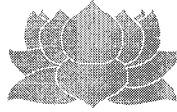


සුගතෝවාදය

දේශකයාණන් වහන්සේ

අති පූජනීය මහෝපාධ්‍යය

මාතර ශ්‍රී ලෝකාරාම මානිමිපාණන් වහන්සේ



සුගතෝචාදය

දේශකයාණන් වහන්සේ
අති පූජනීය මහෝපාධ්‍යය
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ

ධර්ම දානය
ලක්ෂම් ධර්මපාලි පෙරේරා මහත්මිනි



Lithira

සුගතෝවාදය

අති පූජනීය මහෝපාධ්‍යය

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මහාමිත්‍යාලයේ වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය

ශ්‍රී. බු. ව. 2550 ව්‍ය. ව. 2006

අයිතිය

කමල් ඇඹුල්දෙණිය

මුද්‍රණය

ලිනිට්

306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය,
නුගේගොඩ.



පුණ්‍යානුමෝදනාව

ඔබ අතට පත්වන මෙම ග්‍රන්ථය මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ වැඩ සිට අපවත් වී වදාල කම්මටයානාවාර්ය අති පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිදාන තෙරුන් වහන්සේ විසින් සෙනසුනේ යෝගාවචර පිරිස වෙනුවෙන් කරන ලද කමටහන් ධර්ම දේශනා කීපයකි.

කුමක් හෝ පෙර පිනකට තෙරුන් වහන්සේ විසින් දේශිත උතුම් ධර්ම දේශනයක් ග්‍රන්ථානුසාරයෙන් ඔබතුමන්ලාගේ දැනට පත්කරලීමට හැකිවීම ගැන සතුටට පත්වෙමි.

අර්ථය සලකා අප්‍රමාදීව ධර්මයේ හැසිරෙන ධර්මකාමී සැමට මෙම ග්‍රන්ථයෙන් මහත්ඵල ප්‍රයෝජන ගතහැකි බව මගේ හැගීමයි. මෙම ධර්ම දානමය පින්කමට මා පෙළ ගැස්වූ මාගේ ආදරණීය නැගණියටත් සදහම් පෙරහැරේ ගමන් කරන කලාණ මිත්‍ර පිරිසටත් සමාසක් ප්‍රාර්ථනා සඵල වී ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධියකින් නිර්වාණය අවබෝධකර ගැනීමට හැකිවේවායි මෙමත්‍රී පූර්වකව ප්‍රාර්ථනය කරමි. තවද මෙයින් ජනිත වන මහා කුසලානිසංස බෙලෙන් මීට වසර පහළොවකට පෙර මිය පරලොව ගිය මාගේ ආදරණීය ස්වාමි පුරුෂයා වන සුමනදාස පෙරේරා මහතා ඇතුළු දෙමව්පියන්ටත් අප නමිත් මිය පරලොව ගිය ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ටත් ඒ අයගේ පාරමිතා සඵල කිරීමට හැකිවේවා! එසේම මාගේ සොයුරු සොයුරින් ඇතුළු ඥාතිමිත්‍රාදීන්ටත් දූ දරුවන්ටත් මේ කුසලය හේතුකරගෙන ස්වකීය ප්‍රාර්ථනාවන් ඉෂ්ඨ වී ආයුරාරෝග්‍ය සැප සම්පත් ලැබීමට හේතු වේවායි පතමි.

ලෝ වැසියන් ධර්මයෙන් පෝෂණය වේවා!

ලක්ෂම් ධර්මපාලී පෙරේරා මිය

ඇතුල් කෝට්ටේ

2006.12.05



නමෝ තසං භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධාසං!!!

සුගතෝවාදය

"අසමාදෙන හිකාවේ සම්පාදෙථ, දුලලහො බුද්ධොත්තාදො ලොකසමිං, දුලලහො මනුසුත්තපටි ලාහො, දුර්ලහා ඤාණ සම්පන්නි, දුලලහා පබ්බජ්ජා දුර්ලභං සද්ධම්ම සවනං, දුලලහො සත්පුරුෂ සංසෙවො".

දැන් අපට වටිනා අවස්ථා කීපයක් එකට ලැබිල තියෙනවා. ඒ ලැබිල තියෙන දෙයින් ප්‍රයෝජන ගන්න දන්නේ නැති අය බොහොම දෙනයි. එයින් ප්‍රයෝජන ගන්න උදවියත් ටිකක් ඉන්නවා. ඉතා සුළු ගණනක් ප්‍රයෝජන ගන්නවා. ඒ දුර්ලභ අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජන ගන්න පිරිස ඇහුම්කන් දෙන්න එනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට. බුදුරජාණන් වහන්සේ දිනපතා දේශනාවක් කරනවා. මොකක්ද? සුගතෝවාදය කියල ඒකට කියන්නේ. දිනපතා කාටද දේශනා කරන්නේ, තමන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න තැන වාසය කරන ස්වාමීන් වහන්සේලාට. ඒ උන්වහන්සේලා අතරින් සමහර ඇත්තන්ට දේශනා ඕනේ නැහැ. ඒ රහතන් වහන්සේලා. රහතන් වහන්සේලා ඒ අතරේ ඇහුම්කන් දීගෙන ඉන්නවා. අනාගාමී උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඒ පිරිසේ ඉන්නවා. සකාදාගාමී උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඒ පිරිසේ ඉන්නවා. සෝවාන් උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඉන්නවා. සෝවාන් බව ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන කල්‍යාණ පාතලජන උත්තමයන් වහන්සේලාත් ඒ පිරිසේ ඉන්නවා. මේ පිරිස දිනා බලාපුටාම පිරිවිච සම්පූර්ණ වෙච්ච පිරිසක්. ඒ පිරිසටයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සුගතෝවාදය දේශනා කළේ. දිනපතා ඒ (සුදුසු අවවාද කළේ) සුගතෝවාදය

මොකක්ද ඒ "අප්පමාදේන භික්ඛවේ සම්පාදේථ, දුල්ලහෝ බුද්ධෝත්පාදෝ ලෝකස්මිං, දුල්ලහෝ මනුස්සත්තපටි ලාභො, දුර්ලභා ඤාණ සම්පත්ති, දුල්ලභා පබ්බජ්ජා දුර්ලභං සද්ධම්මිම සවනං, දුල්ලහෝ සත්පුරුෂ සංසෙවො". මෙන්න මේ දේශනා අදහස අමාරු නෑ තේරුම් ගන්න. දුර්ලභ කරුණු 7ක් මෙතන උගන්වනවා. දුර්ලභ කියන එකේ තේරුම ලබාගන්න අමාරුයි. එහෙම නැතිනම් ලැබෙන්නෙ නැති බොහෝ කාලයක් ගන්නා බවයි.

මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වචනයක් පාවිච්චි කරනව "අප්පමාදේන භික්ඛවේ සම්පාදේථ" කියා. එතන ලොකු අග්‍රාසයක් තියෙනවා. භික්ඛවේ කියන්නේ ස්වාමීන් වහන්සේලාටයි. ඒ පිරිසේ ඇතැම් විට භික්ෂුණි පිරිසත් ඉන්නවා. උපාසක පිරිසත් ඉන්නවා. උපාසිකා පිරිසත් ඉන්නවා. ප්‍රධාන පිරිස තමයි භික්ෂු පිරිස. ඒ භික්ෂු පිරිසගේ නමින් ඔක්කෝට ම කතා කරන්නේ. අනිත් එක භික්ඛු කියන වචනයේ තේරුම භික්ෂුන් වහන්සේලා කියන එකනේ. නමුත්, තවත් තේරුමක් තියෙනවා. "සංසාරේ භයං ඉක්ඛති ති භික්ඛු" සංසාරයේ බය දකින්නාට භික්ඛු කියනවා. එතකොට උපාසක උන්නැහේලටත් භික්ඛු කියන්න පුළුවන්. නමුත් ව්‍යවහාරයේ නෑහැ.

වචනයේ තේරුම අනුව නම් උපාසක, උපාසිකා, භික්ෂු, භික්ෂුණි කියන පිරිස් හතරටම භික්ඛු කියන්න පුළුවන්. සංසාරේ භය දකින්නා. සංසාරේ භයානකයි. "මේ භයානක සංසාරයෙන් අපි එගොඩ වෙත්ඩ ඕනෙ, මේ භයානක සංසාරේ ඉවරයක් නෑහැ. මේකේ දුක් ගොඩ ඉවරයක් නෑහැ. ඒ නිසා මෙකෙන් අපි එගොඩ වෙන්න ඕනෙ" කියා සංසාරේ භය දකින පිරිස තමයි මේ විදිහේ භාවනා කරන්නේ. මේ භාවනා කරන්නේ සංසාර දුකින් එගොඩ යාමේ අදහස ඇති පිරිසයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයට මේ පිරිසත් අඩංගු වෙනවා. "අප්පමාදේථ සම්පාදේන" පමා නොවී සීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියන මේ උතුම් ගුණ ධර්මයන් දියුණු කර ගන්න. සීලය දියුණු කරන්න, සමාධිය දියුණු කරන්න, ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න, කියන අවවාදය යි දේශනා කළේ. සීලය කියන්නේ සාමාන්‍ය සීලයක් නොවේ. නිවන් දකින සීලය කියන්නේ "ආජීව අෂ්ඨමක සීලය" යි. ප්‍රධානම වශයෙන් ආජීව අෂ්ඨමක ශීලයට යි නිවන් දකින සීලය කියන්නේ. ඒ මොකද? ඒක තේරුම් ගන්න ඉන්න මේ පිරිස, භාවනා කරන උදවිය සීල

සමාදන් වෙනකොට ආජීව අෂ්ඨමක සීලය සමාදන් වෙන්න ඕනේ. දස සිල් ගන්න එක වරදක් නැහැ. ඒක පිරෙන්න තියෙන්න ඕනේ. මොකද මේකට නිවන් දකින සීලය කියන්නේ? ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට අයිති අංග අටක් තියෙනවා. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන කොටස් තුනයි ඒකෙ තියෙන්නේ. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට අයිති සීල කොටස් වික ඔක්කොම මේ ආජීව අෂ්ඨමක සීලයේ තියෙනවා. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නිවන් මග නම් ආජීව අෂ්ඨමක සීලයත් නිවන් මගයි. ඒ නිසා ඒක තේරුම් කරලා තියා ගන්න ඕනෙ. එතකොට එතන හතයි. කයින් කෙරෙන වැරදි වලින් ඇත් වීම සහ වචනයෙන් කෙරෙන වැරදි වලින් ඇත් වීම. නිවන් දකින සීලය කියන්නේත් මේ සීල සමාධියයි.

භාවනා කරන පිරිස දන්නවා සමාධිය කියන්නේ මේකයි කියලා. විශේෂයෙන් මතක තියා ගන්න ඕන සමාධිය නම් දුටුන්තේ නැති හිතක් වෙන්න ඕනේ. දුටුන හිත සමාධිය නොවේ. නානා ප්‍රකාර පැත්තට දුටුනවා නම් සිත, එතන සමාධියක් නැහැ. සමාධිය දියුණු වුනා කියලා කියන්නේ දුටුන්තේ නැති හිතක් හරිගස්ස ගන්නවා. දුටුන හිතින් කොච්චර කොපමණ අනර්ථ, හිංසා, පිරිහීම් සිද්ධ වෙනවද කියලා කියන්න බෑ. දුටුන්තේ, හිතින් දුටුන්තේ කොහොටද? ප්‍රමාද වී දුටුන්තේ කොහොටද? දුටුල දුටුලා හිතින් වැරදි සිද්ධ කරගන්නවා. ඒ නිසා දුටුන හිත නවත්වා ගැනීම තමයි සමාධිය කියන්නේ. සමාධියේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ තේරුම් ගන්න ඕනෙ. සමාධියෙන් නිවරණ වික යටපත්කර ගන්න ඕනෙ. ආසාවල් ඒ වෙලාවට අඩු කර ගන්න ඕනෙ. තරහවල් අඩුකරගන්න ඕනෙ. විචිකිචිඡාවල් අඩුකරගන්න ඕනෙ. නිදිබර ගතිය අඩුකරගන්න ඕනෙ. එතකොට ඔන්න ඔය විදියට හිත පිරිසිදු වෙනකොට එතන තියෙනවා සමාධිමත් සිත. ඔය සමාධිය කොටස් තුනකට තියෙනවා. ඒකත් තේරුම් ගන්න ඕනෙ, මේ භාවනා කරන උදවිය. ෂෂ්ඨික සමාධිය කියලා ඒ වෙලාවට පමණක් ඇතිවෙන සමාධිය තාවකාලිකයි. උපචාර සමාධිය කියලා එකක් තියෙනවා. උපචාර සමාධිය කියලා කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් හිත දියුණුකරගෙන කර්මස්ථානයට හිත යොදාගෙන ඉන්න එකට. ඒ වෙලාවේදී සම්පූර්ණයෙන් කර්මස්ථානය හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. හිත තැන්පත් වෙනවා. හොඳට හිත තැන්පත් වෙනකොට දුටුන්තේ නෑ. ඊලඟට අන්න

අර නිවරණ ටික ඒ වෙලාවට සම්පූර්ණයෙන්ම අයින් වෙනවා. ඒක තමයි උපචාර සමාධිය කියන්නේ. උපචාර කියන්නේ සම්පයේ හැසිරීම කියන තේරුම. ඒ හිත සම්පයේ තියෙන්නේ කාටද? කොහාටද? ධ්‍යානයක් ලබාගැනීමට සම්පව වාසය කරනවා. උපචාර සමාධිය තියෙනවා. ඊළඟට අර්පනා සමාධිය කියන එක ලැබෙනවා. ඒක ලොකුයි. ධ්‍යානයක් ලබාගැනීම වශයෙන් ඒක ඇති වන්නේ. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් ලොකු විස්තර තියෙන දේවල්. මෙන්න මේ විධියට මේ සමාධිය දියුණු කර ගැනීමට බුදුගුණ භාවනාව කරන්න ම ඕනෙ. මේ විපස්සනා භාවනාව කරන්න ම ඕනෙ. මෙහි භාවනාව කරන්න ම ඕනෙ. පිළිකුල් භාවනාව කරන්න ම ඕනෙ. එතකොට මරණානුස්සතිය සම්බන්ධව භාවනා කරන්න ම ඕනෙ. විපස්සනාවට කලින් සතර කමටහන් ටික ටික පුරුදු කරන්න ඕනෙ. ඒවායින් ලැබෙන්නේ සමාධිය දියුණුකර ගැනීම. ඊළඟට තමයි ප්‍රඥාව. ප්‍රඥාව කියන්නේ මෙන්න මේ සිල්වතුන් කරන විපස්සනා භාවනාවට යි. ප්‍රඥා භාවනාව කියන්නේ මෙන්න මේ නුවණ දියුණු කරන භාවනාව කියන එක යි. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා. සීලය කියන්නේ අර කලින් කියූ නිවන් දකින සීලයයි සමාධිය කියන්නේ අර ඊළඟට කියාපු එක. ප්‍රඥාව කියන්නේ මේ විපස්සනාවට. එතකොට සීලය, සමාධිය, විපස්සනා ප්‍රඥාව කියන මේ කරුණු තුන දියුණුකර ගන්න පමාවෙන්න එපා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. “අප්පමාදේන සම්පාදේථ” සීලය, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ උතුම් ගුණ ධර්මයන් දියුණුකර ගන්න කියලා කරුණාවන්ත මෑණිකෙනෙක්. කරුණාවන්ත පිය කෙනෙක් දරුවන්ට අවවාද කරන්නා වාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්ගේ ඒ පිරිසට අවවාද කළා. ඒ අවවාද කරන අවස්ථාවේදී සීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේවා දියුණුකර ගැනීමට පමා නොවෙන්නයි කියන්නේ මක්නිසාද?

මේ දුර්ලභ දේවල් ලැබිලා තියනවා දැන්. එයින් ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ. කරුණාවන්ත පිය කෙනෙක්, කරුණාවන්ත මෑණි කෙනෙක් වටිනා දේවල් (සමාපත්ති කරුණු තුනක්ම) ඉස්සරහට දීලා “මෙන්න මේවායින් ප්‍රයෝජන ගන්න පුත්‍රයිනි! දරුවනි! මෙන්න මේවායින් ප්‍රයෝජන ගන්න පමා වෙන්න එපා” කියලා දෙමාපියෝ අවවාද කරනවා වාගේ ඊටත් වඩා කරුණාවකින් උන්වහන්සේ කරුණු හතක් ඉදිරිපත් කළා. මෙන්න මේ

සමාපත්ති කරුණු හත මතක තියා ගන්න. "දුර්ලභො බුද්ධොස්සාදො ලොකස්මිං, දුර්ලභො මනුස්සත්ත පටිලාභො දුර්ලභා ඛණ සම්පත්ති, දුර්ලභො පබ්බජ්ජා දුර්ලභ සඬම්ම සවනං, දුර්ලභො සප්පුරිස සංසෙවො" කියන ඒවා. එතකොට මෙන්න මේ කරුණු හතම, අපට අද ලැබිලා තියෙනවා. බුද්ධොත්පාද කාලයක් එළඹිලා තියෙනවා. බුදුකෙනෙක් ලෝකයේ පහළ වෙන්නේ බොහෝම කලාතුරකින්. ලැබෙන්නේ නැති තරමක් තියන්නේ. ගණන් කරන්න බැරි තරමක කාලයක් ලෝකයේ බුදුන්ගෙන් ශුන්‍ය වෙලා තියෙනවා. බුදුවරයෙක් නැතිව අන්ධකාරයෙන් තියෙනවා. අන්න එහෙම කාලෙකදී බුදුකෙනෙක් පහළ වෙලායි ලෝකයට එළිය දෙන්නෙ. ඒ ලෝකයට එළිය දෙන බුදුකෙනෙක් ලෝකයේ පහළ වුනා. ධර්මයන් දේශනා කළා. ඒ ඒ දේශනා කරපු ධර්මයන් පිරිලා තියෙනවා ලෝක 38ක. අන්න ඒක තමයි බුද්ධොත්පාද කාලය කියන්නේ. එබඳු කාලයක් ද අද තියෙන්නේ. මේකෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ. මේ බුද්ධොත්පාද කාලයෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට මනුෂ්‍ය ජීවිතේ ගැන අපි හිතලා බලන්න ඕනෙ. අද අපි මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබාගෙන ඉන්නෙ. මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතේ කොයි තරම් උසස් එකක්ද කියලා මිනිසා දන්නෙ නැහැ. මනුෂ්‍යයාගේ මනුෂ්‍ය තත්ත්වය මිනිසා දන්නව නම් මේකෙන් ඉතාම වටිනා ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්. මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් ගන්න තියෙන ඉතාම උසස් ප්‍රයෝජනයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගත්තේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබාගෙනයි, බුදු කෙනෙක් වශයෙන් ලෝකයේ කටයුතු කළේ. අද බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙක් වෙන්නේ කවුද? මනුෂ්‍ය ජීවිතයක්. මහරහතන් වහන්සේලා ආයතීයන් වහන්සේලා කවුද? බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයේ කටයුතු කරන්නේ මනුෂ්‍ය ජීවිත ලබාගත් අයයි. හඳුනාගන්න වක්‍රවර්ති රජුවෙන්නේ කවුද? මනුෂ්‍යයා. අන්න ඒ නිසා කල්පනා කරගන්න ඕනෙ, මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වටිනාකම ගැන. වටිනා මනුෂ්‍ය ජීවිතේ හඳුනාගන්න ඕනෙ. මනුෂ්‍ය ජීවිතේ බෙදා ගෙන බලන විට කොටස් තුනකට බෙදන්න පුළුවන්. ප්‍රධාන පංතියේ මිනිස්සු, මධ්‍යම පන්තියේ මිනිස්සු, තුන්වන පංතියේ මිනිස්සු කියලා. මේ පංති හේදය මේ ලෝක සම්මත පංති නොවෙයි. හුඟක් දේපල, බුදුදේ, නෑදෑයෝ,

අරගොල්ලො, මේ ගොල්ලො ඇති නම් ඉහළ පංතිය කියල කියනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වෙ ඵහෙම නෙමෙයි. හිතේ හැටියටයි උන්වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ. ත්‍රිභේතුක මනුස්සයො ඉන්නවා. උත්පත්තියෙන්ම ත්‍රිභේතුක මිනිස්සු හේතු තුනකින් උපන් උදවිය. ඒ ගොල්ල පළවෙනි පංතිය. හේතු දෙකකින් උපන්න මිනිසුන් ඉන්නවා. ඒ ගොල්ලො දෙවෙනි පංතිය. එක හේතුවකින් උපන්න මිනිස්සු ඉන්නවා. අභේතුක කියල කියනවා. ඒ ගොල්ලො තුන්වෙනි පංතිය. අභේතුක මනුස්සය නිතර තේරුම් ගන්න අමාරුයි - ඒ කියන්නෙ උත්පත්තියෙන් අන්ධ වෙලා, උත්පත්තියෙන් බිරි වෙලා, උත්පත්තියෙන් ගොලු වෙලා, කොර වෙලා වාසයකරන උදවිය තමයි අභේතුක වන්නේ. උත්පත්තියෙන්ම ලැබෙන එවැනි ජීවිතයට තමයි තුන්වන පංතියේ මිනිස්සුයි කියන්නේ. අර ත්‍රිභේතුක කම ලබාගන්නත් බැරි වෙනවා. ඒ ද්විභේතු කම ලබාගන්නත් බැරිවෙනවා. ඒ නිසාම ඒක හේතුක මිනිස්සු නෑ. ඒ අයට අභේතුක කියලයි. කියන්නේ. අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ කියන මේ හේතු තුන පින් කරන්නා වූ අවස්ථාවේදී ඒ හිතේ තියෙන්න ඕනෙ. අලෝභය-ලෝභයෙන් අහක්වීම, අදෝෂ-ද්වේෂයෙන් අහක්වීම, අමෝහ-මෝහයෙන් අහක්වීම මෙන්න මේ අදහස් තුනම පිරිවරාගත්ත හිතකින් යුක්තව යම් කෙනෙක් කුසලයක් කළොත්, ඒකට ඒ අවස්ථාවේදී අර විදිහට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් උනොත් අන්න ඒ කුසලයට කියනවා ත්‍රිභේතුක කුසලය කියලා. කොහොමද? ඒ කුසලය කරන අවස්ථාවේදී! මලක් පූජා කරන අවස්ථාවේ වේවා, පහනක් පත්තු කරන අවස්ථාවේ වේවා, බණක් අහන අවස්ථාවේ, දනක් දෙන අවස්ථාවේ, මොන හරි පිං කමක් කරන අවස්ථාවක ලෝභ හිත අයින් කර ගන්න ඕනෙ. ඒ වෙලාවට සම්පූර්ණයෙන්ම අමාරුයි නම් ඒ වෙලාවේ ඒ සම්බන්ධයෙන් සම්පූර්ණයෙන් අලෝභ අදහස තියාගන්න ඕනෙ. කරුණා මෙමිත්‍රී සහගත අදහස් ඇති කරගන්න ඕනෙ. අද්වේශ අදහස් ඇති කරගන්න ඕනෙ. ශ්‍රද්ධාව, කර්ම, කර්ම විපාක සම්බන්ධයෙන් හොඳට විස්වාසය තියා ගනිමින් අමෝහ, ප්‍රඥා අදහස ඇතිකරගන්න ඕනෙ. එසේ ඇතිකරගෙන ඒ කරන ක්‍රියාව එක්කම අර විදිහේ අදහස් වල, පටලැවිලා මිශ්‍රවෙලා තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඒ කුසලයට කියනවා ත්‍රිභේතුක කුසලයයි කියලා. හේතු තුනකින් යුක්ත කුසලය, ඒ ත්‍රිභේතුක කුසලයයි.

ත්‍රිභේතුක අදහස් කීප වරක් ඇතිකර ගැනීමෙන් ඇතිවෙන්නේ ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ අවස්ථාවයි. ඒ ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ වූ කුසලයකින් තමයි ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් ලැබෙන්නේ. ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධිය කියන්නේ හේතු ගොඩකින් යුක්ත වූ උත්පත්ති වාරයක් ලැබෙන එක. එතකොට ඒ ඇත්තගෙ උත්පත්තිය එක්කම සම්බන්ධ වෙලා නියෙනවා ඥානය. කරුණා මෙහි සහගත අදහස් පරිත්‍යාග අදහස, අලෝභ අදහස, අදෝෂ අදහස, අමෝහ අදහස කියන මේ අදහස් වලින් පිරිවිච්ච සිතක් ඇති පුද්ගලයෙක් තමයි උසස් පුද්ගලයෙක් වෙන්නේ උසස්ම ඒ පුද්ගලයට තමයි ත්‍රිභේතුක පුද්ගලයා කියන්නේ. ඒ ඇත්තා භාවනා කරන්න ගියොත්, ඔන්න ඒ නියම අන්දමට ක්‍රියා කරනකොට කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර ලබාගෙන තමන් හොඳට වැඩ කරගෙන පහසුවෙන් පුළුවන් මේ ධ්‍යාන, ලබාගන්ඩ. ප්‍රථම ධ්‍යාන, දූතිය ධ්‍යාන, තෘතිය ධ්‍යාන, චතුර්ථ ධ්‍යාන ආකාසානාඤ්චායනන, විඤ්ඤාණඤ්චායනන, ආකිඤ්චඤ්ඤායනන, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායනන කියන මේ අසහාය ශක්තිය ලබාගන්න පුළුවන් ත්‍රිභේතුක පුද්ගලයන්ටයි. මේ විධියේ විපස්සනා භාවනාව කළොත් සෝවාන් මාර්ග ඤාණය ලබාගන්න පුළුවනි. සකාදාගාමි, අනාගාමි, අරහත් මාර්ග ඤාණය ලබාගන්න පුළුවනි ත්‍රිභේතුක පුද්ගලයන්ට. ද්විභේතුක පුද්ගලයන්ට එහෙම උත්සාහ කරන්න ඒ තරම් ශක්තියක් නැහැ. නමුත් ඔහුත් හොඳ කෙනෙක්. ඔවුන් හැම කෙනෙක්ම කල්පනා කරගන්ඩ ඕනේ, මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතේ අපි ලබා ගත්ත. ඒ ලබාගත් මනුෂ්‍ය ජීවිතේ ගන්න නියෙන උසස්ම ප්‍රයෝජනේ අපිට ලබා ගන්න පුළුවන්. අපි අර ත්‍රිභේතුක, ද්විභේතුක ඒව සම්බන්ධව සැක හිතන්නේ නැතිව භාවනා කරගෙන යන්න ඕනේ. ඒක අහක යන්න නැහැ. සමහරු කියනවා මේ භාවනාව හරියන්නේ නැහැ. මේ කාලේ නිවන් ලබාගන්ඩ බැහැ. ඔය කියන දේවල් ලබා ගන්ඩ බැහැ. ඒ නිසා නිකන් ඉන්න. දන් දෙන්න ටිකක්. සිල් රකින්න ටිකක් කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ නියම අවවාදයක් නොවේ. කල්පනා කරලා බලන්ඩ ඕනේ, මේ භාවනාව කියන එක අහක යන දෙයක් නෙවෙයි. කරගෙන යන අවස්ථාවේදී අහක යන දෙයක් නෙවෙයි ඒකාන්තයෙන් ම මේකේ ප්‍රයෝජනේ මේ ජීවිතේදීම ලැබෙනවා. ඉගෙන ගන්න උදවියට, රැකී රක්ෂාවලේ කරන උදවියට, වෙන වෙන කටයුතු කරන උදවියට, නිකං

ඉන්න උදවියට හැම කෙනෙකුටම උපකාරයී මේ භාවනාව. අන්න ඒ නිසා ලෝකෝත්තර මාර්ග ධර්මය ලැබුණත්, නොලැබුණත් භාවනාව අත්හරින්නේ නැහැ. හුඟක් උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන්න ඕනෙ. ලැබිල තියෙන වටිනා අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනෙ. මනුෂ්‍යයෙක් වෙලයි මේවා කරගන්න පුළුවන්. තිරිසනෙක් වුනොත් බැහැ. සමහර විට පෙරේතයන්, දෙවියන් වුනත් බැහැ. දෙවියෙක් වුනත් අමාරුයි. බ්‍රහ්මයෙක් වුනත් බොහෝ විට අමාරුයි මේ විපස්සනාව කරගෙන යන්න. ඒකට බාධාවල් තියෙනවා. මනුෂ්‍යයා තමයි මේකට සුදුස්සා. දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබා ගන්නා. මේ දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගන්ඩ ඕනෙ. මේක දුර්ලභයි කියන්නෙ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් නම් ලැබෙන්නෙ කුසලයකින්. ඒ නිසා කල්පනා කරන්න ඕන අහේතුක මනුෂ්‍යයා උනත් භාවනා කරන්න ඕනෙ. අහක යන්නේ නෑ ඒක. පසුව ද්විභේතුක වෙන්න පුළුවන්. ත්‍රිභේතුක වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ නිසා කල්පනා කරගන්ඩ ඕනෙ අපි අද ලබල තියෙන මනුෂ්‍ය ජීවිතෙන් ප්‍රයෝජන ගන්ඩ ඕනෙ. අන්න ඒ නිසා කල්පනා කරගන්ඩ බුද්ධෝත්පාද කාලය ගැන අපි කිව්වා, ඒකත් බොහෝම දුර්ලභ එකක්.

කෂණ සම්පන්න කියන එක, ඒකත් දුර්ලභ දෙයක්, වටිනා අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ මනුෂ්‍ය ජීවිතේ සමහර විට භාවනා කරන්න බැරි කාලවල් තියෙනවා. වකවානු තියෙනවා, රටවල් තියෙනවා. දූන් ප්‍රත්‍යන්ත දේශය කියල කියන ප්‍රදේශ තියෙනවා. ප්‍රත්‍යන්ත දේශයේ සිටින්නේ වැදි සත්තු වගේ අය. භාවනාවක් තියා මනුෂ්‍ය ධර්මයක්වත් දන්නේ නෑ ඒ අය. ඒ අය හිතන්නෙත් භාවනාව කරන්න හම්බවෙන්නෙ නෑ කියායි. අරුප ලෝකය තියකවා භාවනා කරන්න බැහැ. අනෙක සතර අපායෙ. උපන්නත් භාවනා කරන්න බැහැ. එතකොට අසඤ්ඤ ලෝකය කියල ලෝකයක් තියෙනවා. අසඤ්ඤ ලෝකය කියන්නේ බ්‍රහ්ම ලෝකවල අසඤ තලයක්. අසඤ කියන්නේ හිත නැති රූපයක්. හිත නැති කය විතරක් තියෙන, කය නැති හිත විතරක් තියෙන බ්‍රහ්ම ලෝක තියෙනව. ඒ නිසා කල්පනා කර ගන්ඩ ඕනෙ ඒ විදිහේ තරක බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදුනොත් භාවනා කරගන්නට බැහැ. අනිත් එක ඇස් කන්, නාසා ආදි සහ මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්. නුවණ කියන මේවා නැති උනත් භාවනා කරගන්න බැහැ. අන්න ඒ නිසා කල්පනා

කරගන්න ඕනෙ ඒවයින් අයින් වෙච්ච වටිනා කෂණ සම්පත්තියක් අපට ලැබිල තියෙනවා කියල මේ අවස්ථාවෙදී එය දියුණු කරගන්න ඕනෙ.

එතකොට ඊළඟට තියෙන්නේ "දුලලභං සධ්ධම්ම සවණං" බණ අහන්න ලැබීමත් දුර්ලභ දෙයක්. මේ කාලේ බණ අහන්න අපට ලැබෙනවා. බණ දැනගන්න පොත් පත් තියෙනව බණ කියන ඇත්තො ඉන්නවා. නමුත් මේ බණ කියන ඇත්තොත් නැති වෙනවා. පොත පතත් නැති වෙනවා. ඔක්කොම නැතිවෙන කාලයක් තියෙනවා. අර දහම්සොඬ රජ්ජුරුවන්ගෙ කථාව තියනවා. දහම්සොඬ රජ්ජුරුවෝ කියන්නේ බෝධි සත්ත්ව කෙනෙක්. ඒ උත්තමයාට ඕනෑ කම තිබුණා, බණ පදයක් අහගන්න. අමාත්‍යයන්ගෙන් ඇහුවා බණ පදයක් දන්නවද කියලා. අනේ දේවයන්වහන්ස අපි බණ පද දන්නෙ නැහැ. ඒ මොකක්ද කියලවත් දන්නෙ නැහැ කිව්වා. එතෙන්දී රටේ අණ බෙරයක් යැව්වා බණ පදයක් දන්න කෙනෙක්ට ලක්ෂ ගණනක් දෙනව, කෝටි ගණනක් දෙනව ඇවිල්ල බණ කියන්නෙයි කියලා. අණ බෙරේ නිකං ආවා කෙනෙක් නැතිව. අන්තිමේදී රාජ්‍ය දෙනවයි කිව්වා. මට රාජ්‍යය වැඩක් නැහැ කියලා කැලේට වැදුන? ඒ තරම් දුරට දුර්ලභ වුණා. ඒ විදියේ දුර්වල තත්ත්වයකට පත්වුණා ඒකාලයේ. මේ කාලේ ධර්මය තියෙනව. ඒ ධර්මය අහන්නත් ලැබෙනව. ඒ නිසා ලැබිච්ච අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගත්තොත්, අපේ හිතේ තැන්පත්කර ගත්තොත් අන්න අර නැති කාලෙට ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවනි. අපේ හිත හොඳට හරවගෙන වැඩ කරගන්න අවස්ථාව සලස්වාගන්න ඕනෙ. ඒ නිසා ඒ අතින් කල්පනා කරගෙන, ධර්මය දුර්ලභයි, දුර්ලභ වූ ධර්මයෙන් අපි ප්‍රයෝජන ගත්ඩ ඕනෙ.

අතින් එක "දුලලභො සප්පුරිස සංසෙවො". සත් පුරුෂයන් ඇසුරු කිරීම දුර්ලභයි කියනවා. තමනුත් හොඳ වැඩ කරමින් අනුණුත් හොඳ වැඩේ යොදවන අයට තමයි සත් පුරුෂයෝ කියන්නෙ. නියම සත් පුරුෂයෝ කියන්නෙ අන්න ඒ අයට තමයි. ඒක නිසා කල්පනා කරන්න අන්න ඒ කරුණු ටික ඉදිරිපත් කරලා බුදුරජානන් වහන්සේ දිනපතා මේ දේශනාව කරනවා. උන්වහන්සේ මේ සුගතෝ වාදය කියන එක දේශනා කරනවා. එතකොට ප්‍රධාන වශයෙන් උන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා. මේ ධ්‍යාන ත්‍රිශික්ෂාව දියුණු කර ගන්න කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ

විදියට දිනපතාම දේශනා කරන්නේ මොකද කියන එකක් හිතා බලන්න ඕනෙ. අදත් දේශනා කළා. හෙටත් දේශනා කරනවා. අනිද්දාත් දේශනා කරනවා. වැඩ කරන හැමදාම උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ධර්මය. මේ දේශනා කරන එකේ තේරුම ඒ තරම් භයානකයි නම් මේ තත්ත්වය. හිතේ තත්ත්වය ඒ වගේම බුදුරජාණන් වහන්සේට පේනවා. උන්වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරන්නේ. ප්‍රමාදයෙන් අයිත් වෙන්න "අප්‍රමාදයෙන් කටයුතු කරන්න"යි කියලනෙ. මේ ප්‍රමාදයේ වැටිලා දුක්වෙන සත්ත්වයන් උන්වහන්සේට පේනවා. බලන බලන පැත්තෙන් දුක් වෙනවා, අඬනවා, කෑ ගහනවා, නොයෙක් විදිහේ විපත් වලට පැමිණිලා ඉන්නවා උන්වහන්සේට පේනවා. මේ මොකද මේ අන්දමින් දුක්වෙන්නේ? ප්‍රමාදය නිසා. ඒ නිසා උන්වහන්සේ හැමදාම අප්‍රමාද පදය ඉදිරිපත් කරනවා. පමා වෙන්න එපා. පමාවෙන්න එපා. මේ ගුණධර්ම දියුණු කරගන්න. පමාවීමෙන් මේ විදියේ විපාක දුක් ලැබෙනව. සතර අපායේ වැටෙනව. අනන්ත කාලයක් නිරයේ දුක්විදිනව. ඇහැ පාදාගන්න බැරිවෙනව පමා වීම නිසා. ඒ නිසා පමා වෙන්න එපා කියලා උන්වහන්සේ අවවාද කරනවා. ඉතින් ඔන්න ඔය විදියට සුගතොවාදය දේශනා කරනවා උන්වහන්සේ. මේ සුගතෝ වාදය දිනපතා මතක් කරගන්න ඕනෙ, මේ හිතවතුන් අතින් එක අද මේ විපස්සනා භාවනාව සම්බන්ධව. "ප්‍රශ්න එහෙම නැද්ද ඉදිරිපත් කරන්න? මට බොහොම ලේසියෙන් කියලා දෙන්න පුළුවන්. කරපු දේට ප්‍රශ්න තියෙන්නත් ඕනේ".

කුසලයක් කරනකොට ඊට පස්සේ ඒ කුසලය ත්‍රිලක්ෂණයට හරවන්න කියලා, අනිත්‍ය, දුක, අනාත්ම වශයෙන් සලකන්න කියලා කියනවා.

ඒක හොඳයි. විපස්සනා භාවනාව ඊටත් වඩා ලොකුවටනේ යන්නේ. සාමන්‍ය උදවියට කුසලයක් කළ අවස්ථාවේදීත්, ඔය විපස්සනාව මතු කරගන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ. විපස්සනාව කරන අවස්ථාවේ අමුතු එකක් නැහැ. විපස්සනා භාවනාවේ කෙරෙන්නේ ම අනිත්‍ය, දුක, අනාත්ම වශයෙන් බැලීමනේ. අර අවස්ථාවේදීත් බැලීම හොඳයි. එතකොට ඒකත් පුරුදු වෙනවනේ.

කුසලයක් කරනකොට මේ අවස්ථාවේදී ඇතිවෙච්ච නාමරූප ධර්මයෝ ක්ෂණයක්, ක්ෂණයක් පාසා බිඳී යාමෙන් අනිත්‍යයි. බිඳීයාම නිසා දුක්වන්නේය. නවත්වන්න බැරි නිසා අනාත්ම වන්නේය. අර ඇතිවෙච්ච

කුසල හිත ම නියාගන්න බැහැ, ඒක නැති වෙනවා. නැතිවෙනවා කියන්නේ හිත තුනීවෙනවා, විපාක නැතිවෙනවා කියන එක නෙවෙයි. කුසලයක් කරනම ඒකේ විපාක තියනවා. හිත පමණක් නැතිවෙනවා, හිතේ ස්වභාවය එක විදියකට නියාගන්න බැහැ. අපිට දැන් තේරෙන්නේ නැහැ. අපේ ශරීරය ගැන. අපේ ශරීරය ගැන අපට තේරෙන්නේ නැහැ, පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් හිත ගැන අපිට තේරුම් ගන්න පුළුවනි. මේ එතකොට තිබ්බේව හිත නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. අමුතුවෙන් ඇතිවෙච්ච හිත් ගොඩක් තිබෙන්නේ පිං කරන අවස්ථාවේ ඇතිවෙච්ච හිත් පිං කරල ඉවරවෙනකොට ම නැතිවෙනවා. ඒ වෙනුවට අලුත් හිත් පහළ වෙනවා. මේ හිත් පමණක් නෙවෙයි නාම රූප දෙකම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින ඒවා. දිගටම තියන ඒවා නෙවෙයි. දැන් අපිට පේනවා මෙහෙම බලාගෙන ඉන්නකොට ඇයි මේවා නැතිවෙන්නේ, මේවා තියනවා නේද කියලා. නමුත් ඇතුලේ මේවායේ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් තියන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. මේකේ තියන කොටස් රාශිය තියනවා, මොනවද? "පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ-වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා ය කියන ශුද්ධ අෂ්ටකයක් තියෙන්නේ. මේ අටම ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින මේ රූප ධර්මයේ හිතත් ඒ විධිය යි. ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතිනවා. ඒක හොඳට විපස්සනා කරනකොට පේන්න ඕනේ. ඔන්න ඔය විපස්සනාව කරන අවස්ථාවේ මුලින්ම "අනිත්‍ය, දුකබ, අනාත්ම නෙවෙයි සලකන්නේ, නාම රූප ධර්මයි සලකන්නේ.

සමහරු කරන්නේ පිම්බීම, හැකිලීම, සමහරු ආනාපානේ. දෙකම වරදක් නෑ. පිම්බීම හැකිලීමේදී හිතන්න ඕනේ, පිම්බෙනවා කියන්නේ රූප කොටසක් ඉස්සරහට ඇතිවීමයි. හැකිලීම කියන්නේ ඒ රූප කොටසම අනිත් පැත්තට නැතිවෙමින් නැතිවෙමින් යාමයි. ඇතිවීමයි, නැතිවීමයි එතන තියෙන්නේ. ඒ රූප කොටස දැනීම නාමයයි. පිම්බෙනවා කියලා දැනෙනවා. දැනෙනවා කියන්නේ නාමයට යි. පිම්බීම රූපයයි. ඒක දැනීම නාමයයි. නාමය කියන්නේ මොකද්ද? හිතයි, වෛතසිකයි ගොඩකට තමයි නාම කියන්නේ. මේ නාම-රූප දෙකයි මේ පිම්බීම හැකිලීමේදී තියෙන්නේ. ඒ දෙක මෙතෙහි කරමින් භාවනා කරන්න ඕනේ. තේරුම ඇති කරගන්න ඕනේ. පිම්බීම පමණක් නෙවෙයි හැකිලීමත් බැලිය යුතුයි. "පිම්බෙනවා -

හැකිලෙනවා” කියනකොට ඒකේ අදහස ගන්න ඕනේ. පිම්බීම කියන්නේ රූප කොටසයි. ඒක දැනීම නාම කොටසයි එතකොට මේ නාම රූප දෙකක් හැකිලෙන අවස්ථාවේදීත් හැකිලෙන අවස්ථාවේදීත් ඒක දැනීම නාමයයි. හැකිලීම කියන්නේ මොකක්ද? නාම රූප දෙකේ පැවැත්මයි මේ පිම්බීම හැකිලීම කියන්නේ. අන්න ඒ විදියට බැලිය යුතුයි.

අතින් එක අනාපාතේ. ආනාපාතේදී තියෙන්නේ වායෝ ධාතුවයි. වායෝ ධාතුව කියන්නේ රූප කොටසක්නේ. රූප කොටස කියන්නේ දැන් “පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ” කියන මේ දේවල් වලටයි. එතනින් මේ ආශ්වාස-ප්‍රාශ්වාස කියන මේ වායෝ ධාතුව තමන්ට දූනෙනවා. ආනාපාත භාවනා කරන උදවිය කරන්න ඕනේ පිම්බීම හැකිලීමට වඩා ටිකක් අමුතුවෙන් හොඳට මූලික වශයෙන් හිත තැන්පත් කරගෙන ඉවරවෙලා ඊලඟට හොඳට ඒවා සලකන්න පුරුදු වීමයි. අනාපාතෙට එකපාරටම හිත යොදන්නේ නැහැ. පළමුවෙන් ශරීරයට හිත යොදාගෙන ටික වෙලාවක් ඉන්නවා ටිකවෙලාවක් ඉන්නකොට ඉබේමම දූනෙනවා මෙනෙහි හුස්ම වැටෙනා බව තව ටිකක් ඉවසලා ඒකට හිත යොදාගෙන මේක තේරුම් අරගන්න මහන්සි ගන්න. මෙන්න මේ එකතැනක හැපෙමින් ඇතුල්වෙන පිටවෙන මේ වායෝ ධාතුව, මේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස දෙක, ඇතුල්වෙනවා පිටවෙනවා දූනෙනවා. ඒ දූනෙන්නේ යම්කිසි තැනක හැපෙන නිසයි. හුලඟක් අපට දූනෙන්නේ ඇඟේ හැපෙන නිසයි. නැත්නම් ගස් කොළත් හෙලවෙන නිසයි. අන්න ඒ වාගේයි. වායෝ ධාතු කියා කියන මේ සුලඟත් අපිට දූනෙන්නේ යම්කිසි තැනක හැපෙන නිසයි. ඒ හැපෙන තැන හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනේ. මෙන්න මෙනෙහි හැපෙනවා නාහේ අග්ගිස්සේ, එහෙම නැත්නම් පල්ලෙනා හරියේ, එහෙමත් නැත්නම් තවත් එවැනිම පැත්තක හැපෙනවා දූනෙනවා. සමහරුන්ට දූනෙන්නේ උඩු නොලේ. කොහොමහර් අර දූනෙන එක ඉබේම දූනෙන එකයි මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. ඉබේම දූනෙන්න ගියහම දූනෙන අවස්ථාවේදී හැපෙන තැන තේරුම් ගන්න ඕනේ. හැපෙන තැන තේරුම් අරගෙන ඒ හැපෙන තැනට හිත යොදනවා. හිත යොදාගෙන එතන බැන්දා වගේ හිත තියාගන්න ඕනේ. කොතනද? හුස්ම රැල්ල ඇතුල් වෙනතැන. ඇතුල්වෙනකොට ඇතුල් වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. හිත මෙහාට

ගන්නේ නැහැ. හුස්ම රුල්ල යන මාර්ගය දිහා බලන්නේ නැහැ. අර වැදෙන තැන හිත කියාගන්නවා. ඇතුල්වෙනකොට ඇතුල්වෙනවා කියලා තේරුම් ගන්නවා පිටවෙනකොට පිටවෙන බව තේරුම් ගන්නවා. හුස්ම රුල්ල වැදෙන තැන හිත කියා ගන්නවා.

මම කිව්වේ අර හැපෙන තැන හිත බැන්දා වගේ කියාගන්න ඕනේ කියලා. බැන්දා වගේ කියාගෙන ඔන්න ඇතුලට යනකොට ඇතුල්වෙච්ච එක තේරුම් ගන්න ඕනේ. පිටවෙනකොට පිටවෙච්ච එක තේරුම් ගන්න ඕනේ. එහාට මෙහාට හිත යවන්න තරකයි. එක තැනම හිත තියෙන්න ඕනේ. එහාට මෙහාට හිත ගියොත් මොකද වෙන්නේ? සමාධිය නැති වෙනවා. සමාධිය කියන්නේ එක තැනක හිත තියන එකනේ. අන්න ඒ විධියට බලනවා. ඕක වරද්දගෙන තියනවා බොහොම දෙනා. අන්න ඒකයි මේ කියන්නේ. මේ විධියට මේ ඇතුල්වෙන පිටවෙන දේ මොකද්ද? රූප ධර්මයන්ගෙ වායෝ ධාතුවයි. ධාතු වශයෙන් එනන සලකන්නේ වායෝ ධාතුව. ඒක දැනීම නාමයයි. නාමය හිතයි. මේක හැපෙන්නේ කොහෙද? පඨවි ධාතුව සමඟ එකකොට ධාතු දෙකක් දූනෙනවා. සමහර වෙලාවට මේක උණුසුමටත් දූනෙනවා. සීතලටත් දූනෙනවා. එකකොට ඒ තේජෝ ධාතුවයි. ආපෝ ධාතුවත් දූනෙන්න පටන් ගන්නවා. ධාතු හතරම තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. අනිත් එක විඤ්ඤාණ ධාතුවත් එක්ක ධාතු පහක් දූනගන්න පුළුවන් වෙනවා. ධාතු සම්බන්ධව තේරුමක් ඇතිකර ගත්තොත් ඉතාම වටිනා අවබෝධයක් ලැබෙනවා. හැබැයි එකපාරටම ඕක කරගෙන යන්න බැහැ. පුලුවන් තරම් මහන්සි අරගෙන එකතැනම හිත තියාගන්න ඕනේ. එක තැනක හිත තියාගෙන දිගටම භාවනා කරන්න ඕනේ. භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට නොයෙක් විදියේ කරදර ඇති වෙන්න පුළුවන්. හිත දුච්චන් පුළුවන්. නැවත අරගෙන මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කරගෙන කලක් යනකොට, මේක ඉතාම හොඳට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. බොහොම පහසුවෙන් කරන්න පුලුවන් වෙනවා. අර පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව වගේම මේකත් ලේසියෙන් කරන්න පුළුවන්. සමහරුන්ට මෙතන දූනෙන්නේ නෑ. මෙතන වදිනවා දූනෙන්නේ නෑ. මම දන්නවා කිපදෙනෙක් කියනවා දූනෙන්නේ නැහැ කියලා. අන්න ඒ ඇත්තන්ට හොඳයි පිම්බීම හැකිලීම. භාවනාව නවත්වන්න

ඕනේ නැහැ. ඒ ඇත්තන්ට පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව කරන්න පුළුවන්. අරවිධියට හිත තැන්පත් කරගෙන පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව කරනකොට ඕනෑ කමින් පුම්බන්න යන්න හොඳ නැහැ. ඉබේම පිම්බෙන හැටි බලනවා.

හිත යොදන්න. පිම්බෙන හැටි ටික වෙලාවක් බලාන ඉන්නකොට, හිත යොදාගෙන ඉන්නකොට පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා, දූනෙනවා. බොහොම හිමින් ඒක දූනෙන්නේ. පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා, පිම්බෙනවා, හැකිලෙනවා, එතකොට පිම්බීමත් හැකිලීමත් කියන මේ රූප ධර්ම දෙකයි. ඒ අනුව දැනීම වශයෙන් පවතින නාම ධර්ම දෙකයි මට මේ වැටහෙන්නේ, මේ විදියට ධාතු වශයෙන් ආනාපානේදී වැටහෙනකොට මේ මම කියන්නේ මොකටද? මේ ධාතු ගොඩකටයි. ධාතු ගොඩ අයින් කරොත් මම නැහැ හොයාගන්න. අන්න ඒ විදියේ අදහසක්, අවස්ථාවක් එනවා. අන්න ඒ අවස්ථාව එනකම්ම මේ විදියට කරගෙන යන්න ඕනේ. භාවනාව මේ විදියට කරගෙන යන්න ඕනේ, භාවනාව කරගෙන යනකොට අන්තිමේදී මෙතන තියෙන්නේ ධාතු ගොඩක් බව ජේතවා. පය්වී ධාතුව, ආපෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, විඤ්ඤාණ ධාතුව සහ තවත් ධාතුවක් තියනවා ආකාශ ධාතුව කියලා. අන්න දූත් මෙතන අර නාසයේ සිදුරු හරියේ තියෙන්නේ ආකාශ ධාතුවයි. ධාතු හයක් වැටහෙන්න පුළුවන්. ආනාපානේ කරනකොට ධාතු හයක් වැටහෙන්න පුළුවන්. බලෙන් හිතන්න යන්න හොඳ නැහැ. වැටහෙන කොට තේරුම් ගන්න ඕනේ මෙන්න මේ වැටහෙන්නේ මෙන්න මේ ධාතූන්, මෙන්න මේ අවස්ථාවයි මට දූනෙන්නේ කියලා. ඒ එක්කම අර විඤ්ඤාණ ධාතුව පය්වී ධාතුව දූනෙනවා. ආපෝ ධාතුව, දූනෙනවා. වායෝ ධාතුව දූනෙනවා තේජෝ ධාතුව දූනෙනවා. ආකාශ ධාතුව දූනෙනවා. එකතුව ධාතු හයයි.

අර "පුක්කුසාති" කියලා රජ කෙනෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "ච ධාතු සමනනාගතො හික්ඛු පුරිසො" උන්වහන්සේ පටන් ගන්නේ එහෙම. හික්ඛුව කියලා ඒ ඇත්තට ආමන්ත්‍රණය කලා. හික්ඛුව මේ පුරුෂයා, මේ පුද්ගලයා කියන්නේ, මම කියන්නේ ධාතු 6කටයි. ධාතු 6 අයින් කලොත් පුද්ගලයා නැහැ, කියා ඔන්න ඔය දේශනාව කලා. ධාතු හය වෙන්කලා. පය්වී ධාතුව, වායෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, ආපෝ ධාතුව ආකාශ ධාතුව, විඤ්ඤාණ ධාතුව වශයෙන් ධාතු හයය

මෙතන තියෙන්නේ. පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ නැහැ. කෙනෙක්, මමෙක් ඇත්තේ නෑ. මෙන්න මේ අවබෝධය ඇතිවුනොත් අන්න එදාට "දිට්ඨි විශුද්ධිය" ඇති වෙනවා. එතකම් මේ ඉවසීමෙන් යුක්තව භාවනා කරන්න ඕනේ. කරගෙන යනකොට මෙන්න මේ අදහස වැටහෙයි.

ඒ එක්කම ඉබේට කල්පනාවට එයි මේ නාම ධර්මත් මේ රූප ධර්මත් අර කියන ධාතු සියල්ලත් ඉබේ ඇතිවෙච්ච දේවල් නෙවෙයි කියා කවුරුත් මවාපු දේවලුත් නෙවෙයි කියා. එහෙම නම් යම්කිසි හේතුවකින් හටගත්ත දේවල් බව වැටහෙනවා. කලින් ඇතිකරගත්ත තණ්හාවක් නිසා, අවිද්‍යාව නිසා මේ කර්ම රැස්කරා. ඒ කර්ම අනුව තමයි මේ ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය ඇතිවුනේ. ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය කියන්නේ සත්ත්වයාගේ පළවෙනි උප්පත්තිය. ඒක එක්කම නාම, රූප කියන කොටස් දෙකත් ඇතිවුනා. ඒ නාමරූප කොටස් දෙක වැඩිවෙලා ගිහිල්ලා ආයතන ඇතිවුනා. ආයතන නිසා ස්පර්ශය (එස්සය) කියන හැපීම ඇතිවුනා. ඔහොම හැපීම ඇතිවන්නේ මේ ආයතන නිසා. ස්පර්ශය නිසා වේදනාව ඇතිවුනා. වේදනාව නිසා තණ්හාව ඇතිවුනා. තණ්හාව නිසා උපාදානය ඇතිවුනා. උපාදානය නිසා අල්ලා ගැනීම, මම කියලා අල්ලා ගැනීම ඇතිවුනා. උපාදානය නිසා භවය ඇතිවුනා. අපිට උප්පත්තිය ලැබුනේ ඒ නිසා. එතකොට ජාති, ජරා, මරණ ආදී දේවල් ඇතිවුනා. ඔන්න ඔය හේතුඑල වශයෙන් සලකන්න පුරුදුවීම තමයි "පච්චය පරිගහන" ඤාණය කියන්නේ. ඒ දෙවෙනි ඤාණය එතකොට කල්පනා කරන්න ඕනේ අර භාවනා කරන උදවිය භාවනාව හොඳට කරගෙන යනකොට අර "නාම රූප" වශයෙන් සැලකුවා. ඒ නාම කොටසයි රූප කොටසයි ධාතු කොටස් වශයෙන් සැලකුවා. ඒ ධාතු කොටස් වලත් තියෙන්නේ නාම රූප කොටස් දෙකයි. මේ නාමත් මේ රූපත් කියන මේ දේවල්. මේ නාමය දැනගන්නම නාමයේ හේතුව දැනගන්නා. රූපය දැනගන්නම රූපයේ හේතුව දැනගන්නා. ඒ විධියට නාමත් අවබෝධ වුනා. රූපත් අවබෝධ වුනා. ඊලඟට නාමයත් නාමයේ හේතුවත් දැනගන්නා. නාමය ඇතිවන්නේ, හිතක් ඇතිවෙන්නේ යම්කිසි අරමුණක් නිසා, අරමුණක් නැත්නම් හිත ඇතිවන්නේ නෑ. ඒ විධියට නාමය සම්බන්ධවත්. රූපයත් අරත් අර විධියට 'පච්චිච සමුප්පාදය' කරගෙන යනවා. රූපය ඇතිවුන පිළිවෙලත් සමඟ එතකොට කොටස්

හතරක අවබෝධය දැනෙනවා. මොකක්ද? නාමයයි, නාමයේ හේතුවයි, රූපයයි, රූපයේ හේතුවයි වශයෙන් කොටස් හතරක අවබෝධයක් ඇතිවූවා. කොටස් හතර කිව්වම මෙනත රාශියක්, බදාගන්න බැරි තරම් ගොඩක්, මෙනත තියෙන්නේ. මේ තරම් විශාල ගොඩම එකක් එකක් පාසා සිහිකරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනේ. අන්තිමේ ඒකට තමයි "සම්මස්සන ඤාණය" කියන්නේ. එතැන් පටන් මේ උගන්වන, විපස්සනා ඤාණ විකයි පවත්වන්නේ.

මේ විපස්සනා ඤාණ වලින් කෙරෙන්නේ මොකදද?

අපි මේ විපස්සනා කරන පිංවතුන් විශේෂයෙන් සලකන්න ඕනේ විපස්සනාව කියන්නේ ඤාණය බව මේ ප්‍රධාන ඤාණය. ලෝකෝත්තර ඤාණයක් ලබා ගැනීමට උපකාරීවන මූලික අවබෝධ ඤාණය මේ ඤාණය ලබා ගැනීමට සමාධිය උවමනා වෙනවා. සමාධියක් නැත්නම් මේ ඤාණය ලැබෙන්නේ නෑ. ඒනිසා සමාධිය ඇතිවන තාලෙට හැකිතාක් ඉවසීමෙන් නොනැවතී භාවනා කරන්න ඕනේ. භාවනා කරන උදවිය ඔන්න අද භාවනාව කරා. හෙට කරන්නේ නැහැ. ඒ උදවිය අනිද්දා කරන්නෙන් නැහැ. ඊට පස්වෙනිදා ඔන්න බොහොම උවමනාවෙන් කරනවා. එසේ නොකොට මේක අඛණ්ඩව ගෙනියන්න ඕනේ. අදත් භාවනා කරනවා. හෙටත් භාවනා කරනවා.

ස්වාමීන් වහන්ස දැන් ලඟදී ඉදන් භාවනාවට ඉදගන්න වෙලේ ඉදන් දූවිල්ලයි රස්නෙයි බොහොම තදින් දැනෙනවා. එතකොට ඒ අතේ යන්නද? එහෙම නැත්නම් ඒවා මෙනෙහි කරන්නද? ඕන වෙලාවක් ඉන්න භාවනා පරිච්ඡේදයේ ඉන්න පුළුවන්.

අන්න ඒවා දැනෙන කොට මොකදද දූවිල්ල මේ 'තේජෝ ධාතුවනේ' තේජෝ ධාතුව වැටහෙනවා. ඒවා මෙනෙහි කරන්න ඕනේ.

දැන් මේ පිම්බීම හැකිලීමද කරන්නේ?

එහෙයි ස්වාමීනි!

පිම්බීම හැකිලීම කොයි විදියටද දැනෙන්නේ?

ඒවා කැඩී කැඩී යනවා දැනෙනවා, ස්වාමීනි!

ඒ කැඩී කැඩී යනවා දැනෙනවා. ඒවා හොඳයිනේ "උදයව්‍යය" කියන්නේ ඒකට. අන්න ඒක සලකන්න ඕනේ. ඒ කැඩී කැඩී යන විදිය දැනෙන කොට ඒක මෙතෙහි කරන්න ඕනේ. අනිත්‍යය, අනිත්‍යය කියන එකයි එතනින් තේරුම් ගන්න ඕනේ.

ඊට ඉස්සරවෙලා මේ නාම රූප ධර්ම වැටහුනාද?

එහෙයි ස්වාමීනි. පාඩම් කරලා තියන නිසාද දන්නේ නැහැ. අපි අභිධර්මය හුඟාක් පාඩම් කරනවා.

අන්න ඒ උදවියට ටිකක් කරදරවෙනවා තමයි. ඒ වුනත් ඒ ඇත්තන්ට ලේසියි භාවනාව කරන්න. ඒ වුනාට හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනේ මේ පාඩම ද එන්නේ භාවනාව ද කියලා.

දැන් ඒක නවත්කලා භාවනාව කරනවා. මේ ඉවසන්න බැරි රස්නේ තමයි. ඒක දෝෂයක් නෙවෙයි නේද ස්වාමීනි?

ඒක මෙතෙහි කරනකොට හරියයි. ඒක වරදක් නැහැ. ඒක හොඳට මෙතෙහි කරන්න ඕනේ. මේ තේජෝ ධාතුවයි. තේජෝ ධාතුව කියලා මෙතෙහි කරනකොට හරි යයි. අඩුවෙලා යනවා.

ස්වාමීන් වහන්ස මට මේ ඇතිවීම නැතිවීම බොහොම සියුම්ව පේනවා. වෙන කිසිදෙයක් මේ ශරීරයක් තියනවා කියලාවත් පෙන්නේ නැහැ.

දැන් ඔය මෙතෙහි කරන්නේ මොකක්ද?

ආනාපානේ.

ඒකටම හිත යොදාගෙන ඉන්න ඕනේ ආනාපානෙට. ඒකම මෙතෙහි කරන්න ඕනේ. ඒක හොඳයි.

වේදනාව, භාමුදුරුවනේ හුඟක් අමාරුවට වේදනාව තියනවා.

හුඟාක් අමාරුවට වේදනාව තියනවද? ඉතිං මොකද කරන්නේ ඒකට

"වේදනාව"යි වේදනාව"යි කියලා මෙතෙහි කරනවා.

ඒ වේදනාව එන්නේ කොයිතරම් වෙලාවකට පසුවද? සාමන්‍යයෙන් ඉදගන්න වෙලාවට නෑනේ වේදනාව. ඒ වේදනාවේ දෙවිධියක් තියනවා.

වේදනාව සම්බන්ධව පිළිපදින විධි දෙවිධියක් තියනවා. සාමාන්‍ය වේදනාවක් තියනකොට වේදනාව, වේදනාව කියලා මෙනෙහි කරලා කර්මස්ථානයට හිතගන්නවා. ඉවසන්න බැරි වේදනාවක් ආවොත් වේදනාව පවතින තැනට හිත යොදලා "වේදනාව, වේදනාව" කියලා මෙනෙහි කරන ගමන්ම සලකන්න ඕනේ වේදනාව එන්නේ මක්නිසාද කියලා?

මේ වේදනා එන්නේ මක්නිසාද?

සලායතන පච්චයා එසෙයා. එසෙය පච්චයා වේදනා. ප්‍රත්‍යය නිසයි මේ වේදනාව ඇතිවෙන්නේ. එසෙය ඇතිවන්නේ ආයතන නිසා. ආයතන කියන්නේ මේ "රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ෂ කියන ඒවනේ.

දැන් එක්කු, සෝන, ඝාන, ජීව්‍යා ඕවා ආයතනයෝයි. මේ ආයතන කියන මේවා නිසයි එසෙය ඇතිවෙන්නේ. මෙතන එසෙය කියන්නේ වේදනාව ඇතිවෙන තැන. මේ වේදනාව කියන්නේ ඔය දෙකක් එකට හැපෙන තැන. ඔය එසෙය කියන්නේ නොගැලපෙන දෙකක් ඇතිවෙනකොට දුක්ඛ වේදනාව. ගැලපෙන සතුටෙන් දෙකක් ඇතිවෙනකොට සඛ වේදනාව. මධ්‍යස්ථ වේදනාව අනිත් වේදනාව මෙතන මේ නොගැලපෙන දෙකක් එකතුවෙන නිසයි එසෙය. මෙතන මේ එසෙය නිසයි වේදනාව ඇතිවෙන්නේ. එසෙය කියන්නේ හැපීම. මොනවගේ හැපීමද? නොගැලපෙන දෙකක් හැපෙන නිසයි කියලා කියනවා.

ඔන්න ඔය විදියට තේරුම අනුව සලකමින් එතනට ම හිත යොදගෙන වේදනාව වේදනාව කියලා අර වේදනාව තියන තැන ස්වභාවය හිතට අරගනිමින් භාවනාව කරන්න ඕනේ. මේ රූප ධර්මයන් දූනෙන්නේ හිතට, මේ නාම ධර්මයන් දූනෙන්නේ හිතටයි. නාම රූප ධර්මයන් දෙකක් මෙතන තියෙන්නේ. එතනත් ලොකු භාවනාවක් "වේදනානුපස්සනා" කියන්නේ ඒකටයි. මෙතන දූනෙන්නේ හිතටයි. ඒක නාම ධර්මයක්. වේදනාව පවතින්නේ රූපයක් අනුවයි. වේදනාවත් නාම ධර්මයක් (දූනීමත් නාම ධර්මයක්) මෙතැන තියන්නේ වේදනාව, රූපය ඇසුරු කරගනිමින්. එතකොට ඔන්න ඔය ධර්ම ස්වභාවයට හිත යොදමින්. "වේදනාව, වේදනාව" කියලා මෙනෙහි කරගෙන ඉන්නකොට නැතිවුනොත් මෙතනදී තවදුරටත් වේදනාව ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

ඒ එක්කම අනිත්‍ය මෙනෙහි කෙරුවොත් හොඳද ස්වාමීනි?

ඉබේටම ඒක නැතිවුනායින් පසුව අනිත්‍ය මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. දන් සාමාන්‍යයෙන් සමහරවිටක ඔය පුංචි වේදනාවක් ආවොත්, මෙනෙහි කරනකොට නැතිවුනා නම් අනිත්‍ය කියලා හිතනවා.

“වේදනා අනිත්‍යයි” එහෙම සැලකුවේ නැත්නම් වේදනාව, නැතිවුනේ නැත්නම් අනිත්‍ය කිව්වට තෙරෙන්නේ නෑනේ. නැති වුනායින් පස්සේ ඒකටම හිත යොදාගෙන මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. අන්තිමේදී වේදනාව ආයේ එන්නේ නැහැ.

ස්වාමීනි! මේ වේදනාව කීප පලක දූනෙනවා නම් ඒ විදියට වේදනා කීපයක්ම දූනෙනවා නම් මෙනෙහි කරන්නේ කොහොමද?

ප්‍රධාන වශයෙන් වේදනාව දූනෙන නැනට හිත යොදවන්න.

සමහර වෙලාවට ස්වාමීනි ඔක්කොම වේදනා එක වගේ දූනෙනවා නම්,

ඔක්කොම එකට අල්ලලා මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඔක්කොම හැමතැනම තියන වේදනා, මේ එස්සය නිසයි ඇතිවන්නේ කියලා “එස්ස පඬියා වෙදනාව කියලා, ඒ වේදනා ඔක්කොම එක හිතීන් අරගෙන මෙනෙහි කරනවා. ඒ මෙනෙහි කරමින් ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න හොඳ නැද්ද ස්වාමීනි?

මෙනෙහි කරමින් ඉරියව්ව වෙනස් කලාට කමක් නැහැ. ඒත් ඉක්මනට වේදනාව තියන වේලේ ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න හොඳ නැහැ. ටිකක් ඉවසගෙන වේදනාව මෙනෙහි කරන්න ඕනේ. බැරිම නම් හොඳ වෙන්නේ නැත්නම් ඉරියව්ව වෙනස් කලාට කමක් නැහැ. වේදනාවටත් ඉඩ දෙන්න ඕනේ.

ස්වාමීන් වහන්ස මම භාවනා කරනවා. හැමකිස්සේම මට තෙරෙන්නේ මුකුත් නෑ කියලා. ඇහෙනවා කවුරුත් නෑ. ඇඟේ මුකුත් තෙරෙන්නේ නෑ. කවුරුහරි දක්කොත් සේරම ඝෂණයකින්ම පස්වෙනවා, ජේනවා. කැඩිලා බිඳිලා සුන්වෙලා ජේනවා. දූවිලි වෙනවා. එකවෙලාවකට කිසිම දෙයක් තෙරෙන්නේ නෑ ඇහෙනවා විතරයි. කාගෙවත් රූපයක් ගහක් කොලක් කිසිදෙයක් තෙරෙන්නේ නෑ පස්වෙනවා ජේනවා.

දැන් හුගක් කල් ද භාවනා කරන්න ජරන්?

අවුරුදු හතරක් විතර වෙනවා ස්වාමීනි.

ගිය “කඳුබොඩ” භාවනා කරන්න.

මොකද්ද පිම්බීම හැකිලීමද දැන් කරන්නේ? කඳුබොඩදි මොකද්ද කිව්වේ?

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ. ස්වාමීන් වහන්ස කඳුබොඩදි මෙනෙහි කරන්න කිව්වා. ඒකත් තෙරෙන්නේ නෑ. සීතලත් තේරෙනව මම ඉන්නවද දන්නේ නැහැ.

එතකොට හිත තියන බව තෙරෙනවද?

එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස.

ඇහෙනවා. බණ එහෙම අහනකොට හාමුදුරුවෝ ජේන්තෙත් දියවෙනවා වගේ.

හොඳයිනේ තව එහෙම කරගෙන යන්න.

අද දවසේ මීට වඩා යමක් කියන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. අද දවසේ සුගතෝ වාදයෙන් බිඳක් පමණයි මතක් කළේ. මේවා නැවත නැවතත් සලකාගෙන තම තමන් බලාපොරොත්තු වන්නා වූ උතුම් මාර්ගය හැකිතාක් ඉක්මනට ලබා ගන්නට මේ ඇත්තන්ට ශක්තිය ලැබේවා! කියා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ආකාෂවිඨා ච ඛුච්චවිඨා///

