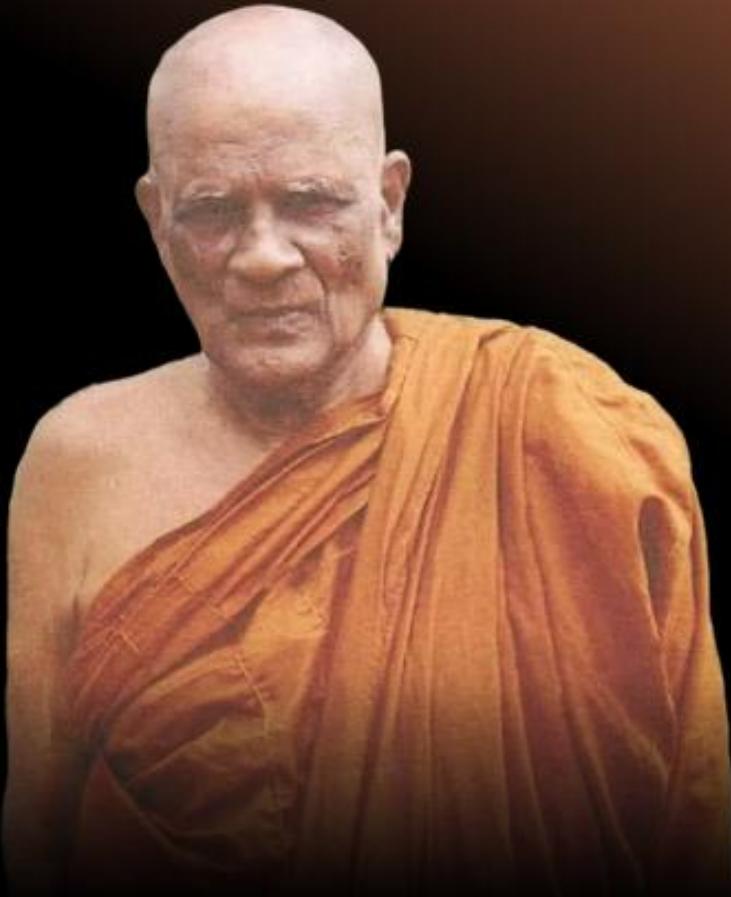


කම්මතභාන් දේශනා



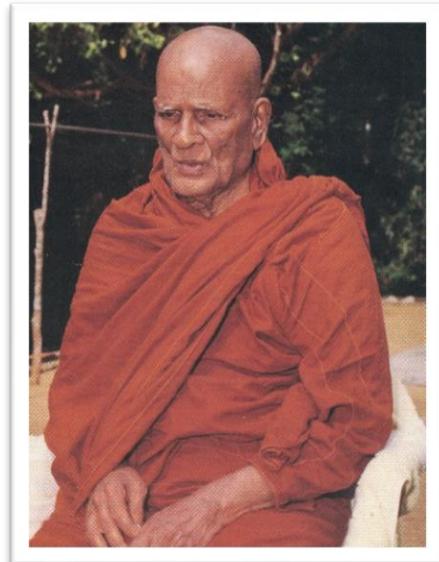
මහෝපාධ්‍ය කර්මස්ථානාචාරී
මාතර ශ්‍රී ලංකාරාම
මාහිම්පාත්‍රාන් වහන්සේ

මිතිලිගල නිස්සරණ වහය ආරණ්‍ය සේනාසනය

කමටහන් දේශනා

අති පුරුෂ මාතර ශ්‍රී ලංකාරාම ස්වාමීන්වහන්සේ

මෙම ධර්ම පුස්තකය නොමිලේ බෙදු හැරීම පිණිසයි.



පුද්‍රම මූල්‍යාණය - 2009

කමටහන් දේශනා

අති පුළුෂ මාතර ශ්‍රී යුනාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ

අයිතිය:

මේතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මේතිරිගල, 11742

දුරකථනය :033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

පෙරවදන

මිතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ආරම්භක සේනාසනාධිපතිව වැඩ විසු ප්‍රධාන කරමස්ථානාවායේ අති පූජ්‍ය මාතර සිර යුතාරාම මහෝපාධ්‍යාය මහා තායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ කමටහන් බණ තුනක් මේ කුඩා පොත මගින් එමිදුක්වේ.

මිට කළුනුත් මෙවැනිම දේශනා ලියා එමිදුක්වේම අප විසින් සිදු කරන ලදී. මේ සියල්ල මාහිමි ලේඛන හා දේශන එකතුවක් වශයෙන් මතුවට ගොනු වනු ඇත.

මෙම දේශන තුන ලේඛනගත කිරීමේදී එවි. එම්. මනෝර් ප්‍රියදරුගතී හා කලුෂාණි කුමාරි යන උපාසිකාවන් දෙදෙන මුල් වූහ. සේදු පත් බැලීමේදී පූජ්‍ය පාතේගම ධම්ම සුමන ස්වාමීන් වහන්සේ උපකාරී වූහ. සකස් කිරීම හේමන්ත රණවක කාරක සහික මහතා විසින් සිදු කරන ලදී.

මුදුණ කටයුතු සඳහා දයක වූ විනිතා ජයසිංහ, සිලා ලියනගේ, සංඡේ ජයසිංහ සහ උදරා ජයසිංහ යන අයද කෘතවේදීව සිහිපත් කළ යුතුය.

මේ ධර්ම දේශනා තුන නැවත වාරයක් ගුවනුය කොට විදුත්ත් ප්‍රකාශනයක් ලෙස සකස් කිරීමට යෙදුණ දෙල්ගමුවේ ධම්මසුහද්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සහ රාණී සේනාරත්න රාජපක්ෂ මහත්මියද කෘතවේදීව සිහිපත් කරමි.

මිතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රකාශන හා මුදුණ කටයුතු පිළිබඳ අනුකම්වාව විසින් මෙම වට්තිනා “කමටහන් බණ” පොත ඔබ අතට පත් කරනු ලබන්නේ මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ බුදු සජ්‍යන බැබෙල්වීමට අත්වැලක් වේවා! යන ගාසනික ගැඹීමෙනි.

මෙය කියවා සිතට ගෙන හාවනා වශයෙන් වඩා තමතමන්ගේ අභ්‍යන්තර ගාසනික ගුණ වඩාගැනීමෙන් මෙම සත්ක්‍රියාවට දයක වන මෙන් මෙමතියෙන් යුතුව සිහිපත් කරමු.

උ. ධම්මජේ හිමි

2025. 04. 05

මුති සදු කෙරෙම් පිති පා...

නුවණ බල ගල	පා
සනර සස් පිළි සමු	පා
දැක මූල ලොවට	පා
සැනසු මුති සදු කෙරෙම් පිති	පා
දහමෙහි පොදු සේ	බා
ලකුණු දනගත් සුල	බා
නුවණ දුරු දීල	බා
තිලොවදුරු ඩිඩි එලිය සසේ	බා
ලෝ තතු ද නෙක	පුරු
කද-දයනන්තුරු	දුරු
දකුම් යුත් විසි	තුරු
ලොවට සරණය ඔබ තිලෝ	දුරු
සනට කරුණාවේ	නි
අම සැපන දුන් සාමි	නි
මගේ බුදු පියාණන	නි
ලොවට සෙන් වේ මිගෙ නාමේ	නි

අති ප්‍රජනීය මානර සිරි ඇනාරාම මාතිලිපාණන් වහන්සේ විසින් රවිත
“සන් වහට සෙන් තේවා” නම් පැදි පෙළෙන් උප්‍රවාහන්නා දේ.

විද්‍රූහනා යුතු

සුතමය, සිලමය, වින්තාමය, හාවනාමය.

අද දේශනා කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ යුතායන් සම්බන්ධවයි. ඒ යුතු සම්බන්ධව කතා කරනකොට විද්‍රූහනාවට සම්බන්ධ යුතාත් තියනවා. සම්බන්ධ නැති යුතාත් තියනවා. සුතමය යුතාය, සිලමය යුතාය යන ආකාරයට ඒ යුතු බෙදෙනවා. මේ හාවනාමය යුතායන් විද්‍රූහනාව සම්බන්ධව කතා කරන යුතායයි.

සුතමය යුතාය කියන්නේ - යම් යම් දේවල් අහලා පොත් බලලා අවබෝධ කරන්නා වූ නුවණු. ඇසීමෙන් ලබන නුවණ සුතමය යුතායයි.

වින්තාමය යුතාය කියන්නේ - ඇසීම් සම්බන්ධ කරගෙන හෝ නොගෙන හෝ හිතෙන් මතු කරන්නා වූ යුතායි. බෝධිසත්ත්ව වැනි උතුම පුද්ගලයන්ගේ සිත්වල පහළ කරගන්නා වූ යුත්වලටය වින්තාමය යුතා කියන්නේ.

හාවනාමය යුතාය - මෙක ඔය දෙකටම වඩා උසස්. සුතමය යුතායන් වින්තාමය යුතායන් යන දෙකම උපකාරී කරගන්න පුළුවන් හාවනාමය යුතායට. යුතාය දියුණු කරගන්න බලාපොරොත්තු වන උද්වියට සුතමය යුතා තියනවා නම් හාවනාව පහසුවෙන් කරගෙන යන්න පුළුවන්.

මේ පින්වතුන් බොහෝමදෙනෙක් බුද්ධදස මහත්මයා ආදි ධරුම කථීකයන්ගේ දේශනාවලට ඇහුමිකන් දිලා ඇති. ඒ නිසා සුතමය යුතාය මේ ඇත්තන්ට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ, විද්‍රූහනා හාවනාවේදී මතු කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ පරමාර්ථ වශයෙන් ලැබෙන යුතායන්. ඒ පරමාර්ථ වශයෙන් ලැබෙන යුතායන් සමාධියන් දියුණු කරගෙන, දියුණු වූ සමාධිමත් සිතකට වැටහෙන ස්වභාවයි. ඒ පරමාර්ථ ධරුමයන් ගැන අහලා තියනවා නම්, තේරුම් අරගෙන තියනවා නම්, හාවනා කරන

අවස්ථාවේදී මේ පින්වතුන්ට වැටහෙන්න ඕනෑ සූතමය වශයෙන් ලබාගන්නා යුතායයි මේ දත් මට ලැබෙන්නේ කියලා දෙක සංසන්දනය කරන්න ඕනෑ. සූතමය යුතාය තියන කෙනෙකුට බොහෝම පහසුවෙන් ගුරුවරයෙක් නැතිව උනත් විද්‍රෝහනා භාවනාව කරගෙන යන්න පූජාවන්.

විද්‍රෝහනා භාවනා කරන කෙනෙකුට ගුරුවරයෙක් සිටිනවා නම් වඩාත් ප්‍රයෝග්‍රහවන්. ඇතැම් අවස්ථාවල ගුරුවරයෙක් නැතිව විද්‍රෝහනා භාවනාව කරගෙන යනකාට අඩුපාඩු ඇති වෙනවා. ඒ නිසා ගුරුවරයෙක් ඉන්න එක බොහෝම වටිනවා.

විද්‍රෝහනා යුතා සම්බන්ධව කතා කරනකාට එක එල්ලේම විද්‍රෝහනාවට සම්බන්ධ නොවන නමුත් විද්‍රෝහනාවට සම්බන්ධ යුතා විකක් තියනවා.

මෙතැන් පටන් දේශනා කරන්න බලාපාරොත්තු වෙනවා නාමරුප පරිවිෂේද කුණය ගැන. නාමරුප පරිවිෂේද කුණය ඇති වන්නේ කෙසේද කියලා පළමුවෙන් තේරුමිගන්න ඕනෑ. විද්‍රෝහනා භාවනාව කරන්නා වූ යෝගාවවරයා ඒ විද්‍රෝහනා භාවනාවට අරමුණු කරන්නේ එක්තරා සම්මුති ධර්මයක්. ඇතැම් උදවිය පිම්බීම හැකිලීම දෙසට හිත් යොදවනවා. ඒක සම්මුතියක්. පිම්බීම කියන එකත් සම්මුතියක්, හැකිලීම කියන එකත් සම්මුතියක්, රුප ධර්මයන්ගේ. ඇතැම් උදවිය ආනාපානෙට හිත යොදවනවා. අනාපානයත් සම්මුතියක්. සමහරු කේස්, ලොම්, නිය, දත් කියන එවට හිත යොදවනවා. එවත් සම්මුති. ඒ නිසා විද්‍රෝහනා භාවනා කරන්නා වූ පින්වතුන් මේ කරමස්ථානයන් වශයෙන් හිත යොදන්නේ සම්මුති ධර්මයකටදී. සම්මුතියකට හිත යොදාලා භාවනාවට යෙදෙනවා. ඒ යෙදෙන්නා වූ අවස්ථාවේ ගෙ තැන්පත් වෙනවා. හිත සමාධීමත් වෙනවා.

හිත සමාධීමත් වෙනකාට ඒ යෝගාවවරයා හට තේරෙනවා තමන් මේ කරමස්ථානය වශයෙන් යොදගන්නා දේ නියම වශයෙන් ස්වභාව ධර්මයක් නොමෙයි එක සම්මුති ධර්මයක් කියලා. ඒ සම්මුති ධර්මය මැද්දෙන් තමාට අදහසක් පහළ වෙනවා. ඒ අදහස මොකක්ද? "මෙතන තියෙන්නේ මේ රුප කොටසක්" පරමාර්ථ ධර්මය භොදුට තේරුමිගෙන තිබුණා නම් මේක වැටහෙනවා රුප කොටසක් කියලා. පිම්බීම හැකිලීම කියලා මේ ස්වභාවයේ පවතින අවස්ථාවේදී මේ වැටහෙන්නේ රුප

කොටසක් කියලා. රුප කොටස කියන්නේ "වායෝ". වායෝ පොටියාබෑ රුපය කියලා කියන්නේ වායෝ ධාතුව හැඳීමෙන් ඇති වන එක්තරා රුප වෙනසක්. විකාර රුපයක් මේ ඇති වන්නේ. එතකොට ඒ එක්කම මේ දැනීමත් ඇති වෙනවා. දැනීම ඇති වෙනකොට මේ දැනීම මොකක්ද? ඒ සූතමය යුතු දියුණු කරන්නා වූ අවස්ථාවේ ඒ හිත පහළ වෙන්නේ අරමුණක් අල්ලගෙන. මේ අරමුණ අල්ලාගෙනයි දත් මේ හිතක් ආවේ. මේ හිත එක්තරා නාමයක්. මේ නාම ධර්මයයි මේ රුප ධර්මයයි කියලා ඒ පිමිචීම හැකිලිම දෙක, ආනාපානය ආදි දේවල් සම්බන්ධ කරගෙන යොගාවරයන් හට පළමුවෙන් වැටහෙනවා. මේක නාමයයි මේක රුපයයි, මේක නාමය නොවේ මේක රුපයයි, මේක රුපය නොමෙයි නාමයයි කියලා වෙන් කරලා තේරුමිගන්න පුළුවන්.

මේ දේශනාව බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙහෙමයි දේශනා කළේ.

ඉති රුපං ඉති රුපස්ස සමුදයා - පෙ - ඉති වික්‍රුණුණං ඉති වික්‍රුණුණස්ස සමුදයා.

මතෙන්ට සම්බන්ධ වෙන විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඔය විදියටයි.

ඉති රුපං - රුපය මේ විදියයි මේ ආකාරයයි.

ඉති වික්‍රුණුණං - වික්‍රුණුණය මේ ආකාරයයි.

වික්‍රුණුණං කිවිවේ හිතයි. හිත මේ ආකාරයි. එතකොට තේරුම ගන්නා නාමය, තේරුමිගන්නා රුපය මේකට සම්බන්ධයි.

අර වායෝ පොටියාබෑ රුපය පමණක් දැනගත්තට සම්පූර්ණද? නැහැ. ඒ නිසා සියලුම රුප සම්බන්ධව තේරුමක් ඇති කරගන්න ඕනෑ. පුළුවන් තරම රුප කොටස් තේරුමිගන්න ඕනෑ. මේකට වායෝ ධාතුව සම්බන්ධයි. පයවි ධාතුව සම්බන්ධයි. තේපේ ධාතුව සම්බන්ධයි. ආපේ ධාතුව සම්බන්ධයි. මේවට සම්බන්ධ උපාදන රුපයන් සම්බන්ධ කරලා වැටහෙන්න ඕනෑ. එතකොට රුප කොටස් ගොඩක් තේරුමිගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව අනුව මෙන්න මේ විදියට මේ නාම රුප දෙක මුළුන් තේරුමිගන්න ඕනෑ. මේක නාමයකි. නාමය කියන්නේ හිතයි. ඒ හිත කිවිවම තනිකර වික්‍රුණුණය පමණක් නොමෙයි. වික්‍රුණුණය

තතිකර පහළ වෙන්නේ නැති බව පරමාර්ථ ධර්මතා දන්න උදවිය තේරුම්ගන්න යිනැ. අතිත් උදවියටත් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. පිම්බීම, හැකිලීම, ආනාපානය කියන මෙවා දැනීම විස්කුණුණයයි. ඒ විස්කුණුණය ඇති වෙනකොටම ඒ පිළිබඳව සම්බන්ධයක් ඇති වූණා. ඒ සම්බන්ධය මොකක්ද? එස්සය. ඒ එස්සය සම්බන්ධ කරගෙන හැඳිනීමක් ඇති වූණා - සක්කුව. රේගට වේතනාවක් ඇති වූණා.

මෙන්න මේ විදියට හිතට සම්බන්ධ තව තවත් ක්‍රියාකාරිත්ව රාඹයක් වැටහෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මෙවා විස්කුණුණය සම්බන්ධ කරගෙන තියන නාම ධර්ම සම්බන්ධයක්. මේ විදියට නාම ධර්ම කොටසකුත් රුප ධර්ම කොටසකුත් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. යෝගාවචරයා හට මේ දෙක මේ විදියට වැටහෙන්න පටන්ගත්ත තරමින්ම නාම රුප පරිවිෂේද යුතාය සම්පූර්ණ වෙන්නේ නැ. නාමරුප පරිවිෂේද යුතාය සම්පූර්ණ කිරීමට හිතේ සමාධිය ඇති කරගන්න යිනැ. ඒ සමාධිය විදරුණා සමාධිය, සමථ සමාධිය වශයෙන් දියුණු කරගෙන සිටියා නම් මේ අවස්ථාවේ බොහෝම ලේසියි. මේ නාම රුප සම්බන්ධව මෙනෙහි කරනකොට පහළ වෙන්නා වූ හිතේ එකගතම, එකාග්‍රතාව විදරුණා සමාධියයි. මේ විදරුණා සමාධිය ප්‍රාගාක් දුරට දියුණු වෙන්න යිනැ නාම රුප තේරුම් කරගනිමින්.

මේ විදරුණා යුතා සම්පූර්ණ වීමට උපකාරී වීමට මෙනෙහි කිරීම පවත්වන්න යිනැ. නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරමින් මෙක රුපයයි මෙක නාමයයි, මේ දැනෙන්නේ රුපයයි කියලා භොඳට මෙනෙහි කරන්න යිනැ. සමාධිය වැශේන්න අරින්න යිනැ. සමාධිය වැශේන අන්දම තේරුම්ගන්න යිනැ.

තරමක් දුරටත් සමාධිය සම්පූර්ණ වීමට කරුණු හයක් සම්පූර්ණ වෙන්න යිනැ.¹

1. අතිත සිදුවීම්වලට සිත දුවන්නේ නැති ගතිය
(අතිතානුධාවනං විතතං විකෙපානුපත්තිතං සමාධිසා පරිපෙන්වා)
2. අනාගත ප්‍රාර්ථනාවලට හිත සම්බන්ධ නොවන ගතිය
(අනාගතපරික්ඩිතං විතතං විකම්පිතං සමාධිසා පරිපෙන්වා)

¹ පටසමිනිදමය - ආනාපානසනිකරා, උපකිලෙසස්කුණ

3. තණ්හා වශයෙන් ඇලීමක් ඇති නොවන ගතිය
(අභිනතං විතතං රාගානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපෙන්වා)
4. ද්වේෂ වශයෙන් ගැටීමක් ඇති නොවන ගතිය
(අපනතං විතතං බ්‍රාහ්මණුපතිතං සමාධිස්ස පරිපෙන්වා)
5. ලින වශයෙන් කුසින හැඟීමක් ඇති නොවන ගතිය
(ලිනං විතතං කොසජ්‍රානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපෙන්වා)
6. උද්ධ්ව්‍ය වශයෙන් නිතේ විසිරීමක් ඇති නොවන ගතිය
(අතිපැහැඩිතං විතතං උධ්‍යවානුපතිතං සමාධිස්ස පරිපෙන්වා)

කියන මේ ගති ලක්ෂණ හය සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. එතකොට මේ හයෙන් සම්පූර්ණ වූ මනසිකාරයක් පවත්වනකොට හිත පුළුවක් දුරට සමාධිමත්. එතකොට සමාජීතා හිකුවෙ හිකු යථාභාතං පජානාති යන වූදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව අනුව තව තවත් මේ නාමරුප ධර්මයන් හොඳට ඇහැටු පෙනෙන්නා වාගේ ප්‍රකටව දැනෙනවා.

තාමත් මේ යෝගාවලරයාට නාම රුප පරිවෙෂද යුතාය සම්පූර්ණ වූණේ නෑ. නාම රුප පරිවෙෂද යුතාය සම්පූර්ණ වීමෙදි අර මනසිකාරයට ගන්න, මෙනෙහි කිරීමට ගන්න කොටසුත් කැඩිකැඩී යන බිඳිබිඳී යන ස්වභාවයක් පවතින්න ඕනෑ. පිම්බීම හැකිලිම මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ එක පිම්බීමක් නෙමෙයි පිම්බීම හැකිලිම රාභියක් ඒවා කැඩිකැඩී යන ස්වභාවයක් පෙනෙනවා. ආනාපානය මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ එක ආශ්ච්වාසයක් එක ප්‍රශ්නවාසයක් කියන මේවා කැඩිකැඩී වෙන් වෙලා යනවා වගේ පෙනෙන්න ගන්නවා. හිත ගැනත් බොහෝ විට වැටහෙනවා, මේ එක හිතක් නෙවේ හිත් රාභියක් කියලා. මෙන්න මේ විදියට මේ නාම රුප කොටස් වෙන් වෙලා යනවා වගේ පෙනෙන්න ගන්නවා නම් යම් කිසි අවස්ථාවක, ඒ නාම රුප පරිවෙෂද යුතාය ආරම්භ වූණ අවස්ථාවක්.

මෙක සම්පූර්ණ වීමට නම් තවත් කරුණු හතරක් එක් වෙන්න ඕනෑ. සමාධිමත් හිතට කරුණු හයක් සම්පූර්ණ වූවා වාගේ මෙනෙන්ට තවත් කරුණු හතරක් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. මොකද, සමාධිමත් සිතක් හොඳටම සම්පූර්ණ වීමට ගුද්ධා, විරෝධ, සති, සමාධි, පක්ෂීක්ෂා, කියන ධර්ම පහ හොඳට කියා කරන්න ඕනෑ. එසේ කුයා කරන අවස්ථාවේ ඒ ඉන්දිය ධර්ම පහ

ඒකරස වන අවස්ථාවක් එනවා. ඒකරස වෙනවා කියන්නේ ඉනුදියයන් ඒ ඒ වෙනම වෙනම කෘත්‍යයට වැශෙනවා. එතකාට ගුද්ධාව ඇදහීම් කෘත්‍යයට, සතිය උපවිධාන කෘත්‍යයට, විරෝධ ඕස්වා තැබීමේ කෘත්‍යයට, මෙන්න මේ වගේ කෘත්‍ය පහක් කරමින් සිටින්නේ. අන්තිමේදී දියුණු වන අවස්ථාවේදී මේ ඉනුදිය පහම එක කෘත්‍යයකට සම්බන්ධ වෙනවා. ඉනුදිය ඒකරස වීම කියන්නේ එක කෘත්‍යයක් කිරීමයි. මෙක එබැඳු අවස්ථාවක් වෙනවා. එතකාට ඒක එකක්.²

ර්ලගට ගුද්ධා, පක්ෂුකු දෙක ඉස්මතු නොවී වැඩ කරන අවස්ථාවක් තියෙන්නේ. ගුද්ධාව ඉස්මතු ව්‍යවහාර් ඇදහීම් ගතිය මිස දරුණය අඩු වෙනවා. පක්ෂුකුව වැඩිය ඉස්මතු වෙලා හිටියොත් එතනදී ගුද්ධාව අඩු වෙනවා. ඒ නිසා දෙකින් දෙක සමව යන්න පුරුදු වෙන්න ඔහු. ඉස්මතු නොවී වැඩ කරන අවස්ථාවක් තියෙන්නේ. එතකාට කරුණු දෙකයි.

ර්ලගට තදුපග විරිය වාහනතා. රට සුදුසු තරමේ; ඒ කියන්නේ සමහර විට විරෝධ වැඩි වූණත් හොඳ නැ. ඒක දුන්නවා මේ ඇත්තේයි. විරෝධය අඩු වූණත් හොඳ නැ. ඒ නිසා ඒවාට සුදුසු තරමට, අතින් ඉනුදියවලට ගැලුපෙන අන්දමට විරෝධයක් පවත්වන්න ඔහු. ඒකට කියන්නේ තදුපග විරිය වාහනතා කියලා. එතකාට කරුණු තුනයි.

ර්ලගට ආසේච්නය. මේ තත්ත්වයෙන් යුතුක්තව බොහෝ වාර ගණනක් සියදහස් ගානකටත් වඩා වැඩි වාර ගණනක් මේ විදියට

² පටිසම්භිංජමග්, අනාපානසතිකථා, මොදුනැංුණ.

මෙහි දී යෝගාවවරයා ඉනුදිය සමතාව සහ ඉනුදිය ඒකරස හාවය යන ද්විය පටලවා නොගත යුතු ය.

ඉනුදිය සමතාව යනු ඒ ඉනුදියයන් රට අදාළ අනෙක් ඉනුදියයන් හා සමාන පැවැත්මකින් යුතුක් විමයි. එනම් ගුද්ධාව - ප්‍රශ්න සහ විසි - සමාධිය යන ඉනුදියයන් එකිනෙකට සමානාකාරයෙන් පැවතිමයි. මෙහි දී සතියෙහි සමතාව පිළිබඳ කරාවක් නොමැත. සියලු තැනැහි දී සතිය අර්ථ සාධනය කරන හෙයිනි. මෙම පිටුවෙහි දෙවැනි කරුණ යටතේ සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ එකි ඉනුදිය සමතාව සි.

ඉනුදිය ඒකරස හාවය නම් සියලු ඉනුදිය ධර්මයන් එකම අරමුණක් සාක්ෂාත් කරගැනීමට යොමු විමයි. එනම්, කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු පරිදි ගුද්ධාව ඇදහීම් කෘත්‍යය, සතිය උපවිධාන කෘත්‍යය යනාදී වශයෙන් තමතමාට ආවේණික කෘත්‍යයන් සියල්ලම එකම පෙළු අරමුණක් සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අදාළ කර්මස්ථානයටම යොමු විමයි.

පවත්වන්න ඕනෑ. එතකොට කරුණු හතරයි. මෙන්න මේ කරුණු හතරට අර පළමු හයත් එකතු වෙන්න ඕනෑ. එතකොට කරුණු දහයයි. මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙවිච සමාධීමත් සිතට යම් කිසි අවස්ථාවක මේ නාම රුප ධර්මයන් ඇහැට පෙනෙන්නා වාගේ වැටහුණා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාව තමයි නාම රුප පරිවෙශ්ද යුතය. නාම රුප පරිවෙශ්ද යුතය යෝගාවරයන් හට දැනෙනවා. මෙක විද්‍රෝහනා යුතවලට උපකාරී වන යුතයක්. එතකොට මේ පළවෙනි යුතය. මේ එක යුතයක් (නාම රුප පරිවෙශ්ද යුතය) පමණයි විස්තර වුතේ.

මේ විදියට අනිත් යුතවලටත් මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ බව තේරුම් කර දීමටයි මේ මුලින් දේශනා කළේ. මත්තට කියන්නා වූ යම් තාක් යුත කොටසක් ඇත්තම් ඒ සියලුම යුතවලට මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. එතකොටයි ඒ යුතය සම්පූර්ණ වුණා කියලා කතා කරන්නේ.

දන් රේඛට දෙවැනි යුතය ගැන බලමු. පවතිය පරිගහ යුතය. මේ දෙවැනි යුතයන් විද්‍රෝහනා යුතයට උපකාරී යුතයක්. පවතිය පරිගහ යුතය ලැබෙන්නේ විද්‍රෝහනා යුතය ලබාගැනීමට ප්‍රාර්ථනා කරගෙන ඒ බලාපොරාත්තුවෙන් හාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවරයා අර මුලින් පවත්ගත් අන්දමට හාවනාව කරගෙන යාමේදී ඔය නාම රුප සම්බන්ධව භාදුට වැටහිලායි තියෙන්නේ. වැටහිව අවස්ථාවේදී රේඛට විශේෂයක් කරන්ඩ තියෙන්නේ හැම අවස්ථාවේදීම හැම ඉරියවිවකීම කළින් මෙනෙහි කිරීම පවත්වන්ඩ කියලයි උපදෙස් දෙනනේ. ඒ සිදු වන දේව පමණයි. අත ඔසවනවා, පහත් කරනවා, පය ඔසවනවා, පහත් කරනවා කියලා ඔය විදියට සිදු වන දේව පමණයි මෙනෙහි කිරීම යොදන්න වුවමනා කරන්නේ. භාදුට නාම රුප පරිවෙශ්ද යුතය ලැබුණායින් පසුව පූර්ව විත්තය මෙනෙහි කරන්ඩ මහන්සි ගන්ඩ ඕනෑ. පූර්ව විත්තය කියන්නේ ඔසවන්න සිතුණ අවස්ථාවේ ඔසවන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා, ඔසවනවා, තබන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා, තබනවා, යවන්න හිතෙනවා, යවනවා.

මය විදියට පූර්ව විත්තයක් ගැන මෙනෙහි කරන්ඩ පුරුදු වෙන්ඩ ඕනෑ. ඒ පුරුදු වෙනව කියන්නේ මොකක්ද? මේ අත ඔසවන්නේ, ඔසවන්න හිතාගෙන එසවීමයි, ඔසවන්න හිතීමයි කියන දෙක හේතු එල දෙකක්. හේතු එල දෙකක් හිතට උගන්වන්න යනවා. එතකොට මේ නාම ධර්මයන් ඒ

විදියයි. රුප ධර්මයන් ඒ විදියයි. රුප අරගන්ඩ ඕනෑ. රුපයක් නිකම තියෙන්නේ නැ. ආහාර දෙන්ඩ ඕනෑ. කර්ම ගක්තියක් ඕනෑ. විත්ත ගක්තියක් ඕනෑ. මේ කියන හේතු නිසයි මේ රුපය පවතින්නේ. එපමණකින් නොවේයි. මේ කලින් මේ රුපය ඇති වීමට හේතු ගොඩක් ඇති වුණා. අවිධාව තිබුණා. තේහාව තිබුණා. ඒ වගේම උපාදනයන් තිබුණා. මේවා නිසයි මේවා හේතු කරගෙනයි මේ රුපය පාලනය වුණේ කියලා සලකන්න පුරුදු වෙන්නේ මේ රුපයන් සලකන්න පුරුදු වෙනවා, මේ රුපයේ හේතුන් සලකන්ඩ පුරුදු වෙනවා.

ර්ලයට නාමය ගැන. නාමය ප්‍රධාන වශයෙන් හිත. හිතක් පහළ වෙන්නේ අරමුණක් ආවොත් තමයි. හිත පහළ වෙන්නේ අරමුණක එල්ලිලා. හිතට යම් කිසි වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. වක්බු වියුනය පහළ වෙන්ඩ වක්බු වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. සෞත වියුනය පහළ වෙන්න සෞත වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. ජ්ව්‍යා වියුනය පහළ වෙන්න ජ්ව්‍යා වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. මනෝ වියුනය පහළ වෙන්න මනෝ වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට මේ විදියට වස්තු තිසාත් අරමුණු තිසාත් හිත පහළ වෙනවා. සිත ප්‍රතිඵලයක්. හේතුව මේ තියෙන්නේ. නාම ධර්මයට මේ විදියේ හේතු තියනවා.

මේ විදියේ මේ භාවනාවට ගන්නා වූ අරමුණුත් ඒ විදියටම හේතු එල ධර්ම සමගම යනවා. ජ්ව්‍යාට සම්බන්ධව තව තවත් එහාට තිබෙන්නා වූ යම් තාක් ධර්ම තියෙනවා නම්, ඒ සියල්ලම හේතු එල ධර්ම වශයෙන්මයි සලකන්නේ. එතකොට මේ විදියට හේතු එල වශයෙන් යම් අවස්ථාවක යෝගාවවරයන්ට වැටහෙනවා. වැටහෙනකොට ඒ අවස්ථාවේදීම කිසිම මහන්සියක් නැතිව මේ ධර්ම ඉඩෙටම වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා - මේ නාම ධර්මයි, මේ නාම ධර්මවලට හේතු; මේ රුප ධර්මයි, මේ රුප ධර්මවලට හේතු කියලා. නාම රුප ධර්මයන් පිළිබඳ වූ හේතුත් එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් නාම රුප ධර්ම කියන මේවාත් හොඳට ප්‍රකටව ජේනවා. පේන්ඩ පටන්ගන්නවා.

මේ විදියට ජේන්ඩ පටන්ගන්න අවස්ථාවේදීම තමන්ගේ මුළු ගැරීරයටම සම්බන්ධ වෙනවා. මුළු ගැරීරයටම සම්බන්ධ කරගෙන ද්රුගනය පහළ වෙනවා. අර මුලින් කියාපු අන්දමට ඇන පහළ වෙනවා. ඒ විදියට

පහළ වෙනකාට තමන්ගේ මුළු පංචස්කන්ධයම හේතු එල ධර්ම ගොඩක් බව වැටහෙනවා. හේතු එල ධර්ම ගොඩක් සම්බන්ධයක් මෙතන තියෙන්නේ කියලා වැටහීමක් ඇති වෙනවා. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ නැ කියලා වැටහීමක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම යම් තාක් සංසාරේ පැවැත්මක් තිබුණා නම් ඒ පැවැත්මට සම්බන්ධවත් ඒ යෝගාවචරයන්ට තිසැකව වැටහෙනවා. අද යම් කිසි විදියකින් මේ පැවැත්ම තියෙනවා නම් අතිතයේදීත් මේ විදියේ පැවැත්ම තිබුණා. කැඩුවේ නැත්තම් ඉදිරියටත් මේ විදියට පැවැත්ම තියනවා. එතකාට අතිත වශයෙන් අනාගත වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් කියන මේ අවස්ථා තුනම සම්බන්ධ කරගෙන ඇති වෙනවා හේතු එල වශයෙන් ධර්ම සමුහයක්.

මේ වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේදී මේ ඇත්තන්ගේ සමාධියේ අරක්ලින් ලැබේවා සමාධිය, අර දහඟාකාරයකට දියුණු වෙව්ව සමාධිය තවතවත් පැහැදිලිව වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මුළු පංචස්කන්ධයම අනිත්‍ය භාවයෙන් ධාරණය වෙනවා. තමාගේ පංචස්කන්ධයයි බාහිරයෙන් පවතින්නා වූ පංචස්කන්ධය සියලුලම එකම තත්ත්වයෙන් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙන්න මේක තමයි පව්චය පරිග්‍රහ යුතාය. අර මුලින් කියපු අන්දමට එක පාරම හැඟීමක් ඇති වන තරමට කුමයෙන් දියුණු වෙව්ව සමාධියෙන් යුත්තව ලැබෙන එකක් ඇති වූණා නම් අන්න ඒ අවස්ථාවේදී පව්චය පරිග්‍රහ යුතාය පහළ වෙනවා. පව්චය පරිග්‍රහ යුතාය මුලින් කියපු අන්දමට දස ආකාරයකින් යුත්තයි.

කංඛ විතරණ විසුද්ධිය ලැබෙන්නේ ඔන්න ඔය අවස්ථාවේදී නාමරුප පරිවහේද යුතාය මුලින් කියපු අවස්ථාවේදී සම්පූර්ණ වෙන්නේ දිට්තී විසුද්ධියෙන්. මේ පව්චය පරිග්‍රහ යුතායේදී ඇති වූණේ කංඛ විතරණ විසුද්ධියක්. දන් මේ බහින්නේ දස් යෝගාවචරය සම්මසන යුතායට. සම්මසන යුතාය ලේසියි. දන් සමාධිය හොඳව දියුණු වෙලා තියෙනවා. සමාධිය දසඟාකාරයකින් දියුණුවට පත් වෙව්ව සමාධියක් තියනවා. ඒ නිසා ලේසි විය යුතුයි. එතකාට අතිතානාගතපවුෂ්පන්නානා දමානා සංඛීලිකා වචකානෙ පකුකු සම්සන කුණානා කියලා පටිසම්භිදම්ග්‍රයේ යුතාමාතිකාවේ සඳහන් වෙනවා. යුතාමාතිකාවේ සඳහන් වෙනවා අතිත අනාගත වර්තමාන කියන මේ සියලුම ධර්මයන් සංක්ෂීප්ත කරලා කෙටි කරලා අතිතයේත් මේවා අනාගතයේත් මේවා වර්තමානයේත් මේවා කියලා

සමස්ත එකාලොස් ආකාරයකින් සම්මසනය පටන්ගන්නවා. මේ සම්මසනය පටන්ගත්තහම යෝගාවවරයාට තුළක් දුරට සිත ක්‍රියා කරන්බ ඉඩ සැලෙසෙනවා. ඉඩ සැලෙසෙන්නේ ඒ ඒ ඇත්තන්ගේ ගතමය යුතාය දියුණු වේවිච තරමටයි.

මේ සම්මසන යුතාය බුදුරජාණන් වහන්සේලාටත් පහළ වුණා. පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලාටත් පහළ වුණා. රහතන් වහන්සේලාටත් උන්වහන්සේලාගේ තත්ත්වය අනුව පහළ වුණා. නමුත් සියලුම ඇත්තන්ට එක පිළිවෙළට නොවේ. ඒ ඒ ඇත්තන්ගේ යුතායට ඉඩ ඇති අන්දමට පැතිරිලා යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සම්මසන යුතාය අනුව දස දහසක් සක්වළවල ඇති සියලුම සවියුත්තක අවියුතක දේවල් සම්බන්ධ හේතු එල වශයෙන් කියන්න උන්වහන්සේට අවබෝධ වුණා, උන්වහන්සේගේ සම්මසන යුතාය අනුව. රළුගට බුද්ධ ගාසනයේ හිටපු යුත්තයන් වහන්සේ සාර්ථකීය මහ රහතන් වහන්සේ. උන්වහන්සේට දඟදිව ඇතුළේ පවතින්නා වූ සවියුත්තක අවියුතක දේවල් වශයෙන් අවබෝධ වුණා. අනික් ඇත්තන්ට ඒ වගේම තව තව අඩුපාඩු ඇතිව සම්මසන යුතාය පහළ වුණා.

මේ විදියට සූතමය යුතායට ඉඩ ඇති ඇති අන්දමට සම්මසන යුතාය වැඩි දියුණුවෙන් වැටහෙනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් බොහෝදෙනාට මේ අවස්ථාවේදී මුළු ගිරිරයම එකට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඇතුළත තියෙන දේවල් නිකම්ම වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. එක ඇගිල්ලක් ඇතුළේ තියන දේවල් පරමාණු මාත්‍ර සලකලා හිතන්ඩ පුළුවන් වශයෙන් තුවණක් පහළ වෙනවා. ඒ තරම්ම කුඩා දේවල් වුණත් සලකන්ඩ පුළුවන් ගක්තියක් ඇති වෙනවා. පරමාණුව කියන්නේ රුප කලාපවලට වඩා බොහෝම ලොකු එකක්. රුප කලාප රේට වඩා පුංචියි. රුප කලාප සම්බන්ධව කළුපනා කරන්ඩ පුරුදු වුණ යුත්තයන්ට මුළු ගිරිරයම දුකාගන්නට පුළුවන්.

යෝගාවචරයන් සඳහා උපදෙස්

නමා තස්ස හගවතො අරහතො සමුඛස්සා

අපි මේ අවස්ථාවේදී බලාපොරොත්තු වන්නේ හාවනාවකට පෙළඳීන, විශේෂයෙන් විපස්සනා හාවනාවකට පෙළඳීන ආදිකම්මික යෝගාවචරයෙකුට, ඒ කියන්නේ නව යෝගාවචරයෙකුට විපස්සනා හාවනාවට අදාළ මූලික උපදෙස් පංතියක් ඉදිරිපත් කරන්නයි. මේ උපදෙස් පංතිය මේ වෙනතෙකාට කිප අවස්ථාවක කිප ස්ථානයක බොහෝ කාලයක් ප්‍රයෝජන අරගෙන අත්දැකලා කාලයෙන් සහතික වෙවිච කුමයක්.

මේ කුමය ලංකාවේදී මහා සී හාවනා කුමය වශයෙන් හඳුන්වන්ව යෙදාලා තියෙනවා. ඒ මොකද, මේ කුමයේ නිරමාතාවරයා වශයෙන් මුල් වුණේ, ලෝකයට මෙක ඉදිරිපත් කළේ බුරුම රට බුරුම ජාතික මහා සී සයාඛ්‍ය කියන ප්‍රධාන කරමස්ථාන ආචාරයවරයා නිසයි. මේ මහා සී සයාඛ්‍ය නම්න් ප්‍රසිද්ධ වෙතිව උ. සේහන ස්වාමීන් වහන්සේ මුල් කාලයේදී තමන්ගේ හාවනා මධ්‍යස්ථානයට එන යෝගාවචර පිරිස් අමතලා දේශනා කරන්ව යෙදුණා අපි මේ ඉදිරිපත් කරගන්ව හදන විදියේ උපදෙස් මාලාවක්. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ නැවත නැවතත් විශාල වශයෙන් පැමිණෙන යෝගාවචරයින්ට නැවත නැවත මේ උපදෙස් දෙන්ව යැමේදී වෙහෙස ගතිය නිසා පසුවට ඒ ධර්ම දේශනාව පටිගත කරන්න යෙදුණා. රෝත් පස්සේ ඒ පටිය අහලා එයින් හිත ප්‍රසාද කර ගත්ත, ප්‍රයෝජන ගත්ත ගිහි, පැවිදි, හික්ෂු, උපාසක, උපාසිකා සිල් මැණිවරුන් කියන අදාළ සියලුදෙනාගේම සහයෝගය නිසා මෙක පොඩි පොතක් වශයෙන් මුදුණය කරන්නට යෙදුණා. අපි අද බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ මුල් පොත පදනම්

කරගත්ත, ඒ සැකිල්ලකින් සිංහලට තාගාගත්ත රචනාවක්, ධර්ම දේශයෙන් මාරුගයෙන් උපදෙස් මාලාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නයි.

