

පින්වතුනි එහෙම නම් සියළු දෙනාම සාදු කාරයක් පවත්වන්න

සාදු... සාදු... සාදු...

අද දින මේ සිරිසමනොල සේනාසනයට පැමිණි මේ පින්වතුන් දවසේ තමන්ගේ කාය විවේකය ලබාගෙන විත්ත විවේකය සඳහා යන ගමනේ දී ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාව සඳහා දවස ආරම්භ කිරීමට සූදානම් වන මොහොතේ දී ප්‍රථමයෙන්ම ඒ අමාමැති සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ අපට අනුදැන වදාල තින ආකාරයට තමන් නිතිපතා ආරක්ෂා කරන්නා වූ රැක ගන්නා ශීලය වෙනුවට අධිශීලයට පත්වෙන්න අවශ්‍යයි ඒ අධිශීලයට පත්වීම තුළින් තමයි ශීල ශික්ෂාවට යොමුගත වෙලා ශීල ශික්ෂාව තුළින් සමාධි ශික්ෂාව හරහා ප්‍රඥා ශික්ෂාව තුළින් මේ මොහොතේම නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමේ අරමුණ මේ පින්වතුන්ට උදාකරගන්න පුළුවන් වන්නේ. එම නිසා සියළු දෙනාම නැවත වරක් සාදු කාරයක් පවත්වල උපෝසථ අෂ්ඨාංග ශීලය සමාදන් වීම සඳහා නමස්කාරය කියන්න.

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

නමෝ තස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

මෑතියනි ශුද්ධා බුද්ධි සම්පන්න යෝගාවචර පින්වතුනි අද සම්මත වශයෙන් වර්ෂ දෙදාස් පහලවේ ඔක්තෝබර් මාසෙ දහවෙනිද සෙනසුරාදා යටියන්නොට සිරි සමනොල සෙනසුනේ පැවැත්වෙන්නා වූ ඒ එක් දින වැඩමුළුව සඳහා පැමිණියා වූ මේ සියළු පින්වතුන් මේ ස්ථානයේ තිබෙන්නා වූ ඒ තේමාව මේ හවයේදීම නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමේ අරමුණොනුයි මේ දිගින් දිගටම වරින් වර මේ ස්ථානයට පැමිණෙමින් ඒ අතරතුර තමන්ගේ නිවසේ සහ අනෙකුත් ස්ථාන වල සිටිමින් මේ ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙනව. ඒ සඳහා අපි හමුවන්නා වූ තවත් එක් අවස්ථාවක දී දවසේ පළමු වැඩ සටහන වශයෙන් මේ වෙලාවේදී අපි සිතිපත් කරගන්න ඕන මොකක්ද අපේ අද දිනයේ දී තේමාව අද දිනයේ දී මං මේ කාර්ය සඳහා නැවත නැවත අනුගත වන්නේ කොයි ආකාරයෙන් ද කියන එක. ඒ සඳහා මේ හවයේ දී ම නිවන කියන එක අපි තවත් කෙටි කරල ඒ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමේ පළමු විත්තක්ෂණය දක්වා ලඝු කරලයි මේ ගමන ආරම්භ කරල කරගෙන යන්නේ. ඒ අනුව මේ මොහොතේදීම නිවන කියන තේමාව යටතේ මේ පින්වතුන් අද දිනය තුල කුමක්ද කලයුත්තේ ? දිගින් දිගටම අපි සාකච්ඡා කරනව, දිගින් දිගටම දේශනා කරනව මේ පින්වතුන් ඒ මාර්ගයේ ගමන් කරනව සමහර පින්වතුන් නිවැරදිව ඒ මාර්ගයේ ගමන් කරම තුල තමන්ගේ ප්‍රතිඵල අත්පත් කරගෙන තිනව. ඒ නිසා අනෙකුත් පින්වතුන් අද දිනයේ දී තමන්ගේ උත්සාහය හැකිතාක් දුරට මෙහෙය වන්න ඕනා දිනය සඳහා කොයි ආකාරයෙන්ද අනුගත වන්නේ කියන එක. දිනය සඳහා අනුගත වන්නේ කියන එක පින්වතුනි අපි මේ සමාදන් වුනා වූ ශීලයෙන්ම ආරම්භ කරල බුදු පියාණන් වහන්සේ අනු දැන වදාලා වූ ශීල ශික්ෂාවට ගොනුගත කරල ඉදිරියට ගියොත් එහෙම කිසිම ගැටළුවකින් තොරව අපිට ඉදිරි ගමන ගෙනයන්න පහසු වෙනව. මොකක්ද එහෙනම් කලයුත්තේ ? මම ප්‍රථමයෙන්ම මම මේ සමාදන් වුනා වූ ශීලය ආරක්ෂා වෙන්න ඕන. ඒ ශීලය ආරක්ෂා වෙන අතරතුර ඒ ශීලයත් ඇතුලත්ව බුදු පියාණන් වහන්සේ විසින් අනු දැන වදාලා තිබෙන්නා වූ මේ ආර්ය මාර්ගයේ හෙවත් සංසාරයෙන් එතෙර වීමේ එකම මාර්ගය තුල තිබෙන්නා වූ ශීල ශික්ෂාව හෙවත් ඒ පළවෙනි ශික්ෂාවට මම අනුගත වෙන්න ඕනි. පළවෙනි ශික්ෂාව කියල අපි මතක් කරගත්තොතින් සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව. ඒ නිසා අද දිනය තුල දී මේ පින්වතුන් ඉතාමත් උත්සාහ වන්න වෙන්න ඕන දිනය තුල මොනම හේතුවක් නිසාවත්, මොනම හේතුවක් නිසාවත් තමන්ට පුළුවන් වුනොත් එහෙම තව කෙනෙක් එක්ක වචනයක් හෝ කතා නොකර ඉන්න, වචනයක් හෝ කතා නොකර ඉන්න මොනම හේතුවක් නිසාවත්, අන්‍ය අවශ්‍ය හේතුවක් තිබුනත් වචනයක් කතා නොකර ඉන්න පුළුවන් නම් තවත් කෙනෙක් එක්ක අද දිනය තුල අන්න මගේ සම්මා වාචාව එතන සම්පූර්ණ වුනා

කියල කියන්න පුළුවන්.එහෙම නැතුව පින්වතුන් බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනාකරල තියෙන ආකාරයට වචනයක් කථා කළා නම් නිතරින් මගේ සම්මා වාචාව කැඩුණා සම්මා වාචාව කියන්නේ බොරු නොකීම, කේලාමි නොකීම, පරුෂ වචන නොකීම, නිස් වචන කථා නොකිරීම. කථා කළොත් ඔය පළවෙනි තුන කෙසේ වෙතත් හතර වෙනි එක අනිවාර්යයෙන් ඔතන තියෙනවා පින්වතුනි. බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කථා කරනවා නම් මහණෙනි ධර්මය සාකච්ඡා කරන්න ධර්මය දේශනා කරන්න ධර්මය ගැන කථා කරන්න ධර්මයෙන් පිට දෙයක් කථා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ධර්මය කියන්නේ පින්වතුනි මම, මම තුළ හැසිරීම. මම , මම තුළ හැසිරීම තමයි ධර්මය කියලා මෙනෙදි අපි අනුගත කරගන්න ඕනි. ඒ නිසා තව කෙනෙක්ගෙන් යමක් අහන්න වෙනවා කියන්නේ මම නිවන් දකින්න සුදානම් වන්නේ මම හරහා නෙවෙයි මම නිවන් දකින්න සුදානම් වන්නේ අනිත් කෙනා හරහා අල්ලපු කෙනා හරහා ඉස්සරහා ඉන්න කෙනා හරහා පිටිපස්සේ ඉන්න කෙනා හරහා ඒක වලක්වා ගන්න උත්සාහ කලොත් පින්වතුනි අන්න සම්මා වාචා කියන ශික්ෂාව මම සම්පූර්ණ කරනවා ඒ සම්පූර්ණ කලා කියන්නේ මොකක්ද බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් මට දන්නා වු අභ්‍යාසය මම සියයට සියයක් නිවැරදිව බුදුපියාණන් වහන්සේ කෙරෙහි තිබෙන්නා වු ගෞරවය හේතුවෙන් ධර්ම රත්නය කෙරෙහි තිබෙන්නා වු ගෞරවය හේතුවෙන් සංඝ රත්නය කෙරෙහි තිබෙන්නා වු ගෞරවය හේතුවෙන් මම ආරක්ෂා කළා එහෙනම් ඒ චිත්තක්ෂණයේදී මගේ වර්ධනය වෙලා තිබෙන්නේ මොකක්ද බුද්ධ රත්නය ධර්ම රත්නය සංඝ රත්නය කියන ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි ඇතිවන්නා වු ශුද්ධාවයි වර්ධනය වෙලා තිබෙන්නේ ශුද්ධාව වර්ධනය වෙලා තියෙන්නේ නිකම් නෙමෙයි මොකක් නිසාද මගේ ශීලය ආරක්ෂා කරගන්න මම උත්සාහ කරපු නිසා එහෙනම් වර්ධනය වෙලා තියෙන්නේ මොකක්ද මගේ ශීලය. ශීලයයි ශුද්ධාවයි දෙක වර්ධනය වුනා කියන්නේ පින්වතුනි මගේ සෝනාපත්ති අංග හතර සම්පූර්ණ වෙලා තියෙනවා අන්න ඒ චිත්තක්ෂණයේදී ඔන්න සෝනාපන්න වෙන්න අවශ්‍ය නම් කෙනෙක් සම්පූර්ණ කළ යුතු අංග හතරයි බුදුපියාණන් වහන්සේ අපිට අනුදැන වදාලන්නේ ඔය අංග හතර ඔතන තියෙනවා පින්වතුනි. ඊලගට දෙවෙනි එක සම්මා කම්මන්ත. සම්මා කම්මන්තය බොහෝ විට මේ අස්ථාවේදී මේ පින්වතුන්ට නොයෙදෙන්න පුළුවන් මොකද මෙනත මරන්න තරම් සතුන් නැහැ නමුත් වැරදිලා හරි කියලා කියන්න පුළුවන් තමන් අතින් මදුරුවෙක් මැරෙන්න පුළුවන් කුෂියෙක් මැරෙන්න පුළුවන් නොදැනුවත්ව සමහර විට දැනුවත්ව තමන් දැනුවත්ව මදුරුවෙක් මැරුවොතින් තමන් දැනුවත්ව කුෂියෙක් හෝ පුංචි සතෙක් මැරුවොතින් අද දිනය තුළ ඒ කියන්නේ මගේ සම්මා කම්මන්තය කඩ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් සාමාන්‍ය යෙන් මේ වගේ ස්ථානයකදී නම් බොහෝ විට ගොරකමක් කෙරෙන එකක් නෑ. ගොරකම් කරන්න දේවල් මෙනත ඇත්තෙන් නෑ ඒ වගේ මෙනත කාමයේ වරදවා හැසිරෙන එකකුත් නෑ. මෙනෙදි වෙන්න පුළුවන් පුංචි අකුසලය තමයි පුංචි කියන්නේ නෑ අකුසලය වෙන්න පුළුවන් එක දේ තමයි ඔය සතෙක් මැරෙන එක මදුරුවෙක් වගේ අන්න ඒක වලක්වා ගන්න තමන් උත්සාහ කලොතින් ඒ කියන්නේ තමන්ගේ සම්මා කම්මන්තය සම්පූර්ණ වුනා ඒ කියන්නේ නැවතත් තමන්ගේ සෝනාපත්ති අංග හතර වර්ධනය වුනා කියන එකයි. ඊලගට වැදගත් තැන තමයි අපි ඉන්නේ සම්මා ආජීවය. සම්මා ආජීවය කියන්නේ අලෝභය, අද්වේශය, අමෝහය. ඒ කියනනේ මම ලෝභ සිත් නැතිව මෙනත ඉන්න ඕනා ද්වේශ සිත් නැතිව ඉන්න ඕනා මෝහ සිත් එහෙම නැත්නම් නොදැනුවත්කමින් තොරව ඉන්න ඕනා නොදැනුවත්කමින් තොරව ඉන්නවා කියන්නේ මොකක්ද දැනුවත්ව ඉන්නවා කියන එකයි. දැනුවත්ව ඉන්නවානම් මම ද්වේශ නොකර ඉන්න ඕනා මම රාග එහෙම නැත්නම් ආශාවන් නැතුව ඉන්න ඕනා අන්න ඕක වැදගත් වෙනවා මෙනෙදි එහෙනම් පළවෙනි එක තමයි මෙනත නොදැනුවත්ව ඉන්නවා කියන එක වෙනුවට දැනුවත්ව ඉන්නවා කියන එක. දැනුවත්ව ඉන්නවා කියන එක අපි ගන්නේ මෙනත යෝනියෝ මහසිකාරය කියලා එහෙමනම් මම දවස තුළ කෙරෙන්නා වු කාර්යන්හි දී එහෙම නැත්නම් චිත්තක්ෂණයක් චිත්තක්ෂණයක් පාසා එහෙම නැත්නම් අපි කිව්වොත් ඊට වැඩිය පොඩ්ඩක් විශාල කරලා තත්පරයක් තත්පරයක් පාසා නැත්නම් අපි කිව්වොත් තවත් පොඩ්ඩක් විශාල කරලා මොහොතක් මොහොතක් පාසා මට පුළුවන් කම තියෙනවා නම් මම කරන දේ පිළිඹදුව දැනුවත්ව ඉන්න ඒ කියන්නේ මම පර්යංක

භාවනාවේ වාඩිවෙලා ඉන්නවා නම් මම පර්යංක භාවනාව තුළයි ඉන්නේ කියන එක මම ඉන්නා වු ඉරියව්ව පිළිඹිදුව දැනුවත්ව ඉන්න පුළුවන්නම් මගේ මෝහයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්ද බෑ මෝහයක් ඇතිවෙන්න බැරි නම් පින්වතුනි එතන අනිවාර්ය කාර්ය තමයි ඒකෙ අතින් දෙක ඇතිවෙන්න විධියක් නෑ. මෝහය නිසා තමයි අතින් දෙකට ඉඩ සලසන්නෙ. මොනවාද අතින් දෙක රාගයයි ද්වේශයයි .රාගයයි ද්වේශයයි ඇතිවන්නේ මෝහයක් විධියට මම කෙරෙන කාර්ය පිළිඹිදු අවබෝධයක් නැතිව හෙවත් අනවබෝධයෙන් හිටියොත් පමණයි එහෙනම් අනවබෝධය වලක්වා ගැනීම තමයි පින්වතුනි කළයුතු පළවෙනි කාර්යයත් දෙවෙනි කාර්යයත් තුන්වෙනි කාර්යයත් අවසාන කාර්යයත්. නැවත වරක් මම මේ එන්නේ කොහෙටද මගේ ශීලයටයි නැවත වරක් මම එන්නේ මගේ ශීලයටයි ශීලයට ආව නිසා අන්න මගේ සම්මා ආපීවය ආරක්ෂා වෙනවා සම්මා ආපීවය ආරක්ෂා වුවොත් එතන නැවත වරක් මම සම්පූර්ණ කරගන්නේ මොකක්ද මගේ සෝනාපත්ති අංග හතර. අන්න සම්මා වාචා සම්පූර්ණ වුනා සම්මා කම්මන්තය සම්පූර්ණ වුනා සම්මා ආපීවය සම්පූර්ණ වුනා ඒ හතර සම්පූර්ණ වීමේ ප්‍රතිඵලය තමයි මගේ සෝනාපත්ති අංග හතර වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නා අන්න ඒ වර්ධනය වීමේ ප්‍රතිඵලය අවසානයේදී මට ලැබෙනවා මොකක්ද මගේ මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීමේ පළවෙනි කඩඉම පත්‍රකරන්න පුළුවන් මට සෝනාපත්ති ඵලය සාක්ෂාත් කරගන්න සුදුසුකම් ලැබෙනවා. කොහොමද සුදුසුකම් ලැබෙන්නේ මේ කාර්යන් කෙරෙන වෙලාවේදී මගේ දැන් අවධානය යොමු වෙලා තියෙන්නේ මොකටද ශීලය කෙරෙහි මගේ අවධානය තියෙන්නේ ශීලය කෙරෙහි අවධානය තියෙනවා කියලා කියන්නේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ වදාල බුදුහාමුදුරුවන්ගේ මේ ධර්මය කෙරෙහි මගේ අවධානය තියෙනවා ධර්මය කෙරෙහි අවධානය තියෙනවා කියලා කියන්නේ මගේ අවධානය තිබෙන්නේ බුදුහාමුදුරුවන් කෙරෙහි. බුදුහාමුදුරුවන් කෙරෙහි අවධානය තියෙන නිසා ධර්මය කෙරෙහි අවධානය තියෙනවා ධර්මය කෙරෙහි අවධානය තියෙන නිසා බුදුහාමුදුරුවන් කෙරෙහි අවධානය තියෙනවා. ඔය දෙක කෙරෙහිම අවධානය තියෙන නිසා මගේ අවධානය යනවා කොහෙටද සංඝයා කෙරෙහි මේ මොහොතේදී මමත් වැටෙන්නේ මොන ගණයටද සංඝ ගණයටයි. මේ මොහොතේ හෙවත් මේ චිත්තක්ෂණයේදී මම වැටෙන්නේ සංඝ ගණයටයි එහෙනම් මේ චිත්තක්ෂණයේදී මම වැටෙන්නේ බුද්ධ ගණයටයි මේ චිත්තක්ෂණයේදී මම වැටෙන්නේ ධර්ම ගණයටයි මම වැටෙන්නේ සංඝ ගණයටයි කියන ඔන්න ත්‍රිවිධ රත්නත්‍රය මගේ ලග මේ මොහොතේ වැඩ සිටිනවා ඒ කියන්නේ මගේ හදවත තුළ බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩ ඉන්නවා ධර්ම රත්නය වැඩ ඉන්නවා සංඝ රත්නය වැඩ ඉන්නවා ඔය තුන්දෙනා වැඩ ඉන්නවා නම් ඒ අවස්ථාවේදී ඒ අවස්ථාවේ දී මම කියල මෙතෙක් කල් මේ සංසාරයේ දී එකතු කලා වු පුරුදු වලට තැනක් ලැබෙනවද ? නෑ. අන්න මගේ මේ එකතු කරගෙන තිබෙන්නා වු ආසුටයන් හෙවත් අපි කියනවා රූචි අරුචි කම් ටික මොකද වෙන්නෙ ටිකෙන් ටික පහල යන්න පටන් ගන්නවා. ඒවායේ වටිනාකම ක්‍රමානුකූලව අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. මම හිතල යමක් කරන්න උත්සහ කරන එක හතර වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඕක එක දවසට කරන්න බෑ පින්වතුනි, දෙකෙන් කරන්න බෑ, තුනෙන් කරන්න බෑ නමුත් ආරම්භය නින්න ඔතන. ඔන්න ඔය ආරම්භයට ගියානම් ක්‍රමානුකූලව මම, මම, මගේ, මගේ, මගේ ආත්මය, මගේ ආත්මය කියල මෙතෙක් මේ එකතු කරනු ලැබුවා වූ, සියළු එකතු කරමි කියල මේකට කියන්නෙ අපි. එහෙම නැත්නම් උපදින්න කියල කියනවා, එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා ආසුටයන් කියල, එහෙම නැත්නම් අපිට කියන්න පුළුවන් කෙටියෙන් කියනවා නම් මගේ ආසාවන් ටික රුචි අරුචිකම් ටික, මම කැමති දේවල් ටික අකමැති දේවල් ටික. ඔන්න ඔය ආකාරයට මට පුළුවන් නම් චිත්තක්ෂණයක් ගතකරන්න, තප්පරයක් ගතකරන්න, විනාඩියක් ගතකරන්න, පැයක් ගතකරන්න මොකද වෙන්නෙ ? ඒ වෙලාව තුල මගේ රුචි අරුචිකම් ටික. කැඩි කැඩි යනව. කැඩි කැඩි යනව කියන්නෙ කවුද මේ කැඩෙන්නෙ ? මමයි කැඩෙන්නෙ, මමයි කැඩෙන්නෙ, මගේ කියන එකයි කැඩෙන්නෙ, මගේ ආත්මය කියන එකයි. හැබැයි ඔය කැඩිල්ල වෙන්නෙ උඩින් පෙනෙන ආකාරයට නෙවෙයි. ඔය කැඩිල්ල සිද්ධ වන්නෙ කොහෙද ? අභ්‍යන්තරය තුලයි. අභ්‍යන්තරය තුල ඔය කැඩිල්ල සිද්ධ වෙන එකේ ප්‍රතිඵලය තමයි මට තේරෙන්න පටන් ගන්නවා මේ ලෝකය කියන්නෙ යමක් සිද්ධ වෙන තැනක්

මිසක් යමක් කල හැකි තැනක් නොවෙයි කියන එක. ඒකත් තේරෙන්නෙ අභ්‍යන්තරයටයි යමක් සිද්ධ වෙනව මිසක්, සිද්ධ වෙනදේ දෙස මම බලාගෙන ඉන්නව මිසක් මම කියන්නෙ කරන්න පුළුවන් අයිය කෙනෙක් නෙවෙයි කියන එක මෙතෙක් කල් තිබුනා වූ අර ලොකුකම් ටික මහන්නත්වය ටිකෙන් ටික කැඩෙන්න පටන් ගන්නව.

අන්න ඒ කැඩෙන්න පටන් ගන්න කොට මට අවබෝධ වෙනව මොකක්ද ? මේ ලෝකේ තිබෙන්නා වූ මේ බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරනු ලැබුවා වූ එකම ධර්මතාවය හෙවත් ආර්ය ධර්මතාවය, හෙවත් ආර්ය න්‍යාය. මොකක්ද ආර්ය න්‍යාය ? පටිච්ච සමුප්පාදය. පටිච්ච සමුප්පාදයයි ආර්ය න්‍යාය. මට පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ වෙන්නෙ නෑ පින්වතුනි. නමුත් මට අවබෝධ වෙන්න පටන් ගැනෙනවා මොකක් ද ? පටිච්ච සමුප්පාදය කියලා ධර්මතාවයක් මේ ලෝකෙ ක්‍රියාත්මක වෙනව. මොකක්ද පටිච්ච සමුප්පාදය කියලා අපි කෙටියෙන් කියනවනම් කියන්නෙ හේතු එල දහම. හේතුවක් නැතුව ප්‍රත්‍යක් නැතුව එලයක් හටගන්නේ නෑ. හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා එලයක් නමයි මේ මම කියල කියන්නෙ.

එහෙනම් මේ මොහොත කියල කියන්නෙ මොකක් ද ? හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා එලයක්, හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා එලයක් නම් ඒකෙ වෙනසක් මට කරන්න පුළුවන් කමක් නෑ. ඒකෙ වෙනසක් මට කරන්න පුළුවන් කමක් නැත්නම් මම ආස්වාස ප්‍රාස්වාස කරන්න ගිහිල්ලා ආස්වාසය බලාගෙන ආස්වාසය එන්නෙ නැත්නම් ඒක කෙරෙහි වෙර කරන්න එහෙම නැත්නම් ඒක නිසා මගේ ද්වේෂය හදන්න උත්සහ කලොත් මම මොකද කරන්නෙ ? මේ ලෝකේ තිබෙන්නා වූ ධර්මතාවය මම පිළිගන්න කැමති නැති කෙනෙක් වෙනව. අන්න මේ ලෝකේ තිබෙන්නා වූ ධර්මතාවය පිළිගන්න කැමති නැත්නම් එයාට නමයි මොකක්ද තින්නෙ හවය. ලෝක ධර්මතාවයට පිටුපාන එක්කෙනාට ලැබෙන්නා වූ අනිවාර්ය එලය මොකක් ද ? හවය.

එහෙනම් හවයෙන් එතෙර විමටනම් කළයුත්තේ පින්වතුනි එකම කාර්යයි මොකක් ද? හවය සදහා තිබෙන්නා වූ මේ දේවල් වලට තමන් අනුගත නොවී ඉන්න එක පමණයි. යමක් කරන්නම් පින්වතුනි ඒක අනිවාර්යයෙන්ම කොයි පැත්තට ද ? හවයටයි. යමක් නොකර සිටියා නම් ඒකෙ ප්‍රතිඵලය නිවනයි. යමක් නොකර සිටියා නම් ඒකෙ අනිවාර්ය එලය නිවනයි. යමක් කරා නම් නම් ඒකෙ අනිවාර්ය එලය හවයයි. අන්න එහෙම නම් මේ පින්වතුන් උත්සහ කරන්න ඕන අද දවස තුල අපි පර්යංක භාවනාව ගත්තොතින් උදාහරන විදියට පර්යංක භාවනාවේ දී අපි මීට පෙරත් මතක් කරගෙන තිනව, පර්යංක භාවනාව කියල මම යන්නෙ යම්කිසි දෙයක් අපේක්ෂාවෙන් නෙවෙයි. එනිසා පර්යංක භාවනාවේ දී මගේ අවසානයේ වෙන්න යුතු දෙයක් තියෙනවා, නමුත් ඒ දේ මගේ පාලනයෙන් තොර තියෙන බව මේ මීට පෙර මේ විනාඩි කීපය තුල මේ භාමුදුරුවෝ විසින් දේශනා කරන ලද දේවල් මේ පින්වතුන්ට ඇහුන නම් දැන් තමන්ට යම්කිසි අවබෝධයක් ලබාගන්න පුළුවන්. එහෙනම් මගේ පාලනයෙන් තොර තියෙන්නා වූ දෙයක් මම පාලනය කරන්න උත්සහ කරොතින් මට හිමිවන්නෙ හවයයි. හවයෙන් ගොඩ ඒම සදහා එහෙනම් මම අද ඒ පාලනයට යන්නෙ නෑ, මම වෙන දේ බලාගෙන ඉන්නව. වෙන දේ බලාගෙන ඉන්නව කියල කියන්නෙ අපි කලින් සිහිපත් කරගෙන තින ආකාරයට කළයුත්තේ මොකක් ද ? මම ඉන්නා වූ ඉරියව්වට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නව. ඒ කියන්නෙ මේ සියල්ල සිද්ධ වන්නේ අනාත්මකවයි ඒකයි අපි කිව්වෙ සිද්ද වන්නා වූ දෙයක් තියෙන්නෙ කියල, කෙරෙන දෙයක් මිස කරන දෙයක් නෙවෙයි. එහෙනම් මම වාඩි වුනා කියල කිව්වට ඇත්ත වශයෙන් පින්වතුනි මෙතන මම වාඩිවීමක් නෙවෙයි මේ වෙලා තින්නෙ වාඩිකරවලයි තියෙන්නෙ. වාඩිවෙලයි තියෙන්නෙ. වාඩි වෙන්න මගේ තුනටිය නැමෙනකන් මම දන්නෙ නෑ මම වාඩිවෙන්න පටන් ගන්නව කියල. තුනටිය නැමෙනකොට මම දන්නවා මෙන්න මම වාඩි වෙන්නයි යන්නෙ. ඒ වගේ නමයි ඒ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වන්නෙ එකින් එක සංසන්දනය කරල බලන්න ඒ සෑම එකක්ම මේ පින්වතුන්ට අත්විඳින්න පුළුවන් අවධානයට යොමු කලොත්, යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් හිටියොත්. වාඩි වෙන්න සූදානම් වෙනකොට යෝනිසෝ මනසිකාරය යොදල බලන්න තමන් වාඩිවෙනවද එහෙම නැත්නම් වාඩිවීමක් සිද්ධ වෙනවද කියල. වෙන කෙනෙක් මාව වාඩි කරවනවද ? මම

වාඩ්වෙනවද කියල පොඩ්ඩක් බලන්න ඔය වෙලාවට. අන්න එහෙම වුනොත් එහෙම මම වාඩ්වෙලා ඉන්නව නම් වාඩ්වෙලා ඉන්න වෙලාවෙ දී වාඩ්වෙලා ඉන්න බව දැනගන්නව. එව්වරයි කරන්න තියෙන්නෙ වාඩ්වෙලා ඉන්න බව දැනගන්නව දැනගත්තු දේ තමන්ගේ යෝනිසෝ මහසිකාරය හරහා ඉදිරියට ගෙනයාම සදහා, මගේ මෝහය නැතිකර ගැනීම සදහා. හොඳට මතක තියාගන්න මගේ මෝහය නැතිකර ගැනීම සදහා. මෝහය කියල කිව්වෙ අනෙක් පැත්තෙන් මොහොකටද ? අවිද්‍යාවටයි. මෝහය කියල කිව්වෙ අවිද්‍යාවටයි. ? අවිද්‍යාව නැතිකර ගැනීම සදහා මම මොකද කරන්නෙ ? ඒ වාඩ්වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව පිළිබදව මගේ දැනීම අභ්‍යන්තරයට ඇතුලත් කරගැනීම සදහා ඒ පිළිබදව මෙනෙහි කරනව. මම දැන් මෙනත කියන චින්තක්ෂණය, මම දැන් මෙනත කියල මෙනෙහි කරනව මම වාඩ්වෙලා ඉන්න බව මම දන්නව. එහෙමනම් ඒ චින්තක්ෂණයේ දී පින්වතුනි ආසාවක් ඇතිවෙන්නත් බෑ, ද්වේෂයක් ඇතිවෙන්නත් බෑ. එතකොට රාග, ද්වේෂ, මෝහ තුන නැතුව ගියා මගේ සම්මා ආපීවය සම්පූර්ණ වුනා. ඊලගට ඔහොම ඉන්න කොට කිසියම් හෝ තේතුවක් නිසා මගේ පාලනයෙන් තොරව නැවත වරක් මේ ඉරියව්ව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. මේ ඉරියව්ව වෙනස් වෙලා මට සද්දයක් ඇහෙන්න පුළුවන්. නැබැයි සද්දෙ ඇහෙන්න කලින් මම දන්නෙ නෑ මේක සද්දෙකට යනව කියල. එහෙම නම් සද්දෙ ඇහුනම මම දන්නව ඔන්න සද්දෙකට මගේ ඉරියව්ව මාරුවුනා කියල. එහෙනම් මම දැන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව වාඩ්වෙලාද ? මම ඉන්නා වූ ඉරියව්ව වෙනස් වෙලාද ? වෙනස් වෙලා තීනව. ඒක දන්නව නම් මම ඉන්නා වූ ඉරියව්වෙන් දිගටම හිටියොත් එහෙම ඒ කියන්නෙ මගේ නැවත වරක් තීන්නෙ මොකක් ද ? මෝහය. මෝහය වලක්වා ගැනීම සදහා මම නැවත වරක් මොකද කරන්නෙ ? අන්න සද්දයක් ඇහුනා සද්දෙ ඇතිව්ව බව දැනගත්ත, දැනගත්ත බව මෙනෙහි කරනව. සද්දයක්, සද්දයක් කියල මෙනෙහි කරනව. අන්න එතකොට මම ඊලග චින්තක්ෂණයට අවදි වුනා ඒ කියන්නෙ මගේ සම්මා ආපීවය නැවත වරක් සම්පූර්ණ වුනා. සම්මා ආපීවය නැවත වරක් සම්පූර්ණ වුනා කියල කියන්නෙ මම බුදු භාමුදරුවෝ කරන්නයි කියල බාර දුන්නු අභ්‍යාසය නිවැරදිව සම්පූර්ණ කලා. නිවැරදිව සම්පූර්ණ කරා නම් ඒ චින්තක්ෂණයේ නැවත වරක් බුදු භාමුදරුවෝ මගේ අභ්‍යන්තරයේ වැඩ ඉන්නවද? වැඩ ඉන්නව, ධර්ම රත්නය වැඩ ඉන්නව, සංඝ රත්නය වැඩ ඉන්නව. එහෙනම් ඒ චින්තක්ෂණයේ නැවත වරක් මම සංඝ. මම සංඝ නම් මගේ අන්න ශීලය සම්පූර්ණ වුනා, ශුද්ධාව සම්පූර්ණ වුනා මගේ සෝනාපත්ති අංග හතර වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා දිගින් දිගටම. අන්න ඔය විදියට චින්තක්ෂණයෙන් චින්තක්ෂණය තමන්ට හමුවන්නා වූ අරමුණ මොකක් ද? මොකක් හෝ වේවා ඒක ගැන දැනගෙන ඒ බව මෙනෙහි කිරීම තමයි කළයුත්තෙ.

ඔන්න ඔහොම ඉන්න වෙලාවෙ දී මම නොදැනුවත්වම නැවත වරක් මගේ අවධානය යන්න පුළුවන් ආස්වාසයට. මම හොය හොය ඉන්නව නෙවෙයි සද්දයක් ආවත් මට එකයි, ඉන්න ඉරියව්වත් එකයි, වේදනාවක් ආවත් එකයි මං වේදනාවක් කියල මෙනෙහි කරනව. සිතුවිල්ලක් ආවත් එකයි මං සිතුවිල්ලක් කියල මෙනෙහි කරනව. මම වෙනස් නරන්නේ නෑ නැබැයි ඔහොම ඉන්න වෙලාවේදී මගේ අවධානය මම නොදැනුවත්වම යන්න පුළුවන් ආස්වාසයට. අන්න ආස්වාසයට මගේ අවධානය ගියානම්, එහෙම නැත්නම් ප්‍රාස්වාසයට මගේ අවධානය ගියානම් දැන් මම මොකද කළයුත්තෙ ? දැන් මම කළයුත්තෙන් අර කාර්යම තමයි ඒ බව නැවත වරක් මම දැන ගන්නවා. දැන ගන්නවයි කියල කියන්නෙ ආස්වාසයේ තිබෙන්නා වූ මගේ අභ්‍යන්තර ලක්ෂණ මීට පෙර අපි සාකච්ඡා කරල තීනවා කොහොම ද ආස්වාසය ආස්වාසක් බව දැන ගන්නෙ. කොහොම ද ප්‍රාස්වාසය ප්‍රාස්වාසය බව දැන ගන්නෙ. හරියට නිවැරදිව දැනගන්න ඕන නිවැරදිව දැනගත්තෙ නැත්නම් මම සෙල්ලම් කරන්න හදන්නේ කඩුවක් අතේ තින කෙනෙක් එක්ක පොල්ලක් අරගෙනයි මම යන්නෙ. කඩුවක් අතේ තින කෙනත් එක්ක සටන් කරන්න නම් කඩුවක් අරගෙන යන්න ඔහ පොල්ලක් අරගෙන ගිහිල්ල හරියන්නෙ නෑ. එනිසා මගේ අතේ කඩුව නිවැරදිව තිනවද කියල දැන ගන්න මම ආස්වාසය ආස්වාසයක් බව සියට සියක් තහවුරු වෙන්න ඕනි. ප්‍රාස්වාසය ප්‍රාස්වාසයක් බව සියට සියක් තහවුරු වෙන්න ඕනි. කොහොමද තහවුරු කරගන්නෙ අපි උදාහරණයක් විදියට කියල තිනව මගේ නාසය ලග මට දැනෙනව නම් යම්කිසි සිසිලසක් ඒ කියන්නෙ බාහිරින් එන්නා වූ වාතය ඇතුලට ගියයි කියල මට හිතාගන්න පුළුවන් අන්න

ඒකට මම කියනව ආස්වාසය. එහිසා මගේ නහයේ යම්කිසි තද වීමක් දැනෙනව නම්, තෙරපීමක් දැනෙනව නම්, අන්ත නහය පිම්බෙන ගතියක් දැනෙනව නම්, ඒක මම කියනව ආස්වාසය කියල. පිම්බීම හැකිලීම කරන අය ඉන්නව නම් මගේ උදරය පෙදෙස එහෙම හැත්තම් මගේ පපුව පෙදෙස පිම්බෙනව දැනෙනව. අන්ත මං කියනව ඒක පිම්බීමක් කියල. අන්ත ඒක දැනගන්නට පස්සෙ ආස්වාසය කරන එක්කෙනා, ඒ ආනාපාන සති භාවනාව කරන කෙනා ආස්වාසය දැනගන්නට පස්සෙ ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව. පිම්බීම හැකිලීමේ භාවනාව කරන කෙනා පිම්බීම බව දැනගන්නට පස්සෙ පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා කියල මෙනෙහි කරනව. හැබැයි එතකොට පිම්බිලා ඉවරයි, ආස්වාසය ඉවරයි නමුත් අපි මෙනෙහි කරන්නේ ඒ විදියට. ආස්වාසය වුනා කියල කරන්නෑ කියන්නෑ, පිම්බිලා ඉවරයි කියල කියන්නෑ, පිම්බෙනවා පිම්බෙනවා ආස්වාසය ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරන්න. ඒවගේම ප්‍රාස්වාසය අපි කිව්ව හදුනගන්න පුළුවන් වන්නේ උණුසුම් ගතියක් දැනුනොත් නැත්නම් නහයේ බුරුල් වීමක් ලිහිල් වීමක් දැනුනොත් නහයේ තිබෙන්නා වූ තදගතිය අඩු වීමක් දැනුනොත්. ඒවගේම තමයි උදරය පෙදෙස හැකිලෙනව දැනුනොත් අන්ත එහෙම වුනොත් උදරය පෙදෙස හැකිලෙනව දැනෙනව නම් හැකිලෙනවා හැකිලෙනවා කියල මෙනෙහි කරනව. එහෙම හැත්තම් ප්‍රාස්වාසය ප්‍රාස්වාසය එහෙම හැත්තම් පිටවෙනවා පිටවෙනවා කියල මෙනෙහි කරනව. ඔන්න ඔය කාර්ය කරගෙන දිගින් දිගටම ඉන්න කොට තමන්ට පේනව මේ ආස්වාසය නැවත නැවත එනව ද කියල. ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරා, මෙනෙහි කරාට පස්සෙ නැවත වරක් ආස්වාසයම තමන්ට තේරෙනවනම් මොකද කරන්න ඕන ? නැවත වරක් ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව. නැවත වරක් තේරෙනවනම් නැවත වරක් ආස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව. අන්ත එතකොට අර බුදු භාමුදුරුවෝ ආනාපාන සති සූත්‍රයේ දී දේශණා කරල තින ආස්වාසයේ දිග තත්වයන් තමන්ට දැනගන්න පුළුවන් වෙනව. ඒ කියන්නේ ආස්වාසය කියල එක පාරක් මෙනෙහි කරල ඉවරයි නැවත වරක් ආස්වාසයම දැනෙනව ආයින් මෙනෙහි කරනව, ආයින් මෙනෙහි කරනව ඔහොම තුන් හතර පාරක් මෙනෙහි වෙනව නම් අපිට කියන්න පුළුවන් මේක දිග ආස්වාසයක් කියල. හැබැයි දිග ආස්වාසයක් කියල කියන්න යන්න නෑ ඒක දැනගන්න ඕන, ආස්වාසය දිගට ගියා. ඒක දැනගන්නව විතරයි මෙනෙහි කරන්නේ එහෙම නෑ. මෙනෙහි කරන්නේ ආස්වාසය කියල එහෙම හැත්තම් ඇතුලට ගියා, ඇතුලට ගියා, ඇතුල් වුනා කියල තමයි මෙනෙහි කරන්නේ. ප්‍රාස්වාසයෙදින් ඒවගේ කීපවරක් එක දිගටම තමන් ප්‍රාස්වාසය කියල කියනව. ප්‍රාස්වාසය කියල ඉවර වුනාම නැවත වරක් තමන්ට තේරෙනව උණුසුම් ගතිය. හැබැයි උණුසුම් ගතිය නොතේරී ප්‍රාස්වාසය කියල කියන් නෑ නැවතත්, උණුසුම් ගතිය නැවත වරක් තේරෙන්න ඕන. එහෙම හැත්තම් නහයේ ලිහිල් ගතිය, බර ගතිය අඩු වෙච්ච එක තේරෙන්න ඕන. තේරෙනව නම් නැවත වරක් ප්‍රාස්වාසය කියල මෙනෙහි කරනව. අන්ත එතකොට ප්‍රාස්වාසය දිගද කෙටිද කියල බලාගන්න පුළුවන්. එතකොට අපි කිව්වොත් ආස්වාසය එක සැරේ හතර පාරක් මෙනෙහි වුනා කියල, ප්‍රාස්වාසය මෙනෙහි වුනේ දෙපාරයි කිව්වොත් එහෙම අපිට ඔන්න කියන්න පුළුවන් සංසන්දනාත්මකව ආස්වාසය දිගයි ප්‍රාස්වාසය කෙටියි. මට ආස්වාසය දැනෙනව දිගුවට මට ප්‍රාස්වාසය දැනෙනව කෙටියෙන්. හැත්තම් ප්‍රාස්වාසය හතර පස් පාරක් මෙනෙහි වෙනව ආස්වාසය මෙනෙහි වුනේ එක පාරයි දෙපාරයි නම් අන්ත කියන්න පුළුවන් අතික් පැත්ත මට ආස්වාසය මෙනෙහි වුනා කෙටියට ප්‍රාස්වාසය මෙනෙහි වුනා. ඕක තමයි කමටහන් සුද්ද කරන කොට කියන්න ඕන. කමටහන් සාකච්චාවෙදි ඔව්වරයි කියන්න ඕන. මෙන්න මේ විදියට මං මේ ආනාපාන සති සූත්‍රට සමාධිය සදහා මම වාචිකෙරුනා වාචිවුනාට පස්සෙ මගේ ඉරියව්ව ඉන්නා වූ ඉරියව්වට ගියා. මම දැන් මෙනත කියල මෙනෙහි කරමින් හිටිය ඒ ඉන්න කොට මගේ අවධානය සද්දෙකට ගියා, හැත්තම් සිතුවිල්ලකට ගියා මම සිතුවිල්ලක් කියල මෙනෙහි කලා. ඔහොම ටික වෙලාවක් ඉන්න කොට ඔන්න මට ආස්වාසය ප්‍රකට වුනා. ආස්වාසය ප්‍රකට වුනාම මම ආස්වාසයක් ආස්වාසයක් කියල මෙනෙහි කලා. ඔය විදියට මට එක සැරේ කීප වාරයක් මේ මෙනෙහි කිරීම කරන්න පුළුවන් වුනා ඒක නිසා මම දැනගත්ත මේ ආස්වාසය දිග ආස්වාසයක් කියල. ඔන්න ඔය ටික තමයි කමටහනේ දී කියන්න ඕන. වෙන කිසිදෙයක් කිව්වට කමටහනට අදාල වෙන්නේනෑ. ඔය තොරතුරු ටික

විතර්සි කමටහනට අදාල වෙන්නේ. ගුරුවරය දන්නව ඊට පස්සෙ දැන් මොකක්ද මෙයාට ඊට පස්සෙ දෙන්න ඕන අවවාදය උපදේශය කියල. ඔන්න ඔය විදියට ආශ්වාසය දිගට කෙටියට වෙත ආකාරයත් බලමින් තමන්ගේ ඉන්නා වූ ඉරියව්ව ඒ අතරතුර ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය ප්‍රකට වෙන්නෙ නැත්නම් තමන්ට සිතුවිල්ලක් ආවනම් නැවත වරක් මොකද වෙන්නෙ? සිතුවිල්ලට යනව. සිතුවිල්ලට තමන් යනව නෙවෙයි සිතුවිලි බව තමන් දැනගන්නව, සිතුවිල්ලක් කියල මෙනෙහි කරල අයින් කරනව. වේදනාවක් ආවත් එව්වරයි වේදනාවක් කියල මෙනෙහි කරා, කොහෙද වේදනාව දහනිසේද, ඔළුවෙද, බඩේද ඒව බලන්නේ නෑ. වේදනාවක්, වේදනාවක් කිව්ව අයින් කලා. තවපාරක් ඒ වේදනාවම තිනව නම් නැවත වරක් වේදනාවක් වේදනාවක් කිව්ව ඒක ඉවරයි. ඉවත් වෙනකන් වේදනාවක් දැනෙනව නම් නැවත වරක් වේදනාවක් කියල කියන්න. දැනෙන්නෙ නැතුව වේදනාවක් කියල දිගින් දිගටම වේදනාවක් වේදනාවක් කිය කිය එහෙම ඉන්නෙ නෑ. වේදනාවක් කිව්වට පස්සෙ නැවත වරක් වේදනාව දැනෙනව නම් අන්න වේදනාවක් කියල මෙනෙහි කරනව. දෙවෙනි වර දැනෙන්නේ වේදනාව කලින් එක නෙවෙයි වෙත වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. වෙත තැනක වෙන්න පුළුවන් මොකද මම අවධානය යොමු කරන්නෑ කොහෙටද කියල. මේක ඇතුලද පිටද කියල බලන්නෙත් නෑ. මට දැනුනෙ වේදනාවක් කියලයි දැනිව්ව නිසා වේදනාවක් කියන වචනය පාවිච්චි කරල මෙනෙහි කරනව.

ඔන්න ඔය විදියට තමන්ගේ ඉරියව්වේ මාරුවීම හරහා තමන්ට විත්තක්ෂණයෙන් විත්තක්ෂණයට මාරු වෙමින් ඉන්න පුළුවන් නම්, තප්පරයෙන් තප්පරයට මාරු වෙමින් ඉන්න පුළුවන් නම් අන්න මේ පින්වතුන්ට ඒ මාරු වෙමින් ඉන්නා වූ සෑම වෙලාවක්ම තමන් මේ ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාව සම්පූර්ණ කරමින් සිටියා කියල සෑහීමකට පත්වෙන්න පුළුවන්. ඊට වඩා යමක් කරන්න දෙයක් නෑ ඒ වැඩේ කරන්නම් ඒ කියන්නේ සියට සියක් තමන්ගේ ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාව සම්පූර්ණ වෙලයි තින්නෙ. සියට සියක් සම්පූර්ණ වුනයි කියල කියන්නෙ මේ මාර්ගයේ ලැබිය යුත්තා වූ සියළුම ලකුණු තමන්ට ලැබෙනව. සියළුම ලකුණු තමන්ට ලැබෙනවයි කියල කියන්නෙ තමන්ගේ සෝතාපත්ති අංග හතර සම්පූර්ණ වෙනව කියන එක. සෝතාපත්ති අංග හතර සම්පූර්ණ වෙන කොට අනෙක් පැත්තෙන් අපි අර මතක් කරගන්නා වූ ආර්ය න්‍යායක් ලෝකේ තිබෙන බව තමන්ගේ අභ්‍යන්තරය ටිකෙන් ටික තේරුම් ගන්න උත්සහ කරනව. එතකොට ක්‍රමානුකූලව කාලයක් යනකොට ඕක කරගෙන දිගින් දිගට තමන්ගේ කායානු පස්සනාව ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙනව. කායානු පස්සනාව ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වීම හරහා අනෙකුත්, සතිපට්ඨානයේ අනෙකුත් පට්ඨාන තුනට තමන් අනුගතවීම ආරම්භ කරනව.මේ වගේ කෙටි මේ අනුශාසනාවකින් මේ ඔක්කොම සාකච්චා කරන්න බෑ පින්වතුනි. ඒ නිසා කෙටියෙන් මේ කියන්නෙ ආරම්භ කරන්නේ සෑම විටම මම කොහෙන්නද ? කායානු පස්සනාවෙන්. කායානු පස්සනාව කියල කියන්නෙ රූපය හරහායි මම බැසගන්නෙ. රූපය තමයි මගේ කය, මගේ කය කියන රූපය හරහා බැසගන්නා. බැසගත්ත නිසා මගේ කය තුල සිද්ද වන්නා වූ දේවල් වලට මම අවධානයෙන් ඉන්නව. කය තුල සිද්ද වන්නා වූ දේවල් වලට අවධානයෙන් ඉදිම නිසා මගේ නොදැනුවත් කම මට නොදැනීම මගෙන් ඉවත් වෙනව. නොදැනුවත් කම ඉවත් වෙනව කියන්නෙ ඇතුලත් වෙනව මොකක් ද ? දැනුවත් කම. දැනුවත් කම කියල කියන්නෙ විද්‍යාව. නොදැනුවත් කම කිව්වෙ අවිද්‍යාව. අන්න අවිද්‍යාව ඉවත් කිරීමේ මාර්ගය බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරන හැටි. බලන්න කොයි තරම් සරලද කියල ? මම නොදැනුවත්වම අවිද්‍යාවෙන් අයින් වෙන්න බුදු භාමුදුරුවෝ දෙන්නා වූ මාර්ගය. පලවෙනි ශික්ෂාවෙයි අපි තාම ඉන්නෙ. තවම සමාධි ශික්ෂාවට ගියෙනෑ ප්‍රඥා ශික්ෂාවට ගියෙනෑ හැබැයි ඒ දෙක මෙතන වර්ධනය උනාද නැද්ද කියල මේ පින්වතුන්ට භාවනා වෙන් නැගිට්ටට පස්සෙ පේනෙනව. මගේ සමාධිය තිබුනද මේ වෙලාවේ, මගේ ප්‍රඥාව තිබුනද මේ වෙලාවේ කියල මේ පින්වතුන්ට තේරෙනව භාවනා වෙන් නැගිට්ටට පස්සෙ. සක්මනේ දිත් ඔය ටිකයි කෙරෙන්න ඕන පින්වතුනි, එදිනෙදා වැඩ වලදින් ඔය ටිකයි කෙරෙන්න ඕන. විශේෂයෙන් දානෙ වළඳන වෙලාවෙ බලන්න ඔන්න ඔය විදියට කෙරෙන්න ඕනි. ඒ කියන්නෙ කෙරෙන දේ මොකක්ද කෙරෙන දේ බව දැනගෙන ඒක මෙනෙහි කිරීම පමණමයි මම කළේ. ඒකට තමයි යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල, ඕකට අපි කලින් සාකච්ඡා කරල තිනව දේශනා කරල තිනව කලින් සූදානම් වෙලා යන්න

ඕනි, එතකොට භාවනාවට වාඩිවෙන්න කලින් මම යන්නෙ මෙන්න මේ අරමුණටයි කියල සූදානම් වෙලා යන්න. ඒව බලමු අපි ඊලගට තිබෙන්නා වූ සාකච්ඡා වෙදි සහ ධර්ම දේශනාවෙදි සාකච්ඡා කරන්න. අපිට මේ සඳහා ලැබී තිබෙන්නා වූ කාලය අවසාන වෙලා නිසා මේ කෙටි අනුශාසනාව මේ අවස්ථාවෙදි මෙතනින් නතර කරනවා. මේ අවස්ථාවෙදි මේ කෙටි අනුශාසනාව ශ්‍රවණය කිරීම තුලින් මේ පින්වතුන් ලබාගන්නා වූ සියළු කුසලයන්ගේ බලය නිවන මේ මොහොතේ දීම කියන්නා වූ තේමාව යටතේ මේ පින්වතුන්ට මේ භවයේ දීම නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමට, තමන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය කරගැනීමට හේතු වේවා වාසනා වේවා කියල සාදු කාරයක් පවත්වන්න.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි .