

හොඳයි පින්වතුනි අපි සාදකාරයක් පවත්වමු.

මෑණියනි, ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න, කුසල් බර යෝගාවචර පින්වතුනි. නිවන මේ මොහොතේදීම යන තේමාව පෙර දැරී කර ගන්නා වූ මෙම පින්වතුන් මේ අවස්ථාවේ දී ඒ යටියන්තොට සිරි සමනොල සෙනසුනට පැමිණිලා අද සම්මත වශයෙන් වර්ෂ දෙදාස් පහලවේ ඔක්තෝම්බර් මාසේ තුන්වෙනිදා මේ ස්ථානයේ දැන් කෙටි කාලයක් තුල අපි ආරම්භ කරල පවත්වගෙන යන්නා වූ මේ සෙනසුරාදා වැඩිමුළුවට සහභාගී වෙලා මේ අවස්ථාවේ දී ප්‍රථමයෙන්ම තමන්ගේ ශීලය අළුත් කරගනු ලැබුවා. ඒ අමා මෑණි සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ අපිට අනුදැන වදාල තින ආකාරයට ශීල අනුග්‍රහය ප්‍රථමයෙන්ම ලබාගත්ත ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ ඉඳිම සඳහා. දැන් මේ අවස්ථාවේ දී මේ පින්වතුන් සිහිපත් කරගන්න ඕනා නැවත වරක් අද දිනයේ මගෙ අරමුණ මොකක්ද කියන එක. ඇයි මං මේ ස්ථානයට පැමිණියෙ, ඇයි මං මේ කාය විවේකය ලබාගත්තෙ, කාය විවේකය ලබාගෙන මම ඊලගට මොකක්ද ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ? ඒ සඳහා තමයි මේ කෙටි අනුශාසනාවක් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ.

අද අළුතින් ආපු පින්වතුන් කවිරුහරි ඉන්නවද ? කීපදෙනෙක් ඉන්නව.

භාවනා කරල තිනවද මීට පෙර ?... භාවනා කරල තිනවද ? භාවනා කරල නැද්ද ? ... කරල තිනව ආ හොඳයි.

එහෙම නම් විශේෂ නැහැ නමුත් අපි මේ කෙටි අනුශාසනාවට ඕනි සම්බන්ධ වෙන්න. මෙතෙන්දි අපි මූලික වශයෙන් අරමුණු කරගන්න ඕනා අද දිනයේ දී මේ කාය විවේකය ලැබුනා වූ මම මේ ස්ථානයේ දී මොකක්ද අපේක්ෂාව, මොකක්ද නැවත ලබාගැනීමට වැඩි දියුණු කරගැනීමට උත්සාහ කරන්නෙ කියල. කාය විවේකය ලැබුනා වූ මේ පින්වතුන්ට ඊලගට ලැබෙන්න ඕනි පින්වතුනි චිත්ත විවේකය. චිත්ත විවේකය කියල කියන්නෙ සිතේ කිසියම් වූ විවේකය ගතියක් ලැබෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ කාය විවේකය නැතුව තමන් ආර්ථික, සමාජ, දේශපාලන කටයුතු වල නිරත වෙලා තණ්හා මාන දිට්ඨි තුන කරේ තියාගෙන ඔළුවෙ කරකව කව ඉන්න වෙලාවෙ දී තමන්ට ඇති වන්නා වූ අවිචේකි ස්වභාවය, තමන්ට ඇති වන්නා වූ අවිචේකි ස්වභාවය කිසියම් හෝ ආකාරයක අඩුවීමක් කරගන්න පුළුවන්නම් වෙනවා නම් අන්න ඒක මූලික වශයෙන් අපට භිතාගන්න පුළුවන්, තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනා චිත්ත විවේකය කියල. ඔය වෙනත් වචන මෙතෙන්ට සම්බන්ධ කලොත් එහෙම පින්වතුනි පුංචි පුංචි පටලැවිලි වෙන්න පුළුවන්. එහිසා ඒ වචන වලින් තොරව මේ හාමුදුරුවො කියන්නෙ වෙන දින වලදී මට එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන රැකි රක්ෂා කටයුතු, ගෙදර දොර කටයුතු, ව්‍යාපාර කටයුතු ආදි මොනවා හෝ කරගෙන ඉන්න අවස්ථාවේ දී ලැබෙන්නා වූ අවිචේකය කිසියම් හෝ ආකාරයකින් කිසියම් හෝ ප්‍රමාණයකට සුළු වශයෙන් හෝ අඩුවීමක් සිද්ධ වෙනව නම් අන්න ඒ අඩුවීම කියන්න පුළුවන් චිත්ත විවේකයක් කියල. හැබැයි ඒක එකපුරාවට දවස මුළුල්ලේම පටන් ගැන්මෙ ඉඳල අවසානය දක්වා එක ආකාරයට පවතින එකක් නෙවෙයි පින්වතුනි. ඒකයි තේරුම් ගත යුත්තෙ එතනයි වැදගත් වෙන්නෙ. එහිසා එක චිත්තක්ෂණයක් මේ කිසියම් පින්වතෙකුට පුළුවන් නම්, එක චිත්තක්ෂණයක් අඩුම වශයෙන් මගේ මේ චිත්ත විවේකය එහෙම නැත්නම් වෙනදා තිබෙන්නා වූ අවිචේකයෙන් බැහැරව මට ඉන්න, අපි ඒ වචනය පාවිච්චි කලොත් ඒ ආකාරයටම වෙනදා තිබෙන්නා වූ අවිචේකයෙන් බැහැරව එක චිත්තක්ෂණයක් මට ඉන්න පුළුවන් නම් අන්න පින්වතුනි නිවන් මාර්ගයේ පළමු දොරටුව විවෘත වෙච්ච බව අවබෝධ කරගන්න හොඳම ප්‍රමාණවත්. මොකක්ද නිවන් මාර්ගයේ පළවෙනි දොරටුව කියල කියන්නෙ ? මම දැන් සුදානම් මේ අවිචේකයෙන් ක්‍රමානුකූලව අත්මිදෙන්න. එතකොට අවිචේකයෙන් ක්‍රමානුකූලව අත්මිදෙන්න නම් කවදාවත් පින්වතුනි ඕක එකසැරේ එකතු කරලා විනාඩි දෙකක් තුනක්, පැය දෙකක් තුනක්, දවස් දෙකක් තුනක් එකසැරේ කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. අඩු වශයෙන් ඊට මෙහා ගිහිල්ල තප්පර දෙක තුනක්වත් එක සැරේ කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ඊටත් මෙහාට ආවොතින් චිත්තක්ෂණ දෙක තුනක් එකට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. මේ ලෝකේ සෑම ගමනක්ම ආරම්භ වන්නේ එක පියවරෙන්.

සෑම ගමනක්ම ආරම්භ වන්නේ එක පියවරෙනුයි. එහෙනම් නිවන් පියවරත් නිවන් ගමනත් ආරම්භ වන්න ඕනා එක පියවරයි ඒ පියවර තමයි පින්වතුනි චිත්තක්ෂණය. චිත්තක්ෂණය කියල කියන්නේ සාමාන්‍යය පෘථිවිපත කෙනෙකුට හිතාගන්න බැරි තරම් කුඩා ඒවා. එහිසා චිත්තක්ෂණයක් මට අවබෝධ නොවෙන්න පුළුවන් නමුත් අවබෝධ වුනේ නැති වුනාට අවබෝධ වුනා හා සමාන තේරුමක් පසුව හෝ තමන්ට ලැබෙන්න පුළුවන්. එහෙමනම් ඒ සඳහා මොකක්ද කලයුත්තේ කියන එකයි දැන් බලන්න ඕන. එහෙම නම් ඒ සඳහා කලයුතු එකම කාර්ය තමයි පින්වතුනි දිගින් දිගටම අපි සාකච්ඡා කරමින් පවතින්නේ, දිගින් දිගටම ඒ සඳහා යොමුවෙන්න උත්සාහ කරන්නේ මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණයට එළඹෙන්න ඕනි. මම දැන් මෙතන කියල කියන්නේ මොකක්ද? දැන් මේ වෙලාවේ කියනව නම් මේ පින්වතුන් සියළු දෙනාම දැන් ඉන්නේ වාචිවෙලා. මේ පින්වතුන් සියළු දෙනාම වාචිවෙලා ඉන්න මේ මොහොතේ දී මේ පින්වතුන්ට දැනගන්න පුළුවන් නම් මම දැන් වාචිවෙලා ඉන්නේ කියල ඒ දැනගන්නා වූ චිත්තක්ෂණ තුල මේ පින්වතුන්ට වෙනත් මොනවා හෝ සිතුවිල්ලක්, එහෙම නැත්නම් වෙනත් මොනවා හෝ ක්‍රියාවලියක්, එහෙම නැත්නම් වෙනත් මොනවා හෝ දෙයක්, එහෙම නැත්නම් වෙනත් මොනවා හෝ තැනක් මතක් වෙන්න පුළුවන්ද ? සිහිපත් වෙන්න පුළුවන්ද ? බෑ. අන්න ඔය චිත්තක්ෂණට තමයි පින්වතුනි කියන්නේ මම එක චිත්තක්ෂණයක් අවිචේකයෙන් තොර වුනා කියල. අවිචේකයෙන් තොර වුනා කියල කියන්නේ මොකක්ද ? විචේකගත වුනා කියන එක. නිවන කියල කියන්නේ පින්වතුනි විචේකය. නිවන කියල වෙනදෙයක් නෑ රත්තරන් බෝල නෑ, රිදී බෝල නෑ, මැණික් ගල් නෑ, රතු පාට සුදු පාට කියල එහෙම වෙන පාටක් ඒකේ නෑ, ඒකෙ හැඩ තලයක් නෑ, ආකාරයක් නෑ, සටහනක් නෑ. එතන තියෙන්නේ මොකක්ද? එතන කියන එකත් වැරදිම එහෙම තැනකුත් නෑ. නිවන කියන්නේ පින්වතුනි තමන් විවේකී වුනාවූ චිත්තක්ෂණය. එක චිත්තක්ෂණයකදී මේ පින්වතුන්ට අනුගත වෙන්න පුළුවන්නම් තමන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව, මොකක් හෝ ඉරියව්ව, අන්න ඒ චිත්තක්ෂණය විචේකය කියල තමන් පිලිගන්න සූදානම් වෙන්න ඕන. අන්න ඒ චිත්තක්ෂණය විචේකය කියල පිලිගන්න සූදානම් පින්වතාට නිවන ඉතාම ලගයි පින්වතුනි. නිවන අත් වෙන්නේ නෑ ඒ පින්වතාගෙන් මොකද නිවන දන්නවා නිවන ඒ පින්වතා ලග තිබ්බ බව. ඒ පින්වතා දන්නවා නිවන මගේ ලග තිබ්බ බව. නිවන දන්නවා නිවන ඒ පින්වතා ලග තිබ්බ බව. මම නැවත වරක් කියන්නේ නිවන දන්නවා නිවන ඒ පින්වතා ලග තිබ්බ බව, ඒ පින්වතා දන්නවා නිවන මගේ ලග තිබ්බ බව. එහිසා පින්වතුනි නිවන අහල පහල අත පත ගාලා හොයන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. නිවන හොයන්න නම් මොකක්ද කරන්න ඕනා ? මම මේ මගේ අභ්‍යන්තරයට බැහැගන්න ඕන. අභ්‍යන්තරය කියල කියන්නේ කොහෙටද? මේ ශරීරය ඇතුලට. මේ ශරීරය ඇතුලට බැහැගන්න නම් කරන්න තිබෙන්නේ එකම එක දෙයයි මොකද්ද ඒ කාර්ය? මේ ශරීරය මේ මොහොතේ තිබෙන්නා වූ එහෙම නැත්නම් සිටින්නා වූ ඉරියව්ව මම දැනගන්න එක පමණයි. දැන් වාචිවෙලා ඉන්නව නම් වාචිවෙලා ඉන්නා වූ ඉරියව්ව. වාචිවෙලා ඉන්නා වූ ඉරියව්ව දැනගෙන ඉන්නකොට මගේ ඒ ඉරියව්ව මාරු උනානම් ශබ්දෙකට එතකොට මං මොකද කරන්න ඕනා ශබ්දයක් බව දැනගන්න ඕන ශබ්දයක් බව දැනගන්න ඕන . මොකද මේ පින්වතුන් බුදු බණ අහල තිහව බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නා වූ ධර්මය තුල මේ සියල්ල සිදුවන්නා වූ ධර්මතාවයක් හෙවත් අනාත්මයක් මිස මෙතන යමක් කරන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් සත්වයෙක් මේ ලෝකය තුල ඇත්තේ නෑ. සංස්කාරයන්ගේ හටගැනීමක් පමණයි තියෙන්නේ. සංස්කාරය කියල කියන්නේ ඒ මොහොතේ හටගෙන, එහෙම නැත්නම් අපි කිව්වොත් එහෙම ඒ චිත්තක්ෂණයේ හටගෙන ඒ චිත්තක්ෂණය තුලම නැතිවන්නා වූ දෙයක්. එහෙනම් මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණයත් ඇති වුනේ ඒ චිත්තක්ෂණයෙමයි, නැති වුනේ ඒ චිත්තක්ෂණයෙමයි. එහෙම නම් ඒ චිත්තක්ෂණ දෙකක් කවදාවත් එකට තියෙන්නේ නෑ පින්වතුනි. එහෙම නම් මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණය දැනගන්නා වූ මේ පින්වතාට ඊලගට මේ අවස්ථාවේ දී තවත් පුංචි කාර්යක් පැවරෙන්නව. අන්න ඒ කාර්ය මට පැවරෙන එකක්.

