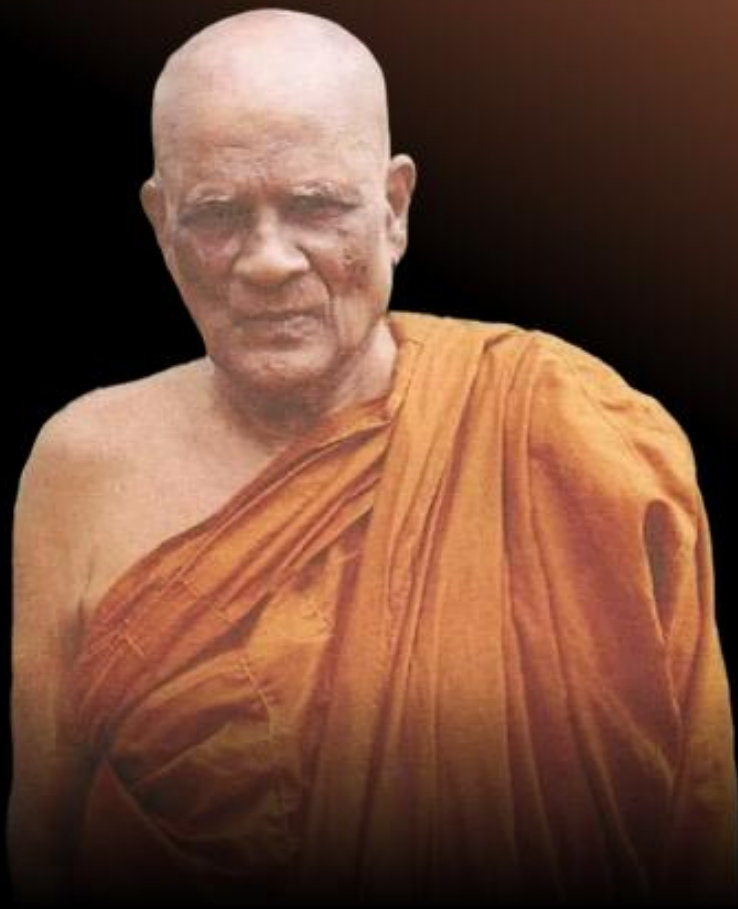


කමටනන් ඉදිගනා



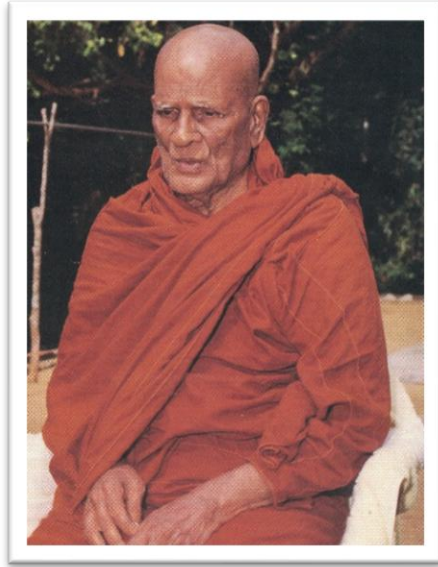
මහෝපාධ්‍යය කර්මස්ථානාචාර්ය
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම
මානිමිපාණන් වහන්සේ

මිහිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය

කමටහන් දේශනා

අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානරාම ස්වාමීන්වහන්සේ

මෙම ධර්ම පුස්තකය නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.



ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2009

කමටහන් දේශනා

අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

පෙරවදන

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ආරම්භක සේනාසනාධිපතිව වැඩ විසූ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාවාසී අති පූජ්‍ය මාතර සිරි ඥානාරාම මහෝපාධ්‍යාය මහා නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ කමටහන් බණ තුනක් මේ කුඩා පොත මගින් ඵලිදුක්වේ.

මීට කලින් මෙවැනිම දේශනා ලියා ඵලිදුක්වීම අප විසින් සිදු කරන ලදී. මේ සියල්ල මාහිමි ලේඛන හා දේශන ඵකතුවක් වශයෙන් මතුවට ගොනු වනු ඇත.

මෙම දේශන තුන ලේඛනගත කිරීමේදී ඵච්ච. ඵමි. මනෝරි ප්‍රියදර්ශනී හා කල්‍යාණි කුමාරී යන උපාසිකාවන් දෙදෙන මුල් වූහ. සෝදු පත් බැලීමේදී පූජ්‍ය පාතේගම ධම්ම සුමන ස්වාමීන් වහන්සේ උපකාරී වූහ. සකස් කිරීම හේමන්ත රණවක කාරක සහිත මහතා විසින් සිදු කරන ලදී.

මුද්‍රණ කටයුතු සඳහා දයක වූ විනිතා ජයසිංහ, සීලා ලියනගේ, සංජීව ජයසිංහ සහ උදරා ජයසිංහ යන අයද කෘතවේදීව සිහිපත් කළ යුතුය.

මේ ධර්ම දේශනා තුන නැවත වාරයක් ශ්‍රවණය කොට විදුහත් ප්‍රකාශනයක් ලෙස සකස් කිරීමට යෙදුණ ධම්මසුභද්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සහ රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ මහත්මියද කෘතවේදීව සිහිපත් කරමි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රකාශන හා මුද්‍රණ කටයුතු පිලිබඳ අනුකමිටුව විසින් මෙම වටිනා “කමටහන් බණ” පොත ඔබ අතට පත් කරනු ලබන්නේ මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ බුදු සසුන බැබළවීමට අත්වැලක් වේවා! යන ශාසනික හැඟීමෙනි.

මෙය කියවා සිතට ගෙන භාවනා වශයෙන් වඩා තමතමන්ගේ අභ්‍යන්තර ශාසනික ගුණ වඩාගැනීමෙන් මෙම සත්ක්‍රියාවට දයක වන මෙන් මෙෙත්‍රියෙන් යුතුව සිහිපත් කරමු.

උ. ධම්මජීව හිමි

2025 04 05

මුනි සඳු කෙරෙම් පිනි පා...

නුවණ බල ගළ	පා
සතර සස් පිළි සමු	පා
දූක මුළු ලොවට	පා
සැනසු මුනි සඳු කෙරෙම් පිනි	පා
දහමෙහි පොදු සො	බා
ලකුණු දූනගත් සුල	බා
නුවණ දුරු දුල	බා
තිලොව'දුරු බිඳි එළිය සසො	බා
ලෝ තතු ද නෙක	යුරු
කඳ-දයතන'තුරු	දුරු
දකුම් යුත් විසි	තුරු
ලොවට සරණයි ඔබ තිලෝ	ගුරු
සතට කරුණාවෙ	නි
අම සැපත දුන් සාමි	නි
මගෙ බුදු පියාණෙ	නි
ලොවට සෙත් වේ ඔබගෙ නාමෙ	නි

(අති පූජනීය මාතර සිරි ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් රචිත
 “සත් වගට සෙත් වේවා” නම් පැඳි පෙළෙන් උපුටාගන්නා ලදී.)

විදර්ශනා ඥාන

සුතමය, සීලමය, චිත්තාමය, භාවනාමය.

අද දේශනා කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඥානයන් සම්බන්ධවයි. ඒ ඥාන සම්බන්ධව කතා කරනකොට විදර්ශනාවට සම්බන්ධ ඥානත් තියනවා. සම්බන්ධ නැති ඥානත් තියනවා. සුතමය ඥානය, සීලමය ඥානය යන ආකාරයට ඒ ඥාන බෙදෙනවා. මේ භාවනාමය ඥානයත් විදර්ශනාව සම්බන්ධව කතා කරන ඥානයයි.

සුතමය ඥානය කියන්නේ - යම් යම් දේවල් අහලා පොත් බලලා අවබෝධ කරන්නා වූ නුවණට. ඇසීමෙන් ලබන නුවණ සුතමය ඥානයයි.

චිත්තාමය ඥානය කියන්නේ - ඇසීමත් සම්බන්ධ කරගෙන හෝ නොගෙන හෝ හිතෙන් මතු කරන්නා වූ ඥානයයි. බෝධිසත්ත්ව වැනි උතුම් පුද්ගලයන්ගේ සිත්වල පහළ කරගන්නා වූ ඥානවලටයි චිත්තාමය ඥාන කියන්නේ.

භාවනාමය ඥානය - මේක ඔය දෙකටම වඩා උසස්. සුතමය ඥානයත් චිත්තාමය ඥානයත් යන දෙකම උපකාරී කරගන්න පුළුවන් භාවනාමය ඥානයට. ඥානය දියුණු කරගන්න බලාපොරොත්තු වන උදවියට සුතමය ඥානය තියනවා නම්, භාවනාව පහසුවෙන් කරගෙන යන්න පුළුවන්.

මේ පින්වතුන් බොහෝමදෙනෙක් බුද්ධදස මහත්මයා ආදී ධර්ම කථිකයන්ගේ දේශනාවලට ඇහුම්කන් දීලා ඇති. ඒ නිසා සුතමය ඥානය මේ ඇත්තන්ට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ, විදර්ශනා භාවනාවේදී මතු කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ පරමාර්ථ වශයෙන් ලැබෙන ඥානයන්. ඒ පරමාර්ථ වශයෙන් ලැබෙන ඥානයන් සමාධියත් දියුණු කරගෙන, දියුණු වූ සමාධිමත් සිතකට වැටහෙන ස්වභාවයි. ඒ පරමාර්ථ ධර්මයන් ගැන අහලා තියනවා නම්, තේරුම් අරගෙන තියනවා නම් භාවනා කරන

අවස්ථාවේදී මේ පින්වතුන්ට වැටහෙන්න ඕනෑ සුතමය වශයෙන් ලබාගන්නා ඥානයයි මේ දැන් මට ලැබෙන්නේ කියලා දෙක සංසන්දනය කරන්න ඕනෑ. සුතමය ඥානය තියන කෙනෙකුට බොහෝම පහසුවෙන් ගුරුවරයෙක් නැතිව උනත් විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන්න පුළුවන්.

විදර්ශනා භාවනා කරන කෙනෙකුට ගුරුවරයෙක් සිටිනවා නම් වඩාත් ප්‍රයෝජනවත්. ඇතැම් අවස්ථාවල ගුරුවරයෙක් නැතිව විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යනකොට අඩුපාඩු ඇති වෙනවා. ඒ නිසා ගුරුවරයෙක් ඉන්න එක බොහෝම වටිනවා.

විදර්ශනා ඥාන සම්බන්ධව කතා කරනකොට එක එල්ලේම විදර්ශනාවට සම්බන්ධ නොවන නමුත් විදර්ශනාවට සම්බන්ධ ඥාන ටිකක් තියනවා.

මෙතැන් පටන් දේශනා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය ගැන. නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණය ඇති වන්නේ කෙසේද කියලා පළමුවෙන් තේරුම්ගන්න ඕනෑ. විදර්ශනා භාවනාව කරන්නා වූ යෝගාවචරයා ඒ විදර්ශනා භාවනාවට අරමුණු කරන්නේ එක්තරා සම්මුති ධර්මයක්. ඇතැම් උදවිය පිම්බීම හැකිලීම දෙසට හිත් යොදවනවා. ඒක සම්මුතියක්. පිම්බීම කියන එකත් සම්මුතියක්, හැකිලීම කියන එකත් සම්මුතියක්, රූප ධර්මයන්ගේ. ඇතැම් උදවිය ආනාපානෙට හිත යොදවනවා. අනාපානයත් සම්මුතියක්. සමහරු කෙස්, ලොම්, නිය, දත් කියන ඒවට හිත යොදවනවා. ඒවත් සම්මුති. ඒ නිසා විදර්ශනා භාවනා කරන්නා වූ පින්වතුන් මේ කර්මස්ථානයන් වශයෙන් හිත යොදන්නේ සම්මුති ධර්මයකටයි. සම්මුතියකට හිත යොදලා භාවනාවේ යෙදෙනවා. ඒ යෙදෙන්නා වූ අවස්ථාවේ ගත තැන්පත් වෙනවා. හිත සමාධිමත් වෙනවා.

හිත සමාධිමත් වෙනකොට ඒ යෝගාවචරයා හට තේරෙනවා තමන් මේ කර්මස්ථානය වශයෙන් යොදාගන්නා දේ නියම වශයෙන් ස්වභාව ධර්මයක් නෙමෙයි ඒක සම්මුති ධර්මයක් කියලා. ඒ සම්මුති ධර්මය මැද්දෙන් තමාට අදහසක් පහළ වෙනවා. ඒ අදහස මොකක්ද? “මෙතන තියෙන්නේ මේ රූප කොටසක්” පරමාර්ථ ධර්මය හොඳට තේරුම්ගෙන තිබුණා නම් මේක වැටහෙනවා රූප කොටසක් කියලා. පිම්බීම හැකිලීම කියලා මේ ස්වභාවයේ පවතින අවස්ථාවේදී මේ වැටහෙන්නේ රූප

කොටසක් කියලා. රූප කොටස කියන්නේ "වායෝ". වායෝ පොට්ට්ඵබ්බ රූපය කියලා කියන්නේ වායෝ ධාතුව හැපීමෙන් ඇති වන එක්තරා රූප වෙනසක්. විකාර රූපයක් මේ ඇති වන්නේ. එතකොට එ එක්කම මේ දැනීමත් ඇති වෙනවා. දැනීම ඇති වෙනකොට, මේ දැනීම මොකක්ද? ඒ සුතමය ඥානය දියුණු කරන්නා වූ අවස්ථාවේ ඒ හිත පහළ වෙන්නේ අරමුණක් අල්ලගෙන. මේ අරමුණ අල්ලාගෙනයි දැන් මේ හිතක් ආවේ. මේ හිත එක්තරා නාමයක්. මේ නාම ධර්මයයි, මේ රූප ධර්මයයි කියලා ඒ පිම්බීම හැකිලීම දෙක ආනාපානය ආදී දේවල් සම්බන්ධ කරගෙන යෝගාවචරයන් හට පළමුවෙන් වැටහෙනවා. මේක නාමයයි, මේක රූපයයි. මේක නාමය නොවේ, මේක රූපයයි. මේක රූපය නෙමෙයි නාමයයි කියලා වෙන් කරලා තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

මේ දේශනාව බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙහෙමයි දේශනා කළේ.

ඉති රූපං ඉති රූපස්ස සමුදයො - පෙ - ඉති විඤ්ඤාණං ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො.

ඔතෙන්නට සම්බන්ධ වෙන විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඔය විදියටයි.

ඉති රූපං - රූපය මේ විදියයි මේ ආකාරයයි.

ඉති විඤ්ඤාණං - විඤ්ඤාණය මේ ආකාරයයි.

විඤ්ඤාණං කිව්වේ හිතයි. හිත මේ ආකාරයි. එතකොට තේරුම් ගන්නා නාමය, තේරුම්ගන්නා රූපය මේකට සම්බන්ධයි.

අර වායෝ පොට්ට්ඵබ්බ රූපය පමණක් දැනගත්තට සම්පූර්ණද? නැහැ. ඒ නිසා සියලුම රූප සම්බන්ධව තේරුමක් ඇති කරගන්න ඕනැ. පුළුවන් තරම් රූප කොටස් තේරුම්ගන්න ඕනැ. මේකට වායෝ ධාතුව සම්බන්ධයි. පට්ඨ ධාතුව සම්බන්ධයි. තේජෝ ධාතුව සම්බන්ධයි. ආපෝ ධාතුව සම්බන්ධයි. මේවට සම්බන්ධ උපාදන රූපයන් සම්බන්ධ කරලා වැටහෙන්න ඕනැ. එතකොට රූප කොටස් ගොඩක් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව අනුව මෙන්න මේ විදියට මේ නාම රූප දෙක මුලින් තේරුම්ගන්න ඕනැ. මේක නාමයකි. නාමය කියන්නේ හිතයි. ඒ හිත කිව්වම තනිකර විඤ්ඤාණය පමණක් නෙමෙයි. විඤ්ඤාණය

තනිකර පහළ වෙන්නේ නැති බව පරමාර්ථ ධර්මතා දන්න උදවිය තේරුම්ගන්න ඕනෑ. අනිත් උදවියටත් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. පිම්බීම, හැකිළීම, ආනාපානය කියන මේවා දැනීම විඤ්ඤාණයයි. ඒ විඤ්ඤාණය ඇති වෙනකොටම ඒ පිළිබඳව සම්බන්ධයක් ඇති වුණා. ඒ සම්බන්ධය මොකක්ද? එස්සය. ඒ එස්සය සම්බන්ධ කරගෙන හැදිනීමක් ඇති වුණා - සඤ්ඤාව. ඊළඟට චේතනාවක් ඇති වුණා.

මෙන්න මේ විදියට හිතට සම්බන්ධ තව තවත් ක්‍රියාකාරීත්ව රාශියක් වැටහෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේවා විඤ්ඤාණය සම්බන්ධ කරගෙන තියන නාම ධර්ම සමූහයක්. මේ විදියට නාම ධර්ම කොටසකුත් රූප ධර්ම කොටසකුත් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. යෝගාවචරයා හට මේ දෙක මේ විදියට වැටහෙන්න පටන්ගත්ත තරමින්ම නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ වෙන්නේ නෑ. නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ කිරීමට හිතේ සමාධිය ඇති කරගන්න ඕනෑ. ඒ සමාධිය විදර්ශනා සමාධිය, සමථ සමාධිය වශයෙන් දියුණු කරගෙන සිටියා නම් මේ අවස්ථාවේ බොහොම ලේසියි. මේ නාම රූප සම්බන්ධව මෙනෙහි කරනකොට පහළ වෙන්නා වූ හිතේ එකඟකම, ඒකාග්‍රතාව විදර්ශනා සමාධියයි. මේ විදර්ශනා සමාධිය හුඟාක් දුරට දියුණු වෙන්න ඕනෑ නාම රූප තේරුම් කරගනිමින්.

මේ විදර්ශනා ඥාන සම්පූර්ණ වීමට උපකාරී වීමට මෙනෙහි කිරීම පවත්වන්න ඕනෑ. නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරමින් මේක රූපයයි මේක නාමයයි, මේ දැනෙන්නේ රූපයයි කියලා හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. සමාධිය වැඩෙන්න අරින්න ඕනෑ. සමාධිය වැඩෙන අන්දම තේරුම්ගන්න ඕනෑ.

තරමක් දුරටත් සමාධිය සම්පූර්ණ වීමට කරුණු හයක් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ.

1. අතීත සිදුවීම්වලට සිත දුවන්නේ නැති ගතිය
2. අනාගත ප්‍රාර්ථනාවලට හිත සම්බන්ධ නොවන ගතිය
3. තණ්හා වශයෙන් ඇලීමක් ඇති නොවන ගතිය
4. ද්වේෂ වශයෙන් ගැටීමක් ඇති නොවන ගතිය

5. ලීන වශයෙන් කුසිත හැඟීමක් ඇති නොවන ගතිය

6. උද්දව්වය වශයෙන් හිතේ විසිරීමක් ඇති නොවන ගතිය

කියන මේ ගති ලක්ෂණ හය සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. එතකොට මේ හයෙන් සම්පූර්ණ වූ මනසිකාරයක් පවත්වනකොට හිත හුඟක් දුරට සමාධිමත්. එතකොට සමාහිතො හික්කවෙ හික්කු යථාභූතං පජානාති යන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව අනුව තව තවත් මේ නාමරූප ධර්මයන් හොඳට ඇහැට පෙනෙන්නා වාගේ ප්‍රකටව දැනෙනවා.

තාමත් මේ යෝගාවචරයාට නාම රූප පරිවේෂද ඥානය සම්පූර්ණ වුණේ නෑ. නාම රූප පරිවේෂද ඥානය සම්පූර්ණ වීමේදී අර මනසිකාරයට ගන්න, මෙනෙහි කිරීමට ගන්න කොටසුත් කැඩිකැඩී යන බිඳිබිඳී යන ස්වභාවයක් පවතින්න ඕනෑ. පිම්බීම හැකිලීම මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ එක පිම්බීමක් නෙමෙයි පිම්බීම් හැකිලීම් රාශියකුත් ඒවා කැඩිකැඩී යන ස්වභාවයකුත් පෙනෙනවා. ආනාපානය මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ එක ආශ්වාසයක් එක ප්‍රශ්වාසයක් කියන මේවා කැඩිකැඩී වෙන් වෙලා යනවා වගේ පෙනෙන්න ගන්නවා. හිත ගැනත් බොහෝ විට වැටහෙනවා, මේ එක හිතක් නෙවේ හිත් රාශියක් කියලා. මෙන්න මේ විදියට මේ නාම රූප කොටස් වෙන් වෙලා යනවා වගේ පෙනෙන්න ගන්නවා නම් යම් කිසි අවස්ථාවක, ඒ නාම රූප පරිවේෂද ඥානය ආරම්භ වුණ අවස්ථාවක්.

මේක සම්පූර්ණ වීමට නම් තවත් කරුණු හතරක් එක් වෙන්න ඕනෑ. සමාධිමත් හිතට කරුණු හයක් සම්පූර්ණ වූවා වාගේ මෙතෙන්ට තවත් කරුණු හතරක් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. මොකද, සමාධිමත් සිතක් හොඳටම සම්පූර්ණ වීමට ශ්‍රද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, පඤ්ඤ කියන ධර්ම පහ හොඳට ක්‍රියා කරන්න ඕනෑ. එසේ ක්‍රියා කරන අවස්ථාවේ ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ ඒකරස වන අවස්ථාවක් එනවා. ඒකරස වෙනවා කියන්නේ ඉන්ද්‍රියයන් ඒ ඒ වෙනම වෙනම කෘත්‍යයට වැටෙනවා. එතකොට ශ්‍රද්ධාව ඇදහීම් කෘත්‍යයට, සතිය උපට්ඨාන කෘත්‍යයට, චීර්යය ඔසවා තැබීමේ කෘත්‍යයට, මෙන්න මේ වගේ කෘත්‍ය පහක් කරමින් සිටින්නේ. අන්තිමේදී දියුණු වන අවස්ථාවේදී මේ ඉන්ද්‍රිය පහම එක කෘත්‍යයකට සම්බන්ධ වෙනවා. ඉන්ද්‍රිය

ඒකරස වීම කියන්නේ එක කෘත්‍යයක් කිරීමයි. මේක එබඳු අවස්ථාවක් වෙනවා. එතකොට ඒක එකක්.¹

ඊළඟට ශ්‍රද්ධා, පඤ්ඤා දෙක ඉස්මතු නොවී වැඩ කරන අවස්ථාවක් තියෙන්නේ. ශ්‍රද්ධාව ඉස්මතු වුවහොත් ඇදහීම් ගතිය මිස දර්ශනය අඩු වෙනවා. පඤ්ඤාව වැඩිය ඉස්මතු වෙලා හිටියොත් එතනදී ශ්‍රද්ධාව අඩු වෙනවා. ඒ නිසා දෙකින් දෙක සමච යන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. ඉස්මතු නොවී වැඩ කරන අවස්ථාවක් තියෙන්නේ. එතකොට කරුණු දෙකයි.

ඊළඟට තදුපග විරිය වාහනතා. ඊට සුදුසු තරමේ; ඒ කියන්නේ සමහර විට විරියය වැඩි වුණත් හොඳ නෑ. ඒක දන්නවා මේ ඇත්තේ. විරියය අඩු වුණත් හොඳ නෑ. ඒ නිසා ඒවාට සුදුසු තරමට, අනිත් ඉන්ද්‍රියවලට ගැලපෙන අන්දමට විරියයක් පවත්වන්න ඕනෑ. ඒකට කියන්නේ තදුපග විරිය වාහනතා කියලා. එතකොට කරුණු තුනයි.

ඊළඟට ආසේවනය. මේ තත්ත්වයෙන් යුක්තව බොහෝ වාර ගණනක් සියදහස් ගානකටත් වඩා වැඩි වාර ගණනක් මේ විදියට පවත්වන්න ඕනෑ. එතකොට කරුණු හතරයි. මෙන්න මේ කරුණු හතරට අර පළමු හයත් එකතු වෙන්න ඕනෑ. එතකොට කරුණු දහයයි. මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙච්ච සමාධිමත් සිතට යම් කිසි අවස්ථාවක මේ නාම රූප ධර්මයන් ඇහැට පෙනෙන්නා වාගේ වැටහුණා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාව තමයි නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය. නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය යෝගාවචරයන් හට දැනෙනවා. මේක විදර්ශනා ඥානවලට උපකාරී වන ඥානයක්. එතකොට මේ පළවෙනි ඥානය. මේ එක ඥානයක් (නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය) පමණයි විස්තර වුණේ.

මේ විදියට අනිත් ඥානවලටත් මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ බව තේරුම් කර දීමටයි මේ මුලින් දේශනා කළේ. මත්තට කියන්නා වූ යම් තාක් ඥාන කොටසක් ඇත්නම් ඒ සියලුම ඥානවලට මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනෑ. එතකොටයි ඒ ඥානය සම්පූර්ණ වුණා කියලා කතා කරන්නේ.

¹ පටිසම්භිද්‍රමග්ග, අනාපානසතිකථා, වොදනඤ්ඤා

දැන් ඊළඟට දෙවැනි ඥානය ගැන බලමු. පච්චය පරිගහ ඥානය. මේ දෙවැනි ඥානයත් විදර්ශනා ඥානයට උපකාරී ඥානයක්. පච්චය පරිගහ ඥානය ලැබෙන්නේ විදර්ශනා ඥානය ලබාගැනීමට ප්‍රාර්ථනා කරගෙන ඒ බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා අර මූලින් පටන්ගත් අන්දමට භාවනාව කරගෙන යාමේදී ඔය නාම රූප සම්බන්ධව හොඳට වැටහිලායි තියෙන්නේ. වැටහිවිච අවස්ථාවේදී ඊළඟට විශේෂයක් කරන්ඩ තියෙන්නේ හැම අවස්ථාවේදීම හැම ඉරියව්වකදීම කලින් මෙනෙහි කිරීම පවත්වන්ඩ කියලයි උපදෙස් දෙන්නේ. ඒ සිදු වන දේට පමණයි. අත ඔසවනවා, පහත් කරනවා, පය ඔසවනවා, පහත් කරනවා කියලා ඔය විදියට සිදු වන දේට පමණයි මෙනෙහි කිරීම යොදන්න වුවමනා කරන්නේ. හොඳට නාම රූප පරිවේෂද ඥානය ලැබුණායින් පසුව පූර්ව චිත්තය මෙනෙහි කරන්ඩ මහන්සි ගන්ඩ ඕනෑ. පූර්ව චිත්තය කියන්නේ ඔසවන්න සිතූණ අවස්ථාවේ ඔසවන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා, ඔසවනවා, තබන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා, තබනවා, යවන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා, යවනවා.

ඔය විදියට පූර්ව චිත්තයක් ගැන මෙනෙහි කරන්ඩ පුරුදු වෙන්ඩ ඕනෑ. ඒ පුරුදු වෙනව කියන්නේ මොකක්ද? මේ අත ඔසවන්නේ, ඔසවන්න හිතාගෙන එසවීමයි, ඔසවන්න හිතීමයි කියන දෙක හේතු එල දෙකක්. හේතු එල දෙකක් හිතට උගන්වන්න යනවා. එතකොට මේ නාම ධර්මයත් ඒ විදියයි. රූප ධර්මයත් ඒ විදියයි. රූප අරගන්ඩ ඕනෑ. රූපයක් නිකම් තියෙන්නේ නෑ. ආහාර දෙන්නඩ ඕනෑ. කර්ම ශක්තියක් ඕනෑ. චිත්ත ශක්තියක් ඕනෑ. මේ කියන හේතු නිසයි මේ රූපය පවතින්නේ. එපමණකින් නොවෙයි. මීට කලින් මේ රූපය ඇති වීමට හේතු ගොඩක් ඇති වුණා. අවිද්‍යාව තිබුණා. තණ්හාව තිබුණා. ඒ වගේම උපාදනයත් තිබුණා. මේවා නිසයි මේවා හේතු කරගෙනයි මේ රූපය පාලනය වුණේ කියලා සලකන්න පුරුදු වෙන්නේ මේ රූපයත් සලකන්න පුරුදු වෙනවා. මේ රූපයේ හේතූන් සලකන්ඩ පුරුදු වෙනවා.

ඊළඟට නාමය ගැන. නාමය ප්‍රධාන වශයෙන් හිත. හිතක් පහළ වෙන්නේ අරමුණක් ආවොත් තමයි. හිත පහළ වෙන්නේ අරමුණක් එල්ලිලා. හිතට යම් කිසි වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. වක්බු විඥනය පහළ වෙන්ඩ වක්බු වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. ස්‍රෝත විඥනය පහළ වෙන්ත ස්‍රෝත වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. ඝාන විඥනය පහළ වෙන්ත ඝාන වස්තුවක්

තියෙන්න ඕනෑ. ජීවිතා විඥනය පහළ වෙන්න ජීවිතා වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. මනෝ විඥනය පහළ වෙන්න මනෝ වස්තුවක් තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට මේ විදියට වස්තු නිසාත් අරමුණු නිසාත් හිත පහළ වෙනවා. සිත ප්‍රතිඵලයක්. හේතුව මේ තියෙන්නේ. අරමුණු ඉවත්ව තියන ඒවා. නාම ධර්මයට මේ විදියේ හේතු තියනවා.

මේ විදියේ මේ භාවනාවට ගන්නා වූ අරමුණුත් ඒ විදියටම හේතු ඵල ධර්ම සමගම යනවා. ඒවාට සම්බන්ධව තව තවත් එහාට තිබෙන්නා වූ යම් තාක් ධර්ම තියෙනවා නම්, ඒ සියල්ලම හේතු ඵල ධර්ම වශයෙන්මයි සලකන්නේ. එතකොට මේ විදියට හේතු ඵල වශයෙන් යම් අවස්ථාවක යෝගාවචරයන්ට වැටහෙනවා. වැටහෙනකොට ඒ අවස්ථාවේදීම කිසිම මහන්සියක් නැතිව මේ ධර්ම ඉබේටම වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා - මේ නාම ධර්මයි, මේ නාම ධර්මවලට හේතු. මේ රූප ධර්මයි, මේ රූප ධර්මවලට හේතු කියලා. නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳ වූ හේතූත් එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් නාම රූප ධර්ම කියන මේවාත් හොඳට ප්‍රකටව පේනවා. පේන්ඩ පටන්ගන්නවා.

මේ විදියට පේන්ඩ පටන්ගන්න අවස්ථාවේදීම තමන්ගේ මුළු ශරීරයටම සම්බන්ධ වෙනවා. මුළු ශරීරයටම සම්බන්ධ කරගෙන දර්ශනය පහළ වෙනවා. අර මූලින් කියාපු අන්දමට ඥාන පහළ වෙනවා. ඒ විදියට පහළ වෙනකොට තමන්ගේ මුළු පංචස්කන්ධයම හේතු ඵල ධර්ම ගොඩක් බව වැටහෙනවා. හේතු ඵල ධර්ම ගොඩක සම්බන්ධයක් මෙතන තියෙන්නේ කියලා වැටහීමක් ඇති වෙනවා. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ නෑ කියලා වැටහීමක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම යම් තාක් සංසාරේ පැවැත්මක් තිබුණා නම් ඒ පැවැත්මට සම්බන්ධවත් ඒ යෝගාවචරයන්ට නිසැකව වැටහෙනවා. අද යම් කිසි විදියකින් මේ පැවැත්ම තියෙනවා නම් අතීතයේදීත් මේ විදියේ පැවැත්ම තිබුණා. කැඩුවේ නැත්නම් ඉදිරියටත් මේ විදියට පැවැත්ම තියනවා. එතකොට අතීත වශයෙන් අනාගත වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් කියන මේ අවස්ථා තුනම සම්බන්ධ කරගෙන ඇති වෙනවා හේතු ඵල වශයෙන් ධර්ම සමූහයක්.

මේ වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේදී මේ ඇත්තන්ගේ සමාධියේ අර කලින් ලැබිවිච සමාධිය අර දහ ආකාරයකට දියුණු වෙච්ච සමාධිය තවතවත් පැහැදිලිව වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මුළු පංචස්කන්ධයම

අනිත්‍ය බැවින් ධාරණය වෙනවා. තමාගේ පංචස්කන්ධයයි බාහිරයෙන් පවතින්නාවූ පංචස්කන්ධයි සියල්ලම එකම තත්ත්වයෙන් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙන්න මේක තමයි පච්චය පරිග්ගහ ඥානය. අර මූලින් කියපු අන්දමට එක පාරටම හැඟීමක් ඇති වන තරමට ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙච්ච සමාධියෙන් යුක්තව ලැබෙන එකක් ඇති වුණා නම් අන්න ඒ අවස්ථාවේදී පච්චය පරිග්‍රහ ඥානය පහළ වෙනවා. පච්චය පරිග්‍රහ ඥානය මූලින් කියාපු අන්දමට දස ආකාරයකින් යුක්තයි.

කංඛා විතරණ විසුද්ධිය ලැබෙන්නේ ඔන්න ඔය අවස්ථාවේදී. නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය මූලින් කියාපු අවස්ථාවේදී සම්පූර්ණ වෙන්නේ දිට්ඨි විසුද්ධියෙන්. මේ පච්චය පරිග්ගහ ඥානයේදී ඇති වුණේ කංඛා විතරණ විසුද්ධියක්. දැන් මේ බහින්නේ දඤ්ඤ යෝගාවචරයා සම්මසන ඥානයට. සම්මසන ඥානය ලේසියි. දැන් සමාධිය හොඳට දියුණු වෙලා තියෙනවා. සමාධිය දස ආකාරයකින් දියුණුවට පත් වෙච්ච සමාධියක් තියනවා. ඒ නිසා ලේසි විය යුතුයි. එතකොට අතීතානාගතපච්චුප්පනානං ධම්මානං සඞ්ඛිපිඤ්චා වච්චානෙ පඤ්ඤා සම්මසන ඤාණං කියලා පටිසම්භිදග්ගයේ ඥානමානිකාවේ සඳහන් වෙනවා. ඥාන මානිකාවේ සඳහන් වෙනවා අතීත අනාගත වර්තමාන කියන මේ සියලුම ධර්මයන් සංක්ෂිප්ත කරලා කෙටි කරලා අතීතයේත් මේවා අනාගතයේත් මේවා වර්තමානයේත් මේවා කියලා සමස්ත එකොළොස් ආකාරයකින් සම්මසනය පටන්ගන්නවා. මේ සම්මසනය පටන්ගත්තහම යෝගාවචරයාට හුඟක් දුරට සිත ක්‍රියා කරන්ඩ ඉඩ සැලසෙනවා. ඉඩ සැලසෙන්නේ ඒ ඒ ඇත්තන්ගේ ශාතමය ඥානය දියුණු වෙච්ච තරමටයි.

මේ සම්මසන ඥානය බුදුරජාණන් වහන්සේලාටත් පහළ වුණා. පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලාටත් පහළ වුණා. රහතන් වහන්සේලාටත් උන්වහන්සේලාගේ තත්ත්වය අනුව පහළ වුණා. නමුත් සියලුම ඇත්තන්ට එක පිලිවෙලට නෙවේ. ඒ ඒ ඇත්තන්ගේ ඥානයට ඉඩ ඇති අන්දමට පැතිරිලා යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සම්මසන ඥානය අනුව දස දහසක් සක්වළවල ඇති සියලුම සවිඥානක, අවිඥානක දේවල් සම්බන්ධ හේතු එල වගයෙන් කියන්න උන්වහන්සේට අවබෝධ වුණා, උන්වහන්සේගේ සම්මසන ඥානය. ඊළඟට බුද්ධ ශාසනයේ හිටපු ඥානවත්තයන් වහන්සේ සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ. උන්වහන්සේට

මේ දඹදිව ඇතුළේ පවතින්නා වූ සවිඥනක, අවිඥනක දේවල් වශයෙන් අවබෝධ වුණා. අනික් ඇත්තනට ඒ වගේම තව තව අඩුපාඩු ඇතිව සම්මසන ඥානය පහළ වුණා.

මේ විදියට සුතමය ඥානයට ඉඩ ඇති ඇති අන්දමට සම්මසන ඥානය වැඩි දියුණුවෙන් වැටහෙනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් බොහෝදෙනාට මේ අවස්ථාවේදී මුළු ශරීරයම එකට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇතුළත තියෙන දේවල් නිකම්ම වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. එක ඇඟිල්ලක් ඇතුළේ තියෙන දේවල් පරමාණු මාත්‍ර සලකලා හිතන්ඩ පුළුවන් වශයෙන් නුවණක් පහළ වෙනවා. ඒ තරම්ම කුඩා දේවල් වුණත් සලකන්ඩ පුළුවන් ශක්තියක් ඇති වෙනවා. පරමාණුව කියන්නේ රූප කලාපවලට වඩා බොහෝම ලොකු එකක්. රූප කලාප ඊට වඩා පුංචියි. රූප කලාප සම්බන්ධව කල්පනා කරන්ඩ පුරුදු වුණ ඥානවත්ත යෝගාවචරයන්ට මුළු ශරීරයම දැකගන්නට පුළුවන්.

යෝගාවචරයන් සඳහා උපදෙස්

නමො තසුභ ගභතො අරහතො සමුද්ධස්ස

අපි මේ අවස්ථාවේදී බලාපොරොත්තු වන්නේ භාවනාවකට පෙළඹෙන, විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාවකට පෙළඹෙන ආදිකම්මික යෝගාවචරයෙකුට, ඒ කියන්නේ නව යෝගාවචරයෙකුට විපස්සනා භාවනාවට අදාළ මූලික උපදෙස් පංතියක් ඉදිරිපත් කරන්නයි. මේ උපදෙස් පංතිය මේ වෙනකොට කීප අවස්ථාවක කීප ස්ථානයක බොහෝ කාලයක් ප්‍රයෝජන අරගෙන අත්දැකලා කාලයෙන් සහතික වෙච්ච ක්‍රමයක්.

මේ ක්‍රමය ලංකාවේදී මහා සී භාවනා ක්‍රමය වශයෙන් හඳුන්වන්නට යෙදිලා තියෙනවා. ඒ මොකද, මේ ක්‍රමයේ නිර්මාතෘවරයා වශයෙන් මුල් වුණේ, ලෝකයට මේක ඉදිරිපත් කළේ බුරුම රට බුරුම ජාතික මහා සී සයාඛෝ කියන ප්‍රධාන කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයා නිසයි. මේ මහා සී සයාඛෝ නමින් ප්‍රසිද්ධ වෙච්ච උ. සෝභන ස්වාමීන් වහන්සේ මුල් කාලයේදී තමන්ගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එන යෝගාවචර පිරිස් අමතලා දේශනා කරන්නට යෙදුණා අපි මේ ඉදිරිපත් කරගන්නට හදන විදියේ උපදෙස් මාලාවක්. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ නැවත නැවතත් විශාල වශයෙන් පැමිණෙන යෝගාවචරයින්ට නැවත නැවත මේ උපදෙස් දෙන්නට යෑමේදී වෙහෙස ගතිය නිසා පසුවට ඒ ධර්ම දේශනාව පටිගත කරන්න යෙදුණා. ඊටත් පස්සේ ඒ පටිය අහලා එයින් හිත ප්‍රසාද කර ගත්ත, ප්‍රයෝජන ගත්ත ගිහි, පැවිදි, හික්සු, උපාසක, උපාසිකා සිල් මැණිවරුන් කියන අදාළ සියලුදෙනාගේම සහයෝගය නිසා මේක පොඩි පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරන්නට යෙදුණා. අපි අද බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ මුල් පොත පදනම්

කරගත්ත, ඒ සැකිල්ලකින් සිංහලට නගාගත්ත රචනාවක්, ධර්ම දේශනයක් මාර්ගයෙන් උපදෙස් මාලාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නයි.

මුලින්ම විපස්සනා භාවනාව කියන්නේ මොකක්ද කියන එක හඳුන්වා දෙනකොට සඳහන් කරනවා විපස්සනා යෝගාවචරයා විසින් බලාපොරොත්තු වන්නේ තමන්ගේ ශරීරයට ගොදුරු වන්නා වූ සෑම සියලු අරමුණුත් සහිතව මුළු ශරීරය තුළම සිදු වන නාම රූප ධර්ම වශයෙන් ඇති අවබෝධය ලබාගැනීමටයි. ඒ ශරීර ඉන්ද්‍රිය වශයෙන් ඡඬ ඉන්ද්‍රිය, ඉන්ද්‍රිය හය වශයෙන් මෙතන සඳහන් වන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය සහ හිත කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හයයි. මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හය අපි කියනවා සන්තානය කියලා. ඒ සන්තානය හිත සහ කය වශයෙනුත් කොටස් කරනවා. මේ කයේ තමයි කාය ඉන්ද්‍රිය පවතින්නේ. කයේම තමයි ඇස පවතින්නේත්, කන පවතින්නේත්, නාසය පවතින්නේත්, දිව පවතින්නේත්. මේ නිසා විපස්සනා යෝගාවචරයා විසින් දකින සෑම අවස්ථාවක්ම, අහන සෑම අවස්ථාවක්ම, ආඝ්‍රාණය කරන සෑම අවස්ථාවක්ම, රස බලන සෑම අවස්ථාවක්ම, ස්පර්ශය ලබන සෑම අවස්ථාවක්ම, හිතට හිතිවිල්ලක් නගන සෑම අවස්ථාවක්ම භාවනාවට නංවන්න ඕනෑ. මනසිකාරයට හසු කරගන්න ඕනෑ.

වෙන විදියකට කියනවා නම්, සිංහලයේ දැනට භාවිතා වන ක්‍රමයට මෙතෙහි කිරීමට ලක් කරන්න ඕනෑ. දකින වාරයක් පාසා 'දකිනවා' කියලා මෙතෙහි කරන්න ඕනෑ. ඇහුම්කන් දෙන වාරයක් පාසා 'අහනවා' කියලා මෙතෙහි කරන්න ඕනෑ. ආඝ්‍රාණය කරන වාරයක් පාසා ගඳ, සුවඳ වශයෙන් ආඝ්‍රාණය වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා. දිවට රස දූනෙන වාරයක් පාසා 'දූනෙනවා දූනෙනවා' කියලා මෙතෙහි කරනවා. ශරීරයට ස්පර්ශය දූනෙන වාරයක් පාසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැල්ල හෝ වේවා, උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම හෝ වේවා, උණුසුමක් සිසිලසක් හෝ වේවා වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව හෝ වේවා හැපෙන තැනක් හෝ වේවා, සුව පහසු ආසනයක් වේවා, හිටගෙන සිටින ඉරියව්ව වේවා මොනම දෙයක් වූණත්, මේ ශරීරයට ලැබෙන ස්පර්ශ වශයෙන් 'හැපෙනවා, දූනෙනවා' ආදී වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා. හිතට හිතිවිල්ලක් එනකොට 'හිතනවා, හිතනවා', 'සැලසුම් කරනවා'. හිතෙන් දකිනවා නම් 'දකිනවා දකිනවා', හිතෙන් ඇහුම්කන් දෙනවා නම් 'අහනවා අහනවා', හිතෙන් යනවා නම් 'යනවා යනවා' කියලා ඒ අරමුණ

ඇස්පනාපිටම තියෙද්දී, වර්තමානව තියෙද්දී මෙනෙහි කිරීමයි, අපි මේ ඡඩ් ඉන්ද්‍රිය තුළ පහළ වන්නා වූ සෑම සංසිද්ධියක්ම භාවනාවට නංවාගන්නවා කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ.

මේ නිසා යෝගාවචරයාගේ මුළු දවසම භාවනාවට ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්; ආහාරයක් කරගන්න පුළුවන්. නමුත් මේ කටයුතු ඒ කියන්නේ ඇහීම, දැකීම, ආඝ්‍රාණය කිරීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, ස්පර්ශය ලැබීම, හිතෙන් හිතිවිලි සිතීම ඉතා වේගයෙන් ඉතා යුහුසුලුව සංකීර්ණව සිදු වන නිසා මූලික යෝගාවචරයකුට, මේකට බැසගන්න ආදිකම්මිකයකුට මේ ටිකත් සංකීර්ණ වැඩපිළිවෙළක් වෙනවා එක සැරෙන්නම කරන්න. මේ නිසා ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් ඉදිරිපත් කරනවා අවසාන පරමාර්ථය වශයෙන් මේ සියලු දේවල් දැක දැනගත්ව පුළුවන් වන විදියට ක්‍රමානුකූලව වැඩිගෙන යන ප්‍රතිපදා මාලාවක්, ශික්ෂණ මාර්ගයක්.

ඒ අනුව ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රථමයෙන් පුහුණු කරන කාලේදී ඉදිරිපත් කරගන්නේ ප්‍රකට අරමුණක්. නිතර පවතින අරමුණක්. දැක දැන ගත්ව පුළුවන් ලේසි අරමුණකින් පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා මහා සී සයාඛෝ ස්වාමීන් වහන්සේ අනුමත කරන මහා සී භාවනා ක්‍රමයේදී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රැල්ල අනුව උදරයේ සිදු වන්නා වූ ක්‍රියාකාරකමට සිත යොදවනවා. යෝගාවචරයාට තමන්ගේ තැන්පත් හිත උදරයට යොමු කරලා ඒ දිහාව ඇහෙන් බලාගෙන වගේ සිතීන් බලා ඉන්නකොට වැටහෙනවා ආශ්වාස වශයෙන් හුස්ම ඇතුළට එනකොට උදරය පිම්බීමක් සිද්ධ වෙන බව. ප්‍රශ්වාස වශයෙන් හුස්ම රැල්ල පිට වෙනකොට උදරයේ හැකිළීමක් සිද්ධ වෙන බව.

මේක තමයි යෝගාවචරයා මූලින් සිද්ධ කරගන්නේ. තමන්ට සුදුසු ආසනයක් හඳුලා සුදුනම් කරලා පර්යංකයේදී මේ ව්‍යායාමයට සුදුනම් වන යෝගාවචරයා හොඳට සක්මන් කරලා කය කර්මණ්‍ය කරගෙන ආසනයේ වාඩි වෙනවා. ඊළඟට ඉරියව්වට හිත යොදලා ඉරියව්වේ අපහසුකම් නැති වන විදියට ටික වේලාවක් පහසුවෙන් සම බරව ඉන්න පුළුවන් විදියට කය තැන්පත් කරගන්නවා. දැන් ඒ අවධානශීලී හිත උදරයට යොමු කරනවා. උදරයට යොමු කරලා ආශ්වාසයත් සමග සිදු වන පිම්බීමට හිත යොමු කරනවා. යොමුලා ආශ්වාසයත් සමග උදරයේ පිම්බීම සිදු වන වේලාවේදීම 'පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා' කියලා හිත එහි නැවත නැවතත් මෙනෙහි

කරනවා. එතකොට හිත පිට යන්නේ නැතිව නතර වෙනවා. පිම්බීමත් සමග ගමන් කරනවා. ඊළඟට හැකිලෙන වේලාවේදී 'හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට හිත උදරයේ මේ ක්‍රියාවට වැටුණහම හරියට ඇහෙන් බලාගෙන ඉන්නවා වාගේ පිම්බීම මතු වන මූල කොටස, පිම්බීමේ මැද හරිය, පිම්බීමේ අග, හැකිලීමේ මූල, හැකිලීමේ මැද, හැකිලීමේ අග වශයෙන් හැකි තාක් දුරට අඛණ්ඩව, දිගින් දිගට සාවධානව මේ දෙසට හිත එල්ල කරනවා. එල්ල කරමින් ගත කරනකොට වඩවඩාත් මේ පිම්බීමේ හැකිලීමේ විස්තර යෝගාවචරයාට දැකගන්ඩ ලැබෙනවා. ඒ වේලාවේදී ඇස් දෙක වහගෙන හිටියට ඇහෙන් බලා ඉන්නව වගේ වැඩේ සිද්ධ වෙද්දීම, පිම්බීම සිද්ධ වෙද්දීම පිම්බීම මෙනෙහි කරමින් පිම්බීම අධ්‍යයනය කරනවා. හැකිලීම සිද්ධ වෙද්දීම හැකිලීම මෙනෙහි කරමින් හැකිලීම අධ්‍යයනය කරනවා. මේ තමයි භාවනාව පටන් අරගන්න ස්වරූපය.

මේ විදියට පර්යංකයේ කරගෙන යනකොට නුපුහුණු හිතක්, කලබල හිතක් සහිතව වැඩට බහින ආදිකම්මික යෝගාවචරයාගේ හිත වරින් වර මේ අරමුණින් පිට යන්ඩ බලනවා. හිතට සිතුවිලි එනවා. මේක හොඳයි කියලා හිතෙනවා. මේක නරකයි කියලා හිතෙනවා. මේක කරගෙන යනව නම් ගැළපෙනව කියල හිතෙනවා. මේ දේ මොකටද කියල හිතෙනවා. ඒ විදියට හිතට විවිධාකාර සිතුවිලි එනවා. මේ සිතුවිලි එනකොට අර පිම්බීම දිහාවට හැකිලීම දිහාවට වශයෙන් උදරයට යොමු කර තිබූ හිත වෙන අතකට කැඩිල යනවා. අන්න ඒ වේලාවට යෝගාවචරයාට වැටහුණා නම් දැන් හිත තියෙන්නේ මූල කර්මස්ථානයේ නෙමෙයි හිත පිට ගියයි කියලා, දැන් 'හිත පිට ගිය' බව මෙනෙහි කරනවා. 'හිත පිට ගියා, හිත පිට ගියා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කරගෙන ඉන්නකොට වේගයෙන් බාහිරට ඇදිලා වේගයෙන් ඇතට යන හිත නතර වෙන ගතියක් තියෙනවා. හිත මෙල්ල වෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඒ වගේ හිත මෙල්ල වෙන ගතියක් පවතිනවා නම් හිතේ විවේක ස්වරූපයක් තියෙනවා නම් නැවතත් ගෙනල්ලා අර මූලින් වගේ පිම්බෙන අවස්ථාවම නම් පිම්බීම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් පිම්බීම විස්තර බලාගන්නවා. හැකිලෙන අවස්ථාවක නම් හැකිලීම වශයෙන් බලා ගන්නවා. ඒ අනුව නැවතත් මූල කර්මස්ථානය දිගේ මෙනෙහි කරගෙන යනවා. එහෙම යනකොට හිත පිට යන එක ගැන හිත නරක් කරගන්න ඕනෑ නෑ.

සිතුවිලි පැනනගින සෑම අවස්ථාවකම සිතුවිලි වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. හිතෙන් දකිනවා නම් 'දැකීම දැකීම' කියලා මෙනෙහි කරනවා. අහනවා නම් ඇහීම 'අහනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. මෙනෙහි කරනකොට හිත තැන්පත් වෙනවා නම් හිතේ ඉඩක් කඩක් ලැබෙනවා නම් හිත නැවත ගෙනල්ලා පිම්බීමේ හැකිලීමේ යොදවනවා.

මේ විදියට භාවනාව කරගෙන යන යෝගාවචරයාට ඔහුගේ කායික ස්වරූපය අනුව තමන් ඉන්න ඉරියව්ව අනුව ටික වේලාවකින් කායික වේදනාවල් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වේදනාවල් යම් කිසි ප්‍රමාණයකට ඉදිරිපත් වෙලා ප්‍රකට වෙනකොට අර උදරයට යොමු කරගෙන හිටපු හිත ටික වේලාවක් යනකොට ඉබේම අර වේදනාව දිහාට ඇදීලා යන ගතියක් ඇති වෙනවා. නැත්නම් වේදනාව විසින් හිත පැහැර ගන්න ගතියකට එනවා. එහෙම හිත වේදනාව දිහාට යනකොට ඒ වෙලාවට මතු වන්නේ දුක්ඛ වේදනා. අන්න ඒ දුක්ඛ වේදනා නිසා තමන්ගේ ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න, නැත්නම් පහසුවක් ඇති කරගන්න හිතට චේතනා පහළ වෙනවා. යෝගාවචරයා පුළුවන් තරම් මට දැන් ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න චේතනා පහළ වුණා කියලා චේතනාව අල්ලා ගන්ඩ උත්සාහ කරන්න ඕනෑ. ඒ විදියට චේතනා අල්ලාගන්න පුළුවන් වුණොත් වේදනාවේ බිඳී යාමක් සිදු වෙනවා. චේතනා ලොප් වන ගතියක් ඇති වෙනවා. චේතනා නතර වෙනවා. එහෙම වුණොත් තමන්ට පුළුවන් වෙනවා තවත් මොහොතක් දෙකක් පිම්බීම හැකිලීම වාර දෙක තුනක් මෙනෙහි කරන්න.

එහෙම මෙනෙහි කරනකොට වේදනාව එක්කො නැති වෙලා යන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් වැඩි වෙන්න පුළුවන්. එහෙම වැඩි වෙනවා නම් නොදැනීම හිත පැහැරගැනීමක් සිද්ද වෙනවා වේදනාවෙන්. ඒ විදියට ගියාම නැවතත් ඒ වේදනානුකූලව ඒ ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න පහළ වන චේතනාව දකිනවා. මේ විදියට කටයුතු කරන වේලාවේදී එක උපදේශයක්, එක ආප්තෝපදේශයක් යෝගාවචරයා දැනගෙන තියෙනවා නම් ලේසියි. මොකද්ද? ඉවසන්නා නිවනට ළඟයි කියන එක. යම් කිසි කෙනෙක් ඉවසනවා නම් එයා නිවන දිහාවට යනවා. නොඉවසනසුලු කෙනා නිවනට දුරයි. ඒ කොහොමද? අර කියන විදියට පිම්බීම හැකිලීම දිගේ හිත යොමාගෙන කටයුතු කරන යෝගාවචරයාට මේ වේදනාවක් ආපු ගමන්ම නොඉවසා, නොවිමසලා, නොබලා වහාම ඉරියව් වෙනස් කරන තරමට

ගියොත් අර මේ තාක් කල් එකතු කර ගත්ත සමාධිය කැඩලා යනවා. සමාධිය විසිරී යනවා. ඒ සමාධිය විසිරී ගිය හිතක විපස්සනා ඥාන පහළ වෙන්න විදියක් නෑ. ප්‍රඥාව පහළ වෙන්න ඉඩක් නෑ. මාර්ග ඥාන පහළ වෙන්න ඉඩක් නෑ. ඒ නිසා එල ඥානයක් ඒ අනුව පහළ වෙන්නේ නෑ. නිවනට මාගීය ඇහිරී යනවා. මොකද, සමාධිය නිතර නිතර කැඩෙන නිසා.

ඒ නිසා යෝගාවචරයා ගෙනියන්න ඕනෑ පිම්බීම හැකිලීම වශයෙන් එක අරමුණක හිත වැඩි වෙලාවක් හිත් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමෙන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරු වෙන්නා වූ සමාධියට යාදෙන, උදව් වෙන වැඩපිළිවෙළක්. ඒ නිසා වෙනස් කරන්න හිතූණ පලියටම වෙනස් නොකර, වෙනදට පුළුවන් ප්‍රමාණයට වඩා මොහොතක් දෙකක් හෝ දිගටම සතිය පවත්වනවා නම් ඒ යෝගාවචරයාගේ හිත සමාධියේ වෙනදට වඩා ගැඹුරකට බැසගන්ඩ අවස්ථාව ලැබෙනවා. අන්න එහෙම සමාධිමත් වෙච්ච හිතක තමයි ප්‍රඥාව පහළ වෙන්නේ. විපස්සනා ඥාන පහළ වෙන්නේ. මාර්ග ඥාන පහළ වෙන්නේ. එල ඥාන පහළ වෙන්නේ.

ඒ නිසා ඉවසලා බලලා, වේදනාව ආපු පලියටම වෙනස් කරන්නේ නැතිව චේතනාව දිනාත් බලලා චේතනාව නතර කිරීමෙන්, වේදනාව අනුව ඉරියව් වෙනස් නොකර දිගටම භාවනා කරන කෙනා ඉවසිලිවත්තව අර විදියේ ප්‍රඥාවට වැඩි ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලබාගන්නවා. මේ විදියට කටයුතු කරන නමුත් ආදිකම්මික යෝගාවචරයාට සමහර විටක මේ වේදනාවේ උග්‍ර භාවය නිසා ඉවසීමෙන් යුතුව වුණත් ඉරියව් වෙනස් කරන්න අවස්ථාවක් එළඹෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ තරමටම වේදනාවේ බලවත්කම තියෙනවා නම් ඒ යෝගාවචරයාට ප්‍රථමයෙන් සුපුරුදු පරිදි චේතනාව දැකලා ඒ චේතනාව කියවීමෙන් පසු ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේ වැඩපිළිවෙළ දැන් එළඹෙන බව කල් ඇතිව දැනගෙන, ඒ ඉරියව් වෙනස් කිරීමේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක්ම සතියෙන් යුක්තව හෙමිහිට කරන්න. ඉරියව් වෙනස් කරනකොට කඳ ඉදිරියට නැමෙනවා නම් 'නැමෙනවා නැමෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරමින් කඳ නමන්න. අත තියලා පයේ බර බුරුල් කරනවා නම් අත තැබීම, අත ඍජු වීම, පය බුරුල් වීම, පය දිග හැරීම, පයේ ආකාරය වෙනස් කොට නැවත තැන්පත් කිරීම යන මේ විදියට කඳේ, ශරීරයේ සිදු වන සෑම දෙයක්ම සතියෙන් යුක්තව හෙමිහිට කරන ගමන් අර ඉරියව් වෙනස් කරන එක වචනය, එක වැඩය තුළ තිබෙන පුංචි පුංචි වැඩ රාශියම

දකිමින් මෙනෙහි කරමින්ම ඉරියව්ව වෙනස් කරලා, අර වේදනාවේ ප්‍රශ්නය විසඳුණු ගමන් හිත නැවතත් අරමුණ තියෙන දිහාවට යොදවනවා.

ඒ වගේම පර්යංකය අවසානයේ නැගිටින අවස්ථාවේදී තමන්ට නැගිටීමේ චේතනාව පහළ වන හැටිත් ඒ චේතනාවට අනුව ශරීරය හිඳින ඉරියව්වේ සිට නැගිටින ඉරියව්වට විශාල වෙන හැටි විස්තාර වන හැටි පොඩි පොඩි වැඩ වශයෙන් දකිමින් මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කරන්න ඕනෑ. ඒ විදියට නැගිටින අවස්ථාවල ඉරියව් වෙනස් කරන අවස්ථාවල යෝගාවචරයා නැවතීලේලේ කටයුතු කරන්න ඕනෑ. උපදේශයක් දෙනවා, ආදිකම්මික යෝගාවචරයා හරියට කොන්දේ අමාරු තියෙන කෙනෙක් වගේ ලෙඩෙක්ගේ වේශයෙන්, පාලි භාෂාවෙන් සඳහන් කරන්නේ බලවා දුබ්බලොර්ව බලවත් පුද්ගලයෙක් වුණත් කාය බල ඇති කෙනෙක් වුණත් දුර්වල පුද්ගලයෙක් විදියට වැඩ කරනවා. කය වැඩ කරමින් එහි ඇති කුඩා අනුකුඩා ක්‍රියාකාරකම් මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කරනවා.

මේ අනුව පර්යංකයේ ගත කරන යෝගාවචරයා මේ විදියට මූල කර්මස්ථානයේ යෙදෙනකොට අර කියන විදියට හිත පිට යෑමෙන් මූල කර්මස්ථාන වැඩපිළිවෙළට බාධා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් බාධා කර ගන්නේ නැතිව හිත පිට යන බව මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට වේදනා මතු වෙන්න පුළුවන්. වේදනා මතු වන වේලාවේදී කරන හැම දෙයක්ම සතියට මනසිකාරයට මෙනෙහි කිරීමට හසු කරගන්නවා. සමහර වේලාවට බාහිර ශබ්ද ඇහෙනවා. ශබ්ද ඇහෙන වෙලාවට හිත තිගැස්සිලා පිට යනවා. ඒ වෙලාවට 'ඇහෙනවා ඇහෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරනකොට ශබ්දය දිගේ හිත පිට යාම නතර වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකොට පුළුවන් වෙනවා වැඩි වේලාවක් බාධා සහිතව ගත නොකර නැවතත් හිත තැන්පත් කරගෙන මූල කර්මස්ථානයේ භාවනා කරන්න. මේ විදියට පර්යංකයේදී යෝගාවචරයා වැඩි වේලාවක් අර ප්‍රකට වූ මූල කර්මස්ථානයේ කටයුතු කරනවා. යම් වේලාවකදී මූල ඉඳලම යෝගාවචරයාට මේ පිම්බීම වැටහෙන්නේ නෑ. හැකිළීම වැටහෙන්නේ නෑ. සියුම්ව තියෙනවා නම් තමන්ගේ දකුණු අතේ අත්ල උදරය මත තැන්පත් කරගත්තහම යෝගාවචරයාට ප්‍රකට අප්‍රකට භාවය කායික වශයෙන් දැනගන්න පුළුවන්. එතකොට බැසගැනීම පටන්ගැනීම ලේසි වෙන්ඩ පුළුවන්. එහෙම කරන්නේ මූල ඉඳන්ම හිතින්ම දැනගෙන කටයුතු කරගෙන යන්න පුළුවන්.

මේ විදියට ආදිකම්මික යෝගාවචරයා පර්යංකයේදී කළ යුතු විස්තර මේ විදියට කෙටියෙන් සඳහන් කරනවා. ඒ වගේම ඒවායේ දැනගත යුතු අංග තුනක් ප්‍රධාන වශයෙන් තියෙනවා. එකක් තමයි මේ විස්තර කරන්නට යෙදුණු පර්යංකය. ඊළඟට යෝගාවචරයා භාවනාව සක්මනට පතුරුවාගන්නවා. ඒ වාගේම එදිනෙද කටයුතු කරන අවස්ථා වලදීත් සතිය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම වශයෙන් භාවනාව දීර්ඝ කර ගන්නවා.

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

දැන් හිත නැවතත් අලුත් වෙනවා. සමාධිය නැවතත් වැඩෙන්න ගන්නවා. දැන් වම, දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරපු එක පියවරක් විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. දකුණු පය එසවීම කෙරෙන අවස්ථාවේදී එසවීම වශයෙන්, තබන අවස්ථාවේදී තැබීම වශයෙන්, වම් පය ඔසවන අවස්ථාවේදී එසවීම වශයෙන් තබන අවස්ථාවේදී තැබීම වශයෙන්. ඔසවන අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා ‘ඔසවනවා ඔසවනවා’ කියලා ඔසවන ගමන් ඒ පයේ ඇති වන්නා වූ සැහැල්ලු ගති, බර ගති, ගලාගෙන යන ගති, සමහර විට විදුලි වේග වගේ වැඩ කරන හැටි, වෙච්චන හැටි, දෙදරන හැටි මේ ඕනෑම දෙයක් මතු වන විට සෑම දෙයක්ම ‘මම දැනගනිමි’ යන අදහසින් එසවීම කරනවා. තබන අවස්ථාවේදී සැහැල්ලු ගතිය බරට හැරෙන හැටි හිතීන් දකගන්නවා. නමුත් මෙනෙහි කරන්නේ ‘තබනවා තබනවා’ කියලා. වම් පය එසවීම, තැබීම, දකුණු පය එසවීම තැබීම වශයෙන් මෙනෙහි

කරමින් අර සක්මනම වැඩි සමාධියකට තුඩු දෙන විදියට තවත් විස්තර දකිමින් තවත් විනාඩි විස්සක් විතර මෙනෙහි කරනවා.

එතකොට සමාධියේ වැඩිමක් සිද්ධ වෙනවා නම්, අවසාන මිනිත්තු විස්සේදී එසවීමය, යැවීමය, තැබීමය වශයෙන් එක පියවරක් කොටස් තුනකට මෙනෙහි කිරීම පටන්ගන්නවා. මේක ටිකක් සංකීර්ණ අවස්ථාවක්. මේ යෝගාවචරයා ටිකක් වෙහෙස වෙන්ඩ පුළුවන් මේ අවස්ථාවට. ඒ නිසා ඒ විදියට මෙනෙහි කිරීම සහ මනසිකාරය පැවැත්වීම වෙහෙස ගතියක් තියෙනවා නම් වම, දකුණ වශයෙන් එසවීම, තැබීම වශයෙන් මුල් කාලය කළහම ප්‍රමාණවත් වෙනවා. පුළුවන් නම් විතරක් තමයි එසවීමය, යැවීමය, තැබීමය වශයෙන් විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ. ඒ විදියට මෙනෙහි කරනකොට එසවීමේ ඇති කායික ක්‍රියා, දූනෙන දූනීම් රාශියම අල්ලාගන්නා අදහස තියෙන්න ඕනෑ. යවන අවස්ථාවෙන් එසවෙන අවස්ථාව වෙනස් වෙන හැටි විස්තර වශයෙන් දැකගන්න ඕනෑ. ඒ වගේම යවන අවස්ථාවෙන් තබන අවස්ථාව වෙනස් වන හැටි විස්තර දැනගන්න ඕනෑ.

මේ විස්තර දැනගන්න විවිධ වශයෙන් දකින්න කියන අදහසයි විපස්සනා කියන්නේ. "පස්සනා" කියන්නේ දක්ම. "වි" කියන්නේ විවිධ ආකාරයෙන්. දක්කා ඇති කියලා හිතන්නේ නෑ. ඒ දක යුතු සෑම කොටසක්ම දැකගන්නා ස්වරූපයෙන් ඒ සක්මන පවත්වන්න ඕනෑ. ඒ සක්මන එසවීම, යැවීම, තැබීම වශයෙන් ප්‍රස්තාර කරගත් යෝගාවචරයා සක්මන කෙළවරට ගිහින් නතර වෙනවා. හිටගන්නවා. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව 'හිටිමි හිටිමි' කියලා මෙනෙහි කරගන්නවා. 'හැරෙන්නඩ හිතෙනවා හැරෙනවා හැරෙනවා' කියලා හැරෙනවා. නැවතත් හිටගන්නවා. නැවතත් දකුණු කකුලෙන් පටන් අරගෙන එසවීම, යැවීම, තැබීම වශයෙන් ඉතාම අඩු වේගයක් ගන්නවා. මෙනෙහි කිරීම වැඩියි. කායික ක්‍රියාකාරකම අඩුයි. සමාධිය ප්‍රකටයි. ඒ විදියට සමාධිය දියුණු වීගෙන එනකොට නැවතත් ගිහිල්ලා අර පර්යංකයේම වාඩි වුණහම අර මුල් පර්යංකයට වඩා වැඩි වේලාවක් දැන් ගත කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. එකක් කය ව්‍යායාම වෙලා තියෙනවා. සම බර වෙලා තියෙනවා. දෙක සමාධිමත් හිතකින් කටයුත්ත වෙනවා. ඒ වේලාවේදී වාඩි වෙලා සෑම ඉරියව්වකටම හිත යොදමින් නැවත පර්යංකයේ වාඩි වෙනවා. අර කලින් විස්තර කරපු විදියට පිම්බීම, හැකිළීම ප්‍රධාන කරගෙන භාවනාව ගෙනියනවා පැය විසිහතර. මේ විදියට දවසේ වැඩි වේලාවක් අපි කාටත්

සමානව ලැබෙනවා. එයින් පූර්ණකාලීන භාවනා කරන යෝගාවචරයා දවසේ වැඩ වේලාවක් මේ විදියට සක්මනට හා පර්යංකයට යොදගන්ඩ දිනවරියාව හදගන්න ඕනෑ.

ඒ වාගේම අපිට මේ දිනවරියාව පවත්වද්දී විවිධ ඉරියව්වලට මාරු වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දවසේ ඵ්දිනෙදා කටයුතුත් රාශියක් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ කරන සෑම අවස්ථාවකදීම සම්මත ක්‍රමයට තමන්ට තේරෙන ආකාරයට ඒ සෑම දෙයක්ම මෙතෙහි කිරීමට පහසු වෙන්න නම්, ඒ දේවල් නැවතිල්ලේ කරන්න ඉගෙනගන්න ඕනෑ. යෝගාවචරයා දනෙට වාඩි වෙන විට තමන් හිමින් සීරුවේ යෝගාවචර ස්වරූපයෙන් එතනට යනවා. යනකොට කෑම එක දකින අවස්ථාවේදීම දැකීම මෙතෙහි කරනවා. ඊළඟට තමන්ගේ ප්‍රමාණය තමන්ගේ භාජනයට බෙදගන්නා අවස්ථාවේදී අතේ පයේ සිදු වන සෑම වැඩපිළිවෙළක්ම සතියෙන් සිතියෙන් යුක්තව කරගන්නවා. සෑම පිඩක් පාසාම මුඛයට යෙදෙන අවස්ථාව, දිවේ ගැටීමත් සමගම රස වැටහෙන ආකාරය, බඩගිනි තිබුණ ශරීරය දත් බඩ පිරුණු ශරීරයක් බවට පත් වන හැටි, ඉරියව් පහසු වන හැටි, කාය ශක්තිය වැඩෙන හැටි මේ සෑම සියලු දෙයක්ම යෝගාවචරයා දකගන්නාසුලුයි. ආධ්‍යාත්මිකව කයේ සිදු වන සෑම දෙයක්ම දකගන්නාසුලුව කෑම ගන්න අවස්ථාවේ සවිස්තරව මෙතෙහි කරන්න ඕනෑ.

විශේෂයෙන්ම යෝගාවචරයන්ට අපහසු දුෂ්කර අවස්ථාවක් තමයි මේ කෑම ගන්න අවස්ථාවේදී මෙතෙහි කිරීම. මොකද, එතනට ඉඳුරන් හයම වගේ සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ නිසා ඒ වගේ සළායතන අරමුණු රාශි රාශි වශයෙන් ගමන් ගන්නා නිසා බොහෝ දේවල් මගහැරී යනවා. නමුත් ඒ ගැන කනගාටු වෙන්නේ නැතිව හැකි සෑම දෙයම මෙතෙහි කරමි යන අදහසින් කරගෙන යනකොට සමාධිය වැඩෙනකොට යෝගාවචරයාට ඊළඟට ඊට වඩා සංකීර්ණ වැඩ රාශියක් කරද්දී චුණත් මෙතෙහි කිරීම පවත්වාගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. සක්මන් කරද්දී චුණත් මුල දවස් දෙකතුනේදී යෝගාවචරයාගේ හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා, කරදරයක් වශයෙන් වැටහෙනවා. තව දවස් දෙකතුනක් ගියාට පස්සේ ඒකේ රසයක් පහසුවක් විවේකයක් දූනෙන්නඩ ගන්නවා. ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේදීත් මේ වාගේ සවිස්තරව දක බලාගැනීම මුලදී කරදරයක් වශයෙන්, නොකළ හැක්කක් වශයෙන්, දුෂ්කර

දෙයක් වශයෙන් වැටහුණාට සමාධිය යම් කිසි ප්‍රමාණයකට වැඩෙනකොට එවිචර වෙහෙසක් නොදැනී යනවා.

මෙතෙක්දී තමන් කරන සෑම ක්‍රියාවක්ම අනුක්‍රියාවක්ම සතියට අල්ලාගත්තේ පුළුවන් ස්වරූපයකට පත් වෙනවා. තමන් ඉන්න කාමරයේ කුටියේ දෙර අරින වහන වෙලාව, තමන් ඇතුළට යන පිට යන වෙලාව, අමදින වෙලාව, ඇඳුම් මාරු කරන වෙලාව, පැන් පහසු කරන වෙලාවල, දත් මදින වෙලාවල, මුණ අතපය සෝදගන්න වෙලාවල කියන මේ සෑම කටයුත්තකදීම කායික ක්‍රියා, චේතනාව පූර්ව කරගත් කායික ක්‍රියා වශයෙන්ම මුලින් චේතනාව මතු වෙනවා දෙර අරින්න ඕනෑ කියලා. ඊළඟට ඒ චේතනා පූර්වකව අතපය ක්‍රියාත්මක වන හැටි දකිනවා. දකිමින් ඒ දකීම හොඳට මෙතෙහි කරනවා තමන්ට වැටහෙන තාලෙට. ඒ විදියට යෝගාවචරයා මුළු දවසේම සිදු වන කටයුතු පුළුවන් තරම් මෙතෙහි කිරීමට ලක් කරනවා නම් මුලදී දුෂ්කරතා මතු වෙනවා. ඒ දුෂ්කරතා හා සමාන පහසුවක් ආනිසංස රාශියක් පහු වෙනකොට යෝගාවචරයාට ලබාගත්තේ පුළුවන් වෙනවා. මේ විදියට යෝගාවචර දවස ගත කරන යෝගාවචරයා, පර්යංකයේ ගත කරලා සක්මනේ ඇවිදින අවස්ථාව ගත කරනවා. හිටගෙන ඉන්න අවස්ථාව ගත කරනවා.

මේ කියන ඉරියව් වෙනස් වීම දවස පුරාම සිදු වෙලා අවසානයේ වෙහෙසක් ඇති වෙලා නින්දට යන අවස්ථාවට වැතිර ගන්න අවස්ථාවට පත් වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී වුණත් හිතේ ඇත්තා වූ 'මම දැන් හාන්සි වෙන්න ඕනෑය' කියන චේතනාව, ඒ අනුව තමන්ගේ සයනය දිහාවට යන හැටි, සයනය ළඟ හිටගන්නා හැටි, ඒ මත ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් තමා පාත් වන හැටි, වාඩි වෙන හැටි ආදී විදියට සෑම දෙයක්ම මෙතෙහි කරන්න ඕනෑ. යම් කිසි කෙනෙක් මම පටන්ගන්න කෙනෙක්ය, නැත්නම් වැටහෙන්නේ නැති කෙනෙක්ය කියලා මේ පුංචි පුංචි දේවල් අමතක කරන්න ගත්තොත් වෙන්නේ මොකද? ඒ දේවල් විෂයෙහි ලබාගත හැකි ධර්ම කොටස් ගිලිහී යනවා. සතිය ගිලිහී යන නිසා දවස පුරා සිදු වන භාවනාවේ කඩතොලු හිටිනවා. දුර්වලකම් හිටිනවා. ඒ නිසා සෑම කුඩා කොටසක්ම සතියට, මෙතෙහි කිරීමට ලක් කරගනිමි කියන චේතනාව යෝගාවචරයා තුළ තියෙන්න ඕනෑ.

මේ විදියට කිරීමේ ආනිසංස - මේ පුංචි පුංචි වැඩ කොටස්, එහෙම නැත්නම් මහ වැඩ ඇතුළේ තියෙන පුංචි වැඩ කොටස් සවිස්තරව මෙනෙහි කිරීමේ ආනිසංස හොඳට ප්‍රකට වන ශාසන සිද්ධියක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අග්‍ර උපස්ථායක විදියට කටයුතු කරපු ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ රහත් වීමේ අවස්ථාව. උන්වහන්සේ මේ බුද්ධ ශාසනයට පමණක් විශේෂ වූ කායගතාසතිය - කය අනුව සිත පැවැත්වීම - කියන භාවනාව තමයි ගත කළේ. ඒ දවස ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඇල වෙන ඉරියව්වේ සවිස්තර බලමින් වේතනාවක් මෙනෙහි කරමින් තමන් වහන්සේගේ දෙපය පොළවෙන් එසවෙන, උඩුකය - හිස විශේෂයෙන් කොට්ටය දිහාවට - පාත් වෙලා යන වේලාවේදී (මේ උන්වහන්සේගේ චීර්යය අධිකව තිබුණු අවස්ථාව සමාධිය පැත්තට යන සමබරතාවේදී), ඒ ක්ෂණයේදී කිසිම ඉරියව්වක් ඒ ඉරියව්වය කියා කියාගන්න බැරි ඉරියව්වේදී සකාදගාමී මාර්ග ඵල ඥානය, අනාගාමී මාර්ග ඵල ඥානය, අරහත් ඵල ඥානය, අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගන්න යෙදුණා.

ඒ නිසා මේ කොයි මොහොතේදී අපිට ධර්මාවබෝධය වෙයිද කියලා කියන්න බෑ. ඒ නිසා ධර්මයට ආරාධනා පූර්වක බව, ධර්ම ගෞරවය සෑම මොහොතකම පවතින්න ඕනෑ. ඒ නිසා මේ පුංචි පුංචි කොටස් අමතක වුණාට කමක් නෑ, මම නවකයෙක්ය, මම අසවල් දේ දන්නෙ නැති කෙනෙක්ය කියලා පහු කළොත් වෙන්තේ අර වගේ වටිනා අවස්ථාවක් පන්නාගන්නවා. ඒ නිසා ඉරියව් වෙනස් කරන අවස්ථාවලදී ඉරියාවට සන්ධිවලදී යෝගාවචරයා විශේෂයෙන්ම සතිමත් වෙන්න ඕනෑ. සතිමත් වෙලා ඒ ක්‍රියා සන්ධිවල ඇති පුංචි පුංචි වැඩවලදී ඒ ඒ වැඩය අනුවම මෙනෙහි කරමින් සතිය පැවැත්වීම තමයි අපිට ගන්න පුළුවන් ඉතාමත් ආරක්ෂාකාරී වැඩපිළිවෙළ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා දවස පුරා කටයුතු කරන වේලාවලදී - මුලින් අපි කියනවා හිඳින ඉරියව්ව. ඇවිදින යෝගාවචරයාගේ ඇහැට ලක් වෙනවා මීට වඩා විශාල ඉරියව් රාශියක්. මොකද මේ හිඳීමේ ඉරියව්වෙන් අනුකූලා ඉරියව් රාශියක් පවතිනවා. ඉඳගන්ඩ පාත් වෙන අවස්ථාව, හිටගන්ඩ එසවෙන අවස්ථාව. ඇවිදින ඉරියව්වෙන් එසවීම, යැවීම, තැබීම, කියන කුඩා කොටස් රාශි පවතිනවා. ඒ වාගේම හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් විවිධාකාර අවබෝධ කළ යුතු කොටස් පවතිනවා. නිදගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් ඒ වාගේම පවතිනවා. නින්දට යන, ඇලවෙන,

පාත් වෙන අවස්ථාව ආදී සෑම වැඩකදීම සතිය, මනසිකාරය පැවැත්වීම තමයි මේ විපස්සනා භාවනාවේදී කරන පිළිවෙළ.

මේ වැඩපිළිවෙළ කරද්දී යෝගාවචරයාට අහන වෙලාවල් හම්බ වෙනවා. දකින වෙලාවල් හම්බ වෙනවා. ආඝ්‍රාණය කරන වෙලාවල්, ස්පර්ශ කරන වෙලාවල්, රස බලන වෙලාවල්, හිතීන් හිතන වෙලාවල්. මේ කරන වෙලාවලදී අපි පුරුදු වීගෙන ආව හැටියට දකින සෑම දේවල් බලබලා දැකීමේ හිත මුල් කරගෙන, අහන අහන සෑම දේවල් රස බලමින් ඇහීමේ හිත මුල් කරගෙන, ආඝ්‍රාණ රසයෙන්, රස රසයෙන්, ස්පර්ශ රසයෙන්, සිතුවිලි වශයෙන්, විශාල රාශි වශයෙන්, අරමුණු හිතට එළඹෙන විදියේ ජීවන රටාවක් ගෙනීව්වොත් මුලදී ඉතාමත් අපහසු වෙනවා මේවා ගොනු කරගන්න. මෙව්වා එක එකක් වශයෙන් දකින්න. ඒ නිසා ඉඳගන්න අවස්ථාවලදී හිටගන්න අවස්ථාවලදී සක්මන් කරන අවස්ථාවලදී යෝගාවචරයා ඉතාම දුබලයෙක් ලෙස, හරියට දරුණු අසනීපයක් හැදිලා, කහ උණ වගේ අසනීපයක් හැදිලා සුව වෙමින්. ඉන්න කෙනෙක් තමන්ගේ හන්දිවලට වැඩිය බර දෙන්නේ නැතිව කොන්දට වැඩිය බර දෙන්නේ නැතිව ඉරියව් පවත්වන්නේ කොහොමද, ආන්න ඒ වගේ, අසාධ්‍ය රෝගයකින් සුව වෙන කෙනෙක් වගේ කටයුතු කරන්න ඕනෑ.

ඒ වගේම අහන වෙලාවලදී දකින වෙලාවලදී ඇහීම් විෂයෙහි දැකීම් විෂයෙහි ලොල් වීමක් නොවෙන්ඩ නම් බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලාගෙන් ලැබුණු උපදෙස් විදියට දකින මොහොතක් පාසා 'දකිනවා දකිනවා' කියලා මෙනෙහි කරලා ඒ දැකීමෙන් තමන්ට හිතට අරමුණු රාශි වශයෙන් පැමිණීම අඩු කිරීමේ අදහසින් අන්ධයෙක් ලෙස ක්‍රියා කරන්නය කියලා තියෙනවා. බලන්න කොච්චර අනුකම්පාවකින් කොච්චර ගැලපෙන විදියට දීපු උපදේශයක්ද කියලා. ඇස් ඇත්තේ වේද අන්ධයෙක් ලෙස කටයුතු කරන්න කියලා. තමන් දක්කද ඒකට ආයේ ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නේ නෑ. දැකපු බව හැබෑව. දැකපු පුද්ගලයා හැසිරෙන විදියට නෙවෙයි හැසිරෙන්නේ. නොදක්ක කෙනෙක් හැසිරෙන විදියට. ඒ නිසා අරමුණු ඇතුළට එනවා විතරයි. වහා ප්‍රතික්‍රියා දක්වීමෙන් තමන්ගේ හිත විකෘෂ්ට කරගන්නේ නෑ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා ඇස් ඇත්තේද අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්න ඕනෑ. ඒ නිසා හොඳම හුගක්ම ලේසි වැඩපිළිවෙළ තමයි ගමන් කරන වෙලාවට, තමන් වැඩ කටයුතු කරන

වේලාවට බිමට නෙත් යොමු කරලා වැඩ කරන එක. ඒ නිසා වැඩිය දකින්නෙත් නෑ. දැකපු දේවල්වලට අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්න පිහිටන්න පුළුවන්.

දකින අවස්ථාවේදී තමන්ගේ ඇහැට ගත්තු පෙනෙන්නා වූ රූපයේ ඇත්තා වූ වර්ණ සංඛ්‍යාත සොයාගෙන යෑම ව්‍යාප්ත අනුව්‍යාප්ත වශයෙන් රූප නිමිති ගැනීම, ලක්ෂණ ගති සෙවිල්ල, උස දිග පළල, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාව, ප්‍රිය අප්‍රිය බව සෙවීමට යෑමෙන් සිද්ධ වන්නේ සිත වහා වික්ෂිප්ත භාවයට පත් වීමයි. ඒ නිසා රූපය දැක්ක පමණින් දැක්ක බව තේරුම්ගන්න. දකිනවා දකිනවා කියලා මෙනෙහි කරන නමුත් රූපයේ නළල මෙහෙමය, කථා කරනකොට මෙහෙමය, හිතා වෙනකොට මෙහෙමය කියලා ඒ අනුව ව්‍යාප්ත අනුව්‍යාප්ත තෝරන්න යන්නේ නෑ. ඒ නිසා ඇස් ඇත්තේද අන්ධයකු ලෙස කටයුතු කරන්න ඕනෑ.

ඒ වාගේම තමයි දවසේ කනට ඇහෙන දේවල්. කන නිතරම විවෘතව තිබෙන ඉන්ද්‍රියක්. මේකට විවිධාකාර ශබ්ද ඇවිල්ලා වදිනවා. ඒ වදින සෑම වාරයක් පාසාම අපිට ඇහිලා පුරුදු අපේ පරණ දැනුම් තේරුම්කම් අනුව මේවා තෝරන්න කටයුතු කරන්න ගියොත් අපි අහන එක එකක් අහලා වහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඇතුළත කැළඹීම් දෙකක්. ඒ නිසා යෝගාවචර හිතකට සප්පාය නැති වෙනවා. ඒ නිසා උපදේශයක් දෙනවා කන් ඇත්තේ වේද බිහිරකු සේ කටයුතු කරන්න කියලා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා අහලා ඇඟීම එයින් නතර කරනවා. නතර කරලා අහන බවට හිත යෙදීමක් වශයෙන් අහන අවස්ථාවේදී 'අහනවා අහනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. එතකොට තමන් ඒ අහපු දේ භාෂාව මේකය, අර්ථය මේකය, මේක දේශපාලනය, මේක ආර්ථිකය, මේක සාමාජීය, මේක ඉඳුරන් පිනවනවය. ඒ කිසිම අර්ථයක් බෙදන්න යන්නේ නෑ. ඒ ඇත්තා වූ ව්‍යාප්ත අනුව්‍යාප්ත වශයෙන් අර්ථ විශ්ලේෂණයකට යන්නේ නෑ. ඇඟීම සිද්ධ වෙන බැවින් නතර කරන්න. 'අහනවා අහනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා.

ඒ වාගේම තමයි තමන් මේ භාවනාවට පෙළඹෙන්න ඉස්සෙල්ලා තමන් මේ ජීවිතය ගත කරනකොට විවිධාකාර භෞතික, ලෞකික දැනුම් සම්භාරයක් අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපට යමක් ඇහෙනකොටම අර දැනුම් සම්භාරය තුළින් ඒක තෝරන්ඩ බේරන්ඩ සැලසුම්වලට යන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. මේක කියන මනුස්සයා

මෙහෙම කෙනෙක්ය අහන මනුස්සයා මෙහෙම කෙනෙක්ය කියලා බාහිරව තෝරන්න බේරන්න ලැස්ති වෙනවා. එහෙම වුණාම වෙන්තේ අර ගෙනාපු ලෞකික දැනුම ඒ පැත්ත මේ පැත්ත හරවලා බලනවා මිසක් හිතට ස්වාභාවිකව විපස්සනා වැඩෙන්ට ඉඩක් නැතිව යනවා. ඒ නිසා ප්‍රඥාවන්තකම මෙතනදී බිම තියන්න ඕනෑ. ලෞකික ප්‍රඥාව බිම තියන්න ඕනෑ. බිම තියලා මෝඩයෙක් වගේ හැසිරෙන්න ඕනෑ. තමන් මේ ලෝකේ දෙයක් දන්නේ නෑ, මේ අද තමයි මේ වැඩේ පටන්ගත්තේ, ඒ නිසා ඉතාම තරුණ ළාබාල පුරුදු වෙන කෙනෙක්ගේ ස්වරූපය තමයි තියෙන්න ඕනෑ. ඒ නිසා විශාරද දැනුම් විශාරද උපදෙස් දීම් නතර කරන්න ඕනෑ.

භාවනාව හරියන්න නම්, ලෞකික දැනීම් භෞතික දැනීම් ලෝක දැනීම් පැත්තක තියලා ධර්මයට විවෘත වෙන්න නම්, වර්තමාන මොහොතට නවමු භාවයෙන් මුහුණ දෙන්න නම්, වර්තමානයේ ඇති සියලු දේම දකගනිමි දනගනිමි කියන අදහසින් කටයුතු කරන්න නම් පරණ පුස්කාපු අව්චාරු වගේ එකට තියෙන දැනුම පැත්තක තියන්න ඕනෑ. එතකොට අලුත් වෙන ගතියකුත් තියෙනවා. ඒ වාගේම ඒ ගාථා පතියේ උපදෙස් අනුව බලනවා නම්, යම් කිසි කෙනෙකුට දැනුම තියෙද්දී දැනුම නැති මෝඩයෙක් විදියට හැසිරෙනවා. ඇස් තියෙද්දී ජේන්නේ නැති කෙනෙක් වගේ හැසිරෙනවා. කන් තියෙද්දී බීරෙක් විදියට හැසිරෙනවා. කායික ශක්තිය තියෙද්දී දුර්වල ලෙඩකින් ගොඩ එන ලෙඩෙක් විදියට කටයුතු කරනවා.

මේ කරලත් බේරෙන්න බැරි, ඒ තියෙද්දීත් තමන්ට මේ නම් කළ යුතුමයි, මේක නම් විය යුතුමයි කියලා සමහර විට හිතෙන් වශයෙන් තමනුත් බාහිරින් කවුරු හරි අයත් කියනවා නම් බේරෙන්නම බැරි නම් මළුමිනියක් සේ මළකුණක් සේ ගත කරන්ඩ කියලා කියනවා. මොකද, අපිට මේ ජීවත් වෙන්න ඕනෑ නිසයි අමාතය - නොමැරී ජීවත් වෙන්න ඕනෑ නිසයි මැරෙන්න කියලා කියන්නේ. මැරිලා වශයෙන් හැසිරිලා ඒ අවස්ථාවට යන්න ඇරලා තමන්ගේ මේ පින්වත් භාවනා ජීවිතය නොකඩව නොබිඳගෙන යන්න කියලා උපදෙස් දීලා තියෙනවා.

ඒ නිසා භාවනාවේදී යෝගාවචරයා ඒ උපදෙස් ක්‍රියාවට නගන ප්‍රමාණයේ දක්ෂ කොච්චරද, ඒ හා ප්‍රමාණයක් හිත ගත වශයෙන් ශාන්ත තැන්පත්කමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ ශාන්ත තැන්පත්කම දවස පුරා පවතිනවා නම් පර්යංකයේදී තමන්ට වැඩි වේලාවක් වාඩි වෙලා ඉන්ඩ

පුළුවන්, සමාධිය දියුණු කරගන්න පුළුවන් කියන විදියට අනුසස් ලබලා දෙනවා. ඒ විදියට සමාධිමත් හිතක් ඇති වුණා නම් යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා භාවනා කරනකොට හිතීවිලි එනවා, හිතීවිලි යනවා, නැවත හිතීවිලි ආවා, නැවත හිතීවිලි යනවා, ශබ්ද එනවා ශබ්ද යනවා, වේදනාව එනවා වේදනාව යනවා.

මේ විදියේ සමාධියක් නැත්නම් සාමාන්‍ය විදියට බලනවා නම් මේක ගන්නේ කොහොමද? මම කල්පනා කරනවා මට හිතෙනවා, මට ඇහෙනවා, මට වේදනා එනවා කියලා. මේ යෝගාවචරයා සමාධියට මුල් තැන දීලා, සිතන වාරයක් පාසා 'හිතනවා හිතනවා' කියලා හිතනකොට ඒ හුදු හිතීමක් විතරයි. "මම" හිතනවා නෙවේ. ඒ වගේම ශබ්ද ඇහෙනවා. යෝගාවචරයා බිරෙක් සේ කටයුතු කරමින් 'ඇහෙනවා ඇහෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරනකොට ඒ ශබ්දයෙන් තමන්ට බනිනවද ප්‍රශංසා කරනවාද මිහිරි ශබ්දයක්ද ස්ත්‍රී ශබ්දයක්ද පුරුෂ ශබ්දයක්ද කියලා කිසිම දෙයක් හොයන්න යන්නේ නෑ. ඇහෙන බව මෙනෙහි කරනකොට ඇහීමක් විතරයි. හුදු ඇහීමක් පමණයි. "මම අහනවා මට ඇහෙනවා" කියලා අර පරණ පුරුදු මිථ්‍යා සඤ්ඤාවට ඉඩ නැතිව යනවා.

ඒ වාගේම වාඩි වෙන අවස්ථාවකදී තමන්ට වේතනාව පහළ වෙලා "මේ වාඩි වෙනවා වාඩි වෙනවා" කියලා මෙනෙහි කරමින්ම එහි ඇති ක්‍රියා, අනුක්‍රියා දකිමින් වාඩි වෙනකොට හුදු වාඩි වීම තමන් දකිනවා. හිත නිස්කාන්තියේ නිවී සැතපිල්ලේ වාඩි වීම දකිනකොට වාඩි වීමේ ශුද්ධ ක්‍රියා පිළිවෙළ තුළ මමෙක් නැති වෙනවා. ඒ නිසා සමාධිමත් හිතට අරමුණක් ඉදිරිපත් වෙන වේලාවේදී අරමුණ සහ හිත කියන මේ දෙන්නගේ නාම කොටස සහ රූප කොටස අතරමැද පැහැදිලිතාව යම් තාක්ද, ඒ තාක් මමෙක් නෑ. මේක යෝගාවචරයාට වැඩි කල් නොගිහින් දවසක් දෙකක් ඇතුළත තේරුම්ගන්න පුළුවන්. නමුත් තේරුම්ගන්න නම් මේ උපදෙස් මාලාව හොඳට ගෞරවයෙන් හොඳම සැලකිල්ලෙන් පිළිපදින්න ඕනෑ. පිළිපැද්දෙන් හරියට අරමුණට හිත යෙදිවිච වෙලාවක මෙනෙහි කිරීම පැවතුණ තාක් කල් මමෙක් නැති බව තේරේවි.

ඒ නිසා පිම්බීම සිදු වුණ අවස්ථාවේදී පිම්බීම මෙනෙහි කරනවා නම්, පිම්බීමේ ඇති රූප ධර්ම වායෝ ධාතුව අනුව තෙරපෙන, පෙරළෙන, තද වෙන ගති දකිනවා. ඉතිං මමෙක් නෑ. මම කෙළින්ම කරන්නෙත් නෑ.

මම නතර කරන්නන් බැ. ඒ වාගේම හැකිලීමෙන් දකිනවා. හිතුවිලින් දකිනවා. අහන දේත් දකිනවා. දකින දේත් දකිනවා. ඉරියව් පැවැත්වීමෙන් දකිනවා. හිතට හිතුවිලි එන වේලාවෙන් දකිනවා. මේ විදියට දකිමින් දකිමින් යනකොට යෝගාවචරයාගේ සම්මතයේ තිබුණු මිථ්‍යා මතය “මමය, මාගේය, මම කරනවාය, මට කරන්න ඕනෑය” කියන දේ අමතක කරලා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීම පහළ වෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා මුලින්ම දකින්නේ මේ කායික ක්‍රියාවලියේ කායානුපස්සනාව අනුව සිදු වෙන මේ වායෝ ධාතුවේ තද වෙන, තෙරපෙන, පෙරළෙන ගති.

මේ විදියට කරගෙන කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයා හිතට එන යන හිතුවිලිවල “මම හිතනවා මම සැලසුම් කරනවා මම කල්පනා කරනවා” නෙවෙයි. හිතුවිලි එනවා, සැලසුම් වෙනවා, කල්පනා වෙනවා. මේ විදියට දකිනකොට හිතක අපි නොදක තිරය පිටුපස්සේ මේ තාක් සිදු වුණ සංසාරය පුරාම පැවතිවිච වැඩපිලිවෙල එකිනෙකට යා වෙලා සංසාරේ ගැටගැහෙන හැටි තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මේකට කියනවා විත්තානුපස්සනාව කියලා. හිතේ ඇත්තා වූ විවිධාකාර පැති ඔක්කොම දැකගන්නවා සේ භාවනා කරන්න නම් “මම” අයින් කරන්ට ඕනෑ. මම අයින් කරන්න නම් හිත තැන්පත් වෙන්න ඕනෑ. අරමුණ ශුද්ධ වශයෙන් ජේන්න ඕනෑ. මේ විදියට අරමුණට හිත ශුද්ධව යා වෙන මුණට මුණ යා වෙන අවස්ථාවේ මෙනෙහි කිරීම තියෙනවා නම් මම නැතිව යනවා. එතකොට ඒක විත්තානුපස්සනාවක් කියලා කියනවා.

ඒ විදියට පර්යංකයේ භාවනා කරගෙන ඉන්න වේලාවේදී වේදනා මතු වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයාට මේ වේදනාවය, මේ වේදනාව දකින හිතය කියලා ජේනවා. මේ හිත වේදනා විෂයෙහිම හරියට සෘජුව හරියට එල්ලයට යොමු කරන්න නම් වේදනාව ගැන මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. හරියට ඒ තැනට ඉදිකට්ටකින් පෙන්නනවා වාගේ සියුම්ව තැනට හිත යොදගෙන වේදනාව, වේදනාව කියලා මෙනෙහි කරනකොට මම විදිනවාය මට දුකක්ය කියන එක නැතිව යනවා. ශුද්ධ වේදනාව යටපත් වෙනවා. මේක දවසින් දවස ගැඹුරින් ගැඹුරට යනකොට සමහර විට කායික වේදනාව ඉතාම තදින් තිබුණත් හිතේ දුකක් නැති වෙනවා. සමහර වෙලාවට මේකේ අරුමය වශයෙන්, මට වෛතසික දෙකක් ඇති වුණා. මම භාවනාව නිසා අද කය දුක් විදින හැටි, වේදනාව මතු වන හැටි බොහෝම

උපේක්ෂා සහගතව එහි නොගැටී බලාගෙන ඉන්ඩ පුළුවන් ගතිය එනකොට, මේ භාවනාවේ ආනිසංස වැටහෙනකොට මේ දුක සුඛයක් බවට පත් වෙනවා. භාවනාව සුඛයක් බවට පත් වෙනවා. යෝගාවචරයා කයේ ඇති වන්නා වූ සෑම සියලු දරුණු වේදනාවක්ම ජය ගන්නවා. මේකට කියනවා 'වේදනා විජය' කියලා. ඒ අවස්ථාව වටිනා සන්ධිස්ථානයක් වෙනවා යෝගාවචරයාට. මේ නිසා පුංචි පුංචි වේදනා ඉවසුවොත් තමයි ලොකු වේදනාවලින් සුඛය පහළ කරගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ.

ඒ නිසා යෝගාවචරයා පුංචි අමාරුකම් පුංචි කැප කිරීම් කරන්න ඕනෑ ලොකු දේවල් ලබාගන්න. ඒ පුංචි දේවල් කරනකොට නොඉවසිලිව කටයුතු කරනවා නම් තමන්ට බැර නම් ඒ වෙනුවෙන් හිත හදගෙන ඉවසන්න, කවදවත් බැර වෙනවා හිතේ වර්ධනයක් එලතාවක් ලබාගන්න. ඒ වාගේම අවසානයේ මේ විදියට කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව ගත කරන යෝගාවචරයාට අවසානයේ අර මුලින්ම අපි මතක් කරගත්තු විදියට මුළු ශරීරයටම ගොදුරු වන සෑම සියලු දෙයක්ම මෙතෙහි කිරීමට ලක් කරගන්නට පුළුවන් වෙනවා. දකින වාරයක්, අසන වාරයක්, ආඝ්‍රාණය කරන වාරයක්, රස බලන වාරයක්, ස්පර්ශය ලබන වාරයක්, හිතට හිතුවිලි එන වාරයක් පාසා මෙතෙහි කිරීමට පුළුවන් බවට පත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නිසා තමයි සතර සතිපට්ඨානය ක්‍රමානුකූලව ඉදිරිපත් කරන්නේ. මුලින්ම කායානුපස්සනාව. කය ගොරෝසුයි, රළයි. නිතර පවතිනවා. දකගන්න පුළුවන්. එයින් තමයි බැසගන්නේ. එහෙම කරගෙන යනකොට වේදනාව මතු වෙනවා. වේදනානුපස්සනාව අනුව ඉවසීම දියුණු කරගන්නවා. එතකොට චිත්තානුපස්සනාවේදී විවිඳු භාවය වැටහෙනවා. අපි කොච්චර දෝ කල් මම හිතනවා, මම සැලසුම් කරනවා, ආදී ලෙස ගෙන ගිය වැඩපිළිවෙළ පේන්න පටන්ගන්නවා. එයින් පස්සේ තමයි යෝගාවචරයා සුදුසුකම් ලබන්නේ ධම්මානුපස්සනාවට.

ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ කායානුපස්සනාවට, වේදනානුපස්සනාවට, චිත්තානුපස්සනාවට අහු වෙන්නේ නැති මේ ලෝකේ යම් තාක් අරමුණු තියෙනවාද ඒ සෑම අරමුණක්ම ධම්මානුපස්සනාවට වැටහෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවට යන වේලාව

වෙනකොට ඒ තරමට ගැඹුරු වෙනකොට යෝගාවචරයා ඒ ධම්මානුපස්සනාවෙන් එන අරමුණු වැඩි වේගයක් නැතිව ළං කරන්න, නැත්නම් ක්‍රමානුකූලව එයට බැසගන්න ඒ වේගය අඩු කිරීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංවරය - තමා කරන දේවල් නැවතිල්ලේ කිරීම - පුරුදු කරලා තියෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් පෘථග්ජන සතියට සංකීර්ණව එන වේදනා, අරමුණු, සන්නිවේදන අහු කරන්ඩ බැර වෙනවා. ඒ නිසා ධම්මානුපස්සනා කරන අවස්ථාවට යෝගාවචරයා ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් අනුග්‍රහ දක්වන්න ඕනෑ. කරන වැඩ නැවතිල්ලේ කරන්ඩ ඕනෑ. දකින වෙලාවේදී අන්ධයකු සේද, අහන වේලාවේදී බිහිරකු සේද, ඉරියව් වෙනස් කරන වේලාවේදී බලවත් කාය ශක්ති ඇති කෙනෙකු විදියට නෙවේ ලෙඩකින් සනීප වුණ කෙනෙක් සේද, කල්පනා කිරීමේදී මෝඩයෙකු සේද ඉන්න ඕනෑ. මෙලෙස කටයතු කිරීමේදී ධම්මානුපස්සනාව කරගන්න යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා.

මේ විදියට මේ භාවනා උපදෙස් පංතිය පිරිසිදුව ක්‍රමානුකූලව දූතගෙන කටයුතු කළොත් යෝගාවචරයාට වහවහා තමන් ගන්නා ප්‍රයත්නයේ තරමට ප්‍රතිඵල අත්දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ ප්‍රතිඵල අත් දකිනකොට යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා පැහැදිලිවම මේ අපි ගමන් කරන්නේ බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා ගමන් කරපු ඒකායන ධර්ම මාර්ගයේ බව. මේ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරමින් තමයි ඒ උත්තමයන් වහන්සේලා මේ පෘථග්ජන භූමිය ඉක්මවලා ආර්ය භූමියට පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපිත් මේ කරගෙන යන වැඩපිළිවෙළ ඒකාන්තයෙන්ම ඒ පෙරහැරේ තමයි ගමන් කරන්නේ කියලා හිත සන්තර්පනය කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ අලුත් කරන වාරයක් වාරයක් පාසා මිළඟ මොහොත සතිය පවත්වන්න උදව් වෙනවා.

මේ සතියේ, සමාධියේ වැඩ, ක්‍රියා ශක්ති කාර්යක්ෂමතාව රඳ පවතින්නේ වේගය මත. මුල් ක්ෂණයේ පවතින සමාධිය ඊළඟ මොහොතට ගෙනියන්න බැරි වුණොත් කැඩිලා යනවා. මේ ක්ෂණයේ පවතින සතිය ඊළඟ මොහොතට ගෙනියන්න බැරි නම් මේ සතිය කැඩිලා යනවා. යම් මොහොතක යෝගාවචරයාට මුල් සති මොහොත දෙවන සති මොහොතට යා කරන්න පුළුවන් වුණොත් බොහොම පහසු වෙනවා තුන්වන මොහොතට යන්න. තුන්වන එකෙන් හතරවන එකට තල්ලු කරනකොට මේක හරියට යන්ත්‍රයක මෝටරයක ජව රෝදය වාගේ කසකැවෙන්න

ගන්නවා. සතිය වේගවත් වෙන්ඩ බලනවා. එතකොට එහෙම දියුණු වෙලා යන සතිය සාමාන්‍ය බාධකයකට කැඩෙන්නේ නැති තරමට, කැඩුණත් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙනියන්න පුළුවන් තරමට සතිය ඉන්ද්‍රියක් බවට පත් වෙනවා. වැඩ ගන්න පුළුවන් දෙයක් බවට පත් වෙනවා. සමාධිය මේ විදියට එකින් එකට, එකින් එකට යා වෙන ස්වරූපයකට යනවා නම් මේ තුළ අධික වේගයක් ඇති වෙනවා. මේ වේගය තුළ තමයි ප්‍රඥාව පිහිටලා තියෙන්නේ. එහෙම නැතිව නිතර නිතර කැඩීකැඩී යන සතියක් සමාධියක් ඇතිව ගත කළොත් ඒකේ වේගය ජවය නැති වෙන නිසා හැමදුම යෝගාවචරයා එක තැන කරකැවෙනවා.

මේකට ආචාර්යයන් දෙන උපමාව තමයි ඉස්සර කාලේ වේළිච්චි ලී දැඩු දෙකක් එකට ළං කරලා ඒ දෙක එකට ඇතිල්ලීමෙන් ගින්දර උපදවන හැටි. උත්තරාරණි, අධාරාරණි කියලා ලස්සන වචන දෙකක් පාවිච්චි කරනවා. එක ලීයක් හොඳින් පයින් පාගලා පොළවේ තද කර ගන්නවා. අනෙක් ලීය කොතෙත් අර මුල් ලීය තුළින් පුංචි ඉරක් තබාගෙන ඒක දිගේ එහාටයි මෙහාටයි, එහාටයි මෙහාටයි තල්ලු කරනවා. වේගයෙන් තද කරලා තල්ලු කරනකොට අර ගැටෙන කොන ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් රත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙහෙම රත් වීගෙන එන වෙලාවේ ඒ මනුස්සයා දැන් රත් වීගෙන එනවා කියලා බිම තිබ්බොත් ආයේ පටන්ගන්නකොට ආයෙන් ලී කැලී දෙකම නිවිලා. ආයේ මුල ඉඳලා පටන්ගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ දවසේ තව ටිකක් රත් කරගෙන මම ඊයෙටත් වැඩිය කෙරුවා අද නම් සන්තෝෂයි කියලා බිම තිබ්බට තව ගින්දර ආවේ නෑ. ඒ පුද්ගලයා ආයෙන් මුල ඉඳලා පටන්ගන්න ඕනෑ. එහෙම නෙවෙයි සුර පුද්ගලයා තමාගේ ක්‍රියා ශක්තිය දන්නා පුද්ගලයා වීර පුද්ගලයා තමන්ටත් අනුන්ටත් දෙපාර්ශ්වයටම සැප පහසුව බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයා ඒ වගේ වීර පුද්ගලයා මේ වීර කමට, සුර කමට ප්‍රඥාව එකතු කරගත් පුද්ගලයා මැරුණොත් මැරුණොවේ රැකුණොත් රැකුණොවේ කියලා අර වැඩේ ගෙනියනවා ගින්දර උපදිනකල්.

අන්න ඒ වාගේ තමයි යෝගාවචරයා මූලින් සමාධිය, සතිය තේරුම්ගන්නවා. ඒ වැඩේ දිගට ගෙනියන්න වීරයය දින නොතකා එතෙරක් නොබලා දිගටම අරගෙන යනවා නම් ඒ පුද්ගලයාගේ ස්වරූපය ශූර භාවයක් ඇති වෙනවා මූලින්. ඒක වීර භාවයට පත් වෙනවා. අන්තිමේදී ධීර භාවයටත් පත් වෙනවා. ඒ නිසා 'ගින්දර උපදවලා මිසක් මේ වැඩිය නතර

කරන්නේ නෑ' කියන අධිෂ්ඨානයෙන් කරගෙන යන්න ඕනෑ. මේකට කියන්නේ ආතාප වීර්යය කියලා. තවන දවන වීර්යය. කෙලෙස් තවල උණු කරලා දන වීර්යය. එහෙම නැත්නම් පුංචි පුංචි කෙලෙස් ඉදිරියේ අපි පරාජිත භාවයට පත් වෙනවා. මේ යෝගාවචර වැඩපිළිවෙළ විපස්සනා වැඩපිළිවෙළ එහෙම වැඩ කරන්න සුදුසු ඇත්තනට, කැමති ඇත්තනට සුදුසුමයි. මේක තියෙන්නේ ශූර, වීර, ධීර පුද්ගලයින්ට.

එහෙම නම් ඇති කරගත්තු සමාධිය ඇති කරගත්තු සතිය අඛණ්ඩව ගෙන යාමයි මෙතන තියෙන වැඩපිළිවෙළ. ඒ වැඩපිළිවෙළ කෙරුවේ නැති කිසිම ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් මේ ලෝකේ නෑ. සෑම ආර්යයන් වහන්සේ නමක්ම ඔය කියන විදියේ සතිය, සමාධිය වඩන්න වීර්යය නොපසුබටව රැකපු නිසයි සමාධි අංග ලැබුණේ. සමාධි අංග ලැබුණු නිසා තමයි සම්මා දිවියි, සම්මා සංකප්ප කියන ප්‍රඥ අංග ලැබුණේ. මේ වීර්යය දිගට පවත්වන්න නම් සතිය, ශීලයකින් තොරව කරන්න බෑ. ශීලය අතින් මූලින්ම පිරිසිදු වෙන්න ඕනෑ. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන ශීලයක දැන් මේ කවුරුත් පිහිටලා ඉන්නේ. ඒ නිසා ඒ පදනම දෙදරන්න බෑ. ඒ උපදෙස් කඩන්න බෑ. කැවුවොත් ශීලය කැඩීමක් සිද්ධ වෙනවා. ශීලය නැතිව සමාධියක් ඇති වෙන්නේ නෑ. සතියක් ඇති වෙන්නේ නෑ. වීර්යයක් පවත්වන්නට බෑ. එතකොට ප්‍රඥව නැතිව යනවා. හරි මාර්ගයේ යනවා නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩෙනවා. පස්සේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා. අන්න ඒ විදියට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවලට අදාළ කොටස් තමන් තුළ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා වැඩෙන බව ඒ යෝගාවචරයාට වැටහෙන ධර්මයක් මේක. වහවහා තමන්ට වැටහෙන ධර්මයක්.

ඒ විතරක් නෙවේ ඒ ධර්මවල වේගයක්, කසකැවීමක් සිද්ධ වෙන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙන්න ඕනෑ. එහෙම නොවැටහුණොත් වැඩි කල් මේක කරගෙන යන්න බැරි වෙනවා. ධර්ම රසය නැතිව යනවා. එහෙම ධර්මය රසය තියෙන කෙනා ධම්මකාමෝ භවං හොකු ධර්මයට ආසාව ඇති කෙනා තමයි වැඩියම ආර්ය භූමියට පත් වෙන්නේ. එහෙම නැතිව පොඩි පොඩි දේවල්වලින් පසුබාන ඇත්තනට නම් මේක මහා විශාල කරදරයක් වීමට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මේ ධර්ම දේශනාවකින් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ උපදෙස් මාලාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ යෝගාවචරයා

එම දුෂ්කරතා හොඳින් දැනගෙන සුදනම් වෙලා ඒකට මුහුණ දුන්නොත් අහිතව මුහුණ දෙන්ඩ පුළුවන් බව පෙන්වාදීමයි. ඒකට සුදනමක් ඇති කිරීමේ සුතමය ඥානයක් ලබා දීමේ අදහසක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ.

ඒ නිසා තමන් මෙතෙක් කරගෙන ගිය ශීල වැඩපිළිවෙළත් හොඳට තහවුරු කරගෙන, සමාධිය තියෙන වීර්ය අංගය, සති අංගය, සමාධි අංග කියන මේ තුනම වඩවාගැනීමෙන් තමන්ට අදාළ ඥාන පරම්පරාව ප්‍රඥ මාර්ගය ලබාගැනීමට මේ ධර්ම දේශනාව හේතු වේවා කියලා මම මේ අවස්ථාවේදී ප්‍රාර්ථනා කරනවා. සියලුදෙනාම මේ ධර්ම කොටස් හැකි තාක් දුරට තමන්ගේ ජීවිතයේ සෑම ක්ෂණයකටම සම්බන්ධ කරගනිමින් මේ විපස්සනා වැඩපිළිවෙළ ඉදිරියට වඩවඩාත් උනන්දුවෙන් ගෙන යන්නවා! ගෙන යාමට ලැබේවා! ඒ අනුව මාගේ ඥාන පිළිවෙළින් එල ඥානත් එයින් නතර නොවී අවසානයේ ශාන්ත සුන්දර අමා මහ නිවනට පත් වන අරහත් මාර්ග එල ඥානය තෙක්ම අඛණ්ඩ වීර්යයක් නොපසුබස්නා වීර්යයක් පවත්වන්නට ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් මේ උපදෙස් ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

විත්ත II

සුදුඳුසං සුනිපුතං

යඝ්කාමනිපාතිනං

විත්තං රකෙඨ මෙධාවී

විත්තං ගුත්තං සුඛාවහං.

පසුගිය දවසක සිත ආරක්ෂා කරගැනීම සම්බන්ධයෙන්, මේ අද දේශනා කරන මේ දේශනා ගාථාවේම අන්තිම පාද දෙක ඉදිරිපත් කරගෙන වචන ටිකක් ප්‍රකාශ කළා. අදත් ඒ සම්පූර්ණ ගාථාවේම අදහස් දක්වන්නට බලාපොරොත්තු වුණේ භාවනා කරන ඇත්තන්ට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා කියන හැඟීම ඇතිව. මේ හැම කෙනෙක්ම භාවනාමය හිත යොදවන ඇත්තෝ, භාවනාවේ හිත යොදවන්නා වූ පින්වතුන්ට හැම තිස්සේම ඊට උවමනා කරන්නා වූ අවවාද, ධර්ම මතු කර දීම සුදුසුයි.

විදර්ශනා භාවනාවට කර්මස්ථානයක් ලබාගෙන, ඒ ලබාගත්තා වූ කර්මස්ථානය අර්භත්වය දක්වාම විස්තර කරවාගෙන, ආචාර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් ළඟ මේවා තේරුම් අරගෙන අන්තිම දක්වා භාවනා කරන පිළිවෙළක් තියෙනවා. එබඳු ඇත්තන්ට උවමනා කරනවා සුත්‍රමය ඥානය වැඩිපුර. අතරින් පතර හිතේ පහළ වන්නා වූ වෙනස්කම්, එතකොට වැඩි අඩුකම්, හානිකර දේවල්, පළිබෝධ, හිත නියම අන්දමට ගමන් කරගැනීමට ගමන් කරවීමට උපකාර වන්නා වූ දේවල්, සුත්‍රමය ඥානය තියෙන කෙනෙකුට ලේසියෙන් යොදගන්න පුළුවන්. ඒ සුත්‍රමය ඥානය වශයෙන් තියෙන්නේ නාම රූප ධර්මයන් සම්බන්ධව සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් සම්බන්ධව විශේෂ දැනීමක් ඇති කරගන්නටයි. ඒ වගේම සමථ නිමිත්ත, සමථ භාවනාවේදී ලැබෙන නිමිති, ඒවාට තිබෙන්නා වූ අඩුපාඩුකම්, ඒවා දියුණු කරගැනීමට උපකාර වන්නා වූ ක්‍රම, මේවා ඔක්කෝම සුත්‍රමය ඥානයට අඩංගු වෙනවා. ඒ වාගේම විදර්ශනා භාවනාවේදී විදර්ශනා සමාධිය සම්පූර්ණ කරගැනීමට වුවමනා වන අන්දමේ අවශ්‍ය දේවල් සුත්‍රමය

ඥානයෙන් තේරුම්ගත්ව පුළුවන්. ඒවා දැනගෙන තියෙන්ව ඕනෑ. අරහත්වය දක්වා කර්මස්ථානය විස්තර කරලා ඉගෙනගන්න ඇත්තා කර්මස්ථානය පමණක් නෙමෙයි; අවශ්‍ය ධර්මත් ඒ එක්කම තේරුම් අරගන්න ඕනෑ.

ඒ වගේම එබඳු කර්මස්ථානයක් දෙන්ව ඕනෑ හැකි තාක් දුරට පරියත්තියෙහි වැඩ කරපු කෙනෙකුටයි. පරියත්තියෙහි වැඩ නොකරපු කෙනෙකුට ඒ විදියේ කර්මස්ථානයක් දෙන්ව ගියාට ඒක හරියන්නේ නෑ. සම්පූර්ණ වෙන්තේ නෑ. මෙන්න මේ නිසා අවශ්‍ය වෙනවා සුතමය ඥානය වශයෙන් පරියත්තිය සම්බන්ධව තේරුම් ඇති කරගැනීම. නාම රූප ධර්මයන් ලැබෙන හැටි, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් දියුණු වන හැටි, සතිපට්ඨානය ආදී මේ ධර්ම තමන් තුළ වැඩෙන හැටි, ඒවායේ හානිකර අවස්ථාවන් කියන මේවා තේරුම් අරගන්ව ඕනෑ.

එහෙම නැතිව ටික ටික භාවනා උපදෙස් ලබාගෙන භාවනා කරන ඇත්තෝ ඉන්නවා. අන්තිම දක්වාම කර්මස්ථානය ඉගෙනගන්නේ නෑ. ඒ ඒ අවස්ථාවට පමණක් පැමිණිලා කරුණු අහගන්නවා. එහෙම වැඩ කළායින් පස්සේ ඊළඟට තව ටිකක් අහගන්නවා. ඔන්න ඔය විදියට ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික කරුණු අහගෙන කර්මස්ථාන භාවනා කරන පිළිවෙළකුත් තියෙනවා. එබඳු භාවනා කරගෙන යන ඇත්තන්ට අතරින් පතර අවවාද ලැබෙන්න ඕනෑ. අර විදියේ භාවනා කරන ඇත්තන්ටත් අවවාද ලැබෙන්න ඕනෑ නම් මේ විදියේ භාවනා කරන ඇත්තන් ගැන කියන්නවම දෙයක් නෑ. මේ විදියේ භාවනා කරන ඇත්තෝ ඒ ඒ අවස්ථාවලදී කරුණු අහගෙන කටයුතු කරනවා. ඊළඟට තව ටිකක් කටයුතු කරනවා. ඔය විදියට කටයුතු කරන්නා වූ ඇත්තන්ට නිතර නිතර අවවාද උවමනා කරනවා. ඒ වගේම ආරක්ෂාවක් නියම අන්දමින් උවමනා කරනවා. බාහිර කථාවලින් බාහිර අදහස්වලින් එබඳු ඇත්තන්ගේ හිත් නොපෙරෙළෙන්න ආරක්ෂා කරගන්ව ඕනෑ. ඒක තමන්ට අයිති වැඩක්. තමතමන්ම හිතලා බලන්න ඕනෑ.

ප්‍රධාන වශයෙන් හිත ආරක්ෂා කරගැනීමයි කර්මස්ථානය ගෙන යන්නා වූ ඇත්තන්ට තියෙන වටිනාම දේ. හිත ආරක්ෂා කරගැනීම ගැන නැවතත් මතක් කරන්ට බලාපොරොත්තු වෙන්තේ මෙන්න මේ නිසා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගාථා ධර්මය දේශනා කළේ එක්තරා අවස්ථාවක. එක පොඩි හාමුදුරු නමක් තමන්ගේ ආචාර්යයන් වහන්සේ සහ උපාධ්‍යායන් වහන්සේලා ළඟට ගියාම නොයෙක් විදියේ අවවාද ලැබෙනවා.

ඒ කියන්නේ විනය පිටකය සම්බන්ධව සූත්‍ර පිටකය සම්බන්ධව අභිධර්ම පිටකය සම්බන්ධව, ඔය විදියේ දේවල් සම්බන්ධව නොයෙක් නොයෙක් විදියේ අවවාද ලැබෙනවා. දිගට දිගට අවවාද ලැබෙනකොට බොහොම ශ්‍රද්ධාවෙන් මහණ වෙච්ච ඇත්තට මේවා වැඩි වුණා. පොඩි එකෙකුට හුඟක් ලොකුවට හදගන්ව ඕනෑ කියලා එක පාරට හුඟක් කවන්ඩ ගියොත් ඒකා මැරලා යනවා. අන්න ඒ වාගේම හිත මැරෙන්න ගියා මේ ඇත්තගෙ. එපා උනා අන්තිමට. කලකිරුණා. බොහොම ශ්‍රද්ධාවෙන් මහණ වෙච්ච ඇත්තා කලකිරුණා අන්තිමට. දිගින් දිගට මේවා අහන්ඩ, මේවා රකින්නේ කොහොමද කියලා ඒ පොඩි භාමුදුරුවෝ එපා වෙලා යන්න සුදනම් වුණා. එතනදී අර ආචාර්යයන් වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ඉදිරිපත් කළා මේ ඇත්තව. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපාය සම්පන්නයි. උන්වහන්සේ කරුණු ඇහුවා. ඊට පස්සේ උපාය සම්පන්නව අර කියපු කරුණු රාශියම ඇතුළත් වන අන්දමට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙයාට අවවාදයක් කළා. හුඟක් ආරක්ෂා කරන්ඩ බෑ, එකක් ආරක්ෂා කරන්ඩ පුළුවන්ද අහනවා. “එකක් නම් පුළුවන්. එකක් ආරක්ෂා කරන්ඩ මට පුළුවන්” කියනවා. “එහෙනම් හිත ආරක්ෂා කරගන්ඩ. හිත රැකගන්ඩ” කියලා අවවාද දීලා ඒ අනුව දේශනා කරපු ධර්ම පදයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ කථාව කෙළින්ම දේශනා කළේ හිත හදගත්තොත් හිත රැකගත්තොත් සියල්ලම රැකෙනවා කියලා. මේ කාරණය එහෙම තමයි.

ඊළඟට උන්වහන්සේ මේකේ තත්ත්වය හොඳට පහදුන්නා. මේ ධර්ම පදය ඒ ඉදිරිපත් කළ ධර්ම පදයයි.

**සුදුඳුසං සුනිපුනං යඤ්ඤාමනිපාතිනං
විතං රකෙඛඵ මෙධාවී විතං ගුතං සුඛාවහං**

සුදුඳුසං - ඉතාම අමාරුවෙන් දක්ක හැක්කා වූ, දැකගන්න අමාරු වූ, සුනිපුනං - ඉතාම සියුම් වූ, යඤ්ඤාමනිපාතිනං - යම් කිසි කැමති තැනෙක වැටෙනසුදු වූ, විතං - සිත, රකෙඛඵ - ආරක්ෂා කරන්න, මෙධාවී - ඥානවන්තයා, නුවණ ඇති තැනැත්තන් මේ විදියට සිත ආරක්ෂා කරනවා. විතං ගුතං - ඒ විදියේ රැකගන්නා වූ සිත, සුඛාවහං - සැප ගෙන දෙන්නේය.

මේ ගාථාවේ මූලින් ප්‍රකාශ වුණේ හිතේ තත්ත්වයයි; හිත කියන එකේ හැටි මෙහෙමයි කියන එක. ඊළඟට දෙවැනි කොටසින් උන්වහන්සේගේ ආඥාව, නියමය. උන්වහන්සේ මේක නියමයක් වශයෙන් කළේ. විත්තං රකෙඛඵ මෙධාවී - නුවණැත්තා සිත රැකගන්නේය. විත්තං ගුත්තං සුඛාවහං - සිත ආරක්ෂා කරගැනීම සැප ගෙන දේ. මූලින් මේ සිත තේරුම්ගැනීම - අපි හැම කෙනෙකුටම වුවමනා කරන දෙයක් මේ සිත තේරුම්ගැනීම. හිත තේරුම් කරගැනීම ලෙහෙසි නැහැ. ඇහැ පෙන්නුම් කරලා ඇහැ කියන්නේ මේකටයි, කන කියන්නේ මේකටයි, දිව කියන්නේ මේ කොටසටයි, ශරීරය කියන්නේ මේ කොටසටයි. මේ විදියට මේ කොටස් පෙන්නලා අවබෝධ කරවන්න පුළුවනි. මේ විදියට ඇස කන නාසය දිව කය කියන මේවා පෙන්නුම් කරලා දක්වන්න පුළුවනි. සනිදර්ශන කියලා මේවාට කියන්නේ. නිදර්ශන සහිතයි. දක්වන්න පුළුවනි. දක්වන්න බැර රූප කොටසකුත් තියනවා. නමුත් මේ ප්‍රධාන වශයෙන් තියෙන මේවා පෙන්නුම් කරන්න පුළුවන්. ඒකේ තත්ත්වය ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ විදියේ ස්වභාවයක් මේකෙ තියෙනවා.

හිත ඔහොම පෙන්නුම් කරන්න අමාරුයි. සුදුඤ්ඤං කිව්වේ පෙන්නීමට අමාරුයි මේක, දැකගන්න අමාරුයි මේක. අතිශයින්ම දැකගන්නට අමාරුයි කියන එක. දුඤ්ඤං - දැකගන්න අමාරුයි. සු - යන්නෙන් කියන්නේ අතිශයින්ම දැකගන්න අමාරුයි. හිත අතිශයින්ම දැකගැනීමට අමාරු එකක්. අතට අහු වෙන්නෙ නැ. ඇහැට ජේන්නේ නැ. කනට ඇහෙන්නේ නැ. දිවට දූනෙන්නේ නැ. කයට දූනෙන්නේ නැ. හිත දූනෙන්නෙ නැ කොහොමටවත්. නමුත් දැකගන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් තියෙනවා. අමාරුවෙන් දැකගන්න පුළුවන්. ඉතාම අමාරුයි. සුනිපුනං - ඉතාම සියුම්. ලෝකයේ තියෙන යම් තාක් සියුම් කුඩා වස්තු ඇති නම්, පරමාණු නේ ඉතාම කුඩා වස්තු කියන්නේ. පරමාණුව ඇතුළෙන් තව කොටස් කීපයක් තියෙනවා. ඒ තියෙන පුංචි කොටස් දිහා බලපුවාම සිත සම්බන්ධව ගත්තාම ඒවා ලොකුයි. හිත ඒ වගේ ඉතාම සියුම්. හිත ද්‍රව්‍යයක් නෙවෙයි නේ. හිත ද්‍රව්‍යයක් වශයෙන් කියන්නේ නැ. තර්ක ශාස්ත්‍රයේ නම් කියනවා හිතත් ද්‍රව්‍යයක් කියලා. ඒ තර්ක ශාස්ත්‍රයට. නමුත් හිත ද්‍රව්‍යයක් නෙමෙයි මේක. හිත් ගොඩක් කොච්චර එකතු කළත් ද්‍රව්‍ය බවට පමුණුවන්න බැහැ. සාමාන්‍යයෙන් ඉන්ද්‍රිය ගෝචර නොවන වස්තු ධර්ම තියෙනවා. ඒවා ගොඩක් එකතු වුණහම ඉන්ද්‍රියගෝචර වෙනවා. නමුත් හිත් කෝටිගණනක්

එකතු කළත් පෙන්නන්න බැහැ. දකින්න බැහැ. ඇහෙන්නේ නැහැ. දකින්නේ නැහැ. එතරම් සියුම්. මේක ඉතාම සියුම්. සුනිපුනං ඉතාම සියුම්.

යථාකාමනිපාතිනං - මේ හිත කැමති කැමති හැම තැනම වැටෙනවා. පනිනවා, හොඳටත් පනිනවා. නරකටත් පනිනවා. ප්‍රණීත දේටත් පනිනවා. කුණු ගොඩවල්වලටත් පනිනවා. අසුවි ගොඩටත් පනිනවා. හිතාගන්න බැරි දේ, ගන්න බැරි දේවල් වලටත් හිත පනිනවා. පුළුවන් දේටත් පනිනවා. ඔන්න ඔය විදියට හැම තැනම පනින පනින ගතියක් මේ හිතේ තියෙනවා. ඔන්න ඔය ක්‍රියා ටික අපි හිතලා බලන්න ඕනැ. හිතේ තියෙන මේ තත්ත්ව ටික. දකින්න අතිශයින් අමාරු ගතිය හිතේ එක්තරා තත්ත්වයක්. ඉතාම සියුම් ගතිය එක්තරා හිතේ තත්ත්වයක්. යථාකාමනිපාතිනං කියන තත්ත්වය එකක්. කැමති තැනක වැටෙන ගතිය. මෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු මේ චිත්ත තත්ත්වය. යථාකාමනිපාතිනං කියන මේ වචනෙ ඔස්සේ අපි යන්ඩ ඕනැ. හිත තේරුම් කරගන්නේ අරමුණක් අනුවයි. නිපාතනය කිව්වේ ඒකයි.

යම් කිසි කැමති තැනකට වැටෙන ගතියයි කියන්නේ අරමුණක් ගැනීම. අරමුණක් ගැනීමයි හිතේ ක්‍රියාව. හිත තේරුම්ගත්ඩ පුළුවන් වෙන්නෙත් අරමුණක් අනුවයි. ඉතින් අපි කල්පනා කරගත්ඩ ඕනැ වක්බු විඥනය හිතක්, සොත විඥනය හිතක්, ඝාණ විඥනය හිතක්, ජීවිහා විඥනය හිතක්, කාය විඥනය හිතක්, මනෝ විඥනය හිතක්. මේ වක්බු විඥනය කියන හිත අපි තේරුම් ගන්නේ - රූපයක් දකිනවා. රූපයක් දකිනකොට රූපය හැඳිනගත්තා - වක්බු. වක්බු විඥන හිත රූපය හැඳිනගත්තා. ඒ අනුව වක්බු විඥන හිත අපි තේරුම්ගත්තා. සොත විඥන හිතත් ඒ විදියයි. ඝාත විඥන හිත, ජීවිහා විඥන හිත, කාය විඥන හිත කියන මේවාත් ඔය විදියටයි තේරුම්ගත්ඩ තියෙන්නේ. අරමුණට සම්බන්ධ වීම නිසයි මේක තේරුම්ගත්ඩ පුළුවන් වෙන්නේ. සමහර විටක පෙනෙන අරමුණු තියෙනවා. නොපෙනෙන අරමුණු තියෙනවා. ජේන අරමුණු, ඇහෙන අරමුණු, විදින අරමුණු, දැනෙන අරමුණු කියලා රාශියක් තියෙනවා. දිට්ඨාරම්මණ, සුතාරම්මණ, මුතාරම්මණ, විඤ්ඤාණාරම්මණ කියලා අරමුණු හතරක් තියෙනවා. මේ අරමුණු ලොකුවට තියෙනවා නම් හිතත් ලොකුවට ජේනවා. අරමුණු පුංචි නම් හිතත් පුංචියටයි ජේනන්නේ. ඒ විදියේ ස්වභාවයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විදියට අරමුණ අනුවයි හිතේ තත්ත්වය අපි

තේරුම්ගන්න ඕනෑ. රූපාරම්මණ, සද්දරම්මණ, ගන්ධාරම්මණ, රසාරම්මණ, පොට්ඨබ්බාරම්මණ කියලා ආරම්මණ පහක් තියෙනවා. ධම්මාරම්මණ කියලා හයවෙනි එක තියෙනවා.

ධම්මාරම්මණය කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනෑ. කොටස් හයක් තියෙනවා. හිත ගැන අරමුණු වෙනවා හිතට. වෛතසික ගැන අරමුණු වෙනවා හිතට. එතකොට ඒ සිතම අරමුණු වෙනවා. හිතට අරමුණු වන්නා වූ හිත ධම්මාරම්මණයයි. හිතට අරමුණු වන්නා වූ වෛතසිකය, වෛතසිකය කිව්වේ විතර්කය එස්සය ආදී දේවල්. ඉතින් එහෙම ඒවා ඔන්න ධම්මාරම්මණයි. එතකොට සම්මුති දේවල්, සම්මුතිය, ඒවාත් හිතට ධම්මාරම්මණ වශයෙනුයි හමු වෙන්නේ. ප්‍රඥප්ති කොටස්, නිබ්බානය, නිබ්බානයත් ධම්මාරම්මණයක්. අර අරමුණු පහෙන් අයින් වෙච්ච එකක්. මේ විදියට ඇතැම් විටක අර අරමුණ බොහොම සියුම්. සියුම් නිසා හිතත් සියුම් වෙනවා. කොච්චර සියුම් වෙනවද, අරමුණේ තරමටම මේකත් සියුම් වෙනවා. අරමුණු ඕළාරික නම් සිතත් ඕළාරිකව වැටහෙන්න පුළුවන්. වක්ඛු විඥනය කියන එක ඕළාරිකව තේරුම්ගන්න පුළුවන්. සොත විඥන ආදියත් එහෙමයි.

මේ විදියට හිත සම්බන්ධව තෝරනකොට විසය විජානනං ලක්ඛණං විතතං වශයෙන් පෙන්නුවේ එහෙමයි. ධර්මයක් තේරුම්ගන්නකොට ලක්ෂණ, රස, පච්චුපට්ඨාන, පදට්ඨාන කියන ඔය කරුණු අනුවයි තේරුම්ගන්න ඕනෑ. විසය විජානනං විතතං - අරමුණක් තේරුම් කරගැනීම - අරමුණක් දැනීමයි හිත කියන්නේ. කොටින්ම කියනව නම් අරමුණට සම්බන්ධ වීමයි හිත කියන්නේ. ඒක වෙන වචනවලින් කියනවා නම් පහනක් දූල්වීම වගෙයි හරියට. අරමුණක් ඇති වෙන්නම ඕනෑ හිතක් පවතින්න. විසය විජානනං ලක්ඛණං කිව්වේ ඒකයි. අරමුණු දැනීම, දැනගැනීම - අරමුණු දැනගැනීම කිව්වට අරමුණ ගැන සියලු තොරතුරු දැනගැනීම නෙවෙයි. අරමුණට සම්බන්ධ වීම. අනිත් ඒවා වෙනත් වෛතසිකවලින් කෙරෙන්නේ. විතක්ක, එස්ස, වේදනා, සංඥ, චේතනා, එකග්ගතා ආදී අනෙක් වෛතසිකවලින් තමයි අරමුණ සම්බන්ධ විශේෂ විස්තර විභාග තේරුම් කරගන්නේ. අරමුණට සම්බන්ධ වීමේ මාත්‍රයයි මේ හිතෙන් කෙරෙන්නේ.

අරමුණක් නැතිව හිත පහළ වෙන්නේ නෑ. අන්න ඒකයි ඊළඟට තේරුම්ගන්න ඕනෑ. අරමුණක් නැතිව හිත තේරුම් ඇත්තේ නෑ. නිතරම අරමුණක් තියෙන්න ඕනෑ හිතට. අනාරම්භික හිතක් ඇත්තේ නෑ. මේක යෝගාවචරයන් හොඳින් තේරුම්ගන්න ඕනෑ. හිත නැවතුණා කියලා සම්භරු විටක හිතනවා. ඒ මොකද, තමාට අරමුණ පුකට නෑ ඒ වෙලාවේ. පුකට නැති නිසා හිත තේරුම්ගන්න බෑ. නැත්නම් හිත තියෙනවා. හිත නැත්තේ නෑ. 'රස' කියන්නේ හැම ධර්මයක් සම්බන්ධවම රස කියලා කොටසක් තියෙනවා. රසය කියන්නේ කෘත්‍ය, සම්පත්තිය. කෘත්‍ය හා සම්පත්තිය කියලා අර්ථ දෙකකට තියනවා රසය. හිත සම්බන්ධව රසය කියන්නේ පුබ්බංගම රසං - අනිත් ධර්මවලට ඉදිරියෙන් යන ගතියක් තියෙනවා මේ හිතේ. අනිත් ධර්ම කියන්නේ වේදනා, සංඥ, චේතනා, එස්ස, එකඟතා ආදී වෛතසික රාශියක් සම්බන්ධ කරගෙනයි හිතක් පහළ වෙන්නේ. ඒ වෛතසික නැතිව හිතක් පහළ වෙන්නේ නෑ. වෛතසික ඇතිවමයි පහළ වෙන්නේ. ඒ පහළ වන්නා වූ වෛසිකවලට පෙරටුව ඉදිරිපත් වෙන්නේ මෙන්න මේ හිතයි. මනෝ, මානසං, විඤ්ණං, චිත්තං කියන මේ නම්වලින් කථා කරන මේ හිතයි පෙරටු වෙන්නේ. පෙරටුව යාමේ කෘත්‍යයයි, සම්පත්තියයි මේ හිතේ තියෙන්නේ. අනිත් වෛතසිකවලට ඉදිරියෙන් මනස ගමන් කරනවා. ඉදිරියෙන් කියන්නේ ඉස්සෙල්ල නෙමෙයි. ප්‍රධානව ගමන් කරනවා. ඔක්කොම එකටයි පහළ වෙන්නේ. නමුත් ප්‍රධානව පහළ වෙන්නේ මනස කියන එක. ඒ නිසා විසය විජානන ලක්ෂණං පුබ්බංගම රසං - පෙරදැරි වීම මේකේ කෘත්‍යයයි.

සන්ධාන පච්චුපට්ඨානං - මේ ධර්මයක වැටහෙන ආකාරයක් තියෙනවා. ධර්මය තේරුම් කරගැනීමට ඒ ධර්මයේ පච්චුපට්ඨාන කියන ලක්ෂණය දැනගන්න ඕනෑ. පච්චුපට්ඨානය කියන්නේ වැටහෙන ආකාරය. තමන්ගේ හිතට ඇතුළු වෙන ආකාරයයි පච්චුපට්ඨානය කියන්නේ. ඒක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනුත් එනවා. ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පෙනෙන්නේ ඒකයි. සන්ධානය මේකේ පච්චුපට්ඨානය. සන්ධානය කියන්නේ එකින් එකට ගැළපීම. හිත නැවතිලා හිටින්නේ නෑ. ගැළපී ගැළපී දිගින් දිගට පවතින ගතියයි හිතේ තියෙන්නේ. හිතේ ස්වභාවය ඒකයි. භවාංග වශයෙන් පවතිනවා. භවාංග වශයෙන් පවතිනකොට භවාංගත් එකින් එකට එකින් එකට භවාංග සන්තතිය, සමුහය, සන්ධානය එකින් එකට ගැළපිලා සන්ධි වෙලා පූට්ඨ වෙලා දිගින් දිගට. වීථි හිතත් ඊළඟට. භවාංග ඉඳලා ඇති

වෙන්නේ වීථි හිත් කියන ඒවා. රූපයක් බලනකොට, ශබ්දයක් අහනකොට, ගඳක් ගැන විචාරය ඇති කරගන්නකොට, ස්පර්ශයක් දැනගන්නකොට, හිතීන්ම යම් කිසි දෙයක් දැනගන්නකොට වීථි හිත් පහළ වෙන්නේ.

ඒ පහළ වන්නා වූ වීථි හිත් පහළ වන අවස්ථාවේදීත් එකින් එකට ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. මෙන්න මේකයි සන්ධාන පව්චුපට්ඨානය කියන්නේ. නිතරම ගොඩක්, සමූහයක්, සන්නතියක් වශයෙන් හිත පවතින්නේ. විත්ත සන්නතිය කියලා මේකට කථා කරන්නේ. සන්නතිය කියන්නේ සමූහය. නැවැත්මක් නෑ මේකේ. දිගින් දිගට දිගින් දිගට කරනවා. ඔන්න අසඤ්ඤ තත්වය. ඒ ස්ථානයට යනකොට පෙනෙනවා ලොකු නැවැත්මක්. ඒක ධ්‍යාන බලයෙන් කෙරෙන නැවැත්මක්. ඊළඟට ඒ කාලසීමාව ඉවර වෙනකොටම ඊළඟට සන්ධානය. මෙතන අවසානයෙයි අතන පටන්ගන්න එකෙයි දෙකේ සන්ධානයක් තියෙනවා. එතනත් එක්තරා සන්ධානයක් තියෙනවා. අනිත් තැන්වල කියන්නවම දෙයක් ඇත්තේ නෑ. හැම තැනම එකින් එකට සම්බන්ධයි. සන්ධාන පව්චුපට්ඨානය කියල මේකට කියන්නේ.

පද්ධතිය ඊළඟට ආසන්න කාරණය. හිතක් පැවැත්වීමට උපකාර වන්නේ නාම රූප ධර්මයන්. පංචවොකාර භවය නාම රූප ප්‍රධාන කරගෙන උපකාර කරගෙන ආසන්න කාරණා වශයෙන් හිත පවතින්නේ. මේ විදියට හිත සම්බන්ධව සාමාන්‍යයෙන් තේරුම් ඇති කරගත්ව ඕනෑ. අපේ හිත මේ විදියේ හිතක්. මේ විදියට තියෙන හිත අපි කරන්ව තියෙන්නේ ආරක්ෂා කරගන්න එක. යෝගාවචරයන් හිතන්ව ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය මතක් කරගෙන විතරං රකෙඛඵ මෙධාවී. මෙධාවී කියන්නේ භාවිත නුවණක් ඇති පුද්ගලයාට. භාවිත වූ වඩන ලද නුවණක් ඇති තැනැත්තාට මේ විත්තය රකින්න අමාරු නෑ. අනිත් කෙනෙකුට අමාරුයි. හිත භාවිතා කරන්ව බලාපොරොත්තු වෙන්නේ හිත රැකගැනීමටයි. මේ කරන්නේ මොකක්ද? භාවනාවෙන් හිත භාවිතා කිරීම. මේ භාවිතා කිරීමෙන් හිත රැකගත්ව පුළුවන් වෙනවා. භාවනාවෙන් හිත රැකගත්ව පුළුවන්. මොකද, භාවනාවෙන් භාවිත වෙනවා. භාවිතා වෙනකොට එක්තරා ශක්තියක් ඒකෙන් ලැබෙනවා. ඉතින් ආරක්ෂාව ලැබෙනවා. විතරං රකෙඛඵ කිව්වේ එකයි. භාවනා අරමුණක හිත තියාගෙන නිතරම වාසය කරනවා. මොන වැඩක් කළත් ඒ වැඩය සම්බන්ධවම කල්පනා කරනවා. බාහිර දේට යන්න

දෙන්නේ නෑ. නීවරණ වලට වැටෙන්න දෙන්නේ නෑ හිත රැකගන්ඩ. හිත ආරක්ෂා කරගැනීම වටිනා දෙයක්.

විෂයං ගුණං සුඛාවහං - අන්තිමේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලේ මේ හිත ආරක්ෂා කරගත්තොත් අනන්ත කාලයක් සැප විපාක ලබාගන්ඩ පුළුවන්, නොනැසෙන සැප ලබාගන්ඩ පුළුවන් කියලා. ඒ නිසා යෝගාවචර පිරිස හිතට ගන්ඩ ඕනෑ හිත රැකගන්ඩ ඕනෑ බව. හිත රැකගත්තේ නැත්නම් මෙන්න මේ ආදීනව පැමිණෙනවා කියලා තමතමන්ම හිතාගන්ඩ ඕනෑ. හිත රැකගන්ඩ බැරි වුණ උදවිය අද කොච්චර දුක් වෙනවද? දේවදත්ත තෙරුන් හොඳට ප්‍රකටයි. උන්වහන්සේ අද දුක් වෙනවා. දුක් විදින්නේ මක්නිසාද, හිත රැකගන්ඩ බැරි වුණ නිසා. ඒ අනුව ගිය කට්ටිය, එපමණක් නෙවෙයි අද වුණත් හිත රැකගන්ඩ බැරි වුණ කට්ටිය කොච්චර දුක් වින්දද, විදිනවද? හදිසියේ වස බීලා අප අතර මේ මැරෙන්නේ, නොයෙක් දේවලට අහු වෙලා කරදර වෙන්නේ සිත රැකගන්ඩ බැරි වුණහම. භාවනාව හොඳට කරගන්න බැරි වුණොත් ඒත් අමාරු වෙනවා. හොඳට හිත රැකගත්තොත් භාවනාවත් ආරක්ෂා කරගන්න පුළුවන්. භාවනාව රැකෙන්නෙ හිත රැකගත්තොත්. හිත ආරක්ෂා කරගත්තේ නැත්නම් භයානක දුක්වලට පැමිණෙන්න පුළුවන් වෙනවා. හිත රැකගත්තොත් යහපත් තත්ත්වයක් ලබාගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. නොනැසෙන සැපයත් අත්පත් කරගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා.

මෙන්න මේ දෙපැත්ත අපි සලකන්ඩ ඕනෑ. ඒ විදියට කල්පනා කරගෙන අප මේ කරන්නේ හිත රැකගැනීමේ වැඩපිළිවෙළක යෙදීමක්. මේක කාලික වැඩක් නෙවෙයි. අනන්තකාලීනව ප්‍රයෝජනයක් සිද්ධ කරන්නා වූ දෙයක්. කාලික නෙවෙයි කියන්නේ, මේ ඇත්තෝ මේ විදියට භාවනා කරනවා. මේ ඇත්තන්ගේ මේ භාවනාව මේ ඇත්තන්ට විතරක්ම නෙවෙයි ප්‍රයෝජන, තවත් විශාල පිරිසකට ප්‍රයෝජනයයි. උපස්ථාන කරන උදවියට කොයි තරම් ප්‍රයෝජනද? උපස්ථාන කරපු උදවියට කොච්චර සතුටක්ද? මේ විදියට භාවනා කරනවා, මේ විදියට හොඳට කටයුතු කරනවා කියලා හැඟීමක් ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න ඒ ඇත්තන්ට ලොකු පින්ක්; ඒ වගේම සතුටක්. ඒ වගේම දෙවියන් සහිත ලෝකයාට මේක උපකාර වෙන දෙයක්. අනිත් එක මේ විදියට හොඳට නියම අදහසින් යුක්තව භාවනා කරන එක ආදර්ශයට ගන්ඩ ඕනෑ.

යෝගී හික්කවරයන්ගේ අභිවෘද්ධියත් සමගිය හා දැනීමත් වඩාන ය වීම පිණිස
ප්‍රත්‍යක්ෂ උපදෙස් ස්වල්පයක් මෙහි සඳහන් වේ.

මුත්වහන්සේලාගෙන් අනාගත සාසන පරපුරට විශාල සේවයක් වේවායි
මාගේ එකම ප්‍රාර්ථනයයි.

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්ථවිර (1954. ඔක්. 15)

නමො බුද්ධාය

1. සෑම හික්ෂුන් වහන්සේ කෙනෙක්ම ඉවසීම පුරුදු කරගත යුතුයි.
2. ඒ තරමට ශාන්තකමත් සංවරයන් ඇති කරගත යුතුයි.
3. සියලුදෙනා කෙරෙහි කරුණාව හා මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුතුය.
4. විශේෂයෙන් ගිහි පින්වතුන් සමග කටයුතු කිරීමේදී ඉවසීම හා කරුණාවත් නුවණත් යොදා කටයුතු කළ යුතුයි. ඊට පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේගේ වර්තය හොඳම ආදර්ශයකි. අප බුදුරජුන් වැඩසිටිද්දී පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේ පිට පළාතකට ගොස් තනිව වාසය කිරීම පිණිස බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ඉල්වාගත්තායින් පසු යන්නේ කිනම් ජනපදයකටදැයි සවිඥයන් වහන්සේ විවෘත කල්හි “ ස්වාමිනි සුනාපරන්තයට” යයි කීහ. එවිට සවිඥයන් වහන්සේ හා පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේ අතර මේ කථාව ඇති විය.

බු. වහන්සේ - පුණ්ණය! සුනාපරන්ත ජනපදයේ මිනිස්සු දරුණුය. රළුය, කහරය. තදය, ඵරුෂය, නපුරුය. එම නිසා යම් විදියකින් ඔවුන් ඔබට බැන්නොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?

පුණ්ණයෝ - ස්වාමිනි ඔවුන් මට බැන්නොත් මොකද? ඒ අයට මට ගහන්න බැරිද? එසේ හැකිව තිබියදී මට බැන්නාට ගැහුවේ නෑ නේද? ඒ නිසා ඒ උදවිය බොහොම හොඳයි.

බු. වහන්සේ - යම් හෙයකින් අතින් පයින් ගැහුවොත්?

පුණ්ණයෝ - ස්වාමිනි ගල් මුල්වලින් ගහන්නට හැකිව තිබියදී එසේ නොගසා අතින් පයින් ගැසූ මේ අය බොහොම හොඳයි.

බු. වහන්සේ - යම් විදියකින් ගල් මුල්වලින් ගැසුවොත්?

පුණ්ණයෝ - පොලුවලින් ගසන්නට පුළුවන්කම තිබේද්දී එසේ නොකොට ගල් මුල්වලින් ගැසූ එක බොහොම හොඳයි.

බු. වහන්සේ - හොඳයි පොලුවලින් ගැසුවොත්.

පුණ්ණයෝ - ආවුධවලින් කොටන්නට හැකියාව තිබේදී එසේ නොකොට පොලුවලින් ගසා බේරුවොත් මදිද ස්වාමීනි

බු. වහන්සේ - සුනාපරන්ත වැසියෝ යම් විදියකින් අවි ආවුධ වලින් පහර දුන්නොත්?

පුණ්ණයෝ - තියුණු අවි ආයුධවලින් කපා කොටා ජීවිත හානි කළ හැකියාව තිබියදී එසේ නොකර මේ අය සුළු ආවුධවලින් පහර දී බේරූ එක බොහොම හොඳයි.

බු. වහන්සේ - හොඳයි. යම් විදියකින් තියුණු සැතකින් දිවි තොර කළොත්?

පුණ්ණයෝ - සමහර ශ්‍රාවකයෝ කය ගැන ජීවිතය ගැන කලකිරි තමන්ම දිවි නසාගැනීමට උත්සාහ කරන කල මේ අසාර වූ පිළිකුල් වූ අස්ථිර වූ කාය ජීවිතය මෙසේ වැනසීම නිරායාසයෙන් ලැබීම කොපමණ හොඳද?

බු. වහන්සේ - සාධු සාධු පුණ්ණය ඔබ සුනාපරන්තයේ වාසයට ඉතාම සුදුසු යයි වදාළ සේක.

පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුන් වැඳ, සුනාපරන්ත දේශයට ගොස් විදර්ශනා වඩා තුන්මාසයක් ඇතුළතදීම රහත් වූහ.

5. මේ ශ්‍රේෂ්ඨ චරිත කථාව කොපමණ අගේද? දහ විසිසැරයක් කියවා හිතට ගතහොත් තමාගේ සිත බේරාගැනීමට බැරිද?

6. යම් තැනක ප්‍රධාන තනතුර ලැබුණොත් ක්‍රෝධය හෙවත් තරහ කෙසේ හෝ හැකි තාක් තමාගේ සිතින් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.

7. මෙසේ සිත සකස් නූනොත් දයක පක්‍ෂය හෝ තමා ආශ්‍රය කරන භික්ෂු පිරිසවත් තමාට කැමති නොවෙති.

8. සියලුදෙනා කෙරෙහිම සම පැවතුමක් ඇති කරගත යුතුය.

9. තමා ආශ්‍රය කරන පිරිසේ කාට හෝ අසනීපයක් ඇති වුවහොත් වහාම සොයා බලා ඊට ප්‍රතිකම් කළ යුතුයි.

10. කොපමණ හිතවතකුගෙන් වුවත් මිල මුදල් ආදිය ඉල්ලීම ඔහු තමා කෙරෙහි කලකිරීමට හේතු වේ.
11. කිසිවකු සමගවත් ධර්මානුකූල කථාවක් මිස බාහිර කථාවක් නොකළ යුතුයි.
12. හිතේ කොපමණ වේගවත් තරහක් නැග තිබුණත් බොහෝ ශාන්ත දන්තව කථා කළ යුතුය.
13. සිවුපසයෙන් කොපමණ අඩුපාඩුවක් ඇති වුවත් ඒ ගැන ඉක්මන් නොවී තමාගේ කමානුරූප ලැබීමක් ලෙස සලකා සතුටින් පරිභෝග කළ යුතුයි.
14. අපට දෙන්නම කියා දයක පක්ෂය බැඳී නැත. ඔවුන්ගේ ශ්‍රද්ධාවේ හැටියටයි දෙනුයේ. ඔවුන්ගේ ශ්‍රද්ධාව දියුණු වන හැටියට තමාගේ පැවැත්ම ඇති කරගත යුතුය.
15. ඉතා අඩුවෙන් හා කෙටියෙන් සාරවත් වන හැටියට බණ කිය යුතුයි. එසේ නැතිව වැඩිපුර කීමෙන් තමාගේ නූගත්කම මනුෂ්‍යයෝ දන ගන්නාහුය.
16. කිසිම ගිහි පින්වතකු කවදවත් යහළුවකු වගේ ආශ්‍රය නොකරන්න. දයකයකු වගේ ආශ්‍රය කරන්න.
17. කොයිම හික්ෂුන් වහන්සේ කෙනකුගේවත් අගුණයක් ගිහි පින්වතුන් සමග නොකිය යුතුයි. තමාටත් දෝෂය නගින්නේ එතැනින්ම බව සිතිය යුතුය.
18. තමාගේ පිරිසේ අභ්‍යන්තර කිසිම හේදයක් හෝ තත්ත්වයක් පිට කාටවත් නොකිය යුතුයි. එසේ කීමෙන් පිරිස් හේදය ඇතිවී පිරිස විනාශ වේ.
19. තමාට අයිති නැති කිසිම වැඩකට සම්බන්ධ නොවිය යුතුය. බල්ලාගේ වැඩය බුරුවා භාර ගෙන තැලුම්කැවා වගේ තැලුම් කන්ට සිදු වේ.
20. තමාට නියම තැන එන තෙක් නිශ්ශබ්දව තමාගේ වැඩ බලාගත යුතුයි.
21. ගිහි පින්වතුන් ඉදිරියේ හැසිරීම ඉතා සුවච කීකරු කරුණාවන්ත ශාන්ත දන්ත විය යුතුයි. කථාවක් මීටම අයත් වේ.

22. තමා සිටින ස්ථානය පිළිබඳව හෝ පිරිස පිළිබඳව හෝ වෙන යම් කිසි කරුණක් පිළිබඳව තමාගේ ගුරුවරයාගෙන් නොවිමසා කිසිවකු හටත් පිළිතුරක් නොදිය යුතුය.

23. තමා සිලවන්තයෙක් කියාත් අනික් අය දුශ්ශීලය කියාත් කාගේවත් අගුණ දයකයින් සමග නොකිය යුතුයි. ගුණවත් අය කාටවත් දෙස් නොකියති.

24. රට, ලෝකය, හදුන්න කවදවත් කාටවත් කුමන විධියකටවත් නොහැකි වේ. එම නිසා තමතමාගේ අඩුපාඩු සකස් කරගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. එවිට නිකම්ම රට හැදේ. රට කියන්නේ අපිම නොවේද?

25. තමා උගතෙක්ය ධම් දේශකයෙක්ය කියා අහංකාර නොවිය යුතුයි. නියම උගතා නිහතමානීය, පිරුණු කළය නොසැලේ.

26. සිය පිරිස කොයිම කරුණක් ගැනවත් වාද විවාද නොකළ යුතුයි.

27. යම් ස්ථානයක සිටින ප්‍රධාන ගුරුවරයාගෙන් නොවිමසා කිසිවක් නොකළ යුතුයි.

28. දයක පක්‍ෂයෙන් කරගත යුතු යමක් ඇති නම් ඒ ස්ථානයේ ප්‍රධාන ස්වාමීන් වහන්සේට දන්වා උන්වහන්සේගේ මාගීයෙන් එය කරවාගත යුතුයි.

29. ස්වකීය හික්කු පිරිසේ බණ දහමක් කිව නොහැකි කෙනෙක් සිටියොත් අවමන් නොකර ඔහුත් නගා සිටුවීමට උත්සාහ කළ යුතුයි. අහක දූමිය යුතු මනුෂ්‍යයෙක් මානව සමාජයෙහි නැති හෙයින්.

30. තමතමාට කරගත හැකි සියලු වැඩ තමතමා විසින්ම කරගත යුතුයි.

31. යම් තැනක සිටින කැපකරු පින්වතා ගැනත් එහි සිටින කවුරුත් පාහේ අසනීපාදියේදී හෝ විපතේදී සොයා බලා සැලකිය යුතුයි, නැතිනම් ඔහු කලකිරෙනවා ඇත.

32. එක් වී නිතර පාහේ කපා කිරීමත් නිකරුණේ කුට්වලට යාමත් අඩු කළ යුතුයි.

33. වරදක් සිදු වුවහොත් එය පිළිගෙන ආයති සංවරයෙහි පිහිටිය යුතුය.

- 34. රාහුල පොඩි හාමුදුරුවන් මෙන් සුවච කීකරු බුද්ධ පුත්‍රයෙක් විය යුතුය.
- 35. ඔවුනොවුන් කථා කිරීමේදී ඉතාම මිහිරි ප්‍රිය වචනයන්ම කථා කළ යුතුයි.
- 36. ඉස්සර තමා කළ හපන්කම් දැන් කියන්න යෑමෙන් තමා මෝඩයෙක් බව අසන්නෝ පිළිගනිති.
- 37. තමා සිටින තැනකට ආගන්තුක හිඤ්ඤා වහන්සේ කෙනකු ආවොත් සියලු වත් පිළිවෙත් ඉතා හොඳින් කළ යුතුයි. එසේ නොකොළොත් අවනම්බු විදීමට සිදු වේ.
- 38. තමා වසන කොතැනක හෝ යම් නීතියක් පනවා තිබේ නම් ඊට ගරු කළ යුතුයි. (බුදුන් වැඳීම පිණිඬපාතයේ යෑම ආදියයි.)
- 39. තමා නිතර ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන පරිඡ්ඡාද එක තැනක තැන්පත් කර තබාගැනීම පරිහරණයට පහසු වේ. වැඩ කටයුතුද ඉක්මන් වේ. සිහියද අවුල් නොවේ.
- 40. යෝගී පිරිස එක් තැනකට එක් වුවොත් එක තැනක පුහුණු වුවත් සේ හැසිරිය යුතුයි.
- 41. කොතැනක හෝ සිටියොත් එතැන සිටින වැඩිමහල්ලාට අවනතව සිටිය යුතුයි.
- 42. කෙනකුගේ යම් වරදක් දුටුවොත් ඔහු තනි කොට, ඊට කරුණ කියා වරද අවබෝධ කරවා ආයති සංවරයෙහි පිහිටුවිය යුතුයි.
- 43. කිසි දවසක පක්ෂ හඡනයෙන් ක්‍රියා නොකළ යුතුයි.
- 44. තමතමාගේ තත්ත්වය හා දැන උගත්කම තමා විසින්ම දැනගෙන කටයුතු කළ යුතුයි.
- 45. අධික හිතවත්කම කරදරයට හේතු වේ. වැඩි සෙනෙ දබරෙටයි කියා පැරණියෝ කීහ.
- 46. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කොතැනටත් හොඳයි.
- 47. කොයිම කරුණක් වුවත් ඉක්මනින් විසඳගත හැකිය. එවිට අවුල් ඇති නොවෙනවා ඇත.

48. කොතැනක හෝ ප්‍රධානව කටයුතු කිරීමට සිදු වුවහොත් ඉතාමත් පරිස්සමින් හා හොඳ නුවණින් විමසා බලා වැඩ කළ යුතුයි. වැදගත් ප්‍රශ්නයක් විසඳීමට සිදු වුවහොත් ගුරුවරයකුගෙන් අසා හෝ තමා ආශ්‍රය කරන පිරිසේ වැඩිමහල්ලන් සමග කථා කොට හෝ ඒ ප්‍රශ්නයට උත්තර දිය යුතුයි.

49. තමා ළඟ දවසේ වැඩ සටහනක් තබාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කළ යුතුයි.

50. යෝගීන් ගමන් යෑම වඩා හොඳ නැත. දයක පක්‍ෂය කලකිරීමට හේතු වේ.

51. තරඟවක් එන්න එන්නම මම යෝගී හික්මුවක් බව තරයේ සිතිය යුතුයි.

52. පුහු මාන්තය කොතනටවත් හොඳ නැත. හිඟමින් පාංසුකුල දරන අපට මොන මානයක්ද කියා සිතිය යුතුයි.

53. පාචේ යන විටත් පැත්තකින් එක අතකටම ගොටුඅතු අල්ලා, දකින්නන්ගේ ප්‍රසාදය දියුණු වන හැටියට ගමන් කළ යුතුයි.

54. හිත නරක් වී ඇති වේලාවක කිසිවකු හටත් අවවාද නොකළ යුතුයි. තරඟ නිවුණාම අවවාද කළ යුතුයි.

55. වරද දුටු කෙනෙහිම තර්ජනය නොකර, පසුව ඒ ගැන කරුණු කීමෙන් වරදකරු ඒ වරද පිළිගන්නවා ඇත.

56. තමාට යම් වැඩ කොටසක් අයිති නම් හෝ නැතහොත් නියම නම් වේලාව නොවරදවා එය කළ යුතුයි.

57. දිනක් පාසා තමාගේ වරදවල් හරිගස්සා ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

58. කිසි විට තමා මහණ කළ ගුරුවර ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ අගුණ නොකිය යුතුයි.

59. තමතමාට යම් යම් අඩුපාඩු විය හැකිය. ඒ සියල්ලක්ම සම්පූර්ණ කර දීමට ආවාට්ටරු අසමථීයහ. උන්වහන්සේලාත් අනුන්ගෙන්ම ජීවත් වන්නෝය. ඒ නිසා දෝෂාරෝපණය විශාල පවකට හේතු වෙනවා නේද?

60. සංසාර විමුක්තිය පිණිස පැවිදිකම ලබාදීමෙන්ම උන්වහන්සේට තමාගේ ජීවිතය පූජා කිරීමට වුවත් සුදුසු උපකාරයක් කර තිබෙන බව සැලකිය යුතුයි.

61. කොටින්ම අපි කවුරුත් කමීය විශ්වාස කළ යුතුයි. ඒ අපි කර තිබූ කමීය අනුව ලැබීම් හෝ නොලැබීම් සියල්ලම නොඅඩුව විසඳෙන බව සිතා, තමාගේ ආත්මය ජය ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

62. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලක්ෂගණනක් භික්ෂූන් පැවිදි කළ මුත් උන්වහන්සේ ධම් දයාදය දුන්නා මිස වෙන කළේ කුමක්දැයි මොහොතක් සිතිය යුතුයි.

63. තමතමාට තමාම පිහිට කරගන්නට නොවේද අවවාද දී තිබෙනුයේ. ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ ධම්ය සිහිපත් කර බලනු මැනවි.

64. මෙසේ කල්පනා කර බැලුවොත් වරදකාරයන් කවුද? නිවැරදි කාරයන් කවුද? මේ දෙකේම හිමිකාරයෝ අපි නොවෙමුද?

65. දසධම්ම සූත්‍රයෙහි කමමස්සකොමහි කමමදයාදෙ-පෙ- කරිස්සාමි කල්‍යාණං වා පාපකං වා තස්ස දයාදෙ භවිස්සාමි'ති යන බණ පදය සිහි කරගත යුතුයි.

66. යම් තැනක වාසය කරන සියලුම භික්ෂූන් වහන්සේලා ලෙඩ දුක් ආදී විපතේදී හෝ සැපතේදීත් ඔවුනොවුන්ට උපකාර කරගත යුතුයි.

67. මිනිත්තු දහයක ධර්මානුශාසනයක් කිරීමට තරම්වත් බණ පොත් ඇසුරින් හොඳ සාරවත් අනුශාසනයක් සෑම යෝගී භික්ෂු නමක්ම දැන සිටිය යුතුයි.

68. තමතමාගේ සීලය පෙනෙන්නේ කථාවෙන් හා හැසිරීමෙන්ය. ඒ නිසා හොඳ සංවරයක් පුරුදු කරගත යුතුයි.

69. තමා නිතර පිරිසිදුව සිටින්නට උත්සාහ කළ යුතුයි. තමා හඳිනා පොරෝනා පරිෂ්කාර හා තමා වසන කුටි ආදියත් පිරිසිදුව තබාගත යුතුයි.

70. තමාගේ පිටපැත්ත වගේම ඇතුළතද පිරිසිදුව තබාගත යුතුයි.

71. සිවුරු කැපීම ඵවික මැසීම ආදිය සහ මහණකමේ කුදු මහත් කටයුතු සියල්ලක්ම කිරීමට ඉගෙනගත යුතුයි.

72. අපේ වැඩ ටික අප විසින්ම කරගැනීමට ඉගෙනීම වුවමනා බව සිතිය යුතුයි.

73. හික්ෂු ජීවිතයට ආරණ්‍ය වාසය තරම් ගැලපෙන තැනක් මුළු ලෝකයේ කොතැනකවත් නැත.

74. එකම නිශ්ශබ්ද භූමියක් මෙයම වේ.

75. ආත්මාචාර්යයන්ගේ මූලික ස්ථානයක් ආරණ්‍ය සේනාසනයම වේ.

76. පින් කරගැනීමට ඉඩ ඇත්තේ ආරණ්‍යයේම වේ.

77. ජීවිත ගැටලු විසඳිය හැක්කේ ආරණ්‍යයකදීමය.

78. කර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ වනුයේද ආරණ්‍යයකදීමය.

79. ගිහි පැවිදි කවුරුත් සුළු කලක්වත් ආරණ්‍යයක විසිය යුතුමය.

80. කාය ජීවිත දෙකෙහි සැහැල්ලු බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමට නම් ආරණ්‍යයක විසිය යුතුය.

81. මේවා ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත් දෙයින් පහළ වූ අදහස්ය. ඇතැම් විට සමහර පින්වතුන්ට වැරදි සේ වැටහෙන්නට පුළුවනි. එහෙත් ඤාණවන්තයෝ හොඳ දේ කොහේ තිබුණත් තෝරා බේරා රැගෙන ස්වකීය ජීවිතය සාථක කරගනිත්. එක්කෙනෙක් එක්කෙනෙක් හෝ ප්‍රයෝජන ලැබුවහොත් එයින් මම සැහීමට පත් වෙමි.

හැබැයි මේ පොත ඉතාම විමසිලි සහිතව කියවා බලා හිතට ගෙන මේ අනුව ක්‍රියා කළහොත් කොතනත් නිදහස්ව සිටිය හැකි යයි මාගේ විශ්වාසයයි.

82. නිවාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම එකම අරමුණට තබා, කොතෙක් කරදර ආවත් සන්තද්ධ යෝධයෙක් සේ පසු නොබලා ඉදිරියටම යාමට අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුයි.