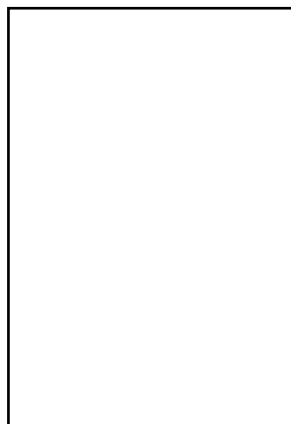


සබ්බ දානං ධර්ම දානං ජිනානි
(සියළු දානයන් අතරින් ධර්ම දානය උතුම් වේ)

පුණ්‍යානුමෝදනාව



දැවෙන ලෝකයේ
නොදැවී සිටීමේ
ඵකම මාර්ගය

දේශකයාණෝ
ත්‍රිපිටකාචාර්ය මහා කම්මදානාචාර්ය
අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ

සංස්කාරක
පූජ්‍ය මොරගොල්ලේ සුමනසෝඪි හිමි.

පුණ්‍යානුමෝදනාව.

දැවෙන ලෝකයේ නොදැවී සිටීමේ චිකිත්සා මාර්ගය

ත්‍රිපිටකාචාර්ය මහා කම්මයානාචාර්ය
අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව 2550 ව්‍ය.ව 2004

ලෝකයේ සුද්ධ, කල කෝලහල, ආරවුල්, වාද විවාද ඇති වන්නේ ද්වේශය මුල් කරගෙනයි. සන්නාතයක් ද්වේශය නැමැති ගින්නෙන් රන් වූ විට ලොව ඇති සියළුම විපත් සිදුවේ. යම් සිතක මෙකුණ ඇති නම් ඒ සිතේ එම ගැටුම් කාරී තත්ත්වයන් නැත. එබැවින් දැවෙන ලෝකයේ නොදැවී සිටීමේ චිකිත්සා මග මෙකුණයි. අති පූජ්‍ය ත්‍රිපිටකාචාර්ය කරමස්ථානාචාර්ය නා උයනේ අරිය ධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර ගුවන් විදුලියෙන් ප්‍රචාරය කළ මෙන්නාති සංඝ සූත්‍ර දේශනාව ලියා පොතක් වශයෙන් ලංකා වාසී දහස් සංඛ්‍යාත පිරිසක් අතරේ නොමිලේ බෙදා දුන්නොත් ඒ තුළින් විශාල පිරිසකට සෑම අරමුණක දීම මෙකුණි සංකල්පනාවන්ගෙන් පුරවා ගත් සිතක් ඇති කර ගැනීමටත් එමගින් ද්වේශයෙන් නොදැවෙන මෙකුණෙන් සිසිල් වූ සිතක් ඇති කර ගෙන මුළු මහත් ලෝකවල නිවා සනසා ගෙන පරම සුන්දර නිවන් අවබෝදයට මහත් උපකාරයක් වනු ඇතැයි යන අදහසින් මෙම ධර්ම දේශනාව අප විසින් පටිගත කරවා ලියා සංස්කරණය කරන්නට යෙදුණි.

සම්බුදු සසුනේදී පමණක්ම සිදු කළ හැකි වන මෙම උතුම් ධර්ම දානයේ උදාරත්වය මැනවින් අවබෝධ කරගෙන ධාර්මික ධන පරිත්‍යාගයෙන් මෙහි දායකත්වය දරමින් ආධාර, උපකාර අනුග්‍රහ දැක්වූ සැමටත් පවුල් වල සාමාජික පිරිසටත් අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරිය තන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රධාන මහ සහ රුවනටත්, මුදුණාලාධිපතිතුමන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත් මෙය කියවන හදාරණ, අනුගමනය කරන සැමටත් මිනිතලයේ පටන් බමනලය දක්වා වස සමස්ථ සත්ව ප්‍රජාවටත් රත්තනුය සතු උතුම් සු විසිමහා ගුණානුභාව බලයෙන් සහ මෙම ධර්ම දාන කුසලානුභාව බලයෙන් මෙලොව පරලොව සුබසෙන සැලසේවා ! අසනීප අපල උපද්‍රව, මාරක බාධක අකුලල කර්ම විපාක නව ග්‍රහ දෝශ සතුරු කරදර දුරු වේවා!. සැමදෙනාගේ ධාර්මික යහපත් සංකල්පනා සිතු පැතු ලෙසින්ම සඵල වේව! යහපත සෙන, ශාන්තිය ඇතිව සියවස් කලකට නිරෝගී සුව දිසායු අත් වේවා! කළුණේ මිත්‍රයන්ගේ ආශ්‍රය නිරතුරුවම

ලැබේවා ! දාන ගිලාදී භාවනාදී කුසල් පාරම් ගුණ දම් සපුරා ගැනීමේ ගක්තිය, බලය ධෛර්ය, විරිය, සතිය, සාමාධිය නිරතුරුවම පහළ වේවා! ධර්ම දොණ, භාවනා දොන දියුණු කරගෙන නම නමා විසින් පැතු පැතු උතුම් බෝධි දොණයන්ගෙන් ගාත්ති ලක්ෂණ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම මෙම උදාර ධර්මදානමය කුසලය පාරම් බවට පත් වේවාවා!

නම නමා නමින් අභාවයට පත් සියළු දොතින්ටද මෙම උදාර ධර්ම දානමය කුසල් අත් වී සුගති සංඛ්‍යාත සම්පත් සහ නිවන පිණිසම හේතු වේවා!

මෙය නවත මුද්‍රණය කරන්නේ නම් අපගෙන් විමසන්න.

ධම්මෝ නාචී භකඛනි ධම්මනාචී

මෙයට කාරුණික
සුමනසෝභි හිමි
ඇලකන්ද,
අරණ්‍යය, කැකණදුර,
මාතර.

නමෝ නන්දස නාගවනෝ පුභවනෝ සම්මා සම්බුද්දන්දස!!

මෙත්තාය හික්ඛවේ චේතෝ විමක්තියා, ආසේවිතාය, භාවිතාය
බහුලිකතාය, යානිකතාය, වජ්‍රකතාය, අනුට්ඨිතාය, පරිවාතාය,
සුසමරධබාති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පිංචතුනි

තුන්ලෝකාග්‍ර වූ, භාග්‍යවත් වූ, අර්හත වූ, සමායක් සම්බුද්ධ සර්වඥ රාජෝත්තමයන් වහන්සේ විසින් මානෙල් මල් සුවඳ විහිදෙන ශ්‍රී මුඛ පද්මයෙන්, සුදු බුදුරැස් විහිදෙන දළදා ස්පර්ශයෙන්, අෂ්ඨාංග සමන්තාගත බ්‍රහ්ම ස්වරයෙන් තුන් ලෝක ධතු වාසී අනන්ත අපරිමාන සත්ව ප්‍රජාව වෙත පතළ මහා කරුණාවෙන් දේශනා කොට වදාල, මෙත්තානිසංස සුත්‍රයෙහි පාඨයක් ධර්ම දේශනය සඳහා මාතෘකා කරන්නට යෙදුනේ.

අද මෙම දවස සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි සිහිපත් කටයුතු උතුම් උපෝසක දවසක් හේමන්ත සාතාවේ අන්තිම උපෝසකය මැදින්පුර පසලොස්වක පෝය දවසයි. මිලඟට උදාවෙන්නේ ගිම්හාන සාතාවයි. මෙම මැදින් පුර පසලොස්වක දිනයේදී ලෝක සම්මත වශයෙන් සිහි කටයුතු කරුණු කිහිපයක්ම තිබෙනවා. ඉන් එකක් නම් මෙම හද මහා කල්පයෙහි පළමු වරට ඉර හඳ උදා වූ දවස මැදින් පුර පසලොස්වක පොහෝ දවසයි. එම මැදින් පුර පසලොස්වක පොහෝ දවසේදී ලොවිතුරා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයෙහි තවත් වැදගත් කරුණු රැසක් සිදු වී තිබුන වස්සාන සාතාවේ චීවර මාසයේදී හික්කු සංඝයා වහන්සේලාට පවරනු ලබන අනුභස් නිමාවෙන දවසද මැදින් පුර පසලොස්වක පොහෝ දවසයි. එය විනය නීතියක්.

අග්‍රශාවක දෙනම වහන්සේට අනුශාවක තනතුරු ලබා දී මාසයක් සම්පූර්ණ වූ දවසක් මේ මැදින් පුර පසළොස්වක පෝයයි. අද දවසේ දී ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකා කර ගන්නට යෙදුනෙ කුන් ලෝකයට මහත් කරුණාවෙන් පවතවන මෙහි විශ්චාරය පිළිබඳව කෙටි හැඳින්වීමක් කිරීමටයි. මේ කුළින් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දවසකට දොළොස් කෝටි ලක්ෂ වාරයක් උදෑසනටත්, සවසටත් දොළොස්කෝටි ලක්ෂවාරයක් මහා කරුණා සමවතට සම වදින බව බුද්ධ චරිතයේ සඳහන් වෙනවා. එසේම ඒ සෑම අවස්ථාවකදී ම, ධර්ම දේශනාවක් කරනත් පිණිස පාන ගමනක් වඩින විටත්, වාරිකා ගමන් වඩින විටත්, මුළු මහත් සත්ව ප්‍රජාව කෙරෙහි නිතර නිතර මෙහි ධාර විහිදුවමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින්නේ.

උන් වහන්සේ යම් කිසි පිරිසක් වෙත ධර්ම දේශනාවක් සඳහා වැඩම කරනවා නම් එතනට වඩින්නත් පෙර ඒ බණ පිරිසට මෙහි විත්ත තරංග විහිදුවාලයි එම ස්ථානයට වැඩම කරන්නේ. එක් අයෙක් සිටියත් කෝටියක් පිරිස සිටියත් ඒ සෑමටම එක හා සමාන මෙහි සිතක් උන් වහන්සේ පතුරුවනව. ඇතැම් විට දමනය කළ යුතු අදාත්ත පුද්ගලයන් වෙත වැඩම කරද්දී ඒ සන්නාන වලට මෙහි විත්ත තරංග විහිදුවාලයි ඔවුන් වෙත වැඩම කරන්නේ. එබැවින් මේ මෙහි සම්බන්ධව අපි යම් ප්‍රමාණයකට දැනගෙන තිබුණොත් එයින් අපටත් විශාල සැනසිල්ලක් උදාපත් කර ගන්නට හැකි වෙනවා. ලෝකයෙහි සෑම කෙනෙකුගේම අපේක්ෂාව මානසික වශයෙනුත්, කායික වශයෙනුත් සැපතත් ලඟා කර ගැනීමයි. ඒ සැපත ලඟා කර ගැනීමට ඇති ඒකායන මාර්ගයක් වෙනව තමාගේ සිත මෙහි යෙදව පුරවා ගැනීම, ඒ සම්බන්ධව ඉතා උසස් දේශනාවක් තමයි මෙත්තානිසංස සූත්‍ර දේශනාව, මෙම දේශනාව පවත්වන්නට හේතුවක්ද ඇති වූනා. එම හේතුවනම්,

තථාගතයන් වහන්සේ මහා සඟරුවන පිරිවරාගෙන කොසොල් දනව්වේ ජනපද වාරිකාවක වඩිද්දී, වනාන්තර මාර්ගයක දී දකින්නට ලැබුණා, ලැව් ගින්නකින් ගිණිගෙන ගින්න නිව්ගියත් විශාල දූව කඳක් මෙම ගින්නෙන් දැවී තිබුණ විශාල හරය ඇති වෘක්ෂයක් ගින්නෙන් දැවී තිබුණ බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනට වැඩම කළා. විශාල සඟ පිරිස එතනට වැඩම කළා ඒ අවස්ථාවේ දී ඒ සඟ පිරිස අතර සීලයෙන් දුෂිත වූ පිරිසක් ද සිටි බැවින් ඒ

සෑම දෙනාට ප්‍රයෝජනවත් වනු පිණිස, මේ ගිණිකද උපමා කොට, අග්ගිකබන්ධෝපම සූත්‍රයෙන් ධර්ම දේශනාවක් වදාල එය ඇසූ හික්කුන් වහන්සේලා හැට නමකට, ලේ වමනය වූණා තවත් හැට නමක් සිවුරු හැර ගිහි ගෙට යන්න ගියා ඒ අතරට සුපුරුදු සිල් ඇති උතුමන් වහන්සේලා හැට නමක් ම මහා රහත් බවට පත් වූණා. ඉන් අනතුරුව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඟරුවන පිරිවරාගෙන වාරිකාවේ වැඩම කළා.

ඉන්පසුව දෙව් දේවතාවෝ මෙම සූත්‍රය අසා දැනගත් බැවින් සෑම සේනාසනයකම හික්කුන් වහන්සේලාට ඇසෙන සේ රාත්‍රී මැදියම් කාලයේ දී අහසේ සිට මෙම දේශනය පැවැත්ව, ඒ කුළින් සංවේගයට උතුස්තයට පත් වූ හික්කුන් වහන්සේලා සිවුරු හැර යන්නට පටන් ගත්හ. අහෝ දුෂ්කරයි, දුෂ්කරයි මහණ දම් පිරීම ඉතා දුෂ්කරයි. කියා ගිහි ගෙට යන්න ගියා. ඒ අතරට ආන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ බොහොම ගෞරවයෙන් ආරාධනාවක් කළා.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අග්ගිකබන්ධෝපම සූත්‍රයෙන් දහම් දෙසූ බැවින් බොහෝ හික්කුන් වහන්සේලාට සැනසුමක් පිණිස මීට වඩා වෙනත් දේශනාක් ලැබුනොත් සුදුසුයි කියලා ආරාධනා කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සියල්ල දන්නවා. එසේ දැනගෙන හික්කුන් වහන්සේලාගේ සුභ සිද්ධිය පිණිසත්, ලෝ වැසි ජනතාවගේ සුභ සිද්ධිය පිණිසත් මෙහි භාවනාව සම්බන්ධ සූත්‍ර රාශියක් දේශනා කළා. අංගුත්තර නිකායේ ඒකා දසක නිපාතයේ මෙම මෙත්තානිසංස සූත්‍රය දක්වෙනවා. මෙහි කරුණු එකොලහක් දක්වෙනවා. දන් එම සූත්‍ර දේශනාවේ කෙටි තේරුම ගැන සළකා බලමු.

මෙත්තානිසංස විචාර විමුක්තිසා

මහණෙනි මෙහි ධ්‍යාන භාවනාව

- ආසෙව්තාය** : ආදරයෙන් ආරම්භ කරන්නෙකු හට ආරම්භ කිරීමෙන්
- භාවිතාය** : නැවත නැවත වැඩීමෙන්
- බහුලී කතාය** : බහුල වශයෙන් වැඩීමෙන්.
- යානිකතාය** : ධාවනය කරන්නට සූදානම් කර ඇති යානාවක් මෙන් සූදානම්ව තබාගෙන වැඩීමෙන්.

වුහුකතාය : ගෙයක් ගොඩනගන්නට ගෙබිම සකස්කර ගන්නා සේ සැමවිට සකස් කර ගත් මෙහි ධ්‍යානයක් ඇති කර ගැනීමෙන්.

අනුට්ඨිතාය : නිතර අවධියෙන් සිටින කෙනෙක් වගේ මෙහි යෙන් අවධි කර ගන්න සිතින් වාසය කිරීමෙන්.

පරිච්ඡාය : තමාගේ සිතට ඕනෑම අවස්ථාවකදී මෙහි ධ්‍යාන සිත උපදවාගන්නට හැකි වන තරමට පුහුණු කර ගැනීමෙන්

සුසමරද්ධාය : අතට ගන්න දෙයක් මෙන් සැම විම මෙහි ය සුදානම්ව තබා ගැනීමෙන්

ඒකාදසානිසංසා පාටිකධ්‍යා : එකොලොස් මහා ආනිසංගයන් අපෙක්ෂා කළ යුතුයි.

මෙය ආනිසංස දේශනාවයි මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා විලාශයක් යම් කිසි ධර්ම දේශනාවක් කරන්නට පෙර ඒ දේශනාව ඇතුළත් ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස දේශනා කිරීම උන් වහන්සේගේ දේශනා විලාශයක්, මහා ආර්ථික දේශනාව ඉතා උතුම් දේශනාවක්. එහි පළමුවෙන්ම දේශනා කළේ ආනිසංග නවයක් පිළිබඳවයි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි භාවනා කර්මස්ථාන විසි එකක් එයට ඇතුළත් වෙනවා. එබැවින් දේශනාවේ කරුණු දැක්වීමට පෙර ආනිසංග හතක් දේශනා කළා. ආකංඛෙය්‍ය සූත්‍රයේදී, සීලාදී ගුණ පිරිමේ අනුභව දහ හතක් මූලින්ම දේශනා කළා. එය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා විලාශයක්. දැන් අද වුනත් වටිනා දෙයක් කෙනෙකුට ඉදිරිපත් කරන්නට ප්‍රථමයෙන් එහි වටිනාකමයි කියලා දෙන්නේ. මේ භාණ්ඩය මේ ආකාරයේ වටිනා දෙයක් කියලා මූලින්ම හඳුන්වා දෙනවා. ඒවගේ දෙමව්පියෝ දරුවන්ට අවවාදයක් අනුශාසනාවක් කරන්නට පෙර ඒ අවවාද අනුශාසනා අනුගමනය කරනකොට ලැබෙන ආනිසංග කියලා දෙනවා. දක්ෂ ගුරුවරයෙක් තමන්ගේ ශිෂ්‍යයෙකුට පාඩමක් උගන්වන්නට පෙර එය ඉගෙන ගැනීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස විශේෂයෙන් කියලා දෙනවා. මේ කොටස අධ්‍යාපනය කරනවා නම් හැදෑරුවොත් මේ මේ ආකාරයේ ප්‍රවීච්ච ලැබෙනවා කියලා ගුරුවරුන් උපදෙස් දෙනවා.

ඒවගේ ධර්ම දේශනාවක් පවත්වන්නට පෙර ධර්ම ආනිසංග ප්‍රකාශ කරන්නේත් ඒ නිසයි. සියළුම ධර්ම දේශකයන් වහන්සේලා ධර්මනාරූඪව ධර්ම දේශනාවක් කරන්නට පළමුවෙන් කරන්නේ

ධර්ම ආනිසංග කථනයක් කරනවා. ඒ තුළින් ශ්‍රවක පිරිසට සාවධානව ධර්මය අසන්නට සිත යොමු කරනවා. ඒ වගේම ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනා විලාශයක් තමයි ආනිසංග දේශනා කිරීම. මෙම ඉදිරිපත් කළ සූත්‍ර දේශනාවේ අභ්‍යන්තරයේ තිබෙන්නේ. බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා තුළින් පළමුවෙනි මෙහි යයි. එම මෙහි ය වැඩිමෙන් ලැබෙන ආනිසංග මේ ආකාරයයි කියා ප්‍රථමයෙන් ම දැනුම් දෙන්නේ මෙහි භාවනාව වැඩිම සඳහා උද්යෝගය, උනන්දුව, රුචිකත්වය, ධෛර්ය ඇති කිරීම පිණිසයි.

එම ආනිසංග එකොලහ මොනවාද ? කතමේ එකාදාස?

සුඛං සුපති

සෑම දෙනාම කැමති නේද සතුටින් නිදා ගන්න. බොහෝ දෙනාට සැප නින්ද අඩුයි. විඩාව නිසා සිතට නැගෙන නොයෙක් අකුසල් විකර්ම නිසා බිය තැති ගැනීම නිසා රෝගාබාධ නින්ද අඩු වෙනවා. ඒ සඳහා කෘතීම නින්දක් ලබා ගැනීමට බෙහෙත් ආදිය ඇතැමුන් පාවිච්චි කරනවා. ඇතැම් අය මත්ද්‍රව්‍ය ගන්නේ සැප නින්දක් අපේක්ෂාවෙන්. අය අයතු ක්‍රමයක් අප්‍රත්‍ය ක්‍රමයක් සැප සෙවීමක් වෙනවා. එසේ නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාල යම් කෙනෙක් මෙහි භාවනාව හොඳින් වඩනවා නම් සැපෙන් නිදා ගන්නවා.

එය සියයට සියයක්ම සත්‍යයි. මෙහි භාවනාව වඩන්නාගේ සිත සංසිදෙනවා. සිතේ තිබෙන නපුරු සිතිවිලි යට යනවා. සිතේ සන්සිදීම නිසාම ශරීරයේ ඇති වෙනවා විත්තජ රූප නමින් කොටසක්. අපේ සිතට අනුව ශරීරයේ රූප කොටස් උපදිනවා. එම රූප කොටස් උපදිනවා. එම රූප කොටස් ඉතාම සෞම්‍ය වෙනවා. මෙහි සිතා නිසා උපදින රූප කලාප ඉතාම සෞම්‍ය ඉතාම නිරෝගී රූප කොටස් බවට පත් වෙනවා. ඒවා ශරීරයේ ඉතිරි පැතිරී පහළ වන විට එසේ සන්සිදුන රූප කලාප ඇති බැවින් සිතට බොහොම සතුටක් ශාන්තියක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසාම සැපෙන් නින්ද යනවා. කිසිම මහන්සියක් නොමැතිව සැපදායක නින්දක් ලැබෙනවා. වෙන කෘතීම නින්දක් ගන්නට වෙනත් බෙහෙත් ගන්නට අවශ්‍ය නැහැ. ඕනෑ වෙලාවක නිදා ගන්නට හිතුවා නම් සැපෙන් නින්ද යනවා. මෙය මෙහි භාවනාවේ පළමු ආනිසංසයි.

සුඛං පටිඛුප්ඤ්ඤිති.

සැපෙන් අවධි වෙනවා සමහර කෙනෙක් උදේ කවර වෙලාවක දී හෝ අවධි වෙන කොට කෙදිරි ගාමිත්, අත් පා මඬිමින් දුක සේ ඇඹරී ඇඹරී අවධි වෙන්නෙ. එසේ නමුත් මෙමනි භාවනාවෙන් නිදාගත් කෙනෙකුට හරියට ප්‍රබෝධ මුහුණින් අලුයම අවදි වන්නට හැකි වෙනවා. එයට හේතුව කුමක්ද? අවධි වෙන කොටම සිහි වෙන්නේ මෙමනි සිතක් ඉතාමත් ප්‍රීතිමත් සිතකින් අළුයම අවදි වෙනවා. ඒ අවදි වීම සැප දායක අවදි වීමක් බවට පත්වෙන්නේ මෙමනි නිසයි.

හපාපකං සුපිනං පස්සති.

නිදාගෙන ඉන්නවිට බොහෝ දෙනා එහාට මෙහාට හැරෙනවා, පෙරලෙවා, අඬනින්දෙන් සිහින දකිනවා. සිහින දකින්නේ අඬ නින්දේදීයි. තද නින්දේදී සිහින දකින්නේ නැහැ. මෙමනි භාවනාව පුරුදු නැති කෙනාට සිතට එන නාන ආකාර සිහින මැවී මැවී පේනවා. බියකරු සිහින දකිනවා. අහසෙන් කඩා වැටෙන්නාක් මෙන් පෙනෙනවා. නපුරු සතුන් වට කර ගන්නවා සේ පෙනෙනවා. බොහෝ බිහිසුන සිහින දකිනවා. එසේ නමුත් මෙමනි භාවනාව කරන කෙනාගේ ඒ මෙමනි සිත නිසා රූප කලාප ඉතා නිරෝගී , ඉතාම සෞම්‍ය බැවින් සැපදායක ලෙමස නින්දට පත් වෙනවා. එකම නින්දට තමාට නියමිත වෙලාව දක්වා ම නිදා ගන්න හැකි වෙනවා. නපුරු සිහිනයක් අතර තුර පෙනෙන්නේම නැහැ. යම් කිසි විදියකින් සිහිනයක් දකිනවා නම් දකින්නේ බොහොම සුභ දායක දෙයක්. වෛත්‍යයක්, බෝදියක්, බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා වැනි උතුමන්ගෙන් බණ අහන ආකාරයේ දර්ශන, දම් පින් කරන ආකාරයේ සිහින, සිල්වතුන් වහන්සේලා, වැනි ඉතා වටිනා සිහින දකින්න පුළුවන්. නපුරු සිහින දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.

මනුස්සානං පියෝහෝති අමුනුස්සානං පියෝහෝති දේවතා රක්ඛන්ති.

මෙමනි භාවනාව කරන්නාගේ සිතෙහි නිරෝගී රූප කලාප පැතිරී පවතින්නාක් මෙන් ඒ රූප විකිරණය වෙනවා. සෞම්‍ය රශ්මි ධාරාවක් ඒ රශ්මිය ඇහැට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ කිරණ අද කාලේ විද්‍යාත්මක් උපකරණ මගින් පින්තූර ගන්න හැකි බව ඇත රට වලින් ආරංචි ලැබී

තිබෙනවා. එම රූප කලාප වලින් විහිදෙන කිරණ ඇතැම් විට සිතක් නැති මේ වාක්‍ෂ ලතා වල පවා වැදෙනවා. මෙමනි භාවනාව කරන කෙනෙකු නිතර නිතර හැසිරෙන තැනක තිබෙන මල් ගසක් වූනත් ඒ මල ගස ඉතාම ලස්සන වෙනවා, පිපෙන මලක් ඉතාම ලස්සන වෙන ඒ ආවේණික වස්තූ වලට පවා එම මෙමනි කිරණ සෞම්‍ය දායක වෙනවා, සැප දායක වෙනවා, ඒ ආකාරයෙන් තමන් ආශ්‍රය කරන අය දකින කොටම මේ මෙමනිය නිසා ඔවුනගේ සිත් වල ඉබේම පැහැදීමක් ඇති වෙනවා. ප්‍රසාදයක් ඇති වෙනවා, ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා, ඔහු දකින්නට ඔහු සමඟ කතා කරන්නට, ඔහු සමඟ සිනහ වෙන්නට යමක් ගණුදෙනු කරන්නට පවා හිතට ප්‍රිය භාවයක් ඇති වෙනවා.

ගෙදරක ජීවත් වන දරුවෙක් නම් ඒ මෙමනි වඩන දරුවා තමන්ගේ දෙමව්පියන්ට, සහෝදර සහෝදරියන්ට ප්‍රිය මනාප වෙනවා. රාජකාරී කරන තැනකට ගියත් මෙමනි භාවනාව කරන්න ගියහම හැමෝම ඔහු ආදරයෙන් පිළිගන්න තරමට ප්‍රිය මනාප බවක් ඇති වෙනවා. පසු ගිය දිනකදී විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙක් අප සමඟ මතක් කළා, ස්වාමීන් වහන්ස! කෙනෙකුගේ උපදෙස් ලබාගෙන මම දුන් ටික ටික මෙමනි භාවනාව හදාරණවා. ස්වාමීන් වහන්ස! මම මෙමනි වඩන්න මටම තේරෙනවා මගේ මුහුණ ලස්සන වෙන බව, වෙනදා මම කළු පාටයි, ඒත් දුන් මගේ මුහුණ ලස්සනයි. එපමණක් නොවෙයි, ස්වාමීන් වහන්ස! මම විශ්ව විද්‍යාලයේ අධ්‍යාපනය හදාරණ කොට මම ගැන කවරුන් අවධානයෙන් සොයන්නේ බලන්නෙ නැහැ ඒන මම දුන් ගුරුවරුන් සමඟ එකට ඉගෙන ගන්න සහෝදර සිසු පිරිස දුන් දුන් මට පුදුමාකාරයේ කරුණාවක් දක්වනවා. අනුකම්පාවක් දක්වනවා. ප්‍රසාදයක් දක්වනවා. ගෞරවයක් දක්වනවා. මෙය ඒ සිසුවා විසින් තමාම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස අත්දැකූ දෙයක්. මේ වගේ මෙමනි භාවනාව වැඩීමෙන් මනුෂ්‍යයන් අතරේ ප්‍රිය මනාප බව ඇති වෙනවා.

අමුනුස්සානං පියෝ හෝති.

මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය මනාප වෙන්නේ නිතර නිතර දකීමෙන්, නිතර ආශ්‍රය කිරීමෙන්, කතා කිරීමෙන් ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සාකච්ඡා කරන විටය මෙමනි වඩන කෙනාගේ සිත සෞම්‍ය බැවින් මෘදු වචනයෙන් කතා කරන බැවින් ඕනෑම තරහ කෙනෙක් වූණත් මෙමනි වඩන කෙනෙක් සමඟ කතා

කරන විට ඒ පුද්ගලයාගේ සිත පවා සන්සිඳෙනවා. ඒ වගේම මනුෂ්‍යයන් හට ප්‍රිය වෙනවා පමණක් නොවෙයි ඇසට නොපෙනෙන අදෘශ්‍යමාන දෙවියන්ට භූතයන්ට පවා ප්‍රිය වෙනවා. නිදසුන් වශයෙන් පෙර සිදු වූ කතාවක් ද තිබෙනවා.

දඹ දිව පාඨලීපුත්‍ර නගරයෙන් වෙළෙන්දෙක් ලංකාවට ආව මහණ දම් පුරන්නට එතුමා එන විට රැගෙන ආවේ එකම එක රන් කහවනුවයි. මාසයක් නැවු කොටුවොළේ නතර වීමට සිදු වීම නිසා ගණුදෙනු කිරීම නිසා රන් කහවනු දහසක් හම්භ කර ගත්තා. එක කහවනුවයි රැගෙන ආවේ නැවට ගාස්තු වශයෙන් දෙන්න නිසා වෙළඳාම් කිරීම නිසා කහවනු දහසක් රැගෙන ලංකාවට ආවා. ලංකාවේ අනුරාධපුරයේ මහා විහාරයට පැමිණ මහ සංඝයා ඉදිරියේදී පැවිද්ද ලබා ගත්තා. තමා රැගෙන ආ මුදල් මිදුලේ විසි කළා. මාගේ මහණ කම දකින්නට එන අය අහුලා ගනින්නවා කියලා. , උන් වහන්සේගේ නම විශාක ස්වාමීන් වහන්සේයි.

උන් වහන්සේ අවුරුදු පහක් ගුරුවරු යටතේ ධර්ම විනය ඉගෙන ගත්හ. භාවනාවක් ද ඉගෙන ගත්හ. ගුරු උපදෙස් ලබාගෙන ආරණ්‍යකට ගියා. භාවනා කරලා රහත් වෙන්න. ඒ ආරණ්‍යයේදී රහත් වුණේ මෙමනි භාවනාව පාදක කරගෙනයි. ඒ ආරණ්‍යයට ඇතුළු වූ දවසේදීම උන් වහන්සේ රහත් වුණා. ඉන් පසුව උන්වහන්සේ මාස හතරක් එක තැනක වාසය කරනව, තවත් තැනක මාස හතරක් වැඩ ඉන්නවා. මෙහෙම මාස හතරෙන් හතරට, සේනාසන මාරු කරමින් සැප විහරණයේ ධ්‍යාන සමාපත්ති සුවයෙන් ගත කළා. මේ ආකාරයට සිතුල් පව්වටත් වැඩම කළා. සිතුල පව්වට වඩින විට දෙමන් සන්ධියකදී හිතුවා මේ මාර්ග දෙකෙන් කොයි පාරෙන්ද මම සිතුල් පව්වට වඩින්නේ කියලා සිතන විට වෘක්ෂ දේවතාවන් අත දිගුකරලා පෙන්නවා ස්වාමීන් වහන්සේ මෙන්න මේ පාරෙන් වඩින්න කියලා පාර කියල දුන්න. ඉන් පසුව එම ස්වාමීන් වහන්සේ එම මාර්ගයෙන් සිතුල් පව්වට වැඩම කරල, මාස හතරක් සමවත් සුවයෙන් වැඩ හිදල හෙට මම මේ ස්ථානයෙන් ආපසු පිට වී වඩින්න ඕනෑ කියලා තීරණය කරන විට මෙන්න සක්මනේ කෙළවරේ කෙනෙක් ඇවිත් හඬනව.

ස්වාමීන් වහන්සේ ඇසුව ඔබ තුමා කවුද? කුමක් නිසාද මේ අඬන්න, එතුමා කියා සිටිය අතේ ස්වාමිණි! මම වෘක්ෂ දේවතාවෙක්, මම මේ හඬන්නේ ස්වාමීන් වහන්සේ හෙට මේ සේනාසනයෙන් බැහැරව වඩින්න තීරණය කළා නේද?. ඒ නිසයි මම අඬන්න. ඉතිං ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ දේවතාවගෙන් ඇසුවා ඇයි මම මෙහි නතර ව සිටීමෙන් අති ප්‍රයෝජනය කුමක්ද?. ඉන් පසුව ඒ දිව්‍ය පුත්‍රයා කිව්ව, ස්වාමීන් වහන්සේ! ඔබ වහන්සේ මේ සේනාසනයේ ඉන්න කොට මේ වනදේවතාවෝ හැමෝම හරිම සමඟි , ඔබ වහන්සේ මෙහි වඩින්නට ඉස්සර ඇතැම් අය බිහි බස් වෙනව. එක එක්කෙනාගේ මුහුණ බලන්න නැහැ අමනාපෙන් හිටියෙ.

ඒත් දන් එහෙම නැහැ ඔබ වහන්සේ මේ සේනාසනයට වැඩියට පස්සේ මුළු මහත් වනාන්තරයේ සියළුම අමනුෂ්‍යයෝ දෙව්වරු වෘක්ෂ දේවතාවෝ විමාන දේවතාවෝ හරිම සමඟි සම්පන්නයි. අතේ ස්වාමිණි! ඔබ වහන්සේ හෙට මේ ස්ථානයෙන් පිටවී වැඩියොත් ආයිමත් අර කලින් තත්ත්වයට පත් වෙයි. ඒකයි මට දුක කියලා මේ දේවතාව තමන් අඬන්නට ගත්ත හේතුව කිව්ව. ඉතිං ඉන් පස්සේ මේ ස්වාමීන්වහන්සේ ඒ දෙවියන්ගේ ආරාධනාව පරිදි ඔහුගේ යහපත උදෙසා තවත් මාස හතරක් එහිම නතර වුණා. මෙසේ අට මාසයක් එහිම සිට හෙට මම වඩින්න ඕනෑ කියල තීරණය කොට නැවතත් අර දේවතාව පෙර ක්‍රමයටම අඬන්න පටන් ගත්ත. නැවතත් ආරාධනය කළා. මේ ක්‍රමයට එම රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පත් වෙන තුරුම සිතුල් පව්වෙන් පිටවී වඩින්නට දුන්න නැහැ. දෙවි දේවතාවෝ, මේ ආකාරයෙන් මෙමනි භාවනාව වඩන උතුමන් හට අමුතුෂ්‍යයෝත් ප්‍රියමනාප වෙනවා.

ධර්මාශෝක රජකාලයේ මහා අස්සගුත්ත නමින් රහතුන් වහන්සේ නමක් වැඩ සිටිය. එම රහතන් වහන්සේ, මහාමත්තනී කියන ආරණ්‍ය සේනාසනයෙහි වැඩ සිටියෙ, එය අයත් වෙන්නෙ විනද්‍රයා වනාන්තරයටයි. උන්වහන්සේ ශිෂ්‍යයෝ හැටියට රහතන් වහන්සේලාම තිස් දහසක් සඟ පිරිස වැඩ සිටිය. ජනසානි, කියන ආජීවකය ධර්මාශෝක රජතුමාගේ ආරාධනාවෙන් එම වනාන්තරය මැදින් යන විට මෙම සේනාසනයට ද ඇතුළු වුණා. මෙතුමා පරික්ෂාකාරීව මෙම ආවාසය වටේ බලන විට

සියගණන් සත්වයෝ එකට සෙල්ලම් කරනවා. අලි ඇත්තු, සිංහයෝ, ව්‍යාග්‍රයෝ, කොටින්, වලසුන්, ගොන්නු, මුවෝ මේවගේ නොයෙක් සිව්පාවෝ එකට සෙල්ලම් කරනවා දැක්ක ඒ දර්ශනය දුටු මේ ආජ්වක කුමා පුදුමයට පත් වී ඇසුව, මේ මොන මොන සතුන්ද කියල. එම අස්සගුප්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ඔහුට ගැළපෙන සේ ගැඹුරින් එම සත්වයන් පිළිබඳව හඳුන්වා දුන් අතර ඔහුට විශේෂ ආරාධනාවක්ද, කළා. එම දේශනාවෙන් පස ඔහු එදාම සසුන් ගතව පැවිදි වූ අතර එදාම මහ රහත් බවට පත් වුනා.

මෙතනදී සඳහන් වෙනව මෙම අස්සගුප්ත රහතන් වහන්සේ මෙහි ධ්‍යාන සම්පත්තියක් අග්‍රය, එම වනාන්තරයේ සියළුම සත්වයෝ මෙම රහතන් වහන්සේට ප්‍රියයි, මනාපයි, සිව්ප සත්වයෝ මනුෂ්‍යයෝ නෙවෙයි තිරිසන් සත්වයෝ නේද? ඒ තිරිසන් ගත සත්වයෝ පවා ප්‍රාණසාක නොකර හැරිය. කිසිම සතෙකුගෙන් වෙනත් සතෙකුට හිංසාවක් පීඩාවක් නැහැ. සිංහයෝ සමඟ වෙනත් සත්වයෝ කෙසේ නම් ඉන්නද? ඒත් ඒ වනාන්තරයේ වසන සිංහයෝ පවා සතුන් නොමරා හැරිය මොන තරම් පුදුමද?

හරිහැටි එක පුද්ගලයෙකුගේ හෝ සිතක මෙහි ය හරිහැටි දියුණු කරගෙන තිබුනොත්, අදකාලයේදී වුණත් අපට මේ වගේ අතිශයින් බිහිසුන කාල පරිච්ඡේද සංසිදුවන්නට මීට වඩා වෙනත් මන්ත්‍රයක් නැහැ. මෙම මෙහි අපි කෝටියක් දෙනා වැඩුවොත් ඒ කෝටියක් දෙනාගේත් විහිදෙන මෙහි විත්ත තරංග මුළු ලෝකයම නිවන්නට සමාර්ථ වෙනවා.

දේවතා රක්ඛණී.

නිරතුරු මෙහි භාවනාව වඩනා කෙනා දෙවි දේවතාවෝ රැක ගන්නව. තමන්ගේ දයාබර දරුවෝ දෙන්නා රැක ගන්නා දෙමව්පියන් දෙන්න වගේ. මෙහි වඩන්නට දෙවි දේවතාවෝ ආරක්‍ෂාව නිරතුරු ලබා දෙනවා. එය සත්‍ය වූ දෙයක්.

නාස්ස අග්ගිවා විසංවා සත්ථංවා කමනි.

මෙහි භාවනාව කරන කෙනාට ගින්නක් ශරීර ගත වෙන්නේ නැහැ. වස විෂක් ශරීර ගත වෙන්නේ නැහැ. අවි ආයුධයක් ශරීර ගත වෙන්නේ නැහැ. බුද්ධ කාලයේ උත්තරා කියන උපාසිකාව රජගහ නුවර වාසය කළේ. එතුමිය දින පහලොවක මහා දානමය පින්කමක් කරමින් හිටිය සිරිමා නැමැති ගණිකාව රත් වූ කැකැරෙන කිනිස්සක් අරගෙන උත්තරාවගේ හිසට වත්කළා ද්වේශයෙන් යුතුව, ඒත් උත්තරා උපාසිකාව මෙහි වඩන

කෙනෙක්, මෙහි ආනුභාව බලයෙන් එතුමිය මෙහි ධ්‍යානයට සම වැදුන අර කෙල් සිසිල් ජලයක් මෙන් සිරුර පුරා වැගිර ගියා. තවත් කෙල් කිනිස්සක් වත්කන්න සුදානම් වන විට දාසින් එම සිරිමාව අල්ලා ගත්තා. අන්තිමේදී උත්තරා මෙහි ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට, සිරිමාවට කතා කරලා, කරුණු වටහා දී ඇය දමනය කරලා, පසු දා බුදුරජාණන් වහන්සේට දානය පූජා කරන්නට ද සලස්වා. උන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවක් ද එතුමියට අහන්නට සලස්වා දී එම සිරිමාව හට සෝවාන් මඟ එල නිවන් සුව ලබන්නට ද අවස්ථාව සලස්වා දුන්හ. බලන්න මොන තරම් පුදුමද, මෙම මෙහි, මෙත් සිතින් ඉන්නා විට ගින්නෙන් හානියක් සිදු වෙන්නේ නැහැ. එසේම වස විෂ ශරීර ගත වෙන්නේ නැහැ. “වූල සීල” නැමැති ගුණවත් ස්වාමීන් වහන්සේ පිණ්ඩපාත වරිකාවේ වඩිද්දී උන්වහන්සේට තරහ කෙනෙක්. උන්වහන්සේගේ දාන වළදන්නෙන් මෙහි කරමිනුයි. එසේ මෙහියෙන් දානය වළදන බැවින් එම වස විෂ නොවී ගියා. ඒ වස බව තමන් දන්නේ නැහැ. ඒ වස තිබුණ කොටස පාත්‍රයේ ඉතිරි වුණා.

එසේම මෙහි කරන කෙනාට සර්පයන් දෂ්ඨ කරන්නේ නැහැ. සුනඛයන් හපන්නේ නැහැ. කඳ පිරිකේ ආකාරයට මෙහි කරන විටත් සර්පයෝ දෂ්ඨ කරන්නේ නැහැ. එසේම අවි ආයුධ ශරීර ගත වෙන්නේ නැහැ.

එයට හොඳම නිදසුනක් නම් දහසක් බල ඇති දුන්නක් අරගෙන විෂ පෙවූ ඊතලයකින් සාමාවතී ඇතුළු පන්සියයක් දෙනාට ඊතල පහරින්ම මරණ අදහසින් විද්ද උදේනි රජතුමා විසින් ඒත් මේ ඊතලය විදින්න සුදානම් වුණා පමණයි. දුන්න ඇදගත්තා. ඒත් දුන්න ගසන්න බැරි වුණා. ඊතලය පිට නොවී ගියා. එයට හේතුව සාමාවතී ඇතුළු පිරිස මෙහි භාවනාව කළා. මෙම කාන්තා පිරිස මෙහි කරන විට එම රජතුමාගේ අත් පා සොළවන්නට නොහැකිව දඬුකඳක් වගේ ගල් ගැසුනා. රජතුමාගේ සිරුරෙන් දහඩිය වැගිරෙන්න පටන් ගත්තා. අන්තිමේදී එම සාමාවතී දේවියම මෙහි සිතින් නැගී සිට රජතුමාට මෙසේ කථා කළා.

මහරජතුමනි, ඔබතුමා හය වුණාද? එතුමා කිව්වා. එසේය දේවියනි! මහලොකු හයක් ඇති වුණානෙ. කියන කොට අත බුරුල් වී අතේ තිබුණ දුනු යඊතල බිම දමා සාමාවතී දේවියට මෙතුමා වන්දන කළා. එතුමිය කියා

සිටියා රජ කුමනි මට වදින්න එපා. මගේ පියාණන් වහන්සේට වදින්න කිව්ව, දේවියනි! ඔබ පියතුමා අද ජීවතුන් අතර නැහැ නේද? එතුමිය කිව්ව, මහරජකුමනි, ඒ පියතුමා නෙවෙයි. ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ තමයි මගේ පියාණන් වහන්සේගේ උන්වහන්සේ සරණ යන්න කිව්ව. ඒ වෙලාවේදී එම උදේනි රජතුමා එතනදී තෙරුවන් සරණ ගියා.

මෙය පුදුම සිදුවීමක් නේද? එම සාමාවනි ඇතුළු පිරිසට අවිආයුධ ශරීරගත නොවුනේ එම මෙහි බලය නිසයි. තවත් එබඳු කථාවක් තියෙනවා. මගමානවක කුමා ඇතුළු තිස්තුන් දෙනෙකු ඇතෙකු ලවා පාගවන්න උත්සාහ කළ වෙලාවේදී ඔවුන්ගේ මෙහි බලය නිසා ඒ ඇතාට ළං වෙන්න බැරි වුණා. මේ වගේ මෙහි වඩන්නට ගින්නෙන් හෝ අවි ආයුධ වලින් හෝ වස විෂ ආදී දෙයකින් හෝ අනතුරක් සිදුවෙන්නේ නැහැ.

මුඛවන්ණෝ විජ්ජෙදති.

මෙහි වඩන කෙනාගේ මුහුණේ වර්ණය වඩා පැහැපත් වෙනවා. දිළිසෙන වර්ණවත් මුහුණක් බවට පත් වෙනවා. ශරීරය පුරාම වර්ණවත්ත වෙනවා. එසේ ශරීරය පැහැපත් වීමට හේතුව නම් මෙහි භාවනාව කරන්නාගේ සිත ඉතාම ප්‍රභාෂ්වර වෙනවා. විත්ත චෛතසික ධර්ම ප්‍රභාෂ්වර වෙන විට, ශරීරය පුරාම ලේ ධාතුව ප්‍රභාෂ්වර වීමෙන් ශරීරය පුරාම ඒ ලේ පැතිරීම නිසා විත්ත සමුට්ඨාන රූප කලාප පහළ වෙනවා. ප්‍රසන්න වෙනවා, එම රූප කලාපයන් මුළු ශරීරය පුරාම පැතිරෙන්න පැතිරෙන්න කුමක්ද සිදු වන්නේ.

එම රූප කලාප වල තිබෙනවා ආලෝකයක්, සෑම රූපයකම යම් කිසි වර්ණයක් තිබෙනවා. ශුද්ධාෂ්ඨක සෑම රූපයකම වර්ණයක් තිබෙනවා. එම වර්ණය මෙහි වඩන කෙනාට පහළ වෙන්නේ විශේෂයෙන් රන්වන් පාටින් යුතුවයි. කිණිහිරි මලක් වගේ රන්වන් පාටයි. මෙහි වඩන්නාගේ රූප කලාපයන් ගෙන නිකුත් වෙන වර්ණය එම වර්ණය දසක පැතිරෙනවා. අපේ ශරීරය පුරාම එය පැතිරෙන විට කුමක්ද සිදුවෙන්නේ ? තෙත් දෙකක් ප්‍රසන්න වෙනවා. මුහුණත් ප්‍රසන්න වෙනවා, දැතත් ප්‍රසන්න වෙනවා, සකල ශරීරයම ප්‍රසන්න වෙනවා, තමන්ගේ ශරීරයේ අමුතුව වර්ණ ස්වභාවයක් ඇති වෙනවාමයි. මෙසේ මෙහි කිරීමේදී එම වර්ණවත්ත ස්වභාවය නිසා

ඕනෑම අවලස්සන කෙනෙක් වුනත් ලස්සන වෙනවා. මෙහි භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේදී එබැවින් ශරීරය ලස්සන ට පත්වන්න බාහිර උපක්‍රම අවශ්‍ය නැහැ. මෙහි වඩන්නාගේ ශරීරය ස්වභාවයෙන්ම ලස්සන වෙනවා.

තුවටං විත්තං සමාධියති.

අපි අපේ සිතෙන් යම් කිසි දෙයක් සිතන්නේ මෙතෙහි කරන්නේ සිතට සැනසුමක්, සිතෙහි එකඟ බවක් ලබා ගන්නටයි. ඇතැමුන් පැය ගණන් වරු ගණන් මහන්සි වෙනවා සිත සමාධිගත කර ගන්න නොහැකිව. එහෙත් මෙහි භාවනාව බහුල වශයෙන් වැඩු කෙනෙකුට වහ වහාම තමාගේ සිත සමාධිගත වෙනවා. වාඩිවී සිටියත් සිත සමාධිගත වෙනවා. නිදාගෙන සිටියත් සිත සමාධිගත වෙනවා. ඇවිදීමෙන් සිටියත් සිත සමාධිගත වෙනවා. ඕනෑම ඉරියව්වකදී යම්කිසි යහපත් භාවනා මනසිකාර්යක් සිහිකළ පමණින් සිත සමාධිගත වෙනවා. එසේ තැම්පත් වීමේ ශක්තිය ඇති වුණේ, මෙහි සිතේ ආනිසංශයක් වශයෙන් . මෙහි වඩන්නාගේ සිත ඉතාමත් සෞම්‍යයි. සිත නිසා ඇතිවෙන රූප කලාප ඉතාම සෞම්‍යයි. ඒ හේතුවෙන් ශරීරයේ ඇති වෙන සියුම් වේදනා වලින් පවා නිවී සන්සිදෙනවා.

මීට අවුරුදු විස්සකට පමණ පෙර තරුණ මහත්මයෙක් අප වෙත පැමිණිඅපට මතක් කළා ස්වාමීන් වහන්ස! මගේ ශරීරයේ ඩාහ ගතියක් දැවිල්ලක් තිබෙනවා. මට නිදා ගන්න බැහැ. අවධියෙන් ඉන්නා විට ඒ දැවිලි ගතිය වැඩියෙන් දෙනවා. සෑම විටම මිරිස් ගෑවක් මෙන් විශාල දැවිල්ලක් මගේ ශරීරයේ තිබෙනවා. මේ අසනීපෙට මට ධර්මයෙන් ප්‍රතිකාරයක් කියලා දෙන්න කියල මගෙන් ඉල්ලා සිටිය. ඉන් පසු මම කරුණාවෙන් කියලා දුන්නා මහත්මාණෙනි! ඔය අසනීපෙට කළ යුත්තේ වෙනත් බෙහෙත් වර්ග තිබෙන්නට පුළුවන් ඊට වඩා හොඳ බෙහෙතක් මම කියලා දෙන්නම්, කියලා මම මෙහි වඩන ආකාරය ගැන කියලා දුන්නා. මේ මෙහි භාවනාව ටික දිනක් වඩන විට නිවීමක් සැනසුමක් ඇති වේවි. ඉන් පසුව එම මහත්මයා ඉතාම ගෞරවයෙන් ශ්‍රද්ධාවෙන් ඒ වචනය පිළිගෙන මෙහි වඩලා නොබෝ දිනකින්ම නැවත මා හමුවෙන්නට පැමිණියා. එතුමා ඉතා ගෙඩරවයෙන් වැදලා කිව්ව, අනේ ස්වාමීනි! මොනම බෙහෙතකින්වත් සුව කළ නොහැකි වූ මාගේ ශරීරයේ දැවිල්ල මෙහි භාවනාව වැඩීම නිසා දුන් සම්පූර්ණයෙන් නිවිලා. මට පුදුමාකාරයෙන් කායික සැනසිල්ලක් තිබෙනවා කිව්ව.

බලන්න මොනතරම් එතුමාට මානසික සතුටක් දැනෙනවා ඇත්ද? ඒ මානසික සතුට මොනම බෙහෙතකින්වත් ලබාගන්න බැරි වුණානෙ. මේ මෙමිත්‍රී භාවනාව දිගටම වැඩීම නිසා කායක වූත් මානසික වූත් සුවය පහළ වූ ආකාරය මොන තරම් පුදුමද? ඒවගේ ඇතැම් රෝගාබාධ පවා මෙමිත්‍රී බලයෙන් සන්සිදුවාගත් කතා කොතෙකුත් තිබෙනවා. ඒ අනුව ශරීරයේ වර්ණය පැහැපත් වීම පුදුමයක් නොවෙයින සිත සමාධි ගත වීම පුදුම දෙයක් නොවෙයි. මේ වගේ රෝගාබාධ පවා සුව කරන්න හැකි වෙනවා.

අසම්මුල්හෝ කාලංකරෝති.

අපි කාටත් පරලොව නොවරදවාම යන්න සිදු වෙනවා. මරණයට යෑමේදී වයස නියමයක් හෝ රෝග නියමක් හෝ ස්ථාන නියමයක් හෝ වෙලාව නියමයක් හෝ මරණින් මතු උපදින තැන නියමක් ද නැහැ. එබැවින් ඒ කවර වෙලාවකදී හෝ අපේ අවසාන හුසුම හෙලන්නට සිදුවෙන වෙලාවකදී කිසිම බියක් නැතිව තැනි ගැනීමක් නැතිව, කණගාටුවක් නැතිව, ශෝකයක් නැතිව, කම්පනයක් නැතිව, මනා සිහියෙන්, මනා නුවණින්, මණා ඉවසීමෙන්, මනා සැනසුමෙන්, අවසන් හුසුම පිට කරන්නට ලැබෙනවා නම් මොන තරම් වාසනාවක්ද? එබඳු අයෙකුගේ ඊළඟ පුණර්භවයත් නොවරදවාම වාසනාවක්ද. එබැවින් අවසන් හුසුම රැල්ල දක්වාම අපට සතුටු සිතින්, සතුටු මුහුණින්, සැපවත් සිතින්, සැපවත් මුහුණින් දවස ගෙවන්නට හේතු වන්නේ සිතේ දියුණු කරගත් මෙමිත්‍රී භාවනාවයි. මෙම සත්‍යයේ කියවෙන්නේ මෙමිත්‍රී ධ්‍යාන පිළිබඳවයි. එසේ නමුත් ධ්‍යාන මට්ටමට දියුණු කළත් ධ්‍යාන වලට පුණර් භාග මුල් අවස්ථාවේදී වූණත් මෙමිත්‍රී වඩන්නට අනිවාර්යෙන් ම මෙම අනුසස් ලැබෙනවා.

එයට නිදසුනක් වශයෙන් විමුක්ති මාර්ගයේ වටිනා කතාවක් දැක්වෙනව. එක්තරා වැද්දෙක් වනාන්තරයේ දඩයමක් සොයාගෙන ගිය අතර මුළු දවසම දඩයමක් සොයාගන්න නොහැකි වුණා. ඒ අතර කැලෑවේ සිටිය එක්තරා ගව දෙනෙක් තමාගේ වසු පැටියාට කිරි දෙමින් සිටි කිරි මවට ශරීරය විනිවිද යනහෙල්ලක් වැනි ආයුධයකින් දමා ගැසුව. ඒ ආයුධගෙන් ගැසුවාම ශරීරය පසාරු කරගෙන යන තරමේ තියුණු අයුධයක්, ඒත් මේ ආයුධය අර එළඳෙනගේ ශරීරයේ වැදීලා ඒ මුවහත නැමී ගියා. එය කෙසේවත් නැවෙන

දෙයක් නෙවෙයි. එතරම් තීක්‍ෂණව කපාගෙන් යන ආයුධයක්. නැවතත් මේ නපුරු වැද්දා ඒ ආයුධය මුහත් කරලා නැවතත් අර එළඳෙනට වේගයෙන් පහරක් ගැසුවා. ඒ වතාවේ ආයුධයේ තියුණු උල කල්කොළයක් වගේ නැවී ගියා එතකොට ඒ ආයුධයෙන් ඒ ගවදෙනට අනතුරක් නොවී ආරක්‍ෂා වුණේ කුමක් නිසාද?. ගවදෙන මෙමිත්‍රී වඩලා ධ්‍යාන ලබාගෙන සිටියා නොවෙයි. සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! කියන මෙමිත්‍රී සිතක් ඇති කර ගන්න නුවණක් නැහැ ඒ සතාට, එසේ නමුත් තමාගේ පැටවාට කිරි පොවනක වෙලාවේ ඒ පැටවාට තිබෙන බලවත් මෙමිත්‍රීය නිසයි ඒ වෙලාවේදී ඒ ආයුධය ශරීර ගත නොවුනේ. ඒ ගවදෙන පැටවාට කිරි ටික දෙන්නේ මවගේ මෙමිත්‍රීය නිසයි. මේවගේ කුඩා දරුවන්ට වූණත්, තරුණ මහලු, වූණත් නිතිපතාම මේ මෙමිත්‍රී භාවනාව වඩන්නට හැකි වෙනවා නම් ඒ මෙමිත්‍රීය නිසා ඒ ඒ මොහොතේදී එහි ප්‍රතිඵල දැක ගන්න හැකි වෙනවා.

අපි යම්කිසි රාජකාරියක් සඳහා යම් තැනකට යන විට උසස් නිලධාරියෙකු වෙත හෝ යනවිට එම උසස් නිලධාරියා ළඟට ගියාම ඇතැම් අයට තමාගේ අවශ්‍ය කරුණු ටික කියාගන්නටත් අමතක වෙනවා. පැටලෙනවා. එහෙම නැති නම් නොයෙකුත් කටයුතු රාශියක යෙදී සිටින එම නිලධාරී කුමා මේ පුද්ගලයා ගියාම ඒ සඳහා යොමු නොවෙන්න පුළුවන්. එසේ නමුත් අපි එතුමා වෙත යන්න ප්‍රථමයෙන් මෙමිත්‍රී වඩලා යනවා නම් ගමන සාර්ථක වෙනවා. එතුමාට මෙසේ මෙමිත්‍රී කරනවා. අසවල් නිලධාරී කුමා නිදක් වේවා ! නිරෝගී වේවා! සුවපත් වේවා! මේ ආකාරයට බොහෝ වාරයක් මෙමිත්‍රී වඩලා එතුමා වෙතට ගියාට පසුවත් එලෙසින්ම මෙමිත්‍රී කරනවා. එසේ මෙමිත්‍රී කිරීමෙන් කුමක්ද සිදු වෙන්නෙ. අර නිලධාරී කුමාගේ සිත ඉබේම තමා වෙත යොමු වෙනවා. යොමු වීම නිසා තමා ගිය කාර්යය සාර්ථකව සිදුකරගන්නට අවස්ථාව ලැබෙනවා. මේ තමයි මෙමිත්‍රී භාවනාවේ ආනිසංශ ඒ ඒ මොහොතේදී ලබා ගත හැකි ආකාරය එබැවින් ලොව්තුරා සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ මෙම දේශනාව ගිහි පැවිදි සැම දෙනාටම මෙලොව පරලොව සුබසෙත පිණිසම ගිත වැඩ පිණිසම හේතුවන උතුම් දේශනාවක් වන බැවින් ඒ සම්බන්ධව අවධානය යොමු කිරීමට උත්සාහවත් වෙමු.

මෙම මෙමිත්‍රී භාවනාවේ අනුපිළිවෙල දැනගෙන තිබුණොත් අපට එදිනෙදා ඒ ඒ කටයුතුවලදී මෙමිත්‍රීය පතුරුවමින් විශාල අර්ථයෙන් ගිත සුව පිණිසම සළසා ගන්න හැකි වෙනවා. අපි මුලින් සඳහන් කළ ආකාරයට අපි

කුසගින්නට ආහාර ගන්නේ කුස ගින්න නිවා ගන්නයි. පිපාසයට යමක් පානය කරන්නේ පිපාසය සන්සිදුවා ගන්නටයි. ඒවගේ නිරන්තරයෙන් මානසික අසහනයෙන් ජීවත් වෙන ලෝවැසි ජනයාට මානසික සුවය සඳහා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ උතුම් පානයක් උතුම් ආහාරයක් වෙනවා. මෙම මෙමුත්‍රී භාවනාව.

මෙම මෙමුත්‍රී භාවනාව කියන වචනයක් අපි ගරුකැන්හි තබා ගත යුතු වචනයක්. මේ මෙමුත්‍රීය අපි කෙටියෙන් කියනවා නම් මෙමුත්‍රී විහරණයයි. එම මෙමුත්‍රී විහරණය අපට එක්කැන් වෙලා බද්ධපර්යංකය බැඳගෙන භාවනා නොකරන කෙනෙකුට වුනත් මෙමුත්‍රී විහරණය පුරුදු කරන්නට හැකි වෙනවා. ආහාර ගනිමින් සිටින විටත් කළ හැකි වෙනවා. ගමන් බිමන් යද්දීත්, කළ හැකි වෙනවා. වතුර නාද්දීත්, දත්මදීත්දීත්, නිදාගන්න විටත්, ඕනෑම වෙලාවක මෙම මෙමුත්‍රී භාවනාව හෙවත්. තමාගේ සිතේ මෙමුත්‍රී සංකල්පනා නිතර නිතර මෙනෙහි කළ හැකි වෙනවා.

කරණිය මෙන්ත සුත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා කීවියං වරං නිසින්තෝවා. සයානෝවා යාවකස්ස විගතමිද්ධෝ. ඒතං සතිං අධිට්ඨේය්‍ය බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහුත

හිටගෙන සිටින විටත්, ඇවිදීමින් සිටින විටත්, නිදාගෙන සිටින විටත්, මේවගේ අවධියෙන් සිටින ඕනෑම වෙලාවකදී මෙම මෙමුත්‍රී විහරණය භාවිතා කළ හැකි වෙනවා. එම මෙමුත්‍රී භාවනාව වඩන කෙනෙකු හට අනුපිළිවෙලක්ද තිබෙනවා. ප්‍රථමයෙන් තමන් සීලයක පිහිටිය යුතුයි. ඊළඟට විවේක තැනකට ගොස් උඩු කය කෙළින් තබාගෙන තමාට පහසු ලෙස වාඩි වී, ඉන් අනතුරුව මෙසේ සිතිය යුතුයි. තමාගේ සන්තානයේ ද්වේශය ව්‍යාපාදය පහළ වීම නිසා සිදුවෙන විපත්ති ගැන සිතිය යුතුයි. ද්වේශය ව්‍යාපාදය නිසා මෙලොව වශයෙන් තමාට පිරිහීමේ හේතු රාශියක් උදාපත් වෙනවා. පරලොව වශයෙන් අනේක විධ ආදීනවයන් තමාට සම්මුඛ වෙනවා. එබැවින් එම ද්වේශයේ ආදීනව සළකාගෙන ඊළඟට මෙමුත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන එකළොස් මහා අනිසංග ගැන සළකා ඉන් පසු පසේ බුදු මහා රහතන් වහන්සේලා මෙන් වැඩු ආකාරය සිතට නගාගෙන එම මෙමුත්‍රීයෙන් ලැබෙන අනුභව තමන්ටද, ලබා ගැනීම පිණිස මෙම මෙමුත්‍රී භාවනාව පුරුදු කිරීම ආරම්භ කළ යුතුයි.

මෙමුත්‍රී වැඩීමේදී තමාගේ සන්තානයේ හි ප්‍රථමයෙන් තමාට මෙමුත්‍රී කරගෙන මෙමුත්‍රීයෙන් සිත පුරුද්වා ගත යුතුයි. ඒ සඳහා සුදුසු වගන්ති ත්‍රිපිටකයේ තිබෙනවා. එක එක වචන වලින් ඒ අතරින් කරණියමෙන්ත සුත්‍රයේ සඳහන් වෙන්නේ සුඛිනෝවා බේමිනෝ හොන්තු සබ්බේ සත්තා භාවන්තු සුඛිගත්තා ඉහත සඳහන් ආකාරයටයි එසේම කඳ පිරිනේ සඳහන් වෙන්නේ තවත් ඊටත් වඩා වෙනත් වචනයයි. එහෙත් ඒ සියල්ලම සම්පිණ්ඩනය කර පටිසම්භිධා පාළියේ විශුද්ධි මාර්ග අට්ටකතා වැනි තැන් වදි අවේරෝ හෝතු, අව්‍යාපජ්ජෝ හෝතු, අනිසෝහෝතු, සුඛිඅත්තානං පරිහරතු මෙම වචනය භාවිතා කර ඇත්තේ මෙමුත්‍රී භාවනාව වැඩීමේදී පළමුවෙන් ම තමා තමාට මෙන් වඩා ගන්නේ සාක්ෂි පිණිසයි.

තමාට මෙමුත්‍රී කරගන්නා ආකාරය.

- මම වෛර නොවෙමි.
- මම තරහ නොවෙමි.
- මම නිදුක් නිරෝගී වෙමි.
- මම සුවපත් වෙමි.

මෙම වචන සතර අපි සිංහලෙන් ඉහත ක්‍රමයට භාවිතා කළ යුතු වෙනවා. පාළි භාෂාවෙන් කරනවිට මෙසේ කළ යුතුයි.

අහං අවේරෝ හෝමි

අහං අධ්‍යාපජ්ජයෝ හෝමි

අහං අනිසෝ හෝමි

අහං සුඛි අත්තානං පරිහරමි

මෙසේ විනාඩි ගණනාවක් මෙන් වඩලා ඉන්පසු එක් වරම සියළු සත්වයෝ වශයෙන් නොගෙන එක එක්කෙනාට මෙන් වඩන්නට පුරුදු වෙන්නට ඕනෑ. එසේ වැඩීමේනුයි එය දියුණු වෙන්නේ. උපමාවක් වශයෙන් ගතහොත් ඉටිපන්දුමක එළියෙන් සැතපුම් ගණනාවක් එළිය

කරන්නට බැහැ ඉතාම සුළු ප්‍රදේශයක රියන් ගණනක් එළිය කරන්නට හැකිවෙනවා. ඒවායේ සිත දියුණුවෙන් ප්‍රථමයෙන් මෙම මෙහෙය ඉතා ටික දුරකටයි විහිදුවන්න හැකි වෙන්නේ. එබැවින් ප්‍රථමයෙන් ගත යුත්තේ සම්භාවනීය හිතවතෙක් එතුමා ජීවත්ව සිටි කෙනෙක්ම විය යුතු වෙනවා. තමන්ගේ මව්තුමිය, තමන්ගේ පියතුමා, තමන්ගේ ගුරු තුමා, තමන්ගේ වැඩිමහල් සොයුරුතුමිය. ඒවගේ තමාට බොහෝ උපකාර කළ සම්භාවනීය කෙනෙක් තෝරාගෙන ජීවත්ව සිටින තමාගේ පියාණන් වහන්සේ ඉදිරිපිට තමන් ඉන්න ආකාරය සිතින් සිතාගෙන මගේ පියාණන් වහන්සේ,

වෛර නොවේවා!
තරහ නොවේවා !
නිදුක් නිරෝගී වේවා !
සුවපත් වේවා !

යන වචන වලින් තමාට ගැළපෙන එක වචනක් තෝරාගෙන ඒ වචනය සියවර, දහස්වර, දස දහස්වර සිතෙන් එම වචනය සිහිපත් කරන විට එම පියතුමා තමාගේ ඉදිරිපිට සිටින්නාක් මෙන් මැවී සිතට පෙනෙනවා. මැවී නොපෙනුනත් එම වචනය නිසා තමාගේ සිතේ නීවරණ ධර්ම යටපත් වීම නිසා සිත සමාධිගත වෙනවා. එම සමාධිය තුළින් එකම වචනය අරමුණු කරගෙන පළමුවන ධ්‍යානය, දෙවන ධ්‍යානය, තෙවන ධ්‍යානය දක්වා ධ්‍යාන උපද්‍රව්‍යාගන්නට හැකිවෙනවා නැවත ඊළඟට වචනයෙන් ධ්‍යාන තුනක් තුන්වන වචනයෙන්ද, ධ්‍යාන තුනක් හතරවෙනි වචනයෙන්ද, ධ්‍යාන තුනක් මෙසේ තමාගේ පියතුමාණන් අරමුණු කරගෙන ධ්‍යාන දොළහක් ඇති කර ගන්නට හැකිවෙනවා.

මෙය කිරීමේදී බිය විය යුතු නැහැ. අපි මෙතනදී කරන්නේ ඉතා කෙටි හැඳින්වීමක් පමණයි. අනුපිළිවෙල ගැන හැඳින්වීමක් පමණයි කරන්නේ. පරලොව ගිය කෙනෙක් අරමුණු කරගෙන මෙහි වැඩිමෙන් ධ්‍යාන ලැබෙන්නේ නැහැ. කුසල් සිත් පමණක් ලැබෙනවා. එසේම ලිං විෂභාග අයට ධ්‍යාන වඩන්නට පෙර අරමභ අවස්ථාවේදී

මෙහි නොවැඩිය යුතුයි. එයට හේතුවනම් මෙහි මුහුණුවරින් රාගය මතුවී එන්න පුළුවන්. එබැවින් ස්වාමී දූව විසින්ද පළමුවෙන් තමාගේ ස්වාමී පුත්‍රයා හට මෙහි නොවැඩිය යුතුයි. ස්වාමී පුත්‍රයෙකු විසින් ස්වකීය භාර්යාවට ප්‍රථමයෙන් මෙහි නොවැඩිය යුතුයි.

මේ ආකාරයට මෙහි වැඩිමේදී ප්‍රවේශම් විය යුතු අවස්ථා කීපයක් තිබෙනවා. මෙසේ මෙහි ධ්‍යාන පැතිරවීම ගැඹුරු දෙයක් එසේ නමුත් එම ධ්‍යාන ලබාගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙමු. විවේකයේ සුදුසු ගුරුවරුන්ගේ ආශ්‍රය ඇතිව මෙය වඩන්නට අවස්ථාව ලැබුනොත් අපේ ලාංකීය බෞද්ධයන් හට ඉතා උසස් ලෙසින් එල නෙලාගන්නට හැකියාව තිබෙනවා. අපි මූලිකම සඳහන් කළා නේද? කාන්තාවෝ පවා ධ්‍යාන ලබාගෙන තිබෙන ආකාරය ගැන. ඒවාගේ අය අද කාලයෙන් ඉන්නවා. බුරුම රටේ “පාවෝ ආරණ්‍යයේ” ඉන්නවා කාන්තාවෝ සිල් මැණිවරු තරුණ වයසේ මව්වරු පවා ධ්‍යාන ලබාගත්ත අය. එබැවින් අපේ රටේ සිංහල බෞද්ධයන් හට මෙය දුෂ්කර දෙයක් නෙවෙයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ හොඳ විවේකයක්, හොඳ ගුරු උපදේශයක් පමණයි. ඒවායේ ගුරු උපදෙස් ලැබෙනවා නම් අතරමං නොවී මෙහි භාවනාව වඩන්නට පුළුවන්.

ඊළඟට අපි සලකා බලන්න වටිනවා අපි එදිනෙදා මෙහි සිතින් ප්‍රයෝජනය ගන්නා ආකාරය ගැන. අපි උදේ පාන්දරින්ම අවධි වෙනවා නේද? අපි අවදිවෙන කොටම මෙහි භාවනාවෙන්ම අවධි වෙන්න පුරුදු වෙනවා. ඒ කෙහොමද? මම මේ නිදාගෙන සිටි ඇඳ සකස් කළ බාසුන්නැහේ කෙනෙක් ඉන්නවා. එතුමා අපි දකලවත් නැහැ. ඒත් අපි එතුමා සිහිපත් කරලා මෙහෙම එතුමාට මෙහි කරන්න පුරුදු වෙනවා. මේ ඇඳ නිර්මාණය කළ එම වඩුමහත්තයා නිදුක්වේවා! නිරෝගිවේවා! සුවපත් වේවා! මෙම නිවස ගොඩනැගූ බාස්වරු ඉන්නවා. තවත් වැඩ කළ අය ඉන්නවා. ඒ අයට වෙන වෙනම හිතන්නට නොහැකි වුණත් පොදුවේ මෙසේ සිතනවා. මේ නිවස මේ ගොඩනැගිල්ල නිර්මාණය කළ සියළු දෙනාම නිදුක්වේවා! නිරෝගිවේවා! සුවපත් වේවා!

එම ආකාරයට බොහෝම සරලව කීප වාරයක් අපට හිතන්න පුළුවන්. ඉන් අනතුරුව අපි නාන කාමරයකට ඇතුළු වී මුහුණ සෝදනවා, දත් මදිනවා, මුණ පිස දානවා, ඒ අවස්ථාවේදී අපි හිතන්න ඕනෑ. මේ දත් බුරුසු, මේ දත් බෙහෙත්, මේ වතුර, මේ ජල නල, මේ භාජන, කුවා ආදී මේ දේවල් නිෂ්පාදනයට සහය වූ පිරිස කොතෙකුත් ඉන්නවා. ඒ සියළු දෙනාම සිහිපත් කරගෙන මෙහෙම සිතනවා නම්, මේ උපකරණ නිෂ්පාදනය කළ සියළු දෙනා නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා ! ඒ ආකාරයට ඉතා කෙටියෙන් හෝ අපිට හිතන්න පුළුවන්. මෙසේ මෙහිත්ති කරන කොට තමාගේ සිතේ මෙහිත්තිය සම්පූර්ණ වෙනවා. ඉන් පසුව අපි යම් දෙයක් පානය කරනවා. නිවුන වතුර ටිකක් හෝ තේ පැන් ටිකක් හෝ අපි පානය කරන විට මේ තේපැන් සකස් කළ අය නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා! ඉන් පසුව ඇඳුම් පැළඳුම් අදින පළඳින අවස්ථාවේදී මේ ඇඳුම් පැළඳුම් සකස් කළ අය නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා ! යන ආදී ක්‍රමයට මෙහිත්ති කරන්නට හැකි වෙනවා. මෙසේ කරන විට දවස පුරාම අපිට මෙහිත්තියෙන් තොරව ඉන්න හැකියාවක් නැහැ. හැම විටම මෙහිත්ති කරමින් වාසය කිරීමට හැකි වෙනවා. අපි ආහාර ගන්නා වේලාවේදී ආහාර වේල සම්බන්ධයෙන් අපට කොතරම් පිරිසක් උපකාර වී තිබෙනවාද? එක එකක් පාසා ආහාර වේල සම්බන්ධව බොහෝ දෙනෙක් උපකාර වී තිබෙනවා. බත්, ව්‍යාංජන, පිට්ටු, ආප්ප, පාන්, පළතුරු, රසකැවිලි ආදී මේ ආහාර සැපයීමේදී බොහෝ පිරිසක් සහභාගී වී තිබෙනවා.

මේ ආහාර සකස් කළ, උයන ලද අය, බෙදන ලද අය, ප්‍රවාහනය කළ අය නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා ! ආදී වශයෙන් අප්‍රමාණ ලෙස මෙහිත්ති සිත් පතුරුවන්නට හැකි වෙනවා නේද?

අපි වාහනයකින් ගමනක් යද්දී මේ ආකාරයට මෙහිත්ති කරනවා. මම මේ නැගී යන වාහනයේ රියදුරු කුමා නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා ! මේ වාහනයේ සිටින මගීන් පිරිස නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා ! මේ වාහනය ඉදිරියෙන් යන එන වාහන කරුවෝද, පා ගමනින් යන එන අයද, නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා! නිවන් දකිත්වා !

මේ වාහනය දෙපාර්ශවයේ එන යන අයද මඟ දෙපස නැවතී සිටින අයද, කඩ සාප්පු වල සිටින අයද, නගර ග්‍රාමයන්ගේ සිටින අයද නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! මේ මාර්ගයට ඉහළින් අහසේ සිටින දෙවි දේවතාවෝද, නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! මේ ආකාරයට මෙහිත්ති කරමින් ඒ ගමන යන විට ගමන සම්පූර්ණ කිරීමත් මෙහිත්ති ගමනක් වෙනවා නේද?

එසේම අපි රාජකාරී කරන තැනකට ඇතුළු වෙනවා. එසේත් නැතිනම් කඩ සාප්පුවකට ඇතුළු වෙනවා. ඒ ඒ තැන්වලදී ඒ ඒ අයට මෙහිත්ති වඩමින් එම කටයුතු කළ යුතු වෙනවා. එසේම යම් කිසි විහාරස්ථානයකට ඇතුළු වන විට අපි සිතීන් මෙසේ සිතාගෙන යනවා. මේ විහාරස්ථානයට අධි ගෘහිත දෙවි දේවතාවෝ නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! මෙම ස්ථානයේ වැඩ සිටින මහා සංසරුවන නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! මෙම ස්ථානයේ වාසය කරන සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

මේ ආකාරයට සළකා බැලීමේදී උදේ අවධි වූ තැන් පටන් නැවත රාත්‍රී නින්දට යන තුරු මෙහිත්ති විහරණයෙන් යුතුව වාසය කරන්නට අපට හැකියාව ලැබෙනවා. ඒ සඳහා කිසිම මිලක් මුදලක් වියදම් වෙන්නේ නැහැ.

යම් කිසි කෙනෙක් තමාට අලාභයක්, නින්දාවක් අපහාසයක් සිත රිදෙන දෙයක් කරන අවස්ථාවේ දී අපට හැකියාව තිබෙනවා ඒ සියල්ල මෙහිත්ති සිතීන් යුතුව පිළිගන්න. එබඳු අරමුණු වලදී තරහ ඇති කර නොකර කම්පා නොවී ඉවසීමෙන් යුතුව ඒ සෑම දෙනා වෙත මෙහිත්ති විහරණය පතුරුවමින් ඒ තුළින් අපමණ කායික, මානසික සැනසුමක් ළඟා කර ගන්න හැකි වෙනවා. තමාගේ සිත තුළින් මේ සම්පත් නෙලාගන්න හැකියාව තිබෙනවා.

කවර කෙනෙක් බැන්නත්, වෝදනා කළත්, නින්දා අපහාස, ගර්ජනා තර්ජන කළත් තමාගේ සිතේ මෙහිත්තිය තිබෙනවා නම් එවැනි අවස්ථා වලදී සිතා මුහුණින් ඉන්න හැකියාව තිබෙනවා. කවර කෙනෙක් හෝ තමාට අලාභයක් කරනවා නම් ඒ අවස්ථාවේදී තමාට මෙහිත්ති ලාභයක් උපදවා ගන්න හැකි වෙනවා.

මේ අනුව සලකා බැලීමේදී අපේ ජීවිතයෙන් සෑම අවස්ථාවක දීම දුකෙන් තොරව සැපෙන් සන්තෝෂයෙන් වාසය කිරීමේ ශක්තිය ලැබෙනවා. මේ උතුම් සමීපත්තිය ලෝකයාට දේශනා කළ වදාලේ වෙන් දෙවියෙක්, බ්‍රාහ්මණයෙක්, හෝ ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණාදී කෙනෙක් නොව සාර සංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂ්‍යයක් නොව අසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂ්‍යයක් මුළුල්ලේ මෙම තීරණය දැන පාරමිතාව මුදුන් පමුණුවා ගනිමින් ලොව්තුරා බුද්ද රාජ්‍යයට පත් වී වදාළ ගෞතම සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට අපට ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිහිටයි සරණයි. උන් වහන්සේ පුරා අවුරුදු හතළිස් පස් වසරක් මුළුල්ලේ ම ලෝකයාට අමාදම් වැසි වස්සනු ලැබුවේ මේ මෙම තීරණයේ පිහිටාගෙනයි. උන්වහන්සේ නිසා මොනතරම් ජනතාවක් දෙවි ලොව යන්න ඇද්ද, මොනතරම් පිරිසක් සතර අපායෙන් ගොඩවෙන්න ඇද්ද, මොනතරම් නම් ජනතාවක් සෝවාන් සකාදාගාමී, අනාගාමී, රහත් වෙන්න ඇද්ද?

සංඛ්‍යා වශයෙන් සඳහන් වෙනව උන්වහන්සේගේ ජීවමාන කාලයේදී පමණක් සුවිසි අසංඛ්‍යා හැටකෝටි පනස් ලක්ෂයක් දෙනා සසර දුකින් මිදී මඟපල නිවන් සුවයෙන් සැනසුනා කියා සඳහන් වෙනවා.

මේ ආකාරයෙන් ලොවට සැනසුම උදාපත් කිරීම සඳහා ඒ ලොව්තුරා සම්මා සම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අති දීර්ඝ කාලයක් මෙම මෙම තීරණය භාවනාව පුරුදු කරගෙන ඇවිත් තිබුණා. ඇතැම් ආත්ම හව වලදී උන්වහන්සේගේ විරුද්ධ පාෂාණික පිරිස විසින් උන්වහන්සේ අල්ලාගෙන බාල්කයේ එල්ලා සිටියදීත් මහා බෝධීන් වහන්සේ මෙම තීරණය වඩලා එකනින් ධ්‍යාන උපදවාගෙන ඒ බැඳුම් ලිහාගෙන අහසෙන් ගමන් ගත් කතා පුවත් බෝධිසත්ව වර්ත වල සඳහන් වෙනවා.

එබැවින් ශාන්ති නායකයන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සිසු දරුවන් වශයෙන් අපටත් මේ මෙම තීරණය පුරුදු කරන්නට හැකියාව තිබෙනවා. ලෝකයේ ජීවත් වන විට දහසක් දුක් කම් කටොළු මැද්දේ නොයෙක් ගිණි මැද්දේ කායික මානසික වේදනාවෙන් අසහනයෙන් ජීවත් වන කාලය තුළදී එම සියළුම දුක් ගිණි නිවා ගෙන මහ මේසයක් මෙන් සන්තාන සිසිලෙන් සිසිල් කරන්නට තිබෙන එකම මාර්ගය මෙම තීරණයයි එබැවින් හැකිතාක් දුරට ගිහි පැවිදි සෑම දෙනාම මෙම මෙම තීරණය භාවනාව අනිවාර්ය දෙයක් වශයෙන් සලකා භාවිතා කරන්නා කියා

අපි සැමදෙනාගෙන් ම ඉතාමත් කරුණාවෙන් මෙම තීරණයේ යුතුව ආරාධනා කරනවා.

මෙම තීරණය භාවනාවෙන් මේ ජීවිතයේදී අනුභව දහසක් ලැබෙන අතර ඊළඟ අනිසංඛ්‍ය වශයෙන් බඹ ලොව යෑම සිදු වෙනවා. මේ ජීවිතයේදී රහත් නොවුනා නම් ඊළඟ ජීවිතයේදී බඹ ලොව යනවා. සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ පෙර ආත්මයකදී අවුරුදු හතක් මෙම තීරණය භාවනාව වඩා ධ්‍යාන උපදවා ඉන් අනතුරුව මහා කල්ප අටක්ම ආබස්සර බ්‍රහ්ම ලෝකයේ බ්‍රහ්ම සම්පත් වින්දනය කළා. එපමණක් නොවේ වාර තුන්සියයක් සක් දෙවිදු පදවියට පත් වුණා. තවත් ඒ පුණ්‍යානු භාව බලයෙන් වාර පන්සියයක්ම සක්විති රජු බවට පත් වුණා. තවත් අනන්ත අප්‍රමාණ සම්පත් සංසාර ගමනේදී වින්දනය කර ඒ හේතුවෙන් නිවන් දකින තුරුම මෙම තීරණය සහගතව පෙරුම් දම් පුරාගෙන පැමිණි පුවතක් “ධර්මධර්ම” ජාතකයේ සඳහන් වෙනවා.

එබැවින් තුන් ලොව අසහාය මෙම තීරණයක් වදාල ශාන්ති නායකයන් වහන්සේගේ මෙම තීරණය පාරමි බලයෙන් තමන්ද නිවිගෙන මුළු මහත් ලෝකයම නිවාගෙන සනභාගෙන එමඟින් මෙලොව සැප වින්දනය කර, පරලොව ජයගෙන ධ්‍යාන සමාධි සමාපත්ති අභිඤ්ඤාබල පිහිටුවාගෙන තම තමා විසින් බලාපොරොත්තු වන ලෝකෝත්තර බෝධි ඥානය ප්‍රතිලාභ කරගන්නට අප සැමදෙනාටම වාසනා වේවා! කියා අප ඉතා කරුණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

මෙතෙක් වේලා මෙම උතුම් පොහෝ දවසේදී සීල සමාදානයන්හියෙද ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් අත්පත් කරගත් ධර්මානිශංස කුසලානිශංස ධර්මය සෑම දෙනාටම මෙලොව වශයෙන් සකලාන්තරය සර්ව උපද්‍රවයන් නිවාරණය වී කායික, මානසික සැනසුමෙන් යුතුව මෙම තීරණය, කරුණා, මුදිතා, උපේක්කා වැනි මෙම උතුම් බ්‍රහ්ම විහරණ ගුණ ධර්මයන් දියුණු කරගෙන, කෙළෙසුන් තුනී කරගෙන ධ්‍යාන සමාධි සමාපත්ති අභිඤ්ඤා බල මුදුන්පමුණුවාගෙන මෙලොව ජයගෙන, පරලොව ජයගෙන තමන්ගේ දෙමව්පිය, සහෝදර සහෝදරියන් ද දරුවන් පිරිවරාගෙන එකම ධර්ම මණ්ඩලයකදී බුදු, පසේබුදු, මහරහතන් වහන්සේලා නිවි සැනසී වදාල අපරාමර ශාන්ති ප්‍රණීත ලෝකෝත්තර අමා මහ නිවන් සුව පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා! කියා ප්‍රාර්ථනා කර ගනිමු.

සාදු! සාදු!! සාදු!!

