

හොඳයි පින්වතුනි අපි සාදකාරයක් පවත්වමු.

අද සිරි සමනොල සෙනසුනට මේ අවස්ථාවේ මේ පැමිණ සිටින්නා වූ පින්වතුන් මේ අවස්ථාවේ සූදානම් වන්නේ අද දිනය සදහා තමන්ගේ ශීලය අලුත් කරගැනීමටයි ප්‍රථමයෙන්ම එමනිසා අපි මීට පෙරත් මතක් කරගන්නා ආකාරයට සිහිපත් කරගන්න සියළුදෙනාම මේ නවයේදීම සංසාරයෙන් එතෙර වීම සදහා මම අද දිනය මුළුමනින්ම ඒ සදහා කැපකරල තියෙන්නෙ, කාය විවේකය ලබාගෙන මේ ස්ථානයට ඇවිල්ල ඒ නිසා ඒ අනුව ඒ අමාමැනි සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ඒ ධර්ම රත්නය කෙරෙහි සංඝ රත්නය කෙරෙහි මහත් වූ ගෞරවයෙන් යුතුව මහත් වූ ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව මේ අවස්ථාවේ ප්‍රථමයෙන්ම බුදු පියාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාල ඒ ශීල අනුග්‍රහය ලබාගැනීම සදහායි මම සූදානම් වන්නේ මේ ශීල අනුග්‍රහ මගේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සදහාම උපයෝගී කරගන්නවාය කියන චේතනාව පහලකරගෙන සියළු පින්වතුන් නැවත වරක් සාදකාරයක් පවත්වලා තමන්ගේ සිල් සමාදන් වීම සදහා නමස්කාරය කියන්න.

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

දුතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

තතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

තතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

සරණාගමනං සම්පුන්නං ... ආමහන්නේ

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අඛුන්තවරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සුරාමේරය මජ්ජිමනිකායා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

විකාරභෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

නව්ව ගිත වාදිත විසුකදස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණා මණ්ඩන විභුසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

තිසරණේන සද්දිත් උපෝසත අජ්ඣාංග සීලං ධම්මං සාදුකං සුරක්ඛිතංකත්වා අප්‍රමාදේන සම්පාදේ තබ්බංති.. ආමහන්තේ

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න යෝගාවචර පින්වතුනි මේ අවස්ථාවේදී අද සම්මත වශයෙන් වර්ෂ 2015 වේ සැප්තැම්බර් 26 වන සෙනසුරාදා යටියන්තොට සිරි සමනොල සෙනසුන වෙත මේ පින්වතුන් පැමිනිලා මේ අවස්ථාවේ දී බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුදූත වදාල ආකාරයට ඒ ශීල අනුග්‍රහය සඳහා වන පලමුව තමන්ගේ ශීලය තමන් විසින් සම්මාදම් වනු ලැබුවා

දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා මේ සංසාරයෙන් එතෙරවීම සඳහා සෑහෙන කාලයක් මුළුල්ලේ උත්සාහ කරන්නා වූ පින්වතුනුයි මෙතෙක ඉන්නේ. දිගින් දිගටම මේ කාර්ය සඳහා තමන් වෙහෙස වෙලා තියෙනවා මහන්සි වෙලා තියෙනවා කරන්න තියෙන සියළු කාර්යන් කරලා තියෙනවා නමුත් මේ වන විටත් මං මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා අවශ්‍ය මූලික කටයුතු සම්පාදනය කරගෙන තියෙනවද එහෙම නැත්නම් මේ වනවිටත් මම සංසාර බිය දැකලා තියෙනවද කියන එක පිලිබඳව නැවත වරක් මේ පින්වතුන් තම තමන්ගෙන් විමසා ගැනීමටයි මේ අවස්ථාව. ඒ සඳහායි මේ කෙටි අනුශාසනාවක් කරන්න සූදානම් වන්නේ මේ පින්වතුන්ගේ ඉල්ලීමක් අනුව ඒ නිසා පින්වතුන් ප්‍රථමයෙන් මතක තියාගන්න ඕනා අද දින මම මේ සමාදන් උනා වූ ශීලය කියලා කියන්නේ මේ ශීලයක් සමාදන් වීම සඳහා බුදුපියාණන් වහන්සේ ගිහි පක්ෂයට අනුදූත වදාරලා තිබෙන්නා වූ ශීලයක් මේ, මේ ශීලයත් මම අද දින මේ ආරක්ෂා කිරීමට බලාපොත්තු වන්නා වූ එහෙම නැත්නම් සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා මම විසින් සම්පූර්ණ කලයුතු වන්නා වූ ශීල ශික්ෂාවත් අතර වෙනසක් තියෙනව. අපි දිගින් දිගටම ඒක සාකච්ඡා කරල තියෙනව මේ පිලිබඳ කරුණු මේ නාමුදුරුවෝ මේ පින්වතුන්ට ගෙනහැර දක්වලා තියෙනවා.

අද අළුතින් පැමිණි කවරුන් ඉන්නවද ? .. කවරුන් නෑ...

එහෙනම් මේ සියළු දේවල් මේ ස්වාමීන්වහන්සේ මීට පෙර දේශනා කරපු දේවල් අද අපි මතක් කරගැනීමක් පමණයි කරන්නේ. ඒ නිසා හොඳට සිතිය යුතුයි නිසාගන්න අද දිනය තුළ සංසාරයෙන් එතෙරවීම සඳහා මේ ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාව තුළ මම සම්පූර්ණ කළයුතු වන්නා වූ ශීලය කියලා කියන්නේ මේ සමාදන් උනා වූ ශීලය පමණක් නෙවේ. මේ සමාදන් උනා වූ ශීලය තුළ තියෙන්නේ එය සම්පූර්ණ කළයුතු වන්නා වූ ශීල ශික්ෂාවෙන් කොටසක් පමණයි. එනිසා අද දිනයේ මම මේ ස්ථානයට පැමිණියේ මුළු කාය චිතේකය අරගෙන අද දිනය මුළුල්ලේම මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා පාවිච්චි කරන්න. සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා මේ ජීවිතය පාවිච්චි කරනව නම් පින්වතුනි ප්‍රථමයෙන්ම අවබෝධ කරගත යුතු දෙයක් තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාල ආකාරයට සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න තිබෙන්නා වූ ආර්ය මාර්ගයේ වැදගත් එක ස්ථානයක් තියෙනවා, අපේ සම්මා වායාමය. එහෙම නැත්නම් සමාධි ශික්ෂාවේ පළවෙනි කාර්ය භාරය, මොකක් ද සම්මා වායාමය කියලා බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ,

පළවෙනි කාරණය තමයි නූපන් අකුසල් ඇති නොකර ගැනීම... නූපන් අකුසල් ඇති නොකර ගැනීම...

ශීල ශික්ෂාවෙන් එහාට ගිහාමයි සම්මා වායාමය තියෙන්නේ. ඒක නිසා තමයි මේ භාවනා ලෝකේ මේ පටලැවිල්ලකුත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ පින්වතුන් මේ මොහොතේ දී තමන්ගේ අධීක්ෂානය තබාගන්න ඕනා අද දිනය මුළුල්ලේ අවම වශයෙන් මම මෙන්න මේ සම්මා වායාමය තිබෙන්නා වූ පළවෙනි වායාමය හෙවත් පළවෙනි වීරියට කෙසේ හෝ කැපවෙනවා, කෙසේ හෝ වීරිය කරනවා ඒ වීරිය තුළින් අද දිනය තුළ මම නූපන් අකුසල් ඇතිකර ගන්නේ නැතුව කෙසේ හෝ ගතකරනවා කියන චේතනාව ප්‍රථමයෙන් මේ පින්වතුන් තුළ පහල වෙන්න ඕන.

මොකක්ද නූපන් අකුසල් වලක්වා ගන්නවා කියල කියන්නේ ? මේ අකුසල් කියලා කියන්නේ පින්වතුනි කෙලෙස් කියන කොටසටයි. බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ අවස්ථාවේ දී අකුසල් කියලා කියන්නේ මේ ප්‍රාණාඝාතයෙන් වැලකීම එහෙම නැත්නම් සොරකමින් වැලකීම පමණක් නෙවෙයි ඉන් එහාට ගියා වූ ශීල ශික්ෂාවේ තිබෙන්නා වූ සම්මා ආජීවය කොටසටයි බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙතෙදි මේ දේශනා කරන්නේ, එතකොට සම්මා ආජීවය කියලා කියන්නේ රාග, ද්වේශ, මෝහ නැත්නම් ලෝභ , ද්වේශ, මෝහ තුන. එතකොට ලෝභ , ද්වේශ, මෝහ තුන කොහොමද එහෙනම් අද දිනයේදී මගෙන් මෙතන ඇතිවෙන්නේ කියල දැන් මේ පින්වතුන්ට ප්‍රශ්නයක් මතුවෙන්න පුළුවන්. මම නිතරම නෑ මේ පින්වතුන්ට ඒ ප්‍රශ්න මතුවෙයි කියලා මොකද මේ පින්වතුන් මේ බණ මේ භාමුදුරුවන්ගෙම මීට පෙර අහලත් තියෙනව, ශ්‍රවණය කරලත් තියෙනව, ඒ මාර්ගයේ ගමන් කරල තියෙනව, ගමන් කරපු වැඩි පිරිසක් ඒකෙ ප්‍රතිඵල ලබාගෙන තියෙනව, ප්‍රතිඵල මෙතන සාකච්ඡා කරලත් තියෙනව. ඒ නිසා ඒ ආකාරයට ඒ කාර්ය මීට පෙර කරන්න බැරිවෙච්ච පින්වතුන් මේ අවස්ථාවේදී තීරණය කරන්න අද මම ඒ වැඩේ කරලා අද ඊලග අපේ සාකච්ඡා වාර වලදී මම ඒක සාකච්ඡාවට යොමුකිරීමට තරම් ප්‍රතිඵල ලබාගන්නවා කියල. එහෙමනම් සම්මා වායාමේ පළවෙනි වායාමය කරනවනම් පින්වතුනි ඒකෙ ප්‍රතිඵල තමන්ට ඒ ඒ විත්තක්ෂණයේ දීම ලැබෙන්න ඕනි. ඒක පනුවෙලා ලැබෙන එකක් නෙවෙයි. කොහොමද ඒක ලැබෙනවද කියල මම දැනගන්නේ ? කොහොමද මම ඒක කරන්නේ ? අන්න ඒ සඳහායි මේ කෙටි අනුශාසනාවෙන් මේ භාමුදුරුවෝ නැවත වරක් මතක් කරන්න හදන්නේ. ඒ අනුව මේ පින්වතුන් අපි උදාහරණයක් විදියට ගත්තොත් එහෙම මේ පින්වතුන් ගිහිල්ල කරන්නා වූ මෙතන මේ ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ එක කාර්යක් තමයි පර්යංක භාවනාව. පර්යංක භාවනාවට යාමේදී මේ පින්වතුන් අරමුණක් අරගෙන යනව බොහෝවිට මම යන්න ආනාපාන සති

භාවනාව කියල. ආනාපාන සති භාවනාව කියල අරමුණ අරගෙන ගිහිල්ල මේ පින්වතුන් පර්යංක භාවනාවේ වාඩිවෙලා ආනාපානය බලන්න එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය මෙනෙහි කර්මට උත්සහ කරනව. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට අවධානය යොමුකරන්න උත්සහ කරනව. උත්සහ කරනව කියන්නේ මොකක්ද පින්වතුනි? බලාපොරොත්තුවක්, අපේක්ෂාවක්, චේතනාවක්, පරමාර්ථයක්, ඉලක්කයක්. එතකොට මේ ආනාපානය එහෙම නැත්නම් මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය මේ පින්වතුන් උත්සාහ කරන පමනින්ම මේ පින්වතුන්ට ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්ද ? මේ පින්වතුන්ට ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්ද මේ පින්වතුන් තමන්ගේ අත්දැකීම් තියෙන නිසා මීට පෙර භාවනා කරල මේ පින්වතුන්ට උත්තරයක් දෙන්න වෙනවා එහෙම තමන්ට ඕන විදියට මේක ප්‍රකට කරගන්න බෑ කියන එක. එතකොට තමන්ට ඕන විදියට ප්‍රකට කරගන්න බැර වී ගෙන යන එකක් පිළිබඳව තමන් ආසාවක් ඇතිකරගෙන චේතනාවක් පහලකරගෙන අපේක්ෂාවක් තියාගෙන තණ්හාවක් දාගෙන එතෙන්ට ගිහිල්ලා ඒක ප්‍රකට වුනේ නැත්නම් මේ පින්වතුන්ට ඇතිවන්නා වූ ස්වභාවය මොකක්ද ? ඇතිවන්නා වූ ස්වභාවය තමයි තමන්ගේ බලාපොරොත්තුව කඩවීම. බලාපොරොත්තුව කඩවීම කියන එක තමයි බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ මේ ලෝකේ සියල්ල දුකයි කියල. එහෙනම් ඒ බලාපොරොත්තුව කඩවීම නිසා තමන්ට ඇතිවෙන්නේ මොකක්ද ? මහත් වූ දුකක්. මහත් වූ දුකක් ඇති වුනේ බලාපොරොත්තුව කඩවීම නිසා තමන්ගේ ඊලගට මේ තමන් තුල ඇතිවන්නේ මොකක්ද ? බලාපොරොත්තුව කඩවීම නිසා බලාපොරොත්තුව කඩකල අරමුණ කෙරෙහි මහත් වූ වෛරයක්, ද්වේෂයක් හටගන්නවා. මොකද මම ආවේ ආනාපානය බලන්නයි බුදු හාමුදුරුවෝ මට දේශනා කරලා තියෙනවා ආනාපානය බලලා නිවන් දුකින් කියල, මම ආනාපානය බලන්න මේ ඔක්කොම කැපකරලා ආවා, ගෙවල් දොරවල් දාලා, දුරුවෝ දාලා, අනෙක් දේවල් සියල්ල දාලා ආවා නමුත් මෙතන ඇවිල්ලා ආනාපානය බලනකොටත් මට ආනාපානය බලන්න විදියක් නෑ මේ එක්කෙනෙක් කනිනවා මෙතන, එහෙම නැත්නම් මේ එක්කෙනෙක් දොරක් අරිනවා මෙතන, නැත්නම් වටේ ඉන්න කුරුල්ලෙක් කෑගහනවා, නැත්නම් වාහනයක් යනවා පාරේ. මට එනවා සද්දයක් මේ සද්දෙන් එක්ක කොහෙද ආනාපානය බලන්න කියලා ඔන්න තමන්ගේ අභ්‍යන්තරය තුල ඇතිවන්නා වූ සිතුවිලි මාලාව. ඔය සිතුවිලි මාලාව හරහා පින්වතුනි මොනතරම් ප්‍රමාණයක් කෙලෙස් ඇතිවෙතුවද ?එහෙම නැත්නම් අළුතින් අකුසල් උපදිනවද කියල දැන් මේ පින්වතුන් සිහිපත් කරගන්න ඕනි. තමන්ට ගණනය කරලා කියන්න පුළුවන් වෙයිද මේ වෙලාවේ දී මගේ සිත තුල ඇතිවන්නා වූ අකුසල් ප්‍රමාණය. අන්න එහෙනම් ඒ වෙලාවේදී මේ පින්වතුන්ට සිහිපත් වෙන්න ඕනා දැන් මගේ සම්මා වායාමේ පළවෙනි චීර්ය සම්පූර්ණ උනාද ? මොකක්ද වෙලා තියෙන්නේ ? කඩවෙලයි තියෙන්නේ. එහෙනම් ඕකට තමයි කිව්වේ මිච්ඡා වායාමය කියල, එතකොට මිච්ඡා වායාමය කියන්නේ පින්වතුනි බුද්ධෝත්පාද කාලයක් නැති බුදුහාමුදුරුවෝ කෙනෙක් ලෝකේ පිටමානව සම්බුද්ධ ශාසනයක් ක්‍රියාත්මක නොවන්නා වූ අබුද්ධෝත්පාද කාලයක තියෙන එක තමයි මිච්ඡා වායාමය කියල කිව්වේ. එහෙනම් මේ පින්වතුන් බැරවෙලාවත් අර කියපු නැහ නිටියනම් මේ පින්වතුන් ඉන්නේ බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ධර්මය හරහා, බුදුහාමුදුරුවන්ගේ දේශනාකල මාර්ගය හරහා සම්මා වායාමේද ? මිච්ඡා වායාමේද ? අන්න එහෙම නම් බුද්ධෝත්පාද කාලයක් කියන එක අපි සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රතික්ෂේප කරලයි තියෙන්නේ, බුද්ධෝත්පාද කාලයට පයින් ගහලයි තියෙන්නේ, බුද්ධෝත්පාද කාලයට කෙල ගහලයි තියෙන්නේ, බුදුහාමුදුරුවන්ට කෙල ගහල, ධර්ම රත්නයට කෙල ගහල, සංඝ රත්නයට කෙල ගහල, පයින් ගහල මම මේ නිවන් යන්නයි හදන්නේ. පුළුවන්ද නිවන් දුකින් බුද්ධෝත්පාද කාලයක් නැති අබුද්ධෝත්පාද කාලයක ? එහෙනම් බුද්ධෝත්පාද කාලයක් කියල කියන්නේ බුදුවරයෙක් මේ ලෝකට පහලවෙන්නේ නිවන් මාර්ගය අවබෝධ කරගෙන ඒ මාර්ගය දේශනාකරල අනෙකුත් සසර සන්ධියා ඒ සංසාරෙන් එතෙර කරවන්නයි. එහෙනම් අන්න මගේ ශ්‍රද්ධාව පිහිටෙව්ව නම් පින්වතුනි මේ බුදුහාමුදුරුවෝ මට දේශනා කරල තියෙන දේටයි මගේ අවධානය යොමුවෙන්නේ.

ඒ අනුව බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ මොකක්ද ? සතර සතිපට්ඨානේ කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, සිතියෙන් යුතුව, නුවණින් යුතුව මේ කාර්ය කරන්න කියල.

අනිත් ඒවා අපි සාකච්ඡා කරා දැන් මේ වෙලාවේදී ධර්ම දේශනාවක් නෙමෙයි මේක. එහෙම නම් මේ ආනාපානය වෙලාවේදීත් මම ඉන්න ඕනා මගේ පළවෙනි වීර්ය තමයි කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව කියන්න නම් බුදුහාමුදුරුවෝ ලෝකෙට පහලවෙලා දේශනා කරන්නා වූ ධර්මතාවයේ සාරාංශ කලොත් කියන්නේ මේ ලෝකෙ දුකයි මේකෙ දුකේ හටගැනීමක් තියෙනවා, දුකේ නිරෝධයක් තියෙනවා, ඒ නිරෝධ ගාමිනි මාර්ගයත් තියෙනවා, චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ.

එහෙම නම් අන්න ඒ චතුරාර්ය සත්‍ය තියෙන්නෙ කොහෙද? සම්මා දිට්ඨියෙ. සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පළවෙනි මාර්ගය. එහෙනම් පළවෙනි මාර්ගයට නොගිනිත් මම ගියානම් හය වෙනි තැනට ඔය සතිය පිහිට වන්නයි කියල මේ පින්වතුන් උත්සාහ කරන්නා වූ මේ ආනාපාන සති භාවනාව තියෙන්නේ ඕකෙ හය වෙනි තැන සම්මා සතිය කියන තැනයි. එහෙනම් මම සම්මා දිට්ඨිය අයින් කරලා, සම්මා වායාමය අයින් කරලා මම ගියා නම්, සම්මා ආජීව අයින් කරලා මම ගියා නම් මම ගිහිල්ල තියෙන්නෙ සම්මා සතියටද ? මම ගිහිල්ල තියෙන්නෙ වෙනත් සතියකටද ? අන්න දැන් අවබෝධ කරගන්න ඕන. . එහෙම නම් තමන් මුලදී මේ මොහොතේ දී ඇතිකරගන්න පළවෙනි එක මම සම්මා දිට්ඨිගත වෙන්න ඕනා සෑම විත්තක්ෂණයකම. සම්මා දිට්ඨිගත වෙනවා කියන්නෙ පින්වතුනි සම්මා දිට්ඨිය කියලා කියන්නෙ මේ ලෝකේ (අපි අල්ලගන්න කොටයි සම්මා දිට්ඨිය ඒ විදියට වෙන්නෙ) සියල්ල අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි. හැබැයි සම්මා දිට්ඨිය කියන්නෙ දිගින් දිගටම ඒක නෙවෙයි ඕක වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා අපි අල්ලගන්නෙ එහෙම නම් මේ ආනාපානයත් අනිත්‍ය දෙයක්, දුක දෙයක් , අනාත්ම දෙයක්. අනිත්‍යයි කියලා කියන්නෙ මේක පවතින්නෙ නෑ, දුකයි කියලා කියන්නෙ මගේ අපේක්ෂාව ඉෂ්ඨවෙන්නෙ නෑ, අනාත්මයයි කියලා කියන්නෙ මගේ පාලනයෙන් තොරයි. එහෙනම් මම ආනාපානය පිළිබඳ අපේක්ෂාවක් තියාගෙන වාසිවෙනවද නැද්ද කියල දැන් තීරනය කරගන්න. ඒ අනුව මේ පින්වතුන් මීට පෙර මේ බණ අහල මේ ආකාරයෙන් ගිය ආකාරයට අදත් තමන්ගේ සිතිය හොඳින් පිහිටුවාගෙන මම ආනාපානය සදහා යන්නෙ එහෙම නැත්නම් මම පර්යංක භාවනාව සදහා යන්නෙ මේ ආනාපානය බලන්න හෝ වෙනත් අරමුණක් බලන්න නෙමෙයි වෙනදේ මට මතුවන දේ ඉස්සරහට එන අරමුණට සාදර වෙන්නයි කියල යන්න ඕනි. එතකොට අන්න තමන්ගෙ සම්මා වායාමේ පළවෙනි වීර්ය සම්පූර්ණ වෙනව කොහොමද සම්පූර්ණ වෙන්නෙ අපේක්ෂාවකින් තොරවයි වාසිවෙලා ඉන්නෙ එනිසා වාසිවුනා වාසිවෙච්ච බව දැනගත්ත, වාසිවුනා වාසිවෙච්ච බව දැනගත්ත එතකොට ඒ සදහා අපි කරුණු කියල තියෙනව මම මේ අවස්ථාවේ මතක් කරගන්නෙ නැහැ කොහොමද මම වාසිවෙච්ච බව මම දැනගත්තෙ අන්න මගේ පළවෙනි අරමුණ. මම කරපු එකක් නෙවෙයි වාසිවීම සිද්දවුනා සිද්දවෙලා තීන එක මම දැන් දැනගත්තා. එහෙනම් දැන් මම දන්නවා මම ඉන්නා වූ ඉරියව්ව මොකක්ද කියල ඒ ඉරියව්ව දන්නවා නම් එතන මගේ නොදැනුවත් කම තියෙනවද ? නැහැ නොදැනුවත් කම කිව්වෙ මොහොතකටද ? මෝහයටයි

එහෙනම් එතන මෝහය නෑ මෝහය නැත්නම් එතන ආසාවක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්ද ? බෑ එහෙනම් එතන රාගයක් නෑ, එතකොට රාගයකුත් නැත්නම් එතන ද්වේශ කරන්න දෙයක් තියෙනවද නෑ මම ආව අද භාවනා කරන්න මම දැන් වාසිවෙලා ඉන්නවා. එහෙනම් ඒකට මට විශේෂ ආසාවකුත් නෑ විශේෂ වෛරෙකුත් නෑ අන්න එහෙනම් රාග, ද්වේශ, මෝහ තුන නෑ ඒ කියන්නෙ නූපන් අකුසල් මගේ හටගත්තෙ නෑ. ඔන්න පළවෙනි කාර්ය තමන් කරන්න ඕන. ඊලගට එතන ඉඳලා තමන් කරන කාර්යක් නෑ ඊලග කාර්යත් වෙනදේවලයි තියෙන්නෙ. මොකද දැන් මේ පින්වතුන් ඇහුවා මේක අනාත්මයක්, අනාත්මයක් නම් මට ඕනදේ එන්නෙ නෑ ආපුදේ මම

දැනගන්න ඕන ඒකයි භාවනාව කියල කියන්නෙ. ඉන්න ඉරියව්ව දැනගෙන සිටීම. එහෙම නම් ඊට පස්සෙ මේ පින්වතුන් කරන්න තියෙන්නෙ මොකක්ද ? තමන් වාඩිවෙලා ඉන්නවා වෙත අරමුණකට තමන්ව යෙමුවෙනකන් තමන්ගේ අවධානය වෙත තැනකට මාරු වෙනකන් ඉන්න ඉරියව්ව දැනගෙන ඉන්නයි තියෙන්නෙ. ඉන්න ඉරියව්ව දැනගෙන ඉන්නවනම් පින්වතුනි, ඉන්න ඉරියව්ව දැනගෙන ඉන්නා වූ බව දිගටම මම නිකන් නිටියොත් එහෙම හරියට සිද්දුවෙන්නෙ නෑ. මොකද හේතුව මම ඒක නිත්‍යයි කියල අල්ලගන්නව. එතකොට මේකෙ නිත්‍ය දෙයක් නෑ කියල බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවනම් සියල්ල හටගන්නා තැනම නැතිවෙනවා එහෙම නැත්නම් නිරෝධ වෙනවා කියල දේශනා කරනවනම් මම බුදු භාමුදුරුවන්ගේ බණ වලට යන්න ඕනි. බුදු භාමුදුරුවන්ට ශුද්ධාව ඇති වෙන්නෙ එතකොටයි අන්න ඒ ශුද්ධාව ඇති කරගැනීම සදහා එහෙමනම් මම ඒක විශ්වාස කරන්න ඕනි. විශ්වාස කරලා බුදු භාමුදුරුවෝ කියන ආකාරයට මේකෙ වෙනස්වීම මම දකින්න ඕනි. කොහොමද ඒ වෙනස්වීම දකින්නෙ ඉන්නා වූ ඉරියව්වෙන්, ඉන්නා වූ ඉරියව්ව විත්තක්ෂණයෙන් විත්තක්ෂණය වෙනස්වෙනව නම් වෙනස්වෙන බව දැනගැනීම සදහා මම මොකද කරන්න ඕන ? ඒ ඉන්න ඉරියව්ව මෙනෙහි කරන්න ඕනි, ඒ ඉන්න ඉරියව්ව මෙනෙහි කරන්න ඕනි. මොකක්ද ඉන්න ඉරියව්වට අපි කිව්ව වචන ටික ? මම දැන් මෙනත, මම දැන් මෙනත, මම දැන් මෙනත. අන්න මම දැන් මෙනත කියන වාරයක් වාරයක් පාසා මගේ ඉරියව්ව මම දන්නවා, මගේ ඉරියව්ව මම දන්නව නම් එතන රාගයක් නෑ ද්වේශයක් නෑ ඒ අනුව මගේ අකුසලයන් ඇති වෙන්නෙ නෑ. ඊලගට මම ඒක මෙනෙහි කිරීම හරහා ඒකෙ අනිත්‍ය භාවයත් මම දන්නව. අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි කියන්නෙ එහෙම නෑ මේවට, මේකෙ අනිත්‍ය භාවය මට එතකොට තේරෙනව. මොකද මම ඉන්න ඉරියව්ව වෙනස් වුනේ නැත්නම් මට තව ඉරියව්වකට යන්න බෑ. මම නොදැනුවත්ව හෝ මම දැන් මෙනත කියල මෙනෙහි කලා කියන්නෙ මගේ ඉරියව්ව මාරුවුනා කොහෙටද ? මනෝ විඤ්ඤාණයට මම නිටියෙ කාය විඤ්ඤාණයේ මාරුවුනා මනෝ විඤ්ඤාණයට. ඒ අතරතුර තව මාරුවීම් රාශියක් තියෙනව, අනන්ත සංඛ්‍යාවක් තියෙනව එවැනි එකක් බලනව නෙවෙයි මූලික වශයෙන්. එතකොට මම නොදැනුවත්වම වගේ මගේ කටින් කියවුනානම් ඒ කියන්නෙ හයිසෙන් කියවෙන්න ඕනෙ නෑ මම දැන් මෙනත කියන එක ඒ කියන සෑම වෙලාවකම මගේ ඉරියව්ව මාරුවෙලා. ආයි මම දැන් මෙනත ඉන්නබව දන්නවා කියන්නෙ ආයි මාරුවෙලා තියෙනව කාය විඤ්ඤාණයට. අන්න මගේ අනිත්‍ය මට නොදැනුවත්වම අවබෝධ වෙනව. මේ ලෝකේ තිබෙන්නා වූ ධර්මතාවය මම නොදැනුවත්වම මට අවබෝධ වෙනව. අන්න ඒකටයි පින්වතුනි මෙනෙහි කරන්නයි කියන්නෙ. කැමති අය කරන්න අකමැති අය නොකර ඉන්න. මේ භාමුදුරුවෝ කියන නිසා කරන්න එපා. හැබැයි ඔය ආකාරයට මේ කාර්යේ යෙදිව්ව මේ පින්වතුන් මෙනත ඉන්නව යම්කිසි කොටසක්, මේ භාමුදුරුවෝ කියන ආකාරයට අපි ඒක පටන් ගත්ත. මීට කලින් කලේ නෑ, කරපු නිසා අපිට දැන් ප්‍රතිඵල තියෙනව කියල, මට දැන් ප්‍රතිඵල තියෙනව කියල මේ පින්වතුන් ඉන්නව මේක ඔප්පුකරල තින. තමන්ට ඔප්පුවෙලා තියෙනව. සමාජයට මේව ඔප්පුකරන්න ඕන නෑ අපි. මොකද මම තනියෙන් නිවන් දකිනව මිසක් තව කෙනෙක් එක්ක නිවන් දකින්න බෑ. තව කෙනෙක් නිවන් දකින නිසා මට නිවන් දකින්නත් බෑ. මම නිවන් දකින නිසා එහෙම නැත්නම් මම නිවන් දැකපු නිසා තව කෙනෙක් නිවන් දකිනවත් නෙවෙයි. මම කරන කාර්ය තුල මම නිවන් දකිනවා පමණයි. එක මගේ අම්මා තාත්තට මගේ දූදුරුවන්ට, වෙන කෙනෙකුට අදාල නෑ. අන්න ඒ නිසා හොදින් මතක තියාගන්න තමන්ගේ අවධානය වෙනත් තැනකට යනකන් තමන් ඉන්න ඉරියව්ව දිගින් දිගටම මෙනෙහි කරමින් ඉන්න. පුළුවන් තරම් මෙනෙහි කරමින් ඉන්න එතකොට පින්වතුනි ඔය සම්මා වායාමේ දෙවෙනි වායාමය එහෙම නැත්නම් දෙවෙනි කාර්යන් සම්පූර්ණ වෙනව. තමන් නොදැනුවත්වයි ඒක සම්පූර්ණ වෙන්නෙ. කොහොමද ඒක සම්පූර්ණ වෙන්නෙ ? සම්මා වායාමේ දෙවෙනි එක මොකක්ද ? උපන් අකුසල් නැතිකර ගැනීම, උපන් අකුසල් කියල කියන්නෙ සතුන් මරපුව නෙමෙයි, හොරකම් කරපුව නෙවෙයි, කාමය වරදවා හැසිරිව්ව ඒව නෙවෙයි එහෙම නැත්නම් මිච්ඡා කම්මන්තය නිසා වෙච්ච දේවල්, මිච්ඡා වාචා නිසා වෙච්ච

දේවල් නෙවෙයි. උපන් අකුසල් කියල කියන්නේ මිනිස් ආපීවය නිසා වෙච්ච රාග, ද්වේශ, මෝහ තුන. මීට කලින් මේක ඇතුලට ගියා වූ රාග, ද්වේශ, මෝහ කියන කෙලෙස් ටිකයි ඔය උපන් අකුසල් නැතිකරන්නයි කියල කියන්නේ. මොකද සතුන් මරපු එක අපිට මෙහෙම නැතිකරන්න බෑ, හොරකම් කරපු එක මෙහෙම නැතිකරන්න බෑ, වාඩිවෙලා ඉඳල භාවනා කරල. ඒක අනිත් ඒවා යන මාර්ගය තුල ගියාම ඒක අහෝසිවීමක් වෙන්නේ. ඒව නැතිකරන්න බෑ අහෝසි වෙන්න ඕනි. නමුත් අපි නැති කරන්න ඕනි මොනාද ? නැති කරන්න ඕනා මීට පෙර මගේ අභ්‍යන්තරයට ඇතුළු වෙලා තියෙන්නා වූ කෙලෙස් ටික, නැවත නැවත මේ වෙලාවේ දී මාව හොයාගෙන එනව. නැවත නැවත මාව හොයාගෙන එනකොට ඒගොල්ලන්ට ඉඩ දීලා මම සද්ද නැතුව හිටියොත් මම නිස්සද්දව හිටියොත් එහෙම මගේ යෝනිසෝ මනසිකාරය නොතිබුනොත් මොකද වෙන්නේ ? මේ සංසාරයේ මෙතෙක් මම හිටිය වාගේ අයෝනිසෝ මනසිකාරය හරහා අභ්‍යන්තරයේ වැඩ කටයුතු ටික ඒගොල්ලො කරගන්නව. මගේ පාලනයෙන් තොරයි දැන් මේක. අන්න මගේ පාලනයට එය ගැනීම සඳහා තමයි මේ මෙහෙති කරන්න කියල මේ හාමුදුරුවො කියන්නේ. ඕකට තමයි යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල මේ අවස්ථාවෙදි මේ හාමුදුරුවො සමාන කරල පෙන්නන්නේ. හැබැයි නිර්වචනයක් විදියට බාරගන්න එපා යෝනිසෝ මනසිකාරය ඒ ඒ අවස්ථාවට වෙනස් වෙනව. මේ අවස්ථාවෙදි යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල කියන්නේ මෙන්න මේ මෙහෙති කිරීමටයි. එතකොට යෝනිසෝ මනසිකාරය දැමීම නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඒකෙ ප්‍රතිඵලය මොකක්ද ? අයෝනිසෝ මනසිකාරය නැතිවෙන්න ඕන. අයෝනිසෝ මනසිකාරය නැතිවුනානම් ඒකෙ ප්‍රතිඵලය මොකක්ද ? මොකක්ද අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් කලේ ?

මීට පෙර ඇතිවුනා වූ කෙලෙස් නැවත නැවත මේකෙ කර කවන එකයි. උදාහරණයක් කිව්වොත් එහෙම මම කන්න කැමති අපි කියමු පරිප්පු, මම කන්න කැමතියි පරිප්පු එහෙනම් මගේ මීට පෙර ඇතිවුනා වූ කෙලේසයක්, ආසාවක්, තණ්හාවක්. මම දැන් වාඩිවෙලා ආනාපානය බලන්න ඉන්නකොට මට මතක් වෙනව පරිප්පු කාපු කෑම. යෝනිසෝ මනසිකාරය මගෙ ලග නොතිබුනු නිසා මෙතෙක් කල් මොකද කලේ මම නැවත වරක් ඔය පරිප්පුවත් එක්ක විනාඩි ගානක් සමහර වෙලාවට පහක් දහයක් ගතකරල ඇති. ඒ වෙලාවේ මොකද උනේ කලින් ගියා වූ අකුසලය හරහා තව තව අකුසල් අනන්ත සංඛ්‍යාවක් ගොඩනැගුව. එක අඹ ඇටයයි අඹ ගස් ලක්ෂගාණක් හඳුන්න පුළුවන්වුනා. දැන් මම මේ වෙලාවේදි ඕක දැනගෙන ඒ බව මෙහෙති කලානම් මොකක්ද වෙන්නේ මෙතන එක වරකට වෙන්න පුළුවන් එක දෙයක් පමණයි මොකද මේ ආයතන හයෙන් එකවරකට වැඩකරන්න පුළුවන් එක ආයතනයකටත් ඒ ආයතනයටත් ඒ වෙලාවේ බාරගන්න පුළුවන් එක රූපයක් පමණයි. අපි කිව්වොත් එහෙම මේ පින්වතුන් භාවිතා කරන වචන එක්කරලා සිතට එකවෙලාවක පහල කරගන්න පුළුවන් වන්නේ එක සිතුවිල්ලක් පමණයි. එතකොට මම දැන් මෙතන කියන එක මම මෙහෙතිකරනව කියන්නේ සිත මගේ පාලනයට අරගෙනද ? මගේ පාලනයෙන් බැහැර කරලද ? මගේ පාලනයට අරගෙනයි. එතකොට මගේ පාලනයට අරගන්නා කියල කියන්නේ අයෝනිසෝ මනසිකාරයට මං මොකද කරලා තියෙන්නේ ? දොරටුව වහල. අයෝනිසෝ මනසිකාරයට දොරටුව වැහුවනම් එයාට පුළුවන්ද පරිප්පුව සිහිපත් කරන්න දැන් ? බෑ හැබැයි පරිප්පුව සිහිපත් කරන්න බෑයි කියල මම අකමැතිවුනාට එයා මෙතෙන්නට නැවින් ඉන්නවද? එයා මෙතෙන්නට එන්න උත්සහ කරනව. එයා එළියෙ ඉඳලා ඇවිල්ල දොරටු තට්ටු කරනවා තට්ටු කරනකොට මම දොර වහගෙන මගේ වැඩකටයුතු ටික මේ පැත්තෙ කරනව. මීට කලින් මම දොර ඇරලා තිබ්බේ එයා ඇතුලට ඇවිල්ල මගෙන් එක්ක පෝරුවේ නැග්ග, මල්මාල දාගත්ත, පාවඩ උඩින් ගියා. අද මම දොර වහල තියෙනවා එහෙනම් මොකද්ද වෙන්නේ මෙයාට ? තමන්ගේ බල බිඳගෙන ආපසු යන්න වෙනව. ඕක හරියට පින්වතුනි අපි යුද්දෙට යනකොට මම නිකන් තුවක්කුව විතරක් අරගෙන ගියොතින් අනෙක් පැත්තෙන් යුධ බටයො එන්නේ නැද්ද? අනෙක් පැත්තෙන් යුධ කරන්න මගේ තරහකාරයො එහෙමත් නැත්නම් හතුරො ටික එනෑනැද්ද ? හමුදාවක් එන්නැද්ද ? ඒ එන හමුදාව

ඒගොල්ලන්ගෙ තුවක්කු පත්තු කලොත් එහෙම මගේ තුවක්කුව තිබුනයි කියලා ඒ තුවක්කු උන්ඩය මගේ ළය හරහා යන්නෙ නැද්ද ? යනවා මම මැරෙනවා, තුවාල වෙනවා. එහෙනම් මම යුද්දෙට යනකොට ආයුධ දෙකක් අරගෙන යන්න ඕනෙ. පළවෙනි ආයුධය තමයි ඒ ඉන්න එක්කෙනාව මරන්න බලාගෙන මම තුවක්කුවක් අරගෙන යන්න ඕනි. අනෙක් පැත්තෙන් ඒගොල්ලන්ගෙ එන තුවක්කු උන්ඩයෙන් බේරෙන්න මම පලිහකුත් අරගෙනයි යන්නෙ. ඔන්න ඔය පලිහ තමයි ඔය දැන් කිව්වෙ මම අල්ලගෙන ඉන්නව පලිහ ඒගොල්ලො මට ඇවිල්ල වෙඩි තියනවා ඒ වෙඩිල්ල පලිහෙ වැදිල ආපසු යනව. එතකොට ඒගොල්ලන්ගෙ තුවක්කුවෙ තියෙන උන්ඩ ඉවරවෙනවද ? නැද්ද ? මට වැදුන්නැති නිසා ඒ උන්ඩය ආයි අරන් ඒගොල්ලන්ට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්ද ? අන්න එහෙනම් කෙලේසය නතරවුනාද ? කෙලේසය සංසිදුනද ? කෙලේසය බල නැතිවුනාද ? කියල දැන් තේරෙනවද ? එහෙනම් නැතිවුනේ මොකක්ද ? උපන් අකුසල් නැතිකරගැනීම. ඔන්න ඕක මෙතෙක් මං දන්නෑ මේ පින්වතුන් අහල තිබුනද කියල, මේ හාමුදුරුවො මීට පෙරත් කියල විස්තර කරල ඇති මං දන්නෑ මතකද කියලා ඔන්න දැනගන්න එක වෙඩිල්ලෙන් සත්තු දෙන්නෙක් මැරෙන ආකාරය. දෙන්නෙක් නෙවෙයි පින්වතනි මෙතන ලක්ෂගාහක් නැතිවෙලා යනවා. මොකද ආසාවක් එතකොට, එක ආසාවක් කියල කියන්නෙ ආසාව වර්ගීකරනය වෙලා එන්නෙ. ඒ වර්ගීකරනයටමයි මං මේ ගහන්නෙ එහෙම නැත්නම් කවදාවත් සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න හම්බෙන්නෑ එක හවයකදී. මොකද අනන්තවත් හවයක දී එකතු කරපු කෙලෙස් මේක ඇතුලෙ තියෙන්නෙ. ඒවා එක හවයකදී අයිත් කරන්න බෑ කාටවත් එහෙම. එහෙනම් කවදාවත් බුදුවරයක් ලෝකෙට පහල වෙන්න බෑ. ඒනිසා අපි එක කෙලේසයක් අයිත් කරනවා කියල කියන්නෙ ඒ කෙලෙස් වර්ගයම එතනින් ඉවත් වෙනව, සංසිදෙනව. ඔන්න ඔය ආකාරයටයි මේක ක්‍රමානුකූලව වෙන්නෙ. දැන් තේරෙනවද ඒක කරගෙන යන්න එතකොට ඔන්න ඕකෙ වටිනාකම තේරුම් ගත්ත නම් එකක් කරල හරියන්නෑ මම ආනාපානෙට අවධානය යොමු කරන්නෙ නෑ කියල හිටියොත් එහෙම මගේ පළවෙනි එක සම්පූර්ණ වේවි. ඒ කියන්නෙ මගේ නූපන් අකුසල් උපදින්නෙ නැතුව තියෙන්න පුළුවන්. මොකද මම දැන් දන්නව ආනාපානෙට ආසා කරන්නෑ මම ඒ නිසා එන අරමුණේ ඉන්නව. එතකොට ඉන්න අරමුණේ ඉන්නව, වාඩිවෙලා ඉන්නව හැබැයි වාඩිවෙලා ඉන්න බව මම මෙනෙහි නොකරන තාක්කල් මගේ දුර්වලතා දෙකක් වෙනවා. එකක් තමයි මේ වාඩිවෙලා ඉන්න අරමුණ මම නිත්‍යයි කියල ගන්නව. එතකොට මම ඉන්නෙ මිට්‍යා දිට්ඨියෙ ඒක පළවෙනි එක. දෙවෙනි එක තමයි ඒක නිසා මට දැන් සැපයක් තියෙනවා කියල හිතනව, ආයි මම ඉන්නෙ මිට්‍යා දිට්ඨියෙ. තුන්වෙනි එක හිතනව දැන් මේක මගේ පාලනේ තීනව. මම වාඩිවෙලා ඉන්නව, මම දන්නව ඒක නිසා මේක මගේ පාලනේ තීනව. එතකොට මම මේක ආත්මය කරගන්නව එතකොට මම ඉන්නෙ මිට්‍යා දිට්ඨියෙ. ඒ තුනම නැතිකරන්න තමයි මම මේකට උපක්‍රමයක් දානවා මම දැන් මෙතන කියල හෝ වෙන ඕනෑම ආකාරයකට මෙනෙහි කරනව. එතකොට මෙනෙහි කරනව කියල කියන්නෙ මගේ ඉරියව්ව වෙනස් කරනව. දැනුවත්ව මගේ ඉරියව්ව වෙනස් කරනව. හැබැයි දැනුවත්ව නෙවෙයි පින්වතනි මේක වෙන්නෙ, මේක වෙන්නෙන් අනාත්මයෙන්. මම මේ මෙනෙහි කරනව නෙවෙයි මේ බණ අහල ගිහිල්ල, මේ බණ මෙනෙහිකරල ගිහිල්ල, මේ බණ යෝනියෝ මනසිකාරයට දාගෙන ගිහිල්ල තමන් වාඩිවුනොත් තමයි මේ වැඩේ වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් මේ වැඩේ වෙන්නෑ. බණ ඇහුවට විතරක් මේක වෙන්නෑ. අහපු බණ යෝනියෝ මනසිකාරයට දාලා තමන් වාඩිවුනා නම් අන්න තමන්ට මේක මතුවෙලා ඇවිල්ල ප්‍රතිඵල දෙනව. ඔන්න ඔය ප්‍රතිඵය හරහා තමන් නොදැනුවත්වම අද දිනය තුල තමන්ගේ අකුසල් ආකාර දෙකකින් ක්ෂය වෙනවා. එකක් තමයි අළුතින් ඇතිවෙන්න තීන අකුසල් ඇතුලට යන්නේ නෑ. දෙවෙනි එක තමයි ඇතුලේ තියෙන අකුසල් වලින් කොටසක් ක්ෂය වෙනවා. ඒ අනුව මේ පින්වතුන්ගේ බලාපොරොත්තුව අද දිනය තුල ඉෂ්ඨ කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිවුනානම් වෙන්නෙ මොකක්ද ? අද දිනය තුල ආවෙ බලාපොරොත්තුව නිවන් දකින්නයි, යන්නෙ හවයට තවත් ටිකක් හදාගෙනයි. ඔන්න ඔය සදහා මේ කෙටි අනුශාසනාව මෙතනින් නතර කරනවා අපට ලැබිල තියෙන

වෙලාව අවසන් නිසා. මේ පින්වතුන්ට මේ පිළිබඳව තවත් ගැටළු නියෝගවනම් පුශ්ණ නියෝගවනම් අපිට ඉදිරියේදී ලැබෙන්නා වූ අද දිනය තුල ඒ සාකච්ඡා වාරයේදී සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. මේකට අදාල අනෙකුත් ධර්මතා අපි උත්සාහ කරමු ධර්ම දේශනා වෙලාවේදී මතුකරගන්න. එනිසා ඔන්න ඔය අධිෂ්ඨානය ඇතිකරගෙන යන්න, තමන් ඉන්න ඉරියව්වේ ඉන්න, ඉන්න ඉරියව්ව මාරු වෙනවනම් අන්න ඒ මාරු වෙන ඉරියව්ව ගැන දැනගන්න. එතකොට මේක කලින් අපි දේශනා කරල තිනව අපි සාකච්ඡා කරල තිනව මේ පින්වතුන් දන්නව කොහොමද ඉන්න ඉරියව්වෙන් ආනාපානෙට යන්නේ. මට ආනාපානය ප්‍රකට වුනානම් මම ඒ බව දැනගන්නව නැවත වරක් ඒක මෙනෙහි කරනව. ඒනිසා එන එන සෑම අරමුණක්ම මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන ගියොත් එහෙම තමන්ගේ අකුසල්, නූපන් අකුසල් ඇතිවීම වලකිනව එක පැත්තකින් අනික් පැත්තෙන් උපන් අකුසල් ක්ෂය වෙනව. දෙකම වෙනව දෙකම වෙන අතරතුර අභ්‍යන්තරයට හොඳාකාරව පැහැදිලිව තේරෙනව මේකෙ තිබෙන්නා වූ අනිත්‍ය ස්වභාවය, මේකෙ තිබෙන්නා වූ දුක්ඛ ස්වභාවය, මේකෙ තිබෙන්නා වූ අනාත්ම ස්වභාවය. ඒව අපිට උඩින් දැනගන්න පුළුවන් දේවල් නෙවෙයි පින්වතුනි, උඩින් කරගන්න පුළුවන් දේවල් නෙවෙයි. මේ සියල්ල අභ්‍යන්තරය පිරිසිදු කිරීමයි මේ හරහා තමයි මේ අභ්‍යන්තරය පිරිසිදු කිරීමට මේ මාර්ගය කරන්නේ. ඒ අභ්‍යන්තරය පිරිසිදු කිරීම තමයි නිවන කියල ඉදිරියට ක්‍රමානුකූලව යන්නේ. එනිසා මේ දවසේ මේ කෙටි අනුශාසනාව හරහා මේ දවසේ මේ පින්වතුන් තමන්ගේ පූර්ණ කාය විවේකය ලබාගෙන පැමිණියා වූ මේ අපේක්ෂාව ඉෂ්ඨ කරගැනීමට මේ දවස තුල මේ පින්වතුන්ට හැකියාව, වාසනාව ලැබේවා. මේ අවස්ථාවේදි කිසියම් වූ කුසලයක් ඒකරාශි කරගන්නා නම් ජනිත කරගන්නා නම් ඒ ජනිත උනාටු සියළු කුසල් ද මේ භවයේදීම නිවන් ලබාගැනීමට හේතු වේවා වාසනා වේවා කියල සාදුකාරයක් පවත්වන්න.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි .