ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පිංවතුනි, මේ අවස්ථාවේදී මේ සිරි සමනොල සෙනසුනට පැමිණිලා අද දිනයේ තමන්ගේ විවේකය ලබාගෙන ඒ කාය විවේකය තමන්ගේ නිර්වාන අවබෝධය සඳහා හෙවත් චිත්ත විවේකය සහ උපදි විවේකය ලබාගැනීම වෙනුවෙන් කටයුතු ආරම්භ කරන මේ පිංවතුන්, අපි සාමාන්‍යයෙන් මතක් කරගන්නා වූ පරිදි, ප්‍රථමයෙන්ම ශීල අනුග්‍රහයේ යෙදීම සඳහායි දැන් අපේ මේ කාලය යෙදිල තියෙන්නේ. ඒ සඳහා සියලු දෙනාම මහත් වූ ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගෙන බුදු පියාණන්වහන්සේ කෙරෙහි, ධම්ම රත්නය කෙරෙහි සංඝ රත්නය කෙරෙහි තමන්ගේ සීලය කෙරෙහි සහ සංසාරය තුල මෙතෙක් දුන්නා වූ සියලු දානයන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවා ගෙන ශීල අනුග්‍රහය ලබාගැනීම සඳහා නැවත වරක් සාධු කාරයක් පවත්වලා නමස්කාරය කියවන්න.

සාදූ සාදූ සාදූ

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

සරණාගමනං සම්පුණ්ණං

පානාතිපාතා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

විකාලභෝජනා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

නච්ච ගීත වාදිත විසූක දස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

උච්චාසයන මහා සයනා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

තිසරණේන සද්ධිං උපෝසථාෂ්ඨාංග සීලං ධම්මං සාධුකං සුරක්ඛිතං කත්වා අප්පමාදේන සම්පාදේ තබ්බං

සාදූ සාදූ සාදූ

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න යෝගාවචර පිංවතුනි, අද දිනයේ, සම්මත වශයෙන් වර්ෂ 2015 සැප්තැම්බර් 19 වෙනි සෙනසුරාදා මේ යටියන්තොට සිරි සමනොල ආරණ්‍ය සේනාසනයේ මෑත කාලයේ පටන් ගත්තා වූ, ඒ සෙනසුරාදා දිනයේ පැවැත්වෙන්නා වූ, දම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවට පැමිණි මේ පිංවතුන් මේ අවස්ථාවේදී ඒ අමා මෑණි සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාළ පරිදි තමන්ගේ පළවන කාර්ය හෙවත් ශීල අනුග්‍රහයේ පිහිටුවනු ලැබුවා. මේ පිංවතුන් දන්නවා ...

අද මේ ස්ථානයට අලුතින් පැමිණි අය ඉන්නවද? එක්කෙනෙක් ඉන්නවා.

කලින් භාවනා කරපු අය නේද? සාමාන්‍යයෙන්.

සාමාන්‍යයෙන්... අසාමාන්‍යයෙන් කරපු අයත් මෙතන ඉන්නවා ඒ කියන්නේ. කමක් නෑ.

එතකොට බුදුපියාණන් වහන්සේ අපිට අනුදැන වදාරල තියනවා (5.23) අනුග්‍රහ සූත්‍රයේ දී මජ්ජිම නිකායේ තිබෙන, මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරහා ගමන් කරලා සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා සම්පූර්ණ කරගත යුතු අනුග්‍රහ 5ක්. ඒ අනුග්‍රහ පහෙන් පළවන අනුග්‍රහය තමයි අපි මේ අවස්ථාවේදී සම්පූර්ණ කරන්නට උත්සාහ කරන්නේ.

ඒ සම්පූර්ණ කරන්නට උත්සාහ කරනවා කියන එක පිළිබඳ තමයි මේ ස්වාමීන් වහන්සේ වචන කීපයක් දේශනා කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ පිංවතුන්ගේ ඉල්ලීමක් මත.

පළවන එක තමයි සීල අනුග්‍රහය. සීල අනුග්‍රහය කියලා කියන්නේ පිංවතුන් මෙතන ඉතාම වැදගත් බව මතක තියාගන්න ඕන, මේ පිංවතුන් සමහර අවස්ථාවලදී සාකච්ඡා වලදී අපිට අවබෝධ වෙලා තියන දෙයක් තමයි, මේ සීලය කියලා හිතාගෙන ඉන්නේ "මම සමාදන් වුනා වූ සීලය" කියන එක.

නමුත් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට අපි ඇවිල්ලා සංසාරයෙන් එතෙර වෙනකොට , ඒ සංසාරයෙන් එතෙර වෙන ගමනේදී තිබෙන්නේ නැතනම්, නිර්වාන මාර්ගයේදී පිංවතුනි, මේ සීලය කියන එකට ඊට වඩා වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න වෙනවා, ඊට වඩා වැඩි, ඊට වඩා යමක් එකතු කරපු සීලයක් තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුල දේශනා කරලා තියෙන්නේ.

ඒ අනුව මේ අවස්ථාවේදී මේ සීලය කියල අපි සම්පූර්ණ කල යුත්තේ මේ සමාදන් වන්නා වූ සීලයම පමණක් නොවේ. සීලය සමාදන් වන්නේ තමන්ගේ හිත අළුත් කර ගැනීම සඳහා පමණයි කියන එක තමන් හොඳට සිහියට ගන්න ඕන. මේ පිංවතුන් සිහියේ තියාගන්න ඕන, අද දිනයේ මම කලෙ අළුතින් සීලයක් ගැනීමක් නෙමේ, මම මෙතෙක් ආරක්ෂා කරන්නාවූ සීලය, ගෙදරදී නිතිපතා ආරක්ෂා කරන්නා වූ පංචසීලය වෙනුවට, ඊට ටිකක් එහාට ගිය අටසීලයක් බවට පරිවර්තනය කරගත්තා අද දිනය සඳහා.

ඒ නිසා ඒ සීලය අද දිනයේ ආරක්ෂා කරගන්න ඕනා. නමුත් ඒ සීලයට වඩා වැඩි සීලයක් අද දිනයේදී ආරක්ෂා කරගන්න තියනවා කියන එක අවබෝධ කරගැනීමටයි මේ වචන කීපය මේ හාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ අනුව මෙතෙන්දි පිංවතුනි අපි මේ සීලය කියල කියන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුල නිවන් දකින්න නම් කෙනෙක් සම්පූර්ණ කලයුතු සීලය කියල කියන්නේ සීලය පමනක් නොවේ, "සීල ශික්ෂාව". ශීල ශික්ෂාව කියල කියන්නේ බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙනෙකුට පමණක් හිමි, බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙනෙක් විසින් පමණක් අවබෝධ කරගෙන, බුද්ධෝත්පාද කාලයේදී පමණක් ලෝකයට එන්නා වූ ධර්මතාවයක්.

අන්න ඒක නිසා සීල ශික්ෂාව කියන්නේ මොකද්ද කියල අවබෝධ කරගන්න ඕන මුලින්ම. සීල ශික්ෂාව කියල කියන්නේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීවය කියන ආර්ය අෂ්ඨංගික මාර්ගයේ තිබෙන්නා වූ මාර්ග තුනක්. ඔය මාර්ග තුන තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දේශනා කලාට පස්සේ, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයම නැවත වරක් තවත් ආකාරයකින් දේශනා කරන කොට අපිට ගෙනහැර වදාරන්නේ.

පළවන ශික්ෂාව, ශීල ශික්ෂාව. ශීල ශික්ෂාව හරහා අපි බැසගන්න ඕනා සමාධි ශික්ෂාවට, සමාධි ශික්ෂාව හරහා අපි බැසගන්න ඕන ප්‍රඥා ශික්ෂාවට. ඔන්න ඔය ශික්ෂා තුන කාගේහරි සම්පූර්ණ වෙනවා

නම්, මේවා පිංවතුනි හොඳට අවබෝධ කරගන්න ඕන, මේවා කල හැකි දේවල් නෙමෙ, සීලය, මම කරන දෙයක්, මම ආරක්ෂා කරන දෙයක් නෙමේ, සීලය ආරක්ෂා වෙනවද, සීලය කැඩෙනවද කියලා මම දැනගැනීම පමණයි මට කල හැක්කේ.

මෙතෙක් කල් මේ සංසාරයේදි මේ පිංවතුන් උත්සාහ කරල තියෙන්නේ, මේ හාමුදුරුවොත් මීට පෙර මම හිතන්නේ එහෙම කරල තියෙන්න ඕන, නැත්නම් මෙතෙක් කල් සංසාරයේ ඉන්න විදිහක් නෑ. මේ සීලය මගේ සීලය, මම ආරක්ෂා කරනවා කියලා මේකක් බදාගෙන ඉඳල තියෙන්නේ. නමුත් අවබෝධ කරගන්න..., කෙනෙක් සංසාරයෙන් එතෙර වෙනවා නම් මෙතෙන්ට එන්න ඔය මාර්ගය නෙමේ. සංසාරයෙන් එතෙර වන්නාවූ පළවන තැනැත්තා, නැත්නම් සංසාරයෙන් එතෙර වන්නට උත්සාහ කරන්නා වූ තැනැත්තා, ප්‍රථමයෙන් කලයුත්තේ තමන් ඒ මොහොත වන විට ඉන්නා වූ තැන, ස්ථානය අවබෝධ කරගන්න ඕන. ඒ සඳහා වෙන්නා වූ පළවන තැන තමයි, මේ සීලය සඳහා මේ සියලු කරුණු ගෙන හැර දක්වන විට බුදුපියාණන් වහන්සේ මිච්චා ආජීවය කියලා අපිට පෙන්නුම් කරන්නේ ඒ තැනැත්තා ඉන්නා වූ ස්ථානය තමයි, මේ ලෝකයේ පව්, පිං කියලා දෙකක් නෑ කියල දැනගෙන තමයි ප්‍රථමයෙන් කෙනෙක් ඉන්නේ. පෘතග්ජන පුද්ගලයා.

පව්, පිං කියලා දෙකක් නෑ, ඒ අනුව සතෙක් මැරුවට කමක් නෑ, හොරකමක් කෙරුවට කමක් නෑ, කාමයේ වරදවා හැසිරුනාට කමක් නෑ, බොරු කිව්වට කමක් නෑ, රහමෙර පානය කලාට කමක් නෑ. ඔන්න ඔය පහ පිළිබඳව එයාගේ කිසිඳු අපේක්ෂාවක් නෑ, කරත් එකයි, නොකරත් එකයි, ඒ නිසා එයා එක එක ආකාරයට සතුන් මැරීම කරනවා, හොරකම් කිරීම් කරනවා, පංච සීලය කඩ කඩ ඉන්නවා. ඕක සාමාන්‍යයෙන් ලෝකයේ බුදුවරයෙක් හිටියත් නැතත්, තිබෙන්නාවූ තත්වය.

අද ගුරුවරයෙක් හිටියා කියල, බුද්ධෝත්පාද කාලය කියල ඔය පහ නොකෙරනවා නොවේ පිංවතුනි. ඔය පහ අපි අතිනුත් කෙරෙනවා, ලෝකයේ වෙනින් පිරිසත් අතින් ඔය පහ අනිවාර්යයෙන්ම කැඩෙනවා. ඒකනිසා බුදුවරයෙක් ලෝකයට පහල වෙලා ඔය තත්වය අවබෝධ කරගෙන, බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මෙන්න මේ පිළිබඳව කවුරුහරි නොදන්නවා නම් එයා ඉන්නේ මිච්චා දිට්ඨියේ කියලා. ඒ අනුව කියනවා, කෙනෙකුට පුළුවන් නම් සතුන් මැරීමෙන් වලකින්න, කෙනෙකුට පුළුවන් නම් හොරකම් කිරීමෙන් වලකින්න, කාමයේ වරදවා හැසිරීමේන් වලකින්න, බොරු කීමෙන් වලකින්න, රහමෙර පානයෙන් වලකින්න, අන්න ඒ තැනැත්තා ඒ අවස්ථාවේදී සම්මා දිට්ඨී ගතවුනා කියන එකයි බුදුපියාණන් වහන්සේ ප්‍රථමයෙන් කියන්නේ.

ඒ අනුව කුසල් අකුසල් දෙක නොදැන හිටි කෙනා, කුසල් අකුසල් දෙක දැන ගන්නවා. කුසල් අකුසල් දෙක දැන ගැනීම තුල එයා කුසල් අකුසල් දෙකෙන් අකුසල් වලින් වෙන් වෙන්න මුලින්ම තීරණය කරනවා. ඔන්ය ඔය තීරණය කලාට පස්සේ එයා යම්කිසි මට්ටමකට සම්මා දිට්ඨී ගත වෙනවා. ඊළඟට බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ අවස්ථාව වනකොට මේ පුද්ගලයෝ දන්නේ නෑ, මේ ලෝකයේ දුන්නාවූ දේහි පිං ඇත, දෙන දේවල් වල ඵල විපාක ඇත, කරන්නාවූ දේවල් වල ඵල විපාක ඇත කියලා. එතකොට බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒක දේශනා කරන කොට ඒ දේශනාව ඇහෙන්නා වූ, ඒ ධර්මය ඇහෙන්නා වූ, ඉන්නාවූ ඒ සත්වයන් මොකද්ද කරන්නේ, තමන් විසින් යම් යම් ආකාරයකට දානයක් දෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔය බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, දානය දුන්නොත් ඵල විපාක තියනවා කියලා. ඒ දේශනාව හරහා අන්න දානය දෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට පළමුවෙන්ම අකුසල් කරන එක නතර කරනවා, කුසල් කරන්න පටන් ගන්නවා. කුසල් කරන්න පටන් ගන්නවා කියන්නාවූ පළවන කුසලය විදිහට තමයි පටන් ගන්නේ දානය කියන එක.

ඔන්න ඔහොම එනකොට ඊලඟ තුන්වන අවස්ථාව එනකොට බුදුපියාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් මේ අකුසල් නතර කරලා පමණක් මදි, දාන දීලා පමණක් මදී, තවත් එහාට යන්න, ඒ සඳහා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, දැන් සීලයක පිහිටන්න. සීලයක් සමාදන් වෙන්න. සමාදන් වුනා වූ සීලය ආරක්ෂා

කරන්න. අන්න ඒ සීලය තමයි මේ පිංවතුන් මේ මොහොතේ දී මේ සමාදන් වුනේ. තුන්වෙනි අවස්ථාව. ඊළඟට බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, දැන් ඔන්න දාන දෙනවා, සිල් ගත්තා, තවත් එහාට ගිහිල්ලා තියනවා.

දාන සීල භාවනා.

සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න ඕන නම්, මේ භවයේදීම නිවන අපේක්ෂා කරන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් දැන් ඔතනින් එහාට තමන්ගේ ගමන ආරම්භ කරන්න ඕන. ඒ ආරම්භ කරනකොට බුදුපියාණන් වහන්සේ දාන සීල භාවනා කියන එක තවත් ආකාරයකට යෝජනා කරනවා, දේශනා කරනවා, ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියලා. අන්න එතෙන්දි තමයි මේ ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන එක බුදුපියාණන් වහන්සේ අර සාමාන්‍ය සියලු සත්වයාට දේශනා කලාවූ ආකාරයෙන් වෙනස් කරලා කොටස් දෙකකට කැඩෙනවා.

පළවන කොටස් තුන බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන එක ලෞකික මට්ටමේ එකක්, ඊළඟට මේ ලෞකික දේ ලෝකෝත්තර කරගන්න නම් මෙන්න දැන් තමන්ගේ මාර්ගය වෙනස් කලයුතු ආකාරයක් තියනවා කියලා වෙනම ධර්මතාවයකට මේක හරවනවා. ඒක තමයි ශීල ශික්ෂාව, සමාධි ශික්ෂාව, ප්‍රඥා ශික්ෂාව. අර කලින් කිව්වාවූ සීලය පමණයි ශික්ෂාවක් නෑ, දැන් අන්න ඒ සීලයට ශික්ෂාවකුත් එකතු කරලා සීලයේ ශික්ෂාගත වෙනවා. ශික්ෂාගත වෙනවා කියන්නේ පිංවතුනි හික්මෙනවා කියන එකයි.

අන්න ඒ නිසා මේ පිංවතුන් අද දිනයේදී මේ ස්ථානයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ අර මුලින් සාකච්ඡා කරන ලද, මුලින් සඳහන් කරන ලද සීලය පිළිබඳව නෙමේ, ඒ සීලය මේ පිංවතුන් මීට පෙරත් ආරක්ෂා කරලා ඇති, ඒක ආරක්ෂා කරනවා කියලා හැබැයි තමන් දැනගෙන නැතුව ඇති. කඩවුන බවත් දැන ගෙන නැතුව ඇති. හැබැයි සීලය කඩවන බව දැන ගත්තානම් ඒකට අඬා හෝ ගාලත් ඇති, දුක් වෙලත් ඇති, කණගාටු වෙලත් ඇති. අනේ මගේ අතින් සතෙක් මැරුනානේ, මගේ අතින් හොරකමක් කෙරුනානේ, කියලා බොහෝ විපාක තව තව විඳලා ඇති.

නමුත් අද දිනයේදි මෙතෙන්ට ආවේ ඒ කාර්ය කරන්නට නෙමේ, අද දිනයේදි මෙතෙන්ට අවේ මගේ සීලය ආරක්ෂා වෙනවද, නැද්ද, කියලා දැනගන්න. එතකොට මගේ සීලය ආරක්ෂා වෙනවද නැද්ද කියලා දැන ගැනීම හරහා මේ කරන්න හදන්නේ සීලය කැඩීම වැලැක්වීම එක පැත්තකින්, අනිත් පැත්තෙන් සීලය කියන එකත් මගේ පාලනයෙන් තොර, මට පාලනය කරගත නොහැකි, මගේ අනුදැනුමකින් තොරව, මගේ ආණ්ඩුමට්ටු කිරීමකින් තොරව පවතින්නාවූ දෙයක් කියන එක අවබෝධ කරගන්නයි මේ උත්සාහ කරන්නේ. ඒක නිසයි සීලයෙන් එහාට ගිහිල්ලා, සමාධියකට ගිහිල්ලා, සමාධියෙන් එහාට ප්‍රඥාවට යන්නේ. කෙනෙකුට මේ මාර්ගයේ ගිහිල්ලා ප්‍රඥාව පෑදෙනවා නම්, අන්න ප්‍රඥාව පෑදෙනවා කියලා කියන්නේ මේ සීලය මගේ පාලනයේ නැති එකක් කියන එක තමයි එයාට මුලින්ම තේරෙන්න පටන් ගන්නේ. ඒනිසා සීලය ආරක්ෂා වුනයි කියලා එයා සන්තෝෂ වෙන්නෙත් නෑ, සීලය කැඩුනයි කියලා එයා දුක් වෙන්නේත් නෑ. එතකොට අද දිනයේ මේ අවස්ථාවේදී මේ පිංවතුන් දැන් මේ සූදානම් වෙලා ඉන්නේ අද දිනය තුල මම යම් යම් දේවල් වලට සතුටු වෙන්නෙත් නෑ, යම් යම් දේවල් වලට දුක් වෙන්නෙත් නෑ යි කියන එක අවබෝධ කරගන්න. වෙන විදිහකට කියනව නම් අද දිනය තුල මෙතන සිදුවන්නාවූ, එහෙම නැත්නම් අද දිනය තුල මා තුල සිදුවන්නා වූ කිසියම් වූ දේකට මම කැමති වෙන්නෙත් නෑ, කිසියම් වූ දේකට මම අකමැති වෙන්නෙත් නෑ, එහෙම නැත්නම් ඒ සම්බන්ධයෙන් මම උපෙක්ෂා වෙන්නෙත් නෑ. ඕක වෙන වචන වලට කියනවා නම් මේ පිංවතුන් දන්නා වූ වචන වලින් කියනවා නම්, අද දිනය තුල මම රාගය, ද්වේශය, මෝහය ඇති කර නොගෙන ඉන්නයි මේ උත්සාහ කරන්නේ. ඔන්න ඕක ඇති කර නොගෙන ඉන්නාවූ උත්සාහයට යන්නාවූ ගමන් මාර්ගයට තමයි අපි කියන්නේ කාය විවේකය අරගෙන මේ ස්ථානයට ඇවිල්ලා තියනවා, ඊළඟට ඒ සඳහා චිත්ත විවේකය හම්බවෙනවා.

චිත්ත විවේකය කියන එකට තමයි අපි මේ කියන්නේ සිත සමාධිමත් කරගන්නවා කියලා. සමාධිගත වෙනවා කියලා. සමාධිගත වුනාට පස්සේ ඉන් එහාට ගිහිල්ලා, අපි බලන්න ඕන උපදි විවේකය. උපදි

විවේකය කියන්නේ තමන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය කරගැනීම හරහා ඒ ප්‍රඥාව තුලින් මේවායේ යථාරූප ස්වරූපය අවබෝධ වීම. යථාරූප ස්වරූපය අවබෝධ වෙනකොට මේතාක් කල් සංසාරයේ මම එකතු කරගෙන තිබෙන්නාවූ සියලු උපදීන් මගෙන් ටික ටික බැහැරව ගිහිල්ලා, උපදීන් වල බලය, එහෙම නැත්නම් උපදීන් වල වටිනාකම බිංදුව බවට පරිවර්තනය වෙනවා.

මම කරන දෙයක් නෑයි, එහෙම නැත්නම් මට තේරෙනවා, මම කියලා කෙනෙක් නෑ, මගේ කියලා දෙයක් නෑ, මගේ කියලා ආත්මයක් නෑයි කියලා. අන්න ඒක තමයි නිවන කියලා කියන්නේ. ඒ තැනැත්තා තමයි සංසාරයෙන් එතෙර වුනා කියලා කියන්නේ, ඒ තැනැත්තාට තමයි නැත්නම් ඒ උත්තමයට තමයි කියන්නේ නැවත උත්පත්තියක් නැති කරගත්තා කියලා. එතකොට ඕක පළමුවෙන්ම කලේ බුදු පියාණන් වහන්සේ ඊළඟට ඒ ධර්මය දේශනා කරන්නා වූ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරාවූ මහ රහතුන් වහන්සේලා ඔය කාර්ය කරලා අපිට ඔප්පු කරලා පෙන්නලා තියනවා.

ඒ අනුව මේ සංසාරයේ මේ වනවිට අනන්තවත් බුදුහාමුදුරුවෝ බිහිවෙලා තියනවා. අනන්තවත් මහ රහතුන් වහන්සේලා බිහිවෙලා තියනවා. ඒ අනන්තවත් බුදුහාමුදුරුවරු බිහි වෙලා අනන්තවත් මහරහතුන් වහන්සේලා බිහිවෙන කාලය තුළ මමත් මේ සංසාරය තුල කොහේ හරි තැනක ඉඳලා තියනවා. ඒ අනන්තවත් බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන් බණ අහලා ඇති, අනන්තවත් බුදුහාමුදුරුවෝ ඉස්සරහ සිල් රැකලා ඇති, අනන්තවත් බුදුහාමුදුරුවන්ට දානේ පිළිගන්වලා ඇති, අනන්තවත් බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන් සිවුරු දරල ඇති නමුත් සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න මට බැරි වුනා.

ඒකනිසා මේ අවස්ථාවේදි ඒ පිළිබඳව කණගාටු වීම නෙමේ කරන්න ඕන, හැබැයි අනන්තවත් සංසාරය තුළ අනන්තවත් බුදුහාමුදුරුවොත් එක්ක ඔන්න ඔය කාර්ය මෙතෙක් කරපු නිසා ඒ කරන ලද්දාවූ කාර්යන්ගේ ඵලයක්, එහෙම නැත්නම් ඒ කරන කාර්යන් හරහා මට එකතු වුනා වූ කුසල් නිසා තමයි, මේ මොහොතේ මම මෙතන ඉන්නේ කියලා මේ පිංවතුන් මුලින්ම තමන්ගේ සිත් තමන් ධාරණය කරගන්න ඕන. මම මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ වෙන කවුරුවත් විසින් කරල දුන්න දෙයක් නෙමේ, එහෙම නැත්නම් මේ කාර්ය මේ දිනේ මේ සඳහා මම මේ සූදානම් වෙලා ඉන්නේ මගේ අම්මා තාත්තා මට දුන්නා වූ දෑවැද්දක් නිසා නෙමේ, එහෙම නැත්නම් මගේ ගුරුවරු මට දුන්නා වූ දෙයක් නෙමේ, එහෙම නැත්නම් වෙන කොහෙන්වත් මට දෑවැද්දට මට ලැබුනු දෙයක් නෙමේ.

මේ කාර්ය මොකක් කියලද තමන් හිතාගන්න ඕන, මේක මම විසින් සංසාරය තුල කරන ලද්දාවූ මේ දාන සීල භාවනාවන්ගේ ඵලයක්මයි මේ කියලා. සමහර විට ඔතන සීල සමාධි ප්‍රඥා වැඩිලා තියෙන්න පුළුවන් යම්කිසි ප්‍රමාණයකට. දාන සීල භාවනා හෝ සීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ශික්ෂාවන්ගේ ඵලයක් තමයි මේ තියෙන්නෙ, ඒක නිසා මේ මොහොතේ මම කරන්න ඕනා නැවත වරක් ඒකට අනුගත වෙන්නයි. නැවත වරක් ඒකට අනුගත වෙන්න නම් අර කලින් කියපු තුන පිළිබඳ මට දැන් දැනීමක් තියනවද..?

මට දැන් දැනීමක් නෑ. මෙතෙක් සංසාරය තුළ මම කොතෙක් දුරට සිල් රැකලා තියනවද, ඒ සීලය ආරක්ෂා කරල තියනවද, ආරක්ෂා වූ බව දැනගෙන තියනවද, කැඩිච්ච බව දැනගෙන තියනවද කියලා මට දැනීමක් තියනවද..? මට දැනීමක් නෑ. එහෙනම් මගේ සමාධිය කොතෙක් වැඩුනද කියලා දැනීමක් නෑ, මගේ ප්‍රඥාව කොතෙක් වැඩුනද කියලා මට දැනීමක් නෑ. එහෙනම් මේ මොහොතේදි මම මොකද කරන්න ඕන, නොදන්නාවූ දේවල් ගැන හොයන්න යන්නේ නෑ, එහෙනම් මම මේ මොහොතේදී මේ කාර්ය නවකයෙක් වශයෙන් පටන් ගන්නවා. ආධුනිකයෙක් වශයෙන් පටන් ගන්නවා කියන චේතනාව තමන් තුළ ඇති වෙන්න ඕන.

ඒකයි දවසේ පළවෙන කාර්ය වෙන්න ඕන. අද තමයි මම පළවෙන වතාවට සිල් සමාදන් වෙලා සීලය ආරක්ෂා කරන්න උත්සාහ කරන්නේ, එතකොට මට එහෙනම් අද දිනයේදි දැනගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනා මගේ අතින් මගේ සීලය ආරක්ෂා වෙනවද, එහෙම නැත්නම් මගේ අතින් මගේ සීලය කඩාකප්පල් වෙනවද කියලා. අන්න ඒක් දැනගන්න මේ පිංවතුන් අද දවස තුල තමන්ගේ ඒ කාර්ය කරනව නම් ඒ කියන්නේ

තමන්ගේ කාර්ය සීයට සීයක් සාර්ථක වුනයි කියලා භවසට තමන්ගේ ගමන යන්න නිවන් මාවතට වැටුනයි කියන එක තමන්ට වැටහෙන්න ඕන.
කොහොමද එහෙනම් ඕක දැන ගන්නේ ආධුනිකයෙක් වශයෙන් අද මම මේ කාර්ය කරනවා කියලා තමයි දැන් මගේ වැඩ පටන් ගන්නේ. ඒ වැඩ පටන් අරගෙන යනකොට අපි කරන්නාවූ පළවනි කාර්යක් තියනවා. මොකද්ද පළවන කාර්ය මේ සඳහා අපි, දැන් මේ සියලු පිංවතුන්ට හුරුවෙලා තියන නිසා අපි විස්තර කතා කරන්න වෙලාවක් නෑ මෙතන. අපි මේක අවසන් වුනාට පස්සේ ඒ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පටිගත කරන ලද පටිය මෙතන වාදනය කරනවා, එකෙදි වැඩි විස්තර ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරාවි කොහොමද කෙරෙන්නේ කියලා. දළ වශයෙන් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ අපි කරන්නාවූ කාර්යන් දෙකක් තියනවා ප්‍රධාන වශයෙන්. එක කාර්යයක් තමයි, පර්යංක භාවනාව.
පර්යංක භාවනාව විදිහට මම හිතනවා දැන් ඉන්න පිංවතුන් සියලු දෙනාම වගේ කරන්නේ මේ ආනපානසති භාවනාව. එහෙම නැත්නම් පිම්බීම හැකීලීම කවුරුහරි කරන්න පුළුවන්, එහෙම නැත්නම් තමන් කරන්නාවූ වෙන මොකක් හරි කමටහනක් වෙන්න පුලුවන්. කමටහන මොකක් වුනත් ගැටලුවක් නෑ. එකම දේ වෙන්න ඕන පර්යංක භාවනාව කරන්න යනකොට මම ආධුනිකයෙක් වශයෙන් ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු කාර්ය තමයි පර්යංක භාවනාව කරන්නාවූ ඉරියවුවට බැස ගැනීම.
පර්යංක භාවනාව කරන්නාවූ ඉරියව්ව මොක්ද . වාඩිවෙලා ඉන්න එක. ඒකනිසා පර්යංක භාවනාවට වාඩිවෙනවයි කියලා කියන්නේ මම ආනපානසති භාවනාවට වාඩි වෙනවා හෝ බුද්ධානුස්සතියට වාඩි වෙනවා හෝ මෛත්‍රීභාවනාවට වාඩිවෙනවා හෝ වෙනත් කමටහනක් සඳහා වාඩිවෙනවා නෙමේ. මම වාඩි වෙනවා විවේක වෙන්න. මගේ ශරීරයට විවේකය ලබාදෙන්නයි මේ අද ඇවිල්ලා තියෙන්නේ, කාය විවේකය සඳහා මම වාඩිවෙන එකයි දැන් කරන්නේ.
ඔන්න වාඩිවෙලා, වාඩිවෙච්ච බව දැන ගන්න ඕන. මම වාඩි වුනා, වාඩි වුනාට පස්සේ මම වාඩි වෙලා ඉන්න බව දැන ගන්න ඕන. පළවෙනි එක එච්චරයි. එතකොට මම වාඩිවෙලා ඉන්න බව දැන ගැනීම සඳහා මොකද්ද තමන් ගන්නාවූ සාක්ෂිය කියලත් දැනගෙන ඉන්න ඕන. එතකොට වාඩිවෙන්න කලින් දැනගන්න ඕන, වාඩිවෙලා ඉන්නවයි කියලා යම්කිසි කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් මොනවගේ සාක්ෂියක් තිබුනොත් ද ? දැන් මේ පිංවතුන් සියලු දෙනාම වාඩිවෙලා ඉන්නවා. වාඩිවෙලා ඉන්න බව තමන් දන්නේ කොහොමද..? එතකොට මේ ලෝකයේ සෑම දෙයක්ම සිදුවෙන්නේ පිංවතුනි, සාපේක්ෂතාවයක් තියනවා. දෙකක් එකට සම්බන්ධ වීමක් හැර මිසක් වෙන ආකාරයක යමක් සිද්ධ වන්නේ නෑ. තුනක් එකට සම්බන්ධ වීමක් කොයි වෙලාවකවත් වෙන්නේ නෑ. තනියෙන් එකකින් යමක් වෙන්නෙත් නෑ. ඒක නිසා වාඩිවෙලා ඉන්නවා කියන්නෙත් අන්න ඒ සාපෙක්ෂතාවයයි. ඒ කියන්නේ මගේ මේ ශරීරයේ තියනවා, මගේ මේ ශරීරය තවත් බාහිර තැනක් එක්ක ස්පර්ශ වෙන්න ඕන.
එහෙම නැත්නම් මගේ මේ ශරීරයම කොටස් දෙකක් එකට ස්පර්ශ වෙන්න ඕන. එතකොට වාඩිවෙලා ඉන්නකොට මේ පිංවතුන්ට කියන්න පුලුවන් මගේ කකුලක් උඩ කකුලක් තියාගෙන ඉන්නවා. එතකොට කකුලක් උඩ කකුලක් තියාගෙන හිටියට, කකුල් දෙක මගේ වුනාට පිංවතුනි, බලන්න හොඳට අවබෝධ කරලා කිසියම් වූ මොහොතක ඔය කකුල් දෙකේ එකම සමාන ස්වභාවයක් තියනවද කියලා. කවදාවත් වෙන්නේ නෑ, බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා. එක කකුලක් සීතල නම් අනෙක් කකුල ඒ සීතලට සාපේක්ෂව උණුසුම්. ඒකයි සාපේක්ෂතාවය කියන්නේ.
එතකොට තමන් දැන් ඒක දැනගෙන ඉන්න ඕන. මගේ දකුණු කකුල උඩින් තියනවා නම් දකුණු කකුල මට දැනෙනවා සීතලක් වම් කකුලට වඩා. එක්කො දකුණු කකුලේ මට දැනෙනවා උණුසුමක් වම් කකුලට වඩා. ඒක පළවෙනි දැන ගැනීමක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් මගේ මේ ශරීරයේ තව කොටස් වෙනත් තැනක ස්පර්ශ වෙලා තියනවා. එතකොට අපි දැන් වාඩි වෙලා ඉන්න තැන් මේ පිංවතුන් දන්නවා, පැදුරක් උඩ වාඩිවෙලා ඉන්නවා, මෙට්ටයක් උඩ වාඩිවෙලා ඉන්නවා, එක තිබෙන්නේ මේ ටයිල් පොළොවේ.

එතකොට මොකද්ද මට දැනෙන්නේ. මම වාඩිවෙලා ඉන්න නිසා මගේ ශරීරයට දැනෙන්නේ මොකද්ද, අන්න ඒක දැනගත්තොතින් ඒ කියන්නේ මම වාඩි වෙලා ඉන්නාවූ ඉරියව්ව දන්නවා කියන එකයි. පළවෙනි එක තමයි මගේ කකුත් දෙක එකට ගෑවෙන කොට මොකද්ද මට දැනෙන්නේ, සීතලක් හෝ උණුසුමක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට මගේ ශරීරයේ තවත් කොටසක් තවත් තැනක ගෑවිලා තියනවා නම් ඒ ගෑවිලා තියන තැන පිළිබඳව මට මොකද්ද දැනෙන්නේ.

අන්න ඒ දැනෙන්නාවූ දේ තමන්ට දැනෙනවා නම් ඒ කියන්නේ මම වාඩිවෙලා ඉන්නවා කියන ඉරියව්ව දන්නවා කියන එකයි ඒ කියන්නේ. ඒක තමයි මේ භාවනාවේදි එහෙම නැත්නම් පර්යංක භාවනාවේදී තමන් අත්විඳිය යුතු පළවෙනි දේ. ඒ ටික අත්වින්දා නම් ඊට වඩා යමක් අත්විඳින්න උත්සාහ කරන්න එපා පිංවතුනි ඊට පස්සේ භාවනාව විසින් ඉස්සරහට තමන්ව ගෙනයාවි. ඒ ඉරියව්ව පිළිබඳව තමන්ට හොඳ අවධානයක් තියනවා.

ඊළඟට ඒ ඉරියව්ව දැන ගැනීම සඳහා දැන් මේ පිංවතුන්ට පුළුවන් පොඩි මෙනෙහි කිරීමක් කරන්න. මොකද්ද මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ මෙතන "මම දැන් මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නවා". ඔය ඔක්කෝම කියාගන්න අපහසු නිසා "මම දැන් මෙතන" කියන දේ මෙනෙහි කරනවා. "මම දැන් මෙතන" මොකද මම ඇවිදිමින් නෙමේ ඉන්නේ, මම ඉන්නේ වාඩි වෙලා එකතැන. දැන් මට කියන්න පුළුවන් "මම දැන් මෙතන". ඔන්න "මම දැන් මෙතන ඉරියව්වට" ඇවිල්ලා ඒක ඉරියව්ව බව දිගින් දිගටම තියන බව දැන ගැනීම සඳහා ඒ පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමක් කර කර ඉන්න.

ඊට පස්සේ තමන්ට නොදැනුවත්වම තමන්ගේ මේ තිබෙන්නාවූ අවධානය ශරීරයේ වෙන තැනකට මාරු වුනොත්, අන්න ඒ මාරු වෙච්ච තැන පිළිබඳව අවධානයෙන් ඒක මෙනෙහි කරන්න. අපි කිව්වොත් උදාහරණයක් විදිහට ඊළඟට තමන්ට තේරෙනවා යම්කිසි ස්පර්ෂයක් ඇති වෙනවා කියලා තමන්ගේ නාසාග්‍රයේ එහෙම නැත්නම් නහය අග. නහය අග ඇති වෙනවා නම් කිසියම් වූ ස්පර්ෂයක් එතකොට මේ පිංවතුන් අහලා තියනවා බණ මේ වනවිට, ඒ බණ වලින් කියනවා මෙක අපිට දැන ගන්න පුළුවන්, මේක තමයි ආශ්වාසය හෝ ප්‍රාශ්වාසය කියලා.

එතකොට ආශ්වාසයක් නම් පිංවතුන් දන්නවා කොහොමද දැනෙන්නේ කියලා. ප්‍රාශ්වාසයක් නම් මේ පිංවතුන් දන්නවා කොහොමද දැනෙන්නේ කියලා. ඒක මේ හාමුදුරුවෝ මෙතන මතක් කරන්න යන්නේ නෑ. මම හිතන්නේ හඬ පටයේ තියනවා වෙන්න ඇති, නැති වුනොත් ඒක මේ වනවිට මේ පිංවතුන් දන්න දෙයක් වෙන්න ඕන. අන්න ඒ අනුව ඒ පිළිබඳව මෙනෙහි කරන්න. එතකොට ආශ්වාසයක් වෙනවයි කියලා දන්නවා නම් ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රාශ්වාසයක් වෙනවා කියලා දන්නවා නම් ප්‍රාශ්වාසයක් කියලා මෙනෙහි කරන්න.

එතකන් ඉන්නේ කොහෙද මේ "මම දැන් මෙතන" කියන එකේ. දැන් අතනට ගියාටත් පස්සේ මම ඉන්නේ " මම දැන් මෙතන" කියන ඉරියව්වේ තමයි, නමුත් මෙනෙහි කිරීමේ ටෝන් එක එහෙම නැත්නතම් වචන ටික මාරු කරගන්නවා එතන වෙන දේ හරියටම දැන ගැනීම සඳහා. ආශ්වාසය නම් ආශ්වාසය, නිවැරදිව දැනගෙන මෙනෙහි කරන්න ඕන, ප්‍රාශ්වාසය නම් ප්‍රාශ්වාසය නිවැරදිව දැනගෙන මෙනෙහි කරන්න ඕන. අන්න එතකොට මගේ ඉරියව්ව මාරු වුනා, මාරු වෙච්ච බව මම දැන ගත්තා. මම කරපු දෙයක් නෙමේ. වෙච්ච දෙයක් කියන එක මේ පිංවතුන්ට ඔය තුල අවබෝධ වෙන්න පටන් ගන්න ඕන.

යම්කිසි දෙයක් සිද්ධ වුනා, සිද්ධ වෙච්ච දේ මම දැන ගත්තා. අන්න එහෙම නම් මේ පිංවතුන්ගේ භාවනාව සීයට සීයක් සාර්ථකයි කියලා තමන්ට සහතිකයක් ගන්න පුළුවන්. ආනාපානය ප්‍රකට වුනේ නැති වුනත් තමන් ඉන්න ඉරියව්ව තමන් දන්නවා නම් අන්න ඒ දන්නා වූ ඉරියව්ව තුල මගේ භාවනාව සාර්ථකයි, ආනාපානය ප්‍රකට වුනා කියලා කියන්නේ, මට අතිරේක ලාභයක් ලැබුනා, එහෙම නැත්නම් බෝනස් එකක් ලැබුනා. ඒකනිසා ආනාපානය ප්‍රකට වුනේ නෑයි කියලා භාවනාව අසාර්ථක නෑ, මම ඉන්නා වූ ඉරියව්ව දන්නවා නම් නිවැරදිව.

එහෙම වුනොත් මොකද වෙන්නේ අර කලින් මේ හාමුදුරුවෝ මතක් කරන ලද තමන්ගේ සීල ශික්ෂාව ආරක්ෂා වෙලා තියේද නැද්ද , ඒ කියන්නේ තමන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව "මම දැන් මෙතන" කියන එක නම්, ඒකෙන් වෙනසක් අපේක්ෂා කලේ නැත්නම් ඒ ඉන්නා වූ ඉරියව්වට මගේ කැමැත්තක් ඇති වේද...? නෑ. වෙන දෙයක් නොලැබුනා කියලා මගේ අකමැත්තක් ඇති වේද...? නෑ. ඔන්න අද මේ පිංවතුන් පටන් ගත්තේ ආධුනිකයන් වශයෙන් මොකක් කරන්නද...? අද දිනය තුල මම යම් යම් දේවල් වලට කැමති වෙන්නයි, යම් යම් දේවල් වලට අකමැති වෙන්නයි යම් යම් දේවල් වලට උපේක්ෂා වෙන්නයි නෙමේ. සංසාරය කියලා මෙතෙක් කාලයක් පුරාවට කලේ එක දෙයක් අල්ලගත්ත කැමැත්තෙන්, තව දෙයක් අල්ලගත්ත අකමැත්තෙන්, අනිත් දේ අල්ලගත්තා උපේක්ෂාවෙන්. තුනම අල්ලගැනීමයි කලේ. අද මම එතනින් බැහැලා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු සම්මා සංකල්පයට යනවා. අර කලේ මිච්චා සංකල්පය, අද මම සම්මා සංකල්පයට යනවා. සම්මා සංකල්පයට ගිහිල්ලා මම මොකද කරන්නේ මේ තුන අතහරිනවා. කැමැත්තත් අතහරිනවා, අකමැත්තත් අතහරිනවා, උපේක්ෂාවත් අතහරිනවා.
අතහැරීම සඳහා කරන්නා වූ අභ්‍යාසය තමයි මේ හාමුදුරුවෝ මේ කලින් දේශනා වලින් විස්තර කලේ. මොකද මම අපේක්ෂාවක් ඇතුව වාඩිවුනා නම් ඒ අපේක්ෂාව ඉෂ්ට වුනෝතින් නම් මම සතුටු වෙනවා, කැමති වෙනවා. ඒ අපේක්ෂාව නැතුව වෙන දෙයක් අවා නම් මම අකමැති වෙනවා, රණ්ඩු වෙනවා සරුවල් කරනවා. ඒ දෙක අතර මට තෝරගන්න බැරිවුනා නම් මම ඒකට උපේක්ෂා කරනවා. ඒක තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ "මෝහය" කියලා. රාගය ද්වේශය මෝහය.
ඔය තුන නැති කරගන්න නම් අපි අපේක්ෂාවකින් තොරව වාඩිවෙන්න ඕන. වාඩි වෙන්නේ කාය විවේකය සඳහායි. කාය විවේකය සඳහා වාඩි වුනා නම් වාඩි වෙලා ඉඳීම හොඳටම ප්‍රමාණවත්. ඊට වඩා දෙයක් අවශ්‍ය නෑ. එතකොට අවශ්‍ය දේ ලැබේවි. ඒක බුදුහාමුදුරුවන්ට බාරදෙන්න, ඒක මම කරන්න යන්න එපා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන වැඩේ මම කරනව නම් මට අවශ්‍ය දේ බුදුහාමුදුරුවෝ ලබල දේවි. බුදුහාමුදුරුවෝ මට ලබල දෙන්නේ ඔය එකක්වත් නෙමේ, ලබල දෙන්නේ "නිවන".
නිවන තියෙන්නේ වාඩිවෙලා ඉන්න එකෙත් නෙමේ, නිවන තියෙන්නේ ආනාපානයෙත් නෙමේ. ඒකයි මේ හාමුදුරුවෝ විස්තර කරන්න උත්සාහ කලේ. නිවන තියෙන්නේ වෙනම තැනකයි, ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ බාර අරගෙන කරලා දෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු මාර්ගයේ ගමන් කරලා ඒ අභ්‍යාසය මම කරනවා නම්. ඔච්චරයි මට කරන්න තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මේක මගේ නොවන නිසා මට ඊට වඩා යමක් කරන්න බෑ, ඊට වඩා යමක් කරන්න උත්සාහ කලයි කියලා කියන්නේ සංසාරයේ මෙතෙක් මම කරලා තියෙන්නේ දේ තමයි අද දිනයෙත් කරන්නේ.
එහෙම වුනොත් මගේ සීල ශික්ෂාව ආරක්ෂා වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඔන්න ඔය විදිහට අද දිනයේ ආරම්භ කරලා කටයුතු ටික කරගෙන යන්න. ඊළඟට දෙවෙනි එක පොඩ්ඩක් මතක් කර ගනිමු. දෙවෙනි එක තමයි අපි කරන්නාවූ සක්මන් භාවනාව. සක්මන් භාවනාවෙදිත් ඔන්න ඔය ටික ඔය ආකාරයෙන්මයි කරන්න ඕනා. එකම වෙනස තමයි සක්මනේදි ඉන්නේ මම වාඩි වෙලා නෙමේ, මම ඉන්නේ හිටගෙන. හිටගෙන ඉන්නව නම් සක්මන ළඟට ඇවිදගෙන ගිහිල්ලා සක්මන ළග නතර වෙලා මම හිටගෙන ඉන්න බව දැනගන්න. හිටගෙන ඉන්න බව කොහොමද දැනගන්නේ, හිටගෙන ඉන්නවයි කියන එකට මොකද්ද සාක්ෂිය තියෙන්නේ, මගේ කකුල් දෙකම, කකුල් දෙකෙන් පරිබාහිර තවත් එකක් එක්ක ස්පර්ශ වෙලා තියෙන්න ඕන. එහෙමනම් මගේ කකුල් දෙකම පොළොවත් එක්ක ස්පර්ශ වෙලා තියෙන්න ඕන. අන්න ඒ ස්පර්ශය දන්නවා නම්, ඒ ස්පර්ශය නිසා මට කියන්න පුලුවන් නම්, මගේ ශරීරයට තද ගතියක් දැනෙනවා, බර ගතියක් දැනෙනවා, පොළොවත් එක්ක සාපේක්ෂව කියලා, අන්න ඒ කියන්නේ මම හිටගෙන ඉන්න බව දන්නවා. හිටගෙන ඉන්න බව දන්නවා කියලා කියන්නේ, මම වාඩිවෙලා නෙමේ කියන එක දන්නවා, මම ඇවිදිමින් නෙමේ කියන එක දන්නවා, මම නිදාගෙන නෙමෙයි කියන එක දන්නවා. ඔන්න එහෙම නම් සක්මනේදී කරන්න තියෙන්නේ පළවෙනියට, පර්යංකයේ වාඩි වෙච්චබව දැන ගත්තා වගේ සක්මනේදී කරන්න

තියෙන්නේ හිටගෙන ඉන්න බව දැනගන්න. හිටගෙන ඉන්න බව දැනගෙන තමන් ඉන්නකොට ඊට පස්සේ තමන්ගේ කිසියම් වූ ඉරියව්වක් වෙනස් වන බව තමන්ට දැනෙනවා නම්, කිසියම් වූ ඉරියව්වක් වෙනස් වන බව තමන්ට දැනෙනවා නම්, අන්න ඒ දැනීමට අවධානය යොමු කරන්න.

මොකද්ද දැනෙන්න පුළුවන් එහෙනම්, මගේ කකුලක් ඉස්සෙන බව මට දැනෙන්න පුළුවන්. එක කකුලක් ඉස්සෙන බව දැනෙනවා නම්, එක කකුලක් ඉස්සෙනවා කියලා කියන්නේ, දැන් මම ඉන්නේ හිටගෙන නෙමේ. හිටගෙන ඉන්නාවූ ඉරියව්ව වෙනස් වෙන්න පටන් ගත්තා, අන්න ඒ වෙනස් වෙන්න පටන් ගත්ත තැනට අවධානය යනවා. මම ගෙනියනවා නෙමේ පිංවතුනි, ඇත්තටම මේක යනවා. යන බව මම කරන්නේ මොකද්ද දැන ගනන්වා. අන්න දැනගන්න කොට, දැන් දැනගන්න මගේ කකුල ඉස්සෙනවා, ඉස්සෙන්නේ, මගේ කකුල් දෙකක් තියෙනවා, සාමාන්‍ය සම්මුතිය තුල, මම දන්නවා කකුල් දෙකට නම් දෙකක් දීලා තියනවා, ඒ අනුව දැන් ඉස්සෙන්නේ වම් කකුල නම්, මම දැන් මේ වම් කකුල ඉස්සෙන බව දැන ගත්තු බව මේ අභ්‍යන්තරයට දැනුවත් කිරීම සඳහා මම මොකද්ද කරන්නේ, මෙනෙහි කිරීම පටන් ගන්නවා, මොකද්ද පටන් ගන්නේ, "වම" කියලා කියනවා.

එතකොට වම කියල කියන්න පටන් ගන්න කොට මගේ කකුල ටික ටික ඉස්සෙනවා. ටික ටික ටික ඉස්සෙනවායි කියලා කියන්නේ එකක්ද..? සිදුවීම කීපයක්ද. ..? කීපයක්. එහෙනම් ඒ ඉස්සිලා අවසාන වෙනකම්ම මට පුළුවන් නැවත නැවතත් "වම" "වම" කියලා කියන්න. මොකද වම් කකුලයි දැන් ඉස්සෙන්න පටන් ගත්තේ. එතකොට වම් කකුල ඉස්සිලා ඉවර වෙලා ඊට පස්සේ ඉස්සරහට ගිහිල්ලා මගේ ඇහැට පේන්නේ නෑ හැබැයි, මේක නැවත වරක් පොළොවේ ස්පර්ශ වෙනවා. ඉස්සිලා ඉවර වෙනකල් මම දන්නවා ස්පර්ශය ටිකෙන් ටික අඩු වෙනවා.

ඊට පස්සේ කකුල ඉස්සරහට යන එක මට තේරෙන්නේ වෙනත් ස්පර්ශ වලින්, ශරීරය තුල ස්පර්ශය වලින්. ඒකට අවධානය එකපාරට යොමු කරන්නෑ. ඊට පස්සේ නැවත වරක් මේක පොළොවේ ස්පර්ශ වන විට මම දන්නවා දැන් මේ කකුල පොළොවට. එහෙනම් ඔන්න ඔය අතර තුර දිගින් දිගටම වම වම වම කියලා මෙනෙහි කරන්න. එතකොට තමන්ගේ අවධානය වෙන තැනකට යන්නේ නෑ. අනික් කකුලට යන්නෙත් නෑ, වෙන තැන් වලට යන්නෙත් නෑ. අවධානය යන එක වළක්වා ගන්නයි, යෝනිසෝමනසිකාරය කරනවා කියන එක තමයි ඔය මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නේ.

මගේ පාලනයට ගන්නවා මෙනෙහි කරන එක. එතකොට වම වම වම කියලා දිගටම මෙනෙහි කරන්න. එහෙම නැත්නම් ඒ වෙනුවට පුළුවන් කියන්න, එක, දෙක, තුන, හතර, පහ කියල මෙනෙහි කරන්නත් පුළුවන්. කකුල ඉස්සෙන්න පටන් ගන්න කොට "එක" කියල කියනවා, ඊට පස්සේ "දෙක" කියලා කියනවා, "තුන" කියලා කියනවා, තමන්ට ඕන වේගෙකින්, හෙමීට හෝ හයියෙන් හෝ.. "එක, එක, එක" කියන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් "එක............ දෙක..................තුන.................." එහෙම කියන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් "එක, දෙක, තුන, හතර" කියලා ඕන වේගෙකින් කියන්න. සීයට වුනත් ගණන් කලාට කමක් නෑ. එක විතරක් ගනන් කලාට කමක් නෑ. මනස එතන තියාගැනීම සඳහා, අවධානය එතන තියාගැනීම සඳහා මෙනෙහි කිරීම කරන්න. ඔය මෙනෙහි කිරීම තමයි පිංවතුනි ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ. අපි ධර්ම දේශනාවේදි බලමු ඕක තවදුරටත් පැහැදිලි කරන්න, කොහොමද මේක ප්‍රඥාව වෙන්නේ කියලා. දැනට අවබෝධයේ නැත්නම් කලින් මේ හාමුදුරුවන්ගේ බණ අහපු අයට ඔය අවබෝධය තියෙන්න ඕන. ඒනිසා අනිත් අය ඒ ගැන කල්පනා නොකර මේ හාමුදුරුවෝ කියනවා මේක ප්‍රඥාව කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියනවා. ඒක එහෙනම් ප්‍රඥාව වඩා ගැනීම සඳහා මේ වැඩේ කරන්න ඕන කියලා මෙනෙහි කරන්න තමන්ට පුරුදු වෙලා තියන ආකාරය පාවිච්චි කරන්න. පුරුදු වෙලා නැත්නම් නිවැරදි ක්‍රමයක් මේ ක්‍රමය පාවිච්චි කරන්න.

එක්කෝ "වම වම" කියන්න, "දකුණ දකුණ" කියන්න. නැත්නම් "එක, දෙක, තුන, සතර, පහ, හය" කියන්න. නැත්නම් "එක එක එක" කියලා හරි මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන යන්න. එතකොට ඒ කකුල

තියලා ඉවර වුනාට පස්සේ ඔන්න ඔය මෙනෙහි කිරීම නතර වෙන්න ඕන. නතර වෙනකොට තේරෙනවා, තවත් තැනක් වෙනස් වෙනවා කියලා. මොකද ඊළඟ කකුල ඉස්සෙන්න ගන්නවා. එතකොට මගේ අවධානය එතෙනට යන්න ඕන. එතන ඉඳලා මම නැවත වරක් මාරු කරනවා ටෝන් එක එහෙම නැත්නම් වචනය "දකුණ දකුණ දකුණ " කියලා.

නැත්නම් අයෙත් "එක දෙක තුන හතර" කියලා ආයෙත් කියනවා. නැත්නම් "එක එක එක" කියලා ආයෙත් කියනවා. නැත්නම් "දකුණ එක, දකුණ දෙක, දකුණ තුන" කියලා කියන්නත් පුළුවන්. කැමති විදිහකට මේ වැඩේ කරන්න පුළුවන්. ඔන්න ඔය ටික කෙරුනොත්, ඒක අතිරේක ලාභයක් කියලා ගන්න. තමන් හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව දැන ගත්තා නම් ඒක සක්මන සාර්ථක වුනයි කියලා හිතා ගන්න.

ඔන්න ඔය විදිහට ඔය ටික කරගෙන යන්න. ඔයිට අමතරව තමන් මේ සක්මන් භාවනාව ගැන ඉගෙන ගෙන තියෙනවා නම් ඒවා ඒ අවස්ථාවේ මතු වෙලා ඉදිරියට කරගෙන යාවී, ඒ සියල්ල අතිරේක ලාභයි. නමුත් මගේ අද දවසේ අරමුණ ඉෂ්ට වෙලා තියනවා. අර ටික කලා නම්, ඒ කියන්නේ මගේ සීලය ආරක්ෂා වෙලා තියනවා. සීලය කියන්නේ සීල ශික්ෂාව, ඒ කියන්නේ මගේ රාග ද්වේශ මෝහ තුන අද දිනයට අලුතෙන් ඇති වෙලා නෑ. ඔය විදිහට කෙරුනා නම් අද දිනයට අලුතෙන් රාග ද්වේශ මෝහ තුන ඇතිවෙලා නෑ, රාග ද්වේශ මෝහ තුන අද දිනයට ඇතිවෙලා නෑ කියන්නේ පිංවතුනි, සම්මා වායාමයේ තිබෙන්නාවූ සතර සම්‍යක්ප්‍රධාන වීර්යේ පළවන වීර්ය.

මොකද්ද පළවන වීර්ය? නූපන් අකුසල් ඇති නොකර ගැනීම. නූපන් අකුසල් කියන්නේ රාග ද්වේශ මෝහ තුන, අලුතෙන් එන්න තියන දේවල්. ඔය ටික කලා නම් සක්මනේදි, පර්යංකයේදි අලුතෙන් රාග ද්වේශ මෝහ තුන තමන්ට එන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ සරලව සතර සම්‍යක්ප්‍රධාන වීර්යයේ මම ඉන්නවා. එහෙම නැතනම් සම්මා වායාමයේ මම ඉන්නවා.

ඊට වඩා මේ වෙලාවේදි මේ හාමුදුරුවෝ කාලය ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ. කාලය අවසාන වෙලා තියෙනේ. ඊට අමතරව එදිනෙදා තමන් කරන්නාවූ කාර්යන් ටික තියනවා. එදිනෙදා කරන්නාවූ කාර්යන් වලදිත් පුළුවන් තරම් කරන කාර්යයට ඒ ඉන්නා වූ අරමුණට ඒ ඉන්නාවූ ඉරියව්වට අවධානය යොමුකරගෙන ඉන්න. එච්චරයි කරන්නේ. මේ වෙලාවේදී මම පිඟාන අල්ලනව නම් පිඟාන අල්ලන බව දැන ගන්න. මේ වෙලාවේදී පිඟාන හෝදනවා නම් පිඟාන හෝදන බව දැනගන්න.

මේ වෙලාවෙදී මම වැසිකිලියේ නම් ඉන්නේ වැසිකිලියේ ඉන්න බව දැනගන්න. වැසිකිලියේ ඉන්නව නම් වැසිකිලි කරන බව දැන ගන්න. ඔන්න ඔය විදිහට කරන්නාවූ කාර්යයන් වලට අවධානය යොමු කරන්න. ඒක තමයි තුන්වෙනි කොටස. ඉන් පිට මුකුත් වෙන්නේ නෑ දවස තුළ. වෙන්නේ ප්‍රධාන භාවනා වර්ග දෙකයි, ඊට අමතරව අනික් කරන්නා වූ කාර්යයි. ඔය තුනම අවසාන වශයෙන් භාවනාව. ඔය ටික අවබෝධ කරගෙන අද දවස තුළ මේ පිංවතුන්ට මේ සතර සම්‍යක්ප්‍රධාන වීර්ය හරහා තව තවත් අකුසල් ඇති නොවන ආකාරයට මේ දිනය ගත කිරීමට හැකියාව වාසනාව ශක්තිය උදාවේවායි කියලා අපි සාධු කාරයක් පවත්වමු.

සාධූ සාධූ සාධූ !!!