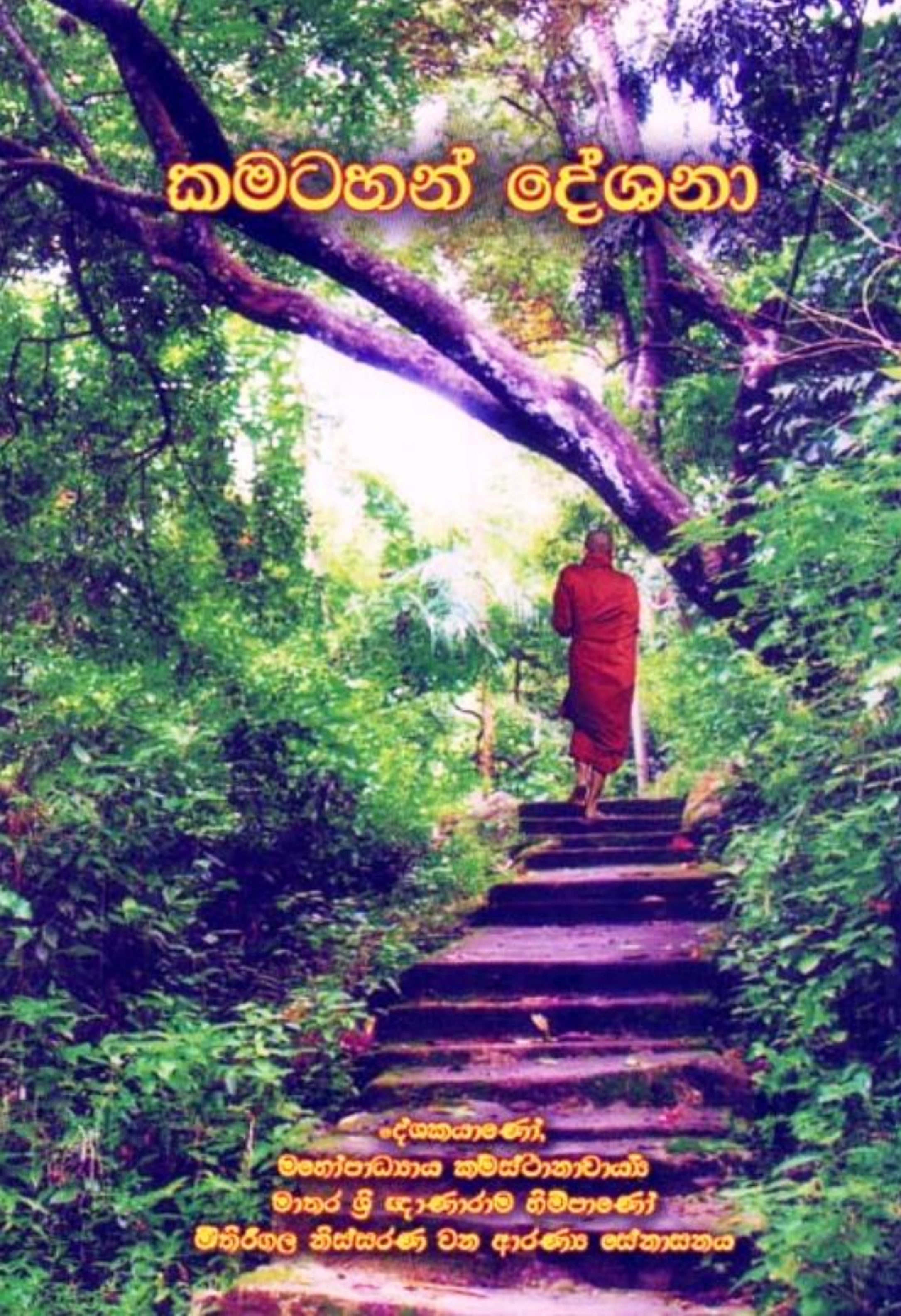
කමටහන් දේශනා



දේශකයාණෝ,
මහෝපාධ්‍යාය කමස්ථානාචාර්ය්‍ය
මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම හිමිපාණෝ
මිතිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනය

කමටහන් දේශනා

දේශකයාණෝ,
මහෝපාධ්‍යාය කර්මස්ථානාචාර්ය
මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම හිමිපාණෝ
මීතිරිගල නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනය

මීතිරිගල නිස්සරණ වන සංරක්ෂණ මංඩලයේ ප්‍රකාශණයකි

අපේ පැතුම

මෙම ධර්ම පුස්තකය
නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.
නැවත මුද්‍රණය කොට විකිණීම නොකල යුතුයි.

කුමුදු ආර්ට් ප්‍රින්ටර්ස්,
අංක. 139 ඒ, කජුගහවත්ත,
ගොතටුව නව නගරය

පෙර වදන

මීතිරිගල නිස්සරණ වන අරන්‍ය සේනාසනයේ ආරම්භක සේනාසනාධිපතිව වැඩ විසූ ප්‍රධාන කමටහනාචාර්‍ය අතිපූජ්‍ය මාතර සිරි ඥාණාරාම මහෝපාධ්‍යාය මහා නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ කමටහන් බණ තුනක් මේ පොත් පිංච මගින් එළි දැක්වේ.

මීට කලිනුත් මෙවැනිම දේශනා ලියා එළිදැක්වීම අප විසින් සිදු කරන ලදී. මේ සියල්ල මාහිමි ලේඛන හා දේශන එකතුවක් වශයෙන් මතුවට ගොණුවනු ඇත.

මෙම දේශන තුන ලේඛනගත කිරීමේදී එච්. එම්. මනෝරි ප්‍රියදර්ශනී හා කල්‍යාණි කුමාරි යන උපාසිකාවන් දෙදෙන මුල්විය. සෝදුපත් බැලීමේ දී පූජ්‍ය පාතේගම ධම්ම සුමන ස්වාමීන් වහන්සේ උපකාරී විය. සකස් කිරීම හේමන්ත රණවක කාරක සභික මහතා අතින් සිදුවිය.

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

මීතිරිගල නිස්සරණ වන අරණ්‍ය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රකාශන හා මුද්‍රණ කටයුතු පිළිබඳ අනුකම්ටුව විසින් මෙම වටිනා "කමටහන් බණ" පොත ඔබ අතට පත්කරන්නේ මෙයින් සිරිලක බුදු සසුන බැබලවීමට අත්වැලක් වේවා! යන ශාසනික හැඟීමෙනි.

මෙය කියවා සිතට ගෙන භාවනා වශයෙන් වඩා තම තමන්ගේ අභ්‍යන්තර ශාසනික ගුණ වඩා ගැනීමෙන් මෙම සත් ක්‍රියාවට දායක වන මෙන් සිහිපත් කරන්නේ මෛත්‍රියෙනි.

උ. ධම්ම ජීව හිමි

2009 - 05 - 25

අතිපූජනීය මාතර ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා - "විදර්ශනා ගැන"

සුතමය, සීලමය, චින්තාමය, භාවනාමය.

අද මතක් කර දීමට බලාපොරොත්තු ඥානයන් සම්බන්ධ වන්නේ ඒ ඥාන සම්බන්ධව කතාකරන කොට විදර්ශනාවට සම්බන්ධ ඥානත් තියනවා. සම්බන්ධ නැති ඥානත් තියනවා. සුතමය ඥානය, සීලමය ඥානය යන ඥාන ඒ ආකාරයට බෙදෙනවා. මේ භාවනාමය ඥානයත් මේ විදර්ශනාව සම්බන්ධව කතාකරන ඥානයයි.

සුතමය ඥානය කියන්නේ ; යම් යම් දේවල් අහලා පොත් බලලා අවබෝධ කරන්නාවූ නුවණට. සුතමය ඥානය කියනවා. ඇසීමෙන් ලබන නුවණ සුතමය ඥානයයි.

චින්තාමය ඥානය කින්නේ ඇසීමත් සම්බන්ධ කරගෙන හෝ නොගෙන හෝ හිතෙන් මතුකරන්නාවූ ඥානයි. බෝධිසත්ව වැනි උතුම් පුද්ගලයන්ගේ සිත්වල පහළ කරගන්නාවූ ඥානවලටයි චින්තාමය ඥාන කියන්නේ.

භාවනාමය ඥානය ඔය දෙකටම වඩා උසස්. සුතමය ඥානයත් චින්තාමය ඥානයත් යන දෙකම උපකාරී කරගන්න පුළුවන් මේ භාවනාමය ඥානයට. ඥානය දියුණු කරගන්න බලාපොරොත්තුවන උදවියට සුතමය ඥානය තියනව නම් ඒ භාවනාව පහසුවෙන් කරගෙන යන්න පුලුවන්.

මේ පිංවතුන් බොහෝම දෙනෙක් බුද්ධදාස මහත්මයා වැනි ධර්ම කතිකයන්ගේ දේශනාවන් වලට ඇහුම්කන්දීලා ඇති. ඒ නිසා සුතමය ඥානය මේ ඇත්තන්ට තියෙනවා. ඒ කියන්නේ, විදර්ශනා භාවනාවේදී මතුකරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ පරමාර්ථ වශයෙන් ලැබෙන ඥානයන්. ඒ පරමාර්ථ වශයෙන් ලැබෙන ඥානයන් සමාධියත් දියුණු කරගෙන දියුණුවූ සමාධිමත්

සිතකට වැටහෙන ස්වභාවයි. ඒ පරමාර්ථ ධර්මයන් ගැන අහලා තියනවා නම් තේරුම් අරගෙන තියනවා නම් භාවනා කරන අවසථාවේදී මේ පිංවතුන්ට වැටහෙන්න ඕනේ මේ සුතමය වශයෙන් ලබාගන්නා ඥානයයි. මේ දැන් මට ලැබෙන්නේ කියලා, දෙක සංසන්දනය කරන්න ඕනේ. ඒ සුතමය ඥානය. තියන කෙනෙකුට බොහෝම පහසුවෙන් ගුරුවරයෙක් නැතිව උනත් විදර්ශනා භාවනාව පහසුවෙන් කරගෙන යන්න පුළුවන්.

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

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

එතැන් පටන් මතක් කර දීමට බලාපොරොත්තු වෙනවා. "නාමරූප පරිච්ඡෙද ඤාණය" නාමරූප පරිච්ඡෙද ඤාණය මුලින්ම සඳහන් වෙනවා. නාමරූප පරිච්ඡෙද ඤාණය ඇතිවන්නේ කෙසේද කියලා පළමුවෙන් තේරුම් ගන්න ඕනේ. විදර්ශනා භාවනාව කරන්නාවූ යෝගාවචරයා ඒ විදර්ශනා භාවනාවට අරමුණු කරන්නේ එක්තරා සම්මුති ධර්මයක්. ඇතැම් උදවිය මේ පිම්බීම හැකිළීම දෙසට හිත් යොදවනවා. ඒක සම්මුතියක්. පිම්බීම කියන එකත් සම්මුතියක්, හැකිළීම කියන එකත් සම්මුතියක්, රූප ධර්මයන්ගේ. ඇතැම් උදවිය ආනාපානෙට හිත යොදවනවා. අනාපානයත් සම්මුතියක්. කෙස්, ලොම්, නිය, දත් කියන ඒවට හිත යොදවනවා. ඒවත් සම්මුති. ඒ නිසා විදර්ශනා භාවනා කරන්නාවු පිංවතුන් මේ කර්මස්ථානයන් වශයෙන් හිත යොදන්නේ සම්මුති ධර්මයකටයි. සම්මුතියකට හිත යොදන භාවනා යෙදෙනවා. ඒ යෙදෙන්නාවූ අවස්ථාවේ ගත තැන්පත් වෙනවා. හිත සමාධිමත් වෙනවා. හිත සමාධිමත් වෙනකොට ඒ යෝගාවචරයා හට තේරෙනවා තමන් මේ කර්මස්ථානය වශයෙන්

යොදගන්නා 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 තිබුන නම් මේක වැටහෙනවා රූප කොටසක් කියලා. පිම්බීම - හැකිලීම කියලා මේ ස්වභාවයේ පවතින අවස්ථාවේදී මේ වැටහෙන්නේ රූප කොටසක් කියලා. රූප කොටස කියන්නේ "වායෝ" වායෝ පොට්ඨබ්බ රූපය කියලා කියන්නේ වායෝ ධාතුව හැපීමෙන් ඇතිවන එක්තරා රූප වෙනසක්. විකාර රූපයක් මේ ඇතිවන්නේ. එතකොට ඒ එක්කම මේ දැනීමත් ඇතිවෙනවා. දැනීම ඇතිවෙනකොට මේ දැනීම මොකක්ද. ඒ සුතමය ඥානය දියුණු කරන්නා වූ අවස්ථාවේ ඒ හිත පහළ වෙන්නේ අරමුණක් අල්ලගෙන. මේ අරමුණ අල්ලාගෙන දැන් මේ හිතක් ආවේ. ඒ හිත එක්තරා නාමයක්. මේ නාම ධර්මයයි. මේ රූප ධර්මයයි කියලා ඒ පිම්බීම හැකිලීම දෙක ආනාපානා ආදී දේවල් සම්බන්ධ කරගෙන යෝගාවචරයන් හට පළමුවෙන් වැටහෙනවා. මේක නාමයයි, මේක රූපයයි. මේක නාමය නොවේ, මේක රූපයයි. මේක රූපය නෙමෙයි නාමයයි කියලා වෙන්කරලා තේරුම් ගන්න පුළුවන්. මේ දේශනාව බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙහෙමයි දේශනා කලේ.

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

ඔතෙන්ට සම්බන්ධවෙන විදියට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කලේ ඔය විදියටයි.

ඉති රූපං - රූපය මේ විදියයි මේ ආකාරයයි.

ඉති විඤ්ඤාණං - විඤ්ඤාණය මේ ආකාරයයි.

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

අර වායෝ පොට්ඨබ්බ රූපය පමණක් දැනගත්තට සම්පූර්ණද ? නැහැ. ඒ නිසා සියලුම රූප සම්බන්ධව තේරුමක් ඇතිකර ගන්න ඕනේ. පුලුවන් තරම් රූපකොටස් තේරුම් ගන්න ඕනේ. එතකොට මේකට වායෝ ධාතුව සම්බන්ධයි. පඨවි ධාතුව සම්බන්ධයි. තේජෝ ධාතුව සම්බන්ධයි. ආපෝ ධාතුව සම්බන්ධයි. එතකොට මේවට සම්බන්ධ උපාදාන රූපයන් සම්බන්ධ කරලා වැටහෙන්න ඕනේ. එතකොට රූප කොටස් ගොඩක් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ අර දේශනාව මෙන්න මේ විදියට මේ නාම රූප දෙක මුලින් තේරුම් ගන්න ඕනේ. මේක නාමයකි. නාමය කියන්නේ හිතයි. ඒ හිත කිව්වම තනිකර විඤ්ඤාණය පමණක් නෙමෙයි. විඤ්ඤාණය තනිකර පහළ වෙන්නේ නැතිබව පරමාර්ථ ධර්මතා දන්න උදවිය තේරුම් ගන්න ඕනේ. අනිත් උදවියටත් තේරුම් ගන්න පුළුවන්. මේ පිම්බීම, හැකිලීම, ආනාපාන කියන මේවා දැනීම විඤ්ඤාණයයි. ඒ විඤ්ඤාණය වගේම විඤ්ඤාණය ඇතිවෙන කොටම ඒ සම්බන්ධව සම්බන්ධයක් ඇතිවුනා. එතකොට ඒ සම්බන්ධය මොකක්ද."ඵස්සය" ඒ ඵස්සය සම්බන්ධ කරගෙන හැඳිනීමක් ඇතිවුනා, "සඤ්ඤාව", ඊලඟට චේතනාවක් ඇතිවුනා. 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 පටන් ගන්නවා. යෝගාවචරයා හට මේ දෙක මේ විදියට වැටහෙන්න පටන් ගත්ත තරමින්ම නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ වෙන්නේ නෑ. මේ නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ කිරීමට හිතේ සමාධිය ඇති කරගන්න ඕනේ. ඒ සමාධිය විදර්ශනා සමාධිය. සමථ සමාධිය වශයෙන් දියුණු කරගෙන සිටියා නම් මේ අවස්ථාවේ බොහොම ලේසියි. එහෙම නැත්නම් මේ විදර්ශනා සමාධිය මේ නාම රූප සම්බන්ධව මෙනෙහි කරනකොට පහළ වෙන්නාවූ හිතේ එකඟකම, ඒකාග්‍රතාවය විදර්ශනා සමාධියයි. මේ විදර්ශනා සමාධිය හුඟාක් දුරට දියුණු වෙන්න ඕනේ නාම

රූප තේරුම් කරගනිමින්. මේ විදර්ශනා ඥාන සම්පූර්ණ වීමට උපකාරීවීමට, මෙනෙහි කිරීම පවත්වන්න ඕනේ. නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරමින් මේක රූපයයි මේක නාමයයි - මේ දැනෙන්නේ රූපයයි කියලා හොඳට මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. සමාධිය වැඩෙන්න අරින්න ඕනේ. සමාධිය වැඩෙන අන්දම තේරුම් ගන්න ඕනේ. සම්පූර්ණව තරමක් දුරටවත් සමාධිය සම්පූර්ණ වීමට කරුණු හයක් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ.

1. *අතීත සිදුවීම් වලට සිත දුවන්නේ නැති ගතිය*
2. *අනාගත ප්‍රාර්ථනා වලට හිත සම්බන්ධ නොවන ගතිය*
3. *තණ්හා වශයෙන් ඇලීමක් ඇති නොවන ගතිය*
4. *ද්වේෂ වශයෙන් ගැටීමක් ඇති නොවන ගතිය*
5. *ලීන වශයෙන් කුසීත හැඟීමක් ඇතිනොවන ගතිය*
6. *උද්දච්චය වශයෙන් හිතේ විසිරීමක් ඇතිනොවන ගතිය*

කියන මේ ගති ලක්ෂණ හය සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ. එතකොට මේ හයෙන් සම්පූර්ණවූ මනසිකාරයක් පවත්වනකොට හිත හුඟක් දුරට සමාධිමත්. "**සමාහිතො භික්ඛවේ යථාභූතං පස්සති**" යන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව අනුව තව තවත් මේ නාමරූප ධර්මයන් හොඳට ඇහැට පෙනෙන්නා වාගේ ප්‍රකටව දැනෙනවා. තාමත් මේ යෝගාවචරයාට නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණ වුනේ නෑ. නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය සම්පූර්ණවීමේදී අර මනසිකාරයට ගන්න, මෙනෙහි කිරීමට ගන්න කොටසුත් කැඩි කැඩී යන බිඳි බිඳී යන ස්වභාවයක් පවතින් ඕනේ.

මේ පිම්බීම හැකිලීම මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ එක පිම්බීමක් නෙමෙයි පිම්බීම් හැකිලීම් රාශියකුත් ඒවා කැඩි කැඩී යන ස්වභාවයකුත් පෙනේ. අනාපාන මෙනෙහි කරන අවස්ථාවේ ඒවගේ එක ආශ්වාසයක් එක ප්‍රාස්වාසයක් කියන මේවා කැඩි කැඩී වෙන්වෙලා යනවා වගේ පෙනෙන්න ගන්නවා. හිතටත් බොහෝ විට වැටහෙනවා. මේ එක හිතක් නෙවේ හිත් රාශියක් කියලා. මෙන්න මේ විදියට මේ නාම රූප කොටස් වෙන්වෙලා යනවා වගේ පෙනෙන්න ගන්නවා නම් යම්කිසි අවස්ථාවක ඒ

අවස්ථාවේ නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානයේ ආරම්භ වුන අවස්ථාවක්. සම්පූර්ණවීමට නම් තවත් කරුණු හතරක් එක්වෙන්න ඕනේ, අර කරුණු හයට සමාධිමත් හිතට කරුණු හයක් සම්පූර්ණ වූවා වාගේ තවත් කරුණු හතරක් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ. මොකද සමාධිමත් සිතක් හොඳටම සම්පූර්ණවීමට ශ්‍රද්ධා ආදි මේ පහ හොඳට වැඩකරන්න ඕනේ. ශ්‍රද්ධා, සති, වීර්ය, සමාධි, පඤ්ඤා කියන මේ ධර්ම පහ හොඳට ක්‍රියා කරන්න ඕනේ. එසේ ක්‍රියා කරන අවස්ථාවේ ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහ "එකරස" වන අවස්ථාවක් එනවා. ඒකරස වෙනවා කියන්නේ; ඉන්ද්‍රියයන් ඒ ඒ වෙනම වෙනම කෘත්‍යයට වැටෙන්නේ. එතකොට ශ්‍රද්ධාව - ඇදහීම් කෘත්‍යයට, සතිය-උපට්ඨාන කෘත්‍යයට, වීර්ය - ඔසවා තැබීමේ කෘත්‍යයට, මෙන්න මේ වගේ කෘත්‍ය පහක් කරමින් සිටින්නේ. අන්තිමේදී දියුණුවන අවස්ථාවේදී මේ ඉන්ද්‍රිය පහම එක කෘත්‍යයකට සම්බන්ධ වෙනවා. ඉන්ද්‍රියන් එකරස වීම කියන්නේ එක කෘත්‍යයක් කිරීම එබඳු අවස්ථාවක් වෙනවා. එතකොට එක එකක්, ඊ ලඟට ශ්‍රද්ධා, පඤ්ඤා දෙක ඉස්මතු නොවී වැඩකරන අවස්ථාවක් තියෙන්නේ. එතකොට ශ්‍රද්ධාව ඉස්මතු වුවහොත් ඇදහීම් ගතිය මිස දර්ශනය අඩු වෙනවා. එතකොට පඤ්ඤාව වැඩිය ඉස්මතුවෙලා හිටියයොත් එතනදී ශ්‍රද්ධාව අඩු වෙනවා. ඒ නිසා දෙකින් දෙක සමව යන්න පුරුදු වෙන්න ඕනේ. ඉස්මතු නොවී වැඩ කරන අවස්ථාවක් තියෙන්නේ. එතකොට කරුණු දෙකයි. ඊලඟට තදුපග විරිය වාහනතා ඊට සුදුසු තරමේ; ඒ කියන්නේ සමහර වීර්යය වැඩි වුනත් හොඳ නෑ. ඒක දන්නවා මේ ඇත්තෝ. වීර්යය අඩු වුනත් හොඳ නෑ. ඒ නිසා ඒවාට සුදුසු තරමේ ඒවාට අනිත් ඉන්ද්‍රිය වලට ගැලපෙන අන්දමට වීර්යයක් පවත්වන්න ඕනේ. ඒකට කියන්නේ තදුපග විරිය වාහනතා කියලා. එතකොට කරුණු තුනයි. ඊලඟට ආසේවනය. මේ තත්වයෙන් යුක්තව බොහෝ වාර ගණනක් සිය දහස් ගානකටත් වඩා වැඩි වාර ගණනක් මේ විදියට පවත්වන්න ඕනේ. එතකොට කරුණු හතරයි. මෙන්න මේ කරුණු හතරට අර පළමු හයත් සම්පූර්ණ වෙන්න, එකතුවෙන්න ඕනේ. එතකොට

කරුණු දහයයි. මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙච්ච සමාධිමත් සිතට යම්කිසි අවස්ථාවක මේ නාම රූප ධර්මයන් ඇහැට පෙනෙන්නා වාගේ වැටහුනා නම් අන්න ඒ අවස්ථාව තමයි නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය. නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය යෝගාවචරයන් හට දැනෙනවා. මේක විදර්ශනා ඥාන වලට උපකාරීවන ඥානයක්. එතකොට මේ පළවෙනි ඥානය. මේ එක ඥානයක් **(නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය)** පමණයි විස්තර වුනේ. මේ විදියට අනිත් ඥානවලටත් මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ බව තේරුම් කර දීමටයි මේ මුලින් මතක් කළේ. මත්තට කියන්නාවූ යම්තාක් ඥාන කොටසක් නම් ඒ සියළුම ඥානවලට මේ කරුණු දහයම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ. එතකොටයි ඒ ඥානය සම්පූර්ණ වුනා කියලා කතා කරන්නේ. දැන් ඊළඟට දෙවැනි ඥානය ගැන බලමු.

පච්චය පරිග්ගහ ඥානය දෙවැනි ඥානයත් විදර්ශනා ඥානයට උපකාරී ඥානයක්. ඒක පච්චය පරිග්ගහ ඥානය.

ලැබෙන්නේ විදර්ශනා ඥානය ලබා ගැනීමට ප්‍රාර්ථනා කරගෙන බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයා අර මුලින් පටන්ගත් අන්දමට භාවනාව කරගෙන යාමේදී ඔය නාම රූප සම්බන්ධව හොඳට වැටහිලා තියෙන්නේ. වැටහිච්ච අවස්ථාවේ දී ඊළඟට විශේෂයක් කරන්ඩ තියෙන්නේ හැම අවස්ථාවේදීම හැම ඉරියව්වකදීම කලින් මෙනෙහි කිරීම පවත්වන්ඩ කියලයි උපදෙස් දෙන්නේ. ඒ සිදුවන දේට පමණයි. අත ඔසවනවා, පහත් කරනවා, පය ඔසවනවා, පහත් කරනවා කියලා ඔය විදියට සිදුවන දේට පමණයි මෙනෙහි කිරීම යොදන්න වුවමනා කරන්නේ. මේ හොඳට නාම රූප පරිච්ඡේද ඥානය ලැබුනයින් පසුව පූර්ව චිත්තය මෙනෙහි කරන්ඩ මහන්සි ගන්ඩ ඕනේ. පූර්ව චිත්තය කියන්නේ ඔසවන්න සිතුන අවස්ථාවේ ඔසවන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා - ඔසවනවා, ඔය විදියට තබන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා-තබනවා, යවන්න හිතෙනවා, හිතෙනවා - යවනවා ඔය විදියට පූර්ව චිත්තයක් ගැන මෙනෙහි කරන්ඩ පුරුදු

වෙන්ඩ ඕනේ. ඒ පුරුදු වෙනව කියන්නේ මොකක්ද. මේ අත ඔසවන්නේ, ඔසවන්න හිතාගෙන එසවීමයි. ඔසවන්න හිතීමයි කියන දෙක හේතු-ඵල දෙකක්. හේතු ඵල දෙකක් හිතට උගන්වන්න යනවා. එතකොට මේ නාම ධර්මයත් ඒ විදියයි. රූප ධර්මයත් ඒ විදියයි. රූප අරගන්ඩ ඕනේ. රූපයක් නිකම් තියෙන්නේ නෑ. ආහාර දෙන්ඩ ඕනේ එතකොට කර්ම ශක්තියක් ඕනේ. චිත්ත ශක්තියක් ඕනේ. මේ කියන හේතු නිසයි මේ රූපය පවතින්නේ. එපමණකින් නොවෙයි. මීට කලින් මේ රූපය ඇතිවීමට හේතු ගොඩක් ඇති වුනා. අවිද්‍යාව තිබුණා. තණ්හාව තිබුණා. ඒ වගේම උපාදානයත් තිබුනා. මේවා නිසයි මේවා හේතු කරගෙනයි මේ රූපය පාලනය වුනේ කියලා සලකන්න පුරුදු වෙන්නේ මේ රූපයත් සලකන්න පුරුදු වෙනවා. මේ රූපයේ හේතුන් සලකන්ඩ පුරුදු වෙනවා. ඊලඟට නාමය ගැන. නාමය ප්‍රධාන වශයෙන් හිත. හිතක් පහළ වෙන්නේ අරමුණක් ආවොත් තමයි. හිත පහළ වෙන්නේ අරමුණක එල්ලිලා. හිතට යම්කිසි වස්තුවක් තියෙන්න ඕනේ.

චක්ඛු විඥනය පහළ වෙන්ඩ චක්ඛු වස්තුවක් තියෙන්න ඕනේ. ශ්‍රොත විඥනය පහළ වෙන්න ශ්‍රොත වස්තුවක් තියෙන්ඩ ඝාන විඥනය පහළ වෙන්න ඝාන වස්තුවක් තියෙන්න ඕනේ. ජිව්හා විඥනය පහළ වෙන්න ජිව්හා වස්තුවක් තියෙන්න ඕනේ. මනෝ විඥනය පහළ වීමට මනො වස්තුවක් තියෙන්න ඕනේ. 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 මේ අරමුණුත් ඒ විදියටම හේතු-ඵල ධර්ම සමඟම යනවා. ඒවාට සම්බන්ධව තව තවත් එහාට තිබෙන්නා වූ යම්තාක් ධර්ම තියෙනවා නම්, ඒ සියල්ලම හේතු ඵල ධර්ම වශයෙන්මයි සලකන්නේ. එතකොට මේ විදියට හේතු-ඵල වශයෙන් යම් අවස්ථාවක යෝගාවචරයන්ට වැටහෙනවා. වැටහෙන කොට ඒ අවස්ථාවේදීම කිසිම මහන්සියක් නැතිව

ඉබේටම වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ නාම ධර්මයි. මේ නාම ධර්මවලට හේතු, මේ රූප ධර්මයයි. මේ රූප ධර්මවලට හේතුයි කියලා. නාම රූප ධර්මයන් පිළිබඳවූ හේතූන් එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් නාම රූප ධර්ම කියන මේවා හොඳට ප්‍රකටව පේනවා. පේන්ඩ පටන් ගන්නවා. මේ විදියට පේන්ඩ පටන්ගන්න අවස්ථාවේදීම තමන්ගේ මුළු ශරීරයටම සම්බන්ධ වෙනවා. මුළු ශරීරයටම සම්බන්ධ කරගෙන දර්ශනය පහළ වෙනවා. අර මුලින් කියාපු අන්දමට ඥාන පහල වෙනවා. ඒ විදියට පහළ වෙන කොට තමන්ගේ මුළු පංචස්කන්ධයම හේතු-ඵල ධර්ම ගොඩක් බව වැටහෙනවා. හේතු-ඵල ධර්ම ගොඩක සම්බන්ධයක් මෙතන තියෙන්නේ කියලා වැටහීමක් ඇති වෙනවා. සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ නෑ කියලා වැටහීමක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ වගේම යම්තාක් සංසාරේ පැවැත්මක් තිබුණා නම් ඒ පැවැත්මට සම්බන්ධවත් ඒ යෝගාවචරයන්ට නිසැකව වැටහෙනවා. අද යම්කිසි විදියකින් මේ පැවැත්ම තියෙනවා නම් අතීතයේදිත් මේ විදියේ පැවැත්ම තිබුණා. කැඩුවේ නැත්නම් ඉදිරියටත් මේ විදියට පැවැත්ම තියනවා. එතකොට, අතීත වශයෙන් අනාගත වශයෙන් වර්තමාන වශයෙන් කියන මේ අවස්ථා තුනම සම්බන්ධ කරගෙන ඇතිවෙනවා හේතු-ඵල වශයෙන් ධර්ම සමූහයක්. මේ වැටහෙන්නා වූ අවස්ථාවේදී මේ ඇත්තන්ගේ සමාධියේ අර කලින් ලැබිච්ච සමාධිය අර දහ ආකාරයකට දියුණු වෙච්ච සමාධිය තව තවත් පැහැදිලිව වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. මුළු පංචස්කන්ධයම අනිත්‍ය බැවින් ධාරණය වෙනවා. තමාගේ පංචස්කන්ධයයි බාහිරයෙන් පවතින්නාවූ පංචස්කන්දයයි සියල්ලම එකම තත්වයෙන් වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේක " පච්චය පරිග්‍රහ ඥානය" අර මුලින් කියපු අන්දමට එකපාරටම හැඟීමක් ඇතිවන තරමට ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙච්ච සමාධියෙන් යුක්තව ලැබෙන එකක් ඇති වුනා නම් අන්න ඒ අවස්ථාවේදී පච්චය පරිග්‍රහ ඥානය පහළ වෙනවා පච්චය පරිග්‍රහ ඥානය මුලින් කියාපු අන්දමට දස ආකාරයකින් යුක්තයි. කංඛා විතරණ විසුද්ධිය

ලැබෙන්නේ ඔන්න ඔය අවස්ථාවේදී. නාමරූප පරිච්ඡේද ඥානය මුලින් කියාපු අවස්ථාවේදී සම්පූර්ණ වෙන්නේ දිට්ඨි විසුද්ධියෙන්. මේ පරිච්චය පරිග්‍රහ ඥානයේදී ඇතිවුනේ කංඛා විතරණ විසුද්ධියක්. දැන් මේ බහින්නේ දක්ෂ 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 "අතීත අනාගත පච්චුප්පන්නානං ධම්මානං සංඛිපිත්වා වවත්ථානෙ පඤ්ඤා සම්මසන ඤානං" කියලා ඥාන මාතිකාවේ සඳහන් වෙනවා. පටිසම්භිදා මග්ගයේ ඥාන මාතිකාවේ සඳහන් වෙනවා අතීත අනාගත වර්තමාන කියන මේ සියළුම ධර්මයන් සංක්ෂිප්ත කරලා කෙටි කරලා අතීතයේත් මේවා අනාගතයේත් මේවා වර්තමානයේත් මේවා කියලා තව එකලොස් ආකාරයකින් සම්මසනය පටන් ගන්නවා. මේ සම්මසනය පටන් ගත්තහම යෝගාවචරයාට හුඟක් දුරට සිත ක්‍රියා කරන්ඩ ඉඩ සැලසෙනවා. ඉඩ සැලසෙන්නේ ඒ ඇත්තන්ගේ අර ශ්‍රැතමය ඥානය දියුණු වෙච්ච තරමටයි මේ සම්මසන ඥානය බුදු රජාණන් වහන්සේලාටත් පහළ වුනා. පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලාටත් පහළ වුනා. රහතන් වහන්සේලාටත් උන්වහන්සේලාගේ තත්ත්වය අනුව පහළ වුනා. නමුත් සියලුම ඇත්තන්ට එක පිළිවෙලට නෙවේ. ඒ ඒ ඇත්තන්ගේ ඥානයට ඉඩ ඇති අන්දමට පැතිරිලා යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සම්මසන ඥානය දස දහසක් සක්වලවල්වල ඇති සියලුම සවිඥානක, අවිඥානක දේවල් සම්බන්ධ හේතු - ඵල වශයෙන් කියන්න උන්වහන්සේට අවබෝධ වුනා, උන්වහන්සේගේ සම්මසන ඥානය. ඊළඟට බුද්ධ ශාසනයේ හිටපු ඥානවන්තයන් වහන්සේ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ. උන්වහන්සේට මේ දඹදිව ඇතුලේ පවතින්නාවූ සවිඥානක, අවිඥානක දේවල් වශයෙන් අවබෝධ වුනා, සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට. අනික් ඇත්තන්ට ඒ වගේම තව තව අඩුපාඩු ඇතිව සම්මසන ඥානය පහළ වුනා. මේ විදියට සුතමය ඥානයට ඉඩ ඇති ඇති අන්දමට සම්මසන ඥානය වැඩි දියුණුවෙන් වැටහෙනවා. සාමාන්‍ය වශයෙන් බොහෝ දෙනාට මේ අවස්ථාවේදී

මුළු ශරීරයම එකට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇතුලත තියෙන දේවල් නිකම්ම වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. එක ඇඟිල්ලක් ඇතුලේ තියන දේවල් පරමාණු මාත්‍ර සලකලා හිතන්ඩ පුළුවන් වශයෙන් නුවණක් පහළ වෙනවා. ඒ තරම්ම කුඩා දේවල් වුනත් සලකන්ඩ පුළුවන් ශක්තියක් ඇති වෙනවා. පරමාණුවේ කියන්නේ රූප කලාප වලට වඩා බොහෝම ලොකු එකක්. රූප කලාප ඊට වඩා පුංචියි. රූප කලාප සම්බන්ධව කල්පනා කරන්ඩ පුරුදු වුනාවූ ඥනවන්ත යෝගාවචරයන්ට මුළු ශරීරයම දැක ගන්නට පුළුවන්.

යෝගාවචරයන් සඳහා උපදෙස්

නමෝතස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස ....///

අපි මේ අවස්ථාව ඉදිරිපත් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ භාවනාවකට පෙළඹෙන, විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාවකට පෙළඹෙන, ආදිකම්මික යෝගාවචරයෙකුට ඒ කියන්නේ නව යෝගාවචරයෙකුට, ඒ විපස්සනා භාවනාවට අදාල මූලික උපදෙස් පංතියක් ඉදිරිපත් කරන්නයි. මේ උපදෙස් පංතිය මේ වෙනකොට කීප අවස්ථාවක කීප ස්ථානයක බොහෝ කාලයක් ප්‍රයෝජන අරගෙන අත් දැකලා කාලයෙන් සහතික වෙච්ච ක්‍රමයක්. මේ ක්‍රමය ලංකාවේදී මහා-සී භාවනා ක්‍රමය වශයෙන් හඳුන්වන්ඩ යෙදිලා තියෙනවා. ඒ මොකද මේ ක්‍රමයේ නිර්මාතෘවරයා වශයෙන් මුල්වුනේ, නැත්නම් මේ ලෝකයට මේක ඉදිරිපත් කළේ බුරුම රට බුරුම ජාතික මහා-සී සයාඩෝ කියන ප්‍රධාන කර්මස්ථාන ආචාර්යවරයා නිසයි. මේ මහා-සි සයාඩෝ නමින් ප්‍රසිද්ධ වෙච්ච උ. සෝබන හාමුදුරුවන් වහන්සේ ඒ මුල් කාලයේ තමන්ගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එන යෝගාවචර පිරිස් අමතලා දේශනා කරන්ඩ යෙදුනා අපි මේ ඉදිරිපත් කර ගන්ඩ හදන විදියේ උපදෙස් මාලාවක්. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ නැවත නැවතත් විශාල වශයෙන් පැමිණෙන යෝගාවචරයින්ට නැවත නැවත මේ උපදෙස් දෙන්ඩ යෑමේදී වෙහෙස ගතිය නිසා පසුවට ඒ ධර්ම දේශනාව පටිගත කරන්න යෙදුනා. ඊටත් පස්සේ ඒ පටිය අහලා එයින් හිත ප්‍රසාද කර ගත්ත, ප්‍රයෝජන ගත්ත ගිහි, පැවිදි, භික්ෂු, උපාසක, උපාසිකා සිල් මෑණිවරුත් කියන අදල සියළු දෙනාගේම සහයෝගය නිසා මේක පොඩි පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරන්නට යෙදුනා. අපි අද ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ මුල් පොත පදනම් කරගත්ත ඒ සැකිල්ලකින් සිංහලට නඟා ගත්ත රචනාවක්. ධර්ම දේශනයක් මාර්ගයෙන් උපදෙස් මාලාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත්

කරන්නයි. මුලින්ම කාරණාව සඳහන් කරන්නේ එහෙම නැතිනම් විපස්සනා භාවනාව කියන්නේ මොකක්ද කියන එක හඳුන්වා දෙන කොට සඳහන් කරනවා විපස්සනා යෝගාවචරයා විසින් බලාපොරොත්තු වන්නේ තමන්ගේ ශරීරයට ගොදුරු වන්නා වූ සෑම සියළු අරමුණුත් සහිතව මුළු ශරීර ඉන්ද්‍රිය තුළම සිදුවන නාම-රූප ධර්ම වශයෙන් ඇති අවබෝධය ලබා ගැනීමේ ප්‍රයත්නයකුයි. ඒ ශරීර ඉන්ද්‍රිය වශයෙන් ෂඩ් ඉන්ද්‍රිය, ඉන්ද්‍රිය හය වශයෙන් මෙතන සඳහන් වන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය සහ හිත කියන මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හයයි. මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හය අපි කියනවා සන්තානය කියලා. ඒ සන්තානය හිත සහ කය වශයෙනුත් කොටස් කරනවා. මේ කයේ තමයි මේ කාය ඉන්ද්‍රිය පවතින්නේ. ඒ කයේම තමයි ඇස පවතින්නේත්, කන පවතින්නේත්, නාසය පවතින්නේත්, දිව පවතින්නේත් මේ නිසා විපස්සනා යෝගාවචරයා විසින් දකින සෑම අවස්ථාවක්ම, අහන සෑම අවස්ථාවක්ම, ආඝ්‍රානය කරන සෑම අවස්ථාවක්ම, රස බලන සෑම අවස්ථාවක්ම, ස්පර්ශය ලබන සෑම අවස්ථාවක්ම, හිතට හිතිවිල්ලක් නගන සෑම අවස්ථාවක්ම භාවනාවට නංවන්න ඕනේ. මනසිකාරයට හසු කරගන්න ඕනේ. වෙන විදියකට කියනවා නම් සිංහලයේ දැනට භාවිතා වන ක්‍රමයට මෙනෙහි කිරීමට ලක් කරන්න ඕනේ. දකින වාරයක් පාසා "දකිනවා" කියලා මෙනෙහි කරන්ඩ ඕනේ. ඇහුම්කන් දෙන වාරයක් පාසා "අහනවා" කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. ආඝ්‍රානය කරන වාරයක් පාසා ගඳ, සුවඳ වශයෙන් ආඝ්‍රානය වශයෙන් මෙනෙහි, කරනවා. දිවට රස දැනෙන වාරයක් පාසා දැනෙනවා , දැනෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. ශරීරයට ස්පර්ශය දැනෙන වාරයක් පාසා ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස 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 වුනත්, මේ ශරීරයට ලැබෙන ස්පර්ශ වශයෙන් 'හැපෙනවා-දැනෙනවා' වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා.

හිතට හිතිවිල්ලක් එනකොට 'හිතනවා, හිතනවා', 'සැලසුම් කරනවා'. හිතෙන් දකිනවානම් 'දකිනවා-දකිනවා', හිතෙන් ඇහුම්කන් දෙනවානම් 'අහනවා-අහනවා', හිතෙන් යනවානම් 'යනවා-යනවා' කියලා ඒ අරමුණ ඇස්පනාපිටම තියෙද්දී, වර්තමානව තියෙද්දී මෙනෙහි කිරීමයි. අපි මේ ෂඩ් ඉන්ද්‍රිය තුළ පහළ වන්නා වූ සෑම සංසිද්ධියක්ම භාවනාවට නංවා ගන්නවා කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ. මේ නිසා යෝගාවචරයාගේ මුළු දවසම භාවනාවට ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්, ආහාරයක් කරගන්න පුළුවන්. නමුත් මේ කටයුතු ඒ කියන්නේ ඇහීම්, දැකීම්, ආඝ්‍රානය කිරීම්, ගඳ සුවඳ දැනීම්, ස්පර්ශය ලැබීම්, හිතෙන් හිතිවිලි සිතීම් ඉතා වේගයෙන්, ඉතා යුහුසුළුව, සංකීර්ණව සිදුවන නිසා මූලික යෝගාවචරයෙකුට, මේකට බැස ගන්න ආදිකම්මිකයෙකුට, මේ ටිකත් සංකීර්ණ වැඩපිළිවෙලක් වෙනවා එක සැරෙන්ම කරන්න. මේ නිසා ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් ඉදිරිපත් කරනවා අවසාන පරමාර්ථය වශයෙන් මේ සියලු දේවල් දැක දැන ගන්ඩ පුළුවන් වන විදියට ක්‍රමානුකූලව වැඩීගෙන යන ප්‍රතිපද මාලාවක්, ශික්ෂණ මාර්ගයක්. ඒ නිසා ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රථමයෙන් පුහුණු කරන කාලේදි ඉදිරිපත් කරගන්නේ ප්‍රකට අරමුණක්. නිතර පවතින අරමුණක්. දැක දැන ගන්ඩ පුළුවන් ලේසි අරමුණකින් පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා මහා-සී සයාඩෝ අනුමත කරන මහා-සී භාවනා ක්‍රමයේදී ආශ්වාස- ප්‍රාශ්වාස රැල්ල අනුව උදරයේ සිදුවන්නා වූ ක්‍රියාකාර කමට සිත යොදවනවා. යෝගාවචරයාට තමන්ගේ තැන්පත් හිත උදරයට යොමු කරලා ඒ දිහාවට ඇහෙන් බලාගෙන ඉන්නවා වගේ බලා ඉන්නකොට වැටහෙනවා ආශ්වාස වශයෙන් හුස්ම ඇතුළට එනකොට උදරය පිම්බීමක් සිද්ධවන බව. ප්‍රශ්වාස වශයෙන් හුස්ම රැල්ල පිට වෙනකොට උදරයේ හැකිලීමක් සිද්ධ වෙනවා. මේක තමයි යෝගාවචරයා මුලින් සිද්ධ කරගන්නේ. තමන්ට සුදුසු ආසනයක් හදලා සූදනම් කරලා පරියංකයේදී මේ ව්‍යායාමයට සූදනම් වන යෝගාවචරයා හොඳට සක්මන් කරලා කය කර්මණ්‍ය කරගෙන ආසනයේ වාඩි වෙලා ඉරියව්වට හිත

යොදලා ඉරියව්වේ අපහසුකම් නැති වන විදියට ටික වේලාවක් පහසුවෙන් සමබරව ඉන්න පුළුවන් විදියට කය තැන්පත් කරගෙන ඊ ළඟට ඒ හිත අවධාරමත් හිත උදරයට යොමු කරනවා. උදරයට යොමු කරලා ආශ්වාසයත් සමඟ සිදුවන මේ පිම්බීමට හිත යොමු කරනවා. යොමලා ආශ්වාසයත් සමඟම හිතේ පිම්බීම සිදුවන වේලාවේදීම 'පිම්බෙනවා-පිම්බෙනවා' කියලා හිත එහි නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරනවා. එතකොට හිත පිට යන්නේ නැතිව නතර වෙනවා. නැතිනම් පිම්බීමත් සමඟ ගමන් කරනවා. ඊ ළඟට හැකිලෙන වේලාවේදී 'හැකිලෙනවා-හැකිලෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට හිත උදරයේ මේ ක්‍රියාවට වැටුනහම හරියට ඇහෙන් බලාගෙන ඉන්නවා වාගේ පිම්බීම මතුවන මූල කොටස, පිම්බීමේ මැද හරිය, පිම්බීමේ අග, හැකිලීමේ මුල, හැකිලීමේ මැද, හැකිලීමේ අග වශයෙන් හැකිතාක් දුරට අඛණ්ඩව, දිගින් දිගට සාවධානව මේ දෙසට හිත එල්ල කරනවා. එල්ල කරමින් ගත කරන කොට වඩ වඩාත් මේ පිම්බීමේ-හැකිලීමේ විස්තර යෝගාවචරයාට දැක ගන්ඩ 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 පරියන්කයේ 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 ගැලපෙනව කියල හිතෙනවා. මේ දේ මොකටද කියල හිතෙනවා. ඒ විදියට හිතට විවිධාකාර සිතුවිලි එනවා. මේ සිතුවිලි එනකොට අර පිම්බීම දිහාවට - හැකිලීම දිහාවට වශයෙන් උදරයට යොමුකර තිබු හිත වෙන අතකට කැඩිල යනවා. අන්න ඒ වෙලාවට යෝගාවචරයාට

වැටහුනා 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 ඉන්න කොට වේගයෙන් බාහිරට ඇදිලා වේගයෙන් ඈතට යන හිත නතර වෙන ගතියක් තියෙනවා. හිත මෙල්ල වෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේ හිත මෙල්ලවෙන ගතියක් පවතිනවා නම් හිතේ විවේක ස්වරූපයක් තියෙනවා නම් නැවතත් ගෙනල්ලා අර මුලින් වගේ පිම්බෙන අවස්ථාවම නම් පිම්බීම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් පිම්බීම විස්තර බලා ගන්නවා. හැකිලෙන අවස්ථාවක නම් හැකිලීම වශයෙන් බලා ගන්නවා. ඒ අනුව නැවතත් මූල කර්මස්ථානය දිගේ මෙනෙහි කරගෙන යනවා. එහෙම යනකොට හිත පිට යන ස්වරූපයේදී. ඒ ගැන හිත නරක් කරගන්න ඕනෙනෑ. සෑම අවස්ථාවකම සිතුවිලි පැන නඟින 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-හැකිලමේ යොදවනවා. මේ විදියට භාවනාව කරගෙන යන යෝගාවචරයාට ටික වේලාවකින් ඒ යෝගාවචරයාගේ කායික ස්වරූපය අනුව තමන් ඉන්න ඉරියව්ව අනුව ටික වේලාවකින් කායික වේදනාවල් ඇති වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වේදනාවල් යම්කිසි ප්‍රමාණයකට ඉදිරිපත් වෙලා ප්‍රකට වෙනකොට අර උදරයට යොමු කරගෙන හිටපු හිත ටික වේලාවක් යනකොට ඉබේම අර වේදනාව දිහාට ඇදිලා 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 පහල

වුනා කියලා චේතනාව අල්ල ගන්ඩ උත්සාහ කරන්න ඕනේ. ඒ විදියට චේතනා අල්ලා ගන්න පුළුවන් වුනොත් වේදනාවේ බිඳී යාමක් සිදු වෙනවා. චේතනා ලොප්වන ගතියක් ඇති වෙනවා. චෙතනා නතර වෙනවා. එහෙම වුනොත් තමන්ට පුළුවන් වෙනවා තවත් මොහොතක් දෙකක් පිම්බීම-හැකිලීම වාර දෙක තුනක් මෙනෙහි කරන්න. එහෙම මෙනෙහි කරන කොට වේදනාව එක්කො නැතිවෙලා යන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් වැඩි වෙන්න පුළුවන්. එහෙම වැඩි වෙනවා නම් නොදැනීම හිත පැහැර ගැනීමක් 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 තියෙනවානම් ලේසියි. මොකද්ද "ඉවසන්නා නිවනට ළඟයි" කියන එක. යම්කිසි කෙනෙක් ඉවසනවා නම් එයා නිවන දිහාවට යනවා. නොඉවසන සුළු 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 කැඩිලා යනවා. සමාධිය විසිරී යනවා. ඒ සමාධිය විසිරී ගිය හිතක විපස්සනා ඥාන පහල වෙන්න විදියක් නෑ. ප්‍රඥාව පහළ වෙන්න ඉඩක් නෑ. මාර්ග ඥාන පහළ වෙන්න ඉඩක් නෑ. ඒ නිසා ඵල ඥානයක් ඒ අනුව පහළ වෙන්නේ නෑ. නිවනකට මාර්ගය ඇහිරී යනවා. මොකද සමාධිය නිතර නිතර කැඩෙන නිසා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා බලන්න ඕනේ පිම්බීම-හැකිලීම වශයෙන් එක අරමුණක හිත වැඩි වෙලාවක් හිත් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමෙන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරු වෙන්නා වූ සමාධියට යාදෙන, උදව්වෙන වැඩ පිළිවෙලක්. ඒ නිසා වෙනස් කරන්න හිතුන පලියටම වෙනස් නොකර වෙනදට වඩා 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. ඵල ඥාන පහළ වෙන්නේ. ඒ නිසා ඉවසලා බලලා වේදනාව ආපු පලියටම වෙනස් කරන්නේ නැතිව චේතනාව දිහාත් බලලා චේතනාව නතර කිරීමෙන් වේදනාව අනුව ඉරියව් වෙනස් කිරීම නොකර දිගටම භාවනා කරන කෙනා ඉවසිලි වන්තව අර විදියේ ප්‍රඥාවට වැඩි ඉඩප්‍රස්තාව ලබා ගන්නවා. මේ විදියට කටයුතු කරන නමුත් ආදිකම්මික යෝගාවචරයාට සමහර විටක මේ වේදනාවේ උග්‍ර භාවය නිසා ඉරියව් වෙනස් කරන්න ඉවසීමෙන් යුතුව වුනත් වෙනස් කරන්න අවස්ථාවක් එළඹෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ තරමටම වේදනාවේ බලවත්කම තියෙනවා නම් ඒ යෝගාවචරයාට ප්‍රථමයෙන් සුපුරුදු පරිදි චේතනාව දකලා ඒ චේතනාව කියවීමෙන් පසු ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේ වැඩ පිළිවෙල දැන් එළඹෙන බව කල් ඇතිව දැනගෙන ඒ ඉරියව් වෙනස් කිරීමේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක්ම සතියෙන් යුක්තව හෙමිහිට කරන්න. ඉරියව් වෙනස් කරන කොට 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, පය ආකාරය වෙනස් කොට නැවත තැන්පත් කිරීම යන. මේ විදියට කඳේ, ශරීරයේ සිදුවන 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 නැවතත් අර වේදනාවේ ප්‍රශ්නය විසඳුනු ගමන් හිත නැවතත් අරමුණ තියෙන දිහාවට යොදවනවා. ඒ වගේම පරියංකයේ අවසානයේ නැගිටින අවස්ථාවේ දී තමන්ට නැගිටීමේ චේතනාව පහළ වන හැටිත් ඒ චේතනාවට අනුව ශරීරය හිඳින ඉරියව්වේ සිට නැගිටින ඉරියව්වට විශාල වෙන හැටි විස්ථාර වන හැටි පොඩි පොඩි වැඩ වශයෙන් දකිමින් මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කරන්න ඕනේ. ඒ විදියට නැගිටින අවස්ථාවල ඉරියව්

වෙනස් කරන අවස්ථා වල යෝගාවචරයා නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන්ඩ ඕනේ. උපදේශයක් දෙනවා, ආදිකම්මික යෝගාවචරයා හරියට කොන්දේ අමාරු තියෙන කෙනෙක් වගේ ලෙඩෙක්ගේ වේශෙන් පාළි භාෂාවෙන් සඳහන් කරන්නේ "බලවා දුබ්බලෝරිව" බලවත් පුද්ගලයෙක් වුනත් කාය බල ඇති කෙනෙක් වුනත් දුර්වල පුද්ගලයෙක් විදියට වැඩ කරනවා. කය වැඩ කරමින් එහි ඇති කුඩා අනු කුඩා ක්‍රියාකාරකම් මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කරනවා. මේ අනුව පරියංකය ගත කරන යෝගාවචරයා මේ විදියට මූල කර්මස්ථානයේ යෙදෙන කොට අර කියන විදියට හිත පිට යෑමෙන් මූල කර්මස්ථාන වැඩ පිළිවෙලට බාධා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් බාධා කර ගන්නේ නැතිව හිත පිට යන බව මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට වේදනා මතු වෙන්න පුළුවන්. වේදනා මතුවන වේලාවේදී කරන හැම දෙයක්ම සතියට, මනසිකාරයට මෙනෙහි කිරීමට හසු කර ගන්නවා. සමහර වේලාවට බාහිර ශබ්ද ඇහෙනවා. ශබ්ද ඇහෙන වෙලාවට හිත තිගැස්සිලා පිට යනවා. ඒ වෙලාවට 'ඇහෙනවා-ඇහෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරන කොට ශබ්දය දිගේ හිත පිට යාම නතර වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකොට පුළුවන් වෙනවා වැඩි වේලාවක් බාධා සහිතව ගත නොකර නැවතත් හිත තැන්පත් කරගෙන මූලකර්මස්ථානය භාවනා කරන්න. මේ විදියට පරියංකයේදී යෝගාවචරයා වැඩි වේලාවක් අර ප්‍රකට වූ මූල කර්මස්ථානයේ කටයුතු කරනවා. යම් වේලාවකදී මුල ඉඳලම යෝගාවචරයාට මේ පිම්බීම වැටහෙන්නේ නෑ. හැකිලීම වැටහෙන්නේ නෑ. සියුම්ව තියෙනවා නම් තමන්ගේ දකුණු අතේ අත්ල උදරය මත තැන්පත් කර ගත්තහම යෝගාවචරයාට ප්‍රකට අප්‍රකට භාවය කායික වශයෙන් දැනගන්න පුළුවන්. එතකොට බැස ගැනීම පටන් ගැනීම ලේසි වෙන්ඩ පුළුවන්. එහෙම කරන්නේ මුල ඉඳන්ම හිතින්ම දැනගෙන කටයුතු කරගෙන යන්න පුළුවන්. මේ විදියට ආදිකම්මික යෝගාවචරයා පරියංකයේදී කළයුතු විස්තර මේ විදියට කෙටියෙන් සඳහන් කරනවා වගේම ඒවායේ දැනගත යුතු අංග තුනක් ප්‍රධාන වශයෙන්

තියෙනවා. එකක් තමයි මේ විස්තර කරන්නට යෙදුනු පරියංකය. ඊළඟට යෝගාවචරයා භාවනාව සක්මනට දීර්ඝ කර ගන්නව, පතුරවා ගන්නවා. ඒ වාගේම එදිනෙද භාවනා කරන අවස්ථා වලදීත් සතිය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් භාවනාව දීර්ඝ කර ගන්නවා.

මීළඟට අපි බලමු සක්මන් කරන අවස්ථාව යෝගාවචරයා පරියංකයෙන් නැගිටලා සක්මනට සුදුසු ස්ථානයකට ගිහින් හිතින් අරමුණු කරනවා. මා මෙතන 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. මීලඟට වම් පයේ මාරුව වන වේලාවේදී වම් පයේ ක්‍රියාව වන වේලාවේදී 'වම' වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට වමය, දකුණය වශයෙන් පරියංකයෙන් නැගිටපු ගමන් මේ යෝගාවචරයා 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 මිනිත්තු විස්සක් පමණ සක්මන් කරන කොට කය අර හිරවෙලා තදවෙලා තිබුන ගති නැවතත් ඇරෙන්න ගන්නවා. හිත නැවතත් අලුත් වෙනවා. සමාධිය නැවතත් වැඩෙන්න ගන්නවා. අර වම, දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරපු එක පියවරක් විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. දකුණු පය එසවීම කෙරෙන අවස්ථාවේදී එසවීම වශයෙන් තබන අවස්ථාවේදී තැබීම වශයෙන්, වම් පය එසවන අවස්ථාවේදී එසවීම වශයෙන් තබන අවස්ථාවේදී තැබීම වශයෙන්. එසවන අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා 'ඔසවනවා-ඔසවනවා' කියලා ඔසවන ගමන් ඒ පයේ ඇතිවන්නා වූ සැහැල්ලු ගති, බර ගති, ගලාගෙන යන ගති, සමහර විට විදුලි වේග වගේ වැඩ කරන හැටි, වෙව්ලන හැටි, දෙදරන හැටි මේ ඕනෑම දෙයක් මතු වන විට සෑම දෙයක්ම "මම දැන ගනිමි" යන අදහසින් එසවීම කරනවා. තබන අවස්ථාවේදී

සැහැල්ලු ගතිය බරට හැරෙන හැටි හිතින් දැක ගන්නවා. 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 කරලා,හිත යා දෙනවා නම් සමාධියේ වැඩීමක් සිද්ධ වෙනවා නම් අවසාන මිනිත්තු විස්සේ දී එසවීමය, යැවීමය, තැබීමය වශයෙන් එක පියවරක් කොටස් තුනකට මෙනෙහි කිරීම පටන් ගන්නවා. 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 කරහම ප්‍රමාණවත් වෙනවා. පුළුවන්නම් විතරක් තමයි එසවීමය, යැවීමය, තැබීමය වශයෙන් විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ. ඒ විදියට මෙනෙහි කරන කොට එසවීමේ ඇති කායික ක්‍රියා, දැනෙන දැනීම් රාශියම අල්ලා ගන්නා අදහස තියෙන්න ඕනේ. යවන අවස්ථාවෙන් එසවෙන අවස්ථාව වෙනස් වෙන හැටි විස්තර වශයෙන් දැක ගන්න ඕනේ. ඒ වගේම යවන අවස්ථාවෙන් තබන අවස්ථාව වෙනස් වන හැටි විස්තර දැන ගන්න ඕනේ. මේ විස්තර දැන ගන්න විවිධ වශයෙන් දකින්න කියන අදහසයි විපස්සනා කියන්නේ. "පස්සනා" කියන්නේ දැක්ම "වි" කියන්නේ විවිධ ආකාරයෙන්. දැක්ක ඇති කියලා හිතන්නේ නෑ. ඒ දතයුතු සෑම කොටසක්ම දැකගන්නා ස්වරූපයෙන් ඒ සක්මන පවත්වන්න ඕනේ. ඒ සක්මන එසවීම, යැවීම, තැබීම වශයෙන්, ප්‍රස්ථාර කරගත් යෝගාවචරයා සක්මන කෙළවරට ගිහින් නතර වෙනවා. හිටගන්නවා. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව 'හිටිමි-හිටිමි' කියලා මෙනෙහි කර ගන්නවා. 'හැරෙන්ඩ -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

යාවීගෙන එනකොට නැවතත් ගිහිල්ලා අර පර්යංකයේම වාඩි වුනහම අර මුල් පර්යංකයට වඩා වැඩි වේලාවක් දැන් ගත කරගන්න පුළුවන් වුනා. එකක් කය ව්‍යායාම වෙලා තියෙනවා. සමබර වෙලා තියෙනවා. දෙක සමාධිමත් හිතකින් කටයුත්ත වෙනවා. ඒ වේලාවේදී වාඩි වෙලා සෑම ඉරියව්වකටම හිත යොදමින් නැවත පරියංකයේ වාඩි වෙනවා. අර කලින් විස්තර කරපු විදියට පිම්බීම, හැකිලීම ප්‍රධාන කරගෙන භාවනාව ගෙනියනවා පැය විසිහතර. මේ විදියට දවසේ වැඩි වේලාවක් අපි කාටත් සමානව ලැබෙනවා. එයින් යෝගාවචරයා පූර්ණ කාලීන භාවනා කරන යෝගාවචරයා දවසේ වැඩි වේලාවක් මේ විදියට සක්මනට හා පර්යංකයට යොදා ගන්ඩ දිනචරියාව හදගන්න ඕනේ. ඒ වාගේම අපිට මේ දින චරියාව පවත්වද්දී නොයෙකුත් විවිධ ඉරියව්වලට මාරු වෙන්ඩ සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දවසේ එදිනෙදා කටයුතුත් රාශියක් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ කරන සෑම අවස්ථාවකදීම සම්මත ක්‍රමයට තමන්ට තේරෙන ආකාරයට ඒ සෑම දෙයක්ම මෙනෙහි කිරීමට පහසු වෙන්න නම් ඒ දේවල් නැවතිල්ලේ කරන්න ඉගෙන ගන්න ඕනේ. යෝගාවචරයා කෑමට, දනෙට වාඩි වෙන විට ඒ තමන් හිමින් සීරුවේ යෝගාවචර ස්වරූපයෙන් එතනට යනවා. යනකොට කෑම එක දකින අවස්ථාවේදීම දැකීම මෙනෙහි කරනවා. ඊලඟට තමන්ගේ ප්‍රමාණය තමන්ගේ භාජනයට බෙදා ගන්නා අවස්ථාවේදී ඒ අතේ පයේ සිදුවන සෑම වැඩ පිළිවෙලක්ම සතියෙන් යුක්තව සිහියෙන් යුක්තව කර ගන්නවා. සෑම පිඩක් පාසාම මුඛයට යෙදෙන අවස්ථාව, දිවේ ගැටීමත් සමඟම රස වැටහී යන ආකාරය, බඩගිනි තිබුණු ශරීරය දැන් බඩ පිරුණු ශරීරයක් ලෙසට පෙරලෙන හැටි, ඉරියව් පහසුවෙන හැටි, කයට කාය ශක්තිය වැඩෙන හැටි මේ සෑම සියලු දෙයක්ම යෝගාවචරයා දැකගන්නා සුළුයි. ආධ්‍යාත්මිකව කය තුළ සිදු වන සෑමදෙයක්ම දැකගන්නා සුළු වූත් කෑම ගන්නා අවස්ථාවේදී සවිස්තරව මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. විශේෂයෙන්ම යෝගාවචරයන්ට අපහසු දුෂ්කර අවස්ථාවක් තමයි මේ කෑම ගන්න අවස්ථාවේදී මෙනෙහි කිරීම.

මොකද එතනට ඉඳුරන් හයම වගේ සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ නිසා ඒ වගේ සළායතන අරමුණු රාශි රාශි වශයෙන් ගමන් ගන්නා නිසා බොහෝ දේවල් මඟ හැරී යනවා. නමුත් ඒ ගැන කණගාටු වෙන්නේ නැතිව හැකි සෑම දෙයම මෙනෙහි කරමි යන අදහසින් කරගෙන යනකොට සමාධිය වැඩෙන කොට යෝගාවචරයාට ඊළඟට ඊට වඩා සංකීර්ණ වැඩ රාශියක් කරද්දී වුනත් මෙනෙහි කිරීම පවත්වා ගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. සක්මන් කරද්දී වුනත් මුල දවස් දෙක තුනදී යෝගාවචරයාගේ හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා, කරදරයක් වශයෙන් වැටහෙනවා. තව දවස් දෙක තුනක් ගියාට පස්සේ ඒකේ රසයත්, පහසුවක් ඒකේ විවේකයක් දැනෙන්ඩ ගන්නවා. ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේදිත් මේවාගේ සවිස්තරව දැක බලා ගැනීම මුලදී කරදරයක් වශයෙන්, නොකළ හැක්කක් වශයෙන්, දුෂ්කර දෙයක් වශයෙන් වැටහුනාට සමාධිය යම් කිසි ප්‍රමාණයකට වැඩෙන කොට එච්චර වෙහෙසක් නොදැනී යනවා. ඒ සෑම ක්‍රියාවක්ම අනු ක්‍රියාවක්ම සතියට අල්ලා ගන්ඩ පුළුවන් ස්වරූපයකට පත් වෙනවා. තමන් ඉන්න කාමරයේ කුටියේ දොර අරින වහන වෙලාවත් තමන් ඇතුළට යන පිට යන වෙලාව, අමදින වෙලාව, ඇඳුම් මාරු කරන වෙලාව, පැන් පහසු කරන වෙලාවල්, දත් මදින වෙලාවල්, මූණ අතපය සෝදගන්න වෙලාවල් කියන මේ සෑම කටයුත්තකදීම කායික ක්‍රියා චේතනාව පූර්ව කරගත් කායික ක්‍රියා වශයෙන්ම මුලින් චේතනාව මතු වෙනවා. දොර අරින්ඩ ඕනේ කියලා ඊළඟට ඒ චේතනා පූර්වක අතපය ක්‍රියාත්මක වන හැටි දකිනවා. දකිමින් ඒ දැකීම හොඳ වෙන්ඩ මෙනෙහි කිරීම කරනවා තමන්ට වැටහෙන තාලෙට. ඒ විදියට යෝගාවචරයා මුළු දවසේ සිදුවන කටයුතු පුළුවන් තරම් මෙනෙහි කිරීමට ලක්කරනවා නම් මුලදී දුෂ්කරතාවය මතු වෙනවා. ඒ දුෂ්කරතාවයට හා සමාන පහසුවක් ආනිසංස රාශියත් පහළවෙන කොට යෝගාවචරයාට ලබා ගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. මේ විදියට දවස, යෝගාවචර දවස ගත කරන යෝගාවචරයා පර්යංකයේ ගත කරලා සක්මනේ ඇවිදින අවස්ථාව වශයෙන් ගත කරනවා.

හිටගෙන ඉන්න අවස්ථාව ගත කරනවා. අර කියන ඉරියව් වෙනස් වීම දවස පුරාම සිදුවෙලා අවසානයේ වෙහෙසක් ඇතිවෙලා නින්දට යන අවස්ථාව වැතිර ගන්න අවස්ථාවට පත්වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී වුනත් හිතේ ඇත්තා වූ 'මම දැන් හාන්සි වෙන්න ඕනේය' කියන චේතනාව ඒ අනුව තමන්ගේ සයනය දිහාවට යන හැටි සයනය ළඟ හිටගන්නා හැටි ඒ මත ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් තමා පාත්වන හැටි වාඩිවෙන හැටි ආදි විදියට සෑම දෙයක්ම මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. යම් කිසි කෙනෙක් මම පටන් ගන්න කෙනෙක්ය-නැත්නම් වැටහෙන්නේ නැති කෙනෙක්ය කියලා මේ පුංචි පුංචි දේවල් අමතක කරන්න ගත්තොත් වෙන්නේ මොකද ඒ දේවල් විෂයෙහි ලබා ගත හැකි ධර්ම කොටස් ගිලිහී යනවා. සතිය ගිලිහී යන නිසා දවස පුරා සිදුවන භාවනාවේ කඩතොළු හිටිනවා, දුර්වලකම් හිටිනවා. ඒ නිසා සෑම කුඩා කොටසක්ම සතියට, මෙනෙහි කිරීමට ලක් කර ගනිමි කියන චේතනාව යෝගාවචරයා තුළ තියෙන්න ඕනේ. මේ විදියට කිරීමේ ආනිසංස මේ පුංචි පුංචි වැඩ කොටස් එහෙම නැත්නම්, මේ 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 ද වූ මේ කායගතාසතිය කය අනුව සිත පැවැත්වීම කියන භාවනාව තමයි ගත කළේ. ඒ දවස ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඇලවෙන ඉරියව්වේ සවිස්තර බලමින් චේතනාවක් මෙනෙහි කරමින් තමන් වහන්සේගේ දෙපය පොළවෙන් එසවෙන උඩුකය-හිස විශේෂයෙන් කොට්ටය දිහාවට පාත්වෙලා යන වේලාවේදී (මේ උන්වහන්සේගේ වීර්යය අධිකව තිබුණු අවස්ථාව සමාධිය පැත්තට යන සමබරතාවයේදී), ඒ ක්ෂණයේදී කිසිම ඉරියව්වක් ඒ ඉරියව්වය කියා කියාගන්න බැරි ඉරියව්වේදී සකෘදගාමි මාර්ගඵල ඥානය අනාගාමී මාර්ගඵල ඥානය, අරහත් ඵල ඥානය, අමා මහ නිවන ක්ෂාත්ක්ෂාත් කරගන්න

යෙදුනා. ඒ නිසා මේ කොයි මොහොතේ දී අපිට ධර්මාවබෝධය වෙයිද කියලා කියන්න බෑ. ඒ නිසා ධර්මයට ආරාධනා පූර්වක බව ධර්ම ගෞරවය සෑම මොහොතකම පවතින්න ඕනේ. ඒ නිසා මේ පුංචි පුංචි කොටස් අමතක වුනාට කමක් නෑ මම නවකයෙක්ය මම අසවල් දේ දන්නැති කෙනෙක්ය කියලා පහු කළොත් වෙන්නේ අර වගේ වටිනා අවස්ථාවක් පන්නා ගන්නවා. ඒ නිසා ඉරියව් වෙනස් කරන අවස්ථාවලදී ඉරියාපථ සන්ධි වලදී යෝගාවචරයා විශේෂයෙන්ම සතිමත් වෙන්න ඕනේ. සතිමත් වෙලා ඒ ක්‍රියා සන්ධි වල ඇති පුංචි පුංචි වැඩ වලදී ඒ ඒ වැඩය අනුවම මෙනෙහි කරමින් සතිය පැවැත්වීම තමයි අපිට ගන්න පුළුවන් ඉතාමත් ආරක්ෂාකාරී වැඩ පිළිවෙල. ඒ නිසා යෝගාවචරයා දවස පුරා කටයුතු කරන වේලාවල් වලදී ඉරියව්වල, මුලින් අපි කියනවා හිඳින ඉරියව්ව, ඇවිදින යෝගාවචරයාගේ ඇහැට ලක් වෙනවා මීට වඩා විශාල ඉරියව් රාශියක්. මොකද මේ හිඳීමේ ඉරියව්වෙන් අනු කුඩා ඉරියව් රාශියක් පවතිනවා. ඇවිදින ඉරියව්වෙන් එසවීම, යැවීම, තැබීම, කියන කුඩා කොටස් රාශි මේ තුළ පවතිනවා. ඒ වාගේම හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් විවිධාකාර අවබෝධ කළ යුතු කොටස් පවතිනවා. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් ඒවාගේම පවතිනවා. නින්දට යන, ඇලවෙන, පාත්වෙන අවස්ථාව, ඉඳගන්ඩ පාත්වෙන අවස්ථාව, හිටගන්ඩ එසවෙන අවස්ථාව ආදී සෑම වැඩකදීම සතිය, මනසිකාරය පැවැත්වීම තමයි මේ විපස්සනා භාවනාවේදී කරන පිළිවෙල. මේ වැඩ පිළිවෙල කරද්දී යෝගාවචරයාට අහන වෙලාවල් හම්බ වෙනවා, දකින වෙලාවල් හම්බ වෙනවා, ආඝ්‍රානය කරන වෙලාවල්, ස්පර්ශ කරන වෙලාවල්, රස බලන වෙලාවල්, හිතින් හිතන වෙලාවල්. මේ කරන වෙලාවල් වලදී අපි පුරුදු වී ගෙන ආව හැටියට දකින සෑම දේවල් බල බලා නැත්නම් දකීමේ හිත මුල් කරගෙන, අහන අහන සෑම දේවල් රස බලමින් ඇහීමේ හිත මුල් කරගෙන, ආඝ්‍රාන රසයෙන්, රස රසයෙන්, ස්පර්ශ රසයෙන්, සිතුවිලි වශයෙන්, විශාල රාශි වශයෙන්, අරමුණු හිතට එළඹෙන විදියේ ජීවන රටාවක්

ගෙනිච්චොත් මුලදී ඉතාමත් අපහසු වෙනවා, මේවා ගොණු කර ගන්න. මෙච්චා එක එකක් වශයෙන් දකින්ට. ඒ නිසා ඉඳගන්න අවස්ථා වලදී හිට ගන්න අවස්ථාවලදී සක්මන් කරන අවස්ථාවලදී යෝගාවචරයා ඉතාම දුබලයෙක් ලෙස හරියට දරුණු අසනීපයක් හැදිලා, කහ උණ වගේ අසනීපයක් හැදිලා සුව වෙමින්. ඉන්න කෙනෙක් තමන්ගේ හන්දි වලට වැඩිය බර දෙන්නේ නැතිව කොන්දට වැඩිය බර දෙන්නේ නැතිව ඉරියව් පවත්වන්නේ කොහොමද ආන්න ඒ වගේ, අසාධ්‍ය රෝගයකින් සුව වෙන කෙනෙක් වගේ කටයුතු කරන්න ඕනේ. ඒ වගේම අහන වේලාවල් වලදී දකින වේලාවල් වලදී ඇහීම් විෂයෙහි දැකීම් විෂයෙහි ලොල්වීම නොවෙන්ඩ නම් බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලාගෙන් ලැබුනු 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 ගැළපෙන විදියට දීපු උපදේශයක් ද කියලා. ඇස් ඇත්තේ වේද අන්ධයෙක් ලෙස කටයුතු කරන්න කියලා. තමන් දැක්කද ඒකට ආයේ ප්‍රධාන ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නේ නෑ. දැකපු බව හැබැව. දැකපු පුද්ගලයා හැසිරෙන විදියට නෙවෙයි හැසිරෙන්නේ. නොදැක්ක කෙනෙක් හැසිරෙන විදියට. ඒ නිසා අරමුණු ඇතුලට එනවා විතරයි වහා ප්‍රතික්‍රියා දක්වීමෙන් තමන්ගේ හිත වික්ෂිප්ත කරගන්නේ නෑ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා ඇස් ඇත්තේද අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්න ඕනේ. ඒ නිසා හොඳම හුඟක්ම ලේසි වැඩ පිළිවෙල තමයි ගමන් කරන වෙලාවට, තමන් වැඩ කටයුතු කරන වේලාවට බිමට නෙත් යොමු කරලා වැඩ කරන එක. ඒ නිසා වැඩිය දකින්නෙත් නෑ. දැකපු දේවල් වලට අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්න පිහිටන්න පුළුවන්. ඒ වාගේම තමයි දවසේ කනට ඇහෙන දේවල්. කන නිතරම විවෘතව තිබෙන ඉන්ද්‍රියක්. මේකට විවිධාකාර ශබ්ද ඇවිල්ලා වදිනවා. ඒ වදින සෑම වාරයක් පාසාම අපිට පරණ

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 එක සප්පාය නැතිවෙනවා. ඒ නිසා උපදේශයක් දෙනවා කන් ඇත්තේ බිහිරෙකු සේ කටයුතු කරන්න කියලා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා අහලා ඇහීම 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 ව්‍යංජන, අනු ව්‍යංජන වශයෙන් අර්ථ විශ්ලේෂණයකට යන්නේ නෑ. ඇහීම සිද්ධවෙන බැවින් නතර කරන්න. 'අහනවා-අහනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. දකින අවස්ථාවේදී තමන්ගේ ඇහැට ගත්තු පෙනෙන්නා වූ රූපයේ ඇත්තාවූ වර්ණ සංඛ්‍යාන සොයා ගෙන යෑම ව්‍යංජන, අනු ව්‍යංජන වශයෙන් රූප නිමිති ගැනීම, ලක්ෂණ ගති සෙවිල්ල, උස දිග පළල, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාව, ප්‍රිය අප්‍රිය බව සෙවීමට යෑමෙන් සිද්ධ වන්නෙ සිත වහා වික්ෂිප්ත භාවයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා රූපය දැක්ක පමණින් දැක්ක බව තේරුම් ගන්න. දකිනවා දකිනවා කියලා මෙනෙහි කරන නමුත් රූපයේ නලල මෙහෙමය, කථා කරනකොට මෙහෙමය, හිනාවෙනකොට මෙහෙමය කියලා ඒ අනුව ව්‍යංජන, අනු ව්‍යංජන තෝරන්න යන්නේ නෑ. ඒ නිසා ඇස් ඇත්තේ ද අන්ධයකු ලෙස කටයුතු කරන්න ඕනේ. ඒ වාගේම තමයි තමන් මේ භාවනාවට පෙළඹෙන්න ඉස්සෙල්ලා තමන් මේ ජීවිතය ගත කරන කොට විවිධාකාර භෞතික, ලෞකික දැනුම් සම්භාරයක් අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපට යමක් ඇහෙන කොටම අර දැනුම් සම්භාරය තුළින් ඒක තෝරන්න, බේරන්ඩ සැලසුම් වලට යන තත්වයට පත් වෙනවා. මේක කියන මනුස්සයා මෙහෙම කෙනෙක්ය අහන මනුස්සයා මෙහෙම කෙනෙක්ය කියලා බාහිරව තෝරන්න බේරන්න ලෑස්ති වෙනවා.

එහෙම වුනාහම වෙන්නේ අර ගෙනාපු ලෞකික දැනුම ඒ පැත්ත මේ පැත්ත හරවලා බලනවා මිසක් හිතට ස්වභාවිකව විපස්සනා වැඩෙන්ට ඉඩක් නැතිව යනවා. ඒ නිසා ප්‍රඥාවන්තකම මෙතනදී බිම තියන්න ඕනේ. ලෞකික ප්‍රඥාව බිම තියන්න ඕනේ. බිම තියලා මෝඩයෙක් වගේ හැසිරෙන්න ඕනේ. තමන් මේ ලෝකේ දෙයක් දන්නේ නෑ. මේ අද තමයි මේ වැඩේ පටන් ගත්තේ ඒ නිසා ඉතාම තරුණ ලාබාල පුරුදු වෙන කෙනෙක්ගේ ස්වරූපය තියෙන්න ඕනේ. ඒ නිසා විශාරද දැනුම් විශාරද උපදෙස් දීම් නතර කරන්න ඕනේ. භාවනාව හරියන්න නම් ලෞකිය දැනීම්, භෞතික දැනීම්, ලෝක දැනීම් පැත්තක තියලා ධර්මයට විකාශනය වෙන්න වර්තමාන මොහොතට නවමු භාවයෙන් මුහුණ දෙන්න නම් වර්තමානයේ ඇති සියලු දේම දැක ගනිමි දැන ගනිමි කියන අදහසින් කටයුතු කරන්න නම් පරණ අර පුස්කාපු අච්චාරු වගේ එකට තියෙන දැනුම පැත්තක තියන්න ඕනෑ. එතකොට දැන් අලුත්වෙන ගතියකුත් තියෙනවා. ඒ වාගේම ඒ ගාථා පංතියේ උපදෙස් අනුව බලනවා නම් යම්කිසි කෙනෙකුට දැනුම තියෙද්දී දැනුම නැති මෝඩයෙක් විදියට හැසිරෙනවා. ඇස් තියෙද්දී පේන්නේ නැති කෙනෙක් වගේ හැසිරෙනවා. කන් තියෙද්දී බීරෙකු විදියට හැසිරෙනවා. කායික ශක්තිය තියෙද්දී දුර්වල ලෙඩකින් ගොඩ එන ලෙඩෙක් විදියට කටයුතු කරනවා. මේ කරලත් බේරෙන්න බැරි ඒ තියෙද්දිත් තමන්ට මේ නම් කළ යුතුමයි මේක නම් විය යුතුමයි කියලා සමහර විට හිතෙන් වශයෙනුත් තමනුත් බාහිරින් කවුරු හරි කියනවා නම් බේරෙන්න බැරි නම් මළ මිනියක් සේ මළකුණක් සේ ගත කරන්ඩ කියලා කියනවා. මොකද අපිට මේ ජීවත් වෙන්න ඕන නිසයි අමෘතය - නොමැරී ජීවත් වෙන්න ඕන නිසයි මැරෙන්න කියලා කියන්නේ. මැරිලා වශයෙන් හැසිරිලා ඒ අවස්ථාවට යන්න ඇරලා තමන්ගේ මේ පිංවත් භාවනා ජීවිතය නොකඩවා නොබිඳාගෙන යන්න කියලා උපදෙස් දීලා තියෙනවා. ඒ නිසා මේ භාවනාවේදී යෝගාවචරයා ඒ උපදෙස් ක්‍රියාවට නගන ප්‍රමාණයේ දක්ෂ කොච්චරද ඒ හා ප්‍රමාණයක් හිත හා ගත වශයෙන්

ශාන්ත තැන්පත් කමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ ශාන්ත තැන්පත් කම දවස පුරා පවතිනවා නම් ඒ බව පරියංකයේදී තමන්ට වැඩි වේලාවක් වාඩිවෙලා ඉන්ඩ පුළුවන්. සමාධිය දියුණු කරගන්න පුළුවන් කියන විදියට අනුසස් ලබලා දෙනවා. ඒ විදියට සමාධිමත් හිතක් ඇති වුනා නම් යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා භාවනා කරන කොට හිතිවිලි එනවා. හිතිවිලි යනවා. නැවත හිතිවිලි ආවා. නැවත හිතිවිලි යනවා. ශබ්ද එනවා ශබ්ද යනවා. වේදනාව එනවා වේදනාව යනවා. මේ විදියේ සමාධියක් නැත්නම් සාමාන්‍ය විදියට නම් බලන්නේ 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 බීරෙකු සේ කටයුතු කරමින් 'ඇහෙනවා-ඇහෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරන කොට ඒ ශබ්දයෙන් තමන්ට බනිනවද-ප්‍රශංසා කරනවාද මිහිරි ශබ්දයක් ද ස්ත්‍රී ශබ්දයක් ද පුරුෂ ශබ්දයක් ද කිසිම දෙයක් හොයන්න යන්නේ නෑ. ඇහෙන බව මෙනෙහි කරන කොට ඇහීමක් විතරයි. හුදු ඇහීමක් පමණයි. මම අහනවා මට ඇහෙනවා කියලා අර පරණ පුරුදු මිත්‍යා සඤ්ඤාවට ඉඩ නැතිව යනවා. ඒ වාගේම වාඩිවෙන අවස්ථාවකදී තමන්ට චේතනාව පහල වෙලා මේ වාඩි වෙනවා වාඩි වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරමින්ම එහි ඇති ක්‍රියා, අනු ක්‍රියා දකිමින් වාඩි වෙනකොට හුදු වාඩිවීම තමන් දකිනවා. හිත නිස්කාන්සියේ නිවී සැනසිල්ලේ වාඩිවීම දකින කොට වාඩිවීමේ ශුද්ධ ක්‍රියා පිළිවෙල තුළ මමෙක් නැතිවෙනවා. ඒ නිසා සමාධිමත් හිතට අරමුණක් ඉදිරිපත් වෙන වේලාවේදී ඒ අරමුණෙන් හෝ මේ හිතයි කියන මේ දෙන්නගේ නාම කොටස සහ රූප කොටස අතරමැද පැහැදිලිතාවය යම්තාක් ද ඒ තාක් මමෙක් නෑ. මේක යෝගාවචරයාට වැඩිකල් නොගිහින් දවසක් දෙකක් ඇතුලත තේරුම් ගන්ඩ පුළුවන්. නමුත් තේරුම් ගන්න නම් මේ උපදෙස්

මාලාව හොඳට ගෞරවයෙන් හොඳම සැලකිල්ලෙන් පිළිපදින්න ඕනේ. පිළිපැදලා හරියට අරමුණට හිත යෙදිච්ච වෙලාවක මෙනෙහි කිරීම පැවතුන තාක් කල් මමෙක් නැති බව. ඒ නිසා පිම්බීම සිදුවුන අවස්ථාවේදී පිම්බීම මෙනෙහි කරනවා නම් පිම්බීමේ ඇති රූප ධර්ම වායෝ ධාතුව අනුව තෙරපෙන, පෙරලෙන, තදවෙන ගති දකිනවා. ඉතිං මමෙක් නෑ. මම කෙලින්ම කරන්නෙත් නෑ. මම නතර කරන්නත් බෑ. ඒ වාගේම හැකිලීමෙත් දකිනවා ඒ වාගේම හිතුවිලිත් දකිනවා. අහනදේත් දකිනවා දකිනදේත් දකිනවා. ඉරියව් පැවැත්වීමෙන් දකිනවා. හිතට හිතුවිලි එන වේලාවෙත් දකිනවා. මේ විදියට දකිමින් දකිමින් යනකොට යෝගාවචරයාගේ සම්මතයේ තිබුණු මිත්‍යා 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 සිදුවෙන මේ වායෝ ධාතුවේ තදවෙන, තෙරපෙන, පෙරළෙන ගති. මේ විදියට කරගෙන කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයා හිතට එන යන හිතුවිලි වල මම හිතනවා මම සැලසුම් කරනවා මම කල්පනා කරනවා නෙවෙයි හිතුවිලි එනවා සැලසුම් වෙනවා කල්පනා වෙනවා මේ විදියට දකිනකොට හිතක අපි නොදැක තිරය පිටුපස්සේ මේ තාක් සිදුවුන සංසාරය පුරාම පැවතිච්ච වැඩ පිලිවෙල එකිනෙකට යාවෙලා සංසාරේ ගැට ගැහෙන හැටි තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. මේකට කියනවා චිත්තානුපස්සනාව කියලා. හිතේ ඇත්තාවූ විවිධාකාර පැති ඔක්කොම දැකගන්නවාසේ භාවනා කරන්න නම් මම අයින් කරන්ට ඕනේ. මම අයින් කරන්න නම් හිත තැන්පත් වෙන්න ඕනේ. අරමුණ ශුද්ධ වශයෙන් පේන්න ඕනේ. මේ විදියට අරමුණට හිත ශුද්ධව යාවෙන මූණට මූණ යාවෙන අවස්ථාවේ මෙනෙහි කිරීම තියෙනවා නම් මම නැතිව යනවා. එතකොට චිත්තානුපස්සනාවක් කියලා කියනවා. ඒ විදියට පර්යංකයේ භාවනා කරගෙන ඉන්න වේලාවේදී වේදනා මතු වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයාට මේ වේදනාවය, මේ

වේදනාව දකින හිතය මේ හිත වේදනා විෂයෙහිම හරියට ඍජුව හරියට එල්ලයට යොමු කරන්න නම් වේදනාව ගැන මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. හරියට ඒ තැනට ඉඳිකට්ටකින් පෙන්නනවා වාගේ සියුම්ව තැනට හිත යොදගෙන වේදනාව, වේදනාව කියලා මෙනෙහි කරනකොට මම විඳිනවාය 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 චෛතසික දෙකක් ඇති වුනා. මම භාවනාව නිසා අද කය දුක් විඳින හැටි, වේදනාව මතුවන හැටි බොහෝම උපේක්ෂාශීලිව එහි නොගැටී බලාගෙන ඉන්ඩ පුළුවන් ගතිය එතකොට මේ භාවනාවේ ආනිසංස වැටහෙන කොට මේ දුක සුඛයක් බවට පත්වෙනවා. භාවනාව සුඛයක් බවට පත්වෙනවා. 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 වේදනා වලින් සුඛය පහළ කරගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිසා යෝගාවචරයා පුංචි අමාරුකම් පුංචි කැප කිරීම් කරන්න ඕනේ ලොකු දේවල් ලබා ගන්න. ඒ පුංචි දේවල් කරන කොට නොඉවසිලිව කටයුතු කරනවා නම් තමන්ට බැරි නම් ඒ වෙනුවෙන් හිත හදගෙන ඉවසන්න, කවදවත් බැරිවෙනවා හිතේ වර්ධනයක් එලතාවයක් ලබාගන්ඩ. ඒ වාගේම අවසානයේ මේ විදියට කායානුපස්සනාව, වෙදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව, ගත කරන යෝගාවචරයාට අවසානයේ අර මුලින්ම අපි මතක් කරගත්තු විදියට මුළු ශරීරයටම ගොදුරු වන සෑම සියළු දෙයක්ම මෙනෙහි කිරීමට ලක් කරගන්නට පුළුවන් වෙනවා. දකින වාරයක්, අසන වාරයක්, ආඝ්‍රානය කරන වාරයක්, රස බලන වාරයක්, ස්පර්ශය ලබන වාරයක්, හිතට හිතුවිලි එන වාරයක් පාසා මෙනෙහි කිරීමට පුළුවන් බවට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ

මේ නිසා තමයි සතර සතිපට්ඨානය ක්‍රමානුකූලව ඉදිරිපත් කරන්නේ. මුලින්ම කායානුපස්සනාව. කය ගොරෝසුයි, රළුයි, නිතර පවතිනවා, දකගන්න පුළුවන්. එයින් තමයි බැසගන්නේ. එහෙම කරගෙන යනකොට වේදනාව මතුවෙනවා. වේදනානුපස්සනාව අනුව ඉවසීම දියුණු කරගන්නවා. එතකොට චිත්තානුපස්සනාවේදී විචිත්‍රභාවය වැටහෙනවා. අපි කොච්චරකල් මම හිතනවා, මම සැලසුම් කරනවා ලෙස ගෙනගිය වැඩ පිළිවෙල පේන්න පටන් ගන්නවා. එයින් පස්සේ තමයි යෝගාවචරයා සුදුසුකම් ලබන්නේ ධම්මානුපස්සනාවට. ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ කායානුපස්සනාවට, වේදනානුපස්සනාවට, චිත්තානුපස්සනාවට අහු වෙන්නේ නැති මේ ලෝකේ යම්තාක් අරමුණු තියෙනවාද ඒ සැම අරමුණක්ම ධම්මානුපස්සනාවට වැටහෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවට යන වේලාව වෙනකොට ඒ තරමට ගැඹුරු වෙනකොට යෝගාවචරයා ඒ ධම්මානුපස්සනාවෙන් එන අරමුණු වැඩි වේගයක් නැතිව ලං කරන්ඩ නැත්නම් ක්‍රමානුකූලව එයට බැසගන්න ඒ වේගය අඩු කිරීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැත්නම් තමා කරන දේවල් නැවතිල්ලේ කිරීම පුරුදු කරලා තියෙන්න ඕනේ. නැත්නම් පෘථග්ජන සතියට සංකීර්ණව එන වේදනා, අරමුණු, සන්නිවේදන අහු කරන්ඩ බැරි වෙනවා. ඒ නිසා ධම්මානුපස්සනා කරන අවස්ථාවට යෝගාවචරයා ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් අනුග්‍රහ දක්වන්න ඕනේ. කරන වැඩ නැවතිල්ලේ කරන්ඩ ඕනේ. දකින වෙලාවේදී අන්ධයෙකු සේ ද, අහන වේලාවේදී බිහිරෙකු සේද, ඉරියව් වෙනස් කරන වේලාවේදී, බලවත් කාය ශක්ති ඇති කෙනෙකු විදියට නෙවේ ලෙඩකින් සනීප වුන කෙනෙක් වගේ, කල්පනා කිරීමේදී මෝඩයෙකු වගේ. මෙලෙස කටයතු කිරීමේදී ධම්මානුපස්සනාව කරගන්න යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා. මේ විදියට මේ භාවනා උපදෙස් පංතිය පිරිසිදුව ක්‍රමානුකූලව දනගෙන කටයුතු කළොත් යෝගාවචරයාට වහ වහා තමන් ගන්නා ප්‍රයත්නයේ තරමට ප්‍රතිඵල අත් දක ගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ ප්‍රතිඵල අත් දකින කොට

යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා පැහැදිලිවම මේ අපි ගමන් කරන්නේ බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා ගමන් කරපු ඒකායන ධර්ම මාර්ගයේ බව. මේ ධර්ම මාර්ගයෙන් ගමන් කරමින් තමයි ඒ උත්තමයන් වහන්සේලා මේ පෘථග්ජන භූමිය ඉක්මවලා ආර්ය භූමියට පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපිත් මේ කරගෙන යන වැඩ පිළිවෙළ ඒකාන්තයෙන්ම ඒ පෙරහැරේ තමයි ගමන් කරන්නේ කියලා හිත සන්තර්පනය කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ අළුත් කරන වාරයක් වාරයක් පාසා මීළඟ මොහොත සතිය පවත්වන්න උදව් වෙනවා. මේ සතියේ, සමාධියේ වැඩ නැත්නම් ක්‍රියා ශක්ති කාර්යක්ෂමතාවය රදා පවතින්නේ වේගය මත. මුල් ක්ෂණයේ පවතින සමාධිය ඊළඟ මොහොතට ගෙනියන්න බැරිවුනොත් කැඩිලා යනවා. මේ ක්ෂණයේ පවතින සතිය ඊළඟ මොහොතට ගෙනියන්න බැරි නම් මේ සතිය කැඩිලා යනවා. යම් මොහොතක යෝගාවචරයාට මුල් සතිය දෙවන සතිය මොහොතට යා කරන්න පුළුවන් වුනොත් 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, කැඩුනත් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙනියන්න පුළුවන් තරමට සතිය ඉන්ද්‍රියක් බවට පත් වෙනවා. වැඩ ගන්න පුළුවන් දෙයක් බවට පත් වෙනවා. සමාධිය මේ විදියට එකින් එකට, එකින් එකට යාවෙන ස්වරූපයකට යනවා නම් මේ තුළ අධික වේගයක් ඇති වෙනවා. මේ වේගය තුළ තමයි ප්‍රඥාව පිහිටලා තියෙන්නේ. එහෙම නැතිව නිතර නිතර කැඩි කැඩී යන සතියක් සමාධියක් ඇතිව ගත කළොත් ඒකේ වේගය ජවය නැතිවෙන නිසා හැමදම යෝගාවචරයා එකතැන කරකැවෙනවා. මේකට ආචාර්යයන් දෙන උපමාව තමයි ඉස්සර කාලේ වේලිච්ච ලී දඬු දෙකක් එකට ලංකරලා ඒ දඬු දෙක එකට ඇතිල්ලීමෙන් ගින්දර උපදවන හැටි. උත්තරාරණී, අධරාරණී කියලා ලස්සන වචන දෙකක් පාවිච්චි

කරනවා. එක ලීයක් හොඳින් පයින් පාගලා පොළවේ තද කර ගන්නවා. අනෙක් ලීය කොනෙන් 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 පටන් ගන්නවා. මෙහෙම රත්වීගෙන එන වෙලාවේ ඒ මනුස්සයා දැන් රත්වීගෙන එනවා කියලා බිම තිබ්බොත් ආයේ පටන්ගන්න කොට ආයෙත් ලී කෑලි දෙකම නිවිලා. ආයේ මුල ඉඳලා පටන් ගන්න ඕනේ. ඊට පස්සේ දවසේ තව ටිකක් රත් කරගෙන මම ඊයෙටත් වැඩිය කෙරුවා අද නම් සංතෝෂයි කියලා බිම තිබ්බට තව ගින්දර ආවේ නෑ. ඒ පුද්ගලයාට ආයෙත් මුල ඉඳලා පටන් ගන්න ඕනේ. එහෙම නෙවෙයි සූර පුද්ගලයා තමාගේ ක්‍රියා ශක්තිය දන්නා පුද්ගලයා වීර පුද්ගලයා තමන්ටත් අනුන්ටත් දෙපාර්ශවයටම සැප පහසුව බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයා ඒ වගේ වීර පුද්ගලයා මේ වීර කමට, සූර කමට ප්‍රඥාව එකතුකරගත් පුද්ගලයා මැරුනොත් මැරුණාවේ රැකුණොත් රැකුණාවේ කියලා අර වැඩේ ගෙනියනවා ගින්දර උපදිනකන්. අන්න ඒ වාගේ තමයි යෝගාවචරයා මුලින් සමාධිය, සතිය තේරුම් ගන්නවා. ඒ වැඩේ දිගට ගෙනියන්න වීර්යය දින නොතකා එතෙරක් නොබලා දිගටම අරගෙන යනවා නම් ඒ පුද්ගලයාගේ ස්වරූපය සූර භාවයක් ඇතිවෙනවා මුලින්. ඒක වීර භාවයට පත්වෙනවා. අන්තිමේදී ධීර භාවයටත් පත්වෙනවා. ඒ නිසා 'ගින්දර උපදවලා මිසක් මේ වැඩය නතර කරන්නෙ නෑ' කියන අධිෂ්ඨානයෙන් කරගෙන යන්න ඕනේ. මේකට කියන්නේ ආතාප වීර්යය කියලා. තවන, දවන වීර්යය. කෙලෙස් තවල උණු කරලා දන වීර්යය. එහෙම නැත්නම් පුංචි පුංචි කෙළෙස් ඉදිරියේ අපි පරාජිත භාවයට පත් වෙනවා. මේ යෝගාවචර වැඩපිළිවෙල විපස්සනා වැඩ පිළිවෙල එහෙම වැඩ කරන්ඩ සුදුසු ඇත්තන්ට, කැමති ඇත්තන්ට සුදුසුමයි. මේක තියෙන්නේ සූර, වීර, ධීර පුද්ගලයින්ට. එහෙම නම් ඇතිකරගත්තු සමාධිය ඇති කරගත්තු සතිය අඛණ්ඩව ගෙන යාමයි මෙතන

තියෙන වැඩ පිළිවෙල. ඒ වැඩපිළිවෙල කෙරුවෙ නැති කිසිම ආර්යන්වහන්සේ කෙනෙක් මේ ලෝකේ නෑ. සෑම ආර්යන් වහන්සේ නමක්ම ඔය කියන විදියේ සතිය, සමාධිය වඩන්ඩ වීර්යය නොපසුබටව රැකපු නිසයි සමාධි අංග ලැබුනේ. සමාධි අංග ලැබුණු නිසා තමයි සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන ප්‍රඥා අංග ලැබුනේ. මේ වීර්යය දිගට පවත්වන්න නම් සතිය, ශීලයකින් තොරව කරන්න බෑ. ශීලය අතින් මුලින්ම පිරිසිදු වෙන්න ඕනේ. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන ශීලයක දැන් මේ කවුරුත් පිහිටලා ඉන්නේ. ඒ නිසා ඒ පදනම දෙදරන්න බෑ. ඒ උපදෙස් කඩන්න බෑ. කැඩුවොත් ශීලය කැඩීමක් සිද්ධ වෙනවා. ශීලය නැතිව සමාධියක් ඇති වෙන්නේ නෑ. සතියක් ඇතිවෙන්නේ නෑ. බෑ වීර්යයක් පවත්වන්නට. එතකොට ප්‍රඥාව නැතිව යනවා. හරි මාර්ගයේ යනවා නම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය වැඩෙනවා. පස්සේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා. අන්න ඒ විදියට සත්තිස්බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වලට අදාල කොටස් තමන් තුළ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා වැඩෙන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙන ධර්මයක් මේක. වහ වහා තමන්ට වැටහෙන ධර්මයක්. ඒ විතරක් නෙවේ ඒ ධර්ම වල වේගයක්, කස කැවීමක් සිද්ධ වෙන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙන්න ඕනේ. එහෙම නොවැටහුනොත් වැඩිකල් මේක කරගෙන යන්න බැරිවෙනවා. ධර්ම රසය නැතිව යනවා. එහෙම ධර්මය රසය තියෙන කෙනා "ධම්ම කාමො භවං හොතු" ධර්මයට ආසාව ඇති කෙනා තමයි වැඩියම ආර්ය භූමියට පත් වෙන්නේ. එහෙම නැතිව පොඩි පොඩි දේවල් වලින් පසුබාන ඇත්තන්ට නම් මේක මහා විශාල කරදරයක් වීමට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මේ ධර්ම දේශනාවකින් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ උපදෙස් මාලාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ යෝගාවචරයා එම දුෂ්කරතාවයන් හොඳින් දැනගෙන සූදනම් වෙලා ඒකට මුහුණ දුන්නොත් අභීතව මුහුණ දෙන්ඩ පුළුවන්. ඒකට සූදනමක් ඇති කිරීමේ සුතමය ඥනයක් ලබා දීමේ අදහසක් තමයි මෙතන

තියෙන්නේ. ඒ නිසා තමන් මෙතෙක් කරගෙන ගිය ශීල වැඩ පිළිවෙලත් හොඳට තහවුරු කරගෙන සමාධිය තියෙන වීර්ය අංගය, සති අංගය, සමාධි අංග කියන මේ තුනම වඩවා ගැනීමෙන් තමන්ට අදාල ඥාන පරම්පරාව ප්‍රඥා මඟ ලබා ගැනීමට මේ ධර්ම දේශනාව හේතු වේවා කියලා මම මේ අවස්ථාවේදී ප්‍රාර්ථනා කරනවා. සියලු දෙනාම මේ ධර්ම කොටස් හැකිතාක් දුරට තමන්ගේ ජීවිතයේ සෑම ක්ෂණයකටම සම්බන්ධ කර ගනිමින් මේ විපස්සනා වැඩ පිළිවෙල ඉදිරියට වඩ වඩාත් උනන්දුවෙන් ගෙන යත්වා ගෙන යාමට ලැබේවා. ඒ අනුව මාර්ග ඥාන පිළිවෙලින් ඵල ඥානත් එයින් නතර නොවී අවසානයේ ශාන්ත සුන්දර අමා මහ නිවනට පත් වන අරහත් මාර්ග ඵල ඥානය තෙක්ම අඛණ්ඩ වීර්යයක් නොපසුබස්නා වීර්යයක් පවත්වන්නට ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් මේ උපදෙස් ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරනවා. සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

චිත්ත II

"සුදස්සනං සුනිපුනං
යත්ථකාම නිපාතිනං
චිත්තං රක්ඛෙථ මෙධාවී
චිත්තං ගුත්තං සුඛාවහං"

පසුගිය දවසක සිත ආරක්ෂා කර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් මේ අද දේශනා කරන මේ දේශනා ගාථාවේම අන්තිම පාද දෙක ඉදිරිපත් කරගෙන වචන ටිකක් ප්‍රකාශ කළා. අදත් ඒ සම්පූර්ණ ගාථාවේම අදහස් දක්වන්නට බලාපොරොත්තු වුනේ භාවනා කරන ඇත්තන්ට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා කියන හැඟීම ඇතිව. මේ හැම කෙනෙක්ම භාවනාමය හිත යොදවන අය. භාවනාවේ හිත යොදවන්නා වූ පිංවතුන්ට හැම තිස්සේම ඊට උවමනා කරන්නා වූ අවවාද, ධර්ම මතු කර දීම සුදුසුයි. භාවනාව, විදර්ශනා භාවනාව කර්මස්ථානයක් ලබාගෙන ඒ ලබාගත්තා වූ කර්මස්ථානය අර්හත්වය දක්වාම විස්තර කරවාගෙන ආචාර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් ළඟ මේවා තේරුම් අරගෙන අන්තිම දක්වා භාවනා කරන පිළිවෙලක් තියෙනවා. මේ ඇත්තන්ට වුවමනා කරන ඥානය වැඩිපුරම අතරින් පතර හිතේ පහළ වන්නා වූ වෙනස්කම්, එතකොට අඩු වැඩි කම්, හානිකර දේවල්, පලිබෝධ, අර හිත නියම අන්දමට ගමන් කර ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ දේවල් අර ඥානය තියෙන කෙනෙකුට ඒ විදියෙන් යොදා ගන්න පුළුවන්. ඒ ඥානය වශයෙන් තියෙන්නේ නාම-රූප ධර්මයන් සම්බන්ධව විශේෂ දැනීමක් ඇති කර ගන්නටය. ඒ වගේම සමථ නිමිත්ත, සමථ භාවනාවේදී ලැබෙන නිමිති ඒවාට ලැබෙන්නා වූ අඩුපාඩුකම් ඒවා දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වන්නා වූ ක්‍රම මේවා ඔක්කෝම ඥානයට අඩංගු වෙනවා. විදර්ශනා භාවනාවේදී විදර්ශනා සමාධිය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට වුවමනා වන අන්දමේ අවශ්‍ය දේවල් ඥානයෙන් තේරුම් ගන්ඩ පුළුවන්. ඒවා දැනගෙන තියෙන්ඩ ඕනේ.

අරහත්වය දක්වා කර්මස්ථානය විස්තර කරලා ඉගෙන ගන්න ඇත්තා කර්මස්ථානය පමණක් නෙවේ අවශ්‍ය ධර්මත් ඒ එක්කම තේරුම් අර ගන්නවා. ඒ වගේ මෙබඳු කර්මස්ථානයක් දෙන්ඩ ඕනේ හැකිතාක් දුරට වැඩ කරපු කෙනෙකුට. වැඩ නොකරපු කෙනෙකුට ඒ විදියේ කර්මස්ථානයක් දෙන්ඩ ගියාට ඒක හරියන්නේ නෑ. සම්පූර්ණ වෙන්නේ නෑ. මෙන්න මේ නිසා අවශ්‍ය ඥානය වගේම නාම රූප ධර්ම ලැබෙන හැටි, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් දියුණු වන හැටි තේරුම් ගැනීම, සතිපට්ඨානය තමන් තුළ වැඩෙන හැටි, ඒවායේ හානිකර අවස්ථාවන් කියන මේවා තේරුම් අරගන්ඩ ඕනේ. එහෙම නැතිව ටික ටික භාවනා උපදෙස් ලබාගෙන භාවනා කරන ඇත්තොත් ඉන්නවා. අන්තිම දක්වාම කර්මස්ථානය ඉගෙන ගන්නේ නෑ. ඒ ඒ අවස්ථාවට පමණක් පැමිණිලා කරුණු අහගන්නවා. එහෙම වැඩ කළායින් පස්සේ ඊළඟට තව ටිකක් අහගන්නවා. මේක ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික කරුණු අහගෙන කර්මස්ථාන භාවනා කරන පිළිවෙලකුත් තියෙනවා. එබඳු භාවනා කරගෙන යන ඇත්තන්ට අතරින් පතර අවවාද ලැබෙන්නේ නෑ. අර විදියේ භාවනා කරන ඇත්තන්ටත් අවවාද ලැබෙන්ඩ ඕනේ නම් මේ විදියේ භාවනා කරන ඇත්තන් ගැන කියන්ඩ දෙයක් නෑ. මේ විදියේ භාවනා කරන ඇත්තන්ට ඒ ඒ අවස්ථාවන් වලදී කරුණු අහගෙන කටයුතු කරනවා. ඊළඟට තව ටිකක් කටයුතු කරනවා. ඔය විදියට කටයුතු කරන්නා වූ ඇත්තන්ට නිතර නිතර අවවාද ඕනේ වෙනවා. ඒ වගේම ආරක්ෂාවත් නියම අන්දමින් ඕනෑ කරනවා. බාහිර කථා වලින් බාහිර අදහස් වලින් එබඳු ඇත්තන්ගේ හිත් නොපෙරෙළෙන්න ආරක්ෂා කර ගන්ඩ ඕනේ. ඒක තමන්ගේ වැඩක්. තම තමන්ම හිතලා බලන්ඩ ඕනේ. ප්‍රධාන වශයෙන් හිත ආරක්ෂා කර ගැනීමයි කර්මස්ථානය වෙත යන්නා වූ ඇත්තන්ට තියෙන වටිනාම දේ. හිත ආරක්ෂා කර ගැනීම ගැන නැවතත් මතක් කරන්ට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේන් මේ නිසා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගාථා ධර්මය දේශනා කළේ එක්තරා

අවස්ථාවක එක හාමුදුරුනමක්, පොඩි හාමුදුරු නමක් තමන්ගේ ආචාර්යයන් වහන්සේ සහ උපාධ්‍යායන්වහන්සේලා ළඟට ගියාම නොයෙක් විදියේ අවවාදයන් ලැබෙනවා. ඒ කියන්නේ විනය පිටකය සම්බන්ධව. දිගට දිගට අවවාද ලැබෙන කොට බොහොම ශ්‍රද්ධාවෙන් මහණ වෙච්ච ඇත්තන්ට මේවා වැඩි වෙනවා. හුඟක් එක පාරට පොඩි එකෙකුට හුඟක් ලොකුවට හදගන්ඩ ඕනේ කියලා එක පාරට හුඟාක් කවන්ඩ ගියොත් ඒකා මැරිලා යනවා. අන්න ඒවාගේම හිත මැරෙන්න ගියොත් එපා වුනාම කල-කිරෙනවා. දිගින් දිගට මේවා අහන්ඩ, මේවා රකින්නේ කොහොමද කියලා එපා වෙලා යන්න සූදනම් වුනා. එතනදී අර ආචාර්යයන් වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ඉදිරිපත් කළා මේ ඇත්තව. බුදු රජාණන් වහන්සේ කරුණු ඇහුවම උන්වහන්සේ උපාය සම්පන්නයි, උන්වහන්සේ උපාය සම්පන්නව අර කියපු කරුණු රාශියම ඇතුළත් වන පරිදි මෙයාට අවවාදයක් කළා. හුඟක් ආරක්ෂා කරන්ඩ බෑ. එකක් ආරක්ෂා කරන්ඩ පුළුවන්ද අහනවා. 'එකක් නම් පුළුවන් ආරක්ෂා කරන්ඩ මට පුළුවන්' කියනවා. එහෙනම් හිත ආරක්ෂා කරගන්ඩ. හිත රැකගන්ඩ කියලා අවවාද දීලා ඒ අනුව දේශනා කරපු ධර්ම පදයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ කථාව කෙලින්ම අර හිත උන්වහන්සේ දේශනා කළේ. හිත හදගත්තොත් හිත රැකගත්තොත් සියල්ලම රැකෙනවා කියලා. මේ කාරණය එහෙම තමයි. ඊළඟට උන්වහන්සේ මේකේ තත්ත්වය හොඳට පහදා දුන්නා. මේ ධර්ම පදය ඒ ඉදිරිපත් කළ ධර්ම පදයයි.

"සුදුද්දසං සුනිපුණං
යත්ථකාම නිපාතිනං
චිත්තං රක්ඛෙථ මෙධාවී
චිත්තං ගුත්තං සුඛාවහං"

දුද්දසං - ඉතාම අමාරුවෙන් දැක්ක හැක්කා වූ, දැකගන්න අමාරු වූ ***සුනිපුණං*** - ඉතාම සියුම් වූ ***යත්ථ කාම නිපාතිනං*** - යම්කිසි කැමති තැනෙක වැටෙන සුළු වූ ***චිත්තං*** - සිත ***රක්ඛෙථ*** - ආරක්ෂා

කරන්න ***මේධාවී*** - ඥානවන්තයන්, නුවණ ඇති තැනැත්තන් මේ විදියට සිත ආරක්ෂා කරනවා. ***චිත්තං ගුත්තං*** - ඒ විදියේ රැක ගත්තාවූ සිත ***සුඛාවහං*** - සැප ගෙන දෙන්නේය. මේ ගාථාවේ මුලින් ප්‍රකාශ වුනේ හිතේ තත්වයන් හිත කියන එකේ හැටි මෙහෙමයි කියන එක. ඊළඟට දෙවැනි කොටසින් උන්වහන්සේගේ ආඥාව, නියමය. උන්වහන්සේ මේක නියමයක් වශයෙන් ***චිත්තං රක්ඛේථ මේධාවී*** - නුවණැත්තා සිත රැක ගන්නේය. ***චිත්තං ගුත්තා සුඛාවහං*** - සිත ආරක්ෂා කර ගැනීම සැප ගෙනදේ. මුලින් මේ සිත තේරුම් ගැනීම - අපි හැම කෙනෙකුටම වුවමනා කරන දෙයක් මේ සිත තේරුම් ගැනීම, හිත තේරුම් කර ගැනීම ලෙහෙසි නැහැ. රූපයක් 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 සහිතව දක්වන්න පුළුවනි. දක්වන්න බැරි රූප කොටසකුත් තියනවා. නමුත් මේ ප්‍රධාන වශයෙන් තියෙන මේවා දක්වන්න පුළුවන්. ඒකේ තත්වය ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ විදියට ස්වභාවයක් මේකෙ තියෙනවා. හිත ඔහොම පෙන්නුම් කරන්ඩ අමාරුයි. ***දුද්දසං*** - පෙන්නීමට අමාරුයි, දැකගන්න අමාරුයි. අතිශයින් දැක ගන්න අමාරුයි. ***දුද්දසං*** - දැකගන්න අමාරුයි. සු-යන්නෙන් කියන්නේ අතිශයින්ම දැක ගන්න අමාරුයි. හිත අතිශයින්ම දැක ගැනීමට අමාරු එකක්. අතට අහුවෙන්නෙ නෑ. ඇහැට පේන්නේ නෑ. කනට ඇහෙන්නේ නෑ. දිවට දැනෙන්නේ නෑ. කයට දැනෙන්නේ නෑ. හිත හිතට දැනෙන්නෙත් නෑ. කොහොමටවත්. නමුත් දැකගන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් තියෙනවා. අමාරුවෙන් දැකගන්න පුළුවන්. ඉතාම අමාරුයි. ***සුනිපුනං*** - ඉතාම සියුම්. ලෝකයේ තියෙන යම්තාක් සියුම් කුඩා වස්තු කියන්නේ පරමාණු නේ. පරමාණුව ඇතුලෙත් තව කොටස් කීපයක් තියෙනවා. ඒ තියෙන පුංචි කොටස් දිහා

බලපුවාම සිත සම්බන්ධව බලපුවාම ඒවා ලොකුයි. හිත ඒ වගේ සියුම් ද්‍රව්‍යයක් නෙමේ නේ. හිත ද්‍රව්‍යයක් කියන්නේ නෑ. තර්ක ශාස්ත්‍රයේ නම් කියනවා හිතත් ද්‍රව්‍යයක් කියලා. ඒ තර්ක ශාස්ත්‍රයට. නමුත් හිත ද්‍රව්‍යයක් නොවේ. හිත් ගොඩක් කොච්චර එකතු කළත් ද්‍රව්‍ය බවට පමුණුවන්න බැහැ. ඉන්ද්‍රිය වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් ඉන්ද්‍රිය ගෝචර නොවන වස්තු ධර්ම තියෙනවා. ඒවා ගොඩක් එකතු වුනහම ඉන්ද්‍රියගෝචර වෙනවා. නමුත් හිත් කෝටි ගණනක් එකතු කළත් පෙන්නන්න බැහැ. දකින්න බැහැ. ඇහෙන්නේ නැහැ. දකින්නේ නැහැ. එතරම් සියුම්. මේක ඉතාම සියුම්. ***සුනිපුනං*** - ඉතාම සියුම්. ***යත්ථකාම නිපාතිනං*** මේක කැමති කැමති හැමතැනම වැටෙනවා. පතිනවා. හොඳටත් පතිනවා. නරකටත් පතිනවා. ප්‍රනීත දේටත් පතිනවා. කුණු ගොඩටත් පතිනවා. අසූචි ගොඩටත් පතිනවා. හිතාගන්න බැරිදේ, ගන්න බැරිදේටත් පතිනවා. පුළුවන් දේටත් පතිනවා. ඔන්න ඔය විදියට හැම තැනම පතින පතින ගතියක් මේ හිතේ තියෙනවා. ඔන්න ඔය ක්‍රියා ටික අපි හිතලා බලන්න ඕනේ. හිතේ තියෙන මේ තත්ත්ව ටික. දකින්නැති, දකින්න අමාරු ගතිය හිතේ එක්තරා තත්ත්වයක්. ඉතාම සියුම් ගතිය එක්තරා විශේෂත්වයක්. ***යත්ථකාම නිපාතිනං*** කියන තත්වය එකක්. කැමති තැනක වැටෙන ගතිය මෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු මේ චිත්ත තත්වය. ***යත්තකාම නිපාතිනං*** කියන මේ වචනෙ ඔස්සේ අපි යන්ඩ ඕනේ. හිත තේරුම් කරගන්නේ අරමුණක් අනුවයි. අර ***නිපාතිනං*** කිව්වේ ඒකයි. යම්කිසි තැනකට වැටෙන තත්ත්වේ කිව්වේ අරමුණක් ගැනීම. අරමුණක් ගැනීමයි හිතේ ක්‍රියාව. හිත තේරුම් ගන්ඩ පුළුවන් වෙන්නෙත් අරමුණක් අනුවයි. ඉතිං අපි කල්පනා කර ගන්ඩ ඕනේ. ***චක්ඛු විඥනය*** හිතක්, ***සොත විඥනය*** හිතක්, ***ඝාන විඥනය*** හිතක්, ***ජිව්හා විඥනය*** හිතක්, ***මනෝ විඥනය*** හිතක්. මේ ***චුක්ඛු විඥනය*** කියන හිත අපි තේරුම් ගන්නෙ - රූපයක් දකිනවා රූපයක් දකින කොට රූපය හැඳින ගත්තා - ***චුක්ඛු . චුක්ඛු විඥනය*** හිත රූපය හැඳින ගත්තා. ඒ අනුව ***චක්ඛු විඥන*** හිත අපි තේරුම් ගත්තා. ***සොත විඥනය*** හිතත් ඒ

විදියයි. ***ඝාන විඥනය*** හිත, ***ජිව්හා විඥනය*** හිත, ***කාය විඥන*** හිත කියන මේවාත් ඔය විදියටයි තේරුම් ගන්ඩ තියෙන්නේ. අරමුණට සම්බන්ධ වීම නිසයි : මේක තේරුම් ගන්ඩ පුලුවන් වෙන්නේ. සමහර විටක පේන අරමුණු තියෙනවා. නොපෙනෙන අරමුණු තියෙනවා. පේන අරමුණු, දැනෙන අරමුණු, ඇහෙන අරමුණු, විඳින අරමුණු කියලා රාශියක් තියෙනවා. ***දිට්ඨා රම්මණ, සුතා රම්මණ, මුතාරම්මණ, විඥණා, රම්මණ*** කියලා අරමුණු හතරක් තියෙනවා. මේ අරමුණු ලොකුවට තියෙනවා නම් හිතත් ලොකුවට පේනවා. අරමුණු පුංචිනම් හිතත් පුංචියටයි පේන්නේ. ඒ විදියේ ස්වභාවයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විදියට අරමුණු අනුවයි ***රූපාරම්මණ, සද්දරම්මණ, ගන්ධාරම්මණ, රසාරම්මණ, පොට්ඨබ්බාරම්මණ*** කියලා ආරම්මණ පහක් තියෙනවා. ***ධම්මාරම්මණ*** කියලා හයවෙනි එක තියෙනවා. ***ධම්මාරම්මණ*** කොටස් හයක් තියෙනවා. හිත ගැන අරමුණු වෙනවා හිතට. චෛතසික ගැන අරමුණු වෙනවා හිතට. එතකොට ඒ සිත ඒ අරමුණු වෙනවා. හිතට අරමුණු වන්නා වූ හිත ***ධම්මාරම්මණයය.*** හිතට අරමුණු වන්නා වූ චෛතසිකය. චෛතසිකය කිව්වේ විතර්කය ආදී දේවල්. එහෙම ඒවා ධම්මාරම්මණයයි. එතකොට සම්මුති දේවල්. සම්මුතිය - ඒවාත් හිතට ආරම්මණ වෙනවා. ***ප්‍රඥප්ති, ප්‍රඥප්ති කොටස්, නිබ්බානය, නිබ්බානයත් ධම්මාරම්මණයය.*** අර අරමුණ 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 ඕලාරික නම් සිතත් ඕලාරික වෙනවා. ***චක්ඛු විඥනය*** කියන එක ඕලාරික වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. ***සොත විඥන*** ආදියත් එහෙමයි. මේ විදියට හිත සම්බන්ධව තෝරන කොට ***විසය විජානන ලක්ඛණං චිත්තං*** වශයෙන් පෙන්නුවේ එහෙමයි. ඒ ධර්මයත් තේරුම් ගන්න කොට ***ලක්ඛණං, රස, පච්චපට්ඨාන, පදට්ඨාන*** කියන ඔය කරුණු අනුවයි තේරුම් ගන්න ඕනේ. ***විසය ජනනං චිත්තං***- අරමුණක් තේරුම් කර ගැනීම - අරමුණක් දැනීමයි හිත කියන්නේ, අරමුණට

සම්බන්ධ වීමයි හිත කියන්නේ. ඒක වෙන වචනවලින් කියනවා නම් පහනක් දල්වීම වගෙයි - අරමුණක් ඇති වෙන්නම ඕනේ හිතක් පවතින්න. හිතේ විජානන ලක්ෂණය කිව්වේ ඒකයි. අරමුණු දැනීම, දැන ගැනීම - අරමුණු දැන ගැනීම කිව්වට අරමුණ ගැන සියළු තොරතුරු දැන ගැනීම නෙවෙයි. අරමුණට සම්බන්ධවීම. අනිත් ඒවා වෙනත් චෛතසික වලින් කෙරෙන්නේ. ***විතක්ක, ඵස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, ඒකග්ගතා*** ආදී අනෙක් චෛතසික වලින් අරමුණ සම්බන්ධ විශේෂ විස්තර විභාග තේරුම් කර ගන්නේ. මේක අරමුණට සම්බන්ධවීමේ මාත්‍රයයි මේ හිතෙන් කෙරෙන්නේ. අරමුණක් නැතිව හිත පාලනය වෙන්නේ නෑ. අන්න ඒකයි ඊ ළඟට තේරුම් ගන්ඩ ඕනේ. අරමුණක් නැතිව හිත තේරුම් ඇත්තේ නෑ. නිතරම අරමුණක් තියෙන්ඩ ඕනේ හිතට. අනාරම්මණික හිතක් ඇත්තේ නෑ. මේක යෝගාවචරයන් හොඳින් තේරුම් ගන්ඩ ඕනේ. හිත නැවතුනා කියලා සමහරු හිතනවා. හිත නැවතුනා නම් නෑනේ හිත තේරුම් ගන්ඩ බැරි වුනා. ඒ මොකද තමාට අරමුණ ප්‍රකට නෑ ඒ වෙලාවේ. ප්‍රකට නැති නිසා හිත තේරුම් ගන්ඩ බෑ. නැත්නම් හිත තියෙනවා. හිත නැත්තේ නෑ. **ලක්ඛණ රස** කියන්නේ හැම ධර්මයක් සම්බන්ධවම **රස** කියලා කොටසක් තියෙනවා. රසය කියන්නේ කෘත්‍යය සම්පත්තිය. කෘත්‍ය සම්පත්තිය කියලා දෙයකට කියනවා. හිත සම්බන්ධව රසය කියන්නේ ***කෘත්‍යපුබ්බංගම රසං*** - අනිත් ධර්ම වලට ඉදිරියෙන් යන ගතියක් තියෙනවා. අනිත් ධර්ම කියන්නේ ***වේදනා, සංඥා, චේතනා ඵස්ස, ඒකග්ගතා*** ආදී චෛතසික රාශියක් සම්බන්ධ කරගෙනයි හිතක් පහළ වෙන්නේ. ඒ චෛතසික නැතිව හිතක් පහළ වෙන්නේ නෑ. චෛතසික ඇතිවයි පහළ වෙන්නේ. ඒ පහළ වන්නා වූ චෛසික වලට පෙරටුව ඉදිරිපත් වෙන්නේ මෙන්න මේ හිතයි. ***මනො, මානසං, විඥානං, චිත්තං*** කියන මේ නම් වලින් කථා කරන මේ හිතයි පෙරටු වෙන්නේ. පෙරටුව යාමේ කෘත්‍යය, සම්පත්තියයි මේ හිතේ තියෙන්නේ. අනිත් චෛතසික වලට ඉදිරියෙන් මේ මනස ගමන් කරනවා. ඔක්කොම එකටයි පහළ වෙන්නේ. නමුත්

ප්‍රධානව පහළ වෙන්නේ මේ මනසයි. ඒ නිසා ***පුබ්බංගම රසං විසය විජානන ලක්ඛණං පුබ්බංගම රසං*** - පෙරදැරි වීම මේකේ කෘත්‍යයයි. **සන්ධාන පච්චුපට්ඨානං**, මේ ධර්මයක වැටහෙන ආකාරයක් තියෙනවා ධර්මය තේරුම් කර ගැනීමට ඒ ධර්මයේ **පච්චුපට්ඨාන** කියන ලක්ෂණය දැන ගන්ඩ ඕනේ. **පච්චුපට්ඨානය** කියන්නේ වැටහෙන ආකාරය. තමන්ගේ හිතට ඇතුල් වෙන ආකාරයයි. ඒ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනුත් එනවා. ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ගෙනෙන්නේ ඒකයි. **සන්ධානයය** මේකේ පච්චුපට්ඨානය. **සන්ධානය** කියන්නේ එකින් එකට ගැලපීම. හිත නැවතිලා හිටින්නේ නෑ. ගැලපී ගැලපී දිගින් දිගට පවතින ගතියයි තියෙන්නේ. හිතේ ස්වභාවය ඒකයි. භවාංග වශයෙන් පවතිනවා. භවාංග වශයෙන් පවතින කොට භවාංග එකින් එක සන්තතිය, සමූහය, සන්ධානය එකින් එකට භවාංග ගැලපිලා, සන්ධිවෙලා, පූට්ටු වෙලා දිගින් දිගට විථි හිතක්. ඊළඟට භවාංග ඉඳලා ඇති වෙන්නෙ වීථි හිත්. රූපයක් බලන කොට, ශබ්දයක් අහනකොට, හඬක් ගැන විචාරය ඇති කර ගන්න කොට, ස්පර්ශයක් දැන ගන්නකොට, හිතින්ම යම් කිසි දෙයක් දැනගන්න කොට වීථි හිත් පහළ වෙන්නේ. ඒ පහළ වන්නා වූ වීථි හිත් පහළවන අවස්ථාවේදිත් එකින් එකට ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. මේකයි සන්ධාන පච්චුපට්ඨානය. නිතරම ගොඩක්, සමූහයක්, සනතතියක් වශයෙන් මේක පවතින්නේ. චිත්ත සනතතිය කියලා මේකට කථා කරන්නේ. සනතතිය කියන්නේ සමූහය නැවැත්මක් නෑ මේකේ. දිගින් දිගට පෙනෙනවා.

ඔන්න ***අසඤ්ඤ*** තත්වය. ඒ ස්ථානයට යනකොට පෙනෙනවා ලොකු නැවැත්මක් ඒක ධ්‍යාන බලයෙන් කෙරෙන නැවැත්මක්. ඊළඟට ඒ කාලසීමාව එහාට ඉවර වෙන කොට ඊළඟට සන්ධානය. මෙතන අවසානයයි. අතන පටන් ගන්න එකෙයි දෙකේ සන්ධානයක් තියෙනවා. එතනත් එක්තරා සන්ධානයක් තියෙනවා. අනිත් තැන්වල කියන්ඩම දෙයක් ඇත්තේ නෑ. හැම තැනම එකින් එකට සම්බන්ධයි. **සන්ධාන පච්චුපට්ඨානං. පදට්ඨානය** 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 කරගන්ඩ ඕනේ. අපේ හිත මේ විදියේ හිතක්. මේ විදියට තියෙන හිත අපි කරන්ඩ තියෙන්නේ ආරක්ෂා කරගන්න එක. යෝගාවචරයන් හිතන්ඩ ඕනේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය පසක් කරගෙන ***චිත්තං රක්ඛෙථ මෙධාවී- මෙධාවී*** කියන්නේ භාවිත නුවණක් ඇති පුද්ගලයාට. භාවිත වූ හදන ලද නුවණක් ඇති තැනැත්තාට මේ චිත්තය රකින්න අමාරු නෑ. අනිත් කෙනෙකුට අමාරුයි. හිත භාවිතා කරන්ඩ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ හිත රැක ගැනීමටයි. මේ කරන්නේ මොකක්ද භාවනාවෙන් හිත භාවිතා කිරීම. මේ භාවිතා කිරීමෙන් හිත රැක ගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. භාවනාවෙන් හිත රැක ගන්ඩ පුළුවන්. මොකද භාවනාවෙන් භාවිත වෙනවා. භාවිතා වෙනකොට එක්තරා ආභාෂයක් ලැබෙනවා. ඉතිං ආරක්ෂා වෙනවා. ***චිත්තං රක්ඛෙථ*** කිව්වේ එකයි. භාවනා අරමුණක හිත තියාන නිතරම වගේ ඉන්ඩ ඕනේ. මොන වැඩක් කරත් ඒ වැඩය සම්බන්ධව කල්පනා කරනවා. බාහිරට යන්ඩ දෙන්නේ නෑ. හිත රැක ගන්ඩ හිත ආරක්ෂා කර ගැනීම වටිනා දෙයක්. ***චිත්තං ගුත්තං සුඛාවහං-*** අන්තිමේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළේ මේ හිත ආරක්ෂා කර ගත්තොත් අනන්ත කාලයක් සැප විපාක ලබා ගන්ඩ පුලුවන්. නොනැසෙන සැප ලබා ගන්ඩ පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළේ. ඒ නිසා හිතට ගන්ඩ ඕනේ. මේ යෝගාවචර පිරිස හිත රැක ගන්ඩ ඕනේ. හිත රැකගත්තේ නැත්නම් මේ ආදීනව පැමිණෙනවා කියලා තම තමන්ම හිතා ගන්ඩ. හිත රැක ගන්ඩ බැරි වුන උදවිය අද කොච්චර දුක් වෙනවද ?. දෙව්දත් තෙරුන් වහන්සේ අප අතර හොඳට ප්‍රකටයි. උන්වහන්සේ අද දුක් වෙනවා. දුක් විඳින්නේ මක් නිසාද හිත රැක ගන්ඩ බැරි වුන නිසා. ඒ අනුව ගිය කට්ටිය, එපමණක් නෙවෙයි අද වුනත් හිත රැක ගන්ඩ බැරි වුන කට්ටිය කොච්චර දුක් වින්දද, විඳිනවද?. හදිසියේ වස බීලා

මැරෙන්නේ, නොයෙක් දේවල් වලට අහුවෙලා කරදර වෙන්නේ සිත රැක ගන්ඩ බැරි වුනහම. භාවනාව හොඳට හිත රැක ගත්තොත් භාවනාවත් ආරක්ෂා වෙනවා. භාවනාව රැකෙන්නෙ හිත රැක ගත්තොත්. ඒ ඇත්තන්ට ශාන්තිය අත්පත් කර ගන්ඩ, හිත ආරක්ෂා කර ගත්තේ නැත්තන් භයානක දුක් වලට පැටලෙන්ඩ වෙනවා. හිත රැක ගත්තොත් යහපත් තත්වයක් ලබා ගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. නොනැසෙන සැපයත් අත්පත් කරගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. මෙන්න මේ දෙපැත්තත් සලකන්ඩ ඕනේ. ඒ විදියට කල්පනා කරගෙන අප මේ කරන්නේ හිත රැක ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙලක්, වැඩ පිළිවෙලක යෙදීමක්. මේක කාලික වැඩක් නෙවෙයි. අනන්ත කාලීනව ප්‍රයෝජනයක් සිද්ධ කරන්නා වූ දෙයක්. කාලික නෙවෙයි කියන්නේ, මේ ඇත්තෝ මේ විදියට භාවනා කරනවා. මේ ඇත්තන්ගේ මේ භාවනාව මේ ඇත්තන්ටම නෙවෙයි ප්‍රයෝජන, තවත් විශාල පිරිසකට ප්‍රයෝජනයි. උපස්ථාන කරන පිරිසට ප්‍රයෝජනයි. උපස්ථාන කරපු උදවියට කොච්චර සතුටක්ද මේ විදියට භාවනා කරනවා මේ විදියට හොඳට කටයුතු කරනවා කියලා හැඟීමක් ඇතිවෙන්ඩ ඇතිවෙන්ඩ. ඒ ඇත්තන්ට ලොකු පිනක්, සතුටක්. ඒ වගේම දෙවියන් සහිත ලෝකයාට මේක උපකාර වෙන දෙයක්. අනිත් එක මේ විදියට හොඳට භාවනා කරන එක ආදර්ශයට ගන්ඩ.

චිත්තං රක්ඛේථ මේධාවී

චිත්තං ගුත්තං සුඛාවහං

මේධාවී - නුවණැති පුද්ගලයා ***චිත්තං රක්ඛේථ***-සිත රැක ගනී. ***චිත්තං ගුත්තං සුඛාවහං*** - රැකගත් සිත සැප ගෙන දෙන්නේය අදහසයි. සිත රැක ගැනීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ තැන්වල දේශනා කළා. අමාරු වැඩෙත් ඒකයි. මේ සිත රැක ගැනීම කෙසේ විය යුතුද? කියන එක යෝගාවචරයන් නිතරම සිතා ගත යුතු බව කලින් ප්‍රකාශ කළා. කොයි විදියටද මේක රැකෙන්නේ, රැකගත යුතු කෙසේද කියන ප්‍රශ්නය හොඳට

විසඳගෙන තියෙන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙන තැන්වල දේශනා කළා. ***සම්පන්න සීලා භික්ඛවේ විහරථ සම්පන්න පාතිමොක්ඛා*** (ගාථාව)

ඒ විදියට ජීවිතේ පිළිබඳ අවවාදයක් සම්පන්න සීලා භික්ඛවෙ විහරථ සම්පන්න පාතිමොක්ඛා ආදී මේ දේශනාවෙන් ප්‍රකාශ කරන්නේ ශීලය පිරිසිදු කර ගැනීම පිළිබඳව හොඳට හිත විහිදුවලා සිල් ආරක්ෂාව පිළිබඳ සම්පූර්ණ වැඩ පිළිවෙලට හිත යොදවලා ක්‍රියා කරනවා නම් යෝගාවචරයන් එතන හුඟාක් දුරට ශීලය ආරක්ෂාවෙන බව උන්වහන්සේ දේශනා කළා. සම්පන්න සීලා භික්ඛවෙ විහරථ... මහණෙනි, සම්පූර්ණ කර ගත්තා වූ ශීලයෙන් යුක්තව වාසය කරන්න. ශීලය හොඳට සම්පූර්ණ කරගෙන වාසය කරන්න. ශ්‍රාවක පිරිසට උන්වහන්සේ දේශනා කළා. ***සම්පන්න පාතිමොක්ඛා, ප්‍රාතිමෝක්ෂය*** කියන්නේ ශික්ෂා පද. ශික්ෂා පද සම්පූර්ණ කරගෙන වාසය කරන්න.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

යෝගී භික්ෂුවරයන්ගේ

අභිවෘද්ධියත්

සමගිය හා දැනිමත්

වර්ධනය වීම පිණිස

ප්‍රත්‍යක්ෂ

උපදෙස් ස්වල්පයක්

මෙහි සඳහන්වේ

මුන්වහන්සේලාගෙන් අනාගත

සාසන පරපුරට විශාල සේවයක්

වේවායි මාගේ එකම ප්‍රාර්ථනයයි.

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්ථවිර
(1954.ඔක්.15)

නමෝ බුධායයය

1 සෑම භික්ෂුන් වහන්සේ කෙනෙක්ම ඉවසීම පුරුදු කර ගත යුතුයි.

2 ඒ තරමට ශාන්ත කමත් සංවරයත් ඇති කර ගත යුතුයි.

3 සියලු දෙනා කෙරෙහි කරුණාව හා මෛත්‍රිය පැතිර විය යුතුය.

4 විශේෂයෙන් ගිහි පින්වතුන් සමඟ කටයුතු කිරිමේදී ඉවසීම හා කරුණාවත්, නුවණත් යොදා කටයුතු කළ යුතුයි. ඊට" පුණ්ණ"ස්වාමින් වහන්සේගේ චරිතය හොඳම ආදශීයකි. අප බුදුරජුන් වැඩසිටිද්දී පුණ්ණ සවාමින්වහන්සේ පිට පලාතකට ගොස් තනිව වාසය කිරීම පිණිස බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ඉල්වා ගත්තායින් පසු යන්නේ කිනම් ජනපදයකට දැයි බුදුන් විචාල කල්හි " ස්වාමිනී සුණනපරන්තයට යයිකීහ. එවිට සර්වඥයන් වහන්සේ හා පුණ්ණ ස්වාමින් වහන්සේ අතර මේ කථාව ඇතිවුහ.

බු. වහන්සේ : පුණ්ණය ! සුනාපරන්ත ජනපදයේ මිනිස්සු දරුණුය. රළුය, කෘෘරය, තදය, චරුෂය, නපුරුය. එමනිසා යම් විදියකින් ඔවුහු ඔබට බැන්නොත් ඔබ කුමක් කරන්නේද?

පුණ්ණයෝ : ස්වාමීනි ඔවුන් මට බැන්නොත් මොකද? මේ අයට මට ගහන්න බැරිද? එසේ හැකිව තිබියදි මට බැන්නාට ගැහුවේ නෑ නේද? ඒ නිසා මේඋදවිය බොහොමහොඳයි.

බු. වහන්සේ	:	යම්හෙයකින් අතින් පයින් ගැහුවොත්
පුණ්ණයෝ	:	ස්වාමීනි ගල් මුලුවලින් ගහන්නට හැකිව තිබියදී එසේ නොගසා අතින් පයින් ගැසු මේඅය බොහොම හොඳයි.
බු.වහන්සේ	:	යම් විදියකින් ගල් මුල්වලින් ගැසුවොත්?
පුණ්ණයෝ	:	පොලුවලින් ගසන්නට පුළුවන්කම තිබෙද්දී එසේ නොකොට ගල්මුල් වලින් ගැසු එක බොහොම හොඳයි.
බු.වහන්සේ	:	හොඳයි පොලුවලින් ගැසුවොත්. පුණ්ණයෝ ආවුධ වලින් කොටන්නට හැකියාව තිබේද්දි එසේ නොකොට පොලුවලින් ගසා බේරුවොත් මදිද? ස්වාමීනි
බු. වහන්සේ	:	සුණාපරන්ත වැසියෝ යම් විදියකින් අවිආවුධ වලින් පහර දුන්නොත්?
පුණ්ණයෝ	:	තියුණු අවි ආයුධ වලින් කපාකොටා ජිවිත හානි කළ හැකියාව තිබියදී එසේ නොකර මේඅය සුළු ආවුධ වලින් පහරදී බේරූ එක බොහොම හොඳයි.
බු.වහන්සේ	:	හොඳයි. යම් විදියකින් තියුණු සැතකින් දිවි තොර කළොත්?
පුණ්ණයෝ	:	සමහර ශ්‍රාවකයෝ කය ගැන ජීවිතය ගැන කලකිරී තමාම දිවිනසා ගැනීමට උත්සහ

කරන කළ මේ අසාරවූ, පිළිකුල්වූ, අස්ථිරවූ කාය ජීවිතයෙන් මෙසේ වැනසීම නිරායාසයෙන් ලැබී ම කොපමණ හොඳද?

බු. වහන්සේ : සාධු සාධු පූර්ණය ඔබ සුණාපරන්තයේ වාසයට ඉතාම සුදුසු යයි වදාළසේක. පූර්ණ ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුන් වැඳ සුණාපරන්ත දේශයට ගොස් විදර්ශනා වඩා තුන්මාසයක් ඇතුලතදීම රහත්වූහ.

5 මේ ශ්‍රේෂ්ඨ චරිත කථාව කොපමණ අගේද දහ විසි සැරයක් කියවා හිතට ගතහොත් තමාගේ ආත්මය බේරා ගැනීමට බැරිද?.

6 යම් තැනක ප්‍රධාන තනතුර ලැබුණොත් ක්‍රෝධය හෙවත් තරහ කෙසේ හෝ හැකිතාක් තමාගේ සිතින් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ ගතයුතුයි.

7 මෙසේ සිත සකස් නුනොත් දායක පක්‍ෂය හෝ තමා ආශ්‍රය කරනභික්ෂු පිරිසවත් තමාට කැමති නොවේ.

8 සියලු දෙනා කෙරෙහිම සම පැවතුමක් ඇතිකර ගතයුතුය.

9 තමා ආශ්‍රය කරන පිරිසේ කාට හෝ අසනීපයක් ඇතිවුවහොත් වහාම සොයාබලා ඊට ප්‍රතිකර්ම කළ යුතුයි.

10 කොපමන හිතවතෙකුගෙන් වුවත් මිලමුදල් ආදිය ඉල්ලීම ඔහු තමා කෙරෙහි කල කිරීමට හේතුවේ.

11 කිසිවෙක් සමඟ වත් ධර්මානුකූල කථාවක් මිස බාහිර කථාවක් නොකළ යුතුයි.

12 හිතේ කොපමණ වේගවත් තරහක් නැග තිබුණත් බොහෝ ශාන්ත දාන්තව කථා කළයුතුය.

13 සිවුපසයෙන් කොපමණ අඩුපාඩුවක් ඇති වුවත් ඒ ගැන ඉක්මන් නොවී තමාගේ කර්මාණුකූල ලැබීමක් ලෙස සලකා සතුටින් පරිබෝග කළ යුතුයි,

14 අපට දෙන්නම කියා දායක පක්ෂය බැඳීනැත. ඔවුන්ගේ ශ්‍රධාවේ හැටියටයි දෙනුයේ. ඔවුන්ගේ ශ්‍රද්ධාව දියුණු වන හැටියට තමාගේ පැවැත්ම ඇතිකරගත යුතුය.

15 ඉතා අඩුවෙන් හා කෙටියෙන් සාරවත් වන හැටියට බණ කිය යුතුයි. එසේ නැතිව වැඩිපුර කීමෙන් තමාගේ නූගත්කම මනුෂ්‍යයෝ දැන ගන්නාහුය.

16 කිසිම ගිහි පින්වතෙක් කවදාවත් යහළුවෙකු වගේ ආශ්‍රය නොකර දායකයෙක් වගේ ආශ්‍රය කරන්න.

17 කොයිම භික්ෂුන් වහන්සේ කෙනෙකුගේ වත් අගුණයක් ගිහි පින්වතුන් සමග නොකිය යුතුයි. තමාටත් දෝෂය නගින්නේ එතැනින්ම බව සිතිය යුතුය.

18 තමාගේ පිරිසේ අභ්‍යන්තර කිසිම භේදයක් හෝ තත්වයක් පිට කාටවත් නොකිය යුතුයි. එසේ කීමෙන් පිරිස් භේදය ඇතිවී පිරිස විනාශවේ.

19 තමාට අයිති නැති කිසිම වැඩකට සම්බන්ධ නොවිය යුතුය. බල්ලාගේ වැඩය බූරුවා භාර ගෙන තැලුම්කෑවා වගේ තැලුම් කන්ට සිදුවේ.

20 තමාට නියම තැන එනතෙක් නිශ්ශබ්දව තමාගේ වැඩ බලාගත යුතුයි.

21 ගිහි පින්වතුන් ඉදිරියේ හැසිරිම ඉතා සූචව කීකරු කරුණාවන්ත ශාන්ත දාන්ත විය යුතුයි. කථාවත් මීටම අයත්වේ.

22 තමා සිටින ස්ථානය පිළිබඳව හෝ පිරිස පිළිබඳව හෝ වෙන යම් කිසි කරුණක් පිළිබඳව තමාගේ ගුරුවරයාගෙන් නො විමසා කිසිවෙක් හටත් පිළිතුරක් නොදිය යුතුය.

23 තමා සීලවන්තයෙක් කියාත් අනික් අය දුශ්ශිලය කියාත් කාගේවත් අගුණ දායකයින් සමග නොකිය යුතුයි. ගුණවත් අය කාටවත් දොස් නොකියති.

24 රට, ලෝකය, හදන්න කවදාවත් කාටවත් කුමන විධියකටවත් නොහැකිවේ. එම නිසා තම තමාගේ අඩුපාඩු සකස්කර ගැනීමට උත්සහ කළ යුතුයි. එවිට නිකම්ම රට හැදේ. රටකියන්නේ අපිම නොවේ ද?

25 තමා උගතෙක්ය ධර්මදේශකයෙක්ය කියා අහංකාර නොවිය යුතුයි. නියම උගතා නිහතමානිය, පිරුණු කළය නොසැලේ.

26 සිය පිරිස කොයිම කරුණක් ගැන වත් වාද විවාද නොකළ යුතුය.

27 යම් ස්ථානයක සිටින ප්‍රධාන ගුරුවරයාගෙන් නොවිමසා කිසිවක් නොකළයුතුයි.

28 දායක පක්ෂයෙන් කරගත යුතු යමක් ඇති නම් ඒ ස්ථානයේ

ප්‍රධාන ස්වාමීන් වහන්සේට දන්වා උන්වහන්සේගේ මාගීයෙන් එය කරවා ගත යුතුයි

29 ස්වකීය භික්ෂු පිරිසේ බණ දහමක් කිව නොහැකි කෙනෙක් සිටියොත් අවමන් නොකර ඔහුත් නගා සිටුවීමට උත්සහ කළ යුතුයි. අහක දැමිය යුතු මනුෂ්‍යයෙක් මානව සමාජයෙහි නැතිහෙයිනි,

30 තම තමාට කරගත හැකි සියලු වැඩ තම තමා විසින්ම කරගත යුතුයි.

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

32 එක් වී නිතර පාහේ කථා කිරීමත් නිකරුණේ කුටිවලට යාමත් අඩුකළ යුතුයි.

33 වරදක් සිදු වුවහොත් එය පිළිගෙන ආයති සංවරයෙහි පිහිටිය යුතුය.

34 " රාහුල, පොඩි සාධුමෙන් සුවච කීකරු බුද්ධ පුත්‍රයෙක් විය යුතුය.

35 ඔවුනොවුන් කථා කිරීමේදී ඉතාම මිහිරි ප්‍රිය වචනයෙන්ම කථා කළ යුතුයි.

36 ඉස්සර තමා කළ හපන් කම් දැන් කියන්න යෑමෙන් තමා මෝඩයෙක් බව අසන්නෝ පිළිගනිති.

37 තමා සිටින තැනකට ආගන්තුක භික්ෂුන් වහන්සේ කෙනෙක්

ආවොත් සියලු වත් පිළිවෙත් ඉතා හොඳින් කළ යුතුයි. එසේ නොකොළොත් අවනම්බු විඳීමට සිදුවේ.

38 තමා වසන කොතැනක හෝ යම් නීතියනක් පනවා තිබේනම් ඊට ගරුකළ යුතුයි. (බුදුන් වැඳීම් පිණ්ඩපාතයේ යෑම් ආදියයි,)

39 තමා නිතර ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන පරිශ්කාර එක තැනක තැන්පත් කර තබාගැනීම පරිහරණයට පහසුවේ. වැඩකටයුතුද ඉක්මන් වේ සිහියද අවුල් නොවේ.

40 යෝගි පිරිස එක්තැනකට එක්වුවොත් එක තැනක පුහුණු වුවන්සේ හැසිරිය යුතුයි.

41 කොතැනක හෝ සිටියොත් එතැන සිටින වැඩිමහල්ලාට අවනතව සිටිය යුතුයි.

42 කෙනෙකුගේ යම් වරදක් දුටුවොත් ඔහු තනිකර ඊට කරුණු කියා වරද අවබොධ කරවා ආයති සංවරයෙහි පිහිටු විය යුතුයි.

43 කිසි දවසක පක්ෂ භජනයෙන් ක්‍රියානොකළ යුතුයි.

44 තම තමාගේ තත්වය හා දැන උගත්කම තමා විසින්ම දැනගෙන කටයුතු කළ යුතුයි.

45 අධික හිතවත් කම කරදරයට හේතුවේ. වැඩි සෙනේ දබරෙටයි කියා පැරණියෝ කීහ.

46 බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කොතැනටත් හොඳයි.

47 කොයිම කරුණකට වත් ඉක්මන් නොවී හෙමින් කථාකර විසඳාගත හැකිය. එවිට අවුල් ඇති නොවෙනවා ඇත.

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

49 තමා ලග දවසේ වැඩ සටහනක් තබාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කළයුතුයි.

50 යෝගීන් ගමන් යෑම වඩා හොඳ නැත. දායක පක්‍ෂය කලකිරීමට හේතුවේ.

51 තරහවක් එන්න එන්නම මම යෝගි භික්ෂුවක් බව තරයේ සිතිය යුතුයි.

52 පුහුමාන්නය කොතනටවත් හොඳනැත. හිගමින් පාංසුකූල දරණ අපට මොන මානයක්ද කියා සිතිය යුතුයි.

53 පාරේ යනවිටත් පැත්තකින් එක අතකටම ගොටුඅතු අල්ලා දකින්නන්ගේ ප්‍රසාදය දියුණුවන හැටියට ගමන්කළ යුතුයි.

54 හිත නරක්වී ඇති වේලාවක කිසිවෙක් හටත් අවවාද නොකළ යුතුයි. තරහ නිවුනාමඅවවාද කළ යුතුයි.

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

56 තමාට යම් වැඩ කොටසක් අයිතිනම් හෝ නැතහොත් නියම

නම් වේලාවනොවරදවා එය කළ යුතුයි.

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

58 කිසිවිට තමා මහණ කළ ගුරුවර ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ අගුණ නොකිය යුතුයි.

59 තම තමාට යම් යම් අඩුපාඩු විය හැකිය. ඒ සියල්ලක්ම සම්පූර්ණ කරදීමට ආචාර්යවරු අසමර්ථයහ. උන්වහන්සේලාත් අනුන්ගෙන්ම ජිවත් වන්නෝය. අකිඤ්චනය. ඒ නිසා දෝෂාරෝපනය විශාල පවකට හේතුවෙනවා නේද?

60 සංසාර විමුක්තිය පිණිස පැවදිකම ලබාදීමම උන්වහන්සේට තමාගේ ජිවිතය පුජා කිරිමට වුවත් සුදුසු උපකාරයක් කර තිබෙන බව සැලකිය යුතුයි.

61 කොටින්ම අපි කවුරුත් කර්මය විශ්වාස කළ යුතුයි. ඒ අපි කරතිබූ කර්මය අනුව ලැබීම් හෝ නොලැබීම් සියල්ලම නොඅඩුව විසදෙන බව සිතා තමාගේ ආත්මය ජයගැනීමට උත්සහ කළ යුතුයි.

62 බුදුරජාණන් වහන්සේ ලක්ෂ ගණනක් භික්ෂූන් පැවිදි කළ මුත් උන්වහන්සේ ධර්ම දායාදය දුන්නා මිස වෙන කලේ කුමක්දැයි මොහොතක් සිතිය යුතුයි.

63 තම තමාට තමාම පිහිට කර ගන්නට නොවේද අවවාද දී තිබෙනුයේ. ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ ධර්මය සිහිපත්කර බලනු මැනවි.

64 මෙසේ කල්පනා කර බැලුවොත් වරදකාරයන් කවුද? නිවරදි කාරයන් කවුද? මේ දෙකේම හිමිකාරයෝ අපි නොවේද?

65 දසධම්ම සූත්‍රයෙහි කම්මස්ස කොමහි කම්ම දායාදො-පෙ- කරිස්සාමි කල්‍යාණං වා පාපකං වා තස්ස දයාදො භවිස්සාමීති යන බණ පදය සිහි කර ගත යුතුයි.

66 යම් තැනක වාසය කරන සියලුම භික්ෂූන් වහන්සේලා ලෙඩ දුක් ආදිය විපතේ දී හෝ සැපතේ දීත් ඔවු නොවුන්ට උපකාර කරගත යුතුයි.

67 මිනිත්තු දහයක ධර්මාන ශාසනයක් කිරීමට තරම්වත් බණපොත් බලා හොඳ සාරවත් අනුශාසනයක් සෑම යෝගි භික්ෂු නමක්ම දැන තිබිය යුතුයි.

68 තම තමාගේ සීලය පෙනෙන්නේ කථාවෙන් හා හැසුරුමෙන්ය. ඒ නිසාහොඳ සංවරයක් පුරුදු කර ගත යුතුයි.

69 තමා නිතර පිරිසිදුව සිටින්නට උත්සාහ කළ යුතුයි. තමා හදිනා පොරෝන පරිශ්කාර හා තමා වසන කුටි ආදියත් පිරිසිදුව තබාගත යුතුයි.

70 තමාගේ පිටපැත්ත වගේම ඇතුළතද පිරිසිදුව තබා ගත යුතුයි.

71 සිවුරු කැපීම ථවික මැසීම් ආදිය සහ මහණකමේ හුදු මහත් කටයුතු සියල්ලක්ම කිරීමට ඉගෙන ගතයුතුයි.

72 අපේ වැඩ ටික අප විසින්ම කර ගැනීමට ඉගණීම වුවමනා බව සිතිය යුතුයි.

73 භික්ෂු ජීවිතයට අරණ්‍ය වාසය තරම් ගැලපෙන තැනක් මුළු ලෝකයේ කොතැනකවත් නැත.

74 එකම නිශහබ්ද භූමියත් මෙයම වේ.

75 ආත්මාර්ථකාමිත්වයේ මූලික සථානයත් ආරණ්‍ය සෙනාසනයම වේ.

76 පින්කර ගැනීමට ඉඩ ඇත්තෙත් ආරණ්‍යයේම වේ.

77 ජීවිත ගැටළු විසඳිය හැක්කේත් ආරණ්‍යයක දීමය.

78 කර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ වනුයේද අරණ්‍යයක දීමය.

79 ගිහි පැවදි කවුරුත් සුළු කලක්වත් අරණ්‍යයක විසිය යුතුමය.

80 කාය - ජීවිත දෙකෙහි සැහැල්ලුතාවය ප්‍රත්‍යක්ෂකර ගැනීමට නම් ආරණ්‍යයක විසිය යුතුය.

81 මේ වා ප්‍රත්‍යක්ෂකරගත් දෙයින් පහලවූ අදහස්ය. ඇතැම්විට සමහර පින්වතුන්ට වැරදි සේ වැටහෙන්ට පුළුවනි. එහෙත් ඥාණවන්තයෝ හොඳ දේ කොහේ තිබුණත් තෝරා බේරා රැගෙන සවකීය ජීවිතය සාර්ථක කර ගනිත්, එක්කෙනෙක් එක්කෙනෙක් හෝ ප්‍රයෝජන ලැබුව හොත් එයින් මම සැහිමට පත්වෙමි.

හැබැයි මේ පොත ඉතාම විමසිලි සහිතව කියවා බලා හිතට ගෙන මේ අනුව ක්‍රියාකළහොත් කොතනත් නිදහස්ව සිටිය හැකියයි මාගේ විශ්වාසයයි.

82 "නිර්වාණය" ප්‍රත්‍යක්ෂකර ගැනීම එකම අරමුනට තබා කොතෙක් කරදර ආවත් සන්නද්ධ යෝදයෙක් සේ පසුනොබලා ඉදිරියටම යාමට අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුයි.

2009 වසරේ විවෘත කරන ලද නව භාවනා ශාලාව