මුළුන්ම විපස්සනා භාවනාව කියන්නේ මොකක්ද කියන එක භදුන්වා දෙනකාට සඳහන් කරනවා විපස්සනා යෝගාවවරයා බලාපොරාත්තු වන්නේ තමන්ගේ ගිරිරයට ගොදුරු වන්නා වූ සැම සියලු අරමුණුත් සහිතව මූලි ගිරිරය තුළම සිදු වන නාම රුප ධර්ම වශයෙන් අති අවබෝධය ලබාගැනීමටයි. ඒ ගිරිර ඉන්දිය වශයෙන් පැඩි ඉන්දිය, ඉන්දිය හය වශයෙන් මෙතන සඳහන් වන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ගිරිරය සහ හිත කියන ඉන්දිය ධර්ම හයයි. මේ ඉන්දිය ධර්ම හය අපි කියනවා සන්තානය කියලා. ඒ සන්තානය හිත සහ කය වශයෙනුත් කොටස් කරනවා. මේ කයේ තමයි කාය ඉන්දිය පවතින්නේ. කයේම තමයි ඇස පවතින්නේ, කන පවතින්නේ, නාසය පවතින්නේ, දිව පවතින්නේ. මේ නිසා විපස්සනා යෝගාවවරයා විසින් දකින සැම අවස්ථාවක්ම, අහන සැම අවස්ථාවක්ම, ආස්‍රාණය කරන සැම අවස්ථාවක්ම, රස බලන සැම අවස්ථාවක්ම, ස්පර්ශය ලබන සැම අවස්ථාවක්ම, හිතට හිතිවිල්ලක් නගන සැම අවස්ථාවක්ම භාවනාවට නෘත්ත සිනැ. මනසිකාරයට හසු කරගත්ත ඕනෑ.

වෙන විදියකට කියනවා නම්, සිංහලයේ දැනට භාවිතා වන ක්‍රමයට මෙනෙහි කිරීමට ලක් කරන්න ඕනෑ. දකින වාරයක් පාසා 'දකිනවා' කියලා මෙනෙහි කරන්බ ඕනෑ. ඇහුම්කන්දෙන වාරයක් පාසා 'අහනවා' කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. ආස්‍රාණය කරන වාරයක් පාසා ගද, සුවිද වශයෙන් ආස්‍රාණය වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. දිවට රස දැනෙන වාරයක් පාසා 'දැනෙනවා දැනෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. ගිරිරයට ස්පර්ශය දැනෙන වාරයක් පාසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැල්ල හෝ වේවා, උදරයේ පිම්බීම හැකිලිම හෝ වේවා, උණුසුමක් සිසිලසක් හෝ වේවා වාඩි වී සිටින ඉරියවිට හෝ වේවා හැපෙන තැනක් හෝ වේවා, සුව පහසු ආසනයක් වේවා, හිටගෙන සිටින ඉරියවිට වේවා මොනම දෙයක් වූණත්, මේ ගිරිරයට ලැබෙන ස්පර්ශ වශයෙන් 'හැපෙනවා, දැනෙනවා' ආදි වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. හිතට හිතිවිල්ලක් එනකාට 'හිතනවා, හිතනවා', 'සැලසුම් කරනවා'. හිතෙන් දකිනවා නම් 'දකිනවා දකිනවා', හිතෙන් ඇහුම්කන් දෙනවා නම් 'අහනවා අහනවා', හිතෙන් යනවා නම් 'යනවා යනවා' කියලා ඒ අරමුණ

අැස්පනාපිටම තියේදී, වර්තමානව තියේදී මෙනෙහි කිරීමයි, අපි මේ ජූධී ඉන්දිය තුළ පහළ වන්නා වූ සැම සංසිද්ධියක්ම භාවනාවට නංවාගන්නවා කියන එකත් අදහස් කරන්නේ.

මේ නිසා යෝගාවච්චයාගේ මුළු ද්‍රව්‍යම භාවනාවට ප්‍රයෝජන ගන්න ප්‍රශ්නවන්; ආභාරයක් කරගන්න ප්‍රශ්නවන්. නමුත් මේ කටයුතු - ඒ කියන්නේ ඇහිම, දැකිම, ආසානය කිරීම, ගද සුවද දැනීම, ස්පර්ශය ලැබීම, හිතෙන් හිතිවිල සිතීම ඉතා වෙශයෙන් ඉතා යුහුසුවූව සංකීරණව සිදු වන නිසා මූලික යෝගාවච්චයකුට, මේකට බැසිගන්න ආදිකම්මිකයකුට මේ විකත් සංකීරණ වැඩිහිළුවෙළක් වෙනවා එක සැරෙන්ම කරන්න. මේ නිසා ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් ඉදිරිපත් කරනවා අවසාන පරමාර්ථය වශයෙන් මේ සියලු දේවල් දක දුනගන්බ ප්‍රශ්නවන් වන විදියට කුමානුකූලව වැඩිගෙන යන ප්‍රතිපද මාලාවක්, ශික්ෂණ මාර්ගයක්.

ඒ අනුව ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රථමයෙන් ප්‍රුහුණු කරන කාලේදී ඉදිරිපත් කරගන්නේ ප්‍රකට අරමුණක්. නිතර පවතින අරමුණක්. දක දුනගන්බ ප්‍රශ්නවන් ලේසි අරමුණකින් පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා මහා සී සයාඛේ ස්වාමීන් වහන්සේ අනුමත කරන මහා සී භාවනා කුමයේදී ආශ්චර්යාස ප්‍රාශ්චර්ය රල්ල අනුව උදරයේ සිදු වන්නා වූ ක්‍රියාකාරකමට සිත යොදවනවා. යෝගාවච්චයාට තමන්ගේ තැන්පත් හිත උදරයට යොමු කරලා ඒ දිඟාව ඇහෙන් බලාගෙන වගේ සිතින් බලා ඉන්නකාට වැටහෙනවා ආශ්චර්යා වශයෙන් ප්‍රුහුණු ප්‍රශ්නවන් සුස්ම උතුලට එනකාට උදරය පිම්බීමක් සිද්ධ වෙන බව. ප්‍රාශ්චර්ය වශයෙන් ප්‍රුහුණු රල්ල පිට වෙනකාට උදරයේ හැකිලිමක් සිද්ධ වෙන බව.

මෙක තමයි යෝගාවච්චයා මූලින් සිද්ධ කරගන්නේ. තමන්ට සුදුසු ආසනයක් හදලා සුදුනම් කරලා පර්යාකයේදී මේ ව්‍යායාමයට සුදුනම් වන යෝගාවච්චයා නොදුට සක්මන් කරලා කය කර්මණා කරගෙන ආසනයේ වාඩි වෙනවා. ඊළාගට ඉරියවිට හිත යොදලා ඉරියවිවේ අපහසුකම් තැනි වන විදියට වික වේලාවක් පහසුවන් සම බරව ඉන්න ප්‍රශ්නවන් විදියට කය තැන්පත් කරගන්නවා. දැන් ඒ අවධානයීලි හිත උදරයට යොමු කරනවා. උදරයට යොමු කරලා ආශ්චර්යායන් සමග සිදු වන පිම්බීමට හිත යොමු කරනවා. යොම්ලා ආශ්චර්යායන් සමග උදරයේ පිම්බීම සිදු වන වේලාවේදීම ‘පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා’ කියලා හිත එහි තැවත තැවතන් මෙනෙහි

කරනවා. එතකොට හිත පිට යන්නේ නැතිව තතර වෙනවා. පිම්බීමත් සමග ගමන් කරනවා. ර්ලගට හැකිලෙන වේලාවේදී ‘හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා’ කියලා මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට හිත උදරයේ මේ ක්‍රියාවට වැටුණුහම හරියට ඇහෙන් බලාගෙන ඉන්නවා වාගේ පිම්බීම මතු වන මුල කොටස, පිම්බීමේ මැද හරිය, පිම්බීමේ අග, හැකිලිමේ මුල, හැකිලිමේ මැද, හැකිලිමේ අග වශයෙන් හැකි තාක් දුරට අඛණ්ඩව, දිගින් දිගට සාවධානව මේ දෙසට හිත එල්ල කරනවා. එල්ල කරමින් ගත කරනකොට වචවචාත් මේ පිම්බීමේ හැකිලිමේ විස්තර යෝගාවවරයාට දැකගන්ඩ ලැබෙනවා. ඒ වේලාවේදී ඇස් දෙක වහගෙන හිටියට ඇහෙන් බලා ඉන්නව වාගේ වැඩ්ඩි සිද්ධ වෙද්දීම, පිම්බීම සිද්ධ වෙද්දීම පිම්බීම මෙනෙහි කරමින් පිම්බීම අධ්‍යයනය කරනවා. හැකිලිම සිද්ධ වෙද්දීම හැකිලිම මෙනෙහි කරමින් හැකිලිම අධ්‍යයනය කරනවා. මේ තමයි භාවනාව පටන් අරගන්න ස්වරුපය.

මේ විදියට පර්යාකයේ කරගෙන යනකොට නුපුහුණු හිතක්, කලබල හිතක් සහිතව වැඩට බහින ආදිකම්මික යෝගාවවරයාගේ හිත වරින් වර මේ අරමුණින් පිට යන්ඩ බලනවා. හිතට සිතුවිලි එනවා. මේක හොඳයි කියලා හිතෙනවා. මේක තරකයි කියලා හිතෙනවා. මේක කරගෙන යනව නම් ගැලපෙනව කියල හිතෙනවා. මේ දේ මොකටද කියල හිතෙනවා. ඒ විදියට හිතට විවිධාකාර සිතුවිලි එනවා. මේ සිතුවිලි එනකොට අර පිම්බීම දිභාවට හැකිලිම දිභාවට වශයෙන් උදරයට යොමු කර තිබූ හිත වෙන අතකට කැඩිල යනවා. අන්න ඒ වෙලාවට යෝගාවවරයාට වැටුහුණා නම් දන් හිත තියෙන්නේ මුල කරමස්ථානයේ තෙමෙයි හිත පිට ගියයි කියලා, දන් ‘හිත පිට ගිය’ බව මෙනෙහි කරනවා. ‘හිත පිට ගිය, හිත පිට ගිය’ කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කරගෙන ඉන්නකොට වේගයෙන් බාහිරට ඇදිලා වේගයෙන් ඇත්තට යන හිත නතර වෙන ගතියක් තියෙනවා. හිත මෙල්ල වෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඒ වාගේ හිත මෙල්ල වෙන ගතියක් පවතිනවා නම් හිතේ විවේක ස්වරුපයක් තියෙනවා නම් නැවතත් ගෙනල්ලා අර මුලින් වාගේ පිම්බෙන අවස්ථාවම නම් පිම්බීම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් පිම්බීම විස්තර බලාගන්නවා. හැකිලෙන අවස්ථාවක නම් හැකිලිම වශයෙන් බලා ගන්නවා. ඒ අනුව නැවතත් මුල කරමස්ථානය දිගේ මෙනෙහි කරගෙන යනවා. එහෙම යනකොට හිත පිට යන එක ගැන හිත නරක් කරගන්න ඕනෑ නැ.

සිතුවිලි පැනනගින සැම අවස්ථාවකම සිතුවිලි වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. හිතෙන් දැකිනවා නම් ‘දැකීම දැකීම’ කියලා මෙනෙහි කරනවා. අහනවා නම් ඇහිම ‘අහනවා’ කියලා මෙනෙහි කරනවා. මෙනෙහි කරනකාට හිත තැන්පත් වෙනවා නම් හිතේ ඉඩක් කඩක් ලැබෙනවා නම් හිත නැවත ගෙනල්ලා පිම්වීමේ හැකිලිමේ යොදවනවා.

මේ විදියට භාවනාව කරගෙන යන යෝගාවච්චයාට ඔහුගේ කාසික ස්වරූපය අනුව තමන් ඉන්න ඉරියවිව අනුව වික වේලාවකින් කාසික වේදනාවල් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වේදනාවල් යම් කිසි ප්‍රමාණයකට ඉදිරිපත් වෙලා ප්‍රකට වෙනකාට අර උදරයට යොමු කරගෙන හිටපු හිත වික වේලාවක් යනකාට ඉඩීම අර වේදනාව දිහාට ඇදිලා යන ගතියක් ඇති වෙනවා. නැත්තම් වේදනාව විසින් හිත පැහැරගන්න ගතියකට එනවා. එහෙම හිත වේදනාව දිහාට යනකාට ඒ වෙලාවට මතු වන්නේ දුක්ඛ වේදනා. අන්න ඒ දුක්ඛ වේදනා තිසා තමන්ගේ ඉරියවිව වෙනස් කරන්න, නැත්තම් පහසුවක් ඇති කරගන්න හිතට වේතනා පහළ වෙනවා. යෝගාවච්චයා පුළුවන් තරම් මට දැන් ඉරියවිව වෙනස් කරන්න වේතනා පහළ වූණා කියලා වේතනාව අල්ලා ගන්ඩ උත්සාහ කරන්න ඕනෑ. ඒ විදියට වේතනා අල්ලාගන්න පුළුවන් වූණාත් වේදනාවේ බිඳී යාමක් සිදු වෙනවා. වේතනා ලොප් වන ගතියක් ඇති වෙනවා. වේතනා නතර වෙනවා. එහෙම වූණාත් තමන්ට පුළුවන් වෙනවා තවත් මොහොතක් දෙකක් පිම්වීම හැකිලිම වාර දෙකතුනාක් මෙනෙහි කරන්න.

එහෙම මෙනෙහි කරනකාට වේදනාව එක්කො නැති වෙලා යන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්තම් වැඩි වෙන්න පුළුවන්. එහෙම වැඩි වෙනවා නම් නොදුනීම හිත පැහැරගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා වේදනාවෙන්. ඒ විදියට කියාම නැවතත් ඒ වේදනානුකූලව ඒ ඉරියවිව වෙනස් කරන්න පහළ වන වේතනාව දැකිනවා. මේ විදියට කටයුතු කරන වේලාවේදී එක උපදේශයක්, එක ආජේත්පදේශයක් යෝගාවච්චයා දැනගෙන තියෙනවා නම් ලේසියි. මොකද්ද? ඉවසන්නා නිවනට ලැයි කියන එක. යම් කිසි කෙනෙක් ඉවසනවා නම් එයා නිවන දිහාවට යනවා. නොඹුවසනසුලු කෙනා නිවනට දුරයි. ඒ කොහොමද? අර කියන විදියට පිම්වීම හැකිලිම දිගේ හිත යොමාගෙන කටයුතු කරන යෝගාවච්චයාට මේ වේදනාවක් ආප් ගමන්ම නොඹුවසා, නොවීමසලා, නොබලා වහාම ඉරියවි වෙනස් කරන තරමට

ගියෙන් අර මේ තාක් කල් එකතු කරගත්ත සමාධිය කැඩ්ලා යනවා. සමාධිය විසිරි යනවා. ඒ සමාධිය විසිරි ගිය හිතක විපස්සනා යුතා පහළ වෙන්න විදියක් නැ. ප්‍රයුව පහළ වෙන්න ඉඩක් නැ. මාරුග යුතා පහළ වෙන්න ඉඩක් නැ. ඒ නිසා එල යුතායක් ඒ අනුව පහළ වෙන්නේ නැ. නිවනට මාගිය ඇහිරි යනවා. මොකද, සමාධිය නිතර කැඩ්න නිසා.

ඒ නිසා යෝගාවච්‍රයා ගෙනියන්න ඔහු පිම්බීම හැකිලිම වශයෙන් එක අරමුණක හිත වැඩි වෙලාවක් හිත් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමෙන් ක්‍රමයෙන් ගැහුරු වෙන්නා වූ සමාධියට යාදෙනා, උදව් වෙන වැඩිපිළිවෙළක්. ඒ නිසා වෙනස් කරන්න හිතුණ පලියටම වෙනස් නොකර, වෙනදට පුළුවන් ප්‍රමාණයට වඩා මොහොතක් දෙකක් හෝ දිගටම සතිය පවත්වනවා නම් ඒ යෝගාවච්‍රයාගේ හිත සමාධියේ වෙනදට වඩා ගැහුරකට බැසුගන්ව අවස්ථාව ලැබෙනවා. අන්න එහෙම සමාධිමත් වෙච්ව හිතක තමයි ප්‍රයුව පහළ වෙන්නේ. විපස්සනා යුතා පහළ වෙන්නේ. මාරුග යුතා පහළ වෙන්නේ. එල යුතා පහළ වෙන්නේ.

ඒ නිසා ඉවසලා බලලා, වේදනාව ආපු පලියටම වෙනස් කරන්නේ නැතිව වේතනාව දිජාත් බලලා වේතනාව තතර කිරීමෙන්, වේදනාව අනුව ඉරියට් වෙනස් නොකර දිගටම භාවනා කරන කෙනා ඉවසිලිවන්තව අර විදියේ ප්‍රයුවට වැඩි ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලබාගන්නවා. මේ විදියට කටයුතු කරන නමුත් ආදිකම්ක යෝගාවච්‍රයාට සමහර විටක මේ වේදනාවේ උග්‍ර භාවය නිසා ඉවසීමෙන් යුතුව වූණත් ඉරියට් වෙනස් කරන්න අවස්ථාවක් එළඹින්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ තරමටම වේදනාවේ බලවත්කම තියෙනවා නම් ඒ යෝගාවච්‍රයාට ප්‍රමායන් සුපුරුදු පරිදි වේතනාව දැකලා ඒ වේතනාව කියවීමෙන් පසු ඉරියට් වෙනස් කිරීමේ වැඩිපිළිවෙළ දැන් එළඹින බව කල් ඇතිව දැනගෙන, ඒ ඉරියට් වෙනස් කිරීමේ සැම ක්‍රියාකාරකමක්ම සතියෙන් යුත්තව හෙමිහිට කරන්න. ඉරියට් වෙනස් කරනකාට කද ඉදිරියට නැමෙනවා නම් ‘නැමෙනවා නැමෙනවා’ කියලා මෙනෙහි කරමින් කද නමන්න. අත තියලා පයේ බර බුරුල් කරනවා නම් අත තැබීම, අත සාපු වීම, පය බුරුල් වීම, පය දිග හැරීම, පයේ ආකාරය වෙනස් කොට නැවත තැන්පත් කිරීම යන මේ විදියට කදේ, ගැරයේ සිදු වන සැම දෙයක්ම සතියෙන් යුත්තව හෙමිහිට කරන ගමන් අර ඉරියට් වෙනස් කරන එක වචනය, එක වැඩිය තුළ තිබෙන ප්‍රං්ඡ්‍ය ප්‍රං්ඡ්‍ය වැඩි රාජියම

දැකිමින් මෙනෙහි කරමින්ම ඉරියව්ව වෙනස් කරලා, අර වේදනාවේ ප්‍රශ්නය විසඳුණු ගමන් හිත නැවතත් අරමුණට යොදවනවා.

එම වගේම පර්යාකය අවසානයේ නැගිටින අවස්ථාවේදී තමන්ට නැගිටිමේ වේතනාට පහළ වන හැටින් එම වේතනාට අනුව ගරිරය හිඳින ඉරියව්වේ සිට නැගිටින ඉරියව්වට විභාල වෙන හැටි විස්තාර වන හැටි පොඩි පොඩි වැඩ වශයෙන් දැකිමින් මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කරන්න යිනැෂ. එම විදියට නැගිටින අවස්ථාවල ඉරියව් වෙනස් කරන අවස්ථාවල යෝගාවච්චයා නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන්ඩ යිනැෂ. උපදේශයක් දෙනවා, ආදිකම්මික යෝගාවච්චයා හරියට කොන්දේ අමාරු තියෙන කෙනෙක් වගේ ලෙඛෙක්ගේ වේශයෙන්, පාලි භාජාවෙන් සඳහන් කරන්නේ බලවා දුබලාරිව බලවත් පුද්ගලයෙක් වූණත් කාය බල ඇති කෙනෙක් වූණත් දුර්වල පුද්ගලයෙක් විදියට වැඩ කරනවා. කය වැඩ කරමින් එහි ඇති කුඩා අනුකඩා ක්‍රියාකාරකම් මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කරනවා.

මේ අනුව පර්යාකයේ ගත කරන යෝගාවච්චයා මේ විදියට මූල කරමස්ථානයේ යෙදෙනකාට අර කියන විදියට හිත පිට යැමෙන් මූල කරමස්ථාන වැඩපිළිවෙළට බාධා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් බාධා කරගන්නේ නැතිව හිත පිට යන බව මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට වේදනා මතු වෙන්න පුළුවන්. වේදනා මතු වන වේලාවේදී කරන හැම දෙයක්ම සතියට මනසිකාරයට මෙනෙහි කිරීමට හසු කරගන්නවා. සමහර වේලාවට බාහිර ගබඳ ඇතෙනවා. ගබඳ ඇතෙන වෙලාවට හිත තිගැස්සිලා පිට යනවා. එම වේලාවට ‘ඇතෙනවා ඇතෙනවා’ කියලා මෙනෙහි කරනකාට ගබඳ දිගේ හිත පිට යාම නතර වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකාට පුළුවන් වෙනවා වැඩ වේලාවක් බාධා සහිතව ගත නොකර නැවතත් හිත තැන්පත් කරගෙන මූල කරමස්ථානයේ භාවනා කරන්න. මේ විදියට පර්යාකයේදී යෝගාවච්චයා වැඩ වේලාවක් අර ප්‍රකට වූ මූල කරමස්ථානයේ කටයුතු කරනවා. යම් වේලාවකදී මූල ඉදෑලම යෝගාවච්චයාට මේ පිමිනීම වැටහෙන්නේ නැ. හැකිලීම වැටහෙන්නේ නැ. සියුම්ව තියෙනවා නම් තමන්ගේ දකුණු අත් අත්ල උදරය මත තැන්පත් කරගත්තහම යෝගාවච්චයාට ප්‍රකට අප්‍රකට භාවය කායික වශයෙන් දැනගත්ත පුළුවන්. එතකාට බැසැගැනීම පවත්ගැනීම ලේසි වෙන්ඩ පුළුවන්. එහෙම කරන්නේ මූල ඉදෑන්ම හිතින්ම දැනගෙන කටයුතු කරගෙන යන්න පුළුවන්.

මෙ විදියට ආදිකම්මික යෝගාවවරයා පර්යංකයේදී කළ යුතු විස්තර මේ විදියට කෙටියෙන් සඳහන් කරනවා. ඒ වගේම ඒවායේ දැනගත යුතු අංග තුනක් ප්‍රධාන වශයෙන් තියෙනවා. එකක් තමයි මේ විස්තර කරන්නට යොදුණු පර්යංකය. රේලගට යෝගාවවරයා භාවනාව සක්මනට පතුරුවාගන්නවා. ඒ වාගේම එදිනේද කටයුතු කරන අවස්ථා වලදින් සතිය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් භාවනාව දිරිස කර ගන්නවා.

මේලගට අපි බලමු සක්මන් කරන අවස්ථාව. යෝගාවවරයා පර්යංකයෙන් නැගිටලා සක්මනට සුදුසු ස්ථානයකට ගිහින් හිතින් අරමුණු කරනවා, මා මෙතන සිට අතන දක්වා සක්මන් කරනවා කියලා අධිෂ්ථාන කරනවා. අධිෂ්ථාන කරලා තමන්ගේ දකුණු පය මුල් කරගෙන දකුණ තියන අවස්ථාවේදී දකුණු පයට හිත යොදුමින් ‘දකුණ’ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. මේලගට වම් පයට මාරුව වන වේලාවේදී වම් පයේ ක්‍රියාව සිදු වන වේලාවේදී ‘වම’ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට පර්යංකයෙන් නැගිටපු ගමන් යෝගාවවරයා වමය, දකුණය වශයෙන් සාමාන්‍ය වේගයකින් සක්මනේ එහා කෙළවරටත් මෙහා කෙළවරටත් ගමන් කරනවා. ගමන් කරන වාරයක් පාසා වම ක්‍රියාත්මක වන විට වම පයටත් දකුණ ක්‍රියාත්මක වන විට දකුණු පයටත් හිත යොදාගෙන මිනින්තු විස්සක් පමණ සක්මන් කරනකාට කය අර හිර වෙලා තද වෙලා තිබුණ ගති ඇරෙන්න ගන්නවා.

දැන් හිත නැවතත් අලුත් වෙනවා. සමාධිය නැවතත් වැශේන්න ගන්නවා. දැන් වම, දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරපු එක පියවරක් විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. දකුණු පය එසවීම කෙරෙන අවස්ථාවේදී එසවීම වශයෙන්, තබන අවස්ථාවේදී තැබීම වශයෙන්, වම පය එසවන අවස්ථාවේදී එසවීම වශයෙන් තබන අවස්ථාවේදී තැබීම වශයෙන්. එසවන අවස්ථාවේදී යෝගාවවරයා ‘මසවනවා එසවනවා’ කියලා එසවන ගමන් ඒ පයේ ඇති වන්නා වූ සැහැල්ල ගති, බර ගති, ගළාගෙන යන ගති, සමහර විට විදුලි වේග වගේ වැඩ කරන හැටි, වෙවිලන හැටි, දෙදරන හැටි මේ ඔනැම දෙයක් මතු වන විට සැම දෙයක්ම ‘මම දැනගනිම්’ යන අදහසින් එසවීම කරනවා. තබන අවස්ථාවේදී සැහැල්ල ගතිය බරට හැරෙන හැටි හිතින් දක්ගන්නවා. නමුත් මෙනෙහි කරන්නේ ‘තබනවා තබනවා’ කියලා. වම පය එසවීම, තැබීම, දකුණු පය එසවීම තැබීම වශයෙන් මෙනෙහි

කරමින් අර සක්මනම වැඩි සමාධියකට තුබු දෙන විදියට තවත් විස්තර දැකීමින් තවත් විනාඩි විස්තර මෙනෙහි කරනවා.

එතකොට සමාධියේ වැඩිමක් සිද්ධ වෙනවා නම්, අවසාන මිනිත්තු විස්සේදී එස්වීමය, යැවීමය, තැබීමය වශයෙන් එක පියවරක් කොටස් තුනකට මෙනෙහි කිරීම පටන්ගන්නවා. මේක විකක් සංකිරණ අවස්ථාවක්. මේ යෝගාවච්චයා විකක් වෙහස වෙන්ඩ පුළුවන් මේ අවස්ථාවට. ඒ නිසා ඒ විදියට මෙනෙහි කිරීම සහ මනසිකාරය පැවැත්වීම වෙහස ගතියක් තියෙනවා නම් වම, දකුණු වශයෙන් එස්වීම, තැබීම වශයෙන් මූල් කාලය කළහම ප්‍රමාණවත් වෙනවා. පුළුවන් නම් විතරක් තමයි එස්වීමය, යැවීමය, තැබීමය වශයෙන් විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ. ඒ විදියට මෙනෙහි කරනකොට එස්වීමේ ඇති කායික ක්‍රියා, දැනෙන දැනීම් රාජියම අල්ලාගන්නා අදහස තියෙන්න ඕනෑ. යවන අවස්ථාවෙන් එස්වෙන අවස්ථාව වෙනස් වෙන හැරි විස්තර වශයෙන් දකුගන්න ඕනෑ. ඒ වගේම යවන අවස්ථාවෙන් තබන අවස්ථාව වෙනස් වන හැරි විස්තර දැනගන්න ඕනෑ.

මේ විස්තර දැනගන්න විවිධ වශයෙන් දැකීන්න කියන අදහසයි විපස්සනා කියන්නේ. “පස්සනා” කියන්නේ දක්ම. “වි” කියන්නේ විවිධ ආකාරයෙන්. දක්කා ඇති කියලා හිතන්නේ නැ. ඒ දත යුතු සැම කොටසක්ම දැකගන්නා ස්වරුපයෙන් ඒ සක්මන පවත්වන්න ඕනෑ. ඒ සක්මන එස්වීම, යැවීම, තැබීම වශයෙන් ප්‍රස්තාර කරගත් යෝගාවච්චයා සක්මන කෙළවරට ගිහින් නතර වෙනවා. හිටගන්නවා. හිටගෙන ඉන්න ඉරියවිට ‘හිටිම හිමි’ කියලා මෙනෙහි කරගන්නවා. ‘හැරෙන්ඩ හිතෙනවා හැරෙනවා හැරෙනවා’ කියලා හැරෙනවා. නැවතත් හිටගන්නවා. නැවතත් දකුණු කකුලෙන් පටන් අරගෙන එස්වීම, යැවීම, තැබීම වශයෙන් ඉතාම අඩු වේගයක් ගන්නවා. මෙනෙහි කිරීම වැඩියි. කායික ක්‍රියාකාරකම අඩුයි. සමාධිය ප්‍රකටයි. ඒ විදියට සමාධිය දියුණු විගෙන එනකොට නැවතත් ගිහිල්ලා අර පරියංකයේම වාඩි වුණහම අර මූල් පරියංකයට වඩා වැඩි වේලාවක් දැන් ගත කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. එකක්, කය ව්‍යායාම වෙලා තියෙනවා. සම බර වෙලා තියෙනවා. දෙක, සමාධිමත් හිතකින් කටයුත්ත වෙනවා. ඒ වේලාවේදී වාඩි වෙලා සැම ඉරියවිකටම හිත යොදුමින් නැවත පරියංකයේ වාඩි වෙනවා. අර කළින් විස්තර කරපු විදියට පිම්වීම, හැකිලීම ප්‍රධාන කරගෙන භාවනාව ගෙනියනවා. මේ විදියට ද්වසේ වැඩි වේලාවක් අප කාටත් සමානව

ලැබෙනවා. එයින් පුරුණකාලීනව හාවනා කරන යෝගාවවරයා ද්‍රවසේ වැඩිවේලාවක් මේ විදියට සක්මනට හා පර්යාගයට යොදගන්ඩ දිනවරියාව හැඳුන්න ඕනෑ.

එ වාගේම අපිට මේ දිනවරියාව පවත්වද්දී විවිධ ඉරියව්වලට මාරු වෙන්ඩ සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නැත්තම් ද්‍රවසේ එදිනෙද කටයුතුත් රාජියක් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. එ කරන සැම අවස්ථාවකදීම සම්මත කුමයට තමන්ට තේරෙන ආකාරයට එ සැම දෙයක්ම මෙනෙහි කිරීමට පහසු වෙන්න නම්, එ දේවල් නැවතිල්ලේ කරන්න ඉගෙනගන්න ඕනෑ. යෝගාවවරයා ද්‍රනෙට වාඩි වෙන විට තමන් හිමින් සිරුවේ යෝගාවවර ස්වරූපයෙන් එතනට යනවා. යනකොට කැම එක දකින අවස්ථාවේදීම දැකීම මෙනෙහි කරනවා. රේඛගට තමන්ගේ ප්‍රමාණය තමන්ගේ හාජනයට බෙදගන්නා අවස්ථාවේදී අතේ පයේ සිදු වන සැම වැඩපිළිවෙළක්ම සතියෙන් සිහියෙන් යුත්තව කරගන්නවා. සැම පිතක් පාසාම මුඛයට යෙදෙන අවස්ථාව, දිවේ ගැටීමත් සමගම රස වැටහෙන ආකාරය, බඩිගිනි තිබුණ ගිරිරය දුන් බඩ පිරුණු ගිරිරයක් බවට පත් වන හැටි, ඉරියව් පහසු වන හැටි, කාය ශක්තිය වැශෙන හැටි මේ සැම සියලු දෙයක්ම යෝගාවවරයා දුකගන්නාසුලුදී. ආධ්‍යාත්මිකව කයේ සිදු වන සැම දෙයක්ම දුකගන්නාසුලුව කැම ගන්න අවස්ථාවේ සවිස්තරව මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ.

විශේෂයෙන්ම යෝගාවවරයන්ට අපහසු දුෂ්කර අවස්ථාවක් තමයි මේ කැම ගන්න අවස්ථාවේදී මෙනෙහි කිරීම. මොකද, එතනට ඉදුරන් හයම වගේ සම්බන්ධ වෙනවා. එ නිසා එ වගේ සලායතන අරමුණු රාජි රාජි වශයෙන් ගමන් ගන්නා නිසා බොහෝ දේවල් මගහැරී යනවා. නමුත් එ ගැන කනගාටු වෙන්නේ නැතිව හැකි සැම දෙයම මෙනෙහි කරමි යන අඳහසින් කරගෙන යනකොට සමාධිය වැශෙනකොට යෝගාවවරයාට රේඛගට රේට වඩා සංකීරණ වැඩ රාජියක් කරද්දී වුණත් මෙනෙහි කිරීම පවත්වාගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. සක්මන් කරද්දී වුණත් මුල ද්‍රවසේ දෙකතුනේදී යෝගාවවරයාගේ හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා, කරදරයක් වශයෙන් වැටහෙනවා. තව ද්‍රවසේ දෙකතුනක් ගියාට පස්සේ එකේ රසයක් පහසුවක් විවේකයක් ද්‍රනෙන්ඩ ගන්නවා. ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේදීත් මේ වාගේ සවිස්තරව දුක බලාගැනීම මුලදී කරදරයක් වශයෙන්, නොකළ හැක්කක් වශයෙන්, දුෂ්කර

දෙයක් වශයෙන් වැටුණුණාට සමාධිය යම් කිසි ප්‍රමාණයකට වැළඳීමෙන් එවත් වෙහෙසක් තොදුනී යනවා.

මෙතෙන්දී තමන් කරන සැම ක්‍රියාවක්ම අනුත්‍රියාවක්ම සතියට අල්ලාගන්බ පුළුවන් ස්වරූපයකට පත් වෙනවා. තමන් ඉන්න කාමරයේ කුටියේ දෙර අරින වහන වෙලාව, තමන් ඇතුළට යන පිට යන වෙලාව, අමදින වෙලාව, ඇශ්‍රම් මාරු කරන වෙලාව, පැන් පහසු කරන වෙලාවල්, දත් මදින වෙලාවල්, මූණ අතපය සෝදුගන්න වෙලාවල් කියන මේ සැම කටයුත්කදීම කායික ක්‍රියා, වේතනාව පුරුව කරගත් කායික ක්‍රියා වශයෙන්ම මුලින් වේතනාව මතු වෙනවා දෙර අරින්බ ඕනෑ කියලා. රේඛාට ඒ වේතනා පුරුවකට අතපය ක්‍රියාත්මක වන හැටි දකිනවා. දකිමින් ඒ දැකීම භාඳට මෙනෙහි කරනවා තමන්ට වැටහෙන තාලෙට. ඒ විදියට යෝගාවච්චයා මුළු ද්වස්ම සිදු වන කටයුතු පුළුවන් තරම් මෙනෙහි කිරීමට ලක් කරනවා නම් මුලුදී දුෂ්කරතා මතු වෙනවා. ඒ දුෂ්කරතා හා සමාන පහසුවක් ආනිස්ස රාකියක් පහු වෙනකොට යෝගාවච්චයාට ලබාගන්බ පුළුවන් වෙනවා. මේ විදියට යෝගාවච්චයා ද්වස ගත කරන යෝගාවච්චයා, පරයිකයේ ගත කරලා සක්මනේ ඇවිදින අවස්ථාව ගත කරනවා. ඩිටගෙන ඉන්න අවස්ථාව ගත කරනවා.

මේ කියන ඉරියට වෙනස් වීම ද්වස පුරාම සිදු වෙලා අවසානයේ වෙහෙසක් ඇති වෙලා නින්දට යන අවස්ථාවට වැනිර ගත්ත අවස්ථාවට පත් වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී වුණක් හිතේශ් ඇත්තා වූ 'මම දන් හාන්සි වෙන්න ඔනැය' කියන වේතනාව, ඒ අනුව තමන්ගේ සයනය දිනාවට යන හැටි, සයනය ලග හිටගන්නා හැටි, ඒ මත ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් තමා පාත් වන හැටි, වාඩි වෙන හැටි ආදි විදියට සැම දෙයක්ම මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. යම් කිසි කෙනෙක් මම පටන්ගන්න කෙනෙක්ය, නැත්ත්ම වැටහෙන්නේ නැති කෙනෙක්ය කියලා මේ ප්‍රංචි ප්‍රංචි දේවල් අමතක කරන්න ගත්තොත් වෙන්නේ මොකද? ඒ දේවල් විෂයෙහි ලබාගත හැකි ධරම කොටස ගිලිහි යනවා. සතිය ගිලිහි යන නිසා ද්වස පුරා සිදු වන හාවනාවේ කඩතොලු හිටිනවා. දුරවලකම් හිටිනවා. ඒ නිසා සැම කුඩා කොටසක්ම සතියට, මෙනෙහි කිරීමට ලක් කරගනිමි කියන වේතනාව යෝගාවච්චයා තුළ තියෙන්න ඕනෑ.

මෙ විදියට කිරීමේ ආනිසංස - මෙ පුංචි පුංචි වැඩ කොටස්, එහෙම නැත්තම මහ වැඩ ඇතුළේ තියෙන පුංචි වැඩ කොටස් සවිස්තරව මෙනෙහි කිරීමේ ආනිසංස තොදට ප්‍රකට වන ගාසන සිද්ධියක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අග උපස්ථායක විදියට කටයුතු කරපු ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ රහත් වීමේ අවස්ථාව. උන්වහන්සේ මේ බුද්ධ ගාසනයට පමණක් විශේෂ වූ කායගතාසතිය - කය අනුව සිත පැවැත්වීම - කියන භාවනාව තමයි ගත කළේ. ඒ ද්විස ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඇල වෙන ඉරියවිවේ සවිස්තර බලමින් වෙතනාවත් මෙනෙහි කරමින් තමන් වහන්සේගේ දෙපය පොලවෙන් එසවෙන, උඩුකය - හිස විශේෂයෙන් කොට්ටු දිභාවට - පාත් වෙලා යන වේලාවේදී (මේ උන්වහන්සේගේ විරෝධ අධිකව තිබුණු අවස්ථාව සමාධිය පැත්තට යන සම්බරනාවේදී), ඒ ක්ෂේත්‍රයේදී කිසිම ඉරියවිවක් ඒ ඉරියවිවය කියා කියාගන්න බැරි ඉරියවිවේදී සකඟාම් මාර්ග එල යුතාය, අනාගාම් මාර්ග එල යුතාය, අරහත් එල යුතාය, අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගන්න යෙදුණා.

ඒ නිසා මේ කොයි මොහොතේදී අපිට ධර්මාවබෝධය වෙයිද කියලා කියන්න බැඳී, ඒ නිසා ධර්මයට ආරාධනා පුරුවක බව, ධර්ම ගෞරවය සැම මොහොතකම පවතින්න ඕනෑ. මේ පුංචි පුංචි කොටස් අමතක වුණාට කමක් නැඳු, මම ත්‍රිත්‍යාචාරී ප්‍රතිඵලිය, මම අසවල් දේ දන්නේ නැති කෙනෙක්ය කියලා පහු කළාත් වෙන්නේ අර වගේ වටිනා අවස්ථාවක් පන්නාගන්නවා. ඒ නිසා ඉරියවි වෙනස් කරන අවස්ථාවලදී ඉරියාපම සන්ධිවලදී යෝගාවවරයා විශේෂයෙන්ම සතිමත් වෙන්න ඕනෑ. සතිමත් වෙලා ඒ කියා සන්ධිවල ඇති පුංචි පුංචි ඒ ඒ වැඩය අනුවම මෙනෙහි කරමින් සතිය පැවැත්වීම තමයි අපිට ගන්න පුළුවන් ඉතාමත් ආරක්ෂාකාරී වැඩපිළිවෙළ. ඒ නිසා යෝගාවවරයා ද්‍රව්‍ය පුරා කටයුතු කරන වේලාවලදී - මූලින් අපි කියනවා හිඳින ඉරියවි. ඇවිදින යෝගාවවරයාගේ ඇහැටු ලක් වෙනවා මිට වඩා විභාල ඉරියවි රාඛියක්. මොකද මේ හිඳිමේ ඉරියවිවෙන් අනුකූඩා ඉරියවි රාඛියක් පවතිනවා. ඉදගන්ඩ පාත් වෙන අවස්ථාව, හිටගන්ඩ එසවෙන අවස්ථාව. ඇවිදින ඉරියවිවෙන් එසවීම, යැවීම, තැබීම, කියන කූඩා කොටස් රාඛි පවතිනවා. ඒ වාගේම හිටගෙන ඉන්න ඉරියවිවෙන් විවිධාකාර අවබෝධ කළ යුතු කොටස් පවතිනවා. නිදගෙන ඉන්න ඉරියවිවෙන් ඒ වාගේම පවතිනවා. නින්දට යන, ඇලවෙන, පාත්

වෙන අවස්ථාව ආදි සැම වැඩකදීම සතිය, මනසිකාරය පැවැත්වීම තමයි මේ විපස්සනා භාවනාවේදී කරන පිළිවෙළ.

මේ වැඩපිළිවෙළ කරදී යෝගාවච්චයාට අහන වෙලාවල් නම්බ වෙනවා. දකින වෙලාවල් නම්බ වෙනවා. ආස්‍යාණය කරන වෙලාවල්, ස්පර්ශ කරන වෙලාවල්, රස බලන වෙලාවල්, හිතින් හිතන වෙලාවල්. මේ කරන වෙලාවලදී අපි පුරුෂ වීගෙන ආව හැටියට දකින සැම දේවල් බලබලා දැකීමේ හිත මුල් කරගෙන, අහන අහන සැම දේවල් රස බලමින් ඇහිමේ හිත මුල් කරගෙන, ආස්‍යාණ රසයෙන්, රස රසයෙන්, ස්පර්ශ රසයෙන්, සිතුවිලි වශයෙන්, විශාල රාජ වශයෙන්, අරමුණු හිතට එළඹින විදියේ ජ්වන රටාවක් ගෙනිවිවොත් මුලදී ඉතාමත් ප්‍රහස්‍ය වෙනවා මෙවා ගොනු කරගන්න. මෙවිවා එක එකක් වශයෙන් දකින්න. ඒ නිසා ඉදගන්න අවස්ථාවලදී හිටගන්න අවස්ථාවලදී සක්මන් කරන අවස්ථාවලදී යෝගාවච්චයා ඉතාම දුබලයෙක් ලෙස, හරියට දරුණු අසනීපයක් හැදිලා, කහ උණ වගේ අසනීපයක් හැදිලා සුව වෙමින්. ඉන්න කෙනෙක් තමන්ගේ හන්දිවලට වැඩිය බර දෙන්නේ නැතිව කොන්දට වැඩිය බර දෙන්නේ නැතිව ඉරියව් පවත්වන්නේ කොහොමද, ආන්න ඒ වගේ, අසාධා රෝගයින් සුව වෙන කෙනෙක් වගේ කටයුතු කරන්න ඕනෑ.

ඒ වගේම අහන වෙලාවලදී දකින වෙලාවලදී ඇහිම් විෂයෙහි දැකීම් විෂයෙහි ලොල් වීමක් නොවෙන්ඩ නම් බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලාගෙන් ලැබුණු උපදෙස් විදියට දකින මොහොතක් පාසා ‘දකිනවා දකිනවා’ කියලා මෙනෙහි කරලා ඒ දැකීමෙන් තමන්ට හිතට අරමුණු රාජ වශයෙන් පැමිණීම අඩු කිරීමේ අදහසින් අන්ධයෙක් ලෙස ක්‍රියා කරන්නය කියලා තියෙනවා. බලන්න කොච්ච අනුකම්පාවකින් කොච්ච ගැළපෙන විදියට දිපු උපදේශයක්ද කියලා. ඇස් ඇත්තේ වේද අන්ධයෙක් ලෙස කටයුතු කරන්න කියලා. තමන් දැක්කද ඒකට ආයේ ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නේ නෑ. දකුපු බව හැඳුව. දකුපු ප්‍රදේශයෙක් හැසිරෙන විදියට නොවයි හැසිරෙන්නේ; නොදැක්ක කෙනෙක් හැසිරෙන විදියට. ඒ නිසා අරමුණු ඇතුළට එනවා විතරයි. වහා ප්‍රතික්‍රියා දක්වීමෙන් තමන්ගේ හිත වික්ෂිප්ත කරගන්නේ නෑ. ඒ නිසා යෝගාවච්චයා ඇස් ඇත්තේද අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්න ඕනෑ. ඒ නිසා හොඳම, පුගක්ම ලේසි වැඩපිළිවෙළ තමයි ගමන් කරන වෙලාවට, තමන් වැඩ කටයුතු කරන

වේලාවට ඩිමට තෙත් යොමු කරලා වැඩි කරන එක. ඒ නිසා වැඩිය දැකින්නෙත් නැ. දකුපු දේවල්වලට අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්න ප්‍රතිච්නන් පූළුවන්.

දකින අවස්ථාවේදී තමන්ගේ ඇහැට ගත්තු පෙනෙන්නා වූ රුපයේ ඇත්තා වූ වරණ සංඛ්‍යාත සෞයාගෙන යැම ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන වශයෙන් රුප නිමිති ගැනීම, ලක්ෂණ ගති සේවිල්ල, උස දිග පළල, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාව, ප්‍රිය අඩුය බව සේවීමට යැමෙන් සිද්ධ වන්නෙ සිත වහා වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වීමයි. ඒ නිසා රුපය දැක්ක පමණින් දැක්ක බව තේරුමිගන්න. දකිනවා දකිනවා කියලා මෙනෙහි කරන නමුත් රුපයේ නළල මෙහෙමය, කඩා කරනකාට මෙහෙමය, හිනා වෙනකාට මෙහෙමය කියලා ඒ අනුව ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන තොරන්න යන්නේ නැ. ඒ නිසා ඇස් ඇත්තේද අන්ධයෙකු ලෙස කටයුතු කරන්න ඕනෑ.

එම වාගේම තමයි ද්‍රිසේ කනට ඇහෙන දේවල්. කන නිතරම විවෘතව තිබෙන ඉන්දියක්. මේකට විවිධාකාර ගබාද ඇවිල්ලා විදිනවා. ඒ විදින සැම වාරයක් පාසාම අපිට අහිලා පුරුදු අජේ පරණ දැනුම තේරුමිකම් අනුව මේවා තොරන්න කටයුතු කරන්න හියෝත් අපි අහන එක එකක් අහලා වහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඇතුළත කැළඳීම දෙකක්. ඒ නිසා යෝගාවවර හිතකට සඡ්පාය නැති වෙනවා. ඒ නිසා උපදේශයක් දෙනවා කන් ඇත්තේ වේද බිහිරකු සේ කටයුතු කරන්න කියලා. එතකාට ඒ යෝගාවවරයා අහලා ඇහිම එයින් නතර කරනවා. නතර කරලා අහන බවට හිත යෙදීමක් වශයෙන් අහන අවස්ථාවේදී ‘අහනවා අහනවා’ කියලා මෙනෙහි කරනවා. එතකාට තමන් ඒ අනුපු දේ භාජාව මේකය, අර්ථය මේකය, මේක දේශපාලනය, මේක ආර්ථිකය, මේක සාමාජිය, මේක ඉදුරන් පිනවනවය. ඒ කිසිම අර්ථයක් බෙදන්න යන්නේ නැ. ඒ ඇත්තා වූ ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන වශයෙන් අර්ථ විශ්ලේෂණයකට යන්නේ නැ. ඇහිම සිද්ධ වෙන බැවින් නතර කරන්න. ‘ඇහෙනවා, ඇහෙනවා’ කියලා මෙනෙහි කරනවා.

එම වාගේම තමයි තමන් මේ භාවනාවට පෙළඹීන්න ඉස්සේල්ලා තමන් මේ ජීවිතය ගත කරනකාට විවිධාකාර හොතික, ලොකික දැනුම සමඟාරයක් අජේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපට යමක් ඇහෙනකාටම අර දැනුම සමඟාරය තුළින් ඒක තොරන්ඩ බෙරන්ඩ සැලසුම්වලට යන තන්ත්වයට පත් වෙනවා. මේක කියන මනුස්සයා

මෙහෙම කෙනෙක්ස අහන මතුස්සයා මෙහෙම කෙනෙක්ස කියලා බාහිරව තොරන්න බේරන්න ලැබ්ති වෙනවා. එහෙම වුණාම වෙන්නේ අර ගෙනාපු ලොකික දැනුම ඒ පැන්ත මේ පැන්ත තරවලා බලනවා මිසක් හිතට ස්වාධාවිකව විපස්සනා වැඩින්ට ඉඩක් නැතිව යනවා. ඒ නිසා ඇනවන්තකම මෙතනදී බිම තියන්න ඕනෑ. ලොකික ප්‍රයුව බිම තියන්න ඕනෑ. බිම තියලා මෝඩයෙක් වගේ හැසිරෙන්න ඕනෑ. තමන් මේ ලෝකේ දදයක් දන්නේ නෑ, මේ අද තමයි මේ වැඩි පටන්ගත්තේ, ඒ නිසා ඉතාම තරුණ පාලාල පුරුදු වෙන කෙනෙක්ගේ ස්වරුපය තමයි තියෙන්න ඕනෑ. ඒ නිසා විශාරද දැනුම විශාරද උපදෙස් දීම් නතර කරන්න ඕනෑ.

භාවනාව හරියන්න නම්, ලොකික දැනීම හොතික දැනීම ලෝක දැනීම පැන්තක තියලා ධර්මයට විවෘත වෙන්න නම්, වර්තමාන මොහොත්ව නවමු භාවයෙන් මූහුණ දෙන්න නම්, වර්තමානයේ ඇති සියලු දේම දැකගතිම දැනගතිම කියන අදහසින් කටයුතු කරන්න නම්, පරණ ප්‍රස්කාපු අවවාරු වගේ එකට තියෙන දැනුම පැන්තක තියන්න ඕනෑ. එතකාට අලුත් වෙන ගතියකත් තියෙනවා. ඒ වාගේම ඒ ගාරා පංතියේ උපදෙස් අනුව බලනවා නම්, යම් කිසි කෙනෙකුට දැනුම තියෙදී දැනුම නැති මෝඩයෙක් විදියට හැසිරෙනවා. ඇස් තියෙදී පේන්නේ නැති කෙනෙක් වගේ හැසිරෙනවා. කන් තියෙදී බිරෝක් විදියට හැසිරෙනවා. කායික ශක්තිය තියෙදී දුරවල ලෙඛකින් ගොඩ එන ලෙඩික් විදියට කටයුතු කරනවා.

මේ කරලත් බේරන්න බැරි, ඒ තියෙදීත් තමන්ට මෙක නම් කළ යුතුමයි, මෙක නම් විය යුතුමයි කියලා සමහර විට හිතෙන් වශයෙන් තමනුත් බාහිරින් කවුරු හරි අයත් කියනවා නම්, බේරන්නම බැරි නම් මළමිනියක් සේ මළකුණක් සේ ගත කරන්බ කියලා කියනවා. මොකද, අපිට මේ ජ්වත් වෙන්න ඕනෑ නිසයි අමතය - නොමැරි ජ්වත් වෙන්න ඕනෑ නිසයි මැරෙන්න කියලා කියන්නේ. මැරිලා වශයෙන් හැසිරිලා ඒ අවස්ථාවට යන්න ඇරලා තමන්ගේ මේ පින්වත් භාවනා ජ්විතය නොකඩව නොබැඳුගෙන යන්න කියලා උපදෙස් දීලා තියෙනවා.

ඒ නිසා භාවනාවේදී යෝගාවච්චයා ඒ උපදෙස් ක්‍රියාවට නගන ප්‍රමාණයේ දක්ෂ කොච්චයා, ඒ භා ප්‍රමාණයක් හිත ගත වශයෙන් ගාන්ත තැන්පත්කමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ ගාන්ත තැන්පත්කම ද්වස පුරා පවතිනවා නම් පර්යාකයේදී තමන්ට වැඩි ටේලාවක් වාඩි වෙලා ඉන්ඩ

පුළුවන්, සමාධිය දියුණු කරගන්න පුළුවන් කියන විදියට අනුසස් බලලා දෙනවා. ඒ විදියට සමාධිමත් හිතක් ඇති වුණා නම් යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා භාවනා කරනකාට හිතිවිලි එනවා. හිතිවිලි යනවා. නැවත හිතිවිලි ආවා. නැවත හිතිවිලි යනවා. ගබඳ එනවා ගබඳ යනවා. වේදනාව එනවා වේදනාව යනවා.

මේ විදියේ සමාධියක් නැත්තම් සාමාන්‍ය විදියට බලනවා නම් මෙක ගන්නේ කොහොමද? මම කළේපනා කරනවා මට හිතෙනවා, මට ඇහෙනවා, මට වේදනා එනවා කියලා. මේ යෝගාවචරයා සමාධියට මුල් තැන දීලා, සිතන වාරයක් පාසා ‘හිතනවා හිතනවා’ කියලා හිතනකාට ඒ ඩුදු හිතීමක් විතරයි. “මම” හිතනවා නෙවේ. ඒ වගේම ගබඳ ඇහෙනවා. යෝගාවචරයා බීරක් සේ කටයුතු කරමින් ‘ඇහෙනවා ඇහෙනවා’ කියලා මෙනෙහි කරනකාට ඒ ගබඳයෙන් තමන්ට බනිනවද ප්‍රංශසා කරනවාද මිහිරි ගබඳයක්ද ස්ථී ගබඳයක්ද පුරුෂ ගබඳයක්ද කියලා කිසිම දෙයක් භෞයන්න යන්නේ නැ. ඇහෙන බව මෙනෙහි කරනකාට ඇහීමක් විතරයි. ඩුදු ඇහීමක් පමණයි. “මම අහනවා මට ඇහෙනවා” කියලා අර පරණ පුරුදු මිල්‍යා ස්කේස්වට ඉඩ නැතිව යනවා.

ඒ වාගේම වාඩි වෙන අවස්ථාවකදී තමන්ට වේතනාව පහළ වෙලා “මේ වාඩි වෙනවා වාඩි වෙනවා” කියලා මෙනෙහි කරමින්ම එහි ඇති ක්‍රියා, අනුක්‍රියා දකිමින් වාඩි වෙනකාට ඩුදු වාඩි වීම තමන් දකිනවා. හිත නිස්කාන්සියේ නිවී සැනසිල්ලේ වාඩි වීම දකිනකාට වාඩි වීමේ ඉදෑද ක්‍රියා පිළිවෙළ තුළ මමෙක් නැති වෙනවා. ඒ නිසා සමාධිමත් හිතට අරමුණක් ඉදිරිපත් වෙන වේලාවේදී අරමුණ සහ හිත කියන මේ දෙන්නගේ නාම කාටස සහ රුප කාටස අතරමැද පැහැදිලිතාව යම් තාක්ද, ඒ තාක් මමෙක් නැ. මෙක යෝගාවචරයාට වැඩි කල් නොහින් දවසක් දෙකක් ඇතුළත තේරුමිගන්ඩ පුළුවන්. නමුත් තේරුමිගන්න නම් මේ උපදෙස් මාලාව භාදුට ගොරවයෙන් භාදුමට සැලකිල්ලෙන් පිළිපදින්න මිනැ. පිළිපද්දෙන් හරියට අරමුණට හිත යෙදිවිව වෙලාවක මෙනෙහි කිරීම පැවතුණ තාක් කල් මමෙක් නැති බව තේරේවි.

ඒ නිසා පිම්බීම සිදු වූණ අවස්ථාවේදී පිම්බීම මෙනෙහි කරනවා නම්, පිම්බීමේ ඇති රුප ධර්ම වායෝ ධාතුව අනුව තෙරපෙන, පෙරලෙන, තද වෙන ගති දකිනවා. ඉතිං මමෙක් නැ. මම කෙළින්ම කරන්නෙන් නැ.

මම තතර කරන්නත් බැං. ඒ වාගේම හැකිලිමෙන් දකිනවා. හිතුවිලිත් දකිනවා. අහන දේත් දකිනවා. දකින දේත් දකිනවා. ඉරියට පැවත්වීමෙන් දකිනවා. හිතට හිතුවිලි එන වේලාවෙන් දකිනවා. මේ විදියට දකිමින් දකිමින් යනකොට යෝගාවච්චයාගේ සම්මතයේ තිබූණු මිථ්‍යා මතය “මමය, මාගේය, මම කරනවාය, මට කරන්න ඕනෑය” කියන දේ අමතක කරලා ඇත්ත ඇති සැරියෙන් දකිම පහළ වෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවච්චයා මුලින්ම දකින්නේ මේ කායික ක්‍රියාවලියේ කායානුපස්සනාව අනුව සිදු වෙන මේ වායෝ බාතුවේ තද වෙන, තෙරපෙන, පෙරලෙන ගති.

මේ විදියට කරගෙන කරගෙන යනකොට යෝගාවච්චයා හිතට එන යන හිතුවිලිවල “මම හිතනවා මම සැලසුම් කරනවා මම කළුපනා කරනවා” නෙවෙයි. හිතුවිලි එනවා, සැලසුම් වෙනවා, කළුපනා වෙනවා. මේ විදියට දකිනකොට හිතක අපි නොදුක තිරය පිටුපස්සේ මේ තාක් සිදු වුණ සංසාරය පුරාම පැවතිවිව වැඩපිළිවෙළ එකිනෙකට යා වෙලා සංසාරේ ගැටුගැහෙන හැරී තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මේකට කියනවා විත්තානුපස්සනාව කියලා. හිතේ ඇත්තා වූ විවිධාකාර පැති අක්කොම දැකගන්නවා සේ භාවනා කරන්න නම් “මම” අයින් කරන්ට ඕනෑ. මම අයින් කරන්න නම් හිත තැන්පත් වෙන්න ඕනෑ. අරමුණ ගුද්ධ වශයෙන් ජේන්න ඕනෑ. මේ විදියට අරමුණට හිත ගුද්ධව යා වෙන මුණට මුණ යා වෙන අවස්ථාවේ මෙනෙහි කිරීම තියෙනවා නම් මම තැතිව යනවා. එතකොට එක විත්තානුපස්සනාවක් කියලා කියනවා.

එ විදියට පර්යාකයේ භාවනා කරගෙන ඉන්න වේලාවේදී වේදනා මතු වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී යෝගාවච්චයාට මේ වේදනාවය, මේ වේදනාව දකින හිතය කියලා පේනවා. මේ හිත වේදනා විෂයෙහිම හරියට සාපුව හරියට එල්ලයට යොමු කරන්න නම් වේදනාව ගැන මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. හරියට ඒ තැනට ඉදිකටිවකින් පෙන්නනවා වාගේ සියුම්ව තැනට හිත යොදගෙන වේදනාව, වේදනාව කියලා මෙනෙහි කරනකොට මම විදිනවාය මට දුකක්ය කියන එක තැතිව යනවා. ගුද්ධ වේදනාව යටපත් වෙනවා. මේක දවසින් දවස ගැහුරින් ගැහුරට යනකොට සමහර විට කායික වේදනාව ඉතාම තදින් තිබූණින් හිතේ දුකක් තැති වෙනවා. සමහර වේලාවට මේක් අරමුය වශයෙන්, මට වෙතසික දෙකක් ඇති වුණා. සමහර භාවනාව නිසා අද කය දුක් විදින හැරී, වේදනාව මතු වන හැරී බොහෝම

උපේක්ෂා සහගතව එහි නොගැරී බලාගෙන ඉන්ඩ පුළුවන් ගෙය එනකොට, මේ භාවනාවේ ආනිසිංස වැටහෙනකොට මේ දුක සුබයක් බවට පත් වෙනවා. භාවනාව සුබයක් බවට පත් වෙනවා. යෝගාවචරයා කයේ ඇති වන්නා වූ සැම සියලු දරුණු වේදනාවක්ම ජය ගන්නවා. මේකට කියනවා ‘වේදනා විජය’ කියලා. ඒ අවස්ථාව වටිනා සන්ධිස්ථානයක් වෙනවා යෝගාවචරයාට. මේ නිසා පුංචි පුංචි වේදනා ඉවසුවාත් තමයි ලොකු වේදනාවලින් සුබය පහළ කරගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ.

ඒ නිසා යෝගාවචරයා පුංචි අමාරුකම් පුංචි කැප කිරීම් කරන්න ඔනැ ලොකු දේවල් ලබාගන්න. ඒ පුංචි දේවල් කරනකොට නොඹවසිල්ව කටයුතු කරනවා නම් තමන්ට බැරි නම් ඒ වෙනුවෙන් හිත භදුගෙන ඉවසන්න, කවදවත් බැරි වෙනවා හිතේ වර්ධනයක් එළතාවක් ලබාගන්ඩා. ඒ වාගේම අවසානයේ මේ විදියට කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව විත්තානුපස්සනාව ගත කරන යෝගාවචරයාට අවසානයේ අර මුලින්ම අපි මතක් කරගත්තු විදියට මුළු ගැරිරයටම ගොදුරු වන සැම සියලු දෙයක්ම මෙනෙහි කිරීමට ලක් කරගන්නට පුළුවන් වෙනවා. දකින වාරයක්, අසන වාරයක්, ආසානය කරන වාරයක්, රස බලන වාරයක්, ස්පර්ශය ලබන වාරයක්, හිතට හිතුවිලි එන වාරයක් පාසා මෙනෙහි කිරීමට පුළුවන් බවට පත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නිසා තමයි සතර සතිපටියානය ක්මානුකුලව ඉදිරිපත් කරන්නේ. මුලින්ම කායානුපස්සනාව. කය ගොරෝසුයි, රජයි. නිතර පවතිනවා. දැකගත්ත පුළුවන්. එයින් තමයි බැසගන්නේ. එහෙම කරගෙන යනකොට වේදනාව මතු වෙනවා. වේදනානුපස්සනාව අනුව ඉවසීම දියුණු කරගන්නවා. එතකොට විත්තානුපස්සනාවේදී විවිත භාවය වැටහෙනවා. අපි කොවිචර දේ කළේ මම හිතනවා, මම සැලසුම් කරනවා, ආදී ලෙස ගෙන ගිය වැඩපිළිවෙළ පේන්න පටන්ගන්නවා. එයින් පස්සේ තමයි යෝගාවචරයා සුදුසුකම් ලබන්නේ ධම්මානුපස්සනාවට.

ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ මේකයි : කායානුපස්සනාවට, වේදනානුපස්සනාවට, විත්තානුපස්සනාවට අනු වෙන්නේ නැති මේ ලෙක් යම් තාක් අරමුණු තියෙනවාද ඒ සැම අරමුණක්ම ධම්මානුපස්සනාවට වැටහෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවට යන වේලාව

වෙනකොට ඒ තරමට ගැඹුරු වෙනකොට යෝගාවච්චයා ඒ ධම්මානුපස්සනාවන් එන අරමුණු වැඩි වේගයක් නැතිව ලං කරන්න, නැත්තම් ක්මානුකුලව එයට බැසගන්න ඒ වේගය අඩු කිරීම සඳහා ඉන්දිය සංචරය - තමා කරන දේවල් නැවතිල්ලේ කිරීම - පුරුදු කරලා තියෙන්න ඕනෑ. නැත්තම් පාථ්‍රතා සතියට, සංකීරණව එන වේදනා, අරමුණු, සන්නිවේදන අඩු කරන්බ බැරි වෙනවා. ඒ නිසා ධම්මානුපස්සනා කරන අවස්ථාවට යෝගාවච්චයා ඉන්දිය සංචරයෙන් අනුග්‍රහ දක්වන්න ඕනෑ. කරන වැඩි නැවතිල්ලේ කරන්බ ඕනෑ. දකින වෙළාවේදී අත්යායක සේද්, අහන වෙළාවේදී ඩිහිරකු සේද්, ඉරියට් වෙනස් කරන වෙළාවේදී බලවත් කාය ගක්ති ඇති කෙනෙකු විදියට නොවී ලෙඩිකින් සනීප වූණ කෙනෙක් සේද්, කළේපනා කිරීමේදී මෝඩයෙකු සේද් ඉන්න ඕනෑ. මෙමලෙස කටයුතු කිරීමේදී ධම්මානුපස්සනාව කරගන්න යෝගාවච්චයාට පුළුවන් වෙනවා.

මේ විදියට මේ භාවනා උපදෙස් පංතිය පිරිසිදුව ක්මානුකුලව දැනගෙන කටයුතු කළාත් යෝගාවච්චයාට වහවහා තමන් ගන්නා ප්‍රයත්තයේ තරමට ප්‍රතිඵල අත්දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ ප්‍රතිඵල අත් දකිනකොට යෝගාවච්චයාට වැටහෙනවා පැහැදිලිවම මේ අපි ගමන් කරන්නේ බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා ගමන් කරපු ඒකායන ධරුම මාරුගයේ බව. මේ ධරුම මාරුගයේ ගමන් කරමින් තමයි ඒ උත්තමයන් වහන්සේලා මේ පාථ්‍රතා භුමිය ඉක්මවලා ආරුය භුමියට පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපිත් මේ කරගෙන යන වැඩිපිළිවෙළ අනුව ඒකාන්තයෙන්ම ඒ පෙරහැරේ තමයි ගමන් කරන්නේ කියලා හිත සන්තර්පනය කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ අලුත් කරන වාරයක් වාරයක් පාසා මීළුග මොහොත සතිය පවත්වන්න උද්වී වෙනවා.

සතියේ සමාධියේ වැඩි, ක්‍රියා ගක්ති කාර්යක්ෂමතාව රඳ පවතින්නේ වෙගය මත. මුල් ක්ෂණයේ පවතින සමාධිය ර්ලග මොහොතට ගෙනියන්න බැරි වූණෙන් කැඩිලා යනවා. මේ ක්ෂණයේ පවතින සතිය ර්ලග මොහොතට ගෙනියන්න බැරි නම් සතිය කැඩිලා යනවා. යම් මොහොතක යෝගාවච්චයාට මුල් සති මොහොත දෙවන සති මොහොතට යා කරන්න පුළුවන් වූණෙන් බොහෝම පහසු වෙනවා තුන්වන මොහොතට යන්න. තුන්වන එකෙන් භතරවන එකට තළුල් කරනකොට මේක හරියට යන්තුයක මෝටරයක ජව රෝද්‍ය වාගේ කසකුවෙන්න ගන්නවා. සතිය වේගවත්

වෙන්ඩ බලනවා. එතකොට එහෙම දියුණු වෙලා යන සතිය සාමාන්‍ය බාධකයකට කැබෙන්නේ නැති තරමට, කැඩුණ් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙනියන්න පූළුවන් තරමට සතිය ඉනුදියක් බවට පත් වෙනවා. වැඩ ගෙන්න පූළුවන් දෙයක් බවට පත් වෙනවා. සමාධිය මේ විදියට එකින් එකට, එකින් එකට ය වෙන ස්වරුපයකට යනවා නම් මේ තුළ අධික වේගයක් ඇති වෙනවා. මේ වේගය තුළ තමයි පූඟුව පිහිටා තියෙන්නේ. එහෙම නැතිව නිතර නිතර කැඩිකැබේ යන සතියක් සමාධියක් ඇතිව ගත කළාත් ඒකේ වේගය ජ්වය නැති වෙන නිසා හැමදම යෝගාවච්චයා එක තැනා කරකුවෙනවා.

මෙකට ආවාර්යයන් දෙන උපමාව තමයි ඉස්සර කාලේ වේළිවිඩි දැඩි දෙකක් එකට ලං කරලා ඒ දෙක එකට ඇතිල්ලීමෙන් ගින්දර උපද්‍රවන හැරී. උත්තරාරණී, අධරාරණී කියලා ලස්සන වචන දෙකක් පාවිච්ච කරනවා. එක ලියක් හොඳින් පයින් පාගලා පොලවේ තද කරගන්නවා. අනෙක් ලිය කොනෙන් අර මුල් ලිය තුළින් ප්‍රං්ඡි ඉරක් තබාගෙන ඒක දිගේ එහාටයි මෙහාටයි, එහාටයි මෙහාටයි තල්ල කරනවා. වේගයෙන් තද කරලා තල්ල කරනකොට අර ගැවෙන කොන කුමයෙන් කුමයෙන් රත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙහෙම රත් විගෙන එන වෙලාවේ ඒ මනුස්සයා දැන් රත් විගෙන එනවා කියලා බිම තිබ්බොත් ආයේ පටන්ගන්නකොට ආයෙත් ලි කැලි දෙකම නිවිලා. ආයේ මුල ඉදලා පටන්ගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ දවසේ තව රිකක් රත් කරගෙන මම රියටත් වැඩිය කෙරුවා, අද නම් සන්නේෂයි කියලා බිම තිබ්ම ගින්දර ආවේ නෑ. ඒ පුද්ගලයා ආයෙත් මුල ඉදලා පටන්ගන්න ඕනෑ. එහෙම නෙවෙයි සූර පුද්ගලයා තමාගේ ක්‍රියා ගක්තිය දන්නා පුද්ගලයා විර පුද්ගලයා තමන්වත් අනුන්වත් දෙපාර්ශවයටම සැප පහසුව බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයා. ඒ විර පුද්ගලයා මේ විරකමට, සූරකමට පූඟුව එකතු කරගත් පුද්ගලයා මැරුණෙන් මැරුණෙන් රකුණෙන් රකුණෙන් විර පූඟුව ගෙනියනවා ගින්දර උපදීනකල්.

අන්න ඒ වාගේ තමයි යෝගාවච්චයා මුළුන් සමාධිය, සතිය තේරුමිගන්නවා. ඒ වැඩි දිගට ගෙනියන්න විරයය දින නොතකා එතෙරක් නොබලා දිගටම අරගෙන යනවා නම් ඒ පුද්ගලයාගේ ස්වරුපයේ ගුර භාවයක් ඇති වෙනවා මුළුන්. ඊළගට ඒක විර භාවයට පත් වෙනවා. අන්තිමේදී ධිර භාවයටත් පත් වෙනවා. ඒ නිසා 'ගින්දර උපද්‍රවලා මිසක්

මේ වැඩිය තතර කරන්නේ නැ’ කියන අධිෂ්ථානයෙන් කරගෙන යන්න ඔහු. මෙකට කියන්නේ ආතාප වීරයය කියලා. තවන දුවන වීරයය. කෙලෙස් තවලා උණු කරලා දත් වීරයය. එහෙම නැත්තම ප්‍රංශී ප්‍රංශී කෙලෙස් ඉදිරියේ අපි පරාජීත හාවයට පත් වෙනවා. මේ යෝගාවච්ච වැඩිපිළිවෙළ විපස්සනා වැඩිපිළිවෙළ එහෙම වැඩ කරන්බ සූදුසූ ඇත්තන්ට, කැමති ඇත්තන්ට සූදුසූමයි. මේක තියෙන්නේ ගුර, වීර, ඩේර ප්‍රදේශලයින්ට.

එහෙම නම් ඇති කරගත්තු සමාධිය, ඇති කරගත්තු සතිය අඛණ්ඩව ගෙන යාමයි මෙතන තියෙන වැඩිපිළිවෙළ. ඒ වැඩිපිළිවෙළ කෙරුවේ නැති කිසිම ආරයයන් වහන්සේ කෙනෙක් මේ ලෝකේ නැ. සැම ආරයයන් වහන්සේ නමක්ම ඔය කියන විදියට සතිය, සමාධිය වඩන්ඩ වීරයය නොපසුබව රකපු නිසය සමාධි අංග ලැබුණේ. සමාධි අංග ලැබුණු නිසා තමයි සම්මා දිවිධී, සම්මා සංකප්ප කියන ප්‍රයු අංග ලැබුණේ. මේ වීරයය දිගට පවත්වන්න නම් සතිය, ශිලයකින් තොරව කරන්න බැ. ශිලය අතින් මුලින්ම පිරිසිදු වෙන්න ඕනෑ. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජ්ව කියන ශිලයක දුන් මේ කුවුරුත් පිහිටලා ඉන්නේ. ඒ නිසා ඒ පදනම දෙදරන්න බැ. ඒ උපදෙස් කඩන්න බැ. කැඩුවෙන් ශිලය කැඩීමක් සිද්ධ වෙනවා. ශිලය නැතිව සමාධියක් ඇති වෙන්නේ නැ. සතියක් ඇති වෙන්නේ නැ. වීරයයක් පවත්වන්නට බැ. එතකොට ප්‍රයුව නැතිව යනවා. හරි මාරගයේ යනවා නම් ආරය අෂ්ට්‍රාංගික මාගීය වැඩිනවා. පස්සේ ඉන්දිය ධර්ම වැඩිනවා. බොජ්කඩ් ධර්ම වැඩිනවා. අන්න ඒ විදියට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවලට අදුල කොටස් තමන් තුළ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා වැඩින බව ඒ යෝගාවච්චයාට වැටහෙන ධර්මයක් මේක. වහවහා තමන්ට වැටහෙන ධර්මයක්.

ඒ විතරක් නෙවේ ඒ ධර්මවල වේගයක්, කසකැවීමක් සිද්ධ වෙන බව යෝගාවච්චයාට වැටහෙන්න ඕනෑ. එහෙම නොවැටුවුණෙන් වැඩි කල් මේක කරගෙන යන්න බැරි වෙනවා. ධර්ම රසය නැතිව යනවා. එහෙම ධර්මය රසය තියෙන කෙනා ධම්මකාමා හටං හොතු ධර්මයට ආසාව ඇති කෙනා තමයි වැඩියම ආරය භුමියට පත් වෙන්නේ. එහෙම නැතිව පොඩි පොඩි දේවල්වලින් පසුබාන ඇත්තන්ට නම් මේක මහා විභාශ කරදරයක් වීමට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මේ ධර්ම දේශනාවකින් අපි බලාපොරාත්තු වෙන්නේ මේ උපදෙස් මාලාවෙන් බලාපොරාත්තු වන්නේ යෝගාවච්චයා

එම දුෂ්කරතා හොඳින් දැනගෙන සූදුනම් වෙලා ඒකට මුහුණ දුන්නොත් අභිතව මුහුණ දෙන්ඩ ප්‍රාථමික බව පෙන්වාදීමයි. ඒකට සූදුනමක් ඇති කිරීමේ සූතමය යෙනයක් ලබා දීමේ අදහසක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ.

ඒ නිසා තමන් මෙතෙක් කරගෙන ගිය ශිල වැඩපිළිවෙළන් හොඳට තහවුරු කරගෙන, සමාධිය තියෙන වීරය අංගය, සති අංගය, සමාධි අංග කියන මේ තුනම වචවාගැනීමෙන් තමන්ට අදාළ යෙන පරම්පරාව ප්‍රාය මාර්ගය ලබාගැනීමට මේ ධර්ම දේශනාව හේතු වේවා කියලා මම මේ අවස්ථාවේදී ප්‍රාර්ථනා කරනවා. සියලුදෙනාම මේ ධර්ම කොටස් හැකි තාක් දුරට තමන්ගේ ජීවිතයේ සැම ක්ෂේත්‍රයකටම සම්බන්ධ කරගනිමින් මේ විපස්සනා වැඩපිළිවෙළ ඉදිරියට වචවඩාන් උනන්දුවෙන් ගෙන යන්වා! ගෙන යාමට ලැබේවා! ඒ අනුව මාගි යෙන පිළිවෙළින් එල යෙනත් එසින් නතර නොවී අවසානයේ ගාන්ත සුන්දර අමා මහ නිවනට පත් වන අරහත් මාර්ග එල යෙනය තෙක්ම අඛණ්ඩ වීරයයක් නොපසුබස්නා වීරයයක් පවත්වන්නට ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් මේ උපදෙස් ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාජ්‍ය කරනවා.

සාඛු ! සාඛු !! සාඛු !!!

විත්ත II

සුදුලුස් සූනිප්‍රනා

විතනා රක්ඩල මෙධාවී

යක්කාමනිපාතිනා

විතනා ගුතනා සූබාවහනා

පසුගිය ද්‍රව්‍යක, සිත ආරක්ෂා කරගැනීම සම්බන්ධයෙන්, මේ අද දේශනා කරන මේ දේශනා ගාලාවේම අන්තිම පාද දෙක ඉදිරිපත් කරගෙන වචන ටිකක් ප්‍රකාශ කළා. අදින් ඒ සම්පූර්ණ ගාලාවේම අදහස් දක්වන්නට බලාපොරොත්තු වුණේ භාවනා කරන ඇත්තන්ට ප්‍රයෝගනවත් වෙනවා කියන හැඟීම ඇතිව. මේ හැම කෙනෙක්ම භාවනාමය හිත යොදවන ඇත්තො. භාවනාවේ හිත යොදවන්නා වූ පින්වතුන්ට හැම තිස්සේම රට උවමනා කරන්නා වූ අවවාද, ධරුම මතු කර දීම සුදුසුයි.

විද්‍රුෂනා භාවනාවට කරමස්ථානයක් ලබාගෙන, ඒ ලබාගත්තා වූ කරමස්ථානය අරභත්වය දක්වාම විස්තර කරවාගෙන, ආවාර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් ලැග මේවා තේරුම් අරගෙන අන්තිම දක්වා භාවනා කරන පිළිවෙළක් තියෙනවා. එබදු ඇත්තන්ට උවමනා කරනවා සුතමය යුතාය වැඩිපුර. අතරින් පතර හිතේ පහළ වන්නා වූ වෙනස්කම්, එතකොට වැඩි අඩුකම්, භානිකර දේවල්, පලිලෝධ, හිත නියම අන්දමට ගමන් කරගැනීමට ගමන් කරවීමට උපකාර වන්නා වූ දේවල්, සුතමය යුතාය තියෙන කෙනෙකුට ලේසියෙන් යොදාගන්න ප්‍රාථමික. ඒ සුතමය යුතාය වශයෙන් තියෙන්නේ නාම රුප ධර්මයන් සම්බන්ධව, සත්තිස් බේදිපාක්ෂික ධර්මයන් සම්බන්ධව විශේෂ දැනීමක් ඇති කරගන්නටයි. ඒ වගේම සමඟ නිමිත්ත, සමඟ භාවනාවේදී ලැබෙන නිමිති, ඒවාට තිබෙන්නා වූ අඩුපාවුකම්, ඒවා දියුණු කරගැනීමට උපකාර වන්නා වූ කුම, මේවා ඔක්කොම සුතමය යුතායට අඩිගු වෙනවා. ඒ වාගේම විද්‍රුෂනා භාවනාවේදී විද්‍රුෂනා සමාධිය සම්පූර්ණ කරගැනීමට වුවමනා වන අන්දමේ

අවශ්‍ය දේවල් සුතමය යුතයෙන් තේරුමිගන්ඩ පුළුවන්. ඒවා දැනගෙන තියෙන්ඩ ඕනෑ. අරහත්වය දක්වා කරමස්ථානය විස්තර කරලා ඉගෙනගන්න ඇත්තා කරමස්ථානය පමණක් නොමෙයි; අවශ්‍ය ධර්මන් ඒ එක්කම තේරුමි අරගන්න ඕනෑ.

එ වගේම එබදු කරමස්ථානයක් දෙන්ඩ ඕනෑ හැකි තාක් දුරට පරියත්තියෙහි වැඩ කරපු කෙනෙකුටයි. පරියත්තියෙහි වැඩ නොකරපු කෙනෙකුට ඒ විදියේ කරමස්ථානයක් දෙන්ඩ ගියාට ඒක හරියන්නේ නෑ. සම්පූර්ණ වෙන්නේ නෑ. මෙන්න මේ නිසා අවශ්‍ය වෙනවා සුතමය යුතය වශයෙන් පරියත්තිය සම්බන්ධව තේරුමි ඇති කරගැනීම. නාම රුප ධර්මයන් ලැබෙන හැටි, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් දියුණු වන හැටි, සතිප්ථාචාරය ආදි මේ ධර්ම තමන් තුළ වැඩෙන හැටි, ඒවායේ භානිකර අවස්ථාවන් කියන මේවා තේරුමි අරගන්ඩ ඕනෑ.

එහෙම නැතිව වික වික භාවනා උපදෙස් ලබාගෙන භාවනා කරන ඇත්තෙක් ඉත්තවා. අන්තිම දක්වාම කරමස්ථානය ඉගෙනගන්නේ නෑ. ඒ ඒ අවස්ථාවට පමණක් පැමිණිලා කරුණු අහගන්නවා. එහෙම වැඩ කළායින් පස්සේ රළුගට තව විකක් අහගන්නවා. මන්න ඔය විදියට විකෙන් වික විකෙන් වික කරුණු අහගෙන කරමස්ථාන භාවනා කරන පිළිවෙළකුන් තියෙනවා. එබදු භාවනා කරගෙන යන ඇත්තන්ට අතරින් පතර අවවාද ලැබෙන්න ඕනෑ. අර විදියේ භාවනා කරන ඇත්තන්ටත් අවවාද ලැබෙන්ඩ ඕනෑ නම් මේ විදියේ භාවනා කරන ඇත්තන් ගැන කියන්ඩ දෙයක් නෑ. මේ විදියේ භාවනා කරන ඇත්තෙකා ඒ ඒ අවස්ථාවලදී කරුණු අහගෙන කටයුතු කරනවා. රළුගට තව විකක් කටයුතු කරනවා. ඔය විදියට කටයුතු කරන්නා වූ ඇත්තන්ට නිතර නිතර අවවාද උවමනා කරනවා. ඒ වගේම ආරක්ෂාවත් නියම අන්දමින් උවමනා කරනවා. බාහිර කපාවලින් බාහිර අදහස්වලින් එබදු ඇත්තන්ගේ හිත් නොපෙරෙලෙන්න ආරක්ෂා කරගන්ඩ ඕනෑ. ඒක තමන්ට අයිති වැඩක්. තමතමන්ම හිතලා බලන්ඩ ඕනෑ.

ප්‍රධාන වශයෙන් හිත ආරක්ෂා කරගැනීමයි කරමස්ථානය ගෙන යන්නා වූ ඇත්තන්ට තියෙන වටිනාම දේ. හිත ආරක්ෂා කරගැනීම ගැන නැවතත් මතක් කරන්ට බලාපොරාත්තු වෙන්නේ මෙන්න මේ නිසා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගාලා ධර්මය දේශනා කළේ එක්තරා අවස්ථාවක. ඒක පොඩි භාමුදුරු නමක් තමන්ගේ ආවාර්යයන් වහන්සේ සහ

උපාධ්‍යායන් වහන්සේලා ලගට ගියාම නොයෙක් විදියේ අවවාද ලැබෙනවා. ඒ කියන්නේ විනය පිටකය සම්බන්ධව සූත්‍ර පිටකය සම්බන්ධව අහිඛරම පිටකය සම්බන්ධව, ඔය විදියේ දේවල් සම්බන්ධව නොයෙක් නොයෙක් විදියේ අවවාද ලැබෙනවා. දිගට දිගට අවවාද ලැබෙනකාට බොහෝම ගුද්ධාවෙන් මහණ වෙවිව ඇත්තට මේවා වැඩි වූණා. පොඩි එකෙකුට තුළක් ලෙලාකුවට හදගන්ව ඕනෑ කියලා එක පාරට තුළාක් කවන්ව ගියාත් ඒකා මැරිලා යනවා. අන්න ඒ වාගේම හිත මැරෙන්න ගියා මේ ඇත්තගේ. එපා උනා අන්තිමට. කළකිරුණා. බොහෝම ගුද්ධාවෙන් මහණ වෙවිව ඇත්තා කළකිරුණා අන්තිමට. දිගින් දිගට මේවා අහන්ව, මේවා රකින්නේ කොහොමද කියලා ඒ පොඩි හාමුදුරුවේ එපා වෙලා යන්න සූදනම් වූණා. එතනදී අර ආචාර්යයන් වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ලගට ඉදිරිපත් කළා මේ ඇත්තව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ උපාය සම්පන්නයි. උන්වහන්සේ කරුණු ඇහුවා. එට පස්සේ උපාය සම්පන්නව අර කියපු කරුණු රාජියම ඇතුළත් වන අන්දමට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙයාට අවවාදයක් කළා. තුළක් ආරක්ෂා කරන්ව බැඳී, එකක් ආරක්ෂා කරන්ව පුළුවන්ද අහනවා. “එකක් නම් පුළුවන්. එකක් ආරක්ෂා කරන්ව මට පුළුවන්” කියනවා. “එහෙනම් හිත ආරක්ෂා කරගන්ව. හිත රකගන්ව” කියලා අවවාද දිලා ඒ අනුව දේශනා කරපු ධර්ම පදයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ කථාව කෙළින්ම දේශනා කලේ හිත හදගත්තොතාත් හිත රකගත්තොතාත් සියල්ලම රකෙනවා කියලා. මේ කාරණය එහෙම තමයි.

ඊළගට උන්වහන්සේ මේක් තත්ත්වය හොඳට පහදුන්නා. මේ දක්වන්නේ ඒ ඉදිරිපත් කළ ධර්ම පදයයි.

සුදුදුසං සුතිපුනා යහුකාමනිපාතිනා.

විතතා රකෙබා මෙධාවී විතතා ගුතතා සුබාවහා.

සුදුදුසං - ඉතාම අමාරුවෙන් දක්ක හැක්කා වූ, දකුගන්න අමාරු වූ,
සුතිපුනා - ඉතාම සියුම් වූ, යහුකාමනිපාතිනා - යම් කිසි කැමති තැනෙක වැශෙනසුලු වූ, **විතතා** - සිත, රකෙබා - ආරක්ෂා කරන්න, මෙධාවී -
අද්‍යවන්තයා, තුවනු ඇති තැනැත්තන් මේ විදියට සිත ආරක්ෂා කරනවා.
ගුතතා - ඒ විදියේ රකගත්තා වූ සිත, **සුබාවහා** - සැප ගෙන දෙන්නේය.

මෙ ගාරාවේ මුලින් ප්‍රකාශ වූතේ හිතේ තත්ත්වයයි; හිත කියන එකේ හැටි මෙහෙමයි කියන එක. රළුගට දෙවැනි කොටසින් උන්වහන්සේගේ ආයුධ, තියමය. උන්වහන්සේ මේක නියමයක් වශයෙන් කළේ. විතත් රක්ඩ් මොබාලී - නුවණුත්තා සිත රැකගන්නේය. විතත් ගුතත් සුඩාවහං - සිත ආරක්ෂා කරගැනීම සැප ගෙන දේ.

මුලින් මේ සිත තේරුමිගැනීම - අපි හැම කෙනෙකුටම වුවමනා කරන දෙයක් සිත තේරුමිගැනීම. සිත තේරුමි කරගැනීම ලෙහෙසි නැහැ. ඇහැ පෙන්නුම් කරලා ඇහැ කියන්නේ මේකටයි, කන කියන්නේ මේකටයි, දිව කියන්නේ මේ කොටසටයි, ගරීරය කියන්නේ මේ කොටසටයි. මේ විදියට මේ කොටස පෙන්නලා අවබෝධ කරවන්න පුළුවනි. මේ විදියට ඇසු කන නාසය දිව කය කියන මේවා පෙන්නුම් කරලා දක්වන්න පුළුවනි. සහිදරුණන කියලා මේවාට කියන්නේ. නිදරුණන සහිතයි. දක්වන්න පුළුවනි. දක්වන්න බැරි රුප කොටසකත් තියනවා. නමුත් මේ ප්‍රධාන වශයෙන් තියෙන මේවා පෙන්නුම් කරන්න පුළුවන්. ඒකේ තත්ත්වය ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ විදියේ ස්වභාවයක් මේක තියෙනවා.

හිත ඔහාම පෙන්නුම් කරන්ඩ අමාරුයි. සුදුදුසාං කිවිවේ පෙන්නීමට අමාරුයි මේක, දුකගන්න අමාරුයි මේක. අතිශයින්ම දුකගන්නට අමාරුයි කියන එක. දුදුසාං - දුකගන්න අමාරුයි. සු - යන්නෙන් කියන්නේ අතිශයින්ම දුකගන්න අමාරුයි. හිත අතිශයින්ම දුකගැනීමට අමාරු එකක්. අතට අභ්‍ය වෙන්න නැ. ඇහැට පේන්නේ නැ. කනට ඇහෙන්නේ නැ. දිවට දැනෙන්නේ නැ. කයට දැනෙන්නේ නැ. හිත දැනෙන්න නැ කොහාමටවත්. නමුත් දුකගන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් තියෙනවා. අමාරුවෙන් දුකගන්න පුළුවන්. ඉතාම අමාරුයි. සුනිපුනාං - ඉතාම සියුම්. ලෝකයේ තියෙන යම් තාක් සියුම් කුඩා වස්තු ඇති නම්, පරමාණු නේ ඉතාම කුඩා වස්තු කියන්නේ. පරමාණුව ඇතුළුවත් තව කොටස් කීපයක් තියෙනවා. ඒ තියෙන පුංචි කොටස් දිහා බලපුවාම සිත සම්බන්ධව ගත්තාම ඒවා ලොකුයි. හිත රටත් වඩා ඉතාම සියුම්. හිත ද්‍රව්‍යයක් නෙවෙයි නේ. හිත ද්‍රව්‍යයක් වශයෙන් කියන්නේ නැ. තරක ගාස්තුයේ නම් කියනවා හිතත් ද්‍රව්‍යයක් කියලා. ඒ තරක ගාස්තුයට. නමුත් හිත ද්‍රව්‍යයක් නෙමෙයි මේක. හිත් ගොඩක් කොට්ඨර එකතු කළත් ද්‍රව්‍ය බවට පමුණුවන්න බැහැ. සාමාන්‍යයෙන් ඉන්දිය ගේවර නොවන වස්තු

ඛරම තියෙනවා. ඒවා ගොඩක් එකතු වූණහම ඉන්දියගේටර වෙනවා. නමුත් හිත් කොට්ඨාසනක් එකතු කළත් පෙන්නන්න බැහැ. දකින්න බැහැ. ඇහෙන්තේ තැහැ. දකින්තේ තැහැ. එතරම සියුම්. මේක ඉතාම සියුම්. සුතිප්‍රනා ඉතාම සියුම්.

යයුතාමනීපාතිනා - මේ හිත කුමති කුමති හැම තැනම වැවෙනවා. පනිනවා. හොඳවත් පනිනවා. නරකටත් පනිනවා. ප්‍රණිත දේවත් පනිනවා. කුණු ගොඩවල්වලටත් පනිනවා. අසුව් ගොඩටත් පනිනවා. හිතාගන්න බැරි දේ, ගන්න බැරි දේවල්වලටත් හිත පනිනවා. පුළුවන් දේවත් පනිනවා. ඔන්න ඔය විදියට හැම තැනම පනින පනින ගතියක් මේ හිතේ තියෙනවා. ඔන්න ඔය ක්‍රියා වික අපි හිතලා බලන්න ඕනෑ. හිතේ තියෙන මේ තත්ත්ව වික. දකින්න අතියින් අමාරු ගතිය හිතේ එක්තරා තත්ත්වයක්. ඉතාම සියුම් ගතිය එක්තරා හිතේ තත්ත්වයක්. යයුතාමනීපාතිනා කියන තත්ත්වය එකක්. කුමති තැනක වැවෙන ගතිය. ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු මේ විත්ත තත්ත්වය.

යයුතාමනීපාතිනා කියන මේ වචනෙ ඔස්සේ අපි යන්ඩ ඕනෑ. හිත තේරුම් කරගන්නේ අරමුණක් අනුවයි. නීපාතනය කිවිවේ ඒකයි. යම් කිසි කුමති තැනකට වැවෙන ගතියයි කියන්නේ අරමුණක් ගැනීම්. අරමුණක් ගැනීමයි හිතේ ක්‍රියා. හිත තේරුමිගන්ඩ පුළුවන් වෙන්නෙත් අරමුණක් අනුවයි. ඉතින් අපි කළුපනා කරගන්ඩ ඕනෑ වක්බු වියුනය හිතක්, සෞත වියුනය හිතක්, සානු වියුනය හිතක්, ජ්විහා වියුනය හිතක්, කාය වියුනය හිතක්, මනෝ වියුනය හිතක්. මේ වක්බු වියුනය කියන හිත අපි තේරුම ගන්නේ - රුපයක් දකිනවා. රුපයක් දකිනකොට රුපය හැදිනගත්තා - වක්බු. වක්බු වියුන හිත රුපය හැදිනගත්තා. ඒ අනුව වක්බු වියුන හිත අපි තේරුමිගත්තා. සෞත වියුන හිතන් ඒ විදියයි. සාන වියුන හිත, ජ්විහා වියුන හිත, කාය වියුන හිත කියන මේවාත් ඔය විදියයි තේරුමිගන්ඩ තියෙන්නේ. අරමුණට සම්බන්ධ වීම නිසය මේක තේරුමිගන්ඩ පුළුවන් වෙන්නේ. සමහර විටක පෙනෙන අරමුණු තියෙනවා. නොපෙනෙන අරමුණු තියෙනවා. පේන අරමුණු, ඇහෙන අරමුණු, විදින අරමුණු, දෙනෙන අරමුණු කියලා රාකියක් තියෙනවා. දිවියාරම්මණ, සුතාරම්මණ, මුතාරම්මණ, වියුකුණාරම්මණ කියලා අරමුණු හතරක් තියෙනවා. මේ අරමුණු ලොකුවට තියෙනවා නම් හිතත් ලොකුවට ජේනවා. අරමුණු ප්‍රංශි නම් හිතත් ප්‍රංශියටයි

පේන්නේ. ඒ විදියේ ස්වභාවයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විදියට අරමුණු අනුවයි හිතේ තත්ත්වය අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ. රූපාරම්මන, සද්දරම්මන, ගන්ධාරම්මන, රසාරම්මන, පොචිලාරම්මන කියලා ආරම්මන පහක් තියෙනවා. ධම්මාරම්මන කියලා භයවෙනි එක තියෙනවා.

ධම්මාරම්මනය කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනෑ. කොටස් භයක් තියෙනවා. හිත ගැන අරමුණු වෙනවා හිතට. වෙතසික ගැන අරමුණු වෙනවා හිතට. එතකාට ඒ සිතම අරමුණු වෙනවා. හිතට අරමුණු වන්නා වූ හිත ධම්මාරම්මනයයි. හිතට අරමුණු වන්නා වූ වෙතසිකය, වෙතසිකය කිවිවේ විතරකය එස්සය ආදී දේවල්. ඉතින් එහෙම ඒවා ඔන්න ධම්මාරම්මනයි. එතකාට සම්මුති දේවල්, සම්මුතිය, ඒවාත් හිතට ධම්මාරම්මන වශයෙනුයි භමු වෙන්නේ. ප්‍රයුෂ්ථි කොටස්, නිබිලානය, නිබිලානයන් ධම්මාරම්මනයක්. අර අරමුණු පහන් අයින් වෙවිව එකක්. මේ විදියට ඇතැම් විටක අර අරමුණ බොහෝම සියුම්. සියුම් නිසා හිතත් සියුම වෙනවා. කොට්ඨර සියුම් වෙනවද, අරමුණේ තරමටම මෙකත් සියුම් වෙනවා. අරමුණු මිලාරික නම් සිතත් මිලාරිකව වැටහෙන්න ප්‍රාථමික. වක්බු වියනය කියන එක මිලාරිකව තේරුම්ගන්න ප්‍රාථමික. සෙළත වියන ආදියත් එහෙමයි.

මේ විදියට හිත සම්බන්ධව තේරනකාට විසය විජානනං ලකිණා විතතා. වශයෙන් පෙන්නුවේ එහෙමයි. ධර්මයක් තේරුම්ගන්නකාට ලක්ෂණ, රස, පව්ච්චපටියාන, පදවියාන කියන මය කරුණු අනුවයි තේරුම්ගන්න ඕනෑ. විසය විජානනං විතතා - අරමුණක් තේරුම් කරගැනීම - අරමුණක් දුනීමයි හිත කියන්නේ. කොට්ඨර කියනව නම් අරමුණට සම්බන්ධ වීමයි හිත කියන්නේ. එක වෙන වචනවලින් කියනවා නම් පහනක් දුල්වීම වගයි හරියට. අරමුණක් ඇති වෙන්නම ඕනෑ හිතක් පවතින්න. විසය විජානනං ලකිණා කිවිවේ එකයි. අරමුණු දුනීම, දුනගැනීම - අරමුණු දුනගැනීම කිවිවට අරමුණ ගැන සියලු තොරතුරු දුනගැනීම නෙවෙයි. අරමුණට සම්බන්ධ වීම. අනිත් ඒවා වෙනත් වෙතසිකවලින් කෙරෙන්නේ. විතක්ක, එස්ස, වේදනා, සංයු, වේතනා, එකග්ගතා ආදී අනෙක් වෙතසිකවලින් තමයි අරමුණ සම්බන්ධ විශේෂ විස්තර විභාග තේරුම් කරගන්නේ. අරමුණට සම්බන්ධ වීමේ මාත්‍රයයි මේ හිතෙන් කෙරෙන්නේ.

අරමුණක් නැතිව හිත පහළ වෙන්නේ නැ. අන්න ඒකයි රේලගට තේරුම්ගන්ව ඕනෑ. අරමුණක් නැතිව හිත තේරුම් ඇත්තේ නැ. නිතරම

අරමුණක් තියෙන්ඩ ඕනෑ හිතට. අනාරම්මණික හිතක් ඇත්තේ නැ. මේක යෝගාවරයන් හොඳින් තේරුම්ගෙන්ඩ ඕනෑ. හිත නැවතුණා කියලා සමහරු විටක හිතනවා. ඒ මොකද, තමාට අරමුණ ප්‍රකට නැ ඒ වෙලාවේ. ප්‍රකට නැති නිසා හිත තේරුම්ගෙන්ඩ බැ. නැත්තම් හිත තියෙනවා. හිත නැත්තේ නැ. 'රස' කියන්තේ හැම ධර්මයක් සම්බන්ධවම රස කියලා කොටසක් තියෙනවා. රසය කියන්තේ කෘත්‍යා, සම්පත්තිය. කෘත්‍යා හා සම්පත්තිය කියලා අර්ථ දෙකකට තියනවා රසය. හිත සම්බන්ධව රසය කියන්තේ ප්‍රකාංගම රසං - අනිත් ධර්මවලට ඉදිරියෙන් යන ගතියක් තියෙනවා මේ හිතේ. අනිත් ධර්ම කියන්තේ වේදනා, සංයු, වේතනා, එස්ස, එකග්ගතා ආදී වෙතසික රාඩියක් සම්බන්ධ කරගෙනයි හිතක් පහළ වෙන්තේ. ඒ වෙතසික නැතිව හිතක් පහළ වෙන්තේ නැ. වෙතසික ඇතිවමයි පහළ වෙන්තේ. ඒ පහළ වන්නා වූ වෙතසිකවලට පෙරටුව ඉදිරිපත් වෙන්තේ මෙන්න මේ හිතයි. මතො, මානසං, විශ්වාසං, විත්තං කියන මේ නම්වලින් කජා කරන මේ හිතයි පෙරටු වෙන්තේ. පෙරටුව යාමේ කෘත්‍යායයි, සම්පත්තියයි මේ හිතේ තියෙන්තේ. අනිත් වෙතසිකවලට ඉදිරියෙන් මනස ගමන් කරනවා. ඉදිරියෙන් කියන්තෙන ඉස්සෙල්ල නෙමෙයි. ප්‍රධානව ගමන් කරනවා. ඔක්කොම එකවයි පහළ වෙන්තේ. නමුත් ප්‍රධානව පහළ වෙන්තේ මනස කියන එක. ඒ නිසා විසය විජානන ලක්ශණ ප්‍රකාංගම රසං - පෙරදුරු වීම මේකේ කෘත්‍යායයි.

සත්‍යාන පවුවපටියානං - මේ ධම්යක වැටහෙන ආකාරයක් තියෙනවා. ධර්මය තේරුම් කරගැනීමට ඒ ධර්මයේ පවුවපටියාන කියන ලක්ශණය දැනගන්ඩ ඕනෑ. පවුවපටියානය කියන්තේ වැටහෙන ආකාරය. තමන්ගේ හිතට ඇතුළු වෙන ආකාරයයි පවුවපටියානය කියන්තේ. ඒක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනුත් එනවා. ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පෙනෙන්තෙන් ඒකයි. සන්ධානය මේකේ පවුවපටියානය. සන්ධානය කියන්තේ එකින් එකට ගැළපීම. හිත නැවතිලා හිටින්තේ නැ. ගැළපී ගැළපී දිගින් දිගට පවතින ගතියයි හිතේ තියෙන්තේ. හිතේ ස්වභාවය ඒකයි. හවාංග වශයෙන් පවතිනවා. හවාංග වශයෙන් පවතිනකාට හවාංගත් එකින් එකට එකින් එකට හවාංග සන්තතිය, සමූහය, සන්ධානය එකින් එකට ගැළපීලා සන්ධානය වෙලා පූටුව වෙලා දිගින් දිගට. වීමි හිතත් ඊළගට. හවාංග ඉදාලා ඇති වෙන්තෙන වීමි හිත් කියන ඒවා. රුපයක් බලනකාට, ගබඳයක් අහනකාට,

ගදක් ගැන විවාරය ඇති කරගන්නකාට, ස්පර්යයක් දුනගන්නකාට, හිතින්ම යම් කිසි දෙයක් දුනගන්නකාට විෂි හිත් පහළ වෙන්නේ.

ඒ පහල වන්නා වූ විෂි හිත් පහල වන අවස්ථාවේදීත් එකින් එකට ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. මෙන්න මේකයි සන්ධාන පව්චුපටියානය කියන්නේ. නිතරම ගොඩක්, සමුහයක්, සන්තතියක් වශයෙන් හිත පවතින්නේ. විත්ත සන්තතිය කියලා මේකට කථා කරන්නේ. සන්තතිය කියන්නේ සමුහය. නැවැත්මක් නැ මෙකේ. දිගින් දිගට දිගින් දිගට කරනවා. මෙන්න අසැස්සුදු තත්ත්වය. ඒ ස්ථානයට යනකාට පෙනෙනවා ලොකු නැවැත්මක්. එක ධ්‍යාන බලයෙන් කෙරෙන නැවැත්මක්. රේඛට ඒ කාලසීමාව ඉවර වෙනකාටම රේඛට සන්ධානය. මෙතන අවසානයයි අතන පටන්ගන්න එකයි දෙකේ සන්ධානයක් තියෙනවා. එතනත් එක්තරා සන්ධානයක් තියෙනවා. අනිත් තැන්වල කියන්වම දෙයක් ඇත්තේ නැ. හැම තැනම එකින් එකට සම්බන්ධයි. සන්ධාන පව්චුපටියානය කියල මේකට කියන්නේ.

පද්ධතිය රේඛට ආසන්න කාරණය. හිතක් පැවැත්වීමට උපකාර වන්නේ නාම රුප ධර්මයන්. ප්‍රංශවොකාර හවය නාම රුප පුදාන කරගෙන උපකාර කරගෙන ආසන්න කාරණ වශයෙන් හිත පවතින්නේ. මේ විදියට හිත සම්බන්ධව සාමාන්‍යයන් තෝරුම් ඇති කරගන්ව ඕනෑ. අපේ හිත මේ විදියේ හිතක්. මේ විදියට තියෙන හිත අපි කරන්ව තියෙන්නේ ආරක්ෂා කරගන්න එක. යෝගාවච්චයන් හිතන්ව ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය මතක් කරගෙන විතත් රක්ෂිත මෙධාවී. මෙධාවී කියන්නේ භාවිත තුවණක් ඇති පුද්ගලයාට. භාවිත වූ විභිනා ලද තුවණක් ඇති තැනැත්තාට මේ විත්තය රකින්න අමාරු නැ. අනික් කෙනෙකුට අමාරුයි. හිත භාවිතා කරන්ව බලාපොරාත්තු වෙන්නේ හිත රක්ෂානීමටයි. මේ කරන්නේ මොකක්ද? භාවනාවෙන් හිත භාවිත කිරීම. මේ භාවිත කිරීමෙන් හිත රක්ෂන්ව පුළුවන් වෙනවා. භාවනාවෙන් හිත රක්ෂන්ව පුළුවන්. මොකදී, භාවනාවෙන් භාවිත වෙනවා. භාවිතා වෙනකාට එක්තරා ගක්තියක් එකෙන් ලැබෙනවා. ඉතින් ආරක්ෂාව ලැබෙනවා. විතත් රක්ෂිත කිවිවේ එකයි. භාවනා අරමුණක හිත තියාගෙන නිතරම වාසය කරනවා. මොන වැඩික් කළත් ඒ වැඩිය සම්බන්ධවම කළුපනා කරනවා. බාහිර දේට යන්න දෙන්නේ නැ. නීවරණවලට වැවෙන්න දෙන්නේ නැ හිත රක්ෂන්ව. හිත ආරක්ෂා කරගැනීම වටිනා දෙයක්.

විනතං ගුතතං සුඩාවහං - අන්තිමේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලේල් මේ හිත ආරක්ෂා කරගත්තොත් අනන්ත කාලයක් සැප විපාක ලබාගන්චි පුළුවන්, නොනැසෙන සැප ලබාගන්චි පුළුවන් කියලා. ඒ නිසා යෝගාවටර පිරිස හිතට ගන්චි ඕනෑ හිත රකගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව. හිත රකගත්තේ නැත්තම් මෙන්න මේ ආදිනව පැමිණෙනවා කියලා තමතමන්ම හිතාගන්චි ඕනෑ. හිත රකගන්චි බැරි වුණ උදවිය අද කොච්චර දුක් වෙනවද? දේවදත්ත තෙරුන් භෞද්‍ය පුකටයි. උන්වහන්සේ අද දුක් වෙනවා. දුක් විදින්නේ මක්නිසාද? හිත රකගන්චි බැරි වුණ නිසා. ඒ අනුව හිය කට්ටිය, එපමණක් නෙවෙයි අද වුණත් හිත රකගන්චි බැරි වුණ කට්ටිය කොච්චර දුක් වින්ද්ද, විදිනවද? හදිසියේ වස ඩිලා අප අතර මේ මැරෙන්නේ, නොයෙක් දේවලට අපු වෙලා කරදර වෙන්නේ සිත රකගන්චි බැරි වුණහම. භාවනාව භෞද්‍ය කරගන්න බැරි වුණෙන්ත් ඒත් අමාරු වෙනවා. භෞද්‍ය හිත රකගත්තොත් භාවනාවත් ආරක්ෂා කරගන්න පුළුවන්. භාවනාව රකෙන්නෙ හිත රකගත්තොත්. හිත ආරක්ෂා කරගත්තේ නැත්තම් හයානක දුක්වලට පැමිණෙන්න සිද්ධ වෙනවා. හිත රකගත්තොත් යහපත් තත්ත්වයක් ලබාගන්චි පුළුවන් වෙනවා. නොනැසෙන සැපයත් අත්පත් කරගන්චි පුළුවන් වෙනවා.

මෙන්න මේ දෙපැත්ත අපි සලකන්චි ඕනෑ. ඒ විදියට කළුපනා කරගෙන අප මේ කරන්නේ හිත රකගැනීමේ වැඩිපිළිවෙළක යෙදීමක්. මේක කාලික වැඩික් නෙවෙයි. අනන්තකාලීනව ප්‍රයෝගනයක් සිද්ධ කරන්නා වූ දෙයක්. කාලික නෙවෙයි කියන්නේ, මේ ඇත්තේ මේ විදියට භාවනා කරනවා. මේ ඇත්තන්ගේ මේ භාවනාව මේ ඇත්තන්ට විතරක්ම නෙවෙයි ප්‍රයෝගන, තවත් විභාල පිරිසකට ප්‍රයෝගනයි. උපස්ථාන කරන උදවියට කොයි තරම් ප්‍රයෝගනද? උපස්ථාන කරපු උදවියට කොච්චර සතුවක්ද? මේ විදියට භාවනා කරනවා, මේ විදියට භෞද්‍ය කටයුතු කරනවා කියලා හැඟීමක් ඇති වෙන්චි ඇති වෙන්චි ඒ ඇත්තන්ට ලොකු මිනක්; ඒ වගේම සතුවක්. ඒ වගේම දෙවියන් සහිත ලේකයාට මේක උපකාර වෙන දෙයක්. අනිත් එක මේ විදියට භෞද්‍ය නියම අදහසින් යුක්තව භාවනා කරන එක ආදර්ශයට ගන්චි ඕනෑ.

යෝගී හිසුවරයන්ගේ අභිවෘද්ධියන් සමගිය හා දැනීමත් වධිනය වීම පිණිස
ප්‍රත්‍යක්ෂ උපදෙස් ස්වල්පයක් මෙහි සඳහන් වේ.

මුන්වහන්සේලාගෙන් අනාගත සාසන පරපුරට විශාල සේවයක් වේවායි
මාගේ එකම ප්‍රාථීනයයි.

මාතර ශ්‍රී යුනාරාම ස්ථාවර (1954. ඔක්. 15)

නමො බුද්‍යාය

1. සැම හික්ෂණ් වහන්සේ කෙනෙක්ම ඉවසීම පුරුදු කරගත යුතුයි.
 2. ඒ තරමට ගාන්තකමත් සංවරයන් ඇති කරගත යුතුයි.
 3. සියලුදෙනා කෙරෙහි කරුණාව හා මෙත්තිය පැතිරවිය යුතුය.
 4. විශේෂයෙන් ගිහි පින්වතුන් සමග කටයුතු කිරීමේදී ඉවසීම හා කරුණාවත් තුවන් යොද කටයුතු කළ යුතුයි. එට පුණේන ස්වාමීන් වහන්සේගේ විරිතය නොදම ආදර්ශයකි. අප බුදුරජ්‍යන් වැඩසිටිදී පුණේන ස්වාමීන් වහන්සේ පිට පලාතකට ගොස් තනිව වාසය කිරීම පිණිස බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ඉල්වාගත්තායින් පසු යන්නේ කිනම් ජනපදයකටද සවියුද්‍යන් වහන්සේ විවාල කළේ “ස්වාමීනි සුනාපරන්තයට” යයි කිහි. එවිට සවියුද්‍යන් වහන්සේ හා පුණේන ස්වාමීන් වහන්සේ අතර මේ කථාව ඇති විය.
- ඩු. වහන්සේ - පුණේනය! සුනාපරන්ත ජනපදයේ මිනිස්සූ දරුණුය. රෑය. ක්සරය. තදය. එරුෂය. නපුරුය. එම නිසා යම් විදියකින් මුළුන් ඔබට බැන්නොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?
- පුණේනයෝ - ස්වාමීනි මුළුන් මට බැන්නොත් මොකද? ඒ අයට මට ගෙන්න බැරිද? එසේ හැකිව තිබියදී මට බැන්නාට ගැහුවේ නැ නේද? ඒ නිසා ඒ උදවිය බොහෝම නොදයි.
- ඩු. වහන්සේ - යම් හෙයකින් අතින් පසින් ගැහුවෙන්?
- පුණේනයෝ - ස්වාමීනි ගල් මුල්වලින් ගෙන්නට හැකිව තිබියදී එසේ නොගසා අතින් පසින් ගැසු මේ අය බොහෝම නොදයි.
- ඩු. වහන්සේ - යම් විදියකින් ගල් මුල්වලින් ගැසුවෙන්?
- පුණේනයෝ - පොලුවලින් ගසන්නට පුළුවන්කම තිබේදී එසේ නොකොට ගල් මුල්වලින් ගැසු එක බොහෝම නොදයි.
- ඩු. වහන්සේ - නොදයි පොලුවලින් ගැසුවෙන්.

- පුණ්ණයෝ** - ආවුධවලින් කොටන්නට හැකියාව තිබේදී එසේ නොකොට පොලුවලින් ගසා බෙරුවෙන් මඳිද ස්වාමීනි.
- ඩු. වහන්සේ** - සූනාපරන්ත වැසියෝ යම් විදියකින් අවි ආවුධ වලින් පහර දුන්නොත්?
- පුණ්ණයෝ** - තියුණු අවි ආයුධවලින් කපා කොටා ජ්විත හානි කළ හැකියාව තිබේයදී එසේ නොකර මේ අය සූල් ආවුධවලින් පහර දී බෙරු එක බොහෝම නොදියි.
- ඩු. වහන්සේ** - හොඳයි. යම් විදියකින් තියුණු සැතකින් දිවි තොර කළේන්?
- පුණ්ණයෝ** - සමහර ග්‍රාවකයේ කය ගැන ජ්විතය ගැන කලකිරී තමන්ම දිවි නසාගැනීමට උත්සාහ කරන කළ මේ අසාර වූ පිළිකුල් වූ අස්විර වූ කාය ජ්විතය මෙසේ වැනසීම නිරායාසයෙන් ලැබීම කොපමණ හොඳද?
- ඩු. වහන්සේ** - සායු සායු පුණ්ණය, ඔබ සූනාපරන්තයේ වාසයට ඉතාම සුදුසු යයි වදා සේක.
- පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුන් වැද, සූනාපරන්ත දේශයට ගොස් විද්‍රෝහනා වඩා තුන්මාසයක් ඇතුළතදීම රහත් වූහ.
5. මේ ගෞෂ්ය වරිත කථාව කොපමණ අගේද? දහ විසිසුරයක් කියවා හිතට ගතහොත් තමාගේ සිත බෙරුගැනීමට බැරිද?
 6. යම් තැනක ප්‍රධාන තනතුර ලැබුණෙන්ත් කොළඳ හෙවත් තරහ කෙසේ හෝ හැකි තාක් තමාගේ සිතින් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.
 7. මෙසේ සිත සකස් තුනොත් දයක පස්සය හෝ තමා ආගුය කරන හික්ෂු පිරිසවත් තමාට කැමති නොවෙති.
 8. සියලුදෙනා කෙරෙහිම සම පැවතුමක් ඇති කරගත යුතුය.
 9. තමා ආගුය කරන පිරිසේ කාට හෝ අසනීපයක් ඇති වුවහොත් වහාම සොයා බලා රේට ප්‍රතිකම් කළ යුතුයි.

10. කොපමණ හිතවතකුගෙන් ව්‍යවත් මිල මුදල් ආදිය ඉල්ලීම ඔහු තමා කෙරෙහි කළකිරීමට හේතු වේ.
11. කිසිවකු සමගවත් ධර්මානුකුල කරාවක් මිස බාහිර කරාවක් නොකළ යුතුයි.
12. හිතේ කොපමණ වේගවත් තරහක් නැග තිබුණත් බොහෝ ගාන්ත දූන්තව කරා කළ යුතුය.
13. සිවුපසයෙන් කොපමණ අඩුපාඩුවක් ඇති ව්‍යවත් ඒ ගැන ඉක්මන් නොවී තමාගේ කම්මානුරුප ලැබීමක් ලෙස සලකා සතුවින් පරිභේග කළ යුතුයි.
14. අපට දෙන්තම කියා දයක පක්ෂය බැඳී නැත. ඔවුන්ගේ ග්‍රෑද්ධාවේ හැරියයෙහි දෙනුයේ. ඔවුන්ගේ ග්‍රෑද්ධාව දියුණු වන හැරියට තමාගේ පැවැත්ම ඇති කරගත යුතුය.
15. ඉතා අඩුවෙන් හා කෙටියෙන් සාරවත් වන හැරියට බණ කිය යුතුයි. එසේ නැතිව වැඩිපුර කීමෙන් තමාගේ නුගත්කම මනුෂ්‍යයේ දා ගන්නාහුය.
16. කිසිම ගිහි පින්වතකු කවද්වත් යහළවකු වගේ ආගුය නොකරන්න. දයකයකු වගේ ආගුය කරන්න.
17. කොයිම හික්ෂුන් වහන්සේ කෙනකුගේවත් අගුණයක් ගිහි පින්වතුන් සමග නොකිය යුතුයි. තමාටත් දෝෂය නගින්නේ එතුනින්ම බව සිතිය යුතුය.
18. තමාගේ පිරිසේ අභ්‍යන්තර කිසිම හේදයක් හේ තත්ත්වයක් පිට කාටවත් නොකිය යුතුයි. එසේ කීමෙන් පිරිස් හේදය ඇතිවී පිරිස විනාග වේ.
19. තමාට අයිති නැති කිසිම වැඩකට සම්බන්ධ නොවිය යුතුය. බල්ලාගේ වැඩය බුරුවා භාර ගෙන තැපුම්කැවා වගේ තැපුම් කන්ට සිදු වේ.
20. තමාට තියම තැන එන තෙක් තිශ්කබිධ තමාගේ වැඩ බලාගත යුතුයි.
21. ගිහි පින්වතුන් ඉදිරියේ හැසීරීම ඉතා සුවව කිකරු කරුණාවන්ත ගාන්ත දූන්ත විය යුතුයි. කරාවත් මිටම අයන් වේ.

22. තමා සිටින ස්ථානය පිළිබඳව හෝ පිරිස පිළිබඳව හෝ වෙන යම් කිසි කරුණක් පිළිබඳව තමාගේ ගුරුවරයාගෙන් නොවීමසා කිසිවකු හටත් පිළිතුරක් නොදිය යුතුය.
23. තමා සිලවන්තයෙක් කියාත් අනික් අය දුෂ්කිලය කියාත් කාගේවත් අගුණ දයකයින් සමඟ නොකිය යුතුයි. ගුණවත් අය කාටවත් දෙස් නොකියති.
24. රට, ලේඛය, හදන්න කවදවත් කාටවත් කුමන විධියකටවත් නොහැකි වේ. එම නිසා තමතමාගේ අඩුපාඩු සකස් කරගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. එවිට නිකම්ම රට හැදේ. රට කියන්නේ අපීම නොවේද?
25. තමා උගතෙක්ය ධම් දේශකයෙක්ය කියා අහංකාර නොවිය යුතුයි. නියම උගතා නිහතමානීය : පිරැණු කළය නොසැමේ.
26. සිය පිරිස කොයීම කරුණක් ගැනවත් වාද විචාර නොකළ යුතුයි.
27. යම් ස්ථානයක සිටින ප්‍රධාන ගුරුවරයාගෙන් නොවීමසා කිසිවක් නොකළ යුතුයි.
28. දායක ප්‍රස්ථයෙන් කරගත යුතු යමක් ඇති නම් ඒ ස්ථානයේ ප්‍රධාන ස්වාමීන් වහන්සේට දන්වා උත්චහන්සේගේ මාගීයෙන් එය කරවාගත යුතුයි.
29. ස්වකීය හිසු පිරිසේ බණ දහමක් කිව නොහැකි කෙනෙක් සිටියොත් අවමන් නොකර ඔහුත් නගා සිට්වීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. අහක දුමිය යුතු මනුෂ්‍යයෙක් මානව සමාජයෙහි නැති හෙයිනි.
30. තමතමාට කරගත හැකි සියලු වැඩ තමතමා විසින්ම කරගත යුතුයි.
31. යම් තැනක සිටින කුපකරු පින්වතා ගැනත් එහි සිටින කුවුරුත් පාහේ අසනීප ආදියේදී හෝ විපතේදී සොයා බලා සැලකිය යුතුයි; නැතිනම් ඔහු කළකිරෙනවා ඇත.
32. එක් වී නිතර පාහේ කජා කිරීමත් නිකරුණේ කුට්ටිලට යාමත් අඩු කළ යුතුයි.
33. වරදක් සිදු වුවහොත් එය පිළිගෙන ආයති සංවරයෙහි පිහිටිය යුතුය.

34. රාජුල පොඩි හාමුදුරුවන් මෙන් සූච්‍ය කිකරු බුද්ධ පුත්‍රයෙක් විය යුතුය.
 35. ඔවුනොවුන් කඩා කිරීමේදී ඉතාම මිහිර ප්‍රිය වචනයෙන්ම කඩා කළ යුතුයි.
 36. ඉස්සර තමා කළ හපන්කම් දැන් කියන්න යැමෙන් තමා මෝඩයෙක් බව අසන්නේ පිළිගනිති.
 37. තමා සිටින තැනකට ආගන්තුක හිසුන් වහන්සේ කෙනකු ආවෝත් සියලු වත් පිළිවෙත් ඉතා භෞදින් කළ යුතුයි. එසේ නොකොලාත් අවනමු විදිමට සිදු වේ.
 38. තමා වසන කොතැනක හෝ යම් නීතියක් පනවා තිබේ නම් ඊට ගරු කළ යුතුයි. (බුදුන් වැදිම් පිණ්ඩාතයේ යැම් ආදියයි)
 39. තමා නිතර ප්‍රයෝගනයට ගනු ලබන පරිශ්කාර එක තැනක තැන්පත් කර තබාගැනීම පරිහරණයට පහසු වේ. වැඩි කටයුතුද ඉක්මන් වේ. සිහියද අවුල් නොවේ.
 40. යෝගී පිරිස එක් තැනකට එක් වුවෙන් එක තැනක පුහුණු වුවන් සේ හැසිරිය යුතුයි.
 41. කොතැනක හෝ සිටියෙන් එතැන සිටින වැඩිමහල්ලාට අවනතව සිටිය යුතුයි.
 42. කෙනකුගේ යම් වරදක් දුටුවෙන් ඔහු තනි කොට, ඊට කරුණ කියා වරද අවබෝධ කරවා ආයති සංවරයෙහි පිහිටුවිය යුතුයි.
 43. කිසි ද්වසක පක්ෂ හඳුනයෙන් කියා නොකළ යුතුයි.
 44. තමතමාගේ තත්ත්වය හා දැන උගත්කම තමා විසින්ම දැනගෙන කටයුතු කළ යුතුයි.
 45. අධික හිතවත්කම කරදරයට හේතු වේ. 'වැඩි සෙනේ දබරෙටයි' කියා පැරණියේ කිහි.
 46. බෛද්‍රජාණන් වහන්සේ වදුල මධ්‍යම පතිපදව කොතැනටත් භෞදියි.

47. කොයිම කරුණක් වූවත් ඉක්මනින් විසඳුගත හැකිය. එවිට අවුල් ඇති නොවෙනවා ඇත.
48. කොතැනක හෝ ප්‍රධානව කටයුතු කිරීමට සිදු වූවහොත් ඉතාමත් පරිස්ස්සමින් හා හොඳ තුළවණින් විමසා බලා වැඩ කළ යුතුයි. වැදගත් ප්‍රශ්නයක් විසඳීමට සිදු වූවහොත් ගරුවරයුගෙන් අසා හෝ තමා ආගුය කරන පිරිසේ වැඩිමහල්ලන් සමග කරා කොට හෝ ඒ ප්‍රශ්නයට උත්තර දිය යුතුයි.
49. තමා ලග ද්‍රවසේ වැඩ සටහනක් තබාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කළ යුතුයි.
50. යෝගීන් ගමන් යැම වඩා හොඳ නැත. දයක පස්සය කළකිරීමට හේතු වේ.
51. තරහවක් එන්න එන්නම මම යෝගී හික්ෂුවක් බව තරයේ සිතිය යුතුයි.
52. පුහු මාන්නය කොතනටවත් හොඳ නැත. හිගමින් පාංසුකුල දරන අපට මොන මානයක්ද කියා සිතිය යුතුයි.
53. පාරේ යන විටත් පැන්තකින් එක අතකටම ගොවුඥතු අල්ලා, දැකින්නන්ගේ ප්‍රසාදය දියුණු වන හැටියට ගමන් කළ යුතුයි.
54. හිත නරක් වී ඇති වේලාවක කිසිවකු හටත් අවවාද නොකළ යුතුයි. තරහ නිවුණාම අවවාද කළ යුතුයි.
55. වරද දුටු කෙශෙහිම තර්ජනය නොකර, පසුව ඒ ගැන කරුණු කිමෙන් වරදකරු ඒ වරද පිළිගන්නවා ඇත.
56. තමාට යම් වැඩ කොටසක් අයිති නම් හෝ නැතහොත් නියම නම වේලාව නොවරදවා එය කළ යුතුයි.
57. දිනක් පාසා තමාගේ වරදවල් හරිගස්සා ජ්විතය හැඩගස්වා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.
58. කිසි විට තමා මහණ කළ ගරුවර ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ අගණ නොකිය යුතුයි.

59. තමතමාට යම් යම් අඩුපාඩු විය හැකිය. ඒ සියල්ලක්ම සම්පූණී කර දීමට ආචාරීවරු අසම්මියන. උන්වහන්සේලාත් අනුත්ගෙන්ම ජ්වත් වන්නෙය. ඒ නිසා දේශාරෝපණය විශාල පවත්ත හේතු වෙනවා නේද?
60. සංසාර විමුක්තිය පිණිස පැවිදිකම ලබාදීමෙන්ම උන්වහන්සේට තමාගේ ජ්වතිය පුරා කිරීමට වුවත් සුදුසු උපකාරයක් කර තිබෙන බව සැලකිය යුතුයි.
61. කොට්ඨාස අපි කවුරුත් කමිය විශ්වාස කළ යුතුයි. ඒ අපි කර තිබූ කමිය අනුව ලැබේම හේ නොලැබේම සියල්ලම නොඅඩුව විසදෙන බව සිතා, තමාගේ ආන්මය ජය ගැනීමට උන්සාහ කළ යුතුයි.
62. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලක්ෂණනක් හිසුන් පැවිදි කළ මුත් උන්වහන්සේ ධම් දායාදය දුන්නා මිස වෙන කළේ කුමක්දයි මොහොතක් සිතිය යුතුයි.
63. තමතමාට තමාම පිහිට කරගන්නට නොවේද අවවාද දී තිබෙනුයේ. ඒ ග්‍රේෂ්ඨ ධම් සිහිපත් කර බලනු මැනවි.
64. මෙසේ කළේපනා කර බැලුවෙන් වරදකාරයන් කවුද? නිවැරදිකාරයන් කවුද? මේ දෙකේම හිමිකාරයෝ අපි නොවෙමුද?
65. දසධම්ම සූත්‍රයෙහි කමමස්සකොමි කමමදායාදේ-පෙ- කරිස්සාම් කල්පාණා වා පාපකං වා තස්ස දායාදේ හවිස්සාම්-ති යන බණ පදය සිහි කරගත යුතුයි.
66. යම් තැනක වාසය කරන සියලුම හික්ෂුන් වහන්සේලා ලෙඩ දුක් ආදි විපතේදී හේ සැපතේදීන් මවුනොවුන්ට උපකාර කරගත යුතුයි.
67. මිනිත්තු දහයක ධර්මානුගාසනයක් කිරීමට තරම්වත් බණ පොත් ඇසුරින් හොඳ සාරවත් අනුගාසනයක් සැම යෝගී හිසු නමක්ම දාන සිටිය යුතුයි.
68. තමතමාගේ සිලය පෙනෙන්නේ කඩාවෙන් හා හැසිරීමෙන්ය. ඒ නිසා හොඳ සංවරයක් පුරුදු කරගත යුතුයි.

69. තමා නිතර පිරිසිදුව සිටින්නට උත්සාහ කළ යුතුයි. තමා හදිනා පොරෝනා පරිජ්කාර හා තමා වසන කුටී ආදියත් පිරිසිදුව තබාගත යුතුයි.
70. තමාගේ පිටපැනැත්ත වගේම ඇතුළතද පිරිසිදුව තබාගත යුතුයි.
71. සිවුරු කැපීම එවික මැසීම ආදිය සහ මහණකමේ කුදා මහත් කටයුතු සියල්ලක්ම කිරීමට ඉගෙනගත යුතුයි.
72. අපේ වැඩ රික අප විසින්ම කරගැනීමට ඉගෙනීම වුවමනා බව සිතිය යුතුයි.
73. හික්ෂු ජ්විතයට ආරණ්‍ය වාසය තරම් ගැලපෙන තැනක් මුළු ලෝකයේ කොතැනකවත් තැත.
74. එකම නිශ්චබිද භූමියත් මෙයම වේ.
75. ආත්මාලිකාමිකාවයේ මූලික ස්ථානයත් ආරණ්‍ය සේනාසනයම වේ.
76. පින් කරගැනීමට ඉඩ ඇත්තෙනත් ආරණ්‍යයේම වේ.
77. ජ්විත ගැටලු විසඳිය හැක්කේත් ආරණ්‍යයකදීමය.
78. කර්මය ප්‍රත්‍යාශ්‍ය වනුයේද ආරණ්‍යයකදීමය.
79. ගිහි පැවිදි කවුරැන් සුළු කළක්වත් ආරණ්‍යක විසිය යුතුමය.
80. කාය ජ්විත දෙකෙහි සැහැල්ලු බව ප්‍රත්‍යාශ්‍ය කරගැනීමට නම් ආරණ්‍යක විසිය යුතුය.
81. මේවා ප්‍රත්‍යාශ්‍ය කරගත් දෙයින් පහළ වූ අදහස්ය. ඇතැම් විට සමහර පින්වතුන්ට වැරදි සේ වැටහෙන්ට පුළුවනි. එහෙත් කුණවන්තයේ හොඳ දේ කොහො තිබුණත් තෝරා බෝරා රැගෙන ස්වකිය ජ්විතය සාලික කරගනිත්. එක්කෙනෙක් එක්කෙනෙක් හෝ ප්‍රයෝගන ලැබුවහොත් එයින් මම සැහීමට පත් වෙමි. හැඳුසි මේ පොත ඉතාම විමසිලි සහිතව කියවා බලා හිතට ගෙන මේ අනුව ක්‍රියා කළහොත් කොතනත් නිදහස්ව සිටිය හැකි යයි මාගේ විශ්වාසයයි.
82. නිව්‍යාණය ප්‍රත්‍යාශ්‍ය කරගැනීම එකම අරමුණට තබා, කොතෙක් කරද ආවත් සන්නද්ධ යොදයෙක් සේ පසු නොබලා ඉදිරියටම යාමට අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුයි.