

57.1 ජේෂ්ඨ යෝගාවචර උපදෙස් - වේදනානුපස්සනාව හඳුනා ගැනීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස...

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න යෝගාවචර පින්වතුනි අද සම්මත වශයෙන් වර්ෂ දෙදහස් පහළවේ නොවැම්බර් මාසේ පස් වන සෙනසුරුදා යටියන්තොට සිරි සමනොල සෙනසුනට ඒකරාශී වෙලා ඉන්නා වූ මේ පින්වතුන් මේ අවස්ථාවේ සුදානම් වෙන්නේ ඒ තමන් විසින් අද දිනය පුරාවටත්, අදින් මතු නැවත රහත් ඵලය සාක්ෂාත් කර ගන්නා තුරු මේ භවයේදී මේ නිවන අත්විඳිමින් ඉන්න පින්වතුන්ට තවදුරටත් මොනවද ඒ සඳහා උපකාරී වන්නේ කියන්නාවූ ධර්ම කරුණු කීපයක් ශ්‍රවණය කිරීමටයි.

මේ වන විට මේ ධර්ම කරුණු ශ්‍රවණය කිරීමේදී ස්වාමීන් වහන්සේට පෙනෙන ආකාරයට අලුත් මුහුණු කීපයකුත් තියනව වගේ. ඒ නිසා සමහර විට ගැටළුකාරී තත්ත්වයක් මතු වෙන්න පුළුවන්, මේ ඉන්නාවූ ඒ අලුත් මුහුණු තියන පින්වතුන්ටත් ඒ වගේම මේ ධර්මය මේ වන විට මුළු ලෝකය පුරා අනෙකුත් මාධ්‍යයන් හරහා තාක්ෂණය තුලින් පාවිච්චි කරන්නා වූ පින්වතුන් අති විශාල සංඛ්‍යාවක් ඉන්න නිසා ඒ පින්වතුන්ටත් මේක ගැටළුකාරී වෙන්න පුළුවන්. මොකද මේ ධර්ම දේශනාව... මොකද කියනව නම් ඇත්ත වශයෙන්ම ධර්ම දේශනාවක අනුශාසනා කොටසකුයි කෙරෙන්නේ. මේ අනුශාසනා කොටස අපි ක්‍රමානුකූලව බැස ගන්නා වූ ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනුයි දැන් මේ වන විට සකස් වෙලා තියන්නේ. ඒක නිසා මේ පින්වතුන්ට මතක් කර ගත්තොතින්, මූලික වශයෙන් අපිට විනාඩි කිහිපයක් ගන්න වෙනවා. කරන්න දෙයක් නැහැ.

ප්‍රථමයෙන් අපි ආධුනිකයින් සඳහා මේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවට බැස නොගන්නා වූ මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා පළමු පියවර මේ භවයේ දී තබන්නාවූ පින්වතුන්ගේ මට්ටමෙන් ආරම්භ කරන ලද වැඩ පිළිවෙලක් තමයි දැනට මාස කිහිපයකට පෙර ආරම්භ වෙලා තිබෙන්නේ කියන එක දැන් මේ වන විට ආපසු හැරිලා බලනකොට අපිට අවබෝධ වෙනවා. අනාත්මයෙන් සිදුවූ දේවල් දැන් මේ වන විට අපට ගොනු කර ගන්න පුළුවන් වෙලා තියනවා. ඒ අනුව මෙය අවස්ථා තුනක් යටතේ ගොනු වෙලා තියනවා පින්වතුනි.

පළවෙනි එක තමයි ආධුනික යෝගවචරයින් සඳහා අවශ්‍යය වන්නා වූ උපදෙස් කියන එක. ඒ යටතේ උපදෙස් මාලා අටක් සිද්ධවෙලා තියනවා. ඊළඟට ඒකෙ දෙවන කොටසක් විදියට දීලා තියනවා. කනිෂ්ඨ යෝගවචරයින් එහෙම නැත්නම් යම්කිසි... එහෙම නැත්නම් යම්කිසි සාමන්‍යය මට්ටමකට කිසියම් වූ අවබෝධයක් ලබාගන්නා වූ යෝගවචර පින්වතුන් කියන තැන. ඒ සඳහා අනුශාසනා හතක් ගොනු වෙලා තියනවා. ඊට පස්සෙ අපි ඇවිල්ල තියනවා ඉන් ඉහළ තැනකට, එතන අපිට ඒක කියන්න පුළුවන් ජේෂ්ඨ යෝගවචරයින් එහෙම නැතිනම් පළපුරුදු යෝගවචරයින් කියන එක. ඒ කියන්නේ, මම නිවන් දැක්කා... එහෙම නැත්නම් මම සංසාරයෙන් එතෙර වුනා... චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගත්තා... සෝවාන් ඵලයට පත් වුනා... , කියන එක නෙවෙයි. ඒ මට්ටමට ආසන්න වීමට සුදුසුකම් ලබුවා කියන එකයි.

ඒ සඳහා ධර්ම දේශනා හයක් ගොනු වෙලා තියනවා. එතකොට ධර්ම දේශනා කියන්නේ නැවත වරක්, අනුශාසනා. ඊට අමතරව ධර්ම දේශනා විශාල සංඛ්‍යාවක් තියනවා මේවට අදාළව. ඔන්න ඔය විදියට අනුශාසනා විසි එකක් ගොනු වෙලා තියනවා පින්වතුනි. ඔය විසි එක දිහා බලන්නේ නැතුව කවුරු හරි, විසි දෙවන එකයි අද වෙන්නේ එතකොට... විසි දෙවන එක ශ්‍රවණය කළොත්, එහෙම නැත්නම් මීට පස්සෙ මේකට සවන් දීලා සංසාරෙන් එතෙර වීමේ ගමන ආරම්භ කළොතින්, ඒ පුද්ගලයා ගැන කියන්න පුළුවන් උදාහරණයක් වශයෙන් මෙන්න මේ විදියට. සිංහල භෝඩියෙ අකුරු මුකුත් දන්නේ නැතුව, අපේ සාමන්‍යය ගණිතයේ තිබෙන්නා වූ එක, දෙක, තුන... කියන ඉලක්කම් දහය දන්නේ නැතුව කෙනෙක් පත්තරයක් අරගෙන උඩ පැත්ත පල්ලෙහාට තියල බලාගෙන ඉන්නව වගේ. අයන්න,

ආයතන... කියා ගන්න බැරි කෙනෙකුට එහෙම නැතිනම් අපි ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවනම්, අපි ඒ, බී, සී,... අකුරු ටික කියාගන්න බැරි කෙනෙකුට, පත්තරයක් ගත්තොතින් එයාට වචන කියවන්න නියා, එයා දන්නෙ නෑ පත්තරේ අකුරු නියන පැත්ත කොයි පැත්ත ද කියල. ඒ නිසා පත්තරේ රූපයක් තිබ්බොතින් එයාට හිතෙන්න පුළුවන් මේ නම් උඩ පැත්ත තමයි, මේ නම් යට පැත්ත තමයි කියල. රූපයක් නොතිබුනොතින් පත්තරේ, එයා පත්තරේ අතින් පැත්ත හරවලා තමයි පත්තරේ කියවන්න උත්සහ කරන්නෙ. මේ පින්චතුන් ගැන පහත් කරලා සලකනවා නෙවෙයි. මේ පින්චතුන් ගෙන් වැඩි පිරිසක් මෙතන ඉන්නෙ, මට මුහුණු වලින් කියන්න පුළුවන්. මම හිතෙන්නෙ සියයට අනුවකට වැඩි පිරිසක් ඉන්නෙ දිගින් දිගටම මේ සඳහා සහභාගී වෙච්ච පින්චතුන්. ඒ නිසා ඒ අයට මේ භාමුදුරුවන් දෙන්නාවූ මේ අමතර කරුණු ටික අදාළ වෙන්නෙ නෑ. මම කියන්නෙ නෑ ඒ සියළු දෙනාම එක මට්ටමේ ඉන්නවා කියලා. නමුත් ඒ අය ළඟ මේ තොරතුරු තියනවා. නැවත වරක් තමන් ශ්‍රවණය කරලා,මේවා මතක් කරගෙන, අඩුපාඩු නැති කරගෙන..., අපේ සාකච්ඡා වලදී අපි පුළුවන් තරම් උත්සහ කරනවා ඒවා නැති කරගෙන යන්න. ඒ කාර්යය කරගෙන යන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතන අළුතෙන් ඉන්නා වූ පින්චතුන්ටත්, නැවත වරක් අර 'යු ටියුබ්' සහ 'ෆේස් බුක්' හරහා සහ ඔය නොයෙකුත් ඔය විද්‍යුත් මාදායන් හරහා.... තාක්ෂණික ක්‍රම හරහා මේ අනුශාසනා ශ්‍රවණය කරන පින්චතුන්ටත්.....ඒ පින්චතුන් අනුශාසනාවන් ශ්‍රවණය කරලා නොයෙකුත් ආකාරයේ ප්‍රශ්නත් ඉදිරිපත් කරනවා..... අන්න ඒ ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරන අයට මේ ටික අහන්නෙ නැතුව මේ අනුශාසනා වේ මෙතනින් පහළලෙහාට යන්න පටන් ගත්තොතින් ප්‍රශ්න මතුවෙන්න පුළුවන්. එතකොට සෑම කෙනෙක්ම මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ මේ අනුශාසනාව සහ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කරනව නම් මුල ඉඳලම ශ්‍රවණය කරන්න පටන් ගත්තොතින් ඒකටත් පිළිතුරු එතනම තියනව කියන එකත් මේ වෙලාවෙදි මතක් කර ගන්න එක හොඳයි.

ඔන්න ඔය තත්ත්වය තුල පින්චතුති අපි බලමු මේ පින්චතුන් විසින් අද දවසේ අළුතෙන් මොකද්ද මේ විදියට එකතු කර ගන්න යන්නෙ කියලා. එතකොට අද දවසේ මේ පින්චතුන් ඉන්නෙ දැන් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කල ආකාරයට ජ්‍යෙෂ්ඨ යෝගාවචර මට්ටම, එහෙම නැත්නම් පළපුරුදු යෝගාවචර මට්ටමේ අනුශාසනා හයක් ශ්‍රවණය කරල ඒ සඳහා වන ධර්ම දේශනා අටක් ශ්‍රවණය කරල, ඊට කළින් තිබෙන්නාවූ ධර්ම දේශනාත් අති විශාල සංඛ්‍යාවක් ශ්‍රවණය කරල, මොකක්ද මම කළ යුත්තෙ මොකද්ද මම නොකළ යුත්තෙ කියන එක පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් එහෙම නැතිනම් හොඳට තේරුම් ගත්තා වූ පින්චතුන්ටයි, මේ අනුශාසනාව මෙතන ඉඳල අදාළ වන්නෙ කියන එක. එහෙමනම් අන්න ඒ පින්චතුන් දැන්... අපි බලමු අද මොනවද අපි අලුතින් එකතු කරගන්නෙ කියලා. එතනදි මතක් කරගන්න වෙනවා, අමාමැණි සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ අපට අනුදැන වදාරලා තිබෙන්නාවූ මේ මාර්ග යේ පළවෙනි ආරම්භක ස්ථානය. පළවෙනි ආරම්භක ස්ථානය කියල කියන්නෙ මේ පින්චතුන් මෙතෙක් දුරට සාකච්ඡා කර තිබෙන්නා වූ ආර්ය අශ්වාංගික මාර්ගය නෙවෙයි, ආර්ය අශ්වාංගික මාර්ගය තුල ඉන්නාවූ පින්චතුන් ආර්ය අශ්වාංගික මාර්ගය ප්‍රමුඛ සන්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම අවබෝධ කර ගැනීම හරහා සංසාරයෙන් එතෙර වීමේ දී ගමන් කළ යුතු ඒකායන මාර්ගය. ඒකායන මාර්ගය කියල අමාමැණි සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ අපට අනුදැන වදාරන්නෙ මොකක්ද? සතිපට්ඨානය... සතර සතිපට්ඨානය... අන්න සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී බුදු පියාණන් වහන්සේ අපට පෙන්නුම් කරනව සතිපට්ඨාන හතරක්. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව. ඔන්න ඔය පස්සනා අතරින් බුදු පියාණන් වහන්සේ ගමන ආරම්භ කරන්න උපදෙස් දෙන්නෙ, එහෙම නැත්නම් අනුශාසනා කරන්නෙ කායානුපස්සනාව. ඒ අනුව කායානුපස්සනාවේ පළවෙනි අනුශාසනාව විදියට ඒ බුදු පියාණන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් මහත් වූ අනුකම්පාවෙන් දේශනා කර වදාරනවා ආනාපානසති භාවනාව. මේ සියලුම පින්චතුන් දැනට මේ භාමුදුරුවන්ට තිබෙන්නාවූ තොරතුරු වලට අනුව අනාපානසති භාවනාව හරහා තමන්ගේ ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව ආරම්භ කරල ගමන් කරන්නාවූ පින්චතුන් ඒ නිසා ඒ කායානුපස්සනාවේ මෙතෙක් අපි ආවා වූ ගමන් මාර්ගයේ අනාපානසති භාවනාව හරහා අපි ආවා වූ කායානුපස්සනාවේ කොටස් දෙකක් මෙතන.

අපැහැදිලි නම් නැවත වරක් පැහැදිලි කරගන්න. අපේ බුදු පියාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාරන ආකාරයට සතර සතිපට්ඨානයෙ අනුපස්සනා හතරක් තියනවා. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව. ඒ කායානුපස්සනාවේ කොටස් දාහතරක් තියනවා. කායානුපස්සනාවේ කොටස් දාහතරෙන් පළවෙනි එක තමයි ආනාපානසති භාවනාව. ඔන්න අනාපානසති භාවනාව තමයි දැන් අපි මේ ඉස්සරහට තියාගත්තෙ. එතකොට එතන තියෙන්නා වූ වේදනානුපස්සනාව යි, චිත්තානුපස්සනාව යි, ධම්මානුපස්සනාව යි මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ අද ධර්ම දේශනාවට එහෙම නැත්නම් අනුශාසනාවට පදනම් වෙන්න පුළුවන්, නමුත් ඒ තුන

පිළිබඳව නෙවෙයි අනුශාසනාව ගොනු වෙන්නෙ. හොඳට තේරුම් ගන්න ඕන. නැත්නම් මේවා පැටලුවෙනවා. ඊළඟට ඔන්න ඔය කායානුපස්සනාව හරහා බැසගන්නා වූ පළවෙනි බුදු පියාණන් වහන්සේගේ අනුදැන වැදෑරීම එහෙම නැත්නම් අනුශාසනාව තුල තිබෙන්නා වූ ආනාපානසති භාවනාවේ නැවත වරක් බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව අර කොටස් හතර. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව. අන්න ඒ කොටස් හතරේ පළවෙනි කායානුපස්සනාව කියන කොටස මේ වන විට මේ පින්වතුන් සම්පූර්ණ කරල තියනව කියන පදනම තුලයි අද අනුශාසනාව ගොනු වෙන්නෙ. සම්පූර්ණ කරල තියනව කියල කියන්නෙ, කායානුපස්සනාව සියයට සියයක් ඉවර කරා කියන එක නෙවෙයි. නැවත වරක් පටලවා ගන්න එපා කායානුපස්සනාව යම්කිසි විත්ත ක්ෂණ දෙක තුනකටවත් සම්පූර්ණ කරපු මට්ටමේ, මේ පින්වතුන්ට ඉන්න පුළුවන් කියන එකයි. වෙනත් විදියකට කියනවනම්, සරලවම කියනවනම් විත්ත ක්ෂණ හතරක් පහක්, අඩු වශයෙන් තත්පරයක් දෙකක් තුනක් වත් මේ පින්වතුන් සියළු දෙනාටම පුළුවන් වෙලා තියනවා. මෙතනට මෙතෙක් කල් ආපු පින්වතුන්ට තමන්ගේ සතිය පිහිටවූ බව තමන්ට අවබෝධ කර ගන්න. අන්න ඔය සතිය තමයි අපි කලින් මතු කරගත්තෙ, ඉස්සරහට ගත්තෙ සම්මා සතිය කියලා. ඒකට අපි අනිත් පැත්තෙන් තවත් වචනයක් දාල ගන්නා, මේක විපස්සනා සමාධිය කියල. ඔන්න ඔය විපස්සනා සමාධිය යටතේ ආවා වූ දේශනා අටේ....සමාවන්න.... දේශන හයේ අද තියන්නෙ, හත්වන අනුශාසනාව.

ධර්ම දේශනා අටක් කෙරිල තියනවා එතන. අනුශාසනා හයක් කෙරිලා තියනවා. ඒ අනුශාසනා හයේ හත්වෙනි එක තමයි අද තියන්නෙ. අද එතකොට අපේ අනුශාසනාවේ මූලික මාතෘකාව වන්නෙ ඒ මාතෘකාවමයි. ඒක තමයි විපස්සනා සමාධිය. විපස්සනා සමාධිය යටතේ ඔය හය ගොනු ගත වෙලා තිබුනෙ පින්වතුන්, පින්වතුන් අවබෝධ කර ගන්න, ඒ හය ගොනු ගත වෙලා තිබුනෙ මේ කායානුපස්සනාව තුළයි. නැවත වරක් මතක තියා ගන්න කායානුපස්සනාව කියල කිව්වේ... මොකක්ද කායානුපස්සනාව කියල කිව්වේ? ආනාපානසති භාවනාව තුල තිබෙන්නාවූ කායානුපස්සනාවයි. අන්න ඒ කායානුපස්සනාවේ යම් කිසි වෙලාවක මේ පින්වතුන්ට තත්පරයක් දෙකක් විනාඩියක් දෙකක් සතිය පිහිටව්වා කියල අවබෝධ වුණා කියන්නේ ඒ කායානුපස්සනාව ඒ මොහොතට සම්පූර්ණ වුණා. ඒ මොහොතට සම්පූර්ණ වුණා කියල කියුවෙ මොකක්ද? කායානුපස්සනාවේ සම්පූර්ණවීම තමයි කාය සංස්කාර සංසිදීම. කාය සංස්කාර කියල බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නෙ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙකට. අන්න තත්පරයක්.. දෙකකට වත්.. වෙලාවකට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සංසිදුනු පින්වතුන්ට යි මෙතනින් එහා මේ අනුශාසනාව අදාළ වෙන්නේ කියන එක නැවත වරක් මතක කරනවා. අන්න ඒ පින්වතුන්ට අපි අද බැසගන්නවා අපි අද මේ අනුශාසනාවේ එහෙනම් අනුමාතෘකාව වන්නේ වේදනානුපස්සනාව. මෙතෙක් අපි ගියේ කායානුපස්සනාවේ ඒකෙ තව අනු කොටසුත් අපි දුන්නා. අපි කිව්වා අධිශීල ශික්ෂාවට බැස ගැනීම කියලා. මේකත් අධිශීල ශික්ෂාවට බැස ගැනීම තමයි. එතන අනුමාතෘකාව...ඒකත් තවත් අනුමාතෘකාවක් විදියට මේ පින්වතුන් මතක තිය ගන්න ඕන. මේක වේදනානුපස්සනාව.

වේදනානුපස්සනාව කියල කියන්නෙ ආනාපානසති භාවනාව තුල ඇතුළත් වේදනානුපස්සනාව. සතර සතිපට්ඨානයේ තිබෙන්නාවූ වේදනානුපස්සනාව නෙවෙයි. ඒකට තව අපි ගොඩක් කල් යන්න තියනවා. ඒක සාකච්ඡා වේව්, තව මාස කීපයක් මේ භාමුදුරුවෝ මේ ස්ථානයේ මේ ධර්ම දේශනා මේ විදියට කරගෙන ගියොත්. අද අපි ඉන්නෙ ආනාපානසති භාවනාවේ වේදනානුපස්සනාවේ. ඔන්න ඔතන දි බුදු භාමුදුරුවෝ අනුදැන වදාරන්නෙ මොකක්ද කියන එක මතක කර ගනිමු, මේ පින්වතුන්ගෙ පෞද්ගලික අත්දැකීම් හරහා. දැන් අද භාවනාවට මේ පින්වතුන් වාඩි වුනාට පස්සෙ, මෙතෙක් කල් අපි කිව්වා භාවනාවට වාඩි වෙනකොට, අපි කලින් සති වල මතක කර ගන්නා. ඔය හයේ දීම මේ පින්වතුන් කලේ තමන් අරමුණුත් අරගෙන, අරමුණ විදියට ආනාපානසති භාවනාව ඉස්සරහින් තියාගෙන තමන් වාඩිවෙලා, වාඩිවෙලා ඉන්න ඉරියව්ව දැනගෙන ඊළඟට ආනාපානසතියට අවදානය යොමු කිරීම. මෙහෙ ඇවිල්ල මේ භාමුදුරුවන් ගෙන් ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කරන්න මේ පින්වතුන් පටන් ගත්තට පස්සෙ අපි ඕකෙ පුංචි වෙනසක් කරල කිව්වා. ආනාපානසතියට අවදානය යොමු කරන්න උත්සහ කරන්න එපා. මම දැන් මෙතන කියලා, වාඩිවෙලා ඉන්න අරමුණට අවදානය යොමු කරන්න. වාඩිවෙලා ඉන්න අරමුණ තුල ඉන්න කොට මේ පින්වතුන්ට කිසියම් වෙලාවක දී තමන්ගේ ආශ්වාසය ප්‍රකට වේව්. ප්‍රකට වෙන වෙලාවේදී ඒවා ආශ්වාසය නම් ආශ්වාසය බව හඳුනාගෙන මෙතෙහි කරන්න. ප්‍රාශ්වාසය නම් ප්‍රාශ්වාසය බව හඳුනාගෙන මෙතෙහි කරන්න. ඊට අමතරව සිතිවිල්ලක් ආව නම් සිතිවිල්ලක් කියල මෙතෙහි කරන්න. ශබ්දයක් ආව නම් ශබ්දයක් කියල මෙතෙහි කරන්න. වේදනාවක් ආව නම් වේදනාවක් කියල මෙතෙහි කරන්න. ඔන්න ඔය විදියට ගියා. ගිහිල්ල ඕක තමයි අපේ

පළවෙනි අර පහළව තුල ඇතුළත් වෙලා තියන්නෙ. පහළවෙන් ඇවිල්ල දාසය වෙනි එකට එනකොට, එහෙම නැත්නම් අපි පේෂය යෝගාවචරයින් කියන වෙලාවේ දි ඕක අපි වෙනස් කරනවා. වෙනස් කරල මේ පින්වතුන්ට අපි දුන්නා අවවාදයක්, එහෙම නැත්නම් අනුශාසනාවක්. මෙන්න මේ විදියට දැන් අපි මුල ඉඳල පටන් ගන්න ඕන නෑ. තමන්ගේ භාවනාව වැඩි දියුණු වෙච්ච තැනින් භාවනාව ආරම්භ කරන්න. මුලදි කාලය ඒ සඳහා යොදවන්න ඕන නෑ. ඒ සඳහා අපි හඳුන්වා දුන්නා. අධිෂ්ඨානයෙන් භාවනාවට අනුගත වෙන්න. ඒක තමා විදර්ශනා සමාධිය කියලා අපි ඉස්සරහට ගන්නෙ.

එතකොට අධිෂ්ඨානයෙන් භාවනාවට සමවදිනවා. එහෙම නැත්නම් අපි කිව්වෙ සතියෙන් සමාධියට සමවැදුනා. එතන අනුමානාකාව වුනේ ඒක. සතියෙන් සමාධියට සමවදිනව කියල කිව්වෙ මොකක්ද? මේ පින්වතුන් පර්යංකය තුල වාඩිවෙලා, වාඩි වෙච්ච වෙලාවේ දි සතිමත්ව තමන් අධිෂ්ඨානයක් කරනවා, 'මම සමාධියට සමවදිම්' කියලා. අදත් ඔන්න ඔය වැඩෙන් තමයි මේ පින්වතුන් පටන් ගන්නෙ. මොකෙන්ද පටන් ගන්නෙ? මේ පින්වතුන් සාමන්තයයෙන් සුපුරුදු පරිදි තමන්ගේ අනාත්ම සිතිවිල්ල හෙවත් අනායාස සිතිවිල්ල හරහා වාඩිවෙනවා, යම් කිසි වෙලාවක මේ ශාලාව තුල අන්න ඒ වාඩිවෙච්ච වෙලාවේ දි තමන් ඉන්නාවූ ඉරියව්ව මුලින්ම දැන ගන්නවා. දැනගෙන අපි කිව්වා. ඉහළ ඉඳල පහළටත් ශරීරයේ, පහළ ඉඳල ඉහළටත් මේ ශරීරය දෙස නැවත නැවත කිහිප වරක් මෙනෙහි කරන්න කියලා. පාදාන්ත යේ සිට හිස් මුදුන දක්වාත්, හිස් මුදුනේ සිට පාදාන්තය දක්වාත් වරින් වර කිහිප වරක් මෙනෙහි කරනවා, මම ඉන්නාවූ ඉරියව්ව. ඒ මෙනෙහි කරන අතරතුර තමන්ට යම්කිසි මට්ටමක සතිය පිහිටවූ බව දන්නවා නම් අන්න ඒ වෙලාවේ දි අධිෂ්ඨාන කරනවා මම දැන් සමාධියට සමවදිම් කියල. ඊළඟට ඒ සමාධියට සමවදිමේ කාලයක් මම තීරණය කරන්න ඕන. ඊට පස්සෙ මම තීරණය කරනවා, මම සමාධියට සමවදින්නෙ විනාඩි පහකට ද පහලවකට ද විනාඩි විස්සකට ද පැය භාගයකට ද පැයකට ද කියල වෙලාව. ඒක තමන් ක්‍රමානුකූලව අඩුවෙන් පටන් අරගෙන වැඩි කරගෙන යන්න කියල මේ භාමුදුරුවෝ උපදෙස් දීල තියනවා. එතකොට ඒ මට්ටමේ ඉන්න පින්වතුන්ටයි දැන් මේ කියන්නෙ. ඒ අනුව ඔන්න කාලයත් අපි අධිෂ්ඨාන කළා. මම පැයකට සමාධියට සමවදිනවා. එහෙම නැත්නං මම එම සමාධියෙන් පැයකින් නැගී සිටිනවා කියලා අධිෂ්ඨාන කළා. සමහර පින්වතුන් අත්දැකීමෙන් පෙන්නුම් කළා. එහෙම අධිෂ්ඨාන කරන්න ඕනෙන් නෑ, පාදාන්තයේ ඉඳල හිස් මුදුන දක්වාත් හිස් මුදුනෙ ඉඳලා පාදාන්තය දක්වාත් එකපාරක් දෙපාරක් එහෙට මෙහෙට අවධානය යොමුවෙනකොටම තමන් සමාධිගත වෙනවා කියලා. තමන්ට මුතුන් දැනෙන්නෙ නෑ. සතිය පිහිටුවනවා. අරමුණු වලින් ඉවත් වෙනවා කියල මේ පින්වතුන්ම ඊටපස්සෙ අපට තමන්ගෙ අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කලා. මේ පින්වතුන්ටත් ඒක වෙන්න පුළුවන්. ඒක නිසා අධිෂ්ඨාන වෙන්නත් පුළුවන් තමන් දැනුවත්ව. අධිෂ්ඨානය නොදැනුවත්ව වෙන්නත් පුළුවන්. දිගින් දිගටම අධිෂ්ඨාන කරන්න ඕන නෑ. මුලින් පර්යංක කීපයක, මුල දවස් කීපයක අධිෂ්ඨාන කරාට පස්සෙ ඒ කාලය ඊට පස්සෙ තමන්ගෙ ජීවිත කාලයටම සංසාරයෙන් එතෙර වෙනකල් ඒක අදාළයි කියල මතක තියාගන්න. හැමදාම අධිෂ්ඨාන කරන්න ඕන නෑ පින්වතුනි. අධිෂ්ඨානය කරනව කියල කියන්නෙත් මනසිකාරය, මෙනෙහි කිරීම. එහෙම නැත්නම් යෝනිසෝ මනසිකාරය. යෝනිසෝමනසිකාරය රහත් වෙනකල් දිගින් දිගටම දාන්න ඕන නෑ. ඇතුල් කළා වූ යෝනිසෝමනසිකාරය ඊට පස්සෙ මම නොදැනුවත්ව අභ්‍යන්තරයේ වැඩ කරනවා. ඒ නිසා මේවා හොඳට මතක තියාගෙන යි ඉස්සරහට යන්න ඕන. නැත්නම් පටලවා ගන්නවා. ඔන්න ඔතන ඉන්නාවූ පින්වතුන්ට, අද දැන් මේ භාමුදුරුවෝ මෙන්න මේ ආකාරයට තව කොටසක් එකතු කරනවා. මොකක්ද එකතු කරන්නෙ? ඔන්න ඔය විදියට තමන්ගෙ වෙලාව අධිෂ්ඨාන කර හෝ අධිෂ්ඨාන නොකර, තමන් දැන් සමාධිගත වෙලා සතිමත්ව ඉන්නවා. සතිමත්ව ඉන්න වෙලාවේදි තව එකක් මේ භාමුදුරුවෝ දිගින් දිගටම මතක් කරලා තියනවා. ඒක මතක් කරගන්නත් ඕන. මේ ඉන්න වෙලාවේදි මොකක් හෝ අරමුණක් ප්‍රකට වුනානම් , ඒක මෙනෙහි කරන්න ඕන. මොකක් හෝ අරමුණක් කියන්නෙ, ආශ්වාසය වෙන්න පුළුවන්.. ප්‍රාශ්වාසය වෙන්න පුළුවන්.. සිතිවිල්ලක් වෙන්න පුළුවන්.. වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්.. ශබ්දයක් වෙන්න පුළුවන්.. ඒක මෙනෙහි කරන්න ඕන. ඒක මෙනෙහි කරන කොට නැවත වරක් මේ භාමුදුරුවෝ පසුගිය සතිවල එකතු කළා, ඒ මෙනෙහි කිරීම හරහා ආවෙ තමන්ට සිතිවිල්ලක්. එහෙනං ඒ සිතිවිල්ලත් ප්‍රකට වෙනතාක් කල් මෙනෙහි කරන්න. අපි කිව්වා ශබ්දයක් ආවා. ශබ්දයක් කියලා මෙනෙහි කරනවා. ශබ්දයක් කියල කිව්වෙන් සිතිවිල්ලක්. ඒ සිතිවිල්ලත් සිතිවිල්ලක් කියල මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කරෙත් සිතිවිල්ලක්. ඒකත් සිතිවිල්ලක් කියල මෙනෙහි කරනවා. ඔහොම තුන් පාරක්, හතර පාරක්, පස් හය පාරක් යනකොට තමන් නොදැනුවත්වම මෙනෙහි වෙන එක තතර වෙනවා. අන්න එතකොට සතිය පිහිටනවා. අරමුණක් තියනවා කියන්නෙ අසතිය. සතිය කියන්නෙ අරමුණක් නෑ. එතකොට සතිය ආවට පස්සෙ, ඒක කඩා ගන්නෙ නෑ. ඒකයි අර විදියට යෝනිසෝමනසිකාරය

දාන්තෙ. එතකොට ඒ යෝනිසෝමනසිකාරය භාවනාවට කලින් දාපු ඒක තමයි ඔය දෙවනි අවස්ථාවේදී ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ. තුන්වෙනි අවස්ථාවේදී තමයි ඕක සමාලෝචනය කරන්නෙ. ඒ ටිකත් මතක තියාගන්න ඕන. අද අප්පනේ මෙතනට ආව පින්වතුන් ඉන්නව නම්, නැත්නම් අප්පනේ මේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කරන පින්වතුන් ඉන්නව නම් කලින් භයට ඇහුම්කන් දෙන්න වෙනවා. නැත්නම් මේක පටලාවෙනවා. ඒකත් මතක තියාගන්න ඕන. ඔන්න ඊළඟට පින්වතුන් ඔන්න ඔය අවස්ථාවේ දී, අද අප්පනේ එකතු වෙන්නෙ මෙන්න මේ ටිකයි. හොඳට මතක තියාගන්න.

ඔන්න අපි එනවා දැන් කායානුපස්සනාව ඉවර වෙලා, මගේ දැන් යම්කිසි විත්තක්ෂණ කිහිපයකට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සංසිද්ධි තියනවා. ඒ කියන්නෙ මගේ ආශ්වාසය සම්පූර්ණයෙන්ම සංසිද්ධි නෑ. එහෙම සංක්ෂිප්ත වෙලාවක් තිබ්ලා, නැවත වරක් සංසිද්ධි නෑ ආශ්වාසය ප්‍රකට වෙනවාද.. අන්න ඒ වෙලාවේ ඒ කියන්නෙ මම අසනියට පත්වෙලා. ඔන්න අසනියට පත් වෙලාවේදී දැන් මේ පින්වතුන් වේදනානුපස්සනාව බැසගන්නවා. නැවත වරක් මේ වේදනානුපස්සනාව කියලා කියන්නෙ සතර සතිපට්ඨාන යේ වේදනානුපස්සනාව නෙවෙයි අනාපානසති සුත්තයේ වේදනානුපස්සනාව. එතනදි මොකක්ද අමාමැණි සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාළත්තේ, ප්‍රීතියක් ඇතිවුනානම් ප්‍රීතියක් ඇති වු බව දැන ගෙන ආශ්වාස කරන්න. ප්‍රීතියක් ඇතිවුනානම් ප්‍රීතියක් ඇතිවු බව දැනගෙන ප්‍රාශ්වාස කරන්න. ඔන්න අද මේ පින්වතුන්ට මේ පර්යංක භාවනාව කරන වෙලාවේ දී අද ඉඳලා දිගින් දිගටම, අද විතරක් නෙවෙයි දිගින් දිගටම පර්යංක භාවනාව කරන වෙලාවේදී තමන්ට ආශ්වාසය ප්‍රකට වෙනව නම්, හොඳට මතක තියා ගන්න ආශ්වාසය ප්‍රකට වෙනවනම්.. ඒක ආශ්වාසයක් බව හඳුනාගන්න පුළුවන් නම් ආශ්වාසයක් බව හඳුනාගන්න, ඒ හඳුනා ගත්තු ආශ්වාසය තුල තමන්ට ප්‍රීතියක් ඇතිවුනොත් ප්‍රීතියක් ඇතිවු බව දැනගෙන ආශ්වාසය විඳින්න. තේරුණාද? ප්‍රීතියක් ඇතිවු බව දැනගෙන ආශ්වාසය තමන් භුක්ති විඳින්න ඕන. එතකොට ආශ්වාසය අර කලින් කිව්ව වගේ.. නැවත වරක් මතක තියා ගන්න, මෙනෙහි කරන්න ඕන. මෙනෙහි කරන්නේ.. මෙනෙහි කිරීමත් එක්කම තමන්ට ඊට පස්සෙ ඇතිවෙන්න ඕන වෙතනාවක්. මොකක්ද? මට ප්‍රීතියෙන් යුක්තව ආශ්වාසය භුක්ති විඳින්න ලැබෙනවා. ප්‍රීතියෙන් ආශ්වාසයේ මම ඉන්නවා. ඕක ඉස්සරහට යනව හැබැයි, ඊළඟ කොටසට යනකොට. එයින් මේක දැන ගනියි.. කියන එක. දැන් අද අපි ඒක නෙවෙයි බලන්නෙ. අද කරන කාර්යයයි මේ පින්වතුන්ට මේ අනුශාසනා කරන්නෙ. අද භාවනාව කරන කොට තමන්ට ආශ්වාසය ප්‍රකට වුනානම්, ප්‍රකට වෙච්ච වෙලාවේදී දැනගන්න මේ ආශ්වාසය ප්‍රකට වීමෙන් මට ප්‍රීතියක් ඇති වුනාද? ප්‍රීතියක් කියන්නෙ බොහොම සියුම් පුංචි සතුටක් සිතේ ඇතිවීම. මොකද මට දැන් මේ ආශ්වාසය සංසිද්ධි සැහෙන වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්.. මගේ සිතිවිලි අඩුවෙලා තියනවා.. ශබ්ද දැනෙන ඒවා අඩුවෙලා තියනවා. වේදනා සැහෙන්න අඩුවෙලා තියනවා. මම යන ගමන් මාර්ගය පිළිබඳව, මේ මගේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව, සංසාරයෙන් එතෙර වීම පිළිබඳව, මට පුංචි ප්‍රීතියක් තියනවා. ඒ බව තමන්ට දැනෙන්න ඕන. ප්‍රීතිය තිබ්ල වැඩක් නෑ පින්වතුනි, බුදු භාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ, ඒක තමන්ට දැනෙන්න ඕන. එතකොටම අර අවිශ්වාසය එහෙම නැත්නම් විචිකිච්ඡාව නැතුව යන්නෙ. ඔන්න එතනටම අපි දැන් මේ ළං වෙන්නෙ. දැන් වතුරායී සත්‍ය අවබෝධ කර ගැනීමට ආසන්න මට්ටමේ, ගොඩක් පින්වතුන් මෙතන ඉන්නෙ. ඒ සඳහා කැඩෙන්න ඕන විචිකිච්ඡාව. විචිකිච්ඡාව කැඩෙන්න ඕන, සීලබ්බත පරාමාස කැඩෙන්න ඕන. විචිකිච්ඡාවයි සීලබ්බත පරාමාසයි කැඩෙන්න නම්, තමන්ට සියට සියක් තහවුරු වෙන්න ඕන මේ යන මාර්ගය නිවැරදියි කියලා. මේක තමයි හරි ක්‍රමය කියලා තේරෙන්න ඕන. අන්න... තේරෙන්න මුලින්ම පටන්ගන්නෙ ඔන්න ඔය ප්‍රීතියෙන්. ඔය ප්‍රීතිය අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන්නේ, අභ්‍යන්තරයේ තමන්ගේ කෙලෙස් සංසිද්ධිනාට පස්සෙ. මෙනෙක් කල් මේක ඉස්සරහට ගන්නෙ නැත්තෙ මේ භාමුදුරුවො ඒක නිසා. දැන් මේ පින්වතුන්ගේ කෙලෙස් සංසිද්ධි නිසා ඔන්න ඔය ප්‍රීතියට ඉඩ තියනවා. කෙලෙස් තියන වෙලාවේ දී කෙලෙස් ඕස කඩාගෙන ආපුටාම ප්‍රීතියක් නෑ. අවිද්‍යාව රජදහනේ එයා, පාලු ගෙයි වළං බිඳිනව වගේ වළං බිඳින එකක් තමයි කළේ. දැන් පාලු ගෙයි වළං බිඳින්නෙ නෑ. මේ ගෙයි මම පදිංචි වෙලා ඉන්නවා යම්කිසි වෙලාවක. පදිංචිවෙලා ඉන්න නිසා එයාට ඇවිල්ල වළං බිඳින්න බෑ. ඒ වෙලාවේදී මට ප්‍රීතියක් ඇතිවෙනවා.

අන්න ආශ්වාසය ආපු වෙලාවේදී ආශ්වාසය පිළිබඳව පුංචි ප්‍රීතියක් ඇතිවුණා නම් ඒ බව දැනගන්න ඕන. ආශ්වාසය මෙනෙහි කරලා අයින් කරන්නත් ඕන. ඒ වගේම ප්‍රාශ්වාසයේදීත් ඕකම වෙන්න ඕන. ප්‍රාශ්වාසය කරන වෙලාවේ දී තමන්ට පුංචි ප්‍රීතියක් සිත තුල තියෙන්න පුළුවන්. ඒ ප්‍රීතිය බව දැන ගන්න ඕන. ප්‍රාශ්වාසය මෙනෙහි කරලා අයින් කරන්න. මොකද ප්‍රීතිය බව දැන ගත්තේ, ඒකත් තණ්හාවක්. ඒකත් ක්ලේශයක්. ආශ්වාසය බව දැන ගත්තේ, ප්‍රාශ්වාසය බව දැනගත්තේ ඒකත් තණ්හාවක් ඒකත් ක්ලේශයක්. එහෙනම් ඒව අයින් කරන්න වෙනවා. ප්‍රීතියක් බව දැන ගන්නා නම් දැන ගත්තෙ මොකක්ද? ඒකත් සිතිවිල්ලක්... අන්න ඒ සිතිවිල්ලත් එහෙමනම් මෙනෙහි කරලා

අයිත් කරන්න ඕන. ආශ්වාසය බව දැන ගන්න. ඒක මෙනෙහි කරලා අයිත් කළා. ආශ්වාසය බව දැනගන්න නිසා ප්‍රීතියක් ඇතිවුනා. ඒකත් මෙනෙහි කරලා අයිත් කළා. ඔන්න වැඩ දෙකක් පැවරුණා. කලින් කරපු එකට අලුතින් වැඩක් එකතු වුනා. කලින් කරපු වැඩේ නතර වෙන්නෙ නෑ. ඒක එහෙමම කෙරෙනවා. ආශ්වාසය දැන ගන්න නම් අරමුණ ප්‍රකට වුණා. මෙනෙහි කරලා අයිත් කළා. මෙනෙහි කරලා අයිත් කරනකොට අන්න ප්‍රීතියක් ආවා. මට ආශ්වාසය ආවා. ආශ්වාසය බව දැනගන්න. මෙනෙහි කරලා අයිත් කළා. එහෙමනම් මම ප්‍රඥාව පැදුනා කියන හිතයි, ප්‍රීතියකුයි ඇතිවුනා. අන්න ඒ ප්‍රීතිය ඇතිවුණ බව දැන ගන්න. එහෙනම් ඒකත් ක්ලේශයක් බවත් දැන ගන්න. ඒකත් එහෙනම් මෙනෙහි කරලා අයිත් කළා. තේරුණා නේද? අන්න එහෙමනම් ඔය විදියට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක මතුවෙන මතුවෙන, එහෙම නැත්නම් ප්‍රකට වෙන ප්‍රකට වෙන වෙලාවේ දී මෙනෙහි කර කර, ඒ දෙකත් අයිත් කරන්න ඕන. ඒ මත හිතේ ඇතිවන්නාවූ ප්‍රීතියත් මෙනෙහි කර කර අයිත් කරන්න ඕන. මෙනෙහි කර කර අයිත් කරන්න ඕන.

ඔන්න ඔය විදියට මේ පින්වතුන් දවසේ තමන්ගෙ මේ අනාපාතයති භාවනාව තුල, අපි දැන් අරමුණක් අරගෙන නෙවෙයි වාඩිවෙලා තියන්නෙ.. අධිෂ්ඨානය කරලයි වාඩිවෙලා තියන්නෙ. අධිෂ්ඨානය හරහා මේක ක්‍රමානුකූලව ඉස්සරහට අරගෙන යනවා. අධිෂ්ඨානය හරහා මේක ක්‍රමානුකූලව ඉස්සරහට අරගෙන යනකොට, ඔන්න මුලින්ම ඇතිවන්නා වූ තත්ත්වය, එහෙම නැත්නම් අද දවස තුල මේ පින්වතුන් කළයුතු කාර්යය. අලුතින් කළයුතු කාර්යය. මෙතෙක් කළ කාර්යයට අමතරව, අලුතෙන් කළයුතු පළවෙනි කාර්යය. ඔන්න ඔහොම ටිකින් ටික යනකොට අද දවස තුළ ම මේ පින්වතුන්ට වෙන්න පුළුවන්... ආශ්වාසය නැවත නැවත ප්‍රකට වන පින්වතුන්ට තව ටිකක් වෙලා යනකොට අර කලින් ඇති වුණා වූ ප්‍රීතියට වඩා වැඩි සතුටක්, සැපයක් සිතේ හටගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ ඉතාමත් ප්‍රකට වෙන ප්‍රීතියක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. වෙන විදියකට කියනවනම් කලින් කිව්වෙ බොහොම පුංචි එකක්. යන්නම් හිතේ පුංචි සතුටක් තියනවා, ප්‍රීතියක් තියෙනවා. මේ වැඩේ හරියි කියලා. දැන් ඒක දිගින් දිගටම වෙනකොට, දැනගෙන.. දැනගෙන.. ඒක මෙනෙහි කරගෙන.. මෙනෙහි කරගෙන... යනකොට, ඊට පස්සෙ දී එනවා ඊට වඩා වැඩි සතුටක්. ඒකට අපි කියන්නෙ සුබ වේදනාවක් කියලා. මුලින් ප්‍රීතියක් දැනෙනවා. ඊළඟට සුබයක් දැනෙනවා. සුබ වේදනාවක් කියලා කියන්නෙ ඇහට හොඳට ඒ වේදනාව දැනෙනවා. ප්‍රීතිය එව්වර දැනෙන්නෙ නෑ. ප්‍රීතියට හොඳින් සතිමත් වුනොත් විතරයි ප්‍රීතිය හඳුනාගන්න පුළුවන්. ප්‍රීතිය හොඳට හඳුනාගන්නට පස්සෙ, එයාට ඊට වඩා.. එයාගෙ හොඳ සතුටක් දැනෙනවා. දැන් මම උදාහරණයක් කිව්වොත් එහෙම, අපේ ළමය අපි කියමු මෙහෙම...විභාගෙ ලියනවා. විභාගෙ ලියල ඇවිල්ල කියනව එයා, 'අම්මෙ විභාගෙනම් ලේසියි,' කියලා. අපිට ලොකු බලාපොරොත්තුවක් එක්ක පුංචි ප්‍රීතියක් හිතේ ඇතිවෙනවනෙ. විභාගෙ ලේසියි කිව්වට පස්සෙ. අමාරුයි කිව්ව නම් වෙන්නෙ අතින් පැත්ත. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු, ප්‍රතිඵල එනවා කියලා.. ප්‍රතිඵල එනකොටම ඔන්න අම්මයි පුතයි ඉන්නවා.. අම්මෙ විභාගෙ පාස්.. අපි කියමු අද කියන භාෂාවෙන් කියනව නම් 'ඒ' දහයයි. 'ඒ' අටයි. එතකොට කොහොමද? අර වගේ නෙවෙයි. උඩ පැන පැන කැගගහා හරි නටන්න...අන්න අම්මට ලොකු සතුටක් තියනව... උඩ පැන පැන නටන සතුටක් තියෙනව. මොකද පළවෙනි එකේදී, එයා මුකුත් තහවුරු කරලා තිබුණෙ නෑ. දැන් විභාගෙ ප්‍රතිඵල දුන්නට පස්සෙ නම් තහවුරු වුණා. අන්න සැකය තවත් නැතිව ගියා.

අන්න සැකය තවත් නැතිවුනා කියන්නෙ, විවිකිව්වා තව තව ඔන්න අඩු වෙනවා. සීලබ්බත පරාමාස අඩු වෙනවා. මල් පූජා කරන්න, පෙරහැරේ යන්න, තොරණ් ගහන්න, බුද්ධ පූජා වලට තියන ආශාව ටිකින් ටික අඩුවෙනවා. ඒ වෙලාවත් මේ වැඩෙට යොදන්න පටන් ගන්නවා. එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ, මල් පූජා කරන්නෙ නෑ කියල. මල් පූජා කරනවා. හැබැයි මල් පූජා කරන්නෙ දැනගෙන, ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවෙ කොටසක් හැටියටයි මල් පූජා කරන්නෙ. මල් පූජා කරන්නෙ වෙනදා වගේ අනෙක් එක්කෙනත් එක්ක කතා කර කර නෙවෙයි. මල් වට්ටියට අත ගහන්නෙ, මල් වට්ටියට අත ගහනකොට මොකක්ද මට දැනෙන්නෙ කියලා.. දැනගන්නව. අන්න එතකොට එයා ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවෙ ඉන්නවා. අන්න එතකොට එයාට මේ සතුට දැන් තියනවා. ඔන්න ඔය විදියට මේ පින්වතුන්ට ඇතිවෙනවා හොඳ සුබ වේදනාවක්. සුබ වේදනාවක් ඇතිවෙව්ව වෙලාවේ දී නැවත වරක් මොකද කරන්න ඕනා. ආශ්වාසය ප්‍රකට වුණා. ප්‍රකට වෙව්ව නිසා ආශ්වාසය මෙනෙහි කරා, ආශ්වාසය ප්‍රකට වීමත් එක්කම ලොකු සතුටක් සිතේ ඇතිවුනා. ලොකු සතුටක් සුබයක් ඇති වුණා. සැපයක් දැනුණා. දැනුන නිසා ඒකත් දැනගෙන, ඒකත් සිතිවිල්ලක් බව මෙනෙහි කරා. අන්න එතනත් අරමුණු නැවත වරක් එන්න පුළුවන්. ඒකත් සිතිවිල්ලක්නෙ... ඒකත් සිතිවිල්ලක්නෙ... කියලා එහෙනම් ඔය ටික මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන ඔන්න දිගින් දිගටම යනවා. යනකොට නැවත වරක් ඔන්න ආශ්වාසය සංසිදෙනවා. ප්‍රාශ්වාසයත් ආයෙ සංසිදෙනවා. අන්න එතකොට

තමා සතිමත්ව ඉන්නවා. ඒ වෙලාවේදී ඒව මුකුත් කරන්න යන්නෙ නෑ. ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස භෝගයන් යන්නෙ නෑ. ශබ්ද, වේදනා, එහෙම නැත්නම් සිතිවිලි භෝගයන් යන්නෙ නෑ. ඒ වෙලාවේදී ඉන්න තත්ත්වය දැනගෙන, ඒ තත්ත්වය තුල ඉන්නවා. අපි ඕකට තමයි සතිය කියන්නෙ. සතිය කියන වෙලාවේ දී මොනවා හෝ මෙනෙහි කරන්න ගියොත් එහෙම සතිය කැඩෙනවා. සතිය අසතියට යනවා. ඒ කියන්නෙ කෙලෙස් හටගන්නවා. කෙලෙස් හට ගත්ත යි කියන්නෙ අරමුණක් හටගන්නා. හට ගත්තනම් අරමුණක්, ඒ අරමුණෙන් නිදහස් වෙන්න මෙනෙහි කිරීම් කරන්න ඕන. ඔන්න ඔය විදියට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක, ක්‍රමානුකූලව තමන් ගිවන් කරමින්.. ගිවන් කරමින්, ... ගිවන් කරනව කියලා කියන්නෙ ක්ෂය කරනවා, නැති කරනවා... නැති කරමින් නැති කරමින් තමන් ඉස්සරහට යනවා. ඔන්න ඔය වේදනානුපස්සනාවේ පළවෙනි දෙවනි කොටස් දෙක.

තුන්වෙනි කොටසයි, හතරවෙනි කොටසයි අපි කෙටියෙන් මතක් කර ගනිමු. අද ඒකට උත්සහ කරන්න කියනවා නෙවෙයි. තුන්වෙනි කොටසේ දී බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නෙ මෙතන මොකක්ද? ඊට පස්සෙ බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා. චිත්ත සංස්කාර ඇතිවූ බව දැන ගන්නවා. චිත්ත සංස්කාර එහෙම නැත්නම් මනෝ සංස්කාර ඇතිවූ බව දැන ගන්නවා. මොකක්ද මනෝ සංස්කාර එහෙම නැත්නම් චිත්ත සංස්කාර කියලා කියන්නෙ? වේදනා.. සංඥා.. දෙක. වේදනා ස්කන්ධයයි සංඥා ස්කන්ධයයි තමයි චිත්ත සංස්කාර හෙවත් මනෝ සංස්කාර කියන්නෙ. ආශ්වාසය කිව්වෙ රූපස්කන්ධයට. ආශ්වාසය කියන රූපස්කන්ධය ඇතිවෙච්ච නිසා, අපි ඒක දැන ගත්තෙ මොකක් හරහාද? වේදනාස්කන්ධයෙන්. එස්ස පච්චයා වේදනා කියලා මේ පින්වතුන් දන්නවා. අපේ පටිච්චසමුප්පාදයේ තිබෙන්නා වූ නිසා. ඔන්න ඔතනයි දැන් ඊට පස්සෙ අපි ඉන්නෙ. ඔතනින් තමයි අර සුඛ වේදනාවයි, ප්‍රීති වේදනාවයි අපට දැනෙන්නෙ. දැනීම හරහා ප්‍රීතියක් ඇති වුණා. දැනීම හරහා සුඛයක් ඇති වුණා. එහෙනං මේක දැනගත්තු නිසයි මේ බව මම දැන ගත්තෙ. මේක දැනගත්තු නිසයි මට මේකට සංඥාවක් ලැබුනෙ. ආශ්වාසයක් කියලා සංඥාවක් මට ලැබුනෙ මේක මම විදපු නිසා. එහෙම නම් විදීම කරා කියන්නෙ එස්ස පච්චයා වේදනා. වේදනා පච්චයා තණ්හා. එහෙනං අන්න සංඥාව ආවා. ආශ්වාසය කිව්වෙ සඥාව. ඒක තමයි සංඥාව කියලා කිව්වෙ. ප්‍රාශ්වාසය කිව්වෙ සංඥාව. ඒකට තමයි සංඥාව කිව්වෙ. සංඥාව ආව නම් ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය කියන නම ප්‍රකට වුණා නම්, ඒ කියන්නෙ මට සංඥාව ඇවිල්ලා තියනවා. සංඥාව එන්න කලින් සංඥාවට පණිවිඩේ අරගෙන වේදනාව ඇවිල්ලා තියනවා. වේදනාව කියලා කියන්නෙ ශරීරයේ වේදනාව කියන එක නෙවෙයි. වේදනා ස්කන්ධය. ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ 'ලිලිං' කියලා. සංඥාවට කියන්නෙ 'පර්සෙප්ෂන්' කියලා. අන්න සංඥාව ආවා. වේදනාව ආවා. වේදනාවත් එක්ක සංඥාව ආවා. ඒ දෙක ආව නිසා මම දැන ගත්තා. මට ප්‍රීතියක් ඇති වුණා, කියලා වෙලාවක. තව වෙලාවක එයින් එහා ගියා වූ සුඛයක් ඇති වුණා. ඒ බව දැන ගත්තයි කියලා කියන්නෙ, අන්න මනෝ සංස්කාර තිබෙන බව මම දන්නවා. ඒ දන්න එක තමයි දැන් මේ භාමුදුරුවෝ වෙන විදියකට කලින් කිව්වෙ. ඇති වුණා වූ අරමුණ දැන ගත්තා කියලා කියන්නේ මොකක් හරහාද? මේ දෙක හරහා. ආශ්වාසය ආශ්වාසය බව දැන ගත්තේ වේදනාවයි සංඥාවයි දෙක හරහා. එහෙනම් දැන් මේ පින්වතුන්ට ඔන්න බුදු භාමුදුරුවන්ගේ බණ ඇහෙනවා. බණ ඇහෙන කොට මේ කරුණු ටික ඇතුළට යනවා. මෙතෙක් කල් තමන්ගේ යෝනිසෝමනසිකාරයට මේ ටික මේ පින්වතුන් ඇතුළත් කලේ නැතුව ඇති. වෙන බණ කොහෙන් හරි ඇහිල තිබුණට ඇතුළත් කලේ නැතුව ඇති. මේ භාමුදුරුවෝ මේ බණ මීට කලින් දේශනා කලේ නෑ. ඒ නිසා මේ භාමුදුරුවන්ගේ ධර්මය මතම මේ පින්වතුන් ගියානම් ඉදිරියට මේ ටික මීට කලින් යෝනිසෝමනසිකාරයට දැමීමෙ නෑ. දැන් අද ඒවා යෝනිසෝමනසිකාරයට දාන්නයි මේ දේශනා කරන්නේ.

එහෙම නම් අන්න මට ආශ්වාසය ප්‍රකට වුණා කියලා කියන්නේ, ප්‍රාශ්වාසය ප්‍රකට වුණා කියලා කියන්නේ, ශබ්දයක් ප්‍රකට වුණා කියලා කියන්නේ, වේදනාවක් ප්‍රකට වුණා කියලා කියන්නෙ, සිතිවිල්ලක් ප්‍රකට වුණා කියලා කියන්නේ, මොකක්ද? මගේ වේදනා ස්කන්ධය හට ගත්තා. සංඥා ස්කන්ධය හට ගත්තා. යමක් වෙච්ච බව දැන ගත්තා. වෙච්ච දේ හරියටමත් දැන ගත්තා. ඒ කියන්නේ සතිය පිහිටෙච්චා. සම්පජ්ඣ්ඤය පිහිටෙච්චා. අන්න සතියයි සම්පජ්ඣ්ඤයයි තියන නිසා මම දැන් දන්නවා. ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසයට වඩා එහා ගිය යමක්. මොකක්ද මම දන්නෙ? මේ ආශ්වාසය කියලා කියන්නෙ ඇතිවෙච්ච එකක් නෙවෙයි. තිබෙන එකක් නෙවෙයි. රූපයත් නෙවෙයි. මේ ආශ්වාසය කියලා කියන්නෙ මොකක්ද? වේදනා ස්කන්ධයේ හට ගැනීම කියලා. මේ ආශ්වාසය කියන්නෙ මොකක්ද? සංඥා ස්කන්ධයේ හටගැනීම කියලා. ඔන්න බලන්න දැන් අපි යන්න කොහෙද මේ? පඤ්ච පාදානස්කන්ධයේ තුන් වෙනි එකේ ඉන්නෙ. පළවෙනි එක රූපස්කන්ධය. ආශ්වාසය කිව්වෙ රූපස්කන්ධයටයි. ඒක දැන් දිගින් දිගටම අපි කායානුපස්සනාවේ මේ පින්වතුන්ට මතක් කලා. මේ පින්වතුන් ඒක අත් විඳලා තියනවා. රූපස්කන්ධය අත් වින්දට රූපස්කන්ධය බව දැනගන්න බෑ එයාට, ඒ බව දැන්නුවේ කවිද? වේදනා ස්කන්ධයයි. ඔන්න අද පඤ්ච

උපාදානස්කන්ධයේ දෙවනි එක මේ පින්වතුන්ට අවබෝධ වෙන්න ඕන. අද පර්යංකයේදී මේ බණ අහලා ගියාට පස්සෙ, බණ යෝනියෝමනසිකාරයට දාගත්තොතින්, අන්න සාකච්ඡාවේදී උත්තර දෙන්න පුළුවන් හොඳට මේ පින්වතුන්ට. මගේ වේදනා ස්කන්ධය හට ගන්නා. හටගත්තු බව මම දැනගන්නා. අන්න මගේ සංඥා ස්කන්ධය හට ගන්නා. හටගත්තු බව... ඔන්න පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයේ කොටස් තුනක් පියවෙරෙන් පියවර 'බලැක් ඇත්ඩ වයිට්' බිත්තියේ බැඳලා දෙපැත්ත වෙන් කරල හඳුනාගන්න හැටි. ඒකටයි මේ අනුශාසනාව. අන්න විත්ත සංස්කාර ඇතිවූ බව හඳුනාගැනීම ආනාපානසති භාවනාවේ දී බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නා වූ විත්තානුපස්සනාව... සමාවන්න, වේදනානුපස්සනාවේ තුන්වෙනි කොටස.

පළවෙනි එක ප්‍රීතිය හඳුනා ගන්නවා. දෙවනි එක සැප.. සුබ.. වේදනාව හඳුනාගන්නවා. තුන්වෙනි එක විත්ත සංස්කාර හටගත් බව හඳුනාගන්නවා. ඔන්න ඕකෙ හතරවෙනි එකට එනවා. මොකක්ද හතරවෙනි එක? විත්ත සංස්කාර සංසිද්ධි. දැන් විත්ත සංස්කාර කියල කිව්වෙ මොකක්ද? වේදනාවයි සංඥාවයි. එහෙනම් ඒ දෙක හටගත්තයි කියලා කියන්නෙ මොකක් හටගත්ත වෙලාවේදී ද? අරමුණක් හටගත්ත වෙලාවේ දී. සිතුවිල්ලක් කියල කිව්වනම් ඒ කියන්නෙ වේදනාව යි සංඥාව යි දෙක. වේදනාවක් කියල කිව්වනම් වේදනා ස්කන්ධය යි සංඥා ස්කන්ධය යි දෙක. ශබ්දයක් කියල කිව්වනම් ඒ දෙන්නා. ආශ්වාසය කියල කිව්වනම් ඒ දෙන්නා. ප්‍රාශ්වාසය කියලා කිව්වනම්... එහෙම නොකිව්ව වෙලාව එහෙනම් මොකක්ද? විත්ත සංස්කාර හට නොගත් වෙලාව. එහෙම නැත්නම් විත්ත සංස්කාර සංසිදුනු වෙලාව. අර කලින් කිව්වනෙ අපි දැන් තත්පරයක් දෙකක් පුළුවන් වුනා කියලා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හෝ සිතුවිලි හෝ වේදනාව හෝ ශබ්ද නැතිව ඉන්න. එහෙනම් ඒ වෙලාව මොකක්ද? විත්ත සංස්කාර සංසිදුනු වෙලාව. අන්න දැනුයි ඒක දැන ගන්නෙ. මොකක්ද විත්ත සංස්කාර? අද යි දැන ගන්නෙ.

අන්න පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයේ ඊළඟ දෙකක් හට නොගත්තු බව. මොකක්ද පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයේ ඊළඟ දෙක? සංස්කාර ස්කන්ධය, විඤ්ඤානස්කන්ධය. සංස්කාර ස්කන්ධය හටගත්තයි කියල කියන්නෙ මේ සංඥාව හරහා තවත් එහාට ගියා කියන එකයි. එතකොට එහෙනම් වේදනාව සංසිදෙන්න බෑ. වේදනාව කියන්නේ ඇහේ වේදනාව නෙවෙයි. වේදනා ස්කන්ධය. සංඥාව සංසිදෙන්න බෑ. එහෙනම් එතනින් තමයි තියන්නෙ තණ්හා පව්වයා උපාදානං. අන්න උපාදාන වෙන එකටයි අපි කියන්නෙ සංස්කාර ස්කන්ධය කියල. උපාදාන පව්වයා හව. හවයටයි අපි කියන්නෙ හවයේ හටගැනීමමයි අපි කියන්නෙ විඤ්ඤානස්කන්ධය කියලා. ඔන්න දැන් ඒ දෙක හට ගත්තෙ නෑ. හටගත්තෙ නැති නිසා මට මොකද වුණේ. විචේකයක් ලැබුණා. දැන් මම මේ ලෝකෙ ඉන්නවද නැද්ද කියලා දන්නෙ නෑ. මොකද මුලු ලෝකයෙන්ම මම නිදහස් වෙච්ච වෙලාව. මුලු ලෝකයෙන්ම මම නිදහස් වෙච්ච බව දැන ගන්නෙ කොහොමද? මගේ වේදනාස්කන්ධයයි සංඥාස්කන්ධයයි දෙක හට නොගත්තු බව දැන ගත්තු නිසා. හැබැයි ඒක ඒ වෙලාවේ හොයන්න ගියොත් මොකද වෙන්නෙ? නිදාගෙන ඉන්න පොඩි එකා ඇහැරෙනවා. නිදිද? නින්ද ගිහින්ද? කියලා බලන්න, කෙලින් කරලා බැලුවොත් හරියන්නෙ නෑ පොඩි එකාව. නිදි කරාට පස්සෙ අම්මට තේරෙන්න ඕන, ඌට නින්ද ගියා කියලා. 'උඹ නිදිද පුතේ?' කියල කෙතින්තුවොත් ආයෙ පොඩි එකා ඇහැරෙනවා. කවදාවත් නිදි කරවන්න බෑ. ඒ නිසා දැන් ඔන්න මගේ මේ කායානුපස්සනාව සංසිදුනා. වේදනානුපස්සනාවත් සංසිදුනු බවයි දැන් මේ සහතික කරගෙන යන්නේ. එතකොට මෙතෙක් කල් වේදනානුපස්සනාව පැත්තෙන් අපි බැලුවෙ නැති වුනාට අර පැත්තෙන් අපි කිව්වා. මට සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් වුණා කියලා. දැන් ඔය සතිය පිහිටුවලා තියන්නෙ කායානුපස්සනාව හරහා පමණක් නෙවෙයි. සතිය පිහිටුවල තියන්නෙ මොකක් හරහාද? වේදනානුපස්සනාවත් හරහායි. ඔන්න ඔය ටිකයි අද මේ අනුශාසනාවට ඇතුළත් වෙන්නෙ. මීට වඩා යමක් එකතු කරන්න මේ භාමුදුරුවෝ උත්සාහ කරන්නෙ නෑ. අපට ලැබිලා තිබෙන කාලය මේ වන විට ගතවෙලා තියනව. අපි කලින් ඇත්තටම විනාඩි තිහකටයි මේක සැලසුම් කළේ. නමුත් අපේ තිබෙන්නාවූ කාලසටහනේ තව එකක් අපි කපපු නිසා දැන් විනාඩි හතළිස් පහකට යි සැලසුම් වෙලා තියන්නෙ.

දැන් විනාඩි හතළිස් පහකට වඩා.. දැන් විනාඩි පනහක පමණ කාලයක් ගිහිල්ල තියනවා. ඒ නිසා මේ අවස්ථාවේදී මේ ටික නතර කරනවා. මතක තියා ගන්න නැවත වරක් අපි අද මේ අනුශාසනාව කළේ විදර්ශනා සමාධියෙ හත් වන කොටස. ඒකෙ දි අනුමානාකාව වුණේ එදා වගේම අපි අවාටු අධිශීල ශික්ෂාව හඳුනා ගැනීම. අධිශීල ශික්ෂාවට බැස ගැනීම. ඒකෙ තවත් අනුමානාකාවක් අද අපි ගන්නා. මොකක්ද?... වේදනානුපස්සනාව හඳුනා ගැනීම. හැබැයි මේ වේදනානුපස්සනාව කියලා කියන්නෙ සතර සතිපට්ඨානයෙ වේදනානුපස්සනාව නෙවෙයි. අනාපානසති භාවනාවේ වේදනානුපස්සනාවයි. ඒකෙ කොටස් හතරයි මතක් කරගන්නේ.

පළවෙනි එක තමයි ප්‍රීතිය. දෙවනි එක තමයි සුඛ වේදනාව. තුන්වෙනි එක තමයි චිත්ත සංස්කාර හඳුනාගැනීම. හතරවෙනි එක තමයි චිත්ත සංස්කාර සංසිද්ධි. ඔන්ත ඔය ටික දැනගෙන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න කියන එක තමයි බුදු භාමුදුරුවෝ කොටස් අටක් යටතේ වේදනානුපස්සනාව විදියට ආනාපානසති සමාධි සූත්‍රයේ දේශනා කරන්නේ. ඒ කියන්නේ ආශ්වාසයට කොටස් හතරයි. ප්‍රීතිය, සුඛය, චිත්ත සංස්කාර දැනගැනීම, චිත්ත සංස්කාර සංසිද්ධි. ප්‍රාශ්වාසයටත් ඒ වගේම කොටස් හතරයි. එතකොට කොටස් අටක් තියනව. ඔන්ත ඔය කොටස් අට අද මේ පින්වතුන් පරීක්ෂාවට ලක් කරන්න ඕන, තමන්ගේ පර්යංක භවනාවේදී. පරීක්ෂාවට ලක් කරලා ලැබෙන්නාවූ ප්‍රතිඵල, අපි සාකච්ඡා වෙලාවේදී ,කමටහන් සාකච්ඡාවේදී ඉස්සරහට අරගෙන බලමු, මතුවන්නාවූ ප්‍රශ්න. ඊටපස්සෙ ධර්ම දේශනාවත් අද ගොනුගතවෙයි මේකට අදාළව. ඒක අනාත්මයෙන් සිදුවන දෙයක්. මේ භාමුදුරුවෝ කරන දෙයක් නෙවෙයි. ඒක නිසා මේ අවස්ථාවේදී මේ දේශනාව හරහා ආවාටු දේවලුත් අනාත්මයෙන් ආවාටු දෙවල්. මේ භාමුදුරුවන්ට අයිති දේවල් නෙවෙයි. නැවත වරක් මතක් කර ගන්න. මේවායේ අයිතිවාසිකම් මේ භාමුදුරුවන්ට නෑ. ඒ වගේම මේවායේ යුතුකමක් වගකීමකුත් මේ භාමුදුරුවන්ට නෑ. ඒක නිසා මේ පින්වතුන්ගේ යුතුකම් අයිතිවාසිකම් තියනවනම් මේ පින්වතුන් භාරගන්න. මේ භාමුදුරුවෝ ඒකෙන් නිදහස් වුණා. හැබැයි මේ ටික පරීක්ෂාවට ලක්කරොත් මේ භාමුදුරුවෝ දෙනවා, මේ භාමුදුරුවන්ගේ අත්දැකීම් හරහා... මේකෙ තමන්ගේ නිවන් මාර්ගය වඩ වඩාත් තීව්‍ර වෙනවා. තමන් ඉක්මනට යනවා. සතිය කියන්නේ නිවන් දොරටුව ලඟ... ඒ සතිය තත්පර කිහිපයකට හෝ පිහිටුවන්න පුළුවන් වෙච්ච පින්වතුනුයි මෙතන ඉන්නේ, වැඩි පිරිසක්. එහෙනම් ඒ තත්පර ගණන වැඩිකර ගන්නයි මේ අනුශාසනාව වෙන්නේ. එහෙනං අද දවසේ දී මේ පින්වතුන්ට මේ හරහා තමන්ගේ මෙතෙක් තිබුණා වූ සතිය තවත් වැඩි සතියක් බවට පරිවර්ථනය වෙලා තියනවයි කියන බවට සැකයක් නෑ, මේ භාමුදුරුවන්ගේ අත්දැකීමේ හැටියට. ඒක පරීක්ෂාවට ලක්කිරීම මේ පින්වතුන්ටයි තියන්නේ. ඒකයි මේක බුදු භාමුදුරුවෝ ඒහි පස්සිකයි කියල දේශනා කලේ. ඒ නිසා ඒහි පස්සිකවූ මේ ධර්මය අද දවස තුල තව තවත් ඒහි පස්සික භාවය තහවුරු කර ගැනීම සඳහා මේ පින්වතුන්ට තමන්ගේ ප්‍රඥාවම සාක්ෂාත් කිරීමට හේතු වේවා. එසේම මේ පින්වතුන් මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණය තුල තමන්ගේ මේ අත්දැකීම් ලබාගනිමින් තමන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය කරගනිමින් නිවන අත්දැකීමින් ඉන්නාවූ පින්වතුන්ට මම දැන් මෙතන කියන චිත්තක්ෂණය දියකර හැරීම සඳහා තමන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය කර ගැනීමට මේ කෙටි අනුශාසනාවත් හේතු වේවා... වාසනා වේවා.. කියලා අපි සාදුකාරයක් පවත්වමු.

සාදු.. සාදු.. සාදු...

සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි...