

සියවරින් සියවරට

පටිපඬු



උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

..... නමුත් දැන් මේ ජප දැගලන්නේ හැම ක්‍රමයක්ම
ජනගහනය කරමින්, මුදල් හොයමින්, නව ඉගෙන ගනිමින්,
විවාහ වෙමින්, දු පුතුවන් හදමින්, දික්කසාද වෙමින් මේ
දැනටමත් එකක් දේ කරමින්, භාවනා කරමින් මේ ජප
දැගලන්නේ මෙතන ප්‍රශ්නයක් තියෙන තියානේ. හැම
උත්සාහයකින්ම බලාපොරොත්තු වන්නේ වෙනස්කැනේ. ඒ
තියා කළපාණ මිත්‍රවරුනි, දුක කියන වචනය හොඳටම
ගැලපෙනවා වර්තමාන බලෙන් මගේත් මනස තිතරම සිටින,
බලෙන් මගේත් මනස පදිංචිව සිටින ස්ථානයේ ලිපිනයට.

එතකොට ලිපිනය කුමක්ද? දුක. කොහොද ඉන්නේ?
දුකක ඉන්නේ. එයයි ජපන්නම ජපන්න. වෙන මොනවා කිව්වත්
වරදින්න පුළුවන්. වෙන කොහෝ ඉන්නවා කිව්වත් එය
වරදින්න පුළුවන්. හැබැයි දුකකයි ඉන්නේ කිව්වොත් එය
වරදින්න තියෙන ඉඩ බොහෝම අඩුයි. එය වැරදුනත්
සන්නේර්ෂයට කාරණයක්. දුකකට කාරණයක් නොවෙයි.
සතුටට හේතුවක්, ජප දුකක ඉන්නවා කියන හේතුව යම්
හොයකින් වැරදුනොත්, ඒ ගැන සතුටු විය හැකියි.....

ප්‍රකාශනය

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ.

www.nilambe-deshana.net

ISBN 978-955-42313-2-0

ධර්ම ආනයකි
නොමිලේ බෙදාදීම පිණිසයි

පියවරන් පියවරට පටිපදා

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

උපුල් මහතාගේ දේශන ඇතුළත් කොට සැකසූ නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් ප්‍රකාශයට පත්කළ අනෙකුත් පොත්

1. රුවට නමක්
2. නිවන දකින නුවන් දහය
3. නිවෙන සිත
4. ආනාපාන සති සංඥාව
5. අවසාන නිවේහ

පියවරින් පියවරට - පටිපදා

පළමු මුද්‍රණය : 2015 ජූනි

ISBN 978-955-42313-2-0

© උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය : රුවිරා ඒකතායක

මුද්‍රණය : කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්,
 17/2, පැඟරිවත්ත පාර
 ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ
 දුරකතනය: 0114 870 333

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම : නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
 නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
 නිල්ලඹ

පෙරවදන

පියවරින් පියවරට නමින් මෙසේ ඔබ අතට පත්වන්නේ නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ කලාණ මිත්‍ර උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා විසින් මහනුවර බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතියේදී පවත්වනු ලැබූ දේශන 11 ක් අනුසාරයෙන් සකස් කළ ධර්ම ග්‍රන්ථයයි. ගමනාරම්භයට පෙර මානසිකව අප අද සිටින තැන මෙන්ම සසර පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිකරගත යුත්තේ කෙසේදැයි එතුමන් අපට පැහැදිලි කරයි. අනතුරුව ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇතිකරගෙන නිවරණයන් නියමාකාරයෙන් හඳුනාගෙන ඒවා අතහරිමින් සමාධිය තුළින් මේ සියල්ලක් අවබෝධ කරගෙන දුකින් නිදහස් වන මාවත ඉතාමත් නිරවුල්ව, ඉතාමත් ප්‍රායෝගික උදාහරණ තුළින් විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කරයි.

අප සැබැවින්ම දුක් විඳි නැතිනම් තව අයෙකුගේ දුකකට සංවේදී නැතිනම් මනුෂ්‍යයන් ලෙස අප තුළ ගැඹුරක් නැත. කරුණාවක් හෝ නිහතමානී බවක් නැත. ආධ්‍යාත්මික ගමනක අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවන්නේ නැත. යටිපතුලක කටුවක් ඇති ඇති විටක ඇවිදින පියවරක් පාසා එම රිදුම අපට මතක්කර දෙන්නේ කටුව ඉවත් කළ යුතු බවයි. එමෙන්ම අප වෙතට එන හැම දුක් කම්කටොල්ලක්ම අපට මතක්කර සිටින්නේ එයින් වහ වහා නිදහස් විය යුතු බව නොවේද? ප්‍රශ්න කරදර අඩු, යස ඉසුරින් පිරි ජීවිත ගතකරන බොහෝ දෙනෙකු ඉන්ද්‍රිය පිනවීමෙහිම යෙදෙනවා මිසක සසරින් නික්මීමක් ගැන සිතන්නේ නැත. නමුත් ඔබට බොහෝ දුක් කරදර තිබෙනම් ඔබ සතුටු විය යුතුය. හුදෙක් දුක් විඳීම හෝ ඒවා මගහරවා ගැනීමට තාවකාලික පිළියම් සෙවීමට නොව ඒවා ගැන ගැඹුරු නුවණින් කල්පනා කලහොත්, සිහිය දියුණු කරගැනීමටත් නොකඩවා භාවනා වඩා සංසාර දුකින් සදහටම නිදහස් වීමට අවශ්‍ය විරියය ඇතිකර ගැනීමටත් එම දුක් කරදර ඔබට මහා ශක්තියක් ධෛර්යයක් ලබාදෙන නිසාය.

ඔබට මේ දහම් ග්‍රන්ථය කියවන්නට ලැබෙන්නේ ධර්මය බෙදා හදා ගැනීමේ අගය දන්නා තවත් කල‍්‍යාණ මිත්‍ර පිරිසකගේ දායකත්වයෙනි. ඔවුන් හැමදෙනෙකුම ඉතාමත් කෘතචේදීව අප සිහිපත් කරමු. ධර්මාවබෝධය ලැබීමේ ආසන්නතම හේතුව වශයෙන් දහමේ සඳහන් වන්නේ කල‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයයි. එහෙත් අවාසනාවකට මෙන් බොහෝ විට අප ඇසුරු කරන්නට කැමති වන්නේ කල‍්‍යාණ මිත්‍රයන් නොවේ. මනස ගැන ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කරන්නට තිබෙන, සිහිය සමාධිය දියුණු කරගන්නට අවශ්‍ය වන ඉතාමත් වටිනා විවේකය නොයෙකුත් ගමන් බිමන්වලින්, උපන්දින සාද, ප්‍රිය සම්භාෂණ, රාත්‍රී හෝජන සංග්‍රහ ආදියෙන් පුරවා දමන්නට අපට ආරාධනා කරන නැදැ හිත මිතුරන්ගේ ඇසුර නිරතුරුවම අප අපේක්ෂා කරමු. නමුත් ඒවායින් අපට සැබවින්ම ඉතිරි වන්නේ අපගේ සිහිය බිඳලන්නට තවත් අළුතින් එකතු වන මතක සිතිවිලි රාශියක් පමණි. දුකින් මිදීමේ අරමුණ පෙරදැරිව සිටියද බොහෝවිට අපගේ එදිනෙදා ජීවිතය ගෙවී යන්නේ ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයට සම්පූර්ණ විරුද්ධව නොවේද? කල‍්‍යාණ මිත්‍රයන්ගේ ඇසුරක් නැතිව, ඔවුන්ගේ උනන්දු කිරීමක් හෝ මගපෙන්වීමක් නොමැතිව අපට මේ ගමන තනිවම යා නොහැක. එනිසා පස් පව් දස අකුසල් කරන නැදැ හිත මිතුරන් ඇසුරු කරන්නට නොලැබී, සිල් ආරක්ෂා කරන සිහිය සමාධිය දියුණු කරන කල‍්‍යාණ මිත්‍රයන්ම ඇසුරු කරන්නට ලැබේවා කියා ඔබත් මමත් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

පුංචි බිලිදෙකුව පටන් ගත් මේ ජීවිතය තරුණවිය, මැදිවිය ඉක්මවා මහළුවිය, මරණය කරා ළඟා වෙනු ඇත. අප සමග ඉතා සෙනෙහසින් බැඳී සිටි අපගේ දෙමාපින් ඉතා ඉක්මනින් අප හැර දමා යනු ඇත. මුළු දිවියම කැපකොට ආදරයෙන් හදාවඩාගත් දුවා දරුවන් ලොකු මහත් වී නුදුරේදීම අපගෙන් වෙන් වී යනු ඇත. බොහෝ කාලයක් මේ ජීවන අරගලයට එකට මුහුණ දුන් අපගේ ආදරණීය ස්වාමි පුරුෂයා, භාර්යාව යම් දිනෙක මියගිය පසු සැබවින්ම අප තනිවෙනු ඇත. උදේ හවා වෙහෙස වී රැකී රක්ෂා කොට ලබාගත් යාන වාහන, ඉඩ කඩම්, ගෙවල් දොරවල්,

ඉතිරි කල මුදල් සියල්ල කාට හෝ පවරා දෙන්නට සිදුවනු ඇත. අකලට මිය නොගියහොත් අපටත් නොදැනීම දිනෙන් දින ගෙවී ගොස් ඇස් කන් දුර්වලව, සිහි කල්පනාව ගිලීහී, නොයෙකුත් රෝගාබාධයන් වැළඳී ඇඳක වැතිරීගෙන අකමැත්තෙන් වුවත් අන්‍යයන්ගේ උපකාරයෙන් පමණක් යැපෙන්නට වන කාලයක් නුදුරේදීම එනු ඇත. එය අපට භාවනා කිරීමට හෝ ගැඹුරු ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීමට සුදුසු කාලයක් නොවනු ඇත.

බුදුරජාණන්වහන්සේ වදාල ධර්ම මාර්ගයේ ගමන්කොට විමුක්තිය ලබාගත් ඒ උතුම් කල‍්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කරන්නටත් එතුමන්ලා දේශනා කරන ප්‍රායෝගික දහම ශ්‍රවණය කරන්නට හැකිවීමත් ඉමහත් වාසනාවකි. ඔවුන් ජීවමානව සිටින වර්ථමාන මොහොතේ ඔවුන් ඇසුරු කරමින් අප්‍රමාදීව එම ධර්මය අසා ඒවා පිළිපදිමින් ඇතිවන දහම් ගැටළු නිරාකරණය කරගෙන මේ සංසාර දුකින් සදහටම නිදහස් වන්නට ඔබත් මමත් දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගනිමු.

සංස්කාරක

- නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය**
- නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය**
- නිල්ලඹ**

සිතුවහ

- ධර්ම දේශනා පැවැත්වීමට උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතාට ආරාධනා කරමින් එම වැඩසටහන් සංවිධානය කළ මහනුවර බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශණ සමිතියේ කාර්ය මණ්ඩලයට
- දේශන පිටපත් කිරීමට කල ඉල්ලීම පිළිගෙන ඉතා උනන්දුවෙන් එය කර දුන් දිලීපා ජයසේකර මියට
- මූල්‍යමය අනුග්‍රහය සඳහා කාරුණිකව ඉදිරිපත් වූ සියලු දෙනාට
- අලංකාරව මුද්‍රණය කරදුන් කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ කාර්යය මණ්ඩලයට

පටුන

1. නමන් සිටින තැන	1
අත්දකින්නේ කුමක්ද?	3
සිටින්නේ කොතැනද?	6
පදිංචියට නුසුදුසු සසර	9
වහ වහා නික්ම යමු	13
2. සංසාර දුක තේරුම් ගනිමු	21
අල්ප ආස්වාදය සහ බහු ආදීනව	23
හැම තැනකම ඇත්තේ කුමක්ද?	24
නිසරු පිළියම, අනුවණ පිළිසරණ	27
මුක්කු ගසා පලක් නැත	31
මිථ්‍යා විද්‍යාවන්	35
සසරින් නික්මෙන ජවය	38
3. සාංසාරික සිරකරුවන් නොවෙමු	43
නිමාවක් නොදකින කරදර	43
සමස්ත විත්‍රය දැකීම	45
සියල්ලම ඇත්තේ සිරගෙදය තුළමය	50
පිරිසිදු වීම	52
ඉන්ද්‍රිය සංවරය	58
4. සිත එකඟ නොවීමේ හේතු	65
නිවැරදි කැපකිරීම	66
කිසිවෙකුට හිරිහැර නොකරමු	69
නිරවද්‍යබවේ ආනන්දය	71
සිත අවුස්සා නොගන්න	75
යන්ත්‍රයක් නොවෙමු	77
මිථ්‍යා දෘෂ්ඨිය	83
සුභ - අසුභ ඉස්මතු කර නොගන්න	86

සිහියෙන් ජීවත් වෙමු	88
ඇති දෙයින් තෘප්තිමත් වෙමු	94
5. බනින්නට ඉඩ දී බැණුම් නොඅසමු	103
පැරැණු සිත	105
බැනීම සහ බැණුම් ඇසීම	111
6. සතුට නිරාවරණය කර ගැනීම	123
ණයගැතියෙකු නොවන්න	127
රෝගී බවින් මිදෙන්න	132
සිරගත නොවන්න	152
වහල්භාවයෙන් මිදෙන්න	167
කාන්තාරය තරණය කරන්න	172
7. නිවරණ නැති සිත	182
8. සමාධි සුවය	201
9. සමාධියෙන් විපස්සනාවට	222

තමන් සිටින තැන

ගෞරවණීය ස්වාමීන්වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප සෑහෙන කාලයක සිට මේ දහම් මඟෙහි ගමන් කරන්නට උත්සාහ කරනවා. මේ දහම් මඟෙහි ගමන් කර කිසියම් ආධ්‍යාත්මික සුවයක්, ආධ්‍යාත්මික සැනසිල්ලක් ලබාගන්නට බලාපොරොත්තු වෙනවා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කාලයක් තිස්සේ එසේ වැයම් කරන කෙනෙකුට සමහර විට ගැටළුවක් ඇති වෙන්නට පුළුවන්, තාම කිසිම ප්‍රතිඵලයක් ලැබී නැත්තේ මන්ද? බොහෝ දෙනෙකු නගන වෝදනාවක් නම් “තමන් මෙපමණ කාලයක් භාවනා කළා, මෙපමණ කාලයක් භාවනා මධ්‍යස්ථාවල, ආරණ්‍ය සේනාසනවල නැතිනම් තමන්ගෙම ගෙදර භාවනා කළා නමුත් ලොකු වෙනසක් වෙලා නැහැනේ?” මෙයට හේතු ගණනාවක් තියෙන්නට පුළුවන්. ඒවා පැත්තකින් තබා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප ටිකක් සලකා බලමු ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵලයක් ලබාගන්නට, උසස් මානුෂික ධර්මතාවයන් ලබාගන්නට බලාපොරොත්තු වෙන කෙනෙකු අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිපදා ගැන. ඒ දහම් මඟ පිළිබඳව කිසියම් පැහැදිලි කෝණයකින් බලන්නට උත්සාහ ගනිමු. එයයි අප හැමදාම කථා කළේ. කථා කරමින් පැමිණෙන්නේ. ඒ කාරණය තවදුරටත් ශුද්ධ කරමින් මාර්ගය පිළිබඳව අපේ සිතේ තියෙනවා නම් සැක - සංකා, ඒ සැක - සංකා මඟ හරවා ගන්නේ කෙසේද? ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵලයන් හා ආධ්‍යාත්මික සැනසිල්ල ලබාගන්නට නම් අපේ වර්යාව කෙසේ විය යුතුද? ඒ පිළිබඳව

තිබෙනවා ද නිශ්චිත මග සලකුණු? නැතිනම් එකිනෙකාට අවශ්‍ය ලෙස හිතු මනාපෙට මේ ගමන යා හැකිද? අන්න ඒ පිළිබඳව කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප ටිකක් සාකච්ඡා කරමු.

පළමුව අපේ ඉලක්කය කුමක්ද කියන කාරණය නිශ්චිත විය යුතුයි. අප මේ කොහෙද යන්න හදන්නේ? සිල් රකිමින්, බණ අසමින්, දහම් සංවාද පවත්වමින්, වාඩි වී දෙනෙන් පියාගෙන හුස්මට සිත යොමු කරමින් අප මේ කොතැනකට ද යන්න හදන්නේ? අපේ ගමනාන්තය කුමක්ද? කොයිබද? කෙබඳු වූ ගමනාන්තයක් කරා යන ගමනකට ද අප මේ අවතීර්ණ වී සිටින්නේ? කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ගමනාන්තය පිළිබඳව අපට තිබිය යුතුයි පැහැදිලි අදහසක්. අප කුමක් ද මේ බලාපොරොත්තු වන්නේ? අප කොහාට ද මේ යන්න දඟලන්නේ? විවිධ වචන යොදා ගන්නවා. විවිධ ඉලක්ක ගැන කථා කරනවා. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙම වචන හා ඉලක්ක බරපතල හා සංකීර්ණ ප්‍රශ්න ඇති වන සේ අප අවුල්කරගෙන තියනවා. ඒ නිසා මූලිකම පැහැදිලි කරගත යුතු දෙයක් තමයි අප ඉන්නේ කොතැනද කියන කාරණය. යන්නේ කොතැනට ද කියන කාරණය පැහැදිලි වන්නේ අප ඉන්නේ කොතැන ද කියන කාරණය පැහැදිලි කෙනාටයි. මෙතැන, මේ සිටින තැන තියෙන ප්‍රශ්න කුමක්ද? ඇයි අප කිසියම් තැනකට යන්න දඟලන්නේ? මෙතනම සිටියාම තියෙන වරද කුමක්ද? අද ඔබත් මමත් මානසිකව ඉන්න තැනක් තියෙනවා. කායිකව ඉන්න තැන නෙවෙයි. අප හැම වෙලේම ස්ථානය ගැන කථා කරන්නේ. කයට මූල්‍යතැන දෙමින්. කය කොතැන ද තියෙන්නේ, අප සිතනවා අප සිටින්නේ එතැන කියා. දහම් මගට අප කායිකව සිටින තැන එතරම්ම වැදගත් නැහැ, වැදගත් වෙන්නේ මනස කොතන ද තියෙන්නේ? මානසිකව ඔබත් මාත් සිටින්නේ කොතැනද?

අත්දකින්නේ කුමක්ද?

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අද ඉන්න තැන හඳුනාගන්න පැහැදිලිම ක්‍රමය තමයි අප අද අත්දකින දෙය කුමක්ද? අපේ මානසික මට්ටම මැනගන්න වෙන මාපකයක්, වෙන මිනුමක් හෝ වෙනත් ක්‍රමවේදයක් නැතිනම් වෙන පරීක්ෂණයක් නැහැ. කායික උෂ්ණත්වය මැනගන්න වෙන ක්‍රම තිබෙනවා. කායික වයස මැනගන්න ක්‍රම තිබෙනවා. කායික තත්වය, කයෙහි යෝග්‍යතාව, දුර්වලකම්, තියෙන ලෙඩ බොහොමයක් දැනගන්න ක්‍රම තිබෙනවා කය පිළිබඳව. හැබැයි මනසට එනවිට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මානසික තත්වය මනින්නට එබඳු නිශ්චිත ක්‍රම වේදයක්, ප්‍රමිතියක්, යන්ත්‍රයක්, උපකරණයක්, මිනුමක්, මාපකයක් නැහැ. අනිත් පැත්තෙන් වෙනත් කෙනෙකුට හරියටම කියන්නත් බැහැ අනෙකෙකුගේ මනසෙහි ස්වභාවය. මොකද මනසෙහි ස්වභාවය යනු බොහොම පළල් දෙයක්. අප කියනවා "අපෝ එයාට හරියට තරහා එනවා." අප හිතනවා ඒ වචනයෙන් ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳ අප හැඳින්වීමක් හෝ විග්‍රහයක් කළා කියා. ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳව නොවේ නේ කථාකළේ. ඒ පුද්ගලයාගේ සමහර අවස්ථාවල ඇතිවන හැඟීමක් ගැනයි ඒ කථා කළේ. සමස්ථ මනස ගැනම නෙවෙයිනේ. තව කොපමණ මනසෙහි තියෙනවාද විග්‍රහ කරන්න කාරණා.

මනසෙහි සැබෑම ස්වභාවය නිවැරදිව දැනගත හැක්කේ තමන්ට පමණයි. ඔබේ මනසේ ස්වභාවය, ඔබේ මානසික මට්ටම, ඔබේ මනස පවතින්නේ කොතැනද? ඔබේ මනස තිබෙන තැන ඒ සියල්ල කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සහසුද්දෙන්ම දැනගත හැක්කේ ඔබට පමණයි. ඒ හැකියාව හෝ වගකීම අපට බැහැ පවරන්නට තවත් කෙනෙකුට. මානසික මට්ටම, අද මගේ මනස තියෙන තැන, දැන් මේ වචන කොහොම කථා කළත්, වෙන අර්ථයෙන් කථා කළත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වැදගත් වන්නේ ඔබත් මාත් මේ හිත නිසා කුමක් ද අත්දකින්නේ? හොඳට බලන්න, අපේම අත්දකීමමයි හොඳම සාක්ෂිය සත්‍යයට. සත්‍යයට වෙන සාක්ෂි

සොයන්න යන්න එපා, පුරා විද්‍යාවේ හෝ පොත් පත් තුළ. සත්‍යයට හොඳම සාක්‍ෂිය තමන්ගේ ම අත්දැකීමයි. අප යමක් අත්දැකූ පමණින් ම එය සත්‍යයක් වන්නේ නැහැ. ඒ අත්දැකීම දේ විග්‍රහ කර විමසා බැලිය යුතුයි. නමුත් කිසිම දෙයක් ගැන අත්දැකීමකින් තොරව විමසා විග්‍රහ කිරීමක් කරන්න බැහැ.

සීනි පැණි රස බව ඔප්පු කරන්න තියෙන හොඳම සාක්‍ෂිය සීනි ටිකක් ගෙන රස බැලීම. සීනි කෑ පමණින්ම එය පැණි රස බව ඔප්පු වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි සීනි කනවිට දූනෙන රස මතයි ඒ තීරණයට එන්න පුළුවන්. දිවේ යම් යම් අසනීප නැතිනම් උණ රෝගයෙන් පෙළෙන අවස්ථාවක හෝ කලින් වෙන මොනවා හරි කාලා සිටින අවස්ථාවක සමහර විට සීනි කෑවම දූනෙන රස වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා හැම අත්දැකීමකින්ම යථාර්ථය හෝ සත්‍යය පිළිඹිඹු වෙනවා කියන්න බැහැ. ඇහෙන පෙනුන දේ අල්ලගෙන අප රණ්ඩු කරන්නේ “මට ඇහුනේ මෙහෙමයි. දැක්කේ මෙහෙමයි. පෙනුනෙ මෙහෙමයි” කියා. “සත්‍යයක්” නම් එතන ගැටුමක් තියෙන්න බැහැනෙ. එතකොට ඒ අප විකෘතියකට පැටලී ඉන්නේ ඇසු සහ දුටු දේ ආශ්‍රයෙන්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මනසේ වර්ථමාන සත්‍යය දැනගන්නට තිබෙන හොඳම සාක්‍ෂිය නම් මේ හිත නිසා අප අත්දැකින්නේ මොනවාද? මේ ඇහැ නිසා ඔබත් මාත් කුමක්ද අත්දැකින්නේ? ඇහැ නිසා අප රූප අත්දැකිනවා. ඇත්ත. ඇහැ නිසා අප වෙන කිසි දෙයක් අත්දැකින්නේ නැහැ. ඇහැ නිසා අප සංගීතය අත්දැකින්නේ නැහැ, සුවඳ, බඩගින්න අත්දැකින්නේ නැහැ. ඇහැ නිසා අප අත්දැකින්නේ කුමක්ද කියන කාරණයට හොඳම සාක්‍ෂිය තමයි ඇහැම. ඇස වෙතට අවධානය යොමු කළහොත් ජේනවා ඇහෙන්නේ මොනවද අපට ලැබෙන්නේ කියා. කතෙන් අප කුමක් ද අත්දැකින්නේ? ශබ්දවල වෙනස්කම් තියෙනවා. මෙසේ විමසමින් අවසානයේ හිත නිසා කුමක්ද ඔබත් මාත් අත්දැකින්නේ? හොඳට බලන්න. ඇහෙන්න රූප

දකිනවා වාගේ, කනෙන් ශබ්ද අත්දකිනවා වගේ, දිවෙන් විවිධ රස අත්දකිනවා වගේ කුමක්ද මනස නිසා අත්දකින්නේ? අන්න එතනදී ජේතවා වීටක මේ සිත නිසා ඔබත් මාත් අමන්දානන්ද ප්‍රීතිය අත්දකිනවා. ඉහවහ ගිය සතුට අත්දකිනවා හිත නිසා. හිතින් සැලසුමක් හදා සිතින් බලාපොරොත්තුවක් ගොඩනගා ගෙන ඒ බලාපොරොත්තුව ඉටුකර ගන්නට හිතින් දහසකුත් එකක් සැලසුම් හදමින් අවශ්‍ය අයගෙන් උපකාර ලබා ගනිමින් අන්න ඒ බලාපොරොත්තුව ඉටුකර ගත්තාම මේ හිත නිසා අප ලොකු සැපක් විඳිනවා. එය එක් ඇත්තක්. හිතේ වර්තමාන තත්වය පිළිබඳ එක ඇත්තක් නම් මේ හිත නිසා ඔබත් මාත් සතුට වෙනවා. කාටවත් එය නැහැයි කියන්න බැහැ. කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ ඔබ සතුටු වෙන්නේ හිත නිසා නෙවෙයි, වෙන කුමක් හෝ නිසා, මුදල් නිසා, වාහනයක් තියන නිසා, විභාගයෙන් හොඳට සමත් වූ නිසා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, විභාගයෙන් සමත් වන හැම දෙනාම සතුටු වෙනවාද? වාහන තියෙන හැම දෙනාම සතුටු වෙනවාද? මුදල් තියෙන හැම දෙනාම ඒ නිසා සතුටු වෙනවාද? නැහැ. ඒ ගැන හිතන්න පුළුවන් කෙනා, ඒ ගැන සතුටු විය හැකි ආකාරයෙන් කල්පනා කරන්න පුළුවන් කෙනා විතරයි සතුටු වෙන්නේ.

මෙය එක් කාරණයක්, මේ සිත නිසා අප සතුට අත්දකිනවා. හැබැයි එකම දේ සතුට නෙවෙයි. මේ හිත නිසා ඔබත් මාත් අත්දකින එකම සත්‍යය සතුට නෙවෙයි. කෙනෙක් එසේ කිව්වොත් එය අසත්‍යයක්. මක්නිසාද තව බොහෝ වූ හැඟීම්, තව බොහෝ වූ අත්දැකීම් මේ මනසින් අපට ලැබෙනවා. සිතින් අසතුට අත්දකිනවා, දුක් අත්දකිනවා. හිත නිසා නොවේද? හොඳට බලන්න. කෙනෙකු කියන්න පුළුවන් විභාගය අසමත් වූණ නිසා දුක් විඳිනවා. විභාගය අසමත් වූ හැමෝම දුක් විඳිනවාද? ඒ විභාගය අසමත් වීම පිළිබඳ හිතන ආකාරය නිසා නොවේද දුක් විඳින්නේ? විභාගය අසමත් වීම කියන්නේ පුංචි උත්තේජනයක් විතරයි, අඬන්න ඉන්න

හිතට අර ඇඟිල්ලෙන් ඇන්තා වගේ. අසතුට අත්දකිනවා මේ හිත නිසා. දුක අත්දකිනවා, ශෝකය අත්දකිනවා, දොම්නස අත්දකිනවා මේ හිත නිසා. කිසිකෙනෙකුට කියන්න බැහැ හිත නිසා අත්දකින්නේ සතුට පමණයි. පරිපූර්ණ සතුට, සියයට සියයක් සතුට පමණමයි අත්දකින්නේ තමන්ගේ හිත නිසා. එහෙම කියන්න බැහැ මේ පෘතග්ජන ලෝකයේ සිටින අප කාටවත්. පෘතග්ජන විතරක් නොවේ, අරහත් නොවූ කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ දුකක් නැහැ කියා.

සිටින්නේ කොතැනද?

විටක අප අමනාපය අත්දකිනවා. නොරිස්සුම් බව, කළකිරීම අත්දකිනවා. ඒ කවුරු නිසාද? හිත නිසා. ඒ සියල්ලම හිතින් ඇති කරගන්න දේවල්. විටෙක ඊර්ෂ්‍යාව අත්දකිනවා. මෙසේ බලනවිට කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වර්තමාන අපේ හිතේ තත්වය කුමක්ද? වර්තමාන අපේ හිත කොතැනද තියෙන්නේ සහ කොතැනද අප ඉන්නේ? දුක තියෙන තැන ඉන්නේ. අසතුටත් විය හැකි, සතුටකයි ඉන්නේ. අමනාපයේ හා කෝපයේ මඩවගුරෙයි හිත ඉන්නේ. මෙසේ බැලූවොත් වර්තමානයේ අප සිටින්නේ දුකකයි. ඒ වචනය පාවිච්චි කරන්න අප බොහෝ දෙනෙක් කැමති නැහැ. මේ දුක කියන වචනය. එය අසුබයි කියා හිතනවා. ඒ වචනය තුළ මහා මූසල ගතියක් තියෙනවා කියා. ඕන ලස්සන වචනයක් පාවිච්චි කළාට කමක් නැහැ. වචනය නොවේ, අත්දකින්නේ කුමක්ද? තරහා එනවා. ඒ සඳහා තරහා වෙනුවට වෙන ලස්සන මලක නමක් දාගන්න පුළුවන්. නෙලුම් මල කියන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ ස්වභාවය අත්දකිනවා. කෙනෙකු බණිනවිට යමක් සිදු වෙනවා. ලේ ඇවිස්සෙනවා, මූණ රතු වෙනවා, පපුව හිර වෙනවා. කථාව වේගවත් වෙනවා. තරහා කිව්වත් වෙන ලස්සන නමක් දුන්නත් ඕය ක්‍රියාව සිදුවෙනවානේ.

අන්න එබඳු තැනකයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබත් මාත් අද ඉන්නේ. මේ ඉන්න තැන පැහැදිලි කරගන්නට ඕන. අප කොහේ හෝ ගමනක් යන්නට අප ඉන්න තැනින් බස් රියකට නගිනවා, කෝච්චියකට, කාර් එකකට නගිනවා. අප ඉන්න තැන දන්න නිසානේ. ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා නන්නාඳුනන නගරයක අතරමං වුනා කියන්න. හඳුනන්නේ නැති නගරයක අතරමං වෙලා. අපට යන්නට ඕන දුම්රිය නැවතුම්පලට. දැන් කොහොමද යන්නේ? බස් තියෙනවා. බස් යනවා. නමුත් මුලින්ම ඉන්න තැන දැනගත යුතුයි. මේ බස් කොහේ යනවද දන්නේ නැහැ. එතකොට මේ ඉන්න තැනින් කොහොමද දුම්රිය නැවතුම්පලට යන්නේ? දැන් බඩගින්නේ ඉන්නවා කියන්නකෝ. එතකොට බඩගින්නේ ඉන්න කෙනෙකු කැම තියෙන තැනකට යන්න ඕන. මේ ඉන්න තැනින් එතනට යන්නේ කොහොමද? පළමුව ඉන්න තැන දැනගන්න ඕන. සිතියමේ ලකුණු කරන්න ඕන තමන් ඉන්න තැන. ඉන්න තැන ලකුණු කර ඉන්පසුවයි බලන්න ඕන අහවල් තැනට යන පාර මොකද්ද? මෙතන ඉඳලා එතෙක්ට යන්නේ කොහොමද? එතකොට මෙතන අමතක කරලා, තමන් ඉන්නේ කොතනද කියන කාරණය මකා දමා යා යුතු තැන පිළිබඳ සිහින මැව්වට, ඒ ගැන කථා කළාට, ඒ ගැන පුරසාරම් දෙඩුවට අපට යන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එය ප්‍රායෝගික නැහැ.

ඒ නිසයි 'දුක' කියන වචනය දහමේ පාවිච්චි කළේ. මෙතන ඔබත් මාත් ඇතුළු සමස්ත මනුෂ්‍ය වර්ගයා සිටින තැන කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සම්පූර්ණයෙන්ම සුබිත මුදිත නම්, සර්වප්‍රකාරයෙන්ම ආශ්වාදජනක නම්, සුසුමක්, ශෝකයක්, දුකක්, ළතැවුලක් හදවතේ පැන නගින්නේ නැතිනම් අපට කොහේවත් යන්න ඕන නැහැනේ. අපට එහෙම නම් කිසිම වෙනසක් අවශ්‍ය නැහැ. ඉන්න තැන හොඳයි.

නමුත් දැන් මේ අප දැගලන්නේ හැම ක්‍රමයක්ම අනුගමනය කරමින්, මුදල් හොයමින්, තව ඉගෙන ගනිමින්,

විවාහ වෙමින්, දූ පුතුන් හදමින්, දික්කසාද වෙමින් මේ දහසකුන් එකක් දේ කරමින්, භාවනා කරමින් මේ අප දැගලන්නේ මෙතන ප්‍රශ්නයක් තියෙන නිසානේ. හැම උත්සාහයකින්ම බලාපොරොත්තු වන්නේ වෙනසක්නේ. ඒ නිසා කළාණ මිත්‍රවරුනි, දුක කියන වචනය හොඳටම ගැලපෙනවා වර්තමාන ඔබේත් මගේත් මනස නිතරම සිටින, ඔබේත් මගේත් මනස පදිංචිව සිටින ස්ථානයේ ලිපිනයට. එතකොට ලිපිනය කුමක්ද? දුක. කොහෙද ඉන්නේ? දුකක ඉන්නේ. එයයි ඇත්තම ඇත්ත. වෙන මොනවා කිව්වත් වරදින්න පුළුවන්. වෙන කොහේ ඉන්නවා කිව්වත් එය වරදින්න පුළුවන්. හැබැයි දුකකයි ඉන්නේ කිව්වොත් එය වරදින්න තියෙන ඉඩ බොහෝම අඩුයි. එය වැරදුනත් සන්නෝෂයට කාරණයක්. දුකකට කාරණයක් නොවෙයි. සතුටට හේතුවක්, අප දුකක ඉන්නවා කියන හේතුව යම් හෙයකින් වැරදුනොත්, ඒ ගැන සතුටු විය හැකියි.

එහෙම නම් අප ඉන්නේ කෝප වෙන තැනක, ඉරිසියා කරන තැනක, අසතුටක් විය හැකි සතුටක, අමනාපයක් විය හැකි මනාපයක, අප්‍රසන්න විය හැකි ප්‍රියතාවයක ඔබත් මාත් අද ඉන්නේ. ඒ නිසයි අපට මෙතනින් යන්නට අවශ්‍ය වෙන්නේ කෝප නොවන තැනකට. මොනම සිදුවීමකදී හෝ හදවතේ ඊර්ෂ්‍යාවේ ගිනි පුපුරු ඇවිලෙන්නේ නැති තැනකට. කවුරු බැන්නත් ශෝකයක් පැන නගින්නේ නැති තැනකට. කවුරු ප්‍රශංසා කළත් ආඩම්බරයක් හෝ අධිමානයකින් සහ අහංකාරයකින් ඔළුව ඉදිමෙන්නේ නැති තැනකට. එබඳු තැනකටයි යායුත්තේ. මක්නිසාද අප ඉන්නේ අහංකාරයෙන් ඔළුව ඉදිමුණ තැනක. හීනමානයෙන් ඔළුව හංගාගත් තැනක. ඔළුව පෙනෙයි කියන බයෙන් ඔළුව හංගාගත් තැනක අප අද ඉන්නේ. අබ ටිකක් දැම්මොත් පුපුරණ මට්ටමට කෝපවන තැනකයි අප ඉන්නේ. මේ මොහොතේ කෝපය නැති බව සැබෑවක් නමුත් එක ඝෂණයකින් කෝපයේ ගිනි දූල් බුර බුරා නැගිය හැකි ස්ථානයකයි අප ඉන්නේ.

පදිංචියට නුසුදුසු සසර

ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප යායුතු වෙනවා මෙතනින් වහ වහා. මෙතන ස්ථිර පදිංචියට සුදුසු තැනක් නෙවෙයි. එබඳු ස්ථිර පදිංචියට නුසුදුසු තැන් තියෙනවානේ. එහෙම තැන් රටෙක් තියෙනවා. ලෝකයෙන් තියෙනවා. මේ මේ රටවල් පදිංචියට සුදුසු තැන් නෙවෙයි. මේ නගරය සුදුසු නැහැ. මේ පළාත සුදුසු නැහැ. ගිනි කඳු තියෙනවා. භූමි කම්පා තියෙනවා. නාය යනවා. බොන්න වතුර නැහැ. පරිසරය සුදුසු නැහැ. විසකුරු සත්තු ඉන්නවා. ඊළඟට දාමරිකයන් ඉන්නවා. පාතාල ලෝකය තියෙනවා. මත් ද්‍රව්‍ය තියනවා. එබඳු දහසකුත් එකක් දේවල් නිසා අප පදිංචියට නුසුදුසු ස්ථාන ගැන කථා කරනවානේ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පදිංචියට සියයට සියයක්ම නුසුදුසු තැනක් තමයි සංසාරය කියන්නේ.

කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් සංසාරය පදිංචියට යෝග්‍ය තැනක් නෙවෙයි. කිසිසේත්ම යෝග්‍ය තැනක් නොවූවත් මේ සංසාරය, අප එහි අනාදීමත් කාලයක සිට පැවත එන සාංසාරික වාසීන්. කියනවානේ අපයි මෙහෙ ගම්වාසීන්, මේ අපේ ගම. ඒ අැත්තෝ පිට ගමේ. බොහොම ආඩම්බරයෙන්නේ එසේ කියන්නේ. මා දන්නේ නැහැ අපට කියන්න පුළුවන් ද ආඩම්බරයෙන් අප මෙපමණ කාලයක් සංසාරයේ ඉඳලා තියෙනවා. මේ සංසාරය අපේ. සංසාරයේ ආදි වාසීන් තමා අප. කොපමණ කාලයක් මේ සංසාරයේ හිටියත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එක මොහොතක් වත් සිටින්නට සුදුසු තැනක් නොවෙයි සංසාරය. ඉතාම ගැලපෙන උපමාව තමයි බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ අපට පෙන්වා දෙන්නේ, නිය පිටට ගත් අසුවි ටිකක් පොඩ්ඩක් කියා නැහැ දුගදයි. අප නිය පොත්තේ තියාගන්නේ නැහැ. පුළුවන් තරම් සෝදනවා. සබන් දානවා. විශබීජ නාශක දානවා. පොඩ්ඩක් කියා අප තියා ගන්නේ නැහැනෙ. ඒ වගේ මේ සංසාරයේ එක මොහොතක්වත් සැපයි කියා, සිටිය යුතුයි කියා, වර්ණනා කරන්න නම් බැහැ.

කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් එහෙමයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ලෙඩ රෝග පැත්තෙන් ගත්තත් එහෙමයි. ඔය කියන ඔක්කොම ලෙඩ මේ සංසාරෙ අපට හැදී ඇති. වැළඳී ඇති. දැන් අප බයවෙලා ඒවා මේවා කරගෙන ප්‍රතිශක්තිය අරගෙන දහසකුත් එකක් ක්‍රම භොයාගෙන බේරෙන්න හදනවානේ වැළඳෙයි කියා හිතන රෝගවලින්. ව්‍යායාම කරනවා, භාවනා කරනවා, රක්‍ෂණය කරගෙන ඉන්නවා. ඒ සියලුම ලෙඩ රෝග අපට සංසාරයේ වැළඳී ඇති මීට කලින්. මේ හැම ලෙඩකින්ම ඔබත් මාත් අනේක විධ දුක් පීඩාවන් විඳලා ඇති. නැහැයි කියන්න අමාරුයි. ඔය හැම ලෙඩකම තියෙන දුක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කායික දුක, මානසික දුක, සාමාජික දුක එක වාරයකට වැඩිය මිනිසුන් සේ අප විඳ ඇති. සතුන් සේ විඳ ඇති. සංසාරය ඇත්ත නම් ඒ කාරණයත් ඇත්ත. ඔය හැම අනතුරකින්ම අප අකාලයේ මිය ගිහින් ඇති සංසාරයේ. අප බයයිනේ අනතුරකට අසුවී මැරෙයිද? අප කාගෙන් හිතේ ඒ බය තියෙනවා. ඒ බය තිබුණත් නැතත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසාරය පුරාවටම සිතනවාද ඔබත් මාත් පරමායුෂ විඳ ස්වභාවිකව සැහැල්ලුවෙන් අවසාන හුස්ම හෙලන්න ඇති කියා ඉපදුන ඉපදුන හැම භවයකම, හැම ජීවිතයකම, හැම ආත්මයකම.

අපමණ අකල් මරණවලට ගොදුරු වෙන්න ඇති අපේම ශෝකීන්, අපේම පවුලේ උදවිය, ළඟම යහළුවන් අනේ අපොයි කියා විලාප දෙන විට. ඔය අප රූපවාහිනියේ දකිනවානේ අකාලයේ මිය ගිය අයගේ ශෝකීන්, හිතවතුන් විලාප දෙන හැටි පසුවේ අත් ගහගෙන. ඒ විදියට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේත් මගේත් ළඟම ශෝකීන්, හිතවතුන් දරාගන්න බැරි ශෝකයෙන් කම්පිතව විලාප දෙන්නට ඇති අනේක වාරයක් අපේ අකල් මරණවලට. දැන් අපට ඒ කිසිවක් මතක නැහැ. දැන් අප හිතනවා ගැලවෙන්න තියෙන්නේ එක් අකල් මරණයකින් කියා. කොහොමද අනතුරකට අසු නොවී ඉන්නේ? කොහොමද සුව කරන්න බැරි භයානක අසනීපවලින් බේරිලා ඉන්නේ. මේ ජීවිතේ අපට තිබෙන ලොකුම ප්‍රශ්න ඕවා තමයි.

ඒ වෙනුවෙන් අප කාලය කැප කරනවා. අපට පෙනෙන්නේ නැහැ ඒ පිටු පසින් තියෙන මේ සෝර සංසාරය. අපත් එසේ විලාප දිදී ඉන්නට ඇති දරාගන්න බැරි ශෝකයෙන්, ක්ලාන්ත වෙමින්, නැවත නැවත සිහිය ආවාම නැවත විලාප දෙමින්, අපේ සහායන්, ළගම ඥාතීන් අකාලයේ විශෝ වූ විට. එක පාරක් දෙපාරක් නෙවෙයි ඕන තරම් මේ සංසාරයේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට ඒ අතීතය පෙනෙන්නේ නැහැ. එය වැහී තිබෙන්නේ අවිද්‍යාවෙන්. ඒ නිසා අද අපට තියෙන ප්‍රශ්නය අපේ කෙනෙකු ගෙදරින් ගියොත් ආපහු කොයි වෙලේ එයිද? ඒ තමා අපට තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නය. කරදරයක් නොවී එයිද? මිනිත්තු පහෙන් පහට කථා කරනවා දුරකථනයෙන්. කන්න බැහැ. බඩගින්න දූනෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් මහා ගින්නක ඉන්නේ.

මේ අපට දූනෙන්නේ සංසාරයේ දුකින් අංශු මාත්‍රයක්. අපට ගෙවන්න තියෙන ණය බැංකුවලට. ඒ ඒ පුද්ගලයන්ට, ඉතින් අප හිත හිත ඉන්නවා. එපමණක් නෙවේ අප සංසාරයේ ණයකරුවන් වෙලා ගෙවාගන්න බැරුව ගෙවාගන්න පුළුවන් වෙයිද බැරිවෙයිද කියන ඒ ආතතියෙන් දුක් විඳ ඇති කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ඔය හැම දුකක්ම අප මේ විඳින්නේ ප්‍රථමවතාවට නෙවේ සංසාරයේ. හැබැයි අවසාන වතාවට කරගන්න පුළුවන් අවශ්‍ය නම්. මේ හැම දුකක්ම තමන් විඳින්නේ ප්‍රථම වතාවට නොවුනාට අවසාන වතාවටයි කියන ඒ තීරණයට නම් එන්න පුළුවන්. හැබැයි අප ඒ පැත්තට යන්නේ නැතුව මේ පළවෙනි වතාව, මේ ප්‍රශ්නය මීට කලින් අපට ඇවිත් නැහැ වගේ තමා අප ඒ ගැන හිතන්නේ, කණගාටු වෙන්නේ, කටයුතු කරන්නේ. එය නොවේ විය යුත්තේ. මෙබඳු ප්‍රශ්නයක් නැවත ඇති නොවන සේ මේ සියළු ප්‍රශ්න ඇතිවන සංසාරයේ පදිංචිය අත්හළ යුතුයි. නමුත් මෙතනම පදිංචි වෙන්නයි අප සිතන්නේ. මොකද අනාදීමත් කාලයක් සිටියේ මෙතනෙන්. වෙන යන්න තැනක් දන්නෙන් නැහැ. හැම ප්‍රශ්නයක්ම අරන්

බලන්න කළාණ මිත්‍රවරුනි, කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් ඔබත් මාත් සිටින්නේ පදිංචියට සුදුසු තැනක නම් නෙවෙයි. කොයි මට්ටමින්වත් සුදුසු තැනක් නොවෙයි. සකලවිධ දස මාර සේනාව විසින්ම වර්ණනා කරාට දන්න සියළුම අලංකාර යොදමින් වර්ණනා කළාට සංසාරය, එය ඉන්න සුදුසු තැනක් නම් නොවේ. මෙතන හිටියොත් ඔය දන්නා නොදන්නා විඳි නොවිඳි සකල විධ කායික, මානසික, සාමාජික අතුරු අන්තරාවලට සහ පීඩාවන්ට හැමදාම මුහුණ දෙන්න වෙනවා. එයින් බේරෙන්නට නම් බැහැ.

එමනිසා අප ඉන්න තැන පැහැදිලි කරගන්නට ඕන. මානසික පැත්තෙන් බැලුවම එතන සැනසිල්ලක් නැහැ. සතුව නම් තියෙනවා අපට ඕනපදම්. සතුව ඇතිකරගන්න ඒ තරම් අමාරුවක් නැහැනෙ. හැබැයි ඒ ඇතිකරගත් සතුවේ දිගටම ජීවත්වන්න බැරිකමනේ ප්‍රශ්නය. ඇතිකරගන්න කිසිම සතුවක් අපට ඒ පැත්ත බලලා මේ පැත්ත බලනකන් තියාගන්න බැහැ. ඒ සතුව නැති වෙනවා. ඒ වෙනුවට ඒ සතුවින් හිස්වන තැන පුරවන්නට අප හීනෙකින්වත් හිතන්නේ නැති අකමැති, ඉතාම අප්‍රසන්න දේවල් පොර කකා එනවා. කය පැත්තෙන් බැලුවත් මොන ලෙඩේ අපට හැදෙයිද දන්නෙ නැහැ. දැනට තියෙන ලෙඩ වැඩි වෙයි ද දන්නෙ නැහැ. ඊළඟට මේ තියෙන අතුරු අන්තරා අකල් මරණ දිහා බැලුවොත්, අපේ අය දිහා බැලුවොත් ඒ අයට මොනව වෙයි ද? රැකියාවට මොනව වෙයි ද? එතන මොන විදියේ ප්‍රශ්න තියෙයිද? අප හිතන්නේ නැති ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන් කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඕනෑම තැනක.

පිනුම් ගහන්න පුළුවන් තැනක, උදම් අනන්ත පුළුවන් තැනක, ආඩම්බරයෙන් අපේ ලිපිනය ලියා දෙන්න පුළුවන් තැනක නොවේ ඔබත් මාත් මේ පදිංචිව සිටින්නේ. ආඩම්බරයෙන් කෙනෙකුට අඳුන්වා දීලා අන්න “මම ඉන්න තැන, ඇවිත් යන්න එන්න.” එහෙම කියන්න පුළුවන් තැනක නෙවේ, කාටවත් ආරාධනා කරන්න පුළුවන් තැනක නොවේ

අප ඉන්නේ සංසාරයේ. මේ ස්වභාවය කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මතුපිටින් නොවේ ගැඹුරින්ම වටහාගන්න. ආවට ගියාට නොවේ ගැඹුරින්ම වටහාගන්න අප මේ කොතැනද ඉන්නේ? මෙතනට පැලැස්තර අලවලා විසඳුම් හොයන්න බැහැ. අලුත්වැඩියා කරන්න පුළුවන් තැනක නොවේ අප ඉන්නේ. එහෙත් මෙහෙත් අලුත්වැඩියා කර මේ ප්‍රශ්න වහන්න පුළුවන් තැනක නෙවේ ඉන්නේ. මොනවා කළත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සාංසාරික ස්වභාවය මතු වෙනවා එය වලක්වන්නට බැහැ. සංසාරයේ දුක ශරීරයෙන් මතු වෙනවා. එය වලක්වනකොට රැකියාවෙන් එන්න පුළුවන්. ගෙදරින් එන්න පුළුවන්. පවුලේ උදවියගෙන් එන්න පුළුවන්. රටින්, ලෝකයෙන් එන්න පුළුවන්. අහසින් වැස්ස විදියට එන්න පුළුවන්. ඒ කොයි පැත්තෙන් එයිද කියන්න බැහැ. මේ සංසාරයට නැහැ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, රැකවරණයක්, ආරක්‍ෂාවක්, වගකීමක්, සහතිකයක්.

වහ වහා නික්ම යමු

පැහැදිලි නම් අප ඉන්න තැන යථා ස්වභාවය අන්න ඇති වෙනවා ඕන කමක්, උනන්දුවක්, වහ වහා නික්මෙන්නට. අන්න නික්මෙන්නට දැඩි හැඟීමක් ඇතිවෙනවා. මෙතනින් යන්නට ඕන. මෙතන ඉන්න පුළුවන් තැනක් නෙමෙයි. හිටියා තමයි. නමුත් මෙතන දිගටම ඉන්න සුදුසු තැනක් නෙමෙයි. ඉක්මනට සොයාගන්නට ඕන සුදුසු තැනක්, සුනාමිය වගේ හැම පැත්තෙන්ම මහ මුහුද ගලාගෙන එනකොට මහා වණ්ඩමාරුතයක් එක්ක, මහා කුණාටුවක් එනකොට කිසියම් ගොඩබිමක් හොයාගෙන යායුතු වෙනවා. තවදුරටත් මේ වෙරළේ, මුහුදේ ඉන්න බැහැ. මේ කුණාටුව එන්න කලින් අප යා යුතු වෙනවා වෙන ද්වීපයක් හොයාගෙන, දිවයිනක් හොයාගෙන, දූපතක්, ගොඩබිමක් සොයා ගෙන.

‘ආරඹට නික්බමට යුජන බුද්ධ සාසනේ’ මෙතනින් යන ගමන පටන්ගන්න. ‘ආරඹට නික්බමට’ නික්මෙන්න මෙතනින්. මෙතන ඉන්න එපා. මෙතනින් යන්න පටන්ගන්න. නික්මෙන්න. ‘යුජන බුද්ධ ශාසනේ’ එතකොට බුද්ධ ශාසනය කුමකටද තියෙන්නේ? බුදුසසුන මොකටද තියෙන්නේ? බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේගේ අනුශාසනය කුමක් සඳහාද? මෙතන ඉන්නට නම් නොවේ. වර්ණනා කරමින්, රවට්ටමින්, රැවටෙමින් තවදුරටත් මේ විශ්වාසයක් තියන්න බැරි කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් පිහිටක් නැති මේ සංසාරයේ ඉන්නට නම් නොවේ. ‘ආරඹට’ අරඹන්න මේ සංසාරයෙන් පිටව යන ගමන. ‘නික්බමට’ නික්මෙන්න මේ ගමන. මෙතනින් නික්මෙන්න. ‘යුජන’ බුද්ධ ශාසනේ - යෙදෙන්න බුද්ධ ශාසනේ, බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේගේ අනුශාසනයේ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එසේ නම් අප යා යුතු වෙනවා මේ කියූ නොකියූ කිසිම දුකක් නැති තැනක් සොයාගෙන. දැන් අප ඉන්න තැන පැහැදිලියි. අප යන්නට ඕන කෙබඳු තැනකටද කියන කාරණයත් පැහැදිලියි. තරඟ එන්නේ නැති, ඊර්ෂ්‍යාව පැන නගින්නේ නැති, ලබාගන්න බැරි දේවල් ගැන සිහින දකින්නේ නැති, අන්න එබඳු තැනකට අප යා යුතු වෙනවා. ඉලක්කය පැහැදිලියි. ඉන්න තැනත් පැහැදිලියි. බුද්ධ ශාසනය යනු මෙතනින් එතනට යන ගමනට. ඒ මාර්ගයට. මාර්ගයක් නැතුව මංමුළාව හිටිය පිරිසකට බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේ මාර්ගය පෙන්වා දුන්නා. මිනිස්සු කවදත් මේ ප්‍රශ්න මැද්දේ හිටියා. ශාරීරික ලෙඩ කියන ඒවා කවදත් තිබුණා. ඒ නිසා දුක් වින්දා. ඒ නිසා අකාලයේ මිනිසුන් මිය ගියා. යුද්ධ කවදත් තිබුණා. හදිසි අනතුරු කවදත් තිබුණා. ඒ හේතුවලින් මිනිසුන් අකාලයේ දුක් වින්දා කවදත්. මානසික ප්‍රශ්න හැමදාම තිබුණා. ඒ නිසා මොනවා හරි ගියත් මොනවා ලැබුණත් මිනිසුන් අසන්තෝෂයෙන් සහ අසහනයෙන් හැමදාම සුසුම් හෙලුවා. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාර්යය වූයේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ

තත්වයට මිනිස්සුන් අවදි කිරීමයි. කොතැනද ඔබ මේ ඉන්නේ? ලස්සන හිනයක් දකිමින් සිටින්නේ මඩ වගුරක නොවේද? ලස්සන සමන් පිවිච මල් යායක් ගැන සිහින දකිමින් සිටින්නේ අසුවි වලක නේද?

ඉන්න තැනට එන්න. සිටින ස්ථානයේ ස්වභාවය දකින්න. එසේ දුටු විට ඇති වෙනවා අර ඕනකම, මෙතනින් නික්ම යන්නට. යන්නේ කොහොමද? කොහොටද යන්නට ඕන? අන්න ඒ මාර්ග සිතියම තමයි බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ ධර්මය විදියට ඉදිරිපත් කළේ. මාර්ග සිතියම. යන මග. එතකොට බුදුසසුන කියන්නේ, බුද්ධ ශාසනය කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සසරින් එතෙර වන ක්‍රමයට. ඒ යාත්‍රාවට. ඒ වාහනයට. එතකොට ඒ වාහනයට ගොඩ වෙන්න. ඒ වාහනයෙන් යන්න. හැමදාම කෝප වෙවී ඉන්නවාට වඩා, හැමදාම බය වෙවී ඉන්නවාට වඩා, හැමදාම තැති ගනිමින් සිටිනවාට වඩා, තැති නොගන්නා තැනකට, කෝප නොවන තැනකට, දුක් නොවන තැනකට යන බස් රිය මෙන්න තියෙනවා. යන දුම්ඵලය තියෙනවා. යන අහස් යානාව, ඕරුව තියෙනවා. එයට ගොඩ වෙන්න. ගොඩ වී ඒ ගමන යන්න. අවශ්‍ය වෙන්නේ අවබෝධය හා චීර්යය.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පළමුව මේ කාරණය හොඳට පැහැදිලි කරගතයුතුයි. ඒ නිසයි මෙපමණ අවධාරණය කරන්නේ. ඉන්න තැන දකින්නේ නැතිනම් කොතැනටද යන්න ඕන කියන කාරණය අපට කවදාවත් පැහැදිලි වෙන්නේ නැහැ. ඉන්න තැන දන්නෙත් නැතිනම්, ගමනාන්තය දන්නෙත් නැතිනම් අප ඔහේ වාහනවල අතරමං වෙනවා. එක් වාහනයකින් තව වාහනයකට නගිනවා. අපම දන්නේ නැහැ කොතැනින්ද පටන් ගන්නේ? කොතැනින්ද ඉවර වෙන්නේ? දුන් කොතැනද ඉන්නේ කියා. ඔහේ අතරමං වෙවී අතරමං වෙවී ඉන්නවා. හැබැයි අප හිතනවා අප ඉන්නේ ධර්ම මාර්ගයේ. අප ඉන්නේ හරි පාරේ. හරි පාරේ වෙන්න පුළුවන් හැබැයි ඒ

පිළිබඳ දෙවරක් විමසා බලන්න. තහවුරු කරගන්න. අඩුපාඩුවක් තියෙනවා නම් හදාගන්න.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ කාරණා දෙක නිශ්චිත කෙනෙකුට එනම් තමන් සිටින ස්ථානය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක්, පැහැදිලි ඉවක් තියෙනවා නම් සහ උද්වේගයක්, සංවේගයක් ඇතිවෙනවා නම් මෙතැනින් නික්මෙන්නට. අන්න එබඳු වූ කෙනෙකුටයි මාර්ගයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. එබඳු වූ කෙනෙකුට තමයි බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ මාර්ගය දේශනා කළේ. නැතුව මුණ ගැහෙන, මුණ ගැහෙන හැමෝටම මේ ධර්ම මාර්ගය බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ දේශනා කළේ නැහැ. මක් නිසාද පාරක් කියන්නට ඕන පාර හොයන කෙනෙකුට. පාරක් කියන්නට ඕන ඉන්න තැනින් හොඳ තැනකට යන්නට විමසන කෙනෙකුට. ඉන්න තැනම ලගින එක හොඳයි කියා එතනම තව තවත් මුල් අදින්නට සහ පදිංචි වන්නටම සැලසුම් කරන කෙනෙකුට තවත් තැනකට යන්න පාරක් කියා වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා බුදුරජාණන්වහන්සේ හැම දෙනාටම, මාර්ගය කියන්න ගියේ නැහැ. මාර්ගය දේශනා කළේ ඉන්න තැනින් එක් පියවරක් හෝ එළියට තැබූ කෙනෙකුට. එළියට යන්නේ කොහොමද කියා හොයන කෙනෙකුට, ඒ ගැන හිතන කෙනෙකුට, ඒ ගැන ප්‍රශ්න නගන කෙනෙකුට.

ඔය කාරණා ටික පැහැදිලි නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, අපට කරන්න තියෙන දේ ඊළඟට කථා කරන්න පුළුවන්. අප බලාපොරොත්තු වෙනවා දිගටම එතන සිට මේ මාර්ගය ගැන සරලව අප කාටත් ප්‍රගුණ කරන්නට පුළුවන් විදියට, ප්‍රායෝගික මට්ටමින් ඉදිරියේදී කථා කරන්න. අප කලිනුත් කථා කර තිබෙන කාරණාමයි. නමුත් පැහැදිලිව අනුපිළිවෙලින් පිළිවලට කොහොමද මේ පරිසරය හදා ගන්නේ? පසුබිම හදා ගන්නේ? මුලින්ම කුමක්ද කළ යුත්තේ? මුලින්ම කරන්න අවශ්‍ය ටික නොකර මුලින්ම කුඹුර සීසාන්නේ, මඩ කරන්නේ නැතුව වී වැපුරුවාට වැඩක් නැහැ. වී ඉහින්තේ නැතුව කුඹුරු කපන්න

ගියාට වැඩක් නැහැ. අස්වැන්න විදියට ලැබෙන්නේ තණකොළ. ඒ නිසා මෙතන තියෙනවා කිසියම් අනුපිළිවෙලක්. බුදුදහමේ මේ මාර්ගයේ තියෙනවා මුලක්, මැදක් සහ අගක්. මුලින්ම කළ යුතු දේ මුලින් කරන්න. මේ අප අලුතෙන් පටන්ගන්න දෙයක් නොවේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙතෙක් කාලයක් ඔබත් මාත් ප්‍රගුණ කරමින් ආ, පුහුණු කරමින් ආ, ගමන් කළ මාර්ගය පිළිබඳවම තවත් එක් ආකාරයකට පැහැදිලි කිරීමකුයි කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ, පිළිවෙලින් පිළිවෙලට. එයට පසුබිම තමයි මේ සකස් කරන්නේ. මේ පසුබිම හොඳට සකස් වුණ කෙනෙකුට තමයි මේ මාර්ගය පැහැදිලි වෙන්නේ, මාර්ගය වැටහෙන්නේ සහ මාර්ගයේ ගමන් කරන්නේ. ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විවේක වෙලාවක හොඳට හිතන්න තමන්ගෙම ජීවිතය ගැන. තමන් ඉන්න තැන ගැන. තමන් මේ ජීවිතයෙන් මෙතුවක් කාලයක් අත්දුටු දේ පිළිබඳ සහ අත්දකින්න බලාපොරොත්තු වූ දේවල් පිළිබඳව, බලාපොරොත්තු නොවූ අත්දකීම් ලැබූවා නම් ඒ පිළිබඳව සමස්තයක් විදියට ඔබ ඔබෙන්ම අහන්න. තමන්ගේම හදවතින් විමසන්න, සැහීමකට පත්විද සිටින්නේ? සන්තුෂ්ටියෙන්ද සිටින්නේ? තෘප්තිමත් වූ අයෙක්ද? ශරීරය පැත්තෙන් තෘප්තිමත්ද? මනස පැත්තෙන් තෘප්තිමත්ද? සමාජීය වශයෙන් මේ තියෙන කයත් එක්ක, මේ හිතත් එක්ක, මේ තියෙන සමාජ වාතාවරණයත් එක්ක, කැමතිද සදහටම ඉන්න? ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න. අප කැමතිද?

අප හිතනවා සදහටම ඉන්න ඕන කියා. නමුත් ඔය ප්‍රශ්නය ගැඹුරින්ම අහන්න. නිකන්ම සදාකාලික ජීවනය නෙවෙයි, සදාකාලික ජීවනය මේ ශරීරයත් එක්ක කැමතිද? මේ හිතත් එක්ක කැමතිද? ඔබ අවට සිටින සකල විධ වූ මිනිසුන් සමග කැමතිද සදාකාලික ජීවනය? මේ පරිසරයත් එක්ක කැමතිද? අහන්න. ඒ ප්‍රශ්නය නැවත නැවත අහන්න. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ ඔබත් සමගම ඉන්න කැමතිද? ඔබ අන් අයත් එක්ක ඉන්න කැමතිද? මේ විදියටම සදාකාලිකවම?

එහෙම කැමති නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අමුතුවෙන් මාර්ගයක්, භාවනාවක් අවශ්‍ය නැහැ. මාර්ගයක් අවශ්‍ය වන්නේ වෙනසක් හොයන කෙනාටයි. මාර්ගය හොයන්නේ ඉන්න තැනින් යායුතුයි කියා තීරණය කල කෙනායි. බෙහෙතක් හොයන්නේ ලෙඩක් තියෙන බව දන්න කෙනායි. ඒ නිසා ඉතාම වැදගත් වන්නේ අන් කවරක් වත් නෙවෙයි. ඔබ පිළිබඳවම පැහැදිලිව සහ අපක්‍ෂපාතීව කරණු ලබන විමසා බැලීමයි. විශ්ලේෂණයයි.

හොඳින් විග්‍රහ කර බලන්න තමන්ව, තමන්ගේ වට පිටාව, රැකියාව, ආර්ථික තත්වය. මේ හැම දෙයක් ගැනම හිතන්න අපක්‍ෂපාතීව. එය වැදගත් කාරණයක්. අපක්‍ෂපාතීව කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, උපේක්‍ෂා සහගතව හිතන්න. උපේක්‍ෂා සහගතව සිතීමෙන් ප්‍රශ්නය පමණක්ම නොව විසඳුමකුත් තිබෙන බව හැඟෙනවා. ලෙඩ තියෙනවා. නමුත් එයින් බේරෙන්න පුළුවන්. දුකයි තමයි නමුත් මේ දුකින් එතෙර වෙන්න පුළුවන්. දුක විතරක් දකින්න එපා. එහි විරුද්ධ පැත්තක් දකින්න. සීතල විතරක් නෙවේ උණුසුමක් තියෙනවා. උණුසුම විතරක් නෙවේ සීතලත් තියෙනවා. එලෙස මධ්‍යස්ථව ඉඳගෙන මේ දෙපැත්තම බලන කෙනාටයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඉන්න තැනත් ජේන්නේ. යායුතු තැනත් ජේන්නේ. එබඳු පරිණත මනසක් ඇති කරගන්න. මේ ගමන යන්න හිත හදාගන්න. අප කාගෙන් හිත සැහෙන දුරට සකස් වී තිබෙන්නේ. ඒ නිසානේ අප මෙතන ඉන්නේ. අමුතුවෙන් කියන්න දෙයක් නෙවේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ බව මා දන්නවා. නමුත් තවදුරටත් අප සිත හදාගනිමු.

එසේ ධර්මානුකූලව සකස් කරගත් හිතකට මතුවට කළ යුතු දෙය දැනගැනීම පහසුයි. ඒ දේ කිරීමත් පහසුයි. මහා සංකීර්ණ දෙයක් මෙතන නැහැ. ඒ පිළිබඳව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට ඉදිරියේදී වැටහෙවි. කළයුතු දෙයක් තියෙනවා. ඒ දේ නොකර මේ ගමන යන්නත් බැහැ. හැබැයි අරළු, බුළු නෙල්ලි මහා ගොඩක් අවශ්‍ය නැහැ මේ ගමනට. බොහොම

සරලයි. අත්හැරීමක් තියෙනවා, පුහුණු කිරීමක් තියෙනවා, දකින්නට දෙයක් සහ පාලනය කරගැනීමක් තිබෙනවා. මේ සියල්ලම කළාණ මිත්‍රවරුනි, කළ හැකි වන්නේත්, කළයුතු වන්නේත්, තමන් පිළිබඳ, ඉන්න තැන පිළිබඳ, වර්තමානය පිළිබඳ පැහැදිලි තිරසාර අවබෝධයක් ඇති විට පමණයි.