මොකක්ද මට පැවරෙන්නේ ? මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණය මම විසින් කරන ලද එකක් නෙවෙයි ඒක සිදු වුනා වූ එකක්, ඒක සිදු වුනා වූ එකක්. දැන් මේ පින්වතුන් වාචි වුනා කියල සාමාන්‍යයන් කියන්නේ

මම වාඩි වුනා කියල. වාඩි වුනා නෙමෙයි පින්වතුනි වාඩි කෙරුනා. දැන් එහෙම නැත්නම් මේ පින්වතුන් කියනවා මම දැන් මේ වෙලාවෙ බණ අහනව කියල. බණ අහනව නෙමෙයි පින්වතුනි බණ ඇහෙනව, බණ ඇහෙනව. අන්න එහෙම නම් මම බලනවා නෙමෙයි මට බැලෙනවා, මම එහෙම නැත්නම් මට පෙනෙනවා. මේ ලෝකේ එහෙම නම් කරන දෙයක් නෑ කෙරෙන දෙයක් පමණයි තියෙන්නෙ.

එහෙම නම් වාඩිවෙලා ඉන්න බව දන්නා වූ මේ පින්වතුන් විසින් ඒ සඳහා අන්න අවධානය යොමු කරන්න ඕනි. මොකක්ද අවධානය යොමු කරනවා කියල කියන්නෙ ? මම වාඩි වෙලා ඉන්න බව දැනගන්නවා දැනගත්ත නිසා දැනගත්තු බව මගේ අභ්‍යන්තරයට නැවත වරක් දැනුම් දෙන්න ඕනි. අන්න එතකොටයි මගේ විවේකය හරියට හම්බවෙන්නෙ. පළවෙනි එක තමයි මම වාඩිවෙලා ඉන්න බව දැනගන්නවා අපි කියනවා ඕක මම දැන් මෙනත කියන ඉරියව්ව. මම දැන් මෙනත කියන ඉරියව්ව දැනගත්තට පස්සෙ දෙවනුවට කළයුතු කාර්ය මේ පින්වතුන්ට පැවරෙනව. මේ වනවිටත් මේ තමන් දැනගත්තා වූ වාඩිවෙලා ඉන්නා වූ ඉරියව්ව වර්තමානයේද තියෙන්නෙ අතීතයේද ? එතකොට වෙච්ච දේකුයි තමන් දැනගත්තෙ, වෙච්ච දෙයක් දැනගත්ත නම් මේ වනවිට මේක තියෙන්නෙ අතීතෙ. අතීතෙ තියෙනවනම් මේක මම කරපු එකක් ද? නෑ මේක මගේ එකක් ද ? නෑ මේක මගේ ආත්මය ද? නැ එහෙනම් මේක මමත් නෙමෙයි නම් මගෙන් නෙමෙයි නම් මගේ ආත්මයත් නෙමෙයි නම් ඒ බවත් මම දැනගන්න ඕනද ? නැද්ද ? ඒ බවත් මම දැනගන්න ඕන. ඒ බවත් මම දැනගන්නෙ මොකක් නිසාද ? බුදු භාමුදුරුවන්ගේ බණ මට ඇතිල තිනව, බුදු භාමුදුරුවන් මට දේශනා කරල තිනව මේ ලෝකයේ හටගන්නා වූ සෑම චින්තක්ෂණයක්ම නිරුද්ධ වුනාට පස්සෙයි මට දැනෙන්නෙ කියල. එහෙනම් අන්න බුදු භාමුදුරුවෝ කෙරෙහි වූ මහත් ශ්‍රද්ධාවක් මම පිහිටවනව, බුදු භාමුදුරුවන්ගේ දේශනා කල ධර්මය කෙරෙහි මහත් ශ්‍රද්ධාවක් පිහිටවනව, ඒ බුද්ධ ධර්මය කපේ නියාගෙන ඇදගෙන යන්නා වූ මහා සංඝ රත්නය කෙරෙහි මම මහත් ශ්‍රද්ධාවක් පිහිටවනව. අන්න ඒ ශ්‍රද්ධාව පිහිටවලා බුද්ධ රත්නය, ධම්ම රත්නය, සංඝ රත්නය කියන ත්‍රිවිධ රත්නත්‍රයේ පිහිටයි මට, ඒ පිහිටෙන් තොර පිහිටක් මට නෑ. එහෙනම් බුදු භාමුදුරුවෝත් එක්ක, ධම්ම රත්නයත් එක්ක, සංඝ රත්නයත් එක්ක මගේ පළමු නිවන් චින්තක්ෂණය අත්විඳිනවා කියලා මම දැන් මොකද කරන්න ඕනා ? ඒ ඉන්න ඉරියව්ව මම මෙනෙහි කරනවා, ඒ ඉන්න ඉරියව්ව මම මෙනෙහි කරනවා. හොඳට මතක තියාගන්න මෙනෙහි කරනවා කියල මම මොකක්ද කරන්නෙ ? මම දැන් මෙනත කියල මෙනෙහි කරනව. මම දැන් මෙනත කියල මෙනෙහි කරනව. මොකද බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා මම අතීතයෙ ඉන්න තාක්කල් මට බෑ නිවන් දකින්න. නිවන් දකින්න නම් මම ඉන්න ඕන වර්තමාන මොහොතෙ. වර්තමාන මොහොතට එන්න නම් මම මොකක්ද කල යුත්තෙ අතීතය අතහරින්න ඕන. මොකද එක වෙලාවක දෙපොළක ඉන්න බෑ. එක වෙලාවක දෙපොළක ඉන්න බැරි නිසා, මම ඉන්න ඕන වර්තමානයේ කියල බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරන නිසා එහෙම නැත්නම් මම ඉන්න ඕන මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙ කියල බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරන නිසා මම දන්නවා දැන් මම ඉන්නෙ එක අත්තයකයි මොකක්ද ඒ අත්තය ? අතීත අත්තයයි. අතීත අත්තයෙන් අයිත් වුනේ නැත්නම් මැදට එන්න පුළුවන් කමක් නෑ. මැදට ඒම සඳහා අතීත අත්තය ඉවත් කිරීමටයි මම මේ මෙනෙහි කිරීම කරන්නෙ. මම දන්නව මම ඉන්න ඉරියව්ව. දන්නව කියල කියන්නෙ පින්වතුනි මොකක්ද ? මම දැනගත්ත යමක් සිද්ධ වෙච්ච බව, ඒක කියනව සතිය පිහිටෙච්ච, මම සිහියෙන් ඉන්නව. මම දන්නව යමක් වෙච්ච බව, හැබැයි වෙච්ච දේ නිවැරදිව දන්නෙ නැතිනම් මගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය වෙලා නෑ. වෙච්ච දේ නිවැරදිව දන්නව නම් තමයි මගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය වෙලා තියෙන්නෙ එහෙම නැත්නම් ඒකට තව නමක් කියනව බුදු පියාණන් වහන්සෙ සම්පජ්ජනය කියල. එහෙම නම් සතිය තියෙනව සම්පජ්ජනය කියල කියන්නෙ මොකක්ද ? වෙච්ච දේ නිවැරදිව දන්නවා කියන එකයි. සතිය කියල කියන්නෙ මොකක්ද ? යමක් වෙච්ච බව දන්නවා, වෙච්ච දේ නිවැරදිව දන්නව නම් අන්න එතන තිනවා නුවණ එහෙම නැත්නම් සම්පජ්ජනය. එහෙනම් සම්පජ්ජනය තියෙන බව මම අවබෝධ කරගැනීම සඳහා මම මෙනෙහි කිරීම කරනව. අන්න එහෙනම් මම දන්නවා මම දැන් අතීතයට ගියා අතීතයෙන් ඉවත් වෙන්න ඕනා ඒක නිසා අතීතය මම අතහරිනව. අතීතය මම අතහරිනව කියල කියන්නෙ

මම බුදු පියාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුගත වෙලා බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නා වූ සම්මා සංකල්පයේ තිබෙන්නා වූ අතහැරීමේ කාර්යයට එහෙම නැත්නම් තෙක්බම්මයට අනුගත වුනා. අන්න තෙක්බම්මයට අනුගත වීම සඳහා මම මෙනෙහි කිරීම කලා. ඔන්න මේ පින්වතුන් අද දිනයේ දී භාවනාවට වාඩි වුනොත් කළයුතු කාර්යය, සක්මනට ගියොත් කළයුතු කාර්යය, කෑම කෑමට එහෙම නැත්නම් උදේ දානෙට ගියොත් දවල් දානෙට ගියොත් කළයුතු කාර්යය, වැසිකිලියට යනකොට කළයුතු කාර්යය, අනෙකුත් යම්කිසි කාර්යයක් කෙරෙනව නම් ඒ වෙලාවේ දී කළයුතු කාර්යය, ඔන්න ඔය ආකාරයට සිහිපත් කරගෙන ඔය ආකාරයට කරන්න උත්සහ ගන්න ඕනි.

ඉතාම කෙටියෙන් කරන්න තින්නෙ මොකක්ද ? කියන්න තින්නෙ මොකක්ද ? කෙටියෙන්ම අවබෝධ කරගන්න තින්නෙ මොකක්ද ? මොකක් හෝ කරන වැඩේ මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණයට එළඹෙනව. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් අපි මුලින්ම යනව සක්මනට. සක්මනට ගියායින් පස්සෙ මුලින් මම ඉන්නෙ කොහොමද ? හිටගෙන. ඇවිදින්න පටන්ගන්න කලින් මම සක්මනේ හිටගෙන ඉන්න ඕනෙ. අන්න හිටගෙන ඉන්න මම දැනගන්නවා මම දැන් මෙතන හිටගෙන ඉන්න කියල. ඒකට මට සාක්ෂි තිනවා මගේ කකුල් දෙකටම බර දිල, කකුල් දෙක පොලවේ ස්පර්ශ වෙලා මම මුළු ස්පර්ශයත් එක්කයි ඇඟ නියාගෙන ඉන්නෙ. එතකොට කකුල් දෙකම පොලවේ තිනව නම් ඒක ඇවිදින චිත්තක්ෂණයක් නෙවෙයි, ඒක වාඩිවෙලා ඉන්න චිත්තක්ෂණයක් නෙවෙයි, ඒක නිදාගෙන ඉන්න චිත්තක්ෂණයක් නෙවෙයි ඒක තනිකරම හිටගෙන ඉන්නා වූ චිත්තක්ෂණය මම මෙනෙහි කරනවා මම දැන් මෙතන කියල නැවතත්. හිටගෙන ඉන්න බව දන්නව ඒ බව දැනගෙන මම දැන් මෙතන කියල, අන්න එහෙම මෙනෙහි කරගෙන ඉන්න කොට තමන් නොදැනුවත් වම තමන්ගේ එක කකුලක් එසවෙන්න පුළුවන්. ඒක මම කරන වැඩක් නෙවෙයි ඒක අනාත්මයෙන් සිද්ධ වන්නෙ, ඒක ධර්මතාවයක්. ඒ ධර්මතාවය මම දැනගන්නෙ කොයි වෙලාවටද ? සිද්ධ වුනාට පස්සෙ. සිද්ධ වුනාට පස්සෙ නම් දැනගන්නෙ, මම දැන ගන්නකොට ඒක නැවත වරක් තියෙන්නෙ කොහෙද ? අතිතෙ.

එහෙනම් මම ඒක අල්ලගෙන නිටියොත් මොකද වෙන්නෙ ? ආයින් මට වර්තමානයට එන්න, ඒ කියන්නෙ මගෙන් ඇතිරෙනව මොකක්ද ? නිවන. නිවන තියෙන්නෙ වර්තමාන මොහොතෙ, මේ මොහොතෙම නම් නිවන තියෙන්නෙ මම දැන් කලින් මොහොතෙන් ඉවත් වෙන්න ඕනි. ඉවත් වීම සඳහා නැවත මොකක්ද කරන්නෙ එතන ? මෙනෙහි කරනව. මොකක්ද මෙනෙහි කරන්නෙ මගේ කකුල එසවුනා එසවෙන බව දැනගන්න. එසවෙන බව දැනගත්ත කියන්නෙ මගේ සතිස සිහිය පිහිටුව. එසවෙන්නේ මම දැනගන්නව කොයි කකුලද ? එසවෙන්නේ වම් කකුල නම් අන්න මගේ ප්‍රඥාව පහල වෙනවා, මගේ ප්‍රඥාව තිනවා, දැන් මම දන්නවා හරියටම එසවෙන්නෙ වම් කකුල කියල. ඒනිසා මම වම කියල මෙනෙහි කරනව. මම වම කියල මෙනෙහි කරනව අන්න අතිතයෙන් මම ආයි වර්තමානයට, එහෙම නැත්නම් මම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට ආව, අත්තයෙන් අත හැරිය. අත්තය අතහැරල මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට ආවා මම දැන් එතකොට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට තුල ඇවිදීමින් සිටිනව. එතකොට ඇවිදීමින් සිටින කොට වෙනස්කම් වෙනව. එතකොට කකුල එසවෙන බව දැනගත්තු චිත්තක්ෂණයේ ඉඳල පින්වතුනි කකුල නැවත වරක් පොලවේ ගැටෙනකන්, පොලවේ ස්පර්ශ වෙනකන් මේ කකුල පිළිබඳව මට දැනීමක් නෑ. කකුල තින්නෙ අවකාශය, උඩ තියෙන්නෙ මගේ කකුල කොහෙවත් ස්පර්ශ වෙලා නෑ. මට දැනීමක් නෑ නැවත වරක් මට දැනීම ඇතිවෙන්නෙ කොයි වෙලාවෙදිද ? ඒ කකුල ගිහිල්ල පොලවේ නැවත වරක් ස්පර්ශ වෙන කොට. අන්න ස්පර්ශ වෙලා අවසාන වෙනකන් මම එහෙනම් මොකද කරන්න ඕන ? අවධානය මේ කකුලේ තිබෙන බව දැන ගැනීමට, මගේ සිහිය නිවැරදිව තියෙන බව දැන ගැනීමට, මගේ සිහියත් සමග ප්‍රඥාව නිවැරදිව තිබෙන බව දැන ගැනීමට මම මොකද කරන්නෙ ? නැවත නැවත මේ බව මෙනෙහි කරනව. එහෙම නැත්නම් වම කියන්න පටන්ගත්ත නම් කකුල ඉස්සෙන කොට වම කියල ඉවරවෙන්න ඕන කකුල තියල ඉවර වෙනකොට.

ඕක සමහරවිට කරන්න අපහසු නිසා මේ භාමුදුරුවො යෝජනා කරනව වම කියල කීපවරක් කියව කියව යන්න. එක පාරක් කියවල ඉවර වෙනව, කකුල පොලවෙ වැදිල ඉවර නැති බව දන්නවනම් දෙවෙනි පාරත්

කියවනව, තවත් පොලවෙ වැදිල ඉවර නැති බව දන්නවනම් තුන්වෙනි පාරත් කියවනව, තවත් පොලවෙ වැදිල ඉවර නැති බව දන්නවනම් හතර වෙනි පාරත්, දස පාරක්, විසි පාරක් ගියත් කමක් නෑ පින්වතුනි ඒ කියන කියන වාරයක් පාසා මම ඉතාමත් වේගයෙන් මොකද කරන්නෙ ? අතීතයෙන් අත්මිදිල වර්තමානයට යනව. එතකොට මම එක පාරක් කියන්න මම කියල පටන් අරගෙන තප්පර කීපයක් කකුල උස්සලා තියලා අවසාන වෙනකන්ම වමේ වමේ හිටියොත් එහෙම මම ඉන්නෙ මුළුමනින්ම වර්තමානයේද ? කොටසක් අතීතයේද ? කොටසක් අතීතයේ ඉන්නෙ. අන්න අතීතය ඉතා ඉක්මනින් අයින් කරපු තරමට නිවන ඉතාමත් ඉක්මනින් මගේ ලගට එනව. අතීතය අයින් කරපු වේගෙට නිවන මගේ ලගට එන්නෙ මොකද ? අතීතය අයින් කරා කියල කියන්නෙ මම ඉන්නෙ නිවනෙ. එහෙනම් ඒ සදහා තිබෙන්නා වූ හොඳම දේ තමයි හැකි තරම් වේගයෙන්, හැකි තරම් වේගයෙන් මේ තමන් දන්නා වූ දේ මෙනෙහි කරන එක. ඒ නිසා වම වම වම වම කියලා පුළුවන් තරම් තරම් වේගයෙන් මෙනෙහි කරනව. එහෙම නැත්නම් ඕක මේ හාමුදුරුවො තවත් යෝජනා කරනවා වම වම කිය කිය කියන්න අමාරු නම් එක, දෙන, තුන, හතර, පහ, හය කියල ඉලක්කම් වලින් මෙනෙහි කරනව. නැත්නම් එක, එක, එක, එක, එක, කියල එක ඉලක්කමකින් මෙනෙහි කරනව. කොහොම කරත් කමක් නෑ එකම දේ මෙනෙහි සිද්ධි වන්නෙ මේ මොහොතේ සිද්ධි වෙන දේ මම දන්නවා කියන එක, මගේ අභ්‍යන්තරයට තොරතුරු යැවීම හරහා මම මේ අභ්‍යන්තරය පිරිසිදු කිරීමයි මේ පටන් අරන් තියෙන්නෙ. ඕකෙ සිද්ධි වන්නා වූ දේට බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ ආසුවක් ක්ෂය වෙනව කියල. අපි ඒක දැන් මේ වෙලාවෙ සාකච්ඡා කෙරෙන්න නෑ ධර්ම දේශනාවෙදි අපි බලමු ඒ තොරතුරු උකහා ගන්න, උඩට ගන්න කොහොමද මේ අවස්ථාවෙදි මගේ ආසුවත් ක්ෂය වෙන්නෙ කියල. නමුත් මම නොදැනුවත්ව පින්වතුනි මෙනෙහි සිද්ධි වන්නෙ මොකක්ද මම ඉන්නා වූ ඉරියව්වට මම අවනත වෙන්න අවනත වෙන්න ඒ තුල අනුගත වෙන්න අනුගත වෙන්න මගේ අතීත කෙලෙස් ක්‍රමානුකූලව ඉවත්වෙමින් ඉවත්වෙමින් ඉවත්වෙමින් යනව. අන්න ඒ සදහා කළයුතු එකම කාර්ය පුළුවන් තරම් වේගයෙන් තමන්ට ප්‍රකට වෙන කොට, හැඳැසි හොයන්න යනව නෙවෙයි මේ එකක්වත්. මම ඇවිදිනවද කකුල ඉස්සෙනවද හොයන්න යන්නෙ නෑ. ඒවගේම පර්යංක භාවනාවට වාඩි වුනාට පස්සෙ මම දැන් මෙනෙහි කියන ඉරියව්වෙ ඉන්නකොට ආස්වාසය හොයන්න යන්නෙ නෑ, ප්‍රාස්වාසය හොයන්න යන්නෙ නෑ එතෙත්දිත් කරන්න තින්නෙ මෙව්වරයි මම දැන් ඉදුගෙන ඉන්නා වූ ඉරියව්ව මෙනෙහි කරමින් ඉන්නව දිගින් දිගටම මම දැන් මෙනෙහි, මම දැන් මෙනෙහි, මම දැන් මෙනෙහි කියල. ඔහොම ඉන්න කොට ඉන්න කොට යම්කිසි අවස්ථාවක දී මට තේරෙනව නම් මට දැනෙනව නම් දැන් මට ආස්වාසයක් දැනෙනව කියල, ආස්වාසයක් දැනෙනව කියල එහෙම නැත්නම් ප්‍රාස්වාසයක් දැනෙනව කියල මගේ අර ඉන්නා වූ ඉරියව්ව මොකද වෙන්න ඕන එකපාරටම ? ආස්වාසයට හෝ ප්‍රාස්වාසයට මාරුවෙන්න ඕනි. මම නොදැනුවත්වම දැන් මේ වැඩේ සිද්ධි වෙලා. මොකද ආස්වාසය ගන්න එක මගේ වැඩක් ද ? නෑ ඒක අනාත්මයෙන් සිද්ධි වන්නෙ, ඒක ධර්මතාවයක් ඒ ධර්මතාවය මගේ පාලනයෙන් තොරයි. මට කළ හැක්කේ මොකක්ද ? ඒ බව හදුනා ගැනීම පමණයි. අන්න හදුනා ගන්න කොටත් ආස්වාසය තින්නෙ දැන් කොහෙද ? අතීතයෙ. ආස්වාසය ඉවර වුනාට පස්සෙයි මම දන්නෙ. එහෙම නම් ඒකත් දැන් මම අල්ලගෙය හිටියොතින් මම කොහෙද ඉන්නෙ ? අතීතයේ. එහෙනම් ඒ අතීතයෙන් නිදහස් වෙන්න මම මොකද කරන්න ඕනා ? ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව, ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව. මෙනෙහි කරල ඉවර වෙනකොට නැවතත් තමන්ට තේරෙනව නම් ආස්වාසයක් තියෙනව කියල නැවත වරක් ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව. ආයින් තමන්ට තේරෙනව නම් ආස්වාසයක් තියෙනව කියල නැවත වරක් ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව. අන්න එතකොට අර සක්මනේ දී වගේම තමන් ආස්වාසය දැනෙන තාක්කල් ආස්වාසය, ආස්වාසය, ආස්වාසය කිය කිය මෙනෙහි කරනව. හැඳැසි හොඳට ප්‍රවේසම් වන්න එක ආස්වාසයක් එක පාරක් දැනිවිට නිසා ඒක තුන් හතර පාරක් දිගින් දිගට මෙනෙහි කර කර ඉන්නෙ නෑ. එක පාරක් මෙනෙහි කරනවා ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කලාට පස්සෙ නැවත වරක් මට තේරෙනව නම් ආස්වාසය, මොකද ආස්වාසය තේරෙන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් අපි කියනව කොයි විදියටද ? මගේ නහය ලග මට සිසිලසක්

දැනෙනවනම් එහෙම නැත්නම් මගේ නහය තදවෙන ගතියක් දැනෙනව නම් අපි කියනව ඒ වෙලාව ආස්වාසය කියල. මොකද එළියෙන් එන්නා වූ වාතය මගේ ශරීරයට වඩා සිසිල්. එනිසා මගේ ශරීරයේ ඒක ගැවෙනකොට මට දැනෙනවා සිසිල් ගතියක්. එතකොට සිසිල් ගතිය දැනෙනකොට සීතල ගතිය දැනෙනකොට මම දන්නවා ආස්වාසය. අන්න ඒ දැනගන්නා වූ ආස්වාසය එක වරක් මෙනෙහි කලාට පස්සෙ නැවත වරක් සිසිල් ගතියක් දැනෙනව. නැවත වරක් සිසිල් ගතියක් දැනෙනව නම් අන්න නැවත වරක් ආස්වාසය කියල කියන්න. එතකොට එක වරක් දැනිල දිගට දිගට ඒක කිය කිය යන්න. මොකද එතකොට මම ඉන්නෙ අතීතයේ මගේ අරමුණාට මාරුවෙලා නෑ. ඔන්න ඊට පස්සෙ මට සැනෙනව නම් උනුසුම් ගතියක් ඒ කියන්නෙ දැන් මොකක්ද වෙලා තින්නෙ ? ප්‍රාශ්වාසය. එතකොට මෙනෙහි කිරීම මාරු කරනවා මොකක් කියලද ? ප්‍රාශ්වාසය. ඔන්න ඔය විදියට තමන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව මොකක් හෝ ප්‍රකට වන එක බලල ප්‍රකට වෙන බව, ප්‍රකට වෙව්ව බව දැනගත්තු බව, දැනගත්තු බව මේ අභ්‍යන්තරයට තොරතුරු වාර්තා කිරීමට අවශ්‍ය නිසා මම මෙනෙහි කිරීම කරනව. ඔන්න ඔව්වරයි මේ පින්වතුන්ට නිවන් දැකීම සඳහා කළයුතු කාර්ය භාර්ය. ඔයට අමතරව තව මොනව හරි ඔය අතරතුර තමන්ට දැනගන්න ලැබෙනව නම් ඒවා සියල්ල අතිරේක ලාභ කියල හිතන්න. නැත්නම් අපි කියනව සාමාන්‍ය වචනයෙන් දන්නවා බෝනස් කියල හිතන්න. ඒ එකක්වත් හොයන්න යන්න එපා හොයන්න යන්නෙ නෑ මේ වෙනදේ බලාගෙන ඉන්නවා පමණයි. මෙකට කෙටියෙන් කියනව නම් කියන්නෙ පින්වතුනි කිසිවක් නොකර සිටිනවා කියන එකයි. මම කිසිවක් නොකර සිටිනවා කියන එක තමයි ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාව කියල කියන්නෙ. ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යමක් කරන්න උත්සාහ කරා නම් හිතන්න ඒ මෙතෙක්කල් කරා වූ හවය තමයි නැවත වරක් හදන්න යන්නෙ. මොනවා හෝ කරන්න උත්සාහ කරා නම් ඒකෙ තණ්හා මාන දිට්ඨි තුන තිනව. ඒ කියන්නෙ හවයක් හැඳෙනව. මොනවත් හෝ කරන්න උත්සාහ නොකරා නම් එතන තණ්හා මාන දිට්ඨි තුන නෑ එතන තින්නෙ නිවන. එතන හවයක් හැඳෙන්නේ නෑ. තණ්හාව තින තැන තමයි හවය තින්නෙ තණ්හාව නැති තැනයි නිවන තින්නෙ.

එහෙම නම් නිවන සඳහා කළයුතු කාර්ය එකම කාර්ය තමයි මොකක් ද ? කිසිවක් නොකර සිටීම. කිසිවක් නොකර සිටීම සඳහා දෙන්නා වූ මේ උපදේශය මෙව්වරයි තමන්ට යමක් ප්‍රකට වෙනවද ? වාසිවෙලා ඉන්න බව මම දන්නවද ? ඒ බව දැනගෙන ඒක මෙනෙහි කරනව. මට ආස්වාසය සිදුවන බව දැනෙනවද ? ඒ බව දැනගෙන ඒක මෙනෙහි කරනව. මම හිටගෙන ඉන්න බව දැනෙනවද ? හිටගෙන ඉන්න බව මෙනෙහි කරනව. ඒ කියන්නෙ මම දැන් මෙතන කියල මෙනෙහි කරනව. මම ඇවිදින බව දන්නව ද ? අන්න ඇවිදිනව නම් ඇවිදින්නේ කොයි කකුල ද දැන් මගේ උඩ තියෙන්නේ, කොයි කකුලද? ඇවිදීම සඳහා පාවිච්චි කරන්නේ, අන්න ඒ කකුලේ නම කියල මෙනෙහි කරනව. ඒ වගේම ඒ වෙලාවේ දී මට සිතුවිල්ලක් ආවනම් මොකද කරනනෙ ? සිතුවිල්ලක් කියල මෙනෙහි කරනව. ශබ්දයක් ඇනුනනම් මොකද කරන්නෙ ? ශබ්දයක් කියල මෙනෙහි කරනව. වේදනාවක් කියල දැනුන නම් වේදනාවක් කියල මෙනෙහි කරනව. කොහේද කියල හොයන්න යන්නෙ නෑ. ශබ්දෙ කාගෙද කොහෙන්නද ආවෙ ඇයි මේ ශබ්දෙ ආවෙ කියල හොයන්න යන්නෙ නෑ. සිතුවිල්ල මොනවද තින තොරතුරු කියල හොයන්න යන්නෙ නෑ. ඔන්න ඔය කාර්යන් ටික විතරයි පින්වතුනි මේ පින්වතුන්ට නිවන් දැකීම දක්වා රහත් වෙලා අවසානය අවසාන වශයෙන් පරිනිර්වානයට පත්වනකනුත් කරන්න තින්නෙ. රහතුන් වහන්සේත් ඔයටිකයි කරන්නෙ අන්තිමට. රහතුන් වහන්සේගේ පළවෙනි චිත්තක්ෂණය තමයි මට අමාරු ආරම්භ කරන්න පින්වතුනි. අන්න ඒ චිත්තක්ෂණය මෙතෙක් ආරම්භ කරපු පින්වතුන් තමයි මෙතන වැඩි පිරිසක් ඉන්නෙ. අතින් අයත් ආරම්භ කරල තිනව ආරම්භ කරපු බව හැබැයි තමන් දන්නෙ නෑ. අද උත්සහ කරන්න මගේ නිවන් චිත්තක්ෂණය ආරම්භ වුන බව දැනගැනීමට මේ කෙටි අවවාදය එහෙම නැත්නම් මේ අනුශාසනාව අපට ලැබිල තිබෙන්නා වූ කාලය නිමාවෙලා නිසා මෙතනින් නතර කරනවා. අද දවසේ තමන් අධිෂ්ඨාන කරගන්න ඕන මොහොතට ද ? මගේ නිවන් මගේ පළවෙනි නිවන් චිත්තක්ෂණය අද කොහොම හරි මම අවබෝධ කරගන්නවා කියන එකට. හැබැයි ඒ සඳහා යමක් කළයුතු නෑ කළ යුත්තේ මොකක්ද ? යමක් නොකර සිටීම, යමක් නොකර සිටීම. ඒ කියන්නෙ කිසිවක්

නොකර සිටින්න උත්සහ කරන්න එපා මොනවා හෝ කරන්න. ආස්වාසය බලන්න උත්සහ කරන්න එපා, ඇවිදීමේ සක්මන් කරන්න උත්සහ කරන්න එපා, ඇවිදින්න ඉඩ දෙන්න, ඇවිදින්න ඉඩ දුන්නට පස්සෙ ඇවිදින බව දැනගන්න. පර්යංකයේ දී අස්වාසයට එන්න ඉඩදෙන්න ආවට පස්සෙ දැනගන්න. අස්වාසය ආවෙ නෑ කියල කනගාටු වෙන්නත් එපා, ආවයි කියල සන්තෝෂ වෙන්නත් එපා. සිතුවිලි ආවයි කියල කනගාටු වෙන්නත් එපා, ආවයි කියල සන්තෝෂ වෙන්නත් එපා. ශබ්ද ඇහුනයි කියල කනගාටු වෙන්නත් එපා, ශබ්ද ඇහුනයි කියල සතුටු වෙන්නත් එපා. එව්වරයි කරන්න තින්නෙ. දැනගත්තයි කියල සතුටු වෙන්නත් එපා. දැනගත්තෙ නෑ කියල අසතුටු වෙන්නත් කනගාටු වෙන්නත් එපා. අන්න එහෙම කරන්නම් ඔන්න ඔය වෙලාව තමයි නිවන කියල කියන්නෙ. තමන් සතුටක් ඇතිකර ගත්තෙ නැති දුකක් ඇතිකර ගත්තෙ නැති වෙලාවක් තිනව නම් චිත්තක්ෂණයක් තිනව නම් ඒ චිත්තක්ෂණය තමයි විවේකය. ඒක තමයි නිවන. ඒක තමයි මුලදි ආරම්භ කලේ ඒ විදියට අවසාන කලේ වෙන විදියකට. නැවත වරක් සිහිපත් කරගන්න එකම දේ කරන්න තින්නෙ තමන් ඉන්නා වූ ඉරියව්වට අනුගත වෙලා, ඒක දැනගෙන ඒ බව මෙනෙහි කරමින් දවසම කාලය ගතකරන්න උත්සාහ කරන්න. මේ සියළු පින්වතුන්ට ඒ සඳහා තමන්ගේ මේ වන විට මතුවෙලා තිබෙන්නා වූ මේ සියළු කුසල ධර්මයන්ගේ බලයත් මේ මොහොතේ දී මේ කාර්ය තුලින් අපි ඒකරාශි කරගන්නා වූ ඒ කුසලයන්ගේ බලයත් හේතුවෙන් අද දිනය නිවන් මාර්ගයේ තමන්ගේ තවත් කඩඉමක් පසුකරන දිනයක් බවට පත්කර ගැනීමට ප්‍රඥාව සාක්ෂාත් වේවා කියල අපි සාදු කාරයක් පවත් වමු.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි