

අනුගතනික සිත්ත

අති පුජනීය උභරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ

අනුගෞභිත සූත්‍රය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ
ප්‍රධාන කමිස්ථානාචාර්ය,
අති පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මපීච නායක ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්ම දානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2018 මැයි

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2 පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල. නුගේගොඩ.
දු.ක: 0114 870 333

පටුන

පිටුව

1. සීල අනුගහනිතය	01
2. සුත අනුගහනිතය	32
3. සාකච්ඡා අනුගහනිතය	68
4. සමථ අනුගහනිතය	112
5. විපස්සනා අනුගහනිතය	147

පෙරවදන

අනුග්‍රහණික සූත්‍රයට අනුව කමටහන් බණක් අහන්න ලැබුණේ බුරුමයේ නේවාසිකව පණ්ඩිතාරාමයේ වැඩ සිටි කාලයේ අති පුජ්‍ය ඕවාදාවාර්ය උ. පණ්ඩිතාභිවංස ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්ය. සිත් කාවදින ලෙසට දේශනා කළ තැන් පටන් එය භාවනා ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගැනීමට උත්සාහ කරන අතරේ අනෙකුත් යොගාවචරයන් සමග මෙය බෙදා හදාගැනීමට ගත් උත්සාහයක් මෙලෙස සිංහල බණ පොතක් ලෙස අද එළිදකී. මෙම එළි දැක්වීම පිටුපස සිටි විශාල පිරිස අතර වන්දිමා පෙරේරා දායිකාව අත් පිටපත් සකස් කිරීමෙන්ද, පුජ්‍ය වන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ රාණී රාජපක්ෂ මෑණියන්ගේද සහාය ඇතිව සෝදු පත් බැලීමෙන්ද, අනිල් කුමාර අතින් පිට කවරය විවිත්‍ර ලෙස සකස් වීමෙන්ද සෘජු සහායක් ලබාදුන් බව සටහන් කරන්නේ ශාසනික ගෞරවයෙනි.

හේමන්ත මහතා නිස්සරණ වනය දායක සභාව වෙනුවෙන් සම්බන්ධීකරණය කොට, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනය හරහා සෝබන ලෙස මුද්‍රණය කරවා ඔබ අතට පත් කරයි. මේ අනුග්‍රහයන් බුදු සසුනේ බැබළීම පිණිස හේතු වන්නේ කියවන ඔබ මෙයින් වැඩ ගන්නා තරමටය. කියවා බලා වැඩගෙන තමාගේත් අනුන්ගේත් ශාසනය ඔපවත් කරන්නායි පනන්නේ

මෙමතියෙනි,

උ ධම්මජීව හිමි.

24 මාර්තු/2018

අනුගමනිත සූත්‍රය

අංක 01 දේශනාව

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස

“පඤ්චනි භික්ඛවෙ අඛෙගනි අනුගමනිතා සමමාදිට්ඨි වෙතොවිමුත්තිඵලා
ව හොති, වෙතොවිමුත්තිඵලානිසංසා ව, පඤ්ඤාවිමුත්තිඵලා ව හොති
පඤ්ඤාවිමුත්තිඵලානිසංසා වා’ති”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,
ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වතුනි,

අපි මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා පිරිසක් ඉදිරියේ තියාගෙන
භාවනා වැඩමුළුවක් ආරම්භ කරපු අවස්ථාවක්. ඉතින් ඒ වැඩමුළුවේ
හැමදාම රාත්‍රි 8 ධර්ම දේශනාවක් සඳහා යොදාගෙනයි තියෙන්නේ.
අද ඒ අනුව මේ වැඩමුළුවේ පවත්වන පළවෙනි ධර්ම දේශනාව.
ඉතින් ඒ සඳහා මම අදහස් කළේ මේ වැඩමුළුව පවතින කාලය
පුරාවට දේශනාවලියක් විදියට එකම මාතෘකාව යටතේ ධර්ම
දේශනාව දිගට පවත්වාගෙන යන්නයි. ඒ අනුව සර්වඥයන් වහන්සේ
විසින් දේශනා කරන ලද ඉතා වටිනා සූත්‍රයක් ඉස්සරහින්
තියාගන්නයි මම අදහස් කළේ.

ඒ සූත්‍රය සඳහන් වෙන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින්
දේශනා කරන ලද ත්‍රිපිටකයේ සූත්‍ර පිටකයට අයිති අංගුත්තර නිකායේ
පංචක නිපාතයේ අනුග්ගනිත සූත්‍රය වශයෙනුයි. මේ අනුග්ගනිත
සූත්‍රය තිපරිවට්ටයටම අනු වෙන, එහෙම නැත්නම් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා
කියන ත්‍රිශික්ෂාවටම අනු වෙන හොඳ උපදෙස් පන්තියක් තියෙන

සුත්‍රයක්. ඒකේදි සර්වඥයන් වහන්සේ සුත්‍රය හඳුන්වා දෙමින් කරන පාඨයයි මම අර ඉස්සරහින් තිබ්බේ මාතෘකා පාඨය වශයෙනි.

“පඤ්චහි හික්ඛවෙ අඛෙගහි අනුගහනිතා සමමාදිට්ඨී වෙනො විමුක්තිඵලා ච හොති, වෙනො විමුක්ති ඵලානිසංසා ච, පඤ්ඤා විමුක්තිඵලා ච හොති. පඤ්ඤා විමුක්ති ඵලානිසංසා ච”

සර්වඥයන් වහන්සේ සදහන් කරනවා මහණෙනි, මේ බුදු කෙනෙක් ලෝකයේ පහළ වුණාට පස්සේ ඒ ලෝකයේ කාලයක් වැලි තලාවට යට වෙලා තිබුණා වගේ තිබුණු සම්මා දිට්ඨිය නැවත නැගී සිටිනවා. ඉතින් ඒ අනුව මතක තියාගන්න, හැමදාම සුඵතරයක් ඒ සර්වඥයන් වහන්සේ හෙළි පෙහෙළි කළ සම්මා දිට්ඨිය වැළඳගන්නවා. මිච්ඡා දිට්ඨිය අතහරිනවා. අන්න ඒ විදියට මූලික වශයෙන්ම දෘෂ්ටි වශයෙන් වැරදි අදහස් අතහැරලා හරි අදහසට පත් යම් කිසි කෙනෙක්ගේ සම්මා දිට්ඨිය පස් ආකාරයකින් අනුග්‍රහ නොකළොත්, නැත්නම් පස් ආකාරයකින් තනා වඩාගත්තෙ නැත්නම්, සම්මා දිට්ඨිය මුල් කරගෙන යන්නා වූ වේතෝ ඵල විමුක්තියට හෝ පඤ්ඤා ඵල විමුක්තිය කියන විපස්සනාවෙන් සමඵයෙන් ලබාගන්න තියෙන අවසාන වූ නිවනට ගමන් කිරීම ඇණ හිටිනවා.

ඒ නිසා සම්මා දිට්ඨිය ඇති කෙනා ඒ බව දැනගෙන සම්මා දිට්ඨිය කෙළ පැමිණවීම සදහා, මුදුන්පත් කරගැනීම සදහා, කුඵගන්වාගැනීම සදහා, එක්කෝ වේතෝ විමුක්ති ඵලයෙන් නැත්නම් පඤ්ඤා විමුක්ති ඵලයෙන් කුඵගන්වීම සදහා, අනුග්‍රහ කටයුතු ආකාර 5 ක් සර්වඥයන් වහන්සේගේ සර්වඥතා ඥානයට වැටහිලයි මේ දේශනා කරන්නෙ.

“පඤ්චහි හික්ඛවෙ අඛෙගහි අනුගහනිතා සමමාදිට්ඨී වෙනො විමුක්තිඵලා ච හොති, වෙනො විමුක්ති ඵලානිසංසා ච, පඤ්ඤා විමුක්තිඵලා ච හොති. පඤ්ඤා විමුක්ති ඵලානිසංසා ච”

ඉතින් මේ වගේ රැස් වෙලා ඉන්න පිරිසක හැම කෙනාගෙම අවශ්‍යතාවක් තියෙනවා, අපි මේ ලද බුද්ධ ශාසනයෙන්, මේ ලද මනුස්ස ආත්ම භාවයෙන්, මේ ලද ක්‍ෂණ සම්පත්තිය තුළ අංග පුලාවක් සහිතව අපිට මේ මනුස්ස ශරීරයක් හම්බු වෙච්ච වෙලාවෙ, බණ ඇහෙන වෙලාවෙ, කලාණ මිත්‍රයන් ඉන්න වෙලාවෙ, පැවිද්දක් තියන වෙලාවෙ අපි ඒ අවසාන ඵලයට, වේතෝ විමුක්තියට හෝ පඤ්ඤා විමුක්තිය කියන ඵලයට ළඟා වෙමින් ඉන්නවාදෝ නැද්දෝ එහෙම නැත්නම් අපි විසින් ඒකට කළ යුතු ඇප උපස්ථාන, සත්කාරය, අනුග්‍රහය කරනවාද නැද්ද කියලා දැනගන්න.

අන්න ඒ බලාපොරොත්තු වෙන ඇත්තන්ගේ මන දොළ සපුරා ලීම පිණිස එක්කො බණ අහල ඇති කරගන්නා වූ සුතමය ඤාණයට හෝ එහෙම නැත්නම් දූනටම කරගෙන යන වැඩ පිළිවෙළ දිහා සලකා බලලා වින්තාමය වශයෙන් නැවත සලකා බලන්න හෝ එහෙම නැත්නම් භාවනාමය වශයෙන් බැහැගෙන වැඩ කරන කෙනෙකුට අත්උදව්වක් වශයෙන් හෝ සර්වඥයන් වහන්සේ අන්න ඒ විදියට කාරණා 5 පිළිබඳව හිත උනන්දු කරවලා සඳහන් කරනවා.

ඉධ හික්ඛවෙ සමමාදිධී සීලානුගහිතා ව හොති. සුතා අනුගහිතා ව හොති, සාකච්ඡා අනුගහිතා ව හොති, සමථ අනුගහිතා ව හොති විපස්සනා අනුගහිතා ව හොති.

ඒ නිසා මහණෙනි, යම් කිසි කෙනෙකුට දූනටමත් සම්මා දිට්ඨිය තියෙනවා කියලා තමන් පිළිගන්නා වූ මිච්ඡා දිට්ඨිය අතහැරිය කෙනා තමන්ගේ සමාක් දෘෂ්ටිය අතු ඉති විහිදී වැඩිලා මල් එල ගැන්විලා වේතෝ ඵල, පඤ්ඤා ඵල විමුක්තිය ලබන්න නම් ඒකට සීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. ඒ වගේම සුතයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. සාකච්ඡාවෙන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. සමාධි භාවනාවෙන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. විපස්සනා භාවනාවෙන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන.

ඉතින් මේ “අනුග්‍රහිතය” කියන තනිකරම පාලි වචනය අනුග්‍රහ කරනවා කියලා සිංහලට දානවා. අපි කාට හරි අනුග්‍රහ කරනවා කියන්නේ මේකයි. ළමයෙකුට ඉගෙනගන්න අනුග්‍රහ

කරනවා කියන්නේ උදව් උපකාර කරනවා, තනා වඩා ගන්නවා කියන එකයි. අන්න ඒ තනා වැඩිම සඳහා දෙවැන්නෙක් නැහැ. යම් කිසි කෙනෙකුට දැනට බුදු පිහිටෙන්, බුදු සරණින්, සම්මා දිට්ඨිය ලැබිලා තියනවා නම් ඒ ලැබිවිච සම්මා දිට්ඨිය සඳහා නිතරෝම තමන් බලන්න ඕන තමන්ගේ ශීලය හැකි හැකි ප්‍රමාණයෙන් අධිශීල ශික්ෂාවකට පත් කරගන්න. ශීලය එන්න එන්නම ඉහළ මට්ටමකට පත් කරගන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් ඒක නඩත්තු වුණේ නැත්නම් එතන එතන මළකඩ කනවා. එතන එතන මෙට්ටැහි වෙනවා. එතන එතන කඩා වැටෙනවා. එතකොට වෙනෝ විමුක්තියට, ප්‍රඥා විමුක්තියට යන්න තියන පාර ඇහිරෙනවා.

ඊගාවට ඒක සුතයෙන් පැහැදිලි කරන්න ඕන. එදා සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලේ අධ්‍යාපන ක්‍රමය සඳහා තිබුණේ එකම ක්‍රමයයි. ශ්‍රවණය. බණ අහන එක. දන්න කෙනෙක් කියනවා, අනෙක් කට්ටිය අහන් ඉන්නවා. අද කාලෙ ඒකට පොත් පත් තියනවා. විද්‍යුත් මාධ්‍ය ක්‍රම තියෙනවා. ඒ කොයි එකෙන් හරි අපි පොතේ දැනුම දවසින් දවස දියුණු කරගන්න ඕන. ඊගාවට සාකච්ඡා මාර්ගයෙන්, තමන් ඉස්සරහ ඉන්න කෙනෙක් හඳුනාගෙන සාකච්ඡා කරලා මේක මෙහෙමයි කියලා ප්‍රශ්න අහල ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩ පිලිවෙලින් හිත නිතරෝම දියුණු කරගන්න ඕන. ඒ විදියට මූලික පසුබිම සකස් කරලා සමථ භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව කරන්න ඕන. එතකොට තමයි මේක තනා වඩාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

ඉතින් අද දවසේ මේක තමයි අපේ මූලික තේමාව. ඒ නිසා දේශනාවලියට දවසේ මාතෘකාව වශයෙන් මම ඉස්සරහින් තියන්න හොඳයි කියලා හිතුවෙ සම්මා දිට්ඨියට අපි සීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්නේ කොහොමද කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨි සහිත කෙනා ඒක මල් එල ගැන්වීම සඳහා අතු ඉති විහිදී වැඩිම සඳහා සීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕනෙ කියලා අදහස් කෙරුවෙ මොකක්ද කියන එක දේශනාවෙ අද දවසේ මාතෘකාව කරගෙන, අපි ඒක ඉස්සරහට කරගෙන යන්නයි හිතන්නේ.

සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකයට ඉදිරිපත් කරපු මේ විවරණ - දුකත්, ඒ දුකට හේතුවත්, ඒක නැති කිරීමත්, ලබන නිරෝධ මාර්ගයත් කියන මේ චතුරාර්ය සත්‍යයේදී දුක පිළිබඳ පැහැදිලිම විවරණයක් කරපු එකම ශාස්ත්‍රාත් වහන්සේ සර්වඥයන් වහන්සේයි. අපිට ඒකත් එක්ක ගළපලා සංසන්දනය කරන්න පුළුවන් බටහිර වින්තන. ඒ ඇත්තො දුක නැති කිරීම සහ සැප ලැබීම අතින් බැලූ බැල්මට අපිටත් වඩා ඉස්සරහින් ඉන්නවා වගේ. හුඟක් සැප ලබනවා. ඒ ඇත්තො මේක මනුස්ස ලෝකෙ, තිරිසන් ලෝකෙ, අපාය වගේ නම් එහේ දිව්‍ය ලෝකය වගේ කියල තමයි හිතන් ඉන්නේ. දැන් කට්ටියට රට යන්න හම්බ වෙනවා නම් එහෙම, ඒක නිවන් ලබනවාටත් එහා. මේ ලෝකේ ඉස්සර තිබුණේ ආර්ය පර්යේෂණය නිවන් ලබන්න. දැන් හුඟදෙනෙක් පින් කරලා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ රට යන්න. මොකද ඒක ඒ තරම්ම සැප. නමුත් ඒකෙ පසු ගිය වසර 20-30 ඇස් කන් ඇරගෙන ඉන්න කෙනාට තේරෙනවා මේ ලෝකෙ තියන සැප මොකක්ද කියන එක. ඒ වගේම ආර්ථිකය කඩා වැටෙන විට ව්‍යසන විපත්ති එනකොට, ඒ පැත්තෙ තියන තොරතුරුත් වසාගන්න බැරි තරමටම දැන් හෙළි වෙලා තියෙනවා. නමුත් දැන් ඇති වෙලා තියෙන්නා වූ බටහිර සහ පෙරදිග අතර සන්නිවේදනවලදී සාකච්ඡාවලදී සම්මන්ත්‍රණවලදී දුක පිළිබඳව බටහිර ලෝකෙ දරන අදහස් සහ අපේ වගේ, ඉන්දියාව වගේ ආසියාකර ලෝකෙ දරන අදහස් බලනකොට ඒ ඇත්තොත් හරියට හොයනවා මේ දුකේ සුල මුල හොයලා තවත් සැප ගන්න.

සර්වඥයන් වහන්සේ දුක පිළිබඳව දීල තියෙන විස්තරය ඉතාමත්ම ගැඹුරුයි. කොච්චරද කියනවා නම් උන්වහන්සේ පැහැදිලිව විස්තරයක් කරනවා - මේ දුක 100% ක් දැකගන්න පුළුවන් නම්, දැනගන්න පුළුවන් නම් ඒකමයි දුක ගෙවන් කරන ක්‍රමය. ඒක හරිම විප්ලවීය, හරිම රැකිකල්වාදී අදහසක්. මොකද ලෝකයා කරන්නේ දුකට බයේ පැන යන එක. කර අරින එකයි කරන්නේ. ඒ කරල ඉවර වෙලා සැප ඉල්ලන එක. අර මද්දුම බණ්ඩයි ලොකු බණ්ඩයි මරන්න ඉදිරියට ගත්තාම ලොකු බණ්ඩා අඩා වැටුණා ගහලයා ඉදිරියට එනකොට. මද්දුම බණ්ඩා කිව්වා අයියණ්ඩියෙ බය

වෙන්න එපා. අපි ඇවිල්ලා ඇහැලේපොළ පරම්පරාවේ. ඒ නිසා මේ වගේ වෙලාවක පස්සට ගියොත් අප්පව්වටත් හරි නෑ, උඹ හිටපත් මම පෙන්නන්නම් මැරෙන හැටි කියලා ගහලයා ළගට ගිහිල්ලා කිව්වා මම පන්සිල් පද පහ කිව්වට පස්සේ එක සැරේ කපපත් බෙල්ල කියලා. ඒ තරම් එඩිතරකමක් තිබුණා. මේක මගහැරලා වැඩක් නැහැ. පොඩ්ඩකින් ලොකු බණ්ඩක් කපනවා. ඉතින් ඒ නිසා මද්දුම බණ්ඩා ජාතික වීරයෙක් වුණා. ලොකු බණ්ඩා එහෙම ජාතික වීරයෙක් වුණේ නැහැ. ඒ නිසා දුකේදීත් ඉදිරිපත් වෙලා ඒ දුකට මුහුණ දෙන්නෙ නැතුව ඒ එන දුක්වලදීත් වරු වුරු ගාන්න පටන්ගත්තොත් කෙදිරිගාන්න පටන්ගත්තොත් අපිට ශාකා පුත්‍රයෙක් වෙන්න බැහැ. ඒ නිසා දුක හරහා යන්න ඕන. එන එන දුකට මුහුණ දෙන්න ඕන. ඒක ටිකෙන් ටික යන්න ඕන. ඊට පස්සේ මේ දුකට හේතු වෙන්නා වූ ආසන්න හේතුව අපි බැලුවොත් මම හිතන්නේ මේ කවුරුත් වගේ දන්නවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ කීට්ටුම හේතුව වශයෙන් දක්වලා තියෙන්නේ තෘෂ්ණාව, ආශාව. ආසන්න සතුරා ආශාව. ඇතින් ඉන්න සතුරා තමයි අවිද්‍යාව, නොදැනීම, මෝඩකම. ඉතින් මේ දෙන්නත් එක්ක වැඩ කරනකොට මේගොල්ලො එක බළ මුළුවක් ඇතුළෙ නෙමෙයි වැඩ කරන්නේ. මේගොල්ලන්ට බළ මුළු රාශියක් තියෙනවා. බළ මුළු එකට එකට ගැළපෙන ප්‍රතිවිරුද්ධ බළ මුළු මාර්ගයෙන් බිඳ දමනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ මේ කෙලෙස් බළ මුළු ප්‍රධාන වශයෙන් තුනකට කඩලා පෙන්නවා, මේ වගේ සූත්‍රවලට සම්බන්ධ කරනකොට චිතික්කම කෙලෙස්, පරිඤ්චාන කෙලෙස් සහ අනුසය කෙලෙස් කියලා. ඒවා ටිකක් බරපතළ වචන. නමුත් ඒක ස්වාමීන් වහන්සේලාට එව්වර ප්‍රශ්නයක් වෙන එකක් නැහැ. මොකද පොත පත හදාරන නිසා.

අපේ හිතේ ඇතුළෙ තියෙන බීජ, කෙලෙස් බීජ යම් ප්‍රමාණයකට කණු කැපීලා වැවිලා එනකොට අපි කියනවා ඒකට අනුසය කෙලෙස් බවට පත් වුණයි කියලා. බුදියන් ඉන්න මිනිහෙක් නැගිට්ටා වගේ. අනුසය කෙලෙස් කියන්නේ නිදිගත් කෙලෙස්.

පරිසුච්චාන කෙලෙස් කියන්නේ නිදිමත කඩල නැගිටිට කෙලෙස්. නැත්නම් කණු කැපිල පැල වෙච්ච බීජ වගේ. ඊට පස්සෙ බීජ වැවෙනකොට ඒක අතු ඉති විහිදී වැඩෙනවා වගේ, අර නැගිටපු මනුස්සයා එළියට ගිහිල්ලා මූණ කට සෝදගෙන ඇඳුම් ඇදගෙන තමන්ගේ රාජකාරියට ගිහිල්ලා රාජකාරිය කරන්නා වගේ මේ කෙලෙස් පාරට බැහැල වැඩ කරන වෙලාවක් එනවා. ඒ ඕජාව වැක්කෙරෙන වෙලාවක්. ඒකට කියනවා විනික්කම මට්ටම කියලා. ඒ වෙලාවේදී අපි සමාජයේ පවතින නීති කඩාගෙන හරි, බය ලැජ්ජාව නැතිව හරි, අපේ ආශාවල් ඉෂ්ට කරන්න යනවා. ආන්න ඒ විනික්කම මට්ටමේ කෙලෙස් නිසා සමාජයේ නිතරෝම ආරාමුල්. සමාජය නමැති ජල කඳ නිතරම තරංග මාලා නගිමින් පවතිනවා. ඒ වගේ විනික්කම කෙලෙස් බහුල සමාජයට අපි කියනවා සදාචාරයකින් තොර බය ලැජ්ජා නැති බොහොම කලබල සහිත සමාජයක් කියලා. ඒක සමාජයේ දෝෂයක් නොවෙයි. සමාජයේ ඉන්න එක එක්කෙනාගෙ අඩුපාඩු.

ඉතින් ඒක නැති කිරීම සඳහා, විනික්කම කෙලෙස් නැති කිරීම සඳහා බුදු හාමුදුරුවෝ දෙන බේත තමයි සීල ශීක්ෂාව. කෙලෙස්වල තියෙන අන්තිම කලබලකාරයා, අන්තිම සීමාව ඉක්මවලා පැන ගිහිල්ලා කටයුතු කරනවට අපි කියනවා විනික්කම කෙලෙස් කියලා. අන්න ඒ විනික්කම කෙලෙස් නැති කරගන්න සර්වඥයන් වහන්සේ දීල තියෙන බේත තමයි සීල සීක්ෂාව. එතකොට විනික්කම කෙලෙස් කියන එක පිළිබඳව දන්නෙ නැති කෙනෙක්ගෙ පැත්තෙන් තේරුම්ගත්තොත් සතුන් මැරීම, සොරකම් කිරීම සහ කාම මිථ්‍යාචාරය කියන කායික දුශ්චරිත තුනක් තියනවා. වචනයෙන් තියෙනවා බොරු කීම, කේලාම් කීම, හිස් වචන, පරුෂ වචන කියන සතරක්. මත්පැන් පානය සමහර වෙලාවට වැටෙනවා. ආජීව අට්ඨමක ශීලයේදී තමන්ගේ ජීවන රටාවක් වැටෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේවායේදී සතෙක් මරනවා, හොරකම් කරනවා, කාම මිථ්‍යාචාරය කරනවා කියන්නේ, හොඳට මතක තියාගන්න ඒවාට දෙවැන්නෙක් සම්බන්ධයි. කවදාවත් බැහැ සතෙක් මරලා

දෙවැන්නෙකුට, අඩුම ගානේ ඒ සතාටවත් නොදන්නා මරන්න බැහැ. භොරකමක් කරන්න බැහැ. භොරකම කියන්නෙ අන් සතු වස්තුවක් වැරදි ලෙස ගැනීම. කාම මිථ්‍යාවාරය කියන්නේ අන් සතු කාම වස්තුවක් සමග වැරදි ලෙස හැසිරීම. බොරු, කේලාමි, හිස් වචන, පරුෂ වචන හිතීන් කරන්න බැහැ. ඒකට දෙවැන්නෙක් සම්බන්ධ වෙනවා.

ඒ නිසා විනික්කම කෙලේසයක් ක්‍රියාත්මක වෙනකොට සමාජයට ඒකාන්තයෙන්ම දුගඳක් හමනවා. සමාජයේ තරංග මාලාවක්, රැලි මාලාවක් නඟිනවා. ඉතින් එහෙම සමාජයක ජීවත් වෙනකොට මනුස්සයා තිරිසන් තත්ත්වයට පත් වෙනවා. එන්න එන්න පහත් නිව, පිසාව ප්‍රේත තත්වයකට පත් වෙනවා. යම් සමාජයක් එහෙම දැනගෙන අනුන්ගේ ජීවිතවලට එහෙම ඇඟිලි ගහන්න යන්න එපා, අනුන්ගේ වස්තුව වැරදි විදියට ගන්න එපා, අනුන්ගේ කාම වස්තු වැරදි විදියට පරිහරණය කරන්න එපා, මනුස්සයින්ට, බොරුවෙන්, පරුෂ වචනයෙන්, හිස් වචනයෙන්, කේලමෙන් කලකොලොප්පම් කරන්න එපා, මත්පැන් පානයෙන් නරක වැඩ කරන්න එපා, ජීවන රටාවෙන් වැරදි වැඩ කරන්න එපා, අපි මෙහෙම නොකර ඉමු කිව්වොත් ඒ සමාජය ස්වභාවයෙන්ම දේවතා දේවිතාවියන් බවට උසස් පුද්ගලයන් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා අපි හොඳට මතක තියාගන්න ඕන මේ කවුරු මොන ජාති කිවුවත් ලෝකෙ ශිෂ්ටාචාරය මනින්න තියෙන එකම ක්‍රමය තමයි ශීලය. යම් කිසි කෙනෙක් දැන හෝ නොදැන ශීලය අඩුපාඩු නම් ඒකෙ අනිවාර්යයෙන්ම අශිෂ්ටකමක් තමයි පෙන්වන්නෙ. දුස්සීලකමක් තමයි පෙන්වන්නෙ. ඉතින් ඒ පුද්ගලයා දවල් මිගෙල් රැ දනියෙල් තමයි. මිනිස්සුන්ට පේන්න සිල්වත්කමක් ගත්තට, ඒ සිල්වත්තකම රැකෙන්නෙ නැහැ.

බුදු භාමුදුරුවො සඳහන් කරල තියෙනවා එහෙම සීලයක් පොරොන්දු වෙලා, නැත්නම් ලෝකයට සීලවන්න බවක් ප්‍රකාශ කළාට පස්සෙ ඒක රැක්කෙ නැත්නම් එයාට හතර ආකාරයක බය

එනවා කියලා. ඒ හතර ආකාරයක බය නිසා ඒ පුද්ගලයන්ට ජීවිතය පුරාවටම, අද කාලයේ වචනයෙන් කියනවා නම් අසහනය පවතිනවා, මානසික ආතතිය පවතිනවා. ඒ මනුස්සයට තව පරිසර දූෂණයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ මනුස්සයාගේ සිත දූෂ්‍යයි. ඒ හතර ආකාර බය ගැන කල්පනා කරලා බලනකොට ලෝකයේ තියෙන්නා වූ, නැත්නම් අද කාලයේ අග නගරවල, රාජධානිවල තියෙන්නා වූ තරුණ පිරිස්වලට ඇති අධ්‍යාපනය පිළිබඳ හොඳම උත්තරයක් හම්බ වෙනවා.

ඒකෙදි කියනවා යම් කිසි කෙනෙක් සතුන් මරනවා, සොරකම් කරනවා, කාම මිථ්‍යාචාර ගැන නොතකා කටයුතු කරනවා නම්, බොරු කේලම හිස් වචන පරුෂ වචන කියන වව් දුශ්චරිත ගැන නොතකා කටයුතු කරනවා නම්, මත්පැන් පානය, වැරදි ජීවන රටාව වගේ තියෙනවා නම්, ඒ කෙනාට අත්තානුවාදය කියලා බයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. ඒ මනුස්සයා කාට හොරෙන් වැඩ කළත් තමන්ගේ හිත දන්නව නම් අන්ධකාරයට යන්න බය වෙනවා. වයසට යනකොට බය වෙනවා. ලෙඩ වෙන්න බයයි. මරණ ඇඳට බයයි. මොකද ඒ වෙලාවෙදී තනි වෙනවා, කොටු වෙනවා. ඒ වෙලාවෙදී ඔය කවුරුත් අපිව අතැරල දානවා. ලෙඩ වෙනකොට, මරණයේදී අකැමති වුණත් කරන්න දෙයක් නැහැ. අන්ධකාරයේදී තනි වෙනවා. ඉතින් එහෙම කට්ටිය අත්තානුවාදී බය නිසා ආත්මය තමන්ට දෙස් දෙනවා. තනියම ඉන්න බැහැ. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට බණක් භාවනාවක් කරන්න ගියත් ඇස් දෙක වහගන්නවත් බැහැ. ශීලය නැත්නම් ඒකම තිගැස්සෙනසුලුයි.

යම් කිසි කෙනෙකුට ශීලය පිළිබඳ ශක්තියක්, ආඩම්බරයක් තියනවා නම්, කවුරු තමන්ට නැති වුණත් ඒ ශීලයේ ආරක්‍ෂාව තියෙනවා. ධම්මො භවෙ රක්ඛති - ධම්මචාරී කියලා ධර්මපාල ජාතකයේදී කථා කරලා තියෙන්නෙ. ධර්මපාල ජාතකයේදී දිසාපාමොක් ආචාර්යතුමාට පුංචි ධර්මපාල කුමාරයා කියනවා කවදාවත් අපේ පවුලෙ එක් කෙනෙක් අවුරදු 120 සම්පූර්ණ වෙන්නෙ

නැතිව මැරෙන්නේ නැහැ කියලා. ඉතින් ඒ ආචාර්යවරයාට - දැන් කාලේ කියනවා නම් මහාචාර්ය දිසාපාමොක්ච පිළිගන්නවත් බැහැ. ඒක නිසා මේක බලන්න එළ කටු ටිකක් අරගෙන දරුවා මැරුණා, මෙන්න මෙහෙමයි මේ පෙන්වන්න ආවේ කියලා දෙමාපියන්ට පෙන්න්නට ආවාට පස්සේ දෙමාපියෝ හිතා වෙනවා බඩ බදාගෙන. මෙව්ව මේ කොහෙද යන එළ කටු. අපේ දරුවා මැරෙන්න බැහැ කියලා. ඇහුවම ඊට පස්සේ කියනවා, මොකද අපේ පරම්පාවේ කවදාවත් එහෙම සතුන් මැරීමක් නැහැ. ඒ නිසා අපේ දරු පරම්පරාවේ අම්මලගෙ කුසට පිළිසිඳගන්නේ දීර්ඝායුෂ නියෙන දරුවන් තමයි. අපි අනුන්ගෙ වස්තු සොරකම් කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපිට එහෙම බයක් නැහැ ජීවත් වෙන්න. අපේ කාම මිථ්‍යාචාරයක් නැහැ අපේ මේ මනුස්සකම තුළ. ඒ නිසා අපිට ඒ පැත්තෙන් ආයුෂ පිරිහීමකුත් නැහැ. බොරුව, කේලම, හිස් වචන, පරුෂ වචන අපි ළඟ නැහැ. ඒ තරම්ම මේකෙ ශක්තියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක දන්නේ නැති වුණොත් වෙන්නේ මොකක්ද? නොමැරුණා වුණත් මළා හා සමාන බයක් ඇති වෙනවා. ඒකට කියනවා අත්තානුවාද භය කියලා. දැන් ලෝකයේ හුඟදෙනෙක් හැන්දෑ වෙනකොට බොන්නේ මොකටෙයි? එහෙම නැත්නම් බීඩ්, සුරැට්ටු කටේ ගහගෙන නටන්නේ මොකටෙයි? හිත තනි වෙනවාට බයයි. මොනවා හරි දේකට හිත පිට පැත්තට දාගන්නවා. ඇතුළට එනකොට අත්තානුවාද භය, අර කරපු අපරාධ සිහි වෙනවා. මම මේ අපරාධකාරයින්ට ගල් ගහන්න කථා කරනවා නෙමෙයි. මේ සිද්ද වෙන දේ.

බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා අත්තානුවාද භය නැති වුණත් යම් කිසි කෙනෙක් සමාජ චාරිත්‍ර නොසලකා සිරිත් විරිත් නොසලකා දිගින් දිගටම දිගින් දිගටම වැරදි කරනවා නම් පරානුවාද භයට ලක් වෙනවා. රට්ටු බනිනවා, හැදිවිච ගෙදර නැහැදිවිච එකා කියලා. මෙව්වර ලස්සනට ජීවත් වෙන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී මෙන්න මේ වගේ පාහර වැඩ කරනවයි කියලා රට්ටු බනින්න හදනකොට ඒකත්

ඉතින් ටික කාලයක් ඉවසගෙන හිටියට අන්තිමට ඒක මහා හිසේ කැක්කුමක් වෙනවා. රට්ටු කැමති වෙන්නෙ නෑ එහෙම පුළුවන්කමක් තියෙද්දී ශිෂ්ට වෙන්නෙ නැතිව අශිෂ්ට වෙනවට. මේ දෙවන බය.

තුන්වෙනි එකට කියනවා දණ්ඩ හය කියලා. දණ්ඩ හය යනු රටේ පවතින්නා වූ නීති පද්ධතියට අනුව කවද හරි කොහොම හරි කොටු වෙනවා. කොටු වෙච්ච දවසේ හිරේ විලංගුවේ වැටෙනවා. එතකොටත් හිරේ විලංගුවේ වැටෙන්න ඉන්න මිනිහා පොලිස්කාරයා දකිනකොටත් බයයි. හිරේ විලංගුවේ වැටෙන්නම ඕනෙ නැහැ. බයේමයි ජීවත් වෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒ මනුස්සයාට උයාගන්න බත කන්න බැහැ. බයේ ජීවත් වෙනවා. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ විදියට මෙලොව වශයෙන් ලැබෙන හය තුනක් ගැන විස්තර කරනවා. අන්තානුවාද හය, පරානුවාද හය, දණ්ඩ හය. අපි හිතමු දැන් කාලේ පහව ගහලා බේරෙන්න පුළුවන් කියලා. තමන්ටත් බිල බේරෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් මොකක් හරි දේකින් හිත කොලොප්පම් කරගෙන ජීවත් වෙනවා. අනුන්ටත් ගාස්තුවක් දෙනවා පත්තරවල දාන්න කියලා මම බොහෝම ශිෂ්ටවන්නයෙක් කියලා. ඕන පත්තරයක් සල්ලිවලට යටයි. ඕන කැත වර්තයක් ලස්සනට අන්දවන්න පුළුවන් ජන මාධ්‍යයෙන්. ඒකත් සල්ලිවලට ගන්න පුළුවන්. දණ්ඩ හය පුළුවන් අග්‍ර විනිශ්චයකාරයාට හරි කමක් නෑ කියක් හරි දීලා ඡේප් කරන්න පුළුවන්. අද කරන්න බැරි දෙයක් නැහැ සල්ලිවලට.

නමුත් අවසානයේ දුග්ගති හය කියලා එකක් තියෙනවා. මරණින් මත්තෙ කන්දෙන් පහළට ඔළුව පහළට, කඳ උඩට තියාගෙන ඇඳ වැටෙන්නා සේ නිරාගත වෙනවා. අපාගත වෙනවා. ඒක වෙන මොනම තාලයකින්වත් ගෙවන්න බැහැ. ඒ නිසා දුස්සීල වෙන්න වෙන්න මේ හතරින් ගැලවෙන්න බෑ.

සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් ඒ බව දැනගෙන තමන් ආත්ම වංචා කරන්නේ නැතිව තමන් රැකිය යුතු ශීලය පිළිවෙළට රකිනවා නම් අන්තානුවාද හයක් නැති නිසා ඒ

මනුස්සයාට සභාවකට භය නැතිව යන්න පුළුවන්. බ්‍රහ්ම මණ්ඩලයකට, දේව මණ්ඩලයකට, ශ්‍රමණ මණ්ඩලයකට, රාජ සභාවකට, උගතුන් අතරට. කිසිම දවසක පැකිලෙන්න දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා ඕන සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට, ඕන තැනකට යන්න සිල්වන්තයාට බය වෙන්න දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා අපේ දරුවන්ට අපේ දෙවැනි පරම්පරාවට අපි පපුවක් අරන් දෙන්න ඕන හැප්පෙන්නෙ නැතිව ගැටෙන්නෙ නැතිව ඉස්සරහට යන්න පපුවක් අරන් දෙන්න ඕන. ව්‍යක්ත ප්‍රතිබල ශක්ති අරන් දෙන්න ඕන. අරන් දෙන්න නම් ඔය double degree අරන් දීලා වැඩක් නැහැ. ඒ දරුවන්ට ශීලයක් ඇති කරලා දෙන්න ඕන. දෙවැනි පරම්පරාවට ශීලයේ වටිනාකම කියලා දෙන්න ඕන. එතකොට අත්තානුවාද භයක් නැති වෙනවා. අපි මේ තුන්වෙනි ලෝකෙ රටවල්, අපි හිගන ජාතියක් කියන හරුප ඕවා ඔක්කොම සුද්දා අපිට කියාපු අපිට අපේ ශිෂ්ටාචාරයට අත තියන්න බැහැ. අපි හැමදාම සදාචාරයක් ඇතිව හැදිවිව ජාතියක්.

ඊඟාවට තමයි පරානුවාද භය. නැත්නම් අපිට කවදාවත් මේ හැදිවිව ගෙදර නැහැදිවිව එකයි කියලා බැනුම් අහන්න වෙන්නේ නැහැ. නැහැදිවිව ගෙදර වුණත් ඕකා හැදිවිව එකයි කියලා කියාවි. ඒ මිනිස්සු සලකයි. මිනිස්සු සලකන එක ඒ සිල්වන්තයා මැරිල ගියත් උන්දුගෙ දුදරුවන්ටත් සලකනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලෙ උන්වහන්සේලා ඇති කරපු කීර්ති නාමය නිසා එළියට ගියත් නිස්සරණ වනයේ කියලා කිව්වොත් අඩියක් පස්සට තියලා තමයි කථා කරන්නේ. අපෝ බොහෝම, බොහෝමත්ම සිල්වන්තයි කියලා. මෑතකදී අපවත් වෙව්ව බේමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, මං වගේ කෙනෙක් (උන්වහන්සේටත් එතකොට අවුරුදු 90 ක් වෙලා) සිල් පදයක් කැඩුවොත් ලෝකය කියනවා කවදාවත් ස්වාමීන් වහන්සේ නම් සිල් පදයක් කඩන්නේ නෑ කියලා. මොකද ලෝකයා මේ තරම් මිත්‍ර ස්වරූපයක් මවලා තියනවා, අපි පණ නැසුණත් සිල් පද කඩන්නේ නැහැ කියලා. ඒ නිසා උන්වහන්සේගේ පිටුපස යන අපටත් පාරට බැස්සට පස්සේ කවරුත් අවිශ්වාස

කරන්නේ නැහැ. ඇත්තටම අපි පව් කළත් සිල් පද කැඩුවත් විශ්වාස කරන්නේ නැහැ කවුරුවත්. ඒ තරම්ම දෙවැනි පරම්පරාව තුන්වැනි පරම්පරාව දක්වාත් මේ ගුණ රාවය.

ඒ වගේම දණ්ඩ භයකට ගියත් කරලා තියෙන්නෙ පළවෙනි වැරද්ද නම් උසාවිය වුණත් නිදහසක් දෙනවා. මේක අත්වැරද්දක් වෙන්න ඇති, හදිසි කෝපයක් නිසා වෙන්න ඇති කියලා පළවෙනි වතාවට හරි නිවාඩු දෙනවා.

අන්තිමට - හුඟදෙනෙක් කියවලා ඇති නේ දේවදූත සූත්‍රය. යම ලෝකෙට ගියාට පස්සේ යම රජ්ජුරුවො අහනවයි කියනවා ඇයි මේ ලෝකෙට ආවෙ කියලා. එතකොට උනත් යම රජ්ජුරුවො අහනවලු උමට ගිය ආත්මෙ පින් කරපු නිසා මනුස්ස ආත්මයක් ඉල්ලුවා. දුන්නා. උමට බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ඉල්ලුවා, දුන්නා. අතපය හයිය හක්තිය තියෙන අංග පුලාවක් සහිතව ඉල්ලුවා, දුන්නා. ධර්මය ඉල්ලුවා, දුන්නා, කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ඉල්ලුවා, දුන්නා. පැවිද්ද ඉල්ලුවා, දුන්නා. දෑත් මොකටද මෙහෙ ආවෙ කියලා අහනවා. වැරදිලා හරි අපායෙ යන්න වුණොත් ඉතින් ගියාට පස්සේ වෙච්චනවලු. යම රජ්ජුරුවො ඊට පස්සේ අහනවලු ඉන්න කාලෙ මනුස්ස ජීවිත ගත කරන කාලෙ යම් දානයක් දීලා, යම් සීලයක් රැකලා පින් කරලා තියෙන අවස්ථාවක් මතක් වෙන්නේ නැද්ද කියලා.

ඉතින් කාට හරි හොඳට සිහිපත් කරන්න පුළුවන් නම් මම අනේ අනුන්ගේ බඩගින්න නිවලා තියෙනවා. අනුන්ට මරන්න තියෙන සත්තු නිදහස් කරලා තියෙනවා. සොරකම් කරන්න අවස්ථාව තිබ්ලත් මම සොරකම් නොකර ඉඳලා තියෙනවා. අනන්ත කාම මිථ්‍යාචාරය කරන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී මම නොකර ඉඳලා තියෙනවා කියලා. එතකොට ප්‍රතිබල සහිතව කියන්න පුළුවන්ලු යම රජ්ජුරුවන් එක්ක මේ වැඩෙට මම පව් කළාට ජීවිතේදී මම මේ මේ පින්කම් කරලා තියෙනවා. එතකොට කියනවලු, මේ අන්තිම අවස්ථාව. දෑත් මේ පිනෙන් කරුණාකරලා දිව්‍ය ලෝකෙට ගිහිල්ලා ආයේ මෙහෙට නොඑන්න කටයුතු කරන්නෙයි කියලා. ඒ නිසා යම්

ප්‍රමාණෙකට සිල් රැකපු කෙනාට යම් රජ්ජුරුවෝ පවා අනුකම්පා කරනවා. එහෙම නැති වුණොත් යම්පල්ලන්ට කථා කරලා කියනවලු මට කරන්න දෙයක් නැහැ මම ඉල්ලපු දේ දුන්නා. දීපු දේ සවුත්තු කරගත්ත නම් යම්පල්ලන්ට බාරයි.

මේ අනුව සිල්වතාට හරි පුදුමාකාර දෙයක් තියනවා. ඒ නිසා ඒ හතරාකාර බය කල්පනා කරලා විනික්කම කෙලෙස් කියන කාය දුශ්චරිත වව් දුශ්චරිත ටික වග බලාගන්න එක වෙන කාගෙවත් වැඩක් නොවේ. තමතමන්ට දීල තියෙන එකක්. ඒක කරගන්න බැරි නම් සම්මා දිට්ඨිය කවදාවත් ඉදිරියට යන්නේ නැහැ. ඒ සම්මා දිට්ඨිය උප්පැන්න සහතිකේට සීමා වෙච්ච සම්මා දිට්ඨියක් වෙනවා. ඒ නිසා තමන් සම්මා දිට්ඨිය කියාගත්තට වැඩේ යන්නේ වෙන පැත්තකට. ඒ කියන්නේ විනික්කම කෙලෙස්වලින් අර ඉස්සෙල්ලාම කිව්ව වගේ තමන්ගෙ හෘදය සාක්ෂිය දැනගත්තම දෙවැනි එක එනකොට අල්ලපු ගෙදර දැනගන්නවා. තුන්වෙනි එක එනකොට රටේ නීතියට අහු වෙනවා. ඊළඟට අපාගත වෙනවා.

ඉතින් ඒක නිසා නිතරෝම මතක තියාගන්න ඕන - ශාසනය හොඳින් තේරුම්ගන්නකොට ආගම කියන දේයි ධර්මය කියන දේයි අතර තියෙන වෙනස පොඩ්ඩක් තේරුම්ගන්න ඕන. ආගම අපිට හරියට කියනවා පින්කම් කරන්න කියලා. ධර්මය කියන්නේ පව්කම් නොකරන්න කියලා විතරයි. පින්කමක් ගැන ධර්මයේ නැහැ. උදෙත් ප්‍රශ්නයක් අහල තිබුණා පින් මොකක්ද කුසලය මොකක්ද කියලා. පොඩ් ළමයි නළුවන්න වගේ තනේ කිරි නැති වෙනකොට රබර් සුප්පු දීලා නළුවනවා වගේ පව් නොකරන්න කරන උපමාවක් තමයි පින් කරගන්න කියන්නේ. පව් නොකර සිටීමට කරන උපමාවක්. නමුත් ගෙදර සිටියොත් විශේෂ පින්කමක් නොකළත් ශීලය ආරක්ෂා කරන තරමට පව් නොකිරීමට “සබ්බ පාපසුස අකරණං” කියන එක හිතට ගත්ත කෙනාට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා අප්පමෙයා වූ කුසලයක් සිද්ද වෙනවා කියලා. උන්වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා “අරියසස විනයෙ අගගදානං මහාදානං යදිදං පානානිපාතො” ආර්යයන් වහන්සේලාගේ විනයෙහි ඉතාමත්ම

ලොකු දානය තමයි මහා දානය තමයි සතුන් නොමරා සිටීම. ඒ කියන්නේ අහස දීම. “අරියසස විනයෙ මහාදානං අගගදානං යදිදං අදින්නාදානං” අදින්නාදානා වේරමණී - අන් සතු දේ ගන්නෙ නැති එක හුඟාක් දන් දෙනවට වැඩිය හොඳයි. ඒ වගේම අන් සතු කාම වස්තූන්ට ආරක්ෂාව සපයන එක ඔය නිකන් අඬහැර පාන පුරාපේරුවට වැඩිය බොහෝම හොඳයි.

ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් ශීලයේ වටිනාකම තේරුම් අරගෙන පවෙත් වැළකීම ශිෂ්ටාචාරය කියලා තේරුම් කරගත්තොත්, පවෙත් වැළකීම ආර්ය තත්ත්වයට උසස් වීමක් ලෙස තේරුම් කරගත්තොත් පවෙත් වැළකීම අපිට සමාජයට දෙන්න පුළුවන් ලොකුම ලොකු දයාදය කියලා තේරුම් අරගත්තොත්, ඒ මනුස්සයාට කියන්න පුළුවන් හික්මිව්ව මනුස්සයෙක් කියලා. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ආන්න එහෙම ලැබිව්ව සම්මා දිට්ඨිය ශීලයකින් අනුග්‍රහ නොකළොත් ඒක කවදාවත් වේතෝ විමුක්තිය පඤ්ඤා විමුක්තිය කියන්නා වූ නිවන් දොරටු දෙකට යොමු වෙන්නෙ නැහැ.

ඒ වෙනුවට පුදුමාකාර සංකීර්ණතා සංකරතා ජීවිතයට එන්න පටන් අරගන්නවා. ප්‍රධාන එකක් තමයි - මං මගේ ජීවිතයේ අවුරුදු 29 ක්ම පස් පව් සේරම කඩල තියෙනවා. දස අකුසල් හොය හොය කඩල තියෙනවා පැවිදි වෙන්න ඉස්සෙල්ලා. ඊට පස්සේ දූන් ආයෙත් අවුරුදු තිස්ගානක් ගත වෙලා තියනවා මේක නොකර ඉඳලා. ඊට පස්සේ සිල්වතුන්ට සම්බන්ධ වෙලා පව් නොකරන්න පටන්ගත්ත තැන ඉඳලා පුදුමාකාර විදියට කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා. හොරෙන් හරි කමක් නෑ ඵලිපිට හරි කමක් නෑ පවු කරන්න කරන්න ඇදෙන්නෙ අසුවියටම තමයි. ඇදෙන්නෙම අසත්පුරුෂයන්ට තමයි. අපණ්ඩිතයන්ට තමයි. අමනෝඥයන්ට තමයි. ඒක අපි හිතල කරන දෙයක් නෙමේ. ඕන තැනකට ගියත් තමන් ශීලය අධිෂ්ඨාන කරගෙන කරනවා නම් ආකර්ෂණය යන්නෙ අනිවාර්යයෙන්ම තමන්ට වඩා ශීලවත්තයෙකුට තමයි. තමන් එහෙම නැතිව හිතේ කුකුස් ගතියෙන් යනවා නම් හිත ඇදිල යන්නේම තමන්ට වැඩිය පහත් කෙනෙකුට තමයි.

ඒ නිසා මේ ලැබිවිච වටිනා මනුස්ස ජීවිතයෙන් ඉදිරියට යන්න ඕන නම් නිතරෝම කල්පනා කරන්න ඕන අපිට 100% ක් සිල්වන්ත වෙන්නත් බැහැ. 100% ක් කවුරුත් දුස්සීලත් නැහැ. අපි ඔක්කොම ඉන්නේ එකම බෝට්ටුවේ. හැම කෙනෙක්ම තේරුම්ගන්න ඕන මෙතන ශීලය කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ අධිශීල ශික්ෂාව. ඊයෙට තිබුණට වැඩිය අද සිල්වන්ත වීම. එන්න එන්න පටි තද කරගන්න ඕන. ඒක මේ කාටවත් බයේ කරන දෙයක්වත් අදාශ්‍යමාන දෙවියෙකුට බයේ කරන්න ඕන දෙයක්වත් හෝ කාටවත් බයේ රජ්ජුරුවෝ දඩ ගහයි කියලා කරන දෙයක්වත් නෙමෙයි. “සමාදාය සිකඛි....” සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ සිල්පද ඉල්ලගෙන රකින්නයි කියලා තියෙන්නෙ. අනෙක් හැම ආගමකටම තියෙනවා පද. ඒ සියල්ලටම කියන්නේ Commandments කියලා. එව්වට කියන්නේ පනත්. අණක් සහිත පනත්. බුදු හාමුදුරුවෝ දීල තියෙන්නෙ කිසිම අණක් නොමැති ශික්ෂා පද. පුළුවන් නම් රැකපන්. රැක්කොත් මේ ආනිසංසය තියෙනවා. හොරෙන් හරි කමක් නෑ ඉල්ලගෙන හරි කමක් නෑ. නොරැක්කොත් මෙන්න ආදීනව තියනවා. බුදු හාමුදුරුවෝ ලැයිස්තුවක නම ලියාගෙන දෙන දඬුවමක් නෙමෙයි. කම්ම නියාමානුකූලව විත්ත නියාමානුකූලව සිදු වන දෙයක්.

ඉතින් ඒක අහන්න ඕන. සලකා බලන්න ඕන. තේරෙන්න ඕන. තේරිලා ටික ටික සීලයෙන් ඉස්සරහට යනවා නම් අපි අර කියපු විදිහට පාප මිත්‍රයන්ගෙන් වෙන් වෙලා තමන්ට වැඩිය හොඳ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් අතරට පත් වෙන අතරම, තමන්ට පුළුවන් තරම් ඉතාම ආසාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙන හිතේ විපිළිසර ගතිය නැතිකම, අවිප්පටිසාරය කියන එක ඉබේ එන්න පටන්ගන්නවා. “අවිප්පටිසාරනතාය බො ආනන්ද - කුසලානි සීලානි” කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියනවා. කුසල වූ සීලයක් දවසින් දවස පිරිසිදු වන සීලයක්, නැති නම් හිතේ විපිළිසරකම කියන එක, දෙකට දෙනෑවර වෙච්ච හිත කවදාවත් වළක්වන්න බැහැ. ඒ නිසා අපිට එවැනි සිතක් තමයි මේ දුක දෙන්නෙ. එවැනි සිතක්

තමයි අපිට සැක සංකා උපදවන්නේ. එවැනි සිතක් තමයි අපිට අතීතාවර්ජනය අනුව පශ්චාත්තාපය උපදවන්නේ. අනාගත පටිකංඛනය අනුව සිත සලන්නේ.

අන්න එහෙම නැතිව මෙන් මේක තැන්පත් වෙන්න ඕන ගතියක් ඇති වෙන්න නම්, නිතරෝම කුසල සීලයක් මත ඉඳගෙන තමයි ඒ වගේ සමාධි ශික්ෂාවට, නැත්නම් මේ සූත්‍රයෙහි තියන සමාධි අනුග්ගහිතයට යන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා සීලයෙහි තියනවා පුද්ගලාකාර ගැමීමක්. නැත්නම් අපි කියනවා ශීලය ආසන්න කාරණාව වෙනවා සමාධි හිතකට තැන්පත් බවක් ඇති වෙන්න. ඒ නිසා අපි එක් කෙනෙක්වත් හිතන්න නරකයි අපි අලුත්වැඩියා කරගන්න බැරි තරම් දුස්සීලයො කියලා. ඒ වගේම අපි එක්කෙනෙක්වත් හිතන්න නරකයි 100% ක් දැන් සීලයෙන් අංග සම්පූර්ණයි කියලා. ඒ දෙකම ඉතා භයානක අන්න දෙකක්. අපි ඉන්නේ අතරමැදි. ඒ නිසා එක් එක් කෙනෙකුට වගකීමක් එනවා, විශේෂයෙන්ම බණ භාවනා කරන අයට වැඩි වගකීමක් එනවා. මෙවිචර ඇප කැප වෙලා වැඩ කරනකොට ඒකට අදාළ පරිසරය සකස් කර දෙන්න ඕන.

අපි කියනවා චීතික්කම කෙලෙස්වලට උදල්ලෙන් අදින්න පුළුවන් තරම් කක්කා ගොඩක් කියලා. මඩ ගොඩක් කියලා. ඒ උදල්ලෙන් අදින්න පුළුවන් කක්ක ගොඩ කන් හැන්දෙන් අයිත් කරන්න යන්න එපා. ඒක වෙන්නේ නැහැ. කන් හැන්දෙන් අයිත් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ උදල්ලෙන් අයිත් කරන්න පුළුවන් හරිය සුද්ද කළාට පස්සේ. එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා ලී බඩුවක් හදනකොට ලී බඩුව හරියට බොරදම් දාලා කපලා පුටුව හෝ ඇඳ හෝ හදන්නේ නැතිව කැටයම් කපන්න එපා. කැටයම් කපන්න ඉස්සෙල්ලා පුටුව හෝ ඇඳ සම බර, සමමිතික වෙන්න ඕන. උනාට පස්සෙයි කැටයම් කොටන්නේ. ජීවිතයට සමාධියක්, ප්‍රඥාවක් ගන්න නම්, සැකිල්ල ලස්සනට තියෙන්න ඕන. ඒ සැකිල්ල හරියට හදාගන්නේ නැතිව නිකම් කැටයම් කපලා ඒකට වැලි කඩදාසි අල්ලලා පොලිෂ් කළාට වටිනාකමක් එන්නේ නැහැ. ඒ නිසා හැම කෙනෙකුටම වටිනාකමක් තියනවා තමන් ඉන්න තැනින් ඉස්සරහට යන්න පටි තද කරගන්න. ඉස්සරහට යමින් ශීලය හදාගන්න. ඒක

කරන්න පුළුවන්, මේ ජීවිතය ඇතුළතදීම තමන්ගේ වර්තය වෙනස් කරන්න පුළුවන් එකම ජීවිතය මනුෂ්‍ය ජීවිතයයි. අනෙක් සෑම සතෙක්ම සහජාසයට යටයි. උපාසක බළල්ලු කියලා කියනවා. මියො දෙන්න දෙන්න අල්ලන්න ඕනි වෙච්චහම බළල්ලු සිල් ගන්නවා කියලා. ඒවා නිකං උපමා කථා විතරයි. දැන් සොයාගෙන තියෙන්නෙ ඇමෙරිකාවෙදි මනුෂ්‍ය මොළේ, එහෙම නැත්නම් තර්ක මතස වැඩ කරන මොළේ ස්ථිර වෙච්ච එකක් නෙමේ. ඕන වෙලාවක වෙනස් කරගන්න පුළුවන් එකක්.

ඒ වෙනස් කිරීම සඳහා සර්වඥයන් වහන්සේ ක්‍රම තුනක් පෙන්නුම් කරනවා. එකක් තමයි සීල ශික්‍ෂාව. සීල ශික්‍ෂාවට පත් වෙන්න වෙන්න මොළේ තියෙන හැකියාවල්, ධාරණ ශක්තිය, නිර්මාණශීලිත්වය පුදුමාකාර විධියට වැඩෙනවා. ඒක නිසා වැඩි වැඩියෙන් ඒක සකස් කරගන්න ඕන, සකස් කරගත යුතුයි කියන හැඟීම තියෙන්නෙ සම්මා දිට්ඨිකයාට විතරයි. මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයා හිතන්නෙ දෙවියන් වහන්සේගේ තීන්දුව අවසාන තීන්දුව, මේක අපට වෙනස් කරන්න බැහැ කියලා. නැත්නම් සමහර බෞද්ධයො හිතාගෙන ඉන්නවා මෙය නියතගතිකවාදය. කර්මානුරූපව මේක අපට වෙනස් කරන්න බැහැ කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ නියතගතිකයට යන්න දෙන්නෙත් නැහැ. ඊශ්වර නිර්මාණවාදයට යන්න දෙන්නෙත් නැහැ. අභේතුකවාදයට යන්න දෙන්නෙත් නැහැ. උන්වහන්සේ කියනවා කාටත් හැකියාව තියනවා ටික ටික සීලය මෙහෙම දියුණු කරගන්න. නැත්නම් විනික්කම කෙලෙස් දුරු කරගෙන කරගෙන යනකොට, කරන ප්‍රමාණයට සාපේක්‍ෂව එතන ආනිසංස තියෙනවා.

ඒ නිසා දායකයන්ට කථා කරනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ සීල ශික්‍ෂාවෙන්ම ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒක හිතන්න එපා. දානය දීල ඉවර වෙලා සිල්වතුන් දකලා සිල්වතුන්ට දානය දුන්නට පස්සේ තමන් ඉබේම තල්ලු වෙනවා ගෙදරදොරේ ඉන්නවට වැඩිය අලුත්, වඩා හොඳ පින්කම්වලට අවස්ථාවක් වෙතට. ඊට පස්සේ සීලයට ගොඩ උනයි කියලා හිතමු. නිත්‍ය පන්සිල් හෝ පෝය අටසිල් රැකලා, එහෙම නැත්නම් මේ අපි ඉස්සරහ ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේලා වගේ

ශාසනගත වෙලා එන්න එන්න සීලය රකිනකොට ඒ ඒ සමාන ප්‍රමාණයට ඒ ඒ ආනිශංස ලැබෙනවා මිස මේක හොර මැර කරලා ගන්න දෙයක් නැහැ. මේක විත්ත නියාමයට අනුව තමයි වැඩ කරන්නේ.

නමුත් කවදාවත් ශීලය කොච්චර උත්කෘෂ්ටව රැක්කත් සමාධි ආනිශංස ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ සඳහා වෙනම ප්‍රයත්නයක් කරන්න ඕන. ඒ නිසා ශීල ශික්‍ෂාව මෙහෙමයි, සමාධි ශික්‍ෂාව මෙහෙමයි, ඒකට ආනිශංස මෙහෙමයි කියලා මේ බණේදී විස්තර කරලා දෙන්නේ. ඒ නිසා කරන කරන ප්‍රමාණයේ හැටියට ආනිශංස ලැබෙනවා. මේ ආනිශංසවල තියෙනවා එකකට එකක් තුඩු දෙන ගතියක්. දන් දෙනවා වෙනුවට භොරකම් කරන එක්කෙනාට සිල් රකින්න තියන අවස්ථාව අඩුයි. සිල්වතුන් දකින්න තියෙන අවස්ථාව අඩුයි. භොරකම් කිරීම පැත්තකට දාලා අනුන්ගේ සැප දුක සලකා දානයක් දෙන්න හදන මනුස්සයාට තමන්ගේ ශීලය ගැන හැඟීමක් ඇති වෙනවා. සිල්වතුන් දකින්නත් හම්බ වෙනවා. සීලය පිළිබඳ බණ අහන්නත් හම්බ වෙනවා. ඒ කට්ටිය අල්ලාගෙන ඊළඟට ගොඩ වෙනවා. එන්න එන්න දියුණු කරගෙන ගියාට පස්සේ තමයි එකිනෙකට සාපේක්‍ෂව කර්මය සහ කර්ම නියාම වැඩ කරන්න පටන් අරගන්නේ. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් නොරැක්ක සීලයක් රකිමින් නැත්නම් අධිසීලයක් බවට පත් කරමින් පත් කරමින් පත් කරමින් යනවා නම්, හැමදාම තමන් ඊයේ කරගන්න බැරුව අද රැකගත් සීලය නිසා හිතට පුදුමාකාර ශක්තියක් එන්න පටන් අරගන්නවා. අපි කියන්නේ ශාසන සම්පත්තිකර ශක්ති කියලා. නැත්නම් පිරිවිච ගතියක් එන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක නිකං බඩ පුරා කාල ඇති කරගත්ත පිරිවිච ගතිය නෙමෙයි. ඇස් දෙක පුරා ලස්සන චිත්‍ර දැකලා පිරිවිච ගතිය නෙමෙයි. ඒ සියල්ලන්ගෙන්ම තොර වූ ප්‍රීතියක් එන්න පටන් අරගන්නවා.

ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියනවා “සීලවතො හික්ඛවෙ.” මහණෙනි මේ සිල්වතාට සීල සම්පන්න කෙනාට අතේ මේ මාගේ හිත විපිළිසර නොවේවා කියලා අඬා හෝගාන්න දෙයක් නැහැ. චේතනා කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒක

ධර්මතාවක්මයි. සීලවන්තයාට, සීල සම්පන්නයාට හිත විපිළිසර වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒ වෙනුවට හැමදාම සීලය අලුත් වෙනවා. හැමදාම තමන්ගේ සීලය තමන් සමාදන් වෙන්න ඕන. භාවනා කරන පින්වතුන්ට කියනවා යම් වෙලාවට හිත දුටුවා නම්, සිතුවිලි බහුල නම්, අතීතය අනුගමනය කරමින් හිත පශ්චත්තාප වෙනවා නම්, හැමදාම පර්යංකයට ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ කියන ත්‍රිවිධ රත්නයට වන්දනා කරලා ඉවර වෙලා තමන්ගේ ශීලය ආවර්ජනය කරන්න කියලා. ‘‘මම මේ සිල් රකින්නේ රටටුන්ට බයේ නෙමේ. රජුරුවන් දඩ ගහනවාට නෙමේ. බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා ගිය පාරක මම යන්නේ. ඒ නිසා මේ සීලය මම ආවර්ජනය කරනවා.’’ එතකොට ඒ ශීලය පලුදු නම් ආවර්ජනය කළාට ගැමීමක් එන්නේ නැහැ. ඒක හැමදාම පිළියම් කරන්න ඕන. පිළියම් කරමින් පිළියම් කරමින් යනවා නම්, එන්න එන්න ඒ විදියට සීලයේ අඩුපාඩු සකස් වෙන්න සකස් වෙන්න ඒක සිහිපත් කරලා අපි ඒකට සමහර විට සීල අනුස්සතිය කියලා වෙනම අනුස්සතියකුත් සදහන් කරනවා. තමන්ගේ සීලයම නැවත නැවත සිහිපත් කිරීමෙන් පුදුමාකාර සතුටක් ලබනවා.

අපේ ගම් දනව්වල ජීවත් වෙන පරණ උපාසක අම්මලා උපාසිකාවෝ - තමතමන්ට ඇත්තටම මහ බුදුලයක් ඇත්තේ නැහැ. තමන්ගේ වර්තමාන තියෙනවා. ඒකෙන් ලැබෙන යම් කිසි දෙයකින් දානයක් දීල සංඝ උපස්ථානයක් කරලා පුදුම පිරිවිච ගතියක ජීවත් වෙනවා. ඒ තරම් විශාල ධන ධාන්‍ය, භව භෝග, පාරිභෝගිකත්වය, යටිතල පහසුකම්, ඔය උපකරණ මොකවත් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. පිරිවිච ගතියෙන් ජීවත් වෙනවා. මං හිතන්නේ ඔක්කොම ලබන ඇත්තෝ පුදුම බයකින් ජීවත් වෙන්නේ. හොරු කඩාගනීද, ආදායම් බද්දට අහු වේවිද, ඒ කිසිම දෙයක් නැහැ. සිල්වතා රකින ඒ සතුට මොනම කෙනෙකුටත් හොරකම් කරන්න . මං පහුගිය දවස්වල ඇමරිකාවේ මාසයක් විතර ඇවිද්දා. ඇවිදිනකොට මේ වගේම අපි සම්බන්ධ වෙනවා. එතකොට හුඟක් වෙලාවට ලාංකිකයෝ තමයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. සුද්දොත් ඉතින් වරින් වර ඇවිත් වාඩි වෙනවා. ඉතින් එතකොට බණ කියනකොට ඇමරිකන්කාරයෝ කියන්නේ ඔන්න ඔය නිරාමිස ප්‍රීතිය විතරයි ආණ්ඩුවට ටැක්ස් කරන්න බැරි

කියලයි. අනිත් හැම දේම ටැක්ස් කරනවා. ආදායම් බද්දට යටයි. කවුරු හරි මේ නිරාමිස ප්‍රීතිය ලබාගන්න පටන්ගත්තොත් කාටවත් ඒක භාරකම් කරන්න බැහැ. ඇමරිකාව කියන්නේ මහ රටක්. එහෙ හැම දේම ටැක්ස්, ඕකට විතරක් බෑ කියනවා. ඒ නිසා අපට බුදු හාමුදුරුවෝ හංගලා මීට මොලවලා අතට දීල තියෙනවා මෙන්න මේක තියාගනිත් කාටවත් මේකට අත තියන්න බැහැ. ඒ ඒ වෙලාවේ සම්බන්ධ වෙන ඔය කියන පිරිවිව ගතිය සම්පත්තිකර ගතිය විතරක් නෙවෙයි ඒක තව ඉස්සරහට යන්න තව පාරකුත්, තල්ලුවකුත්, උපනයන ශක්තියකුත් ශීලයේ තියෙනවා. ඒක නිසා හැම වෙලේම තමන්ට ඊයෙට වැඩිය අද, අදට වැඩිය හෙට, එන්න එන්නම සීලයේ පිට කොන්දක් හරියන ගතියක් තියෙනවා නම් පුදුම පෞරුෂයක් එන්න පටන්ගන්නවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලෙ අස්සේ කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඉඳල තියෙනවා. ප්‍රසිද්ධ අස්සේ ස්වාමීන් වහන්සේ නෙමෙයි. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ හොඳ සමාධියක් සහිතව ජීවත් වෙලා සිටිය සංඝයා වහන්සේ නමක්. අවශ්‍ය වෙලාවට වතුරට ධ්‍යාන සමාධියට හෝ තුන්වැනි ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා, දුකක් කරදරයක් ආපු වෙලාවට ධ්‍යානයට හිත දාලා බේරෙනවා. ඉතින් බොහොම ජයට ජීවත් වෙලා හිටියා. එහෙම ඉන්නකොට මේ ස්වාමීන් වහන්සේට හයානක රෝගයක් ඇවිල්ල මාරාන්තික වෙලා. අනේ අර ධ්‍යානයට සම්වදින්න බැරි වුණා. දැන් දුක් දෙකයි. තිබුණු ධ්‍යානයත් නැහැ. දුක එන්නත් පටන් අරගත්ත. හිතේ තියෙන්නෙ පශ්චත්තාප ගතිය. දැන් හෙට අනිද්දා මැරෙන්න වෙනවා. මැරෙන්න වෙන්නේ ධ්‍යානයකුත් නැතිව. දුක නිසා ඊට පස්සේ ඉතාමත් බැගෑපත් වෙලා උපස්ථායක ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට කියලා තිබුණා අනේ සර්වඥයන් වහන්සේට ගිහිල්ල කියන්න මම ඉතාමත් දුකට පත් වෙලා ඉන්නවා මරණාසන්න වෙලා. ඒ වෙලාවේ සර්වඥයන් වහන්සේ පෞද්ගලිකව වඩිනවා. වඩිනකොට මේ ස්වාමීන් වහන්සේ ඇදේ වැතිරිලා සර්වඥයන් වහන්සේ දිහා බලාගෙන නැගිටින්න හදනවා වන්දනා කරන්න. එතකොට නෑ ඔහොම ලෙඩෙක් වශයෙන් හිටියට කමක් නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේට පනවන ලද ආසනය තියෙනවා. තමන්ගේ ඇදේම ඉන්නයි කියලා

කියනවා. එහෙම ළං වෙලා අහනවා මොකද කියලා. ඊට පස්සේ කියනවා අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මගේ ජීවිතයට මම දිගටම ධ්‍යාන සම්පත්තියක් විඳගෙන ආවා. මොන දුකක් කරදරයක් ආවත් මම ඒකට හිත දාලා බේරුණා, දැන්නම් ඒකත් නැහැ මේ මරණ බයත් දුකත් පුදුමාකාර විදියට ඇවිල්ල තියෙනවා, මට සරණ වෙන්න කියලා.

එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අස්සජ් ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා උඹට හිතෙනවද අස්සජ් අනෙකුත් ශ්‍රමණයන්, බ්‍රාහ්මණයන්ට වගේ ශාසනයේ සාරය මේ සමාධිය යැයි කියලා. උඹේ සීලයට මොකද වුණේ කියලා අහනවා. අනේ ස්වාමීන් වහන්ස සීලයේ නම් කිසිම ප්‍රශ්නයක් ඇත්තෙ නැහැ. එහෙම නම් කරුණාකරලා සීලය සමාදන් වෙයන්. ඔය සමාධිය කියන එක සීලයෙන් ඇති වෙන ඵලය විතරයි. සීලය කඩාගත්තොත් සමාධියත් නැති වෙනවා. සීලෙන් කැඩෙනවා. සීලෙ කැඩිල නැතිනම් එය විශාල ශක්තියක් කියලා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට සමාධිය නැති වුණාට පශ්චත්තාප වුණාට එතෙක් කල් සීලවන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. සීලය ගැන සමාදන් කරවනකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ අවසාන මොහොතෙදී සීල සමාදානයේ ශක්තිමත්ව හිත පුබුදුවාගෙන විකසිත කරගෙන සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මය අහනකොට අපවත් වෙන්න පොඩ්ඩකට ඉස්සර වෙලා අර්හත්වයට පත් වුණා. ඒ තරම්ම තමන් රකින සීලයේ තියෙන වටිනාකම තියෙන නිසා ඒ වගේ සූත්‍ර බොහෝ විට භාවනා පන්තිවලදී මතක් කර දෙනවා. හැම වෙලාවෙම තමන් සීලය කියන එක එන්න එන්න දියුණු කරගෙන යන්න.

හැබැයි ඉතින් මේකේ නරක පැත්තකුත් තියෙනවා. සීලයෙ නරක පැත්තකුත් තිබෙනවා. ඒකත් මතක තියාගන්න ඕන. දැන් මේ වගේ අපේ පිරිවෙන්වලට එන ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉන්නවා, නැතිනම් ආරණ්‍යවල ඉන්නවා. ඉතින් එහෙම ඉන්ද්‍රදී එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් අනෙක් අනෙක් අයට වැඩිය කැපී පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. ඔක්කොම පොදුවෙ වැඩ කරද්දී එක්කෙනෙක් උත්කෘෂ්ට වෙන්න පටන් ගන්නවා. උත්කෘෂ්ට වෙන්න පටන්ගත්තම

එයා කැපී පෙනිල කියනවා, මේ අනිත් කට්ටිය ශීලය ගැන සලකන්නෙ නැහැ. මම විතරයි ශීලය සලකන්නේ. සීලය අනුව මම උසස්. අනිත් අය දුස්සීලයි. ඒක නිසා අත්තුක්කංසන පරවම්භන කියන, තමන් උසස් කොට සලකමින් අනුන් පහත් කොට සැලකීමට ගිය ගමන් සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා සීලවන්ත උනත් උන්දැට කියන්න වෙන්නෙ අසත්පුරුෂයෙක් කියලා. මොකද මේ අත්තුක්කංසන පරවම්භන දෙක විශේෂ අකුසලයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා තමන් අනුන්ට වැඩිය කොච්චර සීලවන්ත වුණත් කවදාවත් අඬහැර පාන්න යන්න නරකයි. කවදාකවත් ඒක අනුන්ට අඟවන්න යන්න නරකයි. ඒ ඇඟවීමම දුස්සීලකමක් බවට පත් වෙනවා. සප්පුරිස සූත්‍රයේදී සඳහන් කරලා තියෙනවා තමන් සීලවන්ත වුණත් විනයධර වුණත් කොයි දේ වුණත් පිරිසත් එක්ක ඉන්නකොට ඒ මතින් කැපී පෙනෙන්න දඟලන්න එපා කියලා. ඒ මතින් කැපී පෙනෙන්න දඟලුවොත් ඒකම එයාට නුසුදුසුකමක් වෙනවා.

ඒ නිසා අපි හැමදාම සීලය අලුත් කරගන්න ඕන. නමුත් කාටවත් අඟවන්න එපා. මම ගිහි කාලේ භාවනා කරනකොට ඇත්තටම මම කිසිම සීලයක් ඇතිව නෙමෙයි පටන් අරගත්තෙ. සතිය වඩනකොට තමයි ටික ටික ටික ඒකෙ වටිනාකම ඇඟෙන්න පටන්ගත්තේ. මගෙත් එක්ක වැඩ කරපු ගිහි සෑම කෙනෙක්ම කිව්ව තමන් සිල් රකිනවා කියලා හෝ භාවනා කරනවා කියලා හෝ කාටවත් ඇඟෙන්නවත් කියන්න එපා කියලා. හංගලා කරන්න කිව්වා. මොකද තරුණ තරුණියෝ සිල් රකිනවයි කියල කිව්වොත් ඒක මොකක්වත් පිළිගන්නෙ නැහැ අද ලෝකෙ. එක්කො ඒ මනුස්සයට ඔළුව නරක් වෙලයි කියනවා. සයිකියැට්‍රිස්ට් කෙනෙක් ගාවට එක්ක යන්න කථා කරාවි. මටත් කථා කරා අපේ අයිියලා මානසික වෛද්‍යවරයෙක් ගාවට යත්, මොකක්දෝ අප්පටි එක්ක තියනවා කියලා. ඒ නිසා කවදාවත් සබේක තලේක ඉන්නකොට තමන්ගෙ සීලවන්තකම පෙන්නන්න යන්න එපා. ඒක ආපිට කැපෙනවා. ඇතුළත ක්ලේශයක් බවට පත් වෙනවා. අනික් එක, සමාජයට

කෙනෙහිල්ලක් බවටත් පත් වෙනවා. ඒ නිසා සිල්වන්ත වෙන්න එපයි කියන එක නෙමෙයි කියන්නේ. දවසින් දවස සිල්වන්ත වෙන්න ඕන. නමුත් ඒක කාටවත් ඇඟවීමක් කරන්න එපා. පැවිදි වුණාට පස්සෙ නම් ඒක එහෙම නෙමෙයි. සිවුරක් දරනකොට අපි සිල්වන්තයි කියලා මනුස්සයෝ පිළිගැනීමක් තියෙන නිසා යම් මට්ටමකට යන්න පුළුවන්. ගිහිව ඉඳලා භාවනා කරනවා නම්, පුළුවන් තරම් සිල්වන්ත වුණාට කමක් නැහැ. ඒක කාටවත් ඇඟවන්නේ නැතිව භාවනා කරන්න. මම අතින් කට්ටිය වාගෙ නෙමෙයි මම භාවනා කරන කෙනෙක් කියලා ඇඟවීමක් කරන්නෙ නැතිව කරන්න. කෙලෝර දක්වාම යන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා සීලය පිළිබඳව දවසින් දවස, දවසින් දවස, නැවත නැවත කියවන්න ඕන. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා හරක් රකින මිනිහෙක් ඒ හරක් ගාන දන්නෙ නැතිනම් උඟට කවදාවත් ඒ හරක් රකින්න බෑ කියලා. ඒ වගේ යමෙක් සිල් රකිනවා නම් පන්සිල් නම් පන්සිල් කියන්නේ මොනවද කියලා දන්නෙ නැත්නම් උන්දුගෙන් සිල් රැකෙන්නෙ නැහැ. ඊට පස්සෙ ආජීව අට්ඨමක සීලය රකිනවා නම් ඒ සිල් පද මොනවද කියලා දන්නෙ නැත්නම් ඔය කියන්නන් වාලේ කිව්වට ඒකෙන් සිල්පද රැකීමේ වගකීමක් එන්නෙ නැහැ. උපෝසථ අෂ්ටාංග සීලය පන්සිල්වලින් වෙන් වෙන්නෙ කොහොමද, නැත්නම් ආජීව අට්ඨමක සීලයෙන් වෙන් වෙන්නේ කොහොමද කියලා දන්නෙ නැත්නම් නිකන් පන්සිල් පද කිව්ව කියලා වැඩි කුසලයක් සිද්ද වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේම නව සීලය, දස සීලය එකින් එක, එකින් එක නගින හැටි දන්නෙ නැත්නම් පද කිව්වට වැඩක් නැහැ. ඊට පස්සේ සාමණේර සීලය. මේක මෙතෙකැයි කියලා දන්නෙ නැතිව කවදාවත් රකින්න බැහැ.

අද අපේ පොඩි හාමුදුරු කෙනෙක් ප්‍රශ්නයක් අහල තිබුණා බුදු හාමුදුරුවෝ කියලා තියෙනවා නේද ඒ ඔක්කොම සිල් පද දැනගන්නවට වැඩිය සිත රැකගන්න පුළුවන් කියලා. පුළුවන් නම් හොඳයි. මේවා මොකක්වත් නැතිව කෙළින්ම සිත රකින්න පුළුවන්

නම් හොඳයි. බැරි හින්ද තමයි කියන්නේ. එතකොට සාමනේර නමක් වෙච්චහම පළවෙනි ශික්‍ෂා පද පහම පාරාජිකායි. එකක් හරි කැවුණොත් එහෙම ආයෙ සාමනේරකමක් හිටින්නේ නැහැ. පාරාජිකායි. ඊට පස්සෙ ශික්‍ෂා පද එව්වරම බරපතළ නැහැ. විකාල හෝජන, නච්ච ගීත වාදිත, විසූක දස්සන, උච්චාසයන මහාසයන, ජාතරූප රජන එව්ව එව්වර පාරාජිකා වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් ඒ සිල් පද කැඩිල තිබෙද්දී තාමත් මම හතරවෙනි සික්‍ෂා පදය රකිනවා, බොරු කියන්නේ නෑ කියලා කියනවා නම් එතකොට බොරු කියන එකෙන් කැඩිලා පරාජිකාවක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා බොරුවක් නොකියන්න නම් අර ටිකත් රැකගන්න ඕන. ඒ නිසා නිතරෝම ඒවා අලුත්වැඩියා කරගන්නෙ නැතිව ගත කරන්න පටන් අරගත්තොත් ඒක අපි වැරදි නියෝජනයක් දුන්නා වෙනවා. ඒ වැරදි නියෝජනය ආපිට කැපෙන නිසා හැම වෙලාවෙම මතක තියාගන්න. පන්සිල් රකින එක්කෙනා ගෙවල් දොරවල්වල ඉන්න ගමන් වගකීම් තියෙනකොට ඔය ඔක්කොම දවස ගානේ කියව කියවා ඉන්න වෙලාවක් නෑනේ. නමුත් ධර්ම සාකච්ඡා වෙලාවල්වල පෝය දවසක ගිය වෙලාවක පොතක් පතක් බලලා මොනවද පන්සිල් කියන්නේ, මොනවද ආජීවක අට්ඨමක සීලය කියන්නේ, මොනවද අටසිල් කියන්නේ, මොනවද දසසිල් කියන්නේ කියලා සුද්ද කරනකොට සුද්ද කරනකොට තමයි මේවා පිරිසිදු වෙලා එන්නේ.

උපසම්පදා භික්ෂුවකට මේ සිල් පද සතර සංවර සීලයක්ම තියෙනවා. ප්‍රාතිමෝක්‍ෂය වශයෙන් තමන්ට ශික්‍ෂා පද සීලය තියෙනවා. ඊළඟට ප්‍රත්‍ය සන්නිස්සිත ශීලය තියෙනවා. පිණ්ඩපාතයක් වළඳන වෙලාවක් පාසා, සිවුරක් අඳින වෙලාවක් පාසා, සේනාසනයක් පාවිච්චි කරන වෙලාවක් පාසා, බෙහෙත් ගිලන්පසක් පාවිච්චි කරන වෙලාවක් පාසා ඒක සිහිපත් කරමින් සිහිපත් කරමින් කරන්න ඕනෙ. ආජීව පාරිශුද්ධියක් තියෙනවා ශ්‍රමණ සාමනේර නොවන දේවල් කරන්න එපා කියලා. කරලා එයින් ලැබෙන දෙයින් ජීවත් වෙන්න එපා. එතකොට ආජීවය හොඳ නැති වෙනවා. ඊගාවට ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් තියෙනවා. ආකල්ප සම්පත්තියක් බලාපොරොත්තු වෙනවා භික්ෂුවකගෙන්. එතකොට තමයි ගිහියෝ නැති ශ්‍රද්ධාවක්

ඇති කරගෙන, තියෙන ශ්‍රද්ධාව වැඩි දියුණු කරගන්නේ. ඉතින් මේ හැම දෙයකටම ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවර සීලයක් තියෙනව නම් ඉතින් බොහොම ශ්‍රද්ධාවෙන් සීල සංවරය රකින්න ඕන. ඊගාවට ප්‍රත්‍ය සන්නිසිත ශීලය ප්‍රඥාවෙන් දකලා රකින්න ඕන. ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය වීර්යයෙන් දකින්න ඕන. ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය සතියෙන් දකින්න ඕන.

ඒක නිසා නිතරෝම තමන්ගේ ඉඳුරන් පිළිබඳව කය, වචන, සිත ක්‍රියාත්මක වෙන හැම තැනකදීම අසංවර වුණොත් පාපෙට බරයි. මොකදද වෙන්නෙ කියන එක දැනගන්න නිතරෝම එළඹ සිටි සිහිය තියෙනවා නම් ඒක නිකන් දඬුකඳක ගැහුව වගේ වෙනවා. විවෘත සිර කඳවුරකට ගියා වගේ පෙනෙනවා. මොකද හැම තැනකදීම ජේනවා තමන්ගේ කය ක්‍රියා කිරීමෙන්, වචනය ක්‍රියා කිරීමෙන් හිත ක්‍රියා කිරීමෙන් සම්මා දිට්ඨියට බරවද යන්නේ, මිච්ඡා දිට්ඨියටද යන්නේ කියලා. එතකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරයට යම් කිසි කෙනෙක් පෙළඹෙන්න පටන්ගත්තොත් ඒ පුද්ගලයට නිකන් කුරුල්ලෙක් අල්ලගෙන ගිහිල්ලා කුඩුවකට දම්ම වගේ. කැලේ හිටිය මීහරකෙක් ගෙනල්ල ගමේ බැඳගත්ත වගේ. තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේක පිළිබඳව අවදියෙන් හිටියොත් කය, වචනය, හිත පිළිබඳව කොච්චරක් පැතිකඩවලින් අපිට ගොනුවක් ඇති වෙනවද කියලා. හැබැයි ඒක හරි හැටියට දැක්ක නැත්නම් ජේනනේ අනවශ්‍ය විධියට මේ හිත කරදර කරගන්නෙ කියලා.

නමුත් ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ක්‍රමයට ඉදිරියට යන්න වෙනවා. අනිවාර්යයෙන්ම ඒ පසුබිම සකස් කරගන්න වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ අනුග්ගහිත සූත්‍රයට අටුවාව ලියන අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සදහන් කරල තියෙනවා ශීල ශික්‍ෂාව හරියට හේනෙ වැඩ කරන මනුස්සයෙක් හේන ගිනි තියලා, මහ කොටන් පුවිචලා ඉවර වුණාට පස්සේ තමන් තෝරාගත්ත නවදූලිහේන වටේ කටු වැටක් ගහගන්නවා. නැත්නම් දඬු වැටක් ගහගන්නවා. දඬු වැට තිබුණෙ නැත්නම් මේකෙ ඇති වෙන නව සක්‍රිය හෝග සේරම

පළිබෝධකයන් විසින් කා දමනවා. ඉත්තෑවා, හාවා, ගෝනා, මුවා, අලියා, හැම සතාම එනව. ඒ නිසා වටේට දඬු වැට ගැහුවේ නැත්නම් හෝගය වැවෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ තමයි ඉස්සරහට වැඩෙන සමාධි, ප්‍රඥා දෙක කවදාවත් රැකෙන්නේ නැහැ සීල වැට ගැහුවේ නැත්නම්. ඉස්සර ගම්මු කැලේ මැද ගමක් හදාගත්තම මැද මිදුල තියලා වටේට ගෙවල් හදාගන්නවා. මහරාලගෙ ගේ, ගමරාලගෙ ගේ, අනික් පැත්තේ ඔක්කොම අනික් මිනිස්සුන්ගේ. එතකොට මැද මිදුලේ තමයි කොළ පාගන්නේ. අරහෙම කරන්නේ ඒ ගේ වටේට වැටක් ගහලා වැටෙන් එහා පැත්තේ හරක් ටික දාලා හරකුන්ට යන්න එන්න කඩුල්ලක් දානවා. හරක් වැටෙන් පස්සේ එළවන්ට, උෟරන්ට වැට දානවා. ඊට පස්සේ කුකුළො. ඔහොම ඔහොම වැට බැඳලා තමයි මනුස්සයො රැට බුදියගන්නේ. ඉතින් කවුරු හරි සතෙක් හොරකමට ආවොත් ඉස්සෙල්ලාම කුකුළො කෑගහනවා. ඊට පස්සේ එළවො කෑගහනවා. ඊට පස්සේ හරක් කෑගහන්න පටන්ගන්නවා කියන්නේ යම් කිසි අනතුරක් ඇවිල්ල කියන එක. ඒ වැටවල් ඇතුළේ තමයි මනුස්සයො ජීවත් වෙන්නේ. එතකොට මුළු ගමම ආරක්‍ෂා වෙනවා. එන්න ඒ වගේ කොටු බැම්ම නැති වුණොත් ඒ කියන්නේ ආරක්‍ෂක බැම්ම, ඉතින් බුදියගන්න බැහැ. නිතරම බයෙන්.

අනෙක් කාරණය තමයි මම අද ධර්ම සාකච්ඡාවේදී මතක් කළේ. ශල්‍යකර්මයක් කරන්න යනකොට හැම වෙලාවේදීම ඒ ශල්‍යාගාරය ජීවානුහරණය කරන්න ඕන. විෂ බීජ නැති කළ තැනක් වෙන්න ඕන ඔපරේෂන් එකක් පටන්ගන්න. ඒ වගේ තමයි මනස. වැඩක් කරන භාවනා කරන වෙලාවේදී හැම වෙලාවේම සීලයෙන් පිරිසිදු වෙලා තියෙන්න ඕන. නැත්නම් ජීවානුහරණයක් කරල තියෙන්න ඕන. නැත්නම් ඔපරේෂන් කරන්නේ නැතුව ඉන්න එක හොඳයි. හදිස්සියට කියලා කලබලයට කියලා මොළේ ඔපරේෂන් එක අපි කුස්සියකට අරන් ගියොත් එහෙම නැත්නම් කක්කුස්සියකට අරන් ගියොත් එහෙම ඔපරේෂන් තියෙට් එකට යන්න වෙලා නැහැ කියලා, මොන වගේ දෙයක් වෙයිද? කවදාවත් වෛද්‍ය සාස්තරේ එහෙම දෙයක් අනුමත කරන්නේ නැහැ. හොඳට පරිසරය අවශ්‍යයි. ඒ

නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ ඒක හොඳටම දන්න නිසා උන්වහන්සේ මතක් කරලා තියෙනවා, තමන්ගේ සම්මා දිට්ඨිය තව දියුණු පවුණු කරගන්න අවශ්‍ය නම්, හැම දේටම කලින් අනුග්ගහිත පහෙන් මේ සීල අනුග්ගහිතය ගැන නිතරෝම සලකා බලන්න ඕන. සීලය පිළිබඳව කෙනෙකුට ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ 100% ක් සිල්වන්ත කියන එක නොවෙයි. ඊයෙට වැඩිය මම අද කරගන්නවා. ඊයෙට වැඩිය මගෙ යුතුකම් ටික මම දන්නවා. සිල් පද ටික දන්නවා. මෙන්ම මෙහෙමයි මම කරන්නේ කියලා දන්නව නම්.

කොට්ඨිත ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් “සීලවනතො පන ආවුසො - කිං යොනිසො මනසිකාරෙ තබ්බා” කියලා. ඇවැත්නි සිල්වන්ත වුණාට පස්සේ යම් කිසි කෙනෙක් මොකටද මනසිකාරය යොදවන්න ඕනෙ කියලා. කෙළින්ම සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා පංච උපාදානස්කන්ධය දුක්ඛතො, රෝගතො, ගණ්ඨතො, ආදී එකොළොස් ආකාරයෙන් බලන්න එයා සුදුස්සෙක් වෙනවා කියලා. සිල්වන්ත වෙච්ච ගමන් භාවනාවට සුදුස්සෙක් බවට පත් වෙනවා. වෙන මොනවත් ඕනෙ කරන්නෙ නැහැ. නමුත් ඒ වාගේම තමයි යම් ආකාරයකින් “සීලෙසු අපරිපූරකාරී හොති දුස්සිලො හොති” ඉන් එහාට භාවනා කිරීමක්, එහෙම නැත්නම් අවශ්‍ය ඉදිරි ගමන සඳහා තියෙන ගැමීම, ජවය, තෙද නැති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒකෙන් පෙන්වන්නෙ යම් කිසි කෙනෙක් ඒ විදියට තිබුණට වඩා වැඩි සීලයකට, අපි කියනවා අධිසීලයකට, යන්න දෙවැන්නෙක් සම්බන්ධ නැහැ. ඒක ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ප්‍රඥා ශක්තිය අනුව තමයි තීරණය වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි කල්පනා කරන්න ඕන අපි ඤාණවන්ත වෙනව නම් ප්‍රඥාවන්ත වෙනව නම්, එන්න එන්න ඒ සීලය තනා වැඩෙනවා. “විද්‍යා දදාති විනයං” කියලා සඳහන් කරල තියෙන්නේ ඒකයි. ඒක ගැන නොසලකා ඔය වැඩෙන එකට ප්‍රඥාව කියනවා නම් මං හිතන්නේ ඒක වැරදි වචනයක් කියලා. සීලයෙන් තොරව වැඩෙන දේට ප්‍රඥාව කියලා කියන්න බැහැ. ඥාණය කියල නම් කිවුව හැකි. බුද්ධිය කියලා ප්‍රඥාව කියලා කියනකොට හුඟක් වෙලාවට ඒකෙ ඇතුළෙ හික්මීමක් එක්ක තමයි වැඩෙන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා හුඟක්

වෙලාවට මෙ මේ පළවෙනි දේශනාවේදී වැඩි වේලාවක් ගන්නවා, සතිය කියන එක ගැන ගොඩක් කථා කරන්න. අද මම ඒ ගැන වෙලාව ගත්තේ නැහැ. ඊයේ භාවනාව කරනකොට කොහොමද සතිය කියන එක මතක් කළා විතරයි. මම බලාපොරොත්තු වෙනවා හෙට සතිය පිළිබඳව මීට වැඩිය භාවනා කරන කෙනෙකුට අවශ්‍ය තොරතුරු දේශනාවට සම්බන්ධ කරන්න.

අද මේ පළවෙනි වාටිය, පළවෙනි වළල්ල, වටය, ශීලය පිළිබඳවයි කථා කළේ. මොකද ඒක අපි ගිවිසගන්න ඕන. බණ භාවනා කරන වෙලාවේදී එකිනෙකා කථා කරනවා මට ජේන්න තියන්න එපා. මෙහෙ ආවට පස්සේ පයුරුපාසානකම් නෑ. අවශ්‍ය නම් කැපකරු එක්ක කථා කරන්න. තනියම ගත කරන්න. තනියම ගත කරන ගමන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ඒ කියන්නේ හික්මීම දවස ගානේ ඇති කරගන්න. එතකොට හරි වෙනසක් දැනෙයි. ඒක දඬුවමක්, හිර දඬුවමක් නෙමෙයි. භාවනා කරනකොට දන්න දෙයක් තමයි එක විනාඩි 5 ක් එක්කෙනෙක් එක්ක කථා කරල ගිහින් වාඩි වෙන්න. විනාඩි 10 ක් හිත කථා කරනවා. ඒ නිසා අපිට සිද්ධ වෙනවා සංවරයක් ඇති කරගන්න. කාය සංවරය, වචි සංවරය, මනෝ සංවරය, මනස සංවර කරගැනීම. ඒක අපි ටිකක් ඉස්සෙල්ලා වුවමනාවෙන් ආයාසයෙන් ඇති කරගන්න ඕනෙ. ආයාසයකින් ඇති කරගත්තොත් තමයි අපි බලාපොරොත්තු වන සිතේ සමාධියට නැත්නම් මේ කියන වේතෝ විමුක්තියට අවශ්‍ය පදනම ප්‍රඥා විමුක්තියට අවශ්‍ය පදනම ලැබෙන්නේ.

ඒ නිසා දවසින් දවස දවසින් දවස භාවනාවේ ඉන්න කට්ටිය හොඳට ස්වාධීන වෙලා දවසක් දෙකක් යනවා, අපිට තැන හුරු කරගන්න, කාල සටහන කොහොමද කියලා දැනගන්න. දැනගත්තාට පස්සේ පුළුවන් තරම් බලන්න නිශ්ශබ්දතාව රැකගෙන අනුන්ගේ විවේකයට බාධා කරන්නත් එපා. අනුන්ගේ පිරිසිදුකමට බාධා කරන්නත් එපා. තමන් පුළුවන් තරම් ස්වාධීන වෙලා කටයුතු කරන්න පටන්ගත්තහම වෙනද බෑ කියන සිල් පද රැකෙන්නත් පටන් අරගන්නවා. ඒ වගේම වාඩි වුණාට පස්සේ, නැත්නම් සක්මනට

ගියාට පස්සේ හිත එකලස් වෙන ගතියක් ඇති වෙනවා. ඒක එකසැරේට එක වරුවෙන් එන දෙයක් නොවේ. ටිකෙන් ටික වෙන්න ඕනෙ. එහෙම නූනයි කියලා හිත නරක් කරගන්නත් එපා. අපිට ඒක කාලයක් ගන්න වැඩක්. ඒ නිසා ටිකෙන් ටික ඇති කරගෙන අදට අද මේ ධර්ම දේශනාවේ සම්බන්ධය අනුව සීලවන්තයාගේ සතර සංවර සීලයේ තිබෙන ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයට, ඉඳුරන් හසුරුවාගැනීමට අපි ටිකක් හිත හදාගෙන හෙට දවසේ පුළුවන් තරම් සක්මන් කරමින් පර්යංක කරමින් හදාගත්ත සිතීන්, නැතිනම් සංවර ශීල තුළින් ඇති වෙන හිතේ විපිළිසර බව නැතිකම, නැත්නම් සමාධියට තියෙන තල්ලුව අත්දැකගන්න පුළුවන් වෙයි. මං නැවතත් මතක් කරනවා එක දවසෙන් එක වරුවෙන් එන එකක් නොවෙයි. ටික ටික තමයි කරන්න ඕන. ඒක නැයි කියලා කනගාටු වෙන්න එපා. උත්සාහ කරන්න. උත්සාහ කරනකොට මේ ගත කරන දවස්වල තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගනී මේ එකින් එකට හේතුඵල ධර්මානුකූලව වැඩ කරන්න ධර්ම නියාමයක් තියෙන්නෙ. තමන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයට යන්න යන්න ඇතුළත පිරිවිව ගතියක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒක ඉතා වැදගත් වෙනවා භාවනාවේදී සමාධිය ඇති කරගන්න.

ඒ නිසා සතියෙන් යුක්තව කරන කියන හැම වැඩක්ම නැවතිල්ලෙ කරන අතර, හොඳ උපදේශයක් මම දෙන්නම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන බලන්න. තමන් වැඩක් කරනකොට නිකුත් වෙන ශබ්දවලට ඇහුම්කන් දෙන්න. පොළොවෙ අඩිය තියනකොට දිඩිස් දිඩිස් ගාල ඇවිදිනවද කියල බලන්න. දොරක් අරිනකොට වහනකොට මීට වඩා හිමින් කරන්න බැරිදැයි බලන්න. පිගානක්, කෝප්පයක්, පාත්‍රයක්, හෝදනකොට මීට වඩා නිශ්ශබ්දව කරන්න හදන්න. නැතිනම් නිශ්ශබ්දව කරන්න හදන්නත් එපා. තමන්ගෙන් නිකුත් වන ශබ්දයට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඉබේම ඉන්ද්‍රිය සංවරය එනවා. හැබැයි අනුන් සද්ද කරන ඒවා ඇහුම්කන් දීලා හිත් නරක් කරගන්න එපා. ඒක එයාගෙ ගණනට වැටෙන්නේ. තමන් වැඩක් කරනකොට බලන්න පුළුවන් තරම් නැවතිල්ලේ වැඩ කරන්න. වැඩ කරන විට තමන්ගේ යම්ම විදියක සද්දයක් නිකුත් වෙනවා නම් ඒ සද්දයට හොඳට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඇහුම්කන් දෙනකොට සිත එක

පාරට විශේෂයෙන් පර්යංකයට වගේම එදිනෙදා වැඩවලදී එක පාරට හිත ඇතුළට නැමෙනවා. නිකන් සිහිපත් වීමක් එනවා අපි සතිය පිහිටුවන පිරිසක්, අපි නිශ්ශබ්ද වෙන්න ඕනෙ, අපි නැවතිල්ලෙ වැඩ කරන්න ඕනෙ කියලා.

ආන්න එහෙම කරන්න පටන්ගත්තහම ඒක එකින් එකට යාදෙන ගතියක් එනවා. හැබැයි ප්‍රශ්නයක් එනවා මෙහෙත් ගිය ගමන් ආයෙත් ඒක කරන්න පුළුවන්ද කියලා. අපි ඒක පස්සෙ සලකා බලමු. මේ හම්බ වෙච්ච අවස්ථාවේදී පුළුවන් තරම් නිශ්ශබ්දව නැවතිල්ලේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන හිත යොදාගෙන එදිනෙදා වැඩ කරන අතරෙ සක්මනේදී පර්යංකයේදී ඒක ප්‍රයෝජනයට අරගෙන හිත ඇතුළට නැමීමේ ශක්තිය දැකගන්න මේක අපිට කොච්චර උදව් උපකාර වෙනවද කියලා බලන්න.

ඉතින් මේ තොරතුරු ටික සඳහන් කරමින් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. සියලුදෙනාට මේ කරුණු යම් යම් ආකාරවලින් උදව් වෙලා තමන් අද කරගන්න යන භාවනාව තව දුරටත් ගොනුවක් එකලාසයක් ඇතිව කරගෙන යන්න ශක්තිය ඔබ්බේ බලය ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් ධර්ම දේශනාව මම මෙතනින් නතර කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

අංක 02 දේශනාව

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වතුනි,

අපේ දවසේ ධර්ම දේශනාව ආරම්භ කිරීමට කලින් සියලුදෙනාම ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව තුන්සැරයක් සාදුකාර පවත්වමු.

සාධු සාධු සාධු

නමො තසස හගචතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස
නමො තසස හගචතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස
නමො තසස හගචතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස

“පඤ්චනි භික්ඛවෙ අඛෙගහි අනුගහනිතා සමමාදිට්ඨී වෙතො විමුක්ඛිඵලා ච හොති, වෙතො විමුක්ඛිඵලානිසංසා ච, පඤ්ඤා විමුක්ඛිඵලා ච හොති පඤ්ඤා විමුක්ඛිඵලානිසංසා චා’ති”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වතුනි,

අපි ආරම්භ කළ භාවනා වැඩ පිළිවෙළේ වැඩමුළුවේ දෙවැනි දවසයි මේ ගත කරන්නේ. දෙවෙනි දවසේ දේශනා වාරයයි මේ පැමිණිලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ ධර්ම දේශනාව සඳහා අපි ඊයේ කතිකා කරගත් පරිදි සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද එකම සූත්‍රයක් ඉස්සරහින් තියාගෙන දේශනාවලියක්, දේශනා මාලාවක් විදිහටයි පවත්වන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි එකම පිරිසක්, එකම වහලක් යට නැවත නැවත හමු වෙන නිසා අපිට ඒකෙන් ඒ දේශනාවෙ ගැඹුරටම යන්න අවස්ථාවක් සැලසෙන නිසා.

මේ දේශනාවලියට මාතෘකා කරගත්තේ, ඉස්සරහින් තියා ගත්තේ වටිනා සූත්‍රයක්. සර්වඥයන් වහන්සේ විසින්ම ශ්‍රී මුඛ දේශනාවක් වශයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු සූත්‍රයක්. මේ සූත්‍රයට කියන්නේ අනුග්ගහිත සූත්‍රය කියලයි. ඒක තියෙන්නේ ත්‍රිපිටකයේ සූත්‍ර පිටකයේ අංගුත්තර නිකාය පොතේ පංචක නිපාතයේ. ඒ කියන්නේ කාරණා 5 කුයි අපි මේ සූත්‍රයෙන් ඉගෙනගන්නේ. මේකෙදි ආරම්භක පාඨය -

“පඤ්චහි භික්ඛවේ අංගෙහි අනුගහහිතා සමමාදිට්ඨි වෙනොවිමුත්තිඵලා ව හොති, වෙනොවිමුත්ති ඵලානිසංසා ව, පඤ්ඤාවිමුත්තිඵලා ව හොති පඤ්ඤාවිමුත්තිඵලානිසංසා ව” කියනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ මේ වෙනකොටත් සම්මා දිට්ඨිය පහළ කරගත්ත පිරිසකට. ඒ පහළ කරගත්තා වූ සම්මා දිට්ඨිය ක්‍රමයෙන් තනා වඩාගන්න ඵකයි, කරන්න තිබුණේ.

සම්මා දිට්ඨිය කියන ඵක අනෙකුත් ආගම්වලට වැඩියෙන් බුද්ධාගමේ, විශේෂයෙන් ථෙරවාදයේ, නිතර නිතර කථා කරනවා. ඒ අනුව සම්මාදිට්ඨි සූත්‍රය, අනුග්ගහිත සූත්‍රය ආදී විවිධ සූත්‍රවල සම්මා දිට්ඨිය විවිධ ආකාරයෙන් පෙළගස්වලා තියෙනවා. වර්ගීකරණය කරලා තියෙනවා. බ්‍රහ්මජාල සූත්‍ර ආදී සූත්‍රවල මිච්ඡා දිට්ඨිය විවිධාකාරයෙන් විසිතුරු වශයෙන් දක්වලා තියෙනවා. අනුග්ගහිත සූත්‍රයට අදාළ සම්මා දිට්ඨිය පස් ආකාරයකට පෙන්වන්නේ. එතකොට ඔය පස් ආකාරයකට පෙන්වන සම්මා දිට්ඨිය, සම්මාදිට්ඨි සූත්‍රයේ පෙන්වන විසි ආකාරයට වැඩිය වෙනස් වෙනවා.

මේ ඵක ඵක දේශනා විලාස. මේ ඵක ඵක කෙනාගේ වර්තවල හැටියට සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු හැටි. මෙතන පෙන්වන සම්මා දිට්ඨිය, කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිට්ඨිය, සමථ සම්මා දිට්ඨිය, විපස්සනා සම්මා දිට්ඨිය, මාර්ග සම්මා දිට්ඨිය, ඵල සම්මා දිට්ඨිය වශයෙනුයි පෙළ ගස්වලා තියෙන්නේ.

සම්මා දිවියිගත පුද්ගලයින්, සම්මා දිවියියට වැටිවිච පුද්ගලයින් කියන්නේ අඩුම ලංසුවෙන් කර්මය සහ කර්ම ඵලය අදහන, එහෙම නැත්නම් හොඳක් කළොත් හොඳක් ලැබෙනවා, නරකක් කළොත් නරකක් ලැබෙනවා කියලා අදහන පිරිසක්. මේකට කියනවා කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිවියිය කියලා.

මේක නැති ඇත්තන්ට කියනවා කම්ම සම්මෝභය සහිත පුද්ගලයන් කියලා. ඒ ඇත්තෝ කර්මයක් සහ කර්ම ඵලයක් අදහන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඒ ඇත්තන්ට සදාචාරාත්මක වගකීමක් හිතට එන්නේ නැහැ. කළ කළ දේ පල පල දේ කියන න්‍යායට වැටෙන්නේ නැති නිසා. ඒක ඉන්ද්‍රියාවෙ එදා කාලයෙන් තිබුණා. තමන් කරන දේ බුක්තිය ඵලය තමන්ට නැහැ. ඒ නිසා හොඳින් හෝ නරකින් සැප විදිය යුතුයි කියන භෞතිකවාදී සෘණ කන්වා ග්‍රාහං පිචෙන් කියන පැරණි පාඨය අනුව විස්තර කළේ ණය වෙලා හරි කමක් නෑ ගිතෙල් බීපල්ලා. ගිතෙල් කාපල්ලා. ඒක ගෙවන්න වෙන්නේ උඹලට නොවේ. බොරු කියලා හරි කමක් නෑ තමන් හම්බ කරගෙන සැප වින්දට පවක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒකෙ කර්ම ශක්තියක් නැහැ කියලයි.

එවැනි ඇත්තන්ට නෙමෙයි සර්වඥයන් වහන්සේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ. සර්වඥයන් වහන්සේ ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ අඩුම ලංසුවෙන් කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිවියිය ඇති ඇත්තන්ටයි. අන්න එවැනි සම්මා දිවියියක් ඇති කෙනා ඒ සම්මා දිවියිය කොහොමද සමථ සම්මා දිවියියකට ඔසවා තියන්නේ. කොහොමද විපස්සනා සම්මා දිවියියකට ඔසවා තියන්නේ. කොහොමද මාර්ග සම්මා දිවියියකට ඔසවා තියන්නේ. කොහොමද ඵල සම්මා දිවියියකට ඔසවා තියන්නේ. ඒක නිකම්ම ඔහේ තිබ්බට හරි යන්නෙ නැහැ. අර ඇති වෙච්ච සම්මා දිවියිය තනා වඩනවා කියන එකට මේ සූත්‍රයේ පාවිච්චි කරන වචනය අනුග්‍රහ දක්වනවා කියන එක.

ඒ නිසා “පඤ්චහි හික්කවෙ අංගෙහි අනුගහනිතා සම්මාදිට්ඨි වෙතො විමුක්තිඵලා ච හොති, වෙතොවිමුක්තිඵලානිසංසා ච, පඤ්ඤා විමුක්තිඵලා ච හොති පඤ්ඤා විමුක්තිඵලානිසංසා ච” කියනවා.

යම් ආකාරයකින් තමන් ගාව තියන සම්මා දිට්ඨිය පස් ආකාරයකින් තනා වඩාගත්තොත්, අනුග්‍රහ කළොත් ඒක වේතෝ විමුක්ති මාර්ගය, වේතෝ විමුක්ති ඵලය, නැතිනම් ප්‍රඥා විමුක්ති මාර්ගය, ප්‍රඥා විමුක්ති ඵලය. නැත්නම් සමථ භාවනාමය පැත්තෙන් හෝ විපස්සනා භාවනා පැත්තෙන් මාර්ග ඵල ලබන තැනට උස්සලා දෙනවා. අන්න එහෙම ඔසවලා තබාගැනීම සඳහා ක්‍රම 5 ක් තියෙනවා කියලයි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ හඳුන්වා දීමේ පාඨයෙන් කියන්නේ. පඤ්චහි හික්කවෙ අධ්‍යෙහි කියලා. ඉතින් ඒ අංග පහ අපි ඊයෙන් මතක් කරගත්තා.

සීල අනුගහනිතා ච හොති, සුභ අනුගහනිතා ච හොති, සාකච්ඡා අනුගහනිතා ච හොති, සමථ අනුගහනිතා ච හොති, විපසංනා අනුගහනිතා ච හොති කියලා සම්මා දිට්ඨිය ඔසවා තබාගැනීමේ පියවර පහක් මේකෙදි දේශනා කරනවා.

ඉතින් මම හිතුවෙ මේ පියවර පහ දවස් පහට අපි ධර්ම දේශනා මාලාවෙ මාතෘකාවට ගමු කියලා. ඒ අනුව අපි ඊයේ ගත කළයි කියලා හිතෙන්නේ, අපි සලකාගත්තේ සීල අනුග්‍රහනිතය. යම් කිසි කෙනෙකුට දනට තියන සම්මා දිට්ඨිය දියුණු තියුණු කරගන්න අවශ්‍ය නම්, ඔසවා තබන්න අවශ්‍ය නම් අනුග්‍රහ කරන්න අපි දවසින් දවස ශීලය ගැන මීට වැඩිය බොහෝ සංවේදී වෙන්න ඕන. සාමාන්‍ය විධියට කියන්න පුළුවන් සදාචාරාත්මක වගකීමක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒ සදාචාරාත්මක වගකීම අපි කියන්නේ ලෝක පාලක ධර්ම වශයෙන්. එහෙම නැත්නම් සුක්ක ධම්ම වශයෙන්. හිරි - ඔතප් කියලා, යම් කිසි කෙනෙකුට පවට බියක් සහ පවට ලැජ්ජාවක් කියලා දෙකක් ඇති වෙන්න ඕන. පවට බය ලැජ්ජාව තිබුණොත් විතරයි ඒ මනුස්සයා තුළ තව කෙනෙකුගේ දුක තේරුම්ගන්න පුළුවන් සදාචාරාත්මක වගකීමක් ඇති වෙන්නේ. යම් කෙනෙක් තුළ ඒක නැත්නම්, කවදාවත්

සදාචාරාත්මක වගකීම, බය ලැජ්ජා දෙක, දේව ධර්ම, ලෝක පාලක ධර්ම, නැති කෙනාගෙන් කවදාවත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් නම් බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා ඉබ්බගෙන් පිහාටු බලාපොරොත්තු වුණත්. ඒක නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් බලාපොරොත්තු වෙව්ව කෙනා අර කියන විදිහට තමන් තුළ හය ලැජ්ජාව කියන දෙක තියනවද කියලා බලන්න. පවට හය සහ ලැජ්ජාව. ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් තියෙන කෙනා තුළ පමණයි සීලයක් පහළ වෙන්නේ. ඉන්ද්‍රිය සංවරය තමයි ශීලයට ආසන්න කාරණාව. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් ළඟ ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් නැතිනම් සීලයක් පහළ වෙන්න ආසන්න කාරණාවක් නැහැ. ඉතින් මේ ටික තමයි අපි ඊයේ දේශනාවේ සමාලෝචනය වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ.

අපි අද දෙවැනි කාරණාවට නගින්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. සුභ අනුග්‍රහිතා ච හොති කියලා සුභමය ඥාණය පිළිබඳවයි අද අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. සීලය, ශීලවන්ත වෙන්න ඕන. ඊළඟට සුභවන්ත වෙන්න ඕන. ඒකට කියනවා “බහුසුඤ්ඤා සුභධරො සුභසන්නිවයො” කියලා. යම් කිසි කෙනෙක් සම්මා දිට්ඨිය ඔසවා තබාගැනීමේදී එන්න එන්නම දවසින් දවස සුභමය ඥාණය අතින් ඔපවත් වෙන්න ඕන. බහුශාන වෙන්න ඕන. “බහසුඤ්ඤා” කියන පාලි වචනය අපි එහෙමීමම සිංහලට දාලා තියෙනවා සංස්කෘත වචනයෙන් අරගෙන. ඒක බොහෝ ඇසු විරු තැන් ඇති පුද්ගලයා කියලයි අපි හෙළ බසට දාගෙන තියෙන්නේ. සමහර විට ඇසු පිරු කියන වචනයකුත් අපි දාගෙන තියෙනවා. ඇත්තටම වචනය ඇසු විරු. අසන ලද ස්වරූපය ඇත්තා වූ කෙනා. බොහෝ අහල තියනවා කියන එකයි. ඉතින් මේකෙ බොහොම ඉතිහාසගත කාරණාවක් තියෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වන කාලේ මනුස්සයෙක් තව කෙනෙකුට දැනුම සන්නිවේදනය කරනකොට එකම ක්‍රමයයි තිබ්බේ. ශ්‍රාවක දේශක සම්බන්ධය පමණයි. දේශකයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ශ්‍රාවකයන් අහගෙන ඉන්නවා. ඒ නිසා ශාස්තෘන් වහන්සේ දේශකයන් වහන්සේ. අනුගමනය කරන්නන් ශ්‍රාවකයන් බවට පත් වුණා. අපි ඔක්කොම ශ්‍රාවකයන්. කාගෙද? සර්වඥයන් වහන්සේගේ.

ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ කියලා තියෙන දේ හුඟක් අහල තියෙන කෙනාට බොහෝ ඇසූ විරූ ඇති කෙනෙක් කියලා තියනවා.

ඒක මේ කාලෙ වෙනකොට තොරතුරු තාක්ෂණයක් වශයෙන් අන්තිම දියුණු තත්ත්වෙකට පත් වෙලා තියෙනවා. අපි එඬේර යුගය, ගල් යුගය, යකඩ යුගය, ප්ලාස්ටික් යුගය පහු කරගෙන අද ඉන්නෙ තොරතුරු තාක්ෂණ යුගයේ. මේකේදී විශේෂයෙන් තියෙන්නේ හැම කෙනාම තමතමන්ගේ අම්මලට, තාත්තලට, අත්තල මුත්තලට වැඩිය, බොහෝ ඇසූ විරූ ඇති තැන් ඇති අය. අද ඇසූ විරූ තැන් ඇති වීම සඳහා බොහෝම කෙටි මාර්ග තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම දැනුම කියන එකට සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ හිටිය කාලෙට වැඩිය අද වෙනත් අර්ථ කථනයක් තියෙන්නේ. ඉස්සර වගේ අද තොරතුරු හිඟ නැහැ. තොරතුරු බිමුණත් අතේ පමණක් හිර වෙලත් නැහැ. ඒ වගේම උගතුන් අතේ හිර වෙලත් නැහැ අද. ධනවත්තයන් අතේ හිර වෙලත් නැහැ. අපේ පොඩි හාමුදුරුවරු දැනට පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය ලබන්නේ. ඒ නිසා කටපාඩම් කරලා හරියටම ගුරුවරයා අහන ප්‍රශ්නය තේරුම් අරගෙන, ඒකට අදාළ ගුරුවරයා පන්ති කාමරයෙහි උගන්වපු උත්තරේම ලිවුවා නම් ලකුණු ලබනවා. අනන් මනන් ලිව්වොත් ලකුණු කපනවා. ඇමරිකන් ක්‍රමය හැටියට එහෙම කටපාඩම් කරන්න ඕනකමක් නැහැ. ඕන පොතක්, ඕන කම්පියුටර් එකක් විභාග ශාලාවට ගෙනියන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් විභාග ශාලාවට එන්න ඕනකමකුත් නැහැ ප්‍රශ්න පත්‍රය පළ කරලා පැය තුනක් ඇතුළත උත්තර දෙන්නයි තියෙන්නේ. කොයි පොත කියෙව්වත් කමක් නැහැ. කොයි කම්පියුටර් එක තියාගත්තත් කමක් නැහැ. අපි විශ්වවිද්‍යාලෙ ඉන්න කාලේ කැල්කියුලේටර් එක ගෙනියන්න දෙනවා. අපිට කැල්කියුලේටර් තිබුණෙ නැහැ. ඒ නිසා සංකීර්ණ ගාණක් දෙනවා. සංකීර්ණ ගාණ කරනකොට කැල්කියුලේටර් අරගෙන ගියා නම් ටක් ගාලා ගණන් හදලා පෙන්නුව හැකි. ඒක ප්‍රශ්නයක් නැහැ. සමහරු කැල්කියුලේටර් එකේ උත්තරය දාගෙන යනවා. ඒත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ කොයි බොත්තම මිටිකන්න ඕනද කොයි බොත්තමේ කොයි පිටුවෙ තියෙනවද? කියලා පැය තුන ඇතුළත ටක් ටක් ගාල තොරතුරුවලට ළඟා වීමේ හැකියාව තියනවා නම් පාස්.

මම ඉගෙනගන්න කාලේ සුද්දෙක් එක්ක ඇමරිකන් කාරයෙක් එක්කයි වැඩ කරේ. මම ඉංග්‍රීසියෙන් දුර්වලයි. පටන්ගත්ත කාලේ. ඉතින් එයා මට කථා කරලා කිව්වා උඹට මම දීපු පේපර එකට දීපු උත්තරේට A⁻ එකක් හම්බ වෙලා තියෙනවා. එයාගෙ ගණන් ක්‍රමයට. නැවත කැමති නම් නැවත එය සකස් කරලා දෙන්න පුළුවන් නම් මට ඒකට A⁺ එකක් දෙන්න පුළුවන් කියලා. ආයෙ සැරයක් ගිහිල්ලා ඒකට පැය තුනක් ගත කරලා නැවත ලියන්න පුළුවන් නම් A⁻ එක A⁺ එකක් කරලා දෙන්නම් කියලා. කිසිම පුද්ගලික සැලකිල්ලක් නෙමේ. නැවත අරක සුද්ද කරලා දෙන්න පුළුවන් නම් වෙලාව ගන්න පුළුවන් නම් කැමතියි. ඒ නිසා දන් කියන්නේ ඉස්සර වගේ මතකයේ තබාගැනීමේ ශක්තිය අවශ්‍ය නැහැ. තොරතුරු තියනවා කම්පියුටර එකේ ඕන තරම්. හරියට මේ බොත්තම තද කරලා මේ තොරතුරු ගන්න පුළුවන් නම් ඒකත් දැක්කමක්.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලේ - ඔය දන් තියන ශාස්ත්‍රීය පොත්වල පිටිපස්සේ පෙළක් දැනව නේ. ඒක අතනින් උපුටගත්තා මෙතනින් උපුටගත්තා කියලා. ඉතින් එවැනි පොතක් කිව්වහම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා සෑහෙන පොත් පෙරළලා තියෙනවයි කියලා. කිසිම පුද්ගලික පළවෙනි පන්තියේ දැනුමක් නැහැ. අර පොතේ අරයා අරක කිව්වා. මෙයා මේක කිව්වා කියලා එකතු කරලා එව්වම අපි කියනවා සුතමය ඤාණය කියලා. ඉතින් ඒ තත්වයට සාමාන්‍යයෙන් එන්න එන්න, සුතමය ඤාණවලට ඉස්සර තිබූ ගරු ගම්භීරත්වයක් දන් නැහැ. දන් කවුරු කවුරුත් වගේ අකුරු ශාස්ත්‍රය දන්නවා. ඒ වගේම සෑහෙන අධ්‍යාපනයක් ලබනවා. ඒ නිසාම ඉස්සර වගේ නෙවෙයි දන් අකුරු දන්න අයට තිබුණු සැලකිල්ල දන් අඩුයි.

කෙසේ නමුත් මේක ආධ්‍යාත්මික ගමනට සෑහෙන අධ්‍යාපනයක් දෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනාවේ සඳහන් කරලා තියෙනවා කෙනෙක් දියුණු වෙනකොට ඤාණ තුනක් තියෙනවා කියලා. සුතමය ඤාණ, චිත්තමය ඤාණ සහ භාවනාමය ඤාණ කියලා. ඉතින් අපි කොච්චර භාවනාමය ඤාණ ලොකු කළත් භාවනාමය ඤාණ අතින් ඒවාට වඩා උසස් කර දැක්වුවත් ඒ හැම එකටම පදනම් වෙන්නේ සුතමය ඤාණයමයි. ඒක නැතිව යන්න

බැහැ. නමුත් අපි තේරුම්ගන්න ඕන සුතමය ඥාණයේ අඩුපාඩුකම් වගයක් තියෙනවා. සුතමය ඥාණ එනකොට මාන්තක්කාරකම් එනවා. ඒ වගේම අනුන් පහත් කරලා සලකන්න හදනවා මම දැන් දන්නවයි කියලා. එව්ව නෙමේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සුතමය ඥාණයත් එක්ක. නිහතමානීකම දියුණු කරගන්නවා නම් ශාස්ත්‍රයට සලකලා, ඒක අහේනිකර වෙන්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා සම්මා දිට්ඨිය දියුණු කරගෙන යන්න සුතමය ඥාණ දවසින් දවස දියුණු වෙන්න ඕන. ඒ දියුණු කිරීම සඳහාම සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩහිටින කාලේ සෑහෙන දේශනා කරල තියෙනවා, විවිධ දේශන. පස්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවෝ මේ සේරම කටපාඩම් කරගෙන, බුදු හාමුදුරුවෝ පිරිනිවන් පෑවට පස්සේ දවස් 100 ක් යනකොට ධර්ම සංගායනා කරලා මේ ඔක්කෝම ස්ථාපනය කළා. අවුරුදු 200 ක් යනකොට දෙවැනි ධර්ම සංගායනාව, 365 ක් යනකොට තවත් ධර්ම සංගායනාවක් වශයෙන්. දැන් මේ සූත්‍ර කියලා ථේරවාද ආගම පිළිගන්නේ මෙන්න මේ ත්‍රිපිටකයට අයිති කොටස් පමණයි. ඉන් පිට කොටස් කියවන එක සම්ප්‍රදායානුකූල නැයි කියන මට්ටමට වගේ අපි සීමාකාරී වෙලා තියෙනවා පසුකාලීනව ඇති වෙච්ච අන්‍ය ආගම්වල බලපෑම නිසා. කෙසේ නමුත් එවැනි බුද්ධ දේශනාවමයි සුත්‍ය, ඉන් එපිට දේවල් වෙන්නෙ නැයි කියන නිසා පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේදී විෂය ක්‍ෂේත්‍ර හදනකොට ඒකේ සීමාවල් තියෙනවා. එයින් පිට යන්නේ නැහැ සම්ප්‍රදායානුකූල පිරිවෙන් විෂය ධාරාව. ඒ මොකද හේතුව, අනෙක් පැතිවලින් නානා ප්‍රකාර කාමභෝගී දේවල් උගන්වලා හිත අවුල් කරන නිසා එව්වට යන්න දෙන්නෙ නැතිව හිර කරලා තියන ගතියකුත් තියනවා. ඉතින් ඒ විදේශ ආක්‍රමණ සහ අන්‍ය ආගමික බලපෑම නිසායි.

නමුත් අටුවා යුගයේදී ඊට කලින් තිබූ හින්දු ආගම් බලපෑම තදින්ම අටුවා යුගයට ඇවිල්ලා තියෙනවා. බුද්ධසෝම ආචාර්ය වරයන් වහන්සේ බ්‍රාහ්මණ පවුලක කෙනෙක් කියලා කියනවා. හොඳට උගත් පවුලක කෙනෙක් නිසා ඒ තිබුණු දැනුම ගොඩක් පාවිච්චි වෙලා තියනවා. ඉතින් සම්ප්‍රදායානුකූල අටුවා පිළිගන්න ඇත්තො ඒක නරකක් විදියට භාරගන්නවා. බලනකොට යම්

ආකාරයකට ශ්‍රී මුඛ දේශනාවේ පටලැවිලි වගයක් අටුවා යුගයේදී ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා සුතමය ඥාණය කියලා කියන්නේ එන්න එන්න හැඩගැහෙන දෙයක්. කාලානුරූපව හැඩගැහෙන දෙයක්.

නමුත් ථෙරවාද නිකායේ තියෙන විශේෂත්වය තමයි බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කළ දේවල්වලට විවිධ අය විවිධාකාරයෙන් අර්ථ කථා ටීකා ටීප්පණි ලිව්වට, මූලික ත්‍රිපිටකය ඒ ආකාරයෙන්ම රැකෙනවා කියන ගෞරවය තාම ථෙරවාදයේ තියෙනවා. ඒ පෙළ ටීක, එහෙම නැත්නම්, තන්තිය, එහෙම නැත්නම් බුද්ධ දේශනාව එහෙමම රැකිලා තියෙන එක මහායාන ආගම් පවා පිළිගන්නවා. අන්‍ය ආගම් පවා පිළිගන්නවා. ඒ නිසා අපට ශාක්‍ය වශයෙන් අවශ්‍ය නම් කෙළින්ම බුද්ධ වචනය ගන්න පුළුවන්. නමුත් අපේ භාෂාව සිංහල නිසා අපට පාලිය තේරෙන්නේ නැති නිසා අපට අවශ්‍ය වෙනවා සිංහලයට පරිවර්තනයක්. අපට අවශ්‍ය වෙනවා අර්ථ කථනයක්, අපට අවශ්‍ය වෙනවා ටීකාවක්. ඒවට පදගත සන්න ටීප්පණි, කෝෂ ග්‍රන්ථ අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කෝෂ ග්‍රන්ථ ඔක්කොම පසුකාලීනව ලියවිව්ව නිසා ඒවායේ බලපෑමක් අවබෝධ කරගන්න එක්කෙනාට තියෙනවා. ඒ ටීක දන්නවා නම් මේකෙ කිසි බාධාවක් නැහැ. මේව දන්නවා මේව අඩුපාඩුයි මෙව්ව පුංචියි කියලා අතහැරලා බැහැ අපිට. අපිට මේක ඉගෙනගන්න වෙනවා.

ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සදහන් කරල තියෙනවා පුද්ගලයා සුත අනුග්ගහිතය දැක්විය යුතුයි. තමන් දන්න දේ “අසසුතං සුණාති සුතං පරියොධපෙනි කංඛං චිතරති” ආදී වශයෙන් ධර්ම දේශනාවක ආනිශංස විස්තර කරන්නේ ඒ නිසා. අපි නිතරෝම ඇහුම්කන් දෙන්න ඕන. සර්වඥයන් වහන්සේත්, සෝණකුටිකණණ හාමුදුරුවෝ බොහෝ දුර පළාතක ඉඳලා ගව් ගණන් දුර ගෙවාගෙන ආව දවසෙ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට කිව්වෙ මගෙ ගඳකිළියෙම ආසන පනවන්න කියලයි. ඉතින් ඒක සෝණකුටිකණණ ස්වාමීන් වහන්සේට වෙච්ච විශාල ගෞරවයක්. ආනන්ද හාමුදුරුවන්ටත් අමුත්තක්. ඉතින් මේ වගේ වෙලාවට සර්වඥයන් වහන්සේ සක්මන් කරල ගඳකිළියට වැඩියට පස්සෙ සෝණකුටිකණණ ස්වාමීන් වහන්සේ ගිහිල්ල

පැත්තක ලැගුම් අරගත්තට පස්සේ බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා බණ ටිකක් කියන්න බැරිද කියලා. සෝණකුටිකණණ භාමුදුරුවෝ ඒ වන විටත් සුත්ත නිපාතයේ පාරායන වග්ගය හොඳට කටපාඩම් කරගෙන හිටියේ. දැනටත් තියෙන ඉතාමත් සුන්දර කොටසක් තමයි ඔය සුත්ත නිපාතය කියන පොතේ. ඒක බුද්දක නිකායට අයිති වෙන්නේ. ඒකෙ අධ්‍යායන වග්ගය, පාරායන වග්ගය කිව්වත් ඉතා ගැඹුරු භාෂාවක් දේශනා කරල තියෙන්නේ. ඉතාම හොඳට මණ්ඩි බැහැපු ධර්ම තියෙන්නේ. අර භාමුදුරුවෝ ඒක දේශනා කරල තියෙනවා, එක ඇලපිල්ලක් එක ඉස්පිල්ලක් වරද්දගන්නෙ නැතුව. එතකොට බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරල තියෙනවා බොහෝම වටිනවා, බොහෝම වටිනවා. මේ නම කටපාඩම් කරනකොට බොහෝම ධර්ම ගෞරවයෙන් ඒ සිතිය දැනගෙන ව්‍යාකරණ දැනගෙන දේශනා කළයි කියලා. ඒ කියන්නේ බුදු භාමුදුරුවෝත් ඒ වගේ බණ අහන්න කැමතියි.

මට මතක් වෙනවා එක දවසක් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ වයසට ගිය කාලේ 25 කුටියට ආපු වෙලාවක්. මම එතකොට සාමනේර. එක දවසක් කිව්වා නම, මම නිතරෝම ත්‍රිපිටකය කියවනවා කියලා. උන්වහන්සේට තිබුණා තල්ලු කරන්න පුළුවන් මේසයක්. රෝද හයි කරලා තියෙන්නේ. ඒක ඉස්සරහින් තියාගන්නවා. ඒකෙ තියාගෙන පොත අල්ලගෙන ඉන්න බැහැ. පොත බර වැඩියි. ත්‍රිපිටක පොත් බරයිනෙ. අරක උඩ තියාගෙන ත්‍රිපිටක පොත් කියවනවා. අන්තිමට ඇස් ජේන්නෙ නැතිව ගියා. ඒක කියවලා ඉවර වෙලා ආයේ ගිහිල්ලා ටයිප් රයිටර් එකේ ගහනවා. එහෙම නැතිව පොත්වල දැනුම එන්නේ නැහැ. ලියන්නේ නැතිව දැනුම එන්නේ නැහැ නේ. ඉතින් මම ගියාට පස්සේ කිව්වා “මට දැන් මේ දෙකම කරගන්න බැහැ. පොත කියවන්නත් බැහැ ටයිප් කරන්නත් බැහැ. ඒ නිසා මේ නමට බැරිද මට සූත්‍රයක් කියවන්න.” මම කවදාවත් කරලා තිබුණෙ නැහැ. මම ඇහුවා මොකද්ද කියවන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ මම කිව්වා ස්වාමීනි මම පාලි දන්නේ නැහැ. අපේ සිංහලත් හොඳ නැහැ. ඉතින් ඒත් ඔබවහන්සේ කියන නිසා මං බොහොම කැමතියි කියවන්න කිව්වට පස්සේ මට හිතාගන්න බැහැ. ළඟ තියෙන පුවක් උස්සගෙන ඇවිල්ල

ඉස්සරහින් තියලා මට වාඩි වෙන්න කිව්වා. මගේ ඇඟට හීන්දාඩියත් දැමීම. මොකද මම කවදාවත් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉස්සරහ ආසනයක් අරගෙන නැහැ. ඉතින් මම කිව්වා ස්වාමීන් වහන්ස ආසනයක් අරගෙන කියවන්න ගියොත් මට සබකෝලය නිසා කියන්න බැහැ. මට වාඩි වෙන්න දෙන්න කිව්වා බිම. නෑ නෑ නම ඔය නමට කරන ගෞරවයක් නොවේ ධර්ම ගෞරවය නිසා කියන්නේ. ඔය පුටුවේ වාඩි වෙන්න. මම ඉන්නේ උඩ එකක නේ. මම ලෙඩා නොවැ. මම කිව්වා අනේ ස්වාමීන් වහන්ස එහෙම නම් වැඩේ වෙන්නේ නැහැ. මට ඔබවහන්සේ ඉස්සරහ ආසනයක ඉන්න බැහැ කිව්වා. හරි එහෙම නම් බිම වාඩි වෙලා කියමු කියලා දේවදහ සූත්‍රය සම්පූර්ණ සූත්‍රය කියවනකං අහගෙන ගිටියා. මට මතකයි ඔය පාඨක් සයාධොගෙ පොත හම්බ වෙව්ව වෙලාවේදී ස්වාමීන් වහන්සේට ටිකක් ඉංග්‍රීසි පුළුවන්. මං ඉස්සරහින් තියාගෙන ඉංග්‍රීසි කියවලා සිංහලෙන් කියලා දෙන්න කිව්ව. මං දන්නවා පැහැදිලිවම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට ඊට වැඩිය දැනුම තියෙනවා කියලා. නමුත් අලුත් කිරීම සඳහා නිතර සූත්‍රය අවශ්‍යයි.

ඒක නිසා නිතර කියනවා “සුවි පුලි මුනො කුනො පණ්ඩිතං හවෙ” කියලා. යම් කිසි කෙනෙක් ‘සු’ කියන සවණෙන් ‘වි’ කියන වින්තනයෙන් ‘පු’ කියන පුවිණාවෙන් ‘ලි’ කියන ලේඛනයෙන් තොර වුණොත් එයාගෙ පණ්ඩිතකමක් නැහැ කියලා. නිතරෝම අහන්න ඕන. නිතරෝම කල්පනා කරලා බලන්න ඕන. මේ කියන දේ මේ මනුස්සයා වගකීමෙන් මුල මැද අග ගලපලා කියන දෙයක්ද නැත්නම් කට කහනවට කියන දෙයක්ද කියලා. ඒක වින්තාමය ශක්තියට දාල බලන්න ඕන. ඊට පස්සේ පුවිණා නැවත නැවත ප්‍රශ්න කරන්න ඕන. ඔබවහන්සේ කලින් කියපු දේ එක්ක මේක ගැලපෙන්නේ නැහැ. මේකත් එක්ක මේක ගැලපෙන්නේ නැහැ. කොහොමද මේක වෙන්නේ කියලා ප්‍රශ්න කරන්න ඕන. ඊට පස්සේ ලියන්න ඕන.

මේ හතරෙන් තමයි අපි බහුශාකම ඇති කරගන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා සුත්‍රමය ඤාණයට බුදු හාමුදුරුවො දිය යුතු තැන දීල තියනවා. එහෙම නැතිව ගහ වැඩෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අනුග්ගහිත

සූත්‍රයට අටුවා සපයන අටුවාවාරීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා අපි ගත්ත නිදර්ශනයම. යම් කිසි ගොවියෙක් කැලේ මැදදොවට ගිහිල්ල කැලේ කපල හෙළල මහ කඳන් ගිනි තියල හේන එළි කරගත්තට පස්සේ සීල අනුග්‍රහිතය කියලා කියන්නේ වට්ට දඬු වැට ගන්න එක. පළිබෝධකයන්ගෙන් වන සිවුපාවුන්ගෙන් හෝගයට වෙන හානිය අඩු කරගන්න දඬු වැට නිතර බඳින්න ඕන. සුත අනුග්‍රහිතය කියලා කියන්නේ ගොවියා හරියට ඒ හේනේ කටුසර බෝග වපුරන්නෙ කල්යල් බලලා. වැස්ස එනකොට නවදූලි හේනෙ ඇට වපුරනවා. ඒ නිසා ඒ ඇටවලට නියම වෙලාවට වැස්ස ලැබිව්වහම එව්ව කණු කැපිල පැළ වෙලා එනවා. ඊට පස්සේ ගොවියා ඉතාමත් අඩුවෙන් තමයි වතුර දාන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. හේන්වල එව්වර වතුර නැහැ. සමහර විටෙක ගොඩැලිවල පිටකන්දෙ වැටෙන පැළවලට වතුර මදි වෙනවා. එතකොට ගොවියන්ට ළඟ දිය කඩක් හදාගෙන ලිදක් හදාගෙන අර උඩ කන්ද පැත්තෙ හැදෙන පැළවලට වතුර දාන්න වෙනවා. අනිත් එව්ව නම් සාමාන්‍යයෙන් වැහි වතුරෙන් හැදෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා හේන් ගොවියා වුණත්, ගොඩ ගොවියා වුණත්, එළවළු ගොවියා වුණත් අවශ්‍ය පැළවලට වතුර දැම්මේ නැත්නම් ඒ පැළ මුල් ටික බැහැගන්නකන් හේබානවා. පැළේ බාල වන නිසා මෙන්න මේ වතුර දානවට තමයි සමාන කරලා තියෙන්නේ සුතමය ඤාණය.

ඉතින් ඒක ගැන කථා කරන බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයට බණ කියනකොට කිව්වා යම් හෙයකින් පෝච්චියකට හෝ පැළයකට වතුර වැඩිය දුම්මොත් වතුර වැඩිකම නිසා පැළ කුණු වෙනවා. ඒ නිසා භාවනා කරන කෙනා හැම දේම අහන්න යන්න එපයි කියලා. කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිට්ඨි, සමථ සම්මා දිට්ඨි, විපස්සනා සම්මා දිට්ඨි වැඩෙන දෙයක් මිසක්වා තොරතුරු තාක්‍ෂණය තිබුණයි කියලා හැම දේම දාගන්න යන්න එපැයි කියලා. එතකොට වෙන්නේ මොකක්ද පැළයට වතුර වැඩි වීම නිසා පැළ කුණු වෙන්න ගන්නවා.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් ඊට සමාන දෙයක් කරලා තිබුණා. උන්වහන්සේ 1901 ඉපදිලා 1992 අපවත් වෙව්වි,

ඒ ශතවර්ෂයේ පුරුෂයෙක්. උන්වහන්සේ බණ කියන කාලේ, මං හිතන්නේ 80 ගණන්වල වෙන්න ඇති, අද විතර ලංකාවේ බණ කියන යුගයක් මුළු බුද්ධ ශාසනේම තිබුණේ නෑ කියලා කිව්වා. හැම හන්දියක් හන්දියක් ගානෙම බණ. හැම රේඩියෝ වැනල් එකකම බණ. හැම ටෙලිවිෂන් වැනල් එකකම බණ. පුද්ගලික බණ. ඒ වුණාට රට නරක් වෙන තාලෙ බලනකොට මේ බණේ මොකක්දෝ දෝෂයක් තියනවයි කියලා කිව්වා. මේ බණ ඉල්ලුම සැපයුමට හරියන බණක්. මිනිස්සු කැමති දේ සන්තෝෂ කරලා කිව්වාට කවදාවත් කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිට්ඨිය සමඟ සම්මා දිට්ඨියට උසස් වන බණ කියන්නේ නැහැ. සමඟ සම්මා දිට්ඨිය විපස්සනා සම්මා දිට්ඨියට ඔසවන බණ කියන්නේ නැහැ. මොකද ඒවා තේරෙන්නේ නෑ කියලා. මේ නිසා බබාලා තොත්ත බබාලා නලවන්න ජාතක කථාවලුයි, සිද්ධාර්ථ කුමාර කථාවලුයි කිය කිය ඉන්නවා.

ඒක වුණත් ඒක ශාසනය ඇතුලෙ වුණත් ඒක එව්වර වගකුවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපට සිද්ධ වෙනවා මේ සුත්තය කියන හැම වෙලාවෙම ඕපනයික ගතියට යා කරලා කියන්න. ඕපනයික කියලා කියන්නේ එකින් එකට එකින් එකට තුඩු දෙනවයි කියන එක නේ. ඒ නිසා කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිට්ඨියෙහි ඉන්න එක්කෙනාට රිදෙන්න තියෙන්න ඕන කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිට්ඨිය ගෙනා එක. ඒකට යනකොට වෙනස් වෙලා තියෙන්න ඕන. ඒක සමඟ සම්මා දිට්ඨියටවත් ඔසවලා තියන්න ඕන. සමඟ සම්මා දිට්ඨියෙහි ඉන්න කෙනා ඒක විපස්සනා සම්මා දිට්ඨියටවත් ඔසවලා තබාගන්න ඕන. විපස්සනා සම්මා දිට්ඨියෙහි ඉන්න කෙනා ඒක මාර්ග සම්මා දිට්ඨියටවත් ඔසවලා තබන්න ඕන. මාර්ගයට ගියාට පස්සෙ තමයි ඵලය ලැබෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් අපි ලද ඤාණ සම්පත්තිය දුර්වල කරගත්තා වෙනවා. පන්නගත්තා වෙනවා.

ඒ නිසා බණ අහනකොට සුතමය ඤාණ වැඩෙනකොට ඒක නිකන් විභාග පාස් කරන්න නම්බු නාම ලබන්න විතරක් නෙමෙයි. ඒක තමන්ගේ ජීවිතයට අදාළ වෙන, නැතිනම් ප්‍රායෝගික වෙන - මගේ වචනයෙන් කියනවා නම් ප්‍රයෝජනය සලකලා වැඩක් ගන්න වෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් අපි කව්දෝ කිව්ව එකක් අහලා

ඉගෙනගෙන මැරෙනකං ඒක වැඩ ගන්නේ නැතිව විභාග සහතිකේට විතරක් සීමා වෙනවා. අද ඉස්කෝලවල කරන අධ්‍යාපනය ගොඩක් ඔන්න ඔතන තමයි තියෙන්නේ. ඒකට හේතුව මේ අධ්‍යාපනයට පාඨ මාලා හදන්නේ ලංකාවේ ඉන්න මිනිස්සු නොවේ. සුද්දට ඕන තාලෙට. ෭9ට ඕනේ කරන්නේ ආසියාකර මිනිස්සුන්ගෙන් බ්‍රෙන් වොෂ් කරන්න. ෭න්ට ඕන තාලේ සංකර හිත් හදාගෙන ඒගොල්ලන්ට ඕන කණ්ණාඩියෙන් ඒගොල්ලන්ට ඕන මිම්මෙන් ලෝකේ මනින්න. නමුත් ඒක අපේ පොළොවට ගැලපෙන එකක් නෙමේ. ඊට පස්සේ ඒගොල්ලෝ ඒගොල්ලන්ට ඕන තාලෙට ඉගෙනගත්ත අයට ඒගොල්ලන්ට ඕන තාලෙට ලොකු රස්සාවල් දීල කරන්නේ අර මිෂනාරි ආගමිවල කරපු සෙල්ලම්ම තමයි. අපි කියන තාලෙට ආවොත් අපි මේ මේ විදිහට සලකනවා. අපේ කට්ටියත් කොහොම හරි කරලා එතෙන්නට යන්න හදනකොට ඒ ලැබෙන සුතමය ඥාණය අපේ සංස්කෘතියට අපේ දේශගුණයට ගැලපෙන එකක් නෙමේ. ඒක නිසා අපේ දේශගුණයට ගැලපෙන එකක්ද කියලා දැනගන්න ඕන. මොකද අලුතින් ඉගෙනගන්න දේ වැඩක් ගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් ඒක කරපින්නගත්ත හණ මිටියක් වෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා සුතමය ඥාණය මෙතන සඳහන් කරන්නේ නිකම්ම නිකන් දැනුම කන්දරාවක් නෙමෙයි. එන්න එන්නම ඉහළට තුඩු දෙන්න ඕන. ඒ තුඩු දෙන ක්‍රමයෙදි සුතමය ඥාණය වැඩෙන විට සම්මා දිට්ඨිය වර්ධනය වීමක් ඇති වෙනවා.

ඉතින් ඒ සුතමය ඥාණය කොතනදීද සම්බන්ධ වෙන්නේ, ඊට ආසන්න කාරණය කුමක්ද? ඒක සම්පූර්ණ වෙනවා නම් ඒක කොතනටද හිත යොමු කරන්නේ කියන එකට මම කැමතියි සූත්‍ර සාධක දෙකක් ගෙන හැර දක්වන්න. එකක් තමයි වංකි සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකායේ 95 වෙනි සූත්‍රයෙහි සඳහන් කරල තියෙනවා නොදන්න කෙනෙක් අදාළ දැනුමට පත් වෙලා ඒ අදාළ දැනුම දිගේ සුතමය, චිත්තාමය, භාවනාමය වශයෙන් ගිහිල්ලා ඉස්සරහට තමතමන්ගේ ශීල සමාධි ප්‍රඥා ප්‍රගුණ කරගන්න හැටි. ඒකේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ “සද්ධා ජාතො උපසංකම්භි” යම් කිසි කෙනෙකුට සද්ධාව ඇති වුණා නම්, ඒ පුද්ගලයාට තේරෙනවා මේ ලැබිවිව

වටිනා අවස්ථාවෙන් නිකං කාලා බීල බඩ පුරවාගෙන ඉඳල හරියන්නෙ නෑ. මේකේ වෙනසක් ඇති කරගන්න ඕනෙ කියලා.

ඒකට කියලා තියෙනවා “සඳො මහානාම ආරාධකො හොති නො අසසඳො” මහානාම රජ්ජරුවන්ට බුදු හාමුදුරුවො කියනවා මහානාම මහරජ, සද්ධාවන්තයා නිතරෝම අලුත් දේවල්වලට ආරාධනා පූර්වකයි. නැමෙනසුලුයි. යටහත් පහත් නොදන්නාකම පිළිඅරගන ඉගෙනගන්න කැමතියි. අස්සද්ධාවන්ත පුද්ගලයා වේළිච්ච දර කෝටුවක් වගෙයි. කිසිම නැමෙනසුලු ගතියක් නැහැ. ඔළමොළයි. ඒ නිසා සද්ධාව ඇති කෙනා තමයි තව කෙනෙක් ළඟට එළඹෙන්නේ, පෙළඹෙන්නේ, කලාණ මිත්‍රයා ගාවට, බහුශාතයා ගාවට, පණ්ඩිතයා ගාවට, සන්පුරුෂයා ගාවට යන්න. ගිහිල්ලා අහන්න. අවශ්‍ය කරන මේ ආරාධනා ගතිය වෙන්වේ ශ්‍රද්ධාව නිසා. සද්ධා ජාතො උපසංකමිතවා උපසංකමනො පයුරුපාසති ගිය ගමන්ම එයා කියන දේ අහන්න එපා කියනවා. මේ මනුස්සයා කියන දේ කරන මිනිහෙක්ද, කරන දේ කියන මිනිහෙක්ද, කියන එක ටිකක් කල් ඇසුරු කරලා බලන්න කියනවා. නැත්නම් ගස් යට බේත් තෙල් විකුණන මිනිස්සු වගේ තමන්ගේ බිස්නස් එකට කැගහන මිනිස්සුද කියලා. ඒ නිසා ටිකක් කල් පයුරුපාසනය කරන්න ඕන. පයුරුපාසනය කියන්නේ ඇසුරු කරනවා.

“සඳො ජාතො උපසංකමති
උපසංකමනො පයුරුපාසති
පයුරුපාසනො සොතං ඔදහති”

පයුරුපාසනය කරන ගමන් කන යොමු කර බලනවා, මේ මනුස්සයා කුමන ධර්මයක් දේශනා කරන කෙනෙක්ද, කුමන දෙයක් කරන කෙනෙක්ද කියලා. “ ඔහිත සොතො ධම්මං සුභාති” අන්න එහෙම කන නතු කරපු පුද්ගලයාට ඔන්න ඇහෙන්න පටන්ගන්නවා ධර්මය. එතකොට එයත් යනකොට යම් කිසි ධර්මයක් අරගෙන යන්නේ. යම් කිසි ප්‍රමාණයක් දනුම ඇති වෙන්න වෙන්නේ අර

ධර්මයත් එකතු කරගන්නවා. “ඔහින සොතො ධම්මං සුණාපී සුඛවා ධම්මං ධාරෙති” ඊට පස්සේ මේ කියන දේවල් එක්කෝ ලියලා. එක්කො හිතේ තැන්පත් කරල. “සුනාථ ධාරෙථ වරාථ ධම්මෙ” කියලා දේශනා කරන විදියට නැවත නැවතත් කියනවා බණවල හැටි ඒකයි. එතකොට ඒක හිතේ දරාගන්නවා. “ධනානං ධම්මානං අඝං උපපරිකඛනී” අර දරාගත්ත ධර්මය අර්ථය පරීක්ෂා කර බලනවා. මේක මේ සුමගටද යොමු කරන්නේ. මේ මනුස්සයා ආර්ථික, දේශපාලන ලාභ සඳහාද මේ කියන්නේ. ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක සඳහාද මේ කියන්නේ. එහෙම නැත්නම් සද්ධර්මය වෙනුවෙන් ධර්ම ගෞරවයෙන්ද කියන්නෙ කියලා. ඒ නිසා සුතමය ඤාණයක් තමන්ට ලැබුණා නම්, ඒ සුතමය ඤාණයෙන් අඝං උපපරිකඛනී කියන විදිහට අර්ථයට යොමු කරවන ගතියක් තියෙන්න ඕන. උනන්දු කරවන ගතියක් තියෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් ඒ සුතමය ඤාණය හණ මිටියක් වෙනවා. නැත්නම් හමස් පෙට්ටියක දාපු දෙයක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා හැම වෙලාවේදීම සද්ධර්මයේ තියෙන ගතිය තමයි මේක. බුදු හාමුදුරුවන්ගේ ධර්මයේ ගුණ 6 ක් තියෙනවා නේ. “ස්වාකධාතො, භගවතා, ධම්මො, සඤ්ඨධීකො, අකාලිකො, එහිපසිකො, ඔපනයිකො” කියන්නේ එතන ඉන්න දෙන්නේ නෑ එයාට. සුද්ද කර කර, සුද්ද කර කර, තල්ලු කර කර, තල්ලු කර කර, පිරිසිදු කර කර, පිරිසිදු කර කර, තල්ලු කරනවා. ඒ සද්ධර්මය කෙලෙස් තියාගෙන ඉන්නෙ නැහැ. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ පහාරාද සුත්‍රයේදී සඳහන් කරනවා. පහාරාද අසුරයින් බුදු හාමුදුරුවන්ට කියනවා එයා මුහුදට ලොක්කා. ඒ නිසා කියනවා මුහුදේ ආශ්චර්ය අද්භූත ධර්ම සමූහයක් තියෙනවා ස්වාමීන් වහන්ස කියලා, එකක් තමයි මුහුදේ මළකුණක් ඇති වුණොත් කවදාවත් ඒ මළකුණට මුහුදේ ඉන්න දෙන්නේ නෑ. රැල්ලෙන් අපි කොහොම හරි ඉවුරට ගෙනත් දානවා. තල්මහෙක් මැරුණොත් මුහුදේ ඉන්න දෙන්නේ නැහැ. මැරුණෙ නැතිව මුහුද ඇතුළෙ ඉන්න දෙන්නෙත් නැහැ. තල්ලු කරනවා. පණ තියෙන්න ඕනෙ මුහුද ඇතුළෙ

රැකෙන්න. ඒ රැල්ල අතකින් ගිහිල්ලා කරනවා වගේ පෙන්නන්නේ නැහැ. නමුත් රැල්ලෙන් කෙරෙන වැඩක් තමයි මැරිවිච බෙල්ලගෙ කටුව වතුරෙ තියෙන්න ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ. ඒ කටුව ගොඩ ගෙනත් දානවා. මැරිවිච සතෙක් ගොඩ ගෙනත් දානවා. මිනිහෙක් වුණත් මුහුදෙ පැනල මැරුණට පස්සේ ගොඩ දානවා. එතකොට බුදු හාමුදුරුවෝ කියනවා පහාරාද දූනගනින් මගේ ශාසනය ඒ වගේ තමයි. මගේ ශාසනයෙන් යම් දවසක සුතමය ඤාණය යම් කෙනෙකුට ලැබුණොත් උන්දුගෙ කෙලෙස් ටික සම්පූර්ණ සන්නානයෙන් එළියට දාන තාක් මිනිහට ඉස්පාසුවක් දෙන්නෙ නැහැ. තල්ලු කරලමයි නතර කරන්නෙ. ඕපනයික ගුණය. ඒ නිසා ධර්මය අහනකොට අහනකොට බය ලැජ්ජාව දියුණු තියුණු වෙනවා. සීල සංවරය එනවා. සමාධිය එනවා. ප්‍රඥාව එනවා. ඒකටයි සුතමය ඤාණය අවශ්‍ය කරන්නේ.

ඒ නිසා අපි නිතරෝම ආරාධනා පූර්වක ගතියක් තියෙන්න ඕන. “ජානාති භගවා, නාහං ජානාමීති” අපි ඒකට ගන්න ආදර්ශ පාඨය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට වැටහෙනවා. සමහර විට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ වගේ පිරිස් හමිබ වෙච්චහම “මහණෙනි, ඔබ මේ කාරණාව දන්නවද” කියලා මාතෘකාවක් එක පාරට ඇදලා දානවා. ඇදල දාපු ගමන් වැඩිහිටි සංඝයා වහන්සේ නමක් කියන්නේ “අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස, මෙවැනි කාරණා දූනගන්න අපි දුර ඉදන් ඔබවහන්සේ ළඟට පැමිණෙනවා. ඒ නිසා ඔබවහන්සේට මේ කාරණාව වැටහේවා. ඔබවහන්සේ කරුණාවෙන් අපට විස්තර කර දෙන්නවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට වැටහෙනවා. මට වැටහෙන්නේ නැහැ”. “ජානාති භගවා, නාහං ජානාමීති” එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ “ආ එසේ නම් මහණෙනි “සුණාඨ සාධුකං හාසිසාමි” කියලා එහෙම නම් මහණෙනි ධර්ම ගෞරවයෙන් අසවි. “සුණඨ සාධුකං මනසිකරොඨ” මම කියන එක අර්ථ ව්‍යංජන වශයෙන් හිතට ගනිවි. මම දැන් කියන්නයි හදන්නේ ” කියලා ඔන්න බණ කියනවා. අන්න ඒ විදියට සෑම වෙලාවේදීම ප්‍රයෝජනය සලකලා බණ අහනව නම්, බණ හිතාගන්නවා නම්, එන්න එන්න ධර්මය පිළිබඳ ගෞරවයක් ඇති වෙනවා. ඒකට අපි ධර්ම ගෞරවය කියලා කියනවා. පුද්ගල

ගෞරවයක් නොවේ. අන්න ඒ ධර්ම ගෞරවය ඇති වෙන්නෙ බණ ඇහුවොත් තමයි.

අවිජ්ජා සූත්‍රයේදී සඳහන් කරල තියෙනවා “සප්පුරිස සංසෙවො පරිපුරෙනතා ” කියලා යම් කිසි කෙනෙකු සත්පුරුෂයෙක් දැක්කා නම් හම්බ වුණා නම් ඇසුරක් ලැබුණා නම් සත්පුරුෂයා කවදාවත් නරක දෙයක් කියන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ධර්මයක් අහන්න අපි ධර්මයක් අපි ළඟට එන්න නම්, පොතක් නොවෙයි ළං වෙන්න ඕන. CD එකක් නෙවෙයි ළං වෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් වෙන එකක් නෙවෙයි සජීවී ධර්මය. අපි කියනවා වෛත්‍යයක් කියලා. පණ ඇති පුද්ගලයෙක් කථා කරන්න ඕන. එයා කථා කරන්න ඕන එයාගෙ අත්දැකීමෙන්. ඒ නිසා සත්පුරුෂ සංසේවනය කියලා කියන්නේ පොත් පත් අනම් මනම් නෙවෙයි. ධර්ම භාණ්ඩාගාරයක්. එයාගේ ළඟට ගියාට පස්සේ සද්ධර්මය ඇහෙනකොට ආයෙ සද්ධාව වැඩෙනවා. වංකි සූත්‍රයේ සඳහන් කරලා තියෙනවා සද්ධාව නිසා සත්පුරුෂයා ළඟට යනවා. ඇසුරු කරනවා. බණ ඇහෙනවා. එතකොට ඒ බණ ඇහෙන්න ඇහෙන්න තමන් එතනට යන්න හේතු වෙව්ව සද්ධාව ආයෙ කරකවල වැඩි කරලා දෙනවා. ඉතින් එන්න එන්න තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා පිරිසිදුවක්, ඔසවා තැබීමක්, පෙරගමනක් සිද්ධ වෙනවයි කියලා. ඒ නිසා ඒ සද්ධර්මය ළං වෙන්න ළං වෙන්න ඒ මනුස්සයගෙ සජීවී ගතිය, එළැඹ සිටි ගතිය, සතිය එහෙම නැත්නම් අවදි භාවය, ප්‍රබුද්ධ ගතිය, බුද්ධ ගතිය එන්න එන්න වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක ධර්ම නියාමයක් විදියටයි වැඩ කරන්නේ. ඒ නිසා එතෙතට එන්න එන්න ළඟ ළඟ තව තව කලාණ මිත්‍රයො ඇහෙන්න, ළං වෙන්න පටන්ගන්නවා. හොඳ ගැඹුරු ධර්ම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒත් එක්කම ඒක බැලීමේ ආශාවකුත් ඇති වෙනවා. මේවා ඒ කනිත් අභලා මේ කනිත් පිට කරල හරින්නේ නැහැ. මේවා පටිගත කරලා පොත්වල ලියල බැහැ. කරල බලන්න ඕනයි කියලා කර බැලීමේ ආශාව පහළ වෙනකොට අර වෙනද නොතේරීව්ව ගැඹුරුයි කියපු ධර්ම පවා එන්න එන්න තමන්ට වැටහෙන, ඒ වගේම තමන්ට කාට හරි කියලා දෙන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට පත් වෙනවා.

ඉතින් ඒක සඳහා මුළු ජීවිතයම කැප කරන කෙනෙකුට තමයි පැවිද්ද කියලා කියන්නේ. ඒක සඳහා මුළු ජීවිතය කැප කරපු කෙනාටයි අපි යෝගාවචරයා කියලා කියන්නේ. යෝග වෙලා ඒකට බැඳිල තියෙන්නේ. යෝගය නැත්නම් හෝගය තමයි. හෝගය කියලා කියන්නේ කාමහෝගී. කාමහෝගී පුද්ගලයාට මේවයිත් වැඩක් නැහැ. බණ කන්නද කියල තමයි අහන්නේ. ඒගොල්ලෝ දානෙ දෙනකොට බොහොම සන්නෝෂෙන් දානෙ දෙනවා. බණ අහනකොට බුදියනවා. ඕව කන්නයැ. බණ වැඩක් නැහැ. දානෙ දුන්නොත් නම් ඔය ලබන ආත්මෙ බුරියානි පිගානක් හරි හම්බ වෙයි. කර්මය සහ කර්ම ඵලය ඇත්ත නිසා මේ ආත්මෙ ඉදිආප්ප හරි පූජා කරන්න ඕනෙ ලබන ආත්මෙ බුරියානි කන්න. ඒකයි මේ දාන කථා. බණ අහනකොට ඕවා කන්නයැ කියලා අහක දානවා. නමුත් සත්පුරුෂයා දන්නවා ඒ හව හෝග සම්පත් නොවේ උපධි සම්පත් තමයි අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ. ධර්ම දානයයි වැඩිම දානය. ධම්ම රතියයි වැඩිම රතිය. ධර්ම රසයයි වැඩිම රසය කියලා. ධර්මයට ඇලී බැඳගන්න ගතියක් එන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක ධර්ම නියාමයක් වැඩ කරන්නේ. අන්න ඒ ධර්ම නියාමය අපි ඔසවා තබන්න ඕන. අපි සුතමය ඤාණය අරන් දෙන්න ඕන. සුතමය ඤාණය පුළුවන් තරම් තනා වඩා ගන්න ඕන.

ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලාම තිබුණු ක්‍රමය තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ අනුව යමින් වස් කාලේ භාවනා කරනවා. ඊට පස්සේ වාරිකාවේ උන්වහන්සේ පිටිපස්සෙ යනවා. ඒ මොකද, දකින දකින කෙනාට බණ කියනවා. කියන එක්කෙනා අහගෙන ඉන්නවා. පළවෙනි අවුරුදු විස්සම බුද්ධ ශාසනයේ පූර්ව බුද්ධ ශාසනයේ කිසිම පිළිවෙළක් නැහැ. කිසිම ආරාම විහාරයක් පිළිගත්තෙන් නැහැ. කිසිම ගුරු පරපුරක් තිබුණෙ නැහැ. කිසිම පොතක් තිබුණෙ නැහැ. ඔක්කෝම වචනයෙන් තමයි. දෙවෙනි පරම්පරාවේදී පශ්චිම බුද්ධ ශාසනයේදී තමයි ජේතවනාරාමයෙන් පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්ථාන භාර අරගෙන ගුරු ගෝල පරම්පරාවලදී ඇති වෙලා මේ දිගට යන්න පටන් අරගත්තේ. ඉතින් සංවිධානාත්මකව ත්‍රිපිටකයක් ඇති වෙන්න සංඝ පරපුරක් ඇති වෙන්න, ගුරු පරපුරක් ඇති වෙන්න ඒක හේතුවක් වුණා. නමුත් එහෙම වුණ පලියට ආර්යයන් වහන්සේලා වැඩි වුණේ නැහැ. පොතේ ගුරාල වැඩි වෙන්න ඇති.

ඒ නිසා එවැනි ස්ථානගත වීම සහ ක්‍රමික ඉගැන්වීම ශාසනයේ පරිභානියක් විදියට විපස්සනා ආචාර්යවරු දකිනවා. ඒ මොකද, ඒගොල්ලෝ භාවනාව සඳහාම නොවේ ගත කළේ. විවිධ ආකාර දේවල් සඳහා. එතකොට ඒගොල්ලෝ අර පරණ බමුණො තත්ත්වයට පත් වෙනවා. අපි ළඟයි ශාස්ත්‍රය තියෙන්නේ, අපි ළඟට එන්න ඕනෙ, අපි අයිතිකාරයො, කිව්වට මොකද බල්ල පිදුරු කන්නෙත් නෑ කන ගොනාට දෙන්නෙත් නෑ වගේ භාවනා කරන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ඒ සුතමය ඤාණය සංවිධානය වෙනකොට වැරදි පැත්තකුත් තියෙනවා. නමුත් අපි ඒවා කපල ඒ විෂ අයිත් කරලා අපි දැනගන්න ඕන කොහොමද මේ සුතමය ඤාණ පාවිච්චි කරන්නේ.

ඉතින් සුතමය ඤාණයට කියන්නේ ඤාත පරිඤ්ඤාව කියලා. නැත්නම් සුනාථ, ධාරෙථ, වරාථ, ධමෙම කියනකොට ඒ අහල ගන්න දැනුමට කියනවා ඤාත පරිඤ්ඤාව කියලා. භාත්පස දැනුම ඇහීමෙන් ලබාගන්න දේ. වින්තාමය ඤාණ ධාරණ ශක්තියෙන් ඇති කරන වින්තාමය ඤාණවලට කියන්නේ තීරණ පරිඤ්ඤාව කියලා. ඒ දෙකෙන් තමයි කෙනෙක් භාවනාවට පෙළඹෙන්නේ. භාවනා කරල බලන්න ඕන කියලා කුසලච්ඡන්දයක් ඇති වෙන්නේ. කුසලච්ඡන්දයක් නිසා භාවනා කරනකොට ලැබෙන දේට කියනවා භාවනාමය ඤාණ කියලා. ඒක පහාන පරිඤ්ඤා කියලයි සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. අතහැර දැමීම, කෙලෙස් අතහැර දැමීම කියලා. ඒ නිසා මේවායේ සමාන්තර ගතියක් තියෙනවා.

- සුතමය ඤාණය - ඤාත පරිඤ්ඤා
- වින්තාමය ඤාණය - තීරණ පරිඤ්ඤා
- භාවනාමය ඤාණය - පහාණ පරිඤ්ඤා

භාවනා ජීවිතයක කෙනෙක්ගේ ආරම්භය සුතමය ඤාණයෙන් පටන් අරගෙන එන්න එන්න එයා තීරණාත්මක තැනකට එන්න ඕන, මේ දැනුම අභ්‍යන්තරගත කරගන්න. ඒකට කියනවා වින්තාමය ඤාණය. අනුමාන ඤාණ කියලා තර්ක ඤාණ කියලා කියනවා. බණ අහන බණ දන්න හුඟදෙනෙක් එතෙන්ට එන්නෙ නැහැ. ඒ බණ ඒ කතෙන් අහල මේ කතෙන් පිට කරනවා. නමුත් ඇතුළට වැදුණොත් පෙර කළ පින් ඇති කෙනාට තීන්දුවකට එන්න

වෙනවා. තීරණ පරිඤ්ඤාව. ඊට පස්සේ තමයි භාවනාවකට යන්නේ. භාවනාවේදී පහත පරිඤ්ඤාව පටන්ගන්නවා. පසුකාලීන අටුවාචාරීන් වහන්සේලා මොකක්ද මේ ඥාන පරිඤ්ඤාව කියන එක ලියන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ පටිසම්භිදා මාර්ගය වගේ ඥාණ මාර්ග අවධිකථාවක් තියෙනවා. සොතාවදානො පඤ්ඤා සුතමය ඥාණං කියලා තමයි ඒකේ ලියලා තියෙන්නේ. යමක් අහනකොට අවධානයෙන් අහනවා නම් ඒකට කියනවා සුතමය ඥාණය කියලා. ඒක තමයි ඥාන අවධිකථාවේ ආරම්භය. සුඛාන සංවරෙ පඤ්ඤා සීලමයෙ ඥාණං. ඒ අහල අහපු දේ අනුව හැසිරෙනවා. කය වචනය දෙක සංවර කරගන්නකොට ඒකට කියනවා සීලමය ඥාණ කියලා. එතකොට ඥාන අවධිකථාවේ සුතමය ඥාණයෙන් පස්සෙයි සීලමය ඥාණය. නමුත් අනුග්ගහිත සුත්‍රයෙහි තියෙන්නේ සීල අනුග්ගහිතයට පස්සේ සුත අනුග්ගහිතය. ඒ නිසා ජේනවා මේ දෙකේ අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍යයක් තියනවා ඉස්සරහට යන මිනිහට. සිල්වන්ත වෙන්ට වෙන්ට සීලයට අදාළ ධර්මය අහන ගතිය වැඩි වෙනවා. අහන්න අහන්න සීලය ඔප් නැංවෙනවා. එතකොට වක්‍රය කරකැවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නිසා සිල්වන්ත වෙන්ත වෙන්ත යම් දවසක අපි අධිසීලයකට උනන්දු වෙනව වගේ මේ සුතමය ඥාණය ඉක්මන් කරන්න වෙනවා. වැඩි කරගන්න වෙනවා. තියුණු කරගන්න වෙනවා.

දැන් අපි ගමු අපි ඉස්සෙල්ලම දවසේ ගත්ත භාවනා කරනකොට ඉඳගෙන පර්යංකයේ සතිය වැඩීමට ගන්නා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. එතකොට සක්මන් කරනකොට ගන්න වම-දකුණ වශයෙන් තියෙන අත්දැකීම. එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කරනකොට ඉස්සරට යනකොට පස්ස බලනකොට පැත්ත බලනකොට අත නමනකොට, අත දිගාරිනකොට, පාත්තර සිවුරු දරනකොට සේනාසනයකට ඇතුල් වෙනකොට වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොට තියෙන දැකීමේදී මොකක්ද සුතමය ඥාණය කියන්නේ, මොකක්ද ඥාන පරිඤ්ඤාව වෙන්ත ඕන කියලා අටුවා යුගයේදී විනක්කණ්ණාධියක් දාලා වගේ පෙන්නල දෙනවා.

භාවනා කරන වේලාවක් අපි ගමු. අද මං අපේ ස්වාමීන් වහන්සේලා කිහිප නමකට කමටහන් සුද්ද කරන්න යෙදුණා.

මම සිතුවට වඩා බොහොම හොඳට කාරණාවට අදාළව කථා කරන්න මේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට පුළුවන් වුණා. මට හිතෙන්නෙ ඒක එහෙම විය යුතුයි. අපි බුද්ධ පුත්‍රයෝ. මම අද ගිහියන්ගේ කමටහන් සුද්ද කළා නම් අනන්ත අප්‍රමාණ නරියයි බල්ලයි ගැන කථා තමයි කියන්නේ. ඊයෙ රැට කෑවෙ පතෝල එක්කද? පතෝලවලට ලුණු මදි වුණාද? කැස්සද කිවිස්සද ඔන්න ඔය විස්තර තමයි කියන්නේ. එක සංඝයා වහන්සේ නමක් ඕව මොකක්වත් නැහැ. අහනකොට හරියටම ආනාපානය කරනකොට මෙහෙමයි, සක්මන මෙහෙමයි, කියලා සුද්දේට කියන්න පුළුවන්කමක් තිබෙනවා. හරි වෙනසක් තියෙනවා. ගිහි ඇත්තෝත් එක්ක කමටහන් සුද්ද කරනකොට හරි ජොලි. අනම් මනම් වැල්වටාරම්. ඉතින් අහන්න කියන්න වෙනවා කමටහන් සුද්ද කරනකොට මොකක්ද භාවනා කරන අරමුණ? පොඩ්ඩක් ඉන්නකො ස්වාමීන් වහන්ස, මම මීට අවුරුදු 4 කට ඉස්සෙල්ලා අසවලත් එක්ක භාවනා කළා. ඒ ගුරුවරයා හරි සැරයි නේ. ඔන්න ඔහොම වැල්වටාරම්. ආයෙත් වැල්වටාරම් ඇදල ගන්නවා. ආයෙත් කාරණාවට ඇදලා දානවා. ආයෙත් සනා කැලේ දුවනවා.

කමටහන් සුද්ද කිරීම භාවනා ජීවිතයේ හරිම වැදගත් භාවනා වැඩ පිළිවෙළක්. අපි ඒක හෙට විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කරනවා. එහෙම නැත්නම් තීරණ ඤාන පරිඤ්ඤා වශයෙන්. සුතමය ඤාණ වශයෙන් ආනාපාන සති භාවනා කරන කෙනා භාවනාවට අදාළ වශයෙන් මූලිකම දෑ යුක්ත මොකක්ද කියලා ඉවර කරන්න බැහැ. මම මේ කරන්න හදන්නෙ ඒ පිළිබඳ කෙටි හඳුන්වාදීමක් කරන එකයි. මේකෙ වැදගත්කමක් තියෙනවා පුංචි භාමුදුරුවනේ. මොකද ආනාපාන සති භාවනාව කරන කෙනා තාම දන්නේ නැහැ තමන් සමථයානිකයෙක්ද විපස්සනායානිකයෙක්ද කියලා. ඒක ගුරුවරයා දන්නෙත් නැහැ. ඒක දන්නව නම් දැනගත්තෙ සර්වඥයන් වහන්සේ පමණමයි. ආසයානුසය ඤාණයෙන්. අද ඉන්න කාටවත් ඒක මූණ දිහා බලලවත් දවසක් දෙකක් කමටහන් සුද්ද කරලවත් අල්ලන්න අමාරුයි. ඉතින් ඒක නිසා අපි උපදෙස් දෙන්න ඕන දෙකම වැඩෙන තාලෙට.

එතෙන්දී මෙන් මේක හොඳට මතක තියාගන්න ඕන. මොකක්ද, බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු කර්මස්ථානවලින් සමථ විදර්ශනා දෙකටම ගැළපෙන ආධුනිකයෙකු වැටෙන එකම කර්මස්ථානය ආනාපානය විතරයි කියලා හොඳට මතක තියාගන්න. අනෙක් සෑම කර්මස්ථානයක්ම එක්කො සමථ, එක්කො විපස්සනා. ආනාපානය විතරයි සමථ විපස්සනා දෙකට පාර කපන්නේ. ඒ නිසා කෙනෙකුට අපි ආනාපාන සතිය උගන්වනකොට ආරක්ෂාකාරී. එයාට ඕන නම් සමථ පාරේ යන්න පුළුවන්. ඕන නම් විපස්සනා පාරේ යන්න පුළුවන්. නමුත් නොබෝ කලකින් අපි මෙයා ගන්නේ සමථයද, මෙයා ගන්නේ විපස්සනාවද කියලා ඒ පුද්ගලයා හෝ යෝගාවචරයා හෝ ගුරුවරයා හෝ තේරුම්ගත්තේ නැතිනම් කියනවා පාරක යද්දී සන්ධිස්ථානයක් හම්බ වෙනවා. ඒ හන්දියෙන් කොයි පාරෙද යන්නේ කියලා දන්නේ නැතිව හිටියොත් හන්දිය ඉක්මවා යන්නට බැරි වෙනවා. අරකෙ යනවා. ටිකක් අහනවා. ඉතින් ඒකෙදි කියනවා යම් කිසි විදියකට මේ මනුස්සයාගේ පිටිපස්සේ මෙයාගේ බඩු මල්ල හොරකම් කරන්න හොරෙක් එහෙම ආව නම් හොරාට පැහැදිලිවම මෙයාව හම්බ වෙනවා හන්දියේදී. මොකද ආපු පාර දිගේ යනවා නොවෙයි එතන කරක්ගහනවා. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට මේ යන්නේ සමථයටද, යන්නේ විපස්සනාවකටද කියන එක තේරුමක් නැතිනම් ඒ පුද්ගලයා ඉතින් බල්ල වලිගෙ අල්ලන්න කැරකුණා වගේ. ඔහේ එක තැන කරකැවි කරකැවි ඉන්නවා. නැත්නම් දිය වැලක දිය සුළියක් වාගේ එහි කැරකෙන්න පටන්ගන්නවා. ආපු වේගය කඩා බිඳගන්නේ නැතිව මේ සමථයද, මේ විපස්සනාවද කියලා දනගන්න නම්, යම් ප්‍රමාණයක සුතමය ඤාණයෙන් ගැටේ ලිහාගන්න පුළුවන්. මේක පටලවගන්න බෑ කියලා මම කියන්නේ නෑ. පටලවෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මම හිතනවා පටලවගන්නේ නැති වෙයි කියලා.

ඔන්න අපි හිතමු වාඩි වුණා. වාඩි වෙනකොට කියනවා මේ ජීවිතේ අපි ඉතාම වැදගත් වැඩක් කරන්නට හදන්නේ. හොඳ ලස්සන බුදු පිළිමයක් ඉස්සරහ බුදු හාමුදුරුවෝ ලස්සනට වාඩි වෙලා ඉන්න තැනක විවේකව ගිහිල්ලා පරිසරය සකස් කරගන්නවා. මලක් පහනක් පූජා කරලා අපේ හිත සුද්ද කරගන්න ඕන. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ ගුණ

සිහිපත් කරලා අපේ සිත සකස් කරගන්න ඕන. සකස් කරල කය හිත පට්ටල වෙන්න ඕන. කවදාවත් දඬු කඳේ ගැහුවා වගේ නැත්නම් කුරුසෙ තියලා ඇණ ගැහුවා වගේ භාවනා කරන්න යන්න එපා. ඒක කවදාවත් හරියන්නෙ නැහැ. හොඳට කයට මෙමතී කරගන්න ඕන. මෙළෙක් වෙන්න, සැහැල්ලු ලිහිවිව ස්වරූපයෙන් තියාගන්න ඕන. තියාගෙන ඉවර වෙලා ඔන්න අපි කයට හිත දානවා ඇස් දෙක වහගෙන. එතකොට අපි විශාල අරමුණකටයි හිත දාලා තියෙන්නේ. මුළු කයම කියන අරමුණ බලාගෙන ඉන්නවා. වේතනා මොකක්වත් නැහැ. රූප බලන්නෙ නැහැ. සද්ද නැති තැනකට යනවා. ගඳ රස බලන්නේ නැහැ. කයෙන් එන පහසත් බලන්නේ නැහැ. වේතනා කරන්නෙත් නැතිව හිතට සිතිවිලිත් නැතිනම් හොඳයි. බලාගෙන ඉන්නවා අවේතනිකව මොකක්ද වෙන්නේ කියලා.

ඉතින් හුස්ම කියන එක, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන දෙක අවේතනික සවේතනික දෙකෙන්ම සිදු කරන්න පුළුවන්. ඕන්නම් හුස්ම ගන්නත් පුළුවන්. මේ භාවනාවේදී ගන්නෙ වැටෙන හුස්ම. ආයාසයක් නැහැ. අන්න ඒක ආවට පස්සේ මේ හවය කියන එක, ඉන්නවා කියන එක, නියෝජනය කරනවා හුස්මෙන්. ඒ මොකද කාය සංස්කාර කියලා පෙන්වන්නේ හුස්ම. කයක් සජීවී වෙන්න නැතුවම බැරි අත්‍යන්ත අංගය තමයි හුස්ම. හුස්ම නැත්නම් ඒක මළකඳක් වෙනවා. හුස්ම ගත්තට පස්සෙ තමයි කය කායික ක්‍රියා, වාචසික ක්‍රියා කරන්නේ. ඒක නිසා මේක තමයි අඩිය. මේකට කියන්නේ කාය සංඛාර කියලා. චුල්ල වේදල්ල සුත්‍රයේදී ධම්මදින්නා තෙරිණින් වහන්සේ කියන්නේ කාය සංස්කාරයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ හිත තියාගෙන ඉන්නකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වැටහුණා නම් ඒ කියන්නේ අවේතනිකව සිදු වෙන පුංචි දේට හිත ගිහිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට වායෝ ධාතුවේ වැඩ පිළිවෙලක් මේ අල්ලන්නේ. ඇයි සර්වඥයන් වහන්සේ වායෝ ධාතුව අල්ලන්නේ කියලා කියන්න උන්වහන්සේ හේතු දක්වනවා, ආධුනික නුපුහුණු මනසට ආපෝ ධාතුව මොනම විදියකින්වත් අහු වෙන්නේ නැහැ කියලා. ඒක අභිධර්මයත් පිළිගන්නවා. ආපෝ ධාතුව තමයි අල්ලන්නම බැරි. ඊට

පස්සේ පයවි තේජෝ ධාතු. වඩාත්ම ප්‍රකට වන්නේ කම්පන වංචලනයට හේතු වන වායෝ ධාතුව. ඒ නිසා මේ රූප ධර්මයන්ගේ පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, කියන සතර මහා ධාතූන්ගෙන් ආධුනික මනසට අහු වෙන්නෙම ඒ හැලහොල්මන. වංචලය, කම්පනය. ඒ නිසා ඒක අල්ලලා දෙනවා. නැත්නම් වායෝ ඓච්චිබ්බ ධාතුවට හිත යොදනකොට අපිට ඒක වැටහෙන ආකාරය තමයි හුස්ම ඇතුල් වෙනවා. පිට වෙනවා. මයින හමක් අදිනවා වගේ. ඉතින් අදිනවා හෙළනවා. ඒක දිගට යනවා. ආන්න ඒකට හිත ගියා නම් රූප ධර්මයකට හිත ගියා. එතකොට අපිට ජේනවා සාමාන්‍යයෙන් ඒක උපුං කායං පනිධාය කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියනවා. උඩු කයේ තමයි මේ කටයුත්ත සිදු වන්නේ. උඩුකය ඇද කුද වෙන්න තිබුණොත් හුස්ම වැඩ පිළිවෙලට බාධා වෙනවා. නින්දෙදි ගොරොද්දෙ අදිනවා වගේ. හිසේ කැක්කුම එනවා. ඔළුව ඇද වුණොත් කඳ ඇද වුණොත් හුස්ම ක්‍රියාවලියට බාධයි. ඒ නිසා උඩු කය කෙළින් තියෙන්න ඕන පටන්ගන්නකොටවත්. එතකොට එහෙම තියාගෙන හුස්ම ගන්නකොට අපි දෑන් හුස්මේ හිත පවතිනවා කියන, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයේ සතිය පවත්වනවා කියන ආනාපානයට වැටුණා.

දෑන් කය කියන සංකල්පයේ ඉඳල වගේ ඓච්චිබ්බ ධාතුවට හිත වැටුණා නම්, මේක ඇසුරු කරන්න බොහෝ වෙලා ඒකත් එක්ක ඉන්න කියනවා. එතකොට දෑන් සිද්ධ වෙන්නේ මොකක්ද? අර ඉහළ පහළ යන හුස්ම රැල්ල දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. මේක විස්තර කිරීම සඳහා සාරිපුත්‍ර ස්වාමීන්වහන්සේ පටිසම්භිදා මාර්ගයේ කියන්නේ. දිග දර ගහක් නැත්නම් ගහක් ඇදගෙන වැටිවිච වෙලාවේ දෙන්නෙක් ඇවිල්ලා හරස් කියනකින් කපනකොට හරස් කියන එහාට මෙහාට යන හැටි බලනවා වගේ දෙයක් විතරයි යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ. ඉරනවා කියන කටයුත්තට ඔයිට වැඩිය ගොඩාක් දේවල් සම්බන්ධයි. කියන එහාට මෙහාට යනකොට තමයි බලන්න කියන්නේ. එතකොට කියන එහාට මෙහාට යනවා කියන්නේ හුස්ම රැල්ල ඇතුළට යනවා පිටතට එනවා. මේ කියන්නේ ආරම්භ කෙරුවා. නමුත් යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයාට විපස්සනාමය උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙනවා නම්, ඒ යෝගාවචරයාට හුස්ම යන එන එක දකින ගමන්

හැපෙන තැනක් අල්ලන්න පුළුවන් තරම් තීක්‍ෂණ බවක් එනවා. ඒ නිසා විපස්සනා ගුරුවරු කියනවා හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න ගමන්, හුස්ම හුරු කරගන්න ගමන්, සුහද කරගන්න ගමන්, මිත්‍ර කරගන්න ගමන් හොඳට යටි හිතීන් නැත්නම් හීන් නූලෙන් බලන්න කියලා, උඩුකයේ ඇති වෙන හුස්ම රැල්ලේ හැපෙන තැනක් අහු වෙනවද කියලා. අහු වෙන්නේ නෑ කියන්නේ නුසුදුසු කමක් නෙවෙයි. එයා සමථ යෝගාවචරයෙක් කියන්න සාක්‍ෂියක්. මේක හැබැයි එකම සාක්‍ෂිය නෙමෙයි. මේ විධියට පටලවාගන්න එපා. මම මේ දෙන්න හදන්නේ පොඩි අත්වැලක්.

යම් කිසි කෙනෙකුට මෙහෙම හුස්ම දිහා බලා ඉන්නකොට ඇහැක් පිට ඇහැක් තියාගෙන හීන් නූලෙන් බලා ඉන්නකොට හැපෙන තැන අහු වෙනවා නම්, පොඩි ඉඟියක් එනවා ආ මේ පුද්ගලයාට ගෙනාපු විපස්සනා උපනිග්‍රහ සම්පත්ති තියෙනවා. විමසුම් නුවණ ටිකක් වැඩියි. ආන්න එතකොට අවධානය යොමු කරනවා හුස්ම දිහා බලා ඉන්න ගමන් හැපෙන තැනක් අහු වෙනවද කියලා. එයින් සමහරෙකුට ගන්න හුස්ම එක තැනක පිට කරන හුස්ම එක තැනක, නාසයෙන් ගත්තොත් උඩුතොලේ නාසිකාග්‍රයේ පිට කිරීම අහු වෙනවා. එතකොට එයා ප්‍රශ්නයක් අහනවා කොතෙතද හිත තියන්නේ කියලා. ගන්න තැනද පිට කරන තැනද කියලා. එතකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කළේ ඒ දෙකටම අදාළ සිල්ලු ඇටයක් තරම් ලොකු ප්‍රදේශයක හිත තියන්න කියන එකයි. ගන්න තැනයි පිට කරන තැනයි දෙකම අහු වෙන ඒ මුල ප්‍රදේශයේම හිත තියාගෙන භාවනා කරන්න කියන එකයි. එකක්වත් මගහරින්න එපා. එහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට වෙලාව යන්න යන්න ඔය සිල්ලු ඇටේ සියඹලා ඇටේ තරම් පුංචි කරන්න පුළුවන් වෙනවා. ඕක කඩල පලුවකට, මුං ඇට පලුවකට, පරිප්පු ඇටේකට අබ ඇටේකට තරම් පුංචි වෙන්න වෙන්න ඒකට අපි කියනවා ඒකාග්‍ර වෙනවා කියලා. ඉතින් මේකෙනුත් අල්ලන්න පුළුවන් සමථය වැඩෙනවද, භාවනාව වැඩෙනවද, සමාධිය වැඩෙනවද, සතිය වැඩෙනවද කියලා, ඒ නිසා පටන්ගන්නකොට අර පොදු ප්‍රදේශයේ හිත තියාගෙන භාවනා කරගෙන යන්න. ඒක නැවත නැවත කිට්ටු වෙනවා නම් හොඳයි. දැන් මේ තමයි එක ඉඟියක්. මේක මේ

සමථයටද යන්නේ විපස්සනාවටද යන්නේ ? හැබැයි මං කිවුවා වගේ මේක ඒකාන්ත වශයෙන් ගන්න ඒපා. අත්වැලක් විතරයි.

මේකට තවත් එකක් එකතු කරගන්න පුළුවන්. ඒ විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක හැපෙන තැන බලාගෙන ඉන්නකොට යම් කිසි කෙනෙකුට ඉතාම සුක්ෂ්මව මේක ඇතුල් වෙන හුස්මයි, පිට වෙන හුස්ම නොවෙයි, මේක පිට වෙන වෙන හුස්මයි, ඇතුල් වෙන හුස්මයි නොවෙයි කියලා දෙක දෙපැත්තට කරගන්න පුළුවන් නම් ලොකු දෙයක්. ගැනු කට්ටිය කොණ්ඩෙ පිරිනකොට මැදින් රොදු තියලා දෙපැත්තට ගැට ඇරලා කොණ්ඩෙ පිරිගන්නව නේ ඉස්සෙල්ලා. එහෙම නැත්නම් පොල් ගෙඩියක් ගත්තට පස්සේ ගාන්න ඉස්සෙල්ලා දෙකට පලාගෙන මේක ඇස් පැත්ත උල් පැත්ත කියලා වෙන් කරගන්න ඒපායැ. ආන්න ඒ වගේ ආශ්වාසයේ අත්දැකීම මෙහෙමය, එය ප්‍රශ්වාසයෙන් මේ මේ ආකාරයෙන් වෙනස් වෙනව නේ. ප්‍රශ්වාසයේ අත්දැකීම මෙහෙමය, ඒක ආශ්වාසයෙන් මේ මේ ආකාරයෙන් වෙනස් වෙනව නේ කියලා දැකගත්තොත් අපි ආශ්වාසයේ සහ ප්‍රශ්වාසයේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ දැකගත්තා කියලා කියනවා.

මෙන්න මේ බලන අරමුණේ පලු දෙකේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ දැකීමට කියනවා සුතමය ඤාණය කියලා. ඤාත පරිඤ්ඤාව කියලා. යෝගාවචරයා මෙතන භෞතික විද්‍යාවක් ඉගෙනගන්නේ. හුස්ම ඇතුළට හිර කරගෙන යනකොට පිරිමැදිගෙන යනකොට මෙහෙමයි, ඒ හුස්ම පිටතට යනකොට මෙහෙමයි කියලා ඒ ගැටුම පිරිමැදීම හොඳට තේරුම්ගන්න ඕන. නැවතත් මං කියනවා මේක නොතේරුණයි කියලා භාවනාවට නුසුදුසුකමක් නොවෙයි. මේකෙන් කියවෙන්නේ පුද්ගලයා සමථයටයි බර. විපස්සනාවට බර නම් හුස්මත් තේරෙනවා. හැපෙන තැනත් තේරෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙනසත් තේරෙනවා. හැබැයි මේක ආධුනිකයාට පටන්ගන්නකොට තේරෙන්නේ නැහැ. හොඳට හුස්ම සිද්ධි කරගන්න ඕන. හොඳට හුස්ම හුරු කරගන්න ඕන. හුරු කරගෙන කරගෙන යනකොට වරින් වර වැටහීම වැඩි කරගෙන යන්න ඕන. හැපෙන තැනින් පුළුවන් තරම් හිත අලවලා තියාගන්න ඕන. ඒ වගේම දෙකේ වෙනස

අල්ලාගන්නාසුලුව හිත ආරාධනා පූර්වකව ඉන්න ඕන. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා සමහර විට කමටහන් සුද්ද කරනකොට කියනවා එහෙමයි ස්වාමීන්වහන්ස මට ආශ්වාස වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. මට ආශ්වාසය ඉතා සියුම්ව සිතලට දූනෙනවා. ප්‍රශ්වාසය උණුසුමට දූනෙනවා. නැත්නම් ආශ්වාසය නාස්පුඩු පුරවාගෙන ගොරෝසුවට දූනෙනවා. ප්‍රශ්වාසය ඇඟට නොදැනී යනවා. නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය ගොරෝසුවට දූනෙනවා. ආශ්වාසය නොදැනී යනවා. ආශ්වාසය දිගයි. ප්‍රශ්වාසය කෙටියි. ඔය වගේම ආශ්වාසය කෙටියි. ප්‍රශ්වාසය දිගයි. මේ දෙකේ ගුණ තේරුම් කරගත් දවසෙ භාවනා ජීවිතයේ ඔන්න පළවෙනි පැලඉර, පළවෙනි පැල්ම ගන්න පුළුවන් වෙනවා. මම දූකලා තියෙනවා මේ වෙනකොට සමහරු අවුරුදු 20-30 භාවනා කරලා තියනවා. කවදාවත් මේ වගේ පිරිසිදුකමක් නැහැ. ඉතින් ඒකෙ දෝෂයක් නැහැ. මම මේ කථා කරන්නේ විපස්සනාවට තල්ලුවක් දෙන්න. සමථ යෝගාවචරයාට මේක අහු වෙන්නෙ නැහැ. ඒ ඇත්තාට හොඳට හුස්ම ජේනවා. ඒකත් සතිය තමයි. ඒකත් සමාධිය තමයි.

නමුත් විපස්සනා ගැමිම තියෙන කෙනා නම් එහෙම ලේසියෙන් අතාරින්නේ නැහැ. අන්තිමට පිලිසිඳිනවා. පිලිසිඳිමින් පිලිසිඳිමින් යනකොට, ඉස්සෙල්ලාම වතාවට යෝගාවචරයාට මම ආශ්වාසය කරනකොට මම ආශ්වාසය මෙනෙහි කලා, මෙන්න ආශ්වාසයේ ලකුණු, ප්‍රශ්වාසය මෙනෙහි කරනකොට ප්‍රශ්වාසයේ ලකුණු මෙන්න කියලා මේ දෙක වෙන් කරන්න පුළුවන් නම් පුදුමාකාර කලඑළියක් පෙරදැක්මක් භාවනාවේ එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ තමයි සතිය තියුණු වෙන ලකුණු. සද්ධාව තියුණු වෙන ලකුණු.

ආන්න ඒ විදියට ගියාට පස්සේ මෙන්න මේ ඤාන පරිඤ්ඤාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ එකොළොස් ආකාරයක් තියනවා. මේ එකොළොස් ආකාරයම දැක්කොත් එයා ඊගාව ඤාණයට වැටෙනවා. එකොළොස් ආකාරය කියලා කියන්නේ මූලින්ම අතීත අනාගත පවිච්ඡේපන්න කියලා. හුස්ම එන්න ඉස්සෙල්ලාම බලාගෙන ඉඳලා හුස්ම එන හැටි බලනකොට ඒකට කියනවා අනාගත ක්‍රමයට හුස්ම බලනවා කියලා.

හොඳට හුස්ම ඉහළ පහළ යන වෙලාවේ එතනම ඉඳගෙන බලනවට කියනවා වර්තමාන වශයෙන් කියලා. හුස්මක් ගෙවිල ගියාට පස්සෙන් අතනැර ගෙවිව්ව එක දිහා බලාගෙන ඉන්න එකට කියනවා අතීත ක්‍රමය කියලා. මේක වෙන විදිහකට කියනවා හුස්ම මුල-මැද-අග බලනවා කියලා. ඒ නිසාම හුස්ම කීකරු කරගත්තට පස්සේ මුහුණට මුහුණ දාල තියාගත්තට පස්සේ ඒ යෝගාවචරයා දැනුම ලැබුවයි කියලා නතර වෙන්නේ නැහැ. එයා බලනවා මේ හුස්ම එන්න ඉස්සර වෙලා මම එතනට ගිහිල්ලා බලාගෙන හිටියොත් කොහොමද මේ නැති හුස්ම පටන්ගන්නේ. ඊට පස්සේ පිට වෙන හුස්ම ගියාට පස්සේ ඒක දිහාම ඇහැක් පිට ඇහැක් තියලා බලාගෙන ඉන්නවා වගේ හිටියාම කොහොමද මේ හුස්ම ගෙවිලා යන තැන. ඒක හරියට ඉර නගින හැටි බලා ඉන්නවා, ඉර බහින හැටි බලා ඉන්නවා වගෙයි. අහස් යාත්‍රාවක් ඇතින් ඇතට යන දිහා බලාගෙන ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් මේ වගේ දවසක ඉර නගින වෙලාවේ හඳට මොකද වෙන්නෙ කියලා බලාගෙන ඉන්නවා. මේ දවස්වල පාන්දර 3-4 වෙන කොට හඳ පායලා. ඉර නගිනකොට හඳ නොපෙනී යනවා. තරු නොපෙනී යනවා. කන්දක් උඩට ගිහිල්ලා හොඳට 4 විතර බලාගෙන ඉඳලා 5.30 වෙනකොට අරුණ නගිනවා. එතකොට කොහොමද තරු නැති වෙලා යන්නේ, කියලා බලා ඉන්නවා වගේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස බලන්න ඕන. බැලුවෙ නැත්නම් අර අනුග්‍රහය වෙන්නේ නැහැ.

ආයේ තේරෙනවා ගොරෝසු සහ සියුම් කියලා, ඕලාරික සුබුම කියලා. පටන්ගන්නකොට හුස්ම හොඳට නාස්පුඩු පුරවාගෙන ඇතුල් වෙනවා පිට වෙනවා. බලාගෙන ඉන්නකොට ඉන්නකොට හෙමිහිට ඕක සංසිඳෙනවා. සියුම් බවට පත් වෙනවා. මේ දෙකම වැදගත්. සමානව වැදගත්. සමහර වේලාවට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හීන ප්‍රණීත වශයෙන් වැටහෙනවා. බොහෝම හොඳයි, බොහෝම වටිනවා. අනේ හොඳයි කියලා සමහර විට හුස්ම ජේනවා. අයියෝ ඔය හුස්ම බලලා කාටද හරියන්නේ. ඕකෙන් මොකක්ද හම්බ වෙන්නේ. මොකක්ද හුස්ම බලල කරන්න පුළුවන්? කොහොමද නිවන් දකින්න පුළුවන්ද? ඕකෙන් එහෙනම් ඔක්කොමලා නිවන් දකින්න ඕනෙන කියලා හුස්ම පෙනුණත් එපා වෙන ගතියක් එනවා.

මේ දෙකම සමානව බලන්න කියනවා. සමහර වෙලාවට හුස්ම අල්ලගන්න තැන නාසිකාග්‍රයේ හොඳට හැපෙනවා තේරෙනවා. සමහර වෙලාවට ඉස්සරහ අඩියක් දෙකක් එහායින් තියනවා වාගේ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට හිතෙනවා මේ ඔපව නරක් වෙලාද කියලා. හුස්ම එළියට ගිහිල්ලා සමහර වෙලාවට ඇත ගවී ගණන් යනවා වගේ තේරෙනවා. ආන්න ඒ ඉරියව් අටත් අතීත-අනාගත-පව්වුප්පන්න කියන තුනත් එකතු කරලා එකොළොස් ආකාරයටම දකිනකන් භාවනා කළ යුතුයි කියන එකට කියනවා සුනමය ඤාණය කියලා.

කාරණා වශයෙන් දැනගන්න එක ඤාත පරිඤ්ඤා. ඒක දැනගන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් සියුම් වීගෙන යනකොට අපි නැගිටිනවා, නින්ද ගියා මට එපා වුණයි කියලා. නැත්නම් හිත ආනාපානෙන් ගිලිහිලා කියලා ඉස්සරහට යනකොට හිතෙනවා වැරදිලා වෙන්න ඇතියි ඔපව තෝන්තු වෙලා වෙන්න ඇතියි කියලා. මෙන්න මේ ආකාර දන්නෙ නැති කෙනා භාවනාවේ 55% ක් විතර වැරදුණයි කියලා හිතනවා. 45%ක් විතර වගේ හරි ගියයි කියලා හිතනවා. නමුත් බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා දෙකම සමාන වැදගත්කමක් තියනවයි කියලා. ඒ නිසා සුනමය ඤාණය නැති එක්කෙනා ආනාපානය කරලා බොහෝ විට වැරදිලා පැරදිලා අතහැරලා දාලා යනවා. දන්න කෙනා අතාරින්නෙ නැතිව කරනවා. මේ සෑම දෙයක්ම ඇස් පනාපිට සිදු වන දේවල්. බුදු භාමුදුරුවෝ දැකලයි කියන්නේ. නොදැනුවත්කම නිසා අපි මේක අතඅරිනවා කියලා මන්දෝත්සාහී වෙනවා කියලා දැනගෙන ගියොත් මන්දෝත්සාහී වෙන්නේ නැහැ. ලෑස්ති වෙලා යන්න ඕන.

ඒ සඳහායි මෙන්න මේ ගැමීම, මේ කියන පන්නරය, මේ කියන තියුණු භාවය ගන්නයි ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරලා දැනගන්න කියලා කියන්නේ. දැනගත්තොත් මේ වෙනස අල්ලන්න ලේසියි. යම් වෙලාවක යෝගාවචරයෙක් ආශ්වාසය ආශ්වාසය වශයෙන් මෙනෙහි කරලා ආශ්වාසයේ ලකුණක් ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් මෙනෙහි කරලා ප්‍රශ්වාස ලකුණක් දැනගත්තොත් ඒ

යෝගාවචරයාට අතිරේක ලාභයක් ලැබෙනවා. ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට වෙනස්කම් වගයකුත් තියෙනවා. ප්‍රශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට වෙනස්කම් වගයකුත් තියනවා. අන්තිමට හිත තියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ආන්න ඒ විදියට ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා දවසක තේරෙයි භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට මුලින් මුලින් මේ වෙනස්කම් තිබුණාට හොඳට ආනාපානය විනාඩි 20-30 යන කොට එක දිගට අල්ලගෙන ඉන්න පුළුවන් වුණොත් අවසාන දෙක එක වගේ සම වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේකට කියනවා මුලින් මුලින් පෞද්ගලික ලක්ෂණ පෙනිල එකම දෙයක් බොහෝ විට ඇසුරු කරනකොට ඒ දෙකේ පොදු ලක්ෂණ පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා කියලා. ඒක අපි සුතමය වශයෙන් අහල තිබුණ නම් කලබල වෙන්නෙ නෑ. නැත්නම් වෙන්නෙ මොකක්ද, ආනාපානය නොදැනී ගියයි කියලා කියනවා. ඇත්තටම ආනාපානය නොදැනී යාම නෙමෙයි වෙන්නේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ වෙනස නැති වී යනවා. තව හොඳට නූලක් අල්ලාගෙන නූල දිගේම අත ඇදගෙන යන්නා වගේ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට අල්ලාගෙන ගියොත් තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගනියි, “දීඝං වා අසුසනො දීඝංවා අසුසසාමීතී පජානාති” කියලා දීර්ඝයට වැටිවිච ආශ්වාසය “රසුසං වා අසුසනො” කියන විදියට කෙටි වෙනවා. දීර්ඝ අවස්ථාවේ ගොරෝසුවට තිබුණ නම් කෙටි වනකොට සියුම් වෙනවා. ඒක කෙනෙක්ගේ දෝෂයක් නෙමෙයි. අත්වැරද්දකුත් නෙමෙයි. මේක හොඳට දැනගෙන යන්න ඕන. ඒකට සුතමය ඤාණය අවශ්‍යයි. අන්න එතකොට සතිය වැඩෙනවා. එතකොට මොකද වෙන්නෙ. සතිය එන්න එන්න දියුණු වෙනවා.

සක්මන් කරනකොටත් හොඳට ඒ වෙනස තිබුණත්, හොඳට සක්මන පදම් වෙලා එතකොට නිකන් නිකන් රූකඩයක් ඇවිදින්නා වගේ හොඳට තේරෙනවා. කිසිම දෙයක් කරන දෙයක් නැහැ. වයින් කරලා තිබ්බ බෝතික්කෙක් වගේ සක්මන යනවා. කකුල් දෙක වැඩ කරන්නේ නිකං බයිසිකල් එකේ පැඩල් එක යනවා වගේ. එකින් එක එකින් එක අරගෙන යන්න පටන් අරගන්නවා. ආයාසයකින් තොරව තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ තරමටම සක්මන හුරු කරගන්න

ඕන. ඒ තරමටම හරියටම තමන්ගේ ශරීරයට ගැළපෙන වේගය අරන් දෙන්න ඕන. ආයාස කරන්න යන්නත් එපා. ඉක්මන් කරල හෝ හිමිහිට හෝ යන්නත් එපා. එතකොට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා අනිච්ඡානුග පේශීන්ගෙන් හුස්ම ගන්නවා වගේ සක්මන කෙරෙනවා. කවදහරි අපි හැමදාම එකම වෙලාවට පිරිත් කියනවා නම් ගිහිල්ල වාඩි වෙලා විහාරෙ ඒක ඉබේ කෙරෙන වෙලාවක් වෙනවා. අන්න එතකොට තේරෙයි ඉස්සෙල්ලා ඉස්සෙල්ලා කටපාඩම් කරාට දන් කටපාඩමක් ඕනෙ නෑ. ඉබේම වගේ ඒ වැඩේ කෙරෙනවා. හැමදාම පිණිඩපාතෙට ඉස්සෙල්ලා පාත්‍රය සෝදනකොට ඒක යන්ත්‍රානුකූලව කෙරෙනවා. හැමදාම සිවුරු වළඳනකොට මෙනෙහි කරලා කරනවා නම් ඒ සිවුර අරගන්න හැටි හිතට එනවා. අන්න එතනදී සතිය පුරුදු වෙන වෙලාවේදී සාමාන්‍යයෙන් සතිය එනවා. එතැන්දීත් සතිය පිහිටුවන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා පිරිත් කටපාඩම් කරන දවස වගේ නෙමෙයි හොඳට කටපාඩම් කරලා පිරිත් කියනකොට පිරිත් පොළේදී නින්ද යනවා. ඉබේ කෙරෙනව නේ. ඒ කියන්නේ සතිය මගේ වැඩ ඉවරයි නේ කියලා පැත්තකට යනවා. ඒ කියන්නේ පරාදයි. පුරුද්දකට යනකං කරන්න ඕන. පුරුදු වුණාට පස්සේ අර වගේම අවධානයෙන් බලා හිටියොත් ජේනවා.

බුදු භාමුදුරුවො දේශනා කරනවා එකම ඉරියව්වේ බොහෝ වෙලාවක් සිටියොත් දුක අවබෝධ වෙනවා. නිවනට පාර කැපෙනවා. ඉරියව්ව මාරු කරන්නේ අපි අරමුණ මාරු කරන්නයි. ඒකෙන් දුක වැහෙනවා. වෙන විදිහකට කියන්න පුළුවන් අරමුණු මාරු කරන්න මාරු කරන්න එන එන අරමුණට ප්‍රේම කරනවා. එකම අරමුණ දිහා බොහෝ වෙලා බලා ඉන්නකොට නිරසකමක් එනවා. මේ නිරසකම තමයි නිවනට පාර. නිරසකම එනවා නම් ඒක හොඳ ලකුණක්. ඒ අරමුණේ රාගය නෑ දැන්. ඒ වෙනුවට නිබ්බිදාව පහළ වෙනවා. නිරසකම, ඒකාකාරීකම, කම්මැලිකම පහළ වෙනවා. මෙන්න මේක දූනෙන්නේ නැත්නම් ඒ පුද්ගලයා ගුරුවරයා මාරු කරනවා. මේ ගුරුවරයා හොඳ නෑ. මේ අරමුණ හොඳ නැහැ. මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානය හොඳ නැහැ. මට භාවනාව හරියන්නේ නෑ කියලා අර නිවන් පෙන පෑදෙද්දීත් ඒක හරියන්නේ නෑ කියලා වැරදියට

අවබෝධ කරගන්නවා. මේ සුතමය ඥාණය නැති නිසායි. ඒ වගේම හොඳට මතක තියාගන්න ඕන මෙවැනි සුතමය ඥාණයක් කිසි සේත්ම වැදගත් නැහැ භාවනා නොකරන කෙනාට. භාවනා කරලා යම් අත්වැරදි ටිකක් ඇති කෙනාට විතරයි මේක අහන කොට මේකෙ අර්ථ රසයක් තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ සාමාන්‍ය හන්දියක බණ අහන කෙනෙකුට මේ බණ කියන්න ගත්තොත් ඒ මනුස්සයා කියයි ඇයි මේ මොනවද කථා කරන්නේ කියලා. භාවනා කරපු කෙනෙකුට පෙළඹිවිච කෙනෙකුට සුතමය ඥාණය ලැබුණොත් ඒක තමයි අත්‍යවශ්‍යම දේ. ඒක නිකං අත්වැලක් වගේ. ඒ නිසා මේ සුතමය ඥාණය භාවනා අත්දැකීම් වැඩි එක්කෙනාට හොඳට උකහාගන්න පුළුවන්. ඒ මොකද, තමන්ගේ වැරදි ටික දන්න නිසා. එහෙම නැත්නම් මේ අත්වැරදි ටික අවාසියට හැරෙනවා. ඒවා වරදවල තේරුම්ගන්නවා. වැරදි අර්ථකථන දෙනවා. ඒ අර්ථකථන දෙන්නෙ අත්දැකීම් මදිකම නිසයි. ඒ නිසා භාවනා කරනකොට මේවා කරන්න කරන්න ඒ යෝගාවචරයා ආරම්භයේදී භාවනාව මෙහෙයවීමට කොච්චරක් නම් සුතමය ඥාණය ඕනද, එහෙම නැතිව අපි පිරිවෙතේ ඉගෙනගන්න දේවල් කොච්චර අදාළ නැද්ද කියන එක තේරෙයි. මං මේ ඒක පුංචි කරන්න හිතනවා නෙවේ. ඒක තියෙන්න ඕන මේකට යන්න සම්මා දිට්ඨිය ඇති වෙන්න. ඒකට අවශ්‍ය කරන්නා වූ ආත්ම ශක්තිය දෙන්න.

නමුත් මේ වැඩේට බහින්න ගියාම වෙනමම දැනුමක් ඕනෙ කරන්නේ. ඒ දැනුම කවදාවත් පොත්වල ලියවිල නැහැ. ලියන්නත් බැහැ. නමුත් ගුරුකුලයක පවතින්නේ ආත්ත ඒ අත්දැකීම් සම්භාරය අද ඒවා එකතු වෙලා තියෙනවා දැනට අවුරුදු 20-30 එහා සිට. අද හොඳට මේක ඔප්නැංවිලා තියෙනවා. ඒ නිසා හරියටම දැනගෙන ගියොත් කතරගම. නොදැන ගියොත් අතරමග තමයි. ඒ නිසා සුතමය ඥාණය අවශ්‍යයි. මේකෙන් කියන්නේ නැහැ සුතමය ඥාණය තියන කට්ටිය ගුරු මුණ්ඩියක් තියාගෙන නොදී ඉන්නවයි කියලා. ඒ කිවුවට වැටහෙන්නේ නැහැ භාවනා කරන කෙනාට. ඒ නිසා අනිවාර්යයෙන්ම බුද්ධාගමයි බුද්ධ ධර්මයයි කියන්නේ දෙකක්. බුද්ධාගම කියන්නේ නිකන් දැනුම අරගෙන දැනුම සඳහාම තියාගෙන

ඉඳල මැරිල යන එක. බුද්ධ ධර්මය කියලා කියන්නේ ඒක තමන්ගේ හිතට යොදවලා ප්‍රයෝජන ගැනීමයි. ආගම කියන්නේ අර බුරුව පිටේ හකුරු පැටෙව්වා වගේ මේක අදිනවා විතරයි. රස බලන්න දන්නේ නැහැ නේ. නමුත් බුද්ධ ධර්මය එහෙම නැහැ. රස බලන්න වෙනවා. රස බලන්න මේ ලැබෙන සුතමය ඤාණය බොහෝ විට ප්‍රායෝගිකයි. ඒ ප්‍රායෝගික ඤාණය යොදාගන්න කෙනාට තමයි අර්ථ රසය තියෙන්නේ. එතකොට එන්න එන්න දවසින් දවස මේ සතිය කියන වෛතසිකය ඉතාමත් වැදගත් එකක් බවට පත් වෙනවා. ඒකෙ වට පිට අල ගිය මුල ගිය විස්තර, අංග ප්‍රත්‍යංග ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක නිසා අටුවාචාරීන් වහන්සේලා මෙහෙම සඳහන් කරනවා. ඒක ඇත්තට අටුවාචාරීන් වහන්සේලා කියපු කථාවක්. සතිය තියෙනවා නම් අරමුණ කිඳා බසින ගතිය වැඩියි. සතිය නැත්නම් හිත නිකන් මතුපිට පාවෙනවා. දැක්කට විස්තර කියන්න බැහැ. ඒ නිසා අපිලාපන ලක්ඛණ කියලා තමයි සතිය පෙන්නන්නේ. පොළා පනින ගතිය තමයි පිලාපන ලක්ඛණය කියලා කියන්නේ. අපිලාපන කියන්නේ පොළා පනින නොවේ. කිඳා බසින ලකුණු. ලබු කබලක් වතුරට දාපුවහම වතුරේ පාවෙනවා. ඒකට කියනවා පිලාපන ලක්ඛණය කියලා. ගලක් වතුරට දැම්මහම එහෙම්මම වැටිව්ව තැනම ගිලා බහිනවා. ඒ වගේ තමයි අරමුණ දැක්කට පස්සේ මේ ආශ්වාසය, මේ ප්‍රශ්වාසය මේ ආශ්වාසයේ මුල-මැද-අග කියලා හොඳ විස්තර දැනෙනව නම් ඒ සතිය වැඩෙන, සතිය කිඳා බසින ලකුණු.

ඒ වගේම කියනවා අසම්මෝස රසය කියලා. සතිය තියෙනවා නම් තමන්ට වැටහෙන්නේ මොකක්ද, කර දෙන කෘත්‍යය කුමක්ද, මේ ආශ්වාසය නෙමෙයි ප්‍රශ්වාසයමයි කියලා සම්මෝසාව නැති කරලා දෙනවා. ප්‍රශ්වාසය නෙමෙයි ආශ්වාසයමයි කියලා සම්මෝසාව නැති කරලා දෙනවා. සද්දයක් නෙවෙයි. වේදනාවක් නෙවෙයි. හිතිවිල්ලක් නෙවෙයි කියලා හොඳට කලඑළියක් අරන් දෙනවා. ඒක එන්නේ ටිකෙන් ටික. අද ගිය තැනට වැඩිය හෙට ඉස්සරහට යනවා. හෙට ගිය තැනට වැඩිය අනිද්දට එන්න ඕන. අන්න එහෙම යන්න යන්න සම්මෝසාව නෑ කියන එකට සිංහල

භාෂාවෙන් කියන්නේ අරමුණට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුළුවන්. හරියට පැහැදිලි වෙනවා. ඒ එක්කම ආරක්ඛ පව්වුපට්ඨාන කියලා තමන්ට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත ආරක්‍ෂායි දැන් රාග නැහැ. ද්වේෂ නැහැ. මෝහ නැහැ. සංසාරෙ ඉස්සෙල්ලාම පළවෙනි වතාවට පැහැදිලිව දෑක දෑක දෑන දෑන විත්ත ප්‍රවෘත්තියෙන් කෙලෙස් කැපෙනවා. විත්ත ප්‍රවෘත්තියෙන් කෙලෙස් අයිත් වෙනවා. එතකොට තමයි “ධමමා රක්ඛති ධමමචාරී” කියන විදිහට ආරක්‍ෂාව තමන්ට වැටහෙන්න පටන් අරගන්නෙ. එතකල් අපි ආරක්‍ෂක නූල් බඳිනවා. යන්ත්‍ර දානවා. දෙයියො අදහනවා. බුදු හාමුදුරුවන්ටත් වැඳල කියනවා අනේ බුදු හාමුදුරුවනේ අපට ආරක්‍ෂාව අරන් දෙන්න කියලා. බුදු හාමුදුරුවො කාටවත් එහෙම ආරක්‍ෂාව අරන් දෙන්න එහෙම කොන්ත්‍රාත් අත්සන් කරලා නැහැ. උන්වහන්සේ කියලා තියෙනවා සතිය වඩාගන්න. වඩාගත්තහම තමන්ගේ ආරක්‍ෂාව සැලසෙයි. ඉස්සෙල්ලාම වැටහෙන්නෙ පර්යංකයේදී හරි සක්මනේදී හරි කමක් නෑ ඒ සතිය කෘත්‍යය එක දිගට වෙනකොට. ඉතින් මෙවැනි සතියක් වඩන්න ආසන්න කාරණාව පදට්ඨානය වශයෙන් පෙන්වන්නේ කායාදී සතර සතිපට්ඨානා පදට්ඨානා. වරද්ද වරද්ද කායානුපස්සනාව කරන එකමයි එකම හේතුව. සතිය කියන එක කඩෙන් ගන්න බැහැ. සතිය කියන එක පෙත්තක් ගිලල හරියන්නේ නැහැ. සතිය කියන එක ඔපරේෂන් එකක් කරලා ඇඟට බස්සන්න පුළුවන් එකක් නෙමෙයි. ඉන්ජෙක්සන්වලින් දෙන්නත් බැහැ. ගුරුවරයාගේ ආශීර්වාදයට ලැබෙන්නෙත් නැහැ. දහස්වර වරද්ද වරද්ද හදනකොට මුලින් මුලින් ඇති කරන සතිය පස්සේ සුමගට යොමු කරනවා. සුතමය ඤාණය හරි යනවා.

එහෙම නැත්නම් කියනවා තිර සඤ්ඤා පදට්ඨානා කියලා. ආශ්වාස කරනකොට ආශ්වාස මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රශ්වාස කරනකොට ඒකෙ සංඥාව ස්ථිර කරන්න. වම තියනකොට වම කියලා මෙනෙහි කරන්න. දකුණ තියනකොට දකුණ කියලා මෙනෙහි කරන්න. එතකොට සංඥාව ඉස්සර වීමෙන් සතිය ආසන්න කාරණාව හැටියට ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒකට හුඟාක් හොඳයි මේ වගේ භාවනා වැඩමුළුවකට සම්බන්ධ වෙලා කරන එක. නමුත් ඒ වැඩමුළුවලදී ගන්නා අත්දැකීම් ක්‍රමයෙන් ආපසු

යනකොට ගෙතියන්න ඕන. ගෙතීහින් බලන්න ඕන දවසෙ කොච්චර විත්තඤ්ඤ ගණනාවක් අපි බැසගන්නාසුලු අපිලාපන ලක්ඛණයෙන් යුක්තව ඉන්නවාද? මම මේ ඉන්නේ අසවල් අරමුණේ කියලා කලඵලියක් තියෙනවාද? තමන්ට එතකොට කෙලෙස් නැති බව වැටහෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒක තව දියුණු කරන්න කොච්චරක් මේ මෙතෙහි කීරීම සහ වරද්ද වරද්ද ඉදිරියට යන එක සුදානම් වෙනවාද කියන එක හොඳට තේරෙයි. මේ කටයුත්ත සඳහා දෙවැන්නෙක්ගෙ අවශ්‍යතාවක් නැහැ. අහන්න පුළුවන් කෙනෙකුට මේ දේ ඉස්සරහට යන්න මොනවාද අඩු කියලා. කිසිම අඩුවක් නැහැ. මනුස්සයෙක් වෙන එක විතරයි ඕනෙ කරන්නේ. නමුත් ඒක දියුණු පවුණු කරන්නයි සීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න කියන්නේ. සුතයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න කියන්නේ. අනුග්‍රහ කරන්න කරන්න තේරෙනවා අපි ඇත්ත වශයෙන්ම තමන්ට අනුකම්පාවක් මෙමතියක් කරගන්න කෙනෙක් අර්ථ සිද්ධිය කරගන්න කෙනෙක් කියලා. ස්චාර්ථය ඇති කරගන්න කෙනෙක් කියලා. ඒ සඳහා දෙවැන්නෙක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ. මේ ලැබිවිට බුද්ධ ශාසනයේ මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයේ ඤාණ සම්පත්තිය, ධර්ම ශ්‍රවණය, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සහ පැවිද්ද හරියටම යෙදෙන වෙලාව තමයි සතිය කියලා කියන්නේ. සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ. ඒ වගේම ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හෝ වම දකුණ හෝ ඵදිනෙදා වැඩ කරනකොට හොඳට හිත ඒකෙ යොදනවා නම් තමන්ම තමයි ඉස්සෙල්ලාම දැකගන්නේ භාවනාව ඊයෙට වැඩිය අද හොඳද කියලා.

ඒකට අවශ්‍ය තොරතුරු ටික තමයි සුතමය ඤාණය කියන්නේ. ඉතින් මේ ධර්ම දේශනාවෙදීත් මම බලාපොරොත්තු වුණේ ඒ අවශ්‍ය කරන්නා වූ මූලධර්ම දැනුම සඳහා අත්දැකීම් පුළුවන් තරම් දේශනාවට එකතු කරන්නයි. ඉතින් ඒ කොටස් ටික, කරගෙන යන භාවනාවට ඒකාන්ත වශයෙන්ම ශක්තිය වඩවඩා දියුණු කරගන්න හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් නතර කරනවා. සියලුදෙනාට මේක හිත සුව පිණිස වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

අංක 03 දේශනාව

නමො තසං භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධස්ස
 නමො තසං භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධස්ස
 නමො තසං භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධස්ස

“පඤ්චහි භික්ඛවෙ අඛෙගහි අනුගහහි තා සමමාදිට්ඨි වෙතොවිමුත්ති ඵලා ව භොති, වෙතොවිමුත්ති ඵලානිසංඝා ව, පඤ්ඤා විමුත්ති ඵලා ව භොති පඤ්ඤා විමුත්ති ඵලානිසංඝා වා’ති”

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති,

අපි මේ යෙදී ගත කරන්නේ භාවනා වැඩ මුළුවකයි. අපි ස්වාමීන් වහන්සේලා කීපනමක් ඉදිරිපත් කරගෙන මීට දවස් තුනකට කලින් ආරම්භ කළ භාවනා වැඩමුළුවේ අද ගත කරන්නේ තුන්වෙනි දවසයි. අපි හැම දවසෙම මේ අටවෙනි පැය යොදාගත්තා ධර්ම දේශනාවක් සඳහා. ඒ අනුව අපි තුන්වෙනි ධර්ම දේශනාවයි මේ පවත්වන්නේ. ධර්ම දේශනාව එකම මාලාවක එකම වැලක පවත්වන නිසා මේවා ධර්ම දේශනා මාලාවක් හැටියටයි විකාශය වෙන්නේ. ඉතින් එකම ස්වාමීන් වහන්සේලා පිරිසක් එකම වහලක් යට නැවත නැවත හමිබ වෙන නිසා අපි මේ විදියට දේශනා මාලාවක් පවත්වනවා.

ඒ මුළු දේශනා මාලාව සඳහාම පොදු මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්තේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ඉතාම වටිනා සූත්‍රයක්. ඒකට කියන්නේ අනුගහහිත සූත්‍රය කියලා. අනුගහහිත සූත්‍රය තියෙන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ සද්ධර්මයේ, ත්‍රිපිටකය වශයෙන් සඳහන් කරන සද්ධර්මයේ, සූත්‍ර පිටකයේ අංගුත්තර නිකාය කියන පොතේ පංචක නිපාතයේ. ඒ පංචක නිපාත පොතේ තියෙන්නේ පහේ කරුණු. එක එක මාතෘකා යටතේ අංග පහකින් සමන්විත කරුණු. ඉතින් මේ සූත්‍රයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම කාරණා පහකුයි ඉස්මතු කරලා දක්වන්නේ.

ඒ නිසා පසුකාලීන සංගීතිකාරක ස්වාමීන් වහන්සේලා මේවා ගොනු කරන වෙලාවේ පහේ පොතටයි දාල තියෙන්නේ. ඒක හරියට ඇඟිලි 5 ක් දික් කරලා මෙන්න මේ වගෙයි කියන්නා වගේ. එතකොට මේ කාරණා 5 මොකටද ගොනු වෙලා තියෙන්නේ, මොකටද යොමු වෙලා තියෙන්නේ කියලා බැලුවොත් ඒක මේ අපි ඉස්සරහින් තියාගත්ත පාලි වාග් මාලාවේ හඳුන්වාදීම් පාඨයේ සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා,

පඤ්චහි භික්ඛවෙ අඛෙගහි අනුගහිතා සමමාදිට්ඨී වෙනො විමුක්තිඵලා ච හොති, වෙනොවිමුක්ති ඵලානිසංසා ච, පඤ්ඤා විමුක්ති ඵලා ච හොති, පඤ්ඤා විමුක්ති ඵලානිසංසාවා'ති

මහණෙනි, මගේ මේ සර්වඥතා ඥානයට වැටහෙනවා, යම් කෙනෙක් බුදුන් ඇත්තයි ධර්මය ඇත්තයි සංඝයා ඇත්තයි කියලා මේ සඳෙඬයා වස්තු තුන අදහාගන්නා වූ සම්මා දිට්ඨියට පත් වුණා නම් ඒක ඒ ඇත්තාට විශාල ලාභයක්. ඒ ලාභය එහෙම තිබ්බට හරියන්නේ නැහැ. ඇටයක් පොළවට දාපුවහම ඒක කණු කැපිලා හැදෙන්න ඒකට තෙතමනය අවශ්‍යයි. උණුසුම අවශ්‍යයි. වාතාවරණය අවශ්‍යයි. අන්ධකාරය අවශ්‍යයි. ඕජාව අවශ්‍යයි. අන්න ඒ වගේ ඒක කණු කැපිල හැදෙන්න මුල් අදින්න කරුණු 5 ක් අවශ්‍ය වගේ සම්මා දිට්ඨිය නමැති බීජය අතු ඉති පැතිරී වැඩෙන්න නම් පස්පොළකින් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. පස් ආකාරයක කරුණු සපයලා දෙන්න ඕන. ඒකට බුදු හාමුදුරුවෝ වචනේ පාවිච්චි කරනවා අනුග්‍රහ කරනවා කියලා. ඉතින් අනුග්‍රහිත සූත්‍රය කියලා නම ඇවිල්ල තියෙන්නේ ඔය වචනයෙන්.

මේ අනුග්‍රහ කළ යුතු කාරණා 5 බුදු හාමුදුරුවන්ගේ වගකීම්වලට නෙමෙයි වැටෙන්නේ. ගුරු හාමුදුරුවන්ගේ වගකීම්වලට නෙවෙයි වැටෙන්නේ. පන්සලේ හාමුදුරුවන්ගේ වගකීම්වලට නෙවෙයි වැටෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගත් පුද්ගලයාටමයි. ඉතින් ඒක නිසා ඒ පුද්ගලයාට මේක නැවත නැවත මතු කරලා දෙන්න ඕන. මේ වටිනා දෙයක් තමයි ඇති කරගෙන

තියෙනෙ සම්මා දිවිය වශයෙන්. එහෙම නැතුව මිච්ඡා දිවියගත වුණා නම් බුදු භාමුදුරුවො මෙහෙම ආමන්ත්‍රණය කරල බණ කියන්නේ නැහැ. කිව්වට ඇහෙන්නෙත් නැහැ. ඇහුණට ගණන් ගන්නෙත් නැහැ. නමුත් දැන් බුදු භාමුදුරුවො බණ කියනවා ඇහෙනවා, ගණන් ගන්නවා, මොකද අපි සම්මා දිවිය නිසා. නමුත් ඒ බණෙන් බුදු භාමුදුරුවො වගකීම සමාස් දෘෂ්ටික පුද්ගලයට තමයි පෙන්නලා දෙන්නෙ. ඒ කරලා කියනවා මෙන්න මේ කරුණු 5 මේකට අනුග්‍රහ කරන්න. කරනකොට සම්මා දිවිය ලාමකව යාන්තමට වැටහෙන කමමසසකතා ඤාණ සම්මා දිවිය මට්ටමේ තිබුණත් කළ කළ දේ පල පල දේ කියන වශයෙන් හොඳක් කළොත් හොඳක් වෙනවා. නරකක් කළොත් නරකක් වෙනවා කියන යහ දක්ම සම්මා දිවියෙ පුළුල් දක්ම පවා සමථ සම්මා දිවියට ඔසවා තබනවා. බණ භාවනා කරලා මම මැරෙන්න ඉස්සෙල්ලා අඩු ගානේ ධ්‍යාන භාවනාවක්වත් සමථ භාවනාවක්වත් ඇති කරගන්න මින කියන තැනට ලොකු සංවේගයක් ඇති කරලා දෙනවා. එවැනි විදිහට චිත්ත භාවනාව දියුණු කරගත්ත කෙනාට මේ කාරණා 5 න් තව දුරටත් ඔප් නංවලා අනුග්‍රහ කරලා දක්වුවොත් ඒක විපස්සනාවට යන්නෙ නැතිව හරියන්නෙ නැහැ. මට දැන් සමථ තිබෙනවා. සමාධිය තියෙනවා. චිත්ත භාවනාව තියෙනවා. ප්‍රඥා භාවනාව තියෙනවා. භාවනාවට යන්න මිනෑ කියලා ඉස්සරහට තල්ලුවක් දෙනවා. අනුග්‍රහ කරන්න කරන්න තල්ලුවක් දෙනවා.

එහෙම යම් ආකාරයකින් යම් කිසි කෙනෙක් කමමසසකතා ඤාණ සම්මා දිවිය, සමථ සම්මා දිවිය, විපස්සනා සම්මා දිවිය වශයෙන් මේක ඔප්නංවාගත්තොත් ඒ කෙනා මේ ජීවිතයේදීම හත්අවුරුද්දක් ඇතුළත නැත්නම් හත්දවසක් ඇතුළත මාර්ග සම්මා දිවියට පත් කරනවා. ඒක හරියට වැඩ කරනවා නම් මාර්ග සම්මා දිවියට පත් නොකර හිටින්නෙ නැහැ. හරියට වැඩ කරනවා කියන්නෙ මෙන්න මේ ආකාරයෙන් අනුග්‍රහ කරනවා නම්, එතකොට මාර්ග සම්මා දිවියට පත් වෙච්ච ගමන් ධර්මතා න්‍යාය අනුව ඵලයට පත් වෙනවා. ඉතින් මෙච්චරයි සර්වඥයන් වහන්සේට කෙනෙකුට

සම්මා දිවයිනකයෙකුට ලබා දිය යුතු උත්තම දායාදය වශයෙන් වැටහෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා උන්වහන්සේ මතක් කරනවා දැන් සුදුසුසො වෙලා ඉන්නවා. සම්මා දිවයින ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා කරුණාකරලා මේ තියෙන සම්මා දිවයින මේ ආකාරයෙන් තනා වඩාගන්න ඕන. ඒ තනා වඩාගන්නවා කියන එක නිකං උඩ බලාගෙන ඉඳලා හරියන්නෙ නැහැ. අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. මොනවද මේ අනුග්‍රහ. ඒක තමයි අපි මේ සාකච්ඡා කරන්න හදන්නෙ.

ඒ අනුග්‍රහ බුදු හාමුදුරුවො පෙන්වනවා සීල අනුග්‍රහනිතා ව හොති, සුභ අනුග්‍රහනිතා ව හොති, සාකච්ඡා අනුග්‍රහනිතා ව හොති, සමථ අනුග්‍රහනිතා ව හොති, විපස්සනා අනුග්‍රහනිතා ව හොති.

මේ විදියට මේ පැලේ කණු කැපිලා වැඩිලා ඇවිල්ලා අතු පතර විහිදිලා වැඩිලා පල ගන්වන්න නම් අපි ඒක සීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. සීලයෙන් අනුග්‍රහ කරනවා කියලා කියන්නේ මෙතන කයෙන් වචනයෙන් සිදු වන දුශ්චරිත, චණ්ඩ පරුෂ ක්‍රියා, කායික මානසික වැරදි වැඩ නවත්වනවා. චිතික්‍රමණය වන, සමාප බාධා ඇති කරවන, තමන්ටත් මත්තට බය ඇති කරවන නරක පව් වැඩවලට අපි කියනවා දුස්සීලකම් කියලා. ඒ දුස්සීලකම් දැන හඳුනාගෙන සීලයක පිහිටලා සීලවත්ත වීමෙන් සීලයට අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. ඉතින් මේක සිංහල බෞද්ධ රටක් නිසා අපට එව්වර අමාරු දෙයක් නෙමෙයි. අපි නිත්‍ය පන්සිල් ගන්නවා. පෝය අටසිල් හැකි හැකි වෙලාවක ගන්නවා. අපි දැන් මේ ගත කරන්නේ වස් කාලෙ. ඉස්සර තිබිල තියෙනවා අපේ සම්ප්‍රදායක්. ගිහියො මාස 3 ම ආරණ්‍යගත වෙලා සංඝයාවහන්සේලාට ඇප උපස්ථාන කරමින් දසසිල් රකිමින් ආරාමිකයන් වශයෙන් හෝ උපාසකයන් වශයෙන් හෝ පිළින කරලා සිව්පසයෙන් උපස්ථාන කරලා මාස තුනම සිල් රකිනවා. දසසිල් පුළුපුළුවන් ඇත්තො සාමණේර දසසීලයත් රකිනවා. පුළුපුළුවන් ඇත්තො ඒකෙන් උපසම්පදා සීලයට නඟිනවා. තව ඇත්තො පුළුවන් නම් ධූතාංගධාරී වෙලා විවිධ ප්‍රතිපත්ති රකිනවා. මේ විධියට සීල අනුග්‍රහ කරනවා කියලා කියන්නේ එක තැනක තැග්ගැහෙන්න

දෙන්නෙ නැතිව එක තැනක මෙට්ටැහි වෙන්න දෙන්නෙ නැතිව සීලය අලුත්වැඩියා වෙන්න ඕන. එන්න එන්න සීලය අධිසීලයක් බවට පත් කරන්න ක්‍රම සහ විධි සොයමින් ඉදිරියට යන්න ඕන. ඒක අපි ඉස්සෙල්ලාම දවසේ සාකච්ඡා කළා. එකකොට මේ දායක ඇත්තෝ හිටියෙ නැහැ.

දෙවනි දවසෙ අපි ගත්තේ සුභ අනුගහනිතා ව හොති. සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් එවැනි බණ භාවනා කරන්නන් සඳහා යම් උපදෙස් පන්තියක්, යම් විනය නීති රෙගුලාසි ටිකක් කියලා දීලා තිබෙනවා නම් ඒවා නැවත නැවත පරිශීලනය කරන්න ඕන. ඒක පරියත්ති වශයෙන් සමහර වේලාවට හඳුන්වනවා. අපේ මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ඒ වැඩේ පූර්ණ කාලීන වශයෙන්ම කරන ඇත්තෝ. ඒ විෂය ක්‍ෂේත්‍ර හදාරනවා. ඒ වගේම සවණය කියලත් කියනවා. ඇහුම්කන්දීම වශයෙන් බණ කියනකොට අහගෙන ඉඳලා දන්නෙ නැති කොටස් ඉගෙනගන්න ඕනෙ. ඉතින් ඒකට කිව්වෙ හරියට අර කණු කැපිලා හැදිල ආපු පැල ක්‍ෂේත්‍රයේ හිටෙව්වට පස්සේ යම් පැළ මැලවෙනවා නම් එව්වට වතුර වත් කරන්නා වගේ සුතමය වශයෙන් උදව් කරන්න ඕන. අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. දැන් අපි මේ කාරණා දෙක ඉක්මවලයි ඉන්නේ.

අද අපි ආවෙ සාකච්ඡා අනුගහනිතා ව හොති. නිතර නිතර දැනුම ඇති කෙනෙක් හම්බ වෙලා ධර්මය සාකච්ඡා කරන්න ඕන. ඒකට ධර්ම සාකච්ඡා කියලමයි කියන්නේ. සාකච්ඡා කියන එකයි අනුගහනිත සුත්‍රයේ තියෙන්නේ. ඒකට අපි ධර්ම සාකච්ඡා කියලයි කියන්නේ. ඉතින් අද දවසේ අපි මේ ධර්ම දේශනා පැයේ අපි කථා කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ කොහොමද සම්මා දිට්ඨියක් ඉහළට පත් වෙලා මාර්ග ඤාණයත් ඵල ඤාණයත් බවට පත් වෙන්නට මේ සාකච්ඡාව උදව් වෙන්නෙ කියලා. ධර්ම ශ්‍රවණයටත් වඩා ඉතාමත්ම බොහෝම සජීවී වැඩක් තමයි සාකච්ඡාව. ඒ නිසා සාකච්ඡාවේදී ශ්‍රද්ධාවට විතරක් නෙවෙයි ප්‍රඥාවටත් ලොකු අත්වැලක් ලැබෙනවා. එනමුත් සාකච්ඡා කරනකොට ඒ සාකච්ඡා

අනුග්‍රහණයම සමහර තැන්වල වෙන වචනයකින් සඳහන් කරනවා පරිපූර්ණ කියලා. සාකච්ඡා කියන වචනයට සමාන අර්ථයක්. පරිපූර්ණ කියන්නේ ප්‍රශ්න කරනවා කියන එක.

දේශනාව මීට වෙනස්. දේශකයන් දේශනා කරනකොට ශ්‍රාවකයන් අසා ඉන්නකොට දේශකයන් වහන්සේ උස් ආසනයක් ගන්නවා. එයා දන්නවා වගේ ජේනවා. ශ්‍රාවකයෝ කියන කට්ටිය දන්නේ නැහැ. දේශකයන් වහන්සේ කියන එක අහගෙන ඉන්න එකයි. එක පැත්තටයි ගලනය සිද්ධ වෙන්නේ. නමුත් සාකච්ඡාවේදී හැම කෙනාම සම මට්ටමේ ඉන්නේ. ඒ දේශකයන් වහන්සේ දේශනා කරන දේවල් ප්‍රශ්න කරන්න අනික් අයට අයිතියක් තියෙනවා - අහන අයට වගේම දේශකයාණන් වහන්සේටත්. මෙතන දේශකයෙක් විදියට නෙමෙයි පෙනී සිටින්නේ. සම මට්ටමේ අයිතියක් තියෙනවා මම කිවුව දේ තේරුණාද කියලා අහන්න. ආන්න එතකොට බොහෝම සජීවී ගමනක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක අවශ්‍යයි බණ භාවනා කරන කෙනාට. සීලයටත් අවශ්‍යයි. සමාධියටත් අවශ්‍යයි. ප්‍රඥාවටත් අවශ්‍යයි. ඉතින් මේ සාකච්ඡා අනුග්‍රහණය භාවනා ජීවිතයේදී මේ වගේ වැඩ පිළිවෙළවල යෙදී ගත කරන අවස්ථාවල ධර්ම සාකච්ඡා සඳහා දවස් දෙකකට සැරයක් ගත කරනවා. පැයක්, හමාරක් ගන්නවා. ඒක නිස්සරණ වනයේ ආවේණික ලක්ෂණයක්.

මේ දායක ඇත්තො වුණත් දවල් දානය අද දීලා හෙට 12.00 - 1.30 අතරතුර උඩට ගියොත් කවුරු හරි ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් මේ ඇත්තොත් එක්ක ධර්ම සාකච්ඡා කරලා ඒ ඇත්තන්ට මොනවා හරි ගෙදර ගෙනියන්න දෙනවා. නැත්නම් මේ සබ්බ සැරියම පූජා කරලා පස්ස පැත්තෙ අත් දෙක පිහිදාගෙනයි ගෙදර යන්න වෙන්නේ හෙට. ඒක වෙන්න දෙන්න නරකයි. ඒ ඇත්තන්ට මතක් කරලා දෙන්න ඕන, මිගොල්ලෝ බොහෝම ආසාවෙන් හම්බ කරගත්ත දේවල් විශාල දුරක් ගෙවාගෙන මෙතෙක්ට ඇවිල්ල පූජා කළාට පස්සේ හිස් අතින් යන්න දෙන්නේ නැහැ. බණ ටිකක් කියනවා කොහොමත්. නමුත් පුළුවන් නම් අවශ්‍ය නම් උඩහට අඩගහගෙන ගිහිල්ලා වාඩි කරවලා

අහල කොහොමද බණ භාවනා කරනවද නැත්නම් මෙහෙමයි කරන්නේ කියලා ඒකට සාකච්ඡාවට යොමු කරවාගන්නවා. භාවනා කරන්න යෙදිවිල ඇත්තන්ට දවස් දෙකකට සැරයක් පැය එකහමාරක් දෙනවා. ඒක ධර්ම සාකච්ඡාවට, සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයට කරන සැලකිල්ලක්.

ඊට අමතරව තවත් තීක්ෂණ වැඩක් කරනවා කමටහන් සුද්ද කරනවා කියලා. මේ කමටහන් සුද්ද කිරීමත් වැටෙන්නෙ සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයට. ඒක එක එක්කෙනා හරියට වෙද මහත්තයෙක් ගාවට ගිහිල්ලා බෙහෙත් ටිකක් බිලා ඒ බෙහෙතෙ ගුණ අගුණ කියනවා වගෙයි දෙවෙනි සැරේ ගියාම. වෙද මහත්තයා කථා කරලා අහනවා. කසාය තුණ්ඩුව දෙනවා. දුන්නට පස්සේ කියනවා මේ කසාය තමා බිව්වේ. වඩි තුනක් බිව්වා මෙන්න මේක හදලා මෙව්වා ප්‍රතිවාප වගයෙන්. එතකොට පත්තියම කොහොමද? ආ පත්තියම හරි. දුන් කොහොමද ? ලෙඩ රෝග එතකොට ? අර වෛද්‍යවරයාට ගුණ අගුණ කියන කථාවක් කියලා එකක් තියෙනවා. සිංහල ක්‍රමයෙන් තියෙනවා. ඉංග්‍රීසි වෙදකමෙන් තියෙනවා. අන්න ඒ ගුණ අගුණ අනුව තමයි දෙවැනි කසාය තුණ්ඩුව ලියන්නේ. ඒ වගේ භාවනා කරනකොට භාවනා කරන ශිෂ්‍යයා, එහෙම නැත්නම් යෝගාවචරයා, සුදුසු කෙනෙක් ළඟට ගිහිල්ලා කමටහන් සුද්ද කරනකොට ගුණාගුණ කියන්න පුළුවන් ශක්තිය තියෙන්න ඕන. මේක ඉතාමත්ම වැදගත් භාවනාවේදී. මේකෙ දෙපැත්තම වැදගත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ අහගෙන ඉඳලා කමටහන් සුද්ද කරන කෙනා ඒ විෂය පිළිබඳ පුළුල් හැදෑරීමක් තියෙන කෙනෙක් වෙන්න ඕන. මොකද, භාවනා කරන යෝගාවචරයා මේ යන්නේ කොයි අතටද සමථ පැත්තට යනවද, විපස්සනා පැත්තට යනවද, විතක්ක වර්තයක්ද, වේදනාවල් හැගුම් බර කෙනෙක්ද, නැත්නම් සංඥා සහිත කෙනෙක්ද එහෙම නැත්නම් සකස් කිරීම් අරඹාදීම සහිත කෙනෙක්ද සංස්කාරවලට බර කෙනෙක්ද, ඒ අනුව ඊළඟට එයාට දෙන්න ඕන කමටහන මොකක්ද කියන එකට දෙපැත්තෙම කථාව විතරක් මදි. සන්නිවේදනය තියෙන එක වෙන්න ඕන.

සන්නිවේදනය සහ කථාව අතර ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. දැන් මෙහෙ භාවනා කරනකොට යට ඉන්න කට්ටිය කුස්සියේ කව කව ගාලා දිගටම කථාවක් යනවා. සන්නිවේදනයක් වෙනවද කියන්න අපි දන්නේ නැහැ. බනිනවා නෙමෙයි මේ. මම මේ කියන්නේ ඇහෙන දේවල්. කාරණාව මේකයි කියලා අහලා උත්තර දෙනවා නම් එව්වරයි. නමුත් වැඩ කරනකොට අපි කුඹුරේ ගොවිතැන් කරනකොට නෙළුම් කවි කියනවා. ගැල් පදිනකොට ගැල් කවි කියනවා. පැල් රකිනකොට පැල් කවි කියනවා. ඕක ඉතින් සන්නිවේදනයකට වෙන එකක් නෙමේ. ඔහේ අර කට කහනවාට නිදිමන එනවාට කථා කර කර ඉන්නවා. ඊට වැඩිය හුගක් වෙනස් සන්නිවේදනය. සර්වඥයන් වහන්සේ කවදාවත් ආවට ගියාට කථා කරන්නේ නැහැ. උත්වහන්සේ “වචනා බුද්ධා අමොස වචනා ජනා අදෙවස්සක” කියන්නේ දෙකක් නැහැ. අහන්නෙ හරියට කාරණාව. හිස් වචන නැහැ. නමුත් අපි සෙනගක් එකතු වෙච්චහම කථාව හුගක් වෙලාවට හුදු කථාවක් විතරයි. නිකන් අර පාඨව මැකෙන්න. ඊට වඩා හුගාක් වෙනස් සන්නිවේදනය. හරියටම මේ කාරණාව අහනවා. ඇහුවට උත්තරය දුන්නා. ඉතින් කමටහන් සුද්ද කරනකොට නිසා නිකං කථාබහක් නෙමේ යන්නේ. හරියටම මේ ගුණාගුණ කියන්නා වාගේ.

ඉතින් අද දවසේ ඒ නිසා ධර්ම දේශනාව ඉතා වැදගත් වෙනවා. විශේෂයෙන් මේ පුංචි භාමුදුරුවෝ හෙට වෙනකොට කොතනට යයිද කියලා කියන්න බැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ කියලා තියෙනවා රජ පැටියයි පුංචි භාමුදුරුවොයි සර්පයයි ගින්දරයි පුංචි කියලා සලකන්න එපා කියලා. කොයි වෙලාවක කිපෙයිද දන්නේ නැහැ. කිපුණොත් ගියා. සංඝයාත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා පුංචියි කියලා භාමුදුරුවො පුංචියි කියලා සලකන්න යන්න එපා. කොතනින් කෙළවර වෙයිද දන්නෙ නැහැ. භාමුදුරුවො කෙනෙක් කියලා කියන්නේ විශාල පින් ඇති කෙනෙක්. කවුද කියලා දන්නෙත් නැහැ. ඒ වගේම සර්පයා පුංචි වුණයි කියලා නෑ. ගැහුවොත් එහෙම හුරුකල් නැහැ. ගින්දර පුංචියි කියලා නැහැ. ලැව්ගින්නක් බවට පත් වුණොත් රජයකට වුණත් නිවන් බැහැ. ඒ

වගේම මේ සීලවන්තයෙක් ගැනයි පුංචි භාමුදුරුවෝ කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ. ඒ වගේ තමයි. අපි බණක් භාවනාවක් කරන අය හොඳට මතක තියාගන්න ඕන විශේෂයෙන් සංඝයා වහන්සේලා කමටහන් සුද්ද කරන වෙලාවේදී හරියට කාරණාවට කථා කරන්න. නමුත් ඒ කාරණාව කථා කරන්නේ කොහොමද කියන එක සහජයෙන් එන එකක් නෙවෙයි. දැන් මම මේ කියන්න උත්සාහ කරන්නේ මං ගුරුවරයෙක්ගෙන් අහල දැනගත්ත දේවල්.

සර්වඥයන් වහන්සේ තමයි ඉතින් මුල් වෙන්න ඇත්තෙ. අපි මේ හදා බෙදාගන්නයි හදන්නෙ. ඒ නිසා නිතර නිතර කමටහන් සුද්ද කරනවා නම් ඒක තමයි භාවනා ජීවිතයේ ඉතාම වැදගත් දේ. හැබැයි හරිම දුෂ්කර, හරිම දුර්ලභ දෙයක් තමයි කමටහන් සුද්ද කරනවා කියන්නේ. ගෙවල් දොරවල්වල ඉඳලා භාවනා කරන ඇත්තන්ට තියන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක් තමයි, ගැටලුවක් මතු වුණාම කොහොමද අහගන්නේ කියලා. ඉතින් භාවනාවේ යෙදිල ඉන්න කට්ටියට විශාල ලාභයක් ලැබෙනවා, අනිවාර්යයෙන්ම දවස් දෙකකට සැරයක් ගුණාගුණ ප්‍රකාශ කරන එක. ඉතින් ඒකෙදී හරියට තමන්ගේ භාවනාවේ විස්තර කියාගන්න බැරි වුණොත් ඉතින් ගුරුවරයා අසරණ වෙනවා. ගුරුවරයාට අවශ්‍ය තොරතුරු නැතිව යනවා. ඉතින් ඒ නිසා හරි උපදේශය දිගන්න බැරිව යනවා. නමුත් ඒ ශිෂ්‍යයාට එහෙම කියන්න බැරි වෙන්නේ ගුරුවරයාගේ දෝෂය නිසා තමයි. ගුරුවරයා ඒක කියලා දෙන්න ඕන, මෙන්න මේවායි භාවනා කරනකොට මතක් කර දිය යුතු කාරණා කියලා.

නිදර්ශනයක් වශයෙන් බුරුමේ භාවනා කරනකොට මට ගුරුවරයෙක් වුණේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ - පණ්ඩිතාභිවංශ කියලා “අභිවංශ” නම්බු නාමය ලබපු නිසා පණ්ඩිතාභිවංශ කියලයි සඳහන් කරන්නේ. කුශාග්‍ර බුද්ධිමත් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. නමුත් භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා තියෙන්නේ පරියන්තිය ඉවර කරලා. හොඳට පොත පත ඉවර කරලා, අපේ ලංකාවේ ක්‍රමයට කියනවා නම් පණ්ඩිත විභාගෙ සමත් වෙලා, අවසාන විභාගෙ කරලා හොඳට දක්ෂ වෙලා, අවුරුදු විසිගාණක් විතර වෙලා. ඉතින් එතනත් පුංචි කාරණාවක් තියනවා. බොහෝමත්ම කලාතුරකින් තමයි පොත් පත්

හදාරන්න යන කෙනෙක් පොත් පත් හදාරලා ඉවර වෙලා භාවනාවට පෙළඹෙන්නේ. හුඟදෙනෙක් පොත් පත් දැනුම නිසා තව කෙනෙකුට ශිෂ්‍යයෙක් වෙන්න කැමති නැහැ. නමුත් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ බුරුමේ ඉපදිවිච නිසා මොකක්දෝ පිනකට භාවනා කරන්න යන්න ඕන කියලා භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා තියෙනවා. එතන මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ තමයි එතකොට ස්ථානය කරගෙන ගියේ. රාජ්‍ය අනුග්‍රහය සහිතව බොහොම විශාලට.

නමුත් මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ දවස්වල කාන්තා පක්‍ෂය සඳහාලු කමටහන් සුද්ද කරන්නේ. මේ ස්වාමීන් වහන්සේට කමටහන් සුද්ද කරන්නේ හම්බ වෙලා තියෙන්නේ ඡෙව් මීන් සයාඩෝ කියලා බොහෝම වටිනා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. බොහෝම තැන්පත්. නමුත් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ භාවනා කරනකොට - පස්සේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනකොටයි දන්නේ - දක්කලු ඒ භාවනා කරන්න එන අයගේ වාරයක් නෑ කියලා. ඔහේ කපා කර කර ඇවිදිනවා. එහාට යනවා මෙහාට යනවා. සිවුර හරියට ඇඳගන්න දන්නේ නැහැ. මේ හාමුදුරුවෝ එතකොට හිතුවලු දන් මම පරියත්තිය ඉවර කරලා ආවේ. මෙතනට ආපු කට්ටියගෙ මොකක් හරි වාරයක් පිළිවෙලක් තියෙන්න ඕන. මේ භාවනා කරන අයගෙන් බලාපොරොත්තු වෙච්ච ඒ ගතිය නැති වෙච්චහම විවේචන එන්න ගත්තලු හිතට. මෙහෙම කොහොමද භාවනා කරන්නේ සීලයක් නැතුව. මේක හරි යන වැඩක් නෙවෙයි කියලා, ඉඤ්ඤ සංවරයක් නැතුව මේක හරි යන වැඩක් නෙවෙයි කියලා කමටහන් සුද්ද කරන්න ගියහම කියන්න දෙයක් නැහැ. මොකද වාඩි වෙච්ච ගමන්ම හිතට එන්නේ ඒක. හිත කුකුස් කරනවා. මේ පිරිසගෙ මෙච්චර උතුම් වැඩක් කරන පිරිසගෙ ඉඤ්ඤ සංවරය. මම හිතාගෙන ආවෙ මෙතන අපේ පිරිවෙනට වැඩිය හොඳ හාමුදුරුවරු ටිකක් ඉඳී, හොඳ උපාසක ඇත්තො ටිකක් මෙතන ඉඳී. නෑ කාගෙවත් නෑ. ඔක්කොමල්ලා නිකන් හැල්ලුයි කියලා. මේක දැනගෙන තියනවා ඡෙව් මීන් සයාඩෝ. දැනගෙන ඉවර වෙල බණකදී කිව්වලු අනිත් කෙනා මොන සිල් පදේ කඩාගත්තත් අනිත් කෙනා මොන සංවරේ නැති වුණත් තමන්ගේ හිත නරක් වුණොත් තමනුයි අමාරුවේ වැටෙන්නේ. ඒ නිසා අනුන්ගේ

ඇද කුද බලන්න ගිහිල්ල කවදාවත් භාවනාව දියුණු කරගන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා තමන්ගේ වැඩක් බලාගන්නයි කියලා.

ඉතින් මේක හාමුදුරුවන්ගේ හිතට වැදිලා තියෙනවා. කාමරේට ගිහිල්ලා කල්පනා කළාලු ඇදේ ඉඳගෙන දැන් මම මෙතෙක් ආවේ මගේ අභිවාද්ධියකටනෙ. දැන් ඉතින් මගේ එක්ක ආපු කට්ටියකගේ ඇද කුද මට වැඩක් නැහැ නේ. නමුත් මේක ඕනම කෙනෙකුට සිද්ධ වෙන දෙයක්. අඩුපාඩුකම් දකිනකොට හිතෙනවා මීට වැඩිය මේ පිරිස හික්මෙන්න ඕන කියලා. විශේෂයෙන් සුවර්තවාදී අදහස් තියෙන කෙනාට හිතෙනවා. ඉතින් මේ ස්වාමීන්වහන්සේ කල්පනා කර කර හිටියලු ගුරුවරයා දැනගත්තා මගේ කාරණාව. ගුරුවරයා මට ඉඟියක් කළා කොහොමද කියලා. එතකොට උපමාවක් සිහි වුණාලු. උපමාව කොහොමද? ඔක්කෝම පුංචි මාළු ඔරුවල නැගලා ගැඹුරු මුහුදේ දියමේ ගිහිල්ල ඉන්නවා. ඉන්නකොට ඇත ඇත ජේන්න තියෙනවා පුංචි පුංචි රුවල් ඔරු. අනිත් මාළු අල්ලන කට්ටියත් තැන් තැන්වල ඉන්නවා. ඉතින් ඒගොල්ලො තමන්ගේ රාජකාරි කරගෙන ඉන්නවා. දැන් මේ හාමුදුරුවො හිතනවා මමත් ඉන්නේ පුංචි ඔරුවක නැගලා මුහුද මැද. ඉන්නකොට ජේනවලු විශාල කුණාටුවක් එනවා. මාළු මරන කට්ටිය කවුරුවත් ඒක දකලා නැහැ. ඒගොල්ලෝ ඉතින් රුවල් දිගුරගෙන මාළු අල්ලාලා හෝ සංචාරයක් සඳහා හෝ ගිහිල්ලා. ඉතින් මෙයා අඬහැරපාලා කැගහල කියනවලු රුවල් බාගනිල්ලා රුවල් බාගනිල්ලා විශාල කුණාටුවක් එනවයි කියලා. ඔරුව ඇත නිසා කාටවත් ඇහෙන්නෙ නැතිලු. ඉතින් මෙයා ඔරුවේ බඳ උඩට නැගලා කැගහන ගමන් වට පිට බලනකොට තමන්ගේ රුවලත් දිගුර ගත්ත ගමන්ලු. ඊට පස්සේ හිතුණලු මේ අනුන්ගේ රුවල් බාගන්න කැගහන්නේ තමන්ගේ රුවල් බාගෙන ඉන්න එපැයි ඉස්සර වෙලා. නැත්නම් මමත් මේකට යනවා නේද කියලා විගහට රුවල බාගත්තලු. අන්න ඒ වගේ අනුන්ගේ ඇද පලුදු ගැන හොයන එක නෙමෙයි වැඩේ. තමන්ගේ වැඩ කටයුතු බලන්න ඕනයි කියලා හිතට වැදිලා තියෙනවා.

ඊට පස්සේ ස්වාමීන් වහන්සේට කියලා තියෙනවා මහා සී සයාඩෝ කමටහන් සුද්ද කරනවා අහගෙන ඉන්න කියලා. අහගෙන ඉන්නකොට මේ ස්වාමීන් වහන්සේට තේරුණාලු කිසි කෙනෙක් කමටහන් සුද්ද කරන වෙලාවේ මූල කර්මස්ථානය ගැනවත් භාවනා ගැනවත් කථා කරන්නේ නැහැ. අනං මනං කථා කරන්නේ. ඉතින් මහා සී සයාඩෝ නැවත නැවතත් හිත යොමු කරනවලු මොකක්ද කරන භාවනාව කියලා. ඉතින් එතකොට කියනවලු මම කරන්නේ පිම්බීම හැකිලීම, එහෙම නැත්නම් මම කරන්නේ සක්මන. එතකොට මූල කර්මස්ථානය වැටහෙනවද? ඒගොල්ලො කියන්නෙම මට සද්ද ඇහෙනවා, මට බඩ රිදෙනවා, මට හිතුවිලි එනවා, මට කසනවා, ඔක්කෝම වෝදනා මිසක් කවදාවත් නැතිලු මූල කර්මස්ථානය ගැන කියන්නේ. ඉතින් මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ ඉවසාගෙන කියනවලු එහෙම නැති කිසිම වෙලාවක මූල කර්මස්ථාන මතු වෙලා නැද්ද? නෑ මතු වෙනවා. මතු වෙච්ච ගමන් සද්දයක් ඇති වෙනවා. සද්දයක් ඇති වෙච්ච ගමන් කේන්ති යනවා. කේන්ති ගිය ගමන් මට නැගිටින්න හිතෙනවා. ඉතින් කවදාවත් ගෙනියන්න බැහැල්ලු අරමුණට. ඉතින් ස්වාමීන් වහන්සේ ඉවසිල්ලෙන් නැවත නැවත ප්‍රශ්න අහල මෙයා අරමුණට ගෙනියන්න කරන කථාව සුමානයක් අහගෙන ඉන්නකොට තේරුණාලු. තේරුණාට පස්සේ, ඊට පස්සේ සුමාන දෙකයි භාවනා කරලා තියෙන්නේ. තමන්ගේ කටයුතු නිම කරලා තියෙනවා.

ඊට පස්සේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කර්මස්ථානාවාර්ය වරයෙක් වුණාට පස්සේ මේක පොතක නැත්නම් පත්‍රිකාවක ලියලා තිබුණා. භාවනා කරනකොට කොච්චර භාවනා ප්‍රතිඵල ලැබුණත් ඒක හරියට ගුරුවරයාට කියන්න ලේසි නෑ. මොකද මතිමතාන්තර නෙවෙයි ඕන කරන්නේ. වැරදිව්ව ඒවා නෙවෙයි ඕන කරන්නේ. කොයි වෙලාවක හරි භාවනාව හරි ගිහිල්ලා සතුවට පත් වෙලා හොඳට ගිය පර්යංකය ගැන විතරක් කථා කරන්න. පැරදිව්ව වැරදිව්ව හිසේ කැක්කුම්, බඩේ කැක්කුම් කථා කරලා කිසිම ගනුදෙනුවක් නැති කෙනෙක් නැහැ භාවනා ලෝකයේ. හැම කෙනාටම බාධා තියෙනවා.

බාධා කථා කළාට සන්නිවේදනය වෙන්තේ නැහැ. ඒ නිසා අද කමටහන් සුද්ද කළාම, තව දවස් දෙකකින් කමටහන් සුද්ද කරනකොට ගිය පාර කියපු දවසේ ඉඳලා අද දක්වා කරපු පර්යංකයක හොඳම විස්තර කියන්න කියලා තියෙනවා. ආන්න ඒකේදී ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම විපස්සනාවට බර විදියටයි ඒක ලියලා තියෙන්නේ. උන්වහන්සේ ලියනවා අපි ආනාපානය අරගනිමු. ආනාපාන සති භාවනාව කරනවා නම් ආනාපානයට හිත වැටෙනකම් අපේ හිත ටිකක් එහෙ මෙහෙ දුවනවා. හිටින්නේ නෑ. ඇඟේ දේවල් භොයනවා. සද්දවලට, වේදනාවලට යනවා. නමුත් විනාඩි දෙකකින් හරි තුනකින් හරි ආනාපාන සතියට හිත ගියයි කියලා හිතමු. මුදුන්පත් වුණයි කියලා හිතමු. මුණට මුණ දාලා හිටියයි කියමු. අන්න එතැනින් පටන්ගන්න යයි කියනවා. වැරදිවිච ඒවා කථා කරලා වැඩක් නැහැ. එතකොට කියනවා මම කරන්නෙ ස්වාමීන් වහන්ස ආනාපානසති භාවනාව. එහෙම නැත්නම් මම කරන්නේ පිම්බීම, හැකිලීම භාවනාව. නැත්නම් මම මේ කියන්න හදන්නේ සක්මන් භාවනාව කියලා. ආරම්භය වශයෙන් කියන්න ඕන කථා කරන මාතෘකාව නැත්නම් උසාවියට ගිහිල්ලා නඩු අංකය කියන්න ඕන. මෙන්න මේ නඩුව අහන්න හදන්නේ කියලා. නැතුව කියලා වැඩක් නැහැ.

දැන් අපි හිතමු ආනාපානෙ කළයි කියලා. එතකොට මම ආනාපානෙට හිත යොදනකොට මට ආනාපානෙ නාසිකාග්‍රයේ වැටහුණා. නැත්නම් මට ආනාපානය උඩු තොලේ වැටහුණා. එහෙම නැත්නම් මට ආනාපානෙ වැටහුණේ උගුර දිහා හැප්පෙන හැටි. එහෙම නැත්නම් නහයෙ ඇතුළෙ තැනක කියලා ආනාපානයට සම්බන්ධ වෙලා තමන් දැක්කෙ කොතනද කියලා මේ කාරණාව කියන්න ඕන. ඊට පස්සේ ආශ්වාසය, මට ආශ්වාසය වශයෙන් වෙන් කරලා මෙනෙහි කරගෙන සහසුද්දෙන් පිරිසිදුව දැකගන්න මෙනෙහි කරගන්න පුළුවන් වුණාද? පුළුවන් වුණේ නම් ඒක වැටහුණේ කොහොමද? ඊට පස්සේ ප්‍රශ්වාසය මතු වුණා. හැපෙන තැන කොතනද? ඒකෙන් මොකක්ද වැටහුණේ. මෙන්න මේ කාරණා තුන

කියන්න පුළුවන් නම් නිවන් දක්කා වගේ කියලා හිතාගන්න. එතකොට කෙළින්ම ගුරුවරයාට කාරණා හමිබ වෙනවා, එක විත්තක්ෂණයක් හෝ අරමුණ හඳුනාගෙන තිබෙනවද? ඒ අරමුණ අනෙක් අරමුණුවලින් වෙන් කරලා හඳුනාගෙන තියෙනවද කියන එක. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙන් කරලා, ආශ්වාසය සද්දෙන් වෙන් කරලා, ආශ්වාසය සිතිවිල්ලෙන් වෙන් කරලා, ආශ්වාසය වේදනාවකින් වෙන් කරලා, මං මේ දක්ක ආශ්වාසය මම දන්නවා, මෙන්න ආශ්වාසයෙ විස්තර. ඊට පස්සේ ප්‍රශ්වාසය දකිනකොටත් ඒක ආශ්වාසයක් නෙවෙයි. සද්දෙන් නෙවෙයි, සිතිවිලිත් නෙවෙයි. මේ ප්‍රශ්වාසයයි කියලා හරියටම වෙන් කරලා කියන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි අපි සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය වශයෙන් හරියට ගුරුවරයාට සන්නිවේදනය කරනවයි කියලා කියන්නේ.

ඉතින් මෙහෙම කියනකොට අපේ කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේකට උපමාවක් දුන්නා. සද්දන්ත කුලේ ඇතෙක් විශාලයි. සද්දන්ත කුලේ ඇතෙක් හොඳේ දික් කරලා ඉදිකට්ටක් ගන්න හදන හැටි කල්පනා කරන්නයි කිවුවා. ඇතාගේ ඇහැ පේනවා බොහොම අඩුයි. නමුත් හොඳ අග තියෙනවා පුංචි දෙයක් උඟට ඕන කරන දේකට යොමු කරලා ගන්න පුළුවන්. උඟ හරියට පුංචි ඉදිකට්ටක් ගන්න හොඳේ යොමු කරන හැටි කල්පනා කරන්න. ඒ වගේ මට පුළුවන්ද මගේ භාවනා පැය ඇතුළත එක විත්තක්ෂණයක හරි ආශ්වාසයක් අනෙක් කුණකන්දල්වලින් වෙන් කරලා ගන්න? එක විත්තක්ෂණයක හෝ ප්‍රශ්වාසයක් වෙන් කරලා ගන්න? අන්න ඒ ආශ්වාසය දකගන්න වෙලාවෙ මම ආශ්වාසය දක්කෙ මෙහෙමයි. ඒක සිතලව මට වැටහුණා. ඒක නාසිකාග්‍රයේ පිරිමැදීමක් වශයෙන් මට වැටහුණා. එහෙම නැත්නම් දිගට වැටහුණා. ආ ඒක ඉවරයි. ඊට පස්සේ ප්‍රශ්වාසය අල්ලනවා. එතකොට ඉතින් ආශ්වාසය අතහරින්න එපායැ, ප්‍රශ්වාසය ගන්න. මට ප්‍රශ්වාසය උණුසුමක් විදියට වැටහුණා, දිගට වැටහුණා කොටට වැටහුණා කියලා යම් දවසක ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරලා කථා කරගන්න පුළුවන් වුණා නම් ගුරුවරයා හොඳටම දන්නවා කොච්චර පිරිසිදුකමක් තියෙනවාද කියලා. ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නැහැ මේ

පැය පුරාම ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වැටහුණයි කියලා. අඩු ගානේ එක විත්තකෂණයක ඇතාට ඉදිකට්ට ගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ ගුරුවරයාට කිව්ව හැකි ආන්ත මේක වැඩි වීම සඳහා කළ යුත්ත කරන්න. එව්වරයි භාවනාව කියන්නේ. එව්වරයි කමටහන් සුද්ද කරනවා කියන්නේ.

ඉතින් මේක කියලා දෙන්න තමන්ගේ හොඳම පර්යංකයක් අරගෙන ඒ පර්යංකයේදී තමන් ඉස්සරහින් තියාගත්ත මූල කර්මස්ථානය අනෙක් ඒවායින් වෙන් කරලා, ඒකෙ විස්තර කියන්න. මම මේ කථා කරන්නේ ආශ්වාසය ගැනයි, මං ඒක මෙනෙහි කෙරුවෙ ආශ්වාසය කියලා, මෙන්ත ආශ්වාසයේ හැටි, ඊගාවට ඒක පැත්තකට දැමීමා. ප්‍රශ්වාසය මතු වුණා. මම ප්‍රශ්වාසය මෙනෙහි කළා. එහෙම නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය හඳුනාගත්තා. මෙන්ත ප්‍රශ්වාස කළ හැටි, කියලා මේ දෙක වෙන් කරගත්ත නම් මේකේ පුදුමාකාර පිරිසිදුකමක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ සඳහා බණ කියලා විතරක් හරි යන්නේ නැහැ නේ. බණ කොච්චර ඇහුවත් ඕක තේරුම්ගන්නේ නැහැ නේ. ඒ හින්දා කමටහන් සුද්ද කෙරුවට ඒ වෙලාවේදීත් මෙව්වර විස්තර ඇතිව කියලා දෙන්න වෙලාවක් එන්නේ නැහැ. හැම කෙනාටම, එක එක්කෙනාට කියන්න වෙලාවක් එන්නෙ නෑ නේ. ඒකට වෙනමම බණ කියලා බණේදී කියලා දෙන්න ඕන. කමටහන් සුද්ද කරනවා කියන්නේ වල් පල් කථාවක් නෙවෙයි. මති නෙවෙයි. මතාන්තර නෙවෙයි. අත්දකපු දේ හරියට පිරිසිදුව කියන්න.

හැබැයි මං පිළිගන්නව මම මේ යොමුවක් දෙන්න හදන්නෙ විපස්සනාවට. සමථ භාවනාවේදී මීට වඩා වෙනස් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද මම ඒදා සුත අනුගහනිතය ගැන කථා කරන වෙලාවේදී මතක් කළා සමථ භාවනාව කරන එක්කෙනාට ආනාපානය හැපෙන තැන අහු වෙන්නෙ නැති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරලා හඳුනාගන්න බැරි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒත් භාවනාව සාර්ථකයි. ඒ නිසා මම නැවත කියනවා විපස්සනා කරන කෙනාට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය විතරක් නෙමෙයි හරියට ආශ්වාසය වදින තැන මෙනතයි ප්‍රශ්වාසයෙන් මේක වෙන්

කරලා වටහාගන්නේ මෙහෙමයි කියලා අන්න අර කියන හොඳ විස්තරය දැකගන්න හැකි. සමථ භාවනා කරන එක්කෙනා කියාවි මම වාඩි වුණාට පස්සේ මට සද්ද බාධා, සිතිවිලි බාධා, වේදනා බාධා නැහැ හුස්ම ගන්න හැටි වැටහෙනවා. මට පුළුවන් හුස්මත් එක්ක මෙව්වර වෙලා ඉන්න. හැබැයි එයාගෙන් ප්‍රශ්න කෙරුවොත් හෙම කොතනද හැප්පීම දැක්කේ කියලා, කියන්න බැහැ. මොකක්ද වෙනස කියලා ඇහුවොත් කියන්න බැහැ. නමුත් ආනාපානෙ බලාගෙන සිත හිටියද කියලා ඇහුවොත් ඔව් කියනවා. ඒ කියන්නේ වැරද්දක් නැහැ. එතකොට ගුරුවරයා දැනගන්නවා මෙයාගෙ වර්යාව සමථයට. යම් කිසි කෙනෙකුට හැපෙන තැන් දෙකේ වෙනස අහු වෙනවා නම් ගුරුවරයා දළ අදහසක් ගන්නවා මෙයාට විපස්සනාව මුදුන්පත් වෙලා තියෙන්නේ. විපස්සනා නැම්මක් තියෙනවා, විපස්සනා උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙනවා කියලා. මේක හරි වැදගත්, ගුරුවරයාට ඊගාව බෙහෙත් පන්තිය ලියන්න. ඉතින් මේකට තුඩු දෙන තාලෙට ප්‍රශ්නය සාකච්ඡාව ගෙන යනවා කියන එක කොච්චර වැදගත්ද කියනවා නම් මේක හරියට මේ විධියට වාර්තා කරන්න පුළුවන් නම් තමන්ගේ භාවනා ජීවිතේ 50% ක්ම සාර්ථක වුණයි කියලා ලකුණු දාගන්නට කමක් නැහැ.

මට මේක කිව්වේ කඳුබොඩ ඉන්න අපේ ගම්පහ පේමසිරි හාමුදුරුවෝ. මම බුරුමයට යන්න ඉස්සෙල්ලා වීසා ගන්න ගියා. දවසක මම ගියා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට. එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ තමයි ඒකේ නායකයා. මට ඉන්න තැනක් නැති නිසා ම. ෫ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ලැගුම්ගත්තා. බොහොම සතුටු වුණා. කලින් දැකලා තිබුණේ නැහැ. ඒ වුණාට මට සහෝදරයකුට වගේ සැලකුවා. පහුවෙනිදා උදේ පාන්දර නැගිටලා උඩ තට්ටුවේ මම සක්මන් කර කර ඉන්න වෙලාවේ - මම හරි ආසයි උදේ පැයට මට කවුරුවත් එන්නේ නැතිව භාවනා කරන්න හම්බ වෙනවා නම් ඒක ලොකුම ලාභයක්. මොකද? ඒ වෙලාව හොඳට හිතට හිටින වෙලාව. සක්මන් කර කර ඉන්න වෙලාවේ මේ ස්වාමීන් වහන්සේ ම. ගාවට ඇවිල්ල කථා කරනකොට තමයි මම ගැස්සිලා අවදි වුණේ. මම සක්මනේ හිටියේ. ඊට පස්සේ ඇහුවා කවදද

අයුෂ්මතූන් බුරුමෙ යන්න තියෙනෙන කියලා. එතකොටයි මට මතක් වුණේ මේ ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඇවිල්ලා මට කථා කරන බව. අසවල් දවසේ ගමන යෙදිල තියෙනේන් ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් මේ වීසා සඳහා ආවේ.

මේ ස්වාමීන් වහන්සේ බුරුමෙ හිටිය නිසා මට කිව්ව ආයුෂ්මතූන් මේකෙ ප්‍රශ්නෙ තියෙනෙන මේකයි. හරියට ගුරුවරයන් එක්ක සන්නිවේදනය කරගන්නවයි කියන එක ලේසි නැහැ. එකක් භාෂාව නැහැ. බුරුම භාෂාව අපි දන්නෙ නැහැ. එතකොට පරිවර්තකයෙක් හරහා අපි යන්න ඕන. දෙක - ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ වල්පල් කථා කරනවට කොහෙමත් කැමති නැහැ. වල්පල් කථා කළොත් නම කපලා දානවා. ඊට පස්සේ ආයෙ ගණන්ගන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අවස්ථා දෙකකට වැඩිය දෙන්න එපා. හරියටම ගිහිල්ලා සන්නිවේදනය වෙන්න ඕන. ඊට පස්සේ තවත් මොකක්දෝ කිව්වා. කියනකොට මගේ පණ්ඩිතකමට මං කිව්වා කොහේ ගියත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ, ස්වාමීන් වහන්ස මට හොඳ සමාධියක් තියනවා කියලා. කියනකොටම කිවුවා එහෙනම් ආයුෂ්මන්තයන්ට බුරුම ගමනෙන් වැඩක් වෙන්නේ නැහැ කියලා. ඔය වචනය ආසුණොත් ඊට පස්සේ උපදෙස් දෙන්නෙ නැහැ කිවුවා. පණ්ඩිතකමක් හරි මාන්නක්කාරකමක් හරි, දන්නවයි කියන හැඟීමකින් හරි පටන්ගත්තොත් ගුරුවරයෙකුගෙන් කවදාවත් යමක් ගන්න බැරි වෙනවා. නොදන්නා කෙනෙක් වගේ යටහත් පහත්ව ගුරුවරයා කියන දේට උත්තර දෙන්නය කියලා කිව්වා.

මට නේද කරකවල අතැරියා වගේ. මම එව්වරටම මාන්නක්කාරයෙකුත් නෙමේ ඇත්තටම. නමුත් අර වෙලාවේ ජේන්න තිබුණ මාන්නක්කාරකම - මම ආරණ්‍යයේ භාවනා කරන හාමුදුරු කෙනෙක්. මට වැඩක් නැහැ කාගෙවත් උපදෙස්. මට සමාධිය තියෙනවා කියලා. එහෙනම් ආයුෂ්මතූන් බුරුමෙ ගිහිල්ලා වැඩක් නෑ කිව්වා. පස්සෙ මම ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා වැදලා කිව්වා අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මට ඔබවහන්සේගෙන් ගන්න තියෙන

උපදෙස් ටිකත් නැති වුණා. කරුණාකරලා කියලා දෙන්න මොකක්ද මේ වචනෙ තේරුම කියලා. ඊට පස්සේ කිව්වා මම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට පරිවර්තකයෙක් වශයෙන් වැඩ කළා. මම දන්නවා ස්වාමීන් වහන්සේ භාවනා කරනකොට මොකක්ද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කියලා. ඒ දේ කියන්නෙ නැතිව වල්පල් කතා කරන්න පටන්ගත්තොත් ඔයාගෙ නම කැපෙනවා. කියන්නෙත් නැහැ. උඹ අවුරුදු ගණන් ඉඳී පිටත ලෙල්ල විතරයි ලෙවකන්න වෙන්නේ. කවදාවත් කාරණය ගන්න වෙන්නේ නෑ කියලා. ඒ කරලා කිවුවා ඒක නිසා කවදාවත් තමන්ගේ මාන්තකකාරකම් දැනුම් පෙන්වන්න යන්න එපා. ආශ්වාස කරනකොට මොනවද වැටහුණේ කියන්න. ප්‍රශ්වාස කරනකොට මොනවද වැටහුණේ කියන්න. ආයුෂ්මතුන් මේක අල්ලගත්තොත් ආයුෂ්මතුන්ගේ ගමනෙන් 50% ක් ඉවරයි කිව්වා. මට ගලේ කෙටුව වගේ තාම මතකයි. මං තාමත් පේමසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට ගරු කරනවා, ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ දීපු අත්දැකීමට. ඒක නිසා කමටහන් සුද්ද කිරිල්ල මුළු භාවනා ගමනෙන් 50% ක්. නමුත් මම අත් දෙක උස්සලා පිටිපස්සෙන් පිටිපස්සට ගිහිල්ලා සමාව ඉල්ලනව.

බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේට මාස 18 ක් ගියා මට හරියට කමටහන් සුද්ද කරලා කියා දෙන්න. එතකම්ම ඔය කොච්චර කිව්වත් මගෙ මාන්තකකාරකම් වැඩ කළා. මට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියන බණ අල්ලන්නේ නැහැ. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ දෙන කමටහන අහු වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි මට සමාධිය තිබෙනවා. ඉතින් ගැටුම්. මාස 18 ක් විතර ගියාට පස්සේ තමයි මට හරියට තේරුණේ. මම එතකොටත් කීපනමකට පරිවර්තනය කරමින් උදව් කරමිනුයි හිටියේ. ඒ වුණාට මට තේරුණා, ස්වාමීන් වහන්සේගෙයි මගෙයි සම්බන්ධය ආවෙ නැහැ කියලා. මාස 18 ක් විතර ගියාට පස්සේ තමයි මට තේරුණේ දැන් නම් ස්වාමීන් වහන්සේත් එක්ක සන්නිවේදනයක් වෙනවයි කියලා. එතකම්ම මාව කොන් කරලා තිබ්බේ. මාවත් තියෙනවා හැමදාම කමටහන් සුද්ද කරනකොට ළඟ බලාගෙන ඉන්න. අර පන්තියෙ පිටිපස්සේ දණගහල තියෙන්නේ ඒ වාගේ.

කට්ටිය හිතාගෙන හිටියේ මට කම්මට්ටියානාවාර්ය වෙන්න පුරුදු කරන්න මට උපදෙස් දෙනවයි කියලා. උපදෙස් නෙවෙයි මට තේරෙන්නෙ නෑ කියන්න. තේරෙන්නේ නැති හින්දා අනිත් කට්ටිය කමටහන් සුද්ද කරනකොට මාව ළඟ තියාගෙන හිටියෙ. මට හරි ලාභයක් වුණා ඒක.

ඉතින් මේ සියල්ලෙන්ම මම කියන්න හදන්නේ කොච්චර දහම් දුනුම තිබුණත් කොච්චර භාවනා කළත් කොච්චර ඉහළට ගියත් කමටහන් සුද්ද වුණේ නැතිනම් එතන හිර වෙනවා. ඒ නිසා අනුගහනික සූත්‍රයට අටුවා සපයන අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරනවා සාකච්ඡා අනුග්ගනිකය කියලා කියන්නේ මේකයි. හේනේ පැළ අතු වැවීගෙන එනකොට ඒ පැළවල වට්ටි මුල් බුරුල් කරලා පැළ මුලට පස් එකතු කරන වැඩක් කරනවා ගොවියා. ඒ මොකද අර ළදරු පැළේ වැවීගෙන යනකොට ඒ පැළේ මුල් අග ඉතාමත් සියුම්. ඒකට බැහැ ගල් විදගෙන යන්න. ඒකට බැහැ මුල් විදගෙන යන්න. ඒකට බැහැ ඝන තහඩු පස් විදගෙන යන්න. එතකොට ගොවියා කරන්නේ හැදීගෙන එන පැළේ වට්ටි පස් බුරුල් කරලා අර මුල් වලට පැතිරෙන්න ඉඩ දෙනවා. ටිකක් හයි වුණාට පස්සේ මුල කඩාගෙන යනවා. ඉතින් පස බුරුල් කිරීම ඒ වෙලාවේ කළේ නැත්නම් ගස මුලට පස් ටිකක් දමලා දුන්නේ නැත්නම් පැළය අතු වැවිල එන්නේ නැහැ. දූන් නම් නව තාක්‍ෂණයේ හැටියට ට්‍රැක්ටර් දාලා කරනකොට අනිවාර්යයෙන් පොළවෙ පස් අඟල් 8 ක් යටින් පුදුමාකාර ඝන තට්ටුවක් හැදෙනවා. මොකද ට්‍රැක්ටරය ගිහිල්ල ගිහිල්ල හිර වෙනවා. නගුලෙන් කඩන්නේ අඟල් 8 යි. ඉතින් අර මුල අඟල් 8 ක් ගිය ගමන් ඉන් එහාට විදින්න බැහැ. හරහට විතරයි යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඊට පස්සේ පැළේ කේඬැරි වෙනවා. ඒ නිසා ට්‍රැක්ටර් භාවිතයෙන් විශාල හානියක් කරනවා පොළොවට. ගොන් කුරේට ඒක වෙන්නේ නැහැ. ගොන් කුරේට එහෙම කවදාවත් යට තට්ටුවක් හැදෙන්නේ නැහැ. නගුලෙන් අඟල් 8 කැඩුවත් ඉතුරු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් හේන් ගොවියා නැතිනම් එළවළු වචන ගොවියා පුළුපුළුවන් වෙලාවට ගිහිල්ලා පැළ වට්ටි පස් ටික බුරුල් කරලා වැවෙන මුල්වලට ඉඩ දෙනවා.

අන්න ඒ වගේ සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය ඉතා වැදගත් වෙනව. එහෙම නැත්නම් කොච්චර භාවනා කළත් - මම නැවත කියනව - ඉදිරියට ගමනක් යන්න බැරි වෙනවා. ඇයි එහෙම කියන්නේ ? මට පොඩ්ඩක් ඉඩ දෙන්න. කොහොමද - මේ ඤාන පරිඤ්ඤාව නැත්නම් ස්වභාව ලක්ෂණ සන්තති ලක්ෂණයට හැරෙනකොට අරමුණක් දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට මේක ඉබේ සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒක හරියට දැනගන්න බැරි වුණොත් යෝගාවචරය හැමදාම ඒක කියවන්නේ වැරදුණයි කියලා, භාවනාව පැරදුණයි කියලා. භාවනාව කම්මැලි කරගන්න හේතු වෙනවා. මෙන්න මෙහෙමයි ඒක සාකච්ඡා අනුග්ගහිත ධර්ම දේශනාවකට සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනා කරනවයි කියමු. අපි ඉස්සෙල්ලා දවසේ ඉදගත්තම - ගිහි ඇත්තන්ට ඒවා ගොඩක් තියනවා ආනාපානේ කිට්ටු කරගන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. හිතීවිලියි වේදනයි, සද්දයි, කකුලෙ අමාරුයි ගොඩක් එනවා. නමුත් ඒක ඉතින් කාගෙන් හැටි. ඒක ඉතින් කාගෙවත් දෝෂයක්වත් ක්ලේශයක්වත් නෙමෙයි. කැලෙන් ගෙනා මීහරකා, නැත්නම් කැලෙන් ගෙනා කුළු මීමා ගමේ බැඳගත්තට පස්සේ ගෙනල්ලා කණුවත් එක්ක කුළු ගතියට කඩාගෙන යන්න හදනවා. ඒ හැටි. ඒ වගේ තමයි අපි සංසාරෙ පුරාවට හිතට ඕන ඕන තැන රෝන්දෙ කෙළින්න ඉඩ දීලා දුන් ඇවිල්ලා ආනාපානෙ හිටින්නට කිව්වට කොහෙද හිටින්නේ නැහැ. ඒක අපේ දෝසෙ නෙවෙයි. ඒ සංසාරගත පුරුද්ද. ඒක තේරුම්ගන්න ඕන. හෙටත් වාඩි වෙන්න, අනිද්දත් වාඩි වෙන්න. ඔහොම කරගෙන කරගෙන යනකොට අර කුළු මීහරකා ගමේ ගෙනල්ලා කණුවක හයියට බැඳලා වර පටියකින් ගැහුවට පස්සේ ඒකා ඉස්සෙල්ල බෙල්ල කඩාගන්න තරමට නටනවා. කණුව කඩාගන්න උත්සාහ කරනවා. නමුත් කණුව හයිය නම්, වරපට හයිය නම් නටල නටලා හෙම්බත් වෙලා කණුව මුලම ලගිනවා වගේ ආනාපානයට හිත තියන්න බැරි වුණොට නැවත නැවත හිත තියන්න තියන්න තුන්වෙනි හතරවෙනි දවස එනකොට භාවනා වැඩමුළුවක, ආනාපානය ළඟ හොඳට හිත තැන්පත් වෙනවා. ඒ නිසයි කියන්නේ පළවෙනි දවසෙ භාවනා කරල හරි ගියෙ නැති වුණොට අතඅරින්න එපයි කියලා. දෙක බැරි වුණොට

අතආරින්න එපා. තුන බැරි වුණාට අතආරින්න එපා. දිගට කරගෙන කරගෙන යනකොට මේක කුඹලගෙ අතට අහු වෙච්ච මැටි පිඬ වගේ, වළං හදන මිනිහගෙ අතට අහු වෙච්ච මැටි පිඬ වගෙ අඹන්න පුළුවන් වෙනවා. එතකොට සද්ධාවෙන් කරන්න ඕන.

මේ වගේ තැනකට ආපුවාම සාර්ථකත්වය වැඩි වෙනවා. හේතුව මොකද? පර්යංකයෙන් - සක්මන - සක්මනෙන් - පර්යංකය - පර්යංකයෙන් - සක්මනට යනකොට වෙලාවක් එනවා මෙහෙම ආනාපානෙට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුළුවන් කියලා වාඩි වෙන්න පුළුවන්, මට නං දැන් විනාඩි 5 ක් ඉන්න පුළුවන් කියලා. නැත්නම් මට විනාඩි 10 ක් මේක අල්ලගෙන ඉන්න පුළුවන් කියලා. හරියට බයිසිකලයක් පදින්න පුරුදු වෙච්ච එක්කෙනා දැන් නම් වැටෙන්නෙ නැතිව විනාඩි 5 ක් 10 ක් යන්න පුළුවන් බයිසිකලේ බැලන්ස් කරගන්න පුළුවන් වගේ ආනාපානෙ මෙහෙම මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුළුවන් වෙලාවක් එනවා. එතනින් පස්සේ තමයි අපි වැටේ පටන්ගන්නෙ. එතෙත්ට යනකං යෝගාවචරයා හැඩගස්වගන්න එකයි කරන්නේ. පර්යංකයයි සක්මනයයි. ඒ වෙලාවේදී ප්‍රතිඵල ඉල්ලන්න යන්න එපා. අවංකව වැඩ කරන්න යන්න ඕන. සද්ධාවෙන්. ඊට පස්සේ සද්ධාවට මුහුණට මුහුණ දාගෙන ආශ්වාසය එනවා ප්‍රශ්වාසය එනවා බලාගෙන ඉන්නවා. අපි ඉස්සෙල්ලාම මේ තීක්‍ෂණ භාවය ඇති කිරීම සඳහා කියන දේ තමයි, හිතට කියනවා උඔට ආශ්වාසය තියන වෙලාවේදී ආශ්වාසය කියලා මෙතෙහි කරන්න පුළුවන්ද? ප්‍රශ්වාසය තියන වෙලාවේදී ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙතෙහි කරන්න පුළුවන්ද? නැත්නම් මේ කෙසෙල් ගහ මේ පොල් ගහ කියලා හඳුනගන්න පුළුවන්ද? නැත්නම් පොල් ගෙඩියක් බිත්දහම මේක ඇස් පැත්ත මේක උල් පැත්ත කියලා හඳුනගන්න පුළුවන්ද?

ඒක තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ “සතොවා අසසසති සතො පසසසති” සිහියෙන් යුක්තව ආශ්වාස කරයි. සිහියෙන් යුක්තව ප්‍රශ්වාස කරයි. ඉතින් අපි ඒක ක්‍රියාවක් කරන්න ඕන. බලන්න ඕන හුස්ම කීයක් වෙන් කරල හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. හඳුනගන්නට පස්සේ ඒ ආශ්වාසයෙහි සහ

ප්‍රශ්වාසයෙහි ගුණ ප්‍රකට වන්න පටන්ගන්නවා. දීඝං වා අසසසනො
 දීඝං අසසසාමිති පජානා'ති දීඝං වා පසසසනො දීඝං පසසසාමි'ති
 පජානා'ති ආ මම ගන්න හුස්ම දිගයි. පිට කරන හුස්ම දිගයි කියලා
 හුස්මේ දිග බව. ඕන්න එතකොට වෙලාවක් එනවා නේ
 ආනාපානෙන් එක්ක ඉන්නකොට අන්න අර දීර්ඝව ගත්ත පිරිමැදීම,
 නාස්පුඩු පුරවාගෙන යන ගතිය, හුස්ම කෙටි වීමත් එක්ක ඒ දැනීමේ
 වෙනසක් ඇති වෙනවා. පරිණාමයක් ඇති වෙනවා. "රසසං වා අසස
 සනො, රසසං අසසසාමිති පජානා'ති, රසසංවා පසසසනො,
 රසසංති පසසසාමි'ති පජානා'ති" කෙටි වෙනකොට අරමුණෙහි ප්‍රකට
 භාවය අරමුණෙහි තීව්‍ර භාවය අරමුණෙහි කැපී පෙනෙන භාවය අඩු
 වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් දන්නේ නැති කෙනෙක් හිතන්නේ දුන්
 අරමුණ පැත්තකට ගියා. එතකොට සිතිවිලි ශබ්ද වේදනා ප්‍රකට
 වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද අරමුණ සියුම් වෙන නිසා. නමුත් ඒක
 දියුණුවක ලක්ෂණයක්. අරමුණ දිහාම බලා ඉන්නකොට අරමුණ හීන්
 වෙන්න පටන් ගන්නවා. ප්‍රමුඛ වෙන්න පටන්ගන්නවා.

අන්න ඒ සුබ්‍රම බව දැනගන්නාසුලුව භාවනා කරනවයි
 කියන්නේ අරමුණ ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයෙන්
 ප්‍රශ්වාසයට ඇති වෙන පුංචි පුංචි වෙනස්කම් දිහා පුදුමාකාර අප්‍රමාද
 බැල්මක් පුදුමාකාර සතියක් ඇති කරගන්න ඕන. එතකොට ඒ
 යෝගාවචරයාට කියන්න පුළුවන් මං ආශ්වාසය වශයෙන් ආශ්වාසය
 මෙනෙහි කරනකොට දීර්ඝව වැටහිලා එන්න එන්න බලා
 ඉන්නකොට ඒක කෙටි වුණා. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසයේ උණුසුම්
 ගතිය, සිසිල් ගතිය, කම්පන ගතිය, වංචල ගතිය සමහර විට
 ආශ්වාසය නිකං රැලි තරංග මාලාවක් වගේ වැටහෙනවා. නැත්නම්
 නූලක් දිගේ අතක් ඇදගෙන යන්න වගේ වැටහෙනවා. එහෙම
 නැත්නම් දොරක් වහනවා, අරිනවා වගේ වැටහෙනවා. නැත්නම්
 ඔන්විල්ලාවක් එහාට පැද්දෙනවා මෙහාට පැද්දෙනවා වගේ
 වැටහෙනවා. විවිධ සටහන් විවිධ ආකාර දිගේ වැටහෙනවා. මෙන්න
 මේ සටහන් සහ ආකාර එන්න එන්න වෙනස් වන බව, වෙනස් වන
 සටහන් ආකාර අනුව විස්තර කියාගන්න පුළුවන් නම් අන්න
 සාකච්ඡා අනුග්‍රහිතය සම්පූර්ණ වෙනවා. දුන් ආනාපානය දැක්කා,

පැයක් බලා හිටියා, දෙකක් බලා හිටිය කියලා කිව්වට අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට මේක විපරිණාමයට පත් වෙන හැටි දැකගන්නයි අපි ඒකම නැවත නැවත භාවනා කරන්නේ. ඒක නිසා කමටහන් සුද්ද කරනකොට කියන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන මම මුලින් බලනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතර මෙහෙම වෙනසක් දක්කා. ඒ වෙනස ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට මෙන්න මේ මේ විදියට වෙනස් වුණා. ප්‍රශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට මෙන්න මේ විදිහට වෙනස් වුණා.

මෙන්න මේ විධියට ආශ්වාසයේ හා ප්‍රශ්වාසයේ විවිධතා, ඒකට ආවේණික ලක්‍ෂණ, ඒකෙ අනන්‍යතාව දැකගැනීමට කියනවා ස්වභාව ලක්‍ෂණ කියලා. මේකට පව්වත්ත ලක්‍ෂණ කියලා කියනවා. පෞද්ගලික ලක්‍ෂණ කියලා කියනවා. සලක්‍ෂණ කියලා කියනවා. මෙන්න මේක දැනගන්න පුළුවන් නම්, හරියට ආශ්වාසය මෙහෙමයි ප්‍රශ්වාසය මෙහෙමයි බලාගෙන යනකොට ආශ්වාසයට මෙන්න මේ දේවල් වෙනවා ප්‍රශ්වාසයට මෙන්න මේ දේවල් වෙනවා කියලා, ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ හිතේ හොඳට විතක්කය විතරක් නෙමෙයි විචාර බුද්ධියක් වැඩ කරනවා. නමුත් එතකොට අහන්න පුළුවන්, ඔය ආනාපානයේ ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ ඔව්වර අස්තර විස්තර බලලා මොකක්ද ඇති වැඩේ කියලා. ඔය ඉන්න සුද්දා මගෙන් එහෙම ඇහුවා. දවස් තුනක් විතර කමටහන් සුද්ද කරනකොට මම ඇහුවා ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයෙ වෙනස බලන්න පුළුවන්ද කියලා. පුළුවන් කිව්වා. මම කිවුවා බලලා ඇවිත් කියපන් කියලා. ඕකෙන් ඇති වැඩේ මොකක්ද කියලා ඇහුවා. ඊට පස්සේ මම කිව්වා පුළුවන් නම් ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට ඇති වෙනසත් කියන්න කියලා. හත්තේ පුළුවන්. මොකක්ද ඇති වැඩේ? ඉතින් මං කිව්වා ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ අතර වෙනස දකිනවා කියන්නේ හිත අනිවාර්යයෙන් මේ විත්තක්‍ෂණයෙ තියෙන්නේ. රාගය නෙවෙයි. ද්වේෂය නෙවෙයි, මෝහය නෙවෙයි. සතිය කියන්නේ ඒක තව දුරටත් ක්‍රියාත්මක කරලා ආශ්වාසෙ විස්තර දකිනවා කියන්නේ හිත ඇතුළට නැමෙනවා කියන එකයි. විපස්සනාවට ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ Insight කියලා. ඇතුළ බලනවා කියන එකයි. ඒ නිසා ඇතුළ බලනවා නම් හිත පිට ගිහිල්ලා

නැහැ. ඒ නිසා අපි මේ කරන්න හදන්නේ හිත පුළුවන් තරම් කමේ ඇවිදිනවා වගේ බයිසිකලය වට්ටගන්න නැතිව කෙළින් යනවා වගේ තියාගන්න. අරමුණේ අලගිය මුලගිය අංග ප්‍රත්‍යංග අස්තර විස්තර දිගටම බලනවා කියන්නේ භාවනාව හරි. ඒක අටුවාවාරීන් වහන්සේලා පෙන්වන්නෙ අරමුණේ සටහන් සහ ආකාර වැඩිවැඩියෙන් ලැබෙනවා. අරමුණ හොඳට හාද කරගන්නවා. අරමුණ හොඳට සමීප කරගන්නවා.

ආන්න එහෙම සමීප කරගන්නකොට තේරෙයි දවසින් දවස ආනාපානෙ විවිධ පැතිකඩ, විවිධ හැඩතල රාශියක් තියනවා. බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා පුංචි රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට රාහුල උඹ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙ 11 ආකාරය දකිනකල් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දක්කයි කියලා බාරගන්න එපා. මේකෙ විවිධ හොල්මන් තියෙනවා. විවිධ පැතිකඩ තියෙනවා. ඒ නිසා හැම එකක්ම දකිනකල් මේක හොඳයි, මේක නරකයි කියලා කියන්නේ නැතිව බල බල යන්නෙයි කියලා. ඒක තමයි සාකච්ඡාවෙන් අල්ලලා දෙන්න පුළුවන් වුණේ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ කියනවා ආනාපානෙ තියනවා අතීත ආකාර වර්තමාන ආකාර සහ අනාගත ආකාර. ආනාපානෙ එනකොටම එන්නත් ඉස්සෙල්ලා ගිහිල්ලා බලාගෙන ඉන්නවා නම් කොහොමද ආශ්වාසය වැටීගෙන එන්නේ. අනාගතය එනකොටම එළඹ සිටි සිහියට ආශ්වාසයේ අනාගත අවස්ථාව කියන්න පුළුවන්. ඊළඟට හොඳට නාස් පුඩු පුරවාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය යන වෙලාවේදී වර්තමාන අවස්ථාව දකිනවා. ඊට පස්සෙන් ඒක ගෙවිල ගියාට පස්සෙන් අවධානය කඩාගන්නෙ නැතිව ඒක දිහාම බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් අතීත ආකාරය දකගන්න පුළුවන්. එතකොට ඒක සබ්බකාය පටිසංවේදී වශයෙන් මුල- මැද-අග දැකීම වශයෙන් කියලා දෙනවා. ඉතින් ඒක දකින්නෙ නෑ කියලා මම එක්කෙනෙකුටවත් චෝදනා කරන්නේ නැහැ. නමුත් ඒ දැකපු දේ ඒ ආකාරයට වාර්තා කිරීම වැදගත් කියලා දන්නේ නැති නිසයි මේ ධර්ම දේශනාවක් ගන්නෙ. සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයේ තියෙන වටිනාකම පෙන්නල දෙන්නෙ.

ඒ වගේම ජේනවා සමහර වෙලාවක පටන්ගන්නකොට තිබුණු ආනාපානේ ගොරෝසු ගතිය එන්න එන්නම එකම දිහා බලා

ඉන්නකොට සියුම් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේකත් හුඟදෙනෙක් දන්නේ නැතිව සියුම් වෙනකොට ආනාපානේ අතහැරලා දාලා ආනාපානේ එපා වෙලා වෙන අරමුණකට හිත පනිනවා. ඇත්තටම වෙන අරමුණකට හිත පනිනවා කියන්නේ සමහර විටක භාවනාවේ දියුණුවක්. බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා ආනාපානේ සියුම් වීම නිසා ඕලාරික සුබ්බම කියන ගොරෝසු අවස්ථාව සහ සියුම් අවස්ථාව කියන දෙකම දැනගන්න ඕන. දැකගන්නාසුලුව භාවනා කරන්න ඕන. භාවනා කරලා මදි. ගුරුවරයාට කියන්න ඕන, බලාගෙන බලාගෙන ඉන්නකොට මට ආනාපානෙ එන්න එන්නම ගොරෝසු වෙනවද එන්න එන්නම සියුම් වෙනවද කියලා. ඒ වගේම අවස්ථාවක් තියනවා අර මුලින්ම අල්ලගත්ත හැප්පිව්ව තැනම ආනාපානෙ ජේනවා. සමහර වෙලාවට ඒක ටිකක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා ජේනවා. ඇස් දෙක වහගෙන ඉන්නකොට බඹයක් විතර ඉස්සරහ ආනාපානය සිද්ධ වෙන්නෙ. සැක හිතෙනවා හිත හොල්මන් කරනවාද කියලා. සමහර වෙලාවට ඇතුළට ඇතුළට යනවා මොළේ ඇතුළට යනවා වගේ. මේ දෙකම වලංගු ඒවා. ඇතුළට යනවා. පිටතට යනවා. සමහර වෙලාවට බොහෝම ඇතට යනවා. සමහර වෙලාවට බොහෝම ළඟට යනවා. දුරේ සන්තිකේ කියලා කියනවා. හරි සතුටක් ඇති වෙනවා. මට දන්නම් එක දිගට ආනාපානේ විනාඩි දෙක, තුන, හතර පහ, හය, හත යන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට ජේනවා. අයියෝ ආනාපානෙ කරලා කාටද හරි ගියේ. ඕක ඉතින් හැමදාම කරන දේ. මේකෙන් පුළුවන්ද නිවන් දකින්න කියලා ආනාපානෙ පුංචි කරලා සලකනවා. මේ හැම දේකම අපි සමහරක් හොඳයි කියනවා. සමහරක් නරකයි කියනවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ ඔක්කොම හොඳයි කියනවා.

අපි ඉස්කෝලෙ යන කාලේ පන්තියෙ හුඟාක් යාළුවො බොහොම දිවෙන් දිව ගාගෙන ඉන්නේ. ඉතින් මගෙ නරක වෙලාවට හරි මගේ අධ්‍යාපනය හොඳ වෙලා මම පාස් වුණා. අනෙක් කට්ටිය ෆෙල් වුණා. හැබැයි ෆෙල් වුණාට මොකද අපි හැමදාම පන්සලට ගිහිල්ලා එකතු වෙනවා. පන්සලට යන්නේ බුදුන් වදින්නවත් මොකකටවත් නෙමෙයි. නිකං සෙනග එකතු වෙන හින්දා යනවා. ඉතින් ගිය දවසක මම මගේ යාළුවෙක් හම්බ වෙලා එයා කීව්වා ඒ පන්තියේ ඉඳලා දැන් ඉස්කෝලේ යන්නේ නැහැ. ඉතින් රස්සාවලුන්

නැහැ. ඉතින් අම්මල තාත්තලට භාරයි. ඊට පස්සේ මම ඉතින් ගිහිල්ලා ඇහුවා මොකද මවං කරන්නේ කියලා. මම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා කියලා කිව්වා. ඒ කිවුවෙ නිකං ඉන්නවයි කියන එකයි. තාම රස්සාවකුත් නෑ. ඉගෙනගන්නෙත් නෑ. මේ දවස්වල මොකද කරන්නේ කියලා ඇහුවා. මම ඉස්කෝලේ යනවා ඒ කාලේ. ඒ කියන්නේ නිකම් ඉන්න වැඩක් තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියලා තියෙන්නේ.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුදුන්පත් වීම ඉතාම ප්‍රණීතව සලකන්නේ සත්පුරුෂයා. ඒක ආවට මොකද ගණන්ගන්නෙ නැතිව යනවා අසත් පුරුෂයා. නමුත් බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා හීන ප්‍රණීත කියලා ආකාර දෙකක් තියෙනවා. දෙකම වැදගත් ආනාපාන භාවනාවට. ඉතින් ඒක නිසා හරියට සපයලා කියන්න නම් මේවා බණකට අහලා තියෙන්න ඕන. සාකච්ඡා කරලා සුද්ද කරගන්න ඕන. ඒ වගේම එතකොට ප්‍රණීත අවස්ථාව එතකොට ප්‍රකටව වැටහුණාට හීන අවස්ථාව එතකොට කම්මැලි වෙලා නිරස වෙලා නින්දට වැටෙනවා. හරියට දන්නේ නැති වුණොත් එහෙම භාවනාවෙන් ගිහිල්ලා හැමදාම නිදි කිරාවැටෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත ලුහුටලා පනිනවා පැත්තකට. දැනගෙන ගියොත් මේක දැකගන්නවා. ආනාපානය සියුම් වෙලා හීන තත්ත්වයට පත් වෙනකොට මේක වෙනවා. වැඩි අවධානයක් ඕන මේක අල්ලගන්න.

මේ විදියට අරමුණේ විපරිණාම තත්ත්ව දැන ගියොත් ඒ විපරිණාමය එතකොට හිත වට්ටගන්නේ නැතිව හරියට වාර්තා කරලා අවස්ථාවේ වාසිය ගන්න පුළුවන්. නොදැන හිටියොත් හුඟක් වෙලාවට යෝගාවචරයා තමන් ගැන අවතක්සේරුවට පත් කරලා ආනාපානය මට හරියන්නේ නෑ, මේ ගුරුවරයා මට හරියන්නේ නෑ, මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානය මට හරියන්නේ නෑ, මේ භාවනා ක්‍රමය මට හරියන්නේ නෑ කියලා අතහැරලා දානවා. නමුත් ඇත්තටම භාවනාව හොඳ වටිනා තැනකට ඇවිල්ලා ආයේ මඩේ දාගැනිල්ලක් කරන්නෙ. ඒ නිසා සාකච්ඡා කරන්නේ නැති කෙනා හරියට අර පැලේ හැදිගෙන එතකොට පස මුල් බූරුල් කරලා දුන්නේ නැත්නම් පැලේ කේඩෑරි වෙන්නා වගේ, කමටහන් සුද්ද වුණේ නැතිනම් හුඟක් වෙලාවට

අවකස්සේරුවට පත් කරගන්නවා. ඒක නිසා මුලින් මුලින් ආනාපානෙ දිහා හොඳට සුහදව හැම පැතිකඩක්ම බලනකොට ජේනවා සටහන් හා ආකාර - අපි කියන්නෙ පෞද්ගලික ලක්ෂණ කියලා. ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරන හැටි හොඳට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය බලාගෙන යනකොට අන්තිමට වෙන්නේ මොකක්ද ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අතර වෙනසක් නැති මට්ටමට දෙක සම වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක තමයි හීන අවස්ථාවට එන්න පටන්ගන්නේ. උපමාවක් කියනවා නම්, කහ කුඩුයි සුදු හාල් පිටියි කියලා භාජන දෙකක වෙන වෙනම දෙක තියෙනකොට පාවිත් කියන්න පුළුවන් මේක කහ කුඩු, මේක හාල් කුඩු කියලා. ඊට පස්සේ දෙක අරගෙන හොඳට කවලම් කළොත් දෙකේ වර්ණ සම වුණාට පස්සේ කහ කුඩුද, හාල් කුඩුද කියලා වෙන් කොට හඳුනාගන්න බැරි වෙනවා. ඒ වාගේම රතු හාල් ටිකක් අරගෙන මුට්ටියකට දාලා වතුර ටිකක් දාලා පෙන්නුවොත් පෙන්න්න පුළුවන් මේ වතුර, මේ හාල් කියලා. නමුත් ලිපක තියලා පැහිල පැහිල කැඳ වුණාට පස්සේ හාල් කියන්නත් බැහැ. වතුර කියන්නත් බැහැ. නමුත් අර හාලුයි, වතුරයි තමයි ඔය කැඳ කියලා වෙලා තියෙන්නේ. ඒ මොකද, පැහෙන හින්දා. මේ ආනාපානය ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය දෙක එකට දාලා පැහෙන්න ගියාම අන්තිමට කැඳක් හැදෙනවා. ඒ කැඳේදී මේ ආශ්වාසය, මේ ප්‍රශ්වාසය කියලා වෙන් කරන්න බැහැ. භාවනාවේ දියුණු අවස්ථාවක්.

ඒ විධියට දෙකටම පොදු ලකුණු පහළ විමට කියනවා සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය පහළ වෙනවා කියලා. නැත්නම් සත්තති ලක්ෂණය පහළ වෙනවා කියලා. මෙන්න මේක හරි මායාකාරී තැනක්. භාවනාවේදී මායාකාරී තැනක්. ලැස්ති වෙලා ගියොත් හරි ගියයි කියලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්. ලැස්ති වෙලා ගියේ නැත්නම් හැමදාම මෙතනට එනකොට නිදීමක වෙලා කම්මැලි වෙලා ඇඟපහ අමාරු වෙලා නැගිටලා යනවා. ඒ නිසා මෙන්න මේ පරිවර්තනය, මෙන්න මේ පරිණාමය මේ රූපාන්තරණය මේ පෙරළිය හොඳට දැකගන්න කෙනා විතරක් නිවන් දකිනවා. අනිත් එක්කෙනා හැමදාම භාවනා කළාට හෝද හෝද මඬේ දූම්ම වගේ මෙතෙන්නට එනකොට මංමුළා වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දිසා මාරු වුණා වගේ කරගන්න බැරි

වෙනවා. ඒ නිසා ඒ ටික කියලා දෙන එක ගුරුවරයාගේ වගකීමට වැටෙනවා. කොච්චර භාවනා කළත් ශිෂ්‍යයා මේ ටික කියන්න තරම් දක්ෂ වෙලා නැතිනම් මේක ශිෂ්‍යයාගේ දෝෂය නෙවෙයි, ගුරුවරයාගේ දෝෂය, මෙන්න මේ ටික පිරිසිදු කරලා දුන්නේ නැතිකම.

ඒ නිසා ටික කාලයක් හරියටම භාවනා කරලා සාකච්ඡා අනුග්‍රහණයේ වටිනාකම කියලා දුන්නට පස්සේ භාවනාව දියුණු කරගන්න දක්ෂ යෝගාවචරයා අනෙකුත් බණවලටත් වඩා මේ කොටසට බොහොම ගරු කරනවා. ගරු කරලා කොහොමද මම වාර්තා කරන්නේ, නැත්නම් උසාවියට ගිහිල්ලා සාක්ෂි දෙන්නේ කොහොමද කියලා හුඟක් සැලකිලිමත් වෙනවා. අන්න ඒ සැලකිලිමත් වීම සඳහා ගුරුවරයාත් ප්‍රශ්න කරන්න ඕන. ශිෂ්‍යයන් ලැස්ති වෙලා යන්න ඕන, ඊයෙට වඩා වැඩියෙන් අද මම මොනවද ආනාපානෙ විස්තර දැනගත්තේ කියලා. මේකේදී මම නැවත කියනවා කොච්චර දක්ෂ කෙනාට උනත් සිතිවිලි බාධාව තාම තියෙනවා. සිතිවිලි වරින් වර ඇවිල්ල යනවා. වේදනා කකුලේ එනවා. සද්ද ඇහෙනවා. එව්ව ගැන කලා කරලා කවදාවත් සුමගට යන්නේ නැහැ. එව්වා නැති, ආනාපානේ මුදුන්පත් වෙච්ච අවස්ථා විතරක් ගත්තොත් අන්න යෝගාවචරයාට දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා ටික ටික හරි කමක් නෑ අරමුණට කිඳා බහිනවද කියලා. අරමුණේ විස්තර - මේකට කියනවා ධර්ම ඕෂාව ධර්ම රසය ස්වාභාවික ලක්ෂණ. ඉදිකට්ට ගන්න හදන සද්දන්ත කුලේ ඇතා වගේ. අරමුණ නිකන් අතගාලා එන්න එපා. අතගාලා මොකක් හරි වෙනද නොදැක්ක ලක්ෂණයක් ස්වාභාව ලක්ෂණයක් පව්වත්ත ලක්ෂණයක් පෞද්ගලික ලක්ෂණයක් දැක්කා නම් ඒක හරි ධෙධර්මයක් වෙනවා, දවසින් දවස භාවනාවේ අලඟිය මුලඟිය විස්තර කියන්න. නමුත් ටික වෙලාවක් යනකොට ඒ පෞද්ගලික ලක්ෂණ සම වෙලා කලවමට යන එක දෝෂයක් නොවේ. දියුණුවක්. ඒක නිසා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලියලා තියෙනවා පොතක් - ආනාපාන සතිය. මං හිතන්නේ එක්කෙනෙකුට පොත ගානේ දෙන්න පුළුවන් වෙයි කියලා යනකොට ඒක පරිශීලනය සඳහා. ඒකෙ ලියලා තියෙනවා සියුම් වෙන්න යනකොට බොහෝ යෝගාවචරයෝ හිත මන්දෝත්සාහී කරගෙන නැගිටලා යනවා

යන්න. නමුත් ඒක ඇත්තටම හරියට බැලුවොත් දක්ෂකමක් තියෙන්නෙ. භාවනාව ඉස්සරහට ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ. අරමුණේ හුඟ වෙලාවක් පවත්තන්නට පුළුවන් වේගෙන එනකොට තමයි ඔය නීරසකම එන්නේ. ඒ නීරසකම එනකොටම ආයෙ සැරයක් ශබ්ද, වේදනා, සිතීවිලි උග්‍ර වෙනවා වගේ දූනෙනවා. නමුත් හොඳට ලැස්ති වෙලා ගියොත් තේරෙන්න පටන් අරගනී වෙනදට වැඩි වෙලාවක් ආනාපානෙ ඉන්න පුළුවන්. ඉන්න ඉන්න සියුම් වෙනවා. සියුම් වෙලා අති සුක්ෂ්ම තත්ත්වයට පත් වෙනකොට තමයි කායානුපස්සනා කොටසේ දක්ෂතාවකට එන්නේ. ඉතින් මේ සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයෙ ඉතාම ලේශ මාත්‍රයක් මම මේ අරගෙන විස්තර කළේ. පර්යංක භාවනාවේදී වෙන වැඩේ.

සක්මන් භාවනාවේදීත් ඔය වගේම හොඳට සක්මන පුරුදු වෙලා ගියාට පස්සේ වෙලාවක් එනවා විනාඩි 10-15 එක දිගට සක්මන කරගෙන යන්න පුළුවන්. වැටෙන්නෙ නැතිව බයිසිකලය පැදගෙන යනවා වගේ. නිකන් හරියට රූකඩයක් ඇවිදිනවා වගේ තේරෙනවා. ආන්න ඒ තැනට එනකොට තේරෙයි වම තිබ්බොත් එක විදිහට වැටහෙන්නෙ. දකුණ තිබ්බොත් එක විදිහට වැටහෙන්නෙ. ඔය දෙකේ වෙනස අල්ලගන්න බැරි තැනටම යනවා. ඇත්තටම කියනවා නම් ආනාපානය වගේ පිම්බීම හැකිලීම වගේ නෙවෙයි, වම දකුණ වෙනස්කම් ගොඩක් අඩුයි. නමුත් ඒකෙ තව පොදු ලකුණු පහළ වෙන්නට පටන්ගත්තට පස්සේ අපහසුවට පත් වෙන නිසා මෙතෙක්ට යන බව දැනගත්තොත් ගුරුවරයා මොකද කියන්නේ ? ඒ ශිෂ්‍යයාට කියනවා වම - දකුණ විනාඩි 10 - 20 - 30 ඉන්න පුළුවන් නම් දූන් වම - දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න එපා. වම එසවීම - තැබීම වශයෙන් දෙකට කඩල මෙනෙහි කරන්න. දකුණත් ඔසවනවා - තබනවා වශයෙන් දෙකට කඩල මෙනෙහි කරන්න. එකකොට ඔසවන ක්‍රියාවලිය තබන ක්‍රියාවලියෙන් වෙන් කර දැකගන්න පුළුවන් වෙනව නේ. වම - දකුණ වශයෙන් නෙවෙයි. භාවනා වචනවලින් ඒක කියන්නේ එක පියවර දෙකට මෙනෙහි කරන්න වම - දකුණ. එක පියවර දෙකට මෙනෙහි කරනවා කියන්නෙ ඔසවනවා - තබනවා. එකකොට එසවීමේ ක්‍රියාවලිය සහ තැබීමේ ක්‍රියාවලිය හොඳට සංසන්දනය කරන්න කියනවා. ඒක හොඳට පුරුදු

වුණාට පස්සේ ඔසවනවා - යවනවා - තබනවා කියලා එක පියවර තුනට මෙනෙහි කරනවා.

අන්ත එතකොට යෝගාවචරයාගේ තීක්‍ෂණ භාවය එන්න එන්න වැඩි කරනවා. මේ විදියට දවසින් දවස උපක්‍රම අලුත් කරමින් තියුණු කරගත්තේ නැත්නම් භාවනාව කම්මැලි වෙනවා. ඒ නිසා ගුරුවරයන් උනන්දු කරවන්න ඕන පැන්සලක් උල් කරන්නා වගේ ඒ දැනුම තියුණු කරන්න. ඒ වගේම ශිෂ්‍යයන් දැනගන්න ඕන දක්ෂ නම් හරියට ඒ විස්තර ටික තිතට අවශ්‍ය කරන කාරණාව විස්තර කරන්න. එතකොට තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා අරමුණ වටේ ලෙස්සල යනවා නෙවෙයි අරමුණට කිඳා බහිනවා. ඒ නිසා සතිය ගැන කථා කරනකොට කියනවා සතියේ ලක්ෂණ වශයෙන් අපිලාපන ලක්ඛණා කියලා. සතිය දුර්වල නම් හිත පොළා පනිනවා. කිඳා බසින්තේ නැහැ. පොළා පනින ලක්ෂණය තියෙනවා. අපිලාපන ලක්ඛණය කියන්නේ පොළා පනින්නේ නෑ. වැටුණොත් අරමුණට කාගෙන ඇතුළට යනවා. ඉතින් මේ විදියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක කාගෙන යන්න පුරුදු කරගත්ත යෝගාවචරයා ඉස්සරහට යනකොට වේදනාවක් එනකොට, දියුණු සතියෙන් බලනකොට සතිමත්ව බලනකොට සුඛ වේදනා වුවත් දැන් වේදනාව තියෙන්නේ ආරම්භණයෙන් හිත ගිහිල්ලා. ඒ වේදනාවෙන් මුල කොහොමද, මැද කොහොමද, අග කොහොමද කියලා සතියෙන්ම බලන්න පුළුවන් වෙනවා. දුක්ඛ වේදනාවක් ආවත් මුල කොහොමද මැද කොහොමද අග කොහොමද කියලා දියුණු කරගත්ත සතියෙන් බලන්න පුළුවන්. බලනකොට බලනකොට කායානුපස්සනාව දක්ෂ වෙච්ච යෝගාවචරයා හිමිහිට වේදනානුපස්සනාවට බහිනවා.

ඉතින් ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩ පිළිවෙළකින් මේ වේදනාවේ තියෙන ගැඹුර පෙන්වනවා බොහෝම ලස්සනට චුල්ල වේදල්ල සූත්‍රයේදී. ඒකේ කථාව ටිකක් රසවත් මම හිතන්නේ. නිදිමත කැඩෙන්නත් එක්ක කිව්වොත් හොඳයි කියලා හිතනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩ ඉන්න කාලේ හිටියා ජෝඩුවක්. ධම්මදින්නයි

විශාඛයී කියලා. බැඳලා දෙන්නට දරුවො නැහැ. හැබැයි ඉතාමත්ම බුදුල් සහිතයි. විශාඛ උපාසකතුමා නිතරෝම යනවා පන්සලට. ගැනුන්ට හැඳි මීටේ මොළේ තියෙන්නේ, උන්ට තේරෙන්නෙ නෑ කියලා ගැනි ගෙදර තියලා යනවා. දෑන් වුණත් එහෙම නේ. ගැනු නිකන් මෝඩයෝ කියල නේ කියන්නේ. පිරිමි හිතාගෙන ඉන්නේ හරි දක්ෂයෝ කියලා. කෙසේ නමුත් විශාඛ උපාසකතුමා ගිහිල්ල එක දවසක් දෙකක් තුනක් යනකොට බණ අහල මෙයා සෝවාන් වෙනවා. සෝවාන් වුණාට පස්සේ එනවා. ධම්මදින්නට කියන්නෙ නෑ. ගෙදර අඹුවට කියන්නෙ නෑ. හැබැයි ගෙදර මනුස්සයට ඉතින් සලකනවා. දෙවැනි දවසෙ ගියාම සකාදාගාමී වෙනවා. සකාදාගාමී වුණාට පස්සේ දෑන් මෙයාට තේරෙනවා මගෙ වැඩේ සාර්ථකයි. නමුත් ගෙදර මනුස්සයට කියලා වැඩක් නැහැ. හිතාගෙන ඉන්නේ ගෙදර මනුස්සයා මෝඩියක් කියලා.

තුන්වෙනි දවසෙ ගිහිල්ලා සාකච්ඡා කරලා එනකොට අනාගාමී වෙනවා. අනාගාමී වුණාට පස්සේ මේ උපාසකතුමාට කාම රාග පටිස දුරු වෙච්ච නිසා ගෙදර එන වෙලාවේදී තමන්ගේ අඹුව ඇවිල්ල අතින් අල්ලගන්න එකට, නැත්නම් සමාවාර දක්වන එකට අප්‍රියාවක් ඇති වෙනවා. ඇවිල්ල කියනවා මගේ ඇඟට අත තියන්න එපා දෑන් මම වැඩිය කැමති නෑ ආශ්‍රයට කියලා. එනකොට ධම්මදින්නාට සැකයක් ඇති වෙනවා, ගෙදර ගැනිට සැකයක් ඇති වෙනවා, මොකද මේ මනුස්සයට කවදාවත් නැතිව මේ මං පිළිබඳ අප්‍රියාවක් ඇති වුණේ කියලා. හැබැයි ප්‍රශ්න කරන්නේ නැහැ. රැට කෑම දීලා රැ තිස්සේ කල්පනා කරනවා මේ මනුස්සයාට වෙන ගැනු කෙනෙක් පිළිබඳව සිත පහළ වෙලාද නැත්නම් මා කෙරෙහි යම් දුර්වලකමක් පහළ වෙලාද කියලා. පහුවෙනිදා උදේ විවේකීව අහනවා ඔබතුමා වෙනදා එනකොට මම ඉස්සරහට එනකොට මට මොකක්වත් කියන්නේ නැහැ. ඇයි මට ඊයෙ එහෙම කිවුවේ? ඊට පස්සේ කියනවා ඒක උඹේ දෝෂයක් නොවේ. මට දෑන් ගිහි ගෙය අතහරින්න හිතීල තියෙන්නෙ. මම සර්වඥයන් වහන්සේගෙන් බණ ඇහුවා. ඒ නිසා මගේ හිත යම් තැනකට ආවා. ඒ හින්ද මට ගිහි සැප,

කාමුක සැප දැනෙන්නේ නැහැ කියලා. ඒ නිසා මේක වරදවල තේරුම්ගන්න එපා. මේක කිව්වට තේරෙන්නේ නැති නිසයි මම අරහෙම කිවුවේ. ඇහුව නිසයි මේ උත්තර දෙන්නේ කියලා. ඒ නිසා ඒ වෙලාවට අවස්ථාවක් අරගෙන විශාඛ උපාසකතුමා අහනවා උඹ කැමති නැද්ද මේ බුදුලය ඔක්කොම තියාගෙන වෙන පුරුෂයෙක් විවාහ කරගෙන මේ ගෙදර ඉන්න. එහෙම නම් ඒ කටයුතු කරල දීල පැවිදි වෙන්න යන්න මම කැමතියි කියලා.

ධම්මදින්නාවෝ හිතන තරම් මෝඩියෙක් නොවේ. ධම්මදින්නා අහනවා ඔබතුමා ඔය විදිහට ගිහිල්ලා පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරනකොට කාන්තා අපිටත් බැරිද ඒ වාගේම පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරන්න. විශාඛ කියනවා සර්වඥයන් වහන්සේ ගාවම හික්බුණි පක්ෂයට ගිහිල්ලා පැවිදි වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එහෙනම් මටත් අවසර දෙනවද පැවිදි වෙන්න. විශාඛ දැනගන්නවා මේ මනුස්සයා මම වගේ නෙමේ භාවනා කරල නෙවෙයි. යන්නෙ, ගිහිල්ලා අනාගතී කියලා. අනාගාමී වීම කොහොම වෙතත් අනාගන්න ඉඩ තියෙනවා කියලා. ඊට පස්සේ එයා කියනවා නෑ බය වෙන්න එපා. මට අවසර දෙනවා නම් ස්වාමීපුරුෂයා විධියට, බුදු භාමුදුරුවො ළඟ පැවිද්දක් තියෙනවා නම් මම ඒකට කැමතියි.

ඊට පස්සේ දෙන්නම අණබෙර ගහල අර වස්තුව සේරම දොර දන් දෙනවා. දීල විශාඛ යනවා සංඝයා අතර පැවිදි වෙනවා. ධම්මදින්නාව ගිහිල්ලා හික්සුණි ආරණ්‍යයේ පැවිදි වෙනවා. පැවිදි වෙලා ධම්මදින්නාව දැනගන්නවා ගමේ පැවිදි වෙලා ඉඳල භාවනා කරන්න බැහැ. යාඵවො මිත්‍රයො වැඩියි. එයා ඇත පළාතකට යනවා. විශාඛ හික්සුව සතුටු වෙනවා. මොකද මේ අම්මණ්ඩිය ගමේ නෑ. ටික කාලයක් ගිහිල්ලා ආපසු එනවා ජේතවනාරාමයට. එතකොට විශාඛ හිතනවා දැන් නම් ඔය එන්නේ අනාගෙන තමයි. එපා වෙලා ඔය එන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ ධම්මදින්නා ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේට වන්දනා කරලා එයාගේ කුටියට ගියා. ඊට පස්සේ විශාඛතුමා මේ අම්මණ්ඩි මහණකම කලකිරිලා සිවුරු අරින අදහසින්ද මේ ඇවිල්ලා ඉන්නේ. නැන්නම් කොතෙතද ඉන්නේ

කියලා ගිහිල්ලා ප්‍රශ්න කරනවා මෙයාගෙන් “ආර්යාවෙනි, සුඛ වේදනාවක තියෙන සැප දුක මොකක්ද” කියලා. නිකමට හිතලා බලන්න මේ ප්‍රශ්නෙ තිබෙන ගැඹුර. අපට හිතෙන්නේ නෑ කවදාවත් සුඛ වේදනාවක සැප දුක දෙක තියනවා කියලා. විශාඛතුමා අහනවා ආර්යාවෙනි සුඛ වේදනාවක තියෙන සැප දුක දෙක මොකක්ද කියලා. ධම්මදින්නා කියනවා විශාඛ සුඛ වේදනාව එනකොට සුඛයි. ඒක යනකොට දුකයි. නමුත් මේක අපිට දැකගන්න බැහැ. මොකද සුඛ වේදනාවට තියෙන තණ්හානුසය නිසා. තණ්හානුසය නැතිව හොඳට සුඛ වේදනා බලාගෙන ඉන්නකොට, ඒක එනකොට සැප වුණාට යනකොට දුකයි කියලා. ඉතින් අර ප්‍රශ්නයෙ තියෙන ගැඹුර නිසා - මොකද විශාඛතුමා අනාගාමී. ධම්මදින්නාව ඇත්තටම රහත් වෙලයි ඉන්නේ. නමුත් විශාඛතුමා දන්නේ නැහැ. උත්තරෙන් තේරෙනවා අපිට අහන්න බැරි ප්‍රශ්නයක් අහන්නේ. අපිට හිතෙන්නෙ නෑ සැප වේදනාවක සැප දුක කියලා දෙකක් තියෙනවා කියලා. ප්‍රශ්නෙ හරියට වරනැගෙනවා. හරියටම උත්තරය හම්බ වෙනවා, සැප වේදනාව එනකොට සැපයි යනකොට දුකයි කියලා.

විශාඛතුමා හිතුවෙම නැහැ මේ ගෙදර ගැනි රහත් වෙලයි කියලා. අහනවා දුක්ඛ වේදනාවෙ තියෙන සැප - දුක මොකක්ද කියලා. එනකොට ධම්මදින්නාව කියනවා විශාඛ, දුක්ඛ වේදනාව එනකොට දුකයි, යනකොට සැපයි කියලා. හැබැයි මෙතන පටිසානුසය - දුක්ඛ වේදනාවට ඇති තරහ - නිසා අපිට මේක දැකගන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. කවදා හෝ එය දැනගෙන පටිසානුසයට ඉඩ නොතබා දුක එනකොට නොදකිත් කියන්නේ නැතිව දුක, එනකොට ඒක දිහා හොඳට බලාගෙන හිටියොත් ඒක යන්නේ සැපක් ඉතිරි කරලයි. ඉතින් මම හිතන්නේ මේක කාටවත් තේරුම්ගන්න අමාරු නෑ කියලා. ඒ මොකද ලස්සන සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයක් යන්නෙ. දැන් අහනවා ප්‍රශ්නයක්, බ්‍රහ්මයෙකුටවත් අහන්න බැරි ප්‍රශ්නයක් අහනවා. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවේ සැප දුක මොකක්ද කියලා. අදුක්ඛමසුඛ වේදනා කියන එකවත් මොකක්ද කියලා අපි දන්නේ නෑනේ. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව කියන්නේ සැපටත් දුකටත් වැටහෙන්නේ නැති වින්දනයක් තියෙනවා, අන්න ඒකටයි. මේකට ධම්මදින්නා දෙන උත්තරය තමයි, විශාඛ අදුක්ඛමසුඛ

වේදනාවේ ඉන්න බව දන්නවා නම් සැපයි. දන්නේ නැත්නම් දුකයි. නොදන්න හේතුව අවිද්‍යාවයි.

මේක දිහා භාවනාවෙන් දූකපු දවසේ අපි ඇත්තටම ඉන්නේ 80% කටත් වැඩිය අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ. කොයි වෙලාවකවත් අපි දන්නේ නැහැ. මොකද හේතුව ඒ වෙලාවේ අපි සැප හොයන ලෝභකම නිසා අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව හඳුනන්නේ නැහැ. ඒ නිසා යම් දවසක භාවනා කරන ගමන් මම ඉන්නේ සැපත් නැති දුකත් නැති අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක කියලා ඒකට අවදි වෙන්න පුළුවන් නම්, ඒකට එළඹ වාසය කරන්න පුළුවන් නම්, එව්වර සැපතක් ඇත්තේ නැහැ. ඒකට කියනවා නිරාමිස සුඛය කියලා. ඒකයි මේ විවේක වෙනකොට හම්බ වෙන දේ. හුඟාක් වෙලාවට එන්නේ සැපත් නැති දුකත් නැති තැනක්. ඒක විශාල ලාභයක්. ඒක අවිද්‍යාව දුරු වුණාට පස්සේ තමයි අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

මේක තව පැත්තකින් කියලා දෙන්න පුළුවන්. ආශ්වාසය පුශ්වාසය දෙක හඳුනාගන්න හදන යෝගාවචරයා දවසක තේරුම්ගනී ආශ්වාසයේ ඉඳලා පුශ්වාසයට මාරු වෙන තැනට, විඳින්න බැරි තැනක් හරහා යනවා. ආශ්වාසය හොඳටෝම සියුම් වෙලා පුශ්වාසය පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ලා අඳුනන්න බැරි තැනක් හරහා යනවා. ආශ්වාසය ඉවර වෙලා පුශ්වාසය එන්න ඉස්සර වෙලා අතරමැදි තැනක් හරහා යනවා. ඒක තියෙන්නේ අදුක්ඛමසුඛයේ. කවදාවත් අපිට අහු වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ආනාපානේ හොඳට හුරු කරලා හැම ආශ්වාසයක්ම හැම පුශ්වාසයක්ම මුල මැද අග දක දක යනකොට මොකද වෙන්නේ. අන්තිමට ආශ්වාසය ඉවර කරලා ඊගාව පුශ්වාසයට එන්නත් ඉස්සෙල්ලා අතරමැදි හොඳට සතියෙන් බලාගෙන සිටියොත් දුන් ආශ්වාසය නැහැ. ගිහිල්ලා. පුශ්වාසය නැහැ. ඇවිල්ල නැහැ. මැදදි අහු වෙනවා අදුක්ඛමසුඛය. අන්න එතනදි අහු වෙනවා. මේක අපි අවුරුදු 100 ක් ජීවත් වුණත් කවදාවත් විඳින්නේ නැහැ.

මේ විශාඛකුමාගේ හා ධම්මදින්නාකුමියගේ සාකච්ඡාවේදී, මේ සාකච්ඡාවේ තිබෙන වටිනාකමේදී පෙන්නලා දෙනවා කවදහරි අපි මේ සැපත් නැති දුකත් නැති උපේක්ෂා වේදනාව අල්ලගත්තොත් ඒ වේදනාවට අවදි වෙන්න පුළුවන් නම් මේක මනුස්සයෙකුට හමු වෙන විශාල සම්පතක් කියලා. අපි දවසේ වැඩි වෙලාවක් ඉන්නෙ ඒකෙ. නමුත් කවදාවත් අපි ඒකට අවදි වෙන්නෙ නැහැ. අර විදිහෙ ප්‍රශ්නෙකින් තොරව කොහොමද කියාදෙන්නෙ කියා හිතන්න. ප්‍රශ්න විචාරක වැඩ පිළිවෙළක් නැතිව කියාදෙන්න බැහැ. ඇත්තටම චුල්ල වේදල්ල සූත්‍රය කියවලා බලන්න. ස්වාමීන් වහන්සේලාට බොහෝ වෙලාවට හම්බ වෙනවා මජ්ඣිම නිකායෙ තියෙන්නෙ. මීට පස්සෙ විශාල ප්‍රශ්න රාශියක් අහනවා. නිර්වාණ සම්පත්තිය, සඋපාදිසෙස නිර්වාණය, අනුපාදිසෙස නිර්වාණය, ඔක්කොටම එක එක ප්‍රශ්න අහනවා. විශාඛකුමාගෙ ප්‍රශ්නවලට ධම්මදින්නාව ඉතාමත් ලස්සනට, ඇතෙක් හරියට ඉදිකට්ටක් ගන්නවා වගේ, කියලා දෙනවා. කියලා දුන්නට පස්සෙ විශාඛට පුදුම හිතෙනවා දෙන උත්තර ගැන. ඊට පස්සේ තවත් සැකයි, ගෙදර ගැනි රහත් වෙලාද කියලා. බුදුභාමුදුරුවන් ළඟට ගිහිල්ලා කියනවා ස්වාමීන් වහන්ස හරි පුදුමයි. මේ ධම්මදින්නාව ඇවිල්ලා. මම ප්‍රශ්න කෙරුවා. මේ ප්‍රශ්නය ඇහුවා, මේ පිළිතුර දුන්නා. ඊට පස්සේ බුදුභාමුදුරුවෝ කියනවා විශාඛ, ඔය ප්‍රශ්න මගෙන් ඇහුව නම් මටත් දෙන්න තියෙන්නේ ඔය උත්තරයම තමයි, ධම්මදින්නාව ඉතාම තීක්ෂණ කුශාල බුද්ධිමත් රහත් තෙරිණින් වහන්සේ නමක් කියලා.

ඒ නිසා සාකච්ඡා කරනකොට හරියට නියම එල්ලයට එකට ප්‍රශ්නය අනවා කියන එකත් ලෝකෙ තියන විශාලම සතුටක්. මහින්ද මහ රහතන් වහන්සේ එනකොට දේවානම්පිය තිස්ස රජුපුරුවෝ හිටියෙ දඩයමේ. එල්ල කරගෙන ආවේ මෙයාටම තමයි. හෙල්ලුම්කන්න නම කියලා කථා කළා. රජුපුරු කෙනෙකුට කවදාවත් නම කියලා කථා කරන්නෙ නෑ. මරණීය දණ්ඩනය නියම වෙනවා. තිස්ස කියලා කියපු ගමන් හෙල්ලිලා බැලුවා කවුද මට නම කියලා කථා කරන්නෙ කියලා. බලනකොට ඉන්නෙ බොහොම ශාන්ත ස්වරූපයක්. ළඟට ආවට පස්සෙ ඇහුවා කවුද මේ. මම තමයි දේවානම්පිය තිස්ස කියලා. ඔබකුමා මේ රටේ රජුපුරුවෝ. ඔබකුමාට නෑදෑයෝ ඉන්නවද. එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස මට නෑදෑයෝ

ගොඩක් ඉන්නවා. එතකොට ඒ නැදැයෝ හැර වෙනත් පිරිස මෙම රටේ ලෝකේ ඉන්නවද. එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස නැදැයෝ නොවන විශාල ජන පිරිසක් මේ රටේ ලෝකේ ඉන්නවා. ඒ නැදැයෝත් ඒ රටවැසියෝත් හැර වෙන කවුද ඉන්නේ. ඇයි ස්වාමීන් වහන්ස මම! කරකෝල ගෙනල්ලා හරියටම පෙන්නුවා. ප්‍රශ්න දෙකක් අහනකොට මේ රජ්ජුරුවෝ ඤාණවන්තයි කියලා දූගත්තා.

මේ ගහ මොකක්ද. ආ ඒක ස්වාමීන් වහන්ස අඹ ගහක්. මහරජ මේ අඹ ගහ හැරෙන්නට වෙනත් අඹ ගස් මේ රටේ තිබෙනවද. අම්මෝ කොච්චරදෝ තියනවා. එතකොට ඒ අඹ ගස් සියල්ල ඇරෙන්න වෙනත් ගස් තියෙනවාද. අම්මෝ හරියට ගස් ජාති තියනවා. ඒ අඹ ගසුත්, ඒ ගස් ජාතිත් හැර වෙන ගස් තිබේද. ඇයි ස්වාමීන් වහන්ස මේ අඹ ගහ. හරියට කරකවලා ප්‍රශ්න දෙක අහනකොට මහින්ද මහ රහතන් වහන්සේ දූගත්තා මෙයා බුද්ධිමත් කියලා. ඒ නිසා ප්‍රශ්නෙන් තියනවා ප්‍රඥාගෝචර ගතියක්.

හොඳට කියවලා බලන්න මිලින්ද පඤ්ඤා. නාගසේන මහ රහතන්වහන්සේ කියන්නේ කුශාල බුද්ධිමත්, ඒකටම උපන් කෙනා. මෙරැන්ඩා කියන රජ කෙනෙක් - එයා ආවේ ඉරානයේ ඉදලා, ඉන්දියාවේ දක්ෂ භාමුදුරුනමක් ඉන්නවා කියලා ප්‍රශ්න නගන්න. එයා බෞද්ධයෙක් නෙවෙයි. අහන අහන ප්‍රශ්නට උත්තර දීපු නිසා රජ්ජුරුවන්ට තේරෙන්න පටන්ගත්තා මේ සිවුරක් ඇඳගෙන තට්ටේ ගාගෙන හිටියට මේ පොඩි කෙනෙක් නෙමෙයි කියලා. මෙන්න මේ මිලින්ද පඤ්ඤා, දේවානම්පිය තිස්ස රජ්ජුරුවන් පිළිබඳ ප්‍රශ්න විචාරය, මේක කොච්චර දක්ෂද කියනවා නම් ථෙරවාදයට වැඩිය මහායානයේ කෙනෙක් මජ්ඣිම මට්ටමට යන්න කල් තියනවා. අපේ උපසම්පදා වෙලා අවුරුදු 5 ක් යනකං නවක කියලනෙ කියන්නේ. 5-10 අතර මජ්ඣිම. 10-20 ත් අතර පැන්නම තමයි ස්ථීර වෙන්නේ. මජ්ඣිම මට්ටමට යනකොට ඒගොල්ලෝ හුඟාක් කල් ගන්නවා. අවුරුදු 14 කට වැඩිය කල් ගන්නවා. අවුරුදු 5 ක්ම පරියන්තිය ඉගෙනගන්න ඕන. අන්තිමට ඉගෙනගන්න ඕන ව්‍යාකරණ අක්ෂර ඔක්කොම ඉගෙනගන්න ඕන. අවුරුදු 9 ක්ම වාද කරන්න ඕන. මේ

වගේ මැද මිදුලක් හදල දීල තියෙනවා. මැද මිදුල ගාව හොඳට දැක්ක හාමුදුරු කෙනෙකුට ගිහිල්ලා අභියෝග කරනවා, ගිහිල්ලා අහනවා ඔබවහන්සේ ආත්මවාදීද, අනාත්මවාදීද? එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අපේ බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට කියලා තියෙන්නේ අනාත්මවාදී කියලා. නෑ මම කියනවා බුදු හාමුදුරුවෝ අනාත්මවාදී නෑ කියලා. එතකොට හාමුදුරුවෝ කියනවා තමුසෙ කවුද කථා කරන්නේ බුදු හාමුදුරුවෝ කියපු දේවල්නේ. නෑ නෑ අහවල් සූත්‍රයේ අහවල් තැන තියෙන එකට මොකද කියන්නේ අන්තිමට බිම පෙරළාගෙන ගහගන්නවා. ඔප්පු කරනවා කොහොම හරි. අනාත්මවාදය ඔප්පු කරන්න ඕන නම් අනාත්ම වාදය ඔප්පු කරනවා. ආත්මවාදය ඔප්පු කරන්න ඕන නම් ආත්මවාදය ඔප්පු කරනවා. දෙකම නෑ කියන්නත් ඔප්පු කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා හිතන්න එපා අපි ඔය සාමාන්‍යයෙන් මහායාන හාමුදුරු කෙනෙක් දැකපුවහම අපේ විතරවත් සිල් නෑ මහායාන කිවුවහම. කථා කරලා බලන්න. කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ, ඒගොල්ලා කලින් හිතපු නැති. කිසිම උත්තරයක් නෑ, ඒගොල්ලෝ ප්‍රශ්නට දීපු නැති. කථා කරලා බලන්න ඕන අපි කොච්චර ගෙයි ගෙම්බොද කියන එක. අපිට කොච්චර හැඳි මිටේ ඤාණයද තියෙන්නේ කියලා. ඒගොල්ලෝ අවුරුදු 9 ක්ම තර්ක කරලමයි බිම දාලමයි ඉන්නේ. ඇත්තටම මූල මාධ්‍යමික කාරිකාව, බෝධි වර්ෂාවතාරය ආදී පොත් කියවලා බලන්න, කොච්චර කුශාග්‍ර බුද්ධිමත්තුද කියලා. ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕන සුතමය ඤාණය කියන එක වෙනම දෙයක්. සාකච්ඡාවෙන්, තර්ක විතර්කවලින්, ප්‍රශ්න විචාරවලින් දියුණු වුණාට පස්සේ ඒකෙ සාමාන්‍ය බුද්ධිය නෙමෙයි තියෙන්නේ. පුද්ගලිකව එකින් එකට එකින් එකට තල්ලු කරගෙන යන ගතියක් තියෙන්නේ.

අපි පසුගිය දවස්වල ඉංග්‍රීසියෙන් කරපු භාවනා වැඩ සටහනට කලේ රථවිනිත සූත්‍රය. ඒකෙ සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ගිහිල්ලා පුණ්ණ මන්තානිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා ඔබවහන්සේ බුදු හාමුදුරුවෝ ළඟද බ්‍රහ්ම වර්ෂාවෙ වසන්නේ කියලා. එහෙමයි යාඵවා, එහෙයි ඇවැත්නි කියනවා. ඔබවහන්සේ බ්‍රහ්ම

වර්යාව රකින්නෙ සීල විශුද්ධිය සඳහාද කියලා අහනවා. නෑ කියනවා. අපෙත් ඇහුවා නම් අපි අනිවාර්යයෙන්ම කියනවා හාමුදුරු කෙනෙක් බුන්මවර්යාවෙ වසන්නේ ශීල විශුද්ධියටද කියලා, ඔව් කියලා කියනවා. මෙතන කථා දෙකක් නෑ. නෑ කිව්ව.

එහෙනම් ඔබවහන්සේ මේක රකින්නේ විත්ත විශුද්ධියටද?

නෑ.

දිවයි විශුද්ධියටද?

නෑ.

කංඛාවිතරණ විශුද්ධියටද?

නෑ.

මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්ශන විශුද්ධියටද?

නෑ.

පටිපදා ඤාණ විශුද්ධියටද?

නෑ.

ඤාණදස්සන විශුද්ධියටද?

නෑ.

සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ අහන අහන ප්‍රශ්නට මේ එකින් එක උග්‍ර ප්‍රශ්න අහනකොට එකකටවත් නෑ කියලා කියනවා. මම මේ අනුපාදා නිබ්බානයටයි බුන්මවර්ය රකින්නෙ කියනවා.

එතකොට සාරිපුත්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා ඔබවහන්සේ සීල විශුද්ධියටද කියලා අහනකොට නෑ කියනවා. දිවයි විශුද්ධියටද කියලා අහනකොට නෑ කියනවා. එතකොට මොකටෙයි? එතකොට කියනවා මම අනුපාදා නිබ්බානයට කියලා. ඉතින් එතකොට ශීල විශුද්ධිය ඕනෙ නැද්ද මේ අනුපාදා නිර්වාණයට? විත්ත විශුද්ධිය ඕනෙ නැද්ද? දිවයි විශුද්ධිය ඕනෙ නැද්ද?

එතකොට අර ස්වාමීන්වහන්සේ කියනවා ශීල විශුද්ධිය සඳහා මම භාවනා කරන්නෙ බුන්ම වර්යාව රකින්නයි කියලා කිව්ව නම් ශීල විශුද්ධිය අනුපදා නිර්වාණයට සමාන වෙනවා. නෑ - ඒක

නිකන් අතරමැදි තියෙන පොඩි කැල්ලක් විතරයි. ඒ සඳහා නෙවෙයි මම කරන්නේ. එහෙම නැතිව දිට්ටි විශුද්ධියටද කියලා ඇහුවම ඔව් කිව්ව නම්, මේ සමථයෙන් හම්බ වෙන ධ්‍යානය නිවනට සම කරනවා. ඒකට මම කැමති නැහැ. එකින් එක එකින් එක ඔක්කොම උත්තර දීලා කියනවා, යම් කිසි විදිහකට කියනවා නම් ඔය හතෙන්ම තොරව අනුපාදා නිබ්බානයට යන්න පුළුවන් කියලා එහෙනම් පෘථග්ජනයාත් නිවන් දැකලායි තියෙන්නේ. ඒ නිසා මම ආයුෂ්මතුන්ට තේරෙන්න උපමාවක් කියන්නම්, කියලා තමයි රථවිනීත උපමාව දෙන්නේ. එක රථයකින් අනෙක් රථයට ගිහිල්ලා - ඒකෙදී කියනවා පළවෙනි රථයෙන් දෙවෙනි රථයට නගිනකොට පළවෙනි රථය අමතක කරන්න ඕන. අපි යම් වෙලාවක ශීල විශුද්ධිය අමතක වෙලා විත්ත විශුද්ධියට යනකොට ශීලය පිළිබඳව තියෙන බර අමතක කරන්න ඕන. විත්ත විශුද්ධියට ගියාට පස්සේ අපි දිට්ටි විශුද්ධියට වැඩ කරනකොට විත්ත විශුද්ධිය අමතක කරන්න ඕන. දිට්ටි විශුද්ධිය වැඩ කරනකොට ඉස්සරහට යන්න තියෙන කංඛාවිතරණ විශුද්ධියට වැඩ කරන්න යනවා මිසක දිට්ටි විශුද්ධිය අමතක කරන්න ඕන. ආන්න එහෙම එකින් එකට එකින් එකට තුඩු දෙන ගතියක් ඒක. දේශනාවකින් කියලා දෙන්න බැහැ. ප්‍රශ්න විචාරාත්මක සාකච්ඡාවකින් නිදර්ශන කරුණු සහිතවමයි කියලා දෙන්න වෙන්නේ.

ඒ නිසා හික්කුන්වහන්සේලා වෙච්චහම හිතන්න එපා අපිට ලේසියෙන් ගැලවෙන පුළුවන් කියලා. ඉස්සර ඔය මාතර පැත්තේ, අනුරාධපුර පැත්තේ හෙම තියෙනවලු පාත්‍ර ශාලාව කියලා එකක්, ආසන ශාලාව කියලා එකක්. හැම ගමකම අම්බලමක් වගේ එකක් හදලා තියනවලු. ස්වාමීන්වහන්සේලා ඒකට තමයි යන්නේ. උදේ පාන්දර ගිහිල්ලා කැඳ ටිකක් වළඳලා පිණ්ඩපාතෙ කරගෙන ඒකෙ ඉන්නවලු. දවල් දානෙ වෙනකං ඉඳලා දවල් දානෙන් කරගෙන පාත්තරේ හෝදගෙන තමයි ආපසු සේනාසනයට එන්නේ. සේනාසනේට මොකක්වත් ගෙනියන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මැස්සො, කුඹියො මොකෙක්වත් නැහැ සේනාසනේ. මොකද ආහාර ගේන්නේ නැහැ. ඉතින් ඒක තමයි කරන්නේ. නමුත් ගමික ස්වාමීන්

වහන්සේ නමක් ආවොත් (ගමනක් යන කෙනෙක්) ගම් දෙටුවා ගිහිල්ලා කථා කරලා කියනවලු ඒ පාත්‍ර ශාලාවේ වැඩඉන්න කියලා. පාත්‍ර ශාලාවට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ආපු ගමන් ගිහිල්ලා ගිලන්පස හරිගස්සලා දීලා මේ වගේ වෙනකන් විවේක දෙනවා. ගම්මු සේරම ඇවිල්ලා හාමුදුරුවන්ට කියනවා බණ ටිකක් කියන්න කියලා. කියපු ගමන් ප්‍රශ්න අහන්න පටන්ගන්නවලු. දිගට හරහට අහනවලු ඒ ගමේ ඉන්න දක්‍ෂ මනුස්සයා. දැන් ඔබවහන්සේ ඔය කියන විදියට සමටේ විතරක් කරලා ඇද්ද නැත්නම් විපස්සනාව විතරක් කරලා ඇද්ද, කොතනින්ද සමටයෙන් විපස්සනාවට යන්න ඕන. අර හාමුදුරුවන්ට මොන තාලෙකින්වත් බේරෙන්න දෙන්නෙ නැතිලු. අහල අහල උත්තර දුන්නොත්, හරියට උත්තර දුන්නොත් ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ ඉන්න පන්සලටත් ගිහිල්ලා උදව් කරනවලු. නැතිනම් කියනවලු ස්වාමීන්වහන්සේ හික්කුවක් වෙච්චහම ඔහොම කරන්න බැහැ. හොඳට දැනුම තියෙන්න ඕන කියලා ගිහියො කියලා දෙනවලු.

ඒක නිසා හැමදාම වැඩ කරන්න යුද්දෙට ගන්න කඩුවක මුවහත වගේ හැම වෙලාවෙම කැපි කැපි ඉන්න ඕන. එහෙම නැතිව විපස්සනා භාවනාව කියන එක එහෙම පැයෙන් දෙකෙන් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. ඒ නිසා සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයෙහි හරියට ගොමුව, හරියට යොමුව, තේරුම්ගන්නවයි කියන එක පිහියක දැල්ල වගේ. ඒක හොඳට ඔප මට්ටම් වෙලා තියෙන්න ඕන. කවදාවත් හිතන්න එපා පිහිය ගැවට පස්සේ පැත්තක තියන්න. පැත්තක තිබ්බ ගමන් මළකඩ කනවා. නිතරෝම ගගා තියෙන්න ඕන. ඒ නිසා ගිහියොත් එක්ක ඇසුරු කරනකොට, පැවිද්දොත් එක්ක ඇසුරු කරනකොට, සිව්පසයත් එක්ක ඇසුරු කරනකොට හැම වෙලාවෙම එළඹ සිටි පිහිය, හැම වෙලාවෙම අප්‍රමාද භාවය කියලා කියන්නේ තමන් වුවත් තමන්ට නිකන් ඉන්න දෙන්නෙ නැහැ. ධර්මානුකූලව එක්කො සප්ඤ්ඤාවක. එහෙම නැත්නම් ඒ කරුණු ගළපා බලමින්, එහෙම නැත්නම් භාවනාවට යොදමින් පරීක්ෂා කර බලමින් තමයි ගත කරන්න ඕන. විවේක වීමක් කියන එකක් මේකෙ නැහැ.

මම කියන්නේ, කාය විවේක, චිත්ත විවේක, උපධි විවේක කියලා කියන්නේ පැත්තකට වෙලා කාලා බුදියගන්න කථාවක් නෙමෙයි. දැන් වෛද්‍යවරුන්ගේ තියෙන්නෙ කලානිධි කියලා. කාලා නිදි කියන එක තමයි ඉතින්. දවල්ට කාලා බුදියනවා කියන එකයි. අන්‍යාගමිකයෝ සර්වඥයන් වහන්සේගෙ ශ්‍රාවකයෝ ඔක්කෝටම බැනලා තියෙනවා. මහා ශ්‍රමණයා සහිත සියලුදෙනා දවල්ට කාලා බුදියනවා කියලා. හොඳට ඇති වෙන්න වළඳලා බුදියනවා කියලා. ඇත්තටම එහෙම ඉන්න වෙලාවක් නැහැ. අපිට හැම වෙලාවෙම සිදු වෙනවා ධර්මය සම්මස්සන කර කර සම්මස්සනය කර කර ඉන්න. ඒකට බණ අහන්න ඕන. ඒ සඳහා සිල්වත්ත වෙන්න ඕන. නිතරෝම සම්මස්සන කියන වචනය තමයි පාවිච්චි කරන්නෙ. සම්මස්සන ඤාණය කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ කංඛා විතාරණ විශුද්ධිය. හැම වෙලේම ප්‍රශ්න කර කර ඉන්නවා නම් මට එකක් සහතික වෙන්න පුළුවන් එකෙක්වත් නාකි වෙන එකක් නෑ කියලා. ධර්මය හොඳට මෙනෙහි කර කර ඉන්න මනුස්සයා නාකි වෙන්නේ නැහැ. එහෙම නෑනේ. කාලයටම යට වෙනවා. ඉතින් ආතරයිට්ස් කියයි, හාට් ඇටෑක් කියයි, බඩේ කැක්කුම කියයි, දියවැඩියාව කියයි. ඒ මොකක්වත් නිසා නොවෙයි. මළකඩ කාලා. යන්තරය මළකඩ කාලා. ඒ නිසා නිතර නිතර වැඩ කරන්න නම් අපිත් ඉන්නේ සබුන්මචාරීන් වහන්සේලා එක්ක. නිතරම අපි ධර්ම කාරණාවක් අරගෙන සාකච්ඡා කරන්න ඕන.

මම අද පැවිද්ද ගත කරන්නේ 50% කට වැඩිය ධර්ම සාකච්ඡා නිසාමයි. කවදාවත් මට ධර්ම දැනුමක් තිබුණෙ නැහැ. මම ලබාගත්තේ විද්‍යා අධ්‍යාපනය. කිසිම බුද්ධාගමක් දන්නේ නැහැ. නමුත් සාකච්ඡා කරලා කරලා හැම ප්‍රශ්නයක්ම ඇහිලා හැම ප්‍රශ්නෙකටම උත්තර දීපු නිසා මම හරි ආසයි මට ඇහුණෙ නැති ප්‍රශ්නයක් ඇහෙනවට. මම හරි ආසයි මට ඇහිල නැති උත්තරයක් දකින්න. මගේ කිසිම ආගම් සීමාවක් නැහැ. මම කතෝලික ආගමේ තැනකට ගියොත් ඒකෙ අහගෙන ඉන්නවා. තමිබ් පල්ලියට ගියොත් ඒක අහගෙන ඉන්නවා. මගේ නෑ කිසි සේත්ම බුද්ධාගමට සීමා කරන

ගතියක්. ඒ නිසා හැම එකකටම විවෘතව තියාගෙන ඉන්න. හික්කුචක් කියලා කියන්නේ පුදුමාකාර ප්‍රභවයක්. ඒ නිසා හික්කුන්වහන්සේලා අතර සාධනීය, නැත්නම් ඉදිරියට ගමන් කරන දෙබස් යන්න ඕන. නිතරම දෙබස යන්න ඕන. දෙබස ගියේ නැත්නම් අපෙ හිත එහෙම්ම මෙට්ටැහි වෙනවා. ඒක එහෙම්මම මලකඩ කනවා. එතකොට ඉස්සරහට කථා කරන්න හදන සමථ අනුග්ගහිතය සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. සමථ අනුග්ගහිතය කියන්නේ නිතරම පිහියක් ගානවා වගේ නිතරම මැදිමැදි මැදිමැදි තියෙන්න ඕන. අද භාවනා කෙරුවයි කියලා හෙටට බෑ. හෙට දකින ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අලුත් එකක්. මේ බලලා ඊගාවට දකින ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අලුත් එකක්. ඒකෙන් තොරතුරු ගන්න ඕන. පියවරක් පියවරක් පාසාම මතක තියාගන්න ඕන. මේ පුරුදු සක්මනේ නෙමෙයි යන්නේ. අලුත් සක්මනක්. අලුත් පියවරක්.

හැම එකම එහෙම නැවුම්ව බලන්න නම් අර ප්‍රශ්න විචාරාත්මක ගතියක් සාකච්ඡාවක් ඇති කරන්න ඕන. ඒක පටිසම්භිදාමග්ගයේ, සිව්පිළිසිඹියා පත් වීම සදහා අත්‍යවශ්‍යයි කියලා තියෙනවා. සිව්පිළිසිඹියා පත් කියලා කියන්නේ අත්ථ ධම්ම නිරුක්ති පටිභාන කියලා. බැලූ බැල්මටම ඒකේ අර්ථය තේරෙනවා. මතුපිට අර්ථය තේරෙනවා. මතුපිට අර්ථය කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ ආර්ථික විද්‍යාව. මේකෙන් ලාභ ගන්නේ කොහොමද කියන එක විතරයි. වෙන මොකක්වත් නෑ සාමාන්‍ය ලෝකේ. සම්මුති ලෝකේ අපි යමක් ඇසුරු කරන්නේම කැදරකමටමයි. ඒක තේරෙනවා. මම මේ වැඩෙන් ලාභ ලබන්නේ කොහොමද කියලා අර්ථය තේරෙනවා. නමුත් එතනින් නතර වෙන්නේ නැහැ. ධර්මය තේරෙනවා නම් කැදරකම මගේ දක්ෂකමක් නෙවෙයි සංසාරේ හැටි. නමුත් මේ කැදරකම නිසා මම සංසාරේට අහු වෙන නිසා කොහොමද මේ වස්තුව දිහා බලලා වස්තුවේ තිබෙන ධර්මතාව තේරුම්ගන්න. වස්තුවේ තිබෙන අනිත්‍යත්වය, දුක්ඛත්වය, අනාත්මත්වය තේරුම්ගන්නවා කියලා කියන්නේ සම්මුතිය විදගෙන විනිවිදගෙන පරමාර්ථ ධර්මවලට යන එක. භාවනා කරපු එක්කෙනාට විපස්සනා කරපු එක්කෙනාට අර්ථය වැටහෙනවා. ඒක විනිවිදල ධර්මය,

නැතිනම් පරමාර්ථය වැටහෙනවා. ඒ නිසා ඒ මනුස්සයා ඒ වස්තුව ගැන කථා කරන්නේ, සම්මුති ලෝකේ කථා කරන භාෂා නෙවෙයි. සම්මුති ලෝකේටත් ඉඩ තියලා ඒ හරහා පරමාර්ථයට නැංවීම සඳහා ඒ ගන්න නිරුක්තිය ඒ දේශනා විලාසය දෙකම දකපු එක්කෙනා, අර මතුපිට විතරක් දකපු එක්කෙනාට වැඩිය ගොඩක් වෙනස්. ඒ නිසා නිරුක්ති පටිභාන කියලා කියන්නේ තව කෙනෙකුට තමන් දකපු ගැඹුර වචනයෙන් විස්තර කර දීමට ඇති හැකියාව. ඒක නිසා ලෝක ශාසනය සඳහා තමන් දකින දේ අනුන්ට කියා දීම සඳහා නිරුක්තිය ඉතාම වැදගත් වෙනවා. ඒ නිරුක්තිය කැපී පෙනෙන්නෙම දියුණු වෙන්නෙම සාකච්ඡාවෙන් තමයි.

ඒ නිසා තමයි යම් කෙනෙකුට පටිසම්භිදා ප්‍රාප්ත වෙන්න ඕන නම් අනිවාර්යෙන්ම පරිපූර්ණව තියෙන්න ඕන. කවදාවත් දන්නවයි කියලා හිතන්න එපා. දන්න දේම නැවත ගිහිල්ලා කියන්න ඕන ඔබවහන්සේ කිව්ව එක මට වැටහුණේ මෙහෙමයි. මම මේක අහල බලන්න ඕනෑ හරිද කියලා. ආයෙ ප්‍රශ්න කරන්න ඕන. ප්‍රශ්න කරනකොට ඒකේ ඉස්සරහ තියෙන එක පස්සට ගැලපෙන්නේ නැත්නම් පස්සෙ තියන එක ඉස්සරහට ගැලපෙන්නේ නැත්නම් ඔබවහන්සේ මොකක්ද මේ කියන්නේ. මේ කියපු එක දුන් ගැලපෙන්නේ නැතේ. ආයේ ඒක අහන්න ඕන. ආන්න ඒ දේ නැත්නම් අපි ගුරුමුණ්ඩියක් වශයෙන් සම්මුතිය පිළිඅරගෙන ගියාට දියුණුවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා පටිසම්භිදාප්‍රාප්ත වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍යයි පරිපූර්ණව. ඊට පස්සේ පටිභානය කියලා කියන්නේ එක් කෙනෙක් දකින අර්ථය නෙමෙයි, එයාට කීප පැත්තකින් අර්ථය දකගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ ඒක තුළ පරමාර්ථයට නැංවීම විවිධ ක්‍රමවලට කියලා දෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම උච්චාරණය - කෙනෙකුට ඒක විස්තර කරල දීම ඉතාමත්ම දක්‍ෂයි. අන්න ඒ ඤාණය පිළිබඳව, ඤාණයේ තීව්‍රතාවටම, පටිභාන කියලා කියනවා.

අර්ථ, ධර්ම, නිරුක්ති, පටිභාන කියන මේ හතර වැදගත් වෙන්නේ ඇත්තටම තමන්ගේ අවබෝධය සඳහා නෙවෙයි. අවබෝධ කරපු දේ සියුම් දේ අනුන්ට කියලා දෙන්න. ඒ නිසා හික්කුවක් වෙච්චහම සාමාන්‍යයෙන් තමන්ගේ ශාසනය ගැනත් බලන්න ඕන. නමුත් ඒක ඉවර වෙච්ච ගමන් අනුන්ට බණ කියන්න වෙන නිසා

නිතරෝම අනුන්ගෙ, බණ අහන කෙනාගෙ, මානසිකත්වය තුළ ඉඳගෙන බණ කියන්න ඕන. මේ මනුස්සයා මම මෙහෙම කිව්වොත් කොහොම තේරුම්ගනීද? ඒ වගේම එයාට ප්‍රශ්න නගන්න ඉඩ දෙන්න ඕන. ප්‍රශ්න නැගුවට පස්සේ තමයි තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඒ මනුස්සයාට ධර්මය තේරිලාද නැද්ද කියලා. ඉතින් ඒ නිසා ප්‍රශ්න අහනවයි කියලා කියන්නේ අභියෝගයක් කියලා හිතන්න එපා. තව කෙනෙක් බිම දාන්න කරන දෙයක් කියලා හිතන්න නරකයි. විශාඛ උපාසකතුමා වගේ ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව ප්‍රශ්න නගන්න දන්නවා නම්, ධම්මදින්නා වගේ හරියට උත්තර දෙන්න දන්නවා නම්, පුළුවන් නම්, බුද්ධ දේශනාවක් වගේ වටිනා සූත්‍ර එළියට එනවා. ඉතින් ඒ නිසා බණ භාවනා කරන කෙනා කමටහන් සුද්ද කිරීමේ වටිනාකම තේරුම්ගන්න ඕන. ධර්ම සාකච්ඡාවකදී භාවනාව ඉදිරියට තල්ලුවන විදියේ ප්‍රශ්න අහලා ප්‍රශ්නවලට උත්තර දෙන හැටි දැනගන්න ඕන. ඒ වගේම, තාම ශ්‍රද්ධාව හටගෙන නැති කෙනාට ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙන තාලෙ කොහොමද කියලා දැනගන්න ඕන. දියුණු ඥාණ පහළ වෙලා නැති කෙනාට දියුණු වෙන තාලෙට යොමුව දැනගන්න ඕන. ආන්න ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලිවම මේ සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා තමන්ගේ නියත සම්මා දිට්ඨිය දියුණු පවුණු කරන්න නම් සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය පුංචි කරලා සලකන්න එපා. ගොවිතැන්බත් කරන එක්කෙනා වැවෙන පැළේට මුල් ටිකට පස් බුරුල් කරලා දුන්නේ නැත්නම් ඒ පැළේ බාල වෙනවා. ඒ නිසා භාවනා කරන ගමන් ධර්ම සාකච්ඡා සහ කමටහන් සුද්ද කරන වෙලාවල්වල පුළුවන් තරම් කාරණාවට සම්බන්ධව කථා කරලා, ගත හැකි උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.

මම හිතනවා මේ ධර්ම දේශනාවේදී මං සඳහන් කරන කරුණු කාටත් උදව් වෙන්න ඇති කියලා. එසේම ඒක උදව් වේවා කියන ප්‍රාර්ථනයෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනය මෙතකින් නතර කරනවා. සියලුදෙනාටම සැනසීම උදා වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

අංක 04 දේශනාව

නමො තසසු හගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසසු
නමො තසසු හගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසසු
නමො තසසු හගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසසු

“පඤ්චහි භික්ඛවෙ අඛෙගහි අනුගහහිතා සමමාදිට්ඨී වෙතොවිමුතති ඵලා ව හොති, වෙතොවිමුතති ඵලානිසංසා ව, පඤ්ඤාවිමුතති ඵලා ව හොති පඤ්ඤාවිමුතති ඵලානිසංසා වා’ති”

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති,

අපි මේ ගත කරන්නේ අපේ ගරු ස්වාමීන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් සංවිධානය කරලා යෙදී ගත කරන භාවනා වැඩමුළුවක හතරවෙනි දවසෙ. මේ පැය අපි යොදාගෙන තියෙන්නේ දවසෙ අවසාන අංකය වශයෙන් ධර්ම දේශනාවක් සඳහා. ඉතින් අපි මේ විධියට පසුගිය දවස් තුනක් ධර්ම දේශනා තුනක් පවත්තලා තියෙනවා. ඒ ධර්ම දේශනා තුනම අපි දේශනා මාලාවක් නැතිනම් දේශනාවලියක් විදියටයි පැවැත්වුවේ.

ඒ ධර්ම දේශනා මාලාවේ හතරවෙනි ධර්ම දේශනාවටයි මේ ප්‍රවේශය, ආරම්භය ලබාගන්නට බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ දේශනාවලිය සඳහා අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තේ මාතෘකා වශයෙන් තියාගත්තේ සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද වටිනා සූත්‍රයක්. ඒ සූත්‍රයට සංගීතිකාරක මහ රහතන්වහන්සේලා නම තියලා තියෙන්නේ අනුගහහිත සූත්‍රය කියලයි. ඒක සූත්‍ර පිටකයෙ අංගුත්තර නිකායෙ පංචක නිපාතයෙ සංග්‍රහ වෙලා තියෙනවා.

ඒ සූත්‍රයේ කථා සාරය වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් පිණ්ඩාර්ථය වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වන්නෙ යම් කිසි කෙනෙක් මේ වෙනකොටත් සම්මා දිට්ඨියට පත් වෙලා තියෙනවා නම්, යහ දැක්මට පුළුල් දැක්මට පත් වෙලා තියෙනවා නම් ඒ යහ දැක්ම, ඒ පුළුල් දර්ශනය, තමන් බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ අවසාන

වේතෝ විමුක්ති ඵලයට හෝ ඵලානිශංසයට එහෙම නැත්නම් ප්‍රඥා විමුක්ති ඵලයට හෝ ඵලානිශංසයට කියන සමථ මාර්ගයේ කෙළවර හෝ විපස්සනා මාර්ගයේ කෙළවර කරන අවසාන නිවන හෝ දක්වාම කුච්ඡගන්වාගැනීම සඳහා මුදුන්පත් කරගැනීම සඳහා ඒ ඒ කෙනා විසින් අනුග්‍රහ කළ යුතු අංග 5 ක් තියෙනවා කියන්නයි. ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගත්ත එක්කෙනාට, ඇති කරගත්තේ නැති කෙනාට වැඩිය වගකීම් 5 ක් තියෙනවා. ඒ වගකීම් 5 අවශ්‍ය වෙලාවට අවශ්‍ය මාත්‍රාවෙන් අවශ්‍ය විදියට කරගත්තේ නැතිනම් සම්මා දිට්ඨිය වෙච්ච පලියට අර කියන අවසාන ඵලයට ළඟා වෙනවා නෙමෙයි.

ඒක බුදුහාමුදුරුවන්ගේ යුතුකමක් තමයි - බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා කෙරෙහි නැත්නම් සද්ධෙය්‍ය වස්තු විෂයෙහි සමාක් දෘෂ්ටිය ඇති කරගත්ත කෙනා කොහොමද ඒ නිෂ්ටාවට, ඒ ඵලයට, ඒ නිවීමට පත් වෙන්නේ කියලා පෙන්වීම. ඉතින් ඒ නිසා කටපාඩම් කරලා මතක තියාගන්න ඇත්තන්ට කරුණු 5 ක් වශයෙන් ඒක ගෙන හැර පානවා. ඉතින් ඒ නිසා ආරම්භයේදී හඳුන්වාදීම කරන්නේ මහණෙනි, යම් කිසි කෙනෙක් මම මේ ඉස්සරහට කියන්න බලාපොරොත්තු වෙන කරුණු 5 න් තමන්ගේ සම්මා දිට්ඨිය තනා වඩාගත්තොත්, අනුග්‍රහ කළොත් අනුපාලනය කළොත්, රැක බලාගත්තොත්, ඒ කෙනාට අවසාන ඵලය අත්දකගන්න පුළුවන් වෙනවා. මෙන්න මේ විදියේ හඳුන්වාදීමකින් පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ මේ පහ පෙළගස්සනවා - සීල අනුග්‍රහිතා ච හොති, සුත අනුග්‍රහිතා ච හොති, සාකච්ඡා අනුග්‍රහිතා ච හොති, සමාධි අනුග්‍රහිතා ච හොති, විපස්සනා අනුග්‍රහිතා ච හොති

ඉතින් මේකෙන් මේ කියන සීල අනුග්‍රහිතය, සුත අනුග්‍රහිතය, සාකච්ඡා අනුග්‍රහිතය කියන තුන තමයි අපි පහුගිය දවස් තුනේ සාකච්ඡා කළේ. අද ඉස්ඉස්සෙල්ලාම බණ අසන දායක පිරිසගේ දැනගැනීම සඳහා කෙටි සමාලෝචනයක් කළොත්, සීල අනුග්‍රහිතය කියලා කියන්නේ දිට්ඨියට පත් වෙච්ච කෙනා, මේ යහ දැක්මට පත් වෙච්ච එක්කෙනා, හැම වෙලාවෙම තමන්ගේ ශීලය,

ශික්ෂා පද ශීලය දවසින් දවස, දවසින් දවස නඩත්තු කරනවා මදිවට අලුත්වැඩියා කරන්නත් ඕන. එහෙම නැත්නම් අධිශීල ශික්ෂාවට සිත නමාගෙන ගත කරන්න ඕන. එහෙම නූනොත් සම්මා දිට්ඨිය මළකඩ කනවා. වැවෙන්තේ නෑ. වඩා වර්ධනයක් වෙන්තේ නෑ. ඒ නිසා ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරනවා කියන්නේ නිතරෝම භය ලැජ්ජාව ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති කරගනිමින් ඒකට අනුග්‍රහ කිරීමයි. දෙක තමයි සුත අනුගහිතා ව හොති - සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ බණවලට ඇහුම්කන් දෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් තමන් දන්න දේවල් - සුතමය ඤාණය කියලා තියෙන්නේ බහුශාක ඤාණ කියලා තියෙන්නේ - ඒක තනා වඩාගන්න ඕන. අලුතින් අලුතින් නොදන්නා දේවල් කියාදෙන්න ඕන. එහෙම නුදුන්නොත් කම්මැලි හිතෙනවා. ඉස්සරහට යන්න ටෙට්ටිය මදි වෙනවා. එන්න එන්න ඇහුම්කන් දෙන්න දෙන්න තමන්ගේ ගමනට අඩුම කුඩුම උපකරණ හම්බ වෙනවා. ඒ නිසා සුත අනුග්‍රහිතය අවශ්‍යයි.

තුන්වෙනි එක තමයි සාකච්ඡා අනුග්‍රහිතය. දන්නා කියන කෙනෙක් එක්ක ගුණ දොස් විවේචනය කරලා කමටහන් සුද්ද කරගන්න වෙනවා. සුද්ද කරගත්තේ නැතිනම් - වැවෙන පැළවල මුල් ටිකට පස බුරුල් කරලා දුන්නේ නැත්නම් මුල ගිහිල්ලා සහ ගල්වල යට හයිය තට්ටුවේ වැදිවිචනම වර්ධනය බාල වුණොත් කොළඳාවත් බාල වෙනවා. මුල් වැවෙනවා අඩු වුණොත් ගහ වැවෙනවා අඩු වෙනවා. ඉතින් එහෙම වුණොත් ගොවියා පස බුරුල් කරලා දෙන්නා වගේ ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න ඕන, සහ කමටහන සුද්ද කරන්න ඕන. ප්‍රශ්න අහන්න ඕන. ප්‍රශ්න අහල තමන්ගේ ගැටලු තැන් සෘජු කරගන්න ඕන.

අන්න ඒ ආකාරයෙන් අනුග්‍රහ කරපු එක්කෙනාට ඊගාවට බුදු භාමුදුරුවො දේශනා කරනවා සමඟ අනුග්‍රහිතා ව හොති කියලා. එයා සමඟ භාවනාවෙන් උදව් උපකාර ලබන්න ඕන. ඒ අර හැදිගෙන වැඩිගෙන එන පැළයකට අනුග්‍රහිතය දෙනවා වගේ. ඉතින් ඒ සමඟ අනුග්‍රහිතයට උපමාවෙන් අධාර කරන අටුවාචාරීන් වහන්සේ සදහන් කරනවා කැලයක් මැද හේනක් ගිනි තියලා ඒකේ ගඩාගෙඩි වචන, හේන් ගොවිතැන් කරන ගොවියා සීල

අනුග්‍රහණය කියලා පෙන්වන්නෙ වටේට ගහන දඬු වැට වාගෙ. ඒකෙන් ආරක්‍ෂා කෙරුවෙ නැත්නම් ඇතුළෙ තියන පැළ මල් ගෙඩි ගඩාගෙඩි හේන් එළවළු සේරම සත්තු කනවා. ඉතින් ඒක නිසා කටුවැට ගහන්න ඕන. දඬුවැට ගහන්න ඕන. සුභ අනුග්‍රහණය, බහුශාක භාවය කියන එකෙන් අදහස් කරන්නෙ යම් යම් පැළ වැවෙනවා නම් ඒවට වතුර මදි නම් කල් යල් බලලා වැඩ කෙරුවොත් උඩ හරියෙ වැවෙන පැළවලට වතුර ටිකක් දාන්න ඕන. ඒ වගේ වරින් වර අපහසුතා මතු වෙනකොට බුද්ධ දේශනාවෙ සඳහන් කරුණුයි හදාරන්න ඕන. පැළේ වැවීගෙන එනකොට වටේට පස බුරුල් කරලා කඳ මුලට පස් එකතු කරන්නා වගේ සාකච්ඡා අනුග්‍රහණය කරන්න ඕන, යහ කාලෙන් නිසි නින්දේ මුල් ටික වැඩෙන්න. ඒක ගොවියා කළ යුතු දෙයක්.

දැන් මේ උපමාවෙ හොඳ කැල්ලක් එනවා. සමථ අනුග්‍රහණය කියලා කියන්නේ - නවදැලි හේනක හේන් බෝග ඇට වැපුරුවට පස්සෙ ඒ වචන බෝග ඇටත් එක්ක තණකොළ වැවෙනවා. ඉතින් ගොවියා හරියටම බෝගය ඉතුරු කරලා තණකොළ ගලවන්න ඕන. ඒකට අපි නෙළනවා කියලා කියන්නේ. ඒ තණකොළ, එහෙම නැත්නම් කටුසර අනෙකුත් වල් පැළ, හෝගයට වැඩිය ගොරෝසුයි. ඒ නිසා හෝගය යට කරගෙන තණකොළ වැවුණොත් ඒ සටනින් හෝගය පරදිනවා. ඉතින් ගොවියා හෝගයට අනුග්‍රහ කිරීම් වශයෙන් තණකොළ ටික ගලවලා දානවා. වරක් ගලවලා බැහැ. වරක් ගැලව්වාට එහෙම හරියන්නේ නැහැ. දෙවරක් ගලවලත් බැහැ. සාමාන්‍යයෙන් තුන්සැරයක් විතර ගලවන්න ඕන. ගැලව්වට පස්සේ, ඒ ගලවන අතරවාරයේ ඒ හෝගය පොළව වසාගෙන පැතිරුණාට පස්සේ ආයෙ තණකොළ ගැන කලබල වෙන්න දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා ගොවියා ඒ වෙලාවේදී ලිහිලියේ අතුරු අත්ගානවයි කියලා - මේකට සිංහලෙන් යොදලා තියන තාක්‍ෂණික වචනය. අතුරුඅත්ගානවා කියලා කියන්නෙ අතරමැදි තියෙන තණකොළ ටික ගලවලා බෝගයට උදව් කරනවා. තණකොළ ටික අයිත් කරනවා. ඉතින් සැරයක්, දෙසැරයක්, තුන්සැරයක්, කෙරුවට පස්සේ හෝගය වැවෙන පැළ පොළව වසාගත්තට පස්සේ තණකොළවලට එන්න දෙන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ හෝගය

දිනනවා. අන්ත එතනට යනකල් අර වල් පැළ තණකොළ උදුරලා දැමීම, ඒක අත්‍යවශ්‍ය අංගයක්.

අන්ත ඒ වගේ තමයි යම් කිසි කෙනෙක් සීලයකින් තමන්ගේ කය, වචන දෙක හික්මවාගෙන කායික දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත අයින් කරගෙන සිල්වතුන් ඇසුරු කරමින් භාවනා කරමින් බණ අහමින් නිතර සාකච්ඡා කරමින් ගත කරනකොට එක විදිහකට කියන්න පුළුවන් අර සීලයෙන් උත්තර දීපු විනික්කම කෙලෙස් කය වචන දුශ්චරිත යටපත් කරගෙන සිල්වතුන් අතරෙම ගත කරනකොට, පරියුට්ඨාන කෙලෙස් කියලා හිතේ තියෙන තව කෙලෙස් ජාතියක් නගිනවා. මොකද ඒ පරියුට්ඨාන කෙලෙස්වලට සීල බෙහෙන අහන්නෙ නැහැ. සීල බෙහෙන් උත්තර ලැබෙන්නෙ විනික්කම කෙලෙස්වලට විතරයි. ඒ කියන්නෙ සතුන් මැරීම, සොරකම් කිරීම, කාම මිට්‍යාවාරය, බොරු, කේලාම්, හිස් වචන, පරුෂ වචන, මත් පැන් පානය වගේ, නැත්නම් වැරදි ජීවන රටාව වගේ දේවල් සීලයෙන් නඩත්තු කරන්න පුළුවන්. සිල්වතා එව්වට යන්නේ නැහැ. ලැජ්ජයි, බයයි.

නමුත් ලස්සන දෙයක් දකිනකොට ආසා වෙන එක, අකමැති දෙයක් දකින කොට තරහව පහළ වෙන එක, එහෙම විශේෂ කැපී පෙනීමක් තරහක් නැති වීට හිත නින්දට වැටෙන එක එහෙම නැත්නම් හිත විචේක වෙච්ච ගමන් තමන් අතීතයේ කළ යම් යම් අත්වැරදි ගැන පශ්චාත්තාප වෙන එක, නැත්නම් මත්තට මම එහෙම නැතිව ජීවිතය සකස් කරගන්න ඕන කියලා අනාගත සැලසුම් හදන එක. අනාගත සැලසුම් හදලා හිත අවුස්සගන්න එක. එහෙම නැත්නම් මං යන පාර හරිද මගේ මේ ගුරුවරයා නියම ගුරුවරයාද එහෙම නැත්නම් මේ පටලැවිල්ලක්ද කියලා හිතේ දෙහිඩියාව එන එක. මේ පහට සීලයෙන් උත්තර හම්බ වෙන්නෙ නැහැ.

පරියුට්ඨාන කෙලෙස් කියන මේ රෝගයට සමාධිය තමයි බේත. ඉතින් සිල්වත්තයාගෙ, බණ දහම් දන්න කෙනාගෙ, හොඳට සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය දක්වන කෙනාගෙ හිතේ මේ නීවරණ ධර්ම එක්කෝ නිසි නින්දේ වැඩෙනවා. මට කියන්න හිතෙනවා සමහර

වෙලාවකට සිල්වන්තයාට නීවරණ වැඩි වෙනවයි කියලා. ඒක එක පැත්තකට ඔය විභංග අට්ටකපා වගේ තැන්වල අටුවාවාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරනවා. මෙන්ම මෙහෙම ගැලවීමකින් සිලයක් රකින්නේ නැති නිකං කාම ලෝකේ තියෙන රූප බලමින්, ශබ්ද අහමින්, ගඳ රස බලමින් කාමභෝගීව ඉඳුරන් පිනවමින් ගත කරන මනුස්සයා සංසාරට බැඳෙන්නේ තණ්හාව නිසා නේ. ආසාව නිසා නේ. නමුත් ඒකේ ආදීනව දැනගෙන යම් කිසි කෙනෙක් සිලෙක පිහිටලා හික්මිලා තමන්ගේ වර්යාව දියුණු කරගෙන මහත්මා ගති පහළ කරගෙන දියුණු වෙන්න හදනකොට අර ආසාවෙන් පෙලිවිච්ච හිත සිලයෙන් තඩමාරු කෙරුවහම ද්වේෂය නගින්න ඉඩ තියෙනවා වැඩියි. ඊට පස්සේ ඒ වර්තයට බලපාන්නේ රාගය නෙමෙයි ද්වේෂය. ඒ නිසා සිල්වතුන් අතර හරියට ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මාන වැඩියි. ඒක කවුරුත් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. කවුරුත් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සිලවන්ත වෙනකොට අඩු වෙයි කියලා. සිල්වන්ත වෙනකොට රාගය අඩු වෙන්න උත්සාහ කරනවා. ඒකට විශේෂයෙන් පටි තද කරගැනීමක් කරනවා. ඒ වුණාට ද්වේෂය වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක විභංග අට්ටකපාවේ පෙන්නලා දීල තියෙනවා. රාගයෙන්, ද්වේෂයෙන්, පිට කරපු අපේ හැඟුම් දන් දීමෙන් සහ සිල් රැකීමෙන් හිර කරගත්තට පස්සේ එව්ව එළියට වැගිරෙන එක නතර වුණාට හිත ඇතුළේ පැහෙන ගතිය වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ නිසා සිලයකට ගිය කෙනාට ලෝකයා කියන්නේ මාර බලවේග වැඩියි කියලා. වෙනදට වැඩිය කාමච්ඡන්දය කියන කාම ආශාව හිතේ වැගිරෙන ගතිය වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි තාම එළි කරන්නේ නැ. හිත ඇතුළේ පැහැවෙනවා. ඊගාවට ව්‍යාපාදය කියන නුරුස්තා ගතිය වචනයෙන් කිවුවේ නැති වුණාට ක්‍රියාවෙන් නැති වුණාට ඇතැම් විට බලපානවා. ඒ වගේම මද්දහනේ තදබල නිදීමක ගතිය, සක්මන් කරනකොට නිදීමක එන ගතිය වැඩි වෙන්න පටන්ගන්නවා. තමන් පිළිබඳවම වෙච්ච වැරදි ගැන පශ්චත්තාප වෙනවා. අනාගතය ගැන සැලසුම් හදන ගතිය සීඝ්‍ර වෙන්න පටන්ගන්නවා. දෙගිඩියාව වැඩි වෙනවා. ඉතින් හරියටම මම කියන්න හදන්නේ සිල් ගන්න ගියාම නැති කරදර එන්න

පටන්ගන්නවා වගේ පෙනෙනවා ඇති. එහෙම එකක් නෙමේ මතක් කරන්නෙ. දන් දීලා කාමය, රාගය පොඩ්ඩක් අඩු කරගන්නට, සිල් රැකලා ද්වේෂය අඩු කරගන්නට පස්සේ විනික්කම කෙලෙස් නතර වුණාට නිවරණ වශයෙන් මතු කරන මධ්‍යම පන්තියේ කෙලෙස් වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා කියන එකයි මම මේ කියන්නෙ. මේක හොඳට අහු වෙන්නේ හොඳට සතියෙන් තමන්ගේ විත්ත ප්‍රවෘත්තිය බලාගෙන ඉන්න කෙනාට විතරයි. මොකද අර කාම ආශාවල් දිගේ රණ්ඩු සරුවල් කරගෙන අහු දරුවන් රකිමින් ගෙවල් දොරවල් රකිමින් ඉන්න කෙනාට හිත බලන්න වෙලාවක් නෑනෙ. ඒගොල්ලෝ තරහවක් ආව ගමන් ගන්නා කැත්තක්. කෙටුවා. ආසාවක් ආවනෙ. ඉෂ්ට කරගත්ත. එව්වරයි. ඉතින් එයාට මේ හිතේ මොකක්ද වෙන්නෙ කියන්න බැහැ. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් ආසාවල් වැඩි වෙව්ව නිසා ලෝභය වැඩි කරගෙන යන්න හොඳ නෑ. දන් පින් කරගෙන යන්න ඕනයි කියලා දනට දීලා සීලයත් ආරක්‍ෂා කරලා තද ද්වේෂය හිර කරගන්න උත්සාහ කළාට පස්සේ, නමුත් හිත ඇතුළෙ කැකැරෙන ගතිය වැඩි වෙනවා.

ඒක නිසා භාවනා කරන්න පෙළඹුණයි කියමු කවුරු හරි. ඒ කියන්නෙ සීලයෙනුත් ඉඳලා බණන් අහලා කමටහනුත් සුද්ද කරන්න කෙනෙකුත් ඉඳලා භාවනා කරන්න පෙළඹුණාට පස්සේ ඒ මනුස්සයාට ඉස්සෙල්ලාම දකින්න හම්බ වෙන්නෙ හොඳක් නම් නෙමෙයි. කය තැන්පත් කරලා එක තැනක තිබ්බට හිත ගොප්දාන්ත පටන්ගන්නවා. හිතාගන්න බැරි තරම් කෙලෙස් ඇවිස්සෙන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් මේක නොදන්න කෙනා කියනවා මම ගෙදරදොරේ කටයුතු කරගෙන යනකොට මෙහෙම කරදරයක් තිබුණෙ නැහැ. දන් මෙන්න බලාපල්ලා වැඩේ. දෑන් විවේකීව ඇස් දෙක වසාගෙන භාවනා කරන්න හදනකොට මෙන්න බාධා ඇති වෙනවා කියලා ඒ ඇත්තො හිතනවා. මට තාම පින් මදි. මට හොඳ වෙලාවක් එනකම් ඉන්න ඕන. මේ දෑන් මාර බලවේග වැඩි වෙලා තියෙන්නේ කියලා මේක පිළිබඳව නොදනුවත්කමින් දඟලනවා.

නමුත් භාවනා කරනකොට හම්බ වෙන පළවෙනි ප්‍රතිඵලය තමයි අපි හිතුවට වඩා වැඩිය අපෙ හිත නොසන්ධාලයි කියලා

දූනගන්න එක. ඒක දන්නේ නෑ භාවනා නොකරන අය. මීට්‍යා දෘෂ්ටිකයෝ දන්නෙත් නෑහැ. ඒක නිසා මතක තියාගන්න ඕන මන්තරේ හරි නම් මතුරනකොට කපුවා පරල වෙන්න ඕන. පිල්ලිය නැගිටින්න ඕන. මන්තරේ මතුරනකොට ඒක එහෙම තමයි. ඒ වගේ භාවනාවට ගිහිල්ලා සීලය ආවර්ජනා කරලා හොඳට කය තැන්පත් කරගෙන ආනාපානෙට හිත දානකොට, සක්මනට හිත දාන පළවෙති දවස් දෙක පුදුමාකාර විදිහෙ ඇවිස්සිල්ලක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ දූන් මන්තරේ වැඩ.

ම. ගිහි කාලේ භාවනා කරන්න ගියාම ඒ භාවනා මධ්‍යස්ථානෙ අපි වැඩිය මේ වගේ ධර්ම සාකච්ඡා කරන්නෙ බණ කියන්නෙ නෑ. ඉඳල හිටලා ඉතින් එකතු වෙලා කයිවාරුවක් ගහනවා. ධර්ම සාකච්ඡා කරනවා කියන්නේ නෑහැ. කයිවාරු ගහනවා කියලා තමයි කියන්නෙ. ඒ කයිවාරුව ගහන වෙලාවෙදි එක සුදු නෝන කෙනෙක් මහත්තයට කපා කරලා කිව්වා මම දූනගෙන හිටියෙ නෑ මගේ හිත මෙව්වර නොසන්ධාලයි කියලා. මෙහෙ ඇවිල්ලා ඔක්කොම අතැරල දාලා භාවනා කරන්න ගියාම හරියට හිත ඇවිස්සෙනවා කියලා. ඉතින් ඒ භාවනාව උගන්නපු සිංහල මහත්තයා හිතා වෙලා කපා කරලා කිවුවා ඕක තමයි භාවනාවේ පළවෙති ප්‍රතිඵලය කියලා. ඕක දකින්න ආස නැති නිසයි අපි ටෙලිවිෂන් බල බල ඉන්නෙ. ඕක දකින්න ආස නැති නිසයි අපි නවකපා කියව කියව ඉන්නේ. ඕක දකින්න ආස නැති නිසයි අපි රේඩියෝ අහ අහ ඉන්නේ. ඕක දකින්න ආස නැති නිසයි අපි ගමන් බිමන් ඇවිදින්නෙ. කයිවාරු කෙළ කෙළ ඉන්නෙ. කවදාහරි ඔය ටික නතර කරලා ඇතුළ බලන්න ගියොත් හොඳක් දකින්න නෑහැ. මේක හුගදෙනෙකුට අදහගන්න බෑහැ. සමාධියකට නැත්නම් සමථ භාවනාවකට නැත්නම් පර්යංක භාවනාවකට ගියාට පස්සෙ. එයා සමථ භාවනාව අතහැරලා නැගිටලා යන්නේ නෑහැ. එයා දූනගන්නවා කවදා නමුත් පටන්ගන්නකොටම කරදර ටිකක් තියෙනවා. පැළේ නැගිටින්න හදනකොට විශාල වශයෙන් තණකොළවලින් වල්වලින් බාධා වෙනවා. ඒක අතින් ගලවලා පැත්තකට දාන්න ඕන. එක සැරයක් කරලා බෑ දෙකක් කරලා බෑ තුන්සැරයක් කරන්න ඕන.

කෙරුවට පස්සෙ තමයි අරමුණ, සතිය, සමාධිය ටිකක් අතු ඉති විහිදිලා වැඩෙන්නෙ. ඉතින් ඔතන්ට එනකම් ගොවියාගේ අවධානය හෝගයට අවශ්‍යයි.

අන්න ඒ නිසා අපේ සර්වඥයන් වහන්සේගෙ දේශනා අනුව, ඒ අනුවම අටුවාචාරීන් වහන්සේලා සඳහන් කරලා තියෙනවා සමථ භාවනා කරනකොට යෝගාවචරයා තමන්ගේ සමථ පැළේ, නැතිනම් සමාධිය කියන පැළේ තනා වඩාගන්න අවශ්‍ය සප්පාය කරුණු සපයලා දෙන්න ඕන කියලා. සප්පාය කියන්නේ සැප කරුණු සපයලා දෙන්න ඕන. සමාධිය වැඩෙන්නත් නීවරණ ධර්ම නොවැඩෙන්නත් නීවරණ ධර්ම ගලවලා දාන්නත් ඒ සප්පාය කරුණු දැනගෙන ගොවියා අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. තනා වඩාගන්න ඕන. අනුපාලනය කරන්න ඕන. ඉතින් ඒ නිසා විශුද්ධි මාර්ගය පොත්වල ආදී සමථ නිද්දේශය යනකොට ථෙරවාදයේ මේ කියන සප්පාය කරුණු සඳහන් කරලා තියෙනවා.

ආවස සප්පාය - ආවාස සප්පාය කියලා කියන්නේ ගෙදරක ඉඳගෙන කරන්න අමාරුයි කියනවා වගේ. මොකද ගිහි ගේ කියන්නෙ ගිහි ගෙයක්. ගෙදරකට ගිහිල්ලා බලන්න කැමිබැල්ල විතරක්. ගෙදර මිනිස්සු ඉන්නවා නම් කව කව කව කව ගාන එකමයි වැඩේ. බෙලිකටු මල්ලක් හොලවනවා වගේ. ආරණ්‍යයකට පන්සලකට යන්න බලන්න. පන්සලක සමහර විට අනවශ්‍ය විදියට සෝෂා කරගන්නවා. නමුත් ආවාසය කියන එකින් අදහස් කරන්නෙ නිශ්ශබ්දතාව. “අරියො වා තුණහී භාවො ධම්ම වා කථා” කරනවා නම් ධර්ම කථාවක් කරන්න - නැත්නම් නිශ්ශබ්ද වෙන්නෙයි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා යනකොටම ගෞරවයක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා ගෘහවාසය සම්බාධයි. ගෘහවාසය කියන්නෙ ගිහිගෙයි වාසය. ඒ නිසා ආවාසය කියලා කියන්නෙ ගෘහවාසයෙන් වෙන් වුණ විවේක ස්ථානයක්. ඉතින් ඒක නිසා ඒ ගෝචර වාසයට - එහෙම නැත්නම් ඒකට අපි හරියට කියන්නෙ ආවාසය කියලා - ආවාසයට ගියේ නැත්නම් අර කරදර කම්කටොලු අස්සෙ භාවනා කරන්න ගියාට හරියන්නෙ නැහැ.

ඒ වගේම ගෝචර භූමියක වෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ අපි දැන් මේ ආරණ්‍යයෙ වාසය කරනවා. එතකොට මේ දායක පින්වතුන් අපිට ඇවිල්ලා දානෙ ටික හදලා අපි පෙළගැහුණට පස්සේ පාත්‍රයට දානෙ බෙදන බව හැබෑව. ඒ දායකයො එන්නෙ නැත්නම් අපිට යන්න වෙනවා ගමට. ගමට ගියා නං ගමට ගිහිල්ලා දානෙ හොයාගෙන එන එක පැයකට වැඩිය කාලේ ගන්න හොඳ නැහැ කියලා කියනවා. ඊට වැඩි වෙනවා නම්, ගොදුරු ගම ගොඩක් ඇත නම් භාවනාවට ටිකක් බාධායි. පැයකින් ගිහිල්ලා එන්න පුළුවන් දුරක් තමයි තියෙන්නෙ. ආදර්ශයක් වශයෙන් දඹදිව ගිය ඇත්තෝ දන්නවා ඇති සැවැත් නුවරයි ජේතවනාරාමයයි අතර කිලෝ මීටර 1 3/4 ක විතර දුරක් තමයි තියෙන්නෙ. පැයක් ඇතුළත ගිහිල්ලා එන්න පුළුවන්. අන්න ඒ ගොදුරු ගම සරු එකක් වෙන්නත් ඕන. අතේ දුරින් තියෙන්නත් ඕන. ඒ ගොදුරු ගම කන අස්සෙම තියෙනවා නම් ඉතින් ගොදුරු ගමේ සද්ද නිසා බාධයි, ඒ නිසා ගොදුරු ගම සම මට්ටමෙන් තියෙන්න ඕන. අපේ මේ නිස්සරණ වනය හදල තියෙන්නෙ, කිලෝ මීටර 1/2 ආරණ්‍යයෙන් මෑත තමයි පිණ්ඩපාත ශාලාව හදලා තියෙන්නෙ. මෙන්න මේ දෙක ගැළපුණේ නැතිනම් ඉතින් භාවනා කරන කෙනාට අමාරුයි. මේ පොඩි හාමුදුරුවොත් අහන්නෙ ඒකයි, මෙහෙත් අපි ගියාට පස්සේ පිරිවෙනකට ගියාම මේ වගේ විවේක තැනක් එවැනි පරිසරයක් අපිට නැති වෙච්චහම කොහොමද අපි භාවනා කරන්නෙ කියලා. ඉතින් පිරිස එකතු වෙලා සකස් කරගන්න ඕන වෙලාවක්. ආහාර සඳහා මේ වෙලාව. ඒ වෙලාව ඉවර වුණාට පස්සෙ ඒක අමතක කරලා දාලා දවසෙ මෙච්චර වෙලාවක් අපි විවේකය සඳහා හදාගන්න ඕන.

ඊගාවට හෝජනය. වා පින් සෙම් කිපෙන්නෙ නැති මධ්‍යස්ථ ආහාර වේලක් වෙන්න ඕන. සාමාන්‍යයෙන්ම මම වැඩියෙන්ම ගරු කරන මතයක් නෙමෙයි, සමහරු කියනවා මස් මාංශ ආහාර ගත්තහම ඇවිස්සෙන ගතිය වැඩියි කියලා. එහෙම එකක් කෙළින්ම බුද්ධ වචනේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා කැලේ භාවනා කරන කෙනෙකුට නම් වන මෘගයන්ගේ මාංශ ගන්න එපා. වන මෘගයන්ට ගඳ වැටිලා කනවයි කියලා. ඒක නැත්නම්

ප්‍රශ්නයක් නැහැ. කෙසේ නමුත් ආහාර ගන්න ඒවා තමන්ට සප්පාය ආහාර වෙන්න ඕන. දැන් පැවිද්දන්ට සප්පාය අසප්පාය කථාවක් නැහැ. පාත්‍රයට හම්බ වෙන දේ වළඳන එකයි තියෙන්නේ. ගෙදරදී වගේ ලුණු ටිකක් ඉල්ලගෙන කන්න, එහෙම නැත්නම් උම්බලකඩ කැල්ලක් දාගන්න, එහෙම නැත්නම් ලුණු මිරිසක් තලාගන්න විදියක් නැහැ. දෙන දෙයින් යැපෙන්න ඕන. යැපුණේ නැත්නම් භාවනාවට ටිකක් බාධා වෙනවා.

ඊඟාවට ඇසුරු කරන පුද්ගලයෝ භාවනා කරන්නේ නැති පිරිසක් නම් හිත එක්තැන් කරගන්න හරි අමාරුයි. භාවනා කරන පිරිසක් ඉන්නවා නම් තමන් භාවනා නොකළත් දකිනකොටම හිත තැන්පත් වෙනවා. ඒ නිසා කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, ඒ සප්පාය ආශ්‍රය තියෙන්න ඕන.

ඒ ඇරෙන්න, සෘතු ගුණය සප්පාය වෙන්න ඕන. හැබැයි ලංකා ඉතිහාසය දිහා බලනකොට එක පැත්තකට ජේනවා දැන් කාලේ තමයි මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වර්ෂා කලාපෙ ශීත කලාපෙ හදන්නේ. එදා තිබිල තියෙන්නේ රජරටමයි. උෂ්ණ පරිසරය තමයි භාවනාවට හරියන්නේ. ඇඟ හොඳට වේලිච්චහම වාත අමාරු අඩුයි. එහෙම නැත්නම් ප්‍රමේහ රෝග අඩුයි. ලේසියි ඇඟට. හොඳම ගල් ගෙයක් ඇතුළට ගියා නම් ගල් ගේ තියෙන වාසිය තමයි දවල්ට උණුසුම් කරනවා උණුසුමට රත් කරනවා. ඒක එන්නේ නෑ අපේ නිස්සරණ වනයේ. නිස්සරණ වනයේ බොහොම තෙතමනය වැඩියි. සෙම අවුස්සන ගතිය වැඩියි. මේවා මෑත කාලෙ හදපු ආරණ්‍ය සේනාසන. හරි එච්ච නම් තියෙන්නේ රජරට තමයි. ඒකට සෘතු සප්පාය තියෙන්න ඕන.

ඒ වගේම ඉරියාපථ සප්පාය තියෙන්න ඕන. ඉරියාපථ සප්පාය කියන්නේ, භාවනාවේ රහස තියෙන්නේ පර්යංකයේ නෙමෙයි සක්මනේ. ඇති වෙන්න සක්මන් කරන මනුස්සයාට භාවනාව එච්චර බරපතළ වෙන්නේ නැහැ. නමුත් අවාසනාවකට වගේ මේ භාවනා වැඩමුළුවට ඇති වෙන තරමට තරම් සක්මන හදල දෙන්න අපිට බැරි වුණා. අපි උත්සාහ කළේ වට්ට තව සක්මන් මළ

කිහිපයක් හදන්න. ඉතින් යම් යම් කාරණා නිසා බැර වුණා. ඒක නිසා ඉරියාපට් හරියට තියාගන්න ඕන. සක්මනයි පර්යංකයයි දෙක. ඇත්තටම කියනවා නම් පර්යංකයට ඉස්සෙල්ලා සක්මන් කරලා භාවනා කරනවා නම් චතුරාරක්ඛ භාවනාවලින් කරන පූර්වකෘත්‍ය භාවනා මොකක්වත් ඕන නෑ. හොඳට සක්මන් කරලා වාඩි වෙච්චහම වැඩේ සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා දැනගන්න ඕන ලෙඩකින් සනීප වෙලා නැගිටලා වැඩ කරන වෙලාවේදී වැඩියෙන්ම පර්යංක ගහන්න යන්න එපා. සක්මන් කරන්න. නින්දකින් අවදි වෙච්ච වෙලාවේ පර්යංකයට යන්න එපා. සක්මන් කරන්න. අන්න ඒ ඉරියව්ව, සප්පාය කරුණු සලසලා දෙන්න ඕන. යෝගාවචරයාම දැනගෙන, තමන්ගේ වර්යාව දැනගෙන, වා පින් සෙම් ගුණ දැනගෙන ඒ ටික සපයලා දෙනවා නම් ඒකට කියනවා අනුග්ගහ කියලා. සමථයට තියන අනුග්ගහයක් කියලා.

මීට අමතරව, අපට හිතාගන්න බෑ එක පැත්තකින් බලනකොට, නමුත් අටුවාවේ විශේෂයෙන් විශුද්ධි මාර්ගයේ පෙළගස්වලා තියෙනවා, භාවනා කරනකොට ඇහැට කුණ වැටුණා වගේ පළිබෝධ වගයක් තියෙනවා. පළිබෝධ කියන්නේ බෝගයට වැඩිය තණකොළ ටික වැඩියෙන් වැවුණා නම් ඒ තණකොළ නිසා අවිච්ච නැතිව යනවා බෝගයට. තණකොළ වතුර ටික උරාගන්නවා. පසේ තියෙන සාරය උරාගන්නවා. එතකොට හෝගය ඇණහිටිනවා. තැන වැටෙනවා. අන්න ඒ වගේ පළිබෝධ තියෙනවා.

පළිබෝධ 10 ක් අපේ පොත්වල ලියලා පෙන්වලා දීල තියෙනවා. ඒකෙන් කියලා තියෙනවා විශාල ලොකු ආවාස ගොඩක් වැඩි වුණොත් ඒවා නඩත්තු කරන්නයි තීන්ත ගාන්නයි අතුපතු ගාන්නයි ආදී වැඩට ගියාම භාවනා කරන්න වෙලාවක් නැතිව යනවා. මේවට ආවාස පළිබෝධ කියලත් කියනවා. ඇත්තටම ආවාසෙ හදාගෙන තියෙන්නේ පැත්තකට වෙලා විවේකීව භාවනා කරන්න. නමුත් ඕනවට වඩා වැඩිය විච්චුරණ කරගත්තහම ඒකේනුත් පළිබෝධ වෙනවා. ඒ වාගේම තමන්ගේ දෙමාපියොත් එක්ක, නෑදෑයොත් එක්ක යාළු මිත්‍රයොත් එක්ක වැඩිය හප්නයට ගියොත් එතකොටත් මහණකම හරියන්නේ නැහැ. පැවිද්දෙක් වුණත් පැවිදි

වෙලා දවස් 10 භාවනා කරන වෙලාවේ කොයි වෙලාවෙන් ටෙලිෆෝන් එක කනේ තියාගෙන ඉතින් ගෙදරට කථා කර කර ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් පත්තර කියවනවා. රේඩියෝ එක අහනවා, මේ මොකද වෙන්න කියලා. ඒකෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද? අර අතැරපු කුලයා කෙරෙහි සහ ගණයා කෙරෙහි බැඳීම නිසා කවදාවත් හිත එකලස් වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ළදරු සාමනේරයන්ට සාමනේර බණ දහම උගන්වනකොට දින වර්යාවේ කියලා තියෙනවා ගණයා කෙරෙහිත් කුලයා කෙරෙහිත් නොඇලී ඒ වෙනුවට ගුරුවරයා කෙරෙහි ඇලෙනවා. වත පිළිවෙත කෙරෙහි ඇලෙනවා. තමන්ගේ දින වර්යාවට ඇලෙනවා. මේ නිසා කුලයා, කුල කියන්නේ ගිහි ගෙයක ඇත්තෝ එහෙම නැත්නම් නැදැයෝ හිත මිත්‍රයෝ යාළුවෝ එක්ක පයුරුපාසාන තියාගන්න හොඳ නෑ. නැතුව බෑ. නමුත් පුළුවන් තරම් අඩු කරන්න දැනගන්න ඕන. පැවිදි වුණොත් ගමේ ඉන්න එපා. පුළුවන් තරම් දුර පළාතකට යන්නයි කියලා කියනවා. එතකොට තමන්ගේ කුලයා කෙරෙහි බැඳීම අඩු වෙනවා.

ඊගාවට ලාභ සත්කාර කියලා එකක් තියෙනවනෙ. ඒවා ඇත්තට පිනට හම්බ වෙන දේ. නමුත් ඒක තනිකරම භාවනාවට බාධයි. වැඩිය ලාභ සත්කාර ලැබෙන්න ලැබෙන්න ඒ පිරිකරවල් රැක බලාගන්නයි ඕව ගැන කල්පනා කරන්නයි, මම අනුන්ට වැඩිය වාසනාවන්නයි. මට ලැබීම් වැඩියි කියනකොටත් ලාභ සත්කාර සමථ සමාධියට, සමථ භාවනාව නැති වුණත් යෙදීමට වුණත් බාධා වෙනවා.

ඒ වගේම භෝජනයේ ආහාරයේ මාත්‍රාකැඳුනාව දන්නෙ නැත්නම් ඒක බාධාවක් කරගන්නවා. ඒ නිසයි සර්වඥයන් වහන්සේ උදේටයි, දවල්ටයි විතරක් දානය අරගෙන නතර කරලා තුන්වෙනි එක අයිත් කෙරුවේ. වැඩියෙන්ම කාමය ඇවිස්සෙන්නේ රාත්‍රී භෝජනයට. කාමභෝගීන් වැඩියෙන්ම රස විඳින්නේ රාත්‍රී භෝජනය. රාත්‍රී භෝජනය වළඳලා ඝන අන්ධකාරයට ගිහිල්ලා ඉතින් රාත්‍රී සැණකෙළි පවත්තනවා. ඕකට තමයි කාමභෝගය කියන්නෙ. පැවිද්දා ඒ වෙනුවට කරන්නෙ මොකක්ද? ඒ වෙලාවට බුදු භාමුදුරුවෝ වන්දනා කරනවා. එයා රැට වන්දනා කරලා ගිහිල්ලා

ගිලන්පස වළඳලා බණ භාවනා කරනවා. මේ නිසා භෝජනය හරියට පාවිච්චි කරගන්න බැරි වුණොත් කාම කෝප ඇවිස්සෙන ගතිය වැඩියි.

ඉස්සෙල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ශාසනය ඇති කරන කාලෙදී රාත්‍රි කෑම ගැන නීති දාලා තිබුණේ නෑ. අවුරුදු 20 ක් විතර යනකල් රැටන් භාමුදුරුවරු පිණ්ඩපාතෙ ගියාලු. පිණ්ඩපාතෙ ගිහිල්ලා වෙච්ච අකරතැබ්බ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ ඒක නතර කරලා සංඝයාගෙන් ඉල්ලීමක් කලා “මහණෙනි, මම යෝජනා කරනවා එක වේලකට සීමා කරමු. උදේ අරුණේ ඉඳලා මධ්‍යහ්නය දක්වා” කියලා. ඉතින් එතකොට පැවිදි වෙලා හිටිය උදායි භාමුදුරුවෝ කිව්වා නෑ නෑ අපි පැවිදි වෙනකොට ඔය නීතිය තිබුණේ නෑ. දූන් දාපු ඔය නීතිවලට යටත් වෙන්නේ නෑ කියලා. මං පැවිදි වෙනකොට ඒ නීති තිබුණේ නෑ. දූන් බෑ කියලා. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ කිව්ව මං මේ ගුණාගුණ දූකලයි කථා කරන්නේ. ඒ නිසා කට්ටිය එකගයි. එකඟ වෙන්න කියලා. නෑ මම එකඟ නෑ. මොකද අපි පැවිදි වෙන වෙලාවේ නීති රෙගුලාසි තිබුණේ නැහැ. දූන් දූම්මට අපි භාරගන්නේ නෑ කියලා. තුන්වෙනි සැරේටත් සර්වඥයන් වහන්සේ කියලා. සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා මනුස්සයෙක් වෙච්චහම, හික්කුචක් වෙච්චහම, ඉදිරියට යන මිනිහෙක් වෙච්චහම ඒ මනුස්සයා තමන් ඉදිරියට ආපු බාධාවක් කඩාගෙන ඉදිරියට යන්න ඕනේ, කරන්නේ සද්දන්ත කුලේ ඇතෙක් වගේ. උඟ වර මන්දක් ගැහුවොත් කඩනවා. ඒ වෙනුවට මේ කැට කිරිල්ලියක් වාගේ පරඩැලටත් බයේ ගත කරන උඹල වගේ මනුස්සයන්ට කවදාවත් භාවනාවක් බැහැයි කියලා. කරන්න ඕන නම් කරන්න ඕන. ලටුකිකෝපම සුත්‍රයේ බොහොම ලස්සනට විස්තර කරලා තියෙනවා භෝජනය පිළිබඳව උදායි භාමුදුරුවෝ දාන නීති තර්කය. බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා උඹේ හිත කැට කිරිල්ලියක් වගේ. ඉස්සරහින් එන දේ කඩාගෙන යන්න උඹට කිසි හැකියාවක් නැහැ. උඹ සද්දන්ත කුලේ ඇතෙක් බවට පත් කරගනින්න කියලා. භෝජනයේ තියෙන බාධාව නතර කරගන්න ඕන.

ඒ ඇරෙන්න, සමහරු හරියට එක එක කර්මාන්ත ඔළුවෙ දාගන්නවා. අද ඉන්න භාමුදුරුවරු විතර කර්මාන්ත ඔළුවෙ දාගන්න

කිසිම ජාතියක් මම දැකලා නැහැ. ලෝකෙ තියෙන සේරම දේවල් ඔළුවෙ දාගන්නවා. ඒකට කියනවා කම්මාරාමතාව කියලා. ඉතින් මේ කම්මාරාමතා හස්සාරාමතා තියෙන එක්කෙනාට සමාධිය හරියන්නේ නැහැ. ඉතින් අර විහාරෙක ස්ථානෙක කරගෙන යනකොට සැදෙන වත්පිළිවෙත් තියෙනවා. එව්වා නොකර ඉන්න කියන එක නෙවෙයි. නමුත් අනවශ්‍ය වැඩ දාගන්න ගියොත් සමථ භාවනාවට බාධයි. ඒ නිසා කම්මාරාමතා කියන එක - කර්මාන්ත ගොඩක් ඔළුවෙ දාගෙන ඉන්න එක අමාරුයි. හැබැයි එහෙම කර්මාන්ත දාගන්නෙ නැති හාමුදුරුවො සිවුරු අරිනවා. ඉතින් ඒ නිසා කර්මාන්තයක් කරගෙන හරි සිවුරෙ ඉන්න එකත් හොඳයි කියලා වෙලාවකට හිතෙනවා. නමුත් ඒක සමථට බාධාවක්. ඒ නිසා හොඳට දැනගන්න ඕන තමන් කළ යුතු කාරණා, වත් පිළිවෙත් කළාට පුළුවන් තරම් විවේක බුද්ධියක් හදාගන්න ඕන, ඒ ඒ පළිබෝධ නැති කරගන්න ඕන නම්.

ඒ වාගේම දුර ගමන් යන කට්ටියට නිතරම ඇවිදින සංඝයාටත් තැනක ඉඳගෙන භාවනාවක් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ වස් කාලේ අපි කරල තියෙන්නෙ තුන් මාසෙම වස් සමාදන් වෙලා එක තැනක ඉඳගෙන බණ භාවනා කරන එක. ඒ නිසා ඒ කාලේ ගමන් අඩු කරන්න කියලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ වාරිකාවේ යනවා. මේ වෙලාවේ අද්ධාන ගමන් කරන්න ඕන. දුර දිග ගමන් කරන්නෙ නැහැ. දැන් නිස්සරණ වනේ වගේ තැන්වල මොනම හේතුවක් නිසාවත් අරණයයෙන් පිට යන එක අනුමත කරන්නෙ නැහැ. අගේ කරන්නෙ නැහැ. මේ ආවේ හැකි තාක් දුරට බණ භාවනා කරන්න, කරගෙන ඉන්න කියලා. ඒ නිසා ගමික හික්ෂුව දකින්නෙ අපි ලාමක වැඩක් කරන විදිහට. ඒ මොකද මේක භාවනාවට හදපු නිසා. ඉතින් ඒක ඒ තමතමන්ට පසුබිම් සකස් වෙන ආකාරයට තමන්ගේ ගමන් බිමන් ඒ වෙලාවේ අඩු කරන්න ඕන. විශේෂයෙන් මේ වගේ භාවනාවක යෙදිලා ඉන්න වෙලාවකදී තමන්ට හම්බ වෙච්ච වෙලාවෙ වැඩේ ගන්න නම් ගමන අඩු කරගන්න ඕන.

ඊළඟට ඤාතීන් එක්ක තියෙන සම්බන්ධතා දුරස්ථ කරගන්න බුදු හාමුදුරුවො කියලා තියෙනවා, ඤාතීන් දිහා හදේ උපමාවයි ලිදේ උපමාවයි ගන්න කියලා. ඉතාම ගැඹුරු ලිදක් එහෙම නැත්නම් අගාධයක් දිහා යම් කිසි කෙනෙක් බලනකොට ඒ

මනුස්සයා හොඳට ගොඩබිම අතපය විසුරුවලා වැතිරිලා බෙල්ල විතරක් දික් කරලා අගාධය දිහා බලනවා. මොකද ලෙස්සලා වැටුණොත් ගොඩ එන්න බැරි හින්දා. ඒ නිසා නෑදෑයොත් එක්ක වැඩ කරනකොට කවදාවත් බෙල්ලෙන් පල්ලෙනා කැල්ල දෙන්න එපා නෑයන්ට. බෙල්ලෙන් විතරක් බලලා ඔඵව ගන්නයි කියලා තියෙනවා. මොකද එකම එකම නෑදෑයෙකුටත් බෑ සංඝයාට උදව් කරන්න. ඒගොල්ලො බලන්නෙ සංඝයා ඒගොල්ලන්ගෙ මට්ටමට ගන්න. හෑම ගිහියෙක්ම ලෑස්තියි සංඝයා තමන්ගෙ මට්ටමට ගන්න. නමුත් කිසිම ගිහියෙකුටවත් බෑ සංඝයා ඔසවා තබන්න. ඒ නිසා ගිහියොත් එක්ක නෑදෑයොත් එක්ක වැඩ කරනකොට ගැඹුරු පාතාලයකට එබිල බලන කෙනෙක් වගේ කටයුතු කරන්නයි කියලා තියෙනවා. මොකද ලෙස්සලා වැටුණොත් ඉවරයි. එහෙම නැතිනම් උපමාවක් දෙනවා හදේ උපමාව. මනුස්සයො හරි කැමතියි හැමදාම හඳ පායලා තියෙනවා දකින්න. නමුත් හඳ හැමදාම පායන්නේ නැහැ. හඳ පායන්නේ හඳට ඕනි වෙලාවට විතරයි. පුර පක්‍ෂයට පායනවා. අව පක්‍ෂයට අඩු වෙලා යනවා. කොච්චර මිනිස්සු කැමති වුණත් හිඤ්ඤත් වහන්සේ දනගන්න ඕන අතේ දුරට සීමාව ඇති කරගෙන ඉන්න. විශේෂයෙන් ඥාතීන් එක්ක. මේවා එව්වරම ජනප්‍රිය බණ නොවේ. එනමුත් භාවනා ගුරුකුලවල ගොනු කරලා හදාගත්ත දේවල්. මේවා පළිබෝධ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

තව දෙයක් තමයි පොත් පත් කියවීම. ඒ කියන්නේ බහුශාක භාවය වුණත් ඕනෑවට වැඩිය කරන්න ගියොත් බණ භාවනා කරගන්න හම්බවන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා දනගෙන අවශ්‍ය දනුම ගන්න ඕන. සාමණේර කාලේ සාමණේර බණ දහම් ටික ඉගෙනගන්න ඕන. උපසම්පදා කාලෙ උපසම්පදා විනය ටික ඉගෙනගන්න ඕන. භාවනාවක් කරනවා නම් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආනාපානා සතිය වගේ, ඒ කාරණා දනගන්න ඕන. නමුත් ඕනෑවට වැඩිය දනගන්න ගියොත් පොතට තියෙන ආශාව බොහොම වැඩියි, භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රත්‍යක්ෂ දනුමට වැඩිය. ඉතින් ඒකෙ සීමාව ඇති කරගන්න කියලා තියෙනවා.

ඒ වගේම භාවනාව කරගෙන යනකොට විවිධාකාර - සෘද්ධි කියන වචනයයි පොත පාවිච්චි කරන්නේ - හැකියාවල පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. සමහරුන්ට අනුන්ගේ ලෙඩරෝග සනීප කරන්න පුළුවන්. තව කෙනෙකුට පිරිත් කියලා ශාන්ති කර්ම කරන්න පුළුවන්. ඔය සෑම දේකින්ම වෙන්නේ සංඝයාට විවේකය නැති වෙන එක. භාවනා කරන කෙනාගේ ඒ ගුණ වැඩියි. එක එක ගුණ හිටිනවා. ඒ ගුණ වසංගාගෙන ජීවත් වෙනවා මිස රට්ටුන්ට කියාපාන්න ගත්තොත් පුද්ගලාකාර කෙළවරක් කරගන්න බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා කිසිම ගුණයක් කිසිම කෙනෙකුට අගවන්න එපා. කියාපාන්න අඬහැර පාන්නත් එපයි කියලා කියනවා. ඉතින් මේවා බලනකොට ඉතාම පින් කරලා ලබාගත යුතු ගුණ නමුත් සමථයට බාධියි. නැත්නම් සමාධියට බාධියි. ඉතින් එහෙම වුණත් ඒ ගුණය දැනගෙන ඒ ගුණයේ තියෙන වාසිය මේකයි අවාසිය මේකයි කියලා කටයුතු කරන ඤාණවන්ත භික්ෂුවට ඒ ගුණත් තියාගෙන සමාධිය වඩන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේකට ලස්සන කථාවක් අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලේ මට දවසක් කිව්වා. ඒක අැත්තටම මේ ශීර්ෂය යටතේ විඉද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වෙලා තියෙනවා. අනුරාධපුරයේ ඒ කාලේ අපේ බුද්ධාගමේ ස්වර්ණමය යුගයේ ඉඳල තියෙනවා මුළු පොත් ටික සේරම කටපාඩම් කරපු හාමුදුරුවරු සෑහෙන ගානක්. දන් කාලේ වචනයෙන් කියන්නේ ක්‍රිපිටකධාරී කියලා. මම බුරුමේ ඉන්න කාලේ හතර නමක් හිටියා. ඒ හතර නමම ක්‍රිපිටකධාරී කියලා පුද්ගලාකාර සැලකිල්ලක් සලකනවා ඒ රටේ මනුස්සයෝ. ඕනෑම තැනකින් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවොත් දන්නවා. කියලා දෙන්නත් පුළුවන්. හරියට වෛතාසකට, රුවන්මැලි සෑයට සලකනවා වගේ සලකනවා. මම ඉන්න කාලේ ඒ හාමුදුරු කෙනෙක් විභාගය සමර්ථ වුණා. ක්‍රිපිටකධාරී කියලා අනුරාධපුරෙන් තිබිල තියෙනවා. රජ්ජුරුවන්ගෙන් හරි කමක් නෑ පොත් ටික ඉල්ලගෙන කටපාඩම් කරලා කරලා ක්‍රිපිටක විභාගයට කටපාඩම් කරපු හාමුදුරුවරුන්ට පාඩම් දීපු දවසේ ඒ හාමුදුරුවෝ සතුටුදායක නම් ඒ හාමුදුරුවන්ට දෙනවා ක්‍රිපිටකධාරී කියල නිලයක්. එහෙම නැත්නම් උපාධියක්. ඉතින් චූලාභය කියලා හාමුදුරු කෙනෙක් බොහොම දක්ෂයි. ඒ හාමුදුරුවෝ කටපාඩම් කරලා කටපාඩම් කරලා ගෙඩිය ගහලා තියෙනවා ක්‍රිපිටකධාරී

ස්වාමීන් වහන්සේලාට මම කටපාඩම් කළා මාව පරීක්ෂා කරන්න කියලා. ඒකට වෙනම රත්තරන් ගෙඩියක් තිබ්ල තියෙනවා බොහොම වටිනා එකක්. විශේෂයෙන් ගහන්නෙ කවුරු හරි තව හාමුදුරු කෙනෙක් පරීක්ෂණයට ඉදිරිපත් වෙනවා කියන්නෙ. ඉතින් ඒ ගැහුවට පස්සේ කවුරු කවුරුත් අහල තියෙනවා කවුද කියලා. ඉතින් චූලාභය හාමුදුරුවො කියලා තියෙනවා මම කටපාඩම් කළා. මම ඉදිරිපත් වෙන්න ලැස්තියි කියලා. ඒ පණිවිඩය ගිහිල්ලා තියෙනවා චූලාභය හාමුදුරුවන්ගෙ ගුරු හාමුදුරුවන්ට.

ගුරු හාමුදුරුවො ඇහුවලු කවුද චූලාභය අද ගෙඩිය ගැහුවේ කියලා. අවසරයි හාමුදුරුවනේ මම තමයි ගැහුවේ. මොකද මං මේ ත්‍රිපිටක කටපාඩම් කළා. ඒකට පරීක්ෂාවෙ ඉන්න කට්ටිය සම්බන්ධ වෙන්න. “ආ” කියලා බොහොම නිකං අවඥාවට කථා කරලා ඇහුවලු නිකං උපමාවට වගේ වේදනා වෛතසිකයේ ලක්ෂණය මොකක්ද කියලා. ඉතින් මේ චූලාභය හාමුදුරුවො කිව්වලු ආ වේදනා වෛතසිකයේ වේදයිත ලක්ෂණය තියෙන්නෙ කියලා. හාමුදුරුවො නිකං කටහඬක් දුම්මලු චූලාභය හාමුදුරුවො කරකිලා යන්න. ඊට පස්සේ කිව්වලු එහෙම නෙමෙයි වේදනා වෛතසිකයෙ තියෙන සමූහ සරල ලක්ෂණය කියලා කිව්වලු. දෙවැනි සැරේටත් “ආ...” කියලා කිව්වලු. ඒ කරලා ඇහුවලු සති වෛතසිකයෙ ලක්ෂණ මොකක්ද කියලා සති වෛතසිකයෙ තියෙන්නෙ උපට්ඨාන ලක්ෂණය කියලා කිව්වලු. අර විධියටම අනුමත කරන්නෙත් නැතුව වගේ හිටියලු. එතකොට අර හාමුදුරුවො තව උත්තරයක් දුන්නලු. ඒකට අර වගේම කළාලු. කියලා කිව්වලු උඹේ දුනුම හරි නෑ කියලා. උඹ ඇත්තටම පළවෙනියට දීපු උත්තරේ හරි. මම “හුම්” කිව්වට පස්සේ දෙවැනි උත්තරයක් දුන්නේ උඹට සැක නිසයි. ඒකයි පරීක්ෂා කළේ කිව්වලු. මම දෙවැනි සැරේටත් අහපු එකට උඹ දීපු උත්තරේ හරි. නමුත් මම උඹට “ම්” කිව්ව ගමන් තව උත්තරයක් දුන්නා. ඒ කියන්නේ උඹට විශ්වාස නෑ. ඒ නිසා වහාම ගිහිල්ලා දන්න කියන හාමුදුරුවො කෙනෙක් ගාව ත්‍රිපිටකට කියවාගන්න යැයි කියලා තියෙනවා.

ඉතින් මේ පොඩි හාමුදුරුවො ගුරු හාමුදුරුවන්ට ගරුසරු කරලා ඇහුවලු කවුද ස්වාමීන් වහන්ස මට එහෙම උදව් කරන්න

ඔබවහන්සේ අනුමත කරන්නේ කියලා. එතකොට කිව්වලු ගඟෙන් එගොඩ වෙලා රුහුණු පුරේට යන්න. එහෙ ඉන්නවා බුද්ධදත්ත කියලා හාමුදුරුවො කෙනෙක්. කිසිම සැකයක් නැතිව කාරණාව එල්ලේට කියලා දෙන්න දන්නවා. ගිහිල්ලා වැඳලා කියපත් මම අනුරාධපුරේ ඉඳලා ආවෙ. අසවල් හාමුදුරුවො මට එන්නයි කිව්වා. අපි දෙන්න සහෝදරයො. ගිහිල්ලා ඉගෙනගනින් කියලා. මේ හාමුදුරුවො ඉතින් ගමන් මල්ලකුත් අරං ගිහිල්ලා තියෙනවා. ගිහිල්ලා රුහුණු පුරේට. අර ස්වාමීන් වහන්සේට කිව්වලු අවසරයි ස්වාමීන් වහන්සේ මම අසවලාගේ ගෝලයෙක්. මම හරි කැමතියි ග්‍රන්ථ ධුරය වඩන්න. ඒ නිසා මම පොත කියෙව්වා. අපේ ගුරු හාමුදුරුවො සතුටු මදි. ඔබවහන්සේ ගාවම තියෙනවයි කියනවා නියමම ධර්මය. ඒ නිසා මට ඉගෙනගන්නෙයි කියලා. ඊට පස්සේ කිව්වලු දරුවා දූන් මම හරි වයසයි. ඉතින් මම කාලයකට දීස නිකාය වගේම අටුවාව කියවලත් නෑ. හැබැයි උඹේ ගුරු හාමුදුරුවොත් එක්ක යාළයි. ඒක නිසා මෙහෙම කරමු. දූන් වස් කාලය ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඔය රටටුන්ට කියමු අපි දෙන්නට මඩුවක් හදලා දෙන්නෙයි කියලා. හැම කෙනාටම හැන්දෑවට එන්න කියමු බණ අහන්න. ඒ බණ අහනකොට මේ නම සූත්‍ර ටික කටපාඩම් කරලා කියන්න ඕන. මම ඉඳගෙන ඒවට අටුවා කියනවා. එතකොට මිනිස්සුන්ට බණ අහන්නත් පුළුවන්. වූලාභය හාමුදුරුවො හිතාගත්තලු ඒක හොඳයි කියලා.

වස් තුන්මාසෙම වූලාභය හාමුදුරුවො පෙළ පොත කියනවා. අර හාමුදුරුවො ඒකට අදාළ අටුවා කියනවා. ඉතින් මේක දිගට දිගට ගිහිල්ලා වස් තුන්මාසෙ ඉවර වෙන දවසෙ වූලාභය හාමුදුරුවො ආසනය අරගෙන උන්වහන්සේට එදාට අදාළ ඒ පෙළ පොත කියනවා. පෙළ පොත කියන්නේ පාළිය. කියලා ඉවර වෙනකොටම, අර ලොකු හාමුදුරුවො දූන් ආවාසයෙහි ඉන්නේ. ඉස්සරහට ඇවිල්ලා පත්කඩේ එලලා වූලාභය හාමුදුරුවො ළඟ උක්කුටිකයෙන් වාඩි වෙලා කිව්වලු ආයුෂ්මකුනි මට කමටහන් දෙන්නයි කියලා. වූලාභය හාමුදුරුවො කිව්වලු අවසරයි ස්වාමීන් වහන්සේ ඔබවහන්සේ මගෙ ගුරුන්වහන්සේ. ඔබවහන්සේගෙන් බණ අහන්නයි මම මෙතනට ආවෙ. එතකොට මොකද ඔබවහන්සේ මගෙන් කමටහන් ඉල්ලන්නෙ කියලා. එතකොට ඒ හාමුදුරුවො කිව්වලු

“අඤ්ඤා එස ආවුසො, ගතකසු මගො” කියලා. ඇවැත්නි ගිය මිනිහගෙ පාර වෙනයි කියලා. අර ලොකු හාමුදුරුවන්ට තේරිලා තියනවා, පොඩි හාමුදුරුවන් පොත කියනවා විතරක් නෙමෙයි මේ විස්තර කරන තාලෙට මාර්ග ඤාණෙකුත් අවබෝධ කරලා තියෙන්නෙ කියලා. හැබැයි ලොකු හාමුදුරුවන්ට මාර්ග ඤාණ අවබෝධයක් නැහැ. චූලාභය හාමුදුරුවන් එක්ක කියන්න පුළුවන්කම තිබුණා, ගුරු තනතුර තිබුණත් දණ ගහල වැන්දේ නැතුවට ඉස්සරහට ඇවිල්ලා ඇඳිලි බැඳලා මට කමටහන් දෙන්නයි කියලා. ඒ කියන්නෙ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේගෙ ග්‍රන්ථ ධූරය උන්වහන්සේගෙ මාන්තක්කාරකමට හේතු වෙලා නැහැ. ඇත්තටම කියනවා නම් චූලාභය හාමුදුරුවෝ මාර්ග ඵල ලාභියෙක්. අර බුද්ධදත්ත කියන හාමුදුරුවෝ මාර්ග ඵල ලාභී නැහැ. පොතේ දැනුම තියෙන කෙනෙක්.

අන්න ඒ වගේ තමන්ගේ දැනුම කොච්චර තිබුණත් නියම විදිහට භාවනා කරලා අර්ථය දැනගෙන කථා කරන එක්කෙනා දකිනකොට ඒකට යටහත් පහත් වෙලා නිහතමානී වෙන්න පුළුවන් නම් ඒ ග්‍රන්ථ ධූරය බාධාවක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අටුවාව මේක සඳහන් කරලා තියෙන්නෙ ග්‍රන්ථ ධූරය බොහෝදෙනෙකුට බාධාවක් වෙනවා කියලා. නමුත් ධර්ම ගෞරවය තියෙනවා නම්, ග්‍රන්ථ ධූරය කියලා කියන්නෙ කටපාඩම් කෙරුව විතරක් නෙමෙයි එය භාවිත කරලා ප්‍රයෝජන ගත්ත කෙනෙක් දකිනකොට තමන් ඒකට ගෞරව කරන ගතිය තියෙන්න ඕන. ඒ නිසා මේ දස පළිබෝධ කියන හැම දෙයක්ම කොච්චර තිබුණත් බාධා වෙන්නේ නෑ ඒක ප්‍රයෝජනය සලකලා වැඩ ගන්න පුළුවන් නම්.

ඒක නිසා හොඳට මතක තියාගන්න ඕන විනය අටුවාවෙ සඳහන් කරලා තියෙනවා - අටුවාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ බුද්ධ වචනයක් තමයි - බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා විනය නීති පනවනකොට ආසවට්ඨානීය ධර්ම කියලා ජාතියක්. ආසවට්ඨානීය කියලා කියන්නෙ එක තැන කරකවනවා සුළිය වගේ තියාගෙන. අන්න ඒක ගැන සඳහන් කරලා තියෙනවා තමන් වස්වලින් වයසින් වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න එක තැන කැරකෙන්න තියන ඉඩ වැඩියි කියලා. ඒ වගේම බහුශාක වෙන්න වෙන්න එක

තැන කරකැවෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි කියලා. පොතේ දැනුම වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න එක තැන කරකැවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ලාභ සත්කාර වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න එක තැන කරකැවීම වැඩියි. ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න ඕන අපේ ජ්‍යෙෂ්ඨත්වය වස්චලිත් වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න, පුළුවන් තරම් නිහඟමානී වෙනවා මිසක්කා ඒක ඉස්සර වෙන්න ගත්තොත් ඒකම බාධා වෙනවා. ඒ වගේම කොච්චර පොතේ දැනුම තිබුණත් කමක් නැහැ, නිතරෝම නිහඟමානී වෙන්න ඕන. මෙයා දන්නෙ නෑ මෙයා දන්නවා කියන හැඟීම ඇති කරගත්තොත් මහ විනාසයක් වෙනවා.

කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයේ අන්තිම කාලේ සහෝදරයෝ දෙන්නෙක් පැවිදි වෙලා ඉඳලා තියෙනවා. එක්කෙනෙකුට හොඳට කටපාඩම් තිබිල තියෙනවා. අනිත් එක්කෙනා බණ භාවනා කරගෙන පැත්තකට වෙලා ඉඳලා තියෙනවා. මේ සහෝදරයාගෙ තියන ඔළුමොළුකම නිසා බණ භාවනා කරන හාමුදුරුවෝ කැලෑ වැදිලා තියෙනවා. ඇවිල්ලා නැහැ. ඉතින් අර කටපාඩම් තියෙන හාමුදුරුවෝ ප්‍රාතිමෝක්‍ෂය කියන්න ගිය වෙලාවක තමන් තෙරුන් වහන්සේ විදියට ආසනයේ ඉඳගෙන විජ්ජිත පත අතට අරගෙන කිව්වලු මම හැමදෙනාම ඉන්න මේ වෙලාවට ප්‍රාතිමෝක්‍ෂය කටපාඩමින් දේශනා කරනවා. මෙතන ඉන්න කාටද පුළුවන් කටපාඩමින් දේශනා කරන්න කියලා. ඉතින් මේ හාමුදුරුවන්ගෙ සැර පරුෂකම නිසා හෝ නොදන්නාකම නිසා හෝ ඒ පෝය ගෙයි හිටිය අනෙක් ස්වාමීන් වහන්සේලා කිසි කෙනෙක් කියලා නැහැ කටපාඩම් තියෙනවයි කියලා. එතකොට මේ ස්වාමීන්වහන්සේ කේන්ති අරගෙන එතකොට මම තමයි මේ බුද්ධ ශාසනයේ අන්තිමටම ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ කටපාඩම් කරන්න පුළුවන් කෙනා. වෙන එක්කෙනෙකුටත් ඕනෙ නෑ නෙ. මේ කිසි කෙනෙකුට බෑ කියලා විජ්ජිත පත එක පාරට පොළවෙ ගහලා කිව්වලු අද ශාසනය අන්තර්ධානයයි. මමත් දේශනා කරන්නේ නෑ කියලා. ඒ හාමුදුරුවෝ තාමත් අපායේ පැහෙනවලු. ඒ මොකද අර මාන්තක්කාරකම නිසා දන්නෙ නැති ඇත්තන්ට නිග්‍රහ කරලා. එදායින් පස්සේ ඉතුරු සංඝයාත් ප්‍රාතිමෝක්‍ෂය දේශනා කිරිල්ල නතර කරලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේවායේ තියෙන පළිබෝධ අවස්ථා ඒ වගේම සප්පාය අවස්ථා හොඳට කියවගන්න ඕන. වඳුරට අහු වෙච්ච දෑලි පිහිය වගේ ආයුධය තියුණු වෙන්න තියුණු වෙන්න කපාගන්න එක නෙමෙයි කර ගන්න ඕන. ආසවට්ඨානීය ධර්ම මෙහෙමයි, පළිබෝධ මෙහෙමයි මෙච්ච නොදූන හිටියොත් සාකච්ඡා නොකළොත් බණ නැහුවොත් බණ පිළිබඳ නිහතමානීකම ඇති කරගත්තේ නැත්නම් කපාගන්නවා. ඒ නිසා කලාශාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය බොහෝම වැදගත්. එහෙම නැතුව ඒ ඒ කියන පරිසරය සකස් කරගත්තේ නැතුව කොච්චර පර්යංකය ගහගෙන භාවනා කරන්න ගියත් මේ කරුණු පර්යංකයට බලපානවා. ඉතින් ඒවා ගෙවිල යන්නේ ටික ටික දූනගෙන කටයුතු කළොත් තමයි.

මේ අනුව, සමට අනුග්ගහිතය කියන එක විශේෂයෙන්ම භාවනාවේදී පරියුට්ඨාන කෙලෙස් දුරුවන් කිරීම සඳහා තියෙන විශේෂ බෙහෙත් පන්තියක්. සීලයෙන් කැපෙන්නේ නැති ක්ලේශ ටිකක් මේකෙන් කැපෙනවා. ඊටත් වැඩිය පැත්තක් තියෙනවා. සමටය සාර්ථක වෙච්ච ගමන් සමාධියක් ලැබෙනවා. සමාධිය ලැබුණහම කවදාවත් නැති විදිනේ නිරාමිස ප්‍රීතියක් හිතට එනවා. ඒ කියන්නේ අපි ඇහෙන් ලස්සන රූප දකපුහම අපිට ආමිස ප්‍රීතියක් තියෙනවා. කනට හොඳ කන්කලු ශබ්දයක් ඇසෙනකොට අපිට ආමිස ප්‍රීතියක් තියෙනවා. නාසයට හොඳ සුවඳක් දූනෙනකොට ආමිස ප්‍රීතියක් දිවට හොඳ රස මුසුවක් වැටෙන කොට දිවට රසයට ආමිස ප්‍රීතිය. කයට හොඳ සුබෝපභෝගී යාන වාහන ඇඳ කොට්ට මෙට්ට හම්බ වෙනකොට කයට සැප. හිතට ඕන තරම් ජාතියේ අදහස් එනකොට හිතට සැප. මේ ඔක්කෝටම කියනවා ආමිස ප්‍රීතිය කියලා. නමුත් සමට භාවනාවේදී හම්බ වෙන්නේ ඇහැට රූප නැති වෙලාවේදී. කනට ශබ්ද නැති වෙලාවේ ගඳෙන් රසයෙන් පහසෙන් මොකක්වත් නැති වෙලාවේ අරමුණේ හිත පිහිටියා නම් පුදුමාකාර විවේකයක් එන්න පටන්ගන්නවා. පුදුමාකාර නිරාමිස රසයක් එන්න පටන්ගන්නවා. අන්න ඒ නිරාමිස රසය කොච්චර ඇබ්බැහියට යනවද, එහෙම නැත්නම් කොච්චර මිනිස්සු ඒකට ඇදෙනවද කියනවා නම්, සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වෙන්න ඉස්සර වෙලා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය දක්වා දියුණු කරගත්

ඇත්තෝ හිතුවා මේක තමයි මෝක්කය කියලා. මීට එහා යන්න බැහැයි කියලා. ඒ නිසා ආලාරකාලාම උද්දකරාමපුත්ත වගේ ඇත්තෝ ගාවට ගිහිල්ලා සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා භාවනා කළාට පස්සේ ඒ ඇත්තෝ කිව්වේ මෙව්වර අපිට යන්න පුළුවන් කියලා. මොකද සමථය කෙළවරටම ගිහිල්ලා තිබුණා. ඉන් එහාට යන්න බැහැ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ සර්වඥතා ඥාණය ලබන්න කලින් සිද්ධාර්ථ කුමර කාලයේම දැනගත්තා. කිං කුසල ගවේසිව කිං සච්ච ගවේසිව ගියයි කියලා කියන්නේ මේක නෙමෙයි කෙළවර කියලා දැනගත්තා. ඒ නිසා සමථය හරි යනකොට ඒකට ඇබ්බැහිය එන නිසා ඒකේ ප්‍රමාණය දැනගෙන පාවිච්චි කරන්න ඕන.

අපි මේ වැඩමුළුවට ඉස්සෙල්ලා ගිය පාර වැඩමුළුවේදී ගත්තේ රථචිනිත සූත්‍රය. ඒ රථචිනිත සූත්‍රයේදී භාවනාව තනා වඩන හිත පිරිසිදු කරන මට්ටම් 7 ක් කථා කරනවා. සජ්ඣ විශුද්ධි. ඒකේ සීල විශුද්ධියට පස්සේ චිත්ත විශුද්ධිය තමයි සඳහන් කරන්නේ. චිත්ත විශුද්ධිය කියලා කියන්නේ මේ සමාධිය හදාගන්න එක. නැතිනම් චිත්ත භාවනාව කරන එක. ඒක දෙවෙනි විශුද්ධිය. ඊට පස්සේ විශුද්ධි 5 ක් තව යන්න ඕන මාර්ග ඵලයක් ලබන්න. අපි මේ දවස් 4-5 ක වැඩමුළුවක් කරනකොට වුණත් මේ ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේලා තමතමන්ගේ භාවනා දියුණුව හිතන්නේ කල්පනා කරන්නේ හැම වෙලාවෙම ලැබිවිච සමථයට, සමාධියට, සාපේක්ෂකව හොඳට පර්යංකයේදී ආනාපානයට හිත දමලා හොඳට ආනාපානයේ එක්ක විනාඩි 10-15-20-30 තිබ්බ නම් කවදාවත් නැති විදියේ පුදුමාකාර ශාන්ත ගතියකට හිත වැටෙනවා. ඒක හරියට හෙට හම්බ වුණේ නැත්නම් ඕන්න හරියට හිත නරක් කරගන්නවා. හෙටත් යන්නේ අර සමාධිය පිළිබඳ ආශාවෙන් තමයි. ඉතින් එතකොට හිත නරක් වෙන ප්‍රමාණය වැඩියි.

ඉතින් ඒක නිසා විපස්සනා ගුරුවරු මෙන් මේ හානිය අඩු කරගැනීම සඳහා කියනවා සමාධි වෛතසිකය පිළිබඳ ඇති මේ ස්වාභාවික ආශාව වෙනුවට සති වෛතසිකය ඉස්සරහින් තියාගන්න කියලා. එතකොට නං ටිකක් ගැඹුරුයි බණ. ඒ මොකද සති වෛතසිකය කියන එක ලාංකිකයා දන්නවා ඉතාමත්ම අඩුයි.

හුඟදෙනෙක් දන්නවා සමාධිය පිළිබඳව, සමාධි වෛතසිකය පිළිබඳව. එහි ගුණාගුණ පිළිබඳව. නමුත් සතිය - සිහිය කියලා ඒක සිංහලයට දානවා. පෙළේ මේක සමහර වෙලාවට අප්‍රමාදය කියලා සඳහන් කරලා තියෙනවා. මේ සතිය පිළිබඳව, අප්‍රමාදය පිළිබඳව අපේ සැලකිල්ල හුඟාක් අඩුයි. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන වෙලාවේදී සියලු ධර්මය සම්පිණ්ඩනය කරලා අවුරුදු 45 ක් දේශනා කරපු දේවල් සම්පිණ්ඩනය කරලා කිව්වේ “අප්‍රමාදෙන හික්කවෙ සමපාදෙථ. වය ධම්මා සංඛාරා ” ඒ නිසා අප්‍රමාදය වඩනවා නම්, සතිය වඩනවා නම් ඒ කෙනාට අනිවාර්යයෙන්ම සමාධිය හම්බ වෙනවා. නමුත් හම්බ වෙච්ච දවසේ උදම් වෙන්නෙන් නැහැ. නැති වුණයි කියලා පශ්චත්තාප වෙන්නෙන් නැහැ. සමාධිය වැඩෙන්න ආසන්න කාරණාව වෙන සතියයි පුරුදු කරන්නේ.

ඒ නිසා සමාධි අනුග්ගහිතයේදී සමාධිය වැඩීමේ කටයුත්තේදී සමථ ගුරුවරු සහ සමථය පැත්තට යන යෝගාවචරයාත් විපස්සනා ගුරුවරු සහ විපස්සනානුකූලව උපදෙස් ලබන යෝගාවචරයාත් අතර පොඩි වෙනසක් තිබෙනවා. විපස්සනා ගුරුවරු සහ විපස්සනා ශිෂ්‍යයන් හැම වෙලාවෙම සතියමයි ඉස්සර කරන්නේ. මොකද සතිය තියෙනකොට සමාධිය හැදෙනවා. ඒ වගේම සමාධිය නැතිකොට නැති බව දන්නවා. නීවරණ එනකොට නීවරණ එන බව දන්නවා. නැති වෙනකොට නැති වෙන බව දන්නවා. ඒ නිසා සති වෛතසිකය හරහා සමාධිය වඩන්න යන කෙනාට පශ්චත්තාප වෙනවා අඩුයි. හිත වැටෙනවා අඩුයි. ඒ නිසා ආනාපාන සති භාවනා කරනකොට අපි දැනගන්න ඕන මොන මොන ක්‍රම නිසා මොන මොන ආකාරයෙන් භාවනාවට පෙළඹුණත් යෙදුණත් ආනාපානය හාද කරගන්න පුළුවන්ද කියලා. යාළු කරගන්න පුළුවන්ද කියලා. මුණට මුණ දාලා තියාගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඉතින් ඉස්සර ඒ සඳහා කෙරුවේ චතුරාරක්‍ෂක භාවනාව කරන එක. නමුත් මං දකින විදිහට, හොඳට සක්මන් කරලා වාඩි වුණොත් හිත කීකරු වෙනවා වැඩියි. ඉතින් හිත කීකරු කිරීම සඳහා කළ යුතු ඒ පූර්වකාර්යය තමන්ම භාවනා කරලා හදාගන්නවා මිසක්කා ඔක්කෝටම හරියන එකක් නැහැ. ඒ නිසා සමාධි අනුග්ගහිතය කරන කෙනා දැනගන්න ඕන දවසෙ වැඩියෙන්ම යාදෙන පර්යංකය හම්බ වෙන්නේ කොයි එකේද

කියලා. ඒකට හොඳට කල් ඇතිව සක්මන් කරලා අනපය මුණ කට හෝදගෙන ගිහිල්ලා වාඩි වෙන්න ඉගෙනගන්න ඕන. ඒ නිසා ටික වෙලාවක් වැඩිපුර දෙන්න ඕන ඉගෙනගන්න. එතකොට සමාධිය ගන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි.

ඒ වාගේම තමන් භාවනා කරනකොට අරමුණේ ආනාපානෙ තියාගෙන ඉන්නකොට වැඩියෙන්ම හිත කැඩෙන්නේ මොකේටද කියලා තමාම අවබෝධ කරලා තියාගන්න ඕන. ඒකට වෙෙර කරන්න එපා. මගේ සිත කැඩෙන්නෙ හිතවිලි වැඩි නිසා, මගේ හිත කැඩෙන්නෙ ශබ්ද නිසා, මගේ සිත කැඩෙන්නෙ වේදනා නිසා, කියලා දැනගන්න එක අකුසලයක් නෙවෙයි. ඒක පිට අරින්න හදන්න එපා. දුරු කරන්න හදන්නත් එපා. හොඳට බලන්න නැවත නැවතත් මට හිත අරමුණේ තියා ඉන්න බැරි නිතරෝම සිතවිලි ගලනවා. නැත්නම් පුංචි වේදනාවක් ආවත් රුස්සන්නෙ නැහැ. එහෙම නැත්නම් ඔරලෝසුවෙ ටික් ටික් ගාන සද්දෙවත් ඉවසන්න බැහැ. ආන්න ඒක එක එක්කෙනාගෙ වර්තෙන් වර්තයට වෙනස්. ඉතින් ඒක හොඳට දැනගන්න පුළුවන් නම් ඒකට මේ ලෝකේ වෙන කිසිම දෙවැන්නෙකුට උදව් කරන්න බැහැ. ඇස් දෙක වහගෙන අරමුණට හිත දාන්න ඕනෙ. දුම්මට පස්සෙ ඔන්න මතු වෙනවා පුරුදු කරදරකාරයා. ඒක කරදරයක් කරගන්නෙ නැතිව හිත නරක් කරගන්නෙ නැතිව, අපි හිතමු හිතවිලි එනවයි කියලා හුගදෙනෙකුට. හුග වෙලාවකට. හිතවිලි එනවා නම් වාඩි වෙලා අරමුණේ හිත තියාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න හිතවිල්ලක් ඇවිල්ලා හිත ගසාගෙන යනවා. හිත පිට යනවා. ආයෙ සැරයක් අරමුණට තියනවා. ආයෙ සැරයක් ගසාගෙන ගසාගෙන යනකොට ඒ හිතවිලි එව්වර තද අන්තර්ගතයක් නැහැ ආවට ගියාට එන සිතවිලි කියලා තමන්ට තේරෙනවා නම්. ඒ යෝගාවචරයාට කියනවා සමථ අනුග්ගහිතයක් වශයෙන් මේ සිතවිලි තිබෙද්දින් හුස්ම තියෙනවද කියලා බලන්න කියලා. හිතවිලි අස්සේ හුස්ම දූකගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒ මොකද මෙහෙම විහිච්චක් කරන්න පුළුවන්. මෙහෙම උපහාසයට ලක් කරන්න පුළුවන්.

දැන් ගෙවල් දොරවල්වල ඉන්නකොට බරපතල වැඩ එනවනෙ. හදිස්සියට තක්කු මුක්කුවෙ කරන්න තියෙන වැඩ ගොඩක් කරන්න තියෙනවා. ඒක භාවනා කරනකොටත් එනවා. කොයි වෙලාවෙත් එනවා. ගෙවල් දොරවල්වල වැඩියි. නමුත් කවදාවත් අහන්න තමන්ට මේ හදිස්සියේම මොකක් හරි වැඩක් කරන්න තියෙනවා කියලා ආනාපානය පැත්තක තියපු වෙලාවක් තියෙනවාද කියලා. මට මේ වැඩේ කරන්න තියෙනවා, මම මේ හුස්ම ගන්න එක පස්සෙ කරන්නම්. දැන් මේ වැඩේ කරලා ඉවර කරන්න ඕන කියලා කවදාවත් අයිත් කරලා තියෙනවාද කියලා. කවදාවත් නැහැ. මොන තරම් වැඩ තිබ්බත් හුස්ම ගැනීම වෙනවා. නින්දේදීත් සිද්ධ වෙනවා. වතුරෙ ගිලුණත් ඊගාව හුස්ම ගන්නේ කොහොමදැ කියලා බලාගෙන තමයි ඉන්නේ. ඒ නිසා බබා මැරුණයි කියලා, මහත්තයා නැති වුණයි කියලා, පිටරට යන්න වුණයි කියලා, වස්තු වාසන වුණයි කියලා, වාහනයක් හැප්පුණයි කියලා, කවදාවත් හුස්ම පැත්තකින් තියලා තියෙනවාද බලන්න. කවදාවත් නැහැ. බුදුභාමුදුරුවො අපට අල්ලා දීල තියෙන්නෙ අන්න ඒ වගේ, කිව්වත් නොකිව්වත් අපි හැර නොයන අරමුණක්.

ඒ නිසා හිනිවිලි එනකොටත් බලන්න, මේ හිනිවිලි ටිකක් හුරු කරගෙන හිනිවිලි තියෙද්දීත් ආනාපානය බලන්න පුළුවන්ද කියලා. ඒ නිසා එහෙම බලන්න උත්සාහ කරල යන්නත් හරි සාර්ථක වුණොත් කියන්න පුළුවන්, හිනිවිලි බාධාවකින් තොරව ආනාපානයෙ සතිය පවත්වනවාට වැඩිය විශිෂ්ට තත්ත්වයක් තියෙනවා සිතිවිලි තියෙද්දීත් ආනාපානයෙ සතිය පවත්වන එක. උපමාවකට කියනවා නම් වාහන නැති පාරක අනතුරු කරගන්නෙ නැතිව වාහනයක් එළවනවාට වැඩිය විශේෂ දක්ෂකමක් ඕන පාරේ මිනිස්සු, වාහන වැඩි නම්. හරියට මිනිස්සු එහෙ මෙහෙ යනවා, ගනුදෙනු කෙරෙද්දීත් හප්පගන්නෙ නැතිව යනවා කියන්නෙ හොඳ ඩුයිවර් කෙනෙක්. ඒ වගේ තමයි හරියට තමන්ගෙ සමථය වඩන්න උත්සාහ කරන වෙලාවේදී, සමාධිය වඩන්න උත්සාහ කරන වෙලාවේදී බාධාව දැකලත් හිත නරක් කරගන්නේ නැතිව ඒ බාධාව තියෙද්දීම අරමුණ වඩන්න ඕන, සතිය පවත්වන්න ඕන කියලා කරගෙන කරගෙන

ගිහිල්ලා කවද හරි අපි ගැට ගහගත්තයි කියලා හිතමු. සිතිවිලි තියෙද්දීත් අරමුණ බලන්න පුළුවන්. නැත්නම් පුංචි පුංචි වේදනා තියෙනවා. හැබැයි ඒවා නොදැරිය හැකි එව්වා නොවේ. ඒ තියෙද්දී ආනාපානය බලනවා. වටපිට සද්ද ඇහෙනවා. කුරුලු සද්ද ඇහෙනවා. වතුර වැටෙනවා ඇහෙනවා. ඔරලෝසු දුවනවා ඇහෙනවා. නැත්නම් කවුරු හරි කතා කරනවා ඇහෙනවා. මට නෙවෙයි නම් කතා කරන්නේ, උත්සාහ කරන්න ඕන සද්ද මැද ආනාපානෙ බලන්න.

අන්න ඒ විදිහට පුංචි පුංචි බාධා අතරමැදක් සතිය වඩන්න, ආනාපාන සතිය වඩන්න පුරුදු කළොත් ඒ යෝගාවචරයා එන්න එන්න බාධක මැද බාධකවලට වෝදනා කරන්නේ නැතිව සතිය වැඩිම් කටයුත්තට හිත පුරුදු කරන්න පුරුදු කරන්න පර්යංකයේම විතරක් නෙවෙයි, වෙන තැනකට ගිහිල්ලා වාඩි වෙලා ඉන්න සිද්ධ වෙනවා, ආන්න ඒ වෙලාවෙන් පුළුවන්. වාඩි වෙලා ටිකක් වෙලා තැන පට්ටල වෙලා හුරු වෙනකන් එතන සිතිය පවත්වල හෙමිහිට ආනාපානෙට දාන්න. ඊට පස්සේ අර පර්යංකයේ ගුණය ටිකක් මෙනෙදී ගන්න පුළුවන්.

අනිත් එක තමයි මේ පුංචි භාමුදුරුවන්ට කියන්න තියෙන්නේ මේ විදියට තක්කු මුක්කු අස්සේ පොඩ්ඩක් ආනාපානෙ ගැටේ ගහගන්න පුරුදු කරගත්තොත් සම්මුඛ පරීක්ෂණයක් වෙලාවක, තමන්ට ප්‍රශ්න පත්‍රය ආපු වෙලාවක ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවනකොටම හිත ටිකක් වකියට පත් වෙනවා. මේකට නම් උත්තර දෙන්න බැරි වෙනවා ෆේල් වෙයි වද්ද කියලා. අන්න ඒ වෙලාවේදී, ඒ වකිතය මැද ඒ ඇති වෙච්ච හැලහැප්පිල්ල මැද හුස්මට හිත දාල පොඩ්ඩක් ඉන්න බලන්න මොකද වෙන්නේ කියලා. කලබැගැනියක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ කලබැගැනි මැද හුස්ම අල්ලලා පර්යංකය පුරුදු කරගත්ත කෙනෙක් නම් දැන් මට වෙලා තියෙන්නේ ටිකක් හිත ටිකක් ඇවිස්සිලායි. මම මේ හුස්ම දිහා ටිකක් බලාගෙන ඉන්න ඕන. ප්‍රශ්න පත්තරේ ඔහේ ටිකක් තිබිච්චාවෙ කියලා හොඳට හුස්මට හිත ගන්න ගියාම හිතේ තියෙන අර සබකෝල ගතිය කෝල ගතිය වෙනුවට ගෙදර ගියා වගේ හුරු ගතියක් එනවා. එතකොට දැනුම නැවත

සිහිපත් වෙන ගතිය වැඩියි. ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ගතිය වැඩියි. සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ගතිය වැඩියි. මොකද ආනාපානෙට හිත ගිය ගමන් ගෙදර ගියා වගේ. ඒ නිසා මොකක්වත් නැති තැන ආනාපානෙට වැඩිය සමථ අනුත්ගහිතය කරන්න ඕන. ටිකක් ඔය සද්ද තිබිච්චාවයි. ඔය වේදනා තිබිච්චාවයි. සිතිවිලි තිබිච්චාවයි. මට බැරිද ආනාපානෙ දිහා බලන්න.

උපමාවකට කියනවා නම් අන්ධකාර වේදිකාවක නාට්‍යයක් රඟ දක්වන වෙලාවේ අදාළ නළුවාට හොඳට ආලෝක ධාරාව යොමු කරන්න පුළුවන් නම් ප්ලැෂ් ලයිට් එකක් ගහන්න පුළුවන් නම් ඒ නළුවා යන යන තැනට, ඒ ප්ලැෂ් ලයිට් එක අල්ලන වේදිකාවේ කොතන එයා හිටියත් එයාව හුවා දක්වන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. අනෙක් නළුනිලියො කොච්චර හිටියත් එයාවම අල්ලන්න පුළුවන්. අපේ බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේ බණ උගන්වනකොට කියන්නේ අපේ ගෙදර මඟුල් ගෙදරක් හරි මොකක් හෝ උත්සවයක් තියෙනවා කියලා හිතමු. උත්සවේ දවසට අපි අනිවාර්යයෙන්ම විශාල නැදෑ පිරිසකට අමුත්තන් පිරිසකට ආරාධනා කරනවා. ඉතින් එදාට එයාලා විශේෂ ඇඳුම් ඇඳගෙන ආරාධනා වෙලාවේ හැටියට එනවා. එනකොටම අපි ඉස්සරහට ගිහිල්ලා කතා කරලා වතුර විදුරුවක් අල්ලලා ආසන දෙනවා. ඒ ගෙහිමියාගේ හැටි තමයි. නමුත් මේ උත්සවයට ප්‍රධාන අමුත්තෙකුට ආරාධනා කරල තියෙනවයි කියලා හිතමු. ප්‍රධාන අමුත්තා එන්නේ 10.05 ට. ඔන්න දැන් 10.00 යි වෙලාව. මේ වෙලාවේ ගොඩාක් අමුත්තෝ එනවා. ඉතින් ගෙහිමියා 10.05 වෙනකම්ම එන සෑම අමුත්තෙකුටම කතා කරනවා. ඊට පස්සේ කියනවා ප්‍රධාන අමුත්තා එන වෙලාවේ මම යන්න ඕන. තොරණ ගාවට ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා ඒ අමුත්තා එනතදී පිළිඅරගෙන එයන් එක්කම ගෙදර ඇවිල්ලා ගෙදරදී එයාට කරන්න තියෙන කථාව කරන්න දීලා මේසෙ විවෘත කරන්න දීලා යනකම්ම ගෙහිමියා ප්‍රධාන අමුත්තන් එක්ක පිටිපස්සෙම ඉන්නේ. ඒ වෙලාවේදී අනිත් අමුත්තෝ බැඳුවේ නෑ කියලා තරහ වෙන්න දෙයක් නැහැ. මොකද ප්‍රධාන අමුත්තා කියන්නේ බලකාරයෙක්. ඒ මනුස්සයා තරහ වුණොත් එහෙම හරි අමාරුවක වැටෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවේදී සාමාන්‍ය අමුත්තන්ට විශේෂයක් නොකර ප්‍රධාන අමුත්තා ළඟ හිටියයි කියලා සාමාන්‍ය අමුත්තෝ තරහ වෙන්නේ නැහැ.

ඒ වගේ තමයි ආනාපාන සතිය ප්‍රධාන අමුත්තා කරගත්ත නම්, ප්‍රධාන කර්මස්ථානය කරගත්ත නම්, අවශේෂ අමුත්තෝ ඉන්න වෙලාවේදී ප්‍රධාන අමුත්තා ළඟම තමන් ඉන්නවා නම් ගෙහිමියාගේ යුතුකම ඉෂ්ට වෙනවා. මේවවා සමට උපක්‍රම කියලා කියනවා. ක්‍රම සහ විධි. භාවනා කරලා නැති කෙනෙකුට මේකේ තේරුම ගන්න හරි අමාරුයි. කරල හැප්පිව්ව කෙනෙකුට නම් හරියට මේවා කියනකොට තේරෙනවා. අනිත් දවසෙ මම ලැස්ති වෙලා යන්න ඕන කියලා තද කුසලච්ඡන්දයකින් ඉදිරිපත් වෙනවා. එහෙම ගිහිල්ලා ඉවර වෙලා සද්ද තියෙද්දීත්, වේදනා තියෙද්දීත්, හිතීවිලි තියෙද්දීත් තමතමන්ගෙ වර්ත අනුව හරියට ආනාපානෙ අල්ලාගෙන සතිය පවත්වන්න පුරුදු වෙව්ව දවසෙ ඇති වෙන්නා වූ කලඵලිය, ඇති වෙන්නා වූ එකලස කවදාවත් අනුන්ගෙන් ගත්ත එකක් නෙවෙයි. ප්‍රායෝගිකව විඳින්නේ නැතිව ගන්නත් බැහැ. ඒ නිසා ඒ මනුස්සයාට ඇති වෙන කලඵලිය, ඒ මනුස්සයාට ඇති වෙන ප්‍රණීත භාවය, සියුම් තියුණු භාවය කවදාවත් කාටවත් ආයෙ හොරකම් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා සතිය වඩනකොට සමාධිය වඩනකොට තමන් තනාපු ක්‍රමවලින් සතිය සමාධිය දියුණු කෙරුවට පස්සෙ ඒ සඳහා තමන් යොදන උපක්‍රම තමන්ට ආවේණික දේවල්. ඒවා කාටවත් හොරකම් කරන්න බැහැ. ඒ උපක්‍රමය කාටවත් කිව්වට වැඩකුත් නැහැ. එයාට ඒ උපක්‍රමය හරියන්නෙත් නැහැ.

ඒ නිසා සති චෛතසිකය මේ ලෝකෙ කාගෙවත් අධිකාරී ශක්තියක නැහැ. කාටවත් කියන්න බෑ උඹට මම සතිය වඩන්න දෙන්නෙ නැහැ, උඹව මම නුසුදුස්සෙක් කරනවා කියලා. ඒ වාගේම කාටවත් සති චෛතසිකය දෙන්නත් බැහැ. එයාට කියතැකි මෙන්න මෙහෙම කෙරුවොත් වැඩෙනවා, මෙන්න මෙහෙම උත්සාහ කරන්න ඕන කියලා. ඒ නිසා මේක කරන්නෙ නැතුව, ඒ කියන්නෙ මේ ලැබිව්ව මනුස්ස ජීවිතයේ, මේ ලැබිව්ව බුද්ධ ශාසනයේ සතිය සමාධිය ලබන්නෙ නැතුව කට බඩ පුරවගෙන රූප, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ලබන ලෝකයක ජීවත් වෙනවා නම් සංස්කෘත ශ්ලෝකකාරයා අහනවා තිරිසනයි, මනුස්සයයි අතර ඇති වෙනස මොකක්ද කියලා.

ආහාර නිදා හය මේථුනංච - නාරන මේත: පශු: සමාන:
 ධර්මෙන තේෂ: මදිකො විශේෂ: - ධර්මෙන හීන: පශු: සමාන:

මම සංස්කෘත කාරයෙක් නොවෙයි. මම කටපාඩම් කරගෙන ඉන්නවා ලස්සනට කියල තියෙන හින්ද. ඒකෙ කියලා තියෙනවා ආහාර භෝගයන එක, කට බඩ පුරවන්න කාල බුදියන එක තිරිසනාගෙයි මනුස්සයාගෙයි සමානයයි. නිදාව, නිදාගන්න එක, මෙවුන සේවනය, බෝ කරන එක, බය කියන මේ කාරණා හතරෙන් මනුස්සයයි තිරිසනයයි සමානයයි. ජීවත් වන සෑම සතෙකුටම පොදු ලක්ෂණ හතරක් තමයි ආහාර ගවේෂණය, නිදාගැනීම, බෝ කිරීම සහ භය.

මෙන්න මේ හතර ඉක්මවලා යන්න පුළුවන් එකම සතා මනුෂ්‍යයා. ධර්මය තියෙනවා නම්, ධර්මය නිසා එයා තිරිසනෙකුට විදින්න බැරි නිරාමිස සෑපයකට යනවා සමථය හරහා, සමාධිය හරහා. එහෙව් ශක්තියක් තමන් ළඟ තියාගෙන තිරිසනුන්ට හා සමානව ආහාර සොයන්න මුළු ජීවිතයම ගත කරනවා නම්, බුදියගන්නම ජීවිතය ගත කරනවා නම්, බෝ කරන්නම ජීවිතය ගත කරනවා නම්, බයෙන්ම ගත කරනවා නම්, විශේෂ වූ ධර්මය සාක්ෂාත් කරන්නේ නැත්නම්, පලය කුමක්ද? “ධර්මෙන තෛෂ මදිකො විශේෂ:” මනුස්සයට තියෙන විශේෂත්වය නම් සමථ සමාධියක් ඇති කරගෙන සම්මා දිට්ඨියක් ඇති කරගෙන අඩු ගානේ නිරාමිස ප්‍රීතිය ලබාගන්න එක. එවැනි ධර්මයන්ගෙන් හීනයයි නම් “ධර්මෙන හීන: පශු: සමාන:” - හරකෙකුට සමානයයි කියලා තමයි කියන්නේ. ඒ නිසා අපිට ලැබිවිච ජීවිතයේ අපට බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා පෙන්වපු මේ ප්‍රණීත ධර්මය මැරෙන්න ඉස්සර වෙලා, වයසට යන්න ඉස්සර වෙලා, ලෙඩ වෙන්න ඉස්සර වෙලා සාක්ෂාත් කරගන්න බැරි වුණා නම්, කන්නාඩියක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා අහන්න ඕන අපිට මේ ලැබුණා වූ වටිනා බුද්ධ ශාසනයේ, අපිට මේ ලැබුණා වූ වටිනා මනුස්ස ජීවිතයේ, අපිට මේ ලැබුණා වූ මනුස්ස ජීවිතයේ, ක්ෂණ සම්පත්තිය අංග පුලාංග සහිතව ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය, කියන දේවල් පිහිටපු ගතිය, මේ ලස්සන බණ, මේ කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, මේ පැවිද්ද වගේ දේවල් තියෙද්දීත් මොකක්ද මේ ජීවිතේ අපි ඇති කරගන්න දේ කියලා.

සාමාන්‍යයෙන් ඔය දානෙ දෙන එන කණ්ඩායම හැමදාම වාගේ - මේ දවස්වල නම් කරන්න වෙන්නෙ නැහැ - උඩහට යනවා 12 ත් 1.30 ත් අතර. ගියාම හුඟක් වෙලවට මාව හම්බ වෙනවා. හම්බ වෙච්චාම මම අහනවා ඔය ඇත්තෝ මොකටදැයි උඩට ආවෙ කියලා. ඉතින් ඒ එක එක කාරණා කියනවා. ඉතින් අපි කුටි බලන්න ආවා කිව්වහම මම කියනවා බලාගෙන යන්න කියලා. මම පැත්තකට වෙනවා. ඉතින් කවුරු හරි කිව්වොත් "නෑ ස්වාමීන් වහන්ස භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් නිසා ඔබවහන්සේගෙන් භාවනා ටිකක් අහන්න දූගන්න ආවෙ" කියලා. ඉතින් එතකොට මම උනන්දු කරවලා ඒ කට්ටිය ලව්වම කථා කරවල කොහෝම හරි කරලා අපිට කන්න දෙන මනුස්සයෝ, අපි මොනවා හරි දීලා පිටත් කරන්න එපායැ. ඒ නිසා කියලා දෙනවා කොච්චර මහන්සි වුණත් අඩු ගානේ දවසකට පැය භාගයක්වත් අඩු ගානෙ සුමානෙකට පැයක්වත් අඩු ගානෙ මාසෙකට දවසක්වත් වෙන් කරලා ටිකක් ටිකක් භාවනා කරන්න කියලා. ඉතින් නා නා ප්‍රකාරයෙන් උත්තර දෙනවා. අපිට බබාලා හම්බ වෙන්න තියෙනවා. රට යන්න තියෙනවා. ඩොලර් එක ගණන් නැගලා බඩු ගණන් වැඩියි. නා නා ප්‍රකාර දේවල් කියනවා භාවනා නොකරන්න. ඉතින් මට ඔව්ව කිවුවත් නැතත් ඉතින් ඒක යම රජ්ජුරුවොත් එක්කයි කථා කරන්න තියෙනෙන. මට වැඩක් නැහැ.

ඉතින් මම කියනවා ඕව කියලා වැඩක් නැහැ මැරෙනවා. ඕව කිව්වට වැඩක් නැහැ ලෙඩ වෙනවා. ඕව කිව්වට වැඩක් නැහැ වයසට යනවා. ගොඩගනිල්ලයි කියලා. ඉතින් කවුරුවත් නැද්ද භාවනා කරන කෙනෙක් කියලා ඇහුවම එක අම්ම කෙනෙක් දවසක කිව්වා මම නම් ස්වාමීන් වහන්ස ටිකක් කරලා තියෙනවා කියලා. මම කිව්වා බොහොම සන්තෝෂයි, හරියට නම්බුකාර වෙන විධියට ඇහුවා. අම්ම මොකක්ද කරලා තියෙන භාවනාව. අනේ ස්වාමීන් වහන්ස මම එච්චර බරපතළ භාවනාකාරයෙක් නෙමෙයි. නමුත් ගමේ පන්සලේ හාමුදුරුවෝ කිව්වලු අම්මෙ දවසකට මලක් ඉඹින තරම්වත් හරි කමක් නැහැ, ආශ්වාසයක් සතියෙන් ගන්න කියලා. බලන්න කොච්චර ලස්සනට කියලා දීල තියෙනවද කියලා. එක දවසකට එක

හුස්මක්වත් සතියෙන් ගන්න උත්සාහ කරන්න කියලා. කාට හරි කිව්ව හැකිද ඒක කරන්න බැහැ කියලා. නමුත් කොරනවද? එක හුස්මක්වත් ගන්නවද දවසකට සතියෙන්. ඒකට වෙලාවක් නැහැ. අත්‍යවශ්‍ය කළ යුතු දේ තමන්ගේ අර්ථ සිද්ධිය සඳහා කළ යුතු දේ අපි නොකර දවස ගත කරනවා නම් මීටත් වැඩිය තමන්ට අහේනිකර දෙයක් තියෙනවද කියලා.

ඒ නිසා අපි හිතේ කොටාගෙන තියාගන්න ඕන. ඉතුරු වෙන්නෙ පින්වතුනි මැරෙන වෙලාවට තමන් තමන් එක්ක ගත කරපු චිත්තක්‍ෂණය පමණයි. අපි මේ නා නා ප්‍රකාර දේවල් නිසා දරුවෝ නිසා අම්මා නිසා, අක්ක නිසා, නංගි නිසා, හිත කරදර කරගෙන ජීවත් වෙනවා.

“පුත්තා මතති ධනං මතති - ඉති බාලො විහඤ්ඤති”

මට දරුවෝ ඉන්නවා, මට වස්තුව තියෙනවා කියලා අන්ධ බාල ජනතාව හරියට වෙහෙස ගන්නවා.

“අත්තාහි අත්තනො නසී - ඤානො පුත්තා ඤානො ධනං”

තමන්ට තමන්වත් නැති කල මොන දරුවෝද මොන වස්තුවද කියලා තියෙනවා. ඒ නිසා තමන් එක්ක තමන් ජීවත් වීමක් වශයෙන් සමථ අනුග්ගහයක් වශයෙන් අඩු ගානේ දවසක නිදාගන්න ගිය වෙලාවට පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා මගේ හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුළුවන්ද, එහෙම නැත්නම් දවසකට පැය 1/2 ක් විතර වෙන් කරගෙන හුස්මත් එක්ක ඉන්න පුළුවන්ද කියලා බලනවා නම්, ඒ ගැමීම දිගට දිගට යනකොට පුදුමාකාර සමථ අනුග්ගහිතයක් වෙනවා. ඒ සමථ අනුග්ගහිතයෙන් තමයි අපට පුළුවන් වෙන්නෙ දවසක එක දිගට චිත්තක්‍ෂණ කීපයක් අරමුණේ හිත පැවැත්වීමෙන් කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණ නැතිව ඉන්න. නීවරණයන්ගෙන් වෙන් වෙච්ච චිත්තක්‍ෂණයක් අත්දැක්කට ප්‍රතිඵල දෙන්නෙ නැහැ. ගැමීමට යන්න ඕන. ගියාට පස්සෙ තේරෙනවා මනුස්සයාට මේක කළ හැක්කක් කියලා. එතකොට

“ගම්භිරොපි ධමමො පටිපක්ඛිවිධමනෙන සුපාකටො භවෙය්‍ය” කියලා ඉතාම ගැඹුරු වූ ධර්මය පවා ඉතා ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නව මේ නිවරණ ටික නැත්නම්. කාමච්ඡන්ද ආදී නිවරණ නැත්නම්. ඉතින් ඒක නිකං ප්‍රාර්ථනාවට එන්නේ නැහැ. අරමුණක් හිතේ තියාගෙන නැවත නැවත භාවනා කරමින් සක්මන් කරමින් කරමින් යොදන්න. වෙලාවක ඔන්න සමථය සාර්ථක වුණාට පස්සෙ තේරෙනවා ඒක හරියට වැවෙන පැළ හැටියට තණ කොළ අයිත් කරනවා වගේ, ශල්‍යකර්මයක් කරන්න ඉස්සර වෙලා ලෙඩා හිරිවට්ටනවා වගේ වැඩක් තමයි සතිය සමථය කියලා කියන්න. ලෙඩා හිරිවට්ටගන්නෙ නැතිව කවදාවත් ඔපරේෂන් එක කරන්න බැහැ. තමන්ට හිත සුව දෙයක් තමයි කරන්නෙ. නමුත් ලෙඩා දඟලනවා. දඟලන්නේ නැතිව හිරිවට්ටලයි ඔපරේෂන් කරන්න ඕන. අන්න ඒ වගේ තමයි සමථයෙන් කරන්නෙ. එහෙ මෙහෙ දුවන සිත එක තැනක නතර කරගෙන ඊට පස්සෙ තමයි ඇති හැටියට දූකගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ඒකට කියනවා විපස්සනා අනුග්ගහිතය කියලා.

අද දවසේ මාතෘකාව තියෙන්නේ සමථ අනුග්ගහිතය. කොහොමද අපි හිතට සමාධියක්, හිතට සමථයක් , සමාධියක් ඇති කරන්නෙ? සමථය කියන වචනයෙ ලෞකික තේරුම ගත්තොත් සභාවක් රැස් කරගෙන සභාපතිතුමා ඒ සභාව මෙහෙයවන වෙලාවෙ සභාව ඇතුළෙ මතිමතාන්තර දෙකක් හැදිලා වාද කරන්න පටන්ගත්තොත් අපි කියනවා ඒක සමථයකට පත් කරන්න බැරි එකක් කියලා. එතකොට ඒක සභාපතිගෙ දුර්වලකමක් වෙනවා. එතකොට සභාපති කියනවා දැන් මේ විධියට වාද කර කර හිටියොත් අපිට එකක්වත් යෝජනා ස්ථිර කරගන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා කරුණාකරලා සභාව සමථයකට පත් වෙලා මේකට කැමති නම් කැමති කියන්න. නැත්නම් නෑ කියන්න. නැත්නම් මේ සභාවට ගත්ත වෙලාවෙ වැඩක් නැති වෙනවා. එක මතයකට එකඟ කරන්න වෙනව නේ.

මෙහෙමම තමයි අපේ හිතේ වෛතසික පනස් දෙකක් තියෙනවා. ඒ පනස්දෙක, පනස් දෙයාකාර පැතිවලට දුවනවා. එක එක පැතිවලට දුවනවා. මේ ටික ඔක්කෝම එක දිහාවට යොමු කරන

එක තමයි සමථය කියන්නේ. ඒක ආශ්චර්යයක්. ඒක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ ආනාපානෙ එක දිගට සතිය පැවැත්වීම. එතකොටයි අපිට මේ ශාන්තිය දූනෙන්නේ. ඉතින් ඒක පුළුවන් තරම් අනුග්‍රහ කරලා සතිය, ආනාපානයේ පවතින සතිය සක්මනේ පවතින සතිය වැඩි කරලා සමථයේ ගැමීම තුළින් වැඩි වැඩියෙන් හිතට සමථ අනුග්‍රහණය එහෙම නැත්නම් නිරාමිස සුඛය ලබා දෙන්න පටන් අරගත්තොත්, ලෝකෙ තියෙන ඉතාමත් භයානක රෝග සියල්ලම සුව වෙනවයි කියලා අද ලෝකෙ භොයාගෙන තියෙනවා. ආනාපාන සතිය වඩනවා නම් - අධික රුධිර පීඩනයට මොනම බේතක්වත් නැහැ. අද තියෙන්නේ තාවකාලිකව නතර කරන එක විතරයි. ආනාපාන සතිය දවසකට පැය 1/2 ක් විතර වඩනවා නම් රුධිර පීඩන ප්‍රශ්නයට උත්තර තියෙනවා. පපුවේ අමාරුවට (හාට් ඇටැක්) දූන් දෙන්නෙම බේත ඔව්වරයි. ඊටත් වැඩිය සක්මන් කරන්න කියනවා. ඊවිනිං වෝක් එක කියලා සුද්දා ක්‍රමයක් භොයාගෙන තියෙන්නේ. හැන්දෑවට බත් කන්න ඉස්සෙල්ලා හැතැපීම 3-4 ඇවිදින එක. ඕක තමයි සක්මන කියලා කියන්නේ. හොඳට සක්මන් කරනවා නම් කායික රෝග, නිදන්ගත රෝග ගොඩක් දුරු වෙනවා.

අද හුගාක් බරපතළ ප්‍රශ්නයක් තමයි නගරවල රාජධානිවල දියුණු රටවල්වල අසහනය කියන එක. තරුණ අසහනය කියලත් මේකට කියනවා. මානසික ආතතිය කියලත් කියනවා. එක බේතයි තියෙන්නේ. සමථය තමයි උත්තරය. හිත අරමුණට වැටිවිව ගමන් කිසි සේත්ම මොනම මානසික ආතතියක්වත් එන්නේ නැහැ. මේක අත්දකින්න පුළුවන් දෙයක්. මේ නිසා මෙය සර්වඥයන් වහන්සේ අප කෙරෙහි ලොකු කරුණාවකින් අවුරුදු 2600 කට ඉස්සෙල්ලා දේශනා කරපු දෙයක්. ඇත්තම කියනවා නම් මීට අවු 50 කට විතර ඉස්සෙල්ලා මේවා මොකක්වත් තිබුණේ නැහැ. මේ උපක්‍රම මොකක්වත් තිබුණේ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අපි ඉතා වාසනාවන්ත පරම්පරාවක අද ඉන්නේ. නමුත් වාසනාවේ ඇති වැඩක් නැහැ අන්ධයාට මැණිකෙ පය ගැහුණට අහුලගන්න දන්නේ නැත්නම්. ඒ නිසා අපේ ජීවන රටාව සමථ අනුග්‍රහණයට සමථ වඩන පැත්තට නැති වුණොත් අපිට පින තිබුණට මේක සාක්‍ෂාත් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි ශාසනයට කරන්න තියෙන ලොකුම සේවය තමයි

ශාසනයෙන් ගන්න තියෙන ලොකුම සේවය තමයි මේ තියන සීල අනුග්ගහිතයෙන් ලබන දේ. තව ඉදිරියට යෑමෙන් සමථ අනුග්ගහිතය කරලා සමාධිය, සමථය සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් නම් ඒ කෙනාට අර වූලාභය භාමුදුරුවන්ට කිව්ව වගේ ගිය මිනිහගෙ පාර වෙනයි. ඒ කෙනාට ශාසනයෙන් විශාල සේවයක් කරන්න පුළුවන්. ශාසනයෙන් විශාල සේවයක් ගන්නත් පුළුවන්.

එහෙම නැතිව අපි ඔය පොත්පත් ඉගෙනගත්තත්, පූජා කෙරුවත් පින්කම් කළත් ඒව සේරම බූරුවෙකුගේ පිටේ හකුරු පැටෙව්වා වගේ. එහෙම නැත්නම් හැඳිගාන හොඳ්දේ රස කවදවත් හැන්දට තේරෙන්නේ නැහැ. හැන්ද හොඳ්දටම ගෙවිල ගියත් හැන්ද කවදාවත් හොඳ්දේ රස දන්නේ නැහැ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ සදහන් කරලා තියෙනවා දිව දන්නවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි භාවනා කරනකොට විතරමයි ධර්ම රසය තේරෙන්නෙ. නැත්නම් ධර්මය පොත්වලට සීමා වෙව්ව එකක් වෙනවා. පොත්වලට සීමා වෙව්ව එක සාක්ෂාත් කරගන්න අකැදකින්න පුළුවන් වෙන ප්‍රධාන සන්ධිස්ථානයක් තමයි සමථ අනුග්ගහිතය. සමථ සමාධිය නැත්නම් සමථය. ඒක නිසා අපි උත්සාහ කරන්න ඕන අපිට ලැබිව්ව මේ වටිනා බුද්ධ ශාසනයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. ඒක අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්න හැකි තාක් උත්සාහ කරන්න අපේ දරුවන්ට අපේ දෙවැනි පරම්පරාවට කාම අරමුණු දීල ආමිස සැපය පිටුපස්සෙ යන්න ගත්තොත් රණ්ඩු සරුවල් වැඩියි. මේ නිරාමිස සැපය දෙන්න පටන් අරගත්තොත් ඒක නිතරග ජයක් කියලා විතරක් මතක තියාගන්න. මේ සමථ සුඛයට කිසි කෙනෙක් රණ්ඩු කරන්නෙ නැහැ. ඒ ක්ෂේත්‍රය පේන තෙක් අහලක කවිරුවත් නැහැ. යන ඔක්කෝටම නිතරග ජයක් හම්බ වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අද ධර්ම දේශනාවත් එවැනි නිතරග ජයක් ලබාගෙන තමන්ගෙ ජීවිතේ ඒ රස විදගත්තේ නැති පැත්තට, නැත්නම් ඉදිරියට යන්න අවශ්‍ය ශක්තිය ඇති කරගැනීමට මේක හේතු වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනයෙන් ධර්ම දේශනය මෙතනින් නතර කරනවා. සියලුදෙනාට සැනසීම උදා වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

අංක 05 දේශනාව

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේලාගෙන් අවසරයි.

ගුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි,

අපි ධර්ම දේශනාව ආරම්භ කිරීමට කලින් ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව සාධුකාරයක් පවත්වන්න.

සාධු සාධු සාධු

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස
නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධස ස

“පඤ්චහි භික්ඛවෙ අඛෙගහි අනුගහහිනා සමමාදිට්ඨි වෙතොවිමුතතිඵලා ව හොති, වෙතොවිමුතතිඵලානිසංසා ව, පඤ්ඤාවිමුතතිඵලා ව හොති පඤ්ඤාවිමුතතිඵලානිසංසා වා’ති”

ස්වාමීන් වහන්ස, පින්වත්නි,

මේ දවස් පහක් දිගට පත්වාගෙන ගිය වැඩමුළුවක අවසාන අංකයයි ඉදිරිපත් කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ. ඒ කියන්නේ ධර්ම දේශනාවක්. ධර්ම දේශනාවලියේ පස්වෙනි ධර්ම දේශනාව. අපි මේ ධර්ම දේශනාව සඳහා, සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද වටිනා සූත්‍රයක් ඉදිරියෙන් තියාගෙන දවසින් දවස, දවසින් දවස ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ඒක විවරණය කරගනිමින් තමයි මේ දවස දක්වා පැමිණියේ. ඒ සූත්‍රයට කියන්නේ අනුගහහිත සූත්‍රය කියලා. ඒ සූත්‍රයේ සමයක් දෘෂ්ටික කෙනෙක් සමයක් දෘෂ්ටිය, වේතෝ ඵල නැත්නම් පඤ්ඤා ඵල විමුක්තානිසංසය දක්වාම ඔප් නංවාගන්න හැටි මුදුන්පත් කරගන්න හැටි කුළුගන්වාගන්න හැටි සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. ඒ සඳහා සමයක් දෘෂ්ටිය සහිත කෙනා පස් ආකාරයකින් ඒක තනා වඩාගන්න ඕන. අනුග්‍රහ කරන්න ඕන. නම් වශයෙන් කියනවා නම්, සීල අනුග්‍රහිතය, සුත අනුග්‍රහිතය, සාකච්ඡා

අනුග්‍රහණය, සමථ අනුග්‍රහණය, අවසාන වශයෙන් තියෙන්න විපස්සනා අනුග්‍රහණය.

පසුගිය දවස් හතරේ අපි ක්‍රමයෙන් ඒ මුලින් සඳහන් ශීල, සුත, සාකච්ඡා, සමථ කියන කොටස් සාකච්ඡා කළා. අද අවසාන වශයෙන් තියෙන්න විපස්සනා අනුග්‍රහණය පිළිබඳව විස්තර ටිකක් ඉදිරිපත් කරගන්න. එතන්දි මතක් කරගන්න ඕන ආරම්භයේදීම, විපස්සනා අනුග්‍රහණය කියන්නේ අර කලින් සඳහන් කරපු ශීල, සමාධි අනුග්‍රහණයෙන් පස්සෙ කරන්න තියෙන විශේෂ අනුග්‍රහයක්. එහෙම නැත්නම් අර දෙකෙන් අරගෙන දීපු ගැමීම දිගට ගෙන යාමක්. ඒ දෙකට - ඒ කියන්නේ සීල, සමාධි කියන දෙකට - පස්සෙ එන මේ විපස්සනා අනුග්‍රහණයට පඤ්ඤා ශික්ෂාව කියලත් සඳහන් කරනවා. පඤ්ඤා ශාසනය කියලත් සඳහන් කරනවා. පඤ්ඤා අංග වශයෙනුත් සඳහන් වෙනවා. පඤ්ඤා ශික්ෂා වශයෙනුත් සඳහන් වෙනවා. ඒ නිසා ශීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂා, පඤ්ඤා ශික්ෂා; ශීල ශාසන, සමාධි ශාසන, පඤ්ඤා ශාසන; ශීල අංග, සමාධි අංග, පඤ්ඤා අංග වශයෙන් මෙව්වා ඉතින් බොහොම ප්‍රසිද්ධයි. ඒ වැඩ පිළිවෙළේ ඔය පිළිබඳව අදාළ පොතේ දැනුමට මූලධර්ම දැනුමට සුත අනුග්‍රහණය කියලා කියනවා. සුතය වැඩිම. ඒ පිළිබඳ පැන විමසුම්, ප්‍රශ්න වැඩ පිළිවෙළ සාකච්ඡා වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට සම්මා දිට්ඨිය දියුණු තියුණු කරගැනීමක් වශයෙන් සීලය අත්‍යවශ්‍යයි. හේතක දඬුවට වගේ, එහෙම නැත්නම් ශල්‍යකර්මයකට ශල්‍යාගාරයේ විෂබීජ ජීවානුහරණය කරන්නා වගේ මේක අත්‍යවශ්‍යයි කියලා තේරුම්ගත්තට පස්සෙ ඒක ඇත්තටම සමයක් දෘෂ්ටිය තවත් සෘජු කරගැනීමක් වෙනවා.

ඒ මට්ටමට ගියාට පස්සෙ, චිතික්කම කෙලෙස් පිළිබඳව හික්මීමක්, චිතික්කම කෙලෙස් පිළිබඳ සංවරයක් ඇති කරගෙන ඒක භුක්ති විදිමින් තමයි පරියුට්ඨාන කෙලෙස් පිළිබඳව වැඩ කරන්න පටන් අරගන්නේ. ඒකට අපි කියනවා සමථ අනුග්‍රහණ කියලා. එතකොට මේ සමථ අනුග්‍රහණය කරනකොට අර සීල අනුග්‍රහණයෙන් හම්බ වෙන භය නැතිකම වගේ සමථ

අනුග්‍රහිතයෙන් හම්බ වෙන ලාභය තමයි දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහරණය කියන, මේ ජීවිතයේදීම හමු වෙන සැපය. සමහර තැනක ඒක සඳහන් කරල තියෙනවා “විවේකඡං පීති සුඛං” කියලා. විවේකයෙන් හට ගන්නා වූ ප්‍රීති සුඛය. එහෙම නැත්නම් නිරාමිස සුඛය. අන්න ඒ නිරාමිස සුඛය ජීවිතයකට හුඟාක් වැදගත් වෙනවා. ජීවිතයක් ආධ්‍යාත්මිකද ආගමිකද කියලා දැනගන්න, එහෙම නැත්නම් ඔසවා තැබීමේ වැඩ පිළිවෙළ ආර්යත්වයට පත් වන වැඩ පිළිවෙළේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වෙනවා සමාධිය. ඒ සමාධියෙන් කරන්නෙ අර පරිවූට්ඨාන කෙලෙස්, නීවරණ ටික එහෙම නැත්නම් නෛයාවරණ වශයෙන් පටිසම්භිදා මාර්ගයේ සඳහන් කරල තියෙන ටික ඉවත් කරනවා, එතන හැබැයි ඉවත් කරනවා කියන්නෙ සහමුලින් ඉවත් කරනවා කියන එක නෙවෙයි, යටපත් කරනවා කියන එක. හරියට ලෙඩා තාවකාලිකව සිහි නැති කරවනව වගේ. යටපත් කරල ලෙඩා ශල්‍යකර්මයට සකස් කරනවා වගේ නීවරණ ටික අයින් වෙච්චාම හිතේ තියෙනවා ඒ වගේ සකස් කිරීමක්.

ඊට පස්සේ විපස්සනා අනුග්‍රහිතයෙන් කෙරෙන්නෙ ඊට යට තියෙන අනුසය කෙලෙස් ටිකට පහර දෙන්න හදන්නයි. ඒ අනුසය කෙලෙස් පච්චිනකල්, භොල්මන් කරනකල්, වංචා කරනකල්, ශය් මායාවිකම් කරනකල් හිතට කවදාවත් ඇති හැටිය පේන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා විපස්සනාව අර්ථකථනය කරනකොට කියනවා, විපස්සනාවෙන් කරන්නෙ අනුසය කෙලෙස් මුලිනුපුටා දැමීමයි. එතකොට සිද්ධ වෙන ආනිශංසය තමයි ඇත්ත ඇති හැටියට පෙනීම. යථාභූත ඤාණ දස්සනය කියල මේකට සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඇති තතු දැනගැනීම. අන්න ඒ සඳහා කළ යුත්තෙ අනුසය කෙලෙස් ඉවත් කිරීමයි. අනුසය කෙලෙස් ඉවත් කරනවා කියන එක කන් හැන්දකින් කතේ තියෙන කලාඳුරු අයින් කරනවා වගේ. හැන්දෙන් අයින් කරන්න පුළුවන් ඉතාම සියුම් දේවල්. සීලයෙන්, සමාධියෙන් අයින් කරන දේවල් උදල්ලකින් අයින් කරන දෙයක්, බුල්චෝසරයකින් අයින් කරන දෙයක් වගේ ගොරෝසු කන්දක්. බුල්චෝසරයකින් අයින් කළ යුතු විශාල පස් කඳු, ජරා කඳු ආදිය කන් හැන්දකින් ගන්න බැහැ. උදල්ලකින් අයින් කළ යුතු, ෂවලින් අයින්

කළ යුතු දේවල් කන් හැන්දෙන් ගන්න බැහැ. කන් හැන්දෙන් කරන්නෙ අර බුල්බෝසරයෙන් අයින් කළ යුතු දේවල් අයින් කරලා උදුල්ලෙන් අයින් කළ යුතු දේවල් අයින් කරලා ඉතුරු වෙච්ච ලේශය අයින් කරන එක විතරයි. එච්චා බොහෝම සුක්ෂ්මයි. විපස්සනාව ඒ නිසයි ශීලයෙන්, සමාධියෙන් පෙළගැස්සිලා එන්න ඕන වෙලා තියෙන්නෙ.

ඒ වගේම තව වෙනස්නම් වගයක් තියෙනවා හිතේ තියාගන්න. විපස්සනාව හරි හැටියට පටන්ගන්න ගමන්, කරන්න කිසිම දෙයක් නැහැ. කෙරෙන දේ දිහා බලාගෙන ඉන්න එක විතරයි කරන්න තියෙන්නෙ. සීලයේදී එහෙම බෑ. සීලයේදී කළ යුත්තක් තියෙනවා. සමාධියේදී කළ යුත්තක් තියෙනවා. අන්න ඒ විදිහට සීලයෙන්, සමාධියෙන් කළ යුත්ත කරලා අදාළ තැනට ඒ ජවය, ඒ වේගය අරන් දුන්නට පස්සේ විපස්සනාවෙදි කරන්න තියෙන්නෙ විශේෂ දර්ශනයක්, විශේෂ දෑක බලාගැනීමක් කරන්නයි. පුළුවන් තරම් යමක් කරන එක නතර කරලා, බැලීම පමණයි ඉතුරු වෙන්නෙ. ඉතින් මෙතෙක්ට යනකොට ශීල ශික්ෂාවට, සමාධි ශික්ෂාවට වඩා වෙනස් ප්‍රතිපදාවක් වෙනස් ආරයක් එනවා විපස්සනාවෙදි. විපස්සනාවෙදි කරන වැඩ නතර වෙලා, කෙරෙන වැඩේ, අනායාසයෙන් පහළ වෙන දේ දිහා වර්ගීකරණයකින් තොරව තේරුමකින් බේරුමකින් තොරව බලාගෙන ඉන්න එකයි කරන්න ඕනෙ.

හරිම අමාරුයි. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනව නම් තරඟයක් උදවේගකර තරඟයක් දිහා බලාගෙන ඉන්න කෙනෙකුට දෙපැත්ත කෙරෙහිම සම හිතීන් බලාගෙන ඉන්න බැහැ. ඒ කට්ටිය බලන්නෙ එක පැත්තක් දිනනවා දකින්න තමයි. එතකොට තමයි ඒකෙ ඔල්වරසන් හඬ නගන්නෙ, කැගහන්නෙ. තමන්ගේ පැත්ත දිනනකොට සතුටු වෙනවා. අනිත් පැත්ත දිනනකොට කනගාටු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා තරඟය යන ආකාරය අනුව ඒ නිරීක්ෂකයාගෙ හැඟුම් වෙනස් වෙනවා. නිරීක්ෂකයා ක්‍රීඩා පිටියෙන් පැත්තක හිටියට හිතෙන් තද සම්බන්ධතාවක් ඇති වෙනවා. එතකොට තමයි එයා ඔල්වරසන් දීල එක පැත්තට කැගහල කොහොම හරි දිනවගන්න

උත්සාහ කරන්නේ. නමුත් ඒ වෙනුවට ටෙලිවිෂන් කැමරා එකක් තිබ්බොත් ඒ ටෙලිවිෂන් කැමරා එකට පුළුවන් ඒ දර්ශනය දිනා බලන්න කිසිම හැඟීමක් පහළ නොකරගෙන.

බුදුහාමුදුරුවෝ පහළ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා ලෝකේ හිතුවේ යමක් දිනා බලනකොට හැඟීම් පහළ වෙන එක හොඳයි, හැඟීම් පහළ වෙනවා. ඒක වෙච්චාවයි. ඒක තමයි රස වින්දනය කියන්නේ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ දැනගත්ත මෙතන තමයි අපි අහු වෙන තැන. ඒ නිසා උන්වහන්සේ අපිට යෝජනා කළා පුළුවන් නම් ඒ ටික දිනා බලල පොට්ටයෙක් වගේ ඉන්න කියලා. ඇස් අන්ධ වෙච්ච කෙනෙක් වගේ බලා ඉන්න කියලා. එහෙම නැත්නම් බලලා බලපු මතින් මතිමනාත්තර හැඟුම් පහළ කරන්නේ නැතුව නොදැක්කා වගේ හිටිය නම් ඔන්න අන්තිම දක්ෂ විපස්සනාව. ඒක බාහිය දාරුවීරිය වෙත බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ “දිට්ඨ දිට්ඨමතනං හවිසසති” බාහිය දැකීම දැකීම මතින් නතර වෙනවා. ඒ නිසා උඹ හිත හික්මවාගනින් “දිට්ඨ දිට්ඨමතනං හවිසසති” දැකීම දැකීම මතින් නතර කරන්න නම් උඹ හික්මෙන්න ඕන. යමක් ඇහුණට ඇහුණ මතින් නතර වෙන්න හික්මෙන්න ඕන බිරෙක් වගේ. ඇඟට යමක් දැනුණට දැනුණ දේ මත තේරුම් බේරුම් කරන්න යන්නේ නැතුව ආඩම්බරකම් ලැජ්ජකම් ගන්නේ නැතුව දැකපු දේ දැක්ක මතින් තේරුම්ගන්න කල්පනා වුණා නම්, යමක් ඒ කල්පනා වෙළුම මතින්ම ඒක නතර වෙන්න ඕන. ඉතින් ඒ නිසා බාහිය දාරුවීරියට මෙන්ම, උදාන පාලියේ ඒ දේශනාව මාලුංකාපුත්ත සුත්‍රයේත් සඳහන් වෙලා තියෙනවා. අනාථ පිණ්ඩිකෝවාද සුත්‍රයේ සඳහන් වෙලා තියෙනවා. ඊට වෙනස් ක්‍රමයකට මේකම සඳහන් කරනවා සර්වඥයන් වහන්සේ “වක්ඛුමා යථා අනෙධා සොතවා බධිරො යථා” ඇස් ඇත්තේ නමුත් අන්ධයෙක් සේ හික්මෙන්න කියලා. කන් ඇත්තේ නමුත් බිහිරකු සේ හැසිරෙන්න, හික්මෙන්න කියලා. ඤාණය තිබුණත් සිද්ධිය දිනා බලලා ඒකට සම්බන්ධ නොවී මත ප්‍රකාශ කරන්න යන්නේ නැතුව හික්මෙන්න පුළුවන් ඉඩ සමාදන් වෙන්නය කියලා. බේරෙන්නම බැරි නම් මළුමිනියක් වගේ ඉඳල හරි බේරෙන්නයි කියලා තියෙනවා.

ඉතින් මේක හරිම අමාරුයි, සමාජශීලීව ගත කරන කෙනෙකුට හිතාගන්න. ඇයි එහෙම කරන්නේ, මොකක්ද ඒකෙ තියෙන ආනිශංස? ඒ නිසා සාමාන්‍ය විපස්සනා බණ ගැඹුරු වුණාට කරන්න නම් තියෙන්නේ ලේසි වැඩක්. විපස්සනා කරනකොට. ජේන දේ ඇහෙන දේ ගඳ බලන දේ රස බලන දේ පහසු ලබන දේ පිළිබඳව කිසිම ප්‍රතික්‍රියාවක් නොකර කැමරා එකක් වගේ ඉන්න. විඩියෝ කැමරා එකක් රූපය අල්ලගන්නවා විතරයි. ඒක තෝරන්න යන්නේ නැහැ. පටිගත කරන යන්ත්‍රයේ කටහඬ අල්ලගන්නවා මිසක්කා නැත්නම් පටිගත කරගන්නවා මිසක්කා ඒක වර්ගීකරණය කරගන්න යන්නේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ ඇහැ කැමරාවක් වගේ, කන පටිගත කරන යන්ත්‍රයක් වගේ කිසිම ප්‍රතික්‍රියාවක් නොකර නතර කරගන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි උග්‍රම විපස්සනාව කියන්නේ. ඉතින් ඒක අද බුද්ධාගමෙන් ඇත් වෙච්ච කැල්ලක් වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේ පණිවුඩයක් බුදු භාමුදුරුවො ලෝකයාට දුන්නා. නැත්නම් මනුස්සයට මතක් කරල දුන්නා. ඒ වගේම එය මනුස්සයට කළ හැක්කක්. වෙන කිසිවෙකුට බැහැ. කවදාකවත් බලලකුට බැහැ මියෙක් දකලා උපේක්ෂා සිත පහළ කරගන්න. සහජාසයෙන්ම උඟ ඒකට පනිනවා. නමුත් බණ භාවනා කරන කෙනෙකුට ඊට වඩා වෙනස් හැඟීමක් තියෙනවා. ඒ නිසා සීල ශික්ෂා, සමාධි ශික්ෂා ගියාට පස්සේ පඤ්ඤා ශික්ෂාවේදී අපි උත්සාහ කරන්නේ හිතට හෝ කයට හෝ නාම වශයෙන් රූප වශයෙන් මතු වෙන ඕනම දෙයක් කිසිම ප්‍රතික්‍රියාවක් නොකර ඒකෙ මුල, මැද, අග කිසිම ඇඟිලිගැසීමකින් තොරව වෙන්න දීල උපරිම උනන්දුවකින්, සතියකින්, එළඹ සිටි ශක්තියකින් බලා සිටින්න තමයි. විපස්සනා කරන්නේ ඒකටයි.

ඒ නිසා ආනාපානාසනට මේක සම්බන්ධ කරගත්තොත් අපි හිතමු යෝගාවචරයා සමයක් දෘෂ්ටිකයි. කමටහන් ලබලා තියෙනවා. තමන්ගේ ශීලය එන්න එන්න දියුණු කරගනිමින් ඉන්නවා. වාඩි වෙලා තමන්ගේ ඉරියව්වට හොඳට හිත යොදල තැන්පත් වෙන්න ඉඩ ඇරලා ස්වභාවයෙන් මතු වෙන හුස්ම දිහා බලන්න පුරුදු වෙලා තියෙනවා. ඒ මතින් හුස්මට මුහුණට මුහුණ දාලා ඉන්න පුළුවන්කම සකස් කරගෙන තියෙනවයි කියලා කියමුකො. ඒ කියන්නේ දන් සමාධියක් තියෙනවා. නැත්නම් සිත සමථයකට පත් කරගන්න හැටි

දන්නවා. මේකට තමයි අපි සීල අනුග්ගහිත සමාධි අනුග්ගහිත කියල කියන්නේ. අපි මෙතෙක් ඉගෙනගත්ත බණවල හැටියට දන්නවා හුස්මට හිත දැමීමට පස්සෙ සමහරෙකුට ස්වාභාවිකව හුස්ම වැටෙහෙනවා මිස හැපෙන තැනක් හෝ ඇතුල් වෙන හුස්ම, පිට වෙන හුස්ම කියල වෙනසක් වැටහෙන්නේ නැහැ. හැබැයි හොඳට දන්නවා සතියෙන් මගෙ හිත පිට ගිහිල්ලා නෑ හුස්මේ තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඒක ලකුණක් වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. එයාට තියෙන්නේ සමථයට බර සමාධියට බර වර්ත ලක්ෂණයක්.

නමුත් යම් කිසි කෙනෙකුට හුස්ම හොඳට ස්වභාවයෙන් ගන්න ගමන් හුස්ම මේකයි කියල සාන්සුද්දයක් තියෙනවා. වෙන් කොට හඳුනාගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. වෙන විදිහකට කියනවා නම් හුස්ම ඇතුල් වෙනකොට එයා හොඳටෝම දන්නවා මේක පිට වෙන හුස්ම නෙවෙයි කියලා. ඒ වගේම මේක හිතවිල්ලකුත් නොවෙයි. ශබ්දයකුත් නෙවෙයි. වේදනාවකුත් නෙවෙයි. මේ ඇතුල් වෙන හුස්ම කියලා ඒ දැනීමෙන් නතර වෙන්නේ නැහැ. ඒ ඇතුල් වෙන හුස්මේ තියෙන අංග ප්‍රත්‍යංග ස්වාභාවික ලක්ෂණ අල්ලගන්නවා. එතකොට පිට වෙන හුස්ම එතකොට අර වාගෙම සාදර හැඟීමකින් මේක ඇතුල් වෙන හුස්ම නෙවෙයි. පිට වෙන හුස්මයි. සද්දයක්, වේදනාවක් හිතවිල්ලක් නෙවෙයි. මේකෙ ලක්ෂණ මෙහෙමයි කියලා ඇතුල් වෙන හුස්මයි පිට වෙන හුස්මයි වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන් නම්, ඒ කියන්නේ සමථය ඉක්මවපු විපස්සනා පැත්තට ගෙනාපු උපනිශ්‍රය සම්පත්ති තියෙන්නේ. ඉතින් මේක ඇත්තටම යෝගාවචරයාට සමහර වෙලාවට ගුරු උපදේශයකින් තොරව හිතාගන්න අමාරුයි ඇත්තටම කොහෙද යන්නේ කියල. නමුත් ඒක ප්‍රයෝජනවත් වෙයි කියලයි මම මේ තොරතුරු ඉස්සරහින් තියෙන්නේ.

අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙකුට ඇතුල් වීමේ, පිට වීමේ වෙනසක් වැටහෙන්නේ නැහැ හැපෙන තැනක් වැටහෙන්නේ නැත්නම් ඒ යෝගාවචරයා ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ හුස්මේ හිත තියෙනවා, ආනාපානෙ සතිය තියෙනවා. සමථය වැඩෙනවා. එහෙම නම් එයා දිගටම ඒ සමථ භාවනාව කරගෙන කරගෙන යනකොට, නැත්නම් ආනාපාන සතිය වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට, ඒ

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් බලන හිතත් එක්ක ඇසුර වැඩි වෙලා ළං වෙන්න ළං වෙන්න ඒ බලාගෙන ඉන්න අරමුණත් හිතත් මිස වේදනා, හිතුවිලි, ශබ්ද, බාධා නැතිනම්, වෙන විදිහකට කියනවා නම් නීවරණ බලපෑම් නැතිනම්, හිතේ නීවරණ දුරු වීමෙන් ඇති වන පිරිසිදුව ආලෝක නිමිත්තක් විදිහට ජේන්න පටන්ගන්නවා. කෙලෙසිවිච්ච හිත අන්ධකාරයි. කළු සුදු කලවමක් තියෙන්නෙ. නීවරණ දුරු වෙන්න දුරු වෙන්න අඳුර කපාගෙන අරුණ නගිනවා වාගේ කලඑළි වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඒක වෙද්දි ආනාපානයම අනන්තර ඒ ජේන එළිවත් බලන්නෙ නැතිව දිගටම ආනාපානයම කරගෙන ගියොත් එන්න එන්න ඒක සාමාන්‍යයෙන් කලඑළි වෙච්ච හිත අන්තිමට සුදු බිත්තියක් දිහා බැලුවා වගේ මැරිච්ච නොසෙල්වන සුදක් බවට පත් වෙනවා. ඉස්සෙල්ලා පෙනෙන්නේ නිකං මිදුමක් වගේ. එහෙට මෙහෙට යන වලාකුළක් වගේ. නමුත් අන්තිමට ගිහිල්ල මේක ස්ථිර සුදක් බවට පත් වෙනවා. ඒ සුද පැතිරිලා තියෙන්නෙ. හොඳට ගෙවෙමින් පවතින ආනාපානය බලාගෙන හිටියොත් මේ අනන්‍ය මෙතන තියෙන සුද ඔක්කොම එකතු වෙලා පැතැටියක් වාගේ, තැටියක් වාගේ, රොටියක් වාගේ, පිඟානක් වාගේ එක රවුමට එන්න පටන්ගන්නවා. ඇවිල්ල ඒ මැරිච්ච සුද නෙමෙයි සක්‍රිය වෙන්න පටන්ගන්නවා. සක්‍රිය වෙලා ළං වෙන්න ළං වෙන්න හරියට විදුරු කැල්ලක් හරහා බලනවා වගේ, එහෙම නැත්නම් සුදු ටියුබ් බල්බ් එකක තියෙන නිල් ආලෝකය වගේ, එහෙම නැත්නම් උදා තරුවෙ තියෙන කාන්තිය වගේ සුදු විනිවිද ජේන පැත්තට යන්නට පටන්ගන්නවා. දියමන්ති සුදකට යන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ සමාධිය එන්න එන්න හොඳට දියුණු වෙනවා. ඒක සමථ සමාධිය.

එහෙම වුණාට පස්සෙ වෙනසකට වෙන්නෙ අර ජේන ආලෝක ලපය ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ඔමරි පපා, මුකුළු පපා, ළඟට ළඟට එන්න පටන්ගන්නවා. ඇවිල්ල එක තැනකදී සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ ආලෝකයට හිත බැසගත්තා වගේ අර්පණා අවස්ථාවට යනකොට අපි කියනවා අර්පණා සමාධිය කියලා. ඒකෙ ටිකක් සුක්‍ෂම කොටස් වගයක් තියෙනවා වගේ කළ යුතු. මොකද මේ ආලෝකය ජේනකොට

හුඟදෙනෙක් ආලෝකය බලල ආනාපානය අමතක කරනවා. එතකොට සතිය කැඩෙනවා. පුළුවන් තරම් කියනවා ආලෝකය දිහා බලන්නේ නැතිව ඒකට නිසි නින්දේ වැඩෙන්න හැරලා ආනාපානය දිගේම අරගෙන යන්න කියලා. මම මේ ටිකක් වැඩිපුර කියන්නේ සමථයානික යෝගාවචරයාගේ සමථය හැදිල එනව නම් ඒක කොහොමද තනා වඩාගන්නේ කියලා.

නමුත් අපි හිතමු ඒ වෙනුවට යෝගාවචරයට හැපෙන තැනත් වැටහෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ වෙනසත් වැටහෙනවයි කියලා. ඉතින් එතකොට ඒකෙන් කියන්නේ යෝගාවචරයට විපස්සනා පැත්තට නැඹුරුවක් තියෙනවා කියලා. ආන්න එහෙම කරගෙන යන වෙලාවේ යෝගාවචරයා ඇතුල් වෙන හුස්ම සීතලයි, පිට වෙන හුස්ම රස්තෙයි, ඇතුල් වෙන එක දිගයි, පිට වෙන එක කොටයි, ඇතුල් වෙන එකේ පිරිමැදීම මෙහෙමයි, පිට වෙන එකේ පිරිමැදීම මෙහෙමයි කියලා වෙන සද්ද වේදනා හිතුවිලි නැතිව අරමුණේම හිත පවත්වන්න පටන්ගත්තොත්, විශ්වාසයක් ඇති වුණොත්, දැන් මෙතන තියෙන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට අරමුණු වෙන්නා වූ වායෝ ඓටියබ්බ ධාතුවයි ඒක බලන හිතයි විතරයි. කෙලෙස් නැහැ ශබ්ද වේදනා සිතුවිලි නැහැ. මේ කාලය ඇතුළත බලන අරමුණයි හිතයි විතරයි කියල එතකොට ජේනවා. මේ බලන අරමුණ වායෝ ධාතුව රූප ධර්මය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් මාරු වෙනවා. මාරු වෙනකොටම හිතීන් අල්ලනවා මේ ආශ්වාසය, මේ ප්‍රශ්වාසය කියලා. එතකොට විනාඩි 10-15-20 බලා ඉන්නකොට මේ රූප ධර්මයත් මේ නාම ධර්මයනුත් ඇර වෙන මොකක්වත් මේකෙ නැහැ. අත්දැකීමේ තියෙන්නේ රූප-නාම ධර්ම දෙක විතරයි.

හැබැයි ඉතින් මේ තත්ත්වය ආරක්ෂා වෙන්නේ එකම අරමුණක හිත පවතිනකොට ආධුනිකයාට. අන්න එතකොට කියනවා මේ බලන රූප ධර්මය මේ ආශ්වාසය මේ ප්‍රශ්වාසය මේ මුල මේ මැද මේ අග කියලා සාන්සුද්දෙන් දකගනිමින් වෙන දිහාට හිත නොයා ඉන්න වෙලාවෙදි ඒ රූප ධර්මවලට කියනවා රූප. මේක බලන හිතට කියනවා නාම කියලා. මේ නාම රූප දෙක වෙන් කරලා වටහාගන්නා අවස්ථාව කියලයි පොතේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. මේකට

කියනවා නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය කියලා. හැබැයි ඉතාමත්ම ළාමක එකක් මේ. මොකද රූප ධර්ම ලෝකෙ තියෙන්නෙ ආනාපානෙ විතරක් නෙවෙයි. නමුත් අපි සමථ සමාධිය නැත්නම් සමථ උපක්‍රමවලින් ආනාපානෙට විතරක් හිත යොදල ඒක අගය කරල ඇති කරගත්ත ගැමිමෙන් තමයි දැන් ඒ මත පමණක් හිත පවතින්නේ. ඒ හිතයි බලන රූපයයි විතරයි. නාම රූප දෙක විතරයි.

ආත්ත මහොම කරගෙන කරගෙන යනකොට, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක කියල කියන්නේ වායෝ ධාතුව පමණක්ම නෙවෙයි. මේ වායෝ ධාතුවේ උණුසුම සිසිලස ගතිය තියෙනවා. වායෝ ධාතුව කියල කියන්නේ අපි දන්න කම්පන වංචල ගති. මේකේ උණුසුම සිසිලසෙන් ජේනවා මේක තේජෝ ධාතුවට මිශ්‍ර වෙලා තියෙන්නේ කියලා. පිරිමැදෙන ගතිය, ඇතිල්ලෙන ගතිය, ගොරෝසු ගතිය කියලා කියන්නේ පඨවි ධාතුවේ නියෝජනයක්. තව සමහර වේලාවට තියෙනවා නිකං ගලන හුස්මේ දියර ගතියක් වාගේ. ඒකට කියනවා වැගිරෙන ගතිය කියලා. සමහර විට ඒ වැගිරෙන ගතිය වශයෙනුත් ජේනවා. හොඳට බලාගෙන හිටියොත් ජේනවා මේ වායෝ ධාතුව විතරක් නොවෙයි මේකෙ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ යන හැම එකේම නියෝජනයක් තියෙනවා. ඒ නිසා අත්දකින හැටි ආශ්වාසය අත්දකින්නෙ මෙහෙමයි, ප්‍රශ්වාසය අත්දකින්නෙ මෙහෙමයි කියලා පුළුවන් තරම් පැතිකඩ බල බල යනකොට මේ නාම-රූප ධර්මයේ පවතින්නා වූ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ වරින් වර හැඩතල මාරු කරමින් විවිධ ජවනිකා රඟපානවා. හරියට වේදිකාවෙ නළුනිළියො හතරදෙනෙක් ඉන්නවා වගේ. එක එක්කෙනා ප්‍රධාන නළුවා වෙනවා වරින් වර.

මෙන්න මේක බලාගෙන ඉන්න ඉන්න තේරෙනවා ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට විතරක් නෙවෙයි, ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට පවා මේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හතරෙ සෙල්ලම් වගයක් තියෙනවා. අත්ත ඒක නිසිනින්දේ බලන්න පුළුවන් නම් ඇඟිලිගැහීම් කරන්නෙ නැතිව, විනිශ්චය කරන්නෙ නැතිව, මේක හොඳයි මේක නරකයි අරක වෙන්න ඕන, මේක වෙන්න ඕන කියලා, එතකොට ඒකට අපි කියනවා විපස්සනා කරනවා කියලා. නිසිනින්දේ වේදිකාවෙ නාචගම යන්න ඇරලා බලාගෙන ඉන්නවා. අත්ත එහෙම

බලාගෙන ඉන්නකොට තියෙන්නෙ නාම රූප දෙක පමණයි නම් ඒ හිතේ කෙලෙස් තියෙන්නෙ නැහැ. මේ බලන දේ පිළිබඳ රාගයක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. ද්වේෂයක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. නිදීමන ගති, අවිද්‍යා, අන්ධකාර පහළ වෙන්නේ නැහැ. එතකොට යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා සතිය දිගට පවතින තාක් කල් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ විවිධ පැතිකඩ පෙනුණට රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස්වලින් සංකීර්ණ වෙන්නේ නැතිව මේ දෙක විතරක් දැකගන්න පුළුවන් බව.

අපි හිතමු මෙහෙම දැකගන්නකොට කෙනෙකුට තියෙනවා හිනිවිලි බහුලකමක් කියලා. විනාඩි 2-3 ක් යනකොට ඔන්න ජවනිකාවට ඉන්න දෙන්නෙ නැහැ හිනිවිලි එන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට ඒ හිනිවිලි එන දිහාත් අර ආශ්වාසය බලනවා වාගේම, ප්‍රශ්වාසය බලනවා වාගේම තරහ නොවී, මේ හිනිවිලි නොදකිං නොපතන් කියන්නෙ නැතිව හිනිවිල්ල දිහා බලන්න පුළුවන් නම් ඒකත් විපස්සනාවක් වෙනවා. විපස්සනාවක් නොවෙන්නෙ මේ එන හිනිවිලිවලට වෙර කරනවා නම් තමයි. වෙර කරනවා නම් ද්වේෂ අනුසය හිතේ වැඩ කරනවා. අපේ පුරුදු නැති හිත අනිවාර්යයෙන්ම හිනිවිල්ලක් එනකොට ද්වේෂ කරනවා. අකමැත්ත පහළ කරගන්නවා. එතකොට අපි හිනිවිල්ලක් දැකලා හිනිවිල්ලට ඇති අමනාප ගතිය, නුරුස්නා ගතිය, ද්වේෂය දැකගන්න පුළුවන් නම් දැන් ඔන්න අපි කියනවා විපස්සනා වෙන්න පටන්ගත්තයි කියලා. සද්දත් ඇහෙනවා. හිටපු ගමන් දඩස් ගාල සද්දයක් එනවා, අපි හිතපු නැති. එතකොට අපිට ඒ සද්දය ඇති කළ එක්කෙනා එක්ක තරහ යනවා. ආනාපානය කැඩුණා කියලා තරහ යනවා. නමුත් ඒ සද්දේ ඇහිලා අපි හිතනවා අපි හොඳ කැමති ගායකයෙකුගෙ කටහඬ ඇහුණොත් සතුටක් පහළ වෙනවා, අමනාප කෙනෙක්ගේ කටහඬක් සතෙක්ගෙ කටහඬක් නම් තරහක් පහළ වෙනවා කියලා. අන්න එහෙම සද්දයක් ඇති වෙනකොටම, ඒ සද්දේ හෙවනැල්ල වගේ පහළ වෙන කැමැත්ත, අකැමැත්ත දෙක බලන්න පුළුවන් නම් විපස්සනාව වෙනවා. ඒ කියන්නෙ සද්දේ වේවා කියන හැඟීමකුත් නැහැ. නොවේවා කියන හැඟීමකුත් නැහැ. සද්දෙන් ඇති කරන සංගදියට, සිද්ධියට යටින් වැඩ කරන හීන් නූල දැකගන්න පටන්ගන්නවා. වේදනා එනවා, සැප

වේදනා, දුක් වේදනා කියල. සැප වේදනා එනකොට නම් අපි කැමති වෙනවා. දුක් වේදනා එනකොට අකමැතියි. අන්න ඒ කැමති, අකමැති බව එන එන තාලෙන් වේදනාවට අමතරව දැනගන්න, දැකගන්න පුළුවන් නම් විපස්සනාව නැත්නම් අනුසය කෙලෙස් වැඩ කරන හැටි, වංචනික ධර්ම වැඩ කරන හැටි අල්ලන්න පටන්ගන්නවා.

මේක ටිකක් අමාරුයි. සංකීර්ණයි. ගැඹුරුයි. ඒ නිසා ආනාපාන භාවනාව කරගෙන යනකොට සද්ද ආවයි කියල කනගාටු වෙන්න දෙයක් නැහැ. වේදනා ආවයි කියල කනගාටු වෙන්න දෙයක් නැහැ. හිතීවිලි ආවයි කියල කනගාටු වෙන්න දෙයක් නැහැ. එන එන සද්දෙට, වේදනාවට, හිතීවිල්ලට හිත ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ කොහොමද කියල දන්නව නම්, හිත ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කොහොමද කියල දන්නව නම්, ඒක විපස්සනා වඩන්න අත්වැලක් වෙනවා. හැබැයි ඒකෙන් අදහස් කරන්නේ නෑ සද්ද ගෙන්නගන්න කියලා, වේදනා ගෙන්නගන්න කියලා. හිතීවිලි ගෙන්නගන්න කියලා. යන පාලේ හම්බ වෙන දේවල්වල හැප්පෙන්නේ නැතිව යන එකයි මේකෙන් අදහස් කරන්නේ. අන්න එහෙම කරගෙන යනකොට වේදනා, හිතුවිලි, ශබ්දවලට තරහ නොවී හිත නරක් කරගන්නේ නැතිව වැඩි වෙලා ඉඳගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. මූල කර්මස්ථානය ආනාපානය වැඩි වෙලාවක් ඇසුරු කරන්න තියෙන ඉඩ වැඩි වෙනවා.

අන්න ඒ විදිහට කලඑළියක් ආවොත් ඒ යෝගාවචරයාට කියනවා හැම ආශ්වාසෙකම, හැම ප්‍රශ්වාසෙකම හටගන්නකොටම එළඹ සිටල කොහොමද මේක හටගන්නේ කියලා මූල බලන්නෙයි කියලා. ඇයි එහෙම කියන්නේ? අර ඉස්සෙල්ලා විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක බලල මේකෙ තියෙන්නේ නාම රූප දෙක පමණයි, බලන වායෝ ඵොට්ඨබ්බ ධාතුව ඇතුළු රූප කොටස් තියෙනවා, පෙනෙන, බලන හිත තියෙනවා. මේ දෙක විතරයි කියලා බැලුවොත් එහෙම වෙලාවක තේරෙයි, මේකෙ ජීව ආත්මය කියල ආත්ම සාරයක් නැහැ. බලල වෙන් කරල පෙන්න්න පුළුවන් නාම රූප දෙක විතරයි තියෙන්නේ. නමුත් කොහෙත්ද මේව මෙතනට ආවේ කොහොමද මේව එන්නේ කියල බලන්න නම්, ඒ නාම මතු වෙනකොටම, රූප මතු වෙනකොටම එළඹ සිටින්න ඕන. යම් වෙලාවක යෝගාවචරයාට

හුස්ම ඇති වෙන හැටි පවතින හැටි දෙකම ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දෙකම බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් මේ හුස්ම ඉතාමත්ම ලාච්ච පටන් අරගෙන ගොරෝසු වෙන බව තේරෙනවා. අපි දියුණු කරපු නැති මනසට පේන්නේ ගොරෝසු හුස්ම විතරයි. මනස හොඳට දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න ඊට වැඩිය සියුම් මට්ටම්වල ඉඳල ගොරෝසු වෙන හැටි රූපාන්තරණයක් විදිහට, පරිණාමයක් විදිහට දකිනකොට ඒක දෙවියන්නාන්සෙ මවපු එකක් නෙමෙයි, සියුම් දෙයක් ගොරෝසු වීමක් විතරයි පේන්නේ කියලා පෙනෙනවා. බඩේ තිබුණ කළල රූපය තමයි ඔය වැඩිල බබෙක් බවට පත් වෙන්නේ. ඒ බබෙක් තමයි කොල්ලෙක් බවට පත් වෙන්නේ. ඒ කොල්ලෙක් තමයි මැද වයසෙ කෙනෙක් බවට පත් වෙන්නේ. වයසක කෙනෙක් බවට පත් වෙන්නේ කියලා ඒකේ ආරම්භය බලන්න පටන්ගත්තහම ඒක පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳව හේතු ඵල ධර්මය පිළිබඳව විශාල පළවෙති වූත්, වැදගත් වූත් පියවර බවට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා හොඳට සීලයක ඉඳලා හොඳ සමාධියක් ඇති කරගෙන අරමුණ යාළු කරගෙන, හාදු කරගෙන නැවත නැවතත් ආශ්වාසයෙන් ආශ්වාසය මතු වෙනකොට ඒකෙ හටගැන්ම දැකගන්න උත්සාහ කරනකොට ඒ ආශ්වාසය සහ ආශ්වාසයේ හටගැන්ම, ප්‍රශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසයේ හටගැන්ම දෙක දැකීමට කරන උනන්දුව තුළින් තමයි මේ පටිච්ච සමුප්පාදය කියන, ධම්මට්ඨිති ඤාණය කියන, එහෙම නැත්නම් පච්චය පරිග්ගහ කියන එක, නැත්නම් සප්පච්චය පරිග්ගහ කියන එක අල්ලගන්න පටන් අරගන්නේ. ඒක විපස්සනාවේ හොඳ දියුණුවකට, මුල් බැසගැනීමකට හේතු වෙනවා. ඒ නිසා හොඳට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දිගට කරගෙන යනකොට ආශ්වාසයේ මුල ආශ්වාසයත් එක්ක බලන්න කියනවා. ප්‍රශ්වාසයේ මුල ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක බලන්න කියනවා. එතකොට ඒ හේතු ධර්ම තේරෙන්න පටන් අරගත්තොත් මේක මුලට මැවුම්කාර දෙවි කෙනෙකුත් නැහැ. තියෙන්නේ මේ නාම රූප දෙකම තමයි හේතු වෙන්නේ ඵල වෙන්නේ. ඉස්සෙල්ල ඇති වෙච්ච ඵලය ඊළඟ එකට හේතු වෙනවා.

එක දවසක් මට මතකයි ප්‍රශ්නයක් අහල තියෙනවා, පටිච්ච සමුප්පාදයේ ඉතා ගැඹුරක් තියෙනවා. ඒක කොහොමද දැනගන්නේ, ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගන්නේ කොහොමද කියන එක. ජීවිතයට

සම්බන්ධ වෙන්නේ ආශ්වාසය මතු වෙනකොට ඒකේ මුල දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක නැවත නැවත මතු වෙනකොට බලාගෙන ඉන්න ඕන. ඒ වගේම ප්‍රශ්වාසය මතු වෙනකොට එන්නත් ඉස්සෙල්ලා අවදියක් ඇති කරගන්න ඕන. මෙන්න මේක පුරුදු කරපු දවසක ඕනම කෙනෙකුට හම්බ වෙනවා ලාභයක්. තමන්ට තරහ යනකොට තරහ යන හැටි, ලාවට පටන් අරගත්ත තරහ දළදඬු වණ්ඩ තරහක් බවට පත් වෙන හැටි, තරහේ මුල දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. මේ ආශ්වාසේ මුල දකිනකොට. තදබල ආශාවල්, පවි සිද්ධ කරගන්න තරමේ, විනික්කම කෙලෙස් බවට පත් කර ගන්න තරමේ ආශාවල් පහළ වෙන හැටිත් දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක හිතන්න නම් බැහැ, මෙහෙම බණ අහනකොට නම් කවදාවත් හිතෙන්නේ නැහැ මෙහෙම දෙයක් වෙයි කියලා. නමුත් මේ මූල ධර්මයම තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා නාම-රූප දෙක දැනගත්තට පස්සේ පවිචය පරිග්ගහ ඤාණය කියලා කියන්නේ යමක හේතුව දැකගැනීමේ ඤාණය.

මේකට උපමාවක් මං කියන්නම්. සමහර විට උපමාවලින් වැටහීම හොඳයි. අපි මේ බුදු පිළිමේ ඉස්සරහ මැටි පහනක් තිබ්බයි කියලා හිතන්න. එහෙම නැත්නම් ඉටිපන්දමක් ගැහුවා කියලා හිතන්න. ඉතින් අපි ඔක්කොම දන්න විදිහට ඉටිපන්දම ගැහුවාම ආලෝකවත් වෙනවා. හොඳට බලන්න ඉටිපන්දම පාමුලට ඉටිපන්දම විසින්ම හෙවනැල්ලක් දාගන්නවා. පහනක් පත්තු කෙරුවාම පහනේ මුලට පහනේ හෙවනැල්ලක් ඇති කරගන්නවා. අපි කවදාවත් හෙවනැල්ල දකින්නේ නැහැ. අපි දකින්නේ ආලෝකය විතරයි. ඒ මොකද අපි මුල බලන්නේ නැහැනේ. අපි බලන්නේ පහනින් විහිදෙන දේ විතරයි. නමුත් පහන කරන්නේ මොකක්ද? තමන්ගේ මුලට අන්ධකාරයක් ඇති කරගන්න එක තමයි. ඉටිපන්දමත් කරන්නේ ඒකම තමයි. ඒ නිසා ඔය ඕනම දේක හටගන්න තැන බලන්න ගියාම අපි නොහිතන බලාපොරොත්තු නොවිච්ච පදනමක් තියෙනවා. ඒ නිසා වෙදෙක් ගාවට ලෙඩෙක් ගියාට පස්සේ ලෙඩා කොච්චර හයියෙන් කෙදිරිගැවත් වෙදා ඒකට වෙදකම් කළත් වෙදා බලන්නේ රෝගයේ මූලය කොහෙද කියන එකයි. කෙදිරිගානවට බෙහෙත් දෙන එක වෙනම කථාවක්. ඒ රෝග ලක්ෂණ. ලෙඩේ මුල අල්ලන්න ඕන.

ඒ වගේ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ දුක දැනගෙන දුකට හේතුව අල්ලන්නෙ පැමිණෙන පැමිණෙන දුක එනකොටම දුරුවන් කරන්න හදනවා නෙමෙයි. අවබෝධ කරගෙන දැනගන්නාසුලු විදිහට කොහෙන්ද මේක පහළ වෙන්නෙ කියලා බලන්න පටන් අරගත්තොත් ආශ්වාසය පහළ වීමේ ක්‍රමය තුළ ඕකෙ උත්තරය තියෙනවා. ප්‍රශ්වාසය පහළ වීමේ ක්‍රමය තුළ ඕකෙ උත්තරය තියෙනවා. එතකොට ඒක ආශාවෙ පහළ වීම, තරහවෙ පහළ වීම, නිදිමතේ පහළ වීම, ඊර්ෂ්‍යා ක්‍රෝධ මාන ආදී නාම ධර්මවල වුණත් පහළ වීම යාන්තමට අල්ලන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒකට කියනවා පව්වය පරිග්ගහ ඤාණය කියලා. ඒක බුදු භාවුදුරුවන්ගේ විපස්සනා පැත්තෙන් කියන්නේ අරමුණක මුලත් එක්ක අල්ලන්න පුළුවන්කම. ආශ්වාසයත් ආශ්වාසයේ හේතුවත් ප්‍රශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයේ හේතුවත් අල්ලන්න පුළුවන්කම. මෙන්න මේක විතරයි යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ. මෙතන්ට යනකං තල්ලු කරන්න කියනවා. එහෙම වෙනකොට මජ්ඣේ සුත්‍රය වගේ සුත්‍රවල සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නල දීලා තියෙනවා. යමක මුල දැක්කා නම්, ආශ්වාසය එනවත් එක්කම ආශ්වාසය දැක්කා නම්, ඒක පුරුදු කරන්න පුරුදු කරන්න ආශ්වාසයේ අග දකිනවා කියන එක ඒකාන්තයෙන්ම සිද්ධ වෙනවයි කියලා උනන්දු කරන්න ඕන. අනුග්‍රහ කරන්න ඕන, විපස්සනා වශයෙන් අරමුණේ මුල බලන එක. මුල බැලුවොත් අග ජේනවා.

අපි හැමදාම පාන්දර නැගිටලා ඉර පායන හැටි බලා හිටියොත් අපිට පෙනෙයි කන්ද කපාගෙන ඉර නගින හැටි. නැත්නම් සිතිජය කපාගෙන ඉර නගින හැටි. ඉතින් එහෙම ඉර නැගලා මුදුනට ආවට පස්සේ ඒ පුද්ගලයට තේරෙයි ඉර කියන එක ගුප්ත ධර්මයක්වත් මොකක්වත් නෙවෙයි පොළවට වැහිල තිබිල මතු වුණා. හැන්දුවට වෙන්නෙ ඕකෙ අනෙක් පැත්ත. පොළවට වැහිල යන එක. එතකොට සූර්ය දිව්‍ය නමස්කාරයක් ඕන කරන්නේ නැහැ. සූර්ය කියල කියන්නෙ, පෘථිවිය කියල කියන්නෙ භෞතික වස්තු. මේ එකිනෙකක් කලවම් වීමක් විතරයි තියෙන්නෙ. ඒකේ ගුප්ත දෙයක් නැහැ. ඉර නගිනවා බැලුව නම් ඉර බහිනව බලන්න ඕනෙත් නැහැ කොහොමටත් දැක්කහම විශ්වාස කරන්න පුළුවන්.

ඒ වගේ තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ මුල බලන්න තීන්දු කරන එක තද විපස්සනාවක්. එහෙම කෙරුවොත් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස දෙකේ අග දැකින්න පුළුවන් වෙනවා. අන්න එදාට තේරෙයි ආශ්වාසයේ අග නතර කරල ප්‍රශ්වාසයේ මුල පටන්ගන්න ඉස්සර වෙලා අන්ධකාරයක් තියෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේ අවසානයේ ඉඳල ආශ්වාසය පටන්ගන්න තැනට ගියාම අහු වෙන්තේ නැති තැනක් තියෙනවා. හැම හුස්ම දෙකක් අතරම හිස් තැනක් තියෙනවා. මෙන්න මේක අල්ලගත්තට පස්සේ තේරෙනවා මෙව්ව එකිනෙකට පුරුක් වශයෙන් ගැටගැහිල මේ ජීවිතේ ගැටගැහෙන එකක් මිස, එක දිගට ගලන සදාතනික දෙයක් නැහැ කියලා. ආශ්වාසයක් එනවා. ප්‍රශ්වාසයක් එනවා. මේකෙදිත් හොඳට ළං වෙලා බැලුවොත් එක ආශ්වාසයක් ඇතුළේ ආශ්වාස දාස්ගානක් තියෙනවා. හරියට පොතක පිට කොන්ද පැත්ත බැලුවොත් එක තලයට තිබ්බට කොළ තියෙන පැත්ත අරන් බැලුවොත්, කොළ රාශියක් එකතු වෙලා තමයි එහි සනකම හැදිල තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ හොඳට ළං වෙලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිහා බලනකොට ආශ්වාසය ඇතුළෙන් කියතක දැති තියෙන පැත්ත අතගැව වගේ ගැස්සී තමයි යන්නේ. මේ සෑම ගැස්සීම් දෙකක් අතරම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අතරමැද වගේ හිස් තැනක් තියෙනවා. අපිට සතිය නැත්නම් ඉක්මනට වැඩ කරන්න පටන් අරගත්තොත් මේක අහු වෙන්තේ නැහැ. ඒ නිසා විනක්කණ්ණාඩියට දූම්ම වගේ ලොකු කරල බැලුවොත් ක්‍රියාවක් කියල දෙයක් ලෝකෙ ඇත්තේ නැහැ. හැම වෙලාවෙම තියෙන්නේ ක්‍රියාවලියක්.

උපමාවට කියනවා අපි ගොම්මන් වෙලාවක හරි පාන්දරක හරි යනකොට කඩි ජේළියක් යනවා, ගෙරි ජේළියක් යනවා, කුඹි ජේළියක් යනවා නම් ඒ ගොම්මනේ ඇතට ජේන්නේ ලී කෝටුවක් වගේ ඒක. එහෙම නැත්නම් වැලක් වගේ. කඹයක් වගේ. නමුත් අහම්බෙන් හරි ළං වෙලා බැලුවොත් ජේනවා නලියන ගතියක් ඒකේ තියෙනවා. වැලක් නම් කෝටුවක් නම් නලියන්න බැහැනේ. තව ළං වෙලා බැලුවොත් ජේනවා එකා පිටිපස්සෙ එකා යන කුඹියෝ මිස එනන කෝටුවක් කියල දෙයක් නැහැ. ඇතට වෙලා බැලුවොත් නම් පෙනෙන්නේ ස්ථිර සනසාර දෙයක් ස්ථිරව තියෙනවා වාගේ. ළං

වෙලා බැලුවොත් ජේනවා එකා පිටුපස්සේ එකා යනවා වගේ. ඒක නිසා මේ ක්‍රියාවලිය සවිස්තරව ළං කරල බලන්න නම් හොඳට සතියකින් එකම අරමුණ දහස්වර බලනකොට මේ හැම එකක්ම කැඩිකැඩී යන දේවල් බවත් හැම කැලී දෙකක් මැදම හිස් තැනක් තියෙන බවත් ජේනවා. මේක දිහා බලන්න බලන්න හිතෙන්නෙ භාවනාව කැඩෙනවයි කියල. නමුත් භාවනාව කැඩෙන එක නෙමෙයි වෙන්නේ. සතිය තව තව දියුණු වෙනවා.

එතකොට මූල-මැද-අග කියන, අරමුණේ තුන්පැත්තම දකින්න ජීවිතේ පළවෙනි වතාවට පටන් අරගන්නවා. ඒකට කියනවා සම්මස්සන ඤාණය කියලා. සම්මස්සන ඤාණයේදී පොදුවේ තමන්ට දැකගන්න පුළුවන් ඉපදෙන හැම කෙනාම කොච්චර කළත් මැරෙනවා. අපි ජීවිතයේ උත්පත්තියට උපන් දින සාද පැවැත්වුවට මරණයට කැමති නැහැ. නමුත් උත්පත්තිය කියන එක මරණයත් එක්කම එන එකක්. මරණය කියන එක උත්පත්තියක් එක්කම එන එකක්. ඒ නිසා සෑම උප්පැන්න සහතිකයක්ම මරණ සහතිකයක් වෙනවා. කිසිම උප්පැන්න සහතිකයක් ලෝකෙ සදාකාලික නැහැ. ඕන නක්‍ෂත්‍රකාරයෙක්ගෙන් අහන්න. ඒ මනුස්සය කියයි මේ සෑම හඳහනක්ම තියෙන එකා අනිවාර්යයෙන්ම කවද හරි මැරෙනවා. මැරෙන දවස දන්නෙ නැති එක විතරයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ. ඕක නක්‍ෂත්‍රකාරයා දන්නෙත් නැහැ. අපි දන්නෙත් නැහැ. හැබැයි ඉපදුණා නම් මැරෙනවා. ඒක ඉතින් වළක්වන්න විදිහක් නැහැ. ආන්න ඒක හංගගෙන නෙ ජීවත් වෙන්නේ, හැමදාම මේ විදිහට තරුණ පහේ තාලෙට සෙල්ලක්කාරකම් කරගෙන ඉඳී කියලා. කවදහරි වම තියන්න ඕන තැන වම තියන්න බැරි, උතුර බලනකොට දකුණ ජේන අංජබජල් වෙලාවක් එනවා. අපි මේ කාරණාව පුංචිව දකින වෙලාවක් තමයි සම්මස්සන ඤාණය කියන්නේ. ආශ්වාසය පවා ලාවට පටන් අරගෙන ගොරෝසු වෙලා ගෙවිලා යනවා. ප්‍රශ්වාසයත් ඒ වගේ ගෙවෙනවා.

මෙන්න මේ සංසිද්ධි සංකලන තමයි ජීවිතයේ හැම තැනම තියෙන්නෙ. එතකොට සම්මස්සන ඤාණය ලැබෙන වෙලාවෙදි

පළවෙනි වතාවට යෝගාවචරයාට මේ සෑම දේකම තියෙන පෙරළි ගතිය - විපරිණාමය කියල තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නල තියෙන්නෙ - ඒ විපරිණාමය පේන්න පටන්ගන්නවා. හුඟදෙනෙක් භාවනාව එතනදී නතර කරනවා බය වෙලා. කැමති නෑ ඒකෙ අනිත්‍යය දකින්න. ඒකටයි ශීලය අවශ්‍ය කරන්නේ. එතනට යනකොට ශීලය තිබුණෙ නැත්නම් වෙළුලන්න පටන්ගන්නවා. වැනෙන්න පටන්ගන්නවා. සහලවන්න පටන්ගන්නවා. වමනෙ යන්න පටන්ගන්නවා. දාඩිය දාන්න පටන්ගන්නවා. නානාප්‍ර දේවල් වෙන්න පටන් අරගන්නවා. මොකද ඒකෙ අපි ගත්ත වටිනා කියලා හිතාගෙන හිටිය දේ කැඩිලා බිඳිලා යනසුලුයි කියල තේරුම්ගන්නකොට ඒක ජීවිතයට ලොකු ඉව්වා භංගත්වයක් ඇති කරවනවා. ඉතින් ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ එතනට යනකොට හොඳ ශීලයක පිහිටන්න ඕන. හොඳ සද්ධාවක් තියෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් භාවනාව දියුණුවට යනකොට හුඟදෙනෙක් හිතනවා භාවනාව කැඩිලා කියලා. එක්කෝ ගුරුවරයා මාරු කරනවා. නැත්නම් කමටහන මාරු කරනවා. නැත්නම් භාවනා මධ්‍යස්ථානය මාරු කරනවා. නමුත් ඇත්තටම වෙන්තේ භාවනාව දියුණු වෙන එකයි.

ඒ නිසා ඒ වෙලාවෙදී සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය ඉතාමත්ම වැදගත්. මේවා අහල තියෙන එකත් ඉතාම වැදගත්. ඒ නිසා පළවෙනි වතාවට සම්මස්සන ඤාණයට යනකොට යෝගාවචරයාගෙන් අහනවා මොකද කියන්නේ කැමතිද භාවනා කරන්න කියලා. ඒක හරියට කියනවා නම් තුන් කුළුල් බිල්ල ගන්න ගිහිල්ලා කපුවා සොහොන් කොත උඩ මතුරන කොට පිල්ලිය නැගිටිනවා. පිල්ලිය නැගිටිනකොට දුම්මල ටික දෙන්න ලේ ගොටුව දෙන්න ගිය කැපකාරයා - කොට්ටෝරුවා කියලා කියන්නෙ - ඒකා භය වුණොත් මොකද වෙන්තෙ? ඒ නිසා යන්න ඉස්සෙල්ල කියල යන්නේ මතුරන මනුස්සයා "උඹ මයෙ ළඟ ඉන්න ඕන. මම අත දිගාරින කොට දුම්මල ටික දෙන්න ඕනෙ. ලේ ගොටුව දෙන්න ඕනෙ. උක් දණ්ඩ දෙන්න ඕනෙ. ඒ නිසා උඹ බය වෙන්න එපා. මන්තරය මැතිරුවොත් නම් පිල්ලිය නැගිටිනවා."

ඒ නිසා භාවනාවට යන කෙනෙක් ලැස්ති වෙලා යන්න ඕනෙ. යම් තැනකදී ලාවට හෝ අනිත්‍යත්වය දුක්ඛත්වය අනාත්මත්වය තේරෙන්න පටන්ගන්නකොට තමන්ගේ ඇතුළත කොන්ද පණ නැත්නම් ආධ්‍යාත්මික පිටකොන්දක් නැත්නම් ශීලය නැත්නම් සද්ධාව නැත්නම් ආපස්සට ගහනවා. එහෙම නොවී ඉදිරියට යන්න නම් අපි ලැස්ති වෙලා යන්න ඕන. විපස්සනා කියන්නෙ අනිවාර්යයෙන්ම මුල - මැද - අග පෙන්වන දෙයක්. ඇති හැටිය පෙන්වන දෙයක්. අනුසය ධම්ම පෙන්වන එකක්. ඒකෙ තාම නියම වික්‍රය පෙන්වන්න පටන් අරන් නැහැ. පෙන්වන්න පටන්ගන්නකොටම ඔන්න ඔය වගේ පුංචි පුංචි ලකුණු - වැස්සට ඉස්සෙල්ලා අන්ධකාර කරගෙන අකුණු ගහගෙන ගොරවගෙන එනවා වගේ - ලකුණු වගයක් පේන්න පටන්ගන්නවා. හොඳ සන්පුරුෂයාට මේක හොඳ ලොකු ආඩම්බර ලකුණක්. නමුත් අසන්පුරුෂයාට, බය කෙනාට, මේක කරගන්න බැරි වෙනවා. මෙන්න මෙනෙදී අහනවා මොකද කියන්නේ ඉස්සරහට යනවද නැද්ද කියලා. සම්මස්සන ඤාණය කියලා කියන්නේ හොඳ කඩඉමක්. ඒක තියෙද්දී මට ජීවිතය නැති වුණත්, මගෙ පණ නැති වුණත් මම භාවනා කරන්න ඕන මේ ජීවිතයේදීම, මේ ශාසනයේදීම ලබාගන්න ඕන කියල ඉදිරියට ඉදිරිපත් වෙන යෝගාවචරයාට විතරක් කංඛා විතරණ විශුද්ධියේදී සැක සංකා දුරු වෙලා උදයබ්බය ඤාණ මට්ටමට වැටෙනවා.

උදයබ්බය ඤාණයේ සිද්ධ වෙන්නේ මොකක්ද? අර ඇත තියා මුල - මැද - අග වශයෙන් දකපු එක ශීඝ්‍රයෙන් ළඟ ළඟ කැපෙන්න පටන්ගන්නවා. සාමාන්‍යයෙන් අපි ලීක්ස් අලයක් අරගෙන, එහෙම නැත්නම් රතුලුණු ගෙඩියක් අරගෙන, එහෙම නැත්නම් තැම්බිව්ව අලයක් අරගෙන අත කැපෙයිද කියල බලාගෙන කැත්ත ලන්න පටන් අරගත්තොත් හෙමිහිට හෙමිහිට තමයි කැත්ත ලන්නේ. පෙනි ගහන්නේ. හොඳට බලන්න දක්‍ෂ කෝකියා කපන හැටි. අතට ගත්තහම වටපිට බලන්නේ නැහැ. ටක් ටක් ගාලා කපාගෙන යනවා. අනිත් එක තියාගත්තා. කපාගෙන කපාගෙන යනවා. ඒක හරියට කැපෙන්න පටන්ගන්නවා යන්ත්‍රයෙන් කැපෙන්න පටන්ගත්තා වගේ. අන්න ඒ වගේ තමයි ආධුනික යෝගාවචරයා. අපි ඉස්සෙල්ලා

ඉස්සෙල්ලා තක්කාලි ගෙඩියක්, අල ගෙඩියක්, ලුණු ගෙඩියක් පෙති ගහනවා වගේ තමයි බයෙන් බයෙන් කරන්නේ. හොඳට පුරුදු වෙනකොට ඒක කැපෙන්න පටන්ගන්නවා සම පතුරුවලට. ඒ වගේ තමයි සම්මස්සන ඤාණයේ ඉඳලා උදයබ්බය ඤාණයට යනකොට අරමුණ පුදුමාකාර වේග වෙන්න පටන් අරගන්නවා. දිදුලන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතා සමීපව පෙන්නන්න පටන් අරගන්නවා. බලන බලන අතේ හැම දේකම උණුසුම් ගතිය සිසිල් ගතිය මාරු වෙනවා. කම්පන ගතිය වංචල ගතිය මාරු වෙනවා. බර ගතිය සැහැල්ලු ගතිය මාරු වෙනවා. අන්න ඒ ශීඝ්‍ර වෙනස එනකොට සතිය - අපි දැන් මේ වැට්වැට් පුරුදු කරන සතිය - පුදුමාකාර විදිහට කාන්දම් ශක්තියකට ගේන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේම බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු ධර්මයේ තියෙන ශ්‍රද්ධාව, මේකට ඇති ශ්‍රද්ධාව පිට පොත්ත ලෙවකාපු එකක් නෙවේ. හොඳට හපල කනකොට වගේ එන්න පටන්ගන්නවා. අධිෂ්ඨාන ශක්තියකුත් එනවා දැන්නම් වැඩේ අල්ලලා තියෙන්නේ කියලා.

ඒ වගේම සමථ යෝගාවචරයාගේ තරමටම වගේ විපස්සනා යෝගාවචරයාගෙන් හිත ප්‍රභාශ්වර වෙන්න පටන් අරගන්නවා. හරියට බය නැතුව මේකට මුහුණ දුන්නොත් පුදුමාකාර ප්‍රීතියක් සහ සුබයක් එන්න පටන් අරගන්නවා නිකං හරියට පුංචි බෝට්ටුවක නැගලා රළ තියෙන මුහුදක ඉඳගෙන ඉන්නකොට බෝට්ටුව ඉහළ පහළ යන ගානෙ තමන් පැද්දි පැද්දි ඒකෙ නැලවිල්ල අරගන්නවා වගේ. එහෙම නැත්නම් රිළවෙක් වඳුරෙක් අත්තකට නැගලා පැනපු ගමන් ඒ අත්ත පැද්දෙන ගානට උඟ ඒකෙ පැද්දෙන්නේ. ආන්න ඒ වාගේ තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා නාම රූප ධර්මවල තියෙන සෑම කම්පන වංචලයක් එක්කම තමන්ට හිත සතුට, ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය පුදුම විදිහට පහළ වෙන්න පටන් අරගන්නවා. ඉතින් දැක් වීරවන්න, ඒ වගේම ලැස්ති වෙලා යන යෝගාවචරයාට තමයි දැකගන්න පුළුවන් වෙන්නෙත්. නමුත් මේවා දකිනකොට, කොච්චර ගුණ ධර්ම ඉස්මතු වෙලා එනවද කියනව නම්, ඉහවහගෙන යනවද කියනව නම්, තමන් රහත් වුණාද කියල හිතෙන තරමට සැක උපදවනවයි කියනවා. පර්යංකයට ගියත් එළියට ගියත් දකින දකින දේ ඒ විදිහට වෙනස් වන ගතිය පේන්න පටන්ගන්නවා. කවදාවත්

භාවනාවේදී එතකොට වෙහෙසක් දැනෙන්නේ නැහැ. වේදනාවක් දැනෙන්නේ නැහැ. ශබ්ද හෙණ ගැහුවත් අරමුණෙන් හිත පිට යන්නේ නැහැ. ඒ තරමටම අධිකක්සේරුවකට වැටෙනවයි කියනවා. යෝගාවචරයා සම්මස්සන ඤාණය ඉක්මවලා උදයබ්බය තරුණ අවස්ථාවට යනකොට හිත මෙතෙක් කල් බලාපොරොත්තු වෙව්ව, ආසා කරපු භාවනා ගුණ සේරම තොග වශයෙන් ලැබෙන්න පටන් අරගන්නවා.

එතන තමයි සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය ඉතාම වැදගත් තැන. ගුරුවරයෙක් හිටියොත් මතක් කරල කියනවා මේක හිතේ පෙරළියක් විතරයි. තාම රහත් තියා සෝවාන්වත් වෙලා නැහැ. ඒ නිසා මේක මම කියාගන්න එපා. මේ ගුණ හේතු එල ධර්මයකින් ආපු දෙයක්. මගේ කියාගන්නත් එපා. අරමුණ අතාරින්නත් එපා. සතිය කඩාගන්නත් එපා. දිගට මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන ගියොත්, ඔය කියන උපක්ලේශ ධර්ම ඉක්මවාගන්න පුළුවන් වුණොත් යෝගාවචරයාට ඊට පස්සේ ඇති වීම, පැවතීම නැතිව හුදු ගෙවී ගෙවී යාම පමණක් පේන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට තමයි බලව විපස්සනා නැත්නම් විපස්සනාවේ උග්‍ර තත්ත්වයට පත් වෙන්නේ. ඒ නිසා සම්මස්සන ඤාණයෙන් එහාට, අර මුල බලල වේග කවන අවස්ථාවෙන් එහාට යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ වෙන දේ දිහා විනිශ්චය කරන්නේ නැතිව, තක්සේරු කරන්නේ නැතිව දිගට කස කැවිකැවී, කස කැවිකැවී යන්න අරින එකයි. ඒකට හරි සීලයක් අවශ්‍යයි. යම් විදිහකට සීලයේ අඩුපාඩුවක් හෝ සද්ධාවේ අඩුපාඩුවක් හෝ එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ මාන්තක්කාරකමෙන් මම දන් උසස් කියල හැඟීමක් හෝ ආවොත් ඒකම එතන උපක්ලේශයක් වෙනවා. ක්ලේශයක් වෙනවා. ඒකට ධම්ම උද්ධව්වය කියල බුදු හාමුදුරුවෝ පාවිච්චි කරලා තියෙන්නේ. ධර්මය විසින්ම ඇති කරන උද්ධව්වයක් පහළ කරනවා. ඒ ඔක්කොම දන්න නිසා ලැස්ති වෙලා ගියොත් එව්වර ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ නැහැ. නමුත් එතනදී ගුරුවරයෙකුගේ අවශ්‍යතාව උග්‍රව තියෙනවා කියල සඳහන් කරනවා. මොකද ගුරුවරයෙක් හිටියොත් මේක තේරුම් අරගෙන කියල දෙනවා අධිකක්සේරුවට යන්න එපා. නිතිපතා භාවනා කිරීමෙන් මේක විනිවිද යනවා මිස මේකෙන් ආඩම්බර වෙන්න එපා. හැබැයි

ආඩම්බර වෙන්න ඉස්සර වෙලා වෙහෙසක් දීලා බයක් ඇති කරල දුකක් ඇති කරල තමයි මේ ආඩම්බරය දෙන්නෙ. අන්න ඔය දෙක හරහා ගියොත් ඒ ජීවිතයේ ඉස්සරහට ඇති කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන අෂ්ට ලෝක ධර්මය විෂයෙහි කම්පා නොවෙන උපේක්ෂාව පිළිබඳව පළවෙනි පාඩම ලැබෙනවා.

මම මෙව්වර වෙලා විස්තර කරගෙන ගියේ නිකං හුදු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් වගේ රූප ධර්මයක් අල්ලගෙන විපස්සනා කරනකොට වෙන දේ. නමුත් මේ විදිහට යනකොට ප්‍රීතියක් පහළ වෙනකොට යටින් ක්‍රියාත්මක වෙන රාගානුසය, දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනකොට යටින් ක්‍රියාත්මක වෙන පටිඝානුසය ආදී සේරම පිළිබඳ විභූත භාවය වැඩි වීමෙන් නාම ධර්ම පිළිබඳවත් ඔය වාගෙම ඇති වීම් නැති වීම් දෙකට දෙකට යටත් වෙන බව තේරුම්ගන්නට, බහුශාක භාවය තියෙන එක්කෙනාට ලේසියි කියලා කියනවා. පොත පත කියවලා යං කිංචි සමුදය ධම්මං - සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං කියලා යම් තාක් ඇති වෙන ධර්මයක් තියෙනවා නම් නැති වෙනවා කියලා දැනගෙන ඉන්න එක් කෙනාට ලේසියි. හැබැයි ඒ දැනුම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඉස්සර කරන්න නරකයි. භාවනා කරන වෙලාවේදී ප්‍රත්‍යක්ෂය පැත්තකට දාලා එව්ව කල්පනා කර කර ඉන්න ගියොත් එතකොට දැනුම බාධා වෙනවා. ඒ නිසා දැනුම අවශ්‍ය වෙන්නේ භාවනාවේදී එන දේවල් තේරුම්ගන්න මිසක්වා ප්‍රත්‍යක්ෂයමයි ඉස්සර කරන්න ඕන. අරමුණක් එක්ක මුණට මුණ දාලා ඉන්න එකමයි ඉස්සර කරන්න ඕන. ඒ නිසා යෝගාවචරයාට මේක කවදාවත් එක රැයකින් කරන්න බැහැ. කොච්චර බණ ඇහුවත් සිද්ධ වෙන්නෙත් නැහැ. අනන්ත අප්‍රමාණ වැරදි කර කර, පසුබාන්නේ නැතිව, නැවත නැවත කරමින් ඉදිරියට යනකොට හැම පර්යංකයේදීම මේක නැවත නැවත වෙන්න ඕන. ඊයෙ කරපු දේ අදට වලංගු නැහැ. අද ආයෙ මුල ඉඳලා පටන්ගන්න ඕන.

ඒ නිසා හැමදාම යෝගාවචරයා පර්යංකයට වාඩි වෙන්නේ ආධුනිකයෙක් විදිහට. මට අර ඤාණය පහළ වෙලා තියෙනවා, මට මේ ඤාණය පහළ වෙලා තියෙනවා, කියලා කිසිම භුක්තියකට සීමා වීමක් වෙන්නේ නැහැ. එතන එතන හදන්න ඕන ගතියක්

තියෙන්නේ. ඒක නිසා අපි පෙර සංසාරේ හෝ කරපු ගුණ සම්පත්තියක් තියෙනවා නම් එතනට ඤාණය ඉස්සෙනකොට එතනට ඇවිල්ලා අපිට උදව් ආධාර කරනවා. හැබැයි අපි එතනට එතකල් ඤාණය වඩලා දුන්නේ නැත්නම් එව්වා මතු වෙලා එන්නේ නැහැ. ඒ නිසා විපස්සනා කරන හැම වෙලාවෙදීම පදනම් වෙච්ච ශීලය ඒ විදිහටම නැවත නැවත ආධාර කරගන්න ඕනේ. සමාධිය කැඩුණොත් නැවත හදාගන්න හැටි දැනගන්න ඕනේ. ඒ කරලා පර්යංකයේදී ගන්න අරමුණට සම්පව බලන ගතිය සක්මනේදීත් ගන්න ඕන. ඊට පස්සේ එදිනෙදා වැඩ කරනකොටත් සෑම කෙරෙන වැඩකම මුල - මැද - අග වශයෙන් ඇති වීම් - පැවතීම් - නැති වීම් වශයෙන් බලන්න පටන් අරගත්තොත් යෝගාවචරයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා තමන් එක්ක තමන් ජීවත් වෙන තාක් කල් විපස්සනාව වැඩෙනවා. දෙන්නා, තුන්දෙනා එකතු වෙලා කථා කරන්න පටන්ගත්තොත්, බාහිරේට හිත ගියොත් අර ගැමීම කැඩෙනවා. ඒ නිසා හැකි තාක් දුරට හිත බාහිරේට යන්න දෙන්නේ නැතිව රූප දිගේ, ශබ්ද දිගේ, ගන්ධ දිගේ නැතිව හැකි තාක් ඇතුළට නමාගන්න එක - අභ්‍යන්තරාවලෝකනය - එක පැත්තකින් විපස්සනාවයි කියන එක තේරෙනවා. විපස්සනා කියලා කියන්නේ ඇතුළත බැලිල්ලක්. ඇතුළට බලන්න බලන්න තමන්ගේ ඇතුළේ තියෙන කෙලෙස් ඇති වන පවතින නැති වෙන හැටි හොඳට දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා. හෙට කරන දේ අනිද්දට උදව් කරනවා.

එහෙම දිගට දිගට යන ගමනක් තමයි විපස්සනාවෙදි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා සමටයටත් වඩා ශීලයටත් වඩා මතු වෙන හිතේ තත්ත්වයට ඉඩ දෙන හින්දා එව්වා යටපත් කරන්නෙත් නෑ. තෝරන්නෙත් බේරන්නෙත් නැති නිසා විපස්සනා කරනකොට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා වංචනික ධර්ම කියන දේවල් ඇතුළේ අපි ළඟ තියෙනවා. එව්ව ජේන්නේ හරියට අපිට උදව් කරන දේවල් වශයෙන්. නමුත් ඇත්තටම බලනකොට කරන්නේ මොකක්ද? එව්ව අපේ ක්‍ෂණ සම්පත්තියට බාධා කරනවා. ඉතින් විතක්ක ගැන කථා කරනකොට මෙහෙම කියලා තියෙනවා. ඒක මාතෘකාවක් වශයෙන් ගත්තොත් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක කියලා තියෙනවා. අපි කැමති වුණත් අකමැති වුණත් අප ලද ලද අවස්ථාවේ

කාමයට කාමසුබ්ලේකානුයෝගයට නැමෙන්න හිනිවිලි වගයක් පවත්වනවා. ප්‍රසිද්ධියේ අපි පිළිගන්නේ නැහැ. අපි ලැජ්ජයි ඒකට. නමුත් හිතේ අනිවාර්යයෙන්ම කාම විතක්ක පවතිනවා. ඒ වගේම අපිට හරස් කපන කෙනා බාධා කරන කෙනා නැතිකරන්න ව්‍යාපාද විතක්ක වගයක් තියෙනවා - වනස් සිතිවිලි, එහෙම නැත්නම් විහිංසා සිතිවිලි තියෙනවා. ඉතින් අපි මේවා ශිෂ්ට සමාජයේ එළි කෙරුවේ නැති වුණාට හිතේ කවදාවත් යට ගිහිල්ලා නැහැ. නමුත් භාවනා කරනකොට මේවා ස්වභාවයෙන්ම මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපිට ඇත්ත වශයෙන්ම කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක කියන එව්වා නීවරණ දුරු කිරීම මාර්ගයෙන් සෑහෙන්න අඩු කරන්න පුළුවන්.

නමුත් යට තියෙනවා තව විතක්ක ජාති 6 ක්. බැලූ බැල්මට නම් බොහොම සදාචාර සම්පන්නයි. නමුත් පුළුවන් තරම් අපිව ලන්දට ඇදල දානවා. සංසාරට බඳිනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, ඤාති විතක්ක - නෑදෑයෝ ගැන කල්පනා කරන එක බොහෝම වටිනා එකක් වශයෙන් පෙන්වන්නේ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නල දීල තියෙනවා මේක නිසා තමයි ගොඩ එන්න බැරි කියලා. ජනපද විතක්ක - ප්‍රවෘත්ති අහන්න තියෙන ආශාව. අතන වෙන්නේ, මෙනත වෙන්නේ මොකක්ද කියලා. පරානුද්දයනා පටිසංයුතන විතක්ක - අනුන්ට උදව් කරන්න. තමන්ගේ වැඩ පැත්තකට දාලා අනුන්ට උදව් කරන්න යන ගතිය. ඒ වගේම අමර විතක්ක කියල ජාතියක් තියෙනවා. ආයෙ ලෙඩ නොවී ජීවත් වෙන්න. ආයෙ තියනවා අනවඤ්ඤාති පටිසංයුතන විතක්ක - කවදාවත් මීට පස්සේ බැනුම් අහන්නේ නැතුව ජීවත් වෙන්න. ලාභසක්කාර සමමාන සිලෝක විතක්ක කියල ජාතියක් තියෙනවා. කොච්චර මහණකම කළත්, කොච්චර සංසාරේ ආසාවල් දුරු කරන්න කථා කළත් කොහෝම හරි ජනප්‍රිය වෙලා, කොහොම හරි හොඳ නමක් අරගෙන, කොහෝම හරි ලාභ සත්කාර ලබන්න හිත ඇතුළේ සොයා යන ගතියක් තියෙනවා.

මේ විතක්ක 6 තියෙන තාක් කවදාවත් හිතට ක්‍ෂණ සම්පත්තිය බුක්ති විඳින්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. අනුන්ගේ වැඩ කර කර කාලය

නාස්ති කරනවා. තමන් කළ යුතු වැඩේ කෙරෙන්නෙ නැහැ. එනමුත් ලෝකයා හිතන්නෙ මෙව්වා බොහෝම හොඳ වැඩ කියලා. වෙන්නෙ මොකක්ද? තමන්ට හම්බ වෙව්ව වටිනා ඝෂණ සම්පත්තිය පැහැර හරිනවා. අන්න ඒ වගේ ශබ් ධර්ම, මායාවී ධර්ම, වංචනික ධර්ම කවදාවත් සමථ භාවනාවේදී අහු වෙන්නෙත් නැහැ. ශීල ශික්ෂාවේදී අහු වෙන්නෙත් නැහැ. විපස්සනාවේදී තමා අහු වෙන්නෙ. ඒ නිසා එව්වා එනකොට දුරුවන් කරන්න යන්නත් එපා. මේවා එන එන තාලෙන් එව්වා දිහා බලා හිටියොත් ජේනවා, මේවා කාගෙ චුම්මනාවට හිතේ පහළ වෙනවද කියල දන්නෙ නැහැ. කොහෙන් එනවද කියල දන්නෙත් නැහැ. ඉතින් සමහර විට අපි කියනවා කර්ම වේගවලින්, සංස්කාර වේග නිසා පහළ වෙනවයි කියලා.

අන්න ඒ පහළ වෙනකොට දැනගන්න නම් රූප ධර්ම වන ආනාපානස සක්මන් භාවනාව හොඳට පුරුදු කරන්න ඕන. පුරුදු කළොට පස්සේ තමයි හිතේ මෙව්වා පහළ වෙන හැටි ගහක් ගලනකොට දිය රැලි මතු කරන්නා වගේ විත්ත ප්‍රවෘත්තිය තුළ මේ විතක්ක පහළ වෙන හැටි පෙනෙන්නෙ. ඒක බලාගෙන ඉන්න ගියාම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා, මේකෙ කිසි සේත්ම න්‍යාය පත්‍රයක් නෑ කියලා. ඕන කෙනෙක්ගෙන් අහන්න බලන්න එයාගෙ ජීවිතයේ තේමාව, පරමාර්ථ, යන්නෙ කොහොටද කියලා පුරාපේරුකම් කථා කළොට කාට හරි තියෙනවද හැකියාවක් මේ අවදි වෙලා ඉන්න වෙලාවේදී ඇහැ වැඩ කරනවා, කන වැඩ කරනවා, නාසය වැඩ කරනවා, දිව වැඩ කරනවා, හිත වැඩ කරනවා. මේ ඔක්කොම වැඩ කරද්දී මම මේ වෙලාවෙ රූප විතරක් බලනවා. ශබ්ද නාහනවා කියලා අපිට නතර කරන්න පුළුවන්ද? මේ වෙලාවේ මම ශබ්ද විතරක් අහනවා රූප බලන්නෙ නැහැ කියල නතර කරන්න පුළුවන්ද? මේ හයදෙනා ඇහැ කන නාසය දිව මන කාගෙ න්‍යාය පත්‍රයටද වැඩ කරන්නෙ කියල පොඩ්ඩක් බලන්න. අනිවාර්යයෙන්ම අපි පරාදයි. අපි එක්කෙනෙකුටවත් හැකියාවක් නැහැ මම මේකෙ විතරක් ඉන්නවයි කියලා කියන්න. පුළුවන් ගතියක් නැහැ. ඒකයි අපිට මේ ආනාපානෙ විතරක් ඉන්න බැරි. ඒක හොඳට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ මේක ආණ්ඩු මට්ටු කරන්න බැහැ. වශයෙනි පවත්වන්න බැහැ. අධිකාරී බලයක් නැහැ. අපි මේකේ නේවාසිකයෝ නෙවෙයි. අපි මේ අම්බලමේ ඉන්න හිඟන්නෝ විතරයි. මේකේ යන වැඩ එකක්වත් අපේ පාලනය යටතේ නැහැ. ඒක තේරුම් අරගන්න පටන්ගත්තට පස්සේ හුඟදෙනෙක් ඉවිෂා භංගත්වයට එනවා, බුදු හාමුදුරුවෝ මනුස්සයගේ තියෙන ආත්ම ශක්තිය කඩල දාන්න බණ කියනවා කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආත්ම ශක්තිය කඩලා දාන්න බණ කියන එක නෙවෙයි කරන්නේ. මේක තමයි ඇත්ත. හිතට පහළ වෙන හිතීවිලි පිළිබඳව අපිට සීමාවක් නැහැ. ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මන කියන්නේ අපිට ඕනෑවට වැඩ කරන දේවල් නෙවෙයි. එව්වට වෙනමම න්‍යාය පත්‍ර තියෙනවා. අපි හිතාගෙන ඉන්නවා ඒක අපේ හේතුව පිණිස, වාසිය පිණිස කරන්නේ කියලා. හොඳට භාවනා කරලා අඩියට ගියාට පස්සේ තේරෙනවා ආනාපානය හොඳ ලස්සනට සිද්ධ වෙනවා. නමුත් එපා වෙලා නැගිටින්න හිතෙනවා. තීරස වෙලා සද්ද අහන්න හිතෙනවා. රූප බලන්න හිතෙනවා. තමන්ගේ චේතනාව නෙවෙයි. ආන්න ඒව දකිනකොට ඒ ගැන පශ්චාත්තාප වෙන්නේ නැතිව, ඒක තමයි බුදු හාමුදුරුවෝ කීව්වේ මේකේ ආත්මයක් නැහැ. පාලනයක් නැහැ. මේකේ හර පද්ධතියක් නැහැ. මේකේ න්‍යාය පත්‍රයක් නැහැ. අන්න ඒක පිට කට්ටිය දකින්න ඉස්සෙල්ලා තමන් තමන්ගේ එක දූනගත්තා නම් ඒ මනුස්සය කවදාවත් ආයේ පුරාජේරුකම් කියන්න යන එකක් නැහැ, මට ඕන වෙලාවේ මම මේව්ව කරනවා කියලා. ඒ කියන්නේම ඔළුමොළුකමටම විතරයි. නැතිව ඇත්තටම කරන්න පුළුවන් ශක්තියක් අපි ළඟ නැහැ. අන්න ඒ ටික තමයි විපස්සනා කරනකොට තේරෙන්න පටන් අරගන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා හුඟදෙනෙකුට විපස්සනාව සිදු නොවෙනවා නෙවෙයි. නමුත් විපස්සනාව කියන එක දන්නේ නැති නිසා ඒකට කටු කොහොල් හෙළනවා. හොඳ ලස්සනට ඒ දේවල්වලට විපස්සනා ඤාණ ටිකට බාධා නොකර සිද්ධ වෙන්න ඉඩ ඇරියොත් විපස්සනා කියන්නේ එව්වරම අමාරු දෙයක් නෙවෙයි. අපිට අදහාගන්න බැරි අපේ හිත තත්වගත වෙලා තියෙන නිසයි. තත්වගත කිරීම අනිත්

පැත්ත හරවලා ඇති හැටිය දිහා බලා ඉන්න පුරුදු කෙරුවොත් එහෙම අපිට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා ස්වාභාවික දේට ඉඩ දුන්නොත් ස්වභාවය අපිට බාධා කරන්නේ නැහැ. තේරුම්ගන්න අමාරු ඇති. නමුත් මම නිදර්ශනයක් කියන්නම් ලේසියෙන් තේරුම් අරගන්න. හොඳට බලන්න හය හතර දන්නේ නැති බබෙක් දිහා. ඒ බබාට කිසිම දෙයක් පාලනය කිරීමේ ශක්තියක් නැහැ. නමුත් ඒ බබාට කාගෙන් ආදරය දිනාගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. අපිත් එහෙම බබාල වෙලා ඉඳල තමයි මෙතනට ආවේ. දැන් මොකද වෙලා තියෙන්නේ. දැන් අපි දකිනකොට ඕන කෙනෙකුට තරහ තමයි යන්නේ. කිසිම ප්‍රියමනාප ගතියක් නැහැ. අර පොඩි බබෙක්ගේ තියෙන හැකියාවවත් නැහැ අපිට. ඒ කියන්නේ එන්න එන්න දියුණු වෙලාද තියෙන්නේ පිරිහිලාද තියෙන්නේ කියල බැලුවොත් පොඩි දරුවගේ හිත කෙලෙස් අඩුයි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ බව පොඩි දරුවා දන්නේ නැති එකයි පාඩුව කියලා. දැන් අපිට තියෙන ලාභය තමයි කෙලෙස් වැඩි බව හැබැයි, ඒක දැනගන්න පුළුවන්.

ඒකට තමයි විපස්සනාව කියන්නේ. විපස්සනාව කියන්නේ කෙලෙස් මතු වෙනකොට ඒ කෙලෙස් ඇති හැටියෙන් දකිනවා. ඒකට කාටවත් දෙස් තියන්න යන්නේ නැහැ. මේ තමන්ගේම අභ්‍යන්තරගත ස්වරූපයක් මිස කෙලෙස් පරිබාහිර එකක් නෙවෙයි කියලා යමෙකුට තේරුම් අරගන්න පුළුවන් නම්, බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා, එතකොට පිරිවිච ගතියක් ඒකෙ ඇතුළෙ ඇති වෙනවා. සම්පත්තිකර ගතියක් එනවා. කවුරුවත් තමන්ට වෙච්ච කනගාටුවට කරදරයට අනුන්ට දොස් කියන්න යන්නේ නැහැ. දන්නව මේ කෙලෙස් නිසයි සිද්ධ වෙන්නේ. අවිද්‍යාව නිසයි සිද්ධ වෙන්නේ, ආශාව නිසයි සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. ඒ නිසා විපස්සනා කරගෙන කරගෙන යනකොට ඉල්ලන එකම දේ තමයි මූලදි මූලදි හැසිරීමක් පෙළගැස්මක් කරලා පුළුවන් තරම් ඒ සිද්ධිය වෙන්න ඇරලා අනුන්ගේ දෙයක් වගේ පරතෝ සංකල්පයෙන් දිගට බලා ඉන්න පුළුවන් නම් හිතට පුදුමාකාර ශාන්තියක් එනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලෙ කියන්නේ අන්න එහෙම ස්වාභාවික විදිහට දවසෙ වැඩ කරන්න වැඩ කෙරෙන්න ඉඩ දුන්නොත් හැම

වැඩකදීම, හැම විත්තක්‍ෂණයකදීම විශ්‍රාම වෙනවයි කියලා. කවදාවත් මානසික ආතතියක් එන්නෙන් නැහැ. එහෙම නැත්නම් අසහනය කියන එකක් එන්නෙන් නැහැ. විත්ත පීඩාවක් එන්නෙන් නැහැ. එන්නෙ මිරිකලා අල්ලන්න ගියොත් තමයි.

ඒ නිසා විපස්සනාවේදී කරන්නෙ පොඩි දරුවෙක් උදේ ඉඳලා හැන්දූ වෙනකන් ඒ ස්වභාවයට ඉඩ දීල ඉන්නවා වගේ අපේ හිත නැවතත් අර ළමා මානසිකත්වයට යන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් මේකෙ තියෙන වෙනස තමයි මේක දෑක දෑක දෑන දෑන යනවා. ඒක නිසා විපස්සනා වැඩ පිළිවෙළ කියලා කියන්නෙ අපි දෑකපු තැනට ආපහු ගේන එකයි. ආපහු පැටලිව්ව තැන ඉඳල ගෙදර යන එකයි. සැබෑ නිවහනට යන එකයි.

ඒ නිසා අංගුත්තර නිකායේ ඒකක නිපාතයේ සඳහන් කරනවා පහසුර මිදං, හික්ඛවෙ, විතතං. තක්ඛ ඛො ආගනතුකෙහි උපකකිලෙසෙහි උපකකිලිධ්‍ය'නි මහණෙනි, හැම කෙනාගෙම හිත ඉතාමත්ම ප්‍රභාස්වරයි. නමුත් පිට වටේට තියෙනවා කුණු කට්ටයක්. එහෙම නැත්නම් මළකඩක්. තෙල් කුණක්. ඉතාම තුනී තට්ටුවක් තියෙන්නෙ. නමුත් භාත්පස තියෙන නිසා බැලූ බැල්මට ජේන්නේ තෙල් තට්ටුව විතරයි. මෙන්න මේක හරහා විනිවිද දකින්න පුළුවන් නම්, හැම කෙනෙක්ගේම ඇතුළෙ තියෙන්නෙ නිවන් දකින්න පුළුවන් හිතක්. ඒ නිසා අපි තව කෙනෙක් එක්ක වෙර කරන එකක් නැහැ එයාගේ යථා ස්වභාවය දන්නව නම්. තමන්ගේ යථා ස්වභාවය දන්නවා නම්.

පහසුර මිදං, හික්ඛවෙ, විතතං, තක්ඛ ඛො ආගනතුකෙහි උපකකිලෙසෙහි උපකකිලිධ්‍ය'නි තං අසසුතවතො පුට්ඨජ්ජනො යථාභුතං නපපජානානි ඇතුළත දිලිසෙන දඹ රත්තරනක් තියෙන්නෙ. පිටින් කෙළෙසිලා තියෙන බව පෘථග්ජනයා දන්නෙ නැහැ. තසමා අසසුතවතො පුට්ඨජ්ජනො විතතභාවනා නස්ථිති වදාමි එහෙවි පෘථග්ජනයාට නම් කවදාවත් භාවනාවක් හරි යන්නෙ නෑ කියල

අං.නි 1 - එකක නිපාත - පහසුරවග්ග

බුදුහාමුදුරුවෝ කියල තියෙනවා. මොකද එයාට ජේන්නෙ පිට තියෙන කුණු කට්ටේ විතරයි. අනුන්ගෙන් ජේන්නෙ ඒකමයි. තමන්ගෙන් ජේන්නෙ ඒකමයි. එයා හිතනවා මේක සුද්ද කරලා ගන්න බැරි කක්කා ගොඩක් කියලා.

නමුත් ඒත් එක්කම අංගුත්තර නිකායෙ සඳහන් කරල තියෙනවා. පහසුරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං. ආගනතුකෙහි උපකම්බෙසෙහි විප්පමුත්තං. සමහර කට්ටිය ඉන්නවා ඒකෙ තැන් තැන්වලින් ජේන්න පටන්ගන්නවා කුණු ගැවිලා තියෙනවා. අනිත් පැත්ත දූන් පිරිසිදුයි. දඹ රත්තරන ජේනවා. ඒ කියන්නෙ වරින් වර අරමුණේ හිත හිටිනවා. කෙලෙස් නැති පදස තියෙනවා. ඒ විප්පමුත්ත කෙනා දන්නවා දූන් මගේ තැන් තැන්වල කෙලෙසිලා තියෙනවා පුරුද්දට. නමුත් පැත්තක් සුද්දයි. අන්න එවැනි කෙනාට භාවනා කරන්න ගැමිමක් තියෙනවා. කවදද මං මේක සම්පූර්ණයෙන්ම සුද්ද කරගන්නේ කියන බලාපොරොත්තුව තියෙනවා. ඒක හරියට රත්තරන් වතුරෙ දාගෙන යන මනුස්සයා වතුර දාගෙන දාගෙන යනකොට කුණු කැපෙනකොට ඒ මනුස්සයා දන්නවා අන්තිමට ඒ රත්තරන් කැල්ල මතු කරන්න පුළුවන් කියලා. අන්න ඒ වගේ තමයි දක්ෂ යෝගාවචරයා අර ටික ටික සුද්ද වෙනකොට පුදුමාකාර ගැමිමක් ඇති කරගන්නවා පිට තියෙන කුණු කපල ඇතුළෙ දඹ රත්තරන මම මතු කරගන්න ඕනෙ කියලා. නමුත් අර කුණු අදහන කෙනා, ඇතුළෙ දඹ රත්තරන දූකපු නැති කෙනා හිතනවා මේක මෙහෙම සුද්ද කරගන්න බැරි එකක් කියලා. ඒක නිසා කවදාවත් අපිට හැකියාවක් නැහැ අපිත් එක්ක ජීවත් වෙන තව කෙනෙක් අපිට වඩා පහත් කියල හිතන්න. කොයි වෙලාවේ එයා ඒක ඇතුළෙ දඹ රත්තරන මතු කරගනීද දන්නෙ නැහැ. ඒ වගේම අපි කොච්චර භාවනාවෙන් දියුණු වුණත් අර්ට වැඩිය උසස්කමකුත් නැහැ. අපි ළඟ තියෙන්නෙ කුණු ටිකක් කැපිවිව එක විතරයි. වෙන ඇතුළෙ දඹ රත්තරනෙ වෙනසක් වෙලා නැහැ.

ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළ ධර්මයේ ගැඹුර, එහෙම නැත්නම් වෛත්‍යයක කොත වගේ තියෙන්නෙ මේ විපස්සනා

කොටසයි. අවාසනාවකට වගේ අපේ ථෙරවාදයේ අවුරුදු 1000 පමණ කාලයක් මේක ගැන සාකච්ඡාවක් කරලා නැහැ. මේ ධර්මය මොකක්දෝ පොදියක් කරගෙන කරේ තියාගෙන අපි ධර්මය රකින්නේ කියාගන්න අඩහැරයක් මිසක්වා ඒ පොදියේ තියෙන්නේ මොකක්ද කියල දන්නේ නැහැ. ඒක හරියට හැන්දූවක බෝධි පූජාවක පෝලිමේ ඉඳල අතින් අතට පිටත් කරනවා, වට්ටියේ මොනවද තියෙන්නේ කියල දන්නේ නැහැ. හැබැයි ඉතින් ලොකු බෝධි පූජාවක යෙදිල ඉන්නව වගේ පේනවා. මේකෙ අදහස මෙව්වරයි. බුද්ධාගමේ සාරය තියෙන්නේ ඇති සැටිය දැකීම පමණයි. යමක මුල-මැද-අග දැකීම. අනිච්ච-දුක්ඛ-අනාත්මය දැකීම. ඉතින් ඒකෙන් තොරව කොච්චර අපි ආලවට්ටම් දාල කථා කළත් එතෙන්නට යොමුවක් නැත්නම් පලක් නෑ. පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න කාලෙ මට කිව්වා බණ කිව්වට එව්ව බණ වගේ දේවල් මිසක්වා බණ නං නෙවෙයි කියලා. දැන් කාලෙ ඉන්න කොල්ලො මේවට කියන්නේ බණ නෙවෙයි, එව්වා බයිලා කියලා. මිනිස්සු සන්නෝෂ වෙන්න මොනවා හරි කියනවා. කිව්වට මොකද කිව්ව කෙනාට තේරෙන්නේ නැහැ. අහපු කෙනාට විපස්සනාවට යොමු වීමක් ඇති කරලා දෙන්නේ නැහැ.

අපිට ඒ විශාල චිත්‍රය වෙනස් කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා නම් මම හිතන්නේ නැහැ. නමුත් මේ වගේ භාවනා වැඩමුළුවක් කෙරුවට පස්සේ අපි මතක තියාගන්න ඕන අපි යම් ආකාරයකට සංසාරෙ පුරාවට දන් දීල තිබුණා නම්, සිල් රැකලා තිබුණා නම්, සමථ විදර්ශනා භාවනා කරල තිබුණා නම්, අන්න ඒ ශක්ති ටික එකතු කරලා කරන්න තියෙන්නේ පිට තියෙන කුණු කට්ටේ ආගන්තුක උපක්ලේශ හරහා දැකීමයි. මනුස්සෙක් කියල කියන්නේ, පැවිද්දෙක් කියලා කියන්නේ භාවනා කරන කෙනෙක් කියන්නේ එසේ මෙසේ පින් ගොඩක් නෙමෙයි. අන්න ඒ ඇතුළෙ තියෙන දඹ රත්තරනේ ස්වභාවය දැකගන්න පුළුවන් නම් අපි තමන් පිළිබඳව අවතක්සේරු කරන එකකුත් නැහැ, අධිතක්සේරු කරන එකකුත් නැහැ. තව කෙනෙක් මිට්ටා දෘෂ්ටිකයෙක් කියල බනින එකකුත් නැහැ. එතකොට අපි අතර තියෙන ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ,මාන තරාතිරම් බැලිල්ලක් වෙනුවට හැම කෙනාම කරාවි, ලද ලද අවස්ථාවේ ඇතුළත තිබෙන දඹ

රත්තරන මතු කරගන්න උත්සාහය. ඒකට අනිවාර්යයෙන්ම අපිට පිරිස එකතු වෙන්න ඕන. තනිතනියම කරන්නත් බැහැ. ඒ නිසා විපස්සනා කරන කෙනා තනිව ජීවත් වුණා වගේ දැනුණට තනි වෙලා විවේකය ගත කෙරුවට හැම වෙලාවෙදීම තව කෙනෙක් එක්ක ගත කරන සම්බන්ධතාවකදී මතු වෙන කෙලෙස් පිළිබඳ තද අවදියක ගත කරන්නෙ.

ඒ නිසා හැම වෙලාවෙදීම සබ්බන්ධතාවෙන් වහන්සේලා, කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ, පණ්ඩිත ඇත්තෝ ඇසුරු කරමින් මතු වෙන මතු වෙන කෙලෙස් හරියට මැණිකක් හම්බ වෙව්ව කෙනෙක් වගේ, නිධානයක් ලැබීව්ව කෙනෙක් වගේ දැක දැනගෙන ගෙවත් කරන්න ගෙවත් කරන්න පටන් අරගත්තොත් මේ ශාසනය අවුරුදු 2600 ක් පරණ වුණයි කියලා කිසි සේත්ම පුස්කෑමක් නැහැ. පණ තියෙනවා. යම් දවසක විපස්සනා භාවනාව හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගත්තොත් අපිට තේරෙන්න පටන් අරගනී, අපි ලංකාවේ ඉපදුණාට බුදුන් දැක්කෙ නැති වුණාට ධර්මයේ සජීවී ගතිය සක්‍රිය ගතිය අවබෝධ කරන බව. අපට කලින් හිටපු ගුරුවරුන්ට වඩා විශාල යුග මෙහෙවරක් අපිට ඇත්තටම කරන්න තියෙනවා. විශාල සේවයක් කරන්න තියෙනවා, මේ ශාසනය තව ඉස්සරහට එන පරම්පරාව දක්වා ගෙනියන්න. ඒ සඳහා වෛතාසයත් ඕන. බෙරත් ඕන. කොඩිත් ඕන. ගෙජීජ් හොල්ලන්නත් ඕන. පෙරහැර යන්නත් ඕන. අර කරන කට්ටියට දොස් කියන්න යන්නත් එපා.

හම්බ වෙව්ව වෙලාවෙදි අපි සීල අනුග්ගහිතයෙන්, සුත අනුග්ගහිතයෙන්, සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයෙන්, සමථ අනුග්ගහිතයෙන්, විපස්සනා අනුග්ගහිතයෙන්, ලැබීව්ව සම්මා දිට්ඨිය කම්මස්සකතා ඤාණ සම්මා දිට්ඨී, සමථ සම්මා දිට්ඨී, විපස්සනා සම්මා දිට්ඨී වශයෙන් නතර නොකර, අවස්ථාවේ හැටියට මාර්ග ඵල සම්මා දිට්ඨියෙන් සාක්ෂාත් කරගෙන ශාසනයෙන් ගන්න පුළුවන් උපරිම සේවය අරගෙන ශාසනයට කරන්න පුළුවන් උපරිම සේවය කරන්න

අපේ මේ වැඩමුළුවත් අපි අපිටත් එක සේ හේතු වාසනා වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරගෙන ඒ ප්‍රාර්ථනාව එක්ක ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් නතර කරනවා. මේක මේ ධර්ම දේශනාවලියේ අවසාන ධර්ම දේශනාව බවට පත් වෙනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සාධු සාධු සාධු

ඉමෙහි බො, හික්බවෙ, පඤ්චහි අඛිගෙහි අනුග්ගහිතා
සමමාදුට්ඨී චෙතොච්චුක්ඛ්චලා ච හොති
චෙතොච්චුක්ඛ්චලාහිසංසා ච, පඤ්ඤච්චුක්ඛ්චලා ච හොති
පඤ්ඤච්චුක්ඛ්චලාහිසංසා චා”ති.



මහණෙනි, මේ පසරුන් අනුගෘහිත වූ සමසන්දෘෂ්ටිය චිත්තච්චුක්ඛිය ඵලය කොට
ඇත්තින් චිත්තච්චුක්ඛිඵලය අනුසස් කොට ඇත්තින් වෙයි. ප්‍රඤ්චුක්ඛිය ඵල කොට
ඇත්තින් ප්‍රඤ්චුක්ඛිඵලය අනුසස් කොට ඇත්තින් වේ ය යි.