ඒ සඳහා විමසා බැලීම වැදගත්. සෑම දිනකම විමර්ශනය කරන්න. බස් රියක යන ගමන් විමසා බලන්න. මේ ඉන්න ජීවිතයෙන් සැහීමකට පත්වෙනවාද? කෙනෙක් ප්‍රශංසා කරන කොට බලන්න. බනිනකොටත් බලන්න. අහන්න ඔය ප්‍රශ්නය. ආහාරයක් රස විඳීමේදී අහන්න. බඩගින්නේ සිටින විටත් අහන්න. මේ ප්‍රශ්නය දිගින් දිගටම, නිරතුරුවම තමන්ගෙන් අහන්න. මෙතන සදහටම ඉන්න කැමතිද? නැතිනම් මීට වඩා යහපත් තැනකට යන්නට කැමතිද? අන්න ඒ ප්‍රශ්නය ඉදිරි සතියේදී භාවනාව විදියට කළාණ මිත්‍රවරුනි, වඩන්න දිනපතාම. හැම මොහොතකම. එයින් ලොකු වෙනසක් ජීවිතයේ වෙයි. දොම්නසට පත්වීම නෙවෙයි, කළකිරීමම නෙවෙයි, කළකිරෙයි. හැබැයි ඔය අප කියන කළකිරීමම නෙවෙයි. නිකත් පරාජිත හැඟීමක් නෙවෙයි. එයට වඩා උද්වේගයක් එයි. සංවේගයක් එයි. ලොකු වේගයක් හිතට එයි. 'ආරබඵ නික්බමඵ යුංජත බුද්ධ සාසනේ' මොහොතකට අප ඒ බුදුවදනට කන් යොමු කරමු හදවතින්ම නිහඬවම, නිසලව.

භාවනාව

වඩ වඩාත් මේ මොහොතට, වර්තමාන ජීවිතයට සමීප වෙන්න. කිට්ටු වෙන්න. මෙතන මේ මොහොතේ සිටින කෙනා ගැන විමසන්න. සැප දුක අහන්න. තමන්ගෙන්ම තමන්ගෙම හදවතට කට්ටුකර අහන්න, මිත්‍රයා ඔබ සැපෙන් ද ඉන්නේ? කොහොමද සැප සනීප?.....

නිරතුරුවම කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ භාවනාව වඩන්න. විමසන්න තමන්ගේ සැප දුක. මේ සංසාරයෙහි ජීවත්වෙන අප එය නිත්‍ය භාවනාවක් බවට පත්කරගනිමු. අපේ පදිංචි ස්ථානය පිළිබඳව, මේ සංසාරය පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කරගන්නට.....

මේ සංසාරයේ යථා තත්වය තේරුම්ගන්න තියෙන හොඳම සාක්ෂිය තමයි ඔබේම අත්දැකීම් කියවීම. ඔබම අත්දකින්නේ කුමක්ද බලන්න. කයින් බලන්න. සිතීන් බලන්න. සමාජයෙන් බලන්න.....

නිරතුරුවම විමසන්න. පරිසරයෙන්, පවුලෙන්, ගෙදරින්, ගමින්, සමාජයෙන් හා රටින්. ශරීරය ආශ්‍රිතව බලන්න. සිත ආශ්‍රිතව විමසන්න. තමන් අත්දකින්නේ කවර ආකාරයේ සැපක්ද? කෙබඳු දුකක්ද?.....

ඒ විමසා බැලීම භාවනාවක් කරගන්න. ඇතිකර ගන්න සංවේගයක්. සංවේගයක් යනු වේගයක්. මේ ගමන යන්නට අවශ්‍ය වේගය ඇතිකර ගන්න. ඒ සඳහා මෙම භාවනාව උදව් වෙයි.

ඒ අදිටනින් කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපි සමුගනිමු.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සංසාර දුක තේරුම් ගනිමු

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි,

අප කථා කරමින් පැමිණුනේ මේ අපේ ජීවිතයේ ඇයි අප වෙනසක්, පරිවර්තනයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කියන කාරණය. කුමක් සඳහාද අපේ බලාපොරොත්තුව? ඇයි අපට අවශ්‍ය සංසාරයේ සිට නිර්වාණය දක්වා ගමන් කිරීමට? කුමක්ද සංසාරයේ තිබෙන වැරද්ද? මෙන්න මේ කාරණය පිළිබඳ කිසියම් පැහැදිලි කරගැනීමක් අප ගිය සතියේ සිදු කළා.

අප ඉන්න තැන කෙබඳු තැනක්ද? අපේ සැබෑ ලිපිනය කුමක්ද? අප අපේ සැබෑ ලිපිනය දැනගත යුතු වෙනවා. අපේ සැබෑ පදිංචි ස්ථානය නොදැන කොයිබකටවත් අපට යන්නට බැහැ. මෙතනින් තවත් තැනකට යන්නට සැලසුම් කරන කෙනෙකු මෙතන කොතැනදැයි සහ සුද්දෙන්ම දැනගත යුතු වෙනවා. අපට අවශ්‍ය නම් කිසිදු දුකක් නැති, කිසිදු සිත්තවුලක්, ශෝකයක්, වැලපීමක් නැති, නිවීම කරා යන්නට දැන් අප ඉන්නේ කොතැනද කියන කාරණය වැදගත් වෙනවා. ඉන්නේ කොතැනද? දුක තියෙන තැනක. ඉන්නේ කොතැනද? තරඟ එන තැනක. ශෝක කරන, ඊර්ෂ්‍යා කරන, දහසකුත් එකක් ලතවුල්වලින් පිරුණු තැනකයි ඔබත් මාත් අනාදීමත් කාලයක් තිස්සේ පදිංචිව සිටියේ. ලැගුම්ගෙන සිටියේ. එයට කියනවා 'සංසාරය' කියා. මේ සංසාරයයි ඔබේත් මගේත් මෙපමණ කාලයකට නවාතැන්පල වුණේ. ඒ සංසාරයේ ස්වභාවය අප

තේරුම් ගත යුතු වෙනවා මෙතනින් නික්ම යන්නට නම්. ඒ නික්මෙන ජවය ලබාගැනීමට, මෙතනින් නික්මී, මෙතනින් ගැලවී යන්නට අවශ්‍ය ප්‍රවේගය ලබාගන්නට. මෙතනම තමා ශක්තිය තියෙන්නේ. ඒ ශක්තිය ඇතිකර ගන්නට මෙතන පිළිබඳ, සංසාරය පිළිබඳ පැහැදිලි නිරවුල් අවබෝධයක් ඇතිකර ගත යුතුයි.

සංසාරය පිළිබඳ අපට තියෙන්නේ බොහෝම සුබවාදී සෞන්දර්යාත්මක, ලස්සන, රමණීය, කමණිය සිතුවමක් නම් වික්‍රයක් නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙතනින් යන්නට හිතුවට අවශ්‍ය පමණට ජවයක්, ශක්තියක්, ඕනකමක්, අධිෂ්ඨානයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. එයයි සාමාන්‍ය ස්වභාවය. ලස්සන නම්, රසවත් නම්, මිහිරි නම්, ප්‍රණීත නම්, සැප නම් එතනට තව තව ඇලෙනවා මිස එතනින් නික්ම යන්නට හෝ එතනින් ගැලවී යන්නට කෙනෙකුට හිතෙන්නේ නැහැ.

මේ මූල ධර්මය, මේ න්‍යාය හැමදේටම පොදුයි. හැමදේටම. ඒ නිසාමයි ඔබත් මාත් මෙපමණ කාලයක් මේ සංසාරයේ පදිංචිව සිටියේ. අනේක විධ දුක් දොම්නස් අනුභව කරමින්, කෙළවරක් නැති කඳුළු ගංගාවකට උල්පත වෙමින්, නිමාවක් නොදකින කෝප ගින්නකට ඉන්ධන සපයමින්, අප මේ සංසාරයේ මෙකුටක් කාලයක් ජීවත් වූයේ, පදිංචිව සිටියේ, කල් මැරුවේ මේ සසර සැපයි කියා සිතාගෙන. එක තැනක සැපක් නැති වුනත් තව තැනක සැපක් ඇතියි. මෙන්න මේ න්‍යාය, මේ ආකල්පය, මේ බලාපොරොත්තුව, මේ මිථ්‍යාව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපව සසරේ මෙතනින් අතෙන්නට, එතනින් තවත් තැනකට මාරු කළා. හැබැයි අවසානයේ බලනකොට අප මේ තැනින් තැනට වෙනස් වුනාට, පදිංචි ස්ථාන මාරු කළාට, රැකියා වෙනස් කළාට, රටවල් වෙනස් කළාට, ආත්ම භාවයන් මාරු කළාට ඉන්නේ සසරේමයි. මේ හවයේ ස්ත්‍රියක් ඊළඟ හවයේ පිරිමියෙකු වන්නට පුළුවන්. පිරිමියෙකු කාන්තාවක් වන්නට, දුප්පත් කෙනෙකු, ධනවත් කෙනෙකු, මනුෂ්‍යයෙකු,

දෙවියෙකු වන්නට පුළුවන්. හැබැයි අවසානයේ බලනවිට මේ සියල්ලන්ම කරණම් ගසා තිබෙන්නේ සසරෙහිමයි.

අල්ප ආස්වාදය සහ බහු ආදීනව

මේ සංසාරයේ ලොකු සැපක් තියෙනවා. එහෙම නැති නම් කිසිදු සත්වයෙකු මේ සසරට බැඳෙන්නේ නැහැ. මුදල් තියෙනව නම් සැප තියෙනවා. නිරෝගිකම තියෙනවා නම් සැප තියෙනවා. තමන් කියන කියන දේ අනුමත කරන සහපිරිවරක් ඉන්නවා නම් සැප තියෙනවා. හැබැයි ඒ සැප ගන්නට ලොකු මිලක් ගෙවන්නට වෙනවා. ලොකු පරිශ්‍රමයක් දරන්නට වෙනවා. නිකන්ම සැප ලැබෙන්නේ නැහැ. හරියට හුස්ම එනවා වගේ. එහෙම සැප අප කරා පැමිණෙන්නේ නැහැ. අප සැප භොයාගෙන යායුතු වෙනවා. එය දුෂ්කර ගමනක්. ඒ සැප සොයාගෙන යන ගමනේ තමා ඔබත් මාත් යම් යම් ස්ථානවල ඉන්නේ. සැප සොයාගෙන යන ගමනක. ඒ ගමන වෙහෙස කරයි. ඒ වෙහෙසයි මේ අපට දූනෙන්නේ. සැප සොයාගෙන යන ගමනේ තිබෙන වෙහෙස. ඒ සැප නමැති ගිරි දුර්ගය තරණය කරන විට දූනෙන තෙහෙට්ටුව, විඩාව තමයි ඔබටත්, මටත් ජීවිතයේ බොහෝ අවස්ථාවල දූනෙන්නේ. මේ විඳින සැපයි, ඒ සැප ලබාගන්නට ගන්න වෙහෙසයි, විඳින සැපයි, ඒ දේ නිසා ඇතිවන ප්‍රශ්නයයි, සිත් අමනාපකම්, චෝදනා, ගැරහීම් මේ සියල්ලම තුළනය කර බලන්න. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තරාදියකින් මේ දෙපැත්තේ බර මැන්නොත් එක පැත්තක ලැබෙන සැප, අනිත් පැත්තට ඒ සැප ලබන්නට අප කොපමණ වෙහෙසෙන්නට ඕනද කියන කාරණය ලබන සැප එක් පැත්තකට, ඒ සැප ලබාගන්නට කොපමණ දුක් විඳින්නට වෙනවාද? හිතන්නේ නැති ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පාන්නට වෙනවා. තරාදියකට දා කිරා මැණ බැලුවොත් හැම මොහොතකම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සැප - අඩුයි. සැප ඇත්තේ ටිකයි. දුක වැඩියි. වෙහෙස වැඩියි. ප්‍රශ්න වැඩියි. දුකෙහි බර වැඩියි.

සසරෙහි සැපක් නැහැ කියා නෙවේ දහමේ කියන්නේ. ‘අප්පස්සාදෝ’ සැපක් තියෙනවා. හැබැයි එය අල්පයි. පුංචි ආස්වාදයක් ‘බහු ආදිනවෝ’ දුක වැඩියි. ප්‍රශ්න වැඩියි. ගැටළු වැඩියි. සැම දෙයකටම එය අදාලයි. මෙන්න සංසාරය පිළිබඳ තත්ව වාර්තාව, ප්‍රමිති වාර්තාව. කුමක්ද? ‘අප්පස්සාදෝ - බහු ආදිනවෝ’ ආදිනවය වැඩියි. ආස්වාදය අඩුයි. දුක වැඩියි. සැප අඩුයි. හැබැයි මේ අඩු සැප ලොකු සැපක් විදියට අපට පෙනෙනවා. මක්නිසාද? මේ සසරේ අප දන්නේ ඔය සැප ගැන පමණක්ම නිසා.

‘සංසාරය’ කීවාම අපට ආගන්තුක භාවයක් දැනෙනවා. ජේන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයිනේ. ඇස් ඇරියට සංසාරය ජේන්නේ නැහැ. අතින් ඇල්ලුවට සංසාරය ස්පර්ශ කරන්න බැහැ. එය හුදු වචනයක් පමණයිනේ. සංසාරය කියන්නේ වචනයක්. ඇහැට ජේන්නත් නැහැ. දිව ගාන්නත් බැහැ. අනුවෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපට මේ සංසාරය දුකයි දුකයි කීවට එය සංකල්පයක් විදියට පිළිගත්තත් දැනෙන්නේ නැහැ. සංසාරය පැත්තකින් තියලා බැලුවොත් අප එදත් කථා කළ පරිදි ගෙදර ගැන ටිකක් හිත යොමු කරන්න. ගෙදර නිසා විඳින සැප, පවුලේ ඇත්තත් නිසා තමාට ලැබෙන සැප, ආරක්ෂාව. ඒ වෙනුවෙන් තමාගේ සිතේ ඇතිවෙන ප්‍රශ්න සහ දුක. රැකියාව ඔය විදියට එකින් එක අරගෙන බැලුවොත් සංසාරය කියන්නේ මේ සියල්ලටම බව වැටහේවි. එයින් පිට සසරක් නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. සංසාරය කියන්නේම මේ අප ගෙවන හැම තත්පරයක්ම. මේ අප සිටින හැම තැනක්ම. එයින් පිට සසරක් නැහැ.

හැම තැනකම ඇත්තේ කුමක්ද?

මෙසේ බලන විට හැම තැනම ප්‍රශ්න. ප්‍රශ්න නැති තැනක් මේ සසරේ කොහේවත් භොයාගන්න ලැබෙන එකක්

නැහැ. මේ මහා පෘථිවි තලයේ එක වර්ග අඩියක් හොයාගන්න ලැබෙන එකක් නැහැ ප්‍රශ්නයක් ඇති නොවෙයි කියා. සහතිකයක් දී කොටුවක් ඇඳගන්න පුළුවන් නැතක්. මේ මහා සමුද්‍රපේර කොතැනකවත් ඔබටත් මටත් මුණ ගැසෙන එකක් නැහැ ප්‍රශ්නයක් නැති තැනක්. ඒ මහා ගැඹුරේ. ඒ වගේම මේ අනන්ත විශ්වයේ ඇතට ඇතට කෙනෙක් ගියොත් ප්‍රශ්නයක් ඇති නොවන තැනක් හොයාගෙන, දුකක් ඇති නොවන තැනක් හොයාගෙන කවදාවත් මුණ ගැහෙන එකක් නැහැ. ප්‍රශ්න තියෙන තැන් හමුවෙයි. පසු කරයි. ප්‍රශ්නයෙන් ප්‍රශ්නයට, ප්‍රශ්නයෙන් ප්‍රශ්නයට පාවෙමින් දවසක ආයු කාලය අවසන් වෙයි. මරණයට පත්වෙයි. දුකක් නැති විශ්වයේ කිසියම්ම වූ ස්ථානයක් මුණ නොගැසී.

එයයි ඇත්ත. මේ හැම තැනකම ප්‍රශ්න තියෙනවා. බැලූ බැලූ අත පාරට බැස්සාම, බස් රියකට නගිනකොට, ඇතුළේ ඉන්නකොට, බහිනකොට මේ හැම තැනකම ප්‍රශ්න. නින්දෙදී සහ අවදිවූ විට. මේ තමා සංසාරය. යාළුවන් නිසා ප්‍රශ්න, ස්වාමීවරු නිසා, සේවකයන් නිසා. මේ හැම තැනකම හැම කෙනෙකු නිසාම ඔබත් මාත් දුක විඳිනවා. ඔබත් මාත් කෝප වෙනවා. ඔබේත් මගේත් ලේ පුච්ච ගන්නවා. හෘද ස්පන්දනය වැඩිකර ගන්නවා. රුධිර පීඩනය වැඩිකර ගන්නවා. අහවල් කෙනා නිසා එහෙම නොවෙයි කියා අපට කියන්න බැහැ. අහවල් දේ නිසා එසේ නොවෙයි කියන්න බැහැ. එබඳු වූ සහතිකයක් අපට ලැබෙන එකකුත් නැහැ. මෙන්න සංසාරය. එතකොට කුමක්ද සංසාරය කියන්නේ? ඔබටත් මටත් මුණ ගැසෙනවා නම් යම්තාක් මිනිසුන්, යම්තාක් ජීවීන්, යම්තාක් අප්‍රාණික වස්තූන් නිශ්චල හා චංචල, ඇහැට පේන, කනට ඇහෙන, ස්පර්ශ කරන, රස විඳින, සුවඳ බලන යම්තාක් දේ තියෙනවද ඒ සියල්ල දුකක් විය හැකියි. දුකක් වෙලා නැතුව ඇති. නමුත් දුකක් වෙන්න පුළුවන්. දුකක් නොවිය හැකි රූපයක් කවදාවත් ඔබටත් මටත් දකින්නට ලැබෙන එකක් නැහැ.

අප හිතනවා මේ සමහර රූප, විශේෂයෙන් පුද්ගල රූප දැක දැක ඉන්න තිබෙනවා නම් කිසිම දුකක් නැහැ. හරි සැපයී කියා. එහෙම රූප නැහැ. අවසාන වශයෙන් බැලුවම කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් බුද්ධ රූපයක් දකින්න තියෙනවා නම්, බුදුරජාණන්වහන්සේ ජීවමානව බලන්න පුළුවන් නම් කොපමණ සැපක්ද? එය කොහොමද දුකක් වෙන්නේ? කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්. නමුත් බලන්න ආනන්ද භාමුදුරුවන් කොපමණ ඇඬුවද, දුක් වුණාද ඒ බුද්ධ රුව නිසා. බුදුරජාණන්වහන්සේ පිරිනිවන් පානවා කිව්වම ආනන්ද භාමුදුරුවන්ට දරාගන්න බැරි වුනානේ. කවුද හිතන්නේ සහ කාටද හිතෙන්නේ බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේ දැක කෙනෙක් දුක්වෙයි කියා. නමුත් එයයි ඇත්ත. මේ ලෝකයේ මේ සංසාරයේ කිසිදු රූපයක් නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දුකක් ඇති නොකරන, කිසිදු රූපයක් ඔබටත් මටත් දකින්නට ලැබෙන එකක් නැහැ කෝපය ඇති නොවන. ඇහැට ජේන ඕනෑම රූපයක් ගැන අපේ හිතේ තරහක් එන්න පුළුවන්. ඇහෙන ඕනෑම ශබ්දයක් කොපමණ මිහිරි ශබ්දයක් වුනත් ඒ ගැන දුකක් එන්න පුළුවන්. ඒ ගැන හිතේ කෝපයක් එන්න පුළුවන්.

ඉන්ද්‍රිය අත්දකීම් පහටම ඒ න්‍යාය අදාලයි. හොඳට බලන්න. අප සිතන්නේ නැහැ, ප්‍රාර්ථනා කරන්නේත් නැහැ දුක් විඳින්න. අප දුක් වුණ කාරණා එකින් එක අරන් බැලුවොත් අප හිතා නැහැ ඒවට දුක්වෙයි කියා. කවදාවත් සිතා නැහැ ඒවාට කණගාටු වෙන්න වෙයි කියා. එසේ නොසිතා සිටි මොහොතක අපට හඬන්නට, දුක් වෙන්නට, කුපිත වෙන්නට සහ කලබල වන්නට සිදුවෙනවා. මෙන්න සංසාරය. මේ තියෙන හැම වැලි කැටයක් ගැනම දුක් වෙන්න වෙනවා. දුක් නොවෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් දුකක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්නය ගැඹුරින් ගන්න වෙනවා. සරලව නොවේ. අප ගන්නේ බොහොම මතු පිටින්. අපට ජේන්නේ මේ සමස්ථයේ වරද නොවේ. කෙනෙකුගේ වරද. තැනක වරද. දෙයක වරද.

අප ඒ ප්‍රශ්නය උදුරලා ගන්නවා. ඒ දේට පමණයි ඒ ප්‍රශ්නය අදාල කියා. මට දුක එන්නේ මේ තැනැත්තා නිසයි. මේ තැන නිසයි. මේ දේ නිසයි කියා අප එය උදුරා ගන්නවා. අරගෙන ඒ තනි ප්‍රශ්නය විසඳන්න හදනවා. එයයි අප මේ සසරට කරන ප්‍රථමාධාරය.

නිසරු පිළියම, අනුවණ පිළිසරණ

මේ ආකාරයට සසරට පිළියම් කරමින් සිටින තාක් කල් කෙනෙකුගේ හිතේ ඇතිවෙන්නේ නැහැ සසරින් නික්මෙන්නට ඕනකමක්. මක්නිසාද, හිතනවා පිළියම් කර, අලුත්වැඩියා කර මේ දුක නැතිකර ගන්නට පිළිවන් කියා. අන්න ඒ මෝඩ, අන්ධ විශ්වාසයේ තමයි සමස්ථ පුහුදුන් ලෝකයම ජීවත් වෙන්නේ. මොන විශ්වාසයේද? කුමක් හෝ ක්‍රමයක් ඇති මේ ඇති වන ප්‍රශ්න ඇති නොවන විදියට මේ සංසාරයේ ඉන්න පුළුවන්. දේශපාලන ක්‍රමයක් ඇති. ආර්ථික ක්‍රමයක්, විද්‍යාත්මක ක්‍රමයක් ඇති. පුද පූජා ක්‍රම හෝ නැතිනම් බාරහාර වී පුළුවන් වෙයි, කේන්දර බලා හැකිවෙයි. අතබලා, තොවිල් කර, ග්‍රහ පූජා කර පුළුවන් වෙයි.

මෙසේ අප සැවොම මොනවා හෝ විශ්වාස කරනවා. කුමක් සඳහාද? අපේ ජීවිතයේ දූනෙන දුක නැතිකර ගන්නට පිළියම් වශයෙන්. කවුරුත් නැහැ කිසිදු ඔය පිළියමක් විශ්වාස නොකරන. පුහුදුන් ලෝකයේ කවුරුවත් නැහැ. පුහුදුන් ලෝකයේ හැම කෙනෙකුම කිසියම් ප්‍රතිකර්මයක් කෙරෙහි විශ්වාසය තබා තිබෙනවා. අඩුම ගතනේ එක ප්‍රතිකර්මයක් කෙරෙහි වත් මේ තමන්ට දූනෙන සකල විධ ප්‍රශ්න විසඳා ගන්නට. කෙනෙකු නක්ෂත්‍රය විශ්වාස කරනවා. ඒ තැනැත්තා හිතනවා මේ හැම ප්‍රශ්නයක්ම ඇති වෙන්නේ මේ ග්‍රහයින්ගේ චරදින්, ඒ බලපෑම නිසා. ඒවා හදා ගත්තොත්, ඒවාට පුද පූජා කලොත්, යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර දාගත්තොත් ඒ ප්‍රශ්න ඉවරයි. එහෙම

විශ්වාස කරන කෙනා ඒ කේන්දර බලමින්, ග්‍රහ පූජා කරමින්, යන්ත්‍ර පැළඳ ගනිමින් සංසාර දුක නැති කරගන්න පුළුවන් කියා හිතනවා. රැකියාවේ ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා නම් ඒකට පිලියමක් ඔය විදියට හදන්න බලනවා. ලෙඩ රෝග ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා නම් ඒත් ඔය විදියට හිතනවා.

තව කෙනෙක් ඔය එකක්වත් විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. හැබැයි විද්‍යාව විශ්වාස කරනවා. ඉතින් මේ විද්‍යාවෙන් පුළුවන් ප්‍රශ්න විසඳන්න. ආර්ථික විද්‍යාවෙන්, දේශපාලන විද්‍යාවෙන්, සමාජ විද්‍යාවෙන්, වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් පුළුවන් වෙයි මේවා විසඳගන්න. ඒවා කෙරෙහි ලොකු විශ්වාසයකින් ඉන්නවා. අර මුලින් කී ශාස්ත්‍ර විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. ඒවාට මිථ්‍යා විශ්වාස කියනවා. මේ නූතන විද්‍යාව විශ්වාස කරන කෙනා ඒ විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද හා තාක්ෂණය භාවිතා කරමින් තමන්ගේ ප්‍රශ්න විසඳාගන්න බලනවා. විසඳාගන්නට බලාපොරොත්තු වෙමින් හිතනවා, මේ දුක් නැති කරගන්න පුළුවන් විද්‍යාව සරණ ගියොත්. ඒ තැනැත්තා විද්‍යාව සරණ යනවා. අර කලින් තැනැත්තා නක්ෂත්‍රයේ සරණ, තොවිල් සරණ සහ හුනියම් සරණ යනවා. සමහර ඇත්තන් විද්‍යාව සරණ යනවා. තව සමහර අය දේශපාලනයේ සරණ යනවා. සමහර ඇත්තන් කර්මයේ සරණ යනවා. බලන්න ඔබත් මාත් ජීවිතයේ නැගෙන ඔය කලින් කථා කරපු දහසකුත් එකක් ප්‍රශ්න විසඳාගන්න ගන්න උත්සාහයත් මේ කවර හෝ අංශයකට වැටෙනවා. රස්සාවේ ප්‍රශ්න, ගෙදර ප්‍රශ්න, ලෙඩ රෝග ප්‍රශ්න, රටේ ප්‍රශ්න, අධ්‍යාපනයේ, ළමයින්ගේ, දෙමව්පියන්ගේ ප්‍රශ්න. ඕවානේ අපට තියෙන ප්‍රශ්න. ඔය සියල්ලටම තමා සංසාරය කියා කියන්නේ.

නමුත් ඒ ප්‍රශ්නවලට සංසාරය කියා අප කියන්නේ නැහැ. ඒවා වෙන වෙනම හුදකලා කර අරගෙන, ඒ එක් එක් ප්‍රශ්නය අප ඔය විදියට විසඳන්න හදනවා. ඒ විසඳන්න හදනකොට අප සරණ ගිය, අප පිහිටකොට සලකන කිසියම් ක්‍රමයක් අනුගමනය කරනවා. භූත විද්‍යාව හෝ බටහිර විද්‍යාව.

එබඳු වූ මාවතක් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබූ කෙනෙකුට මේ සමස්ථ සංසාරය තේරෙන්නේ නැහැ. තේරෙන්න ඉඩක් නැහැ. ඒ තැනැත්තා මේ සංසාරයම දුකයි කියා වටහා ගත් කෙනෙකු නොවෙයිනේ. ඔහු හෝ ඇය බලන්නේ කේන්දරයට අනුව හිටියොත් මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න පුළුවන් නැතිනම් හරියට පිං කරගෙන හිටියොත්, පව් කළ නිසයි දුක, පව් කළ නිසයි උසස්වීමක් නැත්තේ, මේ අසනීප. ඒවාට හරියන්න පිං කළොත් හරි. එයා කර්මය සරණ ගිය කෙනෙක්. මුල් කෙනා නක්‍ෂත්‍රය සරණ ගිය කෙනෙක්. තව කෙනෙක් හිතනවා මේ ප්‍රශ්න එන්නේ අසල්වාසීන් පෙත්සම් ගහන නිසා. එයා ඒවා විශ්වාස කරනවා. තව කෙනෙක් හිතනවා හූනියම් කැපිල්ලෙන් ප්‍රශ්න විසඳන්න පුළුවන් කියා.

ඔය විදියට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, බලන්න ඔබත් මාත් කොපමණ දෑ සරණ ගොස් තිබෙනවාද? විශ්වාස කරනවාද? මේ ප්‍රශ්නය විසඳාගන්න පුළුවන් කියා. ඔය සියල්ලටම තමා ධර්මයේ කියන්නේ 'සීලබ්බත පරාමාස' කියා. ඒ වචනය අප අසා තිබෙනවානේ. එය සංයෝජනයක්. මේ සංසාරයට අප ඇඳ බැඳ තබන එක සංයෝජනයක් නම් 'සීලබ්බත පරාමාස'. එයින් අදහස් කරන්නේ ඔය සියල්ලම. මේ සංසාර ප්‍රශ්නය විසඳන්නට පුළුවන් ඔය කවර හෝ එක් ක්‍රමයකින් කියා කෙනෙකු විශ්වාස කරනවාද, එයට ගැති වෙනවාද එය සීලබ්බත පරාමාස. එසේ හිතන තාක් සංසාරයෙන් අයින් වෙන්න සිතෙන්නේ නෑනෙ. ඒ අඩුපාඩුව හදාගත්තොත් මේ ප්‍රශ්නය නැහැ. මේ අසනීපය නැහැ. මේ ආර්ථික ප්‍රශ්නය නැහැ. මේ රැකියාවේ ගැටළුව නැහැ කියා හිතනවා. ඒ ප්‍රතිකර්මයට හරි ගියොත් සියලු ගැටළු ඉවරයි. බලන්න මෙතන තියෙන මිථ්‍යාව. විද්‍යාව පිළිගන්න ඇත්තත් නක්‍ෂත්‍රය මිථ්‍යාවක් කීවාට ධර්මයට අනුව ඔය සියල්ලම මිථ්‍යාවක්. සංසාරයේ සැබෑ දුක වසන, සසරින් එතෙර වන්නට ඇති කරගත යුතු ඕනෑකම වහන අවිද්‍යාවක් තමයි ඔය හැම පිළියමකම යටින් තියෙන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය

කිසිම දෙයකට ගැති වූ කෙනෙකුට සසරින් එතෙර වන්නට බැහැ. එයා සංසාරය තුළම නිත්‍ය වූ සැපක් හොයනවා, එහෙම සැපක් ඇතැයි කියන විශ්වාසයෙන්. මෙතන ප්‍රශ්න තිබුණට මේ ප්‍රශ්න නැති තැනකට යන්නට පිළිවන්, විද්‍යාත්මක මාවතක යන්නට පුළුවන් ජෝති ශ්‍රාස්ත්‍රයට අනුව සිටියොත්. නැතිනම් කර්මය වෙනස් කර ගත්තොත් අසහනය නැතිකරගන්න පුළුවන් කියා අදහනවා.

ඒ විශ්වාසයෙහි සිටින තාක් කල් ඒ තැනැත්තා සංසාරයට බැඳුණු කෙනෙක්. ඒ නිසයි සීලබ්බත පරාමාසය දැඩි සංයෝජනයක් විදියට, සසරට බැඳ තබා ඇති බැම්මක් විදියටයි දහමේ සඳහන් කරන්නේ. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවශ්‍ය නම් අපට මෙතනින් නික්ම යන්නට, අන්න හඳුනාගෙන මේ සංසාරයට පැලැස්තර අලවන අපේ චිත්තනය, අප විශ්වාස කරන මතවේදයන්, ක්‍රමවේදයන් හඳුනාගෙන එහි තිබෙන ලාමක ස්වභාවය, පටුබව, මතුපිට විතරක් ලස්සන කරන ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන එය අත්හළ යුතුයි. ඒවායේ ඇලී ගැලී සිටින කෙනෙකුට කවදාවත් මේ සංසාරයෙන් එතෙර වන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. සසරින් එතෙර වන මාර්ගය ජේන්නෙන් නැහැ ඒ ඇලීම දිගටම තියාගෙන ඉන්න තුරු. එතකොට පළමුවෙනි කාරණය තමයි අප ඉන්න තැන අඳුනගන්නට ඕනෑ. කොතැනද අප ඉන්නේ? ප්‍රශ්න ගොඩක් මැද. නැතිනම් ප්‍රශ්න ගොඩක් ඇතිවෙන්න පුළුවන් තැනකයි ඉන්නේ.

අහවල් ප්‍රශ්නය ඇති නොවෙයි කියා කාටවත් කියන්න බැහැ. මෙතෙක් කාලයක් ඇති වුණේ නැහැ කීවාට මේ මොහොතේ, ඊළඟ මොහොතේ, තව දවසකින් ඇති නොවෙයි කියා කියන්නට බැහැ. ඕනෑම යාළුවෙකු තරහා වෙන්න පුළුවන්. ඒ පිළිබඳ ආරක්‍ෂණ වගකීම් සහතිකයක් නැහැ. ඕනෑම උපකරණයක් කැඩෙන්න පුළුවන්. වාහනයක්, ඊට වඩා කුඩා උපකරණයක්, ඔය ඔක්කොම කැඩී යන්න පුළුවන්. ඕනෑම

ශරීරයක් ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්, අබල දුබල වී හෝ නොවී, මහළු වී හෝ නොවී මිය යන්නට පුළුවන්. එහෙම නොවන කිසිදු සිරුරක් ඔබට හෝ මට උරුමත් නැහැ, ඔබට හෝ මට දකින්නට ලැබීත් නැහැ. අප අයිතිකරගෙන තිබෙනවාද යම්තාක් දේවල් ඒ සියල්ල අන්සතු වන්නට පුළුවන්. මෙතෙක් කාලයක් මගේ කිවූ, දැනුත් මගේ කියන ඕනෑම කෙනෙකු, ඕනෑම දෙයක් හෙට වනවිට තවත් කෙනෙකුගේ යැයි කියන්නට ඉඩ තිබෙනවා. කෙනෙකු හෙට කියයි මේවා ඔබේ නොවේ දැන් මගේ කියා. එහෙම වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එසේ වී තිබෙනවා.

නැතිවෙන අයිතියක් අපට තියෙන්නේ. අහිමිවන අයිතියක්. අහිමිවන හිමිකමක් සහ අන්සතුවන උරුමයක්. නැතිවෙන්න, හොරකම් කරගන්නට පුළුවන්, පැහැර ගන්නට පුළුවන්, මංකොල්ල කන්නට පුළුවන් ස්වාමිත්වයක් තමා අපට ලැබී තිබෙන්නේ හැම දෙයක් පිළිබඳවම. කොයි මොහොතේ අපේ අයිතිය නැති වෙයිද, කොයි මොහොතේ අපේ උරුමය අහිමි වෙයිද කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. අන්න එබඳු වූ අවිනිශ්චිත පදනමක තමයි මේ සංසාරය අප ගොඩ නගාගෙන තියෙන්නේ.

මුක්කු ගසා පලක් නැහ

ඒ නිසා කළුගාණ මිත්‍රවරුනි, මෙයට පිළියම් නැහැ. හෙලවෙන පොළවක, ගිලා බහින පොළවක, ලිස්සන පොළවක, එරෙන පොළවක සහ නාය යන පොළවක අප ස්ථිරයි කියා විශ්වාසයෙන් මහා ලොකු මාලිගයක් හදාගෙන තිබෙනවා මගේ ජීවිතය හා මගේ ලෝකය කියා. බොහෝම වියදම් කොට කාලයක් වෙහෙස මහන්සි වී, තරඟ කොට, දහසකුත් දෙනෙකු අමනාප කරගෙන, ඔබත් මාත් ගොඩනගාගෙන තිබෙනවා ‘මගේ මන්දිරය’, ‘ඔබේ මන්දිරය’. මගේ ලෝකය සහ ඔබේ ලෝකය. කුමක් මතද? හෙලවෙන, ගිලා බහින, නාය

යන, ලිස්සන, එරෙන පොළවක. සැදූ දවසේ සිට, හදන්න පටන්ගත් දවසේ සිට 'මගේ ලෝකය' නමැති ගොඩනැගිල්ල හෙලවෙනවා. ගිලා බහිනවා. නාය යනවා. එහි කෙළවරක් නැහැ. ඉතින් හැමදාම අප මෙයට මුක්කු ගහනවා. මුදලින් මුක්කු ගහනවා. ආර්ථිකයෙන්, දේශපාලන විද්‍යාවෙන්, වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන්, ජ්‍යෝති ශාස්ත්‍රයෙන් මුක්කු ගහනවා. එහි නිමාවක් නැහැ. ඉතින් ඒ වෙලාවට සමහර විට ඒ ගිලා බැසීම, වැටීම නවතින්න පුළුවන්. හැබැයි මේ මුක්කුව පිහිටන්නේත් මේ හෙලවෙන පොළවෙමයි. වෙන කොහෙවත් මේ මුක්කුව තියන්න තැනක් නැහැනේ. මුක්කුව ගසන්නේත්, මුක්කුව රඳවන්නේත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ගිලා බසින පොළවකයි.

ඔය ජ්‍යෝති ශාස්ත්‍රය, බටහිර විද්‍යාව හෝ වෙනත් ඕනෑම ශාස්ත්‍රයක් පිහිටා තිබෙන්නේ සංසාරයේමයි. එයින් පිට නෙවෙයිනේ. හැම මුක්කුවක්ම තියෙන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නැවතත් එරෙන පොළවක. මුක්කුවක් අප හිටවා එය හිරකර දැන් හරි කියා ඒ පැත්ත බලා නැවත මේ පැත්ත බලනකොට මුක්කුවත් සමගම අර ගොඩනැගිල්ල, මගේ ලෝකය තවත් ටිකක් හෙලවිලා දැන් අර මුක්කුවට තව මුක්කුවක් ගහනවා, මුක්කු වැටෙන එකෙන් බේරෙන්න. මෙසේ මුක්කුවලට මුක්කු ගසමින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප මුක්කු ගොඩක් මත බොහෝම අමාරුවෙන් සමබර කරගෙන යන්නට උත්සාහ කරන සාංසාරික ගමනකයි ඉන්නේ. කොයි මුක්කුව කොයි වෙලේ ගැලවී වැටෙයිද දන්නෙ නැහැ. ඒ බය අපට තියෙනවා. ඒ බයයි අපව දිවා රැ දවන්නේ, තවන්නේ, ක්‍රස්ත කරන්නේ. තමන්ගේ ලෝකයට ගහගෙන තියෙන කොයි මුක්කුව, කොයි වෙලේ ඇදෙගෙන වැටෙයිද දන්නෙ නැහැ කියන බියෙන් ඔබත් මාත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හැම මොහොතකම දූන හෝ නොදූන තැනි ගන්නේ. ඒ බය නිසාම අප තව තවත් මුක්කු සොයමින් සොයමින් යනවා මේ සංසාරයේ. නමුත් මුක්කුවලින් සංසාරයේ ප්‍රශ්න විසඳන්නට බැහැ.

ගිලා බසින පොළවක හැඳූ තමන්ගේ ජීවිතය නැතිනම් තමන්ගේ ලෝකය, සිටු මැදුර ගිලා බැසීම වළක්වන්නට ඔය කවර හෝ මුක්කුවකට හැකියාවක් නැති බව අප තේරුම් ගෙන ඔය සකල විද වූ මුක්කුවලට තිබෙන හක්තිය, විශ්වාසය අතහැරිය යුතු වෙනවා. ඒවා කෙරෙහි දැඩි හක්තියකින්, දැඩි විශ්වාසයකින්, ඒවා තමයි එකම පිහිට එකම සරණ කියන පදනමේ සිටිමින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනා කරන්නට බැහැ. අප හිතනවා පුළුවන් කියා, පුළුවනි. නමුත් ඒ භාවනාව ලෞකික භාවනාවක් මිස කවදාවත් ලොව්තුරු භාවනාවක් වන්නේ නැහැ. මේ ලෝක ස්වභාවය ඇතුළතම රවුම් ගහන්නට අවශ්‍ය ශක්තිය සමහර විට එයින් ලැබෙයි. නමුත් මේ සංසාරයෙන් නික්මෙන්නට, එතෙර වන්නට, සංසාරයෙන් පිට වෙන්නට ඒ භාවනාව උදව් වෙන්නේ නැහැ. කොයි භාවනාවද? ඔය අප කථා කළ, නොකළ හැම සකල විධ මුක්කුවක් කෙරෙහිම ලොකු හක්තියකින්, විශ්වාසයකින් ඒවායින් තමන්ට ගැලවීමක් පිහිටක් ඇතියි කියා හිතාගෙන ඒ මත යැපෙමින් ඒවා සරණ යමින් භාවනාත් කරනවා. අන්න එබඳු වූ භාවනාවකින් කෙනෙකුට සංසාර විමුක්තියක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

මේ කථාව ආරම්භ කළේ අප නොසැහෙන උත්සාහයක යෙදෙනවා නමුත් තාම ප්‍රතිඵල නැත්තේ ඇයි කියන කාරණය සාකච්ඡාවට ගනිමින්. එතකොට කාරණා දෙකක් පිළිබඳව අප කථා කළා මේ දින කිහිපයෙහි. පළවෙනි කාරණය අප ඉන්න තැන තේරුම් ගත යුතු වෙනවා. අපේ පදිංචි ලිපිනය, ස්ථානය, සංසාරය. සංසාරය කියන්නේ ‘අපස්සාදෝ බහු ආදීනවෝ’ පොඩි සැපකුයි, ලොකු දුකකුයි තියෙන තැනක්. මේ සංසාරයේ තියෙන පොඩි සැප මොනවාද? ඒවා අප අඳුනගන්නට ඕන. අප ඒ බව දන්නවා. අප දැනගත යුතුයි මොනවද ජීවිතයෙන් ලැබෙන සැප? සැප නැහැ කියන්නේ නැහැ. තියෙනවා. අඳුනගන්න ඒ සැප. ඒ සැප ගන්නට, ලබාගන්නට වෙන මහන්සිය. ඒ ගැනත් සිතන්න. ඒ සැප පරිස්සම් කරගන්නට කරන ආරක්‍ෂක

විධි විධාන ගැනත් හිතන්න. ඒ මොන ආරක්‍ෂක විධි විධාන ගත්තත් ඔය කවර වූ සැපක් හෝ සදහටම තියාගන්නට බැරි බවත් දකින්න.

ඒ සැප අහිමි වෙනකොට ඇති වෙන දුක. ඒ දිහාත් බලන්න. මෙම සමස්තයම දකින විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වැටහෙනවා මෙනන ඇත්තේ එකම එක ප්‍රශ්නයක් බව. එය සංසාරයයි. රැකියාවේ ප්‍රශ්න, ගෙදර ප්‍රශ්න, අසනීප, රටේ ප්‍රශ්න ඔය මොන විශේෂණ පද පාවිච්චි කළත්, ඒ විශේෂණ පද මොන විදියට යොදා ගත්තත් මේ සියල්ලෙන්ම අවසානයේ කථා කරන්නේ සංසාර ප්‍රශ්නයයි. විශේෂණ පද භාවිතා කරන්නට කරන්නට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සාංසාරික ප්‍රශ්නය අපට අමතක වෙනවා. ඒ නිසා දකින්න ඒ සියල්ල හැම විටම සාංසාරික දුකක් විදියට. දකින්න හැම ගැටළුවක්ම සාංසාරික ගැටළුවක් විදියට. පුංචි ගැටළුවක් වෙන්න පුළුවන්. බස් රිය ටිකක් ප්‍රමාදයි. ඉතින් එයත් සාංසාරික ප්‍රශ්නයක්. වෙනත් ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. මේ සංසාරයේ තියෙන දහසකුත් එකක් ප්‍රශ්න අතර තවත් එක ප්‍රශ්නයක් විදියට දකින්න. හැම අසනීපයක්ම දකින්න සාංසාරික රෝගයක් විදියට. හැම සිත් තැවුලක්ම අමනාපයක්ම දකින්න පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයක් විදියට නෙවෙයි සාංසාරික ප්‍රශ්නයක් විදියට. එහෙම නැතුව මේ සංසාරය තේරුම්ගන්න බැහැ. සංසාර දුක හරි හැටි වටහා ගන්නේ නැතුව දුක නැතිකරගන්න ඕන කියන හැඟීම එන්නේ නැහැ. ඒ වේගය එන්නේ නැහැ මෙනනින් යන්නට.

මෙසේ සංසාරය හරියට දකිනකොට අන්න ඇති වෙනවා සංවේගයක්. වේගයක් ඇතිවෙනවා. දැන් කලකිරීම කියන හැඟීම අද ගත්තොත් ඇති වෙන්නේ මොනවත් කරන්න බැරි කිසිම දෙයක් කරන්න හිතෙන්නේ නැති මහා උදාසීනකමක්, එහෙම උදාසීනකමක් නෙවේ. ලොකු උද්යෝගයක් ඇති වෙනවා. සංවේගයත් වේගයක්නේ? අන්න, මෙතනින් නික්මෙන්න අවශ්‍ය වේගය. නික්මෙන්නට වේගයක් අවශ්‍යයි. අභ්‍යවකාශ

යානයකට පෘථිවියේ ආකර්ෂණයෙන් වෙන්වෙන්න මුලින්ම ලොකු වේගයක් ඕන. එහෙම නැත්නම් නික්මෙන්න බැහැ. එහෙම නැතුව ඒ අවශ්‍ය වේගය ගත්තේ නැතුව පෘථිවියෙන් අභ්‍යවකාශ යානයක් නික්මුණොත් එය පෘථිවිය වටේම කැරකි කැරකි තියෙයි. මේ පෘථිවියේ ආකර්ෂණයෙන් මිදිලා ගියේ නැහැනේ. මිදෙන්න ඕන වේගය නැහැ. ඒ ගත් සුලු වේගයට අනුව තවත් උප ග්‍රහයෙක් විදියට පෘථිවිය වටේම කැරකි කැරකි තියෙයි. එනිසා ඒ වේගය, ඒ සංවේගය ඇති වෙන්නේ මේ හැම ප්‍රශ්නයක්ම සාංසාරික ප්‍රශ්නයක් විදියට දැක්කොත්. එය දකින්න දකින්න කොහේවත් ගිහිල්ලා මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න බැහැ. ලංකාවෙන් ගිහිල්ලා මේ ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නැහැ. ඒ ගෙදර මාරුකර, ගම මාරු කර, ඇඳුම් මාරු කර, ඒවාගෙන් මේ සංසාර ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නැහැ. මේ සංසාරය ඇතුලෙම කැරකෙනවා මිස.

මිත්‍යා විද්‍යාවන්

මේ සමස්ථ සාංසාරික දුක දකින විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඇති වෙනවා ලොකු උද්යෝගයක්. එය සංවේගයක් විදියට විස්තර කරනවා. අන්න ඒ සංවේගය ඇතිවුනාම මෙතනින් ගැලවෙන්නට අවශ්‍ය ගාමක බලය ලැබෙනවා. ඒ සමගම මේ ප්‍රශ්න විසඳන්නට අප විශ්වාස කරන සියළුම ප්‍රතිකර්ම අප දකින්නට ඕන. දැක ඒවා කෙරෙහි තිබෙන විශ්වාසය අතහරින්නට ඕන. අතහරිනවා කියන්නේ ඒව බොරුයි කීම නෙමෙයි. බුදුදහමේ මේවා බොරුයි කියා නැහැ. වෛද්‍ය විද්‍යාව බොරු කියා නැහැනේ බුදුහාමුදුරුවෝ කොහෙවත්. තිබුණු කිසිම වෛද්‍ය විද්‍යාවක් බොරු කියා නැහැ. ජ්‍යෝතිෂ්ශාත්‍රය, නක්ෂත්‍රය, හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රය ඒවා බොරු කියා නෙමෙයි කියන්නේ, ඒවාගෙන් මේ සංසාර ප්‍රශ්නය විසඳන්න බැහැ. ඔය කවර හෝ විද්‍යාවකට බැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඔබේත්

මගේ හිතේ ඇතිවෙන පුංචි හෝ කෝපයක් නිවැලන්නට. තියෙනවද කිසියම් විද්‍යාවක්, තියෙනවද කිසියම් නැකතක්, අල්ලේ රේඛාවක්, මන්ත්‍රයක්, බෙහෙතක්? තියෙනවද කිසියම් විද්‍යාත්මක ප්‍රමේයයක්, සිද්ධාන්තයක්, සමීකරණයක්, පරිඝනක වැඩසටහනක්? කුමක් සඳහාද? මේ තරඟ නැතිවෙන්න, තරඟ අඩුකරගන්න, කෝපය නිවැලන්නට? නැහැ. අන්න එය දකින්න. දහමේ කියන්නේ ඒවා මිත්‍යාවන් කියා, බොරැයි අසත්‍යයි කියන අදහසින් නෙමෙයි. එයින් මේ සංසාර ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නෑ කියන අර්ථයෙන්. එතකොට ඒ අවබෝධය ඇතිකරගන්නට ඕන. ඒවාට වහල් වෙන්නට එපා. ඒවා පසුපස යමින් කෙනෙකු උත්සාහ කරනවානම් සසරින් නික්මෙන්නට, එය හරියට එක අතකින් අල්ලගෙන අනික් අතින් ඒ අල්ලගත්ත දේ ඉවතට තල්ලු කරනවා වගෙයි. ඒ එකක්වත් සාර්ථක වෙන්නේ නැහැනේ. එක අතකින් හයියෙන් යමක් අල්ලගෙන අනිත් අතින් ඒ අල්ලගත්තු දෙය ඉවතට තල්ලු කරනවා. ඒවගේ උත්සාහයක්.

පැහැදිලිවම කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපේ ආකල්පය වෙනස් වෙන්න ඕන. අපේ දර්ශනය වෙනස් වෙන්නට ඕන. ඒ නිසායි මිච්ඡා දිට්ඨියේ සිටිනතුරු සීලබ්බත පරාමාසවල ඇලී ගැලී සිටිනතාක් කල් එතන තියන සැප පෙනෙනවා මිසක් එතනින් යන්නට හිතෙන්නේ නැහැ. එහෙම නම් මෙතන ප්‍රශ්න ගොඩක්. ගිනි කන්දක් උඩයි ඔබත් මාත් සිටින්නේ. මේ ගිනි කන්ද ඕනෑම මොහොතක පිපිරෙන්නට පුළුවන්. තාම පිපිරුණේ නැහැ. නමුත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසාරය නමැති ගිනි කන්දේ මුදුනේ අප වාඩිවී සිටිනවා. ඕනෑම මොහොතක මේ ගිනි කන්ද පුපුරා යන්නට පුළුවන්. ඒ පුපුරණ ආකාරය අනුව අසනීප නමැති ගිනි කන්ද පිපිරෙන්න පුළුවන්. වයසට යෑම කියන ගිනි කන්ද පුපුරන්න පුළුවන්. 'පියෙහි විජ්ජයෝගෝ' කියන ගිනි කන්ද පුපුරන්න පුළුවන්. අප ශ්‍රිය මනාප කරන, කැමති දේවල් අහිමි කරන, ඊළඟට අකමැති දේවල් සමග

ඉන්න වෙන ගිනි කන්ද පුපුරන්න පුළුවන්. ‘යම්පිච්චං නලබ්භි තම්පි දුක්ඛං’ කැමති දේ නොලැබෙන ගිනි කන්ද පිපිරෙන්න පුළුවන්. මේ මොන ගිනි කන්දක් කුමන මොහොතක පිපිරෙයිද කියන්න දන්නේ නැහැ.

පුළුවන්ද කේන්ද්‍රයෙන් කියන්න? අත බලා කියන්න පුළුවන්ද? භෞතික විද්‍යා නියමයෙන් පුළුවන්ද? ජීව විද්‍යාත්මක නියමයකින් පුළුවන්ද? ආර්ථික විද්‍යා සිද්ධාන්තයකින්, දේශපාලන විද්‍යාවෙන් පුළුවන්ද? බැහැනේ. අන්න ඒ නිසයි ඒ සියල්ලම මිථ්‍යාවන් කියා බුදුදහමේ කියන්නේ. බොරැයි කියා නෙවෙයි. ඇත්තක් තියනවා. ප්‍රයෝජනවත්. නමුත් මේ සංසාරය සහ එයින් එතෙර වීම කියන ප්‍රස්තුතයට එනවිට ඒවා සියල්ල අඛණ්ඩ විද්‍යාවන්. අංශබාග විද්‍යාවන්. එනිසා ඒවා මුක්කු විදියට පාවිච්චි කරන්න එපා. අඛණ්ඩ කෙනෙකුට මුක්කුවක් විදියට ගන්න එපා. මෙතන ප්‍රශ්න ගොඩක්. ඇතුළේ පිළියමකුත් නැහැ. පිළියමක් තියනවා කියා හිතන නිසයි අප මෙතනම හැමදාම ඉන්නේ. ඔය කවර දෙයක් හෝ විශ්වාස කරමින්. එක්කෝ මුදල් කෙරෙහි විශ්වාසයෙන්, නැතිනම් යාළුවන් කෙරෙහි විශ්වාසයෙන්, දෙවියෝ ගැන, ග්‍රහයෝ ගැන, බේන් හේන් ගැන විශ්වාසයෙන්. ඒ කවර දෙයක් ගැන හරි විශ්වාසයෙන් පිහිට වෙයි. බේර ගනියි, ගලවා ගනියි. අන්න ඒ පදනමින් අප මෙතනම ඉන්නවා. මේ ගිනි කන්ද පුපුරන්නට කලින් රැකවරණයක් ලැබෙයි කියා. ඒ විශ්වාස කරන හැම දෙයක් දිහාම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් සිහිනුවණින් බලන්න. බලනකොට ජේනවා මේ සකල විධ වූ ශාස්ත්‍ර හා මුක්කු සියල්ලම අඛණ්ඩ දේවල්. ඒවා බාගෙට කැඩීලා, දිරලා තියනවා මුක්කුවක් විදියට. නමුත් කොයි වෙලේ කැඩෙයිද දන්නේ නැහැ. කොහෙත්ද පිහිටක් දුන්?

පිහිටක් තියනවා කියා හිතන හැම කෙනෙකු තුළම, පිහිටක් තියනවා කියා හිතන හැම දෙයක් තුළම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් ඇත්තේ අසරණභාවයක්. ඔබ හා මා යම් සේ

අසරණ ද සෙසු හැම දෙනාමත් එබඳුම අසරණ භාවයක තමයි ඉන්නේ. ඔබ හා මා යම් සේ අසරණ ද ඔය හැම ශාස්ත්‍රයක්මත්, විද්‍යාවක්මත්, ඒ විදියටම අසරණයි. මක්නිසාද ඒ සියල්ල හදා තිබෙන්නේ අසරණ වූ මිනිසුන්. ඔය හැම ශාස්ත්‍රයක්ම, විද්‍යාවක්ම නිර්මාණය කර තිබෙන්නේ, භොයාගෙන තිබෙන්නේ අනාථ වුණු මිනිස් සිත්. අසරණ වූ මිනිස් සිත්.

අසරණ මිනිස් සිතකින් නිර්මාණය කළ ශාස්ත්‍රයක්, විද්‍යාවක් කෙසේද ශක්තිමත් යමක් බවට පත්වෙන්නේ? එය විය නොහැකියි. ඉතින් අප ඒවා සරණ යනවාද? මෙතන සරණක් නැහැ. අප හිතුවාට අතන පිහිට, මෙතන පිහිට, මෙයාගේ උදව් තියනවා කියා හොඳට බැලුවොත් මේ සාංසාරික ගැටළුවට සංසාරය තුළ නැහැ පිහිටක්. සංසාරය තුළ නැහැ ගැලවීමක්. තියනවා කියා විශ්වාස කිරීමයි 'සීලබ්බත පරාමාස' කියන්නේ. එය හොඳට තේරුම්ගන්න.

සසරින් නික්මෙන ජවය

මේ ප්‍රශ්නයට ප්‍රශ්නය තුළම උත්තරයක් තියනවා කියා හිතාගෙන ප්‍රශ්නය අතහරින්නේ නැහැ අප. ඇතුළෙම ඉඳගෙන එහෙත් මෙහෙත් අලුත් වැඩියා කර කර ඉන්නවා. ඉන්නේ ගිනි කන්දක් උඩ. නැහැ පිහිටක් මෙතන. අන්න ඒ මොහොතේ ඇති වෙනවා ලොකු ජවයක්. එහෙම නම් තව මෙතන සිටීම කොපමණ හයානකද? කොයි මොහොතේ මේ ගිනි කන්ද පුපුරන්නට පුළුවන්ද? වහ වහා යායුතුයි නික්ම. අන්න ඇති වෙනවා ලොකු වේගයක්, ජවයක්. පැනලා යන්නට අවශ්‍ය ජවය ලැබෙනවා. මේ පැනලා යනවා කියන්නේ කැලේට යාම නොවේ. රස්සාව අත හැර යනවා කියන එකක් නොවේ. ගෙදර අතහැර යාමත් නොවෙයි. ඉතින් කොහෙ යන්නද? ඒ ගියත් සංසාරය. නැහැ මේ සමස්ත සංසාරයෙන්ම නික්ම යන්නට ඇති වෙනවා ලොකු ජවයක්. අන්න එයටයි සංවේගය කියන්නේ.

ඒ සංවේගය ඇති වුණොත් ඒ ගමන එයා පටන්ගන්නවා. වලක්වන්න කාටවත් බැහැ. එතකොට සංවේගය ඇති නොවුන කෙනෙකුට කොපමණ කිව්වත් මේ ගමන යන්න යන්න කියා එයා යන්නේ නැහැ. මක්නිසාද එයාට යන්න ඕන නැහැ. ඉන්න තැන හොඳයි. ඒ වටේ තියන මුක්කු ගැන ලොකු විශ්වාසයක් තියනවා. මොකටද යන්නේ? නැහැ ඇතිවිය යුතුයි සම්මා දිට්ඨිය. සම්මා දිට්ඨිය ඇති වුණොත් විතරයි මේ ගමන යන්නේ.

අන්න ඒ ආරම්භක වේගය ඇති වුණොත් පමණයි නික්මෙන්නේ. ඒ නිසයි කියා තිබෙන්නේ ‘ආරභන නික්ඛමන’ ඒ ආරම්භක ප්‍රවේගය ඇතිකර ගන්න. ඒ ප්‍රවේගය ඇති කරගෙන නික්මෙන්න. ‘නික්ඛමන. යුජන බුද්ධ සාසනේ’ එකම මාර්ගය බුද්ධ සාසනය පමණයි. මේ සංසාරයට පිළියම් යොදන්න නෙවෙයි. සමස්ත සසරින්ම නික්මෙන්නට. සංසාරය තුළ සැප මන්දිර හදාගන්නට නෙවෙයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙකී නොකී විදි, විදින, විදින්නට තියෙන සකල විධ වූ දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන්ම නික්ම යන්නට තිබෙන මාවත තමයි බුද්ධ සාසනය. ඒ බුද්ධ සාසනයට කෙනෙකු ප්‍රවිශ්ට වන්නේ අර සංවේගය ඇති වුණොත් පමණයි. සංවේගය ඇති වන්නේ මෙතන තියන භයානක කම තේරුණොත් සහ එයට මේ සසර තුළම පිළියමක් නැති බව සහ සහසුද්දෙන්ම දුටුවොත් පමණයි. තව විදියකට කියනවා නම් නිවැරදි දැකීම ඇති වුණොත් විතරයි, සම්මා දිට්ඨිය පහළ වුණොත් පමණයි. සම්මා දිට්ඨිය පහළ වෙන්නේ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් සහ ඒ අසන ධර්මය නුවණින් කල්පනා කර බැලීමෙන්. අන්න ඒ විදියට අප අපේ දර්ශනය නිවැරදි කරගත යුතුයි. නැතිනම් අප දන් දුන්නත්, සිල් රැක්කත්, භාවනා කළත් මේ සසර ඇතුළේම රවුම් ගහනවා. එතකොට යන්න පුළුවන් ගමන් දෙකක් තියනවා. එකක් සංසාරය ඇතුළේම වටේට යන්න පුළුවන්. අර පෘථිවියේ උපග්‍රහයක් විදියට. ඔය දන් වන්දයා අවුරුදු දහස් ගානක් කැරකුනානේ. නමුත් තාමත් පෘථිවිය වටේමනේ

කැරකෙන්නේ. එබඳු ගමනක් තියනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම පෘථිවි ආකර්ශණයෙන් මිදී යන ගමනකුත් තියනවා. අප මේ කොයි ගමනෙද ඉන්නේ සොයාගන්න. එතකොට අර අප කථා කළ, කථා නොකළ හැම මාර්ගයක්ම, හැම වාහනයක්ම යන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සංසාරය ඇතුළෙම වටේට.

බුද්ධ සාසනය කියන්නේ කෙළින් යන ගමනක් සංසාරයෙන් අයින් වෙලා. එතකොට මේ වචන දෙකක් තියනවා ඔය බුද්ධ සාසනය පටන්ගන්න කලින් ප්‍රශ්න විසඳන්නට ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයට අවතීර්ණ වූ ඇත්තන්ට කියනවා පරිභ්‍රාජකයන් කියා. ඒ වචනය අහලා ඇතිනේ. ඒ ඇත්තෝ ගිහිගෙය අතහැරලා ආවා. ඇවිල්ලා පරිභ්‍රාජකයන් බවට පත්වුණා. මේ පරිභ්‍රාජක කියන වචනයේ තේරුම පරිභ්‍රමණය වන. ඉවතට යන අය නොවේ. යමක් වටේ කැරකි කැරකි ඉන්න අය. ඒ අය කවදාවත් ඉවතට ගියේ නැහැ. පරිභ්‍රමණය වෙමින් සිටියා. එතකොට පරිභ්‍රමණය වෙමින් සිටින අයට කියන්නේ පරිභ්‍රාජකයන්. බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ තවත් පරිභ්‍රාජකයන් පිරිසක් හැදුවේ නැහැ. බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ හැදුවේ ‘පබ්බජ්ජා’. පැවිද්දන්. එතකොට ‘පබ්බජ්ජා’ කියන්නේ සෘජු මාර්ගයක යන, වටේ කැරකෙන පිරිසක් නොවේ. පරිභ්‍රමණය වන පිරිසක් නොවේ. කෙළින් යන පිරිසක්. සෘජුව ගියොත් ඉන්න තැනින් ඉවතටයි යන්නේ. අඩියෙන් අඩිය ඉවතට යන්නේ. සංසාරයෙන් ඉවතට යන පිරිසකට තමයි ‘පබ්බජ්ජා’ කියන්නේ. පැවිද්දන් කියන්නේ. යන්න පුළුවන් ගමන් දෙකයි තියෙන්නේ. මේ නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසාරයෙහිම, සසරේම කැරකි කැරකි රවුම් ගසමින් සිටීම තමයි හැම ශාස්ත්‍රයකින්ම හා විද්‍යාවකින්ම කරන්නේ. බුද්ධ සාසනයේ කියන්නේ මෙතනින් ඉවත් වන්න. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ වදාරනවා ‘අබ්භෝකාසෝච පබ්බජ්ජා’ මේ සෘජු මාර්ගයේ යනවා නම් අභ්‍යවකාශයට ගියා වගේ. ‘අබ්භෝකාසෝච පබ්බජ්ජා’ අභ්‍යවකාශයට යන්න නම් රවුමට

ගිහිල්ලා බැහැනේ. මේ පාවිච්චි ආකර්ෂණයෙන් නිදහස් වෙලා සෘජුව ඉවතට යන්න ඕන. සෘජුව ඉවතට ඒ යන පිරිසට පබ්බජ්ඣා, පැවිද්දන් කියනවා. එහෙම යනවා නම් ඒ ඇත්තෝ අභ්‍යවකාශයට ගියා වගේ නිදහස්. කිසිදු ආකර්ෂණයක් නැහැ.

අභ්‍යවකාශයේ කොහොටවත් ආකර්ෂණයක් නැහැනේ. හරිම සැහැල්ලුයි. අන්න කළ්‍යාණ මිත්‍රවැනි, මේ කාරණය නැවත නැවත හිතන්න. මදුරුවෙක් කන වාරයක් පාසා දකින්න. මේ මදුරුවන් කන වේදනාව නෙවේ විඳින්නේ සංසාරික දුකයි. හැම වේදනාවක්ම හැම ප්‍රශ්නයක්ම සංසාරය නමැති තිරයට ප්‍රක්ෂේපණය කර දකින්න. හැම විසඳුමක්ම තාවකාලික විසඳුම් බව දකින්න. ඒ විසඳුමම දවසක ප්‍රශ්නයක් වී තමා මතටම, මුක්කුවම දවසක කඩාගෙන වැටෙන බව. එතනදී එම මුක්කුවට තව මුක්කු ගහන්න වන බව. ඒ නිසා ඔය මුක්කු ගැන ඇති අධි විශ්වාසය අතහරින්න. මෙතන ඇති භයානකත්වය දකින්න. විසඳුමක් නැති බව දකින්න. අන්න එවිට මෙතනින් නික්මෙන්නට අවශ්‍ය ජවය ඇතිවෙනවා. ‘ආරභත නික්බමත යුංජත බුද්ධ සාසනේ’ මොහොතකට ඒ බුද්ධ සාසනයට අප අවධානය යොමු කරමු නිහඬව, නිසලව.

භාවනාව

ඉඩදෙන්න ඔබේ සිතට සහ ගතට නිව් සැනසෙන්නට මේ බුද්ධ
සාසනය තුළ.....

ඇත්තේ එකම සරණයි. ඇත්තේ එකම මාර්ගයයි. එනම් මේ ධර්ම
මාර්ගය පමණයි.

'නන්ථි මේ සරණං ඇඤ්ඤං බුද්ධෝ මේ සරණං වරං

නන්ථි මේ සරණං ඇඤ්ඤං ධම්මෝ මේ සරණං වරං

නන්ථි මේ සරණං ඇඤ්ඤං සංඝෝ මේ සරණං වරං'

ඇත්තේ එකම සරණයි. තෙරුවන් සරණ පමණයි. හැම දෙනාටම
ඒ එකම සරණ වේවා! තෙරුවන් සරණයි!

සාංසාරික සිරකරුවන් නොවෙමු

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි,

අප ගතකරන, උපදින, තරුණ වී - මහළු වී මිය යන මේ සාංසාරික ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය නැතිනම් ඇත්තම ඇත්ත මොකද්ද කියන කාරණය පිළිබඳව යම් යම් අංශයන්ගෙන් අප සාකච්ඡා කළා. මොන නම දුන්නත් මොන ආකාරයෙන් විග්‍රහ කළත් ගැලපෙන, සුදුසු, යෝග්‍යතම, වචනය විදියට මේ දුක කියන කාරණය විශේෂණ පදයක් විදියට අපේ ජීවිතයට මූලින් මැදින් සහ අගින් යොදන්නට පුළුවන්. දුක කියන්නේ අඬන වැළපෙන කාරණයම නොවෙයි. එයට වඩා මේ කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න හා ඒවාට දෙන විසඳුම් නැවත ප්‍රශ්න බවට පත්වෙනවා. නොහිතන තැන්වලින් ප්‍රශ්න මතු වෙනවා. අපේම ශරීරයෙන්, අතින් අයගේ ශරීරවලින්, අවටින්, පරිසරයෙන් මේ හැම තැනින්ම.

නිමාවක් නොදකින කරදර

මෙහි ඉවරයක් නැහැ. අපට හිතා ගන්නත් බැහැ කවදා මේ ප්‍රශ්න ඉවර වෙයිද? සමහර විට කුඩා ළමයෙක් හිතන්නට පුළුවන් නැතිනම් මව් කුස තුළ දරුවෙකු සිටින විට අම්මට හිතෙන්න පුළුවන් මේ බිහි වුණාම, ප්‍රසූත වුණාම මේ ප්‍රශ්නය ඉවරයි. ඉවර වෙනවාද? ඒ ප්‍රශ්නය ඉවර වුණත් ඉතින් ඒ ළමයා බලාගන්න ඕන. ඊළඟට මේ ළමයා යන්නම් ඇවිදින්න

පටන්ගත්තොත් හරි. ඉතින් දනගාලා, බඩගාලා, පෙරළිලා, ඇවිදින්න පටන් ගත්තත් තව ප්‍රශ්න. ඉස්කෝලේ ගිහිල්ලා ඉවර වුණාම ඉවරයි. අම්මාත් හිතනවා. දරුවනුත් හිතනවා. ඊළඟට ඉන් එහාට විශ්ව විද්‍යාලයට තේරෙන ශිෂ්‍යයෙක් ශිෂ්‍යාවක් හිතනවා විශ්ව විද්‍යාලයෙන් පිටවුණාම සියල්ලම හරි. මෙතන ඉන්න කල් තමයි විභාග හා අනිකුත් ප්‍රශ්න. එතනින් පිටවෙලා රැකියාවක් හොයා ගන්නකත් තමා ප්‍රශ්න. ඉතින් රැකියාව හොයා ගත්තම ඒ රැකියාව ස්ථිර කරගන්න, තමාගේ පදිංචියට සමීපතැනකට මාරුවක් හදාගන්න, උසස් වීමක් හදාගන්න, රැකියාව බේරගන්න, පඩි වැඩිකර ගන්න, අනිත් ඉල්ලීම්, වරප්‍රසාද, අසාධාරණකම්වලට විරුද්ධව සටන් කරන්න, ඉන්පසුව හිතනවා විශ්‍රාම ගියාම නම් මේ ඔක්කොම ප්‍රශ්න ඉවරයි.

මෙබඳු වින්තනයක තමා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප හැමදාම ඉන්නේ. අද බැරිවුණාට හෙට මේ ප්‍රශ්න ටික ඉවර වෙයි. අප ජීවිතයෙන් විසඳුම් හොයනවා. මැරෙන කල්නේ මේ ඔක්කොම කියා හිතන පිරිස් ඉන්නවා. මැරුණාම සියල්ල ඉවරයි. මරණින් ඉවරවෙන ප්‍රශ්නයකට නොවෙයි සංසාරය කියා කියන්නේ. ඒ නිසා මෙතන තිබෙන මූලික ගැටළුව ඒ විදියට, ස්වභාවික විසඳුමක් කාලය විසින් දෙයි අනාගතයේදී කියන තැන කෙනෙකු සිටිනවා නම්. අද බැරි වුණත් හෙට, හෙට දවස විසින් තමන්ගේ ප්‍රශ්නය විසඳයි. තරුණ විය විසින් තමන්ගේ ප්‍රශ්නය විසඳයි. වැඩිහිටි විය විසින්, මහළු විය විසින්, මරණය විසින් හෝ සහ අලුත් උප්පත්තියක් විසින් ප්‍රශ්න විසඳයි. ඒ විදියේ අනාගත සිහිනයකට කියනවා 'භව තණ්හාව' කියා. මෙසේ අද හෝ හෙට දවස පිළිබඳ ආශාවෙන් හෙට දවස උදා කරන්නට බලා ඉන්නවා. අද ඉන්න 'මම' අද මේ ඉන්න ප්‍රශ්නත් එක්ක දුක් විඳින මා ප්‍රශ්න නැති හෙට දවසක සතුටින් සිටිනු ලබනවා දකින්නට තියන ආශාව භව තණ්හාව. මේ භව තණ්හාව විසින් පෙන්නවනු ලබන සිහිනයක්

තමයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කාලය විසින් ප්‍රශ්න විසඳයි, කවදා හෝ හොඳ කාලයක් අනාගතේ පහළ වෙයි. මේ අවුරුද්දේ හෝ ඊළඟ අවුරුද්දේ හෝ අවුරුදු දහයකින් පහලවකින් නැතිනම් කිසියම් යුගයක් පහල වෙයි මේ කිසිදු ප්‍රශ්නයක් නැති. ඒ වගේම අප කථා කළා මේ ලෝකයේ යම්තාක් විෂයන් තියෙනවා නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය පාසල්වල උසස් අධ්‍යාපන ආයතනවල උගන්වන, ඉගෙනගන්න ඒ හැම විෂයකින්මත් කථා කරන්නේ මේ සාංසාරික ප්‍රශ්නය තමයි. හැබැයි 'සංසාරය' කියන වචනය භාවිතා නොකොට. ආර්ථික විද්‍යාවෙන් කථා කරන්නෙන් මනුෂ්‍ය ප්‍රශ්න ගැන. දේශපාලන විද්‍යාවෙන්, මනෝ විද්‍යාවෙන්, වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන්, පරිසර විද්‍යාවෙන්, සමාජ විද්‍යාවෙන් ඒ හැම විෂයකින්ම කථා කරන්නේ මිනිස් ගැටළු පිළිබඳ. අපට කිසිදු පාරසරික ගැටළුවක් නැතිනම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පරිසර විද්‍යාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. කිසිදු සමාජ ගැටළුවක් නැතිනම් සමාජ විද්‍යාවක් ගැන තියෙන අවශ්‍යතාවය මොකද්ද? කිසිදු රෝගයක් නැතිනම් වෛද්‍ය විද්‍යාව කුමකටද? කිසිදු මානසික ගැටළුවක් අත් දකින්නේ නැතිනම් මනෝ විද්‍යාවක අර්ථය කුමක්ද?

සමස්ත වික්‍රය දැකීම

ඔය හැම විෂයක්ම දුක කියන වචනය භාවිතා නොකළාට හැම විෂයක්ම උත්පාදනය වුණේ ප්‍රශ්න නිසා, දුක නිසා. ඒ විෂයන් සංවර්ධනය වෙන්නේ දුක නිසා. ඒ තියන ගැටළුවලට විසඳුම් හොයනවා. අලුත් ගැටළු පහළ වෙනවා. ඒ ගැන පර්යේෂණ කරනවා. අලුත් බෙහෙත් නිපදවනවා. අලුත් රෝග ඇති වෙනවා. ඒවා ගැන නැවත හොයනවා. මේ විදියට මේ සංසාරික ගැටළුව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කැලි කැලිවලට ගලවලා ඒ එක් එක් කැල්ලට විසඳුම් සෙවීමක් තමයි එදා මෙදා තුර පෘතන්ත උගතුන්, වියතුන්, ඥානවන්තයින් සහ බුද්ධිමතුන්

විසින් කරනු ලැබුවේ. මේ සමස්ථ සංසාරික ගැටළුව දැක්කේ නැහැ හරියට. අන්ධයන් පිරිසක් අර ඇතෙක්ව, අලියෙක්ව හඳුනා ගැනීමට ගත්ත උත්සාහය වගේ. හැම දෙනාම කිව්වේ ඇත්ත. ඒ හැම අන්ධයෙකුම ප්‍රකාශ කළේ ඇත්ත තමන් අත්දැකූ සීමාව ඇතුළේ. නමුත් එයින් අලියෙකු පිළිබඳ පූර්ණ නිර්වචනයක් ලැබුණේ නැහැ. එසේම මේ සංසාරික ගැටළුව සමස්ථයක් විදියට දකිනවා වෙනුවට එක් එක් පිරිස් පුංචි පුංචි අංශ ගැන කථා කරන්නට පටන්ගන්නවා. එයට විසඳුම් හොයනවා. අප එදත් කථා කළා ජාන වෙනස් කරලා අපේ දුක නැති කරන්න බැහැ. එතකොට කේන්දරය බලලා දුක නැති කරන්න බැහැ. ඒ ග්‍රහයෝ වෙනස් කර, ආර්ථික ක්‍රමය වෙනස් කර, දේශපාලන ක්‍රම වෙනස් කර මේ අපේ තරහා අඩු කරන්න, ඊර්ෂ්‍යාව අඩු කරන්න, පාලව නැති කරන්න බැහැ. ඒවායින්, ඒ වෙනස් කිරීමෙන් විසඳෙන කිසියම් සීමාවක් ඇති. නමුත් ඉතිරි වෙන ගැටළු ප්‍රමාණය වැඩියි. විසඳෙන ගැටළුවලට වඩා අලුතින් උපදින ගැටළු වැඩියි.

ඒ නිසා කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පැහැදිලි, පරිපූර්ණ, සමස්ථ චිත්‍රයම අප දැකිය යුතුයි අපට අවශ්‍ය නම් සසරින් නික්ම යන්නට. සිටිනතැන තියන ගැටළු ටික අතු පතු ගාලා තව තැනකට ඒ ගැටළු ටික විසි කර අපට ඉන්නට පුළුවන්. නමුත් කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් මේ සමස්ථ සංසාරයෙන්ම නික්මෙන්නට අන්න මේ සමස්ත සංසාරය පිළිබඳවම එහි හතර මුල්ල පිළිබඳ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දෘගහසුතුයි අප සහසුද්දෙන්ම. මේ කොතැනවත් ප්‍රශ්න නැති තැනක් නොමැති බව. කොතෙත්ට ගියත් මෙතන නැති ප්‍රශ්නයක් එතන තියෙනවා. කවුරුත් වුවත්, කවුරුත් බවට පත් වුවත් ඒ හැම භූමිකාවකටම අයිති දුක් තියෙනවා. ඒ දුක අපට ඇතින් බලන විටදී ජේන්තෙ නැහැ. නමුත් එතෙත්ට අප ගොස් එතන කෙනෙකු බවට පත්වුණොත් අන්න එතෙත්දී ඒ දුක විඳීමේ උරුමය කැමති වුණත් නැතත් අපට හිමි වෙනවා. අත්දැකීමෙන්ම ඒ බව අප දැක තිබෙනවා, විඳ

තිබෙනවා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තේරුම් අරන් නැතුවා මිසක්. කෙසේ හෝ මේ දුක කියන වචනය බොහොම පුළුල් ගැඹුරු වචනයක්. ඒ දුක කියන වචනය ඇතුළේ තියනවා කඳුළු. ඒ දුක කියන වචනය ඇතුළේ තිබෙනවා විලාපය, අඳෝනාව වගේම සිනහව, සොම්නසත් දුක කියන වචනයේ ඇතුළේ ගැබ් වෙලා තියනවා. ඒ නිසා සමහර ඇත්තන් හඬමින් දුක් විඳින විට තවත් සමහර ඇත්තන් සිනහා වෙමින් දුක් විඳිනවා. සිනා වෙමින් හෝ හඬමින් ඔබත් මාත් මේ ජීවිතය පුරාම සිටින්නේ සෑහීමකට පත් නොවී අතෘප්තියෙන්. අනාගතය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා හරියට දීර්ඝ කාලීන නියඟයකට ගොදුරු වුණු ගොවියෙකු ඇත අහස දිහා උදේ හවා බලාගෙන සිටිනවානේ කවදා වැහි වලාවක් පාව එයිද? කවදා වැස්සක් කඩා වැටෙයිද?

එසේම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සසර කතරේ කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න. ඒ ප්‍රශ්න විසඳන්නට කෙළවරක් නැති විසඳුම් සොයමින් ප්‍රශ්නවලින් හා විසඳුම්වලින් හෙම්බත්ව දැවී තැවී සිටින ඔබත් මාත් අනාගතය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා කවදා මේ සියළු ප්‍රශ්න විසඳී සැනසිල්ලේ අපට හුස්ම ගන්නට පුළුවන් වෙයිද කියා. එබඳු තැනක සිටින කෙනෙකු මේ ප්‍රශ්නයට හරිහමන් විසඳුමක් නැති බව වැටහෙන විටදී, පැන යාමක් තියෙනවා නමුත් පැන ගොස් නැවත නතර වන්න වෙන්නේ මේ සාංසාරික බන්ධනාගාරයේම තවත් සිරකුටියකමයි. සිර කුටියෙන් සිර කුටියට අප පැන යනවා. මවුකුස කුළු කළලයක්ව සිටි කෙනෙකු ඒ සිර කුටියෙන් නිදහස්ව පුද්ගලික කියන සිර කුටියට එනවා. එතනත් දුකමයි වෙනස් ස්වරූපයකින්. තරුණයෙකු කියන සිරකුටියකට පත්වෙනවා. තනිකඩ සිර කුටියෙන් විවාහය නමැති සිර කුටියට. මහළු සිර කුටියකට, අවසානයේ මරණය නමැති සිරකුටියකට. නැවතත් උත්පත්තිය නමැති සිරකුටි. මෙසේ සිර කුටියෙන් සිර කුටියකට ජීවිතයේ උපතේ සිට මරණය තෙක් ඒ ඒ සිර කුටියට උරුම වූ සැප විඳිමින් දුක අත්දකිමින් මේ සිර කුටියට වැඩිය අර සිර කුටිය

හොඳයි කියන ඒ කල්පනාවෙන් තමයි මේ සාංසාරික පුහුදුන් සත්වයින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නින්දට යන්නෙන් අවදි වෙන්නෙන්.

අන්ත එබඳු වූ පටු දෘෂ්ඨියක් නැතිනම් සාවද්‍ය දර්ශනයක සිටින කෙනෙකුට මේ ගමන පටන්ගන්නට නම් දර්ශනය නිවැරදි විය යුතුමයි. එතකොට ‘සම්මා දිට්ඨි’ කියන්නේ එයයි. ‘මිථ්‍යා දිට්ඨි’ යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ සාමාන්‍ය පොදු ජනතාව ලෝකයේ කවදත් මොන ආගමේ සිටියත්, මොන ශාස්තෘවරයා ඇදහුවත්, ආගමක් තිබුණත් නැතත්, හොඳින් හිටියත් නැතත් මේ සංසාරය පිළිබඳ තියෙන්නේ වැරදි ආකල්පයක් නම්, අදට වඩා හොඳ කාලයක් හෙට උදාවෙයි. මේ ප්‍රශ්න විසඳෙයි. විසඳාගන්න පුළුවන් වෙයි. කිසිදු ප්‍රශ්නයක්, අකුරු ප්‍රශ්නයක් පැන නොනගින සපුරාම සුඛිත වූ ඉඳුරාම මුදිත වූ ස්ථානයක් මේ විශ්වයේ කොතැනක හෝ ඇති. එබඳු කාලයක් මේ අන්ත වූ කාලය තුළ අපට මුණ ගැසෙවි කියන අන්ත ඒ ආකල්පයෙන් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු සිටිනවා නම් ඒ දෘෂ්ඨියට අන්ත ඒ දර්ශනයට තමයි කීවේ මිථ්‍යා දෘෂ්ඨිය කියා. ඒ දර්ශනයේ ඉන්න කෙනෙකුට අවශ්‍ය නැහැ මේ සමස්ථ සංසාරයෙන්ම නික්ම යන්නට. ස්ථාන මාරුවකට කැමතියි. පළාත් මාරු කරන්න කැමතියි. හැබැයි සම්පූර්ණයෙන්ම නික්මෙන්නට සම්පූර්ණයෙන්ම සංක්‍රමණයක් වෙන්නට කැමති නැහැ. එබඳු ඕන කමකුත් නැහැ.

ඒ නිසායි භාවනාවලට වඩා පින්කම් වලට වැඩිපුර රුචිකත්වයක් සහ ආශාවක් දක්වන්නේ. එය සාධාරණයි. ඒ අප ඉන්න තැන අනුව බලන කොට අපට හිතෙනවා කිසියම් උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කළොත් වැඩිපුර මුදල් ඉපයුවොත් වැඩිපුර ප්‍රශ්න විසඳාගන්න පුළුවන්. අර ප්‍රශ්නට හේතුව මුදල් නැතිකම. මේ ප්‍රශ්නයට හේතුව පින් මදිකම. ඉතින් පුළුවන් තරම් පින්වලින් අපේ ගිණුම පුරවගත්තොත් මේ තියන ඔක්කොම ප්‍රශ්න ටික විසඳෙයි. විසඳෙන ප්‍රශ්න ටිකක් තියෙයි.

නමුත් හැම ප්‍රශ්නයක්ම ඇති වෙන්නේ පින් නැතිකම නිසා නොවෙයි. මේ අප හැම දුකක්ම විඳින්නේ අප පව් කළ අය නිසාත් නොවෙයි. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි අදහසක්. මේ විඳින දුකත් එක්ක කර්මයේ සම්බන්ධය i hhg විස්සක් පමණයි. තව නියාම ධර්ම 4 ක් තියෙනවා. මේ ලෝක ස්වභාවය ගැන කියන කොට තව නීති 4ක් තියෙනවා. ඒ නියාම ධර්ම පහෙන් එකක් පමණයි කර්මය කියන්නේ. අප මේ සෑම දුකකටම එකම හේතුව කර්මය කියා කෙනෙකු හිතනවා නම් වැඩිම වුනොත් සමස්ථ ප්‍රශ්නයෙන් i hhg විස්සයි ඒ තැනැත්තාට විසඳාගන්න ලැබෙන්නේ. ඒත් තාවකාලිකව. කාටද පුළුවන් කිසිදු පවක් නොකර පින් පමණක් කරමින් සංසාරයේ ඉන්න? එය රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් මෙහා කිසි කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. එහි කිසිදු ප්‍රායෝගික බවක් නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. අබමල් රේණුවකවත් වැරැද්දක් නොකර සිතින් වත්, වචනයෙන් වත්, කයින් වත්. සංසාරයේ ඉන්න පුළුවන් කියා හිතනවා නම් එය ලොකු මූලාවක්. මේ තියන ප්‍රශ්නත් එක්ක, මේ තියන නීතීන් එක්ක, මේ තියන අපහසුතා, දුෂ්කරතා බාධකත් එක්ක සීමාත් එක්ක කොපමණ වැරදි වෙනවාද?

එබඳු කිසිදු පවක් නොකර සංසාරයේ ඉන්න පුළුවන් කියා කෙනෙකු හිතනවා නම් ඒ තැනැත්තා මහ පොළවේ ජීවත්වන කෙනෙකු නොවෙයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. එය සිදුවන්නේ නැහැ. අතින් අතින් එහෙම ඉන්න පුළුවන් නම් මනෝ කර්ම, වාග් කර්ම, කාය කර්ම. සිතින්, වචනයෙන් සහ කයින් කිසිදු පවක්, කිසිදු වැරැද්දක්, කිසිදු දෝෂයක් නොකර තමන්ට වත් අනුන්ට වත් ඉන්න පුළුවන් නම් මේ සංසාරයේ අමුතුවෙන් නිවනක් අවශ්‍ය නැහැ. එහෙම ඉන්න බැහැ. එහෙම ඉන්න දෙන ලෝකයක නොවේ අප ඉන්නේ. එය මේ නූතන ලෝකයේ වැරැද්දක් නොවේ. කවදත් ලෝකයේ හැටි එහෙමයි. ඒ නිසා කර්මයෙන් මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න බැහැ.

කර්මයෙන් යම් යම් උපකාර ගන්නට පුළුවන්. හැබැයි සාංසාරික ප්‍රශ්නය සඳහටම ඇතිනොවන විදියට එයට නැවතුම් තිත්තක් තබන්නට ඕන නම්, ඒ සඳහා කර්මක්‍ෂයකර ඥානය ලබාගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ කර්මක්‍ෂය කරන්නට ඕන. කර්ම කිරීමෙන් නොවේ. කර්මක්‍ෂය කිරීමෙන්. තව විදියකට කියනවා නම් මේ සංසාරයටම නැවතුම් තිත්ත තබන්නට ඕන. එසේ නොකර අප මේ සංසාර වක්‍රයේ කැරකී කැරකී සිටිනවා. අප හිතනවා දැන් උණුසුම් කාලයක්. තව ටිකක් එහාට පෘථිවිය කරකුනාම සීතල කාලයක් එයි. එය ඇත්තනේ. එන්න පුළුවන්. ඔක්තෝබර්, නොවැම්බර්, දෙසැම්බර් වගේ කැරකෙනකොට සීත කාලයක් එනවා. නමුත් නැවත කැරකිලා මාර්තු සහ අප්‍රේල්වලට එනවා ශ්‍රීෂ්මයට.

සියල්ලම ඇත්තේ සිරගෙය තුළමය

මේ වක්‍රයේ අප කැරකෙනවා. මේ සාංසාරික වක්‍රයේ, අටලෝ දහමේ කැරකී කැරකී සිටිනවා. එසේ එකම දිට්ඨියක් වටා කරකැවෙමින් ආධ්‍යාත්මික ගමනක යෙදී සිටිනවා කියා සිතන පිරිසටයි 'පරිබ්‍රාජක' කියා කියන්නේ. මේ පරිභ්‍රමණය වෙමින් සිටින ඇත්තන් ගිහිගෙයින් නික්මුණ අය. ගිහි ගෙයි ඉඳගෙන මේ ප්‍රශ්න විසඳන්න බැහැ කියා ගෘහ කටයුතුවලින් නික්මී නමුත් සංසාරයෙන් නික්මී නැහැ. ගිහි ගෙයින් විතරයි නික්මුනේ. එබඳු ඇත්තන් හිටියා බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ පහළවෙන කාලයේ. පරිබ්‍රාජක වචනයේ තේරුම් පරිභ්‍රමණය වන අය. ඒ ඇත්තන් සංසාරයේ පරිභ්‍රමණය වෙමින් ඉන්නවා. හැබැයි දන්නේ නැහැ. හිතන්නේ ප්‍රශ්න තියෙන්නේ පවුලක් විදියට ඉන්නකොට, පවුලෙන් වෙන් වුණොත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නෑ මෙනත නික්මෙන්නට ඕන සසරින් මීසක් තැනකින් නොවේ. කොහේ ගියත් සංසාරය තමා තියෙන්නේ. කොහේ ගියත් සසර දුක තමා විඳින්නට තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඇතිකර ගත යුතුයි

අවශ්‍ය දුර දක්නා දර්ශනයක්. 'සම්මා දිට්ඨි' යනු ඒ දැකීමයි. එසේ බැලූවොත් ජේනවා කොතැනත් දුකයි. සංසාරය නමැති සිපිරි ගෙය පිළිබඳ සමස්ථයම දකින්න පුළුවන් නම් ජේනවා මේ කොතැනත් දුකයි. එක තැනක රූපවාහිනියක් තිබෙනවා. අර පුංචි සිරකුවියක ඉන්න සිරකරුවෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් ඒ රූපවාහිනිය ඉදිරියේ සිටින ඇත්තන් සැප විඳිනවා. එතනට යන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. නැතිනම් කුස්සියේ වැඩ කරන ඇත්තන් සැප විඳිනවා. පුස්තකාලයේ වැඩ කරන සිරකරුවන් සැප විඳිනවා. ඒ පටු දැකීමක්. ඒ පුස්තකාලය තියෙන්නේත් සිරගෙය ඇතුළේ. කුස්සිය තියෙන්නේත් සිරගෙය තුළමයි. එසේ වැටහෙන්නට නම් සමස්ථයම දැකිය යුතුයි. අන්න ඒ සමස්ථ ශ්‍රේණියට කියනවා 'පරිඤ්ඤාය'. 'පරි' කියන්නේ 'පරිධිය' කියා කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වට්ටම. හාත්පසම.

යමක් පිළිබඳ පරිපූර්ණ අවබෝධය කියන්නේ එක පැත්තකින් පමණක් බැලීම නොවෙයි. අපට හැමවිටම ජේනනේ අප බලන පැත්තෙන්. අන්ධයෙකුට අලියා පෙනුණා වගේ. තමන් බලපු පැත්තෙන්, තමන් ස්පර්ශ කළ තැනින් තමන්ට දැනුම ලැබෙනවා. සමස්ථය නොවේ. එතකොට ශ්‍රේණිය යනු එක පැත්තකින් ලබන පටු දැනුමක්. ශ්‍රේණියේදී දැනෙන්නේ, අපට පෙනෙන්නේ, අපට හැඟෙන්නේ අප බලන පැත්තෙන් පමණයි. ඒ බලන පැත්තේ තියෙන සැපත්, බලන පැත්තේ තියෙන දුකත් පමණයි. නමුත් වට්ටම ගිහිල්ලා බැලූවොත්, අන්න එතනදී කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට පරිපූර්ණ දැනුමක් ලැබෙනවා. අර කේන්ද්‍රයක යථා ස්වභාවය දකින්නට නම් ඒ කේන්ද්‍රය වට්ටම ගිහිල්ලා බලන්නට ඕන. හැම පැත්තෙන්ම ජේනවා. හැම පැත්තෙන්ම, මේ සංසාරය කියන බන්ධනාශාරය වට්ටම ගිහිල්ලා බැලූවොත් ජේනවා මේ කොතැනත් හිර ගේම තමයි. කොතනත් එකම නීති ටික තියෙන්නේ. අඩු වැඩි වශයෙන් හැම තැනකම තියෙන්නේ සිරවීමේ දුකමයි. අන්න එයට කියනවා 'පරිඤ්ඤාය'. පරිධිය වට්ටම, හාත්පසින්ම

ලබන දැනුම. සමස්ථ දැනුම කියන්නේ එයටයි. ඒ 'පරිඤ්ඤාය' ලබාගන්නට ඕන. එවිට අපේ දර්ශනය ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් නිවැරදි වෙනවා. නිවැරදි වෙනවා කියන්නේ නික්මෙන්නට අවශ්‍ය ඒ දර්ශනය අපට ලැබෙනවා. ගෙදරින් නික්මෙන්නට නොවේ. රස්සාවෙන් නික්මෙන්නට නොවේ. විවාහ ජීවිතයෙන් නික්මෙන්නට නොවේ. යුතුකම් වගකීම්වලින් නික්මෙන්නට නොවේ. ඒවා නොවේ මෙතන තියෙන මූලික ප්‍රශ්නය. මූලිකම ප්‍රශ්නය නම් මේ සංසාරය. සසරින් නික්මීමයි වැදගත්. අභිනිකමන කියන්නේ එයයි. සාමාන්‍ය නික්මීමක් නොවේ. සමස්ථ සසරින්ම නික්මෙන්නට, අන්ත ඕනකමක් ඇති වෙනවා. එබඳු ඕනකමක් ඇතිකරගත් පසු කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ ඇතිකර ගත්ත තැනැත්තා ඊළඟට තමා තුළ කිසියම් සුදුසුකම් ටිකක් දියුණු කරගත යුතුයි. සුදුසුකම් කිහිපයක් ඇතිකර ගත යුතුයි.

පිරිසිදු වීම

අප කොහෙන් අත්දැක්කත් ඒ අත්දැකීන්තේ සසර දුකයි කියන කාරණය දැකීන්තට ඕනෑ. මේ රැකියාවේ ප්‍රශ්නයක් නොවේ. මේ අත්දැකීන්තේ සංසාරික ප්‍රශ්නයක්. මේ ඔළුවේ, දනේ ප්‍රශ්නයක් නොවේ සාංසාරික ප්‍රශ්නයක්. ඒ විදියට දැකීන්තට පුරුදු වෙන්නට ඕන. එවිට අපේ දර්ශනය නික්මෙන පැත්තට යොමු වෙනවා. අන්ත ඊට පස්සේ මෙතනින් යන්නට කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් ඒ තැනැත්තා මෙතනට කරදරයක් නැති විදියට ඉන්නට ඕන. පළවෙනි සුදුසුකම එයයි. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙතනින් යන්නට උත්සාහ කරනවා නම්, යන්නට අවශ්‍ය නම් ඒ තැනැත්තා මෙතනට කිසිදු කරදරයක් හිරිහැරයක් නොවන ආකාරයට ජීවත්වන්නට පුහුණු විය යුතුයි. සීලය යනු එයයි. සීලය සංසාරයට අයිති දෙයක්. සීලයෙන් කරන්නේ කුමක්ද? අප කවුරුත් සමාදන් වන පළවෙනි සික්‍ෂා පදය ගත්තොත් ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීම, පර පණ නැසීමෙන්

වැළකීම. මේ සංසාරයේ සිටිනවා නම් යම්තාක් ජීවිත් ඒ ජීවිත්ට හානි නොකරනවා. හානි කරන්නේ නැහැ. මෙසේ අප අභය දානය දෙන්නේ සංසාරයේ ඉන්න ඇත්තන්ටනේ. කෙනෙකුට හිතෙන්නට පුළුවන් තමන් සංසාරයෙන් යන්නට ඉන්නේ. ඉතින් 'යන යකා කොරහත් බිඳගෙන යනවා වගේ' නික්මෙන්නට බැරිද? සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකු කරන්නේ තැනකින් යනවා නම් එතනට මොනවා වුණත් කමක් නැහැ. ගෙදරකින් තව ගෙදරකට යනවා නම් හෝ එක ආයතනයකින් තව ආයතනයකට යනවා නම් මෙතනට මොනවා වුණත් කමක් නැහැ. මෙතනින් ගෙනියන්න පුළුවන් ටිකක් අරගෙන යනවා. මෙතන කඩල බිඳල දමනවා. තව කෙනෙකු ගෙනියන්න බැරි දේවල් ගනී කියා විනාශ කරනවා. අවුල් කරන්න ඕන ටික අවුල් කරනවා. අපට ප්‍රශ්නයක් නැතෙ. තමන්ට නෙවේනෙ ප්‍රශ්නෙ. තමන් මෙතනින් යනවානේ.

එසේ සංසාරයෙන් යන්නට බැහැ කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි. සංසාරයෙන් කෙනෙකුට නික්මෙන්නට අවකාශ දෙන්නේ ඒ තැනැත්තා සංසාරයට කරදරයක් කරන්නේ නැතිනම් පමණයි. මෙය ධර්මතාවයක්. මෙය ඊතියක්. නීතියක්. සංසාරයට හිසරදයක් වෙන කෙනෙක් කොහොමත් සසරින් යවන්නේ නැහැ. ගෙදරින් යවන්න පුළුවන් ගෙදරට කරදර නම්. පාසලින් ළමයෙකු අයිත් කරන්න පුළුවන් ඒ ළමයා පාසලට කරදරයක් නම්. ආයතනයකින් කෙනෙකු අස් කරන්න පුළුවන් ආයතනයකට හිසරදයක් නම්. රටකින් නෙරපන්න පුළුවන් ඒ රටට ඒ තැනැත්තාගේ ජීවත්වීම කරදරයක් නම්. දෑත් ඔය විජය කුමාරයා එහෙමනේ නෙරපුවා කියන්නේ. නමුත් සංසාරය කිසිම කෙනෙකුට අස්කරන්නේ නැහැ, ඒ තැනැත්තා සංසාරයට කරදරයක් කියා. කරදර කරන්න කරන්න තව තව සංසාරයේ හිර කරනවා. එය එක් පැත්තකින් විහිළුවක් වගේ. අපේ සාමාන්‍ය නීතීන් සමග සසදා බැලුවම කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය අපට තේරුම්ගන්න බැහැ. ඇයි ඒ? මේ සංසාරයට කරදර කරනවා

නම් කෙනෙක්, සංසාරයේ තියෙන දේවල් විනාශ කරනවා නම්, සංසාරයේ තියන සංසාරයට අයිති සම්පත් අයුතු විදියට පරිහරණය කරනවා නම්, එහෙම කෙනෙකුට ඇයි සංසාරයේ තියාගෙන ඉන්නේ? එහෙම අයනේ යවන්න ඕන සංසාරයෙන්. හොඳට ඉන්න අයව දිගටම සසර තියාගන්න ඕනනේ. නමුත් එහෙම නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ සම්පූර්ණයෙන් එයට වෙනස් නීතියක්.

සාංසාරික දේපල, සාංසාරික දේපල කිව්වම මිනිස්සු, සත්තු, ගහකොළ, කඳු, ගංගා, ඇළ දොළ, මහ පොළව, අභාවකාශය මේ සියල්ලම සාංසාරික දේපල. ඒවා අපට අයිති දේවල් නෙවෙයි. ඔය හැම දෙයක්ම සංසාරයට අයිති. බන්ධනාගාරගත වෙන කෙනෙකුට අයිති නැහැ ඒ බන්ධනාගාරයේ කිසිවක්. ඒ කොට්ටයක්, පැදුරක්, රූපවාහිනියක්, පොතක් අඩුම ගානේ ඒ හිර ඇඳුම වත් සිරකරුවෙකුට අයිති නැනේ. ඒ සියල්ල බන්ධනාගාරයට අයිති. එතකොට ඒ බන්ධනාගාරය එතන පාලනය කරන කෙනා, ප්‍රධාන අධිකාරිත්‍වය එතන ඉන්න අනිත් ආරක්‍ෂක නිලධාරීන්, බන්ධනාගාර නිලධාරීන් ඒ කිසිවක් හෝ කිසි කෙනෙකු ඒ සිරකරුවාට අයිති නැහැ. සිරකරුවාව වත් සිරකරුවාට අයිති නැහැ. සිරකරුවාත් අයිති බන්ධනාගාරයට. ඒ සිරකරුවෙකු ඒ බන්ධනාගාර දේපළවලට හානි කරනවා නම්, බන්ධනාගාර ගතවෙලා ඉන්න අනිත් සිරකරුවන්ට හිංසා කරනවා නම්, ඒ පාලනය කරන අයට හිංසා කරනවා නම්, ඒ හේතුව නිසා එම සිරකරුවාව හිරගෙදරින් නිදහස් කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා එයාට සමාවදීලා හිරෙන් එළියට දාන්නේ නැහැ. මෙයාගෙන් හරිම කරදරේ, බන්ධනාගාරයේ තියාගන්න අපහසුයි. බන්ධනාගාරය පාලනය කරන්නක් බැහැ. ඒ නිසා මෙයාව එළියට දානවා කියා. නැහැ. තව තවත් සිර කරනවා. බන්ධනාගාරයේ නීති කඩකරමින්, බන්ධනාගාර දේපළ විනාශ කරමින්, හිර ගෙදර සිටින අනිත් සිරකරුවන්ට හිංසා

කරමින් කිසියම් හෝ සිරකරුවෙකු හැසිරෙනවා නම්, එයාව තව තවත් හිර කරනවා. විලංගු දානවා. තව නිදහස අහිමි කරනවා. දඬුවම වැඩි කරනවා. දුක වැඩි කරනවා. එයනේ සාමාන්‍ය නීතිය. අන්ත ඒ නීතියම තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ සමස්ථ සංසාරයේම කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. මෙතන අරගලයක්, විප්ලවයක් කර සංසාරයෙන් නිදහස් වෙන්න බැහැ. අර පොදු සමාවක් ලැබිල නිදහස් වෙයි කියා හිතන්නත් බැහැ. එහෙම දර්ශන තිබුණා. ඔය ඡඩ් ශාස්තෘවරුන්ගේ දර්ශන බැලුවම ඔය වගේ දර්ශන තමයි තිබුණේ.

එක ශාස්තෘවරයෙක් කිවුවා මේක හරියට කන්දක් උඩට ගිහිල්ලා නූල් පන්දුවක් අතහැරියොත් කෙළවර අතේ තියාගෙන ඒ නූල් පන්දුව ඉවරවෙන තැන නතර වෙනවා. අන්ත ඒ වගේ දවසක මේ සංසාරය ඉවර වෙනවා. ඒ නිසා වැඩිය දඟලන්න ඕන නැහැ. මොකටද සිල් රකින්නේ? මොකටද දන් දෙන්නේ? මොකටද භාවනා කරන්නේ? ඔහොම ඉන්න. එය නියති වාදය. එබඳු පොදු සමාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ඒ ආගමේ ඉගැන්වූයේ හැමෝටම කිසියම් දවසක් එනවා එදායින් මේ ගමන ඉවර වෙනවා. එහෙම පොදු සමාවක් ලැබී ඔබට හෝ මට මේ සසරින් නිදහස් වීමට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම මෙතන අරගල කර මෙතන පාලනයට බාධා කර මෙහි තියන වස්තුව විනාශ කර දාමරික වෙන්න හැදුවොත් තව තවත් දුක වැඩිවීමයි වෙන්නේ. ඒවාට කියනවා පච්චි කියා. දූන් ඔය පච්චි කියන අදහස පාප කර්ම කියන දේවල් බැලුවොත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පාපය යනු සංසාරයට කරදර කිරීමයි. සංසාරයේ ඉන්න අයට කරදර කරනවා. ඒවාටයි පච්චි කියන්නේ. පාප කර්ම අරන් බලන්න. ඒවා නිවනට අදාල දේවල් නෙවෙයිනේ. ඔය කිසිම පාප කර්මයක් නිවනට අදාල නැහැ. නිවන පවිත්‍ර පිනෙන් දෙකින්ම නිදහස්. එතකොට පච්චි කියන දේවල්වලින් හානි වෙන්නේ සංසාරයට. මේ සාංසාරික ජීවිතට. සාංසාරික දේපළවලට. ඒ හානි කරන්න කරන්න පාප කර්මවලට විපාක

තියනවා. විපාක ලැබෙන්නේ ඒ නිසයි. ඒ විපාක දෙන්නේ නිර්වාණය විසින් නෙවෙයිනේ. සංසාරය විසින්. එතකොට පාප කර්ම, දුක් විපාක මේ දෙකම සාංසාරික, සංසාරයට අයිති දේවල්. මේ සිද්ධාන්තය ඉතාම පැහැදිලිව තේරුම් ගැනීම වැදගත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අවශ්‍ය නම් සංසාරයෙන් නික්මෙන්නට. සංසාරයට කරන්න තියෙන සේවය කරන්න. සංසාරයට තමන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු සේවය, ඉටුවිය යුතු යුතුකම, ඉටු විය යුතු වගකීම පැහැර හැර සසරින් යන්නට දෙන්නේ නැහැ කාටවත්. ඒ වගේම මේ සංසාරයට කරදර කරන කිසිම කෙනෙකුට සසරින් එළියට යන්නට දෙන්නේත් නැහැ. එයා සසරින් නික්මෙන්නට සුදුස්සෙකු නෙවෙයි.

අන්න ඒ පදනමේ සිටගෙනයි සීලය ගැන බුදුදහමේ කථා කරන්නේ. මූලික ශික්ෂා පද ටික අරගෙන බලන්න. අප පන්සිල් ගත්තොත්, ආජීව අට්ඨමක සීලය ගත්තොත් ඒ ශික්ෂා පද සියල්ලෙන්ම පහෙන් හෝ අටෙන් කථා කරන්නේ සසරට කරදරයක් නැතුව ඉන්න. ගෙදරට කරදරයක් නැතුව ඉන්න. සංසාරය කියා අප දකින්නේ එයනේ. ගෙදරට කරදරයක් නැතුව ඉන්න, ගමට, රටට කරදරයක් නැතුව ඉන්න, රැකියාව කරන තැනට තමන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු දෙය කරන්න. එතන අඩුපාඩු ඇති කරන්න එපා. තමන් හම්බ කරන දෙයට ණය වෙන්න එපා. තමන් හම්බ කරගෙන ජීවත් වෙනවා නම් එයට තමන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම හරියට කරන්න. බාගෙට කාලට යුතුකම් කරමින් කිසිකෙනෙකුට සසරින් යන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. එය කවුරුත් හෝ පැණවූ නීතියක් නෙවේ. කවුරුහරි පනවපු නීතියක් නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය අල්ලසක් දීලා හෝ යාළු මිත්‍ර වී හෝ පැනලා යන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතන තියෙන්නේ ස්වභාවික සිද්ධාන්තයක්.

මෙන්න පළමුවෙනි සුදුසුකම සිල්වත් වෙන්න. ඒ සීලය කියන්නේ ඔය ශික්ෂා පද වශයෙන් විස්තර කරන සීලයටයි. දන්න ශික්ෂා පද ටික රකින්න. මීට කලිනුත් ඒ ගැන කථා කර

තිබෙනවා. ඒවගේම අරියකාන්ත ශීලයන් අප දවසක කථා කළා. අරියකාන්ත ශීලය කියන්නේ අප හිතමු ආජීව අට්ඨමක ශීලය කියා. දැන් පංච සීලයේදී මුසාවාද, බොරු කීම විතරයි තියෙන්නේ. ඉන් එහාට ගියාම ආර්යය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට එතකොට 'සම්මා වාචා' වචනයෙන් සංසාරයට වැරදි වෙනවා නම්, සංසාරයේ ඉන්න අය අමාරුවේ වැටෙන විදියට වචන පාවිච්චි වෙනවා නම්, ඒවායින් වලකින්න. හැකි මට්ටමට සියයට සියයක් නෙවේ. උත්සාහ කරන්න. අදට වැඩිය හෙට. හෙටට වැඩිය අනිද්දා. එසේ උත්සාහ කරන කෙනෙකුට තමයි ශික්ෂා පද සමාදන් වෙලා සිල්වත්ව ජීවත්වන කෙනෙකු කියන්නේ. ඒ ඉලක්කම් පැත්තක තිබ්බොත් පහද අටද කියා මෙනත මූලිකම සිද්ධාන්තය තමයි තමන්ගෙන් තව කෙනෙකුට කරදරයක් නොවන විදියට හැකි උපරිම මට්ටමින් තමන්ගේ වචන සහ ක්‍රියා පාලනය කර ගැනීම. සීලයෙන් කරන්නේ එයයි. වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන්. ඒ වචන නම් ඇහුම් කන් දෙන කෙනෙකුට, ක්‍රියා නම් එය බලපාන කෙනෙකුට හානි නොවන විදියට තමන්ගේ වචන පාලනය කර ගැනීම සහ ක්‍රියා පාලනය කර ගැනීම. එතකොට එහි මට්ටම් තියෙන්න පුළුවන්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ මොන මට්ටමේ තිබුණත් අප ඉන්න තැන සිට ක්‍රමයෙන් පියවරින් පියවර, පියවරෙන් පියවර ඉහළට ගැඹුරට යන්නට උත්සාහ කළ යුතුයි.

දවසක තමන්ගෙන් සංසාරයට කිසිම කරදරයක් නැහැයි කියා, මෙයාගෙන් හිරගෙදරට කිසි කරදරයක් නැහැ. බන්ධනාගාර පාලනයට එසේ පැහැදීමක් ඇති වුවහොත් ඒ තැනැත්තාට දෙන දඬුවම අඩු කරනවා. හිර කිරීම අඩු කරනවා. නිදහසක් දෙනවා ටිකක්. ටික ටික නිදහස ලැබෙනවා. ඒ නිසා මේ සීලයෙන් ලැබෙන ලොකු නිදහසක් තියනවා. අප හිතුවට සීලයෙන් නිදහස අහිමි වෙනවා කියා නැහැ. ඒ බැලූ බැල්මට. නමුත් සීලයෙන් එයට වඩා ගැඹුරු නිදහසක් පුද්ගලයෙකුට ලැබෙනවා සසරින් නික්මෙන්නට. බන්ධනාගාරයෙන් පැන

යන්නට කෙනෙකු හිතනවා නම් සිල්වත් කෙනෙකු තමා එයට උපරිම සුදුස්සෙකු වන්නේ. මක්නිසාද? එබඳු කෙනෙකු ගැන අනෙක් අයගේ අවධානය අඩුයි. ඉතින් උමගක් භාරාගෙන හරි, ලඤ්චක එල්ලිලා හරි පැනලා යන්න ඒ තැනැත්තාට තමයි වැඩි ඉඩක් තියෙන්නේ. හැම වෙලේම රණ්ඩු කරමින්, හිරිහැර කරමින්, මරමින්, ගහමින් ඉන්න කෙනෙකුට ඒ නිදහස නැහැ. එබඳු තැනැත්තා ගැන හැමෝම ඇහැ ගහගෙනයි ඉන්නේ.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය

දෙවැනි කාරණය නැතිනම් දෙවෙනි සුදුසුකම තමයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එයත් සීලයට සම්බන්ධයි. අපේ ඉන්ද්‍රියන්ගේ පරිපාලනය, පරිපාලනය කියන වචනය අප බොහෝ දේවල් සමග සම්බන්ධ කරනවා. මූලිකම පරිපාලනය ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන්නේ - ඇහැ, කන ආදී ඉඳුරන්. මේවා පාවිච්චි කරන්න වෙනවානේ. මේවා පාවිච්චි නොකර සිටීම නෙවෙයි ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන්නේ. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් බලන්න ගියොත් තමයි ප්‍රශ්න එන්නේ. ඒ නිසා නොබලා හිටියොත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නොබලා හිටියාම ඒ බලනකොට තියන ප්‍රශ්න නැති වුණාට ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. එය ඉන්ද්‍රිය පරිපාලනයක් නොවේ.

එසේ නම් කුමක්ද ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන්නේ? තෝර තෝර රූප දිහා බැලීමද? නැතිනම් බාගෙට කාලට ඇහැ ඇරීමද? එසේත් නැතිනම් නොබලා සිටීමද? කුමකටද ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන්නේ? ඉන්ද්‍රිය සංවරය විස්තර කරන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නොබලා සිටීම වත් බාගෙට කාලට දැකීම වත්, තෝරමින් බැලීම වත් නොවෙයි. ඒ ජේන දේවල් පිළිබඳ තමන්ගේ හිතේ ආශාව ඇතිවන විදියට විශ්ලේෂණය නොකිරීමයි. ඒ ඇහැට ජේන රූපය විනිශ්චය කරන්න යන්න එපා හිතේ කෙලෙස් ඇති වන විදියට. එතනයි ප්‍රශ්න

තියෙන්නේ. රූප පෙනීමේ නොවේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. ඒ පේන රූප විග්‍රහ කරන ආකාරයේ. එහි කොටස් අප විග්‍රහ කරනවා. මුළු රූපයම නොවේ.

අප හිතමු මල් පඳුරක මලක්, එතකොට අප ඒ මුළු මල් ගහම නෙවේ බලන්නේ. එක පාරට දුටු ගමන් එහි කොටසක් ගන්නවා. ඒ මල, මලෙන් පෙන්නක්. එහෙම අරගෙන එය විශේෂ කොට එය උලුප්පා එහි තියෙන ලක්ෂණ වෙන් කර ඒවා විග්‍රහ කරනවා. අන්න එතැනදීයි නොතිබුණු ඇලීමක් ඇති වෙන්නේ. නැතුව ඒ සමස්තය දැකීම නිසා නොවේ. ඇහැට රූපයක් පෙනීම නිසා නොවෙයි හිත ඇවිස්සෙන්නේ. ඒ දැක්ක රූපය විග්‍රහ කරන විදිය අනුව. ඒ නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරය විස්තර කරන්නේ රූප නොදැකීම කියා නොවේ. ඒ කිසියම් ඉන්ද්‍රිය අරමුණක් ගන්නවාද? රූපයක්, ශබ්දයක්, රසක්, ස්පර්ශයක්. මේ කවරක් හෝ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එහි කැලි කැලි වෙන් කර කර එහි ලස්සන කැලි ටික විතරක් බලන්න, අවලස්සන කැලි ටික පැත්තකට දාන්න. එහෙම යන්න එපා. 'න නිමිත්තග්ගාහි හෝති' ඒවා නිමිති විදියට, මාතෘකා විදියට ගන්න එපා. ආශාව ඇති කරන මාතෘකා විදියට, ද්වේශය ඇතිවන මාතෘකා විදියට ගන්න එපා. මාතෘකා විදියට නැතිනම් උප මාතෘකා ලෙස ගත්තොත් පමණයි තරහා එන්නෙත්. ආශාව එන්නෙත්. කෙනෙකු කරන සමස්ථ කථාවම ඇහුවොත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හැබැයි අප මුළු කථාවම නෙවෙයිනේ එහි ඇහෙන වචනයක් දෙකක් අල්ලගෙන එක්කෝ අගය කරනවා නැතිනම් විවේචනය කරනවා. ඔය හැම විචාරයක්ම අරන් බලන්න. චිත්‍රපට ගැන කථා කරන විචාර, ගීත ගැන කරන විචාර, නව කථා ගැන කරන විචාර ඒ සමස්තය ගැනම නෙවෙයි. ඒ විචාරකයාට අවශ්‍ය නම් ප්‍රශංසා කරන්න, ඒ ප්‍රශංසා කරන්න පුළුවන් වචන දෙක තුනක් අල්ලගෙන ඒ ගැන ප්‍රශංසා කරනවා.

ඒ වගේම හෙලා දකින්න අවශ්‍ය නම් කොටසක්, වාක්‍යයක්, රූප රාමුවක් අරගෙන මුළු චිත්‍රපටියම හෙලා

දකිනවා. මුළු ගීතයම හෙලා දකිනවා. නිමිති ගැනීමෙන් වෙන්වේ මෙයයි. එතකොට ආශාව විසින් නිමිති ගන්නවා. ද්වේශය විසින් නිමිති ගන්නවා. ඉන්පසු තමන්ට පෙනෙන්නේ හුදු රූපයක් නෙවෙයි. අර ද්වේශය විසින් අවලස්සන කළ රූපයක්. ද්වේශයෙන් නම් නිමිති ගත්තේ ද්වේශය අර රූපය අඳුරු කරනවා. විරූපි කරනවා. එක් විරූපි තැනක් අල්ලගෙන මුළු රූපයම විරූපි කරනවා. විරූපි පදයක් අල්ලගෙන මුළු සමස්තයම විරූප කරනවා. නැතිනම් ලස්සනයි කියා හිතෙන තැනක් අල්ලගෙන සමස්තය ලස්සන කරනවා. ඒ ලස්සන කිරීම කරන්නේ ඇහැ නොවෙයි. කන නොවෙයි, හිත. අනතුරුව අපට පෙනෙන්නේ ලස්සන රූපයක්. දැන් මුළු රූපයම ලස්සනයි. මුල්ම වතාවේ පෙනීමයි, දෙවැනි වර දැකීමයි යනු දෙකක්. පළවෙනි වර ඇසීමයි, දෙවැනි වතාවට කන් යොමු කිරීමයි කියා දෙකක් තියෙනවා. පළවෙනි වතාවට රස දැනීමයි දෙවැනි වතාවට රස විඳීමයි දෙකක්. එතකොට මුල් වතාවේ අපට රස වර්ග කිහිපයක් දැනෙනවා ආහාරයක් ගන්නකොට. හැබැයි ඒ දැනෙන සියලු රස අතුරෙන් අප කැමති රසක් අල්ලාගෙන, ඒ රසයෙන් මුළු ආහාරයම වර්ණ ගන්වනවා. වර්ණ ගැන්නුවාට පස්සේ දෙවැනි වර අප ඉල්ලන්නේ අර රසයම තියෙන ආහාර.

සමහර විට තිත්ත රසත් තියෙන්න ඇති. ඇඹුල් රස තියෙන්නත් ඇති. දැන් ඒවා අපට වැදගත් නැහැ. අපට මේ ආහාරය පැණි රස කැමක්. අප අකමැත්තෙන් නම් ඒ ආහාරය නිමිති කරගත්තේ එතකොට අර තියෙන රසවත් භාවය අපට දැනෙන්නේ නැහැ. ඒ සියලුම රස අර නිමිතිකරගත් තිත්තෙන් වසා දමනවා. අනතුරුව අප ඒ ආහාරය හඳුන්වන්නේ හරි තිත්ත කැමක් විඳිනට. නමුත් තිත්ත පමණක් නෙවේ තව කොපමණ රස තියෙනවාද? ඒවා අපට දැනෙන්නේ නැහැ. මෙයයි නිමිති ගැනීම කියා කියන්නේ. ඉන්ද්‍රිය සංවරය විස්තර කරන්නේ 'න නිමිත්තග්ගාහි හෝති' නිමිති ගන්න එපා. පුංචි පුංචි කැලි අල්ලගෙන, ලස්සන කොටසක් - අවලස්සන අංශුවක්, රස

- නීරස එහෙම පුංචි කැබලි අල්ලගෙන සමස්ථයම එයින් හංවඩු ගහන්න යන්න එපා. ජේන දේ දකින්න. ජේන දේ දැක නවතින්න. ඇහෙන දේ අසා එතනින් නවතින්න. එය ආශාවෙන් විශ්ලේෂණය කරන්න යන්නත් එපා. ද්වේශයෙන් විග්‍රහ කරන්න යන්නත් එපා. එයයි ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන්නේ.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප සුදුසුකම් දෙකක් ගැන කථා කළා. අර සමස්ත සංසාරය පිළිබඳවම නිවැරදි දර්ශනයක් පහළ කරගෙන සමස්ත සංසාරයම මේ මුළු බන්ධනාගාරයම වටේට ගොස් මෙහි කොතැන හිටියත් හිරකරුවෙක් විදියටමයි ඉන්න වෙන්තේ කියන ඒ පරිපූර්ණ ඥානය, පරිඤ්ඤය හැකි පමණින් ඇති කරගත යුතුයි. මේ සමස්ථ බන්ධනාගාරයෙන්ම එළියට යතොත් යනවා ඇරෙන්න ඇතුළේ එහාට මෙහාට මාරු වෙවී සිටීම තේරුමක් නැති දෙයක් බව දැනගෙන මේ සමස්ත සිරකරුවෙකු සේ ගෙවන ජීවිතයෙන් නිදහස් වෙන්නට සුදුසුසෙක් විය යුතුයි. එතකොට ඒ මූලින් ඇතිකර ගන්න ඕන සුදුසුකම් හතරක් තියනවා. ඒ හතරෙන් දෙකක් ගැන මේ අප කථා කළේ.

පළමුවෙනි සුදුසුකම තමන්ගෙන් සංසාරයට වැරදි නොවන විදියට ජීවත් වීම. ඒ සංසාරයේ දිගටම ඉන්න ඕන නිසා නොවේ. යන්න ඕන නිසා. ඉන්න නම් ඉතින් මොනවා කරත් කමක් නැහැ. මොනවා කරත් ඉන්න ලැබෙනවා. හොඳින් හිටියත් ඉන්න පුළුවන්. නරකින් හිටියත් ඉන්න පුළුවන්. හැබැයි යන්නට ඕන නම් පුළුවන් උපරිම මට්ටමින් හොඳින් සිටිය යුතුමයි.

දෙක, මේ සංසාරෙ තියෙන දේවල් තමන්ට ඕන විදියට ලස්සන අවලස්සන කර ඒවත් සමග ඇලී හෝ ගැටී, ඇලුණු දේවල් සමග සංසාරගත වෙන්නට වත්, ගැටුණු දේවල් හා ද්වේශ ගත වී සදාකාලික වෛරක්කාරයන් වෙන්නත් යන්න එපා. එසේ කළ නිසයි අප මෙතෙක් කාලයක් සංසාරයේ හිටියේ.

සාංසාරික දේපළ තියෙනවානේ. එසේම සංසාරයට අයත් මිනිස්සුන් ඉන්නවා, කාන්තාවන් ඉන්නවා, මුදල් තියෙනවා, ගහ කොළ, යාන වාහන, ගෙවල් දොරවල්, කෑම බීම, රැකියා, එසේම වෙනත් ජීවීන්. අප්‍රමාණයි. මේ සියල්ලම සංසාරයට අයිති දේවල්නේ. ඒවා අපට ජේනවා, ඇහෙනවා, ස්පර්ශ කරනවා, රස විඳිනවා, සුවඳ බලනවා. මේ ක්‍රම පහෙන්ම අප අත්දකින්නේ සංසාරය. නිර්වාණය නෙවේ. ඒ අත්දකින සංසාරයට හොඳයි හෝ නරකයි හෝ කියන විශේෂණ පදය භාවිතා කරන්න යන්න එපා. හොඳයි කියා මොනවා හෝ කොටසක් අල්ලගෙන එයින් මුළු සංසාරයම හොඳයි කියා හෝ පුංචි අංශුවක් අල්ලගෙන මුළු සංසාරයම නරකයි කියා හෝ ඇලෙන්න ගැටෙන්න යන්න එපා. එහෙම ගියොත් අනවශ්‍ය ප්‍රශ්නයක් අප ඇතිකර ගන්නවා. ඒ අනවශ්‍ය ප්‍රශ්නය නිසයි මෙපමණ කාලයක් සංසාරයේ ඉන්නෙත්. ඒ ඇලීම නිසයි. ගැටීම නිසයි.

බලන්න අප මොනවටද ඇලීලා තියෙන්නේ? සංසාරයට. ගැටීලා තියෙන්නේත් සංසාරයට. වෙන මොනවටවත් නෙවෙයිනේ. මොනවට ඇලුනත් අවසානයේ සසරටමයි. මොනවට ගැටුනත් අවසානයේ සසරටමයි. ඇලෙන විදියටත් සංසාරය අපට විස්තර කරන්න පුළුවන්. ගැටෙන විදියටත් සංසාරය දිහා බලන්න පුළුවන්. හැබැයි කොහොම බැලුවත් ඇලීල බැලුවත් ගැටීල බැලුවත් සසර ගමන දික් වෙනවා මිසක් කෙටි වෙන්නේ නම් නැහැ. ඒ නිසා ඇතිකර ගන්න ඉන්ද්‍රිය සංවරය. මොන ඉන්ද්‍රියෙන් අරමුණක් ගත්තත් වැඩි දුර දිගට ඒ අරමුණ විග්‍රහ කර කර ඉන්න යන්න එපා. ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන්. ඉන්ද්‍රිය සංවරය යනු පුහුණු කළ යුතු දක්‍ෂ්‍යාවයක්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ නිවැරදි දර්ශනයේ පිහිටා මේ ආරම්භ කළ ගමන දිගටම යන්නට අප කොතරම් දුරට සුදුස්සන් බවට පත්ව තිබෙනවාද? ඒ කාරණය තමා තුළින්ම දකිමින්, තමාගේ අඩුපාඩුකම් තමන්ම අවබෝධ කරගනිමින් ඒ

අඩුපාඩුකම් අත් හරිමින් අවශ්‍ය සුදුසුකම් සම්පූර්ණ කරගන්නට අප දිනපතාම වීර්යය කළ යුතුයි. නිකන් පහළ වෙන්නේ නැහැ. නිකන් සුදුස්සෙකු වෙන්නේ නැහැ. අපේම වීර්යයෙන් අපේම උත්සාහයෙන් සිදුකර ගන්නවා මිසක්. අන්න ඒ ස්වෝත්සාහය පිළිබඳ පූර්ණ විශ්වාසයක් ඇති කරගනිමින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අප අප ගැනම සැලකිලිමත් වෙමු. කොපමණ දුරට මේ කාරණා පිළිබඳ අපට තියනවාද පැහැදිලි අවබෝධයක්. කොපමණ දුරට අපේ දැකීම නිවැරදිද? එසේම කොපමණ දුරට අපට පුළුවන්ද සිල්වක් වන්නට සහ අපේ ඉන්ද්‍රියයන් මේ සංසාරයට පටලවා ගන්නේ නැතුව සංසාරයේ තියන කොකුවලට ඇමිනෙන්න නොදී රැක ගන්නට.

අන්න ඒ කාරණය පිළිබඳව අප ස්වල්ප වේලාවක් භාවනා කරමු.

භාවනාව

මේ කාරණා පිළිබඳ ගැඹුරෙන් හිතන්නට සහ දකින්නට තරම් නුවණක්, ප්‍රඥාවක් සහිතව මනුෂ්‍යත්වය ලැබීම කෙතරම් වටිනාවාද?

මේ ගමන, නිදහස හොයාගෙන විමුක්තිය හොයාගෙන යන ගමන ආරම්භ කරන්නට ඒ නුවණ, ඒ ප්‍රඥාව හේතු වෙනවා.....

ඒ නිසයි අප මේ ගමන පටන්ගෙන තියෙන්නේ. මේ ගමනේ යෙදෙන්නට සුදුස්සෙකු බවට පත්වීමේ අදිටනින් අලුතෙන් ඇති කරගත යුතු සුදුසුකම් ඇති කරගැනීමේ අදිටනින්, තියන සුදුසුකම් රැක ගැනීමේ අදිටනින්.....

භාවනාව යනු එසේ නුවණින් ජීවත් වීමයි කියන ඒ සරල අවබෝධය ගැඹුරින්ම ඇති කරගනිමු.....

කොහේ සිටියත් ඒ ජීවත්වන හැම මොහොතකම සසරින් නික්මෙන්නට කළ යුතු යමක් තියනවා. අන්න ඒ දේ දැනගෙන එම අත්‍යවශ්‍ය කාර්යය කිරීමේ කැමැත්තෙන් සහ විරියයෙන් යුක්තව කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප නිමා කරමු මේ භාවනාව. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සිත එකඟ නොවීමේ හේතු

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප කිසියම් උත්සාහයක යෙදෙනවා මේ නිවන් මගෙහි ගමන් කරන්නට. කිසියම් කැප කිරීමක් කරනවා ඉන් ප්‍රතිඵල ලබාගන්නට. සමහර විට තිබෙන ගැටළුවක් තමයි මෙපමණ උත්සාහයක යෙදුනත් කැප කිරීමක් කළත් ඇයි ද ප්‍රතිඵලයක් නැත්තේ? තාම හිටිය තමන්මනේ කියන කාරණය. එනිසා මෙහි තිබෙන අනුසූරුව පටිපදාව ගැනයි අප මේ කථා කරමින් යන්නේ. සමහර විට භාවනාව කියන්නේ වැඩීමක්. එතන ඇත්තේ වගා කිරීමක්, වැවීමක් වගේ අදහසක්. කෘෂිකර්මාන්තයේ දී අප දන්නවා නිවැරදි බීජ තෝරාගත යුතුයි. නිවැරදි අතු, නිවැරදි මුල් තෝරාගැනීම අවශ්‍යයි. අපට හොඳ ගහක්, හොඳ පැලයක්, හොඳ මලක්, හොඳ අස්වැන්නක් ලබාගන්නට නම්. එතෙක්දී ඒ මූලික බීජය මූලික පැලය හොඳ සජීවී නිරෝගී විය යුතුවා මෙන්ම අප හිටුවන්නට තෝරාගන්නා බිමත් සුදුසු බිමක්, සුදුසු පාත්තියක්, සුදුසු මල් පෝච්චියක් විය යුතුයි. ඒ අනුව අපට අවශ්‍ය පැලයට ගැලපෙන පසකින් යුක්ත ස්ථානයක් වන්නට ඕන. ඊළඟට එයට නියමිත ජලය, නියමිත පොහොර, නියමිත හිරු එළිය, නියමිත වාතාශ්‍රය දිය යුතුයි. නියමිත කාලයේ හිටවන්නත් ඕන. ඒ ඍතුවත් බලපානවා.

නිවැරදි කැපකිරීම

මේ සියල්ල කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපේ අතේ තියන දේවල්. වෙන බාහිර දෙව් කෙනෙකුගේ හෝ බාහිර බලවේගයක් මත රඳා පවතින දේවල් නෙවෙයි. ඔබටත් මටත් අපේ බුද්ධිය භාවිතා කොට අවශ්‍ය දැනුම පොත පත්, උපදේශයෙන් ලබාගෙන අපට පුළුවනි සාර්ථක මල් පැලයක හිමිකරුවෙකු වන්නට, ලස්සන මලක සුන්දරත්වය දකින්නට, හොඳ අස්වැන්නක අයිතිකරුවෙකු වන්නට, එහි සැප විඳින්නට. ඔය සියල්ලම අපේම අතේ තියෙන්නේ. නමුත් ඒ කිසිවක් ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වනවා නම්, ගොවියෙකු ඒ තමන් සිටුවන බීජ නිරෝගී බීජ ද නැද්ද, ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්නේ නැතිනම්, බීම තෝරා ගැනීමේ දී යෝග්‍ය භූමියක් ගැන හිතන්නේ නැතිනම්, ඒ වගේම ඒ භූමිය ඒ හිටවන හෝගයට නියමිත පරිදි සකස් කරන්නේ නැතිනම් නිසි පරිදි ජලය හා පොහොර යොදන්නේත් නැතිනම්, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සූර්යයාලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබෙන්න සලස්වන්නේත් නැතිනම් සහ නිවැරදි සෘතුව තෝරා ගන්නේත් නැතිනම් කිසිම අස්වැන්නක් ලැබෙන්නේ නැහැ. නමුත් මහන්සි වෙනවා. උදේ හවස මහන්සි වෙනවා. උදේ හවස පොළව කොටනවා, පොහොරට වියදම් කරනවා. නමුත් ප්‍රමිතිය ගැන නැහැ සිතීමක්. එසේ වෙහෙසෙන කෙනෙකුගේ ශ්‍රමය, කාලය, ධනය අපතේ යනවා මිසක් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නේ නැහැ.

මහන්සි වෙනවා තමයි. උත්සාහ කරනවා තමයි. කැප කරනවා තමයි. නමුත් ඒ කැප කිරීම ‘සම්මා’ නොවෙයි. ඒ කැප කිරීම නිවැරදි නැහැ. එම නිසාම ඒ කැප කිරීමෙන් නියමිත ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේත් නැහැ. ඒ නිසා මේ පටිපදාව, මිච්ඡා පටිපදා, සම්මා පටිපදා කියා ඇගයීමක් කරන්න පුළුවන්. පටිපදා දෙකක් තියෙනවා. මිච්ඡා පටිපදාවත් පටිපදාවක් තමයි. නමුත් එයින් බලාපොරොත්තු වන නිවීම, බලාපොරොත්තු වන

විමුක්තිය, බලාපොරොත්තු වන ජීවිතාවබෝධය ලැබෙන්නේ නැහැ කොපමණ මහන්සි වුණත්. කොපමණ දේවල් කැප කළත්.

ඊළඟට මෙන්න තියනවා ‘සම්මා පටිපදාව’ නිවැරදි මාර්ගයක්. අන්න ඒ මාර්ගයේ යන්නට කෙනෙකු ඒරියය කළොත්, ඒ මාර්ගයේ යන්නට කෙනෙකු තමන්ගේ කාලය කැප කළොත් අන්න එතෙත් දී ප්‍රතිඵල තියෙනවා. අර ගොවිතැන වගේමයි. භාවනා කිරීම කියන්නේ වගා කිරීම, වැවීම, වැඩීම කියන අදහස. දැන් ඒ පදනමේ සිටයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප මේ පටිපදාව ගැන කථා කළේ.

මූලිකම කාරණය තමයි අපේ දර්ශනය නිවැරදි විය යුතු බව. අප ඉන්නෙ සංසාරයේ බව වචනාර්ථයෙන් නෙවෙයි අත්දැකීමෙන්ම තේරුම්ගැනීම. මේ ඇතිවන හැම ගැටළුවක්ම සංසාරයේ ඉන්න නිසයි ඇති වෙන්නේ. නැතුව ගෙදර ඉන්න නිසා නෙවෙයි. ගෙදර ඉන්න කෙනෙකුට හිතෙනවා තමන් ගෙදර ඉන්න නිසා තමයි මේ ගැටළුව. මහපාටේ ඉන්න නිසා තමයි මේ ගැටළුව. නුවර ඉන්න නිසා තමයි ගැටලුව. ගමේ ඉන්න නිසා තමයි මේ ආරවුල්. ලංකාවේ ඉන්න නිසා තමයි මේ සියලුම ප්‍රශ්න. එහෙමයි සිතෙන්නේ. මෙබඳු රැකියාවක් කරන නිසායි. මීට වැඩිය වෙනස් රස්සාවක් තිබුණා නම් මේ දුෂ්කරතා නැහැ. නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය බොහොම පටු දැක්මක්. එයට වඩා පුළුල් එයට වඩා සමස්තයම දකින පුළුල් දර්ශනයක් ඇතිකර ගන්නට ඕනෑ. කොහේ හිටියත් අප ඉන්නේ සංසාරයේ. ගෙදර හිටියත්, පාටේ හිටියත්, ගමේ හිටියත්, නගරයේ හිටියත්, ලංකාවේ හිටියත්, වෙන රටක හිටියත්, මොන රැකියාවක් කළත් නොකළත් ඔබත් මාත් මේ දිවි ගෙවන්නේ සංසාරයේ.

මේ ඇතිවන හැම ගැටලුවක්ම සාංසාරික ගැටලුවක්. එයට වෙන පිළියම් යොදා වැඩක් නැහැ. පිළියම් තියෙනවා.

හැබැයි ඒ පිළියම් යෙදුවා කියා මූලික සංසාරික ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නැහැ. ඒ ප්‍රශ්නය විසඳෙයි. තවත් ප්‍රශ්න එනවා. අප ඒවටත් විසඳුම් සොය සොයා යනවා. දවසක අපේ ජීවිත කාලය අවසාන වෙනවා. නොවිසඳුන ප්‍රශ්න රාශියක් සහ ඒ හැම ප්‍රශ්නයක්ම විසඳාගන්නට තියන ආශාව ඉතිරි වී. ඒ ආශාව නැතිවෙලා නෙවෙයි අපේ ජීවිතය අවසාන වෙන්නේ. මෙයට වඩා වඩාත් සැපදායී, වඩ වඩාත් සුවදායී ප්‍රශ්න නැති ගැටළු නැති ජීවිතයක් පිළිබඳ ආශාව සහිතව. හැබැයි ඉෂ්ට කරන්න බැරිවුණ ඒ ආශාව නිසා ඉතිරි වුණ දහසකුත් එකක් ගැටළු, ප්‍රශ්න මේ දෙකම කදක් බැඳගෙන දිගටම ගමනේ යයි. කදක දෙපැත්තක් තියෙනවා. අප ඔබ මා ගෙනයන කදේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, එක පැත්තක ප්‍රශ්න දුක් ගොඩක් තියනවා. කෙළවරක් නැති ගැටළු තියනවා. අනිත් පැත්තෙන් ඒ හැම ගැටළුවක්ම විසඳන්නට තියන ආශාව තියනවා. එතකොට මේ කද සමබර කරමින්, මේ ආශාව සහ දුක දෙක සමබර කරගනිමින් අප මේ සංසාරයේ යනවා. දවසක ජීවිතයේ අවසාන තත්පරය අපට මුණ ගැසෙවි. ඒ අවසාන තත්පරයේදීත් කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය කද ඔය විදියටම ඉතිරිව තිබෙන බව ඔබටත් මටත් සමහර විට දකින්නට ලැබෙවි.

ඉතින් මෙතනින් එතැනටත්, මෙතැන අවසානයේ එතැන ආරම්භයටත් ඔය කද අරගෙන යනවා. මෙතෙන්ටත් අප සමහර විට පෙර භවයෙන් ගෙනවිත් තිබෙනවා. එම අසහනයයි එය නැතිකරගන්න ඒවාට විසඳුම් හොයන්න තියෙන ආශාවයි දෙක. ඒ නිසා මෙතන ඇත්තේ එකම එක ප්‍රශ්නයයි. ඒ එකම එක ප්‍රශ්නයට තමයි අප විවිධ නම් දෙමින් විවිධ විෂයන්වලින් විස්තර කරමින් කථා කරන්නේ. ඒ මූලික එකම සරලම ප්‍රශ්නය නම් සංසාරයයි. අන්න ඒ පුළුල් දර්ශනය, ඒ සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරගත යුතුයි, මේ පටිපදාවේ ගමන් කරන්නට අවශ්‍ය නම් සහ එයින් ප්‍රතිඵල ලබාගන්නට නම්.

කිසිවෙකුට හිරිහැර නොකරමු

එසේම අප ඊළඟට කථා කළා කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් මේ සසරින් එතෙර වන්නට ඒ තැනැත්තා සංසාරයට හිරිහැරයක් නොවන ආකාරයට ජීවත් විය යුතු බව. එය ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. සංසාරය එපා වෙලා එතනින් යන්න උත්සාහ කරන කෙනෙකු අනිවාර්යයන්ම සංසාරයට හොඳ කෙනෙකු විය යුතුමයි. දාමරිකයෙකුට සසරින් එතෙර වන්න බැහැ. සංසාරයේ දේවල් කඩා බිඳ දමමින්, සාංසාරික දේවල් විනාශ කරමින් සිටින කෙනෙකුට සංසාරය ඉඩ දෙන්නේ නැහැ නිදහස්ව යන්නට ඒ සිදු වූ හානියට වන්දි ගෙවනතුරු. අප මේ භාවිතා කරන නූල් පටක පමණ දෙයක් වත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, ඇත්තටම අපේ නොවේ. ඒ සියල්ල අයිති සංසාරයට. අප එනකොට ගෙනා දෙයකුත් නැහැනේ. යනකොට ගෙනියන දෙයකුත් නැහැ. මේ සියල්ල මෙහි තිබුණු දේවල්. මේ තිබුණු දේවල් තමයි අප අඩු වැඩි වශයෙන් එකිනෙකා විසින් අයිති කරගෙන පාවිච්චි කරන්නේ. ගොඩ ගහගෙන තබාගන්නේ. ගෙනාපු දෙයක් නොවේ. ඔබේත් මගේත් කියා මේ අයිති කරගෙන තියා ගෙන ඉන්න කිසිවක් අප එනකොට ගෙනාවේ නැහැ. ඒ සියල්ල මෙතන තිබුණා. යනකොට ඔය එක නූල්පටක් වත් ගෙනියන්නෙත් නැහැ. ආපසු ඒ සියල්ල මෙහිම ඉතිරි කර අප යනවා.

ඒ නිසා මේ කිසිවක් අපේ නොවේ. මේ ශරීරයත් අපේ නොවේ. එයත් මෙතැනම තබා යන්නේ. අතින් ශරීරත් අපේ නොවේ. අපේ කීව්වට අපේ නොවේ. ඊළඟට ඔය තියන එක ගහක් වත්, මලක් වත් ගෙඩියක් වත්, වැලි කැටයක් වත්, කන්දක් වත්, දිය බිඳුවක් වත්, මහ සමුදුර වත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබටත් මටත් සැබැවින්ම උරුමකම් කියන්නට බැරි අන්සතු දේවල්. ඒ නිසා තමයි බුදුදහමේ මේ අනාත්ම කියන කාරණය බොහොම ප්‍රබලව කථා කරන්නේ. අනාත්ම කියන්නේ අප මේ

භාවිච්චි කරන දේවල්වල අයිතිකරු නොවන බව. අනාත්ම. ඒවා එකක් වත් තමන්ගේ නොවේ. හැබැයි නීත්‍යානුකූලව කිසියම් මිල දී ගැනීමක් කර අපට භාවිතා කරන්න පුළුවන්. හැබැයි එහි අයිතියක් අපට නැහැ. ඒ නිසා මෙතැනින් යනවිට අපට ඒවා තබා යන්නට වෙනවා. ප්‍රශ්නය නම් මැරෙන විට තබායාම නොවෙයි. ජීවත්ව සිටින විටදී මේ සාංසාරික දේවල්වලට හානි නොකළ යුතුබව. සීලයෙන් කරන්නේ එයයි. ඔය ශික්ෂා පද එකින් එක අරන් බලන්න. පංච සීලය ගත්තත් ඒ ශික්ෂා පද හැම එකකින්ම කියවෙන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සාංසාරික ජීවී අජීවී දේපලවලට හානි නොකරමි කියන ප්‍රතිඥාවයි, ඒ විවිධ ශික්ෂා පදවලින් විවිධ පැතිවලින් කියවෙන්නේ. එතකොට කිසියම් කෙනෙකු හානියක් කළොත් ඒ හානිය හා අලාභය ඒ තැනැත්තා විසින් පියවිය යුතුයි. පාප කර්ම හා දුක් විපාක කියන්නේ එයට. කිසියම් ජීවිතයකට හානියක් කළොත්, දේපලකට හානියක් කළොත් එසේ තමන්ගෙන් සිදු වූ හානියට හා විනාශයට වන්දි ගෙවන්නට ඕනෑ. සමහර විට එක් අත්වැරැද්දකට ජීවිත ගණනාවකින් වන්දි ගෙවන්න වෙනවා.

සාංසාරික නීතිය එසේයි. කර්ම ඊතිය කියන්නේ බුදුදහම විසින් හැදූ දෙයක් නෙවෙයි. සොබා දහමේ තියන ඊතියක්. සාංසාරික ඊතියක්. සංසාරයේ පැවැත්මට තියන ඊතියක් තමයි කර්මය. සංසාරයේ දේවල් පරිස්සම් කරගෙන ආරක්ෂා කරගෙන වැඩි දෙනෙකුට ප්‍රයෝජනයක් ගැනීම සඳහා සංසාරය විසින් පනවනු ලැබූ ඊතියක් තමයි කර්මය. එය තියෙන්නේ සංසාරයේ ප්‍රයෝජනයට. කෙනෙකු ඒ නීතියට පිටින් යනවා නම් අන්ත දඬුවම් දෙනවා. කවුද? බුදුදහම නොවේ. දෙවියන් නොවේ. ඒ ඊතිය විසින් දඬුවම් දෙනවා. පාප කර්ම සහ විපාක කියා දෙකක් තියෙන්නේ ඒ නිසා. ඉතින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් මේ සියළු ගැටලු සදාකාලික වශයෙන්ම විසඳන්න ඒ සඳහානේ භාවනා කරන්නේ. භාවනාවෙන් අප අවසානයේ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ චිත්‍රකිතිය, නිර්වාණය,

සසරින් එතෙර වීම. ඒ දෙසට ඔළුව හැරුණු කෙනෙකු තුළ තිබිය යුතු පළවෙනි සුදුසුකම තමයි තමන්ගෙන් සංසාරයට හිරිහැරයක්, හිංසාවක්, පීඩාවක් නොවෙනවා කියන ප්‍රතිඥාව හා ප්‍රතිපත්තිය. තමන් වන්දි ගෙවිය යුතු නැහැ සසරට. සසරට අලාභයක් නොකරන විට වන්දි ගෙවීමකුත් නැහැ. ඒ වන්දි ගෙවා අවසන් වනතුරු සංසාරයේ ඉන්න ඕනත් නැහැ.

නිරවද්‍යබවේ ආනන්දය

එබඳු නිරවද්‍ය කෙනෙකුට සසරින් යන්න ලේසියි. ණය නැහැ. ණය කාරයෙකු නොවේ සංසාරයේ. ගෙවන්නට අපහසු පමණට ණය වී නැහැ. ණය වාරික ඉතිරි වී නැහැ. අන්න ඒ සුදුසුකම තමයි සීලයෙන් ලැබෙන්නේ. ඒ නිසා සීලය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතිකර ගන්න. සමාදන් වීමත් සමගම අවබෝධයක් ද ඇතිකර ගන්න මොනවද තමන් මේ සමාදන් වෙන්නේ සහ ඇයි මේ සීලය? මොකටද? සීලය තිබෙන්නේ සීලය සඳහා නෙවෙයි. අන්න අර අප කලින් කථා කළ මේ සංසාරයට ණයකාරයෙකු නොවන කාරණය. අන්න එතනදී ඇති වෙනවා සතුටක් කෙනෙකුට. ලොකු සතුටක් එනවා. තමන් කාටවත් ණය නැහැ. මේ සසරට ණය නැහැ. දෑන් පාප කර්මයක් කරණ හැම විටම තමන් ණය කරුවෙකු බවට පත්වෙනවා. කාටද ඒ වැරද්ද කරන්නේ කියන එක වැදගත් නැහැ. කාට කළත් තමන් සංසාරයට ණය කාරයෙකු වෙනවා. මක්නිසාද ඒ හැමදෙනාම සංසාරික සමාගමේ සාමාජිකයන්. නියෝජිතයන්. කාට වැරද්දක් කළත් එයට සංසාරික දඬුවම් විඳින්න වෙනවා. ඒ නිසා තමන් නිවැරදිව සිටින තාක් කල් තමන් ණය කරුවෙක් නොවෙයි. ඒ සතුට සීලයෙන් කෙනෙකුට ඇති වෙනවා. එතකොට තමන් නිවැරදිව ඉන්නවා නම් කාටවත් හිරිහැරයක් කරදරයක් තමන්ගෙන් වෙන්නේ නැතිනම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අන්න ඒ තැනැත්තාගේ හදවතේ ඇති වෙනවා බොහෝම ඉහළ

ප්‍රීතියක් ප්‍රමෝදයක්. එය සාමාන්‍ය සතුටක් නොවෙයි. යමක් ලබාගෙන යමක් කාලා බීලා නැතිකරගන්න සතුටක් නොවෙයි. එයට වඩා බොහොම ගැඹුරු බෙහෙවින්ම නිවුණු සතුටක් ඇති වෙනවා. කෙනෙකුට වැටහෙනවා නම් තමන්ගෙන් කාටවත් වරදක් නැහැ. බොහොම නිදහස් කෙනෙක්. අන්න ඒ නිදහසේ මිහිර කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබටත් මටත් සීලයෙන් ලැබෙනවා. සීලයෙන් ඔබත් මාත් සුදුස්සෙකු බවට පත්වෙනවා මේ සසරින් නික්ම යන්නට. සීලයෙන්ම නික්ම යන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. නමුත් සීලය අපව සුදුස්සන් බවට පත්කරනවා නික්මෙන ගමන ඇරඹීමට.

දෙවැනි කාරණය ගැනත් අප කථා කළා. භාවනා කරන විට විවිධ භාවනා ක්‍රම පුරුදු වෙනවා. විවිධ ගුරුවරුන්ගෙන්, විවිධ කමටහන් ලබාගෙන, විවිධ මධ්‍යස්ථානවල දී ගෙදර දී. පාසලේ දී. මොන ගුරුවරයාගෙන් මොන කමටහන ගත්තත් කොපමණ නිස්කලංක තැනක එකම ඉරියව්වක වාඩි වී හෝරා ගණනක් භාවනා කළත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිතේ ඒකාග්‍රතාවයක් නැහැ. හිත එකඟ වෙන්නේ නැහැ. භාවනා කරන සියයට 99 ක් ම නගන වෝදනාවක් තමයි කොපමණ භාවනා කළත් හිත එකඟ වෙන්නේ නැහැනේ. මොන භාවනා ක්‍රමය කළත් හිත දුවනවා, දුවනවා, අවුල් වෙනවා. එසේ වෙන්නේ අර මුලින්ම සුදුස්සෙකු නොවී භාවනාව පමණක් පටන් ගැනීමෙන්.

ඒ නිසා පළමුවෙනි කාරණය සංසාරය පිළිබඳ දැනීම, දෙවැනි කාරණය අර තමන්ගෙන් සසරට වෙන වැරදි අඩු කිරීම, නැති කිරීම, සිල්වත් වීම. තමන්ගේ හිත තමන්ට වද දෙන්නේ නැති තත්වයකට පත් වෙනවා. නැතිනම් තමන්ගේ හිතමයි දොස් කියන්නේ. කර්ම විපාක කියන්නේත් එයයි. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, යමපල්ලෙකු හෝ අළුගෝසුවකු පැමිණ දඬුවම් දීමම නොවෙයි කර්ම විපාක කියන්නේ. තමන්ගෙම හිත තමන්ට වද දෙනවා. ඒ හෘද සාක්ෂියෙන් බේරෙන්න

අමාරුයි. බාහිර කෙනෙකු නම් දඬුවම් දෙන්නේ අල්ලසක් දී හෝ පගාවක් දී තැනින් ඉහළ කෙනෙකුට අභියාචනා කොට එසේත් නැතිනම් නීතියක් වෙනස් කර හෝ රටින් පැනගොස් හෝ බේරෙන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතන දර්ශනය පනවන්නේ තමන්ගේම හදවතයි. කොහේ පැන යන්නද? ඒ නිසා සීලයෙන් කරන්නේ තමන්ගේම හදවතේ ප්‍රශංසා අසන්නට තරම් උතුම් තැනකට තමන්ව ගෙන යාම. කාගෙවත් අභිවන්දනයක්, කාගෙවත් ගෞරවයක්, කාගෙවත් ප්‍රශංසාවක් හෝ කාගෙවත් ඇගයීමක් තිබුණත් නැතත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ගේ හිත තමන්ට ගරු කරනවා. තමන්ගේ හිත තමන්ට වදිනවා, පුදනවා. බාහිර කෙනෙකුගෙන් ගෞරවයක් ලබාගැනීම එපමණ අපහසු නැහැ. බාහිර කෙනෙකුගෙන් ගරු බුහුමනක්, පුද සන්කාරයක්, අභිවන්දනයක්, ප්‍රශංසාවක් ඉල්ලීමත් අපහසු දෙයක් නෙවෙයි. නමුත් දුෂ්කරම දේ කොපමණ වියදම් කර හෝ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නොලැබෙන දේ තමයි තමන්ගේම හදවත තමන්ට ප්‍රශංසා කිරීම. තමන්ගේම හිත තමන්ම අගය කිරීම. තමන්ගේම හිතත් තමන් පිළිබඳ නිර්ව්‍යාජ වූ සහතික පත්‍රයක් ඉදිරිපත් කිරීම. එය දුෂ්කරයි. අන්න එම ලේසියෙන් හා පහසුවෙන් නොලැබෙන ප්‍රමෝදයේ තිලිණය සීලයෙන් අපේ නිවැරදි කල් ක්‍රියාවෙන් ලබාගන්න පුළුවන්.

එවිට භාවනාව පහසුවෙනවා. තමන්ගේ හිත තමන් තුළම සතුටට පත්වී ඉන්නේ. එබඳු හිතක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බොහොම පහසුවෙන් එකඟ වෙනවා. තමන්ට ද්වේශ කරන, තමන්ට චෝදනා කරන, තමන්වම විවේචනය කරන, තමන්වම හෙලා දකින හිත කොහොමවත් තමන්ට එකඟ වෙන්නේ නැහැ. තමන්ට කීකරු නැහැ. තමන්ට හිත කීකරු වෙන්නේ ඒ හිත තමන්ව අගය කරනවා නම් පමණයි. ගුරුවරයෙකු පිළිබඳ සැබෑ ගෞරවයක් ඒ ශිෂ්‍යයාගේ හදවතේ තියනවා නම් පමණයි ශිෂ්‍යයා හදවතින්ම කීකරු වෙන්නේ. නැතිනම් කීකරුකම ගුරුවරයාගේ මුහුණට කරන මවා පෑමක් පමණි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවේදී අපේම හිත අපට හදවතින්ම ගෞරව කරනවා නම් ඒ හිත අපට යටත් වෙනවා. කීකරු වෙනවා. අපට අඩංගු වෙනවා. හිත තමන්ටම වද දෙන්නේ නැහැ. තමන්ට අවශ්‍ය අරමුණෙහි තමන්ට රිසි වෙලාවක් සිත පවත්වා ගත හැකියි. අන්න ඒ සුදුසුකම ඉතාම වැදගත්.

ඊළඟ කාරණය, භාවනාව එක වෙලාවකට සීමා කරගෙන ඒ වෙලාවේ බලනවා අර පොත්වල තියෙන සකලවිධ වූ භාවනාමය අත්දැකීම් සහ ප්‍රතිඵල ලබාගන්නට. හිතේ ඒකාග්‍රතාව, ධ්‍යාන, මාර්ග ඵල ඒ සියලුම අත්දැකීම් සහ ප්‍රතිඵල අප හිතනවා අර වාඩිවී භාවනා කරන පැය භාගයේ හෝ පැයේ තමයි ලැබෙන්නේ. ඒ අවස්ථා දෙකේ එනම් වාඩිවී භාවනා කිරීමට පෙරත් ඉන් පසුවත් කොහොම හිටියත් කමක් නැහැ. භාවනා කරන වෙලාවේ අප ඇස් වහගෙන, කිසිවක් පේන්නත් හොඳ නැහැ. කවුරුවත් කෑ ගහන්නත් හොඳ නැහැ. සද්ද ඇහෙන්නත් හොඳ නැහැ. කිසි දෙයක් දූනෙන්නත් හොඳ නැහැ. හිතෙන්නත් හොඳ නැහැ. එබඳු බොහොම කෘත්‍රීම පරිසරයක්, කෘත්‍රීම තත්වයක් බලාපොරොත්තු වෙමින් ඉතාම ඉහළ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵල ඒ කෘත්‍රීම පරිසරයේ එම කෙටි කාලය තුළම ලැබෙන්න ඕන කියා හිතනවා. භාවනාවට කලින් මොනවා දැක්කත් මොනවා පෙනුනත් කොහොම හිතුවත් කමක් නැහැ. භාවනාවෙන් පස්සෙන් අප සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ඇහෙන පෙනෙන හිතෙන දේවල් ඔහේ ඇහෙන්න අරිනවා. පේන්න ඉඩදෙනවා. ඒ ඔස්සේ හිතට දුවන්න ඉඩදෙනවා. අර භාවනා කරන වෙලාවේ පමණක් ඒ දිවු විසිරුණු හිත එක තැනකට ගේන්න විරියය කරනවා. එය සාර්ථක වන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අන්න දෙවැනි කාරණය අප කථා කළා ඇතිකර ගන්න ඉන්ද්‍රිය සංවරය. ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ මේ ඉන්ද්‍රියන් ඇහැ, කන, නාසය. තව ඉන්ද්‍රියයන් තියෙනවා. මේ ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කරගන්න. භාවනා කරන වෙලාවේ පමණක් නෙවෙයි. ජීවිතය පුරාම.

සිත අවුස්සා නොගන්න

ඉන්ද්‍රිය සංවරය යනු කුමක්දැයි අප කථා කළා. අපේ හිත අසංවර වන ආකාරයට ඉන්ද්‍රියන් පරිහරණය නොකිරීම. ඇස් අසංවර වෙන්නේ නැහැ. ඇහැ තුළින් හිතයි අසංවර වෙන්නේ. හිතේ අසංවරභාවයක් ඇතිවන සේ ඇහැට පේන දේවල්වලට විශේෂණ පද එකතු නොකළ යුතුයි. 'න නිමිත්තග්ගාහී හෝති. නානු අනුබ්‍යන්තරෝ' කෙනෙකු ඇවිදින විදිය දකින තවත් කෙනෙකුට තරභා එන්න පුළුවන්. කෙනෙකු අඳින හා පළඳින අයුරු දුටු විට තරභා එන්න පුළුවන්. කෙනෙකු කථා කරන විලාසය නිසාත් තරභා එන්න පුළුවන්. ඉතින් එතන දී අප හිතනවා මේ මනුස්සයා කථා කරන විදිය වැරදියි. ඒ නිසයි අපට තරභා ආවේ. නැහැ හොඳට බැලුවොත් ඒ කථා කරන විදියෙන් අප ගන්නව කිසියම් එක ලක්ෂණයක් ඉස්මතු කර. එහෙම නැතිනම් හඬ හෝ ස්වරය ඉස්මතුකර ගන්නවා. එසේත් නැතිනම් කියූ එක් වචනයක් උලුප්පා ගන්නවා. කුමක් හෝ එබඳු කාරණයක් ඉස්මතු කරගත් විට අපේ කෝපය ඇවිස්සෙනවා. කෝපය ඇවිස්සෙන්නේ අර බාහිර පුද්ගලයාගේ ස්වභාවයෙන්ම නොවෙයි. කෝපය ඇවිස්සෙන එක කාරණයකට පමණක් අප අවධානය යොමු කරනවා. තරභා එන ඕනෑම වෙලාවක නැතිනම් ඕනෑම දෙයක් ගැන තරභා එන අවස්ථාවක හොඳට බලන්න කුමකටද කුපිත වූයේ? මුලින් හිතන්නේ මේ මනුස්සයා එක්කයි තමන් තරභා. හොඳට බැලුවොත් ඒ මනුස්සයා එක්ක නොවෙයි. කුමක් හෝ පුංචි එක කාරණයක් නැතිනම් පුංචි අණුවක් සමගයි. ඒ දේ විශාල කර ඒක පිළිකාවක් වගේ තමන්ගේ හිතේ වර්ධනය කරගන්නවා. එබඳු බීජයකට හෝ කුඩා අංශුවකට විශේෂ සැලකිල්ලක් දුන්විට එය වැඩෙනවා පටන්ගන්නවා. හරියට පිළිකාවක් වගේ. ඉන්පසු තමන් සිතින් ආකුර වෙනවා.

එයට හේතුව අර කෙනෙකු කළ කථාවෙන් එක වචනයක් එතැනින් උදුරා අපේ හිතේ පැල කරගෙන එයට

ක්‍රෝධයේ පොහොර යෙදීමයි. එය කරන්නේ අපයි. ක්‍රෝධයේ ආහාර සපයනවා. මුළු කථාවම නොවෙයි. අර පුද්ගලයාගෙන් උදුරා අපේ හිතේ පැලකර එයට පොහොර දැමූ විට ඒ වචනය අප තුළ පිළිකාවක් මෙන් වැඩෙනවා. ඒ අණුව පිළිකාවක් සේ ඔඩු දුවනවා. ඒ හානිය තමන්ටම කරගන්න එපා. 'න අනු බ්‍යන්ජනෝ' අණුවකට කෑම දෙන්න යන්න එපා. 'න නිමිත්තග්ගාහි හෝති'. සුදු දෙයක් නිමිත්තක් නැතිනම් මහා මාතෘකාවක් කරගෙන එහි කෙළවරට යන්න එපා. අන්තයට යන්න එපා. රූපයක් ගන්න. කෙනෙකු ව දකිනවා. දුටු විගසම අන්න හිත යනවා. දැන් හරි අපහසුයි එතනින් හිත අයින් කරගන්න. හේතුව විදියට අප හිතනවා එයා හරි ලස්සනයි. ඒ නිසයි අපේ හිත යන්නේ. හොඳට බැලුවොත් ඒ මුළු සමස්ත රූපයම නොවෙයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. කිසියම් එක කොටසකට අප වැඩි සැලකිල්ලක් දී තිබෙනවා. කොණ්ඩෙට, ඇස් දෙකට නැතිනම් ඇඳුමකට. කුමක් හෝ එක් දෙයකටයි මේ අපේ හිත යන්නේ. ඒ දේට තමයි අප ප්‍රමුඛස්ථානය දී ඇත්තේ.

එසේ තමන්ගේ හිත තරහින් හෝ ආශාවෙන් කුපිත වනසේ කිසිම ඉන්ද්‍රිය අරමුණකට ප්‍රමුඛස්ථානයක් දෙන්න එපා. තමන්ගේ හිත ඇවිස්සෙන, තමන්ගෙම හිත වේගවත් වෙන සහ තමන්ගෙම හිත අසහනයට පත්වෙන ආකාරයට මේ සංසාරයේ තියෙන දේවල්වලට පොහොර දාන්න එපා. ඒවාට ආහාර සපයන්න එපා. ඔය පුංචි පුංචි අණුවලට කෑම දෙන්න එපා. ක්‍රෝධයේ අණුවලට, ආශාවේ අණුවලට, ඊර්ෂ්‍යාවේ සහ බියේ අණුවලට කෑම දෙන්න එපා. භාවනා කරන වෙලාවේ පමණක් නොවෙයිනේ මේ ප්‍රශ්නය මතුවන්නේ. පාර තොටේ යන වෙලාවට. රූපවාහිනිය බලන විට, පත්තර බලන විට, කෑම මේසයේ දී, සාප්පු සවාරිවල දී. මේ හැම තැනකදීම උත්සාහයක් ගන්න තමන්ගේ හිත ඇවිස්සෙන දේවල් හඳුනාගෙන ඒවාට විශේෂත්වයක් නොදී ඉන්න. සමස්ථයම දකින්නට උත්සාහ ගන්න. අපට කිසියම් දෙයකට තරහා ආවොත් බලන්න ඒ

පුංචි කාරණයම ඉස්මතු කර කර ඒ ගැන හිතනවා වෙනුවට මෙතන නැද්ද තරහා අඩුවෙන විදියට හිතන්න යමක්. මේ කථාවේ තරහා නොගෙන ඉන්න විදියට කාරණා කියවුනේ නැද්ද? තමන්ට වටිනා දෙවල් ඇසුනේ නැද්ද? එසේ බලන්න පුළුවන් තවත් කෙනෙකුගේ වචන ගැන. එහෙම දෙවල් ඇති පදම් තියනවා. නමුත් අපට ඇහෙන්නේ නැහැ. අපේ කන අන්න නිමිත්තක් අරගෙන. අර එක අණුවකට විතරයි දැන් කෑම දෙන්නේ. ඒ අණුවට පමණයි අප තුළට පිවිසී වැඩෙන්න ඉඩ දී තිබෙන්නේ. එවිට ඇහෙන්නෙම කෝප වෙන දේවල්මයි. පේන්නෙම ආශාව රජ කරන දේවල්මයි. අන්න අප ඇහැ පාට ගන්නවා තියනවා. ඒ තමන්ට ඕන දේ පමණක් පේන්න. මේ පුහුණුව ඉතා ම වැදගත් කළාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් භාවනාවෙන් දියුණු වෙන්න. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී සංවර ඉඳුරන්, සන්සුන් ඉඳුරන් ඇතුළු සිටීම. මෙයම භාවනාවක්. ලේසි නැහැ. නමුත් නොහැකි දෙයකුත් නෙවෙයි. අධිෂ්ඨානයක්, ඕනෑකමක් තියනවා නම් කළ හැකියි.

යන්ත්‍රයක් නොවෙමු

තුන්වෙනි සුදුසුකම නම් කළාණ මිත්‍රවරුනි, සිහිය. මේ සිහිය සහ නුවණ දෙක සති සම්පජ්ඣ්ඤා. අප මේ කාරණය නිතර කථා කර තිබෙනවා. නිතර අසා තිබෙනවා. නිතර කියවා තිබෙනවා. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අප ඔහේ වැඩ කරනවා. වැඩ කළත් නොකළත් අප ඉන්නේ දැනුවත් ව නොවෙයි. අප හිතුවට මේ හැම දෙයක් ම කරන්නේ දැනගෙන කියා දැනගෙන නෙවෙයි කරන්නේ. පුරුද්දට කරනවා. නොසිතා ම වගේ කෙරෙනවා. ඔය ඇහැ සමීපයට කුමක් හෝ කොළයක් හෝ රොඩ්ඩක් කීට්ටු වෙනකොට නිකම් ම ඇහැ පියවෙන්නේ. එය සිදුවන්නේ සිතා මතාම නෙවෙයිනේ. කිසියම් චේතනාවක් ඇති. සියුම් මට්ටමේ චේතනාවක් ඇති ඇහැ වහගන්න. නමුත් මතු පිටින්

අප හිතලා ඇහැ පියා ගන්නවා නෙවෙයිනේ. ගින්නදරක් වගේ සැරක් රස්නයක් දූනෙනකොට එකපාරට අත ඉවතට ගන්නවා. ඒත් හිතලා නෙවෙයි. එතන සිතුවිල්ලක් ඇති. සිතුවිල්ලක් තියන නිසානේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් පිවිචෙන බව දූන දූනක් අත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්නේ ගින්නදරක. හිතලා පුළුවන්නේ පුලුස්සා ගන්න.

අත ගැස්සිලා ඉවතට එන තැනක් අපට නොදන්නත් ඇති චේතනාවක්. නමුත් අප දන්නේ නැහැ. එවන් බොහෝ දේවල් අපේ ජීවිතයේ වෙනවානේ. අප හිතා මතා කරනවා කියන වෙනත් බොහෝ දේවලුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේමයි වෙන්නේ. අප සැබැවින්ම හිතලා දූනගෙන නෙවේ කරන්නේ. අර ගින්නදරක් එනකොට එකපාරට අත ගස්සලා ගන්නවා වගේ එසේත් නැතිනම් ඇහැට යමක් වැටෙන්න කලින් ඇහැ පියා ගන්නවා වගේ නොසිතාම සහ නොදනමයි ජීවිතයේ අනිත් දේවලුත් අප කරන්නේ. යාන්ත්‍රිකව. පුරුද්දට. පුරුද්දට හිතා වෙනවා. පුරුද්දට සුබ පතනවා. පුරුද්දට සැප දුක් අහනවා. පුරුද්දට බණිනවා. පුරුද්දට කෑම කනවා, වතුර බොනවා, විවේක ගන්නවා, ඇවිදිනවා. මේ සියල්ල සිදුවන රටාව දෙස බැලූ විට ආරම්භයේදී වත් කරගෙන යන අතරතුර වත්, අවසානයේදී වත් අපට නැහැ දැනුවත් භාවයක්, අවදිමත් බවක් හෝ 'සති සම්පජ්ඣාඤාසා'. අපේ ජීවිතය යන්ත්‍රයක් සේ ක්‍රියා කරනවා. හිතලා නෙවෙයි. දූනගෙන නෙවෙයි. තමා විසින් හිතා මතා දැනුවත්ව නොවෙයි නම් ජීවත් වෙන්නේ එබඳු යන්ත්‍රයකට බැහැ ආධ්‍යාත්මික ගමනක් යන්න. යන්ත්‍රයකට යන්න පුළුවන් බොහොම දුර ගමන්. ඉරට, හඳට, පිට සක්වලට, බාහිර තාරකාවකට, මහ මුහුදේ පතුලට. ඕන තැනකට යන්ත්‍රයකට යන්න පුළුවන්. නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කිසිම යන්ත්‍රයකට ආධ්‍යාත්මික ගමනක් යන්න බැහැ. හිත දියුණු කරන පාරේ යන්න බැහැ කිසිම යන්ත්‍රයකට. මනුෂ්‍යයා කියන්නෙත් යන්ත්‍රයක් විදියට ජීවත්වෙන කෙනෙකු නම් එහෙම

කෙනෙකුටත් කොපමණ කාලයක් භාවනා කළත් දියුණුවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මොකද ජීවත් වෙන්නේ යන්ත්‍රයක් වගේ. ඉතින් යන්ත්‍රයකට පුළුවන් ද භාවනා කරන්න? යන්ත්‍රයකට පුළුවන් ද භාවනාවෙන් දියුණු වෙන්න? යන්ත්‍රයකට පුළුවන් ද ධ්‍යානයකට එන්න? සමාධියකට එන්න? එය විය නොහැකි දෙයක්නේ. මේ තමා තුන්වෙනි වැදගත්ම ප්‍රශ්නය. ඒ ප්‍රශ්නය විසඳන්නේ නැතුව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මොන භාවනා ක්‍රමය, මොන කමටහන, මොන ගුරු උපදෙස්, මොන භාවනා මධ්‍යස්ථාන යොදා ගත්තත් ප්‍රතිඵලයක් නැහැ.

ඒ නිසා තුන්වෙනි සුදුසුකම සති සංවරය. සති සංවරය විස්තර කරන්නේ බොහොම සරල දෙයක් විදියට ‘ගතේ ධීතේ නිසින්නේ සුත්තේ ජාගරිතේ භාසිතේ තුම්භිභාවේ සම්පජානකාරී හෝති’ බොහොම සරලයි. හිටගෙන සිටින විට, ඇවිදින විට, වාඩි වී සිටින විට, භාන්සි වී සිටින විට, කෑම කන විට, වතුර බොන විට, කපා කරන විට, නිහඬව සිටින විට, ඇඳුම් අඳින විට, වැසිකිලි කැසිකිලි පාවිච්චි කරන විට, යම්තාක් නොනිදා ඉන්නවාද අන්න ඒ හැම තැනකදීම ‘සම්පජානකාරී හෝති’ දැනගෙන ඉන්න. දැනගෙන ඒ ඒ කටයුතුවල සිහිබුද්ධියෙන් යෙදෙන්න. ආ..දන් තේ බොන්න යන්නේ. නිකම්ම තේ බොන්න කියා හිතු ඒ සිතුවිල්ලට අනුව ඔහේ තේ පෙවෙන්න ඉඩ දෙන්න එපා. ආ..දන් මම තේ බොනවා. ඇයි මම තේ බොන්නේ දැන්? ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න. ඇයි මේ තේ බොන්න යන්නේ? එක්කෝ තිබහයි. නිදිමතයි. සීතලයි. මහන්සියි. තේ බිච්චොත් ඒ ප්‍රශ්නය විසඳාගන්න පුළුවන්. දැනගෙන මේ කාරණය සඳහා මේ ක්‍රියාව. යාන්ත්‍රිකව නොවෙයි. යන්ත්‍රයකට ඔය විදියට හිතන්න අමාරුයි. අලුත් යන්ත්‍ර තියනවා ඔය කෘත්‍රීම බුද්ධිය වගේ දේවල් යොදාගෙන අප කියූ පමණින්ම යන්ත්‍රයක් වැඩ කරන්නේ නැහැ. එයත් බලනවා මේ කියපු දේ කරන්න ඕනද කියා. ඉතින් අඩුම ගණනේ ඒ තත්වයට වත් අපට එන්න පුළුවන් නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කිසියම් දෙයක්

කරන්න කලින් මෙන් මෙහෙම දෙයක් කරන්න හිතෙනවා. ඒ වේතනාව හඳුනාගන්න. ඇයි හිටගන්නේ? ඇයි වාඩි වෙන්නේ? කුමකටද? ඒ අරමුණ දැනගන්න.

එකනදී හේතුව පෙනෙයි. මෙන් මේ අවශ්‍යතාවයට, ඒ අවශ්‍යතාවය ඉෂ්ට කරගැනීමේ පරමාර්ථයෙන් වාඩි වෙනවා. හිටගන්නවා. වතුර ටිකක් බොනවා. ටිකක් භාන්සි වෙනවා. භාන්සි වීමේ අවශ්‍යතාවය, ඒ ක්‍රියාව සහ ඒ ක්‍රියාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය ලැබෙනවා ද යන්න තමන්ටම දැනගන්න පුළුවන්. ඒ වතුර ටික බිච්චම තිබුණු පිපාසය නිවුන ද නැද්ද? බලන්න මුලදි, මැදදි සහ අගදි 'සම්පජානකාරී හෝති' හැම ක්‍රියාවක්ම, කරන්න කලින් වේතනාව, ක්‍රියාව අතර තුර ක්‍රියාවෙන් පසු බලන්න අර අරමුණ ඉෂ්ට වුණාද? පිපාසය නිවුනද? තිබුණු තෙහෙට්ටුව නැති වුණාද? එසේම වචනයක් ප්‍රකාශ කරනවා නම් ඒ ගැනත් දැනුවත් වන්න. යමක් කීමෙන් අප කිසිවක් බලාපොරොත්තු වුණා ද ඒ දේ ඉෂ්ට වුණාද? නිහඬව ඉන්නවා නම් ඒ දේත් දැනගෙන නිහඬව ඉන්න. නිහඬව සිටිය යුතු අවස්ථාවක්ද මේ? ඔව්. එසේනම් නිහඬව ඉන්නවා. මේ හැම දෙයක් ගැනම සම්පජානකාරී වෙන්න. එබඳු කෙනෙකුටයි අර යන්ත්‍රයක තත්වය ඉක්මවා යා හැක්කේ. සංසාරයේ මෙපමණ දීර්ඝ කාලයක් යාන්ත්‍රික ගමනක් ආ තැනින් ආපසු හැරෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නැතිනම් 'ඔබ' කියන යන්ත්‍රය මේ සසර පුරාම ආවා මනුෂ්‍ය ලෝක හරහා. මිනිස් ස්ත්‍රීන් ලෙසින් එන්න ඇති. පුරුෂයන් විදියට එන්න ඇති. දුප්පත් අය සේ හා ධනවත් අය ලෙස, අංග විකල අය විදියට, අංග සම්පූර්ණ ඇත්තන් මෙන්. මේ ඔබ සහ මා කියන යන්ත්‍ර මේ දීර්ඝ සසරේ ඔය හැම භූමිකාවක් හරහාම එන්නට ඇති. නමුත් දන්නේ නැහැ. කොපමණ ආවද දන්නේ නැහැ. තව කොපමණ යන්න තියෙනවා ද දන්නේ නැහැ. එපමණක් නෙවේ මේ මනුෂ්‍ය ලෝකය හරහා විතරක් නෙවෙයි මේ මමත්වයේ යන්ත්‍රය ගමන් කළේ. සම්හර විට තිරිසන් ලෝකයේත් ඉන්නට ඇති. නරකාදියෙන් ඉන්නට ඇති. ඒවාට එහා සුගති, ඒ ලෝක හරහාත්

යන්න ඇති. තාමත් යනවා. එතකොට මේ ගමන මෙතුවක් පැමිණියේත් ඉදිරියට යන්නේත් යන්ත්‍රයක් ලෙසයි.

සංසාරයෙන් එළියට යන ගමනත් එසේ යාන්ත්‍රිකව නම් යන්න බැහැ. යන්ත්‍රයක් විදියට නම් කෙනෙකු ඉන්නේ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ යන්ත්‍රයට දුවන්න පිලි දෙක සාදා තියෙන්නේ මේ සංසාරය වටේමයි. ඒ සසර වටේම තමයි. එයින් එළියට යන්න පිල්ලක් හදා නැහැ. යන්ත්‍රයක් සේ අප කොපමණ වේගයෙන් දිව්වත් යන්නෙම මේ සංසාරික පිල්ලෙම තමයි. නැහැ. එතනින් හැරෙන්නට ඕන. ඔය පිල්ලෙන් ඉවත් විය යුතුයි. සංසාරික පිල්ලෙන් ඉවත් වීම සිහිනුවණට පමණක් කළ හැකි දෙයක්. මේ සසර වක්‍රයෙන් එළියට යෑම කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හිතා මතා සිහිනුවණින් සම්පජනයෙන් කළ යුතු දෙයක්. අන්න ඒ සම්පජනය අප පුහුණු කළ යුතුයි. බලන්න කෝපය එන අයුරු. කවුද සිතා තරහා ගන්නේ? කෝප විය යුතුයි දැන් කියා වේතනාවක් ඇතිකරගෙන ද තරහ අරගෙන තියෙන්නේ? ආ.. දැන් ‘මම’ ටිකක් තරහා ගන්න ඕන. මේ තරහා ගන්න ඕන වෙලාව. නැහැ. අප කවුරුවත් හිතා මතා තරහා ගන්නේ නැහැනේ. කවුද හිතා මතා භය වුණේ? ආ..පොඩ්ඩක් බය වෙන්න ඕනෑ. දැන් මෙතන සර්පයෙක් ඉන්නවා. සද්දයක් ඇහුණා. ඇයි තාම බය වුණේ නැත්තේ? එහෙම කවුරුවත් බය වෙන්නේ නැහැනේ. ඒ සියල්ලම වෙන්නේ යාන්ත්‍රිකව සහ ක්‍ෂණිකව. ඇසුනු සැනින් බය වෙලා. දුටු විගසම තරහා ඇවිත්.

ඒ තමයි අර පිල්ල. ඒ බය වීමේ පිල්ල උඩ තමයි අප දිව්වේ. කෝප වීමේ පිල්ල උඩ තමයි අප ගියේ. හිතන්න දෙයක් නැහැ. ඒ පිල්ලේ ඉන්න විට පුංචි තල්ලුවක් ලැබුණු ගමන් මෙන් ‘කෝපයේ අගනුවරට’ ගිහිල්ලා. කෝපයේ දුම්ඊය පොළට අප ගිහිල්ලා. නිකම්ම ගිහිල්ලා අප එතෙන්නට. ‘බියේ නගරයට’ අප පැමිණිලා. එසේ යාන්ත්‍රික ගමනකට කිසිම සිහියක් අවශ්‍ය නැහැ. තරහා ගන්න කිසිම සිහියක් අවශ්‍ය

නැහැ. බය වෙන්නත් සිහියක් ඕන නැහැ. දුක් විඳින්න හා කම්පා වෙන්න මොන සිහියක් ද ඕන? මේ සියල්ලම නොමිලේ ම ලැබෙනවා. නිරායාසයෙන් ම සිදු වෙනවා. නමුත් තරහ ගන්නේ නැතුව ඉන්න හෝ ඇතිවූ තරහා අඩුකර ගන්න නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සිහිය තිබිය යුතුමයි. හිතන්න ඕන. ආ..මට තරහා එනවා. තරහා නොගෙන ඉන්න ඕන. තරහා ආවත් කමක් නැහැ බණින්නේ නැතුව ඉන්න ඕන. බය එනවා. නමුත් බය ආ පමණින් එයට යට වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ටෙඩරියය ඇතිකර ගන්න පුළුවන්. ඒ සෑම අප හිතා කරගත යුතු දේවල්. සිතා මතා ඇති කරගන්න ඕන දේවල්. අන්න සිහිය තිබුණොත් තමයි නැතිනම් සිහියෙන් සිටීමෙන් පමණයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ හැකියාව ලැබෙන්නේ. මොන හැකියාවද? අර සාංසාරික පිල්ලෙන් අයින් වෙන්න පුළුවන් හැකියාව. එය ලැබෙන්නේ සති සම්පජ්ඣයෙන්, සිහිනුවණින්. තමන් කියන කරන යම්තාක් දේ තියනවා ද ඒ දේවල් කරන්න කලින් දැනගන්න, මෙන්න මේ දේ කරන්න යන්නේ.

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනා ගමන යන්නට සුදුස්සන් වන්නේ කෙසේද? නැතිනම් මේ ආධ්‍යාත්මික වන්දනාවේ යෑමට අවශ්‍ය මග වියදම් කවරේද? ඒ මාර්ගෝපකරණවලින් සන්නද්ධ වන්නේ කෙසේද? මෙන්න මේ කාරණය ගැන අප මේ දින කිහිපයේම කථා කරනවා. භාවනාව හුදකලාව ගන්නට බැහැ. ඉන් අදහස් වෙන්නේ නැහැ වෙන කිසිම සුදුසුකමක්, වෙන කිසිම පෙර සුදානමක් නැතුව භාවනා කළොත් ඉන් ප්‍රතිඵලයක් නැති බව නෙවෙයි. කොයි මට්ටමේ ඉන්න කවුරු හෝ මොනම ආකාරයේ භාවනා ක්‍රමයක් හෝ ප්‍රගුණ කළත් ඉන් ප්‍රතිඵල තියෙනවා. හිත සැහැල්ලු වෙනවා. හිතේ බර අඩුවෙනවා. කායික වශයෙන් සැහැල්ලුව ලැබෙනවා. කායික නීරෝගිතාවය ලැබෙනවා. මතකය වැඩි වෙනවා. හිතේ තියන අවුල් අඩු වෙනවා.

එබඳු ප්‍රතිඵල රාශියක් අපට ලබාගන්න පුළුවන්. නැතිනම් අත්දකින්න පුළුවන් භාවනාවෙන්. හුදු භාවනා ක්‍රමයක් පමණක් වැඩීමෙන්. නමුත් ඒ සඳහා පමණක්ම නෙවෙයිනේ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අප මෙපමණ උත්සාහ කරන්නේ. මෙපමණ කැප කිරීමක් කරන්නේ. එබඳු මතකය ටිකක් වැඩි කරගන්න. සැහැල්ලු හිතක් හදාගන්න. කායික වශයෙන් නිරෝගීතාව වැඩිකරගන්න. දැන් ඒ සඳහාම නෙවෙයිනේ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අප මේ භාවනා කරන්නේ. මේ ප්‍රතිඵල ලෝකිකයි. මතකය ලෝකික දෙයක්. කායික නිරෝගීතාවය ලෝකිකයි. මානසික සැහැල්ලුව ලෝකිකයි. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒවා භාවනා ක්‍රමයකින් ලැබෙනවා. කෙනෙකු භාවනා ක්‍රමයක් කිසියම් කාලයක් පුරුදු පුහුණු කළොත් ඔය කියූ ප්‍රතිඵල සහ නොකියූ බොහෝ වූ ලෝකික ප්‍රතිඵල ලබාගන්නට පුළුවන්. එහි වාදයක් නැහැ. නමුත් කෙනෙකුගේ අභිලාශය ඉන් එහාට ගොස් ලොවුතුරු ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් එහෙම නැතිනම් තවත් විදියකට කියනවා නම් මේ කෙළවරක් නැති වද වේදනා, කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න, කෙළවරක් නැති ඉපයීම්, ඉතිරි කිරීම්, වැය කිරීම් මේ සියල්ලට සදාකාලික නැවතුම් තිතක් තැබීම නම් අන්න එබඳු උසස් අරමුණකින් භාවනා කරනවා නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පෙර සුදානම් වීම අවශ්‍යයි. සුදුස්සෙකු වි අප භාවනාවට අවතීර්ණ විය යුතුයි. අන්න එවිටයි භාවනාවෙන් ලොවුතුරු ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ.

මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය

ඒ සුදුසුකම ගැන තමයි අප මේ කථා කරමින් ආවේ. නැවත කෙටියෙන් මතක් කළොත් සංසාරය පිළිබඳ නිවැරදි නිරවුල් අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. මේ අපේ ජීවිතයේ මතු වෙන ගැටළු අධ්‍යාපනයේ වේවා, ගෘහ ජීවිතයේ වේවා, රැකියාවේ, රටේ, ශරීරයේ වේවා ගැටළු නැති මොහොතක් ගැටළු නැති

තැනක් අපට මුණ ගැසෙන්නේ නැහැ. ඉතින් ඔය ඇතිවන ගැටළු කෙනෙකු හිතනවා නම් යන්ත්‍රයක් දමා විසඳන්න පුළුවන්. මන්ත්‍රයක් කියා විසඳන්න පුළුවන්, නොවිලයක් නටා විසඳන්න පුළුවන්, ජානයක් වෙනස්කර විසඳන්න පුළුවන් නැතිනම් දේශපාලන විසඳුමකින් පුළුවන් අභවර කරන්න. ආර්ථික විසඳුමකින් පුළුවන් විසඳන්න. අන්න එබඳු දේ මිට්‍යා දෘෂ්ඨි. ආර්ථික විද්‍යාව මිට්‍යා දෘෂ්ඨියක් නොවේ. ජෝති ශාස්ත්‍රය මිට්‍යා දෘෂ්ඨියකුත් නොවේ. කෙනෙකු හිතනවා නම් ආර්ථික විද්‍යාවෙන් හෝ ජෝති ශාස්ත්‍රයෙන් පුළුවන් මේ සාංසාරික ගැටළු විසඳන්න කියා අන්න ඒ දර්ශනය මිට්‍යා දෘෂ්ඨියක්. මිට්‍යා දෘෂ්ඨිය කුමක්ද කියා පැහැදිලිව තේරුම් ගත යුතුයි. මිට්‍යා දෘෂ්ඨි කියන්නේ ලෝකයේ තියෙන ලෞකික විෂයන්ට නොවේ. ඒවාගේ ඇති මිට්‍යා දෘෂ්ඨියක් නැහැ.

මිට්‍යා දෘෂ්ඨිය කියන්නේ කුමක්ද? දේශපාලන විද්‍යාව මිට්‍යා දෘෂ්ඨියක් නොවෙයි. ජාන තාක්‍ෂණය, හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රය මිට්‍යා දෘෂ්ඨියක් නොවේ. හැබැයි කෙනෙකු විශ්වාස කරනවා නම් මේ කවර හෝ ශාස්ත්‍රයකින් පුළුවන් තමන්ගේ ජීවන ගැටළු තිරසාර වශයෙන්ම විසඳන්න. ඒ සියළු ප්‍රශ්නවලට මේ කිසියම් ශාස්ත්‍රයක හෝ විද්‍යාවක තියනවා විසඳුමක්. එසේ හිතනවා නම්, ඒ සිතුවිල්ල, ඒ චින්තනය මිට්‍යා චින්තනයක්. ඒ දක සම්මා දිට්ඨියට අප පැමිණිය යුතුයි. සම්මා දෘෂ්ඨි කියන්නේ කුමකටද? මේ අප අත්දකින හැම ගැටළුවක්ම සාංසාරික ගැටළුවක්. මේ සංසාරයේ සිටීම නිසයි අප ඒ ගැටළුව අත්දකින්නේ. සංසාරය තුළ මොන කරුණම ගැනුවත් මොන විදියේ ආහරණ පැළඳ ගත්තත් ඒ සසර දුක සසර දුකමයි. එයට විසඳුමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. නික්ම යායුතු වෙනවා සසරින්. ඒ දර්ශනය ඇතිකර ගත යුතුයි. එතකොට මදුරුවෙක් කන තැන පටන් ඉන් එහා ඔබත් මාත් අත්දකිනවා නම් මේ ජීවිතයෙහි යම්තාක් ලොකු කුඩා ගැටළු, ප්‍රශ්න, වේදනා ඒ හැම දෙයක් දෙසම බලන්න පුළුල් වූ දර්ශනයකින්. මේ හැම වේදනාවක්ම,

හැම ගැටළුවක්ම සාංසාරික ගැටළු. එබඳු ඒ දර්ශනයක් සහිත කෙනාටයි සංසාරයෙන් නික්මෙන්නට ඕනෑකම ඇතිවෙන්නේ. ඒ ඕනෑකම නමැති මුල්ම කාරණය සම්පූර්ණයි. දැන් යා යුතු දිශාව දන්නවා. මේ හිර ගෙදර ඇතුළේ නෙවෙයි. හිර ගෙදරින් එළියට යායුතු වෙනවා නිදහස සොයාගෙන. වඩාත් සැප ඇති සිරකුටි කරා නොව සමස්ථ සංසාරය නමැති සිපිරි ගෙයින්ම එළියට යායුතු වෙනවා. එයයි විමුක්තිය කියා කියන්නේ.

දැන් අන්න ඒ දර්ශනයෙන් යුක්ත වූ, ඒ දෙසට ඔළුව හැරුණු කෙනාට තමයි 'සම්මා දිට්ඨි පුද්ගලයා' කියා කියන්නේ. 'දිට්ඨි පුද්ගලයා' කියා කියන්නේ එබඳු කෙනෙකුට. ඉන්පසු ඇතිකර ගන්නවා සුදුසුකම් කිහිපයක්. එයින් තුනක් ගැන අප පසුගිය දවස්වල කථා කළා. පළවෙනි කාරණය සංසාරයෙන් නික්ම යන්නට අදහස් කරන කෙනෙකු සංසාරයට කරදරයක් නොවන විදියට සිටිය යුතු වෙනවා. මෙය එක්තරා විදියක පරස්පර කියමනක් සේ කෙනෙකුට හැඟුනත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සංසාරයට කෙනෙකු කරදර කරනවා නම් සාංසාරික ජීවිතට, සාංසාරික දේපලවලට කෙනෙකු හානි කරනවා නම් ඒ තැනැත්තාට ඒ තමන් කරපු හානි පියවන්නට වෙනවා. එසේ පියවන්නේ නැතුව සාමාන්‍යයෙන් එයින් යන්නට දෙන්නේ නැහැ. එයයි ඔය කර්ම නියාය කියා කියන්නේ. කෙනෙකු පාප කර්ම අකුසල කර්ම දැන දැනම කරනවා නම් ඒ දැන දැනම හිතා මතාම කරන පාප සහ අකුසල කර්ම තියෙද්දී ඒවා කරමින්ම විමුක්තියක් ලබාගන්න බැහැ. ඒවා නැවැත්විය යුතුයි. ඉන් වෙන් විය යුතුයි.

ඒ අනුව හා අනුන්ගේ දේපලවල ආරක්‍ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඕනෑම පාප කර්මයක් අරන් බලන්න. එයින් තමන්ට හානියක් වෙන්නේ. නැතිනම් අනුන්ට හානියක් වෙන්නේ. අනුන් කීවම වැලිකැට, ගස්, මිනිස්සු, දේපල, අහස මේ හැම දෙයක්ම. මේ හැම දෙයක්ම අයිති ඔබට හෝ මට නොවේ. සංසාරයට. ඒ නිසයි

බුදුදහමේ අනාත්ම කියන ඉගැන්වීම තියෙන්නේ. මේ හැම දෙයක්ම තමන්ගේ නොවේ. තමනුත් තමන්ගේ නොවේ. ඒ නිසයි සිය දිවි නසා ගැනීම පවා පාප කර්මයක් සේ සඳහන් වෙන්නේ. අන්සතු ජීවිතයක් විනාශ කිරීම. එයට සියදිවි නසා ගැනීමත් අයිතියි. මේ ශරීරයත් අපේ නොවේ. කෙනෙකු මේ ශරීරයට හානිවෙන විදියට හිතා මතාම කටයුතු කරනවාද එසේම අන්‍යවූ ශරීරවලට අනිත් සාංසාරික ජීවි - අජීවි, සවේතනික - අවේතනික දේපලවලට හානි කරනවා නම් එය හිර ගෙදරට කරදරයක්. ඒ හේතුව නිසා එයා නිදහස් කරන්නේ නැහැ. තව තවත් සිර දඬුවම තද කරනවා. එයයි සාමාන්‍ය නීතිය. ඒ නිසා පාප කර්ම කරන්න කරන්න සසර දික් වෙනවා කීමේ අර්ථය එයයි. නිදහස් වෙන්න තියන ඉඩ තව තවත් අඩු වෙනවා. එළිමහනේ හැසිරෙන්න ඉඩ අහුරල දානවා. තව තවත් අභ්‍යන්තර කුටිය ඇතුළේ හිර කරලම දානවා කෙනෙකුගෙන් හිර ගෙදරට කරදර නම්.

සුභ - අසුභ ඉස්මතු කර නොගන්න

ඒ නිසා සසර නමැති සිපිරි ගෙයින් නික්මෙන්නට බලාපොරොත්තු වන කෙනා සංසාරයට කරදරකාරයෙකු නොවිය යුතුයි. සීලය කියා ධර්මයේ විස්තර කරන්නේ ඒ කාරණයයි. ඒ සීලයෙන් හැකි පමණ යුක්ත වෙන්නට කෙනෙකු උත්සාහ කළ යුතුයි. එයයි පළවෙනි සුදුසුකම. දෙවැනි සුදුසුකම ගැන අප කථා කළා. තමන්ගේ හිත ඇවිස්සෙන සේ ලෝකය දෙස බැලීම. අප හිතනවා හිත ඇවිස්සෙන්නේ රටේ ලෝකේ වෙන දේවල්, ජේන ඇහෙන දේවල් නිසා කියා. නමුත් ඒ ජේන ඇහෙන දේවල් නිසා නොවෙයි අපේ හිත ඇවිස්සෙන්නේ. ඒ ජේන ඇහෙන දේවල්වලින් අභවල් ලක්ෂණය සුබයි, මේ ලක්ෂණය අසුබයි කියා කෙනෙකු මතු කරගන්න නිසා. එසේ තමන්ගේ හිතට කෝපයක් එනවා නම් ඒ කෝප වෙන දේවල් මතු කරගන්න එපා ඇහෙන ජේන දේවල්වලින්. කෝප

නොවෙන්න කොපමණ දේවල් අහන්න පුළුවන්ද බලන්න පුළුවන්ද? එබඳු හැකියාවක් තිබෙද්දීත් මේ පුංචි වචනයක් අකුරක් ඇලපිල්ලක් ඉස්මතු කර අරගෙන මොකටද නැති කරභාවල් ඇති කරගන්නේ? ඇතිවුණ කරභාවල් දිගින් දිගට බද්ධ වෙර බවට ගෙනියන්නේ? නුවණින් බැලුවොත් මුලට ගිහිල්ලා මේ පුංචි වචනයක්, ඉතාම කුඩා දෙයක් මේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් කරගෙන තියෙන්නේ ආශාව පැත්තෙනුයි, ද්වේශය පැත්තෙනුයි. දෙපැත්තෙන්. ඕනම දෙයක් නැතුව බැහැ කියන තැනට ආවම බලන්න මේ කුමක්ද නැතුව බැරි වෙලා තියෙන්නේ? මේ පුංචි දෙයක් අනුවණින් සිතීම නිසා මහා ලොකු සංකීර්ණ දෙයක් බවට පත්වෙනවා.

ඒ නිසා ඒ පුංචි පුංචි දේවල් මුලින්ම තේරුම් අරගෙන මේ අහක තියෙන දේ එතැනින් උදුරා හිතේ පැලකර ගත්තොත් ලොකු තරහක් හිතට එන්න පුළුවන්. මේ දේට පොහොර දැමීමොත් පාලනය කරන්නට නොහැකි මට්ටමේ තණ්හාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන් කියා දැනගෙන ඒ කුඩා කුඩා දේවල් පුංචි අවස්ථාවේදීම අර නියමපොත්තෙන් කඩන්න පුළුවන් වෙලාවේදීම කඩා දාන්න. ඉන් එහාට හිතට ඉඩ දෙන්න එපා ලොකු ද්වේශයක් නැතිනම් ලොකු ආශාවක් බවට මනස තුළ වගා කරන්නට. එයයි වැදගත්ම කාරණය. ආශාව වැවෙන බීජ අප අහන දේවල් එක්ක අපේ හිතට ඇතුළු වෙනවා. ලොකු වෙරයක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන් ද්වේශයේ බීජක් අප අහන ජේන දේවල් ඔස්සේ හිතට යනවා. තරහා නෙවෙයි යන්නේ හිතට. ආශාව නෙමෙයි හිතට යන්නේ. ඊර්ෂ්‍යාව නෙමෙයි ඒ ඊර්ෂ්‍යාව නමැති එලය ලැබෙන වෘක්ෂයේ ඇහැට ජේන්නේ නැති පුංචි බීජයක් තමයි අහන, ජේන, කන බොන හා ස්පර්ශ කරන දෙයින් අප ගන්නේ. ඒ බීජ මනසට ගියාම මනස ඒ බීජයට පොහොර දානවා. ජලය සපයනවා. වඩා ගන්නවා. වගාකර ගන්නවා. ලොකු ගහක් බවට පත්වෙනවා. නොදැනුවත්වම ඔබේත් මගේත් විඥානය තුළ අර ඊර්ෂ්‍යාවේ

බිජය, ද්වේශයේ බිජය, ආශාවේ බිජය අර පුංචි වචනයෙන්, පුංචි බැල්මෙන් යාන්තම් දිවගාපු රසයෙන් එය අපත් වහගෙන, අපත් යටපත් කරගෙන, අපවත් මර්ධනය කරගෙන ඒ ක්ලේෂය වැඩෙනවා. වැඩුනට පස්සේ අප වැඩුවේ මොනවාද ඒ ජාතියේම එල තමයි නෙලාගන්න වෙන්නේ. අන්න දවසක ඊර්ෂ්‍යාවේ එල, ද්වේශයේ එල, අතෘප්තියේ එල මේවා තමයි අපට ලැබෙන්නේ. ඒ නිසා මහා වනාන්තරයක්, කෙලෙස් වනාන්තරයක් බවට ඔබේ අභිංසක මනස පත්වන්නට කලින් ඒ පුංචිම කාලේ ඒ වල් පැල අඳුරගෙන උදුරලා දාන්න. වල් සහ කටු අපගේ සංකානයේ පැලකර නොගැනීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය යැයි කියනවා.

සිහියෙන් ජීවත් වෙමු

තුන්වෙනි කාරණය ගැන කථා කළා සති සංවරය. සති සංවරය කියන්නේ සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහ කිරීම. මෙය ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. 'සිහිය' කියන දේ අප සීමා කරනවා භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට. සිහිය සීමා කරනවා වාඩි වී භාවනා කරන අවස්ථාවට. සිහිය සීමා කරනවා සක්මන් භාවනා කරන අවස්ථාවට. අප හිතනවා එතන දී තමයි සිහියෙන් සිටිය යුත්තේ. මෙය සිත් ගන්නා සුළු කාරණයක්. නිල්ලඹ මධ්‍යස්ථානයේ කාල සටහනේ සක්මන් භාවනාවට අවස්ථාවක් වෙන්කොට තිබෙනවා. සක්මන් භාවනාවට අවස්ථාව දැනුම් දීමට සිනුව නාද කළ විට භාවනා යෝගීන් තම තමන් ඉන්න තැන්වලින්, කුට්ටිවලින්, පුස්තකාලයෙන්, නාන කාමරයෙන් හෝ ඒ ඉන්න තැනකින් ඒ සක්මන් කරන තැනට එනවා. එසේ පැමිණි පසු සක්මන් භාවනාව පටන්ගන්නවා. වැදගත්ම කාරණය කුමක්ද? ඒ සක්මන් භාවනාවට කාලය දැනුම් දීමට සිනුව නාද කළවිට සමහර යෝගීන් අර ඉන්න තැන්වලින් දුවගෙන එනවා. බොහොම කලබලයෙන් එනවා. ඒ ඇවිදගෙන එන ටික හරිම කලබලයි. දුවගෙන, හදිසියෙන් ඒ සක්මන් මළවට ඇවිත්

මළුවට අඩිය තැබූ තැන සිට බොහොම සිරුවෙන් සිහියෙන් හෙමිහිට ඇවිදිනවා. අපි හිතමු පැය භාගයක් සක්මන් කළා කියා. ඉතින් සක්මන අවසානයේ සීනුව නැවත නාද වූ විට ආපසු දුවනවා කාමරයට. එතකොට එන්නෙත් දුවගෙන යන්නෙත් දුවගෙන කලබලයෙන්. සක්මන් මළුවේදී පමණක් සිහියෙන් ඇවිදින්නට සම්පූර්ණ වීරිය යොදනවා.

කිසියම් නිශ්චිත කාලයකට පමණක් සිහිය සීමා කරගෙන එයට කලිනුත් ඉන්පසුවත් සිහිය නැහැ. එබඳු යෝගීන්ට උපදෙස් ලෙස පවසනවා, මේ බස් එකට එනවා වගේ එන්න එපා. කෝච්චියට එනවා වගේ දුවගෙන එන්න එපා භාවනා කරන්න තමන්ගේ කුටියේ සිට. මේ භාවනා ශාලාව කොහේවත් යන්නේ නැහැනේ. ඔන්න භාවනා ශාලාව හෝ සක්මන් මළුව වෙත කොහේ හෝ යනවා නම් කෝච්චිය වගේ. එහෙම නම් දුවගෙන ශාලාවට ආවාට කමක් නැහැ. භාවනාව ආරම්භ වෙන කාලය අඟවන ඒ නාදය වත් සිහියෙන් අහන්න. මොනවා කරමින් හිටියත් ලියමින් හිටියත්, කථා කරමින් හිටියත්, කියවමින් හිටියත්, ස්නානය කරමින් හිටියත්, දත් මදිමින් හිටියත් මොහොතකට ඒ සියල්ල නතර කර හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න අර සීනු හඬට. ඇතිකර ගන්න සිහිය. එතන සිටයි භාවනාව පටන් ගන්නේ. ඉන්න තැනින් වෙන කොතැනකටවත් ගිහින් නොවෙයි සිහියෙන් සිටිය යුත්තේ. ඒ නාදය මිනිත්තුවක් ඇහෙනවා නම් ඒ මිනිත්තුව සම්පූර්ණයෙන් නිසල වී සහ නිහඬ වී සිහිය හොඳින් ඇතිකර ගන්න. ඒ සීනුව දහ වතාවක් නාද වෙනවා නම් පළවෙනි වතාවට වඩා දෙවැනි වතාවේදී සිහිය ඇතිකර ගන්න. එසේ දහවතාවක් අසන විට සිහිය හොඳින් පිහිටනවා. දස ගුණයකින් සිහිය වැඩි කරගන්න පුළුවන්.

