

දුක නිරෝධ ගාමිණී පටිපද

(දුක නැතිකිරීමේ මාර්ගය)

පූජ්‍ය පාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

දුක නිරෝධ ගාමිණී පටිපද

(දුක් නැතිකිරීමේ මාගිය)

2019 - 06 - 16 වැනි පොසොන් පුන් පොහෝ දින

ලබුනෝරුකන්ද අරණ්‍ය සේනාසනයේ දී පැවැත් වූ
විශේෂ ධර්ම දේශනාව යි.

පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

පළමුවැනි මුද්‍රණය 2019 ජූලි.
(පිටපත් 5000)

ධර්මදානය පිණිසයි.

මෙම පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය සහ මෙම දේශනා මාලාවේ පටිගත
කරණ ලද දේශනා සඳහා පිවිසෙන්න:
<http://sudassana.org>

ප්‍රකාශක:
කේ. ජී. මුනිදස

(පිටපතක මුද්‍රිත වැය රු. 30/=)

පිටපත් ලබාගැනීමට:
හෝමාගම - 011 2752352
මහනුවර - කේ. දයානන්ද මහතා - 077 7665198
මාතලේ බෝගහකොටුව විහාරය - 071 4466838
මාතර - කේ. ජී. මුනිදස - 071 4438747 - 077 3295174

මුද්‍රණය:
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්,
17/2, පැරිවිලක්ක පාර, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114 870 333

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

2019 - 06 - 16 වැනි

පොසොන් පුර පසළොස්වක් පොහෝ දිනදින

ලබුනෝරුවකන්ද අරණ්‍ය සේනාසනයේ දී
ධර්මාචාර්ය සිංහස සමාධිය පිහිටුවාගැනීම

සඳහා අරමුණු කරන ලද

පෙර නොඇසූ විරූ ධර්ම දේශනාව

ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් සහ ඔබ සැම කෙරෙහි උපන්

කරුණාවෙන් යුතුව

හැකිනාක් දුරට උන්වහන්සේගේ දේශනා විලාසයෙන් ම
ලිඛිත මාධ්‍යයෙන් සකස් කොට ඔබ අතට පිදීමකි .

සාකච්ඡාවක් ලිඛිතව සකස් කිරීමේදී, දේශනා විලාශය,
වචන උච්චාරණ විලාශය, ශ්‍රවණ තත්ත්වය, කාර්මික තත්ත්වය, ආදී
විවිධ ගැටලු හමුවන තැන් නීතිපතා විද්‍යාමානවේ.

කෙසේ වුව ද වර්තමානයෙහි බොහෝ දෙනා නිබඳ
විමසන සතිය හා සමාධිය පිහිටුවාගැනීමේ ක්‍රම වේදය

පිළිබඳව වූ බුද්ධ දේශනාව අග්‍රැතවත් හුදී ජනයාට
පැහැදිලි කර දීමේ අරමුණෙන් අප ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ අප
කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් කරන ලද මෙම දේශනය හොඳින්
හදරා පරිශීලනය කොට සමාධිමත්වීමේ උත්සාහය ගන්නා මෙන්
ඔබ සැමගෙන් ඉතා ඕනෑකමින් ඉල්ලා සිටිමු.

= සංස්කාරක =

ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2563 පොසොන් පූන් පොහෝ දින ලබුනෝරුවකඤ්ඤ අරණ්‍ය සේනාසනයේ දී පැවැත් වූ දේශනය.

නමෝ තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස
නමෝ තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස
නමෝ තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

අයමෙව අරියො අධ්‍යක්ෂකො මග්ගො දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී
පටිපදා සෙය්‍යථිදං සමමා දිට්ඨි, සමමා සංකප්පො, සමමා වාචා,
සමමා කම්මන්තො, සමමා ආජීවො, සමමා වායාමො, සමමා සති,
සමමා සමාධි ති.

සද පූජණිය, වතුණිය මහා සම්ඝරත්නයෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා
සම්පන්න කාරුණික පින්වතුනි. මේ පින්වත් සෑම දෙනාම අද
දවසේ ද ඒ ගෙවල් දෙරවල්වල නොයෙක් කාරණා කටයුතු
තිබුණත් ඒ සෑම දෙයක් ම පැත්තකින් තබලා මේ සේනාසනයට
පැමිණුනේ ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ අප කෙරෙහි
අනුකම්පාවෙන් දේශනා කළ සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරලා, ප්‍රතිපත්ති
ධර්මයේ හැසිරිලා, ඒ සසර ගත දුක් සහගත ජීවිතය අවසන්
කරගන්න යි.

ඒ වාගේ ම මතක් කළොත් අද දවස විශේෂයෙන් ම ලංකාවාසී
බෞද්ධ ඔබ අප සියලු දෙනාට ම අතිශයින් ම වැදගත් දවසක්.
ඔබටත්, මටත් මේ දුක් සහගත සසර නිමා කරන්නට අවශ්‍යවෙන
නිවනේ පණිවිඩය, දුකෙන් මිදීමේ පණිවිඩය, අපට ලැබුණේ අද
වාගේ දවසක යි. ඒ දඹදිව රජ කළ ධර්මාශෝක මහා නරේන්ද්‍රයන්
වහන්සේගේ පූන් වූ, මහා මහින්ද මහ රහතන් වහන්සේ ඒ
සද්ධර්මය අරගෙන මේ ලංකාවට වැඩම කළේ අද වාගේ දවසක
යි. වැඩලා, සමනා මයං මහාරාජ, ධම්මරාජස්ස සාවකා, නවෙව
අනුකම්පාය, ජම්බුදීපා ඉධාගතා - මහරජ අප ශ්‍රමණයෝ වෙමු.
ධම්මරාජයන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් වෙමු. නුඹලාට ම අනුකම්පා
කොට ජම්බුද්වීපයෙන් මෙහාට ආවා කියලා කියන එක යි
මේකෙන් මතක් කළේ.

එතකොට ඒ ඇවිල්ලා අපට ලබා දුන්න ඒ සද්ධම් දයාදය නිසා යි අද දවසේ දී ඔබත්, මමත් මේ දුක් සහගත සසර ගමන නිමා කරගන්නට, උත්සාහවත් වෙන මේ ප්‍රතිපත්ති ධර්මයේ හැසිරෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. ඉතින් අද වාගේ දවසක අප සෑම දෙනාට ම හොඳයි, ඒ කලාන මිත්‍ර වැඩ සිහිපත් කරමින් ඒ සාසන දයාදය අපට ලබා දුන්න ඒ මහෝත්තමයන් වහන්සේලාට ද, ප්‍රතිපත්ති වශයෙනුත් පූජා කරලා, පූජා කරන්නට අද දවස අපි සෑම දෙනාම හිතාගන්නට ඕන. අධිශ්ඨාන කරගන්නට ඕන. ඒ නිසා වෙනදට වඩා කායික, වාචික සංවරයක් ඇතිකරගෙන දවස පුරාවටම මේ ධර්මය තමන්ගේ සන්ථානය තුළ උපදවා ගන්නට සෑම දෙනා ම වෙහෙසවෙන්නට, මහන්සිවෙන්නට ඕන.

ඒ වාගේ ම අතිශය වටිනා, වැදගත් දහම් කරුණු ටිකක් මතක් කරන්නට මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. විශේෂයෙන් ම ලෝකවාසී, බෞද්ධවාසී සෑම දෙනාට ම මෙබඳු වටිනා දිනයක වටිනා අදහසක් ලෝකයට ඉදිරිපත් කරන්නට මම අදහස් කරනවා. ඒ තුළ නුවණින් අප කාටත් සම්මර්ශණය කළොත් ඒක තේරුම්ගන්නට පුළුවන් ඒක ඒ විදියට වන ධර්මයක් කියලා.

ඉතින් මුලින් ම මතක් කරනවා සෑම දෙනාට ම මේ පෙන්නලා දෙන කරුණු ටික ඉතාමත් ම හොඳට, ඉතාමත් ම උච්ඡාවෙන් ශ්‍රවණය කරන්නට. ශ්‍රවණය කරලා, මේ පෙන්නන දහම් කරුණුවලට අනුව ජීවිතය හැඩගස්සා ගන්නට උත්සාහවත් වෙන්න. එහෙම උත්සාහවත් වෙන, වියඹවත්ත වෙන කෙනාට නොබෝ දිනකින් ජීවිතය ජයගන්නට පුළුවන්. මේ සසර දුක නිමා කරන්නට පුළුවන් කියන කාරණාවත් මතක් කරනවා.

මතක් කරලා මම මේ විස්තරය විශේෂයෙන් මේ පින්වතුන්ට මතක්කරන්නේ අපි සෑම කෙනෙක් ම බොහෝ කල් බණ අහලා තියෙයි. ධර්මය සෑම කෙනෙක් ම යම් යම් මට්ටම්වලට දන්නවා. බොහෝ කාලයක් නුවණින් අපි ධර්මය සම්මර්ශණය කරලා තියෙනවා. ධර්මය ඉගෙනගෙන තියෙනවා. විවිධ පරියායයන්ගෙන්, නොයෙක් ආකාරයේ ක්‍රමවලට අපි ඤාණ දර්ශණය ගැන, සම්මා දිට්ඨිය ගැන කතා කරලා තියෙනවා. ස්කන්ධ-ධාතූ-ආයතන-ඉන්ද්‍රිය කියන මේ ධර්මයන්ගේ ශුණ්‍යතාවය අපි බොහෝ සෙයින් අහලා තියෙනවා. එබඳු වූ ධර්මයන් කෙරෙහි

තමා තුළ උපදින රාගාදී කෙලෙස් ටිකක් තියෙන්නේ කියන එකත් අපි කතා කරලා තියෙනවා. ඒ ආශ්‍රව ධර්මයත්, කෙලෙස් ධර්මයත් දුරු කරලා මේ දුක්ඛ නිරෝධය ඤාත් ඤාත් කරගත යුතු යි කියලාත් අහලා තියෙනවා.

අපි බොහෝ කාලයක ඉඳන් මේ නොයෙක් ක්‍රමවලට සම්මා දිට්ඨිය අහගත්තත්, අහගත්ත ධර්මය අපි නුවණින් මෙනෙහි කරණ කොට යම් යම් අවස්ථාවල අපට ඇත්ත යි කියලා පෙනුනා. නමුත් තාමත් ඒ ධර්මයට අපට ලංවෙන්නට පුළුවන්කමක් ලැබුණේ නැහැ. ඒ කියන්නේ ඒ ධර්මය අපේ ජීවිතය කරගන්න ලැබිලා නැහැ. තව පැත්තකින් ගත්තහම ඒ කතා කරන ධර්මය තවම අපට පෙනෙන්නේ නැහැ.

ඉතින් මේකට හේතුව මොකක් ද, කියලා අපි ටිකක් බැලුවොත් මේකට හේතුව අප ගාව තියෙන චිත්ත සමාධිය අඩුකම යි කියලා අපට තේරෙනවා. චිත්ත ඒකග්ගතාවය අඩු යි. සිතේ විසිරුණුකම අඩුවෙලා නැහැ. අපි බොහෝ දුරට චිත්ත සමාධිය ඇතිකරගැනීම සඳහා අද දවසේදී කරන්නේ අපි අර අහලා දැනගත්ත ධර්මයක් තියෙනවා නම්, දර්ශනයක් තියෙනවා නම් උත්සාහයෙන් ඒක නැවත, නැවත සිතනවා. ඒක නැවත, නැවත සිතලා ධර්මය දකින්නත් සිත සමාධි කරගන්නත් අපි උත්සාහවත් වෙනවා.

නමුත් එහෙම අපි උත්සාහවත් වුනාට දකපු, අහගත්තු ධර්මය නුවණින් මෙනෙහි කරණ කොට ඒ වෙලාවට, ඒ වෙලාවට මේක ඇත්ත යි නේද කියලා විතර්ක ප්‍රතිඥනයක් පහළවෙනවා. නමුත් සිත සමාධි වෙන්නෙන් නැහැ. ඒ ධර්මතාවය එළඹ සිටින්නෙන් නැහැ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයට ම අපි පොඩ්ඩක් නුවණින් සිත තැබුවොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ **දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා** - දුක් නැතිකිරීමේ ක්‍රමය, නැතිනම් ප්‍රතිපදාව හැටියට පෙන්නුවේ **අයමෙව අරියො අධ්මිනිකො මග්ගො** - මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි කියලා යි. අංග අටකින් යුත් මාර්ගයක්.

ඒ අංග අටකින් යුක්ත මාර්ගය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදෙනවා. අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි පඤ්ඤා කියලා. මේ ධර්මා තුනට, මේ ත්‍රි ශික්‍ෂාවට කොටස් කළහම මේ අංග අට බෙදිලා යනවා.

- සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන අංග දෙක අයිති ප්‍රඥ ස්කන්ධයට යි.
- වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියන අංග තුන අයිති ශීලයට යි.
- වායාම, සති, සමාධි කියන අංග තුන අයිති සමාධියට යි.

එතකොට මෙතැන තියෙනවා වාචා-කම්මන්ත-ආජීව කියන ටික පිහිටා සිටින තැන ශීලය යි. වාචා-කම්මන්ත-ආජීව කියන ටික කෙනෙකුගේ ජීවිතය යි. එතැන තමයි පිහිටා සිටින්න ඕනෑ. සීලය.

සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන අංග දෙකෙන් ප්‍රඥාව, එහෙම නැතිනම් විදර්ශනාව ඇසුරු වෙනවා.

වායාම-සති-සමාධි කියන ටික සමාධිය, නැතිනම් සමථය ඇසුරු වෙනවා. සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤා, වින්තං පඤ්ඤංච භාවයං කියලා කියන්නේ. නුවණැති පුරුෂයෙක් ශීලයක පිහිටලා සමථ-විදර්ශනා වඩයි නම් කියනවා. එතකොට මේ ආයථී අෂ්ඨාඛිගික මාගීය කියන්නේ සමථ-විදර්ශනා ධර්මයක් තියෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප දෙක ප්‍රඥාව නැතිනම් විදර්ශනාව හන්නය කරනවා.

වායාම-සති-සමාධි කියන අංග තුන සමාධිය, නැතිනම් චිත්ත භාවනාව ඇසුරු කරනවා.

නමුත් හොඳට බලන්ට අපි දිහා. අපි වායාම-සති-සමාධි කියන අංග තුනේ කෘත්‍යයක් දන්නේ නැහැ. එහෙම ටිකක් අපේ ජීවිතයේ හම්බවෙලා නැහැ. අපි යම් වායාම-සති කියලා උත්සාහයක්, සිහියක් තියෙනවා නම් ඒ ටික සෑම වේලාවක ම යොදාගෙන තිබුණේ මොකේට ද? අර අසා දැනගත්ත දර්ශනය නැවත, නැවත මෙනෙහි කරන්න යි. සම්මා දිට්ඨිය නැවත, නැවත මෙනෙහි කරන්න යි. එතකොට සම්මා දිට්ඨිය අනුව නැවත, නැවත මෙනෙහි කරන එකට කියනවා සම්මා සංකප්පය කියලා. එතකොට සම්මා දිට්ඨියට අනුව නැවත නැවත මෙනෙහි කරණ කොට සම්මා සංකප්පය පවත්වන කොට සම්මා සංකප්පය නිසා සම්මා දිට්ඨිය. සම්මා දිට්ඨිය නිසා සම්මා සංකප්පය යි.

ඒ කියන්නේ නිවැරදි දැකීම නිසා නිවැරදිව සිතනවා. නිවැරදිව සිතන නිසා නිවැරදිව දකිනවා. ඒ තුළින් නුවණ ඇතිවෙනවා මිසක සමාධිය පිණිසත් ඔය ටික ම යි කටයුත්තේ කියලා කොහේවත් පෙන්නලා නැහැ. ඔය ධර්මය දෙක පෙන්නලා තියෙන්නේ ආයථී අෂ්ඨාංගික මාග්ගියේ ප්‍රඥාව වඩ්නය වෙන්නට යි, නුවණ වඩ්නය වෙන්නට යි. ඒකයි ඔය ධර්මය දෙක පැනෙව්වේ ප්‍රඥාව සඳහා යි, ප්‍රඥ ස්කන්ධය යි. ඔය ධර්මය දෙක නුවණින් මෙනෙහි කර කර ඉන්න කොට, නුවණින් බලන කොට නිවරණ ධර්ම දුරුවෙලා සිත සමාධිවෙනවා කියලා කොහේවත් පෙන්නලා නැහැ. ඔය ටික පෙන්නලා තියෙන්නේ නුවණට විතර යි.

එතකොට සමාධිය පිණිස පවතින ධර්මාව වායාම-සති-සමාධි කියන ටික යි. මෙන්න මේ ටිකේ අඩුව නිසා යි පින්වතුනි, අපි අහගත්ත ධර්මය අපට පෙනෙන්නේ නැත්තේ. අපට තේරෙන්නේ නැත්තේ. ඒ හින්දා අපි ආයථී අෂ්ඨාංගික මාග්ගිය හරියට සම්පූර්ණ වෙන්නේ මෙන්න මේ වායාම-සති-සමාධි කියන අංග තුනත් පිරුණොත්. ඒ නිසා ඒ ටික ගැන අවධානයක් යොමු කරන්නට ඕන.

එතැන දී, වායාම කියලා කියන්නේ උත්සාහය යි. සති කියලා කියන්නේ සිහිය යි. එතකොට සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ සිහිය පිහිටුවීම යි.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පැනෙව්වා *එකායනො අයං භික්ඛෙව මග්ගො* කියලා, මහණෙනි මේ එක ම මග යි කියලා සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදුබව ඇතිවෙන්නට, ඒ වාගේ ම දුක් දෙමිනස් ඉක්මවන්නට, *සත්තානං විසුද්ධියා සොක පරිඤ්චානං සමතිකමාය*, හැඬීම්, වැලැපීම් ඉක්මවන්නට. *දුක්ඛ, දෙමනස්සානං අනුච්ඡිගමාය* - දුක් දෙමිනස් නැතිකරන්නට, *ඤායස්ස අධිගමාය* - මාග්ගී ඵල ලබන්නට, *නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය* - නිවන ඤාත් ඤාත් කරගන්නට, මොකක් ද ඔය ඔක්කෝම ටික කරන්න පුළුවන්කම හම්බවෙන්නේ මොකෙන් ද? *යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා* - මේ සතර සතිපට්ඨානය යි කියලා. හොඳට බලන්න, මේ මොන තරම් දර්ශනයක් ගැන තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නුවාත්, කතා කළත් සම්මාදිට්ඨිය පෙන්නලා ඔය සම්මා දිට්ඨිය, නැතිනම් මාග්ගීඵල ලබන්නට,

නිව්න ඥාත් ඥාත් කරගන්නට, එතකොට යම් දූකක්-දෙමිනසක් තියෙනවා නම් ඒවා ඉක්මවාගන්නට, නැතිකරන්නට, ඔක්කෝට ම තියෙන එක ම මග මේ සතර සතිපට්ඨානය යි කියලා පෙන්නුවා.

එතකොට අපි මෙතැන දී මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන ආකාරය ගැන මීට වඩා නුවණින් බැලිය යුතු යි, දූකක් යුතු යි කියන එකයි මගේ අදහස. මොකද, සමාධිය පිණිස තියෙන ධර්මා අතර පෙන්නුවේ වායාම-සති-සමාධි යි. උත්සාහයෙන් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම තුළ සිත සමාධි වෙනවා. ඒ කියන්නේ සමාධියට පරිවාර ධර්ම හැටියට පෙන්නලා තියෙන්නේ වායාම-සති කියන ධර්මා දෙක යි. වායාම-සති කියන ධර්මා දෙක තුළ කටයුතු කරන්න, කරන්න සිත සමාධි වෙන බව. සම්මා දිට්ඨියට අනුව සිතන්න, සිතන්න නුවණ වඩනය වෙන බව. කිසි ම වෙලාවක සම්මා දිට්ඨියට අනුව නැවත, නැවත සිතලා සිත සමාධි කරන්න කියලා පෙන්නලා නැහැ.

ඕකෙදී හොඳ කාරණාවක් තියෙයි බොජ්ඣංග ධර්මවල. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන ආකාරය පෙන්නවා. එතැන දී සතිසම්බොජ්ඣංගය කියන ධර්මාවය විත්ත භාවනාවක් කරන්නේ, පඤ්ඤ භාවනාවක් කරන්නේ. නැතිනම්, සමථයටත් විදර්ශනාවටත් දෙකට ම උපකාර වන ධර්මයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, යම්කිසි කෙනෙකුගේ සිත හොඳට ම විසිරිලා නම් තියෙන්නේ, සිත විසිරුණු කාලයක, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සිත හොඳට ම විසිරිලා නම් තියෙන්නේ, සිත දූවනවා නම්, සිත විසිරුණු වෙලාවට ධම්මවිවය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය කියන සම්බොජ්ඣංගය තුන වඩන්නට සුදුසු නැහැ.

ගින්නක් හොඳට ම ඇවිලිලා තියෙනවා නම් ඒ ගින්න නිවාගන්න ඕනෑවෙත වෙලාවට වියළි දර, වියළි ගොම, වියළි තණ, වියළි වාතය දෙන්න හොඳ නැහැ. දෙන්න ඕනෑ මොකක් ද? අමු තණ, අමු දර, අමු ගොම, තෙත සහිත දිය තමයි දෙන්නට ඕන.

ඒ වාගේ, සිත විසිරුණු වෙලාවට එසසඟි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය කියන

ධම්මා තුන වඩන්නට සුදුසු යි කියලා මතක් කළා. ඊට පස්සේ ගින්නක් අවුලාගන්න ඕනෑ වෙලාවට, ගින්නක් නිව්ලා තියෙන්නේ. ඒක පත්තුකරගන්න ඕනෑ වෙලාවට අමු තණ, අමු දර, අමු ගොම, තෙත වාතය දෙන්න හොඳ නැහැ. එතකොට දන්නට ඕනේ වියලි තණ, වියලි දර, වියලි ගොම, තෙත රහිත වාතය යි.

ඒ වාගේ කෙනෙකුගේ සිත සැඟවිලා නම්, සිත ප්‍රකට වෙන්නේ නැතිනම්, සිත අප්‍රකට නම්, සිත සැඟවිලා නම්, ථීනමිද්ධයට බරවෙලා නම්, මේ වෙලාවක දී, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, සමාධි සම්බෝජ්ඣාභිගය, උපෙක්ඛා සම්බෝජ්ඣාභිගය වඩන්න හොඳ නැහැ. දැන් හොඳට බලන්න අපේ සිත - බෙහෙවින්ම විසිරිවී මනසක් අපට තියෙන්නේ. නොයෙක් විදියට විසිරිලා තියෙන මනසට, ඒ කියන්නේ හොඳට ම ඇවිලෙන ගින්න නිවන්න ඕනේ කියලා වියලි තණ, වියලි දර, වියලි ගොම දනවා නම් නිවන්න ඕනේ කියන අදහස තිබ්බත් නිවෙන්නේ නැහැ. ඇවිලෙනවා නේ ද?

ඒ වාගේ නොයෙක් අරමුණුවල විසිරුණු, නොයෙක් අරමුණුවල පැටලුනු, නොයෙක් විතර්කයන් අනුව දූවන අපගේ මනස නවත්තන්න කියලා, සමාධි කරන්න කියලා අපි ගන්නේ මොකක් ද? සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන ධර්මයන් ම සිතනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, විසිරුණු මනසක් තියෙන කාලයක ධම්මවිචය සම්බෝජ්ඣාභිගය, දහම් කරුණු මෙනෙහි කරන එක, මේ විදියට සිතන එක, ප්‍රීති සහගත විදියට සිතන එක, කරන්න එපා. කරන්න, කරන්න සිත විසිරෙනවා මිසක සිත සන්සිඳෙන්නේ නැහැ. නමුත් අපි සිත සමාධි කරන්න කියලා නිතර ම ධර්මය මෙනෙහි කරණ එක, ධර්මය බලන එක නේ ද අපි කරන්නේ? ඉතින් ඒකේ ප්‍රතිඵලය තමයි, තව තවත් ම අර ගින්න ඇවිලෙනවා වාගේ, විසිරුන සිතිවිලි තවත් විසිරීමට පත්වෙනවා මිසක ඒකෙන් සන්සිඳෙන්නේ නැහැ.

ඉතින් මෙතැන දී ඒ බෝජ්ඣාභිග ධර්මයන් වඩන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳට පෙන්නවා. සිත විසිරෙන කාලයට කරන්න ඕනේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, පස්සද්ධි සම්බෝජ්ඣාභිගය, සමාධි සම්බෝජ්ඣාභිගය හා උපෙක්ඛා සම්බෝජ්ඣාභිගය යි. ඒ කියන්නේ වායාම-සති-සමාධි කියන

අංග තුනෙන් ඒ කාලයේ දී කටයුතු කරන්න ඕනේ. හොඳට විසිරිලා තියෙන කාලයේ දී සමාධිය ඇතිවෙන පැත්තට තියෙන අංග ටික යි කටයුතු කරන්නට ඕනේ. ඔය බොජ්ඣංග ධර්ම ටික ආයඨිඅෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ මේ අංග ටිකට අපි බෙදුවොත් යම් ධර්මවිවය සම්බොජ්ඣංගයක්, විරිය සම්බොජ්ඣංගයක්, පීති සම්බොජ්ඣංගයක්, තියෙයි නම් අන්න ඒ ටික වැටෙනවා අර ගින්නක් අවුලුවාගන්න ඕන වෙලාවට තියෙන කාරණා වාගේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන අංග දෙක අනුව. ගින්නක් නිවාගන්න ඕනෑ වෙලාවට තියෙන කාරණා ටික වාගේ, විසිරුණු දෙයක් සන්සිඳවාගන්න ඕනෑ වෙලාවට තියෙන කාරණා හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය කියන කාරණා ටික වැටෙනවා සමථය පැත්තට. නැතිනම් වායාම-සති-සමාධි කියලා.

එතකොට සිත විසිරිලා තියෙන අපි, ඒ විසිරුණු මනස සන්සිඳවලා අහගත්තු ධර්මය දැකීමට නම් තවත් අහගත්තු දර්ශනය මෙනෙහි කිරීම නෙවෙයි කරන්න ඕනේ. අසාගත්ත ධර්මය දකින තැනට එන්න වායාම-සති-සමාධි කියන මෙන්න මේ ධර්මා තුන බොහෝ සෙයින්, බහුල වශයෙන් කරන්නට ඕන.

ඉතින් අපි කොච්චරවත්, බොහෝ සෙයින්, ඉතා තීව්‍ර විදියට, තියුනු විදියට මේ දර්ශනය ගැන සිතනවා, කතා කරනවා. නමුත් ඒක අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ දර්ශනයට ලංවෙන්න අපට පුළුවන්කමක් නැහැ. අපේ මේ පුද්ගල භාවය මැකෙන්නේ නැහැ. කොච්චර ධර්මය ඉගෙනගත්තත් තමන් කියන හැගීමත් එක්ක තියෙන සිතිවිලි සමුදයේ හැඟීම් ටික මැකෙන්නේ නැහැ. ඒ ටික ගෙවලා මේ පෙන්නන ධර්මයට, දර්ශනයට තමන්ට ලංවෙන්න ඉඩ හදලා නැහැ.

ඒ නිසා දැන් සුදුසු කාලය ඇවිල්ලා. මෙව්වර කාලයක් අපි දර්ශනය අහගත්තා, ධර්මය අහගත්තා. ඒ අහගත්ත ධර්මයට, අහගත්ත දර්ශනයට ලංවෙන්න තියෙන ක්‍රමය මොකක් ද කියන තැන හොයලා, ඒ පැත්තෙන් කටයුතු කිරීම දැන් සුදුසු යි.

ඉතින් විශේෂයෙන් ම අද දවසේ දී මම මතක් කරන්න හදන්නේ අපි මෙව්වර කාලයක් ඉගෙනගත්ත, අහගත්ත ධර්මය දකින්න

අපිට දැනට තියෙන ලොකු ම අඩුව, ලොකු ම බාධාව චිත්ත ඒකග්ගතාවයක් නැති එක යි. වෙනො සමාධියක් නැති එක යි. අන්න ඒ චිත්ත ඒකග්ගතාවය නැත්තේ ඇයි? ඒ චිත්ත ඒකග්ගතාවය ඇතිකරගැනීම සඳහා සෘජුව ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන ක්‍රමය මොකක් ද කියලා බලලා ඒ ටික කතාකරන්න.

එතකොට ඒ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය නැත්තේ සිත එකඟවෙන විදියේ වැඩ පිළිවෙළක් අප ගාව නැති නිසා යි. එකඟ වෙනවා කියලා කියන්නේ, සමාධි වෙනවා කියලා කියන්නේ, එකඟ යි කියන එක යි. එකඟ යි කියලා කියන්නේ නානඝ්‍රහයක් නැහැ. නොයෙක් බවක් නැහැ. එතකොට මේ සිතේ එකඟබව ඇතිවෙන විදියේ වැඩ පිළිවෙළක් අප ගාව තිබ්ලා නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ මේ සියලුම අර්ථය අපට සිද්ධකරලා දෙන්නේ සිහිය තුළින් කියලා යි. සතිපට්ඨානය නිවනට එක ම මග යි කියලා යි. සිහිය පිහිටුවීම තමයි අපට නිවනට තියෙන එක ම මග. මෙන්න මේ ටික අපි අද දවසේ දී කතා කරමු.

වායාම-සති-සමාධි. මෙතැන දී සතිපට්ඨානය ගැන අපි අනගත්තහම අපි දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නාපු ධර්මයේ අර්ථය මේ *වත්තාරො සතිපට්ඨානා*. මේ සතර සතිපට්ඨානය යි කියලා කිව්වහම අපි සිතාගෙන ඉන්නේ කාය-වේදනා-චිත්ත-ධර්ම. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධර්මානුපස්සනා කියන මේ ධර්මා හතර තියෙන්නේ අපට සිහිය පිහිටුවන්න කියලා යි. ඒ කියන්නේ ඔය ධර්මා හතරට සිහියෙන් ඉන්න යි අපට තියෙන්නේ කියලා යි අපි සිතාගෙන ඉන්නේ.

එතකොට අපි යම් වෙලාවක කය කෙරෙහි හොඳට සිහිය තබාගෙන කය ගැන බලනවා නුවණින්. ආපසු කය කෙරෙහි නුවණින් බලනකම අතහැරුණහම සිහියට නවාතැනක් නැහැ. පිහිටලා ඉන්න තැනක් නැහැ. ඒ මෙනෙහි කරපු එක ඉවර යි. වේදනාව ගැන හෝ සිත හෝ සිතිවිලි ගැන අපි නුවණින් බලනවා. සිහිය පිහිටවනවා. නමුත් ඒ අවස්ථාව අතහැරුණහම අපේ සිහියට පිහිටක්, පිළිසරණක් නැහැ.

එතකොට ප්‍රශ්නයක් එනවා *වන්නාරො සතිපට්ඨානා* - සතර සතිපට්ඨානය. සිහිය පිහිටුවන ධර්මයෝ සතර දෙනෙක් තියෙයි. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා. ඒ කියන්නේ සිහිය පිහිටුවන්න තැන් හතරක් ද එතකොට අපට? දැන් සතිපට්ඨාන හතරක් ද? නැහැ. එහෙනම්? සතිපට්ඨාන දැන් හතරක් වෙනවා. කය කෙරෙහි සිහිය පිහිටවනවා. ඔය සිහිය පිහිටවන්න එක තැන ක්. වේදනාව කෙරෙහි සිහිය පිහිටවනවා. දෙක යි. සිත කෙරෙහි සිහිය පිහිටවනවා. තුන යි. ධර්මය කෙරෙහි සිහිය පිහිටවනවා. හතර යි.

එතකොට කාය-වේදනා-චිත්ත-ධම්ම කියන ධර්මයා හතරට අපි සිහිය පිහිටුවනම සිහියට තැන් හතරක් අනුවෙලා නැද්ද? තැන් හතරක සිහිය පිහිටලා නැද්ද? එතකොට සතිපට්ඨාන සතරක් නේ. සතිපට්ඨාන හතරක් නෙවෙයි ද? එහෙනම් කොහොම ද හතරක් නෙවෙයි වෙන්නේ?

නමුත් එතැන අපි අර්ථය තේරුම් අරගෙන තියෙන ක්‍රමය වැරදිලා තියෙනවා පොඩ්ඩක්. ඒ නිසාම අපි කතා කරණ ධර්මය දකින මට්ටමට අපේ චිත්ත සමාධිය නැත්තේ.

ඒකෙ දී මම මේ පින්වතුන්ට හොඳ කරුණු ටිකක් මතක් කරන්නම්. ඒක තමන්ට ම ගිහිල්ලා ඕන නම් බලන්නට පුළුවන්. අභිධර්ම පිටකයේ, විභඞ්ග ප්‍රකරණයේ, ඤාන විභඞ්ගය කියන කොටසේ දී, යම් කිසි කෙනෙක් ධ්‍යාන දක්වා සිත සමාධි කර ගන්නවා නම්, සිතට ඒ සමාධිය ඇතිකරගන්නා ආකාරය ගැන හොඳට පැහැදිලි කරනවා. පැහැදිලි කරණ තැන දී (මම බොහෝ විස්තර අතහැරලා මේ සතිපට්ඨානයට අදාළ කොටස් ටික විතරක් පැහැදිලි කරන්නම්.) එතැන දී පෙන්නනවා, *අරඤ්ඤගතොවා, රුක්ඛමූලගතොවා, සුඤ්ඤගාරගතොවා, නිසීදනී පලලඛකං ආභුජනා උජ්‍ජං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපධිපෙතවා* කියලා හොඳට පෙන්නනවා.

දැන් අපි බොහෝ දෙනෙක් සිතාගෙන ඉන්නේ ඔය ටික කියන්නේ ආනාපානසතියට යි කියලා යි. නමුත් ආනාපානසතිය ගැන නෙවෙයි මේ පෙන්නන්නේ. ආනාපානසති භාවනාවක් සඳහන් කරන්නේවත් නැහැ ඒකේ. ඕනෑම කෙනෙක් චිත්ත සමාධිය ඇතිකරගැනීම සඳහා, ධ්‍යාන වැඩීම සඳහා යන ගමන් මග යි, යන ක්‍රමය යි, ඒ කොටසේ පෙන්නන්නේ. හොඳට

පැහැදිලිකරලා තියෙනවා මුල ඉඳලා ම, ධ්‍යාන දක්වා ම, තමන් අනුක්‍රමයෙන් පැමිණෙන ආකාරය. ඕනෑ කෙනෙකුට ඒක බලාගන්න පුළුවන්. ඒකට උපකාරක ධර්ම, තමන්ගේ හැසිරීමත් මොන ආකාරයෙන් විය යුතු ද කියන එක සරලව, හොඳට අටුවාවකින් විග්‍රහකරලා පෙන්නනවා වාගේ වචනයෙන් වචනය අරගෙන ලිහලා පෙන්නනවා. ඕනෑ ම කෙනෙකුට ඒ ටික බලාගන්න පුළුවන්.

ඒකේ පෙන්නනවා, *උජ්‍ජං කායං පණ්ඩාය* - කය සෘජුව පිහිටවා ගන්නවා. ඊට පස්සේ *පරිමුඛං සතිං උපධායෙනවා* - *පරිමුඛං* කියන්නේ මුඛයට ඉදිරිපසින්. නැතිනම් *නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙනවා* - එතකොට සති කියලා කියන්නේ මොකක් ද? හොඳට බලන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා, එතැන දී *සති* කියලා කියන්නේ මොකක් ද? *යා සති, අනුසෘති, පටිසෘති, සති සරණතා, ධරණතා, අපිලාපනතා, අසම්මුසනතා, සතිඉඤ්ඤං, සතිබලං, සම්මාසති.* ඔන්න ඕකට කිව්වා සිහිය කියලා. *අයං සති* - ඔය සිහිය ගැන විස්තර කරලා, කරලා, කරලා, කරලා එහෙම ම ඒ ටික ඔක්කෝම ඔසොවලා අරගෙන *අයං සති - මේ සිහිය, උපධායෙනා හොති සුපධායෙනා නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙනවා.* මේ සිහිය පිහිටියේ වෙයි. මනාව පිහිටියේ වෙයි. *නාසිකග්ගෙවා මුඛනිමිත්තෙනවා,* ඔන්න හොඳට බලන්න. මේ සිහිය නාසය අග හෝ තොල් දෙක ලඟ පිහිටනවා. මනාව පිහිටුවා ගන්නවා. ඔන්න ඕකට කිව්වා *සතිං උපධායෙනවා.* හොඳට බලන්න දැන් සිහිය පිහිටවන්න කියලා කිව්වේ කොතැන්ට ද? *නාසිකග්ගෙවා මුඛනිමිත්තෙනවා.*

දැන් ඔන්න ඔහොම සිහිය පිහිටුවාගන්න යෝගාවචරයාට මේ සිහිය තමන් තුළ පිහිටා ගිටියා ද? නැහැ. මොකද? කෙලෙස් වැඩි යි. ආශ්‍රව ධර්ම වැඩි යි. හැම වෙලාවේ ම මේ සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන ඉන්න බැහැ. සිත පිහිටුවලා තියන්න ක්‍රමයක් නැහැ. සිත බාහිරේට ම දුවනවා. ඊට පස්සේ මේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්න, මේ සිහිය පිහිටීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපකාරක ධර්මා හතරක් දෙනවා. කාය-වේදනා-චිත්ත-ධර්ම. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධර්මානුපස්සනා කියලා කියන්නේ මේ සිහිය පිහිටුවාගන්න තියෙන ධර්මා හතරක්. අර කායානුපස්සනා,

වෙදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන හතරට සිහිය පිහිටුවන්න කියන එක නෙවෙයි.

දැන් සිහිය පිහිටුවාගත්ත නාසිකග්ගෙවා මුඛනිමිත්තෙවා සිහිය පිහිටුවාගත්තාට, සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්න බැහැ. ඒ හින්දා ඔය සිහිය පිහිටුවන එක වඩන්න, ඔය සිහිය පිහිටුවාගන්න, උපකාරක ධර්මයක් කායානුපස්සනා, වෙදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා. යම් කිසි කෙනෙක් සති නිමිත්තේ සිත තබාගෙන කය අනුව, වෙදනාවත් අනුව, සිත අනුව, ධර්මයත් අනුව නුවණින් බලයි නම්, එතකොට මේ සති නිමිත්ත අතහැරවලා තමන්ව නිවරණ ධර්මවලට, ආශ්‍රව්‍යවලට අරගෙන යන්න ඉඩක් නැහැ. එතකොට සති නිමිත්තේ ඉඳගෙන ඔය ධර්මා හතර හිතන්න, හිතන්න සති නිමිත්ත එන්න, එන්න, එන්න, එන්න වැඩෙනවා. එතකොට සති නිමිත්ත තුළ සිහිය හොඳට නිමිත්ත තුළ පිහිටනවා. සිහිය මේ නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්ත තුළ මේ නිමිත්ත තුළ හොඳට පිහිටන කොට පිහිටන කොට සිහිය පිහිටන දවසක් එනවා.

ඔය සති නිමිත්ත තුළ සිහිය පිහිටුවාගන්න උත්සාහවත් වෙන කාලයට කියනවා සතිපට්ඨානය වඩන කාලය කියලා. එක ම සිහිය පිහිටුවීම වඩාගන්න තියෙන ධර්මා හතරක් තමයි මේ සතර සතිපට්ඨානය. සතර සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ සිහිය පිහිටුවන්න ධර්මතා සතරක්. ඒකෙන් කිව්වේ ඔය ධර්මතා හතරේ සිහිය පිහිටුවන්න නෙවෙයි. සිහිය පිහිටුවාගන්න තියෙන ධර්මතා සතරක්. මේ ධර්මතා හතර උදව්කරගෙන යි ඔය පින්වතුන්ට සිහිය පිහිටුවාගන්න තියෙන්නේ. අපි ඒක ප්‍රායෝගිකව සහේතුක ද නැද්ද කියලා කරලා බලමු.

එතකොට හොඳට පෙන්නවා මේ සිහිය පිහිටන්න ඕන කොහේ ද? නාසිකග්ගෙවා මුඛනිමිත්තෙ - ඔන්න ඔතැන යි සිහිය පිහිටවන්න ඕන. අයං සති උපධ්‍යානා භොති සුපධ්‍යානා නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙ. මේ සිහිය පිහිටියේ වෙයි. මනාව පිහිටියේ වෙයි. නාසයේ අග හෝ මුඛ නිමිත්ත තුළ - තොල් දෙක ගාව. එහෙම තියාගෙන ඉන්නවා. ඉන්න කොට ඉන්න බැහැ. සිත අහකට යනවා. නොයෙක් තමන් කළ කී දේවල් සිහිවෙනවා. නොයෙක් ආශ්‍රව්‍යවලට සිත දූවනවා. ඒ වෙලාවේ දී සති නිමිත්ත අතහැරලා කෙලෙස්වලට සිත විසිරෙන එක

නතරකරන්න අපට තව උපකාරක ධර්මයක් අවශ්‍යයි. ඒකට තමයි සතරසතිපට්ඨානය.

ඔය පින්වතුන් සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන සිහියෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන කොට සති නිමිත්ත අතහැරලා සිතට අහකට යන්න බැහැ. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ දැනුම් සහගතබවක ඉන්න කොට සති නිමිත්තේ සිත තියෙනවා. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය දැනුම් සහගත යි. සති නිමිත්තේ ඉඳගෙන ආනාපානසතිය වඩන්න වඩන්න සති නිමිත්ත තුළ සිත බැඳී පවතින කාලය ටික ටික, ටික ටික වැඩිවෙනවා.

ඔය පින්වතුන් ආනාපානසති භාවනාව කරලා නැගිට්ටත්, සිත මේ සති නිමිත්ත තුළ තබාගත්ත හුරුව නැතිවෙන්නේ නැහැ.

ඔය විදියට ම සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන කයේ ද්වන්තිංසාකාරය බලනවා. එතකොට වෙන්නේ සති නිමිත්ත අතහැරලා සිත අහකට යන්නේ නැහැ, අහකට යන්න ඉඩ නැහැ. සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන වෙන උපකාරක ධර්මයක් නො ගත්තොත්, ඒ සති නිමිත්ත තුළ සිත තියාගෙන සිහිය පිහිටුවාගැනීම වඩනවා, හුරු කරනවා කියන එකක් ඔය ඇත්තන්ට බැහැ. එතකොට මේ සිහිය පිහිටුවීම වඩන්න පුළුවන්, අන්න අර කමටහන් උදව් කරගෙන. සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන ද්වන්තිංසාකාරය වඩනවා. කුණප කොටස් මෙනෙහි කරනවා.

එතකොට දැන් අපි හොඳට කාරණාවක් දන්නවා. මොකක් ද? ආනාපානසතිය වේවා, කුණප කොටස් වශයෙන් වේවා, ධාතු මනසිකාරය වේවා, යම් ආකාරයකට මේ කායගතාසතිය වඩන්නේ, කායානුපස්සනාව වඩන්නේ, මේ සිහිය පිහිටුවාගන්න උපකාරයි කියලා දන්න හින්දා සති නිමිත්ත අතහැරලා මේ කමටහන් අපි මෙනෙහි කරන්න යන්නේ නැහැ.

අපි ඉස්සර කල්, ආනාපානසතිය හොඳට වඩාගන්න යි සති නිමිත්තේ සිත තියා ගත්තේ. අපි හිතුවේ මේ ආනාපානසතිය තමයි වඩාගන්න තියෙන්නේ කියන එක. නමුත් ඇත්තට ම ඒකේ අනික් පැත්ත යි. සති නිමිත්ත තුළ හොඳට සිහිය පිහිටා සිටීම හුරුකරන්නයි මේ ආනාපානසතිය. සති නිමිත්ත තුළ සිත

හොඳට පිහිටා හිටින්න යි මේ කායගතාසනිය. කය අනුව කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව.

ඒ වාගේ ම සති නිමිත්ත තුළ සිත තබාගෙන වේදනාව අනුව බලනවා නම් සති නිමිත්ත අතහැරලා සිත අහකට යන්නේ නැහැ. සති නිමිත්ත තුළ සිත තබාගෙන සිත අනුව බලනවා නම්, සිතේ උපදින සිතිවිලි අනුව බලනවා නම්, මේ ධර්මා භතරෙන් කුමන හෝ ධර්මාචයක ඔබ ඉන්නවා නම් සති නිමිත්ත තුළ සිත තබාගෙන සති නිමිත්ත අතහැරලා අහකට යන්න ඉඩ නැහැ. යම් වෙලාවක දී සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන අපි සිහියෙන් ඔය සතර කමටහණත්, සතර සතිපට්ඨානයෙන්, ඒ කියන්නේ සිහිය පිහිටුවාගන්න උපකාරක ධර්මා භතරෙන් එකක ඉන්නවා. අපි කියමු සති නිමිත්තේ සිත තබාගෙන ආනාපානසතිය වඩනවා. දැන් ආනාපානසතිය උපකාරක ධර්මයක් සති නිමිත්ත අතහැරලා සිතට අහකට යන්න බැරිවෙන්න.

එතකොට සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන සිහියෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරනවා. කරණ කොට ඒ හුරු පුරුදු නිසා කොච්චර සිහියෙන් ඉන්න හැදුවත්, සිත අහකට යනවා. බාහිර දේවල් සිහිවෙනවා. එතකොට ඔය ඇත්තන්ට තියෙන්නේ ආපසු උත්සාහවත් වෙනවා. “නෑ සිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා, ආපසු උත්සාහයෙන් සති නිමිත්තට ගන්නවා. සති නිමිත්තට අරගෙන ආපසු සිහියෙන් ආනාපානසතිය වඩනවා. ඒත් ටිකකින් ආයෙන් අහකට යනවා. යන කොට ඊටත් වඩා උත්සාහයක් කරනවා. “දැන් නම් කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා ආපසු සති නිමිත්තට ගන්නවා. අරගෙන සිහියෙන් ම ආනාපානසතිය වඩනවා. ආපසු අහකට යනවා. ආපසු ගන්නවා. ඔය පින්වතුන්ට තියෙන්නේ වායාම-සති කියන කාරණා දෙක තුළ ගනුදෙනුව විතර යි.

මේ සමාධියට තියෙන පරිවාරය නැතිනම් සමාධියට තියෙන කරුණ මොකක් ද? වායාම-සති කියන ධර්මා දෙක තුළ කටයුතු කරන්න කරන්න සිත සමාධි වෙනවා. සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන සිහිය පිහිටුවාගන්න උපකාරක ධර්මා භතරෙන් එකක් මෙනෙහි කරමින් ඉන්නවා. කායානුපස්සනා. කායෙ කායානුපස්සී විහරති. සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගන්නේ කයේ

කය අනුව බලන්න යි. නුවණින් කයේ කය අනුව බලන්න කියලා තියෙනවා මිසක, කයේ කය අනුව සිහිය පිහිටුවාගන්න කියලා කොහේවත් නැහැ. *කායෙ කායානුපස්සි විහරති.* කයේ කය අනුව නුවණින් බලන්න. හැබැයි සිහිය පිහිටුවාගන්න කියලා තියෙන්නේ සති නිමිත්තේ යි. *සති නිමිත්තෙ විනනං උපනිබන්ධෙනවා* - සති නිමිත්තේ සිත බැඳගන්න.

එතැන දී මෙහෙම කාරණාවක් තියෙයි : පින්වතුනි, අපේ සිත සමාධිවෙන්නේ නැත්තේ සමාධියට භූමියක් නැහැ නේ අපේ. අපේ සිත සමාධිවෙන්නේ, එකඟ වෙන්නේ කොතෙත්ට ද කියන්න. අපි මෙහෙම සිත සමාධිවෙන්න සමථ නිමිත්තක් නැවත නැවත හදගත්තේ නැතිනම්, සිත එකඟවෙන්න නිමිත්තක් තිබුණේ නැතිනම්, සිත එකඟවෙන්නේ කොතෙත්ට ද?

- කායානුපස්සනාව වඩනවා නම්, අපි යම් කයකට සිහිය යොමු කරණ කොට ඒ කයෙන් අපි සිහිය බැහැරකරගත්ත ගමන් අපට ඒ නිමිත්ත ඉවර යි.
- වේදනාවට නම් අපි සිත තබන්නේ, අපේ සිහියට නිමිත්ත වුණේ ඒ වෙලාවට උපදින වේදනාව නම්, ඒ වේදනාව හටගෙන නැතිවෙන කොට අපේ භාවනා නිමිත්තත් ඉවර යි.
- සිත නම් සිහිය පිහිටුවාගත්ත තැන, ඒ ඒ සිත ඉපිද නිරුද්ධ වෙන කොට සිහිය පිහිටුවාපු තැනත් ඉවර යි.
- ධර්මයට නම් සිහිය පිහිටෙව්වේ ඒ ඒ ධර්මය ඉපිද නිරුද්ධවෙන කොට අපි සිහිය පිහිටුවාපු තැනත් ඉවර යි.

අපේ සිහිය කවදවත් පිහිටලා තියෙන්නේ නැහැ. සිහිය පිහිටුවීම වඩන්න අපට ක්‍රමයක් හම්බවේ ද එහෙනම්? කොහොම ද අපි සිහිය පිහිටුවීම වඩන්නේ? අපි සිහිය පිහිටන පිහිටන දේ නැතිවෙනවා නම්, සිහිය පිහිටුවන්නේ වේදනාවට නම්, වේදනාව නැතිවෙනවා නම්, සිහිය පිහිටුවන්නේ සිතට නම්, සිත නැතිවෙනවා නම්, සිහිය පිහිටුවන්නේ ධර්මයට නම්, ඒ ධර්මය නැතිවෙනවා නම්, අපි සිහිය පිහිටුවන, පිහිටුවන එක නැතිවෙනවා නම්, අපි සිහිය පිහිටුවන්නේ, සිහිය පිහිටුවීම වඩන්නේ කොහොම ද?

ඊගාව තියෙන ප්‍රශ්නය තමයි අපට විත්ත ඒකගතාවය ඇතිවෙන්න භූමියක් නැහැ. සිත සමාධි වෙන්න තැනක් නැහැ. ඒ කියන්නේ අපේ සිත එකඟවෙන්නේ කොතෙත්ට ද? නානාකියකට සිත දුවන්නේ නැතුව, එක ම තැනක් විතරක් ම ඇසුරු කරලා ඇසුරු කරලා, ඇසුරු කරලා ඇසුරු කරලා සිතේ ඒකගතාවයකට පත්කරන්න භූමියක් තියෙන්න ඕන නේ. දැන් අපි ඔක්කෝම සතිපට්ඨානය වැඩුවාට අපි කාටවත් සතිපට්ඨානයට භූමියක් නැහැ. සිතිය වඩන්න ක්‍රමයක් නැහැ. එතැන එතැන අතහැරෙන විදිය යි තියෙන්නේ. ඔය වැරද්ද නිසා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙන. මේ නාසය හෝ තොල් දෙක ලගයි සිතිය පිහිටුවන්න ඕන. කාය-වේදනා-චිත්ත-ධම්ම කියන හතරට සිතිය පිහිටුවන්න කියලා දේශනා කළේ නැහැ. මේ සතරසතිපට්ඨානය, මේ සිතිය පිහිටුවාගන්න උපකාරක ධර්මා හතරක්. සිතිය පිහිටුවාගෙන කාය-වේදනා-චිත්ත-ධම්ම අනුව බලමින් ඉන්න කොට, නුවණින් බලන කොට සිත අහකට යන්නේ නැතුව, සිතිය නැවත නැවත පිහිටනවා. සිතිය පිහිටුවාගන්න තියෙන ධර්මා හතරක්. 'සිතිය පිහිටුවාගන්න තියෙන ධර්මා හතර යි' කියන එකෙන් ඒ ධර්මා හතරට යි සිතිය පිහිටුවන්න කිව්වේ කියලා කිව්වේ නැහැ. සිතිය පිහිටුවාගන්න හැටි පෙන්නලා, ඔය සිතිය පිහිටුවාගන්න මෙන්න මේ ධර්මා හතර උදව් කරන්න. ඔය ධර්මා හතර ඇසුරු කරන්න.

අපිට ආයුධ හතරක් දීලා වැඩක් කරන්න කියලා කිව්වොත්, - වලක් භාරන්න හරි කන්දක් කපන්න හරි කියලා-, අපට දෙනවා "මේ උදල්ලක් තියෙනවා. පොරවක් තියෙනවා. යකඩ ඉන්නක් තියෙනවා" කියලා අපට ආයුධ ටිකක් දුන්නොත්, මේ ආයුධ ටික මේ වැඩේ කරන්න යි කියලා දුන්නහම වැඩේ කියන්නේ ආයුධ ටික ද? ඒ වාගේ මේ ධර්මා හතර පෙන්නවා, "මහණෙනි, මේ ධර්මා හතර සිතිය පිහිටුවාගන්න යි" කියලා. එතකොට සිතිය පිහිටුවාගන්න දුන්න මේ ධර්මා හතර, ඔය හතර සිතිය පිහිටුවීම නෙවෙයි. ඔය ධර්මා හතරෙන් උදව්කරගෙන තමයි සිතිය පිහිටුවාගන්න තියෙන්නේ. කොහේද සිතිය පිහිටුවාගන්න කිව්වේ? සති නිමිත්තේ යි. සමථ නිමිත්තේ යි.

යම් දවසක ඒ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම එන්න එන්න වඩිනා වෙනවා. ඒ සති නිමිත්තේ සිහිය පිහිටුවාගන්න උත්සාහවත් වෙන කොට සිහිය පිහිටන දවසක් තියෙනවා. හොඳට බලන්න. මම අර මුලින් මතක්කරපු ටික. සිහිය කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳට අර්ථ දැක්වුවා. **යා සති, අනුස්සති, පටිස්සති, සති සරණනා, ධාරණනා, අපිලාපනනා, අසම්මුසනනා, සතිඉන්ද්‍රියං, සතිබලං, සම්මාසති.** ඔන්න බලන්න සිහිය විස්තර කරපු හැටි පෙන්නවා. **අයං සති -** මේ සිහිය තමයි. **උපට්ඨනා හොති සුපට්ඨනා නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙන.** ඒකේ විස්තර ටික අපි බැලුවොත්.

- * **යා සති** - යම් සිහියක් තිබේ නම්.
- * **අනුස්සති** - නැවත නැවත සිහිකරණ කමක් තියේ නම්,
- * **පටිස්සති** - පුන පුනා සිහිකරණ කමක් තියෙනවා නම්, එතකොට මේ සති නිමිත්ත සිහි කරණ කමක්, නැවත නැවත සිහිකරණ කමක්, පුන පුනා සිහිකරණ කමක් තියෙනවා නම්,
- * **සති සරණනා** - මේ සිහිය සරණ කරගෙන ඉන්නකමක් තියෙනවා නම්,
- * **ධාරණනා** - සිහිය දරාගෙන ඉන්නකමක් තියෙනවා නම්,
- * **අපිලාපනනා** - අරමුණෙන් අරමුණට පාවෙන්න නොදෙන කමක් තියෙනවා නම්, වෙනස්වෙන්න නො දෙනකමක් තියෙනවා නම්,
- * **අසම්මුසනනා** - මූලා නො වෙනකමක් තියෙනවා නම්,
- * **සතිඉන්ද්‍රියං** - සතිය ප්‍රධාන කරගෙන ඉන්නකමක් තියෙනවා නම්,
- * **සතිබලං** - සිහිය බලවත්වෙන කමක් තියෙනවා නම්,
- * **සම්මාසති** - නිවැරදි සිහියක් තියෙනවා නම්, මෙන්න මේකට යි සිහිය කිව්වේ.

ඔන්න දැන් පෙන්නුවා, ඔය කියාපු ඔක්කෝම සතිවල සිහිය ගැන කියාපු ගති ටික ඔක්කෝම **උපට්ඨනා හොති සුපට්ඨනා නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙන.** ඒ කියන්නේ ඔය පින්වතුන් සති නිමිත්තේ සිත තියාගන්න. අද දවසේ දී සතිපට්ඨානය උදව්කරගෙන වෙහෙසෙන කාලයේ දී. ඕකට කියනවා සතිපට්ඨානය වඩනවා කියලා. සිහිය පිහිටුවීම වඩනවා. දැන් ඔය ඇත්තන් ගාව පිහිටි සිහියක් ඇත්තේ ම නැහැ. හිත තියෙන්නේ හරියට සම්පූර්ණයෙන් ම විසිරිලා යි.

ඕකට හොඳ කතාවක් තියෙනවා. ඒ කතාවෙන් පෙන්නන අර්ථය ම බලන්න. මම මීට පෙර දී බොහෝ වාරවලදී ඔය කතාව කියලා තියෙනවා. නමුත් ඒ සූත්‍රයේ අර්ථය ගත්තහම මනාව සැසැඳෙනවා මේ සතිපට්ඨානයට.

වප්පාණක කියලා සූත්‍රයක් තියෙනවා. සතුන් හය දෙනෙක් ගැන දේශනා කරණ කතාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ. නා නා අදහස් ඇති, නා නා ගති ඇති සතුන් හය දෙනෙක් අරගෙන - ඒ කියන්නේ නරියෙකු යි, සුනඛයෙකු යි, කිඹුලෙකු යි, සර්පයෙකු යි, වඳුරෙකු යි, කුරුල්ලෙකු යි වාගේ සතුන් හයදෙනෙක් අරගෙන, ඒ සතුන් හය දෙනාගේ නැටි හයේ ලනු කැලි හයක් ගැටගහලා ඉතුරු කෙළවරවල් හය ඔක්කෝම එකට අල්ලලා ගැටයක් ගහලා අතහරිනවා.

එතකොට සතුන් හය දෙනාට නොයෙක්, නොයෙක් අදහස් තියෙන්නේ. සුනඛයා අදිනවා ගමට යන්න, නරියා අදිනවා සොහොනට යන්න, නයා අදිනවා හුඹහට යන්න, කිඹුලා අදිනවා වතුරට යන්න, වඳුරා අදිනවා කැලේට යන්න, කුරුල්ලා අදිනවා අහසට යන්න. ඉතින් නොයෙක් අදහස් ඇති, ගති ඇති හය දෙනා එහාට අදිනවා, මෙහාට අදිනවා. ඔයින් එක්කෙනෙක් බලවත් වුණහම අනිත් ටිකත් ඔක්කෝම ඇදගෙන ඒ පැත්තට යනවා.

මහණෙනි, ඒ වාගෙයි, ඇස අදිනවා රූප බලන්න, කන අදිනවා ශබ්ද අහන්න, නාසය අදිනවා ගන්ධය ලබන්න, දිව අදිනවා රස ලබන්න, කය අදිනවා ස්පර්ශ විඳින්න, සිත අදිනවා ධර්මාරම්මණ ලබන්න. එක ම කලබැගැනිය යි. අපි ගාව තියෙන මනස. යම් වෙලාවක එක ආයතනයකට තියෙන හේතු බලවත් වුණා නම්, ඔක්කෝම ටික ඇදගෙන ඒ පැත්තට යනවා. එතකොට නා නා අදහස් ඇති, නා නා ගති ඇති සතුන් හය දෙනා වගේ තමයි මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ නා නා ඡන්දය නිසා ඒ පැත්තට, මේ පැත්තට දුවන මනසක් එහෙමයි. ඔය පෙන්නුවේ සතිපට්ඨානය නැති, නැතිනම් සිහිය පිහිටුවාගත්තේ නැති, පිළිසරණක් නැති මනස යි. ඒ කියන්නේ අපි සෑම දෙනාගේ ම ස්වභාවයෙන් තියෙන මනස යි.

එතකොට දෙවෙනි උපමාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා අර වගේ ම නොයෙක් ගති ඇති සතුන්

හයදෙනාගේ නැටි හයේ ලනු කැලි හයක් බැඳලා ඉතුරු ලනු කැලි කෙළවරවල් ටික ඔක්කෝම අරගෙන කනුවක හරි ටැඹක හරි ගැටගසනවා. ගැටගහපු ගමන් සතුන් හීලෑවෙනවා ද? නැහැ. ඒත් එහාට අදිනවා, මෙහාට අදිනවා, ඇදගෙන යන්න දඟලනවා, දඟලනවා. නමුත් ඇදගෙන යන්න පුළුවන් ද දැන්? බැහැ. මොකද? අර කනුවේ ගැටගහලා. අර ටැඹේ බැඳලා. ඒ හින්දා එහාට ඇදගෙන යන්න හදලා, දඟලලා, දඟලලා, දඟලලා, නමුත් ඇදගෙන යන්න බැරි නිසා ම, මහන්සිවෙලා, හෙම්බත් වෙලා, කනුව මුල ම වැතිරිලා සිටින දවසක් එනවා කියලා පෙන්නලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “මහණෙනි, ඒ වාගේ සතිපට්ඨානය මම කනුවකට, ටැඹකට උපමා කරමි.” බලන්න, සතිපට්ඨානය නොයෙක් සිහිය පිහිටන තැන් හතරක් හැටියට නෙවෙයි පෙන්නුවේ. “මහණෙනි, මම සතිපට්ඨානය කනුවකට, ටැඹකට උපමා කරමි.”

ඔය පින්වතුන් නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙ හොඳට කනුව වගෙයි, ටැඹ වගෙයි. සිහිය පිහිටුවා ගත්තහම, සිහිය බැඳ ගත්තහම, සිත කොහාටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ කියලා, ඒත් සිත අර සතුන් හීලෑ වෙලා නැති හින්දා, කනුවේ බැඳගත්ත ගමන් නොයෙක් නොයෙක් පැතිවලට අදිනවා වාගේ ඔය පින්වතුන්ට දෑකපු රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, සිහිපත් කරමින් දෑකපු අය, අහසු දේවල් සිහිපත් කරමින්, සිත බාහිරට අදිනවා. ආයෙත් ඔය ඇත්තන් යන්න දෙන්නේ නැහැ. ආපසු සිහිකරලා සති නිමිත්තට ගන්නවා. ආයෙත් අහකට යනවා. ආයෙත් සති නිමිත්තට ගන්නවා. වායාම-සති කියන ධර්මා දෙක තුළ යි ඔය පින්වතුන්ගේ කටයුතු ටික. උත්සාහයෙන් ම සිහිය පිහිටුවා ගන්නවා. ආයෙත් සතුන් ඇදගෙන යනවා. නමුත් ඇදගෙන යන්න දෙන්නේ නැහැ.

මෙහෙම, මෙහෙම කරණ කොට, සතිපට්ඨානය නැවත, නැවත වඩන කොට, මොකද වෙන්නේ? සිහිය පිහිටන දවසක් එනවා. ඒ කියන්නේ අර සතුන් හයදෙනා හෙම්බත්වෙලා කනුව මුල ම පිහිටනවා වාගේ, නොයෙක් නොයෙක් විදියට විසිරිවිවි සිතුවිලි, ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික අඩුවෙලා සති නිමිත්තේ, අනුක්‍රමයෙන් ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික සිත රැඳී පවතින ගතිය වැඩිවෙන දවසක් එනවා. සති නිමිත්තේ ටික ටික සිහිය පිහිටන එක වැඩෙනවා. සති නිමිත්තේ සිහිය පිහිටන එක වැඩෙන්න

වැඩෙන්න බාහිරේට සිතුවිලි වේගයෙන් ගලන ගතිය උපදින ගතිය අඩුවෙනවා.

එතකොට ඔන්න ඔය විදියට සති නිමිත්තේ සිත බැඳගන්නවා. නැතිනම් සති නිමිත්තේ සිත තබාගන්නවා. ඔන්න ඔය කාරණයට තමයි සතිපට්ඨානය වඩනවා කියලා මතක් කළේ.

අර මම මුලින් නතර කළේ, මේ සතිපට්ඨානය වඩන කොට ඔය සිතිය පිහිටන දවසක් එනවා. සතිපට්ඨානය වඩන කොට, වඩන කොට සිතිය පිහිටා හිටින දවසක් එනවා. ඔය සිතිය ම සති ඉඤ්ඤා වෙත දවසක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සිතිය ප්‍රධානව කටයුතු කරන්න පුළුවන් දවසක් එනවා. සති බල වෙත දවසක් තියෙනවා. මේ සති නිමිත්තෙන් සිත මොන විදියකටවත් අහකට යන්නේ නැති, බලවත්ව ම සිතිය පිහිටා සිටින දවසක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අසිතියෙන් මේ සිතිය කිසි වෙලාවක අභිභවනය කරන්න, ඉක්මවන්න බැරි අර්ථයෙන් මේ සිතිය පිහිටුවීම තුළ මුලින් සිතිය පිහිටෙව්වා. සිතිය පිහිටුවාගෙන නැවත නැවතත් සිතියෙන් ජීවත් වෙන්න, ජීවත් වෙන්න, කටයුතු කරන්න, කටයුතු කරන්න, සිතිය ඉඤ්ඤා වෙනවා, සිතිය ප්‍රධාන වෙනවා. ඊට පස්සේ සිතිය බලවත් වෙනවා. ඊට පස්සේ සම්මා සති - නිවැරදි සිතිය කියන මට්ටමට එනවා.

අන්න ඒ එතකොට සමාධිය කියන එක ඉබේ ම නිමාණය වෙලා. ඇයි ඒ? සිත විසිරුණුකම දැන් නෑ, මොකද, සති නිමිත්ත තුළ සිතිය පවතිනවා කියන්නේ චිත්ත ඒකග්ගතාවය කියන ධර්මතාවය නිමාණය වෙලා යි තියෙන්නේ.

එතකොට මෙ තැන දී අපි හොඳට ම මතක් කරගන්නට ඕනෑ දෙයක් තමයි, මේ සතිපට්ඨානය වඩනවා කියන කාරණාව. සතිපට්ඨානය - සිතිය පිහිටුවීම වඩනවා. අද බලන්න අපේ මනස සිතිය පිහිටුවලා නැහැ. විසිරුණු සිතියක් තියෙන්නේ. කිසිම තැනක පිහිටි, එකඟවෙව්වි මනසක් අපට තියෙනවා ද? නැහැ. විසිරුණු මනසක් ඇති අපි ධර්මය මෙනෙහි කළොත් තව, දෑකපු දර්ශනය හරි නැවත නැවත හිතුවොත් මේ කාලෙදි, හිතන්න හිතන්න විසිරෙන එක වැඩිවෙනවා මිසක, විසිරෙන එක සන්සිඳෙන්නේ නැහැ. මොකද, ගින්න නිවන්න නම් වියලි දර, වියලි ගොම දූම්මාට හරියන්නේ නැහැ. අදහස නිවන වෙන්න පුළුවන්. නිවන අදහස වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒකට

ප්‍රත්‍යය දන්නේ නිවෙන විදියට නෙවෙයි නම්, ඇවිලෙන විදියට නම්, ඒක ඇවිලෙනවා.

ඒ වාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා, යම් වෙලාවක විසිරුණු මනසක් තියෙන කෙනා දහම් කරුණු නැවත නැවත හිතන්න, විරියට හිතන්න හිතන්න, ප්‍රීතියට හිතන්න හිතන්න ඒ මනස තවත් විසිරීමකට පත්වෙනවා මිසක සන්සිඳෙන්නේ නැහැ.

ඒ වෙලාවේ දී සන්සිඳෙන දෙයක් ගත යුතු යි. මේ ආයථිඅෂ්ඨාඛිගික මාර්ගයේ මේ දෙපැත්තක් තියෙන්නේ ඒ නිසා යි. ඒ වෙලාවේ දී පෙන්නවා, අද දවසේ දී අපට, හොඳට මතක තබාගන්න, අපට අඩු සම්මා දිට්ඨියට අදාල කාරණා ටික, දැනුම නෙවෙයි. අපට අඩු ඤාණ දර්ශනය නෙවෙයි. අපි සෑම කෙනෙක් ම බොහෝ කරුණු දන්නවා. බොහෝ දේ දන්නවා. දන්නා දේ දකින්නේ නැතිකම යි තියෙන්නේ. දකින්න තරම් චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයක්, වෙනො සමාධියක් අපට නැහැ. ඒ සමාධිය ඇතිකිරීමට තියෙන අංග ටික අපි ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. ඇසුරු කළාට අපේ ඒ සමාධියට භූමියක් හැඳෙන්නේ නැහැ. අපි සතිපට්ඨානය වඩන්නේ සතිපට්ඨානය, කනුවට ටැඹකට උපමා කරලා නෙවෙයි. අපි සතිපට්ඨානය වඩන්නේ නැහැ. වඩන්න තැනක් අපට නැහැ. තියෙනවා ද, වැඩෙනවා නම් මේ සතිපට්ඨානය (මම ඔය ඇත්තන්ට කමටහන් කියලා දෙන්නම් සවසට. පුංචි හාමුදුරුවන්ට මම කීව්වා භාවනා කරවන්න කියලා.)

සති නිමිත්තේ සිත හොඳට තියා ගන්නවා. තොල් දෙක ගාව හෝ නාසය ගාව සිත තියාගෙන, සිත අහකට යන්නේ නැතිවෙන්න උපකාරක ධර්මයක් ගන්නවා. සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ම ප්‍රශ්වාස කරනවා. දෑන් ඒ සති නිමිත්තේ සිත තබාගත්තේ ආනාපානසතිය වඩාගන්න උපකාර පිණිස නෙවෙයි. ඒක හොඳට මතක තබාගන්න ඕන. ආනාපානසතිය සිහිය පිහිටුවාගත්ත එක වැඩි දියුණු කරගැනීමට උපකාර පිණිස යි. සතිපට්ඨානය වඩන්න යි. සිහිය පිහිටුවාගත්ත එක වඩන්න යි. සිහිය පිහිටුවාගත්තේ නාසිකාග්‍රයේ නම්, මුඛ නිමිත්තේ නම්, එහෙනම් වැඩෙන්න ඕන එතැන නේ. ආනාපානසතිය, ඒ පිහිටුවාගත්ත එක වඩාගන්න උපකාර පිණිස යි. “සිත

කොහොටුවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්න.

ඒ වුනාට සිත අහකට යයි. ගියොත් ආපසු වායාම-සති දෙකම යි ඔය පින්වතුන්ට පිහිට. “නෑ, දන්නම් සිත කොහොටුවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා උත්සාහයෙන් ආපසු සති නිමිත්තේ සිත තියාගන්න. සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්න.

ආයෙන් සිත අහකට යයි. ආපසු, “නෑ දන්නම් කොහොමටුවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා ඊටත් වඩා වියඪයෙන් සති නිමිත්තට සිත පිහිටුවාගන්න. සිත පිහිටුවාගෙන සිහියෙන් ආනාපානසතිය වඩන්න.

මේ විදියට ඔය පින්වතුන් උදේ වරුවේ උත්සාහවත් වුනොත්, උත්සාහවත් වෙලා කෑම බීම ගන්න එහෙම නතර කළා කියන්නකො. සවස් වරුවේ ඔය ඇත්තන්ට ප්‍රතිඵල පෙනෙයි. මේ සතිපට්ඨානය කියන්නේ එක තැන පල්වෙන එකක් නෙවෙයි. හවස් වරුවේ ඔය ඇත්තන්ට ප්‍රතිඵලයක් පෙනෙයි. උදේ කාලයේ සති නිමිත්ත තුළ වුවටක්වත් ඉන්න බැහැ. සිත අහකට යනවා. දැන් සති නිමිත්ත තුළ සිත වුවටක් අහුවෙනවා. සති නිමිත්ත තුළ සිත පොඩ්ඩක් පවතිනවා. සති නිමිත්ත තුළ නතරකරගන්න පුළුවන් වුවටක් කියලා අහුවෙනවා. සති නිමිත්ත තුළ හිත තබාගෙන සිහියෙන් ආනාපානසතිය වඩනවා.

ඕනෑම කමටහණක් වඩන්න පුළුවන්. සති නිමිත්ත තුළ සිත තබාගෙන ආනාපානසතිය වඩන්න පුළුවන්. ඒ වාගේ ම ඉරියාපට්ඨයට සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඔය පින්වතුන් ආනාපානසතිය වඩලා නැගිට්ටොත් සති නිමිත්තේ සිත තබාගෙන ඉරියව්වට සිහියෙන් ඉන්න. *පජානාති*. ආනාපානසතිය වාගේ ම *දීඝංවා අසසසන්නො දීඝං අසසසාමීති පජානාති* නේ. නුවණින් දන්නවා. සති නිමිත්තේ ඉඳගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නුවණින් දන්නවා වගේ ම ඉරියාපට්ඨයත් එහෙම යි. සති නිමිත්තේ ඉඳගෙන *ගච්ඡන්තො ගච්ඡාමීති පජානාති*. *ධීනොවා ධීනොමහීති පජානාති*. ඔය ඇත්තන් සති නිමිත්තෙහි ම ඉන්නවා, ඒ ඒ ඉරියව්වට නුවණ යි. එතකොට සිත කොහොටුවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ නේ. ඒ ඒ ඉරියව්වට නුවණින් ඉන්න එකෙන්

පෙර, පසු කොහොටවත් සිත දුවන්න නො දී, සති නිමිත්ත තුළ වර්තමානයක ඉන්න ඔය ඇත්තන්ට ඉඩ හදනවා.

- ඊශාවට සති සම්පජ්ඣය යි. සති නිමිත්ත තුළ සිත තියාගෙන ඒ කරණ කරණ දේ නුවණින් කරනවා.
- එහෙම නැතිනම් සති නිමිත්ත තුළ සිත තියාගෙන ද්වන්තිංසාකාරය, මේ කයේ කුණප කොටස් මෙතෙහි කරනවා.
- නැතිනම් ධාතු මනසිකාරය - ධාතු වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා.
- නැතිනම් මේ කයේ නව සිව්තිකය බලනවා. මේ කයෙන් විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වුණහම ඉදිමිලා, නිල්වෙලා, පුපුරලා ඕජා ගලන බවට පත්වෙන එකක් මේක. පනුවත් ගහන තත්ත්වයට පත්වෙන එකක් මේක කියලා නුවණින් නව සිව්තිකය අනුව බලන්නත් පුළුවන්.

සති නිමිත්ත තියාගෙන ඔය ඇත්තන් මේ කයේ කය අනුව නුවණින් බැළුවොත්, කායානුපස්සනාව වැඩුවොත්, සති නිමිත්තෙන් සිත අහකට යන්නේ නැහැ. සති නිමිත්ත අනභැරලා නිවරණ ධර්මයන් අනුව යන්නේ නැහැ. ඔය ඇත්තන් ඒ පැය බාගයක් ද කායගතාසතිය වැඩුවේ, මොන ක්‍රමයට ද ප්‍රශ්නයක් නැහැ. සති නිමිත්ත එකයි ඕනෑම ක්‍රමයකට පැය බාගයක් මෙතෙහි කළා කියන්න. මෙතෙහි කරලා නැගිට්ටාට පස්සේ, ඒ පැය බාගය පුරාවට සති නිමිත්ත තුළ සිත බැඳී පැවතුනු හුරුව නැතිවෙන්නේ නැහැ.

ඊට පස්සේ සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන ම යන්න එන්න හුරු වෙනවා. වැඩ කටයුතු කරන්න හුරු වෙනවා. ඒකට කියනවා සිහිය පිහිටුවාගෙන වැඩ කටයුතු කරනවා කියලා. දැන් අද දවසේ දී අපි කරණ කරණ දේ සිහියෙන් කරනවා කියලා සිතන්නේ. කරණ කරණ දේ සිහියෙන් කරනවා කියලා අපි කරන්නේ මොකක් ද? පොල්ගාන කොට පොල්ගානකමට සිහිය යි. එතකොට සති නිමිත්ත වෙලා තියෙන්නේ පොල් බැය යි. නැතිනම් හිරමණය තමයි සති නිමිත්ත වෙලා තියෙන්නේ. ඇයි? ඒකට නේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නේ. පොල් ගාලා ඉවරවෙන කොට සති නිමිත්ත ඉවර යි. ඒ කියන්නේ හාල් ගරන්න කොරහ ගන්න කොට ම සති නිමිත්තට සිහියෙන් ද ඉන්නේ, ඒ සති

නිමිත්ත ඉවර යි. එතකොට දැන් භාලේ ගරන එක සිහියෙන් කරනවා. එතකොට භාලේටික, නැඹිලිය, කොරන තමයි අනුවෙන්නේ. ඊගාවට බත් මුට්ටිය ලිපේ තියන්න හදන කොට අර සති නිමිත්තක් ඉවර යි. නමුත් එහෙම නෙවෙයි.

ඊගාවට හොඳට බලන්න අද දවසේ දී අපට සති නිමිත්ත අපහසු නිසා යි, හුරු නැති නිසා යි, එක තැනක ඉඳගෙන, සිහිය පිහිටුවාගන්න අපි හුරුවෙන්නේ. මොකද, සිහිය පිහිටුවාගන්න එක තැනක ඉඳගෙන හුරුවුනහම සිහිය පිහිටුවාගෙන වැඩ කරන්න පුළුවන්. නමුත් කරණ කරණ වැඩේට නම් තියෙන්නේ පැත්තකට වෙලා සිහිය පිහිටුවාගෙන හුරු කරන්න දෙයක් නැහැ නේ. ඇයි, ඒ වෙලාවට, ඒ වෙලාවට නම් වැඩ කරන්නේ තියෙන්නේ කමටහණ වඩන්න තියෙන්නෙත් ඒ වෙලාවට වෙලාවට යි. නමුත් ඒ වෙලාවට ඒ වෙලාවට වැඩ කරද්දී සිහිය පිහිටුවාගෙන වැඩ කරන්න පුළුවන්කමක් නැහැ සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන, වැඩය මත පතිතවෙන්නේ නැතුව සිහිය පිහිටුවාගෙන ඒ වැඩය කරන්න පුළුවන්කමක් නැහැ, හුරුකමක් නැතිනම්. ඒ නිසා මොකද කරන්නේ? එක තැනකට වෙලා අපි පැය භාගයක් විතර සතිපට්ඨානය වඩනවා. සිහිය පිහිටුවීම වැඩුවහම දැන් සිහිය පිහිටුවීම ටිකක් හුරුයි. ඒ සිහිය පිහිටුවාගෙන ම වැඩකටයුතු කරනවා. සිහිය පිහිටුවාගෙන වැඩ කටයුතු කරනවා කියලා කියන වචනය තුළ ම තියනවා බලන්න, සිහිය පිහිටුවා ගෙනයි වැඩ කරන්නේ. වැඩේට සිහියෙන් නෙවෙයි. සිහියෙන් වැඩ කරනවා. වැඩේට සිහියෙන් සහ සිහියෙන් වැඩ කරනවා කියලා ධර්මා දෙක යි. සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවා ගෙන ඊට සිහියෙන් ම වැඩකටයුතු කරන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ යද්දි, එද්දි ත් වැඩකටයුතු කරගන්න පුළුවන්.

මේ සති නිමිත්ත අතහරින්න එපා. සති නිමිත්ත තමයි බලවත් වෙලා, ඉඤ්ජය වෙලා, බලවත් වෙලා, බෝධියේ අංගයක් වෙලා සම්මා සති වෙලා ඔය පින්වතුන්ට සමාධිය කියන ධර්මාවය ගෙනැත් දෙන්නේ. සමාධියට භූමියක් හදලා දෙන්න. සමාධියට ඉඩක් දෙන්න. සමාධියට නිමිත්තක් දෙන්න. ඒ නිමිත්ත තුළ යි සිත එකඟ වෙන්නේ. එකඟවෙන්න තැනක් දෙන්න ඕන. එකඟවෙන්න තැනක් නැතුව සිත එකඟවෙන්නේ කොතැනට ද? අපි යම් තැනකට සිත පිහිටන කොට තව ටිකකින් ඒ නිමිත්ත අතහැරලා වෙන නිමිත්තක් උපදිනවා නම්, ඒ නිමිත්ත තුළ, එක

ම දෙයක් තුළ සිත නැවත නැවතත් ආසේවනය වෙලා, ආසේවනය වෙලා, ඒක හුරු වෙලා, ඒ මත ම ජීවත්වෙනවා කියන එකක් ගොඩනැගෙන්නේ නැහැ.

ඒ හින්දා අද බලන්න මේ ඔය ඇත්තන්ගේ විතරක් නෙවෙයි, ලංකාවේ විතරක් නෙවෙයි, මුළු ලෝකයේ ම ගත්තහම අඩු එක ම තැන සිහිය සමාධි පැත්ත නෙවෙයි ද කියලා. හොඳට තර්කගත ශ්‍රේණියක් තියෙනවා. විතර්කගත ශ්‍රේණියක් තියෙනවා. හොඳට කරුණු කාරණා තේරෙනවා. ගැඹුරු දර්ශන කතා කරනවා. ගැඹුරු දර්ශන කතා කරණ දේ වැටහෙනවා. තේරෙනවා. ඒත් ඒවා දැකලා කෙලෙස් සංසිදෙන ජීවිත නැහැ. ඒ මොකද, ඒ කතාකරණ අහන දේ දකින්න තරම් පෞද්ගලික සිතිවිලි මැකිලා, විත්ත සමාධියක් උපදින්න හේතු නැහැ. ඒකට භූමියක් නැතිවෙලා.

ඒකයි මහාකාශාප මහරහතන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ “යම් කිසි කෙනෙකුට සතරසතිපට්ඨානය වැරදුණොත් ඔහුට නිවන වැරදුනේ වෙයි”. ඇයි මේ සතරසතිපට්ඨානය නිවනට එක ම මග යි කියලා පෙන්වුවේ? මොන තරම් දර්ශනය කතා කළත්, ඒ දර්ශනය ජීවිත සන්තක වෙන්නට නම් මනා සිහියක් තියෙන්නට ඕන. පිහිටි සිහියක් තියෙන්නට ඕන. මේ සිහිය තමයි අපට මනසට තියෙන එක ම පිහිට, එක ම පිළිසරණ. සිහිය තමයි සතියේ ආරක්‍ෂාව. සිහිය තමයි එක ම ආරක්‍ෂකයා. සිහිය තමයි එක ම රැකවරණය. අපට සිහිය මුලාවුණා ද, සිහිය විසිරුණා ද, නිවන් දකින්න තියෙන හේතුව යි නැතිවෙන්නේ.

ඒ නිසා මෙතැන දී මම අද දවසේ දී විශේෂයෙන් ම මතක් කරනවා, වායාම-සති කියන අංග දෙකෙන් කටයුතු කරන්න. නැවත නැවත ඕනෑම කමටහණක් වඩන්න. හැබැයි මේ ඕනෑම කමටහණක් වඩන්න ඉස්සෙල්ලා ඔය පින්වතුන් ගාව දැක්මක් තියෙන්නට ඕනේ, මේ කමටහණ මෙනෙහි කරන්නේ උපායක් හැටියට. මොකක් ද? සති නිමිත්ත තුළ සිත බැඳ තබා ගැනීමට උපකාර පිණිස යි.

ආනාපානසතිය වඩන්න උපකාර හින්දා සති නිමිත්ත තියාගත්තා නෙවෙයි. සති නිමිත්තේ ඉන්න උපකාර පිණිසයි ආනාපානසතිය.

සති නිමිත්තේ ඉන්න උපකාර පිණිස යි, ඒ කියන්නේ ලෝභයක් හෝ, ද්වේශයක් හෝ, මෝහයක් හෝ යම් කෙලේසයක් ආවොත් ඔය ඇත්තන්ට සති නිමිත්තේ ඉන්නේ නැතුව, සති නිමිත්තේ ඉන්න බැරුව, ඒ පැත්තට සිත යනවා, විසිරෙනවා. ඒ නිසා කය අනුව බලන කොට ලෝභ-ද්වේශ-මෝහ කියන කෙලෙස් විතර්ක ඇතිකරලා සති නිමිත්තෙන් ඔය ඇත්තන් බැහැරට, අහකට අරන් යන්න තියෙන ඉඩ නැතිවෙනවා.

ඒ නිසා හොඳට මතක තබාගන්නට ඕනේ, උත්සාහවත් වෙන්න, වායාම-සති කියන අංග දෙකේ. මේ සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ *නාසිකග්ගෙවා මුඛ නිමිත්තෙ* සිහිය පිහිටුවා ගන්න. ඒ සිහිය පිහිටුවා ගත්ත එක වඩාගන්න උපකාර පිණිස වඩාගන්න කය අනුව, වේදනාව අනුව, සිත අනුව, ධර්මය අනුව බලන්න. කාය-වේදනා-චිත්ත-ධර්ම කියන ධර්මා හතර මේ සතිපට්ඨානයේ සිහිය පිහිටුවාගන්න තියෙන ධර්මා හතරක්. ඔය ඇත්තන්ට මේ සිහිය පිහිටුවාගන්න තියෙන ධර්මා හතරක් තමයි මේ, මොකක්ද? කායානුපස්සනා-වේදනානුපස්සනා-චිත්තානුපස්සනා-ධර්මානුපස්සනා කියන්නේ. ඔය ධර්මා හතරේ උදව්ව නො ගෙන කිසි කලෙක ඔය ඇත්තන්ට සිහිය පිහිටුවාගන්නේ නැහැ. සිහිය වැඩිදියුණු කරගන්නේ නැහැ. මොකද, සිහිය පිහිටුවාගන්න, වැඩිදියුණු කරගන්න වෙන ක්රමයක් ඔය ඇත්තන්ට නැහැ. මොකද, ඒ උපකාරක ධර්ම හතර නො තිබුනොත් සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්න බැහැ. නිවරණ ධර්ම තුළ තමයි ජීවත්වෙන්න වෙන්නේ. නිවරණ ධර්ම පැත්තට යනවා. නමුත් නිවරණ ධර්ම පැත්තෙන් මුදවලා සති නිමිත්ත තුළ සිත පිහිටුවාගන්න, වඩාගන්න මේ සතිපට්ඨානයේ මේ ධර්මා හතර උදව්කරගන්න. ඒක යි සිහිය පිහිටුවන ධර්මා හතර.

ඔය ධර්මා හතර උදව් කරගෙන සිහිය පිහිටන්න පිහිටන්න, සිහිය පිහිටන දවසක් එනවා. ඒ සිහිය අනුක්‍රමයෙන් වැඩෙනවා. හැමදාම සතිපට්ඨානය වඩන කාලයට යන්නේ නැහැ. සිහිය පිහිටන කම් විතරයි ඔය ඇත්තන් සතිපට්ඨානය වඩනවා යන කාලයට යන්නේ. ඊට පස්සේ පිහිටි සිහියෙන් ම ජීවත්වෙන්න පුළුවන්. පිහිටි සිහියෙන් ජීවත් වෙන කොට සමාසක් ප්‍රධාන වඩනවා යන කාලයට යනවා. ඒකේ ජීවත් වෙනකොට හැමදාම සමාසක් ප්‍රධාන වඩනවා යන කාලයට යන්නේ නැහැ.

නීවරණ ධර්ම දුරුවෙන දවසක් එනවා. එතකොට සෘද්ධිපාද වඩන කාලය යන ගණයට එනවා. ඊට පස්සේ ඉන්ද්‍රිය වඩන, බල වඩන, බොජ්ඣංග වඩන කාලය දක්වා තියෙන කාලයක් තියෙයි. දැන් අපට වෙලා තියෙන්නේ හැමදම සතිපට්ඨානය වඩන්න නේ. ඇයි, සිහිය පිහිටුවන්න වඩනවා. සිහිය පිහිටන්නේ නැහැ. මොකද, චතුර පුරවනවා, හැබැයි අඩිය නැති කලයකට. සිහිය පිහිටුවන්න උත්සාහවත් වුණාට, සිහිය පිහිටන්න බිමක් නැහැ. ඒ කියන්නේ චතුර පිහිටා හිටින්න අඩියක් නැහැ. සිහිය පිහිටවන්න අපි කොච්චර උත්සාහවත් වුණත්, සිහිය පිහිටන්න තැනක් දීලා නැහැ. පිහිටන පිහිටන සිහිය එතැන එතැන අතහැරෙනවා. හලන හලන චතුර ටික යනවා කලෙන්. නමුත් හොඳට අඩිය තියෙන කලයකට චතුර පිරෙව්වොත් පිරෙනවා වාගේ, සිහිය පිහිටන විදියට සිහිය පිහිටුවන්න.

ඉතින් මට අද දවසේ දී ඔය පින්වතුන්ට විශේෂයෙන් ම මතක් කරන්න ඕනකම තියෙන්නේ දැන් මම දන්න දේ, දකින දේ එක ම දෙය යි. මොකක් ද? බණ, දර්ශනය කොච්චර කතා කළත් ඉන් එහාට වැඩක් නැහැ. එතැන නෙවෙයි දන් අඩුව තියෙන්නේ. නුවණ නැතිකමක් නෙවෙයි අඩුව තියෙන්නේ. මේ පෙන්නන ධර්මය දකින්න බැරි විදියට තමන්ගේ මනස, කෙනා කෙනාගේ මනස ආවරණය කරගෙන තියෙන ආවරණය ධර්ම දුරු කරගන්න ක්‍රම වේදයක් නො දී, කොච්චර ඒ වැස්ම තුළින් බණ කිව්වත් වැඩක් නැහැ. ඒක දකින්නේ නැහැ.

දැන් ඔය හැම දෙනාට ම ලොකු ම අඩුව තියෙන්නේ මොකක් ද? චිත්ත ඒකගතාවය, චිත්ත සමාධිය නැතිකම යි. රාගා දී චිත්ත සංසිද්දිලා නීවරණ ධර්ම දුරුවෙලා ඇතිවෙන චිත්ත සමාධිය යි අඩු. එහෙනම් ඒකට තියෙන දේ තමයි, වායාම-සති. උත්සාහයෙන් සිහිය පිහිටුවා ගන්න. සතිපට්ඨානය වඩන්න. උත්සාහයෙන් සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නට යි තියෙන්නේ. සතරසතිපට්ඨානය වඩන්න කියන්නේ, සිහිය පිහිටුවාගෙන ඔය ධර්මා හතර උදව්කරගෙන සිහිය පිහිටුවාගන්න. ඔන්න ඔය ටික කටයුතු කරණ කොට සිත සමාධි වෙනවා.

එතැන දී, බුදුගුණ, අශුභය, මරණය, මෙමත්‍රිය, ඕනෑම කමටහණක් වඩන්නත් පුළුවන්. හැබැයි, හොඳට දන්නවා මේ සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන ම යි සෑම කමටහණක් ම

වඩන්න ඕන. සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගන්නේ මේ බුදුගුණ භාවනාව හොඳට කරගන්න, මෙමිත්‍රී භාවනාව හොඳට කරගන්න නෙවෙයි. මෙමිත්‍රී භාවනාව, බුදුගුණ භාවනාව තියෙන්නේ මේ සති නිමිත්තේ හොඳට සිත පිහිටුවාගන්නට යි. එතකොට සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන සිහියෙන් ම කමටහණක් වඩනවා, ඕනෑම කමටහණක් මෙනෙහි කරනවා. ඒ කමටහණක් තුළ ඉඳගෙන සිහිය පිහිටන කොට සිහිය පිහිටීම වැඩෙන්න වැඩෙන්න කමටහණ වැඩෙනවා යන ගණයට යනවා. යම් කමටහණක් තුළින් සිහිය වඩනවා නම් කමටහණ වඩනවා යන ගණයට යනවා.

මේ විදියට සති නිමිත්ත තුළ සිහිය පිහිටුවාගෙන ඒ සිහිය පිහිටලා හිටින්න, සිහිය පිහිටීම වැඩි දියුණු කරන්න, කමටහණක් උදව්කරගෙන උත්සාහවත් වෙනවා. ඒත් අහකට යනවා. ආපසු ගන්නවා. ආයෙත් සිත අහකට යනවා. “ආයෙත් අහකට යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා උත්සාහයෙන් ගන්නවා. ඔව්වර ම යි තියෙන්නේ.

ගැඹුරු දර්ශන මොකුත් ඕනෑ නැහැ දැන්. වායාම-සති කියන අංග දෙකේ. මේකේ තියෙන වඩා විශේෂ දේ තමයි පෙර පසු විශේෂණයක් පෙන්නනවා. ඔබ අද දවසේ දී උත්සාහයෙන් සති නිමිත්ත තුළ සිත පිහිටුවාගෙන යම් සේ උත්සාහවත් වුණා ද? සිත අහකට යනවා. ආපසු උත්සාහයෙන් සති නිමිත්ත තුළ සිත පිහිටුවා ගන්න හදනවා. ඒත් මොන විදියටවත් බැහැ. සිහිය පිහිටුවාගන්න කියලා කියන්නේ, සිහිය පිහිටුවාගන්න තියෙන්නේ කියන්නේ අද නො පිහිටි සිහියක් තියෙන්නේ. සිහිය හොඳට ම විසිරිලා, චුට්ටක්වත් සති නිමිත්තේ සිත තියෙන්නේ ම නැහැ. එකඟ නැහැ. අහකට යනවා. ආපසු උත්සාහවත් වෙනවා. ආපසු අහකට යනවා. දෙවැනි දවසේ උත්සාහවත් වෙන කොට ඔබට ම පෙනෙයි, ප්‍රතිඵලය. ඊයේට වඩා අද සිත හොඳට ම විසුරුණා. හැබැයි ටිකක් උත්සාහ කරන්නත් පුළුවන්කම තියෙයි. සති නිමිත්තේ සිත තියාගන්න සති නිමිත්තවත් තේරෙනවා අඩුම ගණනේ කියන තැනක්වත් තේරෙයි.

ඔහොම, ඔහොම, ඔහොම, ඔහොම ඔබ යම් දවසක, සති දෙකක්, තුනක්, මාසයක්, කළොත්, මේ සති නිමිත්ත තුළ සිත අනුක්‍රමයෙන් බැඳී පවතිනකම - සති නිමිත්ත, සමථ නිමිත්ත

එන්න, එන්න, එන්න, එන්න තමන් තුළ වැඩෙන ගතිය තමන්ට ම දකින්න පුළුවන්.

මේ සති නිමිත්ත තුළ සිත පවතින කොට වෙන දේ තමයි ඉතාමත් කුඩා විතර්කය පවා සන්සිඳෙනවා. මේ සති නිමිත්ත තුළ සිත එකඟවෙනවා කියලා කියන්නේ ම මොකක් ද? විතර්ක සන්සිඳෙනවා. සමාධි නිමිත්ත තුළ සිත එකඟ නැහැ, සිත පවතින්නේ නැහැ කියන්නේ මොකක් ද? විතර්ක විසිරිලා. නොයෙක් විදියේ විතර්ක හැමතැන ම. සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගන්න උත්සාහවත් වෙන්න, උත්සාහවත් වෙන්න මුලින්ම කරනවා මොකක් ද? බාහිර රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොඨබල කියන බාහිර ආයතනවල විතර්ක අඩුකරනවා. බාහිර ආයතන අනුව ගිය විතර්ක සම්පූර්ණයෙන් ම, බොහෝ සෙයින් ම අඩුවුණහම හොඳට සති නිමිත්තේ ඉන්න පුළුවන්. සති නිමිත්තේ ඉඳගෙන යන්න, එන්න කටයුතු කරන්න, ජීවත්වෙන්න පුළුවන්.

ඔය මට්ටමට එන කොට මරණයෙන් පස්සේ නෙවෙයි, මේ ජීවිතයේ ම තියෙන දිට්ඨධම්ම ආනිසංසයක් තමන්ට ම වෙහෙස පිණිස, තමන්ට ම අපහසුව පිණිස, තමන්ට ම දහය පිණිස පවතින සිතුවිලි උපදිනවා. අන්න ඒ සිතිවිලි එන්නේ නැහැ. මේ සිතිය පිහිටන මට්ටමට ආවහම එබඳු වූ තමන්ට ම වෙහෙස පිණිස, අපහසුව පිණිස තමන් තුළ උපදින සිතිවිලි උපදින ගතිය නතරවෙනවා. එතකොට බාහිර යන්නේ නැහැ. ඒ පිහිටි සිතියෙන් සිතිය පිහිටුවාගෙන තව දුරටත් යන්න, එන්න, කටයුතු කරන්න වැඩ කටයුතු කරණ කොට, යන කොට, එන කොට ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ, මේ කය තමන් ම කරලා පෙන්නනකම, මේ කය රළු විදියට දරා ස්වභාවයක පවතින, ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ පවතින ඉතාමත් ම සියුම් සිතිවිලි විතර්ක සන්සිඳවනවා.

මේ සති නිමිත්තෙන් කරන්නේ, ඔය පින්වතුන් සමාධිගත කරනවා කියලා කරන්නේ වෙන මොකක් ම නෙවෙයි. ඔය ඇත්තන් තුළ තියෙන්නේ ඕදරික මට්ටමේ ඉඳලා ඉතාමත් ම සියුම් දක්වා සිතිවිලි, විතර්ක, සන්සිඳවනවා. අපි කියමු කෙටියෙන් ගත්තොත් යථාර්ථය තමයි, ඇස අනිදස්සන යි. ඒ කියන්නේ ඇස කවදවත් දකලා නැහැ. දකින්නත් බැහැ. නමුත් අද අපි හැමෝට ම ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදගෙන, හතර

ඉරියව්වේ ම මේ ඇහැ තියෙනවා කියන දැනුමක් තියෙනවා. ඇත්තටම ඕන සියුම් විතර්කයක්. ඇහැ කියලා එකක් නැතුවා නෙවෙයි. ඇස තියෙනවා. රූප දකිනවා. දර්ශන කෘත්‍යය කරලා ඇස නිරුද්ධ වෙනවා. ඒ ඇස ගැන අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. අපට ඇස ගැන නිමිති තියෙන්නේ දකුණු රූපායතනයකින් හෝ ශබ්දායතනයකින් හෝ වගේ තැනකිනු යි.

නමුත් (මම මේ නිකමට මතක් කරන්නේ), ඒ වගේ ඇස-කන-දිව-නාසය-ශරීරය කියන ආයතන ටික ඔක්කෝම ඇති, තමන් ඇති බවට අද ඔය ඇත්තන්ට දෙනෙත ටිකත් විතර්ක. මේ සති නිමිත්ත හොඳට ම ප්‍රමාණවත්. වෙන මොකුත් ම කරන්න ඕනෑ නැහැ. මේ සති නිමිත්තෙන් කරනවා බාහිර රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ කියන බාහිර ආයතන අනුව ගිය සියලුම විතක් සන්සිඳවලා තමන් තුළ නතරකරවනවා. තමන් තුළ පිහිටි සිහිය නැවත නැවත ජීවත්වෙන කොට මේ ආධ්‍යාත්මික පැත්ත, මේ සතරමහාධාතු කය තමන් කරලා, ඇත්ත කරලා, මම කරලා, පෙන්නාපු විතක් ටික සන්සිඳෙනවා. මේ ආධ්‍යාත්මික, බාහිර සියලුම සිතිවිලි ටික සන්සිඳීම යි තව පැත්තකින් ගත්තොත් නිවන කියන්නේ.

බලන්නකො, කථමාවානඤ්ඤ නිරෝධ සඤ්ඤා? - කුමක් ද ආනඤ්ඤ නිරෝධ සංඥාව? එතං සන්නං එතං පණිතං යදිදං සබ්බසංඛාර සමථො සබ්බපට්ඨපට්ඨිසසග්ගො තණ්හකකයො විරාගො නිරෝධො නිබ්බානං - එතං සන්නං - එය ශාන්ත යි. එතං පණිතං - එය ප්‍රණීත යි. මොකක්ද? යදිදං - යම් මේ, සබ්බසංඛාර සමථො - සියලු සංස්කාරයන්ගේ සන්සිඳීමක් තියෙනවා නම්, එය ශාන්ත යි, එය ප්‍රණීතයි සියලු සංස්කාරයන්ගේ සන්සිඳීමක් තියෙනවා නම්. සබ්බපට්ඨපට්ඨිසසග්ගො - සියලු උපධීන්ගේ නො ගැනීමක් තියෙනවා නම්. තණ්හකකයො - තණ්හාවගේ ක්‍ෂය බවක් තියෙනවා නම් විරාගො - විරාග බවක් තියෙනවා නම් නිරෝධො - නිරෝධයක් තියෙනවා නම් ඒ ඔක්කෝම නිරෝධය පෙන්නුවේ, විරාගය පෙන්නුවේ, තණ්හාවගේ ක්‍ෂය බව පෙන්නුවේ, සියලු උපධීන්ගේ දුරුකිරීම පෙන්නුවේ මොකෙන් ද? එතං සන්නං එතං පණිතං - එය ශාන්ත යි. එය ප්‍රණීත යි. යදිදං සබ්බසංඛාර සමථො සියලු සංස්කාරයන්ගේ සන්සිඳීමෙන් කියලා.

අද අපට සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වෙන්වේ නැහැ. ලෝකයාට සංස්කාරයෝ නිත්‍ය යි. සංස්කාරයන් ඇති බවට යි හම්බ වෙන්නේ. සංස්කාරයන් තමයි පරිහරණය කරන්නේ. ලෝකයට සියලු සංස්කාරයන් නිත්‍ය යි. ගහක් කියලා හිතන්න. ගහක් කියලා හිතපු ගමන් ම ලෝකයට ඒක ඇත්ත යි. නමුත් ගහ කියන එක චේතනාවක්, සිතුවිල්ලක්, සංස්කාරයක්. *අනිච්ඡා වන සංඛාරා* - ඒ සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය අනිත්‍ය යි. *උප්පාද වය ධම්මනො* - ඒ අදහස ඉපිද නැතිවෙනවා. *උප්පජ්ඣා නිරුජ්ඣනනි* - ඉපිද නිරුද්ධ වෙනවා. *තෙසං වූපසමො සුඛො* - ඒ සංස්කාර සන්සිඳීම සැපයේ.

නමුත් ඒ සංස්කාර සන්සිඳීමෙන් එන සුවය ලෝකයට අනුවෙන්වේ නැහැ. ඒ සංස්කාර නිත්‍ය කරලා පරිහරණය කරන්න හම්බවෙනවා. ගහක් කිව්වහම ඒ සංඛාර නිමිත්තට අනුව සතරමහාධාතු රූපයක් ඔය ඇත්තන්ට පෙනෙනවා. ඊට පස්සේ සංඛාරයකින් ඔය ඇත්තන් සතරමහාධාතු රූපය පරිහරණය කරනවා. ඔය ඇත්තන්ට සියලු සංස්කාර හම්බවෙන්නේ බාහිර භෞතයකින්. ලෝකයේ ඔක්කෝටම එහෙම යි. යම් සංස්කාරයක අනිත්‍යය දකින්නේ නැහැ. ලෝකයට සංස්කාර නිත්‍ය යි.

සියලු සංස්කාරයෝ, ගස්-ගල්-ගෙවල්-දෙරවල්-ඉර-හඳ කියන කොට ඒවාට ඇති බවට ධර්මය ඔය ඇත්තන්ට තියෙනවා. කවදත් හටගෙන නැතිවෙනවා කියලා පෙනෙයි ද? නැහැ. නමුත් මේ සියලු සංස්කාරයෝ සන්සිඳවෙනවා. ගස්-ගල්-ගෙවල්-දෙරවල් කියලා සිහිවෙන විතර්කී උපදින්නේ නැහැ. මේ එක ම සති නිමිත්ත ඔය ඇත්තන්ට අරගෙන යනවා නිවන දක්වා, සමාධිය ඇතිකරලා තථාගතයන්ගේ දර්ශනය දක්වා. ඒකයි “සතිපට්ඨානය නිවනට එක ම මගයි” කියලා කිව්වේ. සිහිය පිහිටුවීම තමයි නිවනට තියෙන එක ම මග කියලා කිව්වේ. මේ සිහිය පිහිටුවන්න පිහිටුවන්න සිහිය පිහිටනවා.

සිහිය පිහිටීම වැඩිවෙනවා කියලා ඒකේ අර්ථය මොකක් ද? අප ගාව නොයෙක් ආකාරයේ විසිරිලා තියෙන බාහිර ආධ්‍යාත්මික සියලුම විතර්කී සන්සිඳවෙනවා. කෙටියෙන් කිව්වහම මේ කය තමන් කියලා පෙන්නන ගතියත් විතර්කයක්. අද තමන්ට තමන්ට හම්බවෙන්නේත් සිතේ ඇති විතර්කී ටිකක් නිසා යි. අන්න ඒ

විතකීය පවා සන්සිඳෙනවා. ඒකයි එනං සනනං එනං පණිනං යදිදං සබ්බසංඛාර සමථො - සියලු සංස්කාරයන්ගේ සියලු විතර්කයන්ගේ සන්සිඳීමක් තියෙනම් මෙන්න මේක ශාන්ත යි, ප්‍රණීත යි. අන්න ඒ විමුක්තිය, ඒ මෝක්‍ෂය, ඒ නිවන ලබා දෙනවා මේ සතිපට්ඨානයෙන්.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො. - මහණෙනි, මේ එක ම මගයි. සන්නානං විසුද්ධියා වෙන මොකුත් පෙන්නුවා ද? බලන්න කලාන මිත්‍ර ඇසුරෙන් සද්ධම්ම ශ්‍රවණයෙන්, දර්ශනයක් ලැබුණා. මහණෙනි, සම්මා දිට්ඨිය මේ එකම මගයි කියලා දේශනා කරන්න තිබුණා නේ. ඉතින් ඇත්ත දෑකලා නේ ආශ්‍රවක්‍ෂය වෙන්නේ. නමුත් ඇත්ත දකිනවා කියන තැනට යන්න බැහැ. ඇත්ත දැනගන්නට දුක නිවෙන්නේ නැහැ. දුක ගෙවෙන්නේ නැහැ. ඒක ජීවිතය කරගන්න වෙන ක්‍රමයක් නැහැ.

ආයථිඅෂ්ඨාඞ්ගික මාගීයේ අංග අටෙන් බලන්න සම්මා සතිය කියන තැනට විතරයි පෙන්නුවේ එක ම මගයි මේ කියන තැන බුදුරජාණන් වහන්සේ. අනික් ඒවා එපා හින්දා නෙවෙයි. මේ සිතිය හොඳට පිහිටාපු දවසට අනික් ඔක්කෝම ටික පුරවනවා. පුරවනවා කියලා කියන්නේ කලාන මිත්‍ර ඇසුරෙන්, සද්ධම්ම ශ්‍රවණය කරපු කෙනාට යි මේ කියන්නේ. නිකම් කෙනාට සතිපට්ඨානය වැඩුවාට මේ ටික වෙන්නේ නැහැ. නමුත් කලාන මිත්‍ර ඇසුරෙන් සද්ධම්ම ශ්‍රවණය කරපු කෙනාට දැන් අඩු සිතිය යි.

ඔය ටික පෙන්නන්නේ "මහණෙනි, සතිපට්ඨානය නිවනට එක ම මගයි" කියලා මේ ශාසනයෙන් බැහැර, ඥාන දර්ශනය අහලාවත් නැති කෙනාට නෙවෙයි. අහගත්ත කෙනාට යි. සමාධිං භික්ඛවෙ භාවෙථ සමාහිතො චිත්තෙ යථාභූතං පජානාති - මහණෙනි සමාධිය වඩන්න. සමාධිය වඩන කොට ඇත්ත ඇති හැටියේ දකිනවා කියලා තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළා. සමාධිය වඩන්න, සමාධිය වඩන කොට ඇත්ත දකිනවා කියලා දේශනා කළේ, සමාධිය වඩන ඔක්කොටම නෙවෙයි. දැන් ඔය වචනය අහගෙන අප සෑම දෙනා ම කරන්නේ ධර්මයක් ගැන සිතන්නෙත් නැහැ, දැනගන්න සිත නමන්නෙත් නැහැ, ඒ ගැන

උත්සාහවත් වෙන්නේත් නැහැ. මොකද, සමාධි වඩන කොට
ඥාන දර්ශනය ඉබේ පහළවෙයි කියලා හිතාගෙන ඉන්නේ.

නමුත් සමාධිය වඩන කොට ඥාන දර්ශනය පහළවෙනවා නම්,
ආලාරකාලාම, උද්දකාරාමපුත්ත වගේ අය තමයි ඉස්සෙල්ලා ම
නිවන් දකින්නේ. නමුත්, ඒකෙන් පෙන්නනවා කලාන මිත්‍ර
ඇසුර, සද්ධම්මග්‍රවණයෙන් දර්ශනය ලබා නො ගෙන සමාධිය
වැඩුවාට වැඩකුත් නැහැ. ඊට පස්සේ කලාන මිත්‍ර ඇසුරෙන්,
සද්ධම්මග්‍රවණයෙන් සුතමය ඥානයෙන් මේ දර්ශනය දැනගත්ත
කෙනාට තියෙනවා මොකක් ද? දැන් හැඩිමී වැළැපිමී
ඉක්මවන්නට, දුක් දෙමිනස් නැතිකරන්නට, මාගීඵල ලබන්නට,
නිවන ඤාත් ඤාත් කරගන්නට නම් සතිපට්ඨානය යි
තියෙන්නේ.

එතැනට ආපු කෙනාට කියනවා දැන් ඔය ටික, එයා දුක්බේ
ඤාණං, දුක්ඛසමුදයෙ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධෙ ඤාණං දැකලා දුක්ඛ
නිරෝධ ගාමණි පටිපදාවට ආව නම් හොඳයි. ඒ දුක් ටික නිරුද්ධ
කරලා දුක්ඛ නිරෝධය ඤාත් ඤාත් කරගන්නට නම් දැන් ඒ
දර්ශනය අහගත්ත කෙනාට තියෙනවා ඊට පස්සේ මොකක් ද?
සතිපට්ඨානය එකම මග යි. දැන් ඔතැනට තියෙන එක ම ක්‍රමය
මොකක් ද? සිහිය පිහිටුවීම යි. තේරුණා ද?

දර්ශනය දැනගත්තාට පස්සේ නිවන පිණිස දර්ශනය ම සිතන්න
කියලා තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ. එතැනට
ආවාට පස්සේ පෙන්නන්නේ සිතුවිලි සන්සිඳුවාගන්න වැඩ
පිළිවෙළක්. විසිරුණු සිත අඩුවෙව්වි, සිතිවිලි සන්සිඳිව්වි වැඩ
පිළිවෙළක් පනවනවා තථාගතයන් වහන්සේ.

එතකොට බලන්න, ඒ ටිකේ අඩුව ම නෙවෙයි ද අපට තිබ්ලා
තියෙන්නේ කියලා. මොකද අපට නුවණ නැද්ද? මේ කතා
කරණ දර්ශනය නො තේරෙනවා නෙවෙයි. තේරෙනවා.
පෙනෙනවා. දන්නවා. නමුත් ඒක ජීවිතය වෙන්නේ නැතිනම්,
මෙව්වර කාලයක් ඒ දර්ශනය දැනගත්තා. ඒ ගැන සිතුවා. ඒ
දර්ශනය පෙනෙන්නේ නැහැ. ජීවිතය වෙන්නේ නැතිනම්. අපි
සිතාගෙන ඉන්නවා තවදුරටත් ඒක කර කරා ඉන්න කොට හෙට
දවසේ හරි එහෙනම් කෙලෙස් අඩුවෙලා මේක වෙයි කියලා.
නමුත් මේක නො වෙන්නේ ඇයි කියන කාරණාව අපි සිතන්නේ
නැහැ.

ඒ හින්ද මෙතෙක්දී පින්වතුන්ට බොහොම මතක් කරනවා. සෑම කෙනෙක් ම සතිපට්ඨානය වඩන්න හුරුවෙන්න. නාසිකග්ගෙ වා මුඛනිමිත්තෙ සිත පිහිටුවාගන්න නොයෙක් ක්‍රම උපාය කරලා සිහිය පිහිටුවාගෙන ජීවත් වෙන්න හුරු කරන්න. වෙන මොකුත් ම එපා. එව්වර යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කළේ කුරු රට වාසීන්ට යි. පෙන්නනවා, යටත් පිරිසෙයින් දෑසි දස් කම්කරුවෙක්වත් සතිපට්ඨානය වඩන්නේ නැතුව වතුර කලයක්වත් ගෙන එන්න යන්නේ නැතිලු. සිහිය පිහිටුවාගැනීම හුරු පුරුදු නො කර වතුර කලයක්වත් ගේන්න යන්නේ නැහැ. එතකොට සතිපට්ඨානය වඩනවා කියලා, භාවනා කරනවා කියලා කැලේකට වෙලා ඉඳලා නෙවෙයි. ගෙදර දෙරේ වැඩ කටයුතු කරද්දී සතිපට්ඨානය වඩමින් ම යි කරලා තියෙන්නේ. පින්වතුන් ම උත්සාහවත් වෙලා බලන්න. එක තැනක ඉඳගෙන සිහිය පිහිටුවාගන්න උත්සාහවත් වෙන්න.

ඊට පස්සේ, නැගිට්ටාට පස්සේ සිහිය පිහිටුවාගෙන යන්න, එන්න. වැඩ කටයුතු කරන්න හුරුවෙන්න. ආපසු අහකට යනවා. සෑම වැඩක් ම මේ විදියට යි. ධර්මය කියන එක ඔය පින්වතුන්ගේ ජීවිතය ම වෙන්න ඕන. අපි පැය කාලකට, බාගයකට විතරක් ධර්මානුධර්ම පටිපත්ත වෙනවා. අනික් වෙලාවට කිසිම ධර්මයක් හෝ පිහිටක් සරණක් නැහැ. නමුත් මේ සතිපට්ඨානය කියන්නේ ජීවිතය භාත්පසක පිහිටලා කටයුතු කරණ ධර්මයක්.

දැන් ඉස්සර ස්වාමීන් වහන්සේලා බලන්න, ඔය වගේ සිහිය පිහිටුවාගෙන යනවා. කමටහණකට සිහියෙන් යනවා. යද්දී සිහිය අතහැරිලා ගියොත්, කමටහණ අතහැරුණොත්, අසවල් තැනට යන කම් මතක යි. අහවල් තැන දී තමයි සිහිය අතහැරුණේ කියලා එතැනට ම ආපසු යනවා කියනවා. ඇවිල්ලා, එතැන ඉඳන් ආපසු සිහිය පිහිටුවාගෙන යනවා. කමටහණ මෙනෙහි කරමින් යනවා. ඒ විදියට තමයි අතීත උත්තමයින් සිහිය පිහිටුවාගෙන තියෙන්නේ, උත්සාහවත් වෙලා තියෙන්නේ.

සැවැත් නුවර සන් කෝටියක් ජනතාව හිටියා. එයින් පන් කෝටියක් ආයථී ශ්‍රාවකයින්. පන් කෝටියක් කියලා කියන්නේ ඔක්කෝම පැවිදිවෙව්වි උත්තමයින් නෙවෙයි. ගිහි ගෙවල්වල හිටපු බොහෝ දෙනෙක් උපාසක උපාසිකාවෝ අධිගම ලැබුවා.

ඒ කියන්නේ ඒ අය ගෙවල්වල ඉඳගෙන ම සතිපට්ඨාන භාවනාව හුරු පුරුදු කළා.

සිහිය පිහිටුවන්න හුරු කරන්න. සිහිය පිහිටන දවසක් එනවා. පිහිටි සිහිය ඔබට උපස්ථාන කරයි. ඔය ඇත්තන් දරුවෙක්ව හදන්නේ, ලොකු මහත් කරන්නේ ඒ දරුවා හැදුණු දවසට, ලොකු මහත් වෙච්චි දවසට, ඔය ඇත්තන්ට උපස්ථාන කරයි, උපකාර කරයි කියන හින්දා නේ. උපකාර කරනවා නේ. ගහක් පැලයක් වුණත් ළදරු කාලයේ ඉඳලා උපස්ථාන කරලා, උපකාර කරලා හදන්නේ ඒ ගහ ලොකුවෙච්චි දවසට ඔය ඇත්තන්ට ගෙඩියක් හරි කන්න දෙනවා නේ.

ඒ වගේ සිහියත් ළදරුවෝ කොට සිහිය පිහිටුවලා, ඉස්සෙල්ලා හිටවන්න. ඊට පස්සේ නොයෙක් විදියට වතුර පෝර දලා උපස්ථාන කරනවා වාගේ මේ සිහියට හැම වෙලාවේ ම උදව් උපකාර කරලා උපස්ථාන කරන්න. සිහිය වැඩුණු දවසට එයා ඔය ඇත්තන්ව රකිනවා. ඔය ඇත්තන්ව බලාගනිවි. ඔය ඇත්තන්ට රැකවරණය පිණිස, අපට දුකක් කරදරයක් නො දෙන විදියට අපව බලාගන්නවා, සත්පුරුෂයෙක්, මෙන්න මෙයාව අපි ලොකුමහත් කරගන්න ඕනේ, කියලා දරුවෙක් වාගේ හිතේ තියාගන්නකෝ.

අපට කවදම හරි දවසක දුකකට, කරදරයකට පත්වෙන්න නො දී, මේ දරුවා සළකයි කියලා හිතාගෙන ඔය ඇත්තන් යම් සේ දරුවෙක් හදනවා ද, ලොකු මහත් කරණවා ද, ඒ විදියට ම හිතාගන්න මේ ජීවිතයේ විතරක් නෙවෙයි, නිවන් දකින තාක් ඔය පින්වතුන්ට උපස්ථාන කරනවා. මේ සති නිමිත්ත දරුවෙක් වගෙයි කියලා හිතාගත මෙයාව හදනවා මම, ලොකු මහත් කරගන්නවා, වැඩි දියුණු කරගන්නවා කියලා තමන් තුළ කළාන මිත්‍රයෙකුට හදගන්න. මේ සති නිමිත්ත නැවත නැවත, නැවත නැවත හුරු කරන්න. සති නිමිත්ත තුළ සිත පිහිටුවාගන්න උත්සාහවත් වෙන පමණකින් ම ඔබට තේරෙයි, සති නිමිත්තට සිත යොමු කළ පමණකින් ම බාහිර විතර්කවලට ඉඩ නැහැ කියලා. සති නිමිත්ත තුළ ඉන්න ඉන්න බාහිර විතර්කවලට යන්න බැහැ. සති නිමිත්ත අතහැරුනේ යම් ඤාණයක ද, විතර්ක ගොඩ තුළ තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ.

ඒ නිසා අද මේ වාගේ බොහොම වටිනා දවසක, උතුම් දවසක, අපි සෑම දෙනාට ම මේ නිවීමේ පණිවිඩය මේ ලෝකයට උරුමවෙව්ව, ලංකාවාසී අපට උරුමවෙව්ව මෙබඳු වටිනා දවසක ඔන්න ඔය සතිපට්ඨානය ගැන කළ අර්ථ විවරණය මම හිතන්නේ බොහෝ සෙයින් වටිනා එකක් කියලා තේරෙනවා අපට අපේ පෞද්ගලික ජීවිතය තුළ. මොකද අපි පැවිදිවෙලා අවුරුදු විසි ගණනක්, අපි භාවනා නො කළා නෙවෙයි. බොහෝ සෙයින් භාවනා කළා. අපි මාස ගණන් භාවනා කළහම හොඳට සිහිය පිහිටනවා. හැබැයි මේ සිහිය පිහිටන එක තුළ ම හැසිරිලා එතැනින් තමයි ගොඩයන්න තියෙන්නේ කියන දර්ශනය නැති නිසා අපි සිහිය රකින්නේ නැහැ. අතහරිනවා.

භාවනා කරලා ආපු ගමන් ආපසු කරණ කරණ වැඩේට සිහියෙන් හිතපු ගමන් ම සති නිමිත්ත අතහැරලා. උවමණාවෙන් ම අතහැරගන්නවා අන්තිමට. මාස ගණනක් හොඳට භාවනා කරනවා. සති නිමිත්ත හොඳට තියා ගන්නවා. ඊට පස්සේ කරණ කරණ වැඩේට සිහියෙන් කියලා අපි, කෝප්පය හෝදනවා, සිහියෙන් පාත්‍රය හෝදනවා, ඒ කියන්නේ ඊට පස්සේ අපි උවමණාවෙන් ම සති නිමිත්ත අතහරිනවා. අපි දන්න ක්‍රමය තිබ්ලා තියෙන්නේ ම උවමණාවෙන් ම සිහි නුවණ අතහැරෙන විදියට යි. ඊට පස්සේ ඔන්න ටික දවසකින් අර තිබුණු උණුසුම ටික ටික එහේම ම අඩුවෙලා යනවා. සිහියට වැඩෙන්න තැනක් තිබුණේ නැහැ. නමුත් මේ සති නිමිත්තේ තියෙන ආනිසංසය යි.

අද සති නිමිත්ත ඔය පින්වතුන් දවස් හතරක් පහක් හුරු කරන්න. හුරු කරලා සතියක් හමාරක් භාවනා කරන්න බැරුව ඉන්න, වැඩ කටයුත්තක් තිබ්ලා. ඊගාව සතියේ භාවනා කරන්න පටන්ගන්න. අර හතර කළ තැන ඉඳලා පටන්ගන්න. පස්සට එන්නේ නැහැ. අන්න එකයි මේකේ තියෙන ඊගාව ආනිසංසය. අපට සති දෙක තුනකට, මාසයකට තියෙන විශේෂණය තේරෙනවා.

අනික දැන් අපට ඉලක්කයක් තියෙයි. භාවනාවේදි විතරක් නෙවෙයි. මේ සතිය, සිහිය රැක්ක යුතුයි. සති නිමිත්ත රැක්ක යුතු යි කියලා. අන්න ඒ වාගේ දර්ශනයකට ඇවිල්ලා පින්වත් ඔබටත් මතක් කරනවා, මේක ප්‍රායෝගිකව කරලා බලන්න සහේතුක ද නැද්ද කියලා. එදාට පෙර පසු විශේෂණයක්

පෙනෙයි, පෙර පසු වෙනසක් තමන්ට ම තේරෙයි. එතකොට මොන තරම් මේක ස්වාක්ඛාත ද කියන කාරණාව තේරෙයි. මොන තරම් සහේතුක ද කියන කාරණාවත් තේරෙයි. ඒ වාගේ ම සමාධියට භූමියකුත් ඉතුරු වෙයි.

ඉතින් ඒ නිසා ඒ කටයුතු ටික කරගන්න කියන එකත් මතක් කරනවා. අද මෙබඳු වටිනා පොහොයක් දවසේ මේ සතිපට්ඨානය ගැන කළ විචරණය සෑම දෙනාට ම මෙනෙහි කරලා නුවණින් බලන්නට කියන කාරණාවත් මතක් කරනවා.

හොඳයි මේ දේශනාව මේ සෑම දෙනාට ම නිවන් පිණිස හේතු උපනිශ්‍රය වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අපි පින් අනුමෝදන් කටයුතු තැන්වලට පින් අනුමෝදන් කරමු. විශේෂයෙන් ම අද දවසේ ද මේ දේශනාව තුළින් ජනිත වෙච්ච සියලුම කුසල ධර්මයන් ලෝකයත් සම්බුද්ධ ශාසනයත්, මේ අරණ්‍ය සේනාසනයට අධිගෘහිත ශාසනමාමක, ඉෂ්ඨකාරක සියලු දෙවියන් මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා. දෙවියන්ගේ දිව ඉසුරු වඩා වර්ධනය කරගනිමින් දෙවියනුත් පතන බෝධියකින් උතුම් නිවනින් සැනැසෙත්වා කියලා අද දවසේ අපි දෙවියන්ට පින් අනුමෝදන් කරමු.

සති නිමිත්තේ සිත හොඳට තියා ගන්නවා. තොල් දෙක ගාව හෝ නාසය ගාව සිත තියාගෙන, සිත අහකට යන්නේ නැතිවෙන්න උපකාරක ධර්මයක් ගන්නවා. සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ම ප්‍රශ්වාස කරනවා. දැන් ඒ සති නිමිත්තේ සිත තබාගත්තේ ආනාපානසතිය වඩාගන්න උපකාර පිණිස නෙවෙයි. ඒක හොඳට මතක තබාගන්න ඕන. ආනාපානසතිය සිහිය පිහිටුවාගත්ත එක වැඩි දියුණු කරගැනීමට උපකාර පිණිස යි. සතිපට්ඨානය වඩන්න යි. සිහිය පිහිටුවාගත්ත එක වඩන්න යි. සිහිය පිහිටුවාගත්තේ නාසිකාග්‍රයේ නම්, මුඛ නිමිත්තේ නම්, එහෙනම් වැඩෙන්න ඕන එතැන නේ. ආනාපානසතිය, ඒ පිහිටුවාගත්ත එක වඩාගන්න උපකාර පිණිස යි. “සිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා සති නිමිත්තේ සිත පිහිටුවාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්න.

ඒ වුනාට සිත අහකට යයි. ගියොත් ආපසු වායාම-සති දෙකම යි ඔය පින්වතුන්ට පිහිට. “නෑ, දැන්නම් සිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා උත්සාහයෙන් ආපසු සති නිමිත්තේ සිත තියාගන්න. සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්න.

ආයෙත් සිත අහකට යයි. ආපසු, “නෑ දැන්නම් කොහොමටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ” කියලා ඊටත් වඩා වියරියෙන් සති නිමිත්තට සිත පිහිටුවාගන්න. සිත පිහිටුවාගෙන සිහියෙන් ආනාපානසතිය වඩන්න.