

# විමුක්ත විමුක්තිය

මහෝපාධ්‍යය

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක ස්වාමීන්වහන්සේ

පරිවර්තනය

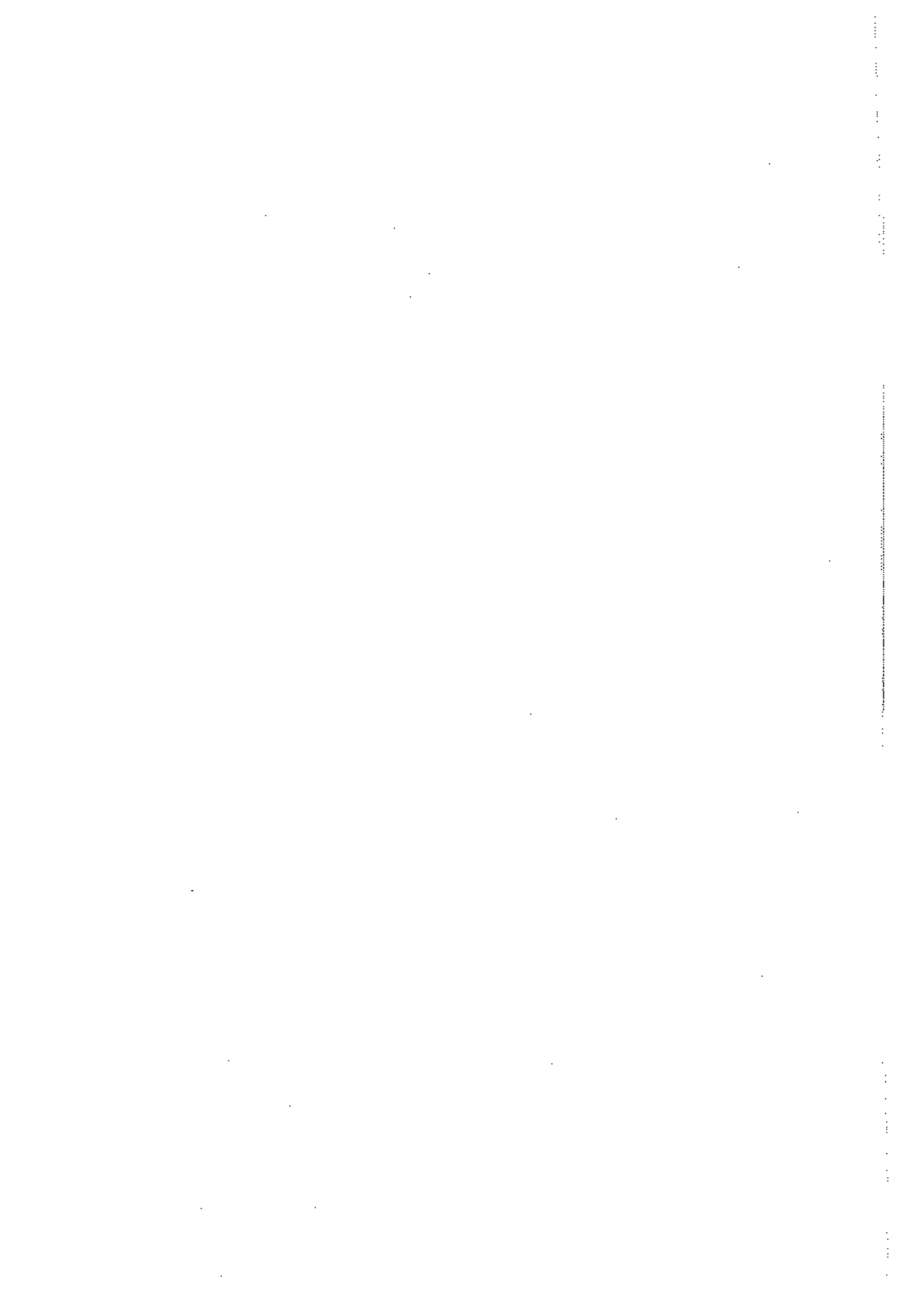
රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ

FREED FREEDOM

විමුක්ත විමුක්තිය

මහෝපාධ්‍යාය

මාතර ශ්‍රී ලදහාරාම නායක ස්වාමීන්වහන්සේ



FREED FREEDOM

විමුක්ත විමුක්තිය

මහෝපාධ්‍යයා

මාතර ශ්‍රී ඥානරාම නායක ස්වාමීන්වහන්සේ

පරිවර්තනය

රාණී සේනාරත්න රාජපක්ෂ

පුරම මුද්‍රණය : 2015 අප්‍රේල්

ධර්ම දානය පිණිසයි.

විමුක්ත විමුක්තිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ වැඩ විසූ  
මහෝපාධ්‍යාය  
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක ස්වාමීන්වහන්සේ

සර්වඵලතාය  
රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ

අයිතිය  
මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ  
සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මුද්‍රණය  
කොලිට් ප්‍රින්ටර්ස්  
17/2, පැඟරුවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.  
දුක: 011 4 870 333

## පෙරවදන

මා හට මේ කෘතියේ ඉංග්‍රීසි පිටපත ප්‍රථම වතාවට කියවන්නට ලැබුණේ 1987 දී පමණ නිල්ලඹ ගිහි භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී ගිහියකු ව සිටියදීය. ඇති වූ ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරක් වශයෙන් එහි වැඩි සිටි ස්වාමීන්වහන්සේ මෙහි ටයිප් අකුරු පිටපතක් ලබා දී, එය කියවන ලෙසට මතක් කළ සේක. කියවන්නට මතක් කළේ පෙරවදන පමණක් වුවද, එය දිගටම කියවූ මට එය කමටහනක් වූයේ ජීවිතයේ ලොකු පෙරළියක් ඇති කරමිනි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය නම් වූ පුණ්‍ය භූමියද මාහිමිපාණන් වහන්සේ, අපගේ කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතුළු ප්‍රඥාවන්ත උත්තම ස්වාමීන්වහන්සේලාද මා වැනි ගිහියකුට හඳුන්වාදීමක් එවකට මේ පොතින් අහම්බෙන් මෙන් සිදු වීම ඇත්තෙන්ම අරුමයක් වූවකි. ඒ අතරට මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ “සජන විශුද්ධිය සහ විපස්සනා ඥාන” නමැති පොතක් මට ලැබීම, ජාතියට මුඩිය මෙන් විය. ඒ සමය ජීවිතයේ අනුස්මරණීය මතකයක් වශයෙන් නිල්ලඹන් සමග බැඳී තවමත් පවතියි.

මා මිනිරිගලට පැමිණ පැවිදිව ගත කළ මුල් කාලයේදී රහසිගතව පැවැති මේ ලිපි සංග්‍රහය පසුව මුද්‍රණය කරන ලදී. මෙය කියවූ මිහිඳු පුළුස්කුඩි මහතා මෙය සිංහලට නැගීමට උත්සුකව අපට දනුම් දුන් පසු එම කටයුත්ත රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියට යොමු කළෙමි.

දන් පොත මබ අතය. කළ යුත්ත මබට බාරයි.

මිහිඳු පුළුස්කුඩි මහතා මේ කෘතිය ධර්ම දනයක් ලෙස පිළිගත්වමින්, තමාට සහ පහත සඳහන් වන සිය ශ්‍රේණිවල නිර්වාණ අවබෝධය ප්‍රාර්ථනා කරයි.

- මේ අන්දමේ පුණ්‍ය ක්‍රියාවල යෙදෙන්නට හැකි වන පරිදි ධනයක් උරුම කළ පියාණන් වන හෙන්ඩ්‍රික් වීරසේන පුළුස්කුඩි මහතාට,
- ළපැටි විශේෂ පවත්ම සිය දරුවන් ධර්මානුකූල පරිසරයක ඇති දැඩි කළා වූත් මේ කෘතිය සිංහලට නැගීමට යෝජනා කළා වූත් මෑණියන් වන ලලනී පුළුස්කුඩි මහත්මියට,
- භාවනා මාර්ගයට දැඩි ලෙස යොමු වී සිටින සහෝදරිය වන සංසමිත්තා පුළුස්කුඩි මහත්මියට,
- තවද, කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී නිරන්තරයෙන් භාවනා කළා වූත් වර්ෂ 1988 දී අභාවප්‍රාප්ත වූත් සහෝදරයා වූ උදය පුළුස්කුඩි මහතාද නිර්වාණ සුඛයට පත් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරයි.

මේ ග්‍රන්ථයේ පාඨක ඔබත් මිහිඳු පුළුස්කුඩි මහතාට සහ ඔහුගේ ශ්‍රේණි පිරිසට පින් අනුමෝදන් කරන්න.

සාධු සාධු සාධු!

මෙමඵයෙනි,  
උ. ධම්මජීව හිමි.

2015. 04. 10

## හැඳින්වීම

තර්ථාගතයන් වහන්සේ සතිමත් බවේ පදනම් හතර පිළිබඳව වදාළ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ආරම්භක වූ නිසැක සහතිකයක් සහිතව පටන්ගැනීමත් නියත වූ පොරොන්දුවක් සහිතව කෙළවර කිරීමත් නිසා අති විශේෂ වූවකි. නිසැක සහතිකය නම්, ඒ සූත්‍රයේ විස්තර වන සතිමත් බවේ පදනම තුළ ඒකායන මාර්ගයක් පමණක් ඇති බවය. එය වනාහි පුද්ගලයා විශුද්ධියට පත් කරන, සෝක පරිදේව කෙළවර කර දුක් වේදනා නැති කර අවසානයේදී නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන මාර්ගයකි. නියත පොරොන්දුව නම්, උපරිම වශයෙන් වර්ෂ හතක් හෝ අවම වශයෙන් දවස් හතක් තුළ එය සාක්ෂාත් කරගනු කැමැති අයකුට ප්‍රතිඵල දෙකකින් එකක් ලැබෙන බවය; එකකෝ දැන්, මෙහිදී අවසාන ඵලයට එළඹිය හැකිය. නැතහොත් උපාදාන මාත්‍රයක් හෝ ඉතිරි වී ඇත්නම්, අනාගාමී ඵලයට එළඹිය හැකිය.

මේ අති විශේෂ ලක්ෂණ දෙකෙහි වැදගත්කම, බුද්ධ ධර්මය උච්ච තත්ත්වයක පැවැති යුගයේ මෙන් නොව අද දවසේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නෝ වැඩිදෙනෙක් නොසලකති. ඔවුන්ට නම් ඒ භාවනාව යම් අනාගත කාලයක පහළ වන බුද්ධ ශාසනයකදී ලබාගත යුතු මාර්ග ඵලයක් සඳහා, වැඩි උනන්දුවක් නැතිව කරන ලදරු පාසල් පුහුණුවකි. යම් අනාගත කාලයක ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ලෙස ආයෝජනය කරන නිකම්ම කැමැත්තකි. එහෙයින්, මේ ධර්ම මාර්ගයේ උදෙසාගයෙන් චිරයයෙන් යුතුව යන්නේ නම් තර්ථාගතයන් වහන්සේගේ නිසැක සහතිකය හා නියත පොරොන්දුව වර්තමානයට පවා අදාළ බව යම් කැනැත්තකු සොයාගතහොත්, එය බොහෝදෙනාකු දෙධර්ය කරවනසුදු ප්‍රවෘත්තියක් වනු නොඅනුමානය.



මේ කෘතියට ප්‍රධාන තේමාව වී ඇත්තේ සතිපට්ඨාන භාවනාවට එක් උපාසිකාවකගේ මහත් කැප වීමයි. ඇය තථාගතයන් වහන්සේගේ නිසැක සහතිකයෙන් නියත පොරොන්දුවෙන් වලංගු භාවය පිළිබඳ දුර්ලභ සාක්ෂිකාරියකි. අබෞද්ධ පවුලක උපන් නමුත් ඇය භාවනාව පිළිබඳව කොයි තරම් තියුණු ගැඹුරු උනන්දුවක් වර්ධනය කරගත්තද යත්, සිය දූඨ අවබෝධය බෞද්ධ ධර්ම ශ්‍රන්ථ ඇසුරින් තව දුරටත් තහවුරු කරගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය විය. ඇය සිය මුල්ම කල්‍යාණ මිත්‍රයා සොයාගත්තේ සිය නිවසේ සේවය කළ ඇත්තන් අතුරිනි. ඒ කල්‍යාණ මිත්‍රයා ආනාපාන සතිය පිළිබඳ මූලික පාඩම් ඇයට කියා දී ඇත. ඊළඟ කල්‍යාණ මිත්‍රයා සහ උපදේශකයා - එනම් මිනිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්යයන් වහන්සේ - ඇයට හමු වූයේ ඇය වයසින් හැත්තෑ ගණන්වල මුල් භාගයේ වසද්දීය. ඉහළම මාර්ග ඵලය සාක්ෂාත් කරගැනීම, ඇය එතැන් පටන් සම්පූර්ණ කැප වීමෙන් දැරූ උපරිම ප්‍රයත්නය බවට පත් විය. නිවසේ විවිධ දෛනික කටයුතු, මවකගේ යුතුකම් සහ ඔහඳු වියේ දුර්වලතා මධ්‍යයේ වර්ෂ හතක් මුළුල්ලේ වෙහෙසී ඇය සාක්ෂාත් කරගත්තේ කුමක්ද, කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඇගේ ලිපි සාක්ෂි දරනු ඇත.

ඇගේ ලිපි කොයි තරම් වින්ත ප්‍රබෝධයක් ඇති කරවූවත් ඒවා ප්‍රසිද්ධියට පත් කිරීමට අපි මඳක් පසුබට වෙමු - ඊට හේතු දෙකකි. එක හේතුවක් නම්, මෙවැනි ප්‍රකාශන පහත් කොට සලකමින් ඊට අදාළ පුද්ගලයින්ට බරපතල දෝෂාරෝපණ කිරීමට මහජනයාගෙන් කොටසක් යෙදීමය; මේ ආකල්පයට බොහෝ විට අනුබල ලැබෙන්නේ සුවරිතවාදී හෝ ප්‍රබුද්ධත්ව විරෝධී කොටස් වෙතිනි. දෙවන හේතුව, භාවනානුයෝගියකු පිළිබඳ කාරණාවලදී යම් යම් අවදානම් තිබීමය. භාවනානුයෝගීන් හුදෙකලාව විසීමට ඇති කැමැත්ත ගැන සැලකිල්ලක් නැතිව ප්‍රෝඩාකාරයින් සහ ඕනෑවට වඩා උනන්දු පුද්ගලයින් සිය ගණනින් ඔවුන් වට කරගනු ඇත.

මේ නිසා, ඇය කවුදැයි හෙළි නොකර සිටීම ඇතැම් පාඨකයින්ගේ බලාපොරොත්තු කඩ කරන්නක් විය හැකිය. එහෙත් ඇගේ සාර්ථකත්වයේ රහස ඇගේම ලිපි තුළින් හෙළි කරගැනීමට ඔවුන්ට සම්පූර්ණ නිදහසක් ඇත; ඒ පිළිබඳව යම් හෝඛුවාවල් කීපයක් අපටද දිය හැකිය - ඒවා නම්, උච්ඡාන වීර්යය, නිහතමානය, කීකරුකම සහ කෘතඥතාවයි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය,

මිනිරිගල.

1986 සැප්තැම්බර්.



මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

1979 මැයි 3

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ වෙත එවූ, ඔබේ අප්‍රේල් 30 දින දරන ලිපිය ලැබී ඇත. ඔබට පිළිතුරක් යවන ලෙස උන්වහන්සේ මට උපදෙස් දෙති.

ඔබේ ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳ ගැටලුව ගැන උන්වහන්සේ දරන මතය නම්, ඔබට හටගත් අමුතු හැඟීමට (එනම්, බැඳුමක් මෙන් පිම්බෙනු දැනීමට) හේතුව, ආශ්වාසය සිරුර තුළට ගමන් කරන ආකාරය වුවමනාවට වඩා දුරක් ඔස්සේ, සිතාමතා නොව ඉබේටම බැලීම විය හැකි බවයි. සමහර විට ඔබ අත්දැක්කා මෙන්, හුස්ම රැල්ල නාසාග්‍රයෙහි වදින අයුරු බැලීමට උත්සාහ කිරීමෙන් ඇතැම් විට ආනාපානය සංසිදෙයි. එහෙයින් ආනාපානය නොදනෙන විට කලබල නොවන ලෙසත් ඒ වෙනුවට, නැවත එය දැනෙන්නට පටන් ගන්නා තෙක් සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු කැන වන නාසාග්‍රය කෙරේ සිත පිහිටුවාගෙන සිටින ලෙසත් උන්වහන්සේ ඔබට උපදෙස් දෙති. ආනාපානයේ මූල, මැද, අග ගැන එවැනි අවස්ථාවලදී කරදර විම අවශ්‍ය නැත. නාසාග්‍රයේ ආනාපානය දැනේදැයි සැහෙන වේලාවක් බලා සිටීමෙන් පසුව වුවද එය නොදනේ නම්, ඔබ වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව සිතින් මෙනෙහි කොට ඒ ඉරියව්වේ ඕනෑම ස්පර්ශ ස්ථානයක් "සැපෙනවා, සැපෙනවා" යයි සිතින් මෙනෙහි කරන ලෙසද උන්වහන්සේ උපදෙස් දෙති. එසේ මද වේලාවක් කරන විට නැවතත් නාසාග්‍රයේ ආනාපානය දැනෙන්නට පටන්ගත හැකිය.

භාවනා පිළිබඳ ඔබේ ගැටලු සිංහල භාෂාවෙන් ලියා එවන්නේ නම් වඩා හොඳ බැව් ඔබට දන්වන ලෙස ගෞරවනීය

නායක ස්වාමීන්වහන්සේ මට පවසති, මෙහි පැමිණි ඔබේ යහළුවන් මේ පිළිබඳව ඔබට සමහර විට උදව් කරනු ඇතැයිද අපේක්ෂා කරති.

මෙහිදීයෙහි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
1981 අගෝස්තු 15

හිතවත් දායිකාව,

මගේ ආචාර්ය ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට  
ඔබ 8 වැනිදා ලියූ ලිපිය ලැබී ඇත. ඔබේ භාවනා ගැටලු පිළිබඳව  
උන්වහන්සේ දෙන උපදෙස නම්, පෙර පරිදීම ඔබේ ආනාපාන  
සති භාවනාව දිගටම කරගෙන යා යුතු බවය. දැන් ඔබ දකින  
ආලෝකය පවා ඔබ අත්දකින අතෙක් ඕනෑම දෙයක් මෙන්ම  
මෙතෙහි කළ යුතුය. සෑම විටම අවධානය යොමු විය යුත්තේ  
අනාපාන නිමිත්ත කෙරෙහිය. භාවනා කරන විට ඔබට මුළු  
සිරුරම දැනේ නම්, විපස්සනාව ගැඹුරු වනු සඳහා ඒ කෙරෙහි  
අවධානය යොමු කළ යුතුය. සාමාන්‍ය වශයෙන් කිවහොත් ඔබේ  
අරමුණ විය යුත්තේ සමාධිය දියුණු කිරීමය.

ඔබ සඳහන් කර ඇති අමුතු අත්දකීම් වැදගත් නොවෙතියි  
නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පවසති.

උන්වහන්සේ කෙරෙහි දක්වන කෘතඥතාව පිළිබඳව  
මෙසේ සඳහන් කරන ලෙස උන්වහන්සේ මට උපදෙස් දෙති:  
ඒ ගෞරවය සැබෑ වශයෙන්ම පිදිය යුත්තේ, අප මේ සියල්ල  
පිළිබඳව ණයගැති විය යුතු මහෝත්තමයා වන සර්වඥයන්  
වහන්සේ වෙතය.

මෙමඟියෙනි.

1983 ජනවාරි 5

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මේ ලිපිය ලියන්නේ ආරණ්‍ය සේනාසනයේ වැඩ වසන ඔබවහන්සේටත් ශිෂ්‍ය ස්වාමීන්වහන්සේලාටත් නව වසර වෙනුවෙන් ශුභ ප්‍රාර්ථනා කිරීමටය. ඔබවහන්සේ හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් ඇතැයි අපි සියලුදෙනා අපේක්ෂා කරමු. කාලගුණයද දැන් යහපත්ය. මම පුරුදු පරිදි දිගටම භාවනා කරමි; එහෙත් හදවත තුළ ක්ෂණික ආලෝකය (විදුලි කොටන්නා වැනි ගතිය) ආනාපානය සමග සම්බන්ධ කිරීමට මට හැකි වී ඇතැයි සිතමි. ඒ ක්‍රියාවලිය හරියටම නියම වේලාවට (උදා: මිනිත්තු 20 කින්) නතර කිරීමට මා සමත් වී යයි මම නොසිතමි.

එහෙත් ක්‍රමික ආනාපාන ක්‍රියාවලියට බාධා කරමින් ගැඹුරු ක්ෂණික ආශ්වාසයක් ක්‍රමවත්ව වරින් වර සිදු වෙයි.

තවද, අර "විදුලි කෙටීම" පිරිකර ඔස්සේද හිස හරහාද ඉහළට පැමිණ හිස මුදුනටම වාගේ එන බව මට දැනෙයි. ඊට කමක් නැතැයි සිතමි.

අවුරුදු 22 ක් පැරණි මගේ මෝටර් රථය, පැරණි බව නිසාම බොහෝ අඛලන් වී ඇත. එහෙයින් නැවත මිනිරිගලට එන්නට පෙර මම එය අලුත්වැඩියා කරගත යුක්තෙමි.

මේ ආධ්‍යාත්මික ගමන් මාර්ගයේදී ඔබවහන්සේ මා හට දුන් උපදෙස් හා සහාය පිළිබඳව මගේ බලවත් ස්තූතිය පිළිගන්වමි.

මෙයට,

කෘතඥතා පූර්වක ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

1983 ජනවාරි 8

83 ජනවාරි 5 වන දින දරන ඔබේ ලිපිය ලැබුණි. ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පහත දැක්වෙන කරුණු ඔබට දන්වන ලෙස මට උපදෙස් දුන්න:

ඒ ක්ෂණික ආලෝකය සිතට ගැනීමට කිසිම උත්සාහයක් නොදරා ආනාපානය සුපුරුදු පරිදි සිදු වීමට හරින්න. ඒ දෙකම සිදු වීමට ඉඩ හරින්න. යමක් නිරායාසයෙන් සිදු වේ නම්, එය සිදු වීමට ඉඩ හරින්න. එහෙත් කිසිවක් බලයෙන් නොකරන්න. ආනාපානය වරින් වර අලුතින් හටගන්නේ එහෙයිනි. ආලෝකය වැනි දෙය ඕනෑම වේලාවකදී සිත තුළ ඉබේ හටගනී නම්, ඊට කමක් නැත. එහෙත් එය බලයෙන් නොකරන්න.

මෙෙහියෙනි.



1983 ජනවාරි 11

අති පුජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

සංවේදී තුලනයකින් යුත් මේ උතුම් ගමන් මාර්ගයේ යන මට උපදෙස් දීම ගැන මම නැවතත් ඔබවහන්සේට ස්තූති කරමි. මට දැන් කාරණා වැටහෙතියි සිතේ. සන්සුන් බව හා සැහැල්ලු බව ඉක්මවා යන තරමට වීර්යය නොයෙදිය යුතුය. (ඒවායේ සමතුලනය මා විසින් සොයාගත යුතුය.)

ඔබවහන්සේට මා ලියූ පරිදි හිටිනැටියේ "හුස්ම ඇල්ලීම" හැම විටම සිදු වන්නේ භාවනාවේ මුල් පැය තුළදීය. ඉක්බිතිව සිත හා කය සැහැල්ලු වූ පසු, ඉතාම හොඳ නින්දකදී මෙන් සැනසීමක් විශ්‍රාමයක් හා සන්සුන් බවක් හටගනියි; එහෙත් මනස ඒ පිළිබඳව දැනුවත්ය. එය සිහිය නැති විමට ඔන්න මෙන්න කියා ඇතත් සිහිය නැති වී නොමැති මොහොතක් මෙනි.

ජනවාරි 7 වැනිදා පාන්දර 2 සහ 4 අතරතුර වූ අත්දැකීමක් මම විස්තර කළ යුත්තෙමි.

මා කලින් විස්තර කළ අවස්ථාවට පැමිණි විට, අල්ලපු කාමරයේ නිදාගෙන සිටි දියණිය තරමක් ශබ්දයෙන් කැස්සාය. ඒ වන විට මම ශරීරයෙන් බැහැර වී ඒ දෙස ඔහේ බලා සිටින්නා වැනි තත්ත්වයක සිටියෙමි. ඒ සමගම ශරීරයේ හැම පරමාණුවක්ම ස්පන්දනය වන බව හැඟෙමින්, මේ ශරීරයට සම්බන්ධ වී සිටියෙමිද වීම්. කැස්ස ශබ්දය සමගම ශරීරයේ සියලුම පරමාණු අහසේ මල් වෙඩි වර්ෂාවක් සේ දිස් වෙමින් ඉහළට විසි විය. ඉක්බිති ආපසු පහළට පැමිණ යථා ස්වභාවයට පත් විය.

මගේ උප විඥානයෙන් පැමිණි සිතුවිල්ලක් මගේ මනසට පහර දෙන බවක්ද මට හැඟුණේය. එහෙත් එය නවතා ලීමටත් නිසංසලව පරීක්ෂාවෙන් සිටීමටත් මම සමත් වීම්. මේ වාගේ

පැහැදිලි අත්දැකීමක් - එනම්, වෙනත් පුද්ගලයකු බලා සිටින්නා සේ ඉතාම අවධානශීලීව මගේ ශරීරය දෙස බලා සිටීමක්, ඒ සමගම ශරීරය දෙස බලා සිටින බව ගැන දැනුවත්ව සිටීමක් යන අත්දැකීම - ලැබුණේ ප්‍රථම වතාවටය.

මා කරදර කිරීම ගැන සමා වනු මැනවි. එහෙත් මෙය අලුත්ම අත්දැකීමකි. මා යන්නේ හරි පාරේදැයි නිසැකව දනගැනීමට කැමැත්තෙමි.

තවද, හැම දෙසින්ම කෙළවරක් නැතිව කරදර ගලා එනත් ඒ සියල්ල ගැන කටයුතු කිරීමටද ඉක්බිති සිතේ සැනසිල්ල ආපසු ලබාගැනීමටද මම සමත් වෙමි. (ඒ සැනසිල්ල ආස්වාදජනක සම්පතකි.) මෙසේ කිරීමේ හැකියාව මට මින් පෙර කිසි විටෙකත් නොවීය.

1983 වර්ෂය වෙනුවෙන් සියලු ශුභ ප්‍රාර්ථනා මේ සමගයි.

ඔබ වහන්සේගේ අනුශාසනා සහ අපමණ උපකාර ලැබූ යටහත් කෘතචේදී ශිෂ්‍යාව

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
1983 ජනවාරි 22

නමො බුද්ධාය.

මම ඔබේ දීර්ඝ ලිපිය කියවා තේරුම්ගත්තෙමි.

1. ඔබේ ලිපියේ සඳහන් වූ, භාවනාවේ පළමුවන පැයේදී වූ සිදු වීම මේ වන විට හටගන්නේ නැතැයි මම අපේක්ෂා කරමි. ඊට හේතුව නම්, ආනාසාන සති භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ලෙස හටගන්නා බාධා විවිධ ආකාරයෙන් යුක්ත වීමයි. ඒවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේදීද සිදු වෙයි. ඒ බාධාවේ ප්‍රතිඵල වශයෙන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සඳහා උත්සාහයක් යෙදීමට නිරායාසයෙන්ම සිදු වෙයි. එහෙයින් ඒ ගැන සුපරීක්ෂාකාරී වීම අවශ්‍යය. මේ ස්වභාවයේ සිද්ධිවලදී සන්තුෂ්ටිය, සිතේ හා කයේ සැහැල්ලු බව, භාවනාව කෙරේ බලවත් විශ්වාසය, ප්‍රීතිය සහ විරියය හටගනී. මේ සෑම එකක් වෙනම මනස ඒකාග්‍ර කළ යුතුය; අවබෝධය හා දැනුවත් බව පවත්වාගත යුතුය.
2. බොහෝ යෝගීහු මේ අත්දැකීම් ලබති. සක්මන් භාවනාවේදී සිය සිරුර තමන් අසලින් යන බවක් දකිතිහි ඇතැම්හු කියති. ඒ අනුව සිත හා කය යනු එකක් නොව දෙකක් බව පැහැදිලිව පෙනී ඇත. මෙය නාම රූප පරිච්ඡේද හෙවත් දිට්ඨි විඤ්ඨි යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. එසේ හැඟෙන අවස්ථාවලදී එය මෙතෙහි කළ යුතුය. එහෙත් එය මෙතෙහි කළ යුත්තේ "මගේ ශරීරය" "මගේ රූප" ලෙස හෝ "එකට එක් වී සම්බන්ධ වී ඇති ශරීරය" ලෙස නොව "එකට එක් වී සම්බන්ධ වී ඇති මේ රූපය" යනුවෙනි. වෙනත් වචනවලින් කිවහොත්, එය මෙතෙහි කළ යුත්තේ "ශරීරය" හෝ "රූපයක්" කියා පමණකි.

දැන් ඔබේ භාවනාව සෑහෙන්නට දියුණු වී ඇතැයි පෙනේ. එය ඔය විදියෙන් බොහෝ කලක් ඇණහිට තිබිය යුතු නැත. ටීකින් ටීක, පරිස්සමින් භාවනාව කරගෙන යන්න.

සන්තොෂ්තිය අත ළඟය.

ඔබට සෑම විට ත්‍රිවිධ රත්නයේ සරණ ලැබේවා!

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මා හට උපදේශවලින් ලැබුණ පිහිට පිළිබඳව ඔබවහන්සේට බෙහෙවින් ස්තූති කරමි. දැන් "හිටිතැටියේ හුස්ම ඇල්ලීම" සහ "ක්ෂණික ආලෝක" නැති වී ගොසිනි. ආනාපානස සන්සුන්ව සිදු වේ.

මම මින් පසුව "සන්තුෂ්ටිය, සිරුරේ සැහැල්ලු බව, ප්‍රීතිය හා චිරයය" භාවනාවේදී හටගන්නා අයුර පිළිබඳව වඩාත් අවධානශීලී වෙමින් ඒවා වඩාත් මෙතෙහි කරන්නෙමි.

භාවනාවේදී මට තවත් අත්දැකීමක් ලැබුණේය. මා සන්සුන් තත්ත්වයක සිටියදී මගේ හිස මුදුනට තද පහරවල් තුනක් වැදුණේය. ඒවා ආවේ හිස් කබල තුළිනි. මේවා මීට පෙර මට යන්තමින් දැනී තිබුණි. මේ තද පහරවල් සමග මා රූපය වෙතින් ඉවත් වී, වායුව මෙන් සෑම පැත්තටම විහිද යන්නා මෙන් විය. තවද, මේ වාරයේදී රූපය සමග සම්බන්ධයක් හෝ ඇලීමක් හෝ හැඟීමක් හට නොගත්තේය. මා වායුව වූවා මෙන්ද වායු ගෝලයට දිය වී ගියා මෙන්ද දැනුණි. තවද, ශාරීරික ලක්ෂණ කීපයක්ද හටගත් අතර, ඒවා දැන් ගෙවී යයි.

1. මගේ හිස් මුදුනේ දළ වේදනාවක්.
2. ඇස් පිටුපස මෙන්ම ඇස් මුළුල්ලේම අසාමාන්‍ය සංවේදනාවක්.
3. දෑස් හා නාසය පිටුපසින්, උඩුකල්ල වෙතින් විශාල සෙම ප්‍රමාණයක් ගලාගෙන උගුරට එයි.

එකකට පසු එකක් වශයෙන් ඉක්මනින් සිදුවීම් රාශියක් ඇති වන්නා සේ දැනෙයි. එහි වරදක් නැත්නම් මම ප්‍රීතියෙන් දිගටම භාවනා කරමි.

ඔබවහන්සේ නිරෝගීව වැඩ වසනු ඇතැයි මම බෙහෙවින් ප්‍රාර්ථනා කරමි. මට කළ හැකි දෙයක් හෝ එවිය හැකි දෙයක් වේ නම් දන්වනු මැනවි. යම් ආකාරයකින් උපකාරවත් විය හැකි නම් එය මට විශාල සතුටකි.

සියලු ශුභ ප්‍රාර්ථනා සමගින්,

ඔබවහන්සේගේ කෘතවේදී ශිෂ්‍යාව,

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මා මෙය ලියන්නේ මහත් ප්‍රීතියෙනි. මක් නිසාද යත්, ඔබවහන්සේගේ අවසාන ලිපියේ සඳහන් "සන්තෘප්තිය" දැන් ආසන්නය. ආනාපානය සහ ක්ෂණික ආලෝකය එකට සම්බන්ධ කිරීමටත් එහෙත් ඒ කෙරෙහි අනවශ්‍ය වැයමක් නොයෙදීමටත් ඔබවහන්සේ දුන් උපදෙස් මම පිළිපැද්දෙමි. ඒ සමගම ප්‍රීතිය, සන්තුෂ්ටිය, මනසේ හා ශරීරයේ සැහැල්ලු බව, විරියය හා ශ්‍රද්ධාව මෙනෙහි කරන ලෙස දුන් උපදෙසද පිළිපැද්දෙමි.

ඒ උපදෙස් පිළිපැදීම නිසා පහත දැක්වෙන අත්දැකීම් ලැබුවෙමි:

මීදුමක මැද මෙන් හැඟෙමින් කිඹුණ රූප කලාප වෙනස් විය. ඒ රූප කලාප තුළ කොයි තරම් විශාල බලයක් හටගත්තේද යත්, මා භාවනා කරමින් සිටි අැද මතින් සිරුර ඉහළට එසවුණි. මම "සන්තුෂ්ටියෙන් හා ප්‍රීතියෙන්" පිරුණෙමි. භාවනාවෙන් නැගිටී කල මුළු සිරුරම ශක්තිමත් වී ඇති බවක් හැඟුණේය. තවත් දවස් දෙකක් භාවනා කළ පසු රූපය මුළුමනින්ම අන්තර්ධාන වූ අතර, ඒ වෙනුවට මේ බලය හෙවත් ශක්තිය ඒ තැන ගත්තේය.

රූපයේ සීමා නැති වී ගොස්, මේවා ඉතුරු විය:

1. බලය කේන්ද්‍රගත වී තිබීම. එය එකැනින් පිටතට පැතිරුණි.
2. පැහැදිලි දැනුවත් බව.
3. ඉමහත් ප්‍රීතිය.
4. භාවනාව කෙළවර වූ පසු මනසේ හටගන්නා මහත් සන්තෘප්තිය.

දෛනික ජීවිතයේ පැවැති සෑම ආකාරයේම ශංකා සහ සිත් කැවුල් දූන් ඉතා විශාල වශයෙන් අඩු වී ඇත. ඒවාට මගේ මනස හා ගැටීමට නොහැකිය. යහ සාධනය හා විරියය පිළිබඳ විශිෂ්ට හැඟීමක්ද මා තුළ ඇත. ඔබවහන්සේ "සන්තෘප්තිය" යයි සඳහන් කළේ මේ තත්ත්වය ගැන විය යුතුය. එහෙයින් මම මේ උපදෙස් දිගටම පිළිපදින්නෙමි. මා විසින් කව දුරටත් කළ යුත්තක් වේ නම් කරුණාකර මට දන්වන සේක්වා! එසේ නැත්නම්, මම දූන් කරන පරිදීම දිගටම කරන්නෙමි.

මගේ කෘතඥතාවද ස්තූතියද ශුභ ප්‍රාර්ථනාද පුද කරමි. ඔබවහන්සේ නිදුක් නිරෝගි සුව ලබන්වායි පතමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ගිෂ්‍යාව.



අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

ඔබවහන්සේට පහසු පරිදි, ඡුති 25 සිට 30 දක්වා ඕනෑම දවසක පෙරවරු 8.45 ට පමණ ඔබවහන්සේ දකිමට පැමිණිය හැකිදැයි මම ඉතා යටහත්ව විමසා සිටිමි.

ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි මම දිගටම භාවනා කරමි. මෑතදී වූ අසාමාන්‍ය අත්දැකීම් දෙකක් ඔබවහන්සේට පැවසීමට කැමැත්තෙමි.

1. අත්දැකීම: මමත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වී යාම පිළිබඳවය. එවිට පැවතුණේ අසීමිත වූ සන්තුෂ්ටියක් සහ මගේ හදවතට වඩාත් ආසන්න වූ ගැඹුරු සාමයක් පමණකි.

2. අත්දැකීම : මම මීට පෙර භාවනා කරද්දී කවදාවත් ආලෝකයක් නොදැක්කෙමි. එහෙත් දවස් පහකට පෙර භාවනා කරද්දී මගේ නළල හරි මැද කැරකෙන සුදු ආලෝකයක් දිවිමි. අඟල් 3-4 පමණ විෂ්කම්භයෙන් යුත් එය මහත් ප්‍රබෝධයක් ඇති කළ ඉතා බලවත් ආලෝකයකි.

මේ කරුණු දෙක පිළිබඳව කතා කරන්නට ඇත්නම් මම ඉතා කෘතඥ වෙමි. ඔබවහන්සේට පහසු දවසක මට පැමිණිය හැකිද?

සියලු ශුභ ප්‍රාර්ථනා මේ සමගයි. කවද ඔබවහන්සේ ඉතා නිදුක්ව නිරෝගීව වැඩ වසනිසි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ඔබවහන්සේගේ කෘතචේදී යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
83 ඡුති 22

83 ඡුති 20 දින දරන ලිපිය ලැබුණි. ඡුති 27 හා 30 අතර  
මිනෑම දවසක පෙරවරු 8.45 ට හමු වන ලෙස ඔබට දන්වන්නැයි  
ලොකු කාමුදුරුවෝ මට උපදෙස් දෙති. තවද, භාවනාව දියුණු  
වන විට සාමාන්‍යයෙන් ආලෝකයක් පෙනෙන බවද ඔබ හමු  
වූ විට මේ අත්දැකීම් ගැන වැඩි දුරටත් සාකච්ඡා කළ හැකි බවද  
පැවසූහ.

ත්‍රිවිධ රත්නයේ පිහිට ඔබට සෑම විටම ලැබේවා! ඔබේ  
ධර්ම ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට වේවා!

මෙමත්‍රියෙනි.

මිහිරිගල නිස්සරණ වනය

83 ඡුලි 19

9 වන දින දරන ලිපිය ලැබුණි. පහත දැක්වෙන කරුණු දක්වන ලෙස ලොකු හාමුදුරුවෝ මට උපදෙස් දෙති:

“ආදරය” යනු ලෝකයේ ඉතා ප්‍රබල වචනයකි. එය හැම විටම ආශාව හා සම්බන්ධය. නිදසුන් - දරුවකු පිළිබඳ ආදරය ආදිය. මේ ලෝකික මට්ටමේ සිට ලෝකෝත්තර මට්ටමට - එනම්, කණ්හාවෙන් හරිත වූ ලෝකයට ඔබ්බෙන් ඇති මෙමත්‍රියට - පත් විය හැක්කේ “ආදරය” වෙතින් කණ්හාව නම් අංගය වෙන් කර “මානසික දුක් හා ශාරීරික දුක් රහිතව - සියල්ලෝ නිදුක් වෙත්වා. සන්තුෂ්ටියට සැපතට පත් වෙත්වා” යයි ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් පමණකි. ආදරය හා බැඳී ඇති කණ්හාව නමැති අංගය දරුණු බවට පත් වී, ආදරයට පාත්‍ර වී ඇති අය පෙළන්නට පටන්ගනියි. ආදරය හානි පමුණුවන්නේ මෙන්ම මේ කණ්හාව ක්‍රියාත්මක වන විටය. මේ නිසා තථාගතයන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ.

කණ්හා ජායතී සොකො - කණ්හා ජායතී හයං.

කණ්හා විප්පමුත්තස්ස - නත්ථි සොකො කුතො හයං.

මුලදී අවශ්‍ය වන්නේ බාහිර අපේක්ෂාවලින් තොරව සමාධිය කෙළින්ම වර්ධනය කරගැනීමය. සමාධිය වැඩුණ කල්හි දේවල්වල යථා ස්වභාවය හෙළි වෙයි. මෙසේ යථා ස්වභාවය දකින විට මනස “ශුන්‍යතාව” වටහාගනියි. සිදු විය යුත්තේ මේ ආකාරයට නිසා, ශුන්‍යතාව සොයමින් ඒ පසුපස දිවිය යුතු නැත. ශුන්‍යතාව ස්වාභාවිකව, ස්වයංක්‍රීය සිදුවීමක් ලෙස නිරායාසයෙන් ඒමට අවකාශ දිය යුතුය. මෙමත්‍රී කිරීම එවැනිය. කරුණාව ඊට වඩා යහපත්ය. උපේක්ෂාව ඉතාම යහපත්ය.

තණ්හා, මාන සහ දිවිය මැඩලමින් සිත, කය හා චචනය යන තුන් දොර ක්‍රියාත්මක වන විට, නිරායාසයෙන්ම පාරමී වර්ධනය වේ. මේ අදහස ඔබ සිත තුළ ඇති විම ගැන අපි සතුවු වෙමු.

දිගටම ඔබේ භාවනාව වර්ධනය වේවායි පතමු. ඉතා ඉක්මනින් තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන්ම සිඳි බිඳ දමා ආර්ය භාවයට පැමිණීමට හැකි වේවා!

මෙමත්‍රියෙනි.

මිහිරිගල නිස්සරණ වනය  
84 ඡතවාරි 7

හිතවත් දායිකාව,

84 ඡතවාරි 4 දින දරන ඔබේ ලිපියට පිළිතුරු වශයෙන් ගෞරවාර්භ නායක මහා ස්වාමීන්වහන්සේ මෙසේ උපදෙස් දෙති:

ඔබ දක්වා ඇති අත්දැකීම් තුන වෙන් වෙන්ව සලකා බැලිය යුතුය.

1. ආලෝකය -

එය ප්‍රගතියක් දක්වයි. එහෙත් ඔබ තව ඉදිරියට යා යුතුය. ආලෝකය කැරකීම හා අන්තර්ධාන වීම යන දෙකම ස්වාභාවිකය.

2. විදුලිය තරංග -

මෙය වැදගත් දියුණුවකි. සංසිද්ධි හටගැනීම සහ නැති වීම යන ධර්මකා අත්දැකීමට ඔබ පටන්ගෙන ඇති බව ඉන් පෙනේ. මෙය සියලු සංස්කාරවල අනිත්‍ය භාවය වටහා දෙන විපස්සනා ඥානය වෙත ඔබ ගෙන යයි. එය තව දුරටත් දියුණු වීමට හරින්න - එහෙත් ඉතාම ස්වාභාවික අත්දැමට. කිසිවක් බලයෙන් කරන්න එපා.

3. අධිකව ඇසෙන ශබ්ද -

මෙය ගණන්ගත යුත්තක් නොවේ. එයින් හැඟවෙන්නේ ඔබේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව වැඩි වී ඇති බවයි. එවැනි මානසික තත්ත්වයකදී ඉතා සුළු ශබ්දය පවා බොහෝ අධික වී ඇසේ. එපමණක් නොව, දිගටම පවතින්නා (නතර වී) සේ දූනෙන්නටද පිළිවන. ශබ්දයක් ඇසෙන විට "ශබ්දයක්" කියා හෝ "ඇසෙනවා" කියා මෙනෙහි කරන්න.

ඔබේ ව්‍යායාමය සත්‍යාවබෝධය පිණිසම වේවා!  
මෙමත්‍රියෙනි.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

ඔබවහන්සේ ඉතා කරුණාවෙන් මා හට එවා ඇති උපදෙස් පිළිබඳව බෙහෙවින් ස්තූති කරමි. මගේ උපරිම ශක්තියෙන් ඒවා පිළිපැදීමට උත්සාහ කරන්නෙමි.

කෙසේ වුවද, මා කලින් කී අධිකව ඇසෙන ශබ්ද ගැන එක් කාරණයක් ඔබවහන්සේට කීමට කැමැත්තෙමි. දැනට මද කලක සිට මට විවිධ වූ ශබ්ද ඇසෙන්නට වී ඇත.

1. ගුමු නාදයක්.
2. පල්ලියේ ඇති රජනමය සීනු නාදය. ඇතැම් විට මේවා එක් වී එක නාද මාලාවක් බවට පත් වේ.
3. එකට එක් වූ විවිධ ශබ්ද රාශියක් - මේවා මට විවිධ අවස්ථාවලදී ඇසේ. මද වේලාවකින් නැති වී යයි.

එහෙත් ශබ්දය පිළිබඳ මේ අවසාන අත්දැකීම සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්ය. එය එක ක්ෂණයකින් පැන නැගී අහසට වීදුණේය. ඉක්බිති මුළු අහස් තලය හා අවකාශය මුළුල්ලේම විහිදී ගොස්, විශාල හත්තක මුදුන මෙන් වී, නැවත ක්ෂණයකින් අත්තර්ධාන විය. මේ "ක්ෂණික බව" එහි විශේෂ ලක්ෂණය විය. මීට පෙර ඇසුණ සියලු ශබ්දවලට වඩා එය වෙනස් වූයේ ඒ ලක්ෂණය නිසාය.

එය මීට පෙර මා දැකීම හරහා ලැබූ අත්දැකීමට බොහෝ සමානය. එහෙයින් මගේ නළලෙහි දිස් වන ආලෝකයද (මට ඇසට පෙනෙන්නා වැනි) මේ ශබ්දයද යම් ආකාරයකට එකිනෙක හා සම්බන්ධ යයි මට අදහස් වේ. මගේ මේ අදහස වැරදිදැයි සිතෙයි.

මා විසින් අනුගමනය කළ යුතු නවත් උපදෙස් ඇත්නම් ඒ සඳහා මම ලියුම් කවරයක් මේ සමග එවමි. එසේ උපදෙස් නැත්නම්, ඔබවහන්සේ උපදෙස් දී ඇති ආකාරයට භාවනා කරන්නෙමි.

සෑම විටම කරන පරිදි ගුහ පුර්වනා සමගින්,

ඔබවහන්සේගේ යටහත් ශිෂ්‍යාව.

අති සුඡය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

අලුත් අවුරුද්ද සඳහා සුඛ පැතුම් එවීමට මේ ලිපිය ලියමි.

මා කලකින් ආරණ්‍යයට නොපැමිණි නමුත් ඔබවහන්සේගෙන් තියෝජනය වන උතුම් ගුණාංග මගේ සිතෙහි දැඩිව සනිටුහන් වී, අසුද්ගල වශයෙන් මට මග පෙන්වන්නා සේ දැනෙයි. මට මග පෙන්වමින් මා මහත් සේ ධෛර්යවත් කරවන මේ ප්‍රධාන බලවේගය, ධර්මය පිළිබඳ පොත්ද භාවනාවද සමග එක් වී, අන්‍යයන්ට උපකාර කිරීමට මා පොළඹවයි. මෙසේ අන්‍යයින් වෙනුවෙන් මමත්වය හැර දැමීම ඉමහත් ප්‍රීතියක් උපදවන්නකි. ඔබවහන්සේගේ අන්තිම ලිපියෙහි, භාවනාවෙන් උපදනා ප්‍රීතියද ශුද්ධාවද සිතේ හා කයේ සැහැල්ලු බවද චීරයයද ගැන මෙනෙහි කරන ලෙස උපදෙස් දුන් සේක.

මේ මාර්ගයේ යන විට මගේ වරිත ස්වභාවයේ පැහැදිලි වෙනස්වීම් හටගෙන තිබේ.

1. මගේ හදිසි කෝපය වඩවඩාත් පාලනය වී ඇත. කරුණාව නමැති පසුබිමේ සිට "අවබෝධ කරගැනීමට" මා ඉගෙනගන්නා විට අප්‍රසන්න ගුණ ගිලිහී යයි.
2. ඇලීම් අඩු වෙමින් යන හෙයින් සිතේ සහනය අධික වී ඇත.

අද භාවනාවේදී මා දුටු දර්ශනයකදී ශරීරය හා මනස අසීමිත වූත් දිලෙන්නා වූත් විශාල අවකාශයක් තුළ අන්තර්ධාන විය. ඒ අනුව, වෙනස් වනසුලු දේවලට ඇලී සිටීම මෝඩකමකි. මේ දර්ශනය මගේ සිතෙහි තැන්පත් කරගෙන මම වෙනස් නොවන දෙය සොයමි; (එකට එක් විය යුතු විරුද්ධ ගුණාංග



දෙකක් වන) මනසේ උපේක්ෂාව සහ චීර්යය ඇතිව කරන මේ සෙවිල්ල සඳහා මගේ කණ්භාවද එක් කරමි. එවිට පැහැදිලිව හා සෘජුව (ප්‍රතිභානායෙන්) දැකීමටත් දැනීමටත් පිළිවන.

සත්‍යය යම් ප්‍රමාණයකට දැනගැනීමට හැකි වන මේ ගම්හීර මාර්ගයේ යාමට මම ඉවසීමෙන් හා යටහත්ව යෙදෙමි. ඒ වනාහි හැම අයකු කුළුම ජීවමානව ඇත්තා වූත් හැම තැනකම පවතින්නා වූත් නිර්වාණ ධාතුව සෙවීමේ ක්‍රියාවලියයි.

මා හට දෙන මේ අනුපමේය උපකාර පිළිබඳව ගෞරවාර්භ ස්වාමීන්වහන්සේට නැවතත් ස්තූති කරමි. මා විසින් කළ යුත්ත සෑම දවසකදීම මට වඩවඩාත් පැහැදිලි වේ. දැන් ඇත්තේ නොපසුබට අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව "කිරීම"ය.

මගේ ආචාර්යයන් වහන්සේට සදා කල් කෘතඥතාව හා ස්තූතිය පුද කරමි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

84 මැයි 30

හිතවත් දායකාව,

පංච බල නමැති ආභ්‍යන්තරික බල පහ භාවනාව ඇසුරින් පරිණතියට පත් වූ විට එය මනසට මහත් බලපෑමක් ඇති කරවයි. එහි ප්‍රතිඵලය දීර්ඝකාලීනව පවතියි. ඒ බල පහ නම් සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි හා පඤ්ඤායි. ඒවා මනසේ පවතින්නේ දුර්වල අසුරින් නම්, මානසික උපස්ථිති ඉක්මනින්ම ගෙවී යයි.

ප්‍රබල අත්දැකීම් වැඩි වේලාවක් පවතින බව පෙනෙන නමුත් ඒවාද අස්ථිර බව මඛ විසින් මෙනෙහි කළ යුතුය. අපේ සිරුරේ හා මනසේ ඇති කිසිවක්ම තත්පරයකින් කොටසක් තුළදිවත් ස්ථිරව නොපවතී. සෑම දෙයක්ම පවතින්නේ වෙනස් වීම නමැති අඛණ්ඩ ප්‍රවාහයකය. එහෙයින් භාවනාවේදී සිදු වන කිසිවක් කෙරේ මඛ ආසන්න විය යුතු නැත; ඒ වෙනුවට තියුණු උදෙසාගී විවක්ෂණ දැනුවත් බවකින් සතිමත් වී, හැම දෙයක්ම යන්නට හැරිය යුතුය.

මඛ ආනාපානය වැනි යම් එක් මූල කර්මස්ථානයක් භාවනාවේ පදනම සේ ගෙන, අනෙක් භාවනා ඊට ආදේශක ලෙස ගත යුතුය. බොජ්ඣංග හෝ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පමණක් නොව සක්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මද සමගාමීව දියුණු වන්නේ එවිටය. (එහෙත් ඒ සියල්ලෙන්ම උත්තරීතර වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.)

මඛේ ප්‍රගතිය ගැන මම සතුටු වෙමි. එහෙත් මඛ එපමණින් සැහීමට පත් විය යුතු නැත. මක් නිසාද යත්, සතුටෙහි ගැලී සිටීම තව දුරටත් ඉදිරියට යාමට බාධකයකි.

මගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ගැන කියන්නේ නම්, ඇස් පෙතිමට වඩා මට කරදරයක් වී ඇත්තේ වයස්ගත වීමෙන්

සාමාන්‍ය ශාරීරික දුර්වලතා හටගෙන තිබීමය. එහෙත් එය මේ අස්ථිර ශරීරයේ ස්වභාවයයි; එහෙයින් එය එසේ තිබුණාවේ. එහි ප්‍රතිඵල ලෙස මම දැන් කොහේවත් නොයමි. එහෙයින් කොළඹ වස් විසීම සිතන්නටවත් නොහැකි දෙයකි. සංසාරයෙන් නිදහස් වීමට ඔබ දරන උතුම් ව්‍යායාමය සාර්ථක වේවා!

ප.ලී. - බෝධි හික්ෂුන්වහන්සේ විසින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳව ලියන ලද පොතක් මහනුවර බෞද්ධ පොත් ප්‍රකාශන සංගමය මැන භාගයේදී පළ කර ඇත. එය කියවීම ඔබට උපකාරවත් වනු ඇත.

මෙමුණියෙනි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
84 ඡුති 20

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවනීය ලොකු භාමුදුරුවන්ට එවූ ලිපිය ලැබුණි. උන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි මේ ලිපිය ලියමි.

නළලින් උපදින "ආලෝකය" දැනට කරගෙන යන භාවනාවට සම්බන්ධ බව සැලකිය යුතුය. එය එසේ වුවද, එයත් යම් හේතුවක එලයක් නිසා එහි නෛසර්ගික ප්‍රවණතාව නම් එයත් යම් අවසානයකට පැමිණෙන බවයි.

අන්තිමට සදහන් කළ "ශබ්දය" විශේෂයෙන් සැලකිය යුත්තකි. ඊට හේතුව, ඉතා කෙටි කාලයක් තුළදී බොහෝ දේවල් සිදු වී තිබීමයි. ඒ ශබ්දය ගැන විශේෂයෙන් සලකා බැලිය යුතුය - එය ඇත්තටම ඒ වේලාවේදී හටගත් ශබ්දයක්ද, නැත්නම් ඊට පෙර අවස්ථාවක මනසේ හටගත් ශබ්දයක සංජානනයක්ද කියා.

පෙර අවස්ථාවකදී මනසේ හටගත් ශබ්දයක්, මනස මේ ආකාරයට සමාධිගත වූ විට ඉදිරියට පැමිණීමේ ප්‍රවණතාවක් තිබේ. මනසේ ගැඹුරෙහි ගිලී ඇති දේ මතු වීමේ ප්‍රවණතාවක් තිබේ. ඇතැම් විට, ඒ වේලාවේදී කියන්නාක් මෙන් අර්ථවත් වචනද ඇසේ. මේ අන්දමේ දේවල් සිදු වන්නේ මනස ඒකාග්‍ර වූ විටය.

ඒ කෙසේ වෙතත් "ශබ්දය" අනිත්‍ය බව පැහැදිලිය. මෙහිදී ශබ්දයද අනෙක් සියලු අත්දකින දේ මෙන්ම අනිත්‍ය බව වටහාගත යුතුය. ඡබ් ඉන්ද්‍රියවලින් - එනම් ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස වෙතින් - ලැබෙන සියලුම දේවල් අනිත්‍ය බවද ඒ දේවලට සම්බන්ධ ඇලීම් හා ගැටීම් සියල්ල පැත්තකට දමිය

යුතු බව හෝ ඉන් මිදිය යුතු බවද දැකීම පුරුද්දක් වශයෙන්ම විය යුතුය. අප නොදනුවත්වම පුරුද්දක් වශයෙන් ගත් ඇලීම් අපේ මනසේ ගැඹුරින් තැන්පත් වී ඇත. අප ඒවා වටහාගෙන තිබේ. මේ අත්දැකීම් වටහාගැනීම පුරුද්දක් වශයෙන්ම කළ යුතුය. එවිට එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ඒ අයුරින් ඇලීම් හෝ ගැටීම් හට නොගැනීමයි.

ඔබ තුළ ගැඹුරු සමාධියක් හටගන්නා බව දැන් පැහැදිලිය. එහෙයින් අවසාන වශයෙන් මට කීමට ඇත්තේ, ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන මේ සමාධියට බාධා නොවන පරිදි දිගටම භාවනා කළ යුතු බවය.

මෙම ත්‍රියෙනි.

84 අගෝස්තු 9 වැනිදා

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මට තවත් අත්දැකීම් දෙකක් ලැබුණේය:

1. එක් භාවනාවකදී මා ඉදිරියේ ලා රෝස පැහැයෙන් යුතු තහඩුවක් වැන්නක් දුටිමි. එහි නිල් පැහැති වක්‍ර ආකාරයේ රූප දෙකක් තුනක් කැරකෙමින් තිබුණේය. එය ක්‍රමයෙන් ගෙවී ගිය විට මම විශ්‍රාමයෙන්, විවේකීව හා ඉතාම සන්සුන් බවක සිටියෙමි.
2. මෙය සිදු වූයේ භාවනාවකදී නොවේ. මා තුන්දෙනෙකු හා කතා කරමින් සිටියදී මගේ මුළු ශරීරයම විදුලි සැරයක් වැදුණා මෙන් විය. එවිට මට කතා කරන්න ඕනෑ නොවූයෙන් මම වහා නිහඬ වීමි. ක්‍රමයෙන් ඒ ත්‍රාසජනක දැනීම නැතිව ගොස්, මීට පෙර භාවනාවේදී අත්දැකූ සන්සුන් බවට හා විශ්‍රාමයට මම නැවත පත් වීමි. හොඳ භාවනාවකදී මෙන් මගේ දැන තරයේ එකිනෙක හා බැඳී තිබුණ හෙයින් මෙය සමාධි තත්වයකිසි මට සිතේ. එහෙත් භාවනා නොකරන විටකදී මෙය සිදු වූයේ ප්‍රථම වතාවටය. මෙහිදී ශරීරය හා මනස (නැතහොත් ඒ දෙක පිළිබඳ දැනීම) අන්තර්ධාන වූවා සේ දැනුණි. එහෙත් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය යාන්තමට දැනුණා යයි සිතමි.

දැන් මම භාවනා ක්‍රම හතරක් කරමි.

1. ආනාපානය (ප්‍රධාන භාවනාව ලෙස)
2. මෙත්‍රී
3. විපස්සනා (සමස්ත ශරීරයම ඔස්සේ මනසින් සලකා බැලීම)
4. සක්මන් භාවනාව

ආනාපාන සති භාවනාව ගැන - විශේෂයෙන් සිව්වන අවස්ථාව ගැන වඩාත් සවිස්තර අවබෝධයක් ලබාගැනීමට මම කැමැත්තෙමි. ඒ සඳහා උපකාරී වන පොතක් ඇද්දැයි සිතමි. බෝධි ස්වාමීන්වහන්සේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳව ලියූ පොත ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය.

ඔබවහන්සේ නිරෝගීව වැඩ වසනු ඇතැයි සිතමි. මා වෙත සෑම විටම දක්වන ඉමහත් කරුණාව පිළිබඳව මාගේ කෘතඥතාව හා ස්තූතිය පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

84 අගෝස්තු 14

හිතවත් දායිකාව,

84 අගෝස්තු 9 වැනිදා ලිපියට පිළිතුරු ලෙස මහා තෙරුන්වහන්සේ දෙන උපදෙස් මෙසේය.

Path to Freedom පොත කේරුම්ගැනීම පිළිබඳව කියන්නේ නම්, මනසේ ඇති කෙලෙස් යටපත් කර, ඒ වෙනුවට බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වැඩිය යුතුය. එවිට මනස පිරිසිදු වී ප්‍රඥාව උපදියි. තවද ශ්‍රද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන පංච බලය පොදු අරමුණකට ඒකරාශි වේ: නිර්වාණය අවබෝධ වේ. මේ මොහොතේදී සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම එකට එක් වී වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වී, කෙලෙස්වලින් කොටසක් නැවත කිසි විටෙකත් නොඋපදනා ලෙස සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වී යයි. මෙය අවස්ථා හතරකදී, එක් එක් විටකදී වඩවඩාත් ප්‍රබලව සිදු වන අතර, කෙලෙස් වඩාත් ප්‍රහාණය වෙයි. කෙලෙස්වලින් මුළුමනින් නිදහස් වී, ඒ අනුව වෙනස් නොවන උපේක්ෂාවක් හා ශාන්ත භාවයක් හටගන්නේ සිව් වන අවස්ථාවේදීය.

භාවනාවේදී ඔබ ලැබූ අත්දැකීම ගැන කියන්නේ නම්, එය සාමාන්‍ය දෙයකි. භාවනාවේදී එවැනි අත්දැකීම් හටගත් විට ඒවා මෙනෙහි කර යන්නට හැරිය යුතුය. ඒවා විග්‍රහ කිරීමට නොයන්න. එහෙත් භාවනාවෙන් බැහැරදී වූ අත්දැකීම් වැදගත්ය. එවැනි අවස්ථාවලදී ඔබ සියල්ලම අත්හැර දමා භාවනාව කෙරේ සිත යොමු කරමින්, ඒ අත්දැකීම් දියුණු වීමට ඉඩ හළ යුතුය.

දන් ඔබට ආනාපානය මුල් කරගෙන විපස්සනාව ආරම්භ කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය කාලය පැමිණ ඇත. හුස්ම රැල්ල නාසාග්‍රය හෝ උඩුතොල මත සැපෙන තැන ස්පර්ශය කෙරේ සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න. ඒ සමගම, ශ්වසනයේ ඇති මහා භූත වටහාගැනීමට



උත්සාහ කරන්න. චලනය දැනීම වායෝ ධාතුවයි. ස්පර්ශය දැනීම පඨවි ධාතුවයි. උණුසුම දැනීම තේජෝ ධාතුවයි. ආපෝ ධාතුව මේතැනදී දැනිය නොහැකිය. එහෙත් එය පඨවි ධාතුව විසිර නොයන ලෙස එකට බැඳ තබන ගුණය ලෙස වටහාගත යුතුය. මේ අතරතුර සිත යම් ශාරීරික දැනීමක් වෙත යන්නේ නම්, එය මෙතෙහි කර ආපසු ආනාපානයට යන්න. ඇසීම, දැකීම, ආභ්‍යාණය, සිතීම, හිඳීම ආදී සියල්ල පිළිබඳවද මෙසේම කරන්න. ඉන්ද්‍රිය ද්වාර තුළින් එන ඕනෑම අරමුණක් මෙසේ මෙතෙහි කර, ආපසු ආනාපානයට යා යුතුය. මෙතෙහි කිරීම පිළිබඳ සම්පූර්ණ උපදෙස් මාලාවක් දැනගැනීමට පූජ්‍ය මහාසී සයාධෝ තෙරුන්වහන්සේගේ Practical Insight Meditation (නුවර බෞද්ධ පොත් සංගමය) පොත කියවන්න. එහි එන පිම්බීම හැකිළීම වෙනුවට ආනාපානය යොදාගන්න.

ඔබ ආනාපානයේ සිටිවන අවස්ථාව යනුවෙන් සඳහන් කළේ කුමක්දැයි නොපැහැදිලිය. (ඒ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇති අනුපිළිවෙළ ආකාරයටද?) අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් ආනාපාන සහිත පිළිබඳව පළ කරන ලද පොත් ගණනාවක් වේ. (විෂන් හවුස්, කොළඹ 4)

සාමාන්‍යයෙන් කියවීම සඳහා පහත දැක්වෙන පොත් නිර්දේශ කරමි.

1. Heart of Buddhist Meditation - ගරු ඥානපෝතික හිමියෝ
2. The Power of Mindfulness - ගරු ඥානපෝතික හිමියෝ
3. Experience of Insight - ජෝසෆ් ගෝල්ඩ්ස්ටීන්
4. The Path of Purification - විසුද්ධි මගේ පරිවර්තනය - ගරු ඤාණමෝලී හිමියෝ



අති ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

උපදෙස් සහිත ලිපිය පිළිබඳව ඔබවහන්සේට සතුකි කරමි. එහි නිර්දේශ කර ඇති පොත් සියල්ලම වාගේ ලබාගෙන ඒවා අධ්‍යයනය කරන්නට පටන්ගනිමි. මා ළඟ සියලු පොත් දොළහක් ඇත.

ඔබවහන්සේ මගෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් අසා තිබේ.

- 1. මා සක්මන් භාවනාව කරන්නේ කෙසේද?
- 2. එවිට මා අත්දකින්නේ මොනවාද?

මම කොටස් 3 කට අනුව සක්මන් කරමි.

1 කොටස - සෙමින් සක්මන - "දැන් දකුණ, දැන් වම" ආදී වශයෙන් සිතමින්.

මෙය මා නිවැරදි මානසික ආකල්පයකට යොමු කරවයි. එහිදී පය බිම වදින විට දූනෙන ස්පර්ශය කෙරේ මනස ඒකාග්‍ර වෙයි. මා ඇවිදින විට යටි පතුලේ අණු කලාප පොළොවට ඇලෙන්නා සේ දූනෙයි.

2 කොටස - වම් පය එසවීම හා තැබීම, දකුණු පය එසවීම හා තැබීම - පාදයේ සිට කකුලේ පහළ කොටස හරහා ඉණ වෙතටත් ඉක්බිති (ගෙල හා හිස හැර) ශරීරයේ ඉතුරු කොටස මුළුල්ලේත් හිරියක් දුටන්නා සේ දූනෙයි.

කෙසේ වුවද, මේ අත්දැමට විද්‍යුත් හිරියක් හෝ කම්පනයක් සේ දැනීම මෑතක සිට ඉතා බලවත්ය. එය හිස හා ගෙල කරාද විහිදෙයි. ඇත්ත වශයෙන්ම දැන් මේ දැනීම කෙළින්ම මගේ ගෙල, දෙකත් හා හිස කරා කෙළින්ම යන අතර, ශරීරයේ

කිසිවක් නොදැනෙයි. මගේ අවධානය හිස වෙත යොමු වී එහිම නතර වෙයි. මගේ චීරය මට්ටම ඉහළ ගොස් ඇතැයි දැනේ.

3 කොටස - වම් පස එසවීම, ඉදිරියට ගෙන යාම, බිම තැබීම

දකුණු පස එසවීම, ඉදිරියට ගෙන යාම, බිම තැබීම

මේ අවස්ථාවේදී මා ඉබේම චීරය සමතුලනය කරගෙන ඇති බවක් දැනේ. උපේක්ෂාවත්, සිටගෙන නිසලව සිට, සිත හා කය සන්සුන්ව ඇති විට හටගන්නා විශ්‍රාමය හා සන්සුන් බව වින්දනය කිරීමේ කැමැත්තත් මෙහිදී මා තුළ ඇති වෙයි. එහෙත් හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම මට දැනෙයි.

මෙය මා පර්යංක භාවනාවේදී අත්දකින සමාධියම (?) විය යුතු යයි මට සිතේ. එහෙත් මෙහිදී මට හුස්ම නොදැනෙයි. මෙයත් මා මිතුරන් හතරදෙනෙකු හා කතා කරද්දී ලැබූ අත්දකීමම යයි මට සිතේ. (ඒ ගැන මා මීට පෙර ලියා ඇත.)

දැන් රැ දහවල් දෙකේදීම මගේ සිත ධර්මය කෙරේ ප්‍රබලව යෙදී ඇත. වෙනත් දේ ගැන කතා කරන සුළු වේලාවලදීත් මගේ මනස ආපසු ධර්මය වෙත එයි. (ඒ පිළිබඳ මතකය නිරන්තරයෙන්ම සිතෙහි ඇත.) මා මුහුණ දෙන කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න විසඳාගැනීමට මෙය ඉතා හොඳ උපකාරයකි.

එහෙත් දැන් මට සිත් කරදරයක් හෝ වදයක් නැත. කෝපයක් හෝ බියක්ද නැත. මම ධර්මය පිහිට කරගෙන නිසලව සිතා බලා උපරිම අයුරින් කටයුතු කර, යම් මට්ටමක අවබෝධයකින් සහ ඉවසීමකින් යුතුව ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් සතුවත් පිළිගනිමි. තවද, මේ අත්දකීම් ඇසුරින් මා වටහාගෙන ඇත්තේ, ඉහළ මට්ටමකට මා විසින් වර්ධනය කරගත යුත්තේද මේ අවබෝධය හා උපේක්ෂාවම බවයි.

මධ්‍යමයන්ගේ මට දෙන කරුණාවන්ත පිහිට හා දේවර්ගය  
 ඇසුරින් මගේ උපරිම ශක්තිය යොදා කටයුතු කරන්නට උත්සාහ  
 කරමි.

සතුටට පත් යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

ප.ලී. - මා විසින් කළ යුතු හෝ දැකිය යුතු යමක් වේ නම් ඒ  
 සඳහා ලිපිනය ලියූ කවරයක් එවමි.

මිහිරිගල නිස්සරණ වනය  
84 අගෝස්තු 25

හිතවත් දායිකාව,

ඔබේ දියුණුව දෙබරියය උපදවයි. එහෙත් ඔබ විසින් කව දුරටත් දියුණු කරගත යුතු අංශ කීපයක් ඇත. කලින් ලිපියේ උපදෙස් දී ඇති පරිදි විපස්සනාව කෙරේ දැන් මුළුමනින්ම යොමු වන්න. (වරින් වර මෙහි භාවනාව කිරීම හොඳය.)

නාම රූප අවබෝධ කරගැනීම විපස්සනා භාවනාවේදී ක්‍රමයෙන් වර්ධනය විය යුත්තකි. මූලිකම රූප මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත යුතුය. සියලු දේ සෑදී ඇත්තේ මහා භූත සතරිනි - පඨවි (තද බව හා මෘදු බව), ආපෝ (වැගිරෙන, බැඳෙන ගතිය), තේජෝ (ගින්න හෝ උණුසුම් බව), සහ වායෝ (වාතය, ගතික බව හෝ ඇදීමේ ගතිය). මේවායේ විස්තර දැනගැනීමට විසුද්ධි මග්ග පොත බලන්න. මේවා ශ්වසනයේදී, සක්මනේදී හා සියලු ශාරීරික ක්‍රියාවලදී පැහැදිලි විය යුතුය. නිදසුන් ලෙස ශ්වසනය ගතහොත්, ඔබට දූනෙන දෙය වායෝ ධාතුවයි. ඔබ අන්දකින සන බව හා රළු බව පඨවි ධාතුවයි. ප්‍රශ්වාසයේ දූනෙන උණුසුම තේජෝ ධාතුවයි. ආපෝ ධාතුව කෙළින්ම අත්දැකිය හැකි නොවුවද, පඨවි ධාතුව එක් කොට බැඳ තබන ගුණය සේ වටහාගත යුතුය. මේ ධාතූ සියල්ලම ද්‍රව්‍යවල ඉතා කුඩා සෑම අංශුවකම අන්වාර්යයෙන්ම අඩංගුය. එහෙත් ඒ ඒ ද්‍රව්‍යයේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් විය හැකිය. (නිද. ශ්වසනයෙහි වායෝ ප්‍රධානය. ගින්නෙහි තේජෝ ප්‍රධානය.)

සක්මන් භාවනාවේදීද ඔබ මේ මහා භූත ගැන දැනුවත් විය යුතුය. පය ඔසවන විට වායෝ ධාතුවෙන් උදව් ලබන තේජෝ ධාතුව ප්‍රධානය. අනෙක් දෙක එතරම් ක්‍රියාශීලී නැත. පය ඉදිරියට ගෙන යාමේදී තේජෝ ධාතුවෙන් උදව් ලබමින්

වායෝ ධාතුව ප්‍රධාන වේ. අනෙක් දෙක අක්‍රියය. පය බීම තබන විට ආපෝ ධාතුවෙන් උදව් ලබමින් පඩවී ධාතුව මුල් තැන ගනියි. අනෙක් දෙක අප්‍රධානය.

සක්මනේ ක්‍රම තුන එකකට පසු එකක් වර්ධනය වන ලෙස පුහුණු විය යුතුය. මුලින්ම නිකම්ම වම හා දකුණ බලමින් යන්න. එවිට ඔබ සිත යොමු කළ යුත්තේ ඒ ඒ පය කෙරෙහි පමණක් නොව, ශරීරයේ ඒ පැත්තේ හිස සිට දෙපතුල දක්වා මුළු කොටසම කෙරෙහිය (එනම්, සිරුරේ වම් පැත්ත, ඊළඟට සිරුරේ දකුණු පැත්ත). ඒ ක්‍රමය ඉතා හොඳින් පුහුණු වූ පසුව දෙවන ක්‍රමය - එනම්, ඒ ඒ පය එසවීම හා තැබීම මෙතෙහි කිරීම - පටන්ගන්න. එහිදීද ශරීරයේ අදාළ පැත්ත මුළුමනින්ම මෙතෙහි කරන්න. කුන්වැනිව පය එසවීම, ගෙන යාම හා තැබීම යන ක්‍රමයට සක්මන් කරන්න. එවිට අවබෝධය ක්‍රමිකව වර්ධනය වෙයි.

සක්මනේදී වෙන යම් දෙයකින් සිත විසිරී ගියහොත් - සක්මන නතර කර, ඒ දෙය මෙතෙහි කරන්න, එය ගෙවී යන තුරු. යම් අසාමාන්‍ය දෙයක් හැඟුණොත්, සක්මන නතර කර මූල කර්මස්ථානය ලෙස ආනාපානය ගෙන මුළු ශරීරයම මෙතෙහි කිරීම පුද්දුය. යම් ප්‍රීතියක් හෝ සැනසීමක් දැනුණහොත් එය තුළ ගැලී නොසිට, එයත් හුදෙක්ම තවත් අනිත්‍ය සංසිද්ධියක් ලෙස මෙතෙහි කරන්න. විපස්සනාවේ ප්‍රධානතම මූලධර්මයක් වන්නේ කිසිම මානසික තත්ත්වයක නොඇලී සිටීමයි. මක්නිසාද යත්, ඇලීම වනාහි භාවනාවේ ප්‍රගතියට බාධා කරන ක්ලේශයකි.

ඔබට ශරීරය හා මනස පිළිබඳ සඤ්ඤාව නැතිව ගිය කල්හි සිරුර මුළුල්ලේම සිත ගෙන යාමට උත්සාහ කරන්න. එවිට ඔබට සිරුරේ යම් තැනක් දැනේ නම් එතැන මෙතෙහි කරන්න. තවද, සිරුරේ යම් ස්පර්ශයක් දැනේ නම් එය මෙතෙහි කරන්න. ආනාපානය පැහැදිලි නම් එය මෙතෙහි කරන්න. ඒ කිසිවක්

නොදැනේ නම් සඤ්ඤාව පුබුදුවාගෙන හුදෙක් සිත (දැනගන්නා සිත) පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටින්න. සිත පවා නොපවතී.

එය සුවිශේෂී කාර්ය සාධනයකි. අපි ඒ ගැන පසුව සාකච්ඡා කරමු. මා නිර්දේශ කළ පොත්වල යම් යම් කරුණු පිළිබඳව සුළු නොසැසඳීම් තිබිය හැකි වුවද ධර්මය විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලා වටහාගැනීමට ඒවා ඉතා උපකාරී විය හැකිය. මූල ග්‍රන්ථය ලෙස විසුද්ධි මග්ගය ගන්න. බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ ඉතාම පැහැදිලිව විස්තර කර ඇති අසභාය කෘතිය එයයි.

ගෞරවනීය ආචාර්යයන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදිය.

මෙමතියෙනි.



අති සුඡය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

විශිෂ්ට උපදේශ සමූහය පිළිබඳව නැවත වාරයක් ඔබවහන්සේට ස්තූති කරමි. ඒවා ඉතා ඕනෑකමින් පිළිපැදීමට උත්සාහ කරමි.

මා වෙත විසුද්ධි මග්ග කෘතිය නැත. එහෙත් එය යහළුවකුගෙන් ඉල්ලාගැනීමට බලන්නෙමි. "සිත හා කය සන්සුන් වූ කල" යන්න පිළිබඳව - එහිදී කය නිසසල වී අක්‍රිය වේ. (භාවනාවේ එක් තැනකදී හෝ වෙනත් අය කතා කරනු අසා සිටින විට පවා) සිතද ඒ ආකාරයෙන්ම නිසසල හා අක්‍රිය වේ. එය සිතන්නේ හෝ තැන් තැන්වල දුටන්නේ නැත; සිත නිසසල වූ විට පමණක් හටගන්නා ශාන්ත බව පිළිබඳව දැනුවත් බව පමණක් ඇත. (මම හරියටම මෙය නොදනිමි. මේ මට සිතෙන හැටියි.) සිත සසල වුවොත් මේ ශාන්ත බව නැති වෙයි. එහෙයින් සිත ඒ නිසසල සමතුලිත තත්ත්වයේම තිබිය යුතුය. මේ සියල්ල මෙසේ වෙතත්, සාමාන්‍ය බලවත් ශ්වසනය මෙන් නොව ඉතා සියුම් ශ්වසනයක් දැනේ යයි සිතේ.

මේ අලුත්ම වර්ධනය විස්තර කළ හැක්කේ මේ ආකාරයට පමණකි.

සියල්ලම ඉතා පැහැදිලිව ඉතා කරුණාවෙන් පහදා දීම ගැන ඔබවහන්සේට ස්තූති කරමි. මට හැකි තාක් හොඳින් දිගටම භාවනා කරන්නට උත්සාහ කරමි.

යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මඛවහන්සේගේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හා ඇස් පෙනීම කෙසේදැයි විමනියෙන් සිටිමි. සියල්ලම යහපත්ව පවතිනු ඇතැයිද මා ලිපි එවීමෙන් කරදර කරන්නේ නැතැයිද අපේක්ෂා කරමි. මඛවහන්සේ එවූ උපදෙස් අනුව මම මේ කාලය තුළදී පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මූල ධාතු ගැන මෙන්ම පංච නිවරණ, සජන බොජ්ඣංග ධර්ම, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, ආනාපානගේ අවස්ථා හතර සහ සතිපට්ඨානයේ අංග දහසය ගැන අධ්‍යයනය කරමින් සිටිමි. දැන් ඒවා මට වැටහෙයි. මම තවත් ගැඹුරට ඒවා අධ්‍යයනය කළ යුත්තෙමි.

අද උදයේ මගේ භාවනාව පෙ.ව. 4 ට ආරම්භ විය. පැයක් පමණ භාවනා කළ පසු ශරීරය පුරා විද්‍යුත් වර්ෂාවක් ගලන්නා සේ දැනෙන්නට විය. එවිට මම ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා පඨවි සිහියේ තබාගෙන ඒ ප්‍රවාහය කෙරේ අවධානය යොමු කළෙමි.

ඉක්බිති මම, මට ලැබී ඇති උපදෙස් අනුව ඒ සියල්ල යන්නට හැරියෙමි. එවිට මට ඉතා සැහැල්ලු බවක් දැනුණි. සිත සැහැල්ලු වුවද ඉතා අවධානශීලී විය.

ඉක්බිති මගේ සිරුරේ ඇති සෑම සෛලයක්ම දිය වී යනු දැනුණේය. මා හිතන හැටියට මෙය සිදු වූයේ අතහැරීම නිසාය. කලාප තව දුරටත් ඉතා තදින් එකට බැඳී සිටීම වෙනුවට ජලයේ දැමූ ලුණු මෙන් දිය වී ගියේය. (මේ අත්දැකීම ගැන මා පොත්වලින් කියවා ඇතත් දැන් මම එය සැබැවින්ම අත්දැක්කෙමි.) දැන් මා තුළ ඉතුරු වූයේ ශාන්ත භාවය සහ යහ සාධනය පිළිබඳ හැඟීම පමණකි.

දැන් සන්ධ්‍යාවයි. ඒ ශාන්ත භාවය හා යහ සාධනය පිළිබඳ හැඟීම තවමත් පවතියි. ඊට හේතුව මගේ සිත මේ අත්දැකීම කරා තිරකුරුව යාමයි.

මාස අටකට පමණ පෙරද මට මීට සමාන අත්දැකීමක් ලැබුණේය. එහෙත් එහිදී මා දුටුවේ අසර්වික සමුද්‍රය තුළ මගේ සිරුර අන්තර්ධාන වී යන ආකාරයයි. පැවැත්මේ ඒකත්වය පිළිබඳ දැනුවත් බව පමණක් මා තුළ ඉතුරු විය. මේ වර්තමාන අවස්ථාවේදී මුලින් වතුර මහා භූතයන් ගැන සිත ඒකාග්‍ර කොට සිටි හෙයින් සිරුර දිය වී යාම වඩාත් පැහැදිලිව හැඟුණා මෙන්ම, සිදු වන දේ ගැන දැනීමක්ද ලැබුණි. අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් එකක්ම විය - වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි ප්‍රීතියක් හා ශාන්ත භාවයක්. මම දිගටම මේ ප්‍රයත්නය ගෙන යමි. අවබෝධය දියුණු කරගෙන, සඵත බොජ්ඣංග මගින් නිවරණ පරදවා, ආනාපානය මගින් සතිය දියුණු කරගෙන, මෙන්ම හා කරුණා වර්ධනය කිරීමට යෙදෙන්නෙමි.

මබවහන්සේගේ කෘතවේදී හා කීකරු ශිෂ්‍යාව

ප.ලී. - ඒ කෙසේ වෙතත්, භාවනාවෙන් ලබාගන්නා ප්‍රීතිය හා ශාන්ත භාවය කොයි තරම් මහත් වුවත් එය අනිත්‍ය බව මම සිහියේ තබාගත යුත්තෙමි. මේ සිත හෝ කය කිසිම සංස්කාරයක ඇලීමට ඉඩ නොදිය යුත්තෙමි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
84 සැප්තැම්බර් 11

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ ඔබේ දියුණුව ගැන ප්‍රසාදයට පත් වෙති. ඔබ අනිත්‍යතාව මුළුමනින්ම අත්දක ඇත. එහෙත් ඉන් ලබාගත් ශාන්ත භාවය චිත්තදනය කරනු සඳහා නැවතී නොසිටින්න. සෑබෑ ශාන්තිය යනු නිර්වාණයයි. එහෙයින් ඔබ එය අත්දකින තුරු විවේක නොවන්න. දැන් ඔබ ඉන්නේ ඒ මාර්ගයේය. එහෙයින් දිගටම ගමන් කරන්න.

ඔබ "කලාප" ගැන සඳහන් කර ඇත. රූප කලාපයක් යනු ද්‍රව්‍යයක ඉතාම මූලික කොටසයි. සෑම කලාපයක් (කාණ්ඩයක්) තුළම මහා භූත හතරත් වර්ණය ගන්ධය රසය හා ඕජාව යන හතරත් අඩංගුය. මේ "ඉද්ධ අෂ්ටකය" ජීවිතේන්ද්‍රිය හා කාය ප්‍රසාදය සමග එක් වූ කල "ශරීර දශකය" හටගනියි. ශරීරයේ පිටත හා ඇතුළත පැතිර ඇති කාය විඤ්ඤාණයේ පදනම එයයි. ඒ හා සමානව, "ඉද්ධ අෂ්ටකය"ට ජීවිතේන්ද්‍රිය සහ වක්ඛු ප්‍රසාදය එක් වූ කල වක්ඛු දශකය හටගනියි. එය වක්ඛු විඤ්ඤාණයේ පදනමයි.

ඔබේ වටහාගැනීමේ ශක්තිය කියුණු නම් ඔබ රූපවල බොහෝ ලක්ෂණ අත්දකිනු ඇත. (එහෙත් මේ සඳහා ප්‍රයත්න නොදරන්න.) අවබෝධය ස්වාභාවිකව ඇති විටම ඉඩ දෙන්න. ඇතැම් විට අත්දකින මානසික හා ද්‍රව්‍යමය මූලික කාරණය වචනවලින් ප්‍රකාශ කළ නොහැකිය. (ඊට කමක් නැත.)

ඔබේ ව්‍යායාමය සාර්ථක වේවා!

මෙෙහිෙහිෙහි.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

කලාප සහ ඉන් මට ලැබුණ අනගි තොරතුරු ගැන ඔබවහන්සේට ඉතා ස්තූතියි. ඒ ගැන ඉතාම ප්‍රීති වෙමි. මගේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් අනලස්ව චීරය කරන්නෙමි. හැම විටම කළ පරිදි උත්සාහවත් වන්නෙමි. මගේ ස්තූතිය ප්‍රකාශ කිරීමට ඇත්තෙන්ම මට වචන නැත. (ඒ කාර්යයට මා හැම විටම අසමත්ය.) ඔබවහන්සේගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය නොමැතිව මට වැඩි දුරක් ගිය නොහැකිය. එහෙයින් මා හට පිරිනමන ලද සියලු උපදෙස්වල මගේ හෘදයංගම ප්‍රණාමය පුද කරමි.

භාවනාවේදී මා ලැබූ තවත් අත්දැකීමක් - සිත හා කය යන දෙකම ඉතා සන්සුන් වූ විටෙක මම මහත් ශාන්ත භාවයක් කරා පැමිණියෙමි. එහෙත් ඉතා මෘදු ලෙස ශ්වසනය දැනීම නිසා ඒ ශාන්ත භාවයට බාධා පැමිණුන බව වැටහුණි.

ඊට වඩා පරිපූර්ණ ශාන්ත භාවයක් ඒ එක්කම ඔබ්බෙන් ඇති බවද එහෙත් එතැනට යාමට නම් මා විසින් ශ්වසනය නවතා දැමිය යුතු බවද (එය බාධාවක් බවද) මට පෙනුණේය. එය සාක්ෂාත් කරගත යුත්තේ කෙසේදැයි මට නොවැටහුණි.

(මරණය ගැන යයි සිතෙන) මඳ බියක් හටගන්නට විය. මා කළ යුත්තේ කුමක්දැයි විසිලිසරයෙන් සිටිමි.

ඔබවහන්සේගේ කෘතවේදී, යටහත් ශිෂ්‍යාව.

84 සැප්තැම්බර් 5

හිතවත් දායිකාව,

84 සැප්තැම්බර් 17 වැනි දින දරන ඔබේ ලිපිය පිළිබඳවය. ශ්වසනය මුළුමනින්ම නැති කරගැනීමේ (පාලියෙන් කාය සංඛාර) අවශ්‍යතාව යහපත් ලකුණකි. එහෙත් මෙය ආශාව හා පටලවා නොගත යුතුය. ධර්මයට අනුව මේ පිරිසිදු අවශ්‍යතාව "ජන්ද" යයි හැඳින්වේ. එය ඉද්ධිපාදයක් දක්වා දියුණු කරගත හැකිය. (ඉද්ධිපාද යනු ජයග්‍රහණයට පදනමකි.) එය නිර්වාණයට යන මග හෙළිපෙහෙළි කරගැනීමට යෙදෙන ප්‍රබල අවියකි.

එසේ වුවද ශ්වසනයට එහි ස්වාභාවික ගමන යන්නට දෙන්න. බාගදා සමහර විට එය මුළුමනින්ම නැති වී ගොස් පසුව ආයේ දූනෙන්නට පුළුවන. ඒ දෙකටම උපේක්ෂාව ඇති කරගන්න. සෑම නාමයක්ම රූපයක්ම ඉපදෙන නැසෙන අනවරත ක්‍රියාවලිය කෙරේ සිත යොමු කරන්න. ඒ පිළිබඳ අවබෝධය ගැඹුරින් ලබාගන්න. එවිට ඒ කිසිවක ආත්මයක් හෝ මමත්වයක් නැති බව වැටහෙයි. සියලුම නාම රූප නොකඩවම ඉපිද නැසී යන හෙයින්, කිසිවක් ඉතුරු නොකරන හෙයින් අනිත්‍යය. ඒ අනිත්‍ය භාවය මුළුමනින්ම නිෂ්ඵල දෙයක්, වධයක්, බරක් හා කරදරයක් නිසා ඒ අනිත්‍ය භාවය දුක්ඛ වේ. තවද එහි සදාකාලික දෙයක්, ස්ථිර ආත්මයක් හෝ බාහිරව ඇති ස්ථිර ආත්මයකට සම්බන්ධයක් හෝ තොමැති හෙයින් ඒ සමස්ත ක්‍රියාවලියම අනාත්මය.

ඔබට ඇති වූ බිය මේ අනාත්ම ස්වභාවය මැනවින් වටහා නොගැනීම නිසා හටගන්නක් විය හැකිය. විශේෂයෙන් ඔබ මේ තාක් කාලයක් ආදරයෙන් ඇලීගෙන සිටි "මමත්වය" යන හැඟීමක් ඇතුළුව සියලු දේම අතහැරීම නිසා බාගදා ඔබට ඒ බිය ඇති වනු විය හැකිය. බියට හේතුව ධෛර්ය

සම්පන්නව විමසා බලා, ඒ හේතුව ඉවත් කරන්න. මක් නිසාද යත්, සියලු සංස්කාර යනු හුදෙක්ම හේතු එල දාමයක පුරුක් පමණකි. විපස්සනාවේ අරමුණ නම්, මේ හේතු එල සම්බන්ධය ස්වාභාවිකව සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ කරගැනීමයි.

මීට අමතරව, ඔබ මේ බිය හා සටන් කරනු සඳහා බුද්ධ, ධම්ම කෙරේ ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය කරගත යුතුය. මේ වන විට, ඔබ මේ තාක් ගිය මාර්ගයේ සත්‍ය බව දන්නෙහිය. එහෙයින් ගමනේ ඉතුරු කොටස ඔබ පරම ශාන්තිය කරා ගෙන යන බවට ධර්මය කෙරේ ඔබට සම්පූර්ණ විශ්වාසය තැබිය හැකිය. ඒ සමගම, බුදුන්වහන්සේ කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව හා කාතඥතාව ඇති කරගත හැකිය; මක් නිසාද යත්, මේ මාර්ගය සොයාගත්තේද උතුම් බුද්ධත්වයට පත් වූයේද ඉක්බිති අපරිමිත මෙහිත්‍රියෙන් යුක්තව එය ලෝකයාට ප්‍රකාශ කර වදාළේද උත්වහන්සේය. සංඝයා යනු බුදුන්වහන්සේ ඉගැන්වූ ධර්මය පිළිපදිමින් තමන්ද අර්භත් භාවයට පත් වූ උත්තමයෝ වෙති. ඉතින් දන් ඔබ ගමන් කරන්නේත් ඒ මාර්ගයේමය. ඔබත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් යටතේ, ආර්ය සංඝයාගේ ගමන් මාර්ගයේ යන්නෙහිය. මේ අනුව ඔබේ අවල ශ්‍රද්ධාව ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරේ පිහිටුවාගැනීම ඉතාම අදාළය; යෝග්‍යය. ඔබේ ජීවිතය ත්‍රිවිධ රත්නයට පූජා කිරීමෙන් ඔබට උපදින දොරයක කෙබඳුද යත්, ඔබේ බිය හා ශංකා ආදී සියල්ල ඉබේම නැති වෙයි. ඒ අනුව ඔබ ත්‍රිවිධ රත්නයේ සරණ සත්‍ය වශයෙන්ම ලබන්නෙහි.

මරණය ගැන බිය නොවන්න. එය ස්වාභාවිකය; නොවැළැක්විය හැකිය. ඇත්ත වශයෙන්ම කිවහොත් අපේ ශරීරයේ හා මනසේ සියලුම කොටස් මියයයි. මේ දුර්වල ජීවිතය "මරණය රහිත බව" සාක්ෂාත් කරගැනීමට අපට යොදාගත හැකි නම්, අපේ මේ පැවැත්ම වෙනින් අප අපේක්ෂා කරන්නේ වෙන කුමක්ද? පූර්ණ ශාන්ත භාවය ලබාගැනීම සඳහා අප ඇත්තෙන්ම

සියල්ලම අත්හැර දැමිය යුතුය; මක් නිසාද යත්, ඒ ශාන්ත භාවය අතිශයින් ප්‍රණීතය. එය වෙනස් නොවන, සර්වව්‍යාපී පරම ශාන්තියයි.

මේ භවයේදීම ඔබට ඒ පරමෝත්තර අරමුණ සාක්ෂාත් කරගැනීමට ලැබේවා!



අති සුඡය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

84 සැප්තැම්බර් 25 වනදා ලිපියෙහි ඔබවහන්සේ මෙසේ ලියා ඇත: "බියට හේතුව දොරය සම්පන්නව විමසා බලා ඒ හේතුව ඉවත් කරන්න" මක් නිසාද යත්, විපස්සනාවේ අරමුණ වනාහි හේතුව සම්පූර්ණයෙන්ම වටහාගෙන එය මුලින් උපුටාලීමය, ඒ මගින් එලය නිරායාසයෙන්ම මුලින් උපුටා යයි. (1) මගේ මුල් අත්දැකීමෙන් පසු (2) ඔබවහන්සේට මා ලියූ ලිපිවලින් පසු (3) එහෙත් ඔබවහන්සේගේ පිළිතුරු ලැබීමට පෙර - මගේ බියට මුල සෙවීමේ ප්‍රයත්නයක යෙදුණෙමි. මා මියයාමට බියයි කියා එවිට මට පැහැදිලි විය. ඒත් ඒ ඇයි? හැම දෙයක්ම දුකට මුල බව මම හොඳින්ම දනිමි. ඉතින් මේ බිය හටගත්තේ මන්ද? ඒ හටගත්තේ කොහෙන්ද? එය බුද්ධිමය වශයෙන් හටගත් බියක් විය නොහැකියි; මන්ද, එවිටත් මගේ සිත භාවනාවේ නිසසලව තිබුණි. එහෙයින් මේ බිය වඩාත් ගැඹුරක හටගත්තකි. අභ්‍යන්තරයේ කැපී පෙනෙන සහජාසයක් බලවත් වී ඇත - මේ අනුසය මට්ටමේ එකක් විය හැකිද?

දැන් මා විසින් අනාත්ම බව අබණ්ඩව වැඩි වැඩියෙන් අවබෝධ කරගනිමින්, සජ්ත බොජ්ඣංග වර්ධනය වන ලෙස විරියයෙන් යුතුව භාවනා කොට දශ සංයෝජනවලින් මිදිය යුතුය. තවද, ආශ්‍රවලින් ඉවත් වෙමින්, දුකට හා පුනරුත්පත්තියට හේතු වන අත්දැමේ එකිනෙක හා බැඳුණු කාය චිත්ත ක්‍රියාවලීන්ගෙන් මිදීමටත් උපාදානවල ඉතා ප්‍රබල හා සිත් බැඳගන්නා ශක්තිය අවබෝධ කරගැනීමටත් යෙදෙන්නෙමි.

භාවනා කරන විට ශ්වසනය නැති වීමේදී බියක් ලෙස ක්‍රියාකාරී වන ප්‍රබල ශක්තියට මේ උපාදානය යම් අයුරකින් සමාන යයි මට සිතේ.

මා මගේ බිය විග්‍රහ කරන්නට තැත් කිරීමේදී මගේ සිතට එන අදහස්ය, මා මෙසේ ලිවේ.

එහෙත් දැන් මට ඔබවහන්සේගේ ලිපිය ලැබී ඇති හෙයින් මගේ උපරිම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් එය අධ්‍යයනය කර වටහාගෙන එය ක්‍රියාත්මක කරන්නෙමි.

මා විසින් ශ්‍රද්ධා, විරිය, භව, තණ්හා සහ අනත්ත යන ඒවා ගැඹුරින් මෙනෙහි කළ යුතු යයි සිතමි. මගේ ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහා මෙසේ සවිස්තර සැලසුමක් සපයා දීම ගැන ඔබවහන්සේට මගේ බලවත් කෘතඥතාව සහ ස්තූතිය පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

84 ඔක්තෝබර් 7

ඔබේ බිය හටගන්නේ ගැඹුරු ප්‍රභවයක් වෙතින් යයි ඔබ වටහාගැනීම නිවැරදිය. ඒ ප්‍රභවය වෙත දෙයක් නොව “අත්තවාද උපාදානය” වේ. (“මම” යන අදහසේ එල්බගෙන සිටීම). එය ආරම්භයක් නැති සංසාර ගමනේ ඉතාම දුඨ ලෙස මුල් බැසගෙන ඇති එකකි. “අනිච්ච” බව සැබෑ ලෙසම ඔබ තුළ ඇති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ විට ඒ මවාගත් “මම” ගේ ඉරණම පිළිබඳව ඔබ බිය වන්නෙහිය. ඒ මායාව යන්නට හරිත්ට ඔබ බියය; එහෙත් සෑම දෙයක්ම අනිච්ච පමණකිසි ඔබ වටහාගෙන සිටින නිසා මේ “මම”ගේ අඛණ්ඩව පැවැත්ම පිළිබඳව ඔබගේ සිත බෙහෙවින් කැලඹිල්ලට පත් වෙයි. බියට හේතුව මෙය විය හැකිය.

එය එසේ නම්, ඔබ “අනන්ත” වටහාගන්නට වඩවඩාත් උත්සාහ කළ යුතුය. සිත හා කය පිළිබඳ සෑම ක්‍රියාවක්ම මෙතෙහි කර, ඒ පවත්නා සියල්ලම තරා වශයෙන් නම් මූල ධාතුවල විවිධ සංයෝග බව නිසැකව දැනගන්න. මෙහි ඇත්තේ නාම (විඥානය, හැඟීම්, සඤ්ඤා, රාගය, බිය, ඥානය, චේතනා ආදිය) සහ රූප (චතුර් මහා භූත, පංච ඉන්ද්‍රිය, ඉන්ද්‍රියාරම්මණ ආදිය) පමණකි. ඒවා අතුරින් හරයක් ඇති ස්ථීර කිසිවක්ම නැත. “මම” (ආත්මය, මමත්වය, අහං) ආදී වශයෙන් කිසිවක් හෝ කිසිවෙක් කොහෙත්ම නැති බව ඔබම ඉතා පැහැදිලිව වටහාගන්න. ඔබ මෙය මැනවින් වටහාගතහොත්, ශරීරය හා මනස නොකඩව විසිරී යාමේදී බිය වන එකක් නැත; ඔක් නිසාද යත්, ඒවා “මම” නොව හුදෙක්ම සංසිද්ධි නිසාය. ඔබේ අවිද්‍යාවේ අවසාන කොටසද ඒ තරමට පහ වූ බව දැනගැනීමෙන් ඔබ මහත් සැනසිල්ලට පත් වනු ඇත.

එහෙයින් සිත හා කය යන දෙකෙහි මූලික ස්වභාවය කෙරේ සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න. නාම හා රූප දැනට වඩා සම්පූර්ණ වශයෙන් වටහාගන්නට උත්සාහ කරන්න. අනිත්‍ය බව පිළිබඳව ප්‍රබල අයුරින් මෙනෙහි කරන්නට පෙර මේ අවස්ථාව දියුණු කරගන්න. එවිට අනිත්‍ය බව ඉතාම ස්වාභාවික ආකාරයට පැහැදිලි වනු ඇත.

ඔබේ අභිමතාර්ථය ඉෂ්ට වේවා!

මෙමනියෙනි.

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

84 ඔක්තෝබර් 7 වැනිදා ලියන ලද, උපදෙස් සහිත ලිපිය පිළිබඳව ඔබවහන්සේට අතිශයින් ස්තූතිවන්ත වෙමි.

මා සතියක් පසු වී ලියන්නට පටන්ගත්තේ මෙහි නිවැසියන් සියලුදෙනාම වයිරස් උණකින් පෙළුණ හෙයිනි. අවුරුදු 38 ක් පුරා අපට සේවය කරන ගෘහ සේවිකාව බෙහෙවින් රෝගී වූවාය. එහෙත් අවසානයේදී සියල්ල යහපත් ලෙස කෙළවර විය. මීට පෙර ලිපියක ඔබවහන්සේ ශ්‍රද්ධාවේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳව ලියා තිබුණි. මම ඒ ගැනත් ශ්වසනය යනු කුමක්ද, ජීවන ශක්තිය යනු කුමක්ද යන්න ගැනත් ගැඹුරින් කල්පනා කළෙමි.

සම්පූර්ණ ශ්‍රද්ධාවක් ඇත්නම් ඊට සම්බන්ධ විරියයක්ද තිබිය යුතුය. විරියයක් ඇත්නම් බියක් තිබිය නොහැකිය. එහෙයින් වර්ධනය කරගත යුත්තේ මේ පරිපූර්ණ ශ්‍රද්ධාවයි - "ශ්‍රද්ධාවට කඳු පවා චලනය කළ හැකිය." ඒ අනුව, උත්පත්ති දහස් ගණනක් තිස්සේ එකතු කරගෙන ආ වැරදි ඇදහීම් සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි හා පඤ්ඤා මගින් නැති කරගත යුතුය.

මේ නිර්මල ජීවන ශක්තිය සහ ශ්වසනය එක් සංයුක්තයක්දැයි මට සිතේ. ජීවන ශක්තිය යනු නිර්මල තත්ත්වයකි. ශ්වසනය යනු ජීවන ශක්තියේ සහ යම් පරිශුද්ධ නොවන දෙයක එකතුවකි. එසේ නම්, මේ ශක්තිය පිරිසිදු කරගන්නේ කෙසේදැයි විමතියකි. එය කරන්නේ නිවැරදි අවබෝධය ආදිය මගින් මනස පිරිසිදු කරගැනීමෙන්ද?

එසේ නම් මේ බඹයක් පමණ වූ ශරීරය තුළ ඇතැයි බුදුන්වහන්සේ වදාළ "නිවන් ධාතුව" මේ නිර්මල ජීවන ශක්තියද?

මට අත්දැකීම් දෙකක් ලැබුණි.

1) අත්දැකීම : භාවනාවේදී - සිත හා කය නිසසල විය. එහෙත් සිත අවධානයයිලීව දැනුවත් බවින් යුතුව තිබුණි. ආනාපානාස සංසිදුණි. ශබ්දයක්, චලනයක් නොතිබුණි. එහෙත් එය ඇතුළතට, හෘදය ඇති මධ්‍යයට ගියා සේ හැඟුණේය. මෙහිදී ඉතා සියුම් ආකාරයට සමතුලනයක් සිදු වන බවක්ද හැඟුණේය. බාධාවක් සිදු නොවන පරිදි ඉතාම නිසසලව සිටීමට මට සිදු විය. එය සම්පූර්ණ නිසසල බවකි. (බාහිරව හෝ අභ්‍යන්තරව කිසිම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් නොදැනුණි.) එහෙත් ඉදහිට හදවතේ "හදිසි මද චලනයක්" විය. ඊටත් අඩුවෙන් මේ චලනය හිස වෙතද විහිදුණි.

මෙය අවසාන වූ පසු මම යථා තත්ත්වයට පත් වීමි. එහෙත් උගුරේ අසාමාන්‍ය වියළි බවක්ද අසාමාන්‍ය කරම් බලවත් නාඩි ගැස්මක්ද දැනුණේය. නාඩි ගැස්ම ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් විය.

2) අත්දැකීම : භාවනාවේදී - පිරික්සුම් ආලෝකයක් වැනි ඉතා දීප්තිමත් ආලෝකයක් මා මත වැටුණා සේ දැනුණි. කාමරයට හොරකු ඇතුළු වූවා යයි මම තැකිගත්තෙමි. එවිට මට වැටහුණේ මුළු කාමරයම මේ දීප්තිමත් සුදු ආලෝකයෙන් පිරී ගොස් ඇති බවය. මේ ආලෝකයේ තේරුම කුමක්දැයි අල්ලපු කාමරයේ සිටි දුවගෙන් කැගසා අසන්නට සිතා දෙනෙන් ඇරිය විට සියල්ලම කළුවර බව දිටිමි. ඒ කියන්නේ, මා මේ ආලෝකය දක්කේ භාවනාවේදී ඇස් වසා සිටියදීය. මෙය මාස කීපයකට පෙර මා ලැබූ අත්දැකීම් දෙකට වඩා බොහෝ ප්‍රබල විය. ඒ දෙක නම්, (1) මගේ නළල මැද කැරකෙන කුඩා ආලෝකය; (2) දෙවන අත්දැකීමද ඊට සමාන වුවද එහිදී දුටු වක්‍රය විෂ්කම්භය අඟල් 4 ක් පමණේ සිට අඟල් 20 පමණ තෙක් විශාල විය.

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව අජාන් වා ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් ලියන ලද The Taste of Freedom නම් සිත් ගන්නාපුලු

පොතක් මම දැනට අධ්‍යයනය කරමි. එය ඉතා පැහැදිලිය. සංක්ෂිප්තය. වචනාගන්තව පහසුය. එය අවබෝධයෙන් යුතුව අතහැරීම පිළිබඳව වචනා දෙන නියම පොතයි.

අපට වැළඳුණ රෝගයෙන් පසුව මම දැනට නැවත සුවයෙන් පසු වෙමි. ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් අනුව උද්‍යෝගීව අධීෂ්ඨානයෙන් යුතුව දිගටම පුහුණු වන්නෙමි.

සඳා කල් කෘතඥතාවෙන් යුතු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

84 නොවැම්බර් 5

හිතවත් දායිකාව,

ඔක්තෝබර් 29 දින දරන ඔබේ ලිපිය පිළිබඳවය. විවිධ ආකාරයට ආලෝක පෙනීම සමාධිය දියුණු වීමේ ලක්ෂණයකි. එහෙයින් ඊට වැඩිපුර වැදගත්කමක් දිය යුතු නැත. ආලෝකයක් දිස් වන හැම විටම කලබලයට හෝ බියට පත් නොවී, එය හුදෙක්ම ආලෝකයක් යයි මෙනෙහි කළ යුතුය. එහෙත් ආලෝකය පෙනෙන්නේ හරියටම භාවනාවේ කොයි අවස්ථාවේදීදැයි ඔබ දන්නේ නම්, ඔබේ ප්‍රගතිය ගැන දැනගැනීමට එය ගුරුවරයාට පහසුවක් වනු ඇත.

අනෙක් අත්දැකීම ගැන විස්තර මදි නිසා එය විග්‍රහ කිරීම දුෂ්කරය. උදාහරණ වශයෙන්, ඒ අභ්‍යන්තර කුලනය ඇති වන විට ඔබේ විත්ත තත්ත්වය කෙබඳුද? ඒ කුලනය ශාරීරික දෙයක්ද? ඔබ "හදිසි මඳ වලනයක්" යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? (මේ අනුව, එවැනි අත්දැකීම් ගුරුවරයා සමග පෞද්ගලිකව සාකච්ඡා කිරීම වැදගත්ය. එවිට ඔහුට වැදගත් යයි සිතෙන දේවල් පිළිබඳව කවත් කරුණු ලබාගත හැකිය.) කෙසේ වුවද මේ හදිසි මඳ වලනය, හදවත යාන්තමින් ගැහෙන අවස්ථාවක් විය හැකිය. එහි අරුත නම් ශ්වසනය කවම කෙරෙන බවය. ඇතැම් විට ශ්වසනය නොදනෙන තරමට ඉතා සියුම් විය හැකිය; එහෙත් මඳ වේලාවකින් එය නැවත දූනෙන්නට වෙයි.

"ජීවන ශක්තිය" යනුවෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? පංච ස්කන්ධයේ ස්ථිරව පවතින කිසිවක්ම නැත. නිර්වාණයට පැවැත්මක් නැත; එය ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කළ යුත්තකි. එය ස්කන්ධවලින් එකකි. නිර්වාණය අත්දැක්ක යුත්තක් මිස විස්තර කළ හැක්කක් නොවේ. ඔබ නිර්වාණ මාර්ගයේ



යන විට, ලෝකෝත්තර මාර්ග අවස්ථාවේදී තථ්‍ය නිර්වාණ ධාතුව සෘජුවම අත්දැකීමට පෙර, ලෝකික මට්ටමින් ඔබට යම් ප්‍රමාණයකට නිර්වාණය වඩවඩා පැහැදිලි වෙයි. ඔබ විසින් කළ යුතුව ඇත්තේ ප්‍රඥාව වැඩිම සඳහා මනස ක්‍රමයෙන් පිරිසිදු කරගැනීමය. (සප්ත විශුද්ධිය කියවා බලන්න.)

ශ්‍රද්ධාව විවිධ මට්ටම්වලින් යුතුය. එහෙත් එය හුදෙක්ම අත්ධ විශ්වාසය නොවේ. එය වනාහි අවබෝධය (ප්‍රඥාව) සමග එකට වර්ධනය වන ප්‍රබල විශ්වාසයයි. මක් නිසාද යත්, යමකු බුදුන් ධර්මය හා සංඝයා වෙත ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්නේ ඒ ක්‍රීඩිත රත්නය විසින් නියෝජනය කරනු ලබන ගුණාංග සැබැවින්ම වටහාගත් කල පමණකි. නිදසුන් වශයෙන්, යමකු තමාගේම ශාරීරික හා මානසික ක්‍රියාවලී ඇසුරින් කෙළින්ම අනිච්ච බව වටහාගත් විට, ධර්මය කෙරේ ඔහුගේ ශ්‍රද්ධාව අවල ලෙස තහවුරු වේ; බුදුන් හා සංඝයා වෙතද ශ්‍රද්ධාව එසේම තහවුරු වේ. ශ්‍රද්ධාව ඉතා ප්‍රබලව වර්ධනය වූ විට බලයක් බවටද පාලක ශක්තියක් (ඉන්ද්‍රියයක්) බවටද පත් වෙයි.

ඔබ එක් වරකට කොපමණ වේලා පර්යංකයේ වාඩි වී සිටීද? සාමාන්‍යයෙන් එය පැය එකහමාරකට වැඩි විය විය යුතු නැත. තවද, මේ කාල සීමාව තීරණය කිරීමේදී යෝගියාගේ ශාරීරික තත්ත්වයද සැලකිය යුතුය.

මේ හවයේදීම ඔබට නිර්වාණය අවබෝධ වේවා!

85 පෙබරවාරි 21

අති සුඡය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

ඔබවහන්සේ හමු වීමට වේලාවක් දීම පිළිබඳව සතුති කරන්නට මෙය ලියමි. එයින් මට (තීරණ ගැනීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය ආදිය ගැන) සිතා බැලීමට බොහෝ දේවල් ලැබුණි. බොහෝ විට මා යමක් තීරණය කරන විට යම් තීරණයක වගයක් යොදාගනිමි. එහෙත් ඒ ඒ අවස්ථාවේ තත්ත්වද සැලකිල්ලට ගනිමි. අවසාන ප්‍රතිඵලය මේ දෙකෙහි සංයෝගයකි.

(මා විසින් බැලිය යුතුම වූත්, මවක විසින් කළ යුතු වූත් විවිධාකාර දේට මගේ අත් පා සහ සිත බැඳ තබා ඇති අති මහත් බැමි සමූහයෙන් මිදීම සඳහා මා විසින් ගත යුතු) තීරණ ගැන වැඩිවැඩියෙන් සිතන විට, ඒ අවුල් සමූහය මා බලවත් සේ විපිළිසර කරන බව පෙනේ. කෙසේ වෙතත්, ඔබවහන්සේ ඉතා කරුණාවෙන් හා ඉවසීමෙන් යුතුව වර්ෂ ගණනාවක් මට පුහුණු කළ පරිදි මා විසින් යා යුතු මග පිළිබඳව කළ දේ උපරිමයෙන් මම කරන්නෙමි.

එක් කාරණයක් පැහැදිලිය - යුරෝපයේ සිටින මගේ පුතුන් වෙනුවෙන් මා ගෙන ඇති වගකීම් දැන් මා විසින් අත්හළ යුතුය.

ඒවායේ යෙදීම සඳහා සුදුස්සකු ගැන සොයන්නට පටන්ගන්නෙමි. එය මා විසින් යා යුතු දිශාව පිළිබඳව ගන්නා පළමුවන පියවර වනු ඇත.

සිත් තැවුල්ද මහත් අධෛර්යයක්ද උපදවන තරමටම මා පහත හෙළන අන්දමේ, මවකට උරුම වගකීම් රාශියකින් බැඳී සිටියත් මා ඔබවහන්සේ අන්තිම වතාවට හමු වූවාට පසු අලුත් මාවතක් මට විවෘත වී ඇත. සිත මුසුප්පු කරන (මොකක් නමුත්)

සිතුවිල්ලක් ආ විට මම "මින යන්න අරින්න" යි සිතූ පමණින් සිත කීකරු වෙයි. ඒ කරදරකාරී සිතුවිල්ල ක්ෂණයකින් අන්තර්ධාන වෙයි. මගේ සිත පැහැදිලි හා සන්සුන් බවට පැමිණෙයි.

මෙය මට ඕනෑ වේලාවක භාවිත කළ හැකි ඉතාම අගේ ඇති අලුත් වාසනාවකි. සිත අධිෂ්ඨානයට කීකරු වන බවක් පෙනේ. මෙය නිසැකවම නිදහස් වීමේ ආරම්භය විය යුතු නොවේද?

මබ්වහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
85 ජූලි 22

හිතවත් දායිකාව,

මාගේ ආචාර්යවරගොරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේට 18 වන දින දරන ඔබේ ලිපිය ලැබුණි. ඔබේ දරුවන් පිළිබඳ ලොකික බැඳීම්වලින් නිදහස් වන්නට පියවර ගැනීම ගැන උන්වහන්සේ සතුටු වෙති.

ඔබේ ලිපියේ සඳහන් භාවනා අත්දැකීම් දෙක පිළිබඳව උන්වහන්සේ පවසන්නේ, ඒවා ඔබේ භාවනාවේ යම් දියුණුවක් දක්වන ලකුණු ලෙස වටහාගත යුතු බවත්, එසේ වුවද ඒවායේ නියම වැදගත්කම විග්‍රහ කරන්නට නතර නොවිය යුතු බවත්ය. එසේ විග්‍රහ කරන්නට යාමේදී, සුපුරුදු සංකේත හා වින්කාවලී අනිවාර්යයෙන් සිතට බාධා කරයි. එහෙයින් උන්වහන්සේගේ අවවාදය නම්, ඔබ හුදෙක්ම ඒවා මනසින් මෙනෙහි කර, දිගටම භාවනාව කරන ලෙසයි. එවැනි අහඹු සිදුවීම්වලට අනවශ්‍ය අවධානයක් යෙදීම ඔබේ භාවනාවට බාධාවක් විය හැකිය.

මෙමඟියෙනි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

85 ඔක්තෝබර් 12

හිතවත් දායිකාව,

4 වැනිදා ලියන ලද ඔබේ ලිපිය ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන් වහන්සේට ලැබුණි. ඔබේ අලුත් භාවනා අත්දැකීම් විශාල වශයෙන්ම ඇත්තේ ඔබ දියුණු කරගෙන යන අනන්ත සඤ්ඤාව නිසා බව උන්වහන්සේ පවසති. හෘදය වස්තුව පෙදෙසේ හටගත් ක්ෂණික ආලෝක ධාරා පසු කලෙක මුළු ශරීරය පුරාම පවා පැතිර ගිය හැකි බවත් පවසති. ඒ මොනවා වුවත් ඒ කිසිවකින් කලබල නොවී, සන්සුන්ව එය මනසින් මෙනෙහි කරන ලෙස උපදෙස් දෙති. තවද, සමාධි බලයත් දියුණු කරගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙති. පවුලේ බැඳීම් ඇලීම් ඉවත් කරමින් වඩා හොඳ විවේකයක් ලබමින් භාවනාව කෙරේ කැප වීම උන්වහන්සේ අගය කරති. තවද, ඇවිත් යන ඕනෑම අත්දැකීමකින් සැහීමට පත් නොවී, අප්‍රතිහත ටේබල්යයෙන් දිගටම භාවනා කරන ලෙස තරයේ උපදෙස් දෙති.

ධර්ම මාර්ගයේ ගමන සාර්ථක වේවා!

මෙමතියෙනි.

85 නොවැම්බර් 11

අති ගෞරවනීය සුජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මා අපේක්ෂා කළ පරිදි අද ඔබවහන්සේ හමු වීමට පැමිණිය නොහැකි වීම ගැන ඉතා කනගාටු වෙමි.

දවස් තුනක් සහ රාත්‍රි තුනක්ද ඊයේද නොඩකව මහ වැසි වැස්සේය. නැවත වසින්තට වූ කල, මගේ මෝටර් රථයෙන් මේ ගමන ගිය නොහැකි බව වැටහුණි. මම ශිෂ්‍යගාමී විදුලි පුවකක් එවිමි. එය ඔබවහන්සේට ලැබුණා යයි සිතමි. මේ ගැන ඉතා කනගාටු වන අතර, කාලගුණය මඳක් යහපත් වූ විට මට ඒමට කාරුණිකව අවසර දෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

ගිය සතියේ මට තවත් අත්දැකීමක් ලැබුණේය. එය, ඔබවහන්සේගේ අන්තිම ලිපියෙහි සඳහන් පරිදි, සිදු විය හැකි යයි දැන්වූ දෙයට යම් සමානත්වයක් තිබුණි. විස්තරය මෙසේය:

කලක පටන්ම භාවනාවේදී මගේ ශරීරයේ විවිධ තැන්වල අණු කිසියම් විද්‍යුත් තීව්‍රතාවකින් යුතුව කම්පනය වනු දනෙමින් තිබුණි. මේ කියන අවස්ථාවේදී ඉතා ඉක්මනින්, අති විශේෂ ආකාරයකින් වේගවත් විදුලිය ධාරා යන්නා මෙන් දැනෙන්නට විය. එහි මධ්‍යය වූයේ හදවතයි. එහෙත් මේ විදුලිය මුළු ශරීරය පුරාමත් හිස මුදුන දක්වාත් බාහු හරහා අත් දෙක වෙතටත් පැතිරුණි. ඉතාම පැහැදිලිව මේ විද්‍යුතය පැතිර ගිය ශරීරාංග නම්, හිස් කබල සහ අත් දෙකයි. මීට පෙර කිසි විටෙකත් නොදැනුණ අන්දමේ අලුත්ම ශක්තියකින් සහ බලයකින් මම පිරී ගියෙමි. මට ඉමහත් සුවයක් දැනුණි.

මා ඉදිරියට යා යුත්තේ කෙසේදැයි දන්වන ලෙස ගෞරවයෙන් ඉල්ලමි. මේ තත්ත්වය සමාධියෙන් ස්ථිර බවට පත් කළ යුතුද? එය එසේ යයි සිතමි.

කලින් මා අත්දැකූ ඉමහත් ශාන්ත භාවය, බලය පිළිබඳ මේ අලුත් අත්දැකීම හා එකට එක් විය යුතු යයි මට සිතේ. ඒත් මා වැරදි විය හැකිය.

මා කළ යුත්තේ කුමක්දැයි කරුණාකර දන්වනු මැනවි. සෑම විටම මගේ උපරිම කෘතඥතාව හා ස්තූතිය පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
85 නොවැම්බර් 16

හිතවත් දායිකාව,

85 නොවැම්බර් 11 දින දරන ඔබේ ලිපිය මම ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ සඳහා පරිවර්තනය කළෙමි.

ඔබේ අලුත්ම භාවනා අත්දැකීම හටගත්තේ හංග ඥානය - එනම්, සෝනාපන්න තත්ත්වය කරා යාමේදී ඇති වන විපස්සනා ඥානයක් - ඇසුරින් බව උන්වහන්සේ පවසති. "කම්පනය" සහ ඉතා වේගවත් විදුලිය ධාරා යයි ඔබ විස්තර කරන දේ විපස්සනාවේ ස්වභාව ලක්ෂණ වේ. ඔබ විසින් කළ යුතුව ඇත්තේ ඔය ආකාරයටම දිගටම භාවනා කිරීම හා සමාධියට වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමයි. ඔබේ අත්දැකීම් දෙක එකතු කිරීමට ඔබ විශේෂ උත්සාහයක් දැරිය යුතු නැත.

වඩා සවිස්තර උපදෙස් දීම සඳහා, සඳුදා, බදාදා හා සිකුරාදා හැර අනෙක් දවසක, ඔබ කලින් පැමිණීමට අදහස් කළ උදය වේලාවට (8.40 ට) පැමිණෙන ලෙස උන්වහන්සේ කරුණාවෙන් අවසර දෙති.

ධර්ම මාර්ගයේ දිගටම ප්‍රගතියක් ලැබේවා!  
මෙමිනියෙනි.



අති සුඡය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

අප තිදෙනා මිනිරිගලට පැමිණි විට ඔබවහන්සේ කළ අතර්ඝ කථාව සහ දුන් උපදේශ පිළිබඳව අපේ ඉමහත් ගෞරවය හා ප්‍රණාමය පළමුවෙන්ම පුද කරමි. එම උපදෙස් අපට මෙන්ම අපේ පවුල්වල අයට හා මිතුරන්ටද ප්‍රමාණ කළ නොහැකි තරම් වටින්නේය. ඔබවහන්සේ අපට දුන් උපදෙස් අනෙක් අය සමග බෙදාගැනීමට අපි වැයම් කරමු.

මා මැතදී භාවනාවේදී අත්දැකීම් තුනක් ලැබූ අතර, ඒවා ඔබවහන්සේට ඉදිරිපත් කරමි.

1. පළමුවැන්න දවස් තුනකට පමණ පෙරදී සිදු වූවකි. මා ඔබවහන්සේට කී විදුලිය ධාරා වර්ෂාව මගේ සිරුර පුරා පැතිරුණා සේ දැනුණි. මඳ වේලාවකින් මගේ ඉණෙහි සිට හිස දක්වා උඩුකය කොටස මගේ සිරුරින් ඉවත් වී ඉහළට පැන නැවත සිරුරට ආවා සේ දැනුණි.
2. මා ආනාපාන සති භාවනාවෙහි යෙදී සිටියදී හුස්ම දැනීම නතර විය. ඒ වෙනුවට හඳ ගැස්ම දැනුණේය. මා ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරගෙන සිටින විට එය ක්‍රමයෙන් අඩු වෙමින් ගොස්, අත්තිමේදී එය මගේ හදවත තුළ නොව හිස තුළ දැනෙන්නට විය. ඉක්බිති එය හිස් මුදුන වෙතින්, ක්‍රමයෙන් ගෙවී අවසාන විය.
3. දෙසැම්බර් 5 වැනිදා පාන්දර 2 ට පමණ මා භාවනා කරද්දී මුළු ශරීරයම විදුලිය වර්ෂාවෙන් පිරී ගියේය. ඉක්බිති මුළු ශරීරයම ලිහී ගොස් මිදුමක් සේ විය. ශරීරයේ බාහිර සීමා අත්කර්ධාන වී, හැම දෙයක්ම (මා සිතන විදියට) ශරීරයෙන් පිට අවකාශය තුළට එක් විය. (?) මෙය මා දිය වී යනවා දුටු

කලින් අත්දැකීම සිහිපත් කරවයි, එහෙත් එහිදී ඇස ක්‍රියා කළ හෙයින් එය දැකීමකට සමාන විය. මේ අවස්ථාවේදී එවැනි දැකීමක් නොවීය. මෙය සැබෑ අත්දැකීමකි; මනසේ දැනුවත් බව මුළුමනින් තිබුණ අතර, ඒකාග්‍ර බවද පැවතුණි.

මධ්‍යමනස්සේගේ කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
85 දෙසැම්බර් 9

හිතවත් දායිකාව,

85 දෙසැම්බර් 6 වැනිදා දරන ලිපිය අපට ලැබුණි. දෙවන කොළයේ ඔබේ අත්සන නැති නිසා තුන්වන කොළයක්ද තිබිය යුතු යයි සිතේ. ඒ නිසා ඒ මහ තෙරුන්වහන්සේ දෙන උපදෙස් පදනම් වී ඇත්තේ ඒ කොළ දෙකේ ඇති කරුණු පිළිබඳවය.

ඔබේ අත්දැකීම්වලින් පෙනෙන්නේ ඔබ නියම මාර්ගයේ හොඳින් යන බවය. එහෙයින් බාහිර බාධක ගැන නොතකා භාවනාව වඩාත් තියුණුව කරගෙන යා යුතුය. සෑම දෙයක්ම සර්ව සාධාරණ ලක්ෂණ - අනිච්ච, දුක්ඛ සහ අනත්ත - අනුව, පුළුවන් හැම ආකාරයටම බැලීමට උත්සාහවත් වන්න; මක් නිසාද යත්, සිත කය දෙකෙහි මායාකාරී ස්වභාවය වෙනින් ඉවත් වී සැබෑ ශාන්තිය වන නිර්වාණය දෙසට ගමන් කළ හැක්කේ එම අවබෝධය තුළින්මය. විදුලිය වර්ෂාව, ශරීරය දිය වී යාම, ශරීරයේ හැඩය අන්තර්ධාන වීම, ශරීරයේ කොටස් ගිලීහී යාම, ශ්වසනයේ හා හද ගැස්මේ විවිධතා ආදී සියල්ලක්ම ශරීරයේ ඇති මේ නොසර්වික ලක්ෂණ ප්‍රකාශ වන ආකාර වේ. අභ්‍යන්තරයේ පමණක් නොව බාහිර ලෝකයේ තත්ත්වයද එසේමය. සැබෑ ප්‍රඥාව උදා වූ කල මේ ලක්ෂණ හැම තැනම දැක්ක හැකිය. එහෙයින් යෝගියා මේ තත්ත්වය ප්‍රඥාවෙන් පිළිගත යුතුය. මේ ස්වභාවයට විරුද්ධව අරගල කිරීමට තැත් නොකරන්න. ශරීරය මුළුමනින්ම දිය වනු දැක්කොත්, එසේ වීමට ඉඩ හරින්න. ඒ ඔබ සත්‍යය අත්දකින අයුරුයි. ශරීරය ආපසු පෙර තත්ත්වයට එක්වා යයි අපේක්ෂා නොකරන්න; එය ඔබේ ප්‍රගතියට බාධාවකි.

හැම විටම අසීමිතව සතියෙන් යුක්තව සිටින්න; දේවල් සන්සුන්ව වටහාගන්නට උත්සාහ කරන්න. ඔබේ මනස හා ඊට

අරමුණු වූ දෙය ගැන පරීක්ෂාකාරී වන්න. ඒ අරමුණ කුමක් වුවත් මනස ඊට ඇලී නොතිබිය යුතුය. ඒ දෙය පිළිබඳ යථා ස්වභාවය වටහාගෙන, එයට යන්න හරින්න. නිදසුන් ලෙස, ශරීරයේ නාඩි ගැස්ම ක්‍රමයෙන් ගෙවී ගොස් හිස් මුදුනින් යන්නටම යන විට, හරියටම ඒ වේලාවේදී සහ ඒ එක්කම ඊට පසු වේලාවේදී ඔබේ මනසේ තත්ත්වය පරිස්සමින් විමසිය යුතුව තිබුණි.

චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීමට ඔබ දරන උතුම් ව්‍යායාමය සර්ව ප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථ වේවා!

85 දෙසැම්බර් 21

අති පුජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

ඔබවහන්සේට එවූ මගේ අවසාන ලිපිය අත්සන් නොකිරීම පිළිබඳව සමාව අයදීමි. මෙහි කරදර රාශියක් තිබුණ හෙයින්, මේ ලිපිය අවසාන කරන වේලේ සිත් වියවුලින් යුතුව ඉන්නට ඇත. ඒ කෙසේ වෙතත්, මගේ සතිය නැතිකම එයින් පැහැදිලි වන්නට ඇති හෙයින් ඒ බව සිහියේ තබාගෙන එය දියුණු කරන්නෙමි.

දෙන ලද උපදෙස් පිළිබඳව ඔබවහන්සේට ඉතාම ස්තූති කරමි. ඒවා හැකි තාක් හොඳින් පිළිපැදීමට යෙදෙන්නෙමි.

ඊයේ භාවනාවේදී මට අත්දැකීමක් ලැබුණි. මගේ විරිය හා සතිය හොඳ මට්ටමකට පැමිණ තිබුණේය. ඉක්බිති සමාධියද ඇති විය. සිත හා කය යන දෙකම ඉතා නිසංසලව තිබුණි. උපේක්ෂාවද ඇති වූ කල, විදුලිය වර්ෂාව වැනි දැනීම මගේ හිස හා උරහිස් පුරා විහිදුණේය. ඊටත් වඩා තදින් දූනෙන විදුලිය තරංග මගේ සිරුරේ යටිකය මුළුල්ලේම විහිදුණේය. ඒ දෙක එක් වී පැයක් පමණ තිබුණ අතර, ඉතාම හොඳ සැහැල්ලු බවක් හා සාමයක්ද පැවතුණේය.

පෙර නුවූ විරෑ සමාධියක් මට ලැබුණහයි තදින් විශ්වාස කරමි. මා මෙය නිරන්තරයෙන් ලබාගන්නට උත්සාහ කරන්නද?

දවසකට දෙකකට පෙර තවත් අත්දැකීමක් ආනාපාන සති භාවනාවේදී ඇති විය. මා ශරීරයෙන් ඉහළ තැනක සිට ශරීරයේ ග්වසනය කෙරෙන අයුරු අසා සිටින්නා සේ දැනුණි. ආශ්වාසය කොටස් තුනකට කැඩී ඇත්තා සේ විය. ප්‍රශ්වාසය හොඳින් ගලා ගියාය. මා හිතන හැටියට මා මෙය මිනිත්තු පහක්

පමණ කාලයක් තිස්සේ බලා සිටි අතර, මා භාවනාව කෙළවර කරන විට ඒ දෙක එක් වූවා සේ දැනුණි.

මා හට දක්වන ඉමහත් කරුණාව පිළිබඳවත් මේ ශ්‍රේෂ්ඨ, දුෂ්කර සුක්ෂ්ම මාර්ගයෙහි යාම සඳහා මට මග පෙන්වීම පිළිබඳවත් ඔබවහන්සේට ඉතාම ස්තූති කරමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත්, කීකරු හා කෘතචේදී ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

85 දෙසැම්බර් 31

හිතවත් දායිකාව,

අති ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ ලියුම් ලැබුණි. 21 වන දින ලියූ ලිපියේ අඩංගු කරුණු මම පරිවර්තනය කළෙමි. ඔබේ අත්දැකීම් දෙකම "මාර්ගයේ" දියුණුව දක්වෙන ලකුණු බව උන්වහන්සේ එක හෙළා පැවසූහ. වැඩිදුර උපදෙස් වශයෙන් උන්වහන්සේ පවසන්නේ ඔබ නිසැකයෙන්ම ක්‍රමිකව සමාධිගත වීමට උත්සාහ කරන්න කියාය. එහෙත් අනවශ්‍ය තරම් උනන්දුවකින් ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරන්නට ගොස් නොසැනසිලි වික්ත තත්ත්වයකට පත් නොවිය යුතු බවද පවසති. එය ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ කොටසක් පමණක් කරගන්න. දෙවන අත්දැකීම විපස්සනා අගයෙන් යුතු බවද එය විපස්සනා ඥාන බිහි වීමේ ලකුණක් බවද උන්වහන්සේ හඳුනාගෙන ඇත.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ සුබ පතමු.

මෙමතියෙනි.

86 ජනවාරි 5

අති ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

දෙන ලද උපදෙස් පිළිබඳව කෘතඥ වෙමි. ඒවා ඕනෑකමින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට තරයේ අධීෂ්ඨාන කරන්නෙමි. මේ තරම් ඉක්මනින් ලිවීම ගැන සමා වනු මැනවි. මා ඔබවහන්සේට කරදරයක් නොවේවායි පතමි. එහෙත් එක විටම වාගේ විවිධ අත්දැකීම් හටගන්නා ලෙසක් පෙනේ. මම ඒවා මෙසේ විස්තර කරමි.

1. සිරුර පුරා - හිසේ පවා - බලවත් කැසීමක් දැනෙයි. ඇතැම් විට භාවනා කරද්දීත් බොහෝ විට භාවනා කළ පසුවත් මෙය සිදු වෙයි.
2. විදුලිය තරංග දත් මුළු සිරුරත් හිසත් මුළුල්ලේ පැතිරෙයි. ඉක්බිති හිස මුදුනින් ඒවා ඉවත් වන්නා සේ දැනෙයි. අහසින් එන්නා වැනි ගුමු තාදයක් ඉතා පැහැදිලිව ඇසෙන්නට වෙයි. දත් මට ඒ ශබ්දය නිතරම ඇසෙන අතර, ඒ සමගම හිස මුදුනේ දැනීමද ඇති වේ. ඒවා එකිනෙකට සම්බන්ධ (හෝ නැතුවා) විය හැකිය.
3. අන්තිම ලිපියට පෙර ලිපියේ ඔබවහන්සේ "සැබෑ ප්‍රඥාව උදා වූ කල අනිවිච්ච දුක්ඛ අනත්ත ලක්ෂණ හැම තැනම දකින්නේ" යයි පවසා ඇත. දැන් මම කලකට පෙර වූ අත්දැකීම් කීපයක් පැවසිය යුත්තෙමි. ඒ මා දැස් ඇරගෙන ඇසිපිය නොහෙළා යම් වස්තුවක් දෙස බලාගෙන භාවනා කිරීම පුහුණු කරන කාලය විය. එක දවසක් මම මගේ උයනේ වාඩි වී තණකොළ ඇතිරියක් දෙස ඔහේ බලාගෙන සිටියදී එය චලනය වන (කම්පනය වන) කුඩා කොටස් බවට කඩ කඩ වනු දක්කෙමි. තණකොළ පමණක් නොව, මා අවට වූ සියලුම ගස්ද එසේ කඩ කඩ විය. හිරු රැස් කදම්බයක්ද



කඩ කඩ වී, දේදුන්නක වර්ණ දිස් වූයේය. සෑම කුඩා අංශුවක්ම චලනය වෙමින් කම්පනය විය. තවද, සියල්ලම එක් පැහැර එකමුතු වී මිදුමකින් සම්බන්ධ විය. ඉක්බිති මට මහා අමුත්තක් සේ හැඟුණේ, මගේ හද ගැස්ම මා දුටු දර්ශනය පුරා පැවැති ගැස්ම සමග හරියටම ගැළපුණ බවය. මා කතා කරමින් සිටින ඇත්තන්ගේ මුහුණු හිටිහැටියේ මීට සමාන මිදුමකින් වැසී, මස් දිය වී ගොස්, එවිට ඊට යටින් ඇටසැකිල්ලක් මෙන් ඇටවල ව්‍යුහය දක්ක හැකි වීමත් පුරුද්දක් විය.

ඇතැම් විට සාප්පු සමූහයක් මේ මිදුමෙන් වෙළී තිබී දිය වෙන්නට පටන්ගනියි. එය මහ අමුත්තක් නිසා මම මේ භාවනාව අත්හැරියෙමි. මා නැවත මේ භාවනාව පටන්ගත යුතුද යන්න විමතියකි. තවද මෙය අනන්ත භාවය වටහාගැනීමට යම් සම්බන්ධයක් තිබේද කියාත් සිතමි.

1. මේ අත්දැකීම් ලැබුණේ දැස් ඇරගෙන සිටිද්දීය.
2. අනෙක් අත්දැකීම් (මගේ ශරීරය දිය වනු දැකීම) දැස් පියාගෙන සිටිද්දීය. මේ සිදුවීම්වල අරුත පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් ලබාගැනීමට හැකි නම් කෘතඥ වෙමි.

නව වසර පිළිබඳ සියලු සුඛපැතුම් සමගින්,

ඔබවහන්සේගේ කෘතචේදී යටහත් ශිෂ්‍යාව

ප.ලී. - මට ශ්‍රවණය පිළිබඳවත් අත්දැකීම් ලැබුණේය. මුහුද ඇත්තේ මගේ නිවසේ සිට සැතපුම් භාගයක් පමණ දුරිනි. එහෙත් භාවනා කරන විට මට එතරම් දුර පිහිටි මුහුදේ රළ ගසන ශබ්දය පැහැදිලිව ඇසෙයි. දුම්රිය පාර ඇත්තේද සැතපුම් භාගයක් පමණ දුරින් වුවද ගමන් කරන දුම්රිය එන්ජිමේ ශබ්දය මට ඇසෙයි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 ඡනවාරි 14

හිතවත් ආයතන,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට 86 ඡනවාරි 5 දින දරන ඔබේ ලිපිය ලැබී ඇත.

ඔබේ ලිපියේ විස්තර කර ඇති අත්දැකීම් - විශේෂයෙන් කලින් අත්දැකීමක් පිළිබඳ විස්තරය (අංක 3) ගැන උන්වහන්සේ පැහැදි ඇත. මේ සියලු අත්දැකීම්, භංග ඥානයේ විවිධ පැතිකඩවල් බව ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පවසති. ඔබට අභ්‍යන්තරයේ දූතෙන් දේ (බලවත් කැසීම, දැනීම, විදුලිය ධාරා ආදිය) ඒ විපස්සනාව තමාගේම සිරුර තුළට හරවාගැනීමේ ප්‍රතිඵලය වේ. තමාගේම ශරීරය දිය වී යාම වනාහි එහි "ඉද්ධ ප්‍රතිඵලය" වේ. තණ ඇතිරිය, හිරු රැස්, මුහුණු, නිවාස ජේළි ආදිය කම්පනය වන අංශු ලෙස කඩ කඩ වී යාම වනාහි විපස්සනාව බාහිරයට හැරවීමය. ඔබ දකින ඇත්තන්ගේ ඇටසැකිලි පෙනෙන්නට වීම විපස්සනාවට පොදු වූවකි. ආදීනව, නිබ්බිදා ආදී අනෙක් විපස්සනා ඥාන භටගන්නේ මෙතැනිනි. ඔබේ අත්දැකීම්වල විකෘතියක් නොපෙනෙන බවත් නිසැකයෙන්ම ඔය ආකාරයට භාවනාව දියුණු කරගන්නා ලෙසත් නායක ස්වාමීන්වහන්සේ ඔබට ඉඳුරාම පවසති. තවද, ඔබ සෝකාපන්න මාර්ගයේ හොඳින්ම ගමන් කරන බවට නිසැක වන ලෙසටද පවසති.

ශ්‍රවණය ගැන ඔබේ නිරීක්ෂණ පිළිබඳව උන්වහන්සේ පවසන්නේ, ඒවා සමාධිය දියුණු වීමේ ලක්ෂණ බවයි. සමාධිය දියුණු වන විට, සාමාන්‍යයෙන් හඳුනාගත නොහැකි ශබ්ද පැහැදිලිව හා මැනවින් ඇසෙන්නට වෙයි.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව ප්‍රාර්ථනා කරමු,  
මෙමඬියෙනි.

ප.ලි. - 10 වැනිදා පටන් ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ නිස්සරණ වනයේ වැඩ වසති.

අති ගෞරවනීය පුජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මගේ භාවනාව සෑහෙන්නට හොඳින් සිදු වන බව ස්ථිරව දන්වමින් ඔබවහන්සේ මහත් කරුණාවෙන් එවූ ලිපියට මගේ හෘදයාගම ස්තූතිය පුද කරමි. ඒ ගැන මම ඉතා ප්‍රීති වෙමි. උපදෙස් අනුව විරියයෙන් නොකඩව භාවනා කිරීමට යෙදෙන්නෙමි. මට විමතියට හේතු කිපයක් ඇත.

මගේ හිසත් ශරීරයත් මුළුල්ලේ පැතිරෙන කම්පන පිළිබඳව - ඒවා පාලනය කිරීමට මට නොහැකි බවක් පෙනේ. ඒවා තමන්ට ඕනෑ හැටියට එයි, යයි. මම ඒවා හොඳින් පරීක්ෂා කළෙමි. ඒවා පාලනය කිරීමට නම්, සතියෙන් යුක්තව සමතුලිතව නිසසලව සිතුවිලිවලින් තොරව සිත ඇතුළට හැරවිය යුතු යයි මට සිතේ. ඒ අනුව, වැඩෙහි යෙදෙන විට මනස පිටතට හරවමි. වැඩ අවසාන වූ කෙණෙහි මනස ඇතුළට හරවා - එහෙත් කිසිම දෙයක් කෙරෙහි නොපිහිටුවා නිශ්චල අවදි හා සමතුලිත තත්ත්වයක - සිටිමි. එය කැලඹිල්ලෙන් හෝ නිදිමත බවින් තොරය. මෙය නිවැරදිදැයි විමතියට පත් වෙමි.

ඔබවහන්සේගේ ලිපිය ලැබුණ දවසේ පාන්දර 4 ට පමණ මට තවත් අත්දැකීමක් ලැබුණේය. මම සෑහෙන වේලාවක් භාවනා කරමින් සිටියෙමි. දෙනෙත් පියාගෙන සිටි මම, මා අවට සියල්ලම අන්තර්ධ්‍යාන වනු දක්කෙමි. (ඒ වන විට මගේ ශරීරය හෝ සිතන සිත නොතිබුණි. තිබුණේ දැනුවත් බව පමණි.) කොහේවත් නිශ්චිත දෙයක් නොතිබුණි - සියල්ල මිදුමක් පමණක් විය. මෙය ඇස් ඇරගෙන සිටියදී මා ලැබූ අත්දැකීමට යම් පමණකින් සමාන විය. එහෙත් දැන් කිසිම වස්තුවක් නැත. සියල්ල මිදුම් පටලයක් පමණකි. මේ අත්දැකීම පැවතුණේ ඉතා සුළු වේලාවකි. එය ක්‍රමයෙන් ගෙවී යත්ම වචන දෙකක් පමණක්

මා තුළ ඇති විය. "ප්‍රඥා" සහ "කරුණා" යන වචන දෙක සහ සන්සුන් බවත් යහ සාධනයත් පිළිබඳ හැඟීමක් පමණක්. මේ වචන දෙක තරමක් විශේෂ ලෙස සැලකීම්. බාහ්‍ය මගේ සිත තුළ තිබුණ හැඟීම් උඩට මතු වූවා විය හැකිය.

මේ ශ්‍රේෂ්ඨ මාර්ගයේ මා මෙහෙයවීම පිළිබඳව ඔබවහන්සේට නැවතත් කෘතඥතාව හා ස්තූතිය පුද කරමින්,

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 ජනවාරි 25

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ 23 වනදා ලිපිය ලැබී ඇති අතර, මම එය පරිවර්තනය කළෙමි. "සිතුවිලිවලින් තොරව - සමතුලිතව හා නිසසලව මනස ඇතුළට හරවා තබාගැනීමට" ඔබට ඇති හැකියාව පවතින්නේ දියුණු වූ යෝගියකුට පමණක් බවද ඒ නිසා එය අගය කළ යුතු බවද උන්වහන්සේ පවසති. කෙසේ වුවද ඔබ කියන "කම්පන" හුදෙක්ම නාම රූපවල, සංඛාරවල නියම ස්වභාවය දක්වන්නක් පමණකිසිද එහෙයින් ඒවාද විපස්සනාවේ "මෙතෙහි කිරීමට" භාජන කරන ලෙසද දන්වති.

ඔබ දැක්වූ විශේෂ අත්දැකීම (සියල්ලම අන්තර්ධාන විය... ශරීරය හෝ සිතන සිත නොතිබුණි... ආදිය) ඉතා වැදගත් අත්දැකීමකි. ඊට පෙර පැවතුණේ ඔබ වරින් වර එළඹෙන "සමතුලිත හා නිසසල" මානසික තත්ත්වය නම්, ඒ පිළිබඳව මීට වඩා තීරණාත්මක කරුණු කිව යුතුය. එහෙයින් ඔබට මනක ඇති පරිදි ඊට වඩා විස්තරාත්මකව ලිපියක් එවන ලෙස උන්වහන්සේ දන්වති. ඊට පෙර සිදු වූ දෙයට (හිස් බව පැවැති කෙටි වේලාවට) අමතරව, ඔබේ ආකල්පයේත් ඉන්ද්‍රිය සංවේදී අත්දැකීම්, අගැයීම් ආදියේත් වෙනසක් එයින් සිදු වී ඇත්ද යන්න - ඔබ සිතන ක්‍රමය කෙරෙහි එයින් විශේෂ බලපෑමක් සිදු වී ඇත්ද යන්න - ගැනත් සඳහන් කිරීම මැනවි.

ධර්ම මාර්ගයේ ඔබේ ස්ථිරසාර ඉදිරි ගමන පිළිබඳව සුඛ පතමු.

මෙමතුවියෙහි.

86 ජනවාරි 29

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 ජනවාරි 25 වනදා ලිපියෙන් ඔබවහන්සේ දුන් කාරුණික උපදෙස් පිළිබඳව මාගේ කෘතඥතා පූර්වක ස්තූතිය පුද කරමි. මගේ භාවනා අත්දැකීම් (දැනුවත් බව හැර අනෙක් සියල්ල අත්තර්ධාන වීම) පිළිබඳව අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට දැන් මම පිළිතුරු දෙමි.

1 වන ප්‍රශ්නය - මේ අත්දැකීම ඇති වූයේ ඇතැම් විට ඔබට ඇති "සමතුලිත නිසසල මනස" යන තත්ත්වයට පසුවද?

පිළිතුර - එසේය. පැය 2 ක් භාවනා කළ පසු මගේ මනස නිසසල හා සමතුලිත විය. ඒ ඉක්මන් ප්‍රතිභානාත්මක දර්ශන එත්තේ සෑහෙන්ට දිග වේලාවක් භාවනා කළ විටය. මම පාන්දර 2 ට භාවනා සඳහා පිබිදුණෙමි. ඒ දර්ශනය හටගත්තේ 4 පසු වී මද වේලාවකිනි. ඒ දර්ශන ක්ෂණිකව දිස් වන්නේ මනස සන්සුන් වී, එහෙත් අවධානය ශීලී වී, ක්‍රියාත්මක නොවී, කිසිවක්ම සනිටුහන් කර නොගන්නා අවස්ථාවලදීය.

2 වන ප්‍රශ්නය - ඒ දර්ශනයට පෙර සිදු වූ දේ පිළිබඳව -

පිළිතුර - මගේ භාවනාව ඒ සිදු වූ අනුපිළිවෙළින්ම මතක් කරගත නොහැකිය. එහෙත් මම හොඳින් නිදාගැනීමෙන් පසු පාන්දර 2 ට භාවනාව පටන්ගත්තෙමි. මෙමඟී භාවනාව හා වේදනා භාවනාව කර, අනතුරුව සන්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම, සඵත බොජ්ඣංග, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්ම 12, දශ පාරමී, දශ සංයෝජන, අනිච්ච, දුක්ඛ සහ අනත්ත පිළිබඳව මෙතෙහි කළෙමි. ඉක්බිති සක්මන් භාවනාව, අන්තිමට ආනාපාන සති භාවනාව. මා හැම විටම ආනාපාන භාවනාව අන්තිමට කරන්නේ ඒ වන විට මගේ මනස සමතුලිතව ඇති හෙයින්, උදය වන තුරු සෑහෙන්තට දිග වේලාවක් අවහිරයෙන් තොරව දිගටම භාවනා කළ හැකි

හෙයින්, අර දර්ශනය එනවා නම් හැම විටම එන්නේ මේ කාලය තුළදීය. එය එන්නේ කිසි සේත්ම අපේක්ෂිතව නොවේ.

මීට පෙර දුටු දර්ශන කීපයක් මෙහිදී සිහිපත් කරමි.

- i. එක් වරෙකදී මගේ සිරුර විශාල නිසසල මුහුදක් තුළ ටිකින් ටික අන්තර්ධාන වන අයුරු දැක්කෙමි.
- ii. ඊළඟ දර්ශනයේදී මගේ සිරුර කඩ කඩ වී, අවකාශය තුළ ක්‍රමයෙන් අන්තර්ධාන විය. මෙවර මුහුදක් නොවීය. සිතන සිතක් ඇති බවක් නොහැඟුණි. තිබුණේ සිදුවීම් පිළිබඳ දැනුවත් බව පමණකි.
- iii. මේ අන්තිම වාරයේදී සිරුරක්වත් සිතන සිතක්වත් නොපැවැති අතර, තිබුණේ මගේ දැනුවත් බව පමණකි. මට පෙර අවස්ථාවලට වඩා මේ වාරයේදී ඉතා තදින් දැනුණේ හැම දෙයම, හැම තැනම, අන්තර්ධාන වූ බවකි. (කලින් වතාවලදී මගේ සිරුර අන්තර්ධාන වූවා මෙන්) ටිකින් ටික අන්තර්ධාන වීමකුත් නොවේ. මෙහිදී සිදු වූයේ, තිබුණ සියලු දේ එක් මොහොතකින්, ක්ෂණිකව නැති වීමකි; ඉතුරු වූයේ මිදුමක් පමණි. හැම දේම ඉතා ඉක්මනින්, එහෙත් පැහැදිලිව සිදු විය. සන්සුන් සන්තුෂ්ටියක්ද යහ සාධනය හා ශක්තිය පිළිබඳ හැඟීමක්ද සහිත තත්ත්වයක සිටියෙමි.

3 වන ප්‍රශ්නය - ඔබ තුළ ආකල්ප, ඉන්ද්‍රිය සංවේදන, අගැයීම්, ආදිය පිළිබඳ වැදගත් වෙනස්කම් හැඟේද?

පිළිතුර - පසුගිය මාස 6 පමණ කාලය තුළ මගේ චරිත ස්වභාවය ඉක්මනින් වෙනස් වී ඇති නිසා මෙය දුෂ්කර වුවද මම පිළිතුරු දෙන්නට උත්සාහ කරමි.

- i. කලින් මට ඉක්මනින් තරහ ගිය නමුත් දැන් කිසි සේත් තරහ නොයයි. (මට තරහ යන විටම ඒ ගැන දැනෙන හෙයින්

සිතුවිල්ලේදී පවා මම එය පාලනය කරමි.) ඒ වෙනුවට, ඒ අවස්ථාව පිළිබඳව කටයුතු කරන්නට මට බුදුන්වහන්සේ කෙසේ උපදෙස් දෙනු ඇත්ද යන්න බුද්ධ ධර්මයෙන් රැගෙන යොදාගනිමි.

- ii. මම සමහර රස කැවිලිවලට කැමැත්තෙන් සිටියෙමි. දැන් මගේ දරුවන් ඒවා මට ගෙනැවිත් දෙන්න මා තව දුරටත් ඒවාට කැමැති නැති බව පෙනීමෙන් පුදුමයට පත් වෙමි. ඒවාට හෝ වෙනත් ඉන්ද්‍රිය අරමුණු කිසිවකට මගේ විශේෂ ආශාවක් නැත. මට අවශ්‍ය සියලු දේ ඇති හෙයින් මෙය මා තුළ නිදහසක් හා ප්‍රීතියක් උපදවයි.
- iii. දුෂ්කරතා මොන තරම් ආවත් මම ධර්මය සිහි කර ඉතා ඉක්මනින් සන්සුන් බවට පත් වෙමි. මේ අනුව උපේක්ෂාව දියුණු වන බව මට පෙනේ. එහෙත් එය වඩාත් දියුණු කරගත යුතුය.
- iv. අනෙක් ඇත්තන්ට උපකාර කිරීමට තැත් කිරීමෙන් මම ප්‍රීතියක් ලබමි. නිදසුන් ලෙස, අන්ධ පුද්ගලයින් තිදෙනෙකු ඉතාම තනිව සිටින හෙයින් මම නිතර ඔවුන් හමු වෙමි. මානසික රෝගීන් කීපදෙනෙකුටද උපකාර කරමි. අංගොඩ මානසික රෝහලට මා උපකාර කරන අතර, ඒ රෝගීන් පිළිබඳව යහපත් ප්‍රතිඵල ලබමි. රෝගීන් භාරව ඉන්නා අයට ඉගැන්වීමටත් පුහුණු කරවීමටත් එහි බලධාරීහු මට ඇරයුම් කළහ. මෙය මට කළ නොහැකි විය; මක් නිසාද යත්, උපකාර වශයෙන් මට සියල්ල කළ හැකි වූයේ රෝගීන්ගේ මනස වටහාගැනීමෙන් පමණකි. රෝගියාට හැඟෙන ආකාරයට මටත් හැඟුණොත් පමණකි, සැබෑ වශයෙන්ම ඔවුන් සැනසිය හැක්කේ. දැන් මම මට පුළුවන් හැටියකට උදව් කළ හැකි ඇත්තන් සිටිත්දැයි විමසා බලමි. ඒ මගේ ප්‍රීතියයි.



V. ධර්මය ගැන අසාගනු කැමැති බොහෝ යහළුවෝ මා හමු වීමට එකී. ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් දැනීමක් මට නැති බව වටහාදෙන්නට මම තැත් කරමි. ඔවුන් හට කියාදිය හැක්කේ මා දන්නා දේ පමණයි. ඒත් භාවනාව ගැන පමණකි. එහෙත් හැම විටම, හැම වේලාවේම, හැම ප්‍රශ්නයම, සිදු වන හැම දේම මම වහාම මනසින් ධර්මයට සම්බන්ධ කරමි. දැන් මගේ ක්‍රමය එයයි. මගේ සන්සුන් බව රඳා ඇත්තේ ඒ මතය. මේ ගති ලක්ෂණ දියුණු වී, දැන් මා තුළ ගැඹුරු ශ්‍රද්ධාවක් හා විශ්වාසයක් හටගෙන තිබේ. සමහර විට මගේ අවසාන අත්දැකීම නිසා මා තුළ ප්‍රබලව රෝපණය වූ ශක්තියක් හා විශ්වාසයක් හටගන්නට ඇත. මට බියක් හෝ අවිනිශ්චිතතාවක් නැත. මට ප්‍රබලව, විශ්වාසයෙන් යුතුව, ප්‍රීතිමත්ව ඉදිරියට ගිය හැකිය. ඒවා අදාශ්‍යමාන හෙයින් කිසි විටෙකත් ඉවත් කළ නොහැකිය. මගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්නවලට මෙසේ පිළිතුරු දෙන්නට උත්සාහ කළත් ඒවා පැහැදිලිව විස්තර කිරීම දුෂ්කරය.

තව දුරටත් කරුණු පැහැදිලි කිරීම යම් ආකාරයකට උපකාරී වේ නම්, ඉතා කැමැත්තෙන් දවසක මිනිරිගලට එමි. උනන්දුවෙන් භාවනා පටන්ගැනීමටත් පෙර කාලයේ පවා සිදු වූ අතිත අත්දැකීම් වගයක් තිබේ. මට මග පෙන්වීමට ඉතාම කරුණාවෙන් ක්‍රියා කරන ඔබවහන්සේට ස්තූති පූර්වකව සියලු යහපත පතමි.

හැම විටම ඔබවහන්සේට කෘතචේදී වන යටහත් ශිෂ්‍යාව.

ප.ලි. - ගුරු දේවයාණන්වහන්සේගේ උපදෙස් පැහැදිලිව අර්ථ නිරූපණය කරමින් මට උපකාරවත් වන ..... ස්වාමීන්වහන්සේගේ මහත් කරුණාව පිළිබඳව මගේ ස්තූතිය හා කෘතඥතාව පුද කරමි. ඒ උපදෙස් නැත්නම් මා භාවනා කරන්නේ කෙසේද? මම මහා වාසනාවන්තියක්මි.

බොහෝම, බොහෝම ස්තූතියි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 පෙබරවාරි 2

හිතවත් දායකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට, ජනවාරි 29 වැනිදා ලියන ලද ඔබේ ලිපිය ලැබුණි. එය මා පරිවර්තනය කළ විට උන්වහන්සේ එහි අන්තර්ගතය ගැන ගැඹුරින් කල්පනා කොට, පහත දැක්වෙන උපදෙස් ඔබට පවසන ලෙස කීහ.

උන්වහන්සේගේ "සප්ත විභූතිය" පොතෙහි "විපස්සනා ඥාන" නම් කොටස කරුණාකර කියවන්න. ඉක්බිතිව, ඒවායින් කොයි තරම් ප්‍රමාණයක් (ඔබගේ ලියුම්වල ලියා ඇති සියලු අත්දැකීම් ගැන සිතා බලා) ඔබේ ඒ අත්දැකීම් හෝ "අවබෝධ" තුළ ඇද්දැයි උන්වහන්සේට ලියන්න. ගෞරවනීය මහාසී සයාබෝ ස්වාමීන්වහන්සේගේ "Progress of Insight" නම් පොතද විපස්සනා අවස්ථා පිළිබඳ සවිස්තරව කරුණු දක්වයි.

ධර්ම මාර්ගයේ යන ඔබේ ගමන සාර්ථක වේවා.

මෙම ක්‍රියෙහි.

ප.ලි. (ඔබේ ප.ලි. පිළිබඳවය.)

භාවනාව යනු ගෞරවාර්භ ගුරුවරයා කෙරෙහි ඇති යුතුකමේ කොටසකි. තවද, "ධර්මයේ ප්‍රාතිභාර්යය" සිය ජීවිත කාලය තුළදී දැකීමට විරිය කරන්නවුන් කෙරෙහි ඇති මුදිතාව ප්‍රකාශයට පත් කරන ක්‍රමයකි.

අති සුජා ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

දී ඇති උපදෙස් අනුව මම විපස්සනා ඥාන 9 පිළිබඳව IV වන පරිච්ඡේදය කියවිමි. මගේ අත්දැකීම්වලට ඒ ඥාන නවයම ඇතුළත් යයි මට සිතේ. VII වන පරිච්ඡේදය විත්ත විභූද්ධිය, විත්ත ඒකාග්‍රතාව සහ සමතුලනය වඩාත් දියුණු වන ආකාරය දක්වයි. වෙනස් වනසුලු සෑම දෙයක්ම දුක් බවින්ම යුතු වේ යයි මැනවින් අවබෝධ කර, ආත්ම සංඥාවත් සසංස්කාරික පැවැත්ම පිළිබඳ ආශාවත් යන්නට හැරීමෙන් අත්හළ යුතු මේ සියල්ල අත්හැර, දියුණු කළ යුතු ගුණ දියුණු කරගත් විට, සදාකාලික වූත් වෙනස් නොවන්නා වූත් අසංඛාරික වූත් නිර්වාණය වෙත ළඟා වීමට අවශ්‍ය අඛණ්ඩ සතිය හා අඛණ්ඩ විරියය හටගනියි. මා හැම විටම සිතේ තබාගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ මේ කරුණුය.

මා භාවනාවේදී ශාන්ත භාවය අත්දැකීන්තට ඇත - (1) මගේ සිරුර දිය වී යනු දුටුවාට පසුව, (2) මගේ අවසාන දර්ශනයේදී දුටු පරිදි සියලුම දේ මීදුමක් සේ දිය වී යනු දුටුවාට පසුව.

(VII) වන පරිච්ඡේදය කියවූ පසු මට සිතෙන්නට වූ දෙයක් නම්, මේ අවසාන දර්ශනය ශුන්‍යතාවට යම් සම්බන්ධයක් ඇද්ද යනුයි - එය විශ්‍රාමය හා ශාන්ත භාවය සමග එක් වූ නිසා.

එහෙත් එය මටම විනිශ්චය කළ හැකිද, මටම දැනගත හැකිද යන්න විමතියකි. එය මුළුමනින් අපක්ෂපාතීද? මට කළ හැක්කේ ඒ සඳහා උත්සාහ කිරීම පමණකි.

අත්දැකීම් අතින් මා පොහොසත් වුවද මගේ දැනුම අප්‍රමාණවත්ය. මගේ ප්‍රගතිය විනිශ්චය කළ හැක්කේ දැනුම හා

අත්දැකීම් යන දෙකම ඇති අයකුට පමණකි.

එහෙත් එක දෙයක් ගැන මට සහතිකය; එනම්, ශාන්ත භාවය හා තෘප්තිය අතින් මා ඉදිරියට යන බවයි. ඊට පසුබිම් වී ඇත්තේ අත්‍යයන් පිළිබඳ ආදරය හා සැලකිලිමත් බව දියුණු කරගැනීමේ උත්සාහයයි. මේ ආදරය, සැනසීමටත් ප්‍රීතියටත් ඉතා කීට්ටුවෙන් සම්බන්ධය. මේ සත්‍යය අත්දැකීමෙන් වටහා නොගත්තා නම්, මා කිසි විටෙකත් එය සැබැවින්ම අවබෝධ කර නොගන්නා ඇත.

යම් කලක් ගත වීමෙන් පසුව සිනෙහි ශාන්ත භාවය හටගත් පසු, හැම දේම මේ ශාන්ත භාවයට දිය වී ගිය පසු ඒ පුද්ගලයා ගෙවන්නේ බියෙන් හා ශංකාවෙන් තොර වූද මේ ශාන්ත භාවයත් ප්‍රීතියත් සැනසිල්ලත් විසින් පාලනය කරනු ලබන්නා වූද ජීවිතයකි.

යම් පුද්ගලයකුට තනිවම ගමන් කිරීමට සිදු වන එක් තැනක් ඇත. එහෙයින් කල්පනා නොකරන, හුදෙකලාවේ සිටින මේ මොහොතේදී මම මේ තැන ගැන මෙනෙහි කරමි.

සියලු ශුභ ප්‍රාර්ථනා සහ අසීමිත කෘතඥතාව සමගින්,  
මබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

තවත් අත්දැකීම්

1. භාවනාව පටන්ගත් පසු මට කොඳු ඇට පෙළ කෙළවර. කැසීමක් දැනෙන්නට විය. (භාවනාව පටන්ගන්නා කල බොහෝ විට මට මේ දැනීම එයි.) ඉක්බිති මගේ සිරුරේ පහළ සිට ඉහළට විදුලිය වැනි ප්‍රබල වේගයක් විහිදී අවුත් හෘදය වස්තුව වෙත නතර විය. (එය ඉන් එහාට නොගියේය.) උෂ්ණ දිලිසීමක් (අප්‍රසන්න නොවූවක්) හටගත් අතර, මට දහඩිය දමන්නට විය. හදවතේ සිට දෙපතුලට මගේ ශරීරය

මේ බලයෙන් පිරුණි. එය මා කලින් අත්දැකූ විදුලිය ධාරාව මෙන් චුම්බක ඊට වඩා ඉතා බලවත් තීව්‍රතාවකින් යුතු විය. මෙය මිනිත්තු 10 ක් පමණ පැවතුණ අතර, මගේ හද ගැස්ම ප්‍රබල වූ බව දැනුණි. මම එකේ සිට සියය දක්වා හද ගැස්ම නැවත නැවතත් සියගණනක් ගණන් කළෙමි. ඉක්බිති වැටී වේලා නොගොස් මගේ පාද ශීතල විය. ඉන් පසුව ඉතාමත්ම ක්‍රමිකව හැම දෙයක්ම ස්වාභාවික තත්ත්වයට ආවේය. එය සැහෙන්නට බියජනක අත්දැකීමකි.

2. මා නිරීක්ෂණය කළ ශාරීරික වෙනසක් ගැනද කිව යුතුය. මගේ සමේ වර්ණය සැහෙන්නට සුදු පැහැයකට පත් වී ඇත. සමේ ස්වභාවය මෘදු වී, ආලෝකය වැටෙන විට සේද රෙද්දක් මෙන් මද දිලිසීමක් තිබේ. මා මූලින්ම මේ දිලිසීමත් අත් දෙකේ වෙනසත් සනිටුහන් කළේ මෝටර් රිය එළවද්දීය. මූලදී මා සිතුවේ එය අතේ දහබිය මත ගිරු රැස් වැටීමක් කියාය.

එහෙත් එය මුළු සිරුර පුරාම ඇති ස්ථිර වෙනස් වීමකිසි දත් මට වැටහෙයි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 පෙබරවාරි 11

හිතවත් දායිකාව,

පෙබරවාරි 6 වනදා ඔබේ ලිපිය මම ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට පරිවර්තනය කොට පැවසිමි. උන්වහන්සේ පහත දැක්වෙන කරුණු ප්‍රකාශ කළ සේක.

1. ඔබේ වර්තමාන ප්‍රගතියේ කෙළවරට පැමිණීමට අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා කෙටි කාලයකි. එහෙත් ඒ "කෙටි පිම්ම" උපදවාගැනීමට නම් ඔබ එකට ඇඳ ගවයින් දෙදෙනකු සේ (යුගනද්ධව) ඒකාග්‍රතාව හා විපස්සතාව එක් කරගත යුතුය. තවද, ඔබ වෙනත් වගකීම් හා කාර්යවලින් සම්පූර්ණයෙන්ම මිදී, දැඩි චීර්යාවන්ත භාවනාවකට අඩුම වශයෙන් සතියක්වත් වෙන් කරගන්නැයි උන්වහන්සේ උපදෙස් දෙති.
2. මෑතකදී ඔබ සමාධියේදී ලබාගත් අත්දැකීම පිළිබඳව උන්වහන්සේගේ අදහස නම්, ඔබේ බිය (බියජනක අත්දැකීම) නිසා එය ඉතා හොඳ සමාධියක් ලෙස දියුණු වීමට බාධා වූ බවයි. එසේ දියුණු වී නම් ඒ "විදුලිය ධාරාව" හදවත වෙතින් නතර නොවී හිස් මුදුන කරා යනු ඇත. එහෙයින් මීළඟ වතාවේදී අසාමාන්‍ය දෙයක් සිදු වන විට කැළඹෙන්නේ බිය වන්නේ නැතිව සිටින ලෙස උන්වහන්සේ උපදෙස් දෙති. පොදුවේ ගත් කල, භාවනාව පිළිබඳ ඔබේ අප්‍රතිහත ශ්‍රද්ධාව හා චීර්යය අගය කරති.

භාවනාව කව දුරටත් දියුණු වේවායි සුබ පතමු.

මෙමඤ්ඤයෙනි.

86 පෙබරවාරි 10

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 පෙබරවාරි 5 වනදා එවූ මගේ අවසාන ලිපියේ, භාවනා කරද්දී හටගත් යම් බියජනක අත්දැකීමක් ගැන විස්තර කළෙමි. එහිදී හදවත වේගයෙන් ගැහෙන්නට වී දහඩිය දමන්නට වූ අතර, විදුලිය ධාරාව සිරුර මුළුල්ලේ විහිදුණේය.

මේ අත්දැකීමෙන් පසු, දැන් භාවනාවේදී මා සන්සුන් ස්ථාවර තත්ත්වයක සිටින බව පෙනීම හරි සිත් ගන්නාසුලු කරුණකි. මේ අලුත් අත්දැකීම මට පිට පිට තුන්වරක් ඇති විය. හදවත කේන්ද්‍රස්ථානය වූ බවක් පෙනේ. එතැන සිට හැම අතටම යම් වාෂ්පයක් වැන්නක් විහිදී මුළු ශරීරය පුරාම ගලා යයි. එහි විදුලිය බලයක් ඇතත් එය ඇත්තේ මගේ පාලනය යටතේය. ශරීරය ප්‍රසන්න ප්‍රභාවයකින් පිරී යයි. මේ අත්දැකීම මිනිත්තු කිහිපක් හෝ ඊට වඩා කාලයක් පවතියි.

කලින් දකුණු විදුලිය ධාරාව ස්ථාවර වී, භාවනා කරන විට එය නැවත නැවත අත්දැකීමට මා සමත් වී ඇතුවා සේය. මා ශාරීරිකව පුළුසෙන් ශක්ති සම්පන්නව සිටින අතර, මගේ රිදුම් කැක්කුම් දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම අන්තර්ධාන වූවා සේය. මීට පෙර ඒවා යමින් එමින් තිබුණි.

මා ඉදිරියට යා යුත්තේ කෙසේදැයි කරුණාකර දන්වන සේකද? මේ තත්ත්වය භාවනා නොකරන විටදීත් ලබාගැනීමට මා වෑයම් කළ යුතුද?

මා දිගටම ප්‍රගතියට යොමු කිරීම ගැන ස්තුතිය හා කෘතඥතාවය පුද කරමි.

බබ්වහන්සේගේ කෘතවේදී යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 පෙබරවාරි 14

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට 10 වන දින දරන ඔබේ ලිපිය ලැබුණි. ඔබේ සමාධිය ස්ථාවර තත්ත්වයකට පත් වී ඇති බවත් එය ඔබේ පාලනයට යටත් බවත් දනගැනීම උන්වහන්සේගේ සතුටට හේතු විය. උපදෙස් හැටියට උන්වහන්සේ දක්වන්නේ, ඒ අත්දැකීම් මට්ටම පවත්වාගැනීම හැම අතින්ම හොඳ බවත් හැකි නම් එය භාවනාවෙන් බැහැර අවස්ථාවලදීද පවත්වාගන්නා ලෙසත්ය; එසේ සමාධිය පැවැත්විය නොහැකි නම්, අඩුම වශයෙන් හොඳ සතියක් ඇතිව සිටින ලෙස පවසති. තවද, දීඝ නිකායේ (2 වන සූත්‍රය) සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයේ සමාධි (ධ්‍යාන හතර) ගැන දක්වෙන කොටස කියවීම ඔබට යහපත් බව උන්වහන්සේ නිර්දේශ කරති. එහි බුදුන්වහන්සේ සැබෑ ධ්‍යාන අත්දැකීම් ගැන ඉතා වමන්කාරජනක උපමාලංකාර යොදති. එය ඔබට හුරු පුරුදු යයි සිතෙනු ඇත.

(මේ වන විට ඔබට ලැබී ඇති) මීට පෙර ලියූ ලිපියේ දී ඇති උපදෙස්ම ඔබේ විපස්සනා ප්‍රගතිය පිළිබඳව දැනුත් අදාළය.

මේ අරමුණ වෙනුවෙන් දැඩි ලෙස භාවනා කිරීමට දවස් තුනක් හතරක් වෙන් කරගත යුතුය. තවද, ඔබ ඉදිරියට යා යුත්තේ කෙසේදැයි උන්වහන්සේ විශේෂ උපදෙසක් දෙති.

ස්ථාවර සමාධියෙන් යුත් හොඳ පර්යංක භාවනාවක් අවසාන වූ විහාම, ආනාසාන සතියෙන් ඔබට පැහැදිලි වූ ආකාරයට නාම - රූප කෙරේ අවධානය යොමු කළ යුතුය. එය ඉහළ විපස්සනා ඥාන ලබාගැනීමේ මාර්ගයට ඔබ අවතීර්ණ කරවනු ඇත.

ඔබේ ප්‍රගතිය වෙනුවෙන් සුඛ පතමු.

මෙමනියෙනි.



අති ගෞරවනීය පූජ්‍ය ස්වාමීන්වහන්ස,

අවසාන ලිපි දෙක පිළිබඳව ඔබවහන්සේට ඇත්තෙන්ම ස්තූතියි. පළමුවන ලිපියේ "ඒකාග්‍රතාව හා විපස්සනාව සමතුලිත කරගත යුතුය"යි දැක්වේ. "ඒකාග්‍රතාව" හා "විපස්සනාව" යන දෙකින් සැබැවින්ම අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි මම හරියටම නොදනිමි. එයින් කියවෙන්නේ සමථ භාවනාවද සතියද? නැත්නම් බාගඳා දෙකමද?

1. මගේ සතිය දුර්වල බවද මට වැටහෙයි. මේ දුර්වලතාව නැති කරගැනීමට මම උපරිම උත්සාහය යොදමි.
2. මා යහළුවන්ට දන්වූ විට ඔවුහු දීඝ නිකාය එවන්නට එකඟ වූහ. දෙවන සූත්‍රය කියවූ පසු, මගේ ඇතැම් අත්දැකීම් ඊට ගැළපේදැයි ලියා දන්වමි.
3. භාවනාවට හා ධර්මයට පමණක් දවස් කීපයක් වෙන් කිරීමට උත්සාහ කරමි.
4. (භාවනාවක් කර අවසාන වූ වහාම) ආනාපානයේදී ප්‍රකට වන නාම රූප කෙරෙහි මගේ අවධානය යොමු කිරීමට දුන් අවවාදය ඕනෑකමින් පිළිපදින්නෙමි.

මට තවත් අත්දැකීමක් ඇති වූ අතර, එය විස්තර කිරීම ඉතාමත් දුෂ්කරය.

පැය එකහමාරක් පමණ භාවනා කළ මම හොඳ සමාධියක් ලබාගත්තෙමි. ඊළඟට මට වැටහුණේ මා සමාධියෙන් පිට ගොස් ඇති බවයි. එහෙත් ඊට පෙර, මා කවදාවත් කලින් අත්නොදැටු අත්දැකීම් අසාමාන්‍ය ශාන්තියක් හා විශ්‍රාමයක් වින්දෙමි. මම යයි කෙනෙක් ගැන සම්පූර්ණයෙන්ම නොදැනී ගොස් ඉතා

ලසස් අන්දමේ ශාන්තියකට පත් වීම්. එය අති සියුම් අභෞතික අත්දැකීමකි. මේ තාක් මා ලැබූ අත්දැකීම් (මා දිය වී ගොස් මිදුමක් තුළ ගිලී යාම ආදිය) මේ අලුත් අත්දැකීම හා සසඳන විට රළු භෞතික ස්වභාවයක් යයි සිතේ. මේ අවස්ථාවේදී මා නිදා සිටියාදැයි හරියටම නොදනිමි. (සාමාන්‍යයෙන් නම් මා කවදාවත් නිදා වැටෙන්නේ නැත.)

මේ අත්දැකීමට කාලය අදාළ වූ බවක් නොපෙනුණි. මීට පෙර අවස්ථාවලදී හැම විටම ඒ ඒ අත්දැකීමට ගත වූ කාලය දළ වශයෙන් දැනුණි. මේ අලුත් තත්ත්වයේදී කාලය ගමන් කළේ නැතිවා වාගේ විය.

ඒ ශාන්ත භාවය නින්දේදී ඇති වන තත්ත්වය මෙනි. මට නින්ද ගියා යයි මට සිතූණේ බාගදා මේ නිසා විය හැකිය. කලින් අත්දැකීම් සියල්ල මට පැහැදිලිව විස්තර කළ හැකි වූවද මෙය අලුත්ම ආකාරයේ එකකි. එය ඉන්ද්‍රියවලටවත් මනසටවත් කිසි සේත්ම ශ්‍රහණය කරගත හැක්කක් නොවීය. එවේලේ මා සිටියේ අවදියෙන්ද නින්දෙන්ද? එය කුමක්ද?

මේ තාක් කල් කරන ලද සියල්ලටත් කරුණාවන්ත ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ විස්මයජනක අර්ථ නිරූපණයටත් මගේ ස්තූතිය පුද කරමි.

මගේ කෘතඥතාවද පුද කරමි.

මබ්වහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 පෙබරවාරි 21

හිතවත් ආයීකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබගේ 19 වන දින දරන ලිපිය ලැබුණි. මා එය පරිවර්තනය කළ විට, ඔබට අන්තිමේදී ප්‍රීතියට පත් වීමට කාරණා යෙදී ඇති බවත් ඔබේ ව්‍යායාමය මල් පල ගැන්වී ඇති බවත් උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ. මීට පෙර කිසි විටෙකත් අත්නොදුටු අන්දමේ අසාමාන්‍ය ශාන්තියක් හා විශ්‍රාමයක් ගැනද එයින් ඔබ ඉතා උසස් අන්දමේ ශාන්තියකට පත් වීමද වනාහි සෝකාපත්ති ඵලය වේ. එය සැබෑ ශාන්ත ප්‍රීති ප්‍රමෝදයේ රසය වේ. (මා සිටියේ අවදියෙන්ද නින්දෙන්ද? ඔබ නින්ද ගොස් නොව ඉතාම හොඳ අවදියකින් සිටියෙහිය.)

"කාලය අදාළ වූ බවක් නොපෙනුණි." යන්නෙන් පෙනෙන්නේ එය ලෞකික බවින් ඔබ්බට ගිය බවයි. ("මේ කාක් මා ලැබූ අත්දැකීම් හා ..... මේ සමග සසඳන විට රථ භෞතික ස්වභාවයකිසි සිතේ.")

මේ ජයග්‍රහණය පිළිබඳව ප්‍රීතිය ප්‍රකාශ කරන අතරම, ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ, ඔබ නැවත ඒ ඵල සමාපත්තියට එළඹෙන්නේ කෙසේදැයි උපදෙස් දෙති: ඔබට ඇත්තේ ඒ අත්දැකීම් ලබන විට ඔබ සිටි චිත්ත තත්ත්වයටම (ඔබට මතක හැටියට) ආපසු ගොස්, උන්වර්තර නිර්වාණ සුබය මට නැවත ලැබේවා - ප්‍රථම මාර්ග ඵලය මට නැවත ලැබේවා" වැනි දැඩි අධිෂ්ඨානයක් කිරීමය. එහිදී කාල පරිච්ඡේදය පිළිබඳවද අධිෂ්ඨාන කළ යුතු යයි උන්වහන්සේ පවසති: මෙන්න මේ ආකාරයට - "ඒ තත්ත්වයේ මා මිනිත්තුවක්, ඊට පසු මිනිත්තු දෙකක්, පහක්.... ෫දී සිටිමිවා."

එවිට හරියටම ඔබ අධිෂ්ඨාන කළ කාලයම ඒ අත්දැකීම පවතියි. තවද, ඒ ආර්ය මාර්ගයේ තවත් ඉදිරියට ගමන් කරන ලෙස උත්වහන්සේ ඔබ ධෛර්යවත් කරති.

ඒ සුළු වචන නිරුක්තිය පිළිබඳව: ඒකාග්‍රතාව යනු ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව - එනම්, ශිල, සමාධි, පඤ්ඤා - ඇසුරින් ලබාගත් සමාධියට යෙදෙන පදයකි. සමථ යනු සන්සුන් බව, ප්‍රසන්න ශාන්ත භාවය වේ. එය විපස්සනාවට වඩා වෙනස්ය. විපස්සනා යනු සමාධියේ ප්‍රවණතාව සහ ප්‍රකාරය පිළිබඳව යෙදෙන වඩා පොදු පදයකි. සතිය යනු අවදි බවයි. සමාධියේ පූර්වගාමියා වන එය වඩා දීර්ඝකාලීනව පවතින්නකි. කලින් ලිපියේ මේ සන්දර්භය තුළ ඒකාග්‍රතාව පිළිබඳව ඇති කරුණු ඇසුරින් ඔබට මෙය වටහාගත හැකි යයි සිතමි. (විපස්සනා බලය හා සම්බන්ධනය කරමින්, මෙය ඒකාග්‍රතා බලය යයි සිතාගැනීම මැනවි.)

ඔබ තව දුරටත් ඉදිරියට යත්වායි සුබ පතමු.

මෙම ක්‍රියෙහි.

86 පෙබරවාරි 23

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්සා,

ඉතාම හොඳ පුවතක් දන්වා එවූ ලිපිය පිළිබඳව ඔබවහන්සේට ස්තූතිවන්ත වෙමි. එය මා තුළ ඉමහත් ප්‍රීතියක් ඉපදවීය. එහෙත් මේ සිදුවීම පිළිබඳ සම්පූර්ණ ගෞරවය යා යුත්තේ අතිශය කරුණාවෙන්, ප්‍රඥාවෙන් හා ඉවහීමෙන් යුතුව පසුගිය වර්ෂ හත මුළුල්ලේ මා පුහුණු කළ උත්තම නායක ස්වාමීන්වහන්සේටය, තවද, උන්වහන්සේගේ වචන පරිපූර්ණ පැහැදිලි බවකින් යුතුව මා වෙනුවෙන් පරිවර්තනය කළ ස්වාමීන්වහන්සේලාටය. මේ අවසාන ලිපියේ සඳහන් උපදෙස් මගේ උපරිම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් හැම විටම අනුගමනය කරන්නෙමි.

මගේ අපරිමිත ස්තූතිය හා කෘතඥතාව පුදුමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

86 පෙබරවාරි 28.

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මා නැවතත් ලියන්නේ බර හද ගැස්ම, දහඩිය දැමීම හා බිය සහිතව මා පෙර ලැබූ අත්දැකීමක් නැවත ඊයේ රාත්‍රී ඇති වූ බව පැවසීමටය.

එහෙත් මෙවර බියක් නොවීය; හද ගැස්මද පෙර සේ තිබූ නොවීය; තවද දහඩිය දැමීමත් පෙර තරම් උග්‍ර නොවීය.

යම් උණුසුම් දිලිසීමක් හටගත් අතර, හද ගැස්ම මගේ පිටිකර දක්වා ඉහළට ගොස් තිස මුළුමනින් වෙළාගත්තේය.

මෙය පැය භාගයක් පමණ වේලා පැවතුණි. ඇත්තම කියතොත් එය ප්‍රසන්න අත්දැකීමක් විය!

ඔබවහන්සේ ලිපියේ යෝජනා කර තිබුණ පරිදි තව දුරටත් ධර්ම මාර්ගයේ යෙදීමට (මගේ වයස අවුරුදු 78 වුවත්) මම කැමැත්තෙමි. ඊට කමක් නැද්ද?

ඔබවහන්සේ හමු වීමටත් හැකි නම් ..... ස්වාමීන්වහන්සේ හමු වීමටත්, තවද, සියලුම දේ පිළිබඳව මගේ සතුටිය පුද කිරීමටත් මට පැමිණිය හැකි නම් ඉතාම කැමැත්තෙමි. එසේ නැති නම් ඔබවහන්සේට පහසු පරිදි මාර්තු 16 වැනිදාට පසු ඕනෑම දවසක මට පැමිණීමට අවසර දෙන සේක්ද?

මා හට දුන් මාර්ගෝපදේශකත්වයට සහ දයා කරුණා ගුණ පිළිබඳ කෘතචේදිත්වය හා සියලුම ශුභ ප්‍රාර්ථනා සමඟින්,

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

86 මාර්තු 2

අති ගෞරවනීය පූජාර්භ ස්වාමීන්වහන්ස,

සමාපත්ති ඵලයට පැමිණීම පිළිබඳව ඔබවහන්සේ දුන් උපදෙස් මා නිවැරදිව පිළිපදින්නේදැයි විමසා බැලීමට සිතීමි.

1. මගේ අවසාන අත්දැකීම හැකි තාක් හොඳින් සිහිපත් කරගන්නට සිදු විය. මට මෙය සිහිපත් වන්නේ විශ්‍රාමය හා සන්තිඳියාව පමණක් දැනුණ නිත්දක් වැනි අත්දැකීමක් ලෙසිනි.
2. ඒ බව සිහියේ තබාගෙන, ඒ අත්දැකීම මට නැවත අත්දකින්නට ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කළ යුත්තෙමි. අත්දැකීමේ කාලසීමාව කල් ඇතිවම නිශ්චය කරගත යුතුය.

මා මෙය කරගෙන යන හෙයින්, මට මේ අත්දැකීම නිකරම ලබාගත හැකි බව - වරකට පැය භාගයක් පමණ සිටිය හැකි බව - මට පෙනී යයි. එහෙත් මා එය නිවැරදිව කරත්දැයි හරි හැටි නොදනිමි. මගේ සැකයට හේතුව, මා ඒ කෙරෙහි මනස යොමු කළ විටම වාගේ (මා කලින් කී පරිදි) හිස තුළට පැමිණි හඳ ගැස්ම ඉතා මෘදු ආකාරයට අවුත් සන්තිඳියාවක් හා විශ්‍රාමයක් ඉතුරු කොට අත්කර්ධාන වී යාමයි.

කෙසේ හෝ මේ සන්තිඳියාව යාන්තමින් දුනෙන නාඩි ගැස්මක් මත රඳා ඇතැයි දනේ. මෙය තිබිය යුතු නිවැරදි ක්‍රමයදැයි නොදනිමි. සාමාන්‍යයෙන් නම් යම් ප්‍රතිඵලයක් ලබාගැනීමට මා ඉතා වෙහෙසිය යුතු වුවත් මේ ප්‍රතිඵලය ඉතා ඉක්මනින් පැමිණි හෙයින්, මා විසින් කළ යුක්ත නොකරනු විය හැකිය.

මේ කාරණය මට පහදා දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

සියලු පුබ පැතුම් හා මගේ සඳා කල් කාතඥතාව සමගින්,

ඔබවහන්සේගේ කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 මාර්තු 7

පිළිවෙළින් පෙබරවාරි 23, පෙබරවාරි 28 සහ මාර්තු 2 යන දින දරන ඔබේ ලිපි ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ලැබී ඇත. ඉන් එකක් ප්‍රමාද වී ඇත්තේ ලිපිනය පැහැදිලි නැති හෙයිනි. එය මුලින් නිවිතිගලට ගොස් එහි සිට මිනිරිගලට එවා ඇත.

එල සමාපත්තියට නැවත පැමිණීම පිළිබඳ උපදෙස් මා පැහැදිලිව දක්වා නැත්නම් ඒ ගැන කනගාටුයි. ඔබේ පෙර අත්දැකීම නැවත ලබාගැනීමේදී සිහිපත් කළ යුතුව ඇත්තේ, ඒ සමාධි තත්ත්වයත් විශ්‍රාමය ශාන්ත භාවය සහිත නින්ද වැනි අත්දැකීමට පදනම් වූ මානසික තත්ත්වයත්ය. ඒ කෙසේ වුවද, ඔබ අධිෂ්ඨාන කළ පමණින් එය පහසුවෙන් නැවත ලබාගත හැකි නම්, ඒ ඔබේ අරමුණ කෙසේ හෝ ඉෂ්ට වීමකි. එහෙත් ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පවසන්නේ, ඔබට සැකයක් ඇත්නම් (ඒ ශාන්ත භාවය සහිත නියම අත්දැකීමට පෙරාතුව පැවැති) විපස්සනා ඥාන අනුක්‍රමය එවැනිම අධිෂ්ඨාන බලයක් යොදා එකින් එක නැවත පුබුදුවාගත යුතු බවය; එවිට ප්‍රථම මාර්ග ඵලයදැයි ඔබටම සැක හැර දැනගත හැකි බවය. එහෙයින් ආරම්භයක් වශයෙන් ඔබ උදයව්‍යය ඥානය නැවත මේ ආකාරයට පුබුදුවාගත යුතු යයි උන්වහන්සේ උපදෙස් දෙති.

1. පර්යංකයෙහි වාඩි වී විධිමත් අධිෂ්ඨානයක් කරන්න: උදයව්‍යය ඥානය මිනිත්තු 5 ක් අත්දැකීමට උත්සාහ කරන්න.
2. ඒ එක්කම (ඔබට මේ ඥානය ලබාගැනීමට උපකාරී වූ) ආනාපාන සතිය කෙරේ සිත යොමු කරන්න.

ඔබ ඒ අත්දැකීම ලබා මිනිත්තු පහකින් ඉබේටම ඉන් ඉවත් වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඔබට ක්‍රමයෙන් ඒ කාල



සීමාව වැඩි කරගත හැකිය. මෙය මුල්ම වතාවේදී සාර්ථක නොවුවහොත් අධෛර්ය නොවන ලෙස ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පවසති. මෙය දිගටම කරගෙන ගොස්, උදයව්‍යය ඥානය පිළිබඳව නිපුණ වූ කල අනෙක් විපස්සනා ඥාන පිළිබඳවද මේ ක්‍රමයම යොදන්න.

මේ අනුව, විපස්සනා ඥාන පිළිබඳ කෘතියේ දක්වෙන පරිදි හංග ඥානය, හයතුපට්ඨාන ඥානය ආදී විවිධ ඥාන වෙන් වෙන්ව හැදින්ගැනීමට ඔබ සමත් වනු ඇත. මේ ඥාන අනුක්‍රමයේ අවසාන හරියේදී ඇතැම් ඥාන ඊට පසු එන ඥානවලින් වෙන් කරගත නොහැකි තරම් එකිනෙකට එක් වී ඇති හෙයින්, ඉහත කී ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට ඒවා වෙන් වෙන්ව හඳුනාගත හැකි වනු ඇත.

ඔබ ඒ ශාන්ත භාවයට තත්පර කීපයකින් පත් වූයේ ඔබ ඒ ඥාන අනුක්‍රමය ඉතා ඉක්මනින් පසු කළ නිසා යයි පෙනෙන හෙයින්, ඔබ ලැබූ අත්දැකීම ප්‍රථම මාර්ග ඵලය බවට නිසැක යයි දන්වන ලෙස ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ මට පවසති. මේ නිසා එය නැවත ලබාගැනීමට විශ්වාසයෙන් යුතුව යෙදීම මැනවි.

ගෞරවාර්ථ මහානායක ස්වාමීන්වහන්සේ මුණගැසීමට ඔබ අවසර ඉල්ලීම පිළිබඳව - ඔබට මාර්තු 20 වනදා (බ්‍රහස්පතින්දා) උදය 7 - 9.30 අතර පැමිණිය හැකි බව උන්වහන්සේ දන්වති.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව සුඛ පතමු.

මෙමනිසේනි.

86 මාර්තු 8

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මට එල සමාපත්තියට එළඹීමට දුන් උපදෙස් ගැන - අධිෂ්ඨාන කොට මේ එල සමාපත්තියට එළඹිය හැකි බව මම සතියකට පමණ පෙර ඔබවහන්සේට ලියා එවීම්. එහෙත් මා අත්දුටු සන්සුන් බව හා විශ්‍රාමය පිළිබඳ හැඟීම්වලට පසුබිම් ලෙස සියුම් කම්පනයක් ඇතැයි හැඟේ.

ඊයේ රාත්‍රි ලැබූ අත්දැකීමකට පසු මට සිතෙන්නේ මා කලින් ප්‍රකාශ කළ මගේ විනිශ්චය වැරදි බවයි.

මේ අලුත් අත්දැකීම් එල සමාපත්තියට වඩාත් ආසන්න යයි සිතේ. එහි ප්‍රකට ලක්ෂණ නම් (1) සියලුම කම්පන (2) හද ගැස්ම සහ (3) ශ්වසනය නැති වී යාමයි. (ශ්වසනය මගේ පපුව තුළට ගමන් කර ඉක්බිති අන්තර්ධාන වූවා සේ දකුණි.)

ඉන් පසුව අති වමන්කාරජනක ශාන්තියක් හා විශ්‍රාමයක් පිළිබඳ දැනුවත් බවක් හැර වෙන කිසිවක් නොමැති විය. මෙය එල සමාපත්තිය විය යුතු යයි සිතමි. කලින් අත්දැකීම පිළිබඳව මගේ සිතෙහි අවිනිශ්චිතතාවක් විය. එහෙත් දැන් කිසිම සැකයක් නැතිව සියල්ල පැහැදිලිය.

මා පවත්වාගැනීමටත් දියුණු කරගැනීමටත් උත්සාහ දරිය යුත්තේ මේ තත්ත්වය යයි සිතමි. මේ අනුමානය හරිද? මේ යන්නේ නුහුරු පෙදෙසක නිසා මා වැරදියට සිතනවා විය හැකි බව මම හොඳාකාරවම දනිමි. කාල සීමාව මිනිත්තු දහයක් සේ මා තීරණය කර තිබුණ අතර, එයද නිසි ලෙස සිදු වෙයි.

සියලුම දේ පිළිබඳව - උපදෙස් මෙන්ම පැහැදිලි පරිවර්තනද පිළිබඳව - ඉතාම ස්තුතියි.

මගේ කෘතඥතාව හා ස්තූතිය පළ කරමි.

සෑම විටම කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 මාර්තු 14

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට මබේ 8 වනදා ලිපිය ඊයේ ලැබුණි. ඔබගේ අත්දැකීමේ විස්තරය අනුව එය එල සමාපත්තිය බව උන්වහන්සේ ස්ථිරව පවසති.

මබේ කලින් ලිපි තුනට ලියන ලද පිළිතුරු මේ වන විට ලැබී ඇතැයි සිතමු. මබේ ලිපි බොහොමයක් (අන්තිම ලියුම පවා) මුලින් නිවිතිගලට යන බව පෙනේ. එහෙයින් ඔබ "නිස්සරණ වනය" යයි ලිපිනයේ ඇතුළු කිරීම යෝග්‍යය; මේ ආරණ්‍යය ප්‍රසිද්ධ වී ඇත්තේ ඒ නමිනි. තවද, ඔබ එහි "මිනිරිගල" යන්න ඉංග්‍රීසි කැපිටල් අකුරින් ලිවීමත් යෝග්‍යය.

මගේ කලින් ලිපියේද සඳහන් කළ පරිදි 20 වැනිදා (බ්‍රහස්පතින්දා) 7 - 9.30 අතර ඔබට මිනිරිගලට පැමිණිය හැකි බව දන්වමි.

මබේ දියුණුව පිළිබඳව සුබ පතමු.

මෛත්‍රියෙනි.

86 මාර්තු 14

අති ගෞරවනීය පුජ්‍යපාද ස්වාමීන්වහන්ස,

පැහැදිලි විස්තරාත්මක උපදෙස් සහිතව ඔබවහන්සේ එවූ 86 මාර්තු 7 දින දරන ලිපිය පිළිබඳව ඉතා ස්තූතියි. පුද්ගලයකුට මෙන්, මා සුදානම්ව සිටියේ පසුගිය දවස් 10 තුළ මගේ භාවනාව ගැන ලිවීමටය. මේ ශාන්ත භාවය නිතර වාගේ නැවත ලබාගැනීමට මට හැකි වී ඇතැයි සිතමි. ඔබවහන්සේ ලිපියේ දක්වා තිබුණ පරිදි මම මේ දේවල් කරමි -

1. සැහැල්ලු සිරුරින් යුතුව ඉතා නිසසලව වාඩි වී සිටීම
2. සන්හිඳියාව සහ දනුවත්ව කරන නින්ද පිළිබඳ එකම සිතුවිල්ල හැර අන් සියල්ල මනසින් ඉවත් කිරීම
3. හැකි තාක් නිසසලව හුස්ම ගැනීම
4. ඉක්බිති "මට මේ ප්‍රමෝදය මිනිත්තු දහයක් පුරා ලැබේවා" යි සිතීම

ඉන් මදකට පසු මේ පරම ශාන්තිය මා වෙළාගෙන සිටිනු දැනෙයි.

ඉහත දක්වූ 1 - 4 පියවර, ගමන් කරන විට පවා මට ලබාගත හැකි යයි සිතේ. එහෙත් එය ඉතා නිසසල විය යුතු අතර, ගමන් කරන විට දෙනෙත් බාහිර සියලුම දේට වැසී තිබිය යුතුය. දෙනෙත් අභ්‍යන්තරයේ සාමය කෙරේ යොමු වී තිබිය යුතුය. දන් මට පෙරට වඩා බොහෝ විශ්වාසයක් දැනෙයි.

ඒ සමගම, වඩා දිග කාල සීමාවලදී නිතර නිතර සිදු වන කව ක්‍රියාවලියක් වේ. ඒ නම්, මගේ හද ගැස්ම දුන් හිස තුළද දැනෙන අතර, බොහෝ විට මුළු සිරුර පුරාම ව්‍යාප්ත වීමයි. එහි ලක්ෂණ මේවාය:

1. එය ඕනෑම වේලාවක එයි; යයි. හැම විටම මිනිත්තු පහක් හෝ ඊට වැඩි වේලාවක් පවතියි.
2. එය ආ විට හිස කසන්නට වෙයි.
3. දැස්වල දූවිල්ලක් හටගනියි.
4. මේ මුළු ක්‍රියාවලියම ක්‍රමයෙන් අවසාන වූ විට මට ඉමහත් ප්‍රමෝදයක් දනෙයි.
5. මෙය සිදු වන විට හිස මුදුනේ තෙරපීමක් දනෙයි; සිද්ධියෙන් පසු එය නොදනෙයි.

මේ ක්‍රියාවලිය සිදු වන්නේ බොහෝ විටම උදේ පාන්දරය. ඇතැම් විට දවස පුරා හටගනී.

මාර්තු 20 වැනිදා පැමිණීමට දුන් අවසරය පිළිබඳව කෘතඥතා පූර්වක ස්තූතිය පුද කරමි. මගේ මෝටර් රිය අබලන් බැවින් ..... මහත්මිය මා කැටුව එන්නීය. අපි දෙදෙනාම පැමිණීමට ආශාවෙන් සිටීමු. ඔබවහන්සේ සුවයෙන් ඇතැයි සිතමු. ඉදිරි කාලයේ දෙන උපදෙස් පිළිබඳව ඉතාම ස්තූතියි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කෘතවේදී ශිෂ්‍යාව.

86 මාර්තු 15

අති සුභය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 මාර්තු 14 දින දරන ලිපිය දැන් මට ලැබුණේය. සමාපත්ති ඵලය සෑහෙන්නට නිවැරදි බව දැනගැනීමෙන් ඉමහත් ප්‍රීතියට පත් වීමි.

අප මිනිරිගලට එන බව දන්වා ඊයේ ලිපියක් කැපැල් කළ නමුත් මගේ ලිපි වැරදි කැනකට යන හෙයින්, නැවතත් මගේ ගමන ගැන ලියන්නට සිතීමි.

..... මහත්මියන් මමත් මාර්තු 20 වැනි බ්‍රහස්පතින්දා උදය 8 ට පමණ මිනිරිගලට එන්නෙමු.

සියලුම දේ පිළිබඳව නැවතත් සතුහිවන්න වෙමි.

මබවහන්සේගේ යටහත් කිකරු ශිෂ්‍යාව.

86 මාර්තු 30

ඔබවහන්සේගේ හිසේ පීඩා ගතිය සුව වී ඇතැයි සිතමි. ඒ පිළිබඳව බැලීමට ..... මහතා වෛද්‍යවරයකු එවීමට අදහස් කළා යයි සිතමි. සියල්ල දැන් යහපත් අතට පත් වී ඇතැයි පතමි.

මාත් ..... මහත්මියන් මිනිරිගලට පැමිණි විට ඔබවහන්සේ සහ අනෙක් හික්ෂුන්වහන්සේ අපට දැක්වූ කරුණාව පිළිබඳව මගේ හෘදයංගම කෘතඥතාව හා ස්තූතිය පුද කරමි. අපේ සියලු ප්‍රශ්න නිරාකරණය කරගැනීමටද තව දුරටත් උපදෙස් හා අවවාද ලැබීමටද හැකි වීම ඇත්තෙන්ම මහත් අනුග්‍රහයකි.

ඥාන නවය (වෙන් වෙන්ව) නිර්වාණ සුවය සමග සම්බන්ධ කිරීමටත් සෑම ඥානයක්ම මිනිස්තු පහක් පුරා මෙනෙහි කිරීමටත් දෙන ලද උපදෙස් පිළිපදිමින් සිටිමි.

මේ ව්‍යායාමය, නිර්වාණ සුවය ස්ථාවර තත්ත්වයක් කරා ඒකාග්‍ර කරගැනීමට ඉතාමත් උපකාරී වූ බව වටහාගනිමි. දැන් මට මේ තත්ත්වයේ සෑහෙන වේලාවක් (බාගදා මි. 45 ක් පමණ) සිටිය හැකිය. තවද, දවස මුළුල්ලේත් වරින් වර යෙදෙන වැඩ රාජකාරි අතරේත් මේ තත්ත්වය පවත්වාගැනීමට උත්සාහ කරමි.

සිදුවීම් දෙකක් ගැන සඳහන් කිරීමට කැමැත්තෙමි.

1. පරිස්සමින් නිරාකරණය කළ යුතු පවුල් ප්‍රශ්නයක් පිළිබඳව උදව් කරන ලෙස මට එක් තැනැත්තෙක් කීය. මා කියූ හැම දෙයකටම ධර්මය පදනම් කරගත් අතර, සන්ධ්‍යාව කෙළවරදී හැම දේම හොඳින් විසඳුණ බව පෙනුණි.

මා ඒ නිවසින් පිට වන විට ඔවුහු මට ස්තූති කරමින් "ඔබ ප්‍රාර්ථනා කරන හැම දෙයක්ම ඉෂ්ට වේවා!" යයි ප්‍රාර්ථනාවක්ද කළෝය.

නිවසට පැමිණි පසුව, මා ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ මොනවාදැයි සිතා බැලූ කල මගේ මහත් පුද්ගලයට පෙනුණේ, මට වුවමනා කිසි දෙයක් නැති බවය. ඔබවහන්සේගේ පුහුණුව යටතේ මා ඵලශ්‍රීණ නිර්වාණ සුවය නිසා මම අති ශ්‍රේෂ්ඨ සන්තුෂ්ටියක පසු වෙමි. මට ඇත්තේ ශාන්තිය සහ පරිපූර්ණ සන්තෘප්ත භාවයයි. යහළුවාගේ ප්‍රාර්ථනය නිසා මගේ ඇස් ඇරෙන තුරු මම මේ තත්ත්වය ගැන ඇත්තෙන්ම මුළුමනින් දැන නොසිටියෙමි. ඉතින් දන් මම මේ සන්තෘප්ත ශාන්ත භාවය ගැන සම්පූර්ණයෙන් දැනුවත් බවින් යුතුව වසන්නට තැත් කරමි. එය හටගෙන ඇත්තේ කොයි කරමි ක්‍රමිකවද සෙමෙන්ද යත්, එහි ස්වභාවය මා වටහාගෙන නොතිබුණි. පුද්ගලය - ප්‍රාර්ථනා කිසිවක් නැතැ එවැනි පරිවර්තනයක් සිදු විය හැක්කේ කෙසේදැයි වටහාගන්නටත් අමාරුය.

2. තවත් අසාමාන්‍ය අත්දැකීමක් ඇති විය: කලින් දා රැයේ බොහෝ වේලා භාවනා කර පසුවදා පාන්දර (4 ට පමණ) මම ඥාන නවයද - ඒ සෑම ඥානයකටම පසු නිර්වාණ සුවය මිනිත්තු පහක් බැගින්ද භාවනාවට ඇතුළු කළෙමි. මා එවිට සිටියේ සන්සුන් ශාන්ත භාවයකිනි. එක් වරටම මගේ කන තුළ යමක් පුපුරන තියුණු ශබ්දයක් ඇසුණේය. ඒ සමගම බෙල්ල එක් වරටම ඇඹරී මගේ හිස ගැලවී ආපසු නියම තැනම පිහිටනු දැනුණේය. කිසිම වේදනාවක් අපහසුවක් නොවීය. එහෙත් මම බිය වීමි. මදක් තැතිගත්තෙමි. මේ කුමක් විය හැකිද? මෙයත් දැනට මාස 2 කට පමණ පෙර හදවත ඇසුරින් මා ලැබූ අත්දැකීමත් අතර යම් සම්බන්ධයක් තිබේද?

ඔබවහන්සේගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව ශුභ ප්‍රාර්ථනා සහ මගේ සදා කල් ස්තුතිය පුද කරමි.

සදහටම කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.



මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 අප්‍රේල් 3

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ මාර්තු 30 වන දින දරන ලිපිය ලැබී ඇත.

මඳ රෝගී තත්ත්වයකින් පසුව දැන් උන්වහන්සේ සුවය ලබා සිටිති. දැන් ඔබ දිනාගෙන ඇති ශාන්තිය සහ සන්තෘප්තිය ගැන ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම දැනුවත් වී සිටින ආකාරය පිළිබඳව අසා උන්වහන්සේ ඉතා සතුටට පත් වූහ. කෙසේ වෙතත්, දෙවන සිදුවීමෙහි වැදගත්කම පිළිබඳව නිශ්චිත යමක් පැවසීමට පෙර, ඒ ගැන කරුණු පැහැදිලි කරගන්නට අවශ්‍යව ඇත. ඒ උදෑසන ඩීයජනක අත්දැකීමක් ලැබූ භාවනාවේදී - ඥාන තවය අත්දකින විට ඔබ දැනට වඩා ඉහළ මාර්ග ඵලයකට යාමේ අපේක්ෂාවක් තිබුණේදැයි දැනගැනීමට උන්වහන්සේට අවශ්‍ය වේ.

ඔබේ දියුණුව පිළිබඳව සුඛ පැතුම් සමගිනි.

මෙමත්‍රියෙනි.

ප.ලී. - සකාදාගාමී ඵලය - එක් වරක් පමණක් ආපසු පැමිණීමේ ඵලය.

86 අප්‍රේල් 5

අති පුජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

දවස් 3 කට පෙර මා ලැබූ තවත් අත්දැකීමක් ගැන සඳහන් කරන්නට අවසර පතමි. පැයක් පමණ භාවනා කළ පසු මගේ සම්පූර්ණ හිස, විදුලිය කොටන්නා වැනි වේගවත් ක්ෂණික විදුලිය පහරක් බවට පරිවර්තනය විය. මා මේ ක්ෂණික පහර ඇසින් නොදුටු නමුත් "දැකීමට" වඩා "හැඟීමට" සමාන වූ ආකාරයකට පැහැදිලිවම දැනුවත් වීමි.

දවස් දෙකක් තිස්සේ මගේ නාසයෙන් විශාල සෙම ප්‍රමාණයක් පිට විය. ඉක්බිති හිස මුදුනේ පීඩනය මෙන්ම ඇස් දවිල්ලද නැති විය. තවද, මා නිසලව සිටින හැම විටම ශබ්ද සහිතව හඳවන ගැස්ම මට හොඳින් දැනෙයි. ඉක්බිති එය පිරිකර තෙක් ඉහළට අවුත්, කන් දෙක ඔස්සේ හිස වෙතට යයි.

මා අත්දුටු ක්ෂණික විදුලිය පහර බාගදා හඳවනේ ස්පන්දන ගමනෙහි කෙළවර විය හැකිද?

ඔබවහන්සේ නැවත සම්පූර්ණ සුවය ලබා ඇතැයි සිතමි. මම එල සමාපත්තියට ක්‍රමිකව එළඹෙමි.

මගේ ශ්‍රහ ප්‍රාර්ථනා සහ ඉතා හෘදයංගම ස්තුතිය පුද කරමි.

හැම විටම ඔබවහන්සේගේ කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

86 අප්‍රේල් 6

අති පුජනීය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

ඔබවහන්සේට ලිපියක් තැපෑල් කළාත් එක්කම ඔබවහන්සේගේ ලිපිය තැපෑලෙන් ලැබුණි. ඔබවහන්සේගේ ශරීර සෞඛ්‍යය ආපසු යහපත් වී ඇති බව දැනගෙන ඉමහත් ප්‍රීතියට පත් වීමි.

ඒ ලිපියේ අසා ඇති ප්‍රශ්නය නම් "ඒ උදෑසන බියජනක අත්දැකීමක් ලැබූ භාවනාවේදී ඥාන නවය අත්දකින විට මා දැනට වඩා ඉහළ මාර්ග ඵලයකට (සකදාගාමී) යාමේ අපේක්ෂාවක් තිබුණිද?"

ඵවේලේ මගේ චිත්ත තත්ත්වය විමසා බැලීමට උත්සාහ කරන්නෙමි. ඥාන නවය පුහුණු කරන්නැයි ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් අඩංගු ලිපියක් ඔබවහන්සේගෙන් ඊට පෙර මට ලැබී තිබුණේය. ඒ සමගම, මා භාවනා මාර්ගයේ දිගටම යාමට උත්සාහ කළ යුතු යයිද ඔබවහන්සේ කැමැත්තක් පළ කර තිබුණ සේක. මේ අදහස් දෙකම ක්‍රියාත්මක කිරීමට මම ඉතා කැමැති වීමි. පළමුවෙන්, නිර්වාණ සුවය තහවුරු වන තෙක් ඥාන නවය ඇසුරින් භාවනා කරමි. මේ කටයුත්ත සැහෙන්තට දියුණු වූ විට, මාර්ගයේ ඉදිරියට යාම සඳහා තව දුරටත් උපදෙස් දෙනු ඇතැයි මම සිතීමි.

ඥාන ඇසුරින් භාවනා කරන විට ඒවායේ බලය සොයාගන්නෙමි. ඵවිට, මේ පුහුණුව නම් සෝවාන් හා සකදාගාමී යන තත්ත්ව දෙක අතරේ සම්බන්ධක පුරුක විය හැකිය යන සිතුවිල්ල ඇත්ත වශයෙන්ම මගේ සිතේ පහළ විය.

ඉක්බිති මගේ යහළුවා "ඔබේ සියලු ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට වේවා"යි ප්‍රාර්ථනා කළ විට, මට ලෞකික දේවල් කිසිවක්

කෙරෙහි ආශාවක් නැතැයි මා සොයාගත් වේලේ, ඉහත කී සම්බන්ධක පුරුක පිළිබඳ සිතුවිල්ල නැවත සිත තුළ ඇති විය. එහෙත් ඒ ගැන දැඩිව මෙනෙහි කිරීමට මනස නොනැවතුණි. එය මනසට ඇතුළු වී ඉක්බිති යන්නට ගිය සියුම් දෙයක් විය.

ඉතින් එදා පාන්දර මා භාවනා කරද්දී භාවනාවේ මූල කර්මස්ථානය ලෙස ඥාන කෙරෙහි මගේ බාහිර දැනුවත් බව ඒකාග්‍ර වී තිබුණි. එහෙත් මඳ වේලාවකින් බලවත් හඳ ගැස්මක් නිතර මතු වූයෙන් මගේ අවධානය ඒ කෙරෙහි සෑහෙන වේලාවක් යෙදී තිබුණේය. මේ හඳ ගැස්ම පපුව හා බෙල්ල පුරා පැතිරෙයි. නිසලව සිට මගේ හදවත කෙරේ අවධානය යොමු කළ විට මට ඕනෑ වේලාවක එය මතු කරගත හැකියි. දැන් එය මගේ නිත්‍ය හිතවතා වී ඇත්තා සේය!

“ඔබ පුර්වතා කරන සියල්ලක්ම ඔබට ලැබේවා” යන ප්‍රකාශයට පසු, මගේ දරුවන්ද ඇතුළු ලෝකික සියලු දේ ගැන සලකා බලන විට ඒ කිසිවක් කෙරෙහි මගේ ඇලීමක් නැති බව වැටහුණි. එවිට මම මෙසේ සිතීමි. “ආයෙ අහන්න දෙයක් නෑ - ආර්ය මාර්ගයට බැඳීමක් තියෙනවා ඇතිනෙ.” එවිටත් පෙර තිබූ ඇල්ම හා බැඳීම මට නොදැනුණි. එය මහ පුදුමයක් වූයෙන් මම එය විග්‍රහ කර බලන්නට තතර වීමි. මගේ නිගමනය මෙසේ විය:

සියලුම ලෝකික දේවල නොසැනසිල්ල මුළුමනින් අත්කරගතයි. දැන් තමි තව දුරටත් නොසැනසිල්ලක් නැත. ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම ශාන්තිය සහ සන්තෘප්තිය සමග බැඳී තිබේ. පැරණි මාර්ගය තව දුරටත් නොපවතී. දැන් මා ගමන් කරන්නේ අලුත් මාර්ගයකය - එය වනාහි අත්හැර දැමීම, අයින් කර දැමීම, විවේකී වීම හා සන්සුන් නිසසල බව යන ඒවායින් යුත් මාර්ගයේය. අල්ලාගෙන බදාගෙන සිටීම තමැති අසහනකාරී දැඩි ග්‍රහණය තව දුරටත් නොමැත. ශාන්තිය හා සන්තෘප්තිය තමැති

අරමුණ ඉදිරියේ තිබේ. දන් මම අල්ලාගෙන නොසිට අතහරිමින් සිටිමි. මා කිසිවකට බැඳී නැති බවක් දනෙන්නේ ඒ නිසාය. අත්හරින විට බැඳීමක් තිබෙන්නේ කොතොමද?

මගේ කෘතඥතාව සහ යටහත් ස්තුතිය පුද කරමි.

මිබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

ගරු ..... ස්වාමීන්වහන්සේට, මා වෙනුවෙන් ඉතා කාරුණිකව ලිපි පරිවර්තනය කිරීම ගැන ඉතා ස්තුතියි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 අප්‍රේල් 8

හිතවත් දායිකාව,

අප්‍රේල් 5, 6 යන දිනවල ඔබ ලියා ඇති ලිපි ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ලැබී ඇත. ඔබේ සවිස්තර විග්‍රහයට අනුව උන්වහන්සේ, ඔබ දැන් සිටින තත්ත්වය හරි හැටි නිශ්චය කරගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන උපදෙස් දෙන සේක.

1. ඥාන වෙන් වෙන්ව තහවුරු කිරීම වෙනුවට ඔබට කෙළින්ම සෝනාපත්ති ඵලය මිනිත්තු කීපයකට තහවුරු කරගත හැකිය. ("මම සෝනාපත්ති ඵලයට පැමිණෙමිවා, එහි මිනිත්තු ..... සිටීමිවා"). එය සාර්ථක වී ඔබ නොපමාව ඒ ඵලයට පත් වුවහොත් ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබ තවමත් සෝනාපත්ති තත්ත්වයේ සිටින බවය.
2. එය කොහෙත්ම සාර්ථක නොවුවහොත්, නැත්නම් අතරමග නතර වුවහොත්, ඔබ සකාදාගාමී ඵලය පිණිස අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය. මුල් ප්‍රයත්නය සාර්ථක නොවුවහොත් මෙය සාර්ථක විය යුතුය.

තවද, මාර්ග ඵලයකට එළඹෙන්නා ඒ ඵලයෙන් බැහැර වූ විහාම වාගේ නැවත අලුත් වන ඥානයක් (පව්වවෙක්ඛනා ඥාන) අත්දකින බව දන්වන්නැයි ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ මට පවසති. ඔබ කියන බියජනක අත්දැකීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ යම් ශිෂ්‍ය සාරාංශ දැනුමක් වීදැයි ඔබට සිතා බැලිය හැකිය.

ඉහළ මාර්ග ඵලයකට එළඹීම පිණිස ඔබේ විපස්සනා ප්‍රගතිය පිළිබඳ විස්තරය විශ්වසනීය වුවද ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ ඉහත කී පරීක්ෂණ ඔබට නිර්දේශ කරති. ඒවා කළ විට, ඉහළම මාර්ග ඵල පිළිබඳ නැඹුරුව යම් වැදගත් ප්‍රතිඵලයක් හටගන්නවා ඇත්දැයි ඔබටම නිශ්චය කර බැලිය හැකිය.

චැටී දුර ප්‍රගතිය පිළිබඳව ඔබට සුඛ පතමු.  
මෙමඞ්‍රියෙනි.

86 අප්‍රේල් 10

අති සුජා ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

ඔබවහන්සේ එවූ 86 අප්‍රේල් 8 දින දරන ඉතා කාරුණික ලිපිය පිළිබඳව නැවතත් ඔබවහන්සේට ස්තූති කරන අතර, එය පිළිපැදීමට මම දැන් උත්සාහ කරමි. මට එක් නැතක් ගැන කරුණු පැහැදිලි කරගැනීමට ඇත. ඒ ලිපියෙහි "ඔබ සකාදාගාමී ඵලය පිණිස ඒ ආකාරයටම අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය." යි සඳහන් කර ඇත. සකාදාගාමී ඵලය යනු කුමක්දැයි මා නොදන්නා හෙයින් මෙය මට නොවැටහේ. සෑම සියලු දෙයක්ම අන්තර්ධාන වී යනු දුටු දර්ශනයේදී මා අත්දැකූ නිර්වාණ සුවය මම සෝනාපත්ති ඵලයේදී මතක් කරගනිමි. එහෙත් සකාදාගාමී ඵලය ගැන මට ස්ථිර අත්දැකීමක් නැති නිසා මගේ මතය පිහිටුවාගත යුත්තේ කුමක් කෙරෙහිද කියා හරියට නොදනිමි. කරුණාකර මා කළ යුත්තේ කුමක්දැයි පහදා දෙන සේක්වා.

මා ලැබූ දෙවන අත්දැකීම (මගේ හිස පිළිබඳව) මා පැහැදිලිව ලියා නැද්දැයි සිතේ, ඔබවහන්සේගේ අවසාන ලිපියේ ඒ ගැන සඳහනක් නැත. මේ දෙවන අත්දැකීම මෙසේ විය:

1. යමක් කැටෙන තියුණු ශබ්දයක් ඇසුණි. මගේ හිස බෙල්ලෙන් ඉවතට වීසි වී ගොස් ආපසු බෙල්ල මත පිහිටුණි. මෙය බියජනක විය.
2. භාවනාවේදී මගේ හිස ක්ෂණික විදුලිය පහරක් බවට පරිවර්තනය විය. දවස් තුනක් මුළුල්ලේ නාසයෙන් සෙම ගලා අවුත් ඉක්බිති තතර වූ අතර, හිස් මුදුනේ තෙරපීම අන්තර්ධාන වූයේය.

මේ අත්දැකීම කුමක් හඟවයිද (නැත්නම් නොහඟවයිද) කියා දැනගත හැක්කේ නම් ඉතා කෘතඥ වෙමි.

තවද, සෝවාන් ඵලයේ සිට සකාදාගාමී ඵලයට යාමට ප්‍රාර්ථනා කරන මනසක වර්ධනය සිදු වන්නේ කෙසේදැයි දැනගැනීමට ඉතා කැමැත්තෙමි. මම ඒ ගැන කිසිවක්ම නොදනිමි. තවද, මේ කාරණය පිළිබඳව වැඩි යමක් (හෝ කිසිවක්ම) මට කියා දීමට හැකි වෙනත් කිසිවෙක් නැත.

කරන ලද සියල්ලටමත් මට දෙන ලද සියලු උපකාරවලටත් මගේ කෘතඥතා පූර්වක ස්තූතිය පිරිනමමි. ලිපි පරිවර්තනය කරමින් මේ ලිපි ලියමින් උපකාරී වන කරුණාවන්ත ස්වාමීන්වහන්සේට මගේ භාදයංගම කෘතඥතාව හා ස්තූතිය පිරිනමමි.

මබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව



මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 අප්‍රේල් 15

හිතවත් දායකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට අප්‍රේල් 10 දින දරන ඔබේ ලිපිය ලැබුණි. ඔබ දක්වා ඇති කාරණා පැහැදිලි කරමින් උන්වහන්සේ පැවසුවේ, දෙවන මාර්ග ඵලය කරා යන ඔබේ ඇතැම් විපස්සනා ඥාන දියුණු වෙතියි පෙනෙන බවත් ඔබ බිය වීම නිසා ඒ මාර්ගයට බාධා පැමිණ ඇතැයි සිතෙන බවත්ය. බියජනක යන වචනය කිවුණත් ඒ හීහු, එහෙත් ප්‍රබල සිදුවීම (අසම්පූර්ණව විස්තර කළ සිදුවීම) සකෘදාගාමී ඵලයට පෙරාතුව වුවක්දැයි මුලදී උන්වහන්සේ විසිලිසරයට පත් වූහ. (හිස උගුලුවා දැමීම = බියජනක; ආපසු සවි වීම = විශ්වාසය ඉපදීම).

එහෙත් ඒ සමග නිර්වාණ සුවයක් නොවිඳි බව ඔබට නිසැක හෙයින්, එය විපස්සනාව දියුණු වීමේදී ඇති වන යම් අක්‍රමවත් සිදුවීමකිසි දුන් ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ විශ්වාස කිරීමට යෙදෙති. ඔබේ අනෙක් අත්දැකීමේ (හිස ක්ෂණික විදුලිය පහරක් බවට පරිවර්තනය වීම ආදිය) වැදගත්කමක් ගැන සිතා හිත අවුල් කරගත යුතු නැතැයි උපදෙස් දෙති. තවද ඔබට මීට කලකට පෙර ගැටලුවක් වූ, "හිස මුදුනේ තද වීමක් දැනීම" සහ අනෙක් ශාරීරික ගැටලු ඉහත කී අත්දැකීම නිසා නිරාකරණය වී ඇති හෙයින් ඒ අත්දැකීම එතරම් බැරැරුම්ව ගත යුතු නැත.

ඉදිරි ගමන කෙසේ විය යුතුදැයි කරුණු පැහැදිලි කරගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වී ඇති හෙයින් ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ උපදේශය නම්, ඔබ විසින් කළ යුතු වන්නේ දෙවන මාර්ග ඵලය පිළිබඳව අධිෂ්ඨාන කොට භාවනා කිරීම පමණක් බවයි. ඊට හේතුව, සකෘදාගාමී ඵලය ලැබීම සඳහා එම විදර්ශනා ඥාන අනුක්‍රමයම මුළුමනින් පසු කළ යුතු වීමයි.

තවද, ඒ සම්පූර්ණ අනුක්‍රමය මුල සිට අග දක්වා යාමට කරම් විපස්සනාව පරිණත වූ කල, සුදුසු අධිෂ්ඨානය නැතිව වුවද එය සිදු විය හැකිය. බුදුන්වහන්සේගේ එක් ධර්ම දේශනාවක් ඇසීමෙන් පමණක් ආශ්‍රව සියල්ල සිඳ දමා අර්හත් භාවයට පැමිණි ප්‍රාඥයින් ඉතා ශීඝ්‍රව මාර්ග ඵල හතරම ලබාගත්තේ මේ ආකාරයටය. ඔවුහු කිසිම පූර්ව උපදේශයකින් තොරව, හුදෙක්ම යම් ධර්මතාවකට යටත් වූහ. ඒ ධර්මතාව සෝතාපත්ති ඵලය තුළ නෛසර්ගිකවම ඇතුළත්ය.

සෝතාපත්ති ඵලය සහ සකාදාගාමී ඵලය අතර වෙනස සාපේක්ෂකව කුඩාය. (භව හතක් / එක් භවයක්; තවද, ප්‍රථම මාර්ගයේදී සංයෝජන තුනක් නැති වන අතර, දෙවැන්නෙහිදී රාග ද්වේෂ දුර්වල වෙයි.)

සෑම මාර්ගයකදීම යම් ක්ලේශ ප්‍රමාණයක් සහ අනුසය ප්‍රමාණයක් නැසී යයි. නිර්වාණ සුවය මේ දෙකෙහිම සමාන වන අතර, එය පරිපූර්ණව ලැබෙන්නේ අර්හත් භාවයේදී පමණකි. ඔබ මුළුමනින්ම නුපුරුදු පෙදෙසකට ගමන් කරතියි බිය විය යුතු නැත.

යෝගියා මුල් මාර්ග ඵල දෙක ළං ළංව ඉක්මනින් (සමහර විට දවස් කීපයක් තුළ) ලබාගැනීම බොහෝ විට සිදු වන්නකි. කෙළින්ම සෝතාපත්ති ඵලය අධිෂ්ඨාන කරගන්නැයි ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ තවමත් ඔබට උපදෙස් දෙන්නේ එහෙයිනි. එය සාර්ථක වේ නම්, ඔබ තවමත් සිටින්නේ එතැන බවට ඔබට විශ්වාස නම්, ඊළඟට ඔබට සෝතාපත්ත ඵල සමාපත්තිය යම් කිසි නිශ්චිත කාල සීමාවක් (දවස් ගණනක් හෝ පැය ගණනක්) පිළිබඳව වෙන් කර, ඉක්බිති ඊළඟ මාර්ග ඵලය පිළිබඳව අධිෂ්ඨාන කළ හැකිය. ("දවස් දෙකකට මට ප්‍රථම මාර්ග ඵලය නොලැබේවා, දෙවන මාර්ග ඵලය මට ලැබේවා.")

මේ පරීක්ෂණය අනුව ඔබ දැනටමත් ඉන්නේ සකාදාග  
 ාමී මට්ටමේ බව හෙළි වේ නම්, (නැවත සෝතාපත්ති ඵලයට  
 එළඹීම සඳහා ඔබ මුලින් කළ අධීෂ්ඨාන ක්‍රියා නොකරන්නේ එය  
 දැන් අදාළ නැති නිසා නම්), ඔබට දැන් ඇත්තේ දෙවන ඵලයට  
 නැවත නැවත පැමිණීම පමණකි; නැතහොත් ඔබට සුදුසු යයි  
 සිතෙන අවස්ථාවේදී දෙවන ඵලය යම් විශේෂිත කාල සීමාවක්  
 සඳහා පසෙකට කර, තුන්වන ඵලය (අනාගාමී ඵලය) සඳහා  
 අධීෂ්ඨාන කිරීමය. ඒ විශේෂිත කාල සීමාව කෙළවර වූ විට  
 ඔබ දැනටමත් දිනාගෙන ඇති ඵල සමාපත්තියට ආපසු එළඹිය  
 හැකිය. මෙසේ කාල සීමාවක් විශේෂයෙන් ඉටාගැනීම වැදගත්ය;  
 මක් නිසාද යත්, ඊළඟ මට්ටමට පැමිණීමට ඔබ කරන ප්‍රයත්නය  
 අසාර්ථක වුවහොත් ඔබ දැනටමත් දිනා ඇති වර්තමාන ඵලයට  
 නැවත එළඹීම දුෂ්කර වනු ඇත.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ ඉහ ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙම ක්‍රියාවේ.

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

දවස් කීපයකට පෙර මට තවත් අත්දැකීමක් ලැබුණේය. මම එකකට මිනිත්තු පහ බැගින් ඥාන සියල්ල ඔස්සේ මිනිත්තු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ ගත කොට ඉක්බිති එල සමාපත්තියට එළඹුණෙමි. මා එය අවසාන කරන්නට මදකට පෙර, (මා කලින් සඳහන් කර ඇති) විදුලිය ධාරාව නිස මුදුනේ සිට දැත් හා දෙපා කෙළවර තෙක් මුළු ශරීරය පුරාම විහිදුණේය. මේ බලය ඉක්බිති එල සමාපත්තියේ ඉමහත් ප්‍රමෝදය සමග එක් වූයෙන් මම පැය එක හමාරක් පමණ පරමෝත්තර ප්‍රීතියක් හා ප්‍රමෝදයක් සහිත තත්ත්වයක ගැලී සිටියෙමි. එය මීට පෙර වූ සියලුම අත්දැකීම්වලට වඩා තියුණු විය. සමස්ත සත්තාවම් ඊට අනුයෝගී වීමේ ගුණය මට මෙහිදී හැඟුණි - ඒ තව දුරටත් කොටස් වශයෙන් නොව ඒකීයව පරිපූර්ණව ඇතැයි දනෙන ගුණයකි. මා විසින් කළ යුතුව තිබුණේ එය රඳවා තබාගැනීමේ, එය ඉවත් වන්නට නොදීමේ, හැකියාව ක්‍රියාත්මක කිරීමයි.

පසුවදා මා එය කරන්නට උත්සාහ කළ අතර, එය සාර්ථක වූවා සේ පෙනුණි. දැන් මට නිසසලව නිහඬව සිටින්නට අවස්ථාව ලැබුණ කල, මට අවශ්‍ය වූවක එය ලබාගත හැකි යයි සිතමි. එය සෑහෙන වේලාවක් තිස්සේ රැඳී තිබෙන්නටද පුළුවන.

මේ අත්දැකීම ලැබුණේ දවස් කීපයකට පෙර වුවද මම එය වහාම නොලියුවෙමි. ඊට හේතුව, එය මේ තාක් කාලයකට මට ඇති වූ ශ්‍රේෂ්ඨම අත්දැකීම වන හෙයින් ඒ ගැන ලියන්නට පෙර එහි නිවැරදි බව ගැන නිසැක වන්නට අවශ්‍ය වීමය.

මගේ මනසේත් ශරීරයේත් සෑම පරමාණුවක්ම අද්‍රව්‍යමය දෙයක් බවට පෙරළණා යයිද ඒ සියල්ල තුළ විදුලිය බලයකින්

මෙන් පැමිණි අසීමිත බලයක් හා සමාපත්තියෙන් ලැබුණ ඉමහත් ප්‍රීති ප්‍රමෝදයක් ගැබ් වී තිබුණා යයිද මට හැඟුණි. මේ තාක් ඒවා තිබුණේ වෙන් වෙන්වය. එහෙත් දැන් මා නොදන්නා යම් කිසි දෙයකින් ඒවා එකට එක් වී ඇත.

මේ තත්ත්වයට එළඹිය හැක්කේ නිසසල බවක් ඇති විට පමණි. බලය හා ශක්තියත් ශාන්තිය හා ප්‍රමෝදයත් ලැබෙන්නේ නිසසල බව තුළින් පමණි.

ඔබවහන්සේට නිද්‍රක් නිරෝගී බව ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනාද මගේ කෘතඥතාවද ගෞරවනීය ..... ස්වාමීන්වහන්සේට සදා කල් ශුභ ප්‍රාර්ථනාද සමගින්,

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

අති සුඡාය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මඛවහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි මම මේවා අධ්‍යයනය කරමින් සිටිමි - (1) පච්චවේක්ඛනා ඥාන (2) භාවනාවේදී පැය භාගයකට නිර්වාණ සුඛය ගැන (එහෙත් ඥාන නවය නොමැතිව) සිහිපත් කිරීමට පුහුණු වීම.

පච්චවේක්ඛනා ඥානයේදී මෙනෙහි කිරීමට කරුණු 5 ක් ඇති බවක් පෙනේ.

1. සෝවාන් මග්ග
2. සෝවාන් මග්ග ඵල
3. නැති කළ කෙලෙස්
4. ඉතිරිව ඇති කෙලෙස්
5. නිර්වාණය කෙරේ ඒකාග්‍ර වීම

මේවායින් 1, 2 හා 5 මට පහසු යයි සිතේ. එහෙත් කෙලෙස් ගැන තීරණය කිරීම පහසු නැත. කෙලෙස් යනු පංච නිවරණද, නැත්නම් දස සංයෝජනද?

සෝවාන් මාර්ග ඵලයේදී කෙලෙස් තුනක් බිඳී යනිසි මම සිතමි. ඉක්බිති ඉතුරු වන්නේ කාමරාග හා ව්‍යාපාදයි. ඉන් පළමුවැන්න පිළිබඳව මා තුළ යම් ප්‍රගතියක් ඇතැයි සිතේ; මක්නිසාද යත්, මීට පෙර කළ නොහැකි වූ පරිදි මට බොහෝ දේවලින් වෙන් වී සිටිය හැකිය. ව්‍යාපාද ගැන කියතොත්, පැරණි මානසික පුරුදු නැවත නැවත පැන නගින්නේ වී නමුත් ඒවා වැඩි දුරක් යාමට පෙර සිතුවිලි නතර කරගැනීමට හැකි බව පෙනේ. එයින් ජීවිතය ඉතා පහසු ප්‍රීතිමත් එකක් බවට පත් වෙයි.

මා විසින් පුහුණු කළ යුතු කවත් දේ ඇත්දැයි කරුණාකර මට දන්වන සේක්වා.

මීට රාත්‍රී දෙකකට පෙර භාවනා කරද්දී සිත් අදනාසුලු අන්දකීමක් හටගත්තේය. ලැබුණ උපදෙස් පරිදි මම නිර්වාණ සුඛය සිහිපත් කරන්නට තැත් කළෙමි. මිනිත්තු කිහිකට පමණ පසු මේ ප්‍රමෝදය ලබාගැනීමට යම් තරමකට සමත් වුවා සේ හැඟුණත් නිදාගැනීමට කැමැත්තක්ද ඇති විය. මා ඊන මිද්ධයට යටපත් වීමට යතියි සිතුවිල්ලක් ක්ෂණිකව හටගත් නිසා මම ඒ කැමැත්තට යට නොවීමි. ඒ එක්කම වාගේ මම යම් තත්ත්වයකට පත් වූයෙමි. එහිදී අවදි බව හා නින්ද යන දෙකම ඇතිව, වඩා පරිපූර්ණ ශාන්ත භාවයක් අත්දැකූකෙමි.

එය හුදෙක්ම මධ්‍යම තත්ත්වයක් ප්‍රකාශයට පත් වීමක් යයි (නැවත වරක් ප්‍රතිවිරුද්ධ තත්ත්ව දෙකක සංයෝගයක් යයි) මට හැඟුණි. එය මීට පෙර අවස්ථාවකදී මගේ ශරීරයේ ප්‍රතිවිරුද්ධ විදුලිය ධාරා දෙකක් එක් වී ඒකීය භාවයට පත් වීමට සමාන වූවක් විය. (එනම්, i. හිසේත් හදවතේත් වූ ශාන්ත භාවය පිළිබඳ ධාරාව සහ ii. ශරීරයේ වූ බලය පිළිබඳ ධාරාව)

මේ වාරය, ඒ අන්දමට ඒකීය බවට පත් වූ දෙවන අවස්ථාව විය. දැන් ඒකාග්‍ර කර දියුණු කළ යුතු ක්‍රියාවලී දෙකක් ඇති බවක් පෙනේ. 1. නිර්වාණ සුඛය නම් විදුලිය ධාරාව 2. ශරීරය පුරා පැතිරෙන බලය නම් විදුලිය ධාරාව.

මා විසින් කළ යුත්තේ කුමක්ද? මේ දෙක එකට සම්බන්ධ කළ යුතුද? ඉතා කරුණාවෙන් මට උපදෙස් එවීමද පැහැදිලි පරිවර්තනයද පිළිබඳව ශුභ ප්‍රාර්ථනා කරමි.

හැම විටම ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

ප.ලී. - අන්දකීම් පිළිබඳව විස්තර කිරීම, වචනයට නැගීම, එන්ට එන්ටම අමාරු වෙයි.

86 අප්‍රේල් 21

අති පූජනීය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

අද උදෙසේ පැය 1 1/2 ක භාවනාවකින් පසු මට තවක් අත්දැකීමක් ලැබුණේය. සිත කය දෙකම නිසංසල වී ඉක්බිති ශ්වසනයද නොදැනුණ බව හැඟුණේය. ඒ සංසිද්ධිය විමසා බැලීමට යත්ම ශ්වසනය යාන්තම් ආපසු ආවේය. විමසා බැලීම වැරද්දක් යයි එකෙණෙහි මට වැටහුණි. මා මනස සම්පූර්ණයෙන්ම නිසංසල කරගත් විට ශ්වසනය නැවතත් අන්තර්ධාන විය. මේ විධියට හතරපස් වාරයක් ඇති වී ශ්වසනය මුළුමනින්ම නැතිව ගියේය.

එය කිසිසේත් අපහසුවක් ඇති නොකළේය. ඉක්බිති සියල්ලම අන්තර්ධාන විය. කිසිවක්ම නොතිබුණි - මනසක් නැත. ශ්වසනයක් නැත. කොහේවත් කිසිම දෙයක් නැත. මේ වාරයේ ඇති අසාමාන්‍ය දෙය නම්, මීට සම්බන්ධ හැඟීම්ද නොතිබුණා මෙන් වීමය. මීට පෙර වූ අත්දැකීම් සියල්ලේම වාගේ කිසියම් දැනුවත් භාවයක් සහ හැඟීම් - නිද, සන්හිදියාව හා සන්තුෂ්ටිය ගැන - දැනගන්නා මෙන් විය. මේ වාරයේදී සන්තුෂ්ටිය (මට දැන් හැඟෙන පරිදි ලොකික හැඟීමක්) වෙනුවට මා තුළ වූයේ ඊට වඩා ඉතා සියුම් විසුක්ත බවකි. හුදෙක්ම පරිශුද්ධ නිසංසල බවකි. කිසිම කිසි දෙයක් ගැන නොව හුදෙක්ම දැනුවත් බවකි.

මේ තත්ත්වය සෑහෙන වේලාවක් පැවතුණේය. මෙය සකෘදාගාමී මාර්ගයට යම් සම්බන්ධයක් ඇද්දැයි විමතියක් ඇත. සෝවාන් මාර්ගයේදී ක්‍රියාවලි දෙකක් තිබුණි. (1) කිසිවක් නොමැති ක්ෂණයක් (2) ඉක්බිති ශාන්තිය හා ප්‍රමෝදය සහිත සෑහෙන කාල පරිච්ඡේදයක්. මේ වර්තමාන අත්දැකීමේදී එසේ කොටස් දෙකක් නොමැතිව, අඛණ්ඩවම ශුන්‍ය දැනුවත් භාවයක් වඩා දිග වේලාවක් පැවැති අතර, වෙනමම ස්වභාවයක ශාන්ත භාවයක්ද විය.



පරිස්සමින් ආර්ය මාර්ගයේ යන මා දැන් සිටින්නේ කොහිදැයි මටම විමසා දැනගන්නට යයි ඔබවහන්සේ පවසා ඇති හෙයින්, මා මේ සිටින්නේ සකාදාගාමී මාර්ගයට කිව්වුදැයි විමසියට පත් වෙමි.

හැම විටම මගේ කෘතචේදිත්වය හා ස්තුතිය පුද කරමින්,

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 අප්‍රේල් 24

හිතවත් දායිකාව,

අප්‍රේල් 12, 18, සහ 21 දින දරන ඔබේ ලිපි තුන ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ලැබී ඇත. ඔබේ මුල් ලිපි දෙක පිළිබඳව අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නට පෙර අත්කිම ලිපිය ලැබුණ නිසා ඒවාත් උන්වහන්සේ අදහස් දැක්වීමේදී විග්‍රහ කළ සේක. එහෙයින් මම තුන්වන ලිපිය පිළිබඳ උන්වහන්සේගේ අදහස් මුලින්ම දක්වමි. එහි දක්වා ඇති අත්දැකීම (“... සියල්ලම අන්තර්ධාන විය... කොහෙත් කිසිම දෙයක් නැත... හුදෙක්ම පරිශුද්ධ නිසංසල බවක්ද කිසිම කිසි දෙයක් ගැන නොව හුදෙක්ම දැනුවත් බවක්ද මා තුළ විය.”) මෙය සියලුම සංස්කාර නිශ්චල වීම පිළිබඳ හොඳ නිදසුනකි. මීට පෙර ඵල සමාපත්ති අත්දැකීම් වැඩිපුර පැහැදිලි නැතිව තිබුණ බවත් ඛාගදා සංඛාරවලින් වරින් වර ඛාධා පැමිණෙන්නට ඇති බවත් උන්වහන්සේ පවසති. එහෙත් මේ අවස්ථාවේදී අබණ්ඩවම ශුන්‍යතාවක් දැනීම... ආදිය, ඔබ විසංඛාර නම් වූ නිර්වාණය කෙළින්ම අත්දැකීමකි; විසංඛාර යනු ඉඳුරාම, සංඛාර නොමැති බවම වේ. තවද, මෙසේ නිර්වාණය වඩා පැහැදිලිව දැකීම යනු ඔබ දෙවන මාර්ග ඵලයට එළඹීමේ ප්‍රතිඵලය විය හැකිදැයි උන්වහන්සේ විමතිය පළ කරති. එහෙත් එය ඔප්පු කිරීමේ කාර්යය ඔබ සතු වූවකි. දැන් මම මීට අමතරව, මේ ලිපියේත් කලින් ලිපි දෙකේත් අන්තර්ගතය සලකන විට ඉදිරි ගමන පිළිබඳව උන්වහන්සේගේ පොදු උපදෙස් දක්වමි.

- 1. කරුණාකර ඵල සමාපත්තිය අධිෂ්ඨාන කරන විට එහි නමින්ම කරන්න. එනම්: “මම ප්‍රථම වාර්ග ඵලයට, එනම් සෝකාපත්ති ඵලයට, මිනින්තු ..... නැවත එළඹෙමිවා” යනුවෙනි. ඔබ තවමත් ඉන්නේ එකැනදැයි විනිශ්චය කරගැනීමේ මිනුම එයයි; මක් නිසාද යත්, එසේ නොවේ නම්, එය සාර්ථක

නොවීම ධර්මතාව වේ (වැරදි උත්සාහය). එවිට ඔබට දෙවන මාර්ග ඵලය උදෙසා අධිෂ්ඨාන කළ හැකිය. එය සාර්ථක විය යුතුය.

2. ඔබ ඉන්නේ කොතැන වුවත්, තව දුරටත් සප්ත බොජ්ඣංග වැඩිම සඳහා උත්සාහ කරන්නැයි උන්වහන්සේ උපදෙස් දෙති. මෙය ඔබට කළ හැකියි, මීට පෙර ලිපියේ මා දුන් උපදෙසට අමතරව. එනම්, ඔබේ දෑත් මාර්ග ඵලය නිශ්චිත කෙටි වේලාවකට ප්‍රතික්ෂේප කර, දෙවන මාර්ග ඵලයට එළඹීම සඳහා උත්සාහ කිරීමයි.

පච්චවෙක්ඛණා ඥානය ගැන - උන්වහන්සේ අවසාන ලිපියේ දැක්වූ පරිදි ඔබ විසින් කළ යුතුව ඇත්තේ ඔබේ මතකය විමසා බලා, ඔබ මාර්ග ඵලයට එළඹුණාත් එක්කම අඩු ගණනේ ඒ පිළිබඳ යන්තම් මාත්‍රයක්වත් සිතේ පහළ වූවාදැයි බැලීම පමණකි. ඔබට මතක හැටියට එවැන්නක් ඇත්තටම සිදු වී නම්, ඔබට සිත් කරදර කරගැනීමට හේතුවක් නැත. මක් නිසාද යත්, එය අනිවාර්යයෙන් කළ යුත්තක් නොවේ.

ප්‍රථම මාර්ග ඵලයේදී සිදී යන නිවරණ නම්, සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා සහ සීලබ්බත පරාමාසයි. දෙවන මාර්ග ඵලයේදී ඉතුරු නිවරණ දෙක දුර්වල වීම පහසුවෙන් විනිශ්චය කළ හැක්කක් නොවේ. අධිෂ්ඨාන කිරීමේ ක්‍රමය මගින් ඉහත සඳහන් පරීක්ෂණය කිරීමට උපදෙස් දුන්නේ එහෙයිනි. තවද, කරුණු පැහැදිලි කිරීම් වශයෙන් තව දෙයක් සඳහන් කරමි. පොතේ සඳහන් අන්දමට පච්චවෙක්ඛනා ඥාන අවස්ථාවේදී ජයගත් කෙලෙස් හා ඉතුරු වූ කෙලෙස් ගැන ඇති විස්තරය අදාළ වන්නේ නිර්වාණයට නොව දස සංයෝජනවලටයි.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව ශ්‍රව ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙමභියෙනි.

86 අප්‍රේල් 25

අති පූජනීය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

අද පාන්දර 2 ට පමණ මට අති විශේෂ උදොඹි අත්දැකීමක් ලැබුණේය. එහි විස්තර අමතක වීමට පෙර මේ සමග ලිවිය යුතු යයි සිතුවෙමි.

මගේ භාවනාව මෙන්නා - කරුණා මූලික වූවකි.

1. මා තුළ මෙන්නා - කරුණා පූර්ණ වශයෙන් ඇති කරගැනීම.
2. එය මගේ සියලු මිත්‍රයන් කෙරෙහි පැතිරවීම.
3. පොදුවේ සියලුදෙනා කෙරෙහි පැතිරවීම.
4. මගේ නිවස මෙන්නා කරුණාවෙන් පිරී යත්වා යයි පැතිම.
5. උතුර දකුණ පෙරදිග හා බටහිර ඇති සෑම දෙයකටම මෙන්නා කරුණා පැතිරවීම.
6. මුළු මහත් විශ්වය පුරාම එය පැතිරවීම.

ඉතාම හදිසියේ මගේ මුළු ශරීරයම ස්පන්දනය වන්නට වී, විදුලිය ධාරාවකින් පිරී ගියේය. හදවතේ ස්පන්දනය ඉතා කැපී පෙනුණි. ඉක්බිති මුළු ශරීරයම ඇදහිය නොහැකි දිලිසිමකින් හා උණුසුමකින් පිරුණි. එකෙණෙහි දහඩිය ගලන්නට විය. ඒ දිලිසීම මගේ සිරුර පුරාගෙන සිරුරින් පිටතට ජීවලනය වෙමින් විහිදී, අවකාශයේ සෑම දෙයකටම විහිද යන්නට විය. එය ඉතාම අපූර්ව අත්දැකීමකි. තවද, මගේ හද ගැස්ම මට දැනුණේය. මඳකින් එය අඩු විය. පෙර වූ විදුලිය ධාරාව මුළු සිරුර පුරාම පැතිරුණි. පිපාසික වූ හෙයින් මම වතුර බීමට නැගිටිමි. දෙපා බෙහෙවින් දුර්වල වී තිබුණි. අත්පා දුර්වල බවක් දැනුණත් වතුර බීම සඳහා

කුන්වරක් යන්නට සිදු විය. මේ මුළු කාලය තුළදීම විදුලිය ධාරාව මුළු සිරුරේම පැවතුණි. පැය දෙකක් පමණ පැවැති සම්පූර්ණ නිසසල බවකට පසු මට නින්ද ගියේය. උදේ ඇහැරෙන විටත් මගේ කය දුබලව තිබුණ හෙයින් මගේ පුරුදු වැඩ කටයුතු සඳහා පිටකට නොගියෙමි.

දත් සවස 4 ය. මට විශිෂ්ට සනීපයක් දුනේ.

මගේ සියලු ප්‍රශ්න නිරාකරණය කළ අවසාන ලිපිය පිළිබඳව කෙසේ ස්තුතිය පළ කරන්නදැයි නොදනිමි. සංකෂිප්ත විග්‍රහද මා ඉදිරියට යා යුතු ආකාරයද ගැන ලියන ..... ස්වෘමීන්වහන්සේටත් බලවත් ස්තුතිය පුද කරමි. මගේ උපරිම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් ඒ උපදෙස් පිළිපැදීමට උත්සාහ කරමි.

ඔබවහන්සේ සුවයෙන් හොඳින් වැඩ වසනිසි අපේක්ෂා කරමි. මගේ කෘතචේදී ස්තුතිය හා ගෞරවයද පුද කරමි.

හැම විටම යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

අති සුප්‍රනීය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 අප්‍රේල් 29 වැනිදා උදයේ තවත් සිත් අදනාසුලු අත්දැකීමක් ඇති විය. මා අවසාන ලිපියේ ඇති සියලු උපදෙස් පිළිපැද කිවුණේය. සජ්ත බොජ්ඣංග, නවවිධ ඥාන, පච්චවෙක්ඛණා පහ යන සියල්ල මෙනෙහි කර, "සකාදාගාමී මාර්ග ඵලයට මම එළඹෙමිවා" යන අධිෂ්ඨානයේ පිහිටියෙමි. මද වේලාවකින් මම සම්පූර්ණයෙන්ම දිය වී ගොස්, සමස්තය (අවකාශය) සමග ඒකීය බවට පත් වීමි. තව දුරටත් ද්වේතයක් නොවීය. එය හරියට ලුණු කැටයක් ජලයේ දිය වූවා මෙනි. (මෙය කලකට පෙර කොහේද තිබේ මා කියවූවකි. එහි අරුත කුමක්දැයි මම දැන් දනිමි.) කිසිම සිතුවිල්ලක්, විනිශ්චයක් හෝ මමත්වයක් නොවීය. එහි වූයේ මුළු සමස්තයේම උත්තරීතර ඒකීයත්වයකි. ඉක්බිති ඵල සමාපත්තිය පැමිණි අතර, එය බොහෝ වේලා පැවතුණි. කොයි තරම් වේලාදැයි මට කිව නොහැකිය. මෙය සත්‍ය වශයෙන්ම නිර්වාණ සුඛයයි - පරිපූර්ණ, විශිෂ්ට, ස්පර්ශයකට හසු නොවන වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි සුඛයයි.

මා ස්වාභාවික තත්ත්වයට පත් වූ කල මගේ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිමිහිම් නොවීය. ඒ ඵලය වචනයෙන් විස්තර කිරීමට නොහැකි අන්දමේ ගුණයෙන් යුත් විය. එය මා දිය වී ගොස් එක් වූ සමස්තය වෙතින් පැන නගින්නක් සේ හැඟුණ හෙයිනි. එහි ගුණ සෑම සියලු දෙයක්ම වසා පැතිරගත් අසීමිත වූ පෘථුලත්වයකින් යුක්ත වූවා සේ විය.

මේ අත්දැකීමෙන් පසු මට සිතෙන්නේ එය සකාදාගාමී මාර්ග ඵලය සම්පූර්ණ වීමක් විය හැකි බවය.

මගේ ඒ අනුමානය නිවැරදිදැයි මට දනගත හැකිදැයි ගෞරවයෙන් අයදිමි.

86 අප්‍රේල් 30

පාන්දර 3 ට මම සකාදාගාමී මාර්ග ඵලයට එළඹීමට උත්සාහ කළෙමි. ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් එය සාර්ථක කරගනිමි. එය බොහෝ වේලා පැවතුණි. එය කොයි තරම් පරිපූර්ණද යත්, ඉන් බැහැර විමට මම අදිමදි කළෙමි.

ශ්‍රී ලාංකීය ප්‍රජාව සහ ගෞරවනීය කාතාඥයා පුද කරමි.

සෑම කල්හිම ඔබවහන්සේගේ යටතත් කීකරු, සදාකල් කාතවේදී ශිෂ්‍යාව.

ප.ලී. - සියල්ල නිරවුල් නම්, ඔබවහන්සේගේ අවසාන ලිපියේ සඳහන් පරිදි මා සකාදාගාමී මාර්ග ඵලය සඳහා උත්සාහ කළ යුතුද? මට ඒ බව දන්වන සේක්වා.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 මැයි 2

හිතවත් දායිකාව,

අප්‍රේල් 25 දින දරන ඔබේ ලිපිය ගෞරවාර්භ ස්වාමීන්වහන්සේට ලැබුණි. එහි විස්තර කර ඇති කරුණු පිළිබඳව - එහි අවසානයට ලියා ඇති ඇතැම් කරුණු (නිද. අත්පාවල දුර්වල බව, හද ගැස්ම, පිපාසය) නියම මෙන්තා සමාධියට කිසි සම්බන්ධයක් ඇද්දයි උන්වහන්සේ විමනියට පත් වෙති. මක් නිසාද යත්, මෙන්තා සමාධිය ශරීරය සතපා සන්සුන් කර ප්‍රාණවත් බවට පත් කරවන ගුණයෙන් යුක්ත හෙයිනි. ඔබගේ භාවනාවට ශාරීරික වෙහෙස සාමාන්‍යයෙන් බලපාන්නේද යන්න පරීක්ෂා කර බැලීම පවා යෙහෙකි යයි උන්වහන්සේ යෝජනා කරති. ඒ බාධා නිසා නොවේ නම්, මෙන්තා වෙතො විමුක්තිය (මෙම ක්‍රියා ඇසුරින් වන හදවතේ විමුක්තිය) කරා යන ඔබේ ගමන සෑහෙන්නට යහපත් යයිද පවසති.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව සුබ පතමු.

මෙම ක්‍රියෙහි.



අති සුඡා ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මෙන්නා අත්දැකීම පිළිබඳව එවූ අවසාන ලිපිය ගැන ඔබවහන්සේටත් ..... ස්වාමීන්වහන්සේටත් මගේ කෘතචේදී ස්තූතිය පුද කරමි. එහි ඇති විග්‍රහය ඉතාම නිවැරදිය; මන්ද යත්, මට විසඳීමට (ලොකික) ප්‍රශ්න මහත් රාශියක් තිබුණ අතර, ඉහත කී සිද්ධිය වන විට මා සිටියේ ශාරීරිකව හෙම්බත් වෙලාය. ශාරීරිකව මහලු සහ දුර්වල වුවද මම මානසිකව සුපරීක්ෂාකාරීව සිහි බුද්ධියෙන් යුතුව සිටිමි. විරියයෙන් යුතුව සිටිත් ඒ විරියය අකාලයේ හීන වූවා සේය.

ඔබවහන්සේ හොඳ සුවයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

මගේ සුඛ පැතුම් හා ස්තූතිය පෙර සේම පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ කෘතචේදී යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 මැයි 3

හිතවත් දායිකාව,

අප්‍රේල් 30 දින දරන ඔබේ ලිපිය ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ලැබුණි. එහි අන්තර්ගතය අසා සතුටු වූ උන්වහන්සේ, ඔබේ අනුමානය (දනටමත් ඔබ පරීක්ෂා කර ඇති හෙයින්) නිවැරදි බව පළ කළහ. එය සකෘදාගාමී ඵලය වේ. දැන් මේ පියවර පැහැදිලි හෙයින්, ඔබ ඉදිරියට යමින් තුන්වන මාර්ග ඵලය පිළිබඳව විරිය කරන ලෙසද දක්වති. එය ඔබට අපහසු නම්, බොජ්ඣංග කෙරෙහි වඩාත් අවධානයක් යොදන්න.

ඔබේ දියුණුව පිළිබඳව සුඛ පතමු.

මෙමඤ්ඤෙනි.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

සකෘදාගාමී මාර්ග ඵලය ගැනද සියල්ල යහපත් බවද දන්වමින් ඔබවහන්සේ එවූ ලිපිය ලැබීමෙන් මම ඇත්තෙන්ම ඉතා ප්‍රීතියට පත් වීමි. මම සකෘදාගාමී මාර්ග ඵලය පිළිබඳව විරිය වැඩීමි; ඉන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබීමි. එහිදී ලක් නිර්වාණ සුබය අති විශේෂ විය. සිරුරේ සෑම අණුවක්ම ප්‍රීති ප්‍රමෝදයෙන් උතුරා ගියේය. එය සෑහෙන වේලාවක් පවත්වාගන්නට මම සමත් වීමි. ඇත්තෙන්ම ඒ ප්‍රමෝදය සිරුරේ සීමා ඉක්මවා ගොස් අවට අවකාශය පුරා පැතිර ගියා සේ දැනුණේය.

ඔබවහන්සේ අවසාන ලිපියේ ලියා ඇති ආකාරයට අනාගාමී මාර්ග ඵලයට එළඹීමට මම උත්සාහ කරමි. එහෙත් මගේ බැරි අමාරුකම් ගැන දුක්බර ලෙස වැටහෙයි. උපදෙස් ගැනීමට ඔබවහන්සේ හමු විය හැකිද? ලිපි මගින් කළ නොහැකි අන්දමින් කරුණු පැහැදිලි කිරීමක් සිදු වන, කලා කරන වචනය මට අවශ්‍යය. මම සජ්ත බෞද්ධිංග ගැන ඉගෙනගනිමි. මා මතුපිට අරුත දැනගත්තත් එහි සියුම් ගැඹුරට විනිවිද ගොස් නැති බව වටහාගනිමි. පරිණත භාවනාවක් කරා ඉදිරියට යාමට ඉතාම අවශ්‍ය වන වානේ මෙන් දැඩි ශක්තියක් හා සුඛනම්‍ය භාවයක් ලබාදෙමින් බෞද්ධිංග ධර්ම එක් වන ආකාරය වටහාගැනීමට මට වුවමනාය. (එය එසේ විය හැකිද?)

කෙටියෙන් කියතොත්, වෙසක් උත්සවය අවසාන වූ පසු මට ඔබවහන්සේ නැවත හමු විය හැකි නම් මම ඉතා කෘතඥ වෙමි. ඔබවහන්සේට කරදර කිරීම ගැන මට සමා වනු මැනවි. මේ අතරතුරදී, සජ්ත බෞද්ධිංග ගැන මෙන්ම අන්‍යත්ත හා ශුන්‍යතාව ගැනද මට පුළුවන් හැටියට අධ්‍යයනය කිරීමට යෙදෙන්නෙමි.

සෑම විටම මගේ කෘතවේදී ස්තූතිය පුදකරමි. ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමින්, මේ ලිපි සියල්ල පිළිබඳව ....., ස්වාමීන්වහන්සේට ස්තූතිය පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

86 මැයි 23

අති ගෞරවනීය පුජා ස්වාමීන්වහන්ස,

86 මැයි 18 වනදා එවූ කාරුණික ලිපිය පිළිබඳව ඔබවහන්සේට ඉමහත් කෘතඥතා පූර්වක ස්තූතිය නැවතත් පුද කරමි. මම පුරුදු පරිදි ඡුති 5 (බ්‍රහ්මචරිණියා) උදය 8 ට එන්නෙමි.

මා සිතන හැටියට භාවනාව ස්ථිරසාර ලෙස සිදු වෙයි. සන්තිදියාව වර්ග දෙකක් ඇතැයි සිතේ. කලින් පැවැති සන්තිදියාව ශරීරයේ සෑම සෛලයක්ම පරිපූරණ ඒකීයතාවකින් යුක්තව කම්පනය වනු දැනෙන අන්දමේ ඉමහත් ප්‍රීති ප්‍රමෝදයකින් යුතු විය. දැන් වඩාත් ශාන්ත වූ සන්තිදියාවක් ඇත. එය ඉතා නිසසලය. නිහඬය. හැඟීම්වලින් විමුක්තය. කිසිම ක්‍රියාවලියක් නැත. හුදෙක්ම විවේකීය. මා දැන් අන්දකින අලුත් සන්තිදියාව අන්ත එවැනිය. එහෙත් මම මේ දෙකම අන්දකිමි - සමහර විටෙක එකක්; සමහර විටෙක අනික, එතැනින් ඒ වඩා උසස් සන්තිදියාවට යමි. එය හරියට ගෙදර ඉන්නවා වාගේය (සන්සුන්ව විශ්‍රාමයෙන්).

ඡුති 5 සහ අද දවස අතර සෑහෙන්නට දිග කාලයක් ඇති නිසා, සිහිපත් කිරීමක් වශයෙන් එදා පෙර නැවතත් ලියන්නෙමි.

නැවත එන්නට අවසර දීම ගැන ඉතාම ස්තූතියෙන් හා ගෞරවයෙනි.

ඔබවහන්සේගේ කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මා මේ කියන්නට යන අත්දැකීම සිදු වූයේ දවස් තුනකට පමණ පෙර භාවනාවේදීය. එවිට එය විස්තර කිරීම අමාරු විය. එහෙත් දැන් එය නැවත සිදු වී ඇති හෙයින් මඛවහන්සේ ඉදිරියේ තබමි.

මා මිනිත්තු විස්සක්වත් භාවනා කළේ නැත. එවිට පැවතුණේ සන්සුන් බවයි. මම මුළුමනින්ම සන්සුන් බවින් පිරුණෙමි. ඉක්බිති ඒ සන්සුන් බව මුළු මහත් විශ්වය පුරාම පැතිරුණි. මා ඉහළ මට්ටමේ නිසසල සන්සුන් බවක සිටියදී, හිටිහැටියේම මගේ සිරුරේ සෑම පරමාණුවක් මුළුල්ලේම විදුලිය තරංගයක් විහිද පැතිර ගියේය. ශක්තිය, බලය හා ප්‍රමෝදය පිළිබඳ අති විස්මයජනක හැඟීමක් හටගත්තේය. ඉක්බිති මගේ සිරුරේ අංශු විශ්වය හා එක් වී යන බව හැඟුණි. සිරුරේ බාහිර සීමා අන්තර්ධාන විය.

1. මෙය මා මෙත්තා කරුණා භාවනාවේදී ලැබූ අත්දැකීම යම් පමණකට නැවත ඉපදුණා වැනි වූවකි. එහිදී හදවත මධ්‍යයේ සිට ආලෝක ධාරා (පරමාණු නොව) සිරුර විනිවිදගෙන ගොස් බාහිර අවකාශයට එක් විය.
2. මගේ සිරුර අවකාශයට දිය වී යනු දුටු පෙර අත්දැකීමක්ද මට නැවත සිහි විය.

එහෙත් මේ වර්තමාන අත්දැකීම දුටු දෙයක් නොවේ. මෙය ඇත්තටම සිදු වූවකි. මගේ සිරුරේ පරමාණු අවකාශය වෙත ලිහෙමින් එක් වෙනවා මට දැනුණේය. එය අතින් ඇල්ලිය හැකි සැබෑ දෙයක් ලෙස දැනුණේය (කෙසේ හෝ යම් භෞතික ශාරීරික ක්‍රමයකට).

මෙය පැරණි අත්දැකීම පරිණත විමක්වන්ද?

සන්සුන් බවත් එහි ප්‍රතිවිරුද්ධ ගුණය වන (මගේ සිරුර පුරා විහිදුණ) විදුලි බලයත් යන දෙකම සමග මා සම්බන්ධ වූවා සේ දැනුණි.

මේ අත්දැකීම ගැන යම් අවබෝධයක් ලැබිය හැකි නම් ඉතාම සතුටු වෙමි.

ඔබවහන්සේටත්..... ස්වාමීන්වහන්සේටත් සියලු ශුභ ප්‍රාර්ථනා කරමි. ඔබවහන්සේලා දෙනම විශිෂ්ට ශරීර සනීපයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

ඔබවහන්සේගේ කීකරු යටහන් ශිෂ්‍යාව.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

අද උදයේ පැය එකහමාරක පමණ භාවනාවෙන් හා අවලෝකනයෙන් පසු ඇති වූ අත්දැකීමක් ගැන ලියන්නට සිතුවෙමි.

1. සත්තීස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම,
2. කායානුපස්සනා හා වේදනානුපස්සනා - ශරීරයේ විවිධ කොටස් මෙනෙහි කරමින්,
3. සප්ත බොජ්ඣංග - විරිය, පස්සද්ධි (සියල්ල තුලනය කරන) සතිය යන කොටස් තුනට බෙදමින්,

මම කෙටියෙන් අවලෝකනය කළෙමි. ඊට පසුව මම එක් එක් ඥානය අතරේ මිනිත්තු 5 බැගින් ඇතිව විපස්සනා ඥාන නවය කරා ගියෙහි. එයින් නිර්වාණ සුඛය ලැබේ යයි අපේක්ෂා කළෙමි.

ක්‍රමයෙන් සන්සුන් බව හා විදුලිය ධාරාව ශරීරය පුරාම විහිදෙන්නට විය. මා ආදීනව ඥානය කරා එන විට මුළු ශරීරයම දිය වී යන්නට පටන්ගෙනය. හුස්ම ගන්නා විට පරමාණු දිය වෙමින් අවකාශය හා එක් වන්නා සේ විය. හුස්ම හෙළන විට සියල්ලක්ම නිසසලය. ශරීරයේ කිසිම පැහැදිලි මධ්‍යයක් ඇති බවක් නොදැනුණි. (මීට පෙර මෙත්තා කරුණා භාවනාව තුළ අත්දැකීමේදී මෙසේ විහිදීමේ ඉතාම පැහැදිලිව මධ්‍යය වූයේ හදවතයි.) දැන් මධ්‍යයක් නැත - මුළු ශරීරයම ඔහේ දිය වී ගියේය. ඉක්බිතිව හටගත්තේ මා මෙනෙක් කල් නොවීන්ද අත්දැකීමේ අතිශයින්ම පරිපූර්ණ ශාන්ත භාවයකි.

කලින් කතා කරගත් පරිදි ඔබවහන්සේ ඡුති 5 වන බ්‍රහස්පතින්දා පෙ.ව. 8.30 ට පමණ හමු වීමට මම ඉතා ප්‍රීතියෙන්

ආශාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙමි. .... මහත්මිය ඇගේ වාහනයෙන් මා කැඳවාගෙන ඒමට කරුණාවෙන් ඉදිරිපත් වෙයි. ධර්මය හදාරන ඉතා ශ්‍රද්ධාවත් කාන්තාවක වන ඇගේ නෑහාද එදිනට එයි. ඊට කමක් නැතැයි සිතමි.

මා හට දක්වන ශ්‍රේෂ්ඨ වූ කරුණාවන්ත භාවය ගැන අතිශයින් ස්තූතිවන්ත වෙමි. ලිපි පරිවර්තනය කිරීමෙන් මා හට දෙන මහත් කාරුණික උපකාරය ගැන ..... ස්වාමීන්වහන්සේ සිහිපත් කරමි.

ඔබවහන්සේගේ කෘතවේදී කීකරු යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මේ අත්දැකීමෙන් පසුව කෙසේ හෝ මට උත්තරීතර ප්‍රීතියක් දනුණි.



අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

එකිනෙකට අසම්බන්ධිත සිදුවීම් තුනක් එක් වරම වාගේ ඇති වූ අසුරුව අත්දැකීමක් මට ලැබුණි. මේ තුන සම්බන්ධ කළ එකම දෙය ලෙස විද්‍යාමාන වූයේ තුනටම පොදු සාධකය වශයෙන් විදුලිය බලය තිබීමයි. එය සිදු වූයේ ඊයේ මධ්‍යම රාත්‍රියේ 12.30 ට පමණය. මම අනාගාමී ඵලයට එළඹීමේ ප්‍රයත්නයක යෙදී සිටියෙමි. පැයක් පමණ ගත වූ කල, මගේ අභ්‍යන්තරයේ විදුලිය බලය පිරී, එය හිස වෙතටම ආවේය. ඉක්බිති එතැනින් සිරුර මුළුල්ලේ (පිටතින්) වැගිරෙන්නට විය. එය හරියට මගේ හිසක් සිරුරක් පුරාම වතුර ජෝගුවක් වැක්කෙරුවා මෙනි. එය ඉතා කියුණු ප්‍රබල විද්‍යුත් ස්වභාවයකින් යුක්ත විය. එක් වරටම කියුණුවට යමක් කැවෙන්නා සේ ඇසුණි. එකෙණෙහි, ඒ සමගම ඉතා දීප්තිමත් සුදු එළියක් විහිදුණා යයි සිතමි. මගේ සිරුර පුරා යම් විදුලිය පහරක් වැන්නක් පැතිර ගියේය. බියපත් වූ මම නොසෙල්වී සිටියෙමි. (මෙහිදී වැදගත් කරුණ නම්, ඒ වේලාවේදී විදුලිය කෙටීම්, ගෙරවීම් හෝ වැස්සක් නොතිබීමයි. එය ශීතල රාත්‍රියක් විය.) මම නිසසලව සිටිමින් ජනේලයෙන් පිටත බැලීම්. මිනිත්තු පහකට පමණ පසු මනහර රඹ පාට බෝලයක්, පිපිරෙන ශබ්දයක්ද සමග වත්තේ තාප්පය පහළට එනු දිටිමි. ඉතාම නිසසලව සිටි හෙයින් මම මේ අන්තිම සිද්ධිය ගැන සිතීමි. නිවසට එන විදුලිය රැහැන් එන්නේ මේ ආසන්නයෙන් බව මම දන සිටියෙමි. සියල්ල නිසල වූ පසු නැගිට විදුලි පහන් දල්වන්නට තැත් කළෙමි. මුළු නිවසේම විදුලිය ඇණහිට කිබුණි. උදයේදී මම රජයේ විදුලිය කාර්මිකයා කැඳවා ඒවා සෑදවීමි.

මට පෙනෙන අසාමාන්‍ය කරුණ නම්, විදුලිය හා සම්බන්ධ මේ තුනම ඉතා කෙටි වේලාවක් තුළ - බාගදා මිනිත්තු දහයකදී පමණ - එකටම සිදු වූයේ කෙසේද යන්නයි. දෙවැන්න

මට ඉතාම අලුත් දෙයකි; මන්ද යත්, මා මේ ආලෝකය මීට පෙර කිසි විටෙක මගේම දැසින් දැක නොතිබුණි.

තුන්වැන්න හුදෙක්ම නිවසේ විදුලිය බලය ඇණහිටීමකි.

මේ කාරණා පිළිබඳ විග්‍රහයක්ද අර්ථ නිරූපණයක්ද දැනගන්නට ඇත්නම් ඉතාම කෘතඥ වෙමි. මා පිළිපැදිය යුතු කරුණුද ඔබවහන්සේගෙන් අයැද සිටිමි.

ඔබවහන්සේගේ කීකරු කෘතචේදී ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 පුනි 13

හිතවත් දායිකාව,

9 වන දින දරන ඔබේ ලිපිය ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ලැබී ඇත. උන්වහන්සේ ඒ ලිපිය මා ලවා දෙවරක් පරිවර්තනය කරවාගත් සේක. ඒ වාර දෙක අතරේ සෑහෙන වේලාවක් නිහඬව කල්පනා කරමින් උන් සේක. ඒ අසුරුව සිද්ධි පිළිබඳ විග්‍රහය සහ අර්ථ නිරූපණය මෙසේය.

1. කුන්වන සහ අවසාන සිදුවීම් ඔබේ භාවනාවට අදාළ නැති එකක් ලෙස ඉවත් කළ යුතුය.
2. ඔබේ පළමුවන අත්දැකීම ඉතා හොඳ සමාධි අවස්ථාවක් විදහා දක්වයි. ඔබ විදුලිය යයි සඳහන් කරන්නේ ඔබේ සමාධියේ ප්‍රීති ස්වභාවයයි. ජලය මෙන් සිරුර පුරා වැගිරෙන ස්වභාවය, එහි සුඛ ස්වභාවයයි.

ඒ ඉතා ප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලදීද ඔබ ඒවා හුදෙක්ම අස්ථිර සංඛාර ලෙස මෙනෙහි කළ යුතුය.

3. කැමෙන තියුණු ශබ්දය හා ඉතා දීප්තිමත් ආලෝකය මොනවා වුවත්, ඒවා ඔබේ - හොඳ සමාධි දියුණුවට ඇති වූ බාධක ලෙස පෙනේ. විශේෂයෙන් ඔබ සම්පූර්ණ කාම බල ප්‍රදේශය අත්හැර යාමට සැරසෙන විට - ඔබේ ඒ දියුණුවට බාධා කරන බාහිර බලවේග (මනුෂ්‍ය නොවන) තිබිය හැකිය යයි ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ ඔබට අනතුරු හඟවති. එවැනි යෝගාවචරයින්ට එවැනි බාධා බහුලව පැමිණෙන හෙයින් බුද්ධානුස්සති හා මෙත්තා භාවනා කෙරේ වැඩි අවධානයක් යොදන්නැයි උන්වහන්සේ උපදෙස් දෙති. නපුරු බලවේග ඉවත් කිරීම සඳහා කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ

අර්ථයට වැඩි අවධානයක් දෙමින් සජ්ඣායනා කරන ලෙස නිර්දේශ කරති.

තවද, මේ බාධාවලින් අධෛර්ය නොවී අවල අධීෂ්ඨානයෙන් යුක්තව තුන්වන මාර්ග ඵලයට එළඹීමට උත්සාහ කරන ලෙසද උන්වහන්සේ උපදෙස් දෙති.

ඒ පිළිබඳව ශුභ ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙමත්‍රියෙනි.

ප.ලී - ඔබ මෙහි පැමිණීම අවලංගු කළ බව දන්වන ලිපියද ලැබුණි.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මඛවහන්සේගේ ලිපිය ඊයේ ලැබුණේය. මගේ අපූර්ව අත්දැකීම් තුන පහදා දීම සහ උපදෙස් ගැන කෘතවේදී ස්තූතිය පුද කරමි. ඒ නොපමාව පිළිපදින්නෙමි.

පසුගිය සතියේ තවත් දියුණුවක් ඇති විය. සෑම අත්දැකීමක්ම සෑහෙන්නට හොඳින් විස්තර කිරීම එතට එතටම දුෂ්කර වුවද මම එය මෙසේ සඳහන් කරමි.

අත්දැකීම : මම ශාන්ත භාවය පිළිබඳව භාවනා කරමින් සිටියෙමි. මා මුළුමනින්ම ශාන්ත භාවයෙන් පිරුණ පසු එය මා වටා සෑම තැනම විහිදුවන්නට වීම්. (මා මෙය කළේ හිතාමතාය.) කෙළවරදී මුළු ලෝකයම එයින් පිරුණි. ඊළඟ පියවර හිතාමතා නොව ඉබේම සිදු විය. ලෝකයේ සියලුම දේ අන්තර්ධාන වී, ශාන්ත භාවයෙන් පිරුණ හිස් බවක් පමණක් ඉතුරු විය. සෑම තැනම පැවැතියේ ශාන්ත භාවයම පමණකි, වෙන කිසිවක්ම නොවීය. මා සිටියේ ඉතා කුඩා විදුලිය තිත්ක මෙනි. ඉතා සිහින් ශබ්ද දෙකක් පමණක් ඇසෙන්නා සේ විය. ඒ කුඩා විදුලිය තිත් (ඒ කියන්නේ මම) කැඩී ගොස්, ශාන්තියෙන් පිරුණ අති මහත් අවකාශය හා එක් විය. එහි කිසිවෙක් නැත; මනසක්ද නැත - තිබුණේ ඉතාම උත්කෘෂ්ට ශාන්ත භාවයක් පමණකි. එය ලෝකයේදී විඳින සන්තුෂ්ටිය වැනි එකකිසි මට කිව නොහැකිය. ඊට හේතුව, ලෝකික සන්තුෂ්ටිය ලැබෙන්නේ යම් යම් දේවල්, හැඟීම් හා සිතුවීම් ඇසුරින් වීමය; දැන් ඒ කිසිවක්ම නොවීය. එහෙයින් මා සිතන්නේ මෙය නිර්වාණ සුඛයට ළං වූවක් විය යුතු බවයි. මේ තත්ත්වය සඳහා මා යොදන වචනය උත්කෘෂ්ට - තත්ත්වාරෝපිත බවින් මුළුමනින් ඔබ්බෙහි වූ - උත්තරීතර යනුයි.

මේ අත්දැකීම පිළිබඳ ඊළඟ අසාමාන්‍ය දෙය නම්, මෙහිදී මා මේ අත්දුටු තත්ත්වය නියම වශයෙන් සිහිපත් කරගන්නට

බැරි වීමයි. මීට පෙර සමාජයෙහි එල පිළිබඳ භාවනාවේදී එසේ සිහිපත් කරගත හැකි විය. මේ වර්තමාන අත්දැකීමේදී, එය සිදු වන මොහොතේදී බාගදා සිත කොහෙත්ම නොතිබුණා විය හැකිය; ඒ නිසා මේ ශාන්ත භාවය මුළුමනින් ග්‍රහණය කරගන්නට බැරි වූවා විය හැකිය.

හොඳ නින්දකින් පසු, පසුවදා උදයේ මා නැගිටින විට පපුව හා හිස තුළ මගේ හඳ ගැස්ම ඉතා හොඳින් දැනුණි. (මේ නිසා මට ඉතා ඉක්මනින් සමාධිගත විය හැකි විය.) මීට පෙර කවදාවත් මට එසේ වී නැත.

දන් මා හැමදාම උදයේ නැගිටින්නේ මේ තත්ත්වයෙන්මය. එය හරියට මා නින්දත් භාවනාවෙන් ගත කළ වැනි තත්ත්වයකි. මම නැගිට, එතැන් පටන් භාවනා කර, මනස ශාන්ත භාවය හා සන්සුන් බව තුළ නිසසල වන අත්දැකීමේ විශිෂ්ට සමාධියකට පත් වෙමි. මේ ලිපියේ මුල් කොටසේ මා විස්තර කළ දුර්ලභ විශිෂ්ට ශාන්ත භාවය මට නොලැබුණත් ඒ ගැන සිහි කරමි.

මේ තරම් ලිපි රාශියක් ලියමින් ඔබවහන්සේට කරදර කිරීම ගැන වරද සහගත හැඟීමක් මට ඇත. එහෙත් මේ අත්දැකීම් ඉතා ඉක්මනින් එයි. මේ තත්ත්වය මීට වර්ෂයකට පෙර පැවතුණේ නැත. එකල මට අත්දැකීමක් ආවේ මාස හතරකට එකක් පමණ වාගේය.

තවද, මා හට දක්වන මහත් කරුණාව පිළිබඳව ස්වාමීන්වහන්සේට මගේ කෘතවේදී ස්තූතිය පුද කරමි. මා වදයක් හෝ කරදරයක් වී ඇත්නම් සමා වනු මැනවි. එහෙත් මෙය මගේ සැබෑම ජීවිතයයි. මෙය මගේ සැබෑ ජීවිතය වී ඇත්තා මෙන්ම, ඔබවහන්සේලා දෙනම හමු වීම මගේ අති උත්කර්ෂවත් ඉරණම වේ.

මගේ අති හෘදයංගම ස්තූතිය හා ශුභ ප්‍රාර්ථනා සමගින්,

ඔබවහන්සේගේ ඉතා ලැදි යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 ප්‍රති 22

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ 17 වැනිදා ලිපිය ලැබුණි. එය දෙවරක් කියවා පරිස්සමින් සිතා බැලූ පසු උන්වහන්සේ, ඔබේ අලුත්ම අත්දැකීම ඔබේ භාවනාවේ ඉතා හොඳ දියුණුවක් පෙන්නවන බව පැවසූහ. කෙසේ වුවද එහි වැදගත්කම ගැන කියන්නේ නම්, ඒ ගැන යමක් ස්ථිරව කිව හැක්කේ පෙර කී අධිෂ්ඨාන ක්‍රමය හරහා ඔබ එය පරීක්ෂා කළ පසුව පමණකිසිද පැවසූහ. යම් විශේෂ කාල සීමාවක් සඳහා නැවත සකාදාගාමී මාර්ග ඵලයට එළඹීමට ඔබ විසින් විශේෂ අධිෂ්ඨානයක් කළ යුතු යයි උන්වහන්සේ යෝජනා කරති. එය පෙර මෙන් සාර්ථක වේදැයි කරුණාකර බලන්න.

ඔබ දැන් විශිෂ්ට සමාධියකට පත් වන නමුත් ඔබේ ලිපියේ මුල් කොටසේ සඳහන් දුර්ලභ ශාන්ත භාවය නොමැති යයි ඔබ කියා ඇත. ඒ විශේෂ අත්දැකීම නැවත ලබාගැනීමට උපකාරී වන කරුණක් උන්වහන්සේ මෙසේ පවසති. ඒ ශාන්ත භාවය ලබාගැනීමට ඔබට උදව් වූ නියමම ප්‍රවේශය කුමක්දැයි මනසින් විමසුම් කර, ඉක්බිති ඒ ඇසුරින් එළඹෙන්නට උත්සාහ කරන්න. තවද, සාමාන්‍යයෙන් හොඳ යෝගාවචරයා ඉදිරි භාවනාවට සාමාන්‍යයෙන් එළඹෙන්නේ විමසා බලමින්, ඔහු ලැබූ ඕනෑම විශේෂ අත්දැකීමකට උපස්තම්භක වූ තත්ත්ව ගැන - එනම් ඉරියව්ව, ආහාර, උෂ්ණත්වය ආදී කුඩා විස්තර විභාග පවා - විමසා බලමින් යයි උන්වහන්සේ වැඩි දුරටත් පවසති. ඒ කාරණා, ඒ අත්දැකීම් මට්ටම නැවත උපදවා ගැනීම පහසු කරයි.

“උත්කාෂ්ට - තත්ත්වාරෝපිත බවින් මුළුමනින් ඔබ්බෙහි වූ උත්තරීතර” යයි ඔබ විස්තර කර ඇති තත්ත්වය, නිරනුමානවම

නිර්වාණ සුඛය බවද එය සියලු හැඟීම්වලින් විනිර්විමුක්ත වූවක් (අවේදයිත සුඛය) බවද උන්වහන්සේ පැවසූහ.

අවසාන වශයෙන්, ඔබේ ලිපි "වදයක්" ලෙස නොසලකන බවත් සුදුස්සන්ට සිය ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් උපකාර කිරීමට සෑම විටම සූදානම් බවත් උන්වහන්සේ ඉදුරාම තහවුරු කර දන්වති. එහෙයින් කොයි තරම් ළඟ ළඟ සිදු වුවත් සියලු ඉදිරි අත්දැකීම්, වැඩි දුර උපදෙස් ලබාගැනීම සඳහා ලියා දන්වීමට පසුබට නොවිය යුතුය.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව සුඛ පතමු.

මෙමඬියෙනි.



අති පුජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 ඡුති 22 වැනිදා ලිපිය පිළිබඳව ඉතාමත් ස්තූතියි. නිදහසේ සිත් කැවුලකින් තොරව ලියන්නට අවසර ලැබීම ගැන ඉතාම ප්‍රීතියි. හැම විටම වාගේ ඔබවහන්සේ ගැඹුරු ආධ්‍යාත්මික මග පෙන්වීමට අතිරේකව ඉතාම සැලකිලිමත් බවක්ද දක්වති. මගේ 86 ඡුති 17 දින ලිපිය සහ ඔබවහන්සේගේ ඡුති 2 දින (අවසාන) ලිපිය අතරතුර වූ සිදුවීම් දෙකක් ලියනු කැමැත්තෙමි.

1 අත්දැකීම - විදුලිය ධාරාව පිළිබඳ (එහෙත් තව දුරටත් විදුලිය ධාරාවක් නොවන) තවත් අත්දැකීමක් -

මුල් අත්දැකීම් සිදු වූයේ ශරීරය තුළය. ඊළඟ වෙනස වූයේ එය සිරුරට පිටින් වතුර වත්කරන්නා සේ දැනීමයි. දැන් තුන්වන වෙනස - ආරම්භයේදී (හැම විටම සිත ප්‍රබෝධ කරමින්) වරින් වර විදුලිය ධාරා හටගැනීම වෙනුවට, ශරීරයේ සෑම සෛලයක් පුරාම පැතිර විහිවීද යන සන්සුන් ප්‍රීතියක් උපදවමින් විහිදෙන වාෂ්පයක් වැන්නක්ද ඒ එක්කම යම් ආකාරයක නාඩි ගැස්මක්ද හටගනීයි. එය මගේ අවසාන භාවනා අත්දැකීම (ශාන්ත භාවය පිළිබඳ භාවනාව) තුළ තිබුණ සන්සුන් බව හා ශාන්ත බව පාලනයට ගන්නා මෙනි. මේ අලුත් අත්දැකීම, මා සන්සුන්ව වාඩි වී (විශේෂ ප්‍රයත්නයක් නොදරා) සිටින විට බොහෝ විට හටගෙන නැතිව යයි. එය ඉතා විචේකී බවක් දැනවයි. (බාගදා මගේ අවසාන භාවනා අත්දැකීමට ආසන්නය.)

2 අත්දැකීම - ගරු ස්වාමීන්වහන්ස, ඔබවහන්සේගේ අන්තිම ලියුම (86 ඡුති 22) මට ඊයේ ලැබුණි. මේ අවසාන අත්දැකීම නැවත අධීෂ්ඨාන කරනු සඳහා එදා මගේ හැසිරීම් රටාව මතක් කිරීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඔබවහන්සේ පැවසූහ. පුදුමයකට මෙන්, ඒ ලියුම ලැබීමට පෙර මා කළේත් එයමය.

(පරචිත්ත විජානනය වාගේමය.) මගේ මහත් පුද්ගලයාට හා ප්‍රීතියට හේතු වෙමින්, ඒ වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි විස්මයජනක ශාන්ත භාවය මම නැවත ලබාගත්තෙමි. මගේ ප්‍රීතිය සීමා රහිත විය. මට මීට වඩා දෙයක් නම් ඕනෑ නැත. (මා මේ අත්දැකීම ලැබූ මුල් වතාවේදී "මට මීට වඩා දෙයක් නම් ඕනෑ නැත" යන සිතුවිල්ල හටගත්තේය. දැන් ඒ සිතුවිල්ල නැවත ඇති විය.)

මේ උත්කෘෂ්ට ශාන්ත භාවය මට ඕනෑ වෙලාවට ලබාගත හැකි නම්, මට වෙන ඕනෑ මොනවාද? සෑම සියලු දෙයක්ම ශාන්ත භාවය සහ සන්තුෂ්ටිය තුළට දිය වී ගියේය. මේ අධිෂ්ඨානය සවිස්තරව කියනු කැමැත්තෙමි:

මම මෙත්තා සහ ශාන්ති භාවනා දෙකම සවිස්තරව සිහිපත් කළෙමි. ඉක්බිති මා සෑම දෙයකටම (මුළු විශ්වයටම) සන්සුන් බව හා ශාන්ත බව පතුරුවන්නේ යයි සිතේ මවාගනිමි. ඉක්බිති සමස්ත අවකාශයම ශාන්ත භාවයෙන් පිරුණි. ලෝකයේ සියලුම දේ අන්තර්ධාන විය. පැවැති ශාන්ත භාවය සුදු පැහැයට හුරු කවයක් සේ වූ අතර, මම ඒ තුළ තිතක් පමණක් වීමි. ඉක්බිති ඉතා කුඩා ශබ්ද දෙකක් තිබුණා යයි සිතේ. මම කඩ කඩ වී අන්තර්ධාන වීමි. (ඒ සිහිති ශබ්ද දෙක බාගදා සිත හා කයද?) දැන් මගේ සිත හා කය යයි කිසිවක්ම නැත. සියල්ලම (මනසක් ඇතුළත්ව?) අන්තර්ධාන විය. ඉතිරි වූයේ දැනුවත් බව පමණකි. සිතුවිලි උපදවන්නට කිසිවක්ම නොතිබුණි. ඉක්බිති ආවේ මේ ඇදහිය නොහැකි සත්‍යය - මේ පරමෝත්තර අත්දැකීම - ශාන්ත භාවයයි. එය දිගටම පවතිවා යන්න හැර වෙන මොනවා ප්‍රාර්ථනා කරන්නද?

ඔබවහන්සේට මගේ කෘතඥතාව සහ ස්තූතිය කෙසේ පළ කරන්නද! මා විසින් කළ හැකි හෝ කිව හැකි දෙයක් ඇද්ද? මේවාට පිළිතුරු නැත. සියල්ල නතර වෙලාය.

මධ්‍යමයන්ගේ කේතරු, කෘතවේදී, යටහත් ශිෂ්‍යාවගෙනි.

සෑම සිතුවිල්ලක්ම එහි නියම පර්යාලෝකයෙන් පිහිටුවීමේ පැහැදිලි බව ලබා දුන් ..... ස්වාමීන්වහන්සේට මගේ බලවත් ස්තූතිය හා කෘතඥතාව පළ කරමි. එය මිල කළ නොහැකි තරම් උතුම් උපකාරයක් විය.

86 ප්‍රති 26

අති පුජා ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

එකම කරුණක් ගැන යම් පැහැදිලි කිරීමක් ආශාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙමි. එනම්, "මම නිර්වාණ සුඛයට මිනිත්තු පහකට එළඹෙමිවා" යයි අධීෂ්ඨාන කරමින් එක් එක් විපස්සනා ඥානය සිහිපත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය මේ දක්වා ඉතා හොඳින් සාර්ථක විය. ඥාන නවය කෙළවර වන විට නිර්වාණ සුඛය ස්ථිරසාර ලෙස පිහිටි අවසන්ය.

එහෙත් දන් ශාන්ත භාවය පදනම් කරගත් විට නිර්වාණ සුඛය ඉක්මනින් හටගෙන වඩා හොඳින් තහවුරු වෙතියි මට සිතේ. තවද, ඥාන සහ මිනිත්තු පහේ අන්තර් කාල සීමා, බාධක ලෙස ක්‍රියා කරනියද සිතේ. එහෙයින් මම දනට ඒවා පැත්තකට කර මෙසේ සිතමි. "මම මේ සුඛය පැය භාගයකට හෝ පැයකට ලබමිවා" කියා. මෙය හොඳින් සන්සුන් ලෙස සාර්ථකව සිදු වන බව පෙනේ. එහෙත් මා ඥාන සමගත් දිගටම ක්‍රියා කළ යුතුදැයි නොදනිමි. මා කළ යුත්තේ කෙසේදැයි දන්වන සේක්වා.

සෑම විටම මගේ ස්තුතිය, කෘතඥතාව හා ඔබවහන්සේගේ යහපත් ශරීර සුවය පිළිබඳ සියලු ඉහ ප්‍රාර්ථනා සමගිනි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

ප.ලී. - දන්වා තිබුණ පරිදි මම මුදුන්වහන්සේගේ ගුණ පිළිබඳව ඉගෙනගතිමි. ඒවා ඉතාම සැබෑ ප්‍රබෝධයක් උපදවන බව වටහාගතිමි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 ඡුති 29

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට 86 ඡුති 25 සහ ඡුති 26 දින දරන ඔබේ ලිපි ලැබුණි. "චිද්‍රිය ධාරාව" පිළිබඳ ඔබේ අත්දැකීම ගැන උන්වහන්සේ බෙහෙවින් සතුටට පත් වූහ. තවද, ඔබ පෙර අත්දැකීම් නැවත ලබාගත් දෙවන අත්දැකීමද ඊට විශේෂ වූ වැදගත් කරුණුවලින් යුක්තය. එහෙත් ඔබ එහිදී අධිෂ්ඨාන කළේ කුමන මාර්ග ඵලයද (දෙවන මාර්ග ඵලයද නැත්නම් තුන්වැන්නද) කියා සඳහන් කර නොතිබුණි. ඉක්බිතිව උන්වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: "ඔබටම එය විසඳාගත හැකියි මේ ආකාර දෙකින් - නිසි අන්දමින් අධිෂ්ඨාන කිරීමෙන්; ඔබේ සංයෝජන කොයි ප්‍රමාණයට බිඳී ඇද්ද කියා සිත ඇතුළත විමසා බැලීමෙන්. ඔබේ මාර්ග ඵල අත්දැකීම ඒ තරම් පැහැදිලිව තිබීමට ඔබේ ඉහළ මට්ටමේ සමාධියත් හේතු විය හැකි නිසා, ඔබ දැන් සිටින තැන හරියටම නිශ්චය කිරීම දැන් ඔබේම නිවැරදි විනිශ්චයට අයත් කාරණයකි."

ඔබේ දෙවන ලිපියේ නගා ඇති ප්‍රශ්නය ගැන ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පවසන්නේ දැන් ඔබ ඵලයට නිකම්ම සම්ප්‍රාප්ත වීමේ හැකියාව ලබා ඇති නිසා එක් එක් ඥානය ඔස්සේ යාම දැන් අවශ්‍ය නැති බවය. ඒ මුල් ක්‍රමයේ වටිනාකම ඇත්තේ මාර්ග ඵලයට සම්ප්‍රාප්ත වීමේ දක්ෂතාව ලබන තාක් කල් පමණකිසි උන්වහන්සේ පැවසූහ.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ ශුභ පතමු.

මෙමනිසේනි.

86 ඡුලි 8

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

උපදෙස් දක්වමින් එවන ලද 86 ඡුති 9 දින දරන කාරුණික හා උපකාරවත් ලිපිය පිළිබඳව නැවත වාරයක් මගේ ඉතා හෘදයාංගම ස්තූතිය පුද කරමි. එහි අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට මට හැකි තාක් හොඳින් පිළිතුරු සපයමි.

1. ඔබ අධීෂ්ඨාන කළේ කුමන මාර්ග ඵලයක් සඳහාදැයි සඳහන් කර නැත. පිළිතුර : ඇත්ත වශයෙන්ම, මා අධීෂ්ඨාන කළ යුත්තේ කුමන මාර්ග ඵලයදැයි මම හරි හැටි නොදන්නෙමි. එහෙයින් මා අධීෂ්ඨාන කළේ මෙසේය: "අසීමිත ශාන්ත භාවයක් හා ප්‍රමෝදයක් ලැබුණ අත්තිම අත්දකීම මට පැය භාගයකට ලැබේවා" කියා. ඉක්බිති මම මට පුළුවන් තරමින් ඒ අත්දකීම නැවත සිහිපත් කරන්නටත් අනෙක් සියල්ලම "යන්න හරින්නටත්" උත්සාහ කරමි. එවිට ලැබෙන ඵලය දැන් ඉතා පැහැදිලිය. එය හරියට (හැම දේම අන්තර්ධාන වන) ගැඹුරු නින්දක් වැනිය. එහෙත් මෙහිදී අප විශ්‍රාමයෙන් සිටින විට සැම දෙයක්ම වසා පැතිරගෙන පවතින ශාන්ත භාවයක් සැනසිල්ලක් පිළිබඳ දැනුවත් බවක් තිබේ.

2. සංයෝජන ගැන - මට හිතෙන හැටියට මම දැන් බොහෝ දේවල් ගැන ඇති ඇලීම අත්හැර ඇත්තෙමි; හරියටම කියන්නේ නම්, ඒවා මාව අත්හැර ඇත. ඇතැම් විට, යම් යම් කටයුතු කිරීමේදී මා පෙරදී කළ ආකාරයට ඒවාට ගැඹුරින් සම්බන්ධ වී නැති බව වැටහෙන්නේ ඒවා කර අවසාන වූ පසුවය. මා විසින් කළ යුතු සියලු දෙයක්ම මා තවම කරතත් ඒවායේ ප්‍රතිඵල ගැන මා කව දුරටත් සිතන්නේ හෝ කරදර වන්නේ නැත. පිළිගැනීමට මම පුරුදු වී ඇත්තෙමි. මා නිතරම මගේ සිතුවිලි ගැන පරීක්ෂාවෙන් සිටින නිසා සිතුවිලි පටන්ගන්නා විටම පාලනය කිරීමට තැත් කරමි.

අනිවිච්ච, දුක්ඛ සහ අනත්ත මගේ මාර්ගෝපදේශකයෝයි. මා සොයන්නේ ද්වේතයෙන් ඔබ්බට ගොස් සියලුම දේවල ඒකීය භාවය කරා යන අයුරුයි. දුක්ඛ හා අකාප්තීය නිරායාසයෙන්ම කෙළවර වන්නේ එතැනදීය. එහෙයින් මා විවිධ අවස්ථා විසින් යටපත් කරගනු ලැබූ අසරණ ගොදුරක් පමණකිසි යන පෙර පැවැති හැඟීම දැන් නැත. මනස මෙමන්ත්‍රිය හා එක් වී, මනසේ ආත්මාර්ථවාදයෙන් හා බහුවිධතාවෙන් ඔබ්බේදී ඇති සමතුලනය කරා යන තෙක්ම මනස සංවර කරගත යුතු වේ.

3. මාර්ගයේ මා ඉන්නේ කොකානදුයි නොදනිමි. ඇත්තටම එසේ දැනීම අත්‍යවශ්‍යදැයි සිතේ. ඊට අනුව මට මග පෙන්විය යුතු නිසා බාගදා එය අවශ්‍ය වෙනවා විය හැකිය. මට ඇති වන ඕනෑම අත්දැකීමක් මම නොපමාව ලියන්නෙමි. පසුගිය දවස් දෙකේදී ඉදිරියට ආ එකක් බාගදා මා විසින් සඳහන් කළ යුතු යයි සිතමි. එය මෙසේය - වාෂ්පයක් වැනි වේගවත් ධාරාව දැන් භාවනාවෙන් පිටකදීද එයි. අද ගෙදරට බඩු ගැනීමට මා එක් සාප්පුවක සිට අනෙකට පයින් යද්දී (ඒ පා ගමන සැහෙන්නට දිගය), මම සක්මන් භාවනාව ඇරඹිමි. ඒ එක්කම වාගේ, මා යද්දීම ඒ වාෂ්ප ධාරාව මගේ පපුව හා හිස පුරා පැතිරුණි. දැන් ඒ වාෂ්පය මගේ හිසට වේගයෙන් වදිනවා මෙන් දැනෙයි. මේ වාෂ්පය හරහා මගේ සිරුරේ අණුවල ස්වභාවය පවා වෙනස් වනු දැනෙයි. එය බොහෝ විට උණුසුම් දිලිසීමක් හා එක් වී ඇත.

කවුරුත් හෝ මා අල්ලන විට අපහසුදායක බවක් හැඟෙන බවද මට දැන් දැනෙයි. සුදු ඉතා ළං ළංව ඇති විට දේශනා ශාලාවකදී පවා මට උග්‍ර අපහසුවක් ඇති වේ. මෙය මෙසේ වන්නේ මන්දැයි විපිළිසර වෙමි.

මඛවහන්සේටත් ..... ස්වාමීන්වහන්සේටත් ශ්‍රහ ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මඛවහන්සේගේ ඉතා ලැදි කීකරු ශිෂ්‍යාව.

ප.ලී. - අලුතින් උපදෙස් වේ නම් ඒ සඳහා ලිපි කවරයක් එවමි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 ඡුලී 6

හිතවත් දායකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ 86 ඡුලී 4 වන දින ලියූ ලිපිය ලැබුණි.

උපදෙස් ලෙස උන්වහන්සේ දන්වන්නේ, ආර්ය මාර්ගයේ ඔබ දැන් සිටින කැන පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම යහපත් බවයි. එය පහසුවෙන් කළ හැකියි. ඔබ කලින් ලිපියේ ලිවා මෙන්, මූලින් කෙටි වේලාවකට සකෘදාගාමී ඵලය අධීෂ්ඨාන කිරීමෙන්. තවද, ඵලයට එළඹීම ඉතා හොඳින් ප්‍රගුණ කිරීමට (වශිකා) අවශ්‍ය වී ඇත්නම් ඒ සඳහාත්, එපමණක් නොව ඉදිරි ප්‍රගතිය සඳහාත් දැන් කමා සිටින කැන දැනගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. මෙසේ ප්‍රගුණ කිරීමට අවශ්‍ය නම්, දීර්ඝ කාල පරිච්ඡේදවලට වඩා කෙටි කාල (උදා. මිනිත්තු 10, 16 වැනි කාල) කුළ ඵලයට එළඹීම වඩා යහපත් යයි උන්වහන්සේ නිර්දේශ කරති.

සංයෝජන පිළිබඳව උන්වහන්සේ පවසන්නේ, ඔබේ දෛනික ජීවිතයේදී මනසේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරමින් දේවල්, සිදුවීම් හා පුද්ගලයින් කෙරෙහි ඔබේ ප්‍රතික්‍රියාවල යම් ඇලීම් හෝ ගැටීම් (අඩු වශයෙන් උදහසක්වත්) ඇද්දැයි සොයා බැලිය යුතු බවයි. ඔබ දන්නා පරිදි අනාගාමී මාර්ගය රාගයේ සියලු අනුපය නසයි. ඔබ සඳහන් කර ඇති "උග්‍ර අපහසුව" හටගන්නේ උදහසේ ඡායා අංශු මාත්‍ර කුචින්දැයි විමසා බලන්න.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව ශුභ ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙමන්ත්‍රියෙනි.



අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

පරිස්සමින් ඉදිරිපත් කළ උපදෙස්ද සහිතව එවන ලද 86 ජූලි 6 වනදා ලිපිය පිළිබඳව මගේ කෘතචේදී ස්තූතිය පුද කරමි. මේ තාක් කල් සැක සහිතව තිබූ සමහර ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්නෙමි.

1. හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ මා අන්‍යාගාමී ඵලය සඳහා අධිෂ්ඨාන කළ විටය. (සකෘදාගාමී ඵලය සම්පූර්ණයෙන්ම අහීනයට අයත් එකකි.)
2. ඔබවහන්සේ පැවසූ පරිදි මම ධ්‍යාන (වයිතා) පිළිබඳව උත්සාහයක යෙදීමට පටන්ගනිමි - එය මට නුහුරු ක්‍රියාවලියක් වුවත්. කලින් මා ගියේ කිසිවක් බෙදීමෙන් තොරවය. (මා තව ඉදිරියට ගිය පසු ඒ ගැන ලියන්නෙමි.)
3. සංයෝජන පිළිබඳව - මා ලෞකික දේ පිළිබඳ ඇල්ම අබිබවා ගොස් ඇතැයි මට සිතේ. මගේ ලෞකික කටයුතු මට එන්ට එන්ටම අමතක වන හෙයින් මම මට කරන්නට ඇති සෑම දෙයක්ම පුළුවන් කරමි හොඳින් කරමි. ඉන් පසු ඒවා මගේ සිතින් ඉවත්ව යයි. (ඉක්බිති සිත හැම විටම ධර්මයට නැඹුරු වෙයි.) මා කරන ලෞකික වැඩ මට අමතක වෙයි - සමහර විට පුද්ගලය ඇති වන තරමටම. නිද. එක් රැයක මගේ සහෝදරයාගේ නිවසේ රාත්‍රී හෝජනය ගත් පසු මම එහි පැමිණි මිතුරියක ඇගේ නිවසට මගේ මෝටර් රියෙන් ගෙන ගොස් බස්වා, ඉක්බිති මගේ නිවසට පැමිණියෙමි. පැය කීපයක් තුළ මට ඒ සිද්ධිය මුළුමනින්ම අමතක විය. පසුවදා උදයේ ඒ පිළිබඳ මතක මාත්‍රයක්වත් මගේ සිතේ නොතිබුණි.

එහෙත් ධර්මය පිළිබඳව මෙසේ සිදු නොවේ. දවසේ සියලුම සිදුවීම් අතරතුර කාලවල මගේ සිතෙහි ඇත්තේ ධර්මයයි. දැන් මා කොහේ ගියත් කථාව යොමු වන්නේ ධර්මය වෙතටය. කතාවේ ඉතුරු කොටස් මායාවක් මෙනි; නැත්නම් පොළොව මතුපිට තෙමා නොතෙමා දුවන මඳ වැස්සක් මෙනි.

තවත් ලක්ෂණයක් නම්, මා ඉතා මඳ දෙයකින් සැහීමට පත් වීමයි. සෑම විටම සන්තෘප්තිමත්. එහෙයින් මට කරභ නොයයි. සිත අවුල් නොවෙයි. මීට පෙර කවදාවත් නැති අන්දමේ දියුණුවක් මා මේ අතින් ලබා ඇතැයි සිතේ. කරුණු වැරදුණ විට මම ඉතා සන්සුන් ලෙස එය සකස් කරන්නට බලමි. ඒ සකස් කිරීම හරි නොගියොත් සිත අවුල් කර නොගනිමි. ඕනෑම දෙයක් පිළිගන්නා අයුරු දැන් මට වැටහෙයි.

මගේ චරිතයේ මේ වෙනසට හේතුව මේ අලුතින් උපයාගත් ශාන්ත බව සහ සන්සුන් බව යයි සිතමි.

- 4. මිනිසුන් සමග කිවිටු සම්බන්ධයක් ඇති වූ කල (දේශනයකදී ඉතා ළං ළංව වාඩි වී සිටීම ආදියේදී) උපදින උදහස - තවද, මිනිසුන් රාශියක් සිටින කාමරයක මා සිටින කල අනිවාර්යයෙන්ම මා සොයාගෙන අවුත් මගේ දෙපා අසල වාඩි වන බලලුන් හෝ බල්ලන් පිළිබඳවත් මෙසේ උපදින උදහස - වනාහි මගේ ශරීරය වටා කැරකෙන ස්පන්දන ආකූල වී වංචල වීමෙන් හටගන්නා හැඟීමකි. මා එතැනින් ඉවත්ව ගියොත් මිස වෙන විදියකට එය සකස් කරගැනීමට මා අසමත් බව මම දනිමි.
- 5. අන්තිමට - මා පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විග්‍රහයක් (ඉතා දුෂ්කර වුවද කෙසේ හෝ කළ යුත්තක්)

සෑම දෙයක්ම ශාන්ත භාවය තුළට අන්තර්ධාන වී යාමේ දර්ශනය දුටුවාට පසුව, පසුගිය මාසය තුළ මා අසාමාන්‍ය

ප්‍රගතියක් ලබා ඇතැයි සිතේ. ඒ ප්‍රගතිය වචන 4 කින් විස්තර කළ හැකිය.

- 1. සම්පූර්ණ පිළිගැනීම
- 2. සන්තෘප්තිය
- 3. විමුක්තිය
- 4. ප්‍රමෝදය

මට කිසිවක් අවශ්‍ය නැත. ඊට හේතුව මට සියල්ලම (මා පතන සියල්ලම) තිබීමයි.

මට හැඟෙන්නේ කුඩුවෙන් නිදහස් කරන ලද, අවහිර ඇවිරීම් කිසිත් නැති කුරුල්ලකු මෙනි. කඳුකරයේ හමන සුළඟ මෙනි.

ඔව් - මෙන්ම මේකයි වචනය - විමුක්ත විමුක්තිය!

මා හට දුන් අති විශේෂ උපකාර සහ පෙන්වූ කරුණාව පිළිබඳව ඔබවහන්සේටත් ..... ස්වාමීන්වහන්සේටත් මගේ ඉතා හෘදයාංගම ස්තූතිය පුද කරමි. තවද, මගේ සුඛ පැතුම්ද පිළිගන්වමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කෘතවේදී ශිෂ්‍යාව.

86 ජූලි 15

අති ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 ජූලි 12 වැනිදා ලිපියෙන් පසු තවත් දියුණුවක් හටගත් අතර, ඒ ගැන සඳහන් කළ යුතු යයි සිතමි. එය මෙසේය:

මා භාවනා පටන්ගත් විට, වැඩි දුර යාමට පෙර මගේ ළමා කාලයේ සිට වැඩිහිටි කාලය දක්වා විවිධ ආකාරයේ සිදුවීම් සිතට වේගයෙන් ගලා එයි. ඒ උපවිඥාන මට්ටමෙන් විය හැකිය. දැන් මම ඒ හැම සිතුවිල්ලක්ම එන විට හුදෙක්ම "අතහරින්න" යි කියමි. එවිට ඒවා නොපමාව නැති වී යයි. ඒවා තව දුරටත් මගේ මතසේ රැඳෙන්නේ හෝ මට කරදර කරන්නේ නැත. නිදහස පිළිබඳ කොයි තරම් උසස් අත්දැකීමක්ද! මෙය මෑත භාගයේදී ඇති වූ විශේෂ දියුණුවකි. එය බලයක් සේ මට හැඟෙයි. දැන් මම පාලනය කරමි, තව දුරටත් ඉත්තෙක් නොවෙමි. ඒ ගැන සිතන විට මට හැඟෙන්නේ එය අවබෝධයක් උපේක්ෂාව ඉපිදවීමට හේතු වන මෙමක්‍රියන් යන දෙකෙහි සංයෝගයෙන් හටගත් තත්ත්වයක් බවයි. ඉක්බිති මේ උපේක්ෂාව නිසා උපදින බලය, කෙසේවත් වටහාගත නොහැකි ගුණයකින් යුක්තය. එය බාගදා ඉහළ බැන්ද කමේ ඇවිදින්නකුගේ සමතුලනය පාලනය කරන බලයම විය හැකිය.

මගේ ප්‍රකා කෙටි කාලකට මෙහි පැමිණ ඇත. ඔහුටත් මට ලැබුණා වැනි අත්දැකීම් ලැබී ඇත. එය හරි සිත් ගන්නාසුලු යයි මට හැඟෙයි. මගේ අත්දැකීම් ලැබී ඇත්තේ ඉමහත් චීර්යයෙන් භාවනා කිරීම නිසාය. ඔහුගේ අත්දැකීම් ලැබී ඇත්තේ ඔහුගේ කරුණ බව වෙතින්, ස්වාභාවිකවය. එහෙත් ඔහු ඒවා අමුතු යයි පෙනුණ නිසා කිසිවකුට කියා නැත. (වෙන කිසිවකුට ඊට සමාන අත්දැකීම් ලැබී නැති හෙයිනි.)

හැම විටම මගේ සුබ පැතුම් සමග..... ස්වාමීන්වහන්සේද සිහිපත් කරමි.

ඔබ වහන්සේගේ කිකරු කෘතවේදී යටහත් ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 ඡුලි 19

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට, ඡුලි 12 සහ ඡුලි 15 දින දරන ඔබේ ලිපි ලැබුණි. උන්වහන්සේ ඒවායේ අන්තර්ගතය ඉතා ප්‍රශංසාවෙන් යුතුව අසා සිටියහ. ඔබ අනාගාමී ඵලයට සාර්ථකව එළඹීම ගැන විශේෂයෙන් සතුටු වූහ. මීට පෙර ඇතැම් වතාවලදීද පැවසූ පරිදි යම් ඉදිරි දවසකදී මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරනු සඳහා දැනට ඔබේ ලිපි ටයිප් කරගෙන යන බවත් ඒවා පරිස්සම් කර තබාගන්නා බවත් උන්වහන්සේ පවසති. එය ක්‍රියාත්මක කළොත් ඊට ඔබේ විරුද්ධත්වයක් නැතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු. තවද, උන්වහන්සේ ඔබේ ලිපිවලට එවූ පිළිතුරුද ඒ අරමුණින්ම පරිස්සමින් තබාගන්නැයි උන්වහන්සේ ඔබට පවසති.

ඔබේ "ඊළඟ පියවර" පිළිබඳව - කල් තබාම කරුණු කීපයක් ඔබට පැහැදිලි කරන ලෙස උන්වහන්සේ මට දන්වති. අනාගාමී ඵලය වනාහි ගිහි ශුද්ධාවන්තයකුට පැමිණිය හැකි සීමාව ලෙස සාමාන්‍යයෙන් විශ්වාස කරනු ලැබේ. ඊට හේතුව අර්භත් භාවය ගෘහස්ථ ජීවිතය හා අනුකූල නොවීමයි. කෙසේ වුවද, ගිහියන් මරණ මොහොතේදී අර්භත් භාවයට පත් වූ අවස්ථා ඇත. (නිද. ශුද්ධෝදන රජු) ඒ කෙසේ වෙතත්, ඔබේ දෙවන ලිපියේ සඳහන් අත්දැකීම්වල කරුණු ඇසුරින් ගෞරවාර්භ මහ නායක නිමියෝ ඔබට ඉදිරියට යාමට සුදුසු වෙතත් මගක් කෙරේ ඔබේ අවධානය යොමු කරති. ඔබේ සිතට ක්ෂණිකව එන ළමා වියේ ස්මරණ ඇසුරින්, සමාධියේ නිපුණ අනාගාමී අයකුට ලබාගත හැකි අභිඥා ඔබටත් ලබාගත හැකිදැයි උන්වහන්සේ කල්පනා කරති. එවැන්නකු සිය කළල අවස්ථාවටත් එයින් ඔබ්බටත් පිය ස්මරණ ඉතා ක්‍රමානුකූලව ගෙන යාමෙන් ඔහුගේ පූර්ව භව

පිළිබඳ දැනීම පුබුදුවාගත හැකිය. මෙය කරන්නේ අභිඥාවලට පදනම සේ සැලකෙන පරිපූර්ණ උපේක්ෂාව හා ඒකාග්‍රතාව සහිත චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටි අධිෂ්ඨාන කිරීමෙනි. එහෙයින් ඒ දෙසට ඔබේ පර්යේෂණය ගෙන ගිය හැකිය. ඔබේ ජයග්‍රහණය පිළිබඳව සුබ පතවු. මෙතෙක් ඔබ ලබා ඇති සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගැන ඉහළම ප්‍රශංසාව හිමිවිය යුතු වේ.

මෙමඳුණෙනි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 ජූලි 22

හිතවත් ආයියාව,

මේ වන විට ඔබට ලැබී ඇතැයි සිතන, ජූලි 19 වනදා ලියූ මගේ ලිපියේ සඳහන් පරිදි ඔබේ වටිනා ලිපි ටයිප් කර පොතක් ආකාරයට සකස් කිරීමට දැන් අපි කටයුතු කරමින් සිටිමු. ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ උපදෙස් සහිත ලිපි කරුණාකර ලියා පදිංචි තැපෑලෙන් එවිය හැකි නම් පොත වඩාත් අර්ථවත් වනු ඇත. ඒවායේ ටයිප් පිටපත් ලබාගත් පසු අපි ඒ ලිපි ආපසු එවන්නෙමු. ඒ සියල්ල පොතක් සේ සකස් කළ පසුව, ඡායා පිටපත් ගණනාවක් පිළියෙළ කළ හැකි යයිද හිඟ පැවිදි යෝග්‍යවචරයන් බොහෝදෙනාකුට එය ඔබේ උපදවන මූලාශ්‍රයක් වනු ඇතැයිද ගෞරවාර්ථ නායක හිමියෝ යෝජනා කරති.

මෙමතියෙනි.

86 ජූලි 26

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 ජූලි 19 වැනි දින දරන ලිපිය ලැබුණි. එහි අන්තර්ගතය විශේෂයෙන්ම ඔබවහන්සේ පසුගිය වර්ෂ හත මුළුල්ලේ එතරම් කරුණාවෙන්, ඉවසීමෙන් හා හෘදය සාක්ෂියට එකඟව පුහුණු කළ යෝගාවචරයකුගේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව සතුටු වීම ගැන මම ඉතාම ප්‍රීතියට පත් වෙමි. ඉතාම දුර්ලභ වන්නේ මේ ඉගැන්වීමයි. සෑම ශිෂ්‍යයකුම වෙනස් වර්ග ස්වභාවයකින් යුක්ත හෙයින්, එක් අයකුට ගැළපෙන පුහුණුව තව අයකුට නුසුදුසු විය හැකිය. ඒ නිසා, ඒ ඒ ශිෂ්‍යයාට පෞද්ගලිකව අවශ්‍ය දේ හරියටම නිශ්චය වශයෙන්ම දැනගත හැකි වන්නේ මෙන්න මේ ප්‍රතිභානාය නිසා යයි මම සිතමි; ජයග්‍රහණයේ රහස එයයි. (තවද, ශිෂ්‍යයාගේ පැත්තෙන් අනලස් බව, උද්යෝගය, කැප වීම හා නිරන්තර දැඩි උනන්දුවද මීට එක් විය යුතුය.) ස්වාමීන්වහන්ස, මම ඔබවහන්සේට මගේ ස්ථාවර කෘතඥතාව, කැප වීම හා ගෞරවය පුදමි.

තවද, වෙනත් අයට යම් උපකාරයක් විය හැකි අන්දමේ පොතක් පළ කිරීමේ අදහස ගැනද මම ඉතා සතුටු වෙමි.

අහිඤා ගැන කියන්නේ නම්, මගේ හැකියාව ගැන මම මඳක් සැක සහිත වෙමි. එසේ වුවත් මේ අදහස මට අලුත් එකක් නිසා ඒ ගැන ඔබවහන්සේ සමග කතා කරන්නට කැමැත්තෙමි.

කෙසේ වෙතත්, මට විශ්වාසයක් හටගෙන ඇත්තේ මා දැනට සිටින මාර්ගයේම නොකඩව ඉදිරියට යාම පිළිබඳවයි. එය ඉතා පුළුල් වූත් මායිම් රහිත වූත් අලුත් දර්ශන මා හට විවෘත කර දෙකිසි මට සිතේ. මෙය තව දුරටත් සිතේ උපදින දර්ශනයක් නොව, සිමිත ප්‍රදේශයක් පුරා වෙනත් තත්ත්වයක් ලෙස (විද්‍යුත් වාෂ්පයක් ලෙස) පැතිර යන සැබෑ දිය වීමක් වේ. තවම මේ



ක්‍රියාවලිය ඇරඹුණා විතරය. ඇත්තෙන්ම එහි මුල්ම අදියර මට හැඟී ඇත. (මා විස්තර කරන දේ මට මුළුමනින්ම නිසැක යයි කියන්නටත් බැරිය.) එහෙත් මම එහි වර්ධනය ගැන බලමින් සිටිමි; එහි ප්‍රගතිය ගැන විශ්වාස වුවහොත් නැවත ලියන්නෙමි. මෙය සිදු වන්නේ සෙමින් විය හැකියි. ඊට හේතුව, මගේ පුතා මගේ වත්තේම තමාට අලුතින් ගෙයක් සාදවන නිසා මහා සද්ද බද්ද තිබීමයි. එය සිත ඒකාග්‍ර කරගන්නට සුදුසු වාතාවරණයක් නොවේ.

ඔබවහන්සේගේ සිතුවිලි වචනයට නංවා (පහසු වැඩක් නොවේ), ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කොට, ඒවා මට පහසුවෙන් වටහාගැනීමට සකස් කර දීම ගැන (මට ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයක් උපදවාගනු සඳහා ඒවා ජීවමාන ස්වභාවයකට පරිවර්තනය කරන්නට හේතුහැන වූ ක්‍රියාවලිය ගැන) මගේ කෘතචේදී ස්තූතිය ..... ස්වාමීන්වහන්සේට පුද කරමි.

සියලු ශුභ ප්‍රාර්ථනා සමග ඔබවහන්සේගේ ඉතා ලැදි, යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

ප.ලි. - ඔබවහන්සේගේ දෙවන ලිපිය පැමිණියේය. මම එය නොපමාව කියවන්නෙමි.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

ඔබවහන්සේ මට එවූ සියලු ලිපිවල ඡායා පිටපත් මම පසුගිය සඳුදා ලියාපදිංචි කැපෑලෙන් එවීම්. ඒවා සුරැකිව ලැබී ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

දවස් දෙකකට පෙර පාන්දර 3 ට පමණ, මිනිත්තු 40 ක් පමණ ආනාපාන සති භාවනාව කළ පසු මට තවත් අත්දැකීමක් ලැබුණේය.

මගේ මුළු සිරුරම විද්‍යුත් වාෂ්පයෙන් පිරී, මස් ලේ හා සිරුර මුළුමනින්ම නැති වී ගියේය. එවිට එතැන වාෂ්පයෙන් සෑදී සිරුරක් විය. භෞතික ශරීරයක මෙන් එය පවත්වාගැනීම සඳහා පිට සමක් එහි නොවූ බවක් හැඟුණි. ඕනෑම මොහොතක එය අවකාශයට දිය වී යන්නාක් සේ හැඟුණි. එහෙත් ඒ සියල්ල බොහෝ ප්‍රසන්න වූ අතර, මගේ මනස ඉතා පැහැදිලිව තිබුණි. මට නිශ්චිතව දැනුණ එක් දෙයක් වූයේ ආනාපානයක් - ශ්වසනයක් - කොහෙත්ම නොමැති වීමයි. මෙය කෙළවර වූ කල්හි, මරණය සිදු වන්නේ මේ ආකාරයෙන්ද කියා විපිළිසර වීම්. එය එසේ නම්, මරණය ඉතා සන්සුන් හා ප්‍රසන්න වනු ඇත; එය හුදෙක්ම ස්වරූපයේ මාරු වීමක් - භෞතික ස්වරූපයෙන් විද්‍යුත් ස්වරූපයට මාරු වීමක් පමණකි.

මේ අත්දැකීමෙන් හෙළි වන්නේ කුමක්දැයි දැනගන්නට මම කැමැත්තෙමි. මන්ද යත්, එය පෙර පැවැති මන්දගාමී වර්ධනයක ප්‍රතිඵලය යයි මට සිතේ.

මෙතරම් දියුණුවකට පත් වීමට ඔබවහන්සේ මට කළ සියලු උපකාරවලට මගේ ඉතාම බලවත් කෘතඥතාව සෑම විටම පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත්, කීකරු හා අසීමිතව කෘතවේදී ගිණහාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 අගෝස්තු 3

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ජූලි 31 දින දරන ඔබේ ලිපිය ලැබුණි. ඔබේ පෙර ලිපියත් ලියා පදිංචි තැපැල් එවූ පාර්සලයක් එසේම ලැබුණි. එය ලැබුණ බවට ලිපියක් දවස් කීපයකට පෙර තැපැල් කරන ලදී.

ඔබේ අලුත්ම භාවනා අත්දැකීම ගැන ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පහත දැක්වෙන විග්‍රහය කරති. "ඔබේ සමාධි මට්ටම - ශ්වසනය නොමැති හතරවන ධ්‍යාන මට්ටමට පැමිණ ඇත. දළ ශරීරය අන්තර්ධ්‍යාන විමක් ඒ වෙනුවට වායෝමය ශරීරයක් හටගැනීමත් ("වාෂ්පයෙන් සෑදී සිරුරක්") වෙතින් පෙනෙන්නේ දැන් ඔබේ විඤ්ඤාණය අරූප සමාපත්තිය වෙත යොමු වන බවයි. එහි පළමුවැන්න "සීමා රහිත බව" හෙවත් ආකාශයේ අසීමිත බවයි. (ආකාසානඤ්චායනනය). ඔබට එය දැන්මම දැනී ඇත. (මිනෑම මොහොතක එය අවකාශයට දිය වී යන්නාක් සේ හැඟුණි.) කෙසේ වුවද, චතුර්ථ ධ්‍යානයේ අංග - එනම්, උපේක්ෂාව, ඒකාග්‍රතාව හා විඤ්ඤාණය - කෙරෙහි නියම අවධානය යොදා ඒ ධ්‍යානයේ නිපුණ වීම වඩා යෙහෙකි: ප්‍රථම අරූප සමාපත්තියේ අරමුණ වනාහි පෙර කී පරිදි ආකාශයේ අසීමිත අනන්ත භාවයයි. ඊළඟ පියවර කීපය ඊට වඩා සියුම්ය. චතුර්ථ ධ්‍යානය ප්‍රගුණ කළ පසු ඒවා වැඩි ප්‍රයත්නයකින් තොරව සිදු වනු ඇත.

දැනට සකස් කරගෙන යන පොතට ගැළපෙන නමක් ඔබ (නොසිතාම) දැනටමත් දී ඇති බවක් පෙනේ. එය ඔබම සාදාගත් එකකි - "විමුක්ත විමුක්තිය". ලිපිවල ඇතැම් ඡායා පිටපත්වල අග පේළි වැදී නැත. ඔබේ ඊළඟ ලිපියේ ඒවා පැහැදිලි කරන්නේ නම් අපි ස්තූතිවන්ත වෙමු. ඒ ලිපිවල දින පහත දැක්වේ.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව ශුභ ප්‍රාර්ථනා කරමු.  
මෙමතියෙනි.

86 අගෝස්තු 5

අති ගෞරවනීය සුඡනිය ස්වාමීන්වහන්ස,

අහිඥා ගැන සඳහන් කරමින් ඔබවහන්සේ 86 ජූලි 19 වැනිදා එවූ ලිපිය පිළිබඳව කල්පනා කළෙමි. ඒ දිශාව පිළිබඳවත් පර්යේෂණ කළොත් හොඳ යයි සිතේ.

මා යම් තරමකට වියවුල් ආභාෂන්තරික අවබෝධයක සිට ඊට වඩා ඉතා පැහැදිලි දර්ශනයකින් යුතු මට්ටමකට පැමිණ ඇතැයි දැන් මට සිතේ. මාර්ගයේ (සියල්ලේම ඒකීයත්වය වෙත) ස්ථිරසාර ලෙස දෙපා පිහිටුවාගෙන, ඒ සමගම මෙහෙයුම් වර්ධනය කරගෙන ඇතැයි හැඟේ. ඒ හා සමගම ඉමහත් ප්‍රීති ප්‍රමෝදයක් හා ශක්තියක් එයි. දැන් ඇති පෙළඹීම නම්, වෙන කිසිම දෙයකට නොහැරී දැනට මගේ අවධානයේ සෑම අංශුවක්ම සම්පූර්ණයෙන්ම මේ කෙරෙහි යෙදවිය යුතු බවයි. මේ යෝජනාවට ඔබවහන්සේගේ කැමැත්ත ලැබේද? කෙසේ වුවද මා අහිඥා දෙසට යා යුතු නම්, මම එය කැමැත්තෙන් කරමි. (මා එය කරන්නට පසුබට වන්නේ අලසකම හෝ වයස්ගත බව නිසා විය හැකිය.) දැනට ඇති ප්‍රශ්නය නම්, මා සමගාමීව දෙපැත්තකට ගමන් කරන බවක් පෙනීමයි.

- 1 (හැම විටම උෂ්ණයක් සමග එන) හදවතින් විහිදෙන ආලෝකය ශරීරය මුළුල්ලේ ගොස් ඉන් පිටතට, අවකාශයට විහිදෙයි. මනස පැය භාගයක් හෝ ඊට වැඩි වේලාවක් ශාන්ත භාවයේ සහ සන්තුෂ්ටියේ ගත කරයි. මේ ආලෝකය විහිදීම, ඒ ගැන නොසිතාම හදිසියේ සිදු වන්නකි. ඇතැම් විට රැස් හොඳ නින්දකින් පසු එක් වරම විහිදේ. එවිට මම පුදුමයට පත් වෙමි. සිතන්නටවත් වේලාවක් නැත.
2. අනාගාමී ඵලය ආනාපාන සති භාවනාවේදී ලැබෙයි. අනාගාමී ඵලයෙන් ලැබෙන ප්‍රීති ප්‍රමෝදයේ සිසිල් විශ්‍රාමය - මෙහිදීත්

විද්‍යුත් වාෂ්පයෙන් සිරුර පිරී ගොස් බාහිර අවකාශයටද විහිදෙන්නා වැනිය. මනස ඉතාම සන්සුන්ය. ප්‍රීතීමත්ය.

එකිනෙකට වෙනස් යයි පෙනෙන, එහෙත් කිට්ටු සමානකම් ඇති මේ ප්‍රවාහ දෙක නිසි කලට එක් වෙයිද? මා සියලු බැම්මලින් විමුක්ත බවක් කොහොමදෝ හැඟෙයි. මා මීට පෙර කිසි විටෙකත් විමුක්ත යන වචනයේ අරුත දැන නොසිටි හෙයින් මම නැවතත් විමුක්ත යන්න අවධාරණය කරමි. මා වෙත මේ මහාර්ඝ ක්‍රියාගය ප්‍රදානය කිරීම ගැන සඳා කල් ස්තූතිය පුද කරමි.

මගේ ඉහ පුර්වතා සහ ස්තූතිය පුද කරමින්,  
ඔබවහන්සේත් ..... ස්වාමීන්වහන්සේත් සිහිපත් කරමින්,

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 අගෝස්තු 8

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට 86 අගෝස්තු 2 සහ අගෝස්තු 5 දින දරන ලිපි ලැබී ඇත. උන්වහන්සේ අභිඥා ගැන කළ යෝජනාව නිසා ඔබ තුළ දැන් හටගෙන ඇති ගැටලුව ("මා සමගාමීව දෙපැත්තකට ගමන් කරන බවක් පෙනීම...") පිළිබඳව උන්වහන්සේ පවසන්නේ, ඒ දෙක ඇත්ත වශයෙන්ම එකිනෙකට ගැළපෙන්නේ හෝ එකිනෙකට විරුද්ධ හෝ නැති බවය. එසේ වුවද ඒවා එකිනෙකට අනුසූරක යයි කීව හැකි බවය. කෙසේ වෙතත්, හැම අයකුම ඡඩී අභිඥාව ලබාගන්නට සමත් නොවෙතියි උන්වහන්සේ පිළිගනී. (ඇතැමුන් ලබන්නේ අභිඥා තුනක් පමණි.) උන්වහන්සේ යෝජනා කරන්නේ, ඒ දෙකටම - සමථ හා විපස්සනා දෙකටම - සෑහෙන අවධානයක් යොදන ලෙසයි. එවිට ඒ දෙකේම ප්‍රතිඵල ඔබට නෙළාගත හැකිය. ඔබට වතුරට ධ්‍යානය ඇති හෙයින් අභිඥා ඇත්තේ ඔබේ අත ළඟය යනු උන්වහන්සේගේ අදහසයි. [අවශ්‍ය නම් ඒ පිළිබඳ ප්‍රවේශයක් සඳහා සාමාන්‍ය අවබෝධයක් සාමඤ්ඤ ඵල සූත්‍රය (දීඝ නිකාය), මහා වච්ඡගොත්ත සූත්‍රය, මහා අස්සපුර සූත්‍රය ආදිය (මජ්ඣිම නිකාය) හා විසුද්ධි මග්ග ආදියෙන් ලබාගත හැකිය.]

ලිපි සියල්ල එකතුවක් ලෙස ටයිප් කළ පසු, දැනට ඒ පොතෙහි ඡායා පිටපත් කිපයක් ගැනීමට අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. මේ සඳහා යම් ආධාරයක් අවශ්‍ය නම් ඔබට දන්වමු.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව සුඛ පතමු.

මෙමත්‍රියෙනි.

86 අගෝස්තු 12

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 අගෝස්තු 8 වැනිදා ලිපිය ලැබී ඇත. මම සමඵ හා විපස්සනා යන මාර්ග දෙකම භාවිත කරන්නට උත්සාහ කරන්නෙමි. මා දැනටමත් (ඔබවහන්සේ මට උපකාරී වෙතියි දක්වා ඇති) විසුද්ධි මග්ගය ඉල්ලාගෙන ඇත. එහි අභිඤා පිළිබඳ කොටස් කියවන්නට පටන්ගත්තෙමි. පුද්ගමයකට මෙන් මට මෙන්න මේවා පිළිබඳ ඇල්මක් ඇතැයි සිතේ. (1) අන්‍යායන්ගේ සිත් කියවීම (2) කත (මේවා ස්මරණයෙන් නොව ප්‍රතිභානයෙන් සිදු වන හෙයින් මනසේ එක් අංශයකට අයත් බවක් හැරේ.) පූර්ව හව දැකීම සඳහා ස්මරණ නමැති අංශයද ප්‍රබලව දියුණු වී තිබිය යුතු යයි මට සිතේ. මෙය මගේ දුර්වල තැන විය හැකිය. ඒ කෙසේ වෙතත් මම ඒ ගැන උත්සාහ කරන්නෙමි. අබිණ්ඩව හා විරයයෙන් යුක්තව උත්සාහ කිරීමට වඩා දෙයක් නැත.

නිර්දේශ කර ඇති පොත් කියවූ පසු මට තව දුරටත් උපදෙස් ලබාගැනීම සඳහා මිනිරිගලට එන්නට අවසර දුන්නොත් වඩාත් කෘතඥ වෙමි. යෝජනා පරිදි 86 අගෝස්තු 3 දරන ලිපියේ ඡායා පිටපතක් මේ සමඟ එවමි.

උපදෙස් පිළිබඳව මෙන්ම පරිවර්තන පිළිබඳවද මහත් සේ ස්තූතිවන්න වෙමි.

ඔබවහන්සේගේ කෘතවේදී යටහත් කීකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 අගෝස්තු 15

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට අගෝස්තු 12 වනදා ඔබ ලියූ ලිපියද ඡායා පිටපත්වල නොවැදුණු ජේලි සහිත ලිපියද ලැබුණි.

අභිඥා ලැබීමේ හැකියාව ගැන ඔබේ නිරීක්ෂණ පිළිබඳව උන්වහන්සේ පවසන්නේ, ඔබේ දුර්වල සතිය දියුණු කරගැනීමට පහත දැක්වෙන පරිදි ක්‍රියා කළ යුතු බවය.

“එල සමාපත්තියෙන් හෝ වතුරට බ්‍යානයෙන් නැගී සිට, කලින් දවසේ වූ සියලු සිදුවීම් සිතියට නගාගන්නට උත්සාහ කරන්න. එය සාර්ථක වුවහොත් ඊට කලින් දවසේ, ඊටත් කලින් දවසේ.... ආදී වශයෙන් කරන්න.”

ඔබේ කලින් ලිපියේ සඳහන් කර ඇති ළමා විශේ ස්මරණ විපස්සනා භාවනාවෙන් ආවා වෙන්තටත් පුළුවනැයි උන්වහන්සේ පැවසූහ. ඔබේ අතීත හව දැකීමට නම් සතියෙන් යුතුව වඩාත් ක්‍රමවත් පුහුණුවක් ලැබීම අත්‍යවශ්‍යය.

තව දුරටත් උපදෙස් ගැනීම සඳහා මිනිරිගල පැමිණීමට කැමැත්ත පළ කර ඇති හෙයින්, ඔබේ පැමිණීම පිළිබඳව යථා කාලයේදී දන්වන ලෙස ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ පැවසූහ.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව ඉහ ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙමතියෙනි.



86 අගෝස්තු 21

අති පූජ්‍ය ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මම ඉතා ප්‍රිය උපදවන්නා වූත් සවිස්තර වූත් විසුද්ධි මග්ග පොත අධ්‍යයනය කරමින් සිටිමි. එයින් දැනුම ලබාගන්නා හෙයින් ඒ කුලීන් අලුත් අදහස්ද හටගත හැකිය.

1. භාවනා ක්ෂේත්‍රය තුළ මම ධ්‍යාන හතර ඔස්සේ යමි. ඔබවහන්සේ උපදෙස් දුන් පරිදි චතුර්ථ ධ්‍යානයට විශේෂ අවධානයක් යොදමි.
2. මම අනාගාමී ඵලයේ ශාන්ත භාවයද එසේම සොයමි.
3. මෙන්තා භාවනාව තව දුරටත් දියුණු කිරීම.
4. පාරමිතා පිරීම.
5. අනන්ත ස්වභාවය අධ්‍යයනය කිරීම. එය මා හට ජීවන මාර්ග යක්ද අවබෝධය වඩාත් පුළුල් කරන්නක්ද වී ඇත.
6. මගේ අන්තිම භවය පිළිබඳ සෙවිල්ල තවම මා ආරම්භ කර නැත. පොත්වලින් මා දැනගත් පරිදි, මා විසින් මතකයේ ආපස්සට යා යුතුය - අද දවසේ සියලු ක්‍රියා, ඊළඟට දවසින් දවස ආපස්සට සතියක් මුළුල්ලේ, ඊළඟට අවුරුද්දක්.... ආදී වශයෙන්. මට ඒ හැකියාව ඇතැයි මම නොසිතමි. එහෙත් මම කනස්සලුද නොවෙමි. මේ දක්වා මට බොහෝ දේ අවබෝධ වී ඇත්තේ ක්ෂණිකවය (අධ්‍යයනය හා චිත්තනය ඇසුරින්). හිතාමතා ස්මරණයේ ආපස්සට යාම මට දුෂ්කරය. ඊට හේතුව, පසුගිය මාස කීපය තුළ මගේ චිත්තන ලෝකය තරමක් අසාමාන්‍යව තිබීමය. මට කරන්නට ඇති ගෙදර වැඩ මොනවා වුවත් මම ඒවා කරමි. ඒ විගසම ඒවා අමතක කිරීමටත් මගේ මනස ඇතුළතට හරවා ධර්මයට යොමු කිරීමටත් වග බලාගනිමි. මගේ මනස එතැන ස්ථිරව පිහිටයි.

මෙය දැන් පුරුද්දක් වී ඇති අතර, මා සම්බන්ධයෙන් ඉතා හොඳින් ක්‍රියාත්මක වෙයි. එහෙත් දවස් ගණන් සති ගණන් මෙසේ මතක් කරන - අමතක කරන ක්‍රියාවලිය, සිදු කළ හැක්කකිසි මම නොසිතමි. එහෙයින්, මගේ යම් ප්‍රමාණයක සර්ව අශුභවාදී ආකල්පය! ඒ කෙසේ වෙතත් යමක් සිදු වන්නේ කෙසේදැයි කිසි විටෙකත් නිසැකව කිව නොහැකිය. හදිසියේ වන සිදුවීම්වලටත් ඉඩ ඇත.

අලුත් අත්දැකීම් -

1. පහත දැක්වෙන දෙය වැඩි වැඩියෙන් භාවනාවෙන් බැහැරදී සිදු වන බැව් දකිමි. එය වූයේ මෙසේය. හොඳින් නිදාගත් දවසක උදයේ පිබිදී තේ කෝප්පය බොන්නට වාඩි වූ කල මගේ හද ගැස්ම වැඩි වනු දනුණේය. මම සන්සුන්ව වාඩි වී සිටියෙමි. හද ගැස්ම දිගටම එසේ තිබී හිසට ආවේය. උණුසුම් දිලිසීමක් මගේ මුහුණත් හිසත් පුරාගත්තේය. එය ඉතා ප්‍රසන්න විය. මා නිහඬව නිසලව සිටින තාක් කල් එය පැවතුණි. නිහඬ බව නැති වූ විට එය අන්තර්ධාන විය. තේ පානයෙන් පසු මම ඉස්තෝප්පුවේ නිසලව වාඩි වී, ඒ සිදුවීම මතක් කරගන්නට උත්සාහ කළෙමි. මගේ මහත් පුද්ගලයට හේතු වෙමින් එය නැවත හටගත් අතර, මට ඕනෑ තරම් වේලාවක් එය පවත්වාගන්නටද හැකි වූවා සේ පෙනුණි. භාවනා නොකරන වේලාවටද මෙය බොහෝ විට ඇති වන බව මට පෙනේ. මේ අත්දැකීම, මීට පෙර භාවනාවේදී හදවත මෙසේම ගැහෙන්නට වී ඒ සමගම ඉතා බලවත් උෂ්ණත්වයක් හටගෙන දහඩිය ගලන්නට වීමේ අත්දැකීමට සම්බන්ධවත්දැයි සිතේ. මේ අලුත් අත්දැකීම වඩා මෘදුය. හිසත් මුහුණත් වෙත ඒකාග්‍ර වෙයි. දැස්වල දූවිල්ලක්ද හිස් කබල හා මුහුණ මත අල්පෙනෙත්ති අතින්නා වැනි හැඟීමක්ද එයි. (එහෙත් එසේ වන්නේ ආරම්භයේදී පමණකි.)

2. චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී මම පහත දැක්වෙන අත්දැකීම් ලැබීමි.  
ශ්වසනය අසාමාන්‍ය වෙයි. මා වෙනුවෙන් වෙනත් ශරීරයක්  
හුස්ම ගන්නා සේ දැනෙයි. (එය ඇත්තේ මගේ සිරුර තුළද  
පිටද කියා කිව නොහැකිය.) ඊළඟට හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය  
හදවත විසින් භාරගනු ලබන්නා සේ හැඟෙයි.
3. මම සන්සුන් හා නිසසල තත්ත්වයකට පත් වෙමි. එය  
නින්දක් වැනි වුවද මා හොඳින් දනුවත්ය.
4. මේ තත්ත්වයෙන් නැගී සිටි කල්හි මුළු ශරීරයම ශීතල  
බව වැටහෙයි (මළ මිනියක් සේ). දැස් පිල්ලම් එක්  
වරම විවෘත නොවේ (එහෙත් ක්‍රමයෙන් විවෘත වෙයි.)  
ශරීර උෂ්ණත්වය නැති වී ගොස් ඇති නිසා රෙද්දක්  
පොරවාගැනීමට සිදු වෙයි. මා චතුර්ථ ධ්‍යානය පිළිබඳව  
නිවැරදිව යෙදෙන්නේදැයි දැනගැනීමට ඉතා කැමැත්තෙමි.  
දැන් අනාගාමී ඵලය ස්ථිරසාරය. ඒ දෙකම ශාන්ත භාවයක්  
කරා යන නමුත් දෙකම එකක්දැයි නොදනිමි.

මා මේ ලිපිය ලියද්දී, 86 අගෝස්තු 15 දින ලියූ  
ඔබවහන්සේගේ කාරුණික ලිපිය තැපෑලෙන් ලැබුණේය. මගේ  
ප්‍රශ්නවලින් වැඩි කොටසට පිළිතුරු ලැබී ඇතැයි සිතමි.

සැප්තැම්බර් 15 වැනිදායින් පසු මිනැම දවසක,  
ඔබවහන්සේට සුදුසු පරිදි මට පැමිණිය හැකිද?

ධර්මය පිහිට කොට ගෙන ලබන මේ තරම් ප්‍රීතීමත් හා  
ආරක්ෂාකාරී බවක් මේ තාක් කාලයකට මට ලැබී නැත. මෙය  
ඇත්තෙන්ම ඉතාම විස්මයජනකය. මා සසල කිරීමට හෝ බාධා  
කිරීමට මින් පසු කිසිවකට නොහැකිය. ප්‍රාතිභාර්ය කියන්නේ  
මේවාට යයි සිතමි.

ඔබවහන්සේටත් ..... ස්වාමීන්වහන්සේටත් මගේ  
ස්තුතිය හා ශ්‍රව ප්‍රාර්ථනා පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ කෘතවේදී යටහත් කිකරු ශිෂ්‍යාව.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය

86 අගෝස්තු 26

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ 21 වනදා ලිපිය ලැබී ඇත. උන්වහන්සේ ඔබේ අලුත් අත්දැකීම මෙසේ විග්‍රහ කරති.

1. භාවනා වේලාවෙන් පිටතදී සමාධිය නැවත අත්දැකීමේ තත්ත්වය ඔබ දැනටමත් ලබාගෙන ඇත. තේ කෝප්පයක් බොද්දී පවා සමාධිය ඇති වීමට තරම් සෑහෙන නිසසල බවක්ද චිත්ත ඒකාග්‍රතාවක්ද උපදවා ගැනීමට ඔබ සමත් හෙයින් ඒ අත්දැකීමේ කිසි අමුත්තක් නැත. වතුරට ධ්‍යානය උපදවාගැනීමේ පියවර ගණනාවක් ඔබ සඳහන් කර තිබීම ගැන උන්වහන්සේ පවසන්නේ, ඒවා පැමිණීමට හේතුව, ඔබ (මූලික පියවරවලින් තොරව) වහාම ඒ ධ්‍යානය උපදවාගැනීමට තරම් ඒ ධ්‍යානයෙහි නිපුණ නොවීම බවය. වතුරට ධ්‍යානයේ සිටියදී ඔබේ ශරීරය ශීතල වීමට (මළ මිනියක් සේ වීමට) හේතුව, ශරීරය උණුසුම්ව තබන ශ්වසනය එවේලේ නොමැති වීමය. එහෙයින් ඔබ ඒ ධ්‍යානයෙන් පිබිදුණ පසු සිටගැනීමට පෙර අත් පා සම්බාහනය කිරීම් ආදියෙන් ශරීරය උණුසුම් කරගත යුතු යයි උන්වහන්සේ යෝජනා කරති.

ගෞරවාර්භ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ දැකීමට ඔබ බලාපොරොත්තු වන හෙයින්, සැප්තැම්බර් 18 (බ්‍රහස්පතින්දා) පැමිණෙන ලෙස උන්වහන්සේ දන්වති.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව සුබ පතමු.

මෙමත්‍රියෙනි.

අති ගෞරවනීය පූජනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 අගෝස්තු 26 දින දරන ලිපිය පිළිබඳව මගේ කෘතඥතා පූර්වක ස්තූතිය පුද කරමි.

ප.ලි. - මම මැකදී ලැබූ අත්දැකීම් දෙකක් පිළිබඳව ලියමි.

1 අත්දැකීම -

මා පාන්දර 2.30 ට පමණ භාවනා කරමින් සිටියදී ගීතයක්, සංගීත නාදයක් සහ ඒ වටා වෙනත් විවිධ ශබ්ද සමූහයක් ඇසෙන්නට විය. පැහැදිලිව මහ ශබ්දයෙන් ඇහුණ ගීතය මගේ භාවනාවට අවහිරයක් විය. එය නතර වෙකිසි සිතමින් මම මද වේලාවක් ඊට ඇහුම්කන් දුන්නෙමි. එහෙත් එය නතර වූයේ නැත. මා නැවතත් භාවනා කරන්නට උත්සාහ කළ නමුත් එය අසාර්ථක විය. අන්තිමේදී මම නැගිටිමෙමි. එවිටම ඒ ශබ්දය අන්තර්ධාන විය. ඉක්බිති මම නැවත භාවනාව පටන්ගත්තෙමි. එවිට නැවතත් ඒ ශබ්ද සමූහයම ඇසෙන්නට විය. එය අසා සිටි මා නැවත නැගිටිට විට නැවතත් ඒ ශබ්ද නතර විය. එහෙත් මෙහිදී එසේ නතර වූයේ ක්ෂණිකව නොව ක්‍රමයෙනි. එවැනි ශබ්ද සමූහයක් හටගැනීමට හේතු වන කිසිවක් මා වාසය කරන පෙදෙසේ නැති හෙයින් එය මගේ ඇතුළු කනෙහි ප්‍රශ්නයක්ද කියා විමකියක් ඇති විය. තවද, මගේ ශරීරය සහ පපුව (කලාතුරකින් හිසද) පුරවාලන විද්‍යුත් ධාරාව දැන් වඩා සම්පූර්ණ ආකාරයකින් අවුත් බෙල්ල හා හිසද ඇඟිලි අග තෙක් අත් දෙක මුළුල්ලේ පිරෙන බව දැනෙයි. එය හරියට රූපාන්තරණයක ක්‍රියාවලිය සේ හැඟෙයි.

2 අත්දැකීම -

මම සෑහෙන වේලාවක් වතුරට ධ්‍යානයේ මෙන්ම අරූප ධ්‍යානයේද ඒකාග්‍ර වී සිටියෙමි. මේ අත්දැකීම ඇති වූයේ පුරුදු

පරිදි පාන්දර 3 ට පමණය. කලින් දවසේ උදයේ 8 ට පමණ මම මගේ මෝටර් රිය අලුත්වැඩියාවක් සඳහා ..... වෙත ගෙන ගියෙමි. එය අවසාන වන තුරු දවල් 12.30 පමණ වන තෙක් වාඩි වී සිටියෙමි. එය පැහැදිලි නිල් අහසක් ඇති මනහර උදයකි. මම බංකු පුටුවක වාඩි වී, මෝටර් රථය ගලවන ආකාරය බලා සිටියෙමි. මඳ වේලාවකින්, ධර්මය පිළිබඳව මා ලියාගෙන ඇති සටහන් කියවන්නට වීම්. මා ඒවා හැම විටම මගේ අත් බැගයේ දමාගෙන ඇත. සටහන්වල ඇති කරුණු (විශේෂයෙන් අනන්ත පිළිබඳව) පිළිබඳව නිපුණ වූ විට මම නිල් අහස් කලය දෙස අවධානය යොමු කර අනන්ත වූ අවකාශය අරමුණු කොට භාවනා කරන්නට වීම්. බංකු පුටුවේ වාඩි වී සිටීම පහසුවක් නොවුවද භාවනාව හොඳින් කෙරුණි. ඒ සන්ධ්‍යාවේ තව වැඩ කටයුතු වගයක් නිම කර, හොඳ නින්දක් නිදාගත්තෙමි. ඇහැරුණු වහාම භාවනාව පටන්ගත් විගස මා අවකාශය වෙතට ඇදී යන්නා සේ දැනුණෙය. එවිට මනසක්, සිරුරක්, විදුලිය ධාරාවක්, දිය වී යාමක් - කිසිවක්ම නොවීය. මම "අවකාශය" බවට පත් වීම්; අපරිමිත අවකාශය වෙතට ඇදී ගියෙමි. මෙහිදී හැඟුණ එකම දෙය වූයේ අසීමිත ප්‍රීති ප්‍රමෝදයක් - නිර්මල අහේතුක අතිශයින් සැහැල්ලු කිසිම බරකින් තොර ප්‍රීති ප්‍රමෝදයක් - පමණකි. වෙන කිසිවක්ම නැත. මෙය මුලින් මා එළඹුණ අරූප ධ්‍යානයේ ආකාසානස්ථායකතා හා යම් සම්බන්ධයක් ඇත්දැයි විමතියට පත් වෙයි. මා මේ තාක් කාලයකට වින්ද ඉතාම නිර්මල පවිත්‍ර අත්දැකීම මෙයයි. අනෙක් අත්දැකීම්වලදී සිත හා කය හැම විටම යම් කිසි සියුම් ස්වරූපයකින් පිළිබිඹු විය; මෙය හා සසඳන විට ඒවා බර සහිතව යම් ද්‍රව්‍යයකට සම්බන්ධව තිබුණහයි සිතූණේ එහෙයිනි. (ඒ බව මට වැටහෙන්නේ දැනුයි).

සියලු ශුභ ප්‍රාර්ථනා පුද කරමි.

මබවහන්සේගේ කෘතවේදී හා යටහත් ශිෂ්‍යාව!

මිහිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 සැප්තැම්බර් 5

හිතවත් දායකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ අගෝස්තු 31 වන දින දරන ලිපිය ලැබී ඇත. ඔබේ අංක 1 අත්දැකීම ගැන උන්වහන්සේ පවසන්නේ, සිත්ද, සංහිතය ආදී ගබ්ද රාශියක් ඇසීම දියුණුවෙන් අඩු යෝගීන්ට බහුලව ඇති වන අත්දැකීමක් බවත් එය භාවනා දියුණුවේ සැබෑ අදියරකට වඩා භාවනාවට බාධකයක් බවත්ය. එහෙත් අංක 2 වනාහි ආකාසනාඤ්චායතනය නමැති ප්‍රථම අරූප ධ්‍යානය යයි උන්වහන්සේ කීර කොට පවසති.

දැන් ඔබ ප්‍රථම අරූප ධ්‍යානයට - ආකාසනාඤ්චායතනයට - මුළුමනින් ඒකාග්‍ර විය යුතු බවට උන්වහන්සේ යෝජනා කරති. ඔබ ලබාගත් නිමික්ත - එනම්, විවෘත ආකාශය - අරමුණු කොට මේ ප්‍රථම අරූප ධ්‍යානය ස්ථාවර කරගත හැකිය.

ඔබේ දියුණුව පිළිබඳව සුඛ පතමු.

මෙමඬියෙනි.

86 සැප්තැම්බර් 9

අති ගෞරවනීය පූජ්‍ය ස්වාමීන්වහන්ස,

86 සැප්තැම්බර් 5 වනදා ලිපිය පිළිබඳව මගේ හෘදයාගම ස්තූතිය පුදකරමි.

පොතේ පෙරවදනට ඡේදයක් හෝ දෙකක් ඇතුළු කිරීම අතර්ඝ අදහසකිසි සිතේ. එය සමස්ත කෘතිය දෙගුණයක් සිත් ගන්නාසුලු හා උපදේශාත්මක බවට පත් කරනු ඇත. මේ අදහස නිසා තව සිතුවිල්ලක් ඇති විය; එහෙත් එය ක්‍රියාත්මක කළ හැකිදැයි නොදනිමි.

1. මේ ලිපි කාලානුකූල පිළිවෙළට කොටස්වලට (නිද, කොටස් තුනකට) බෙදිය හැකිද - එයින් යෝගාවචරයකුගේ ක්‍රමික ප්‍රගතිය පෙන්විය හැකිද?
2. ඒ එක් එක් කොටසට හැඳින්වීමක් ලෙස භාවනාවේ න්‍යායාත්මක අංශය පිළිබඳ ඡේදයක් ඇතුළු කිරීම. ඉන් පසුව ඒ පුහුණුව ක්‍රියාත්මක කරන අයුරු ලිපි සමූහයෙන් විදහා ලීම.

මගේ සිතට ක්ෂණිකව ඇතුළු වූ මේ අදහස මා මෙහි ලියන නමුත් එය ප්‍රායෝගික නොවිය හැකිය. ඒ කෙසේ වෙතත් මා මෙය ලියන්නට සිතුවේ කැප වීමෙන් භාවනා කරන බොහෝ යෝගාවචරයින් වගිතා වැනි වචන කචදාවත් අසා නැති නිසාය. (මාත් අසා නොතිබුණි.) භාවනා පිළිබඳව වැඩිපුර නොදන්නා අංග විස්තර කෙරෙන ඒ කුඩා රචනා තුන බෙහෙවින් සිත් අදනාසුලු වනු ඇත; භාවනා දියුණුවට උපස්තම්භක වනු ඇත. භාවනාව පටන්ගැනීම හැම විටම රූචිය උපදවයි. එහෙත් එහි දියුණුව, මිළඟට කරන්නේ කුමක්ද කොහොමද යන දැනීම නැතිකම නිසා ප්‍රමාද වෙයි.



මගේ භාවනාව පිළිබඳව - ආකාසානඤ්චායතනයට එළඹී පසු මා ඉදිරියට යන්නේ කෙසේදැයි නොදනිමි. එහෙත් මා සිතන්නේ අරූප ධ්‍යාන හතරම එකක් සේ පෙනෙන බවය. මා වැරදිවට සැකයක් නැත. පළමුවැන්නට එළඹී විගසම හතරේම සාරයට එළඹුණා වෙයි.

මා ඒවා දකින්නේ මෙසේය - හඳුනාගැනීම.

1. අනන්ත වූ ආකාශය. ඒ හැර වෙන කිසිවක් නැත.
2. ඊළඟට හඳුනාගන්නා විඤ්ඤාණය - එයද ඒ ගුණයෙන්ම යුක්ත විය යුතුය - අනන්ත විය යුතුය.
3. ආකාශය හැම දෙයක්ම මුළුල්ලේ සිසාරා පැතිර ඇති හෙයින් කිසිත් නැත - අනන්ත වූ ශුන්‍යත්වය (?)
4. ඉක්බිති (සංස්කාරවලින් යුතු ලෝකයේ) කිසිවක්ම නැති බව වැටහීම. එහි අරුත නම්, සඤ්ඤා නැති බව මෙන්ම ඒ ගැන දැනීමක් (සඤ්ඤාවලට සමාන වූ දැනීමක්) නැති වීමයි. ඒ අනුව එහි සඤ්ඤාත් නැත, අසඤ්ඤාත් නැත.

මගේ මේ උපකල්පන වැරදි වෙන්නක් පුළුවන.

ඔබ වහන්සේටත් ..... ස්වාමීන්වහන්සේටත් ශුභ ප්‍රාර්ථනා පුද කරමි.

ඔබවහන්සේගේ යටහත් කෘතවේදී කීකරු ශිෂ්‍යාව.

ප.ලී. - තවත් අත්දැකීමක් ලැබුණි. එසේ වූයේ අනාගාමී ඵලයේ ශාන්ත භාවය අරමුණු කොට භාවනා කරද්දීය. මිනිත්තු 15 ක් භාවනා කළ විට මෙනෙක් කල් මගේ කුඩා අස්මිතාවට සීමා වී තිබුණ මේ ශාන්ත භාවය මගෙන් පිටතට පුපුරා ගොස් අනන්ත වූ ආකාශය හා එක් වනු දැනුණි. ඒ අනන්ත වූ ආකාශය මගේ සැබෑ අස්මිතාවයි. එය වඩාත් ශ්‍රේෂ්ඨ වූ වඩාත් පුළුල්ව සියල්ල වැළඳගන්නා ශාන්ත භාවයකි.

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය  
86 සැප්තැම්බර් 12

හිතවත් දායිකාව,

ගෞරවාර්ථ නායක ස්වාමීන්වහන්සේට ඔබේ 9 වනදා ලිපිය ලැබී ඇත. ධ්‍යාන හතර පිළිබඳව න්‍යායාත්මක දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලා කරන ඔබේ විග්‍රහය උන්වහන්සේ පිළිගනිති. එහෙයින් "ඉදිරියට යන්නේ කෙසේද" යන්න ගැන කිසි සැකයක් ඇති කරගැනීම අවශ්‍ය නොවේ. ඔබ එළඹ ඇති වඩාත් ඉහළ මට්ටමේ සමාධිය හරහා ඔබ මාර්ග එල ඇසුරින් ලබන අත්දැකීම් ගැනද උන්වහන්සේ ප්‍රශංසා කරති.

ඔබේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ සුඛ පතමු.

මෙමඬියෙනි.

මෙම උනුම් ග්‍රන්ථය කියවීමට අවස්ථාව ලබා දුන්  
කාර්ති ජයසිංහ මහත්මියවද මේ ගැන අපව දැනුවත් කළ  
නිත්‍ය රාජ්‍යය මහත්මියවද චන්දනා සසර කෙළවර කර  
ගැනීමට මෙම පිත හේතු වේවා !!!

මෙම පොත මුද්‍රණය වූ ජනවාරි මාසයේදී  
උපාධ්‍යවරයෙකු ජනවාරි මාසයේදී කර බලා ගැනීමට  
උපකාර වූ සියලු දෙනාටද මුතා මුක්තවත් ඒ උනුම් නිවැරදිව  
අත්කර ගැනීමට හේතු වේවා !!!

# විමුක්ත විමුක්තිය

මහෝපාධ්‍යය  
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම නායක ස්වාමීන්වහන්සේ

පරිවර්තනය  
රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