53.1ජ්‍යේෂ්ඨ යෝගාවචර උපදෙස් 1 - සතියෙන් සමාධියට සමවැදීම 1

හොඳයි පින්වතුනි සාදු කාරයක් පවත්වන්න.

ප්‍රථමයෙන්ම මේ සඳහා මේ ස්ථානයට පැමිණි පින්වතුන් තමන්ගේ ශීලය අළුත් කරගැනීම සඳහා මහත් වූ බුද්ධ රත්නය ධම්ම රත්නය සංඝ රත්නය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පිහිටවාගෙන උපෝසථ අෂ්ඨාංග ශීලය සමාදන් වීම සඳහා සාධු කාරයක් පවත්වලා නමස්කාරය කියන්න.

සාධු සාධු සාධු

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

බුද්ධං සරණං ගච්ජාමි

ධම්මං සරණං ගච්ජාමි

සංඝං සරණං ගච්ජාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ජාමි

දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ජාමි

දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ජාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ජාමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ජාමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ජාමි

සරණාගමනං සම්පුන්නං ... ආමහන්තේ

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

විකාලභෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

නච්ච ගීත වාදිත විසූකදස්සන මාලාගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

තිසරණේන සද්දින් උපෝසත අෂ්ඨාංග සීලං ධම්මං සාදුකං සුරක්ඛිතංකත්වා අප්‍රමාදේන සම්පාදේ තබ්බංති.. ආමහන්තේ

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

මෑණියනි ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න කුසල් බර යෝගාවචර පින්වතුනි යටියන්තොට සිරිසමනල සෙනසුනට අද දිනයේ මේ ඒකරාශි වුනා වූ මේ යෝගාවචර පින්වතුනුත් මේ සේනාසනයේ පූර්ණ කාලීනව හෙවත් දීර්ඝ කාලීනව පැමිණ සිටිමින් තමන්ගේ ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන්නා වූ පින්වතුනුත් මේ අවස්ථාවේදී මේ කාලය ගන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ දවසේ ප්‍රථම අනුශාසනාව හෙවත් යෝගාවචර උපදෙස් සඳහා. අද සම්මත වශයෙන් වර්ෂ දෙදහස් පහලොවේ නොවැම්බර් මාසේ විසිඑක් වෙනිදා. මේ පින්වතුන් සෑහෙන කාලයක් මුළුල්ලේ මාස තුනක කාලයක් තුනටත් වැඩි කාලයක් මේ ආකාරයේ මේ පින්වතුන් මේ ස්ථානයේ සෑම සෙනසුරාදාම හමුවෙමින් මේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදිලා මේ ඉන්නා වූ පින්වතුන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් හැර අනික් සියළු දෙනාම වගේ තමාගේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවේ මහත් වූ ගැඹුරු මට්ටමක් කරා ලගා වෙලයි තියෙන්නේ. ඒ හින්දා මේ ස්වාමීන් වහන්සේට අනාත්මය හරහා තවත් ඉදිරියට යාමට අවස්ථාවක් උදාකර දීලා තියෙනවා. ඒනිසා මේ පින්වතුන් ඉතාමත් සාදර වෙන්න ඕනා මහත් වූ බුද්ධ රත්නය ධම්ම රත්නය සංඝ රත්නය කියන ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි තමන්ගේ ශ්‍රද්ධාව නැවත වරක් අභ්‍යන්තරය හරහා පිහිටවා ගන්න උත්සාහ ගන්න ඕනා. මොකද මහත් වූ ගැඹුරකට යන්න උත්සාහ කරන්නේ අද ඒ ගැඹුරට යන කොට තමන්ගේ ශීලය අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. ඒ හින්දා ශීලය කෙරෙහි පිහිටවා තියෙන්නට ඕනි. ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන මේ තුන හරහා මේ පින්වතුන් දිගින් දිගටම උත්සාහ කළා මොකක්ද මේ භාවනාව කියන්නේ එහෙම නැත්නම් මොකක්ද මේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව කියන්නේ කොයි ආකාරයෙන්ද ඒක ආරම්භ කරල පවත්වාගෙන යන්නේ කියලා. අද ඒ ආරම්භ කරපු අවස්ථාවෙන් ගිහිල්ලා මේ පින්වතුන් මේ වනවිට උපයාගෙන තිබෙන්නා වූ තමන්ගේ මේ අත්දැකීම හෙවත් මහා ගැඹුරකට බැස ගැනීමට යන මාර්ගය සාදාගැනීමට ඉන්නා වූ ස්ථානයේ අපි ආරම්භ කලොතින් මේකට කියන්න පුළුවන් පින්වතුනි නමක්

වශයෙන් පාවිච්චි කරන්න අවශ්‍ය නම් විපස්සනා සමාධිය කියලා. කොහොමද අපි විපස්සනා සමාධියට බැස ගන්නේ කියන එකයි මේ හාමුදුරුවෝ අද උපදේශයක් විධියට විස්තර කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ.

මේ පින්වතුන් මෙතෙක් මේ භාවනාවට බැස ගන්නේ සෑම අවස්ථාවකම මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්ව හරහා එහෙම නැත්නම් සාමාන්‍ය යෙන් වැඩි පිරිසක් කරන්නේ තමන් වාඩිවෙලා වාඩිවෙලා ඉන්න ඉරියව්ව පිළිඹද දැනගෙන ඒ ඉරියව්ව දැනගත්තට පස්සේ තමන්ගේ සිත මේ පින්වතුන් භාවිතා කරන ආකාරයට මේ ස්වාමීන් වහන්සේ එහෙමම කියන්නේ නෑ මේ ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ ඉන්නා වූ ඉරියව්ව දැනගෙන එහෙම නැත්තම් තමන්ට ප්‍රකට වන්නා වූ අරමුණ දැනගෙන ඒ අරමුණට සාදර වන්න කියන එකයි. ඒ හරහා පින්වතුන් උත්සාහ ගන්නවා තමන්ගේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හෙවත් ආනාපානය හෙවත් මේ ආනාපානා සති භාවනාවට බැස ගන්න. ඒ අනුව ආනාපානාසති භාවනාවට බැසගෙන ටිකක් වෙලා ඉන්න කොට විවිධාකාර වූ හැල හැප්පිලි ශබ්ද බද්ධ, විවිධාකාර වූ ගෝෂා රාශියක් තමන්ට එනවා එකක් තමන්ගේ කන හරහා ශබ්දය එනවා එකක් තමන්ගේ මනස හරහා සිතුවිලි එනවා අනික් පැත්තෙන් මේ මුළු කය හරහාම වේදනා එනවා ඒත් එක්කම ඉදලා හිටලා සමහර විට ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයත් එන්න පුළුවන් නොඑන්නත් පුළුවන්. ඔන්න ඔය විශාල වූ තමන්ට තේරුම් බේරුම් කර ගන්න බැරි මහත් වූ අපසුතාවයට පත්වන්නා වූ ආකාරයකිනුයි මේ පින්වතුන් මෙතෙක් මේ භාවනාව ආරම්භ කලේ. අද මේ හාමුදුරුවෝ අරගෙන ගිහිල්ලා විපස්සනා සමාධිය කියන්නේ හැබැයි මේ පින්වතුන් පටලවා ගන්න එපා මේ මට්ටමට දියුණු වෙලා ඉන්න යෝගාවචර පින්වතුන්ට පමණයි මේ කාර්ය කරන්න පුළුවන් වන්නේ. අනෙක් අයට මේ කාර්ය කරන්න පුළුවන් වන ආකාරය බලමු දවසේ ධර්ම දේශවේදී අපි ඉස්මතු කරගන්න. ඒ නිසා මේ අවස්ථාවේදී මේ සියළු පින්වතුන් දැනට යම් කිසි මට්ටමකට තමන්ට මේ ඉන්නා වූ අරමුණ සමග හැල හැප්පිලි නැතිව එහෙම නැත්නම් අපි කියන භාශාවෙන් කියනවා නම් රාග ද්වේශ වලින් තොරව එන්නා වූ අරමුණුත් එක්ක සාමාන්‍ය වෙලාවක් අඩු වශයෙන් විනාඩි පහක් දහයක් වත් ගත කරන්න පුළුවන් පින්වතුන්ටයි මේ කාර්ය ආරම්භ කරන්න පුළුවන් වන්නේ. ඒ හින්දා මේ පින්වතුන් අද ඉදලා කරන්න පුළුවන් ඉතාමත් සරල ආකාරයට අව්වර දුර දිග යන්නේ නැතිව අධිෂ්ඨාන මාර්ගයෙන් සමාධියට බැස ගැනීම. සමාධි කියන වචනය පටලවා ගන්න එපා අපි මේ සමාධිය කියලා අදහස් කරන්නේ විදර්ශනා සමාධියයි. කොහොමද අධිෂ්ඨාන මාර්ගයෙන් මේකට බැස ගන්නේ, ඒ සදහා මේ පින්වතුන්ට කරන්න තියෙන්නේ ඉතාමත් ම සරල කාර්යයක් පුංචි කාර්යයක්, මේ පින්වතුන් වෙනදා වගේම තමන්ට ලැබෙනවා මේ අවස්ථාවේදී අර ගෙඩිය ගහන කොට මේ අනුශාසනාවක් තියෙනවා කියලා දැන ගත්තා වගේ තමන්ගේ පර්යංක භාවනාව සදහා ගෙඩිය නාද වෙන අවස්ථාවේදී තමන්ට අනාත්මයෙන් සිතුවිල්ලක් මතුවෙනවා නැත්නම් නිරායාසයෙන් සිතුවිල්ලක් මතු වෙනවා දැන් පර්යංක භාවනාව සදහා වෙලාවයි කියලා අන්න ඒ පර්යංක භාවනාව කියලා වෙලාව ආපු වෙලාවේ තමන් ට සිතුවිල්ල පහල වුනු අවස්ථාවේදී මේ පින්වතුන් සුපුරුදු පරිදි මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මීට පෙර වරින් වර සිහිපත් කරලා ඇති පරිදි තමන්ගේ අනාත්ම සිතුවිල්ලට ඉඩ දෙන්න. ඉඩ දීලා ඒ අනාත්ම සිතුවිල්ල හරහා ඊලගට සිදුවන්නා වූ ක්‍රියාවලිය ඉෂ්ඨ සිද්ධ වෙන්න නැත්තම් ඒ ක්‍රියාවලිය වන ආකාරය තමන් බලාගෙන ඉන්න ඕන. එතකොට ඒ සිතුවිල්ල එන වෙලාවේදී නැත්නම් ගෙඩිය නාද වන වෙලාවේදී තමන් හිටියේ සක්මන තුල නම් අන්න සක්මනෙන් තමන් ඉවත් වෙන්න තීරනයක් කරනවා. තමන් නොදැනුවත්වයි ඒක වෙන්නේ. එතකොට සක්මනෙන් ඉවත් වෙනවා කියලා කියන්නේ තමන් සක්මනෙන් එළියට ඇවිල්ලා තමන් නොදැනුවත්වම ඇවිදගෙන යනවා මේ ශාලාව තුළ මේ ශාලාවට ඇවිදගෙන ඇවිල්ලා තමන් නොදැනුවත්වම යම් කිසි තැනක නතර වෙනවා නතර වෙන තැන තමන් නොදැනුවත්වම වාඩිවෙනවා වාඩි

වුනාට පස්සේ තමන් දන්නවා තමන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව ඔන්න ඔතනිනුයි ඒ විපස්සනා සමාධිය තමන් ආරම්භ කරන්නේ. අපි මුල තැනදී ආරම්භ කරන්න පුළුවන් මේ අවස්ථාවේ නෙමෙයි පසුව ඒ පිළිබඳ ව උපදෙස් දෙන්නම් මේ අවස්ථාවේදී විදර්ශනා සමාධිය ආරම්භ වන්නේ පින්වතුනි ඔන්න ඔය අවස්ථාවේ.

මොකක්ද දැන් කළ යුත්තේ දැන් ප්‍රථමයෙන්ම තමන් වාඩිවෙලා ඉන්නවා වාඩිවෙලා ඉන්න බව තමන් දැන ගන්න ඕනි හොදට ඒ සඳහා වෙලාව පිළිඹදව තණ්හාවක් ඇතිකරගන්න එපා මට පැයක් භාවනා කරන්න තියෙනවා ඒ නිසා මේක තත්පරෙන් කෙරෙන්න ඕනා කියලා තණ්හාවක් ඇති කරගෙන ඒ සඳහා ආශාවක් ඇති කරගන්නේ නැතිව කළයුතු කාර්ය තමයි තමන් පහසුවෙන් කිසියම් වූ අපහසුතාවයකින් තොරව තමන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව ඉහළ සිට පහළටත් පහළ සිට ඉහළටත් විනාඩියක් දෙකක් තුනක් විනාඩි පහක් වුනත් කමක් නෑ හොදට මෙනෙහි කරන්න. කකුල් දෙකේ ඉදලා හිස් මුදුන දක්වාත් හිස් මුදුනේ ඉදලා කකුල් දෙක දක්වාත් තමන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව හොදට ඉහළ පහළ මාරු කරන්න දෙපැත්තම කකුලෙන් පටන් ගත්තම කකුලේ ඉදලා ඉහළට එන්නා වූ කොටස් සිහිපත් කරමින් කකුල, ඊලගට දණහිස හරිය බඩ හරිය පපුව හරිය බෙල්ල හරිය මුණ හරිය හිස් මුදුන දක්වා කියල මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන යන්න. නැවත හිස් මුදුනේ ඉදලා ඒ ආකාරයෙන්ම පල්ලෙහාට මෙනෙහි කරගෙන යන්න කීප විටක් ඔය විධියට මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන යනකොට තමන්ට නොදැනීම තේරෙන්න පුළුවන් තමන්ගේ අත් දෙක තියෙන්නේ කොහොමද කියලා තමන්ගේ කකුල් දෙක තිබෙන්නේ කොහොමද කියලා තමන්ගේ කය කොහොමද ස්පර්ශ වෙලා තිබෙන්නේ කියලා තමන්ට නොදැනුවත්වම තේරෙනවා. අන්න ඒ වෙලාවෙදී බොහෝ විට දැනෙන්න පුළුවන් තමන්ගේ අතක් පිට අතක් තියාගෙන ඉන්න බව ඒක දැනෙන්නේ තමන්ට උණුසුමක් හෝ සිසිලකින් අතක් පිට අතක් තියාගෙන ඉන්න බව මෙතෙක් දන්නේ නෑ හැබැයි මේ විධියට කරගෙන ඉන්න කොට තමන්ට තේරෙනවා තත්පර කීපයක් විනාඩියක් විතර යන කොට මගේ අතේ දැනෙනවා සිසිලසක් ඒ අනික් අතට සාපේක්ෂව අනික් අතේ දැනෙනවා උණුසුමක් කියලා. එහෙම නැත්නම් දැනෙන්න පුළුවන් තමන්ගේ කකුලක් පිට කකුලක් තියෙනවා ඒක දැනෙන්නේත් ඒ ආකාරයටමයි. උණුසුමක් හෝ සිසිලසක් වාදියට. එහෙම නැත්නම් දැනෙන්න පුළුවන් තමන්ගේ කයේ යම්කිසි තද ගතියක් හෝ බුරුල් ගතියක් එහෙම නැත්නම් තමන් වාඩිවෙලා ඉන්න තැනට සාපේක්ෂව තමන් වාඩිවෙලා ඉන්නේ පොලොවේ නම් තමන්ට තෙරෙන්න පුළුවන් කයේ තද ගතියක් තමන් වාඩිවෙලා ඉන්නේ මෙට්ටයක් වගේ එකක නම් තමන්ට තේරෙන්න පුළුවන් මෘදු ගතියක්. ඔන්න ඔය ආකාරයට ස්වභාව කීපයක් දැනෙන්න පුළුවන් එකක් නෙමෙයි පින්වතුනි. අන්න ඒ කීපය පිළිඹදව නැවත වරක් මෙනෙහි කරන්න. ඒවා මෙනෙහි කරනවා කියල කියන්නේ ඒ පිලිබඳ මුකුත් තමන් කරනවා නෙමෙයි ඒ ඉන්නා වූ දේ පිළිඹද ව බලාගෙන ඉන්නවා පමණයි. එතන මෙනෙහි කිරීමක් කරන්න ඕනි නෑ මොකද මෙනෙහි කිරීම මේ පින්වතුන් දැන් වෙනකොට අභ්‍යන්තරයට බාර දීලා තිබෙන්නේ. මෙනෙහි කිරීමේ කාර්ය කෙරෙනවා කෙරෙන නිසයි තමන්ට අරක අර විධියට ප්‍රකට වෙන්නේ . මොකක්ද ප්‍රකට වෙන්නේ මෙතනදී අතක් පිට අතක් තියාගෙන ඉන්නවා කියන එක නෙමෙයි මොකක්ද ප්‍රකට වෙන්නේ සිසිලසක් හෝ උණුසුමක් පමණයි. ඒ කියන්නෙ මේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ සතර මහා ධාතූන්ගේ අත්‍යන්ත ලක්ෂණය පමණයි මෙනෙහි වෙන්නේ. ඒ අත්‍යන්ත ලක්ෂණය අපි මෙනෙහි කරන්නේ නෑ මේක ශීතලක් ශීතලක් කියලා මෙනෙහි කරන්නේ නෑ එහෙම නැත්නම් අතක් පිට අතක් කියලා මෙනෙහි කරන්නේ නෑ කකුලක් පිට කකුලක් කියලා මෙනෙහි කරන්නේ නෑ මගේ ශරීරය පොලොවේ ගැව්ලා කියලා මෙනෙහි කරන්නේ නෑ අවශ්‍ය නම් ආරම්භ කරන අවස්ථාවෙදී මම දැන් මෙතන කියලා කිව්වට කමක් නෑ. එහෙම

නැත්නම් ඔන්න ඔය ආකාරයේ ඔය ටික දැන ගත්තට පස්සේ පින්වතුනි දැන් දැන ගන්න පුළුවන් තමන්ට මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්වේ මම ඉන්නේ කියන එක. ඒ දක්වා තමන් කිසියම් දෙයක් කරන්නේ නෑ ඔන්න ඔය ටික ප්‍රකට වුනාට පස්සෙ ප්‍රකට වුනයි කියල කියන්නේ දැන් මේ ප්‍රකට වෙන්නෙ පින්වතුනි මේ රූපයන්ගේ තිබෙන්නා වූ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ සතර මහා ධාතූන් ටිකයි ප්‍රකට වෙන්නේ තමන්ට. ඔන්න ඔතනිනුයි විදර්ශනාව අපි ආරම්භ කරන්නේ ඕකට තමයි කියන්නේ වෙනත් ආකාරයකින් මේ පින්වතුන් මීට පෙර ධාතු මනසිකාරය කියලා. මේ ධාතු මනසිකාරය නෙමෙයි හැබැයි තාම ධාතු මනසිකාරයට බැස ගන්නයි හදන්නේ අපි. දැන් ව්‍යාපෘතියක් විධියට ධාතු මනසිකාරයට බැස ගන්නයි හදන්නේ මෙතෙක් කල් මේ පින්වතුන් ධාතු මනසිකාරයට බැස ගත්තා හැබැයි නොදැනුවත්ව, නොදැනුවත්ව බැස ගත් නිසා අතරමගදී මේ පින්වතුන්ට කර කියා ගන්න දෙයක් නැතිව ගියා. ධාතු මනසිකාරය ප්‍රකට වෙන කොට ඒක අවබෝධ කරගන්නට බැරිව ගියා දැන් අද ඉදලා හදන්නේ ඒක අවබෝධ කරගන්නේ කොහොමද කියන එක.

මේ පින්වතුන් ඔතනයි හිර වෙලා තියෙන්නේ නිර්වාණය ඉතාමත් ළගයි මේක අවබෝධයට පැමිණුනාම. අන්න ඒක නිසා හොදට තේරුම් ගන්න කොයි ආකාරයෙන්ද දැන් මේක ප්‍රකට වෙන්නේ කියලා. ඔන්න ඔය ප්‍රකට වෙන ආකාරය පිළිඹද තමන් දැන ගන්නවා පමණයි නැවත වරක් හොදට මතක තියාගන්න මේක පටලවා ගන්නෙ නෑ ඒ පිළිඹදව සිහිපත් කරන්න යන්නේ නෑ උණුසුමක් දැනෙනවා නම් උණුසුමක් දැනෙන බව දැන ගන්නවා සිසිලසක් දැනෙනවා නම් ඒ බව දැන ගන්නවා තද ගතියක් දැනෙනවා නම් ඒ බව දැන ගන්නවා මෘදු ගතියක් දැනෙනවා නම් ඒ බව දැන ගන්නවා හැබැයි නැවත වරක් මතක තියාගන්න මේක කලින් තමන්ගේ පෙර කරන ලද භාවනා වලදී මේ ආකාරයට යම් කිසි ප්‍රමාණයකට හෝ අවබෝධ වෙලා තියෙන පින්වතුන්ට පමණයි මේ කාර්ය මේ විධියට ආරම්භ කරන්න පුළුවන් අනික් අය මේක ආරම්භ කරන්න යන්න එපා කරන්න ගියොත් තමන්ගේ භාවනාව පැටලැවෙන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතන වැඩි පිරිසක් ඉන්නේ ඒ කාර්යට යොමුවෙලා ඉන්න නිසා එහෙම නැත්තම් මෙතන ඉන්න වැඩි පින්වතුන් පිරිසකට තමන්ගේ ඒ අත්‍යන්ත ලක්ෂණ හෙවත් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ සතර මහා ධාතූන්ගේ ස්වභාවික ලක්ෂණ අවබෝධ වෙලා තියෙන නිසා මේ පින්වතුන්ට පුළුවන් මේ කාර්ය කරන්න. ඔන්න දැන් එතකොට මේ පින්වතුන් දන්නවා මගේ තිබෙන්නා වූ ස්වභාවය මොකක්ද ඒ ස්වභාවය තුළ මම දැන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව පිළිබදව ඔන්න දැන් තමන්ට ප්‍රකට වෙනවා.

ඒකට තමයි අපි කිව්වේ මෙතෙක් කල් මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්ව දැන් මේ අද ඉදලා අපි උත්සාහ කරන්නේ මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්ව දිය කරන්නයි මෙතෙක් කල් කිව්වා නිවන තියෙන්නේ මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්වේ කියලා. පින්වතුනි මේ හාමුදුරුවෝ දැන් මේ මොහොතේදී දේශනා කරනවා නිවන තියෙන්නේ ඒ ඉරියව්වේ නෙමෙයි නිවන තියෙන්නේ ඒ ඉරියව්ව දිය වෙච්ච තැනයි. ඒ ඉරියව්වෙන් ඉවත් වෙච්ච තැනයි අන්න ඉවත් වෙන්නයි මේ විදර්ශනා සමාධියට බැස ගන්න හදන්නේ. ඔන්න අද මේ පින්වතුන්ට නිවන් දකින්න පුළුවන් පළමු අවස්ථාවට තමන් දැනුවත් ව කියන එක හිතේ තියාගන්න පුළුවන්. හැබැයි නැවත වරක් මතක තියා ගන්න තමන්ට ඒ මට්ටමට මෙතෙක් දියුණු වෙලා නැත්නම් මේක අත්හදා බලන්න උත්සාහ ගන්න එපා තමන් මෙතෙක් කල ආකාරයෙන්ම කරගෙන යන්න. තමන්ට මේ මට්ටමට දියුණු වෙලා කියලා විශ්වාසයක් තිබෙනවා නම් මෙතෙක් කල ආකාරයෙන් එහාට යන්න පුළුවන් කියලා තේරෙනවා නම් අද මෙන්න මේක අත්හදා බලන්න ඒ හින්දා මේ ඉන්නා වූ පින්වතුන්ගෙන් කොටසකට මේක අදාල වන්න පුළුවන් සුළු පිරිසකට මේක අදාළ

නොවෙන්න පුළුවන්. නැවත වරක් මතක තියා ගන්න මොකක්ද ඊලගට කලයුත්තේ කියලා ඔන්න දැන් දැන ගත්තා මම දැන් මෙතන කියන එක මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්ව දැන ගත්ත නිසා දැන් මේ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම එහෙම නැත්තම් මේ ඉරියව්ව දිය කිරීම සඳහා මේ ඉරියව්වෙන් බැහැර කිරීම සඳහා එහෙම නැත්නම් නිවන මම අත්විදීම සඳහා දැන් ඊලගට මොකක්ද මේ පින්වතුන් කල යුත්තේ දැන් මේ තමන් ඉන්නා වූ ස්වභාවය තමන් භුක්ති විඳින්න සූදානම් වෙන්න ඕනි. මේ භුක්ති විඳින්න සූදානම් වෙන්නේ මොකක්ද මේ තිබෙන්නා වූ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ සතර මහා ධාතුන්ගේ හෙවත් මේ ධාතුන්ගේ තිබෙන්නා වූ ස්වභාවික ලක්ෂණ ටික භුක්ති විඳින්නයි හදන්නේ එහෙම භුක්ති විඳින්න නම් මේ පින්වතුන් මේ ඉන්නා වූ ස්වරූපය අධිෂ්ඨානශීලීව ඉදිරියට ගෙනියන් උත්සාහ කරන්න ඕනි. දැන් තමන්ට යම් කිසි ස්වරූපයක් අත්වෙලා තියෙනවා ඒ අත්වෙලා තිබෙන්නා වූ ස්වරූපය අධිෂ්ඨානශීලීව තමන් ඉදිරියට ගෙනියනවා. කොහොමද අධිෂ්ඨානශීලීව ඉදිරියට ගෙනියන්නේ අන්න දැන් තමන් අධිෂ්ඨානයක් කරනවා මේ මොහොතේ එහෙම නැත්නම් මම දැන් මෙතන ඔය ආකාර දෙකෙන් එකක් තව එකක් හොයාගත්තත් කමක් නෑ අපි කියමු මේ මොහොතේ කියලා පටන් ගත්තොතින්, මේ මොහොතේ මම සමාධියට සමවැදීමට අධිෂ්ඨාන කරනවා. මොකක්ද කියන්නේ කෙනෙක් කට ඇරලා හයියෙන් කියනවා නෙමෙයි තමන් මෙනෙහි කරනවා මේ මොහොතේ මම සමාධියට සම වැදීමට අධිෂ්ඨාන කරනවා. ඉන්නා වූ ස්වරූපය ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා අධිෂ්ඨාන කරනවා. ඊලගට හැබැයි මේක එක පාරටම පැයක් විනාඩි 45ක් වගේ දිගු වෙලාවක් කරන්න උත්සාහ ගන්න එපා. මුලදී හොඳටම ආධුනිකයි ඒ කියන්නෙ ඔය කියන ධාතු ස්වභාවයන් ඉතාමත් කෙටියෙන්ම අවබෝධ වෙලා තියෙන පින්වතුන් ඉතාමත් කෙටි කාලයකට අධිෂ්ඨාන කරන්න. ඒ නිසා නැවත වරක් පටලවා ගන්න එපා ඒ අයට මේ හාමුදුරුවෝ යොජනා කරනවා විනාඩි පහක් ප්‍රමාණවත් කියලා. දැන් ඊලගට මොකද කරන්නේ එහෙනම් ? මේ මොහොතේ මම සමාධියට සමවැදීමට අධිෂ්ඨාන කරමි කියලා දෙතුන් පාරක් කියනවා. දෙතුන් පාරක් ඒක හොඳට මෙනෙහි කරනවා මෙනෙහි කරලා ඉවර වෙලා ඊලගට නැවත වරක් මෙනෙහි කරනවා එම සමාධියෙන් මම විනාඩි පහකින් නැගී සිටිමි කියලා. ඔන්න දෙකක් එතකොට, එකක් තමයි මේ මොහොතේ මම සමාධියට සමවැදීමට අධිෂ්ඨාන කරමි. ඊලගට අධිෂ්ඨාන කරනවා මේ මොහොතේ සිට විනාඩි පහකින් මම එම සමාධියෙන් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කරනවා.

ඔන්න ඔය විදියට මූලික මට්ටමේ අය කරන්න මේක වඩාත් දියුණු වෙලා තියෙනවා කියලා හිතෙන අය ඉන්නවා නම් ඒ පින්වතුන් මෙතන ඉන්නවා ඒ පින්වතුන්ට පුළුවන් මේක විනාඩි 15කට වගේ කරන්න. හැබැයි මේ හාමුදුරුවෝ යෝජනා කරනවා ඒ පින්වතුනුත් මේක විනාඩි 05න් පටන් ගන්නවා නම් හොඳයි කියලා විනාඩි 15න් පටන් ගත්තත් අර වැඩේ තමයි කරන්න තියෙන්නේ මේ මොහොතේ මම සමාධියට සමවැදීමට අධිෂ්ඨාන කරමි. නැත්නම් මේ මොහොතේ මම සමාධියට සමවදිමි. ඊලගට මේ මොහොතේ සිට විනාඩි පහකින් මම එම සමාධියෙන් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කරමි. ඒ කියන්නේ මගේ මේ තිබෙන්නා වූ මෙතෙක් දියුනු උනා වූ සමාධිය විදර්ශනාවට මම දැන් බාර දෙන්නයි හදන්නේ. ඒ සඳහා කාලයක් මම තීරණය කර ගත්තා තීරණය කරගත්තේ විනාඩි 05නම් දැන් ඔය විනාඩි 05 තුළ මොකක්ද කළ යුත්තේ කියන එකයි ඊලග ගැටලුව. විනාඩි 05ක් තීරණය කරගත්තා දැන් එතකොට විනාඩි 05 ක් ඔිකම කරන්න පුළුවන් අර විදියටත් මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්වටත් අර විදියටම අධිෂ්ඨාන කරන්න පුළුවන්. මේ මොහොතේ වගේම මම දැන් මෙතන ඉරියව්වට විනාඩි 05ක් සම වැදී විනාඩි 05කින් ඉන් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කරනවා. එහෙම නැත්නම් මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්වට සම වැදීමට මේ මොහොතේ අධිෂ්ඨාන කරනවා. එම සමාධියෙන් විනාඩි 05කින් නැගී සිටීමට අධිෂ්ඨාන කරනවා. ඔය

කොයි ආකාරයෙන් හරි ඕක කරන්න පුළුවන් දැන් ඔන්න කරාට පස්සේ තමන් දන්නවා දැන් ඉන්නා වූ ඉරියව්ව තුළයි මේ මෙනෙහි කිරීම තියෙන්නේ. ඕක තමයි යෝනිසෝ මනසිකාරය සිද්ධ වෙන ආකාරය. දැන් මේ එකක්වත් තමන් කරන දේවල් නෙමෙයි මේ අභ්‍යන්තරය තුළ සිද්ධ වෙන දේවල් මේ හාමුදුරුවෝ මේ දේශනා කරන්නා වූ කෙටි අනුශාසනාව තමන්ගේ මෙනෙහි කිරීමට ගියා නම් ඊලග භාවනා පර්යංකයේදී ඔය වැඩේ වෙනවා. අන්න එතකොට දැන් ඔය විනාඩි 05 තුළ අපි කිව්වොත් විනාඩි 05ට නම් අධිෂ්ඨාන කලේ විනාඩි 05 තුළ මොකක්ද සිද්ධ වන්නේ ඔන්න ඔය විනාඩි 05තුළ සිද්ධ වන්නේ පින්වතුනි තමන්ගේ විදර්ශනාව. කොහොමද විදර්ශනාව සිද්ධ වන්නේ දැන් මම ඉන්නා වූ ඉරියව්ව තුළයි මම ඉන්න අධිෂ්ඨාන කරල තීන්නේ. ඉන්නා වූ ඉරියව්ව කියන එක දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා. මේ පින්වතුන් අත්විදලා තියෙනවා මොකක්ද ඉන්නා වූ ඉරියව්ව කියලා කියන්නේ, ඉන්නා වූ ඉරියව්ව කියලා කියන්නේ, අපි කිව්වා වාඩිවෙලා ඉන්න එක නෙමෙයි ඒ චිත්තක්ෂණයෙදී මතු වුනා වූ අරමුණ. ඒ චිත්තක්ෂණයෙදී මතු වුනා වූ අරමුණ නම් මේ විනාඩි 05 මං බාර දීලා තියෙන්නේ මොකකටද ? මේ විනාඩි 05තුළ මතුවන්නා වූ අරමුණෙන් අරමුණට මාරු වෙන්නයි.

එහෙනම් ඒ මාරු වීමේ කාර්ය මම කරන එකක්ද කෙරෙන එකක්ද ඒ මාරු වීමේ කාර්ය කෙරෙන එකක්. අන්න මෙතෙක් කල් මේ පින්වතුන් දියුණු කරගත්තා වූ යෝනිසෝ මනසිකාරය දැන් අභ්‍යන්තරය වැඩ කරන්න බාර අරගෙන දැන් අභ්‍යන්තරයේ ක්‍රියාවෙන මේක ඔටෝ මැෂින් එකක් බවට පත්වෙලා තියෙනවා. ඔන්න ඔය තැන තමයි රහතුන් වහන්සේ කියන්නේ. රහතුන් වහන්සේ කරන්නේ ඔන්න ඔය වැඩේ. රහතුන් වහන්සේ රහත් වෙනවා කියලා මේ පින්වතුන් වගේ මේ පුංචි ඉරියව්වකින් පටන් අරගෙන එක චිත්තක්ෂණයකින් පටන් අරගෙන ඊට පස්සේ ඔය චිත්තක්ෂණය දියුණු කරලා දියුණු කරලා ඊට පස්සේ මෙන්න මේ වගේ විනාඩි 05කට කාර්ය බාර දෙනවා. විනාඩි 05කට කාර්ය බාර දෙනවා කියලා කියන්නේ මේක කාර් එකේ ඔටෝ ගියර් එකට දැම්මා ගියර් මාරු කරන්න දෙයක් නෑ මේ වෙලාව තුල කාර් එක වැඩ කරනවා තමන්ට තියෙන්නේ ඉස්සරහා බලාගෙන ස්ටියරින් වීල් එක අල්ලගෙන ඉන්න එක විතරයි. එතකොට වාහනේ හැප්පෙන්නේ නැතිව එහෙ මෙහෙ යන්න දැන ගන්න ඕනා ඒ දැන ගැනීම සඳහා තමන් අවධියෙන් ඉන්න ඕනා. එහෙනම් මේ වෙලාවේදී තමන්ගේ සියයට සියයක් වැඩ කරන්නේ මොකක්ද සතිය සම්පජනනය. කොහොමද සතිය වැඩ කරන්නේ දැන් මේ තත්වය ඇතිවෙච්ච එක පිළිබඳව දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවාද ? දන්නවා. තමන් දැනුවත්වයි මේ තත්වයට දැන් තමන් පත්වුනේ. මෙතෙක් කල් භාවනාවට මේ පින්වතුන් වාඩි වුනේ ඉන්න තත්වය තමන් දැනගෙන නෙමෙයි. මේ හාමුදුරුවෝ වරින් වර විස්තර කලා මම දැන් මෙතන කියන ඉරියව්වේ ඉන්නේ කියලා එහෙම ඉන්න අය දැනටත් මේක කෙරිලා තියෙනවා නමුත් තමන් දැන ගෙන කරපු බව දන්නේ නෑ. අද හැබැයි තමන් කියලයි කරන්නේ. ඒකයි අධිෂ්ඨාන කරන්නේ මම කියනවා මෙන්න මේ වැඩේ දැන් කෙරෙන්න ඕනා. අන්න ඒ වැඩේ දැන් කෙරෙන බව තමන් එහෙනම් දැන ගෙන ඉන්න ඕනා. අන්න තමන්ගේ සතියෙන් යුක්තවයි සමාධියට සමවැදුනේ. සතියෙන් යුක්තවයි සමාධියට සමවැදුනේ සතියම කියනවා විනාඩි 05කින් මෙතනින් අයින් වෙනවා කියලා. එහෙනම් සතියෙන් යුක්තවම සමාධියෙන් අයින් වෙන බවත් දන්නවා දැන් එහෙනම් මේ මගේ ක්‍රියාකාරිත්වය සතියේ පාලනයට යටත් වෙලා තියෙනවා.

මෙතෙක් කල් ඔන්න ඔහොම සතිය වර්ධනය කලා ඒ සතිය සම්මා සතියක් විදියට වර්ධනය කරගන්න පුළුවන් වෙච්ච නිසා මේ පින්වතුන්ට පහුගිය මාස තුනක් තිස්සේ කරන ලද වෙහෙස තුළ මේ පින්වතුන්ගේ මේ

ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අද මේ පින්වතුන්ට පුළුවන් සතිය තමන්ගේ පාලනයේ තිබෙන බව දැන ගන්න. ඔන්න ඕකටයි පින්වතුන් විදර්ශනාව කියලා කියන්නේ. සතිය තමන්ගේ පාලනය තුල තිබෙන බව තමන් දැන ගන්නවා එහෙනම් මේ වෙලාවේදී අර කලින් වගේම තමන් නොදැනුවත්ව සිතුවිලි එන්න පුළුවන්, තමන් නොදැනුවත්ව ශබ්ද එන්න පුළුවන්, තමන් නොදැනුවත්ව වේදනා එන්න පුළුවන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළුමනින්ම සංසිඳිලා නැති අයට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. මම කියන්නේ නැ නැයි කියලා සමහර පින්වතුන් මෙතන ඉන්නවා තොරතුරු තියෙන විධියට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මුළුමනින්ම සංසිඳිච්ච අය. ඒ අයට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ප්‍රකට වෙන්නේ නෑ. ඒක මේ හාමුදුරුවන්ගේ අත්දැකීම වෙන හාමුදුරු නමක් ඕක චැලේන්ජ් කරන්න පුළුවන්, අභියෝග කරන්න පුළුවන්. මේ හාමුදුරුවෝ අභියෝග කරන්නේ නෑ. මේ හාමුදුරුවන්ගේ අභියෝගය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සංසිඳුනා නම් නැවත එන්නේ නෑ තමන්ට. හැබැයි ප්‍රකට උනානම් ඒක ගැටලුවක් නෑ මොකද දැනුවත්වයි ප්‍රකට වෙන්නේ. සතිය තුළයි ප්‍රකට වෙන්නේ සතිය තුළ ප්‍රකට වුනානම් ඒක දන්නවා. දන්නවා නම් එතන කෙලේසයක් හටගන්න බෑ දැනගත්තා නම් මේ සතිය තුලින්ම ඊට පස්සෙ උපදෙස් දෙනවා කාටද ප්‍රඥාවට එහෙම නැත්නම් සම්පජනනයට මේක අයින් කරන්න කියලා. දැනගත්තා කියලා කියන්නේ එයා මෙනෙහි කරනවා. අන්න මෙතනදී නැවත වරක් මතක තියාගන්න මේ හාමුදුරුවෝ කලින් අවධාරණය කරපු එකක් යමක් ප්‍රකට වුනාද ඒ දේ මෙනෙහි කරන්න කියලා. ඒක රහත් වෙනකම් අදාලයි මේ හාමුදුරුවෝ කලින් දේශනා කරලා තියෙන්නේ ඒ විධියට. යමක් ප්‍රකට වුනා ද ඒ කියන්නේ අරමුණක් ප්‍රකට වුනාද ප්‍රකට වෙච්ච අරමුණ මෙනෙහි කරන්න ඕනා. ඒ නිසා මේ විපස්සනා සමාධිය තුළත් තමන්ට ආශ්වාසය ප්‍රකට වුනා නම් ආශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රශ්වාසය ප්‍රකට වුනා නම් ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන්න. ශබ්දයක් ප්‍රකට වුනා නම් ශබ්දයක් කියලා මෙනෙහි කරන්න. වේදනාවක් ප්‍රකට වුනා නම් වේදනාවක් කියලා මෙනෙහි කරන්.න සිතුවිල්ලක් ප්‍රකට වුනා නම් සිතුවිල්ලක් කියලා මෙනෙහි කරන්.න හැබැයි වැඩිපුර දේවල් මේ පින්වතුන්ට මේ හාමුදුරුවන්ගේ අත්දැකීම තුලයි දේශනා කරන්නේ වැඩිපුර දේවල් ප්‍රකට නොවී තියෙන්න පුළුවන්. ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ නෑ සීයට සීයක් ප්‍රකට වෙන්නේ නෑ කියලා. ප්‍රකට නොවී තිබෙන අයට කලයුත්තේ මොකක්ද කියන එක අපි ඊට පස්සේ සාකච්ජා කරන්න උත්සාහ ගනිමු, දේශනා කරන්න උත්සාහ කරනව මේ හාමුදුරුවෝ ප්‍රකට වෙච්ච ඒවා මෙනෙහි කරන එක පිළිඹදවයි අද මේ දේශනාවේ මුලිකව කෙරෙන්නේ.

ඒ නිසා දැන් මතක තියා ගන්න ඒ වෙලාවේ තමන් ඉන්නා වු ඉරියව්වට ආයි හිත දාන්නේත් නෑ. එහෙම නැත්නම් ඒක ප්‍රකට කරන්න යන්නේත් නෑ. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ප්‍රකට කරන්න ඒකට අවධානය දාන්න යන්නේත් නෑ. වෙන දේකට අවධානය දාන්න යන්නේත් නෑ. දැන් තමන් අර කරගත්තා වු අධිෂ්ඨානය තුලයි ඉන්නේ. අධිෂ්ඨානය තුළ ඉන්න කොට තමන්ට සිතුවිල්ලක් පහල වෙන්න පුළුවන් අනාත්මයෙන් ඒකත් මොකක්ද ප්‍රකට වෙන්නේ කියලා. එහෙම නැත්තම් මොකක්ද ප්‍රත්‍යක්ෂය කියලා. ඔන්න දැන් මේ ප්‍රත්‍යක්ෂය බලන්නයි යන්නේ. මොකක්ද ප්‍රත්‍යක්ෂය කියලා කිව්වේ ? අත්දැකීම සත්‍ය අත්දැකීම මේ මොහොතේ තිබෙන්නා වු අත්දැකීම. ඒ අත්දැකීම කියලා කිව්වේ මොකකටද ? ධාතු වලටයි. එහෙනම් අන්න ඒ මෙනෙහි කිරීමත් එන්න පුළුවන්. මොකක්ද එන්න පුළුවන් ? මොකක්ද ප්‍රත්‍යක්ෂය කියලා තමන්ට සිතුවිල්ලක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් මොකක්ද ප්‍රකට වෙන්නේ කියලා සිතුවිල්ලක් පහල වෙන්න පුළුවන්. එහෙම වුනොතින් දැන ගන්න ඒකත් මොකක්ද? සිතුවිල්ලක් එහෙනම් ඒකත් මෙනෙහි කරලා අයින් කරන්න ඕනි. සිතුවිල්ලක්

සිතුවිල්ලක් කියලා ඒක මෙනෙහි කරලා අයින් කරන්න. ඊට වඩා වෙන දෙයක් කරන්න යන්න එපා ඒ වෙලාවේදී ආශ්වාසය ප්‍රකට වුනා නම් නැවත වරක් මතක් කරන්නේ එකම දේ ආශ්වාසය ප්‍රකට වුනා නම් ආශ්වාසයය කියලා මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රශ්වාසය ප්‍රකට වුනා නම් ප්‍රශ්වාසයය කියලා මෙනෙහි කරන්න. හැබැයි ආශ්වාසය ප්‍රකට වුනා කියලා කියන්නේ පටලවා ගන්න එපා නාසය ලඟ සිසිලසක් දැනුනා කියන එක නෙමෙයි. නාසය ලඟ සිසිලසක් දැනුනා නම් මොකක්ද ප්‍රකට වෙලා තියෙන්නේ ධාතුයි ප්‍රකට වෙලා තියෙන්නේ. ධාතු කියන්නේ ආශ්වාසය, ආශ්වාසය සමානයි සිසිලස, සිසිලස සමානයි ආශ්වාසය කියලා එකක් නැනේ අපිට. සිසිලස ඕන තැනක තියෙනවා ආශ්වාසය සිසිලසක් එක්ක තියෙන්නත් පුළුවන් නොතිබෙන්නත් පුළුවන්. සිසිලස තියෙන්නේ ආශ්වාසයේ පමණක් නොවෙයි ඒක අවබෝධයිනේ ඔක්කොටම. ඒක නිසා නහය ලඟ ශීතලක් දැනුනට ආශ්වාසය කියලා ප්‍රකට කරන්නේ නෑ. හැබැයි නහය ලඟ ශීතලක් දැනීම නිසා ආශ්වාසයක් කියලා තමන්ට වචනය ප්‍රකට වුනා නම් අන්න ආශ්වාසයක් කියලා මෙනෙහි කරනවා. තේරුනාද ඒක හොඳට තේරුම් ගන්න නහය ලඟ සිසිලසක් දැනුනට එහෙම නැත්නම් උණුසුම් ගතියක් දැනුනට ප්‍රශ්වාසය කියලා මෙනෙහි කරන්නේ නෑ ඒක උණුසුම් ගතිය බව දැනගන්න සිසිලස බව දැනගන්න. ඒ වගේ අර ශරීරයේ තද ගතිය දැනුනට මම දැන් මෙතන කියලා මෙනෙහි කරන්නේ නෑ වාඩිවෙලා ඉන්නවා කියලා මෙනෙහි කරන්නේ නෑ තදගතිය දැනෙන්නේ වාඩිවෙලා ඉන්න තැන විතරක් නෙමෙයි තද ගතිය දැනෙනවා ඕන තැනක. ඒ නිසා ඒක වාඩිවෙලා ඉන්න එකට සමාන කරන්න යන්න එපා ඒක මෙනෙහි කරන්න එපා. ගැටලුවක් තියෙනවා නම් අපි සාකච්ජා වාරයෙදී සාකච්ජා කරන්න එතකොට සාකච්ජා කරන්න පුළුවන් තවත් දිගටම. දැන් මේ අවස්ථාවේදී කියන්නේ නැවත වරක් මතක තියාගන්න ඒ කියන්නේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතූන් වල අත්‍යන්ත ලක්ෂණ හෙවත් ස්වභාවික ලක්ෂණ. ඒ කියන්නේ පඨවි නම් තද ගතිය මෘදු ගතිය. වායෝ නම් අදින ගතිය තල්ලු කරන ගතිය එහෙම නැත්නම් චංචල කම්පනය කියලා කියනවා. තේජෝ නම් උණුසුම් ගතිය සිසිල් ගතිය. ආපෝ නම් වැගිරෙන ගතිය පිඩු කරන ගතිය තමන්ට දැනෙන්න පුළුවන් නහය ලඟ වැගිරීමක් ඒක මෙනෙහි කරන්න යන්නේ නෑ හොටු වැක්කෙරනවා කියන්නේ නෑ ඒකට. කටේ දැනෙන්න පුළුවන් කෙල පිරිලා තියෙනවා ඒකට කෙල පිරිලා තියෙනවා කියලා කෙල ගහන්න යන්නේ නෑ කෙල පිරිලා තියෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්න යන්නේ නෑ. තමන්ට දැනෙන්න පුළුවන් තමන්ගේ කටින් කෙල වැක්කෙරෙනවා, කෙල කියල කියන්න යන්නේ නෑ ඒකට වැගිරෙන ගතියක් තේරෙන්නේ. ඒක වෙනවා බොහෝ වෙලාවට ඔය භාවනාව සාර්ථක වෙන කොට තමන් නොදැනුවත්වම වැගිරීමක් පටන්නවා නහයේ වැගිරීම් තියෙනවා බොහෝ වෙලාවට නහයේ වැගිරීම් එන්න පුළුවන් ඔතනට ගියාට පස්සේ ඔය නහය හරහායි ධාතු මනසිකාරය ප්‍රකට වෙන්නේ එතකොට වැගිරෙන්න පුළුවන් එතකොට වැගිරෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්නේත් නෑ එතකොට ආපෝ ධාතුව බව දැනගන්නවා විතරයි. ඒ වගේම තදගතිය දැනෙන්න පුළුවන් කටේ හොද වියළි ගතියක් එහෙම නැත්නම් කතා කරගන්න බැරි ගතියක් එහෙම නැත්නම් කට හොල්ලන්න බැරි ගතියක් දැනෙන්න පුළුවන් ඒ කියන්නේ අපි කියන්නේ, මොකක්ද ඒකට කියන්නේ තද එහෙම නැත්නම් හිර වුනාවගේ ගතියක් කියන්නේ ඒ කියන්නේ පිඩු කරන ගතිය, පිඩු කරන ගතිය දැනෙනවා අපිට කටේ නිකම් කෙල ගතියක් නැතිව, වේලිලා හොඳටම හුස්ම ගන්න බැරි ගතියක් දැනෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ විවිධ ආකාර වූ විදියට මේක ප්‍රකට වෙනවා. ඒ ප්‍රකට වෙන දේවල් බලාගෙන ඉන්න එක විතරයි මම කරන්නේ. මම කරන දෙයක් නෙමෙයිනේ මේක. මේ පින්වතුන් මේ වෙනකොට දන්නවා මේක වෙනදෙයක් එහෙනම් වෙන දේ බලාගෙන ඉන්න එක විතරයි මේ විදර්ශනා සමාධිය කියලා කියන්නේ. අන්න වෙන දේ බලාගෙන ඉන්නවා නම් මේ

පින්වතුන්ට තේරෙනවා ඒ බලාගෙන ඉන්නා වූ චිත්තක්ෂණය තුළ මම දන්නවා වෙන දේ. එහෙනම් මගේ මෝහය නෑ අවිද්‍යාව නෑ එහෙනම් එතන රාගයක් නෑ ඒකෙ ද්වේශයක් නෑ. එහෙනම් සතිය තියෙනවා සතිය තියෙන බව දන්නවා. ඒකට ආශාවක් නෑ ද්වේශයක් නෑ අන්න එච්චරයි. ඕකයි විදර්ශනාව කියලා කියන්නේ සතිය තියෙන බව දන්නවා ඒ වගේම සතිය කැඩෙනවා. සමහර වෙලාවට මේ පින්වතුන්ට දැන් හාමුදුරුවෝ කිව්වා යමක් ප්‍රකට වුනානම් මෙනෙහි කරන්න කියලා. ප්‍රකට වුනා කියලා කියන්නේ මොකක්ද සතිය කැඩුනා. සිතුවිල්ලකට ගියා සතිය කැඩුනා එහෙනම් සතිය අසතිය බවට පත්වුනා පත්වෙච්ච බව දන්නවා. එහෙනම් දන්නවා නම් එතන මෝහය තියෙනවාද එතන මෝහයක් නෑ. එහෙනම් ඒකට ආශා කරන්න තියෙනවාද ? ඒකට ද්වේශ කරන්න තියෙනවාද ? එහෙනම් අන්න සතිය බව දන්නවා ඒකට ආශාවකුත් නෑ ද්වේශයකුත් නෑ එහෙනම් ඒ බවත් දන්නවා. සතිය තියෙන බවත් දන්නවා ඒ සතියට ආශාවක් නැතිබවත් දන්නවා ද්වේශයක් නැති බවත් දන්නවා ආශාවක් ද්වේශයක් නැති බවත් දන්නවා. එතකොට කරුණු තුනක් දැනගන්නව මෙතන. අන්න සතියයි සම්පජනනයයි කියන්නේ ඔය ටිකට අන්න ඒ වගේම සතිය නැති බවත් දන්නවා. නැතිවෙච්චච වෙලාවේ ආශාවක් නෑ ද්වේශයක් නෑ ඒ බවත් දන්නවා සතිය නැතිවුන බවත් දන්නවා නැතිවෙච්ච එකට ආශාවක් නැතිබවත් දන්නවා ආශාවක් නැතිවුන බව තමන් දන්න බවත් දන්නවා. අන්න විදර්ශනාව ඔන්න ඒ වගේම සතිය අසතිය බවට පත්වෙනවා අසතිය සතිය බවට පත්වෙනවා. එහෙනම් පටන් ගන්න කොටත් සතිය තියෙනවා මැදදිත් සතිය තියෙනවා අවසානයෙත් තියෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි පින්වතුනි සම්මා සතිය කියලා කියන්නේ. ඔය සම්මා සතිය හරහා හැදුනා වූ සමාධිය තමයි සම්මා සමාධිය, ඕක තමයි මේ හාමුදුරුවෝ නම් කරන්නේ විදර්ශනා සමාධිය කියලා. මම දන්නේ නෑ තව හාමුදුරුවෝ ඕක නම් කරනවාද කියලා ඔය විධියට, විදර්ශනා සමාධියට කොහොමද බැස ගන්නේ කොහොමද ඒකෙන් අයින් වෙන්නේ. එතකොට ඕක මේ පර්යන්කය ගැන විතරයි මේ මොහොතේ දී මේ හාමුදුරුවෝ මේ දේශනා කලේ. හැබැයි පර්යන්කයෙන් එහාට ගෙනියන ඒවා අපි ඉදිරියේ දී ක්‍රමානුකූලව ගැඹුරකට යන්න බලමු. අද දවසේදී මේ පින්වතුන් උත්සාහ කරන්න තමන්ගේ පර්යන්කය තුළ මේක අත්විදින්න පුළුවන්ද තමන්ට කොහොමද අත්විදින්නේ අත්විදින දෙය කොහොමද ඇවිල්ල මේ හාමුදුරුවන්ට ඊලග සාකච්ජාවේදී ප්‍රකාශ කරන්නේ කියලා.

ඔන්න ඔය සදහා තමයි මේ කෙටි අනුශාසනාව අද දවසේ මේ ආකාරයට පැවැත්වුනේ. ඒ නිසා මේ පින්වතුන්ගේ කුසලය සදහා තමයි ක්‍රමානුකූලව මේක ඉදිරි පියවරෙන් ඉදිරි පියවරට අපි යන්නේ. අද ඉදලා මේ පින්වතුන් දැන ගන්න තමන් දැනුවත්ව විදර්ශනාව කරනවා කියන එක මෙතෙන්ට අනුගත වුනාට පස්සේ. මෙතන්ට අනුගත වෙන්න බැරි කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඒ කියන්නේ තවමත් ඒ පින්වතා හෝ පින්වතිය දැනුවත්ව විදර්ශනාව කරන මට්ටමට තමන්ගේ කුසලය මොදුවෙලා නෑ කියන එක. විදර්ශනාව දැනුවත්ව කරනවා කියන මට්ටමට මෝදුවෙලා තිබුනා නම් තමන්ට ඔන්න මේ ස්වභාවික ලක්ෂණ ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒවා ප්‍රකට වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ විදර්ශනාව ආරම්භ වෙලා තියෙනවා විදර්ශනයේ කාර්ය කෙරෙනවා මේ පින්වතුන් කලින් අවබෝධ කරගත්තා වගේම තමන්ගේ ආශ්‍රවයන් ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙමින් යනවා. ආශ්‍රවයන්ගේ ක්ෂය වීම හරහා මේ පින්වතුන්ගේ කුසල් ඉදිරියට මතුවෙලා මේ භවයේ දී නිවන කියන එක පිළිඹදව කිසිම සැකයක් ඇතිකරගන්න එහෙම වුනොත් අවශ්‍ය වෙන්නේ නෑ මේ පින්වතුන්ට සහතිකයක් තියෙනවා මේ චිත්තක්ෂණයේ නිවන දැන් මට තියෙනවා. මේ නිවන නෙමෙයි තාම පටලවා ගන්න එපා. ඔය චිත්තක්ෂණයෙන් චිත්තක්ෂණයට මාරුවෙන ආකාරයයි මේ යන්නේ. මේකෙ තව පියවරයන් තියෙනව ඉස්සරහට යන්න. සමහර අය හිතනවා ඇති දැන් ගෙවල් වල නැවතිලා ඉදගෙන අපි ඔක්කොම කරලා ඉවරයි දැන් රහත් වෙලා කියලා. මේ පින්වතුන් තාම පටලවාගෙන

නෑ මේ පින්වතුනුත් අද පටලවා ගන්න පුළුවන් සමහර එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක්. ඒ නිසා මේ කියන්නේ මේක අවසානය නෙමෙයි මේ, මේ ආරම්භය. මේ මොහොතෙත් මේ හාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා තවමත් දැනුවත්ව තමන් භාවනාව ආරම්භ කරලා නෑ. තවමත් මේ ඉන්නේ ලෞකික මාර්ගයේ ලෝකෝත්තර මාර්ගයට යනවා එනවා යනවා එනවා මිසක් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට තවම අවතීර්ණ වෙලා නෑ මේ අවතීර්ණ වෙන පාර තමයි අද මේ කපන්න හදන්නේ. මෙතනට අවතීර්ණ වුනා නම් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට යනවා ඒ වෙලාවේදී මේ හාමුදුරුවෝ කියන්නම් ඔන්න දැන් පුළුවන් තනියෙන් කරගන්න. එතෙක් තනියෙන් කරගන්න පුළුවන් කියලා මේ හාමුදුරුවෝ කියන්නේ නෑ මම හිතන්නේ නෑ වෙන හාමුදුරුවෝ කියයි කියලා. ඒ නිසා තවම තනියෙන් කරගන්න බෑ තමන්ට තවමත් ගුරු උපදෙස් අවශ්‍යයි ඒ ගුරු උපදෙස් සඳහා අපි පියවරෙන් පියවරයි මේ යන්නේ මේක පැන පැන යන එකක් නෙමෙයි.

ඒ නිසා කාලය ගතවෙනවා මේකට කරන්න පින්වතුනි කරන්න දෙයක් නෑ. මොකද කාලය ගතවෙන්නේ මේ හාමුදුරුවෝ නෙමෙයි මේ පින්වතුන්ගේ අත්දැකීම් ලබාගන්නයි කාලෙ ගත වෙන්නේ. එතකොට අත්දැකීම් ලබාගත්ත විධියටයි මේ හාමුදුරුවෝ ඉස්සරහට යන්නේ. ඊට වඩා මේ හාමුදුරුවන්ට ඉස්සරහට පනින්න බෑ පැනලා වැඩක් වෙන්නේත් නෑ. ඒ නිසා අද වෙනකොට මේ හාමුදුරුවන්ට අවබෝධ වෙලා තියෙනවා මේ පින්වතුන් දැන් ප්‍රමාණවත් මේ විදර්ශනාව ආරම්භ කරන්න. ඒ සඳහා තමයි මේ උපදෙස් මාලාව ආවේ. මේකත් මේ අනාත්මයෙන් ආවේ මේ හාමුදුරුවනගේ එකක් නෙමෙයි. මේ පින්වතුන් දන්නවා ඒ නිසා මේකෙත් අයිතිවාසිකමක් මේ හාමුදුරුවන්ට නෑ. එනිසා මේක මේ හාමුදුරුවන්ගෙ එකක් නෙවෙයි මේ පින්වතුන් ගේ කුසලය කියලා තේරුම් ගන්න. මේ මොහොතේ මේ පින්වතුන්ට ඇසුනා වූ මේ ශබ්දයක් පමණයි කියලා තේරුම් ගන්න. එහෙම නම් අන්න එතනයි විදර්ශනාව තියෙන්නේත් කියලා තේරුම් ගන්න. ඔන්න ඔය විදර්ශනාව ඔය ආකාරයට කරගෙන යාම තුලින් මේ පින්වතුන්ට මේ භවයේ දීම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීමේ අරමුණ සකස් වීම සඳහා මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණය දිය කර ගැනීමට මෙතෙක් කිව්වා වූ එක වෙනස් වෙනවා දිය කරගැනීමට මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණය චිත්තක්ෂණයක් පාසා අවබෝධ කරගැනීමට මේ පින්වතුන්ගේ ප්‍රඥාවම සාක්ෂාත් වේවා කියලා අපි සාදු කාරයක් පවත්වමු.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.