

නිවන චේතනා ම, පියවරෙන් පියවර

1 වන වෙළුම



අතිපූජ්‍ය මාතෘකාවල සුදුසුසන හිමි

නිවන වෙතට ම,
පියවරෙන් පියවර ...

1 වන වෙළුම

අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන හිමිපාණෝ

ප්‍රථම මුද්‍රණය

2015 සැප්තැම්බර්

ලබුනෝරුකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ වැඩ වසන
අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්
ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් නුවර දී 2015-04-25 දින සිට
පැවත් වූ දේශනා මාලාවේ පළමු පියවර

පිටපත් කිරීම

දිල්ලක්ෂි චිරරත්න මහත්මිය, රත්මලාන

සෝදුපත් බැලීම සහ සංස්කරණය

වසන්තා කරුණාරත්න මහත්මිය, කඩවත

පොත පිළිබඳ සියලු විමසීම්

කේ. අගෝක පියසේන

65, අහයාරාම පටුමග, තිඹිරිගස්යාය පාර, කොළඹ 05.

දුරකථනය: 0715328233 -0766623449

ධර්ම දානය පිණිසයි

පෙරවදන

තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා. උන්වහන්සේ විසින් ලෝක සත්වයා සංසාර සාගරයෙන් එතෙර කරවීම පිණිස දේශනා කරන්නට යෙදුණා වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය, ලබුනෝරුකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ත්‍රිපිටකය අනුසාරයෙන් ම අවබෝධ කරගෙන දේශනා කළා වූ තෙවළා දහමයි මේ.

මෙම දේශනා මාලාවේ දී අප ස්වාමීන්වහන්සේ විසින්, පියවරෙන් පියවර නිවනට ළඟාවන්නේ කෙසේද කියාත්, සීල සමාධි ප්‍රඥ වඩමින් භාවනා කරන්නේ කෙසේද කියාත්, ඉතාම සරල ලෙස, අප කෙරෙහි වූ මහත් අනුකම්පාවෙන් ම පැහැදිලි කොට දේශනා කොට ඇත. අප සියලු දෙනා මේ වන විට අප ස්වාමීන් වහන්සේගේ බොහෝ ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කර ඇතත්, දහම් පොත්ද පරිහරණය කර ඇති නමුත්, උතුම් නිවීමට ලඟාවිය නො හැකි වී ඇත්තේ ප්‍රායෝගිකව මාර්ගය තුළ ගමන් නො කිරීම නිසාත්ය. මෙම ග්‍රන්ථයේ සඳහන් පියවර අනුගමනය කිරීමෙන් අප හට මෙන්ම, අලුතෙන් මාර්ගයට ප්‍රවේශ වන අය හටද නිවීම පිණිස ම හේතු වනු ඇත.

පරිසණකයෙන් පිටපත් කිරීමේදී අප්‍රමාණ සහයෝගය දැක්වූ දිල් රුක්මි වීරරත්න මහත්මියටත්, සෝදුපත් බැලීමේදී සුහද ලෙස සාකච්ඡා කරමින් දයකත්වය දැක්වූ වසන්තා කරුණාරත්න මහත්මියටත්, sudassana.org වෙබ් අඩවිය හරහා ලොව පුරා පින්වතුන් හට ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීමේ හා මෙවන් ධර්ම ග්‍රන්ථයන් පරිහරණය කිරීමේ අවස්ථාවන් සලසා දෙන ජනක ප්‍රදීප් ලියනගේ මහතාටත්, මෙම දහම් පොත් මුද්‍රණයට දයක වන්නාවූ සියලුම පින්වතුන්ටත්, මුද්‍රණ කටයුතු කරදෙන්නාවූ පින්වතුන්ටත්, නන් අයුරින් උපකාර කරන්නාවූ පින්වතුන්ටත්, මාගේ මෑණියන්, බිරිඳ සහ දරුවන් ඇතුලු සියලු දෙනාටම උතුම් චතුරාර්ය්‍ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසම මේ පින් කුසලයක්ම වේවා.

මෙයට,
දහම් ලැදී
කේ. අගෝක පියසේන
2015 අගෝස්තු මස 26 වැනිද

1. ජීවිතය පුරාවට විහිදෙන සිල්වත් බවක් වෙත ...

නමොකසුස හගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසුස

මම බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ ශාසනයේ සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගැනීම පිණිස භාග්‍යවතුන්වහන්සේ පෙන්වා වදළ ඒ ලෝකෝත්තර දර්ශනය එකච්ඡා න්‍යායන්ගෙන්, ආකාරයන්ගෙන්, පැතිකඩයන්ගෙන් පෙන්වන්නට.

බුදුරජාණන්වහන්සේ ලෝකයේ පහළ වුණත් නැතත් හැමදුම පැවතුණු, හැමදුම පවතින ඇත්තක් තියෙනවා. ඒකට කියන්නේ යථාභූත ස්වභාවය, ඇත්ත ඇති හැටියේ පවතින ස්වභාවය.

‘ඒ ඇත්ත ඇතිහැටිය පවතින ධර්මතාවය නො දන්නාකම නිසා’ අපි වැරදි දෘෂ්ටි, වැරදි අදහස් ඇති කරගෙන ඒ වැරදි දෘෂ්ටිත්ගෙන්, ‘වැරදි අදහස් වලින් මේ ආයතන ටික ඇසුරු කරන්නට ගිය නිසා’ තමයි තණ්හාව ඇතිවෙලා තියෙන්නේ කියලා බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නුවා.

‘ඒ තණ්හාව නිසා තමයි දුක හටගන්නේ’ කියන කාරණාව පෙන්නුවා.

දුක නැතිවෙන්නට නම් ‘දුක ඇති කරන හේතුව’ නැතිවෙන්නට ඕනේ.

දුක ඇති කරන හේතුව, නැත්නම් තණ්හාව කියන එක නැති කරන්න පුළුවන්කමක් නැහැ වැරදි අදහස් වලින්, වැරදි දැකීමකින්, වැරදි දෘෂ්ටියකින් මේ ස්පීඨ ආයතන හය පරිහරණය කරනවා නම්.

එහෙම නම් ඒ සසරේ ඉපදීමට හේතුවෙන කෙලෙස් නැති කරන්න ඒ ‘වැරදි දැකීම’ නැති කරන්න ඕනේ.

ඒ වැරදි දැකීම නැති කරන්න නම් බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නුවා සම්මාදිට්ඨිය - නිවැරදි ව දැක්ක යුතුයි කියලා.

ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන කියන ධර්මයන් පටිච්චසමුප්පාද ආදී ධර්මයකින් නුවණින් බැලිය යුතුයි කියලා.

පින්වතුනි, ධාතුවිභංග සූත්‍රයේ දී, බහුධාතුක සූත්‍රයේ දී භාග්‍යවතුන්වහන්සේ දේශනා කරනවා 'ආනන්ද මේ ලෝකයේ යම්කිසි දුකක් ඇති වුණා නම්, යම්කිසි උපද්‍රවයක් ඇති වුණා නම්, යම්කිසි විපත්තියක් ඇති වුණා නම්, ඒ හැම දුකක් ම, උපද්‍රවයක් ම, විපතක් ම ඇති වුණේ බාලයෙක් හරහා යි. පණ්ඩිතයාට ඇති වෙන දුකකුත් නැහැ, උපද්‍රවයකුත් නැහැ, විපත්තියකුත් නැහැ. ඒ නිසා 'නුවණින් විමසලා බලලා පණ්ඩිතයෙක් වෙන්න' කියලා මතක් කළා. ඒ අවස්ථාවේ දී ආනන්ද භාමුදුරුවෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් අහනවා 'ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන්වහන්ස, කෙසේ විමසා බලා පණ්ඩිතයෙක් විය යුතු ද' කියලා. 'ආනන්ද, ස්කන්ධ වශයෙන්, ධාතු වශයෙන්, ආයතන වශයෙන්, පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් විමසලා බලලා පණ්ඩිතයෙක් විය යුතුයි' කියලා පෙන්වුවා.

ඉතින් ඒ ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද ආදී වශයෙන් විමසන කොට ඇත්ත ඇතිහැටිය දැනගන්නට දකින්නට පුළුවන්. ඒ ඇත්ත ඇතිහැටිය දැනගත්ත, දැක්ක දවසටයි සසර දුක ඇති කරන ඒ ආශ්‍රව ධර්මයන් දුරු වෙන්නේ.

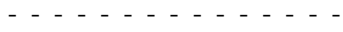
පින්වතුනි ඒ ස්කන්ධයන්ගේ, ධාතූන්ගේ, ආයතනයන්ගේ ඇත්ත ඇතිහැටිය බලන්න එක එක පැතිකඩවල් තියෙනවා. එකම වැවකට බහින්න තොටුපොළවල් රාශියක් තියෙනවා වගේ සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගන්න න්‍යායන් බොහෝ යි. ඉතින් මේ ඕනෑම න්‍යායකින් කෙනෙකුට මේ දහම දකින්න පුළුවන්. තේරුම්ගන්න, මේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ දකින දර්ශනයක් තියෙනවා, එතෙන්ට අපි යන්නට ඕනේ, ඒ දැකීම අපි ඇති කරගන්න ඕනේ කියන කාරණාව.

කල්‍යාණමිත්‍ර ඇසුරෙන්, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින් සම්මාදිට්ඨිය අහලා දැනගත්තාට පස්සේ 'ඒ දැනගත්ත දහම දැකගන්න යන ගමන් මාර්ගය' තමයි පින්වතුනි මේ ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ. සීල,

සමාධි, ප්‍රඥ කියලා තව පැත්තකින් ගත් විට මේක 'පුළුභාග ප්‍රතිපදාව' වෙනවා.

ඒ පුළුභාග ප්‍රතිපදාවේ දී පින්වතුනි කලාණමිත්‍ර ඇසුර, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය කියන ටික පිටතින් ලැබිලා යෝනිසොමනසිකාරය, ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපත්තිය කියන ධර්මතා දෙක මේ පින්වතුන් තුළින් පිරෙන්නට ඕනේ. මේ ධර්මතා හතරේ මුහුකුරා යාමක් හැටියට මේ ධර්මතා හතර වැඩිම නිසා සම්මාදිට්ඨිය කියන කාරණාව ඇතිවෙනවා.

එතකොට තමයි දිට්ඨිසම්පන්නයි, සෝතාපන්නයි කියලා කියන්නේ.



මම දැන් භාවනාව ගැන කරුණු ටිකක් පැහැදිලි කරනවා. හොඳට හැමදෙනාම අහගෙන ඉන්න ඕනේ.

1. මුලින් ම භාවනා කරන්න කියලා ගියහම අපි කියලා දුන්නත් නැතත්, මේ පින්වතුන් භාවනා කරන්න ඉස්සෙල්ලා තුණුරුවන්ට ගරු කරලා, තුණුරුවන් වන්දනා කරන්න ඕනේ. ඊටපස්සේ මේ ජීවිතය තුණුරුවන්ට පූජා කරන්න ඕනේ.

ඒකට කාරණා රාශියක් පෙන්වනවා එහෙම කරන්නේ ඇයි කියලා. පින්වතුනි අටුවාවන් වලින් පෙන්වනවා අරණ්‍ය සේනාසනයකට එහෙම නැත්නම් බොහෝ දුෂ්කර ප්‍රාන්ත සේනාසනයක හිටියත් භයක්, තැතිගැනීමක් ඇති වුණත් හිතට හයියක් තියෙනවා ලු “මම මගේ ජීවිතය තුණුරුවන්ට භාරදීලා තියෙන්නේ, මේ ජීවිතයට රැකවරණය, ආරක්‍ෂාව තුණුරුවන්ගෙන් ලැබෙනවා” කියලා ඒ යෝගාවචරයාට ශක්තියක් ඇති වෙනවා කියන කාරණාවත්, ඒ වගේ ම මෙයා තුණුරුවන්ට ජීවිතය කැප

කළ කෙනෙක් කියන කාරණාව තේරුම් ගත්තහම අමනුෂ්‍ය ආදී උපද්‍රවයන් ජීවිතයට ළංවෙන්න තියෙන හේතු අඩුවෙනවා කියන කාරණාවත් අටුවා ආදියේ විස්තර කරනවා. ඒ නිසා ජීවිතය තුණුරුවන්ට පූජා කරන්න ඕනේ.

2. ඊළඟට පින්වතුනි බුද්ධාදී සත්පුරුෂයන්වහන්සේලාට දූත හෝ නො දූත හෝ අන්තත් සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා ම හිත, කය, වචනය කියන තුන් දෙරිත් යම්කිසි ප්‍රමාදදෝෂ වරදක් සිදු වුණා නම් ඒ සියලු වැරදි වලට සමාවේවා කියලා සමාව ගන්න ඕනේ.

ඇයි පින්වතුනි එහෙම සමාව ගන්න කියලා කියන්නේ - සසරේ දී හෝ පින්වතුනි ආර්ය උපවාදය කියලා යමක් වෙලා තිබුණොත් කවදවත් මේ ධර්මය කියන එක සාක්ෂාත් වෙන්තේ නැහැ කියලා පෙන්වනවා. ධර්මය කියන එකට උත්සාහවත් කරන්නවත් එපා කියලා පෙන්වනවා, මොකද ඒක නිෂ්ඵල ක්‍රියාවක්, ආර්ය උපවාදය එව්වරට බය යි. නමුත් මෙතැන තියෙන භයජනකකම තමයි ආර්ය උපවාදය කියන එක කෙනෙක් නො දූත වුණත් වෙන්නට පුළුවන් දෙයක්.

මේ ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා බුදුරජාණන්වහන්සේ අඹ වලට උපමා කරලා. 'අමුයි, අමුයි වගේ' පෙනෙන අඹ තියෙනවා, 'ඉදිලා නමුත් අමුයි වගේ' පෙනෙන අඹ තියෙනවා. 'අමුයි, ඉදිලා වගේ' පෙනෙන අඹ තියෙනවා. 'ඉදිලා, ඉදිලා' වගේ පෙනෙන අඹ තියෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ ධර්මතා භතරක් පෙන්වනවා.

'අමුයි අමුයි වගේ' කියලා කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ නැහැ, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ නැති කෙනෙකුගේ විදියටම හිත, කය, වචනය අසංවර ව කටයුතු කරන කෙනා 'අමුයි, අමුයි වගේ' ම පෙනෙනවා.

‘අමුයි, ඉදිලා වගේ’ පෙනෙන ගෙඩියක් වගෙයි කියනවා චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙලා නැහැ, නමුත් ඉරියව් එහෙම බොහෝ ම ප්‍රසන්නයි, බොහෝ ම පැහැපත්. අදිනපළදින කටයුතු, ආහාරපාන ගන්න වෙලාවත්, මේ ඉරියව් හැම දෙයක් ම හිතන, කියන, කරන දේවල් හුඟක් සංවරයි. නමුත් එයාට දුක්බ, සමුදය, නිරොධ, මාථී කියන චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙලා නැහැ, ‘අමුයි, ඉදිලා වගේ’.

ඊටපස්සේ තව අඹ වර්ගයක් තියෙනවා ‘ඉදිලා, අමුයි වගේ’ - දුක්බ, සමුදය, නිරොධ, මාථී කියන චතුරාර්ය සත්‍යය හොඳට අවබෝධයි, හොඳ දැනුමක් තියෙනවා. නමුත් එයාගේ බාහිරෙන් බැලුවහම සංවර බවක් පෙනෙන්නේ නැහැ, ඉරියව් වල සංසිද්ධන බවක් පෙනෙන්නේ නැහැ, රළු, පරුෂයි වගේ. ඉතින් මෙන්ම මෙතැන තමයි ටිකක් භයජනක තැන. අපි හැම කෙනෙක් ම බාහිරව කෙනෙක්ගේ කායික ක්‍රියාවේ රළුකම දැකලා, එහෙම නැත්නම් කපාකරන වචන වල ඇදපලදු බලලා, නැත්නම් ජීවිතයේ මොනවා හරි හැසිරීමක් බලලා මෙයාට නම් කොහෙද දහමක් තියෙන්නේ කියන කාරණාව සමහර විට අපිට හිතෙනවා. එහෙම හිතූණත්, හිතූණු පමණකින් ම ආර්ය උපවාදය වෙනවා. නමුත් පින්වතුනි එතැන ‘අමුයි වගේ පෙනුණාට ඉදිලා’. ඒ වගේ හොඳට චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය දන්නවා නමුත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් නැහැ. එහෙම වර්තක් ලෝකයේ තියෙනවා.

‘ඉදිලා, ඉදිලා වගේ’ චතුරාර්ය සත්‍යයක් අවබෝධයි, ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් බොහොම ප්‍රසන්නයි කියලා පුද්ගලයෝ හතර දෙනෙක් ඉන්නවා ලෝකයේ. ඉතින් මෙතැන දී ‘ඉදිලා අමුයි වගේ’ කියන පුද්ගලයෝ ඉන්න නිසා අපි උඩින් බලලා සමහර විට සසරේ දී හරි ආර්ය උපවාදය වෙන්නට පුළුවන්, කරන්නට පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා බුද්ධාදී ආර්ය උත්තමයන් වහස්සේලාගෙන් සමාව අරගෙන, වැඩිහිටි

ගුරුවරුන්ගෙන් සමාව ගන්න ඕනේ. මේකට කියනවා භාවනා පූර්වකාන්ත කියලා. ඒක කියවන්න ඕනේ නැහැ, කෙනාකෙනා ම ඒ ටික භාවනා කරද්දී කරන්න.

3. ඊටපස්සේ පින්වතුනි, භාවනාව කිව්වහම විශේෂයෙන් කාරණා දෙකක් තියෙනවා - සමථ භාවනා සහ විදර්ශනා භාවනා කියලා.

* පින්වතුනි, සමථ කියලා කියන්නේ 'සංසිද්ධන' අදහසින්. ඒ කියන්නේ විසුරුණු දෙයක්, ඇවිස්සුණු දෙයක්, ඒ විසිරීම නැතිකරන, සංසිද්ධන අදහසින් කියනවා සමථ කියලා. දැන් ගෙවල්දෙරවල් වල දී, ගමේගොඩේ දී ආරවුලක් රණ්ඩුවක් ඇති වුණොත් අපි සමථ මණ්ඩලයකට යනවා කියලා කියන්නේ. ඒ ආරවුල සංසිද්ධන තැනට යන එකට කියනවා සමථයකට පත්කරනවා කියලා. අපේ සිතෙන් තියෙන්නේ එකම කෙලෙස් අවුලක්. හිතේ-හිතේ කථා කෙරෙනවා. එක මොහොතක් නිකන් ඉන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. මේ සිත හරියට අළුගොඩකට පොල්ලකින් ගැහුවාම විසිරෙන්නා වගේ සිත විසිරිලා. මේ විසිරුණු සිත සංසිද්ධවා ගන්නට, එක්තැන් කර ගන්නට, තැන්පත් කර ගන්නට, නතර කර ගන්නට උපකාරීවෙන භාවනා කමටහන් වලට කියනවා සමථ කමටහන් කියලා. චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති කර ගන්නට උපකාරී කමටහන් වලට කියනවා සමථ කමටහන් කියලා. ප්‍රධාන වශයෙන් මේ කමටහන් බුදුරජාණන්වහන්සේ හතලිහක් පෙන්වා වදළා. ඒ සමථ කමටහනට තව තමක් තමයි චිත්ත භාවනා.

* තව තියෙනවා ප්‍රඥ භාවනා කියලා කොටසක්. අර ගාථාවේ පෙන්නුවේ චිත්තං පඤ්ඤාඤ්ච භාවයං කියලා. චිත්තං කියලා කිව්වේ සමථ කමටහන්, පඤ්ඤං කියලා කිව්වේ විදර්ශනාව. නැත්නම් ප්‍රඥ භාවනා කියලා කියන්නේ විදර්ශනාව.

විදර්ශනා කියලා කියන්නේ පින්වතුනි මේ ලෝකයේ අනිත් අය දන්නවාට දකිනවාට වඩා විශිෂ්ඨව දකිනවා, විශේෂයකින් දකිනවා, විවිධාකාරයෙන් දකිනවා කියන කාරණාවකින් විදර්ශනා, විපස්සනා කියලා කියනවා. පින්වතුනි, විපස්සනා කියන්නේ පාලියෙන්, විදර්ශනා කියන්නේ සංස්කෘත භාෂාවෙන්. සිංහල භාෂාවෙන් අපි කිව්වොත් 'ඇත්ත ඇතිහැටිය දකිනවා' කියන එක.

ඒ විදර්ශනා භාවනාවට හසුවෙන්නේ 'මේ ලෝකයා දන්නා වූ, ලෝකයා දකිනා වූ දෙයට වඩා විශිෂ්ඨ ව බලන, විශිෂ්ඨ ව දකින' එකටයි විදර්ශනා කියලා කියන්නේ. විශේෂයෙන් මෙතැන මේ ලෝකය තුළ අපි සකපුද්ගලභාවයක් ඇසුරු කරන තැනක, ඒ 'සකපුද්ගලභාවයට ඔබ්බෙන්' පවතින යථා ස්වභාවය 'නුවණින්' බලන එකට, විශේෂණයකින් බලන එකට, විවිධාකාරයෙන් බලන එකට කියනවා විදර්ශනා කියලා.

තව පැත්තකින් ගත්තොත් 'සකපුද්ගලභාවයකින් අපිට දූනෙන, අපිට හැගෙන අරමුණු තුළ නාමරූප කියන ධර්මතා දෙකක් තියෙන්නේ' කියන කාරණාව ප්‍රකට වෙන විදියට, ප්‍රකට කර ගන්නට බලන එකට විදර්ශනා කියලා කියනවා.

ලෝකයා පුද්ගලයෙක් හැටියට, සත්වයෙක් හැටියට දකින තැන, විශේෂ ශූන්‍යයකින් එයා ඇත්ත ඇතිහැටියේ බලනවා නාමරූප කියන ධර්මතා දෙකක පැවැත්මක් තියෙන්නේ, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා ඇසුරු කරන තැනක නිසසනො නිජ්ජවො සුඤ්ඤා - සකපුද්ගලභාවම භාවයෙන් ශූන්‍ය ධර්මතාවයක් තියෙන්නේ, නාමරූප ධර්මතාවයක් තියෙන්නේ කියලා දකින ටිකට තමයි කියන්නේ විදර්ශනා කියලා.

එතකොට මේ සමථ කමටහන විදර්ශනාවට උපකාරයි, විදර්ශනා කරන එක චිත්ත සමථයට උපකාරයි. ඔවුනොවුන්ට උපකාරී පිණිස යුගනද්ධව පවතිනවා. ඒ ධර්මතා දෙකට උපකාරී පිණිස සීලයක පිහිටනවා. මේ විදියට සීලයක පිහිටලා සමථ විදර්ශනා වඩන කොට පින්වතුනි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළ මේ ලෝකයේ ඇත්ත ඇතිහැටිය අපිට දකින්න පුළුවන් දවසක් එනවා.

ඒ දැකිය යුතු ඇත්ත මොකක් ද කියලා අපි අහගන්නට ඕනේ. අන්න ඒ ඇත්ත දැක්ක දවසටයි සසරේ ඉපදීම ඇති කරන සියලුම ආශ්‍රවයන්ගෙන්, සියලුම කෙලෙසුන්ගෙන් මනස මීදෙන්නේ.

කෙටියෙන් කිව්වහම නිවන් මග කියන එක තියෙන්නේ මේ ආකාරයට සංශිථ්‍යයෙන් කෙටිවෙලා, කැටිවෙලා. භාවනා කරන හැටි, ඒකට අදළ කාරණා ගැන සම්පූර්ණ විස්තර කියලා දෙන්න මම උත්සාහවත් වෙනවා.

මේ භාවනා කරනවා කියන කාරණාව පින්වතුනි එක තැනක ඉඳගෙන ඉඳීමෙන් ම විතරක් ම සිද්ධවෙන සිද්ධියක් නෙවෙයි. ඒක මුළු ජීවිතය පුරාවට ම විහිදිලා, විසිරිලා පවතින ධර්මතාවයක්.

පින්වතුනි මජ්ඣිම නිකායේ ගණකමොග්ගල්ලාන කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා. මේ සූත්‍රයේ දී එක්තරා දවසක් භාග්‍යවතුන්වහන්සේ විසාකා උපාසිකාව විසින් කළ පූච්චාරාමයේ වැඩසිටින කොට මොග්ගල්ලාන කියන බමුණෙක් ආවා. මේ බමුණා ගණන් උගන්නලා ජීවත්වෙන නිසා ගණකමොග්ගල්ලාන කියනවා. මේ ගණකමොග්ගල්ලාන බමුණා භාග්‍යවතුන්වහන්සේ ළඟට ඇවිල්ලා වන්දනා කරලා එකත්පසෙක ඉඳගෙන අහනවා 'ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන්වහන්සේ, මේ මීගාරමාතු ප්‍රසාදයේ පඩිපෙළ දිහා බැලුවාම අනුපූච්ච ක්‍රියාවක්, අනුපූච්ච ශික්ෂාවක්, අනුපූච්ච ප්‍රතිපදාවක් තියෙන්නේ. එකපාරටම උඩට නැගලා නැහැ. ටිකෙන්ටික තමයි උස්වෙලා තියෙන්නේ. ඒ වගේ අනුපූච්ච ක්‍රියාවක්,

අනුපූඵ ශික්ෂාවක්, අනුපූඵ ප්‍රතිපදාවක් මේ පඩිපෙළේ තියෙන්නෙත්. භාග්‍යවතුන්වහන්ස මේ වේදය උගන්වන බමුණන්ගේ අජ්ඣායනාය කිරීමේ දී, අජ්ඣායනාය ඉගෙන ගැනීමේ දී ඒක ද අනුපූඵ ක්‍රියාවක්, අනුපූඵ ශික්ෂාවක්, අනුපූඵ ප්‍රතිපදාවක් කොට ටිකෙන් ටික තමයි උගන්වන්නේ. භාග්‍යවතුන්වහන්ස, යම් සේ දුණු ශිල්පය ඉගෙන ගන්න අයගේ අනුපූඵ ක්‍රියාවක්, අනුපූඵ ශික්ෂාවක්, අනුපූඵ ප්‍රතිපදාවක් තියෙන්නේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි භාග්‍යවතුන්වහන්ස, අපගේ ද ඉගෙනීමේ පරම්පරාවේ අපට උගන්වන්න සුදුසු අතවැසියෙක් ලැබුණු විට අපි ඒ අයට අනුක්‍රමයෙන් තමයි උගන්වන්නේ.

එකට එකයි, දෙකට දෙකයි, තුනට තුනයි, හතරට හතරයි, පහට පහයි, හයට හයයි, හතට හතයි, අටට අටයි, නවයට නවයයි, දහයට දහයයි, ඊළඟට 100 දක්වා, දහ දක්වා, තව බොහෝ කොට උගන්වනවා. මේ විදියට අනුක්‍රමයෙන් තමයි අපි උගන්වන්නේ. ඔබවහන්සේගේ ශාසනයේත් අනුපූර්ව ක්‍රියාවක්, අනුපූර්ව ශික්ෂාවක්, අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක් පනවන්නට පුළුවන්ද? කියලා භාග්‍යවතුන්වහන්සේගෙන් මේ බ්‍රාහ්මණයා ඇහුවා.

ඒ වෙලාවේ දී භාග්‍යවතුන්වහන්සේ දේශනා කරනවා බමුණ, මගේ ශාසනයේත් අනුපූඵ ක්‍රියාවක්, අනුපූඵ ශික්ෂාවක්, අනුපූඵ ප්‍රතිපදාවක් පනවන්නට පුළුවන්. යම් සේ බමුණ, අශ්වයන් දමනය කරන කෙනෙකුට අශ්වයෙක්ව ලැබුණහම ඉස්සෙල්ලාම මුකවාඩමක් දනවා. දලා මත්තේ හික්මවනවා. ඒ වගේ පුරිසධම්මසාරතී වූ භාග්‍යවතුන්වහන්සේට දමනය කළ යුතු, පුද්ගලයෙක් ලැබුණාම, භාග්‍යවතුන්වහන්සේ මූලින්ම කරනවා කියලා කියන්නේ මොකක්ද?

දැන් පින්වතුනි, හොඳට මේ සූත්‍රයේ පෙන්වනවා නිවන් දැකීම සඳහා ටිකෙන් ටික කෙනා තුළ වඩා වර්ධනය කරගත යුතු ප්‍රතිපත්තිය මොකක් ද කියලා. බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්වනවා හික්මිය යුතු පුරුෂයෙක් හම්බ වුණහම මූලින් ම කරන්නේ මොකක්ද?

1. 'මහණ, මෙහෙ එන්න, ඇවිල්ලා සිල්වක් වෙන්න - ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවර සීලයෙන් සංවර වූ, ආචාර ගෝචරයන්ගෙන් යුක්ත ව ස්වල්පමාත්‍ර වූ වරදට භය දකිමින් ශික්‍ෂාවන් සමාදන් වෙන්න කියලා හික්මවනවාලූ.

මෝක්‍ෂයට පමුණුවන, මෝක්‍ෂයට මුල්වෙන කියන අදහසින් ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ කියලා කියනවා. එතකොට නිවනට පමුණුවන, නිවනට මුල්වෙන කියන අදහසින්. ඒ ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවර සීලයෙන් සංවර වෙන්න කියනවා.

ඊටපස්සේ ආචාර ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වෙන්න, අගෝචර ධර්ම අනභරලා සිල්වතෙකුට ගෝචර ප්‍රදේශය විතරක් ඇසුරු කරන්න. ඊටපස්සේ ඒ සිල් ටික කැඩීම තබා කඩන්න හිතන්නවත් හිතන්න එපා කියන තැනකින්, හිතන්නේ නැහැ කියන තැනකින් සංවර වෙන්න, හික්මෙන්න කියලා පෙන්වනවා.

2. භාග්‍යවතුන්වහන්සේට පෙනෙනවා පහු කාලයක දී මේ පුද්ගලයා සිල්වත් කෙනෙක් කියලා දැක්කහම, මෙයාව තව ටිකක් හික්මවනවා, ඔබ දැන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්ත වෙන්න. ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියලා කියන්නේ ඇහෙන් රූප නො බලන, කනෙන් ශබ්ද නො අසන එක නෙවෙයි. ඇහෙන් රූප බලන්නට ඕනේ, කනෙන් ශබ්ද අසන්නට ඕනේ. කොහොම ද? ඇහෙන් යම් රූපයක් බලන කොට නූපන් ලාමක අකුසලය උපදියි නම්, උපන් අකුසල ධර්මයෝ වැඩෙයි නම් එබඳු විදියේ රූප නො බැලිය යුතු යි. ඇහැ සංවර කර ගත යුතු යි.

මේ වගේ ස්පර්ශ ආයතන භය ම දැඩි ලෝභය, ද්වේෂය සහිත වූ ලාමක අකුසල ධර්මයෝ උපදියි නම්, ලාමක අකුසල ධර්මයෝ තමන් අනුව පවතියි නම්, මේ ලාමක අකුසලය ධර්මයෝ උපදින විදියට ඇහෙන් රූප බලන නිමිති, අනුනිමිති වශයෙන් ගන්න එපා කියනවා. ඇහැ හොඳට සංවර කර ගන්න කියනවා. ඊටපස්සේ කනෙන් ශබ්ද අහලා නිමිති, අනුනිමිති ගන්න එපා, ලෝභ, ද්වේෂ

ලාමක අකුසලය ධර්මයෝ උපදින විදියට. මේ වගේ ආයතන ටික සංවර කර ගැනීමක් අවශ්‍යයි පින්වතුනි නිවන් දකින කෙනෙකුට.

දැන් මේ නිවන් දකිනවා කියන කොට ජීවිතයට යෙදෙන්න තියෙන වැඩ ටිකක් කියලා හොඳට මතක තියාගන්න ඕනේ. මේ එක තැනක ඉඳගෙන භාවනා කරනවා කියන එක මේ විශාල වැඩපිළිවෙලක එක ප්‍රදේශයක්, එක කාරණාවක් විතරයි කියන එකත් පැහැදිලි කර ගන්නට ඕනේ.

මොකද, එදිනෙද ජීවිතයේ මේ පින්වතුන්ට මේ කාරණා ටික නැති නම් අපි බලාපොරොත්තු වෙන විමුක්තිට ළඟා වෙන්න අපිට ලේසි වෙන්නේ නැහැ, අපහසු යි. එතකොට භාවනාත් කරනවා, නමුත් ආශ්‍රව ධර්මත් ගෙවෙන්නේ නැහැ, හරියට දුවනවා දුවනවා, එක තැනක දුවනවා වගේ තේරෙයි මේ පින්වතුන්ට. ඒ නිසා මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති කර ගන්න ඕනේ. ඇහැ, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, ඒ වගේ ම මනස කියන ස්පර්ශ ආයතන හය ම අකුසල ධර්මයෝ උපදින විදියට නිමිති, අනුනිමිති ගන්න එපා.

3. ඉතින් මේ විදියට බුදුරජාණන්වහන්සේ අවවාද කරලා, අනුශාසනා කරලා හික්මවනවා. මේ විදියට හික්මුනා ම මේ පුද්ගලයාව තථාගතයන්වහන්සේ දැක්කාම මත්තේත් එයාව තවදුරටත් හික්මවනවා. මහණ, දැන් ඔබ භෝජනයේ පමණ දැනගන්න කියලා. ආහාරපාන ගන්න කොට ඒකේ රස තෘෂ්ණාවේ ගිජු නොවී මේ ආහාරය ගන්නේ ඇඟ පැහැපත් කරගන්න, තර කරගන්න නෙවෙයි, ශක්තිය වර්ධනය කරගන්න, මද වැඩිම පිණිස නෙවෙයි, මේ කය ජීවිතය දෙක රැකගන්න, මේ සසරින් එතෙර වෙත ධර්මය පුරාගන්න ජීවත්වීම පිණිසයි කියන කාරණාව බලලා ආහාරපාන ගන්න කියන කාරණාව කියනවා.

ඊටපස්සේ බුදුරජාණන්වහන්සේ පහු කාලයක දී මෙයා භෝජනයේ පමණ දන්නා වූ මට්ටමට පත් වුණු කෙනෙක් කියලා දැනගත්තහම, එයාව මත්තේත් හික්මවනවා.

එතකොට හොඳට බලන්න, මේ නිවන් දකින මාර්ගය අනුක්‍රමයෙන් ගැඹුරු බවට පත්කරලා බුදුරජාණන්වහන්සේ පනවලා තියෙන්නේ. මුලින් ම තිබුණා ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවර සීලය. ඊටපස්සේ ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය. ඊටපස්සේ භෝජනයේ පමණ දන්නාකම.

4. ඊටපස්සේ බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නවා 'නිදි දුරුකිරීමෙන් යුක්ත වෙන්න' කියලා. නිදි දුරුකිරීම කියලා කියන්නේ පින්වතුනි දහවල් කාලයේ දී පුළුවන් තරම් ඉඳගනිමින්, සක්මන් කරමින් ආවරණීය ධර්මයන්, නිවරණ ධර්මයන් දුරුකරන්නට වෙහෙසිය යුතු යි. ඊ ප්‍රථම යාමයේ දීත් ඉඳගනිමින්, සක්මන් කරමින් වීරිය කළ යුතුයි නිවරණ ධර්මයන් දුරුකරන්නට.

පින්වතුනි, රාත්‍රි කාලය යාම තුනකට බෙදනවා ප්‍රථම යාමය, මධ්‍යම යාමය, පශ්චිම යාමය කියලා. අපි ගත්තොත් හවසන හයේ ඉඳලා පහුවද උදෑසන හය දක්වා, එතැන හවසන හයේ ඉඳන් ඊ දහය දක්වා තියෙන කාලය ප්‍රථම යාමය වෙනවා. ඊ දහයේ සිට උදෑසන දෙක දක්වා පවතින කාලය මධ්‍යම යාමය වෙනවා. පාන්දර දෙකේ සිට උදෑසන හය දක්වා තියෙන කාලය පශ්චිම යාමය වෙනවා. රාත්‍රියක් කියලා කියන්නේ යාම තුනක්, තුන්යමක්.

ඉතින් මෙතැනදී,

ප්‍රථම යාමය කියලා කියන්නේ රාත්‍රියේ දීත්, හවසන්, අඩුම ගණනේ ඊ දහය වෙනතුරුවත් භාවනා ආදී ගුණධර්මයන් පුරන්නට වීරියය කළ යුතුයි කියලා බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්වනවා.

මධ්‍යම රාත්‍රියේ නිදගන්න කියනවා, දකුණු ඇලයට හැරිලා පාදයක් පාදය උඩ තබාගෙන සිංහසෙය්‍යාවෙන් සැතපෙන්න කියලා.

නැවත උදෑසන අවදි වෙන්න ඕනේ බුදුරජාණන්වහන්සේ වදළ විදියට පාන්දර දෙකට නැගිටිය යුතුයි භාවනා

කරන්න. දෙක පැත්තකින් තැබේවා තුන, හතරවත් අපි නැගිටිනවා නම් නේද? බොහෝ වෙලා නින්දට කල් ගත කරන්නේ නැහැ.

මේකට කියනවා නිදි දුරුකිරීමෙන් යුක්ත වෙනවා කියලා.

එතකොට නිවන් දකින්න, සසර දුක ගෙවාගන්න උවමනා කෙනෙකුගේ ජීවිතය හැඩගස්වා ගතයුතු දේවල්. අපිට මේ 'දැනගත්ත දේ වුණත් දැකගන්න' බැරි, බණ ඇහුවාට භාවනා කළාට ඇයි ආශ්‍රව ධර්ම දුරුවෙන්නේ නැත්තේ? අපි තුළ නිවැරදි ප්‍රතිපත්තියක් නැති නිසා. ඉමෙ ව සුභද්‍ර සමමා විභරෙය්‍යං අසුඤ්ඤා ලොකො අරහනෙනහි අසසාති - බුදුරජාණන්වහන්සේ පිරිනිවන් මඤ්චකයේ දී දේශනා කරනවා සුභද්ද කියන හිසුටට, 'සුභද්ද, මනාකොට පිළිවෙත් පුරනවා නම් මේ ලෝකයේ කිසි කලෙක රහතුන්ගෙන් හිස් වෙන්නේ නැහැ' කියලා.

එතකොට ඒ කාරණාවෙන් පෙනෙනවා දැන් රහත්වෙන්ත බැහැ, දැන් ඒ කාලය නෙවෙයි, මේ විකාලය කියලා. එහෙම එකක් නැහැ. මනාකොට පිළිවෙත් පුරනවා කියන කාරණාව අඩුයි. එතකොට සම්මාදිට්ඨිය දැනගන්න ඕනේ, ඒ සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගැනීම සඳහා වෙහෙසෙනවා කියන වීර්යය අඩුවෙලා.

මේ පින්වතුන් අහලා තියෙනවා සැවැත් නුවර හත්කෝටියක් ජනකාය හිටියා. පන්කෝටියක් ආයථිය ශ්‍රාවකයෝ, ගිහිගෙවල් වල අය සෝවාන්, සකදගාමී, අනාගාමී වුණු අය හිටියා කියලා පෙන්වනවා. මේ පින්වතුන් දන්නවා ද ඒ කථාවන් හරි පුදුම කථා, හරි පුදුමාකාර චරිත. ගිහිගෙවල් වල හිටියත් ඒ අය, රැකිරණා කරමින්, පුදුම විදියට වෙහෙසුණු අය. එහෙම වෙහෙසිලා නිවන් දැකලා තියෙන්නේ.

අවස්ථානුකූලව මම කෙටියෙන් කථාවක් කියන්නම් - එක උපාසක මහත්තයෙක් ඉන්නවා එයා දවසක් සැවැත්නුවර ඉඳලා රජගහනුවරට කිසියම් වැඩකට යන්න වුණා. තනියම යනකොට ඒ කාලයේ මග දිගට හොරුන් ඉන්නවා. යන්නේ කොහොමද කියලා

ඉන්න කොට වෙළඳමේ යන කරත්ත ටිකක් හම්බ වුණා. මෙයා කරත්ත පිටුපසින් ගියා. හුඟක් දුර ගිහිල්ලා රැ කරත්ත ටික නතර කරලා හැමෝම මහත්සියට නිදගත්තා. උපාසක මහත්තයා කල්පනා කරනවා මෙහෙම නිදගෙන නම් සසර ගෙවාගන්න බැහැ. දැන් මේ වැඩකට යන ගමන්. එයා රැ ප්‍රථම යාමයේ දී සක්මන් භාවනාව කළා. ගැල් පන්සියය පේළියට නතර කරලා තියෙනවා. එහා කෙළවරේ ඉඳන් මෙහා කෙළවරට සක්මන් කරනවා. මෙහා කෙළවරේ ඉඳන් එහා කෙළවරට සක්මන් කරනවා. දැන් මේ කරත්ත ටික පැහැරගන්න හොරු කණ්ඩායමක් ඇවිල්ලා. අනිත් ඔක්කෝම නිදි. හොරු හිතනවා මේ කරත්ත ආරක්ෂා කරන පුරුෂයෙක් කියලා. දැන් ඔය හිටියාට මෙයා තව ටිකකින් නිදගනියි නේ කියලා හොරු කඩු, යකඩ පොලු අතේ තියාගෙන හැගිලා ඉන්නවා. ඇයි මෙයා කැගහපු ගමන් අනිත් අය ඇහැරෙනවා නේ. කරත්ත පන්සියයේ ඉන්න සෙනඟ වැඩියි හොරුන්ට වඩා. ඇහැරුණොත් අමාරුවේ. ඉතින් හොරු බලාගෙන හිටියා හිටියා ඔන්න ප්‍රථම යාමයේදීත් නැහැ. මෙයා කල්පනා කරනවා

‘මධ්‍යම යාමයේ තථාගතයන්වහන්සේ නිදගන්න පනවලා තියෙනවා, නමුත් ජරාමරණ තුරුල් කරගෙන ඉන්න මට නින්දෙන් කවර සැනසිල්ලක් ද? මේ කාලයේ මම වීයඝීය ම කළ යුතුයි ’,

කියලා මධ්‍යම යාමයේදීත් මෙයා අර ගැල් පන්සියයේ එහා කෙළවරේ ඉඳන් මෙහා කෙළවරට භාවනා කරනවා. හොරු මොකද කරන්නේ තව ටිකකින් මෙයා නිද ගනියි කියලා ඔහොම බලාගෙන ඉඳලා ඉඳලා ඉරළිය වැටෙන තුරුම මෙයා සක්මන් කළා. හොරු මොකද කරන්නේ උදෑසන කැගහලා, කැගහන සද්දට කරත්තකාරයෝ නැගිටිනවා. හොරු කියනවා මේ පුද්ගලයා හින්දා නුඹලා සියල්ලෝම බේරුණා, මෙයාට හොඳට සලකන්න කියලා කඩු පොලු ටික දලා යනවා. ඉතින් බුදුරජාණන්වහන්සේ ළඟට මේ උපාසක මහත්තයා ආපහු ගිහිල්ලා අහනවා ප්‍රශ්නයක් ‘ස්වාමීනි, තමන්ව රකින කෙනාම අනිත්

අයවත් රකිනවා නේද?' කියලා. ඊටපස්සේ භාග්‍යවතුන්වහන්සේ 'ඔව්, ඒක එහෙමමයි' කියලා පෙන්වන කොට ඔය කථාව කියනවා.

මම ඔය කථාවෙන් කිව්වේ එද සෝවාන්, සකදගාමී, අනාගාමී කියලා කිව්වාට ගෙවල් වල ඉඳලා, ඒ අය ද නිකන් ම පිගානකට තියලා සෝවාන්, සකදගාමී භාවය ලැබිලා නැහැ. හොඳට වියඝීයවන්න වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි අද දවසේදී ද නිවන් දකිනවා නම් වියඝීයවන්න විය යුතු යි. ඉතින් මේ නිදි දුරුකිරීමෙන් යුක්ත වෙනවා කියන කාරණාව අද දවසේදී අපිටත් අයිතියි කියන කාරණාව මතක් කරනවා. මෙය ද මේ නිවන් දකින ක්‍රමය. මේ භාවනාවෙන් බැහැර යමක් නෙවෙයි.

එතකොට භාවනා කරන කෙනා, නිවන් දකින්න බලාපොරොත්තු වෙන කෙනාගේ මාර්ගය සකසා ගතයුතු ආකාරය, * ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවර සීලයෙන් සංවර වෙන්න ඕනේ, * ඉන්ද්‍රිය සංවර වෙන්න ඕනේ, * භෝජනයේ පමණ දැනගන්න ඕනේ, * නිදි දුරු කිරීමෙන් යුක්ත වෙන්න ඕනේ.

5. ඊළඟට තමයි පින්වතුනි මේකේ ප්‍රධාන ම, විශේෂ ම කාරණාව.

එහෙම සංවර වුණු කෙනාට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා 'මහණ ඔබ දැන් සතිසම්පජ්ඣයෙන් යුක්ත වෙන්න'. ඔන්න දැන් සිහිනුවණින් යුක්ත වෙන්න කියලා පනවනවා.

පින්වතුනි, මේ සිහිනුවණින් කටයුතු කරනවා, සතිසම්පජ්ඣය හුරුකරනවා කියන තැන හරි වටිනවා. මේ ටික තමයි භාවනාවෙන් හුරුපුරුදු කරන්නේ, මේ සතිසම්පජ්ඣය, මේ ටික එකින්එකට සම්බන්ධ යි.

- සතිසම්පජ්ඣය කියන එක අමාරුයි නිදි දුරුකිරීම නැති කෙනාට.

- නිදි දුරුකිරීම අමාරුයි හෝජනයේ පමණ නො දන්නා කෙනාට.
- ඒක අමාරුයි ඉන්ද්‍රිය අසංවර වුණු කෙනාට.
- ඉන්ද්‍රිය සංවරය අමාරුයි ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවර සීලය නැති කෙනාට කියලා,

මේ සීලය එකින්එක එකින්එක සම්බන්ධවෙලා තියෙනවා.

පින්වතුනි සතිසම්පජ්ඣෝදය කියලා කියන්නේ මොකක් ද? සිහිනුවණින් කටයුතු කරනවා කියන එක. මම ඒකට උපමාවක් කියන්නම්; මෙතැන ඇති අවුරුදු බර ගණන් භාවනා කරන අය. මම එක කාරණාවක් අහන්නම්. හවසට අපි බුද්ධ වන්දනා කරනවා. කරණයමෙන් සුත්‍ර ආදී සුත්‍ර කියනවා. සුත්‍ර සජ්ඣායනා කරන කොට, බුද්ධ වන්දනා කරන කොට කාට ද පුළුවන්කම තිබුණේ, කවුද සමත් වුණේ ඒ ගාථාව පටන්ගන්න වෙලාවේ ඉදන්ම, ගාථාව තුළ ම හිත ඉබේම තියෙනවා, ගාථාව කියද්දී මුළු ගාථාවත් එක්කම දැනුම් සහිතවම ඉන්නවා, ගාථාව අවසන් වුණෙන් දැනුම් සහිත බවකින් මයි. ගාථාව කියද්දී පෙරපසු මනස කොහොටවත් යන්නේ නැතිකම 'ඉබේම' හුරුවෙලා තියෙන්නේ කාටද කියලා බලන්න. හොයාගන්න හරි දුර්ලභ වෙයි. බලන්න හැමදම අර රෙදිසෝදන මැෂින් එකකට රෙදිටික හේදෙන්න දලා අපි එකඑක වැඩ කරනවා වගේ, මේ බුද්ධ වන්දනා කරනවා කියන එක ඉබේම කියවෙනවා, හිත යටින් එක එක දේවල් කරන්නේ නැත් ද අපි? දැන් අපිට භාවනාව වෙලා ද?

භාවනාව කියන එක, සතිසම්පජ්ඣෝදය කියලා කියන්නේ කරන කරන දෙය සිහියෙන් ම කරනවා. මේකට ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් ඕනේ නැහැ. මෙතැන ප්‍රඥාව නැතිකම කියන්නේ මොකක් ද - කරන කියන දෙයත් එක්ක සිහිය පවත්වාගන්න නො දන්නාකමයි 'මෙතැන අනුවණකම' කියන්නේ.

ඒ කිව්වේ බුද්ධ වන්දනාව කරන කොට, අපි කියමු ඉතිපිසො ගාථාව කියනකොට ආරම්භයත් හොඳට ම දන්නවා, පෙර-පසු

මනස ටිකක්වත් අහකට ගිහිල්ලා නැහැ. ඉතිපිසො භගවා අරහං සම්මාසම්බුද්ධො විජ්ජාවරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදු අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරතී සන්නාදෙවමනුස්සානං බුද්ධො භගවා'ති කියන කොට පෙර-පසු මනස ටිකක්වත් අහකට යන්න දුන්නේ නැහැ. ගාථාවේ ආරම්භය වගේ ම පැවැත්මත්, පැවැත්ම වගේ ම අවසානයත් - ආරම්භධාතු, පරක්කමධාතු, නික්කමධාතු කියන තුන් වියඪීය ම යෙදිලා තියෙනවා. ආරම්භධාතු කියන්නේ යමක ආරම්භයටත් නුවණයි, පරක්කමධාතු කියලා කියන්නේ ඒක පවත්වාගෙන යාමේදීත් ඒ විදියට ම නුවණයි, සිහියයි. නික්කමධාතු කියලා කියන්නේ ඒ ධර්මයෙන් නික්මෙන කොටත්, අවසන්වෙන කොටත් ඒ විදියට ම නුවණයි, සිහියයි.

එතකොට, යම් ක්‍රියාවක්, යමක් කියන කොට, යමක් කරන කොට ආරම්භයයි, පැවැත්මයි, අවසානයයි කියන තුන ම එක විදියට දැනුම් සහිත බවකින් පවත්වාගෙන යන විර්යයට කියනවා ආරම්භධාතු, පරක්කමධාතු, නික්කමධාතු කියන විර්යයෙන් යුක්තයි කියලා. අන්න ඒ විර්ය නැතිකමයි තියෙන්නේ.

ඉතින් මෙතැන දී සිහිය කියලා කියන්නේ, දැන් අටවිසි වන්දනාව එහෙම කරන කොට මේ පින්වතුන්ට ටිකක්වත් භාවනාවෙන් බැහැර නෙවෙයි. භාවනා කරන්න හොඳ වෙලාවක්. මේ පින්වතුන් ගාථා ටික කියන කොට පෙරපසු මනස ටිකක්වත් යන්න නො දී අද පුළුවන් නම් ගාථා ටික කියන්න. කියලා අවසන් වෙනකොට මේ පින්වතුන් භාවනාත් කරලා තියෙනවා, වන්දනාත් කරලා තියෙනවා.

එතකොට ඇයි බණ ඇසීම භාවනාමය ආනිශංසයක් කියන්නේ? බණ පදයක් පදයක් ගානේ මනස තබා ගත්තොත්, මේ පින්වතුන් භාවනාවකින් කරලා තියෙන්නේ ඒ ටිකත්.

ඊළඟ දෙය තමයි අපි යමක් කයින් කරන කොට පින්වතුනි, කරනකරන දෙය දැනුම් සහිත බවකින් ම ඉන්න. දැන් මෙතැන තියෙන මේ රෙකෝඩරය කියන්න, මම මේක ගන්න අත දැමීමොත් අමුතු විදර්ශනාවක් ඔනේ නැහැ මෙතැන දී සිහිය විතරයි දියුණු

කරන්නේ. මේ ද්‍රව්‍යය ගන්න අත දුටු බවත් හොඳට ම දන්නවා, 'අත දුම්මා, අත දුම්මා' කියලා හිතන්න ඕනේ නැහැ. අත දුටු බවත් දන්නවා, අල්ලගත්ත බවත් දන්නවා, ඒක ළඟට ගත්ත බවත් හොඳට දන්නවා. දැනුම් සහිතවමයි කළේ. ඊටපස්සේ ඒක දැනුම් සහිතවමයි තිබ්බේ.

ඒ කිව්වේ මෙතැනදී උපායක් මේ කරන්නේ.

- හිත වර්තමානයක තබාගන්න අපිට බැරිකම හින්දයි නිවරණ ධර්ම අනුව මනස යන්නේ.
- නිවරණ ධර්ම අනුව මනස නො යන්න නම්, හිත නිතරම වර්තමානයක හුරු කරන්න ඕනේ.
- වර්තමානයක හිත තබාගන්න බැරි හින්දා අපි උපායක් කරනවා, කියන, කරන, හිතන දෙයට සිහිය හේත්තු කරගෙන වර්තමානයක ඉන්නවා.

දැන් පින්වතුන් සක්මන් භාවනාව කියලා කරලා තියෙන්නේ මොකක්ද කියලා දන්නවා ද? මේ පින්වතුන් කකුල ඔසවනකොට ඔසවනවා කියලා දැනුම් සහිතව ම කළේ, ගෙනියනවා කියලා දැනුම් සහිතවම කළේ, තබනවා කියලා දැනුම් සහිතව ම කළේ මොකට ද මේ? පෙරපසු මනසට එහාට මෙහාට යන්න නොදී වර්තමානයක තබාගන්න හිත හුරු කරන එකට. මේ කරලා තියෙන්නේ උපායක්. එතකොට සක්මන් කළත් බුද්ධ වන්දනා කරන කොටත් පෙර-පසු මනසට එහාට මෙහාට කොහොටත් යන්න නොදී ඒ ගාථාව කියන ටික තුළ ම මනස තබාගත්තම වර්තමානයක ඉන්නේ. එතකොට අතීත අනාගත දෙක අනුව කෙලෙස් හිතන්න හිතට යන්න ඉඩ නැහැ. නිවරණ ධර්ම වලට ඉඩ නැතිවෙනවා.

ඒ වගේ, කයින් මොනවාම හරි දෙයක් කරන කොට, කරන කරන දේ අරභයා හොඳට සිහියෙන් කරන්නට ඕනේ. ඊටපස්සේ ඇවිදින කොටත්, වටපිට බලන කොටත් සිහි ඇතුළු ම ඇවිදින්න, සිහි ඇතුළු ම වටපිට බලන්න.

පින්වතුනි, මේ ඉරියව් පැවැත්ම ම හිත සමාධි වෙන්ත බෙහෙවින් ම බලපානවා. සියයට හැටකටත් වඩා හිත සමාධි වීමේ ප්‍රවණතාවය තියෙන්නේ 'කායික ක්‍රියාවක සිහිය පැවැත්වීම' මතයි. එක තැනක ඉඳගෙන හිටියාට නෙවෙයි.

'එක තැන ඉඳගෙන ඉන්න කොට' ඇතිවෙන චිත්ත සමාධිය, 'පවත්වනවා' කියන එක අමාරුයි. නමුත් ඉරියව් පරිහරණයේ දී ඇතිවෙන චිත්ත සමාධිය පෙන්වනවා ධර්මයේ ලේසියකට නැතිවෙන්නේත් නැහැ කියලා.

එයා ඉරියව් පරිහරණය කරද්දීත් හිත සමාධියි නම්, ඉඳගෙන ඉන්න කොට සමාධිය නැතිවෙනවා කියන එක වෙන්නේ ම නැහැ. දැන් ඉඳගෙන ඉන්න කොට හිත සමාධි වුණාට, ඉරියව් පරිහරණය කරන කොට හිත රැකගන්න ඉගෙනගෙන නැති හින්දා ඒ සමාධිය බිඳෙනවා.

ඒ නිසා හැම වෙලාවේම ඉරියව් පරිහරණය කරන කොට හිත සමාධිවෙන විදියට ම කළ යුතුයි.

මේ පින්වතුන් දන්නේ නැහැ අද අපි කය පරිහරණය කරන, වචනය පරිහරණය කරන විදියට ම 'තියෙන සමාධියක්' ඩැහැගන්න විදියටයි, තියෙන සමාධියක් කැඩෙන විදියටයි අපි ඉරියව් පරිහරණය කරන්නේ. නමුත් අපේ කය, අපේ වචනය පරිහරණය කරන ක්‍රමයට ම හිත සමාධි වෙනවා නම්, අන්තිමට ඒකයි භාවනාව කියන්නේ. එව්වරට අපේ කායික ඉරියව් සංවරයි.

මම ඒකට උපමාවක් කියන්නේ අඩියේ මණ්ඩි තියෙන, උඩින් වතුර පෑදිලා තියෙන භාජනයක අපි එක පාරට ම වතුර ගන්න කෝප්පයක් දූම්මොත් මොකද වෙන්නේ? දුපු ගමන් ම, පෙර-පසු නැතුව ම කැලැත්තීලා, අපිට හොඳ වතුර කවදවත් හම්බවෙන්නේ නැහැ. හම්බවෙන්නේ මණ්ඩිත් එක්කමයි නේද? හොඳයි අඩියේ මණ්ඩි මිදුණු, උඩින් පිරිසිදු වතුර ටිකක් තියෙන තැනක මණ්ඩි කවලම් වෙන්නේ නැතුව පිරිසිදු වතුර ටිකක් ගන්න ඕනේ කෙනා අර විදියට දලා හරියන්නේ නැහැ. මොකක් ද කරන්න වෙන්නේ?

බලන්න හෙමින් නෙවෙයි ද ඒකෙන් ගන්නේ කියලා. හරියට කෝප්පයට, වතුරට රිදෙන් නැතිවෙන්න වගේ, මණ්ඩි ඇවිසෙන්නේ නැතිවෙන්න, කැකැරෙන්නේ, කැලැන්තෙන්නේ නැතිවෙන්න සංසිදුණු එක සංසිදෙන් ම දීලා, නො විසිරුණු එක නො විසිරෙන බවට ම පත් කරලා නෙවෙයි ද හෙමින් ගන්නේ?

ඒ වගේ පින්වතුනි අද අපි යමක් ගන්න කොට ගන්නේ එකපාරට ම කෝප්පේ දලා ගන්න කොට මණ්ඩින් එනවා වගේ, අද අපි 'ගන්නවා නෙවෙයි, අපි උදුරගන්නවා'. ඒ කියන්නේ මොනවා හරි දෙයක් තියෙනවා නම් ක්ෂණික ව ගන්නේ. මේ ගන්න වේගයට ම හිතේ සමාධිය නැති වෙනවා. මොනවා හරි දෙයක් දිහා බලන්නේ එක පාරට ම අනිත් පැත්ත හැරිලා බලන්නේ. බලන වේගයට ම හිතේ සමාධිය නැති වෙනවා.

නමුත් පින්වතුනි, මේ භාවනා කරන කාලයේදී කිසි කෙනෙක් රළු කායික ක්‍රියාවක් පවත්වන්න එපා. මේ පින්වතුන් මෙතෙක්ට ආවේ හිත දියුණු කරන්න හුරුවෙන්න. හුරු වුණාට පසුව ගෙදරදෙරේ දී ඒ හුරුවට කටයුතු කරන්න පුළුවන්. මොනවා හරි තියන කොට කය නිබර කරලා, බොහෝම හෙමින්, අර මණ්ඩි මිදුණු භාජනයට කෝප්පය දලා හෙමින් වතුර ගන්නවා වගේ, මේ තියන භාජනය අත නිබර කරලා, කය නිබර කරලා, බොහෝම සංවරව, හිතට මේක තේරුම් ගන්න, විදින්න වෙලාව දීලා, බොහෝම හෙමින්ම තමයි කරන්න ඕනේ.

එතකොට වටපිට බලන්න ඕනේ වුණොත්, බලනවා කියන කාරණාව ගැන සිහි ඇතුළුව, නුවණ ඇතුළුව ම, තමන් බලනවා කියන එක දැනදැන ම බලන්න ආපහු හැරිලා. දැනුම් සහිත බවකින් තොරව කිසිම දෙයක් කරන්නේ නැහැ. දැනුම් සහිත බව, සිහිනුවණ එකතු වුණොත් 'කරන දෙයට' මේ කායික ක්‍රියාව පුදුම විදියට සංවරයි. බලනවා කියන දෙයට සිහිනුවණ එකතු වුණොත් ඉබේමයි සංවර. වචනයට සිහිනුවණ එකතු වුණොත් ඉබේමයි සංවර. මේ වගේ සතිසම්පජ්ඣයෙන් යුක්ත වෙන්න ඕනේ.

දූතට ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රයේ මේ ප්‍රධාන කාරණා ටික තේරුම් ගන්න. සිල්වත් වෙන්නට ඕනේ. ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගන්න ඕනේ. භෝජනයේ පමණ දැනගන්න ඕනේ. නිදි දුරුකිරීමෙන් යුක්තව සතිසංවරයෙන් යුක්ත වෙන්න ඕනේ. මේ වගේ අනුක්‍රමයෙන් ටිකෙන්ටික නැඹුරුවෙලා, ගැඹුරුවෙච්ච ප්‍රතිපදාවක් තියෙන්නේ. මේ එකක්වත් අතහැරලා නිවන්මග පිරෙන්නේ නැහැ. එකක්වත් අතහරින්න කාරණා නැහැ. මේවා ඔක්කෝම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ.

මේ සූත්‍රයේ ඉතිරි කොටසත්, භාවනා කරන හැටිත් ඊළඟ දේශනයෙන් පැහැදිලිකරලා දෙන්නම්.

2. ජීවිතය පුරාවට ම විහිදෙන සිහියේ හුරුවක් වෙත...

නමොකසුස හගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසුස

අපි ගණකමොග්ගල්ලාන සුත්‍රයේ ඉතුරු ටික දෑන් දේශනා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් ඒ ගණකමොග්ගල්ලාන බ්‍රාහ්මණතුමා අහපු ප්‍රශ්නයට අනුව බුදුරජාණන්වහන්සේ පැනෙව්වා “මගේ ශාසනයේත් මේ ආශ්‍රවක්‍ෂය කරන ප්‍රතිපදාව, නැත්නම් දුක්ඛනිරෝධගාමිණී පටිපදාව අනුපූර්ව ක්‍රියාවක්, අනුපූර්ව ශික්ෂාවක්, අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක් හැටියට ක්‍රමක්‍රමයෙන් ටිකෙන්ටික ගැඹුරුවෙලා, ගැඹුරුවෙලා පවතින ධර්මතාවයක් හැටියට පනවන්න පුළුවන්” කියලා.

ඉතින් මුලින් ම තථාගතයන්වහන්සේ පැනෙව්වා හික්මිය යුතු පුරුෂයෙක් ලැබුණා ම එයාට සිල්වත් වෙන්න කියනවා. පහුකාලයක එයා හොඳට සිල්වත් වෙලා සිල් රකින බව දකින කොට එයාට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති කරගන්න කියනවා. ඊටපස්සේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති කරගන්න කෙනෙක් බවට පත්වුණහම හෝජනයේ පමණ දැනගන්න කියලා කියනවා. හෝජනයේ පමණ දැනගන්නා ම නිදි දුරුකිරීමෙන් යුක්ත වෙන්න කියනවා. නිදි දුරුකිරීමෙන් යුක්ත වුණහම සතිසම්පජ්ඣයෙන් යුක්ත වෙන්න කියනවා. ඒ සතිසම්පජ්ඣය ගැන තමයි අපි පළමු දේශනාවේ දී විස්තර කරමින් සිටියේ.

ඒ ගැන තව ටිකක් විස්තර කළ යුතු යි.

පින්වතුනි, මෙහෙම කාරණාවකුත් තියෙනවා. සතිසම්පජ්ඣය කිව්වේ සිහිනුවණින් වැඩකටයුතු කරන එක. සිහිනුවණින් ම වැඩකටයුතු අපට කරන්න බැරි වෙන මොකුත් නිසා නෙවෙයි, ඊට පහළින් තිබුණු අතින් කාරණා ටික අපේ ජීවිතයේ නැති නිසා.

එහෙම නැති වුණහම අපිට හැම කටයුත්තක් ම සිහියෙන් කරනවා කියන එක රළු වැඩි යි. කරන්න අමාරු යි. සිල්වත්කම

අඩුයි, එහෙම නැතිනම් ඉන්ද්‍රිය සංවරය අඩුයි, එහෙම නැතිනම් හෝපනයේ පමණ දන්නකම අඩුයි, නැතිනම් නිදි දුරුකිරීම අඩුයි. ඉතින් පහත තියෙන ධර්මතා ටික හැඳුණා ම, පූර්ණය වුණහම - ඒකේ එක එක මට්ටම් තියෙනවා, එක එක්කෙනාට පුළුවන් මට්ටම් තියෙනවා - ඒ ඒ මට්ටමට එයාට ඉන්ද්‍රිය සංවරය කරගන්න පුළුවන්, සතිසම්පජ්ඤාය පහසුයි.

සතිසම්පජ්ඤාය කියනකොට සිහිනුවණ. මේ සිහියෙන් කරන්නේ, සතිසම්පජ්ඤායෙන් කරන්නේ වර්තමානයක ඉන්න හිත හුරුකරන එක.

පින්වතුනි අපේ හිතට අමාරු ම දේ තමයි සැබෑවෙන් ම පවතින වර්තමානයක ජීවත්වෙන එක. අතීතය මැරලා, අනාගතය ඉපදිලා නැහැ. ඒත් හිතට හැමවෙලාවේ ම හුරු, මැරුණු අතීතය සිහි කරකර, නූපත් අනාගතය අරමුණු කරකර ඉන්න තමයි හිතට හුරු. ඒකේ කිසි ම බරක් දූනෙන්නේ නැහැ, අපහසුවක් නැහැ, ඉන්න පුළුවන්.

නමුත් ඒ කාරණා දෙපැත්තම බොරුවක්. මොකද නිරුද්ධ වුණු නැති වුණු දේත්, නූපන්න නොහටගත්ත දේත් 'සැබෑවක් නෙවෙයි'.

ඉතින් ඇත්තට ම වර්තමානයක ඉන්නවා නම් අලුතින් කෙලෙස් එන්නේ නැහැ. අතීතයේ තියෙන 'කෙලෙස් හුරුවට' අවදිවෙන්න විදියක් නැහැ. එතකොට 'වර්තමානය කියන කාරණාව ඇත්ත ඇතිහැටියේ' දකින්න පහසු යි. ඇත්ත ඇතිහැටියේ දකින්න පුළුවන්.

පින්වතුනි, අපි වර්තමානයක තියෙන ඇත්ත දකින්නේ කොහොම ද, ඇත්ත දකින්න පුළුවන් වෙනවද අපි හැමවෙලාවේ ම මනෝමයෙන් අතීතයක සහ අනාගතයක ජීවත් වෙද්දී? වර්තමානයක තියෙන ඇත්ත දකින්න මොන විදියටවත් පුළුවන්කමක් නැහැ අපි බොරුවක් තුළ ඉන්නකල්.

නිරුද්ධ වුණු දේවල්, මොනවා ද නිරුද්ධ වුණු දේවල් - ඇහෙන්න දැකපු රූප, කනෙන් අහපු ශබ්ද, නාසයෙන් ලබපු ගන්ධ, දිවෙන් ලබපු රස, කයෙන් ලබපු ස්පර්ශ, සිතින් සිහි කරපු දේවල්. ඉපිද නිරුද්ධ වුණු දේවල්, අතීතය අනුව ගිය දේවල්, හටගෙන නැති වුණු දේවල්, විගත වූ දේවල්, හැමවෙලාවේ ම තලුමරණ එක තමයි, හිතෙන් සිහි කරන එක තමයි හිතේ වැඩේ.

අර මම කියන්නේ හරකෙක් උදේ ඉඳන් හැමතැනම ගිහිල්ලා තණකොළ කාලා ඇවිල්ලා ඊටපස්සේ එකතැනකට වෙලා වමාර වමාරා කනවා වගේ, මේ ස්පර්ශ ආයතන හය අරගෙන රවුමක් දෙකක් ගිහිල්ලා ඒ ස්පර්ශ ආයතනයන්ට හම්බවෙන අත්දැකීම් ටික ආපහු පැත්තකට වෙලා ඉඳගෙන හිතන එක, සිහි කරන එක තමයි මේ හිතේ ස්වභාවය. එතකොට ඒක බොරුවක්.

මෙතැනදී මේ සමථ කමටහනින් කරන්නේ, නැත්නම් සතිසම්පජ්ඤායෙන් කරන්නේ වර්තමානයක ඉන්න හිත හුරු කරන එක.

ඇත්තට ම මේ සමථ කමටහනකින් අපි බුදුගුණ, අසුභය, මරණය, මෛත්‍රිය කියන මේ හැම කමටහනක් ම මේ පින්වතුන් වැඩුවා ම හිත සමාධි වෙනවා කියලා කියන්නේ මොකක් ද? වර්තමානය තුළ විවිධත්වයක් නැහැ. වර්තමානය තුළ තියෙන්නේ ඒකත්වයක්. එතකොට වර්තමානයක හිත පවතින්න, හිත තබාගන්න හුරු කරලා තියෙන්නේ.

ඒකයි සමාධිය ඇත්ත දකින්න උපකාරයි කියලා කියන්නේ. 'වර්තමානයක' ඉන්න කෙනාට 'වර්තමානයේ පවතින දේ' දකින්න, දැනගන්න පුළුවන්.

එහෙනම් අපි හැම වෙලාවේ ම මේ කරන්නේ මොකක් ද කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනේ. දැන් භාවනා කරන කොට අපිට

හැම වෙලාවේ ම 'වර්තමානයකට හිත හුරු කරන්න' පුළුවන්කම තියෙන්න ඕනේ.

- ගාථාවක් කියලා වන්දනා කරන කොටත් මේ පින්වතුන් ගාථාව කියනවා කියන ධර්මතාවය තුළ ම මනස පවත්වාගන්න ඕනේ. ඒක ම භාවනාව වෙනවා. ඒ ගාථාව කියන එක එතැනින් ඉවරවෙයි, නමුත් වර්තමානයේ උපදින දෙයත් එක්ක ඉන්න තියෙන හුරුව ටිකක් වැඩිවෙනවා.
- ඊටපස්සේ එතැනින් නැගිටින කොට වෙන දෙයක් සිහි කරකර නැගිටින්න එපා. කය ගැන සිහිය දැනුම ඇති කරගෙන, කයේ දැනුම් සහිත බවකින් ම නැගිටින්න. එතකොට ඒ කායික ක්‍රියාව ඉවරවෙයි. නමුත් වර්තමානයක හිත තියාගන්නවා කියන ගතිය හුරුවෙනවා.
- ඊටපස්සේ යන්න හදන කොට එක එක දේවල් හිතහිතා යන්න එපා. යනවා කියන සිද්ධාන්තයට සිහිය ඇතුළු, නුවණ ඇතුළු ම යන්න. වටපිට බලන කොට එක එක දේවල් සිහි කරකර වටපිට බලන්න එපා. බලනවා කියන කාරණාව පිළිබඳව හොඳට දැනුම් සහගතව කරන්න.
- සක්මන් භාවනාවත් ටිකක් හුරුවෙන්න. චංකමනයේ ඇතිවෙන සමාධිය ලේසියකට බිඳෙන්නේ නැහැ කියලා තථාගතයන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. චංකමනය කියලා කියන්නේ සක්මන. ඇවිදින කොට, වැඩකටයුතු කරද්දී ඇති කරගන්න පුළුවන් චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ලේසියකට නැතිවෙන්නේ නැහැ.

ඉතින් එක තැනක ඉඳගෙන භාවනා කළ යුතු ධර්මතාවයකුත් තියෙනවා බොජ්ඣංග භාවනා කියලා කියනවා. තව ඉරියව් පරිහරණය කරනමිනුත් භාවනා කළ යුතු යි. අන්තිමට සමථ භාවනාව කියන එකෙන් අපි හුරු කරලා තියෙන්නේ වර්තමානයක ඉන්න හිත හුරු කරලා. විදර්ශනා භාවනාවෙන් කරලා තියෙන්නේ ඒ වර්තමානයේ තියෙන ඇත්ත දකිනවා කියන එක.

එතකොට 'වර්තමානයක ඉන්න හිත හුරුවෙන විදියට කටයුතු කරනවා නම්' ගෙදරදොරේ කටයුතු කළත් මේ පින්වතුන් භාවනා කරන අය.

වළංපිගත් හෝදනවා, රෙදි හෝදනවා, අතුගානවා කියන කොට හැම වෙලාවකම වගබලාගන්න ඒ කටයුත්ත කරනවාත් එක්ක ම ඊට පෙර-පසු මනස මනෝමයෙන් කිසිදෙයක් සිහි කරන්නේ නැතුව, ඒ කරනකරන සිද්ධාන්තයක් එක්ක ඉන්න.

ඊටපස්සේ සක්මන් භාවනාව කියලා හුරුවෙන් මොකටද? කකුල ඔසවනවා, ගෙන යනවා, තබනවා කියලා ඉරියව්ව කෙරෙහි, කය කෙරෙහි හිත තබා ගන්න ප්‍රයෝගයක්, උපායක් මේ.

ඒකයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා "යම්කිසි කෙනෙක් කායගතාසතිය නො වැඩුවා නම් එයා නිවන නො වැඩුවා වෙනවා. කායගතාසතිය දැන නො ගත්තා නම් නිවන දැන නො ගත්තා වෙනවා. කායගතාසතිය අවබෝධ නො කළේ නිවන අවබෝධ නො කළේ වෙයි. කායගතාසතිය නො වළඳන්නේ නිවන නො වළඳන්නේ වෙයි" කියලා එක දිගට ම සූත්‍ර විසි ගණනක් තියෙනවා.

කාය-ගතා-සති, කය අනුව ගිය සිහිය. මේ පින්වතුන් කය පැත්තට නැඹුරු වෙලා ඉන්නවා නම් හැම වෙලාවේ ම ඉන්නේ වර්තමානයක. එතකොට කරනකරන හැමදෙයක් ගැන ම සිහිය යි.

ඒකට තව උපායක් තමයි කයින් කරන දෙයට සිහිය වගේ ම ලහුතා රූපය ආරෝපණය කරගෙන කටයුතු කළ යුතු යි. 'ලහුතා රූපය' කියන්නේ සැහැල්ලු බව.

මම උපමාවක් කියන්නේ අලුත ගොමමැටි ගාපු පොළොවක් නැත්නම් මඩවගුරක් තිබුණොත්, ඒකෙන් අපිට යන්න වුණොත් බලන්න අපි කය නිබර කරලා හෙමින් අඩිය තියන හැටි. එකපාරට

ම අඩිය තියෙනවාට වඩා අතන තැලෙනපොඩිවෙන ගතිය අඩුවෙන්නේ නැත් ද අපි හෙමිත් තිබ්බහම? ඒකට තමයි ලහුතා රූපය ආරෝපණය කරගන්නවා කියන්නේ. හිතෙන් කයට සැහැල්ලු බව නගාගෙනයි අපි ඒ අඩිය තියන්නේ. එතකොට අසිහියෙන් කරන්නේ නැහැ. සිහියෙන් ම යි. ඒ කියන්නේ වෙන දෙයක් සිහි කරකර සැහැල්ලුවෙන් අඩිය තියන්න බැහැ.

මේවා ඔක්කෝම උපායන්. හිත සමාධි වෙන්නේ නැත්තේ ඔවා නැති හින්දා.

හොඳට සිහි ඇතිව, අපි හිතලා කය නිබර කරලා මේ වස්තු පරිහරණය කරන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ විදුරුව අල්ලන්න කියනවා නෙවෙයි වැටෙන විදියට. වැටෙන්නේ නැති වෙන්න විදුරුව තද කරලා අල්ලගන්න. නමුත් ඒක සංවරකමකින් කරන්න. එකපාරට ම ගන්න එපා. එකපාරටම තියන්න එපා. මොනවාම හරි දෙයක් ගන්න කොට ගන්නවා කියන සිද්ධාන්තයට සිහියෙන් ම කරන්න ඕනේ, නිබරව කරන්න ඕනේ. යමක් තියනවා කියන සිද්ධිය සිහියෙන් ම කරන්න ඕනේ, ඒක සැහැල්ලුවෙන් කරන්න ඕනේ.

මෙන්න මේ කයෙන් වැඩ ගන්නවා කියන සිද්ධියම භාවනා කිරීමක්. හරියට ගත්තාම උදේ ඉඳන් හවස් වෙනතුරු කයෙන් වැඩ කරලා ඉවරවෙන කොට භාවනා කරන කමටහනත් පිරිලා කියන විදියටයි තියෙන්නේ.

එතකොට යනවා එනවා කියන කාරණා ටික කරන ගානේ පෙර-පසු මනස ගැන වගබලාගන්න, කයින් යනවා එනවා කියන සිද්ධාන්තයත් කරද්දී එකඑක දේවල් හිතන්නේ නැතුව ගව්සනොවා ගව්සාමි'නි පජානානි - යන කොට යනවා කියන කාරණාව නුවණින් දැනගෙන කරනවා. නිසිනොවා වා නිසිනොවමි'නි පජානානි - ඉඳගෙන ඉන්න කොට ඉඳගෙන ඉන්නවා කියන සිද්ධිය දන්නවා. ධීනො වා ධීනොමි'නි පජානානි - හිටගෙන ඉන්න කොට හිටගෙන ඉන්න බව දන්නවා. සයානො වා සයානොමි'නි පජානානි යථා යථා වා පනසස කායො පණ්හිනො

නථා නථා නං පජානාති - යම්යම් ආකාරයකට මේ කය පවතියි ද, ඒ ඒ ආකාරයට එහා හොඳට දන්නවා. මේ කායගතාසතිය - කය අනුව ගිය සිතිය.

මේ විදියට කරන කොට මේ පින්වතුන්ට එක දවසක්, දෙකක්, තුනක් උපරිම අමාරු වෙයි. ඒකත්, හුරු නැති හින්ද. අපි එක දෙයක් කරමින් මනෝමයෙන් එක එක දේවල් හිතහිතා යමක් කරන්න තමයි හුරු කරලා තියෙන්නේ. කරන දෙය අත්විඳිමින්, අත්විඳින දෙය කරමින්ම ජීවත්වෙන්න අපි හුරු කරලා නැති හින්ද අමාරුයි.

නමුත් හිත කියන්නේ පුරුදු කරන්න පුළුවන් එකක්. දවස් දෙකක්, තුනක් කරන කොට අර මුළින් තිබුණු අපහසුකම මේ පින්වතුන්ට හිටින්නේ නැහැ. ඊටපස්සේ බොහෝම පහසුවෙන් සරළව මේ ටික කරන්න පුළුවන්කම එනවා.

එහෙම කළහම පින්වතුනි හිත ඉබේම හුරුවෙනවා 'වර්තමානයේ කියන දෙය හා කරන දෙය' එක්ක බැඳිලා පවතින්න.

ඒකේ ආනිශංස හැටියට මේ පින්වතුන්ට ම කාය දරථය - කාය දූවිල්ල, චිත්ත දරථය - සිතේ දරථකම සිතේ දූවිල්ල ඇතිවෙන සිතුවිලි උපදින්නේ නැතිවෙනවා.

දැන් බලන්න ලෝකයේ කටයුතු කරන කොට අකුසල දේවල්, ප්‍රමාද වූ දේවල් අපි අතින් සමහරවිට වෙන්න පුළුවන්. හිටපු ගමන්ම එක එක දේවල් සිහිවෙලා තමන්ටම වෙහෙස, අපහසුකම් උපදින විතර්ක උපදින්නේ නැත් ද? උපදිනවා. ඒ ඇතිවෙන සියලු ම පීඩාවන්ගෙන් මනස මිඳෙනවා, මරණයෙන් පසුව නෙවෙයි, මේ ජීවිතයේ දී ම.

ඉතින් මේ භාවනාව කියන එක බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ මරණයෙන් පසුව ලබන විමුක්තියක් සඳහා නෙවෙයි. දුක

තියෙන වෙලාවෙදි දුක් විඳලා පස්සේ දුක් නැතුව ඉදිමක් වැඩක් තියෙනවා ද? දුක් තියෙන වෙලාවෙදි නේද දුකෙන් මිදෙන්න ක්‍රමයක් ඕනේ? මොකද මරණයෙන් පස්සේ විමුක්තියක් අපිට බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන් ද? බැහැ. මේ ශාසනය සන්දිට්ඨිකයි, අකාලිකයි කියලා කියන්නේ මෙලොව දී ම විපාක තියෙනවා, කල් නො යවා විපාක දෙනවා කියලා ගුණ ටිකක් තියෙන්නේ මේ ජීවිතයේම අත්විඳින්න පුළුවන්කම තියෙන හින්දයි.

දූන් සතිසම්පජ්ඣදාය කියන කාරණාව කෙටි කරලා, කැටි කරලා ගත්තාම කුමන දෙයක් හෝ කයින් කරන කොට, කුමන දෙයක් හෝ වචනයෙන් කියන කොට, කුමන දෙයක් හෝ හිතන කොට, හිතන, කියන, කරන සිද්ධාන්තයන් එක්ක ම මනස තබාගන්න, වර්තමානයක ඉන්න හිත හුරු කිරීම.

ඔය මට්ටමට හිත හුරු කරගන්න, පුරුදුවෙව්ව කෙනාට කියනවා සතිසම්පජ්ඣදායෙන් යුක්තයි, සිහියෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන් කියලා.

- මෙන්න මේ තැනට ආපු කෙනාට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා 'මහණ, දූන් එහෙමම ඔබ යන්න - අරඤ්ඤ ගතොවා රුකබ්බුල ගතොවා සුඤ්ඤගාර ගතොවා - අරණ්‍යයකට හෝ යන්න, හිස් ගෙයකට හෝ යන්න, ගහක් මුලකට හෝ යන්න.
- දූන් එහෙම යන්න සුදුසු කෙනා කවුද කියන එක පෙන්වනවා.

අපි එහෙම කැලයකට හෝ හිස් ගෙයකට හෝ අරණ්‍යයකට ගියොත් අපිට බැරි ඇයි? ඊට පෙර ටික අපේ සන්නකයේ නැති නිසා. එතකොට ඔන්න සිල්වත්කම තියෙනවා, ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙනවා, හෝජනයේ පමණ දැනගැනීම තියෙනවා, නිදිදුරු කිරීම තියෙනවා, ඒ වගේම

සතිසම්පජ්ඣයෙන් යුක්ත යි. සිහිනුවණින් යුක්ත යි. කරනකරන හැම වැඩක්ම සිහියෙන් කරන්න හුරුවෙලා.

මේ ටික මෙයාගේ සීලය. මේ පින්වතුන් දන්නවා ද සීලය කියන එක ඔතෙන්ට වෙනකල් ම එනවා කියලා. තවම මේ සීල් ටික කිව්වේ.

- ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවරය කිව්වේ ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවර සීලයට.
- ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගන්න කිව්වේ ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලයට.
- භෝජනයේ පමණ දැනගන්නවා කියලා කිව්වේ ප්‍රත්‍යය සන්තිශ්‍රීත සීලයට.
- ඊටපස්සේ නිද්දුරු කිරීමෙන් යුක්තයි, සතිසම්පජ්ඣයෙන් යුක්තයි කියලා කිව්වේ ආජීවපාරිශුද්ධ සීලයට.
සතර සංවර සීලය තමයි මෙන්න මෙතැන. සිල්වතෙක් හැටියට, සිල්වත් වෙනවා කියන කාරණාව වෙනකොට ඔතෙන්ට දක්වා තියෙනවා.
- ඊටපස්සේ මෙන්න මෙයා සුදුසුයි හිත වඩන්න. හැබැයි අර ටිකත් හිත වඩනවා ම තමයි. මේ ශාසනයේ ප්‍රතිපදාව සීල, සමාධි, ප්‍රඥ, කෙනෙක් සිල් රකින්න ගියත් වඩන්න වෙන්නේ හිත. හිත වඩන කෙනා රැකලා තියෙන්නේ සීලය. සිල් රකින කෙනා කරලා තියෙන්නේ හිත රැකලා.

පින්වතනි, මේ ශාසනයේ සීලය කියන එක වඩන්න පුළුවන් එකක්. මේ ශාසනයෙන් බැහැරත් සිල් තියෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ ලෝකයේ පහළවෙන්න පෙරත් පන්සිල්, අටසිල් තිබුණා. නමුත් බුදුරජාණන්වහන්සේ ලෝකයේ පහළ වුණහම මේ සීලය පිළිබඳව දර්ශනයක් ලබා දුන්නා. ඒ කියන්නේ සිල්වත්කම හා දුස්සීලකමත්, සිල්වත්කමට හේතුව හා දුස්සීලකමට හේතුවත් පෙන්නවා. සිල්වත්කම කියලා කියන්නේ අපි සමාදන් වුණු පන්සිල් හෝ ආජීව අෂ්ටමක සීලය කියන ටික ගත්තහම සිල්වත්කම. මේ සිල් ටික නැතිකම, සිල් ටික කඩනකම තමයි දුස්සීලකම.

මේ සිල්වත්කම හා දුස්සීලකම 'කෙනෙක් ගේ නෙවෙයි' කියලා බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළා. මේ සිල්වත්කම, නැත්නම් දුස්සීලකම හේතුවල දහමක්. පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයක්.

දුස්සීලකම ඇතිවෙන්නේ මොකක් නිසා ද? සත්තු මරණවා, භොරකම් කරනවා, කාමයේ වරදවා හැසිරෙනවා, බොරු කියනවා, කේළාම් කියනවා, පරුෂවචන කියනවා, හිස්වචන කථා කරනවා, වැරදි විදියට ජීවත්වෙනවා කියන මේ කාරණා ටික ගත්තහම මේකට කියනවා දුස්සීලකම කියලා. දුස්සීලබවට හේතුව මොකක් ද? හිතේ - රාග, ද්වේෂ, මෝහ.

පින්වතුනි, කයින් කෙරෙන සත්තු මරණවා කියන අකුසලයන්, වචනයෙන් කරන කේළාම් කියනවා, පරුෂවචන කථා කරනවා කියන අකුසල දෙකත් අයිති වෙන්නේ ද්වේෂ සහගත සිතට. ද්වේෂ සහගත සිත නිසයි ඕක වෙන්නේ. එතකොට භොරකම් කරනවා, කාමයේ වරදවා හැසිරෙනවා කියන කයින් කෙරෙන වැරදි දෙකත්, බොරු කියනවා කියන වචනයෙන් කරන වැරද්දක් අයිති වෙන්නේ ලෝභ සහගත සිතට. හිස්වචන, හරයක් නැති වචන කථා කරනවා, වැරදියට ජීවත්වෙනවා කියන කාරණාව සිද්ධවෙන්නේ මෝහ සහගත සිත නිසා.

එතකොට මේ දුස්සීලබව, මේ සිල්පද ටික කැඩෙනවා නම් කැඩෙන්නේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ කියන සිත නිසා යි. පින්වතුනි, මේ සිල්පද ටික රැකෙන්නේ අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ කියන කුසල සිත නිසා යි.

එතකොට සිල් රකින්න නම් එයා දන්නවා අකුසල සිත උපන්නොත් මේ සීලය හිතලා රකින්න බැහැ, කැඩෙනවා. ඒ නිසා සිල් රකින්න ගියාම එයාට වෙනවා හැමවෙලාවේ ම අකුසල සිත නූපදින විදියට, කුසල සිත උපදින විදියටම මනස දිහා වගබලා ගන්න.

එකකොට සිල් රකින්න ආපු කෙනා කරන්නේත් මොකක් ද? අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝභ කියන කුසල සිත් උපදවලා, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝභ කියන අකුසල සිත් නූපදවන්න වගබලා ගන්නවා.

දූන් භාවනා කරනවා කියලාත් අපි කළේ මොකක් ද? අන්තිමට ඒකම යි. එකම තැනට එන්නේ.

ඒකයි, අද අපි - සමථ භාවනා ටිකක් කෙරුවත් සීලය හැදිලා, සීල විසුද්ධිය ඇතිවෙලා, චිත්ත විසුද්ධිය ඇතිවෙලායි දිට්ඨි විසුද්ධිය ඇතිවෙන්නේ.

සීල, සමාධි, ප්‍රඥ, වඩන්න කියලා ගියත් අන්තිමට හිත රකිනවා කියන තැනටයි එන්නේ.

මෙතැන දී සිල්වත්කම කියන කාරණාව අපිට හම්බවෙනවා 'සිහිය' දක්වාම. ඒ කියන්නේ සිහියෙන් හැම කටයුත්තක්ම කරනවා, සතිසම්පජ්ඣය කියන තැන දක්වාම අපිට හම්බවෙනවා සීලය.

- - - - -

ඒ කෙනාට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා,

- අරණ්‍යයකට, කැලේකට, හිස් ගෙයකට ගිහිල්ලා පර්යංකය බැඳගන්න.
- පර්යංකය බැඳගෙන කොන්ද සෘජුව තබාගන්න.
- තබාගෙන පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ
 - ලෝභය දුරුකරලා නිර්ලෝභී සිතින්,
 - ද්වේශය දුරුකරලා අද්වේශ සිතින්,
 - ථීනමිද්ධය දුරුකරලා ආලෝක සංඥාව උපදවාගෙන,
 - හිතේ විසිරුණුකම දුරුකරලා එකගකමක් ඇතිකරගෙන,

- කෙසේ ද කෙසේ ද විමති දුරුකරලා ධර්මය දන්නා වූ නුවණක් ඇතිකරගන්න.

මේ ප්‍රඥාව දුර්වල කරන නීවරණ ධර්මයන් උපන්උපන් තැන දුරුකරන්න කියලා පෙන්වනවා.

ඊටපස්සේ එකතැනක ඉඳගෙන එයාට භාවනා කරන්න ගියහම දැන් රැකගන්න තියෙන්නේ වර්තමානයේ මනසේ උපදින විතර්ක ටික දිහා විතරයි වගබලාගන්න ඉතුරුවෙලා තියෙන්නේ.

පැයක්, පැය භාගයක් හෝ පැය දෙකක් එයා භාවනා කරනවා කියන කොට නිකන් ම ඉන්නේ නැහැ, මොකද සිහිය හොඳට හුරුකරලා තියෙන්නේ.

1. සති නිමිත්තේ ම හිත තියාගෙන ඉන්නවා. උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපධාපෙනවා - කියලා තියෙනවා.

2. ඊළඟට මොකක් ද කරන්නේ? මනසින් උපදිනඋපදින විතර්කයන්ගේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ දැක්ක යුතුයි.

- රාගසහගත විතර්ක ඇතිවෙන කොට ඒ රාග සහගත විතර්කයට අනුව යන්නේ නැතුව ඒ ධර්මයෝ ස්පර්ශය නිසා හටගෙන ස්පර්ශය නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා කියලා විදර්ශනා කරලා කාමඡන්දය දුරු කළ යුතුයි.

- ද්වේශයට, අකමැත්තට, අමනාපයට සිතුවිලි උපදින කොට ඒක විතර්කයක් බව හඳුනා ගතයුතු යි.

ඔය මට්ටමට හුරු වුණු කෙනාට ඒ විත්තජ රූපය ඇත්තක් වෙන්නේ නැතුව, ඒක විත්තජ රූපයක් හැටියට දැකලා, තමන් තුළ ම හටගෙන නැතිවෙනවා කියන එක බලන්න මනසේ ඉඩ තියෙනවා. ඒක කරන්න පුළුවන් එකක්.

නමුත් අමු ගහකට ගිනි තියන්න හදනවා වගේ වැඩක් තමයි අපි සීලය නැතුව, ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැතුව, භෝජනයේ පමණ

දන්නේ නැතුව, නිදිදුරු කිරීම නැතුව, සතිසම්පජ්ඣය නැතුව භාවනා කරන්න කියලා ගියහම අපිට විතර්කය යට කරන්න බැහැ, විතර්කයෙන් අපිව යට කරනවා.

මේ පින්වතුන් විදර්ශනා කරන්න කියලා ඉඳගත්තාම මොනවා හරි සිතුවිල්ලක් ආවහම දන්නේ නැතුව සිතුවිල්ල දිගේ වැල් යනවා මිසක, ඒ සිතුවිල්ලෙන් මේ පින්වතුන්ව යට කරලා, මේ පින්වතුන්ට ඒ සිතුවිල්ල යට කරන්න බැහැ.

එතකොට ඇත්තට ම නිවන් දකින කෙනාට අර මුල් පරිසරය තිබුණාම ඊටපස්සේ අවශ්‍යය මනසේ උපදින උපදින විතර්ක ටික වග බලාගන්න විතරයි.

හඳුනාගන්න සූත්‍රයේ තියෙන්නේ - අතීතං නාන්වාගමෙය්‍ය නසාවකච්ඡිධෙ අනාගතං යදතීතං පභීතං තං අස්සන්තඤ්ච අනාගතං පච්චුස්සන්තඤ්ච යො ධම්මං තස්ස තස්ස විපස්සති අසංහිරං අසඬිකුස්සං

- අතීතය අනුව යන්න එපා, අනාගතය ප්‍රාර්ථනා කරන්න එපා, ඇයි? අතීතය නිරුද්ධවෙලා, අනාගතය ඉපදිලා නැහැ. වර්තමාන ධර්මයෝ උපන්උපන් තැන විදර්ශනා කරන්න. රාග, ද්වේෂ වශයෙන් කුපිත නො කොට, වර්තමානයේ උපන්උපන් ධර්මයෝ විදර්ශනා කරන්න.

මෙන්න මෙහෙම ඉන්න කෙනා එකලා ව වාසය කරන කෙනෙක්ය යන ගණයට යනවා. දහක් මැද්දේ හිටියත් එයා ඉන්නේ තනියම.

ඉතින් අතීතය අනුව නො යා ඉන්න බැරි නම්, අනාගතය අනුව නො යා ඉන්න බැරි නම්, වර්තමානයේ උපන්උපන් ධර්මයෝ රාග, ද්වේෂ වශයෙන් කුපිත නො කොට නුවණින් විදර්ශනා කරන්න දන්නේ නැත්නම්,

එයා මිනිසුන්ගේ ඇගේ හැපිලා එන සුළඟ වත් නැති තැනක හිටියත් ඉන්නේ දහක් මැද්දේ. මොකද 'විතර්ක

ටිකෙන්' එයා දහක් දෙනා ඇසුරු කරලා තියෙනවා. නමුත් මෙතැනදී කය තියෙන එක ගැන නෙමෙයි, දහක් මැද්දේ හිටියත් එයා ඉන්නේ 'ශුන්‍යතාවයක' වෙනවා, අර වගේ 'නුවණ' තියෙනවා නම්.

'මේ ශාසනයේ ශුන්‍යතාවය' කියන එක පනවන්නේ 'ද්‍රව්‍යය-කාරණා මතින් නෙවෙයි'.

'ද්‍රව්‍යය-කාරණා ඇතිකම හෝ නැතිකම' මතින් ශුන්‍යතාවය කියන එක පනවන්නේ නැහැ. ශුන්‍යතාවය කියන එක හැම වෙලාවේම ලැබෙන්නේ මනස පැත්තෙන්. ශුන්‍යතාවය කියන එක ලෝකයේ ඇති කරලා තියෙන්නේ සිත පැත්තෙන්. ලෝක නිරෝධය පනවන්න වෙන්නේ සිත පැත්තෙන්. තමන්ගේ පැත්තෙන්. බලියක් පමණ ශරීරය තුළින් තමයි තථාගතයන්වහන්සේ හැමදාම ලෝකයත්, ලෝකයේ ඇතිවීමත්, ලෝකයේ නැතිවීමත්, නැතිකිරීමත් පැනව්වේ.

මේ විදියට කැලයකට, හිස් ගෙයකට ගිහිල්ලා පර්යංකය බැඳගෙන උපදිනඋපදින විතර්කයන් විදර්ශනා කරලා නීවරණ ධර්ම දුරුකරන්න ඔනේ. ඔහොම කරන කොට එයා බැරිවෙලා හරි ඒ භාවනාවෙන්, කමටහනෙන් නැගිටිටහම, සීලය එයාගේ ජීවිතය වෙනවා.

මේ පින්වතුන් දැන් පැය භාගයක් භාවනා කරලා නැගිටිටහම බලන්න ඒක ජීවිතයට පිහිටක් තියෙනවා ද කියලා. ආපහු ලෝකයේ විතර්ක ගොඩේ ඉන්න දන්නවා මිසක, ඉන්න වෙනවා මිසක, පැයක් පැය භාගයක් භාවනා කරන්න දන්නවා, පුළුවන්, නැගිටිටාට පස්සේ ජීවත්වෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ අපිට. එතකොට අපි ආයෙත් ඉන්නේ නීවරණ ගොඩේ, ආයෙත් කෙලෙස් ගොඩේ. ආපහු කෙලෙස් සහගතව ඉඳලා ආයෙත් පැයක්, පැය භාගයක් භාවනා කරනවා. ආයෙත් නැගිටිටහම පිහිටක් නැහැ.

නමුත් මේ ක්‍රමයේ දී එහෙම බැහැ. නිවන් දකිනකොට මෙයා පැයක් හෝ පැය භාගයක් හෝ පැය දෙකක් හෝ භාවනා

කරලා නැගිට්ටාට පස්සේ දැන් සනිසම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්තයි. හැම වෙලාවේම නැගිට්ටාට පස්සෙන් කරන හැම වැඩක්ම සිහියෙන්මයි කරන්නේ, වර්තමානයක කරන්නේ.

අමුතු ගැඹුරු නුවණක් ඕනේ නැහැ. ඒ කියන්නේ මේ චිත්තකිරිය වායෝ ධාතුව පැතිර යාමෙන් මේ කයේ වැඩ කෙරෙනවා, මේ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි කියලා එහෙම ඕනේ නැහැ. මේක උපායක් විතරයි.

තවම 'මම කරන්නේ' කියන හැඟීම තියෙන්න පුළුවන්. පුද්ගලයෙක් කියන හැඟීම තියෙන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්නයක් නැහැ. දැනට අවශ්‍යය වර්තමානයේ කරන දෙයත් එක්ක හිත තබාගන්න හුරු කරන්න. මේක උපායක්.

යනකොට - කකුල ඔසවපු බවත් දන්නවා, ගෙනියපු බවත් දන්නවා, තබපු බවත් දන්නවා කියලා කියන්නේ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, පෙර-පසු මනසට යන්න දීලා නැහැ. පෙර-පසු මනස නො යන විදියට අඩිය තියෙනවා කියන සිද්ධියක් ගානේ නුවණින් යන්නේ. කයෙන් කරන සිද්ධාන්තයක් ගානේ නුවණින් කරන්නේ.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, එයාට ඉඩ ලැබෙන හැම වෙලාවකම එයා නිදිදුරු කිරීමෙන් යුක්ත වෙනවා, ආහාරපාන ටිකක් ගන්න ගියත් - ආස්වාදයෙන් ගන්නේ නැහැ. තමන්ට පුළුවන් පුළුවන් මට්ටමින් කෙනා කෙනා බලාගන්න ඕනේ. අපි මේ විදියට, මෙච්චර රසට ප්‍රමිතියට හදලා තිබුණත් මේක කට්ටි ම වමනේ ටිකක් බවට පත්වෙනවා, අසුවි බවට පත්වෙනවා නේද? ඒ තරම් මට්ටමට පිළිකල්, අපි අසුවි කියලා මළමුත්‍ර කියලා මොන තරම් එහා පැත්තෙන් පිළිකල් වුණාට ඒකේ ම අතින් පැත්ත නේද මේ පැත්තෙන් මේ පෙනෙන්නේ කියලා එයා හොඳට දන්නවා, මේ ආහාරයේ ම දෙපැත්ත නේද කියන එක. එතකොට අරක අසුවි, මේක ප්‍රියමනාප ආහාරය වෙන්නේ නැහැ. ඒ අසුවි කියලා අපි කථා කරන දෙය ආහාරයෙන්මයි මේ බවට පරිවර්තනයවෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ආහාරයේම එක කෙළවරක් අසුවි වෙනවා, එක කෙළවරක් සුවි වෙනවා ද? එක කෙළවරක් පිරිසිදුයි හොඳයි

වෙනවා, එක කෙළවරක් නරක් වෙනවා ද? නැහැ. ඒ ආහාරයම විපරිණාම වුණහම මෙහෙම නම් වෙන්නේ, ඒ ද්‍රව්‍යය වලට පත්කරන්න පුළුවන් ආහාර බව එයා හොඳට දන්නවා. එකකොට එබඳු වූ ආහාරය ගන්නේ ඇඟ පැහැපත් කරගන්න, තර කරගන්න, මද වැඩිම පිණිස නෙවෙයි, ජීවත්වීම පිණිසයි කියන කාරණාව නිකන් හරි හිතනවා. ඒකේ ආදීනවයකින් මෙනෙහි කරනවා.

ඒ වගේම එයා හිතාමතා ම ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන එක ඇති කරගන්නවා. ඒ වගේම සිල්වත් වෙන්න හැම වෙලාවේම වැඩකටයුතු කරද්දීත් කුසල මනසිකාරයක් පවත්වනවා.

මේ ටික කරනකොට එයා ජීවත්ව ඉන්නවා කියලා කළේ, වැඩකටයුතු කළේ, භාවනාවෙන් නැගිටලා කියලා කරනකොට එයාට දැන් මේ ධර්මතා ටිකෙන් පිහිටක්, රූකවරණයක් තියෙනවා. ඒ ටික කරලා භාවනා කරන්න කියලා ඉඳගන්නාම මනසේ ඇතිවෙන විතර්ක විතරක් වග බලාගන්නවා.

දැන් හිත, කය, වචනය කියන තුන් පොළින් ම සංවරයි.

මේ විදියට කාලයක් කරනකොට පෙන්වනවා,

එයාගේ ප්‍රඥාව දුර්වල කරන නිවරණ ධර්ම ටික දුරුවෙනවා.

නිවරණ ධර්ම දුරු වුණහම එයාට නිවරණ ධර්මයන් තමා කෙරෙහි ලා නො දකින ඔහුට ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ උපමාවක් පෙන්වනවා හිරේ වැටුණු කෙනෙක් හිරෙන් නිදහස් වුණොත් එයාට හිරෙන් නිදහස් වෙව්ව තමාව දකිනකොට තමන්ට සතුටක්, ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙනවා නේද? ඒ වගේ රෝගයක් හැදිව්ව කෙනෙක් පහුකාලයේ දී ඒ රෝගයෙන් සුවපත්වෙලා ඉන්න තමන්ට දැක්කාම යම් සේ හිතේ සතුටක් ඇතිවෙනවා වගේ, අනුන්ගෙන් ණයක් අරගෙන ණය බරින් පීඩිත වෙලා ඉන්න කෙනෙක්, පහුකාලයේ දී ඒ ණය බේරලා තමන්ගේ

අතේ ජීවත්වෙන්න තව මුදලකුත් ඉතුරුවෙලා තියෙනවා කියලා දකිනකොට එයාට ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙනවා වගේ, අනුන්ගේ වැඩකාරකම් කරපු දස භාවයෙන් හිටපු කෙනෙක්, පහුකාලයේ දී දස භාවයෙන් මිදුණාම දස භාවයෙන් මිදිවිච තමන්ව දකිනකොට සතුට උපදිනවා වගේ, කන්න බොන්න නැති දුර්භික්ෂ කාන්තාරයක යන කෙනෙක් පහුකාලයේ දී හොඳට කෑමබීම වතුර තියෙන ගමක් ඉදිරියෙන් දකින්න හම්බවුණොත්, ගමකට පැමිණුනොත් කාන්තර මාර්ගය ගෙවුණා, මේ කෑමබීම තියෙන තැනකට ආවා කියලා දැක්කාම ඇතිවෙන සතුට වගේ, එයා දකිනවා ලු රෝගය වගේ, දසභාවය වගේ, හිරගෙය වගේ, කාන්තාර මාර්ගය වගේ තමයි නීවරණ සහගත විත්තය කියලා දකිනවා. ඒ නීවරණ සහගත විත්තයෙන් මිදුණු තමා දකිනකොට එයින් නිදහස්වෙව්ව කෙනා වගේ එයාට ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙනවා.

නීවරණ ධර්ම දුරු වුණහම ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕනේ නැහැ ප්‍රමෝදය කියන එක.

ඒ ප්‍රමෝදයම නැවතනැවත, නැවතනැවත බලවත්වෙලා අධික ප්‍රීතියක් ඇතිවෙනවා. මේවා එකක්වත් ගතයුතු දේවල් නෙමෙයි.

ඒ ප්‍රීතිය නිසා ම පස්සද්ධිය ඇතිවෙනවා.

පස්සද්ධිය නිසා ම සැපය ඇතිවෙනවා. දැන් මේ සැපය තියෙන්නේ කාමයන්ගෙන් වෙන්වීම නිසා, අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වීම නිසා හටගත්ත ප්‍රීතිසැපයක්.

අන්න ඒ සැපය තුළ ඇතිවෙනවා එකඟකමක්. මේ ශාසනයේ සමාධිය කියලා කියන්නේ අන්න ඒකට. ඒ සමාධියට කියනවා විච්චෙච්ච කාමෙහි විච්ච්ච අකුසලෙහි ධමමෙහි සචිතකකං සච්චාරං විචෙකජං පීති සුඛං පයම ඤානං කියලා.

‘ඔය ප්‍රථම ධ්‍යානයට’ පත්වුණාට පස්සේ බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළ මේ ලෝකයේ සැමදම පැවතුණු, පවතින, එහෙත් අපි නො දන්න ඇත්ත ඇතිහැටියේ පෙනෙනවා.

ඔය ඇත්ත ඇතිහැටියේ දැක්ක යුතු ඇත්ත මොකක් ද කියලා මම පෙන්නලා තියෙනවා. තව පැත්තකින් - වෙන මොකුත්ම එපා, මේ පින්වතුන් කාටහරි පුළුවන් නම් තමන්ගේ ‘ඇහැ විතරක්’ පිරිසිදු දකින්න. ඇහැ කියන එක පිරිසිදු දකින්න පුළුවන් නම් ආශ්‍රව ධර්මයන් ක්ෂය වෙනවා. රහත්වෙන්නම පුළුවන්.

වෙන හුඟාක් දේ ඕනේ නැහැ. ඒ වගේ කෙනෙකුට හුඟාක් දේ බැරි නම්, ‘ඇහැට පෙනෙන රූපය විතරක්ම’ පිරිසිදු දකින්න. කෙනෙකුට එහෙම නැත්නම් කණ විතරක් පිරිසිදු දකින්න.

එතකොට අපි දැනගෙන තියෙන්න ඕනේ ඇහැ කොහොමද පිරිසිදු දකින්න ඕනේ, රූපය පිරිසිදු දකින්න ඕනේ කියලා. අර සමාධිගත මනසට ඒ දර්ශනය සිහිකිරීම විතරයි අවශ්‍යය. ඒ සමාධියට කියනවා ආර්යය සමාධිය කියලා. මෙහෙත් අහගෙන තිබුණොත් සිහිකරන්න ඕනෙත් නැහැ, හිත සමාධි වෙනකොට ම මේ දර්ශනය පෙනෙනවා.

එතකොට - ඒ ඇත්ත දැකීම නිසා, ඇහේ ඇත්ත දකිනකම නිසා ම, ඇහේ කලකිරිලා, නො ඇලිලා, ඇහෙත් මිඳෙනවා.

ඇහෙත් මිඳුණහම එයා මිඳුණේ මොකෙන් ද? සියලු ම ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ දෙමනස්ස උපායාසයන්ගෙන්. සියලු ම සසරින් මිඳෙනවා. මත්තේ කළ යුත්තක් නැහැ කියන තැනකට එනවා.

මෙන්න මේ විදියට බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ බමුණාට පෙන්නනවා මේ සුත්‍රයෙන් අනුපුච්චි ක්‍රියාවක්, අනුපුච්චි ශික්ෂාවක්, අනුපුච්චි ප්‍රතිපදාවක් තියෙන්නේ කියලා.

ඊළඟට මේ මොග්ගල්ලාණ බමුණා ප්‍රශ්නයක් අහනවා 'ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන්වහන්සේ මේ විදියට අවවාද කරද්දී, අනුගාසනා කරද්දී, හික්මවද්දී ඒ ඔක්කෝම අත්‍යන්ත නිශ්ඨාව වූ නිවනට යනවා ද?' කියලා. 'බමුණ, සමහර කෙනෙක් යනවා, සමහර කෙනෙක් යන්නේ නැහැ'. ඉතින් බමුණා ප්‍රශ්නයක් අහනවා 'ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන්වහන්ස, නිවන තියෙද්දී ම, නිවනට යන සහේතුක මේ වගේ මාවතත් තියෙද්දීම, කෙනෙක් නිවනට යන්නත්, කෙනෙක් නිවනට නො යන්නත් හේතුව මොකක් ද?' කියලා.

ඊටපස්සේ භාග්‍යවතුන්වහන්සේ කියනවා "බමුණ, මම ඔබගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහන්නම්, ඔබට වැටහෙන විදියට උත්තර දෙන්න" කියනවා. "බමුණ, ඔබ රජගහනුවරට යන පාර කියලා දෙන්න දන්නවා ද" කියලා. "ඔව්, භාග්‍යවතුන්වහන්ස මම රජගහනුවරට යන පාර හොඳට දන්නවා, ඒකේ හොඳ දක්ෂයි, ඒක කෙනෙක් ඇහුවොත් මට කියලා දෙන්න පුළුවන්". "හොඳයි, එක පුද්ගලයෙක් ඔබ ගාවට එනවා. ඇවිල්ලා පින්වත, මට රජගහනුවරට යන පාර කියලා දෙන්න" කියලා ඔබගෙන් පාර අහනවා. ඔබ අත දික්කරලා කියනවා "පින්වත, මේ තියෙන්නේ රජගහනුවරට යන පාර. ඔබ මෙහෙම ටිකක් දුර යන්න, යනකොට ඔබට අසවල් නම ඇති ගමක් හම්බවෙයි. ඒකත් පහු කරලා තව ටිකක් ඉස්සරහට යන්න, එතකොට අසවල් නියම්ගම හම්බවෙයි. ඒකත් පහු කරලා තව ටිකක් ඉස්සරහට යන්න, එතකොට ඔබට දකින්න ලැබෙනවා බොහෝම අලංකාර වූ පොකුණු, උයන්, ගොඩනැගිලි, රථ ආදී දේවල් ඇති රමණීය වූ රජගහනුවර ඔබට දකින්න පුළුවන්" කියලා ඔබ එයාට කියනවා. ඔබගෙන් රජගහනුවරත් දැනගෙන, රජගහනුවරට යන මාවතත් එයා අහගෙන, හිතුණු පාරකින් එයා යනවා. වෙන දිභාවකට යනවා, නැත්නම් ආපහු හැරිලා යනවා.

ඊළඟට තව පුද්ගලයෙක් එනවා. ඇවිල්ලා ඔබගෙන් අහනවා "පින්වත, මට රජගහනුවරට යන පාර කියලා දෙන්න". ඔබ අත දික්කරලා කියනවා "පින්වත, මේ රජගහනුවරට යන පාරයි. මේ

පාරේ ටිකක් දුර යන්න, යනකොට අසවල් ගම හම්බවෙයි. ඒකත් පහු කරලා යන්න, අසවල් නියම් ගම හම්බවෙයි. ඒක පහු කරලා යනකොට ඔබට රමණීය උයන්, පොකුණු, ගොඩනැගිලි ඇති රජගහනුවර දකින්න පුළුවන්". "බමුණ ඒ පුද්ගලයා ඔබ කියලා දුන්න විදියට, පෙනෙන පු මාවතේ ගිහිල්ලා ඒ ගම් පහුවෙනවා. පහුවෙන කොට එයාට තේරෙනවා හරි, අසවල් නම තියෙන ගම දැන් පහු වුණා. එහෙනම් යන මාවත හරි. තව දුරටත් යන කොට අසවල් නම ඇති නියම් ගම හම්බවෙනවා. එතකොට ඔබ කියලා දුන්න ලකුණු වලට අනුව යනවා. යනකොට එයාට රජගහනුවර දකින්න පුළුවන් වෙනවා. බමුණ දැන් රජගහනුවර තියෙද්දී ම, රජගහනුවරට යන පාර තියෙද්දී ම එක්කෙනෙක් රජගහනුවරට යන්නත් එක්කෙනෙක් නො යන්නත් හේතුව මොකක් ද"? "ඉතින් භාග්‍යවතුන්වහන්ස මම මොකද කරන්නේ, මම පාර කියලා දුන්නා, ඉතින් නො ගියාට මම මොකද කරන්නේ? ඒ කියලා දුන්න දෙයට අනුව ගිය කෙනා යනවා, නො ගියොත් යැවෙන්නේ නැහැ". "බමුණ ඉතින් ඒ වගේ නිවනත් තියෙනවා, නිවනට යන මාවතත් තියෙනවා, කියලා දෙන මමත් ඉන්නවා. ඉතින් මම කියලා දෙද්දී ඒ අය යන්නේ නැන්නම් මම මොකද කරන්නේ"? ඊටපස්සේ මේ මොග්ගල්ලාණ බ්‍රාහ්මණයා බොහෝ සෙයින් භාග්‍යවතුන්වහන්සේට ප්‍රශංසා කරලා තිසරණගත උපාසක කෙනෙක් බවට පත්වෙනවා.

මම මෙතැන දී ඒ ගණකමොග්ගල්ලාණ සූත්‍රය මතක් කළේ, පින්වතුනි ඒ සූත්‍රයෙන් කෙළින් ම පැහැදිලි කරන්නේ ලෝකෝත්තර මාර්ගය ගැනම යි. නිවන් මාර්ගය, ප්‍රතිපදාව ගැනම යි. සූත්‍ර ගත්තාම දුකිබ් සත්‍යය විස්තර කරන සූත්‍ර, සමුදය සත්‍යය විස්තර කරන සූත්‍ර, නිරෝධ සත්‍යය විස්තර කරන සූත්‍ර, මාර්ග සත්‍යය විස්තර කරන සූත්‍ර, ඒ වගේ ම සත්‍යය දෙකක් එකට, සත්‍යය තුනක් එකට, සත්‍යය හතරම එකට, මේ විදියට එක එක විදියට දේශනා කරන සූත්‍ර තියෙනවා. දැන් මේ ගණකමොග්ගල්ලාණ සූත්‍රය සම්පූර්ණයෙන් ම මාර්ගය පිළිබඳ විස්තර කරන සූත්‍රයක්.

එතකොට බුදුරජාණන්වහන්සේ 'නිවනට යන මග කියන එක පැනෙව්වා නම් යම් ආකාරයකින්, යම් විදියකට', ඒවා එකක්වත් නැතුව හෝ අඩුව අපිට යන්න පුළුවන්කමක් නැහැ.

ඉතින් මෙතැන දී පෙන්වන්නේ, මම මේ ටිකේ දී භාවනා දන්න විදියට කියලා දෙන්නම්. මේ පින්වතුන්ට කරන්න වෙනවා, මොකද මට භාවනා කරවන්න බැහැ.

නමුත් 'මේ දවස් කීපයේ දී' කරන එක නෙවෙයි ජීවිතය කියලා කියන්නේ. 'මේක ස්වභාවික ජීවිතයෙන් වෙනස් වූ පලායෑමක්'. නමුත් අපි මේ දවස් ගණනේ දී ඇති කරගත යුතුයි 'හුරුවක්', ස්වභාවිකව ජීවත්වෙනවා කියන සිද්ධිය තුළ නිවන් දකින විදියට ජීවත්වෙන වැඩපිළිවෙලක් ඉගෙනගත යුතු යි.

ඒකයි මෙතැන දී විශේෂයෙන් ම වටින්නේ, මේ භාවනා වැඩසටහන අපිට ජීවිතයට වටින්නේ වෙන මොකුත් නිසා නෙවෙයි, ගෙවල්දෙරවල් වල ඉන්න කොට අපිට මොන විදියටවත් භාවනා කරනවා කියන එක කරන්න බැහැ. ඉතින් අපි 'උපායක් කරලා මේ වගේ හුදකලා බවක් ඉල්ලගෙන', හුදකලා බවක් අරගෙන ටිකක් කරලා හුරු වෙනවා. හුරු වුණාම එතැනින් නතර කරන්න එපා දැන් භාවනා පන්තිය ඉවරයි කියලා. දැන් තමයි මේ පින්වතුන්ගේ භාවනාව පටන්ගන්නේ. මේකෙන් පස්සේ තමයි පටන්ගන්නේ.

ඊටපස්සේ ගෙදරදෙරේ දීත්, හැම වෙලාවක දී ම, සසර දුක නැතිවෙන විදියට ජීවත්වෙන්න ඕනේ. ඒ හුරුවයි විශේෂයෙන් අපි මේ දිනවල දී ලබාගන්නේ කියන කාරණාවට ඉස්සෙල්ලා එන්න. ඇවිල්ලා ඉවර වෙලා අපි මේ භාවනාවට සම්බන්ධ වෙලා භාවනා කරන හැටි ඉගෙන ගනිමු.

ඒකෙදි මේ ගණකමොග්ගල්ලාණ සූත්‍රයේ පෙන්නපු විදියට අනුපූච්චි ක්‍රියාවක්, අනුපූච්චි ශික්ෂාවක්, තියෙන්නේ. එතකොට ඒ ටික තමන්ගේ ජීවිතයෙන් සපුරාගන්නට, ජීවිතය තුළ ඒ අනුපිළිවෙළ හුරුපුරුදු කරන්න හැමදෙනාම දක්ෂ වෙන්න ඕනේ, උත්සාහවත්

වෙන්න ඕනේ. දැන් එතකොට නිවන් දකින මාවත කියලා කියන්නේ මේ වගේ ප්‍රතිපදාවක්.

ඒ ප්‍රතිපදාවේ දී විශේෂ ම දෙය තමයි සතිසම්පජ්ඣෝසාන භූරුවෙන එක. සතිසම්පජ්ඣෝසාන භූරුවෙන කොට, සතිය කියන එක පින්වතුනි ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. සතිය කියන එක අපිලාපන සිහිය සහ උපග්ගණ්හන ලක්ඛණ සිහිය කියලා දෙකට බෙදෙනවා.

අපිලාපන සිහිය කියලා කියන්නේ අරමුණෙන් අරමුණ ඉල්ප්පිලා පාවෙලා යන ගතියක් තමයි ලෝකයට තියෙන්නේ. බණක් දහමක් ඇහුවත්, බුද්ධ වන්දනා කළත් ඒ කරනකරන දෙය එක්ක නැහැ. ඔහේ මනසින් පාවෙලා යනවා. හරියට වතුරට ලබුකබලක් දම්මාම උඩ පාවෙලා යනවා වගේ. ඒ අරමුණෙන් අරමුණ පාවෙලා නො යා, ඒ ඒ අරමුණ තුළ සැබවින් ම ජීවත්වෙනකම හුරු කරන්නේ මේ අපිලාපන සිහිය. තව පැත්තකින් ගත්තොත් සමථ කමටහන කියන එක වඩන්න උපකාර වන සිහියට කියනවා අපිලාපන සිහිය කියලා.

උපග්ගණ්හන ලක්ඛණ සිහිය කියලා කියනවා - මේ අකුසල ධර්මයෝයි, මේ කුසල ධර්මයෝයි කියලා සිහි කරලා - අකුසලය නො සිතිය යුතුයි, කුසල සිතිය යුතුයි කියලා යහපත අයහපත දැනගෙන අයහපත දුරු කරලා, යහපත නිතරම මනසේ උපදවන්න සිහියක් ඕනේ. ඒකත් සිහියෙන් කරන වැඩක්.

එතකොට මේ සිහිය දෙකට බෙදිලා සමථ, විදර්ශනා කියන දෙකටම උපකාර කරලා තියෙනවා.

ඒ නිසා මේ සිහිය කියන එකට බුදුරජාණන්වහන්සේ විශේෂ තැනක් පනවලා තියෙනවා 'අප්‍රමාදී' කියලා. 'සිහියෙන් වෙන් නො වීම නම් වූ අප්‍රමාදය'. එතකොට අප්‍රමාදය කියලා කියන්නේ

මොකක් ද? සිහියෙන් වෙන් නො වීම. සිහියෙන් යුක්ත වුණ ඉදිම තමයි අප්‍රමාදී බව කියලා කියන්නේ.

සනිඤ්ච බොහෝ හිකිලවෙ සබ්බන්තීකං වදුමි. මහණෙනි, මම සිහිය සියලු අර්ථය සිද්ධ කරදෙන ධර්මයක් කියමි. එතකොට මේ සිහිය කියන ධර්මතාවය තමයි අපිට තියෙන එකම පිහිට, එකම රැකවරණය, එකම සැනසිල්ල, එකම ශුචිවරයා.

ඒකයි ඒ සතිපට්ඨානය කියන එකෙනුත්, සිහිය පිහිටුවන කාරණාවෙනුත් පෙන්වුවේ - නිවනට තියෙන එකම මග, දුක නැති කරන්න තියෙන එකම මග මේ සිහිය පිහිටුවීම කියන කාරණාව.

- එතකොට එතැන දී 'වැඩකටයුතු කරද්දී, ජීවත්වෙද්දී' - සිල්වත්කමට සිහිය තියෙන්න ඕනේ, ඉන්ද්‍රිය සංවරයට සිහිය තියෙන්න ඕනේ, භෝජනයේ පමණ දැනගන්න සිහිය තියෙන්න ඕනේ, නිදි දුරු කරන්න සිහිය තියෙන්න ඕනේ, කරනකරන වැඩ කටයුත්තක් කරන්න සිහිය තියෙන්න ඕනේ.
- ඊටපස්සේ එකතැනක ඉඳගෙන භාවනා කරන කොට - උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපධිපෙනවා , දැන් සිහිය තියාගන්න කිව්වේ කොතැනද කියලා පෙන්වනවා.

පර්යංකය බැඳගෙන, කොන්ද සෘජුව තබාගෙන, ඒකට වර්තමාන විද්‍යාවෙන් පවා කියනවා අපේ මේ කොඳුඇට පෙළේ කොඳුඇට අතරින් තමයි මේ සුසුම්නාව පවතින්නේ. එතකොට මේ සිතීමේ ප්‍රවණතාවය සහ සිහිය අවධිවීමේ ප්‍රතිශතය හොඳටම වැඩි කියලා ඒක වර්තමානයක විද්‍යාවෙනුත් හොයාගෙන තියෙනවා. ඊළඟට බුදුරජාණන්වහන්සේ භාවනා කරන කොට ඉඳගන්න ඉරියව්ව පැනෙව්වේ අතින් ඒවායේ බැහැ කියන එකක් හින්දා නෙවෙයි. අතින් සමහර ඉරියව් ඉක්මනට වෙහෙසට පත්වෙනවා. හිටගෙන වගේ හිටියොත්, සක්මන් කරමින් හිටියොත්

ඒ ඉරියව්ව ඉක්මනට වෙනස්ව පත්වෙනවා, හිත විසිරෙන හිතයි. නිදහස්ව ඉරියව්ව ගත්තොත් ඒනම්ද්ධයට හිතයි. එකකොට මේ දෙකටම නැති - විසිරීමටයි, සැඟවීමටයි කියන දෙකටම නැතුව හොඳ අවධි බවක් ඇති කරගන්න වූ ඉරියව්ව තමයි ඉදගෙන ඉන්නවා කියන ඉරියව්ව. ඒ හින්දයි ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පනවන්නේ. එහෙම නැතුව අනිත් ඉරියව්ව වලදී භාවනා කරන්න බැරි හින්දා නෙවෙයි.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ ගතෙ ධීතෙ නිසිනෙන සුනෙන ජාගරිතෙ භාසිතෙ කුණ්ඨිනාවෙ සමපජානකාරි හොති - මේ හැම වෙලාවක ම නුවණින් කරන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ඉදගෙන ඉන්න භාවනාව, අපි එක තැනක ඉදගෙන ඉන්න භාවනාව අර කාරණා වලට වඩා ටිකක් වෙනස්. මේ ඉදගෙන ඉන්න භාවනාවට කියනවා බොජ්ඣංග භාවනාව කියලා. ඒ කියන්නේ බොජ්ඣංග ධර්මයෝ වේගයෙන් උපදින්න තියෙන ගතිය වැඩියි මේ ඉදගෙන භාවනා කරන කොට.

- ඉදගෙන භාවනා කරන කොට ඇතිවෙන සමාධිය උපකාරයී එයාට එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු ටික අපහසුවකින් තොරව සිහියෙන් කරන්න.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කරන කොට අපහසුවකින් තොරව සිහියෙන් කටයුතු කිරීම උපකාරයී එකතැනක ඉදගෙන ඉන්න කොට භාවනා කරන්න.

- - - - -

එකකොට දැන් අපි ඉගෙනගන්න යන්නේ එකතැනක ඉදගෙන ඉන්න කොට භාවනා කරන හැටි. එතැනදී අපි හැම කෙනෙක් ම මුලින් ම හුරු වෙන්න වෙනවා ඉදගන්න ඉරියව්වෙදී පර්යංකය බැඳගෙන හෝ නැත්නම් වැඩි වෙලාවක් තමන්ට එක විදියට ඉන්න පුළුවන් විදියකට. කකුල් දෙක පහතට තිබුණාට කමක් නැහැ, හැබැයි භාවනා කරන වෙලාවට පුටු ඇන්දට හේත්තු වෙන්නේ නැතුව කොන්ද සෘජුව තියාගන්න

විදියට භාවනා කරන්න ඕනේ. එතකොට හිත සමාධිවෙන ගතිය වැඩියි.

ඊටපස්සේ පරිමුඛං සනිං උපධිපෙනවා කියන කොට පරිමුඛං කියලා කියන්නේ මොකක් ද කියලා අටුවාවන්වල නෙවෙයි, ටීකාවන්වල නෙවෙයි, ත්‍රිපිටකයේ ම තියෙනවා. විභංග ප්‍රකරණයේ ඝාන විභංගය කියලා කොටසක් තියෙනවා. ධ්‍යාන ලබාගන්නේ කොහොමද? අරඤ්ඤගතොවා රුක්ඛමූලගතොවා සුඤ්ඤගාරගතොවා නිසීදති පලලඛිකං ආභුජ්ඣවා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සනිං උපධිපෙනවා කියලා ධ්‍යාන ලබාගන්න භාවනා කරන වටපිටාව කියලා.

එතකොට අරඤ්ඤගතොවා රුක්ඛමූලගතොවා සුඤ්ඤගාරගතොවා කියන්නේ මොකක් ද කියන තැන ඉඳලා පැහැදිලි කරනවා. පැහැදිලි කරලා, සනිං උපධිපෙනවා කියන කොට සිහිය පිහිටුවා ගන්න. කොහෙද? කනං පරිමුඛං - පරිමුඛං කියන්නේ කෙසේ ද, මොකක් ද? කොහොම ද? නාසිකගෙහ වා මුඛනිමිනෙහ - නාසය කෙලවර හෝ තොල්දෙක ළඟ. පිටකයේම පෙන්වනවා නාසිකගෙහ වා මුඛනිමිනෙහ අයං සනි උපධිනා හොති සුපධිනා - මේ සිහිය, අපේ හිතේ ඇති සිහිය කියනකම, දූනෙනකම, දූනුවත්කම, තබාගන්න මේ සතිනිමිත්තේ - නැත්නම් තොල්දෙක ළඟ හෝ නාසය ළඟ තබාගන්න. ඒ දෙකක් පනවන්නේ වරිත නානත්වය මත. කෙනෙකුට තොල්දෙක දිහා හිත තබාගන්න, තොල්දෙක හිතින් අරමුණු කරන්න පහසු යි. කෙනෙකුට නාසය පහසු යි. මේ තොල්දෙක හෝ නාසය කියන දෙකෙන් එකක් තම තමන්ට හුරු තැන හදාගන්න ඕනේ. තමන්ගේ සිහිය අරමුණු කරන්න ඕනේ සිහියෙන්, මේ තොල්දෙක නැත්නම් නාසය ළඟ.

එතකොට නිතරම 'හිතට හසුවෙලා තියෙන්න ඕනේ තොල්දෙක හෝ නාසය'. එතකොට කියනවා සතිනිමිනෙහ විතතං උපනිබ්ඤ්ඤවා කියලා. සති නිමිත්තේ දූන් හිත බැඳගත්තා. හිත තබාගන්නවා සති නිමිත්තේ.

මේ පින්වතුන් කාට හරි තේරෙන්නේ නැත්නම් සති නිමිත්තේ හිත තබාගන්නවා කියන එක, මේ තොල්දෙකට ඇඟිල්ල තිබ්බහම ඇඟිල්ල ස්පර්ශ වෙනවා කියන එක දැනෙනවා නේ? ඒ දැනෙන තැනට හිත යොමුකරලා, හිත ඒ පිළිබඳව දැනුම් සහගතව තබාගෙන ම ඇඟිල්ල අහකට ගන්න. එතකොට දැන් සති නිමිත්තේ හිත තබාගත්තා. දැන් ඒ හිත තොල්දෙක පැත්තට යොමුවෙලා, තොල්දෙක ගැන දැනුම් සහිත බවකින් ම තියෙන බව තේරෙනවා නේ? ඕකට තමයි සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ඉන්නවා කියලා කියන්නේ. සතිං උපධ්වපෙනවා - දැන් සිහිය පිහිටුවාගෙන තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් නාසය කෙළවරට ඇඟිල්ල තියනවා. ඇඟිල්ල හැපෙන ගතිය දැනෙනවා. දැනෙන කොට ඊට හිත යොමු කරන්න. ඒ නාසයට ඇඟිල්ල හැපෙන තැනට හිත යොමු කරලා එතැන දැනුම් සහිත බවක ම හිත තියෙද්දී ම ඇඟිල්ල අහකට ගන්න. ඔතෙන්නට කියනවා සතිං උපධ්වපෙනවා කියලා.

එහෙමත් බැරි කෙනා ඊට පහත පඩියට බැස්ස යුතු යි. ඒක ප්‍රමාදයක් නෙවෙයි. ඒක ද කරලා බලන්න. අමාරු එකේ බැහැ කියලා ඉන්න එපා. හෝඩියේ පන්තියේ ළමයෙක් දහයේ පන්තියට භාර දුන්නොත් ඉක්මනට ඉගෙන ගන්න කියලා. ඉතින් අවුරුදු දහයක් ම ඉගෙන ගන්න ඕනේ නැහැ, ඉක්මනට එක අවුරුද්දෙන් ඉවරයි නේ, පුළුවන් නේ. එහෙම බැරි ද? බැහැ. අපිට ඕනේකම තිබුණාට බැහැ. නමුත් අමතක කරන්න එපා තව කාරණාවක්. එයාට බැරි එක බැරි වුණාට අද පුළුවන් එකත් අතහැරලා. ඒ නිසා අපි අමාරුයි, බැහැ සති නිමිත්තේ හිත තියාගන්න, නමුත් මේක බැහැ කිව්වොත් ලැජ්ජයි. අපි ඔහොම නේ හිතන්නේ. නමුත් අපි හිතන්නේ නැහැ ලෙඩ්ඩු තමයි ඉස්පිරිතාලෙට යන්න ඕනේ. හොඳ අය නෙවෙයි. ඉතින් භාවනා කරන්න බැරි හින්ද, අපහසු හින්ද, තේරෙන්නේ නැති හින්ද, දන්නේ නැති හින්දයි මේවාට එන්න ඕනේ. ඉතින් තේරෙනවා නම්, පුළුවන් නම්, දන්නවා නම් එන්න ඕනේ ද? ගෙදර ඉඳන් ම කරනවා නේ. එහෙම එක ලැජ්ජාවට හිතන්න එපා. අපි හිතන්නේ එහෙම කිව්වොත් ලැජ්ජාවක් කියලා. ඉතින් අපි අපහසුවෙන් බැරි ව සති නිමිත්තට පුළුවන් වගේ ඉන්න හැදුවාම ඒක නැතිවෙනවා විතරක් නෙවෙයි, අපිට පුළුවන්

මට්ටමක් තියෙනවා නම් ඒකත් අතහැරලා. ඒ හින්දා කවුරු හරි බැරි කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, අපහසු නො තේරෙන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් වැඩිපුර අහගෙන ඒ සති නිමිත්ත හුරු කරගන්න.

දැන් සති නිමිත්තේ හිත තබාගන්න එකට කියනවා සතිනිමිතෙන් විනා. උපනිබන්ධනවා කියලා. නැත්නම් සති පවුපට්ඨිනා හොති කියලා. එහෙම නැතිනම් පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපධ්වපෙනවා කියලා. හැම කමටහනක් ම, ආනාපානසතියට විතරක් නෙවෙයි, හැම කමටහනකට ම මේ උපාය අවශ්‍යය ම යි.

ඒකයි ඔය මොග්ගල්ලාණ සූත්‍රයේ දීත් ආනාපානසතිය ගැන නෙවෙයි කියන්නේ. නමුත් ඔය ටික තියෙනවා. අරඤ්ඤාගතොවා රුක්ඛමුලගතොවා සුඤ්ඤාගාරගතොවා නිසීදති පලලඛිකං ආභුජිතවා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපධ්වපෙනවා කියන ටික තියෙනවා. හැම කමටහනකට ම එහෙම යි. එතකොට එයා පර්යංකය බැඳගෙන ඉඳගෙන පඤ්චුපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ නිවරණ දුරු කරගන්න හැටි තමයි ඒ සූත්‍රයෙන් පෙන්වන්නේ. නමුත් ඒක පෙන්වන්නට කමටහනට සිහිය පිහිටුවාගෙන කියන ටික මුලින් කියනවා. එතකොට ආනාපානසතියට විතරක් නෙවෙයි, හැම එකකට ම.

දැන් සති නිමිත්ත කියන කාරණාව තේරෙන්න ඇති. දැන් මේ සති නිමිත්තට හිත තබාගෙන, සති නිමිත්තට හිත නැඹුරු කරලා, හිත තියාගන්නවා. මම මුලින් පැහැදිලි කරන්නම් ආනාපානසති කමටහන වඩන හැටි.

මේ කමටහන් අතුරෙන් වර්තමානයක ඉන්න හිත හුරුකරන, විතර්ක සංසිද්ධන කමටහන් වලට කියනවා සමථ කමටහනක් කියලා. ඒ සමථ කමටහන් අතරෙන් විතර්ක සංසිද්ධන ප්‍රබලතම කමටහන තමයි ආනාපානසති කමටහන.

අනිත් කමටහන් 39ම එක පැත්තක්, ආනාපානසති කමටහන එක පැත්තක්. ඇයි ඒ? ආනාපානසති කමටහන

විතරයි 'ආරම්භයේ පටන් ම' විතර්ක සංසිද්ධවීමක් කටයුතු කරන්නේ.

අනිත් හැම කමටහනක්ම 'විතර්ක වලින් විතර්ක සංසිද්ධවන්නේ'. චතුරේ යන බෝට්ටුව රිටේ බලෙන් නවත්වනවා වගේ අපි විතර්ක සංසිද්ධවන්නේ මෙමනිසෙන් නම්, සියලු සත්වයෝ නිදුක්වේවා, නිරෝගීවේවා, සුවපත්වේවා කියලා 'තව විතර්ක ටිකක් අරගෙනයි' විතර්ක නවත්වන්නේ. නැත්නම් බුදුගුණ, අසුභය, මරණය - මොනවා හරි යහපත් දෙයකට 'මෙනෙහි කරලයි' රඵ විතර්ක නතර කරන්නේ. එතකොට ඒ විතර්ක සංසිද්ධ ටිකක් ප්‍රමාද යි.

නමුත් 'ආනාපානසතිය' ආරම්භයේ පටන්ම 'තව විතර්කයක් ගන්නේ නැතුව ම' විතර්ක සංසිද්ධවනවා.

තේරුණා ද වෙනස? ආනාපානසති කමටහනට තව කුසල කියලා වත් විතර්කයක් ගන්නේ නැතුව ම විතර්ක සංසිද්ධවනවා. අනිත් හැම කමටහනක්ම බලෙන්ම විතර්ක සංසිද්ධවනවා. ඒ නිසා ආනාපානසති කමටහනේ විතර්ක සංසිද්ධවීමේ වේගය වැඩි යි.

විතර්ක කියලා කිව්වේ මොනවා ද? තව පැත්තකින් අපේ භාෂාවෙන් කථා කළොත් මේ හිතේහිතේ කථා කෙරෙන ගතිය. තනියම කථා කරන ගතියක් අපේ තියෙනවා නේ. එක තැනක කය තිබුණොට හිත දැමයක්වත් එක තැනක නැතුව හිතේහිතේ දුවන ගතිය, කථා කරන ගතියට තමයි මේ විතර්ක කියලා කියන්නේ. ඒ හිතේහිතේ කථා කෙරෙන ගතිය නතර කරන්න තමයි මේ ආනාපානසතිය.

අපි සමඵ කමටහන, හිත සංසිද්දෙන කමටහන ගැන කථා කළා. පසුව විදර්ශනා කරන එකත් එකතු කර ගනිමු.

ඇත්තට ම විදර්ශනා විතරක් කරන්නත් පුළුවන්. 'විදර්ශනා කිරීම නිසාත්' හිත සමාධි වෙනවා. සමඵය නැතුව විදර්ශනා

භාවනාව ම විතරක් කරන්න පුළුවන්, විදර්ශනාවම විතරක් කරලත් හිත සමාධි කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක ධර්මයේ පෙන්වන්නේ විදර්ශනා ම කරලා හිත සමාධි කරන එක හරියට ගහක පීනනවා වගෙයි කියලා. සමථ භාවනාව උදව් කරගෙන විදර්ශනා කරන එක පෙන්වන්නේ හරියට නැවකින්, බෝට්ටුවකින් ගහකින් එතෙර වෙනවා වගෙයි කියලා. පීනලා එතෙර වෙන එක ද පහසු, බෝට්ටුවකින් හරි නැවකින් හරි එතෙර වෙන එක ද පහසු? බෝට්ටුවකින් හරි නැවකින් හරි නේද?

මොකද සමාධිය අඩු වුණහම, මෙනෙහි කළාට කළාට මෙනෙහි කරන දෙය පෙනෙන්නේ නැහැ. හරියට එකතැන දුවනවා වගෙයි. අර එක්සසයිස් කරන මැෂින් වල දුවනවා වගේ තමයි එතකොට. ඒ කියන්නේ 'සත්වපුද්ගලභාවය දුරුවෙන්න නාමරූප කියලා බැලුවාට පෙනෙන්නේ නැහැ, පුද්ගලභාවය මයි පෙනෙන්නේ'. එතකොට එයාට එපා වෙනවා. නමුත් මේ සමථ කමචනනක් වඩමින් විදර්ශනා කළොත් ඉක්මනට මේ කෙලෙස් ගෙවෙන බව පෙනෙනවා.

ඒ නිසා සමථ භාවනාව කියන එක ලෞකික දෙයක් හැටියට දකින්න එපා. සම්මාදිට්ඨිය ඉගෙන ගෙන සමථ භාවනාව කරන කෙනාගේ සමථය විදර්ශනාවට, නැත්නම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයටයි අයිති. ඒක ලෞකික සමාධියක් වෙන්නේ නැහැ. එයාට හිත සමාධි වෙනකොටම කියපු දේ ඇත්ත පෙනෙනවා. ඒ නිසා.

එතකොට දැන් අපි සමථ කමචනනක් වඩන කොට ආනාපානසති කමචනන වඩමු. ඒකෙදි මම නියම ආනාපානසති කමචනනේ ස්වභාවය කියනවා.

දැන් සති නිමිත්තට හිත තබාගෙන නාසය හෝ තොල්දෙක පැත්තට හිත යොමු කරලා, නාසය හෝ තොල්දෙකට හිත නැඹුරු කරලා, නාසය තොල්දෙක ගැන දනුම් සහිත බවකින් ම ඉන්නවා.

මෙහෙම ඉඳගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන්ම ප්‍රශ්වාස කරනවා. සො සනොව අසසසති සනො පසසසති - සිහියෙන් ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරනවා කියලා කියන එකේ තේරුම තමයි දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය 'නුවණින්' තමයි එයා අත්විඳින්නේ. ආශ්වාස වාතය අනුව යන්නෙන් නැහැ, ප්‍රශ්වාස වාතය අනුව යන්නෙන් නැහැ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය අනුව යන්නෙන් නැහැ. තොල්දෙක ළඟ හෝ නාසය ළඟ හිත තබාගෙන, දැනුම් සහිතව ඉඳගෙන ආශ්වාස වෙන බව, ප්‍රශ්වාස වෙන බව නුවණින් දන්නවා. කිසිම වෙලාවක ආශ්වාස වාතය අනුව, ප්‍රශ්වාස වාතය අනුව හිත අරගෙන යන්නේ නැහැ.

ඕකට උපමාවක් පෙන්වනවා කකුල් දෙක නැති පිලෙක් ඉන්නවා. එතැන එක මනුෂ්‍යයෙක් ඔංචිල්ලාවක් පදිනවා. එතකොට මේ පිලාව පහුකරගෙන ඔංචිල්ලාව එහාටත් යනවා, මෙහාටත් යනවා. පිලා මේ ඔංචිල්ලාව එක්ක එහාට යන්නෙන් නැහැ, මෙහාට යන්නෙන් නැහැ, යන්න බැහැ, එයා එතැන මයි ඉන්නේ. හැබැයි එහාට ගිය හැම වාරයක් ම මෙයා හරහායි ගියේ, මෙයා දන්නවා. මේ පැත්තට එන හැම වාරයක් ම මෙයා හරහායි ගියේ, මෙයා දන්නවා. එතකොට පිලා කොහොටවත් යන්නේ නැතුව ඉන්න තැනම ඉඳගෙන මේ ඔංචිල්ලාව පදින කෙනාත් එක්ක ඔංචිල්ලාව එහාට ගිය බවත් දන්නවා, මෙහාට ගිය බවත් දන්නවා, ළඟට ගිහිල්ලා ආපු බවත් දන්නවා, දුරට ගිහිල්ලා ආපු බවත් දන්නවා.

එහාට මෙහාට යන්නේ නැතුව එක තැනක ඉන්න පිලා වගෙයි සති නිමිත්ත තුළ මයි හිත තියාගෙන ඉන්නේ. එහෙම ඉන්න කොට ආශ්වාස වෙන බව, ප්‍රශ්වාස වෙන බව - ඔංචිල්ලාව එහාට මෙහාට ගියා වගේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දන්නවා සති නිමිත්ත තුළම ඉඳගෙන. කිසිම වෙලාවක හුස්ම පාරත් එක්ක හිත අරගෙන යන්න එපා. එහෙම වුණොත් මේ පින්වතුන්ට අපහසු වෙයි. හිතලා හුස්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න එපා. හිතලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන හැම වෙලාවකම සති නිමිත්ත අතහැරලයි කරන්නේ. ඒ වෙලාවට ප්‍රධාන ලක්ෂණයක් තමයි ඔඵචේ කැක්කුම හැදෙයි,

ඔළුව තදවෙයි, හිරිවැටෙනවා වගේ දූනෙයි, මුණේ මොකෙක්දෝ එල්ලෙනවා වගේ දූනෙයි, ඔය වගේ එක එක ගති කයේ වෙනස්කම් දූනෙයි. කමටහන වැඩීම වෙනුවට කයේ යම් යම් ධර්මතා ප්‍රකට වෙයි. ඒ ප්‍රකට වෙන හැම වෙලාවකම මේ පින්වතුන් කමටහනට හිත තියලා තියෙන ක්‍රමය වැරදි යි. ඒ නිසා කිසිම වෙලාවක දී ආනාපානසති කමටහන වඩද්දි එන්නඑන්න නීවරණ දුරුවෙන්න දුරුවෙන්න මේ කය සැහැල්ලු වෙන්න ඕනේ මිසක කයේ වෙනත් වෙනස්කම් දූනෙන්නේ නැහැ. දූනුණත්, ඒකට අනුගත නො වී ඉන්න ඕනේ.

තව පැත්තකින් පෙන්වන්නේ දක්ෂ ව්‍යාක්ත පණ්ඩිත දෙරටුපාලයෙක් ඉන්නවා නම් දැන් දෙරටුපාල කෙනා දෙරටුව ළඟට එමින් පවතින මනුෂ්‍යයන්ව පරීක්ෂා කරනවා ද ගිහිල්ලා? නැහැ. දෙරටුවෙන් පහුවෙලා යන මනුෂ්‍යයන්ව පරීක්ෂා කරනවා ද? නැහැ. එන යන මනුෂ්‍යයන්ව පරීක්ෂා කරන්නේ කොහොම ද? දෙරටුව ළඟ ඉඳගෙන, දෙරටුව ළඟදී විතරමයි නේ? දුවලා ගිහිල්ලා පරීක්ෂා කරන්න ගියොත් වැඩේ හරියට කරනවා ද? නැහැ. නො ආපු මනුෂ්‍යයන්ව එන්නත් ඉස්සෙල්ලා ගිහිල්ලා පරීක්ෂා කරන්නෙත් නැහැ. ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ දී සති නිමිත්තේ හිත තියාගන්නවා දෙරටුපාලයා ඉන්නවා වගේ. නූපන්න කෙනා වගේ ආශ්වාසය අනුව යන්නෙත් නැහැ. පහුවෙව්ව කෙනා වගේ ප්‍රශ්වාසය අනුව යන්නෙත් නැහැ. නමුත් ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් කියන මේ දෙකම මෙයා දන්නවා මේ සති නිමිත්ත තුළ ම ඉඳගෙන. සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන්ම ප්‍රශ්වාස කරනවා - සති නිමිත්ත තුළ ඉඳගෙන කිසිම වෙලාවක උත්සාහයකින් තොරව. ඒ විදියටයි ආනාපානසති කමටහන වඩන්න ඕනේ.

තව තියෙනවා ආනාපානසති අටලොස් උපක්ලේශ කියලා. ආනාපානසතිය නො වැඩෙන්න කරුණු 18ක් තියෙනවා. ඔය කාරණා නිසයි මේ කමටහන අපිට වැඩෙන්නේ නැතුව ඒ කමටහන නිසා ඇතිවෙන එක එක ගති ඇතිවෙන්නේ. ඒකේ ප්‍රධාන ම ලක්ෂණ ටික තමයි කෙනෙක් සති නිමිත්තේ ම විතරක්

හිටියොත්, ඒත් ආනාපානසති කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ. කෙනෙක් ආශ්වාසයේ විතරක් හිටියොත්, ඒත් කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ. කෙනෙක් ප්‍රශ්වාසයේ විතරක් හිටියොත්, ඒත් කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ. ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ විතරක් හිටියොත්, ඒත් කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ. සති නිමිත්තෙයි ආශ්වාසයෙයි විතරක් හිටියොත්, ඒත් වැඩෙන්නේ නැහැ. සති නිමිත්තෙයි ප්‍රශ්වාසයෙයි විතරක් හිටියොත්, ඒත් වැඩෙන්නේ නැහැ කියලා මෙහෙම ගති ගොඩක් තියෙනවා. පටිසම්භිදමග්ගයේ ආනාපානසති කපා වලදී සැරියුත් මහරහතන්වහන්සේ ඒ සම්බන්ධ ව පැහැදිලි කරලා දේශනා කරනවා.

එතකොට මේ පින්වතුන්ට මේ ධර්මතා 3ම ප්‍රකට වෙන්න ඕනේ. සති නිමිත්තත් දන්නවා, ආශ්වාසයත් දන්නවා, ප්‍රශ්වාසයත් දන්නවා.

කාරණා 3ම එකට හම්බවෙන්නේ. කාරණා 3, තුන් විදියකට සිත් වැයවෙලා තමයි වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් හිතේ වේගවත්කම නිසා අපිට තේරෙන්නේ සිහිය තුළ ඉදගෙන ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙනවා, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙමින්ම සිහියෙන් ඉන්නවා කියන ගතියයි අපිට තේරෙන්නේ.

එතකොට සති නිමිත්ත තුළ ඉදගෙන ම, සිහියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළ යුතු යි. එහෙම කරන කොට විනතං පශාන්තානි පදනති - හිත දැඩි කරගන්න ඕනේ, කිසි ම විතර්කයකට යන්න දෙන්නේ නැහැ කියලා හිත දැඩි කරලා හොඳ අවදි බවකින්, හොඳ උවමනාවෙන් - අර තුන් ආකාර වීර්යය අවශ්‍යයි - ආරම්භධාතු, පරක්කමධාතු, නික්කමධාතු. විනාඩි 5ක් නම් ඉන්නේ ආරම්භ වෙනකොට යම්කිසි අවදි බවක්, හොඳ උවමනාවක් මනසේ තිබුණා නම්, ඒ විදියට ම කමටහන තුළ, ඒ අවදි බව හොඳ උවමනාවෙන් පවත්වා ගන්න පුළුවන්කම තියෙන්න ඕනේ. අවසන් වෙනකොටත්, නැගිටින කොටත් ඒ විදියට ම අවසන් වෙන්න ඕනේ.

ඒ වගේ හිත කොහෙටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ කියලා හොඳ අවදි බවකින්, උත්සාහයකින් සති නිමිත්තට හිත තියාගෙන, සිහියෙන් ම ආශ්වාස වෙන බව, සිහියෙන් ම ප්‍රශ්වාස වෙන බව දන්නවා. ඉතින් එහෙම හිටියත් ඉන්ද්‍රිය දක්‍ෂතාවය මදි නිසා, නො වැඩුණු ඉන්ද්‍රිය නිසා යම් වෙලාවක දී වෙන විතර්කයකට හිත ගියොත්, ගිය දේවල් හිතහිතා මෙනෙහි කරකරා ඉන්න එපා. තියෙන කෙටි ම ක්‍රමය තමයි ආපහු මතක් කරලා සති නිමිත්තට එන්න. ඒවායේ හරිවැරදි වත් හදන්න යන්න එපා. විදර්ශනා කරන්න වත් යන්නේ නැහැ. විදර්ශනා කරන්න ගියොත් මේ සමමය වැඩෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා හිත අහකට ගියා කියලා තේරුණොත් වහාම සති නිමිත්තට ගන්නවා. ඉස්සෙල්ලාටත් වඩා වැඩි උදායෝගිමත් කමක් ඇති කරගන්නවා, නැහැ කොහෙටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ කියලා, හොඳ උවමනාවෙන්, පැයක් භාවනා කරන්න එපා. පැය භාගයක් භාවනා කරන්න එපා. අවදියෙන් ඉන්න පුළුවන් කොච්චර ද හොඳ අවදියෙන් ඉන්නවා කියන තැනකින් පටන් ගන්න.

ඊටපස්සේ ඉබේ ම යන්න දෙන්න එපා. අමාරුයි නම් ඔය ඉඳගන්න ඉරියව්වේ ම ආනාපානසතිය අතහැරියා, මොහොතක් නිකන් හිටියා, ඉඳලා ආපහු හොඳ අවදි බවකින්, උවමනාවෙන් ම සති නිමිත්තට හිත තියලා ඉන්න. විනාඩියක් වෙන්න පුළුවන්, ඒ විනාඩිය ඉන්න හරියට. බැරි නම්, අපහසු නම් ඔය ඉන්න ඉරියව්වේ ම ඉන්නවා ආනාපානසතිය අතහැරලා සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ඔහේ එකඑක දේවල්, සිතුවිලි පරම්පරාවල යමින් භාවනා කරනවා කියන ඉරියව්වක් පෙන්වමින් ඉන්න එපා. තේරුමක් නැහැ. එහෙම පැයක් ඉන්නවාට වඩා එක විනාඩියක් ඉන්න ආරම්භයයි, පැවැත්මයි, අවසානයයි හොඳටම දන්නාකමින්.

මේ ටිකේ දී බොරුවට ඉඩදෙන්න එපා. අපි හිතලා කරනවා නෙවෙයි, අපේ හිත හුරුවෙලා තියෙන්නේ එහෙම යි. මේක කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි, හේතුවල දහමක්. නමුත් ඒ වැරද්දට ඉඩ දෙන්න එපා. බොරුවට ඉඩදෙන්න එපා. ඒ නිසා පැයක්, පැය භාගයක් භාවනා කරන්න කියලා කිව්වොත් නේ

මෙයාට අමාරු. එහෙම ඕනේ නැහැ. මට පුළුවන් වෙලා කොච්චර වෙලාවක් ද හොඳ අවදි බවකින් හිටියේ, ඉන්න පුළුවන්, ඒ වෙලාව ඉන්නවා. බැරිවෙලා හරි අතහැරලා ගියොත් තමන්ට මතකයි නේ මම මොන වගේ කාලයක් සිහියෙන් හිටියා ද කියලා, ඒ විදියට ම ආපහු සිහිය පටන් ගන්නවා.

මේ විදියට ආනාපානසති භාවනාව හුරු කරන්න. ඊටපස්සේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් නැගිට්ටාට පස්සේ වැඩකටයුතු කරන්න යන කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනුමට හිත යවන්නේ නැහැ, ඕනේ නැහැ. නමුත් අර තොල්දෙක ගාව හිත තබාගෙනම යන්න-එන්න හුරුවෙන්න. සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙනම යන්න-එන්න හුරුවෙන්න. ආනාපානසතියට තබපු සති නිමිත්තෙන් ම වැඩකටයුතු කරන්න හුරුවෙන්න, එතකොටත් අර සතිසම්පජ්ඣෝදය නිර්මානය වෙනවා. සතිසම්පජ්ඣෝදය ඉපදිලා.

එතකොටත් වර්තමානයක තමයි මේ පින්වතුන් ඉන්නේ. කියන, කරන හැම දෙයකම සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන කියන්න, කරන්න පුළුවන් නම් ආයෙත් වර්තමානයේ ඉන්නේ. ඉබේමයි නිරායාසයකින් තොරව අර ධර්මතා පහේම - සතිසම්පජ්ඣෝදයේ ඉන්න කොට ඊට පහත ටික තියෙනවා. ඉන්න බැහැ කියන්නේ පහත ටික අඩුයි. එතකොට පහත ඉඳන් හදන්න ඕනේ.

ඒ නිසා එකතැනක ඉඳගෙන භාවනා කරන කොට සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක ඉන්නවා. හිත අහකට ගියොත් ආයෙත් මතක් කරලා ගන්නවා. මතක් කරලා ගන්නවා කියන කොට නිකන් නෙවෙයි. ඉස්සෙල්ලාටත් වඩා ආරම්භධාතු, පරක්කමධාතු, නික්කමධාතු කියන වීර්යය තියෙනවා. ඒකේදිත් හිතට මෙච්චර වෙලාවක් ඉන්න ඕනේ කියලා බරක් දෙන්නේ නැහැ. වෙහෙසක් දෙන්න එපා. පුළුවන් වෙලාවක් විතරයි ඉන්න ඕනේ කියන තැනකින්, සැහැල්ලුවෙන් ගන්න.

එතකොට අවුරුදු 25ක් 30ක් සිල් රකින්න කිව්වොත් මේ පින්වතුන් බැහැ කිය යි. අද දවසේ විතරක් සිල්වත් වෙන්නකො, ඒ ඇති. ඊටපස්සේ හෙට කියන කොට කථාවක් ඕනේ නැහැ. හැමදාම අද දවසට විතරක් සිල් රකින්න. එව්වරයි ඕනේ. ඒ ඇති. අවුරුදු 25ක් සිල් රකින්න කිව්වොත් අයියෝ මට එව්වර බැහැ කියයි. නමුත් දවසක් සිල් රකින්න පුළුවන් නේ? ඒ වගේ පැය ගණන් භාවනා කරන්න එපා, පුළුවන් වෙලාවක් සිහියෙන් ඉන්නකො.

ආනාපානසති භාවනාවේ දී එක කාරණාවක් දකින්න. හුගදෙනෙකුට ඇතිවෙන ප්‍රශ්නය තමයි මේ නාසය කෙළවර, තොල්දෙක ළඟ මම හිත තියාගන්න එක හරි ද? හිත, හැපෙන තැන තියාගන්න ඕනෙ ද? කියන කාරණාව. මේ ප්‍රශ්න සියල්ලම කෙටිකරලා, කැටිකරලා අරගෙන කථා කළොත් මුලින්ම බැලුවොත් අපි මේ ආනාපානසති කමටහන වඩන්නේ ඇයි? මොකට ද කියන කාරණාව ගන්න. අර්ථය බලාගෙනයි අපි හැමදෙයක්ම කරන්න ඕනේ. ඒ අර්ථය සම්පාදනය වෙලා තියෙනවා නම් ඒක හරි.

ඇත්තට ම මේ ආනාපානසතියෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ විතර්ක සංසිද්දෙන්, නැත්නම් හිතේහිතේ නොයෙක් නොයෙක් දේවල් සිහිකරන ගතිය නතරවෙලා එක දෙයක් විතරක් ඇසුරු කරගෙන ඉන්න පුළුවන්කම ඇතිකිරීම තමයි මේ ආනාපාන සතියෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඒකේ දී මේ සති නිමිත්ත, ඒ කියන්නේ හිත එක තැනක තබාගන්න අපි වැඩක් දීලා තියෙනවා. සති නිමිත්තට හිත යොමු කරලා කරන්නේ මොකක් ද, එකඑක දේවල් සිහිවෙන්න නො දී එක තැනක් විතරක් ඇසුරු කරගෙන හිතට පවතින්න සකස් කරලා මේ තියෙන්නේ. එතකොට නාසයේ කෙළවරක් වුණත් කමක් නැහැ, මුළු නාසය ම වුණත් කමක් නැහැ, තොලේ කෙළවරක් වුණත් කමක් නැහැ, මුළු තොල් දෙකම වුණත් කමක් නැහැ, හිත එකඑක දේවල් වලට යන්නේ නැතුව, දුවන්නේ

නැතුව, සිහිවෙන්නේ නැතුව නතර වෙලා ඒ දෙයම අරමුණු කරගෙන ඉන්න පුළුවන්කම නිර්මාණය වෙලා තියෙනවා නම් ඒ ඇති. ඒ ප්‍රමාණවත්. එතකොට එහෙම තොල් දෙකම හෝ නාසය ළඟ හිත තබාගෙන, නමුත් හිත යටින් වෙන දෙයකට යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ හින්දා තමයි අපි සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට නුවණින් ඉන්න කියලා කියන්නෙත් උපායක්. සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ඉන්න කොට හිත යටින් යන්න යන ගතිය වාරණය කරලා, හොඳට එකතැනක ඉන්න පුළුවන්කම හුරු කරන්නයි. ඒත් කරලා තියෙන්නේ උපායක් මේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අනුව යැමෙනුත් කරන්නේ වෙන දෙයක් නෙවෙයි, මේ සති නිමිත්ත තුළ ඉන්න හුරුව වැඩි කරන්න අපි වැඩක් දීලා තියෙනවා.

අපි කියමු මේ ගෙදර ඇතුළට කාව හරි දලා තියාගන්නවා, අපිට ඕනේ එයාට මේ වත්තෙන් එළියට යන්න නො දෙන්න. නමුත් මෙයාට ගේ ඇතුළේ ඉන්න බැහැ, ඉන්නේ නැහැ. අපි මොකද කරන්නේ ඒක නො කියා එයාට මොනවා හරි වැඩක් දෙනවා 'ඔයා මේ ටික කරන්න ඕනේ පුතේ අද දවසේ දී' කියලා. එතකොට මේ වැඩෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මෙයා වැටෙන් එළියට නො යන්න. එතකොට මේ වැඩේ හරියට ම එයා කෙරුවා ද, වැරදියට කෙරුවා ද කියලා මට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මගේ උපාය තියෙන්නේ, මේ වැඩේ නෙවෙයි මගේ බලාපොරොත්තුව තියෙන්නේ. මේකෙන් බලාපොරොත්තු වෙලා තියෙන්නේ මෙයා මෙතැනින් එළියට නො යන්න.

ඒ වගේ සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන - ගෙට ළමයෙක්ව දලා, මේක කරන්න දුන්නා වගේ තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙන් ඉන්න කිව්වා. දැන් මේකෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ හිත නොයෙක්නොයෙක් අරමුණු වලට දුවන්නේ නැතිකම හුරුකරන්න. එතකොට හරියට සති නිමිත්තේ කෙළවරක් අහුවුණා ද, හරි ද, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අහුවුණා ද, හරි ද, නැත් ද කියන එක නෙවෙයි අපිට අදාළ මේකේ දී. අපිට අවශ්‍ය වැඩේ මොකක් ද?

මෙයා මේ ගෙයින් එළියට නො යන්නයි අපිට ඕනේකම තියෙන්නේ. ඒ කාරණාව නිර්මාණය වෙලා ද?

මම කියපු වැඩේ කෙරුවේ නැහැ කියලා බණින්න හෝ කරපු වැඩේ හොඳයි කියලා කියන්න නෙවෙයි, 'වැඩේ නෙවෙයි දැන් අවශ්‍යතාවය' තියෙන්නේ. කෙනෙක් ව ගෙට දලා වැඩක් කරන්න දුන්නා වගේ තමයි සති නිමිත්ත දීලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අත්විඳිමින් ඉන්න කිව්වා. මේ දෙකෙන් ම අපි බලාපොරොත්තු වෙන ප්‍රතිඵලය තමයි හිත එක තැනක් ඇසුරු කරගෙන පවතින්න හුරු කරලා. ඒකෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නොයෙක් නොයෙක් දේවල් හිතෙන් සිහිකරන ගතිය නතර කරන්න. ඒ කාරණාව නිර්මාණය වෙලා තියෙනවා නම් හරි.

තව පැත්තකින් ගත්තාම මේ පින්වතුන් ආනාපානසති භාවනාව කරන්න, ආනාපානසති භාවනාව කරන්න කියලා හදන්න එපා. මේ පින්වතුන් සති නිමිත්තේ සිහියෙන් ඉන්න. සති නිමිත්තට උත්සාහවත් වෙන්න. සති නිමිත්තේ ඉන්න කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන බව දන්නවා.

එතකොට මේ පින්වතුන් උත්සාහවත් වෙලා තියෙන්නේ ආනාපානසතිය වඩන්න නෙවෙයි, සති නිමිත්තේ ඉන්න.

උවමනාවෙන් ආනාපානසතිය වඩන්න හැදුවොත් කමටහන වැරදියි.

ඒ නිසා සති නිමිත්තේ ඉන්න උත්සාහවත් වෙන්න. සති නිමිත්තේ ඉන්න කොට ඉබේ ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ප්‍රකට වෙයි. ඒ විදියට අපි ටිකක් කළොත් මේ විතර්ක සංසිදෙන ගතිය බොහෝම ඉක්මනට සාක්‍ෂාත් කරගන්න පුළුවන් වෙයි. විතර්ක සංසිදීම බොහෝම වේගවත් වෙනවා.

මුලින් ම සිහිය හුරු කරලා, හුරු වුණාට පස්සේ විදර්ශනා කරන්න පුළුවන්. ඒකත් සිහියේ දියුණුකිරීමකම මත කමටහන

වෙනස් වෙනවා. කෙනෙකුට සති නිමිත්තේ හිත තබාගැනීම හුරු කරන්න අවශ්‍යය නැහැ, දැන් හුරුයි.

නිරායාසයෙන් ම හිත තැබුවාම පිහිටන මට්ටමක් එන කොට එයාට ටිකක් සමථයක් තියෙන නිසා එයාට මෙතෙහි කළ යුතු කමටහනක් වෙනම තියෙනවා.

සති නිමිත්ත තවම හුරු කරමින් කරන කෙනාට වෙනම ක්‍රමයක් තියෙනවා.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

මෙය කියවීමේ පසු තවත් අයකුට ලබා දීමේ ඕබ්ට් මෙම ධර්ම දහයට දායක විය හැක.