

දැනගත්ත කෙනාටයි මේක තියෙන්නේ. මම දැන් හාවනා කරන හැටි
කියලා දෙන්නම්, සතිපටියානය වහන හැටි. දැන් අපිට ඔය අර්ථය
තිබුණා නේ.

- මෙක් දී සතිපටයානයේ ආනාපාන පබිබය ගන්න, ආනාපාන පබිබයේ දී උප්‍රම කාය පැණිධාය පරිමුව සති උපටියපෙන්වා කියලා පරියංකය බැඳගෙන, කොන්ද සූප්‍රව තබාගන්න කියනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ ඉරියවිව දේශනා කරන්නේ අනිත් ඉරියවි වැඩිහිටි හිත්ද නෙවෙයි, අනිත් ඉරියවි එනම්දීයට, නිදිමත වල බැරිකම හිත්ද නෙවෙයි. මේ ඉරියවිව තමයි නිදිමත ගතිය බොහෝ සෙයින්ම අඩුකරන ඉරියවිව. වර්තමානයේ විද්‍යානුකූලවත් හොයාගෙන තියෙනවා මේ අපේ කොපුඳුටය පේළිය මැදින් තියෙන හොයාගෙන තියෙනවා මේ අපේ කොපුඳුටය පේළිය මැදින් මස්තිෂ්කය මේ සුප්‍රමිනාව තියෙන්නේ, පොඩි මොලය නැත්නම් මස්තිෂ්කය මේ සුප්‍රමිනාව කෙලින් තියෙන කොට මේ සිහිය කියන තැන දක්වා. ඒ සුප්‍රමිනාව කෙලින් තියෙන කොට මේ සිහිය අවදිවීමේ ප්‍රවණතාවය හරි වැඩිය කියනවා. හොඳට කොන්ද සූප්‍රව තියෙන කොට. ඉතින් ඒ වගේ බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒකත් දකින්න ඇති.

■ ඉතින් පරියංකය බැඳුගෙන කොන්ද සූපුරුව තබාගන්න ඕනෑම්. සතිය උපවිධිපෙන්වා - එහෙම තබාගෙන සිහිය පිහිටුවාගන්න. කොතැන ද සිහිය පිහිටුවාගන්නේ? නාසිකග්ගේ වා මුඛනීමිත්තේ - නාසයේ ද සිහිය පිහිටුවාගන්නේ. නාසයේ කෙළවර හෝ තොල් දෙක ගාට තමයි හිත පිහිටුවා ගන්නේ. එක නාසයේ කෙළවර, අයින කියලා එහෙම එකක් ඕනෑම නැහැ. තොල නාසයේ කෙළවර, පුස්මපාර විදින තැන්, එහෙම ඕනෑම නැහැ. අග, තොල කෙළවර, පුස්මපාර විදින තැන්, එහෙම ඕනෑම නැහැ. මේකෙන් කෙරෙන වැඩිහිටි තේරුම් ගන්න. හිත එක එක එක තැන් වලට මේකෙන් නොදී, සිතට නතරවෙන්න නවාතැනක් දීමයි මේකේ අරමුණු. යන්න නොදී, සිතට නතරවෙන්න නවාතැනක් දීමයි මේකේ අරමුණු, දැන් එක එක දේවල් හිතනවා වෙනුවට හිත නාසය දිහා දැනුමෙන්, තොල් දෙක දිහා දැනුමෙන්ම ඉන්න කොට එක එක දේවල් වලට හිතෙන්න ඉඩ නැහැමෙන්.

හිතෙන්න ඉඩ නැහැතේ. මම ඒකේ දී කියන්නේ ස්වාමීන්වහන්සේලාට කාට හරි ඒක අප්‍රකට නම්, තොල් දෙකට ඇගිල්ල තියන්න. නැත්තම නාසයට ඇගිල්ල තියන්න. ඇගිල්ල තියන කොට තොල් දෙකේ ඇගිල්ල හැපුණු බව, හිතෙන්න ඇගිල්ල තියන කොට තොල් දෙකේ ඇගිල්ල හැපුණු බව තේරෙන තැනට නාසයේ ඇගිල්ල හැපුණු බව තේරෙනවා නේ? ඒ තේරෙන තැන හිත යොමු කරන්න. හිත යොමු කරලා එතැන දැනුම තියාගෙන හෙමින්ම අත අහකට ගන්න. අන්න එතකොට දැන් සති නිමිත්තේ හිත පිහිටුවාගෙන තියෙන්නේ. තොල් දෙකට අත තිබුබහම මෙහෙම

ස්පර්ශ මෙන තැන දැනෙනවා. ඒ දැනුම තියාගෙනම අශේල්ල ගන්නවා.

මන්න ඔය විදිහට නාසයේ කෙළවර හෝ තොල් ගෙනක් හිත පිහිටුවා, ගන්න එකට කියනවා සතිං උපවිධානවා කියලා. ඒවා, ඇවුවාවකවත්, විකාවකවත්, එව මෙහා ගුන්ථයකවත් නෙමවයි, පිරිසිදු ත්‍රිපිටකයේමයි තියෙන්නේ. අභිජාත පිටකයේ විහාරී ප්‍රකරණයේ ක්‍රියාත්මකයේ තියනවා දියාන ලබාගන්න කෙනෙක් හාවනා කරන කොට කරන හැරී, ඉදගන්න ඉරියවිව හා සිහිය පිහිටුවා ගන්න හැරී. ඒ වික බැලුවහැකියි ස්වාමීන්වහන්සේලාට. අයං සති උපවිධා හොති සුපවිධිනා නාසිකාගේ වා මූධනිමිත්තෙ - මේ සිහිය පිහිටියේ වෙයි, මනාව පිහිටියේ වෙයි තොල් දෙක ප්‍රාග හෝ නාසයේ කෙළවර.

■ එතකොට ඔන්න සති නිමිත්තේ හිත පිහිටුවා ගන්නවා. හිත පිහිටුවා ගෙන සො සතොට අස්සසති සතොට පස්සසති කියන ආකාරයට සිහියෙන්ම ආශ්චර්ය කරනවා, සිහියෙන්ම ප්‍රශ්චර්ය කරනවා. ඒ ආශ්චර්යය දීර්ස වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රශ්චර්යය දීර්ස වෙන්න පුළුවන්, ආශ්චර්ය ප්‍රහුණු වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රශ්චර්යය ප්‍රහුණු වෙන්න පුළුවන්. ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්යය දීර්ස, ප්‍රහුණු වෙන්න පුළුවන්. මෙක් දී පෙන්වන්නේ පරිසරය. දීර්සයි කියලා හිතන්න හෝ ආශ්චර්යය දීර්සයි, ප්‍රශ්චර්යය දීර්සයි කියලා හිතන්න හෝ ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්යය කෙටියි කියලා හිතන්න හෝ නොවයි. දැන් සති නිමිත්තේ හිත කියාගෙන ඉන්න කොට ආශ්චර්යය පිළිබඳ, ප්‍රශ්චර්යය පිළිබඳ පුරුණ දැනුම් සහිතව ඉන්න. ආශ්චර්යය දීර්ස හෝ වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රශ්චර්යය දීර්ස හෝ වෙන්න පුළුවන්, ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්යය දීර්ස හෝ වෙන්න පුළුවන්.

මේ විදිහට සබඩකායපටිසංවේදී සියලු ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්යයන් අත්විදිමින් දැනුම් සහිත බවකම ඉන්න. සබඩකායපටිසංවේදී කියන එකෙන් කියන්නේ ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්යයේ දැනුම් රහිත බවක ඉන්න එපා කියන එක. ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්යයන් අත්විදිමින් දැනුම් සහගත බවක තියෙන්න ඕනෑම කියන එක.

මෙතැන දී විධාන්ම අවශ්‍යයි - ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්යයන් දැනෙනවා, සති නිමිත්තන් තියෙනවා. මේ දෙකම තමන්ට ප්‍රකට වෙන්න ඕනෑම.

උහෙම වුණේන් විතරම මයි අනාපාන සති හාවනාව වැඩෙන්නේ.

ස්වාමීන්වහන්ස, ආනාපාන සති භාවනාව නො වැඩින්න, අටලොස් උපක්ලේශ ධර්මයක් තියෙයි. ඒ කියන්නේ ආනාපාන සති භාවනාව වැඩින්නේ නැති වෙන්න වැරදෙන කුම 18ක් තියෙනවා. ඒක් දී පටිසමිභිදමග්ගයේ ආනාපානසතිකරා බැලුවහම

පරිසම්භිදුම්ගෙයේ ආනාපානසතිකථා බැලුවහම
 ස්වාමීන්වහන්සේලාට ඒක තේරුම් කරගත්ත පුරුවන් වෙයි.
 එතකොට ඒකෙන් පෙන්නනවා ප්‍රධාන වශයෙන් 'සති නිමිත්තේ
 විතරක්' හිත තියෙනවා තේරෙනවා, නමුත් 'ආශ්චර්ය ප්‍රශ්චර්ය
 කියන දෙක අභුවෙන්නේ තැත්තම්', තේරෙන්නේ තැත්තම්, ඒත්
 ආනාපානසතිය වැරදිලා, වැඩෙන්නේ තැහැ. ආශ්චර්ය විතරක්
 අභුවෙනවා, සති නිමිත්ත අභුවෙන්නෙත් තැහැ, ප්‍රශ්චර්ය
 අභුවෙන්නෙත් තැහැ, ඒත් ආනාපානසතිය වැඩෙන්නේ තැහැ.
 ප්‍රශ්චර්ය විතරක් අභුවෙනවා, ආශ්චර්යයි සති නිමිත්තයි
 අභුවෙන්නෙ තැහැ, ඒත් ආනාපානසතිය වැඩෙන්නේ තැහැ.
 ආශ්චර්යයි ප්‍රශ්චර්යයි, ඩුස්ම ඉහළ පහළ යන ඒක තේරෙනවා
 හැබැයි සති නිමිත්තේ හිත තැහැ. ඒත් වැඩෙන්නේ තැහැ. එතකොට
 ප්‍රශ්චර්යයි නිමිත්තයි දෙක තේරෙනවා, ආශ්චර්ය තේරෙන්නේ
 තැහැ. මේ විදිහට මාරුවෙන් මාරුවට, මාරුවෙන් මාරුවට ඒකක්
 තැහැ. මේ විදිහකට මාරුවෙන් මාරුවට, මාරුවෙන් මාරුවට ඒකක්
 අතහැරුණෙන්, දෙකක් අතහැරුණෙන්, මේ මොන විදිහකට හරි
 අතහැරුණෙන් ආනාපානසති හාවනාව වෙන්නේ තැහැ,
 වැඩෙන්නේ තැහැ.

ඒසේතුම් පායි. එකකාට සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන සිහියෙන්ම ආශ්චර්ය ප්‍රශ්නය කරනවා, සති නිමිත්තත් දන්නවා, ආශ්චර්ය ප්‍රශ්නයත් දන්නවා. එහෙම කළහම කිසීම වෙලාවක ආශ්චර්ය වාතය, ප්‍රශ්නය දන්නවා. එක්ක හිත අරගෙන යන්නේ නැහැ. ඩුස්ම පාරේ ඉදන් වාතය එක්ක හිත අරගෙන යන්නේ නැහැ. එකකාට පෙකනිය දක්වාම ආශ්චර්ය අනුව බලන්න යන්නේ නැහැ. එකකාට පෙකනියේ ඉදන් ඩුස්ම එලියට පිටවෙනකම් ප්‍රශ්නයය අනුව බලන්නේ නැහැ.

ඇතුළුවෙලා නගරය ඇතුළට ශිහිල්ලා ඇතුළේ යන අය පරික්ෂා කරන්න යන්නෙන් නැහැ. දුවලා දුවලා පස්සේන් ශිහිල්ලා පරික්ෂා කරන්නේ නැහැ. නගරයෙන් පිටවෙන අයයි, නගරයට ඇතුළු වෙත අයයි, ඔක්කොම පරික්ෂා කරන්නේ 'දෙරවුව ගාව ඉදලා ම යි'.

එ වගේ දෙරවුපාලයා දෙරවුව ගාව ඉන්නවා වගේ තොල්දෙක එය හෝ නාසය ලෙ සිහිය තබාගෙන ඉන්නවා. එ සිහිය හරහාමයි සියලුම ආශ්චර්යා වාතය දැනගත්තෙන්, ප්‍රශ්චර්යා වාතය දැනගත්තෙන්. ආශ්චර්යා ප්‍රශ්චර්යා වාතය අනුව කිසිම වෙලාවක ශියේ නැහැ, යන්න දුන්නේ නැහැ. හැබැයි මේ නගරයට ඇතුළුවෙන හැම කෙනෙක්ම දෙරවුපාලයා හරහාමයි ශියේ. පිටවෙන හැම කෙනෙක්ම දෙරවුපාලයා හරහාමයි ශියේ. දෙරවුපාලයා එ අය පිටිපස්සේ ශියේ නැහැ. එ වගේ හැම ආශ්චර්යායක්ම, හැම ප්‍රශ්චර්යායක්ම මේ සිහිය හරහාමයි ඇතුළු ව්‍යෙෂන්, පිට ව්‍යෙෂන්. එ විදිහට සිහියෙන්ම ඉන්න. මම මේකෙන් කෙරෙන වැඩ දෙක කියන්නම්. අපි මේවා කළාට මේකෙන් කෙරෙන වැඩ දන්නේ නැහැ ස්වාමීන්වහන්ස. ගොඩාක් දෙනෙක් කමටහන වඩනවා. අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ ස්වාමීන්වහන්ස යමක් කරන්න ඉස්සේල්ලා 'කරන දෙය නෙවෙයි', මේ කරන දෙයින් නිපදවෙන 'ඒලය' මොකක්ද කියන එක. 'කුමන අර්ථයක් සඳහාද' මේක කරන්නේ කියන එක. අපි බොහෝ විටක කරනවා, අපි කරන්නේ මේ වගේ අර්ථත්ප්‍රාදියක් සඳහා නොද කියන එකවත් අපි දන්නේ නැහැ.

සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ආශ්චර්යා ප්‍රශ්චර්යායට සිහියෙන් ඉන්නේ අපි කුමක් නිසා ද? මොකට ද? අපි නිකමට කතා කරනවා හිතේ හිතේ තියෙන කතා කරන ගතිය අතහැරෙනවා, විතර්ක සංසිද්ධාත්‍යාව කියලා. එක කොහොමද අපි භායාගන්නේ?

ස්වාමීන්වහන්ස, මම මතක් කලොත් අපේ අරමුණු වල කොටස් දෙකක් තියෙනවා. ඔකට අද වර්තමාන විද්‍යාවෙන් ඉතින් කතා ඇස්දෙක වහගෙන මෙහෙම බැලුවාත්, ස්වාමීන්වහන්සේලා බලන්න ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ මනසේ ගති දෙකක් හමුබවේයි.

1. එකක් 'මේ වටපිටාව තියෙනවා කියලා තේරෙනකම'
2. තව එකක් 'එක එක ද්වල් සිහිවෙන බව' හමුබවෙනවා

බලන්න නැත්ද කියලා. එක එක අරමුණු සිහි වෙනකමකුත් තියෙයි, වටපිටාවේ මේ හැමදේයක්ම තියෙනවා, ඉත්තවා කියලා තේරෙනකමකුත් තියෙයි නේද?

1. හරියට සති නිමිත්තේ අපි හිත තිබිලොත් : 'වටපිටාවේ මේ දේවල් තියෙනවා කියන කමින් හිත අතහැරිලා' තියෙන්න ඕනෑම.
2. ආශ්චර්ය ප්‍රශ්නය හරියට අපුවුණුත් : 'එක එක දේවල් ඔය ගති දෙනෙන් හිත මුදවා ගන්නයි ඕක කරන්නේ.'

දැන් කරලා බලන්න, අත්විදින්න පුළුවන්. මේ ආනාපානසතියද ඒ මොහොතේම විපාක දෙන, දකින්න පුළුවන් සිද්ධියක්. මේ මහා අවුරුදු ගණන් පල්වෙන ඒවා නොවයි. මනසේ තියෙන ඔය ගති දෙක තමයි අපේ ජීවිතයේ ප්‍රජාව උත්පාදනය කරන මුල් හේතු දෙක. ඔය ගති දෙක මුළුන්ම නවත්වනවා මේ ආනාපානසතිය හරියටම කළාත්.

හරියටම සති නිමිත්තට හිත තිබිලොත් - වටපිටාව තියෙනවා කියන එක තේරෙන්නේ නැහැ - මොකද 'ඡ්‍රිවිටරට සති නිමිත්තට හිත එකග සි'. එක එක දේවල් හිතෙන්නේ නැහැ - 'ආශ්චර්ය ප්‍රශ්නයේ දැනුම සි'. ස්වාමීන්වහන්ස මතක තබාගන්න හරියටම 'සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ආනාපානසතිය වඩිනවා කියන කාරණාවේ ඇර්ථය' හරියටම ඉපදිලා කියලා 'තමන්ටම' දැනගන්න පුළුවන්.

මනසේ තියෙන ඔන්න ඔය කෙලෙස් වලට ඉඩ තියෙන හිල් දෙකක් ඔය තියෙන්නේ. ඒ කටුවා දෙක වහලා ඇති.

කමටහනට හරියට හිත තිබූ පමණකින්ම කළුප ගණන්, මාස ගණන්, අවුරුදු ගණන් යන්නේ නැහැ, හරියටම හිත තිබිලොත් ඒ මොහොතේම කෙලෙස් ඇතිවෙන්න තියෙන මේ හිල් දෙක දැන් මොහොතේම කෙලෙස් පෙනෙයි තමන්ට. හරියටම බලලාම කරන්න වැහිලා නේද කියලා පෙනෙයි තමන්ට. හරියටම බලලාම කරන්න පුළුවන් එකක්.

තාහෂ හික්බවේ මුවියසතිස්ස අසම්පර්ජනස්ස ආනාපානසතිභාවනා වාහා හාවනාව මම වදුම් - "මහණෙනි, සිහි මුළා වූ, තුවණ නැති කෙනාට මම හාවනාව නැති නැති නැති" කියලා ආනාපානසති හාවනාව කියන්නේ නැහැ" සිහියක්, මුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ හොඳ සිහියක්, හොඳ තියෙන කෙනෙකුටයි, හොඳ ඕනෑමක් තියෙන හොඳ තුවණක් තියෙන කෙනෙකුටයි මේක කරන්න පුළුවන්.

ඇතේ අමුදා හිම සහිති ගීඩි, තිවිස් දැක්කාව්' කියන කම්පින්
මියේ මිත් තීමෙනා රූපා ගොනට ආහාරානාසන් භාවිතා පු
භාවාන් බිජා යෝද උච්චාවින්, ආභ්‍යාවම උච්චාවාව එකු
තීමෙනා, දැක්කාවායින් තීමෙනා මින්, මොද ආදරකාමන
සහ තීමෙනා මින් කාම්පිනාව යන් තීමෙනාව මොදට මිත් තීමෙනාව,
ආභ්‍යාවා පුද්ගල මිත් තීමෙනාවාද කියන එක එකාට මොදට
ආභ්‍යාවා කුපුවන් - 'මින් තීමෙනා පිළිබඳ විනාර්ථ දැනුම, වට්ටිවා
තීමෙනා වියා එක දෙනාන්න් භැඳු' එකකාට, මේ 'වට්ටිවා
තීමෙනාව' කියලු දෙනාන්න් අප් ඩින් විදුම විනාර්ක වියයෙන්
කිමිලා සහ තීමෙනා ඩාර්වාම මිත් ආරද්ධ පුණුහාම වට්ටිවා
තීමෙනා වියලු දෙනාන්න් භැඳු, ආය්චාය පුය්චායයේ මොදට
මින් පිශීයාම එක එක දැන්ල තීමෙනාන්න් භැඳු, 'දෙනා බ්ල' හා
'නියෙන බ්ල' භාජර ලෙනාවා, මිත් බොහෝමන් වේගයෙන් සම්ඟි

එකකාට මේ ආහාරානාසන් කම්ට්හාව ඕය විදිහට වඩනාවා, එහෙම
වට්ටදී නෑම පුරුෂුරුදු භැඳි තීයා සහි තීමින්තොන්න් ආභ්‍යාරවලා,
ආය්චාය පුය්චායයෙන්න් ආකාරවලා, එක එක දේවල් වලට හිත
යොමුවේ ටෙන ටෙන අරුමුණු මිනයේ උපදියි, භැන්තාම සිත
ආයකට යයි, ඒ වෙළාවේ ද ඒ හිය අරුමුණු විද්‍රෝහනා කර කර,
මෙනෙහි කර කර වින් ඉන්න එපා, ආපුණ මිනක් කරලා ක්ෂේත්‍රවම
ප්‍රකිකරුමය තමයි පරණ විදිහටම "භැඳු, මෙනාදා වශේ, මම
ඉස්ස්සේල්ලා වශේ හිත ආයකට යන්න දෙන්නේම භැඳු" කියලා
වික්නා පර්ගණ්ඩාන් පදහනි - හිත දැන් කරගන්නාවා, හිත දැන් කරලා
සහි තීමින්තාව හිත වියනාවා, සහි තීමින්තාව හිත වියලා සිනියෙන්ම
ආය්චාය පුය්චාය කරනාවා, ඒන් ආයයන් ආයකට යනාවා, ආය්චාය
ගන්නාවා, මෙහෙම මෙහෙම විකක් කරන්න මින්, එකකාට වික
වික හිත ආයකට යන පුරුව අපු මෙනාවා, සහි තීමින්ත තුළ හිත බැදී
පවතින පුමය වික වික වැඩි මෙනාවා.

ඒක තමයි සහිපරිධිනය,

- භැංකිය ඩින් ද අප්ස්ච්න්නා වා කායේ කායානුපස්සි විහරනි,
බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරනි, අප්ස්ච්න්ත්තබහිද්ධා වා කායේ
කායානුපස්සි විහරනි. සමුද්‍යධිම්මානුපස්සි වා කායස්ම්. විහරනි,
වයධිම්මානුපස්සි වා කායස්ම්. විහරනි, සමුද්‍යධිම්මානුපස්සි වා
කායස්ම්. විහරනි