



නිභාස සිතසා මහිම

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

... අතීතයට එරෙහිව වර්තමානය කැරලි ගහනවා, අනාගතයට එරෙහිව වර්තමානය යුද්ධයක් කරනවා. අතීතය කියන්නේ තමන්ගේ අතීතයනේ? එතකොට තමන්ට එරෙහිව තමන් කරන යුද්ධයක්. ඒ නිසයි අවිද්‍යාවක් කිව්වේ. ඒ නිසා දිනන්නටත් බැහැ.

භෞතික ලෝකයේ කරන යුද්ධවලින් දිනන්න පුළුවන්. ජයග්‍රාහී පාර්ශවයක් ඉන්නවා කවද හරි. කවදහරි දවසක. හැබැයි මේ අත්‍යන්තර යුද්ධයේ සිටින්නෙ පරාජිතයන් පමණි. කාටද පුළුවන් තමන් එක්ක සටන් කර දිනන්න? වම් අතට පුළුවන් ද, දකුණු අතත් එක්ක ගහගෙන දිනන්න? කවුරු දිනයිද? දකුණු අත දිනයි ද? වම් අත දිනයි ද? දෙන්නාම තම තමන්ට ඊදව ගන්නවා. තම තමන් කිව්වහම දෙන්නෙක් නෙවෙයි. අවසානයේ විඳින්නේ ඔබයි. දකුණු අතවත්, වම් අතවත්, නෙවෙයි තමනුයි විඳින්නේ. තමනුයි පීඩා විඳින්නේ. තමනුයි පීඩාවට පත් වන්නේ.

ධර්ම දානයකි
නොමිලේ බෙදාදීම පිණිසයි

ISBN 978-955-44634-4-8



ප්‍රකාශනය
උපුල් නිශාන්ත ගමගේ
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ



05

କିର୍ତ୍ତନ ପଠିଆ

ප්‍රණයානුමෝදනාව

**සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති
(ධර්ම දානය සියළු දානයන්ට වඩා උතුම්ය)**

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය,
2013 ජූනි මස පහළොස්වන දින
අප අතරින් වියෝ වූ
කදාන, නාගොඩ, මෝරාවත්තෙහි විසූ
බෙත්තොටගේ නිලංකා දිල්ලිඤ්ඤා ප්‍රනාන්දු මහත්මියට
අනුමෝදන් කරන්නෙමු.

එසේම, මතු ආත්ම භවයකදී
මෙවන් අකල් මරණයකට ගොදුරු නොවී
නිරෝගී වීර ජීවනයකට මෙම පුණ්‍යකර්මයේ බල මහිමය
හේතු වේවායි පනනුයේ,

YKK ලංකා පුද්ගලික සමාගමේ සහෘද පිරිස

නිහඬ සිතක මහිම

2013 ඇසල පුත් පොහෝ දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ
ගුප්තානි ගුණසේකර මහත්මිය

කංචුක නිර්මාණය
www.artenlighten.com

ප්‍රකාශනය
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා

www.nilambe.net

www.nilambe-deshana.net

විමසීම

upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2013 අගෝස්තු

මුද්‍රණය

ISBN

කළයාණ මිත්‍රවරුනි,

අද පොහොය දවසේ උදේ සිට සමහර විට අළුයම සිට භාවනා කළා. මේ අවස්ථාව වනතුරු, එයින් වර්තමාන වශයෙන් කිසියම් ප්‍රතිඵලයක් අත්දකින්න ඇති, හිතේ සන්සුන් බවත්, ශාරීරික වශයෙන් ලිහිල් බවක්. ඒවගේම එයට එහා ගිය භාවනාවේ ප්‍රතිඵල, ආනිසංස ගැන කිසියම් හැඟීමක් සහ විශ්වාසයක් ඇති. එහෙම නැත්නම්, හුදු වර්තමාන ඒ මොහොතට දූනෙන හුදු කායික, මානසික සුවයටම පමණක් මෙපමණ කැප කිරීමක් කොට, දුර බැහැර සිට මේ කඳු මුදුනට, කිසි කෙනෙකු පැමිණෙව් යැයි කියා සිටින්න බැහැ.

ඇත්තටම භාවනාවේ අවශ්‍යතාවය කුමක්ද? ඇයි භාවනාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ? එක් පැත්තකින් බැලූ බැලූ අත භෞතික රූප පෙනෙන්න තියෙනවා. ඇස් දෙකට පේනවා. ගණන් කළ හැකි සහ ගණන් කළ නොහැකි රූප භෞතික

ද්‍රව්‍යය. ඒනිසා මේ ලෝකය භෞතික ලෝකයක්, ගහ කොළ තිබෙනවා. කඳු, ගංගා, මහ මුහුදු, අහස, තාරකා, ග්‍රහ ලෝක, වළාකුළු, වැස්ස, පළතුරු, එළවළු, මහ පොළොව සහ සතුන් මේ සියල්ල භෞතිකයි. ඇහැට පේන නිසා. ඇහැට පේන්නේ කුමක්ද? එය භෞතිකයි. අභෞතික දෙයක් භෞතික ඇහැට පේන්න බැහැ.

බාහිර ලෝකය සියල්ලම භෞතිකයි. ඇහැට පේනවද යම්තාක්, අන්වීක්ෂ හා දුරේක්ෂ තුළින් පවා ඒ පේන හැම දෙයක්ම භෞතිකයි. ඊළඟට මේ ශරීරය ගත්තත්, භෞතිකයි. කෙස්වල පටන්, නියපොතු දක්වා බැලූවොත් ඒ සියල්ල භෞතිකයි. ඒ සියල්ලට බරක් තියෙනවා, හැඩයක් තියෙනවා, වර්ණයක් තිබෙනවා. තවත් භෞතික ලක්ෂණ තිබෙනවා, සුවදක් තිබෙනවා, උෂ්ණත්වයක් තිබෙනවා. මේ සියල්ල භෞතිකයි. මේ පිටින් පේන ශාරීරික කොටස් විතරක් නෙවෙයි ශරීරය අභ්‍යන්තරයේ තියෙන ඉන්ද්‍රිය ගත්තත් මේ සෑම ඉන්ද්‍රියයක්ම භෞතිකයි. ඒ හැම ඉන්ද්‍රියකටම හැඩයක්, පාටක්, ක්‍රියාකාරීත්වයක් තිබෙනවා. හිසේ පටන්, දෙපතුල් දක්වා කෙනෙක් විච්චේදනය කළොත්, මේ ශරීරයෙහි අභෞතික යමක් මුණ ගැහෙන එකක් නම් නැහැ, භෞතික නොවන දෙයක්. ද්‍රව තිබෙනවා. ඝන, වායු, උෂ්ණත්වයක්. සතර මහා භූත කියන්නේ මේවාට. එතකොට සතර මහා භූතයන්ගෙන් හටගත් කියන අර්ථයෙන් තමයි භෞතික කියන්නේ. භූතවලින් හටගත්, භූත නොවන දෙයක් මේ

ශරීරයේ පිටතිනුත් නැහැ, අභ්‍යන්තරයෙන් නැහැ. තියනවාද නැද්ද කියා අපට සොයා ගන්න බැහැ. මුණ ගැහෙන්නෙම භෞතික කොටස් ටිකක් විතරයි. ඒවා නිසා ඇසට ජේන, අතට අහුවෙන, සුවඳ දැනෙන, බරක් තියෙන ශරීරයක් ජීවත් වෙන්නේ එබඳුම වූ භෞතිකය ලෝකයක ය. බාහිර ලෝකයත් එසේමයි. සොයා ගෙන ගියොත් භෞතික නොවන දෙයක් හම්බ වෙයිද බලන්න? ගහක් අරගෙන, අන්තිම සෛලය දක්වාම විශ්ලේෂණය කළත්, මුණ ගැහෙන එකක් නැහැ. කන්දක් භාරගෙන භාරගෙන, අන්තිම අංශුව, වැලි කැටය දක්වා ගියත් භෞතික දෙයක්මයි මුණ ගැහෙන්නේ, මහමුහද සිත්දත්, මහ මුහුදේ පතුලටම කීඳා බැස්සත්, ඉහළ විශ්වයේ, ඉහළට ග්‍රහලෝක තාරකා කරා ගියත්, මුණ ගැහෙන්නේ භෞතික දේවල්ම තමයි.

ඒ නිසා, එක පැත්තකින් කෙනෙකුට කියන්න, පුළුවන් 'ජීවිතයක් භෞතිකයි. ලෝකයත් භෞතිකයි. ඉන් එහා දෙයක් නැහැ. ඔය බොරු කථා. මනස්ගාත. අභෞතික දෙයක් තියෙනවා කියන එක. භෞතික නොවන යමක් තියෙනවා, පවතිනවා කියන එක මනස්ගාතයක්.'

එහෙම දිටියි, එබඳු දර්ශන කවදත් ලෝකයේ තිබුණා. ඉතින් ඒ දිටියි, දර්ශන මතවාදවලට බැණ වැඩක් නැහැ. එක පැත්තකින් ඇත්ත. බැලුවහම වෙන දෙයක් පේන්න නැහැනේ. පේන්න තියෙන දේ තමයි කෙනෙකුට ඇත්ත කියා පිලිගන්න පුළුවන්. ඉතින් ලෝකයත් භෞතිකයි.

ජීවිතයක් භෞතිකයි. ඒ දිට්ඨියේ ඒ දර්ශනයේ, ඒ මතයේ කිසි වරදක් නැහැ. කිසිම වරදක් නැහැ දුකක් නැත්නම්. කෙනෙකු අත්දකින්නේ නැත්නම් දුකක්, කණගාටුවක්, කනස්සල්ලක්, ළනැවුලක්, අසන්තෝෂයක්, අසතුටක්, ශෝකයක්. මේ මොන මොන වචනවලින් කිව්වත් එබඳු යමක්, කෙනෙකු අත්දකින්නේ නැත්නම්, ඇත්තේ භෞතික ලෝකයක් පමණයි. පවතින්නේ භෞතික ජීවිතයක් පමණයි කියන, ඒ මතයේ, ඒ දෘෂ්ඨියේ කිසි වරදක් නැහැ.

අසහනයක් නැති තාක් කල් කෙනෙකුට තියෙන එකම පිහිට භෞතික ලෝකය විතරයි. ධනය විතරයි. යහඑවන් පමණයි. කැම බීම විතරයි. බෙහෙත් හේත් විතරයි. තනතුරු විතරයි. මේ සියල්ල භෞතිකයි. දුකක් නැති තාක් කල් අසතුටක් අසන්තෝෂයක්, කණගාටුවක් කනස්සල්ලක් නොපැමිණෙන තාක්කල් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භෞතික ලෝකය හොඳටම ඇති. හුස්ම හොඳටම ඇති. කැම හොඳටම ඇති. බීමත් ඇති හොඳටම. හොඳ ඇඳුම්, වාහන, ගෙවල්, මුදල්, යහඑවන්, සමාජ පිළිගැනීම්, තනතුරු මේවා හොඳටම ඇති ජීවිතයකට. උපතේ සිටම කෙනෙක් දුකක් අත්දැක්කේ නැත්නම්, අපි හිතමු, අනුමාන කරමු. එය සිදුනොවන දෙයක් නමුත් මරණය තෙක්ම දුකක් අත්දැක්කේ නැත්නම්, හිතේ අප්‍රසාදයක්, අමනාපයක් අත්දැක්කේ නැත්නම්, එවිට හොඳටම ඇති ඔය භෞතිකයි කියන ද්‍රව්‍ය ටික. නමුත්, මේ නමුත් කියන වචනයෙන්ම පැහැදිලි වෙනවා, එය එසේ නොවන බව. එහෙම

ජීවිතයක් නැහැ. නවකතාවක වත් නැහැ. ඉතාම බොළඳයි කියන නවකතාවක වත් එහෙම වරින දකින්න නැහැ. සමනල වරින, මුල සිට අගටම සිනාසෙමින් සිටින වරින, හරසුන් කියන නාට්‍යය, චිත්‍රපට ගත්තත් එහෙම කතාන්දර, එහෙම ජවනිකා, එබඳු ප්‍රබන්ධ නැහැ. එය අත්වැරදීමකින් ද දන්නේ නැහැ. නමුත් එහෙම අහන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ සියල්ල මේ භෞතික පවුරු, පදනම්, බිත්ති, විනිවිද, සිදුරු කරමින්, දෙදරවමින් කොහෙන් එනවද දන්නේ නැහැ. දුක ඇවිත් කෙනෙකුට කතා කරනවා. කෙනෙකුට කියන්නේ, ඕනෑම කෙනෙකුට හේදයක් නැහැ. සීමාවක් නැහැ. වාරණයක් නැහැ. කුඩාද, ලොකු ද, ළමාද, තරුණ ද, වැඩිහිටි ද, මහළු ද, ස්ත්‍රී ද, පුරුෂ ද, ධනවත්ද, දුප්පත්ද, නෑ ඒ සියල්ලම. ඒ හදා ගත්ත, උපයා ගත්ත, ලබා ගත්ත, සපයා ගත්ත, ඒ සියළුම භෞතික නාම පුවරු, ලේබල් විනිවිද, අන්න දුක් ඇවිත්, කණගාටුව පැමිණ තට්ටු කරනවා. ඒ අසන්නෝෂය, අසකුට, කොහෙන් එනවා ද දන්නේ නැහැ. එළියෙන් එන්නත් පුළුවන්. ඇතුළින් එන්නත් පුළුවන්. මේවා පැමිණ මම සහ ඔබ නැමැති ජීවිත වේදිකාවේ රඟ දැක්වෙන්නට පටන් ගන්නවා.

දුන් කුමක්ද වෙන්නේ? අර භෞතික කතාන්දරයට මොකද වෙන්නේ? අන්න අර භෞතික ලෝකය අසරණ වෙන එකම තැන, දුකක් නැති තැන භෞතික ලෝකය පිනුම් ගහනවා, කරණම් ගහනවා. තමන් තමයි එකම කෙනා,

වීරයා කියමින් මුදල්, දෙවියෙකුටත් වඩා ඉහළින් වැජඹෙනවා. සතුට තියන තැනක. නිරෝගී කම, පිරිවර මේ සියල්ලම විරාජමාන වෙනවා, සැපේදී. ඒ සියල්ලටම පුළුවන් තමන්ගේ ආධිපත්‍ය පතුරවන්නට සහ තමන්ගේ වීරත්වය ප්‍රදර්ශනය කරන්නට. තනතුර, තමන්ගේ තනතුර, තමන්ට ලැබී තිබෙන සම්මාන, සමාජයෙන් ලැබෙන ගරු බුහුමන්, මේ සියල්ලම මහා බලවත්තයන් සේ විරාජමාන වෙනවා. කෙනෙකු සතුටින්, සැපෙන්, යහතින් සිටින තාක්කල්. නමුත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය එසේ නොවන මොහොතක, කොයි දොර කවුළුවෙන්ද දන්නේ නැහැ පැමිණෙන විට ඔබ නැමැති ගෘහයට, මම නැමැති ගෘහයට අසතුට, අසන්තෝෂය, කණගාටුව, ශෝකය එවිට අර සියල්ලම අවලංගු වී යනවා. ඒවායේ වටිනාකම නැතිවෙලා යනවා. ඒ සියල්ලම එහෙමම ඇති. තිබුණා නම් මුදල්, ඒ මුදල් එහෙමම තියෙයි. නමුත් දැන් මේ දුක ඉදිරියේ මුදල අවලංගු කාසි බවට පත්වෙනවා. දැන් මුදලකට බැරි වෙනවා සතුට මිල දී ගන්නට. අර අහිමි වූ සතුට, තමන් කලින් විඳි සතුට, නැති සතුට නැවත මිලයට ගන්න බැරි වෙනවා, ඉතින් මිලයට ගන්න බැරිනම්, මුදල් තිබුණත් ඒ මුදල් අවලංගු කාසි. වලංගු නැහැ. ඒ සියළුම භෞතික ලෝකය අසරණ වන එකම තැන.

‘එසේ නොවේවා’ කියන ප්‍රාර්ථනය තමයි අප හැමදෙනාගේම හදවත්වල තියෙන්නේ. එය එසේ නොවේවා! අප අපටමත් ප්‍රාර්ථනය කර ගන්නවා. අනිත් අයටත්

සුඛ පතනවා. මේ ඉන්න විදිහට සතුටෙන්, සාමයෙන්, සමාදානයෙන්, යහතින්, නිදුක්ව, නිරෝගිව දිගුකල් ජීවත් වේවා! තමන්ටත් ඒ ප්‍රාර්ථනය කර ගන්නවා. අනුන්ටත් කරනවා. බොහොම හොඳ ප්‍රාර්ථනයක්, පිනක්, එහෙම ප්‍රාර්ථනා කිරීම ම පිනක්. ඒ සිතුවිල්ලම පිනක්. නමුත් ඒ සිතුවිල්ලට හැකියාවක් නැහැ දොරගුලුලන්නට දුකට පිවිසෙන්නට ඉඩ නොදී. ඒ තමයි ඇත්ත. අවාසනාව කියන වචනට වැඩිය. ඇත්ත. මේ තමයි ඇත්ත. මොන විදිහේ අගුලු දමමින් සිටියත්, මොන විදිහේ, දොරගුලුලාමින් සිටියත්, ඒ සියළුම අගුලු විවර කරන්නට අවශ්‍ය යතුරු එහෙම නැත්නම් යතුර, දුකකට තියෙනවා. ඒ නිසා අප එපා කිව්වත්, 'එසේ නොවේවා' කියා ප්‍රාර්ථනා කළත්, අසතුට නැවිදිත් ඉන්නේ නැහැ. අසතුට අපට කපා නොකොට, අපව ආමන්ත්‍රණය නොකර ඉන්නේ නැහැ.

කොයි වෙලාවෙද දන්නේ නැහැ. එහෙම කාල සටහනකට නෙමෙයි අසතුට එන්නේ යන්නේ. අපට බැහැ කාල සටහනක් හදන්න. අප හැම දේටම කාල සටහන් හදනවා. හැම දේටම, දුම්රිය විතරක් නෙමෙයි, බස්රිය, අහස්යානාවලට විතරක් නෙමෙයි. පාසලකට, භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට, කාර්යාලයකට, විශ්ව විද්‍යාලයකට විතරක් නොවෙයි. හැමදේකටම කාල සටහනක් හදනවා. අව්වට, වැස්සට පවා. මෙන්න වැහි කාලේ, මෙන්න පායන කාලේ, හුළං කාලේ, වියළි කාලේ, ඉරට හදට පවා. ඒවා හරි ගියත් 100% ක් ම, ඒ අප හදන කාල සටහන් භෞතික ලෝකයට

ගැලපුනත්, භෞතික ලෝකය අප හදන කාල සටහනකට අනුව ඇවිත් ගියත්, ක්‍රියා කළත්, කලාශාණ මිත්‍රවරුනි, අසතුටක් නම්, අසන්තෝෂයක් නම්, කවදාවත් අපේ කාල සටහනකට යටත් වෙන්නේ නැහැ. වහල් වෙන්නේ නැහැ. ඒ අප හදන කාල සටහනකට අනුව ක්‍රියා කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අතීතය ගැන විතරයි. අපට කථා කරන්න පුළුවන්. අප වැඩිපුරම කතා කරන්නේ අතීතය ගැන. විශේෂයෙන් වැඩිහිටියන්. ජීවිතයේ භාගයකට වඩා එහා ට ගියයි කියා හිතන, ජීවත් වුණා කියා හිතන, අප වැඩිපුරම කතා කරන්නේ අතීතය ගැන. මොනවද කථා කරන්නේ? හොඳට බලන්න. සතුටින් හිටිය අවස්ථා, සන්තෝෂයෙන් ජීවත් වූ කාල වකවානු, ප්‍රශ්න, ගැටළු, අර්බුදවලට මැදිවුණ කාල, මේවා ගැන තමයි කතා කරන්නේ. ඉතින් අතීතය ගැන කෙනෙකුට කතා කරන්න පුළුවන් සතුටින් හිටියේ කොයි කාලේ ද? දුකින් හිටියේ කොයි කාලේ ද? සිනාසුනේ හා හැඳුවේ කුමන කාල වකවානුවල ද කියා අතීතය විතරයි ඇත්ත. අතීතය ගැන විතරයි විශ්වාසයක් තියන්න පුළුවන්. මක් නිසාද එය සිදු වී අවසානයයි. නැවත වෙනස් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා අතීතය ගැන කෙනෙකුට නිශ්චිත ව කතා කරන්න පුළුවන්. ඊයේ ගැන නිශ්චිතව කතා කරන්න පුළුවන්. ඊයේ මොනවද සිදුවුණේ? මොනවද නොවුණේ? මේ දෙක ගැනම කෙනෙකුට සහතික වශයෙන් කතා කරන්න පුළුවන්.

කිසිම සහතිකයක් දෙන්න බැරි අනාගතය ගැන. ඉතින් ඒ නිසා අපට කියන්න බැහැ උදේ වරුවේ දුක එයි ද, දවල් එයි ද, හන්දැවේ එයි ද, කනගාටුව රාත්‍රියට එයි ද, එහෙම නැත්නම්, නිදා සිටින විට සිහිනයක් තුළින්, බිය ඇවිත් කතා කරයි ද? නැහැ. එහෙම අණ දෙන්නට බැහැ. අණ දුන්නත් ඒ සියළුම අණ ඉක්මවා ගොසින්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපම නොදන්නා යාන්ත්‍රණයකට අනුව, අප නොදන්නා තාක්‍ෂණයකට අනුව, ඕනෑම මොහොතක, කණගාටුවකට අප වෙත එන්න පුළුවන්. අපව කණගාටුවකට පත් කරන්න පුළුවන්. කණගාටුවෙන් සිටින කෙනෙක් බවට, ඔබව සහ මාව පත් කරන්න පිළිවන්. බැහැයි කියා කියන්න බැහැ. 'එසේ නොවේවා' කියන ප්‍රාර්ථනය මුළු හිතේම තිබුණත්, එය එසේ විය හැකියි. දුකින් සිටින කෙනෙකු බවට, හඬන කෙනෙකු බවට, වැලපෙන කෙනෙකු බවට, සුසුම් හෙළන කෙනෙකු බවට, ශෝකයෙන් පීඩාවට පත් වූ කෙනෙකු බවට, ඕනෑම මොහොතක දවසේ, ඕනෑම හෝරාවක අප පත්විය හැකියි. ඕනෑම කාලයක විතරක් නෙමෙයි ඕනෑම තැනක දී, කුස්සියේ දී, සාලේ දී, නාන කාමරයේ දී, මිදුලේ දී, ගේට්ටුව ළඟ දී, මහ පාරේ දී, බැංකුවක් ඇතුලේ, පන්සලක් ඇතුලේ, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක දී, වෘත්තීය කරන තැන මේ ඕනෑම තැනක දී, සීමා නැහැ. ඒ සියළු වැට පනිමින්, අන්න සුසුම් හෙළන කෙනෙක් බවට අපව පත් කිරීමේ හැකියාව, මේ හැඟීම්වලට තියෙනවා. මේ කියන්න හදන්නේ මේ භෞතික ලෝකය

අසරණ වෙන්න පුළුවන් බවයි, ඕනෑම මොහොතක. භෞතික ලෝකය, හිරු දුටු පිණි සේ, රාත්‍රියේ දුටු ස්වප්නයක් සේ, අවලංගු කළ කාසියක් සේ, නැතිනම් මිරිගුවක් සේ අසරණ වෙන්නට, අබල දුබල වෙන්නට පුළුවන් කෙනෙක් අසන්තෝෂයෙන් සිටින විට.

අන්න එතන දී තමයි, මේ භාවනාවක අවශ්‍යතාවය තියෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් භාවනාවක ගැඹුරු අවශ්‍යතාවයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. භෞතික ද්‍රව්‍ය, සම්පත් තනතුරු ඒ හොඳටම ඇති, ජීවිතය ගැට ගහගෙන යන්න. මිය යන තුරු සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න පුළුවන් නම්, එය එසේ නොවන තැන, භෞතික නොවන කිසියම් ක්‍රමවේදයක්, අභෞතික කිසියම් ක්‍රියාදාමයක අවශ්‍යතාවය ගැඹුරින්ම පැන නගිනවා. එතන දී භෞතික නොවන කියන වචනය වෙනුවට සරලයි මේ මානසික, මනස, හිත මෙන්න මේ වචන කතා කිරීම. එතකොට භාවනාව මානසික ක්‍රියාවලියක්. මානසික ක්‍රියාවලියක් කිව්වම, මනස නොවෙයි. මනස කියා දෙයක් නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ මානසික ක්‍රියාවලියක්. ඒ කියන්නේ භෞතික නොවන ක්‍රියාවක්. භෞතික නොවන ව්‍යායාමයක්. ඉතින් භෞතික නොවන කියන ඒ වචන දෙක තුන වෙනුවට, සරලව කියන්න පුළුවන් මානසික ව්‍යායාමයක්. එහෙම කිව්වම, මේ මනස කියා දෙයක් කොහේ හරි ඇතැයි කියා තිරණයකට එන්නත් පුළුවන්. ඒ මනස කියන්නේ කොතනද කියා. කෙනෙකු වාද කරන්නත් පුළුවන්. ආයෙන් දුකක්

හදාගන්නක් පුළුවන් අර තිබුණු භෞතික දුකට උඩින්. එහෙම දුකක් හදාගන්නට, වාදයක් හදාගන්නට, අවුලක් හදාගන්නට නෙමෙයි, මනස ගැන දහම කථාකරන්නෙ, මෙය ක්‍රියාවක්.

භාවනාව කියන්නේ ක්‍රියාවක්. හැබැයි භෞතික ක්‍රියාවක් නෙමෙයි. ඔය කන - බොන, දත් මදින, ඇවිදින, දුවන - පනින, එබඳු භෞතික ක්‍රියාවක් නෙමෙයි. එහෙනම් කුමක් ද? ඒ කාරණය තමයි භොයා ගත යුත්තේ. භාවනාවක් අවශ්‍ය වන්නේ දුක තිබෙන නිසා, දුක විදින නිසා, ඒ දුක කෙනෙකු එළිපිටත් විදින්න පුළුවන්. අභ්‍යන්තරයෙන් විදින්නටත් පුළුවන්. නිහඬව දුක් විදින්නත් පුළුවන්. හඬමින්, වැළපෙමින් දුක් විදින්නත් පුළුවන්. දුක් විදින බව දැනගෙන දුක් විදින්නටත් පුළුවන්. සැපයි විදින්නේ කියා සිතමින් තමන්ව රවටා ගනිමින් දුක් විදින්නටත් පුළුවන්. ඉතින් මේ ආකාර ගණනාවකටම විදින්නේ දුක. පැණිරස කියලා හිතාගෙන තිත්ත කන්නට පුළුවන්. තිත්තයි කියා දැනගෙන තිත්ත කන්නත් පුළුවන්. හැබැයි කොහොම කෑවත් කන්නේ තිත්ත.

භාවනාව ක්‍රියාවක් එනම් කරන දෙයක්. කෙරෙන දෙයක් නෙමෙයි, කරන දෙයක්. ක්‍රියාවන් දෙකක් තිබෙනවා ලෝකේ, කෙරෙන දේවල් සහ කරන දේවල්. කෙරෙන දේවල් 'කෙරෙනවා' කිව්වම එතන පුද්ගලයෙක් නැහැ. කතෘ කෙනෙක් නැහැ. වහිනවා ක්‍රියාවක් හැබැයි වස්සවන කෙනෙක් නැහැ. එහෙම කෙනෙක් නැහැ. ක්‍රියාවක් තිබෙනවා. ලේ ගමනාගමනය කීවොත්, රුධිර සංසරණය

කීවොක් ක්‍රියාවක්, හැබැයි කරන කෙනෙක් නැහැ. ඇතුළේ ඉඳගෙන, ඒ විදිහට අපිරිසිදු ලේ නැවත හදවතට, ඒ පිරිසිදු ලේ හදවතින් ඉන්ද්‍රියයන් වෙතට, එහෙම මේ එහාට මෙහාට හසුරුවන කෙනෙක් නැහැ. හැබැයි ක්‍රියාවක් තිබෙනවා. හුස්ම ගත්තත් ක්‍රියාවක්. නින්දේදීත් ඒ ක්‍රියාව වෙනවා. අපට සිහිය නැහැ. ක්ලාන්ත වෙලා, ඒ නිසා අප ඉන්න ඕන නැහැ. ලේ ගමනාගමනයට අප ඉන්න ඕන නැහැ. ස්වභාවයටත් අප අවශ්‍ය නැහැ. ඒවා කෙරෙන දේවල්. කරන දේවලුත් තියෙනවා. ආහාර ගැනීම ගත්තොත් කරන දෙයක්. ආහාර ඇනීම, ඒ ඇතු ආහාර ගුලියක් විදිහට හෝ කැබැල්ලක් විදිහට හරි මුවට ගෙන ඒම. ඊළඟට හැපීම, රස බැලීම, ගිලීම, මේවා ක්‍රියා. අප කරන දේවල්. ඉන් පසු ආහාර දිරවීම කෙරෙන දෙයක්. අප කවුරුත් සිතා ආමාශයේ තියා ගන්න ඕන මෙපමණ වෙලාවක්, දැන් ආමාශයේ තියා ගත්තා ඇති කියා, එහෙම කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. කෙරෙන දේවල්, එතකොට මූලික ක්‍රියාවල වර්ග දෙකක් තියෙනවා,

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දුක ගත්තොත්, අසතුට ගත්තොත්, අසතුට, දුක යනු ක්‍රියාවක් හැබැයි කෙරෙන දෙයක්. කරන දෙයක් නෙමෙයි. කවුරුත් අසතුටු වෙන්නට යමක් කරන්නේ නැහැ. අසතුටක් හදාගන්න ඕන කියා, ටිකක් අඬන්න ඕන කියා එහෙම හිතාමතා කරන දෙයක් නෙමෙයි. චේතනාත්මකව කරන දෙයක් නෙමෙයි. හැබැයි එහෙම දෙයක් කෙරී තියෙනවා. ඒ ක්‍රියාවේ විපාක තියෙනවා. අසතුට ඇවිත්,

තරහා ඇවිත්, බය ඇවිත්, එසේ යාන්ත්‍රිකව කෙරෙන අසහනයට පත් වීමේ ක්‍රියාව, දැනගැනීම, හඳුනාගැනීම සහ අවබෝධ කර ගැනීමයි භාවනාව.

එය සිතා මතා කරගත යුතු දෙයක්. ඉබේට සිදුවෙන්නේ නැ. ඉබේට භාවනාවක් වෙන්නේ නැ. ඉබේට හුස්ම ඇවිත් ගියාට, ඉබේට ශබ්ද ඇහුනාට, ඇහෙනවා කියන එක ක්‍රියාවක්. නිරෝගී නම්, අවදියෙන් නම් ඉන්නේ ඇහෙනවා. එය ක්‍රියාවක්. හැබැයි භාවනාව කෙරෙන්නේ නැහැ. කළ යුතු දෙයක්, හිතාමතා කළ යුතු දෙයක්. අවධානයෙන් කළ යුතු දෙයක්. සිහියෙන් කළ යුතු දෙයක්. දැන් කුමක් ද සිහියෙන් කළ යුත්තේ? කුමක්ද සිතා මතා කළ යුත්තේ? මේ භෞතික නොවන අභෞතික දුක දැකීම. දුක කියන දේ භෞතික නැහැ. ඒ දුකෙහි දිග පළලක් ගැන කථා කරන්නට බැහැ. දුකෙහි උසක් ගැන, බරක් ගැන, පාටක් ගැන ඒවා කතා කරන්නට අමාරුයි නේ. හැබැයි දුකක් නැහැ කියන්න බැහැ. තියෙනවා. එතකොට කෙනෙක් අහන්න පුළුවන් ඒ දුකෙහි ප්‍රමාණය කොපමණ ද? එහෙම කියන්න බැහැ. අපි කියනවා ඉහවහා ගිය දුකක්, මහා දුකක්. දැන් එහෙම වචන කීවට, ඒ භෞතික මිමිවලින් මනින්න බැහැ. දැන් 'මහ' කියන වචනය 'විශාල' කියන වචන භෞතික වචන. භෞතික දේවල් තමයි ඒ වචනවලින් කථා කරන්නේ. හැබැයි ඒ භෞතික වචනවලින් කතා කළාට අප කියන්නේ භෞතික නොවන දෙයක් ගැන.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දුක දැකීම තමයි මේ භාවනාවේ මුල්ම කාර්යය. දුක කියන්නේ ඇහේ, ඔලුවේ, අතක පයක තියෙන දෙයක් නෙමෙයි. ගෙදරක ගෘහ භාණ්ඩයක තියෙන දෙයක් නෙමෙයි. එය කොහේ තියනවද දන්නේ නැහැ. හැබැයි තියන තැනක් පෙන්වන්න බැරි වුණාට විදිනවා. ඒ නිසයි මේවට අභෞතික කියන්නේ. තියන තැනක් කියන්න බැහැ. තැනක් කියන්න පුළුවන් භෞතික දේවල්වලට. තැනක් කියන්න බැරි, ප්‍රමාණයක් කියන්න බැරි, හැඩයක්, පාටක් කියන්න බැරි, භෞතික නොවන අත්දැකීමක් කෙනෙකු ලබනවා, විදිනවා. එතකොට ඒ විදීම කෙරෙහි සවිඤ්ඤාණක වෙන්න. සවිඤ්ඤාණක වෙන්න කියෙන්නේ, නොදැන විදින්නට එපා. දුක වුණත් විදින්නට පුළුවන් දන්නේ නැතිව. එදා මෙදා තුර, සංසාරෙ පුරාම විදින්නට ඇති දුක, නොදැනුවත්ම. ඒ නොදැනුවත්ව විදි දුකට අද දැනුවත්ව සවිඤ්ඤාණ වෙන්න. එය දැන ගන්න. වෙත කරන්න දෙයක් නැහැ. දැන ගන්න. දුක දිහා බලන්න. මේ කලබලය දිහා බලන්න. තරහා දිහා බලන්න. ඊර්ෂ්‍යාව දිහා බලන්න. මොකද මේ සේරම දුකයි. දුකට කියන තව වචන ටිකක්නේ. විවිධ වේශ වලින් එන්නේ දුකමයි. ඔය එකක වත් සැපක් නැහැ. ඔය හැම හැඟීමකම තියෙන්නේ දාහයක්. ප්‍රච්චනවා සිසිලසක් නැහැ. මේවා දිහා බලන්න. බලන්න කියන්නේ දැන ගන්න. බලන්න කියන්නේ ඇස් දෙක සම්බන්ධ ක්‍රියාවක්නේ. එතකොටම හිතෙනවා කොහේ හරි තියන දෙයක් ජේනවා කියා. එහෙම නැහැ. කෙහේවත් එබඳු

දෙයක් නැහැ. ජේන්තෙත් නැහැ. දූන ගැනීමත්, දූක ගැනීමක්. දූක ගැනීමත් කීවත්, භෞතික දර්ශනයක් නෙමෙයි.

භෞතික නොවන දූන ගැනීමත් තියෙනවා. හැබැයි පාවිච්චි කරන්න වෙන්නේ භෞතික වචන. මේ වචන හැම විටම භෞතිකයි. භෞතික දෙයක් කතා කරන්නයි භාෂාව හදලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා භාෂාවකින් කතා කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ භෞතික දේවල් ගැන විතරයි. වෙන කිසිම දෙයක් ගැන භාෂාවකින් කියන්න බැහැ. භාෂාව කියන්නේ මිනිසා විසින් තමන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා අත්දකින ලෝකයට දීපු සංකේත ටිකක්. ශබ්දවලින් රූපවලින් දෙන්න පුළුවන් සංකේත. ශබ්දවලින් දුන් සංකේතයි කතා කරන භාෂාව. රූපවලින් දුන් සංකේත, ලිඛිත භාෂාව, ඒ භෞතික ලෝකය ගැන කතා කරන්න. ඒත් ඒ වචන ටිකමයි, භෞතික නොවන අත්දකීම් ගැනත් කතා කරන්න තියෙන්නේ. වෙන මාධ්‍යයක් නැහැ. ආධ්‍යාත්මික භාෂාව කියා දෙයක් නැහැ. එහෙම හදන්න බැහැ. එය පැහැදිලි වෙයි.

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බැලුවහම ජේන්ත තියෙන්නේ දුකයි. දූනෙන්නේ මහ කලබලයක්. කලබලයක් කියන්නේ අභ්‍යන්තරයේ ප්‍රවණ්ඩ බවක්. ඇතුළත, අපි කියමු. බාහිර නෙමෙයි, අභ්‍යන්තරයේ. එතකොට බාහිර කලබලයි කියන්නේ, ඇතුළතත් කලබලයි. අභ්‍යන්තරයි කිව්වම මේ කොහේද කියන ප්‍රශ්නය අහන්න පුළුවන්. ඇහැව්වට ඒ උත්තරයක් ලැබෙන ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. මේ කලබලය

තියෙන්නේ ආමාගයේද? පපුවේද? වකුගඩුවලද? සුශුම්නාවේද? එහෙම උත්තර දෙන්න බැහැ. මෙතන මේ 'අභ්‍යන්තර' වචනෙන් කියන්නේ භෞතික නෙවෙයි කියන අදහසින්. එතකොට මේ වචනවලට රැවටෙන්න එපා. මේ වචනවල සීමාව හඳුනාගන්න. ඒ වචනවලට රැවටිලා, ඒ වචනයක් අල්ලාගෙන, එක වචනයක වටා රවුම් ගසමින්, ගමන නවත්වන්න එපා.

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මූලින් බැලුවහම පේන්නේ මහා කලබලයක්. ආවේගනේ පෙන්නේ. අපට හිත කියලා දූනෙන්නේ ආවේග ටිකක්. සන්නෝෂය දූනේනට පුළුවන්. ඉහවහා ගිය සතුටක් දූනෙන්න පුළුවන්. ඒ සතුට කියන්නේ මේ අත්වලට දූනෙන, නාහෙට දූනෙන දෙයක් නෙමෙයි. අප කියනවා හිතෙයි සතුට තියෙන්නේ එය වචනයක් විතරයි, හිත කියා පෙන්නන්න දෙයක් නැහැ. නමුත්, කිව යුතුයි මේ සතුට තියෙන්නේ කොහේද කියා. ඒ නිසා අප කියනවා සතුට තියෙන්නේ හදවතේ කියා, එය භෞතික හෘදය වස්තුව නෙමෙයි. ඒ භෞතික හෘදය වස්තුව කියා හිතුවොත් නැවත ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. මේ කොයි කර්ණිකාවේද තියෙන්නේ? කොයි කෝෂිකාවේද තියෙන්නේ? එහෙම අහන්න පුළුවන්නේ. එහෙම නොවෙයි. වචනයක් කියන්න ඕන නිසා කියන්න වෙනවා. හිත කියන්නේ මහා කලබලයක්. මූලින්ම භාවනාවේ දී කෙනෙකුට පේන්නේ කලබලයක්, කලබලය කියන්නේ ආවේග ගොඩක්. හිත කියන්නේම ආවේග. බැලුවොත් බලන, බලන මොහොතේ කවර හෝ හැඟීමක්, ආවේගයක් තමයි පේන්න

තියෙන්නේ. 'තරහා' වෙන්න පුළුවන්. වෙනත් ආවේගයක් වෙන්න පුළුවන්. අහංකාරකම, ආඩම්බරය වෙන්න පුළුවන්. මේවා තමයි ජේන්නේ. ඉතින් ධර්මයේ කියන්නේ 'කෙලෙස්' කියා. බැලුවහම මුලින්ම ජේන්නේ කෙලෙස්. හිත කියලා අපට පෙනෙන්නේ කෙලෙස්. ආවේග, කලබලයන්, අරගලයන්, හැඟීම් මිසක වෙන හිතක් දකින්නට නැහැ. දකින්නට කියන්නේ දැනගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ වෙනත් හිතක් ගැන. එතකොට මුලින්ම භාවනා කළ යුත්තේ මේ කලබලය ගැනමයි. එයයි වර්තමාන යථාර්ථය. වර්තමාන ඇත්ත. තරහ නම් හිතේ තියෙන්නේ, තමන් පිළිබඳ භෞතික නොවන වර්තමාන ඇත්ත මොකක් ද? 'තරහා'. වෙන ඇත්තක් නැහැ. ලැජ්ජාවෙන් නම් ඉන්නේ, තමන් පිළිබඳ වර්තමාන අභෞතික යථාර්ථය මොකක්ද? 'ලැජ්ජාව'.

එතකොට දැනගන්න තියෙන්නේ ලැජ්ජාව ගැන. දැන ගන්න තියෙන්නේ ශෝකය ගැන. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, මේ දූනෙන, අත්දකින, ඒ හැඟීම් සමුදාය ගැන, සිහිය ඇති කරගන්න. දැන ගන්න. ලැජ්ජාව තියෙන විට ලැජ්ජාව තියන බව දැන ගන්න. හීනමානය තියන විට, හීනමානය ඇති බව දැනගන්න. තමන් පුංචි කෙනෙක් මොනවත් කරගන්න බැරි කෙනෙක්. අසමර්ථ කෙනෙක්. ඒ හීනමානය හිතට එතකොට, හීනමානය තියන බව දැනගන්න. මේවා දෙක තුනක් එකට එන්නේ නැහැ. එන එන හැඟීම, එන එන කලබලය හඳුනාගන්න. වෙන දකින්න හිතක් නැහැ.

මූලිත්ම, හිත කියන්නේ පොතක් නම්, ඒ පොතේ කවරය තමයි කෙළෙස්, ආවේග, හැඟීම්. පළවෙනි දොරටුව. පළවෙනි මහල. පළවෙනි පඩිය. මුල්ම පියවර. ඒ මුල් පියවර තබන්නේ නැතිව, පළවෙනි පඩියට ගොඩවෙන්නේ නැතිව, පැන පැන යන්න බැහැ. පළවෙනි පඩිය හරි අමාරුයි, ඒ නිසා ඒ පඩියට ගොඩ වෙන්නේ නැතිව දෙවෙනි පඩියේ ඉඳලා පටන් ගන්නවා. එහෙම බැහැ. පළවෙනි දොර අරින්නේ නැතුව දෙවෙනි දොර අරින්නට බැහැ. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, කවර හෝ ආවේගයකින් පෙළෙන විට, පිඩාවට පත් වෙලා සිටින විට, අන්න භාවනාව අවශ්‍ය වෙන්නේ ඒ වෙලාවට, එතනට. සමහර විට මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදී, භාවනාව එපමණ අවශ්‍ය වෙන එකක් නැහැ. මීට වඩා භාවනාව අවශ්‍ය වෙයි, මග තොටේදී, ගෙදරදී කුස්සියේදී, පාරේදී. අන්න ඒ භාවනාවයි අපට වැදගත්. මෙවැනි තැනක, කාලසටහනකට අනුව, සාමූහිකව, පුරුද්දකට කෙරෙන භාවනාවකට වැඩිය, අවශ්‍ය වන්නේ තැනකදී කරන භාවනාවක්.

එතකොට පළමුවෙන්ම, මූලිත්ම කෙනෙකුට දැනගන්න ලැබෙන්නේ, දකින්න ලැබෙන්නේ, වටහා ගන්න ලැබෙන්නේ මේ අභෞතික ලෝකය යනු මහා දූකක් බවයි. වෙන මොනවත් නෙමෙයි. මහා කලබලයක්. ඇතුළේ ගහ ගන්නවා, රඬු වෙනවා, පොරකනවා, මහා තරඟයක්. මේ එළියේ තියන තරඟය ඇත්තටම තරඟයක් නෙමෙයි. බාහිර ලොකයේ තියෙන ගැටුම, අභ්‍යන්තර ගැටුමට

සංසන්දනාත්මකව ගැටුමක් නෙමෙයි. සැබෑම යුද්ධය පවතින්නේ මේ අභෞතික ලෝකයේ. භෞතික ලෝකයේ තියන යුද්ධය බොහෝම පුංචි යුද්ධයක්. මේ අභෞතික ලෝකයේ තියන යුද්ධය, ඊට වඩා සංකීර්ණයි. මොනවට යුද්ධ කරනවාද දන්නේ නැහැ. කවුරු කාට විරුද්ධව යුද්ධ කරනවාද? කවුරු කාට එරෙහිවද මේ සංග්‍රාමගතව සිටින්නේ? කවුද දන්නේ? යුද්ධ කරන අය දන්නෙත් නැහැ. මහ අවිද්‍යාවක කෙරෙන යුද්ධයක් මේ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවෙනවා. කොයි වෙලාවෙද? අප දන්නේ නැහැ. හැබැයි දන්න දන්න වෙලාවේ යුද්ධයක්. අතීතයට එරෙහිව වර්තමානය කරලි ගහනවා, අනාගතයට එරෙහිව වර්තමානය යුද්ධයක් කරනවා. අතීතය කියන්නේ තමන්ගේ අතීතයනේ? එතකොට තමන්ට එරෙහිව තමන් කරන යුද්ධයක්. එනිසයි අවිද්‍යාවක් කිව්වේ. එනිසා දිනන්නටත් බැහැ.

භෞතික ලෝකයේ කරන යුද්ධයෙන් නම් දිනන්න පුළුවන්. ජයග්‍රාහී පාර්ශවයක් ඉන්නවා. හැබැයි මේ අභ්‍යන්තර යුද්ධයේ සිටින්නෙ පරාජිතයන් පමණි. කාටද පුළුවන් තමන් එක්ක සටන් කර දිනන්න? වම් අතට පුළුවන්ද, දකුණු අතත් එක්ක ගහගෙන දිනන්න? කවුරු දිනයිද? දකුණු අත දිනයිද? වම් අත දිනයිද? දෙන්නාම තම තමන්ට ඊදව ගන්නවා. තම තමන් කිව්වහම දෙන්නෙක් නෙවෙයි. අවසානයේ විදින්නේ ඔබයි. දකුණු අතවත්, වම් අතවත්,

නෙවෙයි තමනුයි විදින්නේ. තමනුයි පීඩා විදින්නේ. තමනුයි පීඩාවට පත් වන්නේ.

එමනිසා මේ අභෞතික වූ යුද්ධය, මානසික ගැටුම දකින්න. දුක කියන වචනය අපි පැත්තකට කරමු. මේ මානසික ගැටුම දකින්න. ඇහෙන දේත් එක්ක ගැටෙනවා. ඇහැට පේන දේත් එක්ක ගැටෙනවා, ඇහැට පේන දේ භෞතිකයි. ඇහෙන දේ භෞතිකයි. ඒ භෞතික වූ දර්ශනයට, භෞතික වූ ශ්‍රවණයට අන්න අපි ගැටෙනවා. මානසිකව ගැටෙනවා. මතක් වීම භෞතිකයි. ඒ මතක් වූ දෙයක් එක්ක ගැටෙනවා. හැප්පෙනවා. යුද්ධයක් පටන් ගන්නවා. බඩගින්නත් එක්ක යුද්ධයක්. පිපාසයත් එක්ක යුද්ධයක්. බඩගින්නට ගන්න ආහාරත් එක්ක යුද්ධයක්. එතන වුණත් සාමයක් නැහැ. හිතනවද සාමයක් තියෙයි කියා, අප හිතනවා බඩගින්නයි දුක, බඩගින්නත් එක්කයි මේ හැප්පි හැප්පි ඉන්නේ, කන්න තියෙනවා නම් හොඳයි. ආහාර ලැබෙනවා. එතනත් ඒ ආහාරය එක්ක අප ගැටෙනවා, තෝරනවා, පෙරනවා, තීරණය කරනවා, අතීතයක් එක්ක සංසන්දනය කරනවා. කොහොමද මේවා උයන්න ඕන? හදන්න ඕන? මෙහෙමද අරහෙමද? කිසිම තැනක සාමයක් නැහැ. සාමයක් තියෙනවා කියා යමෙකු කියනවා නම් අභ්‍යන්තර වශයෙන්, ඒ මහා හපත් කමක්, ප්‍රාතිහාර්යයක්, ආශ්චර්යයක්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ගැටුම දකින්න. වර්තමානයේ තමන් තුළ සිදුවන මේ බාහිර-අභ්‍යන්තර ගැටුම.

බාහිර-අභ්‍යන්තර ගැටුම කියන්නේ, බාහිර ලෝකයක්-භෞතික ලෝකයක් ගැන කිව්වනේ. ඒ ජේන ලෝකය භෞතිකයි. ඇහෙන ලෝකය භෞතිකයි. මතක් වෙන ලෝකය භෞතිකයි. රස දැනෙන ලෝකය භෞතිකයි. ස්පර්ශ දැනෙන ලෝකය, සීතල රසනෙ දැනෙන ලෝකය භෞතිකයි. සුවඳ භෞතිකයි. පැණි රසත් භෞතිකයි. රතු පාටත් භෞතිකයි. කුරුල්ලන්ගේ හඬත් භෞතිකයි. මේ ජේන, ඇහෙන, බර කිරන්න පුළුවන්, මනින්න පුළුවන්, පාටක් හැඩයක් තියන, රසක්, ගුණයත්, සුවඳත්, තියන මේ භෞතික ලෝකයත් එක්ක, පාටකුත් නැති, හැඩයකුත් නැති, රසයකුත් නැති, සුවඳකුත් නැති, බරකුත් නැති මානසික ලෝකය හැප්පෙනවා. කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන් මේ ගැටුමෙන් මානසික ලෝකය පරදියි. මොකද භෞතික ලෝකය තමයි ශක්තිමත්. මානසික ලෝකය එහෙම නැහැ. ඉතින් කවුරු දිනයි ද පරදී ද කියන එකට වඩා, මෙතන මානසික ලෝකය මහා පීඩාවකට පත් වෙනවා. අර ශබ්දය නොවෙයි දුක් විදින්නේ. රූපය නොවෙයි දුක් විදින්නේ, ඇහැ දුටු, ඒ ඇහැට පෙනුනු රූපය නොවෙයි දුක් විදින්නේ. ඒ ඇහැ දුටු රූපයක් එක්ක ගැටෙන මනස දුක් විදිනවා. එයයි ගැටෙන්නේ. අර රූපය ඇවිත් මනසත් එක්ක යුද්ධ කරන්න පටන් ගත්තේ නැහැ කවදාවත්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්.

භෞතික ලෝකය කිසිම සටනක් පටන් ගත්තේ නැහැ මානසික ලෝකයට එරෙහිව. පළවෙනි වෙඩි මුරය හැම විටම තිබ්බේ මනසයි. භෞතික ලෝකය හරි

අහිංසකයි. හරිම අහිංසකයි. ප්‍රචණ්ඩකාරී මනසට සාපේක්ෂව භෞතික ලෝකය අවිහිංසාවාදීයි. ඔය කිසිම හඬක් රූපයක් ඇවිත් ගහගන්න කථා කළේ නැහැ හිතට. බැනගන්න කථා කළේ නැහැ. අරියාදූවකට ආවේ නැහැ. ඒවා ක්‍රියා. කෙරුණු දේවල්. දැන් මනස කුමක්ද කරන්නේ? සිදුවන මානසික ක්‍රියාවලිය මොකක්ද? ඒ හැම භෞතික ශ්‍රවණයක් රූපයක් අල්ලගෙන පුංචි හරි ගැටුමක් හදා ගන්නවා. ගැටෙනවා, හැප්පෙනවා. ඒ තමයි මනසේ මානසික ක්‍රියාවලියේ ආරම්භය. මෙතනින් තමයි පටන් ගන්නේ. මේ ගැටුම දකින්න. නොදැක තීති පනවා මර්දනය කරන්න එපා. සාමයෙන් ඉන්න කීවට එය සිදු වෙන්නේ නැහැ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ හැප්පීම දකින්න. කොතැනද හැප්පෙන්නේ බලන්න. නොදැක නොදැන කිසි කෙනෙකුට මේ ප්‍රශ්නය සහමුලින්ම විසඳන්න බැහැ. එහෙම විසඳුව කෙනෙකුත් නැහැ, නොදැන, නොදැක. ඒ නිසා දැනගන්න. දකින්න. දිගින් දිගටම මේ අභ්‍යන්තර කලබලය ගැන භාවනා කරන්න. හිත කලබල වෙන හැම මොහොතකම. එක මොහොතක්වත්, අතාරින්න එපා. මේ වෙලාවේ කලබල වුනාට කමක් නැහැ. මෙතනදී කලබල වුනාට කමක් නැහැ. මේ අවස්ථාවේ කලබල වුනාට කමක් නැහැ. හැබැයි මේ වෙලාවේ කලබල වුණොත් නම් මා ඒ ගැන සැළකිලිමත් වෙනවා. එහෙම තෝරන්න එපා. කලබල වෙන්නේ කොයි මොහොතකද, ඒ හැම මොහොතකම, කොතැන හිටියත්, මොනවා කරමින් හිටියත්, මොන

ඉරියව්වෙන් හිටියත්, ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න. නොසලකා හරින්න එපා, පුංචි ගැටුමක්වත්. දකින්න. වෙන දකින්න හිතක් නැහැ. මෙපමණයි දකින්න තියෙන්නේ. මේ ගැටුම දකින්න.. හොඳයි කියා ගැටෙනවා. නරකයි කියා ගැටෙනවා, ලස්සනයි-කැනයි, සුබයි-අසුබයි, මේ කොයි විදියටත් දෙකක් හදාගන්න ගමන් හැප්පෙනවා. ගැටුමකට හැම විටම පාර්ශව දෙකක් අවශ්‍යයි. අතීතය-වර්තමානය කියලා ගත්ත ගමන් වර්තමානය-අනාගතය කියා ගත්ත ගමන් තමන්-අනුන් මගේ තරුණ කාලේ පුංචි කාලේ-මගේ අනාගතය, ඉදිරිය. දැන් මේ විදියට දෙකක් හදා ගත්ත ගමන්ම ගැටුමක් පටන් ගන්නවා සාමයක් නැහැ. මේ ගැන කෙනෙකු දිගින් දිගට, දිගින් දිගටම භාවනානුයෝගී වන විට, අන්න ගැටුමක් නැති අභ්‍යන්තරක් ගැන අත්දැකීමක් ලැබෙන්න පුළුවන්. අර කුලප්පු වෙච්ච මනස නැහැ. දකින්න තිබුණේ කුලප්පුව. හැම වෙලාවෙම දුටුවේ ඒ කුලප්පුව. ආශාවෙන් කුලප්පු වෙන විට, රාගයෙන් කුලප්පු වන විට, බයෙන් කුලප්පු වන විට, මොන දෙයින් කුලප්පු වුවත් කමක් නැහැ දකින්න. මග හරින්න එපා. දකින්න ඒ ගැන සිහියෙන් ඉන්න. මොනවත් නොකළත් කමක් නැහැ. ඒ ගැන සිහියෙන් ඉන්න. දැනුවත්ව ඉන්න. කුමක්ද තමන්ගේ අභ්‍යන්තරයේ මේ වෙලාවේ වෙන්නේ? ඒ දැනුවත්වීම මහා පරිවර්තනයකට මුලපුරනවා. ඒ දැනුවත්වීම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නැවත එබඳු දුකක් කරා නොඑන තැනකට අපව ගෙනියන ගමනක මුල්ම පියවර තබනවා. එහෙම නැත්නම් හැමදාම නැවත නැවත අප

එකම දුකකට, එක වගේ කෝපයකට පැමිණෙනවා. කී වාරයක් ආවාද දන්නෙත් නැහැ. තව කී වාරයක් පෙරලා එන්ට වෙයිද දන්නෙත් නැහැ. හැබැයි මේ දැනුවත් බව, අවදිමත් බව සිහිය, අන්ත එකම එක වතාවයි එබඳු දුකක් අපට විදින්න දෙන්නේ. ඊළඟ වතාවේ ඒ ප්‍රමාණයට දුක නැහැ. එයට වැඩිය අඩු වෙනවා. එයට වැඩිය තරහා අඩු වෙනවා. එයට වැඩිය අඩු තරහකටයි අපව ගෙන එන්නේ. එයට වඩා අඩු දුකකට. අඩු කාලයක් පවතින දුකකට.

කෙනෙකු මෙසේ දකිමින් සිටින විට, මේ අභෞතික කලබලය, අභෞතික කුපිත වීම, අභෞතික ආවේග, ඇතිවන, ඇතිවන මොහොතේ ඒ ගැන සවිඤ්ඤාණක වන විට, ඒ ගැන දැනුවත් වන විට, කලබල නොවන අභෞතික අත්දැකීමක් තියෙන බවත් දැන ගන්න ලැබෙනවා. මේ කලබලයම නෙමෙයි අභෞතික කියන්නේ. මුලින් නම් එහෙම තමයි, නමුත් සමහර මොහොතවල් තිබෙනවා බොහොම සාමකාමී, හරිම සන්සුන්, හරිම ශාන්ත. අන්ත මුල්ම වතාවට එබඳු අභෞතික ලෝකයක් පවතින බව මේ සිහිය අපට හෙළිදරව් කරනවා සාක්ෂි සහිතව. නිකන් සුරංගනා කනන්දරයක් නොවෙයි. විශ්වාසයක් නෙවෙයි එතන තියෙන්නේ ඇදහීමක් නොවෙයි, අත්දැකීමක්. කෙනෙකුට ඒ අත්දැකීම දෙනවා සිහිය. හැබැයි ඒ අත්දැකීම දෙන්නේ, අර මුල් අත්දැකීම ලැබූ කෙනෙකුට පමණයි. ඒ නිසයි කිව්වෙ පළවෙනි පඩිය මග හැර, දෙවෙනි පඩියට පනින්න බැහැ. දැන් හිත කීවත්

මනස කීවත් අභ්‍යන්තරය කීවත්, ආධ්‍යාත්මික ලෝකය කීවත්, අභෞතික ලෝකය කීවත්, මේ මොන වචනවලින් කීවත් සන්සුන්, කලබලයක් නැහැ. නිහඬයි. සෝෂාකාරී නැහැ. ප්‍රවණ්ඩ නැහැ. අන්ත ආවේගවලින් තොර මනස, ආවේගශීලී නොවන හිත කෙනෙකුට දකින්න ලැබෙනවා. දැන ගන්න ලැබෙනවා.

දැන් එතනින් භාවනාව ඉවරද? භාවනාව අවශ්‍ය වුණේ අර කලබලය නිසානේ, දැන් කලබලයක් නැහැ. දැන් ඒ තරහා නැහැ. තිබුණා නම් ශෝකයක් ඒ ශෝකය නැහැ. දැන් හරි හොඳයි. හිත හරිම තැන්පත්. නමුත් භාවනාව අවශ්‍යයි. මක්නිසාද? මෙය නෙමෙයි ගමනේ නිමාව. මේ නෙමෙයි නිෂ්ඨාව. ඒ නිසා සන්සුන් නම් ඒ සන්සුන්තාවය ගැන භාවනා කරන්න. තරහා නැත්නම්, තරහා නැති බව ගැන නැවත දැනුවත් වෙන්න. දැන් තරහා නැහැ. දැන් දුක නැහැ. ඒ නැති බව ගැන සිහිය ඇති කරගන්න. මෙයට දෙවැනි ස්ථරය කියන්න පුළුවන්. ස්ථර විදිහට නෙවෙයි තියෙන්නේ. නමුත් අප කීවොත් පළවෙනි ස්ථරය කුමක්ද? ආවේගශීලී ස්ථරය, දෙවෙනි ස්ථරය ආවේගශීලී නැහැ. හැබැයි ක්‍රියාවක් වෙනවා. මොනවත් නොවී තියන තැනක් නෙමෙයි. මොකක්ද මෙතන වෙන ක්‍රියාව? කථාන්දර ක්‍රියාව. කියන්නේ හිත කතා කරනවා. මොනවා ගැනද අර භෞතික ලෝකය ගැන. ඇහෙන දේ ගැන, ජේන දේ ගැන, හිත කතා කරනවා. හැබැයි ගැටුමක් නැහැ. ඒ සමග ගහගන්න යන්නේ නැහැ. ගහගන්න නොගියට ඒ ගැන

හිත කතා කරනවා. තමන්ගේ අදහස් කියනවා. හොඳට බලන්න මේ කතා කරන හිත. එහෙම හිතක් නැද්ද? හැබැයි ඒ හිත ජේන්තේ නැහැ ආවේගශීලී වෙලාවට. ආවේග විතරයි, කලබලය විතරයි, හිතේ කතාවක් නැහැ එතන. එතන තියෙන්නේ යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවක්. තරහා ගත් වෙලාවක බලන්න. ඔය හිතන්න වෙලාවක් නැහැනේ. ක්‍රියාව වෙලා ඉවරයි. ගහලා බැනලා ඉවරයි. ඒවා හිත හිත ඉන්න වෙලාවක් නැහැ. හිතන්න ඉඩක් ලැබෙන්නේ ආවේග නැති වෙලාවට. කිසියම් මොහොතක ආවේග නිහඬ වූ වෙලාවක, අන්න සිතීම දකින්නට ලැබෙනවා, සිතීම කියන්නේ කතා කරන හිත දකින්න ලැබෙනවා. වර්තමානය ගැන හිත කතා කරනවා. අතීතය ගැන කතා කරනවා. ඒ ආවේගශීලීව නෙවෙයි කතා කරන්නේ, තමන්ගේ අදහස් කියනවා. අනාගතය ගැන කතා කරනවා. අනුන් ගැන කතා කරනවා.

ඒ හිතේ කතාවෙන් 1% පමණ තමයි කෙනෙක් කටින් එළියට දාන්නේ. කටින් කතා කරන්නේ. 100% ක් නම් කිසිම කෙනෙක්, පිස්සෙක් වත් 100% ක්ම එළියට දාන්නේ නැහැ. නමුත් 25% කට විතර වැඩියෙන් හිතේ කතාව කටින් එළියට දැමීමෙන් අපි කියනවා එයාට පිස්සු කියා. හිතෙන හිතෙන දේ දෙඩවීම. ඒ හිතේ කථාව තරම් සෝෂාවක් තවත් නැහැ. අප කියනවා නගරය හරිම සෝෂාකාරීයි, පාසැල් හරිම සෝෂාකාරීයි, ශබ්දවිකාශන යන්ත්‍ර හරිම සෝෂාකාරීයි කියා. නෑ ඒ කිසිම දෙයක නැහැ හිතේ කතාවේ තරම්

සෝෂාලිස්ට්. එය දැනෙන්නට ඕන. එය දැනුනොත් තමයි තේරෙන්නේ. හිත තරම් සෝෂාලිස්ට් නැහැ වෙන කිසිම දෙයක්. ඒ කියන්නේ අභෞතික ලෝකය තරම් සෝෂාලිස්ට් නැහැ භෞතික ලෝකයේ කිසිම දෙයක්. එම අභ්‍යන්තර සෝෂාලිස්ට් ඇහෙන්නේ භාවනා කරන කෙනෙකුට පමණයි. එහෙම නැත්නම් ඇහෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒ නිසා කෙනෙක් පිස්සු වැටෙන්න පුළුවන්. ඇහුණත් නැතත් පිස්සු වැටෙන්න පුළුවන්. අනිත් අයව පිස්සු වට්ටන්නත් පුළුවන්. අන්ත භාවනාවේදී ඇහුම්කන් දෙන්න හිතේ කතාවට. හිත ගොතන කතන්දරවලට. හරියට අර මාලයක් ගොතනවා වගේ. එකින් එක එකින් එක අරගෙන පබළු ඇට ඒ වගේ බලන්න, හිත අතීතයෙන් කැල්ලක් ගන්නවා, අනාගතයෙන් තව කැල්ලක්, තමන්ගෙන්, දැරුවන්ගෙන්, දෙමව්පියන් ගෙන්, මේ වගේ කැලි කැලි අරගෙන ගොතනවා කතන්දර. මේ කතන්දර ගොතන හිත, කතන්දර පබදන හිත අඳුරගන්න.

දෙවෙනියට කෙනෙකුට භාවනා කරන්නට තියෙන්නේ මේ කතන්දර ගොතන හිත ගැන. ගැටුමක් නැහැනේ දැන්, එහෙම පේන්න ගහගැනීමක් නැහැ. හැබැයි හිත කාර්ය බහුලයි. විවේකයක් නැහැ මෙතන. කෙනෙකු කෙළවරක් නැතුව කතා කළොත් එහෙම කොපමණ වෙහෙසක්ද? එහෙම වෙහෙසට පත් වුණු හිත, කුමක් නිසා වෙහෙසට පත් වූ හිතද? අවශ්‍ය සහ අනවශ්‍ය හැම දෙයක් ගැනම කල්පනා කිරීමෙන්, ඒ හැම දෙයක් ගැනම, දොඩවන්නට යන හිත. ඒ දොඩවීම නිසා

වෙහෙසට පත්වූහු හිත. හිත කතාකරන්නේ මාතෘකා 6 ක් ගැන. ඒක අපි දන්නවා. හිතට නැහැ 7 වෙනි මාතෘකාවක්. හිතට කොහෙත්වත් සොයා ගන්න බැහැ 7 වෙනි මාතෘකාවක්, හිතට තියෙන්නේ මාතෘකා 6 යි. ඕනම මොහොතක කෙනෙක් බැලුවොත් මොනවා ගැනද මේ වෙලාවේ හිතමින් ඉන්නේ. කියා හඳුනාගන්න ලැබෙන්නේ එක්කෝ දුටු දෙයක්, ඇසූ දෙයක්, ස්පර්ශ කළ දෙයක්, මතක් වූ දෙයක් රස විඳින දෙයක්, නැත්නම් ආශ්‍රාණය කළ දෙයක්, එපමණයි. ඊට එහා දෙයක් හිතන්න පුළුවන්ද බලන්න. හිතන්න බැහැ. එතකොට හිත ඔය මාතෘකා 6 ඇතුළේ කොටු වෙලා තියෙන්නේ. මේ නිදහසේ සිතීමක් නෙමෙයි. උපන් දින සිට අද මේ මොහොත වන තුරු එපමණයි අප හිතා තියෙන්නේ, ඔයින් එපිට කිසිම දෙයක් ගැන අප හිතා නැහැ, සිතීමේ නිදහසක් තියෙනවා, අසීමිත නිදහසක් තියෙනවා, මට ඕනෑ දෙයක් හිතන්න පුළුවන්. කාටවත් බාධා කරන්න බැහැ. වැට කඩොලු දාන්න බැහැ. වාරණ දාන්න බැහැ'යි කීවට, අප ඉන්නේ මේ පුංචි ලෝකයක. මාතෘකා 6 යි තියෙන්නේ හිතන්න. ඉතින් මේ මාතෘකා 6 න් 1 ක් අරගෙන ඔහේ හිත හිත ඉන්නවා ටික වේලාවක්, ඉවර කරන්නේ නැහැ. නැවතුම් තිත් තියන්නේ නැහැ. පොත වසා දමන්නේ නැහැ. ඒ එක්කම අලුත් මාතෘකාවක් එන විට, අලුතින් යමෙක් ඇහෙන කොට අලුතින් යමක් මතක් වූ ගමන් අන්න ඒ මාතෘකාවට පත්වනවා. ඒ ගැන කතාවක් කරන්න පටන් ගන්නවා. මේ ක්ෂණික කතා. කලින් දීපු මාතෘකාවලට

නෙමෙයි. ක්‍ෂණික කතා. ඒ ලැබෙන ලැබෙන මොහොතේ හිතට පුළුවන් ඒ ගැන කතා කරන්න.

හිත තරම් දක්‍ෂ ක්‍ෂණික කපීකයෙකු තවත් නැහැ. ඕනම ගොඵ කෙනෙකු, තවත් කෙනෙක් ඉදිරියේ ගොඵ වෙන අය ඉන්නවානේ, සමාජ භීතියාව නිසා ප්‍රසිද්ධියේ සභාවක් ඉදිරියේ කතා කරගන්නට බැහැ වෙවිලනවා. ඒ ඕනම කෙනෙකුගේ මනස දක්‍ෂ කපීකයෙක්. මක්නිසාද ඒ හිත කතා නොකරන වෙලාවක් නැහැ. ඕනම වෙලාවක් හිතට පුළුවන් කතාකරන්න, ඕනම දෙයක් ගැන, අහවල් දේ ගැන බැහැයි කියන්නේ නැහැ, බැහැයි කියන එක ගැන හරි හිත කතා කරනවා, මේ හිත දකින්න. මේ දොඩමළු හිත, මේ කතා කරන හිත, කෙළවරක් නැතිව තොරතෝචියක් නැතිව දොඩවන හිත දකින්න. කලබලයක් නැහැ හිතේ. නමුත් මේ අනවශ්‍යය කතාවන්, අනවශ්‍යය සෝෂාවන්, කිසි තේරුමක් නැහැ. මොනවටද මේ කියවන්නේ? මොනවටද මේ හිතන්නේ? කුමක්ද ඵලය? අවශ්‍යද? නැහැ. එබඳු කිසිම ප්‍රඥාවකින් තොරව අවබෝධයකින් තොරව උමතු වූවකු සේ වියරු වැටුණු කෙනෙකු සේ හිත කතා කරනවා. අප දකිනවා භාවනාවේදී හිත කතා කරන බව. දැන් මොනව ගැනද මේ වෙලාවේ කතා කරනනේ කලින් ඇසුනු ශබ්දය ගැන. මොනවා ගැනද මේ වෙලාවේ කතා කරන්නේ? අර මතක් වුණු සිද්ධිය ගැන. අද්‍රුගාගන්න. හැම විටම එම මාතෘකාව දකින්න. හිතනවා කියන එක විතරක් නෙවෙයි. මේ මොනවා ගැනද හිතෙන්නේ?

කතා කරනවා කියන එක පමණක් නෙමෙයි. කුමක් ගැනද කතා කරන්නේ දැන ගන්න. එහෙම දැන ගන්න කොට ඒ 'දැනගැනීම' නැතිනම් 'සිහිය' අන්න අවබෝධ කර දෙනවා මොන නිශ්ඵල කාරියක්ද? මොන කෙහෙම්මලකට මේවා ගැන කියවන්නේ? කෑ ගැසීමෙන් තියන ඵලය? කාටද මේ කතා කරන්නේ? කියා.

ඒ තමයි වැදගත්ම ප්‍රශ්නය, අප කථා කරන කොට ඇහුම්කන් දෙන කෙනෙකු ඉන්න එපැයි. එතකොට කාටද මේ කියවන්නේ? කාටවත් නෙමෙයි, තමන්ටම කියා ගන්නවා. තනියම කියවනවා. තනියම කියවීම කියන්නේ, එක්තරා විදිහක පිස්සුවේ ලක්ෂණයක්, තනියම කෙනෙක් කථා කර කර යනවා නම් බොහෝ විට එය පිස්සුවේ ලක්ෂණයක් වෙන්නට පුළුවන්. හරියටම කියන්න බැහැ. නමුත් එය මේ නිරෝගී මනසේ ස්වභාවයක් නෙමෙයි. මෙතන ප්‍රශ්ණයක් තියනවා මේ මනසට. මේ අභෞතික ලෝකයට තියනවා රෝගයක්. ආකූර වූ අභෞතික ලෝකයක් මෙතන තියෙන්නේ. භෞතික ලෝකය නම් නිරෝගී වෙන්න පුළුවන්. භෞතික ශරීරය චුණත් නිරෝගීව තියෙන්න පුළුවන් කාලයක්. හැබැයි මේ අභෞතික ලෝකය නම් එක මොහොතක්වත් නිරෝගී කියන්න බැහැ, කුමක් නිසාද? තේරුමක් නැතිව දොඩවනවා. තේරුමක් නැතිව කියවනවා. කාටද කියවන්නේ? අහන කෙනෙක් නැහැ. තමන්ම කියවනවා තනියම. ඉතින් ඒ නිසා මෙය දකින්න. දැක්කහම අන්න නවතිනවා. නොදැන හිටියොත්

කෙළවරක් නැහැ. මාතෘකාවෙන් මාතෘකාවට පැන පැන යනවා. දකින්න දැක ගන්න. දැකගත් මොහොතේ, ඒ කතාව නවතිනවා. මේ දැන ගැනීමයි, හිතීමයි දෙක එකට යන්නේ නැහැ. දැන ගැනීම එකක්, දෙඩවීම තව එකක්. දැනගත්ත මොහොතේම දෙඩවීම නවතිනවා. හිත නිහඬ වෙනවා. ඒ කතාව ඉවරයි. එතනින්ම නවතිනවා. නැවතුම් තිත්ත් ජීවිතයේ පළවෙනි වතාවට ඔබේ කතාවට ඔබ ඉදිරියේ තබනවා, ඔබ සිහියෙන් සිටිනවා නම්. එහෙම නැත්නම් නැවතුම් තිත් නැහැ. කොමා විතරයි. දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම කොමා.

අන්න පළවෙනි වතාවට කෙනෙකුට දූනෙනවා, කෙනෙකුට අවබෝධ වෙනවා, හිත තමන්ගේ කතාව නවත්වන බව. වෙන මාතෘකාවකට යනවා නෙමෙයි. ඒ කළ කතාව නවත්වනවා. මගේ කතාව මෙයින් අවසානයයි, කියා නවත්වනවා, කුමක් ගැන කතාකරමින් හිටියත් ඒ කතාව නවත්වනවා ඔබ සිහියෙන් ඉන්නවානම්, ඒ නැවැත්වූ මොහොතේ සිදුවන දේ දූනෙනවා, ඇහෙනවා. හුස්ම ඇතුළේ වෙනවා පිටවෙනවා දූනෙනවා. රිදෙනවා නම් රිදෙන බව දන්නවා. ඒ දැනීම තියෙනවා හැබැයි කතාවක් නැහැ. දැනීම පමණයි, කතාවක් නැහැ. කතාන්දර නැහැ. දෙඩවීමක් නැහැ. එතකොට නිහඬ අභ්‍යන්තර ලෝකයක්, නිහඬ අභෞතික ලෝකයක් අන්න කෙනෙකුට අත් දකින්න ලැබෙනවා. ඒ තමයි තුන්වෙනි ස්ථරය කියන්නට පුළුවන්.

දැන් පළවෙනි ස්ථරය කලබලය, ආවේග දුක ඒ ගැන අප අවධානයෙන් ඉන්න කොට, දැන ගන්න කොට, එය අඩු වෙවී යනවා. දැන් පෝර දූමිමක් නැහැ. පිදුරු දූමිමක් නැහැ. ඒ කලබලය නැමැති ගින්න වික වෙලාවකින් නිවී යනවා. ඒ කෝපය නැමැති ගින්න නිවී යනවා, අලුත් කෝපයක් අවුල වන්නේ නැතුව. ඉන් පසු කලබල හිත නැහැ. හැබැයි දැන් තියෙන්නේ මේ දොඩමළු හිත. අර පිස්සුවෙන් කෑ ගහන හිත තියනවා. ඒ හිත ගැනත් අවධානයෙන් ඉන්න කොට කතාන්දරත් එතන එතනම තවතිනවා.

ඒ දෙවෙනි අවස්ථාව. තුන්වෙනි අවස්ථාව එහෙම නැවතුනාම 'නිහැඬියාව'. භෞතික ලෝකයේ නැහැ මේ මානසික ලෝකයේ තරම් සෝෂාවක්. හැබැයි මේ මානසික සෝෂාව නැවතුනු විට ඒ ඇතිවෙන නිහැඬියාව බොහොම අපූර්ව නිහැඬියාවක්. බාහිර ලෝකයේ දවුල් තම්මැටිටම් මොනවා ගැහැව්වත් බිඳින්නට බැරි නිහැඬියාවක්. අන්න අභෞතිකව කෙනෙක් ඒ බව අත්දකිනවා. ඒ නිෂ්ශබ්දතාවය එක්ක ඉන්න පුළුවන් කොපමණ පිරිසක් කෑ ගැනුවත්, බැන්නත්, ප්‍රශංසා කළත්, මොන සෝෂා ඇති කරත්, ඒ සෝෂාවත් ඇහෙනවා. ශබ්ද ඇහෙනවා හැබැයි, අභ්‍යන්තර වශයෙන් ඒ ගැන කුලප්පු වීමක් නැහැ. ආසාවෙන් හරි ලස්සනයි කියා කුලප්පු වෙන්නේ නැත්නම්, මොන කරදරයක්ද කියා ගැටීමෙන් ද කුලප්පු වෙන්නේ නැත්නම්, ඒ කුලප්පු වීම සෝෂාව නැහැ. ඒ වගේම ඒ ගැන කතාන්දර හදාගන්නෙත් නැහැ. දොඩමළු

වෙන්තෙත් නැහැ. අභ්‍යන්තර වශයෙන් හරිම නිහඬයි. ඒ නිහඬියාව බිඳින්න බැහැ කිසිම කෙනෙකුට බාහිර වශයෙන්. භෞතික ශබ්දයකින් බිඳිය නොහැකි, භෞතික ශබ්දයකට බාධා කළ නොහැකි, අභෞතික වූ නිහඬියාවක්, නිශ්ශබ්දතාවයක්, අන්ත භාවනාව අපට ලබා දෙනවා. මේ නිහඬියාව නිශ්ශබ්දතාවය හරිම රසවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසාම ඒ නිහඬියාව භොයාගෙනම, වඩ වඩාත් කෙනෙකු භාවනා කරන්නත් පුළුවන්. එහි වරදක් නැහැ. හැබැයි මේ නිහඬියාව කියන්නෙත් භාවනාවේ අවසානය නොවේ. ආ දැන් මගේ භාවනාව හොඳයි. එහෙම නවත්වන්න එපා. මෙය නොවෙයි නිෂ්ඨාව. නිහඬියාවත් භාවනාවට අදාළ වෙන, අවශ්‍යයවෙන කාරණයක්, එකකොට භාවනාවේ ගමනාන්තය නෙවෙයි අභ්‍යන්තර නිහඬියාව, එය භාවනාව නැමැති ගමනට අවශ්‍ය මාර්ගෝපකරණයක්.

කිසිවක් ගැන හිත කතා නොකරන විට, ඒ කතා නොකරන හිතට තමයි සත්‍යය ඇහෙන්න පටන් ගන්නේ. එහෙම නැතිනම් අපට ඇහෙන්නේ ඇත්ත නෙවෙයි. දැන් ඔය කන් දෙකට යමක් ඇහෙන කොටම ඒ ඇහෙන දේ ගැන හිත කතා කරන්න පටන් ගන්නවා. එකකොට කන් දෙකට ඇහෙන්නේ අර බාහිරින් එන ශබ්දය නෙමෙයිනේ. තමන්ගේ හිත කියන දේ. හිත පවසන විචරණවලින් වර්ණවත් වූ ශබ්දයක් තමයි ඇහෙන්නේ. ඇහැටත් ජේන්නේ එහෙමයි. හොඳට

බලන්න. ඇස් දෙකෙන් මොනවද පේන්නේ කියලා. ඇස් දෙකෙන් පේන්නේ ඇත්ත නෙමෙයි.

ඇස් දෙකට ඇත්ත පෙනුණට, ඒ ඇත්ත, හිත අපට පෙන්න්නේ නැහැ. ඇහැට පේන ඒ රූපය පෙනෙන්න යන්නේ තප්පරයක් කියන්න, තප්පරයෙන් පංගුවක් විතරනේ යමක් ඇහැට පේන්න ගතවන්නේ? ඒ පෙනුණු ගමන්ම හිත සැනින් එතනට ගිහිල්ලා කලබලවෙලා කුලප්පුවෙලා ආවේග ඇති කර ගෙන ඒ ගැන අතීතයේ තමන්ගේ දැනුම සහ අනාගතයේ වෙයි කියන බලාපොරොත්තු මේ ඔක්කොම කලවම් කරලා අර රූපය විකෘති කරනවා. කෙනෙකු එයාව ලස්සන කරනවා. තව කෙනෙකු අවලස්සන කරනවා. ලස්සන කරත්, අවලස්සන කරත් විකෘති කිරීමක් තමා කරන්නේ. ඇලීමෙන් කරන්නෙත් විකෘති කිරීමත්, ගැටීමෙන් කරන්නෙත් විකෘති කිරීමක්. ඇත්ත පෙන්න්නෙ නැහැ. මේ ඇස් දෙකට වත් ඇත්ත දකින්නට දෙන්නේ නැහැ. භෞතික ඇත්ත වත් අපිට අත්දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ මේ හිත නිසා. හිතේ තියෙන කතාන්දර නිසා. ආවේග නිසා.

එතකොට මේ ආවේගයන් අඩු වී ගියාම හිතත් කතාන්දර නවත්වා නිහඬ වුණාම, අන්න ඒ තමයි සුදුසුකම යථාර්ථය දකින්නට. ඇත්ත දකින්නට. ඒ ඇත්ත මොකක්ද? අප දුන් වටිනාකම්, මහා වටිනවා කියලා හිතන් ඉන්න දේවල් තියනවා. අපේ හිතනේ කියන්නේ මේවා හරි වටිනවා. අපට මේවා නැතිව බැහැ. මේ අය නැතුව බැහැ. මේ

අය නැතුව ජීවත්වෙලා වැඩක් නැහැ. මේ දේ නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. මෙහේ හිත දුන් වටිනාකම් තියෙනවා ලෝකයට, මේ භෞතික ලෝකයට. භෞතික ලෝකයට කවුද වටිනාකම් දීල තියෙන්නේ? මේ භෞතික නොවන හිත. ඉතින් මේ තමයි මහා විහිළුව. විහිළුව දුන් භෞතික කිසිම දෙයක් කියන්නේ නැහැ තමන් වටිනවා කියා. කියන්නේ නැහැ. ඒ දේ කියන්නේ කවුද? මේ භෞතික නොවන, අභෞතික මනස. භෞතික අභවල් දේ නැති ව මට ඉන්න බැහැ. අභවල් දේ හරි වටිනවා. මෙය නම් වටින්නේ නැහැ. මහ කරදරයක්. එතකොට මේ වටිනාකම් හා නොවටිනා කම් ඇත්ත නොවන බව තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ උගුලට අහුවෙලයි අප මේ ජීවිතේ හැමදාම දුක් වින්දේ. වෙන කිසිම හේතුවක් නිසා නෙවෙයි. මේ හිත දීපු වටිනාකම් නිසා, ධන වටිනාකම් දුන්නා සෘණ වටිනාකම් දුන්නා. හොඳයි කියා වටිනාකම් දුන්නා හරකයි කියා, ලස්සනයි කියා, කැනයි කියා, මේ භෞතික ලෝකයට සහ ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීම්වලට.

මේ වටිනාකම් දෙන කලබලයත් නැති වුණාම, කලබලෙන් ආවේගශීලී වටිනාකම් දෙන්නේ නැහැ. ඒ වාගේම අදහස් පැත්තෙන් දෘෂ්ටි පැත්තෙන් වටිනාකම් දෙන්නේ නැහැ. දිට්ඨි පැත්තෙන්, මනසින් ප්‍රකේෂ්පණය කරන වටිනාකම්, ආවේගශීලීව කෙලෙස් විදිහට ප්‍රකේෂ්පණය කරන වටිනාකම් සහ දිට්ඨි විදිහට, මත අදහස් විදිහට, ඒ ප්‍රකේෂ්පණය කරන වටිනාකම් නැවැත්වුවාම, අන්න එතකොට ඇත්තටම

මොකක්ද මේ ලොකයේ තියෙන්නේ එය පේනවා. එතෙක් ඇත්ත නෙමෙයි පේන්නේ.

අප විසින් පින්කාරු කළ, ගාපු සායම් අපටම පේන්නේ. අප තවරපු, සායම්, වර්ණ තමයි අපටම පේන්නේ. ඒ ඇත්ත නෙවෙයි. ඒ වෙස් මුහුණු ගලවන්නට ඕනෙ. වෙස් මුහුණු ගැලවෙනවා හිත නිහඬ වුනහම. දැන් හිත කිසිම වෙස් මුහුණක් දාන්ට යන්නේ නැහැ කාටවත්. ලස්සන වෙස් මුහුණවත් අවලස්සන වෙස් මුහුණවත් දාන්නේ නැහැ. අන්න එතනදි කෙනෙක්, ඒ භෞතික ලෝකයට වටිනාකම් දෙන්නේ නැති වුණාම ඇලීමෙනුත් ගැටීමෙනුත් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වෙනවා. ඒ භෞතික ලෝකයෙන්. එතෙක් මේ භෞතික ලෝකයේ හැම වැලි කැටයකටම අප අනුවෙලා ඉන්නේ. හොඳයි කියා අනුවෙලා, තරහයි කියා අනුවෙලා. හැම රූපියලකටම හැම සතයකටම, හැම නූල් පොටකටම.

'රත්තරන්' කවදත් තමන්ගේ ධනවත්කම මනින මිම්මක්. පුද්ගලයෙකුගේ විතරක් නෙමෙයි. බැංකුවක විතරක් නෙමෙයි. සමහර විට රටක වුනත් වත්කම මනින මිම්මක් තමන් සතු රන් සංචිතය. අදත් එහෙමයි. රත්තරන් හොයා ගත්තට පස්සේ කවදත්, අතීතයේ එහෙමයි.

මහා ධනවතෙක් හිටියා. මේ ධනවතාට විශාල රත්තරන් ප්‍රමාණයක් තිබුණා. ඒ රටේ කිසිවෙකුටවත් නොතිබුණු රත්තරන් ප්‍රමාණයකිනුයි ඒ භාණ්ඩාගාරය පිරි තිබුණේ. කොහේ හරි රත්තරන් තිබුණා නම් ගේනවා. මේ ගැන

හරි ආඩම්බරයි. තමන්ට තියෙන දේ ගැන, සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකු විදිහට මේ ධනවත් සිටුවරයා ආඩම්බර වුණා. ඒ රටේ අයත් වර්ණනා කරනවා. වාර්තාවක්. ඒක ලෝක වාර්තාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒතරම් රත්තරන් සංවිනයක් එක් පුද්ගලයෙකු ළඟ තිබීම. කොහොම හරි කතන්දරේ හැටියට දවසක් බලන කොට රත්තරන් නැහැ. සියල්ල දුහුවිලි බවට පත්වෙලා. දුහුවිලි විතරයි. භාණ්ඩාගාරය පිරි තිබෙනවා දුහුවිලිවලින්. හැම පෙට්ටියක්ම, රත්තරන් තිබූ හැම පෙට්ටියක්ම, හැම පෙට්ටිගමක්ම, හැම සේප්පුවක්ම දැන් දුහුවිලිවලින් පිරිලා.

හිතා ගන්න පුළුවන්නේ කොයි විදිහ හෘදයාබාධයක් හැදෙන්න ඇත් ද, කම්පනයක් වෙන්න ඇත් ද? එව්වර අවශ්‍ය නැහැ. හිතන්න පුංචි දෙයක් නැති වුණොත් කෙනෙකුට ඇති වෙන කම්පනය. මහ වටිනාකමක් දීපු රූපවාහිනිය බලන්න එන කොට එතන රූපවාහිනිය තිබුණේ නැත්නම්, ඒ වෙනුවට නිකත් කළු ලෑල්ලක් තිබුණොත් එහෙම. බලන්න ඒ වෙලාවේ මොන වගේ හැඟීමක් එයි ද? දරා ගන්න බැහැ. ඉතින් පිස්සු හැඳුනා මේ ධනවතාට, ඒ තමයි පිස්සු හැදෙන එක ක්‍රමයක්. තමන් මහා වටිනාකමක් දුන් දෙයක් නොවටිනා දෙයක් බවට පත් වූ විට, නොවටිනා දෙයක් කියන්නේ සාපේක්ෂ හැඟීමක්නේ?

මේ සිටුවරයාට සාපේක්ෂව දුහුවිලි වටින්නේ නැහැ. රත්තරන් වටිනවා. ඒ මහා වටිනාකමක් තිබූ දේ කිසිම

වටිනාකමක් නැති දුහුවිලි බවට පත් වෙලා. නොවටිනා දෙයක්. පිස්සු හැඳුනා. පිස්සුවෙන් කැගහගෙන දුවගෙන ගියා. එසේ දුවනවිට තාපසයෙකු මුණ ගැසුනා. ඒ තාපස තුමාව අඳුරනවා. ඉතින් පිස්සුවෙන් වගේ කැගහමින් කිව්වා,

‘අනේ බලන්න මට තරම් රත්තරන් කාටවත් තිබුණේ නැහැ, හැබැයි සියළුම රත්තරන් අද උදේ බලන කොට දුහුවිලි බවට පත්වෙලා. මට දරා ගන්න බැහැ. ඉවසන්න බැහැ.’

ඒ අදෝනාව කිව්වා. තාපසතුමාගෙන් ඉල්ලුවා පිළිසරණක්. ඉල්ලුවේ දුක නැතිකරගන්න නෙමෙයි. ආපහු අර රත්තරන් ටික හදාගන්න. තාපසතුමා කිව්වා

‘මා ප්‍රතිකර්මයක් කියන්නම්. ඔය සියළුම රත්තරන් ටික ගැල්වල පටවලා නගරයට අරන් එන්න.’

‘රත්තරන් නැහැ. දුහුවිලි විතරයි තියෙන්නේ.’

‘කමක් නැහැ දුහුවිලි ටික ඒ පෙට්ටි පිටින්ම ගෙතියන්න. ගිහිල්ලා නගරේ තියාගෙන ඉන්න. එතකොට කවුරු හරි කිව්වොත් ඔය දුහුවිලි

නෙමෙයි රත්තරන් කියා අන්න එයාව මගේ ළඟට
එක්කත් එන්න.’

‘එවිට මගේ ප්‍රශ්නය විසඳෙයිද?’

‘ඔව් විසඳෙනවා අනිවාර්යයෙන්ම. ඔයිට වැඩිය
රත්තරන් ලැබෙනවා ඔබට නැතිවුණාට වඩා
රත්තරන් ඔය මා කියන ක්‍රමයෙන් ලැබෙනවා.’

වෙන විසඳුමක් නැහැනේ. කාටද මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න
පුළුවන්. මේ සිටුකුමා ආපහු ගියා. තියන ගැල් ඔක්කෝම
ගෙනැල්ලා අර දුහුවිලි පෙට්ටි ටික පැටෙව්වා. පටවා නගරයට
ගෙනවිත් ඉන්නවා. මිනිස්සු අහනවා,

‘මොනවාද මේ? මේ මනුස්සයට මොකද මේ වෙලා
තියෙන්නේ? මේ දුහුවිලි ගොඩක් ගෙනැල්ලා
නගරයේ තියන් ඉන්නේ? හරි වටිනවා වගේ.’

කවුරුත් දන්නේ නැහැ සිදුවූ දේ. කොපමණ රත්තරන්
තියනවාද, ඒවා ගෙනැල්ලා පෙන්නන්නේ නැතිව මේ දුහුවිලි
ගොඩක් පෙට්ටිවල ගෙනත් තියෙන්නේ? කවුරුත් කිව්වේ නැහැ
මේ රත්තරන් තියෙන්නේ කියා. මෙසේ හැන්දෑ වනතුරු හිටියා.
හැන්දෑවේ කෙනෙකු ඇවිත් කිව්වා.

‘ඔබට කොපමණ රත්තරන් තියනවද, මේ ගැල් පිරිලා රත්තරන්වලින්. එය ඇසුණු සැනකින්ම මේ සිටුවරයා, අර තැනැත්තාව බදාගෙන, ඉඹලා, වැඳලා පුදුම සන්තෝෂයට පත් වුණා.’

ඇහුවා, ‘මොකද ඔපමණ සන්තෝෂ වුණේ?’

‘නෑ හැමෝම කිව්වා මෙතන දුහුවිලි කියා, ඔබට විතරයි මෙතන රත්තරන් පෙනුණේ.’

‘මේ රත්තරන්නේ. ඒ හින්දයි මා ඇත්ත කිවේ.’

‘එහෙනම් වහාම යමු අර තාපසතුමා හමුවෙන්න.’

කියා, දුහුවිලි ගොඩත් අරගෙන දිව්වා. තාමත් ඒවා දුහුවිලි තමයි රත්තරන් නෙමෙයි. ගිහිල්ලා තාපසතුමාට කිව්වා,

‘මෙන්න මෙතුමාට විතරයි පෙනුණේ මෙතන රත්තරන් තියන බව කියා. මගේ ප්‍රශ්නය විසඳලා දෙන්න.’

එවිට තාපසතුමා කීවා,

‘මෙතුමාට තමයි ඒ ප්‍රශ්නය විසඳන්න පුළුවන්.
ඔතන රත්තරන් දැක්කා නම් කවුරුහරි ඉතින් එයාට
තමයි ඒ ප්‍රශ්නය විසඳන්න පුළුවන්. එසේ දුහුවිලිවල
රත්තරන් දකින විදිහ මෙතුමාගෙන් අහගන්න.
ඉගෙන ගන්න.’

‘එහෙම ඉගෙන ගත්තොත්, මට නැවතත් මගේ
රත්තරන් ලැබෙයිද?’

‘ඔව් ලැබෙනවා. ඔයිට වැඩිය ලැබෙනවා.’

එවිට අර රත්තරන් කියූ කෙනා ළඟට ගිහිල්ලා ඉගෙන ගන්න
පටන් ගත්තා. එතුමා භාවනාව කියා දුන්නා. ලෝකේ අපිට
පේන්නේ අප දකින විදිහට. අපට දුහුවිලි විදිහට දකින්න ඕන
නම් දුහුවිලි විදිහට පේනවා. රත්තරන් විදිහට දකිනවා නම්
රත්තරන් විදිහට පේනවා. රත්තරන් වුනත් බලන්න පුළුවන්
මහා වටිනා දෙයක් විදිහටත්, ඒ වගේම කිසිම වටිනාකමක්
නැති දෙයක් විදිහටත් දුහුවිලි දිහාත් බලන්න පුළුවන්, වටිනා
විදිහටත්, වටින්නේ නැති විදිහටත්, එතකොට මේ ලෝකය
කියන්නේ අප බලන විදිහට අපට පේන දෙයක්. මේ පාඩම
ටික ටික ඉගෙන ගත්තා, ඉගෙන ගත්තේ නිවන් දකින්න,
විමුක්තිය ලබන්න නෙමෙයි. අර දුහුවිලි ටික ආපහු රත්තරන්

කර ගන්න. හැබැයි මේ ශික්ෂණයේ, මේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් විදිහට මුළු ලෝකය දිහාම මේ සිටුවරයාට බලන්න පුළුවන් වුණා. අවශ්‍ය නම් රත්තරන් විදිහට, රත්තරන් ලෝකයක් විදිහට බලන්න පුළුවන්. මුළු ලෝකය දිහා බැලුවොත් ජේතවා මහා රත්තරන් ලෝකයක් සේ. ඒ වගේම කිසිම වටිනාකමක් නැති හිස් දුහුවිලි විදිහට ලෝකය දිහා ඕන නම් එහෙමත් බලන්න පුළුවන්. දුහුවිල්ලක්, මේ හැම දෙයක්ම දුහුවිල්ලක්. ඒ වගේම හැම දුහුවිල්ලක්ම මහා රත්තරන් අගයක් තියෙනවා. ඒ වගේම කිසිම රත්තරන් භාණ්ඩයක දුහුවිල්ලක තරම් වත් අගයක් නැහැ. ඒ දෙවිදිහට බලන්න පුළුවන්. මේ දෙපැත්තටම බලන්න පුළුවන් හැකියාව ලැබුණා. ලැබුණාට පස්සේ අර දුහුවිලි ගැන තිබුණ අකමැත්තයි, අර රත්තරන් ගැන තිබුණ කැදරකමයි, ගිජුකමයි දෙකම නැති වෙලා මෙතුමා ඒ සියල්ලෙන්ම නිදහස් කෙනෙකු බවට පත් වුණා. එතකොට භාවනාව අපව පියවරෙන් පියවර එක්කන් යන්නේ ඒ භෞතික ලෝකයෙන්, ආධ්‍යාත්මික ලෝකය නිදහස් වන තැනට. ඒ ගමන සඳහායි භාවනාව අවශ්‍ය වන්නේ.

හොඳයි, හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!