

for 1000 nos. @28/= per book
and 2000 nos. @20/= per book

“ධර්ම දනය වශයෙන් නොවළයේ බෙහු දිව පිණිසයි.”



මූලික කමටහන් උපදෙස්

සම්පාදක

අති පුජනීය උඩ රජයගම ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ


අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

ප්‍රථම මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2556 ව්‍ය. ව. 2013



 ලිතිරා

© Lithira Printing Industries 2013 6 6

306, ඇඹුල්දෙණිය පොලීය, නුගේගොඩ.

0714521990/0718152131

0112177088/0112835583

lithira2008@yahoo.com



මූලික කමටහන් උපදෙස්

සම්පාදක

මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය

අති පුජනීය උඩ රජයගම ධම්මපීච ස්වාමීන් වහන්සේ



සබ්බ භූතං ධම්ම භූතං ජිනාති

සියලු භූතයන් අභිබවා ධර්ම භූතය ජයගනී

පිරිනැමුම හා පුණ්‍යානුමෝදනාව

අප ගෞතම බුදුපියාණන් වහන්සේ ස්වයංභූ ඥානයෙන් අවබෝධ කොට වදාළා වූ මේ උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය මංගල ධර්ම දේශනාවේ දීම සාක්ෂාත් කොට ගෙන සම්මා සම්බුද්ධත්වයට සාක්ෂි දරුවා වූ පූජනීය කොණ්ඩඤ්ඤ මහා ස්වාමීන්වහන්සේගේ සිට, නිර්මල වූ ධර්මය අභිපාරිශුද්ධව මේ දක්වා තම සන්තානය තුළ රැකගෙන ආ කලායාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාගේ මෙන්ම, යම් දිනක ශාසන අන්ත්‍රස්ධානය වන තුරුත් දිවි හිමියෙන් රැකගෙන යන අනාගතයේ පහළ වන කලායාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාගේ ඒ උත්තම නාමයට මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ රත්නය කෘතඥතා පූර්වකව හා ගෞරවයෙන් පිරිනමන්නෙමු.

කෙලෙස් ගින්නෙන් දූවෙන, තැවෙන අප වෙත පතළ දයානුකම්පාවන තම සුබචිතරණය පවා කැප කරමින්, අප හට ධර්මය අවබෝධ කරවීමට වෙහෙසෙන්නා වූත්, ශාසන දයාවෙන් ශාසන චිරසථිතිය උදෙසාම, තම දිවිය තුනුරුවන්ට පූජා කළ දේශකයාණන් වහන්ස, මෙම අමිල ධර්ම දනමය කුසල ශක්තියෙන් ඔබවහන්සේ නිදුක් බව, නිරෝගී බව, සුවපත් බව ම ලබන්නවා! පරහට ධර්මය අවබෝධ කරවනු වස් දැනටමත් ඔබවහන්සේ තුළ තිබෙන්නා වූ අති දුර්ලභ ගුණ සමුදයයන් තුණුරුවන්ගේ ආශීර්වාදයෙන් තව තවත් වඩා වර්ධනය වෙන්නවා! මෙම කුසල ශක්තිය අනුමෝදන් ව ප්‍රමුදිත වන්නා වූ සියලුම සමායක් දෘෂ්ඨික දෙවි දේවතාවෝ මහා පවුරක් සේ නිරතුරුවම ඔබවහන්සේට රැකවරණය සලසන්නවා! ශාසනයේ නාමයෙන් ඔබවහන්සේ දිගු කලක් යෙහෙන් වෙසෙන්නවා!

ධාර්මිකව උපයාගත් ධනයෙන් අප පෝෂණය කරමින් ඉතාමත් නිහඬ දිවියක් ගත කර 1992 වර්ෂයේ අපෙන් සමුගත් පියාණෙනි, නොපසුබස්නා උත්සාහය, දැඩි චිර්යය හා කැපවීම තම වරිතාංග කොට ගෙන “ඇති හැකි සංඥාව” ආදර්ශයෙන් ම අප හදවත් තුළ නිදන් කර, 2013 සැප්තැම්බර් මස 26 වන දින අපෙන් සමුගත් පින්වත් මැණියනි, අද වන විට අප දහම් මඟෙහි යම් තැනක වේ නම්, එතැනට පැමිණීමට අප හට මනා පිටුවහලක් වූයේ ඔබ දෙපළ (ඉමදුව බට්ටේමුල්ලේ විසූ අයි. ඩී. ජේමිස් අප්පුහාමි මුදලාලි මහතා සහ එම්. ජී. සෝමාවතී මාතාව) නිතැතින් ම පන්සිල් සුරැකුනු පරිසරයක අප ඇති දැඩි කළ බැවිනි. අපගේ දහම් දිවියේ උල්පත වූ දෙමව්පියණි, නිර්වාණාවබෝධයෙහි ලා අත්‍යන්ත මූලික ම බෝධි අංගය වන “සතිය” හඳුන්වා දෙන මූලික උපදෙස් මාලාව ඇතුළත් මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශයට පත්කිරීමේ උත්තරීතර කුසල බලයෙන්, ඔබ දෙපළ විසින් සංසාරයේ මේ තාක් කරන ලද උත්කෘෂ්ඨ, කුඩා, අනු කුඩා, සියලු කුසල ශක්තීන් ඒකරාශී වී ඉතාමත් ම මෑත භවයකදී අමා මහ නිවනින් සැනසීමට මෙම කුසලය ද ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

එළෙසින් ම මෙම කුසල ශක්තිය හව දුකින් පීඩා විදින්නා වූ සියලු සත්වයින්ගේ සිත් සතන් නිවා සනසමින් අමා දම් සිසිලසක් ව මුළු විශ්වය පුරාම හමා යෙන්නවා!

සබ්බ සත්තා භවනතු සුබ්බත්තා!!!

රංජනී





මූලික කමටහන් උපදෙස්

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති, වැඩ මුළුවෙ ප්‍රධාන ම අර්ථය වෙන්නෙ සතිපට්ඨානයයි. ඉතිං සතිපට්ඨානය කිව්වහම සිංහල බෞද්ධයා බොහෝම ගෞරවයෙන් පිළිගන්න වචනයක් ඒක, අඩු ගණනේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියෙව්වත් ඇති. ඒ තරම් ම ඒක බොහෝම ආනිසංසදායකයි කියන එක, අපි ඒක කියවනවා විතරක් නොවෙයි. ඉන් එහාට ගිහිල්ලා හැකිතාක් දුරට පර්යංකයේ, සක්මනේ, එදිනෙදා වැඩ වශයෙන් ප්‍රායෝගිකව යොදන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. සාකච්ඡා කරන්නෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නෙවෙයි. අප වෙන සූත්‍රයක් ගන්නෙ, නමුත් මූලින් ම කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ සතිය පිහිටුවන එකයි.

ඉතිං අපිට දැන ගන්න වෙනවා, එහෙම නැත්නම් ප්‍රශ්න කරන්න වෙනවා, ඇයි මේ තරම් ම ආරණ්‍යගත වෙලා, රුක්ඛමූල ගත වෙලා, ශුන්‍යගාරගත වෙලා, සීලෙක පිහිටලා, සම්පූර්ණ අනුන් දෙන බතක් වළඳා ගෙන මේ විදියට අපි ජෙවෙන්න, පෙළ ගැහෙන්න අවශ්‍යතාවය මොකක් ද? සතියේ සතිමත්චීම සදහා මෙව්වරම ඇයි පෙළගැස්වීම අවශ්‍ය වෙන්නේ? ඒකට කියන්න තියෙන්නෙ අපි ඒ තරම් ම එදිනෙදා ජීවිතයේ අසතිමත් නිසයි. අපි ඇබ්බැහියට, පුරුද්දට එදිනෙදා ජීවිතයේ කරන්නෙම අසතියෙන් ගත කරන එක.

ඉතිං ඒක නිසා සතිය හඳුන්වා දෙන කොට අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවනම් කියන්නේ ඉස්සෝදා නාල බඩ විරේක කරලා හඳුන්වා දෙන්න කියලා. ඒක තමයි මේ සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මූලදී ඒ ආරණ්‍යගත රුක්ඛ මූලගත ශුන්‍යගාර ගත කියල පරිසරය

පිළිබඳ විශේෂයෙන් මතක් කරල තියෙන්නෙ. දෙක තමයි ඒ ආරණ්‍යගත වෙලා, රුක්ම මුලගත වෙලා, ශුන්‍යාගාර ගත වෙලා - මේ භාවනා ශාලාවට කියන්නෙ ශුන්‍යාගාර කියලා. ආරණ්‍යය කියලා කියන්නේ වන ලැහැබක්, රුක්ම මුලයක් කියන්නෙ ගහක් මුල,

ඊට පස්සෙ ඉරියව් හතරෙන් මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තමයි සර්වඥයන් වන්නපේ මේ සතිපට්ඨානය ගැන කතා කරන කොට ආධුනිකයාට විශේෂයෙන් හඳුන්වල දෙන්නෙ. ඒක නිසා

“පල්ලංකං ආභුජ්න්වා” - කියලා පළඟ බැඳ වාඩි වෙලා

“උජ්ජංකායං පණ්ඩාය” - උඩුකය සෘජුව තියාගෙන

“පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙන්වා”- සතිය පෙරමුණේ තබාගෙන කියන එක තමයි විස්තර කරල තියෙන්නෙ. ඉතින් මෙතනදි මෙතනට එනකොට ඇත්තට ම ඒ කියන්න ඕන විස්තරවල, ලොකු මාතෘකා කියවිල්ලක් සිද්ධ වෙනවා. වෙන විධියකට කියනවා නම් ඒ මූලික පරිසර දෙක, ආරණ්‍යයට වෙලා, කය තැන්පත් කර ගත්තට පස්සෙ, උඩුකය සෘජුව තියාගෙන සතිය පෙරමුණේ තබා ගැනීම කියන එක තමයි, මේ ටිකක් අවධාරණය කරල දෙන්න ඕන වෙන්නෙ.

ඒ මොකද ඒ වචනෙ සාමාන්‍යයෙන් සම්ප්‍රදානුකූල අර්ථකථනයේදී කියන්නේ සතිය මුණ ඉස්සරහින් තියා ගෙන කියලා. උඩු තොලේ තියා ගෙන කියලා. නැත්නම් නාසිකාග්‍රයේ තියාගෙන කියලා. ඉතිං ඒක නිසා ඒක -උපරිමුඛං” එහෙම නැත්නම් -පරිමුඛය” කියන වචනයට, මුඛය කියල මුණටත් කියනවා, කටටත් කියනවා කටට උඩින් නැත්නම් මුණ ඉස්සරහ කියන අදහස තමයි සාමාන්‍යයෙන් අර්ථ කථනය දෙන්නෙ. නමුත් සතිය පිහිටුවන්න උපරිමුඛ ම විය යුතු නෑ. සක්මන් කරන කොට පයේ පිහිටන්නත් පුලුවන්, පිම්බීම හැකිලීම කරන කොට උදරයේ පිහිටන්නත් පුලුවන්. ඒ නිසා ඒකෙ අර්ථ කථනය දෙන්න වෙන්නෙ, අනිකුත් වෛතසික ධර්ම අතර සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන කියලා.

වෙන විධියකට කියනවා නම් ශුද්ධාව, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා,

කියල දියුණු කරන්න හදන ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල - අපි මෙතනදි ශුද්ධාවත්, විරියවත්, සමාධියවත්, ප්‍රඥාවත් නෙවෙයි ඉස්සරහින් තියන්නේ - ඉස්සරහින් තියන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ සතිය. ඉතිං ඒක තමයි මුලදි ම මේ වැඩ මුළුවෙ තේමාව වශයෙන් සතිපට්ඨානය කියල කිව්වෙ. ඒක නිසා අපේ වැඩ පිළිවෙලේ දී කොච්චර අතුරු ආන්තරා ආවත්, හිරිහැර උනත්, භාවනාව හරි ගියත්, සාර්ථක උනත් ඒ බව දන්න සතිය තියෙනවා නම් සාර්ථකයි, සතිය නැති උනොත්, ඒ කියන්නෙ එන එන දේවල් එක්ක රණ්ඩුකරලා, එන එන දේවල් වල හොඳ විතරක් බලාපොරොත්තු උනොත්, නරක බලාපොරොත්තු නොවී, එතකොට මොකක් ද වෙන්නෙ, අපි අර සතියෙ නිර්වචනයට හානි කරනවා. ඒක නිසා වචනයෙන් කියනවා නම් කියන්න තියෙන්නෙ, භාවනා වැඩ මුළුවේදි සමාධිය ඇති කර දෙන්නම් කියල පොරොන්දුවක් ඇත්තෙ ම නෑ. පොරොන්දු වෙලා පොරොන්දු කරලා දෙන්න හදන්නෙ පුළුවන්තරම් සතිය කියන එක නිර්වචනය කරල දෙන්න.

ඉතිං ඒ නිසා එහෙම පර්යංකෙක වාඩි වෙලා සතියට, එහෙම නැත්නම් තවත් වචනයක් මේකට එකතු කරනවා නම් අප්‍රමාදය කියල කියන්නත් පුළුවන්. මේ දෙක සමාන වචන වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ පාවිච්චි කරන්නෙ ත්‍රිපිටකයෙ අප්‍රමාදය සඳහා. ප්‍රධාන ම වෙනස නැත්නම්, එදිනෙදා ජීවිතයෙ ඉඳලා සතිය වඩන තැනට එනකොට ප්‍රධාන ම වෙනස තමයි, එදිනෙදා ජීවිතයේ අපේ හිත ඉඳුරන් හා බැඳිලා බාහිරේට දුවන එකයි කරන්නෙ, සතිය පිහිටුවන කොට ඇතුළට ගන්න එකයි කරන්නෙ, එව්වරයි මේකෙ තියෙන ආරම්භක වෙනස. එහෙම නැතිනම් අපි මේ වටේ ඇවිද ඇවිද ඉඳල මේ වෙලාවට සතිය පිහිටන වෙලාවට, මේ ගේ ඇතුළට එනවා. එළිපත්තෙන් ඇතුළට යන කොට සතිය, එළිපත්තෙන් එළියට ගියානම් ඒක වික්ෂිප්ත මනසක්, එහෙම නැත්නම් හිත පිට යාමක් ආදී වශයෙන් සදහන් වෙනවා.

ඒක නිසා වාඩි වෙලා පර්යංකයෙ වාඩිවෙලා, වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට හිත දාල, “මම, මෙතන දැන් වාඩි වෙලා ඉන්නවා” කියලා එහි හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම් දන්නව නම් “මම දැන් මෙතන

ඉන්නවා කියලා” මේක තමයි සතියෙ ප්‍රවිෂ්ටේ, මේක තමයි මංගලාවතරණය. ඒ නිසා සතියට දොර ඇර දීමක් කරන්න ඉන්න ඉරියව්වෙ හිත පවත්වන එක. ඉතිං ඒක බැරි නම්, තමන් ඉන්න ඉරියව්වෙ හිත පවත්වන්න බැරි නම් එයා භාවනාවට අභව්‍යයි කියලා කිය හැකියි. ඒකෙන් තමයි ඉර ඇදෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙ හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම් භාවනාවට භව්‍යයි. භව්‍යයි කියලා කියන්න කර ගෙන යන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ ගොඩක් තව තියෙනවා. මේක ඒකාග්‍ර කිරීමේ, එකලස් කිරීමේ වැඩ, සුසර කිරීමේ වැඩ රාශියක්. ඒ ටික තමයි මේ කමටහන් කියලා කියන්නේ.

ඒ නිසා පළවෙනියෙන් ම තියෙන්නේ වාඩි උනාට පස්සෙ ඒ ඉන්න ඉරියව්වෙ හිත පවත්වන එක. ඉතිං මේක හොඳට වද්දා ගැනීම සඳහා ලොකු ස්වෘමීන් වහන්සේගේ වචන දෙකක් මම ඉස්සරහින් තියෙනවා. එකක් තමයි හිත කයේ පැවැත්වීම සඳහා, වාඩි වෙලා තමන් සමබරව වාඩි වෙලා ඉන්නව ද කියල ඇඟ පොඩ්ඩක් පරික්ෂා කරලා බලන්න, ඇස් දෙක වහගෙන , හිත ඇතුලට දාගෙන, තමන් සමබරව වාඩි වෙලා ඉන්නව ද? ඊට පස්සෙ ශරීරයේ තියෙන සෑම මස් පිඬුවක් ම ලිහිවිව ස්වරූපයෙන් තියා ඉන්න, දඩු කරන්න එපා. ඒ දේ පුළුවන් නම්, ඒ දේ කියන්නේ මෙතන කයට හිත ගත්තට පස්සෙ, සැහැල්ලුව වාඩි වෙලා, සමමිතිකව වාඩි වෙලා, ඒ සැහැල්ලු බව අත් දකින්න පුළුවන් නම් සතිය කියන්නේ හුදු විනෝදාංශයක් මිස, ඒක දඩු කදේ ගැහීමක්වත් , කටු බෙරේ පෙරලිල්ලක්වත් නෙවෙයි. ඉතිං මේක විතරමයි නිතරෝම ආධුනිකයෙක් වශයෙන් තේරුම් අර ගන්න ඕන. ඕන ම වෙලාවක තමන් පර්යංකයන් සඳහා ඉදගෙන හිටියා හෝ කොහේ හරි ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදලා (හැම වෙලාවෙ නම් සැහැල්ලුකම හම්බ වෙන්නේ නෑ) පුළුවන් තරම් සැහැල්ලු වෙලා, ඒකට හිත යොදා ගෙන ඉන්න පුළුවන් නම්, ඒ ගැඹුරු භාවනාවක්. මේකට කායානුපස්සනාව කියලා කියනවා.

මෙන්න මේ කායානුපස්සනාව දිගේ එක එක්කෙනාගෙ උපනිශ්‍රය සම්පත් අනුව ගොඩාක් තව පිරිසිදු කරගෙන යන්න පුළුවන්, ඒ නිසා

පළවෙනියෙන් ම ආධුනිකයෙක් වශයෙන් උත්සාහ කල යුත්තේ එහෙම පර්යංකයෙ වාඩි වෙලා පර්යංකයෙ පට්ටල වෙන එකයි. ඒ සඳහා විනාඩි කිහිපයක් ගියත් ගණන් ගන්න එපා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූපේ අපි ඉදිරියේ තියාගෙන ඉන්න නිසා ඒකෙ ජේනවා සර්වඥයන් වහන්සේ කොච්චර සැහැල්ලුව, කොච්චර සමමිතිකව, තමන්ගෙ හිත කයට යොදා ගෙන ඉන්නව ද කියලා. ඉතිං ලෝකෙ තියෙන ශ්‍රේෂ්ඨම නිරූපණය තමයි, සමාධි බුදු පිළිමේ මහමෙව්නාවෙ තියෙන. ඒ ගලක් භාවනා කරනවා වගෙයි ජේන්නේ. ඉතිං ඒ වගේ තමන්ටත් ඒක ගන්න පුළුවන් නම් ඒක හොඳ ප්‍රවිශ්ඨයක්.

ඉතිං එහෙම කරගෙන ඉන්න කොට බාධාවල් එනවනේ. සද්ද ඇහෙන කොට හිත දුවනවා, වේදනා එන කොට හිත දුවනවා. හිතවිලි දිගේ හිත දුවනවා. ඉතිං ඒක වළක්වන්න බෑ. ඒවා තමයි අපට මේ පරිසරේ අංග සම්පූර්ණ වෙන කොට එන යම් යම් අතුරු ආන්තරා. ඉතිං ඒවා නැති තැනක් නෑ. ලෝකෙ කොහේ ගියත් ඒවා යම් ප්‍රමාණයකට තියෙනවා. ඉතිං ඒ නිසා අපි ඒවා එනකොට ඒවාට හැප්පෙන්නේ නැතිව, ඒවා ඉතිං ඇවිල්ලා හිත කැඬුනත්, හිත කැඬුනට පස්සෙ, ඒ කරදර ඉවර වුනාට පස්සෙ, නැවතත් ආයෙන් “මම, දැන්, මෙතන” කියන කයට ගෙනල්ලා හිත තැන්පත් කර ගැනීම තමයි කරන්නේ. ආන්ත එහෙම කරගෙන විනාඩි කිහිපයක් බලාගෙන ඉන්නේ කියනවා. මේ හිත යමකට මෙහෙය වන්නේ නැතිව, වේතනා පහළ කර ගන්නේ නැතිව, ප්‍රාර්ථනා ඇති කරගන්නේ නැතිව. කොටින්ම කියනව නම් කය පිළිබදව කය හොල්ලන්නවත් වේතනාවක් පහළ නොකර, කය සම්පූර්ණයෙන් ම තැන්පත් වෙන්න ඇරලා වේතනා විරහිතව බලා ඉන්න කොට මොකක් ද ජේන්නේ කියලා බලන්න. ඒක මම නැවතත් කියනවා, අභවල් දේ කියලා කිසිම දෙයක් වේතනා කරන්න යන්න එපා, වේතනා විරහිතව කය තැන්පත් කරන්න පුළුවන් විදියට පට්ටල වෙන්න, පට්ටල වෙලා දැන් බලාගෙන ඉන්නවා ඇස් දෙක වහලා, මොනවා ද ජේන්නේ කියල.

එතකොට ගොඩාක් වෙලාවට සිද්ධ වෙන්නෙ, මේ ප්‍රාණය නැත්නම්, භවය අඛණ්ඩව පවතින බවට, මොකක් හරි ලකුණක් තියෙනවා. මේක සංස්කෘත භාෂාවෙන් ප්‍රාණයාම කියල කියනවා. සර්වඥයන් වහන්සේගෙ කාලෙ භාවිත වෙච්ච මාගධි භාෂාවෙන්, පාළියෙන් ආනාපානෙ කියල කියනවා. ඒ කියන්නෙ කයට චේතනා පූර්වකව මොනවක්වත් කෙරුවෙ නැතිනම් කය පැවැත්වීමෙහිලා, ප්‍රාණය පැවැත්වීමෙහිලා, ජීවය පැවැත්වීමෙහිලා, අඩුම වැඩ කොටසක්, අපි දැන හෝ නොදැන සිද්ධවෙනවා. අන්න ඒකට යන කම්ම හිත බස්සන එක තමයි ආධුනිකයා කරන්නෙ.

ආන්න එහෙම ඉන්න කොට, තේරෙනව නම් ඉබේ වැටෙන හුස්ම රැල්ල අපට අර “මම, දැන්, මෙතන ඉන්නවා” කියන කය වෙනුවට, හුස්ම රැල්ල අරමුණු කරන්න පුළුවන්, එහෙම නැතිනම් නිමිත්තක් කර ගන්න පුළුවන්, එහෙම නැතිනම් එල්ලයක් කර ගන්න පුළුවන්. මේක වුනේ නැ කියල කිසිසේත් ම කණගාටු වෙන්න එපා. කය පිළිබඳ හැගීම තියෙනව නම් පැහැදිලිව ම වැඩේට බැහැලා. මේක අතිරේක ලකුණක්. කය පිළිබඳව - ඉන්න එකේ අතිරේක ලකුණක් තමා හුස්ම ජේන එක. ඒ නිසා ජේනව නම් හොඳයි. ජේන්නෙ නැත්නම් ඒත් හොඳයි. එතකොට කයේ සිත තියාගෙන ඉන්නවා.

සමහර වේලාවට එහෙම කලබල කරන්නෙ නැතිව ඉන්න කොට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ජේනවා. එහෙම ජේනවා නම් ආනාපානෙට යනවා. එතකොට තමන්ට පුළුවන් ඒ හුස්ම රැල්ල - මෙතනදී විශේෂයෙන් ම මතක් කරනවා - එහෙම බලන්න ගිහිල්ලා හුස්ම ප්‍රකට කරගන්න අදහසින්, හුස්ම හඹාගෙන යන අදහසින් ආයාසයෙන් හුස්ම ගන්න එපැයි කියලා. ආනාපාන සති පොත ලියන කොට ලොකු ස්වාමිත්වහන්සේ කිව්වා කලු අකුරෙන් ගහලා යටින් ඉරක් අදින්නේ කිව්වා. “ප්‍රකට කරන අදහසින් ආනාපානෙ ආයාස කරන්න එපා”යි කියල, ස්වභාවයෙන් වැටෙන හුස්ම කොටින්ම කියනව නම් මොනම චේතනාවක්වත් පහළ නොකර, කය හොල්ලන්වත්, ඇස් පිල්ලන් ගහන්නවත්, හුස්ම ගන්නවත් චේතනා පහළ නොකර, අවේනනිකව සිදුවන හුස්ම රැල්ල දිහා බලන්න.

මෙතනදී තේරෙයි අපට අවේනනිකව හුස්ම ගන්නවත් බෑ කියලා. හුඟ දෙනෙකුට මේ විදියට බලන්න ගියාම හුස්ම ආයාසකර වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතිං ඊට පස්සේ ඒක ලොකු වෝදනාවක් වෙනවා. හුස්ම බලන්න ගියාම ආයාසකර වෙනවා. ගණන් ගන්න එපා. තමන් මතක තියාගන්න ඕන මට තියෙන්නෙ අනායාසයෙන් ඇතිවන හුස්ම දිහා බලන්නයි, දැන් මේ වෙලාවෙ ආයාසයෙන් වෙනවා. ඒක නෙවෙයි මගේ අදහස, ඒ උනාට කමක් නෑ, බලාගෙන ඉන්නවා. ඉතිං එතකොට එහෙම හුස්මට මුණට මුණ දාලා හිටියොත් - විය යුතුයි කියල නම් නීතියක් නෑ - එහෙම වුනොත් තමන්ට දැක ගන්න පුළුන් වෙයි, මේ හුස්ම වැඩ පිළිවෙල උඩු කයේ තමා සිද්ධ වෙන්නෙ. එතකොට අර කය පට්ටල නම්, හිමිහිට හිත උඩු කයට පමණක් තියාගෙන යටි කය අමතක කරන්න වෙනවා.

ඉතිං මේක තව පියවරක් ඉදිරියට තැබීමක්, උඩු කයේ සිදුවන අනිච්ඡානුක ජේශීන් මාර්ගයෙන් ඉබේ සිදුවන හුස්ම දිහා බලාගෙන, ඒක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් දැක ගනිමින්, යටි කයට එහෙම තියෙන්න ඇරලා යන්න පුළුවන් නම්, දැන් ඉතිං තව පියවරක් ඉස්සරහින් තිබ්බ වගේ. ඉතිං එහෙම හුස්ම රැල්ල දිහා බලන් ඉන්න කොට, උඩු කය සෘජුව තියාගන්න ඕන. එහෙම නැතිනම් හිසේ කැක්කුම් එන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් යම් යම් අපහසුතා එනවා. ඉතිං ඒ නිසා හුස්ම රැල්ල, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ධාරාව, ඇඳ කුඳ වෙන්න දෙන්නෙ නැතිව පුළුවන් තරම් “උජුං කාය” උඩු කය සෘජුව තියාගන්න. ඉතිං ඒ නිසා පුටුවක වාඩි වුනත්, බිම වාඩි වුනත් ඒ උඩු කය නිරවුල්ව තබා ගැනීමට යෝග්‍යවචරයා වග වෙන්න ඕන, එහෙම නැත්නම් ටික වෙලාවකින් අර වගේ යම් යම් අපහසුතා වලට පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

අපි හිතමු එහෙම බලාගෙන ඉන්න කොට, දැන් ප්‍රාණයේ, අනාපානයේ, මේකට තවත් ගැඹුරින් වචනයක් පාවිච්චි කරනවා “කාය සංස්කාර” කියලා, කයත් පැවැත්වීමට අවශ්‍ය අඩුම ලංසුව තමයි හුස්ම, හුස්මෙ හිත තියනවා. ආන්න එහෙම කරන කොට මීට

පෙර භාවනා කරලා හුරු කෙනෙක් නම්, නැත්නම් උපනිශ්‍රය සම්පත් ඇති කෙනෙක් නම් එයාට පුළුවන්, තව එක පියවරක් ඉස්සරහින් තියා ගන්න. ඒක නැති උනා කියලා බාධාවක් නෑ. නමුත් තියෙනවා නම්, තමන්ට ඒක ලොකු මංගල කාරණාවක්, මේ ජීවිතේ මේ භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් කියල.

මොකක් ද ඒ කාරණාව, මේ උඩු කය දිහා බලාගෙන ඉන්න කොට, මේ උඩු කයේ කොහේ ද හුස්ම රැල්ල වැඩියෙන් වැදෙන්නෙ කියල දැන ගන්නවා, හුස්ම රැල්ල වැඩියෙන් වැදෙන්නෙ, වැඩියෙන් පිරිමැදෙන්නෙ කොහේ ද කියලා බලනවා. ඉතිං මේකෙදි සම්පූර්ණ නාසිකාග්‍රයේ ඉඳල උදරවිෂදය දක්වා ඕනෑම තැනක් ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. මේ අනුව තමයි ඔය ගුරු කුල වාදයි, භාවනා ක්‍රමයි ගොඩක් වෙනස් වෙන්නෙ. මේකෙදි එකයි දැන ගන්න තියෙන්නෙ, කවදාකවත් එකක් සොයා ගෙන යන්න එපා. ස්වභාවයෙන් හුස්ම වැටෙන්න ඇරලා කොතන ද වැඩියෙන් තමන්ට වැටහෙන්නෙ කියල බලන්න. ඒ හුස්මත් එක්ක ඇවිද්දොත් හුස්ම රැල්ල බලන්න බෑ. පෙරහැර යන කොට තමන් නට නටා ගියොත් පෙරහැර බලන්න බෑ. පෙරහැර බලන්න නම් තමන් පැත්තකට වෙලා වාඩි වෙලා, පෙරහැරට යන්න ඇරලා බලන් ඉන්න ඕන.

අන්න ඒ වැඩේට තමයි මේ හැපෙන තැන, එහෙම නැත්නම් වැඩියෙන් පිරිමැදෙන තැන දැක ගැනීම අවශ්‍ය වෙන්නෙ. ඉතිං ඒක නොවුනයි කියල, සියයට තිහක්, හතලිහක් යෝගාවචරයින්ට කොහොමටවත් වැටහෙන්නෙ නෑ. ඒක ඒ ගොල්ලන්ගෙ දෝෂයක්වත් එහෙම නැත්නම් ඒ ගොල්ලන්ගෙ උනන්දු නැතිකමවත් නෙවෙයි. ඒ හැටි, ඒක නිසා ඒක බාධාවක් කර ගන්න එපා. හුස්මේ හිත තියෙනවා නම් ඇති. යම් කිසි කෙනෙකුට වැටහෙනවා නම් ආනිසංස දෙකක් ගන්න පුළුවන්. එකක් තමයි ආශ්වාස වෙලාවෙ දි ප්‍රාශ්වාස සිදුවෙන්නෙ නැති බව දැක ගන්න පුළුවන්. ආශ්වාසෙ ඒ වගේ ම හරියට ම ප්‍රාශ්වාසය නොවී ආශ්වාසය වශයෙන් ම සිදුවන අවස්ථාව, ප්‍රාශ්වාසෙ වෙන කොට ආශ්වාසෙ නෑ.

අන්න මේ දෙක වෙන් කර ගන්න දැක ගන්න වෙලාවෙ දි සතිය හොඳටම පිරිසිදු වෙලා. අනිත් එක තමයි ආශ්වාසයෙන් ප්‍රාශ්වාසය දෙක වෙන් කොට දැක ගන්න පුළුවන් නම් ආශ්වාසයට ප්‍රාශ්වාසය නැති විශේෂ ආවේණික ලක්ෂණ වගයක් තියෙනව. ප්‍රාශ්වාසයට තියෙනවා ආශ්වාසයේ නැති විශේෂ ආවේණික ලක්ෂණ. අන්න ඒක දැන ගන්න සුලුවට ගියානම් ආනාපානයෙ යන්න පුළුවන්, ආධුනිකයෙක් වශයෙන් යන්න පුළුවන් ඉහළම තැන. මේ ආශ්වාසයයි. මේක ප්‍රාශ්වාසය නොවේ, මෙන්න ආශ්වාසයෙ ආවේණික ලක්ෂණ, ඒවාට කියනවා ස්වභාව ලක්ෂණ. ස්වලක්ෂණ, ගති, භාව ලක්ෂණ, පෞද්ගලික ලක්ෂණ, ගොඩාක් නම් තියෙනවා. ඉතාමත් ම වැදගත් මේ ආශ්වාසය වෙලාවෙ දි ආශ්වාසය බව දැන ගෙන ඒක ප්‍රාශ්වාසයෙන් වෙන් වෙන හැටි දකින එක. ප්‍රාශ්වාසය වෙලාවෙ දි ආශ්වාසයෙන් වෙන් කරල දැන ගෙන ඒකට ආවේණික ලක්ෂණ බලන එක.

ඉතිං ඔව්වරයි ඇත්තට ම ඒ පරියංක භාවනාවක් කරන කෙනාට උපදෙස් වශයෙන් දෙන්න තියෙන්නෙ. මේ ටිකත් ඇත්තට ම වැඩි. මේ ටික එව්වර ගියේ නෑ කියල කණගාටු වෙන්න දෙයක් නෑ. සාමාන්‍යයෙන් හුස්මේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම්, මේ ටික ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් වුනේ නෑ කියල පස්වත්තාප වෙන්නත් එපා. මෙතන ගොඩ දෙනෙක් භාවනා කරපු අය නිසයි, මං මේ විදියට පෙර මග පෙන්නුවේ. තව එකක් මං කියන්නම්, ඒ මොකද භාවනා කරලා දවසක් දෙකක් යන කොට ඒ විදියට කරුණු මොනවත්ම බලන්නෙ නැතිව, ඉදගන්න කොටම හිත බොහෝම ලස්සනට සමාධි ගත වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔක්කොටෝ ම නෙවෙයි. ඒ උනත් මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා එහෙම වේවා කියලා. අන්න එහෙම වෙනවා නම් කරුණාකරලා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසෙ පහුරු ගාන්න යන්න එපා. පටන් ගන්න කොට ම ඉදගෙන “ මම දැන් මෙතන ” කියල ගන්න අර පළවෙනි ම එකලසේ දි “ දුනෙනවා, දුනෙනවා ” කියලා මෙනෙහි කරන්න. ඉන්න බව දුනෙනවා, මැරිලා නැති බව දන්නවා. සිහි නැතිවෙලා නැති බව දන්නවා. කලාන්ත වෙලා නැතිබව දන්නවා.

ඒක දිගේ පමණක් ම ගෙනී යන්න භාවනාව, එකකොට ආනාපානය හරහා හෝ ආනාපානය අල්ලන්නේ නැතිව කෙලින් ම සමාධියට යන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට ඒක පුරුදු පුහුණු වෙච්ච ඇත්තන්ට පහසු කමක් වෙනවා.

මම මේ වචනේ ඇයි කියන්නේ, සමහරු ඒ වගේ සමාධිය තියෙද්දීත් හයියෙන් හුස්ම ගන්න යනවා ආශ්වාසේ බලන්න. හයියෙන් හුස්ම ගන්නවා ප්‍රාශ්වාසේ බලන්න. ආශ්වාසයේ මුල , මැද , අග බලන්න ඕන ද කියලා මගෙන් අහනවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසේ වෙනස්කම් බලන්න ඕන ද කියලා මගෙන් අහනවා. ඒ කියන්නේ මේ උපදේශය හරියට තේරුම් ගත්තේ නැති නිසා. ඒ නිසා හොඳට හිත, ඉදගෙන ඉන්න කොට ම සමාධිගත වෙනවා නම් ඉතාමත් ම පොදු “දූනෙනවා” කියන උප මෙනෙහි කිරීම යටතේ එහෙම නැත්නම් “ඉන්නවා” කියන මෙනෙහි කිරීම යටතේ, කෙලින්ම යන්න පුළුවන්, ආනාපානේට අත තියන්නේවත් නැතිව, ආනාපානේට අත තිබ්බත් ඒකේ විස්තර මොකක්වත් බලන්න ඕන නෑ.

මට හිතෙනවා ඒක පැටලෙන එකක් නෑ කියලා ආධුනිකයාට, ආධුනිකයාට ඒක පුරුද්දක් ඇත්නම් ඒත් සමහර විටක කියන්න බෑ , ඉතිං සංසාරෙන් ගෙනාපු ජම්ම උපනිශ්‍රිය සම්පත් තියෙනවා නම්, සමහර වෙලාවට කෙලින්ම අහුවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නම් ආයේ බුද්ධියන් ඉන්න කෙනා පහුරු ගාන්න යන්න එපා. හරි යන්නේ නැත්නම් තමයි මේ විදියට අනාපානේ ආශ්වාසයෙන් ප්‍රාශ්වාසේ වෙන් කර කර විස්තර බලන්න තියෙන්නේ. ඉතිං ඒක මම හිතනවා ඉස්සරහට ඒක අපි ධර්ම සාකච්ඡා වලදී , කමටහන් සුද්ධ කරන වෙලාවේ දී මතක් කරලා දෙන්න පුළුවන් ඉතිං ඒක නිසා පර්යංක භාවනාවේ දී මේක සදහා පැයක් පමණ වේලාව ගන්න කියලා කියනවා. ඒ පැය තුල මුල්ම විනාඩි දෙක තුන ඉරියව්වම සකස්කර ගන්න, ඉරියව්වේ පට්ටලවීම තමයි කරන්නේ. ඉතිං මේක තමයි සාමාන්‍ය ලෝකයා භාවනාව කියලා හදුනා ගෙන තියෙන්නේ. ඒ ලෝක මතයට ගරු කිරීමක් වශයෙන් තමයි මම ඉස්සෙල්ල ම මේ ඉදගෙන කරන භාවනාව ගැන විස්තරයක් කරන්න යෙදුනේ.

නමුත් මේ සතිය නම් අපේ මූලික දේ, සතිපට්ඨානය නම් අපේ තේමාව, සතිපට්ඨානය හෝ සතිය ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට පමණක් සීමා වෙලා නෑ. මෙතන දී තමා මේ සමාධිය සහ සතිය අතර වෙනස තියෙන්නේ. සමාධිය නම් අපි ඉස්සර කරගෙන යන්නේ, ඒකට ඉදගෙන ඉන්න එක අත්‍යවශ්‍යයි. සක්මනේ දී ගන්න බෑ කියන එක නෙවෙයි තියෙන්නේ. නමුත් සක්මනට වැඩිය සමාධිය හොඳයි පර්යංකයේදී. ඒ නිසා සමාධියට කැදර කමක් ආවොත්, සමාධියට ලොල් ගතියක් ආවොත් ඒ යෝගාවචරයා පර්යංකයට කැමති වෙනවා. ඒකෙදී පොඩි සද්දයක් ආවත් මොනවා උනත් වෝදනා කරනවා. එකකොට මම මතක් කරලා දෙන්නම් ඔය යන්නේ භාවනාව සමාධිය ඉස්සර කරගෙන. මම ආයාචනා කරන්නේ, මම කාරුණිකව ඉල්ලා සිටින්නේ, සතිය ඉස්සර කරගෙන යං, එකකොට සතිය ආසන්න කාරුණාව වශයෙන් සමාධිය හදල දෙයි, හදල දුන්නේ නැත්නම් දුන් සතිය, භාවනාවේ සමාධිය නෑ කියලා හරි දන්න එක ලොකු සතියක්. මම මේ පොට හදාගන්න හදන්නේ මේක සදහා තමයි. මේ ඉස්සරහට එන ඒ අභියෝගයට මුහුණ දීම සදහා තමයි මේ සක්මන් භාවනාවක් හදුන්වා දෙන්න යන්නේ.

සතිය පිහිටුවීමේ දී ඒ ආරණ්‍යගත වුනාට, රුක්ඛමූලගත වුනාට, ශුන්‍යාගාරගත වුනාට පර්යංකයක් සදහා නම් පත් කඩයක් එලා ගන්න තරම් ඉඩ විතරයි ඕන කරන්නේ. නමුත් සක්මන් භාවනාවේදී අඩි 30 ක්, අඩි 30 කට වැඩිය පියවර තිහක් එහාට මෙහාට යන සෘජු ඒ වගේම සම ඉඩමක් අවශ්‍යයි. මේ ජාති දෙකක් අපේ ටේරවාද ශාසනේ තියනවා. එකක් තමයි ඇතුලත සක්මන , වහලයක් යට කරන එක, අනිත් එක තමා පිට සක්මන, ඉතිං අපි පසුගිය ටිකේ ම හරියට මහන්සි ගත්තා පුළුවන් තරම් ඒ පිට සක්මන ඇති කරන්න. මේ ආරණ්‍යය සංඥාව ඇති කරන්න. ඒ නිසා උඩ විහාර මට්ටමේ ඉඩ තියෙනවා, පුළුවන් තරම් හැකි හැකි වෙලාවල, සමූහ වශයෙන් යන්න, තනි තනියෙන් යන්න එපා. එතනට ගිහිල්ලා ඒක පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සක්මන් භාවනාවට.

ඒ සඳහා බලන කොට සක්මන් භාවනාව විස්තර කරන්න ලේසියි. මම මෙතෙක් විස්තර කරපු පර්යංක භාවනාවක් එක්ක සංසන්දනය කරනකොට. පර්යංක භාවනාව ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් කරන්නෙ. සක්මන් භාවනාව හතර ඉරියව්වෙන්, ඇවිදිමින් කරන්නෙ, පර්යංක භාවනාවට වාඩි වුනාට පස්සෙ, හොදට බිම පට්ටල වෙලා අත් දෙක තියා ගත්තට පස්සෙ, පෙනුම එන්නෙ නිකං පිරමිඩයක වගේ හැඩයක්, හුඹහක් වගේ, වෛත්‍යයක් වගේ හැඩයක්. සක්මන් කරන්න පටන් අර ගන්න කොට කය කෙලින් තියල හිටගෙන ඒ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වටයි අපි ආරම්භක ඉරියව්ව වශයෙන් ගන්නෙ.

ඒ නිසා සක්මනට මුණ දාලා අධිෂ්ඨාන කරල, “ මම මේ ටිකේ සක්මන් කරනවා” කියල අධිෂ්ඨාන කරගෙන ඒ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත දාන්න, “ මට, දැන්, මෙතන හිටගෙන ඉන්නවා” හොදට බලන්න එතකොට හිත පිට දුවනවා නම්, සද්ද ඇහෙනවා නම්, වේදනා දෙනවා නම්, තාම පටන් ගන්න සුදුසු නෑ සක්මන. යම් වේලාවක ඒ කයට හිත ගන්න පුළුවන් නම්, ඒක ඉතිං ආරම්භක සුභ ලකුණක්. ඊට පස්සේ අර සක්මනට අධිෂ්ඨාන කරපු ඉඩමේ විනාඩි පහක් විතර ඇවිදින්න, මොනම භාවනාවක්වත් නොකර. සාමාන්‍ය වේගෙන් එහාට මෙහාට ඇවිදින්න ඕන මේ හිරි කැඩෙන්න, ස්නායු ටිකක් පණ ගහල එන්න, ලේ ටිකක් ගමන් කරන්න, ව්‍යායාමයක් වශයෙන්. විශේෂයෙන් ම නින්දෙන් නැගිටීමට පස්සෙ, පර්යංකයකින් නැගිටීමට පස්සෙ. ඒක නිසා ඒක ටිකක් යුහුසුලු කඩිසර ගමනක් වෙනවා. ඒ වගේ ම ඒ අතර මැද්දේ බලනවා මම මේ ඇවිදින පාර අනුන්ගෙන් හරස් කැපෙන දෙයක් ද, කටු කොහොල් තියෙන තැනක් ද කියල. නොගැලපෙන තැනක් ද කියන එකක් මේ විනාඩි පහ කුල සිද්ධ වෙනවා.

එහෙම මොනවත් බාධාවක් නැත්නම් , තමන්ට තේරෙනවා නම්, මේ හිත ඇවිදින කයේ තබන්න පුළුවන් කියලා, ආයෙත් ඇවිල්ලා හිටගෙන හිටගෙන ඉන්න තැන -මම, දැන්. මෙතන හිටගෙන ඉන්නවා” කියලා, සක්මනේ දී අපි උඩුකය අමතක කරලා යටි කයටයි හිත

යොදන්නේ. පර්යන්කයේ දී ඒකෙ අතින් පැත්ත. ආන්න ඒ විදියට කිරීම සඳහා උඩු කයේ අත් දෙක වැනෙන එක නතර කරන්න, අත් දෙක ඉස්සරහින් හරි පස්සෙන් හරි අත් දෙක බැද ගන්න කියල කියනවා. ඒ කරල පය වේතනා පූර්වකව මෙහෙය වන්නෙ, පර්යංකයේ දී කිසිම වේතනාවක් නෑ, කිසිම මෙහෙයවීමක් නෑ, අනායාසයෙන් සිදුවන හුස්ම බලන්නෙ.

සක්මනේ දී අනිවාර්යයෙන් ම වේතනා පූර්වකව දකුණු පය තැබීම, වම් පය තැබීම කරනවා. ඒ නිසා විර්යයක් මෙහෙය වෙනවා. කකුල විහිදුවන්න ඕන වෙනවා. දකුණ, වම, දකුණ, වම වශයෙන්. ආන්න එහෙම කරන ගමන්, මෙහෙයවන දකුණු පයේ හිත තැන්පත් කරලා, අඩුම ගානේ, ඒ දකුණු පය ගිහිල්ලා පොළොවෙ වදින තැන, පොළව කෙටෙන තැන, කොහොම ද ඒ ස්පර්ශය දකින්නෙ, විලුඹේ ඉඳල පටන් අරගෙන යනව ද, මුලු කයේ හම්බ වෙනවද, පොළවෙ තද ගතිය හා පයේ මෙලෙක් ගතිය වැටහෙනව ද, පොළොවෙ මෙලෙක් ගතිය හා පයේ තද ගතිය වැටහෙනව ද සීතල වැටහෙනව ද, උණුසුම වැටහෙනව ද කියල ඒ වැටහීම තමයි මෙතන දී අපි ආහාර කර ගන්නෙ, අරමුණු රසය කර ගන්නෙ.

ඊට පස්සෙ ඒක තහවුරු වුනාට පස්සෙ වම් පය තියන කොට ආනාපානෙ දී වගේ එක තැනක හිත තියාගෙන නෙවෙයි, සක්මන් භාවනාව. දකුණු පයේ තිබ්බ හිත ඊගාවට වම් පයට මාරු වෙනවා. එතකොට ලොකු අභියෝගයක් යෝගාවචරයට එක තැනක ඉඳගෙන පෙරහැර බලනවා නෙවෙයි. වේතනා පූර්වකව පය මෙහෙය වන ගමන් දකුණු පයේ හිත තිබ්බ, ඊගාවට වම් පයේ හිත තියලා මේ විදියටයි සක්මන් භාවනාව කෙරෙන්නේ. ඉතිං ඊට පස්සෙ අපි හිතමු යම් ආකාරයකට පෙර පිනක් නිසා හෝ ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිසා හෝ පියවර හත අටක්, දහයක්, පහලොවක්, දකුණ වශයෙන්, වම වශයෙන් සතීමත් වෙන්න පුලුවන් කියලා.

එහෙම වුනත් කෙලවරට යනකොට අනිවාර්යයෙන් ම අර එකලස කැඩෙනව. කැඩේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා නෙවෙයි, සාප කරනවා

නෙවෙයි, ස්වභාවය ඒකයි. ඉතිං ඒ නිසා ඒකට ලැස්ති වෙලා යන්න ඕන. අර හදා ගෙන ගිය සතිය කඩා ගන්නෙ නැතිව, අනිත් පැත්තට අරගෙන එන්න පුළුවන් ද කියල බලන්න. ඒක ලොකු අභියෝගයක් පර්යංකයක් එක්ක බලන කොට.

ඒ විතරක් නෙවෙයි සමහර වෙලාවට මැද ඇවිදින කොට පවා හිත විසිරී යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අර පොඩ් බබෙක් ඇවිදින කොට අම්ම බලන් ඉඳල හතයි, හතයි කියන්න වගේ, බලන්න ඕන තමන්ට අඩු ගානේ පියවර හතක්වත් දකුණ, වම, දකුණ, වම, දකුණ, වම, දකුණ, කියල තියන්න පුළුවන් ද කියල. ඉතිං පළවෙනි පියවර හත සිද්ධාර්ථ කුමාරයා පියුම් පිට ඇවිදපු පියවර හත වගේ තමයි. ඉතාමත් ම වැදගත්. පළවෙනි දවසෙම තමන්ට විශ්වාසයක් ඇතිවෙන කොට මට දැන් අඩු ගානේ පියවර හතක් දකුණෙන් වමට, වමෙන් දකුණට හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන් කියල. ඉතිං ඒක සාමාන්‍ය කර ගන්න ඕන. එතන ඉඳල හත, අට කරනවා, අට, නවය කරනවා, නවය දහය කරනවා, පුළුවන් තරම් මේ කෙලවරේ ඉඳලා එහා කෙලවරට පියවර තිහක් සතිය පවත්වනවා. එහා කෙලවරෙන් ආයෙ වට්ටගන්නෙ නැතිව මේ කෙලවරට ගේනවා.

මෙන්න මේ විදියට සතිය පවත්වන කොට ඇතිවන සමාධිය, නැත්නම් ඇතිවන සතිය බොහෝම සෙල්ලක්කාර සතියක්. ඇස් දෙක ඇර ගෙන තියෙන්නෙ. පර්යංකයේදී නම් ඇස් දෙක වහගෙන තියෙන්නෙ. මේකෙදි රූප ජේනවා. එළියෙ කරනකොට සද්දත් ඇහෙනවා. චේතනාවකුත් තියෙනවා, පය වැදෙන තැනත් මාරු වෙනවා, මේ සේරමත් තියෙද්දී එක දිගට සති ධාරාව පවතිනවාය කියල කියන්නෙ ඒක ලොකු අභියෝගයක්. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා ඒ විදියට ලබනවා නම් යම් කිසි සතියක් හෝ සමාධියක් ඒක හැල හැප්පුනාට කැඩෙන්නෙ නැති සතියක්, සමාධියක්.

පර්යංකයේදී ඇති වන සතිය, සමාධිය ඇස් දෙක ඇරපු ගමන් වතුර දාහක් ඇදල කලේ බිත්ද වගේ එතනම ඉවරයි. ඇස් දෙක ඇරපු ගමන් ම ඉවරයි. නමුත් සක්මනේදී ඇස් දෙක ඇරගෙන ලබන නිසා,

සමාධිය එව්වර කැඩෙන්නෙ බිඳෙන්නෙ නෑ. හැබැයි උපයන්න අමාරුයි. ඒ නිසා ලොකු සමාධියක් හෝ ලොකු සතියක් හෝ සක්මනේදී බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. ලා වට යන්නමට අඩු ගානෙ පියවර හතක් වම, දකුණ, වම වගයෙන් යන්න පුළුවන් නම් ඒක ලොකු දෙයක් කියල තමයි මේක තමන් විසින් ම තමන් සමාදන් වෙන්න ඕනෙ. අගේ කරන්න ඕනෙ. ඒ වගේම අර සක්මනේදී මේ විදියට ඇස් දෙක ඇරගෙන රූප පෙනෙමින්, සද්ද අසමින්, චේතනා පූර්වකව ගත්ත සතිය, සමාධිය දියුණු කර ගත්තොත් හැල හොල්මනින් තොරව එහෙම ම ගිහිල්ලා වාඩිවෙන්න පුළුවන් නම්, අනිවාර්යයෙන් ම ඒක පර්යංකයේදී ඒක හොයාදෙන ගතියකට එනවා. මේක තේරුම් ගත්තොත් යෝගාවචරයා ගෙදර යන්නෙ සන්තෝසෙන් හුඟ දෙනෙක් මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එන්නෙ මේ සමාධිය වඩාගෙන යන්නයි. නමුත් නිස්සරණ වනය ආව හුඟදෙනෙක් ස්තුති කරනවා නම් ස්තුති කරන්නෙ මේ සක්මන පිළිබදව දෙන මේ තොරතුරු නිසා සමාධිය වඩන්න අවශ්‍ය අත්‍යන්ත ලක්ෂණය, ආසන්න කාරණාව වන සතිය විවිධාකර තත්ත්ව යටතේදී, නැතිනම් විෂම තත්ත්ව යටතේ දියුණු කරන හැටියටයි.

ඒ නිසා මං ආරාධනා කරනවා හැකි තාක් මේ පායන කාලෙ එළියෙ වැල්ලෙම සක්මන් කරන්න. අර බැරි අමාරු කෙනෙකුට ඇර, මේ සිමෙන්ති පොළවේ සක්මන් කරන්න යන්නත් එපා. ඒක ලෙඩ කරවන එකක්. ලණු පැදුරක් ඊට වැඩිය හොඳයි. නමුත් හොඳම දේ වැලි, ඒ වගේම ඒක ඔක්කොමල එකතු වෙලා උදේ හොඳට අතු ගාගෙන, සක්මන කෝවිලක් දේවාලයක් වගේ තියාගන්න. අනිත් එක අතුගාන එකත් තම තමන් කර ගන්න. තණ කොල තියන්නත් එපා. ඒක ඒ ගිහි ඇත්තන්ට කර ගත හැකි. පුළුවන් තරම් තරුණ ඇත්තො හොඳට අතුගාලා සක්මන් මළුව තියාගෙන ඉන්න. ඇත්තටම ඕනම භාවනා මධ්‍යස්ථානකට ගියහම, ඒ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙ මිනිස්සු භාවනා කරනවද කියල දනගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ සක්මනය වැසිකිළියෙනුයි. ඒ දෙක පාවිච්චි වෙලා නැත්නම් හරියට ඉතින් හිතා ගන්න කවුද ඉන්නෙ කියල ඕකෙ, ඉදගෙන ඉද්දි නෙමෙයි සෙල්ලම තියෙන්නෙ.

ඉතිං ඒ නිසා තමුන්ගේ භාවනාවේ දියුණුව තියෙන්නේ කොච්චර දුරට සක්මන පදම් වෙලා තියෙනවද කියල. ඒ වගේම වැසිකිලිය ලස්සනට තියාගෙන ඉන්නවද කියල. ඉතිං ඒක උඩ ඒකෙන් දැන් සැහෙන්න මං හිතන්නෙ පිළියෙල වෙලා තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් වැලි තියෙනවා වැලි දාගන්න, ඉදල් තියෙනවා, හොඳට අතු ගාගන්න. අතු ගාලා ගල් අයිත් කරගෙන සමහරුන්ට කකුල් මෙලෙක් නිසා ගල් ඇනෙන කොට හුගක් අමාරුයි. විශේෂයෙන් ම නිදි මැරුවොත්, කකුල් මෙලෙක් වුනොත් එහෙම කැපෙන ගතිය තියෙනවා. නමුත් ඒ තුනී වැල්ල තියෙනවා නම් ලේසියි. හැබැයි මට පොරොන්දු වෙන්න පුළුවන් දවස් දෙකක් විතර භාවනා කරන කොට මේක හයි වෙලා එනවා. එහෙම නැති වුනොත් අපි කියන්නෙ පොළවේ ලයිසන් නැති වෙලා, පොළවේ ඇවිදින්න ලයිසන් නෑ. ඒ තරමටම කුකුල් වල සෙරෙප්පු දාගෙන උඩ ජීවත් වෙන්නෙ. ඉතිං අපට ඕන ඒ ගොල්ලො පොඩ්ඩක් බිමට බස්සන්න. බිමට බස්සලා නිකං සාමාන්‍ය වැලි පොලවේ ඇවිද්දලා පුරුදු කරලා ගන්න. පුදුමාකාර ලෙඩ තොගයක් සනීප කරනවා. පුදුමාකාර විදියට ආහාර දිරවීම ඇති කරනවා. පුදුමාකාර විදියට අවශ්‍ය වෙලාවට නිදා ගන්න පුළුවන් ගතිය තියෙනවා. පුදුමාකාර විදියට ඒ සක්මනෙන් ගිහිල්ලා වාඩි වෙච්චහම සමාධියට යන්න ඉඩ තියෙනවා. අනිත් එක මේ විත්ත පීඩා භාවනාවේදී ඔය ඇතිවෙන හිත නරක් වෙච්ච වෙලාවල කවදාකවත් පරියංකෙට යන්න එපා. ඒකට ගියහම ඒක ඇඹුල් වෙනවා. කරන්නම බෑ. සක්මනට ම යන්න.

සක්මනට ගිහිල්ලා සක්මනෙන් ලකුණ හම්බවෙනකම්ම ඉදල පරියංකෙට ගියහම හරි ලේසියි. ඉතිං ඒක සක්මන පිළිබඳ අවධානය වැඩි කරන්න මම කැමතියි කාරණා දෙක, තුනක් මතක් කරන්න. එකක් තමයි මේ පහුගිය අවුරුදු විස්ස, තිහ ඇතුලත සෑම ආගමකම හැම කෙනාම භාවනාවට පෙළඹිලා. අපි විතරක් නෙවෙයි , බෞද්ධයෝ විතරක් නෙවෙයි භාවනා කරන්නෙ හැමකෙනාම භාවනා කරනවා. නමුත් කිසිම, ථෙරවාදයෙන් පිට කිසිම තැනක සක්මන් භාවනාව උගන්වන්නෙ නෑ. අනෙක් හැමතැනකම උගන්වන්නෙ ඉදගෙන ඉන්න

එක තමයි භාවනාව. මොකද හේතුව ඒ ඇත්තො භාවනාවේ දි ඇති වෙන සමාධියයි ඉස්සර කරගෙන යන්න හදන්නෙ. සර්වඥයන් වහන්සේ ඊට වඩා සෙල්ලක්කරයි. සර්වඥයන් වහන්සේ සක්මන් භාවනාව උගන්වනවා. සක්මනේදී කියනවා.

සක්මනේදී ඇති කරන සමාධිය හරියට වැල්ලේ කැරකෙන බඹරයක් වගේ, ඕන තැනක ගැහුවොත් කැරකෙනවා. දෙක අසනීපයක් වෙලා, හිත් අමනාපයක් වෙලා, මොනවා හරි වුනොත් පර්යන්තෙට යන්න එපා. හරි වෙහෙසයි. සක්මන් කරන්න. ඇති වෙනකම් සක්මන් කරන්න. සක්මනෙන් “ආ දැන් පරියංකෙට පලයන්” කියල හිතට ලකුණ එනකම් ඉදල පරියංකෙට යන්න. එතකොට සාර්ථක වෙන්න ඉඩ වැඩියි.

ඒ වගේම ඉන්නව නම් ගෙවල් දොරවල් වල ඉතාම වයසට ගිය ඇත්තො භාවනා කරන්න බැරි ඒ ඇත්තන්ට කියල දෙන්න සක්මන් භාවනාව. පුළුවන් තරම් පුළුවන් නම් අත් වැටක් හයි කරල දීල, රේල් එකක් හයි කරල දීල, ඒ රේල් එක අල්ල ගෙන එහාට මෙහාට ඇවිදින්න දෙන්න, ලණු පැදුරක, එහෙම නැත්නම් වැලි පොලවක මම දන්න කේසස් දෙක තුනක් තියෙනවා, ඊට පස්සෙ අර කිබුන ලෙඩ රෝග මොකක්කත් නෑ. හොඳට ආහාර ගන්නවා. හොඳට කටයුතු කරගෙන යනවා.

මේ සැරේ පර්ක් වලදිත් හිටියා, ඒ අම්මණ්ඩි තුනට නැමිල වාඩිවෙන්නෙ. ඉස්සරහ ඉදගන්නෙ පුටු කොට්ට තියාගෙන මම ඉතිං විහිළ කෙරුවා, මේ සැරේ ඉද්ද ගැහුවා වගේ. මම හිතුවෙ ඇත්තටම පළවෙනි දවසෙ පළවෙනි රිට්ටිට එකේදී අවු.90 ක විතර කියල. ඒ තරම් ම වැහැරිලා. මේ සැරේ ඇහුවට පස්සෙ හැත්තැපහයි කිව්වා. දැන් තියෙනවා ඒ හැත්තැපහේ ගතිය. මම කිව්වා “ඔබට මම ආරාධනා කරනවා. එන්න ලංකාවට” කියල. “ඇත්තටම හන්නෙ මම එන්න කැමතියි, නමුත් ඕගොල්ලන්ට කරදරයි”. මම කිව්ව “නෑ අපේ මිනිස්සු ඔඩොක්කුවෙ තියාගෙන හුරුකල් කරාවි එන්න” කියල, ඊට පස්සෙ මම කිව්ව “ඔබේ වචනෙන්, නම බාබරා කියල සුද්දන්ට කියල දෙන්න”

කියල. එක්කෙනෙකුට දැන් කියල දෙනවා. එයාම කාර් එක පදවාගෙන එයාම කාමරේ බඩු ටික ගෙනත් තියාගන්නවා. දැන් ඇවිදින කොට ජේනවා, එයා කියනවා මොකක්වත් ම රහසක් නැතිලු. මං ඊට පස්සෙ පැය තුනක් භාවනා කරන්න දන්නවලු , සක්මන් විතරයි ඔබ වහන්සෙ මට දීපු දැවැද්ද කියල.

මං ගිය පාර මං එන්න ලැස්තිවෙනකොට ඒ උඩ කාමර ජේලියෙ උපාසිකාව සක්මන් කරනවා. ඊට පස්සෙ මම එන්න, ඊට පස්සෙ දුවගෙන ආව මගේ ළගට, ආවට පස්සෙ මම කිව්ව "මේ ඉන්න අපේ කෙල්ලො එකෙකුට කොන්ද පණ නෑ කියල උන් සක්මන් කරන්නෙත් නෑ වරු වුරුව තමයි. ඉසේ කැක්කුමයි බඩේ කැක්කුමයි වුරු, වුරු ගානව. ඔබත් එක්ක බලනකොට පුදුමයි" කියල. ඊට පස්සෙ කියනව "මේ සිංහල කෙල්ලන්ට බනින්න එපා ස්වාමීන් වහන්ස න් ඔවුන්ගාව පුදුමාකාර සංස්කෘතික ලක්ෂණ තියෙනවා. ඔවුන් එක්ක හිටියත් මට සැපයි. ඒ තරම්ම" මම කිව්ව ඒකට නෙවෙයි බනින්නෙ. මේ විශාල ගෑනුන්ගෙ තියෙන වරු වුරුවට භාවනා නොකරනවට. ඊට පස්සෙ කිව්ව එහෙම කියන්න එපා කියල.

මේ සැරේ යන කොට කියල තිබුන, පළවෙනිම බුක් කරල රිට්ටී එකට ඇවිල්ලා තිබුණ. පුදුමාකාර වෙනසක් තියෙන්නෙ. තව දෙකුන් දෙනෙක් මම දන්නවා, භාවනාව උගන්වන්න බෑ, වයසයි. තේරෙන්නෙ නෑ. නමුත් සක්මන් කරනවා. අනිත් එක පුංචි ළමයින්ට උගන්වන්න ඕන නම් මට දැන් හම්බවෙලා තියෙන අඩුම ගාන අඩු. නවය, දහය එකොලහ, දොළහයි. සක්මන් තමයි. සක්මන් කරන කොට ඒ අයට හරි ආසාවක් තියෙනවා පිටිපස්සෙන් ඇවිදින්න. සමහර වෙලාවට බෝලයක් බම්ප් කර කර අරහෙ මෙහෙ අවිදිනවා. ඇවිදලා අන්තිමට භාවනාවට යනවා.

මේ සැරේ මේ ළගදි ආව දෙන්නෙකුට කතා කරාට පස්සෙ කියනවා අක්කයි මල්ලියි දෙන්නම සක්මන් කරනවා. අක්කට ටිකක් යනකොට හොඳට සමාධිය හරි ගිහිල්ලා වාඩිවෙනවලු. මල්ලි නම් ඊට වඩා සක්මන් කරනවලු. එයා කැමති නැතිලු වාඩිවෙන්න. මල්ලි අවුරුදු

නවයක් ඇති, අක්ක මං හිතන්නෙ අවුරුදු දහතුනක්, දහදහරක් විතර ඇති. එදා ඒ කථා කරන වෙලාවෙ දායක පිරිස ඇවිල්ලා හිටියා. ඒ දායක පිරිස ඇස් දෙක උඩ ගිහිල්ලා බලාගෙන ඉන්නව, අර පොඩි කෙල්ල භාවනා කරල කියන විස්තර වලට. දායක කණ්ඩායමේ එක්කෙනෙක් භාවනා කරන්නෙ නෑ. ඒගොල්ලො කට ඇරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. ඉතිං මං කිව්ව මේ අහගෙන ඉන්න, මේ මනුස්සයො, පොඩි දරුවො කරන වැඩේ කියල.

ඇත්තටම ඒ දෙමව්පියන්ට ස්තූතිවන්ත වෙන්න ඕන. ඒ දරුවො හැමදාම විනාඩි 35 ක් භාවනා කරනවලු. ඊට පස්සෙ කියනවා ඉගෙනීමේ කටයුතු වලටත් දක්ෂයි. ඉතිං මට බැලුම් බෝල වගෙන් ජේනවලු. ලයිට් එකක් ජේනවලු, බයත් හිතෙනවලු, පාඵ කමකුන් දුනෙනවලු, ඉතිං මං කිව්ව බොහොම හොඳයි තටමන්න එපා ඕක දිගට දිගට කරගෙන කරගෙන යන්න.

මේ හැම එකේම රහස තියෙන්නෙ සක්මනේ. අපි හිතා ගන්නෙ භාවනා කරන්න බැරි, භාවනා කරන්න දක්ෂ සෞඛ්‍ය සම්පන්න තරුණ පිරිස් වලට පරිබාහිරව ඉන්නවනෙ වටේ යන්නම් නිකං එව්වර කොලිගයිඩ් නැති කට්ටිය, ඒ කට්ටියට සක්මන හරියන්නෙ. ඉතිං හුග දෙනෙක් කරන්නෙ නෑ. සක්මන් කරන්නෙ නැති නිසා කොච්චර භාවනා කලත් ඒක යා දෙන්නෙ නෑ. ඉතිං අර පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සෙ කියනව, බුරුමේ සක්මන් කෙරිල්ල කාලය නාස්ති කිරීමක් කියල හුගදෙනෙක් හිතනවලු. හම්බවෙව්ව ගමන් ගිහිල්ලා පර්යංකයෙ ඉන්න හදනවලු. ඒක හරියන්නෙ නෑ. ඒක නිකං ඇඹුල් අඹ කන්න වගේ. සක්මන් කරලා වාඩි වුනොත් ඉඳුණු අඹ කන්න වගේ හොඳට විලිකුන් වෙව්ව අඹ ගෙඩියක් කන්න වගේ රස තියෙනවා.

ඉතිං ඒක නිසා අනිත් එක මං විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා මේ මෑත කාලෙ අවුරුදු විස්ස තිහ ඇතුළත මුළු ලෝකෙට ම සක්මන උගන්නල තියෙන්නෙ මිනිරිගලින්. ඒක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ තියෙන දක්ෂකමක් නිසා. හැමතැනම ගිහිල්ලා බලන කොට මුලික අදහස අරගෙන තියෙන්නෙ අපේ ප්ලැන් එක. කුටියයි, සක්මනයි

එළියෙ, සක්මනයි ඒක දැන් නිකං සාමාන්‍ය ජන විඥානයට ගිහිල්ලා ජන මතයක් බවට පත්වෙලා තියෙනවා. ඉතිං මං ඒ නිසා කියනවා සක්මන පාවිච්චි කරන්න. එතකොට ඕගොල්ලො යන්නෙ අනිවාර්යයෙන්ම තිබුණට වැඩිය හොඳ කොන්දක් භාවනාමය කොන්දක් ඇති කරගෙන. ඒ වගේම මේ වැටුනට නැගිට ගන්න හැටි දන්නවා. දෙවැන්නෙක් නැතිව නැගිටිටෝ ගන්න හැටි දන්නවා.

අනිත් එක තමා සක්මනේ තියෙන විශේෂ වටිනාකම සක්මනේ හොඳට හැරෙන වෙලාවෙදි හරි මේ සතිය පිහිටුවන්න දන්නව නම් ගෙදර දොරේ දහසකුත් කටයුතු කරන ගමන්, සක්මනෙන් පුංචි ආදර්ශයක් ගන්න පුළුවන්. ගිහිල්ලා හැරෙන කොට සතිය කඩාගන්නෙ නැති අධිෂ්ඨානයෙන් ගිහිල්ලා කවද හරි සාර්ථක වුනැයි කියන්න එතකොට වැසිකිලියට යනකොට අධිෂ්ඨාන කරගෙන යන්න පුළුවන් මම මේ වැසිකිලි කෘත්‍ය කරනකොට සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ කෘත්‍ය සතියෙන් කරලා, එතකුත් සතිය නඩත්තු කරනවා.

නැත්නම් හික්ෂුන් වහන්සේලාට තියෙනවා “ගත පටිච්චාගත වත” පිණ්ඩපාතෙට පාත්තරේ හෝදලා, පාත්තරේ අධිෂ්ඨාන කරාට පස්සෙ, පාත්තරේ හෝදලා වතුර පිහන්නෙ නැතුව ගන්නවා, මෙනත ඉඳල සම්පූර්ණ ගමට ගිහිල්ලා පිණ්ඩපාතේ කරල ආපහු එනකම්, හැම පියවරක් ම සතියෙන් මම ගත කරනවා කියල, පාත්තරේ බලලා අධිෂ්ඨාන කරනවා. ඉතිං “ගත පටිච්චාගත වත” කියල මේකට කියන්නෙ. ගත කියන්නෙ යන, පච්චාගත කියන්නෙ එන දෙකේම සතිය කඩාගෙන එන්නෙ නෑ. බුදු භාමුදුරුවො කියල තියෙන ආනිසංසෙ මොකක්ද දන්නවද? බුදු භාමුදුරුවො කියල තියෙන්නෙ ස්විප් එකක් ඇදුනොත් ලොකුම තැග්ග හම්බවෙනවා. ගත පටිච්චාගත වත තියෙනවා නම් ස්විප් එකක් අදින වෙලාවට එහෙම හම්බ වෙන්නෙ ගත පටිච්චාගත තියෙන කෙනාට. අමතර සම්බන්ධ කමක් ඒකෙ තියෙන්නෙ. ඉතිං ඒ වගේම තමයි ඒක මේ ජීවිතෙන් මැරිලා, ඊගාව ජීවිතේට ගියත් තියෙනවා.

ඒ නිසා එදිනෙදා ජීවිතේදී සතිය පිහිටුවන කොට හොඳටම සක්මන වගේ තමන් තනියෙන් ම කරන වැඩ දෙක තුනක් අරගෙන මුලදිම

අධිෂ්ඨාන කරන්න ඕන “මම මේ පිගාන හෝදනවා” පොඩි වැඩ ගන්න ඕන. කෑමෙදි කරන්න බෑ. කථා කිරීමෙදි නම් කිට්ටු කරන්න බෑ. කථා කරන්න පටන් ගන්න කොට, සතිය පිහිටුවන එක අනිත් කෙනාට කොරන්නත් බෑ. දකින මනුස්සයාටත් තද වෙනවා. ඒ නිසා මම කරුණාකරලා ඉල්ල සිටිනවා කාන්තාවන් සඳහා කාන්තාවක්මයි ලියලා තියෙන්නෙ, කාන්තාවනුයි වැඩියෙන් කථා කරන්නෙ, මම පිරිමියෙක් වශයෙන් කාන්තාවන්ගෙ උදෘතයක් මේ ඉදිරිපත් කරන්නෙ. ඒ නිසා ඒක ඇහෙන්න තියන්න එපා. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් තම තමන්ගෙ වැඩ කරගන්න. ඒක යි අපි මේ අද ගොඩක් කථා කරන්නෙ අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දෙන්නෙ.

ඉතිං ඒක නිසා දවසෙ වැඩ දෙකක් තුනක් අරගන්න, මං පටන් ගන්න කාලෙ මට ධම්මික භාමුදුරුවො කිව්වෙ දත් මදින වෙලාවෙ සතිමත් වෙන්න, මුණ හෝදන වෙලාවෙ, අත පය හෝදන වෙලාවෙ සතිමත් වෙන්න. එව්වරයි. දවසකට එකයි. ඒ වැඩේ මුල ඉඳල අග දක්වාම කරන්න පටන් ගන්නවනම් ඒ වැඩේට ලැස්ති වෙන්න ඉස්සර ඉඳලම සතිය පිහිටනවා, ඉවර කරලත් විනාඩි දෙක තුනක් යනකම් සතිය තියෙනවා. එතකොට ඒ වැසිකිලි කැසිකිලි කරන කොට ඒ වැඩවලදි සතිය පිහිටුවන්න පටන් ගත්තහම අහයි දවසක කොතනද සතිය පිහිටුවන්න බැරි කියල. ආන්න එදාට තමයි යෝගාවචරයා කියල කියන්න පුළුවන්. හැම තැනදිම පුළු පුළුවන් තැන්වල මේ සත්ත ගහල ඉදගෙන ඉන්න කොටයි සක්මන් කරන කොටයි එදිනෙදා වැඩ වලයි අන්තිමට අහන්න වෙනව තමන්ට කොතනදිද සතිය පිහිටුවන්න බැරි වුනේ කියල.

අන්න එතනට ගිය දවසට තමයි අපට පැය විසිහතරෙම කෑවට ණය නැති තත්වෙට එන්නෙ. අපි මේ අනුන්ගෙ බත් කාලා, සංඝයා වහන්සේ නම් ඉතිං ඔක්කොම අනුන්ගෙන්, මේකට ඉන පරිභෝගය කියල කියන්නෙ, ණයට කනව කියල කියන්නෙ, ණයට කාල ඒ කටයුත්ත කරේ නැත්නම් ණයක් කියල කියන්නෙ. ණය ගෙවෙන්නෙ දවසක තමන්ට අධිෂ්ඨානයක් ගන්න පුළුවන් වෙනවා, උදේ නැගිටිට වෙලාවෙ ඉඳල නින්දට යනකම්ම කෙරෙන වැඩ හැම එකකදිම මම සතිමත් වෙනවා කියල.

හැබැයි ඒකේදි පොඩි අර්ථ කථනයක් වෙනවා මොකක්ද එහෙම ඉන්න කොට, උත්සහ කරන කොට සතියෙන් ඉන්න කොට මෙන්න මේ කැල්ලේ සතිය නෑ කියලත් දැන ගන්නවා. ආන්න ඒකයි වටිනාම දේ. දවසෙ මෙතනට එනකම්ම සතිය තිබුණා. මේ කැල්ලේ සතිය තිබුණේ නෑ කියල සතිය ආපු වෙලාවෙම තින්දු වෙන්න පටන් අර ගන්නවා. මෙතනදි සතිය තිබුණේ නෑ කියල මෙතනත් නෑ. එතකොට දන්නව මේ සතිය නැති වීමට හේතු වුනේ මේ කථාව, එහෙම නැත්නම් අසවල් පුද්ගලයා, එහෙම නැතිනම් අසවල් ආහාරේ, අසවල් දර්ශනේ කියල. ඒකෙන් ගන්න පුළුවන් ආශ්වාද, ආදිනව දෙක ගොඩගහගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සතිය නැතිකම තමන්ට තේරෙන්න පටන් අර ගත්ත නම් මේ මේ වෙලාව සතිය නෑ කියල ඒක විශාල දියුණුවක්. සතිය තියෙන බව දැන ගන්න එකට වඩා හුගක් හොඳයි, සතිය නැති බව දැනගෙන නොසැලි ඉන්න එක.

ඒක තමයි අපි නිවනෙන් මේපිට අසවල් අරමුණේ බලාපොරොත්තු වන දර්ශය ජීවන රටාව. සතියෙ ඉන්න තාක් කල් දන්නව සතියෙ ඉන්නෙ කියල, අහවල් නිමිත්තෙ ඉන්නෙ කියල, නැති කොට දන්නව සතියෙ නෑ කියල. ඒකට හොඳම තැන තමයි සක්මනේදි හැරෙන තැනේදි ඔය වගේ අපි නිකන් කරකවලා අතාරින ගතියක් තියෙනවා. ඉතිං ඒකට කුරුළු සද්ද නා නා ප්‍රකාර දේවල් බලපානවා. ඒක තදින් ම සිද්ධ වෙනවා එදිනෙදා වැඩ වලදි. හැබැයි එවැනි දේවල් තියෙද්දි කථා කර කර ඉදල මේක කඩා ගන්නවා නම් මං හිතන්නෙ ඒක අපරාධයක් කියල. මොකද හරි අමාරුවෙන් අපි මේ වෙලාවත් හදාගන්නෙ. ඇවිල්ල මෙතන මේ පයිරූපාසානං කරන්න හදනවානම්, එකිනෙකා හඳුනාගන්න හදනවාවත් නෙවෙයි, හඳුනා ගනී, අපි බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ වශයෙන්, බුදු හාමුදුරුවන්ගේ ගෝලයෝ වශයෙන් හඳුනා ගනී. ඒක සතිය හරහා වෙන්නෙ.

පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ එතකොට අපට කියන්නෙ "උඹ යන යන තැන සිහිමක් වෙනවා නම්, යන යන තැන අප්‍රමාද වෙනවා නම්, උඹ කොහේ හිටියත්, එකම ජීව රුධිරයයි අපේ ගමන් කරන්නෙ. කොහේ

හිටියත් අපි සම්බන්ධයි". ඒක මේ ඇයි හොඳයි ය, සිප වැළඳ ගැනීම, ආලිංගන වලින් නෙවෙයි කරන්නෙ, අපේ කෘත්‍ය කෙරෙනවා නම් හැම වෙලාවෙ ම සතියෙන් ගත කරනවා නම් ඉබේ ම ඒ ශාසනික මෙහෙවර කෙරෙනවා. ඒ වගේම ඇසු දුටු කෙනෙකුටත් ශාන්තියක් තියෙනවා.

ඉතිං ඒ නිසා සක්මනේ දි ඇති කර ගන්නා සතිය එදිනෙදා වැඩ වලට යන කොට, මං පොඩි වචන කිහිපයක් ඉවර කරනවා. වෙලාව සලකලා සක්මන් කරන කොට අපි යම් ආකාරයකට පතුලේ, වම් පතුලේ, දකුණු පතුලේ හැපීම, ගැටීම, කෙටීම බලනවා නම් එදිනෙදා ජීවිතයේදී අතුල් පතුල් දෙකේම තියෙනවා කියල හිතාගන්න. අත්ලට යමක් හැපෙනවා නම් පත්ලට යමක් හැපෙනවා නම් ඒ හැම හැපීමක් ශරීරයේ ඕන තැනක ප්‍රශ්නයක් නෑ. හැම එකකටම අපි සහිමත් වෙන්න ඕන. ඒ වගේම එදිනෙදා ජීවිතේ ඉන්න කොට හරියට මේ වෙලාව ඇතුළත මේ වැඩේ කරන්න ඕන කියල අපට තියෙනවා කාල සීමාවන් වැටෙන වෙලාවන්. එතකොට අපට වේගෙන් කරන්න වෙනවා. ඒ වගේම තව කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධීකරණය කරන කොට, බාහිරේට අනිවාර්යයෙන් ම හිත යනවා. ඉතිං මේ දෙකේ සතිය පිහිටුවන්න උනන්දු කරන්න එපා. මේක අමාරුයි. පුළුවන් තරම් බලන්න සතිය පිහිටුවන කොට තමන්ගේ වැඩක් කරගන්න. තමන් තනියම කරගන්න වෙලාවෙදි සතිය පිහිටුවන්න බලන්න. ගොඩක් සාර්ථක වෙනවා. කථා කර කර හෝ මොනව හරි හදිසි වැඩක් කරන වෙලාවෙදි ඒකට කියනවා ඊදාහ නබදඅකැටැ කියල. ඇගට කරන්න දිල නිකං ඉන්න. එයා කරයි. ටික දවසක් කරන කොට තමන්ට තේරෙයි ඒකේ රටාව. එහෙම නැතිව ඒ වාගේ කලබල වැඩ කරන කොට සතිය පිහිටුවන්න යන්න එපා. ඒක හරියට රූපියල් අසසෙ අරුක්කාල් ගහන්න හදනවා වගේ හරියන වැඩක් නෙවී පුළුවන් තරම් නැවතිල්ලේ කාටවත් කතා නොකර දෙපැත්තෙන් සම්බන්ධ නොවී කරන වැඩවල සතිය පිහිටුවන්න ගත්තොත්, තමන්ට කවදා හෝ එදිනෙදා ජීවිතේ සතිය හා පරියංකයේ සතිය අතර සම්බන්ධතාවය දැකපු දවසට තමයි යෝගාවචරයා කියන නමට සම්බන්ධ වෙන්නෙ.

පැය විසිහතරෙ ම ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, සතිය නැති බවවත් දැනගෙන ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙව්. ඒක මං හිතනවා ධ්‍යාන ලැබුවා, මාර්ගඵල ලැබුවා, රහත් වුනා කියනවට වඩා වටිනවා, මොකද හිත ඇතුළට නැමිලා. ඊට පස්සෙ තමයි අපිට ඔය පරිවුට්ටාන කෙලෙස්, අනුසය කෙලෙස් පිළිබදව පර්යේෂණ කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. අපි ඒක ටිකක් ධර්ම දේශනාවෙදි සම්බන්ධ කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතිං මේ ටික තමයි මං හිතාගෙන හිටියෙ පළවෙනි දවසෙ උපදෙස් පන්තිය වශයෙන් මතක් කරන්න කියල.

සියලු දෙනාටම සැනසීම ලැබේවා !!!
සාදු ! සාදු ! සාදු !

