ගැනීම මේ ධම්මවිවයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක්. හොඳ නරක දෙක අතර නම් වෙනස තියෙන්නේ, යෝගාවචරයා ඒකච්ඡන්දයෙන් ම හොඳ තෝරන්න ඕනෙ. ඒ හොඳෙන් වඩා හොඳ තත්ත්වයට යන්න නම් හොඳත් පාවා දීලා වඩා හොඳ අල්ලන්න ඕනෙ. අන්න ඒ විධියට එකින් එකට, එකින් එකට දියුණු කරගෙන යන්න නම් ධම්මවිවය තියෙන්න ඕනෙ. නමුත් මේක තේරුම් ගන්න බොහොම අමාරුයි. එහෙම කියන්නේ මේක සැර වැඩියි, ගැඹුරු වැඩියි. මේක ලෙහෙසියෙන් කෙනෙකුට අහු වෙන්තෙත් නැහැ. ඒ නිසා ඒක පිළිබඳව මේ එකක් වශයෙන් බෙදෙන හේතුව අටුවාවාරීන් වහන්සේලා ක්‍රම කිහිපයකට බෙදා වෙන් කරලා පෙන්නල දෙනවා. මෙන්න මේ ගතිය දියුණු කරන්න නම් යෝගාවචරයාට අවශ්‍යය නම් ධම්මවිවය ඇති කරන්න, මුලින්ම ඕන කරන්නේ 'පරිපූර්ණ කතා' කියන එක. ඒ කියන්නේ ප්‍රශ්න ඇසීම, පෙරලා ප්‍රශ්න ඇසීම, ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම. එහෙම නැතිනම් කවමදාකවත් මේ ධම්මවිවය කියන එක දියුණු කර ගන්න අමාරු වෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රශ්නයක් එනකොට තමන්ගේ තත්ත්වය ගැන හිතලා ලැජ්ජා වෙලා මේක අහන්න හොඳ නැහැ. මට විතරයි වුණේ කියලා පස්ස ගහන්නේ නැතිව ප්‍රශ්න ඇසීමේ අවශ්‍යතාවය මතින් තමයි තමන්ට පුළුවන් වෙන්නේ ධම්මවිවය කියන එක ඉස්සරහට ගන්න. ඒ වගේම තමයි ඒ තමන්ට ධර්ම කොට්ඨාශයක් තේරුනා නම්, වැටහුනා නම් ඒක තව සැරයක් අනා ගන්නේ නැතිව, ඒක හොඳට විසඳව, පිරිසිදුව තියා ගන්න ඕනෙ. අන්න ඒ පිරිසිදුව තබා ගැනීම සඳහා අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරනවා, අභ්‍යන්තර හා බාහිර වස්තු පවා පිරිසිදු කර ගන්ට ඕනෙ කියලා. තමන්ගේ කය නිතරම පිරිසිදුව තියෙන්න ඕනෙ. වැසිකිළි, කැසිකිළි කරන ඒවා, මුහුණ අතපය සෝදන ඒවා, දත් මදින ඒවා වගේ දේවල් වලින් දවස ඇතුළත දි අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න ඇති කර ගන්න එපා. බඩ වේලවන වැඩ කර ගන්න එපා. නින්ද නොයන වැඩ කරගන්න එපා. මුහුණ අතපය සෝදගන්න ඒව වල අඩුපාඩු ඇති කර ගන්න එපා. මේ කයට හොඳට සලකන්න ඕනෙ. සලකනව යි කියලා කියන්නේ, මේ කුමාර සැප දෙන්න හදනවා නෙවෙයි. කරන්නේ බදින ගොනාට කන්න දෙන්න ඕනෙ. නැතිනම්

කරත්තකාරය හොඳ කෙනෙක් නෙවෙයි. ගාන්ධිතුමන් කිව්වේ මේ ශරීරයට, මේ මගේ බුරු සහෝදරයා කියලා. ඉතින් බුරු සහෝදරයා ඉඩ දුන්නොත් එන්නම් කියනවා. මොකක් හරි උත්සවයකට ආරාධනා කළාම කියනවලු මගේ බුරු සහෝදරයා ඉඩ දුන්නොත් එන්නම් කියලා. ඉතින් ඒකා බුරුවයි කියලා පැත්තකට දාලා බැහැ. ඒකට හොඳට කන්න බොන්න දෙන්න ඕනෙ. නැතිනම් බර අදින්නෙ නැහැ. ඉතින් මේ භාවනා කරනවයි කියලා ගිහි ජීවිතය කළකිරිලා පැත්තකට වෙනවයි කිව්වට මට නම් ඉතින් කවදාවත් හිතෙන්නේ නැහැ ඒ මනුස්සයට ඉදිරියට යන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. මේ ශරීරයට එන්න එන්න කරන්නේ ගොනාට සලකන කරත්තකාරයා වගේ වස්තු කිරියාව දැනගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම බාහිර වස්තූන් නිතරෝම පිරිසිදුව තියාගන්න ඕනෙ. නො තිබුණොත් ඒ සන්නිවේදන ප්‍රශ්න එනවා. ඒ නිසා ප්‍රශ්නයක් අහලා දැනගෙන දියුණු කර ගත්ත කරුණු ආපහු අත ඇරෙන්න දෙන්නේ නැතිව ඒවා වස්තු විස්තර කිරීමක් හැටියට අභ්‍යන්තර බාහිර වස්තු පිරිසිදුව පවත්වන්න අපි මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන භාෂාගෙන එන්නේ. භාවනා කරන අය ආශ්‍රය කරන්නේ. මේ එකම තාලෙකට ඇඳුම් අදින්නේ. මේ එකම තාලෙකට කාලසටහනකට වැඩ කරන්නේ. ඒක පුරුදු කරන්නේ. ඒක කඩාගෙන ගිහිල්ලා මට වෙනමම කාල සටහනක් ඕනෙ, මට තනියම භාවනා කරන්න ඕනෙ, කිව්වොත් කොහේ යයි ද කියලා මට නම් විශ්වාසයක් නැහැ. ඒ නිසා දීල තියෙන කාල සටහනට, දීල තියෙන ක්‍රමවේදයට වැඩ කරගෙන යන්න ගියාම ඉබේම ඒ ගොණුවක්, රැනක ඉගිලෙන කුරුල්ලෝ ඒ රැනෙන් ලබන ජවය නිසා පහසුවෙන් ඉගිලෙනවා වගේ, බයිසිකල් පදිනකොට රේස් එකටත් තනි තනියම පදින්න ගියොත් අමාරු නිසා කට්ටියම එකට බයිසිකල් ටික පැද්දොත් බොහොම ලේසියි වගේ මේ වස්තු විස්තර ක්‍රියාව කියන්නේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක ඉන්නකොට හරි පහසුවක් ශක්තියක් ලැබෙනවා. දී ඇති කාල සටහනට හැඩ ගැහෙන්න කියන්නේ ඒ නිසයි. ඒ වගේම සඳහන් කරලා තියෙනවා, ඒ ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීමත් දුෂ්ප්‍රාඥයින් දුරු කිරීමත් කරන්න ඕනෙ කියලා. ඒ වැඩේ කරමින් ක්‍රමයෙන් සියුම්ව තමන්ගේ දෛනික කාල සටහනත්

හදාගෙන ආර්ථිකයත් හදාගෙන, දේශපාලන ප්‍රශ්නත් විසඳගෙන මේ භාවනාව දියුණු කරන පුද්ගලයෝ බොහෝම කලාතුරකින් හමුවෙන්නේ. ආත්ත ඒ පුද්ගලයින්ගේ ඇසුර ලබා ගන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිව මේ භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා පිස්සු හදා ගන්න, මොලේ නරක් කර ගන්න පුද්ගලයින් දුරුවන් කරන්න ඕනෙ. ඒක හරි අමාරුයි. අපි දන්නවා, අහලා තියෙනවා භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට ගියාම වෙන දේ. මම ඒකට මේ වතුරාරිය සත්‍යය වගේ තවත් එක් සත්‍යයක් දේශනා කරන්නම්. වැඩියෙන්ම කථා කරන්නේ හොඳම පිස්සා. ඒ වගේම හුඟ දෙනෙක් උපදෙස් ගන්න යන්නේ අන්න ඒ පිස්සා ගාවට තමයි. ඉතින් දෙයියන්ගේ පිහිට තමයි. මොනවා හරි වෙච්ච ගමන් වැඩියෙන් ම කථා කරන මනුස්සය ලඟට ගිහිල්ලා උපදෙස් බලාපොරොත්තු වෙනවා. එතකොට ලැබෙන්නේ පහත්ම මට්ටමේ උපදේශ. මොකද? ඒ මනුස්සය කථාවට වැටීල තියෙන්නේ ඒ මනුස්සයට භාවනා මධ්‍යස්ථානය එපා වෙලා. ඒ අය තමයි දොර ලඟම හැසිරෙන්නේ. ඉතින් ඒ යන තැනේ හැටියට තමයි වැඩේ වෙන්නේ. සයිවර් කඩයකට ගියොත් සයිවර් කෑම තමයි ලැබෙන්නෙ. චීන කඩයකට ගියොත් ලැබෙන්නේ චීන කෑම. ජපන් කඩයකට ගියොත් ලැබෙන්නේ ජපන් කෑම. ඒ නිසා ගියාට පස්සේ සයිවර් කඩ වලින් ජපන් කෑම ලැබෙයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. ඒ සයිවර් කඩේ තියෙන්නේ සයිවර් කෑම. අන්න ඒ වගේ භාවනා කරන කොට කථා කරන්න ඕනෙ නම් කථා කරන්න ඕනෙ අසවලාට කියලා උපදෙස් දීල ඇති. අන්න එතනට යනවා මිසක් මේ අතනට මෙතනට යන්න පටන් අර ගත්තොත් මේ අහක යන නයි තමන්ගේ ඔඩොක්කුවේ දාගෙන කනවෝ, කනවෝ කියලා කෑ ගහනවා වගේ භාවනා කරන කෙනා, ධම්මවිචය සම්බෝධිකාංගය වඩන්න කැමති කෙනා, ඒ පාරේ දියුණු වන පුද්ගලයා, අමාරුවෙන් හරි කමක් නැහැ ආශ්‍රය කරනවා හැර ලේසියටත් පහසුවටත් ඔය වැඩිය කථා කරන කට්ටියත් එක්ක ඇසුරු කරන්න ගියොත් ඉතින් ගුරුවරු මොනවා කරන්න ද? ඒවාට තමයි කර්ම රෝග කියලා කියන්නේ. ඒ නිසා ඒවට අපි ඉතාම ප්‍රවේශම් වෙන්න ඕනෙ. අපි කැප කරල තියෙන ප්‍රදේශය පුංචි නැහැ. ඉතින් මේක පුංචි ලාමක දේවල්

වලට පාවා දෙන්න එපා. පොඩි වැඩ කරල නම කැත කර ගන්න එපා කියලා අපේ ඉංග්‍රීසි මාස්ටර් අපට කියලා තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ මේ දුෂ්ප්‍රාඥ පුද්ගලයින් දුරු කිරීමත්, ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයින් ලන්කර ගැනීමත් ඇත්තටම කියනවා නම් ධම්මවිවය සම්බෝධ්‍යාය බාහිරයට ප්‍රකාශ වන ලකුණු දෙකක්. ලෝකේ හැමදාමත් ප්‍රඥාවන්තයින් හිටියා, හැමදාමත් දුෂ්ප්‍රාඥයින් හිටියා. මේක තේරිල්ල අපේ අතේ තියෙන්නේ. මේක තෝරන්නත් මේ භාවනාව ම කරන්න ඕනේ. භාවනා කරන්නේ නැතිනම් අපි මූනිච්ඡාවට ලස්සනට තමයි ඉඩ දෙන්නේ. ලස්සනට කථා කරන්න පුළුවන් කට්ටයට මිනිස්සු කැමති වෙනවා. ඒක නෙවෙයි සර්වඥයන් වහන්සේ කියන්නේ. උන්වහන්සේ කියන්නේ සතිය පිහිටවපු ධම්මවිවය තියෙන පුද්ගලයාට අමාරුවෙන් හරි කමක් නැහැ ගිහිල්ලා කථා කෙරුවත් වටිනවා කියලා. එහෙම නැති වුණොත් වෙන්තේ අපරාදේ අර වටිනා ක්‍ෂණ සම්පත්තිය පාවා දීම නිසා ඒ පුද්ගලයාට ඒ ප්‍රතිලාභ වෙනුවට ලාමක දේවල් එකතු වෙන එක. ඒ වගේම සඳහන් කරල තියෙනවා, අපේ දැනට ඔය බණ අහනකොටත් බණ දේශනා කරනකොටත් මේ ඉල්ලුම සැපයුම අනුව තමයි අද හුඟක් බණ දේශනා වෙන්නේ. හුඟ දෙනෙක් ඉන්නව නම් විතරයි බණට වඩින්නේ. නැතිනම් බණට වඩින්නේ නැහැ. ඒ ඇත්තෝ සන්තෝෂ වෙන්න මොනවා හරි බණක් කියනවා. ඉතින් ඒ නිසා ගැඹුරු මොනවා හරි කිව්වොත් එහෙම කියනවා එව්වා අපට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තේරෙන තැනකට බණ අහන්න යන ගතියක් තියෙනව. ඉතින් මම ඔය ඕක්ලන්ඩ් ගිහිල්ලා බණ කියනකොට ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ හොඳ ලස්සන කථාවක් කිව්වා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වා ධර්ම දේශනා පිළිබඳව රේරුකාණේ වන්දවීමල හාමුදුරුවන්ගෙන් ඇහුවලු ගුවන් විදුලි මාධ්‍යය ශිල්පියෙක් ගිහිල්ලා, ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් ඔබ වහන්සේගේ ජීවිතයේ අවසාන කාලය. මේ ශාසනයට සෑහෙන සේවාවක් කරපු කෙනෙක්. ඒ නිසා ඔබ වහන්සේට මොනවද ඒ ගැන කියන්න තියෙන්නේ කියලා. අද කාලේ තියන මේ ටෙලිවිෂන් එකේ, රේඩියෝ එකේ යන බණ ගැන කියලා ඉතින් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වලු, අතේ මහත්තයෝ ඔය පැයක වෙලාවක්තේ තියෙන්නේ. ඔය පැය තුළ බණ ටිකක් කියනවා නම්

වටිනවා අනං මනං කථා නොකර කිව්වලු. නමුත් මම හිතනවා ඇත්තටම බණ කිවේවෙත් අහන පිරිස අඩු වෙයි කියලා. හුඟ දෙනෙකුට ඕනෙ කරලා තියෙන්නේ මේ ළමා කථා, සුරංගනා කථා, සිද්ධාර්ථ කුමාරයා ළමා කාලයේ දී කරපු වැඩ. එහෙම නැතිනම් ජාතක කථා. නිවන පිළිබඳව මොනවා හරි කථා කරන්න ගියාම එක්කෝ බුද්දි එහෙම නැතිනම් වෙනත් දෙයක යෙදිලා ඉන්නවා. ඒක නිසා මේ ධම්මවිචය සම්බෝධ්‍යාංගය දියුණු කර ගන්න කැමති නම් අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරලා තියෙනවා “ගමභීර ඥාන සතිං පච්චවෙකඛනනා” කියලා. ගැඹුරු ධර්ම කොටස් නැවත නැවත සිහිපත් කරලා ඒවාට ආරාධනා පූර්වක ගතියක් ආවොත් මොළේ මලකඩ කඩලා ටිකක් නැගිටලා එනවා. නැතිනම් මොළේ දකුණු පැත්තේ තියෙන ක්‍රියාකාරිත්වය වම් පැත්තට මාරු වෙයි. ඉතින් ඒක ඇත්තටම අපි නිතරම සළකා බලන්න ඕනෙ. ඒක නිසා හොඳට වරින් වර භාවනා හරියාගෙන එනවා නම් ගුරුවරයෙක් නැතිනම් ඍජුවම බුද්ධ දේශනාව සහිත ත්‍රිපිටකය කියවන්න. එහෙම නැතිනම් දන්න දන්න කට්ටිය එකතු වෙලා ත්‍රිපිටකය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. ලේසියටත් පහසුවටත් ජාතක කථා අනංමනං කියව කියවා ඉන්න එක හොඳයි. ඒත් ඒක ළමා වැඩක් දියුණු වෙනකොට ධම්මවිචය කැමති නම් ඒ ගැඹුරු ධර්ම පැත්තකට දාන්නෙ නැතිව “ගමභීර ඥාන චරියා පච්චවෙකඛනනා” ගැඹුරු ඥාන ධර්ම අවබෝධ කරන ඇත්තන්ගේ ජීවන චරිත කියවන්න. ඒ වගේම ගැඹුරු ධර්ම පිළිබඳව නිතර ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න. මට මතකයි මුලින් මුලින් මම ඔය ධර්ම දේශනා, සාකච්ඡා වලට යන කාලෙ මුල් දවස් වල මෙළෝහසරක් තේරෙන්නේ නැහැ. මට මතකයි මුලින්ම දවසක ගිහිල්ලා මම වෙකොස්ලොවෙකියන් ඥානදීප කියන භාමුදුරු කෙනෙක්ගෙන් බණක් ඇහුවා. චතුර්ථධ්‍යානය දක්වා යන හැටි ඉංග්‍රීසියෙන් කිව්වා. මාත් ඉතින් අහගෙන ඉන්නවා. මෙළෝ දෙයක් තේරෙන්නේ නැහැ. එතකොට මගෙන් එක්ක හිටපු නෝනා කෙනෙක් ඇහුවා, උඹට තේරුණා ද? කියලා. මම කිව්වා අනේ මට නම් තේරෙන්නේ නැහැ කියලා. එතකොට ඒ නෝනා මට කියනවා, තේරුණේ නැති එක හොඳයි. ඕවා කල්පනා කෙරුවොත් පිස්සු

වැටෙනවා. ඒ නිසා නොතේරුන එක හොඳයි කියලා. ඒ නේන මහත්තයත් ගණන් අරගෙන තිබුණේ නැහැ. නමුත් හුඟක් කල් භාවනා කළාට පස්සේ තමයි මම දැනගත්තේ ඒ වෙකෝස්ලොවෙකියත් ජාතික හොඳම ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඒ බණ කියලා තියෙන්නේ කියලා. නමුත් මට තේරුනේ නැහැ. ඒ වුණාට පස්සේ ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා මේ ටිකෙන් ටික දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන යනකොට මේ බණ කියන්නේ මොනව ද? බණ වගේම කියන්නේ මොනව ද? කියලා හොඳින් තේරෙන්න ගත්තා. ගල්දූවේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේත් කියලා තියෙනවා දැන් කියන්නේ බණ වගේ වෙනත් මොනවදෝ කියලා. හරියට බණ ටිකක් අහන්න අමාරුයි. ඒ මොකක් ද හේතුව? බණ භාවනා කරල නෙවෙයි නිවන් යන්න හදන්නේ. මේ බණ අහලයි නිවන් දකින්න හදන්නෙ. ඒක වෙන්නේ නැහැ. බණ අහනව යි කියන එක මේ බෝගයකට වතුර වැක්කෙරිල්ලක්. නමුත් බෝගයේ ඇට හිටවලා, බෝගයේ මුල් අල්ලලා තියෙන්න ඕනෙ. එතකොටයි වතුර වල වටිනාකමක් තියෙන්නේ. ඒ වගේ “ගමභීර ඥාණ වරියා පව්වෙකබ්බතතා” කියන එක අපි විසින් ඒකට අත දෙන ක්‍රමයක්. හුඟ දෙනෙකුට ඒක හොඳට පැහැදිලි යි. ඒක මේ උපේක්ෂාවකට කරන එකක් නෙවෙයි. ඒක ධර්මයට වැටහෙන්නෙ නැති නම් අපි අන්‍යවිහිත වෙනවා ඒ විතරක් නෙවෙයි බණ භාවනා කළාට පස්සේ වෙනදා අහපු සුත්‍ර නැවත කියවනකොට පුදුම ගැඹුරක් තේරෙන්න පටන් අර ගන්නවා. ඒ වගේම හොඳට බණ භාවනා කළාට පස්සේ තමන් ඉන්න පරිසරයේම හොඳට බණ භාවනා කරන ඇත්තෝ කොහෙද ඉන්නේ කියලා හොඳට තේරෙන්න පටන් අර ගන්නවා. මුලින්ම ඒ ඇත්තෝ ගණන් ගන්නේ නැහැ. වැඩක් නැහැ කියලා. නමුත් තමුත් බණ භාවනා කරගෙන යනකොට තමයි තේරෙන්නේ. අන්න ඒකට අපි නිතරම අවධිභාවය ඇති කර ගෙන ඉන්න ඕනෙ.

ඒ වගේම තදාධිමුක්තතා කියලා හැම වෙලාවෙම ධම්මච්චියට යා දෙන ධම්මච්චියට නැඹුරු වූ ඒකට යොමු වුණු ජීවන රටාවක් ඇති කර ගන්න ඕනෙ. වැඩ තියෙනවා තමයි. මේවා කරගන්න වෙලාවකුත් නෑ තමයි. නමුත්, ඒ වෙලාව හොයාගෙන දිගට යන විධියේ නැඹුරුතාවයක්

තමන් තුළම ඇති කර ගත්තේ නැත්නම් වෙන විධියකට කියනව නම් අපි ධර්මයට අනුග්‍රහ නො කළොත් ධර්මයෙන් අපිට ලැබෙන අනුග්‍රහය එතනම ඇත හිටිනවා. ඒක නිසා ඒ අතින් බලනකොට මේ සතිය අපිට පිටිය සකස් කරලා දෙනවා. වෙන විධියකට කියනව නම් අවශ්‍ය කරන පරිසරය සකස් කරල දෙනවා. මේ ධම්මවිචය තමයි සම්පජ්ඣය ඥානය, පරිච්ඡේදනය ඇති කරල දෙන්නේ. ඇත්තටම මේක ධර්මයේ තියෙන ඕජාව කියල යි සඳහන් වෙන්නේ. මේකට බුරුම භාෂාවෙන් කියන්නේ ධර්ම ඕජාව කියලා. ආනාපානය තුළ තියෙන ඔක්කොම ගැඹුරුතා වැටහෙන කොට තමයි ධර්ම ඕජාව තේරෙන්නේ. ඒ ආනාපානය තුළ ඔක්කොම ගැඹුර වැටහෙන කොට ඒ පුද්ගලයා සිත දැමීමෙන් පිම්බීම හැකිලීමට, ඒකෙන් ඒ ඕජාවම තියනවා. එතනට එතකම් තමයි මේ ආනාපානය එක අරමුණක්, පිම්බීම හැකිලීම එක අරමුණක් වෙන්නේ. ඒ පුද්ගලයා සක්මනට හිත දැමීමෙන් සක්මන තුළත් ඒ රසයම තියෙනවා. ඒ නිසා අපි මෙතනට එතකම් හවතා ක්‍රම, කර්මස්ථාන වෙනස්. මෙතනට ආවට පස්සේ සියල්ල සම භාවයට පත් වෙනවා. ඊට පස්සේ තමයි ඇත්තටම මේ සර්වඥයන් වහන්සේ අපට දීපු පණිවිඩය ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් ගන්නේ. ඒ නිසා ඔය ඇමරිකාවේ කරපු සමීක්ෂණයක අවසාන නිගමන කථාව කරපු කෙනාගෙ දේශනාවක් මට අහන්න ලැබුණා. ඒ මහත්තය කථා කරල කියනවා, පර්යේෂණයක් වශයෙන් එක එක ආගම් වල, කතෝලික ආගමේ, මුස්ලිම් ආගමේ, හින්දු ආගමේ, බුද්ධාගමේ පර්යේෂණයට කැමති තරුණ තරුණියන් ටිකක් තෝරාගෙන තියෙනවා. එකතු කරලා කියනවා අපි පර්යේෂණයක් කරන්න හදන්නේ, ඒකට ඔය ඇත්තන්ව සම්බන්ධ කරගන්න කැමතියි කියලා. එහෙම කියලා ඔක්කෝටම එක භාවතා ක්‍රමයක් දීලා තියෙනවා. අපි හිතමු එක්කෝ ආනාපානය හරි වෙන මොකක් හරි දීලා කියලා තියෙනවා, මේකටම හිත යොදන්න කියලා. අර ඔක්කොටම ගැලපෙන විධියට ආගමක් ධර්මයක් වශයෙන් නැතිව කර්මස්ථානයක් දීලා තියෙනවා. ඒ හැමෝම හොඳ කායිකව මානසිකව සෞඛ්‍ය සම්පන්න අභිවෘද්ධිය කැමති තරුණ තරුණියෝ. ඒ අය ඒක එහෙම කරගෙන යනකොට හැමෝගේම භාවනාව සමානව වර්ධනය වෙලා තියෙනවා

මේ කිසි කෙනෙක් බුද්ධාගමේ නෙවෙයි කියලා මොනම වෙනසක් වත් නැතිව. ඊට පස්සේ ඒ භාවනාවේ ඔය ඇවිල්ල තියෙන තාලයට ආනාපානය කෙරුව නම් හොඳට ආනාපානය ගෙව්ලා ඒ ශාන්ත සුන්දර තැනට එනවා. ඒකට යම් විධියකට නම්බු කෙරුවොත්, ඒ කියන තත්ත්වය අගය කළොත්, හිතේ ප්‍රමෝදය පහළ වෙනවා. භය වුණොත් අන්ධකාරය පහළ වෙනවා. ඉතින් මේ අය හැමෝම අර විධියට ඇති වුණු තත්ත්වය, ඉගැන්වීම නිසා හෝ ධම්මවිචය නිසා හෝ හොඳ ප්‍රභාෂ්වර ආලෝක හිතේ පහළ වුණාට පස්සේ ඒ එක එක්කෙනාගෙන් අහල තියෙනවා, දැන් මේ තම තමන් පැමිනුණු තත්ත්වයන් පිළිබඳව මොකක් ද තම තමන්ගේ අර්ථකථනය කියලා. ඒ පුද්ගලයා පැහැදිලිවම කියනවා මේ ආගම් අතර වාදයක් ඇති කරන්න කරන ප්‍රකාශයක් නෙමෙයි කියලා. නමුත් කතෝලික පුද්ගලයෙක් භාවනා කරල එතනට ගියොත් ඒ පුද්ගලයා කියනවාලු මේ භාවනා පර්යේෂණයට මාව ගත්තට ඔබට පින් සිද්ධ වේවා! අපේ අම්මලා තාත්තලා කියලා දුන්නේ නැති විධියට මම නම් අද දෙවියන් වහන්සේව ඇස් පනාපිටිම දැක්කා කියලා. ඕක තමයි අපේ පොතේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ, කවදාකවත් උත්පත්තියක් නැති, මරණයක් නැති, කෙළවරක් නැති සදාතනික ආලෝකයක් ඇති තැනක් තියෙනවයි කියලා. මම ඒක අත් දැක්කා. ඒක නිසා මම අද පුදුම පිරිව්ව ගතියකින් ඉන්නේ. බොහොම ස්තුතියි කියලා එයාගේ අර්ථකථනය දුන්නලු. හින්දු කෙනාගෙන් ඇහුවට පස්සේ කියනවලු, අපේ ආගමේ සඳහන් කරල තියෙනවා “අතාදි අනන්ත එකො” ආදී වශයෙන් තත්ත්වයක් මේ හිතේ තියෙනවා. කවදාකවත් පටන් ගන්න දෙයක් නෙවෙයි. හැමදාම තියෙන දෙයක්. කවදාවත් ඉවර වෙන දෙයකුත් නෙවෙයි. සදාකාලික ආලෝකයක් තියෙන්නේ. මේකේ දෙකක් නැහැ. හොඳ නරක කියලා දෙකක් නැහැ. නඩත්තු කරන්න දෙයක් නැහැ. සදාතනික තත්ත්වයක් තියනවා. මගේ හිත එතනට ගියා. මේකට තමයි බුහ්මන් කියන්නේ කියලා. මුස්ලිම් මනුස්සයාට කථා කළාට පස්සේ එයා කියනවලු, මේක තමයි අල්ලා දෙවියන් වහන්සේගේ නියෝජනය කියලා. ඉතින් හැම දෙනෙක්ම කියනවලු මම නිෂ්ඨාවට පත් වුණා, අනේ මේ පර්යේෂණයට මාව තෝර ගත්තට ස්තුති වේවා කියලා.

බෞද්ධ එක්කෙනා විතරක් කිව්වලු, මෙතනින් එහාට තමයි බුද්ධාගම පටන් ගන්නේ. මේකට තමයි භාවනා උපක්ලේෂ කියලා කියන්නේ. සිත එහෙම අල්ල ගත්තොත් කොටියගෙ වලිගය අල්ල ගත්ත වගේ. ඔය කියන්නේ භාවනාවට සුදුසුකම් දෙන එක විතරයි. පටන් ගත්ත විතරයි. ඔතනින් එහාටයි තොව්ලය. මේ තාම තොව්ලයට පිටිය සකස් කරන එක. ධම්මවිචය එක්ක පටන් අර ගත්තට පස්සේ තමයි යෝගාවචරයාගේ ධම්ම ඕජාව ඇඟට වැදිලා ඒ ප්‍රතිශක්තිය ඇවිල්ලා අෂ්ඨලෝක ධර්මයට කම්පා නොවී ඉදිරියට යන ශක්තිය එන්න පටන් ගන්නේ. එතන දී ඉතින් මේ නිසා මේ ටික කොයි ආගමටත් කැප යි. නමුත් මෙතනින් එහාට තමයි මේ සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකයට දේශනා කරපු තෛර්යානික කොටස් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඉතින් මේවා ගැඹුරුයි කියලා, තේරෙන්නේ නැහැ කියලා පැත්තකට දම්මොත් මොකද වෙන්නේ? අපි හැමදාමත් අර "ලේසියටත් පහසුවටත් දූන දූන වැරදි කරනවා" කියලා සිංදුව කිය කිය ඉන්න වෙනවා. කවදාකවත් අපිට ගැඹුරකට යන්න බැහැ. වෙන විධියකට කියනව නම් අපේ භාවනාව කවදාකවත් බොජ්ඣංග මට්ටමට ගන්න බැරි වෙනවා. නමුත්, මම දන්න දේ නම් මෙතන ඉන්න බොහෝ දෙනෙකුට ඒකට සුදුසුකම් තියෙනවා. නමුත් මේකයි පාර කියලා දන්නෙ නැහැ. මේකයි පාර කියලා විශ්වාසයක් ඇති වෙලා නැහැ. ඒක නිසා හැමදාම එතනට ගිහිල්ලා හැරිලා එනවා. එක දවසක් මට මතකයි මෙල්බර්න් ඉන්නකොට කථාවක් කිව්වා. එක ඕවලාකාර ලොකු පිට්ටනියක් ලඟ මිනිහෙක් ජීවත් වුණාලු. ඒ මනුස්සයට දොස්තර මහත්තයෙක් කිව්වලු, උඹට හාටි ඇටෑක් එකක් එන්නෙ නැති වෙන්න නම් හැමදාම මේ පිට්ටනිය වටේ රවුමක් යන්න යි කියලා. ඉතින් ඒ මනුස්සය හැරමිටියක් ඇරගෙන හැමදාම ඇවිද ඇවිද ඉඳලා වයසට ගියාට පස්සේ එහා කෙළවරට ගිහිං හති නිසා ඒක දිගේම ආපහු ඇවිත් තියෙනවා. ඒ ගැන ඇහුවම කියනවලු, මම එහා පැත්තෙන් එන්න ගියානම් මට අමාරුයි, ඒ නිසා ගිය පාර දිගේම ආපහු ආවා. මම දුන් වයසට ගිහිල්ලානෙ කියලා. එහා පැත්තෙන් ආවත් මෙහා පැත්තෙන් ආවත් එකම රවුම. නමුත් කෙළවරටම ගිහිල්ලා ආපහු ඇවිල්ලා කියනවා මේ සම්පූර්ණ රවුම ඉවර කර ගන්න තරම් ශක්තිය නැහැ කියලා. වයසට ගිහිල්ලයි කියලා.

අපේ යෝගාවචරයෝත් ඕක තමයි කරන්නේ. කරන්න පුළුවන් කරම්, විදින්න පුළුවන් කරම් සේරම විදලා තව චිත්තක්‍ෂණයක් ඉවසන්නේ නැතිව පශ්චාත්තාප වෙලා, පවවෙලා, කුසිත වෙලා ආපහු ගෙදර එනවා. ගිහිල්ල ගුරුවරයින්ටත් බණිනවා. භාවනා ක්‍රමයක් හොඳ නැහැ කියනවා. එහෙම නො කර තව ටිකක් ඉස්සරහට ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තව, වීර්යයෙන් යුක්තව, ඉන්න නම් ධම්මවිචය දැනගෙන ඉදිරියට ගියා නම් පුදුම සතුටු සිතකින්, පිරිවිව සිතකින් තමයි එනවා නම් ආපහු එන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා ඒකට තියෙන්නේ බොහොම සුළු චිත්තක්‍ෂණයක ආකල්පමය වෙනසක්. ඒක පරදින ඇත්තන්ට සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා අසත්පුරුෂයෝ කියලා. දිනන ඇත්තන්ට සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා සත්පුරුෂයෝ කියලා. ඒක නිසා ඒකට ධර්මය අත්‍යාවශ්‍යය යි, ධර්ම දේශනා අත්‍යාවශ්‍යය යි, ධර්ම සාකච්ඡා ආදියත් අත්‍යාවශ්‍යය යි. ප්‍රශ්නය වෙලා තියෙන්නේ තමන් මේ අත්විදින, අත්දකින දේවල් ප්‍රශ්නයකට නගන හැටි දන්නේ නැහැ. කිවයුතු දේවල් කියලා ඒවායේ වටිනාකම අත් දකින්න දන්නේ නැහැ. කොහොම ද කරන්න ඕනෙ කියලා දන්නේ නැති කම නිසා ගොළු වෙනවා. අබුද්ධෝත්පාද කාලයක නම් ඒක එහෙමම යි. ඒකට පිළියමක් නැහැ. නමුත් අපි මේ ඉන්නේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක. අපි මනුස්සයෝ. අපිට ලැබිල තියෙනවා ක්‍ෂණ සම්පත්තියක්. අපිට තියෙනවා කළ්‍යාන මිත්‍ර ආශ්‍රයක්. අපිට තියෙනවා ධර්මය කියලා පොතක්. අන්න ඒ නිසා අපි මේ අවස්ථාව මග හැරියොත් අපි නැති කාලෙ අතහරිනවට වැඩිය දඬුවම් ලැබිය යුතු යි. ඒ නිසා ඒක නො වීමට නම් අපි ඒකාන්තයෙන් ම මේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය හොඳට පිරිසිදුව දැක ගන්න ඕනෙ. භාවනාවක් කරන්න ඕනෙ. භාවනා කරල වැටි වැටි නමුත් මේකෙන් එහා පැත්තට ගියොත් අර පිට්ටනියේ අර කොනට ගිහිල්ලා එහෙත් ගියත් එකයි. මෙහෙත් ගියත් එකයි. මමත් අර වයසට ගියයි කියලා එහා පැත්තෙන්ම යනවා කියලා වීරත්වයට පත් වෙන්න ඕනෙ. උත්තම පුරුෂයෙක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක නිසා අපි මේ වෙනකොට දැන් පැයකුත් විනාඩි 20 ක පමණ කාලයක් ගත කරලා තියෙනවා. මේ විස්තර කරන්න යෙදුනේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට අවශ්‍ය මූලධර්ම සහ

අත්දැකීම් සහිත කොටස. මෙතන ඉන්න හුඟ දෙනෙක් ඇත්ත වශයෙන්ම මේවාට අයිතිවාසිකම් සහිත අය. මට කරන්න තියෙන්නේ දන්නා ක්‍රමයකට මේවා ගොණු කරලා දෙන එක විතරයි. ඒ තුළින් ආත්ම ශක්තියක් ධේරියක් ඇති කර ගත්තොත් පහු වෙනිදට බොහෝම සතුටින් ඒ භාවනාවට මුහුණ දීලා ඒ අවශ්‍ය කරන අඩුම කුඩුම තමනුත් එකතු කර ගන්න එකයි කරන්න ඕනෙ. ඒ වගේම මේ ධම්මවිචය සම්බෝධයට ගොදුරු කිරීමට තිබුණොත් අභ්‍යන්තර බාහිර ශාසනය කියන දෙකටම ලාබයක් වෙනවා. මේක නො වුණොත් මේ ධම්මවිචය සම්බෝධයට ගොදුරු වෙනුවට එන්නේ විවිකිච්ඡාව. “උභයපකඛ සන්තීරණ මුඛෙන විවිකිච්ඡාවඤ්ඤවතී ති” කියලා අටුවාවේ සඳහන් කරලා තියෙනවා. මහා පණ්ඩිතයෙක් වගේ, සියල්ල දක්නා පණ්ඩිතයෙක් වගේ විවිකිච්ඡාව ඇවිල්ල දෙක සංසන්දනය කර කර කපා කරනවා. එහෙම කරලා වැරදි තීන්දුවකට එනවා. ඒ නොදන්න මිනිසා, පරාසය දන්නේ නැති කෙනා. ධම්මවිචය ඇති කෙනාට විවිකිච්ඡාවක් එන්න දෙයක් නැහැ. අත්දැකීම, ප්‍රත්‍යක්ෂය තියෙන නිසා ඒ පුද්ගලයාට ස්වාභාවික තීන්දුව එනකම් බලා ඉන්නවා. ඒ නිසා අපි විවිකිච්ඡාවට යට වෙන්නේ නැතිව ධම්මවිචය ඇති කර ගන්න නම් අපි බණ භාවනා කරන අතර, මේ වගේ ධර්ම සාකච්ඡා, ධර්ම දේශනා වලට සම්බන්ධ වෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ඥානවත්ත පුද්ගලයින්ගේ ඇසුරත්, දුෂ්ප්‍රාඥයින්ගෙන් දුරු වීමත් කියන කාරණා ඉෂ්ඨ කර ගන්නට ඕනෙ. ඉතින් මම හිතනවා ඒ අතින් බලනකොට අපේ හැම කෙනාගේම ජීවිත ඉතාමත්ම වැදගත් වටිනා අවස්ථාවකට යි මේ පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේකෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා සියලු දෙනාටම ශ්‍රද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ ධර්මතා පහළ වේවා! පහළ වෙලා ඒ ධර්ම ඕජාවෙන් පරිපූර්ණ වෙච්ච ජීවිත බවට පත් වේවා! කියලා අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් නතර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලු දෙනාටම සානසීම උදාවේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු.....! සාධු.....! සාධු.....!





'විරිය' සමෛඛාජ්ඣකඛණය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබ්බදාසස.....!!!

“යසමී. සමයෙ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචනතො, පවිචයතො, ආපජ්ජතො ආරද්ධං හොති විරියං අසලීනං විරිය සමෛඛාජ්ඣකඛණං තසමී. සමයෙ භික්ඛු භාවෙනි, විරිය සමෛඛාජ්ඣකඛණා භික්ඛුනො භාවනා පරිපූරිං ගවජ්ඣති තී”

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වන්හි,

අපි ධර්ම දේශනා මාලාවක් වශයෙන් විශේෂයෙන් ම බෞද්ධාගම ධර්ම ඉදිරියෙන් තියාගෙන පවත්වාගෙන එනු ලබන මේ දේසනා මාලාවේ අද තුන්වෙනි අවස්ථාව. විරිය බෞද්ධාගමය, නම් වශයෙන් සඳහන් කරනවා නම් විරිය සම්බෞද්ධාගමය ඉදිරියෙන් තියා ගත්තේ.

ඉතින් මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ සඳහන් වන මේ බෞද්ධාගම වලත් එක විධියක ගැලපීමක් එකින් එකට උරදෙන, තුඩුදෙන ස්වරූපයක් තියෙනවා. සති සම්බෞද්ධාගමය නැතිනම් මේ සතිය පිහිටුවීම තමයි අපි පෙර දවස් වල කථා කරන ලද ඒ ධම්මවිචය සම්බෞද්ධාගමයට පාදම, හේතු සාධක සම්පූර්ණ කරලා දෙන්නේ. ඒ විධියට “සො තථා සතො විහරන්තො” කියලා ඒ ආකාරයෙන් සතියෙන් වාසය කරන්නේ “තං ධම්මං” ඒ සතියට එල්ලවන, සතියට ආබාධගත වන සතිමත්ව බලන ධර්මයේ “පවිචනති, පවිචයති පරිවීමංසං ආපජ්ජති” කියන එක තමයි ඒ ඉදිරිපත් වෙන ධර්මයන් විමසා බලයි, පරීක්ෂා කොට බලයි, වෙන් කොට හඳුනා ගනී යි. මේක තමයි ධම්මවිචය සම්බෞද්ධාගමයට දීප්‍ර අර්ථකථනය. අද ඒ පාඩමම තව විකක් ඉදිරියට ගෙනියනවා.

සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ හඳුන්වා දීමේ පාඨය “සෑම සමයෙහි කඩවෙහි හිඳුනො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිච්ඡෙතො, පවිච්චතො, පරිච්චංසමාපජ්ජතො ආරඬං හොති විරියං අසලලිතං” ආදී වශයෙන් දේශනා කරමින්,

“යම් හිඤ්ඤාවක් ඒ සතියට එල්ල කරවන ලද නාම ධර්ම-රූප ධර්ම වශයෙන් හඳුන්වන ඒ ධර්ම කාරණා නුවණින් විමසා බලයි, වෙන් කොට හඳුනා ගනියි, විමසුම් නුවණ යොමු කරමින් බලයි ද, අන්ත ඒ වෙලාවෙදී එල්ල කරවන ලද, ආරම්භ කරන ලද විරිය නොසැලී පවතින්නේ නම් අන්ත එවැනි වෙලාවක දී පවතින මේ විරියයට විරිය සම්බොජ්ඣංගය යැයි මම කියමි යි” දේශනා කරනවා.

මේ ටික හඳුන්වා දීමට සර්වඥයන් වහන්සේ “විරියං අසලලිතං විරිය සමෙඛාජ්ඣංගං තසමීං සමයෙහි හිඳුනො අරඬං හොති, විරිය සමෙඛාජ්ඣංගං තසමීං හිඳුනො භාවනාපරිපූරිං ගච්ඡති ති” කියන කොටසක් දේශනා කරනවා. ඒක තමයි විරිය සම්බොජ්ඣංගයේ ආරම්භය. ඒ වගේම සඳහන් කරනවා විරිය සම්බොජ්ඣංගය දිගටම පැවැත්වීම තමයි භාවිතා කරනවා කියලා කියන්නේ. ඒකම දිගට දිගට කරනකොට විරිය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වය කරා යනවයි කියලා කියන්නේ.

ඉතින් ඒක නිසා අර කලින් ගත්ත ධර්ම දේශනා දෙකෙන් මතුකර ගත්ත ඒ පදනමත්, ගැමිමත් අනුව අපි උත්සාහ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අද ඒ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නොසැලී ආපසු නොබලා ඉදිරියටම ගමන් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන්නා වූ විරියය යෝගාවචරයෙකුට සම්බොජ්ඣංගයක් විධියට සම්බන්ධ වෙන්නෙ කොහොම ද? යෝගාවචරයෙක් ඒක හඳුනා ගන්නේ කොහොම ද? කියන එක දැන කියා ගන්න. මේ විරියය නො තිබුණොත් අර දිගටම යන පරිච්චංසනය, පවිචනය, පවිචය කියන වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම, ඒ ගැන සොයා බැලීම, ඒ ගැන විමසුම් නුවණ යෙදීම බොහෝම ඉක්මනට වියලිලා ධර්මය නිරස භාවයකට පත් වෙනවා. එහෙම නො වෙන්න

නම් දිගින් දිගට, දිගින් දිගටම යෝග්‍යවචරයා විරියයෙන් ඒ පිළිබඳව කටයුතු කරන්න වෙනවා. මෙතන අපි කථා කරන්නේ බෞද්ධකාන්ත ධර්මය. මේ බෞද්ධකාන්ත සංග්‍රහ වෙන්වෙන් සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල එක් අංශයක් විධියට යි. සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම බොහෝ බෞද්ධයන් අතර ප්‍රසිද්ධයි. ඒවා මූලින්ම පටන් ගන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙන්. ඊළඟට සතර සමායක්ප්‍රධාන විරියය. ඊළඟට සතර ඉද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල ඊළඟට සප්ත බෞද්ධකාන්ත අවසාන එක ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. මේවා සේරම එකතු කළාම තමයි තිස් හතක් වෙන්වේ. ඔන්න ඔය තිස් හතේ විරිය කියන වෛතසිකය විතරක් නව තැනක සඳහන් වෙනවා. සතිය කියන වෛතසිකය අට තැනක සඳහන් වෙනවා. මේ දෙක තමයි වැඩියෙන් ම මේ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වල සාකච්ඡා වෙන ධර්මය. මේවා, සතර සතිපට්ඨානය කිව්වම හතරම සතියමයි.

ඊළඟට ඉන්ද්‍රියයක් වශයෙන් සතිය, බලයක් වශයෙන් සතිය සහ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මාර්ගාංගයක් විධියට සතිය යනාදී වශයෙන් අට තැනක සඳහන් වෙනවා. ඊළඟට මේ විරියය අරගන්තම, සතර සමායක්ප්‍රධාන සතරයි, විරිය ඉද්ධිපාදය කියලා එකයි, ඉන්ද්‍රිය, බල, බෞද්ධකාන්ත සහ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වශයෙන් නව තැනක සඳහන් වෙනවා. ඒක නිසා සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයේ අවුධ කට්ටල, එකයි, දෙකයි, තුනයි, හතරයි පහයි හයයි හතක් තියෙනවා. පළවෙනි කට්ටලය සතර සතිපට්ඨානය, දෙවැනි කට්ටලය සතර සමායක්ප්‍රධාන විරියය, තුන සතර ඉද්ධිපාද, හතර පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පහ පංච බල ධර්ම, හය සප්ත බෞද්ධකාන්ත අන්තිම එක ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ඔය ආයුධ කට්ටල හතේ නව තැනකම සංග්‍රහ වෙලා තියෙන්නේ විරියය. ඒ නිසා තේරුම් අරගන්න වෙනවා, අපිට වටහා ගන්න වෙනවා, අපේ මේ යෝග්‍යවර ජීවිතය සජීවීව පසුනොබාන විධියට, නො සැලෙන සුළු ස්වරූපයට පවත්වන්න නම් මේ විරිය ඉතාමත් අවශ්‍යයි. "විරියානං භාවො විරියො" කියලා තමයි සඳහන් වෙන්වේ.

විරියවත්කයින්ගේ ස්වභාවයට යි විරියය කියලා කියන්නේ. ආපසු පසු නොබාන ගතියට යි. මේ විරියය දියුණු පමුණු කිරීමේ දී,

බොජ්ඣංගයක් බවට දියුණු පමුණු කිරීමේ දී සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා විශේෂයෙන්ම 'කාය සූත්‍රය' වගේ සූත්‍ර වල ඒ සඳහා 'ආරම්භ ධාතු', 'නික්ඛම ධාතු' සහ 'පරක්ඛම ධාතු' කියලා වීර්යය මට්ටම්, තරාතිරම් තුනක් තියෙනවා කියලා. අන්න ඒ මට්ටම්, තරාතිරම් දැනගෙන ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ ඒ මට්ටම් රැකගෙන නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ඒවා නුවණින් සලකා බලමින් ඉදිරියට යන්නට පමණයි මේ බොජ්ඣංගයක් විධියට, බලමුළුවක් විධියට සතිය ශක්තිමත් වෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් ඒ තුන් අවස්ථාවේ දී ඕනෙම තැනක ඒක මහා ගංගාවක් වැලි කන්දකට බිගත්තා වගේ තිබුණු තැනක් නොපෙනී, නොදැනී වැටෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා යම් අවස්ථාවක ඒ යෝගාවචරයා අඩුම ගණනේ පළමුවෙනි මාර්ග ඥානයට වත් පත් වුණේ නැතිනම් ඉන් මෙපිට කොතන නතර කළත් ඒක සම්පූර්ණ වශයෙන් බිඳුවට යනකම්ම බැහැලා වේලිලා නැති නාස්ති වෙලා යන තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා අල්ලගත්ත දේ, නැතිනම් මේ පටන් ගත්ත, ආරම්භ කරන ලද වීර්යය අවසානය දක්වාම ගෙනගිය කෙනාට පමණයි මේ ජයග්‍රහණයක් ලබන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඉතින් මට මතකයි, මේ බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ දැකල ද මම දන්නේ නැහැ මේ මතක් වුණේ, එහෙම නැතිනම් මට මතක් වුණු නිදර්ශනයක් ද දන්නේ නැහැ, ඔය අලුත් අවුරුදු දවස්වල ශ්‍රීස් ගහේ නගිනවා කියලා සෙල්ලමක් තියෙන්නේ. හරියට සෙනඟ පොරකනවා. ඒක විනෝදාංශයක් හැටියට තමයි කරන්නේ. නමුත් එකම එක්කෙනයි ඒ කොඩිය ගන්නේ. ජයග්‍රහණය ලබන්නේ. එයා විතරයි අන්තිමට යන්නේ. එතකන් පුදුමාකාර ප්‍රමාණයක්, පිරිසක් උඩට නගිනවා. ආයෙමත් වැටෙනවා. ඉතින් ඒක බලාගෙන ඉන්න ඇත්තන්ට හරි විහිළුවක්. එහෙම නැතිනම් හරි ක්‍රීඩාවක් වෙනවා. ඉතින් මම සාකච්ඡා කරමින් හිටියේ ඒ වගේ තමයි මේ යෝගාවචර ජීවිතය. මේ යෝගාවචර වැඩේට බැස ගන්න පිරිස දස දහස් ගණනක්. සමහරවිට ලක්ෂ ගණනක්. එයින් ඉතාමත් ම සුළු පිරිසයි ඔය කියන මධ්‍යස්ථාන තුන, ආරම්භ ධාතු, නික්ඛම ධාතු පරක්ඛම ධාතු පසු කරගෙන මේ යෝගාවචර ජීවිතය සතුවිත් හමාර

කරන්නේ. ඒකට හේතුව මේ විරියය යෙදිය යුතු තැන්වල විරියය නො
 යෙදීම නිසා හැමදාමත් හෝද හෝදා මඩේ දානවා වගේ ඒ කළ යුතු
 ව්‍යාපාරය මුල අංශයේ විතරයි නිතරම කරකැවී කැරකැවී ඉන්නේ.
 එහෙම නොවීමට නම් අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේක කණ්ඩායම්
 තුනකින්, මට්ටම් තුනකින්, අවස්ථා තුනකින් පණ පොවලා ගන්න
 තියෙනවයි කියලා. අපි අද ඉන්නේ කොතන ද? ඒක හොඳට දනගෙන
 ඊලඟ මට්ටමේ දී අපිට මොනවගේ අභියෝග ද එන්නේ? එතන දී
 කොහොම ද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ, කරන්නේ? ඒක ද අවසානය?
 නැතිනම් තව ඉදිරියට යන්න තියෙනව ද? කියලා කලින් දැන ගන්න
 කොට දැනගන්න කොට මුලින් ම මේ ධර්මයේ තියෙන ගාම්භීර භාවය,
 ඒ වගේම මේවගේ තත්ත්වයන් ලබා ගත්තු සර්වඥයන් වහන්සේලා
 වගේ මහා වීරවරයන්ගේ තියෙන ඒ පූජනීයත්වය හොඳට තේරෙනවා.
 තේරිලා තමනුත් ඒ පෙරහැරට ම, ඒ ගමනට ම ජෝඩු වුණු, එකතු වුණු
 කොටසක් කියලා හිතාගෙන ලොකු ධර්යයකින් ඉදිරියට යන්න පුළුවන්
 ශක්තිය එනවා. ඒක නිසා අපි මේ වෙලාව ගන්න බලාපොරොත්තු
 වෙන්නේ විරිය සම්බෝධයෙහි පිළිබඳව මේ වැඩට බැහැපු පිරිසක්
 වශයෙන් අපි කොහොම ද මේකට උර දී, ලය දී කටයුතු කරන්නේ
 කියලා දැන ගැනීම සඳහා යි. ඒක නිසා අපි මීට කලින් ඒ බෝධියෙහි
 ධර්ම සාකච්ඡා කරපු අවස්ථාවේ දී කලා වගේ මේ විරිය කියන
 වෛතසිකය සතියෙන් වෙන් කරලා ධර්මවිචයෙන් වෙන් කරලා ඒ
 වගේම අනෙකුත් වෛතසික වලින් වෙන් කරලා කොහොම ද හඳුනා
 ගන්නේ කියන එක සොයා බලමු. මේක මේ පිළිබඳව පොතේ දැනුම
 ලබා ගැනීමට බහුශ්‍රැත භාවය දැන ගැනීමට උදව් වෙනවා.

ඒ නිසා විරියයට පෙන්නන්නේ උත්සාහ ලක්ඛණා කියලා. විරියයේ
 තියෙන්නේ උත්සාහ ලක්ෂණය. ඒ කියන්නේ උත්සාහවන්ත බව. ඒ
 උත්සාහවන්ත බව අනුව ලෝකයේ පුද්ගලයෝ කොටස් රාශියකට
 බෙදෙනවා. භාවනා කරන යෝගාවචරයින් අතරින් ගත්තහම සමහරු
 ඇත්තටම උත්සාහවන්ත යි. ඒ නිසා කියන කටයුතු ඒ ඒ කාලයට, කාල
 සටහනට අනුව පවත්වනවා, වත් පිළිවෙත් කරනවා, සියලු භාවනා

කටයුතු හොඳින් කරගෙන යනවා. නමුත්, ඒත් ගුරුවරයාට ඒ තමන්ගේ භාවනාවේ දී ලැබෙන අත්දැකීම් කියන්න දන්නේ නැහැ. ඉතින් ඒක නිසා අන්ධකාරභාවයක් තියෙන්නේ. එතන දී සන්නිවේදනය සිදු වෙන්නේ නැහැ. තව සමහරු ඉන්නවා, හොඳ උත්සාහවත්තයි. ඒක කියන්නත් පුළුවන්. මේ මට වෙන්නේ මේකයි කියලා සැරයක් දෙසැරයක් පටලවා ගත්තට පස්සේ ඊගාවට කියන්න පුළුවන් තත්ත්වයන් එනවා. එහෙම ඇත්තෝ භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජන ලබනවා. ගුරුවරුන් ඒ ඇත්තන්ගෙන් සතුටු වෙනවා. ගුරුවරුන් ඒ ඇත්තන්ට ලේසියෙන්, සෘජුව උදව් කරනවා. තව සමහරෙක් ඉන්නවා, කුසිතයි. කුසිතයි කියලා කියන්නේ, කළ යුතු කාරණා කරන්නේ නැහැ. හැබැයි පොත් පාඩම් කරගෙන ඇවිල්ලා දන්නා කට්ටිය වගේ පෙන්නන්න හදනවා.

ඉතින් මේක තමයි ගුරුවරු හොඳට ම කේන්ති යන, කේන්ති කරවන වැඩේ. පොතේ දැනුම ඉස්සර කරගෙන මේ 'නයි' අතර මැද ඉඳගෙන ගැරඬියෝ කටු කැබිලිති උස්සගෙන මටත් පෙනේ තියනවා කියන්න හදනවා වගේ, අර පොතේ දැනුම ඉස්සර කර ගෙන කරන්න උත්සාහ කරනවා. ඉතින් එතකොට වෙන්නේ මොකක් ද? නිකං අනවශ්‍ය විධියට කාලය නාස්ති වීමක් වෙනවා. කවිරුවක් රැවටෙන්නේ නැහැ. කරන කෙනාම තමයි රැවටෙන්නේ. තවත් කට්ටියක් ඉන්නවා, උත්සාහයක් නැහැ. කියන්න දන්නේ නැහැ. ඉතින් එහෙම කට්ටිය සමාන්‍යයෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට එන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඒ කට්ටියගෙන් අපිට ප්‍රශ්නයකුත් නැහැ. අපි උත්සාහ කරන්න ඕනේ මේකේ දී විරියයක් කරන එක. ඒකේ දී ඒ විරියය පිළිබඳව කියවෙන, කෙරෙන කාරණා දැන ගෙන හරියට ඒ ගුරුවරයාට නැතිනම් කර්මස්ථානාවාර්යවරයාට, නැතිනම් ධර්ම සාකච්ඡාවේ දී හරියට තමන්ගේ මති මතාන්තර ඉදිරිපත් කිරීමත් වැදගත් වෙනවා. අන්න ඒකට මේ විරියයේ ලක්ෂණ දැන ගැනීම, උත්සාහවත්ත ගතිය දැන ගැනීම අවශ්‍ය වෙනවා. මේ උත්සාහවත්ත ගතිය, මේ විරියයේ තියෙන ලක්ෂණ දැන ගැනීම බොහොම වැදගත්. ඒ උත්සාහවත්ත බවේ ලක්ෂණ උපස්ථම්බන රසයෙන් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. උපස්ථම්බන රසය

කියන එක වැටෙන්න යනකොට වැටෙන්න දෙන්නේ නැතිව මුක්කු ගහනවා, කර දෙනවා, ලය දෙනවා කියන ගතිය තමයි කියන්නේ. ඒ කියන්නේ අපට තේරෙන්න ඕනේ, අර ග්‍රීස් ගහේ නගින වැඩේ වගේ අඩියක් තියන කොට අඩි දෙකක් ලිස්සලා වැටෙන වැඩ පිළිවෙලක් තමයි මේ යෝගාවචර ජීවිතය කියන්නේ කියලා. ඇත්තටම මේක යෝගාවචර ජීවිතය නෙවෙයි මොනම ව්‍යාපාරය කරන්න ගියත්, මොන ශිල්පය හදාරන්න ගියත් මේක මෙහෙම තමයි. ඔය කිසිම දෙයක් නිකං හම්බවෙන්නේ නැහැ. හැම දේටම කාලයක්, ධනයක්, ශ්‍රමයක් වැය කරන්න ඕනේ. ඒ වැය කෙරුවට මුල් මුල් පියවර වල දී ඉතාමත්ම අඩු ප්‍රතිලාභ ලැබෙන්නේ. ආන්තික ආයෝජනයකට ලැබෙන ආන්තික පිරිවැය මුල දී මුලදී ඒකක වශයෙන් ඉතාමත්ම අඩු යි. ඒක ආර්ථික විද්‍යාවේ මූලිකම ඉගැන්වීම. ඒක භාවනාවේදීත් එහෙමම යි. ඒ නිසා අඩිය තියනකොට ලිස්සනවා. අඩිය තියනකොට වැටෙනවා. බැහැ යි කියන්න හිතෙනවා. නැහැ කියන්න හිතෙනවා. කම්මැලි වෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවේ දී මේ උපස්ථම්බනය නැවත නැවතත් ඔසවා තැබීම තමයි විරියවන්තයාගේ ගතිය. විරිය වෛතසිකයේ හැටි. ඒක සාමාන්‍යයෙන් පොත්වල සඳහන් කරන්නේ ඔය පරණ කටුමැටි ගෙවල්, ඒවයේ ඉතින් අර පාදම දිරාගෙන ගියාට පස්සේ ඒක පැත්තකට ඇලවෙලා ඇදගෙන වැටෙනවා. අන්න එහෙම ඇදගෙන වැටෙන්න හදන ගේකට ඒ මිනිස්සු දන්නවා නම් ඇදගෙන වැටුණොත් මහා විනාශයක් වෙනවා කියලා, නැවත ගොඩ නගන්න බැහැ කියලා, ඒක ඇද වෙන පැත්තට මුක්කු ගැහිල්ලෙන් බොහෝ කාලයක් ගේ නඩත්තු කර ගන්නවා. එහෙම නැතිනම් ඔය කඳුකර පළාත් වල කෙසෙල් ගස් වචන කොට කෙසෙල් ගහේ කෙසෙල් කැන මෝරගෙන එනකොට ඇදගෙන වැටුණොත් අපරාදේ, අර කෙසෙල් කැනම තමයි බීම වැටෙන්නේ, නාස්ති වෙනවා. එතකොට කරු ගහන පුරුද්දක් තියෙනවා. අන්න ඒ කරු ගැහිල්ලේ වැඩ පිළිවෙල තමයි මේ උපස්ථම්බන කියලා කියන්නේ. ඒ නිසා භාවනා කරනකොට ඒක කරන්න වෙනවයි කියලා කියන්නේ පරාජයක්වත්, වැරදිලවත්, පව්වීමක්වත් නෙවෙයි. ඒක අනිවාර්ය යි. කවදාකවත් ම කිසිම කෙනෙක් නැහැ ලෝකයේ භාවනා මාර්ගයේ නොපැකිලව ඉදිරියට

ගිය. ඒක ඒතරම්ම අභියෝගශීලී යි. අන්න ඒ බව දන්නවා නම් කවරුවක්වත් හිතන්නේ නැහැ මේ මටම යි මේක වෙන්නේ, මම මයි කාලකන්නියා, මම විතර කාලකන්නියෙක් මුළු ලෝකම නැහැ කියලා. නැතිනම් තමන්ම නිකං පව කර ගන්න ගතියකට එනවා. ඒක දේවේශයක්. ඒක කවදාවත් විරියවන්න ගතියකුත් නෙවෙයි. බුද්ධා දී උත්තමයන් වහන්සේලා විසින් අගය කරන දේකුත් නෙවෙයි. අන්න එහෙම වැටේද්දීත් ඉදිරියට යන්න නම් මේ හැකි සංඥාව ඇති කර ගන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිනම් ආස්ථිකව කල්පනා කරන ගතියක් තියෙන්න ඕනෙ. ඉතින් විරියවන්නයාගේ ලක්ෂණය තමයි ඒක. උපස්ථම්බන රසය. අපි උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත්, දුස්සිල්වතුන් අතර සිල් පදයක් රකිනවයි කිව්වම පුදුමාකාරයෙන් ඒකට බාධක කරදර එනවා. ඉතින් ඒ තියෙද්දීත් අපි මෙතුවක් කල් සංසාරයේ නොදන්නා කමට මේ කර්ම රැස් කර ගත්තේ මේ නො කළ මනා කටයුතු කිරීම නිසා. ඉතින් මේ මිනිස්සු සන්තෝෂ කරන්න කියලා හෝ රටේ පවතින ආරය, ක්‍රමය කියලා හෝ එහෙමත් නැතිනම් මේ සමාජශීලී වෙන්න කියන අදහසින් හෝ අපි දැන නො දන මේ සිල්පද දිගට කඩාගෙන ගියොත් අපිට කිසිම දවසක මේ අපේ ශිෂ්‍ය මහාර කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපිට සිද්ධ වෙනවා කට්ටිය තරහ වුණත්, එහෙම නැතිනම් අපිට ඒ වෙලාවට වෙහෙසක් ආවත් ඒ ආයාසකර විධියට අධිෂ්ඨාන පූර්වකව සිල් පද රකින්න. මේ සිල් පද රකින කොට පුදුමාකාර වෙහෙසකර ගතියක් මේ සමාජය තුළ තියෙනවා. ඒ මොක ද? සමාජය ගලා යන්නේ ඒ ගඟක් ගලනකොට ගඟ දිගේ පහසුවෙන් පහළට පිහිනන පිරිසක් වගේ. මේ සිල්පද රකින පුද්ගලය යි කියලා කියන්නේ ගඟ දිගේ ඉහළට පිනන පුද්ගලයෙකුට. ඉතින් ලෝකයාට එයාව පේන්නේ පිස්සෙක් වගේ. මෙව්වර මේ මිනිස්සු මෝස්තරයට, ආරට, සමාජශීලී තත්ත්වයට මේවා කරනකොට මෙයා විතරක් මේ තනියම වෙන එකක් කරන්න හදනවා කියලා බැණුම් අහන්නත් වෙනවා, මේ කාලෙ කරන්න බැරි දේවල් කරන්න හදනව ය කියලා. ඒ වෙලාවට අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නම් ඇත්ත වශයෙන් ම කවරු කවරුත් උදව් කරලා මේ සිල් රකින කෙනාට ආධාරයක්, උපකාරයක් කරයි කියලා. නමුත් භීතෙකින්වත්

හිතන්න එපා, අපි මේ සකල සිරිත් පිරි සිරි ලංකාවේ ඉපදිලා, බෞද්ධ රාජ්‍යයක හිටියත් අපිට කවදාකවත් ඒකට ආධාරයක්, උපකාරයක් කරයි කියලා. කෙරෙන්නෙන් නැහැ. කෙරෙනව නම් ඒක ඉතාමත් සුළු කොටසකින් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ වෙනකොට ඒ පුද්ගලයා තුළ මේ විරියය කියන උත්සාහය, නැතිනම් උපස්ථම්බන රසය නැතිනම් වැටෙද්දී වැටෙද්දී නැගිටින ගතිය නැතිනම් ඉතින් අකාලයේ හති වැටිලා, පොල් වල්ලක තියෙන ගෙඩි සවුත්තු වෙන්න වගේ, අකාලයේ වැටෙන ඇටිටි වගේ ඒ පටන් ගන්න, රකින්න හදන සිල් පද කැඩිලා යනවා. ඊට පස්සේ ඒ සීලයක් රැකපු ඇත්තන්ගෙන් ලක්ෂයකින් කෙනෙක් වත් හාවනා කරනව ද කියලා බලන්න වෙනවා.

අද දාන, සීල ව්‍යාපාර ඕනතරම් ලංකාවේ තියෙනවා. ඒ සිල් රකින කට්ටිය කවරුහරි මේ සිල්පද රකින්නේ මොකට ද කියලා දන්නව ද? "සීලං හිකධවෙ පරිභාවිතො සමාධිං මහඤ්ඤා හොති මහානිසංසො" කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. මහඤ්ඤි, මේ සීලය රැක්කොත් ඒක සමාධියට තුඩු දෙනවා. සමාධිය මහත්ඵල මහානිසංස වෙනව යි කියලා. නමුත්, හුඟ දෙනෙක් හිතන්නේ නැහැ සීලයවත් රැකගෙන ඉන්න එක ඇති කියලා. සිල් රකින්නේ මේ අපි සමාධියට තුඩු දෙන්න ය. සීලයෙන් කරන්න තියෙන්නේ සමාධිය තනා වඩනවයි කියන එක කියලා ඇඟෙන්නෙන් නැහැ, තේරෙන්නෙන් නැහැ. සිල් රකින්න ගියත් අර විධියේ කම්කටොලු කථා කරන ලෝකයේ සිල් රැකලා ඒකෙන් සමාධියක් ලබනවා කියන එක නිකං විහිළුවක් විතරයි. මම මේව නොකිය ඉන්නවා නම් හොඳයි කියල යි මට හිතෙන්නේ. නමුත් නොකියත් බැහැ. මේවා කියන්න ඕනෙ. පැවිදි සමාජය ගත්තත් එව්වරයි. පැවිද්ද ඉතින් අනිවාර්යයෙන් ම සීලයක පිහිටලා පටන් ගන්න සමාජයක්. බලන්න, ඒකෙන් සියයට කීයක ප්‍රතිශතයක් ද සමාධිය වෙනුවෙන් තමන්ගේ ජීවිතය කැප කරන්නේ. ඊට පස්සේ අපි හිතමු කවරුහරි කෙනෙක් බොහෝම පෙර කළ පිනක් නිසා හෝ ගුරු ඇසුර නිසා හෝ මේකට පත් වුණ යි කියලා, දැන් අපි අපිම අරගෙන බලමුකො. මේ සමාධිය රකින්න පටන් ගන්න ගියාම මොන තරම් බාධක එනව ද

කියලා. මුළු සංසාරය පුරාම කාමයට පහිදපු, කාමයට කඹුරපු, කාමයේ පදයට අනුව නටපු අපිට ඒ කාමයන්ගෙන් වෙන් වෙලා රූප ලෝකයට යනවයි කියලා කිව්වම ඒක නිකං මරණව වගේ වැඩක්. අපායේ යනවා වගේ වැඩක්. ඒ තරමටම දුෂ්කර යි. මේ අරමුණක සිත තැන්පත් කර ගැනීමක් ඇති කර ගන්නවා කිව්වහම ඒක මහා පුදුමාකාර දෙයක්. ඉතින් ඒකට ගියාට පස්සේ මේ විරිය කියන එක නැතිව කවිරුහරි හිතනව නම් මම මේ දරුවෝ දීග දුන්නට පස්සේ අරඤ්ඤගත වෙනවා, හිස බුගාගෙන හොඳට භාවනා කරනවා කියලා, ඒක එහෙම කරලා බලන්න පුළුවන්. එතකොට බලා ගන්න පුළුවන් වැඩේ කොහොමද කියලා. කාට වුණත් මේක නිකං ලැබෙන්නේ නැහැ. එහෙම ඉතින් අහවල් තැනට ගියාම, අහවල් කාලය පැමිණියාම, අහවල් වයසට ගියාම ලැබෙනව යි කියලා හිතනවා නම්, ඔය පඳුරු අස්සේ අරෙහි මෙහෙ රහතත් වහන්සේලා පහළ වෙන්න ඕනෙ.

එහෙම වෙන්නේ නැහැ. මේක තමන්ට ම සිද්ධ වෙන දෙයක්. කොයි කෙනාටත් ඒකාකාරව සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒක දැනගෙන අපි දන්නවා නම් මේ විරියයේ තියෙන ස්වරූපය මොකක් ද කියලා, කොච්චර ආයාසයකින් භාවනා කරන්න ගියත් අපිට කිසිසේත් ම අතුරු සිදුරු ගහන්න ඉඩක්වත්, අල්පෙනත්තක් ගහන්න තරම් ඉඩක් වත් සිතේ පවතින්නේ නැහැ. කෙලෙස් පිරිල සිතිවිලි දෝරෙ ගලනවා. වේදනා නිතරම වද දෙනවා. ශබ්ද වලින් නිතරම කන් පිරිගැවෙනවා. ඉතින් කොහෙද සමාධියක් ලබා ගන්නේ. ඒ නිසා කවිරු හරි මේක අත ඇරලා යනවා නම් මට බෑ, මේකට කිසි කෙනෙක්ගෙන් උදව්වක් උපකාරයක් නැහැ කියලා, මේ හැම කෙනෙක්ම තමන්ටම යි හතුරුකම් කර ගන්නේ. කොහේද යන්නේ?. කබලෙන් ලිපට වැටෙන එක විතරයි වෙන්නේ. කවදාකවත් මේක විරියවත්තයෙක්ගේ ලකුණක් වෙන්නෙත් නැහැ. විරියවත්තයෙකුට සුදුසු කමක් වෙන්නෙත් නැහැ. ඒක දැන ගෙනම යන්න ඕනෙ. මේකට ඇල්පෙනත්තක් ගහන්න තරම්වත් ඉඩක් විත්ත සමාධියට නැහැ. ඒ තුළින් තමයි අපි මේ සමාධිය කියන කුඤ්ඤය බස්ස ගෙන යකුළු පහර ගහමින් මේක කොහොම හරි

කරගන්න උත්සාහ කරන්නේ. ඊ ලඟට ප්‍රඥාවට ගියහම ප්‍රඥා භාවනාව නැතිනම් විපස්සනාවට ගියාම අර දෙකටම වැඩිය අන්නයි. හුඟ දෙනෙක් බණින්නේ මේ කාලේ මොකටද විපස්සනා කරන්න හිතන්නේ. ඒක කරන්න පුළුවන් ද? සමහරු කියනවා මේ කමටහන් දෙන්නවත් කෙනෙක් නැති කාලේ මොනවා භාවනා කරනව ද? ඒකට ඉතින් මෙෙත්‍රී බුදුහාමුදුරුවෝ බුදු වෙනකම් පොඩ්ඩක් කල් බලමු කියලා කියනවා. ඇත්තටම කියනව නම් 1956 ට, නැතිනම් බුද්ධ ජයන්තියට කලින් මුළු ලංකාවෙම එකම එක හඩයි තිබුණේ. මේ කාලෙ ධ්‍යාන වඩන්න බැහැ. භාවනා කරන්නත් බැහැ. මාර්ග ඵල ලබන්නත් බැහැ කියලයි කථාව තිබුණේ. කිසි කෙනෙක් හඩක් නැගුවේ නැහැ. හිසක් එසෙව්වේ නැහැ. මේ කියන පොදු මතයට විරුද්ධව. නමුත් අපේ වාසනාවකින් අපි මේ ලෝකයේ ඉපදුනේ. ඒ බුද්ධ ජයන්තිය මුල් කරගෙන ඊට පස්සේ ඇති වුණු මේ ප්‍රබෝධයත් එක්ක තමයි අපි ඉදිරියට ආවේ. ඊට පස්සේ තමයි ඔය හැට ගණන් හැත්තෑ ගණන් වෙන කොට තමයි මේක ටිකෙන් ටික යාන්තමට මෝදු වෙන්න පටන් ගත්තේ මේ පැත්තකට වෙලා භාවනා කරනවා කියන එක. එක එක අරමුණ මෙනෙහි කරන එක, මේ සමාධිය වඩන්න පුළුවන් කියන එක, බුද්ධාගම ජීවත් වෙනවා කියන එක එන්න පටන් අරගත්තේ. ඉතින් එවැනි දෙයක් ඇති කරපු, අපිට එවැනි දෙයක් දායාද කරපු ඒ විරියවන්තයින් වෙනුවෙන් අපි මොන තරම් ස්තූතිවන්ත වෙන්න ඕනෙ ද? එහෙම හිතන අපි ඒ අය වෙනුවෙන් මේ කරන දේ මොකක් ද කියලා හිතෙනවා. අපි මේ යොදන විරියය මොකක් ද කියලා හිතෙනවා. ඒ ඇත්තෝ මේ නැති දෙයක් ඇති කරපු වෙලාවේ දී ඒ ඇත්තෝ පුදුමාකාර සටනක් කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා මේ ප්‍රඥා භාවනා, විපස්සනා භාවනා කියන එක නැති තැනක යි අපි ඉපදිලා තියෙන්නේ. නමුත් අපේ පිනට, එහෙම නැතිනම් අපි ගෙනාපු කාල සම්පත්තිය හොඳ නිසා අනේ අපිට මේ මැරෙන්න ඉස්සරවෙලා කන් දෙකට අහන්න ලැබුණා, ඇස් දෙකට දකින්න ලැබුණා, ස්පර්ශ කරන්න ලැබුණා. එහෙම කරන ඇත්තෝ ඉන්නවා කියලා. එහෙම මධ්‍යස්ථාන තියෙනවා කියලා. අනේ ඕනෙනම් අපිටත් ගිහින් කරන්න පුළුවන් කියන ශක්තිය ඇති කරලා දුන්නා. ඔය සෑම තැනකදී ම එක

තැනක්වත් ඕක ඉබේ කරලා දෙන ගතියක් නැහැ. ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෙ මේ උපස්ථම්බන රසය කියන එක, විර්යයේ තියෙන මේ ගතිය අදහසා ගෙන ලැජ්ජා වෙන්වෙන නැතිව වැටුණ යි කියලා හිත වට්ට ගන්නේ නැතිව දිගට දිගට යන්න කටයුතු කරන්න බැරි නම් ඉතින් උන්දට අර පරණ කවියක් තියනවා, ඒක තමයි කියන්න වෙන්නේ. "කම්මැලි කොල්ලනේ - පොල් කටුව ගෙන අතීනේ, පලයවි සිඟමනේ - තොපට නැත අන් සරණේ" මෙව්වර තමයි ඉතින් කියන්න වෙන්නේ. විර්යවන්තයාට විතරයි, ඒ කියන්නේ "අත හෙල්ලුවොත් විතරයි කට හොල්ලන්න පුළුවන් වෙන්නේ" කියන්නා වගේ මේ ශාසනය තියෙන්නේ. වෙන පිනක් නම් නැහැ. ඇත්තටම කියනව නම් හුඟ දෙනෙක් හිතනවා මේ ශාසනික කටයුත්තට ගියාම වාසි ලැබෙයි, පහසුකම් ලැබෙයි, ධෛර්යය ලැබෙයි කියලා. සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනයක් කරනවට වැඩිය දුෂ්කරයි. ව්‍යාපාරයක් කරලා හම්බ කරනවට වැඩිය දුෂ්කරයි. පවුලක් නඩත්තු කරනවට වැඩිය දුෂ්කරයි. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළේ ගැඹුරුම යි කියලා. කවදාකවත් කටක් ඇරලා කියන්න බැහැ මේ වැඩේ ලේසියි කියලා. නමුත් ඒකට සර්වඥයන් වහන්සේත් කියනව නම් මටත් ඒකට ඔය ඇත්තත් වෙනුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ කියලා. මේ විර්යයට වැදගෙන යනවා මිස වෙන කියන්න දෙයක් නැහැ. නමුත් අද ලෝකයේ මෑත කාලයේ එක රැල්ලක් තියෙනවා. මාත් කාලයක් ඒක අදහස ගෙන හිටියා මේ ශ්‍රී තිත්තිං (free thinking) කියලා හිතාගෙන ඔය නිකම් බලාගෙන ඉන්නකොට ඥාන පහළ වෙයි කියලා කියන ක්‍රමයක් ගැන. පුදුමාකාර මත රාශියක් එන්න පටන් ගත්තා බටහිර රටවල් පැත්තෙන්. ඒක හොඳයි. මොක ද? ඒ තත්ත්වය නිසා හුඟ දෙනෙක් හිටිය අතක් පිට අතක් බැඳගෙන ඉඳගෙන නිවන් දකින්න පුළුවන් කියලා හරි මේකට බැහැ ගත්ත. නමුත් බැස්සට පස්සේ තමයි තේරෙන්නේ කොච්චර අමාරු ද ගඟ දිගේ ඉහළට පිහිනනවා කියන එක.

ඒක නිසා මේ සතර සතිපට්ඨානයට පස්සේ දක්වලා තියෙන සතර සමාසක් ප්‍රධාන විර්යය ගැන ලියවුණු ඉංග්‍රීසි පොත් සොයා ගන්න එක කළුනික හොයනවා වගේ අමාරු වැඩක්. ඒක නිකං බොහොම

දුෂ්කර දෙයක් වෙලා තියෙනවා. මොක ද? ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් මේ විර්යය කරනවා කියන එක ඉතාමත්ම අමාරු ආකල්පයක් තමයි ඇති කරල තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා ඒ අය හිතුවා පැත්තකට වෙලා ඉඳගෙන මේ පොත පත පාඩම් කරලා කල්පනා කිරීමෙන් ප්‍රථම දුක්ඛ සත්‍යය අපට අවබෝධ කර ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. එහෙම නැතිනම් දුකට හේතුව, තණ්හාව කියලා දන්නවා නම් අපිට දුක දුරු කරන්න පුළුවන්, ඔය දුරු කිරීමෙන් නිවන ලැබෙනවා නම් ඔය තටමලා කල්පනා කරලා ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා ඒ ඇත්තෝ ඔය මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියන එක රසායනික ද්‍රව්‍ය දෙකක් එකතු කරලා තවත් රසායනික ද්‍රව්‍යයක් හදනවා වගේ ටෙස්ට් ටියුබ් එකක දාලා කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා හරියට පටන් අරගන්නා. නමුත් මොනම ඉදිරියක්වත්, මොනම දියුණුවක්වත් ඒකෙ නැහැ. වෙන්න නම් තමන්ම වාඩිවෙලා තමන්ම ඉදිරිපත් වෙන ඒ අරමුණට සිත යොදලා වැටී වැටී යන්නම් ඉගෙන දැගලන බබෙක් වගේ වැටී වැටී ඕක දිගට කරගෙන යන්න ඕනෙ. කරගෙන ගියේ නැතිනම් තමන්ට කියලා කවදාවත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. අත් දැකීමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ලැබුණේ නැතිනම් ඉතින් හැමදාම බිංදුවේ තමයි. ඉතින් ඒක නිසා අපි මේ කරන, වැටී වැටී කරන ප්‍රයත්නයේ තියන වටිනාකම මේ විර්යය කියන වෛතසිකයෙන් හොඳට තේරෙනවා.

ඒ විධියට විර්යයේ තියෙන උපස්ථම්භන රසය යි වැටෙන්න වැටෙන්න නැගිටිටවන රසය යි කියලා තමන් තේරුම් ගන්න නම්, අවසානය දක්වාම ගෙනියන්න පුළුවන්. ගෙනියන්න කියන්නේ විර්යය සරණ කර ගෙන ගියොත්, විර්යයෙන් තොර වෙන දෙයක් නැහැ කියලා අදහගෙන ගියොත්, විර්යය අපිට කරල දෙන කෘත්‍යයට කියනවා "අසමදීසන රසා" කියලා. කවදාත් පසුබාන්නේ නැහැ. අවසානය, නිෂ්ඨාවටම යනතෙක් ම විර්යයෙන් ඇති කරන රැල්ල, විර්යයෙන් ඇති කරන තල්ලුව කවදාවත් නැති කරන්න බැහැ. ඒකට ගැමිමක් තියෙනවා. ඒ ගැමිම අල්ල ගත්තට පස්සේ නම් භාවනා රසය, ශාසන සම්පත්තිය කියලා ලොකු රසයක් එන්න පටන් අරගන්නවා. නමුත්, ඒක එතකක්

මුල් හරිය හුඟක් ආයාසකර යි. ඒ පහාරාද සූත්‍රයේ දී සර්වඥයන් වහන්සේ ලඟට පැමුණු පහාරාද අසුරේන්ද්‍රයා සඳහන් කරනවා, මේ මම අර්ථ සිද්ධි දන්න මහ මුහුදේ මෙන්න මෙහෙම ගති ලක්ෂණ වගයක් තියෙනවා කියලා. එකක් තමයි එයා පෙන්නන්නේ, මහා මුහුදේ මොනම විධියකටවත් බාහිරෙන් ආව හෝ ඇතුළතින් හට ගත්ත කුණක් පහළ වුණොත්, මිණියක්, මළකුණක් තිබුණොත් ඒක කවදාවකත් මුහුද මැද නතර කරගන්නේ නැහැ. ඒක රැල්ලට ගහල ගහල ඉවුරටම ගෙනල්ලා නතර කරන ගතියක් තියනවා කියන එක. මුහුද මැද තල්මහෙක් මැරුණත් අතින් උස්සගෙන ගෙනත් තියනවා වගේ ගතියක් නැති ඒ මුහුදේ තියෙන තල්මස් කුණ කෙසේ නමුත් අවසානයේ දී වෙරළට ගෙනල්ලා අත අරිනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, මගේ ශාසනයේත් ඔහොම ගතියක් තියෙනවා. වීර්යවන්තයාගේ හිතේ කවදාකවත් කෙළේශයක් ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. ඒක කෙළවරටම තල්ලු කරනකම්ම වීර්යය අසන්සිදුවමින් කටයුතු කරනවා. යම්කිසි තැනක නතර වුණා නම් ඒකට හේතුව එනන වීර්යය ක්‍රියාත්මක වෙලා නැහැ. ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්න ඕනෙ, යම් වෙලාවක අපේ සිත ක්ලේශයකට යටවෙලා, වේදනාවකට යට වෙලා, ශබ්දයකට යට වෙලා, සිතිවිලි වලට යට වෙලා, අපි පැරදිලා පර්යංකයෙන් නැගිටින්න සිද්ධ වුණා නම් ඒ කියන්නේ අර වීර්යයේ ආරම්භක අවස්ථාව, නික්බම අවස්ථාව, පරිපූර්ණ අවස්ථාව කියන අවස්ථා අපි දන්නේ නැති නිසා, ඒ දූමිය යුතු ඉන්ධන වෙලාවට දුන්නේ නැති නිසා තමයි මේක වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

නමුත් මේ යෝගාවචරයාට ම ඊලඟ දවසේ නැවතත් ඔය අභියෝගයම එනවා. ඒ දෙක අතර මැද යෝගාවචරයා බණක් අහල, ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරල වීර්යය කියන්නේ මෙහෙම එකක්, මට විතරක් එන දඬුවමක් නෙවෙයි, මේකට මම මුහුණ දෙන්න ඕනෙ කියලා ඒ තත්ත්වයේ දී වීර්යයෙන් මුහුණ දුන්නොත් අර තරම්ම පසුබාන්න වෙන්නේ නැහැ. සෑහෙන දුරට යනකම් ඒකත් එක්ක හැප්පිලා, නැරැන්දිලා තමන්ට යම් කිසි ප්‍රමාණයක් තමන්ගේ වීර්ය ඔපවත් කරගෙන

දියුණු පමුණු කර ගන්න ශක්තියක් එනවා. ඒක නිසා කිරීමෙන්ම යි මේක ඔපවත් කරන්න වෙන්නේ. වැඩ ගැනීමෙන්ම යි මේක ශක්තිමත් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි අර ධම්මවිචය සම්බෝජ්ඣංගය තීන්දු කරගන්න යන වෙලාවේ දී එතන ඒ ධම්ම කියලා කියන්නේ තමන් මුහුණ දෙන අරමුණේ තියෙන නාම-රූප ධර්ම දෙක යි. ඒ නාම-රූප ධර්මයන් සොයා බැලිය යුතු යි කියන කටයුත්ත අපි මෙතන දී මේ වීර්යය කියන වෛතසිකය ඔපවත් කර ගන්න ඉදිරිපත් කළොත්, ආරම්භක යෝගාවචරයා වාඩිවෙලා ආනාපානය කරන කොට ඒ පුද්ගලයා මුලින්ම විශාල වශයෙන්, විශේෂයෙන් ම මේක මේ සමාධි අවස්ථාවක්, සීලය උත්කෘෂ්ට වුණු අවස්ථාවක් කියලා දැන ගෙන ඉන්න කොට නිතරම වධ දෙන්නේ මේ නීවරණ ධර්ම හරහා විවිධ ආශාවල් හිතට පහළ වෙලා කියලා තේරුම් ගන්නවා. අහවල් දේ මට කරගන්න බැරි වුණා. මේ දේ මට කරන්න තියෙනවා. ආදී වශයෙන් ඒ ආශාවල් නිසා සමහර විට අරමුණට සිත යොදන්න බැරි වෙනවා. එහෙම නැතිනම් නුරුස්සන ගති එනවා. මෙවිචර මේ මහන්සි වෙලා භාවනා කරන්න ඇවිල්ලා මේ අරමුණු එන්නේ නැහැ. එහෙම නැතිනම් කොහෙන් හරි ශබ්දයක් එනවා, වේදනාවක් එනව යි කියලා එන නීවරණ කෙළෙස් එක්ක හෝ බාධක නිසා ද්වේශය පහළ වෙනවා. එහෙමත් නැතිනම් හොඳට ශබ්ද නැතිව අරමුණු වෙනකොට ඔය ඊනම්ද්ධයට අනුවෙලා නින්දට වැටෙනවා. එහෙම නැතිනම් කුකුස් කරනවා. අපිටත් මේ විධියට හුස්ම ටික දිහා විතරක් බලාගෙන ඉඳලා පුළුවන් වෙයි ද නිවන් දකින්න, අපිට පාරමිතා සම්පූර්ණ වෙලා තියෙනව ද දන්නේ නැහැ. අරකයි මේකයි කියලා ඔන්න කේන්දර බලනවා. එහෙම නැතිනම් සැක පහළ කර ගන්නවා. මේ සේරම ධර්ම දුරු කර ගෙන මුලින්ම අරමුණ ඉදිරිපත් කර ගන්නව යි කිව්වත් සෑහෙන වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ඒකට උපමාවක් වශයෙන් ඒ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියපු කථාවක් මට මතක් වෙනවා. මේ මුහුද අයිනේ තියෙන පොඩි ඔරුවක් මුදට දාන්න, දියත් කරන්න පටන් ගන්න කොට ඒ මනුස්සයින්ගේ තියෙනවා සම්ප්‍රදායික ක්‍රමයක්. ඒ මුහුද අයිනේ ඉන්නවා තලතුනා

මිනිස්සු, මුත්තලා. ඒ මුත්තට ගිහිල්ලා කියන්න ඕනෙ මුහුදු යන්න යන බව. වාරකන් නැති කාලෙ උදේ දහයට විතර ගියාම ඒක බලන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ මිනිස්සු ඔරුවට පහළොස් දෙනෙක් විසි දෙනෙක් විතර ලංකර ගන්නවා. ඔරුව එතකොට තියෙන්නේ ගොඩ. ඒක වතුරට තල්ලු කරන්න ඕනෙ. එතකොට අර බරපතල රැල්ලක් අල්ලගෙන පුළුවන් කරම් මුහුද අද්දරට ගන්නවා. අද්දරට අරගෙන අර ලොක්කා, එහෙම නැතිනම් මුත්තා කරන්නේ බලාගෙන ඉඳලා ඉඳලා එයා හරියට ලකුණක් කරනවා. එයා දන්නවලු බරපතල මුහුදු රළ හතක් ගියාට පස්සේ බොහෝම තුනී මුහුදු රැල්ලක් එනවා කියලා. අන්න ඒ තුනී මුහුදු රැල්ල එතකොටම එයා ලකුණක් කරන කොටම අර සේරම වේගයෙන් ඔරුව තල්ලු කරගෙන යනවා වතුරට. ඒහෙම තල්ලු කරගෙන ගිහිල්ලා කරවටක් යනකම් ඔක්කොම වතුරට බැහැ ගෙන තල්ලු කරනවා. එතකොට මුහුදු එක විත්තක්කයකට සංසිඳිලා තියෙන්නේ. තදබල රැළි පහරක් නැහැ. එතකොට මුහුදු යන දෙන්නා විතරක් ඔරුවට ගොඩ වෙලා අනික් කට්ටිය ගොඩට එනවා. ඒ වෙනකොට දැන් ඔරුව මුහුදේ කරවටක් විතර ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ඒත් එක්කම බරපතල රළ එන්න පටන් ගන්නවා. රළ එතකොට අර ඇතුළේ ඉන්න දෙන්න මොකද කරන්නේ? එයාලා දෙන්නා කරන්න ඕනෙ හරියට කෙළින්ම රළට මුහුණ දෙන්න ඕනෙ. මුහුණ දීලා දිගටම හබල් ගාන්න ඕනෙ. හබල් ගාන්න ගාන්න ඒ මුහුදු රළට හරියට අංශක අනුවකට මුහුණ දෙන තාක් කල් මුහුදු රළෙන් ඔරුව උස් පහත් වෙනවා මිස පෙරලෙන්නේ නැහැ. යම් විධියකට මුහුදු රළට ඔරුව හරස් වුණොත් රැල්ල වැදුණු ගමන් කරකවලා ගහනවා. හබල් ගහන්නත් බැරිව යනවා. ඒ නිසා මේ කරපු වෙලාවෙ ඉඳලම දිගටම හබල් ගහගෙන හබල් ගහගෙන ගියොත් අර රළ කැඩිලා රළ දළ කැඩිල්ල තියෙන්නේ මුහුදේ අන්තිම තීරුවේ. මැදට යන්න යන්න රළ පහරේ වේගය අඩු වෙනකොට අර දෙන්නට ටිකක් ඇතුළට ගියාට පස්සේ ඉස්පාසුවේ හබල් ගහගෙන හබල් ගහගෙන යන්න පුළුවන්.

ඒ වගේ තමයි අපි කොච්චර භාවනා කරලා තිබුණත් ආයෙ භාවනා කඳවුරකට. පන්තියකට වාඩි වුණා ම මුල්ම දවසේ හරියට අර

දළ රළ තියෙන මුහුදක මේ ඔරුවක් දියත් කර ගන්නවා වගේ. හරියට උපක්‍රමශීලීව වෙලාව බලලා මේක දියත් කර ගත්තොත් එතැන් පටන්ම දිගටම වීරය කරන්න ඕනෙ. ඒකට තමයි කියන්නේ වාඩි වෙන්න. වාඩිවෙලා හොඳට තමන් ඉන්න ඉරියව්වට, කයට සිත යොදන්න. සිත යොදාගෙන බලාගෙන ඉන්න. එහෙම ඉන්නකොට තමන්ට තේරෙනවා නම් මේ වෙලාවේ තදබල ලෝභය තියෙනවා, ඒ කියන්නේ තදබල සිතිවිලි, තදබල වේදනා, තදබල ශබ්ද තියෙනවා කියලා, තව ටික වෙලාවක් කයට සිත යොදාගෙන ඉන්න වෙනවා. ඒවා නැත්නම් විතරක් ඔන්න දැන් ලැස්තියි ඔරුව දියත් කරන්න.

ඉතින් එහෙම නම් ඉදගෙන ඉරියව්ව බලාගෙන ඉන්න කියනවා. එහෙම බලාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න හුස්ම රැල්ල හෝ පිම්බීම හැකිලීම හෝ ඒක විසින්ම මතු වෙනවා නම් අන්න හොඳ වෙලාව වැඩේ පටන් ගන්න. එහෙම නැතිනම් ඒ කියන්නේ තාම නැකත හරි නැහැ. ආයාසයෙන් කරන්න පටන් ගත්තොත් බොහෝ විට ඉක්මනට අරමුණ කැඩෙනවා. ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට දැන් ඔන්න තමන්ට තේරෙනවා නම් හුස්ම රැල්ල එය විසින්ම ඉදිරිපත් වුණා කියලා ඒකත් තව හොඳට බලා ගෙන ඉන්න ඕනෙ. මේ හුස්ම රැල්ල වඩාම හොඳට වදින්නේ කොතැන ද? එහෙම නැතිනම් හුස්ම රැල්ල වැඩියෙම පිරිගැවෙන්නේ කොතන ද? ප්‍රකට තැන කොතන ද? කියලා අර උඩු කයට ගත්ත හිත පුළුවන් තරම් එක තැනකට ගන්න තරම් හරියට එල්ල කරන්න ඕනෙ. එල්ල කර ගත්තට පස්සේ ඔන්න දැන් එකලස හරි. දැන් මුළු කයේම නෙවෙයි සිත තියෙන්නේ. උඩු කයෙන් නෙවෙයි. හරියටම හැපෙන තැන, නාසිකාග්‍රයෙ හෝ උඩු තොලේ වදින තැන. අන්න එතැන් පටන්ම මේ එකලස දිගටම පවත්වන්න නම් මෙතෙහි කීරීම අවශ්‍යයි. ඇතුල් වෙනවා, පිට වෙනවා. ඇතුල් වෙනවා, පිට වෙනවා. ඇතුල් වෙනවා, පිට වෙනවා කියලා දිගටම පවත්වන තාක් කල් අර ඊලඟට එන රළ කපාගෙන අමාරුවෙන් ඔරුව මුහුදට දියත් කරන්න වගේ ආරම්භක ධාතු නම් වූ ආරම්භ කීරීමේ වැඩ පිලිවෙල සාර්ථක වෙනවා. ඒ කියන්නේ අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාගෙන ඉන්න පුළුවන්.

ඒ ඕනෙම වෙලාවක සිතිවිලි එන්න පුළුවන්. ඕනෙම වෙලාවක ශබ්ද එන්න පුළුවන්. ඕනෙම වෙලාවක වේදනා එන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ එක එක බාධා තියෙද්දී ඒවා දිහා හැරලා බැලුවොත් ඒවා ලොකු වෙලා අරමුණ පුංචි වෙනවා. අරමුණ බලන්න බලන්න, අරමුණම වේගයෙන් මෙනෙහි කරගෙන ගියොත් සිතිවිලි පුංචි වෙලා අරමුණ ලොකු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා පුබ්බඩයට, කුසිතයට, කම්මැලියට හරියට බාධා එනවා. නමුත් හරියට කාරණාව දැනගෙන වැඩ කරන කෙනාට ඒක අභියෝගයක් බවට පත් වෙනවා. ප්‍රගති පරීක්ෂණයක් බවට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ විධියට අරමුණයි සිතයි වැඩි වාර ගණනක් මුණ ගැසීම තමයි සතියට සමාධියට ආසන්නතම කාරණාව. ඉතින් මේ විධියට ගිහිල්ලා සමාධිය එනවා නම් එතකොට යෝගාවචරයාට බොහෝම ඉක්මනට තේරෙනවා අර දීර්ඝව පැවති හුස්ම රැල්ල ක්‍රමක්‍රමයෙන් නිදාගන්න බබෙකුගේ වගේ තුනී වෙන්න. තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වගේම කයත් යාදෙන ගතියක් එනවා. සිතත් කීකරුව අරමුණටම වැටෙනවා. මේක ඉතින් හැමෝටම හැමදාම වෙන්නේ නැහැ. නො වුණේ කාලකණ්ණික මක් නිසාවත්, වෙන කවුරුවත් හුනියම් කරලවත්, එහෙම නැතිනම් වෙන දෝෂයක් නිසාවත් නෙවෙයි. ඒ කරුණු කාරණා නො යෙදීම තමයි බොහෝ වෙලාවට සිදු වෙන්නේ. එහෙම නො යෙදුණත් අපි අසන්සිද්ධව, නැතිනම් පසු නොබා නැවත නැවත, දිගට දිගට වීර්ය කරගෙන ගියොත් අපිට පහසුකම් ටික ටික එන්න පුළුවන්. මේ විධියට භාවනා අරමුණ මුහුණට මුහුණ දාලා තියා ගත්තයි කියමු, ඒ තියා ගත්තත් ඊලඟ මට්ටමක් තියනවා අර නික්බම ධාතුව කියන විධියට ආරම්භ කරල හරි හරියට ඔරුව මුහුද මැදට දාලා දුන්නත්, ඒක දිගටම හබල් ගාගෙන ගියේ නැතිනම් රළ වේගය තියෙන්නේ මුහුද මැද්දට නෙවෙයි ගොඩබිම පැත්තට, නැතිනම් වෙරළට තල්ලු වෙලා යන්න. ඒ නිසා රළ කපාගෙන ඉදිරියට යන්න ඕනෙ. ඒ ඉදිරියට යනකොට, එහෙම නැතිනම් හරියන කොට ඒත් බාධාවක් තියෙනවා. ඒ මොක ද? අර අරමුණ තමන් දිහාම එක දිගට බලාගෙන ඉන්නකොට අරමුණ නිරස වීමේ බාධාව එනවා. අරමුණ ඒකාකාරී වීමේ බාධාව එනවා. අරමුණේ අර ඇතුල්වීමේ, පිටවීමේ වෙනස නැති වීමේ බාධාව එනවා.

එතකොටත් යෝගාවචරයා මේ වීර්යය කියලා කියන්නේ ආරම්භක ධාතු වෙන් හමාර කරන වැඩක් නෙවෙයි මැද මට්ටමට වෙනස් විධියේ ශක්ති විශේෂයක් අවශ්‍යයි, වෙනස් විධියේ හුරුබුහුටි කමක් අවශ්‍යයි, වෙනත් විධියක දක්ෂකමක් අවශ්‍යයි කියලා දැන ගන්නවා. තේරුම් ගන්නවා. මේ වෙලාවේ දී ඒ නීරසකම කපාගෙන මම ඉදිරියටම යන්න ඕනෙ කියලා දැන ගන්න නම් ඒ පුද්ගලයා තේරුම් ගන්න ඕනෙ මොනම ව්‍යාපාරයක් හරි දිගට පවත්වාගෙන යන්න නම් ඒක නො කළොත් ඇති වෙන නාස්තිය, මෙතෙක් කරගෙන ආව වැඩේ බංකොලොත් වන හැටි පිළිබඳව හොඳ බයක් හොඳ සංවේගයක් පහළ වෙලා තියෙන්න ඕනෙ. ඉතින් සංසාරයේ හොඳට භය පහළ වුණු, සංවේගය පහළ වුණු කෙනෙකුට නම් මේක පිළිබඳව විශේෂයෙන් බණ කිය කිය ඉන්න දෙයක් නැහැ. එයාට තේරෙනවා, දන්නවා. මේකේ අත ඇරලා වැටුණොත් වැටෙන්නේ ආයෙමත් නීවරණ සහිත, කෙලෙස් සහිත චිත්ත ධාරාවකට කියලා. නමුත්, මෙතන මේ රණ්ඩු කර කර හරි හිටියොත් අඩුම ගණනේ සිල් පද හරි රැකෙනවානෙ. අඩුම ගණනේ තමන් තුළින් සතුන් නො මැරීම සිද්ධ වෙනවනෙ. හොරකම් නො කිරීම සිද්ධ වෙනවනෙ. කාම මිථ්‍යාවාරය නො කිරීම සිද්ධ වෙනවනෙ. බොරු කීම, හිස් වචන කීම, කේලාම් කීම, ඵරුෂ වචන කීම සිද්ධ නො වෙනවනේ කියන එක එයාට තෙරෙනවා. මොක ද? අඩුම ගානෙ කට වහගෙන ඉඳගෙන ඉන්නවා නෙ. නැගිට්ටොත් මොක ද වෙන්නේ? නැගිට්ටොත් ඔය එකක්වත් නැහැ. ඒක නිසා කල්පනා කරන්න ඕනෙ මෙහෙම ගියාට පස්සේ ඒ ගත්ත ගැමීම දිගට පවත්වා ගෙන ගියොත් අඩු ගණනේ අර ඇති කර ගත්ත පදනමවත් කැළඹෙන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්.

ඉතින් අපි හිතවු දවසකට පැය හතක් අටක් පර්යංකය කරනවා නැතිනම් පැය පහක් හයක් සක්මන කරනව නම් ඔය කාලය පුරාම වෙන සමාධි ශික්ෂාව නැති වුණත් ශීල ශික්ෂාවේ ලොකු පිරිවිච ගතියක් එනවා. ඒකත් ලොකු දෙයක්. නමුත්, ඒක නෙවෙයි අර කලින් කියපු විධියට "සීලං පරිභාවිතො සාමාධි මහස්සලො හොති මහනිසංසො" කියන ශීලය සම්පූර්ණ නම් අනිවාර්යයෙන් ම ඒ අවස්ථාව අරගෙන අපි සමාධියට යන්න ඕනෙ. ඒ සමාධියට යන කොට තමයි ඔය කියන

විධියේ නිරස ගතිය සිත තුළ පහළ වෙන්නේ. විශේෂයෙන් ම විපස්සනා භාවනාවේ දී නිරස භාවයට හේතුව බලාගෙන හිටපු අරමුණ එන්න එන්නම තුනී වීම. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, දැන් මේ දවස්වල උදේ පාන්දරට හඳු පේනවා දැන් තව තියෙන්නේ ටිකයි. හෙට විතර වෙනකොට හඳු නො පෙනීම යනවා. ඊයෙ පෙරේදා වගේ දවස්වල හැන්දෑවට යනකොට, සක්මන් කරනකොට හඳු තියනවා.

ඉර පායනකම්ම හඳු දිහා බලා සිටියොත් මොක ද වෙන්නේ? දවල්ටත් හඳු තියෙනවා. පේන්නෙ නැතිව යනවා. අප්‍රකාශිත තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. හැබැයි අර රැ දිළිසෙන හඳු දිහා බලාගෙනම එළිවෙනකම් හිටියොත් පේනවා හඳු දවස පුරාම තියෙනවා. නමුත්, දිළිසෙන ගතිය පේන්නෙ නහැ. ඕහේ නිකං පොල් ලොඳයක් වගේ තියෙනවා. වලාකුළක් වගේ ඕහේ තියෙනවා. ඉතින් ඒක දිහා බැලෙන්නෙත් නැහැ. අන්න ඒ වගේ තමයි මේ අරමුණ දිහාම බලා ඉන්නකොට ඒක නිලීන වෙන ගතියක්, ඒකෙ තියෙන ප්‍රකට භාවයක්, ප්‍රකට වන තත්ත්වයක් පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මේක තමයි ඔය දෙවැනි මට්ටමේ විරියය කියලා කියන්නේ. මේ නික්බම ධාතු කියලා කියන්නේ ඒ තියෙද්දීත් ඒක පිළිබඳව අනදර කරන්නේ නැතිව, වටපිට බලන්නේ නැතිව, ඒක දෙසම බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් ශක්තිය නම් ඉතින් කවදාවත් හිතල එන්නේ නැහැ කියලා තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. බණ අහලම, ධර්ම සාකච්ඡා කරලම කවරුහරි මේක මෙහෙම වෙනවා, මේ වෙලාවේදී මේක දිහා බලාගෙන ඉන්න ඕනෙ කියලා ගුරු උපදෙස් දීලා තියෙන්න ඕනෙ. ඒ ගුරු උපදෙස් ගරු කරන්නත් ඕනෙ. ගරු කරලා දෙනුත් සැරයක් වරදින්නත් ඕනෙ. වැරදිලා තමන්ටම කල්පනා වෙන්න ඕනෙ හැබෑ නේන්නම්, දැන් මේ අරමුණ නිරස වෙගන නේද එන්නේ. ඒ නිසානෙ මේ වේදනාව මට ප්‍රකටව වැටහෙන්නේ. ශබ්ද බොහොම කරදර කරන්නේ. සිතිවිලි බාධා කරන්නේ කියලා. ඒ නිසා මම මේ නිරස වුණත් මේ අරමුණටම දැඩි සේ ප්‍රේමයෙන් දැඩිව මුහුණට මුහුණ දාලා අරමුණ මුදුන්පත් කර ගන්න ඕනෑ කියලා ගන්න ගැමිමට කියනවා නික්බම ධාතුව කියලා. ඒක අරමිහ කිරීමේදී ඕනෙ උපක්‍රම ටිකක්

නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. වෙන ක්‍රම සහ විධි ටිකක් මෙතන තියෙන්නේ. වෙන විධියකට කියනව නම් උපයන ලද වස්තුව රැක ගැනීමේ ශක්තිය කියන්න පුළුවනි. උට්ඨාන සම්පදා, ආරක්ඛ සම්පදා, කියලා කියනවා. ඒකත් ලේසි නැහැ. නමුත්, මෙතන තතර වෙන්නේ නැහැ. මේ විධියට අරමුණ පවත්වාගෙන යනකොට ඒ පුද්ගලයට අරමුණ හොඳටම තුනී වෙලා, එතැනත් බයක් ඇති කර ගන්නේ නැතිව, සැකයක් ඇති කර ගන්නේ නැතිව, නීරස බවක් ඇතිකර ගන්නේ නැතිව අර වගේම පිපිවිව මනසකින්, පිරිවිව මනසකින්, දල්වා ගන්නා ලද වීර්යයකින්, නොසැලෙන අරමුණකින් යුක්තව දිගටම මෙතෙහි කරගෙන මෙතෙහි කරගෙන ගියොත් ඒ පුද්ගලයා මමෙක් නැති, වීර්යයකින් තොරව ඉබේ සිදුවෙනවා වගේ පහසු අවස්ථාවකට පත් වෙනවා. ඒ පහසුව කවදාකවත් පුබ්බදියෙකුට, කම්මැලියෙකුට ලබන්න හම්බවෙන්නේ නැහැ. ඒ පුද්ගලයා ඊට කලින්ම වීර්යය බහා තබලා නැගිටලා ගිහිල්ල. හැබැයි සෑහෙන වියදමක් ඒ වෙනකොටත් කරලා. සෑහෙන ආයෝජනයක් කරලා. නමුත්, කවදාවත් ප්‍රතිඵල ලබන්න තවම ඉවසීමක් නැහැ. ඒ නිසා බුරුම භාෂාවෙන් කියනවා, නිතරෝම ඉවසන්නා නිවන දකී කියලා. අර වීර්යය කරලම තමයි මේ ඉවසීම තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. යම් විධියකට අපි හිතුවොත් ඒ වගේ අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්නකොට එපා වෙලා වීර්යය නොකළොත් අපේ සිත කුසිත තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

අහක යන කුණු සේරම ඔළුවට ඇවිල්ලා නීවරණ ධර්ම වලට යට වෙලා බොහෝ විට නින්දට වැටෙනවා. සිතල වෙලා නින්දට වැටෙනවා. ඉතින් නින්දට වැටුණට පස්සේ අර වටිනා ගෙයක් හම්බ කරලා ගේ ඇතුළේ බඩු ටික තැන්පත් කරලා එළියට ගිය වෙලාවක හොරු ඇවිල්ල ඔක්කොම අරගෙන ගියා වගේ සම්පූර්ණ හිස් භාවයකට පත් වෙනවා. එහෙම නොවී ඉන්න තමයි අර මූලින් ගත්ත මෙතෙහි කීරීම ඇතුල් වීම, පිටවීම වගේ මෙතෙහි කරන්න බැරිනම් වෙනසක් නො වැටහෙනවා නම්, දූනෙනවා දූනෙනවා කියලා හෝ ඉන්නවා ඉන්නවා කියලා හෝ මෙතෙහි කරමින් සිත නින්දට නො වැටෙන්න පවත්වාගෙන

යන එක නික්බම ධාතු කියලයි කියන්නේ. ආරම්භ කරන වෙලාවේදී ඇති ශූරකම නෙවෙයි එතන තියෙන්නේ. දිගට පවත්වන ගතියයි. අන්න එහෙම දිගට පවත්වගෙන යන කොට ඒ යෝගාවචරයාට ඉස්සරහට යන කොට ඔය ධාතු මනසිකාරය, එහෙම නැතිනම් මේ අරමුණේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ එන්න එන්න ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. මුලින්ම මේ ධාතු ඉතාමත් ඔමරි කරමින්, මුකුළු කරමින් යාන්තමට තමයි පේන්නේ. බොහොම ඇත දිළිසෙන තරු වගේ තමයි පේන්නේ. නමුත්, ඒක යෝගාවචරයා විරියයකින්, උත්සන්න ආසන්න කරල බැලුවොත් එන්න එන්න මේ ධාතු ස්වභාවය ලඟ ලඟ ප්‍රකටව, උත්සන්නව දිදුලමින් එන්න පටන් ගන්නවා. යොදන යොදන විරියයට සාපේක්ෂ ප්‍රමාණයකින් එන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම එනකොට නම් හුඟක් වෙලාවට ඒ යෝගාවචරයාට ආයෙ අලුතෙන් කවරුවක්වත් කියලා දෙන්න ඕනෙ නැහැ. ඒක නිකම් විනෝදාංශයක් බවට පත් වෙලා ඒකට ඇදිලා යන ගතියක් එනවා. ඒ තරමටම ඒක අකාලිකයි. විරියය යොදන්න යොදන්න එන්න පටන් අර ගන්නවා. මොකද ඒ වෙනුවට ඒ පුද්ගලයාට ආරම්භ ධාතුව තුළින් තමන්ගේ සිත තෙදවත් කර ගෙන නික්බම ධාතුවෙන් තෙදවත් කරගෙන ඉන්න නිසා ඒ පරක්බම ධාතුව කියන වැටේ ඉවර කරන විරියයට එනකොට හරි ජයග්‍රාහී ස්වරූපයක්, නැතිනම් තමන්ගේ සිත පන්නරේ වැටිලා තෙද ගැන්විලා තියන ගතියක් තියෙනවා.

උපමාවකට කියනවා නම් රට හරහා දිවීමේ තරඟයක් වෙනුවට අපි පිට්ටනියක් වටේ රවුම් පහළොවක් විතර දුවලා ජය ගන්නවා කියන මේ වගේ තරඟ පවත්වනවනෙ අර නිවාසාන්තර තරඟ වගේ දේවල් වල දී. ඒ වගේ අවස්ථාවක දී දැක් ක්‍රීඩකයා එහෙම දුවනකොට මුල් වටය එතරම් වේගයෙන් දුවන්නේ නැහැ. දෙවැනි වටයත් නැහැ. තුන්වෙනි වටයත් නැහැ. මොක ද එයා දන්නවා මේක දුර දිවීමක් ඉතින් අර කලබල කාරයෝ ඉබ්බගේ භාවගේ රේස් එක වගේ කලබල කාරයෝ මුල දී හයියෙන් දුවනවා. දුවන කොට හතර පහ වෙන කොට ඒ අය හෙම්බත් වෙනවා. නමුත් අර තරඟ දන්න කෙනා ශක්තිය සම්පූර්ණ අරපිරිමැස්මෙන් කරගෙන එයා දුවන්න පටන් අර ගන්නවා.

රවුම් ගාන බලලා දහතුන දාහතර විතර යනකොට ඔන්න එයාට ලකුණක් කරනවා දැන් තමයි අවසාන වටය කියලා. අන්න ඒ ලකුණ දකිනකොට එයාගේ අර නැති ශක්තියකුත් එන්න පටන් ගන්නවා. මොක ද? ජය කණුව ජේන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට එන වීර්යයට තමයි කියන්නේ පරක්බම ධාතුව, සම්පූර්ණ වීර්යය කියලා. ඒක ඇත්තටම අර මෙතෙක් කරගෙන ආව ජයග්‍රාහී තත්ත්වයන් දෙක තුනක් පැනගෙන එන ලකුණක්. ඒක යෝගාවචරයාට ලැබෙන බෝනස් එකක්. ඔය බෝනස් ලැබෙනවා කියලා කියන්නේ අවුරුද්ද අන්තිමේ දී. ඒ වගේ බෝනස් එකක්. හැබැයි එතන දී අර කිහිලිවලට දාඩිය දාන, දිවට දිව තද කරගෙන දත් කාගෙන කරන වීර්යයක් නෙවෙයි ඕන කරන්නේ. ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත වීර්යයක්. දැන් මම ඉන්නේ මෙන්න මෙතනයි. මේ වෙලාවෙදී බාධා කර ගන්නේ නැතැව, මේ එන ධාතු මනසිකාරයට බාධා නොකර ඒකට නිසි නින්දේ එන්න දෙන්න ඕනෙ කියලා පවත්වන ගතිය තියෙන්න ඕනෙ. අන්න එහෙම පවත්වාගෙන යන කොට යෝගාවචරයාට නිකම්ම නිකං සමථයට අතු නැමුණ වගේ ඇදී ගෙන යන ගතියක් එන්න පටන් ගන්නවා. සැක පහළ වෙනවා. මම මේ යන්නේ හරි පාරෙද? වැරදි පාරෙද? ඒක නිකං අතුරුදහන් වෙච්ච දෙයක් වගේ.

කාන්තාරයක අතරමං වුණා වගේ. මහ මුහුද මැද තනිවුණා වගේ. කැලයක අතරමං වුණා වගේ එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ කියන්නේ වරින් වර, වරින් වර අරමුණක් මොකක්වත් ජේන්න නැහැ. නිකං ඔහේ පාවිගෙන එනවා. අයෙමත් සැරයක් ගිහිල්ලා අරමුණක හැප්පෙනවා. ඒක බලාගෙන ඉන්නකොට ඒකත් සුණු විසුණු වෙනවා. අයෙමත් පාලු තැනකට යනවා. අන්න එහෙම දිගින් දිගටම යනකොට අර ගෙනාපු ගැම්ම ගෙන යාමේ පරිපූර්ණ වීර්යය කියන එක මහා ආශ්චර්යයමත් වීර්යයක් වෙනවා. ඒ තියෙද් දී මේක අත් දකින්නෙන් යෝගාවචර යන්ගෙන් ඉතාම සුළු ප්‍රතිශතය යි. මොක ද හුඟ දෙනෙක් අර මූලික අවස්ථාවලදීම හැලෙනවා. අන්න එහෙම නොසැලී ඉදිරියට යන්න නම් මේ ශාසනයේ තියන මිහිරි එල, මිහිරි රස විදින්න නම් මුල් මුල් දේවල් වලදී ඉවසීමේ ශක්තිය තියෙන්න ඕනෙ. එහෙම නැති කෙනාට

ඒ පරක්බම ධාතුව නම් වූ අවසාන කොටසට යා ගන්න බැරි වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ජීවිතයේ ඕනෑම ශිල්පයක් හදාරන කොට දක්ෂකමක් ඇති කරන කොට තියෙන මේ තත්ත්වයම තමයි භාවනාවේදී තියෙන්නේ. ඉතින් බොහෝමත්ම ගාමිහීර කමකුයි මෙතන දී අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒ නිසා ඒ බුරුම ස්වාමීන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේ නවීන තාක්ෂණයට තියෙන උදාහරණයක් විධියට මේ හඳට යන්න රොකට් එකක් පත්තු කරන වෙලාවේ දී, ඒ දවස් වල නම් රොකට් යන කොට අපි රේඩියෝ එක ලඟ ඉඳලා අහගෙන ඉන්නවනෙ. ඒ දවස් වල එහෙම තමයි. දැන්නම් රොකට් යනවා දන්නෙත් නැහැ. කොහොම නමුත් එහෙම යන කාලෙ රොකට් යවනකොට රොකට් එක කෙලින් අතට ගත්තම අඩි එකසිය ගණනක් උසයි. ඒකෙ මුදුනේ තමයි ඔය හඳට බස්සන පුංචි කොටස තියෙන්නේ කොණ්ඩ ගෙඩියක් වගේ. ඊට කලින් තියෙන්නේ තනිකරම ඉන්ධන ගබඩාවක්. ඒ ඉන්ධන ගබඩාව අටවලා ඉතින් ඔක්කොම ලෑස්ති කර ගෙන කැමරා වටකරගෙන අවරෝහණ පිළිවෙලට ගණන් කරනවා. දහයයි, නවයයි, අටයි, හතයි. හයයි, පහයි, හතරයි, තුනයි, දෙකයි, එකයි බිංදුවයි කියනකොට ඔන්න පිපිරිල්ලක් එනවා ඒක තමයි බලවත්ම පිපිරිල්ල. ඒ පිපිරිල්ල එනකොට ඒ දවස්වල කියපු තොරතුරු හරි ද වැරදි ද මම දන්නේ නැහැ. මට ඇහුණේ සාමාන්‍යයෙන් මීටර් තුනක් හතරක් ගිණිදැල් විහිදෙනවා කියන එකක්. මහ පොළව දෙදරනවලු. දෙදරගෙන සම්පූර්ණ පිපිරීමට පස්සේ අර උඩ තියන යන්ත්‍රය පැලැල්ලෙන් ගැලවීලා හෙමිහිට උඩට ඉස්සෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් එහෙම අඩු වේගයකින් පටන් අරගෙන සම්පූර්ණ බර පොළවට ශක්තිය දීලා නගින්න පටන් ගන්නවා. ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඉන්ධන පිච්චි පිච්චි මේක සැහැල්ලු වෙන්න වෙන්න, ඉහළට ඇදීගෙන යනකොට හැතැප්ම පහක් හයක් විතර යනකම් කැමරා එකට අහු වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ රොකට් එක හරහට ගමනක් ඇති වෙනවා. මුලින් යන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම පොළවට ලම්බකව. මෙහෙම ඉදිරියට ගිහිල්ලා හරහා වැටීලා ඊට පස්සේ පොළව වටේ හැතැප්ම හයක් විතර ඇතින් ඒක කරකැවී කරකැවී කක්ෂගත වෙනවා. ඒ කක්ෂගත වෙලා පොළවත් එක්ක සම්බන්ධීකරණය ඇති කර ගන්නවා. ඒක ආලෝක

පාලන මධ්‍යස්ථාන වලින්. ඊට පස්සේ අර හරියට ඒ කක්‍ෂයේ ඉඳලා හඳට යනවා නම් හඳ පේන හොඳම අවස්ථාවක් බලල තවත් රොකට් එකක් පත්තු කරනවා. ඊට පස්සේ ඒක හඳ තියෙන දිහාවට යන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට රොකට් තුනක් අවශ්‍ය කරනවා. ඒ මූලින්ම පුපුරවන රොකට් එකට කියන්නේ ලෝංචිං රොකට් එක කියලා. ඒකෙන් තමයි මේක ගුරුත්වාකර්ශනයෙන් කඩල උස්සලා දෙන්නේ. ඒක උස්සලා දෙන්නේ හැතැප්ම හයක් පමණ ඉහළකට පමණයි. මෙන්න මේකට මුල් ඉන්ධන ප්‍රමාණයක් පිවිචෙනවා. ඒකට තමයි භාවනාවේ දී කියන්නේ ආරම්භ ධාතුව කියලා. ඒක පොඩි නැහැ. සම්පූර්ණයෙන්ම ගුරුත්වාකර්ශනයට විරුද්ධව ඒ සම්පූර්ණ බර ඔසවාගෙන හැතැප්ම හය උස්සන එක තමයි ලොකුම ලොකු ආශ්චර්යය මේ රොකට් එකේ තියෙන. ඊට පස්සේ ඒක කක්‍ෂගත වුණාට පස්සේ කක්‍ෂය දිගේ දුවවන්න ඉච්චර ඉන්ධන අවශ්‍ය කරන්නේ නැහැ. ඒකට අවශ්‍ය කරන්නේ වේගයක් පමණ යි. විනාඩියකට හැතැප්ම හයක වේගයක් ගත්තහම පැයකට හැතැප්ම 2500 ගණනක ද කොහෙදෝ වේගයක් ගත්තට පස්සේ ඒකට කක්‍ෂයේ රදා පවතින්න පුළුවන් තත්ත්වයක් එනවා. ඒක නඩත්තු කරන්න ඒ තරම් ඉන්ධන යන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ එතන ඉඳලා හඳට යවන්න ඉතාම පුංචි රොකට් එකයි ඕන කරන්නේ.

නමුත් මේ ධර්මය ගැඹුර බලන කොට හුඟ දෙනෙක් හිතන්නේ ගැඹුරු හරිය තියෙන්නේ පස්සේ කියලා. ඇත්ත තමයි. ධර්මය වශයෙන් බලන කොට විස්තර වශයෙන් බලන කොට ඉතාම ගැඹුරු කොටස් තියෙන්නේ අවසාන හරියට. මේ පටිච්ච සමුප්පාදය, ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, චතුරාර්ය සත්‍යය කියන ඔක්කෝම. නමුත් මේ සේරම පටන් ගන්න එකයි අමාරු. ආරම්භ ධාතුව තමයි ගොඩක් වැය වෙන්නේ. ගොඩක් කැප වෙන්න සිදු වෙන්නේ. නමුත් අපිට සන්තෝසයි මෙතන ඉන්න සේරම දැන් ඒ ටික කරගෙනයි තියෙන්නේ. ඒක කියන කොටත් සතුටක් ඇති වෙනවා. අපි මේ තනි තනිවම යි මේ භාවනා කරන්න ඕනෙ කියලා හිතුවෙ. සිල් රකින්න ඕනෙ කියලා හිතුවෙ. සමාධිගත වෙන්න ඕනෙ කියලා හිතුවෙ. සකල සිරිත් පිරි සිර ලංකාවේ ඉන්න අපි

ඒක කර ගත්තට පස්සේ එව්වර වටින වීර වර්තයක් වන අපි මේ මදුරුවෙක් කන කොට, දොරේ අඬේට බඩ නලියන තරම් ශබ්දයකට කෙදිරි ගානව නම් මොන විලිලැජ්ජාවක් ද? ඒක තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ. මේව්වර මේ ආරම්භ ධාතු ව අපි තනියම අපේ තනි මතයට කරගෙන ආපු, අපි ඊට පස්සේ ලැබුණු මේ සමාධිය නැහැ කියලා හඬනව යි කිව්වහම අපේ අතීතයට අපි නිග්‍රහ කරනවා. ඒකයි මේ වීරයයේ තියෙන ලස්සන වැඩේ. පස්සට තමයි ඇත්තටම පින්වත්ති ධර්මයේ ගැඹුරු කොටස් තේරෙන්නේ. නමුත් ඒක බෝනස් එකටයි හම්බ වෙන්නේ. අත්‍යාවශ්‍ය දේ තමයි අපි දැන් කරගෙන තියෙන්නේ. අපි නිතරම ප්‍රශ්නයක් එනකොට, නිතරෝම බාධාවක් එනකොට කල්පනා කරන්න ඕනෙ මම මෙතෙක් කල් ආපු ගමනට කැප කරපු මේ පුංචි කැස්සකට, මේ පුංචි දොරේ අඬේකට මම මේක පාවා දෙනව ද කියලා හිතෙන කොට අපිටම ලැජ්ජාවක් ඇති වෙනවා. අන්න ඒ විධියට නිග්‍රහ කර ගන්න ඕනෙ. “නිශ්භි තබ්බෙ නිශ්භි තබ්බෙ” “පශ්භි තබ්බෙ පශ්භි තබ්බෙ” කියලා නිග්‍රහ කළ යුතු තැන්වලට නිග්‍රහ කරන්න ඕනෙ. පශ්භහ කරන්න ඕනෙ තැන්වලට පශ්භහ කරන්න ඕනෙ. ඒකට සර්වඥයන් වහන්සේ පිටිපස්සෙන් ඇවිල්ලා අපිට කෙට්ටකින් ගහල පලයං පලයං කියන්නේ නැහැ. ගුරු හාමුදුරුවෝ එන්නෙත් නැහැ. තමන් මේ වීරයය කරන්න දන්නව නම් දවසින් දවස, දවසින් දවස තමන් මේ ගෙනියන බෝධිසත්ව ජීවිතයේ නැතිනම් මේ යෝගාවචර ජීවිතයේ වටිනාකම තමන් විසින්ම පන්නරය තබා ගැන්මක් වෙනවා. කවිරුවන් ගාවට ගිහිල්ලා අඬන්න එපා. විලි ලැජ්ජයි. කාටවක්වත් වරු වුරු ගාන්න යන්න එපා. නැහැ කියන්නත් එපා. බැහැ කියන්නත් එපා. විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ ශබ්දකෝෂයෙන් මේ වචන දෙකම අයින් කරන්න ඕනෙ. යෝගාවචරයා කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට කියන්න ඕනෙ දකපු දේ, ප්‍රකට දේ. මට අරක නැති වුණා. මේක නැති වුණා කියන එක නෙවෙයි.

එහෙම නම් ඒ මොකක්දෝ චිත්ත රූපයක් මවාගෙන මායාවක ඉන්නවා. ඉදිරිපත් වුණු දේ කියන එක විතරයි ඉල්ලන්නේ. ඒකට

තියෙන්නේ මෙහෙම වුණා, මෙහෙම කළා. එව්වරයි. මම හිතුවා ඒත් ඒක ලැබුණේ නැහැ. මේක බලාපොරොත්තු වුණා මේක ලැබුණේ නැහැ කියලා කියනවා නම් ඔය කොහේදෝ යන තණ්හාවකට යි බැඳිලා කටයුතු කරන්නේ. ඒ නිසා මේ විපස්සනාවේ දී තියන මෙන්න මේ සුත්තය, මේ කියන යතුර, මේ කියන රහස දන්නව නම් මාරයටවත් බය නැහැ. උන්දෑ ආවත් උන්දෑගෙන් වුණත් වැඩක් අරගන්න එකයි තියෙන්නේ. කරන්න පුළුවන්, එයා වැඩ කරන්න හරි දක්ෂයි. මොක ද? එයා හරි බලවත් මනුස්සයා. මේ ලඟදි පත්තරයක තිබුණා විස්තරයක්. ඒ පත්තරයේ මගේ නමත් දාලා තිබුණා වැරදීමකින්. ඒ මහත්තයා කියලා තියෙනවා මේ බලංගොඩ ස්වාමීන් වහන්සේ මුණගැහිලා කපා කරලා අහවර වෙලා අහලා තියෙනවා, අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මේ සිල් රකින්න ගියාම, සමාධි භාවනා කරන්න ගියාම හරියට මාර බලවේග කියලා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියලා තියෙනවා, මහත්තයගෙ කටේ අත දාන්න වටිනවා කියපු කපාවට, සීලයට, සමාධියට නම් තියනවා නමුත් විපස්සනාවට කවදාවත් මාර බලවේග නැහැ කියලා. මට පුදුම සතුටක් ඇති වුණා මේ ස්වාමීන් වහන්සේ කියපු දේට. මොක ද? මාරයත් වැඩට ගන්න එකයි අපි කරන්නේ. පුළුවන් තාලයකට එන විධියකට හරවලා වැඩට ගන්න එකයි තියෙන්නේ. ඒක කරන්න බැහැ අර සීලයේ දී සහ සමාධියේ දී තියෙන දක්ෂතා වලට.

ඒ කියන්නේ මාර බලවේග එනකොට ඒවත් එක්ක මුණ දීලා ගන්න අර ගැමීම තුළින් තමයි අපි විපස්සනාවට යනකොට ඕනෙ දෙයක් හරවලා පාවිච්චි කරන්න ශක්තිය ඇති කර ගන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා සමහර විටෙක මේ විපස්සනාවට හිත නැමුණට පස්සේ විපස්සනාවට ශූර වුණාට පස්සේ ඒ මනුස්සයා අර නිවනේ රසය තාවකාලිකව බුක්ති විඳින්න පටන් අර ගන්නවා. එයාට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා මෙන්න මේ ගැලවීමට පස්සේ මෙන්න මෙහෙම වෙන්න ඇති මේක වෙන්නේ කියලා. මේක අල්ලන්න තැටමුවොත්, ඇඬුවොත් අඩ අඩා ඉන්න පුළුවන්. කවිරුවක්වත් නැහැ උදව්වට. නමුත් මේක ගලවන්න ඕනෙ, මම මේක ගලවනවා, මම මෙන්න මෙහෙමයි මේක

ගලවන්නේ කියලා කරන්න පටන් ගත්තොත් ඉබේම විරතියකට පත් වෙනවා. ඒකට මම නිතරම මතක් කරනවා අපේ ජාතික විරයෙක් වශයෙන් සඳහන් කරන මද්දුම බණ්ඩාගෙයි, ලොකු බණ්ඩාගෙයි වැඩේ. අප්පා කරපු වැරද්දට මේ දෙන්නා කපන්නයි මරන්නයි තමයි ඒ රාජ නියෝගය ආවේ. ඉතින් ඒක නිසා එතනට ගියාට පස්සේ ගහලයා ගිහිල්ලා ලොකු බණ්ඩාගෙ අතින් අල්ලගෙන යන්න හදනකොට අනේ හැංගිලා ගිහිල්ලා මැණිකෙගෙ ඔසරිපොටේ එල්ලිලා, අනේ අම්මේ මාව බේරගන්න කිව්වම හිතා ගන්නකෝ අම්මට මොනව හිතෙන්න ආද්ද කියලා. එතකොට මද්දුම බණ්ඩා ඉදිරියට ආවිල්ලා අයියා මේ, ඔය වගේ අඩන පරම්පරාවක් නෙවෙයි ඇහැළේපොල පරම්පරාව, හිටපත් මම උඹට මැරෙන හැටි පෙන්නන්නම් කියලා ගිහිං ගහලයාට කර කරලා කිව්වලු, මම පන්සිල් පද කිව්වට පස්සේ උඹ එක සැරෙන් ගහපත් කියලා ගිහිං දංගෙඩියට බෙල්ල තිබ්බලු. ඒ වගේම හරියට කියලා ඉවර වෙනකොටම කැපුවට පස්සේ ඉතිං මද්දුම බණ්ඩාර ජාතික විරයෙක් බවට පත් වුණා. ඊට පස්සේ ලොකු බණ්ඩත් කැපුණා. නමුත් ජාතික විරයෙක් වුණේ නැහැ. අපෙත් යෝගාවචරයෝ හුඟ දෙනෙක් ලඟ ලොකු බණ්ඩා වෙනව ද? මද්දුම බණ්ඩා වෙනව ද? කියන ප්‍රශ්නය කියෙන්නේ.

පින මෝරපු වෙලාවේ දී විරියය ආපු වෙලාවේ දී අපි හැමෝම මද්දුම බණ්ඩා වෙනවා. එතකත් තට්ටනවා. එතකත් අම්මගෙ ඔසරිපොටේ එල්ලෙනවා. වරු වුරු ගානවා. අරක නැහැ, මේක නැහැ, උණුසුම වැඩි යි, සීතල වැඩි යි, මදුරුවෝ මේ පුංචි පුංචි දේවල් වලට කියන කථා දිහා බලනකොට එකෙක් ඉදිරිපත් වෙන්න ඕනෙ මද්දුම බණ්ඩට වගේ අයියේ, අපි ආවිල්ලා ඇහැළේපොල පරම්පරාවේ. පොඩ්ඩක් හිටපත් මම මැරෙන හැටි පෙන්නන්නම් කියලා කියන්න දක්ෂ වෙන්න, එඩිතර වෙන්න ඕනෙ. ඔන්න සර්වඥයන් වහන්සේ අන්න එහෙම පුත්තුන්ට තමයි කියන්නේ ශාක්‍ය සිංහ කියලා. නැතිනම් බලු සිංහයෝ වගේ මේ කියන සටන් වලින් පැරදිලා තමයි අපි ඉන්නේ. නමුත් මේ විපස්සනාවට ගියාට පස්සේ සටනට එළැඹිලා ජයග්‍රහණයක් අපිට ගන්න ලැබුණා කියන, මෙහෙම යන්න පුළුවන් වුණා කියන අන්න ඒ වගේ

අයට සර්වඥයන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා ශාක්‍ය දීතා, ශාක්‍ය පුත්තා, ශාක්‍ය සිංහ කියන නම්. නමුත් හුඟ දෙනෙක් ගන්න කැමති නැහැ. මොක ද? ගත්තොත් ඇඟට අමාරුයි. මොක ද? මේ උත්සාහ කරන්න ඕනෙ. නිකම් බත් කන්න බැහැ. මේකේ නිකන් කන්න බැහැ. අනිවාර්යයෙන් ම සීලයක පිහිටන්න ඕනෙ. අනිවාර්යයෙන් ම සමාධියක් ඇති කර ගන්න ඕනෙ. එහෙම ගිහින් අනිවාර්යයෙන් ම විපස්සනාවට ඔළුව දාගෙන ඉන්නවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මගේ දරුවෝ මේ ලැබෙන සිවුපසයට උඹලා ණය නැහැ කියලා. එහෙම නැතිව මේ සර්වඥයන් වහන්සේගේ අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව සලසන මේ සිවුපසය කාලා, නැතිනම් කියමු සිවුපසය වළඳලයි කියලා, වැළඳුවාට පස්සේ සිල් රකින්නේ නැතිනම්, සමාධියක් වඩන්නේ නැතිනම්, ප්‍රඥාවක් වඩන්නේ නැතිනම් ඒක ණයට කැමක්, හොරට කැමක්, ඥාය පරිභෝගයට නැතිනම් ඉණ පරිභෝගයට වැටෙනවා. ලේසි නැහැ ශාසනයේ බත් කනවයි කියන එක. නමුත් අපේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, එක් අසුරුසැණක් ගහන කාලයක් උඹ දවසකට එක අරමුණක් මෙනෙහි කරනවා නම්, මෙහි භාවනාව හෝ උදර භාවනාවේ දී පිම්බීම පිම්බීම වශයෙන්, හැකිලීම හැකිලීම වශයෙන්, ආනාපානයේ දී ආශ්වාසය ආශ්වාසය වශයෙන්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා නම් උඹ ණය නැහැ කියනවා. අසුරුසැණක් ගහන කාලයක් තුළ උඹ මෙහි කරනවා නම්, ආනාපානය මෙනෙහි කරනවා නම්, පිම්බීම හැකිලීම මෙනෙහි කරනවා නම් උඹ මගේ දායාදයට උරුමක්කාරයෙක් කියනවා. මම දවසක් මිනිරිගලට ආපු අම්මල වගයකට බණ කියන කොට ඒ එක්කෙනෙක් වත් භාවනා කරලා තිබුණේ නැහැ. එක අම්ම කෙනෙක් විතරක් සිල් ගන්න ගිය වෙලාවක දී පොඩ්ඩක් භාවනා කරලා තියෙනවා. මම කිව්වා එහෙම නො වුණානම් ඔය කට්ටියටම ගහල එළවන්න වටින්නේ කියලා. නමුත් ඒ අම්මට මම කිව්වේ අම්මේ, මැරෙනකොටවත් සිහිපත් වෙන්න එක ටිකක්වත් භාවනා කරලා මෙනෙහි කරන එක පුරුදු වෙලා ඉන්න කියලා. එතකොට ඒ අම්ම කියනවා අනේ ස්වාමීන්වහන්ස අවසරයි, මට අපේ හමුදුරුවෝ කියලා දුන්නලු මේ මලක් ඉඹින තරම් කාලයක්වත් ආනාපානය සිහිපත්

කරලා තිබුණොත් මැරෙන්න කලින් ඒ ඇති කිව්ව කියලා. ඇත්තටම වටිනවා ඒ වචනය. මලක් ඉඹින තරම් කාලයක් හෝ මේ ආශ්වාසයක් කියලා මෙනෙහි කර ගන්න පුළුවන් නම් ඇති. ඒත් ණය නැහැ.

අන්න ඒ තරම් වටිනා දේක අහම්බයක්වත් තවම ලබා ගෙන නැත්නම්, එහෙම නැතිව ලැබීලා මගදී වැටිල, නතර කරලා ඉන්නව නම්, ඒකට කණගාටු වෙනවා නම් අපි විහිත් මේ දඹ රත්තරන් වගේ වටින මේ සිත ආගන්තුක උපක්ලේශ වලට පාවා දීලා මේක තබක්ක කියලා හිතාගෙන ලාබෙට විකුණන්න යි හදන්නේ. එතකොට අපිට මතක නැති වෙනවා අපි මේ ඉපදිලා ඉන්නේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක කියලා. අපිට මතක නැති වෙනවා මේ ලබපු මනුස්ස ආත්මභාවය ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය වශයෙන් අංග සම්පූර්ණ එකක් කියලා, අපිට මේ කළ්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයක් ලැබීලා තියෙන්නේ, ඒ වගේම අපිට ගැඹුරු බණ දහම් ඇහෙන්නේ, මේවා මොකක්වත් මතක නැති වෙනවා පුංචි මදුරුවෙක් කාපු වෙලාවට, පුංචි කැස්සක් ආපු වෙලාවට. මේ පුංචි දේකට ඔක්කොම යට කරලා දානව. එහෙම නොකර ඒ වෙලාවේ අපිට කල්පනා කරන්න පුළුවන් නම් මේ ඔක්කොම, අපි කියනවා නම් වෙන විධියකට මාරාන්තික කරදර තියනවයි කියලා ඒත් එක හුස්ම රැල්ලක් බලන්න ලැබුණොත් ඒකත් වටිනවා.

මට මතකයි කටුකුරුන්දේ දොනානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරනවා, අපිට සමහර වෙලාවට මේ ලුණු දෙහි දූම්මා වගේ, ඇඟට දිඹි ගොට්ටක් දූම්ම වගේ ඉන්න බැරි තත්ත්වයට පත් වෙනවානෙ භාවනාවේ දී. පුදුමාකාර වෙහෙසක්, දුකක්. තමන් පිළිබඳව තමන්ම නින්දා කර ගන්න තත්ත්වයට පත් වෙනවා කියලා. ලුණු දෙහි දූම්මා වගේ ඇඟ. මඩ පුවක් ගෙඩියක් වගේ අමාරුයි. ඒ වෙලාවට කල්පනා කරන්න කියනවා මේ මට යන්නේ, වැටෙන්නේ අත්තිම හුස්ම රැල්ල නම් මම කොහොම මේ කෙරේ උනන්දුවෙන් බලයි ද කියලා. අන්න එතකොට මරණය මතක් වෙනකොට නම් පුළුවන් වෙනවා, අපොයි එහෙම නම් තව හුස්ම දෙක තුනක් හම්බ වුණත් කමක් නැහැ කියලා. අන්න ඒ වගේ උපක්‍රම සොයා ගන්නේ මේ චීර්යවත්තව වැඩ කරන කොට තමයි.

ඒකට තමයි වීර්යවන්තව වැඩ කරන ඇත්තෝ අනික් ඇත්තන් ආශ්‍රය කරමින් පුළුවන් තරම් ඒ ධර්යය, ගැමිම ලබා දීමෙන් මේ අවුරුදු 2500 ගණනක් මේ පරම්පරාව අද දක්වා පවත්වාගෙන ඇවිල්ල තියෙන්නේ. ඉතින් අපි මේක මෙතනින් හමාර කරල මැරෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනව ද? නැතිනම් නිමි පරම්පරාවක් බවට පත් කරලා මැරෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනව ද? නැතිනම් ඒ මත්තේ මැරිලා ඒ මත්තේ නැහිලා කොහොමහරි තව එක්කෙනෙකුට දෙන්නෙකුට හරි ආදර්ශයක් තියලා මැරෙන්න උත්සාහ කරනව ද? කියන එක තමයි අපිට තියෙන අභියෝගය. යුග මෙහෙවර. ඒකට නැහැ පින්වතුනි ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ඒකට කිසිසේත්ම නැහැ පැවිදි උපැවිදි භාවය. ඒකට කිසිසේත්ම නැහැ බෞද්ධ අබෞද්ධ භාවය. ඒකට මනුස්ස භාවය පමණයි උවමනා කරන්නේ. ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ “ දුලලභො මනුස්සත්ත පටිලාභො” කියලා. මෙව්වර දුල්ලහ මනුස්ස ආත්මයක් ලැබුණට පස්සේ තව දුරටත් අපේ වචන වල මේ නැහැ බැහැ දෙක නො තිබේවා! ආවොත් ඒක නින්දාවක් බවට පත්වේවා! ලඟ ඉන්න සබ්බමචාරී ආචාර්යන් වහන්සේ කෙනෙක් අපිට පෙන්වා දෙන්නවා! ඔන්න උඹට බැරිවෙලා, ඔන්න උඹට නැති වෙලා, ඔන්න ඕක ඉල්ලලා අස් කර ගනින් කියලා අපිට මතක් කරලා දෙනවා නම් ඒක තමයි බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ. ඒක තමයි සබ්බමචාරීන් වහන්සේලාගෙන් බලාපොරොත්තු විය යුතු ලාභය, ඒ නිසා අපි එක එක්කෙනා මේ එක එක්කෙනාට කණ්ණාඩියක් වෙන්න ඕනෙ. කවරුහරි වැටෙන්න හදනවා නම් උච්ඡාන ලක්ඛණය දෙන්න ඕනෙ. නැගිටිටවලා තියන්න ඕනෙ. නැගිටිටවල තියලා ඉදිරියට ගත්තොත් මේ අසන්සිදෙන භාවයට ආපසු පසු නොබාන භාවයට ආවොත් අපේ ජීවිතයේ මේ නිවනෙන් මෙපිට තියන සෑම සාර්ථකත්වයක් ම සෑම ජයග්‍රහණයක්ම බොහෝම ලෙහෙසියෙන්, පහසුවෙන් ලබා ගන්න පුළුවනි. ඒවා සේරම පුංචි දේවල් බව තේරෙනවා. කළ යුතු දේ මේකයි කියලා තේරෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේගේ දේශනාවල් කිට්ටු කරගෙන අටුවාචාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරනවා, මෙහෙම වුණේ නැතිනම් මේ ආකාර වූ වීර්යයක් දියුණු කරන්න නම් ආසන්න කාරණාව වශයෙන් පෙන්නා

දීලා තියෙන්නේ 'සංවේග පද්ධතිය' යි. සංසාරය පිළිබඳව සංවේග ඥාන පහළ වෙන්න ඕනෙ. සංවේගය නැත්නම් අපි පෙම් කෙළ, කෙළ ඉන්නවා. අර කකුළුව පෙම් කෙළිය වගේ. එතකං අපිට නිදහසට කරුණු කිය කියා වතුර ටික රත් වුණු දවසේ ඔන්න උඩ පැත්ත හැරලා බඩ එළියට එතකං ඉතින් පෙම් කෙළිනවා. සංවේගය ඇති වෙන්න නම් ඥාති ව්‍යසන සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ. වස්තු ව්‍යසන සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ. අන්න එදාට තමයි සිහිපත් වෙන්නේ මේකෙ භයානක කම. ඒකයි මේ පටාවාරවට වැඩේ ලේසි වුණේ. ඒකයි අංගුලිමාලට වැඩේ ලේසි වුණේ. හොඳටම සංවේග ඥාන පහළ වුණා. නමුත් අපි ඒ ඥානය පහළ කර ගෙන ලේසියට පහසුවට පුංචි වැඩ සොයන්නේ නැතිව මේ මත්තේ කටයුතු කරනවා නම් අපිට මේ ලැබීලා තියෙන අවස්ථාව මම හිතන්නේ නැහැ සංසාරයේ මීට පස්සේ මැරීලා ආයෙ අවස්ථාවක මෙව්වර හොඳට හම්බවෙයි කියලා. මම මේ ඒකට සාප කරන්ට වත් නො වේවායි කියලා හිතනවා වත් නෙවෙයි. අපි හිතන්න ඕනෙ එහෙමයි. එහෙම හිතාගෙන මේ විරියය මතු කර ගත්තොත් කවදාවත් අහක යන්නේ නැහැ. කෙසේ නමුත් අපි දැනට පැයක පමණ කාලයක් මේක සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මම හිතනවා තව දවසක් අපට මේකට ගන්න වෙයි. මේක පිළිබඳව තව විස්තර ටිකක් කියන්න. ඉතින් ඒක නිසා අදට ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් නතර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. තවදුරටත් අර එකම සංවේගය පද්ධතිය කියන කාරණාවට උදව් උපකාර කර ගත හැකි අනෙකුත් කරුණු කාරණා ටික විස්තර කිරීම සඳහා දවසකුත් අරගත්තට පස්සේ මම හිතනවා අපිට මේ විරිය සම්බෝජ්ඣංගය පිළිබඳව මීට වැඩිය අවබෝධයක් ලබා ගන්න පුළුවන් වෙයි. ඒ මතක් කිරීමත් එක්කම අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් හමාර කරනවා. සියලු දෙනාටම තම තමන් කරගෙන යන වැඩය පිළිබඳව ආභ්‍යය වෙව්ව හිතක් ඇති කරගෙන ශාසනික වශයෙන් සම්පත්තිකර ජීවිතයක් තමන්ට ලැබුණු බව තේරුම් අරගෙන තවත් ඉදිරියට පසුනොබා යන්නට විරිය සම්බෝජ්ඣංගය තව තවත් ඔපමට්ටම් වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් නතර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලු දෙනාටම සැනසීම උදාවේවා!



'වීරිය' සමෛබාජකධර්මය

නමෝ තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස.....!!!

"අපී භික්ඛවෙ ආරම්භධාතු, නික්ඛමධාතු, පරක්ඛමධාතු තප්ඵ යොනිසො මනසිකාරබ්භුලීකාරො, අයමාහාරො අනුප්පනසස වා වීරිය සමෛබාජකධර්මස්ස උප්පාදාය. උප්පනසස වා වීරිය සමෛබාජකධර්මස්ස භියෙයාභාවාය, වෙපුලලාය, භාවනාය පරිපූරියා සංවත්තති තී"

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති,

අපි මේ දේශනාවට මාතෘකා පාඨය වශයෙන් තියා ගත්තේ සංයුක්ත නිකායේ මහා වග්ගයේ, බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ සඳහන් වෙන කාය සූත්‍රයෙන් උපුටා ගන්නා ලද කොටසක්. ඒ කොටස අපි ඊයේ සම්බන්ධ කර ගත්ත වීරිය සම්බොජ්ඣංගය පිළිබඳවම යි කථා කරන්නේ. වෙන පැත්තකින් ඒ කාරණාවට ම තවත් ආලෝකයක් ලබා දෙනවා. ඒ පාඨයේ තියෙන සාමාන්‍ය අර්ථය ගත්තොත්, නැතිනම් ඒ පාඨය පසුබිම වෙලා තියෙන අර්ථය ගත්තොත් ඒ කාය සූත්‍රයේ දී සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ, "මහණෙනි, මේ කය ආහාර නිසා, ආහාර හේතු කර ගෙනයි පවතින්නේ. ආහාර නැති වුණොත් මේ කය පවත්වන්න අමාරුයි. සියලුම ලෝක සත්ත්වයෝ ආහාරය මත තමයි රඳා පවතින්නේ. ඒ වගේම තමයි සෑම නිවරණ ධර්මයක්ම ඊට අදාළ ආහාරය ලබා ගෙනයි පෝෂණය ලබන්නේ" කියලා. ඒ සූත්‍රයේම පසු කොටසේ සඳහන් වෙනවා බොජ්ඣංග ධර්මත් එක එකක් ඊට ආවේණික වූ ආහාර මතයි වැඩෙන්නේ, වැවෙන්නේ. ඒ ආහාර නො ලැබුණොත් එව්වට ඒ

වර්ධනයක් දියුණුවක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි මේ මාතෘකා කරන්න යෙදුණේ ඒ බෞද්ධ භාවනා සංයුක්තයේ විරිය සම්බෞද්ධ භාවනා අදාළ විරිය වැඩිමට අවශ්‍ය කරන ආහාරයක්, ගැන සර්වඥයන් වහන්සේ කථා කරන අවස්ථාවක්. ඒකෙදි සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, "මහණෙනි, මේ විරියයේ ආරම්භ ධාතු, නික්බම ධාතු පරක්කම ධාතු කියලා මට්ටම් තුනක් තියෙනවා. අන්න ඒවා පිළිබඳ යෝනියෝ මනසිකාරය යොදවන හැටි, ඒ පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කරන හැටි දන්න කෙනා නැති බෞද්ධ භාවනා, නැති විරිය සම්බෞද්ධ භාවනා වඩන්න ශූර වෙනවා, දක්ෂ වෙනවා" කියලා. ඒ වගේම යම් කිසි කෙනෙක් මේ විරියයේ අවස්ථා තුන, ආරම්භ ධාතු, නික්බම ධාතු, පරක්කම ධාතු කියන මේ අවස්ථා තුන දන්නව නම් තමන් තුළ ඇත්තා වූ යන්තමට මෝදු වෙලා තියෙන්නා වූ විරිය සම්බෞද්ධ භාවනා වඩා වර්ධනය කිරීමට, බහුලීකෘත කිරීමට ශූර වෙනවා. මේ බෞද්ධ භාවනා වැඩිමට අවශ්‍ය කරන එකම එක ආහාරය යි සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ. ඉතින් මේ සෑම දෙනෙක්ම මෙනෙහි මේ රැස් වෙලා ඉන්නේ අන්න ඔය වගේ තමන් තුළ නැති ඒ විරිය සම්බෞද්ධ භාවනා මතු කර ගන්න යි. ඇති කර ගන්න යි. තියෙනවා නම් "භාවනා පරිපූර්ණ භාවයට ලඟා වෙන්න යි මේ කාලය ගන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ සර්වඥ දේශිතය අපට මොනම කාලයකින් වත් අහක දමන්න පුළුවන් කමක්වත්, අවශ්‍යතාවයකුත් නැහැ.

මේ ආරම්භ ධාතු, නික්බම ධාතු, පරක්කම ධාතු කියන කාරණා පිළිබඳව අපි ඊයේ සකවිණි කරන්න යෙදුණා. මොනම ව්‍යාපාරයක් හෝ මොනම අධ්‍යාපනයක් හෝ මොනම කටයුත්තක් වත් කරන්න ආරම්භ කරලා ඒක ක්‍රියාවක් වෙන තැනට යන්න මුල්වෙන, පදනම් වෙන, වීර පුරුෂයෝ හොඳට දන්නවා වැඩක් පටන් අරගෙන ඉදිරියට යනවයි කියන එක පොඩි වැඩක් නෙවෙයි කියලා. ඉතාමත්ම අමාරු යි. වැඩ පටන් ගන්න වෙලාවේ දී ඒකට සුදුසු යෝග්‍ය සකස් කරගෙන, පිරිස යෙදා ගෙන, පිරිවැය සොයාගෙන, ක්‍රමවේදය සොයා ගෙන කටයුත්තක් පටන් ගන්නව යි කියන එක ඉතාමත්ම දුෂ්කර යි. ඒ නිසා

හුඟ දෙනෙක් එවැනි පුද්ගලයින් දිහා කට ඇරගෙන බලා ඉන්නවා විතරක් නෙවෙයි පුදුම වෙනවා කොහොම ද එවැනි වැඩ සංවිධානය කර ගන්නේ කියලා. සමහර ඇත්තෝ හිතනවා අනේ අපිට ඒකට සහජ හැකියාවක් නැහැ. ඉතින් අපි කවරු හරි ඒ වගේ කරන දේකින් යැපෙනවා කියලා කියනවා මිස හිතන්නෙත් නැති තරම්. වැඩ පටන් ගන්න එක බොහොම අමාරු යි. ඒක තමයි ආරම්භ ධාතුව කියලා කියන්නේ. ඒක තමයි ඉතාමත්ම දුෂ්කර දේ. ඊගාවට ඒ පටන් ගත්ත වැඩේ දිගට පවත්වනවා කිව්වහම අර ආරම්භ කරපු ඇත්තන්ට බැරිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ පවත්වනවා ය කියන එක වෙනමම දැකූ කමක්. ඒක වෙනම ශුර භාවයක්. ඊගාවට ඒක නිම වෙන තෙක් පවත්වලා ඉවර කරනවා කියන්නේ පරක්කම ධාතුව. පරක්කම ධාතුව අවසානය දක්වා ගෙනියනවා කිව්වට පස්සේ සමහර විට ඒකෙ ජය ලබන්නේ ඒකෙ ආරම්භක ඇත්තෝ නො වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. එතන නො ඉන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ තරම්ම දුෂ්කරයි. මේ පදන් වීර්යය කියන දීර්ඝ ගමනකින් කෙළවර කළ යුතු වැඩක් ගත්තහම මානව ඉතිහාසයේ කටයුතු හෝ ජාතික ඉතිහාස ගත වැඩ හෝ, ඔය විද්‍යානුකූල නිෂ්පාදනයක් එහෙම ගත්තහම ඒක පරම්පරා ගාණක් කරල තමයි ඒ ආරම්භක ඇත්තෝ ඇති කරලා දීපු ඒ ගැමිම නික්බම ධාතුව වශයෙන් ඒක නඩත්තු කරගෙන යන ඇත්තෝ ලොකු ගෞරවයකින් තමන් උරහිසට පත්වුණු ධුරය, පත්වුණු මහා බර වගකීමකින් ඉදිරියට ගෙන යනවා වගේ ඒක දරාගෙන ගියාට පස්සේ ඒක කෙළවර දකින ඇත්තෝ සමහර විට ආරම්භක ඇත්තෝ නො වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ශාසනික වශයෙන් හුරතලයට මෙන්න මෙහෙම අපි මේක මතක තියා ගන්න ඕනෙ. ඔය ශාසනයේ මේ සංඝ ශාසනයේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තිබුණු බුද්ධ ශාසන, ධම්ම ශාසන, සංඝ ශාසන කියන එකේ සංඝ ශාසනය ගත්තහම බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම අනේ දුරින් තමයි සංඝයා ආශ්‍රය කෙරුවේ.

අතිකුත් ශාස්තෘවරුන් වගේ උදේ හවස ඉස්සරහ පිටිපස්සේ යන්න, රැල් වැටිලා ඉන්න කිසි කෙනෙක්ගේ කිසිම අපේක්ෂාවක් තිබුණේ නැහැ. පරිනිර්වාණ අවස්ථාවේත් කිව්වා මම සම්පූර්ණ සංඝයාගෙන්

නිදහස්, සංඝයා මගෙන් නිදහස්. අර අපේ ගෞරවයට යි අපි මේ පිටිපස්සේ වැටීගෙන යන්නේ. මොක ද? ඒ අභ්‍යාසය අපිට නැතිව බැරි නිසා. නැතිනම් සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට මගේ පිටිපස්සෙන් වරෙන්, මම කියන දේ අහපන් කියලා කවදාකවත් කියලා නැහැ. කිව්ව නම් උන් වහන්සේ සර්වඥ නෙවෙයි. අන්න එහෙම සර්වඥ ශාසනයේ ඇත්තටම මේ සංඝ ශාසනය ඇති කිරීමට සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේත්, මොග්ගල්ලාන මහ රහතන් වහන්සේත් විදලා තියෙන දුක්, කරලා තියෙන කාර්ය භාරය පුදුම හිතෙනවා. සමහර වෙලාවල් වලට සර්වඥයන් වහන්සේ මේ තමන්ගේ අග්‍රශ්‍රාවක සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේට පුදුමාකාර විධියට බැනලා, මෙහෙයවලා මේක කරපන්, මේක කරපන් කියලා කරන මට්ටමකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. කිසිම දවසක මට එහෙම කපා කරන්නේ මොක ද කියලා කවදාවත් අහන කෙනෙක් නෙවෙයි උන්වහන්සේ. සර්වඥයන් වහන්සේ කියන ඕනෙ දේකට යටත් වෙලා ඒ කරලා තියෙන වැඩ දිහා බලනකොට හිතෙනවා අනේ උන් වහන්සේලා එදා ඒ දුර්ම වීරිය නොකලා නම් අර සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා මහා ජල කඳක් ඇවිල්ලා වැලි කන්දකට බී ගත්තා වගේ අපි එතකොට සුන්නන්දුලි වෙන්න ඉඩ තිබුණා. පුදුමාකාර හැඟීමකින් මේ පන්දාහක් කල් පවතින ශාසනයේ දෙදහස් පන්සිය පණහකට පස්සේ එන අපි ගැනත් හිතලා අපිට ඒ සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේ වැඩ කරපු හැටිත්, මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේ වැඩ කරපු හැටිත් බලන්න ඒ විනය පිටකය කියවන්න ඕනෙ. සූත්‍ර පිටකයත් කියවන්න ඕනෙ. ඔය යක්කඩුවේ පඤ්ඤාරාම භාමුදුරුවන් වහන්සේ බොහෝම ශූරයි ඒ සූත්‍ර පිටක, විනය පිටක විසඳන්න. උන්වහන්සේ උගන්වන කොට ඒ පන්තියේ දී කියනවලු, මම සර්වඥයන් වහන්සේට මල් මිටියක් පූජා කරන කොට ඉන් වෙනම මල් දෙකක් ආසනය උඩ තියලා, අනේ මේක සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේට පූජා වේවා! අනික මොග්ගල්ලාන මහ රහතන් වහන්සේට පූජා වේවා! කියල කියනව යි කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේට මල් වට්ටිය පූජා කලාට වැඩේ කෙරුවාව තිබිලා තියෙන්නේ මේ දෙන්න අතේ. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන්

කරනවා. සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේ මවක් වගේ. ඕනෙම පාතග්ජනයෙක් සෝවාන් කරල නැතිනම් ආර්ය ලෝකයට වදන්නේ, බිහි කරවන්නේ සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේ කියලා. එව්වරයි උන් වහන්සේට පුළුවන්. මොක ද? උදේ ඉඳලා හන්දෑ වෙනකම් පුදුමාකාර බරක්ලු දරන්නේ. උදේ නැගිටපු තැන ඉඳලා පිණ්ඩපාතයට එනකම්, පිණ්ඩපාතයේ ගිහිල්ලා ඇවිල්ලා ඒ වත් පිළිවෙත්, ඒ ඇත්තන්ට බණ භාවනා කියලා දෙන්න, උපසම්පදා කරන්න, පැවිදි කරන්න කෙළවරක් නැති වැඩ කරලා ඒ ඇත්තන් අර පාතග්ජන භූමියෙන් ඔසවලා ආර්ය භූමියට තැන්පත් කළාට පස්සේ උන්වහන්සේ හුස්මක් ඇඳලා පැත්තකට වෙනවලු. ඊට පස්සේ මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේ ඇවිල්ලා සෝවාන් කෙනා අර්හත්වය දක්වාම ගෙනියන්න පියෙක් වගේ, මවක් විසින් බිහි කරන ලද දරුවා දැඩි කරලා, රැකී රක්ෂා කරවලා, ආරක්ෂාව දීලා වඩන පියෙක් වගේ ඒ දරුවා, ඒ සෝවාන් වුණු ළදරු ආර්යන් වහන්සේ අර්හත්වය දක්වාම ගෙනියනවලු. ඉතින් මේ දෙන්නගේ ශිල්ප දෙකක්. ක්‍රම දෙකක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ දෙන්න නො හිටියානම්, අම්මයි අප්පයි වගේ ශාසනයට නො සිටියානම් අද අපි මේ කරන දෙවල් හීනෙකින් හිතන්න ලැබෙන්නේ නැහැ.

අන්න ඒ වගේ මේ ආරම්භ ධාතුව වැඩක් පටන් ගන්න තියන ධාතුව මහ පුදුමයි. ඒක තමයි අපි මාතෘත්වය කියලා ලෝකෙ සඳහන් කරන්නේ. මාතෘත්වය තමයි ඒ සියල්ලම කරලා දරුවෙකු කුස දරාගෙන ඉඳලා බිහි කරන්නේ. ඉතින් බිහි කෙරුවට පස්සේ ඒ මවට ආරක්ෂාව අවශ්‍යයි. ඒ දරුවට පීතෘත්වයක් අවශ්‍යයි ඒකයි මේ පවුල් සංවිධානයක් කියල එකක් අපිට තියෙන්නේ. ඒ පවුල තුළ තමයි ඒ දරුවට පූර්ණත්වය ලැබෙන්නේ. මාතෘත්වය, පීතෘත්වය ලැබෙන්නේ. අද ඔය කොච්චර පණ්ඩිත කම් කලා කරන්න ගියත් බටහිර ලෝකයේ තියෙන්නේ ඒක පුද්ගල ක්‍රමයක්. එක්කෝ මව ඉන්නවා. එක්කෝ පියා විතරක් ඉන්න සමාජයක්. මේගොල්ලෝ තමයි අපිට මේ බණ උගන්වන්න එන්නේ. ඒගොල්ලෝ තමයි අපිට මේ ආර්ථිකය උගන්වන්න එන්නේ. ඒගොල්ලෝ තමයි අපිට අද තාක්ෂණය උගන්වන්න එන්නේ. උන්දුලට අද එයාලගේ

වැඩක් බලා ගන්න කියන්න ඕනෙ. අපේ තියන ටික අපිට ඇති. අපිට අම්ම, තාත්ත දෙන්නම ඉන්නවා.

ඒ නිසා මේ ආරම්භ ධාතුව විතරක් අරගෙන වැඩේ කරන්න පටන් ගත්තොත් තනි කකුලෙන් ඇවිදිනවා වගේ. ඒක කරන්න බැහැ. ටිකක් කරගෙන යනකොට නික්බම ධාතුව අවශ්‍යයි ඒ කර ගත්ත වැඩේ දිගටම ගෙනියන්න. එතකොට මමයි ආරම්භ ධාතුව ඇති කළේ කියලා, මට ගරු කරපල්ලා කියලා ඔක්කොමලා මම පිටි පස්සේ වරෙල්ලා කියලා බැහැ. අර ආරම්භ ධාතුව ඇති කරපු එක්කෙනා ලෝකෙටම අනුකම්පා වෙලා කාගෙන් කරුණා මෙමතිය ඉල්ලාගෙන කාගෙන් අනුකම්පාවෙන් අර නික්බම ධාතුව තනා වර්ධනය කර ගන්න ඕනෙ. වඩා වර්ධනය කර ගන්න ඕනෙ. ඒක හැමෝටම පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේගේ වැඩේ මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේට කරන්න බැහැ. මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේගේ වැඩේ සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේට කරන්න බැහැ. නමුත් ඒ දෙන්න අතට අත දීගෙන ඉන්න ඕනෙ. එහෙම හිටියෙ නැතිනම් ශාසනයක් වැඩෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ මේ අරම්භ ධාතුව කියන්නේ මේක යි. නික්බම ධාතුව කියන්නේ මේකයි. පරක්කම ධාතුව කියන්නේ මේකයි කියලා අපි දන්නේ නැතිව හැමදාම ආරම්භ ධාතුවේ හිටියොත් අපිට කවදාකවත් රසයක්, ධර්ම ඕජාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තමයි අපි අරම්භ ධාතුව දැන් ගෙවලා ඉවර වෙලා තියෙන්නේ. අපි ඉන්නේ නික්බම ධාතුවේ, ආරම්භ ධාතුවේ ඉන්න අය මොන්ටිසෝරි පන්තියේ, අපි ඉන්නේ ඉහළ පන්තියේ කියලා කවදාකවත් අර ආරම්භ ධාතුවේ තියෙන දේවල් අත ඇරලා, පාගලා පුංචි කරලත් බැහැ. අපි ආරම්භ ධාතුව තුළ දක්ෂ භාවය තියෙද්දී, නික්බම ධාතුව දරන ගතියට එන්න ඕනෙ. ඒ වුණාට අපි දැන ගන්න ඕනෙ තවම වැඩේ ඉවර නැහැ. ඒ නිසා පරක්කම ධාතුවට යන තුරුම ඒ වීර්යයේ ගුණාත්මක ශක්තිය දියුණු කරනව යි කියන එක මේ මොනම විෂයකින් වත් මේ ලෝකෙ සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. සිද්ධ වෙන්නේ ඒ ඒ විෂයන්ට අදාළ වීර්ය යි. අපි මේ කථා කරන්නේ එහෙම නෙවෙයි. ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පත් කිරීමට

අවශ්‍යය විරියය යි. එතෙන්ට එන තෙක්ම, අවසානයට එන තෙක්ම කිසිම ආකාරයකින් බර බිම නො තබා ඔසවා ගෙන යන ශක්තිය ඇති කෙනාට තමයි මේ යෝගාවචරයා කියලා කියන්නේ. ඒකටම තමයි මේ තපස කියලා කියන්නේ. ඒ කියන නමට ගැලපෙන්නේ. එහෙම නැතිව මේ ආවට ගියාට පොඩ්ඩක් උස්ස ගෙන ගිහිල්ලා බිම තියන කට්ටියට අර ඉබ්බගෙයි භාවගෙයි දිවිල්ල වගේ කට්ටියට මේ යෝගාවචර කියන නම ගැලපෙන්නේ නැහැ.

යෝගාවචරයා යනු යෝගයට ආවචර කියන එක. යෝගය කියලා කියන්නේ හෝගී තත්ත්වයක් නොවෙයි. හෝගී තත්ත්වය කියලා කියන්නේ, කාම හෝගී, ඉඳුරන් පිනවීමෙන් ඔය තැන් තැන්වල වැටිලා බුදිය ගන්න කට්ටිය. යෝගී කියලා කියන්නේ ඒකෙ අනික් පැත්ත. ඒ කියන්නේ එහි යෙදුණු. කරට ගත්ත බර කෙළවරකට ගිහිල්ලා මීස නතර කරන්නේ නැහැ. අන්න ඒ ධර්මතා තුන, ආරම්භ ධාතු, නික්බම ධාතු, පරක්කම ධාතු ගැන නුවණින් මෙනෙහි කිරීම නම් වූ යෝනිසෝ මනසිකාරය තමයි මේ විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට සර්වඥයන් වහන්සේ ආහාර වශයෙන් ගෙන හැර පාන්නේ. ඒකම යි දැනුම තමන් ගොඩ නගා ගත්ත. විරිය සම්බොජ්ඣංගය වඩා වර්ධනය කරලා, අතුපතර විහිදිලා, මල් පල දරන ගහක් බවට පත් කරන්නේ ඒ ආරම්භ ධාතු, නික්බම ධාතු, පරක්කම ධාතු කියන මේ තුන පිළිබඳව වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගැනීමේ දක්ෂතාවය ඇති පුද්ගලයින්. අද ලෝකයේ කෙරෙන වැඩ දිහා බලනකොට දේශනාවක් එක්ක බලන කොට, ගලපන කොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලියලා තිබුණා පොතක, ලෝකයේ තියනවා "අසු සමාරම්භ මහා කිව්ව" කියලා වැඩ ජාතියක්. "මහා සමාරම්භ අසු කිව්ව" කියලා වැඩ පිළිවෙලක්. "අසු සමාරම්භ මහා කිව්ව" කියලා වැඩ පිළිවෙලක්. "මහා සමාරම්භ අසු කිව්ව" කියලා වැඩ පිළිවෙලක්. බොහෝ වෙලාවට ඔය දිනන දේශපාලන පක්ෂ වලින් කරන්නේ මහා සමාරම්භ අසු කිව්ව වැඩ. විශාලවට උත්සව කැඳවලා මුල්ගල් තැබීම කරනවා. හැබැයි මුල්ගල මුල් බහිනකම් වැඩේ ඉවර නැහැ. අවසාන කෘත්‍යය බොහොම සොච්චම යි. මහා ලොකු සෝභාවක් කරල මහා

සමාරම්භය කළාට අල්ප වූ කෘත්‍යයක් ඉෂ්ට කරලා තැන් තැන් වල මුල්ගල් හිනා වෙවී ඉන්නවා. තව තැන් තියෙනවා අප්ප සමාරම්භ මහා කීව කියලා. ඒ අය කිසි කෙනෙකුට කෑකෝ ගහන්නේ නැතිව හෙමිහිට ඒ වැඩ පටන් ගන්නවා, දිගට ගෙනියනවා, ගෙනියලා ගෙනියලා අන්තිමට ඉතිහාසයක් වෙනස් කරන විශාල නිෂ්පාදන ද්‍රව්‍ය නැතිනම් මනුස්සයාට සුභ සෙන සලසන බොහෝම යාන්තමට පටන් ගත්ත වැඩ තියෙනවා. මේ මහා බෝසතාණන් වහන්සේලාගේ වැඩක් ඒ වගේ. කාටවත් කෑ කොස්සන් ගහන්න යන්නේ නැහැ. මම බුදු වෙන්නයි යන්නේ. රහත් වෙන්නයි යන්නේ. සිල් ගන්නයි යන්නේ. ඔය මොකක්වත් නැහැ, ඉතාමත්ම සරලව මේ සෑම ගුණයක් ම සඟවගෙන කරගෙන කරගෙන ගිහිල්ලා ඒ මහා කෘත්‍යයකින් හමාර කරනවා. සමහර ඒවා තියෙනවා මහා සමාරම්භ මහා කීව සහිත වැඩ. ඇත්තටම කෑ කොස්සන් ගහල වැඩ කෙරුවට මොකද ඇත්තටම හොඳ වැඩක් කරනවා. සමහර ඒවා තියනවා අප්ප සමාරම්භ අප්ප කීව කියලා. ඉතාමත්ම ලාවට පටන් අරගෙන ටික කාලයකින් වේලිලා වැටිලා යනවා. ඔන්න ඔය හතරෙන් යෝගාවචරයාට ගැලපෙන්නේ, අප්ප සමාරම්භ මහා කීව කියන වැඩ පිළිවෙල යි, මහා සමාරම්භ මහා කීව කියන වැඩ පිළිවෙල යි කියන දෙක. ඒ නිසා යෝගාවචරයා කවදාකවත් අඬහැරේට යන්න නරකයි. අඬහැරේට ගියා නම් ඒ අය කිට්ටු කර ගන්නත් නරකයි. ඒ හැමෝම බොරු සෝෂා විතරයි. ඒ සෝෂා කාරයොත් එක්ක වැඩ කරන්න නරකයි. ඒක නිසා අපි තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ අපි මේ ලෝකෙට කියා පාන්න, අඬහැර පාන්න, එහෙම නැතිනම් අනේ මේ ලෝකෙ ඉන්න හොඳ යෝගාවචරයෙක් කියලා කියන මේ නම්බු නාම ලබන්න ද මේ වැඩ කරන්නේ කියන එක. නිතරම පරීක්ෂා කරලා බලන්න ඕනෙ. එහෙම නො චුණොත් රැල්ලට අහුවෙනවා. මේ රැල්ලට වැටුණොත් රැල්ලට අහුවෙනවා. ඔය දෙකම භයානකයි. ඔය දෙකත්ම කවදාකවත් කෘත්‍යය සම්පාදනය වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි නිතරම අහුවෙනවා නම් අහුවෙන්නේ ඕනෙ කල්‍යාණමිත්‍ර මණ්ඩලයකට. ඒ මණ්ඩලයක් කෑ ගහන මණ්ඩලයක් වෙන්න බැහැ. අඬහැරේ පාන මණ්ඩලයක් වෙන්න බැහැ. එව්වා තමයි මේ ශාසනයේ ලකුණු. ඒවා තමයි මේ ශාසනය දිගට

පවතින්න ලකුණු. ඒ නිසා යෝගාවචරයා ඒවා පිළිබඳව දැන ගන්නේ බොහෝ විට ඒ කලාණුමිත්‍ර ආශ්‍රයෙන්ම යි. තමන්ගේ ක්‍ෂණයෙන්ම යි. නැත්නම් ආශ්‍රය කරන පිරිසගෙන්ම යි. අන්න ඒ ටික දන්නේ නැතිව කැකොස්සන් ගහන්න ගියාට ඒකෙන් ලොකු සේවයක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. මෙන්න මේකත් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන එකම ආහාරය. සාමාන්‍ය වශයෙන් පෙන්වන ආහාරය එකොළොස් ආකාරයකට කඩලා ආචාර්යවරු පෙන්නලා දීලා තියෙනවා.

ඒකමයි මම එදක් කිව්වේ, සමහර විට මේ විරියය කියන එකේ තියන බරපතල කම අහගෙන ඉන්නකොට හරි වෙහෙසකර යි. එහෙම නමුත්, ඒක නැතිව අපිට ඉදිරියට යන්න බැරි නිසා, වෙනත් විධියකට කියනවා නම් බර කරත්තයක් හෝ කාර් එකක් මඩක එරුණට පස්සේ ඒක එළියට ගන්න එපා යැ. කොහොම හරි ඒ වගේ අපි එරිලා ඉන්නවා නම් ගොඩ එන්න මේ වෙහෙස කර නමුත් මේ කරුණු කාරණාවලට හිත යොදන්න ඕනෙ. හිත යෙදුවට පස්සේ තමයි අපිට තේරෙන්නේ කොතන ද මේ එරිලා තියෙන්නේ, මොකක් ද මම නැගිට්ටවලා හිටවන්න ඕනෙ කියලා. මුලින්ම පෙන්නන්නේ දුග්ගති භය ආදී පච්චවෙක්ඛනතා. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියන මේ සංසාර රෝග හතර පිළිබඳව නිතරම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂණය කරනව නම් ඒ පුද්ගලයාට තේරෙනවා ඒ සතර තුළ අපි හොයන සෑම සැපයක් ම, සෑම නම්බුවක් ම, සෑම ලෝකයක් ම, සෑම සත්කාරයක්ම තුව්වයි. සේරම නිහිනයි, මොක ද ඒවා මේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියන ඒවගෙන් කෙළෙසුණු දේවල්. සංසාර රෝග ඇතුළේ තියෙන දේවල්. අපි ඒවාගෙන් ගැලවීම පිණිස, එතෙර වීම පිණිස ප්‍රාර්ථනාවක් ඇති කර ගත්තොත්, ඒක බොහෝම ශ්‍රේෂ්ඨ යි. නමුත් ඒ ප්‍රාර්ථනා ඇති කරන්න ආරම්භ ධාතුව නැතිව ලේසි නැහැ. ඒක මේ ගඟ දිගේ ඉහළට පිහිනන පර්යේෂණයක්. ගඟ දිගේ ඉහළට පිහිනන ප්‍රයත්නයක් තියෙන්නේ. අන්න එවැනි දෙයක් ඇති කර ගන්න, නැතිනම් මේ අපාය ආදී භය දැකලා තවත් මේ සංසාරයේ තුළ කකා බිබී යන්න දැගලන පිරිසක් එක්ක කටයුතු කරලා අපි නැවතත් මේ භාවනා අත හැරලා ඇත් වෙන්න හදන්නේ එතැනට ද? එතැනට ගිහිල්ලා ඒ ඇත්තත් එක්ක රණ්ඩු කරල ද අපි මේ දේ දිනාගන්න හදන්නේ?

එහෙම නැත්නම් මරණය හොඳයි, මේ කකුල් දෙකෙන් හිටගෙන, යුධ බිමේ මරණය හොඳයි පැරදිලා ගිහිල්ලා ජීවත් වෙනවට වැඩිය කියලා. මේ යෝගාවචර ජීවිතයේ ම තියෙන වටිනාකම තේරුම් ගන්න නම් අපි දැන් ඉන්නේ කබලේ, කබලෙන් වැටෙන්නේ ලිපට. ඒ ලිප තමයි මේ ජාති දුක, ජරා දුක, ව්‍යාධි දුක, මරණ දුක කියන ඒවා. ඉතින් ඒකවත් හරියට සංසන්දනය කර ගන්න බැරි මේ ලෝකයක් එක්ක පැහෙන්න ද හදන්නේ කියලා නිතරම අපාය ආදී මරණ දුක සිහිපත් කර ගන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒක තමයි අපි කියන්නේ සංවේදී වස්තුව තමයි මේ වීර්යය ඇති කරගන්න තියන හොඳම දේ.

ඉතින් යම් අයට තවම මේ ජාති දුක්, ජරා දුක්, ව්‍යාධි දුක්, මරණ දුක් කියන දේ පිළිබඳව එතරම් සංවේගය පහළ වෙලා නැතිනම් ඒවගේ තවත් කතා යන්න දේවල් වල රසයක් තියෙනවා නම් ඒ ඇත්තන්ට භාවනා නොකරට කරන්න දේවල් තියෙනවා. කල්පනා කරන්න දේවල් තියෙනවා. අපි භාවනා කර කර ඉන්න කොට අපි හිතමු අපිට විවිධාකාර විතර්ක පහළ වෙනවා කියලා. අර කියපු ආකාරයේ ඥාති විතක්ක, ජනපද විතක්ක, අමර විතක්ක, අනවනතා පටිසංයුක්ත විතක්ක ආදී වශයෙන්, මම මේ ඥාතීන්ට උදව් කරන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිනම් මේ අනුන්නට අනුකම්පා කරන්න ඕනෙ. මම ලෙඩ නොවී ඉන්න කටයුතු කරන්න ඕනෙ. මීට පස්සේ බැණුම් අහන්නේ නැතිව ඉන්න කටයුතු කරන්න ඕනෙ. නො මැරී ඉන්න කටයුතු කරන්න ඕනෙ ආදී මේ වගේ ප්‍රබල විතක්ක තමයි මේ නීවරණ කියලා කියන්නේ. ඒවා ආව වෙලාවේ දී අපි ඒවාට යට වෙලා මේ භාවනාව බාපත තබල නැගිටිනව යි කියලා කියන්නේ අපි අයෙමත් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියන දේවල් සිප වැළඳ ගන්න එකම තමයි. ඒ නිසා ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ කියන දේවල් වලින් යුක්ත වූ මේ සියල්ල කෙරෙහි ඇති වෙන්න කාලා තියෙනවා නම්, ඇති වෙන්න වද විඳලා තියෙනවා නම් අපි එක සැරයක්, දෙසැරයක් ආවත් තුන් හතර සැරේ කල්පනා කරනවා, කොහේ ද මේ යන්න හදන්නේ. අන්න ඒ විධියට නිතරම මේ අපාය බිය ආදී පව්වෙක්බනතාවය තියනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට එක සැරයක් දෙසැරයක්

වැටුණත්, තුන් හතර වෙන කොට තේරුම් යනවා මේ මාරයාගේ උගුල නිසා නැවතත් කරකව කරකව, තෙම්පරාදුවේ දම දමා අර කොත්තු රොට් හදන්නේ, හැමදාමත් ඉතුරු වෙන කැලි ගහල ගහල හදන්නේ. ඉස්සර නම් තිබුණේ තෝසෙ, වඩේ. දැන් ඉතින් අලුත් එක තමයි කොත්තු රොටිය. භාවනා යෝගාවචරයන් කරන්නේ එපා වෙච්ච වැඩ සේරම එකතු කරලා ඒකෙන් කොත්තු රොටියක් හදල කනව වගේ තමයි ඔය භාවනාවෙන් නැගිටින එක. හොඳට කල්පනා කරල බලන කොට එදිනෙදා ඉතුරු වෙච්ච කැලි ටික තමයි භාවානාවේ දී මතු වෙන්නේ. ඕක තමයි ඔය තට්ටු කර කර ඉන්නේ කොත්තු රොටිය වගේ. ඕක හදලා කන්න තමයි පර්යංකයෙන් නැගිටින්නේ. ඔය ටික හොඳට කල්පනා කරලා බැලුවොත් ඔය හැමෝගෙන් ම ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ ඔය ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණයෙන් කෙලෙසුණු මොනවා හරි අවුල් කොත් තමයි. මේ තමයි හිතේ තියෙන ස්වභාවය. ඒවා එනවා යනවා. ඒක ස්වභාවික යි. නමුත් කල්පනා කරලා බලන්න තරම් මේ සංසාරයේ භය දැන ගෙන තියෙන්න ඕනෙ. එහෙම නම් මේ යෝගාවචරයාට ටික වේලාවක් එය කල්පනා කර කර ඉන්න කොට හෝ තේරෙයි කොහේ ද මේ යන්න හදන්නේ කියලා. මොනව ද මම මේ කරල නැගිටින්න හදන්නේ කියලා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සතර සම්පජ්ඣ්ඤය ගැන කථා කරන කොට කියනවා, භාවනාවෙන් නැගිටින්න, අරමුණෙන් යන්න දඟලනව නම්, තට්මනවා නම් සම්පජ්ඣ්ඤය සිහි කරන්න කියලා. කල්පනා කරන්න කියලා.

මේ සම්පජ්ඣ්ඤය 'සර්ථක සම්පජ්ඣ්ඤය' සහ 'ගෝචර සම්පජ්ඣ්ඤය' වශයෙන් හිතලා වත් මේ නැගිටලා මොකක් කරන්න ද මේ කඩි කුලප්පුව තියෙන්නේ කියලා බලන්න ඕනෙ. ඒ කරන්න හදන දේ සතර ඉරියව්වට සාධාරණ ද? සතර සතිපට්ඨානයට සාධාරණ ද? ඒ වගේම මට ඒ දේ සම්මෝහයකින් තොරව කරන්න පුළුවන් ද? ආදී වශයෙන් කල්පනා කළොත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සදහන් කරනවා භාවනාවෙන් අපිට දැන් හොඳටම අමාරුයි. මොනවා හරි එකකින් සිත ඇවිස්සිලා නැගිටපන්, නැගිටපන්, නැගිටපන් කියලා කියනවා. නමුත්

මේ තත්ත්වය හොඳට දන්නවා නම් යෝගාවචරයා සම්පජ්ඣයෙන් කල්පනා කරනවා මම මේ නැගිටලා මොනවද කරන්න යන්නේ?. ඒ නැගිටලා කරන දේ මම වගේ යෝගාවචරයෙකුට ගැලපෙනව ද? එහෙම ගියාම මේ ටිකවත් කරන්න පුලුවන් වෙයි ද කියලා බැලුවොත් අපිට තව විනාඩියක් දෙකක් පර්යංකයේ ඉන්න පුලුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා කියලා. ඒවා තමයි මේ විරිය සම්බෝජ්ඣංගය, අපාය ආදී භය සිහිපත් කිරීමෙන් වඩා ගන්නවා කියන එකට පුංචි පුංචි නිදර්ශනයන් වෙන්නේ.

දෙවැනි කාරණය වශයෙන් සඳහන් කරල තියෙන්නේ “වීරියානක ලොකෙ ලොකොත්තර විශෙෂාදී ගමන දසසනකා” කියලා. වීර්යවත්තයන් විසින් ලොකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් ලබල තියෙන ආනිසංස ගැන පොඩ්ඩක් කල්පනා කර බලන්න කියනවා. ‘වීරියාත්ත’ වීරිය මාර්ගයෙන් මේ ලෝකයේ හැම නිෂ්පදනයක් ම, හැම දියුණුවක් ම ලබාගෙන තියෙන්නේ. කුසිතයට, පුබ්බධයට මොනවත් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා ලොකික ලෝකෝත්තර මොනම දෙයක් කරන්නත් අපි ඒකට සාපේක්ෂ ප්‍රමාණයක් වැය කරන්න ඕනෙ. වීර්යය කරන්න ඕනෙ. අන්න ඒ ගැන කල්පනා කරල බැලුවොත් මෙතෙන්ට එන, භාවනා යෝගාවචර තත්ත්වයට එන සෑම කෙනෙක්ම මේ වෙන කොට ලෝකයේ හොඳ තමක් දිනා ගෙන සාමාන්‍ය සාධාරණ ජීවිතයක් ගත කරන යමක් කමක් කර ගන්න පුළුවන් ඇත්තෝ. මේ ඇත්තෝ කල්පනා කරනවා අපි මෙතෙන්ට ආවේ අම්මා අප්පගේ ආශිර්වාදයෙන් වත්, දෙයියෝ අපිට සලකලාවත්, මූණ බලලවත් නෙවෙයි. අපි අපි විසින් උත්සාහ කරලා ඒකට මෙව්වර උත්සාහ කරපු නිසා මෙතෙන්ට ආවා. උත්සාහ නොකර හිටියා නම් අපිට ඒ ටිකවත් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තමයි මේ වීර්යයේ මේ ආකාරයෙන් ම ලෝකෝත්තර වැඩීමක් අවශ්‍ය යි. මොනම හේතුවක් නිසා හෝ අපි ඒක බහා තැබුවොත්, කාටවත් උත්තර බඳින්න දෙයක් නැහැ. තමන්ටම තමයි ඒකේ ආදීනව විඳින්න වෙන්නේ. ඒක නිසා ලොකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් අපි යම්කිසි ලඟා වීමක් මේ වෙනකොට කරලා තියෙනවා. ඒ කරලා තියෙන එකට සාධාරණ ප්‍රධාන හේතුව වීර්යයම යි. අන්න ඒක කල්පනා කරලා බලන කොටත් අපිට තේරෙනවා දුන් වැටි වැටී හරි කමක් නැහැ කරන

උත්සාහය යම් දවසක ලෝකෝත්තර ඵල, නිරාමිස ඵල, අවේදයික සුඛ ලබා දීමට හේතු වෙනවා නම්, අපි කවදා හෝ මේක කළ යුතු නම් මේ වගේ අවස්ථාවන් බාධා වුණත්, දුර්වල වුණත් නොලැබී ගිහිල්ල නැති නිසා අපි දිගට කරන්න ඕනෙ කියලා. ඒ “වීරියායනත ලෞකික ලොකොත්තර විශෙෂාධි ගමනාති” කියන විධියට හැකි සංඥාවෙන්, මේ වීරියය කරපු ඇත්තෝ තමයි මේ ලෝකෙ ඉතිහාසය හදලා තියෙන්නේ. කම්මැලියෝ කවදාකවත් ඉතිහාසගත වෙලා නැහැ. වීරියවන්තයන්ම යි ඉතිහාසගත වෙලා තියෙන්නේ. ඒක කල්පනා කරලා තමන් මේ තාක් මේ ලෞකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් කරපු වීරියයට උරදී ලය දී කටයුතු කරපු ගතිය නිතර කල්පනා කළොත් ඉදිරිය බලන්න පුළුවන්. හැකි සංඥාවක් ඇති කරන්න පුළුවන්. ඒකත් දක්වනවා අර වීරියය ඇති කිරීමට ආහාරයක් වශයෙන්. වැටෙන වෙලාවේ වැටෙන්න දෙන්නේ නැතිව සිත නගා සිටුවන්න තමන්ගේම හැකියාවන් තමන් අරගන්නවා.

ඒ වගේම “ගමන විනි පච්චවෙකඛනතා” කියලා සඳහන් කරලා තියෙනවා. අපි කිසියම් ආකාරයකට ඉදිරියෙන් තියා ගන්නව නම් බුදුවරයන් වහන්සේලා, පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලා, මහ රහතන් වහන්සේලා, ආර්යයන් වහන්සේලා ඒ සෑම කෙනෙක්ම ගමන් කරන මාර්ගයේ තමයි අපි මේ යන්නේ. ඒ සෑම කෙනෙක්ම මේ අපි විදින දුක් ඒ ආකාරයෙන්ම විදලා තියෙනවා. කාටවක්වත් ඒවා නො විද මේ මහත්ඵල මහානිසංස ලබා ගන්න පුළුවන් වෙලා නැහැ. ඒ නිසා අපි මේ ගමන් කරන විදියෙ කම්මැලියාට තැනක් නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා, කරනවා නම් කරන්න ය කියලා වීරියාරම්භ කළාවක්. තිරච්චාන කතා කර කර ඉන්න එපා කියනවා. වීරියාරම්භ කළා කියලා කියන්නේ, වැටෙන කෙනෙක් නැගිටිටවන්ට, නගා සිටුවන්න කළා කරනවා මිස වැටෙන කෙනා වට්ටවන්ට, ඇදහෙලන්ට කළා කරන්න එපා කියන එකයි. මේක නිසයි මම එදත් මතක් කළේ ඕනෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක වැඩියෙන්ම කළා කරන්නේ පුබ්බඛයා, වැඩියෙන්ම කළා කරන්නේ කම්මැලියා. වැඩියෙන්ම කළා කරන්නේ පව්වුණු මිනිහා. අපිත් යනවා නම් එයා ගාවට උපදෙස් අහන්න, අර හොරාගේ අම්මගෙන්

ජෙන ඇහුවා වගේ නොබෝ කාලයකින් භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් දුරුවන්න වෙන්න පුළුවන්. ඒක නිසා තමන් තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ වැඩියෙන් ආශ්‍රයට එන්නේ කකුලක් උස්සගෙන ඉන්න ඔය කම්මැලියෝ තමයි. පුබ්බඩයෝ තමයි. ඒ ගොල්ලන්ට ද අපි තැන දෙන්නේ? එහෙම නැතිනම් අපි ඒ ඇත්තන්ගේ තියෙන මේ එළැඹුණු, පෙළඹුණු ගතිය මගහරවා ගෙන මේ මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්න හොඳම වැදගත් උත්තම පුරුෂයාගේ ඇසුර බලාපොරොත්තු වෙනව ද කියන්න නම් මේ අපි විරියය මදිවුණු ගමන් හොරාගේ අම්මගෙන් ජෙන අහන්න යන්නේ නැතිව කල්පනා කරන්න ඕනෙ අපි මේ ඉන්නේ වටිනා උත්තමයන් වහන්සේලා ගමන් කරපු පාරක. අපි ඒකෙන් මේ ගමන පටන් ගත්ත නෙවෙයි. අපි යම්කිසි ප්‍රමාණයකට ඒ පාරෙ ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපි ආපහු හැරිලා ගියොත් ගැලපෙන්නේ නැහැ. ඉන් එහාට තණකොළ කෑම ගැලපෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ ඉදිරිය බලන්න පව්වවෙක්ඛනතාවය හැම වොලාවෙම තියෙන්න ඕනෙ. “ගමන වීදි පව්වවෙක්ඛනතාව” කියන එක. වෙන විධියකට මම ඒකට කියන්නේ. අපි මෙතෙක් ඇවිල්ල තියන ගමන දිහා අපිම නම්බුවක් ඇති කර ගන්න ඕනෙ. කවදාවත් මේ කාම ලෝකෙ අපිට නම්බු කරන්න කැමති නැහැ. නම්බු කෙරුවොත් එක්කෝ බයට එක්කෝ වැරදිලා. ඔය කරන නම්බුනාම සේරම බොරු. කවදාවත් දන්න කෙනෙක්, නම්බු කර කර ඉන්නේ නැහැ. ඒ ඇත්තෝ මේ විරියාරම්භ කථාව තමයි කරන්නෙ. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේලා වගේ උත්තමයන්ට ඒ නම්බු වලින් ඇති වැඩක් නැහැ. පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලාට, රහතන් වහන්සේලාට, ආර්යයන් වහන්සේලාට ඒ අයට මොනම නම්බුවකින් වත් ඇති වැඩක් නැහැ. මොක ද? ඒක ඒකාන්තයෙන්ම මූණිච්ඡාවක්. තේරුමක් නැති වැඩක්. අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ විරිය ආරම්භ කථා. ඒ නිසා අපි මේ ගමන් කරන්නේ වටිනා ආර්ය උත්තමයන් වහන්සේලා ගමන් කරපු ගමන් වීදියක. අන්න ඒ ගමන් වීදියේ ඉන්න මම තෙපරබාන එක හරි නැහැ. පසුබාන එක හොඳ නැහැ. වරු වුරු ගාන එක හොඳ නැහැ. නෑ, බෑ කම් ඕනෙ නැහැ. නිතරම ඉදිරිය බලන ගතිය තියෙන්න ඕනෙ. ඒකත් තමන් නිතරම සිහිපත් කරනවා නම් ඇත්තටම වරු වුරු

ගාන්ත වෙනවා. අමාරුකම් මතු වෙනවා. සැරයක් දෙසැරයක් හිත වැටෙනවා. වැටුණට පස්සේ මේ වගේ කරුණු කාරණා නිතරම මතක් කරනවා නම් හිතෙනවා මම මෙතෙක් කල් ආවෙන් මගේම තනි ශක්තියෙන්, ඒ නිසා මම ඉදිරියට යන්න ඕනෙ කියලා. අපි මේ ඉන්නේ සිංහ පරම්පරාවේ, බලු පරම්පරාවේ නෙවෙයි කියලා හොඳට කල්පනා කරන්න පටන් අර ගන්න ඕනෙ. ඒක අන්තිමට ඇත්තටම තමන්ටම තමන් ආලෝකයක්, තමන්ටම තමන් පහනක්, තමන්ටම තමන් දිවයිනක් බවට පත් කර ගැනීමේ මූලික වැඩ පිළිවෙල බවත් ඔය ලෝකේ තියෙන අනිකුත් සෑම දෙයකින්ම කරන්න හදන්නේ ඒක සඳහා ඔය බාහිරයේ කවරුහරි ඉස්සරහින් තියා ගන්න හදා ගැනීමක් බවක් මම නොකියනවා නම් හොඳයි. නමුත් කියන්න වෙනවා. ඔබ සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේ තමයි ඕකට හැම එකටම ගන්න දේ. උන්වහන්සේ අතේ වැඩේ තියෙන්නේ කිව්වට පස්සේ අපි පව වෙනවා. අපේ ශක්තියෙන් කවදාවත් පිපෙන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ ඉන්නව නම් ඇත්තටම හොඳයි. දැන් ඉන්නවනම් ඇත්තටම මම වගේ මනුස්සයෙකු සමඟ කවදාවත් තරඟ වෙන එකක් නැහැ මේක කිව්වා කියලා. මොක ද? උන්වහන්සේලාගේ නැහැ එහෙම අදහස්. මේ උන්වහන්සේලා පෙනී හිටපු නිසා මනුස්සයෝ නරුමයෝ බවට පත් කරන්න, මනුස්සයෝ තව කෙනෙක් මත යැපෙන පුද්ගලයෙකු බවට පත් කරන්න, මම හිතන්නේ නැහැ උන්වහන්සේලා ලෝකෙට පහළ වුණා කියලා. ඒ නිසා අපිට කල්පනා කරන්න තියෙන්නේ මාගේ සර්ව බලධාරී දෙවියන් වහන්සේට බැහැ මට උදවු කරන්න. මමමයි කර ගන්න තියෙන්නේ. අනික අපිට පේන්නෙ ඒ ඇත්තෝ ඉස්සරහින් ගමන් කරනවා, පස්සෙන් ගමන් කරනවා. පෙරහැරේ යනවා මිස මට ඒ අය කාගෙන්වත් උදව්වක් නැහැ. උදව්වක් බලාපොරොත්තු වෙන්නත් බැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ ටික කිව්ව නම් මට බැහැ උඹලට උදව් වෙන්න කියලා, ඉතින් අපිට වෙන කාගේ සරණක් ද? තමන්ගේම සරණ පමණ යි. ඒ නිසා අපි ඉන්නේ වටිනා පාරක. අපි ඉන්නේ වටිනා වීදියක. “ගමන වීදී පව්වෙකඛනතා” කියලා ආචාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරල තියෙනවා. මේවා ආචාර්ය මත තමයි, නමුත් මේක හරි හැටියට යොදා ගත්තොත්

හොඳ ගැමිමක්, හොඳ ශක්තියක්, හොඳ පන්තරයක් එනවා. ඒක මේ ඩුප්ලිකේට්, සෙකන්ඩ් හැන්ඩ් නෙමෙයි. ඒක ඔරිජිනල් එකමයි. මොකද? තමන් ඇති කර ගත්ත එකක්. අන්න ඒක දිගින් දිගට ඇති කර ගන්න ඕනෙ. ඒ ඇතිකර ගන්න කොට කවදාවත් අපි කාගෙන්වත් ලාභ කීර්තියක්, ප්‍රශංසාවක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම අපි අනුන්ට නිකං බොරුවට ප්‍රශංසා කරන්න යන්නෙත් නැහැ. තමන් තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ තමන් අත හෙල්ලුවොත් තමන්ගේ කට හොල්ල ගන්න පුළුවන් කියලා. ඒ නිසා අපි ඉන්නේ වටිනා විදියක බව නිතර සිහිපත් කරන එකට සඳහන් කරන්නෙ "ගමන විදි පව්වෙකඛනතා" කියලා. ඒ වගේම "දායකානං මහපඵලා කරණියං පිණ්ඩපාතං පව්වෙකඛනතා" කියලත් එකක් තියෙනවා. අපි මේ කතා බොන දේවල් වලට නම්බු වෙන්නේ හිඤ්ඤත් වහන්සේලා වශයෙන් නම් අපි සිව්පසය තනිකරම කාගෙන් හරි ලබාගෙන යි යැපෙන්නේ. අපිට කියලා තියෙන්නේ "පරපට්ඨානං මෙ ජීවිකාති අභිනනං පව්වෙකඛනතං" අපේ මුළු ජීවිතයම අනුන් හා බැඳුණු එකක් බව නිතරම සිහිපත් කරන්න කියනවා. මේ ඇඳගෙන ඉන්න සිවුරක් විළි වහගන්න කවරු හරි පූජා කරපු එකක්. ඒක මේ ලේ නැකමටවත්, බයට වත්, අදායම් බද්දෙන් නිදහස් වෙන්නවත්, පුරාපේරුවටවත් පූජා කරපු එකක් නෙවෙයි. අනේ මේවා ඇඳගෙන මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා සීල-සමාධි-ප්‍රඥා පුරත්වා! කියලා පූජා කරල තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒක ඇඳගෙන අපි වෙන විලි ලැජ්ජා නැති වැඩක් කෙරුවොත් කවදාවත් ඒ පූජා කරපු අයට මේ පූජාව මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම පිණ්ඩපාතෙ හැන්දක් බෙදනවා, අපිට ආරාමයක්, සේනාසනයක් හදලා දෙනවා. බෙහෙතක්, පිරිකරක් පූජා කරනවා. අන්න ඒ පූජා කරන ඇත්තන්ගේ අර්ථය මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්න නම් අපි මේක ඇඳගෙන යුධ පෙරමුණට ගිය සෙබලෙක් වගේ සටන ජය ගන්න ඕනෙ. ඔය අශෝක අධිරාජයාණන්ගේ කාලයේ ශාසනය ලොකු පුනර්ජීවනයක් ඇති කර ගත්තට පස්සේ ඒ ඇත්ත පැවිදි වෙලා තියෙනවා. පැවිදි වෙලා ගාථාවක් කියලා තියෙනවා "අනං වඤ්ඤාමි සත්තානං පටිසිසාමි කාලනං ආපජ්ජිතං නිබ්බානං න පටිහිසාමි"

කාමානං” කියලා. මම මේ සන්නාහය බැඳ ගන්නවා. මම රිංගනවා කැලයට. මේ නිවන ලබල මිස මම නැවත එන්නේ නැහැ කියලා. මේ සන්නාහය කියලා අදහස් කරන්නේ මේ සිවුරට. ඒ සන්නාහය බැන්දේ කාටවක්වත් යමක් දෙන්නවත්, මගදී අත අරින්නවත් නෙවෙයි, යමෙක් දිගටම යුධ පෙරමුණට යන්නා වගේ අපි මේ කන කෑමට, අපි මේ ඉන්න සේනාසන වලට, අපි මේ අදින විවර වලට යන සෑම දේකටම අපි හිතන්න ඕනෙ මේවා අපිට මේ භාවනා කරන නිසා, ඒ ඇත්තෝ පූජා කරපු දේවල්. ඒ පූජා කරපු ඇත්තන්ට මහත්ඵල මහානිශංස වෙන්න නම් අපි බණ භාවනා කරන්න ඕනෙ. ඒකෙ අනික් පැත්ත තමයි මම ඊයෙ මතක් කළේ. මම අන්තිමට ගිහියෙක් හැටියට මිනිරිගලට එනකොට මගෙන් එක්ක නවසීලන්ත ජාතික මහත්තයෙකුත් ආවා. ඒ මහත්තයා මගෙන් එක්ක නිස්සරණ වනයේ දී ගොඩක් කල් එකට හිටියා. ඉතින් ඒ මහත්තයා මේ පාර සුමාන දෙකකට ඇවිල්ලා භාවනා කරන්න. මම ඉතින් දිගටම නතර වෙන අදහසින් තමයි ආවෙ. ඇවිල්ලා දවසක් විතර යනකොට ඒ දවස් වල අපිට පිණිඩපාතෙ යන්න නැහැ. ගිහියො දානෙ බාස්කට් දෙකක් එවනවා උඩට. උදේම මේසෙට ඇරලා තියෙනවා. දවල්ට බාස්කට් එකක් ගන්නවා. ඒ බාස්කට් එකේ තියෙනවා තුන් දෙනෙකුට විතර කෑම. ඕනෙ තරම් කෑම තියෙනවා. ඉතින් කෑමෙන් අඩුවක් මුකුත් නැහැ. පසුගිය දවස් වෙනකොට ඒ මහත්තයාටයි මටයි දෙන්නටම මේ එක බාස්කට් එකේ එවපු වෙලාවලත් තියෙනවා. ඉතින් මම දවසක් ගිහිල්ලා ඇහුවා, මොක ද නිල්ලඹේදි වුණත් අපිට එව්වරම සුදුසු ආහාර හම්බ වෙන්නේ නැහැ. තියන විධියට ගන්න ඕනෙ. ඉතින් මම අර මහත්තයාගෙන් ඇහුව මේ ආහාර අරන් හොඳින් යැපෙනව ද? ආහාර ගැලපෙනව ද? කියලා. ඉතින් ඒ මහත්තයා කියනවා. ඒක තමයි මම මේ කල්පනා කර කර ඉන්නේ කිව්වා. ඉතින් මම ඇහුවා මොක ද කියලා. එතකොට කියනවා, මම මේවා කාල මේවට කවදා ණය ගෙවන්න ද කියලා. මෙව්වර මේ මිනිස්සු මට මේවා පූජා කරනකොට මම දැන් දවස් තුනයි. මට පුදුමයි. මේක අදහගන්න බැරි තත්ත්වයක් තියෙනවා කියලා. ඉතින් බටහිර ඇත්තන්ට මේක නිතරම සිද්ධ වෙන දෙයක්. මොකද? ඒ ඇත්තෝ කවදාවත් ඔය නිකං දෙන දේ පිළිබඳව අදහසකුත්

නැහැ. නිකං දෙන්නෙත් නැහැ. ඊට පස්සේ මම ඇහුවා දුන් මොක ද කරන්නේ කියලා. එතකොට කියනවා, මම දුන් ගිහිල්ලා මාසයක්වත් අඩුම ගණනේ සායිබාබා සෙන්ටර් එකේ ශ්‍රමදාන කරනවා කිව්වා. මොක ද කැවට දරන්නේ නැහැ. තමන් බණ භාවනා කරන්නේ නැත්නම් කවදාවත් දරන්නේ නැහැ. ඒක මේ නරකක්වත් කෙළේසයක්වත් නෙවෙයි. ඒක තේරෙන්නේ නැහැ. කරන්න බැහැ එතන එතන ගෙවෙන්න ඕනෙ. එතන එතන ගෙවෙන්නේ මොකෙන් ද? කොහොම ද? මේ කෙලෙස් ගෙවෙන්නේ අපේ සීලයෙන්, අපේ සමාධියෙන්, ප්‍රඥාවෙන්. ඒ සීල-සමාධි-ප්‍රඥා කියන තුනෙන් තමයි මේ කෙලෙස් ප්‍රහීණ වෙන්නේ. ඒ නිසා මේ ආහාරය නිකං ලැබෙනවය කියලා, භාවනා කරන්නේ නැතිව, හිත යොදන්නේ නැතිව වළඳන්න එපා. ඒ කෙරෙහි තුන් දොර සංවර කරගෙන, බණ භාවනා කරමින්, යොදා ගත් සිත් ඇතිව මේ සිව්පසය පරිහරණය කරන චිත්තක්‍ෂණයක් චිත්තක්‍ෂණයක් පාසා ඒවා ලබා දීපු දායකයන්ට ඒ දානය මහත්ඵල මහානිශංස වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා අපිට මේ ණය ගෙවන්න වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. අනික් කාරණේ ඒ ඇත්තෝ අපෙන් වෙන මොනවත් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් ඒක ගිහි වෙන්න පුළුවන්, පැවිදි වෙන්න පුළුවන් මේ වගේ ආරණ්‍යයකට එනකොට, නැතිනම් භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට එනකොට මුදල් අතහරිනවා කියලා කියන්නේ ඔන්න ඕකට තම යි. අත හැරපු වෙලාවේ ඉඳලා අපි හිඟන්නෝ. කවරු හරි දෙන බතකින් තමයි, කොහේහරි තැම්බෙන බතකින් තමයි යැපෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඒවා කාලා ඒවා මේ කාමභෝගය පිණිසවත්, වෙන කවරු හරි යටපත් කරන්න, ඉරිසියා, ක්‍රෝධ, මාන ඇති කරන්නවත් නෙවෙයි. ඒවා නැති කරන්න කටයුතු කරන කොට පුදුමාකාර ගණුදෙනුවක් එතන සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නවා. භාවනාවෙන්, වීර්යයෙන් ඒවා ගෙවන කොට හිතන්න එපා මේ මනුස්සයෝ විතරයි සැනසෙන්නේ කියලා. උඩ ඉඳලා බලාගෙන ඉන්න දෙවියොත් සැනසෙනවා. බ්‍රහ්මයොත් සැනසෙනවා. අනේ මේ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ මෙහෙම දේවල් සිද්ධ වෙනවා නේ ද? කියලා. ඒතෙක් පැත්තකට වෙලා තම තමන්ගේ වීර්යය කරන වෙලාවේ දී තව කෙනෙක් ඇවිල්ලා එයාට කන්න බොන්න දෙනවා.

ඒවා ආශ්චර්ය දේවල්නෙ මේ ලෝකෙ තියෙන්නේ. මොක ද? මේ තරම් හොරකම් කරන ලෝකෙක යි මේවා සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ තරම්ම සතුන් මරණ, කාම මිත්‍යාවාරය කරන ලෝකයක යි නන්නාදුන්න කෙනෙකුට බත් දීලා වදින්නේ අනේ මේක කාලා ඔබ වහන්සේ සීල-සමාධි-ප්‍රඥා පුරණය කරන්න කියලා. මේක සර්වඥයන් වහන්සේගේ ආශ්චර්යයක් මිස ලෝකෙ කොතැනකවත් වෙන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. අපේ පූජ්‍ය මාතර ඥාණාරාම ලොකු භාමුදුරුවන් වහන්සේ ඉන්න කොට කියනවා, අනේ අපිට සර්වඥයන් වහන්සේ දීලා තියෙන්නේ පුදුම හිඟන කමක්නෙ කියලා. දීලා වදින හිඟන කමක් තියෙන්නේ කියලා. අනික් ඇත්තන්ට දීලා පලයන් පලයන් කියනවා. මේක දීලා වදින හිඟනකමක් අපිට ලැබීලා තියෙන්නේ. පිඬු සිඟා වඩින එක තමයි කරන්නේ. හැබැයි සක්විති රජකෙනෙකුට වැඩිය සලකන ගතියක් අපට තියෙනවා. ගෙදරකට ගොඩ වුණොත් ගෙදර ඉන්න මිනිස්සු බිම වාඩි වෙනවා. අපිට ස්වාමීන් වහන්සේ කියලා කියනවා. මොකට ද මේවා? තට්ටෙට යි සිවුරට යි නෙවෙයි. ඒ දෙකක් තියෙනවා. ඒවා සංකේත විතරයි. නමුත් මුත්වහන්සේලා මේ දේවල් කරලා බණ භාවනා කරනවානෙ කියලා. ඉතින් ඒක ගිහි ඇත්තන්ටත් ඒ ආකාරයෙන් ම ගන්න පුළුවන්. මම දකලා තියෙනවා ඇත්තටම මගේ ජීවිතයේ දී ඒ විධියට තම තමන්ගේ බණ භාවනා කරන ගිහි ඇත්තෝ කිසිසේත්ම මොන විධියකින්වත් ගදෙන්නවත්, රසයෙන්වත්, යාමෙන්වත් සොයන්න බැහැ. නමුත් ඒ ඇත්තෝ තැනකට ගියාට පස්සේ ලබන සැලකිල්ල බලන කොට හිතෙනවා මොන භාෂාවෙන් ද මේ පණිවිඩය යන්නේ කියලා. ඒ ඇත්තෝ නිතරම සතියෙන් ඉන්න එක විතරයි කරන්නේ. මේක තමයි මේ ප්‍රධානම දේ. ඒක සඳහා නිතරම විරියය කරනවා. නමුත් නන්නාදුන්න කෙනෙක් ලඟට ගියත්, මුස්ලිම්, කතෝලික නැතිනම් හින්දු මනුස්සයෙක් ලඟට ගියත්, තිරිසනෙක් ලඟට ගියත් මේ අමුතු භාෂාව ඉබේටම ගොඩ නැගෙනවා.

ඒක මේ භාෂාවකින් හෝ, විධානයකින් හෝ, රාජ අණකින් කෙරෙන එකක් නෙවෙයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි තෙරුම් ගන්න ඕනෙ මේ විරියය කරන කොට ඒ වගේ අපි නොදන්න විවිධාකාර භාෂාවල් වලින්

විවිධාකාර මනුස්ස තල, බ්‍රහ්ම තල, දේව තල වලට මේ පණිවිඩය යනවා. ඒ නිසා අපි හිතපු තරමේ සුඛෝපඛෝගී යාන වාහන නොලැබෙන්න පුළුවන්. ගෙවල් දොරවල්, ඇඳ පුටු, කොට්ට නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ගත කරන චිත්තක්‍ෂණයක මේ වීර්ය වඩන චිත්තක්‍ෂණයක මේකේ ඉන්න මේ දානෙ දෙන ඇත්තන්ට ලැබෙන ආනිශංස දිහා බලනකොට මහා පුදුමාකාර ආශ්චර්යයක් මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒවා අපි නිතරම කල්පනා කරන්න ඕනෙ. මේවා කල්පනා වෙන්නේ නැහැ සතිය හෝ මෙමත්‍රිය දෙක නැත්නම්. සතිය මෙමත්‍රිය නැති සිත කළු ගලක් වගේ. හරිම ගොරෝසු යි. දුන්න දේ මදි කියනවා. දුන්න දේ ඇඳ බලනවා. දුන්න දේ පිළිබඳ අඩුපාඩු කම් කියන එක තමයි මෙමත්‍රියත් සතියත් නැති සිතේ හැටි. මෙමත්‍රියෙන් හෝ සතියෙන් මෙලෙක් වුණු සිතට මුළු ලෝකෙම පෙන්නේ මම මේ භාවනා කරනවට මට උදව් කරන්න තියෙන ලෝකයක් කියලා. මම මේ බණ භාවනා කරනවට මට උදව් කරන්න ඉන්න ලෝකයක් කියලා තමයි ඒ සිතට පේන්නේ. විශේෂයෙන්ම මම දන්නේ නැහැ. ඔය නිස්සරණ වනය ඇතුලේ ඉන්න කොට පේන්නේ නම් හැම වෙලාවේදීම මේ සත්පුරුෂයන්ගේ ඒ හැදියාව ඒ සඳහා ඇති නැමියාව, ඒ සඳහා තියෙන මේ සිව්පසය පූජා කිරීමේ ආශාව දිහා බලන කොට ආශ්චර්යයමත් වැඩක් කියලා තමයි හිතෙන්නේ. අද රට ඉතාමත්ම දුෂ්කර තත්ත්වයක ඉන්නේ. කැමකට, බීමකට, ඇඳුමකට, පැළඳුමකට පුදුමාකාර මිලක්, වියදමක් යන්නේ. නමුත් බලන්න මේ නිස්සරණ වනයේ කිසිම අඩුපාඩුවක් පෙනෙන්න තියනව ද? කියලා. මූලික අවශ්‍යතා සියල්ල හම්බවෙන්නේ ඒ සර්වඥයන් වහන්සේ ඇති කළ අණසක නිසා නෙවෙයි, උන්වහන්සේගේ අධිෂ්ඨානය නිස යි. ඉතින් අපි ඒ පාරේ යනවා. අපි ඒ වැඩ කරනවා. එතකොට අපි හිතන්න ඕනෙ සර්වඥයන් වහන්සේට පූජා කෙරුවා වගේ, ධර්මයට පූජා කෙරුවා වගේ, සංඝයාට පූජා කෙරුවා වගේ, ඒ ඇත්තන්ට මහත්ඵල මහානිශංස වෙන්න නම් අපිත් ගුණ වඩන්න ඕනෙ. ඒ ගුණ වැඩෙන්නේ නැහැ වීර්යය, සතිය නැතිව. ඒ නිසා "දායජ්ජ මහඤ්ඤ කරණෙන පිණ්ඩපාතා පච්චායනා" කියලා දේශනා

කරලා තියෙනවා. හරි ලස්සනයි මේ වචන යොදන හැටි. නමුත් මේකෙ ගැඹුරට බැහැල බලන කොට තමයි තේරෙන්නේ පොඩි නැහැ වැඩේ. මහ බරපතල වැඩකටයි අපි මේ කර දී, උර දී කටයුතු කරන්නේ කියලා. හිතන කොට අනේ හෙට මීට වැඩිය විරිය කරන්න ඕනෙ කියලා අර කුසලච්ඡන්දය පහළ වෙනවා.

ඒ වගේම කියනවා “සත්තු මහත්ත පව්වෙකබ්බා” කියලා. ඒ කියන්නේ අපි ඔය අනුගමනය කරන්නේ එසේ මෙසේ කෙනෙක් නෙමෙයි. මෙසේ එසේ කෙනෙක්. ඒ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ. උන්වහන්සේගේ ගුණ සිහිපත් කරලා කෙළවරක් කරන්න බැහැ. මම දන්නේ නැහැ ඔය බුරුම පණ්ඩිත ස්වමීන් වහන්සේ සමහර වෙලාවල් වලට එව්වරම එළවන්නේ නැහැ. මේ බුදුගුණ භාවනාවට. නමුත් සමහර වෙලාවට පැය බාගෙ හමාර විස්තර කරනවා මේ සර්වඥයන් වහන්සේගේ තියෙන විශේෂ ලක්ෂණ. ඒ කියන්නේ මේ සාමාන්‍යයෙන් ලෝකයා හිතන්නේ නැති විශේෂතා. උන් වහන්සේ ඒවා ගන්නේ ඔය පොත්පත් වලින් තමයි. සර්වඥයන් වහන්සේගේ තියන හේතු සම්පදා, ඵල සම්පදා, සත්තුපකාර සම්පදා කියල කරුණු තුනක් මතු කර ගන්නවා. සමහර වෙලාවට ධර්ම දේශනා වලදී ඒක පුදුම ඕපා සහිතයි. උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා අපේ සර්වඥයන් වහන්සේ හැම පූජාවක්ම ලබන්න, ධර්මයක් අවබෝධ කරන්න, ඕනෙම දේකට අවශ්‍ය කරන මූලික හේතු අතින් සම්පූර්ණයි කියලා. හේතු සම්පත්ති අතින් උන් වහන්සේ පිරිලා කියලා. ඒක තමයි උන් වහන්සේ පාරමිතා පුරණවයි කියලා කළේ. පාරමිතා පුරන කාලෙ කිසිසේත්ම නිවන් දකින්නේ නෑමයි කියලා හිතා ගෙන තමන් මේ ආත්මේ නිවන් දකින්නේම නෑමයි කියන අදහස ඇතිව නිවන් දක්කටත් වැඩිය කෙනෙක් කරන ආකාරයට පුදුමාකාර විධියට මේ සත්ත්ව කරුණාව, හැකියාවල් දියුණු කිරීම, කැප කිරීම, ඉවසීම, අනන්ත අප්‍රමාණව කරලා තියෙනවා. ඒ මහා කප්පි ජාතකයේ දී බෝසතාණන් වහන්සේ විශාල වඳුරෙක්. බොහොමත්ම බෝධිසත්ත්ව ගුණ බල සහිතයි. එතකොට දූකලා තියෙනවා කැලේ ඇවිදින කොට මනුස්සයෙක් වළක වැටිලා ඉන්නවා. ඉතින් මේ වඳුරා ගිහිල්ලා ඒ

මනුස්සයා දිහා බලනකොට තේරීලා කියලා තියෙනවා, මම බහින්නම් වලට. ඊට පස්සේ උඹ මගේ කරපිටට ගොඩවෙලා දණිපති ගහල ගොඩට පළයන් කියලා. ඒ කිව්වා වගේ වැටේ කළා. කළාට මොක ද? අර මනුස්සයා වඳුරගෙ කරපිට නැගල දගලපු නිසා උඟ හරිම වෙහෙසට පත් වෙලා ගොඩට එනකොට ක්ලාන්ත ගතිය තිබුණා. ඉතින් මේ වඳුරා ක්ලාන්ත වෙලා වැටීලා ඉන්න වෙලාවේ අර අසන්පුරුෂයා කල්පනා කළාලු, දැන් මෙතන ඉඳලා ගමට යන්න ගියාම ගොඩක් දුරයි. දඩයමක් කර ගන්නත් වලාවක් නැහැ. මුව මරාගෙන කැවොත් හොඳයි කියලා. එහෙම හිතලා ගලක් අරගෙන හයියෙන් ගැහුවලු ඔප්වට. අර ක්ලාන්ත වෙලා වැටීලා ඉන්න බෝසත් වඳුරට කල්පනා වුණා, මොකක් හරි බරපතල වැරද්දක් වෙලා තියෙනවා කියලා. ඔප්ව උස්සලා බලනකොට මේ මනුස්සයා තමන්ව මරන්න ගලකින් ගහලා. එක පාරටම නැගිටලා පැන්න ගහක් උඩට. නැගල බලනකොට ඔලුව දිගේ ලේ වැක්කෙරෙනවා. ඒ වුණාට එව්වර අමාරු නැහැ සිහිය තියෙනවා. ඒ පාර කල්පනා කළාලු මේ අසන්පුරුෂයා දැන් මෙතන හිටියොත් ගමට යන්න දන්නෙත් නැහැ. මෙයා දැන් මෙතන නොකා නොබී මැරෙනවා කියලා හිතලා කිව්වලු මනුස්සයෝ උඹ අසන්පුරුෂයි. කරපු වැටේ හරි නැහැ. ඒ වුණාට මම උඹට පාර පෙන්නන්නම් ගමට යන්න. මගේ ඔප්වෙන් වැටෙන ලේ පාර දිගේ වරෙන් කියලා ගහෙන් ගහට පැන පැන ගියාලු ලගම තියෙන ගමට. මේවා කෙරුවොත් හොඳටෝම දන්නවා ඒ ආත්මයේ දී කවදාවත් නිවන් දකින්නේ නැහැ කියලා. බෝසත් ගතියනේ. ඒ තියෙද් දී මේවා කරනවා නම් අපිට මේ එන දුක් කරදර දිහා බලනකොට මම මේ කියන්නේ නිවන් දකිනවා කියන අදහසක් ඇතිව අපි වැඩ කරන්නේ. අපි මීට වැඩිය කොච්චර කැප වෙන්න ඕනෙ ද? ඇප වෙන්න ඕනෙ ද? කියලා බලනකොට ඕවා කියවන්න කියවන්න ඒවා වැරදිලා වෙන්න පුළුවන්, නොදැන වෙන්න පුළුවන්, සර්වඥයන් වහන්සේ ප්‍රමාණ කරන්න අපට ශක්තිය නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉන්නේ කවද කියන එක තේරුම් අරගන්න. උන්වහන්සේ හේතු සම්පත්ති සම්පාදනය කරන්නයි උන්වහන්සේ කල්පනා කළේ. මම ශාස්තෘකය ලබන්න, අරිහත්වය ලබන්න, මාර්ග

එල ලබන්න, අහවල් දේ අඩුයි කියන්න වෙන්න බැහැ. ඒ කරන සෑම නැතකදීම දන්නවා මම මේ ආත්මයේ නිවන් දකින්නේ නැහැ කියලා. මේක මනුස්ස හිතකට හිතන්න බැහැ.

ඔය ලොකු ස්වමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලෙ හිතපු එකක් තමයි, එහෙම කරලත් බෝධිසම්භාර පුරණ කාලේ උන්වහන්සේගේ බෝධිසම්භාර පිරෙන කොට, වෙන විධියකට කියනවා නම්, ඔය නියත විවරණ ලබන්න දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පාද මූලයට වැටෙන අවස්ථාව වෙත කොට උන් වහන්සේගේ මේ හේතු සම්පත්ති කොච්චර පිරිලා තිබුණ ද? කිව්වොත් එහෙම, තිරිසන් භාවයෙන් තිබුණා, මනුස්ස භාවයෙන් තිබුණා, රජවෙලත් තිබුණා, හිඟත තත්ත්වයෙදින් තිබුණා හැම ජීවිත රටාවකදීම තිබුණා. උන්වහන්සේගේ අධිෂ්ටාන ශක්තිය කොච්චර ද කියනවා නම් මහ පොළවට අත තියලා අධිෂ්ටාන කෙරුවොත් මහපොළව කම්පා කරවන්න පුළුවන් තරමේ ශක්තියක් තිබ්ලා තියෙනවා බෝධිසත්ත්ව අවධියෙදින්. මේ සණකඩ මහ පොළව සහළවනවා අත තිබ්බොත්, අධිෂ්ටාන කෙරුවොත්. ඒ තරමටම හේතු සම්පාදනය කළා. ඒ වුණාට ඒ හේතු ඔක්කොම කරුණාව පැත්තෙන් සම්පූර්ණ හේතු සම්පාදනය ඉවරයි.

ඒ දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පාමුල නියත විවරණ ලබන කොට. නමුත් උන්වහන්සේ දන්නවා මහා ප්‍රඥාව ලැබුණේ නැහැ කියලා. මේ සඳහා දැන් ආයෙ වැඩ පිළිවෙලක් යොදන්න ඕනෙ. මම නිවන් ලබන්න ඕනෙ බව දන්නවා. ඒකට හේතු තියෙනවා. නමුත් ඒක සාක්ෂාත් කරලා නැහැ. ඒව සාක්ෂාත් කරන්න නම් උන්වහන්සේට සිද්ධ වෙනවා එල සමාපත්ති වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්න. එතන ඉඳලම කල්පනා කළා මම සම්පාදනය කරපු මේ මේ පාරමිතා හරි. දැන් ඒවා පාරමිතා, උප පාරමිතා, පරමත්ථ පාරමිතා වශයෙන් අංග සම්පූර්ණ කරන්න මිනෙය කියලා සැළසුම් සහගතව පාරමිතා සම්පූර්ණ කළා. කෙරුවට මහා කරුණාව මීස මහා ප්‍රඥාව හරිගියේ නැහැ. ඊට පස්සේ තමයි සිද්ධාර්ථ කුමාරය විධියට උත්පත්තිය ලැබුවෙ. එතකොට තේරෙනවා හැම පැත්තෙන්ම පිරිවිච කාලයක් කියලා. දැන් අර දුඹුක් වෙලා වැටෙන්න

ඔන්න මෙන්න වෙච්ච ගෙඩියක් වගේ. පිරිවිච අටුවක් වගේ සම්පූර්ණයි. නමුත් තමා සාක්‍ෂාත් කරලා නැහැ. අවුරුදු 29 වෙනකම්ම සුද්ධෝදන රජුටුවෝ දාන්න පුළුවන් දහම් ගැට සේරම දූම්මා මේ පුතා යන එක නතර කරලා සක්විති රජ කරවන්න. ඇත්තටම සක්විති රජවෙන්න හැකියාව තිබුණා. නමුත් කඩාගෙන පැන්නා. පැනලා ගිහිල්ලා සම්පූර්ණයෙන් ම හිඟාකන ජීවිතයකට පත්වෙලා ඒ පළමුවෙන් දවසේ රජගහ නුවර පිණ්ඩපාතේ කරලා ඉවර වෙලා පිණ්ඩපාතෙට එකතු වුණු බත් එක දිහා බලන කොට බඩවැල් නහර කටින් ආවයි කියලා කියනවා. ඒ රාජ පරම්පරාවේ කුමර කුමරියන්ගේ පවත් සැලීම් මැද හඳුන් අඹරමින් හිටපු සක්විති රජ පැටියා ගිහිල්ලා පිණ්ඩපාතෙ කළා, අර ගෙදරින් ටිකයි, මේ ගෙදරින් ටිකයි. ලැබුණු දේ දිහා බලනකොට බඩවැල් නහර කටින් එන තරමටම දරන්නේ කොහොමද කියලා හිතෙනවා. ඊට පස්සේ කල්පනා කරලා තියෙනවා මම මෙච්චර කල් පාරමිතා පුරලා ඇස්, ඉස්, මස්, ලේ දන්දීලා දරුවන් දන්දීලා ඇවිල්ලා මේ බත් ටික වළඳන්න බැරි නම් මට මොන බුදු පදවියක් ද? කෙළවරක ඉඳලා කොන්ක්‍රීට් මිශ්‍රණයේ කොන්ක්‍රීට් ගැහුවා වගේ කාගෙන කාගෙන යන එකයි තියෙන්නේ. කළවම් කෙරුවා කැවා. රසමුසු බැලිල්ලක් මොනවත් නැහැ. එතන ඉඳලා අවුරුදු 45 ක්ම දිගටම ඔය ගත කළේ කාගේ හරි ගෙදරක ඉඳුණු බතකින්නේ. කවදාකවත් උන්වහන්සේ කල්පනා කළේ නැහැ මට රජ සැපත් උරුමයි, මගේ අප්පච්චි මට එන්න කියනවා කොයි වෙලාවක හරි රජකම භාර ගන්න. ඒ මොකක්වත් බලාපොරොත්තු වුණේ නැහැ. හේතු සම්පාදනය කළාට මට එල සම්පාදනය තවම නැහැ.

ඒ නිසා අවුරුදු 6 ක් කරපු දුෂ්කරක්‍රියා දිහා බලන කොට හේතු සම්පත්ති තිබුණට ඒ එල සම්පත්තිය නැති කම කොච්චර සැලකුව ද කියලා කල්පනා කරන්න. ඇත්තටම බුදු වෙන්න හෝ සක්විති රජ වෙන්න පින තියනවා. එහෙම නැතිනම් පාරමිතා පුරලා තියෙනවා. නමුත් සාක්‍ෂාත් කරල නැහැ. ඒ කාලෙදීම පස්වග තවුසන් පුදුමාකාර විධියට උදව් කරලා තියෙන්නේ. ඉස්සරහට පස්සට යමින් උදව් කරලා තියෙනවා. අන්තිමට නොකා නොබී ඇට සැකිල්ලට බැහැලා සම්පූර්ණ

යන යන තැන වැටෙන වෙලාවට ඒ කැලේ ඇවිදින ගොපල්ලෝ දකලා ඇඟට මුත්‍රා කරනවලු මල මිණියක් කියලා හිතලා. රස්තේ වතුර වැටෙනකොටලු ඇස් දෙක ඇරලා බලන්නේ මොකද වුණේ කියලා. ඒත් මොනවත් ඉල්ලගන්න, මට මොනවා හරි දීපං කියන්න තරම් කට ඇරගන්න පුළුවන් ශක්තියක් නැති වෙන කොට එක දවසක එතන හිටපු ගොපල්ලෙක් එලිවිටියක්ගේ තනය මිරිකලා කටට කිරි පාරක් විද්දලු. ඒ ටික ලෙවකාලා තමයි පණ ඇවිල්ල ආයෙ නැගිටලා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට ඔය අසුවක් අනුවාංඡන, දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ මොකවත් නැහැ. නිකම්ම නිකං වැහැරුණු දරකඩක් වගේ. දෙව්වරු දකලා හිතුවලු එත් මළයි කියලා. මනුස්සයෝ දක්කන් ඒත් මැරිලයි කියලා හිතුවලු. මජ්ඣම නිකායේ සුත්‍රයක් තියෙනවා. ඇත්තටම ඒක කියවන්න බැහැ. ඒකෙ කියලා තියෙනවා කරලා තියෙන සේරම. බුදුකෙනෙක්, මනුස්සයෙක් මේවා වින්ද ද? කියලා හිතා ගන්න බැරි තරම් පුදුමාකාර තතත්තියන් විස්තර කරනවා ඒකෙ දී. එක තැනක දී කියලා තියෙනවා, මේ පිරිස කැමති වෙන් නැතිවෙයි මේවා මම කියනවට. අසුවී පහ කරලා කොන්ද නවලා දිවෙන් පස්ස පැත්ත ලෙවකාලා තියෙනවා. පුළුවන් ද කියලා බලන්න. මේ පැත්තෙ බඩ අතගාන කොට පිට පැත්තලු අහු වෙන්නේ. හම අත ගාන කොට ගැලවිලා අතට එනවලු. මේ කොච්චර සෙල්ලම් කෙරුවත් දැන ගත්තලු මගෙ හේතු සම්පත්ති සේරම මේ කයේ තැන්පත් වෙලා තියනවා. නමුත් එල සම්පත්තිය නැහැ කියලා. උන්වහන්සේ දිගටම උත්සාහ කරල තමයි මේ බුදු වෙන්න ඉස්සර වෙලා රාත්‍රියේ දී ආනාපාන සතියට හිතදාලා ඉර්දිය පදප්‍රාප්තිය සිද්ධ වුණේ. එතකොට උන්වහන්සේ හේතු සම්පත්තිය, එල සම්පත්තිය දෙකෙන්ම ආභ්‍යාස වුණා. නමුත් උන්වහන්සේගේ වැඩේ සම්පූර්ණ නැති බව තේරෙන්න ගත්ත. උන්වහන්සේට සත්තුපකාර සම්පත්තිය කියලා කාට හරි මේ ලෝකේ කෙනෙකුට මේ ධර්මය තේරුම් කරලා දෙන්න අවශ්‍යතාවය ආවා. එතන ඉඳලා කොච්චරදෝ දුර දිග ගියා. බරණැස ඉසිපතනෙට ගියාට පස්සේ පස්වග තවුසන් මොනවද කිව්වේ. හෑ රජ පෙළපතෙන් ඇවිල්ලා ඉවර වෙලා මහණ වෙලා තපස් දම් පුරණ කාලෙ නම් අපි සැලකුවා.

පස්සේ ඔන්න කාලා කරවෙලා ලස්සන වෙලා දැන් අපි ලඟට එනවා අතපය මෙහෙවර ගන්න. අපි ඕව කරන්න කැමැති නැහැ. ඔය ඕන දෙයක් කරගන්නාවෙ කියලා ඇත තියාම කතිකා කර ගන්නා. ලඟට එනකොට කිව්වා, නැහැ නැහැ, ඔය එන්නේ මේ රජ මට්ටමෙන් අපෙන් උදව් ගන්න. එව්වා ඉවරයි. අපි ඔය මහණ වෙලා භාවනා කරන කාලෙ කෙරුවා. දැන් ඕවට ලැස්ති නැහැ කියලා කියපු එක බොහොම ප්‍රසිද්ධ කථාවක්. ඉතින් උන් වහන්සේ එතනට කිව්වු වෙනකොට උන්වහන්සේගේ තිබුණු හේතු සම්පත්ති එල සම්පත්ති වල තෙද නිසා ඒ ඇත්තන්ගේ අදහස් වෙනස් වෙලා ආසනයක් පණවලා පා දෝවණය කරලා පිළිගත්තා. ඉන් පස්සේ එහෙමනම් වාච්චෙන්න බණ අහන්න කිව්වම, මොන බණ ද ඔයයි අපි ඔක්කොමයි එකම මට්ටමේ. අපි බණ අහන්න ලැස්ති නැහැ කිව්වා. ආවුසෝවාදයෙන්මයි සර්වඥයන් වහන්සේට කථා කළේ.

සර්වඥයන් වහන්සේ ආපිට තැන්පත්ව කිව්වා, මම ධර්මය දේශනා කරන්නම් වාච්ච වෙන්න කියලා. මොන බණ ද කියලා දෙවැනි සැරේටත් ආවුසෝවාදයෙන්මයි කථා කළේ. තුන්වෙනි වතාවටත් කිව්වා, හොඳින් කථා කරලා මම මේ ධර්මයක් දේශනා කරන්නේ කියලා. තුන්වැනි වතාවටත් එකම හඬින් පස් දෙනාම ප්‍රතිකේෂප කළා ඊට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ කල්පනා කළා දැන් මේ උපක්‍රමය හරියන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ කට්ටියගෙන් අහල තියෙනවා, මේ ඇත්තෝ මට අර අමාරුවෙන් භාවනා කරන කාලේ හුඟක් උදව් කළා. ඒවගේම හුඟක් භාවනා කළා. හැබැයි මම කවදාකවත් ඔයගොල්ලන්ට කියලා තියෙනව ද අඩුම ගණනේ මම ආලෝක සංඥාවක්වත් දැක්කයි කියලා. කවදාවත් මට ධාතු මනසිකාරයක් පහළ වුණයි කියලා, කියලා තියෙනව ද? එතකොට පස් දෙනාම මුහුණෙන් මුහුණ බලාගෙන කිව්වලු. ඇතිත තමයි ඔව්වර ගැඹුරට භාවනා කළාට කවදාවත් ඒ කාලෙ කිව්වේ නැහැ කියලා. තමන්ගේ ගුණයක් කියන්නේ නැහැ කියලා. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ ඇහුවලු මොක ද මම එහෙම ඔය ගොල්ලන්ට නොකීවේ. ඒ කට්ටිය තුෂ්ණිමිභූත වෙලා බලා ඉන්නවලු. ඊට පස්සේ කිව්වලු මට තිබුණේ නැති නිසා. අද මට තියෙනවා. ඒකයි මම මේ කියන්න හදන්නේ.

කියනකොට අරගොල්ලො එකතු වෙලා, මෙතුමා සාමාන්‍යයෙන් හෙට්ටු කරන කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා හිතලා තමයි ඔය ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය අහන්න කණ් යොමු කළේ. ඒ කණ් යොමු කළාට පස්සේ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ "දෙව මෙ හිකඩවෙ අන්තා පබ්බජිතො න සෙවිතබ්බා" කියලා ඒ අන්න දෙක තුළින් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ගැන කිව්වම මුලින්ම කොණ්ඩඤ්ඤ තාපසයා "යං කිඤ්චි සමුදය ධමමං සබ්බං තං නිරොධ ධමමං" කියමින් මේ ලෝකෙ පහළ වන තාක් සියළුම සංස්කාර ධර්ම නිරුද්ධ වෙන සුළුයි කියලා ධම්ම වක්‍රසය පහළ වුණේ. එදා සර්වඥයන් වහන්සේට පුදුම සතුටක් ඇති වුණා මේ ලෝකෙ මනුස්සයෙක්, එක මනුස්සයෙක් සෝවාන් වුණා කියලා. එදා තමයි මුලින්ම උදාන ගාථාව කිව්වේ.

"අඤ්ඤාසී වන භො කොණ්ඩඤ්ඤා අඤ්ඤාසී වන භො කොණ්ඩඤ්ඤා" කියලා. ඇත්තටම මම දකින්නේ මොකක් ද? කොණ්ඩඤ්ඤ හාමුදුරුවෝ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ සම්මා සම්බුදු කෙනෙක් බවට පත් කෙරුවෙ කියලා. කොණ්ඩඤ්ඤ හාමුදුරුවෝ අවබෝධ කළේ නැතිනම් සර්වඥයන් වහන්සේ නිකම්ම නිකං බුද්ධ. සම්මා සම්බුද්ධ කියන්නේ මොකක් ද? තමන් අවබෝධ කරගත් දෙය තව කෙනෙකුට අවබෝධ කිරීමේ ශක්තිය ඇති උතුමන් වහන්සේ කෙනෙක් කියන එක. එහෙම නම් කවරු හරි අවබෝධ කරගන්න ඕනෙ. කොණ්ඩඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ තමයි ඒකට දක්‍ෂ්‍ය වුණේ. එදා ඉඳලා අවුරුදු 45 ක් කවදාවත් රැට පැය දෙකකට වැඩිය නිදා ගන්නේ නැතිව අර සත්තුපකාර සම්පත්තිය පවත්වපු හැටි දිහා බලනකොට උන්වහන්සේගේ අර හේතු සම්පත්ති එල සම්පත්ති වල තියන වටිනාකම සමබර භාවය, කිසිම කිසි ශාස්තෘන් වහන්සේ නමකට කරන්න බැහැ සම්මා සම්බුදුවරයෙකුට හැර. ඒ නිසා අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ අපි මේ වදින්නේ, මල් පූජා කරන්නේ, ගාථා කියන්නේ උන් වහන්සේගේ වචන අනුගමනය කරන්නේ උන්වහන්සේට හේතු සම්පත්ති, එල සම්පත්ති සත්තුපකාරක සම්පත්ති කියන මේ තුනෙන් සම්පූර්ණ වුණු උතුමන් වහන්සේ නමක් නිසා කියන එක. අද ලෝකයා

දිහා බලනකොට කිසිම හේතුවක් සම්පාදනය කරන්නේ නැතිව මන්ත්‍රිතුමාගේ ලියුමට යි, දෙවියන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදයට යි, අරකට යි, මේකට යි ඒව මේව ඉල්ලන මිනිස්සු දිහා බලනකොට පේනවා මොන තරම් වංචාවක් ද මේ ලෝකෙ තියෙන්නේ කියලා. තමන් ලඟ හේතු සම්පත්ති තියෙනව නම් තටමන්න දෙයක් නැහැ. එල ලැබෙනවා. කවරුවක්වත් අපිට ආශීර්වාද කරන්න දෙයක් නැහැ. හේතු සම්පාදනය කරන්න බැහැ විරියය නැතිව. අපි හේතු සම්පාදනය කරන්නේ නැතිව අනේ මට ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබේවා! අනේ මට සෝවාන් වෙන්න පුළුවන් ද? මෙහෙම වරු වුරු ගාන්න දෙයක් මේකෙ නැහැ. ඒකට අවශ්‍ය කරන විරියය වැඩුවා නම් කාලසටහන හරි ගියා නම් කාටවත් ආශීර්වාද කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒක හරි යනවාම යි. ඒක නිසා අපි මේ ප්‍රශ්නයක් එනකොට ඒකෙන් පැනලා ගිහිල්ලා වෙන කාටහරි කියලා තටමනවා නම්, ඉල්ලනවා නම් සති සම්පජ්ඣය, සති සම්බොජ්ඣංගය හරි යනවා කියලා. මට විරිය සම්බොජ්ඣංගය හරි යනවා කියලා කවදාවත් හිතන්න එපා මෙහෙම ශාසනයක් එක්ක අපි වැඩ කරන්නේ කියලා. අපිට කවදාවත් කාගෙන්වත් ෆේවර් එකක්, උදව්වක් හම්බවෙන්නේ නැහැ. ඒක බොරු කෙරුවොත් පමණ යි ඒක හම්බවෙන්නේ. ඒ නිසා හේතු සම්පත්ති නැතිව එල සම්පත්ති බලාපොරොත්තු වෙනව නම් පැහැදිලිව කියන්න පුළුවන් ඒ අවස්ථාවාදියෙක් කියලා. එහෙම නැතිව එල සම්පත්ති ලැබිලත් සත්තුපකාර සම්පත්තිය කරන්නේ නැත්නම් කියන්න පුළුවන් ඒ ආත්මාර්ථකාමියෙක් කියලා. තමන් අවබෝධය ලැබුවා, කාටවත් කියලා දුන්නේ නැහැ කියලා අපේ සර්වඥයන් වහන්සේ කවදාවත් අවස්ථාවාදියෙකුත් නෙවෙයි, උන්වහන්සේ කවදාවත් ආත්මාර්ථකාමියෙකුත් නෙවෙයි. ඒ මොක ද? උන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් සහ මහා ප්‍රඥාවෙන් සමබර වුණු නිසා. උන් වහන්සේට කවදාකවත් මේ බණ කියලා පිරිසක් ඇති කරන්න ඕනෙ කමක් නැහැ. පිරිසකගෙන් අඩහැර පෑමක් කර ගන්න ඕනෙ කමකුත් නැහැ. අපේ සර්වඥයන් වහන්සේ එහෙම යි. උන් වහන්සේට ඕනෙ කරල තියෙන්නේ මේ පිරිසටත් මට වගේම බුදුවෙන්න ලැබේවා! කියන අදහස. ඉතින් අපි

එහෙවි පාරක ගමන් කරන කොට සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ ගුණමහත්ත භාවය කල්පනා කරන කොට අපි තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ අපි කවදාවත් හේතු සම්පාදනය කරන්නේ නැතිව ධ්‍යානයක්, මාර්ග ඵලයක්, අලෝකයක් එහෙම නැතිනම් මොනම ඥාණයක්වත් හම්බවෙන්නේ නැහැ. ප්‍රාර්ථනා කරලා වැඩක් නැහැ. පතන්න දෙයක් මේකෙ නැහැ. එහෙම කරලා ලැබෙන එකක් නම් ඔය හේතු සම්පත්ති, ඵල සම්පත්ති වලින් වැඩක් වෙන එකක් නැහැ. ඒ නිසයි සර්වඥයන් වහන්සේට අපි කියන්නේ විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ කියලා. උන් වහන්සේ විද්‍යා ධර්ම අතින් සම්පූර්ණ යි. වරණ ධර්ම අතින් සම්පූර්ණ යි. ඉතින් අපිට හේතු ධර්ම, ඵල ධර්ම සම්පූර්ණ කරන්නේ නැතිව අපිට කවදාවත් මේක ලැබෙන්නේ නැහැ. කරන්න ලැබෙන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා කවදාවත් හිතන්න එපා මේ ක මේ අඬලා, යැපලා, ඉල්ලලා, ප්‍රාර්ථනා කරලා, එහෙම නැතිනම් මේ පාරමිතා පුරලා කරන්න පුළුවන් දෙයක් කියලා. ඒ බුරුම ස්වාමීන්වහන්සේ මම දන්නේ නැහැ ඒක පුදුම ගැඹුරකින් කියනවා, මේ මහා කරුණාව තිබ්බට වැඩේට බහින්න එපා කියලා කවදාකවත්. ඒක මදි. මහා කරුණාව කියන්නේ හේතු සම්පත්ති විතරයි. ඵල සම්පත්ති ලැබිලා නැහැ. හේතු සම්පත්ති තිබ්බො වැඩට බැස්සොත් දෙන්නම අමාරුවෙ වැටෙනවා. අමාරුවෙ වැටුණු මිනිහත් අමාරුවෙ වැටෙනවා. යන මිනිහත් අමාරුවෙ වැටෙනවා.

ඒ නිසා තමන් මොකක් හරි වැඩකට බහින්න කළින් හොඳට කල්පනා කරල බලන්න ඕනේ මම මේකට සුදුසු ද කියලා. සුදුසු නැතිනම් පැත්තකට වෙන්න ඕනෙ. කවදාකවත් මේ අවශ්‍යතාවය තියනවා, අනේ මට මොනවා හරි කරන්න ඕනෙ කියලා තක්කු මුක්කු වෙලා කොරොස් කට්ටිවත් අන දාගන්න බැරිව වැඩේට බැස්සොත් වෙන්නේ මොකක් ද? දෙපැත්තම අමාරුවෙ වැටෙනවා. මම බුරුමෙ ඉඳලා මාස 18 ක් විතර බැණුම් අහල අහල එපා වුණා. එපා වෙලා මම එන්න බඩු පැක් කලා. බඩු පැක් කරලා ඉතින් කරන්න දේකුත් නැහැ නෙ. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න දෙන්නේ නැහැ මොනම තාලයකටවත්. ඉන්ටර්වීව් කරන වෙලාවේ දී මොනවක් වත් කථා කරන්න දෙන්නේ

නැහැ. ඊට පස්සේ සුදු හාමුදුරුවන්ට මම ගිහිල්ලා කිව්වා මට සයාඩෝගෙන් ඉන්ටර්වීව් එකක් අරන් දෙන්නය කියලා. පුද්ගලික එකක්. පස්සේ ගිහිල්ලා බොහොම අමාරුවෙන් අරගෙන මෙහෙම යි කියලා කථා කළාට පස්සේ මුකුත් නැහැ. අර සුප්‍රීම්කෝට්ටි විනිශ්චයකාරයා වගේ තමයි. මොක ද කියලා ඇහුවා. මම කිව්වා ඉතින් මෙහෙම යි මම යන්න යි හදන්නේ කියලා. හොඳයි කිව්වා. වැඩක් නැහැනෙ පලයන් කිව්වා. ඊට පස්සේ යන්න ඇරල ආයිම ඇහුව උඹ දෑත් ගිහිල්ලා මොකද කරන්න හදන්නේ කියලා. ඉතින් මම කිව්වා මිනිර්ගලට තමයි යන්නේ. එහෙ ගිහිල්ලා මම කමටහන් දෙනවයි කියලා. හෑ උඹ කමටහන් දෙන්න. බාගෙට තැම්බිව්ව අලයක් වගේ. ඕක කාපු මිනිහගෙන් බඩ නරක් වෙනවා කිව්වා. කරනව නම් තමන් වැඩේ කරල යන්න එපායැ කිව්වා. ඉතින් ආයෙ මුකුත් නැහැ, බැටළුවක් දූංගෙඩිය උඩට ගත්ත වගේ මම ඉතිං කරබාගෙන අහගෙන හිටිය. මොනවා කරන්න ද? ඊට පස්සේ මම ඇහුවා, ඉතින් ඔබ වහන්සේ යෝජනා කරන්නේ මොකක් ද කියලා. යෝජනා කරනවා කියන්නේ මෙතන ඉඳලා වැඩේ ඉවර කරලා එපායැ කිව්වා භාවනා කරන්න. ඉතින් මෙව්වර කල් භාවනා කරලා කිසිම ප්‍රතිඵලයක් නැති නිසා තමයි මම යන්න හැදුවේ, එව්වරයි මට කියන්නෙ තියෙන්නේ කියලා. එතකොට කිව්වා නැහැ, ප්‍රතිඵල ඕනෙ නැහැ. කරපු එක ඇති. ඒවා කියන්නේ නැහැ. නැති එක විතරයි කියන්නේ. ඒ නිසා තව ඉන්න ඕනෙ කිව්වා. සුදු හාමුදුරුවොත් මූණ දිහා බැලුවා. ඉතින් මම ආයෙමත් ගිහිල්ලා බඩු ලිහලා දාලා අවුරුදු දෙකක් විතර හිටියා. ඊට පස්සේ ඇත්තටම තුන් සැරයක් විතර බඩු පැක් කළා. තුන්වෙනි සැරෙන් බඩු පැක් කරලා මම යන කොට ඒ සුදු හාමුදුරුවෝ පුංචි පොල් අතු කුටියක හිටියේ. එයා කුටියේ මකුළු දල් කඩනවා. අඳහය විතරක් දාගෙන මද්දහනේ. ඊට පස්සේ මම ගිහිල්ලා කිව්වා විවේකානන්ද ස්වාමීන්වහන්ස, මෙහෙමයි මට නම් දෑත් බැහැ. මම යනව යි කියලා. ඉතින් ඇහුවා, දෑත් ඔය තුන්වෙනි සැරේ නේද? කියලා. මම කිව්වා ඕව් කියලා. ඒ හාමුදුරුවෝ එතකොට කියනවා, මම සිය සැරේකට වැඩිය ඕක කළා. ඔන්න ඕක අමතක කරලා ගිහින්

භාවනා කරන්න ය කිව්වා. කිසිම කිසි විධියක හුරුකල් කිරීමක්, ආසිරි පැතීමක් මොනවත් නැහැ. උඹ දුක් වින්දොත් ඒ තරමට උඹට පන්නරය හිටිවි. ඒක නිසා මේ මම නිසාවත්, බුරුමය නිසාවත්, මොනවක්වත් කරන්න දෙයක් නැහැ. අන්න ඒ විධියට ඒ සුදුසුකම් ඇතිව වැඩ කරන්න පුරුදු වෙනවා නම් මේ ශාසනයේ මෙව්වර විලෝපන එන්නේ නැහැ. මේක හිතන්නේ මේ අහවල් තැන, අහවල් ගුරුවරයා ලඟට ගියොත් මට ආශිර්වාද ලැබෙයි, නැතිනම් අහවල් දෙවියෝ ගාවට ගියාම හරි යයි. නැතිනම් යැදල, අඬලා ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා.

ඒවා මොකක්වත් නැහැ. මේ ශාසනයේ තියෙන්නේ තනිකරම හේතු සම්පදා, එල සම්පදා, සත්තුපකාර සම්පදා කියල සර්වඥයන් වහන්සේ පිහිටවපු ආදර්ශය පමණයි. අපි ඒ පාලේ යනවා නම් අපි නිතරම කරදරයක්, දුකක්, බාධාවක් අවාට පස්සේ කල්පනා කරන්න ඕනෙ මෙවැනි ශාස්තෘන්වහන්සේ නමකගේ ගෝලයෙක් වශයෙන් දුවක් වශයෙන් පුතෙක් වශයෙන් මට පැකිලෙන්, පස්ස ගහන්න, පසු තැවෙන්න හේතුවක් තියෙනවා. හේතු ඇතිවෙව්ව වෙලාවේ දී යන්න හදන්නේ කොහොම ද? අන්න එතන දී මේ සර්වඥයන් වහන්සේගේ මේ තියන ගුණ ටික සිහිපත් කරන්න ඕනෙ. ඒකෙ නිකං ටොනික් ඉඟෙකටි එකක් තියෙන්නේ. විටමින් 'බී' බිව්වා වගේ. ඒක මතක් වෙන කොට කවදාකවත් අත හරින්න හිතෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ කරපු කිසි වැඩක් වැරදුනෙත් නැහැ. පැරදුනෙත් නැහැ. මොක ද හේතුව, උන්වහන්සේ හේතු සම්පාදනය කරලා නැතිනම් ඒ වැඩේට අත තියන්නේ නැහැ. තමන්ගේ හේතු කියෙන්නත් ඕනෙ. ලබන කෙනාට හේතු තියෙන්නත් ඕනෙ. ඉතින් බොහෝ දෙනෙක් අහනවා මොක ද මේ සර්වඥයන් වහන්සේ අංගුලිමාල බේරන්න නවසිය අනූ නවයක් කපන කම් හිටියෙ. ඇයි මුල් එක්කෙනා කපනකොටම එයාව නිවන් දක්වන්න බැරි ද? එහෙම නැතිනම් මේ ශාසන වංශය මෙව්වර විනාශ වෙනකම් මොක ද සර්වඥයන් වහන්සේ බලාගෙන හිටියෙ. ඒවට සර්වඥයන් වහන්සේට කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒවා හේතු සහ එල අතර වෙනසක් මිසක් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ ස්වාභාවික නීති වලට ඇඟිලි ගහන්න යන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ බලන්නේ මේ

මෙව්වර විලෝපන තියන ලෝකයේ, මෙව්වර අකල් මරණ සිද්ධ වෙන ලෝකයේ, ජාති, ජරා, දුක් තියෙන ලෝකයේ එකෙක් හරි සත්‍යය අවබෝධ කරනවා නම් පයින් හරි යනවා. පයින් හරි ගිහිල්ලා ඒ මනුස්සයා ගොඩ දන්නේ මොකද ඔයාට හේතු තියෙනවා. තමන් වහන්සේට තේරෙනවා කරන්න ඕනෙ වැඩේ. ඒත් හැකි දේ කරනවා මිසක් මැජික් පෙන්න්නන් උන් වහන්සේට අවශ්‍යකමක් නැහැ. ඒ නිසා අපිත් බණ භාවනා කරන කොට හිතන්න ඕනෙ අපිත් මේ ඵල සම්පදාව වශයෙන් මොකක් අරමුණු කරගෙන ද මේ කරන්නේ. මේ ඉක්මනට දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් ඒකාන්තයෙන්ම අපි අපිවම රවටා ගැනීමක් කෙරෙනවා. ඒක අවස්ථාවාදී. ඒකට අපිට තරම් වටින්නේ නැහැ. ඇත්තටම ආධුනිකයෝ එහෙම හිතනවා. නමුත් පහු වෙන කොට තේරෙනවා. ඒකට ඒ සම්බන්ධතාවය මිසක් කවමදාකවත් මේ ශාසන ගමනේ මන්ත්‍රීතුමාගේ සැලකිල්ල ලැබෙන්නේ නැහැ. පක්‍ෂග්‍රාහිත්වයක් නැහැ. උල්පන්දම් දීමෙන් ඇති වැඩක් නැහැ. කරපු හැටියට ඵල විතරයි ලැබෙන්නේ. ඒ නිසා ඒකට හොඳම ආදර්ශය සර්වඥයන් වහන්සේ. ඒක ගුරුවරු සඳහන් කරලා තියෙන්නේ “සතතුමහනො පව්වෙකකිනතා” කියලා. අපේ මහාර්ඪී වූ සර්වඥයන් වහන්සේගේ දේශනාවන්ට අනුව අපි ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරගෙන යනවා නම් එතකොට තමන්ට කවදාකවත් පසු නොබා දිගටම ඉදිරියට යාගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම අපිට ලැබීවිච ශාසනය මේ ලැබීවිච සර්වඥ ශාසනය නෛර්යානික ශ්‍රී සද්ධර්මය දිහා බලනකොට අපිට ලැබෙන විශාල දායාදයක් තමයි මේ ධර්මය අපිට සන්ථානගත කර ගන්න තියෙන අවස්ථාව. ඒක නොකර, මේ සද්ධර්ම පිළිවෙත නොකර, මේ කෑමට, බීමට, රූප බලන්න, ශබ්ද අහන්න වගේ වෙන දෙයක් කරන්න යනවා නම් අපි මේ රත්තරන් තියෙද් දී අසුවී අත ගාන්න හදනවා වගේ.

අමාරුයි තමයි මේක ලබා ගන්න. නමුත් අපි මේ අපිට ලැබීලා තියෙන දායදය දිහා බලන කොට ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ඒක දිහාට හැරිලා මැරිලා වැටුණත් කමක් නැහැ කියන අදහසින් කටයුතු කරන්න මේ

වීර්යය නැතිව බැහැ. කුසිතයට, පුබ්බධයට කවමදාකවත් බැහැ. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේගේ ශාසනය දක්වන මේ වීර්ය දිහා බලන කොට කියනවා "වීර්යසු ආවන්තවාදිනො නාම නත්ථී" මේ වීර්යයට දොස් කියන කෙනෙක් මේ මුළු ලෝකෙම නැහැ කියලා. ඉතින් අපි අඩ අඩා, වැටී වැටී, කඳුළු පෙර පෙර යන්නේ ඒ ගමන නම් ඒක අපිට ආඩම්බරයක් වෙන් නම් අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ අපිට වටිනා දායාදයක් ලැබිලා තියෙන්නේ කියලා. ඒවා ආවට ගියාට ලැබෙන්නනෙ නැහැ. ඒක ලැබෙන්න නම් වීර්යය කරන්න ඕනෙ. ඒ වගේම සදහන් කරලා තියෙනවා "ථීනමිදධ විනොදනතා" මේ භාවනා කරගෙන යනකොට හුඟක් වෙලාවට සියලු කාරණා සම්පූර්ණ වෙන කොට හොඳ ගුරුවරයෙක් ලැබිලා හොඳ විවේක පරිසරයක් ලැබිලා සීතලට භාවනා කරන්න යනකොට මේ සේරම හොරකම් කෙරුවා වගේ නින්දට වැටෙනවා. දත් කැක්කුමක් හරි, මදුරුවෙක් හරි ඉන්නවා නම් එව්වා නැහැ. එතකොට මදුරුවත් එක්කයි, දතේ කැක්කුම එක්කයි හැප්පි හැප්පී, දොස් කිය කිය ඉන්නවා. හැබැයි නින්ද නැහැ. ඒවා ඔක්කොම හරි ගිය දවසට නින්ද යනවා. එදාට සියල්ලෙන් මිදිලා හොරු ගෙනිව්වා වගේ නින්ද ආවට පස්සේ අර ලබපු ඔක්කොම අවස්ථා නැති වෙනවා. අන්න ඒක නැති වෙන් නම් අනිවාර්යයෙන්ම හිතේ වීර්යය ශක්තිය ඒ උණුසුම් ගතිය තියෙන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒක නිසා වීර්යවත්ත වෙන් නම් මේ ථීනමිද්ධයේ මේ කුසිත භාවයේ ආදීනව තේරුම් අරගෙන පුළුවන් තරම් ගොඩ වෙන් ඕනෙ. ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයාට ප්‍රධානම සතුරා, අභ්‍යන්තර සතුරා වශයෙන් පෙන්නන්නේ නිදීමක. ඒක නැති කරන්න නම් අපි නිතරම වීර්ය දල්වා ගන්නා ලද වීර්යයකින් නිතර කටයුතු කරන්න ඕනෙ. සමථ යෝගාවචරයින් නම් කියනවා ආලෝක සංඥාව ඇති කරන්නයි කියලා. නිතරම ඇස් දෙක වහගෙන ඉර දිහා, දිළිසෙන අහස දිහා බල බලා මේ ආලෝක සංඥාව ඇති කරගෙන මේ නින්ද යාගෙන එන වෙලාවේ දී ආලෝක සංඥාවට හිත යොදන්නයි කියලා.

එහෙම නැතිනම් විපස්සනා යෝගාවචරයා මතක් කරනවා, මේ ගේ හොරු කඩාගෙන යන්නයි හදන්නේ. ඔක්කොම පහසුකම් ලැබිලා

යි තියෙන්නේ. ඔන්න නින්දට යන්න හදනවාය කියලා ඒ නින්දට අවධිභාවයක් ඇති කර ගෙන මෙතෙහි කිරීමෙන් නින්ද කඩා ගන්න ඕනෙ. මේකටත් තියෙන්නේ වීර්යය කියලා තමයි නින්දේ අනික් පැත්තට කියන්නේ වීර්යය කියලා. ඒ නිසා නිදීමක ගතිය, ඊනමිද්ධය දුරු කරන්න නම් නිකරම වීර්යවන්තභාවය අතේ ඇඟිලි ගානට තියා ගන්න ඕනෙ. එකක් ඒ වීර්යවන්තභාවය ඇති කිරීමට ඉන්න ප්‍රධාන සතුරා සිහිපත් කරන්න ඕනෙ. මේ ඊනමිද්ධභාවය ඒ වගේම තමයි. "කුසිත පුග්ගල පරිවජ්ජනතා" කියලා තියනවා. අපි සතිය වඩනවා නම් සතිමත් පුද්ගලයා ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ. අසති පුද්ගලයා අයිත් කරන්න ඕනෙ. ධම්මවිචය වඩන්න නම් හොඳ ධම්මවිචය තියන පුද්ගලයින් ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ. මේ අනෙකුත් මෝඩ කථා කියන කට්ටිය අයිත් කරන්න ඕනෙ. මේ වගේ මෙතනදීත් වීර්යවන්ත පුද්ගලයින් ඇසුරු කරන්න ඕනෙ. කුසිත පුද්ගලයින් බැහැර කරන්න ඕනෙ. ඒකයි මේ කථාවේ බාහිර කම එතනයි තියෙන්නේ. කථා කරන්නේම වැඩේට පෙළඹුණේ නැති අය. ඒකෙන් වෙන්වෙන්නේ ඒ පුද්ගලයන් අමාරුවේ වැටෙනවා. අහගෙන ඉන්න මනුස්සයන් අමාරුවේ වැටෙනවා. එක දවසක් ඒ බුරුමේ ඉන්ද්දේ දී එහෙම සිද්ධියක් වෙලා ඒ එක යෝගාවචරයෙක්ගේ වැඩේම භාවනා කරන වෙලාවේ දී කාමරයට වෙලා එක්කෝ කථා කර කර ඉන්නවා. ඉතින් සයාඩෝගෙ අතටම අහු වෙලා, කමටහන් ශුද්ධ කරන වෙලාවේ දී ඒ පුද්ගලයා ආවම කිව්වලු ඔයා ගිහිල්ලා බුදිය ගන්නය කියලා. මොකද එතකොට අනිත් එක්කෙනාට භාවනා කරන්න පුළුවන් කිව්වලු. කවදාකවත් සයාඩෝ නින්දටවත්, වෙන කිසි දේකටවත් කථා කරන කෙනෙක් නෙමෙ යි. ලොකු පිනක් කිව්වා, ගිහිල්ලා පැත්තකට වෙලා නිදා ගන්න එක. මොකද ඒක තව කෙනෙකුට හරි කරදරයක්. මොක ද? අනිවාර්යයෙන් ම ඒක දෙන්නෙක් නැතිනම් කිහිප දෙනෙක් අමාරුවේ දාන වැඩක්. ඒ නිසා හරියට ගණන් කරන්න දවසකට කොච්චර කථා කරනව ද කියලා. හොඳට මතක තියා ගන්න යෝගාවචරයෙක් විධියට ආරක්ෂා වෙන්න නම් මේ වචනය ආරක්ෂා කර ගත්තේ නැත්නම් ඔය වීර්ය කියන මුළු ගඟම, මුළු ජලාශයම කඩා ගෙන යනවා. ඉතින්

හොඳට ඒ කුසිත පුද්ගලයින් පරිවර්තනයේ දී අර බෝධි එකක් ගහලත් තියෙනවා එනන “කථාව භාවනාවට හතුරෙකි” ඒ කුසිතයාගේ ස්වභාවය. හිස් කලය සෙළවෙනවා. කැකුණ ඇටේ වේලෙන කොට සර සර ගාලා ශබ්දයක් එනවා. ඒ හිස් භාවය තමයි. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් නිශ්ශබ්ද වෙලා ඉඳලා වැඩේ කර ගන්න ඕනෙ. මේකට එසේ මෙසේ පිනක් තිබිල බැහැ. එසේ මෙසේ වීර්යයක් තිබිලා බැහැ. එසේ මෙසේ සතියක් තිබිලා බැහැ. මොක ද හොඳට තේරෙන්න පටන් අර ගන්නවා වැය වෙන ශක්ති විශේෂය, ශක්ති ප්‍රමාණය. එහෙම තමයි “වීර්ය ආරම්භ පුගල සෙවනකා” පුළුවන් තරම් වීර්යයෙන් කටයුතු කරන අය ලගම ඉන්න කියනවා. ඥාණාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ අනේ මට වැඩ කරන පිරිසක් මැද ඉන්න ලැබුණත් ඇති කියලා. දැනට භාවනාවට සිත යොද ගත්ත පිරිසක් අතර ඉන්න ලැබුණත් ඇති කියනවා. මොකද ඒක ඒ තරම්ම දුර්ලභ යි. ඒ තරම් මනුස්සයෝ මේ පුංචි කාරණාවක් අහපු ගමන් අර තමන්ගේ භාර ධූරය පැත්තකට දාලා මේ ලාමක දේවල් වලට දුවනවා. ඉතින් ඒක නිසා මෙහෙම වැඩ කරන පිරිසක් අතරේ ඉන්න ලැබෙනව කියන එකත් ලේසි පහසු නැහැ. අපිත් ඒ ගණනට වැඩ කෙරුවේ නැතිනම් අපි ඉබේම කොන් වෙනවා. අපි රැහෙන් කොන් වෙනවා ඒ නිසා අපි වීර්යවන්ත පුද්ගලයින් අතරේ ඉන්න නම් අපි ලග මේ වීර්යය ශක්තිය ඇති කර ගන්න ඕනෙ.

ඒ වගේම “සමමපපදාන පච්චවෙකඛනතා” කියලා එකකුත් තියෙනවා. මේ සත්තිස් බෝධි පක්ෂික ධර්ම වල සතර සතිපට්ඨානයට පස්සේ එන සතර සමමපපදාන වීර්යය. මේ වීර්යය මොකට ද තියෙන්නේ. නූපන් අකුසල් නූපදවීම පිණිස. “අනුසානානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුසාරාදාය, ඡන්දං ඡනෙති වායමති වීර්යං. ආරහති චිත්තං පග්ගනහාති පදහති” නූපන්නා වූ කෙලෙස් නො ඉපදවීම පිණිස කුසලච්චන්දයක් පහළ කර ගන්නවා. වායමති, වැයමි කරනවා. චිත්තං පග්ගන්හාති, සිත දැඩි කර ගන්නවා. පදහති, පදන් වීර්යය යොදනවා. ඉතින් මේක තමයි ඔය කියන්නේ අපි භාවනා කරනකොට දැඩි

වෙහෙසක්. හරි අමාරුයි. එහෙම නැතිනම් ඇඟ නලියනවා. ලුණු දෙහි දුම්මා වගේ. මඩ පුවක් ගෙඩියක් වගේ. බොහොම අමාරුයි. නමුත් ඒක අපි කල්පනා කළොත් අඩු ගණනේ මේ ඉඳගෙන ඉන්න ටිකේ කාය දුෂ්චරිත සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ නේ, සතුන් මැරීමක්, සොරකම් කිරීමක්, කාම මිථ්‍යාවාරයක් වෙන්නෙ නහැනේ. වච්චි දුෂ්චරිත වෙන්නෙත් නැහැනේ. බොරු කීම්, කේලාම් කීම්, හිස් වචන, ඵරුෂ වචනත් නැහැනෙ කියලා ඒකයි එනන තියෙන වටිනාකම.

සිදු වෙනවා නම් සිදු වෙන්නේ අර ඇතිවෙච්ච කාය වේදනාව අරබයා සිතෙහි ද්වේශය විතරයි. ඒ නිසා මේ වෙලාවේ ශීලය සියයට සියයක් සම්පූර්ණයිනේ. ශීලය කියලා කියන්නේ කය වචන දෙක ආරක්‍ෂා කර ගැනීම. මේක සියයට සියයක් සම්පූර්ණ නිසා මේ ඉඳගෙන ඉන්න පැය කියලා කියන්නේ ශුද්ධම ශීලවන්ත පැයක්. ඒකම මදි ද? අපි ගෙදරක හිටිය නම් එහෙම නැතිනම් සම්භාෂනයකට ගියා නම්, කඩපලකට ගියා නම් අපිට මොනම තාලයකින්වත් විශ්වාස කරන්න බැහැනේ කොයි වෙලාවෙ සතෙක් මැරෙයි ද?, හොරකමක් සිද්ධ වෙයි ද? එහෙම නැතිනම් කාම මිථ්‍යාවාරයට සම්බන්ධ දේවල් සිද්ධ වෙයි ද? බොරු කේලාම්, හිස් වචන, ඵරුෂ වචන කියවෙයි ද? කියලා. ඒවා මොනවක්වත් පේන්නේ නැහැනෙ. ඒක නිසා අඩු ගණනේ නූපන් අකුසල් නො ඉපදවීම පිණිස උත්සාහයක් එනවා. උපන් අකුසල් දුරු කිරීම පිණිස හිතට අපු ද්වේශයක්, ආශාවක්, නිදීමතක්, කම්මැලි ගත්යක්, උද්දව්ව කුක්කුච්චයක්, විචිකිච්චාවක් දුරු කිරීම පිණිස නේ මේ අපි මෙනෙහි කරන්නේ. ඒක අසාර්ථක වුණත් අපි හිත යොදලා තියෙන්නේ හොඳ දේකට. උපන්නා වූ කෙළෙස් දුරු කිරීමට. උපන්නා වූ කෙසෙල් දුරු කිරීමට ඇති ක්‍රමය තමයි සතිය. කෙළෙස් නො ඉපදවීමට ඇති දේ තමයි විරිය. විරියෙන් කරන්නේ තමන්ගේ රාජ්‍ය වටේට තියන සීමා කඳවුරේ බල කඳවුරම ආරක්‍ෂා කරනවා. කිසිම සතුරෙකුට එන්න දෙන්නේ නැහැ. සතිය කරන්නේ ඇතුළට ආපු හතුරා අඳුනගෙන මුහුණට මුහුණලා සටන් කරන එක. ඒ නිසා විරිය නැතිව සතියට වැඩ කරන්න බැහැ. සතිය නැතිව විරියට වැඩ කරන්න බැහැ. ඔය දෙන්න

එකට වැඩ කෙරුවොත් විතරයි අපිට සන්තානයේ සමහර විටෙක ඔය අනිඤ්ඤ පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය කියන එක නැතිනම් කයෙන් තොරව දැන ගෙන ඉන්න පුළුවන් ගතිය එන්නේ. ආනාපානය හොඳටම සියුම් කරන්න පුළුවන් ගතිය එන්නේ. ඔය දෙන්න සමබර වෙන කොට එහෙම නැතිනම් මේ චීරය යි, සමාධිය යි සමබර වෙන්න ඕනෙ. ප්‍රඥාවයි, ශ්‍රද්ධාවයි සමබර වෙන්න ඕනෙ. චීරයය හොඳට ඔළුව උස්ස ගෙන ඉන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි මේ ගමන කඹේ ඇවිදින්න වගේ යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අන්න ඒවා නැතිව උත්සාහ කරන්නේ නැතිව කවදාකවත් මේවා ඉබේ සැළසෙන්නේ නැහැ. ඉතින් ඒක නිසා නිතරම මේක සමාදන් වෙන්න ඕනෙ. ඊට පස්සේ නූපන්නා වූ කුසල් වැඩිම පිණිස, නූපන්නා වූ කුසල් වඩනවා යි කියලා කියන්නේ අපි කාම ලෝකයේ ඉපදිලා කාම ලෝකයේ මැරිලා යන එකේ අපි අඩු ගානේ රූපධ්‍යානයක් හෝ උපචාර සමාධියක් හෝ අර්පණා සමාධියක් ඉපදෙව්වේ නැතිනම් අර සංස්කෘත ස්ලෝකයක සඳහන් කරනවා “ආහාර නිදා භය මෙතුනඤ්ච” ආහාර ගැනීම, කෑම, නිදා, නිදා ගැනීම, නිතරම මේ දෙවල් වලට බයෙන් සැකයෙන් ජීවත් වීම සහ මෙතුන සේවනය සම්බන්ධයෙන් මනුස්සයා යි තිරසනා යි සමානයි. ඔය හතරෙන් කිසිම විධියකට අපේ සත්ත්ව ගතිය මිස වෙනසක් නැහැ කියනවා. “ධමමන දොසා මදිකො විසෙසා” මනුස්සයාට තියෙන එකම විශේෂය තමයි ධර්මය. ඒ මනුස්සයාට පුළුවන් කෑම සොයන ගමන්, නිදා ගන්න ගමන්, භයෙන් ඉන්න ගමන්, බෝකිරීම කරන ගමන් ඒව කළත් ධර්මයේ ජීවත් වෙන්න. “ධමමන භීතා පශු සමානා” ඒ ධර්මයෙන් උඹ භීත නම් උඹ නිතරම හරකෙක් වගේ තම යි කියනවා. උඹ ආයෙමත් ඉන්නේ තිරිසන් ලෝකෙ තමයි කියනවා. යම් වෙලාවක අපේ සිත මේ ආහාරය නිසා භාවනා කරන්න බැරිය, නිදීමන නිසා බැරිය, භය නිසා බැරිය එහෙම නැතිනම් වෙන කාම ආශාවක් නිසා බැරිය කියලා කියනවා නම් ඉතින් අපිට උත්තම මනුෂ්‍ය ආත්මයක් ලබන්න බැරි වෙනවා. ඒ විත්තක්ෂණයේ තිරිසන් ආත්ම භවයකට යනවා. ඉතින් අපි බලන්න ඕනෙ මේ පණ තියෙන කම් පුළුවන් තරම් ධර්මය දිහාට හැරිලා කටයුතු

කරන්න. එහෙම වුණොත් නම් අපි තිරිසන් භවයට යන්න තියෙන අවස්ථාව නතර වෙනවා විතරක් නෙවෙයි දේව භවයකට යන්න පුළුවන් තරමේ අලුත් කුසල් ඇති කර ගන්නා තත්ත්වයක් එනවා. ඒ වගේම ඇති කර ගන්නා ලද ඒ කුසල් වඩා වර්ධනයට "භාවනා ය පරිපූරියා" දියුණු කිරීමටත් මේ සතර සම්මප්පදාන විරියයම තමයි අවශ්‍ය කරන්නේ. ඒ නිසා අපි කොතන ඉන්නව ද කියන්න බැහැ. සම්භර විට මේ හතරෙම තියෙනවා. නූපන් කෙලෙස් නූපදවීම පිණිස වැර වඩන වෙලාවකුත් තියෙනවා. උපන් කෙලෙස් ප්‍රභාණය පිණිස වැර වඩන වෙලාවකුත් තියෙනවා. නූපන් කුසල් උපදවන්න කරන වැඩ පිළිවෙලකුත් තියෙනවා උපන් කුසල් වැඩ දියුණු කරන වැඩ පිළිවෙලකුත් තියෙනවා.

මේ හතරම යෝගාවචර ජීවිතයේ සම්පූර්ණ වෙනවා. ඔය සම්මප්පදානය ගැන කල්පනා කර බලන කොට ඉබේ සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. අන්න ඒ ඔක්කොම එකතු කරපුවහම තමයි මේ තදාධිමුත්තකා කියලා කියන්නේ. මෙන්න මේ විෂයයෙහි ඇලී, නැමී ගත කරන ගතිය තියෙනවා නම් ඒක හැමදාම දියුණුවට වඩා වර්ධනය තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක නිසා අපි මේ කරගෙන යන වැඩේ තියෙන වටිනාකම අපි විසින්ම මේ ආකාරයෙන් කල්පනා කරල බැලුවොත් ලොකු නිදහසක්, හිතට ලොකු විමුක්තියක් එන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒක කවදාකවත් අනුන්ගෙන් ලැබෙයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. තමන්ගෙන්ම යි ලැබෙන්නේ. නමුත් ඒකට ඒ ආකාරයෙන් කල්පනා කිරීමම කවදාවත් මේ වගේ බණ අහන්නේ නැතිව, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්නේ නැතිව, විරියවන්ත පුද්ගලයින් ඇසුරු කරන්නේ නැතිව, ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ වගේ දවසක මේ වගේ භවානා කඳවුරක දී අපිට ලැබෙන්නේ ජීවිතයේම පුදුමාකාර අලුත්වීමක්. නැවතත් සලකා බලන්න පුළුවන් සිත අලුත් කර ගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් ඒ සෑම දෙයකින්ම වෙන්නේ. නැතිව ආගන්තුක උපක්ලේශ වලින් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම කෙළෙසෙන්නේ විරියය නැති නිසා. විරියය තියනවා නම් නිතරම දක්‍ෂ වෙලා ප්‍රභාශ්වර වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා අපි උත්සාහ කරමු මේ කරගෙන යන වැඩ දිගට කරගෙන යන්නේ කටවත් කියාපාන්නවත්,

භයකටවත් නෙවෙයි. බුද්ධා දී උත්තමයන් වහන්සේලා කරගෙන ගිය වැඩ අපටත් අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් තව තවත් දියුණු පමුණු කර ගෙන අභ්‍යන්තර ශාසනයත්, බාහිර ශාසනයත් තනා වඩා දියුණු කර ගන්න මේ විරියය සම්බෞද්ධය මනාසේ අප තුළ වැඩේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා ඇති කර ගන්න. ඒ ප්‍රාර්ථනාවත් සමඟම අද පැයකුත් විනාඩි පහළොවක් විතර කල් අරගෙන තියෙනවා. අද ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් සමාප්ත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලු දෙනාටම සැනසීම උදා වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු.....! සාධු.....! සාධු.....!





'පීති' සමෛකාජකඛණය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස.....!!!

"යසමී. සමයෙ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො ආරඤ්ඤා විරියස්ස උපපජ්ජති පීති නිරාමිසා පීතිසමෛකාජකඛණො, තසමී. සමයෙ භික්ඛුනො ආරඤ්ඤා භොති පීති සමෛකාජකඛණං. තසමී. සමයෙ භික්ඛු භාවෙති පීති සමෛකාජකඛණො තසමී. සමයෙ භික්ඛුනො භාවනා පාරිසුරං ගවජ්ජති තී"

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි,

අපි මේ බෞද්ධයාගේ ධර්ම මුල් කර ගනිමින් පවත්වාගෙන එන ධර්ම දේශනා මාලාවේ තවත් එක් අවස්ථාවකට යි මුල පුරන්න සුදානම් වෙන්නේ. ඒ අනුව අපි දැනට සති, ධම්මවිචය, විරිය කියන බෞද්ධයාගේ ධර්ම තුන අවසන් කරන්න යෙදුණා. අපි දන්න ප්‍රමාණයෙන් විස්තර කරගන්න යෙදුණා. අද සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ හතේ මැද තියෙන පීති සමෛකාජකඛණය යි. මේක සිංහලෙන් සඳහන් කරනව ප්‍රීතිය කියලා. ප්‍රීතිය බෝධි අංගයක් වෙන්නේ කොහොම ද? ප්‍රීතිය කොහොම ද නිවනට තුඩු දෙන්නේ කියන අදහස ඉදිරිපත් කර ගෙන යි අද අපි මේ ධර්ම දේශනාව පවත්වන්න සුදානම් වෙන්නේ. අර කලින් සඳහන් කරපු සතිය, ධම්මවිචය ඒ වගේම විරිය කියන ඒවා තියන කෙනාට පමණ යි, නැතිනම් ඒවායේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පමණ යි ප්‍රීතිය ඉදිරිපත් වෙන්නේ. එහෙම නැති කෙනාට ප්‍රීතියක් ධර්මාලෝකයේ, ශාසනයේ විඳ ගන්න අමාරු යි. මෙතැන දී සඳහන් කරනවා "යසමී. සමයෙ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො ආරඤ්ඤා විරියස්ස" කියලා කොටසක්. යම් වෙලාවක, යම් අවස්ථාවක මේ භාවනා ජීවිතයේ ආරම්භ

කරන ලද වීරයය ඇත්තා වූ ඒ හික්කුචට "උප්පය්ති පිති නිරාමිසා" නිරාමිස වූ ප්‍රීතියක් උපදිනවා. වෙනත් විධියකට කියනවා නම් ඒ අරඹන ලද වීරයය නැති කෙනාට එහෙම ප්‍රීතියක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ. එහෙම කෙනාටත් ප්‍රීතියක් තියෙනවා. ඒකට කියන්නේ ආමිස ප්‍රීතිය කියලා. ඉතින් මෙතන දී අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ ආමිස සහ නිරාමිස ප්‍රීතිය කියන දෙක. කෙටියෙන් මතක් කර ගන්නවා නම් ඇහැට රූප ගැටෙන කොට ප්‍රිය මනාප, තමන්ට සිත්ගන්නා සුඵ දෙයක් දකින කොට ඒක දකිමේ දී අපිට ප්‍රීතියක් ලැබෙනවා. ඒ ප්‍රීතිය ඒ රූපයත් එක්ක ගැටෙමින් පවතින තාක්කල් තියනවා. ඒ නිසා එම ප්‍රීතිය අපි දකින රූපය මතයි පහළ වෙන්නේ. රූපය ද්‍රව්‍යමය දෙයක්, අල්ලන්න පුළුවන් දෙයක්. ඒක නිසා එයින් උපදින ප්‍රීතියටත් කියන්නේ ආමිසයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය නිසා ආමිස ප්‍රීතිය කියලා. ඒ වගේම යම්කිසි කෙනෙක් යමක් අහන කොට ඒ අහන දේ තමන්ගේ රූපියට, මනාපයට, ඉඳුරන් පිනවන ගතියට එනවා නම් ඇසීමෙනුත් ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. ගඳ සුවඳ බැලීමෙනුත් ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. රස ආහාර ගැනීමෙනුත් ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. කයට සුඛෝපඛෝගී යාන වාහන පහසුකම් දීමෙනුත්, ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම් වලිනුත් ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. තමන් සිතු සිතූ ආකාරයට ධර්ම කාරණා මතුවෙන කොට, ධර්ම කියලා මෙතන දී අදහස් කරන්නේ සිතිවිලි මතුවෙන කොට ඒත් ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. තමන්ට මනාප දේවල් මතුවෙන කොට රූප මත, ශබ්ද මත, ගන්ධ මත, රස මත, පහස මත, ධර්ම මත පහළ වෙන ප්‍රීතියට කියනවා ආමිස ප්‍රීතිය කියලා. ඉතින් මේ ආමිස ප්‍රීතිය තමයි, මේ අධ්‍යාත්මයක් නැති, ආගමක් නැති මනුස්සයා උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකනුත්, පුට් කාලෙ ඉඳලා වයසට යනතුරුත් නිතරම හොයන්නේ. මේකෙ කවදාකවත් ඇතිවෙන ගතියක් නැහැ. ඉවරයක් නැහැ. ඒක නිසා මේ ප්‍රීතියත්, මේ ප්‍රීතිය හෙවිමේ, ඉපැයීමේ ව්‍යාපාරයට කියන්නේ ඇහිදුල් කුඩියකට වතුර පුරවන්න හදනවා වගේ. කොච්චර සොයා සපයා පිරෙව්වත් කවදාකවත් සංතුෂ්ඨ වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් මේක හරි පුදුම යි. ඒ තියෙද්දිත් මේ මනුස්සයා ඒ කෙරෙහි ලොල් භවයකින් මේ තරම් වෙහෙස ගනිමින් කරන ප්‍රයත්නය දිහා බලන කොට පුදුම හිතෙනවා. කවදාකවත්

රූප බලල ඉවර කරන්න බැරි වුණාට රූපයක් සම්බන්ධ කර ගෙන එකිනෙකා කාකොටා වැටෙනවා, මරා ගන්නවා. පුදුමාකාර දුෂ්චරිත වලටත් පෙළඹෙනවා. ඒ වගේම මේ ශබ්ද මතින් කවදාවත් ඉවරයක් කරන්න බැහැ. ඒ වුණාට මේ ශබ්ද සොයමින් ඒකට පුදුමාකාර ලෙස වියදම් කරනවා. පුදුමාකාර වෙහෙසක් ගන්නවා. පුදුමාකාර කාලයක් වැය කරනවා. ඉවරයක් නැහැ. දිගටම යනවා. ඒ වගේම ගඳ සුවඳට, රසට, ආහාර මත මේ සුබෝපබෝගී දේවල් වලට ඒ වගේම හිතට එන මේ නිදහස් සිතිවිලි වලින් පුදුමාකාර ලෝක යුද්ධ, පුදුමාකාර ලෝක නඩු මේ සේරම ආමිස ප්‍රීතිය නිසා. ඉතින් මේ ආමිස ප්‍රීතිය ගැන සඳහන් කරන කොට ඔය රට්ටපාල සූත්‍රය වගේ සූත්‍ර වල සඳහන් කරන්නේ, “අතිතො ලොකො කාමදාසො” කියලා. මේ ලෝකය කවදාවත් තෘප්තිකර නැහැ. මේ ආමිස ප්‍රීතිය සම්බන්ධයෙන් “තණ්හා දාසො අතිතො” කවදාවත් තෘප්තිකර කරන්න බැහැ. තණ්හාවට දාසයෝ වෙලා. ඒ සර්වඥයන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ වශයෙන් පෙර ජාතක කතා වල දී මහා මන්ධාතු කියන සක්විති රජ කෙනෙක් වෙලා ඉන්න කාලෙ විස්තර සඳහන් කරලා කියනවා. ඒ කාලෙ තමන්ට වාසය කිරීමට මාලිගා හත් සියයක්, ඒ සඳහා චතුරංගනී සේනාවන් හත් සියයක් දේවින් වහන්සේලා හත් සියයක්, ඒ දේවින් වහන්සේලාට පිරිකර අංගනාවන් හත් සියයක්, මේ විධියට හත්සියය හත්සියය ගානේ ලැබිලා තියෙනවා. ඒත් මැරුනේ සතුටු වෙලා නො වෙයි කියලා. කවදාකවත්ම සතුටු වෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා “අතිතො ලොකො කාමදාසො” කවදාවත්ම තෘප්තිකර වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම මේකට පහිදින පහිදිල්ල, මේකට කඹුරන කැඹිරිල්ල, මේකට දක්වන මේ යටහත් පහත් භාවය දිහා බලන කොට දාස ස්වරූපයක් තියෙන්නේ. කාමයටම යි මේ දාස කම් කරන්නේ. ඒ දාසකම් කරන්න ගියාම විදින්න තියෙන ඕනෙ වින්දනයක්, ලැජ්ජා කරන්න තියන ඕනෙම ලැජ්ජාවක් කමක් නැහැ. ඒ තමන්ට අවශ්‍ය කරන රූපය හම්බ වෙනවා නම්, තමන්ට අවශ්‍ය කරන ශබ්දය, ගඳ, රස, පහස, ලැබෙනවා නම් ඒ සඳහා කරන්න බැරි නොපනත් කමක්, තුවිල කමක් තවත් ඇත්තේ නැහැ. ඒ තරමට මේකට

අපි දාස භාවයක් පවත්වනවා. ඒ නිසා මට මතකයි, ඔය ලාභ සත්කාර ගැන එක ධර්ම දේශනාවක දී ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරලා තිබුණා අපි මේ සෑම දෙනාම කාම රාජ්‍යයගේ කාම රාජධානියේ බත් බැලයෝ කියලා. බත් ටික ලැබෙන නිසා උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනතුරු මුළු ජීවිතය පුරාම දාස කම් කරන බැලයෝ. අපිට නිතරම රූප දකින්න ලැබෙනවා. ශබ්ද අහන්න ලැබෙනවා. ඒ ටික බලාගෙන තමයි මේ මුළු ලෝකම කාම ලෝකයක් කරගෙන දඟලන්නේ. ඉතින් මේක තමයි මේ තාක්‍ෂණ ලෝකෙ කෙළවර. තාක්‍ෂණ ලෝකය කරන්න හදන්නේ මේ අපට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ෂ බොත්තමක් තද කළ පමණින් ලබා දෙන්න පුළුවන් කියලා විශ්වාසයක් ඇති කරන්න. මීට අවුරුදු දෙසීයකට පමණ ඉස්සර මනුස්සය දැන් ඕක පිටිපස්සෙන් ගිහිල්ලා දැන් ඒත් හති වැටීගෙන එනවා. මේකෙනුත් කවදාකවත් ඉවර කරන්න බැහැ. භොයාගත්ත කාලේ නම් ඒ විද්‍යාව කියන එක නැතිනම් මේ නව තාක්‍ෂණය සොයා ගන්න කාලේ නම් හිතුවා ඕන ඕන දේවල් භොයන්න පුළුවන් කියලා. ඕන ඕන දේවල්, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ෂ කියන ධර්ම මෙකෙන් මවන්න පුළුවන් කියලා. “අතමිට කාසිපනම් භොද හැටි තියෙනවනම් හිටගෙන දිවාලෝකෙ මවන්නම්” කියලා ඒ දවස්වල සිංදුත් කිව්වනේ. ඒ කිව්වේ සල්ලි තියෙනවා නම්, විද්‍යාව තියෙනවා නම් මොනවා කරන්න බැරිද කියලා. නමුත් ඒවා ඇති කරගෙන ඉහළටම ගිය ඇත්තන්ට දැන් හැදිලා තියෙන්නේ තදබල, භයානක රෝගය තමයි මේ අසහනය කියන එක. ඒ වගේම තමයි ඒ ඇත්තෝ පුදුමාකාර විධියට පරිසරය කෙළෙසනවා. ඒ වගේම තමයි ඒ ඇත්තන්ගේ සිත්, රුධිර ධාතුව පුදුමාකාර විධියට වේගවත් වෙලා. දැන් ඇත මෑත බලන්න වෙලාව ඇවිල්ල තියෙනවා. ඒ නිසා මේ ආමිස සුඛය නැතිනම් මෙතන අපි කපා කරන්නේ ප්‍රීතිය කියන එක පුදුමාකාර පිස්සු වට්ටන දෙයක්. නමුත් තාමත් අපි එක එක්කෙනෙක් අරගෙන බැලුවොත් දවසේ වැඩි වේලාවක් ගත කරන්නේ මොකට ද? අවුරුද්දේ වැඩි වේලාවක් අපි ගත කරන්නේ මොකට ද? ජීවිතයේ වැඩි කාලවේලාවක් ගත කරන්නේ මොකට ද? කියලා බැලුවොත් තාමත් අපේක්‍ෂාවක් තියෙනවා මේ රූප

බලලා, ශබ්ද අහලා, ගඳ සුවඳ, රස බලලා, පහස ලබලා නැත්නම් මේ අපිට ඕන ඕන ධර්ම අපිට ඕන දේවල් හිතලා පහසුකම් ලබන්න. නැත්නම් මේ ප්‍රීතිය ලබන්න. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ මේ ඔක්කොමලා වැරදි කාරයෝ. මේ ඔක්කොමලා දඬුවම් ලැබිය යුතු යි කියලා. ඒවා නැතිව ජීවත් වෙන්න බැහැ. මේවගේ තියෙනවා මූලික අවශ්‍යතා වගයක්. ඒ මූලික අවශ්‍යතා පැවැත්වීමට අවශ්‍ය යි. නමුත් මේ සීමාව දන්නේ නැතිකම තමයි පෘතග්ජනයාගේ තියෙන භයානක කම. රෝගය. රූපය බලන්න ගියාම ආරම්භයේ දී රූපයක් බැලුවට ඒක දෝෂයක් නැහැ. මොක ද? ඇහැ තියෙනවා, රූප ජේනවා. තමන්ගේ ඒ උපයපු ධාර්මික, සාධාරණ ක්‍රම වලින් ඒ රූප බලන්න ගියාම මේක දෝෂයක් නැහැ. නමුත් මේ රූප බලාගෙන යනකොට එක මට්ටමක් පැනපු ගමන් ඒක අනුන්ගේ විවේකයට බාධා කරන මට්ටමකට එනවා. නැත්නම් අනුන්ගේ පෞද්ගලික මට්ටමට බාධාවක් වෙනවා. ඒ රූපයේ මත් වෙව්ව මනුස්සයාට, පෘතග්ජනයට කවදාකවත් මේ දැන් මම ඉන්නේ මල පැනලා, මම දැන් ඉන්නේ ඉර පැනලා, සීමාව පැනලා දැන් මම අනුන්ගේ දේවල් වලට බාධා කරන මට්ටමක, අනුන්ගේ ක්‍ෂේත්‍රයට රිංගන මට්ටමක කියන අර සීමාව කවදාකවත් තේරෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒකම යි පෘතග්ජනයාගේ තියෙන අරුමය. අරුමය විතරක් නෙවෙයි කරුමයත් ඒකම යි. ඉස්සෙල්ලා නම් ඇත්තටම සාධාරණව, ධාර්මිකව තමයි මේ රූප බලන්න, ශබ්ද අහන්න, ගඳ සුවඳ බලන්න, රස බලන්න පෙළඹෙන්නේ. යම් ප්‍රමාණයකට යනකම් ඇත්තටම ඒක සාධාරණ යි. පමණ දැනගෙන ඒක ධාර්මික යි. කොතන ද මේ සාධාරණත්වය ඉක්මවන්නේ, කොතන ද ධාර්මිකත්වය ඉක්මවන්නේ කියලා පෘතග්ජනයාට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඒ පුද්ගලයා ඇයි මට රූප බලන්න පුළුවන්. මට රූප තියෙනවා. මම බලනවා. උඹට මොක ද? කියලා. ඉතින් එහා පැත්තට ගිය ගමන් රණ්ඩු තම යි. ශබ්දයත්, ගඳත්, රසයත් එහෙම තමයි. ඉතින් දිගටම කලහා, විවාද තමයි මේ ලෝකෙ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක මේ තරමටම කර්ම උපදවන දෙයක්ය, ඒක කෙළෙස් උපදිනව ය, කර්ම උපදිනව ය ඒ අනුව විපාක වට්ට හැදිලා, මේ විපාක වට්ට තුනක් සහිත සංසාරයේ ඉතින් දිගටම යනවා.

කවඳ මේ කරදරය අපිට දුන්නේ. මම කර ගත්ත දේකුත් නෙමෙයි, අනුන් මට දීපු දේකුත් නෙමෙයි, කියලා ඉතින් දිගින් දිගට කල්පනා කරනවා. ඒ කල්පනා කරන කවමදාකවත් මොනම හේතුවක් නිසාවත් කිසිම කෙනෙකුට මේ ආමිස ප්‍රීතියට සාපේක්ෂව නිරාමිස ප්‍රීතියක් තියන බව ඉබේ වැටහෙන්නේ නම් නැහැ. ඒ වැටහෙන්න පුළුවන් ශක්තියට තමයි මේ ධර්ම ශක්තිය තියෙන්නේ. ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය කියලා තියෙන්නේ. ඔන්න ඒක තිරිසනාට නැහැ. ඒ ආධ්‍යාත්මික, ආගමික ශක්තිය තිරිසනාට නැහැ. ඒ නිසා තිරිසනෙකුට කවම දාවත් මේ නිරාමිස ප්‍රීතිය කියන එක නැහැ.

නිරාමිස ප්‍රීතියක් ලබන්නත් ඒ මනුස්සයට අඩුම තරමේ කම්මස්සකථා ඥාන සම්මාදිට්ඨිය කියන කර්මය සහ කර්ම ඵලය පිළිබඳ දැනුමක් අවශ්‍ය වෙනවා. හොඳ දේ කළොත් හොඳ ප්‍රතිඵල, නරක දේ කළොත් නරක ප්‍රතිඵල කියන මෙන්න මේ මූලික සම්මා දිට්ඨිය අවශ්‍ය යි. මෙන්න මේ සමායක්දෘෂ්ටිය ආගමික දෙයක් නෙවෙයි. මේක කිසිම ආගමකට අයිති දෙයක් නෙවෙයි. නමුත් ලෝකේ තියෙන ආගම් වලින් බුද්ධාගමත්, හින්දු ආගමත් කියන ආගම් දෙක ඒක පිළිඅරගෙන තියෙනවා. අනිත් ආගම් මේක පිළිගන්නේ නැහැ. අනික් ආගම් පිළි ගන්නේ මේ ලෝකේ දේවල් සිද්ධ වෙන්නේ සර්ව බලධාරී දෙවියන් වහන්සේගේ මනාපයට කියලා. නමුත් අපි දන්නවා කර්මය සහ කර්ම ඵලය අනුව යි සියල්ල සිදු වන්නේ කියලා. ඒ නිසා හොඳ දේ කෙරුවොත් හොඳ ප්‍රතිඵල, නරක දේ කළොත් නරක ප්‍රතිඵල කියලා අපි දන්නවා. අන්න එහෙම දන්න කෙනාට විතරක් නැතිනම් කර්මය නිසා කර්ම ඵලය අදහන්නන්ට විතරක් සුවර්තය කියලා එකක් තියෙනවා. හොඳ නරක කියලා එකක් තියෙනවා. බය ලැජ්ජා කියල එකක් තියෙනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියලා එකක් තියෙනවා. සීලය කියලා එකක් තියෙනවා. ඔන්න ඔතන තමයි ඔය සීල සික්ෂාව, නැතිනම් සීලයානුකූලව හැඩ ගැසීම, හැසිරීම කියන එක තියෙන්නේ. ඒක තමයි මනුෂ්‍යත්වයේ කර්මය සහ කර්ම ඵලය ඇදහීමේ පළමුවැනිම අධ්‍යාත්මික වූත්, ආගමික වූත් පඩිය. ඒක තමයි සාර්ථකත්වය තුළින් ආගමික මනුස්සයින් ද,

ආධ්‍යාත්මික මනුස්සයින් ද මේ ජීවිතයේ දී තීරීසනුන්ගෙන් ඉක්මවා ගිය මොකක්දෝ ශීලාවාර කමක්, මොකක්දෝ සීතල ගතියක්, මොකක්දෝ හැදිවිච ගතියක් තියෙනවා කියලා දැනගන්න පළමුවෙනි ඉලක්කය. පළමුවෙනි පියවර.

ඒක තමයි දැන් ඔය කියන විධියට කර්මය සහ කර්මඵලය අදහන්නේ නැති, කර්මයක් නැහැ, කළ කෙනෙක් නැහැ, කළ දේට විපාකයක් නැහැ කියලා සෑහෙන පිරිසක් අදහනවා ලෝකේ. ඒකට කියනවා උච්ඡේද වාදය කියලා. ඒකේ දී කියන්නේ නැව ගිලුණත් බෑන් වූන් කියන කථාව තමයි. පාලි සංස්කෘතියේ සදහන් කරන්නේ "සෘණං කක්ඛා ග්‍රාහං පිචෙත්" ණය වෙලා හරි ගිතෙල් බොන්න. ඒත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මැරුණට පස්සේ ආයෙම ගෙවන්න ඕනේ නැහැ කියලා. ඉන්න කම් ගිතෙලෙන් තෙලෙන් කාලා මැරීලා ගියාට කමක් නැහැ කියලා. ඒ මූලධර්මය තමයි තියෙන්නේ. ඒ ඇත්තෝ කවදාකවත් මේ කළ නරක දේට විපාක බලාපොරොත්තු වෙන්නෙත් නැහැ. සුවර්තයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙත් නැහැ. ඒක නිසා ඒකට කියනවා නාෂ්තික උච්ඡේද දෘෂ්ඨිය කියලා. දැන් මේ ශාසනයට ඇතුල් වෙන ඇත්තෝ අනිවාර්යයෙන් ම කර්මය සහ කර්ම ඵලය අදහනවා. අන්න ඒ කර්මය සහ කර්මඵලය අදහගෙන මත්තට වෙන්න තියෙන දේ අපි හොඳ පැත්තකට ගන්න නම්, ප්‍රීතියක් ලබා ගන්න නම් අනිවාර්යයෙන් ම අපි බය ලැජ්ජා පහළ කර ගන්න ඕනේ. ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගන්න ඕනේ. සීලයක් ගන්න ඕනේ කියලා උනන්දු වෙනවා. ඒ උනන්දු වෙන හැම කෙනාටම සිල් රකින්න පුළුවන් ශක්තියක් නැහැ. ඒකට වෙනමම පිනක් තියෙන්න ඕනේ. ඒකට වෙනමම කුසල ශක්තියක් තියෙන්න ඕනේ. පරිසරයක් තියෙන්න ඕනේ. ඒ නිසා සීලය අවශ්‍ය වුණත් සිල් රකින්න හැම කෙනාටම ලේසි නැහැ. යම්කිසි කෙනෙක් සුවර්තය අපේක්ෂා කරනවා නම් එයාට සීලයක් අවශ්‍යයි. ඒ මොක ද? ඒකෙන් තමයි අපි කායික වාචික දුෂ්චරිත නතර කරලා ජීවිතය ආධ්‍යාත්මික, ධාර්මික පැත්තට ගන්නේ. නමුත්, ඒක උත්සාහ කළ පමණින් ශීලයක පිහිටන්න බැහැ. ඕකත් අත්දකින්න වෙන කර්ම ශක්තියක්. ඔක්කෝටම

සිල් රකින්න බැහැ. සිල් රැක්කට ඔක්කෝටම සතුටක් එන්නෙන් නැහැ. යම්කිසි කෙනෙක් ඒ විධියට කාරණය, කර්මය සහ කර්ම ඵලය දැනගෙන, අදහගෙන සීලයක පිහිටන්න ඕනෙ කියලා, මුළු ලෝකයාම දුස්සීල වුණත් තමන් සිල්වත් වෙන්ට ඕනෙ කියලා කටයුතු කරලා සීලයක පිහිටියා නම් අන්න ඒ මනුස්සයාට මනුෂ්‍යත්වය සහ තිරිසන් තත්ත්වය අතර ලොකුම ලොකු වෙනසක්, සාන්ද්‍රාෂ්ඨික වශයෙන්, අකාලික වශයෙන්, දිට්ඨ ධම්මවේදනීය වශයෙන් දැක ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ පුද්ගලයාට මුලින්ම මෙන්න මේ නිරාමිස ප්‍රීතිය උපදිනවා මම සිල්වන්න යි කියන. 'අවිඥාපික රක්තාය' අවිඥාපිකාර භාවය, හිතේ කලබල නැති ගතිය නිසා මම මේ ඔක්කෝම නින්දා ලබන්නේ මම මේ කරදර ගන්නේ මොනවටවත් නෙවෙයි ඉදිරිපත් වුණු සතෙක් නොමරා ඉන්ටයි. බොරුවක් කියනට, හොරකමක් කරන්න අවස්ථාවක් ආවම ඕන තරම් කරන්න පුළුවනකම තියෙද් දී මේ දුක් ගන්නේ, කරදර වෙන්නේ, ඒක නොකර ඉන්න යි. කාම මිත්‍යාවාරය පිළිබඳ හොඳටම දොර විවෘතව තියෙද් දී ඒක නොකර ඉන්නේ සිල් රකින්නටයි. බොරු, කේලම්, හිස් වචන, ඵරුෂ වචන ලේසියට පහසුවට තොලේ කටේ නෙැගීවී ගියාට තමන් ඒකෙන් ආරක්ෂා වෙන්නේ මේ සිල් රකින්න යි කියලා යම් කිසි කෙනෙක් ඒක පිළිබඳව හරියට කරුණු කාරණා දැනගෙන රකින්න පටන් අරගත්තොත් ඒ පුද්ගලයාට මේ විපිළිසර කම, නැති කම නිසා, අවිඥාපිකාරත්වය කියන ශක්තිය ලැබෙනවා. "අවිඥාපිකාරත්වයානි බො අනන්ද කුසලානි සීලානි අවිඥාපිකාරානිසංසානී" කියලා සර්වඥයන් වහන්සේට මතක් කරනවා. ආනන්දය මේ සිතේ විපිළිසර බව නැති වීමටයි මේ කුසල ශීලය අවශ්‍ය කරන්නේ. ඒක නිසා යම්කිසි කෙනෙක් දුස්සීල නම් ඒ මනුස්සයාට මොන ප්‍රතිකර්මය කෙරුවත් ඔහුගේ අවසාන ඵලය අසහනයම තමයි. විපිළිසරකම තමයි. ඒකට බෙහෙත් නැහැ. ඉතින් ඒක නිසා ජාත්‍යන්තර සමිති, නොයෙක් සංවිධාන මේ තරණ අසහනයට බෙහෙත් හොයනවා. ඒ ඉතින් අර ඉබ්බගෙන් පිහාටු ගන්න බලාපොරොත්තුවෙන් කරන කෙරුවාවල් තමයි. ඒ කෙරුමන්ට වත් නැහැ ඔය බය ලැජ්ජා දෙක. ඒ කෙරුමන්ගෙන් ප්‍රතිඵල උපදෙස් ඉල්ලන

ඇත්තන්ටත් නැහැ බය ලැජ්ජා දෙක. ඉතින් ඒ ඇත්තෝ හිතන්න
 හදනවා මේ හිතේ තියෙන විපිළිසර කම නැති කරලා තරුණ අසහනය
 නැති කරන්න. මේවා තමයි නරනාටක කියලා කියන්නේ. සර්වඥයන්
 වහන්සේ මෙව්වර ලස්සනට, මෙව්වර පැහැදිලිව මේ කරුණු තේරුම්
 කරල තියෙද් දී මේ කැලේ අත ගානවා. කරන ඇත්තන්ටත් නැහැ බය
 ලැජ්ජාවක්, කරන ඇත්තන්ටත් නැහැ විපිළිසර කම නැති කමත්. ඒ
 ඇත්තන්ට තේරෙන්නේ නැහැ කොහොම ද මේ හිතේ අසහනය මතු
 වෙන්නේ කියලා. ඒ වුණාට ජාත්‍යන්තර වශයෙන් විශාල සම්මන්ත්‍රණ
 පවත්වමින් රට රටවල් හොල්ලනවා. කළමිඟනවා. නමුත්, මේ සීලය
 පිළිබඳ දන්න, කර්මය සහ කර්ම ඵලය අදහන ඇත්තෝ හොඳට දන්නවා
 ඒක කවදාකවත් කෙනෙකුට තව කෙනෙක් විසින් දෙන්නත් බැහැ. සිල්
 රක්කන්ත් බැහැ. සිල් රකින්න ඕනෙ වුණාට පින් නැතිව සිල්
 රැකෙන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා යම්කිසි කෙනෙකුට ඒ සීලය පිහිටියා නම්
 ඒ පුද්ගලයාට මුලින්ම අවිච්චිභාර භාවය, හිතේ කලබල නැති කම,
 අන්දමන්ද නැති කම තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක මහා විශාල, සක්
 විති රජකමට වඩා ලොකු දෙයක්. ඉතින් ඒක නිසා අපි ධාර්මික ගමනක්
 යනවා නම්, ආධ්‍යාත්මික ගමනක් යනවා නම් අපි මුලින්ම අල්ලලා
 තියාගෙන ඉන්න කුඤ්ඤය තමයි අර රැකපු, රකින සීලය. ඒක
 ඔක්කෝටම නම්බුවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒකෙන් ඔක්කෝටම ඒ තරම්
 ලොකු ශක්තියක් එන්නෙත් නැහැ. නමුත් අපි එක විත්තක්‍ෂණයකට
 හෝ හොඳටම අපරාධ කරමින් හෝ වැරදි කරමින් ඉඳලා හෝ බුදුන්
 සිහි කරල, ධර්මය සිහි කරලා, සංඝයා සිහි කරලා, කර්මය සහ කර්ම
 ඵල සිහි කරලා, සංසාර භය සිහි කරලා හෝ මම සිල්වන්ත වෙන්න
 ඕනෙ කියලා අධිෂ්ඨානයක් ගත්තොත් පෙරළියක් ඇති වුණොත් හිතේ
 ඒක තමයි ඉස්සෙල්ලාම අපේ සංසාරයට බැඳෙන බැම්ම කඩලා නිවන
 පැත්තට හරවන පළවෙනි දේ. ඒක තමයි වැදගත්ම දේ. අපි අර වීරයය
 ගැන කථා කරන කොට ආරම්භ ධාතුව වගේ තමන්ටම හිතීලා තමන්
 සීලයක් රකින්න පටන් අර ගන්න එක තමයි වැදගත්ම දේ. ඊට පස්සේ
 තමයි ඒක සාර්ථක වෙලා අටසිල්, දසසිල්, සාමන්තර දසසිල්, උපසම්පදා

සිල් ආදී ඉහළට ඉහළට ගිහිල්ලා අවෙච්චප්‍රසාදය සෝවාන් මාර්ග එළඳැනාය දක්වාම ශීලයේ විස්තර කියවෙන්නේ. නමුත් තමන් තමන් ආරක්‍ෂා කරන සීලය තමයි ඒ තමන්ට ප්‍රීතිය හෝ කණගාටුව ඇති කරලා දෙන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා අපිට අවශ්‍යය නම් අපේ පසු භාග ජීවිතය ඉස්සරහට මේ අසහනයෙන් තොරව, විපිළිසර භාවයෙන් තොරව, අන්දමන්ද නොවී ලැබුණු දෙයක්, කොස් ඇටයක් තම්බගෙන කාලා ජීවත් වෙන්න තේරුම් කර ගන්න ඕනෙ. උත්සාහ කරන්න ඕනෙ. අපිට ලැබුණු වටිනාම දායාදය තමයි මේ සීලය. ඒ සීලය රැක ගත්තා නම් අනිවාර්යයෙන් ම ඒ රැකපු ප්‍රමාණයට, අර අන්දමන්ද නැති, කලබල නැති තත්ත්වයට එනවා. ඉතින් මේක පිළිබඳව විස්තර හොයලා තේරුම් බේරුම් කරලා දෙන්න හදන ඒ මහාසී සයාඛෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ පොතේ පරිවර්තනය කරන කොට මට ලැබුණා උන්වහන්සේ දිගින් දිගටම ප්‍රශ්න කරනවා, භාවනා කළාට කොච්චර සිල් රැකලා තියෙන්න ඕනෙ ද? කියලා.

නැතිනම් සීලය සුමානයක් රකින්න ඕනෙ ද? දෙකක් රකින්න ඕනෙ ද? තුනක් රකින්න ඕනෙ ද? පන්සිල් ද රකින්න ඕනෙ ද? අට සිල් ද රකින්න ඕනෙ ද? කියලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි දසසිල් ද? සාමනේර සිල් ද? උපසම්පදා සිල් ද? කියලා කිසිම තැනක කිසිම විස්තරයක් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරලා නැහැ කියලා කියනවා. ඒකෙන් අදහස් කරනවා, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ගැමිමක් අරගන්නවා දැන් සීලය අධිෂ්ඨාන කළොත් දැන් භාවනා කරන්න සුදුසුයි කියලා. ඒක තමයි අංගුලිමාලට සිද්ධ වුණේ. ඒක තමයි සන්තකී ඇමතියාට සිද්ධ වුණේ. එහෙම නැතිව ඒ ඇත්තෝ ඒ වෙන කොට සර්වඥයන් වහන්සේ නමක් ලඟට ගිහිල්ලා වැදලා, "ඔකාස අභං භනෙන තිසරණෙන සද්ධිං පංච සීලං ධම්මං යාවාමි" කියලා මොකක්වත් කරලා නැහැ. ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් සිල් දීලත් නැහැ. නමුත් ඒ වෙලාවේ දී ඒ පුද්ගලයාට මේ කලබැගැනිය අස්සේ තේරිලා තියෙනවා, සීලයක් අධිෂ්ඨාන කරගෙන තියෙනවා. ඒ ඇති. ඒත් ඉතින් ඔක්කොටම ඒ පදේ හරි යන්නේ නැහැ. අපි ඒකට තක්කු මුක්කු වෙන වෙලාවේ දී අපිට සීලය පිහිටයි, ඊට පස්සේ අපිට සමාධියක් පිහිටයි කියලා හිතන්න නරක යි. ඒ තරමටම

මේ අකාලික ස්වරූපයක් මේ සීලයේ තියෙන්නේ ඒ නිසා ඒ පොතේ සූත්‍ර දේශනාවේ දී සඳහන් වන සූත්‍ර වල කියැවෙනවා දුස්සීලයි කියන ඇත්තෝ, සීලයක නොපිහිටලා හිටිය ඇත්තෝ කොච්චරක් සර්වඥයන් වහන්සේ දකලා එක බණ පදයක් අහලා ඒ සභාවේ ඉන්ද්‍රදිම නිවන් දක්කද කියන එක නිදර්ශන කරුණු සහිතවම ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. ඒක නිසා ඒකෙන් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඇති කරන්න හදන්නේ මෙන්න මේක යි. ඒකේ අන්තිම පරිච්ඡේදය හමාර කරමින් උන්වහන්සේ කියනවා මම මේ කවදාකවත් සිල් රකින ඇත්තන්ව, අවුරුදු ගාණක් සිල් රකින ඇත්තන්ව පහත් කරලා සළකන්නවත්, නින්දා කරන්නවත් නෙවෙයි මේ කාරණාව කියන්නේ, මට මේ සිල් නැති නිසා භාවනා කරන්න බැහැ කියලා යම්කිසි කෙනෙක් විත්තක්‍ෂණයක්වත් පමා වෙනවා නම් අන්න ඒක බොරුවක් කියලා පෙන්නන්න යි කියලා. එහෙම රැකපු, ගොණු කරපු, ගබඩා කරපු සීලයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ භාවනාවට. ඒ වෙලාවේ සීලයක පිහිටියා නම් එතනින්ම පුළුවන් සමාධියට යන්න. එතකොට ඒ ශීලය මගින්, අවිප්පටිසාර භාවය මගින් පුදුම ආකාරයෙන් ඒ පුද්ගලයාට ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. “අවිප්පටිසාරො පිතකථාය, පාමොජ්ජථාය” තරුණ ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. මෙතුවක් කල් මම අසුවී ගොඩේ හිටියෙ. මම ගොඩට ආවා. දැන් හෝදාගත්තා. ඒ ප්‍රමෝදය “පාමොජ්ජං පිතකථාබ්‍රංකාය” ඒ ප්‍රමෝදය ඔහුට ප්‍රීතියක් පිණිස පිහිටනවා. මෙතන තමයි ඉස්සෙල්ලාම අපි ප්‍රීතිය නිරාමිසව මේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට සම්බන්ධ කර ගන්නේ. ඒක නිසා අපි අපේ ජීවිතයේ යම් කිසි දවසක මේ විධියට සීලයක පිහිටලා, සීලය පිළිබඳව අපිට ආත්ම විශ්වාසයක්, මේකට ආත්ම සන්තෘෂ්ඨිය කියලත් කියනවා, ගොඩ නැගුණොත්, ආත්ම සංතෘප්තියක් එන්න පටන් අරගත්තා නම් එදා පටන්ම අපිට මතු මත්තේ භාවනා කළත් නැතත් අපිට අයිතිවාසිකමක් තියෙනවා ප්‍රමෝදයක් සහ ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න. ඒ නිසා භාවනා කරන්න බැරි වුණා, නැතිනම් භාවනා කරන කොට භාවනාව කැඩුණා, ඉස්සර නම් හොඳට තිබුණා, අද ආවේ නැහැ ආදී වශයෙන් අපේ හුඟක් වෙලාවට මේ වැරදිලා, පැරදිලා කපා කළාට තමන්ගේ සීලය

පිළිබඳ හොඳ පැහැදිලි තත්ත්වයක් තියෙනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේ එකක් කියනවා, ඒ හොඳටෝම ඇති තමන්ට සතුටු වෙන්න කියලා.

ඒකට නිදර්ශන කථාවක් ඔය ස්කන්ධ සංයුක්තයෙන් අරගෙන පොත් වල ලියලා තියෙනවා. ඒකේ සඳහන් වෙනවා, අස්සච්ඡි කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඉඳලා තියෙනවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ හොඳට සමාධිය හරි ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ චතුර්ථ ධ්‍යානය වගේ ගිහිල්ලා හොඳට උපේක්ෂාව එනවලු. ඉතින් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ සතුටින් ජීවත්වෙන කොට බරපතල රෝගයක් හැදිලා, ඒ කියන්නේ තදබල වේදනා ගෙන දෙන රෝගයක් ඇවිල්ලා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට අර රෝගය මැඩලත්ට ඉවසාගැනීමේ ශක්තිය නැති වෙන්න පටන් අරගත්තා. එන්න එන්න සමාධිය කැඩෙන්න පටන් ගත්තා. විශාල විපිළිසර කමක් ඇති වුණා. විපිළිසර කමක් ඇතිවෙලා ඉතින් අන්දමන්ද වෙලා උපස්ථායක භාමුදුරුවන්ට කිව්වා, අනේ ආයුෂ්මතුන් වහන්ස සර්වඥයන් වහන්සේ ලඟට ගිහිල්ලා තුන්සැරයක් මා වෙනුවෙන් වැඳලා කකුල් දෙක ලඟ ඉඳගෙන කියන්න අනේ මේ අස්සච්ඡි ස්වාමීන් වහන්සේට හරිම අමාරුයි. සර්වඥයන් වහන්සේ බැහැදකින්න කැමති කිව්වා කියලා. ඉතින් ඒ පණ්ඩිතය, ආරාධනාව අහල සර්වඥයන් වහන්සේ වඩිනවා. එතකොට අස්සච්ඡි භාමුදුරුවෝ ලෙඩ ඇදේ ඉඳගෙනම නැගිටිනවා සර්වඥයන් වහන්සේට වන්දනා කරන්න. එතකොට කියනවා, නැහැ නැහැ ඔහොම ඇදේ ඉන්න අසනීපයින් කියලා. එහෙම කියලා ලඟ තියන ආසනයක සර්වඥයන් වහන්සේ වාඩි වෙලා අහනවා. මොක ද කියලා. එතකොට කියනවා අනේ භාග්‍යවතුන් වහන්ස මම මෙන්න මේ විධියට පැවිද්දන් ලැබුවා. මම ඒ විධියට සීලයන් රැක්කා. මේ මේ විධියට සමාධි භාවනාවත් කළා. ඒනමුත් ඒ කාලෙ මම එන සෑම දුකක්, පීඩාවක්ම, වේදනාවක්ම සමාධි ශක්තියෙන් යටපත් කර ගෙන හිටියා. ඒක මට ලොකු සතුටක්. ප්‍රමෝදයක් ප්‍රීතියක්. නමුත් දූන් මොක ද මේ වෙලා තියෙන්නේ. එන වේදනාවේ බලවත් කම නිසා සමාධිය එන්නෙ නැහැ, සමාධිය කැඩෙනවා. මට දූන් අර තියන ධ්‍යාන එල ලබන්න අමාරුයි. මේ වේදනාව මාව යටපත් කරනවා. ඒ නිසා මම ඉන්නේ ලොකු විපිළිසර

භාවයකින්. මට ආත්ම විශ්වාසයක්, ආත්ම සංකෘප්තියක් නැහැ. ඔබ වහන්සේගේ සරණයි පිහිටයි කියලා කියනවා. එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අහනවා, අස්සඡී ඔබේ සමාධිය කැඩුණා, සීලය පිළබඳව සැකයක් තියෙනව ද? කියලා. අනේ නැහැ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සීලය මගේ ස්ථිරසාර යි. එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අහනවා, එහෙනම් මනුස්සයෝ මොකටද හිත කණගාටු කරගන්නේ. උඹත් හිතනවා ද මේ අනෙකුත් ශාසන වල බමුණන් වගේ, ග්‍රමණයෝ වගේ මේ ශාසනයේත් සාරය සමාධිය යි කියලා. නැහැ, සමාධිය කියලා කියන්නේ සීලයක් මත ඉඳගෙන ගොඩ නගාගන්න දෙයක්. ඕනෙ වෙලාවක එන්න පුළුවන්, ඕනෙ වෙලාවක යන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒක කැඩුණ යි කියලා හිත තරක් කර ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. තමන්ගේ සීලය ආවර්ජනය කරන්න කියලා. නැවත අර ප්‍රමෝදය සහ ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න මානසිකත්වයක් අරන් දෙනවා. අරන් දීලා හැබැයි එතිනින් නතර කරන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ ඒ සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා ඇසේ, කණේ, නාසයේ ආදී කොටගත් ආයතන වල ඇතිවෙන තත්ව, ඒවායේ තියෙන අනිත්‍ය භාවය හොඳට මතක් කරලා තිපරිවට්ට දේශනාවක් නැත්නම් කෙලේස වට්ට ඇති වන හැටි කර්ම වට්ට ඇතිවන හැටි, ඒකෙන් විපාක වට්ට ඇති වන හැටි ආදී වශයෙන් සංසාරය පිළිබඳව දේශනාවන් මතක් කරලා දෙනවා.

එහෙම මතක් කරල දෙන කොටම අර මර ඇදේ, මරණ මඤ්චකයේ ම ඉඳගෙන ධර්ම දේශනාව හමාර වෙන කොට ඒ අර්හත්ඵල සමාපත්තියට සම වැදීලා නැතිනම් රහත් වෙලා තමයි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවයි කියන්නේ. ඒකෙ දී සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ මොකක් ද? හුඟක් වෙලාවට භාවනා කරන්න හදන යෝගාවචරයින්ට ඇත්තටම මේ ප්‍රීතිය මේ කියන ප්‍රමෝදය බොජ්ඣංගයක් හැටියට වැඩෙන හැටි දන්නේ නැතිකම නිසා යි හැම වෙලාවෙම වැරදිවිච දේවල්, පැරදිවිච දේවල් කපා කරන්නේ කියන එක. භාවනාවේදීත් එහෙම යි. මට ඉස්සර නම් ශෝක් එකට සමාධිය තිබුණා, අද නැහැ. ඉතින් මේ විධියට පටන් ගත්තම හෙණ ගහපු

සොහොන් පිට්ටනියක් වගේ කම්මට්ටියානාවාර්ය වරයාටත් එපා වෙනවා. මොක ද කරන්නේ? ඒ පුරුද්දම යි තියෙන්නේ සංසාරේ. “නොදකින් නොපනන්” පැත්තම යි දැකලා තියෙන්නේ. කොයි වෙලාවෙන් බලන්නේ ඒකම යි. ඕක තියනතාක් කල් මේ ශාසනයේ ඒ මිහිරියාව රස විදින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා හොඳට මතක තියා ගන්න ඕනේ මේ වැඩ පිළිවෙල දිනා අපිට ප්‍රසන්න හැඟීමකින්, අපේ වැඩ පිළිවෙල දිනා හැකි සංඥාවකින් ධනාත්මක චින්තනයකින් බලන්න පුරුදු වෙනවා නම්, ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ, අපි මේ මාන්තක්කාර කමකට අනුන්ට කියාපාන්න, මම අරක ලබා ගන්නා, මේක ලබා ගන්නා කියන අඬහැරය නෙමෙයි මම මේ කියන්නේ. මම මේ මතක් කරන්නේ, අපි මේ සිල් රකින්නේ කවරුවක්වත් ලවා කීර්ති ප්‍රශංසා ලබන්න එහෙම නෙවෙයි. රට්ටු ලවා වචන කථා කරවන්න නෙවෙයි. ඒ වගේම කියා පාන්නක් නෙවෙයි. ඒ වගේම මේ හරක් මරල හැංගිලා කැලේට වෙලා ඉන්නවත් නෙවෙයි. ඒවගේ සීලයක් අපි රකින කොට මේ සමාධියක් නැහැ කියලා අඬන්න දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. අපි ලඟ තියන ශීලයත් සක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා පවා මිණි ඔටුන්න නව නවා වදිනවලු. මේ ගිහියෝ පන්සිල් රකිනවා කියලා. පොඩි වැඩක් නෙවෙයි ඒක. මොක ද? මුළු ලෝකයේම සතුන් මරන්න, දඩයමේ යන්න ආශාවෙන් බලන් ඉන්නේ. එහෙව් එකේ සිල් රකින කෙනා සතෙක් දැක්කත්, අවස්ථාවක් ආවත් මරන්නේ නැතිව ඉන්නවා. හොරකමට රජුන් පවා පෙළඹෙන යුගයක මේ සාමාන්‍ය මැද පංතියේ මනුස්සයෙක් වෙලා හොරකම් නොකර ඉන්නවා. කාම මිථ්‍යාවාරයෙන් වළකිනවා. අන්න ඒ මට්ටමට ගිහිල්ලා අපිට සීලයේ දී ලැබෙන මෙන් මේ ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය විදින්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා නම් අපි ඒක කාටවත් කියාපාන්න ඕනේ නැහැ. ඉන් මතුමත්තේ දේවල් නැහැ යි කියලා මේ සීලයට හානි වෙලා නැත්නම් අපිට ලොකු ශක්තියක් තියෙනවා ඒ ප්‍රීතිය පහළ කර ගන්න. එතකොට ඒ හිත වැටෙන්නේ නැහැ. ඒ සිතට නිවරණ එන්නේ නැහැ. නැතිනම් වෙන්නේ මොකක් ද? මේ පුංචි දෝෂයක් සීලය පිළිබඳ දෝෂයක්ම වෙන්න පුළුවන්. සමාධිය පිළිබඳ දෝෂයක් වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රඥාව

පිළිබඳ දෝෂයක් වෙන්තත් පුළුවන්. ඒක මහමෙරක් බවට පත් කරගෙන ඒකම කථා කර කර හිටියොත් දිගින් දිගට, දිගින් දිගට සිත වැටෙනවාම තමයි. නීවරණයන්ගෙන් ගැවසෙනවාම තමයි. ඒ නිසා අපි තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ අපේ තියන මේ අනාත්ම ස්වරූපය නිසා අපි සිල් රකින්න ගියත් අමාරු වෙනවා. නමුත් අපි අදහසක් වශයෙන් ගන්නවා කර්මය සහ කර්ම ඵලය. අපි දන්නවා මේ වැරැද්ද කෙරුවොත් අපිට බලපාන බව. ඒ නිසා අපි සිල් රකිනවා කියන හැඟීම ගත්තොත් මේ සීලය නිසා ප්‍රමෝදයක් නැතිනම් තරුණ ප්‍රීතියක් එයින් මතු මත්තේ ඇති වෙන ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. මේ ප්‍රීතිය තමයි සුබයට, ඒ වගේම පස්සද්ධියට හේතු වෙන්නේ. ඒක නිසා “අවිප්පටිසාරඤ්ඤා ආනන්ද කුසලානි සීලානි” මේ සීලයේ ඇති දක්ෂකම කියලා කියන්නේ, විපිලිසර බව නැති කම. අන්දමන්ද බව නැති කරනවා. නිතරම අහිතව, රාජ මණ්ඩලයකට ගියත් ශ්‍රමණ මණ්ඩලයකට ගියත්, බ්‍රාහ්මණ මණ්ඩලයකට ගියත් ඕනෙම තැනකට අහිතව යනවා තමන්ගේ සීලය මතක් කර ගෙන. ඒ පුද්ගලයටත් ඒකට ලොකු ශාසන අයිතියක් තියෙනවා. ඒ අනුව මේ සීලය යම්කිසි විධියකට “සීලං භික්ඛවෙ පරිභාවිතො මහස්ලා හොති මහානිසංඝො, සමාධි මහස්ලා හොති මහානිසංඝො” ඒ සීලය පිළිබඳව ප්‍රීතිය එන ගතිය, ප්‍රමෝදය එන ගතිය තියනවා නම් මිනිහට කියන පුද්ගලයට විතරම යි සමාධිය ලැබෙන්නේ. කවදාකවත් අනෙකෙකුට සමාධියක් ඇවිල්ලා හිටින්නට විධියක් නැහැ. හැම වෙලාවෙදීම අර අඬාවැටුණු මූණ දකිනකොට ශ්‍රියාකාන්තාවත් ඇවිල්ලා ටටා කියලා ආපහු යනවා. ඒ අය මේක භාර ගන්න ලැස්ති නැහැ. ඒක මේ ජීවිතය පිළිබඳව, මේ හැකි සංඥාව කියන එක ලැබුණු මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ ලැබුණු මේ මනුස්ස ආත්මභාවයේ, අනේ අපි ඉතින් බණ භාවනත් කරනවා, සිලුත් රකිනවා කිව්වට පස්සේ වෙන මොනවයින් ද අපිට සැලෙන්න ඕනෙ වෙන්නේ. ඒක නිසා මේ ප්‍රීති සම්බෝධය කියලා කියන්නේ තමන්ට දෙන තැග්ග භාර ගන්න දෝත දිගුකරන ගතිය. ඒක නැති කෙනාට කොච්චර දුන්නත් ඒක හරියන්නේ නැහැ. ඒක නිසා සතිය, ධම්මවිචය, ඒ වගේම විරිය කියන

සම්බන්ධයෙන් වඩන කොට හොඳට දැන ගන්න ඕනේ ඒක වැඩෙන්නේ හොඳ තරුණ, හොඳ පිරුණු, හොඳ වර්තමාන මොහොතක පමණ යි. ඒ ඇති අපිට. ඉන් එහාට අපිට මිණි ඔටුන්නක් ඕනේ නැහැ. අපිට වෙන පාවඩ පියවර ඕනෙක් නැහැ. ඒ ටික කියෙනවා නම් ඇති. මම මේ වෙලාවේ සතියෙන් ඉන්නවා. එව්වයි. ඒ සතියන් ඉන්නේ තමන්ට ආපු දුකක් පිළිබඳව, එහෙම නැතිනම් කවරු හරි තමන්ට හොඳම බන්නවා, ඒක අහගෙන ඉන්නවා. ඒත් ඇති. අන්න ඒ විධියට මේ සතිය යි ඕන කරලා කියෙන්නේ. මේ සතියට අහුවෙන හැමදේම සුබ, සුභ දේවල් විය යුතුයි කියලා හැඟීමක් නැහැ. ඒ වගේම ධර්මවිචය සම්බන්ධයෙන් කියලා අපි මේ ධර්මය සොයා බලන්නේ සුබයම, ආත්මයම නෙවෙයි. අශුභයක්, දුකක්, අනාත්මයක් අර විධියටම ධර්මයේ හොයලා බලන්න පටන් ගන්නවා. ඒ විධියටම විරියවත්ත වෙන්නේ මේ හොඳ දේවල් වලට විතරක් නෙවෙයි. හොඳ නරක දෙකටම. අන්න එහෙම පුද්ගලයට ඇති වෙන ඒ මානසිකත්වයට තමයි ප්‍රමෝදය කියලා කියන්නේ. නිතරම ප්‍රමෝදමත් සිතකින් ඉන්නේ. නිතරම ප්‍රීතිමත් සිතකින් ඉන්නේ. ඉතින් ඒක සඳහා මේ වයසට යනකොට තමයි, මේ පහුවෙන කොට තමයි මේ කොහු කොහු වීම සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ මොක ද පුංචි කාලේ අපි හැම කෙනාම පුදුම සතුටකින් හිටියේ. අපි දන්නේ නැහැ. අපිට දැන් ජේනවා. පොඩි එවුන් දකින කොට. උන්ට මොන තාලෙන් කිව්වත් අම්මා මළා අඩපන් කියලා උඟට තේරෙන්නේ නැහැ. උඟට තේරෙන්නේ නැහැ උඹ අම්ම මැරුණත් අඩන්නේ නැහැ. තාත්තා මැරුණත් අඩන්නේ නැහැ කියලා. මොක ද? උඟට ඒක කැප නැහැ. උඟ ඉන්නේ බොහොම සතුටින් ඒක වයසට යන්න යන්න, නම්බු ලැබෙන්න ලැබෙන්න, තරුණ කම ලැබෙන්න ලැබෙන්න, වෙන වෙන දේවල් ලැබෙන්න ලැබෙන්න පුදුමාකාර විධියට අපේ මුණට වෙස් මුණ එන්න පටන් ගන්නවා. ඒක නිසා අපට භාවනාවේ දී ශීලයේ දී ආපසු අර ළමා වයසට යන්න වෙනවා. ඒ නිසා බටහිර රටවල් වල භාවනාව කියලා කියෙන්නේ නැවත බබෙක් වෙන්න හදනවා කියලා. නැත්නම් අර පුංචි ළදරු මනසට.

ඒකට නිදර්ශනයක් වශයෙන් පොත්පත් වල ලියලා තියෙන්නේ අපි පුංචි කාලේ අපිට මතකයි මේ සතේ කාසියක්, සත දෙකේ කාසියක් එකතු කරලා මිටියක්, අහුරක් දුන්නොත් පුදුමාකාර සතුටක්නේ තියෙන්නේ. ඕක ගණන් කර කර ඉන්න හරිම ආසයි. අපේ ලොකු අයිය ඉස්සර ගෙදර එනකොට සතේ, සත දෙකේ කාසි ගැට ගහගෙන එනවා. දිග එන්විලොප් එකක් පුරවගෙන එනවා. ආපුවහම ඔක්කෝටම අහුර අහුර දෙනවා. ඉතින් ඒක ගණන් කරපුවම සත තිස් හතයි, තිස් අටයි වගේ එක්කෙනාට ලැබෙනවා. මුළු අවුරුද්දේම ඕක තියාගෙන ඉන්නේ පුදුම සතුටකින්. දැන් හිතන්න බලන්න ලක්ෂ තිස් හතක් ලැබුණ යි කියලා. මොක ද වෙන්නෙ කියලා හිතන්න. ලක්ෂ තිස් අටකට බිල හැදිලා ඉවරයි. කවදාකවත් සතුටු කරන්න බැහැනේ. දැන් නම් සත තිස් හත එව්වර දෙයක් නෙවෙයි. දැන් කාලෙ වුණත් පුංචි එවුන්ට පුංචි දෙයක් ලැබුණොත් එහෙම පිරිව්ව ගතියක් පිපිව්ව ගතියක් තියෙනවා. ඒ මොක ද උන්ගෙ ඇතුළේ පිරිලා තියෙන්නේ. මොනවා හම්බ වුණත් බොහොම සතුටින් ඉන්නේ. දැන් බලන්න කොච්චර දුන්නත් හුඹහට වතුර වක්කරනවා වගේ. වක්කරන්න වක්කරන්න සොර සොර ගාලා බහිනවා මිසක් කවදාකවත් පිරෙන්නේ නැහැ. ඒක අර කාමාශාවෙන් සන්තෘප්ත කරන්න බැරි, ආශාවෙන් පෙලිව්ව ගතිය. නමුත් අපි මේ සිල් රකින්නේ අඩහැර පාන්න නෙවෙයි. අපි මේ සිල් රකින්නේ කාගෙන්වත් යමක් බලාපොරොත්තුව නෙවෙයි. මේක බුද්ධා දී උත්තමයන් වහන්සේලා ගිය පාර කියල සීලය පිළිබඳ සන්තෘප්තකර ගතිය තියෙනවා නම්, ඒ වගේම අපි සමාධි භාවනාවක් කෙරුවට හරි ගියේ නැතත් අපි අත හරින්නේ නැහැ. අපි දිගටම ඒක වඩනවා කියන ගතිය එනවා නම් ඒකේ ප්‍රයෝජනය ලබන්න අනිවාර්යයෙන් ම මේ ප්‍රමෝදය හඳුනාගෙන තියෙන්න ඕනෙ. මේ ප්‍රීතිය හඳුනාගෙන තියෙන්න ඕනෙ. ඒකට වේලිව්ව සිතක් ඇතිව නම් කොච්චර තටමැව්වත් කොච්චර භාවනා කළත් ඒ මනුස්සයගෙ මුණට ලේ උණන ගතියක් එන්නේ නැහැ. ඉතින් ඒක නිසා හොඳට මතක තියා ගන්න ප්‍රීතිය බොජ්ඣංගයක් වෙන්න නම් ඒ පුද්ගලයාගේ මූලික ජීවිතය දිහාවට ඇති ආකල්පය,

ජීවිතය දිහා බලන හැටි පැහැදිලිවම වෙනස් වෙන්න ඕනෙ. මේක මේ බැලූ බැල්මට ශාසනය පුරාම තියෙන්නේ මූසල පෙනුමක්. මේ හැම කෙනාම කැමති මේ අසුභ භාවනාව යි මරණානුස්සතිය යි. මූණ අට කරගෙන ඉතින් භාවනා කරනවා. ඉතින් හිතනවා මේ සතුටු වෙලා, හිතාවෙලා හිටියත් වැරදියි කියලා. මම මේ උඩ පැන පැන හිතා වෙන්න කපා කරන එකක් නෙවෙයි. නමුත් බලන්න, සාමාන්‍ය විධියට සංසන්දනය කරලා බලන්න අනෙකුත් ආගම් වල ඔය දුක්ඛ සත්‍යය ඉස්සරහින් තියලා නැහැනේ. අනෙකුත් ආගම් වල තියෙන්නේ කාපල්ලා බීපල්ලා ජොලි කරපල්ලා කියලා. නමුත්, ඒ කෝවිලකට හරි පල්ලියකට හරි වෙනත් පූජනීය ස්ථානයකට යන්න බලන්න. ඒවයේ අඩා වැටිවිච යක්‍ෂ මූණු, සර්ප මූණු, මිනී ඔළුකටු පුරවලා තියෙන්නේ. එකකවත් නැහැනේ පැහැදිලි පෙනුමක්. නමුත් මේ දුක්ඛ සත්‍යය දේශනා කරන්න බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ නමක් ඉදිරියට යන්න බලන්න. මොන තරම් පිරිවිච ගතියක් තියෙනව ද කියලා. මොන තරම් සාදර ගතියක් තියෙනව ද කියලා. උදෙත් බලල සවස ආයෙම බැලුවත් ඒ මුහුණෙ සිනහව පිරිලා. ඒ මොක ද? සර්වඥයන් වහන්සේගේ පිරුණු ගතිය, හේතු සම්පත්ති වලින් ඇවිල්ල තියෙන්නේ. මේ මිනිස්සු ඉන්නවට මූණිච්ඡාවට හිතාවෙවී ඉන්නවා නෙවෙයි. ඕනෙම කෙනෙක් ආවොත් බුදුන්වහන්සේගේ අවින්නයයක් තමයි, පුරුද්දක් තමයි ඉදිරියට එන්නේ. ඒ පුද්ගලයට කපා කරන්න කලින් තමන් වචනයක් කපා කරනවා. ඒ තරමටම ඕනෙම අමුත්තෙකුට ජේන පිරිවිච ගතියක් උන්වහන්සේගේ තියෙනවා. දුක්ඛ සත්‍යය කපා කරන එක හැබැව. හැබැයි උන් වහන්සේ මේ දුකෙන් දුකට පත් වෙවිච කෙනෙක් නෙමේ. දේශනාවේ සඳහන් වෙනවා එක තැනක, මහණෙනි, මේ දුක නම් ඇත්තටම දුක යි. මේක පිළිබඳව මම කවදාවත් වාද කරන්නේ නැහැ. නමුත් මේ දුක දුකක් බව අවබෝධ කර ගැනීම තරම් ප්‍රතීත සත්‍යයක්, ප්‍රතීතභාවයක්, ප්‍රීතියක් මුළු ලෝකම නැහැ කියනවා. අර කරවිලේ වැටිවිච පනුවට කරවිල තිත්ත නැහැ වගේ. අපි මේ අවබෝධ කරන්නේ දුකයි කියලා දුක දිහා බැලුවොත් කවදාකවත් ඔය දුකේ ඔය කියන කණවැන්දුම් ගතිය නැහැ. මූසල

ගතිය නැහැ. අවබෝධ කළ යුත්තයි මේ ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන්නේ කියලා තමයි තේරුම් ගන්නේ. අපි මේ සටනට පෙළඹුණු සටන්කාමියෝ වගේ, යුධ සෙබලෙක් වගේ දුක එනකොට මූණ උස්සනවා. අන්න ඒ ගතිය එන පෙනුමෙන් නම් පේන්න තියෙන්නේ ඒක ප්‍රීතියක් නෙවෙයි, සතුටක් නෙවෙයි වගේ කියලා. නමුත් මේ ජීවිතයට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ගතියට වෙනස් කර ගත්තේ නැතිනම් ඉතාමත්ම දුෂ්කර යි මේ භාවනා ජීවිතය. ඒක නිසා සීලය වශයෙන්, සීලය සම්පූර්ණ වෙනකොට ලැබෙන ප්‍රීතියකුත් තියෙනවා. ඊලඟට සමාධිය සම්පූර්ණ වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රීතියකුත් තියෙනවා. ඒකට අර කියනවා, අපි මූලින් පටන් අර ගන්න කොටත් දේශනාව පටන් අරගත්තේ නිරාමිස කියලා ආමිසයෙන් තොර වූ ප්‍රීතියක්. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ පහළවෙන්න කලින් හිටිය ඉසිවරයන් වහන්සේලා පටන් අරගෙන තිබුණා. අපි කියනවා ඒවාට ධ්‍යාන සුඛ කියලා. එහෙම නැතිනම් "විවෙකඡං පිති සුඛං" කියලා. විවේකයෙන් උපන්නා වූ ප්‍රීතිමත් සුඛයක්. ඒක ඇති වෙන්නේ නිවරණ ධර්මයන් වශයෙන් ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදය දුරුවෙලා ඒ වෙනුවට ප්‍රීති නම් වූ ධ්‍යාන චෛතසිකය නැතිනම් ධ්‍යාන අංගය හිතට පහළ වුණාට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රීති චෛතසිකය ඉදිරිපත් වෙච්ච තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඉතින් මේක ජීවිතය පිළිබඳව කරන වැරදි අර්ථකථනයක් වෙන්න පුළුවන්. මොකද හුඟ දෙනෙක් භාවනා කියලා හඳුනන්නේ සමාධිය. ඒ සමාධියෙන් ලැබෙන ප්‍රීතිය නැති වුණොත් හුඟ දෙනෙක් මූණ පශ්චාත්තාප තත්ත්වයකට පත් කරගෙන පරාජිත තත්ත්වයකට පත් කර ගන්නවා. නමුත් අපේ ශාසනයේ, මේ සර්වඥ ශාසනයේ ඒ සමාධියෙන් ඇති වන ප්‍රීතිය නෙවෙයි හරය. ඒකයි අර අස්සච්ඡි සුත්‍රයේ සඳහන් කරන්නේ. අනෙකුත් ශ්‍රමණබ්‍රාහ්මණයින් වගේ සමාධියෙන් ලැබෙන සුඛය, සමාධියෙන් ලැබෙන ප්‍රීතිය නෙවෙයි අපේ ශාසනයේ හරය. හැබැයි ඒකත් අවශ්‍යයි. සර්වඥයන් වහන්සේ අපේ ශාසනයේත් මේ සමාධි ප්‍රීතිය නැත්නම්, ධ්‍යානමය ප්‍රීතිය, නැතිනම් රූප ධ්‍යාන ප්‍රීතිය සම්පූර්ණයෙන් අනුමත කරල තියෙනවා. මේකත් අවශ්‍යයි. නමුත් අපේ දේශනාවේ දී ඇති කර ගත යුත්තේ ශාසනයේ ගැඹුරින් අදහගන්න කොටත් අවශ්‍ය වන්නා වූ මේ විපස්සනාවෙන්

ලැබෙන ප්‍රීතිය යි. සමාධියෙන් ලැබෙන ප්‍රීතියටත් වඩා බොහොම ඉහළයි. අන්ත ඒක සඳහා කටයුතු කිරීමට නම් අර මුලින් කියපු ආකාරයට සීලයට වඩා සමාධියට වඩා ඉතාමත්ම ගැඹුරු වටිනා කමක් වීර්යයට දෙන්න වෙනවා. වෙන මොකකටවත් නෙවෙයි. මේ විපස්සනා භාවනාවට එළඹ සිටි සිහිය ඇති කර ගන්න. සතියෙන් ධම්මවිචයෙන් යුක්තව වීර්යයෙන් යුක්තව කටයුතු කරනකොට ඇති වෙනවා ප්‍රීතියක්. අන්ත ඒක තමයි මේ ශාසනයේ පරමාර්ථ වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ. අන්ත ඒ ප්‍රීතිය ගැන සඳහන් කරන කොට සර්වඥයන් වහන්සේ අහනවා, නැතිනම් ප්‍රශ්නයක් නගනවා.

මේ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට ආහාර වෙන්නේ, ආධාර උපකාර කරන්නේ, එහෙමත් නැතිනම් ආසන්න කාරණාව වශයෙන් ඉදිරිපත් වෙන්නේ මොකක් ද? කියලා. ඒකට උන් වහන්සේම දෙන පිළිතුර තමයි, “පීති සම්බොජ්ඣංගවිධානීය ධම්ම” ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය පැලපදියම් කිරීමට ධර්ම වශයක් තියෙනවා. අන්ත ඒක නිතරම ආශ්‍රය කරන්න කියලා. එහෙම ආශ්‍රය කරනකොට ඒ පුද්ගලයා හිනාවෙවී සතුටු ගමනක් යනවා. එතන දී තව එක වචනයක් මතක් කරන්න ඕනෙ. මේ සර්වඥයන් වහන්සේගේ ගුණ නවයක් අපි සඳහන් කරනවා නව ගුණ පාඨය වශයෙන්. “ඉතිපි සො භගවා ‘අරහං’ ‘සමමා සමබ්බොධො’ ‘විජ්ජාවරණ සමපනො’ ‘සුගතො’ ‘ලොකවිදු’ ‘අනුත්තරො පුරිසදමම සාරථී’ ‘සඤ්ඤා දෙව මනුස්සානං’ ‘බුද්ධො’ ‘භගවා’ ති” කියලා. අන්ත ඕකෙ දී ඒ ‘සුගත’ කියන ගුණය පෙන්නන්නේ සුන්දර ලෙස මේ දුෂ්කර ගමන ගියා වූ උත්තමයන් වහන්සේ කියලා. මේ ගමන අපි යන කොට නම් අපිට සර්වඥයන් වහන්සේ දීපු බණ තියෙනවා. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කියලා එකක් දීල තියෙනවා. සිව්පසය දෙන්න දායකයෝ ඉන්නවා. ස්ථාන තියෙනවා. ගුරුවරු ලඟ ඉඳගෙන බණ කියනවා. මේ එකක්වත් සර්වඥයන් වහන්සේට තිබුණෙ නැහැ. ලෝකයේ ධර්මය පහළ වෙලා තිබුණෙත් නැහැ. සිව්පස දායකයෝ හිටියෙත් නැහැ. මේ වගේ සේනාසන හදලා දීලා තිබුණෙත් නැහැ. භාවනා කරපල්ලා, නිවන් දකින්න පුළුවන් කියලා කියන්න කෙනෙක් හිටියෙත් නැහැ. ඒ තරමට දුෂ්කර ගමනක් යනකොටත් උත්තමයන් හිනා වෙවී ඒ ගමන ගමන්

කළා. 'සුගත' කියලා කියන්නේ අන්න ඒ සුන්දර ලෙස ඒ ගමන නිම කරපු නිසා. උන් වහන්සේට 'සුගතයන් වහන්සේ' කියලා කියනවා. අපි ඒක ආදර්ශයට අරගෙන අපිට ඒ උන්වහන්සේ විඳපු දුක් වලින් සියයට කීය ද විඳින්න වෙලා තියෙන්නේ. ඒවා දකින කොට අපි කණගාටුවට පත් වෙනවා නම් අපි සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඒ 'සුගත' ගුණයට නම්බුකරන්නේ, ගෞරව කරන්නේ නැති ඇයෝ වෙනවා. ඒ නිසා උන් වහන්සේ සිහිපත් කරන්න ඕනේ අපිට දුකක් පැමිණෙන කොට, කණගාටුවක් පැමිණෙන කොට. කොහොම ද? සර්වඥයන් වහන්සේ 'සුගත' නම් වන සේක. රජ ගෙදරක ඉපදිලා අර තරම්ම ඉතාම දුෂ්කර වූ දුෂ්කරක්‍රියා කරලා කිසිම වෙලාවක කිං කුසල ගවේෂී කියන මේ පර්යේෂණය පාවා නොදී අවසාන මොහොත දක්වා විඳින්න තියන ඒ ඔක්කොම දුක් ගෙවන් කරලා අවසානයේ සාර්ථක වූණාට පස්සේ උන් වහන්සේ විඳපු දුක් ටිකක් අපිට කියලා දෙනවා. මෙන්න මේ මේ ආකාරයට මම දුක් වින්දා. ඔය ගොල්ලන්ට ඒවා වෙන්නේ නැති වෙන්න මම ඒවට පාර කියලා දීලා තියෙනවා කියලා. අන්න ඒ විධියට අපේ සුගතයන් වහන්සේ අපිට පාර පෙන්නල දීල තියෙනවා. ඔය සීලයකින් ලබන සමාධියකින් ලබන ඒ ප්‍රීති සුඛයටත් වඩා නිරාමිස නොවේයි අවේදයින සුඛයක් තියෙනවා. අන්න ඒකට යන්න තමයි අපි මේ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය ඉදිරියෙන් තියා ගන්නේ. නැතිනම් විපස්සනාව ඉදිරියෙන් තියා ගන්නේ. ඒක කවදාවත් කොහොමටවත්ම ගන්න බැහැ ඔය කලින් සඳහන් කළ සතියෙන් තොරව, ධම්මවිචය කියන ධර්මතාවේ විමසුම් නුවණ නැතිව, ඒ වගේම විරියයෙන් තොරව. ඒක නිසා මේ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය සඳහන් කරන්නේ සතියේත්, ධම්මවිචයේත්, විරියයේත් ඵලයක් විධියට. අපි මේ වෙනකොට ආරම්භයේ සිට පැය හතරක් පමණ ගත කරලා තියෙනවා සතිය ගැන කථා කරන්න. ධම්මවිචය ගැන කථා කරන්න, විරිය ගැන කථා කරන්න.

මෙතන ඉන්න හුඟ දෙනෙක් සෑහෙන කාලයක් ධර්මයට, භාවනාවට හිත යොදලත් තියෙනවා. අන්න එහෙම වෙනකොට මේ ප්‍රීතිය කොහොමද විපස්සනාවේ දී පහළ වෙන්නේ, නැතිනම් අපිට මේ වෙන කොටත් මේකට අයිතිවාසිකමක් තියෙනව ද? අයිතිවාසිකම කියලා

කියන්නේ සීලයෙන් ඇති වෙච්ච ප්‍රීතිය නෙවෙයි. සමාධියෙන් ඇති වෙච්ච ප්‍රීතිය නෙවෙයි. විපස්සනාමය ප්‍රීතියක ලකුණු පහළ වෙලා තියෙනව ද කියලා අපිට අපේම අතීතය පොඩ්ඩක් අවුස්සලා, භාරලා බලන්න වෙනවා. අන්න එතකොට අපිට කීට්ටු කරන්න, කරගන්න පුළුවන් කොටසක් තමයි මේ ප්‍රීතිය පිළිබඳව විස්තර කරන කොට අටුවාචාරීන් වහන්සේලා ප්‍රීතියේ කොටස් පහක් පෙන්නලා දීල තියෙනවා. ඒකට තමයි අපි සිංහලෙන් කියන්නේ පස්වනක් ප්‍රීතිය කියලා. අන්න ඒ පස්වනක් ප්‍රීතිය විවිධ වෙලාවල් වල විවිධ තැන්වලින් අපේ මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට සම්බන්ධ වෙනවා. ඒකෙ දී මුලින්ම වැටහෙන, යාන්තමට මෝදු වෙන කොට ලැබෙන ප්‍රීතියට කියන්නේ බුද්දිකා ප්‍රීතිය කියලා. ශුද්‍ර ප්‍රීතිය. ඒ කියන්නේ යාන්තමට පේනවා. ඒක භාවනා යෝගාවචරයෙකුගේ අත්දැකීම් පැත්තෙන් බැලුවොත් ඒක පේන්න තියෙන්නේ හිටි ගමන් ඇඟ කිලිපොලා ගෙන යන්න වගේ, මයිල් කෙලින් හිටින්න වගේ එක පාරට භාවනා කරන කොට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක කොයි වෙලාවෙ එනව ද කොයි වෙලාවෙ යනව ද දන්නේ නැහැ. නමුත් එක පාරට ඇවිල්ලා කිලිපොලාගෙන යන ගතියක් එනවා. ඊට පස්සේ ආයෙත් ඒක එන්නේ නැහැ හුඟ වෙලාවකට. අන්න ඒ එක ගතියට කියනවා බුද්දිකා ප්‍රීතිය කියලා. ශුද්‍ර ප්‍රීතිය කියලා. ඉතින් ඒකම සාමාන්‍යයෙන් පෙන්නනවා බුද්ධානුස්සතිය වඩන කොට, ධම්මානුස්සතිය වඩන කොට, සංඝානුස්සතිය, වඩන කොට, තමන් දීපු දාන ගැන සිහිපත් කරනකොට, දේවතානුස්සතිය වඩන කොට, උපසමානුස්සතිය වඩන කොට ආදී මේ අනුස්සති වඩන කොටත් සමහර වෙලාවට මේ බුද්දිකා ප්‍රීතිය ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒවා සේරම සමථයමයි, ඒ කියන්නේ සමාධි භාවනාවෙන් ලැබෙන දේවල්. නමුත් අරමුණ හරියට මෙනෙහි කරමින් ඉන්න කොට සමහර විට සක්මනේදීත් මේක සිද්ධ වෙනවා. එක පාරටම නිකං ඇඟ කිලිපොලාගෙන යන්න වගේ, මයිල් කෙලින් හිටින්න වගේ ඇවිල්ලා යනවා. සමහර විට ඇඟේ පැති නලියන්න පටන් ගන්නවා. මස්පිඬු නලියනවා. ඒක මේ හිතලා කරනවා නෙවෙයි. නමුත් හිතලා කරනවා වගේ ඇහැ විතරක් තනියම

නලියනවා. සමහර විට කකුලේ පැති පැති නලියනවා. ඒක ටිකක් නලියලා බැහැලා යනවා. ඒක තමන්ට බාධාවක් නැහැ. හොඳට අරමුණේ හිත අප්‍රතිහත විරියයකින් යුතුවත් කටයුතු කරනවා. හොඳ, නිවැරදි ඵල්ලයකුත් තියෙනවා. එහෙම තියනකොට මේ වගේ බුද්දිකා ප්‍රීතිය එන්න පටන් ගන්නවා. ඒක යෝග්‍යවචරයා තේරුම් අරගන්න ඕනෙ. මේ කවිරුවක්වත් හුනියං කරලාවත්, නැතිනම් වෙන කොහේ හරි ඉඳගෙන මන්ත්‍ර ජප කරලාවත් නෙවෙයි. භාවනා කරන කොට මේ එන හැටි. මේ ප්‍රීතිය තමන්ට සම්බන්ධ වන හැටි. හුඟ දෙනෙක් මේවා වෙනකොට සමහර විට දමල ගහලා නැගිටලාක් යනවා. නමුත් එහෙම පොඩ්ඩක් හරි මේ ගැන අහලා තියෙනවානම්, දන්නවා නම් මේ විපස්සනා කරන කොට මෙහෙම එනවයි කියලා ඒ වෙලාවේ දී ඒ භාවනාව කඩා ගන්න නරක යි. ඒක තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මෙහෙම දේවල් වෙන්න පුළුවන්.

දැන් අපි හොඳටම දන්නවා හොඳින් නින්ද ගියාම පුංචි බබාලට මොකද වෙන්නේ. ඒ අය හිතා වෙනවා, කපා කරනවා, ඉතින් අම්මා කියනවා මේ සුරංගනාවියන් එක්ක කපා කරනවා කියලා. ඉතින් නන්දා මාලිනී කියනවා, ඔය බොරු කපා අහන්න එපා. ඕව බොරු කපා කියලා. කොයි එක වුණත් ඒ නින්ද ගියාට පස්සේ ඇඟේ එහෙම දේවල් වෙනවා. සිත හොඳට සමාහිත බවට පත් වුණාට පස්සේ සමහර මස්පිඬු නලියනවා. මොක ද ඒවා ව්‍යායාම කර ගන්නවා. තම තමන්ගේ ව්‍යායාම කර ගන්නවා. ඉතින් ඕවා ජේන්නේ හිතා වෙනවා වගේ. කපා කරනවා වගේ. අඩනවා වගේ. ඒක හොඳට සිද්ධ වෙනවා භාවනා කරන කොට. ඒ මස්පිඬු තම තමන්ගේ කටයුතු තම තමන් කරගන්න වෙලාව ආවම ඒකට කියනවා බුද්දිකා ප්‍රීතිය කියලා. ඕක තව ටිකක් ඉස්සරහට යනකොට පත්වන ප්‍රීතිය බණ්ක ප්‍රීතිය, ඝෂණික ප්‍රීතිය කියලා කියනවා. ඒක ඝෂණික ප්‍රීතිය බවට පත් වෙනකොට, නිදර්ශන වශයෙන් පෙන්වෙන්නේ එක පාරට අකුණක් ගැහුවා වගේ මේ මුළු ඇඟම නිකං හෙල්ලිලා යනවා. නමුත් ඒක භය කරවන සුළු හෝ තිගැස්සෙන සුළු එකක් නෙවෙයි. මුළු කයටම දූනෙන අත්දැකීමක් බවට පත්වෙනවා. සමහර විට ආලෝකයක්

ජේනවා. සමහර විට එක පාරටම පියාඹන පීරිසියක් වගේ ජේනවා. නැත්නම් මුළු ඇඟම එක පාරටම ගැස්සීලා වගේ යනවා. ඒ එකක්වත් අර විධියට වකිතයක් ඇති කරවන, භය ඇති කරවන දේවල් නොවෙයි. ඒක අර බුද්දිකා ප්‍රීතියේම මෝරපු අවස්ථාවක් තමයි ඒ ඝණික ප්‍රීතිය කියන එක. ඒක එන්න කලින් ලකුණු පෙන්නන්නෙන් නැහැ. ගියාට පස්සේ ලකුණු පෙන්නන්නෙන් නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් ආකාශය දිහා බලාගෙන හිටියොත් අකුණක් ගහන්න විත්තඝණයකට කලින් කවදාකවත් ආකාශයේ ලකුණක් පෙන්නන්නේ නැහැ. එක විත්තඝණයකින් අකුණක් ඇවිල්ලා ගියාට පස්සෙන් ආකාශයේ ලකුණක් පෙන්නන්නේ නැහැ. ඒ වගේ වැඩ වලට අපි කියනවා ඝණික වැඩ කියලා. අන්න ඒ ඝණික වැඩක් තමයි මේ භාවනාවේ දී, විපස්සනාවේ දී එන ඝණික සමාධිය. ඒ ඒ විත්තඝණයේ දී අප්‍රතිහත වීර්යයක් නිවැරදි ඵල්ලයක් එනකොට අපේ අරමුණ සමහර වෙලාවට මූල කර්මස්ථානය වෙන්නත් පුළුවන්, නොවෙන්නත් පුළුවන්. සමහර විට මූල කර්මස්ථානයේ තියෙද්දී ඒක වැටිලා වේදනාවක් මෙනෙහි කර කර ඉන්නවා වෙන්න පුළුවනි. නැතිනම් ශබ්දයක් මෙනෙහි කර කර ඉන්නවා වෙන්න පුළුවනි. ඒ වගේම සිතිවිල්ලක් මෙනෙහි කර කර ඉන්නත් පුළුවනි. හරියට මේ සිතිවිල්ලට සිත ඵල්ල වෙලා ඒකට සතිය පිහිටියා නම්, ධම්මවිචය මාර්ගයෙන් අන්න මේක නම් මේ මූල කර්මස්ථානය නෙවෙයි, සිතිවිල්ලක් කියලා තමන්ට තේරෙනවා. නමුත් සිත වට්ටගන්නේ නැතිව අප්‍රතිහත වීර්යයෙන් බලනවා නම් ඒ තුළ අන්න අර වගේ ඝණික ප්‍රීති පහළ වෙන්න පුළුවනි. ඉතින් මේවා වෙන කොට යෝගාවචරයා දන්නවා මේක ඉස්සරවෙලා බුද්දිකා ප්‍රීතිය පහළ වෙච්ච නිසා මේ භාවනාවේ එකළස හරියන්න හරියන්න පහළ වෙන දෙයක් කියලා. අන්න එහෙම ගියාට පස්සේ තමයි ඒක ඔක්කන්දික ප්‍රීතියක් ලෙස එන්න පටන් ගන්නේ. ඒක දිගින් දිගට එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ ප්‍රීතිය නිකං මුහුදු වෙරළකට ගියාම දකින්නේ අර රළ පිටිපස්සේ රළ එන්න වගේ. ඒ වගේ දිගින් දිගටම එනවා. මේවා පුංචි රළ නෙවෙයි. ඔය පරාක්‍රම සමුද්‍රය වගේ තැන්වල එන ඒවා නෙවෙයි. මහ මුහුදේ තියෙන රැල්ල වගේ දිගින් දිගට එන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් හොඳට

තේරෙනවා අරමුණක ඉන්නතාක් කල් මේ රළ ගැසීම තියෙනවා. මේක හරි ප්‍රබෝධමත්, සිත විසින්ම කරලා දෙන කෘත්‍යයක්. තමන්ට තියෙන්නේ දිගටම අරමුණට සිත එල්ල කරගෙන ඉන්න. එහෙම ඉන්නතාක් කල් මේ ප්‍රීතිය භුක්ති විඳින්න පුළුවන්. ඒ ප්‍රීතිය වරින් වර රළ ගහනවා වගේ. අර බුද්දිකා ප්‍රීතිය වගේ රළ එකක් නෙවෙයි. ඒ වගේම ක්ෂණික ප්‍රීතිය වගේ ඇවිල්ලා යන එකකුත් නෙවෙයි. මේක එක පස්සේ එක එන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවේ දී බුද්දිකා ප්‍රීතිය ඉක්මවලා, බණික ප්‍රීතිය ඉක්මවලා යම්කිසි කෙනෙක් මේ පක්කන්දන අවස්ථාවට පත් වුණා නම් එයාට තේරෙනවා මෙන්න මේක තමයි සතිය කියන්නේ කියලා. අන්න ඒ වෙලාවේ පවතින සිතේ එකලාසයට තමයි සතිය කියලා කියන්නේ. ඒ වෙලාවේ දී ඒ ධර්මතාවයන් පිළිබඳ භයක්, සැකයක්, කෝල ගතියක් එන්නේ නැහැ. දැන් තමන් ඒක වගී කර ගෙන ඉන්න පුළුවන් විධියට ධර්මතාවය පේන්න ගන්නවා. එතකොට මේක තමයි ධම්මච්චය කියලා තේරුම් ගන්නවා. ඒ වෙලාවේ දී තියනවා නම් යම්කිසි විරෝධාර කමක්, විරෝධාර ගතියක්, ඒක සිතේ දරාගෙන කාගෙන යන්න පුළුවන් ගතියක් ඒකට තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ විරිය කියලා කියන්නේ. අන්න ඒ විධියට මේ කුද්දිකා ප්‍රීතිය, බණික ප්‍රීතිය ඉක්මවලා ඇතිවෙන මේ ඔක්කන්දික ප්‍රීතිය එනකොට තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා දැන් නම් ටික ටික ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය නැත්නම් සතිය, විරියය, ධම්මච්චය වගේ ඉඳලා දැන් නැගිටලා එන්න පටන් අර ගන්නවා කියලා. අර පොඩි එකෙක් හතයි හතයි කියලා දිගින් දිගට, දිගින් දිගට ඇවිදගෙන යන්න පුළුවන් තත්ත්වයට එනකොට ඒ අම්මටත්, දරුවටත් දෙන්නටම සතුටක් ඇති වෙනවා. මේ ඔක්කන්දික ප්‍රීතියට එනකොට තමන්ට ලකුණු පෙන්නනවා. එන්න ඉස්සෙල්ලත් ලකුණු පේනවා, තියෙන කොටත් ලකුණු පේනවා, තව ඉදිරියටත් මේක තියෙයි කියන්නා වගේ දිගින් දිගට, දිගින් දිගට ඒ ප්‍රීතිය එන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේ විධියට මේ බුද්දිකා ප්‍රීතිය, බණික ප්‍රීතිය, ඔක්කන්දික ප්‍රීතිය කියන ඒවට කියන්නේ 'පාමොජ්ජ' කියලා පාමොජ්ජ කියලා කියන්නේ තරුණ ප්‍රීතිය. ඒ කියලා තාම ඒවා නැහැ, ඇත්තටම

සම්පූර්ණ සාමාජිකත්වය ලබලා නැහැ. හිත සම්පූර්ණයෙන් පුරවාගෙන නැහැ. එහෙම සම්පූර්ණ කරන්න හැකියාවක් තවම නැහැ. මෙන්න මේවට පාමොජ්ජය කියලා කියනවා. මේ පාමොජ්ජය එහෙම නැතිනම් ප්‍රමෝදය ඇති වෙන කොට සිතේ විශාල පෙළගැස්මක් වෙනවා. විශේෂිත වූ ලක්ෂණය තමයි සිතේ විපිළිසර භාවය නැති වෙනවා. ඒ මට වුණේ අකරතැබ්බයක් ද? වැටීමක් ද? කරදරයක් ද? මොකක්වත් නැහැ. හොඳට දන්නවා මේ සිල් රූකපු නිසයි, අරමුණට සිත ගිය නිසයි, අභිතව මේක බලාගෙන ඉන්න නිසයි කියලා. ඒ අනුව තමන්ගේම තිබුණ මේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ධර්මතා පිළිබඳව ලොකු විශ්වාසයක් එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා අවිප්පටිසාර භාවය ඇතිනාක්, විපිළිසර කම නැතිනාක් ඒ සිත නිතරම ප්‍රමෝදය පහළ කරනවා. කිසියම් වෙලාවක මේ කරගෙන යන දේ ගැන සැක පහළ වුණොත් මොනම දේකින් හරි සිත වැටුණොත් ප්‍රමෝදය වෙනුවට විපිළිසර භාවය තමයි ඉතිරි වෙන්නේ. මට මොක ද වුණේ මට ආයි එන්න, ගන්න බැරි වෙයි ද ආදී වශයෙන් සැක දිගින් දිගටම එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ හේතු සම්පත්තිය තියෙනවා නම් ඒ හේතු සම්පත්ති තියනනාක් කල් අපේ හිතේ මේක කවදාකවත් නැත්තටම නැති වෙලා, මැකිලා යන්නේ නැහැ. නැවත නැවතත් හේතු සම්පාදනය කරන කොට අපිට මේ ඵලය ලබන්න පුළුවන් කියලා තමන්ට වැටහෙන්න පටන් අර ගන්නවා. විශ්වාසයක් එන්න පටන් අරගන්නවා. මෙන්න මේ විශ්වාසය තුළින් තමයි මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ කොඳු ඇට පෙළ හැදෙන්න පටන් ගන්නේ.

ඉතින් ඒක නිසා හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේවා භාවනාවේ අතුරු ඵල. මූලික හේතු වෙලා තියෙන්නේ අර සතියත්, ධම්මවිචයත්, විරියයත් කියන අපි වඩාගෙන යන ගුණධර්ම තියෙනවා නම් ඒවා. ඒවා පෙළ ගැහෙන කොට මේ බුද්දිකා ප්‍රීතිය, බණ්ක ප්‍රීතිය, ඔක්කන්දික ප්‍රීතිය වශයෙන් එන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේ විධියට ඒ ප්‍රමෝද ගතිය, තරුණ ප්‍රීතිය වැඩිගෙන වැඩිගෙන එතකොට දිගටම ඒකට සිත යොදලා, ඒකට මත්වෙලා, ඒකෙන් ආඩම්බර වෙලා, ඒකට නම්බුකාර

වෙන්වේ නැතිව ගත්ත අරමුණේම හිත තබමින් දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම මෙනෙහි කරන්න තරම් ඒ යෝගාවචරයා දක්ෂ වුණොත්, නිවන ප්‍රාර්ථනා කරන කෙනෙක් වුණොත් ඒ පුද්ගලයාට අර ඔක්කන්දික ප්‍රීතිය මෝරලා වැඩෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඒකට කියනවා උබ්බේග ප්‍රීතිය කියලා. උද්වේගකර ප්‍රීතිය යටත් කරන්න බැරි තරම් මුළු ශරීරයම වහ වහා පිනාගෙන යන්න පටන් ගන්නවා. සමහර විට උඩ සිට පහළට කිරි හැළියක් උතුරා ගෙන එන්නා වගේ, බත් හැළියක් උතුරාගෙන එන්නා වගේ, හදිස්සියේ වැරදි ක්‍රමයකට සෝඩා බෝතලයක් කැඩුවම අර එකපාරටම උතුරන්නා වගේ, බියර් බෝතලයක් කඩන කොටත් ඒ වගේමයි. අන්න එහෙම එක පාරටම උතුරලා යන්න පටන් ගන්නවා. හැබැයි ඒක හරියට දන්න මිනිහට උතුරන්නේ නැති වෙන්ක කඩනවා. නමුත්, මේක නම් හරියට දැන ගත්තත් උතුරනවා. භාවනා කරන කොට කවදාකවත් නතර කරන්න බැහැ. මුළු ඇඟම සහළවලා යන විධියට පුදුමාකාර උද්වේගයක් එනවා. ඒක උපමාවක් විධියට පෙන්නන්නේ සියුම් රළ තියෙන මුහුදක පාවෙවී තියෙන පුංචි බෝට්ටුවක් වගේ කියලා. මොනම තාලයකටවත් නතර කරන්න බැහැ. එහෙම නැතිනම් තමන් ඉන්නවා වාන කොට්ටයක. ඒ වාන කොට්ටය හෙල්ලෙමින් ඉන්නකොට මගේ මුළු ඇඟම සහළවනවා. දිගටම හෙල්ලෙනවා. සමහර වෙලාවට ඇස් පිල්ලන් ගහන්න පටන් ගන්නවා. මොනම විධියකටවත් නතර කරන්න බැහැ. ගහනකොට ජේන්නේ ඉස්සරහින් දුල්වෙන ගිනි දුල්ලක් තියෙනවා වගේ. ඇස් දෙක අරින කොට එළිය එනවා, ආයෙමත් වැහෙනවා. ගැහි ගැහී යන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වගේ ඒ මුළු ඇඟෙන්ම, මුළු සිතෙන්ම උද්වේගකර ප්‍රීති එන්න පටන් ගන්නවා. ඒක අර මුලින් ආපු ප්‍රීතිවල පෙළගැස්මක් වගේ පඩිපෙලේ ඉහළට ඉහළට ඉණ්මගක් දිගේ නගිනවා වගේ. අවසානයේ දී එන ප්‍රධානම ප්‍රීතියට කියනවා එරණ ප්‍රීතිය කියලා. මේක මුළු ඇඟ පුරාම පැතිරීවිච එක මයිල් ගහක් තේරෙන්න නැති වෙන්න, එක විත්තක්ෂණයක් බේරන්නේ නැතිව හැම විත්තක්ෂණයක්ම, හැම සෛලයක් පුරාම පැතිරීවිච ප්‍රීතියක් එන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේ අවස්ථාව එතකොට භාවනාවේ ඒ

යෝගාවචරයා හොඳම ඉදිරිපත් වෙච්ච මේ අරමුණ ය, මේ මෙතෙහි කරන සිත ය කියලා නාම රූප ධර්මතාවය හොඳින් වටහා ගන්නවා. එතකොට අපි මේ අරමුණ ගත්තොත්, ආශ්වාසය නිකං එන්නේ නැහැ. ඒ ආශ්වාසය අති කරන්න වේතනාවක් ඇවිල්ල තියෙනවා. වේතනාව නිසයි මේ ආශ්වාසය ආවෙ. මේ පය ඔසවනවා. එසවීමේ කැමැත්ත නිසා එසවීම සිදු වෙනවා. එතකොට ඔසවනවා කියලා මෙතෙහි කරන සිත පහළ වෙනවා. එතකොට රූපය සහ රූපයේ හේතුවත්, ඒ නාමය සහ නාමයේ හේතුවත් කියලා ඔක්කොම යුගල යුගල වශයෙන් තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ යුගල යුගල තේරෙනකොට එක සංසිද්ධියක අපි හිතල, එකක් කියලා ගත්ත දේ අන්තිමට නැහැ. දෙකක් කියලා නාම රූප දෙක එකතු වෙන්න ඕනෙ. නැතිනම් සංසිද්ධියක් එන්නේ නැහැ. ඒ නාමයක් කවදාකවත් පහළ වෙන්නේ නැහැ හේතුවක් නැතිව. ඒ නිසා නාමය සහ නාමයේ හේතුව රූපය සහ රූපයේ හේතුව කියලා අරගත්ත සංසිද්ධිය තුනට හතරට කැඩීලා ජේනවා. අන්න ඒ විධිය දෙයක් කියලා කියන්නේ එකක් නෙවෙයි සණයක් කියලා. ක්‍රියාවක් කියන්නේ ක්‍රියාවක් නෙවේ. ක්‍රියාවලියක්, හුස්ම කියලා කව්වම ඒක එකක් නෙවෙයි. මුලින් පටන් අරගෙන මැද දක්වාම, අග දක්වාම යන හුස්ම වැටක්, වැලක්. ඒක හුස්මක් ඇතුළේ හුස්ම දහස් ගණනක් තියෙනවා. එක ආශ්වාසයක් තුළ ආශ්වාස දහස් ගණනක් තියෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් තුළ ප්‍රශ්වාස දහස් ගණනක් තියෙනවා. ඇත ඉඳලා බලනකොට කඩී රැලක් අපිට ජේන්නේ කෝටුවක්, ලණුවක් වගේ වුණාට ලන්වෙලා බලන කොට ජේනවා එතන දහස් ගණන් කඩියෝ යන්නේ එකා එකා පිරිපස්සේ. එතන ස්ථිරව පවතින කෝටුවක් වත්, වැලක් වත් නැහැ. අන්න ඒ වගේ මොනම සිද්ධියක්වත් අන්න අර විධියට වෙන් වෙන්නේ නැතිව ජේන්නේ නැහැ. හැම දේ තුළම තියනවා සණ සංඥාව. බිඳි බඳි යන්න පටන් ගන්නවා. ඒක රාශී වශයෙන් ජේන්න පටන් ගන්නවා. මොනම දෙයක් වත් නැහැ එකක්. ඒක නිසා බැලුවොත් ඒ වෙලාවට තමන් භාවනා කරලා ඉවර වෙලා ගහක් දිහා බැලුවත්, බල්ලෙක් දිහා බැලුවත්, මොකක් දිහා බැලුවත් කවදාකවත් ඒක සතෙක් ගහක් කියලා

නෙමෙයි පේන්නේ. ඒක ඇතුළේ තියෙන පුංචි පුංචි සෑම කොටසක්ම දකින කොට ඒක සත්‍යය ගහය කියන එක නෙවෙයි පේන්නේ. සංසිද්ධිය තමයි පේන්නේ. අන්න ඒ තරමට භාවනාවෙන් ඒ නාම රූප පරිච්ඡේදය පව්වයපරිග්ගහ ඥානය පන්නගෙන සම්මස්සන ඥාන මට්ටමටම යන වෙලාවක තමයි ඔය ප්‍රීති ප්‍රමෝද නැත්නම් විශේෂයෙන් ම ප්‍රමෝද ප්‍රීති බවට පත් වෙන්නේ. මෙතන දී තියනවා එක විධියක භයානක කමකුත්. එක විධියක උපක්ලේශ ස්වරූපයක්. ඒ මොක ද? ඔය නාම රූප පරිච්ඡේද, පව්වයපරිග්ගහ ඥාණ කියන මූලික විපස්සනා ඥාන අවස්ථාව පහු කරගෙන සම්මස්සන ඥානයට එනකොට ඒ යෝගාවචරයාට බලන බලන දේ වෙනසක් තේරෙනවා. භාවනාව හරි ගියාට පස්සේ ඒ ගත්ත එකලස බොහෝ වේලා පවතිනවා. කොච්චර ද කියනවා නම් මූල කර්මස්ථානය සිත වෙන දේකට ගියත්, වෙන අරමුණකට වැටුණත්, ඒ දේත් අර විධියටම කඩ කඩා බලන්න පුළුවන් ශක්තිය එනවා. එනකොට එයාට ඇති වෙනවා විශ්වාසයක්. දෑත් නම් පැහැදිලි වෙනසක් වෙලා තියෙනවා වගේ කියලා. බලන බලන දේ, අහන අහන දේ ඔක්කොම කිඳා බහින්න පුළුවන් ශක්තියක තියෙනවා කියලා ඒක පරික්ෂා කර බලනවා. පරික්ෂා කරන්න කරන්න ස්ථිරතාවය වැඩි වෙනකොට බොහෝ විට වැරදි නිගමනයකට එනවා. මේ රහත් ඵලයයි කියලා. නැතිනම් මම පැහැදිලිවම ඥාන විශේෂයක් දෑත් ලබලා තියෙන්නේ කියලා. මේක මේ අධි තක්සේරුවක් නිසා වෙන දෙයක්. ඒ වෙලාවට ඒ යෝගාවචරයාට දූනෙන මේ ප්‍රීතියත් ප්‍රමෝදයත් නිසා මේක තව දුරටත් ස්ථිරසාර වෙනවා. ස්ථිරසාර වෙලා ඉතින් ගිහිල්ලා ගුරුවරුන්ට විවිධිකාර විධියට මේක කියන්න හදනවා. ඉතින් ගුරුවරයා කියනවා නැහැ, තවම ඔය වැඩේ පටන් ගත්ත විතරයි. ඕවට මත් වෙන්නේ නැතිව ඉන්න. අරමුණ පන්නන්න එපා. ඒ පුද්ගලයා කියනවා. නැහැ, මම අරමුණේ ඉන්නකොට මට හොඳට පහසුවට පේනවා. මට ආලෝක පේනවා. ඉතින් ගුරුවරයා කියනවා, හොඳට මතක තියා ගන්න දෑත් අරමුණෙන් සිත ගිහිල්ලා. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් නැවත නැවතත් මූල කර්මස්ථානයේම සිත තියන්න.

හැකිතාක් දුරට මෙනෙහි කරමින් ඒ පිට පොට ගිය වාහනයක් නැවත පාරට ගන්නා වගේ පුළුවන් තරම් සිත අරමුණටම ගන්න කිව්වහම

යෝගාවචරයාට හරි අකමැත්තක් පහළ වෙනවා. මෙව්වර ලස්සනට භාවනා කරලා, මෙව්වර විස්තර කථා කරද්දීත් ගුරුවරයා මට ‘අ’ යනු ‘ආ’ යනු උගන්වන්න හදනව යි කියලා. ගුරුවරයාට සිද්ධ වෙනවා කොච්චර කෙරුවත් මේ පුද්ගලයා මේ ජීවිතයේ පළමුවෙනි වතාවට සම්මසනය කලාප මට්ටමෙන් සිදුවන කොට රහතන් වහන්සේ නමකටත් වැඩිය හයියෙන් හිතනවා. ඒක නරක දෙයක් නෙමෙයි. ඒක හොඳයි. ඒකෙන් අරමුණ වැටුණොත්, සතිය කැඩුනොත් බොහොම පහු වෙනකොට යි තේරෙන්නේ තමන්ගේ වැරද්ද. එතකොට හුඟක් වෙලාවට ගුරුවරයාට පිළියම් කරන්න බැරි මට්ටමක් තියෙන්නේ. ඒ නිසා සමහර වෙලාවට මේ මට්ටමට යනකොට ඒ ඇත්තෝ අනුන්ට උපදෙස් දෙන මට්ටමට යනවා. එහෙම නැතිනම් ගෙවල් වලටත් ලියුම් දානවා. මට වාගේ බැරිද ඔයගොල්ලන්ටත් සිල් රකින්න. බලන්න මම ඉස්සර මෙහෙම යි හිටියේ. දන් සිල් රකිනවා නේ ද? දන් මට සමාධි තියෙනවා නේ ද? මට මෙව්වර හරි ගිහිල්ලා. ඔය ඇත්තන් තවම හිතලවත් නැහැ නේද සිල් රකින්න කියලා. ඉතින් අර කිකිලියෝ ලවා බිත්තර රක්කවනවා වගේ අනුන්ව සිල් රක්කවන්න පටන් ගන්නවා. ශීලය කියන එක රකින දෙයක් මිසක් රක්කවන දෙයක් නෙවෙයි. නිවන කියන එක දක්වන එකක් මිස දක්කන දෙයක් නෙවෙයි. හරක් දක්කනව වගේ නිවනට දක්කන්න බැහැ. දක්වන්න පුළුවන්. ඉතින් හුඟ දෙනෙක් ඔන්න ඔතනට ගිහිල්ලා බාගෙට කා ගත්තට පස්සේ ඉතින් අර ඉතුරුවෙව්ව මිදි රොඩු කාපු බුරුවො වගේ ඉතින් අඩන්න පටන් ගන්නවා. ඒක අනිවාර්යයෙන්ම හැම කෙනෙකුටම වෙන දෙයක්. භාවනාවේ දී, විදර්ශනාවේ දී හැම කෙනෙකුටම වෙන දෙයක්. එතන දී ගුරුවරයා හොඳට වගබලා ගන්න ඕනේ. ඒක ඒ වෙලාවේ හැටි. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් තනා වඩලා ඔය කොච්චර විවිධ පහසුකම් ශරීරය තුළ ඇති වුණත්, ප්‍රීති ප්‍රමෝද පහළ වුණත් තමන් මේ අරමුණෙන් පිට පොට යන්න එපා.

“ඇතුළු පැත්ත පිට පැත්ත නොදන්නේ කිතුල් පිත්ත උඩ පියවර මැන්නේ” කියලා තුංපතේ කථාවක් තියෙනවා. ඒ මනුස්සය මල කපන්න ගහට ගිය වෙලාවේ ගෙදර හිටපු පණ්ඩිත කාරයා ඇවිල්ල කියනවා,

අන්න භාමිනේට බබෙක් හම්බ වුණ යි කියලා. ඒ මනුස්සයා විගහට පියවර මනිනවා. ඒ වෙලාවේ තමන්ගේ හෙවනැල්ල කොච්චර දිගද කියලා මනින්න එකක් නැහැනෙ. මිනිහා මනින්නේ කිතුල් පිත්ත දිගේ. එහෙම ගිහින් පිත්ත අග්ගිස්සෙ දී මනිහා ඇදගෙන වැටිලා මැරිලා යනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි මේ භාවනාව හරි යන වෙලාවේ දී යන්තම් මේ ප්‍රීතිය වගේ දේවල් එනකොට මේ තමන් ඉන්නේ කිතුල් ගහ උඩ බව මතක නැහැ. ඉතින් ලඟ තියෙන පිත්ත දිගේ මැන ගෙන මැන ගෙන අගට ගිහින් වැටෙනකොට අතන උත්පත්තියක්, මෙතන මරණයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා භාවනාවේ දී මේවා දැන ගන්න ඕනෙ. භාවනා කෙරුවොත් නම් ප්‍රතිඵල තියනවා. ඒක පිළිබඳව නම් අත පොළවේ ගහල දිවරන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ප්‍රතිඵල දිරවන්නේ නැහැ. ඒ මොක ද? ඒ නිවන නෙවේ ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ. මැජික්. ඉතින් අනුවෙන අනුවෙන දේ කනවා. එහෙම නැතිනම් බණ අහලා නැහැ. නැතිනම් ධර්ම සාකච්ඡා කරල නැහැ. ඒ වගේම තමන්ට වෙන දේ හරියට කියන්න දන්නේ නැහැ. ඉතින් කට ඇද කර කර, උල් කර කර මේ කයේ වෙන දේවල්, මේ ඊයෙ වෙච්ච දේවල්, හීනෙන් ජේන දේවල්, භාවනාවේ දී ජේන දේවල් ආදී වශයෙන් වැල්වටාරම් කපා කරනවා. ඒ කියන්නේ ධම්මච්චය සම්බොජ්ජංගය එන අවස්ථාවේදීම තමන් ඒ වෙලාවේ දී මෙනෙහි කරපු අරමුණ කියන්න, මෙනෙහි කරපු හැටි කියන්න, වැටහුණු හැටි කියන්න, එයින් පිට සෑම දෙයක්ම අනවශ්‍ය අතුරු කපා. වෙන විධියකට කියනව නම් කාලය නාස්ති වීමක්, මේකට හුඟ වෙලාවට ගැමීම එන්නේ මෙන් මේ ප්‍රීතිය පහළ වීම තමයි. එතකොට යෝගාවචරයා ලොකු ගැමීමකින් කපා කරන්නේ. ඇත්තමයි. ඒ මොක ද හේතුව බාගෙට තැම්බිගෙන එන වෙලාව. නමුත් තේරුම් අර ගන්න ඕනෙ ඒ උපක්ලේශ බවට පත් වෙන්න දෙන්නේ නැතිව ඒක දැන ගන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රීතියක් එනවා. නමුත් ඒ ප්‍රීතියට අරමුණ යට කරන්න දෙන්න එපා. ප්‍රත්‍යක්ෂය යට කරන්න දෙන්න එපා. තමන්ගේ තියෙන මේ එල්ලය නැති කරන්න දෙන්න එපා. අන්න ඒ තරමට යන්න පුළුවන් මනුස්සයට තමයි ඒ උදයබ්බය ඥානය මුල් අවස්ථාවේ ඉඳලා තරුණ අවස්ථාවේ

ඉඳලා, බලවත් අවස්ථාවට පත් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒක ලොකුම
 ලොකු කඩ පිම්මක් තමයි. කඩ ඉමක්. ඉතින් එතන දී ගුරුවරයාට
 ලොකු වගකීමක් තියනවා. ඒ භාවනා කරනකොට ලඟ ඉඳගෙන ඒ
 ඇත්තෝ මේවා නිසා අත හැරලා දාලා යන කොට බණ කියන්න
 යන්න දෙන්නත් නරකයි. හුඟක් මේ අරමුණම නැවත නැවතත් මෙනෙහි
 කරන්න කියන කොට සිත වට්ට ගන්නත් නරකයි. අන්න ඒ දෙක
 මැදින් ගෙනියලා තේරුම් කරලා දෙන්න ඕනෙ. මේ වැඩේ කෙරීගෙන
 යන වෙලාවේ දී මූල කර්මස්ථානය පාගා ගන්න එපා. ඒක දිගටම
 පුළුවන් තරම් මෙනෙහි කරන්න. හැබැයි ඒ වෙලාවේ දී මේ සුර භාවය
 නිසා මූල කර්මස්ථානයේත් අනික් දේවල් වලත් අනුන්ට කියන කොටත්
 ඉතාමත්ම පිරිසිදු කමක් හිතේ තියෙනවා. ඒකෙ දී හිතේ තියන අංග
 ලක්ෂණ 10 ක් ඔය පටිසම්භිදා මග්ගයෙන් අරගෙන අපේ ලොකු ස්වමීන්
 වහන්සේ පොත් වල සඳහන් කරල තියෙනවා. අතීතානුභාවන සිතක්
 එන්නෙම නැහැ කියනවා. අනාගත පාටිකංකනයක් එන්නෙත් නැහැ
 කියනවා. මේ අතීතානුභාවන කියලා කියන්නේ අතීතය ගැන කල්පනා
 කරලා හිත පශ්චාත්තාප වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වෙලාවෙ අනාගතයෙ මම
 මෙහෙම කරන්නම් කියලා හිත අනාගතයට දුවන්නෙත් නැහැ. ලීන
 සිතක් එන්නෙත් නැහැ. නිදීමත ගතියට කොකා වගේ පාත් වෙන්නෙත්
 නැහැ. ඒ වගේම දැඩි වීර්යය වැඩි වෙලා ඉද්ද ගැහුවා වගේ හිටින
 ගතියකුත් නැහැ. ඒ කියන්නේ දැඩි බලාපොරොත්තු ඇති කර ගැනීමකුත්
 ඒ වගේම අරමුණු කෙරෙහි රාගයක් පහළ වෙන්නෙත් නැහැ. අරමුණු
 කෙරෙහි ද්වේශයක් පහළ වෙන්නෙත් නැහැ. අන්න ඔය විධියට හය
 ආකාරයකින් සිත පිරිසිදු වෙනවා ඒ වගේම වීර්ය යි, සමාධිය යි දෙක
 හොඳට සම්බර වෙලා ඒක රස වෙනවා. ඒ වගේම ප්‍රඥාව යි, ශ්‍රද්ධාව යි
 දෙක සම රස වෙනවා. සතිය හොඳට මූලස්ථානය ගන්නවා. මේ විධියට
 එක එක පැත්තෙන් හුඟක් සම්භාෂණ ඇවිල්ලා අන්තිමට මේ කරුණු
 10 ම සම්පූර්ණ වුණාට පස්සේ තමයි අර කියන ප්‍රීතියට හොඳ පදනමක්
 සැකසෙන්නේ. ඒ තත්ත්වය දිගට ගෙනියන්න නම් ඒ පුද්ගලයා මූල
 කර්මස්ථානය අත නැර ඉන්න එක තමයි මෙතැන දී කරන්න

තියෙන්. නමුත් හිතේ ඇති වන ප්‍රීතිය එහෙම නැතිනම් ඒ වෙලාවේ දී ඇති වෙන මේ උද්වේගය නොකිය ඉන්න බැරි තරම් දෙයක්.

ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේගේ දේශනාවල සඳහන් වෙනවා "සුඤ්ඤාසාරං පට්ඨස්ස සන්ත විත්තස්ස භික්ඛුනො - අමානුෂී රතී භොති සමමා ධම්මං විපස්සකො" සුන්‍යාගාරයට පත් වූ ශාන්ත සිතක් ඇති ඒ යෝගාවචරයාට භික්ඛුවට අමානුෂී රතිය, මනුස්ස භිතකට හිතා ගන්න බැරි, දෙවියෙකුට හිතා ගන්න බැරි පුදුමාකාර ධර්ම රතියක් "සමමා ධම්මං විපස්සකො" මනා කොට ධර්මය විපස්සනා කරන කොට එනවා. එක බලාපොරොත්තුවක්. ඒක නිවන කර ගන්න තරකයි. අපි හිතන්න ඕනෙ මේ නිවනට යනකොට මුණ ගැහෙන මග සලකුණු. මේකට අහුවුණොත්, රැවටුණොත් අපි උපක්ලේශ වලට යට වෙනවා. ඉතින් අපිට හිතා ගන්න පුළුවන් අපි ගුරු උපදෙස් නැතිව සීලයක පිහිටලා, සමාධි භාවනා කරන කෙනෙකුට මෙතෙන්ට ආවොත් ඒ පුද්ගලයගේ මොන විධියේ අර්ථකථන ලෝකයට දෙයි ද? ඒ නිසා මේ අර්ථකථන ලෝකයට දෙන ඇත්තෝ බොරු කියනව යි කියලා හිතන්න එපා. ඒ අය ඇත්තටම භාවනා කරලා තියෙනවා. භාවනා කළාට ඒ ඇත්තෝ මේ මග දී මුණ ගැහෙන මොනවදෝ සංඥා වගයක් විශාල කරලා හිතා ගත්තට පස්සේ මේ ඇත්තෝ කථා කරන්නේ ප්‍රකෘතියට තම යි. නමුත් සම්පූර්ණ අලය තැම්බෙනකං ඉඳලා නැහැ. අලය කාලා බඩ තරක් කරගෙන. සර්වඥයන් වහන්සේ මේ බව දැනගෙන අපිට කියලා දීලා තියෙනවා මේවා පෙරමග ලකුණු මිස කවදාකවත් මේ මත විනිශ්චය කරන්න යන්න එපා කියලා. මේවා උපක්ලේශ බවට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් තමන් නැවත නැවතත් මූල කර්මස්ථානයට යන්න කියනවා. පුළුවන් තරම් ඒ වගේ දැඩි උද්වේගකර ප්‍රීති තියෙද් දී, මුළු ඇඟ පුරා පැතිරෙන ප්‍රීති තියෙද්දීත් මූල කර්මස්ථානය ආශ්‍රය කරන්න පුළුවන් ද කියලා බලන්න කියනවා. එතකොට ජේතනේ මූල කර්මස්ථානය බොහෝම නො දිලෙන පුංචි තරුවක් වාගේ. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝද සඳු වාගේ, දිදුලන තරු වාගේ ජේතනවා. නමුත් යෝගාවචරයා දැන ගන්න ඕනෙ, අන්න ඒ අර පුංචි ගොතපු අත්වැලේ තමයි පාර

තියෙන්නේ. මේවගෙනුත් ප්‍රවේශම් වෙන්න ඕනෙ. නමුත්, ඒ මතු වන ප්‍රීතිය, ඒ මතුවන සතුට ප්‍රකාශ නොකර ඉන්න බැරි තරම් එන එක නම් මේ භාවනාවේ දී සිදුවන දෙයක්. ඒක නිසා යෝගාවචරයාට අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ අර අරමුණ හරියන්නේ නැති වෙලාවේ නීවරණ එක්ක රණ්ඩු කරන වෙලාවේ දී හරියට කමටහන ශුද්ධ කරන්න, පුරුදු කරන්න ගත්ත නම් මේ වෙලාවේ දී කියවෙන්න පටන් ගන්නවා, මට මෙහෙමයි, මට ආලෝක පහළ වෙනවා, නමුත් මම ඒ වෙලාවේ දී මූල කර්මස්ථානය බලන කොට මූල කර්මස්ථානය යටකරගෙන ආලෝක පහළ වෙනවා ආදී වශයෙන් හැම වෙලාවේම මූල කර්මස්ථානයට සම්බන්ධ කරනවා.

මට මතක යි මම ඔය කමටහන් ශුද්ධ කරන වෙලාවේ දී ස්වාමීන් වහන්සේට පරිවර්ථක හරහා, මම පටන් අරගෙන මෙන්න මෙහෙම යි මෙහෙම යි කියලා ඒ පහළ වෙලා තියෙන ප්‍රීති ලකුණු ගොඩක් කිව්වා. කියලා මම මූණ දිහා බලාගෙන හිටිය දූන් හොඳක් කියයි කියලා. එහෙම ඉන්නකොට පරිවර්ථක කිව්වා, දූන් ඔය මඩේ එරිල යි ඉන්නේ කියලා. මම බලාගෙන හිටිය මම දූන් මෙව්වර ලස්සනට භාවනා කරගෙන යනවා, මේ මොක ද කියලා. ඊට පස්සේ කිව්වා ඕකට තමයි ඇතුළත නතර වෙනව යි කියන්නේ කියලා. තමන්ගේ ඇති වෙව්ව භාවනා ගුණය තමන්ම අගය කරගෙන. එතකොට ඒක ඇතුළත නතර වීමක් වෙනවා. බාහිරින්, පිටතින් නතර වෙනව යි කියන්නේ සිතීවිලි නිසා හිත පිට යනවා කියන එක. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා මේ විශාල ගැඹුරු සංසාර සාගරයේ මම අතුළත නතර වෙන්නෙත් නැතිව, පිටතට යන්න දෙන්නෙත් නැතිව මධ්‍යම මාර්ගයේ ගමන් කළ යි කියලා. ඉතින් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරල කියනවා, ඕවා ආවයි කියලා අපි ඔයවගේ එකකට කරන භාවනාවක් නෙවෙයි, අපි මේ මෙව්වර වටිනා සීලයක් ආරක්‍ෂා කරගෙන ජීවිතයක් පූජා කරලා කරගෙන යන්නේ ඔය ආලෝක මට්ටමකින් සතුටු වෙන්න නෙවෙයි. ඒ ආලෝක පෙරමග ලකුණක් කරගෙන දිගටම ඉදිරියට යන්න කියලා. ඒ නිසා සිත බාහිරට ගියා නම් ඒක නිවනට බාධාවක්.

සිතට මේ ඇති වුණු ප්‍රීතිය වගේ දේවල් අල්ල ගෙන එතන තතර වුණා නම් ඒකත් නිවනට බාධාවක්. දවසක් දේවතාවෙක් ඇවිත් සර්වඥයන් වහන්සේගෙන් අහනවා, මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය අහන සූත්‍රයෙන් තමයි දේවතා සංයුක්තය පටන් ගන්නේ, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මෙව්වර මේ භයානක වූ සැඩ පහර, වතුර සහිත මේ සංසාර ගමනේ ඔබ වහන්සේ එගොඩ වුණේ කොහොම ද? කියලා. එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා, මම ඇතුළත තතර වුණෙත් නැහැ, පිටතට විහිදෙව්වෙත් නැහැ. ඇතුළත තතර වෙනවයි කියලා කියන්නේ මේ තමන්ට සීලයෙන්, ප්‍රීතියෙන්, සමාධියෙන් ඇති වෙන ගුණ මත තතර වෙලා අරමුණ පාවා දෙන්නෙත් නැහැ, නැතිනම් අරමුණ වෙන වෙනත් බාහිර අරමුණු නිසා සිත පිට දුවන්නෙත් නැහැ කියන එක. ඒකට උපමාවක් දෙනවා, මම පිටතට සිත ගියා නම් ඕනවට වැඩිය දඟලන්න ගිහින් දිය රළට ගහගෙන ගිහිල්ලා මැරෙන පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙනවා. ඇතුළත තතර වුණ යි කියලා කියන්නේ, වතුරේ ගිලිලා නහිනවා. එතනම යට ගිහිල්ලා නහිනවා. මම ඔය දෙකටම අහුවෙන්නේ නැතිව දියවැලේ ප්‍රමාණයට දිය වැල කපාගෙන ගිහිල්ලා තමයි එගොඩ වුණේ කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා, ඒ නිසා මේ ප්‍රීතිය පිළිබඳව හොඳට තේරුම් අරගෙන තියෙන්න ඕනෙ. ඒක ඇත්තටම උනන්දු කරවන ප්‍රගමනයකුත් පෙන්නන ලකුණක්. නමුත් ඒක නෙවෙයි නිෂ්ඨාව. ඒක හොඳටම අර සතිය තියන බවට ලකුණක්. අන්න ඒක දැනගෙන අපි අනික් දවසෙත් මේක ගන්නේ කොහොම ද? ඒක ආයෙන් ආවම තව තවත් වෙනදට වැඩිය සතිමත් මූල කර්මස්ථානයේම, ඇත්තටම ඒ වෙනකොට මූල කර්මස්ථානය ගොඩක් දුරට ගෙවිලා ගිහිල්ලා සිත පවත්වන්නේ කොහොමද කියන එක නම් ඉතාමත්ම වටිනා සුර කමක්. ඒ මොක ද මේ ප්‍රීතිය ඒ තරමට මන නන්දනීය යි. මන බන්දනීය යි. නමුත් හරියට ඒක ගුරුවරයාට වාර්තා කරන්න තේරුම් ගන්න ඕනෙ. මම අරමුණ මෙනෙහි කරනවා මෙන්න මේ වෙලාවේ දී. සමහර විට මේක සක්මනේ දීත් වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඒ මට්ටමට භාවනාව ආවට පස්සේ මේ පය පුළුන් ගොඩක තියනවා වගේ පය තියලා සමබර කර ගන්න බැහැ. හරියට මඩක ඇවිදින කෙනෙක් වගේ වෙන්න පටන්

ගන්නවා. ඒ වගේම වැඩක් කරන්න ගියත් හැම වැඩකදීම තමන්ට පුදුමාකාර සම්බර ගතියක් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒක මේ මගේ ගුරුවරයටවත් ලැබෙන්නේ නැති, මට චිතරක් හම්බවෙව්ව ලොකු දෙයක් කියලා හිතලා තණ්හා, මාන, දිට්ඨි වශයෙන් ගන්නේ නැතිව ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය යි මේ පහළ වෙන්නේ කියලා තේරුම් කර ගත්තොත් ඒ පුද්ගලයාට ඒ ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය ගණබාල කිරීමට, දැඩිකර ගැනීමට හොඳ ආභාසයක් එනවා. ඒ තුළින් තමයි ඔහුට ඊලඟට එන්න තියන පස්සද්ධිය, සංසිදීම නම් වූ සම්බොජ්ඣංගයට යන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

මේ ප්‍රීති අවස්ථාවේදීවත් ඒක හරියට හසුරුවා ගන්න බැරි වුණොත් ඒ පුද්ගලයා හැමදාම එතන එතැනම වැටෙන්න පටන් ගන්නවා. අර ග්‍රීස් ගහේ නගින කෙනෙකුට වගේ මගට ගිහිල්ලා වැටෙනවා. අන්න ඒ නිසා හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ අර කලින් කලින් කරපු නැත්නම් සතිය, ධම්මවිචය, විරිය වශයෙන් වඩපු බොජ්ඣංග වල ප්‍රතිඵලයක් මිස, මේක පෙරමග ලකුණක් මිස මෙතන තතර වෙන තැනක් නෙවෙයි. ඒ නොවීමට නම් හැම වෙලාවේදීම මම මේ වැඩ කරන්නේ නිවන් පිණිස යි. එහෙම නැතිව මේ මග දී හම්බවෙන පුංචි පුංචි ආලෝක වලටවත්, වෙන දේවල් වලට වත් නෙවෙයි. ඇත්තටම මෙතන දී පටලවා ගත්තොත් ඒ වෙලාවට ඇහෙන ශබ්ද, ඒ වෙලාවට දූනෙන ප්‍රීතිය, ඒ වෙලාවට කියන්න පුළුවන් දේවල්, බය වෙන්න එපා. කෝවිලක් දාගෙන ජේන කියන්න පටන් ගන්න ඉඩ තියෙනවා. මට දෙවියෙක්ගේ වරම ලැබිලා තියෙනවා. මම කියන ඕනෙ දෙයක් හරි යනවා. ඒ වගේම ඕන කෙනෙකුට මට ඕන ධර්මයක් පැහැදිලි කරල දෙන්න පුළුවන් කියලා පුදුමාකාර පටලැවිලි අද ලෝකෙ තියෙන්නේ. ඇත්තටම කියනවා නම් අටුවාවෙ සඳහන් කරල තියෙනවා, දුස්සීලයෙක් කවදාවත් මේ තත්ත්වයට පත් වෙන්නේ නැහැ, ආර්යයන් වහන්සේ නමක් කවදාවත් මේ තත්ත්වයට පත් වෙන්නේ නැහැ කියලා. මේ අතර මැද ඉන්න සාර්ථක යෝගාවචරයින්ට හම්බවෙන මාර උපක්‍රම තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ ඇත්තෝ විශාල ගෝලබාල පිරිසක් සූදානම් කර ගෙන ඉතින් බණ කියන්න පටන් ගන්නවා. ඇත්ත තමයි ඒ ගෝලයෝ ගොඩක් දුරට

යනකම් අභිගහගෙන යන්නක් පුළුවන්. නමුත්, අන්ධ පරම්පරාවක් ඇති වෙන්නේ. මේ නිසා කවදාකවත් මේ වගේ තත්ත්ව ඕනෑවට වැඩිය ඇස්තමේන්තුවට දාන්න නරක යි. හැම වෙලාවේම මතක තියා ගන්න ඕනෙ මේක යනකොට මග දී හම්බ වෙන මේ මාර බලවේග, මේ සීනිබෝල. මේවා කකා හිටියොත් දත් අමාරු හැදෙනවා. ඒක අමතක කරල මූල කර්මස්ථානයෙම ඉන්න බලන්න ඕනෙ. ඉතින් මේක කියන්න ගියහම හුඟ දෙනෙක් නීරස කර ගන්නවා. දැන් මම මෙව්වර දියුණු වෙලා තියෙද්දී ආයින් මට මේ මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කරන්න කියනවා කියලා. ඒ නිසා මේ මෙනෙහි කිරීමේ වැඩ පිළිවෙලේ තියන වටිනාකම කොච්චර ද කියලා කියන්න බැහැ. විශේෂයෙන්ම මේ වගේ අතුරු පාරවල් වලින් තමයි බේරලා මගට ගන්නේ පැහැදිලිවම මෙනෙහි කිරීම. එහෙම නැතිව මේ වගේ දේවල් වලට අහුවෙලා මේ වගේ නතර වෙන්න පටන් ගත්තොත් මෙනෙහි කිරීම පාවා දීලා ඒ පුද්ගලයාට බොහෝම සුළු දෙයක් වෙනවා නියම ගුරුවරයා අමතක කරලා මේ ලාමක ගුරුවරු පිටිපස්සේ යන්න. හරි භාවනා ක්‍රමය අමතක කරලා මේ ලෝකේ තියන විකාර දේවල් කරන්න පටන් අර ගන්නවා. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන ඔය ප්‍රමාණ සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා මේ ලෝකෙ ඉන්න තුන් දෙනෙක්ගෙන් දෙන්නෙක් රූප ප්‍රමාණයට අහුවෙලා, ලස්සනට, පෙනුමට අහුවෙලා, ඒ වගේම සෝෂා ප්‍රමාණයට අහුවෙලා කියලා එකක් තියෙනවා කියලා. රට්ටු කෑගහනවානේ අහවල් තැන හොඳයි කියලා. ඔන්න ඔය සෝෂාවට අහු වෙනවලු. පහෙන් හතර දෙනෙක්ට තව ප්‍රවේශයක් තියෙනවා. ඉතාම රූක්ෂ ප්‍රතිපත්ති රකිනවා කියලා දුෂ්කරක්‍රියා, දුෂ්කර ප්‍රතිපත්ති රකිනවා කියලා ලුකප් ප්‍රමාණය කියලා එකක් තියෙනවා. මේකට දහදෙනෙක්ගෙන් නව දෙනෙක් අහු වෙනවා කියනවා. ධම්ම ප්‍රමාණය කියන එක අහු වෙන්න නැහැ කියනවා ලක්ෂයකට එක්කෙනෙකුටවත්. ඒ නිසා මේ රූප බලාගෙන යනවා නම්, සෝෂාව බලාගෙන යනවා නම්, දුෂ්කර වත් බලාගෙන යනවා නම් අපි කොච්චරදෝ සංසාරයේ කරපු එකම වැරද්ද කරනවා. අපි ධර්මයම යි ප්‍රමාණ කරන්න ඕනෙ. සර්වඥයන් වහන්සේ ඒක පෙන්නලා දීලා

තියෙනවා. භාවනා කරන කොට මේවා ලැබෙනවා. ඒවා කවදාකවත් තණ්හා, මාන, දිට්ඨි වලින් තොරව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් ගුරුවරයාට ප්‍රකාශ කරනවා නම්, මුල සිට අග දක්වාම දිගටම මෙනෙහි කිරීම කරනවා නම් කවදාකවත් ඔය සතිය පාවා දීමක් වෙන්තේ නැහැ. මම දැන් මෙතන කියන තැනින් සිට පිට යන්නේ නැහැ. වාහනය පාරෙන් පෙරලෙන්නේ නැහැ. පෙරලුනත් නැවත තමන්ට ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනවා. ඒ අතින් බලනකොට මේ ප්‍රතිඵල පැත්තට එනකොට භාවනාවේ දී විශේෂ ලොභයක් නැහැ. තමන් පටි තද කර ගැනීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකේ දී ඉතාම වැදගත් ප්‍රමෝද කරන වෛතසිකයක් තමයි මේ ප්‍රීතිය. නමුත්, ඒක අරවගේ පටලව ගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම විපස්සනාවේ දී, සීලයේ දී, සමාධියේ දී. ඒකට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒක පෙරමග ලකුණක් වෙනවා. නමුත් විපස්සනාවට යනකොට මේ වගේ දේවල් වලට අහු නොවී යන නිසා තමයි කියන්නේ මාරයටවත් වට්ටන්න බැහැ විපස්සනාව හරියට කරගෙන යනව නම්. ඒ නිසා හොඳ ගුරුවරයෙක් අල්ලගන්නව යි කියන එක තමන්ගේ භාවනාවෙන් තමන් යම් ප්‍රමාණයකට වැරදි හදාගෙන මිසක් ඒක විනිශ්චය කරන්න අමාරුයි. කාටවත් කියන්න බැහැ අතේට ගියොත් උඹට හරියයි කියලා. ගිහිල්ලා කාලා බලලම කරන්න වෙනවා. ඒ අතින් බලන කොට මේ ප්‍රීති වෛතසිකය හරිම තෝරන බේරන ජාතියේ ප්‍රතිඵල ගෙනහැර දක්වන දෙයක්. නමුත්, මම දේශනාවේ දී උත්සාහ කළා වගේ ඒක අනතුරු අඩුපාඩු තැනක් නොවේ. ඕන තරම් මේක නිසා මඩ වලක එරෙනවා වගේ තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා, මම මේ කටු කොහොල් සහිත අන්ධකාර වෙලාවක කුඩැල්ලෝ ඉන්න, නපුරු සර්පයෝ ඉන්න, කටුකොහොල් සහිත වන මුර්ගයන් ඉන්න කැලේක රිංග රිංගා යන කෙනෙක් යම් විධියකට ඒ කැලේ ගෙවා ගෙන වෙල් එළියකට ආවොත් එයාට නැගිටලා යන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට එනවා නේ. අන්න ඒවගේ තමයි මේ නාම රූප පරිවිච්ඡේද ඥාන, පච්චය පරිග්ගහ ඥාන ඇති වෙලා සම්මසන ඥාන ලඟට එනකොට යෝගාවචරයාට කැලේ රිංගන්න ඕන නැහැ.

එළිවෙනවා. නමුත්, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. නමුත් මේ වෙල් එළියේ මඩ තියෙනවා. එරෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ ලාබෙට, සත්කාරෙට, ප්‍රශංසාවට, කීර්තියට රට්ටු කියන දේ අහන්න පටන් අර ගත්තොත්, මේ වගේ ගුණධර්ම වලට එනකොටම අධි තක්සේරුවට පත් වුනොත් එතන ගිලී නහින්න පටන් අර ගන්නවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා මේවා පිළිබඳව අධි තක්සේරුවකට පත් වුණේ නැතිනම් මේ ඇතිවෙච්ච ප්‍රීතිය යානාවක් බවට පත් කර ගෙන ඉදිරියට යන්න පුළුවන් කෙනෙක් කියනවා. ඒ නිසා එවැනි ශක්තියක්, ධර්මයක්, බලයක් ඇති කිරීමට මේ කරපු ධර්ම දේශනාව හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාව ඇති කරනවා. සියලු දෙනාට කෙසේ නමුත් මේ ප්‍රීතිය හැකිතාක් දුරට භුක්ති විඳගන්න ලැබීලා මේ දුෂ්කර වත සතුටින් සර්වඥයන් වහන්සේගේ, සුගතයන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍යයන් වශයෙන් සතුටු මුහුණින් යුක්තව මුහුණ දීගෙන යන්න මේ සම්පාසනයක් ලැබීමෙන් ශ්‍රද්ධා, චීර්යය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම තව තවත් ශක්තියක් කර ගන්න ලැබේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් නතර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

හාඬු.....! හාඬු.....! හාඬු.....!





'පසසධි' සමෛඛාජකධිඛගය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධාසස.....!!!

"පීති මනසස කායොපි පසසමහති, චිත්තමපි පසසමහති. යසමිං සමයෙ හිකධවෙ හිකඛුනො පීති මනසස කායොපි පසසමහති, චිත්තමපි පසසමහති, පසසධි සමෛඛාජකධිඛගො, තසමිං සමයෙ හිකධවෙ හිකඛුනො ආරඥො හොති. පසසධි සමෛඛාජකධිඛගං තසමිං සමයෙ හිකඛු භාවෙති. පසසධි සමෛඛාජකධිඛගො තසමිං සමයෙ හිකඛුනො භාවනා පරිපූරිං ගවච්චි තී"

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි,

අපි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම පිළිවෙලින් පස්වෙනි බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සමෛඛාජකධිඛගයට යි මේ මුල පුරන්නේ. ඉතින් මේ වෙනකොට ඊට කලින් සංග්‍රහ වුණු සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීති ආදී කොටස් අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් අපි හෙළිපෙහෙළි කර ගන්නා. ඒ පිළිවෙලින් තමයි, එහෙම නැතිනම් ඒවා හේතු කරගෙන තමයි, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයන්ට අනුකූලව තමයි මේ පස්සද්ධිය කියන මේ සංසිද්ධි නම් වූ චිත්ත තත්ත්වය, කාය තත්ත්වය ඇති වෙන්නේ. ඉතින් අර චිරිය, අරභිත ලද චිරියය ඇති කෙනාට ඒ චිරියය සමබරව පැවැත්වීමෙන් අරමුණක් එක්ක හොඳ හාදකමක් ඇතිකරගෙන අරමුණටම මුහුණට මුහුණ දාලා බොහෝ වේලා පවත්වාගෙන යන කොට මේ ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒක තමයි ප්‍රීතිය පිළිබඳව හඳුන්වා දෙනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරන පාඨය. අන්න ඒ ප්‍රීතිය පහළ වුණොත් පමණයි යම්කිසි කෙනෙකුට මේ කාය ධරන, චිත්ත ධරන කියන කයේ ඇති රළු පරළු ගති නැති

වෙලා කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි කියන මේ සංහිදියාව පහළ වෙන්නෙ. අන්න ඒ සංහිදියාවට තමයි මෙතන මේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය කියල කියන්නෙ. ඒ නිසා මෙතන දී සර්වඥයන් වහන්සේ, කලින් සංග්‍රහ කරපු ඒ ප්‍රීතියට සම්බන්ධ කරල, හේත්තු කරලා තමයි සඳහන් කරන්නේ “පීති මනසස කායොපි පසසමහති, චිත්තමපි පසසමහති” “යම්කිසි කෙනෙක් ප්‍රීතිය ඇත්තේ ද, ප්‍රීතිය දන්නේ ද, ප්‍රීතිය භුක්ති විඳින්නේ ද, ප්‍රීතිය බහුලීකෘත කරන්නේ ද ඔහුගේ කයෙහි පස්සම්භනයක්, සංසිද්ධිමක් ඇති වන්නේ ය. හිතේ පස්සම්භනයක් සංසිද්ධිමක් ඇති වන්නේ ය” කියලා. අන්න එවැනි වෙලාවක දී ඒ පුද්ගලයා මේ පස්සම්භන සහිත පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වඩනවා. ඒ පුද්ගලයාට ඒ වෙලාවට ඒ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණ භාවයට, පිරිවිච භාවයට, සම්පත්තිකර භාවයට පත් කර ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙනවා කියන එක යි මේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ. ඒක නිසා සතියත්, ධම්මච්චයත්, විරියත් කියන මේ තුන හේතු ධර්ම වශයෙන් පෙන්නන අතරෙ ප්‍රීතියත් පස්සද්ධියත් කියන මේවා ඒවයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සඳහන් කරන්න පුළුවන්. ඒ ප්‍රීතිය ගැන සඳහන් කරන කොට, ප්‍රීතියේ මල්ලි වගේ නිතරම සම්බන්ධ කර ගන්න කෙනා තමයි ප්‍රීතියට කලින් තියන වීර්ය ය. වීර්යයේ මූලික අවස්ථාව, ප්‍රමෝදය තමයි යමක් හරි පැත්තට ගිහිල්ලා භාවනාව හරි යාගෙන එන බවට තමන්ට වැටහෙන දේ. එතකොට ප්‍රමුදිත බවක්, සිත මෝදනය වෙන ශක්තියක්, ප්‍රමෝදයක් තියනවා. මේක හොඳටම සිත් ගන්න තාලයට කියනවා නම් මෝදනය, ප්‍රමෝදය, ප්‍රීතිය කියන තුනට තමයි පින කියන එක හොඳටම සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. යමක් අපි කරන කොට ඒ කියන්නේ, දානයක් දෙන කොට, සීලයක් රකිනකොට, සමාධියක් වඩන කොට, ප්‍රඥාවක් ඇතිවන විට ඒකත් එක්ක හාදවෙනකොට, ඒකත් එක්ක මිත්‍රත්වය පහළ වෙන කොට හිතේ ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙනවා. ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි පින කියන්නේ. යම්කිසි කෙනෙක් දානයක් දෙනකොට, සීලයක් රකින කොට සමාධියක් වඩන කොට යම් ප්‍රමෝදයක් හටගන්නේ නැත්නම්,

යම් ප්‍රීතියක් හටගන්නේ නැත්නම් ඉතින් හිතා ගන්න ඕනෙ ඒ පින අඩුපාඩු සහිතයි කියලා. ඒ පින අංගසම්පූර්ණ නැහැ. අඩුපාඩු එන්න හේතුව තමන් දන්නේ නැහැ. සිද්ධියක දී උපරිම පින් කර ගන්න හැටි, උපරිම ප්‍රමෝදයක් ඇති කර ගන්න හැටි. ඒක ඇත්තටම ශූරකමක්. ඒක හැමෝටම පිහිටන්නේ නැහැ. පිහිටන මනුස්සයට පමණයි ශාසනයේ ඉදිරි ගමනක් තියෙන්නේ. මොන දේ කෙරුවත් ඒකෙන් උපයා ගත යුතු උපරිම ප්‍රමෝදය, උපරිම ප්‍රීතිය, ඊට පස්සේ මේ සාකච්ඡා කරන්න යන පස්සද්ධිය කියන ඒවා ඒ බාල මල්ලී, මද්දුමයා, ලොකු අයියා වගේ. ප්‍රමෝදයෙන්ම තමයි ප්‍රීතිය උපදින්නේ. ඒ ප්‍රීතියෙන්ම තමයි පස්සද්ධිය උපදින්නේ. ඒ නිසා ඒ ප්‍රමෝදයට කියනවා තරුණ ප්‍රීතිය කියලා. ඒ කියන්නේ යමක් කරල ඒක රසවිඳින්න පුළුවන්කම. ඒකෙන් උපරිම චිත්ත තත්ත්වය ඇති කර ගන්න පුළුවන්කම. මේක ලොකු ශූරකමක්. මේක තමයි සාමාන්‍යයෙන් මේ සාහිත්‍යය ලෝකයේ අපි ඇති කරගන්නේ.

ඒ සාහිත්‍යය ලෝකයේ ඒක ඇති කර ගන්න දන්න කෙනා ඒ විධියට වැඩක් කරලා ඒකෙන් ප්‍රසාදයක්, සතුටක්, ප්‍රමෝදයක් ඇති කර ගන්න එක ශූරකමක්. ඒ ඇත්තන්ට තමයි සාහිත්‍යය රසය දන්න ඇත්තන් ය කියන්නේ. මේක ගැන කියන කොට නිකං අතුරු කථාවක් වශයෙන් මට මතක් කරන්න පුළුවනි මේ ගාන්ධිතුමා ඉන්දියාවේ සර්වඥයන් වහන්සේ පහළ වුණාට පස්සේ මේ අපි දන්නා යුගයේ මැන කාලයක පහළ වෙච්ච හොඳ වටිනා ආනිසෝවාදය ඇති කරපු ලෝකයේම දුර්ලභ ලෝක නායකයෙක්. දේශපාලන නායකයෙක්. එතුමා කියල තියෙනවා මේ ලෝකයේ තියෙන දුක්, එහෙම නැතිනම් ලත්දා පටන්, උපන් දා පටන් මරණය දක්වා තියන මේ දුක් කඳ දිහා බලන කොට මනුස්සයෙක් හෝ ලෝකයා මේකට ඇද නො වැටී පවතින්නේ මේ භාසාය තියන නිසයි කියලා. යමක් දැකලා හිතා වෙන්න පුළුවන් ගතිය. ඒකෙන් මේ සෞන්දර්යයක් මතු කර ගන්න පුළුවන් ගතිය, නැතිනම් අපි මේ විඳින දුක් කොහොම නම් විඳගන්නද කියලා. අන්න ඒ භාසාය කියල කියන්නේ ළමා වැඩක්, නැතිනම් මේ සෞන්දර්ය කියලා කරන්නේ

කාම ලෝකයේ මිනිස්සු අතර නැතිනම් පෘතග්භනයිත් අතර ප්‍රසිද්ධ දෙයක්.

නමුත් භාවනා ලෝකයේත් තියනවා ශූරකමක්. යමක් කරලා ඒකෙන් සතුටු වෙන ගතිය. අපි ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා, Job Satisfaction, කියලා. ඒක හැමෝටම හිටින්නේ නැහැ. නමුත් එහෙම හිටින්නේ නැතිනම් ඒක ඒ පුද්ගලයාගේ දාන, සීල, භාවනා කියන ඒ වැඩ පිළිවෙල පුරාමත් දැක ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම යෝගාවචරයන්ගේ සීල-සමාධි-ප්‍රඥා කියන වැඩ පිළිවෙලේදීත් ඒක දැක ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි හොඳට මතක තියා ගන්න ඕනෙ යමක් කරලා ඒකෙන් පිරිවිච ගතියක්, ඒකෙන් සම්පත්තිකර ගතියක්, ඒකෙන් සතුටුවෙන ගතියක් ඇති කර ගත්තොත් පුදුම සුවඳක් එනවා. හරියට පොළොස් ඇඹුලකට ඔක්කොම පහේ වැටුණට පස්සේ ඒක තැම්බෙනකොට හොඳ පදමක් එනවා, සුවඳක් එනවා. මෙලෙක් ගතියක් එනවා වගේ. ඉතින් කනකොට රස යි. මෙන්න මේක දන්නේ නැතිනම්, ඒ වගේම ඔය පොළොස් ඇඹුල කියන එක ඒ දක්‍ෂ අම්මට වුණත් හැමදාම හරියන්නේ නැහැ. ඒ වගේම හැම අම්මටම හරියන්නෙත් නැහැ. ඒ වගේම ඔය දවල් කාපු උදුවැල්, ඒකත් ලේසි නැහැ. ඒකත් හරි යන්නේ නැහැ. ඒකත් හරිගස්සලා පදම ගන්නවා කියන එක ලේසි නැහැ. ඒවා හරි ගියාට පස්සේ තේරෙනවා බෙදා හදාගෙන කන්න පුළුවන් පුදුම පිරිවිච ගතියක් තියෙනවා. ඒවාට තමයි අපි රස කැවිලි කියලා කියන්නේ. ඒ වගේම තමයි දානයක් දෙන කොට පුදුම රසකින්, කාගෙත් සිත් සනසන විධියට කරනවා නම් අපිට කියන්න පුළුවන් ඒ දානය නිසා ප්‍රමෝදයක් පහළ වුණා, පිනක් පහළ වුණා, ප්‍රීතියක් පහළ වුණා කියලා. ඊට වැඩිය ඉතාමත්ම බලවත්, ඉතාමත්ම තෙදවත් මේ සීලයක දී පහළ වන ප්‍රමෝදයත්, ප්‍රීතියත්. ඒ ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය ගැන කලා කරනව නම් අමුතුවෙන් කියන්න දෙයක් නැහැ. ඒ වගේම සමාධි භාවනාවක් හරියන කොට හිතට පහළ වෙන ප්‍රමෝදයත් හිතට පහළ වෙන ප්‍රීතියත් කියන දෙකේ ගැමීම තමයි මේ පස්සද්ධියට ආධාර වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒක අපි දැන ගන්න ඕනෙ. ඒක ඇත්තටම මේ පිරිවිච භාවයක්, ශූර භාවයක්. නිතරම අපි මේ පිරිවිච භාවය ඇති කර

ගන්න ඕනෙ. ඒක දෙන දෙයක් නෙවෙයි. ලෝකෙ කවදාවත් අපිට ඒක දෙන්නේ නැහැ. අපි ඒක ඇති කර ගන්න ඕනෙ. ඒ ඇති කර ගන්නේ යාළුවෝ මිත්‍රයෝ වටකරගෙන ඒ ඇති කර ගන්න ක්‍රියාවට සිත යොදා ගෙන ඉන්න කෙනා. එයාට මේ ලෝකයේ තියන දුක තිබුණට දරාගෙන කියාගෙන තමන්ට අවශ්‍ය කරන පරමාර්ථය දක්වාම යන්න පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රමෝදය පුංචි කරලා සලකන්න එපා. එතනින් තමයි වැඩේ යන්න පටන් ගන්නේ. ඒ ප්‍රමෝදයෙන් තමයි ප්‍රීතිය පහළ වෙන්නේ. ඉතින් අපි අර පස්වනන් ප්‍රීතිය ගැන කථා කරනකොට ඒ බුද්දිකා ප්‍රීතිය, බණික ප්‍රීතිය, ඔක්කන්දික ප්‍රීතිය කියන ඒවා ප්‍රමෝදයට ලක් කරලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ උබ්බේග ප්‍රීතිය සහ එරණ ප්‍රීතිය කියන ඒවා ප්‍රීතියට ලක් කරලා තියෙනවා. අන්න ඒ ප්‍රීතිය ඇති වුණා නම් “පීති මනස්ස කායොපි පස්සමහති, විතමපි පස්සමහති” ඒ ප්‍රීතිය සහිත සිතක් ඇති කෙනාට කයේ සංසිදියාවක් ඇති වෙනවා. සිතේ සංසිදියාවක් ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා,

“යසමිං සමයෙ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො - පීති මනස්ස කායොපි පස්සමහති, විතමපි පස්සමහති, පස්සධි සමෙබ්බජ්ඣංගො, තසමිං සමයෙ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො ආරඤ්ඤා හොති. පස්සඤ්ඤි සමෙබ්බජ්ඣංගො, තසමිං සමයෙ භික්ඛු භාවෙති”

අන්න එතන දී තමයි මේ පස්සද්ධිය සම්බෝජ්ඣංගයක් හැටියට වැඩෙන්න පටන් ගන්නේ. මුලින්ම මේ නිකං එනවා යනවා. දානෙ දෙනකොටත් සමහරුන්ට මේක එනවා. සිල් රකින කෙනාටත් මේක එනවා. සමාධි භාවනාව කරනකොටත් එනවා. ප්‍රඥා භාවනාව කරනකොටත් එනවා. ඉතින් ඒක හොඳට කරුණු කාරණා පැහැදිලිගෙන එනකොට පොළොස් ඇඹුල හරියාගෙන එනකොට සුවඳ එන්න වගේ ඒ පිංකම් පොලවල් වලදීත් මේක එනවා. ඒකෙ දී අමාරු, වැදගත්ම, උත්තම දේ තමයි ඔය විපස්සනා භාවනාව කරත්, බොහොම සතුටින් ප්‍රමෝදයෙන්, ප්‍රීතියෙන්, පස්සද්ධියෙන් කරන එක.

අපි මේ දේශනාව සඳහා ආනාපාන සති සූත්‍රයේ කොටසකුයි මතු කර ගත්තේ. එහෙම නැතිනම් මේකට මාතෘකා වශයෙන් තියා ගත්තේ. ආනාපාන සූත්‍රයේ අපි දහසය ආකාර විග්‍රහයකට යනකොට අපි පහු කරගෙන ආවා අවස්ථා දෙකක්. “පසසමභයං කාය සංඛාරං අසසසිසාමිති සිකඛති, පසසමභයං කාය සංඛාරං පසසසිසාමිති සිකඛති” කියලා එක අවස්ථාවක්. දෙවැනි අවස්ථාව සම්බන්ධ කර ගත්තා “පසසමභයං චිත්ත සංඛාරං අසසසිසාමිති සිකඛති, පසසමභයං චිත්ත සංඛාරං පසසසිසාමිති සිකඛති” එතකොට ඒ කායික වශයෙන් ආනාපාන සති භාවනාව කරනකොට කාය සංස්කාර සංසිදෙන අවස්ථාවක් මේ වෙනකොට අපි සාකච්ඡා කරලත් තියෙනවා. භාවනා කරනකොට ඒක කොහොමද සම්බන්ධ වෙන්නේ කියන එක අපි ඒ ඒ අවස්ථාවල දී සාකච්ඡා කළා. අපි දැන් ඒක මෙතන දී පොඩ්ඩක් මතක් කර ගන්නවා. කොහොමද මේ කාය පස්සමිභනය ඇති වෙන්නේ. ‘පසසමභයං කාය සංඛාරං’ කියලා ඉස්සෙල්ලම අපි දීර්ඝ ආශ්වාසය අවබෝධ කර ගන්නවා දීර්ඝ ආශ්වාසය වශයෙන්. දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය අවබෝධ කර ගන්නවා දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය වශයෙන්. “දීඝං වා අසසසනො දීඝං අසසසාමිති පජානාති” කියලා. “දීඝං වා පසසසනො දීඝං පසසසාමිති පජානාති” කියලා. මේ කියන්නේ අපි අර විවිධාකාර වැඩවල යෙදිලා, නැතිනම් සක්මන් කර කර ඉඳලා ඉඳගත්ත ගමන් හුස්ම ටිකක් නාස්පුඩු පුරවාගෙන ඇදීගෙන යන ගොරෝසු හුස්මක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ අර පස්සමිභනයට කිට්ටු කරලා භාවනාව හරියනවා නම් ඔන්න “රසසං වා අසසසනො” අර හුස්ම රැල්ල කෙටි වෙන ගතියකට එනවා. ඒක අර සක්මන් ඉරියව්වට තරම් හුස්ම අවශ්‍ය නැහැ. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට එතකොට හුස්ම කෙටි වෙනවා. ඇවිස්සුනත් සිත උද්දව්ව කුක්කුව්වයට වැටුණොත් මේ දේ වෙන්නේ නැහැ. දිගටම අර ගොරෝසු හුස්ම හිටිනවා. එතකොට එහෙම නැතිනම් සිතිවිලි, වේදනා, ශබ්ද වලින් ආනාපානය හරි ගියේ නැතිනම් දිග හුස්ම ඔහේ තියෙයි. නමුත් ඒවා සංසිදෙනවා නම් ඔන්න කෙටි හුස්මට යනවා. ඒ කෙටි හුස්මට ගියාට පස්සේ තව තවත් ඒවා කෙටි කරන අදහසින් මේ හුස්ම මුල මෙහෙම යි, මැද මෙහෙම යි, අග

මෙහෙම යි කියලා මුල-මැද-අග බලමින් දැන් හුස්මේ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයෙන් අතර මැද අතරක්, ඉඩක් නොතබා හොඳටම අතගාගෙන යන්න වගේ මුල-මැද-අග බලාගෙන යනකොට “පසුසම්භයං කාය සංඛාරං අසුසසිසුසාමීති සිකඛිති, පසුසසිසුසාමීති සිකඛිති” කියලා කාය සංඛාරයන්ගේ සංසිදීමක් ඇති වෙනවා. මෙතන කාය සංස්කාර කියලා කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකටම යි. ඒක සාමාන්‍යයෙන් අපි වෙන සූත්‍රයකින් උපුටා දක්වනවා නම් ඒ වුල්ල වේදල්ල සූත්‍රයේ දී ධම්මදින්නා රහත් තෙරණින් වහන්සේ විශාඛ උපාසකතුමාට මතක් කරනවා, කාය සංස්කාර කියලා කියන්නේ කය පවතිනවා නම් නැතුවම බැරි එක තමයි හුස්ම රැල්ල.

කයට පණ තියෙනවා නම් හුඟක් වැඩ තියෙනවා. නමුත්, ඒ හැම වැඩක්ම අත්‍යන්ත ලක්ෂණ නෙවෙයි. ඒකට අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍යය අංගය තමයි කය පවත්වාගෙන යන්න තියෙන මේ හුස්ම. ඒ නිසා ඒකට කියනවා සංස්කාර කියලා. කය කියන එකෙන් සාරය වශයෙන්, හරය වශයෙන් පෙන්නන්නේ හුස්ම. ඒ නිසා හුස්ම සංසිදෙනවා නම් කය සංසිදීමක් ඇති වෙනවා. ඒක අපි මේ වෙන කොට ධර්ම සාකච්ඡා වල දී, ධර්ම දේශනා වල දී සතිපට්ඨානයේ දී, ආනාපානයේ දී හොඳට මතක් කරලා තිබුණා. යම්කිසි කෙනෙකුට ඒ වගේ ගොරෝසු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඉඳලා දිග බවින්, කොට බවින්, මුල මැද අග බලමින් කාය සංස්කාර සංසිදුවමින් යනවා නම් පව් නැති, සීලය ගැන හොඳ අයිතිවාසිකමක් ඇති, ඒ වගේම මේක හොඳයි කියලා කලින් බණ අහපු, ධර්ම සාකච්ඡා කරපු කෙනෙකුට නම් සතුටක් මෝදනය වෙන්න පටන් අරගන්නවා. එහෙම නැතිව සීලය පිළිබඳ කිසිම හේතුවකින් තමන්ට අයිතිවාසිකමක් නැති, ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්න තරම් එක්සිත් බවින් තොර කමක් නැති, සැලෙන සුළු කෙනෙකුට නම් ආනාපානය සංසිදෙන කොට ලොකු බයක් ඇති වෙනවා. මේ මොක ද මේ වේගෙන යන්නේ. මේක හරි ද? මේක වැරදි ද? කියලා විවිධාකාරයෙන් අර සංසුන් වෙන සිතට නීවරණ ගලාගෙන එනවා. ඒක නිසා අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ ආනාපානය හරි ගියත්, මේ හරියනවා කියලා දැන ගන්න

නම් එකක් දෙකක් වරද්දගන්නත් ඕනෙ. බණ අහල, ධර්ම සාකච්ඡා කරල තියෙන්නත් ඕනෙ. ඒ වුණත් ඒක වෙනකොට කුකුසක්, සැකයක් පහළ වෙන එක ස්වාභාවික යි. ඒ කුකුස, සැකය වෙනුවට ප්‍රමෝදය පහළ වන තැනට ආපු දවසට ඉතින් යෝගාවචරයාගේ චරිතයේ භාවනා කරගෙන යන ආකල්ප වල ලොකු වෙනසක් වෙලා. වෙනදා මේක වෙනකොට තක්කු මුක්කු වෙනවා. මේ කොහේ ද යන්නේ කියලා. සරුංගලයේ නූල කඩලා ගියා වගේ මේ ආනාපානය පාලනය කර ගන්න බැරි වෙලා නොදැනී යනවා නේද කියලා. නමුත් මේ කාය පස්සමභනය කයේ සංහිදියාව නැතිනම් කාය සංස්කාරයේ සංහිදියාව තියෙන්නේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් කියලා. අනෙකුත් කරුණු සිල් කියලා වගේ සමඵයක අතු නැමුණා වගේ ඒ ආධාර උපකාර කළ නිසා වෙන දෙයක් ය කියලා දැන ගත්තොත් ඒ පුද්ගලයාට ඒ කයේ සංසිදීමක් එක්ක ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙනවා. ඒක වෙන්නත් පුළුවන්. නො වෙන්නත් පුළුවන්. වුණොත් ඔන්න හොඳ වෙලාව. වුණොත් හොඳ යෝගය. ඉතින් ඒකට යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ මුලින්ම ඒ කාය සංස්කාරයන් සංසිදෙන්නා වූ පරිසරයක් ඇති කර ගන්න සිත හොඳට ආනාපානයේ ම පවත්වන්න ඕනෙ. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. මෙනෙහි කරලා මුල දී ගොරෝසුවට තිබුණ දේ සංසිදීම මේ සංසිදුන දේ දිගටම සතියෙන් පවත්වාගෙන යනවා නම් ඔන්න තේරෙන්න පටන් ගන්නවා දැන් ඉතින් එන්න හදන්නේ නික්කාන්තියට යි කියලා. එතකොට ඒක දැනෙනකොටම ඒකට වඩා සතිමත් වෙලා වඩ වඩා මේ සමාධිය ස්ථිරසාර වන විධියට, ඒ ප්‍රමෝදය මෝදු වෙන හැටි තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට තමයි අර අපි ප්‍රීතිය ගැන කථා කරන කොට කිව්ව අනනින් මෙනනින් ඇගේ මයිල් කෙලින් වෙන්න වගේ කිලිපොලන්න වගේ ටිකක්, එහෙම නැතිනම් එකපාරටම අකුණු විදුලි කොටන්න වගේ, එහෙමත් නැතිනම් තැන් තැන් වල මස් නලියන්න වගේ විවිධාකාර ලකුණු ජේන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් ඒක දක දක, දැන දැන එනවනම් ඇත්තටම ඒ ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය හොඳට තනාවඩා ගන්න පුළුවන්. පොඩි දරුවෙක් හදන අම්ම කෙනෙක් ඒ දරුව ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික තනියම ඇවිදින්න, කථා කරන්න දැන් එන්න පටන්

ගන්න කොට ලොකු සතුටක් ඇති කර ගන්නවා. එතකොට ඒ දරුවට හානි වෙන්න තියන ඉඩක් වැඩියි. මොක ද? දඬු වැට උඩින් පතිනවා, තොට්ල්ලෙනුත් පතිනවා. ඉතින් කුවාල කර ගන්න තියෙන අවස්ථාව වැඩියි. ඒ නිසා හොඳට රැකබලා ගන්න ඕනෙ. එහෙම නොවුණොත් රස්සාවට ගිහිල්ලා ගෙදර එනකොට බබා එහෙම වැටිලා තිබුණොත් තාත්තගෙන් ගුවි කනවා. අම්ම තමයි ගුවි කන්නේ. ඒ මොක ද? දරුව බලා ගත්තේ නැහැ කියලා. අන්න එහෙම තමයි භාවනාව හොඳට ඒ වගේ හුරුකල් පාගෙන එනකොට ඒක තනාවඩා ගන්න නම් මේ ප්‍රීති සම්බෝධය, පස්සද්ධි සම්බෝධය දැන ගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ සංහිදියාව, කායික සංහිදියාව සිද්ධ වේගෙන එනකොට ඒකට අනුග්‍රහ කරනවයි කියන එක බොහෝම ශුරු කමක්. ඒ වගේම තමයි ඒ විධියට කාය සංස්කාරයන් සංසිදුනම

“පීති පටිසංවෙදී අසු සසාමිති සිකඛති,

පීති පටිසංවෙදී පසු සසාමිති සිකඛති”

“සුඛ පටිසංවෙදී අසු සසාමිති සිකඛති,

සුඛ පටිසංවෙදී පසු සසාමිති සිකඛති”

ආදි වශයෙන් ඇති වුණාට පස්සේ, “චිත්ත පටිසංවෙදී අසු සසාමිති සිකඛති, චිත්ත පටිසංවෙදී පසු සසාමිති සිකඛති” කියලා සඳහන් වෙනවා. චිත්ත සංඛාර කියලා කියන්නේ සංඥා, වේදනා කියන දෙකටයි. ඒ උදෘත පාඨය ගත්තේ චුල්ල වේදල්ල සුත්‍රයේ සඳහන් කරල තියෙනවා චිත්ත සංඛාර වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ අපි ඒක මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙන් කර ගන්නා සංඥාව වශයෙන්. ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසය වෙන් කර ගන්නා සංඥාව, එහෙම නැතිනම් වම තියනකොට මේ දකුණු නෙවෙයි වමමයි කියලා හඳුනා ගැනීම, ඊට පස්සේ දකුණු තියන කොට මේක වම නෙවෙයි දකුණමයි කියලා හඳුනා ගන්නවා. ඉතින් මේ සංඥාව හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. මම මේ මුලින් මුලින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක තුනී වේගන තුනී වේගන යනකොට ඔන්න සංඥාව බොඳ වේගන, බොඳ වේගන යනවා. බොඳ වේගන යනකොට කලබල වෙන්නේ නැතිව ප්‍රමෝදයකින් යුක්තව මේක මෙහෙම

තමයි භාවනාවේ හැටි කියලා හොඳට බලා හිටියොත් ජේනවා මේ සංඥාව නේද මෙතෙක් කල් හොල්මන් කර කර හිටියේ, ඒ සංඥාව තියන තාක් කල් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කර දූන ගන්න පුළුවනි. ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසය වෙන්කොට දූන ගන්න පුළුවනි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නෙවෙයි දූන් තියෙන්නේ සිතිවිලි කියලා හඳුනා ගන්න පුළුවනි. ඒ දෙකම නෙවෙයි දූන් තියෙන්නේ කයේ වේදනාව ය කියලා හඳුනා ගන්නවා. එහෙම නැතිනම් මට මේ ශබ්දයෙන් බාධා වෙන්නේ කියලා ආනාපානය දූන් නැහැ කියලා හඳුනා ගන්න පුළුවන්. ඒ සේරගෙන්ම වෙන්නේ මේ සංඥාව කරන වැඩ පිළිවෙල ටිකෙන් ටික ජේන්න ගන්නවා. යම් විධියකට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිද්දලා නැතිනම්, එන්න එන්නම සිතිවිලි වලින් එන බාධා වැඩි නම්, ශබ්ද බාධා වැඩිනම්, වේදනා බාධා වැඩිනම් ඔය සංඥාවේ වැඩ පිළිවෙල අදුනගන්න බැහැ. සංඥාව අදුනගන්න නම් සංහිදියාවක් එන්න ඕනෙ. සංහිදෙන්න මොකක් ද තමන් පටන් අරගත්ත මුල් කර්මස්ථානය, සංසිදෙනකොට සංසිදෙනකොට සිතිවිලි නැවිත් ඉන්නේ නැහැ. සිතිවිලි එනවා. ශබ්ද බාධා කරනවා. වේදනා එනවා. එතකොට අපිට තේරෙන්න පටන් අර ගන්නවා මේ සංඥාව එක එකක් වෙන් කොට හඳුනා ගනිමින් යනවා. නමුත් දීප්‍ර මූලික වැඩේ මොකක් ද? ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන්කොට හඳුනා ගන්නා වැඩේ පිළිබඳව සංඥාවට දූන් කොක්ක ගහගන්න තැනක් නැතිව යනවා. අල්ලා ගන්න බැරිව යනවා. සමාන වේගන යනවා. මොක ද? සංඥාව පව වේගන පව වේගන යනවා.

නිලීන වේගන නිලීන වේගන යනවා. අන්න ඒ සංඥාව නිලීන වේගන යනකොට තමන්ට ජේන්නේ ගමනක් යනකොට රැ වුණා, දූන් පාර නො පෙනී යන්නා වගේ. භය ඇති වෙනවා. සැක ඇති වෙනවා. මම මේ යන්නේ දකුණට ද? මම යන්නේ උතුරට ද? කියලා අර දූන් මෙතෙක් පාර වශයෙන් දූනගෙන හිටපු සංඥාව නැතිව යනකොට හුඟ දෙනෙක් කලබල වෙනවා. හුඟ දෙනෙකුට ජේන්නේ පාර වැරදිලා කියලා. නමුත් සංඥාව තියන තාක් තමයි මේ මම කියන හැඟීම, මාන්තය, දෘෂ්ටි පවතින්නේ. සංඥාව දුරු වේගන දුරු වේගන යනකොට තාවකාලිකව ඔන්න 'මමය' නැතිවෙනවා. මැනීම නැති වෙලා යනවා.

ඔන්න දෘෂ්ටිය නැති වෙලා යනවා. නිකම් කල කොල වෙනවා. ඒක නිසා චිත්ත සංඛාර සංසිද්දිගෙන, සංසිද්දිගෙන යනකොට හඳුනා ගත්ත හැටි, ඉඳගෙන ද ඉන්නේ?, හිට ගෙන ද ඉන්නේ?, මේ ආශ්වාසය ද?, මේ ප්‍රශ්වාසය ද? මොනම දෙයක්වත් අඳුර ගන්න බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒක නිසා නිකං ඔළුවට බිලැන්කට එකක් දාලා වහලා ඔක්කොමලා වට වෙලා ගහන්න පටන් ගන්නවා. කොයි එකා ගැහුව ද කියලා හොයන්න බැහැ. ඕක තමයි ඔය සමූහයක් ඉන්න කොට වැරැද්දක් කෙරුවොත් කරන්නේ. එක්කෙනෙක් ගිහිල්ලා බිලැන්කට එකක් දානව ඔළුවට. අනික් ඔක්කොම එයාට ටොකු අනිනවා. කොයි එක්කෙනා ඇත්ත ද කියලා දන්නේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ දැන් නිකං දඬුවමක් දෙන්න ඉස්ල්සෙල්ලා කළු රෙද්දකින් වැහුවා වගේ හරි භයක් හිතෙනවා අසත්පුරුෂයාට. මනාප කෙනා දැන ගන්නවා දැන් මේ ආනාපානය තුනී වුණා ඒ තුනී වෙච්ච නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක වෙන් කරගන්න බැහැ. මගේ උඩුකය කියෙනවා ද? යටි කය කියෙනවා ද? වෙන්කර ගන්න බැහැ. මෙන්න මේ සංඥාව නැති වීම හොඳ දෙයක් වුණාට ඒ සංඥාව නැති වී යන මාර්ගය මුලදි මුලදී හොඳට වෙන් කොට දැනගන්න පුළුවනි. පස්සේ බැරි වෙනවා කියන එක යෝගාවචරයා දැන ගැනීම ඉතාම වැදගත් නිසා ඒක දැනෙන වෙලාවේ, සංඥාව කියන වේලාවේ දී හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. මේ ආශ්වාසය, මේ ප්‍රශ්වාසය, මේ ආශ්වාසය, මේ ප්‍රශ්වාසය කියලා එන එන එක මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. ඔය දෙක නැතිව සිතිවිලි එනවා නම් හිතනවා, හිතනවා කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. ඒ දෙකම නැතිව වේදනා එනවා නම් වේදනා වේදනා කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. එහෙමත් නැතිව ශබ්ද එනවා නම් ශබ්දයක් ශබ්දයක් කියලා මෙනෙහි කරන්න කියනවා. මොක ද මේ සංඥාව මුල දී ඇති කරන්න පුළුවන් වෙනස් කම් කියන නිසා. ඉතින් කියන වෙලාවේ දී වැඩ ගන්න ඕනෙ. වැඩ අරගෙන එයාට පෙන්නල දෙන්න ඕනෙ මේ දේවල් අතර මේ වෙනස්කම් කියන වෙලාවේ දී සංඥාව රජ යි. සංඥාව රජ වෙලා. ඒ වෙලාවේ දී එයාට හොඳට වැඩ කරන්න දුන්නම අත්තිමටම තුනී වේගන යනකොට, පස්සද්ධියට

එනකොට සංඥාව වදින්නේ නැතිව යනවා. සංඥාව අල්ලන්නේ නැතිව යනවා. අන්න ඒ සංසිද්ධියේ දී සිත කල කොල කර ගන්නේ නැතිව, සතියට බාධා නොවී පවත්වන්න නම් වැඩේ හරියාගෙන එනකොට මෙනෙහි කිරීම හැලෙනවා, නම්කිරීම හැලෙනවා කියන එක යෝගාවචරයා හොඳට දැන ගත්තොත් ඒ යෝගාවචරයාගේ අද භාවනාව හෙට භාවනාවට උදව් වෙනවා. ඒ වගේම එන්න එන්න තමන්ගේ භාවනාව පිළිබඳ ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා මේ භාවනා කරගෙන, කරගෙන යන කොට මේ සංඥාවේ දුර්වලවීම සංඥාව මිලින වීම වෙනවා. රජ වෙලා තිබුණ එක පව වෙනවා. අන්න ඕක හොඳට දවසක්, දෙකක්, තුනක් විතර දැන ගත්තොත් යෝගාවචරයා බොහොම සතුටින් ආනාපානය නො දැනුනත්, සිතට අලුත් සංඥාවල් දා ගන්නේ නැතිව, සැක උපදවා ගන්නේ නැතිව, මට හරි ගියා ද? මට වැරදුනා ද? කියලා කල කොල වෙන්නේ නැතිව ඒකට අහිතව මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇති කර ගන්න ඕනෙ. සංඥාව වගේම වේදනාව එනකොටත් දැනෙනවා. කොහොමද ඒක දැනෙන්නේ? තමන් ඉන්නව කියලා නො දන්නා බව, කය තියන බව. වේදනා මොකක්වත් නැති තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒකටනම් හුඟ දෙනෙක් කැමති යි. ඒක පිළිබඳව නම් එව්වර බණ කියන්න ඕනෙ නැහැ. වේදනාව හුඟක් අඩු වෙලා නො දැනී, ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙනස නො දැනී යන එක විතරක් නෙවෙයි. කයත් නො දැනී ගිහිල්ලා හොඳට සිත නිකං වළාකුළු අතරේ සැඟවුණා වගේ, සරුංගලයක නූල කැඩිලා ගියා වගේ, හොඳට තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේකට අපිට කියන්න පුළුවන් විත්ත සංඛාර, පස්සම්භය කියලා. "පසුසම්භයං විතත සංඛාරං" කියලා කියන්නේ තමන් කරගෙන ගිය භාවනාවේ හඳුනා ගන්න පුළුවන් බවට ඇති ලකුණු නැතිව යනවා. තමන් කරගෙන ගිය භාවනාවේ වින්දන වේදනා නැතිව යනවා. මෙන්න මේ දෙක තමයි පස්සද්ධියේ ප්‍රධාන ලක්ෂණ දෙක. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ කාය සුත්‍රයේ දී සඳහන් කරනවා මේ ආහාර මේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයේ ඇති වීමට අදාළ වන ආහාර, "කො ව හික්ඛවෙ ආහාරො අනුසුන්නා වා පසුසද්ධි සමෙබ්බජ්ඣංගස්ස උප්පාදාය. උප්පන්නස්ස වා පසුසද්ධි සමෙබ්බජ්ඣංගස්ස

භියොසා භාවාය” මහණෙනි, මේ නූපන්නා වූ පස්සද්ධියක් ඇති වීමටත්, ඇති වුණා වූ පස්සද්ධියක් තනාවඩා ගැනීමටත් මොකක් ද ආධාර උපකාර වෙන්නේ, ආහාරය වෙන්නේ කියලා. ඒකට සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්න්නේ

“අතරී භික්ඛවෙ කාය පසසද්ධි චිත්ත පසසද්ධි තත්ථ යොනිසො මනසිකාරො ඛහුලීකාරො, අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා පසසද්ධි සමෙබ්බාජකඛගසස උපපාදාය, උපපන්නස්ස වා පසසද්ධි සමෙබ්බාජකඛගසස භියොසා භාවාය”

මහණෙනි, මේ කාය පස්සද්ධිය කියලා යමක් ලෝකෙ තියෙනවා. චිත්ත පස්සද්ධි කියලා එකකුත් ලෝකෙ තියනවා. ඔන්න ඕක හරියට යෝනිසෝ මනසිකාරයයෙන්, නුවණින් දකින කෙනාට නැති පස්සද්ධි සම්බොජ්ජංගයක් ඇති කර ගන්නත් පුළුවන්. ඇති වෙලා තියෙන පස්සද්ධි සම්බොජ්ජංගය දියුණු පමුණු කර ගන්නත් පුළුවනි. ඒක නිසා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සංසිද්ධිමත්, ඒ අනුව සිදු වෙන්නා වූ සංඥාව වේදනාව දෙකේ සංසිද්ධිමත් මෙතන ඉන්න බොහෝ දෙනා අත්දැකලා තියෙනවා. නමුත් ඒ හැමෝම ඔතන දී කලබල වෙන එක නතර කරන්න තමයි මෙච්චර රැ දවල් නැතිව බණ කියන්නේ. ඔය කොච්චර කිව්වත් එතනට යනකොට වැඩේ තක්කු මුක්කු වෙන එක තමයි වෙන්නේ. මොක ද? ඒ තරම්ම කෙළෙස් බලය වැඩියි. හැබැයි මතක තියා ගෙන ඉන්න කවදා හරි සංහිදියාව එනවා. නිවන් දකිනවා දකිනවාම යි. ඒක පිළිබඳ කිසිම සැකයක් නැහැ. කෙළෙස් කියන්නේ පින්වත්නි, හොඳට මතක තියා ගන්න, කෙළෙස් කියන්නේ, අනිත්‍යයට, දුකට භාජනය වෙන අනාත්ම තත්ත්වයක්. පස්සද්ධිය කියලා කියන්නේ අනිත්‍යයට, දුකට භාජනය වෙන්නේ නැති, එහෙම නැතිනම් ඒ සංහිදියාවට ආවට පස්සේ ඒක ආයෙ හෙල්ලෙන්, පෙරලෙන් දෙයක් නැහැ. ඒත් අනාත්ම යි. මේක තමයි ප්‍රකෘතිය. අපි කවදාහරි ප්‍රකෘතියට යන්න ඕනේ. කවදා හෝ තටම තටම ඉඳලා ගෙදර යන්න ඕනේ.

ඒක නිසා අපිට හිතෙනවා නම් අපිට තේරෙනවා නම් ආශ්වාසය සංසිද්ධි දකිනව යි කියලා, මේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ජංගය යි කියලා ප්‍රීති

ප්‍රමෝදය පහළ කර ගන්න පුළුවන් නම් ඒ යෝගාවචරයා ප්‍රධාන අමුත්තා එනකොට ඉදිරියට ගිහින් බුලත් අතක් දීලා පිළිගන්නවා වගේ ඒ බොහොම ලොකුවට පැමිණුනු තැග්ග බොහොම නම්බුකරලා භාර ගන්න ගතියක් තියෙනවා. නැතිනම් තැග්ග දෙනවට වැඩිය වටිනවා කියලා කියන්නේ තැග්ග භාර ගන්න එකනේ. අපිට වෙලා තියෙන්නේ ඇත්තටම භාවනාවේ දී තැග්ග එනවා, අපි කියනවා පොඩ්ඩක් ගෙදර ගිහින් එන්නම්, වතුර ටිකක් බීලා එන්නම් කියලා නතර වෙනවා. එනකොට අර තැග්ගට දුක හිතෙනවා. මෙවචර මහන්සි වෙලා මම මේ මනුස්සයා ලඟට ගියාට මෙයා මාව භාර ගන්න කැමති නැහැ, හැම වෙලාවෙම නැගිටිනවා. එහෙම නැතිනම් ඒ වෙලාවේ දී හෑ ගාලා ආයිමත් හුස්ම වැඩියෙන් දීලා හරි බලනවා කියලා. අර නුපුරුදු දිගෙට වැඩිය පුරුදු කණුවැන්දුම හොඳයි කියලා ඉතින් මේක කොච්චර බණ කිව්වත් යෝගාවචරයාට කවදා හෝ තමන්ගේම ඥානය තමන්ට ඉදිරිපත් වෙලා මෙන්න මෙනන යි රැකිය යුත්තේ, මෙනන යි බැලිය යුත්තේ කියලා තේරෙන තාක් කල් අපේ කර්ම වැඩ කරනවා. අපේ තියෙන මෝඩකම් වැඩ කරනවා. ඉතින් අපි කවදාවත් හිතන්න නරකයි භාවනා කෙරුවොත් ප්‍රතිඵල නම් තියෙනවා. නමුත්, ඒ ප්‍රතිඵල දරන්න තරම් අපේ මේ සන්තානය පිරිසිදු වෙලා නැහැ. අපේ මේ සන්තානයට ධර්මය පදම් වෙලා නැහැ. අපේ මේ සන්තානයට හොඳ කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් ලැබීලා නැහැ. ඒ නිසා ඕකට මේ ඕනෙම කෙනෙක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට බොහෝ වෙලා හිත යොමු කර ගෙන හිටියොත් ප්‍රධාන මානසික රෝගයක් නැත්නම්, කායික රෝගයක් නැත්නම් සිත තැන්පත් වෙන්න ඕනෙ. නමුත්, අපේ මේ තැනපත් වීම භාවනාවක් බවත්, ඒක නිසයි රැක්කිය යුත්තේ කියලා දන්නේ නැති කමත් නිසා ආයෙත් වතාවක් ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්නවා හෝ කය සොලවල බලනවා එහෙමත් නැතිනම් නැගිටලා යනවා වාගේ වැඩ වලින් අපි මේක අවුල් කර ගන්නවා. මේකට එව්චරම බණ පද නැතිව අපේ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ මතක් කරල තිබුණේ, එහෙම සංසිදුනා නම්, අනේ මට මෙහෙම පැයක් ඉන්න ලැබේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න කියලා. ඒක තමයි ඒකට සාදර වීමේ ක්‍රමය. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඒකට භය

හිතෙන තවත් කාරණාවක් තමයි මෙනෙහි කර ගන්න බැරිව යන එක. සංඥාවට පහුරු බඳින්නේ නැතිව යනවා. ඒක තමයි කියන්නේ සංඥාව අල්ලන්නේ නැතිව යනවා. සංඥාවට පහුරු බඳින්නේ නැතිව යනවා. ඒක තමයි කියන්නේ සංඥාව පහුරු අල්ලන වෙලාවේ දී, දැන ගන්න වෙලාවේ දී හොඳට මෙනෙහි කරමින් හිටිය නම් ක්‍රමක්‍රමයෙන් ප්‍රඥප්ති හැලෙන කොට සංඥාව වැඩ කරන්නේ නැහැ. එතකොට මෙනෙහි කිරීම අල්ලන්නේ නැති තත්ත්වයකට පත් වෙනවා කියන එක දැක දැක, දැන දැන දවල් එළියේ සිද්ධ වෙන්න ඕනෙ. ඒක අහම්බෙන් සිද්ධ වුණොත්, නොදැනී සිද්ධ වුණොත්, සතිය අතර මැද දී කැවුණොත් එතකොට සැක පහළ වෙනවා. මොක ද? මේ අරමුණ මෙනෙහි කරගන්න බැරි මොක ද? ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන් කර ගන්න බැරි මොක ද? කියලා සැක පහළ වෙනවා. අපි එදා ගත්ත උපමාව විධියට හාලුයි, වතුරයි ලිපේ තියලා ඒක හැඳි ගාගෙන, හැඳි ගාගෙන යනකොට දිගටම පෙන්න පෙන්නා ගියේ නැතිනම් හිටපු ගමන් කැඳ බවට පත් වුණොත් ඕකෙ ඕක තියෙන්න බැහැ, මුලින් තිබුණේ හාල් සහ වතුර, කොහොමද මේක බොරක් බවට පත් වුණේ. එහෙම වෙන්න බැහැ. ඉතින් සැක උපදවනවා. දිගටම ඒ සංසිද්ධිය බලා බලා, දැක දැක ඇස් පනාපිට, දවල් එළියේ සිද්ධ වුණා නම් එයාට තේරෙනවා මේ හැලිය බොර වෙලා තමයි. දැන් කැඳ වෙලා. අන්න ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකම ඒකාකාරී තත්ත්වයට එතකොට අපි කියනවා සංඥාව විභූත වෙනවයි කියලා. ඉතින් යෝගාවචරයාට කියනවා මතක් කර ගන්න යි කියලා දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක නැති වුණාට මැරිල නැහැනේ. හරියටම නැති වුණා නම් මැරෙන්න එපා යැ. ඒ වගේම කලාන්ත වෙලා නැහැනෙ. මට දැන් සිහි බුද්ධිය තියෙනවා. නමුත්, මම විසඳු වෙලා නැහැනේ. ඒක නිසා මැරිලත් නැත්නම්, ක්ලාන්ත වෙලත් නැත්නම්, විසඳු වෙලත් නැත්නම් කියන්න තියෙන්නේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තියෙනවා. වෙන් කොට හඳුනා ගන්න දන්නේ නැහැ කියලා. නැත්නම් කියන්න තියෙන්නේ සංඥාව බොඳ වෙලා ගිහිල්ලා කියලා. අන්න එතන හරිම ගැඹුරු යි. මම ඒක හොඳටම පිළිගන්නවා. සංඥාවේ තුනී වීම, සංඥාවේ බොඳ වී යාම ඉතාම ගැඹුරු යි. ඒක අල්ලන්න බැරි නිසා තමයි කියන්නේ අල්ලන්න පුළුවන්

වෙලාවේ දී ඒවා හොඳට මෙනෙහි කරන්න කියලා. හුඟ දෙනෙක් ඒක ගණන් ගන්නේ නැහැ. ඒ ගැන කිව්වට ගරු කරන්නෙත් නැහැ. ඉතින් කියනවා, දැන් ඇති මේක කරත් නැතත් ආනාපානය තියනවනේ. අන්තිමට මෙනෙහි කර ගන්න බැරි තත්ත්වයකට එනකොට, අන්ද මන්ද වෙන කොට ආයෙන් අර වෙච්ච පාඩුව මකන්න බැහැ. කරලා කරලා කවදා හෝ තමන්ට සිද්ධ වෙනවා ඔච්චර හොඳට සක්මන් කරලා වාඩි වුණත් ආනාපානයට කොච්චර සුභද භාවයක්, යාඵ භාවයක්, මිත්‍ර භාවයක් ඇවිත් මෙනෙහි කිරීම කරන්න. ඒක කළ යුතුම යි. ඒක දෙකේ පංතියේ වැඩක් බව සැබෑව. නමුත් මේකෙන් ලැබෙන ආනිසංසය මොකක් ද? මෙනෙහි කිරීම අල්ලන වෙලාවක් තියනවා. මෙනෙහි කිරීම නො අල්ලන වෙලාවක් තියෙනවා කියලා එකම අරමුණ වටහා ගන්න ඕනෙ. අන්න එතැන දී තමයි තමන්ට තේරෙන්නේ මේ රූප ධර්මය පිළිබඳව. රූප ධර්මයන්ගේ යම් ප්‍රමාණයකට ප්‍රඥප්ති නැත්නම් මේ නම් කිරීම්, ලේබල් කිරීම් හැලෙන තැනට එනකොට මෙනෙහි කර ගන්න බැරිව යන බව දවල් එළියේ දැක දැක තමන් අවබෝධ කර ගත්ත දවසේ පේනවා අපි මේ ලෝකයා විසින් දීපු නම්, ලෝකයා විසින් දීපු මේ සංඥාවල් ඇති තාක්, ඒවා දිගේ යන තාක් අපි ඉන්නේ ප්‍රඥප්ති ලෝකෙ. ඒ තාක් කල් අපිට විපස්සනා කරන්නත් බැහැ. අපේ මේ ජීවිතය තිරිසනුන්ගේත් නැතිනම් මේ සාමාන්‍ය මිට්‍යා දෘෂ්ටිකයින්ගේත් අතර වෙනසකුත් නැහැ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ දීපු ක්‍රමයේ ඉර දිගේම යනවා නම් ඒ ප්‍රඥප්ති හැලෙන බව පරමාර්ථ ධර්ම වලට සිත පෙරලෙන බව දැක දැක, දැන දැන යනවා. ඒක අන්ද මන්දයක් වෙන්න දෙන්න නරක යි. ලුනා වැටීමක් වෙන්න දෙන්න නරකයි. ඒ නිසා සතිය මෙනෙහි කිරීම සිදුවන අවස්ථාව මේකයි කියලා දැන ගන්න ඕනෙ. මෙනෙහි කළාට මෙනෙහි කිරීම අල්ලන්නේ නැති අවස්ථාව මේකයි කියලා හරියට ඒ දෙක අතර වෙනස දැන ගන්න එක යෝගාවචරයාගේ ජීවිතයේ ඉතාම වැදගත්. අපි කියනවා විශේෂයෙන්ම පිරිමි දරුවන්ගේ නෙවේ ගැහැණු දරුවන්ගේ ලිංගිකව ඔය වැඩිවිය පත්වීම කියලා එකක් කියනව. ඊට පස්සේ ගැණු දරුවගේ විශාල

වෙනසක් තියෙනවා. දැන් කෙල්ල ගෙට වෙලයි කියලා පිරිමි ළමයින්ගේ ඇසුරෙන් ආරක්‍ෂා කරනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි භාවනාව වැඩිවියට පත් වීමක් සිදු වෙන්නේ. මෙන්න මේ මෙනෙහි කිරීම අල්ලන්න පුළුවන් කැන ඉඳලා නැති තැනට පත් වෙනවා. එතකොට ඉතින් කෙල්ල ගෙට ගන්න ඕනෙ.

අන්න ඒ වගේ ආරක්‍ෂා කරන්න දන්නේ නැති නම් කොතනින්ද මේක ලොකු වුණේ කොතනින් ද වැඩි වියට පත් වුණේ කියලා ආයින් අනාවාරයේ හැසිරුණොත් ඒකේ වැරද්ද ඒ වැඩි විය පැමිණිවිට පොඩි දරුවගේ දෝෂය නෙවෙයි. අම්මගේ තත්ත්වයේ දුර්වල කම. අන්න ඒ වගේ තමයි භාවනාවේ ඒ මෙනෙහි කිරීම අල්ලන වෙලාව සහ මෙනෙහි කිරීම අහුවෙන්නේ නැති නමුත් සිත සමාධිමත්ව පවතන අවස්ථාව කියලා කියන්නේ ලොකුම ලොකු පරිවර්තනයක්. කොටින්ම කියනවා නම් ප්‍රඥප්ති ලෝකයේ සිට පරමාර්ථ ලෝකයට යන්න පියවර තබන තැන ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අන්ධකාරයේ. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ අහම්බෙන්. ඒක සිද්ධ වෙන්නේ නිකං පය ලිස්සලා වැටෙන්නා වගේ. නිකං හොඳට අවධියෙන් ඉඳලා නින්දට වැටෙන්න වගේ. අන්න ඒක සතියට ලක් කර ගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. එහෙම නම් සංඥාව කරන නාඩගම් මීට පස්සේ අපිට ඔය තරමට රැ වැටිවිව වලේ දවල් වැටිලා වගේ ජේන්නේ නැහැ. හැමදාම භාවනා කරන කොට මතක් කර ගන්න ඕනෙ මේ තුනී වේගන යනවා නම් කොතෙත්ට එතකම් මට මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් ද? කොතෙත්ට ආවට පස්සේ බැරිද කියලා. ඊට පස්සේ භාවනා උපදෙස් වශයෙන්, ගුරුවරුන් වශයෙන් උගන්වන්නේ කොහොම ද, ඇතුල්වීම පිටවීම වශයෙන්, පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන්, මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් තාක් කල් ඇතුල් වෙනවා පිට වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්න කියනවා. ඊට පස්සේ පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා කියලා උදරය බලන එක්කෙනා මෙනෙහි කරනවා. කරගෙන කරගෙන යනකොට තමන්ට තේරෙනවා යම් තැනකට ආවට පස්සේ මෙනෙහි කිරීම අල්ලන්නේ නැහැ. උපමාවක් විධියට කියනවා නම් කටු මැටි බිත්තියකට හොඳට දියරු කර ගන්න මැටි ටිකක් දමලා ගැහුවොත් එකපාරටම ටක් ගාලා

අල්ලගන්නවා. ඒක තමයි ඒ කටුමැටි බිත්තියේ හැටි. අපි ඒ වෙනුවට කොහොල්ලෑ රිත්තක් ගැහුවොත් හොඳට අල්ලනවා. නමුත් එහෙම තිබුණු මේ භාවනාව ටික වේලාවකින් ගලකට රබර් බෝලයකින් ගැහුවා වගේ මෙනෙහි කිරීම පොලා පනින්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් යෝගාවචරයා ලෑස්ති වෙලා ඒකටම සුදානම් වෙලා ගියේ නැතිනම් හිතනවා මොක ද බොලේ මෙච්චර හොඳට එක්ට මෙනෙහි කර කර ආපු එකට මේ දැන් චුණේ කියලා කලකොල වෙනවා. ඒ කලකොල වෙන්නේ මූල ධර්මය දන්නෙන් නැහැ. ප්‍රායෝගිකව පිහිටලත් නැහැ. අර මාරුව, පරිවර්තනය හොඳට අත් දැකලත් නැහැ. අත්දැක්ක නම් ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා ඒ මෙනෙහි කර ගන්න බැරි චුණේ මෙනෙහි නොකරන නිසාවත්, සතිය නැති නිසා වත්, සමාධිය නැති නිසාවත් නෙවෙයි. අරමුණේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ දැන් පේන්න පටන් ගන්නවා. මුලින් හුස්ම බැලුවේ මම හුස්ම ගන්නවා, මම හුස්ම හෙළනවා කියලා. නැතිනම් ගැනීම හෙළීම කියන අර මමායනයට සම්බන්ධ වෙලා. දැන් ඒක පේන්නේ නිකං නලිය නලිය තියෙනවා. එහෙම නැතිනම් හුදෙක් පිරිමැදීමක් වශයෙන් නැතිනම් මැරිලා නැති බව දන්නවා. නින්ද ගිහිල්ලා නැති බව දන්නවා. ක්ලාන්ත වෙලා නැති බව දන්නවා වගේ බොහෝම පැතලි තුනී අත්දැකීමක් එන්නේ එතන. එතකොට අර වගේ නම් කර ගන්න බැරිව යනවා. ඉතින් ඒ වෙනස තේරුම් අර ගැනීම ඉතාම වැදගත්. මේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයට සුදානම් වෙන්න. ඉතින් ඒ වෙලාවේ දී කල කොල චුණොත්, විචිකිචිඡා පහළ චුණොත්, උද්දච්ච කුක්කුච්ච පහළ චුණොත් කවදාකවත් ප්‍රමෝදයක් සිතට එන්නේ නැහැ. කෝල ගති පහළ වෙනවා. කෝච්චු ගති පහළ වෙනවා. අන්ද මන්ද ගති පහළ වෙනවා. ඒක හොඳට හුරු කර ගත්තොත් විතරක් දන්නම් ඔන්න වැඩේ හරි යාගෙන එන්නේ කියලා අර කල කොල ගති වෙනුවට ප්‍රමෝදය පහළ වෙනවා. අපි මෙච්චර කල් මේ තැන දන්නේ නැතිව අපරාදේ මග ඇරියා. දැන් නම් හරියට ආවා. මම මේක දැන ගත්තා කියලා ප්‍රමෝදය පහළ චුණොත් ඒක අර කියන උබ්බේග ප්‍රීති, එරණ ප්‍රීති දක්වා යනකම් ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නො චුණොත් ප්‍රීතිය පහළ වෙන්නේ නැහැ. ප්‍රීතිය පහළ නො චුණොත් අසතිය පහළ

වෙනවා. මේ ඔක්කොම පරම්පරාගත ධර්ම. මුලින්ම ඔන කරල
 තියෙන්නේ මේ වැඩේ හරි කියලා ඕක කෙරෙහි තමන්ගේ ඇති හැකි
 සංඥාව. මට දැන් හරි කියලා සතුට, සතුට කියලා කියන්නේ මේ කාම
 ආශාවන් ලබා ගැනීමට ඇති සතුටක් නෙවෙයි. ඒක නිරාමිස ප්‍රීතිය.
 මේකේ තියෙන්නේ "උප්පාදානි භික්ඛවෙ පීති නිරාමිසා" මෙතන තියෙනවා
 නිරාමිස ප්‍රමෝදය. ඊට පස්සේ නිරාමිස ප්‍රීතිය. ඒකෙන් තමයි පස්සද්ධිය
 පහළ වෙන්නේ. ඒක නිසා මේක පහළ වීම නෙවෙයි මේ බණ කියන
 එකෙන් අදහස් වෙන්නේ. පහළ වෙන වෙලාවේ සිද්ධියෙන් සිද්ධිය දැන
 ගැනීම යි ඉතාමත්ම වැදගත් වෙන්නේ. ඒ වගේම තමයි එක සැරයක්
 පහළ වුණාම පළමුවෙනි වතාවේ දී මේ ප්‍රමෝදය බොහොමත්ම ප්‍රකටව
 පහළ වෙනවා. ප්‍රීතියක්, ඒක හැලියක් උතුරන්නා වගේ, කිරි හැලියක්
 උතුරන්නා වගේ එනවා. නමුත් ඒක දෙවෙනි, තුන්වෙනි, හතරවෙනි,
 පස්වෙනි සැරයට යනකොට ඒකේ තියෙන අර උච්චතාවය අඩු වෙන්න
 පටන් ගන්නවා. ඒ ප්‍රමෝදය අර මුලින්, මුලින්, තරම් නැතිව හුරු
 දෙයක්, පුරුදු දෙයක් බවට පත් වෙනවා. ඒකත් තමන් තේරුම් අර
 ගන්න ඕනෙ. මුලින්ම අපි දෙයක් දකින කොට ඒකෙන් ඇති වන
 සිලිලාරය ටික වේලාවක් යනකොට අඩු වෙනවා. මොක ද? හේතුව
 නැවත නැවත දැකීම නිසා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට මතුවෙන කොටම
 හොඳට අල්ල ගන්න පුළුවන් වුණොත් කොහොම නමුත් මේක තමයි
 ප්‍රමෝදය කියන්නේ. මේක තමයි ප්‍රීතිය කියන්නේ. මේ දෙක තමයි
 පස්සද්ධිය පහළ වීමේ මූලික අවශ්‍යතාවය කියල එතන දී මේ සංඥාවට
 වෙන විපර්යාසය, වේදනාවට වෙන විපර්යාසය හොඳට දැන ගන්නොත්
 සෑම දේකින්ම තමන්ට විත්ත ධර්මයක් සහ ආත්ම ශක්තියක් ඇති
 වෙනවා. ඒවා එකක් හෝ හරියට තේරුම් ගන්න බැරි වුණත් භාවනාව
 ඉදිරියට යයි. නමුත්, අර විත්ත ශක්තිය සහ ආත්ම ධර්මය ඇති
 නොවීම නිසා දිගට දිගට වීර්ය අඩු වෙනවා. දැන් මොකක් ද කරන්න
 ඕනෙ කියලා දන්නේ නැහැ. අන්ද මන්ද වෙනවා. අන්න මේ අන්ද
 මන්ද වීමේ ස්වභාවය මේ එහෙම නැත්නම් ඒ යන පාර පිළිබඳව කල
 කොල භාවය ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට කරන විශාල අනාදරයක්.
 ධම්මවිචය කියලා කියන්නේ ආලෝකයක්. සැකය කියලා කියන්නේ

ඒකෙ සතුරා අපි ඉතින් සතියෙන් සහ සමාධියෙන් මේ කාරණා සලසල දුන්නේ නැතිනම් ධම්මවිචය පහළ වෙනවා වෙනුවට, ධර්ම කාරණා වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගන්නවා වෙනුවට, ඒ සඳහා විවක්‍ෂණ බුද්ධිය යොදනවා වෙනුවට, කල කොල වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒකයි කියන්නේ මේ දෙවියන් වහන්සේවත් අත තියන්න කැමති නැති තැන් වල මෝඩයෝ පිණුම් ගහනවය කියනවා. ඒ මොක ද හේතුව දන්නේ නැහැ. මම ඉන්නේ කොතන ද? මේ මොකක් ද? කියන එක දන්නේ නැති වුණොත් සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා මේ සේරම පව් වලට හේතුව නොදැනීම, අවිද්‍යාව. අවිද්‍යාව තමයි පටිච්චසමුප්පාදයේ මූලිකම දේ. ඉතින් මේ බණ කියන්නේ, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්නේ අපි මේ කාලය සොයා ගෙන වෙන් කරලා කරන්නේ මේ අවිද්‍යාවම නැවත නැවත එන්න ඇරලා එයාගෙ කර මුලින්ම අල්ල ගන්න එක.

ඒක අල්ලගන්න බැහැ ආවට ගියාට. හරියටම කාරණාව දැන ගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ ඔක්කු කාරයෙක් වශයෙන් අපි කටයුතු කරලා යම්කිසි විධියකට ඒ නියම භොරා, මහ භොරා අල්ල ගන්න ගිය වෙලාවේ දී වනවන්න බැහැ. එයාට හරියට නම කියලා, හරියටම කාඩ් එක පෙන්නලා මේ උඹ නේද කියලා ඇහුවොත් විතරක් එහෙමම දියවෙව්ව, උණුවෙව්ව ඉටිපන්දමක් වගේ ඇද ගෙන වැටෙනවා. වනනවා දැක්කොත් මිනිහා අවස්ථාව ගන්නවා. එහෙම වනවන්න දෙන්න බැහැ. දෙන්න වෙන කොට, කොටු කරලා තියෙන්න ඕනෙ. සේරම එහෙම නැතිව පොඩි භොරුන්ට නම් සාමාන්‍යයෙන් වනන කොටක් වැටෙනවා. මහ භොරු කියන්නේ එහෙම වැනෙන එකෙක් නෙවෙයි. ඒකට හරියටම නම කියලා කෙලින්ම කපා කරල මේ උඹ නේද කියලා කිව්වොත් ආයි දෙකක් නැහැ එතනම වැටෙනවා. අන්න ඒ වගේ මේ කෙලෙස් සතුරන් එක්ක කවදාකවත් වනවලා නම් ගහන්න යන්න එපා. කෙලෙස් කියන්නේ ඒකට යටවෙන ජාතියක් නෙවෙයි. හරියටම කෙලින්ම නම කියලා කපා කරන්න පුළුවන් නම් බයයි. ඒකයි අර මුලින් මුලින් නම කියලා මෙනෙහි කිරීමේ වටිනාකම ඒක අර Power of Mindfulness, කියන පොතේ ඤාණපෝෂිත ස්වාමීන් වහන්සේ උපමාවක් වශයෙන් සඳහන් කරනවා,

‘යක්දෙස්සෝ’ එහෙම නැතිනම් මේ භූත වැඩ, යක්ෂයෝ එළවන්න වැඩ කරන මිනිස්සු ඔය විවිධාකාර යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර වැඩ කරන කොට ඒ මනුස්සයෙකුගේ තියන ශක්තිය වෙන්තේ ඒ එන බලවේගය රීර් මස්සිනා ද, ඔඩ්ඩි මස්සිනා ද, ඔය නම් කියලා ගෙන්වනවානේ. ඒ එන කෙනාට හරියට නම කියලා කථා කරන්න පුළුවන් නම් මිනිහා දණගහනවලු, යකාට බොරු කියන්න බැහැ කියනවනේ. යකා සැලූට එකක් ගහලා ආපහු හැරලා යනවලු යන්න. බැරි වෙලාවත් වෙන නමක් කිව්වොත් දෑන ගන්නවා මු මාව අඳුරන්නේ නැහැ කියලා. එහෙම වුණොත් උඟ බෙල්ලටම අත තියනවා. මේ මනුස්සයා මේ බොරුව කරන්නේ, මාව අඳුනගෙන නැහැ කියලා දෑන ගන්න ගමන් යකාට බලය එනවා. යකාට බලය නැති වෙන්තේ හරියට නම කියලා කථා කරන කොට. ඉතින් ඒක ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ සදහන් කරල තියෙනවා ක්ලේශයක් ආවහම ඒක රාගය වෙන්න පුළුවන්, ද්වේෂය වෙන්න පුළුවන්, මෝහය වෙන්න පුළුවන්. වනවන්න එපා. තමන්ට තේරෙන්නේ කොහොමද ඒකටත් නම කියලා කථා කරන්න. ඕනෙම ක්ලේශයක් සත්‍යයට බයයි. උවමනාවක් වශයෙන් කියනවා නම් අපේ ගෙවල් දොරවල් වල එකකු වෙලා තියන ඔය ගේ මුල්ලේ කුණු කියලා කියන්නේ. එහෙම නැතිනම් අපි කියනවා මේ ගෙවත්තෙන් ගන්න මේ තණකොළ වලින් ඇති වෙන කුණු, ඒ කුණු ඕනෙම තැනක අන්ධකාරයක, සීතල තැනකට දාල තියන්න. ඒව නරක් වෙලා කුණු වෙලා කුණු ගඳ ගහනවා. ඒක තමයි කුණු වල හැටි. යම් වෙලාවක මේ කුණු ටික අවිච්ච දාන්න බලන්න. බොහෝම ඉක්මනට හොඳ කොම්පෝස්ට් එකක් බවට පත් වෙනවා. ඒකෙ අර තියෙන විෂබීජ සේරම මැරලා උභතේභජීවී බැක්ටීරියා විතරක් ඉතිරිවෙලා බොහෝම සීඝ්‍රයෙන් අරක දිරලා හොඳ පොහොරක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා අන්ධකාරය තියෙන්න තියෙන්න වස විස, නරක ගඳ, පුස් ජාති එනවා. ආලෝකයට දාපු ගමන් කොම්පෝස්ට් එකක් බවට පත් වෙනවා. ඒ වගේ තමයි අපේ මේ කෙළෙස් කඳ හංගන්න, හංගන්න විෂබීජ ඇති කරලා මේ අපේ ශරීරයත්, හෘදය වස්තුවත් අපේ සන්තානයත් පැසවනවා. මෙන්න මේ ක්ලේශයට තෝ තේද? තියලා

කෙලින්ම නම කියලා කථා කරනම හරියට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය කියන්නේ ආලෝකයක්. සූර්ය ආලෝකයට ලක් වෙච්ච කුණු කන්දල් වාගේ එළි කරපු ගමන් එතැන් පටන්ම ඒ හානි කර විෂබීජ අයිත්වෙලා උභතේහජීවී කියන එක දිරීමේ විෂබීජ ජයගෙන පොහොරක් බවට පත් වෙනවා. ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා “තාථාගතස්ස වෙදිනො භික්ඛවෙ ධම්මවිනයො විචටො විරොවති නො පටිච්ඡනෙනා” “මහණෙනි, මේ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර වදාරන ලද ධර්මය සහ විනය දෙක එළි කරන්න එළි කරන්න බලන්නවා. හංගන්න හංගන්න බැබළීමක් නැහැ” කෙළෙස් වලට අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ සැඟවෙන එක තමයි. හංගන්න හංගන්න කෙළෙස් එහෙමම තියෙනවා. අපි මේ සත්පුරුෂයන් ලඟට ගිහිල්ලා අපි ලඟ තියන වැරදි ටික එළිකරන්නේ, අපි භාවනා කරන කොට මට මේ නරක සිතිවිලි පහළ වෙනවා. වේදනා එනවා. ශබ්ද එනවා කියලා අපි නැවත නැවත බලන්නේ මෙකක් ද? ඕක බලන්න බලන්න කෙළෙස් වල බල බිඳෙනවා. හංගන්න හංගන්න කෙළෙස් බල වැඩි වෙනවා. ඒ නිසා අපි සත්පුරුෂයෝ, සත්පුරුෂයෝ එකතු වෙලා එක් එක්කෙනාට කණ්ණාඩියක් බවට පත් වෙලා මගේ වැරදි ටික තව කෙනෙකුට ගිහිල්ලා කියනවා මම භාවනා කරනකොට මට මෙහෙම වෙනවා කියලා. ඒ සත්පුරුෂයට බැහැ ඒක නැති කරන්න. නැති කිරීමේ ශක්තියක් එයාට නැහැ. එයාට පුළුවන් තව කෙනෙක් මේ කරන හෙළිදරව්වට සාක්ෂිකාරයෙක් වෙන්න. සාක්ෂි වුණු ගමන් දෙන්නම දිනුම්. කිසිම වේලාවක එම මායාව වැරදි හංගන ගතිය සහ නැති ගුණ මවාපාන ගතිය තිබුණොත් මේ වැඩය තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා යෝගාවචරයෙකුට සඨ මායාව තියෙන්න බැහැ. සට කියල කියන්නේ ගුණ හංගනවා. මායාකාරී කියලා කියන්නේ නැති ගුණ පෙන්නන්න හදනවා. ඔය දෙක තිබුණොත් නම් යෝගාවචර කමක් නැහැ. අපි මේ භාවනා කරන කොට අපිට වරදින, පරදින, පවචන තැන් තියෙනවානෙ. මේවා සේරම රත්තරං අකුරෙන් ලියා ගන්න ඕනෙ. ගලේ කොටන්න ඕනෙ. කෙටුවොත් දෙසැරය යි. කුන් සැරයයි. ඊට පස්සේ නැහැ. මේවා හංගන්න ගියොත් තමයි අමාරු. ඒක

නිසා මෙතෙහි කරන්න පුළුවන් තැන බැරි තැන ඒ ඒ වශයෙන් දැන ගත්තාම ඇති වෙන මේ ප්‍රමෝදය භාවනාව කෙරෙහි දක්වන ආකල්පමය වෙනසක් මිස නැතිනම් අපි ඒ ක්‍රමය කෙරෙහි දක්වන, පිළිපදින ක්‍රමයේ වෙනසක් මිස භාවනාවේ ක්‍රමයක් නෙවෙයි. නැත්නම් භාවනාවේ දී හුඟ දෙනෙක් මේ අත්දැකීම් ලබල තියෙනවා. එතන දී පිළිපදින හැටි දන්නේ නැහැ. ආන්න ඒක නිසයි මේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ කවම කවදාකවත් මේක හිතලා නම් ගන්න බැහැ. අනිවාර්යයෙන්ම බණ අහන්න ඕනෙ. අනිවාර්යයෙන්ම ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න ඕනෙ. කොච්චර භාවනා කළත් මේ ආනාපානය තුනී වී ගෙන යන කොට මම මේකට අභීතව මුහුණ දෙන්න ඕනෙ කියලා මේකට පැය ගාණක් ඉන්න ඕනෙ කියන එක හිතෙන්නේ නැහැ. කවදාකවත් පෘගත්ඡනයෙකුට ස්වයංභුව හිතෙන්නේ නැහැයි කියලා කියනවා. මේ පිළිපැදිය යුතු සමයක් දෘෂ්ටිය ඒ පිළිපැදිය යුතු ආකාරය කවදාවත් හිතෙන්නේ නැහැ. ඒක අනිවාර්යයෙන්ම “ඥෙ මෙ භික්ඛවෙ පච්චයා සම්මාදිට්ඨී උප්පාදාය. කථං මෙ ඥෙ. පරතො ච ඝොසො අජ්ඣාතනං යොනිසොමනසිකාරො” කියලා සර්වඥ දේශනාවක් තියෙනවා. මහණෙනි, මේ සමයක් දෘෂ්ටිය අනිවාර්යයෙන්ම හේතු දෙකක් මත පැන නගින්නේ. එකක් තමයි ‘පරතෝඝෝෂය’ ඒ කියන්නේ අනුන්ගෙන් බණ ඇසීම. දෙවැනි එක තමයි ‘අජ්ඣාතනං යොනිසොමනසිකාරෝ’ ඒ කියපු ආකාරයට ඇතුළත නුවණින් වැඩ කිරීම.

ඒ නිසා බණ ඇහුවට ඒක අපි අහවලාට කියලා දෙනවා, මම ඉගෙන ගන්නවා කියන එක නෙවෙයි, දෙගොල්ලම ධර්ම ගෞරවයෙන් කරන්නේ. හැබැයි වැරද්දක් දකිනවයි කියන එක කවදාකවත් රාජ අපරාධයක් නෙවෙයි. කවදාවත් ලැජ්ජ වෙන්න කාරණයකුත් නැහැ. ඒ වැරද්ද වැරද්දක් වශයෙන් දකිනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේ විතර සන්තෝෂ වන කච්චුවත් නැහැ. අපි ඒ සර්වඥ ශ්‍රාවකයෝ විධියට කරන්න තියෙන්නේ මෙතෙහි කරන්න පුළුවන් වෙලාවෙ මෙතෙහි කරන බව දන්නවා, නැති වෙලාවෙ නැති බවත් දන්නවා. එන ක්ලේශයක්, එන වේදනාවක්, එන සිතිවිල්ලක්, එන ශබ්දයක් ඒ ඒ වශයෙන් මෙතෙහි කරන කොට අනිවාර්යයෙන්ම සිද්ධ වෙන්නේ

මොකක් ද? අර මුලට ගත්ක මූල කර්මස්ථානය එන්න එන්න වැඩි වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන් ගතිය එනවා. වැඩි වෙලාවක් ඉන්න ඉන්න ඒක තුනී වෙන අවස්ථාව හොඳට හැම පර්යංකයේදීම දැන ගන්න පුළුවන් වෙනවා. එතකොට තමයි මේ පස්සද්ධිය කියන මේ සංහිදියාව ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ පස්සද්ධිය, සංහිදියාව ඇති වීමට ආසන්නතම කාරණාව වශයෙන් අපි ඉගෙන ගත්තේ මොකක් ද? මේ කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි යන දෙකට ශූර බව. නමුත්, ඒ සම්බන්ධයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ එකම එක හේතුව යි. පොදු හේතුවක්. අටුවාවාරීන් වහන්සේලා පෙන්වනවා ඒක දික් කරලා, පළල් කරලා, උනන්දු ඇත්තන්ට මේක විස්තර වශයෙන් දැන ගන්න සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන එකම කාරණය කොටස් හතකට කඩලා පෙන්වනවා. එව්වා අහන්න මේ ඇත්තෝ ගොඩක් කැමති වෙයි. ඒවගෙ තියෙන්නේ ධර්මයේ අනෙක් තැන්වල සඳහන් වෙන්නේ නැති අමුතු කාරණා ටිකක්. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලෙ මේකට කිව්වේ දානෙ කියලා. මොක ද ඉස්සෙල්ලාම සඳහන් වෙන්නේ, “පණිත භෝජන සේවනතා” හොඳට ආහාර ටික ලැබුණොත් තමයිලු මේ පස්සද්ධි වෛතසිකය පහළ වෙන්නේ. ඉතින් හාමුදුරුවෝ මේවා ගැන කිව්වම උපාසක ඇත්තෝ බොහොම ජයට බත් ටික රසට හදාගෙන ඇවිල්ල පූජා කරනවා. හාමුදුරුවෝ නිවන් දැක්කොත් අපිත් නිවන් දැකී කියාල. දානෙ දීලා නිවන් පතනවා. එහෙම නම් වෙන්නේ නැහැ. තමනුත් දානේ වළඳන්න ඕනෙ. තමනුත් භාවනා කරන්න ඕනෙ මේ පස්සද්ධිය පහළ වෙන්න. නැතිනම් ප්‍රමෝදය සහ ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න ප්‍රණිත ආහාර ලැබෙන්න ඕනෙ කියනවා. ඒ වෙලාවේ දී නො ගැලපෙන ආහාර ලැබුණොත් වැඩෙමින් පවතින පස්සද්ධියට බාධා වෙනවා. ඒක නිසා ඒ ප්‍රණිත භෝජන සේවනතා කියන එක මේ හාමුදුරුවෝ තියාගෙන ඉන්නවා අවශ්‍ය වුණොත් සුදුසු තැන බණ ටිකක් කියලා ඒ ලාභ සත්කාර වැඩි කරගෙන දාන කෙක්ක කියලා තමයි අපි මේකට කියන්නේ. නැතිනම් කණ්ටක සූත්‍රය කියලත් කියනවා. මේ සූත්‍රයේ හැටියට මෙතන දී මම දෙයක් මතක් කරනවා. එක දවසක්

ස්වාමීන් වහන්සේලා තිස් නමක් විතර සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කැලේ ඇත ගම්මානයකට ගිහිල්ලා තියෙනවා බණ භාවනා කරන්න. එතකොට මේ වගේ ආරණ්‍ය සේනාසන සිව්පස දායකයෝ නැහැ. බුද්ධාගම හැදෙන කාලේ. ඒ ගමේ නායකයට, ගම් දෙටුවට කියන්නේ මාතිකා කියලා. ඒ මනුස්සයාගේ අම්ම තලතුනා මනුස්සයෙක්. ඒ මනුස්සයා දකලා තියෙනවා මේ හාමුදුවරු ටිකක්, තිහක් හතළිහක් වඩිනවා. ගිහින් අහල තියෙනවා කොහෙන් ද වඩින්නේ කියලා. ඉතින් කිව්වලු අපි මේ වස් වසන්න තැනක් හොයනවා කියලා. ඉතින් ඇහුවලු මොකක් ද ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ කියලා. ඉතින් කිව්වලු අදහස් කරන්නේ අපිට වස් කාලේ අඩු ගණනේ බිත්ති තුනක් වත් සහිත ගෙයක් ඕනේ, ඒකට ඇඳක් ඕනේ, අපිට ලග ගොදුරු ගමක් තියෙන්න ඕනේ, දානේ ටික පිණිසදානේ කරගන්න තැනක් ඕනේ එව්වරයි අපිට අවශ්‍ය කියලා. අපි ඉතින් වතුර තියන තැනක ලැගුම් ගන්නවා නිකං අර අහිකුණ්ඨිකයන් කුඩාරම් ගහ ගන්නවා වගේ. ඉතින් අම්මා කියලා තියෙනවා මෙතන ලග කැලයක් තියෙනවා. වතුර තියෙනවා. මම එහෙම නම් ඔබ වහන්සේලාට ඒ ටික හදලා දෙන්නම්, දානේ ටිකක් අපේ ගමෙන් ලැබෙන්න සලස්වන්නම්, අපේ පුතා තමයි ගමේ ආරච්චිල කියලා. එහෙම කියලා නතර වෙන්න කිව්වලු. ඉතින් සංඝ්‍යා වහන්සේලා නතර වුණාලු. ඉතින් ඒකටම කැප කාරයෙක් තියලා මේ අම්ම ඉතින් අර ඇත්තන්ට කුටි සකස් කරලා දීලා දාන ටිකක් ලැබෙන්න සැළැස්සුවාලු. සලස්වලා දූන් ඉතින් මේ අම්මට ගෙදර වැඩ හරියට, තිස් නමකට උපස්ථාන කරන්න එපායැ. ඉතින් වෙන වැඩක් නැහැ. යමක් කමක් තිබුණු මිනිස්සු මෙහෙම උපස්ථාන කරගෙන ඉන්නකොට කැපකාරයෙක්ගෙන් ඇහුවලු කොහොමද දූන් ස්වාමීන් වහන්සේලා කියලා. ඉතින් කිව්වලු, ස්වාමීන් වහන්සේලා දූන් තනි තනියම වැඩ කරගෙන ඉන්නවා කියලා. ඉතින් ඇහුවලු අපිට බැරිද ඕක බලන්න යන්න කියලා. ඊට පස්සේ මම අහල බලන්නම් කිව්වලු. මේ පොදු තැනක් තියනවා එතෙන්නට ගියාට පස්සේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා ගිලන්පස, දානේ ගන්න වඩිනවා යමු කියලා එක්කන් ගියාලු. ඉතින් අර අම්මා කැපකාරයන් එක්ක ගිහිල්ලා තියනවා, අම්මට කියන්නේ මාතික මාතා

කියලා. ගියාට පස්සේ බලනකොට කිසිම කෙනෙක් පේන්න නැහැ. ඉතින් පස්සේ බලල තියෙනවා කිසි කෙනෙක් ඉන්න බවට ශබ්දයක් නැහැ. පේන්නත් නැහැ. කෝ මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා කියලා. කැපකාරයා කිව්වලු මේක තමයි ස්වභාවය. මම කරන්නේ මම ආපු බව අඟවන්න ගෙඩිය ගහන එක. ඉතින් වෙලාවට ගෙඩිය ගහපුවම ස්වමීන් වහන්සේලා එනවා කියලා. ඉතින් ගෙඩිය ගහන්න කියලා ගෙඩිය ගැහුවලු. මෙන්න එතකොට මේ තිස් නම තිස් පොළක ඉඳලා ඇවිල්ලා අතන වාඩි වුණාලු. වාඩි වුණාට පස්සේ අර අම්ම කුලප්පු වුණාලු මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා දබර කරගෙන රණ්ඩු වෙලා වගේ ඉන්නේ. එක්කෙනාට එක්කෙනා කපා කරන්නේ නැහැ. මොක ද ඒ කියලා. ඊට පස්සේ ගිලන්පස ගෙනැල්ලා දීලා ඉවර වෙලා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලඟට ගිහිල්ලා ඇහුවලු මොකක්ද ප්‍රශ්නය කියලා. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහුවලු ඇයි කියලා. ඔබ වහන්සේලා රණ්ඩු වෙලා, දබර වෙලා කෝලාහලයක් වුණා ද? ඉතින් කිව්වලු නැහැ එහෙම නැහැ කියලා. එහෙම නම් මොක ද මේ ඔබ වහන්සේලා එකිනෙකාට කපා කරන්නේ නැත්තේ. නෑ නෑ මේ අපි හිත හදන වැඩක් කරන්නේ. ඒ නිසා කය වචන දෙක සංවර කරගෙන ඉන්නේ කියලා කිව්වලු. ඉතින් වට පිට බලන කොට හොඳට අතුපතු ගාලා ලස්සනටත් තියෙනවාලු. ඉතින් මේ අම්ම කවදාවත් ඒවගේ දෙයක් දැකලත් නැහැ කරලත් නැහැනෙ. ඊට පස්සේ ඇහුවලු ඔබ වහන්සේලා දැන් කයෙන් දුෂ්චරිත කරන්නෙත් නැහැ. වචනයෙන් දුෂ්චරිත කරන්නෙත් නැහැනෙ. ඉතින් මොනව ද කරන්නේ කියලා. ඉතින් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වලු, මෙහෙමයි අම්මේ වැඩේ. මේ එක එක්කෙනා කර්මස්ථානයක් වචනවා කිව්වලු. ඉතින් අහනවලු මොකක් ද කර්මස්ථාන වචනව කියන්නේ. මේ සමහරු අසුභ භාවනාව කරනවා. සමහරු බුද්ධානුස්සතිය කරනවා. තවත් සමහරු ආනාපාන සතිය වචනවා. සමහරු පිම්බීම හැකිලීම කරනවා කියලා කිව්වලු. මොකටද මේ කරන්නේ කියලා ඇහුවම කිව්වලු මේකෙන් තමයි මේ සංසාරයෙන් ගැලවෙන්නේ පුළුවන් වෙන්නේ කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට කියා දීලා තියෙනවා කියලා.

ඉතින් අම්ම ඇහුවලු මේ ගෙවල් දොරවල් වල ඉන්න දහසක් වැඩ කරන කුස්සි අම්ම කෙනෙකුට ඕව කරන්න පුළුවන් ද? කියලා. ඉතින් ලොකු හාමුදුරුවො කිව්වලු පුළුවන් කියලා. එකකොට අර අම්ම කියනවලු, අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, එහෙනම් මටත් ඕක කියලා දෙන්න කිව්වලු. ඊට පස්සේ වාඩි කරවලා කියලා තියෙනවා මේ අසුභ භාවනාව. “අතට් ඉමසමිං කායෙ කෙසා, ලොමා, නධා, දන්තා....” ආදී වශයෙන් අසුභ භාවනාව කරන්න කියලා. ඉතින් මේ අම්මා දෙසැරයක් කුන්සැරයක් විතර ඔය ගෙදර තියෙන වැඩ අස්සේ ඔය අසුභ භාවනාව කරල පුදුමාකාර විධියට ප්‍රමෝදය ඇවිල්ල තියෙනවා. දන් තිස් නමට දරුවෝ තිස් දෙනෙකුට සලකන්නා වගේ හැමෝටම හොඳින් උපස්ථාන කරනවා. දහසක් වැඩ. ඒ වුණාට පුදුම සතුටකින් කරන්නේ. මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ප්‍රතිපත්ති පුරනවා කියලා දැනගෙන ඊට පස්සේ ඒ ප්‍රීතිය පස්සද්ධිය බවට පත් වෙලා මේ අම්ම කොහොම හරි ඔය වස් කුන්මාසෙ ගත කරන ගමන්ම ඒ පළමුවෙනි, දෙවෙනි, තුන්වෙනි කියන මාර්ග ඥාන ලබල අනාගාමී මාර්ග ඵලස්ථ ආර්ය උත්තමාවියක් විධියට දන් ගෙදර දොරේ වැඩ කරගෙන ඉන්නවා. අම්මට හරි සන්තෝසයි මේ හාමුදුරුවෝ කියලා දීපු විධියට ගියාම මෙව්වර දුරක් ගියා. ඉතින් දවසක් අම්ම හොඳට භාවනාවට වාඩි වෙලා නැගිටපු වෙලාවේ කල්පනා කළා අනේ මගේ මේ කුළ දේවතාවුන් වහන්සේලා මට දුන්නේ මොනතරම් ලාභයක් ද, උන්වහන්සේලා ඇත්තටම බලනකොට සෑමින් වහන්සේලා වගේ. උන්වහන්සේලාගේ විත්ත සන්තාන මොනතරම් පිරිසිදු වෙන්න ඕනෙ ද? කියලා. අර ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ගුණ වර්ණනා කර කර ඉඳලා නිකමට හිකුනා මට ඒ ඇත්තන්ගේ සිත් දැන ගන්න ඇත්නම් කියලා. බලන කොට අම්මට ඒ අනුන්ගේ සිත් දැන ගන්නා නුවණ පහළ වුණා. පහළ වෙලා එක එක්කෙනා පරීක්ෂා කරල බලනකොට එකම ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වත් පළමුවැනි ධ්‍යානයට වත් ඇවිල්ලා නැහැ. කිසිම මාර්ග ඵලයක් ලබලත් නැහැ. අම්මට කල්පනා වුණා මේක වාගේ වැඩක්. දන් මේ ඇත්තෝ අම්ම තාත්තා අයින් කරලා, වස්තු අයින් කරලා මේ රාජ්‍යය අයින් කරලා මෙනෙත්ට

ඇවිල්ලා ඉතාම ආදර්ශමත් ආකාරයට බණ භාවනා කරනවා. මගේ සිතට කොච්චරදෝ සතුටක් සමාදානයක් ඇති වුණත් දැන් මට කොච්චර සිත ප්‍රසාදයට පත් වුණා ද කියනවා නම් මගේ සිත යොමු කරලා අනුන්ගේ සිත් බලන්නත් පුළුවන්. ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ සිත් බලපුවම ජේන්න තියෙන්නේ, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලාට තාම තියෙන්නේ පෘතග්ජන සිත්. හිතා ගන්න මොනතරම් ඒ වගේ ශ්‍රද්ධාවන්ත අම්ම කෙනෙකුට මොන තරම් සිතක් පහළ වෙයි ද මෙහෙම දකින කොට. ඊට පස්සේ හොඳට කල්පනා කරලා බලනකොට ඒ අම්මා හිතුවා මට මේ දේවල් හරි යන්නත්, මේ බුද්ධ පුත්‍රයන් වහන්සේලාට හරි නො යන්නත් කාරණාව මොකක් ද කියලා. එතකොට අම්ම දැක්කා මේ තිස් දෙනා අම්මලා තිස් දෙනෙක්ගේ දරුවෝ. තිස් ආකාරයකට දානේ වළඳලා තියෙන්නේ. මේ ඇත්තන්ට දානේ ටික හරියට ලැබිලා නැහැ. එක එක්කෙනාට රුචි අරුචි කම් වෙනස්. සමහරු තෙල් වලට කැමති යි. සමහරු අමු මිරිස් වලට කැමති යි. සමහරෙකුට මීරිස් කන්න බැහැ. සමහරුන්ට බැඳුම් ඕනෙ. ඔන්න ඔය විධියට බලන කොට අම්මට කල්පනා වෙලා තියෙනවා මේ කට්ටියට අවශ්‍ය සප්පාය ආහාර ලැබිලා නැහැ. ඊට පස්සේ අම්මා කල්පනා කරල දානේ දෙන කොට ඒ අයගේ සිත් බලලා, රුචි අරුචි කම් වලට අනුව දානේ දෙන්න පටන් ගත්තා. දවසයි දෙකයි, වස් ඉවර වෙන්න ලංවෙනකොට ඒ තිස් නමම අර්හත් ඵල සමාපත්ති තරමට මාර්ග ඵල ඥාන ලැබුවා කියලා දේශනා වෙනවා. ඊට පස්සේ වස් පචාරණය කළා. පචාරණය කරල ඉවර වෙලා මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා සර්වඥයන් වහන්සේ බැහැ දැකලා කිව්වා, හවත් ගෞතමයන් වහන්ස, මෙහෙම අබොද්ධ වුණත් අපේ වැඩ වලට උදව් කරන මිනිස්සු ඉන්නවා. අපි එහේ ගියාම, මුල් කාලයේ සප්පායක් ලැබුණේ නැහැ. සප්පාය ආහාර ලැබුණෙත් නැහැ. අපි ඉතින් ඔබ වහන්සේ කියපු තාලයට ධර්ම විනය රැකගෙන ජීවත් වුණා. පහුවෙන කොට ඒ අම්ම අපිට රුචි අරුචි ආහාර, එක එක්කෙනාට ඕන කරන දේවල් සපයලා දුන්නා. නොබෝ කාලයකින් අපි ඒ විත්ත සන්තාන පිරිලා කාය දර්ශන සංසිද්දිලා විත්ත දරතා සංසිද්දිලා, කාය ප්‍රසාද, විත්ත ප්‍රසාද ඇති වෙලා අපිට අපේ මාර්ග ඵල ඥානය සාක්‍ෂාත් කිරීම සිද්ධ

වුණා ය කියලා. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ බොහෝම සන්තෝසයට පත් වුණා. අනේ මේ අර බැහැරක ඉන්න අම්ම කෙනෙක් තමන්ගේ දරුවන්ටත් වඩා සලකලා කියලා වදාලා. ඔතන අහගෙන හිටිය පෘත්ගජන භාමුදුරුවෝ කෙනෙක්. ඔය භාමුදුරුවෝ හිතුවා ඒ තැන අහගෙන ගියොත් නම් මට හිතු හිතු දේවල් වළඳන්න පුළුවන් කියලා. හිතු හිතු දේ හම්බ වෙයි කියලා. ඉතින් ඇහුව අර අනෙක් භාමුදුරුවන්ගෙන් කොහේ ද ඒ තැන කියලා. ඉතින් භාමුදුරුවෝත් තැන ගැන කිව්වම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා සර්වඥයන් වහන්සේගෙන් මමත් අර බැහැරක ගිහින් භාවනා කරන්න ද කියලා. අහලා අවසර අරගෙන ගියා. ඒ යනකොට අම්ම හරි සතුටු වුණා. අනේ තවත් භාමුදුරු නමක් ඇවිල්ලානේ කියලා. ඒ භාමුදුරුවෝ කුටියට යනකොට ඉතින් වෙහෙස නේ. වෙහෙස නිසා ගිහිල්ලා කල්පනා කළා අනේ මට හරි වෙහෙසයි, හන්දෑවට වතුමඳුර ටිකක් ලැබුණොත් කියලා. එතකොට අම්ම කැප කාරයෙකුගේ අනේ වතු මඳුර ටිකක් එවනවා. ඉතින් ඊට පස්සේ හිතුවා මට උදේට මේ මේ ආහාර ලැබුණොත්, දවල්ට මේ මේ ආහාර ලැබුණොත් හොඳයි කියලා. ඉතින් මේ භාමුදුරුවන්ගේ වැඩේම අර තියෙන තියෙන රුවි දේවල් මතක් කරනවා. හරියටම ඒ අම්මා ඒවා සකස් කරලා එවනවා. ඊට පස්සේ කල්පනා කරනවා මට මේ අම්ම කවිද කියලා බලාගන්න ඇත්නම් කියලා. අම්ම ඇවිල්ල දානෙ ටික බෙදනව නම්. ඒක දෑන ගත්තට පස්සේ ඒ අම්මා වැඩ බහා තබලා දානේ ටික බෙදලා තියෙනවා. ඉතින් ටික දවසක් යනකොට මේ භාමුදුරුවන්ට අවශ්‍ය අවශ්‍ය දේ ලැබෙනවා. පස්සේ දවසක් දානේ අරගෙන ආපු වෙලාවක මේ අම්මගෙන් භාමුදුරුවෝ අහනවලු, මාතිකා මාතා කියන්නේ උපාසකම්මට ද කියලා. එහෙමයි භාමුදුරුවනේ මිනිස්සු මට කියන්නේ මාතිකා මාතා කියලා. අපේ පුතා මාතික. ඒක නිසා මට මාතික මාතා කියනවා. ඔබ තුමියට මේ අනුන්ගේ සිත් දෑනගන්න පුළුවන් කියලා ආරංචියක් තියනවා ඇත්ත ද කියලා ඇහුවලු. ඉතින් මැණියන් කිව්වලු, ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ශාසනයේ පැවිදි, උපැවිදි අය හරියට ඉන්නවා සිත් දෑන ගන්න පුළුවන් හරියට භාවනා කරනව නම් කියලා. ඇයි එහෙම ඔබ වහන්සේ අහන්නේ කියලා ඇහුවලු. නැහැ මේ මම ආපු

දවසේ ඉඳලම යමක් මම සිතුව ද ඒ සේරම දේ මට සම්පාදනය වුණා. ඒ නිසා මට හිතනා ඔබ කුමියට මම මේ හිතන දේ තේරෙනවා කියලා. ඊට පස්සේ කියනවා, මට මේ අනං මනං නෙවෙයි, කෙලින්ම කියන්න පුළුවන් ද හිත් බලන්න. එතකොට ඒ අම්ම ශාසනයේ තියන අප්පිච්චතා ගුණය මතු කරලා, ස්වාමීන් වහන්ස, සිත් බලන්න පුළුවන් ඇත්තෝ එහෙම කටයුතුත් කරනවා තමයි කියලා කවදාකවත් කිව්වේ නැහැ මට මෙහෙම පුළුවන්, මෙහෙම පුළුවන් කියලා.

පස්සේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට හරිම ලැජ්ජාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. මේ කුස්සි අම්ම කෙනෙක්, දරුවන්ට උදව් කරන කෙනෙක් මෙච්චර තත්ත්වයකට යනවා. මම මේ පැවිදි වෙලා භාවනා කරලා වත් මට මෙනත ඉන්න බැහැ කියලා. වහාම සර්වඥයන් වහන්සේට ගිහිල්ලා කිව්වලු මට විශාල සංවේගයක් පහළ වුණා. මේ අම්ම මෙන්ත මෙච්චර ගුණ තියෙද්දී කවදාකවත් කිය පාන්නේ නැහැ කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ ඇහුව, ආපිට ආවේ මොකට ද කියලා. දැන් මට එතන ඉන්න බැහැ. මට හිටියොත් මගේ සිත ඇයට ජේනවා. ඉතින් මගේ සිතේ කෙළෙස් තියෙනවා. මට භාවනා කරන්න බැහැ. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ කිව්වලු, එතනටම ගිහින් භාවනා කරන්න කියලා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේත් ඒ මෑණියන් ලඟ භාවනා කරලා ඒ මාර්ග ඵල සාක්ෂාත් කර ගත්තා. ඔය බව ධම්මපදට්ඨ කථාවේ සඳහන් වෙනවා. ඉතින් මේකේ මුල් කොටස මට කියන්න ඕන වුණේ ඒ සප්පාය ආහාර අත්‍යාවශ්‍ය යි. ඉතින් ඒක නිසා ඒ බුරුම භාවනාවේ දී මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල පුදුමාකාර විධියට මේ යෝගාවචරයින්ට පුළුවන් තරම් සුදුසු ආහාර සපයලා දෙනවා. මේ නිසා විශාල ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. ඒ හැම මේසෙම මස් මාංශ ආහාර තියෙනවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් ඒවා පුරුදු වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා පිට ගෙවල් වලට ධර්ම ධූත මෙහෙවරට ගියහම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා මස් මාංශ වළඳනවා. අපේ ලංකාවෙන් යන ස්වාමීන් වහන්සේලා හුඟක් වෙලාවට එළවළු ආහාර ගන්නේ. එතකොට ඉතින් ප්‍රශ්නයක් මතු වෙනවා. මොක ද? එහෙමනම් බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේලාත් මස් මාංශ වළඳන්නේ කියලා. ඉතින් ඔය මට උගන්වපු ස්වාමීන් වහන්සේ මස් මාංශ කෑම

පිළිබඳව විවෘත අදහස් ප්‍රකාශ කරන කෙනෙක්. උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා, තමන්ගේ දෙමාපියන්වත් මස් මාංශ කන්නේ නැති අයට නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මොක ද ඒ අයට මේක පුරුදුයි. එයාට මස් මාංශ නැති වුණාට කිසි ප්‍රශ්නයකුත් නැහැ. ඒ වුණත් මස් මාංශ කාලා පුරුදු අයට නම් ඒක ගත්තට කිසිසේත්ම විනය හෝ ධර්මයේ හෝ වැරද්දක් නැහැ. කවීරු හරි ගෙනත් දෙන කොට වළඳලා හෝ ඒවා කාලා මේ රස ගේදයට, ඇඟ වඩන්නට නොවෙයි. භාවනාව සඳහා කරනවා නම් ඒක මේ පස්සද්ධිය පහළ වීමට, ප්‍රණීත භෝජන සේවනතාවය වැදගත් වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා මේ භාවනා කරන කොට මට භාවනාව හරිගියේ නැත්තේ ප්‍රණීත භෝජන නැති නිසා කියලා නිදහසට කාරණාවක් හදා ගත්ත කියන එකක් නෙවෙයි. අවශ්‍යතාවයක් විධියට, පස්සද්ධිය, සම්බෝජ්‍යකංගය පහළ වීමට අවශ්‍ය කාරණාවක් විධියට යි මේ සඳහන් කරන්නේ. ඒ වගේම සඳහන් කරල තියෙනවා “උතු සුඛ සෙවනතා” කියලා එකක්. සමහරුන්ට ශීත ශරීර තියෙන ඇත්තන්ට උෂ්ණ පරිසරය සැප යි. උෂ්ණ ඇඟක් තියෙන කෙනාට ශීත පරිසරය සැප යි. ඒ වගේ සෙම රෝග තියෙන එක්කෙනාට වැහි කාලය හොඳ නැහැ. පින් රෝග තියන ඇත්තන්ට උණුසුම් ස්ථාන අයෝග්‍ය යි. අන්න ඒ වගේ සෘතු තියනවා. අන්න ඒක පිළිබඳවත් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. ඒ නිසා හැම වෙලාවේදීම ආහාරයක් ගන්න වෙලාවක් පාසා, එහෙම නැතිනම් සෘතු වෙනස් වෙන මොහොතක් පාසා තමන් දැන ගන්න ඕනෙ මේවා හේතු වෙනවා නම් ඒ වගේ සුදුසු දේවල් දීලා මේ පස්සද්ධිය පහළ වීම සඳහා කටයුතු කරන්න අවශ්‍ය යි කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඒක මේ සෘතුව සහ ආහාරය ලොකු කරන්න හදනවා කියන එක නෙවෙයි කියන්න යන්නේ. ඒවා අනුව තමන්ගේ කාය ධර්ම සහ චිත්ත ධර්ම පහළ වෙන හැටි, කාය පස්සද්ධිය, චිත්ත පස්සද්ධිය පහළ වෙන හැටි පිළිබඳව කවීරුන් භොයනකම් ඉන්න නරකයි. තමන් හරියට කාරණා දැන ගෙන තියන විධියට “පණීත භෝජන සෙවනතා” නැතිනම් “උතු සුඛ සෙවනතා” දෙක ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ.

ඒ වගේම “ඉරියාපථ සෙවනතා” කියලා එකක් තියෙනවා. ඉරියාපථයන්ගෙනුත් ඉඳ ගන්න යි, සක්මන යි තමයි උගත් වෙන්නේ.

වැදගත් වෙන්නේ. නමුත් තව ඉරියාපට් දෙකක් තියනවා. නිදා ගෙන යි හිටගෙන යි කියලා. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් මුලදී උගන්වන්නේ නැහැ. නමුත් යම්කිසි කෙනෙකුට නිදිමක අධික නම් එහෙම නැතිනම් විරියය අඩු නම් එයාට පුළුවන් සක්මන් කරලා, හිටගෙන භාවනා කරන්න. මම දැකලා තියෙනවා දෙකුත් දෙනෙක්ම සම්පූර්ණ පැය හතර පහ ඉඳලා තියනවා. අන්තිම වෙනකොට ඉන්න ඉරියව්ව මතක නැතිව තනිකර හිටගෙන භාවනා කරනවා. ඒ වගේම හොඳට පුරුදු වුණාට පස්සේ නිදා ගන්ට ගියාම නිදාගන්න ඉරියව්වෙන් භාවනා කරන්න පුළුවන්. නමුත් ආරම්භයේ දී දෙන්නේ ඇවිදින සහ හිඳගෙන විතරයි. අන්න ඒ අනුව මේ ඉරියව් ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. අපි ඒක නිසා මුල දී කියනවා මේ වගේ ආසනයක වාඩි වුණාට කමක් නැහැ කියලා. නමුත් මේක එව්වර හොඳ වැඩක් නෙවෙයි. ඒකෙන් වෙන්නේ අර කයට පහසුකම් වැඩි නිසා නින්ද යන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් කායික රෝගයක් තියෙනවා නම්, නැති බැරි කමක් තියෙනවා නම් එහෙම හරි කමක් නැහැ පටන් ගන්න කියනවා. පටන් අරගෙන පස්සද්ධිය පහසු වීම පිණිස අවශ්‍යය ඉරියව්ව බොහෝ කල් භාවනා කිරීමෙන් තමයි හදා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිසා පස්සද්ධිය කියන්නේ මොකක් ද කියලා දන්නවා නම් ඒ අයට පහසුවෙන් පුළුවන් වෙනවා මේ සැහැල්ලුව ලබා ගන්න. මේක තමන්ට සුදුසු ඉරියව්ව මාරු කිරීමෙන්, පහසුකම් ලබා දීමෙන් අර වැඩෙන ප්‍රමෝදය, ප්‍රීතිය, සුඛය, පස්සද්ධිය වැඩි කර ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තමයි "මජ්ඣිම නිකායෙහි ප්‍රයෝගකා" කියලා එකක් තියෙනවා. විරිය ඕනෑවට වඩා වැඩි කරලා, දැඩි සේ මෙනෙහි කරන්න පටන් අර ගත්තොත්, අරමුණ සංසිද්දිගෙන එනකොට ඕනෑවට වැඩිය දැඩි මෙනෙහි කිරීම කරන්න ගත්තොත් තියන සමාධිය යි සතිය යි කැඩෙනවා. ඒ වගේම මුල දී අදාළ විධියට මෙනෙහි නොකර හිටියොත් වෙන දේ මොකක් ද කියලා පැහැදිලි කර ගන්න බැරි වෙනවා. ඒ නිසා විරියය සමබර කරගන්න ඕනෙ. අවශ්‍යය ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය විරියය යොදන එක නිසා අපි මේ හුඟක් වෙලාවට ප්‍රතිඵල ලබන්නට කැමති තරුණ, ඒ වගේම ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව වැඩි ඇත්තෝ අධික විරියය යෙදීම නිසා හුඟක් වෙලාවට භාවනාව අම්හිරි තත්ත්වයක් බවට පත් කර

ගන්නවා. එහෙම නැතිව කුසින පුද්ගලයෝ මෙනෙහි කිරීමට අකමැති කම නිසා ඒත් භාවනාවේ අර තියෙන විසඳ භාවය, පිරිසිදු භාවය දුර්වල කර ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා ගොඩක් කල් ගිහිල්ලා තමයි කෙනෙකුට පිරිසිදු කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ මගේ වර්තය හැටියට මම කොච්චරක් වීර්යය යොදන්න ඕනෙද කියලා. ඒ වගේම සමාධිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. ශුද්ධාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. ප්‍රඥාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. මේවා ඔක්කොම සමබර කරන එක, ප්‍රඥාව යි ශුද්ධාව යි සමබර කිරීම, වීර්ය යි සමාධිය යි සමබර කිරීම, ආධුනිකයාට වැඩක් නැහැ. මොක ද? ආධුනිකයා දන්නේ නැහැ මේවා. කරගෙන කරගෙන යනකොට තමයි තේරෙන්නේ.

වීර්යය වැඩි නම් වීර්යය අධික කම තියනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට වීර්යය අඩු කිරීම සඳහා සක්මන අඩු කරන්න පුළුවන්. මෙනෙහි කිරීම අඩු කරන්න පුළුවන්. සක්මන අඩු කරලා පුළුවන් තරම් පර්යංකයේ ඉන්න කොට මේ වීර්යය අඩු වෙලා සමාධිය වැඩි වෙනවා. වීර්යය මදිකම තියෙනවා නම් සක්මන වැඩි කරන්න ඕනෙ මෙනෙහි කිරීම වැඩි කරන්න ඕනෙ. ඒවා තමයි අපිට තියෙන උපකරණ. ඒ වගේම මේ ශුද්ධාව, සහ ප්‍රඥාව යන දෙක වැඩි වීමක්, අර මාළු හොඳ්දට ලුණු අඩුපාඩු වුණා වගේ වෙනස් කම් හිටිනවා. ඒවා වෙන්න පුළුවන්. ඕක දක්ෂ යෝගාවචරයෙකුටත් එන්න පුළුවන්. ඒ වුණා ට පස්සේ මත්තට ඒකෙන් ආදර්ශයක් ගන්න එක, ඒ වැරද්දෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න එක තමයි සතියෙන් කරලා දෙන වැඩේ. මේ “ඉඤ්ජිය සමන්ත පටිපාදනා” කියලා මේකට සඳහන් කරනවා. මේකේ දී සඳහන් කරලා තියෙන්නේ “මජ්ඣන ප්‍රයෝගනා” ප්‍රයෝග මධ්‍යස්ථ කරන්න ඕනෙ. අශ්වයෝ හතර දෙනෙක් දාලා දුවන රථයක් නම් ඒ අශ්වයින් සමබර කරගෙන රථය පාර දිගේ ගෙනියන එක දක්ෂ රථාචාර්යයෙකුගේ වැඩක්. අශ්වයින්ගේ දෝෂය කියලා වැඩක් නැහැ. අශ්වයෝ සමබර කර ගන්න නම් තමයි රථය සමාවාරව වැනෙන්නේ. හීයක් හානකොට හරක් දෙන්න ගානට ගෙනියන්න ඕනෙ. එහෙම නොවුණොත් ඔය ත්‍රී වීල් ට්‍රැක්ටර් එකක වුණත් එක රෝදයක එලයින්මන්ටි එක සවුක්කු වුණොත්, වෙනස්

වුණොත් එක පැත්තකට අදින්න ගන්නවා. එහෙම වුණොත් මුළු යන්ත්‍රයම ගෙනියන කොට කැපෙනවා වැඩි වෙනවා. ඉතින් ඒවා හදා ගන්න දැන ගන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිව මට අද වැඩ තියෙනවා යන්ත්‍රය හද හදා ඉන්න බැහැ, හාන්න ඕනෙ කියලා ගත්තොත් වෙන්නේ මොකක් ද? වැඩේ කරන්න බැහැ. ඇඟටත් වෙහෙසයි. යන්ත්‍රයත් කැඩෙනවා. ඒ වගේම මේ ශරීරය කියන යන්ත්‍රයත් මේ එක එක ඉඳිය ධර්ම සමබර කරනවා කිව්වම ගුරුවරයාට කරන්න දෙයක් නැහැ. ගුරුවරයා දන්නේ නැහැ. යෝගාවචරයා හරියට කියනවා නම් අන්න ගුරුවරයා කියලා දෙනවා. ඒ නිසා මේ ඉඳිය වල තියෙන සමබර භාවය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. ඒක භාවනා දියුණුවත් එක්ක එන අමතර අභියෝගයක්. ඔන්න මුලදී තියෙන්නේ වඩන එක. පහුවෙන කොට තියෙන්නේ සමබර කරන එක. ඒක හරියට බෝගයක් වචලා නිවැරදි කාලෙ එනකොට කප්පාදු කරනවා වගේ. එහෙත් මෙහෙත් කප්පාදු කරලා ගහ හරියට සමබර රාමුවක් හදා ගන්න එක වගේ තමන්ගේ තියෙන අතිරේක දේවල් කපලා දාලා අඩු දේවල් හදා ගන්න කොට අර “මජ්ඣිමනික ප්‍රයෝගතා” කියන එක තමයි උපකාරී වෙන්නේ.

ඊලඟට තියෙනවා “සාරද්ධ පුගල පරිවජ්ජනතා” මේ කාමයෙන් රත් වෙච්ච, ආවේගයෙන් නිරතම පැහෙන මෝඩ වැඩම කරන රළු පරළු පුද්ගලයින්ගෙන් පුළුවන් තරම් අයින් වෙන්න ඕනෙ. ඒකයි මේ තරක, ඒ ගොල්ලන්ගෙන් පිටවෙන ඒ කම්පන වැදුණොත් ඒ සිතුවන් තරක් වෙනවා. ඒ නිසා ඒ අයට කියන්නේ සාරද්ධ පුද්ගල කියලා. ඒ කියන්නේ, රළු, ගොරෝසු, වණ්ඩ, එරූෂ ඇත්තෝ. මේ අය පුළුවන් තරම් අයින් කරන්න ඕනෙ. ඒ වගේම “සිනිද්ධ පුගල සෙවනතා” කියලා එකක් තියෙනවා. බොහොම සියුම්. කාගෙන් මානසිකත්වය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන පුද්ගලයින් ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි අර වැඩෙන ගුණ ධර්ම වැඩෙන්නේ. ඒක අපි සතිය ගැන කියන කොට කියනවා අසති පුද්ගලයන් අයින් කරලා සතිමත් පුද්ගලයින් ආශ්‍රය කරන්න කියලා. වීර්යය ගැන කථා කරන කොට කියනවා, කුසීන පුද්ගලයින් අයින් කරලා වීර්යවන්ත පුද්ගලයින් ආශ්‍රය කරන්න කියලා.

මෙතන දී කියන්නේ, සාරද්ධ පුද්ගලයින් අයින් කරලා සිනිද්ධ පුද්ගලයින් ආශ්‍රය කරන්න කියනවා. සිනිද්ධ පුද්ගලයින් ආශ්‍රය කරන්න කියනවා. ඒ වගේම තමන්ගේ ආහාර වල, සෘතු වල සෑම දේකදීම, එහෙම රළු පරළු දේවල් අයින් කරලා සියුම් දේවල් ආශ්‍රය කරන්න ඕනෙ. ඒ කරලා අවසන් වෙලා මේ පස්සද්ධියට නැඹුරු මානසිකත්වයක්, පස්සද්ධියට නැඹුරු ඉරියාපට රටාවක් ඇති කර ගන්න පුළුවන් විධියට භාවනා කිරීමෙන් තමයි අර ඇතිවන පස්සද්ධිය දියුණු කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඇත්තටම මේ පස්සද්ධි වෛතසිකයන් හරිම මිහිරි යි. අහගෙන ඉන්න ගියාම මට ගොඩක් කාරණා සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්. ඒ මොක ද? ඒක ආවට පස්සේ ඒකේ ගුණ කියන්න කියන්න ඒක වැඩෙනවා. නමුත් ඒකේ අවශ්‍යතාවය තියෙන්නේ අර මුලින් ඇතිවන සතියත්, ධම්මවිචයත්, විරියයත් කියන සම්බොජ්ඣංග තුනෙන් මේක මතු වෙලා එන කොටයි. අපි දැනට පැයකුත් විනාඩි දහයක විතර කාලයක් අරගෙන තියෙනවා ධර්ම දේශනාවට. ඒ නිසා මම හිතනවා මේ සම්බොජ්ඣංගය පිළිබඳ කියවෙව්ව කාරණා ටික, සාකච්ඡා වුණු කාරණා ටික ප්‍රමාණවත් වෙයි කියලා. ඉතිරි ටික තම තමන්ගේ භාවනා වලින් තනා වඩා ගෙන ඊලඟට තියෙන සමාධි, උපේක්ඛා කියන ඒ ගැඹුරු යෝගාවචර ගති දියුණු පමුණු කර ගන්න මේ අපි ගත කරන කාලය තුළ අපි සියලු දෙනාටම ශක්තිය බලය ධර්යය ලැබේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් නතර කරන්නට බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලුම දෙනාටම ඒ සංහිදියාව, පස්සද්ධිය පහළ වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු.....! සාධු.....! සාධු.....!





'සමාධි' සමෛඛාජ්ඣානංගය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස.....!!!

“පසසද්ධි කායසස සුඛිනො විතතං සමාධියති. යසමිං සමයෙ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො පසසද්ධි කායසස සුඛිනො විතතං සමාධියති. සමාධි සමෛඛාජ්ඣානංගො තසමිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරදෙධා හොති. සමාධි සමෛඛාජ්ඣානංගො තසමිං සමයෙ භික්ඛු භාවෙති. සමාධි සමෛඛාජ්ඣානංගො තසමිං සමයෙ භික්ඛුනො භාවනා පරිපූරං ගවජති ති”

ගෞරවනීය මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි,
ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්හි,

මේ බොජ්ඣංග ධර්ම කියන මාතෘකාව ඉදිරියෙන් තියාගෙන පවත්වාගෙන එනු ලබන ධර්ම දේශනා මාලාවක අද මේ ප්‍රවිශ්ඨය ලබා ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ භයවෙති බොජ්ඣංග ධර්මය නැතිනම් මේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය කියන එක විස්තර කර දෙන්න යි. ඉතින් අපි දේශනා මාලාවක් වශයෙන් කියනකොටත් තේරෙනවා, ඒ වගේම මේ විධියට භාවනානුකූලව යෙදෙනකොටත් තේරෙනවා, පොත්පත් වශයෙන්, දැනුම අතින් තේරෙනවා ඒ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය කියලා කියන්නේ භාවනා ජීවිතයේ ලොකු ලඟා වීමක්. නමුත් ඒ ලඟා වීම එකවර ලබන එකක් නෙවෙයි. ඊට කලින් අර විස්තර කරපු සතිය, ධම්මච්චය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි කියන ධර්ම පරම්පරාවේ හොඳ බලවත් අවස්ථාවක් තමයි මේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය කියන්නේ. මේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නැතිනම් මේ සමාධි භාවනාව තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වෙන්න කළින් තිබුණු ලොකුම

ලොකු ලගා වීම. මේක නිසා ඒ පූර්වයේ වැඩ සිටි සර්වඥයන් වහන්සේලා පහළ වෙන්ක කලින් එකල පැවති හණමිටි අදහසක් තමයි සමාධිය කියන්නේ භාවනාව ය. භාවනාව කියන්නේ සමාධිය ය කියන එක. ඇත්තටම සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකයට පහළ වීමෙන් ඇති වුණු ලොකුම විපර්යාසය, නැතිනම් ලොකුම දායාදය තමයි ඒ සමාධිය තුළින් ප්‍රඥාව මතු කර ගැනීම. ඒ ප්‍රඥාව මතු වෙන්ක ඕනෙ කරන හොඳම පදනම සකස් කරලා දෙන්නේ මේ සමාධියෙන් තමයි. නමුත් ඒ සමාධිය කියන්නේ නිෂ්ඨාව නෙවෙයි. මේක හොඳට සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන ඇත්තෝ තේරුම් අරගන්න ඕනෙ. සමාධිය කියන්නේ ලොකුම ලොකු ලගා වීමක් බව හැබෑව. නමුත් ඒක අර ඊලඟට මතු මත්තේ පහළ වෙන්ක තියෙන ප්‍රඥාවට අවශ්‍ය කරන්නා වූ පදනම සකස් කරල දෙනවා. ඒ නිසා ඒක ඇත්තටම වටිනා ශ්‍රේෂ්ඨ දෙයක්. නමුත් ඒක නිෂ්ඨාව කර ගත්තොත් එතන විශාල වටිනාකමක් තියෙනවා වගේම විශාල අත් වැරද්දකුත් යටි පහු වෙනවා. “සමාහිතො හිකබ්වෙ යථාභුතං ජානාති පසසති” කියන එක සර්වඥයන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනාවක්. මහණෙනි, සමාහිත සිතක්, එහෙම නැතිනම් සමාධිගත සිතක් ඇතිවුණු කෙනාට තමයි ලෝකයේ ඇත්ත ඇති සැටිය තේරුම් ගැනීමට හැකි වෙන්නේ” කියන එක සර්වඥ දේශනාවක්. ඒ නිසා මේ ප්‍රඥාවට අවශ්‍ය කරන පසුබිම, ප්‍රඥාවට අවශ්‍ය කරන්නා වූ ගෙබිම, ඉඩම කඩම සකස් කර දීම තමයි සමාධියෙන් කෙරෙන්නේ. අද වුණත් ඒ භාවනාව ගැන විමසන ආධුනිකයෙක් හුඟක් වෙලාවට සමාධිය තමයි ආසන්න පරමාර්ථය වශයෙන් තියාගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් අපි හදනකොට, තෝරන කොට මේ සමාධියට ගැළපෙන දේ තමයි තෝරන්නේ. ඒ නිසා ලෝකයේ මෑතක පැවතුණු ඒ බුද්ධ ජයන්තිය කියන පරිවර්ථනය වෙන්ක කලින් ලෝකයේ පැවතුණා මතයක් භාවනා කරන්න ආරණ්‍යගත වෙන්ක ඕනෙ කියලා. භාවනා කරන්න පැවිදි වෙන්ක ඕනෙ කියලා. භාවනා කරන්න නම් කමටහන් ගන්න ගුරුවරයෙක් ලඟට ගිහිල්ලා බුලත් අතක් දීලා වැඳලා ඒ සම්ප්‍රදායානුකූල කමටහන් ගන්න ඕනෙ කියලා. ඒ පරිසරයෙන් තොරව මේ එදිනෙදා අඹුදරුවන් රකිද්දී ගෙවල් දොරවල් වල වගකීම් දරද්දී හැම කෙනාටම

මේක කරන්න බැහැ කියලා. ඒ භාවනා කරන පිරිසයි, භාවනා නො කරන පිරිසයි අතර මහා විශාල පරතරයක් සිතීන් හඳුනාගෙන තිබුණා. මේ නිසා හුඟ දෙනෙක් හිතුවා භාවනා කරන්න මේ ආත්මයේ බැහැ. අපිට පුළුවන් වෙන්නේ භාවනා කරන්න පුළුවන් තරමේ සුදුසු ආත්මයක් ලබන්න පින් දහම් කරන එක විතරයි. ඒ නිසා භාවනා කරන ඇත්තන්ට දන් දීලා ඒ උදව් පදව් කිරීමෙන් ඉදිරියට භාවනා කරන්න පුළුවන් පරිසරයක්, ආත්මයක් ලබා ගන්න ඕනෙ කියලා මරණෙන් එහා පැත්තට තල්ලු කරන ගතියක් තිබුණා. ඒකට හේතුව මේ සමාධිය නිෂ්ඨාව කර ගෙන කරන කල්පනාව කියන වැරදි නිගමනය. ඉතින් මේක පිළිබඳව සමාධි භාවනා, ප්‍රඥා භාවනා කියන දෙක පිළිබඳව පොතක් ලියපු ඒ සුදු මහත්තයෙක් ලියලා තිබුණා පුංචි කාරණා දෙකක්. ඒක අපිට වුණත් වටිනවා. එයා කියලා තියෙනවා, මේ බුද්ධ ජයන්තියෙන් පස්සේ මේ ලෝකේ බුදු දහමේ ඇති වුණු පුර්ජීවනයට බටහිර ලෝකයේ බටහිර ජාතිකයෙක් වශයෙන් දකින කොට ඒක මට කාරණා දෙකකට පිඬු කරන්න පුළුවන්. මේ කාරණා දෙක නිසා බුදු දහම බටහිරටත් ආවා. බටහිරටත් බුදු දහම සජීවීව ලඟා වුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි සම්ප්‍රදායානුකූලව බුදු දහම තිබුණු ආසියාතික රටවල් වලත් පුර්ජීවනයක් ඇති වුණයි කියලා තියෙනවා. ඒ කාරණා දෙක වශයෙන් පෙන්නන්නේ මොකක් ද? එක තමයි අපි මේ හිතාගෙන ඉන්න ප්‍රධාන සමථ සමාධියෙන් තොරව ඉද්ධ විපස්සනාවක් කරන්න පුළුවන්, ඒකෙන් නිවන් දකින්න පුළුවන් කියන එක. මේක මහා විප්ලවයක් වුණා. ඉස්සර හිතුවේ ඒ සමාධිය සකස් කර ගන්න බැරි වුණොත්, ඒ සමාධිය නැතිනම් ඉතින් අපිට බලාපොරොත්තු තියන්න බැහැ. ඒ සමාධිය ගන්න නම් සප්පාය කරුණු හතක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ සප්පාය කරුණු ඉතින් මේ ගෙවල් දොරවල්වල අඹුදරුවෝ රකින, රැකි රක්‍ෂා කරමින් දුවන පනින ජීවිත වල ඉඳලා ලබා ගන්න බැහැ කියලා පැරදීවිච, පවචෙවිච මානසිකත්වයක් තිබුණේ.

මේ බුද්ධ ජයන්තියත් එක්ක ඇති වුණු විපර්යාසය තමයි මේ රැ කී රක්‍ෂා කරන, අඹුදරුවන් රකින, ව්‍යාපාර කරන, වගකීම් දරණ ඇත්තන්ටත් සමාධිය නැති වුණත් එක ආකාරයකට මේ සමාධිය

සම්පූර්ණ කර ගෙන අනියමාර්ථයකින් ඒක ඉෂ්ට කර ගෙන ගිහි ගෙවල් වල ඉන්න, තමන්ට හොඳ ගැඹුරු භාවනා කරන්න පුළුවන් කියන එක. ඒකට හේතු සාධකය තමයි, මේ ශුද්ධ විපස්සනාව. ශුද්ධ විපස්සනාව කියන ආකල්පය. අන්න ඒ ශුද්ධ විපස්සනාව ලෝකෙට මතු වෙච්ච නිසා බටහිර ඉන්න ආගමික පරිසරයක් නැති, වෙන විධියකට කියනව නම් සම්ප්‍රදායානුකූල බෞද්ධ පරිසරයක් නැති ඇත්තොත් මේක දැන් පර්යේෂණ ගතියකින් භාවනා කරන්න පටන් අරගෙන තියෙනවා. ඉතින් ඉස්සෙල්ලම මේක වෙනකොට මොකක් ද වුණේ. මේ සමථය නැතිව මේක කරන්න බැහැ. සමථය අවශ්‍යමයි කියලා ඒ බදාගන්න ගුරුවරු පිරිසක් රජ කරවන ලෝකයේ දැන් විපස්සනාවට නැගී සිටින්න පුළුවන් වෙලා තියෙනවා. ඒ එක්කම විශාල යුද්ධයක්, විප්ලවයක් ආවා. ඒ යුද්ධයේ දී කියවුණා මේවා කරන්න බැහැ. ඒවා කරන්න බැහැ. අපියි දන්නේ. අපිටයි මේ පරම්පරාවේ අයිතිය. ඒ නිසා අපි කියන තාලයට කරන්න ඕනෙ. නැතිව කරන්න බැහැ කියලා. ඒකෙදී පුරෝගාමීව කටයුතු කරපු ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ ස්වාමීන් වහන්සේලා යම් ආකාරයකින් නින්දා ලබමින් බැට පහර කමින් දිගින් දිගටම, නැහැ මේ ශුද්ධ විපස්සනාව කරන්න පුළුවන් කියලා. අද අපි මේ ඉන්නේ වසර 2000 පහුවුණු යුගයක. අද වෙනකොට එක හඬින් මුළු ලෝකෙම පිළිගන්නවා ශුද්ධ විපස්සනාවට තනියම හිටගන්න පුළුවන් කියලා. ඒකට කුඤ්ඤ ගහන්න ඕනෙ නැහැ. කරු ගහන්න ඕනෙ නැහැ. ශුද්ධ විපස්සනාව තනියම ගෙනියන්න පුළුවන් කියලා. මේකෙන් විශාල ඉදිරි පිම්මක් ඇති වුණා බටහිරට බුදුදහම යන්න. ඒ වගේම සම්ප්‍රදායානුකූල රටවල් වල ඉන්න බටහිර චින්තනය ඇති ඇත්තෝ මේ ලැබිච්ච ඉඩ පහසුව නිසා වහවහා භාවනාවට පෙළඹුණා. දෙවනි කාරණාව තමයි. මේ විධියට ශුද්ධ විපස්සනාව කියන එකට කාගෙවත් අධිකාරියක් නැහැ. කාටවත් වදින්න ඕනෙ නැහැ. ඕනෙම කෙනෙකුට ස්වාධීනව පටන් අරගෙන කරන්න පුළුවන්. ඒක නිසා මේක හික්කුන් වහන්සේලාගේ අධිකාරියට ගියේ නැහැ. ආරණ්‍ය සඳහාම යි කියලා අධිකාරියකට ගියේ නැහැ. මේ සාමාන්‍යයෙන් ගිහි ගෙවල් වල කටයුතු කරන ස්ත්‍රී පුරුෂ කියලා

වෙනසකට ගියෙත් නැහැ. ඕනෙම කෙනෙක් ගිය නිසා අද ගිහි ඇත්තන්ට කමටහන් දෙන ගිහි ඇත්තන් ඉන්න තරමට මේ විපස්සනාව නැගී සිටීම නිසා, ඉස්සර අර කියපු සමථය නැතිව බැහැ, අපි කියන විධියට නැතිව බැහැ. මේ තොවිලය නටන්න නම්, මේ වෙදකම කරන්න නම් කෝදුරු තෙල් කල හතකුයි පතක් තියෙන්න ඕනෙ කියලා හිටපු ඇත්තෝ කොණින් කොණට තල්ලු වෙලා ගිහිල්ලා වැඩ කරන ඇත්තෝ තමන් විසින්ම අනික් කට්ටියට උගන්නාගෙන දෑන් පරම්පරාවක් ලැස්ති කරනවා. මෙන්න මේ කාරණා දෙක පුංචි කරලා හිතන්න එපා. මේ සමාධිය ගැන කථා කරන කොට නොකිය යුත්තක් මම මේ කියන්නේ. නමුත් තේරුම් අරගන්න ඕනෙ. අර ඉස්සර වගේ සමාධිය සඳහා සමාධි භාවනා කරන එකක් නෙවෙයි මේ සතර සතිපට්ඨානයේ දී තියෙන්නේ. ප්‍රයෝජනය සලකලා වැඩ ගන්න සමාධියක්. අන්න ඒ සමාධිය විශේෂයෙන්ම ගිහි ඇත්තෝ මේ කාර්ය බහුල රාජකාරි සහිත ඇත්තෝ, වගකීම් සහිත ඇත්තෝ හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ, අපිට මේක නොලැබුණා නම් අපිට කවදාකවත් මේ වගේ ඉදිරි ගමනක් යන්න ගැමිමක් වත්, ධෛර්යයක් වත්, අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් වත් එන්නේ නැහැ කියන එක. නමුත් මේ දෑන් අපි බුක්ති විදින්නේ අපේම දක්ෂකමකින් අරගත්ත අධිෂ්ඨාන ශක්තියක්වත්, චිත්ත ශක්තියක්වත් නෙවෙයි, මේ පසුගිය අවුරුදු විස්සක තිහක කාලය තුළ ලෝකයේ ඇතිවුණු විශාල විප්ලවයකින්, ලොකු පෙරැලියකින් පස්සේ ඇති වෙලා තියෙන චිත්ත ශක්තියක් තියෙනවා, සාමාජික තත්ත්වයක් තියෙනවා. අන්න ඒ තත්ත්වය නිසයි අපිට මේ හයියෙන් කථා කරන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ. අපිට මේ සෙනඟක් එකතු වෙලා, අපි මේ අඹු දරුවන් රකින, යුතුකම් ඉෂ්ට කරන, වගකීම් සහිත ඇත්තෝ අපිත් භාවනා කරන්න ඕනේ කියන හැඟීම යි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අපිම තටමල ගත්ත එකක් නෙවෙයි. අපිට මේ පරිසරයෙන්, සමාජයෙන්, යුගයෙන් ලැබීවිච දෙයක්. ඉතින් අපි මේක ඉස්සරහට ගෙනියන්න ඕනෙ. ගෙනියලා ඉදිරි පරම්පරාවලටත් පෙන්නලා දෙන්න ඕනෙ මෙහෙම කරලා බැරි වුණොත් මොක ද? හරිගියේ නැතත් මොක ද? හරිගියේ නැතත් කමක් නැහැ. මොක ද? මේ වැඩේ පුළුවන් කියන හැඟීමෙන් කරන කොට අර ඉතුරු

ශ්‍රද්ධාව, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩෙන එක අඩු ගණනේ මෙදා බැරි වුණත් මත්තට හරි ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඒක නිසා මේ හැකි සංඥාව ඇති වෙලා තියන යුගයක්. ඝෂණ සම්පත්තිය ඉදිරිපත් වෙච්ච යුගයක්. අපි ලැබිච්ච මේ වටිනා අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගන්න ඕනෙ. මේ සමාධිය නැතිනම් මේ සමාධි සම්බෝජ්‍යාංගය ගැන අපි මේ පොතේ දැනුම, මූලධර්ම දැනුම වගේම අත්දැකීම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න පෙළඹෙන කොට ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ සමාධි සම්බෝජ්‍යාංගය ආනාපාන සති සූත්‍රයේ දී විස්තර කරන්නේ අර අපි මූලින් ඉදිරියෙන් තියා ගත්ත පාඨය තමයි, "පසුඛි කායසු සුඛිනො විතතං සමාධියති" අර ඊයෙ අපි සාකච්ඡා කරගත්ත පස්සද්ධි සම්බෝජ්‍යාංගය සහිත නැත්නම් හිතේ සංහිදියාවත්, කයේ සංහිදියාවත් සහිත කෙනාට සුවසේ සිත සමාධි වීමක් සිද්ධ වෙනවා. සිතේ තැන්පත් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක තමයි අපි අදහස් කරන්නේ කය තැන්පත් නම්, සිත තැන්පත් වෙනවා. සිත තැන්පත් නම් කය තැන්පත් වෙනවා. නමුත් ඒ තැන්පත් වීම ශල්‍යකර්මයකට කලින් නින්ද යන බෙහෙත් දීලා, හිරි වට්ටලා රෝගියා තැන්පත් කරනවා වගේ තැන්පත් කිරීමක් නෙවෙයි. එහෙම නැතිව ක්ලාන්ත වෙලා, නිදි කෙනෙකුත් නෙවෙයි. හොඳ අවධියෙන් යුක්තව කලින් වඩන ලද සතියෙන්, ඒ වගේම අරඹන ලද ධම්මවිචයෙන්, විරියයෙන් යුක්තව අරමුණත් එක්ක කටයුතු කිරීමෙන් ඇති වන තැන්පත් කමක්. ඒ තැන්පත් කම අගය කරන්න, ඒ තැන්පත් කම නිසා ආඩම්බර වෙන්න ඕනෙ. ඒ තැන්පත් කම ලැබෙන කොට ඒක නම්බු කිරීම, ඒ කියන්නේ ඒකට අගයක්, ආඩම්බරයක් ඇති කර දීමෙන් පමණම යි ප්‍රමෝදයක් හිතේ පහළ වෙන්නේ. ඒ තැන්පත් කම ආවත් කල කොල වෙනවා නම්, ඒක අවුස්සනවා නම්, පහුරුගානවා නම් ඒ සිතේ කවදාවත් ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට ඒ පුදගලයාට මත්තේ පහළවෙන ප්‍රීතියක් හෝ පස්සද්ධියක් එන්නෙත් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අර ආනාපානයට සිත දාලා පිම්බීම, හැකිලීමට සිත දාලා ඒකෙම සිත සතිය දියුණු වේගෙන, දියුණු වේගෙන යනකොට අරමුණ යි සිත යි අතර ලොකු හාද කමක්, ලොකු මිත්‍රත්වයක්, ලොකු සම්බන්ධයක් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඒ අරමුණ ධම්මවිචය කියන

කණ්ණාඩියට දාලා එහි ඇත්තා වූ නාම රූප ධර්ම දැකීමෙන් හෝ එහෙම නැතිනම් අස්වාභාවික ලක්ෂණ දැකීමෙන් හෝ ඒ දෙක අතර සම්බන්ධය වැඩි වෙන්න, වැඩි වෙන්න ඒ බැලීමේ ආශාව, කුසලච්ඡන්දය කියන විරිය වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා.

අන්න ඔය ධර්ම පෙළ ගැහීමෙන් තමයි මේ විපස්සනාවට, සතිපට්ඨානයට අවශ්‍යයම කරන ආකාරයේ සමාධියක් හැදෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් සමථ ක්‍රමයෙන් බලනවා නම් ආනාපානයට හිත දාලා ඒක මතම සිත සමාධිගත වේගෙන එනකොට අරමුණේ සිත නිමග්න වීම තුළින් ඒ ලැබෙන විරියයට ලැබෙන ඉඩ අනුව ඒ පුද්ගලයාටත් ඒකේ ප්‍රමෝදයක් පහළ කරගන්න ඉඩක් ලැබෙනවා. නමුත් ඒක හුඟක් වෙලාවට අපි පසුගිය දවස් තුනේම අවබෝධ කළේ ඒ තත්ත්වයට පත් වෙන කොට මේකයි හොඳ තත්ත්වය, මේකට මම සාදර වෙන්න ඕනෙ, මේක මම තනා වඩා ගන්න ඕනෙ, මේක මම ආරක්ෂා කර ගන්න ඕනෙ කියන හැඟීම නො වුණොත් මේ ප්‍රමෝදය පහළ වෙන්නේ නැහැ. හුඟ දෙනෙකුට අද තියන ප්‍රශ්නය එතන යි. අන්න ඒ ප්‍රමෝදය පහළ කර ගැනීමට මෙතන අවශ්‍යය ශූර කමක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ ශූරකම නැවත නැවත භාවිත කිරීමෙන්, බහුලිකත කිරීමෙන් තමයි ප්‍රීතියක් බවට පත් වෙන්නේ. ප්‍රීතිය තුළින් තමයි මේ පස්සද්ධිය කියන සංහිදියාව, තැන්පත්කම ඇති වෙන්නේ. මේක තමයි සමාධිය ඇති වීමට අවශ්‍ය කරන මූලික සාධකය. ඒ නිසා "පසුසද්ධි කායසස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති. යසමිං සමයෙ හිකඛුවෙ හිකඛුනො පසුසද්ධි කායසස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති. සමාධි සමෙඛොජ්ඣාදො තසමිං සමයෙ හිකඛුනො ආරඤ්ඤා හොති" ඒ නිසා අන්න ඒ විධියට පස්සද්ධිය ඇති වෙලා දැන් තමන්ට හොඳට වැටහෙනවා නම් අර කලින් තිබුණු විධියට නීවරණයන්ගේ බාධාව නැහැ. අරමුණට මුහුණ දාලා තියෙනවා. නමුත් ඒ අරමුණේ අර තිබුණු ගොරෝසු, රළු ප්‍රකට ලක්ෂණ නැහැ. අරමුණ හොඳට කීකරු වෙලා, තුනී වෙලා, තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම තමන් අර කන්දක් උඩට ගියහම මහා සාවියක්, පදාසයක් පේන්න වගේ තමන්ට හොඳට ඉඩ පාවුඩක් සිතට එනවා. අන්න එතකොට තෙරුම් අර ගන්න ඕනෙ මේක භාවනාවෙන් ඇතිවෙව්ව

සංහිදියාවක්. අන්න ඒ කන්ද ඉක්මනට බැහැලා ගමට යනවට වැඩිය නැගපු උඩ ඉඳගෙන ඒ තැන්පත් ගතිය හොඳටම තැන්පත් වෙන්න පස්සද්ධිය හොඳටම හිතේ තැන්පත් වෙන්න දෙනකොට තමයි සුවයකුත් ඒ සුවය තුළින් මේ සමාධියත් ඇති වෙන්නේ. මේ ඇතිවෙන සමාධිය අර කියපු සතිපට්ඨානයට බර නැතිනම් විපස්සනාවට බර සමාධියක්ද, එහෙම නැතිනම් ශුද්ධ සමඵමය සමාධියක් ද කියන එක අද උදෙත් අපි ධර්ම සාකච්ඡාවේ දී සාකච්ඡා කළා. එව්වර ලේසි නැහැ තෝරන එක. විශේෂයෙන්ම යෝගාවචරයා මේ සමාධිය ඇති වන අවස්ථාව වෙනකොට ලොකු බහුගුණ භාවයක නො ඉන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ පුද්ගලයාට මේ ඇති වෙලා තියෙන්නේ අරමුණේ සමඵමය සමාධියක් ද, විපස්සනා සමාධියක් ද කියන එක කියන්න අමාරුයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි තමන්ට ඒ ඇති වෙන තත්ත්වය ගුරුවරයාට වාර්තා කරන්න තරම් ගුරුවරයාට සම්බන්ධතාවයක් මේ වෙන කොට ඇති නොවෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා ගුරුවරයාට තේරෙන්නේ නැහැ. මේ සමඵ සමාධියක් ද, විපස්සනා සමාධියක් ද ඇති වෙන්නේ කියලා. නමුත් අපි මෙතැන දී අර පරණ අහපු ධර්ම දේශනා වලින් පොඩි කොටසක් ඉදිරිපත් කරමු. මේ කියන අවුල් සහගත තත්ත්වයට පොඩි ආලෝකයක් ගන්න. ඒ නිසා යම් වෙලාවක තමන්ගේ සිත පවතින්නේ සම්මුති අරමුණක නම් සම්මුති අරමුණක් මතින් ඇති වෙන සමාධියට තමයි සමාඵ සමාධිය කියන්නේ. යම් වෙලාවක තමන්ගේ සිත පවතින්නේ අත්දැකීමක් මත විදින්න පුළුවන් දෙයක් මත නම් ඒ මතින් පමණම යි ඔය ධාතු මනසිකාරයට ගිහිල්ලා විපස්සනා සමාධියක් ඇති වෙන්නේ. ඒ නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනකොට සමඵයට බර ගුරුවරු නැතිනම් සමඵමය සමාධියක් කැමති රූපාවචර ධ්‍යාන කෙරෙහි නැඹුරුවක් ඇති සමාධියක් ඇති කරගන්න උපදෙස් දෙන ඇත්තෝ නිතරම මතක් කරනවා තමන්ගේ භවනාවේ අවධානය එහෙම නැතිනම් මනසිකාරය නිතරම හුස්ම රැල්ලේ පවත්වන්න ය කියල. හුස්මේ දිග බව බලන්න, කෙටි බව බලන්න, මුල මැද අග බලන්න, හුස්ම සංසිදෙන කම් යන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා. එතකොට මේ හැපෙන තැන, දූනෙන උණුසුම් සිසිල් ගති ඒ වෙනුවට කයේ දූනෙන උණුසුම් දේවල් දිගේ සිත යන්න දෙන්න

එපා කියනවා. ඒකට ගියොත් සමාධිය සමඟ විපස්සනා දෙක අතර පටලාවෙනවා. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් හුස්ම රැල්ල මතම සිත පවත්වනවා නම් ඒකට කියනවා සමඟ සමාධිය කියලා. මේ කාය ඉඤ්ජය ගැන කථා කරනවා නම් කසින මණ්ඩලයක් හෝ වෙන මොනවා හරි දකින දේක ඒ දකින බාහිර රූපාරම්මණයේම සිත පවත්වමින් භාවනා කරනවා නම්, සම්මුතියේ සිත පවත්වමින් භාවනා කරනවා නම් ඒකට කියනවා සමඟ සමාධිය කියලා. නමුත් මේ වගේ ජේන, දූන් මේ ජේන්තේ දකින එකයි, මේ අහන එකයි, මේ රස විඳින එකයි, පහස ලබන එකයි ආදී වශයෙන් ඒ ඒ ද්වාරයන් කුප්පන, කිවිකවන ද්වාරයන් පිළිබඳ අරමුණට සිත ගියොත් නැත්නම් එයින් ඇති වන දැකීම, ඇසීම, ආදී දේවල් බලන්න පටන් අරගත්තොත් එතකොට විපස්සනාවට යනවා. ඉතින් ඒක නිසා මේ කාරණාව මෙහෙම අපි වචන දෙක තුනකට දැමීමට යෝග්‍යවචරයාට එව්වර ලොකු ගැමීමක් අවබෝධයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. නමුත් දැනගන්න ඕනෙ සම්මුති අරමුණක් මගින් භාවනා සමාධිය ඇති වුණොත් ඒකට සමඟ සමාධිය කියනවා. මුළු අත්දැකීම් සංසිද්ධියම, පූර්ණව අත්විඳීම් සහිතව යන්න පටන් අරගත්තොත් ඒකට අපි කියනවා විපස්සනා සමාධිය කියලා. ඒක නිසා තමන් ඒ කර්මස්ථාන පිළිබඳව ගුරුවරයාට වාර්තා කරනකොට හැකිතාක් දුරට ඒ තමන් කරන මෙනෙහි කරන, විඳින දේවල් පිළිබඳව විස්තර කථා කිරීමෙන් තමයි ගුරුවරයාට යන්නම් පොට පාදා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැතිව මට හොඳට සමාධියක් ආවා, මගේ සමාධියට මෙහෙම වුණා, මෙහෙම වුණා කියලා විස්තර කිව්වම ඒ අලඟිය මූලඟිය විස්තර නැති වුණොත් මේ සමඟ සමාධිය විපස්සනා සමාධිය යන දෙක තේරුම් ගන්න අමාරුයි. මේකේ දී මේ සමඟ දිහාට යන සමාධියට 'පුබුද්ධ සමාධිය' කියලා වචනයක් පාවිච්චි කරනවා. විපස්සනාවට යන සමාධියට 'බණ්ඩ සමාධිය' කියන වචනය පාවිච්චි කරනවා. ඒ ඤාණික සමාධිය කියලා කියන්නේ එන ඕනෙම අරමුණක් මතින්, අරමුණු එනකොටම ඒ දිහාවට සතිය විහිදුවලා ඒ අරමුණක් එක්ක වේදනා, සිතිවිලි, ශබ්ද වලින් බාධාවකින් තොරව සෘජුවම අරමුණට බැස ගැනීම තුළින් ඒ වෙලාවේ වෙනස් වන අරමුණු මතින් ඇති වන සමාධියට යි. එකම සම්මුතික අරමුණට

ඒ අරමුණේම සිත පැවැත්වීමෙන් ඒ අරමුණත් එක්ක යහළු වීමෙන් එහි නිමග්න වීමට කියනවා සමඟ සමාධිය කියලා. අර කියපු අර්ථකථනයට තවත් එක විස්තර කිරීමක් සිදු වෙන්නේ. අන්න ඔය විධියට සමඟ භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව කියලා කොටස් දෙකක් තියෙනවා. නමුත් මේ ආනාපාන සති භාවනාව පමණක් ලෝකේ තියෙන අනිකුත් සේරම අරමුණු අතර මේ සමඟයටත් මේ විදර්ශනාවටත් යන දෙකටම පදනම සකස් කරනවා. එහෙම නැතිව සම සතලිස් කර්මස්ථාන වල ආනාපානය හැර අනික් කර්මස්ථාන තිස් නවයම ඒකාන්ත වශයෙන්ම සමඟ සමාධියක් පමණයි ඇති කරලා දෙන්නේ.

ශුද්ධ විපස්සනාව සඳහා වන පිම්බීම හැකිලීම බැලීම ඒකාන්තයෙන්ම විපස්සනාවක්ම යි. ඇති කරල දෙන්නෙ ඤාණික සමාධියක්ම යි. ආනාපානයට පුළුවන් පුබුද්ධ සමාධිය හෝ ඤාණික සමාධිය කියන දෙකම ඇති කරන්න. ඒ නිසා ආනාපාන සති භාවනාව ඕන තැනකට ගැලපෙන කාටත් ගැලපෙන භාවනාවක් වශයෙන් තමයි පේන්න තියෙන්නේ. නමුත් එයින් එන අත්දැකීම් බොහොම සංකීර්ණ යි. ඒ නිසා විස්තර කථා කරනකොට හරියට විස්තර දැනගෙන කථා කළොත් ගුරුවරයාට ටික වෙලාවක් ඇසුරු කිරීමේ දී පුළුවන් දැන ගන්න මේ යන්නේ භාවනාව සමඟ පැත්තට ද, විපස්සනා පැත්තට ද කියලා. කොහොම නමුත් මුල දී අවශ්‍ය කරන්නේ සමාධියනේ. ඒ නිසා කොහොම හරි කරන්නේ වැඩි වෙලාවක් අරමුණ ආශ්‍රය කරන්න පරිසරය සකස් කර දීමෙන් තමයි සමඟ සමාධිය දියුණු කරගෙන යන්නේ. නමුත්, ඉස්සරහට යන කොට තමයි මේ සමඟ සමාධිය යි, විපස්සනා සමාධිය යි අතර වෙනස්වීම සිදු වෙන්නේ. අපි මේ තත්ත්වයට ආධාර කරන විධියට අපි මධ්‍යස්ථ වශයෙන් ටිකක් දුර අරමුණේ සිත පවත්වාගෙන යන්න පුළුවන් යෝග්‍යවචරයෙකුට දෙන සංසිද්ධියක්, නිදර්ශනයක් වශයෙන් ගනිමු.

කෙනෙක් භාවනා කරනවා කියලා හිතමු. අපි මේ වෙලාවේ පිම්බීම හැකිලීම ගන්නේ නැහැ. මොක ද? ඒක ශුද්ධ විපස්සනාවට යන එක

නේ. අපි හිතමු කෙනෙක් ආනාපානය කරනවා. ඒ යෝගාවචරයා අනාපානය කරන කොට ඒ යෝගාවචරයාට ආනාපානය විනාඩි 5 ක් 10 ක් ඉන්න පුළුවන්. නමුත් හිටියට මොක ද කිසිම පූර්ව දැනුම් දීමකින් තොරව වහාම සිතිවිලි ඇවිල්ල අර සති ධාරාව කැඩීලා යනවා. සමාධි ධාරාව කැඩීලා යනවා. ආයෙම සැරයක් වේදනාව මතු වීම නිසා මේකට බාධා පැමිණෙනවා. අන්න එහෙම කටයුතු කරගෙන යනකොට ඒ යෝගාවචරයා මේ හුස්ම රැල්ල මතින්ම ගෙනියන සමථයට පමණක් කරගෙන යන කෙනෙක් නම් අර එන ශබ්ද නො සළකා වේදනා නො සළකා, ශබ්ද පිළිබඳ හැඟීම් නො සළකා හැකිතාක් දුරට ආනාපානයට නැවත නැවත සිත නැංවීමට තමයි ගුරු උපදෙස් ලැබෙන්නේ. නමුත්, යම් විධියකට ගුරුවරයා සමථ භාවනා විදර්ශනා භාවනා කියන දෙකම දන්නවා නම් ඒ දෙකටම ඉඩ තියාගෙන ගමන් කරනවා නම් එතකොට කියන්නේ, වේදනාවක් ආවට වේදනාව පිට හරින්න හෝ මගහරින්න හෝ දුරු කරන්න හෝ උත්සාහ කරන්න එපා. මගේ දෑත් සිත තියෙන්නේ ආනාපානයේ නෙවෙයි, වේදනාවේ බව දැනගෙන ආනාපානයට යම් ආකාරයකින් ගෞරවයෙන් කටයුතු කරනවා ද ඒ වගේම වේදනාව දැක දැන ගැනීම පිණිස ගෞරවයෙන් කටයුතු කරනවා. වේදනාවේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ මතුවෙන විධියට දුක්බ වේදනාවක් ද? සුබ වේදනාවක් ද? කොතනද තියෙන්නේ? මූල මොකක් ද? මැද මොකක් ද? අග මොකක් ද? කියලා මූල කර්මස්ථානය මේ අකාමකා ගෙන වේදනාවත් එක්ක සුභද වෙලා වේදනාවේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ ගන්න ලැස්ති වෙන්න ඕනෙ. උත්සාහ ගන්න ඕනෙ. අපි හිතමු සිතිවිල්ලක් ආවා නම් ඒ සිතිවිලි “නොදකින්න, නොපතන්න ” කියලා මකන්න යන්නේ නැහැ. මගේ සිත දෑත් තියෙන්නේ සිතිවිල්ලක බව දැනගෙන ඒ සිතිවිල්ල පිළිබඳ සාදර වීමක් කර ගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ වරෙන් වරෙන් කියලා බාර ගන්නවා කියන එක නෙවෙයි. දෑත් මගේ සිත තියෙන්නේ ආනාපානයේ නෙවෙයි සිතිවිල්ලක කියලා තේරුම් ගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ශබ්ද කරදරයක් බව තේරුම් ගන්න උත්සාහ ගන්නවා. ඒ නිසා විපස්සනාවට බරව යනකොට හැකි සෑම වෙලාවකම මූල කර්මස්ථානයේ ඉන්න බලනවා. බැරි චුණයි කියලා වේදනාවක්, ශබ්දයක්, සිතිවිල්ලක්

ආවයි කියලා සිත තරක් කරගෙන පස්සට යන්නේ නැහැ. ඉදිරිපත් වෙච්ච අරමුණේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනෙ. ඒක නිසා සමථ අරමුණක සමථ සමාධියකට භාවනා කරන කෙනෙක් නම් හැම වෙලාවෙම අනෙකුත් දේවල් ප්‍රයෝගයෙන් වර්ජනය කර ගෙන, ප්‍රයෝගයෙන් ඉවත් කරගෙන හැකිතාක් නැවත නැවත ආනාපානයට යනවා. අර දේවල් ආප්‍රවහම ඉතින් හිත් තරක් වීම් සිදු වෙනවා. නමුත්, විපස්සනා යෝගාවචරයා එහෙම බාධාවක් ආවයි කියලා සිත් තරක් කර ගන්නේ නැහැ. බාධාවෙහි තියෙන ස්වාභාවික ලක්ෂණ තේරුම් ගන්න නිසා ඒකට උත්සාහ කරන කොට ඒ බාධකය සාධකයක් කර ගන්නවා. ඒ සමථ සමාධිය යි, විපස්සනා සමාධිය යි දෙක නිදර්ශන වශයෙන් පෙන්න්නේ සමථ සමාධිය කියලා කියන්නේ හිටවලා තියෙන ඉලක්කයකට වෙඩි තියන්න උත්සාහ කරන කෙනෙක් වගේ. හැකිතාක් දුරට සිත යොදවන්නේ ඒ ආනාපානයටම යි. වෙන දේවල් වලට උනන්දු නැහැ. නමුත්, විපස්සනා සමාධිය කියලා කියන්නේ එන එන අරමුණට හරියට වෙඩි තියන්න උත්සාහ කරනවා, දඩයක්කාරයෙක් පිම්මට වෙඩි තියන්න උත්සාහ කරනවා වගේ මේ එන එන අරමුණට සිත හාද කර ගන්න කරන උත්සාහයක්. ඒ නිසා විපස්සනා සමාධියේ දී අරමුණු මාරු වුණත් සතිය කඩා ගන්නේ නැහැ. අරමුණ මාරු වුණත් සමාධිය කඩා ගන්නේ නැති වෙන්න යන නිසා ඒ විපස්සනා සමාධිය බොහෝම සෙල්ලක්කාරයි. නමුත්, අර සමථ සමාධිය තරම් හොඳට ගැඹුරට යන්නේ නැහැ. නමුත් මේකෙන් ඒ කෘත්‍යය කරලා දෙනවා. එන එන අරමුණෙහි එනකොටම පමා නොවී අරමුණට සිත විහිදුවලා ඒ අරමුණත් එක්ක සමීපව සමාධිගතව සිත හැකිතාක් දුරට පවත්වන්න උත්සාහ කරනවා අරමුණ තියෙන තාක් කල්. ඒක නිසා බාධක බාධාවන් කර ගන්නේ නැහැ. විපස්සනාවේ දී බාධකයක් වූ දෙය සාධකයක් බවට පත් කර ගන්නවා. අරමුණ මාරු වුණත් මාරුවෙන මාරුවෙන අරමුණට පුළුවන් තරම් සමීපව සතිය පිහිටුවන්න උත්සාහ කරන නිසා ඒ යෝගාවචරයාට අමතර අරමුණු ආවාට සිත තරක් කර ගන්න දෙයක් නැහැ. දිගින් දිගට යන්න පුළුවන්. නමුත් ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ එන එන හැම අරමුණකටම සාදර වෙලා එව්වා ගෙන්න ගන්න හදනවා කියන එක.

හැකි සෑම වෙලාවේම මූල කර්මස්ථානයේ ඉන්නවා. බැරි නම් බාධාවක් ආවොත් ඒ බාධාව දැන ගන්න ඕනෙ. මෙන්න මේ නිසා කකුලේ වේදනාවක් ආවොත් සමථ යෝගාවචරයා කරන්නේ මොකක් ද? කකුල පොඩ්ඩක් එහෙ මෙහෙ කරලා හෝ වේදනාව පැත්තකට කරලා නැවතත් අරමුණට සිත දාන්න ගන්නවා. විපස්සනාවට නැඹුරුවක් තියෙන කෙනා නම් වේදනාවට සිත තියනවා. මොක ද? ඒ වෙලාවේ වේදනාව ප්‍රකට යි. ඒ වේදනාවේ කපන බව, කොටන බව, පුවචන බව, රිදෙන බව ආදී වශයෙන් වේදනාවේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ අවබෝධ කර ගන්න උත්සාහ කරනවා. වාසිය තියෙන්නේ ඔය දෙකම දන්නවා නම් සමථ උපක්‍රමය සහ විපස්සනා උපක්‍රමය තමන්ට පුළුවන් 'හැරුණු හැරුණු අත ගස උළුවස්සා' කිව්වා වගේ ඕනෙ ඕනෙ පැත්තකින් ඒක දාගෙන යන්න පුළුවන්. ඒක තමයි යුගනද්ධ භාවනාව කරන කට්ටියට තියෙන ලාභය. ඒක නිසා මේ දෙකෙන් එකකට වැඩිය එකක් හොඳයි කියන්න බැහැ. අපිට ඕනෙ කරලා තියෙන්නේ කොයි එක හෝ වැඩි වේලාවක්, වැඩි සමීපතාවයකින් එන අරමුණට සිත පවත්වන එකයි. ඒ නිසා සමථ උපක්‍රමය පුළුවන් නම් ඒක කරනවා.

පොඩ්ඩක් අත පය වෙනස් කරලා හරිබරි ගැහිලා ආයින් අරමුණට මුහුණ දානවා වේදනාව යටපත් කරගෙන. එහෙම නැතිනම් ආපු වේදනාවේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ බලන්න සිත යොදවනවා. මෙන්න මේ විධියට යනකොට සමථ සමාධියේ දී එන ලක්ෂණය වශයෙන් පෙන්වන්නේ "අවිකෂේප ලක්ඛණෝ" කියලා. සිත විකෂිප්ත කර ගන්නේ නැහැ. ඒ අරමුණේම පවත්වනවා. වෙන අරමුණක් ආවත් ඒක පොඩ්ඩක් එහෙ මෙහෙ කරනවා. මග හරිනවා. මගඇරලා මූල කර්මස්ථානයට යනවා. නමුත් විපස්සනා සමාධියේ දී එහෙම කෙරිල්ලක් නැහැ. එන එන අරමුණේ සිත පවත්වනවා. ඒක නිසා විපස්සනාවේ දී ඇතිවෙන සමාධියේ ස්වරූපය විසුද්ධි මාර්ග අටුවාවේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ "ආරම්මණේ නිරන්තරං පච්ඡානමානෝ පටිපකේඛන අනභිභූතෝ චිත්තං අස්සිතෝ විය නිච්චලං යංපෙති" කියලා. එන එන අරමුණෙහි නිරන්තර ව, නිතරෝම සතිය පවත්වන නිසා ප්‍රතිකෂේප ධර්ම වන නිවරණ පුළුවන් තරම් දුරු කරලා හරියට අර්පණා සමාධියකට ගියා වගේ එකම අරමුණක්

දිහා බලාගෙන ඉන්න කොට වගේ වේදනාව ආවත්, ගබ්ද ආවත්, සිතිවිලි ආවත්, මූල කර්මස්ථානය ආවත් ඒ සෑම අරමුණකටම බොහෝම සමීපස්ථව වැඩ කරන කොට අර සමථ සමාධිය වගේ පුද්ගලාකාර ගැමිමක් එන්න පටන් අර ගන්නවා. අන්න ඒක තමයි ඔය සමථ සමාධිය යි විපස්සනා සමාධිය යි විස්තර කරන කොට දෙන්න පුළුවන් එක විධියක අර්ථකථනයක් වෙන්නේ.

ඒක නිසා අනාපානය කියන ඔය දෙකටම ගැලපෙන අරමුණක් අරගෙන බැලුවොත් ඒ ආනාපානය සංසිද්දිගෙන, සංසිද්දිගෙන ගිහිල්ලා ඒ තුළ හොඳ ආලෝකයක්, ඒ වගේම කාය පස්සද්ධියක්, චිත්ත පස්සද්ධියක් පහළ වෙලා ඒ අරමුණට රිංගා ගන්නා වගේ හොඳට තැන්පත් වෙනවා නම් ඒක හුඟක් වෙලාවට සමාධිය සමථ සමාධියට බර ගතියක් තියෙන්නේ. අරමුණේ තියෙන අර උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, කම්පන වංචල ගති ආදී ඒ ස්වාභාවික ලක්ෂණ ප්‍රකට වෙලා අරමුණට ඇතුල්වෙන වාරය, පිටවෙන වාරය අතර වෙනසකුත් නැතිව හොඳට සිත සජීවීව ඒ ආනාපානය දකිමින්, අරමුණේ ධාතු මනසිකාරය පැත්තට සිත යන ගතියක් තියෙනවා නම් ඒකට විපස්සනාව කියලා කියනවා. ඇත්තටම ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ මෙතන ඉන්න සියයට අනුවකටම ඔන්න ඔය විපස්සනා ලකුණු සහ සමථ ලකුණු පහළ වෙන්න පෙර මේ අරමුණේ ඇති වන පෙරලියේ දී, මම දැන් මොකක් ද කරන්න ඕනෙ කියලා තමයි හැමදාම ධර්ම සාකච්ඡා කරන කොට අහන්නේ. ඒකට කරන්න තියෙන්නේ වෙන දේ මොකක් ද කියලා දැන ගන්න ඒ අවස්ථාවේ දී වෙන මොනම තීන්දුවක් වත් කරන්නේ නැතිව ඒකට එහෙමම යන්න අරින එකයි. අරමුණ තැන්පත් වීම නිසා හෝ අරමුණ තුළ ධාතු මනසිකාරය මතු වීම නිසා හෝ යම් ආකාරයක තැන්පත් ගතියක්, නිවිච්ච ගතියක්, තුනී වෙන ගතියක් තියනවා නම් තමන් දැන ගන්න ඕනෙ දැන් ඉතින් වෙන මොකකින් හෝ සමාධියක් එන්නයි හදන්නේ. අන්න ඒ සමාධිය ඒක විසින්ම හොඳට තහවුරු වෙනකම් බලාගෙන හිටියොත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් සමහර වෙලාවට ඒ මතු වුණු සංහිදියාව තුළ ධාතු මනසිකාරය වෙලා, පස්සද්ධියේ ලකුණු පහළ කර ගෙන සමථය පැත්තට යනවා. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ විපස්සනා ලක්ෂණ නැහැ

කියලා. ඒවත් පහළ වෙනවා. නමුත් සමථ සමාධියට තමයි ගොඩක් ඒ වගේ ආලෝක පහළ වීම් හොඳට නින්ද ගියා වගේ, නින්ද ගිහිල්ලා තෙවෙයි. මේ සමථ සමාධියේ දී අරමුණ හොඳට කීකරු වෙලා අවිකේෂ පලක්ෂණය හොඳට ජේන්න පටන් ගන්නවා. විපස්සනා සමාධියට යනවා නම් ඒකේ ක්‍රියා ශක්තිය වැටහෙනවා. නිතරම උණුසුම් සිසිල් ගති, කම්පන වංචල ගති, එහෙම නැතිනම් ඒකේ තියෙන සැලෙන ලෙලෙන ගති, පුපුරු ගහන ගති හොඳට ජේන්න පටන් අර ගන්නවා. අන්න ඒ දෙකෙන් කොයි එක හෝ පැහැදිලි වෙනකම් මම විපස්සනාවට හරවන්න ඕනෙ, මම ධ්‍යාන වලට හරවන්න ඕනෙ කියලා යොමු කරවන්න තරකයි. ඒ නිසා එතන දී කියනවා පාරට ගිහිල්ලා සන්ධිස්ථානයක් හම්බ වුණා වගේ කියලා. දැන් මේ සන්ධිස්ථානයේ දී මම යන්න ඕනෙ මොන පාරෙද කියන කුකුස දාගන්න හොඳ නැහැ. එහෙම ගියානම් ඒ ඇතිවුණ සමාධියේ සිත හොඳට තැන්පත් කරගෙන ඒකට සාදර වෙලා ඉන්න කියනවා. එතකොට තමන්ට තේරෙන්න පටන් අර ගන්නවා කොයි අතට ද යන්නේ කියලා. ඉතින් මේක ඇත්තටම කියනවා නම් වචනයෙන් විස්තර කළාට එව්වර ලේසි නැහැ එතන දී විනිශ්චයක් කරන්න. ඒ නිසා කරන්නේ නැවත ඉඳගන්න, ඉඳගන්න වාරයක් පාසා මේකට ගිහිල්ලා එතනට හුරු කර ගන්න එක. සැක ඇති කර ගන්න තරක යි. එතන දී සිත ඒකෙම හුරු බවක්, එහි ඇති පලපුරුදු බවක්, මිත්‍ර බවක්, යාළු බවක් ඇති කර ගත්තොත් තමයි තමන්ට පුළුවන් වෙන්නේ එතනින් එහාට ස්වාභාවිකවම සිත දුවන්නේ කොයි පැත්තට ද කියලා බලා ගන්න. ඉතින් ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ මෙවැනි සමාධියක් පුරුදු පුහුණු කරන කෙනාට ආසන්න වශයෙන් බලපාන නැතිනම් හේතු සාධක වන කාරණාව, ආහාරය ගැන විශේෂයෙන්ම ඔය සංයුක්ත නිකායේ බොජ්ඣංග සංයුතියේ කාය සුත්‍රයේ දී උන්වහන්සේ විසින්ම ප්‍රශ්නයක් ඉදිරිපත් කරමින් මෙහෙම දේශනා කරනවා.

“බො ව හිකඛවෙ ආහාරො අනුප්පනසස වා සමෙබ්බජ්ඣංගසස උප්පාදාය, උප්පනසස වා සමාධි සමෙබ්බජ්ඣංගසස හිංසාසාහාවාය”

“මහණෙනි, මේ නූපන්නා වූ සමාධියක්, සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් උපදවන්න හෝ ඉපදුනා වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩි දියුණු කර

ගැනීම කර ගන්න මොකක් ද ආසන්න වශයෙන් බලපාන්නේ කියලා අහනවා. ඉතින් ඒකට ආසන්න කාරණය ආහාරය කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

“අතී භික්ඛවෙ සමාධි නිමිත්තං අතී අභ්‍යග්ග නිමිත්තං තස්ස යොනිසො මනසිකාරො බහුලිකාරො තස්ස ආහාරො අනුප්පනනස්ස වා සමෙබ්බාජ්ඣංගසස උප්පාදාය, උප්පනනසස වා සමාධි සමෙබ්බාජ්ඣංගසස භියෙයාභාවාය”

“මහණෙනි, මේ සමථ සමාධියක් කියලා එකක් තියෙනවා. ඒවගේම අභ්‍යග්ග සමාධිය කියලා එකකුත් තියෙනවා. අන්න ඒ සමාධි දෙක පිළිබඳව නුවණින් සලකා බැලීම තමයි නූපන්නා වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය පහළ කර ගැනීමටත්, උපන්නා වූ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩි දියුණු කර ගැනීමටත් හේතු වන්නේ, ආහාරය වන්නේ. ඒ නිසා මේ විවේකීව හොඳට අරමුණ කීකරු වෙලා නිවරණ බාධාවකින් තොරව ඉන්න වෙලාවේ දී තමන් හොඳට සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ මේ අරමුණේ නිමග්න වීම තුළ ඇතිවෙන සුබය සහිත සමාධිමය සමාධියක් ද මෙනත පහළ වෙලා තියෙන්නේ, නැතිනම් අභ්‍යග්ග සමාධිය කියන හිත නො විසිරී අරමුණ මාරු වුණත් මාරු වෙන මාරුවෙන අරමුණ කෙරෙහි සතිය පවත්වමින් ඇති වන ක්ෂණික සමාධියක් ද කියලා දැන ගන්න ඕනෙ. මේක දැක දැන ගත්තේ නැතිනම් සන්ධිස්ථානයේ දී අතරමං වුණු කෙනෙක් වගේ බොහෝ කල් ඉන්න වෙනවා.

ඒක නිසා ඒකට ඇඟිලි ගහන්නේ නැතිව බොහෝ වේලා ඉදීම තමයි ඔය ඥානාරාම ලොකු භාමුදුරුවන් වහන්සේ වගේ පළපුරුදු කම්මට්ඨානාවාර්යවරු කියන්නේ. ආනාපානය හොඳටම සංසිදුන නම් ඒකට ඒක විසින්ම මතු වෙන්න ඉඩ දෙන්න. පැය එකහමාරක් දෙකක් වුණත් කමක් නැහැ. ඒ නිමිත්ත සංසිදෙන තත්ත්වය යටතේ දී එහෙමම සිතට තැන්පත් වෙන්න ඉඩ අරින්න කියනවා. නිකං මුහුන් ටිකක් දාලා කිරි හට්ටියක් තැන්පත් වෙන්න හරිනවා වගේ. ඒ අතර මැද ඒක කුරු ගාන්න, හොල්ලන්ගේ ගියොත් ඒ කිරි හට්ටිය හොඳින් මිදෙන්නේ නැහැ. ඒක කැදලි ගැහෙනවා. අන්න ඒ වගේ එතන තියෙන ඉවසීම, එතන

තියෙන මේ යෝනියෝ මනසිකාරය තමයි අත්‍යාවශ්‍ය වෙන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා බොහෝ විට මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක වගේ භාවනා කරන කොට යම්කිසි කෙනෙකුට ඒ සමාධිය ආවොත් අර කාල සටහන හොල්ලන්නේ පෙරලන්නේ නැතිව එහෙමම කරගෙන යන්න කියනවා. මම මෙනත දී මොක ද කරන්න ඕනෙ කියලා සැක උපදවන්න නරකයි. මේක මේ වැරදිල ද, මොක ද මේ ආනාපානය දැන් පේන්නෙ නැහැ. සතිය නැති වෙලා ද? සමාධිය නැති වෙලා ද? කියලා කුකුස් තරන්නත් නරක යි. එතන දී උපමාවක් වශයෙන් පෙන්වන්නේ සක්විති රජ මෙහෙසියකට දරු ගැබක් පිහිටියට පස්සේ ඇය දන්නවා මේ උපදින්න ඉන්නේ සක්විති රජ පැටියෙක් කියලා. අන්න ඒ රජ පැටියට, නැත්නම් උපදින දරුවට හුඟක් වෙලාවට ඒ මහේශිකාව හිතන්නේ දරු ගැබ පිරිමි දරු ගැබක් කියලා තමයි. කාන්තාවෝ ගොඩක් කැමති. ඉතින් ඒක තමයි හිතා මතා ඉඳලා තියෙන්නේ. එතකොට රජුරුවන්ට දැනුම් දීලා, ගැබ් පෙරහැර පවත්වලා, කිරි මව්වරු දාලා ඒ දරුවට ආරක්‍ෂාව සලසනවා. දරුවට කියන්නේ මේ ගැබට. අන්න ඒ වගේ සක්විති දරු ගැබක් රකින රාජ මහේශිකාවක් වගේ මේ පෙළගැහිගෙන එන සමාධියට හැල හැප්පිලි කරන්න එපයි කියනවා. අපේ අම්මලා කියන්නේ එහෙම දරු ගැබක් පිහිටියා නම් උකුලේ කලේ තියාගෙන වතුර ගේන්න එපා. දරුමිටි ඔළුවට ගන්න එපා. පය ලිස්සලා වැටෙන්න දෙන්න එපා කියලා ඒ දරු ගැබ ආරක්‍ෂා කරන හැටි ඒ ඒ දරුගැබ දරණ මාතාවට අම්මලා තාත්තලා උපදෙස් දෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේත් ඒවගේ තමයි. දැන් සමාධි නිමිත්ත හෝ අභ්‍යන්ත නිමිත්ත කුස පිළිසිඳ ගත්තා නම් ඒක හැල හැපේපෙන්න දෙන්න එපා. දරු ගැබක් රකින සක්විති රාජ මහේශිකාවක් වගේ ඒක එහෙමම, පුරුදු තාලයටම ඒ වැඩ ටික කරගෙන කරගෙන යන්න ඕනෙ. ඒ ගැබ හොඳට අල්ලනකම් එහෙම නැතිනම් කියනවා කිරි වදින ගොයමක් රකින ගොවියෙක් වගේ, දැන් ඉතින් මම ගියත් නැතත් කුඹුර කිරි වදියි කියලා නිදාගෙන ඉඳලා බැහැ. එයා නිතරම ගිහිල්ලා බලන්න ඕනෙ නියර කොටේ වෙලා ද, වතුර බහිනව ද, මියෝ කපල ද, ගොයම වතුරට

හැරවෙනව ද කියලා හැන්දෑවට නිතරම කුඹුර වටේ රවුමක් ගිහිල්ලා බලල කියලා එන්න ඕනෙ. අන්න ඒ වගේ මේ සමාධියෙ තියන වැදගත් කම දන්නව නම් හැල හැප්පෙන්නේ නැතිව ඒක වඩා වර්ධනය වීමට පහසුකම් සැලසීම තමයි කියන්නේ සමාධි අනුග්‍රහිතය කියලා. ඒකට අනුග්‍රහ කරන ගන්න බැරි වුණොත් කොච්චර හොඳට දරා ගැබ්බක් පිහිටියත් ගබ්සා වෙන්ට ඉඩ තියෙනවා. කිරි වදින ගොයම බොල් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොක ද ගොවියා ඒ නියමිත වෙලාවේදී එතනට එනකම් ගොවිතැනට දක්‍ෂයි. හොඳට පොහොර ටික දාලා තියෙනවා. වල් නෙලල තියෙනවා. නියර මඩ තියලා තියෙනවා. ඔක්කොම කරලා තියෙනවා. නමුත්, අර කිරි වදින වෙලාවේ දී රැකලා නැහැ. අන්න ඒ වගේ වැඩේ හැඩේ පේන්නේ, තේරෙන්නේ මේක හැදීගෙන එනකොට. ඒ තමන්ගේ ආහාර වේල වරද්දන්න නරකයි. ඉඳගන්න වෙලාව වරද්දන්න නරකයි. නින්ද එහෙ මෙහෙ කරන්න නරකයි. සමහරුන්ට මේ වගේ සමාධිය යාන්තම් හරි යාගෙන එනකොට ඒ ඇත්තෝ මුළු රැ කිස්සේ භාවනා කරන්න පටන් ගන්නවා. මට වෙනද ලැබෙන්නේ පැය හතයි අටයි. අද මම මුළු රැම කරනවා කියලා. එක රැයක් නිදි මරපු ගමන් දවස් හතක් එයාගෙ කාල සටහන කැඩෙනවා. එහෙම නැතිනම් මෙතන දැන් කරලා බැහැ, මම විවේක තියෙන තැනකට යන්න ඕනෙ කියලා ඔන්න තැන් මාරු කරනවා. ඉතින් මෙහෙම කරපු ගමන් වෙන්නේ අර සම්පූර්ණ තිබුණ ගොණුව නැති වෙලා යනවා. ඒක වැඩි හොඳට තමයි කරන්නේ. නමුත් වඩා හොඳට කරන්න ගිහිල්ලා අන්තිමට තියෙන ටිකක් නැති වෙනවා. ඒක නිසා පණ්ඩිතයෝ ඒ තියන සමාධියට මෙහෙ කරනවා. අවශ්‍යය කරන සප්පාය කරුණු සලසලා දෙනවා. අති පණ්ඩිතයෝ තියන එකක් එහෙ මෙහෙ කරනවා. ඒකයි මේ කලින් බණ අහලා තෙරුම් අරගන්න ඕනෙ කියලා තියන්නේ. මේ ඇවිල්ල තියෙන්නෙ සමාධිය සතියෙන් හදා ගත්ත එකක් ද? සමාධියෙන් හදා ගත්ත එකක් ද? කියලා බලලා එහෙම නම් දැන් ඕකට නිසි නින්දේ මෝරන්න දෙන එකයි කරන්න තියෙන්නේ. ඕක ඊට වැඩිය හැල හප්පන්න යන්න නරකයි. ඒක නිසා මේ සමාධි නිමිත්ත

හෝ අභ්‍යන්තර නිමිත්ත කියන මේ දෙක අවාට පස්සේ ඒක ඒ සක්විති දරු ගැබක් රකින රාජ මහේෂිකාවක් වගේ හොඳට නිසි නින්දේ ගුරුවරයා මාරු කරන්නේ නැතිව, භාවනා ක්‍රමය මාරු කරන්නේ නැතිව, භාවනා ස්ථානය මාරු කරන්නේ නැතිව ඒකට වැඩෙන දෙන්න ඕනෙ. එහෙම නො වුණොත් ඒක කල කොළොප්පන් වෙන්න වුණොත් ඉතින් ඇත්තටම ඒක අභ්‍යන්තර සම්පන්න තත්ත්වයක්. ඒ මොක ද? ඒ ගුරුවරයාට තේරුම් ගන්නත් බැරිව වෙනවා මේ මොකාටද එන්න හදන්නේ කියලා. ශිෂ්‍යයාට තේරුම් ගන්නත් බැරිව යනවා මොක ද කියලා. ඊට පස්සේ පශ්චාත්තාප වෙනවා එදා නම් මම මෙහෙම මෙව්වර මෙව්වර දුර ගියා. ඊට පස්සේ මම අතින් කැඩුණා. ඔන්න අද තමයි ඒ වගේ ආවේ කියලා හරියට පමා වීම් සිදු වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන හදන එක එහෙම නැතිනම් මේ යන්න දෙන්නේ නැතිව ටේබල්ටොප් වෙන්න බණ කියන එක, ධර්ම සාකච්ඡා කරන එක ඥාන සංවත්තනික ක්‍රියා කියල යි සඳහන් වෙන්නේ. ඕවා කරලා තියෙන්න ඕනෙ පෙර ආත්ම වල. එතකොට තමයි අපිට ඒ බාධා වලින් තොරව මේක කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒකටම තමයි මේ සමාධි අනුග්ගහිතය කියලා කියන්නේ. මේ අනුග්ගහිත පහෙන් මුලින්ම තියෙන සීල අනුග්ගහිතයේ ඉඳන් සුත අනුග්ගහිතය, සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය, සමාධි අනුග්ගහිතය විපස්සනා අනුග්ගහිතය කියන ඒවා ගැන දන්නේ නැති නම් වැඩිගෙන එන සමාධිය තව තවත් තනා වඩා ගන්න අමාරුයි. සමාධි අනුග්ගහිතය කියලා කියන්නේ පැල බෝග තියෙන හේනක මේ බෝග වැඩිගෙන එනකොට ඒ අවට තියෙන වල් පැල ගලවලා දාලා ඒ බෝග පැල විතරක් ඉතිරි කරලා ඒවගේ පැල ඉති වලට පස් ටිකක් එකතු කරලා හොඳට අවිච්ච වැටෙන්න සකස් කර දෙන එක වගේ එකක්. නැතිනම් අර වැඩෙන තණකොළ වලින් පොළොවේ සාරය උරාගෙන පැලය වහගෙන තණකොළ වැඩුණොත් නැගිටින්න අමාරුයි. ඒ පළිබෝධ දුරු කරලා දෙන එක සමාධි අවස්ථාවේ දී කරන්න ඕනෙ. ඒක නිසාම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක දී ඒ නිශ්ශබ්ද වෙන්න කියලා කියන්නේ ඒ වගේම විශේෂයෙන්ම කාල සටහනට අනුව දිගට වැඩ කරන්න කියලා කියන්නේ.

කාටත් වගේ මේ සමාධි ලකුණු පහළ කර ගන්න පුළුවන්. නමුත් හුඟක් දෙනෙක් දක්ෂ නැත්තේ මේ සමාධිය ඇති වෙව්ව එක නඩත්තු කර ගන්න තමයි. ඒ මොක ද මේ හොඳට කරන්න හදනවා. ඉක්මන් කරන්න හදනවා. හොඳ එක ගන්න හදනවා. අන්න ඒ විධියෙන් වෙන්වේ මොකක් ද අර තියන එකත් එහෙ මෙහෙ වෙන එක යි. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කළා මේ සමාධිය වැඩීම සඳහා සමාධි නිමිත්ත, අභ්‍යන්තර නිමිත්ත කියලා දෙකක් තියෙනවා කියලා. නැතිනම් සමථ සමාධිය සහ විපස්සනා සමාධිය කියලා දෙපැත්තට අවශ්‍යය කරන නිමිති දෙක පිළිබඳ දක්ෂභාවය කියන එක තමයි සඳහන් කරන්නේ. ඒ කෙරෙහි යෝනිසෝ මනසිකාරය යොමු කළ යුතු යි කියන මේ සර්වඥ දේශනාව හුඟක් වෙලාවට එව්වරම ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගන්න අමාරුයි. ඒ නිසා ඒ පිළිබඳව වැඩි අත්වැලක් සපයන අවිධිමත්වාවරින් වහන්සේලා මේකට අවශ්‍යය කරන කාරණා කොටස් රාශියකට කඩලා පෙන්නවා. මේ භාවනා ජීවිතයේ අත්දකින පැත්තට බර කරලා. මුලින්ම පෙන්න්නේ ඒ පුද්ගලයා වස්තු විසඳ ක්‍රියා කියන විධියට තමන්ගේ කය සිත දෙක නිතරම පිරිසිදුව පවත්වා ගන්න උත්සාහ කරනවා. අර සක්විති රාජ මහේෂිකාවක් දරා ගැබ පිහිටියට පස්සේ නිතරම පිරිසිදුව ගත කරන්න ඕනෙ. නිතරම අභ්‍යන්තර, බාහිර වස්තු පිරිසිදු කරන්න ඕනෙ. ඒ මහේෂිකාවට නිතරම ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබඳව සුභ ලකුණු පේන්න අරිනවා. හැම වෙලාවේදීම සුදුසු ආහාර, ඒ සුදුසු ආවාස කරුණු දෙන්න ඕනෙ. කයත් හොඳට පිරිසිදුව තියා ගන්න ඕනෙ. මේ වගේ ඒ සමාධි භාවනා සමාධියට සුදානම් වෙන කොට අභ්‍යන්තර, බාහිර වස්තු හොඳට පිරිසිදුව තියා ගන්න ඕනෙ. ඉතින් ඔය බාහිර වස්තු පිරිසිදුව තබා ගැනීම කියන එක ඔය ගෙවල් දොරවල් වල ඉන්න කොට, ව්‍යාපාර එහෙම කරනකොට හරියට බාධා එනවා. මොක ද බාහිරින් ඉන්න අය දන්නේ නැහැනේ මේ සමාධියක් තියෙන්නේ කියලා. ඒක නම් ඇත්තට සාධාරණ යි. ඒ මොක ද? ඒ මිනිස්සු එතන භාවනා කරාට දන්නේ නැහැනේ. නමුත් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්න කොට භාවනා යෝග්‍යවචරයෙක් මේක දන්නේ නැතිව අමන, මරි, තකතීරු, මෝඩ වැඩ කරනවා. ඒ ඇත්තන්ට ගිහිල්ලා කපා කරනවා.

එහෙම නැතිනම් වෙන වෙන දේවල් වලින් ඒ තමන්ගේ සිත ඇවිස්සිලා තිබුණු මම ඉන්නේ මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක බව දන්නේ නැහැ. කාට ද මේ කථා කරන්නේ? දන්නේ නැහැ. ඒ ඇත්තන්ගේ සිත් කොතන ද තියෙන්නේ? කියලා දන්නේ නැහැ. ඉතින් ගිහිල්ලා අර දෙයියන්නාන්සේ අත තියන්න කැමති තැන්වල මෝඩයෝ පිණුම් ගහනවා වගේ හරියට අවුල් කර ගන්නවා. අපි ඒ වගේ වෙන්න දෙන්න නරකයි. අපි නිතරම කල්පනා කරන්න ඕනෙ අනික් කෙනා කොයි තැනක කොයි අවස්ථාවේ ඉන්නව ද දන්නේ නැහැ. අපි ඒකට පුළුවන් ආකාරයකින් අත් උදව්වක්, නිශ්ශබ්ද භාවයක් ඇති කරලා දීල හෝ සතිය පිහිටුවා ගැනීමට උදව් දෙනවා මිසක් ඔය දේ කරන්න යන්න හොඳ නැහැ. ඒක නිසා හොඳට මතක තියා ගන්න ඕනෙ තමන් එහෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක අනුන්ට යාදෙන, අනුන්ට අනුග්‍රහ වෙන විධියට හැසිරීමක් ඇති කර ගත්තේ නැතිනම් තමන්ට තමන්ගේ භාවනාවටවත් අනුන්ගෙන් උදව්වක් බලා පොරොත්තු වෙන්න බැහැ. තමන්ගේ ඒ අනුන්ගේ දේවල් වලට උදව් උපකාර කරන සුළු බව නැවතිල්ලේ සතිමත්ව, නිශ්ශබ්දව කරනව නම් තමන්ටත් සමාධිය හරියන්න ඉඩ තියෙනවා. තමන්ගේ භාවනාව හරියාගෙන එනකොට අනුන්ගෙන් උදව්වක් ලැබෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගියත් පිනක්. ඒ ගිහිල්ලා නිශ්ශබ්දව ඉඳලා තේරුම් ගන්නත් තමන්ට භාවනාව හරි ගියේ නැතත් පිනක්. මොකද ඒ අයට තේරෙනවා මෙතන වැඩක් කෙරෙන තැනක් කියලා. නමුත් එතනට ගිහිල්ලා අවුල් කර ගන්නේ නැතිව ඉන්න නම් ඉතින් සමාධියට සෑහෙන ගෞරවයක් තියෙන්න ඕනෙ. භාවනා කරන ඇත්තන් කෙරෙහි නොසෑහෙන ගෞරවයක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒක නිසා මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට මුලින් ගියහම ඇත්තටම ආධුනික යෝගාවචරයෝ ඒ වගේ නො දැනුවත්කමට වැඩ කරනවා. ඉතින් ඒ අයට ගහල බැනලා එළවන්නත් නරකයි. තමන්ට සතිය සම්පජ්ඣය තියනවා නම් අනේ මගෙන් කවදාකවත් මෙහෙම වැඩ කරන කෙනෙකුට බාධාවක් නො වේවා! කියලා පුළුවන් තරම් මේ කය වචනය දෙක සංවර කර ගන්න ඕනෙ. ඒක සාමාජික පැත්ත. තමන් පැත්තෙන් බලනවා නම්, වස්තු විසඳ ක්‍රියා

විධියට අභ්‍යන්තර බාහිර වස්තු පිරිසිදු කර ගන්නවා. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් කියලා කියන්නේ ඒවටම හැදිවිච, ඇරිවිච තැනක්. නමුත් අපි අර කලින් කිව්ව විධියට ගෙවල් දොරවල් වල භාවනා කරනවා නම් අපිට ඒ තත්ත්වය ඇති කර ගන්න අමාරුයි. ඒ සඳහා කියන්නේ, එහෙම තමන්ට අභියෝගයකට මුහුණ දෙන්න තියෙනවා නම් මේ වගේ තැනක හැමදාම ඉන්නෙ නැහැ. ගෙවල් දොරවල් වලයි ඉන්නෙ කියලා. ඉතින් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ හැමදාම එක වෙලාවක් වෙන් කර ගන්නලු. මොනම හේතුවක් නිසාවත් ඒ වෙලාව වෙන දේකට යොදන්න එපා කියනවා. ඒකට කියනවා සඵත අභ්‍යාසය කියලා. නිත්‍යය අභ්‍යාසයක් ඇති කරන්න ඕනෙ. තමන්ගේ ජීවිතයට අධිෂ්ඨාන කර ගන්න ඕනෙ. අසවල් වෙලාවෙ මම මෙහෙම භාවනා කරනවා කියලා. සමහරු කියනවා ඒ වෙලාවෙ හැමදාම එක තැනකම වාඩි වෙනවා නම් එතනට යනකොටමත් ඒ භාවනා සමාධිය එනවා කියලා. එක දිශාවටම වාඩි වෙනවා නම් ඊට කලින් හැමදාම මම ටිකක් සක්මන් කරලා ඉන්න ඕනෙ කියලා පෙරහුරුවක් ඇති කර ගන්නවා නම් අන්න ඒ කාල සටහන වශයෙන් කරලා දෙන මේ ගොණුව හුඟක් ජීවිතයේ හික්මවීමකුත් ඇති කරලා දෙනවා. ඒ අතර සමාධියටත් උදව් වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා ඒක අනුන්ට රිදෙන, අනුන්ට ඇඟෙන තාලෙට කරන්න එපා. ඇඟට නො දූනෙන්න කරන්න ඕනෙ. අනුන්ට නො දූනෙන විධියට තමන් වෙලාවක් වෙන් කර ගන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි වස්තඳ විසඳ ක්‍රියාව නැතිනම් පෙර හුරුවක් සහිතව ඒක කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ වගේම තියෙනවා නිමිත්ත, කුසලතා කියලා “නිමිත්ත ඛො කෙසලං” කියලා ක්‍රමයක්. ඒ තමන්ට ඇති වීගෙන එන, අපි හිතමු වාඩිවෙලා ඉන්නකොට හිතනවා ඊයේ නම් මට විනාඩි පහළොවක් විතර යනකොට ආනාපානය සංසිදෙන්න පටන් ගත්තා. නමුත් ඊලඟ දවසේ අර පරිසර සාධක හොඳ නම් අපි කියනවා සිද්ධි වෙනවා කියලා. සිද්ධි වුණොත් පහුවෙනිදා වෙනකොට විනාඩි පහළොවකින් ඒක ගන්න පුළුවන්. ඊලඟ දවසේ විනාඩි දහයකින් ඒක ගන්න පුළුවන්. ගිය ගමන්ම ගන්න පුළුවන් වෙන විධියට අර සංහිදියාව ඉක්මනට ගන්න පුළුවන් තත්ත්වය එනවා. අන්න ඒක හොඳට දැන

ගන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිව ප්‍රශ්න කරන්න නරකයි. මම ඉස්සර පැය කාලක් භාවනා කරනවා. දැන් මේ ගිය ගමන්ම කොහොමද ආනාපානය නැති වුණේ. මොක ද මේ වුණේ කියලා ඒ වෙන දේට සැක කරන්නේ නැතිව ඒ දැන් මම ඉතින් මෙතනයි කියලා හරියට තැනක පටන් අරගෙන එතන ඉඳලා දිගට ඇතිවෙච්ච සමාධිය දියුණු කර ගන්න ඒ සමාධි නිමිත්ත දියුණු කර ගැනීමේ ශක්තිය ඇති කර ගන්න ඕනෙ.

මෙතන නිමිත්ත කියන කොට සමථ සමාධිය කරන කෙනෙකුට නම් ආලෝක නිමිති, නැතිනම් කයේ සැහැල්ලු ගති, විවිධාකාර සමථයකට අතු නැමුණා වගේ පිරිවිච ගති පහළ වෙනවා. විපස්සනා කරන කෙනෙකුට නම් මගේ නාසිකාග්‍රයේ වැටහීම තියෙන්නේ දකුණු නාස් පුඩුවේ කෙළවර යි. නැතිනම් වම් නාස් පුඩුවේ කෙළවර යි. එහෙමත් නැතිනම් උඩු තොලේ ආදී වශයෙන් අර ආනාපාන නිමිත්ත ඊයේ ගත්ත එකම අද ගන්න පුළුවන් වුණොත් ඒක වැඩේට, ගමනට ලාබයි. අන්න ඒ විධියට ඒ මුල් ලකුණු ටික ඇති කර ගෙන අද ඊයේ අපි හිතමු ආනාපානය යාන්තමට තුනී වෙන කොට බය වෙලා නැගිට්ටා කියලා. අද අධිෂ්ඨාන කර ගෙන යන්න ඕනෙ. ඊයේ තරමට ආවාට නැගිටින්නේ නැහැ. තව එක විත්තකෂණයක්, තව එක හුස්ම රැල්ලක්, තව එක විනාඩියක් ආදී වශයෙන් ටික ටික වැඩි කරලා ඒ ගත්ත ගැමිම ඉස්සරහට ගෙනියන්න ඕනෙ. එතකොට අයෙම කලබල වෙලා නැගිටිනවා. අනිද්දා තව ටිකක් ඉස්සරහට යනවා. අන්න එහෙම ටික ටික ඒ ගත්ත සමාධිය දිගටම ගෙනියන කොට කියන්නේ නිමිති කෞශල්‍යය කියලා. ඒ ඇති කර ගන්නා වූ ඒ සමථ නිමිත්ත නැතිනම් විපස්සනා නිමිත්ත තව දුරට ඉදිරියට ගෙනියන එකයි. ඒක සාමාන්‍යයෙන් ඔය අවුරුදු උත්සව වල, ඉස්කෝලවල පැවැත්වෙන නිවාසාන්තර තරඟ වල ඔය බාධක දිවීමේ තරඟ තියෙන්නේ. බාධක දිවීමේ තරඟය කියන්නේ හැන්දක් දත් අතරත තියලා හපාගෙන හැන්ද උඩ දෙහි ගෙඩිය තියාගෙන බිම වැටෙන්නේ නැති වෙන්න ඉස්සරහට යන්න ඕනෙ. ඉතින් තමන් ඉස්සරහට යනකොට යනකොට ලග ඉන්න එක්කෙනා එනවද නැද්ද කියලා වටපිට බැලුවොත් එහෙම දෙහි ගෙඩිය වැටෙනවා. වැටුණොත් ආයිම මුලට යන්න ඕනෙ. ඒ වගේම දැන ගෙන

දැන් මේක හරි ගිහිල්ලා තියෙනවා නම් කලබල වෙන්න යන්න තරකයි. තක්කු මුක්කු වුණොත් වෙන්තේ හැන්ද ගැස්සුණු ගමන් දෙහි ගෙඩිය බිමට වැටෙනවා. එතකොට ආයෙම මුලට යන්න ඕනෙ. අන්න එහෙම වෙන්න දෙන්නේ නැතිව තමන් ඒ තියන තක්කිය තේරුම් අරගෙන සිත කලබල කර ගන්නේ නැතිව තලතුනා තාලයට ඒක දියුණු කර ගන්නවා කිව්වම ඒක භාවනාවක් නෙවෙයි. ඒක සාමාන්‍ය බුද්ධිය. අන්න ඒ නිමිත්ත, කෞශල්‍ය දැන ගැනීම සඳහා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කොට කිව්වේ ඒකට ලැස්තිවෙව්ව සිතකින් යනවා නම් මගේ සිත මෙන්න මේ වගේ කල කොල වන තැනකට එනවා, නො දන්න තැනකට එනවා කියලා ඒකට සුදානම් වෙලා ඉන්න පුළුවන් කියලා. අන්න එතනට එනකොට අනේ කිසි කල කොලයක් නැතිව මට මේකට මුහුණ දී ගන්න ලැබේවා! මගේ සීලය ඒ වෙලාවේ දී මට ආධාර කෙරේවා! මගේ ජීවිතය කය දෙක පරිත්‍යාග කර ගෙන මට මෙතනට යන්න ලැබේවා! කියලා ගියොත් ටිකෙන් ටික ඒක හරි හම්බ කර ගන්න පුළුවන් ශක්තිය ඇති වෙනවා. අන්න ඒ විධියට ඒකේ කුසලතාවය ඔය දියුණු වේගෙන යන ව්‍යාපාරයක් තව තවත් දියුණු පමුණු කරගන්න ඒ ව්‍යාපාරය පිළිබඳව ඇති දක්ෂතාවය වගේ ඒ නිමිත්ත කෞශල්‍යය ඇති කර ගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම “ඉන්ද්‍රිය සමත්තපටිපාදනතා” කියලා ඒ තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාව වැඩි වෙලා, ප්‍රඥාව අඩු වුණොත්, නැතිනම් ශ්‍රද්ධාව අඩු වෙලා ප්‍රඥාව වැඩි වුණොත් අවුල් වෙනවා. ඒක නිසා “අධික සද්දේධා මන්ද පඤ්ඤා” කියලා එකක් පොතපතේ සඳහන් වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව වැඩි කෙනා ඒ ශ්‍රද්ධාව වැඩි වීම නිසාම ප්‍රඥාව හානිකර ගන්නවා. “අධික පඤ්ඤා මන්ද සද්දේධා” කියලත් තියෙනවා. ප්‍රඥාවම වැඩි වුණොත් ශ්‍රද්ධාවට හානි වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව වැඩි වුණොත් ප්‍රඥාවට හානි වෙනවා. “උභය පකෙධා කෙරොටික පකඛං හජති” මේ දෙකම තියෙන එකා කෙරොටික යි කියනවා. යෝගාවචරයා ඔය තුනටම අනුවෙන්න තරකයි. ශ්‍රද්ධාව යි, ප්‍රඥාව යි සම වුණොත් ඒ මනුස්සයා අත තියන අත තියන ව්‍යාපාරයක් හරියනවා. දේශපාලනයට ගියත් ඒකත් හරි යනවා. ඉතින් යෝගාවචරයා දැනගන්න ඕනෙ මට ශ්‍රද්ධාව වැඩි වෙලත් බැහැ. ප්‍රඥාව වැඩි වෙලත් බැහැ. මේ දෙක සමබර වෙනකොට ලෞකික දේවල්

වලට සිත යෙදෙන්නක් නරකයි. භාවනාවටම සිත යොදන්න ඕනෙ. අන්න ඒ විධියට ශ්‍රද්ධාව ප්‍රඥාව දෙක අතර සමබර භාවය දැන ගන්න ඕනෙ. ඊ ලඟට සමාධිය යි විරිය යි දෙක ගත්තහම හොඳට මෙහේ වගේ වහින සීතල අවස්ථාවක පර්යංකයට ගියොත් නින්දට බරයි. එනකොට සමාධිය ලෙඩ සමාධියක්. ඒ වෙලාවට දැන ගන්න ඕනෙ, නැහැ මම ටිකක් වැඩිපුර සක්මන් කරලා විරියවත්තව පර්යංකයට යන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිව හොඳටම උෂ්ණ වෙලා, ඇවිස්සිලා තියෙන වෙලාවක සක්මන් කරන්න ගත්තොත් අර තිබුණ විරියය තවත් වැඩිවෙලා මේ හිස කැක්කුම් ඇවිල්ලා ඉඳ ගන්නවත් බැරි තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඒ වෙලාවට පර්යංකයට යන්න ඕනෙ. අන්න එහෙම, ඒවගේ විරියය අධික නම් පර්යංකයට යන්න ඕනෙ. සමාධිය අධික නම් සක්මනට යන්න ඕනෙ. මේ ආදී වශයෙන් මේ සමාධිය සහ විරියය අතර තියෙන සම්බන්ධතාවය කරල බලලම තේරුම් ගන්න ඕනෙ. අන්න එහෙම සමබර කිරීම තමයි සතියට කරන්න තියෙන කාරණාව. අන්න ඒවායේ දී කුසලතාවයක් ඇති කරන්න කවමදාකවත් එකම යෝගාවචරයෙකුට එකම පර්යංකයේදීම මේ දේ කළ යුතුයි කියලා පූර්ව නිගමනයක් නැහැ. සමාධිය වැඩිවීම සඳහා කළයුතු කටයුතු ඒ යෝගාවචරයා දැන ගන්න ඕනෙ. ඒක නිසා ඒකෙ දි ගුරුවරයා එනකම් හැමදාම හැම වෙලාවේදීම ගුරුවරයා උපදෙස් දෙයි කියලා ඉන්න බැහැ. තමන් දැන ගන්න ඕනෙ සමාධිය වර්ධනය කිරීම සඳහා මොන මොන ආකාරයට මේ ශ්‍රද්ධාවත්, ප්‍රඥාවත් සහ විරියයත්, සමාධියත් කියන දෙක සමබර කරන්න ඕනෙද කියන එක. ඒක විවෘත මාතෘකාවක්. ඕනෙ වෙලාවක ඒකට සිත යොදා ගෙන ඉන්න ඕනෙ. ඒ වගේම සිතට නිග්‍රහ කටයුතු අවස්ථාවල් තියෙනවා. නිග්‍රහ කටයුතු කියලා කියන්නේ, මේ හොඳට සමාධිය තියෙද්දී ඔන්න රාගය ඇවිස්සිලා දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම මේ රාග අරමුණේ කකා කකා යනවා. එහෙම නැත්නම් මොනවා හරි දේකට ඇති වෙච්ච සිත් නරක්වීමක් නිසා ද්වේෂය ඇවිල්ලා එක නිකං පිලිකාවක් වගේ බෝවී බෝවී යනවා. ඉතින් එනකොට ඒ යෝගාවචරයාට පරිසරය හොඳයි නිශ්ශබ්ද යි. ඔක්කොම තියෙනවා. නමුත් අර සිත කරදර කරනවා. අන්න ඒ වෙලාවේ දී සිතට නිග්‍රහ කර ගන්න ඕනෙ.

කොහොමද නිග්‍රහ කරගන්නේ. මම දැන් මේ වෙලාවේ දී කරන්නේ කල්පනා කරන එක. ඕක කල්පනා කරන්න භාවනා මධ්‍යස්ථානයටක ඇවිල්ලා කුටියක් පාඨ කරන්න ඕනෙ නැහැනෙ. සිල් අරගන්න ඕනෙ නැහැනෙ. එහෙම නම් ගෙදර ඉඳලත් කල්පනා කර ගන්න තිබුණනේ. මම මෙහෙට ආවෙ කල්පනා කරන්න නෙවෙයි. කියලා ඒ කල්පනා වල තිබෙන ද්වේශ සහගත ප්‍රභාණය කළ යුතු අකුසල කර්ම ටික දැන ගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම පග්ගහ කරන්න ඕනෙ. තවා වඩන්න තියන අවස්ථාවල් එනවා. හොඳට ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම්, හොඳට සතිය තියෙනවා නම්, හොඳට සමාධිය තියෙනවා නම් වඩ වඩාත් හොඳට පර්යංකයට ගිහිල්ලා ඒ දියුණු පමුණු කර ගැනීමේ හැකියාව යෝග්‍යවවරයාට තේරුම් යන්න ඕනෙ.

යම් වෙලාවක යෝග්‍යවවරයාට මේ එන ගමන හැකි සංඥාවෙන් දියුණු පමුණු කර ගන්න ඕනෙ නම්, ඒ යෝග්‍යවවරයාට මේ දක්‍ෂ පක්‍ෂ වූ, හුරුබුහුටුව, සෙල්ලක්කාරව, ඒක වඩන්න ඕනෙ නම් ඒ යෝග්‍යවවරයා ධම්මච්චය සම්බෝධිකාංගය, විරිය සම්බෝධිකාංගය , වගේ ඒ උණුසුම් කරන සම්බෝධිකාංග වඩන්න ඕනෙ. ඒ යෝග්‍යවවරයාට සීතල කරන පැත්තට යන්න ඕනෙ නම් ධම්මච්චය, විරිය, ප්‍රීති සම්බෝධිකාංග වඩන්න ඕනෙ. සීතල කරන, කීකරු කරන පැත්තට යන්න ඕනෙ නම් තමන් තේරුම් ගන්න ඕනෙ පස්සද්ධි සම්බෝධිකාංගය, සමාධි සම්බෝධිකාංගය වගේ ඒවා වඩන්න ඕනෙ කියලා. ඒ බෝධිකාංග ධර්ම වලදී බොහෝම වෙලාවට ඉඳුරන් එහෙ මෙහෙ කරන කොට යෙදිය යුතු මාත්‍රාව දැන ගන්න ඕනෙ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන පස්සද්ධි සම්බෝධිකාංගය ගැන තමයි අපි ඊයෙ කථා කළේ. ඒකෙ දී මතක් කළ යුතු කාරණාවක් වශයෙන් කියන්න තියෙන්නේ මේ බෝධිකාංග සූත්‍රය ලෙඩ රෝග හැදුනහම සප්කායනා කරන එක අපේ සම්ප්‍රදායක්. සර්වඥයන් වහන්සේ ලෙඩ වුණු වෙලාවෙ, මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේ ලෙඩ වුණු වෙලාවෙ, ඒ අසනීප වලින් සුව වීම සඳහා මේ සත්ත බෝධිකාංගය දේශනා කරන්න කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ අනුදූන වදාරලා තියෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ අසනීප වුණු වෙලාවේ උන් වහන්සේ විසින්ම චූන්ද රහතන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලීමක් කරලා

තියෙනවා “චුන්ද මට සත්‍ය බෞද්ධාචාරය දේශනා කරන්න” කියලා. ඒ වගේම මහා කාශ්‍යප රහතන් වහන්සේ අසනීප වුණු වෙලාවෙන් එතෙක් වැඩිම කරපු සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සත්‍ය බෞද්ධාචාරය දේශනා කරලා තියෙනවා. මේ බෞද්ධාචාර වල තියෙන පස්සද්ධි බෞද්ධාචාරය තමයි ලෙඩ සුව කරන ශක්තිය තියෙන්නේ. ඒ සුව කිරීමේ ශක්තිය ගන්න තමයි ඒ සති, ධම්මච්චය, විරිය, කියලා වඩන්නේ. ඒ ප්‍රමෝදය, ප්‍රීතිය පහළ වෙලා පස්සද්ධියට, සංහිදියාවට එන කොට තමයි කයේ තියෙන ඔය උෂ්ණ, සීතල ගතිය සම වෙලා ඒ සුව සේවාව එන්න පටන් ගන්නේ. එහෙම සුවයක් නැත්නම් කවදාකවත් සමාධියක් එන්නේ නැහැ. ඒක නිසා බෞද්ධාචාරය සුත්‍ර සප්තකාණ්ඩය කරන එක ඉතාමත් වටිනා අවස්ථාවක්. මට මතකයි මම ඒ දවස් වල භාවනා කරන කොට කිසියම් වෙලාවක නිදිමතට වැටිලා, මට ඕනෙ දැන් විරිය සම්බෞද්ධාචාරය වඩන්න. නමුත් වඩන්න කියන්න ඔය කියන කාරණා දන්නේ නැහැ. එතකොට මම පුරුදු වෙලා තිබුණේ නිකං සප්තකාණ්ඩය කරනවා, “විරිය සම්බෞද්ධාචාරය බො කසුප මයා සමම දකුණො භාවිතො ඛුද්ධකතො, අභිඤ්ඤාය සම්බොධාය නිබ්බානාය සංවත්තති” කියලා හිතෙන් සප්තකාණ්ඩය කරනවා. “කාශ්‍යපය, මේ විරිය සම්බෞද්ධාචාරය, ‘මයා සමම දකුණො’ මා විසින් මොනවට ගෙන හැර පාන ලදී කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ කවදාකවත් මේ සත්‍ය බෞද්ධාචාරය උගන්වන්න කළු ලැල්ලක් රටහුණු කැල්ලක් පාවිච්චි කරලා නැහැ. මුළු අවුරුදු හතළිස් පහ තුළම උන්වහන්සේ අද කාලේ ගුරුවරයෙක් පාවිච්චි කරන කිසිම උපකරණයක් පාවිච්චි කරල නැහැ. අද කාලේ ගුරුවරු උගන්වන්නේ අතනින් මෙනතට පෙන්නන්න පුළුවන් රූප සටහන් ආකාර ආදී වශයෙන්. උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ සතිය ගැන. මේ සතිය කවදාකවත් රූප සටහනකින් පෙන්නන්න බැහැ. එහෙවි දෙයක් පෙන්නන්නවත් උන්වහන්සේ මේ කිසිම උපකරණයක් පාවිච්චි කළේ නැහැ. නමුත් උන්වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනාවෙ තියෙනවා ‘මයා සමම දකුණො’ ඒ සති සම්බෞද්ධාචාරය හෝ විරිය සම්බෞද්ධාචාරය හෝ මවිසින් මෙසේ නුඹලාට මනා කොට දක්වන ලදී කියලා. කෙහොමද දැක්වූයේ? මේකෙ රස මෙහෙම යි, පව්වුපට්ඨානය

මෙහෙමයි, පදවිධානය මෙහෙමයි කියලා නැවත නැවත කියලා කියලා ඒ ඇත්තෝ ලවා භාවනා කරවලා කරවලා කොහොම හරි ඒකට කාවද්දෙනවා. ‘භාවිතො බහුලිකතො’ මේ නිකං මූල ධර්මයක් පෙන්නලා, මූල ධර්මයක් උගන්නලා නෙවෙයි. මා විසින් කරන ලදී. භාවිත කරන ලදී. බහුලිකත කරන ලදී. මමත් කරලා තියනවා. මම ආනිසංස ලබල තියෙනවා. ඔය ඇත්තෝත් කෙරුවොත් ආනිසංස තියෙයි කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ සෑම බෞද්ධාංගයකටම “මයා සමම දකඛානො භාවිතො බහුලිකතො, අභිඤ්ඤාය සමෙබ්බාධාය නිබ්බානාය සංවත්තති” ඒක ඒකාන්තයෙන් ම අති විශිෂ්ඨ, ඥාන පහළ වීම සඳහා, නිවන සඳහා හේතු වෙනවා කියලා වදාරලා තියෙනවා. ඒ විරිය සම්බෞද්ධාංගය පිළිබඳව එහෙම මතක් කරන කොටමත් අර නිදිමත කැඩිලා සජ්ඣායනා ස්වරූපය නිසා විරිය පහළ කර ගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිනම් අපිට ඇවිස්සෙන සිත වැඩියි. එහෙම නම් පස්සද්ධි සම්බෞද්ධාංගය පිළිබඳව මේ කියවලා තියන පාඨයන් නැවත නැවත සජ්ඣායනා කරනකොට ඒ පස්සද්ධිය කියලා කියන සංහිදියාවත් සර්වඥයන් වහන්සේ අපට උගන්වලා තියෙනවා. අපි ඒක යම් යම් අවස්ථාවල කරල තියෙනවා. අනේ මට දැන් ඒක මතක් වුණොත් හොඳයි කියලා කියන කොට ඒ සංහිදියා තත්ත්වය එන්න පුළුවන්. එන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ විධියට ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන් සමබර කිරීමේ ශක්තිය යෝගාවචරයා දන ගන්න ඕනෙ. ඒවා ඇත්තටම කියනවා නම් සාමාන්‍ය ආධුනික යෝගාවචරයාට ලක්වෙන අභියෝග නෙවෙයි. හුඟක් දියුණු වෙච්ච, ඉතාමත්ම සුඤ්ඤා විධියට තමන්ගේ ඉඳුරන් සමබර කරන වෙලාවේ දී දැන ගත යුතු අතිරේක විස්තර තමයි. මේවා ඔක්කොම යෝගාවචරයින් දන්නේ නැතිනම් භාවනා කරන්න බැහැ කියන එකක් මේකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ. නමුත් තමන්ට අවශ්‍යම නම් ඇති වෙච්ච සමාධිය තව තවත් දියුණු කරන්න මේ වගේ අතුරු කරුණු නිතරම කටපාඩම් කරමින්, මතක් කරමින්, හදාරමින් ඉන්න ඕනෙ. ඒක අපි ධම්මවිචය සම්බෞද්ධාංගය ගැන කපා කරන අවස්ථාවේදීත් කිව්වා. අදාළ කරුණු නිතරම මතක් කරමින්, සිහි කරමින් ඉන්න ඕනෙ. මේකෙදීත්, ඒ සමාධි සම්බෞද්ධාංගයෙදීත් මතක් කරනවා හරියට නිග්‍රහ කළ යුතු අවස්ථාවේ

දී නිග්‍රහ කරන්න කියලා. පග්ගහ කළ යුතු අවස්ථාවේ දී පග්ගහ කරන්න කියලා. තනාවැඩිය යුතු වෙලාවේ තනාවඩන්න ඕනෙ කියලා මතක් කරනවා. අන්න ඒ විධියට කරන කොට අර මතක් කර ගත යුතු කරුණු ධම්මවිචය වශයෙන් කියන ලද කරුණු නැවත නැවත සොයන එක, ඒවා ගැන සාකච්ඡා කරන එක, ඒ ධර්ම දේශනා කරන එක, කරවන එක, ඇහුම්කන් දෙන එක අන්න අර සමබරතාවයට හුඟක් උදව් වෙනවා. ඒ වගේම තමයි ඒ සම්බෝජ්ඣංග තව තවත් දියුණු කිරීමට යනකොට “නිරසසාදසස විතතසස සද්ධා සංවෙගවසෙන සමපසසනතා” සමහර විට පුදුම නිරස කමක් එනවා. මේ අරමුණ එකමයි, කිසිම විධියකින් ඒකෙ ඉදිරියක් පේන්නත් නැහැ. ගුරුවරයන් කියනවා පැයක් හිටපන්, දෙකක් හිටපන් කියලා. ඇඟ නිකං අව්චාරු දුම්මා වගේ. ලුණු දෙහි දුම්ම වගේ. ඔහේ ඉන්න ගතිය එනවා. ඉතින් එතකොට මේ අපේ සමහර කට්ටිය මේ වෙනකොට එක්කෝ අධ්‍යාපන කටයුත්තක් කරලා හරි දියුණු වෙනවා. නැතිනම් ගොවිතැන් බතක්වත් කරනවා. අපි මේ ඇවිල්ලා එක තැනක වාඩිවෙලා දෑන් මේ මොන කරුමයක් ද කියලා, මහ පුදුම විධියට එපා වෙන ගතියක් එනවා.

ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාව හොඳටම පිරිහෙනවා. එහෙම නැතිනම් අර විර්යය පිරිහෙනවා. ආන්න ඒක දැනගෙන ඒ වෙලාවට ශ්‍රද්ධා ආදී ගුණ ධර්ම දියුණු කර ගෙන සිත සම්පහන්සනය කරන්න ඕනෙ. සම්පහන්සනය කරන්නේ මේ වට අත්තෙන් කරන දේමයි. වෙහෙස වෙන කොට වට අත්ත ටිකක් වැනුවම සිත අලුත් වෙලා එනවා. ඒ නිසා සම්පහන්සන කෘත්‍යය සඳහා හරියටම උදව් වෙනවා බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය, සංඝානුස්සතිය. ඒ නිසා ඒ වගේ වෙලාවට දෑන් අරමුණු පේන්නේ නැහැ. ඒ පේන්නේ නැති වෙලාවට අරමුණු ඉල්ලුවට එන්නේත් නැහැ. ගුරුවරයන් කියනවා පුළුවන් තරම් ඉන්නය කියලා. අන්න ඒ වෙලාවට අර වගේ ශ්‍රද්ධාව වැඩිවීම සඳහා අවශ්‍ය කරන කාරණා එක් කරන්න කියනවා. මේක හුඟක් ගැඹුරු නැන්නම් මීට වැඩිය හුඟක් ගැඹුරු පැත්තකින් සර්වඥයන් වහන්සේගේ සූත්‍ර වල සඳහන් වෙනවා, ඔය කියන සමාධියක් ඇති වෙලා ඤාණික සමාධිය ඇති වෙලා සිත

හොඳට විපස්සනා ක්ෂේත්‍රයේ යනකොට ඔය මුල් මුල් අවස්ථාවන් වලට වැඩිය ඉතාමත් බලවත් එපා වීමක් එනවා. පර්යංකය උගුල්ලලා විසිකරන තත්ත්වයට වගේ, එහෙම නැතිනම් සිය දිවි නසා ගන්න හිතෙනවා වගේ, එහෙම නැතිනම් මට මීට පස්සේ කැමක් ඕනෙත් නැහැ, බීමක් ඕනෙත් නැහැ කියලා සම්පූර්ණ නාස්ථික පැත්තකට සිත යන වෙලාවක් එනවා. මොනම විධියකින් වත් අරමුණට කිට්ටු කරන්නවත් බැහැ. පෙනුමත් නොදකිත්, නොපතත් කියලා හිතෙනවා වගේ එන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒ වගේ සමහර විට එතන ගොඩක් වෙලා ඉන්න වෙනවා. අන්න එහෙම ඉන්න වෙන වෙලාවට සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරනවා අරමුණ ජේන්නෙන් නැහැ. සිතේ එකලාසයක් ජේන්නත් නැහැ. හැබැයි දන්නවා මේ වෙලා තියෙන සංගදිය. මේ සතියට අනුවෙලා තියෙන්නේ. දැන් මම ඉන්නේ අසරණ වෙලා. මෙහෙම වෙලා කියලා. එතකොට කියනවා සිතේ පනිදායක්, බලාපොරොත්තුවක් පළාතක නැහැ. මොකේ ද මම සිත තියාගෙන ඉන්නේ කියලා දන්නේ නැති අවස්ථාවක් එනවා. අන්න එහෙම එතකොට මේ පනිදාය භාවනා අපනිදාය භාවනා කියලා අදාළ දේ කරලා සිත තනා වඩා ගන්න කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා. දවසක් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එක හික්කුණි ආරණ්‍යකට ගිහිල්ලා ඒ හික්කුණින් වහන්සේලාගෙන් අහනවා, නැගණියෙනි, නුඹලා මහණ දම් පුරනව ද? සතර සතිපට්ඨානය වඩනව ද? කියලා. එතකොට ඒ හික්කුණින් කියනවා. එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්සේ අපි මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩනවා. අපි මේ එක එක්කෙනාගේ සති, සමාධි ධර්මතා වැඩෙමින් පවතිනව යි කියලා කිව්වම, ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ යනවා. ගිහිල්ලා සර්වඥයන් වහන්සේට වාර්තා කරනවා. අවසරයි ස්වාමීන් වහන්සේ මම විවේක තිබුණු නිසා හික්කුණි ආරාමයට ගියා. ඒ ඇත්තෝ මෙහෙම උනන්දුවෙන් සතර සතිපට්ඨානය වඩනවා. එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අහනවා, ආනන්දය, නුඹ ඒ හික්කුණින් වහන්සේලාට පනිදාය භාවනා අපනිදාය භාවනා දෙක කියලා දුන්න ද? කියලා. එතකොට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අතරමං වෙනවා. මොකද උන්වහන්සේ දන්නේ නැහැ මේ මොකක් ද කියලා. මේ පනිදාය භාවනාව

අපනිදාය භාවනාව කියන්නේ මොකක් ද කියලා දන්නේ නැහැ. අන්න එතනදි සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරනවා අනිවාර්යයෙන් ම මේ සමථ භාවනාව වැඩෙන වෙලාව වෙන කොට විපස්සනා භාවනාවේ අනිවාර්යයෙන්ම මේ අසරණ වෙන, තනිවෙන, අන්දමන්ද වෙන ගතියක් පහළ වෙනවා. ඒ කියන්නේ මොකට ද මම එල්ල කරන්නේ, මොකක් ද මම කරන්නේ කියන එක දන්නේ නැති තැනකට එනවා. ඉතින් එහෙම එන්න ඕනෙ. ඒක අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයක් මේ භාවනාවේ දී. වෙන විධියකට කියනවා නම්, මේ සක්කාය දිට්ඨිය සම්පූර්ණයෙන්ම කැඩිලා, සුන්නත්දුලි වෙලා ගිහිල්ලා. එතකොට යෝගාවචරයාට පෙන්නේ තමන් පව වෙලා, විනාශ වෙලා, නාස්තියක් සිද්ධ වෙලා වගේ. නැහැ. මේ වරින් වර, වරින් වර තමන් ගෙනාපු අර ගොණුව කඩලා යනවා. මමය නැති වෙලා යනවා. මාන්තය නැති වෙලා යනවා. තෘෂ්ණාව නැති වෙලා යනවා. නැතිවෙලා ගියාම පේන්නේ අසරණ වුණා, තනි වුණා වගේ කියලා. අන්න ඒ වෙලාවේ දී එල්ලය නැතිව යනවා. එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා අන්න එහෙම එල්ලය නැති බව තමන් දන්නවා නම් සිහියෙන් බුද්ධියෙන් ඇවිල්ලා ඉන්නේ, මට දූන් එල්ලයක් නැතිව, මම දූන් අන්දමන්ද වෙලයි කියලා ඒ වෙලාවට මගේ නම සිහිපත් කරන්න කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේව සිහිපත් කරන්නය කියනවා. ගුරුවරයෙක් නැතිව, සිව්පස දායකයෙක් නැතිව, පුදුමාකාර වෙහෙසක් වෙලයි මේක සොයා ගන්නේ, අපිට එහෙම නැහැ. අපිට පාරක් තියෙනවා, ධර්මයක් තියෙනවා, සංඝයා ඉන්නවා, බුදුන් ඉන්නවා කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ සිහිපත් කරලා සිතට ශ්‍රද්ධාව ඇති කරලා දෙන්නය කියනවා. ඕක අවස්ථා දෙකක දී එනවා. සමථ භාවනාවේ දී, අර්පණා සමාධියට කිට්ටු වෙනකොට, උපචාර සමාධියත් අර්පණා සමාධියත් දෙක මැද ඔය වගේ මග සලකුණු නැති කාන්තාරයක් හරහා යන්න වගේ, මහ මුහුදක් හරහා යන්න වගේ තැනක් පසු කරන්න වෙනවා. හුඟක් වෙලාවට මේ හැම වෙලාවකදීම මගේ කය රැකෙයි ද? මගේ ජීවිතය රැකෙයි ද? කියන විධියට කාය ජීවිත අපේක්ෂාවන් අත අරින්න වෙන වෙලාවල් එනවා. අන්න ඒ සෑම වෙලාවකදීම භාවනාව අත් නො හැර දිගට පවත්වන කොට මේ සම්පහස්සන කෘත්‍යය කරන්න

ඕනෙ. වරින් වර, වරින් වර පවත් සලල ඒ බුදු ගුණ මෙනෙහි කරලා හෝ තමන්ගේ සීලය ආවර්ජනය කරලා හෝ නැතිනම් මෙනෙන්ට ආපු ගමන මම සතියෙන් නේද ආවේ කියලා හෝ ඒ තැනට අවශ්‍ය කරන ආත්ම ශක්තිය ඇති කරලා දෙන්න ඕනෙ. ඒ ආත්ම ශක්තිය කවදාකවත් ගුරුවරයෙකුට දෙන්න බැහැ. තමන්ම ඒක උපයා සපයා ගන්න නම් ඊට කලින් කරපු ඒවා කරලා ලැබිවිච අත්දැකීමක් තමන්ගේ සීලාදී ගුණ සිහිපත් කිරීම, බුදුගුණ කලින් වඩලා තියන ගතිය අවශ්‍යය යි. ඒක නිසා ඒ ශ්‍රද්ධාව වගේ දේවල් කරලා වෙහෙස කර, කාන්තාරයක දාඩිය දාන ගති, ක්ලාන්ත වෙන ගති, මුහුදු මැද ඔක්කාර වෙන ගති, යන එන මං නැතිව තනි වුණා වගේ වෙලාවල් වල අපි අසරණ නැහැ. අපි සසරණයි. අපි අනාථ නැහැ. අපි සනාථයි. අපිට බුද්ධ සරණය තියනවා. ධම්ම සරණය තියෙනවා. සංඝ සරණය තියෙනවා. සීල සරණය තියෙනවා කියලා අර පෙර දේවල් නැවත නැවත සිහිපත් කරන ගතිය මේ සමාධිය තනා වැඩීමේ දී හුඟක් වෙලාවට අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේම තමන්ගේ අර කලින් කියපු විධියට අර සමාධියට අදාළ කරුණු කාරණා සිහිපත් කිරීමක් අවශ්‍ය යි. ඒ වෙලාවට මේ සමාධිය නැති, අසමාහිත සාමාධිය ගැන කථා නොකරන, මේ කැලේ භාවනා කරලා නිවන් දකින්න තියා භාවනා කරන්න උපදෙස් දෙන්නවත් කවීරුත් නැහැනේ කියලා නිකං ඔන්න ඔය බොරු වැඩ අමතක කරලා දාලා අපි වගේ විවේකයෙන් හිටපල්ලා කියන කථාව ඕනෙ තරම් ඇහෙනවනෙ. ඒවාට කියන්නේ කටොළු කථා කියලා. අන්න ඒ කටොළු කථා කරන පුද්ගලයින් අයින් කරන්න ඕනෙ. අයින් කරලා ඉවරවෙලා කොහොම හරි අපි මේක රකින්න ඕනෙ. අපි මේක කරන්න ඕනෙ කියලා අර සමාහිත සිත ඒකට යෙදුණම කල්‍යාන පුද්ගල ඇසුර පවත්වන්න ඕනෙ.

ඒ වගේම නිතරම ලද ලද අවස්ථාවේ මේ සමාධිය වැඩීම සඳහා නැඹුරු ගතියක් තදාධිමුක්තතාවය ඇති කිරීමෙන් තමයි මේ වෙලාවේ දී යන්නම් අර වතුරෙන් නහය උස්සලා උඩට ගන්නවා වගේ මේ ගත්ත සමාධිය දියුණු කර ගෙන යන්න පුළුවන්. මේකෙන් හිතන්න නරකයි මේ හැම කෙනාටම මේ කියන විධියේ ඔක්කොම කරුණු කාරණා ඕනෙ යි කියලා. සමහරුන්ට බොහෝම ඉක්මනට සමාධිය එනවා. ඒක

ආවයි කියලා මම මේ කරුණු කාරණා සම්පූර්ණ කරන්න ඕනෙ. ඒ නිසා මට ආපු සමාධිය වැරදි යි කියලා ප්‍රතිකේෂ කරන්නත් එපා. ඒ වගේම ඊයේ මට එහෙම ආවා අද නාවයි කියලා මේක මේ කාගේ හරි දෝෂයක් වත් හූනියමක් වත් නැතිනම් වෙන මොකක් හරි වගේ, කරුම දෝෂයක් ද කියලා හිතන්නත් නරකයි. ඒ වෙලාවට මේ කළ යුතු කාරණා කරලා ඒක තනා වඩා ගන්නව යි කියන නිසා හැම වෙලාවෙදීම අර පොළොස් ඇඹුලක පදම ගන්නවා වගේ ලෙහෙසියෙන් අතහරින්නේ නැහැ. ඒක එනකොට අවශ්‍ය දේවල් කරලා සම්පූර්ණ කරනකොට තමයි ඒ සමාධියක් ඇති කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නො වුණොත් ඒ විධියට සමාහිත භාවයක් ඇති නො වුණොත් කවදාවත් ඒ අරමුණෙහි ඇති හැටිය දැක ගන්න බැරි නිසා විපස්සනා වර්ධනයක් කරන්න බැහැ. විපස්සනාව කරගෙන යන අතරමගදීන් ගොඩක් වෙලාවට ඔය සමාධිය කැඩීලා විසිවෙලා යන අවස්ථාවල් එනවා. ඒ සෑම වෙලාවකදීම ආධුනිකයෙකු වගේ අර සමාධිය නැවත නැවත පිළියම් කර ගත්තොත් ගමනට පහසුවක් තියෙනවා. එහෙම නැති වුණොත් හරිම වෙහෙසකර ගතියක් තමයි තියෙන්නේ විපස්සනා කරන කොට. නමුත් මේ සමාධි සම්බෝජ්ඣංගය ගැන කථා කරන කොට සමථ භාවනාවට අදාළ, විපස්සනා භාවනාවට අදාළ කියලා කොටස් දෙකටම අදාළ සමාධියක් ගැන කථා කරනවා. නමුත් මම අර දේශනාව මුලදී මතක් කළේ අද ලෝකයේ විශේෂයෙන්ම මේ වගේ පිරිසක් ගැන කථා කරන කොට අවශ්‍ය වෙන්නේ සමථ සමාධිය තියෙනවා නම් වඩා හොඳයි. නැතිනම් ඒක නැති වුණ යි කියලා අත අරින්නේ නැතිව විපස්සනා සමාධිය හෝ එතන එතන තියෙන ඤාණික සමාධිය හදාගෙන යනවා නම් මේ අද ලෝකයේ තියෙන ප්‍රධානතම ප්‍රශ්නය වන අසහනය, තරුණ අසහනය කියන මොන ක්‍රමයෙන් හෝ ඇති වෙන අසහනයට පිළිතුරක් දෙන්න පුළුවන්. මේ අසහනයට ප්‍රධාන හේතුව තමයි මේ ආත්ම තෘප්තිය නැති කම. එහෙම නැතිනම් තමන්ගේ ධාර්මික වශයෙන් පිරිවිච්ච ගතිය, ඒ සම්පත්තිකර ගතිය නැති වුණොම ඇති වෙන මේ අසහනයට අද මොනම බෙහෙතක් වත් නැහැ. මතක් කරලා තියෙන්නේ සතිය තමයි. එළැඹ සිටි සිහිය තමයි ඒකට තියෙන ප්‍රධානම දේ. එකම

බෙහෙතක් ඒකයි. ඒ වගේම මේ පරිසරයක් ඒකට තදින් බලපානවා. ඒක දූෂණය කරගන්න නරකයි. ඔය පරිසර දූෂණය ගැන කථා කරන ඇත්තෝ විතර පරිසරය කෙලෙසන ජාතියක් මේ ලෝකෙම නැහැ. ඒ නිසා ඒක නිකං හොරාගෙ අම්මගෙන් ජේන අහනවා වගේ වැඩක්. නමුත් යම් වෙලාවක අපි සතියෙන් සමාධියෙන් ඉන්නවා නම් අපි නිතරම පරිසරයට ප්‍රිය, තමන් මේ මොක ද කරන්නේ කියන ගතිය ඇති වෙනවා. ඒ නිසා ඒකේ දැක්කම, සතියේ දැක්කම තියන කෙනාට ඉබේම අර පස්සද්ධියත්, සමාධියත් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් හොඳට මතක තියා ගන්න ඕනෙ අපි කොච්චර ඒ විධියට පස්සද්ධියක් සමාධියක් ඇතිකර ගත්තත් තමන්ගේ අසල්වැසියා, ලග ඉන්න කෙනා අසමාහිත පුද්ගලයෙක් වෙන්න පුළුවන්, නමුත් කවදාවත් ඒ පුද්ගලයාට සමාහිත වෙන්න යි කියලා උපදෙස් දෙන්න ගිහිල්ලා නිකං අත පුච්චගන්න නම් එපා. ඒක කවදාවත් කෙරෙන්නේ නැහැ. ඒ පුද්ගලයා ඇවිල්ලා ඇහුවොත් විතරක් උපදෙස් දෙනවා මිස මේ අනුන්ට බණ කියවිලි, ඒවා හදන්න ගියොත් ඒකෙන් වෙන්තේ අපේ සිත හරියට අවුල් වෙන්න පටන් ගන්න එක. ඒ නිසා ඉතාමත්ම යටහත් පහත්ව බයබෝයි කියාගෙන සමාධිය හදා ගන්න උත්සාහ කරන්න. ඔය සමාධිය හදා ගන්න කියන තරම් ලේසි නැහැ. මොක ද හේතුව ඒ සමාධිය තිබුණොත් විතරයි විපස්සනාව කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. සමාධිය කියන්නේ අවසාන නිෂ්ඨාව නෙවෙයි. නමුත් ඒකත් අමාරුයි. ඒ නිසා නිතරම සිත යොදා ගෙන ඉන්න ඕනෙ මේ මධ්‍යස්ථකාරකය වන මේ සමාධිය යම් ආකාරයකට අප කරා ලගා වෙන්න. ඒක සඳහා නැමුණු සිතකින් යුක්තව ඒ සමාහිත පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කරමින් අසමාහිත පුද්ගලයින් දුරු කරමින් මේවගේ දේවල් යොදන්න ලැබෙන මේ මොහොත, අපි මේ ගත කරන මොහොත මුළු සංසාරයම වශයෙන් බලනකොට පුදුමාකාර වටිනාකමක් ඇති මොහොතක්. අපිට මේ වගේ දෙයක් ආයෙ කවදාකවත් ලබා ගන්න පුළුවන් වේවිද කියලා කියන්න බැහැ. ඒ නිසා එවැනි මොහොතක් ආවට පස්සේ උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිමින් ඒ සමාධිය දියුණු කර ගත්තොත් විපස්සනාවට ලොකු ඉඩක් ලැබෙනවා. නමුත් මම හිතනවා මේ සමාධිය පිළිබඳව මම හිතුවෙ නම්

එක පැයක දේශනාවකින් හමාර කරන්න කියලා. නමුත් තව ටිකක් මූලික කරුණු පහුකරගෙන ගිය ඇත්තන්ට මීට වැඩිය විස්තර සහිතව තව ටිකක් වෙලා ගන්න වෙයි කියාල දේශනාව හමාර කරන්න ඉස්සර මට හිතූනා. ඒ නිසා අපි බලාපොරොත්තු වෙමු, මම දන්නේ නැහැ තවත් දවස් කීයක් බණ කියන්න අපිට ඉඩ තියෙනව ද කියලා. ඒ කියන්නේ අපේ භාවනා වැඩ මුළුව තුළ එහෙම නම් අනිත් දවසෙ උපෙක්ඛා සම්බෝජ්ඣංගයට යන්න ඉස්සර වෙලා මේ සමාධිය පිළිබඳ තව විස්තර ටිකක් ඉදිරිපත් කරන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. අදට මෙතෙක් කරගෙන ආපු ඒ බෝජ්ඣංග පිළිබඳව සමාලෝචනයක් තමයි ගොඩක් වෙලාවට සිදු වුණේ. නමුත් ඒ තුළින් සමාධිය තව තවත් වර්ධනය කරන්න ඕනෙ තොරතුරු ටිකක් අනිත් දවසට තියලා අද මේ රැස්කර ගත්ත කරුණු මතින් තමන්ගේ ඒ අත්දැකීමට මේවා ගැලපෙන ගති, අනෙකුත් ධර්ම කාරණා වලට ගැලපෙන ගති සම්පූර්ණ කරගෙන තව තවත් කුසලවිෂන්දයක් පහළ කර ගැනීමට මේ ධර්ම කොටසක් හේතු වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් හමාර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලුම දෙනාට ඒ සමාහිත භාවය වහ වහා අත්දැක ගන්නට ලැබේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු.....! සාධු.....! සාධු.....!





“උපෙකඩා සමේබාජ්ඣධම්මය”

නමෝ තසස භගවතෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධස්ස.....!!!

“සො තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙකඛිතා හොති. යසමීං සමයෙ හිකඛවෙ හිකඛු තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙකඛිතා හොති. උපෙකඩා සමේබාජ්ඣධම්මො තසමීං සමයෙ හිකඛුනො ආරද්ධො හොති. උපෙකඩා සමේබාජ්ඣධම්මං තසමීං සමයෙ හිකඛු භාවෙති. උපෙකඩා සමේබාජ්ඣධම්මො තසමීං සමයෙ හිකඛුනො භාවනා පරිපූරං ගච්ඡති තී”

ගෞරවනීය මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි,
ශ්‍රීද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි,

අපි මේ බෞද්ධාග ධර්ම ඉදිරියෙන් තියාගෙන දේශනා මාලාවක් වශයෙන් පවත්වාගෙන යන ධර්ම දේශනාවක අද මේ අවසාන බෞද්ධාගය වෙත බොහොම වැදගත් ඒ උපේක්ඛා සම්බෞද්ධාගයටයි මේ මූල පිරුවේ. ආනාපාන සති සුත්‍රයේ සඳහන් වෙන පාඨයක් ඉස්සරහින් තියාගෙන අර මීට කලින් බෞද්ධාග දේශනා වලත් දක්වපු ආකාරයට මේ එක එකක් සෑම විටම පහළ වෙන්නේ අර කලින් කලින් පහළ වෙච්ච බෞද්ධාග ධර්ම වල හේතු ප්‍රත්‍යා වශයෙන් ඇති වුණු සම්බන්ධතාවය නිසා. මේකට කියනවා ‘නිසා හට ගැනීම’ කියලා. කලින් ඇතිවුණු සමාධිය නිසා උපේක්ඛාව හට ගන්නවා. ඒ වගේම සතිය නිසා ධම්මච්චය හට ගන්නවා. ධම්මච්චය නිසා විරිය හට ගන්නවා. විරිය නිසා ප්‍රීතිය හට ගන්නවා. ප්‍රීතිය නිසා පස්සද්ධිය හට ගන්නවා. පස්සද්ධිය නිසා සමාධිය හට ගන්නවා. සමාධිය නිසා උපේක්ඛාව හට

ගන්නවා. මේ කෙටි සටහන දක්වන්නේ 'නිසා හට ගන්නවා' කියන එක පෙන්වන්න. ඉතින් එහෙම බැලුවම මේ කළුලේලක ඇඳල එකින් එකට, එකින් එකට රේඛීය වශයෙන් පෙන්වන්න පුළුවන්. සම්බන්ධතාවය දකින කොට ඒක හරි ලේසියි අපේ පවතින අධ්‍යාපන ක්‍රමය හැටියට තේරුම් ගන්න. හැබැයි අර භාවනාවෙන් බලනකොට ඔය තරම්ම සරල රේඛීය සම්බන්ධතා නෙවෙයි. ඕවා අතර ප්‍රත්‍යක්ෂණ සම්බන්ධතාත් තියෙනවා. මේ උපේක්‍ෂාව නැවත ගිහිල්ලා අර සතිය නැතිනම් උපේක්‍ෂාව නිසා හටගත් සතිය වර්ධනය වෙනවා. සතිය නිසා ධම්මච්චය වර්ධනයක් වෙන, නැවත සැරයක් ධම්මච්චය නිසා සතිය වර්ධනය වෙන වැඩ පිළිවෙලක් මේකෙ තියෙනවා. ඔය විධියට මේවා අතර අන්තර් සම්බන්ධතාත් රාශියක් තියෙනවා. නමුත් අර ලේසියට තේරුම් ගැනීමට, නැතිනම් අපි කියන මේ බහුශ්‍රැත භාවය සඳහා අර වගේ 'නිසා හට ගැනීමේ' ක්‍රමයක් තමයි පටන් ගන්නේ. ඒ උපේක්‍ෂාව ගැන සඳහන් කරන කොට මේ අපේ බණ පොත් දිග ඇරලා බැලුවොත් මේ උපේක්‍ෂා ජාති රාශියක් සඳහන් වෙනවා. ඒ අපි සමමය නැතිනම් සමාධිය කියන මීට කලින් ගත්ත වෛතසිකයේදීත් අපි දැන ගත්තා ඒ සමාධිය ධ්‍යාන වලට සම්බන්ධ වෙන සමාධියක් තියෙනවා. ඒ වගේම විපස්සනාවට සම්බන්ධ වෙන සමාධියක් තියෙනවා කියලා. ඒ වගේම තමයි උපේක්‍ෂාවක් තියෙනවා ධ්‍යාන වලත් සඳහන් වෙන. මේ උපේක්‍ෂාව තෘතීයධ්‍යාන, චතුර්ථධ්‍යාන වල සඳහන් වෙන්නේ, සුඛ උපේක්ඛා දෙක සහිත තෘතීයධ්‍යානය, උපේක්ඛා ඒකග්ගතා සහිත චතුර්ථධ්‍යානය කියලා. ඒවා වලදී සඳහන් වෙන උපේක්‍ෂාවට කියනවා ධ්‍යාන උපේක්‍ෂාව කියලා ඒ වගේම මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා කියලා කිව්වමත් සෑම සත්ත්වයන් විෂයෙහිත් හිත භාවය "පර සත්තානං හිතානුභාව ලකඛණං මෙත්තා" කියන විධියට සත්ත්වයන්ගේ සිතසුව සැලසීම මෙෙත්‍රිය වශයෙන් සලකනවා. ඊට පස්සේ දුක්ඛිත සත්ත්වයා කෙරෙහි ඇත්තා වූ අනුකම්පාවට කරුණාව කියලා කියනවා. ඊ ලඟට සුඛිත තත්ත්වයක් ඇති අය කෙරෙහි දක්වන ප්‍රතිචාරයට මුදිතාව කියලා කියනවා. ඔන්න ඔය ඊක ගෙවන් කරලා අවසානයේ තමයි සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි ඇත්තා වූ සමභාවය දක්වීමට කියනවා, ප්‍රිය අප්‍රිය මැදහත් කියන සෑම

සත්කයින් කෙරෙහිම ඇති සම භාවය දැක්වීමට කියනවා බුන්ම විහාර උපේක්ෂාව කියලා. ඒ වගේම ඇහේ, කණේ, නාසයේ, දිවේ, කයේ සහ මනසේ කියන ද්වාර හයේ ඇතිවෙන ඒ වලංගු නිසා හටගන්න උපේක්ෂාවට වලංගු උපේක්ෂාව කියලා කියනවා. අපි මේ සාකච්ඡා කරන එකට බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව කියලා කියනවා. නැතිනම් උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය කියලා කියනවා. මේ විධියට ගොඩක් උපේක්ඛා සඳහන් වෙන තැන් තියෙනවා. ඒ සෑම තැනකදීම උපේක්ෂාව කියන එකට තනු මජ්ඣනිකානිකාය, සමාහිත තාවය, චිත්ත මජ්ඣනිකානිකාය ආදී වශයෙන් සඳහන් කරනවා. උපේක්ෂාව කියන්නේ මැදහත් බව කියන එක. එතකොට වේදනා චෛතසිකය ගත්තහම දුක්ඛ වේදනා, සුඛ වේදනා කියනකොට ඒ දෙක අතර තියනවා අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව කියලා එකක්. ඒකටත් කියනවා උපේක්ෂා වේදනාව කියලා. මේ වගේ මේ උපේක්ෂාව කියන එකේ ඒ යෙදිලා තියෙන තැන්, යෙදිලා තියෙන අවස්ථාව ගත්තහම මේ ගැන සාමාන්‍යය අදහසක් කෙනෙකුට ඇති කර ගන්න පුළුවන්. සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට මේ උපේක්ෂාව පෙන්නල දෙන්න හදන, කියලා දෙන්න හදන කාරණාව පිළිබඳව මේ උපේක්ෂාවට මග පාදා ගත්ත, නැතිනම් උපේක්ෂාවට යොමුව, නැඹුරුව ලබා දීමට ගත්ත මේ පාඨයේ සඳහන් වෙන්නේ, "සො තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣපෙකඛිතා භොති" කියලා. අර කලින් ඇති කර ගත්ත සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නිසා ඇති වෙන මේ සමාහිත භාවය කෙරෙහි මැදහත් වෙනවා. ඉන් එහාට මට දැන් කළ යුත්තක් නැත. සියල්ල සම්පූර්ණ වුණා කියලා මේ මැදහත් භාවය තමයි උපේක්ෂාවේ සඳහන් වෙන්නේ. ඉතින් මේ උපේක්ෂාව උපචාර සමාධියට පත්වෙලා එහෙම නැතිනම් ධ්‍යාන වශයෙන් තියෙන සමාධි නිමිත්ත ආශ්‍රය කරමින් උපචාර සමාධියට පත් වෙච්ච සිත හොඳට අජ්ඣපෙකඛිතය කරනවා. එහෙම නැතිනම් ඒකට තනා වැඩෙන්න, නිසි නින්දේ වැඩෙන්න අනුග්‍රහ කළාම එයා ප්‍රථමධ්‍යානයට සම වදිනවා. ඒකට අපි කියනවා සමථ මාර්ගය කියලා.

ඒ වගේම තමයි විපස්සනා ඥානවල, ඔය නව මහ විදස්සනා ඥාන වශයෙන් සඳහන් කරන ඒ උදයබ්බය, භයතුපට්ඨාන, භංග ආදී

නව විදර්ශනා ඥාන වශයෙන් ඒවගේ අවසානය සංස්කාරයන්ගේ උපේක්ෂාව දැකලා එහි දී අප්‍රීතපෙක්ඛනය කෙරුවට පස්සේ ඒ සිත මාර්ග ඵලවලට වැටෙනවා. ඒකට කියනවා බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව කියලා. ඒක විපස්සනාවේ වැදගත් සන්ධිස්ථානයක්. වැදගත් කඩඉමක්. මෙන්ම මේ විධියට සමඵ සමාධිය, සමාධි නිමිත්තය, අභ්භග්‍ය නිමිත්තය කියලා නිමිති දෙකක් අනුව වැඩ කිරීමක් අපි ඊයේ ධර්ම දේශනාවේ දී හැකිතාක් දුරට මතු කර ගත්තා. ඒ සමාධි නිමිත්ත ආශ්‍රය කරන එක්කෙනා ධ්‍යානයකට වැටෙනවා. ඒකට කියනවා සමඵය කියලා. සමඵ භාවනාව කියල. සර්වඥයන් වහන්සේ පහළ වෙන්න පෙරත් ඒ ලෝකෙ පැවති බණ භාවනා කරපු සිල්වත් ගුණවත් ඇත්තන්ට යන්න පුළුවන් වුණු මේ කාම ලෝකය ඉක්මවපු රූප ලෝකයට, අරූප ලෝකයට දොර විවෘත වෙනවා. නමුත් ඒ සර්වඥයන් වහන්සේලා පහළ වෙන්න කලින් මේ සංස්කාර උපේක්ෂාවක් ඇති කරගෙන බොජ්ඣංග වශයෙන්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට දොර ඇරලා, මාර්ග ඵල ලැබීමක් පිළිබඳ හැඟීමක් තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා බෞද්ධයන් වන අපි අනෙකුත් ශාස්තෘන් වහන්සේලා ගෙන හැර දක්වන ලද ඒ වටීන, හොඳයි කියන ගුණධර්ම වල මුදුන් පෙත්ත, මුදුන්පත් වීම තමයි මෙලොව වශයෙන්ම මාර්ග ඵල ලැබීමක් ගැන කථා කරන්නේ. එසේ නො වුණා නම් අපටත් ඒ අනෙකුත් ආගම් වල තියෙන සමානතාවය දැක ගන්න පුළුවන්. නමුත් අපේ මේ සර්වඥ ශාසනයේ නෛර්‍යානික ශ්‍රී සද්ධර්මයේ මෙලොව වශයෙන්ම ඒ මාර්ග ඵල වලට ලක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ලංවීමේ ආශ්චර්යය, ඒකේ තියෙන අපූර්වත්වය තමයි මේ බොජ්ඣංග උපේක්ෂාවෙන් කරලා දෙන්නේ. ඒක නිසා මනුස්ස සිතකට ලඟා වෙන්න පුළුවන් ඉතාමත්ම සුක්ෂම, ඉතාමත්ම සුමුදු, ඉතාමත්ම ප්‍රණීක අවස්ථාවක් තමයි මේ බොජ්ඣංග උපේක්ෂාව කියලා කියන්නේ. ඉතින් ඒකට කල් ඇතිව සුදානම් වෙනවා කියන අවස්ථාවන් තමයි, ධ්‍යානයකට යද්දී නැතිනම් ධ්‍යානයක් ලබා ගැනීමට යම්කිසි කෙනෙක් කටයුතු කරන්නේ කොහොම ද? ඒ වගේම ඒ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් වල හික්මීමක් ලබා ගන්න කොට, වෙන විධියකට කියනවා නම් මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් ලබා ගන්නකොට අපි කොහොමද උපේක්ෂා සහගත වෙන්නේ කියනා කරණා අතරමග දී

අපට ලැබෙන පුංචි පුංචි අභ්‍යාස. ඒ අභ්‍යාස දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන තමයි අපි අවසානයේ මේ බොජ්‍යාංග උපේක්ෂාවට පත් වෙලා මාර්ග ඵල ඥාන වලට පත් වෙන්නේ. ඉතින් අර ඊයේ දේශනා කරපු ඒ සමථ සමාධි, විපස්සනා සමාධි කියන දෙකේ කෙළ පැමිණීමක් තමයි මේ සිත අප්ප්‍රපෙක්ඛනයට පත් කරලා සමථය නම්, ධ්‍යානයකට ඇතුල්වීම, මාර්ග ඵල ඥානයක නම්, මාර්ගයකට ඇතුල් වීමේ දී කටයුතු කළමනා දකෂවීම තමයි මේ උපේක්ෂාවෙන් කෙරෙන්නේ. අපි ඊයේ කරපු දේශනාවේ අඩුවක් සම්පූර්ණ කිරීමේ අදහසින්, ඒ වගේම අද කරන මේ දේශනාවට පදනම හොඳට සකස් කිරීමක් වශයෙනුත් යෝගාවචරයෙක් දැක ගත යුතු තවත් කරුණු ටිකක් වශේෂයෙන්ම සමාධිය සමථය පැත්තට අංග සම්පූර්ණ වන හැටි, විපස්සනා පැත්තට අංග සම්පූර්ණ වන හැටි පොත්පත් වල කරුණු, බහුශ්‍රැත භාවය පිණිස මෙතන දී මතක් කර ගත්තොත් හොඳයි කියලා අදහස් කළා. ඒ නිසා අපි අරගන්න ඕනෙ යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයෙක් සමථ සමාධියක් වඩනව නම් ඒ කියන්නෙ මේ ධ්‍යාන භාවනාව ඔස්සේ සිත වඩලා සමථ සමාධියක් වඩනව නම් ඒ යෝගාවචරයා දැන ගන්න ඕනෙ මෙන් මෙතනට පත් වෙන තාක් කල් මේ සමාධියට කියන්නේ උපචාර සමාධිය කියන එක. දැන් ගෙමිදුලට පැමිණිල යි ඉන්නේ. නමුත් ගෙට ගෙවැදිලා නැහැ. එතකොට ගෙට ගෙවදින වෙලාව සළකුණු කරන්නේ, සටහන් කරන්නේ කොයි ආකාරයට ද, අන්න ඒකට කරුණු පෙන්න්නේ මෙතුවක් කල් සිත ආවරණය කරන “අන්ධකරණො අවකඛුකරණො, අක්ඛ්‍යාකරණො පක්ඛ්‍යා නිරොධිකො විසාතපක්ඛිතො අනිබ්බානසං වත්තනිකො” ආදී වශයෙන් සිත වණ්ඩ, ඵරුෂ, හිතුවක්කාර, ගොරෝසු කරවපු අර නීවරණ ධර්ම ටික යටපත් වෙලා ඒ වෙනුවට ප්‍රථමධ්‍යානයට අවශ්‍ය කරන්නා වූ ධ්‍යාන අංග පහක් සිතේ තැන්පත් වෙනවා. පරණ තිබුණු ගොරෝසු ගති, අපි කියනවා නම් පරිවුච්චාන ආදී, කෙළෙස් තුන් වර්ගයේ සදහන් වෙන මැද මට්ටමේ කෙළෙස් වලට තවත් වචනයක් තමයි නීවරණ ධර්ම කියලා කියන්නේ. නම් වශයෙන් නම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්දව්ව කුක්කුච්ච සහ විචිකිච්ඡා කියලා නීවරණ ධර්ම පහක් තියෙනවා. ඒ නීවරණ ධර්ම හැම වෙලාවේදීම සිත

ඔලමොල කරනවා. වණ්ඩ, එරුෂ කරනවා. පාලනය කර ගන්න බැරි ගොරෝසු තත්ත්ව වලට පත් කරනවා. ඒවා නැති වෙලා ඒ වෙනුවට යම් වෙලාවක ධ්‍යානයක් ලැබුණා නම් සිත ප්‍රණීත වෙනවා. කීකරු වෙනවා, "කලල විතනං, මුදු විතනං, විනීවරණ විතනං, උදග්ග විතනං, පසන්න විතනං" කියලා තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ කීකරු වෙච්ච සිත දකින්නේ. කල්ල විතනං කියලා කියන්නේ, කුඹුරක බිම් නැගුම, භාලා, ඊගාවට දෙණිය, අන්තිමට පෝරු ලැල්ලෙන් පෝරු ගැවට පස්සේ තියන මඩට කියනවා කල්ල මඩ කියලා. ඒ කලල් මඩට තමයි අර පණු කැවිච්ච බිත්තර විය වපුරන්නේ. එතකොට ඒ බිත්තර විය ගිහිල්ලා අර කලල් මඩේ කාගෙන ගිහිං මුල් අදින්නට සුදුසු තත්ත්වයක් ඇති වෙනවා. නමුත් මේ තණකොළ සහිත හාපු නැති ගොරෝසු ඉඩමකට බිත්තර වී ඉස්සට බිත්තර වියට එව්වර පුළුවන් කමක් නැහැ අර ගොරෝසු පොළවක් එක්ක හැප්පිලා මුල් අල්ලන්න. ඒක නිසා කල්ල විතනං කියලා කියන්නේ, අන්න ඒ වගේ. මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය, නෛර්‍යානික ශ්‍රී සද්ධර්මය අත්දකින්න ඉස්සර සිත හොඳට කලල් මඩක් කරන්න ඕනෙ. ගොවිය කුඹුර කලල් කර ගත්ත වගේ කරන දේට කල්ල විතනං කියලා කියනවා. ඊ ලඟට මුදු විතනං. ඒ කියන්නේ හොඳට මෘදු වෙන්න ඕනෙ. සිත මෘදු භාවයට පත් වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නේ කුඹලගේ අතට පත්වෙච්ච මැටි පිඩ වගේ. ඒවා හොඳට ගල් කැට නැතිව සමච්ච කවලම් වෙලා, හොඳට ඇතිලා, පදම් වෙලා, තැම්බිච්ච මට්ටිය අර සෙක්කුව උඩ තියා ගත්තට පස්සේ කුඹලට ඕනෙ ඕනෙ විධියට එහාට මෙහාට නවන්න පුළුවන්. ඒකට කියන්නේ මුදු විතනං කියලා. උදග්ග විතනං කියලා කියන්නේ උද්වේගවත් සිතක් ඇති වෙන්න ඕනෙ. මම දැන් ශීලය මගින් ඒ ගොරෝසු කායික දුෂ්චරිත, වචී දුෂ්චරිත නතර කරගෙනයි ඉන්නේ. ඊ ලඟට තියෙන මේ පරිවුට්ඨාන කෙළෙස් කියන මේ නීවරණ අයිත් කරනවා. කියන එක ලේසි නැහැ. නමුත් ඒ සඳහා උද්යෝගිමත් සිතක් දැනට ඇති කරගෙන තියෙන්න ඕනෙ. අන්න ඒ උද්යෝගය වැඩෙන්නේ මේ කියන නීවරණ ධර්ම අඩු වෙලා අඩුවෙලා සිත හොඳ පැත්තට, සුදු පැත්තට හොඳට ඉඩ ලැබෙන කොට තමයි උද්යෝගයක් ඇති වෙන්නේ. ඒකට උදග්ග විතනං කියලා කියනවා. ඊ ලඟට ප්‍රසන්න

චිත්තං කියලා කියන්නේ, එවැනි සිතක් බොහෝමත්ම ප්‍රසන්න යි. සිතේ අප්‍රසන්න ගතිය නැති වෙලා. ඊ ලඟට විඤ්චරණ චිත්තං කියන්නේ නීවරණ ධර්ම නැති වෙලා. ඒ නිසා නීවරණ ධර්ම එනකොට ඒවා ගැන දැනගෙන, ඒවා ධර්මතා වශයෙන් ඉගෙන ගෙන යන ගමන තමයි විපස්සනාව වශයෙන් කියලා තියෙන්නේ.

නමුත් සමථ යෝගාවචරයාට එහෙම එක එක නීවරණයක් වෙන් වෙන් වශයෙන් හොඳට අලභිය මූලභිය දැනීම ලබා ගැනීමට අමාරුයි. මොක ද, සමථ යෝගාවචරයා නීවරණ දිහා බලන්නේම ඒවා නැති කළ යුතු දේවල් හැටියට. දුරු කළ යුතු දේවල් හැටියට බලනවා මිස නීවරණයන්ගේ දිහාවට, ධර්මතා විධියට බලන්නේ නැහැ. කොහොම නමුත් ඒ නීවරණයන් යටපත් කරලා ඒ යෝගාවචරයාට අවශ්‍ය නම් නීවරණ ධර්ම යටපත් කරලා ධ්‍යානයක් ලබන්න, ඒ පුද්ගලයා නානා උපක්‍රම වලින්, විවිධාකාර දක්‍ෂතා මගින් අර නීවරණ අයිත් කරලා ඒ වෙනුවට ධ්‍යාන අංග පහක් ඇති කර ගන්නවා. කලින් මතක් කර ගත්ත ඒ නීවරණ ධර්ම පහ, මෙතෙක් කල් සංසාරය පුරාවටම දැන නොදැන අපි අපේ සිත් වල කහට බැඳිවිච මේ නීවරණ ධර්ම පහ වෙනුවට දැන් ධ්‍යාන සිතේ විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන ධ්‍යාන අංග පහක් ඇති වෙනවා. විතක්කය කියලා කියන්නේ අපි ඉස්සරහින් තියා ගත්ත සමථ අරමුණ, මොකක් ද? ආනාපානය, බුද්ධානුස්සතිය, මෙත්‍රිය, කසින, අසුභ මලකුණක් එහෙම නැතිනම් මොනම හෝ සමථ අරමුණක් අර ගෙන ඒකටම සිත නංවන ගතිය. වෙන විධියකට කියනවා නම් සිත පිට තන්තන්තාර වෙන්න දෙන්නේ නැතිව, හැම වෙලාවෙම තමන් ඉදිරියට ගත්ත අරමුණටම සිත නගිනවා නම් ඒකට කියනවා විතක්කය කියලා. සිතේ ස්වාභාවය ඒක තමයි. සිතේ ස්වාභාවය මොකක් හරි එන අරමුණකට ආරුඪ වෙන ගතිය. නමුත් මෙතන දී විතක්කය කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ, දෙන ලද සමථ අරමුණටම සිත නගින එකයි. මෙතන දී මේකට කියනවා ධ්‍යානාංග වශයෙන් විතක්කය කියලා. දෙවැනි එකේ දී විචාරය කියලා කියන්නේ එසේ නංවන ලද අරමුණ අතගාලා, රස විඳලා, අත්දැකලා මිස ආපසු එන්නේ නැති ගතිය. අපි ආනාපානයට ම, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට ම සිත නැංවුවා නම් ආශ්වාසය

එනකොට ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරා නම්, ඒ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් වෙන හැටි දැකලා මිස ආපහු නිකං එන්නේ නැහැ. මම දැක්ක කියලා නිකං එන්නේ නැහැ. ප්‍රශ්වාසයට සිත නැංවුවා නම් ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කළා නම් ඒ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙනස් වුණු හැටි අතගාලා, රස විඳලා, අත්දැකලාම යි එන්නේ. ඒකට කියනවා විමසුම් නුවණ, විචාරය කියලා. මෙන්න මේ විතක්ක විචාර කියන මේ මූලික කරුණු දෙක තමයි අපි භාවනාවේ දී මූලටම ඉගෙන ගන්නේ. අරමුණක් එනකොටම අරමුණට සිත නංවනවා. සමථයේ දී නම් දීල තියෙන මූල කර්මස්ථානයට සිත නංවලා ඒ අරමුණ දැන ගන්නවා. මේ ආශ්වාස අවස්ථාව, මේ ප්‍රශ්වාස අවස්ථාව කියලා. යම් විධියකට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැති වෙලා තල්ලු කරගෙන සිතිවිල්ලක් ආව නම් අපි ඒකට සිත යනකොටම දැන ගන්නවා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නෙවෙයි, සිතිවිල්ලක් කියලා. මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නෙවෙයි වේදනාවක් කියලා. මේක ශබ්දයක් කියලා. එක එක වෙන් කොට දැන ගැනීම තමයි විචාරයෙන් කෙරෙන්නේ. යම්ම වෙලාවක විතක්කය, සිතේ පවතිනවා නම් ඒ සිතට කවදාකවත් අර නීවරණයක් වශයෙන් ගත්ත ටීනමිද්ධය කියන නිදිමත ගතිය එන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමන් හොඳට දැන ගන්න ඕනෙ ඒ නිදිමත ගතියක් එනවා නම් ඒක විනාඩි ගණනකට කලින් අර මෙනෙහි කිරීම ඇත හිටලා දැන හෝ නො දැන. මේක තේරුම් ගන්න යෝගාවචරයාට ගොඩක් කල් යනවා. නමුත් මේක නො වරදින මූල ධර්මයක්. එනකොට සිත කුසිත භාවයට, කෝසජ්ජයට වැටෙනවා. ටීනමිද්ධයට වැටෙනවා. ටීනමිද්ධය කියලා කියන්නේ ඒ බටර් ටිකක් අරගෙන අයිස් පෙට්ටියකට දාපුවහම ඒක ගලී වෙනවා, ගල්වෙන ගතියට එනවා. ඒ කියන්නේ මිඳෙනවා කියලා කියනවා. සිත මිඳෙනවා. සිත කර්මණ්‍ය භාවයට, මුදු විත්ත, උදග්ග විත්ත, ප්‍රසන්න විත්ත කියන ආකාරයට නෙවෙයි තියෙන්නේ. දැන් ගලී ගැහිලා, ලෙඩ වෙච්ච සර්පයෙක් මුල්ලකට වෙලා ඔහේ වකුටු වෙලා නිදාගෙන ඉන්නවා වගේ, සිත ගලී ගැහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ ගලී ගැහෙන්න හේතුව මොකක් ද? එක එක අරමුණ මෙනෙහි කිරීම නැති වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා ඔය රැට ගැල් පදවන කොට ඒ ගොනුන්ට නිදිමත වෙනවට

ගැල්කාරයා කරන්නේ ගැල් කවි කියනවා. හීයක් භානකොට ඒ හරකුන්ට එපා වීම නතර කරන්න අඩහැර පානවා. කොළ පාගන කොට ඒත් අඩහැර පානව. මේ විධියට සෑම වෙලාවේදීම ඒ සතා නින්දට නො වැටීම පිණිස ඉතින් ඔය මොනවා හරි සෝෂාවක් කර කර වරින් වර උග්‍රව තට්ටු කර කර හරි යන්න ඕනෙ. ඒකයි වණ්නුපත ජාතකයේ ඒ වගේ ඒ ගැලේ සත්කු නායකයට නින්ද ගියහම ඒ සත්කුන්ට මග පෙන්වන්න කවරුවත් නැති නිසා උන් ආපහු කැරකිලා කලින් රැ නවාතැන් ගත්ත තැනටම එනවා. ඔක තමයි සිතටත් වෙන්නේ. මෙනෙහි කිරීම යම් තැනක නතර වුණොත් එතනදීම සිත තමන්ට පුරුදු විධියට ගලී ගැහිලා වකුටු වෙලා නිදියන්න පටන් ගන්නවා. ඒක නිසා අපි දැනගන්න ඕනෙ විතක්කය තියෙනවා නම්, මෙනෙහි කිරීම තියෙනවා නම් ඒ සිත නින්දට වැටෙන්නේ නැහැ. ඒකට කියන්නේ විචාර බුද්ධිය කියලා. මම මේ දැන් ඉන්නේ ආශ්වාසයේ, ප්‍රශ්වාසයේ නෙවෙයි. අන්න ආශ්වාසය කොහොමද දැනෙන්නේ. ඒක ටිකක් සීතලයි. ඔන්න ප්‍රශ්වාසයට යනවා. ප්‍රශ්වාසය දැන් තියෙනවා. මම ප්‍රශ්වාසයට ගියා. කොහොමද දන්නේ. මට ඒක උණුසුමට දැනෙනවා. ඒක ආශ්වාසයට වැඩිය ටිකක් උණුසුම යි. නැතිනම් ආශ්වාසය කොට යි. ප්‍රශ්වාසය දිග යි. ආදී වශයෙන් ඒක අතගාලා බලල රසවිඳින ගතියට කියනවා විචාර බුද්ධිය කියලා. විමසුම් නුවණ. ඒක තියෙනවා නම් කවදාකවත් ආශ්වාස වෙලාවේ දී ප්‍රශ්වාස කියලා මෙනෙහි කරන්න තරම් සැක පහළ වෙන්නේ නැහැ. ප්‍රශ්වාසය වෙලාවේ දී ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන්න තරම් සැක පහළ වෙන්නෙ නැහැ. විවිකිච්ඡාවට ඉඩක් නැහැ. මේක හොඳට තේරෙන්නේ සක්මන් කරන කොට. සක්මන් කරන කොට මොනවා හරි ශබ්දයකට, සමහර විට කුරුළු ශබ්දයකට සිත ගියත් වම කියලා දකුණ කියලා මෙනෙහි කරනවා. දකුණ කියලා වම කියලා මෙනෙහි කරනවා. පියවර ගණනක් යනකොට යි තේරෙන්නේ කකුල් දෙක මාරු වෙලා නෙවෙයි මෙනෙහි කිරීම මාරු වෙලා. එතකොට තේරෙනවා මාරු වෙලා ඇවිදිනව නම් කවදාවත් ඒ ඒ අරමුණේ රස වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින්න බැහැ. එතකොට අර ගිරව් කැගහන්න වගේ ඔහේ මෙනෙහි කිරීමක් වෙනවා නමුත් ඒ මෙනෙහි කරන අරමුණට

සිත යන්නේ නැහැ. එහෙම නැතිනම් කියනවා විවාර බුද්ධිය වැඩ නැහැ. විවාර බුද්ධිය වැඩ නම් කල කොල නැහැ. වෙන විධියකට කියනවා නම් විවිකිච්ඡාව නැහැ. ඉතින් මේ දෙක වැඩ කරනවා නම් තමයි අපේ සිතට කවදා හෝ ප්‍රමෝදයක් ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්නේ. ඉතින් කීකරුව සිතට මෙනෙහි වෙනවා. අරමුණු එන එන එක හොඳට වෙන් කරලා පෙන්නන කොට සිතට ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. ඒ ප්‍රීතිය සිතට යන්නම් හරි එනවා නම් අර නුරුස්නා ගති, ද්වේශය, ව්‍යාපාදය සිතට එන්නේ නැහැ. ප්‍රීතියක් නැවිත් අර පළවෙනි දෙකේ ශූර වෙලා මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් අරමුණේ රස බල බලා යන ගතියේ ශූර වෙලා ප්‍රීතියක් නාවොත් අපිට සුළු වෙලාවකින් නිකං මුළු ඇගම මහ වෙහෙසකර, මුළු සිතම මහ මුඩු වෙච්ච, පාලු ගතියකට පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

එතකොට නුරුස්නා ගති පහළ වෙනවා. එතකොට අනික් අතට ද්වේශයකුත් පහළ වෙලා ඉතින් බතින්න පටන් ගන්නවා. මේක මේ දුක නැති කරන මාර්ගයක් කියල යි මේ භාවනාවට බැස්සේ, බැලින්නම් ගියාට පස්සේ තිබුණට වඩා දුක යි කියලා භාවනා ක්‍රම වලටත් දොස් කියනව. දුක නැති වීම නොවෙයි වෙන්නේ වැඩි වීම යි වෙන්නේ කියලාත් දොස් කියනවා. ඒ මොක ද හේතුව, අර විතක්ක විවාර දෙකේ පූරණය නිසා පහළ වෙන ප්‍රීතිය පහළ වෙලා නැහැ. ඒ නිසා ප්‍රීති චෛතසිකය යම් චේලාවක සිතට ආවා නම් ඒ සිතේ ද්වේශය නැහැ. ඉතින් ඒක නිසා මේ විද්‍යාව, නව තාක්‍ෂණය සොයා ගත්තට පස්සේ ඒ මිනිස්සු, මුලින් මුලින් ඇති කරපු ඇත්තෝ හිතුවා දැන් මේ අලුත් උපකරණ, ඒ වගේම මේ විවිධ අංගෝපාංග නිසා මනුෂ්‍යයින්ට ප්‍රීතිය වැඩි කරන්න පුළුවන්, ආශ්වාදය වැඩි කරන්න පුළුවන් කියලා. එතකොට මිනිස්සු හිතනවා ද්වේශය නැති වෙයි කායලා. දැන් ලෝකයේ අර “හොඳ හැටි කාසි පනම් අතමිට තියෙනව නම් හිටගෙන දිව්‍යලෝකෙ මවන්නම්” කියලා ඒ සල්ලි තියෙනවා නම් බඩු තියෙනවා නම් එහෙම නම් ඉතින් මිට පස්සේ තරහ වෙන එකක් නැහැ. කා කොටා ගන්න එකක් නැහැ. ප්‍රීතියෙන් ඉදිවී කියලා. දුප්පතුන් නැති ලෝකයක් මවන්න පුළුවන්

වෙයි කියලා හීන මැව්වා. ඒක අපිත් කැවා. අපිත් සැහෙන තොරණ් පස්සෙ ගියා. නමුත් අපිට කියන කොට ඒ මෝඩ කම ගොඩක් කල් ගිහිල්ලා. දැන් තේරෙනවා ඒ ඔය කියන ක්‍රමයට ප්‍රීතිය ඇති කලාට බාහිරින් අර මනුෂ්‍යයින්ගේ කා කොටා ගන්න ගතිය අඩු වෙන්නේ නැහැ කියලා. නමුත් ඕනෙම වෙලාවක බලන්න භාවනා කරලා, විතක්ක විවාර දෙක සම්පූර්ණ නම්, නැත්නම් ඒකෙ ශූර නම් එතකොට ඇති වන චීර්යයේ තියෙන්නේ. කවරු හරි කැස්සයි කියමු. එහෙම නැතිනම් කවරු හරි දොරක් හයියෙන් වැහුව යි කියලා මොනම එකක්වත් වෙන්නේ නැහැ. හොඳට තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා ඒක එයාගේ වැඩක්. මට තියෙන්නේ මගේ භාවනාව කරගෙන යන්න යි කියලා. හැකි සංඥාව යි අනුන් කෙරෙහි අනුකම්පාව යි ඇති වෙලා ද්වේශය එන්නේ නැහැ. ඉතින් ද්වේශය තියෙනව නම් දූතගන්න තියෙන්නේ, බනින්න තියෙන්නේ ද්වේෂය ඇති කරන ඇත්තන්ට නෙවෙයි. තමන්ටම යි. මොක ද තමන් භාවනාවට ශූර නැහැ. ඒ නිස යි මේ ද්වේෂය ඇවිත් තියෙන්නේ. ඊ ලඟට මේ ප්‍රීතිය අවා නම් ඒක හරියට තමන්ගේ සේවකයෝ හොඳට කීකරුව දවසේ වැඩ ටික කරනවා. එතකොට තමන්ට තියෙන්නේ ඒ කට්ටියගේ පඩිය බේරුවට පස්සේ තමන්ට ඒ ව්‍යාපාරයෙන් හොඳ ලාබයක් ලැබෙනවා. ඒ ලාබය ලැබුණහම තමන්ට ඒ ලැබෙන වස්තුව සුවසේ පරිහරණය කරන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් එලැඹෙනවා. ඒ වගේම විතක්ක විවාර දෙන්න හොඳට කීකරුව වැඩ කරනවා නම් එතකොට ඉබේම ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. එතකොට තමන්ට අරමුණේ ඇති සුඛය ගැන ආනාපාන සංයුත්තයේ දී සර්වඥයන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම සඳහන් කරනවා, “සනෙතා වෙව පණිතො ව සුඛො ව විහාරො ව අසෙසනඛො ව සුඛො ව විහාරො ව” කියලා. යම් වේලාවක ආනාපානයේ රසය වැටහෙන්න පටන් ගත්තොත් ඒකේ තියෙන්නේ ශාන්ත රසයක් “සනෙතා වෙව” ප්‍රණීත බවක් “පණිතො ව” “අසෙසනඛො ව” ඒකට මේ අලුතෙන් එකතු කරන්න දෙයක්, උම්බලකඩ ටිකක් දූම්මොත් රස වෙයි, දෙහි ටිකක් දූම්මොත් රස වෙයි කියලා කිසිම දෙයක් දාන්න ඕනෙ නැහැ. ඒක එයම වශයෙන්,

ආශ්වාසය ආශ්වාදයක් බවට පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ තරම්ම ආනාපනය ආනිසංස ජනකයි. ඒ වගේම සක්මනේ හිටියත්, පිම්බීමේ හැකිලීමේ හිටියත් කොයි අරමුණේ සිටියත් ඔන්න ඔය විතක්ක විචාර දෙක වැඩ කරනවා නම් ප්‍රීතිය පහළ වෙන්න පටන් ගන්න කොට ඒක තුළ ඒ අරමුණ කෙරෙහි පුදුමාකාර රස වින්දන ගතියක් එනවා. එතකොට “අසෙසනධො ච සුධො ච විහාරො ච” එතකොට ඔහු සුධයේ ගත කරනවා. අර සුධය කියන චෛතසිකය වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට අර විතක්ක විචාර වැඩ බහා තබලා හිතුවක්කාර කම් කරන්නේ නැහැ. ඒ ගොල්ලෝ දිගට වැඩ. අන්න ඕකට තමයි අපි මේ ධ්‍යානයේ ඇති වෙන්නා වූ ඒකාග්‍රතාවය, සමාධිය කියලා කියන්නේ. මේ සුධය එනවා නම් උද්දව්ව කුක්කුච්චය නැති වෙනවා. උද්දව්ව කුක්කුච්චය කියලා කියන්නේ එක තැනක තැන්පත් වෙලා හිටපු මී මැසි පොදියක් එක පාරටම ඇවිස්සුනා වගේ සිතේ ඇවිස්සීමක්, නැතිනම් වේලිච්ච අළු ගොඩකට ගලක් ගැහුවා වගේ එක පාරටම විසිරිලා යනවා. අන්න ඒවා නැතිව සුවසේ සිත තැන්පත් වෙනකොට අර ඇවිස්සෙන ගතිය නැති වෙනවා. සිත නතර වෙනවා. එතකොට ඒකාග්‍රතාවය එනවා නම් ඒ සිත විවිධාකාර අරමුණු රස සොයමින් නන්නත්තාර වෙන්නේ නැහැ. කාමච්ඡන්දය නැතිව යනවා. කාමච්ඡන්දය කියලා කියන්නේ මූල කර්මස්ථානය තියෙද් දී නන්නත්තාර වෙනවා. ශබ්ද අභන්ත බලනවා. වේදනා විදින්න බලනවා. සිතිවිලි සිතන්න හදනවා. එතකොට හැම ඉඳුරන්ම ඇවිස්සෙනවා. නමුත් යම් වෙලාවක සිතට මේ ඒකාග්‍රතාවය ටික ටික එනවා නම් ඉබේම අර මූල කර්මස්ථානයේම සිත පිහිටනවා මිස සිත නන්නත්තාර වෙන්නේ නැහැ. එතකොට ඔන්න ඔය ආකාරයට යම් වෙලාවක සිත නීවරණ ධර්ම පහෙන් අයින් වෙලා මේ විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා කියන ධ්‍යාන අංග පහළ වුණා නම් අපිට කියන්න පුළුවන් ඒ වෙලාවේ දී ඒ සිත ගෙමිදුලේ ඉඳලා ගෙට ගොඩ වෙනවයි කියලා. වෙන විධියකට කියනව නම් උපචාර සමාධියේ ඉඳලා අර්පණා සමාධියට බැස ගත්තා. ඒක නිසා යම් වෙලාවක ප්‍රථමධ්‍යානයට ආවා නම් ඒ යෝගාවචරයාට මතක් කරනවා ඒ ධ්‍යානය හොඳට වැසී

කර ගන්නය කියලා. මොකක් ද වගී කර ගන්නවා කියලා කියන්නේ. ධ්‍යානයේ ටික වේලාවක් ඉඳලා නැගිටලා, තමන්ගේ සිතේ මේ විතර්කය තියෙනවා ද? විචාරය තියෙනවා ද? ප්‍රීති සුඛ මට විඳින්න පුළුවන් වුණා ද? එතකොට මගේ සිත නිකං කටුමැටි බිත්තියකට කොහොල්ලෑ ගුලියකින් දමලා ගැහුවා වගේ සිතට අල්ලා බදා ගන්න ගතිය අරමුණේ තියෙනවා ද? නැතිනම් අරමුණට සිත අල්ල බදාගන්න ගතිය තියෙනවා ද? කියලා බලනවා. අන්න ඔය ලකුණු තියෙනවා නම් ඒක වෙනමම වගී කිරීමේ වැඩ පිළිවෙලක් වශයෙන් කරන්න කියනවා මේ ධ්‍යානය සහතික කර ගන්න. ඒක මේ විපස්සනා අවස්ථාවක් නෙවෙයි. ඒක සමථ අවස්ථාවක්. ඒ නිසා යෝගාවචරයා දූත ගන්න ඕනෙ සමථ ධ්‍යානයකට එක, දෙක, තුන, හතර ආදී ධ්‍යානයකට සිත ගියා නම් ඔය කියන විධියට නීවරණ ධර්ම දුරු වීමත්, ඒ ධ්‍යාන අංග පහ පහළ වීමත් තමන්ට දූත ගෙන ගුරුවරයාත් උදව් කරනවා, තමන්ට මේක දූත ගන්න ඕනෙ කියනවා. ඒ වගේම අඩුම ගණනේ නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය, පච්චය පරිග්ගහ ඥානය ආදී තැන පටන් සංඛාරපෙක්ඛා ඥානය දක්වාම යනකොට විපස්සනාව සිද්ධ වෙනවා නම් ඔය වගේම අංග ලක්ෂණ ටිකක් තියෙනවා. ඒවා මේ ගුරුවරු වශයෙන් භාවනා කරන අයට දූත ගැනීම පිණිස, බහුශ්‍රැත භාවය පිණිස ගොණු කෙරුවා මිසක් ඒවා කට පාඩම් කෙරුවේ නැත්නම් විපස්සනා වෙන්වේ නැහැ කියලා පටලවා ගන්න එපා අපෝ ඔහොම ගියොත් එහෙම කොහොමද අපි භාවනා කරන්නේ කියලා.

එහෙම වුණොත් පසුබානවා. ඒ විධියට අපි දූතගන්න ඕනෙ ඒ වගේ විපස්සනාවක් සිදු වෙන වෙලාවේ දී අර සමථ ධ්‍යානයක් කරන වෙලාවේ දී නීවරණ දුරු වෙලා ධ්‍යාන අංග පහ පහළ වෙන්න වගේ විපස්සනාවක් සිදු වෙන කොට මගේ සිත දූන් තියෙන්නේ එකලස් වෙලා ද? ගොණු වෙලා ද? කියලා දූත ගන්න අංග දහයක් මේ ගුරුවරු එකතු කරලා පෙන්නලා තියෙනවා. ඉතින් ඕන කෙනෙකුට වෝදනා කරන්න පුළුවන් මේක බුද්ධ දේශනාවේ නැහැ කියලා. නමුත් වැඩ ගන්න පුළුවන් නම් අරගෙන තියාගෙන වැඩ ගන්න. නැතිනම්

විසිකරලා දාන්න. එව්වර යි. ඒක හරියට මෙනෙහි කිරීම වගේ එකක්. යම් වෙලාවක සිත විපස්සනාවට ජෝඩු වෙලා, ජේ වෙලා, පැහිලා, සිහිලා යාදෙනවා නම් ඒ සිතේ අංග හයක් ජේන්නනවා. “අතීතානු ධාවනං චිත්තං විකෙකාභානුපතිතං” කියන එක එක් අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ සිත අතීතය ආශ්‍රය කරමින්, තමන් කරපු වැරදි අඩුපාඩු ගැන කල්පනා කරමින් සිත විකේෂ්ප ගතියක් පෙන්නනවා. ඒ වගේම “අනාගත පටිසංකිතං චිත්තං විකම්පිතං” කියන විධියට, අනාගතය ගැන හිතමින් සිත කම්පනයට පත් වෙනවා. මට එදා නම් වැරදුනා, මේ සැරේ නම් මම හරියට මේක කරනවා. මම මෙව්වර කල් මෝඩ කමට වැරදි දේවල් අහල ලෙඩ වුණා. ඉස්සරහට නම් කවදාවත් මේ වැරදි දේවල් ගන්නේ නැහැ. මම ලෙඩ වෙන්නේ නැහැ කියලා. මම මේ වැඩේ මෝඩකමට කරපු නිසා මට බැණුම් අහන්න වුණා. මීට පස්සේ නම් මම කවදාකවත් වැරදි කරන්නේ නැහැ. ඔන්න ඔහොම ඔහොම සිත කනස්සල්ලට පත් කර ගන්නවා. මේවා සේරම කියන්නේ අනාගතය කෙරෙහි සිත විසිරී ගිහිල්ලා සිත කම්පනයට පත් වුණ නිසා. ඉතින් අර විපස්සනාවට ජේ වුණු සිතේ ඔය වගේ අතීතයට ගිහිල්ලා පශ්චාත්තාපයක් ඇති කර ගන්නේ නැහැ. අනාගතය ගැන සැලසුම් හදමින්, නිකං කුතුහල, උද්වේගකර ගති ඇති කර ගන්නේ නැහැ. මේවට කියන්නේ “අනාගත පටිකඛඛනං චිත්තං විකම්පිතං” ඒ විකම්පිත ගති නැහැ. ඒ වගේම “ලීනං චිත්තං කොසජ්ජානුපතිතං” හොඳහැටි ලීන වෙලා ලෙඩ වෙච්ච සතෙක් පැත්තකට ගිහිල්ලා නිදාගෙන ඉන්නවා වගේ සිත කෝසජ්ජයට වැටෙනවා. එහෙම නැතිනම් “අති පගගහිතං චිත්තං උදධනං” මම දැන් නිවන් දකින්න ඕනෙ. මේ ආත්මයේ, මේ පර්යංකයේදීම කරන්න ඕනෙ. මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදීම කරන්න ඕනෙ කියලා ඉතින් පොර කාලා පොර කාලා අර සිත අවුස්ස ගත්තොත් එහෙම අති ධාවනයට යෙදිලා, වහා ප්‍රතිඵල ලබා ගන්න බැහැ. වීර්යය වැඩි වුණොත් ඒත් කරන්න බැහැ. කලබල කරනවා. ඒකට උපමාවක් වශයෙන් එක රජ කෙනෙක් කියලා තියෙනවා කවරුහරි රජ්ජුරුවෝ ඉදිරියට බඹයකට වඩා ටිකක් දිග මකුළු දෑලක් අරගෙන ආවොත් ඇතෙක් බරට වස්තුව දෙනවයි කියලා. ඔක්කොමලා දුවලා ගිහිල්ලා රටේ තියෙන සේරම

මකුළු දූල් කඩන්න හදනකොට එකම මකුළු දූලක් වත් ඉතිරි වුණේ නැතිලු. කාටවත් බැරි වුණාලු ඒක ශාන්තව රජ්ජුරුවන් ලඟට ගේන්න. මොක ද ඒ තරම් කලබලේ. අනික් එක්කෙනාට කලින් ඇතෙක් බරට වස්තුව ගන්න හිතාගෙන මකුළු දූල් අරගෙන දුවගෙන එනකොට කැඩෙනවා. ඉතින් මේක හොඳ වැඩේ මකුළු දූල් කඩා ගන්න. කොහොම නමුත් මේ වගේ උපමා රාශියක් අපිට පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ඒ විධියට ඕනෙවට වැඩිය දැලෙන්න ගියොත් සිත කලබල කෙරුවොත් එහෙම ඉතින් කොරොස් කටෙන් අත දාගන්න බැරි වෙනවා. ඔන්න ඔය ලීන සිත, කෝසප්ප සිත නැතිව යනවා, අති පරිගහිත සිත, වික්ෂිප්ත සිත නැතිව යනවා, ඊ ලඟට “අහිනකං චිත්තං රාගානුපතිනං” ඒ වගේම අරමුණු කෙරෙහි තද අහිනතියක් ඇති වෙලා අනේ මට මේ අරමුණේ මෙහෙමම රස විඳගෙන ඉන්න ලැබේවා! කියලා අර ධ්‍යානයකට ඇති වෙන නිකාන්තිය වගේ අරමුණට බැස ගන්න ගතියට පත් වුණොත් ඒත් විපස්සනාව කරන්න බැහැ. එහෙම නැතිනම් අරමුණ එපා වෙනවා. ඉතින් ආනාපානය තියෙනවා තමයි. ඉතින් මොක ද? ඕක දිහා බලාගෙන ඉඳලා මොකක් ද ඇති වැඩේ කියලා මොනවද අපිට ලැබෙන්නේ කියලා අර ඉදිරිපත් වෙච්ච අරමුණවත් ගණන් ගන්නේ නැතිව “ආනාපානකං චිත්තං පරිගහනුපතිනං” ඔන්න ඔහේ වෙච්චාවෙ කියලා පැත්තකට වෙලා නිකං ඉන්නවා. මේ විපස්සනාවට පේ වුණු සිතේ ඒ දෙකක් නැහැ. අතීතයට, අනාගතයට දුවල සිත පශ්චාත්තාප හෝ විකම්පිත වෙන්නේ නැහැ. සිත භාවය වැඩි වෙලා හෝ ඇවිස්සිලා හෝ වැඩිවීම නිසා කෝසප්පය හෝ උද්දව්ච භාවයක් නැහැ. අරමුණට ඕනෑවට වැඩිය ප්‍රණීත වෙලා, එහි නිමග්න වීමකුත් නැහැ. අරමුණ එපා, නොදකිත්, නො පතන් කියලා ගැටුමකුත් නැහැ. ඔන්න ඔය කරුණු හයම නැතිව සිත මැදහත් භාවයට පත් වෙනවා. අන්න ඒ මැදහත් භාවයට පත් වෙන කොට තමන්ට තමයි කෙරෙන්නේ දැන් සිත හරියට ඒදණ්ඩක එහා පැත්ත පහත් වෙන්නේ නැතිව, මේ පැත්තට පහත් වෙන්නෙත් නැතිව සමච්ච, කඹේ ඇවිදින්න වගේ සිත යනවා. අතුරක යන්නා වගේ සිත හොඳට යනවා. ඒ වගේම මේකට අතිරේක වගයෙන් “ඉඤ්ජිය සමතක පටපදානතා” කියලා මේ වීර්ය යි සමාධිය යි

දෙකේ අර කලින් කිව්වා වගේ වීරියය වැඩි වුණා නම් ඇවිස්සෙනවා, සමාධිය වැඩි වුණා නම් නින්දට යනවා. ඒ දෙක නැහැ ශ්‍රද්ධාව යි ප්‍රඥාව යි දෙක අතර විසමබර භාවයක් නැති නම්. සමබර වෙනවා. ඒ වගේම “ඉන්ද්‍රියානං එක රසතා” කියලා හැම ඉන්ද්‍රියක්ම, ඒ කියන්නේ ශ්‍රද්ධාව, වීරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ විමුක්ති රසය හැර වෙන ලාමක රසයන් කෙරෙහි දුවන්නේ නැහැ. දැන් හැම වෙලාවකම කල්පනා වෙන්නේ මට මේ ඇති වෙච්ච ගොණුව මතින් මේ මුළු සංසාරය පුරාම ඇති වෙච්ච මේ කෙළෙස් දාහය නිවා ගෙන ඒ නිවන් රසයම යි එහෙම නැතිනම් නිස්සරණ රසයම යි, එහෙමත් නැතිනම් මේ විමුක්තියම යි අරමුණු කරන්නේ. ඒ වගේම තමයි ඒ වෙලාවට ඇති වෙන සතියේ අරමුණු වලත් ඒක රසයක් එනවා. ඇතුල්වීම දැක්කත්, පිටවීම දැක්කත්, සතිය එකම රසය යි. ඒ වෙලාවේ දී අපි දැක්කොත් එහෙම ආනාපානය කරන කෙනාට එකපාරටම පිම්බීම හැකිලීම පේන්න ගන්නවා කියලා. එතකොට දැන ගන්නවා මෙතෙක් කල් නම් ආනාපානය දිගේ ආවා දැන් ඔන්න මට පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා පේනවා. ඒ පුද්ගලයා ඒ වෙලාවේදී පිම්බීම හැකිලීම මාරු කළත් සිත කල කොල වෙන්නේ නැහැ. අර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක බැලුව වගේ පිම්බීම හැකිලීම සාපේක්ෂකව දැක ගන්නට හැකි වෙනවා. ශබ්දයක් ඇහෙනවා. ශබ්දයක් ඇහුනත් ශබ්දයෙනුත් දූනෙන්නේ කම්පනයක් තමයි. වේදනාවක් ආවත්, වේදනාවෙන් තියෙන්නේ උණුසුමක්, සීතලක්, කම්පනයක් තමයි. සිතිවිල්ලක් එනවා. සිතිවිල්ල කියන්නෙන් සිතේ ඇවිස්සිල්ලක් තමයි කියලා ඒ සෑම දේකටම එකම හැන්දෙන් මනින්න පටන් ගන්නවා. මේකට කියනවා අරමුණු රසය සම වෙනවයි කියලා. ඒ වගේම ශ්‍රද්ධා, වීරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන පහම මේ ඇඟිලි තුඩු ඔක්කොම එක තැනකට වුණා වගේ ඒක රස භාවයට එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වගේම ඒ එන්න, ඒ වැඩේට ගැලපෙන්න මම මෙන්න මෙච්චරයි වීරියය කරන්න ඕනෙ කියන එක යෝගාවචරයාට හොඳට තේරෙනවා.

මේක මෙහෙම නඩත්තු කරන්න “තදුපග වීරිය වාහනතා” කියලා ඒකට ගැලපෙන වීරියය මෙන්න මෙච්චරයි යොදන්න ඕනෙ කියලා

දැනෙනවා. නැතිනම් අපි කියනවා නම් තැනිතලාවක වාහනය පදවාගෙන යනකොට ඒ වාහනයේ ඉන්න පිරිසේ හැටියට, බරේ හැටියට මෙතනදී මට මෙන්න මේ වේගය ඇති, මේ වේගයට මම මෙව්වර කෙල් දෙන්න ඕනෙ, නැතිනම් ඇක්සලරේටරය දෙන්න ඕනෙ කියලා හොඳට තේරෙනවා. ඕනෙවට වැඩිය වේගයෙන් යන්න ගියොත් වාහනය අඬාගෙන, දුම් දාගෙන, පාර කාගෙන යන්න පටන් ගන්නවා. ඕනෙවට වැඩිය අඩු වුණොත් ඒත් අදින්න අමාරුයි. අන්න ඒ වගේ මේ වෙලාවට මෙව්වරක් මේකට කෙල් දෙන්න ඕනෙ කියන එක තේරෙන්න පටන් ගන්නවා වගේ විරියය යොදන්න ඕනෙ ප්‍රමාණය යෝගාවචරයා හරියටම දැන ගන්නවා. ඒක මේ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමවීම නිසා වෙන දෙයක් මිස ගුරුවරයාට කල් ඇතිව කියන්න බැහැ එතන දී සියයට තිහක් දීපත්, මෙතන දී සියයට හතළිහක් දීපත්, මෙතන දී විසපහට අඩු කරපත් කියලා. “තදුපග විරිය වාහනතා” කියලා ඒ ඇතිවෙව්ව වැඩ පිළිවෙල මෙහෙම දිගටම ගෙනියන්න, නැතිනම් මෙහෙම අනුග්‍රහය පවත්වන්න මම කොව්වරක් විරියය කරන්න ඕනෙ ද? කොහොම ද මම මෙනෙහි කළ යුත්තේ කියලා වේගෙන් වේගෙන් මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ ද? නැතිනම් හෙමින් හෙමින් මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ ද? කොව්වර ද මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ කියලා ගුරුවරයාට කියන්න බැහැ. ඒ මොක ද ඒවා අවස්ථානුකූල දේවල්. ඒ නිසා එතන දී ඕන කරන විරියය ඉබේම තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. අර පොළොස් ඇඹුලට පදම වගේ. දැන් ව්‍යංජනයකට ලුණු දාන්නා වගේ. ඒක ඉතින් ඒ වෙලාවෙ හැටියට කර ගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම “ආසෙවනතා” කියලා මේක කවදාකවත් එක සැරයක් කරලා මේකෙන් මට පුහුණුවක් ලබන්න බැහැ. ලක්ෂ කෝටි වාර ගණනක් මේ එකලස මම ගන්න ඕනෙ කියලා. අද ගත්තම මම දන්නවා හෙට සියයට සියක්ම නොලැබෙන්න පුළුවන්. ඒ වුණාට පටන් ගන්න කොට කිසිම එකලාසයක් නැති වුණත් මම හරියට මේ කරුණු එකලාසයක් කෙරුවොත් මේ තත්ත්වය, මේ පදම, මේ යාදෙන ගතිය මට එනවා කියලා ආසේවනතාවය නැවත නැවත “ආසෙවති, භාවෙති, බහුලිකරොති” කියන මේ ගතිය එනකොට තමන්ට තේරෙනවා දැන් තමයි ඔන්න විපස්සනාවට සිත වැට්ලා තියෙන්නේ, දැන් මේක

දිගේ ඒ අරමුණේ අරමුණ මේකයි, බලන සිත මේකයි කියලා දැන ගන්න ලැබෙන්නෙ. ඒ අරමුණේ තියෙන උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, කම්පන වංචල ගති හොඳට නිසි නින්දේ, බිත්තියක එල්ලලා තියෙන බිතු සිතුවමක් දිහා හොඳට පුටුවක වාඩිවෙලා බලාගෙන ඉන්නවා වගේ ඒ අරමුණේ තියන විවිධ ගති හොඳට පේන්න ගන්නවා. එකකොට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා ඒ සෑම රූප ධර්මයකම උණුසුමක්, සිසිලසක්, කම්පනයක්, වංචලයක් කිසිම දවසක අහේතුකව පැන නගින්නේ නැහැ කියලා. ඒවට එන්න ආසන්න කාරණා තියෙනවා. ඒ නිසා රූප ධර්මයකටත් හේතුවක් තියෙනවා. ඒ රූප ධර්ම නිසා හෝ තමන් මෙනෙහි කරන සිතෙත්, භාවනා කරන භාවනා සිතෙත් වෙස් පෙරලෙනවා. ඒ වෙස් පෙරලෙන්නෙත් ඉබේම නෙවෙයි. හේතු සහිතවම යි. ඒ නිසා රූප ධර්මයට රූපයේ හේතුව, නාම ධර්මයට නාමයේ හේතුව කියලා අර බලාගෙන ඉන්න විත්‍රය නිකං හොඳට කොටස් වෙලා, වෙන් වෙලා, ලිහලා බැඳුවා වගේ වෙනවා. මල්ලක් තුළ තියෙන දේවල් ලිහලා බැඳුවා වගේ ප්‍රසිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නවා. එකකොට තමයි මේ නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය, පච්චය පරිග්ගහ ඥානය වශයෙන් ඒ ඥාන පරම්පරාව වැඩෙන්න පටන් ගන්නේ. අන්න ඒ වැඩෙන වෙලාවෙ දී මේ සිත යම් ආකාරයකට සමාධියක්, අර කියන විධියට අංග ලක්ෂණ දහයකින් යුක්ත සමාධියක් ඇති වෙන කොට සිතේ විතරක් නෙවෙයි වෛතසික ධර්මත් සේරම ඒකට පෑහෙනවා. ඒකට සීයනවා. ඒකට ගොණු වෙනවා. නිකං ඔය කළ යකඩ කුඩු තියෙන පසකට කාන්දම් කැල්ලක් දාපු ගමන් ඒකෙ තියෙන යකඩ කුඩු ටික සේරම ගොණු කර ගන්නවා වගේ ඒ සිතට නිකම් කාන්දම් ශක්තියක් එන්න වගේ ගොණුවක් එන්න පටන් ගන්නවා. දැන් මේක හැල හැප්පෙන්නෙ නැතිව, කඩා බිඳ ගන්නෙ නැතිව අර අරමුණේම සිත පවත්වන තාක් කල් විපස්සනා ඥාන එක එක වැඩෙනවා. ඒක නිසා සාමාන්‍යයෙන් කියනවා යම් තාක් අරමුණට සිත දාගෙන ඉන්නව ද ඒ තාක් කල් විපස්සනාව වැඩෙනවා කියලා. මේ සිතට කියනවා සමාධි සිත කියලා. දැන් මේ අපි පස්සේ කථා කළේ විපස්සනා සමාධියක් ඇති වුණු සිත ගැන. කලින් කථා කළේ සමථ සමාධියක්

ඇති වුණු සිත ගැන මේ පස්සේ එන සමාධියට අරමුණු වෙනස් වුණාට
 ඔය ගැමිම කැඩෙන්නේ නැහැ. වෙන විධියකට කියනවා නම් හොඳට
 මේ පිම්බීම හැකිලීම හෝ තමන් ගත්ත ක්‍රමයේ හැටියට ආනාපානයට
 සිත යනකොට ශබ්දයක් ආවයි කියලා ඔය අතීතයට සිත දුවන්නේ
 නැහැ. දැන් දන්නවා මේ අරමුණ මාරු වුණා. ඒකට ප්‍රශ්නයක් නැහැ.
 එකලස තියෙනවා. එහෙම නැතිනම් වාහනයක් අරගෙන යන කෙනෙක්
 අතර මගදී වෙන වාහනයකට නැගලා ඒ අලුත් වාහනය එළවන්න
 පටන් ගන්නවා වගේ. ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මට මේකටත් ලයිසන් එක
 තියෙනවා. මේ වාහනයේ ගියර් එක දැන්නේ කොහොමද කියලා
 දන්නවා නම් අරගෙන යන එකයි තියෙන්නේ. ඒ වගේ අරමුණු මාරු
 වුණාට වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා එතන එතන ඇති වෙන ඒ
 සමාධියට කියනවා ක්‍ෂණික සමාධිය කියලා. "ඛණ මට්ඨස්ථිති ඛො
 සමාධි" ක්‍ෂණ මාත්‍ර වූ සමාධියක් එන්න ගන්නවා. ඒක හරිම හුරු
 බුහුටියි. ඒක හරිම සෙල්ලක්කාරයි. ඒක සිත තරුණ කරවන සුළුයි. ඒක
 හරිම බාලදක්‍ෂ ව්‍යාපාරයකට පුරුදු වුණු කෙනෙක් තමන්ට
 දුෂ්කරතාවයක් ආවාම කොහොමද ඒකට මුහුණ දෙන්නේ කියලා දැන
 ගන්නවා වගෙයි. නැතිනම් ගර්ල් ගයිඩ් කෙනෙක්, බාලදක්‍ෂිකාවක් වැඩ
 කරනවා වගේ එන දුෂ්කරතාවය කරදරයක් කර ගන්නේ නැහැ. අන්න
 ඒ හුරුබුහුටි කම හොඳටම තියෙනවා මේ විපස්සනා සමාධියේ. අන්න
 ඒ විධියේ සිතේ සමාධියක් ඇති වෙච්ච වෙලාවට විතරයි සිතේ
 උපේක්‍ෂාවක් ඇති කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැතිව උපේක්‍ෂාව
 කියන එක තට්මලා ගන්න බැහැ. වෙනත් විධියකට කියනවා නම්
 රජ්ජුරුවන්ට තමන්ගේ අමාත්‍ය මණ්ඩලයේ එක ඡන්දයක් හෝ අඩු
 වුණාම රජ්ජුරුවන්ගේ තනි මතයට වැඩ කරන්න බැහැ. ඒකච්ඡන්දයක්
 ආවොත් රජ්ජුරුවන්ට රාජ අණ පතුරුවාගෙන තෙද ඇතිව හොඳයි
 මම මේක අනුමත කරනවා කියලා ගිය ගමන් ඒක රාජ සන්නක කරනවා.
 ඊට පස්සේ ආයෙමත් ඒක රට්ටුන්ට වෙනස් කරන්න බැහැ. අන්න ඒ
 වගේ ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්මත්, සතිය,
 ධම්මච්චය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි කියන ඒ ගුණධර්ම ටික පේ

වුණා නම් ඊ ලඟට වෙන්තේ මොකක් ද? මෙන්න මේ උපේක්‍ෂාවට නිසි නින්දේ වැඩ කර ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙන්න පටන් ගන්නවා.

අන්න ඒ විධියට උපේක්‍ෂාව ආවට පස්සේ යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ ඒ නඩුව හොඳට ඇහිලා තියෙනවා, ජූරි සභාව පැහැදිලි කීන්දුවකට ඇවිල්ලා තියෙනවා, එතකොට විනිශ්චයකාරතුමාට තියෙන්නේ දෙපාර්ශවයෙන් එක පාර්ශවයකටවත් පක්‍ෂග්‍රාහී වෙන්තේ නැතිව රාජ තීතියේ හැටියට මෙන්න මේකට මෙහෙම නම් මේකේ විනිශ්චය, මෙන්න මේකයි මේකට කීන්දුව කියලා ඒ විනිශ්චයට අත්සන් කරන එක විතරයි. අන්න ඒ විධියට උපේක්‍ෂාව ආවට පස්සේ ඒ උපේක්‍ෂාව ධක බලා ගැනීම තමයි දක්‍ෂ යෝගාවචරයාගේ තියෙන ශූරකම. ඒ ශූරකම නැති තැන උපේක්‍ෂාව ගන්න බැහැ. නැති තැන දී කීන්දු කරන්න තියෙන්නේ සතිය වඩන එක යි. නැති තැන කරන්න තියෙන්නේ ධම්මච්චය වඩන එක යි. නැති තැන කරන්න තියෙන්නේ විරියය වඩන එකයි. උපේක්‍ෂාව අවාට පස්සේ නම් ඒකේ වටිනාකම දන්න කෙනා ඒක එන්නේ කොච්චර කළාතුරකින් ද කියලා දැනගෙන, අන්න ඒ වෙලාවේ දී ඒක ආරක්‍ෂා කරගන්න උපේක්‍ෂාව පිළිබඳව ඒ නම්බුව, ඒ ශක්තිය, ගරුසරු භාවය ඇති වෙන්න ඕනෙ. ඒක නිසා සඳහන් කරනවා අපි මේ කරගෙන යන වටිනා කැප කිරීම, අපි මේ කරන විශාල ප්‍රයත්නය, අන්තිම සියුම්ව, ප්‍රණීතම තැන තමයි මේ උපේක්‍ෂාව කියලා කියෙන්නේ. ඒක කවදාකවත් නැති තැන අඩලා වැඩක් නැහැ. ආපු තැනක දී මේ වටිනාකමක් ආවේ කියලා අපි ඒක ධකගන්නවට සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී අපි කියන්නේ ක්‍ෂණ සම්පත්තිය කියලා. අපිට වටිනා බුද්ධ ශාසනයක් ලැබිලා තියෙන්නේ, නැති වෙලාවේ ඕක හදන්න බැහැ. ආපු වෙලාවේ දී අරව මේව කපා කර කර ඉඳලා කාලය නාස්ති කළාම වෙන්තේ මොකක් ද අපි අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගත්තේ නැති කෙනෙක් වෙනවා. වටිනා මනුස්ස ආත්මභාවයක් අපිට ලැබිලා තියෙනවා. ඕකත් මෙතනින් ගියාට පස්සේ ආයෙම ලැබෙයි ද කියලා විශ්වාස නැහැ.

ඉතින් ඒක නිසා මේකේ ඉන්නකම් දරුවන්ගේ වැඩ තියෙනවා, ආණ්ඩුවේ වැඩ තියෙනවා අරව මේව කියලා පස්ස ගහන්න ගත්තොත්

ඔය එක දරුවෙක්වත් එන්නේ නැහැ අපිට අපේ වැඩ කරලා දෙන්න. ඒ නිසා අපි දැන ගන්න ඕනෙ ඒ වැඩේ අපිම කර ගන්න ඕනෙ කියන එක. එහෙම කරන්න ගියාම ඒ ඇත්තෝ ටික සිත් නරක් කර ගනීවි. නමුත් මේ වැඩ වලදී තමන් හොඳට මතක තියා ගන්න ඕනෙ, ඒවා හොඳයි, ඒවත් කෙරෙන්න ඕනෙ තමයි. නමුත් ඒවයේ සීමාව දැනගෙන කටයුතු කරන්න ඕනෙ. මේ මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය ලැබුණට පස්සේ ඔය එක එක්කෙනා නිදහසට කාරණා කිය යි. නමුත් ඕක වරද්දගෙන යම ලෝකෙට ගියාට පස්සේ යම රජ්ජුරුවෝ නිදහසට කරුණු අහන්න ලැස්ති නැහැ. උන්දට කියන්න බැහැ මට දරුවෝ දහ දෙනෙක් හිටපු නිසා භාවනා කරන්න වෙලාවක් තිබුණෙ නැහැ කියලා. එහෙම නැතිනම් අපි ඉන්න පළාත සිතල යි. උෂ්ණ කර ගන්න බැරි වුණයි කියලා මොකක්වත් වැඩක් නැහැ. ඒ වගේ තමයි ඇහැ, කණ, නාසය, දිව, කය, මන කියන මේ ද්වාර ටික පෙළ ගැහිලා තියෙන මේ මිනිස්සු දැක්කම. වරින් වර යන්න ඕනෙ අර පිළිකා රෝහලට බලන්න, වරින් වර යන්න ඕනෙ ඉස්පිරිතාලෙට. ගිහින් බලන්න. අනේ මේ ලෝකෙ තියෙන විපර්යාස ලෙඩ, ඒවා එහෙම අපිටත් වුණා නම් මොක ද වෙන්නේ. අපිට මේ මොනවක්වත් එපා අපිට ඇහ නොපෙනී යන්න බලන්න. අපේ ඇගේ කබර ටිකක්, වෙන මොනව හරි කුෂ්ටයක් හැදුනම බලන්න. අංශබාගෙ හැදුනම බලන්න. මොක ද වෙන්නේ? අපිට පුළුවන් වෙයි ද ඔය තනුමජ්ජත්ත උපේක්‍ෂාව යි, ඔය වීර්ය යි, ඔය ශ්‍රද්ධාව යි පහළ කර ගන්න. මොනවත් ලබා ගන්න බැහැ. අපි නිකං වැල් ගැඩවිල්ලෝ වගේ තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒ වගේම මේ ලැබිලා තියෙන මේ කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, මේ ධර්ම ශ්‍රවණය, මේ අපිට ලැබිලා තියෙන පැවිද්ද වගේ දේවල් බලන කොට අපිට තියෙන්නේ මේ ලද සම්පත්තියෙන් පිරී යාම පිණිස මේක රැක ගැනීම හැර, මේක මදි කිය කිය අඩන එක ද? මේකට රබින්ද්‍රනාත් තාගෝර්තුමා කියලා තියෙනවා මේ හොඳ සපත්තු දෙකක් නැතිව අඩන්නේ කකුල් දෙක නැතිව පස්ස පැත්තෙන් යන මිනිහා දකින තාක් කල් පමණ යි කියලා. එදාට තේරෙනවා ඒ මනුස්සයට සෙරෙප්පු නෙවෙයි කකුලුත් නැහැයි කියලා. ඒ වුණාට අපිට ඕනෙ මේ අල්ලපු ගෙදරට වඩා හොඳට කරන්න. අපේ එක කොච්චර හොඳ

වුණත් අල්ලපු ගෙදර එකට වඩා හොඳ වෙනකම් ඉතින් රණ්ඩු. ඉතින් මේවා නරනාටකනේ. මේක නිසා තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ, එවැනි උපේක්ෂා ආදී ධර්ම දියුණු කරන්න බැහැ මේ වගේ තදබල, ගොරෝසු, කැදර කම් තියාගෙන කියලා. ඒ නිසා උපේක්ෂාව වුණත් නො එනවා නොවෙයි. උපේක්ෂාව තියෙනවා. නමුත් අපි ඒක ආරක්ෂා කරන්න දන්නේ නැහැ. හරියට මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ වගේ ලත් දා ඉඳලම අපිට තියෙනවා. නමුත් අපි කොයි වෙලාවෙද ඕක ගැන ආධිමිඛරයෙන් හිතන්නේ. අපිට මනුස්ස ආත්මභාවය තියෙනවා. අපි කොයි වෙලාවෙද හිතන්නේ අනේ කොච්චර පිනක් කරලද මේ මනුස්ස ආත්මභාවයක් ලැබුණේ කියලා. ඒ වගේ තමයි උපේක්ෂාව තියනව කියලා කියන්න තමන්ට හේතු වුණේ මොකක් ද? මේ වේදනා ගැන බලන කොට අපි සාකච්ඡා කරන දෙයක් තමයි, මේ දුක්ඛ වේදනා සුඛ වේදනා කියල දෙකක් තියෙන බව. සුඛ වේදනාවක් නම් එනකොට හරිම සැපයි. යනකොට දුක යි. ඒකට රාගය පහළ වෙනවා. දුක්ඛ වේදනාවක් ආවොත් එනකොට දුකයි. යනකොට සැපයි. ඉතින් ඒකට අපි ද්වේශය පහළ කර ගන්නවා. නමුත් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව පහළ කර ගන්නවා. නමුත් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව තියනවා දන්නෙත් නැහැ. නැති බව දන්නෙත් නැහැ. ඒකට කියන්නේ මෝහය, අන්ධකාරය, නො දැනුවත්කම කියලා.

හොඳට භාවනා කරනකොට පේනවා අරමුණ ගෙවීගෙන යන්න යන්න සිත එන්නේ අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවට. ඒක එනකොට කුලප්පු වෙන්නේ මොක ද? ඒක එනකොට මම දූන් මොක ද කරන්නේ කියලා සැක උපදවනවා. සැක උපදවන්නේ මොක ද? මේක දන්නේ නැති නිසා. මේක තමයි වටිනාම දේ. මේක තමයි අපි මේ ඔව්චර කල් ලබා ගත්තේ. ලැබුණට පස්සේ අහනව මම දූන් මොක ද කරන්නේ කියලා. ඒක හොඳට භාවනාවේ දී තේරුම් ගත්ත නම් අපිට තේරෙයි දවස පුරා කොච්චර නම් අපි මේ අදුක්ඛම සුඛ වේදනා විඳිනව ද කියලා. ඒකට කියන්නේ මධ්‍යස්ථ උපේක්ෂාව කියලා. උපේක්ෂා වේදනාව කියලා. නමුත් අපි කොයි වෙලාවෙද මේ මධ්‍යස්ථ තත්ත්වයට කැමති වෙන්නේ. හැමදාම සැපම ඉල්ලනවා. ඒ නිසා යම් දවසක අපි භාවනාවක දී

කලාතුරකින් එන උපේක්‍ෂාව දැන ගෙන, ලැබුවට මදි, ලබල නම්බු කරන්න ගිය දවසේ ඒ පුද්ගලයාට තේරෙනවා දවසේ වැඩි වෙලාවක් අපි ඉන්නේ මේකෙ. නමුත් ඒක එනකොට අපි ඒකට පයින් ගහනවා. එනකොට ඒකට හතුරුකම් කරනවා. එනකොට වෙන මොනවත්ම වැඩක් නැති නම් වන්දනා ගමනක් දාගන්නවා. එහෙම නැතිනම් රේඩියෝ එක අහනවා. නැතිනම් පත්තරයක් බලනවා. එහෙමත් නැතිනම් අල්ලපු ගෙදරත් එක්ක කටුකම්බි වැටට උඩින් කපා කර කර ඉන්නවා. මොක ද ඒ, හරි පාලයි. හරි කම්මැලියි. ඔන්න උපේක්‍ෂාව ආවම වැඩ කරන හැටි. උපේක්‍ෂාවේ තමයි ඉන්නේ. නමුත් ඒක රකින්න දන්නේ නැහැ.

ඒකට දෙවියෝ මොකද කරන්නේ? සර්වඥයන් වහන්සේ මොකද කරන්නේ? බ්‍රහ්මයෝ මොකද කරන්නේ? ගුරුවරු මොකද කරන්නේ? ඒ නිසා මේ ලැබීවිච දේ රැක ගන්නව යි කියන එකයි, උපයනවා කියන එකයි කියන දෙක අතරේ ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. ඒ නිසා මේ උපේක්‍ෂාව පිළිබඳ හුඟක් ඉගෙන ගත්තොත් ඇත්තටම අපිට ගොඩක් සතුටු වෙන්න පුළුවන්. අපේ ගොඩක් වෙලාවට හිත තියෙන්නෙ, විවේකීව තමන්ට තනි වෙලා ඉන්නකොට බොහෝ වෙලාවට උපේක්‍ෂාවේ තියෙන්නේ. නමුත් අපි ඒ වෙලාවට මොනවා හරි විනෝදාංශයක් කරනවා. එක්කෝ බීඩියක් බොනවා නැතිනම් බුලත් විටක් හපනවා. එහෙමත් නැතිනම් චූයින්ගම් හපනවා. මොකද අර උපේක්‍ෂාව නැති කර ගන්න. ඒ කරලා ඉවරවෙලා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගිහිල්ලා අහනවා කොහොමද ස්වාමීන් වහන්ස උපේක්‍ෂාව ඇතිකර ගන්නේ කියලා. ඉතින් කොහොමද උත්තර දෙන්නේ. ඒ නිසා මේවා පිළිබඳ අවබෝධය කියලා කියන්නේ, ලබපු උපේක්‍ෂාව රකින්න නම් ධර්මාවබෝධය කරන්න ඕනෙ කියන එකයි. එහෙම නැතිනම් උපයපු දේ ආරක්‍ෂා කිරීම පිළිබඳව දැන ගන්න ඕනෙ.

අපි මේ බොජ්ඣංග ගැන කපා කරගෙන එනකොට අපි දන්නවා කොච්චර අමාරු ද සතිය කියන එක දැන ගන්න. මොකක් ද සතිය වඩනවා කියන්නේ කියලා දැන ගන්න. ඊට පස්සේ කොච්චර අමාරු ද

මේ අහුච්ඡුණු අරමුණේ මේ ඇතුළුවීම මේ පිටවීම කියලා මේ දෙක වෙන් කරලා දැන ගැනීම කොච්චර අමාරු ද? වම තියනකොට, දකුණ තියනකොට වම කියන්නේ මේක යි, දකුණ කියන්නේ මේක යි කියලා එතනට විමසුම් නුවණ යොදවනව යි කියන එක කොච්චර අමාරු වැඩක් ද? ඒවා දැන ගන්න විරියය යොදන එක. මේවා ඔක්කොම සම්පූර්ණ වෙලා උපේක්‍ෂාව ආවට පස්සේ ඒකට ගරු කරන්නේ නැතිනම් අර කාලකන්නියට වෙච්ච දේ තමයි වෙන්නේ. අර ලස්සන කුමාරිකාවක් මුණගැහිලා කැලේ මැදින් යනකොට ඒ යකා විතරක් ගහට ගොඩවෙලා දඹ කැවා. ඉතින් අර කාන්තාව කිව්වා මටත් ඕකෙන් දඹ ටිකක් දෙන්න කියලා. එතකොට කියනවා ඇයි තිටත් අත්දෙක කකුල් දෙක නැද්ද? තීන් නැගලා කාපිය කියලා. ඊට පස්සේ අර කෙල්ල දඹ ගහට නැගට පස්සේ කටු කොහොලක් ගෙනැල්ලා ගහ වට්ටිට දාලා යන්න ගියා. කුල කාන්තාවක් රකින්න දන්නේ නැහැ. කුල කාන්තාවට සලකන්න දන්නේ නැහැ. ඉතින් මොක ද කරන්නේ. අර ගැහැණු කෙනාට බහින්න විධියක් නැතිව කැලේ මැද තනි වෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි අපේ ජීවිතය දිහා බැලුවොත්. මම මෙනෙදී කියනවා ඉතාම වටිනා වචනයක්. කාගෙවත් ජීවිත වලට ඔය විධියට බලන්න යන්න එපා. ඒක නෙවේ මේ අදහස් කළේ. තමන් දිහා බලා ගන්න. අපි මේ කරන මරි කම්, අපි මේ කරන මෝඩකම්, අපි මේ කරන අමන කම්, අපි ලග මේ තියෙන ගොරෝසු කම් දිහා බලනකොට ඇත්තටම තියෙන්නේ මේ ආගන්තුක උපක්ලේශ. ඒවා අයින් කළාම අර හිතේ තියෙන මජ්ජන්ත උපේක්‍ෂාව ඉබේම රජ වෙනවා. උපක්ලේශ නැතිවා නෙවෙයි. උපක්ලේශ ටිකක් තියෙනවා, ආගන්තුකව පැමිණිවිට. ඒක මේ සතිය, එහෙම නැතිනම් මේ මෙනෙහි කිරීමත් එක්ක බලන කොට අලකොල ලන්දක් කැත්තක් අරගෙන කැති ගාන්නා වගේ ඕනෙම අරමුණක දී කෙළෙස්, ඒ උපක්ලේශ මෙනෙහි කිරීමෙන් කපන්න පුළුවන්. මෙනෙහි කිරීම කියන්නේ චක්‍රායුධය වගේ එකක්. මෙනෙහි කිරීම කියන්නේ අර නීලමහා යෝධයාට අහුච්ඡුණු චක්‍රායුධය වගේ එකක්. ඒ ගැන කථා අහල තියෙනවනෙ. නීල මහා යෝධයා ගහන එක පාරකට මුහුද දෙබෑ වෙලා හිටිනවලු සෙනඟ දොළොස් දහසක් දෙනා ලංකාවේ ඉඳලා ඉන්දියාවට

යනකම්. වතුර හා වෙන්වේ නැතිව. එහෙම තමයි රජතුමා එහෙට ගිහිල්ලා විසිදාහක් සෙනඟ අරගෙන ආපහු ලංකාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. අන්න ඒක උපමා කථාවක්. අන්න ඒ වගේ තමයි, අපි මේ මෙනෙහි කිරීම දන්නේ නැතිව, මෙනෙහි කිරීම කියන්නේ මොකක් ද කියලා දන්නේ නැතිව, ඔහේ බලාගෙන ඉන්නවා. ගුරුවරු කොච්චරදෝ කියනවා මෙනෙහි කරන්න, එක එක අරමුණ මෙනෙහි කරන්න කියලා. ක්ලේශයක් ආවත් මෙනෙහි කරන්න කියලා. හොඳ දෙයක් ආවත් මෙනෙහි කරන්න කියලා. පිම්බීමත් මෙනෙහි කරන්න. හැකිලීමත් මෙනෙහි කරන්න කියලා. මෙනෙහි කළ ඇත්තෝ දන්නවා ඒක කොච්චර නම් තමන්ට අවශ්‍යය කරනව ද? ඒ මතුපිට තියෙන අර උපක්ලේශ ටික කපන්න කොච්චර උදව් කරනව ද කියලා. සේර්වාණිජ ජාතකයේ අහල තියෙනවා ඒ කච්චපුට වෙළඳාමේ යනකොට දකිනවා පුංචි දූරියක් කදා වළලු ඉල්ලල අඬනවා. කච්චපුට කෑ ගහ ගහ යනවා, කදා වළලු, කදා වළලු කියලා. පොඩි දුව කථා කරලා අත්තම්මාට කියනවා මට කදා වළලු ඕනෙ කියලා. අත්තම්මා හිතනවා මොනවා දීලද වළලු ගන්නේ කියලා. එතකොට මතක් වෙනවා අර ගේ ඇතුළෙ තියන පරණ දූළි බැඳුණු තලියක්, ලෝහ භාජනයක්. ඉතින් ඒක ගෙනැල්ලා කියනවා, අනේ පුතේ මේක ඇරගෙන මේ දූර්විට වළලු දෙකක් දීපන් කියලා. මට වළලු ගන්න කාසි නැහැ කියලා. කච්චපුට මේ භාජනය අතට අරගෙන කටුවකින් ටිකක් පහුරුගාලා බලනවා. එතකොට ජේනවා මේක ලෝහ නෙවෙයි දඹ රත්තරං කියාල. ඒ මනුස්සයා හිතනවා දැන් මේකට ගානක් කිව්වොත් සෑහෙන වළලු ගොඩක් දෙන්න වෙනවා. එහෙම හිතලා කියනවා, අනේ අත්තම්මේ මේක මට එපා. මේකෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. මේකට නම් වළලු දෙන්න බැහැ කියලා. මම ඕනෙනම් යනකොට කැඩිව්ව වළලු තිබුණොත් දීලා යන්නම් කියලා යන්න ගියා. ඒත් එක්කම ඒ පාරෙම ආවා ඔය සේර්වාණිජ කියන වළලු වෙළෙන්දා. බෝසනාණන් වහන්සේ. එතුමා එනකොටත් අර දූරිය ආයෙම අඬන්න පටන් ගත්තා. අත්තම්මේ අන්න ආයිමත් වළලු වෙළෙන්දෙක් එනවා. මට ඕනෙ වළලු කියලා. අත්තම්මා ඒ වෙළෙන්දාට කථා කරලා කියනවා, අනේ පුතේ මේ දරුවාගෙන් බේරිල්ලක් නැහැ වළලු ඉල්ලලා අඬනවා. මං ලග

දෙන්න කාසි නැහැ. මෙන්න මේ තලිය අරගෙන මේ කෙල්ලට වළලු දෙකක් දීල පලයන් කියලා. වෙළෙන්දා ඒක පහුරු ගාලා බලන කොට එක පාරටම දූන ගන්නවා මේක දඹ රත්තරං කියලා. ඊට පස්සේ කියනවා, අත්තමිමේ මේක බොහොම වටින එකක්. මේකට දෙන්න තරම් දෙයක් මා ලග නැහැ. මේක වටිනා රන් තලියක්. උඹ දන්නේ නැති වුණොට උඹලගෙ හත්මුතු පරම්පරාවෙන් ආපු රත්තරං තලියක් මේක. ඊට පස්සේ අත්තමිමා කියනවා, අනේ පුතේ නුඹට කලින් ආව වෙළෙන්දා කිව්වේ මේකට දෙන්න දෙයක් නැහැ. මේක වටින්නේ නැහැ කියලනෙ. ඉතින් මම මේ හිත අමාරුවෙන් හිටියෙ. උඹ සත්පුරුෂයෙක් උඹට කැමති නම් මේ තලිය ගනින්න. මට ඔය වළලු ටිකක් දීපන් කියලා. ඉතින් සේර්වාණ්ඡ ගණුදෙනුව කරලා ආපහු හැරෙන කොටම කව්වපුට හිටියෙ ඇහැ ගහගෙන. කොච්චර වෙළඳාම කෙරුවත් අර ගෙදරට එන්න. එනකොට අර මනුස්සය වෙළඳාම කරලා මේක අරගෙන යනවා. ඊට පස්සේ පිටිපස්සෙන් එළවගෙන ගිහිල්ලා තමයි ඔන්න ඔය මුල්ම වෛරය ඇති කරගත්තේ.

මෙන්න මේ දඹ රත්තරං වගේ තමයි අපේ සිත. ඒක වටේ බැඳිලා තියෙන අර දූලි ටික වගේ තමයි උපක්ලේශ කියන ඒවා. එහෙම නැතිනම් කෙළෙස් කියලා කියන ඒවා. ඉතින් ඕක ඉඳිකට්ටෙන් හිරුවාම ඇති. අපිට තේරෙනවා, සම්පූර්ණයෙන්ම ශුද්ධ කෙරුවම ඒක දිලියෙනවා, ඒ වගේම හරිම වටිනවා. මේක හිමිහිට ටික ටික කරනකොට අපිට කර ගන්න පුළුවන්. අදුනගන්න බැරි වුණොත්, නැතිනම් කට්ටකමට හෝ කව්වපුට වගේ මේක දඹ රත්තරං නෙවෙයි කියන්න පටන් ගත්තොත් ඔය දේ තමයි වෙන්තේ. ඒ නිසා මේ ආගන්තුක උපක්ලේශ ටික දූන ගන්න කලින් මූල කර්මස්ථානය සම්බන්ධ කරගෙන දිගටම මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. මෙනෙහි කරලා තමන්ට තේරෙන්න පටන් ගත්ත දවසේ මේ සතිය වඩන්නේ මෙහෙම යි, ධම්මවිචය මේක යි, විරිය සම්බොජ්ඣංගය මේක යි කියලා. ඊට පස්සේ ඉබේම රත්තරං බව දන්නවා නම් ඒ මනුස්සයා මදින්න බැහැ අත රිඳෙනවා කියන්නේ නැහැනෙ. අන්න ඒ මූලික විශ්වාසය ඇති කර ගන්න එක තමයි මේ

අනන්‍ය මෙහි කරන්න කියන්නේ. ඒ කවර්‍ය කියනවා අයියෝ ඕකනම් ඉතින් ඕන කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන්නෙ. දෙකේ පංතියේ ළමයෙකුටත් කරන්න පුළුවන්. මට ඕනෙ එහෙම නෙවෙයි. මට දැන ගන්න ඕනෙ පටිච්චසමුප්පාදය යි කියනවා. මට දැන ගන්න ඕනෙ ස්කන්ධ, ධාතු යි. මට දැන ගන්න ඕනෙ සතර සතිපට්ඨානය යි කියලා ඔය ලාමක දේවල් මට බැහැ කියලා ඉතින් මෙහෙහි නොකර නිකං ඉන්නවා. ඉතින් කවදාකවත් මේ කියන ධර්මතාවයට එන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ආවත් රැකෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා මේ භාවනා කරන කොට දැනුම අවශ්‍යය යි. ඒ වගේම ධර්ම සාකච්ඡා කරල ඒ තමන් ලඟ තියෙන අඩුපාඩු කම් දැන ගැනීම අවශ්‍යය යි. එන්න ඒ දැනගත්ත දවසේ තමයි එක විධියකට ධර්ම උපයන්ත පුළුවන් වෙන්නේ. දෙක තමයි උපයාගත් ධර්මය කරඬුවක තැන්පත් කරලා උස් තැනක තියලා වදින්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ වදින්නේ මමයට නෙවෙයි. ධර්මතාවයට. එතකොට තමයි ඔය පුද්ගලයාට, ඔය ප්‍රමෝදය කියන ප්‍රීතිය තමන් කෙරෙහිම පහළ වෙන්නේ. අනේ මම අඩු ගණනේ මොනවත්ම නැතත් සිල්වත්ත යි නේ. මම කාටවත් හිංසා කරන්නේ නැහැනේ. මට සතිය කියන එක මෙතුවක් කල් සංසාරයේ තිබුණේ නැති එක දැන් දන්නවනේ. වරින් වර, වරින් වර මට පිම්බීම හැකිලීම දෙක වෙන් කරලා බලන්න පුළුවන් නේ. වරින් වර, වරින් වර මට නින්ද ගියාට මම පුළුවන් තරම් භාවනා කරනවා නේ. කියලා ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඒක ආවේ නැතිනම් මොක ද කරන්නේ. ඒක ආවේ නැතිනම් කවදාකවත් භාවනා ජීවිතයේ ප්‍රගමනයක් නැහැ. වරුචුරු ගගා, අඬ අඬා හිටියොත් අඬ අඬාම තමයි ඉන්න වෙන්නේ. කවදාවත් එන්නේ නැහැ ඒකට උදවු කරන්න. කරන්න තියෙන්නේ දෑන් මේ මදුයි මම මේ කර ගෙන යන හරිය කියලා ප්‍රමෝදය පහළ වුණොත් ප්‍රීතිය පහළ වෙනවා. ප්‍රීතිය පහළ වුණොත් පස්සද්ධිය පහළ වෙනවා. පස්සද්ධිය පහළ වුණොත් සිත සමාහිත වෙනවා. ඒ නිසා කවදාවත් අපේ තියෙන අඩුපාඩු කම් දිහා බලන්න එපා. අපි දැන ගන්න ඕනෙ අපිට දෑන් ලැබීලා තියෙන, ඇවිල්ලා තියෙන ගුණ ප්‍රමාණය බොහොම ප්‍රමාණවත්. තව තියෙන්නේ ඒ පාර දිගේම තව ඉදිරියට යන්න යි. යන්න යන්න අපේ

තියෙන ඒ ළමා ගති, බොළඳ ගති, සැලෙන ගති අඩු වෙලා අර මැදට මැදට එකතු වෙලා මධ්‍යස්ථ භාවය එන්න පටන් ගන්නවා. අපි සීසෝ එකක් පදින කොට අපි ආසම කෙළවරවල් දෙකේ ඉඳගන්න. මොක ද හුඟක් උඩ පහළ යනවා. ඒ වගේ තමයි අපි සාමාන්‍ය බොළඳ වැඩ කරන කොට අපි මේ තද සතුට, තද රස, තද සැපට පුදුම ආශාවක් තියෙන්නේ. ඉතින් එතන දී හමිබ වෙන්නේ මොකක් ද? තද දුකකුත්, තද අමිහිරියාවකුත් තමයි හමිබ වෙන්නේ. නමුත් ඒක දැන ගෙන කෙළවරේම වාඩි වෙන්නේ නැතිව ටිකක් මැද වාඩි වුණොත්, ඒ කියන්නේ තදම තද සැප මිනෙ නැහැ, තදම තද සුබ මිනෙත් නැහැ. මධ්‍යස්ථ එකක් ඇති කියලා හිටියොත් අපිට දුක එනකොට එන්නෙත් මධ්‍යස්ථ දුක්. මධ්‍යස්ථ වේදනා. ඊට පස්සේ සීසෝ එකේ හරි මැද ඉඳගත්තොත්, ඒක කොච්චර උඩ ගියත් තමන් නොසැලී ඉන්න පටන් අර ගත්තොත් ඒ දේ නැති වුණ යි කියලා අවිචර ලොකු දුකක් එන්නේ නැහැ. හරියට පැදුරේ නිදා ගත්ත මිනිහා කවදාකවත් වැටිලා තුවාල වෙන්නේ නැහැ. ඇඳක නිදා ගත්තොත් තමයි මහත්තක්කියට වැටිලා අමාරුවේ වැටෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ අපි එන්න එන්න මූලික අවශ්‍යතාවන් වලට පමණක් ආශාවන් සහ හැකියාවන් සීමා කර ගෙන හැම වෙලාවෙම එන දේට හිත යොදා ගෙන හිටියොත් අන්න අර විධියේ උච්ච දේවල් වලට එළවන ගතිය අඩු කරලා සාමාන්‍ය මැදහත් දේට යන එකට කියනවා එදිනෙදා ජීවිතයේ උපේක්ෂාව කියලා. ඒ වගේම භාවනාවේදීත් ඒ එන්න එන්න සිතේ තියෙන කුප්පන ගතිය අඩු වෙලා, කච්චරහරි, මොනවාහරි කළාම කිපෙන, ප්‍රතික්‍රියා කරන ගතිය අඩු වෙලා, ඇස් තිබුණට මොක ද කච්චරහරි උසුළු විසුළු පෑවත් නොදැක්කා වගේ ඉඳගෙන, තමන්ට කච්චරහරි බැන්නට, ස්තුති කරාට කණ් නෑහෙන මනුස්සයෙක් වගේ ඉඳගෙන, හයිය හත්තිය තියෙද්දී, සෙල්ලක්කාරකම් කරන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී කොන්ද පත කැඩුණා වගේ ඉඳගෙන, එහෙම නැතිනම් වෙන මොකක්වත් බැරි නම් මළමිනියක් වගේ ඉඳගෙන ඒ චිත්තක්‍ෂණය රකින්න දන්නවා නම් උපේක්ෂාව කියන එක එවිචර අමාරු නැහැ. ඒක නිසා අපි මෙතෙක් කල් කෙරුවේම ඇස් දෙකක් මදිනම් හතරක් හරි තියාගෙන මේ සේරම

බලන එක. අල්ලපු ගෙදර දේවලුන් හොරෙන් හරි අහගන්න පුළුවන් නම් ඒත් කැමති යි. ඒ තරමටම ඒ කෙළෙස් වලටම යි එළුවන්නේ. එහෙම නැතිව කොන්දේ අමාරුව තිබුණත්, කොන්දේ අමාරුව නැති කෙනෙක් වගේ පෙන්නන්න හදනවා. එහෙම නැතිනම් මම මැරීලා නැහැ, මට පන තියෙනවා කියලා ඉතින් කැත්ත පොල්ල අරගෙන එළියට යන්න හදනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ බයට නෙවෙයිනේ කිව්වේ "වකඬු මාසෙ අනානඤ්ඤා සොහ වො හදිරො යථා" කියලා. උඹට ඇස් තිබුණට ගැලවෙන්න ඕනෙ නම්, උඹට උපේක්‍ෂාව ඕනෙ නම් අන්ධයෙක් වගේ හැසිරියන්, කණ් තිබුණට කොච්චර හොඳට ඇහුණත්, නැහෙන කෙනෙක් වගේ හැසිරියන්, දෂ්ණම කොච්චර තිබුණත් මෝඩයෙක් වගේ හිටපන්, හයිය හත්තිය තිබුණට කොන්ද පන නැති කෙනෙක් වගේ හිටපන්. බැරීම නම් මැරුණ වගේ ඉඳලා බේරියන් කියලා කිව්වේ කොච්චරක් අනුකම්පාවකින් ද කියලා හිතන්න. ඔය සර්වඥයන් වහන්සේ අකමැති ද අපිත් මේ දස කැප ක්‍රමයට වැඩ කරනවට. නැහැ උන් වහන්සේ දන්නවා ඒ විධියට ගිහිල්ලා අපි ආන්තික සැප ඉල්ලුවොත් ආන්තික දුකක් ලැබෙනවා. මධ්‍යස්ථ සැපක් ඉල්ලුවොත් මධ්‍යස්ථ දුකක් ලැබෙනවා. යාන්තමට සැපක් ඉල්ලුවොත් යාන්තමට තමයි දුක ලැබෙන්නේ.

අන්න ඒකට තමයි මේ තලතුනා වෙනව යි කියලා කියන්නේ. තලතුනා වෙනකොටත් වෙන්නේ මොකක් ද? ජීවිතයේ මේ උපේක්‍ෂාවට එන එක. ඒ නිසා යම් දවසක අපි කාටහරි කායානුපස්සනාව පිළිබඳ උපේක්‍ෂාවක් ඇති වුණා නම් එතන දී සඳහන් කරනවා "ඥාණමත්තාය, පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති" කියලා. මේ අපි සතිය වඩන්නේ හුදු ඥානය වඩා ගන්න, 'ඥාණමත්තාය', සතිය පිහිටුවා ගන්න 'පතිස්සතිමත්තාය' ලෝකය පිළිබඳ නිශ්‍රය වෙන්න නෙවෙයි 'අනිස්සිතො ච විහරති' පටලැවෙන්න යන්නේ නැහැ. අනාගන්න යන්නෙන් නැහැ. පුළුවන් තරම් අතේ පොල්තෙල් ගාගෙන කොහොල්ලෑ වැඩ කරනවා වගේ නොගැලී අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. මොනම දෙයක්වත් අල්ලගන්නේ නැතිව ඉන්නවා 'න ච කිඤ්චි ලොකෙ

උපාදියකි' මේක තමයි අන්තිමට අපි මේ භාවනා කරන කොට විතරක් නෙවෙයි, එදිනෙදා ජීවිතයේ ප්‍රශ්නයක් මතුවුණ වෙලාවට, එදිනෙදා ජීවිතයේ දෙපිරිසක් අතර ගැටුමක් ඇති වෙන වෙලාවක පුළුවන් තරම් මේ උපේක්‍ෂාව සහිත කෙනෙක් තමයි විනිශ්චයකාර පදවියට පත් කරන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ පුද්ගලයා කවදාකවත් අර ගැටුමට පෝර දාන්නේ නැහැ. අලුතෙන් වේතනා පහළ කර ගන්නේ නැහැ. මැද තැන සොයලා දෙන්න උත්සාහ කරනවා. අන්න එහෙම වුණොත් ඒ ගැටළුවට විසඳුමක් තියනවා. එහෙම නැතිනම් ගැටළුවෙන් ගැටළුවට යි යන්නේ. ඒක නිසා මේ උපේක්‍ෂාව අපි මේ කථා කළේ බොහොම සියුම්ව. බොහෝම උතුම්ම එකක්. නමුත් ඒක ඒ තරමින් නොවෙයි, එදිනෙදා ජීවිතයටත් ඕනෙ, මෙත්තා-කරුණා-මුදිතා-උපේක්ඛා කියන තැනටත් ඕනෙ. අන්න ඒවා තුළින් තමයි අපි මේකෙ පන්තරය තියා ගන්නේ. අපි මේක තව දියුණු පමුණු කර ගන්නේ. අන්න එහෙම දියුණු පමුණු කරගෙන යනකොට තමයි මේ ජීවිතයේ මේ ගැඹුරු ධර්ම අවබෝධ කර ගන්නේ. නැතිනම් තලතුනා වෙන්නේ. අෂ්ටලෝක ධර්මයේ කම්පා නො වෙන හිතක් හදා ගන්නේ. අජුජුපෙක්කතාව, මජ්ජිමනික භාවය ඇති කර ගන්නේ කියන එක ඇති වෙනවා. ඒක ඇත්තටම අර සංසාරයේ වැටිලා, හැප්පිලා, දුක්වෙලා, කරදර වෙච්ච කෙනාට නම් හොඳට තේරෙනවා. ඒ නිසා සැහෙන දුරට අපිට අවශ්‍යය යි ඒක සඳහා මේ සංසාර භය දැන ගැනීම. සංසාර භය දන්න කෙනාට තමයි මේ උපේක්‍ෂාව ඇති වුණත් දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ. නැතිනම් උපයන්න ඕනෙ කියලා හිතන්නේ. එහෙම නැති කෙනෙක් හිතන්නේ උපේක්‍ෂාව ඕනෙ නැහැ, අධිකම සැප, අධිකම ප්‍රශංසා, අධිකම ලාභ, අධිකම තණ්හා ඇති කර ගෙන ඒහා සමාන අධික දුකකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා උපේක්‍ෂාව පිළිබඳව හොඳ හැඟීමක් ඇතිකර ගන්න අවශ්‍ය කරන ඉතිරි කාරණා ටික මම හිතන්නේ දැන් කථා කරන්න අපට වෙලා නැහැ. අපි පැයකට වැඩි වෙලාවක් අරගෙන තියෙනවා. මම බලාපොරොත්තු වෙනවා හෙටත් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම පිළිබඳ සමාලෝචනයකුත් කරලා උපේක්‍ෂාව පිළිබඳව අද කියා ගන්න බැරි මතක් නො වුණු, ගිලිහිච්ච කොටස් තියනවා නම් ඒවත් සම්බන්ධ කරල කථා කරන්න. ඒ නිසා මේ ධර්ම

දේශනා කරන කොට කියන කාරණා වලින් හොඳට මේ කාට්ටත් කොණහන්නවත්, නැතිනම් රිදවන්නවත්, එහෙමත් නැතිනම් ධර්මය උපහාසයට ලක් කරන්න නොවෙයි මතක් කරන්නේ. අපි මේ මෙතෙක් යොදලා තියෙන මේ වටිනා කාලය, ධනය, ශ්‍රමය ගැන කල්පනා කරලා අපිට ලැබිවිට ටික ගොණු කර ගැනීමට නම් මේ පටි තද කර ගැනීමක්, මේ කරන දේවල් පිළිබඳව පටි තද කර ගැනීමක් අවශ්‍යය යි. තාම පිරිසේ අඩුපාඩු තියෙනවා. දකින දකින තැන කථා කරන කට්ටියක් එකතු වුණාම නිකං මීමැසි පොදියක් වගේ ගතියක් තියෙනවා. මේ හැම දේකින්ම වෙන්වෙන්නේ මොකක් ද අර සිත අන්‍යයවිහිත වෙනවා. එහෙම වෙන්වෙන්නෙ නැතිව මේ වටිනා තෙල් කළයක් ඔළුවේ තියාගෙන යන මනුස්සයෙක් වටපිට බලන්න ගිහින් තෙල් කඳුළක් හරි හැඵණොත් තමන්ගේ හිස ගසා දානවා. ඒ නිසා කඳුළක්වත් හැලෙන්නේ නැතිව මම ගමන් කරන්න මිනෙ කියලා ඒ තෙල් හැලියේ උපමාව හෝ එහෙම නැතිනම් අර කලින් කිව්ව වගේ මකුළු දෑලක් අරගෙන ගිහින් රාජ සභාවට පෙන්නලා තැගි ලබන්න උත්සාහ ගන්න කෙනෙක් කොහොම ද ඒ මකුළු දෑලට සලකන්නේ, අන්න එහෙම හෝ පුළුවන් තරම් ලබපු, උපයා ගත්තු මේ සතිය, සමාධිය දියුණු කර ගන්න. එතකොට තමන්ගේත් ඒක වැඩෙනවා. බැලූ කෙනාටත් ආදර්ශයක් ලැබෙනවා. අනික් කෙනාට කරදර නැති වෙනවා. ඒක නිසා තව මේ ඉතිරි වෙලා තියෙන දවස් දෙක තුළ පුළුවන් තරම් මේ ඇති කර ගත්ත ගුණ නිතරම හිතට වද්ද ගනිමින්, සම්පාසනය කර ගනිමින්, මේ කියන බොජ්ඣංග ධර්ම ටික තනා වඩා ගත්ත ටික කරඬුවක තියලා තැන්පත් කර ගන්නවා වගේ ගෞරවයෙන් ආරක්ෂා කර ගෙන, ඒ අවශ්‍යය කරන සමථ ධ්‍යාන වඩන කෙනෙක් නම් ධ්‍යාන භාවනාවල් වලට යොමු වීමටත්, විපස්සනා කරන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒ ගැඹුරු නව මහ විපස්සනා සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙන් තමන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ මාර්ග ඵල ඥානලබ්ධා ගැනීමටත්, ඒවාට ලංවීමටත් ඒ ආත්ම ශක්තිය, ටෙට්ටිය පිණිස මේ උපේක්ෂාව හේතු වාසනා වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් තතර කරනවා. සියලු දෙනාටම සැනසීම උදා වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.



'උපෙකඩා' සමෛඛාජ්ඣාදාය

නමෝ තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස.....!!!

"බො ව භික්ඛවෙ ආහාරා අනුස්සන්තස්ස වා උපෙකඩා සමෛඛාජ්ඣාදායස්ස උප්පාදාය. උප්පන්තස්ස වා උපෙකඩා සමෛඛාජ්ඣාදායස්ස භාවනාය පරිපූරියා. අතථී භික්ඛවෙ උපෙකඩා සමෛඛාජ්ඣාදායධ්‍යානියා ධම්මා තස් යොනියො මනසිකාර ඛනුලීකාරො අයමාහාරො අනුස්සන්තස්ස වා උපෙකඩා සමෛඛාජ්ඣාදායස්ස උප්පාදාය. උප්පන්තස්ස වා උපෙකඩා සමෛඛාජ්ඣාදායස්ස භාවනාය පරිපූරියා"

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති,

අපි ඊයෙ වෙනකොටත් මතක් කරගෙන තිබුණු පරිදි බොජ්ඣංග ධර්ම හතේ අවසාන බොජ්ඣංග ධර්මය වන උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය ගැන කරුණු විකක්, තව විස්තර විකක් අද ඉදිරිපත් කරන්න යි මේ මාතෘකා පාඨය තැබුවේ. මේ මාතෘකා පාඨය උකහා ගත්තේ සංයුක්ත නිකායේ බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ සඳහන් වන කාය සූත්‍රයෙන්. ඒ සූත්‍රය සර්වඥයන් වහන්සේ විසින්ම මතක් කරලා දෙන කාරණා වගයක් තියෙන්නේ. නීවරණ ධර්ම සහ බොජ්ඣංග ධර්ම ඇති වීමට ආසන්න කාරණා ගැන, නීවරණ ධර්ම ඇති වෙන්නේ මෙන්න මේ තත්ත්වය යටතේ දී බොජ්ඣංග ධර්ම පහළ වෙන්නේ මෙන්න මේ තත්ත්වය යටතේ දී කියලා ඒ ඒ දේවල් පහළ වීමට අවශ්‍ය ආහාර, කීට්ටුම පෝෂණය මොකක් ද කියලා සඳහන් කරලා තියන සූත්‍රයක් මේක. කය ආහාර මත රඳා පවතිනවා කියන නිදර්ශනය ගන්න නිසා සූත්‍රය නම් කරලා තියෙන්නේ කාය සූත්‍රය කියලා. ඉතින් මේකෙ දී සර්වඥයන් වහන්සේ

“බො ව භික්ඛවෙ ආහාරො අනුපපන්නස්ස වා උපෙක්ඛා සමෙබ්බජ්ඣාදාය” මහණෙනි, මේ නූපන්නා වූ, තවම මතු නො ඉපදුනා වූ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣාදාය නැත්නම් උපේක්ෂාව බෝධි අංගයක් වන තාලයට මෝරා ගැනීම සඳහා මොකක් ද කිට්ටුම ආහාර කියලා. නැතිනම් උපන්නා වූ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣාදාය දියුණු පමුණු කර ගැනීමට අපිට ඒක බහුලිකත කරගන්න මොකක් ද කිට්ටුම ආහාරය කියලා සඳහන් කරනවා. “අඤ්ච භික්ඛවෙ උපෙක්ඛා සමෙබ්බජ්ඣාදායාධිකාරියා ධම්මා” උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣාදායේ ස්ථාවරණ ධර්ම කියලා ජාතියක් ලෝකයේ තියෙනවා ය කියලා, ‘යානිය ධර්ම’ කියලා ජාතියක් තියෙනවා කියලා. අන්න ඒ සම්බන්ධයෙන් යෝනියෝ මනසිකාරය වඩා වර්ධනය කිරීම යි සර්වඥයන් වහන්සේ දෙන කෙටි, සරල, සෘජු උත්තරය එහෙම නැතිනම් මේ බොජ්ඣාදාය ධර්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා උදව් වන ධර්මයන් කෙරෙහි නුවණින් සලකා බැලීම යි, යෝනියෝ මනසිකාරය යොමු කිරීම යි. ඒකෙන් අදහස් වෙනවා මේ බොජ්ඣාදාය ධර්ම, විශේෂයෙන් කියනවා නම් අපි මේ සාකච්ඡා කරන උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣාදාය අර කලින් සඳහන් කළ සතිය, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි කියන ධර්ම ඇති වුණත්, මේ දේ හොඳට අනෙකුත් දේවල් වලින් වෙන් කොට තනා වඩා වර්ධනය කර ගන්න, වඩා වර්ධනය කර ගන්න, යෝගාවචරයා උපේක්ෂාව පිළිබඳව කරුණු කාරණා දැන ගත යුතු යි. අන්න ඒ දෙකටම උදව් වෙන්න යි අපි මේ කාරණා සමාන්ත බහුගුණ භාවය පිණිස ඉදිරිපත් කර ගන්නේ. ඉතින් මේ වගේ කරන කොට කලින් ඒ ඒ වෛතසික ධර්ම කථා කරන කොට ඒ පිළිබඳව වැඩිපුර දැනීමක් ලබන්න, එහෙම නැතිනම් බහුගුණ භාවය පිණිස අටුවාචාරීන් වහන්සේලා විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද ලක්ඛණ රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන කියන කාරණා තමයි ඉස්සරහින් තියා ගන්නේ. එහෙම නම් උපේක්ෂාව කියන මේ වෛතසිකයේ තත්වමුඛතාවය කියලත් මේකට සඳහන් කරනවා. මැදහත් බව කියලත් සඳහන් කරනවා. අන්න ඒ මැදහත් බවේ ලක්ෂණය මොකක් ද කියලා බලන්න ඕන. එයින් අදහස් කරන්නේ සතියෙන්, ධම්මවිචයෙන්, විරියෙන් මේක වෙන් වෙන්නේ කොහොම ද කියලා, පීතියෙන්, පස්සද්ධියෙන්, සමාධියෙන්

මේක වෙන් වෙන්වේ කොහොමද කියලා හඳුනා ගැනීම යි, දැන ගැනීම යි කරන්නේ. හරියටම කියනවා නම් අපි මේ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන්කොට දැන ගන්නවා. පිම්බීමෙන් හැකිලීම වෙන් කොට දැන ගන්නවා. එහෙම දැන ගන්න කොට, පිම්බෙන වෙලාවේ දී මේක හැකිලීම නෙවෙයි පිම්බීමම යි කියලා දැන ගන්න එකට ආවේණික ලක්ෂණයක් තියෙනවානෙ. අන්න ඒ ලක්ෂණය. දැන් අපි පිරිසම ගමනක් යනකොට අතරමග තියන ආරක්ෂක කපොල්ලක් දැක්කොත් එක එක්කෙනා, එක එක්කෙනා අනික් අයගෙන් වෙන් කරලා දැන ගැනීමට එක එක්කෙනාට හැඳුනුම් පත්‍රයක් තියෙනවා. අංකයක් තියෙනවා. ඒක පරික්ෂා කෙරුවට පස්සේ මුණ දිහා බලපුවම මෙයා තමයි මේ ඉන්නෙ කියලා වෙන් කර ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒක තමයි ලක්ෂණය. ඒ විධියට උපේක්ෂාවේ ලක්ෂණය වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ “සමාහිත ලක්ෂණ” කියලා එකක්. එකට කට්ටිය ඔක්කොම ගොණු කර ගන්න පුළුවන් ශක්තිය තමයි උපේක්ෂාවේ තියෙන්නේ. වෙන විධියකට කියනවා නම් උපේක්ෂාව සිතේ බලපවත්වන කොට අනෙකුත් වෛතසික ධර්ම තම තමන්ගේ මතිමතාන්තර වලට යන්න දෙන්නේ නැහැ. ඔක්කොම එකට පිඬු කරන, එකට ගලන, එකට ගමන් කරන ‘සමවාහිත’ ගතිය, වාහනවයි කියලා කියන්නේ ගලනවා, මෝදු වෙනවා කියන එක. ඒක සමාකාරව මෝදු වෙනවා. සතර අතේ දුවන ගතියක් නැතිව ඒ ඒ වෛතසික හොඳට මේ උපේක්ෂාවට කීකරු වෙලා උපේක්ෂාව කියන දේ අහගෙන යන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනකොට තමයි අපිට කියන්න පුළුවන් කමක් එන්නේ, එකම දිහාට සිත නැඹුරුවක් ඇති වුණාට පස්සේ තමයි අපිට කියන්න පුළුවන් වෙන්වේ උපේක්ෂා සිතක් කියලා. ඒකටම ‘පටිසංඛාන ලක්ෂණය’ කියලත් කියනවා. පටිසංඛානය කියලා කියන්නේ ඒ වගේ පිරිසම එක දිහාවට හැරුණට පස්සේ හරි ලේසියි විනිශ්චයක් කරන්න. ඔක්කොමලා එක හඬින් කියනවා නම් අපි ඔක්කොම මේ වැඩේ කරමු කියලා, ඊට පස්සේ මේ වැඩේ හරිම ලේසියි.

පිරිසටම හරි නැතිනම් පිරිසේ නායකත්වය දෙන කෙනාට වුණත් හා එහෙම නම් සියලු දෙනාගේම මනාපය පරිදි අපි යමු කියලා, එන දෙයක් අපි බලාගමු කියලා කියනවා වගේ ඒ පටිසංඛානය, ඥානය

විශේෂයෙන්ම තීන්දුවකට තුඩුදෙන ඥානයක්, බොහෝම ලේසියෙන් පහළ වෙනවා. පහළ කර ගන්න පුළුවන් වෙනවා. උදාහරණයක් හැටියට කියනවා නම්, දිගට ඇදෙන මිණිමැරුම් නඩුවක් හෝ එවැනි දේක අවසානයේ ඒ විත්තිකාර පක්ෂයෙන් අහනවා ජූරියක් මිනෙද කියලා. ජූරියක් මිනෙය කියලා කිව්වොත් ජූරියේ ඉන්න ඔක්කොමලා එක හඬින් මොනවා හරි විනිශ්චයක් දුන්නොත්, විනිශ්චයකාරතුමාට එව්වර බරක් නැහැ. විනිශ්චයකාර දේශනයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. ජූරියේ තීන්දුව අනුමත කරන එක විතරයි තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ තමයි උපේක්ෂාවට සිත යෙදුණට පස්සේ මේ එතෙක්ට විනිශ්චයක බරක් එන්නේ නැහැ. ඒක හරි වටිනා ලකුණක්. බොහොම විස්තර සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්.

යම් තැනක අපි එහා පැත්ත මෙහා පැත්ත දෙකම දන්නවා නම් අපි විනිශ්චයකට තක්කු මුක්කුවක් නැහැ. හදිසියක් නැහැ. විනිශ්චය ඉබේම සිද්ධ වෙනවා. අපි යම් තැනක විනිශ්චයක් ඉක්මන් කරනවා නම් අනේ මට කොහොම හරි මේක ඉක්මනට කියලා දෙන්න, අනේ මට කොහොම හරි මේක විනිශ්චය කරල දෙන්න කියලා කියනවා නම් ඒ අදහස් කරන්නේ පැහැදිලිවම අපිට ඒ සිද්ධිය පිළිබඳ ඇතුල් පැත්ත පිට පැත්ත පිළිබඳ දැනුමක් නැති කමම යි. එතකොට තමයි මේ තදියමක් එන්නේ. ඉක්මන් කරන්න හදන්නේ. විනිශ්චයක අවශ්‍යතාවයක් මතු වෙන්නේ. කාරණා කාරණා හොඳට දන්නවා නම් ඇත්තටම විනිශ්චයක අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. මේක සාමාන්‍ය පවුලක, එහෙම නැතිනම් ආයතනයක, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක වගේ සිද්ධියකට සම්බන්ධ කරලා කියනවා නම්, සමහර වෙලාවට ඔය භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට බොහෝම දුර ඉඳලා, රට රාජ්‍යවල ඉඳලා ඇත්තෝ එනවා. ආවට පස්සේ ඒ ලඟ ඉන්න යෝග්‍යවචරයෙක් එක්ක ගැටෙනවා. එතකොට එන්නේ බොහොම ගෞරවයෙන්. නමුත් ඇතුළට ආවට පස්සේ ඔන්න කවිරුහරි එක්ක තියෙන අඩුපාඩු බලලා ගැටිලා ඉතින් දුවගෙන ඇවිල්ලා කියනවා මම හිතාගෙන ආවෙ මේක මෙහෙම යි, මෙහෙම යි කියලා. බලනකොට අසවලක් එක්ක නම් කොහොමටවත් කරන්න බැහැ. ඒක නිසා මම යන්න මිනෙ. එහෙම නැතිනම් මොකක් හරි මේකට තීන්දු කරන්න මිනෙ කියලා. ඉතින් බොහොම දූවෙන උණුසුම් ප්‍රශ්නයක් අරගෙන

තමයි එන්නේ. ඉතින් ඔය එන එන තාලයට විනිශ්චය කර කර ඉන්න එහෙ ඉන්න ඇත්තන්ට විවේක තියෙන වෙලාවලින් තියෙනවා. නැති වෙලාවලින් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට එකක් කරන්න තියෙන්නේ, දෑත් මේ වෙලාවේ උණුසුමක් තියෙනව යි කියලා කියන්නේ, තක්කු මුක්කුවක් තියනව යි කියලා කියන්නේ, ඔය දෙපැත්ත දැනගෙන නැහැ කියන එකයි. ඒක නිසා මනාප තීන්දුවක් ගන්න. නමුත් එකක් කියන්න පුළුවන්. ඔය කලබල සිතකින් ගන්න තීන්දු යා දෙන්නේ නැහැ. පොඩ්ඩක් නිවෙනකම් ඉඳලා බලන්න. හිඳුනට පස්සේ, නිවුනට පස්සේ ඔය තීන්දුව ගැනෙන්නෙත් නැහැ. මේක කියන කොට එයාට හිතෙන්නේ මේ ප්‍රශ්නයෙන් පැනලා යන්න හදනවා කියලා. එහෙම නෙවෙයි, මටතේ තේරෙන්නේ, මමතේ දැවිලා ඉන්නේ. මට ඉක්මනට තීන්දුවක් ඕනෙ කියලා ඉතින් මොක ද කරන්නේ ලෙඩේ තියෙන එක්කෙනා තමයි කෙදිරි ගාන්නේ. නමුත් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්න කෙනාට එහෙම ලෙඩක් නැහැ. ඉතින් එයාට කෙදිරිගාන්න ඕනෙකමක් නැහැ. එයා කියනවා එහෙම නම් පොඩ්ඩක් ඉඳලා බලමු කියලා. නැහැ නැහැ, මම යනවා කියලා ඉතින් යනවා. එහෙම නම් යන්න. ඒකෙ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ මොනවා හරි ප්‍රශ්නයක් ඇති වුණාම කියන්නේ, මේ ඉස්සරහ ගේට්ටුව ඇරලා තියෙන්නේ, කැමැත්තක් තීන්දු කර ගන්න කියලා. වහලා නැහැ. මට තීන්දුවක් දෙන්න නම් ඔය කලබල බැහැ. මම හෙමිහිට ප්‍රශ්නය හොයලා බලන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිව කාට හරි යන්න ඕනෙ නම් යන්න. අන්න ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ මොකක් ද? අපිට යම් වෙලාවක මොකක් හෝ පිළිබඳව තීන්දුවක්, ඒ පිළිබඳව තදබදයක් ආවා නම් වහාම තීන්දු කරන්න, දෑත් තීන්දු කරන්න ඕනෙ. අහවල් දේ වෙන් කලින් තීන්දු කරන්න ඕනෙ කියලා කියනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම තණ්හා, මාන, දිට්ඨි තුනෙන් එකක් වැඩ. සිද්ධිය හොඳට අගමුල මැද බලන්න ගියොත් විනිශ්චයක් ඕනෙ වෙන්නෙ නැහැ. ඉබේම විනිශ්චය එනවා. ස්වාභාවික විනිශ්චය එනවා. අර වගේ තක්කු මුක්කුවක් නැහැ. ඉතින් එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් අන්න ඒ විධියේ විනිශ්චයක් එනකම් කරුණු කාරණා ඒවාටම

ඉස්මතු වෙන්න ඉඩදීලා ඉන්නවා නම් හෝ සොයා බලනකම් ඉන්නවා නම් ඒ කියන්නේ උපේක්‍ෂාවට තැන දෙනව යි කියන එක යි. එතකොට ඒ තීන්දුව යාදෙනවා. අන්න ඒකයි ඒකේ තියෙන වටිනාකම. එතකොට ඉවසන්න පුළුවන් නම් තීන්දුවක් අවශ්‍ය වෙන්නෙන් නැහැ. අර තියෙන තක්කු මුක්කුව, තදබදය බහිනවා, අඩු වෙනවා. විනිශ්චය පිළිගන්න පුළුවන්. යාදෙනවා. එහෙම නැතිව ඉක්මන් වෙන්න ගියොත් අනිවාර්යයෙන්ම පක්‍ෂග්‍රාහිත්වයක් එනවා. අන්න ඒකට ඉතාමත් පරිස්සම් වෙන්න ඕනෙ ස්ථානවල, ආයතනවල, පවුල්වල ප්‍රධානීන් මේ විනිශ්චයක් යා දෙන්න නම් බොහෝම විවේකීව විනිශ්චය කරන්න ඕනෙ. ඒ නිසා නඩු ඇති වෙන තරම් වේගයෙන් විනිශ්චය ඉස්සර වෙන්නෙ නැහැ. මේ ස්වභාවයෙන්ම නීතියේ හැටි තමයි. ඔය කොච්චර කලබලයෙන් නඩු දැමීමත් තීන්දුව එතකොට පරම්පරා දෙකක් විතර ගිහිල්ලා. ඉඩම් නඩු එහෙම කියපු ඇත්තෝ දන්නවා. අන්න ඒකට හේතුව මේ උපේක්‍ෂාවට තැන දීම යි. ඒ නිසා අපිත් හිතා ගන්න ඕනෙ මොනවා හරි දේක කලබලයක්, තක්කු මුක්කුවක්, කඩිමුඩියක් ආවා නම් ඒකට හේතුව තත්ත්වය තවම පැහැදිලි නැහැ. තත්ත්වය තවම දැනගෙනත් නැහැ. දැන ගත්ත නම් කඩිමුඩියක් එන්න දේකුත් නැහැ. ඒකට මේ අනියමාර්ථයෙන් මම මේ මතක් කළේ, අන්න අර විධියට සමාවාහිත ගතිය, එහෙම නැතිනම් පටිසංඛාන ලක්‍ෂණය දන්නවා නම් අපි තේරුම් ගන්න ඕනෙ අපේ ප්‍රශ්න ආවට අපි අනුන්ට කලබල කරලා, කැකොස්සන් ගහන්න යන්නත් නරක යි. එතන දී තියෙන්න ඕනෙ පොඩ්ඩක් ඉවසන ගතිය. ඒ නිසා උපේක්‍ෂාව දියුණු කෙරුවට පස්සේ ඇත්තටම කියනවා නම් මුළු ගෙදරම එක මිනිහෙක් උපේක්‍ෂාව දියුණු කෙරුවොත් ඇති මුළු පවුලෙම ප්‍රශ්න විසඳන්න. ආයතනයේ ප්‍රධානියා උපේක්‍ෂාව දියුණු කරලා තියනවා නම් මුළු ආයතනයම සැනසෙනවා. ඒකයි ඔය සර්වඥයන් වහන්සේ බුදු වෙන්න ඉස්සරවෙලාම දකින කොට

"නිබ්බතා නූන සා මාතා, නිබ්බතා නූන සො පිතා

නිබ්බතා නූන සා නාරි, යසසායං ඊදිසො පතී"

අනේ මෙහෙම නිව්ච්ච පුතෙක් ඉන්න අම්මා සැනසෙනවා ඇති. මෙහෙම දරුවෙකුට පියෙක් වෙච්ච, පීතෘත්තිය දීපු පියෙක් සැනසෙනවා ඇති. මෙවැනි කෙනෙක් ආශ්‍රය කරන පතිනිය සැනසෙනවා ඇති කියලා කිව්වේ මොකද දකිනකොටම තියෙනවා පුදුමාකාර උපේක්‍ෂාවක්. කාටවත් කුප්පනන් බැහැ. කාටවත් අවුස්සන්න බැහැ.

ඒ නිසා නිබ්බුත පද කියලා කියනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි උපේක්‍ෂාව දියුණු කලාට පස්සේ ඒක වාහනයක තියෙන ෂොක්ඇබ්සෝබර් එක වගේ. හොඳ ෂොක්ඇබ්සෝබර් තියෙනවා නම් සාමාන්‍ය පොඩි හැලහැප්පිලි තියෙන පාරක වුණත් කිසි කලබලයක් නැතිව යන්න පුළුවන්. මොක ද සස්පෙන්ෂන් හොඳයි. එහෙම නොවුණොත් ඔය දිරව්ව බර කරත්තයක් ගල්වල පාරක යන්න වගේ එහාට යනකොට පරස් ගානවා. මෙහාට යනකොට පරස් ගානවා. එතකොට තමයි බොහොම අමාරු මේ ගමන. ඉතින් අර භාවනා ජීවිතයේ මුල දී ඒ බර කරත්තයක් ගල්වල පාරක යන්න වගේ තමයි හරියට එහාට දඟලනවා, මෙහාට දඟලනවා, ජරබර ගගා යන්නේ. අන්තිම වෙනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මේක ධර්ම රථයක්. ඒක ඒකාන්තයෙන් නිශ්ශබ්ද යි. අනිවාර්යයෙන්ම නිවනටම යි ගෙනියන්නේ. ඒ ධර්ම රථයේ තමන්ට වාඩි වෙලා ඉන්න එක විතරයි තියෙන්නේ. මොක ද එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩිලා, උපේක්‍ෂාව එන්න පටන් ගන්න කොට ගමන බොහෝම ශාන්ත ගතියක් එනවා. ඒ තමයි සමවාහිත ගතිය. ඒක ඉතින් දෙපැත්තකින් කියන්න පුළුවන්. එකක් තමයි ඒ පරිසරයක් එක්ක, පිරිසත් එක්ක හොඳට යාදෙන, පැහෙන, සීහෙන ගති එනවා. පුද්ගලයා ඇතුළත තියෙන චෛතසික ධර්මත් ඒක දිහාටම ගොණුවක් හැටියට එනවා. ඒක තමයි ලක්‍ෂණය. රසය වශයෙන් පෙන්වා දීලා තියෙන්නේ “අනදික නිවාරණ රසා” උච්චාවචනාව ඇති කරන්න දෙන්නේ නැහැ. එකකින් ගොඩක් වැඩි වෙලා, එකකින් ගොඩක් අඩුවෙලා වගේ අවුල් සහගත ගතියකට එන්නේ නැතිව දෙක සමබර කරගෙන යන ගතියක් තියෙනවා. උච්ච භාවය, අධික භාවය කියලා උච්චාවචනාව නැතිව සමච පවත්වා ගෙන යන ගතිය, ඒ වගේම ඒකට

කියනවා "පඩ්ධාපාත පව්වෙකන රසා" කියලා. පක්‍ෂපාතිත්වය නැති කරලා දානවා. කිසිම වෙලාවක තමන් ගන්න විනිශ්චයේ දී අසවලාට මම පක්‍ෂපාත වෙන්න ඕනෙ, මෙයාට මේකෙන් රිදවන්න ඕනෙ, මෙයා කියන දේ අහන්න ඕනෙ කියන ඒ පක්‍ෂපාතිත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම මකලා දානවා මේ උපේක්‍ෂාව ආවම. එතන දී දූත ගන්නවා එහෙම විනිශ්චයක් කළොත් මේ තීන්දුව යා දෙන්නේ නැහැ කියලා. කවදාහරි ඕක ඇපීල් කෝට් එකට එනවා. නැතිනම් නැවත ඒ නඩුව අහන්න වෙනවා. ඒ නිසා පක්‍ෂපාතී නැතිව හෙමිහිට දෙපැත්තම සංසන්දනය කරගෙන ගමන යන්න පුළුවන් වෙන්න අර මුල් වෙන කෙනා උපේක්‍ෂාව දියුණු කරනවා. ඒ නිසා ඇත්ත වශයෙන්ම කියනවා නම් ලෝකයේ ඉන්න ලෞකික ලෝකෝත්තර දෙකටම විශේෂයෙන්ම ලෞකික පැත්ත බලන කොට විනිශ්චයාකාරවරයා ලඟ තිබිය යුතු ලක්‍ෂණයක් තමයි මේ උපේක්‍ෂාව. ඒක තියෙනව ද නැද්ද කියන එක වෙනම ප්‍රශ්නයක්. උපේක්‍ෂාව තියනවා නම් ඒ විනිශ්චය බොහොම කල් යනවා. ඒ වගේම මජ්ඣිම නිකාය කියන එක විස්තර වෙනවා. මධ්‍යස්ථ භාවය තමයි ඒක කියන කොට තමන්ට දූතෙන රසය. මේක මගේ ලඟ, සිතේ දැන් තියෙනව ද? උපේක්‍ෂාව තියෙනව ද? කියලා තමන්ට වැටහෙන ආකාරය පෙන්න්නේ මධ්‍යස්ථ භාවයෙන්. ඒ මධ්‍යස්ථභාවය ආවම කවරුහරි මොනවාහරි ඇවිල්ලා හයියෙන්, බොහොම සැර එරුණ විධියට තමන්ට නොකරපු වරදකට බැන්නක්, එහෙම නැතිනම් මේ තමන් ලඟ නැති ගුණයක් කිය කිය ඇවිල්ලා කකුල් දෙක අල්ල අල්ල වැන්දත් ඒ දෙකේදීම එව්වර සැලෙන්නේ යන්නේ නැහැ. ස්වභාවය ඕක තමයි. නමුත් තමන් ඒකට මධ්‍යස්ථ වෙනවා. ඒක වෙන්නේ හරියට මේ කවරු මොනවා කිව්වත් ගණන් ගන්නේ නැතිව වගේ නමුත්, මේ මධ්‍යස්ථ සිතක් නැතිනම් උපේක්‍ෂා සහගත සිතක් ඇති වෙව්ව කෙනාට. එහෙම කෙනාට තමයි මේ දවසේ එන විශාල සිද්ධි, විශාල ආතති, විශාල ප්‍රශ්න පුංචි කරලා බල්න්න පුළුවන් වෙන්නේ. මුළු දවසේ විශාල වැඩ කොටසක් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ එන එන එකට සැලෙන්න යන්නේ නැති නිසා. එතකොට තමන් කරා එන දෑ, ඒ වගේ තද ස්තූති, ඒ වගේම තමන් කරා එන දෑ දෝෂාරෝපණ වගේ දේවල් පුංචි කරලා බලන කණ්ණාඩියක්

අල්ලා බලනවා වගේ තමයි බලන්නේ. ඒකරලා ඒක පැත්තකට, මල්ලකට දාගන්නවා. පුංචි කරලා බලන කණ්ණාඩියෙන් අල්ලලා තමන්ගේ අඩුපාඩු දකින කොට වගේ තමන්ම එතකොට ඒවා ලොකු කරලා බලලා පිළියම් කරන්න ඕනෙ. එක විනෝද සමයක සැමුවෙල් රුද්‍රිගු කියන මහත්තයා විනෝදයට කියනවා, කිඹුලෙක් අල්ලන්න යනකොට පුංචි කරලා බලන කණ්ණාඩියකු යි ගිණි පෙට්ටියකු යි අරන් යනවලු. කිඹුලා දිහාට පොඩි කරලා බලන කණ්ණාඩිය තියලා බලලා අල්ලගෙන ගිණිපෙට්ටියෙ දාලා ගෙදර ගෙනියනවලු. ඒ වගේ තමයි ප්‍රශ්න එනකොට තියන මධ්‍යස්ථ ගතිය කාටත් ජේන්නේ නිකං ගණන් ගන්නේ නැතිව ඉන්නවා කියලා. ගණන් ගන්න බැහැ. ගණන් ගත්තොත් යන්න බැහැ. ඉතින් මේක සම්බන්ධයෙන් පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ හොඳ මීට වඩා වෙනස් පැත්තකින් උපමාවක්, නැත්නම් කථාවක් කියලා දෙනවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ පුංචි කාලේ නම් මම මේක ඇහුවට හිතුවේ නැහැ මෙහෙම දෙයක් වෙයි කියලා. දැනට වුණත් විශේෂයෙන්ම වතුර ගෙනියන්නේ කදකින්. පයිප්ප වල වතුර නැහැ. වතුර කද ගෙනියන එක බුරුම රටේ අදටත් බොහෝම ප්‍රසිද්ධ යි. ඒ වතුර කද ඔසවාගෙන යන බාල්දි දෙක බලන කොට පුදුම හිතෙනවා. හුඟක් වෙලාවට පොඩි ගැහැණු දරුවෙක් හරි පිරිමි දරුවෙක් හරි තමයි අර විශාල බාල්දි දෙක කරේ තියාගෙන යන්නේ. අර කද දෙපැත්තේ එල්ලගෙන අරගෙන යන කොට පළවෙනි සැරේ, දෙකේ ගැමිමක් අර ගන්නවා, පද්දලා පද්දලා පද්දලා බාල්දි දෙකත් එක්ක ගමන ගියාට පස්සේ ඒ දිගින් දිගට, දිගින් දිගට ඒ ගැමිම, රිද්මය ගෙනයන තාක් කල් සම්පූර්ණ කන්දක් හෝ තැන්නක් හෝ දිගට යන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනවා. තනි තනි බාල්දියක් ගත්තොත් බිම වදින තරම් බරයි. නමුත් දෙක කදේ දෙපැත්තට දාලා හරියට මැදට කර දීලා දෙපාරක් විතර ඒ කද හරියට ඔසවලා පාදයත් එක්ක, තමන් තියන පියවරත් එක්ක හදාගත්තට පස්සේ අන්තිමට නිකං මුහුදේ රැලක් යන්නා වගේ හැප්පි හැප්පි දිගට දිගට යන එකයි තියෙන්නේ. ඒ නිසා මුල දී කදට බර දෙනකොට හරිම වෙහෙස යි, කියන්නේ එක්කෙනෙකුට තියා දෙන්නෙකුට වත් උස්සාගෙන යන්න බැරි තරම් බරක් වගේ තමයි ජේන්නේ. නමුත් ඒ ලයට, එහෙම නැතිනම්

ඒ ගැන හික්මෙන් කර දිගෙන යන්න පටන් ගන්නහම ඒ මනුස්සයට තරම් නොවන බරක් බොහෝ දුර ගෙන යාමේ ශක්තියක් ලැබෙනවා. ඒ වගේම තමයි මේ භාවනා කරන්න ගියාමත්. මුලින් මුලින් ඒ බර දකින කොට අනේ අපිට පාරමිතා පිරිලා තියෙනව ද? අපිට ඔය තරම් ධර්ම ඥාණය තියෙනව ද? අපිට ඔය තරම් කාලය තියෙනව ද? අපිට ඔය වගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ඉන්නව ද? කියලා මේක කන්දක් දැකපුවම භය වෙනවා වගේ පුදුමාකාර භය ගන්වන කාරණා තියනවා. මොක ද ධර්මය ගාම්භීරම යි. කෘත්‍යය දුෂ්කරම යි. නමුත් ඒ බර කරගැනුවට පස්සේ, බරට කර ගහල රිද්මය එන වෙලාව එනවනේ, ලය, අන්න ඒ රිද්මය කියන්නේ, ඇත්තටම කියනවා නම් මේ භාවනාවේ උදයබ්බය ඥාණ මට්ටමට දියුණු වෙච්ච අවස්ථාවක් වෙනවා.

අන්න එතනට ආවට පස්සේ ජේනවා කවදාකවත් හිතපු නැති විධියට සෑම විත්තකෂණයකම, සෑම විත්තකෂණයකම මුල් කරමස්ථානයේ සිත පවතිනවා කියන එක. එන එන අරමුණේ මේ පඨව් ධාත්‍ර, මේ තේජෝ, මේ වායෝ, මේ ආපෝ කියලා කවදාකවත් අත නැර යන්නේ නැහැ. ඒ කියන ගැමිමෙන් නැත්නම් ඒ දැකපු දැක්මෙන් ඊ ලඟ විත්තකෂණයට සම්පූර්ණයෙන්ම ඔසවලා ඊ ලඟ විත්තකෂණයට, ඊටත් වඩා තද සතියක්, ඊටත් වඩා තද ගැඹුරු ධම්මච්චයක් සොයා බැලීමේ ශක්තියක්, විචක්‍ෂණ ඥාණ මට්ටමට එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට තමයි තමන්ට තේරෙන්නේ නිකං අරගෙන යනවා වගේ. සමහරු සහලවන්න ගන්නවා. සමහරු පැද්දෙන්න ගන්නවා. සමහරුන්ට මේ ඉන්න තැනින් උඩ විසිවෙන්න වගේ දූනෙනවා. සමහරුන්ට පොළොවේ ගිල්ලනවා වගේ දූනෙනවා. නැතිනම් නිකං වටේට කරකැවෙන්න වගේ දූනෙනවා. සමහර වෙලාවට මුළු ඇඟම ගිණිගොඩක් මැද තිබ්බා වගේ දාහ ගතිය දූනෙනවා. සමහරුන්ට සම්පූර්ණ දාඩියෙන් වැක්කෙරෙන ගති එනවා. විවිධාකාර ලක්‍ෂණ පෙන්නන්න පටන් ගන්නවා. මේ කොයි එක ආවත් ඒ යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ මේ කලබල ගතියක් වගේ ජේන්නේ, එහෙම නැතිනම් මේ පුපුරන්න හදනවා වගේ දරා ගන්න බැරි ගතියක් තියෙන්නේ නමුත්,

ඒක අර මූලින් කියන සතිය, ධම්මවිචය, විරිය සම්බොජ්ජංග වැඩුණත් ඒක ඉවසීමේ ශක්තියකුත් හදාගෙනම යි එන්නේ කියලා දැන ගන්න, තේරුම් ගන්න. එනකොට එන එන ධර්මය එනකොට ඉවසීමේ ශක්තිය එනවා. ඉතින් ඇස් දෙක ඇරලා බලන කොට හිතෙනවා මම කොහොම මේක වින්දද කියලා හිතා ගන්න බැරි තරම් පුදුමාකාර ආවේග ශක්ති එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ මොක ද, අර මූලින් මූලින් කියන සතිය, ධම්මවිචය, විරිය වගේ දේවල් වැඩිල, පස්සේ ඒකට අවශ්‍ය කරන්නා වූ ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධි ආවට පස්සේ ඒක දිනාවට උපෙක්‍ෂා වෙනකොට පුද්ගලයෙකුට දරන්න පුළුවන් බරක් නෙවෙයි එතන දි දරන්නේ. ඒක සමහර වෙලාවට අර විරිය ගැන කථා කරන කොට කියනවා

“සුඤ්ඤාගාරං පරිත්‍යජ්‍ය - සන්ති විතජ්‍ය භික්‍ෂුනො
අමානුසී රතී හොති - සමමා ධම්මං විපජ්‍යකො”

ඒ විරිය හොදට ආවට පස්සේ විවේකාගාරයකට ගිහිල්ලා භාවනා කරන යෝගාවචරයාට පුදුම රතියක් ඇති වෙනවා. පුදුම ආශාවක් ඇති වෙනවා. භාවනාවේ මේ වෙලාවේ දී නම් ඇස්පිල්ලක් වත් ගහන්නේ නැහැ. කෑමක් වැරදුනත් නැගිටින්න බැහැ. මේක දිගින් දිගට ගෙනියන්න ඕනෙ කියලා පුදුමාකාර අමානුෂික රතියක්, මේ මනුස්ස සිතකට දරා ගන්න බැරි තත්ත්වයක් ඇති වෙන්න පටන් අර ගන්නවා. එව්වා තමයි අර උපෙක්‍ෂා සම්බොජ්ජංගය තමන්ට ඇති බවට නැත්නම් පහළ වෙච්ච බවට ලකුණු. ඒවා ඉතින් වරෙක එනවා. වරෙක යනවා. පසුව හැරිලා කල්පනා කරනකොට තේරෙනවා මේක කවදාවත් මේ මගේ හැකියාවල් වලින් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. අර ගැම්මට, ජවයට අර කර දණ්ඩට කර දීලා, ටිකක් දුර උස්සාගෙන ගියට පස්සේ ඒ එන ලයට, ඒ එන රිද්මයට පොඩි තල්ලුවක් දීගෙන යන්න පටන් අරගත්තට පස්සේ ඕනෙ තරම් දුර යන්න පුළුවන්. අන්න ඒ විධියට මේ මජ්ඣිමනිකාය ආවට පස්සේ තමයි අපි අපේ තියන කායික ශක්ති, ඒ වගේම මානසික ශක්ති වල සමවාහිතතා ඒකාකාරව ආවහම අපිට හිතා ගන්න බැරි ගුණ, අපිට හිතා ගන්න බැරි ශක්ති, අපිට හිතාගන්න බැරි උපෙක්‍ෂා පහළ වෙන්න පටන් අර ගන්නවා. ඉතින් මේවා අපි දැන

ගන්න ඕනෙ මේ උපේක්ෂා සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුරටත් අවශ්‍ය කරන ඉට්ටානිය ධර්ම වර්ධනය කරන ධර්මතා මොනව ද කියලා. මුල දී මේවා පුට් පුට් දේවල් අත් දැකලා පහුවෙන කොට ටික ටික ඒවගේ දුර්මේ ශක්තිය අරමුණට මුහුණ දීමේ ශක්තිය, පුට් පුට් වේදනා ආවම සිත කලබල කර ගන්නේ නැතිව අරමුණටම යාදීගෙන ඉන්න පුළුවන් ගතිය එන කොට ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා. උපේක්ෂාව වැඩෙනවා කියන එක තේරුම් අර ගන්න තමයි මේ කරුණු කාරණා අපි ඉස්සරහින් තියා ගන්නේ.

ඒ වගේම අර බොජ්ඣංග ධර්ම ඇති කරගන්න බොජ්ඣංගට්ටානිය ධර්ම වඩන්න ඕනෙ කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ කියා දෙන මේ තනි සරල වචනය, තනි සරල උපක්‍රමය අට්ඨකථාචාරීන් වහන්සේලා අර මුලින් අපි එක එක බොජ්ඣංග වලට කථා කලා වගේ කරුණු කාරණා කිහිපයකට කඩලා, වෙන් කරලා පෙන්නවා. ඒකෙදි උන් වහන්සේලා පෙන්වන බොජ්ඣංගට්ටානිය ධර්ම කියලා, නැතිනම් බොජ්ඣංග වැඩීමට සුදුසු පරිසරය, ධර්මය විධියට සඳහන් කරලා තියෙන්නේ, බොජ්ඣංග වැඩෙන්නට නම් තනුමජ්ජත්තතා කියලා සියලුම තත්ත්වයන් කෙරෙහි සම සිත පවත්වන්න පුළුවන් ශක්තිය ඕනෙ. ප්‍රිය පුද්ගලයන්, අප්‍රිය පුද්ගලයන්, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් යන සෑම කෙනෙක් කෙරෙහිම සම සිත පවත්වන්න පුළුවන් ශක්තිය නැතිනම් ඒ කියන්නේ උපේක්ෂා ධර්ම වැඩෙන්නේ නැහැ. කෙනෙකුට ප්‍රිය ගතියකුත්, තව කෙනෙකුට අප්‍රිය ගතියකුත් ඇති වුණොත් අර කලින්ම කියපු විධියට විනිශ්චයක් කිරීමේ ශක්තිය නැති වෙනවා. ප්‍රිය පුද්ගලයාට පක්ෂග්‍රාහී වෙන ගතිය ඇති වෙනවා. ඒ නිසා සියල්ල කෙරෙහි සමබර භාවය ඇති කරන්න ඕනෙ. ඉතින් මේක හුඟක් වෙලාවට පේන්නේ මේ ලෝකයේ පවතින සත්‍යත්වයට, සංස්කෘතියට විරුද්ධව යාමක් වගේ. ඉතින් අර බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ සෑම සතෙක්ම සෑම පුද්ගලයෙක් කෙරෙහිම ප්‍රිය, මධ්‍යස්ථ, වෛරී කියන නැත්නම් අති ප්‍රිය, ප්‍රිය, මධ්‍යස්ථ, වෛරී කියන සතර දෙනා කෙරෙහි සමව පවත්වනවා විතරක් නෙවෙයි, තිරිසන් සතුන් කෙරෙහිත් අන්න එහෙම මධ්‍යස්ථභාවය

ඇති කර ගන්න, ඇති කිරීම තමයි මේ වැඩිවිච බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නත්, නැති බොජ්ඣංග ධර්ම ඇති කරන්නත් උදව් කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේක සම්බන්ධයෙන් කියනකොට පැති දෙක තුනකින් අපිට මේක ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් සිතට වැද්ද ගන්න පුළුවන්. අපි දන්නවා මේ සතර බ්‍රහ්ම විහරණ ධර්ම වල මෙන්තා, කරුණා. මුදිතා, උපේක්ඛා කියලා ක්‍රියා ශක්ති හතරක් ගැන. එහෙම හතරකට කඩලා උගන්වනවා. මෙම ක්‍රියා කියලා කියන්නේ “පරසත්තානං හිතානුභාව ලක්ඛණා මෙතනා” අන් සතුන්ට සිත සුව සැලසීම මෙම ක්‍රියා යි. අන් සතුන් නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා කියලා සියලු සත්ත්වයින් විෂයෙහි සිත සුව සලසන ගතිය. මේ සිත සුව සලසන ගතියට සියලුම සත්ත්වයින් අරමුණු කරන්න පුළුවන්. ලෝකයේ ඉන්නවා නම් මනුෂ්‍යයෝ ඒ සියලුම මනුෂ්‍යයෝ, සියලුම සත්ත්වයෝ ඔක්කොම මේ සත්ත්ව සංඥාව තමයි ගන්නේ මේ මෙම ක්‍රියාට. ඉතින් මෙම ක්‍රියා ඇති වුණාට පස්සේ යම්කිසි කෙනෙකුට හැම වෙලාවෙදීම ඒ තමන් ලඟ ඉන්න අනෙකුත් සතුන් කෙරෙහි මම කොයි ආකාරයෙන් ද හැසිරෙන්නේ, මම කොයි ආකාරයෙන් ද කපා කරන්නේ, මම කොයි ආකාරයෙන් කටයුතු කළොත් ද ඒ ඇත්තන්ට සුවයක් හිතවත් භාවයක් ලැබෙන්නේ කියලා හැම වෙලාවෙදීම ඒ අන් සතුන්ගේ සිත සුව සලසන ගතිය අනුව තමයි තමන්ගේ ඉරියව් පවත්වන්නේ. කෑම බීම කරන්නේ. තමන්ගේ වචන පවත්වන්නේ. තමන්ගේ සිත පවත්වන්නේ.

ඒකට තමයි මෙන්තා කියලා කියන්නේ. එතකොට පේන්නේ සියලුම සත්ත්වයෝ ප්‍රිය එහෙම නැතිනම් කිසිම කෙනෙක් එක්ක ගැටුමක් නැහැ, එන ඕනෙම දේක දී බලන්නේ ඒ ඇත්තන්ගේ අවශ්‍යතාවය සම්පූර්ණ කරලා දෙන්න. ඒ නිසා මෙම ක්‍රියා කියන එක සියලු සත්ත්ව විෂයම අරමුණු කරලා වෙන ක්‍රියා ශක්තියක්. වෙනදා දරා ගන්න බැරි දුක් සඳහා දැරීමේ හැකියාවක් එනවා මෙම ක්‍රියා ඇති වෙන කොට. උපමාවක් විධියට තමන්ගේ කුළුඳුලේ පුතා උකුලේ තියාගෙන ඉන්න අම්ම කෙනෙක් ඒ දරුවට කරන මෙම ක්‍රියා වගේ සෑම සතෙක් විෂයෙහිම පැතුරුණොත් මේ ලෝකේ කොච්චර සුන්දර දෙයක් වෙයි ද? ඉතින්

එහෙම තැනකින් තමයි අපි පුංචි කාලේ පටන් ගත්තේ දෑන් ඒක අමාරු වුණාට. ඒ නිසා අපි ඒ නැවතත් පුංචි ළදරු මෙළෙක් ගතිය ඇති කර ගත්තොත් ඒක පුළුවන්. නමුත් කරුණාව කියන්නේ දුක්බිත සත්ත්වයාට සැපය සැලසීම. මේ කියන සත්ත්ව කොට්ඨාශයෙන් භාගයකටයි කරුණාව යෙදෙන්නේ. යම් වෙලාවක රෝග පීඩාවක් හෝ ආර්ථික දුෂ්කරතාවයක් හෝ තියන, එයින් පෙලෙන කෙනෙකුට කරුණාවෙන් අපි උදව් කරනවා. ඒකට කියනවා අනුකම්පාව කියලා. ඒ කෙනාට කම්පාවක් ඇති වෙලා ඒ අනුව යන කම්පාවට කියනවා අනුකම්පාව කියලා. එයාගේ එක වගේම අපි දුක දරණ කොට ඒ කෙරෙහි නිකං ඉන්න බැරි ගතියක් එනවා. මොනම ක්‍රමයකින් හරි ඒ සතාට, කෙනාට උදව් උපකාර කරන්න ඕනෙ කියලා අනුකම්පා කරනවා. අනුකම්පාව කියලා කියන්නේ ක්‍රියා ශක්තියක්. මුදිතාව කියලා කියන්නේ සුබිත සත්ත්වයාට, හරි ගිය කෙනාට අනේ සාදු! එහෙම තමයි වෙන්න ඕනෙ, එහෙම වේවා! කියලා හිතන එකට. මුදිතාව කියලා කියන්නේ කාගේ හරි සැපක් දැකලා, කාගේ හරි අභිවර්ධනයක්, අභිවෘද්ධියක් දැකලා ඒකට සාදු! කියන එක. ඒ කියන්නේ ඒකේ අනික් පැත්ත තමයි ඒකට ඊර්ෂ්‍යා ගතිය. එතනින් ගියාම කරුණාවේ අනික් පැත්ත තමයි දුකට පත් වෙච්ච සත්ත්වයාගේ දේවල් කඩා වඩා ගන්න එක. මෙන්න මේ ක්‍රියා ශක්ති තුනෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙන කෙනෙකුට හිතෙනවා ලෝකේ තියන සියලුම ප්‍රශ්න, ලෝකයේ සිටින සියලුම සත්ත්වයින්ගේ දුක් විසඳන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. නමුත් කවදාවත් බැහැ. අපි කොච්චර මෙෙහි වැඩුවත්, කොච්චර කරුණාවත්ත වුණත්, කොච්චර මුදිතා ගුණෙන් යුක්ත වුණත් සැහෙන ප්‍රමාණයක් ප්‍රශ්න ඉතිරි වෙනවා, ඔය තුනට අහන්නේ නැති තරම් බරපතල ප්‍රශ්න නිසා. අපි ඕවාට උත්තර දිය යුතුම යි කිව්වොත් එහෙම අපිට නිකං සර්වබලධාරී දේවත්වයක් ආරූප් කරගන්න වෙනවා. අපිට සිද්ධ වෙනවා මේ ප්‍රශ්න වලදී ඒකට මම මොක ද කරන්නේ, මේකට කරන්න දෙයක් නැහැ. වෙච්ච දේට මොක ද කරන්නේ. කියන තීරණ ගන්න. ඉතින් ඒක නිසා එතන දී අපිට උපේක්ෂාව අවශ්‍ය වෙනවා. මම කරුණාවෙන් මෙෙහියෙන් කරන්න ඕනෙ ටික කලා. අහන්නේ

නැහැ. කරුණාවෙන් කරන්න තියන ටික කලා අහන්නේ නැහැ. මුදිතාවෙන් කරන්න තියෙන ටික කලා අහන්නේ නැහැ. නමුත් දැන් ඉතින් මේ තත්ත්වය භාර ගන්න වෙනවා. මින් එහාට කරන්න දෙයක් නැහැ. ඉතින් ඒ වෙලාවේ හිස අත බැඳගෙන අඬලා, දෙවියන්ට යාතිකා කරල වැඩක් නැහැ. එතකොට තියෙන්නේ උපේක්‍ෂාවෙන් යුක්තව ඒක භාර ගන්න එක යි. අන්න එතන දී මොළ ධාතුව ක්‍රියාත්මක කරන්න ඕනෙ. ඒකට සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ කරුණාවෙන්, මෙමතියෙන්, මුදිතාවෙන් කර ගන්න බැරි නම් “කමමසුකොමහි කමම දායාදො, කමම යෝනි කමම බන්ධු, කමම පටිසරණා. යං කමමං කරිසාමි තසු දායාදො භවිසාමීති” කියලා ඒ පුද්ගලයාගේ කරුමේ. ඔහු කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තෙක්, කමම දායාදෝ ඔහුට ලැබිලා තියෙන කර්මය දායාදයක්, කමම යෝනි ඔය දුක ඉපදිලා තියෙන්නේ කර්ම යෝනියෙන්, කමම බන්ධු ඔහු කර්මය ස්වකීය ඥාතියා කොට ගත් කෙනෙක්, ඔහු යම්කිසි පෙර කර්මයක් කලා නම් ඒකට දැන් පිළියම් ලැබිලා තියෙනවා. විපාක ලැබිලා තියෙනවා කියලා ඒ විෂයෙහි ඇති මධ්‍යස්ථ භාවය, ඒ විෂයෙහි ඇති උපේක්‍ෂාව, ප්‍රඥාවට විතරමයි ගැලපෙන්නේ. එහෙම නැති වුණොත් අපි නිකං කොරොස් කට්ටුවක් අත දාගන්න බැරිව මේ සේරම මම විසදිය යුතුයි කියන ආත්ම සංකල්පයකට ආවොත් අපි අනාත්ම සංකල්පය තේරුම් ගන්නේ නැතිව අර වෙලාවට මොනවා හරි කරනවා. එතන දී වෙන්නේ තියෙන එකක් අවුල් වෙන එක යි. ඒ නිසා අන්න ඒ වෙලාවේ දී උපේක්‍ෂාව පේන්නේ සියලු සත්ත්වයින් විෂයෙහි, සමහර විට මේ තමන් ගේ ඉතාම ප්‍රිය ආදරවන්ත කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් හරිය සේරම කරලා. නමුත් තාම ප්‍රශ්නය විසදිලා නැහැ. එතකොට එකම දෙයයි අපිට ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ උපේක්‍ෂාව පමණ යි. ඒ උපේක්‍ෂාවට දෙන්න තියෙන එකම නිදහසට කාරණාව තමයි කර්මය ස්වකීය කොට ඇති බව. කමමස්සකථා ඥාණ සම්මා දිට්ඨිය. අන්න ඒක නැති වුණොත් අර පුද්ගලයා වෙනුවෙන් අපි බොරුවට ඒක හැඟුම් බරව වෙන්න පුළුවන්, අවංකව වෙන්නත් පුළුවන් ඒ මත්තේ දුක් වෙනවා. ඒක මෝඩ කමක්. මොක ද එයින් එහාට අපිට කරන්න දෙයක් නැහැ. අන්න එතන දී උපේක්‍ෂාව පහළ කර ගන්න බැරිව

ගියොත් ඉතින් කවදාකවත් ඒ ප්‍රශ්න වල කෙළවරක් කරන්න හම්බවෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි දැන ගන්න ඕනෙ, අපේ හැකියාවන්, අපිට කළ හැකි සීමාවන් ගැන. අන්න ඒ සීමාව දක්වා පුළුවන් තරම් අපි මෙෙහියෙන් සිත යොදන්න ඕනෙ. ඉන් එහාට ගිහිල්ලා කරුණුවෙන් සිත යොදවනවා නම් එහෙමත් යොදවලා බලනවා. ඊට පස්සේ අනේ ඔය හොඳයි කියලා මුදිතාවෙන් සතුටු වෙන්න ඕනෙ. ඒ වුණත් අපි දැන ගන්න ඕනෙ අපිට විසඳිය නොහැකි ප්‍රශ්න තියෙනවා. අපිට උත්තර දිය නොහැකි ප්‍රශ්න තියෙනවා. එතන දී අපිට උදව් වෙන්නේ මේ උපේක්‍ෂාව තමයි. මේ බොප්කුංග වඩන කොට දැන ගන්න දෙන නිදර්ශනයක්, නමුත් භාවනා කරගෙන යන කොට ඒක ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික එන්න පටන් ගන්නවා. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ මෙන් මෙහෙම නිදර්ශන වගයක්, නැතිනම් මේ සිද්ධි වගයක් ගෙනහැර පානවා. සර්වඥයන් වහන්සේ ඒ උපේක්‍ෂා පාරමිතාව පුරණ කාලේ උන් වහන්සේ ඉපදිලා තියෙනවා රජ දරු පැටියෙක් වෙලා. චූල ධර්මපාල කියලා තමයි නම දීලා තියෙන්නේ. ධර්මපාල ජාතකය දෙකක් තියෙනවා. මේකට කියනවා චූල ධර්මපාල ජාතකය කියලා. ඒ ඉපදුනාට පස්සේ මෙහෙසිය පුදුමාකාර සතුටකට පත් වුණා මොක ද ඒ රජ්ජුරුවන්ට ඊ ලඟට රජ පෙළපත ගෙනියන්න, පළමුවෙනි යුවරජ තනතුරට මෙයා තමයි දැන් ලොකුම පුතා. රජ්ජුරුවෝත් දේවින්තාන්සෙක් අර දරුව ඉපදුන දවසේ ඉඳලා මේ දරුවට රාජකීය සැලකිලි ලබා දෙන්න පටන් ගත්ත. ඉතින් මේ දේවින්තාන්සෙට ඇති වෙච්ච එක විපල්ලාසයක් තමයි උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකම් දැන් දරුවගේ කටයුතු කරනවා බල බලා ඉන්නවා. අර රජ්ජුරුවන්ගේ දෝෂයක් තියෙනවා හොඳටම බිමත් වෙනවා. දවසක රජ්ජුරුවෝ හොඳට බිලා ඉන්න වෙලාවක දේවින්තාන්සේ ඉන්න තැනින් යනකොට දැක්කා, දේවින්තාන්සේ හොඳටම දරුවා දිහාට හිත යොදලා, රජ්ජුරුවෝ ආව බවක්වත්, තමන් බලාපොරොත්තු වෙන බවක්වත් දැක්කේ නැහැ. පිටුපාපු ගමන්ම ඉඳගෙන දිගටම දරුවගේ කටයුතු කරනවා.

රජ්ජුරුවෝ කල්පනා කළාලු මේකා ඉපදිලා දැන් දවස් හතයි. මේ දවස් හත වෙන කොට මේකා මට මේ දේ කරාට ලොකු වෙලා මට

මොනවා කරයි ද කියලා. මේ මනුස්සයා ඉස්සර බොහෝම ජයට මගේ අඩුපාඩු සොයා බලල කටයුතු කළා. දැන් දේවියගේ සම්පූර්ණ අවධානයම මා කෙරෙහි නැතිව ගිහිත්. මේ දවස් හතේ දී මෙහෙම වුණා නම් ඉදිරියේ දී මට මොනවා නො කරයි ද කියලා වධකයා ගෙන්නලා තීන්දු කළාලු මේ දරුවා හතර කඩකට කපලා වාහල්කඩ හතරේ එල්ලන්න කියලා. ඉතින් වධකයා ගිහිල්ලා අර දරුවා ගන්න කොටම අම්මට ඇති වෙච්ච දුක, මොනවා කරන්න ද රාජ තීතිය නිසා කිසිසේත්ම වෙනස් කරන්න බැහැ. එතකොට රජ්ජුරුවන්ට මේක තීන්දු කරගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. රජ්ජුරුවෝ ඉන්නේ බොහොමත්ම බේමත්ව. ඉතින් දැන් ඉස්සරහ පිටියට ගෙනියලා දරුවා කපන්න දං ගෙඩිය උඩ තියලා තියනවා. දේවින්නාන්සේගේ ඇඬිල්ල, විලාප, අදෝනා ඉතින් සිතා ගන්න පුළුවන්. ඉතින් රජ්ජුරුවන්ටත් තේරිලා ටිකක්. නමුත් විනිශ්චය දීලා ඉවරයි. දැන් ගහලයා දරුවා අතට ගන්නවා. මේ දරුවා තමයි බෝසතාණන් වහන්සේ. එතකොට බෝසතාණන් වහන්සේ, දැන් මේ කථා කරන සර්වඥයන් වහන්සේ උන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා මට ඒ වෙලාවේ මාව කපන්න ඇදල ගත්ත ගහලයා කෙරෙහිත්, මම මැරුණට පස්සේ දුකට ළය පැලී මැරෙන්න යන අම්ම කෙරෙහිත්, මාව මරන්න විනිශ්චය කරපු මගේ තාත්තා, පිය මහ රජ්ජුරුවෝ කෙරෙහිත් සමාන සිතක් ඇති වුණ යි කියලා. කවදාකවත් මේ තුන් දෙනා තුන් දෙනෙක් නෙවෙයි. මේ තුන් දෙනාගෙන් එක්කෙනෙක් මට ප්‍රිය යි, අරය හොඳයි, තරකයි මුකුත් නැහැ. අන්න එහෙම තමයි මම මේ බෝසතාණන් කාලෙන් මගේ සිත උපේක්ෂාව වැඩුවේ කියලා. ඉතින් ඒක සිතා ගන්න අමාරු යි. අර තරම් කිරි, මොළුකැටි දරුවෙකුට තමන් කපන්න එන ගහලයා කෙරෙහිත්, වදළා, ලේ කිරිකැටි මස තමන් ඉදිරිපිට කපන කොට විලාප දෙන මව කෙරෙහිත්, ඒ වගේම අර විධියේ දරදඬු විනිශ්චයක් කරපු පියෙකු කෙරෙහිත් සමාන සිතක් පැවැත්තුව යි කියලා කියන කොට හිතෙන්නේ මේවා නිකං සුරංගතා කථා කියලා. වෙන්න බැරි දෙයක් වගේ කියලා. නමුත් මේ භාවනා කරලා උපේක්ෂාවට යනකොට මේ වගේ දෙයක් වුණොත් කලබල වෙන්න එපා. එහෙම

වෙන්න පුළුවන්. ඒක නිසා මේ සාමාන්‍ය කථාවකට මම මේ මතක් කරන්නේ. මම පැවිදි වෙන්න ඉස්සරවෙලා මාක් එක්ක භාවනා කරපු කිහිප දෙනෙකුත් එක්ක තැන් තැන්වල රස්කියාදුවක් ගියා. ගියේ ඔය පූජනීය ස්ථානවල ඉන්නවා, පිරික් කියනවා, ඔහොම කර කර හිටියා. ඉතින් අපි එක දවසක ගියා බලංගොඩ ආනන්ද මෙෙත්‍රිය හාමුදුරුවෝ මුණ ගැහෙන්න. එතකොට හුඟ දෙනෙක් මට මේ ස්වාමීන් වහන්සේ ගැන කියලා තිබුණා. මමත් අහලා තිබුණා. ඉතින් පැවිදි වෙන්න ඉස්සරවෙලා ගියාට පස්සේ උන් වහන්සේ හොඳටම වයස යි. හාන්සි පුටුවේ හිටියේ. පැය තුනකට වැඩි වෙලාවක් අපි කථා කර කර හිටියා. මේ 1988 අවුරුද්දේ. කථා කර කර ඉන්න කොට කිව්වා. මේ 2000 වර්ෂය වෙනකොට මහ විශාල විපර්යාස ටිකක් වෙන්න තියෙනවා ලෝකයේ. ඒ විපර්යාස වලට ලෝක ජනගහනයෙන් විශාල ප්‍රමාණයක් මැරිලා යන්න ඉඩ තියෙනවා. මෙන්න මේ විධියේ දේශපාලන, ආර්ථික, සාමාජික වෙනස්කම් සිදුවෙයි කියලා දැනට අනාවැකි පළකරලා තියෙනවා කියලා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ හරිම දක්‍ෂ යි, බහුශ්‍රැත යි. ඉතින් යන කොට මමත් හරස් ප්‍රශ්න අහ අහ මේ ස්වාමීන් වහන්සේ උනන්දු කරගෙන යනකොට, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කළා අන්න ඒ කලබැගැනිය වුණාට පස්සේ ලෝකේ ඉතිරි වෙන්නේ ලෝක ජනගහණයෙන් තුනෙන් එකයි. එතෙක්ට යනකොට ඔය ජල ගැලීම් එනවා. භූමි කම්පා සිද්ධ වෙනවා. ගිණි කඳු පුපුරනවා. වැරදි ඉලක්ක වලට බෝම්බ වැටිලා ඔය තෙල් ලිං ගිණි ගන්නවා. ලෝකය කැණයෙන් පොඩ්ඩක් පැනලා සම්පූර්ණ ලෝකය විනාශ වෙනවා. එතකොට මේ ඉන්න ජනගහණයෙන් තුනෙන් එකක් ඉතිරි වෙනවා. ඒ ඉතිරි වෙන තුනෙන් එකට මෙන්න මේ ලක්‍ෂණ තුන තියෙනව යි කියලා. මොකක් ද? එක තමයි කිසිම යන්ත්‍රයක්, උපකරණයක්, වාහනයක් නැතිව තනිකර පයින් ගිහිල්ලා තමන්ගේ වැඩ ටික කර ගන්න පුළුවන් මිනිස්සු විතරක් ඉතිරි වෙනවා. මොනම හෝ යන්ත්‍ර සූත්‍ර වලට ගැති වෙච්ච මනුස්සයින් හැදිගැවිලාම යනවා කියලා. ඒක ස්වාභාවික යි. දෙක තමයි, තමන්ගේ ආහාරයෙන් විතරක්, කිසිම බේතකින් තොරව යැපෙන්න පුළුවන්

මනුස්සයින් ඉතිරි වෙනවා. මොනම බෙහෙතක් හෝ අවශ්‍යය කරලා තියන කෙනෙකුට අර අවස්ථාවට බෙහෙත් ලැබෙන්නෙත් නැහැ. ඒ දේ දරාගන්නක් බැරි වෙලා ඒත් විනාශ වෙනව යි කියනවා. තුන්වෙනි එක තමයි සම්පූර්ණ අසාධාරණ, සම්පූර්ණ අධාර්මික දෙයක් තමන්ගේ ඇස් පනාපිට පෙනෙද්දීන් නොසැලී ඉන්න බැරි නම් ඒ මනුස්සයන් අර රැල්ලට ගහගෙන යනව යි කියනවා. ඉතින් බැලූ බැල්මට ජේන්තේ මහ මුස්, කිසිම කැක්කුමක් නැති, කිසිම ලය උණුවෙන් නැති කථාවක් කියලා. කෙනෙම වුණත් මගේ හිතේ මේක වැදුනා නිකං අර කතරගම දෙවියන්ගේ ලඟ තියෙන ත්‍රිශූලයෙන් වැදුනා වගේ. මේ කාරණා තුන අද ඉඳලම පුරුදු කරන්න ඕනෙ. පුළුවන් තරම් පුරුදු වෙන්න ඕනෙ. යන්ත්‍ර සූත්‍ර තියනකොට ඒක කමක් නැහැ. නමුත් කිසිම යන්ත්‍රයක් සූත්‍රයක් නැතිව තමන්ගේ වැඩ ටික කර ගන්න පුළුවන් ශක්තිය තියෙන්න ඕනෙ. පුළුවන් තරම් තමන්ගේ සෞඛ්‍යය මේ ස්වාභාවික වන ඖෂධ වලින්, ආහාරයෙනුත්, ව්‍යායාමයෙනුත් යැපෙන්න ඕනෙ. තමන් ඉදිරිපිට කොච්චර අසාධාරණයක් සිද්ධ වුණත්, අධාර්මික දෙයක් සිද්ධ වුණත් උඹ උඹේ ජාම බේරා ගනිත්. සතිමත් වෙයන්. ඔය සාධාරණ කම්, අසාධාරණ කම් වලට මැදිහත් වුණොත් හානියක් වෙනවා. ඒක ජේන්තේ නිකං හරිම ආත්මාර්ථකාමී, කිසිසේත්ම කැක්කුමක් නැති, කිසිසේත්ම පපුවක් නැති කෙනෙක් ගේ වැඩක් වගේ. අපිට කරන්න පුළුවන් හරියකුත් තියෙනවා, බැරි හරියකුත් තියෙනවා. ඒක නිසා ඒ කලබලයේ දී අසාධාරණයේ දී, අධර්මයේ දී සිත අයින් කර ගන්න බැරි වුණොත් අනිවාර්යයෙන්ම අර රැල්ලට තමන් යට වෙනවා. කොහෙදෝ නැති සාක්කි කාරයෙක් වෙන්න වෙනවා. සිත අයින් කර ගන්නොත් පස්සේ තමන්ට පුළුවන් වේවි ඒ සිද්ධියට සාධාරණයක් කරන්න. ඉතින් මේකෙදින් හුඟ දෙනෙක් මම කියපු දේ පිළිගන්න සූදානම් වුණේ නැහැ. අසාධාරණයක්, අධාර්මික දෙයක් සිදු වෙන කොට කලබල වෙන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන් ගතිය ඇති කර ගන්න ඕනෙ. ඉතින් මේකට තමයි අපි කියන්නේ අපි පුද්ගලයින් ඉදිරිපිට ප්‍රිය වේවා, අප්‍රිය වේවා, සම වේවා, සහසිත්, නැතිනම් මැදහත් බව පවත්වන්න බැරි නම් අපිට කවදාකවත් මේ වගේ භාවනා වැඩ සටහන් කරලා ගෙදර ගියත්, ගිය

දවසේම ඔක්කොම ඉවරයි. අර දකින කොටම, කලබල වෙනකොටම ඒ උපේක්‍ෂාව කියන එක සම්පූර්ණයෙන්ම නැති නාස්ති වෙනවා. ඒ නිසා උපේක්‍ෂාව නඩත්තු කරන්න නම් ඒ පුද්ගලයින් අතර 'සත්තසමතාවය' සත්කයින් අතර සමතාවයෙන් සලකන්න ඕනෙ. මේ ඔක්කොම සත්තු ඒ සෑම දෙනාම ජීවිතයට කැමති යි. ඒ කටයුතු කරගෙන යනකොට මම කරුණාවෙන්, මුදිතාවෙන්, මෙත්‍රියෙන් කරන්න පුළුවන් හරිය කරනවා.

කරන්න බැරි හරිය එන කොට බැහැ කියනවා මට මෙව්වර යි පුළුවන් වෙන්තේ කියලා. අන්න ඒකට අපි උපේක්‍ෂාව කියන නම දානවා මිස නෝන්පල් කමක්වත්, පසුබානව යි කියන එකක්වත්, කර අරිනව යි කියන එකක්වත් කියන්න නරකයි. මේ සත්තසමතාවය වගේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා "සංඛාර සමතාවය" කියලා එකක්. වස්තු පරිභෝග විෂයෙහි, ඥාතීන් විෂයෙහි, සතුන් විෂයෙහි, මිනිසුන් විෂයෙහි විතරක් නෙවෙයි අනිකුත් වස්තු විෂයෙහි අපි සමතාවයක් ඇති කර ගන්නවා. විශාල ලාභ ලැබුණත්, පාඩු ලැබුණත් මොක ද කරන්නේ? ඒවා තමයි අපි මේ ගෙනාව කර්ම දායාද. ඉතින් ඒවා විෂයෙහි අපි සමතාවය පුරුදු කරන්නේ නැතිව හිස අත බැඳගෙන අඩන්න යි, එහෙම නැතිනම් පොඩ්ඩක් හරි ලාභ ලැබුණම ඒක උඩ දාගෙන කැ ගහන්න යි, ප්‍රීති සෝෂා පවත්වන්න යි ගියොත් කවදාවත් අපිට අර සතියක්, සමාධියක්, උපේක්‍ෂාවක් පවත්වන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ සංස්කාර වස්තු පිළිබඳව සමතාවය පවත්වන්න ඉගෙන ගන්න ඕනෙ. මේ සමතාවය දන්නේ නැතිනම්, අර භාවනා කරල බොහෝම හොඳට හදා ගත්ත උපේක්‍ෂාව පුංචි පුංචි වස්තු වල ඉහළ පහළ යාමක් නිසා බොහෝ කාලයකට තමන්ට නැති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා මේ දෙක සියලු සත්කයින් කෙරෙහි සමභාවයකුත්, උපේක්‍ෂා භාවයකුත්, ඒ වගේම සතුන් විෂයෙහි සමභාවය තමන් වශයෙන් රකින අතර එහෙම සත්ක පුද්ගලයින් කියලා එන ගති, එහෙම නැතිනම් සත්ක පුද්ගලයින් කෙරෙහි වහා සැලෙන ජාතියේ පුද්ගලයින්ගෙන් දුරින් දුරුවන් වෙන්න ඕනෙ. ඒ ඇත්තත් ඒවා තවම පුරුදු කරලත් නැහැ. ඒ ඇත්තන්ගේ වැඩේම පුංචි දෙයක් දැකපු ගමන් ඉතින් එහා

පැත්තට යි මෙහා පැත්තට යි සැක මුසුව භය මුසුව දැලෙන එකයි. එහෙම වෙන්න් නැතිව හා, ඒක ඒ ඇත්තට තිබුණාවේ. මම වෙන් වෙන්ට ඕනෙ කියලා ඒ සත්ත්ව පුද්ගලයා කෙරෙහි සැලෙන, ඒ කෙරෙහි බැඳීම් ඇති පුද්ගලයින් අයින් කරන්න ඕනෙ. ඒ වගේම ඒවා පිළිබඳව නො සැලෙන සමාහිත පුද්ගලයින්ගේ ඇසුර, එවැනි ඇත්තෝ අපි ආශ්‍රයට ලැබේවා! කියලා පුළුවන් තරම් ඇසුර ලබන්න ඕනෙ නම් ඔය කියන, කල් ඇතිවම මේ උපේක්‍ෂාව කියන එක අහල, උපේක්‍ෂාව කියන එක වඩලා, උපේක්‍ෂාව පිළිබඳව පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙව්ව පුද්ගලයෝ තමයි අපිට සොයා ගන්න වෙන්නේ. එහෙම නො ලැබුණොත් ඉතින් ඒ අයිතිවාසිකම් සටන් කරලා ලබා ගන්න පුළුවන් ඒවා නෙවෙයි. ලැබුණොත් හොඳයි. හැබැයි එකක් තියෙනවා. එහෙම පුද්ගලයින් එක්ක යාළුවෙන්න ලේසි නැහැ. මොක ද? ඒ පුද්ගලයින් මොනම ක්‍රමයකටත් කවුරුත් ඇවිල්ලා ඉඟිබිඟි පෑවට එහෙම නැතිනම් වෙන වෙන බලපෑම් කළාට ඒ පුද්ගලයින් එහෙම සැලෙන්නේ නැහැ. මොක ද කල් ඇතිවම ඒ ඇත්තෝ පුද්ගලයින් කෙරෙහි විශේෂත්වයක් පෙන්නන්න යන්නේ නැහැ. වස්තු භෝග, පරිභෝග දුන්නට අල්ල ගන්න පුළුවන් ශක්තියක් නැහැ. නමුත් ඒ පුද්ගලයින් අල්ලගන්න පුළුවන් එකම එක ක්‍රමයක් මම දන්නවා. සතිමක් බව තියෙනවා නම් කිසිම පැකිලීමක් නැතිව ඔය රාජකීය පුද්ගලයින් පවා අහුවෙනවා. ඒක මම මුලින්ම ආශ්‍රය කරපු ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඇසුරේ දී මම දැන ගත්තේ. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඉස්සෙල්ලම මට නො සෑහෙන විධියට දොස් කිව්වා. උඹ වගේ පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීමෙන් මට ඇති වැඩකුත් නැහැ. උඹ එන්නෙන් මේක ශ්‍රේෂ්ඨ ධර්මයක් සොයාගෙනත් නෙවෙයි කියලා. ඇත්ත ඒ වෙලාවේ දී මම හිටිය තත්ත්වය ඇත්ත. නමුත් මට හිතූනා කොහොම හරි මේ පුද්ගලයා මම අල්ලන්න ඕනෙ කියලා. ඒක කරගෙන, කරගෙන ගිහිල්ලා හුඟක් කල් ලඟින් ආශ්‍රය කරගෙන යනකොට මම ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා. කෙලින්ම කථා කළා. මම ඇහුවා ස්වාමීන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ තව කෙනෙක් ඇසුරු කිරීමේ දී මොනවගේ උපමාන ද සළකන්නේ කියලා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කිව්වා කවරුහරි සතිය පිහිටීම කෙරෙහි මහන්සි වෙනවා නම් මම රට රාජ්‍යයකට හරි යන්න ලැස්ති යි කියලා ඒ පුද්ගලයා

සොයා ගෙන, ඊට පස්සේ මම හිතා ගත්තා ඉතින් මෙයාට දෙන්න කියන ඇම එව්වර යි. උඹ සතිමත් වෙයන්. මේ ඇත්තටම මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ ලඟදි දවසක මුණ ගැහිව්ව වෙලාවෙ මට කිව්වා මම මේ යන භාවනා ජීවිතයේ මගේ හොඳම ගෝලයා විධියට මෙයා පෙන්නන්න පුළුවන් කියලා මාව ලඟ තියාගෙන ෆොටෝ එකක් ගත්තා. එතකොට මම කිව්වා ස්වාමීන් වහන්ස, මම මොනවත් කියන්නේ නැතිව හිටියොත් හොඳ නැහැනෙ. මට මුණ ගැසුණු ගුරුවරුන්ගෙන් හොඳම ගුරුවරයා ඔබවහන්සේ කියලා. එහෙම කියන්න වටිනවා. මොකද ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ වෙන කිසිම ක්‍රමයකට නලවන්න, නටවන්න, නාස් ලණු දාන්න බැරි කෙනෙක්. හැබැයි කව්වරුරි කමක් නැහැ සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා නම් අනේ කොහොමහරි දණගාගෙන හරි ගිහිල්ලා උදව් කරන ගතිය තියෙනවා. ඒ නිසා අපි දූත ගන්න ඕනෙ මේ උපේක්ඛා සම්බෝධ්‍යාය ගැන තමයි කථා කරන්නේ. නමුත් සතියෙන් පටන් අරගෙන දිගට යනකොට ඉබේම මේ ගුණ එනවා. ඕනෙම සත් පුරුෂයෙක් ආගමක් වශයෙන්, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයක්, පැවිදි උපැවිදි භාවයක් නැතිව සතිමත් භාවයට හැඟුම් බරව හෝ ඤාණ සංවත්තනිකව උදව් කරන ගතිය තියෙනවා. ඒක නිසා අර අසමාහිත පුද්ගලයින් පරිවර්ජනය කිරීමත් එහෙම නැතිනම් සත්ත සංකාර පිළිබඳව මැදහත් පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීමත් වැදගත් වෙනවා. ඒක පිළිබඳව මේ ලස්සන වචනයක් සඳහන් කරනවා 'කේලායන' කියලා. කේලායන කියන්නේ පූර්ව නිගමන සහිත, අරු නම් මගේ ජන්ම වෛරක්කාරයා කියලා කවදාවත් අරින්තේ නැතිව වෛර බැඳගෙන ඉන්න පුද්ගලයෝ ඉන්නේ. එහෙම නැතිව මොනවා කරත් ඒ තමන් හොඳයි කියන පුද්ගලයෝ කොච්චර අසාධාරණ වුණත් අල්ලගෙන ඉන්න පුද්ගලයින්ට කියන්නේ සත්ත සංකාර කේලායන පුද්ගලයෝ කියලා. ඒ කියන්නේ මොන දේ කළත් වෙනස් කරන්නේ නැහැ. අන්න එහෙම පුද්ගලයින් පොඩ්ඩක් ඇත් කරන්න ඕනෙ. අන්න මේ කරුණු හතරට පස්සේ මේ තදාධිමුක්තතා කියන අන්න ඒ දිහාට නැඹුරු වෙව්ව ගතිය, යොමු වෙව්ව ගතිය තමයි මේ හත් වෙනි බෝධිකාය වැඩිමට කරුණු කාරනා වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වපු

දේවල් නෙවෙයි ඇත්තටම ඒ බොජ්ඣංග වැඩීමට අවශ්‍ය කරන බොජ්ඣංගට්ඨානීය ධර්ම කියන එකට අටුවා විස්තර යි මේ. ඒකට කාරණා පහක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා අපි හිතා ගන්න ඕනෙ ඒවා අපිට ලැබෙන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් අද තියෙනවා. ඒ මොක ද හේතුව අද ලෝකයේ කොයි ආගමෙත්, කොයි රාජ්‍ය නායකත්වයටත් අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ උපේක්‍ෂාව බව කරන කියන විද්‍යාත්මක සමීක්‍ෂණ වලින් හොඳටම ලැබිලා තියෙනවා, ඔප්පු වෙලා තියෙනවා. මේ ලඟදීත් මට එක මහත්මයෙකුගේ කථාවකින් දැන ගන්න ලැබුණා, ලෝකයේ යම් ආකාරයකට ලෝක නායකත්වය වෙනුවෙන් යම්කිසි කෙනෙක් පත් කරන්න යෙදුණොත් ඒක හිතන්න බැහැ. රාජ්‍ය නායකත්වයට ලොකු රණ්ඩු තියෙන්නේ අද.

නමුත් ලෝක නායකත්වයට කෙනෙක් තේරුවොත් වැඩි දෙනෙක්ගේ ඡන්දයෙන් කවරු පත් වෙයි ද කියලා ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලි මධ්‍යස්ථානයකින් කරපු සමීක්‍ෂණයක දී තේරී පත්වෙලා තියෙන්නේ නෙල්සන් මැන්ඩෙලා කියලා කියනවා. ඒ මනුස්සයා මෙතෙක් ඒ තමන්ගේ පුද්ගලික දේශපාලන ජීවිතයේ කිසිම දවසක පක්‍ෂග්‍රාහිත්වයක් අරගෙන නැතිලු. එයා හුඟක් අසාධාරණ කම් වෙච්ච ජාතියක් නියෝජනය කරන්නේ. නමුත් ඒ ජාතිය නෙරපපු, පාගපු, යටත් කරපු මහා ජාතියටවත් වෙෙර කරන්නේ නැතිලු. ඒ නිසා ඒ මහා ජාතියටත් බැහැ ඒ මනුස්සයට ඡන්දය නොදී නිකං ඉන්න. ඉතින් මේක හිතෙන්නේ නිකං නෝන්ජල් කමක් කියලා. කිසිම නෝන්ජල් කමක් නැහැ. හොඳම ස්ථිරසාර දේශපාලන පදනමක් ඇතිව තියෙන්නේ ඊලඟට තේරීලා තියෙන්නේ දලයි ලාමාතුමා. එතුමන් ඉතාමත්ම අසාධාරණ විධියට රටෙන් එළවපු, රාජ්‍ය නායකයෙක්. එතුමා සඳහන් කරනවා මට එක ආගමයි තියෙන්නේ. මට තියෙන්නේ අනුකම්පාව විතර යි කියලා. සියලු සතුන් කෙරෙහි අනුකම්පා කරනවා. අර තමන් එළවපු මහා රාජ්‍යයට මොනවත් කියන්නේ නැහැ. ඉතින් අද ඒ මහා රාජ්‍යයටවත් බලාගන්න බැරිවෙන විධියට සියලු රාජ්‍යයන්ගේ අනුකම්පාව දිනාගෙන තියෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ අපි මේ ඉපදිච්ච යුගයේ මොකක්දෝ මේ මධ්‍යස්ථභාවයට, මේ පක්‍ෂග්‍රාහී නොවන කමට ලෝක ජනමතයක් වුණත් ගොඩ

නැගෙනවා. මේක මේ සම්බුද්ධ ශාසනයේ වැඩක් නෙවෙයි. ලෝක ජනමතය. ඒ නිසා අපි හිතන්න නරකයි අර ලේසියට, පහසුවට, ඉක්මනට හදිසි විනිශ්චය කෙරුවොත් අනිවාර්යයෙන්ම අපි මේ චේතනා රැල්ලට අනුවෙලා අනවශ්‍ය කර්ම රැස් කරනවා. පුළුවන් තරම් බලන්න ඕනෙ හදිස්සියක්, තක්කු මුක්කුවක් අපුවහම ඒකට අදාළ කරුණු ටික රැස් වෙනකම්, මේකට අදාළ පසුබිම සකස් වෙනකම් කිසිම විනිශ්චයකට දුවන්න යන්න එපා. කිසිම විනිශ්චය කරන පුද්ගලයෙකු අහලකට ගන්නත් එපා. මොකට ද අපිට. අපිට අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ මේ දේට අවශ්‍ය කරන දේට තොරතුරු සපයලා ඒකට උදව්වක් කරන මිනිහෙක් මිසක් ඔය පත්තුවෙන ගින්නට පිදුරු දාන ඇත්තෝ නෙවෙයි. ඉතින් එහෙම කරන්න නම් අපි සිද්ධියක් වෙන කොටම මේ සිද්ධියේ මුල මැද අග බලන්න උපේක්ෂා වෙන්න ඕනෙ. මුල දකපු ගමන් හදිසි විනිශ්චයකට යන්න පුළුවන් නම් හොඳ විනිශ්චය කාරයෙක් කියලා කියනවා නම් කවදාකවත් හිතන්න එපා මුල මැද දෙකට පමණක් ඉක්මනට ගිහිල්ලා විනිශ්චය කරන්න හදනවා නම් ඒත් හිතන්න එපා. අග දක්කට පස්සේ අරක සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්. මේ සාමාන්‍යයෙන් ඔය විපස්සනා ඥාන විස්තර කරන කොට කියනවා, මේ නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය කියලා කියන්නේ මතුවන අරමුණේ මැද දැකීම. නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානයේ දී හමුවෙන්නේ අරමුණක මැද. මතුවෙලා එනකොට ඉවරයි. ඔහුට ඒ වගේම තවම උපේක්ෂාව දියුණු වෙලා නැහැ අග බලන්න. මොක ද තවම මැද විතරයි දකින්නේ. යම් විධියකට පවිච්ඡේදපරිග්ගහ ඥානය කියලා කියන්නේ මුල යි මැද යි දෙක දකිනවා. ඒ සිද්ධිය වෙච්ච හේතු මූලත් එක්ක දකිනවා. එතකොට ඒ පුද්ගලයා මුල-මැද-අග කියන තුනේම මැදයි මුලයි දකිනවා. ඉතින් ඒක අපි සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධියක් වෙන කොට මුල-මැද-අග බලන්න කියලනෙ. නමුත් ඇත්ත නම් සිද්ධියේ මැද දි තමයි අපිට ඇස් දෙක ඇරෙන්නේ. අපි සිද්ධියට විවෘත වෙන්නේ. ඊට පස්සේ හුඟක් වතාවක් ඒ සිද්ධිය වෙන දිහා බලාගෙන හිටියොත් ඒකේ මුල දැක ගන්න පුළුවන් වෙනවා. යම් වෙලාවක අරමුණක මුල-මැද-අග කියන එක ඉස්සෙල්ලාම වතාවට තද ගැඹුරටම නෙවෙයි ලාවට පේන අවස්ථාව තමයි සාමාන්‍යයෙන්

අපි කියන්නේ සම්මස්සන අවස්ථාව කියලා. මූල-මැද-අග දකගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ මූල-මැද-අග දක ගන්න දවසට අපේ ජීවිතයේ කොච්චර අගයන් අඩම්බර තාවයන්, කොච්චර අපේ පෞර්ෂත්වයේ වෙනසක් වෙනවා ද ඒකට අපේ අටුවාවේ සඳහන් කරනවා වූල සෝතාපන්න කියලා. ඇත්තටම ඒ පව්වය පරිග්ගහ ඥාන අවස්ථාවේ දී කියනවා වූල සෝතාපන්න කියලා. සෝතාපන්න බව නෙවෙයි. දැන් රජ කෙනෙක් නෙවෙයි. යුව රජ තනතුරට පත් වුණා වගේ. එහෙම වෙන්නේ නැතිව කවදාකවත් සම්මස්සනයට යන්න බැහැ. ඊට පස්සේ අපි හිතමු ඔන්න සම්මස්සන අවස්ථාවට ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා අර ලාවට දකපු, කැබලිති වශයෙන් දකපු, කැදලි වශයෙන් දකපු දේවල්, පුංචි පුංචි අංශු වලට කඩලා එක එක නැතිවීම්, ඇතිවීම්, පැවතීම් මූල-මැද-අග දක ගෙන යනකොට අපි කියනවා ඒකට උදයබ්බය ඥාන අවස්ථාව කියලා. ඒක හොඳට බලවත් වෙන කොට ඔන්න මමෙක් නැතිව සිද්ධිය සම්පූර්ණ කසකැවෙන්න පටන් අර ගන්නවා. අන්න එහෙම ගිහිල්ලා යම් දවසක ඒ පුද්ගලයාට මූල-මැද අමතක වෙලා අග විතරක් දකින අවස්ථා තමයි භංග, භය, නිබ්බිදා ආදී ඥාන එන්නේ. එතකොට අර සිද්ධිය කියන එකයි අග විතරක් දකිනව යි කියන එකයි අතර පුදුමාකාර පරිවර්තනයක් සිද්ධ වෙනවා. පොල් කටු හිලකින් ගැරඬියෙක් දමල ඇද්ද වගේ කණපිට හැරෙනවා. සිද්ධියක අවසානය කියන්න කරම් ඉවසීමක් තියෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට පුළුවන් වෙනවා බොහෝම පහසුවෙන් මේ සිද්ධියක අලගිය මූලගිය තැන් දකින්න. ඒ දේ දකින්නේ නැතිව මොනවා හරි විනිශ්චයක් කළා නම් ඒක තමයි අපි මෙතෙක් කල් සංසාරයේ කරපු සම්පූර්ණ වැරද්ද. මොනම සිද්ධියක්වත් මූල-මැද-අග දකින්න ඉන්නේ නැහැ. කලබල යි. මගට යන කොටම සොයන්න පටන් ගන්නවා. දැන් මම මොක ද කරන්නේ කියලා. ඊ ලඟට මම මොක ද කරන්නේ කියලා කලබල වෙන්න පටන් අර ගන්නවා. ඔහෝම ඉන්න. ඔහොම ඉන්නකොට ඔය සිද්ධියේ අවසානය දකිවි. දැක්කට පස්සේ අර තක්කු මුක්කු නැහැ. කලබල නැහැ. මොක ද හේතුව ඒ පුද්ගලයා තුළ මේ උපේක්ෂාව පහළ වෙන්න හොඳටෝම කරුණු තියෙනවා. එතකොට මධ්‍යස්ථ භාවය ඇති වෙලා. ඉතින් ඒක

බුදුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, දෙවියන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, ගුරුවරුන් ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, ඉර හඳෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් ඒකෙන් කියන්නේ තවම මේ පෞර්ණත්වයේ පිරිසිදු, පිරිවිච්ච ගතියක් ඇවිල්ලා නැහැ. ඒක ලේසි ධර්මයක් නෙමෙයි අපි මේ කථා කරන්නේ. නමුත් හැකි ධර්මයක්. ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික පුරුදු වේගෙන යනකොට කරන්න පුළුවන් ධර්මයක්. අනන් ඒ විධියට ඒකට නැමියාවක් ඇතිව කටයුතු කරන කොට, අර සතිය ආදී ධර්ම වඩමින් යනකොට කුමකුමයෙන්, කුමකුමයෙන් මේ උපේක්ෂාව පුදුමාකාර ලෙසට අධියේ ඉඳල කෙලෙස් ගලව ගලව එනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ මේ නීවරණ ධර්ම විසින්, නීවරණ ධර්ම නිසා යම් විධියකට කෙනෙකුට ඔලමොල ගති, අර්ධ ඥාන මෝඩ ගති, දරදඬු ගති, පහළ වෙනවා ද ඒකෙ සම්පූර්ණ අනික් පැත්ත තමයි, හොඳ පැත්ත තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම හැටියට සඳහන් වෙන්නේ කියලා. ඒ නිසා මුළු සංසාරයේ අපි මෙතෙක් කල් ඒ නීවරණ ධර්ම කියන එක ඒකාන්තයෙන්ම අපේ ස්වාමිත්වයට පත් වෙලා අපි වහල්ලු වගේ ඒ නීවරණ වලට පහිදින එක තමයි දිගටම කෙරුවේ. කාමච්ඡන්දය එනකොට ඔළුව පහත් කර ගන්නවා. ව්‍යාපාදය එනකොට ඔළුව පහත් කර ගන්නවා.

නිදිමත එනකොට කොහොමටත් ඔළුව පහත් වෙනවා. උද්දව්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා එනකොට ඉතින් මොනවයි කියලා කරන්න ද? සුනාමියක් එනකොට හරියට කෙලින් හිටගෙන ඉන්න හදනවා වගේ. අපි හිතුවෙ මේක කවදාකවත් කෙලවර කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා නෙවෙයි. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නල දීලා තියෙනවා යම් ආකාරයකින් එන ඔලමොල, දරදඬු, නොකෑම නම් සිත්, චිත්ත තත්ත්වය තමයි නීවරණ කියලා කියන්නේ. ඒකෙ සම්පූර්ණ අනික් පැත්ත තමයි සිත මෘදු කරන, මොලොක් කරන, කලල් මඩක් වගේ කරගෙන, උද්යෝගිමත් කරගෙන, ගැඹුරු ධර්ම වලට සුදානම් කර ගත්ත බොහොම කීකරු සිතක් තමයි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම නිසා ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා බොජ්ඣංග ධර්ම හැම වෙලාවෙම සංසන්දනය කරන්නේ නීවරණ ධර්මත් එක්ක. නීවරණ කියන්නේ කළු පැත්ත නම් බොජ්ඣංග

ධර්ම කියන්නේ සුදු පැත්ත විධියට. මේක පිළිබඳව හොයපු, විස්තර කරපු එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඒ පොතේ ලියලා තියෙනවා, සතිපට්ඨාන පොතේ, මේ දිස නිකායේ තියෙන සූත්‍රයට කියනවා මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා, මජ්ඣිම නිකායේ තියන එකට කියනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ සූත්‍ර බලන කොට ධම්මානුපස්සනාවට ඒ නිවරණ ධර්ම, පංච උපාදානස්කන්ධ, සත්ත බොජ්ඣංග, චතුරාර්ය සත්‍යය මේ ආදී වශයෙන් මාතෘකා රාශියක් දාලා තියෙනවා. විශේෂයෙන්ම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඊට පස්සේ ඒකෙ පාලි ප්‍රභවය තමයි අපි කියපු කොටස සඳහන් වෙන්නේ. මේ සංස්කෘත පොත් බලන කොට ඒවගේ ධම්මානුපස්සනාවට දාලා තියෙන්නේ නිවරණ සහ බොජ්ඣංග පමණයි. මොක ද ඒ දෙක කෙරුවොත් අනික් සේරම කෙරුවා හා සමාන ගුණ ලැබෙනවා. ඒක නිසා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ නිගමනයකට ඇවිල්ලා තියෙනවා ධම්මානුපස්සනාව කියලා අත්‍යන්තයෙන් ගත යුත්තේ නිවරණ ධර්ම සහ බොජ්ඣංග ධර්ම කියලා. ඒක නිසා මේ නිවරණ ධර්ම පිළිබඳ අවබෝධ කිරීම නැත්නම් නිවරණ ධර්ම තමයි අපට කරදර කළේ. නමුත් ඒකේ මුල-මැද-අග දැකීම සිද්ධ වෙන්නේ සතිපට්ඨානයේ සතරවෙනි අංශයට යනකොට. ඒ වෙනකොට අයින් වෙන නිවරණ වෙනුවට පැල පදියම් වෙන්නේ මෙන්න මේ කියන බොජ්ඣංග ධර්ම. ඒකෙන් හොඳට පේන එක දෙයක් තමයි මේ අපි සාකච්ඡා කරපු උපේක්‍ෂාව. ඒ උපේක්‍ෂා ගුණය මුළු බොජ්ඣංග පුරාම පැතිරෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඒ නිසා නිවරණ මැඩෙනවා. එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ මේ නිවරණ ගැන කථා කරන කොට කියනවා ඒවට “පඤා නිරොධිකො” කියලා. නිවරණ ධර්ම කියන්නේ ප්‍රඥාව මුවා කරන අන්ධ කරන දෙයක්. “අන්ධකරණො” නිවරණ නැති වෙච්ච ගමන් අපි ඔය හිතුවට බොජ්ඣංග වඩන්නේ නිවන් දකින්න කියලා, ඉන් මෙපිට අපේ හැකියාවල් වල, අපේ තියෙන වැඩ ගන්න පුළුවන් ගතිය. පුදුමාකාර වෙනසකට ලක් වෙනවා. කිසිම කෙනෙක් ඒක එතකම් හිතන්නේ නැහැ මේ තරම්ම බොජ්ඣංග ධර්ම වලින් අපේ හැකියාවන්, නැතිනම් මනුස්ස සිතක

තියෙන පූර්ණ ශක්ති මතු කිරීමක් කරයි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා කියන්නේ මේ බොජ්ජංග වඩන්න වෙලාවක් නැහැ කියලා අනික් වැඩ තියෙනවා කියලා. ඉතින් මේ වැඩ තියෙනවා කියලා කරන්නේ ඒ වැඩ අනන්ත එක තමයි. වැඩ වල මුල-මැද-අග මොනවක්වත් දන්නේ නැහැ. ඉතින් ඔහේ කරනවා. ඒ වෙනුවට අපි මේ වැඩ කරන ගමන්ම ටික ටික බොජ්ජංග ධර්ම සම්පූර්ණ කළොත් අපිට පෙනේවි ඔය අපි කරන වැඩ හුඟකින් සිදු වෙන්නේ නිවරණ වැඩෙන එක විතරයි කියල. කළ යුතු ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ ටික වෙන් කර ගෙන, අර නොකළමනා කටයුතු අයිත් කරලා ඒ ජීවිතයේ ගොණුවක්, හැඩගැස්මක් ඇති කර ගන්න නම් ඔය කරන වැඩම, අම්මා කීව්වට, අප්පා කීව්වට, ජාතකයෙන් ආවට, පරම්පරාවෙන් ආවට, කර කර ගියාට හරියන්නේ නැහැ. ඔය අතර මැදට මේ බොජ්ජංග ධර්ම ටික ටික දැමීම නම් අනිවාර්යයෙන්ම අර නොකළ යුතු දේවල් අයිත් කරලා කළ යුතු දේවල් කරන කොට පුදුම ඉඩක්, ඒ වගේම පුදුම හැකියාවක්, උකහා ගැනීමේ ශක්තියක්, දැරීමේ ශක්තියක් එන්න පටන් අර ගන්නවා. ඉතින් ඒක හිතා ගන්න බැහැ, කොහොමද ඒ නො තිබුණු ශක්ති මතු වුණේ කියලා. ඇත්තටම එකම ශක්තියක් වත් අළුතෙන් ඇවිල්ල නැහැ. මේ ශක්තිය මුඛා වෙලා තිබ්ලා තියෙන්නේ. අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා අපේ මොලේ කවම දාකවත් මේ වම් පැත්තෙන් වැඩ ගන්නේ නැතිලු. දකුණු පැත්ත තමයි මේ සේරම ශිල්ප ශාස්ත්‍ර, එකිනෙකා මැඩලීම්, ඉරිසියාවට, ක්‍රෝධයකට, වෛරයට ඉගෙන ගැනීමේ සේරම කරන්නේ. යම් දවසක අපේ සිත මේ බණ භාවනා කළොත් ඒ දකුණු පැත්තේ තියන එක එකා මරාගෙන කන ගතිය නතර වෙලා ඔය වම් පැත්තට ගියහම අර පුද්ගලයන් අතරේ සමතාවයත්, වස්තූන් කෙරෙහි සමතාවයත් ආවට පස්සේ සම්පූර්ණ පිරිවිච්ච ගතියක්, සංතෘප්තිකර ගතියක් එන්න පටන් අර ගන්නවා. ඒ මනුස්සයා අතින් ඊට පස්සේ අපරාධ වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපේ මොලෙන් ඇත්තටම වම වැඩ කරන්නේ නැහැ. සාමාන්‍ය කෙනා දකුණෙන් ටිකක් වැඩ ගන්නවා. ඒ කියන්නේ දේශපාලඥයන්ගේ එහෙම දෙපැත්තෙන්ම කිසිම වැඩක් ගන්නේ නැහැ. රහතන් වහන්සේලාගෙන් ගන්න දෙයක් ඉතිරි වෙන්නෙ නැහැ. වමෙනුක් වැඩ

අරගෙන, දකුණෙනුත් වැඩ අරගෙන දාලා ගියාට පස්සේ ආයෙම වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා අපිත් හොඳ හොඳ කැලි දාලා යන්නේ නැතිව ඒකේ තියෙන වැඩ ටික ගන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම මේ මෘදු, ලොකික දැනුම් වලට නතර වෙන්නේ නැතිව මේ බොජ්ඣංග ධර්ම ටික ටික වැඩුවොත් අපිට තේරෙන්න පටන් අර ගන්නවා. ඉස්සර නැහැ කියපු වෙලාව ලැබෙනවා. ඔය නැහැ කියපු ගුණ ධර්ම තියනවා. හොඳ සත්පුරුෂයෝ ඉන්නවා ලෝකෙ සොයාගෙන සොයාගෙන යනකොට හම්බවෙන්නේ. මොක ද අර නීවරණ මැඩලමින්, බොජ්ඣංග ධර්ම මතු වෙනකොට හැකි සංඥාව ඇවිල්ලා පුදුම මෘදු මොළොක් ගතියක් එන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වගේම ධම්මානුපස්සනාවේ දී අනිවාර්ය කරල සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා නීවරණ ගැන දැන ගන්න, බොජ්ඣංග ගැන දැන ගන්න කියලා. ඒක නිසා මේක අපි ආධ්‍යාත්මික ගමනේදීත් කළ යුත්තක්. මේක කෙරෙන්න ඕනෙ. ඒ වගේම තමයි සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ හුඟක් වෙලාවට සඳහන් කරලා තියෙනවා ශාසනයට අවශ්‍ය කරන ලොකු යුග මෙහෙවරක් කරයි කියලා. ඉතින් උන්වහන්සේගේ ඒ විශේෂ හැකියාවට හේතු වෙලා තියෙන්නේ උන්වහන්සේ මේ වඩන ලද ධම්මවිචයන්, ඒ වගේම බොජ්ඣංග ධර්මත් නිසා පුදුමාකාර විධියට මේ බර දැරීමේ ශක්තියත්, උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකම් වැඩ කරත් වෙහෙස කර ගතියක් නැතිව කරන්න පුළුවන් ශක්තියක් කියන ඒවා. උන්වහන්සේට එයට ප්‍රධාන වෙලා තියෙන්නේ මේ ප්‍රඥාව යි, ධම්මවිචය යි. ඒකට හේතුව උන්වහන්සේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හොඳින් වැඩුව එක කියලා බොජ්ඣංග වල ගුණ සාකච්ඡා කරපු ඇත්තෝ සඳහන් කරලා තියෙනවා.

ඒ වගේම සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා සක්විති රජ කෙනෙකුට ඒ සක්විති වික්‍රම පාන්න පුළුවන් වෙන්නේ, එයාට පහළ වෙන මේ මනිරත්ත හතක් නිසයි කියලා. ඒ එක්කම විශේෂ ඓශ්චර්ය ධර්ම හතක් පහළ වෙනවා. ඒ ධර්ම හත නිසා එතුමාට බොහෝම ලේසියෙන් ඒ මුළු ලෝකෙම තමන්ගේ ආධිපත්‍යයට පත් වෙලා දස රාජ ධර්මයෙන් රාජ්‍ය කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ වගේම තමයි අපේ තියන සම්පූර්ණ ඇතුළත ලෝකය, ඒ කියන්නේ ආධ්‍යාත්මික ලෝකයට අපි

සක්විති රජ වෙන්තේ මේන්න මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත වැඩීමෙන්. ඒවා පහළ වීමක් සිදු වෙන්තේ බොජ්ඣංග වඩන කොට විතරයි. එහෙම නො වුණොත් අපිට කවදාකවත් අපේ වැඩේ කෙළවර කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එහෙම වුණොත් නැවත නැවත සංසාරයට එන්න වෙනවා. සම්පූර්ණ රජ වෙන්න නම් සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ඇත්ත වශයෙන්ම කියනවා නම් සෝවාන් වෙන එක සක්විති රජ කමටත් වැඩිය හොඳයි කියලා. ඒ මොක ද ඒ වෙනකොට ඒ පුද්ගලයා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම කෙරෙහි වෙනදා නො තිබුණු කැක්කුමකින්, උවමනාවකින් වැඩ කරන නිසා. ඒ නිසා සක්විති රජ කෙනෙකුට පහළ වෙන මනිරත්ත හත වගේ තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම හත වැඩීම. ඒක නිසා මේක අමාරු බව හැබෑව. නමුත් අපි හිතා ගන්න ඕනෙ මේක සංසාරයේ කෙරුනෙ නැති වටිනා වැඩක් කියලා උනන්දු වෙනවා නම් ඒවා තව තව වැඩෙන්න උදව් වෙනවා. ඒ වගේම තමයි ඔය අනෙකුත් ධර්ම සද්ධාවෙන්, විර්යයෙන්, සතියෙන් කරන ඔය අනෙකුත් වැඩ හුඟක් දේවල් සෑම ආගමකම තියෙනවා. ඔය මෙෙත්‍රිය කියන එක සෑම ආගමකම සඳහන් වෙනවා. බුද්ධානුස්සතිය මගේ තම තමන්ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේලාගේ නම සිහිපත් කරලා ඔය ධ්‍යාන වඩන එක සෑම ආගමකම තියෙනවා. ඔය දිබ්බවක්ඛු, දිබ්බසෝත හුඟක් ආගම් වල තියෙනවා. නමුත් කිසිම තැනක බොජ්ඣංග ගැන සැකවිඡාවක් නැතිලු. බුද්ධාගමෙන් පරිබාහිරව වෙන කිසිම ආගමක මේ බොජ්ඣංග ගැන කථා කිරීමක් නැහැ. ඒ නිසා බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් දකින්නට ලැබෙන උත්කෘෂ්ට ධර්මයක් තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම කියන ඒවා. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ බුද්ධාගමේ තියෙන අනෙකුත් පුංචි පුංචි දේවල් පුංචි කරනවා කියන එක. නමුත් ඒකෙන් කියන්නේ ඒවා කොයි ශාස්තෘන් වහන්සේටත් වැටහෙනවා. ශ්‍රාවකයින්ට කියලා දීලා තියෙනවා. නමුත් බොජ්ඣංග ධර්ම වගේ දේවල් සර්වඥයන් වහන්සේ හැර වෙන කෙනෙක් කියලා දීලත් නැහැ. සර්වඥ ශ්‍රාවකයින් හැර වෙන කෙනෙක් දන්නෙත් නැහැ. මොක ද ඒ නිසා අපි හිතාගන්න ඕනෙ මැරෙන්න කලින් අපි මේ බුද්ධාගම් කාරයෝ නම් බුද්ධාගමට ආවේණික මේ ලක්ෂණ දෑ ගන්න ඕනෙ කියන එක. ඒක අමාරු

වුණත්, අපි ඒ විධියට ඒවා ගැන සලකන්න ඕනෙ. ඒ වගේම බොජ්ඣංග ධර්ම වඩනවා නම් එය අපි ඉදිරියට තියා ගත්ත ආනාපාන සති සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා “සත්ත බොජ්ඣංග භාවිතා බහුලිකතා විජ්ජා විමුක්ති පරිපූරෙනති” කියලා. ඒ කියන්නේ, අනිවාර්යයෙන් ම අපිව නිවනට ගෙනියන, විද්‍යා විමුක්තිය පිණිසම යි මේක නැමිලා තියෙන්නේ. ඒ නිස යි මේකට බොජ්ඣංග කියලා කියන්නේ. බෝධිය කියලා කියන්නේ අනිවාර්යයෙන් ම නිවනම යි. එහෙම නැතිනම් නිවන් ලැබීමට කටයුතු කරන ඒ යෝගාවචරයා ඒ දෙක සම්පූර්ණ කිරීමට යි මේ බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා යම් විධියකට තමන් තුළ ඒ ධර්ම වැඩිගෙන එනවා නම් ඒ තිබුණු දරදඩු ගති, එහෙම නැතිනම් දැඩි මතධාරී ගතිය, කෙනෙකුට මේවිචල් කර ගන්න බැරි ගතිය අයින් වෙලා ඒ පුද්ගලයා කොවචර දුරට මොළොක් වෙනවා ද කියනවා නම් මේ පුද්ගලයා ඒකාන්තයෙන්ම බුද්ධ රත්නය කෙරෙහි අවේච්චප්‍රසාදය, ඒ කියන්නේ නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක්, ධර්ම රත්නය කෙරෙහි නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක්, සංස රත්නය කෙරෙහි නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කෙනෙක් වෙනවා. ඒ වගේම තමන් රකින ශීලය ආර්යකාන්ත සීලයක් බවට පත් කර ගැනීමට ඒ කෙනාට පුළුවන් වෙනවා. වෙන විධියකට කියනවා නම් සෝවාන් මාර්ග එල ඥානය සඳහා අවශ්‍ය කරන මූලික අඩුමකුඩුම ටික සකස් කර ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි හිතා ගන්න ඕනෙ මේ දවස් දහයක් ඇතුළත භාවනාවත් කළා, බණත් ඇහුවා, ඒ බණ අහනකොට අපි මේ කරන භාවනාවට ගැලපෙ යි කියලා හිතලා දවසින් දවස, දවසින් දවස ප්‍රශ්න අසමින් බොජ්ඣංග ධර්ම සම්පූර්ණ කරන අවස්ථාවට ආවෙ. ඒකත් අපි හිතාගන්න බැරි තරම් හුගක් ආනිසංස තියෙනවා. ඒ ආනිශංස සියල්ලක්ම අපි අපි සාක්‍ෂාත් කර ගන්නත් ඕනෙ. ඒ කරලා ඒවා අනිකුත් අපිත් එක්ක එකට වැඩ කරන අයටත් සම්පූර්ණ ප්‍රායෝගිකව දක දන ගන්න පුළුවන් විධියට කටයුතු කළොත් අපිට කියන්න පුළුවන් අපි මේ ලැබිවිච මනුස්ස ජීවිතයේ ත්‍රිවිධ ශාසනය, සීල ශාසනය. සමාධි ශාසනය, ප්‍රඥා ශාසනය වඩා ගෙන අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ඒ අනෙකුත් අතැත්න්ටත් ඒ බාහිර ශාසනයටත් යම් ආදර්ශයක් දීලා, අපි මේ යම් ස්ථානයක හිටිය

නම් ඒ ස්ථානයටත් නම්බුවක් ඇති කරලා, අපිට යම්කිසි කෙනෙක් දානෙ හැන්දක් බෙදුවා නම් ඒ මිනිස්සුන්ටත් යම් ප්‍රමාණයකට ආනිසංස ලැබිලා, සේනාසන හදලා දීප්‍ර සෑම කෙනෙකුටම ඒ පින් ලැබිලා, මේ කාලයෙන් අපි නියම වැඩක් කර ගත්තා කියලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සියලු දෙනාම කල්පනා කරගන්ට ඕනෙ, මේ අපි කරගෙන යන වැඩ කොටස ඒකාන්තයෙන්ම අද පවතින ශාසනීය තත්ත්වයට උර දී, ලය දී කටයුතු කරන වීර සෙබල පිරිසක් වගේ, අනිවාර්යයෙන්ම යුධ පෙරමුණේ වැඩ කරන වීර සෙබල පිරිසක් වගේ කරගෙන යන වැඩක්. අපි ඒක සාර්ථක වුණත් අසාර්ථක වුණත් මරණය සිදු වෙන්නේ යුධ බිමේ නම් ඒ ඇති අපිට. ආයෙම ගෙදර ගිහිල්ලා මැරෙන්න ඕනෙ කමක් ඇත්තේ නැහැ. ඒ නිසා මේ සටනේ දී මැරෙන්න වෙන්නේ නැති බව නම් මම කියන්නම්. කවදාකවත් ඒක වෙන්නේ නැහැ. අනිවාර්යයෙන්ම අපි මේ කරන වැඩ වලින් දිනෙන් දින ඉදිරියට යන්න පුළුවන් වෙනවා. එසේම වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ සමාජිකය සටහන් කරනවා. සියලු දෙනාටම සැනසීම උදා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු.....! සාධු.....! සාධු.....!






Lithira

0714521990/lithira 2000@yahoo.com.