

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

සූරියස්ස හික්ඛවෙ එතං පුබ්බංගමං එතං පුබ්බ නිමිත්තං යදිදං අරුණොග්ගං ඒව මේව බො හික්ඛවෙ සත්තානං බොජ්ඣංගානං උප්පාදාය යදිදං යෝනිසෝ මනසිකාරෝති ති.

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්ති,

අපි මේ ලංකා විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය මුල් කර ගෙන මේ වගේ වැඩ මුළු පවත්වන කොට පසුගිය වාර කිහිපයේදී ම, මේ ඉස්සරහින් අපි අද තියා ගත්ත මාතෘකා පාඨය ම යි ඉස්සරහින් තියා ගත්තෙ. ඒක සූරිය සූත්‍රය වශයෙන් නම් කරල තියෙනවා, සංග්‍රහ වෙලා තියෙනවා, සංයුක්ත නිකායේ, බෙංජ්ඣංග සංයුක්තය යටතේ.

ඒකෙ දී සර්වඥයන් වහන්සේ වෙත විදියකට කියනවා නම්, ඒක සර්වඥ භාසිතයක්. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, "මහණෙනි, මේ සූරියයා උදා වෙන්න කලින් "ඒතං පුබ්බංගමං පුබ්බ නිමිත්තං" පූර්වාංගම වෙත නැත්නම් සූරියයා උදාවට නිමිත්ත පහල වෙනවා, ඒක කවදාවත් නොවී වෙන්නෙ නෑ. මොකක් ද? අරුණ නගිනවා. ඒ නිසා සූරිය උදාවට පූර්වංගම වෙන්නා වූ, පූර්ව නිමිත්තක් ඇතුළු ම යි ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒක වැදගත් කාරණාවක් නිසා, ඒකට කියනවා අරුණ කියල.

ඒ වාගේ ම තමයි බුදු රජාණන් වහන්සේ, තමන් වහන්සේගේ ධර්මස්කන්ධයේ එහා පැත්තට ගිය ඥාණයෙන් සඳහන් කරලා තියෙනවා "සත්තංනං බොජ්ඣංගානං හික්ඛවේ ඒතං පුබ්බංගමං ඒතං පුබ්බ නිමිත්තං යදිදං යොනිසෝ මනසිකාරෝ", "මහණෙනි, යම් කිසි කෙනෙකුට මේ කරන බණ භාවනාව, නිවනට යොමු කර ගන්න ඕන නම්, එහෙම නැත්නම් මේ ලෝකෝත්තර පැත්තට යොමු කර ගන්න ඕන, නැත්නම් බොජ්ඣංගයක් බවට පත් කර ගන්න ඕන නම්, බෝධියට නැම්විච්ච, බෝධියට තුඩුවෙවිච්ච දෙයක් බවට පත් කර ගන්න ඕන නම් එයා ඒකාන්තයෙන් ම ඉර නගින්න ඉස්සෙල්ලා අරුණ එන්නා සේ, බලාපොරොත්තු වෙන්නා සේ, එයා යෝනිසෝ මනසිකාරය බලාපොරොත්තු විය යුතුයි.

-----

ඒ නිසා මේ සූත්‍රයේ සූරියයාට අරුණ උපමා කරලා, පූර්ව නිමිත්තක් කරලා, පුබ්බංගම කරලා දේශනා කරනවා වගේ, යම් කිසි කෙනෙකුට මේ භාවනා පිටිතය බෝධිය දිහාවට නැමෙන ගතියක්, එහෙම නැත්නම් නිවන දිහාවට නැමෙන ගතියක් අවශ්‍ය නම්, එයාට යම් තැනක දී, භාවනා මාර්ගයේ යම් තැනක දී, මේ යොනිසෝ මනසිකාරය පහල වෙනවා. **ඉතින්** එතනට එතකම් කොහේ ඉදල ද මේ යොනිසෝ මනසිකාරය එන්නෙ කියල බැලුවොත්, අයොනිසෝ මනසිකාරය වශයෙන් පෙනී සිටින මනසිකාරය, අර වැරදි විදියට ඉදිරිපත් වෙලා තිබුණු මනසිකාරය, යෝනිසෝ බවට පත් වෙනවා. **එයා** පිරිසිදු දෙයක් බවට පත් වෙනවා. ඒක නිසා මනසිකාරය හැම කෙනෙක් ලගම තියෙන එකක්. ඒක සාමාන්‍යයෙන් සබ්බ චිත්ත සාධාරණ වශයෙන් හැම හිතකම තියෙන එකක් මනසිකාරය. ඒක තියෙන්න පුලුවන් ආකාර දෙකයි. අයෝනිසෝ මනසිකාරය සහ යෝනිසෝ මනසිකාරය. ඒ නිසා අපට මනසිකාරය උපයන්න එව්වර මහන්සි වෙන්න ඕන නෑ, ඒක අපිට මනුස්සකමත් එක්කම හම්බ වෙව්ව දෙයක්. නමුත් ඒක "අරියානං අදස්සාවී අරිය ධම්මේ අකෝච්චෝ අරිය ධම්මේ අච්චිනෝ" කියන විදියට ආර්යයන් වහන්සේ නමක් දැකල නැත්නම්, ආර්යයන් වහන්සේලාගේ චිත්තය දන්නෙ නැත්නම්, ඒකට හැසිරිලා නැත්නම්, "සප්පුරිසානං අදස්සාවී සප්පුරිස ධම්මේ අකෝච්චෝ සප්පුරිස ධම්මේ අච්චිනෝ" සත්පුරිසයෙක් දැකල නැත්නම් සත්පුරිස ධර්මය අහල නැත්නම් සත්පුරිස ධර්මයේ හැසිරිලා නැත්නම්, අනිවාර්යෙන් ම යන්නෙ අයෝනිසෝ මනසිකාරයට. ඒ කියන්නෙ අයට වැටෙන්නෙ. අරියාඤ්චට හිටින්නෙ. **ඉතින්** ඒ කෙනා කොච්චර මේ ශාසනයක කටයුතු කරත්, නැත්නම් ශාසනය විරෝධී කටයුතු කරත්, කවදාකවත් නිවන පැත්තට හැරෙන්නෙ නෑ.

නිවනට නැමෙන්නේ නෑ. නිවන දිහාවට යොමු වෙන්නේ නෑ. **ඉතින්** මොක ද මේ මනසිකාරය වැරදි පැත්තට යන නිසා.

**ඉතින්** බුදු කෙනෙක් ලෝකෙට පහල වෙලා, උන් වහන්සේ ඒ අවබෝධ කරන ඥානයෙන් **5 01** දෙනවා හැම කෙනාට ම. මම ඔය ගොල්ලන්තට මනසිකාරය ඇති කරන්න උගන්නන්නේ නෑ. මම උගන්නන්නේ අයෝනිසෝ මනසිකාරය තිබුණු එක, යෝනිසෝ මනසිකාරයට හරවන එකයි. ඒක කොයි වෙලාවෙ වෙනව ද කියන එක, බුදු කෙනෙකුටවක්කත් අනාවැකිය පළ කරන්න බෑ. මේ භාවනා කරන එක්කෙනාට අනාවැකිය පළ කරන්නත් බෑ. ඒ නිසා කෙනෙක් කොයි වෙලාවක හෝ, මට මේ භවනා මාර්ගයේ නිවනට හැරෙන පැත්ත, නිවනට යොමු වෙන දිහාවට යෝනිසෝ මනසිකාරය පහළ වේවා, කියන ඒ ඡන්දය, කුසලච්ඡන්දය පහළ වෙන්න ඕන. එහෙම නැතුව කවදාකවත් ඒක වෙන්නේ නෑ. වෙන විදියකට කියනවා නම්, මේ ශාසනයේ ගිහි පිලිවෙතේ තියෙන්නේ දාන, ශිල, භාවනා කටයුතු කරත්, එහෙම නැත්නම් අභිනිශ්ක්රමණය කරපු පූර්ණ කාලීන භාවනා කරන ඇත්තෝ කරන ශිල, සමාධි, ප්‍රඥා භාවනාව කරත් මේ යෝනිසෝ මනසිකාරය පහළ වෙන්න ඕන, මට බොජ්ඣංග පහළ වෙන්න ඕන, ඒ අනුව තමයි නිවනට යන්නේ කියන දේ. දැන ගෙන ඒකට කැමැත්ත පහළ වුනේ නැත්නම්, ඒකට අවශ්‍යතාවය පහළ වුනේ නැත්නම්, එයා ඒ කරන වැඩ වලින් අවශ්‍ය ඵලලෙ කරා ගමන් කරන්නේ නෑ. **ගමන් කරන්නේ නෑ** ඒ නිසා ප්‍රථමයෙන් ම අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ මට, යෝනිසෝ මනසිකාරය අවශ්‍යයි කියන කාරණාව දැන ගන්න ඕන.

**හැබැයි** යෝනිසෝ මනසිකාරය කියන්නේ මුරුක්කු වගේ එකක් ද, එහෙම නැත්නම් පපඩම් වගේ ජාතියක් ද, නැත්නම් ඉස්කිරිඤ්ඤා වගේ ජාතියක් ද, එහෙම නැත්නම් මේ පුරුප්ප් වගේ දෙයක් ද, නැත්නම් මේ ඥාන කතා වගේ එකක් ද කියල කවුරුවක්කත් දන්නේ නෑ නේ. මනසිකාරය කියන එකත් ටිකක් අමාරුයි අල්ලන්න. අයෝනිසෝ මනසිකාරය කිව්වමත් අමාරුයි. යෝනිසෝ මනසිකාරය කිව්වමත් අමාරුයි. ඉතින් අපට සිද්ධ වෙනවා මේ වගේ එක වහලයක් යටට එකතු වෙලා, දවසම ඒ සඳහා ගත කරලා සිලෙක පිහිටලා, අනුන් දෙන බතක් කාලා මොකක් දැ යි මේ යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල කියන්නේ, මොකක් දැ යි මේ අයෝනිසෝ මනසිකාරය කියල කියන්නේ, මොකක්ද මේ මනසිකාරය කියන්නේ **මොකක් ද** කියල අපිට ටිකක් ඉගෙන ගන්න වෙනවා. ඒක කවදාකවත් අපේ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ විෂය කේෂ්‍රයේ නෑ. මොන ම තැනකවත් උගන්නන්නේ නෑ. උගන්නනව නම් හොඳා. නමුත් කාරණා රාශියක් නිසා කෙරෙන්නේ නෑ.

**ඊතින්** අපට සිද්ධ වෙනවා ඒ නිසා ආයතන අපට නැති වුනාට, රාජ්‍ය අනුග්‍රහ නැති වුනාට මේ විදියට කර ගෙන යන්න බාධාවකුත් නෑ. මේක තමයි මේ අවුරුදු 2600 ම සිද්ධ වුනේ. ඉතින් අපි පුලුවන් ප්‍රමාණයෙන් මේ මනසිකාරය කියන්නේ මොකක් ද, යෝනිසෝ මනසිකාරය කියන්නේ මොකක් ද, අයෝනිසෝ මනසිකාරය මොකක් ද කියල, මේකේ එකේක පැතිකඩ සංසන්දනය කරමින් බලන්නයි, මේ බණ භාවනා කරන ගමන්, ධර්ම සාකච්ඡා කරන ගමන්, බණ අහන ගමන් උත්සාහ කරන්නේ. ඒ නිසා අපි ඉන්නේ ඒ පාරේ. එකේකේකෙනා ඒකේක තාරාතිරම් වල. **ඉතින්** ඔක්කෝට ම ගැලපෙන්න මේ බණ සාධාරණව කියවෙයි ද, නැද්ද කියන්න දන්නේ නෑ. මම උත්සාහ කරන්න හදන්නේ අලුතෙන් ම, මේ මාතෘකාවට ආපු කෙනෙක් හෝ නැත්නම් මේ කේෂ්‍රය දන්න කෙනෙක් හෝ **ඉන්නවා 8 03** නම් ඒ සියල්ලට ම යම් ප්‍රමාණයක, මේ ඉදගෙන ඉන්නවට ණය නැති වෙන්න කාරණා ටිකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

අපි ඉස්සෙල්ලා ම මනසිකාරය කියන එක ගන්නොත්, මනසිකාරය කියල කියන්නේ ගොඩාක් අරමුණු තියෙද්දී, එකකට යොමු කරවන ගතිය. අපිට ඔක්කොම ගන්න බෑ ගොඩාක් තියෙනවා, එකකට යොමු කරවනවා. ඒකට මනසිකාරය කියල කියනවා. එතකොට එකකට මනසිකාරය යොදන කොට, හුඟකට අමනසිකාරය යෙදනව යි කියල මතක තියාගන්න.

අපේ සාමූහික පොටෝ එකක් දිහා බලනවයි කියල හිතන්න. අපේ ගෙදර බිත්තියේ ගහලා තියෙනවා. ඒකේ එක තැනක, දෙවෙනි පේලියේ අට වෙනි තැන, අපේ මාම ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් අපේ බාප්පා ඉන්නවා. නැත්නම් නැන්දම්මා ඉන්නවා. **ඉතින්** ඒ නිසා අපි පොටෝ එක බිත්තියේ ගහලා තියෙනවා. ඒ නිසා මුළු පොටෝ එක බැලුවහම, අපේ හිත යන්නේ මාමට නේ. අපේ හිත යන්නේ නැන්දම්මට නේ. එතෙත්ට තමයි මනසිකාරය යන්නේ, අනික් ඒව එතකොට වැදගත් නෑ. අන්න ඒ වගේ මේ සමූහයක් දිහා බලන කොට එකකට, එකකුට, එකියකට යොදන හිත, මනසිකාරය කියල කියනවා. ඒක හරියට සාමාන්‍ය උපමාවක් **9 18** කරලා තියනවා නම්, අපිට තම්බපු අල කැලි ටිකක් තියෙනවයි කියල හිතමු, මේසේ සැලඩි එකේ. අලත් තියෙනවා, තම්බපු අල කැලි ටිකක් තියෙනවා. ටිකක් ඇතක තියෙන්නේ. **තමන්ට එකක්** අල කැලි ඔක්කොම ගන්න බෑ එකක් ගන්න

ඕන. එනකොට අපි ගැරුප්පුවකින් ඇනලා එක අල කැල්ලකට තද කරන කොට, ඒ ගැරුප්පුව අර අල කැල්ල කා ගෙන බහිනවා තේරෙනවා නෙ අපට. ඒකට වෙනම ම කෝණයක් ඕන, වෙනම ම බරක් දාන්න ඕන. අමෝරා ගෙන මෙහෙම ගැනුවට, එක අල කැල්ලක්වත් පැටලෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේ ම නිකන් පටල ගෙන ඒවයින් ගැරුප්පුව 9 56 එන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා අපි ඒ තොගෙන් ම මේ ගැරුප්පුවේ දවට ගන්න පුලුවන් අල කැල්ල අර ගෙන, හිමිහිට කියල තද කරන කොට ඒ අල කැල්ල කා ගෙන බහිනවා තේරෙනවා. ඊට පස්සෙ ගැරුප්පුව ගන්න කොට දැවටිලා එනවා. එනකොට අපිට එන්නෙ අපි දවට ගන්න අල කැල්ල විතරයි. **අනික් ඒව 18 13** එන්නෙ නෑ. අන්න ඒ වගේ මේ තොගයක් කියෙන තැන එකක් ගන්න කරන මේ මනසිකාරය, ලස්සණ මානසික මූලධර්මයක් හෙලි කරනවා. එකක් තෝරනවයි කියන්නෙ ගොඩක් ප්‍රතික්ෂේප කරනවයි කියන එක. මනසිකාරයෙන් අපි එකක් තෝරනවයි කියල කියන්නෙ, අනික් සේරම අවච්ඡාවට ලක් කරනවා. අනික් සේරම නොගිනිය හැකි තත්වට පත් කරනවා. තෝරන එකට විතරක් අවධානය යොමු කරනවා.

**ඉතින්** මේ නිසා අපේ පිටිවෙත් ලද්දා පටන් මේ දක්වා එක මොහොතක, දී ඇති එක මොහොතක අප කරා පැමිණෙන අරමුණු කෝටි ගානක් තියෙනවා. ලක්ෂ ගණන් තියෙනවා. ඒ අරමුණෙන් මගේ හිත කොයි එකට ද යන්නෙ. කොයි එක ද අනුගමනය කරන්නෙ කියන එක, මගේ මනාපට වෙන එකක් ද, අරමුණේ තීව්‍රතාවය අනුව වෙන එකක් ද, මට ඒක පාලනය කරන්න පුලුවන් ද බැරිද කියන එක, සාමාන්‍යයෙන් දේව නිර්මාණවාදයේ දී කියන්නෙ මට පාලනය කරන්න බෑ, ඒක දෙයියන්තාත්සෙගෙ තිත්දුවක්. දෙවියො තමයි ඒක තිත්දු කරන්නෙ. මේක අවශ්‍ය දේට යොමු කිරීමේ ශක්තියක්, **ස්වච්ඡන්දතාවයක් 11 26** කෙනෙකුට නෑ. ඒක දෙයියන්ගෙ තිත්දුවක්.

එනකොට නවීන විද්‍යාවේ ස්නායු ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව පැත්තෙන් කියනවා, ඒ පුද්ගලයා රාග චරිතයක් නම් එයා තෝරන්නෙ රාග දනවන දේවල් විතරයි. එයා ද්වේශට යන්නෙ නෑ, මෝහට යන්නෙ නෑ. ද්වේශ තියෙන එක්කෙනා තෝරන්නෙ ද්වේශ තියෙන දේවල් විතරයි. රාගට යන්නෙ නෑ, මෝහට යන්නෙ නෑ. මෝහ තියෙන එක්කෙනාට එහෙම ගොනුවක් නෑ. ඒ තිත්දු කරන ශක්තිය අවුරුදු හයෙන් පස්සෙ නෑ. අවුරුදු හයට ඉස්සෙල්ල මොලේ වර්ධනේ වෙන කොට, ඒ පුද්ගලයගේ මොලේ තිත්දු වෙනවා, ඊට පස්සෙ පිටිවෙත් වැඩ කරන්නෙ ඒකත් එකක් තමයි. එයාගෙ රූපි ඇරඹීමේ විකල්ප එකක් යනවා. එනනින් ගියහම භෞතිකවාදීන් ඒ සැප, එහෙම නැත්නම් කාමය පිටි පස්සෙ ම යන භෞතිකවාදීන් ඔය මොන මූලධර්මයකවත් නෑ, සැප පිණිස කරන්න තියෙන ඕන එකක් කරන්න, මේකෙ හොඳ නරක බැලිලක් මුකුත් නෑ, ආණ්ඩු මට්ටු කිරීමක් ඕනෙන් නෑ, අපට එකයි තියෙන්නෙ කාපල්ලා, බිපල්ලා, ජොලි කරපල්ලා. නැත්නම් නැව ගිලුනත් බෑන්ඩුත්. එව්වර තමයි ඒකෙ තියෙන්නෙ.

**ඉතින්** මේ විවිධ ආකාර මත ඉදිරිපත් වෙන කොට, සර්වඥයන් වහන්සේගෙ මතය තමයි, බොහෝ දේවල් තියෙන කොට, අවශ්‍ය දේට හිත යොදන්න ඕන නම් ඒක පුහුණුවකින් නැකුව බෑ. පුහුණුවක් තියෙනවා නම් කරන්න පුලුවන්. අන්න ඒ පුහුණුවට ප්‍රතිපදාව කියල කියනවා. **ඉතින්** ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ මේක පූර්ව නිගමනයක් කියන්නෙත් නෑ. 100%ම ඒ වෙලාවේ **12 54** එකක් කියන්නෙත් නෑ. මේක පුහුණු කරන්න පුලුවන් නම්, පුහුණු කරන්න ඕන නම්, ශික්ෂණයක් හරහා තමන්ට අවශ්‍ය දේට, බොහෝ දේවල් තියෙන කොට අවශ්‍ය දේ තිත්දු කරන්න පුලුවන් ශක්තියක් තියෙනවා, මනසිකාරය කියල කියනවා. එහෙම පාලනය කර ගන්න බැරුව, බල්ලෙක් ලණුව කඩා ගෙන ගිහිල්ලා අශුවි විකක් කන්න හදනවා වගේ, එන එන අරමුණට පනින හිතට කියනවා අයෝනිසෝ මනසිකාරය කියල. එහෙම නෙවෙයි, තමන්ට සමාජය විසින් සම්මත චාරිත්‍රානුකූලව, ආචාර ධර්ම වලට ගැලපෙන විදියට හොඳ දේට යන්න, නරක දේට නොයන්න යන මනසිකාරයට කියනවා යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල. මේ දෙකට ම ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ මනසිකාරය.

මෙන්න මේ මනසිකාරය උත්පත්තියෙන් ම අපට ලැබිලා තියෙනවා. ප්‍රතිපදාවක නැත්නම් මේක අනිවාර්යයෙන් ම අපට සංසාර දුක් පිණිස, මැරී මැරී නැවත ඉපදීම පිණිස කටයුතු කරනවා. **ඉතින්** ඒක නිසා ඒක හරියට දැන ගෙන, තමන්ගේ පාලනයට නතු කර ගන්න පුලුවන් ද කියන එක, මේ ලෝකෙ ඉන්න ඔක්කෝට ම තේරෙන්නෙ නෑ, හුඟ දෙනෙක් කාමදාසයි. කාම රාපිණියගේ රාජධානියෙ බත් බැලයො. කිසිම කෙනෙක් හිතන්නෙ නෑ මේක පාලනය කරන්න පුලුවන් කියල, ඒ නිසා ඒ ගොල්ලො මනසිකාරය ගැන කල්පනා කරන්නෙ **14 11** උදේ ඉඳල හැන්ද වෙනකම් කාමෙට ම පහිඳිනවා. කාමෙට ම කඹුරනවා. කාමෙම ඉපදෙනවා. කාමෙම මැරිල යනවා. නමුත් ඉතාම කලාතුරකින් කෙනෙක්, කාමෙම ඉපදිලා, කාමෙම ගත කරලා, කාමෙම මැරිලා යන එක තිරිසන් නම්, දැන් මගෙයි මේ තිරිසනාගෙයි ඇති වෙනස මොකක් ද, මාත් මේ කරන්නෙ කාමෙට ම ඉපදිලා, කාමෙ ම ගත කරලා, කාමෙ ම මැරිලා යනවා. මට පුලුවන් ද මේ තිරිසනෙකුට වැඩිය, මනුෂ්‍යත්වයෙ තියෙන මේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය ගන්න

කියල එයා හිතනවා, දැන් ඔය පෙම් කෙල කෙල හිටියට, කරන දේ **නරක** හොඳ නරක තියෙනවා. පව් පින් තියෙනවා. කළ කළ දේ එල එල දේ. ඒ නිසා මම මරණින් මත්තෙ, එහෙම නැත්නම් ඉස්සරහට වෙන දේ, ඒ නිසා මම මේ කාමය පිටි පස්සෙ යෑම ම තිබියදී, ආගමක් පිලිබඳව, ධර්මයක් පිලිබඳව, ආධ්‍යාත්මයක් පිලිබඳව හිතනවා. එයාට දැන් තියෙනවා මේ පැත්තෙන් කාමය **15 10** ඇහැට රූප පෙන්නන එක, කණට සද්ද අස්සන එක, නාසයට ගඳ සුවඳ දනවන එක, දිවට රස මසවුළු දෙන එක, කයට නා නා ප්‍රකාර සුබෝපභෝගි දෙන එක, හිතට වල් බුරු අදහස් දෙන එක.

අනික් පැත්තෙන් තියෙනවා, හික්මෙන එක. ඇහැ පුලුවාන් තරම් හික්මවීමෙන් පාවිච්චි කරන්න. කන ලෝකෙ තියෙන ඔක්කෝම කුණු හරුප අහන්න යන්න එපා, හික්මීමෙන් පාවිච්චි කරන්න. නාසය, දිව, කය. **ඉතින්** මේ දෙකෙන් කාමයට පමණක් හිත යෙදීම, අයෝනිසෝ මනසිකාරය නම්, මෙතන දෙකක් තියෙනවා, හොඳ නරක දැන ගෙන, වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර දැන ගෙන, ආචාර ධර්ම දැන ගෙන, හොඳ දේට නැත්නම් අනුන්ට තමන්ට දුක් නොදෙන, මත්තට අනාගතයට දුක් නොදෙන දේවල් වලට, බුදු භාමුදුරුවො දල අර්ථ කථනයක් දෙනවා පින තියල. අනුන්ට තමන්ට දුක් නොදෙන, මත්තට වර්තමානට දුක් නොදෙන දේවල් වලට අපි, පින කියල කියනවා. ඒ නිසා මං අඩු ගානෙ ඉස්සරහට අනුන්ට දුක් නොදෙන, මාර්ගයට යන්න ඕනෑ කියල, කාමය අත හැරපු කෙනෙකුට චිතරයි, වස්තු කාමය අත හැරපු කෙනෙකුට චිතරයි, අභිනිෂ්ක්‍රමණයක් කරන්න පුලුවන්. **දැන් අපි දවස්** බොහෝ දෙනෙක් දවසෙ පැය ගාණක් මේ ඇවිල්ල ඉන්නො. ගෙවල් දොරවල් වල මීට වැඩිය හොඳ පහසු ආසන තියෙනො. ගෙවල් දොරවල් වල විවිධ රූප, සද්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ තියෙනවා. නැදැයො ඉන්නවා. ඒ තියෙද්දී මෙතන ඉන්නෙ, මේ ප්‍රයත්නයේ දී මනසිකාරය, යෝනිසෝ කර ගෙන මතු සැනසුම පිණිස, ලෝක සත්වයාට සුව පිණිස නෙ.

මෙන්න මේකට ගිය කෙනා, අපි කියනවා තාවකාලිගව හෝ ස්ථිරව අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරා කියලා. ගිහි ගේ අත හැරියා කියල අපි සිංහලෙන් කියන්නෙ. ගිහි ගේ අත හැරපු එක්කෙනා වස්තු කාමයෙන් ගැලවුනා. නැත්නම් කාම වස්තූන්ට තාවකාලිකව සමු දුන්නා. නමුත් එයා ඇවිල්ලා, ගිහි ගේ අතහැරලා මෙතනට ඇවිල්ලා, කමටහන් බණට ඇහුම්කන් දීලා, කොට්ටියක් අරගෙන වාඩි වෙලා, හරි හරි මම දැන් ඔක්කෝම අඹු දරුවන් අත හැරලා, හරකබාන අත ඇරලා, රත්තරන් මිනිමුතු අත ඇරලා, කාම සංඥාව අත ඇරලා ඇවිල්ලා වාඩි වුනා "දැන් හරි" කියල හිටියට, ඒ කෙනාට මේ නිවරණ ධර්ම ටික, මේ කාම සංඥාවල් ගෙදර හිටියට වැඩිය වද දෙනවා. මේක කවුරුවත් බලාපොරොත්තු වෙන දෙයක් නෙවෙයි. නමුත් ගෙදර හිටිය නම්, මේ කාමය ඉවත් කරන්න පුලුවන් වුනාට, කාමමට යටින් තියෙන, කාම සංඥාවල් කියල දෙයක් තියෙනවා, ඒක ඉවත් කර ගන්න **17 44 කියල** දැනුමක්වත් හැඟීමක්වත් ගෙදර ඉන්න කොට ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒක නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානට ආවයි කියල කියමු. අරණ්‍යගත වුනයි කියමු. ශුන්‍යාගාරගත වුනයි කියමු. එතකොට වාඩි වුනාට පස්සෙ, තමන්ගෙ හිතේ කාමය නැති වුනාට කාම සංඥාව එනවා. වස්තු කාම නැති වුනාට ක්ලේෂ කාමය එනවා කියල දන්න එක, විශාල ජයග්‍රහණයක්. මේක මේ අභිනිෂ්ක්‍රමණය කරපු එකේ පළවෙනි ම ලාබෙ.

අපි හිතා ගෙන හිටියට කාම වස්තු හමිබ කරන්නයි නැටුවෙ. අපි තාවකලිකව හරි කාම වස්තු අයිත් කරලා, කාමයෙන් තොර හිතකට යන්න ගියාට එහෙම එකක් නෑ. කාමය අයිත් කරපු ගමන් කාම සංඥාව තියෙනවා. මේ කාම සංඥාව භාවනාවට පෙළඹිවිව කෙනෙක් අපේක්ෂා කරන්නෙ නෑ, ඒ ගොල්ලො හිතන්නෙ කාමය අයිත් කරපු ගමන, මට කෙලින් ම නිවන් හමිබ වෙයි කියල. නැත්නම් මට සමාධිය හමිබ වෙයි. නැත්නම් මට සතිය හමිබ වෙයි. නැත්නම් මට ප්‍රඥාව හමිබ වෙයි කියල. එහෙම හමිබ වෙන්නෙ නෑ. කාමය අයිත් කරල ලැබෙන මේ කාම සංඥාව, භාවනා ප්‍රතිඵලයක් කියල තේරුම් ගන්න, කොච්චර කල් බණ අහන්න වෙයි ද දන්නෙ නෑ. කොච්චරකල් කමටහන් සුද්ධ කරන්න වෙයි ද දන්නෙ නෑ. කොච්චරක් යෝනිසෝ මනසිකාරය ඕන වෙයි ද කියන්න දන්නෙ නෑ.

හුග දෙනෙක් භාවනා මධ්‍යස්ථානකට ගිය ගමන් බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ ඔක්කොම, සංසාරයක් ඇති කරගන්න කෙලෙස් අයිත් වෙයි කියල. එහෙම අයිත් වෙන්නෙ නෑ. බුදු රජාණන් වහන්සෙ සඳහන් කරනවා අර ගෙදර දොරේ තියෙන කරදර අයිත් වුනාට, භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගියහම භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ කරදර කියල වෙන ජාතියක් තියෙනවා. හිත තිබිබට හිටින්නෙ නෑ, මෙතන ඉන්න කට්ටිය කහිනවා, එලියෙ වහිනවා, එහෙත් මුදුරුවො, ඉඳගෙන ඉන්න බෑ, මල හෝත්තුවයි. ඉතින් යන කොට ලියල යනවා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පෙත්සම් පොතේ, මීට වැඩිය නරක ද මුදුරුවො නොහිටිය නම්, මීට වැඩිය නරක ද වැස්සෙ නැත්නම්, මීට වැඩිය නරක ද කවුරුත් කහින්නෙ නැත්නම්, **මීට වැඩිය 19 28 ඉතින්** ලක්ෂයක් දේවල් බලාපොරොත්තු වෙනවා, මොක ද මෙතන ආවට පස්සෙ කෙලින් ම නිවන තියෙයි කියල හිතනවා. ඒ කියන්නෙ ඒ ගොල්ලන්ට යෝනිසෝ

මනසිකාරය නැ. හැබැයි අමනකම තියෙනවා, තකතීරුකම තියෙනවා, මෝඩකම තියෙනවා, මෝහෙ තියෙනවා. කියල දෙන්න ඕන, උඹ ගෙදර හිටිය නම් මේ කෙලේසය නැති වුනාට, කාමය නැති වුනාට, මේ යටින් කියෙන කාම සංඥාව කියල තව හෝලමනක් තියෙන බව, ගෙදර ඉන්ද්‍රදේද දැනෙන්නෙවත් නැ.

ඒ නිසා කාට හරි පුලුවන්නම් කාමයේ ඉදිමින් කාමයේ ම ගත කරලා, කාමයේ ම මැරිලා යනවට වැඩිය තාවකාලිකව හෝ පිටකට ගිහිල්ලා, කාමය අයින් කරපුවහම ඊට පස්සෙ තව යට යකෙක් ඉන්නවා, තව කෙලේසයක් තියෙනවා කියල දන්නවා නම්, මේක ඉදිරි පියවරක් කියල තේරුම් ගන්න, ඒකට අපි කියනවා යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල. ඒක කියන්න තියෙන්නෙ අපි ගෙදර ඉන්ද්‍රදේදත් හොඳා. සතෙක් මරන්නෙ නැ. හොරකමක් කරන්නෙ නැ. කාම මිථ්‍යාවාරයක් කරන්නෙ නැ, බොරුව, කේලම, හිස් වචන, පරුෂ වචන නැ. 20 38 විකිත්කමනය වෙත කෙලෙස් නෑ, උල්ලංඝනය වෙත කෙලෙස් නෑ. **ඉතින්** සාමාන්‍යයෙන් අඹු දරුවන් වශයෙන්, ගෙවල් දොරවල් වශයෙන් ඉන්න කොට ටිකක් තියෙනවා අපි හොඳා. සාමාන්‍යයෙන් ශිෂ්ඨ මනුස්සයෝ, එහෙම නැත්නම් පුර වැසියෝ. දැන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ආවට පස්සේ පුරවැසියෙක් වුනත්, කාමය ඉවත් කලත්, කාම සංඥාව තියෙන එක දැන ගැනීම වඩා හොඳ එකක්.

කාට හරි පුලුවන් නම් මේ හොඳට වඩා, වඩා හොඳ අගය කිරීම, යෝනිසෝ මනසිකාරය, ඒක ගෙදර ඉඳල කරන්න බැ. තාවකාලිකව ගිහි ගෙයින් අයින් වෙන්න ඕන. අයින් වෙච්ච පමණට සියල්ල හරි යන්නෙත් නැ. ඊගාවට තියෙන හොල්මන ජේනවා. ඊගාවට තියෙන තිරේ ජේනවා. එතකොට මේ කාම සංඥාව දකිනවයි කියල කියන්නෙ, භාවනා ලෝකෙ නිවරණ ධර්ම, පරිවුට්ඨාන කෙලෙස්. ඒ සඳහා එයාට අර ගෙදරින් 21 34 ඒ සඳහා කරන ශික්ෂණය මදි. **ඉතින්** දැන් මෙයාට වෙනම ශික්ෂණයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකට කියනවා සමාධි ශික්ෂණය කියලා. එයාට සිද්ධ වෙනවා, අර ගෙදර හිටියටත් වඩා මතු වෙන, ගොජ දාන ආසාවල, තරහවල්, නිදිමන, අතිත අනාගතයට යන එක, මෙහෙම කරලා හරියයි ද කියල සැක, කියන මේ නිවරණ පහ ආවට පස්සෙ ගෙදර හිටිය නම් ඕක ජේන්නෙ නැ. කමක් නෑ. දැන් මට මේක ජේනවා. මේක ජේන්නෙ මම භාවනාට බැස්ස නිසයි, ගිහි ගේ අත ඇරපු නිසයි. මම දැන් බුදු භාමුදුරුවන්ගෙන් අහන්න ඕන, දැන් ඔබ වහන්සේ කියපු හින්ද මන්න මම ගිහි ගේ අතඇරියා. ඒක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි, අපේ පවුලෙ ඉන්න අතින් කට්ටියට එහෙම ඕන කමක් නැ. **ඉතින්** මම කොහෙමෙ හරි ආව. **ඉතින්** ඕං බලන්නකො මට තියෙනවා නේ මේ ක්ලේෂ කාමය. දැන් මම මොකක් ද කරන්න ඕන කියලා.

මේ ප්‍රශ්නය අහන්න අපට තේරෙන්නෙ නැ. මොක ද අපි හිතන්නෙ ආපු ගමන් කෙලෙස් නැති වෙයි කියල, නමුත් කෙලෙස් තියෙනවා. බුදු භාමුදුරුවෝ අපි වෙනුවෙන් කල්පනා කරලා කියනවා, කාමය අත ඇරපු උඹට කාම සංඥාව එනවා. ඒක බුදු භාමුදුරුවෝ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් කරපු දෙයක්. දැන් මේ කාම සංඥාව නැති කරන්න, රූපාරම්මණයකට හිත දාන්න කියන එක තමයි. මේ භාවනා කරනවා කියල කියන්නෙ. ඒ නිසා කාම සංඥාව, කාමයෙන් වෙන් කරලා අඳුනගෙන, කාම සංඥාවෙ ඉන්න ගමන්, දැන් මේ ඉඳගෙන ඉන්න කොට වෙහෙස තියෙන ගමන්, සක්මන් කරන කොට හිත හිටින්නෙ නැති ගමන්, භාවනා මධ්‍යස්ථානෙ ඉන්න කොට කොයි වෙලාවෙ ගෙදර යංදෝ කියල බලන ගමන්, බුදු භාමුදුරුවෝ කියන බණක් ඇහුනොත්, ඔය කියන අසහනය නැති කරන්න, උඹ රූප කර්මස්ථානෙට හිත දාන්න. කායානුපස්සනාවට හිත දාන්න. එහෙම නැත්නම් අරුපෙකට හිත දාන්න. **ඉතින්** කමටහන් ගන්නවයි කියල අපි මේකට කියනවා.

**ඉතින්** අපි හිතමු කමටහන් උපදෙස් ලැබුනට පස්සෙ, මට දැන් කාමය අයින් කරපුවට පස්සෙ කාම සංඥාව හම්බ වෙනවා. කාම සංඥාව අයින් කරන්න මම හිත ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසෙට දාන්න ඕන. පිම්බීම හැකිලීමට දාන්න ඕන. ඉඳගෙන ඉන්න බවට දාන්න ඕන. සක්මන් කරන වෙලාවෙ වම දුනුණට දාන්න ඕන. නැත්නම් සක්මන් කරන බවට දාන්න ඕන කියල, මේ පාඩම කවුරුහරි ගත්තයි කියල හිතමු. ඒක විශාල ජයග්‍රහණයක්. එතකොට එයා දන්නවා මේ අරමුණකට හිත දාන්නෙ, මේ අරමුණෙන් ලාබ සත්කාර සිලෝක හම්බ වෙන නිසාවත්, තැග්ගක් හම්බ වෙන නිසාවත් නෙවෙයි. අරමුණට හිත යන කොට කාම සංඥාව අයින් වෙන නිසයි. කාම සංඥාව ප්‍රතිස්ථාපනය කරන්න නම් අරමුණ ස්ථාපිත කරන්න ඕන. කාම සංඥාව දුරු කිරීමේ අදහසින්, අරමුණ ස්ථාපිත කිරීමට අපි සතිපට්ඨානය කියල කියනවා.

මේ වැඩේ කරන්න ගියහම අර ගෙදරින් නික්මෙන කොට, කාය විචේකය සඳහා භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ආවයි කියන එක ලොකු මාර යුද්ධයක්. ඉස්සෙල්ලාම දවසෙ නිස්සරණ වනේට ගිය වෙලාවෙ, ඉස්සෙල්ලාම නේ. ගිහි ගේ අත ඇරලා නිස්සරණ වනයට යන වෙලාවෙ දී, මට මතකයි 88 අගෝස්තු මාසෙ 23 වෙනිදා. මම ගියාම - හද්ද වරුසාව - බැග් එකක් අර ගෙන, එතකොට **මං** උඩහ කුටියෙ තමයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩ හිටියෙ.

**එකකොට** මං කෙලින් ම ගියා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හමිබ වෙන්න. **24 41** ඇතුලට මම එන ගමන් මගේ නම කියල කතා කරා. මට ඒක නිකන් පුදුමාකාර අභිෂේකයක් වුනා, මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මගේ නම දන්නවයි කියල. එකකොට මම එව්ව, තෙතබරි කමෙන්, බැග් එක තියල ගිහින් වැන්දා. හොඳට පුටුවෙ භාන්සි වෙලා කිව්වා, "මාර යුද්දෙකින් නේද අද දිනුවෙ" කියල කිව්වා, ගිහි ගේ අත ඇරලා. එතනට එතකම් කිසි කෙනෙක් මගේ ගමනක්, ඒ ගමන අභියෝගයක්, සන්තෝසෙ ප්‍රකාශ කරපු කෙනෙක් මේ මනුස්ස ලෝකෙ, තුන් ලෝකෙ හිටියෙ නෑ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ තමා ඉස්සෙල්ලා ම දැකල කිව්වෙ, "අද මාර යුද්දෙකින් නේද මහත්තයො දිනුවෙ" කියල. **කිව්වා** මට හිතුනා, මට බෙදා ගන්න කෙනෙක් ඉන්නවයි කියලා. මේ අත ඇරපු එක බාර ගන්න, දන්න කෙනෙක් ඉන්නවයි කියල.

නමුත් ඒකට ගියයි කියල, කාමය, නැත්නම් ගිහි ගේ අත ඇරියයි කියල, කාම සංඥාව එනවනේ. කොව්වර කල් පොරකන්න ඕන ද, කාම සංඥාව අයිත් කරන්න. එකකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ හොඳයි, ඉදගෙන ඉන්න වෙලාවක, කාම සංඥාව දුරු කරන්න ඕන නම්, ආනාපානෙට හිත දාන්න. ආනාපානෙ හිත තියෙනතාක්, කවදාකවත් කාම සංඥාව එන්නෙ නෑ. **25 50** එහෙම නැතුව ආනාපානෙ වෙත මොන ම ගුණයක්වත් නෑ. ආනාපානෙ ගෙදර ගෙනියන්නත් බෑ, විකුණලා කියක් හරි හමිබ කරන්නත් බෑ, කොමිෂන් එකක් ගන්නත් බෑ, මොකුත් කරන්න බෑ. කාම සංඥාව අයිත් කරන්න පුලුවන්.

**ඉතින්** අපි හිතමු කොයි වෙලාවක හරි, මේ කාමයෙ දරුණුකම දැන ගෙන, කාම සංඥාවෙ දරුණුකම දැන ගෙන, මේ වෙත කොට කිසිම රසයක් නැති, කිසිම ලාභයක් සත්කාරයක් සිලෝකයක් නොලැබෙන, ආනාපානෙම හිත උල උලා, යොද යොදා පාවිච්චි කිරීම සඳහා, අපි **මේ 26 22** මනසිකාරය යොදවනවා. මොකද ආනාපානෙට ගියාට, ආනාපානෙ හිටින්නෙ නැතෙ. වෙන්නෙ, කෑ ගහනවා ඇහෙනවා. මදුරුවො කනවා. වේදනා එනවා, සද්ද එනවා, හිනිවිලි එනවා. ඉතින් අපි කරන්නෙ මනසිකාරය, ආනාපානෙට යොදවලා, ඒක වැඩි කරගෙන අනිත් ඒව පුංචි කරන්න, ආශ්වාස වෙලාවෙ දි ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාස වෙලාව දි ප්‍රාශ්වාසය කියල, මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කිරීමේදී ඔය මනසිකාරයට. ඒ විතක්ක වෛතසිකය උදව් කරනවා, නම් කරනවා. මට ඕන දේ නම් කරන කොට, අනිත් ඒව අයිත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ආනාපානේ තෝරනවයි කියල කියන්නෙ, අනිත් ඔක්කෝම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. යම් විත්තක්ෂණයක ආනාපානෙ හිත හිටියැයි කියල කියන්නෙ, ලෝකෙ මෙනෙක් කල් අපට කරන්න පුලුවන්, උපරිම දානෙ. මුලු ලෝකෙම දන් දුන්න. මුලු ලෝකෙම දන් නොදී, ආනාපානෙට හිත යන්නෙ නෑ. මුලු ලෝකෙම දන් නොදී, කයට හිත ගන්න බෑ. ඒ නිසා දාන කුසලයේ, දාන පාරමිතා, දාන උප පාරමිතා, දාන පරමාර්ථ පාරමිතා සම්පූර්ණ වෙනවා විත්තක්ෂණයක්, රූප කර්මස්ථානෙක හිත තියන **එකෙන්. 27 19 ඉතින්** ඒක නිසා අපට, ඇස් ඉස් මස් ලේ දන් දෙන්න පුලුවන් නම් හොඳයි. නමුත් ඒ නැතුව විත්තක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන්, පාරමිතා පුරවන්න පුළුවන් තැනක් තමයි, තමන්ට අවශ්‍ය කර්මස්ථානෙ, හිත තියන එක.

අපි හිතමු මේ සභාවෙ කවුරු හරි ඉන්නවයි කියල, එහෙම හිත තියන්න පුළුවන් කෙනෙක්. ඒ කෙනාගෙ හිත සන්තෝස ව්‍යව පිණිස කියන්න පුළුවන්, ඒ ඇත්තො ඇස් ඉස් මස් ලේ දන් දිපු පාරමිතා ශක්තිය නිසයි, ආනාපානෙට හිත යවන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. දැන් කරන **විකාර 27 51** දක්ෂ කමක් නිසා නෙවෙයි, පෙර පිනක් නිසයි. මේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වගේ, මේ ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්ව වගේ, රූප කර්මස්ථානෙකට හිත යන්නේ, පෙර කල පිනකට. අපි කරන්නෙ මේකට අනුග්‍රහ කරන එක විතරයි. ඒ සඳහා අපි මනසිකාරය කරනො. ආනාපානෙ වේවා, අනිකුත් දේවල් අවශ්‍ය නෑ, අනිකුත් දේවලට වෙර කරනවා නෙවෙයි. ආනාපානෙ නම කියල ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන්, ආශ්වාස වෙලාවෙ ආශ්වාස කියමනෙන්, ප්‍රශ්වාස වෙලාවෙ ප්‍රශ්වාස කියමනෙන්, පිම්බීම හැකිලීම බලනවා නම් ඒ වශයෙන් නම් කිරීමෙන්, නැත්නම් මේ ඉදගෙන ඉන්න බව නම් කිරීමෙන්, මෙනෙහි කිරීමෙන්, මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් අපි ඒ අවශ්‍ය දේ ඉස්මතු කරනවා. තාම අපි පරාදයි. හුඟක් වෙලාවට හිත නන්තන්තාර වෙනවා. නමුත් ඒකක් කල් භාවනා කරපු එක්කෙනා දන්නවා, ඉස්සර වඩා දැන් ඉද ගත්තහම හුස්මෙ හිත් හිටිනවා වැඩියි. ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙ හිත තියෙනවා වැඩියි. මේක කවුරුත් දිපු එකක් නෙවෙයි, තමන් ම වැරදි වැරදි මෙනෙහි කරපු නිසා ගත්ත එකක්. මේ සඳහා මේ මනසිකාරය - **අපේ ඔය මහා සි භාවනා ක්‍රමයේදී කියන මෙනෙහි කිරීම** - ඉතාමත් ම දක්ෂව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒක නොතිබුනා නම් - මනසිකාර ක්‍රමේ - මෙනෙහි කිරීම නොතිබුනා නම්, නැත්නම් බුරුම ක්‍රමේ නොතිබුනා නම්, ලංකාවෙ බුද්ධ ජයන්තියෙන් පස්සෙ මේ ප්‍රබෝධය එන්නෙ නෑ. ඔය කවුරු මොන ජාති බයිල කතා කලත්, මේ නිසයි බුද්ධාගම නැගිටිට, මේ ප්‍රායෝගික බුද්දහම. නැත්නම් මේ භාවනා ලෝකෙ නැගිටිට.

ඒ නිසා මේ මෙතෙහි කිරීමේ ක්‍රමය හරහා, අනවශ්‍ය දේවල් අවච්චාවට ලක් කරලා පැත්තකට දාල, අවශ්‍ය දේ ඉස්මතු කර ගැනීමේ ක්‍රමය, ඉතාමත් ම සුරව, ඉතාමත් ම දක්ෂව, මහා සි සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ - උන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා, මම ඇහට දැකල නැ ස්වාමීන් වහන්සේ, පොත් කියවල තියෙනවා. නමුත් පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ හම්බ වුනාට පස්සෙ, මම හිතන්නො මගේ අඩුව සම්පූර්ණ උනයි කියල - මිනිරිගල හිටපු අපේ බේමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරා, මම මේ ලෝකෙ තියෙන ඔක්කෝම භාවනා ක්‍රම කරලා තියෙනවා, හැබැයි මේ මහා සි ක්‍රමේ චිතර අවශ්‍ය එල්ලෙට වෙඩි තියන්න, අවශ්‍ය පරමාර්ථ 30 05 ධර්මෙට යවන්න, මේ මනසිකාර ක්‍රමේ පාවිච්චි කරන, කිසිම භාවනා ක්‍රමයක් ලෝකෙ නැ යි කියල.

**ඉතින්** මමත් ඒ පාරට තමයි වැටුනෙ. මෙන්න මේක දන්නෙ නැති ඇත්තො, මේ ආනාපානෙ කරන ගමන්, වේදනාවක් ආවත් මෙතෙහි කරන්න යනවා. සද්දයක් ඇහුනත් මෙතෙහි කරන්න යනවා. හිතීවිල්ලක් ආවත් මෙතෙහි කරන්න යනවා. ඉතින් මේ සේරම ගෙට එනවා. ඒ නිසා හොඳට මතක තියා ගන්න, මනසිකාරය පාවිච්චි කරන්න ඕන, මෙතෙහි කිරීම පාවිච්චි කරන්න ඕන, තමන්ට කැමති කෙනා ඉස්මතු කර ගන්නත් අනවශ්‍ය අය **30 38** කරන්නත්. මේ මනසිකාරයේ එක ප්‍රයෝජනයක් මේ. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, අපි ස්කොලෙ ගියහම දෙවෙනි පන්තිය පටන් ගන්න කොට ටීචර් ඇවිල්ල, පන්ති භාර ගුරුතුමිය ඇවිල්ල, ගුරුතුමා ඇවිල්ල රෙජිස්ටර් එක බලල නම් අඩගහනො. නම් අඩගහන කොට ඔන්න නම කියල කතා කරන කොට, ඒ කෙනා අත උස්සනවා. එතකොට ටීචර් දන්නවා එයා ඉන්නවයි කියලා. අනිත් කට්ටිය කලබල වෙන්නෙ නැ, ඒ මොකද, ඒ ගොල්ලන්ගෙ නම් කියන්නෙ නැනෙ. නම කියපු එක්කෙනා චිතරයි අත උස්සන්නෙ. නම් කියපු එක්කෙනා වෙනුවට, වෙන කෙනෙක් අත ඉස්සුවොත් ටීචර් දන්නවා, බොරු කරන්නෙ කියල. ඒ නිසා නම් අඩ ගැහිල්ලෙන් තමයි අපි, පන්තියෙ කි දෙනෙක් ඇවිල්ල ඉන්නව ද, ආපු නැති ගාන කිය ද කියල ගනන් කරන්නෙ, නම් අඩ ගහල. ඒ වගේ තමයි ගොඩාක් කට්ටිය ඇවිල්ල ඉන්න වෙලාවෙ, ආනාපානෙ ආශ්වාසෙ කියල නම කතා කරන්න පුළුවන් නම්, ආශ්වාසෙ අත උස්සයි. අනිත් කට්ටිය අත උස්සන්නෙ නැ. ආශ්වාසෙ කියල නම කතා කරන කොට, ආශ්වාසෙ අත උස්සනවා. අනිත් කට්ටිය අත උස්සන්නෙ නැ.

මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ ලංකාවට ආපු වෙලාවෙ, දේවානම් පියතිස්ස රජපුරුවො නැත්නම් තිස්ස රජපුරුවො, මහ විශාල සෙනගක් එක්ක දඩ කෙළියෙ ගිහිල්ලා. තිස්ස රජපුරුවොත් එල්වනවා මුවා පිටි පස්සෙ. උඩ ඉඳලා "තිස්ස" කිව්වා. නම කියපු ගමන්, තිස්ස රජපුරුවො කොච්චර හෙල්ලුම් කැව ද කියනවා නම්, මේ ලක් පොලවෙ රජකම කරන මට, නම කියල කතා කරන්න පුළුවන් කවුද ඉන්නෙ කියල උඩ බලන කොට ජේනවා, ශ්‍රමණ රූපයක්. **උන් වහන්සේ /රජපුරුවො 32 10** හරියට ම දැන ගත්තා මේ මටයි කතා කරන්නෙ කියල. ඇමති වරයෙක් බැලුවෙ නැ. සේවකයෙක් බැලුවෙ නැ. මුවා කන ඉස්සුවෙත් නැ. හරියට ම තිස්ස රජපුරුවො චිතරයි කන ඉස්සුවෙ. එතකොට කිව්වා "සමණාමයං මහාරාජ ජම්බුදීපා ඉදාගතා", "මහරජ, මම මේ මහා ශ්‍රමණයාගේ ගෝලයෙක්, දඹදිව ඉඳල උඹ හම්බ වෙන්නයි ආවෙ". ඉතින් නම කියල කතා කරාට පස්සෙ, දැන් දන්නවා මේ අශෝක රජපුරුවන්ගෙ පණිවුඩකාරයෙක් කියල. තිස්ස වෙනුවට, "ඒයි" කිව්ව නම්, ඔහේ කිව්ව නම්, හලෝ කිව්ව නම් කි දෙනෙක් උඩ බලයි ද? එහෙම කිව්වට බණක් යන්නෙ නැ. බණක් අණක් වෙන්නෙ නැ. බණක් අණක් වෙන්න හරියට ම නම කියල කතා කරන්න ඕන.

ඒ නිසා ආශ්වාසයෙ නම කියල කතා **කරන්නෙ, 32 49** මනසිකාරය, හරි පැත්තට යෙදවීම පිලිබඳව අප කරන සරල උපක්‍රමයක්. හැබැයි සරල වුනාට වැඩේ දුර දිග යන තැනක්. ඒකෙන් මොකද කරන්නෙ, අපි කාමය අත හරිනවා නෙවෙයි, කාම සංඥාවක් අත හරිනවා නෙවෙයි, කාම සංඥාව අත හැරීමට මට උදව් කරන අරමුණ මේකයි කියල, මම නිසැක බවට **පොරොන්දු වෙනවා. 33 49** මේ නිසැක බවට දෙන උදාහරණෙ, නැත්නම් වෛතසිකයට කියන්නෙ "අධිමොක්ඛ වෛතසිකය" කියලා. මේක නැතිකම කියල කියන්නෙ අංජ බජල්. සැකයි. වනවනවා. අරක ද දන්නෙත් නැ, මේක ද දන්නෙත් නැ, සැකයි. ඉතින් මේ සැකය එන්නේ, මනසිකාරය දන්නෙ නැති කෙනාට. ඒක භාවනා කරල ගන්න බැ, ඒක බණ අහල ගන්න ඕන. ඒක ප්‍රශ්න කරලා දැන ගන්න ඕන. ඒක කමටහන සුද්ධ කර ගන්න ඕන. ඒකෙන් දෝසෙ, භාවනා කරන අයගේ නෙවෙයි, ගුරුවරය දන්නෙ නැ. බුරුම පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, ගුරුවරයා මේ කතාව දන්නෙ නැත්නම්, තොගේ පිටින් ම කැලේට නේ එල්වන්නෙ, වල්මත් කරනවානෙ. මහා සි ක්‍රමේ තමයි කියන්නෙ. හැබැයි මේ මනසිකාරය යොදවලා, මේකයි කරන්න ඕන කියල, ඒ අවංකව ගිහි ගේ අත ඇරලා ඇවිල්ල, නීවරණ පීඩා ලබන එක්කෙනොට,ඒක හරියට කියල දෙන්න දන්නෙ නැත්නම්, ඒ ගෝලයාගේ දෝසයක් නෙවෙයි. ගෝලයා මෙතනට ආපු එක, එයාගෙ ලොකුම කැප කිරීම. ඊට පස්සෙ ගුරුන්නාන්සේ හරියට ම කැඳේ ගල බේරුව වගේ කියන්න ඕන. - නමුත් හුඟ දෙනෙකුට ඇහෙන්නෙ නැ. ඇයි ඒ? ඕනෙ නැ. බුද්ධි. බණ අහන කොට බුද්ධි. - බුදු වෙන්න හිතා ගෙන කමයි මෙහේ එන්නෙ, හැබැයි බුද්ධියන එකයි වෙන්නෙ. එක්කො අපිට තේරෙන්නෙ නැ කියනවා. ඒකට ඉතින්

ගුරුවරයාට කරන්න දෙයක් නෑ. සියකට හමාරකට බණ කියන කොට එකෙකුට ඇහුනොත්, නැත්නම් එකියකට ඇහුනොත්, ඒ හොඳට ම ඇති. මේ ශාසනේ මෙව්වර කල්, තොග වෙළඳාමට ගියේ නෑ. සිල්ලර වෙළඳාමෙන් තමා අවුරුදු 2600ම ඇවිල්ල තියෙන්නෙ. කවදාකවත් හිතන්න එපා, මේ අපිට ඕන ඕන කවිටියට මේක යයි කියල. නමුත් අවශ්‍ය කරන මිනිහට, කනට මී පැණි දැමීම වගේ මේක තේරෙනවා.

අපි රූප කර්මස්ථානෙට හිත දාන්නෙ, රූප කර්මස්ථානෙ ගෙදර ගෙනියන්නවත්, ඒකෙන් ලාභ සත්කාර ලැබෙන නිසා නෙවෙයි, ඒ මාර්ගයෙන් කාමය සහ කාම සංඥාව ගෙවත් වෙනවා. එතකොට අපි දැන් මේ රූප සංඥාව ඉස්මතු කර ගන්නේ, මනසිකාරයෙන් නේ. අනිත් දේවල් එතකොට ඉබේ ම අවච්ඡාවට ලක් වෙනවා, පැත්තකට වෙනවා. මේ දේ ඉස්මතු වෙන කොට, එයා මනසිකාරය යෙදවීම පිලිබඳව පරිවයක් ලබනවා. අත් දැකීමක් ලබනවා. යොදවන්න, යොදවන්න, තමන්ට අධිශ්ඨාන ශක්තිය වැඩෙනවා. චිත්ත ශක්තිය වැඩෙනවා. හරියට වෙඩි තියන්න, එල්ලෙට වෙඩි තියන්න තියන්න, එල්ලෙ හරි නම්, වදිනො. එල්ලෙ හරි නැත් නම් තුවක්කුව හොඳ වුනත්, මිනිහා හොඳ වුනත් හරි යන්නෙ නෑ. ඒ නිසා එල්ලෙ වැරදියි කියල දන්නවා නම්, ඒක ලොකු දෙයක්. ඊගාව සැරේ, එල්ලෙ හදලා වෙඩි තියනවා. **35 47** මානම, කුරුමානම, මේ මානම කියන වචනෙන් ඇවිල්ල තියෙන්නෙ, මනසිකාර කියන වචනෙන් තමයි. හරියට මානනවයි කියන්නෙ, යමකට මානනවා. ඒ **35 55** කරන්න ඕන, ඒක වඩා සුවදායකය, අනිත් ඒව හොඳ නෑ. මේ මැනීම කරා නම්, කොකා ගස්සපු ගමන් එතනට උණ්ඩෙ යනවා.

ආන්න ඒ වගේ මේ වැඩේ, කවුරුත් වෙනුවෙන් කාටවත් කරන්න බෑ. තමන් ම කරන්න ඕන. බොහෝ වරදිනවා. **36 18** වෙඩි තියන්න ගියාට, **කවුරු** කොච්චර උණ්ඩ මුණිසසම් වියදම් කරන්න වෙයි ද දන්නෙ නෑ, තුවක්කුවත් හරියට ඒ දිහාවට එල්ල කරන්න. කරල, කරල, කරල කවදාහරි මානම හරි ගියැයි කියල හිතමු. ඒත් හැමදාම හරි යන්නෙ නෑ, වරින් වර හරි යනවා. ඒ හරි ගිය මානමට යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල කියනවා, හරි යන්නෙ නැත්තෙ. ඒකට අයෝනිසෝ මනසිකාරය කියල කියනවා. **එතකොට** යෝනිසෝ මනසිකාරය **කියෙන කොට 36 29** අයෝනිසෝ මනසිකාරය වික වික වික වික **වැඩෙනවා/හැලෙනවා** එතකොට හොඳේ ඉඳලා, වඩා හොඳට යන ප්‍රතිපදාව තමයි, මම මේ කියල දෙන්නෙ. කාමයේ ඉඳල, කාම සංඥාවට යනවා. ඒක වඩා හොඳයි. කාම සංඥාවේ ඉඳල, රූප කර්මස්ථානෙට යනවා. රූපෙට යනවා. ඒක වඩා හොඳයි. දැන් රූපෙට ගියේ, දානෙ දිපු කුසලෙන් නෙවෙයි. සිල් රැකපු කුසලෙන් නෙවෙයි. යාඥා කරපු නිසා නෙවෙයි. භාවනා කරපු නිසා. භාවනා කරන කොට, මේ ධර්මය දන්නෙ නැත්නම්, මේ භාවනා කරල, මේ කහ කැල්ල දන්නෙ නැත්නම්, **37 00** මේ ආනාපානෙට හිත යොදන්නෙ නෑ. ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදන්නෙ කියල, දන්නෙ නැත්නම්, ඒ අධිමොක්ඛය නෑ. කුසලච්ඡන්දය නෑ. ශ්‍රද්ධාව නෑ. ඉතින් කණා පල්ලම් ගැහුව වගෙ, වද්දෙ හාවට වැදුනෙ පදුරට තමයි. නමුත් කවදහරි හරි ගිය දවසේ තේරෙනවා, මෙහෙම විදල විදල තමයි කවදහරි, පදුරෙ ඉන්න හාවට විදින්නෙ. මෙතන ඉන්න ඔක්කෝමත්, කවුරුත් වරද්දා වරද්දා තමයි ගිහිල්ල තියෙන්නෙ.

මෙන්න මේ මෙනෙහිකිරීම පාවිච්චි කිරීමෙන්, අනිකුත් අරමුණු බැහැර කරල, අවශ්‍ය අරමුණට හිත යොදන්න ක්‍රමේ, විදිය, මේ භාවනාව, අල්ල ගත්ත එක්කොට පුදුමාකාර සතුටක් එනවා, දැන් පදුරට විදිල්ලක් නෑ, හාවට වදින ගාන වැඩියි. එල්ලෙ හරි යනවා වැඩියි. මේක කරන්න ගියාට පස්සෙ, අර කාමය පිරි පස්සෙ යන, කාමයට ගිජු ගතියක් එනවනේ. ඒක මුලු ලෝකෙට ම - ආයෙ කටු ගහේ කටු උල් කරන්න ඕන නෑ, කොයි එකාත් කාම ලෝකේ තමයි ජීවත් වෙන්නෙ - දැන් මේ කාම ලෝකය වෙනුවට, රූප කර්මස්ථානෙට හිත යොදන යොදන වෙලාවෙ, වෙනදට වඩා රූප කර්මස්ථානෙට හිත යන ගතිය වැඩි වෙන කොට, මේ යෝගාවචරයාට එනවා පිරිවිච ගතියක්, අධිශ්ඨාන ශක්තියක්, ඒක ඒකාන්තයෙන් ම ආධ්‍යාත්මිකයි. ආගම්කයි. ලාභ සත්කාර නිසා නෙවෙයි, වැඩේ හරි. හරියන්න හරියන්න කාමෙ පොඩ්ඩක් දුරස් වෙනවා. කාම සංඥාව දුරස් වෙනවා. අරමුණ කිට්ටු වෙනවා. මෙන්න මේ විදියට මෙනෙහි කරමින්, මෙනෙහි කරමින්, අරමුණක් කිට්ටු කර ගන්න, හාද කර ගන්න, සම්ප කර ගන්න, උත්සන්න කර ගන්න ඉගෙන ගන්නට පස්සෙ, ඒ ඇබ්බැහිය, ලෝකෙ තියන කුඩු ගැහුවට වැඩිය, සැර ඇබ්බැහියක්, මම මේ කතා කරන්නෙ. බීමත් කමට වැඩිය සැර ඇබ්බැහියක් මම මේ කතා කරන්නෙ. ස්ත්‍රී දුර්වතෙට වැඩිය සැර ඇබ්බැහියක් මම මේ කතා කරන්නෙ. සුදු කෙලිනවට වැඩිය ඇබ්බැහියක්. දැන් තමන්ට තේරෙනවා, මනසිකාරය අවශ්‍ය තැනට යෙදවීමේ සුර භාවය වැඩි වෙනවා.

ඉතින් මෙතනදි මේ පොඩ්ඩක් මාර්ගයෙන් එහාට ගිහිල්ලා, මම මතක් කරනවා බහුශ්‍රතභාවය සඳහා, මේ මහා සි ස්වාමින් වහන්සේ අපට, මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය කියල දිල තියෙනවා. ඒ නිසා අපි වාඩි වෙලා භාවනා කරන කොට, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස මෙනෙහි කරන්නේ, කාමය සහ කාම සංඥාව දුරු කරලා, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය පිරිසිදු කර ගන්න. ඒකයි, මම මේ මෙව්වර වෙලා කිව්වෙ. නමුත් අපි හිතමු යම් වෙලාවක, ආනාපානෙට හිත යන්නෙ ම

නැතුව, දිගට ම වේදනාවක් එනවයි කියල. රිදෙනවා, රිදෙනවා, රිදෙනවා, කරන්න ම බෑ. වෙලාවට මහා සී සයාඩෝ සඳහන් කරනවා, දැන් ආනාපානෙන නැ නෙ. දැන් වේදනාව, ආනාපානෙන තලා ඔබා ගෙන ඉස්මතු වෙලා, ඒ වෙලාවට වේදනාව මෙනෙහි කරන්න කියල. ඒ මතු කරන්න ඕන නිසා නෙවෙයි, එයා මතු වෙලා. එයා ආනාපානෙනට ඉඩ දෙන්නෙන නැ. ආ! ඒ වෙලාවෙ, මේ ආපු කෙනා මෙයයි කියල දැන ගන්න. ආනාපානෙන යටපත් කර ගෙන, වේදනාව ආවොත් මෙනෙහි කරන්න. ආනාපානෙන යටපත් කරගෙන, හිතීවිලි ආවොත් මෙනෙහි කරන්න. ආනාපානෙන යටපත් කර ගෙන, සද්දයක් ආවොත් මෙනෙහි කරන්න. *යම් වෙලාවක සද්ද තිබුණට, වේදනා තිබුණට, හිතීවිලි තිබුණට, ආනාපානෙන ජේන තරම් දුරක තියෙනවා නම්, ඒ එකක්වත් මෙනෙහි කරන්න එපා. ඒවා මෙනෙහි කෙරුවොත්, ආනාපානෙන යට කර ගෙන හොයා ගෙන එනවා.*

*ඒ නිසා බාහිර අරමුණ මෙනෙහි කරන්න ඕන කරන්නේ, ආනාපානෙනට බාධා කෙරුවොත්, තලා ඔබා ගෙන එයා මතු වුනොත් විතරයි. ඒක හරිම අමාරුයි මෙනෙම කිව්වට තේරුම් ගන්න. ඒ හින්ද හුඟ දෙනෙක් එන එන හැම අරමුණ ම, මෙනෙහි කරන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට වෙන්තෙ මොකක් ද? ඔටුවට ගේ දුන්න වගේ, හැම අරමුණක් ම එන්න පටන් ගන්නවා. මෙනෙහි කරන්න මුල කර්මස්ථානෙන. මුල කර්මස්ථානෙන පෙනෙද්දී, නැත්නම් මුල කර්මස්ථානෙන ඇසුර පවතිද්දී, දැන් මුල කර්මස්ථානෙන ජේන තෙක් මානෙ තියෙද්දී, දැන් මොන සද්දයක් ආවත්, මොන වේදනාවක් ආවත්, මොන හිතීවිලිලක් ආවත්, මෙනෙහි කරන්න යන්න එපා. ඒ ජේන මුල කර්මස්ථානෙන සරණ යන්න. යම් වෙලාවක, මුල කර්මස්ථානෙන ඉක්මවගෙන, තලා ඔබා ගෙන, වේදනාවක්, සද්දයක් ආවොත්, හිතීවිලිලක් ආවොත් මෙනෙහි කිරීම කරන්න. එතකොට තමන් ඉන්නෙ අරමුණේ තෙවෙන බව දන්නවා. යම් වෙලාවක ඒ අරමුණ ගියාට පස්සෙ, නැවත මුලකර්මස්ථානෙනට එන්න පුළුවන්. - ඒක අපි තතර කරලා දැන් අපි යනවා කතාවට-*

**දැන් අපි ආනාපානෙන 41 37 මුණට මුණ දාගෙන ඉන්න කොට, දැන් මෙනෙහි කිරීමේ හටන හරහා, මෙනෙහි කිරීමේ යුද්ධය හරහා, ආනාපානෙන ඉස්මතු වෙච්ච යෝගාවචරයාට, සමාධිය නොඑන්න ප්‍රධාන ම බාධාව, මෙනෙහි කිරීම ම යි. මේ මෙනෙහි කරන කොට හිත සමාධිගත වෙන්නෙන නැ. හිත ක්‍රියාත්මකයි. දැන් මේ යෝගාවචරයාට ඕන වෙනවා - මෙනෙහි නොකර, පුරුද්දට, ඇඹිබැඟියට, ආනාපානේ ඉස්සරහින් තියන් ඉන්න පුළුවන් නම් වඩා හොඳයි. ඒ නිසා මෙනෙහි කරලා, කරලා, කරලා යම් තැනකදී මෙනෙහි නොකලත්, මුල කර්මස්ථානෙන ඉස්සර තියා ගෙන ඉන්න පුලුවන් තැනකට එද්දීත්, මෙනෙහි කිරීම කරන්න ගියොත් - කුරේ ගෙවිලා වගේ බාගෙට, ගොනා යන්නෙ අඩමානෙට - ඊට පස්සෙ භාවනාව කැඩෙනො. ඊට පස්සෙ සමාධියට යන්නෙන නෑ. ඒ නිසා කොතෙත දී මෙනෙහි කිරීම කරන්න ඕන ද, කොතෙත දී මෙනෙහි කිරීම තතර කරන්න ඕන ද කියන එක, හරිම අමාරුයි තේරුම් ගන්න, මේ ඔලමොට්ටල මොළයක් එක්ක. ඒක පොඩි උපක්‍රමයක් විතරයි. මෙනෙහි කිරීම කියන්නෙන නිවන තෙවෙයි. යම් වෙලාවක අරමුණු දඟලකවා නම් බොහෝ කොට, හිතුවක්කාර නම්, අවශ්‍ය අරමුණ මතු කර ගන්න, මෙනෙහි කිරීම කරන්න. අපි මේ වෙලාවෙ නිදර්ශනේට ගත්තේ ආනාපානෙන. **මෙනෙහි කර ගෙන 42 50** යම් වෙලාවක තමන්ට තේරෙනවා නම් මෙනෙහි නොකර ම, ආනාපානේ තමන්ට නතු කර ගන්න පුළුවන් කියලා, උත්සාහයක් කරන්න - ඒ උත්සාහයට කියනවා ආර්ය පර්යේෂණය කියලා - මෙනෙහි නොකර ම, අරමුණ මුණට මුණ දාල, තියා ගෙන ඉන්න පුළුවන් ද කියලා.**

එතකොට තේරෙනවා, දැන් ගොනා බැඳලා, උඟට ගහන්න ඕනෙන් නැ, අඩහැර පාන්න ඕනෙන් නැ, උඟ අදිනවා කරන්නෙ. කැලෙන් ගත්ත ගොනෙකුට ඔය වැඩේ කරන්න බෑ. කරන්නට බැඳපු ගමන් කරන්නත් බෑ. එතකොට ගහන්නත් ඕන. අඩ හැර පාන්නත් ඕන. **43 27** ටික වුනා නම්, පුරුදු වෙච්ච ගොනාට ගහන කොට, කෝක ද ගොනා කියල කියන්න බෑ. ගහන එකා ද ගොනා, කරන්නෙ අදින එකා ද ගොනා, කියල කියන්න බෑ. ගොනා පිටි පස්ස හැරිලා බලනවා, මම ද ගොනා, පිටි පස්සෙ ඉන්න එකා ද, ගොනා කියල. ඒක තමයි භාවනාව වරදිනවයි කියල කියන්නෙන, ගොනා හැරිල බලනවා පිටි පස්ස. මේ මෙච්චර ලස්සණට කරන්නෙ අදිද්දී උඟ ගහනවා. උඟ ගැල් කවි කියනවා. උඟ අඩ හැර පානො. අන්න ඒ වෙලාවෙ දී අඩ හැරේ තතර කරලා, ගැහිල්ල තතර කරලා, මේ යන ගොනාට, ඉබේ යන වැඩ පිලිවෙලට අනුග්‍රහ කරනවයි කියන එක, බෞද්ධයෙකුට නම් කරන්න බෑ. බෞද්ධයො ඒ තරම් ම ඔල මොට්ටලයි. දන්නෙන නැ කොතෙත ද භාවනාව, කොතෙතදී මෙනෙහි කිරීම තතර කරන්න ඕන ද කියල. මේක මම කියන කොට හිත රිදෙනවා ඇති, මම දන්නවා ඒක. ඉතින් **44 10** නමුත් මම දෙනවා නිදර්ශනයක් සර්වඥයන් වහන්සේ, සමථ භාවනාවට සම්බන්ධ කරලා කියන හැටි.

සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, ගිහි ගෙයින් නික්මිලා, නීවරණ බාධා සහිතව භාවනා කරන යෝගාවචරයාගෙ හිත, නිතරම කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුකුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන පහෙන් - මුද අයිනට ගියහම ධළ ගහනවා වගේ - නිතර පෙලෙනො. අන්න ඒ පෙලෙන යෝගාවචරයා යම් දවසක,

කාමච්ඡන්දය වෙනුවට හිතේ ඒකාග්‍රතාවයත්, ව්‍යාපාදය එනකොට ප්‍රීතියත්, නිදේමන කම්මැලිකම වෙනුවට විතක්කයත්, උද්ධව්ව කුකුළුව කියන ගතිය වෙනුවට සුඛයත්, විචිකිච්චාව වෙනුවට විචාර බුද්ධියත් යොදවලා, හිත අරමුණේ යම්තම්, පවත්වන්න පුළුවන් වෙලාවක් එනවනේ. කාමයත් නැ. කාම සංඥාවත් කැ. අරමුණ කියන්නේ, රූප කර්මස්ථනය පවත්වන වෙලාවේ දී එයා, අර ධ්‍යාන වලට කිට්ටු කරන උපචාර මට්ටමක ඉන්නවා. තාම ධ්‍යාන මට්ටම වෙලා නැ, ඒ වෙලාවේ දී බුදු රජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා, "සච්චක්කං සච්චාරං ච්චේකජං පීති සුඛං පඨමධ්‍යානං උපසම්පජ්ජ ච්චරති". එයා විතක්ක විචාර දෙකෙන්, මෙතෙහි කිරීම හරහා, අරමුණ රස බැලීම හරහා, මේ අරමුණ දැපනේ දමා ගන්නවා. හිත කිකරු කරගෙන, නිවරණ බහා තබලා, පළවෙනි ධ්‍යානයට එළඹ වාසය කරනවා, හැබැයි - දිගට ම - මෙතෙහි කරන්න ඕන. මෙතෙහි නොකරපු ගමන් හිත පිට යනවා. එනකොට හරකට ගහන්න ම ඕන. ගහල ම කරන්නේ අදින්න පුරුදු කරනවා.

එහෙම නැත්නම් දියඹට දා ගන්න ඉස්සෙල්ලා ඔරුව, දියත් කරපු ගමන් - නිතර ම - හබල් ගාන්න ඕන. දියඹට යනකම් හබල් ගාන්න ඕන. හබල් ගැවේ නැත්නම් රළ, ඔරුව ගෙනත් දානවා **ඉචුරට/වෙරලට 46 06** අන්න ඒ වගේ යම්කිසි කෙනෙක්, "සච්චක්කං සච්චාරං ච්චේකජං පීති සුඛං" කියන විදියට, විතක්ක විචාර සහිත, පිති සුඛ සහිත, **ප්‍රථම ධ්‍යානෙට** යනවය කියල කියන්නේ, එයා දන්නවා, මට දැන් අරමුණේ හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්. හැබැයි පොර කනො. හැබැයි මෙතෙහි කරන්න ඕන. හැබැයි මනසිකාරය පවත්වන්න ඕන. ඒක කසිණ අරමුණුවලත් හම්බ වෙනවා. නමුත් සමටේ දී බුදු රජාණන් වහන්සේ, ඒක නම් වගයෙන් කියල තියෙනවා. මම මේ වෙලාවේ දී ඒක, උපමාවකට ආදර්ශයකට ගන්නවා. දැන් බුදු රජාණන් වහන්සේ දෙවෙනි ධ්‍යානෙට යෝගාවචරයා යොමු කරන, වාක්‍ය පාඨය බලන්න. දෙවෙනි ධ්‍යානයට යන්න කියන්නේ, "අච්චක්කං අච්චාරං ච්චේකජං පීති සුඛං දුතිය ධ්‍යානං උපසම්පජ්ජ ච්චරති". අර මෙතෙහි කිරීමෙන් තොරව, විතක්ක විචාර කරන්නේ නැතුව, පිති සුඛ ඒකාග්‍රගතාව විතරක් තියෙන, දෙවෙනි ධ්‍යානෙට යනවා.

ඒ කියන්නේ ප්‍රීතිය ඉස්මතු වීමට ප්‍රධාන බාධාව වෙන්නේ, විතක්ක විචාර දෙක. නිවරණ නැති කරන්න ඒක උදව් **වෙනවා. 47 04** නමුත් පිටි පස්සෙ තියෙන, හොඳ ප්‍රණීත ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, ධ්‍යාන ධර්ම මතු කරගන්න, විතක්ක විචාර බාධා කරනවා. එනකොට එයා විතක්ක විචාර අත හරිනවා. අතහරින්නේ, කීකරුව භාවනාව යන වෙලාවේ. අරමුණට මුණට මුණ දාල ඉන්න වෙලාවේ, සක්මන යනවයි කියලා, සක්මනේ නිසි නින්දේ සක්මන යනවා. එයාට පුළුවන් දැන් වම දකුණ මෙතෙහි කරන්න ඕනෙන් නැ, ඔසවනවා තබනවා මෙතෙහි කරන්න ඕනෙන් නැ. ඔසවනවා යවනවා තබනවා ඕනෙන් නැ. මම ඇවිදින බව දන්නවා. සියල්ල ම බොහෝ ම ගාන්තව සිද්ධ වෙනවා, අනායාසයෙන්. එනකොට එයා බලනවා, මෙතෙහි කිරීම කැල ම නැතුව, කය බෝනික්කෙක් වගේ ඇවිදිනවා. එනකොට එයාට, ඒ මෙතෙහි කිරීම සඳහා **ගත 47 46 කරන** ශක්තිය **වැයවීමක්** නැතිවීම නිසා, ඒ ශක්තිය, ප්‍රීතිය සඳහා යෙදෙනවා. එනකොට අච්චක්ක වු අච්චාර වු, පිති සුඛ සහිත දෙවෙනි ධ්‍යානෙට යනවා. මෙතනට ගියාට පස්සෙ මෙයාට තේරෙනවා දැන්, **වාහනේ** අහස්යන්තරාව ඕටෝ පයිලටින් දැමීම වගේ. වාහනේ, වාහනේ විහිත් ම දැන් අදිනවා. මෙතෙක් කල් බොහෝම අමාරුවෙන් තමයි, කාමේ අත ඇරියේ. කාම සංඥාව අත ඇරියේ. දැන් මුල කර්මස්ථානේ ඉබේ ම හිත හිටිනවා, ප්‍රීතිය සහිතව වැඩේ ගමන යනවා.

දැන් මම ගෙනී යනවා කතාව බොජ්ඣංග ධර්ම වලට. බොජ්ඣංග ධර්ම වල, අපි ගිය මාසේ නැත්නම් ඊට ඉස්සෙල්ල මාසේ එකතු වෙලා, මේ පිති සම්බොජ්ඣංගය තමයි කතා කලේ. පිති සම්බොජ්ඣංගය මතු වෙන්න නම්, කාමය අයින් වෙන්න ඕන. කාම සංඥාව අයින් වෙන්න ඕන. විතක්ක විචාර අයින් වෙන්න ඕන. අයින් වුනාට පස්සෙ, තමන්ට ම හුස්ම ගන්න වාරයක් පාසා, ප්‍රීතිය පහල වෙනවා, මොකද දැන් බාධාවකින් තොරව, හුස්මේ ම යි හිත තියෙන්නේ. මේක ආනාපාන සති සුත්‍රයේ සඳහන් කරන්නේ, "පීති පච්චිංචේදි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනී". එයාට ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය, පිතා යන ගතිය තියෙනවා. හැබැයි ඒකට යට වෙන්නේ නෑ, ආනාපානේ ම යි බලන්නේ. බලන බලන ආනාපානේ පිති ප්‍රමෝද පහල වෙනවා.

**මට පස්සෙ** ඕනින දැන් තමයි, අද දවසේ මාතෘකාවට දොර අරින්නේ. අද තියෙන්නේ "සුඛ පච්චිංචේදි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛනී, සුඛ පච්චිංචේදි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛනී" කියන **ආනාපාන සති පාඨය 49 23** ආනාපාන සති සුත්‍ර තියෙන පාඨය, සමාන්තරව ගමන් තරනවා. පිති සම්බොජ්ඣංගයට පස්සෙ සුඛ සම්බොජ්ඣංගය නැත්නම් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය මතු වෙනවා. මේ පස්සද්ධිය හෝ ඊට වැඩිය මෝරපු සුඛයට යන්න නම්, අර ප්‍රීතිය පිටු දකින්න ඕන. මෙතෙක් වෙලා අපි කාමය පිටු දැකලා, කාම සංඥාවට ගියා. කාම සංඥාව පිටු දැකලා රූපට ගියා. ඒ රූපය අපි තිබ්බේ විතක්ක විචාර හරහා. දැන් විතක්ක විචාර පිටු දැකලා, පිතියට ගියාම, එයා මේ පිතිය පිටු දකිනකම්, පිතිය අයින් කරනකම්, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයට යන්න බැ. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් පිති සම්බොජ්ඣංගයට ඇලුනොත්, එයා භාවනාව නතර කර ගන්නවා. ඉස්සරහට යන්න බැ. ඉතින්

අපිට කවදාකවත් වඩා හොඳට යන්න බැ, ඒ හොඳ අතාරින්නෙ නැතිව. ඒකයි මම කියන්නෙ බෞද්ධයට අමාරුයි. බෞද්ධයා හැම වෙලාවෙ ම හොඳේ, අල්ල බදා ගන්නවා. හොඳේ අල්ල බදා ගන්න, බදා ගන්න වඩා හොඳට යන්න බැ. ඒ නිසා සුද්දෙක් කියල තියෙනවා, වඩා හොඳ ලබා ගැනීම සඳහා තමන්ට තියෙන ප්‍රධානම බාධාව තමයි, තමන්ගේ හොඳකම. හොඳේ ඉන්නාතාක් කල් වඩා හොඳට යන්න බැ.

**ඉතින්** ඒක නිසා භාවනා කරන කොට ක්‍රමයෙන්, පටන් ගන්න කොට අපේ හිත තියෙන්නෙ කාමයෙ, ඊට පස්සෙ අපි කොහෝම හරි මේ ව්‍යාපාද, උද්ධව්ව කුක්කුච්ච, කාමච්ඡන්දාදි නිවරණ දැන ගෙන, ඒක නරක දෙයක් නෙවෙයි, ඒක කාමය අයිත් වෙනකොට මතු වෙන එකක් හෝ හොඳ එකක්. ඊට පස්සෙ ඒක ප්‍රයෝගයෙන් රූප අරමුණක් මාර්ගයෙන් අයිත් කරනවා. ඒ සඳහා අපි මෙනෙහි කිරීම, චිත්තක විචාරය පාවිච්චි කරනවා. නමුත් එයාගෙ කෘත්‍ය හමාර වෙන කොට, චිත්තක විචාරයාගෙ කෘත්‍ය හමාර වෙන කොට, ඒකට හැලෙන්න දෙන්න ඕන. එතකොට ප්‍රීතිය මතු වෙනවා. චිත්තක විචාර එතනට එතකමී, අත් අදව් කාරයෙක් තමයි, හැරමිටියක් තමයි. නමුත් ප්‍රීතියට බාධයි. ප්‍රීතිය එන්න, චිත්තක විචාර දෙක තමා එකම බාධාව. ඒ කියන්නෙ මෙනෙහි නොකරමින්, අනායාසයෙන් භාවනා කරන්න පුලුවන්කම තියෙද්දී, යම්කිසි කෙනෙක් නොදැනුවත්කම නිසා, මෙනෙහි කිරීම මනසිකාරය ඕනවට වැඩිය කෙරුවොත්, එයාට භාවනාවෙ ප්‍රීතියට යා ගන්න හම්බ වෙන්නෙ නැ, එයා හැමදාම මෙනෙහි කර කර වෙහෙසට පත් වෙනවා. කමටහන් සුද්ධ වෙලා නැ. වඩා හොඳට යන්නෙ නැ, හොඳේ නතර වෙනවා. යම් දවසක ප්‍රීතියට ගියාට පස්සෙ, ඒක හොඳ වෙනවා. හැබැයි ඊට ඉස්සරහ තියෙන පස්සද්ධිය, වඩා හොඳ දේ ජේන්න හදන කොට, මේ ප්‍රීතියට තියෙන කැදරකම, ප්‍රීතියට තියෙන ආසාව අත හැරියෙ නැත්නම් පස්සද්ධියට යා ගන්න බැරි වෙනවා.

**ඉතින්** ඒක නිසා මේ බෞද්ධයාගේ ධර්මවල, ඉහල ඉහල බෞද්ධයාගේ වලට යන්න නැත්නම්, වර්ධනය වෙන්න වෙන්න, මෙතෙක් ආසාවෙන් රැස් කල, පහල පහල දේවල් අත හරින්න ඕන. ඒකට උපමාවක් කටුකුරුන්දෙ ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරනවා, අපි ඉතිමගක නගින කොට උඩ තියෙන ඇන්ද ඇල්ලුවෙ නැත්නම්, යට තියෙන ඇන්ද අත අරින්න බැ. යට තියෙන ඇන්ද අතාරින්න ඕන නම්, උඩ තියෙන එක අල්ලන්න ඕන. උඩ තියෙන එක හයියෙන් අල්ලන්න ඕන. ඒ නිසා භාවනාව කියන්නෙ - අතහැරීම - කියල සමහරු පටලවා ගෙන තියෙනවා, නැ හයියෙන් ඇල්ලීලේක් අල්ලන්න ඕන. වඩා හොඳ දේ හයියෙන් අල්ලන කොට, සාමාන්‍ය දේ, හොඳ දේ ඉබේම අත හැරෙනවා. ඊට පස්සෙ ඒ අල්ලපු එකට උඩ අත්ත, අල්ලන කොට අර යට තියෙන පාදම අයිත් වෙනවා. මේක සාපේක්ෂතාවය කියල බුදු භාමුදුරුවො සඳහන් කරනවා. බෞද්ධයා කොච්චර නිත්‍ය සංඥාවෙ ඉන්නව ද කියනවා නම්, එයාට මේ මුල කර්මස්ථානෙ අනුවෙච්චහම, ඒක මෙනෙහි නොකර, පාලනය කරන්න පුලුවන් ගතිය, වඩා හොඳයි කියල කිව්වොත් තේරෙන්නෙ නෑ. එයා ඒ තියෙද්දී මෙනෙහි කරන්න හදනවා. ඉතින් එතකොට වෙහෙසයි.

ඒක හරියට බබා නින්ද ගියාට පස්සෙන්, නැලවිලි කව් කියනව වගේ. බබාට එතකොට මල කරදරයක් නේ. දැන් එයාට ඕන නිශ්ශබ්දතාවය. නින්ද යනකමී අම්මගේ නැලවිලිල හොඳයි. හැබැයි නින්ද ගියාට පස්සෙන් කොට්ටෙට ගහ ගහ. හොල්ල හොල්ල "අපෙ තාත්තා කලුම කලුයි, උඹේ අම්මා සුදුම සුදුයි, උඹ නලවන මාත් කලුයි, උඹ චිතරක් තලඑළලයි" කියල බබාට ගහන්න ගියොත් එහෙම, අර නින්ද ගිය බබා කැලඹෙනවනෙ, "කලු අල කොල වෙලේ වැනෙයි, උඹේ ඔලුව මෙනන වැනෙයි" කිය කියා. බබා නින්ද යන කොට නැලවිලි කව් අඩු කරන්න. දැන් අම්මලට නැලවිලි කව් දන්නෙත් නෑ. අම්මලා නලවන්න වෙලා තියෙන්නෙ. මොකද ආයම්මලා ලව්ව දරුව හදවන්නෙ. එහෙම නැත්නම් ඩේකෙයර් සෙන්ටර් එකට දාල හදන්නෙ. උන් තොග බිස්නස් එකව කරන්නෙ දරුවො හදන එක. උසින් ගණන්. උන්ට කවදාකවත් ඕව් ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒක නිසා මේ හැම, අපේ සිංහල ගැමිකමේ තියෙන විදියට නැලවිලි කව් ඕන කරල තියෙන්නෙ, බබාට නින්ද යනකමී. ඊට පස්සෙ අම්ම නැලවිලි කව් නතර කරල, හම් හම් කියල බබා දොයි කරනවා. ඒක දන්නෙ නැත්නම්, බබා කියල දෙයි ද නැගිටලා, අම්ම කට වහගනින්, කියල කියයි ද බබා, පුලුවන් නම් කියයි. ඌයට තාම බහ තේරෙන්නෙ නැ. ඒකයි වෙලා තියෙන්නෙ.

ඒ වගේ අරමුණ කිකරු වුනාට පස්සෙ, ඒකට ඉබේම යන්න අරින එකට ආර්ය පර්යේෂණයකට වැටෙනවා. අන්න ඒ ආර්ය පර්යේෂණය කරන්න බැරි කෙනාට කොච්චර කමටහන සුද්ධ කරත්, එයාට තේරෙන්නෙ නැ, කියන්න තෙරෙන්නෙත් නැ, මේ කියන එක තේරෙන්නෙත් නෑ. එතකොට තාම බෞද්ධයාගේ මට්ටමට ගිහිල්ල නැ. භාවනාවත් යනවා, එයා වෙන කෙනෙකුට වැඩිය හොඳයි, දනුත් දෙනවා, සිලුත් රකිනවා, වැඩත් කරනවා. නමුත් නිවන කියන එක, වඩා සියුම් දේ වෙනුවෙන් ගොරෝසු දේ අතහරිනවා කියන එක, ඒ අතහරිමට අතහරින්නෙ බොහෝම වටින දෙයක්. චිත්තක විචාර අතහරිනවා, ප්‍රීතියේ නාමයෙන්. ප්‍රීතිය අතහරිනවා

පස්සද්ධියේ නාමයෙන්. ඉතින් එහෙම එහෙම, එන්න එන්න, රතු ලුණු ගෙඩියක පොත්ත ගලවන කොට, ගොරෝසුම පොත්ත ගැලවීමට පස්සෙ, සියුම් පොත්තක් අඩියෙ තියෙනවා. ඒක ගැලවීමට පස්සෙ, ඊට වැඩිය සියුම් එකක් තව තියෙනවා. ඒක ගැලවීමට පස්සෙ, තව සියුම් එකක් හම්බ වෙනවා. ඔහොම පතුරු ගහ ගෙන, පතුරු ගහ ගෙන ගියහම අන්තිමට ඇතුලෙ මොකුත් නෑ.

ඕක තමයි ශුන්‍යතාවය දක්වා යන ගමන. ගොරෝසු තැන ඉඳල එකේක එකේක, ගලවන ගලවන යන කොට, වඩා සියුම් දෙයක් හම්බ වෙන එක, බුදු භාමුදුරුවන්ගෙ ආශ්වර්‍ය ධර්මයක් නෙවෙයි. නමුත් දැන් මට මේ උදව් වෙව්ව විතක්ක විවාරය **55 44** නාමයෙන්, අතහරිනවයි කියන එකේ අමාරුවයි, මම මේ පෙන්නන්න හදන්නෙ. දැන් මේ ආයාසයෙන් ලබා ගත්ත ප්‍රීතිය, ඉස්සරහට ලැබෙන්න තියෙන පස්සද්ධියේ නාමයෙන්, අත හරිනවා කියන එක අමාරුයි. ඒ මොක ද මේ උපයා ගත්ත දේ, මගේ කරගෙන, මම කර ගෙන, මගේ ආත්මය කරගන්න නිසා එයා හම්බ කරන, හම්බ කරන දේ **ගැලෙනො. 56 05**

නමුත් දන්නව නම් මේ සාපේක්ෂතාවය, බුදු රජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නෙ "ඉදං නිස්සාය ඉදං පජ්ඣන" මේ නිසා මේක අතහැරපන්. ඊට පස්සෙ ඊට වඩා හොඳ එක සඳහා, මේකත් අත හැරපන්. ඊට වඩා සියුම් දේ වෙනුවෙන්, මේකත් අතහැරපන්. මේක මේ කල් ඇතුළු **උගන්නන්න 56 27** බැ, හරියට දැන ගෙන වෙලාවෙ දී, ඒ අත හැරීමේ වැඩ පිලිවෙල, ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් කර ගෙන යන කෙනාට, පටන් ගන්න ආරම්භක, කෙලෙස් ශේෂය බලපාන්නෙ නෑ. කොතනින්, කොච්චර කෙලෙස් තියෙන කෙනෙක් පටන් අරගත්තත්, එන්න එන්න එන්න සියුම් වෙනවා. ඒ හම්බ වෙන හම්බ වෙන වෙලාවෙ, ගොරෝසු දේ අතහරින හැටි දන්නවා නම්, මේ බුදු රජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ, මොන තරම් සපීචී, තෙර්යානික, සද්ධර්මයක් දේශනා කරපු කෙනෙක් ද කියල තේරෙන්නෙ, මේ එක පියවරක් දෙකක් ඉදිරියට ගිය කෙනෙක් දැක්කොත් විතරයි. එහෙම නැත්නම් හිතෙනවා, මේ වෙලාවට බුදු භාමුදුරුවො ඇවිල්ල අපට කියල දෙයි, කර්මස්ථානාවාසීවරයා ඇවිල්ලා කියල දෙයි. කාටවත් ඔතෙන්නට එන්න බැ. නමුත් තේරුම් ගන්න ඕන, ගොරෝසු ගොරෝසු දේ අතහරිමින්, සියුම් සියුම් දේට යෑම තමයි **57 15** වැඩ පිලිවෙලේ තියෙන්නෙ.

ඊට පස්සෙ මේ බොජ්ඣංගය, මේ වඩා ගන්නා ලද බොජ්ඣංගය ස්ථාවර කර ගන්න, දළදඩු කර ගන්න, "පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගං බො කස්සප භාවේ තබ්බං විචේක නිස්සිනං විරාග නිස්සිනං නිරෝධ නිස්සිනං වොස්සග්ග පරිනාමී". **57 40 මේ ලබා** දැන් අපි කතා කර ගෙන ආව නේ, එකක් දෙකක් ගෙවත් කරලා, ගෙවත් කරලා මේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ලැබුනත්, ඒක අල්ල බදා ගන්න එපා, ඒක අල්ලන්න සුබනමා විදියට බොහොම - විචේකිව -. ඒකත් අතහරින්න වෙනවා. ඊගාවට එන සමාධි සම්බොජ්ඣංගය අවශ්‍ය නම්, ඒකත් අතහරින්න වෙනවා. අතහරින්නේ, ඊට වැඩිය හොඳ එකක් වෙනුවෙන්. ඒ නිසා ප්‍රීතිය අතහැරීම සඳහා ගන්න පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, අත හරින්න පුළුවන් විදියට, සුබනමා විදියට අල්ලන එකට බුදු භාමුදුරුවො කියන්නෙ, - විචේක නිස්සිනං -. විචේක **58 10 විරාග නිස්සිනං. 58 18** රාග කරන්න එපා. නිරෝධ නිස්සිනං. මේකත් ගෙවත් වන සුළු එකක්. - වොස්සග්ග පරිනාමී -. මේක අත හරින්න වෙන දෙයක් වශයෙන්. ඉතින් ඒක නිසා මේක දැඩි ලෙස අල්ලන්නත් ඕන. ඉවර වෙන කොට අත හරින්නත් ඕන. අන්න ඒ වැඩ පිලිවෙල "ඉදං නිස්සාය ඉදං පජ්ඣන" මේක නිසා මේක අත හැරපන්. ඊට පස්සෙ මේක නිසා මේක අත හැරපන් කියන" සන්දර්භය නැත්නම් ඒ දර්ශනය, බුදු රජාණන් වහන්සේ ඕපනයික කියන ගුණයෙන් තමයි සඳහන් කරන්නේ. ඕපනයික කියල කියන්නෙ, ධර්මය විසින් වඩා සියුම් තැනකට පත් කරනවා. එතකොට ගොරෝසු දේ ගැන ආයෙ හැරිල බලන්න එපා. ඒ දේට ගියාම ඊට වැඩිය වඩා සියුම් දේකට ආයෙ යොමු කරවනවා. ඒකෙන් තවත් සියුම් දේකට යොමු කරවනවා. ඒක තමයි ධර්මයේ තියෙන අපි කියන "ස්වක්ඛානො භගවතා ධම්මො සන්දිච්චිකො අකාලිකො ඕපනයික" කියල කියන්නෙ. උපනසනය කරනවා.

මේක කරන්න දෙන්නෙ නැත්තෙ, අපේ තියන දැනුම, අපේ තියෙන ඕල මොලකම, අපේ තියෙන මෝඩකම. ඒ අනුවේව දේ අල්ල බදා ගන්න එක. අනුවෙන අනුවෙන දේ කැප කරමින්, ඊගාවට තියෙන සියුම් දේ කරා යන මේ ශිල්පෙ තේරෙන්න, - ශිල්පෙ තේරෙන්න - ස්වාමින් වහන්සේලා කියනවා, තමන්ගෙ හිත බොජ්ඣංග මට්ටමට ගියාට පස්සෙ තමයි තේරෙන්නෙ, මේ එකක් අත හරින්නෙ, තව එකක් අල්ලන්නෙ, ඒ අල්ලන එක සියුම්, මම මෙතෙක් කල් මේක කතා පල්ලම් ගහනා ආවේ, දැන් තමයි තේරෙන්නෙ කියලා තමන්ට, මම දැන් නිවනටයි මේ යන්නෙ, ලාභ සත්කාරටවත්, වෙන වාසියකට නෙවෙයි, නිවනටයි යන්නෙ දැනුයි, බොජ්ඣංග වැඩෙන්නෙ, දැනුයි සියුම් දේ තේරෙන්නෙ කියල වැටහෙන මට්ටමට එන කොට, ඒ යෝගාවචරයාගේ ඇතුලත පෞර්විකයේ, යෝගාවචරයාගේ ඇතුලත තියෙන රූචි අරුවිකම්මල, පැහැදිලි වෙනසක් ඇතිවෙනවා. අර මෙතෙක් ගෙනාපු මම රජ වෙන්න ඕන, ලොකක වෙන්න ඕන, අයිය වෙන්න ඕන, අකක වෙන්න ඕන, මාන්නය

ඇති කර ගන්න ඕන, තණ්හාව ඇති කර ගන්න ඕන කියන ඒව නිකන් විහිලු බවට පත් වෙලා, ඒව නිකන් හාසාජනක දෙයක් බවට පත් වෙලා, බුදු භාමුදුරුවෝ අපට මොකක් ද දීල තියෙන්නෙ, මේ දැන් මේ දේ ඇල්ලුවොත්, ඉදිරි ගමනට මේක ම බාධයි. ඉතින් තමන්ට ඕන නම් මේක අත හැරලා, ඊගාවට අර සියුම් දේ ඇල්ලන්න ඕන. ඊට පස්සෙ තව සියුම් එකක් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ තව සියුම් එකක් තියෙනවා. මේක ගෙවී ගෙවී ගෙවී යන ගමනක් තියෙන්නෙ. ඒක නිසා මේ යෝගාවචරයෝ කතා කරන කොට, මේ ආලෝකෙට ආසාවල් ඇති වෙනවා, ප්‍රීතියට ආසාවල් තියෙනවා, පස්සද්ධියට ආසාවල් තියෙනවා, සුබයට ආසාවල් තියෙනවා, මේ හැම එකක් ම බරු කොකු වාගේ. කොක්ක ගැහුව වාගේ. ඉදිරි ගමනට බාධයි. ඒව නැතුවත් බැ. ඇතුවත් බැ. ඒ නිසා බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන, හැම වචනයක් ම ප්‍රභේලිකා ජනකයි.

බුදු රජාණන් වහන්සේ වරෙක ප්‍රීතිය ගරු කරනවා, චිත්තක විචාර අත හරිනවා. ඊට පස්සෙ ඒක නිගරු කරනවා, පස්සද්ධියට යනවා. ඉතින් ඇහුවොත් බුදු භාමුදුරුවන්ගෙන්, ස්වාමීනි! භාවනා ගමනට ප්‍රීතිය ඕන ද කියල, ඔව් කියනවා. ස්වාමීනි! භාවනාවේ දී මම ප්‍රීතිය අත හරින්න ද කිව්වොත්, ඒත් ඔව් කියනවා. එතකොට පේන්නෙ බුදු භාමුදුරුවෝ වචන දෙකක් කතා කරනවා වගේ. ඕන ද කියල ඇහුවොත්, ඒත් ඔව් කියනවා. අත හරින්න ඕන ද කියල ඇහුවොත්, ඒත් ඔව්. ඉතින් අපි බුදු භාමුදුරුවොත් එක්ක තරහ වෙනවා. ඒ මෙකද අපි මේ පොත කියනවා මිසක්, භාවනා කරන්නෙ නැති නිසා. ඒ නිසා හොඳට මතක තියා ගෙන ඉන්න, අපි අද මෙතන ඉන්නේ, ඔය ක්‍රමේ අපි දන්න නිසා තමයි. අපි මේ වෙත කොටත් ඕකෙන් තමයි ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඕකට පරිණාමය කියල කියනවා. "නැවුරුල් සිලෙක්ෂන්" කියලා කවුද වාල්ස් ඩාවින් මතක් කරා, අපිට ගොඩාක් දේවල් තියෙන කොට වඩා ම සුදුසු, වඩා ම සුභ සිද්ධිය සලසන, වඩාත් ම අර්ථ සිද්ධිය සලසන දේ අර ගෙන, අනෙක් සියල්ල අතහරින්න බැරි නම්, අපිට කල්ප කියක් යයි ද දන්නෙ නෑ, නිවන කියන එක තේරුම් ගන්න. හැබැයි භාවනා ප්‍රතිඵල තියෙනවා. ඕව ලෝකික ප්‍රතිඵල.

මේ ප්‍රතිඵල නිවනට යොමු වෙන්න, එහෙම නැත්නම් කියනවා බොජ්ඣංගයක් බවට පත් වෙන්න, අපි මේ ධර්මය තේරුම් ගන්න ඕන. ඒ නිසා නිවනට යන කොට, එයා යන්නෙ මේක තේරුම් ගෙන. නිවනට යන්න ඉස්සෙල්ල නිවන දන්නො. දන්නෙ නැතිව මේක කරන්න බැ. මේක කවුරුත් කරල දෙයි කියල හිතන්නත් එපා. ඒ නිසා මේ යෝනිසෝ මනසිකාරය කියන, හොඳ දේ, වඩා හොඳ දේ ඉදිරියේ, හොඳ අතහරින්න බැරි කම තමයි අපට අද, චිත වෙලා තියෙන්නෙ. අපේ තියෙන හොඳ චික අපි බදා ගෙන ඉන්නවා.

සුන්දරියෝ මනසිකාරය කියල කියන්නෙ, හොඳ හොඳයි. හැබැයි වඩා හොඳ ඉදිරිපිට, අත හරින්න දැන ගන්න ඕන. අත හැරියෙ නැත්නම්, හොඳ චිකම තමයි අපට විලංගුවක් ගැහුව වගේ, බරු බැන්ද වගේ කරදර වෙන්නේ. ඒ නිසා ඉදිරියට යන්න යන්න අපි උපයුභ හැම දේම, උදේ පාන්දර කටට එන, කුණු කෙල පිඩක් වාගේ කු: ගාල අත අරින්න ඕන. කොච්චර ද කියනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙනවා "ධම්මොපිචෝ භික්ඛවේ පහා තබ්බා 1 03 12 අධම්මා" මහණෙනි, උඹලා විසින් මේ උපයා ගන්නා ලද මේ සද්ධර්මයත්, අත හරින්න වෙනවා. අසද්ධර්මය ගැන කුමන කතා ද. නමුත් අපට වෙලා තියෙන්නෙ අපි මේ ඉගෙන ගන්න සද්ධර්මය පුස් කෙළ පොත් වල ලියලා, සුපේක ගැට ගහගෙන, ආරක්ෂකේට එල්ල ගෙන තියා ගෙන ඉන්නවා. ඉතින් ඒකට අහු වෙනවා. ධර්මය තියෙන්නෙ එහෙම මේ, සුපේක ගැට ගහගෙන ආරක්ෂාවට තියා ගෙන ඉන්න නෙවෙයි. ඊගාව පියවරට යන්න. ඊගාව පියවරට යන්න. ඊගාව පියවරට යන්න.

අන්න ඒ ශිල්පය බුරුමේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා අපි දන්නෙ නැති දෙයක් නෙවෙයි. දැනට අවුරුදු 30 40 කට ඉස්සෙල්ලා වාහන වල මොඩිල් එක පොඩ්ඩක් හිතන්න කියලා. හැම අවුරුද්දේ ම වාහනේ මොඩිල් එක අලුත් කරනවා. දැන් අද තියෙන මොඩිල් එක අරන් බලන්න. අවුරුදු 30 40කට චිතර ඉස්සර වෙලා තිබුණු කාර් වලට වැඩිය කොච්චර දියුණු ද? මෙතනින් නතර වෙයි කියල හිතනව ද? කවදාවත් නැ. ලබන අවුරුදුදෙන් තව මොඩිල් එකක් එනවා. ඊළඟ අවුරුද්දේ තව මොඩිල් එකක් එනවා. එන්න එන්න එන්න වෙන්නෙ මොකක් ද? මේ තියෙන දේ ගැන සතුටක් නැ. වඩා හොඳ එක ආපුවහම මේක අතැරියා, ඒකට ගියා. මේ විද්‍යානුකූලව දෙන තිදර්ශන. ඒ නිසා අපි මේක සිද්ධ වෙත දේ, බුදු භාමුදුරුවෝ දෙන න්‍යායානුකූලව භාවනා කරන කෙනාට තේරෙනවා මිසක්කා, විශ්ව විද්‍යාලේ කරන පි. එච්. ඩී. උගන්නන, බුද්ධාගම ගැන කතා කරන, කාටවක්කත් හිතෙකින්වත්, ලං කරන්න හම්බවෙන්නෙ නැ. අනික මේකට ඇහුම්කන් දෙන්න, වෙලාවකුත් නැ.

**ඒ නිසා භාවනා කරන කෙනා මතක තියා ගන්න, මේ ශාසනේ ඇතුලත, මේ පීචිතේ දී ම නිවන් දැකිය හැකියි. -** බැ යි කිව්වොත් බැ-. නිවන් දැකිනට නම් දැන් මේ තියෙන ගුණ චික, වඩා හොඳ බොජ්ඣංගය වෙනුවෙන්, අත හරින්න. එතනට ගියාට පස්සෙ, ඊට වඩා හොඳ එකක් හම්බ වෙනවා. එතකොට මේකත් අත හරින්න. ඉතින් මේ

අත හැරීම ඇත්ත! හැබැයි, අත හරින්න, අල්ලන්න ඕන. මොකක් ද අල්ලන්නේ? වඩා හොඳ එකක් අල්ලන්න. වඩා හොඳ එක අල්ලන්න බැරි නම්, දන්න දේ අත හැරෙන්නේ නෑ.

**ඊතින් ඒ නිසා** මේ පිරිස මම හිතනවා මේ වෙන කොට, සැහෙන ප්‍රදේශයක් අත හැරල තියෙන පිරිසක් නිසා, මේ ඉදිරියට තියෙන මේ පුංචි, සියුම් දේවල් අත හැරීමේ කලාව, යෝනියෝ මනසිකාරයේ නාමයෙන් තේරුම් ගනිවා! තේරුම් අර ගෙන මේ භාවනාවේ දී පහල වෙන ප්‍රීතිය, ගෙදර ගෙනියන්නවක්කත්, ආඩම්බරේටවත් තියා ගන්නේ නැතිව, සුඛය නැත්නම් පස්සද්ධියේ නාමයෙන්, මේ ප්‍රීතියත් අත හැරීම තමයි සද්ධර්මය **කියල** කියන්නේ, කියල දැන ගත්තොත්, ඒක සජීවී දහමක් බවට පත් වෙනවා. ධර්මය කවදාකවත්, භාවනා කරන එක්කෙනා අවතක්සේරුවට ලක් කරන්නේ නෑ. ඒකාන්තයෙන් ම වඩා හොඳ දෙකට යි පත් කරන්නේ. අන්න එවැනි විශ්වාසයක් නැති කෙනාට, ධර්මය පිලිබඳව, අග්‍රද්ධාව තියෙනවා. එයා තෙපරබානවා. එයාගෙ ඔළුව, අංජ බජල්. එයාගෙ ඔළුව, සැකමුසුයි.

ධර්මය පිලිබඳව, විශ්වාසය තියෙනව යි කියල කියන්නේ, මොන බාධාවක් ආවත්, මොන අභියෝගයක් ආවත්, මොන භයක් ආවත් එයා දන්නවා, මීට වඩා හොඳ දේකට ගෙනියන්නයි, මේ හදන්නේ. ඒ නිසා මේ තියෙන දේ අත හැරලා, ඒකට යන්න ලැස්ති වෙනවා නම්, ධර්මය හැම වෙලාවෙ ම සජීවීයි, කහ කැල්ල දෙකට කැඩුව වගේ. ඒක නිසා පස්සද්ධි සම්බෝජකංග ගැන කතා කරන මේ වෙලාවෙ දී, මම කැමතියි මේ හැම අලුත් ගුණ ධර්මයක් ම ලැබෙන්නට, දැන් තියෙන එකත් එක්ක බැ. - කේක් එක කන්නයි, අතේ තියා ගෙන ඉන්නයි බෑ - එක්කො කනව නම් කාපන්, නැත්නම් විසි කරපන්. නැත්නම් අතේ තියන් ඉන්න එපා. බුදු රජාණන් වහන්සේ කියන්නේ, ඔය තියෙන ටික අත හරින්න. එතකොට ඊට වැඩිය හොඳ එකක් ලැබෙනවා. හැබැයි, ඒකට ලකුණු පෙනෙනවා. *පුබ්බංගම* පූර්ව නිමිත්ත පේනවා. පේන කොට දන්න ටික අත හැරීම හරහා, අපි එන අලුත්, නවක නැවුම්, දේට සුදානම් වෙන්න වෙනවා. මෙතන ඉන්න දෙන්නෙක්, මේ ගමනේ දී සමාන නෑ. එක එක්කෙනා එකේක මට්ටම් වල ඉන්නේ. ඊගාවට පැමිණෙන දේ, හරි දේ, තේරුම් අර ගෙන, මේ ගොරෝසු, දන්න දේ අත හැරලා ඊට වඩා සියුම් දේට, නොදන්න දේට යෑම සඳහා, ලොකු සෙල්ලක්කාරකමක් ඕන. ලොකු පෞර්ෂත්වයක් ඕන. ලොකු වීරියක් ඕන.

සියලු දෙනාට ඒ පෞර්ෂත්වය, වීරිය සඳහා, අද දවසේ ධර්ම දේශනාවක් හේතු වාසනා වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් ධර්ම දේශනාවේ, නිමාව සටහන් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

**සියලු දෙනාට සැනසීම උදා වේවා..**