ඉන් පසු තමන් කරමින් සිටිය කාර්යය සිහියෙන් නවත්වන්න. එතන සිට සිහියෙන් එන්න ඇවිදගෙන. ඒ එන හැම පියවරක්ම සක්මන් භාවනාව. මෙය ඉතාම වැදගත්.

එහෙම නැතුව අප හිතනවා නම් මේ සිහිය තියෙන්නේ සක්මන් මඵව ඇතුළෙයි. නැතිනම් සිහිය තියෙන්නේ භාවනා ශාලාව ඇතුළෙයි. එයින් පිටත නෙවෙයි. එයට ඇතුල් වුණාම භාවනාව. එළියට ගියාම භාවනාව නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ පටු ආකල්පයෙන් නම් සිහිය පුහුණු කරන්න බැහැ. සිහිය යනු නිශ්චිත වෙලාවකට පළඳින්නට සහ අනවශ්‍ය වෙලාවට ඉවත් කරන්නට තිබෙන ආහරණයක් හෝ ඇඳුමක් නොවේ. එය ආධ්‍යාත්මික වන්දනාවේ ලොවුතුරු සුව විඳින්නට අපේක්‍ෂා කරන ඔබේත් මගේත් ජීවිත අංගයක් බවට පත්කරගත යුතුමයි. අන්න එබඳු වූ සිහිනුවණක්, සිහිය විතරක් නෙවෙයි සිහිනුවණක්, සති සම්පජ්ඤ්ඤයක් ජීවිතය පුරාම ඇතිකර ගන්න. එය ඉතාම අවශ්‍යයි. එබඳු සිහිනුවණක් ඇති කරගන්නේ නැතුව මොන භාවනා ක්‍රමය කළත් ලොකික ප්‍රතිඵල මිසක් ඉන් එහා ගිය ලොවුතුරු සුවයක් ලබාගන්න අමාරුයි. සිහිනුවණින් තොරව නම් කවර හෝ ලොවුතුරු ප්‍රතිඵලයක් නම් ලැබෙන්නේ නැහැ. සිහිනුවණ කියන්නේ කුමකටද? ඒ ගැනත් කථා කළා. කියන කරන දේවල් පුරුද්දට කරන්න දෙන්න එපා. පුරුද්දට වැඩක් කරන්න නුවණක් අවශ්‍ය නැහැ. සිහිය ඕනත් නැහැ. පුරුද්ද පමණයි අවශ්‍ය.

පුරුදු වූ පසු සතෙකුටත් පුළුවන් ඕනෑම කරණමක් ගහන්න. සර්කස් පෙන්වන තැන්වල බලන්න සත්තු මොන මොන දේ කරනවාද? සිහිනුවණින් නෙවෙයි. තනි කකුලෙන් අලි යනවා. අශ්වයෝ යනවා. ගින්දර අස්සෙන් ඊංගනවා. ඒ සිහිය හෝ නුවණ තියන නිසා නෙවෙයිනේ. පුරුදු කළ නිසා. පුරුදු කළාම කඩේකට යන්න පුළුවන්. සිහිය අවශ්‍ය නැහැ. නුවණ ඕනත් නැහැ. ධර්ම මාර්ගයේ යන්නට නම් සිහියයි, නුවණයි දෙකම අත්‍යවශ්‍යයි. පුංචි වැඩක් වෙන්න පුළුවන් ලොකු වැඩක් වෙන්න පුළුවන්. කෙටි කාලීන හෝ දීර්ඝකාලීන කවර හෝ ආකාරයේ ක්‍රියාවක් පටන් ගන්නවාද ආරම්භයේදීම සිහිය ඇතිකර ගන්න. මෙබඳු දෙයක් කරන්න යනවා. දැන් දැන් මඳින්න යනවා. දැන් දුරකතන ඇමතුමක් ගන්න යනවා.

මොහොතකට ඒ දැනුවත් භාවය ඇතිකර ගන්න. එයයි සිහිය කියන්නේ. පුරුද්දට නෙවෙයි. සිහියෙන් දැනගෙන සහ නුවණින් විමසා බලන්න. මේ වචනය කියන්න ඕනද? මේ දුරකතන ඇමතුම ගන්න ඕනද? මේ ඇඳුම් මිලයට ගන්න ඕනද? අන්න ඒ සම්පජ්ඣෝදය ඇතිකර ගන්න. සති සම්පජ්ඣෝදය, සිහිනුවණ, කරන - කියන, නොකරන - නොකියන ඒ හැම අවස්ථාවේදීම උපයෝගී කරගන්න. තමන්ට සැබැවින්ම යමක් අවශ්‍ය නිසයි කරන්නේ, කියන්නේ, නොකරන්නේ හෝ නොකියන්නේ. පුරුද්දට නොවේ. ආවේගයකට නොවෙයි. කෙලෙස් නිසා නෙවෙයි. තමන්ගෙම සිහියෙන් සහ නුවණින් තීරණය කරනවා. ඔව් මේ දේ කියන්නට ඕන. මේ දේ කරන්නට ඕන. මේ දේ නොකියා ඉන්නවා නම් හොඳයි. මේ දේ නොකර ඉන්නවා නම් හොඳයි. අන්න ඒ සිහිනුවණ විසින් තීරණ ගනු ලබන සිහිනුවණ විසින් ගත් තීරණ ක්‍රියාත්මක කරන ජීවිතයක් ආරම්භ කරන්න. එබඳු ජීවිතයකටයි ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් කියා ධර්මානුකූලව අර්ථ කථනය කළ හැකි වන්නේ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. එක තත්පරයෙන්, එක දවසකින් බැහැ. නමුත් උත්සාහයක් ගන්න. වීරිය කරන්න. වීරිය නොකළොත් පුරුද්දට තමයි හැම දේම වෙන්නේ. සිහියෙන් සිටීමට සහ දැනගෙන තීරණ ගැනීමට වීරිය නොකළොත් අපට නොදැන ජීවිතය ගෙවී යනවා. ජීවිතයේ කිසි දෙයක් අප දන්නේ නැහැනේ. ඉපදුනා දන්නවාද? නැහැ. එය අසිහියෙන් වෙන්නේ. බෝධිසත්වයන් වහන්සේ ගැන පමණයි කියන්නේ සිහිනුවණින් මව් කුසේ පිළිසිඳ ගත්තා. සිහිනුවණින් බිහි වුණා කියා. අපට එහෙම සිහියක් නැහැ. අප අසිහියෙන් උත්පත්තිය ලබා, අසිහියෙන් දණගා, බඩගා, ඇවිද, අකුරු කියවා, ඉඳුල් කට ගා අසිහියෙන් පාසල් ගියා. ඒ අසිහියෙන්ම ළමා විය ගෙවී ගියා. අසිහියෙන් තරුණ විය පසුකොට මහළු වූවා. අසිහියෙන් මියයයි. අසිහියෙන් නැවත උපදියි. මේ අසිහිය තමයි සංසාරයට තියන හොඳම ආහාරය. සංසාරය වැඩෙන්න තියන හොඳම

ආහාරය අසිතියයි. සංසාරයේ යන්නේ පුරුද්දට. මේ සංසාරික ගමනේ හැම පියවරක්ම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හොඳට බැලුවොත් පුරුද්දට. පුරුද්දට තරහා ගන්නවා. පුරුද්දට ආකර්ෂණය වෙනවා. පුරුද්දට බය වෙනවා, ඊර්ෂ්‍යා කරනවා. අඬනවා, දුක් වෙනවා මේ හැම දෙයක් තුළම තියෙන්නේ කෙළෙස් සහගත පුරුද්දක්. එතකොට මේ කෙළෙස් කියන්නේම පුරුදු, දීර්ඝ කාලීන පුරුදු. එබඳු දීර්ඝ කාලීන සාංසාරික කෙළෙස් පුරුදු කඩන්න පුළුවන් හොඳම යතුර සිතියයි. හිතා මතා කථා කිරීම, හිතා මතා ක්‍රියා කිරීම, හිතා මතා නිහඬව සිටීම. රුස්සන්නේ නැති වුණාම අප නිහඬව ඉන්නවානේ. තරහා ගියාමත් නිහඬව ඉන්නවා. ඒ නිහඬතාවය භාවනාමය නිහඬතාවයක් නෙවෙයි. ඒ නිසා මෙතන කියනවා 'තුම්හිභාවේ සම්පජානකාරී භෝති' නිහඬව ඉන්නවා නම් එයත් සිහිනුවණින් දැනගෙන අවශ්‍ය නම් පමණක් නිහඬව ඉන්න.

හැම මොහොතකම කළයාණ මිත්‍රවරුනි සිතියෙන් වැඩ කරනවා නම් වැඩ අඩු වෙනවා. අනවශ්‍ය වචන කන්දරාවක්, සිතිවිලි කන්දරාවක් අපට කපා හරින්නට පුළුවන් අනවශ්‍ය බව දැනගත් විට. විවේකය නිරායාසයෙන්ම ලැබෙනවා. භාවනාවට වාඩි වෙන්න විවේකය ලැබෙනවා. නැති නම් අප වාඩි වෙන්නේ දුවගෙන ගිහිල්ලා. ඒ පුරුද්ද තමයි පෙනෙන්න තියෙන්නේ. ගෙදරදිත් අප වාඩි වෙන්නේ වැඩ ගොඩක් අස්සේ. ඒවා භාගයක් ඉවර කරලා ඉතුරු ටික ඉවර කරන්න කල්දමනවා භාවනාවෙන් පසුවට. වාඩි වෙන්නේ නිරවුල් මනසකින් නෙවෙයිනේ. කලබලයෙන්. ශරීරයට පුළුවන් එකවරම ඉරියව්වකින් අලුත් ඉරියව්වකට මාරු වෙන්න. නමුත් මනස එසේ මාරු වෙන්නේ නැහැනේ. සිතෙහි තිබූ කලබලය දිගටම කාලයක් තියෙනවා. පැය භාගයක් භාවනා කරනවා නම් දවසම කලබලයෙන් 7.29 වනතුරු වැඩ කර 7.30 ට වාඩි වෙනවා කලබලයෙන්ම භාවනා කරන්න. කලබලෙන් කළ වැඩ පිළිබඳ කලබලකාරී සිතිවිලි තමයි අර භාවනා කරන්න වෙත්

කරගත් පැය භාගය තුළදීත් සිතෙහි වැඩ කරන්නේ. කොපමණ උත්සාහ කලත් හුස්මට හිත ගේන්න අමාරුයි. මිනිත්තු දහයක් පමණ නාස්ති වෙනවා. යන්තම් හුස්මට හිත එකඟවෙන විටම 8 න් පසු කරන්න තියෙන වැඩ කන්දරාව ඔළුවට එනවා.

එතකොට මේ පැය භාගයක් භාවනා කලා කිව්වට ඇත්තටම විනාඩි 5ක් වත් සැබවින්ම භාවනා කෙරෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා වැඩ අඩුකර ගන්න. වැඩ අඩුකර ගන්න පුළුවන් හොඳම ක්‍රමය සිහිනුවණින් තීරණ ගැනීම. අසිහියෙන් සහ අනුවණින් වැඩ අඩුකර ගැනීමෙන් අලාභ විය හැකියි. සිහියෙන් තොරව නම් කෙනෙකු තමන්ගේ කටයුතු අඩු කරගන්නේ එතනදී අඩුකර ගත යුතු අනවශ්‍ය දේවල් මොනවාද දන්නේ නැහැ. එතකොට අතහැර තිබෙන්නේ අවශ්‍ය දේවල්. සිහියෙන් වැඩ කළොත් ලොකු කාලයක් ඉතිරි වෙනවා. විවේකය වැඩි වෙනවා. විවේකී මනසකින්ම භාවනාවට වාඩි වෙන්න. කලබලයෙන් නොවේ. භාවනාවට වාඩි වෙන්න කලින් විවේකයක් ගන්න. මිනිත්තු කිහිපයක් විවේකයෙන් ඉන්න. මොනවත් කරන්න එපා නිකන් ඉන්න. විවේකීව. හිත වැඩි ආයාසයකින් තොරවම සන්සුන් වෙනවා. භාවනාව ඉවර වුණු ගමනුත් කෝච්චියට දුවන්න තියන්නේ නැතුව මිනිත්තු කිහිපයක් විවේකීව ඉන්න. හිත නිදහස්. සැහැල්ලුයි. එවිට පහසුයි භාවනා කරන්න. මෙම කාරණාව පිළිබඳ තව තවත් පැතිවලින් කථා කරන්න පුළුවන්. නමුත් හොඳටම ප්‍රමාණවත් කියා හිතනවා මේ සිහිනුවණේ අවශ්‍යතාවය ගැන කෙරුණු පැහැදිලි කිරීම. කුමක් කරත් ඒ දේ කරන්න යන බව දැනගෙන ඊළඟට ඒ දේ කළ යුතු දැයි විමසා බලා කරන්න. කියන්න. එයයි සති සංවරය කියා කියන්නේ. එතකොට මේ කාරණා කිහිපය පිළිබඳවම දීර්ඝ වශයෙන් කථා කළා. නමුත් නැවත නැවත මතක් කිරීම හොඳයි.

ඇති දෙයින් තෘප්තිමත් වෙමු

හතරවන සහ අවසාන කාරණය කුමක්ද කළාණ මිත්‍රවරුනි? එය ඉතාම වැදගත්. ලද දෙයින් සතුටු වීම. මෙන්ම හතරවෙනි සුදුසුකම. කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් උතුම් වූ ආධ්‍යාත්මික ඵලයන් භාවනාවෙන් ලබන්නට තමන්ගේ ජීවිතයේ සැබෑම පරිවර්තනයක් කර ගන්නට ඒ තැනැත්තා ජීවිතය තුළ පුහුණු කළ යුතුයි ලද දෙයින් සතුටු වීම. තෘප්තිමත් බව. මේ තෘප්තිමත් ජීවිතයක්. මේ කාරණය ඉතාම සරල තැනකින් පටන්ගෙන සංකීර්ණ තැනක් දක්වාම කථා කරන්න පුළුවන්. නමුත් අප සාමාන්‍යයෙන් දන්නා ආකාරයට තේරුම් ගත්තොත් ජීවත් වෙන්න බැහැ අවශ්‍යතා නැතුව. කවුරුත් හෝ කියනවා නම් තමන්ට මොනවත් ඕන නැහැ. එය සාවද්‍ය අදහසක්. එහෙම කාටවත් ජීවත් වෙන්න බැහැ. ජීවිතයේ අවශ්‍යතා තියනවා. ඒ අවශ්‍යතා නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. ඒ අවශ්‍ය දේ මොනවාද කියන කාරණය ගැන කල්පනා කරන විටයි ප්‍රශ්න පටන් ගන්නේ. මොනවාද ඔබටත් මටත් අවශ්‍ය? අප මාතෘකා දෙකකින් කථා කරමුකෝ. කෙටිකාලීන අරමුණක් අරගෙන බලමු. මරණය තෙක් ජීවත් වීමට මොනවාද ඔබටත් මටත් අවශ්‍ය? ලයිස්තුවක් හදන්න පුළුවන්. මොනවාද ඕන? මහ ඇතකට නෙවේ. තව අවුරුදු 100ක් ඉන්න නෙවේ. 100ක් කවුරුවත් ඉන්නේ නැහැනේ කළාණ මිත්‍රවරුනි. එතකොට මරණය තෙක්. අවුරුදු කිහිපයක් ජීවත් වෙන්න මොනවාද අවශ්‍ය? ඒ දේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, හරියටම දශමෙටම, තිතටම ඇස්තමේන්තු කරන්න බැහැ. එහෙම ඇස්තමේන්තු කිරීමකුත් නෙවෙයි මෙතනින් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

නමුත් අපේ හිතේ තියෙන තණ්හාවේ ස්වභාවය නම් අසීමිතයි. තණ්හාවේ හැටි කොහොමද? තණ්හාව අපට පෙන්නන්නේ ඔබටත් මටත් අනන්තය දක්වා වූ ජීවිත කාලයක් තිබෙන බවයි. එසේ කියන්නේ කවුද? තණ්හාවයි කියන්නේ. ආශාව තමයි අපට එබඳු මගක් පෙන්නන්නේ. අප ගුරුහරුකම්

ගන්නේ කාගෙන්ද? 'තෘෂ්ණාවෙන්'. අපේ මාර්ගෝපදේශකයා කවුද? තෘෂ්ණාව. තෘෂ්ණාවේ මාර්ගෝපදේශය යටතේ තමයි ඔබත් මාත් අද වෙනකම් මේ සංසාරයේ ඇවිද්දේ. තෘෂ්ණාව මග පෙන්වන්නේ සංසාරයේ යන්න. දිගින් දිගටම දිගින් දිගටම. එසේ සංසාරයේ දිගින් දිගටම යන්නට ඉන්ධනය තණ්හාවයි. ආශාව තමයි මාර්ගෝපදේශකයා. එතකොට ආශාවේ වාහනයේ තමයි කෙනෙක් සංසාරයේ යන්නේ. එයා වෙන කොහෙටවත් අපව එක්ක යන්නේ නැහැ. තෘෂ්ණාව කියන්නේ කොපමණ තිබුණත් මදි කියන එක සංසාරය පැත්තෙන් බලනවිට. මක්නිසාද සංසාරය මෙතනින් ඉවරයි අතනින් ඉවරයි කියන්න බැහැනේ. ඒ නිසා කොපමණ තිබුණත් මදි. කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් සංසාරයේ ජීවත් වෙන්නට ජීවිතයෙන් ජීවිතයට හවයෙන් හවයකට ආත්මයකින් ආත්මයකට අන්න අතෘප්තියේ සරණ යන්නට වෙනවා. තණ්හාවේ දාසයන් බවට පත්වෙන්න වෙනවා. එයයි සිදු වී තියෙන්නේ. තණ්හාවේ දාසයන් බවට තමයි පත්වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට තණ්හාවේ දාසයෙකු බවට කෙනෙකු පත්වුණහොත් ඒ තැනැත්තා සංසාරයේ වහලෙකු බවටත් පත්වෙනවා. සංසාරයේ සිරකරුවෙකු බවටත් පත්වෙනවා. තෘෂ්ණාවේ දාසයෙකු වී සංසාරයේ සිරකරුවෙකු නොවී සිටිය නොහැකියි. තණ්හාවේ දාසයකු බවට පත්වී අතෘප්තියේ දාසයෙකු බවට පත් වී සාංසාරික සිරකරුවෙකු බවට පත් නොවී ඉන්නට බැහැ. නිරායාසයෙන්ම සාංසාරික සිරකරුවෙකු බවට පත්වෙනවා.

සංසාරයෙන් නිදහස් වෙන්න උත්සාහ කරන කෙනෙකු, නැතිනම් ඒ පිළිබඳව උනන්දු වෙන කෙනෙක් හෝ ඒ ගැන ඕන කමක් තියන කෙනෙක් පුහුණු කළයුතු අත්‍යවශ්‍ය සිව්වන කාරණය ලද දෙයින් සතුටු වීම. සරල වීම. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, මෙය එක පැත්තකින් සරලයි. නමුත් හිතන තරම් සරලත් නැහැ. මක්නිසාද ජීවිත සංකීර්ණ කරගෙන ඇති නිසා. සතුන් දිහා බැලුවොත් නම් මෙම සරල ස්වභාවය පෙනෙනවා. එය ගුණයක්

නොවේ. සතෙකු ලද දෙයින් සතුටු වීමේ ගුණයෙන් යුක්තයි කියන්න බැහැ. හැබැයි ඒ ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. සතෙකුගේ ජීවිතය දිනා බැලුවම ඒ ඒ අවශ්‍යතාවයට යමක් කනවා බොනවා එපමණයි. ඒ මට්ටමින් අපට ඉන්න බැහැ. එහෙම ඉන්න කියා කවුරුත් කියන්නෙත් නැහැ. නමුත් සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණය කුමක්ද? කෙනෙකු තමා තුළම සැහීමකට පත් වී නැතිනම් කෙනෙකු තමා තුළම තෘප්තිමත් වී නැතිනම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ තැනැත්තා කොපමණ ධනවත් වුවත් කිසිවක්ම නැති කෙනෙකුටත් වඩා දිළින්දෙක්.

පොහොසත් කෙනෙකු කියන්නේ කෙබඳු කෙනෙකුටද? අප පොහොසත් බව මනින්නේ කොපමණ වස්තුව තියනවද? කොපමණ දේපල තියනවාද? කොපමණ වාහන ගෙවල් දොරවල් තියනවාද? කොපමණ මුදල් බැංකුවේ තියනවාද? මේවාද පොහොසත්කම මනින මිනුම් දඬු? එයින් කියන්න බැහැ කෙනෙකු ඇත්තටම පොහොසත්ද කියා. පොහොසත්කම මනින්න බැහැ මුදල් ඒකකයක් කරගෙන. ඒ නිසා තමයි 'සන්තුට්ඨි පරමං ධනං' කියන්නේ. පොහොසත් කියා කියන්නේ සතුටින් ඉන්න කෙනාට. ඉහළම දේපල කුමක්ද? ඉහළම ධනය, වත්කම කුමක්ද? සන්තුෂ්ඨියයි. සන්තුෂ්ඨිය කියන්නේ සන්තෝෂය. සන්තෝෂය යනු තමා තුළ සැහීමකට පත්වීම. නිකන්ම සතුට නොවේ. සන්තෝෂය. සන්තුෂ්ඨිය. තමන්ට තියෙන දේ තුළ තමන් සැහීමකට පත්වෙලා. අන්න එබඳු තැනැත්තා පොහොසත් කෙනෙක්. බාහිර වශයෙන් බලා වාහන කීයක් තියෙනවාද? බැංකු ගිණුමේ කීයක් තියෙනවාද? ඒවා දිනා බලා අප මනිනවා කවුද පොහොසත්. කවුද දිළිඳු. එයාට වඩා මෙයාට වාහන තියෙනවා. ඇඳුම් තියෙනවා. ගෙවල්, ව්‍යාපාර තියෙනවා. නමුත් ඒ කොපමණ වස්තුව තිබුණත් ඒ වස්තුව හිමිකරු තමන්ට තියන වස්තුවෙන් සැහීමට පත් වී නැතිනම් ඒ තැනැත්තා කිසිවක් නැති කෙනෙකුටත් වඩා දුප්පතෙක් සහ දිළින්දෙක්. තමන් සතු සම්පත්වල සුවය විඳින්නේ නැහැ.

එහි සැප විඳින්නේ නැහැ. තෘප්තිය මුදලට ගතහැකි දෙයක් නෙවෙයි.

ලද දෙයින් සතුටු වීම කියන ගුණය නැතිනම් සන්තෝෂය මුදලට ගන්න බැහැ. මක්නිසාද එය බාහිරින් ලැබෙන දෙයක් නොවන නිසා. අපට ඇඳුමක් කඩෙන් ගන්න පුළුවන්. හැබැයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ට තියෙන ඇඳුම්වලින් තෘප්තිමත් වීම මුදලට ගන්න බැහැනේ. අප හිතනවා තව ඇඳුම් පහක් තිබුණොත් හොඳටම ඇති. ඉතින් අප තව ඇඳුම් පහක් ගන්නවා. මඟුල් ගේකට එකයි, මල ගේකට තව එකක්, පන්සලට, රාත්‍රියට, ඊළඟට ඇවිදින්න එකයි. අප හිතමු පහක් ඕන. එසේ සිතා ඇඳුම් 5 ක් ගන්නා. ගත්තොත් ඔක්කොම හරි. කඩෙන් ගන්න පුළුවන්. ණය වී හෝ පඩි දවසට හරි. එය නොවේ ගැටළුව. අප හිතනවා ගැටළුව තියෙන්නේ එතනයි. තමන්ට ඕන ඕන දෙවල් ගන්න සල්ලි නැතිකම. නැහැ. මුදල් කෙසේ හෝ හොයාගන්න පුළුවන්. නමුත් තෘප්තිය, සෑහීමට පත්වීම, දැන් ඇති කියන සීමාව, තමන්ට වර්තමානයෙහි තිබෙන දේවල් ගැන සිතා සතුටු වෙන්න පුළුවන් කම සහ නැති දෙවල් ගැන දුක් නොවී සිටීමේ හැකියාව මුදලට ගන්න බැහැනේ. කිසිම වෙළඳ සැලක තෘප්තිය විකුණන්නේ නැහැනේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි. සාමාන්‍ය වෙළඳ සැලක තබා සුපිරි වෙළඳ සැලක වත් ඔබට සන්තෝෂය මුදලට ගන්න බැහැ. මුදල් දී හෝ ණය පතක් මගින්. භාණ්ඩ ගන්න පුළුවන්. සේවාවන් ගන්න පුළුවන්. නමුත් ඇතියි කියන හැඟීම ගන්න බැහැ.

ඒ නිසා අප නිරන්තරයෙන්ම යන්නේ ආශාවේ සරණ පතා. සාංසාරික හැම සත්වයෙකුම තණ්හාව සරණ ගිය කෙනෙක්. තණ්හාව සරණ යන්නා හැමදාම සිටින්නේ මදිසි කියන තැනයි. තව ටිකක් ඕන කියන තැන. ඒ 'ටික' ලැබුණම සම්පූර්ණයි. එය කවදාවත් සම්පූර්ණ නොවන්නක්. මක්නිසාද මනස කියන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අතෘප්තියෙන් පිරුණු මනස කියන්නේ අතෘප්තියේ දාසයකු බවට පත් වූ මනස

කියන්නේ සිදුරු වූ බාල්දියක් වගේ දෙයක්. එතකොට සිදුරු වූ බාල්දියකට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මහ සමුදුර හැරෙව්වත් පිරෙන්තේ නැහැ. බාහිරින් බැලූවොත් නම් පෙනෙන්නේ මේ බාල්දිය කොපමණ පුංචිද? ලීටර් පහක් අල්ලයි. මහ මුහුද එහෙමද? ලීටර් ගාන මනින්නත් බැහැ. ඉතින් මහ මුහුදට මේ පුංචි බාල්දියක් පිරවීම මහ දෙයක්ද? නමුත් මෙය සිදුරු වූ බාල්දියක් බව මහ මුහුද දන්නේ නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පුරවන්නට බැහැ මුළු මහා සමුදුරේ වතුර දැම්මත්. ඒ වගේ මේ සමස්ත ලෝකයේ තියෙන සකල විධ වූ සම්පත් හා සේවාවන් සියල්ල ලැබුවත් තණ්හාවෙන් හිත සිදුරු වී නම් තියෙන්නේ ඒ හිත සතුටු වෙන්නේ නැහැ. සැහීමකට පත්වෙන්නේ නැහැ. ඒ හිත තෘප්තිමත් වෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා තමයි අප භවයෙන් භවයට යන්නේ. ඒ අතෘප්තිය නිසා. ගිය භවයේ අපට නොලැබුණු දේවල් පිළිබඳ දිග ලයිස්තුවක් අතේ තියාගෙනයි මැරෙන්නේ. මිය යන කෙනෙකු, ආශාවෙන් යුතුව මරණයට පත්වෙන කෙනෙක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ තැනැත්තා තෘප්තිමත් නොවී නෙවෙයි මිය යන්නේ. කරගන්න බැරි වුණු දහසකුත් එකක් දේවල්, ලබාගන්න බැරිවුණු දහසකුත් එකක් දේවල්, පත්වෙන්න බැරිවුණු දහසකුත් එකක් තත්වයන්. ඒ සියල්ල පිළිබඳව ආශාවෙන් සුසුම් හෙළමින් පසු තැවෙමින් සහ ඒ සියල්ල නැවත ලබාගන්නට ඕන කියන ඒ දැවුණු ආශාවෙන් තමයි කෙනෙකු මිය යන්නේ. ඒ නිසා එබඳු තැනැත්තා පහණක් නිවුනා වගේ නිවෙන්නේ නැහැ. දූල්වෙනවා. ඇවිලෙනවා. ආශාව ඇවිලෙනවා. මරණය නිවීමක් නෙවෙයි. ඇවිලීමක්. මෙතන ඇවිලෙන ඒ ආශාවේ ගිනි පුපුර තවත් තැනකට ගොස් එතනත් නැවත අවුලවනවා. මෙතන ඉෂ්ට කරගන්න බැරි වුණ ඒ ලයිස්තුව තියෙනවානේ. ඒ ලයිස්තුවත් සමගයි ඔබත් මාත් ඉපදෙන්නේ ඊළඟ තැනත්. එතකොට මේ ඉපදී තියෙන්නෙත් හිස්වූ හිතකින් වගේ. කවුරුවත් මොනවා වත් අරගෙන ඉපදෙන්නේ නැහැනේ. නමුත්

ලොකු ලයිස්තුවක් අර ආශාවේ මනස විසින් හදාගෙන තියනවා. ඒ ලයිස්තුවෙන් කිහිපයක් හෝ අනේ මේ ආත්මෙදී වත් ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන් වුණොත් කියන බලාපොරොත්තුවෙන් ඒ පොරොත්තු ලේඛණයේයි අප රැඳී ඉන්නේ. ඒ අතිත ලයිස්තුව ඉෂ්ට කරගැනීම පැත්තකින් තියා අප තව තවත් දේවල් මේ ලයිස්තුවට එකතු කරගන්නවා. එන්න එන්න ලයිස්තුව දික් වෙනවා. මේ ආශාවේ ලයිස්තුව කවදාවත් ස්වභාවයෙන් කෙටි වෙන්නේ නැහැ. දීර්ඝ වීමයි වෙන්නේ. මොහොතින් මොහොත දීර්ඝ වෙනවා.

ඒ ඇතිවන සියලු ආශාවන් ඉෂ්ට වන්නට එක සංසාරෙකුත් මදි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ඒ නිසා කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් මේ සංසාරයෙන් නික්මෙන්නට අන්න ඇතිකරගත යුතු කුසලතාවය කුමක්ද? ලද දෙයින් සතුටු වීම. මෙය සාපේක්ෂයි. මට අවශ්‍ය දේ නෙවේ තව කෙනෙකුට අවශ්‍ය. ඒ නිසා බැලූ බැල්මට කියන්න බැහැ පිටින් බලා මෙයාට මොනවාද ඕන. මෙයා තෘප්තිමත් නැහැ. මෙයා අතෘප්තියි. එහෙම නෙවේ. ඒ බව තමනුයි දැනගත යුත්තේ. කොපමණ ඕනද නැද්ද කියන කරුණු නෙවේ. තිබුණත් නැතත් සතුටින්ද ඉන්නේ? තියන දෙයින් සෑහීමකට පත් වීද ඉන්නේ? අන්න එය අප අපෙන්ම ඇසිය යුතුයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. උදේ අවදිවන විට ඒ ප්‍රශ්නය ඔබෙන් අහන්න. රාත්‍රී නින්දට යන විට නැවතත් අහන්න. තෘප්තිමත් වූ මිනිසෙකු සේ සෑහීමට පත් වූ මිනිසෙකු සේ පුළුවන් ද නින්දට යන්න? සෑහීමකට පත් වූ මනුෂ්‍යයෙකු සේ පුළුවන්ද පිබිඳෙන්නට? කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි නිරතුරුවම තමන්ගෙම හදවතට තට්ටුකර පැයෙන් පැයට අහන්න මේ ප්‍රශ්නය. මක් නිසාද? ආශාව ඕනම මොහොතක මනස තුළට පිවිස සම්පූර්ණයෙන්ම අපව අතරමං කරන්නට පුළුවන් මේ සංසාරය තුළ. කවදාවත් අවශ්‍යයි කියා නොසිතුව දෙයක් එක මොහොතකින් නැතුව බැරි දෙයක් බවට පත් කර ඒ දේ ලබාගන්නා තෙක් ඔබත් මාත් අතෘප්තියෙන් සහ අසහනයෙන්

පීඩා විඳින දාසයන් බවට පත් කරන්න පුළුවන් තණ්හාවට. තණ්හාව කලින් දැනුම්දීමක් කර හෙමිහිට හෙමිහිට එන කෙනෙකු නොවේ. එක පාරටම හිතට පිවිසෙනවා. කලින් දන්නේ නැහැ. ගිය අවුරුද්දේ දැනගෙන හිටියේ නැහැ, මේ අවුරුද්දේ අපට මොනවා ඕන වෙයිද කියා? මොනවා වෙනුවෙන් අප මැරෙන්න හදයිද? ඒ නිසා නිතර නිතර තමන්ගෙන්ම විමසන කෙනෙකු බවට පත් වෙන්න. “මා සැහීමකට පත් වූ අයෙක්ද? නැතිනම් ආශාවේ දාසයෙකුද?” ඒ ප්‍රශ්නය නිතර නිතර අසමින් කළාණ මිත්‍රවරුනි, හුරුවෙන්න, මේ සංසාරික ගමනට මග පෙන්වන මේ සංසාරික ගමන දිගටම යන්නට අපව තල්ලු කරන ආශාව නමැති මග පෙන්වන්නාගෙන් බේරෙන්නට. ඒ තණ්හාවෙන් ටික ටික ඇත්වෙන්න. එයාගෙන් අහන්න එපා මට මේවා ඕනද? එපාද? ඒ වෙනුවට සිහිනුවණින් අහන්න. බුද්ධියෙන් අහන්න. ටික දවසක් මේ පුහුණුවේ යෙදී බලන්න. තමන්ගෙම අත්දැකීමක් කරගන්න. කවුරුවත් කියන නිසා නොවෙයි මිලදී ගන්නේ. නොගෙන ටික දවසක් ඉඳලා බලන්න. මොකද්ද වෙන පාඩුව? එහෙම ඉන්න කොටත් අත්‍යවශ්‍යම නම් අන්න එතකොට පුළුවන් අපට යමක් අලුතෙන් එකතු කරගන්න. අන්න ඒ සරල ජීවිතයේ, ඒ අල්පේච්ඡ ජීවිතයේ මිහිර අත්දැකීන්. ඒ මිහිර මුදලට ගන්න පුළුවන් භාණ්ඩයක් නෙවෙයි. අපේ ජීවිතයේ තියෙන සතුට, සන්තෝෂය කළාණ මිත්‍රවරුනි, නොමිලේම ගන්න පුළුවන්. ඒ අපිස් බවින් ඒ සැහීමකට පත් වූ බවින් පෙනෙසත් කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න අත්‍යවශ්‍යයෙන් දිළින්දෙකු බවට පත්නොවී.

ලද දෙයින් සතුටු වීම ජීවිත අංගයක් බවට, ජීවිත ප්‍රතිපදාවක් බවට ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් පත්කරගන්න තැනැත්තාට තමයි භාවනාව හරියන්නේ. ඒ භාවනා කරන කාලය තුළ පූර්ණ අවධානය භාවනා අරමුණට යොමු කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නැතිනම් වාඩි වූ මොහොතේ සිට අර අත්‍යවශ්‍යම මනසේ දෝංකාරය තමයි රැවි පිළිරැවි දෙන්නේ ඒ සමස්ථ

භාවනා කාලය තුළම. ඒ නිසා සකස්කරගන්න ජීවිතයේ සසරින් නික්මෙන්නට බලාපොරොත්තු වන කෙනෙකුගේ දර්ශනයට ගැලපෙන ආකාරයට. හැබැයි තමන්ගේ ප්‍රායෝගික ජීවිතය තුළ ඒ ප්‍රායෝගික ජීවිතය ගත කරන්න පුළුවන් සීමාව ඇතුළේ. මෙය තව කෙනෙකුට තීරණය කරන්න බැහැ. කොපමණ ඇඳුම් තියෙන්න ඕනද? කොපමණ වාහන තියෙන්න ඕනද? කොපමණ ගෙවල් තියෙන්න ඕනද? එය තමන් තමයි දන්නේ. ඒ තමන්ගේ බුද්ධියෙන් තමන්ගේ දක්ෂතාවයෙන් තමන්ට තියන දෙයින් කළහැණ මිත්‍රවරුනි, තෘප්තිමත් වූ සන්තුෂ්ටියෙන් යුක්ත වූ සැහීමකට පත් වූ පුද්ගලයෙකුසේ ජීවත් වීමේ අදිටනින් අප මොහොතකට අවධානය යොමු කරමු අපේම හිතට. හිතේ තියන ආශාවන්ට. හිතේ තියන දහසකුත් එකක් ඉටුකරගන්න බැරිවුණ බලාපොරොත්තුවලට.

භාවනාව

හිත හඬ නගා පවසයි අවශ්‍ය දහසකුත් එකක් දේවල් ගැන.....

අහන්න ඒ හිතින් මේ මොහොත කෙනරම් සන්සුන්ද? මේ මොහොත කෙනරම් සැහැල්ලුද? ඒ කිසිදෙයක් නැතුවම

මේ සැහැල්ලුව, මේ සැහීමකට පත්වීම මුදලට ගන්න පුළුවන්ද? ණයට ගන්න පුළුවන්ද?

එකම එක මොහොතකට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, ඇත් වෙන්න ආශාවෙන්. කිසිවක් අවශ්‍ය නැති කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න භාවනා කරන මොහොතේ.....

කිසිදු රූපයක් දැකීමේ ආශාවෙන් නොරව. කිසිදු ශබ්දයක් ඇසීමේ ආශාවෙන් නොරව. කිසිදු ආහාරයක් රස බැලීමේ, කවර ආකාරයේ හෝ සංවේදනයක් ලබා ගැනීමේ, සුවඳක් ආසුහනය කිරීමේ ඒ ආශාවෙන් අප වෙන් වෙනවා භාවනා කරන මොහොතේ.....

හැම දෙනාම පත්වෙනවා එකම එක තලයකට. එනම් සැහීමට පත්වෙන, තෘප්තිමත් වෙන, ලද්දෙයින් සතුටු වෙන කෙනෙකු බවට. සැහීමකට පත්වූ ජීවිතයේ තියෙන මිහිර තමන්ගෙම අත්දැකීමක් බවට පත් කරගන්න. අන්න ඒ අදිටනින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අප සමු ගනිමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

බනින්නට ඉඩ දී බැණුම් නොඅසමු

ගෞරවණීය ස්වාමීන්වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපේ මේ සාංසාරික පදිංචියෙන් සාංසාරික නිවහනින් නික්ම යන්නට ගනු ලබන උත්සාහයට තමයි භාවනාව කියන්නේ. ඒ නික්මෙන මගට තමයි දහම් මග කියා කියන්නේ. කොතැන සිට කොතැනටද අප මේ ගමන් කරන්නට උත්සාහ කරන්නේ? දුකක් තියන තැනක සිට දුකක් නැති තැන දක්වා. අසහනයේ සිට සහනය කරා. දාහයේ හා තාපයේ සිට සිසිලස සහ නිවීම කරා. කිසියම් මොහොතක කිසියම් තැනකදී අපේ හිතේ දුකක් තියෙනවාද අපේ හිතේ දැවීමක්, තැවීමක්, අසහනයක් තියනවාද, අන්න ඒ මොහොතේ අප සිටින්නේ සංසාරයේ. මේ සංසාරය තේරුම් ගන්න, සංසාරය වටහා ගන්න කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අමුතු මිණුම් දඩු, අමුතු මඟ පෙන්වීම් අවශ්‍ය නැහැ. සිත කලබල නම් සිත නොසන්සුන් නම් හිතේ අසහනයක් නම් තියෙන්නේ ඒ මොහොතේ ඒ අවස්ථාවේ අත් දකින්නේ සංසාරයයි.

මේ සංසාරය කොහේද තියෙන්නේ කියන කාරණය දැනගැනීමත් වටිනවා. මේ සංසාරය පොළවක් උඩ තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. අප කීවට අප ඉන්නේ සංසාරයේ කියා එතකොට හිතෙන්නට පුළුවන් මේ සංසාරය කියන්නේ කිසියම් තැනකට කියන නමක්. එහෙම භෞතික ස්ථානයකට නෙවෙයි. මේ භෞතික හැම දෙයක්ම සාංසාරික බව ඇත්ත. මේ භෞතික ස්ථානයකට කියන තැනක් නෙවෙයි. මානසික

වශයෙන් අත්දැකීමකට කියන නමක් තමයි සංසාරය කියන්නේ. එහෙම නම් මානසිකව අප අත්දැකිනව නම් දුකක් ඒ දුක තමයි සංසාරයේ ප්‍රතිඵලය. එහෙම නම් මේ සංසාරය සැබැවින්ම පවතින්නේ අපේම හිත ඇතුළේ. කෝපය පවතින්නේ යම් සේ අපේ සන්තානයේද සංසාරය පවතින්නේත් එසේම අපේ සන්තානයේමයි. අප හිතුවොත් මේ කෝපය තියෙන්නේ වෙන කොහෙවත් කියා අන්න එහෙම නම් අපට හිතන්න පුළුවන් සසර තියෙන්නේත් වෙන කොහේ හෝ තැනක. අප එහෙම හිතනවා. දැන් යම් යම් ස්ථාන ප්‍රදේශ ගැන කථා කරන කොට හඳුන්වනවා, හරි භයානක තැන් කියා. එතකොට එයින් අදහස් කෙරෙනවා මේ බිය කියන දේ තියෙන්නේ ඒ ස්ථානයේ කියා.

සමහර නගර, සමහර ස්ථාන, සොහොන් පිටි වගේ තැන් ගැන කියන කොට කියනවා හරි භයානක තැනක්. භය කියන දේ අප හිතනවා ඒ ස්ථානයේ තමයි තියෙන්නේ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සැබැවින්ම භය තියෙන්නේ අපේ හිතේ. යම් දෙයකට බිය කෙනාට තැනකට ගියාම නැතිනම් හිතනකොට බය ඇති වෙනවා. එතකොට බය නැති කෙනාට එහෙම ස්ථානයකට ගියා කියා හෝ රාත්‍රිය උදා වුණා කියා හෝ කළුවර වැටුණා කියා බියක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ බිය ඇත්තේ යම් තැනකද සසර ඇත්තේත් එතනමයි. බිය තියෙන්නේ මනසේ නම් අන්න බිය තියන ඒ මොහොතේ ඒ මනසේ සංසාරය පවතිනවා. ඒ විදියට වටහා ගත්තම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ගමන යන්න පහසුයි. අප හැම විටම භෞතික වශයෙන් නැති තැනක් හොයාගන්න පුළුවන් කියා හිතනවා. භෞතික වෙනස්කම් කරමින්, පදිංචි ස්ථාන මාරු කරමින්, පුද්ගලයන් අතහරිමින්, අමනාප වෙමින් අප හිතනවා පුළුවන් වෙයි කියා ප්‍රශ්න විසඳන්නට. මෙම ගැටළු සියල්ල මැනවින් විශ්ලේෂණය කර බැලුවොත්, පැහැදිලිවම වැටහෙනවා මේ සෑම මනසේම උපදින දේවල් බව. හැම අසහනයක්ම උපදින්නේ අපේ හිතේ. හැම කෝපයක්ම ජනිත වෙන්නේ

පුද්ගල සන්තානයයේ. හිතකින් බාහිරව හිතකින් එහාට ගිහිල්ලා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට භොයන්නට බැහැ තරඟ කුමක්ද? බය කුමක්ද? දුක කියන්නේ කුමක්ද? මක්නිසාද ඒ සියල්ල මානසික අත්දැකීම්. මානසික නිර්මාණ.

පැරුණු සිත

කිසියම් සිතක් කිසියම් සිදුවීමක් ආශ්‍රිතව, නිර්මාණය කරනවාද කෝපයක් හෝ නිර්මාණය කරනවාද බියක්, එසේම කිසියම් සිතක් එබඳු ලොවක් නිර්මාණයන් කරන්නේ නැද්ද, අන්න එයයි වෙනස. එය බාහිර ලෝකයේ වෙනසක් නොවේ. ජේන එකම දේ, ඇහෙන එකම දේ, අත්දකින එකම දේ ගැන සිත් දෙකක් දෙවිදියකට කල්පනා කරනවා. සිත් දෙකක් දෙවිදියකට තේරුම්ගන්නවා. සිත් දෙකක් දෙවිදියක ප්‍රතිචාර දක්වනවා. එක සිතක් ඒ පිළිබඳව ආවේගශීලීව ඒ පිළිබඳ කලබල වී ක්‍රියා කරනවා. කලබල වෙන්නේ කිසියම් සිද්ධියකින් හිත රිදුනම. අපට ජේන දෙයක්, ඇහෙන දෙයක්, ඕනම දෙයක් ආශ්‍රයෙන් අප අපේ හිත රිදවගත්තොත් අන්න එතනදී ඊළඟට අප ක්‍රියා කරන්නේ රිදුනු හිතකින්. හිත රිදවගෙන. දැන් හිත තුලාල වෙලා. මේ තුලාල වුණු, රිදුනු, පැරුණු හිතකින් ක්‍රියා කරන කොට සාමාන්‍ය හැසිරීමක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. ඒවගේම කිසියම් සිද්ධියකින් කෙනෙකු තමන්ගේ හිත රිදවා ගන්නේ නැතිනම් ඒ තැනැත්තා තවත් කෙනෙකුගේ හිත රිදවන්න යන්නෙත් නැහැ.

මේ තමයි වැදගත්ම මූල ධර්මය. මුලින්ම තමන්ගේ හිත රිදවා ගත් විට ඒ රිදුනු හිතින් අන් හිත් රිදෙනවා. පෞද්ගලිකව හඳුනන්නටම අවශ්‍ය නැහැ. හිතක් රිදුනොත් ඒ රිදුනු හිත සාමාන්‍යයෙන් අන් හිත් රිදවන්නට තමයි කටයුතු කරන්නේ. සංසාරය පටන් ගන්නේ එතනින්. කොතනින්ද? තමන්ගේ හිත රිදවාගන්න තැනින්. ඇයි අප අපේ හිත් රිදවා ගන්නේ? හොඳ

ප්‍රශ්නයක්. කවිද කැමති තමන්ගේ ශරීරය තුඩාල කර ගන්නවාට. කවිද හිතා මතාම තමන්ගේ ශරීරය තුඩාල කර ගන්නේ? පුළුව ගන්නේ? හුර ගන්නේ? සාමාන්‍යයෙන් එහෙම කරන්නේ නැහැ. පුළුවන් තරම් පරිස්සම් කරගන්න බලනවා මදුරුවෙකුට වත් කන්න නොදී. අන්න ඒ ප්‍රවේශම ඇයි නැත්තේ තමන්ගේ හදවත කෙරෙහි? ශරීරය යම් පමණකට අප ප්‍රවේශම් කරනවාද ශරීරය යම් පමණකට අප ආරක්‍ෂා කර ගන්නවාද අඩුම ගානේ ඒ රැකවරණයවත් මනසට දිය යුතුයි නේද? නමුත් මෙතන කියන ශෝචනීය කාරණය නම්, බාහිර දේවලින් ශරීරය ආරක්‍ෂා කරගන්නට අප සියල්ල කරන අතර මනසට අපම හානි කරගන්නවා. මේ අවබෝධය ඉතාම වැදගත්. කුමක්ද? ඔබේ හිතට හානි කළ හැක්කේ ඔබට පමණයි. වෙන කිසි කෙනෙකුට බැහැ. ශරීරයට නම් පුළුවන්. තවත් මනුෂ්‍යයන්ට පුළුවන්. සත්කුන්ට පුළුවන්. අජීවී දේවල්වලට පුළුවන්. ඇහැට පේන්නෙනැති ඔය ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන්ට පුළුවන් ඔබේ ශරීරයට හානි කරන්න. ඔබේ ශරීරය රෝගාතුර කරන්නට සහ ඔබේ ශරීරය පීඩාවට පත්කරන්නට.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, සිත පිළිබඳ තත්වය නම් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්. ඔබේ මනසට කිසිම බාහිර ජීවියෙකුට බැහැ හිංසාවක් කරන්නට. මෙය තමයි සැබෑම සත්‍යය. ඔබේ මනස කියන්නේ පූර්ණ වශයෙන්ම ඔබට නතු වුණ දෙයක්. වෙන කිසි කෙනෙකුට බැහැ ඒ හිතට රිදවන්න. වෙන කිසි කෙනෙකුට බැහැ ඔබේ හිතට හානි කරන්නට. හැබැයි අපේ සාමාන්‍ය අත්දැකීම නම් ඕනෑම කෙනෙකුට පුළුවන් එක වචනයකින් කෙනෙකුගේ හිතක් රිදවන්න. ඕනෑම කෙනෙකුට පුළුවන් බැල්මකින් තවත් කෙනෙකුගේ හිතක් සම්පූර්ණයෙන්ම කඩාදාන්න. කෙසේද එය වන්නේ? ඒ තමා වැදගත්ම කාරණය. කොහොමද තවත් කෙනෙකුට පුළුවන් වෙන්නේ අපේ හිතට මෙපමණ අසහනයක් දෙන්න? මෙපමණ වේදනාවක් දෙන්න. එකම එක වචනයකින්. එකම එක හිතාවකින්. එකම එක බැල්මකින් කොහොමද අපේ හිතට මෙපමණ වේදනාවක්

තවත් කෙනෙක් දෙන්නේ? අපට තිබෙන ලොකුම ප්‍රශ්නය එයයි. කුමක්ද? මේ අපේ හිත අනුන්ගෙන් බේරා ගන්නේ කෙසේද? අනුන් දෙන දුක්වලින් කොහොමද අපේ හිත ආරක්‍ෂා කරගන්නේ? අපේ හිත රැක ගන්නේ කොහොමද? අප දන්නා කියන දවසේ පටන් කළාණ මිත්‍රවරුනි, අපේ හිත රිදී තිබෙනවා. පැරී තිබෙනවා. තුවාල වී තිබෙනවා. ආකූර වී තිබෙනවා. මේ අනුන් කරන කියන දේවල් නිසා. අපේම සමීපතයන්, කිට්ටුවෙන් සිටින්නන්, ඇතින් සිටින අය. මිත්‍රයන් - අමිත්‍රයන්, දන්නා - නොදන්නා මේ හැම දෙනාම කරන කියන දේවල් නිසා අන්න අපේ හිත රිදී තිබෙනවා. එසේ අනුන්ගේ ක්‍රියා නිසා දහස්වරක් හිත රිදුනු කෙනෙකු විදියට අප කොහොමද පිළිගන්නේ මේ හිත තව කෙනෙකුට රිදවන්න බැහැ කියා. බැලූ බැලූ අත පෙනෙන්නේ රිදුණු, පැරුණු සිත් අන් අයගේ ක්‍රියාකාරිත්වයන් නිසා.

අප හිතනවා අප හරි අභිංසකයි. මොන වරදක් කළාටද මෙහෙම දුකක් අප විඳින්නේ? බොහෝ විට නැගෙන සෝ සුසුම් තමයි අප කාටවත් වැරදි කර නැහැ. ඒත් ඇයි මේ වගේ දුකක් විඳින්නට වෙන්නේ? කොපමණ අසාධාරණයක්ද? කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ අනුකම්පාව හොඳයි. නමුත් වැරදියි. හොඳ සැමදේම නිවැරදි නැහැ. “අප අභිංසකයි. කාටවත් තමන්ගෙන් කරදරයක් නැහැ. ඒත් ඇයි අපටම මෙහෙම දුක් දෙන්නේ? අපටමයි දුක් විඳින්නට වෙන්නේ” එසේ සිතන තාක් කල්, ඒ ආත්මානුකම්පාවෙන් සිතන තාක් කල් අපට බැහැ අපේ හිත හදාගන්න. අපට බැහැ අපේ හිත පරිස්සම් කරගන්න. මක්නිසාද අප හැම විටම දකින්නේ ප්‍රශ්නය එන්නේ පිටින් බවයි. තවත් කෙනෙකුගෙන්. මේ හොල්මන් අවතාර ඉන්නේ සොහොන් පිටියේ. ඉතින් අප සොහොන් පිටිය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා යක්කු එයි. හොල්මන් එයි. අවතාර එයි කියා. අප බිය කරවන ඔය සියලුම යක්‍ෂයන්, රාක්‍ෂයන්, අවතාරයන් සහ භූතයන් කළාණ මිත්‍රවරුනි සිටින්නේ මනුෂ්‍ය සිතේ. සිතින් පරිබාහිරව

ඔය සියල්ලම මූලාවක්. අප අහිංසකයී කියා සිතීම, අහිංසකයී කියන්නේ කාටවත් හිංසාවක් කරන්නේ නැහැ. එහෙමනේ අහිංසක කෙනෙක් කියන්නේ. අහිංසක බව හා අහිංසාව.

‘අහිංසා’ කියන්නේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, ආශාවක්. ආසාව කියානේ ඒ වචනය ඉවර වෙන්නේ. එතකොට කුමකටද ආශාව? රිදවන්න. රිදවන්නට තියන ආශාව තමයි ‘හිංසාව’ කියන්නේ. එය ආශාවක්. අහිංසා කිව්වොත් නොරිදවා ඉන්නට තියෙන ආශාව. එය පැහැදිලි ඇති. හිංසාව කියන්නේ රිදවන්න, පලිගන්න, දුක් දෙන්න තියන ආශාවටයි. අවිහිංසාව කියන්නේ එහි විරුද්ධ පැත්ත. දුකක් දෙන්න, රිදවන්න, පලිගන්න තියන අකමැත්ත. එහෙම ආශාවක් නැතිකම. එතෙත්දී ඔය අවිහිංසාව අප සම්බන්ධ කර ගන්නේ තමන්ගෙන් අනිත් අයට වැරැද්දක් වෙනවද? තමන් වෙත කාගෙවත් හිත් රිදවනවද? කාගෙවත් හිතක් රිදවන්නේ නැතිනම් වචනයකින් වත්, ඇවිදීමෙන් වත්, බලන විදියෙන් වත් අප හිතනවා අප හරි අහිංසකයී කියා. ඒ අහිංසකකම අර්ධ අහිංසකකමක්. බාගයක් අහිංසකයී. හැබැයි තමන්ගේ හිත රිදවගන්නවා නම් තමන්ට හිංසා කරගන්නවා නම් එබඳු කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන්ද අහිංසක කෙනෙකු කියා. කළාණ මිත්‍රවරුනි, අප හිතනවා නම් අප අහිංසක කෙනෙක් නමුත් මේ ඇයි හැම දෙනාම මගේ හිත රිදවන්නේ කියා. ඒ සිතිවිල්ලම හිංසාකාරී සිතුවිල්ලක්. ඒ සිතුවිල්ලෙහි අහිංසාවක් නැහැ. මක් නිසාද එහෙම හිතන්න හිතන්න තමන්ගේ හිතටමයි දුක. එසේ හිතා බලන්න. හිතන්න හිතන්න අනුකම්පාව තමයි වැඩිවෙන්නේ. එහෙම හිතන්න හිතන්න තමන්ගේ හිතටමයි වේදනාව. සතුටක් එන්නේ නැහැනේ එසේ හිතුවා කියා. හිතන්න හිතන්න අනුකම්පාවෙන් බර වෙනවා. හිතන්න හිතන්න හිතට බරයි, දුකයි. එසේ හිතනවා කියන්නේ කෙනෙකු තමන්ගේ හිතට හිංසා කරගන්නවා. තමන්ගේම ජීවිතයට හිංසා කරගන්නවා. තමන්ගෙම හිත රිදවා ගන්න කෙනෙකු කෙසේද අහිංසක වෙන්නේ? මෙයයි වැදගත්ම ධර්මතාව.

සංසාරය පිළිබඳව කළාණ මිත්‍රවරුනි, වැදගත්ම සිද්ධාන්තය නම් සසර උපදින්නේ හිතේ. වෙන කොහේවත් නෙවෙයි. තමන්ගෙම සිතුවිල්ලකටයි සංසාරය තියෙන්නේ. හැම සිතුවිල්ලකමත් නෙවෙයි. හැම සිතුවිල්ලකම නැහැ සංසාරය. සසර තියෙන්නේ රිදෙන සිතුවිලිවල. වර්තමානයේ හෝ අනාගතයේ හෝ රිදෙන නැතිනම් රිදෙන්නට පුළුවන් ආකාරයට කෙනෙකු හිතනවාද කල්පනා කරනවාද අන්න ඒ සිතුවිල්ල සාංසාරික සිතුවිල්ලක්. ඒ සිතුවිලි තමයි සංසාරයේ ආරම්භය. ඒ සිතුවිල්ල තමයි උල්පත වෙන්නේ සාංසාරික නදියට. මොන සිතුවිල්ලද? වර්තමානයට හෝ අනාගතයට හෝ වේදනාවක්, දුකක් ඇති වෙන හෝ ඇති විය හැකි ආකාරයට කෙනෙකු හිතනවා නම් කල්පනා කරනවා නම් අන්න සංසාරයට මුල පිරුවා වෙනවා. එසේ රිදෙන්න පටන්ගත් මොහොතේ සිට සාංසාරික චක්‍රයයි කැරකෙන්නේ. තමන්ගේ හිත රිදුනද එහෙම කෙනෙකුගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ තවත් කෙනෙකුගේ හිතක් රිදවන්නේ නැතුව ඉඳියි කියා. එය දුෂ්කර දෙයක්.

කෝපයට පත් වූණු කෙනෙක් බලන්න? එයාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්ද අනිත් අයගේ කරහා ඇවිස්සෙන්නේ නැති විදියට කථා කරයි කියා. කෝපයට පත්වුණු රියදුරෙකු ගැන හිතන්න. නුවර සිට පේරාදෙණියට වාහනයක් පදවාගෙන යනවා නම් ඒ කෝපයට පත්වුණු රියදුරා මග දෙපස සිටින යන එන හැම වාහනයකම රියදුරන්, මගින් කෝපයට පත් කරන ආකාරයට තමයි වාහනය පදවන්නේ. හිතා මතා නොවෙයි. නමුත් එයින් පිට හැසිරීමක් අමාරුයි බලාපොරොත්තු වෙන්න කෝපයට නතු වූ මනසකින්. එතකොට කෝපයට පත්වුණු අම්මා කෙනෙකු හෝ තාත්තා කෙනෙකු ගැන බලන්න. එබඳු අම්මා කෙනෙකුගෙන් තාත්තා කෙනෙකුගෙන් අමාරුයි බලාපොරොත්තු වන්න ඒ කෝපය පවතින තුරු ගෙදර අනිත් අයගේ හිත් රිදෙන්නේ නැති

ආකාරයට ඉදිසි කියා. ආයතනයක ප්‍රධානියෙකු ගැන හිතන්න. හොඳටම කුපිත වී නම් කාර්යාලයට පැමිණියේ එසේ පැමිණි මොහොතේ පටන් කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හැම දෙනාම අවුස්සන විදියට, හැම දෙනාගෙම මනස නොසන්සුන් කරන ආකාරයටයි හැසිරෙන්නේ. එයින් පිට අහිංසක හැසිරීමක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ. මක් නිසාද? එතන තියෙන්නේ කෝපය. ගලාගෙන යන්නේ කෝපයේ රත් වූ ලෝදියයි. කෝපය නම් වැපිරෙන්නේ ලැබෙන අස්වැන්නත් කෝපයමයි. මෙයයි ඇත්ත.

බියට පත්වුණු කෙනෙකු හිතන්න. හොඳටම බය වුණු කෙනෙකුට පුළුවන්ද තව කෙනෙකුගේ බයක් නැති කරන්න? හොඳටම බය වුණු කෙනෙකුගේ ඇස් දෙක දිහා බැලුවත් අනිත් අය බය වෙනවා. බය වෙන විදිහටයි බලන්නේ. බය කරන ආකාරයටයි වෙච්ල වෙච්ල කථා කරන්නේ. කියන දේවලින් අනිත් අයගේ බය වැඩි වෙනවා මිසක් නිර්භීතකම ඇති වෙන්නේ නැහැ. මේ සිද්ධාන්තය අප තේරුම් ගත යුතුයි. කුමක්ද? තමන්ගේ හිත මොන හේතුවක් අරභයා හෝ තමන් රිදවා ගන්නවාද, තමන් තමන්ගේ හිතට ගිනි තියා ගන්නවාද, තමන් තමන්ගේ හිත කුපිත කරගන්නවාද අන්න ඒ මොහොතේ තමන් තමන්ගේ සංසාර චක්‍රය කරකවන්න පටන් ගන්නවා. සංසාරයකට මුල පිරුවා වෙනවා. මුල පිරුවේ කවුද? තමන්මයි වෙන කෙනෙකු නෙවෙයි. නමුත් අප එහි වගකීම අහල පහළ ඉන්න අයට පටවන්න කැමතියි. “මා හරි අහිංසකයි. මේ අනිත් අය තමයි මට ලෙඩ දාන්නේ. මට ප්‍රශ්න මතු කරන්නේ” අනිත් අය අප්‍රසන්න ආකාරයට හැසිරෙන්න පුළුවන්. ඉන් කියවෙන්නේ නැහැ කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හැම දෙනාම බොහෝම ප්‍රසන්නව, සාමකාමීව, සමාදානයෙන් ජීවත් වෙනවා කියා. එබඳු ලෝකයක් කවදාවත්ම තිබුණේ නැහැ. හැබැයි ලෝකය කොහොම වුණත් ඒ අප දකින ලෝකය, අපට ජේන ලෝකය, අපට ඇහෙන ලෝකය දිහා බලා, අසා කෙනෙකු තමන්ගේ හිත තුවාල කරගන්නවා. ඒ තුවාල කරගන්නේ තමන්මයි. වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි.

බැනීම සහ බැණුම් ඇසීම

එක බමුණෙකු බුදුරජාණන්වහන්සේට හොඳටම බැණ්නා කියා අප අසා තිබෙනවා. දෝෂාරෝපණය කළා කියා. එතෙන්දී බුදුරජාණන්වහන්සේ තමන්ගේ හිත රිදවා ගත්තාද? අන්න බලන්න වැදගත් කාරණයක්. අප බැණුම් අහනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ බැණුම් ඇහුවේ නැහැ. උන්වහන්සේට බැන්නා. හැබැයි බණින එක එකක්, බැණුම් ඇසීම තව දෙයක්. දෙකේ වෙනස අඳුනගන්න පුළුවන් නම් මේ ක්‍රියාවන් දෙක වෙන් කර තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම් බැණීම එකක්. එය කරන්නේ තව කෙනෙක්. තව කවුරු හරි තමයි බණින්නේ. ඒ බැණීම මත අපට ඕන නම් බැණුම් අහන්න පුළුවන්. ඒ ගැන හිතමින් අනුකම්පාව ඇතිකරගනිමින් අපට බැණුම් අහන්න පුළුවන්. ඕන නම් බැණුම් අහන්නේ නැතුව ඉන්නත් පුළුවන්. එතකොට බැණුම් ඇසීම හෝ නොඇසීම තියෙන්නේ අපේ අතේ.

බැණුම් අහන්නේ කන නොවේ. මේ දකුණු කන වත් වම් කන වත් නොවේ බැණුම් අහන්නේ. කනට බැණුම් ඇහෙන්නේ නැහැ. කනට ඇහෙන්නේ ශබ්ද. එය බැනුමක් ද ප්‍රශංසාවක් ද අගය කිරීමක් ද හෙලා දැකීමක් ද? කන් දෙක ඒ කිසිවක්ම දන්නේ නැහැ. කන් දෙක නොවේ බැණුම් අහන්නේ. කනට ශබ්ද පමණයි ඇහෙන්නේ. ඒ ඇහෙන ශබ්ද මත කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අන්න හිත බැණුම් අහන්න පටන් ගන්නවා. කවුද මේ බැණුම් අහන්නේ? තමන්මයි. තව කෙනෙකු බණිනවා. තමා බැණුම් අහනවා. බැණුම් අහනවා කියන්නේ අර බණින බණින දේ තමන් බාර ගන්නවා. තමන්ට බොරු කාරයෙකු කියා කවුරුත් හෝ බැණ්නොත් තමනුත් හිතනවා තමන්ට බොරුකාරයෙක් කිව්වා. වංක මනුෂ්‍යයෙක් කිව්වා. වංචාකාරයෙක් කිව්වා. තමන් එසේ හිතනවාද ඒ ඇහෙන ඇහෙන වචනයක් පාසා මනසේ ඒ කියූ දේ රැවි පිළිරැවි දෙනවාද දෝංකාර දෙනවාද

අන්න ඒ අපේම දෝංකාරය තමයි බැණුම් ඇසීම කියන්නේ. හිත රිදෙන්තේ එයින්. අර කනට ඇසෙන දෙයින් නොවේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ බැණුම් ඇහුවේ නැහැ. බනින්න ඉඩ දුන්නා. එය ඉතාම හොඳ කාරණයක්. උන්වහන්සේ කලබල වුණේ නැහැ. මුල සිට අග දක්වාම කියන්න තියන දේ කියන්න ඉඩ දුන්නා. කිසිම බාධා කිරීමක් කළේ නැහැ.

කෙනෙකු බණිනවිට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු වෝදනා හා දෝෂාරෝපණය කරනවිට ඉඩදෙන්න පුළුවන් නම් ඒ තැනැත්තාට සම්පූර්ණයෙන්ම කියන්න තියන ටික කියා ඉවර කරන්න. එය ඉතා අමාරුයි. අප අපට බැණ ගන්න නිසා ඒ ඇහෙන දෙය ආශ්‍රයෙන් අප එය විකාශනය කරගන්නවා. හරියට මේ ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රයකින් පුටි හඬක් මහා සෝෂාවක් බවට පත්වෙනවා වගේ කනට ඇහෙන දේ අප මනස තුළ මහා සෝෂාවක් බවට පත්කර ගන්නවා. එය කරන්නේ අපමයි. අර බාහිර පුද්ගලයාට එය කරන්න බැහැ. එයාට පුළුවන් කනට ඇහෙන්න මොනවා හෝ කීම පමණයි. මනසට ඇසෙන සේ කථා කරන්න බැහැ. මනසට බණින්නේ තමන්මයි. මෙය ඉතා වැදගත් කාරණයක්. තමන්ගේ හිතට බණින්න පුළුවන් තමන්ට පමණයි. තමන්ගේ මනසට ප්‍රශංසා කිරීමේ හැකියාව තිබෙන්නේ තමන්ටම පමණයි. වෙන කිසිම කෙනෙකුට කරන්න බැහැ. සම්පූර්ණයෙන් කියන්න තියන දෙය පවසන තුරු බුදුරජාණන්වහන්සේ නිහඬව සිටියා. උන්වහන්සේ බැණුම් ඇහුවේ නැහැ. අප සිතනවා උන්වහන්සේ ඒ බැණුම් ඇහුවා කියා. නැහැ. උන්වහන්සේ බැණුම් ඇහුවේ නැහැ. හුදෙක් ශබ්දයක් අහගෙන හිටියා අවසන් වෙනතුරු.

හොඳට බලන්න කෙනෙකු බණින විට ලොකු වේගයක්නේ තියෙන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ලොකු ආවේගයක්. ඒ ආවේගය තමයි මේ පිට කරන්නේ. ඒ වේගය තමයි වචනවලින් හඬින් පිට කරන්නේ. එය පිටකර අවසාන වෙනතුරු හිටියොත් ඉන්පසු ලොකු වේගයක් නැහැ. වේගයක්

තිබුණොත් පමණයි බණින්න පුළුවන් වෙන්නේ. හොඳට බලන්න, පුළුවන්ද වේගයක් නැතුව බණින්න. හිතේ කෝපය නමැති ආවේගය නැති වෙලාවක පුළුවන් ද බණින්න? බැහැ. බැණීම සිතා කරන දෙයක් නෙවෙයි. ආවේගය ආවද ඒ ආවේගය පිට වෙනවා ඒ බැණීම තුළින්. වහලේ උඩ ඇති ටැංකියක් වගේ. ටැංකියක වතුර පිරිලා තියනවාද ඒ පිරිලා තියන ප්‍රමාණයට ලොකු පීඩනයකින් පහළ කරාමයක් ඇරියොත් හෝ නලයක සිදුරක් හැදුනොත් වතුර පිටවෙනවා. අර උඩ ටැංකියේ රැස් කරල තියන වතුර ඉවර වනතුරුම පිට වෙනවා. පිරි තිබෙන මට්ටමට පීඩනය වැඩියි. මුලින්ම ලොකු වේගයකින් වතුර පිටවෙන්නේ. ජල මට්ටම අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න අර පීඩනය අඩුයි. ඒ වගේ මුලින් හරි වේගයෙන් බණින්න පටන් ගන්නවා. ඉන්පසු ටික ටික වේගය අඩු වෙනවා. අප කිසිම දෙයක් නොකියා හිටියොත් අප බැණුම් ඇහුවේ නැතිනම් අප ප්‍රතිචාර දක්වුවේ නැති නම් ඔහේ හිටියොත් අඩු වෙනවා. අඩුවෙලා අඩුවෙලා ගිහිල්ලා අන්තිමට සම්පූර්ණයෙන් ජලය ඉවර වුණාද ටැංකියේ, ඉන්පසු කිසිම කාන්දුවක් නැහැ. අන්න එහෙම තව දුරටත් එකම වචනයක් වත් කටින් පිටවෙන්නේ නැති තැනකට එනවා නිදහසේ බණින්න දුන්නොත්. මෙය ඉතාම දුෂ්කර අභ්‍යාසයක්. නමුත් පුහුණු කරන්න හොඳ අභ්‍යාසයක්. කවුරුත් හෝ දුරකතනයෙන් ඔබට හෝ මූණටම හෝ බණිනකොට, වෙලාව තියනවා නම් ඔහේ බණින්න ඉඩදී ඉන්න පුළුවන් නම් තමන් කිසිම දෙයක් එකතුකරන්නේ නැතුව බාධා කරන්නේ නැතුව හරස් ප්‍රශ්න අහන්නේ නැතුව.

ටික වේලාවක් බණියි. තවත් තරහ එයි. අපෙන් එයාට කිසිම උදව්වක් නොලැබෙන නිසා. නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ කෝපය ඉවර වෙනවා. ඉවර වුණාම කථා කරන්න බැරි තැනකට එනවා. උගුරත් වේලිලා කැගහලා තව වේගයක් නැහැ. එක තැනකට එනවා බිංදුව තියන තැනට. ඉතින් බුදුරජාණන්වහන්සේ අර කෝපයේ ඒ අවසාන දිය බිඳුවත් ඉවර වෙනතුරු හිටියා. අර තැනැත්තාට තව එක

වචනයක්වත් කථා කරන්න බැරි තරමට වෙනසට පත් වූ පසු බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ ඇහුවා ‘ඉවරද?’ ඉවර නැහැ කියන්න බැහැනේ. බැණලා ඉවර නැහැ කියන්න බැහැ. ඉවර නැහැ කිව්වොත් තව බණින්න වෙනවානේ. තව බණින්න බැහැ දැන්. අප දන්නවා බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ පැවසූ බව “ඔය සංග්‍රහය මා පිළිගන්නේ නැහැ. ඔබ කළ මේ සංග්‍රහය මා අනුභව කරන්නේ නැහැ. ඉතින් ඔබ කැමති නම් ඔබ ඔය රසවත්ව පිළියෙල කරගත් ආහාරය ඔබ තනිවම භුක්ති විඳින්න. ඔබේ අයත් එක්ක භුක්ති විඳින්න.” මේ කුමක්ද කිව්වේ? තමන්වහන්සේ බැණුම් අහන්නේ නැතිබවයි. උන්වහන්සේ කිව්වේ ඔබ මොනවා කිව්වත්, ඔබ කොපමණ වීරය දාලා බැන්නත් මා බැණුම් අහන්නේ නැහැ. ඔබම ඒ බැණුම අහගන්න. තවත් විදියකට කියනවා නම් ඔබට බැහැ මගේ හිත රිදවන්න. බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ එයයි පැවසුවේ. ඔබට බැහැ මගේ හිත රිදවන්න. මා කවදාවත් මගේ හිත රිදවා ගන්නේ නැහැ. අන්න බුදුමනසක ස්වභාවය. ප්‍රබුද්ධ මනසක, පිබිඳුන මනසක, අවබෝධය ඇති මනසක ස්වභාවය. අන්න අභිංසක හිතක්. කවුරු මොනවා කිව්වත් කවුරු මොනවා කරත් තමන් නැහැ තමන්ගේ හිත රිදවා ගන්නේ.

මෙය විශේෂ ප්‍රඥාවක්. මෙය නිකන් ලැබෙන්නේ නැහැ කළහාණ මිත්‍රවරුනි. මෙය ප්‍රගුණ කරන්නට ඕන. පුහුණු කරන්නට ඕන. භාවනාවෙන් ලැබෙන හැකියාවක්. අමාරුම දේත් මෙයයි. ශරීරයට කුඩැල්ලෙක්වත් නගින්න දෙන්නේ නැතුව මදුරුවෙක්වත් වහන්නේ නැතුව කිසිදු විෂබීජයකට ඇතුළු වෙන්න දෙන්නේ නැතුව සකල විධ වූ ආරක්‍ෂක විධි විධාන යොදා ගනිමින් පරිස්සම් කර ගැනීම එතරම් අපහසු නැහැ. මුදල් වියදම් කර පුළුවන්නේ. ආරක්‍ෂක නිලධාරීන් යොදවාගෙන පුළුවන්. විශේෂ ඇඳුම් පැළඳුම් අරගෙන පුළුවනි. සුවිශේෂ ආරක්‍ෂක රථ උපයෝගී කරගෙන පුළුවනි. බොහෝම ප්‍රවේශමෙන් තෝරා බේරාගෙන විෂබීජ හරණය කළ ආහාරපාන

අනුභව කර පුළුවන්. හැබැයි හිත රිදවා ගන්නේ නැතිව සිටීම නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එහෙම මුදලින් බේරගන්න පුළුවන් ගනුදෙනුවක් නෙවෙයි. එයට ප්‍රඥාව අවශ්‍යයි. තව කෙනෙකුට බැහැ අපේ හිත පරිස්සම් කර දෙන්න. තව කෙනෙකුට බැහැ අපේ හිත තුවාල වෙන්නට නොදී පරිස්සම් කරන්න. එය අප සතු වගකීමක්. අප සතු කාර්යයක්. අපම කරගත යුතු සේවාවක්.

එසේ මෙනෙහි කරනවිට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, වැටහෙනවා අපට තිබෙන බව පැවරුණු හා පවරා ගත් ලොකු වගකීමක්. සමහර විට අප දන්නේ නැහැ එබඳු වගකීමක් අපට පැවරී ඇති බව. කුමක්ද ඒ වගකීම? තමන්ගේ හිත රැක ගැනීම. තමන්ව පරිස්සම් කරගැනීම. තමන්ම ආරක්‍ෂා කරගැනීම. කාගෙන්ද? කාගෙන්වත් නොවෙයි තමන්ගෙන්ම. මේ පිට කෙනෙක්ගෙන් නෙවෙයි අපේ හිත පරිස්සම් කරගත යුත්තේ. තමන්ගෙන්මයි. තමන් තමන්ගෙන්ම බේරා ගැනීමේ ඒ මෙහෙයුමට තමා භාවනාව කියන්නේ. වෙන කාගෙන්වත් නැතිනම් වෙන බලවේගයකින්වත් බාහිර විෂ බීජවලින්වත් බේරෙන්න නෙවෙයි භාවනාව තියෙන්නේ. එහෙම ආරක්‍ෂාවකුත් භාවනාවෙන් ලැබෙයි. නමුත් භාවනාව යථා තත්වයෙන්ම තේරුම් ගත්තොත් තමන්ගෙන් තමන්ව පරිස්සම් කරගැනීම තමයි භාවනාව කියන්නේ. තමන්ගෙන් තමන්ගේ හිත ආරක්‍ෂා කරගැනීම. තමන්ගෙන් තමන්ගේ හිතට හිංසාවක් වන්නට නොදී රැක ගැනීමයි භාවනාව කියන්නේ. ඒ දෙයයි ලෝකයේ තිබෙන අමාරුම දේ. අතිශයින්ම අපහසු කාර්යය. තවත් කෙනෙකුගේ හිතක් රිදවන්නේ නැතුව සිටීමත් අපහසුයි. නමුත් තමන්ගේ හිත රිදවා ගන්නේ නැතිව සිටීම එයට වඩා දුෂ්කරයි.

තව කෙනෙකුගේ හිත රිදෙන්නේ කථා කිරීමෙන් නම් අපට පුළුවන් කථා නොකර ඉන්න. බැන්නොත් නම් හිත රිදෙන්නේ හොඳින් කථා කරන්න පුළුවන්. ආදරයෙන් කථා කරන්න පුළුවන්. රඟපාන්න හරි පුළුවන්. හිතේ තරහා

තිබුණත් දුටු සැනින්ම තරහෙන් කඩා පනින්නේ නැතුව මුහුණට හිනාවක් ආරූඪකරගෙන රඟපාන්න පුරුදු වූ අය සිටිනවානේ. හිනාවෙලා “කොහොමද සැප සනීප කාලෙකින් දැක්කේ. මා නිතරම ඔබ ගැන හිතනවා” ආදී වශයෙන් කියන්න පුළුවන්නේ. හොඳින් රඟපෑ මට්ටමට අනිත් කෙනාව රවට්ටන්නත් පුළුවන්. එයාගේ හිතට හොඳයි. එහෙම රඟපාන්න බැරි නම් කථා නොකරම ඉන්න පුළුවන්. කථා කරන්න බැරි නම් හිත නොරිදෙන විදියට කථා නොකර ඉන්නත් පුළුවන්. දැකීමෙන් තව කෙනෙකුගේ හිත රිදෙනවානම් අපට සැඟවී ඉන්නත් පුළුවන්. කැළයකට ගිහිල්ලා තනියම ඉන්නවා. එවිට තමන් නිසා කාගෙවත් හිතක් රිදෙන්නේ නැහැ. කාටවත් කථා කරන්නෙන් නැහැ. ජේන්න මොනවත් කරන්නෙන් නැහැ. එසේ අපට පුළුවන් මුළු ලෝකයේම හිත් නොරිදා ජීවත් වෙන්න. එය සාර්ථක ක්‍රමයක් නෙවෙයි. මොකද එහෙම හැමදාම ඉන්න බැහැ අපට. නමුත් වැයම් කරන්න පුළුවන්.

නමුත් කළහාණ මිත්‍රවරුනි, එක තත්පරයක්වත් එක ක්ෂණයක්වත් තමන්ගේ හිතට වේදනාවක් නොදී ඉන්නවා කියන කාරණය නම් එබඳු ලේසි පහසු දෙයක් නෙවෙයි. ලෝකයේ තියෙන අති දුෂ්කරම මෙහෙයුම තමයි තමන්ගේ හිතට හිංසාවක් නොකර ජීවත් වන්න පුහුණු වීම. සාංසාරික ප්‍රතික්‍රියාව එනම් දුක් විඳීම බොහොම පහසුවෙන් සහ ලාබෙට කෙරෙනවා. තමන්ගේ හිත රිදෙන හැම මොහොමකම අන්න සංසාරය පටන් ගන්නවා. සංසාරය වෙන කොහේවත් නෙවෙයි තියෙන්නේ හිතේ. ඒ හිත රිදුන වෙලාවටයි. අප හිතන ආකාරය අනුව එවෙලෙම හිත රිදෙනවා. සමහර වෙලාවට කලකට පසුව රිදෙනවා. වර්තමාන වශයෙන් හෝ අනාගත වශයෙන් අප හිත රිදවා ගන්නවාද ඒ අවස්ථා දෙකේදීම සාංසාරික ගංගාව එක්කෝ මතුපිටින් ගලාගෙන යනවා. නැතිනම් අභ්‍යන්තරයෙන් පොළොව යටින් ගලාගෙන යනවා. යටින් ගලාගෙන යන මේ ගංගාව දවසක මතුපිටට එනවා. එදාට අප පුදුම වෙනවා මේ

මොකද වුණේ? ඒ දවස අපට මතක නැහැ. අපම අතීතයේ දවසක මේ දුක් උල්පතට මුල පිරූ බව.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසාරය තේරුම් ගැනීම වැදගත්. මේ සංසාරය දකින්න කොහේවත් යන්න එපා. අප ඒ ගැන නිතර නිතර කථා කළා. සංසාරය නොවෙයි අපට පෙනෙන්නේ. රෝහලකට ගියාම පෙනෙන්නේ ඒ සංසාරික දුකෙහි එක් බාහිර මුහුණුවරක් පමණයි. නමුත් එය සැබැවින්ම සංසාරික දුක නොවෙයි. සංසාරික දුක තියෙන්නේ අපේ හිතේ. මතුපිටින් හා ගැඹුරින්ම හිත දැකිය යුතුයි සංසාරික දුක තේරුම් ගැනීමට. කෙලෙසින්ද අප අපේම හිතට දුක් දෙන්නේ? ඇයි අප අපේම හිතට දුක් දෙන්නේ? අන්න ඊළඟ කාරණය. ඇයි අප මේ ශරීරය පරිස්සම් කරන අපූරුවට හිත පරිස්සම් කරගන්නේ නැත්තේ? අප කැමතිද දුක් විඳින්න? කවුද කැමති දුක් විඳින්න? කවුද කැමති තුවාල කරගන්න? කවුද කැමති උල්කටු ඇත ගන්න? කිසිකෙනෙකු කැමති නැහැ. ශාරීරිකව කැමතිත් නැහැ. මානසිකව කැමතිත් නැහැ. නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අකමැත්තෙන් හරි අප හිතන්නේ අපටම රිදවා ගන්නා රටාවට. අප හිතන්නේ අපටම වේදනා එන ක්‍රමයට. තමන්ටම රිදවා ගන්න ඕන කියා හිතනවා නෙවෙයි. තමන්ට වේදනාවක් දිය යුතුයි කියා හිතනවාත් නෙවෙයි. නමුත් කොතැනින් හිතන්න පටන් ගත්තත් අන්තිමට වැටෙන්නේ ඔය පීල්ලටම තමයි. මොන පීල්ලටද? හිත රිදෙන පීල්ලට. සමහර විට සතුටින් හිතන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් ටික වෙලාවකින් බලනවිට ආයෙත් ඉන්නේ හිත රිදෙන තැනමයි. කොයි පාරෙන් ගියත් අවසාන නැවතුම් පළ වී තිබෙන්නේ දුකයි. ඒ දුක නමැති නැවතුම් පළට, දුක නමැති අවසාන නැවතුම් පළට අප යනවා දුකෙන්ම හෝ සැපෙන්ම. සමහරවිට සැප පාරෙ ගිහිල්ලා කැරකිලා නැවත එනවා දුක කියන තැනට. කොහෙන් ගියත් අන්තිමට අවසාන නැවතුම සංසාරයේ දුකමයි.

එමනිසා පටිච්ච සමුප්පාද කථාවේදී කියනවානේ කොහේ කැරකිලා ගියත් අන්තිමට දුක තමයි ඉතිරිවෙන්නේ. 'ඒ'ව මේ තස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති' දුක මෙන්න මේ ක්‍රමයටයි උපදින්නේ. කෙසේ කෙලෙසින් කැරකිලා ගියත් අවසාන නැවතුම්පල දුකමයි. ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට අවශ්‍යතාවයක් තියනවා නම් දුකින් තොරව ජීවත් වෙන්න, වේදනාවෙන් තොරව ජීවත් වෙන්න ඒ දුක සහ වේදනාවට තෝතැන්නක් වූ සංසාරයෙන් නික්ම යන්නට ඒ සඳහා අවධානය යොමු කළ යුත්තේ වෙන කොතැනකටවත් නෙවෙයි. හිතට. තමන්ගේම මනසටයි. සංසාරයේ උල්පත තියෙන්නේ එතනයි. හැම ප්‍රශ්නයක්ම හැම වේදනාවක්ම ආරම්භ වන්නේ එතනින්. ඒ මනස නමැති උල්පතින් ගලාගෙන යන ප්‍රශ්න ගංගාවක් තමයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ගම්, දනව්, නගර, රටවල්, මහද්වීප, ලෝක හරහා අපට පේන්නේ. ඒ නිසා අතරමැදදී මේ ප්‍රශ්න විසඳනවා වෙනුවට අප යායුතුයි උඩුගම් බලා. 'පටිසෝතගාමී' කියන්නේ එයයි. යායුතුයි ප්‍රශ්නයේ උල්පත කරා. යායුතුයි සංසාරයේ මූලය කරා.

භාවනාවෙන් කරන්නේ මේ විඤ්ඤාණයේ උඩුගම් බලා යාමක්. සරලව ප්‍රායෝගිකව කීවොත් හිත රිදුනද? කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අප දැනගත යුතු පළවෙනි කාරණය, වේදනාව. වේදනාව කියන්නේ දැනගන්න තියන දෙයක්. හිත රිදීම තේරුම් ගත යුතුයි. හිත රිදෙනවාද ඒ රිදුන පළවෙනි තත්පරයේම ඒ පිළිබඳව සවිඤ්ඤාණක වන්න පුහුණු වෙන්න. ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වෙන්න පුහුණු වන්න. අන්න කරන්නට ඇති පළවෙනි භාවනාව කුමක්ද? තමන්ගේ හිත රිදෙනවාද? තමන්ගේ හිතට බරක් දූනෙනවාද? හිත නොසන්සුන් වෙනවාද? හිත කළබල වෙනවාද? හිතේ නොතිබුණ ආවේග ජනනය වෙනවාද? කොටින්ම හිතට දුකක් දූනෙන්න පටන්ගන්නවාද? ඒ තුවාලය උඩු දුවන්නට කලින් හැකි ඉක්මනින් ඒ පිළිබඳව සාවධාන වෙන්න. හැකි ඉක්මනින් බලන්න තමන්ගේ හිත දිහා. දකින්න

සාංසාරික වේදනාවේ ගංගාව ගලන්නට පටන්ගෙන ඇති බව හැම සිතිවිල්ලක් හරහාම. රිදෙමින් රිදෙමින් පැරෙමින් පාරවා ගනිමින් ගලා යන බව. තමන්ට රහසින් සහ තමන්ටම හොරෙන්.

ඉඩ දෙන්නට එපා ඔබේ මනසට දුක් විඳින්නට. ඔබ ඉඩ දෙනවා නම් ඔබේ සමීපතම මිතුරෙකුට හෝ මිතුරියෙකුට නැතිනම් ඔබේ සමීපතම ශ්‍රෝතියෙකුට එසේත් නැතිනම් මවට පියාට, දුවට පුතාට දුක් විඳින්නට තනිවම හුදකලාවම. ඔබ කෙතරම් අකෘතඥද කියා ඒ ඇත්තන් දවසක ඔබ ගැන හිතාවි. එයටත් වඩා අකෘතඥ කමක් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ ඉඩ දෙනවා නම් ඔබේම හිතට රිදෙන්නට, ඔබේම හිතට තැවෙන්නට, දූවෙන්නට ඔබේම හිතට දුක් විඳින්නට ඔබට නොදන්නවා. ඔබ ඒ ගැන සොයා බලන්නේ නැතිනම් ඔබ ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්නේ නැතිනම්. ඔබ ඔබටම දයාබර කළයාණ මිත්‍රයෙකුයැයි කිව හැකිද? ඔබ ඉඩ දෙනවා නම් ඔබේ දරුවෙකුට දුක් විඳින්නට, ඔබ ඒ ගැන දන්නේ නැතිනම් ඔබ ආදරණීය මවෙකු හෝ පියෙකු යැයි කියන්නට පුළුවන්ද? ඔබ ඉඩ දෙනවා නම් ඔබේ මවට හෝ පියාට වේදනා විඳින්නට ඔබ කෘතවේදී දුවෙකු හෝ පුතෙකු යැයි කියන්නට පුළුවන්ද? එයටත් වඩා කළයාණ මිත්‍රවරුනි තමන් පහළට වැටෙනවා, පිරිහෙනවා, අගතිය කරා යනවා. අප ඉඩ දෙනවා නම් අපේ මනසට තනිවම දුක් විඳින්නට. අප දන්නේ නැහැ. මනස ලෙඩ වෙනවා දන්නෙත් නැහැ. ආබාධිත වෙනවා දන්නෙත් නැහැ. සනීප වෙනවා දන්නෙත් නැහැ. නැවත අලුත් රෝගයකින් බැට කනවා දන්නෙත් නැහැ. මෙන්න ඇත්ත තත්වය.

එදා මෙදා තුර කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේ කියා ගන්න හිත මගේ කියා ගන්න හිත කීවාරයක් නම් ලෙඩ වුණාද? ආතුර වුණාද? දුක් වින්දද? සුසුම් හෙලුවද? කඳුළු සැලුවද? කවුද ඒ ගැන සැලකිලිමත් වුණේ? භාවනාවෙන් ඔබ කෘතවේදී පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙනවා. ඔබ කාරුණික කෙනෙකු බවට

පත්වෙනවා. ඔබ ඔබට කරුණාවක් දක්වන්නේ නැතිනම් ඔබ ඔබ කෙරෙහිම කෘතචේදී නැතිනම් ඔබේ කෘතචේදීත්වය සහ කාරුණිකත්වය කළාණ මිත්‍රවරුන් අංග සම්පූර්ණ නැහැ. ඔබ වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම අහිංසක කෙනෙකු යැයි කියන්නට බැහැ. මක්නිසාද? ඔබ ඔබටම හිංසා කරගන්නා නිසා. අන්න ඒ පිළිබඳව ගැඹුරු හැඟීමක් ඇතිකරගන්න. ඒ හැඟීම ගැඹුරින්ම මතුවන විට කියනවා ‘සංවේගය’ කියා. ඇති වෙනවා ලොකු හැඟීමක් අනේ මා මටම කරගෙන තියෙන්නේ කුමක්ද? මා මේ මොකද්ද මට කරගන්නේ? එයයි සංවේගය කියන්නේ. අනිත් අය මට මොනවද කළේ කියා සිතන විට ඇතිවන හැඟීම නෙවේ සංවේගය. තමන් තමන්ට කුමක්ද මේ කරගෙන තියෙන්නේ? මා කුමක්ද මගේ හදවතට, මගේ සන්තානයට, මගේ ආධ්‍යාත්මයට මේ කරගන්නේ? මෙහෙම රිදව ගන්නේ ඇයි මා මටම? මොන පිස්සුවක්ද? ඒ ප්‍රශ්නය නැගෙන විට ඇති වෙනවා ගැඹුරු හැඟීමක්. සංවේගයක්. ඒ සංවේගයෙන් තමයි කළාණ මිත්‍රවරුන් උපදින්නේ භාවනානුයෝගියා. එම සංවේගයෙනුයි ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන කෙනා උපදින්නේ. තමන්ට හිංසා කරගන්නේ නැති කෙනා උපදින තැන තමයි සංවේගය. සංවේගයෙනුයි උපදින්නේ ආධ්‍යාත්මික පුද්ගලයා.

තමන්ගේ හිත දිහා බලන්න. තමන්ගේ හිතේ වේදනාවක් ඇතිවෙනවිටම ඒ ඇති වුණ සැනින්ම හැකි ඉක්මනින්ම ඒ පිළිබඳ සාවධාන වෙන්න. අඳුනගන්න. එයයි චතුරාර්යය සත්‍යය විග්‍රහයේදී දුක පිළිබඳ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳ කළයුතු භාවනාව කියා විස්තර කර තිබෙන්නේ. හොඳින් දැනගන්න හිතේ දුකක් ඇති වෙනකොට, හිත දුක් විඳින්න පටන්ගන්නකොට මෙන්න දුක් විඳින්න පටන්ගත්තා. මෙන්න හිතේ දුකක් දිගහැරෙන්නට පටන්ගත්තා. දුක්ඛ ගංගාව ගලාගෙන යන්නට පටන්ගත්තා කියා.

ඒ භාවනාව කළයාණ මිත්‍රවරුනි තමන් වෙනුවෙන් තමන්ට කළ හැකි, තමන් වෙනුවෙන් තමන්ට දිය හැකි උතුම්ම ආධ්‍යාත්මික තිළිණය සේ සලකන්න. ඒ කෘතචේදීත්වයෙන් සහ සංචේගයෙන් යුතුව කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හිත දිහා බලමු. හිතේ මේ මොහොතේ ගලාගෙන යන්නේ කෙබඳු වූ ධාරාවන්ද? කෙබඳු ප්‍රවාහයන්ද? කෙබඳු ආචේගයන්ද?

භාවනාව

හිත දුක් විඳින හැම මොහොතකම ඒ පිළිබඳ සැලැකිලිමත් වෙන අයෙකු සේ.....

එසේ හිත දුක් විඳින්නේ තමන් නිසාම බව උඩුගම් බලා යාමේදී දකින්නට ලැබේවි. අන්න එසේ උඩුගම් බලා යන අයෙකු සේ.....

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, සසරේ උපත, සංසාරයේ ගලාගෙන යෑම සහ ඒ නිසා අත්දකින අසහනය තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන අයෙකු සේ අප මේ භාවනාවෙන් සමුගන්වමු.

හැම දෙනාටම තේරුවන් සරණයි!

සතුව නිරාවරණය කර ගැනීම

ගෞරවණීය ස්වාමීන්වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විවිධ වූ පින්කම්වල යෙදීමෙන් අනතුරුව වෙසක් පුන් පෝයෙන් පසු අද අප නැවතත් මේ මහනුවර බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතියට එකතු වී සිටිනවා අපගේ සුපුරුදු භාවනාව සඳහා, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවෙන් කෙරෙන මූලික කාර්යයන් දෙකක් තිබෙනවා. එකක් සමථය. සමථය යනු හිත සියුම් කරගැනීමයි. හිතේ තිබෙන රළු ගති අඩු කරනවා. හිත පිරිසිදු කරනවා. අප මෙතෙක් කාලයක් කථා කළේ සමථ භාවනාවෙන් කෙරෙන එම සියුම් කිරීම් ගැනයි. සුදුසු ස්ථානයක් හොයාගෙන හදාගෙන සුදුසු වෙලාවක් ලබාගෙන හොඳ ඉරියව්වක වාඩි වී එදිනෙදා ජීවිතයේදී කරන කියන කටයුතු අවධානයෙන් කිරීමෙන් දියුණු කරගත් සිහිය තිබෙනවා නම් අන්න ඒ සිහිය තමා ඉදිරියට ගෙනවිත් තමන්ගේ හිත වැඩ කරන ආකාරය තමන්ගේ සිතිවිලි ඇතිව නැතිව යන ආකාරය සහ ඒ එන සිතුවිලිවල අන්තර්ගතව තිබෙන නිවරණයන් දැකීම කළ යුතුයි. නැවතත් අවධාරණය කළ යුත්තේ මෙතන දී භාවනා ක්‍රමයක් එපමණ වැදගත් නැහැ. ඒ භාවනා කමටහන කියන දේ එපමණ වැදගත් නැහැ. වැදගත් වෙන්නේ මොන කමටහනක් වැඩුවත් තමන්ගේ හිත දැකීමයි. හිතේ සිදුවන දේ අඳුනා ගැනීමයි. හිතේ ඇතිවන සිතිවිලිවල අන්තර්ගතය විනිවිද දැකීමයි.

මූලික වශයෙන් අපට ජේනවා නිරන්තරයෙන්ම ගලාගෙන යන සිතිවිලි ප්‍රවාහයක්. ඒ සිතිවිලි ප්‍රවාහයට තමයි

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ඕනෑම අපටම ගැලපෙන ක්‍රමවේදයක් හදාගත යුතුයි. සොයාගත යුතුයි. එය පොත්වල නැහැ. එය අප සතු වගකීමක්. තමන්ට ගැලපෙන තමන්ගේ ජීවන වර්ෂාවට බාධාවක් නොවන කිසියම් වූ උපක්‍රමයක් හොයාගෙන පුහුණු වෙන්න සිහිය දියුණු කරගැනීම පිණිස. ඔහේ දේවල් සිදුවෙන්නට ඉඩනොදී මොනවා වෙනවද කියා තමනුත් නොදන්නා ඔහේ එන එන සිතුවිල්ලට අනුව පාව යන පරඬැලක තත්වයට පත්වෙන්නේ නැතිව දැනුවත් භාවයක් උපදවා ගන්න. කරන්නේ කුමක්ද? කියන්නේ කුමක්ද? සහ සිතන්නේ කුමක්ද? ඒ හිතන කියන කරන හැම දෙයක් ගැනම තමන්ගේ වගකීම තමන්ගේ ආධිපත්‍යය තමන්ගේ බලය සහ තමන්ගේ දැනුවත් භාවය ඇතිකරගන්නට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ක්‍රමයෙන් පුහුණු වන්න. එබඳු මූලික පුහුණු කිරීමකින් පසුයි වාඩි වී භාවනා කරන්නැයි දහමේ කියන්නේ. නැතිනම් සිහිය නැතිවයි වාඩි වෙන්නේ. සිහිය නැති නිසා ඒ වාඩි වී සිටින කාලය ඔහේ හිත දුවනවා. දුවනවා. දුවනවා. අඩුම වශයෙන් භාවනාවට වාඩි වෙන නිශ්චිත වෙලාවක් තියනවා නම් එයට පැයකට කලින් සිටුවත් කරන කටයුතු සිහියෙන් කරන්න බලන්න. කිසිවක් නොකර සිටීම නොවෙයි. ආසන්නම හෝරාවේවත් ටිකක් හෙමිට වැඩ කරන්න. අවධානයෙන් වැඩ කරන්න. හිතා මතා කරන කටයුතුවල යෙදෙන්න. එසේ පැයක් පමණ සිහියෙන් කටයුතු කර අනතුරුව වාඩි වෙන්න. බලන්න හිතේ වෙනස. භාවනාවේ වෙනස හඳුනාගන්න. හිත ජේන්න පටන් ගන්නවා. මනස කියන්නේ මහා වේගවත් චලනයකට. එපමණ වේගවත් චලනයක් තවත් මේ විශ්වයේ නැහැ. මනස තරම්. ඉතින් අප කොහොමද හිත දකින්නේ? අපේ සිහිය එපමණ වේගවත් නැහැනේ. අපේ සිහිය එපමණ සුක්‍ෂම නැහැනේ. අසිහියෙන් නම් වාඩි වුණේ දිගටම පවතින්නේ දුවන හිත. එමනිසා අවම වශයෙන් ඒ භාවනාවට කලින් කරන කටයුතු පැයක් පමණවත් සිහියෙන් කරන්න. ඒ පුහුණුව ලොකු උපකාරයක් වෙනවා භාවනාවට.

සිතියෙන් වාඩි වෙන්න. ඇති කරගත් සිතියට මුල්තැන දෙන්න. වෙන කිසිවකටවත් නෙවෙයි. හිත එකඟ කිරීමට, නැතිනම් ඒකාග්‍රතාවය ඇතිකරගැනීමට ඒ කිසිම දේකට නොවෙයි මුල්තැන දිය යුත්තේ සිතියට. හුදෙක් සිතියට මුල්තැන දී හිතේ වෙන දේ දිහා බලන්න. භාවනා කමටහන් වැඩුවට කමක් නැහැ. කුමක් හෝ ආනාපානසතිය නම් වඩාත් හොඳයි. නමුත් වැඩිපුර අවධානය යොමු කරන්න හිත දුටුවා නම් ඒ දුටු හිතට. එසේ අවධානය යොමු කළ විට දකින්නට ලැබෙන කරුණක් ගැන පසුගිය සති දෙකක් පමණ කථා කළා. එනම් කෙළවරක් නැතුව ගලාගෙන යන සිතිවිලි ධාරාව. මේ සිතිවිලි අඳුනගන්න. හිත දුටු බව හඳුනාගන්න. හිත දුටු බව නොදන ඉන් මත්තෙහි වැඩිය හැකි භාවනාවක් නැහැ. සමථයක් නැහැ. විදර්ශනාවකුත් නැහැ. දුටු හිත අඳුනගන්න දුටු විටම. වැඩි දුර යන්නට කලින්. මොන විදියේ සිතිවිල්ලක්ද මේ මොහොතෙහි සිතෙහි හොල්මන් කරන්නේ? මොන විදියේ කල්පනාවකටද තමන්ව ඇදගෙන යන්නේ? හැකි විගසින් අඳුනගන්න. ඒ හඳුනාගැනීම තුළ ඒ මොහොතේම පහුවදා නෙවෙයි. ඒ අඳුනාගන්න මොහොතේම ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් තියනවා. එනම් දිවීම එතනින්ම නවතිනවා. එමනිසා ඒ එන එන සිතිවිලි තමන්ගෙන් ගිලිහී ඇතට යන්න කලින් මුලින්ම හඳුනාගැනීම ඉතාම වැදගත්.

දෙවෙනි කාරණය, මේ හැම සිතිවිල්ලක්ම අපේ අතීත අත්දැකීම්. එය රසවත් පරීක්ෂණයක්. හිතට එන හැම සිතිවිල්ලක්ම, මතක් වෙන හැම දෙයක්ම විමසා බලන්න. කොහොමද හිතට ඇතුළු වූණේ? මේ වෙලාවේ මතක් වෙන දේ, මතක් වෙන කෙනා, මතක් වෙන පොත, මතක් වෙන තැන සහ මේ හිතෙන දේ කොහොමද මුලින්ම හිතට ඇතුළුවූණේ? අන්න ඒ ගැන මොහොතකට ආපසු විපරමක් කළොත් කළාණ මිත්‍රවරුනි, වැටහේවි මේවා අතීතයේ දී අප තුළට ඇතුළු කරගත් දේවල් බව.

අප අපේ අභ්‍යන්තරයට මේ දත්ත කවන ආකාර පහක් තිබෙනවා පංච ද්වාර කියා. පංච ද්වාර කියන්නේ අපේ මනස තුළට දත්ත කවන දොරටු පහක්. රූප සේ මනසට දත්ත කවනවා. දූකීම් සේ. ඇසීම් විදියට. වර්තමානයෙහි හිතන දේ අරන් බැලුවොත් ඔය පහෙන් එකක් තමයි. කවදා හෝ අතීතයේ දවසක සමහර විට අපට තැන මතක නැහැ. සමහර විට දවස මතක නැහැ. සිදුවීම් මතකත් නැහැ. නමුත් අතීතයේ කිසියම් වූ තැනකදී කිසියම්ම හෝ වූ දවසක ඇසූ දෙයක්, දුටු දෙයක් හෝ ස්පර්ශ කළ දෙයක් තමයි මේ මොහොතේ මතක් වෙන්නේ. ඉන් එපිට මතක්වෙන්න දෙයක් නැහැ. ඉන් එහා හිතෙන්න පුළුවන් කමකුත් නැහැ. මොනවා හිතන්න කළාණ මිත්‍රවරුනි, අනිවාර්යයෙන්ම ඒ හැම දෙයක්ම අපේ අතීත අත්දැකීම්. ඇහෙන්න ගත්ත දේ. කනෙන්න ගත්ත දේ සහ අනිකුත් ද්වාරවලින් ගත් තොරතුරු සහ දත්ත.

ණයගැතියෙකු නොවන්න

එදා කථා කළා මෙසේ කිසියම් අත්දැකීමක් අප ලබනවිට හෝ කිසියම් දෙයක් බලනවිටදී නැතිනම් ඇසීමේදී ඒ බාහිර තිබුණු දේ ගැන කිසියම් දත්ත හා තොරතුරු ස්වල්පයකුයි අප තුළට ගන්නේ. මෙය ණයට ගැනීමක්. අප ණයක් ගන්නවා. ඇහින් ණය ගන්නවා. කනින් ණය ගන්නවා. නාසයෙන් ණය ගන්නවා. දිවෙන් සහ සමස්ථ ශරීරයෙන්ම ණය ගන්නවා. ඒවා අපේ නොවේ. ඔය සුවඳ වර්ග, රස වර්ග, ස්පර්ශ, රූප, ශබ්ද කියන මේ පහම අපට අයත් දේපොළ නොවේ. ඒවාට කියනවා බාහිර අරමුණු. බාහිර තියන දේවල් අප ඇහෙන්න ගන්නවා ණයට. මිලයට ගන්නවා නෙවෙයි. අප හිතුවට අයිති කරගන්නවා කියා, සතු කරගැනීමක් නෙවෙයි. ගන්නේ ණයට. හැම මොහොතකම දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව මේ බාහිර අරමුණුවලට අප ණය ගැතියි. ඒ ණය ගෙවන්නට ඕන.

කොහොමද ඒ ණය ගෙවන්නේ? ඒ ගැන සිතමින්. අප දුටු දෙයක් ගැන හිතනවා. එයනේ සිදුවෙන්නේ. ඒ දුටු දෙය මතක් වූ හැම මොහොතකම ඒ මතකය ඔස්සේ අප දිගටම හිතනවා. ඒ සිතීමෙන් කරන්නේ ඒ ණයට පොළී ගෙවනවා. ණය ගත්තානේ. එයට පොළී ගෙවනවා. රස විඳිමින් හිතන හිතන වාරයක් පාසා ඒ ඔස්සේ අප දුවනවා. හිතීන් දුවනවා. හිතීන් දිවීමෙන් කරන්නේ අර ණයට පොළී ගෙවීමක්. මෙහි ඉවරයක් නැහැ. දිගටම දිගටම දිගටම අප යම්තාක් කල් හිතනවාද ඒ තාක් කල් අප ණයගැතියෙකු වෙනවා.

භාවනාවේදී ඒ එන හැම සිතිවිල්ලක්ම මොන ඉන්ද්‍රියෙන්ද තමා තුළට ගත්තේ කියා දැනගන්න. ඇහින් දුටු රූපයක් ගැනද හිතෙන්නේ? කනින් ඇසූ ශබ්දයක් පිළිබඳවද මේ මොහොතේ මේ පහළ වුණු මෙම සිතිවිල්ල සම්බන්ධ වෙන්නේ? ඒ බව දැනගන්න. ඒ ගැන විශ්ලේෂණය කරගන්න. විනිශ්චයක් නොවේ. විශ්ලේෂණයක් කරගන්න. විශ්ලේෂණය කොට අඳුනගෙන අනතුරුව එය ආපසු කනටම බාරදෙන්න. අතීතයෙහි ඇසූ ශබ්දයක්. ඒ ගැනයි මට හිතෙන්නේ. මේ මොහොතේ ඇසෙන්නෙත් නැහැ. සිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. එය පුහුණු වන්න. දන් මේ ගැන සිතිය යුතු නැහැ. මේ දුටු දෙයක් ගැනයි හිතෙන්නේ. කුමකටද ඒ ගැන දිගටම හිතන්නේ? මෙය දුටු දවසේ සිට කී වාරයක් නම් හිතන්න ඇද්ද? ඕනම සිතිවිල්ලක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි සිය දහස් වාරයක් පරණයි. එයටත් වඩා පරණයි. යල් පැන ගිය. පිළුණු වූ ඉඳුල් වූ මලකඩ කෑ දේවල් තමයි සිතිවිලි කියන්නේ. නමුත් එක් දහස් එක්වෙනි වතාවටත් අප නැවතත් ඒ ගැන හිතනවා ඒ සිතිවිල්ල නැවතත් පැමිණී විට. නැවතත් ඒ සිතිවිල්ලට බලයක් තිබෙනවා අපව වර්තමානයෙන් ඇදගෙන යන්නට අතීතයට. මක්නිසාද එය අවබෝධ කර නොගත් නිසා. එබැවින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිතිවිල්ලක් බව අඳුනගන්න. ඒ සිතිවිල්ල කොහොමද සිතට ඇතුළු වුණේ? සොයාගන්න. ඇහින්ද? දිවෙන්නද? එසේ දැනගෙන

ඒ ගැන හිතන්නට එන ආශාව දකින්න. එය ආශාවක්. මේ හිතන්න තියන ආශාව. සිතිවිල්ලක් ආවාම ඒ ඔස්සේ දුවන්න තියන ආශාව, ආශාවක් බව දකින්න. විවිධ ආශාවන් ගැන කථා කරනවිට හිතන්න තියන ආශාව ආශාවක් බව එපමණ අවධාරණය වෙන්නේ නැහැ. ආශාව බොහෝ විට අප ගන්නේ භෞතික දේට පමණයි. ඒ භෞතික දේටත් අප ආශා කරන්නේ ඒ පිළිබඳව ආශාවෙන් හිතන නිසයි. ඒ නිසා ඔය ඕනම දෙයක් ගැන ආශාවෙන් හිතන ඒ පුරුද්ද අත්හළ යුතුයි. නැතිනම් දවසක අපටම බැරි වෙනවා මේ හිත පාලනය කරගන්න. දැන් ටිකක් හෝ පුළුවන්. මොකද? අප කායිකව ශක්තිමත්. හිතිනුත් ටිකක් ශක්තිමත්. නමුත් මේ කායික ශක්තියත් මානසික ශක්තියත් දුර්වල වෙන අවස්ථා තියනවා ජීවිතයේ. අන්න එතනදී තව දුරටත් පොළී ගෙවන්න බැරි තැනකට ආවාම අපට මොනවා වෙයිද? සම්පූර්ණයෙන් අප යටවෙයි අප ගත් ණයට. එයයි සිදුවෙමින් පවතින්නේ.

බලන්න ඔය මරණාසන්න අවස්ථාවල, අප අසා තිබෙනවානේ වුනි සිතක් පහළ වෙන බවක්. ඒ අවසාන හිතට අරමුණු වෙන්නේ ජීවිතයේ කළ කී දේ. එතැනදී විමසන්න තියන හැකියාව නැතිවෙනවා. මන්ද විමසීම පුහුණු කර නැහැ. විමසීමේ ශක්තියයි කයයි දෙකම දුර්වල නිසා ඒ මතක් වුණ සිතිවිල්ල මතකයක් විදියට නෙවේ බාරගත්තේ. ඒ මොහොතේ සිදුවෙන දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ නිසයි කෙනෙකු අඬන්නේ. කෙනෙකු කෝපයෙන් කෑ ගහන්නේ. බියෙන් ත්‍රස්ත වෙන්නේ. මේ වර්තමානයේ වෙන දෙයකට නෙවෙයිනේ. අතීතයේ සිදුවූ දෙයක් මතක් වුණාම. නමුත් මතක් වීමක් පමණයි කියා දැනගන්න තරම් සිහියක් නැහැ. එම ශක්තිය ක්‍ෂය වෙලා. අහිමි වෙලා.

එපමණ දුර යන්න කලින් කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනාව තුළ අපට හැකියාවක් ලැබෙනවා මතක්වෙන මතක්වෙන සිතිවිල්ල ඔස්සේ දුවන්න තියන ආශාව අඳුනගෙන

අනන්තය. හැම සිතිවිල්ලක්ම අපව පොළඹවනවා ඒ ගැන හිතන්න කියා. හැම සිතිවිල්ලක්ම එන්නේ ඇමුණුම් කටුවක් අරගෙන. අපව අමුණගන්න. හරියට බිලි කටුවක් වගේ. ඇමත් එක්ක. දැනගන්න සිතිවිලිවල තියන ඒ පොළඹවන ගතිය. වෙන මොනවට වත් නෙවෙයි හිතන්න පොළඹවන ස්වභාවය. හිතීමට තියෙන්නේ ලොකු ආශාවක්. ඒ ආශාවට කියනවා කාමච්ඡන්දය. ඉන්ද්‍රිය අරමුණු අරගෙන ඒ පිළිබඳ ආශ්වාදනය කරන්න. ආශ්වාදනය කරමින් නැවත ඒ පිළිබඳ මනසින් මවාගන්න තිබෙන ආශාව. ඒ ආශාව තිබෙන්නේ ඇගේ නෙවෙයි. කනේ නෙවෙයි. දිවෙත් නෙවෙයි. තියෙන්නේ හිතේ. ඔය හැම සිතිවිල්ලකම කාමච්ඡන්දය තියනවා. සිතිවිල්ල දැකිය යුතුයි. කාමච්ඡන්දය දකින්න. සිතිවිලි අඳුනානොගෙන කාමච්ඡන්දය හඳුනාගන්න බැහැ. එය සිදු නොවන දෙයක්.

කළාණ මිත්‍රවරුනි, කවර හෝ භාවනාවක් කළත් කමක් නැහැ. සිතිවිලි එනවා නම් හිතෙනවා නම් එය අඳුනගන්න. වහ වහා අඳුනගන්න. එය හඳුනාගන්නට තරම් සිහියක් ඇතිකරගන්න. අඳුනගෙන එම සිතිවිල්ල ඇතුළේ වූ ද්වාරය දකින්න. ඒවා එතැනටම නැවත බාර දෙන්න. මේ සිතිවිල්ල කනට අයිත් දෙයක්. තමන්ට නෙවේ. කනටම බාර දෙන්න. මේ සිතිවිල්ල ඇහැට අයිති දෙයක්. තමන්ගේ නෙවේ. එය ඇහැටම බාර දෙන්න. මෙසේ එන එන සිතිවිල්ල සම්බන්ධයෙන් අපට පුළුවන් නම් දැනුවත්ව ක්‍රියා කරන්න අන්න ඒ මොහොතේ කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් වුණා වෙනවා. එතකොට මොන සිතිවිල්ලක් ආවත් ඒවාට අප ඇමිණෙන්නේ නැහැ. ඒ ඔස්සේ ආශාවෙන් හිතමින් දුවන්නේ නැහැ. අන්න එතනදී කෙනෙකුට වැටහෙනවා ඔය මොන සිතිවිල්ලටවත් තමන් ණය නැතිබව. ඔය මොන සිතිවිල්ලටවත් ණය ගෙවන්න අවශ්‍ය නැහැ. තමන් ණය ගැතියෙකු නෙවෙයි ඇහැට. ණය ගැතියෙකු නෙවෙයි කනට. ණය ගැතියෙකුද දිවට, නාසයට හෝ ශරීරයට. කාමච්ඡන්දය තිබෙන තුරු අප ණයගැතියන්. එම ණයගැති

බව අනන්තය. අනන්තය පුළුල්වන. අඩුමගානේ අර භාවනා කරන වෙලාවටවත් පුළුල්වන. මෙසේ භාවනා කළොත් අන්ත එතනදී තේරෙනවා ඔය හැම සිතිවිල්ලකින්ම තමන් නිදහස් බව. සිතිවිලි නැත්තේ නැහැ. සිතිවිලි තියනවා. ඕනෑ තරම් මතකයන් එයි හිතට. මෙය පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න. මතකය නැති කිරීම නෙවෙයි මෙහි අරමුණ. දුටු දේ මතක් වෙයි. ඇසු දේ මතක් වෙයි. ස්පර්ශ කළ දේ, සුවඳ දැනුන දේ, රස විඳි දේවල් මතක් වෙයි. නමුත් ඒවාට ආශාවෙන් එකතු වී ඒ මතකයන්ට ආශාවෙන් සම්බන්ධ වී මතක්වෙන මතක්වෙන වාරයක් පාසා දිවීම නවතියි. අවම වශයෙන් එක සිතිවිල්ලකට හෝ අප යට නොවී ඉන්නවා නම් සිතිවිල්ලක් එනවා අඳුනගන්නවා. හැබැයි ඒ ඔස්සේ දුවන්නේ නැහැ. අන්ත එතනදී අප ණය නැති කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ සිතිවිල්ලට.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ කාමච්ඡන්දය දහමේ විවරණය කරන්නේ ගත් ණයක් සේ. එයින් නිදහස් වූ කෙනාට සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. බැංකුවකින් හෝ යහළුවෙකුගේ හෝ විශාල ණයක් අරගෙන පොලියට. ඒ ණය පහසුවෙන් ගෙවා දුමු විට කෙනෙකුගේ හිතට දැනෙන නිදහස. අන්ත එබඳු වූ නිදහසක් දැනෙන බව මේ කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් කල්හි. සියල්ල උකස් කර නෙවෙයි. සියල්ල විකුණාත් නොවෙයි. තමන් සතු ධනය පරිස්සම් කරගෙන කෙනෙකුට පුළුල්වත් නම් ණය ගෙවා නිදහස් වෙන්න, අන්ත එසේ ණයින් නිදහස් වූ කෙනෙකුට දැනෙනවාද යම් සුරක්ෂිත බවක් සහ නිදහසක් එබඳු වූ සුරක්ෂිත බවක් සහ නිදහසක් දැනෙනවා කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් වූ විට. මතකය ඉතිරි වෙනවා. තමන් සතු නිශ්චල හා වංචල දේපලක් තිබෙනවා නම් ඒවා නැති වෙන්නේ නැහැ. එයයි මෙතන තියන වැදගත්කම.

සමහර සමාජත්වයන්වලදී මතකය නැතිවෙනවා. යම් යම් අභ්‍යාසවලදී කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මතකය නැතිවෙන්න පුළුල්වන. තමන්ට ඕන දේ මතක් කරන්න තියන හැකියාව නැති

වෙනවා. මතකය කියන්නේ දේපලක්. බුද්ධිමය දේපලක්. ඒ බුද්ධිමය දේපල අප ඉපයුවේ කොහොමද? ඇහින් බලා. කනින අසා එහෙමනේ. ඔය හැම මතකයක්ම ගත්තේ ඒ ආකාරයටනේ. මේවා අප ඉපයූ දේපල. ඉපයූ දේපලක් නැතිවෙන්නේ නැහැ කාමච්ඡන්දය නැතිවුණා කියා. ඒවාට තිබුණු ණයගැති බවින් නිදහස් වෙන්නේ. දේපල අහිමි කරගන්නේ කුමකටද? දේපල අහිමිකරගෙන අත්පත් කරගන්නවා නම් කිසියම් හිතේ සමාධියක් එය මිච්ඡා සමාධියක් ලෙසයි දහමේ විස්තර කරන්නේ. සම්මා සමාධියක් නොවෙයි. මක්නිසාද තමාගේ ව්‍යාපාර අහිමි කරගෙනයි මේ සමාධිය ඇතිකරගන්නේ. නැහැ. ඒ උපමාව ඉතාම පැහැදිලියි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ධර්මයේ එක තැනක නොවෙයි තැන් රාශියක සඳහන් වෙනවා කෙනෙකු ණයට මුදලක් ගෙන එයින් ව්‍යාපාර කොට ව්‍යාපාර සාර්ථක වුණාට පස්සේ ණය ගෙවා පොළියත් ගෙවා තමන්ගේ දේපලක් තියාගෙනම ණයින් නිදහස් වෙනවාද අන්න එබඳු වූ නිදහසක් ලැබූ කෙනෙකුගේ හිතට යම් සේ ප්‍රීතියක් දැනෙනවාද ඒ ආකාර වූ ප්‍රීතියක් මේ කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් වූ කෙනාට දැනෙන බව. අහිමි වූ දෙයක් නැහැ. ණයගැති බව අහිමි වුණා කියන්න බැහැනේ. එයින් නිදහස් වුණා. සිතිවිලි ඉතිරි වෙනවා. සිතිවිලි නැතිවෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා භාවනාවේදී සිතිවිලි නැති කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. නැතිකරන්නත් බැහැ. නැතිකරන්න යන්නත් අවශ්‍ය නැහැ. අන්න පළවෙනි නිවරණයෙන් නිදහස් වුණා.

රෝගී බවින් අත්මිදෙන්

අනතුරුව බලන්න කියනවා තමන්ගේ හිතට මතක් වෙනවාද යම්තාක් පුද්ගලයන්. යම්තාක් ජීවින්, යම්තාක් දේවල්. ඒ හැම දෙයක් කෙරෙහිම ඒ හැම දෙනා කෙරෙහිම හිතවත්කමක් ඇතිකරගන්න පුළුවන්ද? භාවනා කරන වෙලාවේදී හිතට මතක් වෙනවාද යම්තාක් මිනිසුන්, සතුන් ඒ මතක්වෙන

හැම දෙනා කෙරෙහිම හිතවත්කමක් වගා කරගන්න පුළුවන්ද? සමහර විට කවුරු හෝ කැගහනවා ඇහෙන්න පුළුවන් භාවනා කරන විට. මදුරුවෙකු දෂ්ඨ කරනවා දැනෙන්නට පුළුවන්. කවුරු හරි ඇවිදිනවා දැනෙන්නට පුළුවන්. ඒත් නැතිනම් අන්න මතකයෙන් එනවා යම් යම් පුද්ගලයන් ගැන. ඒ අය කළ අකටයුතුකම්, අරියාදුකම්, අසාධාරණකම් තමන්ට රිදවූ හැටි. මේවා මතක් වෙන්න පුළුවන්. අනිවාර්යයෙන් මතක් වෙනවා. විශේෂයෙන් හිත රිදුනු අවස්ථා. හිත තරම් රිදෙන රිදවාගන්න සංවේදී සියුම් ස්නායුවක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි තවත් නැහැ. හිත එපමණටම රිදවාගන්න දෙයක්. එක දවසක ලොකු කුඩා සිත් රිදවීම් කොපමණ සිදුවෙනවාද? හොඳට බලන්න. හිත රිදුනාම අපට අමතකයි අපට තේරෙන්නේ නැහැ මේ මමමයි හිත රිදවාගත්තේ. මමමයි මගේ හිත රිදවාගත්තේ. කාටවත් බැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි හිතකට රිදුවන්න. ශරීරයකට නම් වද දෙන්න පුළුවන් තවත් කෙනෙකුට. ළඟට ඇවිත් පුළුවන්. ඇතින් සිට පුළුවන්. නමුත් මනසකට වේදනාවක් දෙන්න කාටවත් බැහැ තමන්ටම හැර. නමුත් හිත රිදවා ගැනීම පිළිබඳ යාන්ත්‍රණය අපට වැටහෙන්නේ නැහැ. ඒ නොවැටහෙන නිසාම හිත කැමති නැහැ පිළිගන්න මේ තමන්මයි තමන්ට දෝෂාරෝපණය කරගන්නේ. තමන්මයි තමන්ව හෙලා දකින්නේ. එහෙම පිළිගන්න කැමති නැහැ. ඒ නිසා ඒ විත්ති පක්‍ෂය හැම වෙලේම ඉන්නේ එළියේ. හැම වෙලේම තමන් පත්වෙනවා පැමිණිලි පක්‍ෂයට. හිත රිදෙන වාරයක් පාසා තමන් පත්වෙනවා පැමිණිලි පක්‍ෂයට. පත්ව වෝදනා කරනවා බාහිර සිටින කෙනෙකුට.

මෙසේ හැම දවසකම දහ දොළොස් වාරයක් අප නඩු අහනවා. තමන් කියන උසාවිය ඇතුළේ. තමන්මයි විනිශ්චයකරු තමන්මයි පැමිණිලිකරු. එහෙම විනිශ්චය කොට අප වැරදිකරුවන් සේ තීරණය කරණ අය ඉන්නවා. අපේ හිතේ ඒ පිළිබඳ නඩු වාර්තා සියල්ල තියනවා. ඒවා මතසේ නැතිනම්

යටි හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙන්නේ. වරින් වර මතක් වෙනවා යට ගියාව. අහවල් දවසේ අහවල් කෙනා තමන්ට මෙබඳු වැරද්දක් කළා. අහවල් දවසේ මේ විදියට තමන්ගේ හිත රිදෙව්වා. මෙහෙම අකටයුතුකමක් කළා. එම විනිශ්චයන් අමතක වෙලා නැහැ කළයාණ මිත්‍රවරුනි. අප හිතුවාට අමතකයි කියා, ඔය සියල්ලම ගලේ කෙටුවාටත් වඩා තීරසාරව අපේම මනසේ කොපි කරගෙන තියනවා නොමැකෙන සේ. මැකෙන්නේ නැහැ. මරණයෙන්වත් මැකෙන්නේ නැහැ. මරණයේදී මැකෙන දේවල් ඇති නමුත් ඔය ද්වේශයන් හදාගත් ගැටීම් මරණයෙන් මත්තටත් ජීවිතයෙන් ජීවිතයට හවයෙන් හවයට ආත්මයෙන් ආත්මයට ගෙනියනවා. ඒ නිසානේ උපමාවක් තියෙන්නේ ගලේ කෙටුවා වගේ. බද්ධ වෛරයන්. වෛරය ඇවිත් යනවා. බද්ධ වෛරය කියන්නේ එසේ යන්න නොදී බැඳගන්නවා. විවාහ වෙනවා වගේ. බන්ධනයකට ලක් කරගන්නවා. මෙසේ හිතේ තියන අමනාපකම් සහ අහිතවත්කම් කාමච්ඡන්දය නැතිවුණු සැණින්ම ප්‍රබලව මතුවෙනවා. කාමච්ඡන්දය වෙනුවට ව්‍යාපාදය රස විඳින්න පටන් ගන්නවා. එයා මෙයා කළ අරියාදුකම් සහ වර්තමාන මොහොතේ අවට තියන යම්තාක් දේවල්. ඇහෙන ජේන සහ දූතෙන. ඒවාට ගැටෙනවාද? අන්න එතනදී පුහුණු කරන්න සබ්බ පාන භූත හිතානුකම්පනය. එයයි ඊළඟ භාවනාව. මේවාටමයි භාවනාව කියන්නේ. මෙයයි දහමේ උගන්වන ක්‍රමවේදය. මනස සියුම් කරගත හැකි, මනසක් සුක්‍ෂම කරගන්නා ක්‍රමවේදය. බොහෝම ප්‍රායෝගිකයි. අතිශයින්ම පරිපූර්ණයි.

නැවතත් මූල සිටම ආවර්ජනය කර බැලුවොත් අප කථා කළ අර මූලික සුදුසුකම් හතර ඇතිකරගෙන ඉන් අනතුරුව විවේකී තැනකට ගොස් මෙසේ පුහුණු වන්න. ණයින් නිදහස් වෙන්න. දෙවෙනියට මතක් වෙන මතක් වෙන කවුරුන් කෙරෙහි හෝ බලන්න භෘදයාංගම බව ව්‍යාජත කරන්න. ඒ එන සිතිවිලිවලට සම්බන්ධ ඕනෑම කෙනෙක්. දන්නා

- නොදන්නා, හිතවත් - අහිතවත්, ළඟ - දුර, ජීවත්වන - මියගිය, තිරිසන් - මනුෂ්‍ය, ස්ත්‍රී - පුරුෂ, දුප්පත් - පොහොසත්, උගත් - නුගත්, ලස්සන - අවලස්සන මේ සියළුම ජීවීන් කෙරෙහි සබ්බපාන භූත. සියළුම ප්‍රාණීන් සහ භූත කිව්වාම හට ගත්ත දේවල්. සමහර විට කෙනෙකුට තරහක් එන්න පුළුවන් භෞතික දේවල් ගැනත්. ගමනක් යන්න හදන විට නැතිනම් අතර මගදී වාහනය කැඩෙනවා. ඒ වාහනය ගැන තරහා එන්න පුළුවන්. නැතිනම් හයියෙන් ජනේලයක් දොරක් හුළඟට ඇරෙනවා වැහෙනවා. ඒ ගැන තරහක් එන්න පුළුවන්. මේ ගැටීම් පණ තියන දේවල් සමග පමණක් නෙවෙයි ඇතිවෙන්නේ. පණ නැති දේවල්වලටත් අප වෙර කරනවා. ඒවා ගැනත් තරහා එනවා. ඒ නිසා භාවනා කරන වෙලාවේ යම්තාක් දේවල් හිතට එනවාද යම්තාක් පුද්ගලයින්ව මතක් වෙනවාද ඒ හැම දෙනා කෙරෙහිම 'සබ්බපාන භූත හිතානුකම්පී විහරති'. හිතෙහිව, හිතවත්ව සහ ඒ හැම දෙනා කෙරෙහිම අනුකම්පා සහගත හැඟීමක් ඇතිකරගන්න. එය භාවනාවක්. භාවනාවක් විදියට වැඩිය යුතු සහ දියුණු කළයුතු ගුණයක්.

අන්න එවිටයි ව්‍යාපාද නීවරණය දුරු කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ව්‍යාපාද නීවරණය දුරු කරන ක්‍රමයයි මෙසේ විස්තර කර තිබෙන්නේ. ඒ ඒ වෙලාවේ හිතට මතක්වෙනවාද හිතෙනවාද කවුරුත් ගැන නැතිනම් කුමන හෝ දෙයක් ගැන. ඒ දිහා බලන්න සුහදශීලීව. ඒ කෙනා ගැන හිතන්න අනුකම්පාසහගතව. තරහ ගන්නවා වෙනුවට. ගැටෙනවා වෙනුවට. එන එන සිතිවිල්ලේ බලන්න කවුද ඉන්නේ ඒ සිතිවිල්ල ඇතුළේ. මොනවා හරි දෙයක් තියෙනවාද? ඇවිල්ලා තමන්ගේ හැප්පෙන. තමන්ගේ මමත්වයේ හයියෙන් වදින. මමත්වයේ වැදුනොත් නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි රිඳෙන්නේ. එතකොට මමත්වයට වැදිලා රිඳුනොත් නේ තරහා එන්නේ. බලන්න ඔය හැම සිතිවිල්ලක් අස්සෙම කවුද අප විසින්ම හිරකර තබාගෙන ඉන්නේ. ඒ අය කෙරෙහි හිතානුකම්පනය

පුහුණු කරන්න. හිතවත්කම, යහළුව, මිත්‍රත්වය. එය මෙම ක්‍රියාවට සම්බන්ධයි. දැන් අර පළවෙනි කොටසින් කරන්නේ විරාගය. කාමච්ඡන්දය දුරු වෙන්නේ එහෙමයි. මෙතනදී මෙම ක්‍රියා කරනා ගන්න මේ මොහොතේ යමක් සිදුවිය යුතු නැහැ. තරහෙන් පුපුරන්න. ලේ රත්වෙන්න, රුධිර පීඩනය වැඩිකරගන්න, හෘදයාබාධ හදාගන්න, මුහුණ රතු කරගන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, කිසිම දෙයක් වෙන්වට අවශ්‍ය නැහැ. හුදු සිතිවිල්ලක් සිතට ඒම පමණක්ම ඇති. කිසිම දෙයක් භෞතිකව වෙන්ව අවශ්‍ය නැහැ. හුදු සිතිවිල්ලක් හිතට ඒම පමණක්ම ඇති. ඉපදුණු සිතිවිල්ලක් අල්ලගෙන මහා වෛරයක් හිතේ ඇතිකරගන්න පුළුවන්.

හිතේ ගැටීමක් ඇතිවන හැම මොහොතකම බලන්න පුළුවන් නම් කණ්ණාඩියක් ඉදිරියට ගොස් තමන්ගේම මුණ දෙස. ඇස් දෙක දිහා බලන්න. ප්‍රකෘති තත්වයේ සිටිය තමන්මද මේ ඉන්නේ? නැහැ වෙනස් වුණු කෙනෙක්. බය හිතෙන කෙනෙක්. තමන්ටම බය හිතෙන්න පුළුවන් මේ මොකද තමන්ට වෙලා තියෙන්නේ? ඇස් දෙකට මොනාද වෙලා තියෙන්නේ? මුණට මොකද වුණේ? කට හඬට මොකද වෙලා තියෙන්නේ? ඇවිදිනවා නම් බලන්න ඇවිදීමට. කොහොමද ඇවිදින්නේ? දොරක් අරින වහන විදියට ඇහුම්කන් දෙන්න දැන් ඉන්නේ වෙන කෙනෙක්. කවුද කියා දන්නෙත් නැහැ. නමුත් කෝප්ප පිගන් හෝදන විදියෙන්, දොරවල් අරින වහන විදියෙන්, ඇවිදින විදියෙන් කියන්න පුළුවන් කෝපයට පත්වුණු කෙනෙක් වෙන්ව ඕන ඔය දේවල් කරන්නේ. කෝපයේ තිබෙන ශක්තියයි ඔය එළියට එන්නේ. බලන්න මුණ දිහා, ඇස් දෙක දිහා බලන්න. කට හඬට ඇහුම්කන් දෙන්න. පුළුවන් නම් තමන්ගේ නාඩි බලන්න. හෘද ස්පන්දනය මනින්න. තවත් එහාට ගිහිල්ලා පුළුවන් නම් රුධිරයේ සීනි මට්ටම මැනගන්න. කොලොස්ටරෝල් මනින්න. ඔය සියල්ලම මැන්නම තේරේවි තරහා ගිය වෙලාවක නිරෝගී කෙනෙකුගේ මට්ටමට නොතිබෙන බව. අංශකයකින් හරි

නිරෝගී බවෙන් රෝගී බවට සංක්‍රමණය වෙලා ඒ තරහා ගත් වෙලාවට. ආපසු තරහා නැති වුණාම මේවා යථා තත්වයට පත්වෙනවා. නැවතත් තරහා ගත්තාම ශරීරය ලෙඩ වෙනවා. තරහා නැති වුණාම නිරෝගී වෙනවා. මෙසේ විකෘති - ප්‍රකෘති වෙමින් දිගින් දිගට දිගින් දිගටම කෙනෙක් තරහා ගත්තොත් අර විකෘති වීම් තමන්ගේ ගති බවට පත්වෙනවා. ස්ථිර ගති කරගන්නවා. ඒ ශරීරයේ අධි රුධිර පීඩනය දිගටම පවතියි. ඒ හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙනවා. ඒවා ඇවිත් යන්නේ නැහැ. පදිංචි වෙනවා. ස්ථිර රෝගියෙකු බවට පත්වෙනවා.

මේ තමයි ඇත්ත. අප කාටත් දැනගන්න පුළුවන් දෙයක්. කෝපයෙන් ඉන්න වෙලාවට බලන්න කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කොපමණ රසවත් ආහාරයක වුණත් රසය දැනෙනවාද? රසවත් බීමක තියෙන රසය වින්දනය කරන්න පුළුවන්ද? මොනවා කෑවත් මොනවා බීවත් ඒවායේ රසක් දැනෙන්නේ නැහැ. තරහෙන් ඉන්න වෙලාවට නින්ද යන්නේ නැහැ. ලස්සන ජේන්නේ නැහැ. ඇඳුමක ලස්සන, පරිසරයේ ලස්සන, ස්වභාව සෞන්දර්යය මේ එකක්වත් ජේන්නේ නැහැ. මුළු ලෝකයම අවලස්සන වෙලා. මුළු ලෝකයම නිරසයි. ලෝකයම අඳුරුයි. තමන්ගේ හොඳ ජේන්නෙත් නැහැ. අනුන්ගේ හොඳ ජේන්නෙත් නැහැ. අන්න තරහේ විපාක. ගැටෙන දේවල් දෙස යාළුකමින්, මිත්‍රකමින්, හිතෙහිඬු බලන්නට පුහුණු වන්න. ව්‍යාපාද නීවරණය ඉවත් වීම නිකන්ම සිදුවෙන්නේ නැහැ. අවධානයෙන් විර්යයක් ඇතිකරගෙන කරගත යුතු දෙයක්. එයයි ඊළඟ භාවනාව.

මෙසේ කාලයක් භාවනා කරනවිට ඒ මොනවා මතක් වුණත් ඒවට ගැටෙන්නෙ නැහැ. වෙනදා තරහා එන වෙනදා ඇවිස්සෙන වෙනදා පුපුරණ සිතිවිලිවලට දැන් පුපුරන්න යන්නේ නැහැ. අන්න එතනදී දැනෙනවා තමන් ව්‍යාපාදයෙන් නිදහස් බව. එයට දහමේ දී තිබෙන උපමාව අපුරුයි. කෙනෙකු අසාධ්‍ය රෝගයකින් කාලයක් පීඩා විඳි නිවැරදි ප්‍රතිකාර ගැනීම

නිසා සම්පූර්ණයෙන් සුව වීම වගෙයි. දීර්ඝ කාලීනව අසාධ්‍යව ආබාධිතව ආතුරව සිටි කෙනෙකු ඒ ව්‍යාධියෙන් ගොඩ ආවම කොපමණ සුවයක් දැනෙනවාද? එසේ සුව වූ පසු අත්දකින්න පුළුවන්තේ තේ කෝප්පයේ, පොල් සම්බෝලයේ නැතිනම් ලුණු මිරිස්වල රස. එවගේම තමන්ගේ හොඳ, අනුන්ගේ හොඳ, ඒ හැම එකක්ම දැනෙනවා. තරහෙන් සිටිය කාලයේදී ඔය එකක්වත් පෙනුනේ නැහැ. ඒ තමා උපමාව. ඔය විදියටම ධර්මයේ කිබෙනවා ආහාරවල රස දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් ඒ ව්‍යාපාදය තියන කල් දැනෙන්නේ නැහැ. මොනවා කැවත් ඒවගේ රසක් දැනෙන්නේ නැහැ. රස දැනෙන්නේ නැති කෙනාට ගුණයක් ලැබෙන්නෙත් නැහැ. තරහෙන් අනුභව කරන විට එම ආහාරය ඇඟට නියම පෝෂණය දෙන්නේ නැහැ. ශරීරය ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. කෝපයේ ලක්ෂණය නේ. තරහින් කරන්නේ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම. ගැටෙනවා. එපා කියනවා. විසි කරන්න හදනවා. විනාශ කරන්න හදනවා. ද්වේශයේ ස්වභාවය එයනේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරැනි.

එතකොට තමන් ගන්න හුස්මක් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඒ හුස්මෙන් ගන්න ඕන ශක්තියක් නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් අප ගන්නා හුස්ම පෙනහළුවලට ගොස් අනතුරුව ඒ රුධිරය එක්ක එකතු වී සෛලවලට ගිහිල්ලා ඒ සෛලවල තියන අභිතකර කොටස් එළියට දානවා. දීර්ඝ කාලීන වැඩපිළිවෙලක්. නමුත් තරහා ගියාම මේ ක්‍රියාවලිය සන්සුන්ව සිදු වෙන්නේ නැහැ. කොපමණ වේගයෙන් හුස්ම එනවාද යනවාද? හුස්මේ තියන ශක්තියවත් දැනෙන්නේ නැහැ තරහා ගියාම. ආහාරයේ රසය දැනෙන්නේ නැතුව විතරක් නෙවේ එහි තියන ශක්තිය ශරීරයට අවශෝෂණය කරගැනීමටත් බාධා කරනවා. තරහා ගියාම බලන්න ආමාශයට එකතු වෙන දේවල් ආහාර ජීරණයට උදව්වක්ද බාධාවක්ද වෙන්නේ? කෙනෙකුට ජීවිතයේ ස්වභාවික වින්දනය නැතුව යනවා. එබඳු ජීවිතයේ තිත්ත හා අගුණ පමණක් භුක්ති වින්ද කෙනෙකු ව්‍යාපාදයෙන් නිදහස්

වෙනවාද? නිදහස් වූ විට දැනෙන්නේ කොහොමද? ඒ උපමාව තමයි භයානක රෝගයක් වැළඳිලා හිටි කෙනෙකු කිසියම් කාලයකට පසු ඒ රෝගයෙන් සුව වෙනවාද අන්න ඒ සුව වුණාම නැවතත් ලස්සන ජේනවා ඇහැට. මිහිර ඇහෙනවා කනට. දූනෙනවා රස දිවට. අන්න එබඳු වූ තත්වයකට පත්වෙනවා. තරහා අඩුවෙන් අඩු වෙන්න හිතේ සතුට වැඩි වෙනවා. තරහා තබාගෙන සිටින තුරු මොනවා ලැබුණත් සතුටක් නැහැ හිතට. අසතුටින්මයි ඉන්නේ. එබඳු කෙනෙකුට සතුටු කරන්න ලේසිත් නැහැ. එහෙම දරුවෙක් ඉන්නවා නම් දෙමවුපියෝ මොනවා කරත් ඒ දරුවා සතුටු නැහැ. එහෙම අම්මා තාත්තා කෙනෙකු ඉන්නවා නම් දරුවන් මොනවා කලත් ඒ දෙමවුපියන් සතුටු වෙන්නේත් නැහැ. හැම දෙයක් දිනාම බලන්නේ නුරුස්නාකමින්. තරහින්. ඒ තමයි තරහේ ස්වභාවය. කාගෙවත් වැරැද්දක් නොවේ.

කළහාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවේදී පුහුණු වෙන්න මතක්වෙන ඇහෙන ජේන කිසි දේකට ගැටෙන්නේ නැතුව, ඒවා හතුරන් බවට පත්කරගන්නේ නැතුව සිටීමේ කලාව. හතුරන් කියා කොටසක් නැහැ. අපයි ඒ දේවල්වල හතුරන් බවට පත්වන්නේ. ඒ දේවල් අහිතවත් කියා අපයි ලේබල් ගහන්නේ. ඒ ලේබල් එක අයිත් කරන්න. අයිත් කරමින් හිතවත් කාණ්ඩයට දාන්න බලන්න. තමන්ට මතක්වෙන හැම සිතිවිල්ලක් තුළම ජීවත් වෙනවද යම්තාක් දෙනා ඒ අයව ගන්න හිතවත් ගොඩට. ඒ අය කෙරෙහි පතුරන්න හිතානුකම්පනය භාවනාවක්සේ. හිතේ එකතුකරගෙන හිටියා නම් කාලාන්තරයක් පුරා නුරුස්නාකම් අමනාපකම් වෛරයන් තරහාවල් ගැටීම් දවසින් දවස, සතියෙන් සතිය, මාසයෙන් මාසය, අවුරුද්දෙන් අවුරුද්ද, භවයෙන් භවය භාවනාවේදී ඒවා මතක් වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට මේ ජීවිතයේ පමණක් නෙවෙයි, පරණ තරහාවල් වුණත් කෙනෙකුගේ හිතට එන්න පුළුවන්. අඳුනගන්න. අඳුනගෙන ඒ දේ දිනා හිතෙහි ඇහැකිත් බලන්න. ක්‍රමයෙන් වැටහෙයි

තමන් සුවපත් වන බව. අන්ත ඵතනදී ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වෙයි මෙතෙක් කාලයක් තමන් හිටියේ ලෙඩෙක් විදියට නේද පිළිස්සුනු රෝගියෙකු ගැන හිතන්න. ඇඟම. මුළු ශරීරයම පිළිස්සිලා. ඒ තැනැත්තාට කවුරු ළඟින් ගියත් තරහා හිතෙනවා. කවුරු හරි ඇඟට අත තියලා කථා කරත් තරහයි. රිදෙනවානේ. අත තැබීම නෙවෙයි හේතුව. නිරෝගී කෙනෙකුගේ ඇඟට කවුරු හරි අත තබා කථා කළාට රිදෙන්නේ නැහැනේ. අත තැබීම නෙවෙයි හේතුව රිදෙන්න. තමන් පුච්චගෙන. පිළිස්සුනු ශරීරයකින් සිටින විට හුළඟ වැදුණත් රිදෙනවා. ඒ නිසා තමන්ව සුවකරගන්න. සනීප වූ පසු කාටවත් තමන්ට රිදවන්න බැරිබව තේරෙයි. ඒ අය ඉස්සර කළ දේ දිගටම කරයි. නමුත් දැන් රිදෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද දැන් තමන් ඒවා දිහා බලන්නේ වෙනස් කෝණයකින්. අර රිදවා ගන්න කෝණයෙන් නෙවෙයි.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුන් එය සුවිශාල පිම්මක්. මේ මනස සියුම් කරමින් සියුම් කරමින් යන මේ භාවනාවෙහි අති විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයක්. ව්‍යාපාදය අතහරින්න පුළුවන් නම්. එය අතහරින්න පුළුවන්. කොහොමද? ඒ හැම සිතිවිල්ලක්ම අඳුනගෙන තමන්ට රිදෙනවාද බලන්න. මොනවා හෝ මතක් වුණාම. ඒ රිදෙන්නේ ඇයි? කවුරු ගැනද? කවුරු ගැනද ඒ තරහා එන්නේ? අරගෙන බලන්න එයා කෙරෙහි බැරිද මෙමතියක් ඇතිකරගන්න? හිතවත්කමක්. එයාට හානියක් නොවේවා කියා හිතන්න පුළුවන්ද? එහෙම පුළුවන්ද? මොකද? මතක් වනවිට රිදෙන්නේ තමන්ගේම වැරද්ද නිසා. පුච්චගෙන සිටින නිසයි රිදෙන්නේ. සනීප කරගන්න පුළුවන් එසේ සුව වනවිට අනිත් අය කරන කිසිදේක වැරද්දක් නැහැ. තමන්ට වැරද්දක් නැහැ. ඒ අය ඒ අයට වැරදි කරගන්න පුළුවන්. නමුත් තමන්ට වැරද්දක් නැහැ.

කළයාණ මිත්‍රවරුනි, 'සබ්බපාන භූත භිතානුකම්පනය' 'භිතානුකම්පි විහරණය' පුහුණු කිරීමයි දෙවෙනි භාවනා කමටහන වෙන්නේ. අන්න ඒ කමටහනින් තමයි ව්‍යාපාද නිවරණය අඩුවෙලා, යටපත් වෙලා, ප්‍රහීණ වෙන්නේ. ඒ අයුරිනුයි මේ සමස්ථ භාවනාවේ ප්‍රගතිය පියවරෙන් පියවරට සිදු වන්නේ.

භාවනාව

අපේම හිතට අවධානය යොමු කර සිතිවිලි අඳුනාගනිමින් එම සිතිවිලි හා සම්බන්ධවන යම්තාක් දෙනා සිටිනවාද ඒ අය නිසා අපේ හිත රිදෙනවා නම් රිදුන බව දැනගෙන උත්සාහයක් ගමු....

ඒ හැම දෙනා කෙරෙහිම හිතවත් කමක් වගාකරන්න. හිතෙහි භාවය පතුරවන්න. සිතිවිල්ලෙන් සිතිවිල්ලට අවධානයෙන් සිටින්න. ඕනම කෙනෙකු මතක් වෙන්න ඉඩ හරින්න. විශේෂයෙන් තමන්ට රිදවපු අයව. පුළුවන් නම් ඕනකමින් මතක් කරගන්න. මතක්කරගෙන තේරුම් ගන්න, ඒ කවුරුවත් නෙවෙයි තමන්ට රිදෙව්වේ තමන්මයි. තමන්ගේම ආතුර හිතයි. පිළිස්සුනු සිතයි තමන්ට වේදනා දුන්නේ. ඒ බාහිර අය පිට වරද පැටවුවා ඇති. ඒ අයගෙන් ඒ බර ඉවත්කරගන්න. ඉවත් කරගෙන අලුත් විදියකට අලුත් යහළුවෙකු සේ ඔය මතක්වෙන හැමදෙනා කෙරෙහිම සුහදශීලීවෙන්න උත්සාහ කරන්න. අවංකවම මතක්වෙන හැම දෙනාටම යහපතක් වේවා කියා හදවතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරන්න බලන්න.....

ව්‍යාපාදයන් සමග කරන භාවනාව වාඩිවී සිටින ඉරියව්වට පමණක්ම සීමා නොකර බලමු අප කොපමණ දුරට එදිනෙදා කටයුතුවලදීත් නොගැටී ඉන්න පුළුවන්ද? හිත රිදවා ගන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්ද? හිත රිදුනත් එහි වගකීම තව කෙනෙකුගේ කර මත දාන්නේ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද? කවුරු මොනවා කරත් කිව්වත් ඒ හැම දෙනා කෙරෙහිම හිතවත් කමක් අපේ මනසේ වගා කරගන්න පුළුවන්ද? අපේම ආධ්‍යාත්මික ප්‍රීතිය වෙනුවෙන්. නිදහස වෙනුවෙන්.....

ඒ අදිටනින් යුතුව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් අපි සමුගනිමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස කළාණ මිත්‍රවරුනි, අප සාකච්ඡා කරමින් පැමිණෙන්නේ අපේ ජීවිත වසා තිබෙන, වෙලී තිබෙන කෙළවරක් නැති නිමාවක් නොදකින මේ ප්‍රශ්න ගංගාව මේ ගැටළු ප්‍රවාහය සිඳුලන්නේ කෙසේද කියන කාරණය. ඒ පිළිබඳව කිසියම් දුරකථන අප කරුණු කාරණා ගවේශනය කළා. එතෙක්දී කෙනෙකු භාවනානුයෝගී වන විට මුණ ගැසෙන පුද්ගලයන් පස් දෙනෙකු සිටිනවා. ඕනෑම භාවනාවක යෙදෙන්නට විරිය කරන අයෙකුට මේ පස් දෙනාව මුණ ගැහෙනවා. මේ පස් දෙනා පැමිණෙන්නේ කොහේ සිටද? අසල්වාසියෙකුගේ ගෙදර සිට නොවෙයි. කාර්යාලයේ සිට නොවෙයි. භූත ලෝකයේ සිට නොවෙයි. මේ පස් දෙනා පැමිණෙන්නේ තමන්ගේම මනසේ සිට. තමන්ගේම සිතේ. තමන්ගේම සිතිවිලි තුළින්.

කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ පස්දෙනා අපේ හිතේ ජීවත් වෙනවා. සාමාන්‍ය හැම දෙනා තුළම මේ පස් දෙනා ජීවත් වෙනවා. ජීවත් වෙමින් මේ අය කරන්නේ කුමක්ද? පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය තුළ පුද්ගලයෙකුගේ සන්නානය තුළ ස්වභාවිකව පවතින නිරායාසයෙන්ම ගලාගෙන එන ජීවිතයේ ස්වභාවික ප්‍රීතිය ජීවිතයේ ස්වභාවික ප්‍රමෝදය ආවරණය කිරීමයි. අභ්‍යන්තරයේ තිබෙන සතුට, ප්‍රීතිය, ජීවිතයක තිබෙන සැහැල්ලුව කළාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු අහිමි කරගත් පසු මුළු ලෝකය පුරාම භෝයනවා එසේ තමන්ට අහිමි වූ දෙය. මේ ලෝකය පුරාම හෙවිවත් තමන්ගේම නිවසේදී අහිමිකරගත්, අස්ථාන ගත වූ දෙය ඒ තැනැත්තාට මුණ ගැසෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද එය තිබෙන්නේ තමන්ගේම ගේ ඇතුළේ. තමන්ගේම වාසස්ථානය තුළ අස්ථාන ගත වූණු ජීවිතයේ සැහැල්ලුව, සතුට, ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය මුළු ලෝකය වටේම ඇවිද්දත් ලෝකයේ බලන්න තියෙන හැම දෙයක්ම බැලූවත් අහන්නට ඇති විඳින්නට තිබෙන හැම දෙයක්ම ඇහුවත් වින්දත් කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ සතුට මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ. සතුට වගේ දෙයක්

හම්බවෙනවා. අපට ලැබෙන්නේ අව්‍යාජ සතුට නොවේ. සතුට වගේ දෙයක්. අපට අත්දැකින්න ලැබෙනවා අපේ ගණුදෙනුවේදී ලෝකයත් සමග කරන, පුද්ගලයන් සමග කරන, මුදල් හදල් සමග කරන. ඇදුම් - පැළඳුම්, යාන - වාහන, රැකියා, උසස් වීම්, විනෝද වීම් මේ සියල්ල හරහා අපට ලැබෙනවා යමක්. අප ඊට සතුට කියා කියනවා. හැබැයි ඒ අර අපේම සිතෙහි තිබී අප අහිමි කරගත් සතුට නම් නොවේ.

එබඳු යමක් සොයමින් සත්වයා මේ දීර්ඝ වූ සංසාරයේ මෙතනින් අතෙත්ට එතැනින් තවත් තැනකට ගමන් කරනවා. මෙතන නැති දේ අතන තියෙයි එතනත් නැතිනම් තවත් තැනක ඇතියි කියන ඒ බොළඳ විශ්වාසයෙන් ඔබත් මාත් මේ අනාදීමත් සංසාරය පුරාම තැනින් තැනට, ජීවිතයෙන් ජීවිතයට, භවයෙන් භවයට ගියා සතුට හොයාගෙන. සැපය හොයාගෙන. ඒ නිසා දහමේ සඳහන් වෙනවා හැමදෙනාම සැපකාමී, සුඛකාමී මේ සැපය හොයාගෙන තමයි ඔබත් මාත් ඇතුළු මානව සමාජයම සමස්ථ සත්ව සංහතියම මේ ගමන් කරන්නේ. එය මුණ නොගැසෙන කල්හි සතුට කියා අප අසතුටට රැවටෙන කල්හි සැපය කියා දුකට මුලාවෙන කල්හි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබත් මාත් ඒ අවිද්‍යාව තුළ ඒ අනවබෝධය තුළ ඒ රැවටීම සහ මුලාවීම තුළ අතරමංව සිටිනවා. අප අතරමංව ඇත්තේ කොහෙද? දුක ඇතුළේ. අතරමංව සිටින්නේ අසතුට තුළ. අප අතරමංව සිටින්නේ සියළු සැපවලින් සපිරි මේ ඉතාම රමණීය සුන්දර ක්ෂේම භූමියක නොවෙයි. එහෙම තැනක නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. සපුරාම ආරක්ෂිත වූ ඉතාමත් වාසනාවන්ත කිසිදු අඩුවක් පාඩුවක් නැති කිසිදු දුකකට ඉඩක් නැති ස්ථානයක නොවෙයි. දැන් සිටින තැනට කියන්නේ දුක කියා. ඒ දුක කියන වචනය ඉතාම බියකරු වචනයක්. නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හොඳට බැලුවොත් ඔබේත් මගේත් ජීවිත සිත් සතන් හදවත් නිරන්තරයෙන්ම කොහේද වල්මත්ව සිටින්නේ? මේ අසහනය තුළ විවිධ ප්‍රශ්න නිසා. විවිධ හේතු නිසා, ඇතිවුණු අසහනය තුළ.

අන්න ඒ අප විසින්ම ගොඩනගාගත් අප විසින්ම මවා ගත් මේ අසහනකාරී වාතාවරණයෙන් කළාණ මිත්‍රවරුනි, අප නිදහස් විය යුතුව තිබෙනවා. එතකොට ඒ නිදහස සඳහා යන ගමනක් මෙය. කුමක් සඳහාද අපේ අභ්‍යන්තරයට යායුතුව ඇත්තේ? එතන තමයි අප අර ලෝකය පුරාම භොයන සම්පත තිබෙන්නේ. වෙන කොහේවත් නොවෙයි. දිව්‍ය ලෝකයක නොවෙයි. වෙන රටක නොවෙයි. හිමාල කඳු මුදුනේ නොවෙයි. අප භොයන ඒ සැනසිල්ල ඒ අප භොයන සුඛය ප්‍රමෝදය තිබෙන්නේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ගේම හදවත තුළ. තමන්ගේම හිත ඇතුළේ. හැබැයි එය වහගෙන ඉන්නවා පුද්ගලයන් පස් දෙනෙක්. ඒ පස් දෙනාට තමයි නීවරණ කියා කියන්නේ.

එයින් නීවරණ දෙකක් ගැන අප කථා කළා. භාවනාවේදී මුණ ගැහෙන කාරණා. නම් කියාගෙන නීවරණ එන්නේ නැහැ. 'මම කාමච්ඡන්දය' 'මම ව්‍යාපාදය' කියාගෙන එන්නේ නැහැ. ඒ නොඑන නිසාම අප මේවා සියුම්ව අඳුනගන්නට ඕන. එතකොට මෙතන තියෙන්නේ මානසික ස්වභාවයන් පහක්. වෙන මොනවාවත් නෙවෙයි. මානසික ස්වභාවයන් පහක්. හිත වල්මත් කරන ස්වභාවයන් පහක්. හිත අසහනයට පත්කරන ධර්මතා පහක්. එතකොට පළවෙනි කාරණය ගැන කථා කළා. එය සැවොම අත්දකින දෙයක්. සැම විටම අප ඉන්නේ යමක් ගැන හිත හිත. නොහිතන මොහොතක් භොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ හිතන්න තියෙන ආශාව අතිමහත්. එසේ ආශාවෙන් අපි කුමක්ද හිතන්නේ? අපේම අත්දකීම් ගැන. අප ඇසූ බැලූ දේ ගැන. විඳි දේවල්, කළ දේවල්, කරන්න බැරිවුණ දේවල් ගැන. ඒවා ගැන අපට හිතමින් හිතමින් ඉන්නට වෙලා. අතීතයේ ගත් ණයකට දෛනිකව පොලී ගෙවනවා වගේ. පළවෙනි නීවරණය කාමච්ඡන්දය හරියට ණයක්. ගත් ණයක් ගෙවනවා අප. එකම වාරයක් ජීවිතයේ දුටු දෙයක්. එකම වාරයක් ජීවිතයේ ඇසූ දෙයක්. එකම එකම වාරයක් ජීවිතයේ

විඳි දෙයක් ගැන අප කීවාරයක් නම් හිතනවාද? ණයක් ගත්තාම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එයට වරින් වර පොළී ගෙවිය යුතුයි. ඒ ණය වාරික ගෙවන්න ඕන. එක වාරයයි ණය ගන්නේ. නමුත් ගෙවන වාර ගණන විශාලයි. මේ කාමච්ඡන්දය තරම් ලොකු ණයක් ඔබත් මාත් කවදාවත් මේ සංසාරයෙන් අරගන නැතුව ඇති. අප අසිහියෙන් බලන හැම විටකදීම ණයකරුවෙකු වෙනවා. සිහියෙන් නොවෙයි නම් අප අහන්නේ, ඒ අහන හැම අවස්ථාවකදීම අප ඒ දේට ණය වෙනවා. අප ණය වූ පසු ණය හිමියා වරින් වර ඇවිත් අපෙන් ඒ ණය ගන්නවා පොළියත් සමගම. කවදා අරගෙන ඉවරවෙයිද අපම දන්නේ නැහැ. සමහර විට පුංචිකාලේ අම්මා උයා දුන් අප අනුභව කළ පුංචි කෑමක් ගැන තාමත් හිත හිත ලනවෙනවා. අතේ කොපමණ හොඳද කියා. බලන්න කී වාරයක් සිතා ඇද්ද? එදා මෙදා තුර. තාමත් අප ඒ ණය ගෙවනවා. අපට සිදුව ඇත්තේ කුමක්ද? කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සිතිවිලි කන්දරාවක් ඇතුළේ අප අතරමං වෙලා. අර විවේකී මානසික සුවය, සැහැල්ලුව, හිතක තියන මිහිර අපෙන් ඉවතට ගොස්. ඒ නිසා වඩ වඩාත් සතිමත් වෙන්න. වඩ වඩාත් සාවධාන වෙන්න. මොන විදියේ සිතිවිල්ලකටත් නැවත නැවත හිතමින් ණය ගෙවන්නට අවශ්‍ය නැහැ. තව තවත් හිතන්න හිතන්න ණය විමමයි වෙන්නේ. ගෙවා ඉවර වෙනවා නෙවෙයි. තව තවත් ඒ පිළිබඳ හිතන්න ඔබත් මාත් පෙළඹෙනවා. ඒ නිසා ඔය මොන සිතිවිල්ල ආවත් ඒවාට යන්න අරින්න. ණය කරුවෙකු නොවී ඉන්න.

ඒ පිළිබඳ අභ්‍යාස ගැන අප කථා කළා. මෙසේ කෙනෙකුට පුළුවන් නම් භාවනාවේ යෙදෙන්න ඒ විදියට භාවනා කිරීම තුළ සිතිවිලි අඩුකරගන්න පුළුවන්. එන කිසිම සිතිවිල්ලකට ආහාර නොදී සිටීමෙන්. හැම සිතිවිල්ලකටම ආහාර තමයි ඒ ගැන සිතීම. සිතීමෙන් කිසිම සිතිවිල්ලක් තෘප්තිමත් වෙන්නේ නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එකම එක සිතිවිල්ලක් වත් ඔබට හෝ මට ජීවිතයේ කිසියම්ම වූ දවසක

කියා තිබෙනවාද හිතුවා ඇති දැන්. නැවත ඒ සිතිවිල්ල ගැන හිතන්න එපා කියා. ඔය කිසිම සිතිවිල්ලක් ඔබට හෝ මට එබඳු ස්වයං ප්‍රකාශයක් කර තිබෙනවාද? නැහැ. තව හිතන්න. තව හිතන්න. මේ විදියට හිතන්න. අර විදියට හිතන්න ආදී වශයෙන් ඔය හැම සිතිවිල්ලක්ම හැම මොහොතකම අපව පොළඹවනවා සිතන්න. අප ආහාර ගන්නා විට, ඇවිදින විට, වාහනයක යන විට, නිදා ගන්නට ගියවිට පමණක් නෙවෙයි නින්දේදී පවා අප කරා පැමිණ අපෙන් ණය වාරික අයකරගන්නවා. අප බැඳී සිටින්නේ. ඒ බන්ධනය අත හරින්න. කාමච්ඡන්දය අතහරිනවා කියන්නේ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. ඔය ඇහෙන්න, කනිත්, දිවෙන්න, නාසයෙන් සහ ශරීරයෙන් අප අත්දැකීම් ලෙස ණයට ගන්නා සිතිවිලි අන්න ඒ සිතිවිලි අතහරින්න. මොන සිතිවිල්ල මතක් වුණක් ඒ සිතිවිල්ල අතහරින්න. අවශ්‍ය නම් කොහෙත්ද ආවේ කියා බලන්න පුළුවන්. ඒ ගැන අප බොහෝ සේ කථා කළ නිසා ඊළඟ කාරණය යන්නම් සිහිපත් කරගමු.

ඊළඟට අපට මුණ ගැහෙනවා මේ නොරිස්සුම්භාවය කියන පුද්ගලයා. එයා ඉන්නෙත් අපේම සිතෙහි. ව්‍යාපාදය. ව්‍යාපාදය කියන්නේ ආසාත්මිකතාවයක්. මානසික හා ආධ්‍යාත්මික ආසාත්මික භාවයක්. ඇඹුල් ආහාර ආසාත්මික අය ඉන්නවා. ඇඹුල් ආහාරයක් යන්නමින් හෝ දිව ගැවුණොත් අන්න ඒ ප්‍රතික්‍රියාව ඇතිවෙනවා. ඇඟ කසන්න පටන්ගන්නවා. හුඟක් ප්‍රශ්න. දූවිල්ලට ආසාත්මික අය. පින්තට ආසාත්මික අය. ඒවා ඇවිත් ස්පර්ශ වුණ ගමන්ම අන්න ශරීරය ඒවා රුස්සන්නේ නැහැ. ශරීරය ඒවා බාරගන්න කැමති නැහැ. ඒ නිසා ශරීරය රෝගී වෙනවා. ඒ වගේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේත් මගේත් සිත තුළත් තිබෙනවා ආසාත්මිකතාවයන්. කායිකව පමණක් නෙවෙයි. මානසික ආසාත්මිකතාවයන්. හිතට අල්ලන්නේ නැති දේවල් තියනවා. හිතට අල්ලන්නේ නැති පුද්ගලයන් සිටිනවා. හිතට අල්ලන්නේ නැති ශබ්ද තිබෙනවා. හිතට අල්ලන්නේ නැති මතකයන් සහ සිතිවිලි තියෙනවා. භාවනා

කරන අතරතුර ඔය හිතට අල්ලන්නේ නැති සිතිවිලි පැමිණෙන විටදී එමෙන්ම සිතට අල්ලන්නේ නැති ශබ්ද ඇහෙනකොට සහ හිතට අල්ලන්නේ නැති වේදනා, සංවේදන, ස්පර්ශයන් දැනෙනවිටදී කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අන්ත හිත ආසාත්මිකතාවයේ ගොදුරක් බවට පත්ව ආසාත්මිකතාවයෙන් ආබාධිත වෙනවා. ආතුර වෙනවා. එයයි ඇත්ත. ඔය තරහා යනවා කියන්නේ ඒකනේ. මොනවා හෝ අමිහිරි දෙයක් ඇසෙන විට බලන්න ඒ එක තත්පරයට ඔබත් මාත් ආතුර වෙන්නේ නැද්ද කියා. රෝගී වෙන්නේ නැද්ද කියා. හැප්පෙනවා. හැප්පිලා තමන්වම තුවාල කරගන්නවා. ඒ බාහිර දෙයට නොවේ තුවාල වෙන්නේ තමන්ටමයි.

භාවනාව තුළ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ප්‍රගුණ කළ යුතුයි මාදුභාවය සහ මෙමත්‍රිය. මොනදේ මතක් වුණත් කවුරු මතක් වුණත් අර වෙනදා ඒ අය ගැන ඒ දේවල් ගැන හිතන්න පුරුදු වුණු කෝණයකින් හිතන්න පුරුදු වුණු ආකල්පයෙන් අර ගැටෙන හැප්පෙන නුරුස්සන ස්වභාවයෙන් ඒවත් එක්ක සම්බන්ධ වෙනවා වෙනුවට අන්ත අප ඇතිකරගන්නවා අලුත් පුහුණුවක්. කුමක්ද? ඒ මතක්වෙන ඕනෑම කෙනෙකු කෙරෙහි ඒ ඇහෙන ඕනෑම ශබ්දයක් කෙරෙහි ඒ ශබ්ද නිකුත් කරන ඕනෑම ජීවියෙකු කෙරෙහි හිතවත්කමක් ව්‍යාජත කරන්න පුළුවන්ද? හිතෙහිභාවයක් පතුරන්න පුළුවන්ද? 'සබ්බපාන භූත හිතානුකම්පී' මෙය ඉතාම වැදගත් භාවනාවක්. උත්සාහයෙන් කළයුතු දෙයක්. කුමකටද තමන් ආතුර වෙන්නේ කවුරුන් හෝ නගන හඬකට? කුමකටද ආතුර වෙන්නේ? අසනීප වෙන්නේ? රෝගී වෙන්නේ? මේ මතක්වෙන සිතිවිල්ලකට. මොන මෝඩ කමක්ද? මොන මෝඩ කමකටද ආයුෂ කෙටි කරගන්නේ? මේ අහිංසක ශරීරයට අනවශ්‍ය බරක් පටවන්නේ? කෝප වෙලා, තරහා අරගෙන, කිපිලා. ඔය හැම ශබ්දයක්ම, හැම සිතිවිල්ලක්ම, හැම සංවේදනයක්ම ස්වල්ප මොහොතක් ඔබත් මාත් සමග සිට අපෙන් සමු අරගෙන යනවා. ඒ ස්වල්ප

මොහොතට අපට බැරි ද හිතවත්ව ඉන්නට. ඒ මතක් වුණ සිහිවිල්ලත් එක්ක යාළුවෙන්න. ඒ ඇහෙන ශබ්දයන් එක්ක මිතුරු වෙන්න. ඒ ශරීරයට දූනෙන අපහසුතාවයන් සමග හිතවත්කමක් ගොඩනගාගන්න. මෙය කළ හැකි දෙයක්. නමුත් උත්සාහයෙන් ප්‍රගුණ කරන්නට ඕන.

හිත නරක් කරගන්න දෙයක් මෙතන තියනවාද? හිත නරක් කරගන්න අවශ්‍ය කෙනාට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඇති පදම් අමු ද්‍රව්‍ය තිබෙනවා, තමන්ගේ හිත අන්තයටම නරක් කරගන්න. ඇති පදම් කරුණු කාරණා තිබෙනවා, තමන්ගේ හිත බිංදුවටම නරක් කරගන්න. ඕනම ලස්සන දෙයක්, ඕනම මිහිරි දෙයක්, ඕනම ප්‍රසන්න දෙයක් සහ ඕනම හොඳ දෙයක් ගැන අපට බැරි ද කරහා එන විදියට හිතන්න. ඒ ගැන අපට බැරි ද අමනාප වෙන විදියට හිතන්න. පුළුවන්. ඉතින් තරහා ගැනීම බොහොම පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන් දෙයක්. ඉතාම පහසුවෙන් පුළුවන්. අපහසු දේ හිතවත් වීම. භාවනාව තුළ ඔබත් මාත් මුළු මහත් ලෝකයත් සමගම මිත්‍රවෙනවා. මුළු මහත් විශ්වය හා හිතවත් වෙනවා. ඔබත් මාත් පත්වෙනවා විශ්ව මිත්‍රයෙකු බවට. මුළු ලෝකයටම කළයාණ මිත්‍රයෙකු බවට. අන්න ඒ ක්‍රමයට ව්‍යාපාදය අඩුකරගන්න පුළුවන්. ව්‍යාපාදය අඩුවන විට තමන්ට දූනෙනවා මෙතෙක් කාලයක් තිබුණ අර ආසාත්මිකතාවය අඩුවෙන බව. යමක් ඇහෙනවිට එක් වරටම ආසාත්මික වන ගතිය, පලු දාන ගතිය අඩුවෙලා යනවා. මොනවා හෝ මතක්වනවිටදී හිතේ පලු දානවා නම් ඒ පලු දූමීම අඩුවී යනවා.

මෙසේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබටත් මටත් පිළිවන් ව්‍යාපාද නීවරණය අඩුකරගන්න. එය නිකන්ම අඩු වෙන්නේ නැහැ. ඒ ව්‍යාපාද නීවරණය මතු වෙන විට අඳුනාගනිමින්. ව්‍යාපාද නීවරණය හිතට ඇතුළු වෙන විට දූනගනිමින්. නිකම්ම මෙයා එන්නේ නැහැ. කුමන හෝ අරමුණක් සමගයි. ව්‍යාපාදය හිතට එන්නේ කිසියම් කාරණයක් මුල්කරගෙන. නිකම්ම අපට

තරහා එන්නේ නැහැ. මතක් වෙන්න ඕන. එහෙම නැතිනම් ඇහෙන්න ඕන. ඒත් නැතිනම් ඇඟට දූනෙන්න ඕන. ඇස් ඇරගෙන නම් ඉන්නේ ජේන්න ඕන.

මේවා අපේ මානසික ආසාත්මිකතාවයට තියන රෝග කාරක. ඒ දේවල් සමග මිත්‍ර වූ විට ඔය ව්‍යාපාදය කියන ආසාත්මිකතාවයෙන් අපට ගොඩ එන්න පුළුවන්. එය සුවිශාල ජයග්‍රහණයක්. ජීවිතයේ අප ජයග්‍රහණ ගැන කථා කරනවා. මේ ව්‍යාපාදය කියන නිවරණය ජයගන්න පුළුවන් නම් එය තරම් විශාල ජයග්‍රහණයක් තවත් නැහැ. මක්නිසාද එතෙක් ඔබත් මාත් ජීවත් වූයේ ගිලන් වූ කෙනෙකු සේ අප හිතුවට අප නිරෝගී කියා. මක්නිසාද ව්‍යාපාදයෙන් ආතුර වෙලා ඉන්නේ. මේ මොහොතේ හොඳට හිටියට ඊළඟ තත්පරයේ ඔය ඇහෙන දෙයකින් අප හොඳටම කුපිත විය හැකියි. අප නිරෝගී අය කියන්න බැහැනේ. එතකොට ව්‍යාපාදය තියනතුරු කිසිකෙනෙකු නිරෝගී නැහැ. කායිකවත් නිරෝගී නැහැ. කායිකව කොහොම වුණත් මානසිකව නිරෝගී නැහැ.

ඒ වෙනදා තරහා එන ශබ්දයකට අද තරහා එන්නේ නැතිනම්, වෙනදා බල්ලෙක් බුරනවිට එන කෝපය අද එන්නේ නැතිනම් අන්න ඒ වෙලාවේ ඔබට දූනේවි ඔබ නිරෝගී අයෙකු සේ. ඔබේ සිත ලෙඩ වෙන්නේ නැතිබව වැටහෙයි. කිසිම සතෙකුට ඔබේ හිත තව දුරටත් රෝගී කළ නොහැකි බව පසක් වෙයි. කොපමණ බිරුවත් කොපමණ කැරැහුවත් කිපෙන්නේ නැති සිතක් කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නිරෝගී සිතක්. අන්න එවිටයි තේරෙන්නේ මෙතෙක් කාලයක් රෝගීව සිටිබව. ඇහෙන ඇහෙන ශබ්දයට කිපී, දූනෙන දූනෙන සංවේදනයත් සමග ගැටෙමින් මතක් වෙන මතක් වෙන සිතිවිල්ල හා හැප්පෙමින් මේ සියල්ල නුරුස්සමින් හා ප්‍රතික්ෂේප කරමින් අප ආබාධිතයන් සේ ජීවත් වූ බව අපටම දැනෙන්නේ එක මොහොතකට හෝ මේ සියල්ල සමග මිත්‍ර වූ විටයි. ඒ නිසා මේ දෙවන නිවරණය ජයගන්න තියන ක්‍රමය

තමයි 'සබ්බපාන භූත හිතානුකම්පී විහරති' කිසියම් දේකින් ඔබේත් මගේත් මනස නොරිස්සුම් භාවයෙන් ආකූර වෙනවා නම් අන්න ඒ දෙයත් එක්ක යාළු වෙන්න. ඒ දේ කෙරෙහි හිතවත්කමක් වගා කරන්න. ඒ දේ කෙරෙහි හිතෙහි භාවයක් පතුරන්න. එය සවිඤ්ඤාණකව කරගන්න. හිතා මතා කරන්න. නිකන් වෙන්නේ නැහැ. මේ මේ දේවල්වලට තමන්ට තරභා යනවා. මේ මේ අයත් එක්ක හිත ගැටෙනවා. අන්න ඒ අයවම භාවනාවට ගන්න. අරගෙන බලන්න කොපමණ දුරට පුළුවන්ද ඒ අය දිහා හිතානුකම්පිව බලන්න. හිතානුකම්පිව ජීවත්වෙන්න පුළුවන්ද? ඒ අය හොඳ අය විය යුතු නැහැ. අනිත් අය හොඳ වුණොත් පමණයි ඒ අයත් සමග යාළුවෙන්න පුළුවන් කියා පටු විදියට හිතන්න එපා. යාළු වෙනවා කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ආශ්‍රය කරනවා නෙවෙයි. යාළුකමයි ආශ්‍රයයි දෙකක්. මේ ආශ්‍රය කරන්න නෙවෙයි කියන්නේ. ඒ අය කෙරෙහි හිතෙහිභාවයක් ඇතිකරගන්න. ඒ අයට ඉඩ තිබෙන හිතක් හදා ගන්න. ඒ අය හිතට ඇතුළු වුණා කියා කනිත් හෝ ඇහෙන් නැතිනම් මතකයෙන් හිත පටුකරගෙන ඒ අය හිර කරන්න හදන්න එපා. ඒ ඕන දෙයක් මතක් වුණාවේ. සිතෙහි ඉඩ තියාගන්න. ඕනම සිතිවිල්ලක ඇවිත් යන්න හිතේ ඉඩක් හදාගන්න. හිත පුංචි වෙන්න පුංචි වෙන්න, පටු වෙන්න පටු වෙන්න ඔය හැම දෙයක් එක්කම හැප්පෙනවා. ඒ හැප්පීමට තමයි 'පටිඝය' කියන්නේ. ඒ නිසා හිතවත්කම දියුණු කළ හිතක් කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අහස වගේ හිතක්. ඕන තරම් ඉඩ තියෙනවා. ලෝකයේ තිබෙන එමෙන්ම විශ්වයේ ඇති සකළ විධ වූ වස්තූන් සම්භාරයටම ඉඩ තියෙනවා අහසේ. මේ හැම දෙයක්ම තියෙන්නේ අභ්‍යවකාශයේ නේ. හැම තාරකාවක්ම, ග්‍රහලෝකයක්ම, වළාකුලක්ම. ඒත් ඉඩ තියෙනවා. අන්න එබඳු වූ මනසකට තමයි හිතෙහි මනසක් කියන්නේ. කොහොමත් ගැටීමක් නැහැ. අහසේ නැහැ ගැටීමක්, මොන වළාකුලක් ගියත්, මොන තාරකාව කැරකුනත්, මොන ග්‍රහ ලෝකය පරිභ්‍රමණය වුණත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අහසේ නැහැ

ගැටීමක්. අන්ත එබඳු හිතක් තමයි මේ ඇතිකරගන්න උත්සාහ කරන්නේ. 'සබ්බපාන භූත හිතානුකම්පී විහරති' එබඳු අවිහිංසක ලස්සනකට ජීවත් වෙන්න.

එවිට මෙකුවක් කලක් සංසාරයේ එදා මෙදා තුර පැවතුන ඒ නිදන්ගත ව්‍යාපාදය නමැති රෝගයෙන් තමන් නිදහස් වුණ බව දැනෙනවා. ව්‍යාපාදයෙන් නිදහස් වූ විට පමණයි එසේ දැනෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් දැනෙන්නේ නැහැ. මොකද දැනෙන්නේ නැත්තේ? උපන්නෙත් අප මේ රෝගයෙන්ම නිසා. මේ රෝගය අපේ සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්වෙලා තියනවා.

සිරගත නොවෙන්න

අනතුරුව තුන්වන කාරණය, ඇතිවෙන කම්මැලිකම. 'ථිනමිද්ධය' මේ ථිනමිද්ධය කියන්නේ උදාසීනකම. මැලිකම, පසුබට වෙන ගතිය, කල්දාන ස්වභාවය, ටෙට්ටරයායක් නැතිකම, ප්‍රබෝධයක් නැතිකම, නිදීමත. මේ ඕනම වචනයකින් කියන දේ අප අත්දකිනවා. භාවනාව තුළදීත් අත්දකිනවා. ජීවිතය තුළදීත් අත්දකිනවා. නිද්‍රාශීලී ස්වභාවය, ඇලී මැලී ගතිය, උදාසීනකම හා ප්‍රබෝධයක් නැතිකම නිසා සිදු වෙන්නේ කුමක්ද? ඉතාම මහඟු අවස්ථාවන් ජීවිතය තුළ අපට අත්දකින්නට නොලැබී ඇත් වී යනවා. හිතන්න ඉතාම ලස්සන වික්‍රපටියක්. බොහොම කලාත්මක. සම්මාන ලාභී සම්භාවනීය වික්‍රපටියක් රූපවාහිනියේ පෙන්නනවා. ඔබ ඉන්නේ නිදීමතේ. හොඳටම නිදීමතේ. අර ලස්සන වික්‍රපටිය රූපවාහිනියේ තිරගත වුණාට එහි රසය විඳින්න බැහැ නිදීමතේ බලන කෙනෙකුට. ඔබ සිටින්නේ නිද්‍රාශීලීව නම් ඒ වටිනා අවස්ථාව මගහැරී යනවා. අර නිදීමත නැති අය ඉතාම ඉහළ විනෝදයක් ලබන විටදී ප්‍රබෝධමත් වන විට නිදීමත කෙනාට ඒ ප්‍රබෝධයෙන් සියයෙන් එකක්වත් ලැබෙන්නේ නැහැ. පොතක් කියවන කොටත් එහෙමයි. ආහාර ගැනීමේදී බලන්න. නිදීමතේ කම්මැලිකමේ නම් ඒ ආහාරය

ගන්නේ ඒ රස දැනෙන්නේ නැහැ. බණ අහනවිට බලන්න. නිදිමතේ නම් ඉන්නේ එහි තියන වැදගත් කාරණා හිතට ඇතුළු වෙන්නේ නැහැ. ජීවිතයේ වැදගත් අවස්ථාවන් අපට මග හැරෙනවා. මක්නිසාද? හිතේ තියෙන ටීනම්ද්ධය නිසා. නිද්‍රාශීලී ගතිය නිසා. හරියට හිරේ වැටුණ කෙනෙක් වගේ.

සිරගත වුණු අයෙකුට බන්ධනාගාරගත වුණු අයෙකුට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සාමාන්‍ය සිවිල් වැසියෙකුට තියන වරප්‍රසාද නැහැනේ. එළියේ ඉන්න කෙනෙකුට සැණකෙළියකට යන්න පුළුවන්. විනෝද වෙන්න පුළුවන්. කැමති කැමති කැම කන්න පුළුවන්. යාළු මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කරන්න පුළුවන්. ඒ සියළුම විනෝදයන් අර සිරගත වුණු කෙනාට අහිමියි. එය අහිමි කිරීමටම තමයි කියන්නේ සිරගත කරනවා කියා. බන්ධනාගාරගත කරනවා. ඉතින් මේ ටීනම්ද්ධයන් හරියට බන්ධනාගාරගත වීමක් වගෙයි. කෙනෙකුගේ හිතට කම්මැලිකම එනවාද ඒ කම්මැලිකම විසින් අපව සිරගත කරනවා. අප වටා ඉදි කරනවා මහා ප්‍රාකාරයක්. ලොකු බැම්මක් බඳිනු ලබනවා. ඒ නිදිමත විසින්. ඒ උදාසීනකම විසින්. ඒ ටීනම්ද්ධය විසින්. ඉන්පසු අප ඉන්නේ නිදිමතේ. තව දුරටත් අහන්න ඕනත් නැහැ. භාවනා කරන්න ඕනත් නැහැ. කියවන්න ඕනත් නැහැ. කොයිවෙලේද ඉවර වෙන්නේ? කොයි වෙලේද නිදාගන්නේ? අන්න ඒ තත්වයේ ඉන්නේ. අපට ලොකුම දේ මේ නිදිමත. මේ උදාසීනකම. ටීනම්ද්ධය. ඒ ටීනම්ද්ධයේ සිරකරුවන් ඔබත් මාත්. භාවනාවට පමණක් නෙවෙයි. අතින් වෙලාවටත්. ඒ නිසා ඔබත් මාත් මේ ජීවිතයේ ඉතාම වටිනා වූ ප්‍රමෝදයක් අහිමි කරගෙන තියනවා.

කවදා මේ සංසාරය නමැති සිපිරි ගෙයට අප ඇතුළු වුණාද දන්නේ නැහැ. එසේ ඇතුළු වූ දවසේ සිටම මේ ටීනම්ද්ධයේ සිරකරුවෙකු ව සිටිනවා. ඒ තුළ ඉඳගෙන අප හරියට සතුටු වුණා. ලොකු සැපක් විඳිනවා කියා ආඩම්බරයෙන් කයිවාරු ගහනවා. හොඳට බැලුවොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි,

අර සිරකරුවෙකු නගන කයිවාරුවට දෙවෙනි නැහැ, අපේ ඔය සතුට ගැන ඒ උදම් ඇනිල්ල. අප උද්දාමයට පත්වෙනවා කවර හෝ සැපක් ලැබුණාම. ඒ අර හරියට හිරගේ ඇතුළේ ඉන්න සිරකරුවෙකුට ලැබෙන සැප තියනවානේ අන්න ඒ වගේ සැපකට තමයි. නියම සැප නෙවෙයි. ඒ නිසයි මුලින් කිව්වේ මේ සැප වගේ දෙයකටයි අප රැවටිලා ඉන්නේ. නියම සැපට නෙවෙයි. සැප වගේ දෙයකට අප රැවටී ඉන්නවා. සැප වගේ දෙයක් අප සැපයි සැපයි කිය කිය විදිනවා. ඒ සැපම අප නොසිතන මොහොතක අනපේක්ෂිතව අපේ පිටුපසින් දුකසේ පැමිණ අපටම දෂ්ඨ කරනවා.

එය සැබෑ සැපක් නම් කොහොමද දුකක් වුණේ? දුකක් වීමෙන්ම ජේනවා එය සැප වේශයෙන් ආ දුකක් බව. අප ඔය සැපයි කියන හැම දෙයක් තුළම දුක හිනා වෙවී ඉන්නවා කොයි වෙලේද දෂ්ඨ කරන්නේ කියා. ටිනමිද්ධයේ සිටින තුරු කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඒ දුක නමැති සර්පයා අපට හැම පැත්තෙන්ම පහර ගහනවා. අපට නැහැ ශක්තියක්. අපට නැහැ හැකියාවක් එතනින් පැනලා යන්න. පැන යාමේ හැකියාවක් නැහැ නිදීමනේ ඉන්න කෙනෙකුට. නිදා බර වුණ කෙනාට. නිදීමකින් හොඳටම දැස් බරවුණ කෙනාට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පලා යාමක් ගැන හිතන්න බැහැ. වැටුණු තැනම, ඉන්න පුටුව උඩම කොහොමද නිදා ගන්නේ? බස් රියක නම් ඒ බස් රියේ ඒ වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනයේ කොහොමද නිදා ගන්නේ? හිටගෙන ඉන්න කෙනාත් හිතනවා මෙතනම නිදාගන්න පුළුවන්නම් හොඳයි. ඒ භාවනා ආසනය තුළ, බණ අසන ඉරියව්ව තුළම බලන්නේ මොහොතකට නිදාගන්න පුළුවන්ද? නින්ද තමයි වටිනාම දෙය විදියට ජේතනේ. ලොකුම සැප. ඉතින් නින්දේ සැපට අහුවුණු, මූලා වුණු, රැවටුණු, ගොදුරු වුණු කෙනාට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවදිමත් බවේ තියන මිහිර හා නිදහස නැහැ. හිරබත් වුණු කෙනාට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවදිමත්භාවයේ තියන මිහිර අහිමි වෙනවා. අර සිවිල් වැසියන්ට තියන සතුට, මිහිර, නිදහස

නැහැ හිර වූ කෙනාට. ඒ නිසා මේ චිත්තමාලයට දහමේ දෙන උපමාව හරියට බන්ධනාගාරගත වීමක් වගේ.

කාමච්ඡන්දය ණයක් වගේ. ව්‍යාපාදය ලෙඩක් වගේ. චිත්තමාලය සිරගත වීමක් වගේ. එය හඳුනාගන්න. චිත්තමාලය චිත්තමාලය කියා කෑ ගහගෙන එන්නේ නැහැ. යාන්තම් දූතෙනකොට කායිකව හරි මානසිකව හරි මැලි ගතිය, උදාසීන ගතිය, නිදිමත ගතිය හඳුනාගන්න. ඒ හඳුනාගැනීම තුළම කිසියම් අවදිමත්ඛවක් ඇති වෙනවා. අනිකුත් නිවරණ හඳුනාගන්න පහසුයි. අඳුනගන්න අමාරු නිවරණය තමයි නිදිමත. නිදිමත ආවම නිදිමත අඳුනගන්නත් බැහැ අනිත් නිවරණ හඳුනාගන්නත් බැහැ.

තරභා තියන වෙලාවට තරභා තියන බව දැනගන්න පුළුවන්. මතක් වුණු සිතිවිල්ලක් හෝ දුටු දෙයක් ගැන දිගට හිත හිත සිටින විටදී, මේ කාමච්ඡන්දයෙන් කියා හඳුනාගන්නත් පුළුවන්. නමුත් චිත්තමාලය අඳුනගන්න අපහසුයි. චිත්තමාලයට යටවූ විට අනිත් නිවරණ හඳුනාගන්නත් අමාරුයි. ඒ නිසා චිත්තමාලය කියන්නේ අනිත් සියළුම නිවරණවලට ලොකු රැකවරණයක්. එයාට මුවාවෙලා අනිත් හැම නිවරණයකටම එන්න පුළුවන්. භාවනා කරන විට කම්මැලිකම පැමිණි සැනින්ම බලන්න හිත දුවනවා දිගට හරහට රසවත් දේවල් හොය හොයා. අන්න කාමච්ඡන්දය ආවා. චිත්තමාලයට මුවා වෙලා කාමච්ඡන්දය ආවා. දැන් නැහැ කම්මැලිකම. ඒවා ගැන හිත හිත ඉන්නවා බොහොම උනන්දුවෙන්. අමනාප වූ අයෙකුම මතක් වෙනවා. එවිට අර කම්මැලිකම නැහැනේ. ඒ ගැන තරහෙන් හිත හිත ඉන්නවා. මේ නිසා චිත්තමාලය හඳුනාගන්නට තරම් මනසේ අවදිමත්ඛවක් ඇතිකරගන්න. හඳුනාගත්පසු කළ යුතු දේවල් තියනවා. සමහර විට අඳුනාගැනීමෙන් මත් මනස ප්‍රබෝධමත් වනවිට හා අවදිමත් වෙනකොට ඒ කම්මැලිකම අඩුවෙන්න පුළුවන්. එසේ අඩුවූයේ නැතිනම් දැන් කම්මැලි. පස්සේ භාවනා කරනවා. මේ උදේ පාන්දර. ඊයේ රැ මට හරියට නින්දගියේත්

නැහැ. මේ ආදී වශයෙන්ම සිතන්නේ. උදේට භාවනා කරන්න වාඩි වුණාම එහෙම සිතමින් ටීනමිද්ධය සාධාරණීය කරනවා. රාත්‍රියට භාවනා කරන්න වාඩි වුණාම ආ අද දවස තිස්සෙම වැඩ කරලා මහන්සි. එයත් සාධාරණීයකරණය කරනවා. එසේ සිතමින් ටීනමිද්ධයට ඉඩ දෙනවා. අප නිදාගන්නවා ටීනමිද්ධය පැමිණි සැනින්ම. නිදීමන එන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. ඔය පොඩ්ඩක් නිදාගන්නවා එහෙමත් සිතනවා. හුඟක් සිතලයි. මේ සිතලකාලේ නැතිනම් බඩගිනියි. ටීනමිද්ධය කවදාවත් සාධාරණීකරණය කරන්න එපා. ලකුණු දෙන්නට එපා ටීනමිද්ධයට. ටීනමිද්ධය නමැති සිපිරි ගෙදර සිරකරුවෙකු වෙන්න එපා.

ටීනමිද්ධයට හරියි කියන්න එපා. ආහාරගත් සැනින්ම බුදීමන ඒම එක කාරණයක්. මහ රැ නිදීමන ඒම වෙනම කාරණයක්. මෙන නැදගත්ම කාරණය නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හඳුනාගන්න මේ දූනෙන නිදීමන කායිකද මානසිකද? අන්න ඒ වෙනස හඳුනාගන්න. සමහර විට කායිකව දිගටම දිගටම වැඩ කර මහන්සිවී ඉන්න වෙලාවට එක් වරටම භාවනාවක් කරන්න අමාරුයි. කයට විවේකයක් අවශ්‍යයි. භාවනාවෙන් තමයි නියම විවේකය ලැබෙන්නේ. නමුත් එතෙක් දුරට භාවනාව ගැඹුරට යනතුරු මුලදී කායික සංසිද්ධිමක් තිබිය යුතුයි. නැතිනම් ලොකු කුස ගින්නක ඉන්න විට එහෙම නැතිනම් හොඳටම බඩ පිරෙන්න කෑම පුරවාගත් විට ඒ සමගම ඇඟට නිදීමන දූනෙනවා. එයත් සාමාන්‍යයි. කායිකව දූනෙන වෙහෙසක් තියනවා. එතකොට ඒ වෙහෙස හඳුනාගන්න. හඳුනාගෙන ඒ කායික වෙහෙස නැවත ඇති නොවන විදියට ජීවිතය හදාගන්න. ආහාරය පාලනය කරගන්න පුළුවන්. වෙලාවට කෑම ගන්න පුළුවන්. ප්‍රමාණයට කෑම කන්න පුළුවන්. කොපමණ වැඩ කළත් මොහොතකට දෙකකට හෝ කයට විවේකයක් දෙන විදියට කාලසටහන හදාගන්න පුළුවන්. ව්‍යායාම කරන්න පුළුවන්. ස්නානය කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේ සාමාන්‍ය ජීවිතය

තුළ කායික වෙහෙස තමන්ට කරදර නොකරන මට්ටමට හදාගන්න. මහා රාත්‍රිය වෙනතුරු, ඇස්දෙක නිදීමකේ බර වෙන තුරු රූපවාහිනිය ඉදිරියේ ඉන්න කෙනෙකුට භාවනා කරන්න අමාරුයි. මොනවත් කරන්න අමාරුයි. පසුවදා වැඩ කරන්නත් බැහැ. එබඳු දුර්වලතා හදාගන්න. මේ සියලු පුරුදු ඒ වූ පරිදීම තබාගෙන නම් මේ සංසාරයෙන් එතෙර වන්නට බැහැ.

ටීනම්ද්ධය කියන්නේ කායික නිදීමකම නොවෙයි. එයට වඩා වෙනස්. හිතේ ඇතිවන ඇලි මැලි ගතිය. මේ දැනෙන්නේ කායික නිදීමකක් ද නැතිනම් හිතේ ප්‍රශ්නයක් ද වෙන් කරලා හඳුනාගන්න. කායික ප්‍රශ්නයක් නම් එයට පිළියමක් දෙන්න. සමහර විට හිත උදෙසාගිමත් කරගැනීමෙනුත් කායිකව දැනෙන නිදීමක නැතිකරගන්න පුළුවන්. අප හිතමු මරණය ගැන ටිකක් මෙනෙහි කළා කියා. කොයි වෙලේ මැරෙයි ද දන්නේ නැහැ. මරණයට නැහැ වෙලාවක්, නැකතක්. අප මොන ආකාරයේ සැලසුම් හදාගෙන හිටියත් එය අපගේ සියළුම සැලසුම් ප්‍රාර්ථනාවන්, බලාපොරොත්තු සහ අපේක්ෂාවන් සහමුලින්ම බිඳ දමමින් ජීවිතය කෙළවර වෙනවා. කොයි වෙලාවෙද සැලසුම්කරුම දන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ජීවිතය තුළ ඉතිරිව තිබෙන කාලය අවිනිශ්චිතයි. බොහෝම පුංචි කාලයයි කළාණ මිත්‍රවරුනි, අපට ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ. බොහෝම ස්වල්ප කාලයයි. අප හිතනවාට වඩා ස්වල්ප කාලයයි. අන්න අප්‍රමාදය ඇතිකරගන්න. මරණය ගැන හිතනකොට ඇති වෙනවා අප්‍රමාදය. ප්‍රමාද වෙන්න එපා. කල් දාන්න එපා. වෙලාවක් නැහැ. අප කල් දැම්මට හෙටට, හෙට වෙනතුරු ඉඳිද නැද්ද දන්නේ නැහැ. අප කල් දැමුවාට විශ්‍රාම යනතුරු ඔබත් මාත් ජීවත්ව සිටී ද නැද්ද දන්නේ නැහැ. කල් දැමුවාට දූ දරුවන් විවාහ කරදෙනතුරු එතෙක් කාලයක් අම්මලා තාත්කලා ජීවත් වෙයි ද කියන්න බැහැනේ. ඒ නිසා ජීවිතයේ ස්වභාවය සහ මරණයේ ස්වභාවය පිළිබඳ අවබෝධයන් ඇති

කරගත්විට ලොකු ප්‍රබෝධයක් දැනෙනවා. විශාල උද්යෝගයක් ඇති වෙනවා. එවිට කායික නිදීමකත් නැති කරගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට අපට පුළුවන් ටිකක් ඇස් ඇරගෙන ඉන්න. නිදීමක දැනෙන්නේ ඇස් වහගෙන භාවනා කරනවිට නම් ඇස් ඇරගන්න. තද කළුවරේ නම් භාවනා කරන්නේ අපට පුළුවන් ආලෝකයක් දිහා වැඩිය සැර නැති පොල් තෙල් පහනක් දිහා හෝ පුංචි විදුලි බුබුලක් හෝ දිහා එහෙම නැතිනම් කවුළුවකින් එළිමහන දිහා ටිකක් බලන්න. භාවනා කරණ තැන හුඟක් අඳුරු තැනක් කරගන්න එපා. අන්ධකාරයෙහි තුළ භාවනා කරණ විටත් නිදීමක එන්න පුළුවන්. ආලෝකය අවශ්‍යයි. සමහර විට ආලෝකය දෙස බලන්න අවශ්‍යත් නැහැ. ආලෝකය ගැන මෙනෙහි කිරීමේනුත් අර හිතේ තිබෙන අන්ධකාර ස්වභාවය නැති වෙනවා. දීපිතිමක් ආලෝකයන් ගැන හිතුවාම ඒ හිතීම තුළත් මනස ප්‍රභාමත් වෙනවා. නැතිනම් ටිකක් හිටගෙන භාවනා කරන්න. වාඩිවී සිටිනවිට නිදීමකයි. ඒ නිසා හේත්තු නොවී ඉන්න බලන්න. නිදීමක එනවිට හේත්තු වීමෙන් වැළකී ටිකක් හිටගන්න. සක්මන් භාවනාව කරන්න. එළියට යන්න. දැන් මේ විදියට ක්‍රම තිබෙනවා. එහෙම නැතිනම් යමක් අපට පුළුවන් සජ්ඣායනා කරන්න. ඔය පුංචි ගාථාවක්. හඬ නගා සජ්ඣායනා කරන්න. පැල් රකින අය කවි කියන්නේ නිදීමකින් බේරෙන්න. පැල් කවි, හේන් කවි එමෙන්ම තවලම් යන අය කවි කියන්නේ. පුංචි ගාථාවක් සජ්ඣායනා කරන්න පුළුවන්. තවත් අය අවට ඉන්නවා නම් ඒ අයට බාධාවක් නොවෙන්න. මුළු ගෙදරම ඇහැරවන්න එපා තමන්ට ටීනමිද්ධය ආවා කියා. අනිත් අයට බාධාවක් නොවෙන්න තමන්ගේ ටීනමිද්ධය නැතිවෙන්න කිසියම් ගාථාවක් මදක් හඬ නගා සජ්ඣායනා කරන්න.

එක අරමුණක් අරගෙන එහිම සිටින විට ඇතිවෙනවානේ ඒකාකාරී හැඟීමක්. එය මනසේ ස්වභාවයනේ, එක් දෙයක දිගටම යෙදෙන විට ඇතිවෙන එපාවීම. ඒ හේතුව නිසාත්

අස්වැන්නක් නෙලාගන්නේ? අන්න එයයි අප කාගේත් ඉලක්කය. අප කාටත් අවශ්‍ය දෙය. එම ඕනකමින් ඒ සඳහා කාලය කැපකරමින් සිටින අපට මේ සෘජු මාර්ගය කුමක්ද භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල ලැබෙන. මේ භාවනාවෙන් ප්‍රතිඵල මහා රාශියක් ලැබෙනවා. අප ඒවා කථා කළා. ලෞකික ජීවිතයට ප්‍රතිඵල, අධ්‍යාපනයට ප්‍රතිඵල, කායික නිරෝගීතාවය, මතකය ඔය ආදී වශයෙන් ප්‍රතිඵල රැසක් තිබෙනවා. ඒ සියල්ල අතර කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට, මේ ලොව්තුරු ජීවිතයට, සසරින් නික්මෙන ජීවිතයට සහ නිවීමට. භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල දෙකක් ගැන තමයි අවධානය යොමු කරන්නේ. මොනවාද ඒ ප්‍රතිඵල දෙක? සමාධිය සහ ප්‍රඥාව. භාවනාවෙන් ලැබෙන සියලුම ප්‍රතිඵල මෙම මාතෘකා දෙකට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සංග්‍රහ වෙනවා සමාධියයි ප්‍රඥාවයි.

කෙසේද සමාධියක් ඇතිකරගන්නේ? සමාධි සිතක් කියන්නේ කෙබඳු සිතක්ද? ඒ සමාධියෙහි මට්ටම් තිබෙනවාද? තියනවා නම් මොනවාද සහ ඉන් එහාට ගොස් කෙසේද ප්‍රඥාව ලබාගන්නේ? මෙන්ම සෘජු අවධානය යොමු විය යුතු කාරණය. ඒ පිළිබඳ අප සෑහෙන වාර ගණනක් සාකච්ඡා කළා. පැති කීපයකින් විමසා බැලුවා. මේ වාඩි වී කරණ භාවනාවට අනිවාර්යයන්ම අපේ පරිසරය සකස් විය යුතුයි. ජීවන පරිසරය. අතෘප්තිමත් ජීවිත ගතකරමින් සමාධියන් ලබාගන්න බැහැ. කෙළවරක් නැති ආශාවන්, ඉෂ්ඨ කරගන්නේ නැති ආශාවන් මැද ඉඳගෙන ඒ පිළිබඳ සිහින දකින ජීවිතයකට සමාධියක් ඇතිකරගන්න බැහැ. ඒ නිසා ඒ වටපිටාව අප හදාගන්නට ඕන. ආශාවන් අඩුකරගන්න ජීවිතයේ. අත්‍යවශ්‍ය ආශාවන් පමණක් තියාගන්න. තියන දෙයින් සතුටු වෙන්න. ඊළඟට අවදි වූ වෙලාවේ සිට කලබලයෙන් යන්ත්‍රයක් සේ හැසිරෙනවා වෙනුවට පුළුවන් තරම් ජීවිතයේ සිහිය තියාගන්න පුරුදු වෙන්න. ඔය ආදී වශයෙන් කාරණා කිහිපයක් ගැන කථා කරලා ඉන් අනතුරුව අන්න භාවනාවට වාඩි වෙන්න. ඒ කොහෙද වාඩි

වෙන්වේ? නිහඬ තැනක. නිස්කලංක තැනක වාඩි වී සිහිය ඇතිකරගෙන එසේ හදාගත් සිහියෙන් හඳුනාගන්න සමාධියට තිබෙන බාධා. හඳුනාගන්න හිත නිවා ගන්නට එරෙහිව හිත ඇතුළෙන්ම ඇති කරන අවහිරතා. ඒවා තමයි මුණ ගැහෙන්නේ. ඒවා පමණමයි අපට දක්නට ලැබෙන්නේ. වෙන මොනවත් නෙවේ.

අපට කොහේ හෝ තැනකට යන්න ඕන. බැංකුවකට එහි කළමණාකාරකුමා මුණ ගැහෙන්න. නැතිනම් රෝහලකට වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැහෙන්න. නැතිනම් ආයතන ප්‍රධානියෙකු මුණ ගැහෙන්න කාර්යාලයකට. නමුත් අපට හාපුරා කියා වෛද්‍යකුමා, කළමණාකාරකුමා නැතිනම් ආයතන ප්‍රධානියා හමුවෙන්න බැහැනේ. එයට කලින් ගේට්ටු තියනවා. ඒවා මුණ ගැහෙනවා. ඒ මේ අතට දාපු බාධක තියනවා. ඒවා පසුකරන්න වෙනවා. එතන ඉන්නවා යෑම වළක්වන්න පිරිසක්. මේ බාධා තමයි මුලින්ම මුණ ගැහෙන්නේ. අප ගමන පිටත්වූයේ එසේ බාධා කරන අය හමුවෙන්න නොවෙයි. ගේට්ටුව බලන්නයි යන්නේ. ගේට්ටුව පසුකරන්නයි යන්නේ. මේ මුරකරුවා හම්බවෙන්න යන්නේ. අප එහෙම කියන්නේ නැහැනේ. මේ ආරක්ෂක නිලධාරියා හම්බවෙන්න යන්නේ. එහෙම කියන්නේ නැහැ. අප කියන්නේ මේ කළමණාකාරකුමා හම්බවෙන්න යන්නේ. එහෙම හිතාගෙන තමයි ගෙදරින් යන්නේ. වෛද්‍යකුමා මුණ ගැහෙන්න යන්නේ. නමුත් ඒ යන ගමනේ වෛද්‍යකුමා මුණ ගැහෙන්න කලින්, කළමණාකාරකුමා මුණ ගැහෙන්න කලින් බාධා කිහිපයක් හම්බවෙනවා. ඒවාට නිවැරදිව මුහුණ දුන් කෙනෙකුට පමණයි, ඒ බාධා සහ ඒ ආරක්ෂක වැට කඩුලු නීත්‍යානුකූලව ජය ගන්න කෙනෙකුට පමණයි අවසාන පරමාර්ථයට යන්න පුළුවන්. එයට කලින් මුණගැහෙන බාධාත් සමග ප්‍රශ්න හදාගෙන ඒවාට අහුවෙලා ඒවාට රැවටිලා තරහා ගෙන කටයුතු කළොත්, හිරේට තමා යන්න වෙන්නේ. එතනින්ම ඉවරයි. ඒ ගමන එතනින්ම ඉවරයි. යන්න ගිය ගමන නෙවෙයි අප වෙන කොහෙවත් නවතිනවා.

එසේම කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනා ගමනේදී සමාධියට සහ ප්‍රඥාවට කලින් අපට මුණ ගැහෙන්නේ නිවරණ. ඒ නිවරණ කියන ඒ වචනම අර්ථය එයනේ? ආවරණ. ආවරණ පහක්. ගේට්ටු පහක්. මාර්ග බාධා දාලා තියෙන්නේ. දැන් ඔය ශ්‍රී දළදා මාලිගාව පැත්තෙන් මෙතැනට පැමිණෙන විට කොපමණ බාධක තියනවාද? එහෙත් රිංගන්න ඕන. මෙහෙත් රිංගන්න ඕන. ඒ වගේ ආවරණ පහක් තියනවා. කවුද මේ නිවරණ පහ හැදුවේ? වෙන කවුරුත් නෙවෙයි අපමයි. අපම හදාගත්ත වැට කඩුලු. දැන් අපටම ඒවා ඉක්මවා යන්න වෙලා. අපේම යහපත වෙනුවෙන්. අපේම සමාධිය වෙනුවෙන්. අවබෝධය වෙනුවෙන්. එසේ මුණ ගැහෙන නිවරණ ගැන කථා කලා. පළවෙනි ආවරණය. දැන් අර විදියට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකළ කෙනෙකු එයින් වෙන් වෙලා, හුදකලා වෙලා නිහඬ තැනක වාඩි වුණාම අර සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී ඇතිකරගත් ප්‍රශ්න, සිතිවිලි, විඳි සැප තමා ඔළුවේ කැරකෙන්නේ. නැවත ඒවා අහන්න. බලන්න. මුණ ගැහෙන්න. කන්න බොන්න ඔය සිතිවිලි ටික තමයි එන්නේ.

ඔය සිතිවිලිවලට ධර්මයේ නමක් කියනවා කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දය කියන්නේ අර එතෙක් කාලයක් ජීවත් වුණු පරිසරයේ අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන් මනසේ රඳවාගත්ත මතකයන්. ආශාවන් සහිත මතකයන් යලි යලිත් පුබුදු වෙමින් අර නිහඬ පරිසරය තුළ යලි යලිත් ස්මරණය කරමින් මනසට වද දෙනවා. බාධා කරනවා. ඒ කාමච්ඡන්දය තමයි අපෙන් අහන්නේ මොනවද මේ කරන්නේ? තනියම පැත්තකට වෙලා, කුමක්ද මේ කරන විකාරය? ඔයට වඩා හොඳ නැද්ද ටිකක් රූපවාහිනිය බැලුවොත්. කථා කළොත්. අර පත්තරය බැලුවොත්. ටිකක් ඇවිදින්න ගියොත්. එසේ කියන්නේ කවුද? කාමච්ඡන්දය. අන්න එයාව හඳුනාගන්න. මේ සමාධියේ ගැඹුරකට ඔබ්බට යන්න නොදී ඔබව වෙන අතක යවන ඔබේම කාමච්ඡන්දය කළාණ මිත්‍රවරුනි, හඳුනාගන්න. හඳුනාගන්නා මට්ටමට සිහිය

හදාගන්න. එයා බලන්නෙම යෝගියාව නොමග යවන්න. ඒ එන සිතිවිලි. ඒ ඔස්සේ දුවන්න තියන පෙළඹවීම. හොඳට හඳුනාගන්න. හඳුනාගෙන අතහරින්න. එයා මොනවා කිව්වත් කමක් නැහැ. හැබැයි එයාට කීකරු වෙන්න අවශ්‍ය නැහැනේ. මෙතෙක් සසර අප ආවේ ඔය කාමච්ඡන්දයට කීකරු වෙලා. එයා තමයි අපව එක්ක ආවේ. දැන් එයාටම බාර දෙනවාද භාවනා ගමනක්? නැහැ. එයා ඔහේ හිටපුවාවේ. එයාට කීකරු වෙන්න යන්න එපා. හඳුනාගෙන අතහරින්න. එසේ කාමච්ඡන්දය අතහරින්න පුළුවන් ඒ භාවනා කරන වෙලාවට හෝ. අතහැරියාම අප කීවා කෙනෙකුට ලොකු ණයකින් නිදහස් වුණා වැනි සුවයක් දෙනෙතවා. ණය බරින් පීඩනයට පත්වෙලා පොළී ගෙව ගෙවා සිටිය කෙනෙකු දවසක සම්පූර්ණයෙන් ණයයි, පොළියයි ගෙවලා ඉවර වුණාම ඒ දෙනෙ නිදහස. දෙනෙතවා විදින්න පුළුවන් වෙනවා ඔය එදිනෙදා ජීවිතය පිළිබඳව සිතිවිලි කන්දරාවන් ගැන නැවත නැවත සිතීමෙන් නිදහස් වූ විට. අන්න පළවෙනි ගේට්ටුව පසු කළා. පළවෙනි කඩුල්ල පැන්නා. දැන් ටිකක් කිට්ටයි.

ඊළඟට මුණ ගැසෙනවා අන්න නොරිස්සුම් සහගත බාධාව. දැන් පළවෙනි බාධාව නොරිස්සුම් නැහැ. පළවෙනි බාධාව හරිම ලස්සනයි. එයා බොහොම ලස්සන දේවල් තමයි මතක් කරන්නේ. ලස්සන නාට්‍ය බලන්න. ටිකක් කථා කරලා විනෝද වෙන්න. එයා බොහොම ලස්සන දේවල් පෙන්න්නේ. එතකොට දෙවෙනි බාධකය කටුකම්බි ගහලා එහෙම තියන බාධකයක්. දැන් වාඩි වෙලා ඉන්නවානේ භාවනාවට. ඔන්න රිදෙනවා. කවුරු හරි කැගහනවා. කවුරුත් හෝ මතක් වෙනවා. ඔය දේවල්වල තිබෙන අමිහිරිතාවය මතු කරමින් කටුක අත්දැකීමක් දෙනවා. මොන කරදරයක්ද? හිත එකඟ වෙන්නෙන් නැහැ. වාඩි වෙලා ඉන්නත් අමාරුයි. ඊළඟට මේ මිනිස්සු සෝෂා කිරීම නවත්තලත් නැහැ. ඔය කාරණා ත්‍රිත්වය ගැන අන්න හිතේ ව්‍යාපාදයන් හදාගන්නවා. මේ හැමෝම තමන්ට

කරදර කරන අය. කරදරකාරයෝ ගොඩක්. ඒ නිසා එතෙන්දී ඇතිකරගන්න කියනවා හිතවත් භාවයක්. හිතෙහිභාවයක්. හිතේ ඉඩ හදාගන්න. ඕන හඬක් ඇහුනට කමක් නැහැ. හිත පටු කරගන්න එපා පුංචි සිද්ධියකටවත් ඉඩ නැති. රබර් පටි තියෙන්නේ. රබර් පටියක් හුඟක් ඇද්දම ඇදලා ඇදලා උපරිම මට්ටමට ඇද්දට පස්සේ යාන්තම් වැලි කැටයක් වැදුනත් කැඩිලා යනවා. දැන් බැලුම් බෝලයක් බලන්නකෝ. පුම්බන්න පුළුවන් උපරිම මට්ටමට පුම්බලා උපරිම ආතතියෙන් සිටින විට පුංචි දෙයක වැදුණත්, පුංචි උෂ්ණත්ව වෙනසක් වුණත් පුපුරනවා. මොකද ඒ මට්ටමට ඇදුනාට පස්සේ හිතවත් භාවය නැහැ. හැම තැනම තරහාකාරයෝ ඉන්නේ. පිම්බුණ බැලුම් බෝලයකට හැම දෙයක්ම හතුවේ. කොහේ වැදුණත් පුපුරලා යනවා.

එහෙම තද ගොරෝසු හිතක් නෙවෙයි. හිතවත් කමින් මුදු මොලොක් වූ හදවතක්. ඕන කෙනෙකු කෑ ගැසුවාවේ. ඒ කෑගහන අය කෙරෙහි හිතවත් භාවයක්, ඒ අය කෙරෙහි තමන් හිතවත්, යාළයි. අන්න ඒ වගේ හැඟීමක්. මේ උෂ්ණත්වය යාළුවෙක්. මේ සීතල යාළුවෙක්. හිතවත් කමක් හදාගන්න. සබ්බපාන භූත හිතානුකම්පී විහරති. කවුරුත් නැහැ තමන්ට හතුවෙත්. කවුරුත් නැහැ තමන්ට කරදරකාරයන්. හිතනවා නම් ඉන්නවා හතුවේ, ඉන්නවා කරදරකාරයෝ අන්න එතෙන්දී කළුරාණ මිත්‍රවරුනි, අපේම ඒ සිතීවිල්ල තමයි අපට සතුරෙකු වෙන්නේ. කවුරුත් ගැන හෝ අප හිතනවා නම් ද්වේශයෙන් අපේ භාවනාවට බාධා කරන්නේ ඒ අපේම ද්වේශයයි. නැතුව අර පුද්ගලයා නොවේ. එයාට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නැහැ. අර තරහා කාරයෙක් හදාගෙන පදිංචි කරගෙන ඉන්න ඔබේම මනස ඔබට හිරිහැර කරනවා. ඒ නිසා භාවනා කරන වෙලාව තුළ එන්න හිතවත් වූ තැනකට. හිතවත් බවේ පදනමකට. හැම දෙනාම යහළුවන්, හිතවත් අය කියා. හැම දෙනාම, හැම දෙයක්ම හිතවත්තු. ඒ නිසා කවුරු කෑගැහුවත්, කවුරු මතක්

වුණත්, මොනදේ හිතුවත්, දැණුනත් හිතවතෙක් යහළුවෙක් තමන්ව බලන්න ආවා කියන ආකල්පය හදාගන්න. ඒ ආකාරයට ඕය ව්‍යාපාද නීවරණයෙන් බේරෙන්න පුළුවන්. ව්‍යාපාදය ඇත්වෙන්න. එහෙම නැතිනම් භාවනාවට වාඩිවුණ මොහොතේ සිට හැම දෙයක් සමගම තරහා ගන්නවා. හැම දෙයකින්ම පුපුරනවා. ඒ විදියට භාවනා කරන්න කරන්න තරහා වැඩි වෙනවා. අඩු වෙනවා වෙනුවට වැඩි වෙනවා. ඒ වෙනුවට වගා කරගන්න හිතෙහිභාවය. එයට සීමාවක් නැහැ. අසීමිත වූ ඕනෑම කෙනෙකුට හිතවත් වෙන්න පුළුවන් හැකියාවක් භාවනාවෙන් ලැබෙනවා. අන්න ව්‍යාපාද නීවරණයෙන් එතෙර වෙන්න තිබෙන ක්‍රමය.

මේ සම්බාධක දෙකින් එතෙර වූ පසු මනස පත්වෙනවා කිසියම් සාමකාමී මාවතකට. මනසේ සාමකාමී බව නැත්තේ එක්කෝ ඇලෙන නිසා. නැතිනම් ගැටෙන නිසා. අසහනය නැතිකරන්න එක්කෝ අප කරන්නේ ආශාවෙන් දෙයක් බදාගෙන උඩ පැන පැන විනෝද වෙනවා. තරහෙන් සිටිනවිටත් සාමකාමී නැහැනේ. ඇලීමයි - ගැටීමයි නැතිවුණු තැන එක වරටම මනස පත්වෙනවා සාමකාමී ස්වභාවයකට. නමුත් එය ඒකාකාරී, පාළු අත්දැකීමක්. එය හඳුනාගන්න. ටීනමිද්ධය. දැන් ඇති කියා හිතෙනවා. කල් දාන ගතිය. නිදීමන එන ගතිය. හිතේ විරියයක් නැතිකම. මේ ස්වභාවය හඳුනාගන්න. හඳුනාගැනීම තුළින්ම ටීනමිද්ධය නැතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ හඳුනාගැනීම තුළම මනස ප්‍රබෝධයට පත්වෙනවා. ඉඬ දෙන්න එපා ටීනමිද්ධයට. අප කථා කළා මෙතන ටීනමිද්ධය ඇති වුණාම දැන් ඇති කියා හිතෙනවා. තව කල් තිබෙනවා කියා හිතෙනවා. පස්සේ භාවනා කරන්න පුළුවන් කියා හිතෙනවා.

එවැනි සිතිවිලි ටීනමිද්ධයේ ඒජන්තවරු කියා හඳුනාගෙන කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒවාට සුදුසු පිළියම් යොදන්න. සුදුසු පිළියම් ගණනාවක් ගැන අප කථා කළා. මේ භාවනාවට තිබෙන ලොකුම බාධාවක් තමයි ටීනමිද්ධය. එයට මුහුණ

දෙන්න. මුහුණ දීමෙන්ම ජයගන්න. ඒ ගැන බොහෝ කථා කළා. ඇස් දෙක ඇරගෙන භාවනා කරන්න පුළුවන්. ටිකක් ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න පුළුවන්. සක්මන් භාවනාව කරන්න පුළුවන්. පිරිතක්, ගාථාවක් හඬනගා සජ්ඣායනා කරන්න පුළුවන්. ටිකක් හඬනගා සජ්ඣායනා කරනකොට හොඳට හුස්ම ඇතුළු වෙනවා. එය වැදගත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි. මේ ගැඹුරු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ජීවිතයට අවශ්‍යයි. ඒ නිසා අප කිව්වා එදත් ඔය පැලේ කවි, හේන් කවි ගැන. නිදිමරන්න හොඳම දේ. භාවනාවේදී කම්මැලිකමක් එනවා නම් අනිත් අයට බාධා නොවෙන්න එහෙම සජ්ඣායනාවක් කරන්න පුළුවන්. ඊළඟට ආලෝකයන් ඇතිකරගන්න පුළුවන්. කළුවරේ නම් පහණක් පත්තු කරන්න. ආලෝකයක් දල්වාගන්න. ටිකක් ජනේලයෙන් එළිමහන දෙස බලන්න. ආලෝකය මෙනෙහි කරන්න. ඒ අතර බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙන තව උපදේශයක් තිබෙනවා, භාවනාවේදී හොඳටම නිදිමත, කම්මැලිකම එනවා නම් තමන්ගේ කන්පෙති පිරිමදින්න කියා. තදින් කන් පෙති පිරිමදින්න. මුගලන් හාමුදුරුවන්ට බුදුරජාණන්වහන්සේ පහදා දෙන්නේ නිදිමත, ටීනමිද්ධය ඒ ක්‍රමයටත් ජයගන්න පුළුවන් බවයි. කන් පෙත්තේ තියන ස්නායු උත්තේජනය කිරීම තුළින් ප්‍රබෝධය හා අවදිමත්බව ඇති වෙනවා. ඒ එක් එක් උපක්‍රම අරගෙන බලන්න. කල්දානවා වෙනුවට. කල්දාන්න කාලයක් නැහැතේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි. සංසාරයේ අප මෙපමණ දුරක් ගැටුවේ කල්දාන නිසානේ. මේ වාඩි වුණු පැය භාගයත් කල්දාන්නේ ඇයි? ඒ නිදිමතට, එම කම්මැලිකමට පිළියමක් යොදන්න.

ඔය එක පිළියමක් වත් වැඩ කරන්නේ නැති නම් ඒ කියන්නේ නින්ද අවශ්‍යයි. එය අවශ්‍යතාවයක් ඊළඟට. එහෙම නම් කොපමණ වෙලාවක් නිදාගන්නවාද? ඒ නිදාගන්න වෙලාව නෙවෙයි. නමුත් හොඳටම නිදිමත නම් සක්මන් කළත් නින්ද නැතිවෙන්නේ නැතිනම් අනිත් සියල්ල කළත් නින්ද යනවා නම්

පුංචි වෙලාවකට අධිෂ්ඨාන කොට නිදාගන්න. මිනිත්තු දහයක් පහළවක් විවේක ගන්නවා. මිනිත්තු දහයකින් පහළවකින් නැවතත් අවදිවෙනවා කියන අධිෂ්ඨානයක් හිතේ ඇතිකරගෙන ටිකක් හාන්සි වෙන්න. අත්‍යවශ්‍ය වූ විවේකය ශරීරයට සහ මනසට ලැබී නියමිත වෙලාවට ඇහැරෙයි. ඒ ඇහැරෙන විට ඔය තිබුණු නිදීමත, කම්මැලිකම මොනවත් නැහැ. අවදි වූ සැනින් නැවත වාඩිවෙන්න. නැවත ඇදේ හාන්සි වෙන්න එපා. ඒ සමගම වාඩි වී භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඉතින් ඔය වගේ බොහෝ ක්‍රම තිබෙනවා. එසේම උණුසුම් ඔසු පානයක් බොන්නත් පුළුවන්. කෙසේ හෝ මේ ටීනමිද්ධය ජයගන්න. මේ අන්ධකාරය ආලෝකයෙන් ජයගන්න.

වහල්භාවයෙන් මිදෙන්න

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දැන් එතනිනුත් එහාට ගිය පසු ඔය කඩුළු තුනම පසු කළ පසු අන්න එනවා තීරණාත්මක තැනකට. කඩඉමකට එනවා. කුමක්ද කඩඉම? මේ තීරණයක් ගන්න තැනකට එනවා. තීරණ දෙකයි ගන්න තිබෙන්නේ, එකක් තමන්ට මේ වැඩේ කරගන්න පුළුවන්ද? නැතිනම් බැරිද? ඔය තීරණ දෙකෙන් එකකට අනිවාර්යයෙන්ම සියළුම භාවනානුයෝගී මනස් එනවා. පෙළඹෙනවා. එක්කෝ තමන්ට පුළුවන්. තමන් මෙපමණ භාවනා කරගෙන ආවානේ. ඉතිරි ටික සුලු දෙයක්නේ. බොහොම පහසු දෙයක්. තමන් මෙපමණ දන්නවා. මෙපමණ පොත් කියවා තිබෙනවා. මෙපමණ ගුරුවරු ආශ්‍රය කර තිබෙනවා. ඉගෙනගන්න දක්‍ෂයි. හොඳ මතකයක් තිබෙනවා. හොඳ බුද්ධියක් තිබෙනවා. හොඳ පරිපාලකවරයෙක්. මේ ආදී වශයෙන් තමන් පිළිබඳව හා තමන්ට තියන හැකියාවන් කුසලතාවයක්. ඒ සියල්ල අතට අරගෙන කෙනෙකු එනවා තීරණයකට, භාවනා කරන්න පුළුවන්. මෙය බොහොම පහසු දෙයක්. අන්න ඒ තීරණයට එනවා. ඒ තීරණයත් එක්කම ඒ මනස ඉදිමෙන්නට පටන්ගන්නවා. එසේ තමන්ව ඉහලට

ගැනීමම භාවනාවට බාධාවක්. භාවනාව ලේසි දෙයක් නොවෙයිනේ. එයට සෑහෙන කැප කිරීමක් කළ යුතුයි. ඒ කැප කිරීම නිසා ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා මිසක් තමන්ට ප්‍රසාද දීමනා සේ කිසිදු ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ නැහැනේ. කුමක් හෝ වරප්‍රසාදයක් නිසා, පාරම්පරික උරුමයන් විදියට තමන්ගේ කායික ශක්තියට, ධනයට, සමාජ තරාතිරමට, දැනුමට ඒවට ලැබෙන ප්‍රසාද දීමනාවක් විදියට නොවෙයිනේ සමාධිය ලැබෙන්නේ. ඒවා ගැන හිතන්න හිතන්න වෙන්නේ මනස ඉදිමීමයි. ඒ ඉදිමෙන මනසට ධර්මයේ කියන්නේ ‘උද්දව්ව’ ‘උද්දව්ව’ කියන්නේ ඉදිමුණු මනසක්. උඩට ආපු මනසක්. දැන් උඩට ඇවිල්ලා. ඉන්පසු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට විරිය කරන්නේ නැහැ. බොහොම සරලව ගෙන තමන්ට වැඩි ලකුණු කන්දරාවක් දුන්නාම ඕනවට වඩා තමන්ව අධි තක්සේරුවකට ලක් වෙනවා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. එවිට ඒ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට විරියය කරන්නේ නැහැ. සමාධිය නිකන්ම වරප්‍රසාදයන් විදියට ලැබෙයි කියා හිතනවා. එසේ සිතීම නිසා මනස නොසන්සුන් වෙනවා. තමන් ගැන ඔය විදියට ඉහළින් හිතන්න හිතන්න මනස නොසන්සුන් වෙනවා.

උදේ භාවනාවට වාඩිවුණා කියා හිතන්න. බොහොම හොඳට හිත සන්සුන් වුණා. ඊළඟට නැවත හැන්දෑවේ භාවනා කරන්නේ. නැවතත් පහුවදා උදේ. දැන් හැන්දෑවේ හරි පසුවදා උදේ හෝ නැවත භාවනාවට වාඩි වෙන විට වාඩි වෙනවා නම් අර උද්දව්ව මනසින්. උද්දව්ව මනසෙන් කියන්නේ ‘‘ආ..උදේ හොඳට භාවනා කළා. බොහොම හොඳට හිත එකඟ වුණා. හොඳට සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් වුණා. දැනුත් එහෙමම විය යුතුයි. දැනුත් එහෙමම වෙනවා. ඒ ආශාවෙන්, ඒ අධි තක්සේරුවෙන් වාඩිවී බලන්න. කොහොමත් හිත එකඟ වෙන්නේ නැහැ. හරි අමාරුයි. හරිම අමාරුයි දුවන හිත අල්ලාගන්න. එපමණටම මනස නොසන්සුන් වෙලා. ඉතින් පුදුමයි. මේ මොකද? මහා කයිවාරුවක් ගහලානේ වාඩි වුණේ. ලොකු අභිමානයකින් වාඩි වුණේ. මොකද අත්දැකීමක් ලැබුණානේ හිත එකඟ වීම ගැන. ඒ

නිසා දැන් හරිගියා කියා හිතන විටම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හිත නොසන්සුන් වෙනවා. කුලප්පු වෙනවා. මේ හොඳට තිබුණු හිත අපම කුලප්පු කරගන්නවා. එක් වතාවක් සන්සුන් වූ විට එයින් මමත්වයක් හදාගෙන අන්න ඉදිමුණා. ඉදිමුණ මනසකට සමාධියක් හමුවෙන්නේ නැහැ. ඉදිමීම ඊළඟ බාධකයයි.

දෙවෙනි තීරණය තමයි බැහැ කියා සිතීම. “අයියෝ මට බැහැ. මට මෙපමණ කාලයක් වාඩි වී ඉන්න වෙනවාද? වාඩිවී ඉන්න බැහැනේ. හිත එකඟ කරන්න හදනවාද?” කොපමණ කාලයක්ද? ඒත් බැහැනේ. අන්න පසුබට වෙන ස්වභාවය. හැකිලෙන ගතිය. වාඩි වෙන්නෙම බැහැ කියාගෙන. වාඩි වෙන්නෙම මුහුණ නරක් කරගෙන. වාඩි වෙන්නෙම අසමර්ථයෙකු විදියට. තරගයට අවතීරණය වෙන්නෙම පරාජිතයෙක් විදියට. විභාගයට ලියන්නෙම අසමර්ථ වෙලා. ඒ අසමර්ථ වීමේ සහතිකයත් අතට අරගෙනයි විභාගයට ලියන්නේ. කොහොමද සමත් වෙන්නේ කොහොමද තරගයෙන් දිනන්නේ කොහොමද ජයගන්නේ මේ නොසන්සුන් බවත් සමග?

ඔය අන්න දෙකින් එකකට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප වැටෙනවා බොහොම පහසුවෙන්. මේ මනස විසින් අපව තල්ලු කර දමනවා ඔය අන්න දෙකෙන් එකකට. ඔය කඹයක යන කෙනෙකු වගේ. එක්කෝ දකුණට වැටෙනවා. එක්කෝ වමට වැටෙනවා. හරිම පරිස්සමින් බොහොම කලාතුරකින් තමයි කෙනෙකුට ඔය දකුණටයි වමටයි නොවැටී කඹේ සමබර කරගෙන කෙළවරටම යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මේ දෙන්නා දෙපැත්තේ ඉඳගෙන, එක පැත්තක උද්දව්වය අතින් පැත්තේ කුක්කුච්චය. එක පැත්තක ජයග්‍රාහී අභිමානයත් අතින් පැත්තේ පරාජිත භීතමානයත් ඉඳගෙන මේ දෙන්නා අපව අදිනවා දෙපැත්තට. එක වෙලාවක බොහොම සතුටින් භාවනාවට වාඩි වෙනවා. දැන් ඔක්කොම හරි. හරිම හොඳයි. ඊළඟට හරි ගියේ නැති වුණාම වාඩි වෙන්නේ කනස්සල්ලෙන්.

දොම්නසින්. අදුනාගන්න මේ ඉදිමුණු මනසයි, හැකිලනු මනසයි. මේ දෙන්නම හඳුනාගන්න. මෙය එකම දෙයක පැති දෙකක්. තරාදියක දෙපැත්ත වගේ. එනිසා මෙය එකක් සේ හඳුන්වනවා. හැබැයි ද්විත්ව ක්‍රියාකාරීත්වයක්. එකක් තිබුණොත් අනිත් දේත් එතනම තියනවා. ඒ වෙලාවෙම හෝ පස්සේ හෝ උඩ පැත්තොත් බිම වැටෙනවාමයි. උඩම ඉන්න ලැබෙන්නේ නැහැ කාටවත්. එනිසා හදිසි තීරණවලට එන්න එපා. අවශ්‍ය නැහැ.

භාවනාව සන්සන්දනය කරන්න යන්න එපා. වැදගත් වෙන්නේ භාවනා කිරීමයි. ප්‍රතිඵලය නෙවෙයි. ඔය ප්‍රතිඵලය ගැන හිතන්න ගියාම තමයි ඕනම දෙයක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ප්‍රතිඵලය ගැන ලතවෙන්න යන කෙනා තමයි උද්දව්වයට කුක්කුව්වයට යන්නේ. ඕනම දෙයක. මල් පැලයක් හිටවලා, පළතුරු ගහක් හිටවලා ඒ කුමක් හෝ කර අස්වැන්න ගැන ලතවෙන කෙනා තමයි එක්කෝ ඉදිමෙන්නේ නැතිනම් හැකිලෙන්නේ. වැදගත් වෙන්නේ පොහොර දැමීම. වැදගත් වෙන්නේ වතුර දැමීම. වැදගත් වෙන්නේ වල් පැල නෙලීම. පමණට හිරු එළිය හා සෙවණ දීම. ආදරය කිරීම. ඒවා තමයි වැදගත් වෙන්නේ. වැදගත් වෙන්නේ වගාවයි. අස්වැන්න එයි දවසක. අස්වැන්න ගැන ලත වෙන්න එපා.

නිවැරදි ගොවියෙකු කවදාවත් අස්වැන්න ගැන ලත වෙන්නේ නැහැ. කණගාටු වෙන්නේ නැහැ. ඒ ගැන එළවන්නේ නැහැ. ඒ ගැන ගණන් හදන්න යන්නේ නැහැ. නිරන්තරයෙන්ම අවධානය යොමු කරන්නේ ගොවිතැන ගැන. වගාව ගැන. අන්න ඒ වගේ. භාවනාවට හිත යොමු කරන්න. පුහුණුවට. මේ වෙලාවේ කළ යුතු දේ ගැන මිස ලැබෙන දෙයට නෙවෙයි. එසේ තම මනස කිසියම් මොහොතක ඔබට දැනෙනවා නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නොසන්සුන් කියා, කලබලයි කියා අන්න හඳුනාගන්න එක්කෝ මේ කලබලය අධිකක්සේරුව නිසා තමන්ව ඕනවට වඩා පුම්බාගත් නිසා. කරන්න තිබෙන දේ

ඕනවට වඩා සරලව අරගෙන ඕනවට වඩා එය පහසුයි කියා හිතා තමන්ට බොහොම සරල දෙයක් කියා හිතා ඇතිකරගත් අධිමානි කැරැල්ල. එහෙම නැතිනම් ඕනවට වඩා ඒ ගැන බැරැරැම්ම හිතන්න ගිහිල්ලා, තමන් කරන කිසි දෙයක් හරියන්නේ නැහැ. ඒ නිසා භාවනාව හරියන්නේ නැහැ. තමන්ව නිවට කරගෙන, තමන්ව දුබල කරගෙන සහ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා තමන්ව අවතක්සේරුවකට ලක්කරගෙන. එතනදීත් මනස දුබලයි. දුබලතාවයේ අරගලය. කොහොමද හිතක් සන්සුන් වෙන්නේ? කොහොමද සමාධියක් ලැබෙන්නේ? අපමයි මේ මනස නමැති අලුගොඩ අවුස්සන්නේ මෙයට පිඹලා. මොකටද පිඹින්නේ? ඔහේ තිබුණාවේ. එයටම තැන්පත් වෙන්න ඉඩ අරින්න.

මෙන්න මුණ ගැසෙන හතරවෙනි බාධකය උද්දව්ව කුක්කුච්ච. ඒ බාධකය හඳුනාගන්න. ඒ දෙබිඬි පිළිවෙත, මනසේ දෙබිඬි පිළිවෙත හඳුනාගෙන අතහරින්න. එයාට ඉඩ දෙන්න එපා ඔබේ භාවනාව ඇගයීමකට ලක්කරන්න. ඔබව ඇගයීමකට ලක් කරන්න ඉඩ දෙනවාද උද්දව්ව කුක්කුච්චයට? එයා කවුද? එයාට පුළුවන් ද ආධ්‍යාත්මික දියුණුව මනින්න? බැහැ. ඒ මානසික ගති ලක්ෂණය වටහාගෙන කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පැත්තකට කරන්න. උද්දව්ව කුක්කුච්ච ස්වභාවය තිබෙන කල් ඒ තැනැත්තා කාගේ හෝ වැඩකාරයෙකුටයි දහමේ උපමා කරන්නේ. මේ උද්දව්ව කුක්කුච්චය නිසා කාගේ හෝ සේවකයෙකුගේ තත්වයට අප පත්වෙනවා. පත්කරගන්නවා. ඉතින් අපට නිදහසක් නැහැ. කාගේ හෝ සේවකයෙකු නම් අපට ඕන තැනට යන්න බැහැනේ. සමහර විට කැමතිම නාට්‍යයක් රූපවාහිණියේ ප්‍රචාරය වන වෙලාවක ස්වාමියා කථා කරනවා. අතුගාලා ඉන්න. තණකොළ කපන්න. කඩේ ගිහිල්ලා එන්න. බැහැ කියන්න පුළුවන්ද? සේවකයෙකුට පුළුවන්ද බැහැ කියන්න? වහලෙකුට පුළුවන්ද? බැහැනේ. නිවහල් බවේ සතුට තමන්ට අහිමියි තමන් වහලෙකු නම්,

දාසයෙකු නම්, බැලමෙහෙවරකරුවෙකු නම්. මේ ඉදිමෙන සහ හැකිලෙන මනස කියන්නේ එබඳු වහලෙකුගේ තත්වයට පත්වෙන මනසක්. නිදහස් මනසක් නොවේ. ස්වාධීන මනසක් නොවේ. නිවහල් පුද්ගලයෙකු නොවෙයි. එයාට උරුම නැහැ අර නිදහස් මනසකට භුක්ති විඳින්නට ලැබෙන සැනසිල්ල.

නිතර නිතර ප්‍රශ්න කරන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය නොසන්සුන්භාවයේ වහලෙකු සේ තවදුරටත් සිටිනවාද? මනස නොසන්සුන් කරන අධිතක්සේරුවේ සහ අවතක්සේරුවේ දාසයෙක්ව තව දුරටත් නිදහස අහිමිකරගන්නවාද? නැතිනම් මේ දාසභාවයෙන් තමන් නිදහස් වෙනවාද? මේ අන්ත දෙකින්ම නිදහස් නම් එයා හරියට දීර්ඝ කාලයක් වහලෙකුව සිටි අයෙකු එයින් නිදහස් වුණා වගේ, නිදහසක් ප්‍රීතියක් දුනෙනවා.

කාන්තාරය තරණය කරන්න

අවසාන බාධකය ගැන දැන් කථා කරමු. මේ දීර්ඝ ගමනකට අවතීර්ණ වූ කෙනෙකු, නොදන්නා තැනකට යන්නට නොදන්නා මගකට අවතීර්ණ වූ කෙනෙකු යනවා මහා කාන්තාරයක් මැද. මේ පාර වැටී තිබෙන්නේ මහා කාන්තාරයකට. කාන්තාරයක පාරවල් හොයන්න ලේසි නැහැ. හැම පැත්තම එක වගේ. මග සලකුණු හොයාගන්නත් බැහැ. අහන්න කෙනෙකුත් නැහැ. බැලූ බැලූ අත පාරවල්. මහ කැලයක් මැද අතරම. වුණත් ඒ වගේම තමා. මොකද කරන්නේ? එක පැත්තකට ටිකක් යනවා. ගිහිල්ලා බලනවා. පාරක් නම් වෙන්න බැහැ. ආපසු තව පැත්තකට යනවා. ඒ පැත්ත හරි කියා හිතා. ඒ පැත්තටත් ගිහිල්ලා එනවා. ඒත් හරි නැහැ. මෙසේ මේ කතරේ කැරකි කැරකි අතරම. වෙනවා. ඒ විවිකිච්ඡාවේ ස්වභාවය. එය සරලව පරිවර්තනය කරනවා සැකය ලෙස. සැකයත් විවිකිච්ඡාව නිසා ඇතිවන දෙයක්. විවිකිච්ඡාව කියන්නේ සැකය නොවේ. මංමාවත් කිහිපයක් පේන මංසන්ධියක කෙනෙකු අතරම. වුවිට

හැම පාරක් ගැනම හිතනවා මේ තමා නිවැරදි පාර කියා. ඒ පාර ඔස්සේ ටික දුරක් ගමන් කරනවා. එවිට හිතනවා නැහැ මෙය වෙන්න බැහැ. කොපමණ දුර ආවාද? තව නැහැනේ අපේක්ෂිත ගමනාන්තයකට පැමිණියේ. නැවත තව පාරක යනවා. තව තවත් පාරවල් පේන්න තියනවානේ. මෙන්න විවිකිච්ඡා මනසේ ස්වභාවය. ඒ නිසා හැම දෙයක්ම සැකයි. මේ විවිකිච්ඡාව නිසා සැකය ඇති වෙනවා. විවිකිච්ඡා කියන්නේ දන්නවා වැඩි බව. දන්නවා වැඩි වූ විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ගෙම ඒ ඉදිමුණු දැනුම තමන්ටම හිරිහැරයක් වෙනවා. එක පාරකවත් දිගටම යන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ විදියට කරනවාද? මේ විදියට කරනවාද? එකක වත් දිගටම යෙදෙන්න අපහසුයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විවිකිච්ඡාව මෙසේත් පැහැදිලි කළ හැකියි. එක් ප්‍රතිකාරයක් වත් දිගටම කරන්නේ නැහැ. එක බෙහෙතක් අරගෙන එම බෙහෙතට ගැලපෙන්නේ නැති තව බෙහෙතක් ගන්නවා. එවිට මූලින් තිබුණු ආබාධය සුවවීම කෙසේ වෙතත් බෙහෙත් විෂ වුණාම ඇතිවන සංකීර්ණ ස්වභාවය තියනවානේ. ඒ එකිනෙකට පරස්පර බෙහෙත් තමා විවිකිච්ඡාව.

එක බෙහෙතක් ටික දවසක් ගන්නවා. ඊළඟට ඒ බෙහෙත ගැන කියන්නේ නැතිව වෙන වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් නැවත වෙන බෙහෙතක් ගන්නවා. ආයුර්වේද බෙහෙත් ගන්නවා. බටහිර බේතුත් ගන්නවා. තව එකිනෙකට වෙනස් ප්‍රතිකාරක් කරනවා. අත් බේතුත් කරනවා. එසේ කරන්නේ ඒ හැම එකක් ගැනම ටිකක් දන්න කෙනා. එකක් කෙරෙහි වත් පූර්ණ විශ්වාසයක් නැහැ. මෙන්න විවිකිච්ඡාවේ ස්වභාවය. ඒ නිසා බාගෙට කාලට ලබාගන්නා දැනුමින් ප්‍රවේශම් වෙන්න. ඒ දැනුමම අපට දුකක් වෙන්න පුළුවන්. බාගෙට කාලට ලබාගන්නා අවිනිශ්චිත වූ ඥානය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හරියට වලිගයෙන් අල්ලාගත් සර්පයෙකු වගේ. ඒ අර්ධ ඥානය කිසිම දෙයක් ගැන පූර්ණ එකඟතාවක් නැති හැම දෙයක් ගැනම සැක කරන ඒ

අර්ධ ඥානයේ හිස අපටම දුෂ්ඨ කරනවා. එක් ක්‍රමයක් වත් දිගටම කරගෙන යන්න දෙන්නේ නැහැ. ටිකක් කරනකොට වැරදියි කියනවා. "ඔහොම වෙන්න බැහැ. මෙපමණ කාලයක් ඒ ක්‍රමයට භාවනා කළත් තවම හිත එකඟ වුණේ නැහැනේ. ඒ නිසා අතහරින්න ඔය භාවනා ක්‍රමය. ඔහොම නෙවෙයි ආනාපානසතිය කරන්නේ. ඔය නාසයේ අගට අවධානය යොමු කරලා හරියන්නේ නැහැ. උඩු තොලට හිත යොමු කරන්න. නැතිනම් පිම්බීම හැකිලීමට එන්න. ආනාපානසතියට කලින් සතර කමටහන් වඩලා ඉන්න එපැයි." මෙසේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපම වරින් වර ගත් ප්‍රතිවිරුද්ධ බෙහෙත් එකිනෙක පටලවනවා. ඒ සියල්ලම බෙහෙත් තමයි. එක බෙහෙතක් නිවැරදිව සහ දිගටම හරියට ගන්නා නම් ලෙඩේ සනීප වෙනවා. හැබැයි එකක් වත් හරියට ගන්නේ නැතුව ඒකෙන් මේකෙන් ටික ටික ගන්න ගිහිල්ලා අන්තිමට තිබුණ ලෙඩේ නෙවෙයි බෙහෙත් නිසා ඇතිවන සංකූල තත්වයක්. එයටයි විවිකිච්ඡාව කියන්නේ. බෙහෙත් පටලවී හටගත් ලෙඩට බෙහෙත් නැහැ. අර තිබුණ ලෙඩට බෙහෙත් තියනවා. නමුත් දෑත් බෙහෙත් සංකීර්ණ කරගෙන පටලවාගෙන. බෙහෙත් වැඩිකරගෙන හදාගන්න මේ සංකීර්ණත්වයට නමකුත් නැහැ. එයට ලෙඩක් කියන්න බැහැනේ. ඒ ලෙඩට නමකුත් නැහැ. ඉතින් නමකුත් නැති ලෙඩකට බෙහෙතකුත් නැහැ. හොඳම බෙහෙත තමයි කිසිම බෙහෙතක් නොගෙන ටික දවසක් ඉන්න.

වාඩි වූ විට ඔය ප්‍රශ්නය එනවා නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, පැය බාගයක් භාවනා කරනවා කියා වාඩි වුණාම ඔබට බැරි නම් ඒ පැය භාගය එකම භාවනා ක්‍රමයක දිගටම ඉන්න. එකක් ටික දුරක් කරනවා. ඉක්මන් ප්‍රතිඵල නැහැ. නැතිවෙනකොට හිතෙනවා නම් "අර භාවනා පන්තියේදී වෙනමම ක්‍රමයක් කියාදුන්නා එය කර බලන්න ඕන. අර රූපවාහිනී වැඩසටහනේදී මේ විදියේ භාවනා කමටහතක් විස්තර කළා. හැමෝටම ගැලපෙනවා කියා. අහවල් පොතේ

මෙහෙම තිබුණා.” අර පටන්ගත් දේ අතහැරලා ඊළඟට වෙනත් ක්‍රමයක්. එයත් දිගටම කරන්නේ නැහැ තවත් ටිකකින් තවත් එකක්. ඒ එක පාරකවත් අප අවසානයක් සොයාගෙන යන්නේ නැහැ.

අඩි දෙක තුනක් යනවා ආපසු තව පාරක අඩි දෙක තුනක්. ආපසු තව පාරක. හැරුවොත් මහපොළව අඩි 25ක් 30ක් වතුර හම්බවෙනවා නම් එතෙක් භාරන්නට ඕන කළයාණ මිත්‍රවරුනි. අඩි දෙක තුනක් භාරා අනාවැකි කියනවා. ජේන විදියට නම් මෙහි ජලය තියෙන්නට බැහැ. තවත් තැනක් බලනවා. මෙනත නම් බොහොම තෙතමනය තිබෙනවා. උණ පඳුරු තිබෙනවා. භාරනවා. ඒත් අඩි තුන හතරක් භාරනවිට ආපසු හිතෙනවා නැහැ මෙය වෙන් න බැහැ. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මහ පොළව පුරාම ඔය විදියට හැරුවත් කෙනෙකුට උල්පතක් දකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. සමාධියේ උල්පත මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ. අපරාදේ කාලය. එක් ක්‍රමයක ඉන්න දිගටම. ඒ දෙය තෝරගන්න කලින් ඒ ගැන සොයා බලන්න. ආවට ගියාට භාවනා ක්‍රමයන් තෝරාගන්නත් එපා. ආවට ගියාට බෙහෙත් ගන්නේ නැහැනේ. හොඳට ලෙඩේ හඳුනාගෙන තේ බෙහෙත් නියම වෙන්තේ. ඒ විදියට බෙහෙතක් ගන්න. එහෙම බෙහෙතක් අරගත්තාම ඊළඟට ශ්‍රද්ධාවෙන් ඒ බෙහෙත දිගටම පානය කරන්න. දීර්ඝ කාලයක් ඒ බෙහෙත පානය කරන්න.

ප්‍රශ්නය නම් ඔය ඕනම භාවනා ක්‍රමයක මුලින්ම හරි ලේසියි. ඕනම ක්‍රමයක් අරගෙන බලන්න. මුල් මිනිත්තු කීපය හරිම පහසුයි. හැබැයි ඊළඟට අන්න අමාරු දුෂ්කර අවධිය. එතැනදීයි ඔය විවිකිච්ඡාව එන්නේ. නැහැ. ඒ දුෂ්කර මාර්ගය තරණය කරන්න. එය ඕනෑම භාවනා ක්‍රමයකට උරුම වුණු බාධකයක්. පටන්ගත් තැන ලේසියි. ටිකකින් අමාරුයි.

ඒ නිසා හැම පොතකම කවරයක් බැලීම ලේසියි පොත කියවනවාට වඩා. පත්තරයක වුණත් මුල් පිටුව කියවීම පහසුයි. ලොකු අකුරු, ලස්සන අකුරු, විවිධ ඡායාරූප. වැඩිය කියවන්නන් නැහැ. වෙහෙසකුත් නැහැ. තත්පර කිහිපයකින් කියවා ඉවර කරන්න පුළුවන්. හැබැයි එහි අභ්‍යන්තරය කියවන විට විස්තරාත්මකව කියවන විට, පොතක අභ්‍යන්තරය පහසු නැහැ. පුංචි අකුරු. පාටක් නැහැ. කලු පාට. එය වෙහෙස කරයි. අප බොහොම ආශාවෙන් පොතක් ගන්නවා. කවරය ආකර්ශනීයයි. පළවෙනි පිටුවට එන විට පේළියක් දෙකක් කියවන විට කම්මැලියි. දිගටම කියවන්න විරියක් නැහැ. ආයෙන් ලස්සන පොතක් ගන්නවා. හැමදාම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබත් මාත් පොත් කවර කියවමින් ඉන්නද හිතාගෙන ඉන්නේ? කවදාද මේ ජීවිත පොත කියවා ඉවර කරන්නේ? කවරයෙන් නැවතෙන කෙනාට කුමක්ද ලැබෙන දෑනුම, ඥානය හා ගැඹුර? කිසිදෙයක් නැහැ. පුංචි ළමයි තමා ලස්සන කවරවලට ආශා කරන්නේ. ඒ නිසා ළමා පොත් හරිම ලස්සනයි. මුළු පොතම කවරයක් වගේ. ළමා පොත් අරන් බලන්න. මුල් පිටුවයි, මැදයි, අගයි වෙනසක් නැහැනේ. එකම පාටින්, එකම ලස්සන, නොයෙක් ඡායාරූප පොතේ අග සිට මුලට. මුල සිට අගට. ඒ ළමයෙකුගේ බොළඳ මනස ඇදලා බැඳලා තියාගන්න. ඒ මට්ටමට පත්වෙන්න අවශ්‍ය නැහැනේ භාවනාවෙදී. පරිණත වන්න.

භාවනාව එක් තැනක නතර වී තිබෙනවා වගේ දෑනුනට කමක් නැහැ. ඉන්න එතන. හිත එකඟ වෙන්නේ නැහැ වගේ. කිසි දියුණුවක් නැහැ වගේ. ඒත් කමක් නැහැ එතන ඉන්න. ඒ අත්දැකීමට මුහුණ දෙන්න. මුහුණ දී තීරණය කරන්න. තීරණ ගන්න හා ක්‍රම වෙනස් කරන්න හදිසි වෙන්න එපා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවෙන් අපේම මනස නැවත සකස් කරනවා. මෙතෙකැයි ගණන් කළ නොහැකි ආත්ම ගණනක් මේ අවුරුදු ගාණක් නෙවෙයි මෙපමණයි කියන්න බැරි තරම් සාංසාරික වර්ෂවලින් කපා කළොත් ප්‍රමාණ කරන්න බැරි තරම් දීර්ඝ වූ

කාලයක් අයාලයේ ගිය මනසක්. අතරමං වූ මනසක්. මංමුලා වූ මනසක්. ආධ්‍යාත්මික මගට ගන්නට කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එක තත්පරයෙන් බැහැ. එබඳු ප්‍රාතිභාර්යයන් ගැන හීන දකින්න එපා. ඉඩ දෙන්න කාලයට. වීර්යය වඩන්න. අන්න එතනදී කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට මේ දැනුම නමැති කාන්තාරය තරණය කරන්න පුළුවන්. පහසුයි. පහසුවෙන් තරණය කරන්න පුළුවන් එක පාරක දිගට ගියොත්. හැබැයි ඒ මොන පාරෙද යන්නේ කලින් තීරණය කරගන්න. අඩියක් දෙකක් ගිහිල්ලා නෙවෙයි. යන්න කලින් තීරණයක් අරගෙන ගමන පටන්ගන්න. තමන්ගේ රැකියාව අනුව, එදිනෙදා ජීවිතය අනුව, කායික සෞඛ්‍යය අනුව, සංස්කෘතික ලක්‍ෂණ අනුව, මානසික පුහුණුව අනුව මොන ක්‍රමය ද ගැලපෙන්නේ? එය තමන්ට තනියම බැරි නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයන් සමග සාකච්ඡා කර තෝරාගන්න. ඒ සඳහා කාලය ගන්න. එය ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. ඇඳුමක් තෝරන්න කොපමණ කාලයක් යනවාද? ඔය රෙදි සාප්පුවකට ගිහිල්ලා නිකන් හිටගෙන බලන්න. පුංචි ඇඳුම් කැල්ලක් තෝරාගන්න ඔබ කොපමණ කාලය නාස්ති කරනවාද? සාප්පු කීයකට යනවාද? සමහර විට මුළු දවසම ගතකරත් එකම ඇඳුම් කැල්ලක් වත් ගන්නේ නැතුව එනවා. ගැලපෙන එකක් නැහැ.

මේ භාවනා ක්‍රමයක් තෝරාගන්න හදිස්සි වෙන්න එපා. එයට කාලය ගන්න. සාකච්ඡා කරන්න. ඉඩ දෙන්න ඔබට ඔබවම හඳුනාගන්න. ඔබට ගැලපෙන ක්‍රමය තේරුම්ගන්න. ඉන්පසු ඒ කෙරෙහි පූර්ණ විශ්වාසය තියන්න. ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරගන්න. ඇතිකරගෙන අන්න පටන්ගන්න. අනතුරුව මගදී වෙනස් කරන්න යන්න එපා. එක දිශාවකටම ගියොත් මෙම විවිකිච්ඡා කාන්තාරයෙන් එතෙර වෙන්න පුළුවන්. කාන්තාරය කීයන්නේ අනන්ත දෙයක් නෙවෙයි. සීමිත දෙයක්. කොයි පැත්තට හරි ගියොත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කාන්තාරය කෙළවර වෙනවා. එතැනදී දූනෙයි විවිකිච්ඡාව තරණය කළබව.

‘ඒකද හරි? මේකද හරි?’ ආදී සැක සංකා තිබෙනවානේ. ඒ සැක සංකා ජය ගන්න පුළුවන් වෙයිද? ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් පින් කර තිබෙනවාද? පෙර ආත්ම භාවයන්හිදී භාවනා කර තිබෙනවා ද? ආදී වශයෙන් ඇතිවන දෙගිඩියාව. අන්න ඒ දෙගිඩියාව නමැති කාන්තාරය තරණය කරන්න පුළුවන්. ඒ දෙගිඩියාවෙහි අතරමං වී නෙවෙයි, දෙගිඩියාවේ ගොදුරක් බවට පත්ව නෙවෙයි. දෙගිඩියාව තරණය කළ කල්හි තේරෙනවා මෙපමණ කල් හිටියේ කාන්තාරයක අතරමංව බව.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙන්න පංච නීවරණ. මේ නීවරණ පහ අනිවාර්යයෙන්ම මුණ ගැහෙනවා. එතැනදී ඒ බව හඳුනාගන්න. ප්‍රතිඵල අනුව හඳුනාගන්න. භාවනාව තුළ ඔබව දිගටම රඳවන්නේ නැතුව එදිනෙදා ජීවිතයේ කළ කී දේවලට නැවත පොළඹවන සිතිවිලි එන විට හඳුනාගන්න, මෙන්න කාමච්ඡන්දය. එය අතහරින්න. අඳුනාගෙන එය අතහැර එන්න භාවනාවට. බලාපොරොත්තු වන ප්‍රමාණයට හිත එකඟ වෙන්නේ නැතිවිට ඒ බාධාවලට හිතේ ගැටුමක් ඇතිවෙනවා. ඒ පිළිබඳව හිතවත් කමක් ඇතිකරගන්න. මොනම බාධා දෙසවත් බලන්න එපා සතුරු ආකල්පයෙන්. ව්‍යාපාදය ව්‍යාපාදය ලෙස හඳුනාගෙන ඇතිකරගන්න හිතෙහිභාවයක්. ලෙඩක් සනීප වුණා වගේ දූනෙනවා. කාමච්ඡන්දය නැති වුණාම ණයක් ගෙවා ඉවර වුණා වගේ. එතෙක් ණය ගැතියි. එතෙක් රෝගියෙක්. ටීනමිද්ධය ජය ගත්තාම දූනෙනවා හිරෙන් නිදහස් වුණා වගේ. සිටියේ නිදිමත නමැති හිරගෙයි. අර ඉදිමුණ හැකිලුන මනස කියන්නේ වහලෙක් වගේ. ඊළඟට දෙගිඩියාව කාන්තාරයක අතර මං වුණා වගේ. නීවරණ මතුවන විට නීවරණ තියන බව දැනගන්න.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය නීවරණ පහම එකට එන්නේ නැහැ. මතුවන විටදී මතුවන බව හඳුනාගන්න. ඒ ඒ වෙලාවේ මොන නීවරණය ද තියෙන්නේ කියා හඳුනාගන්න. ඊළඟට

එයින් නිදහස් වෙන්න බලන්න. නිදහස් වූ විට, ඒ නීවරණ නැතිනම් නැතිබව දැනගන්න. මෙන්න භාවනාව. අර මුලින් කී පූර්ව කෘත්‍යය සපුරා වාඩි වුණේ මේ කාර්යයට. සිල් රකිමින්, ඔය එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇහෙන ජේන දේවල්වලින් හිත ඇවිස්සෙන විදියට නිමිති ගන්නේ නැතුව, හැම දෙයක්ම පුරුද්දට වෙන්න නොදී සිහියෙන් කටයුතු කරමින් සහ ලද දෙයින් සතුටු වෙමින්. කළ පුහුණුව කුමක් සඳහාද? මෙන්න මේ භාවනාවට. නීවරණ පහ හඳුනාගෙන ඒ නීවරණ පහ ඉක්මවා යන භාවනාවට. භාවනාව දකින්න නීවරණත් සමග කරන ගනුදෙනුවක් සේ. නීවරණ තුළ සිරවී සිටින මනස එයින් එළියට ගන්නට ගන්නා සම්මා ව්‍යායාමයක් සේ. නීවරණ තිබෙන විට තිබෙන බව දැනගන්න. නීවරණ නැතිවිට නැති බව දැනගන්න.

භාවනාව

මේ මොහොතේ අප අවධානයෙන් බලමු අපේම හිත් තුළ කවර ආකාරයේ වෛතසිකයන් ද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? මොන ආකාරයේ සිතිවිලිද? මොන ආකාරයේ ස්වරූපයන් ද පවතින්නේ? කාමච්ඡන්දය ද? ව්‍යාපාදය ද? ඵනමිද්ධය ද? උද්දච්ච කුක්කුච්ඡය ද? නැතිනම් විචිකිච්ඡාව ද?

හොඳ අවධානයක් ඇතිකරගන්න මේ මොහොතේ ඇවිත් යන සිතිවිලි ගැන..... කවුද එන්නේ? කවුද හිතේ ඉන්නේ? තේරුම් ගන්න.....

වඩ වඩාත් සිහිය ඇතිකරගන්න. තමන්ට රහසේ තමන්ට නොදැනී එකඳු සිතිවිල්ලකට වත් මනසට ඇතුළු වෙන්න දෙන්න එපා. මොනවද හිතෙන්නේ? ඒ හිතෙන දේ දැනගන්න....

බාහිර දෙයකට අවධානය ගෙනියන්නට පොළඹවන සිතිවිල්ලක් නම් කාමච්ඡන්දය ඇති වුණා කියා දැනගන්න. නුරුස්නා භාවයක් එනවා නම් ව්‍යාපාදය. දන් ඇති, කම්මැලියි, මලානිකයි. ඒ ඵනමිද්ධය.....

හිත කලබල නම් නොසන්සුන් නම් උද්දච්ඡ කුක්කුච්ඡ. මේ විදියට භාවනා කරලා හරිද වැරදිද? කොහොමද භාවනා කරන්නේ? අන්න දෙහිඩියාව.....

මේ පස් දෙනාම අඳුනගෙන හිත එනනින් අැත් කරගන්න.....

මේ ව්‍යායාමය අනිවාර්යයෙන්ම ගෘහ කර්මාන්තයක් බවට පත්කරගන්න. ගෙදර වැඩක් බවට.....

මේ පස් දෙනාගෙන් කවුරුන් හෝ හිතට ඇතුළු වෙන විට
හඳුනාගන්න.....

ඒ ගැන අකමැත්තක් ඇතිකරගන්න එපා. මෙතෙක් කාලයක්
ඔබට බාධා කළ, හැබැයි බාධා කළ බව නොදන සිටි බාධකයක්
හඳුනාගන්නට ලැබුණා කියා සතුටු වෙන්න. සතුටු වී ඒ බාධකය
අත්හරින්න.....

මේ ආකාරයෙන් ඔබ භාවනාව පුහුණු වුණොත් අන්න නිවරණ
ඇත් මැත් වී ඒ නිවරණ නමැති ආවරණවලින් එහා ඇති කිසියම්
වූ ආධ්‍යාත්මික නිධානයක් දකින්නට ලැබේවි. කිසියම් ඵලයක්
අනුභව කරන්නට ලැබේවි. ඒ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාවෙන් ඒ පිළිබඳ
කාලය කැප කිරීමේ අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව කළයාණ මිත්‍රවරුනි,
අප සමුගනිමු.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

නිවරණ හැකි සිත

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවෙන් ආධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයන්, ප්‍රතිඵලයන් සොයාගෙන යන පිරිසක් විදියට ඒ ගමන කොයි විදියටද සිද්ධ විය යුත්තේ? භාවනාවෙන් ලැබෙන සාමාන්‍ය ප්‍රතිඵල නෙවෙයි. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍ය ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රතිඵල නෙවෙයි. ඒවා කොහොමත් ලැබෙනවා. ඉන් එහාට විශේෂයෙන් අපේ සාංසාරික විමුක්තිය පැත්තට මේ භාවනාව යොමුවන විට කෙබඳු සුදුසුකම්වලින් අප යුක්ත විය යුතුද ඒ ලොවුතුරු නැතිනම් උතුම් මිනිස් දම් නැතිනම් ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම පිණිස?

ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කළා. මූලික වශයෙන් කාරණා දෙකක් පිළිබඳව අපේ අවධානය යොමු වූවා. එකක් නම් අප ඉන්නේ සංසාරයේ බව. අපට අමතක වුනත් විවිධ වේග නිරූපනයන් සහ සැරසිලි මේ සංසාරයන් සේ අපට නොපෙනුනා. එනමුත් විනිවිද දැක තේරුම් ගත යුතුව තිබෙනවා මේ සියලුම සැප සහ සියලුම සුබෝපහෝගී වින්දනයන්ට යටින් තියෙන්නේ සාංසාරික ගින්න බව. මේ සසර නමැති වතුර හැලියේ ඔබත් මාත් සතුටින් සිතනවෙන් සැපයි කියා කෙළි සෙල්ලම් කරන අතර කොයි මොහොතක හෝ තැම්බී නටන විට අන්න අපට තේරෙනවා මේ මොකද වුණේ කියා. ඕනෑම වෙලාවක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ සාංසාරික දිය හැලිය උතුරන්නට පුළුවන්. අද අපට හොඳයි කියා හිතෙන සහ සැපයි කියා විඳින ඒ හැම දෙයක්ම කකුළුවකුට ලස්සනට පීනන්න පුළුවන් වතුර හැලියක් වගෙයි. නිරෝගීකම වුණත්, ධනය වුණත්, මිත්‍රයන් වුණත්, තනතුරු වුණත් ඒ හැම දෙයකම

සැපක්, ආශ්වාදයක් හා ආරක්‍ෂාවක් තියනවා. නමුත් ඒ සියල්ල ප්‍රශ්නයක් වෙන්න පුළුවන්.

නිරෝගීකම ප්‍රශ්නයක් වුණාම එය කොපමණ දුකක්ද? නිරෝගීකම රෝගී බවට පෙරලුනු විට පොහොසත්කම දුප්පත් බවට පෙරළනාම, මිතුරුබව සතුරු බවට හැරුණාම, ආශ්වාදය ආදීනය වූ කල්හි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අන්ත එතැනදී අපට හිතා ගන්න බැහැ කුමක්ද මේ වුණේ? ඇයි මෙසේ වුණේ? විය හැකි නිසයි එහෙම වුණේ. අප හිතුවට එය වැරැද්දක් කියා. ලෙඩ වීම වැරැද්දක්, ප්‍රශ්න ඇතිවීම වැරැද්දක්. එහෙම වෙන්න හොඳ නැහැ. ඒ නිසා මේ සමස්ථ ලෝකය බලන්නේ එහෙම ප්‍රශ්න ඇති නොවන විදියට මේ සාංසාරික දිය හැලියේ දිගටම ඉන්න. නමුත් මොන විද්‍යාව, මොන තාක්‍ෂණය, මොන යන්ත්‍ර සූත්‍ර, ගුප්ත ශාස්ත්‍රය හා මොන බලය තිබුණත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සාංසාරික මූල ධර්ම, නීති රීති සහ න්‍යායන් ඒ ක්‍රියාත්මක වී අභ්‍යන්තර ගිනි පුපුරු ඇවිලීම වලක්වන්නට බැහැ. ඒ නිසා පළවෙනි කාරණය මේ සංසාරය බව තේරුම් ගැනීම. හැම ප්‍රශ්නයක්ම විනිවිද සංසාරය දකින්න. එසේ නොදකින ඔබත් මාත් මේ සැප පිළිබඳ තියන ආශාව නිසා සතුටට ඇති ආකර්ශනය නිසා ඒ අප ඇලුණු, ආකර්ශනය වුණු සතුට හොයාගෙන, සැප හොයාගෙන මේ සංසාරයේ පුරාම ඇවිදිනවා. මේ ජීවිතයෙන් ඇවිදිනවා. මේ ඇවිදින්නේ සැප සොයාගෙන. සතුට සොයාගෙන. කොහෙ හරි ඇති කියා. කවුරු හරි ළඟ ඇති. තමන් ළඟ නම් නැහැ. හැබැයි වෙන කවුරු හරි ළඟ ඇති.

සතුට තියන පුද්ගලයා සොයාගෙන යනවා. ඒ ගමනට තමයි සාංසාරික ගමන කියන්නේ. අපට මුණ ගැසෙනවා කිසියම් දෙයක්. අප එයට කියනවා සැප කියා. මේ ජීවිතයේදී ඔබටත් මටත් මුණ ගැසෙනවා ස්වභාවයන් අපේ හිත පිනවන. ඒවාට අප කියනවා සැපයි කියා. ඒ අර දිය හැලියේ සැප තමයි. ඉන් එහාට සැපක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සාමාන්‍යයෙන්

මුණ ගැසෙන්නේ නැහැ. අප ඔය දන්න කියන කඩ්වාරු ගහන හා පුරසාරම් දොඩන ඕනෑම සුබ විභරණයක් අරගෙන බලන්න. ඒ සැප ඇතුළෙහි දුකෙහි බීජ තියෙනවා. ඒ සැප ඇතුළේ වෙනස් වීම තියෙනවා. ඒ සැප අප කාගෙන් හෝ ලබාගන්නවා. කැමකින් වෙන්න පුළුවන්. වික්‍රපටියකින් වෙන්න පුළුවන්. කාගෙන් හෝ ගන්නවා. පුද්ගලයෙකුගෙන් ගන්නවා. එය අප කියන්න කැමති නැති වුණත් ඇත්තටම ලැජ්ජා විය යුතු කාරණයක්. අප හැම දෙනාම සැප යදින යාවකයන්. මේ මුළු මහත් ලෝකයෙන්ම මුළු මහත් විශ්වයෙන්ම අප ඉල්ලා සිටිනවා සැප දෙන්න සැප දෙන්න කියා.

අප ක්‍රම හයකින් ඉල්ලනවා. ඇහෙන් ඉල්ලනවා සැප. ඔය ඇහැට වර්ණයි, හැඩයි පෙනුනට ඒ හැම හැඩයකින්ම ඉල්ලන්නේ සැප. කනින් සැප ඉල්ලනවා. මෙසේ මේ ආයතන හයෙන්ම අප ඉල්ලන්නේ සැප. අප සැප හිඟන යාවකයින් පිරිසක්. අප හැම දෙනාම සංසාරයේ ආදිවාසීන්. අපේ සාංසාරික වයස කියද කියා අප කවුරුත් දන්නේ නැහැ. එය හිතන්නත් බැහැ. සංසාරයේ වයස. මුලක් කියන්න බැරි තරම් සාංසාරික වයස දීර්ඝයි. අප හැම දෙනාම සංසාරයේ ආදිවාසීන්. එදා මෙදා තුර අප පුළුවන් හැටියට සැප හෙවිවා. සැපයි කියන දෙයක් අපට මුණ ගැසුනා. ඒ සැප වින්දා. ඒ විදි සැප තියාගන්න හැදුවා. ගත් චතුර දෝතක්සේ අපේම ඇඟිලි අතරින් අපෙන් ගිලිහී ගියා ඔය හැම සැපතක්ම අපේ අතට පත් වූ ඒ අත් පත් කරගත් සැප, අතට පත් සැප අපෙන් ඇත්ව ගිහිල්ලා තියෙනවා අපව දුකට පත්කරමින්. නිකම්ම නෙවෙයි සැප අපෙන් සමුගෙන ගිහිල්ලා තියෙන්නේ, අපව අඬවලා. අඬවන්න පුළුවන් දෙයකට සැපයි කියන්න පුළුවන්ද?

මේ ප්‍රශ්නය තමයි ඔබත් මාත් මේ ආධ්‍යාත්මික ගමනේදී මුලින්ම නැගුවේ. මේ ජීවිතය සපුරාම සැපෙන් පිරිලා නම් මේ ලෞකික ජීවිතය, පුහුදුන් ජීවිතය එදිනෙදා ජීවිතය තුළ නැතිනම් කිසිම දුකකට ඉඩක්. එහෙම නම් අපට

අවශ්‍ය නැහැ අමුතුවෙන් ආධ්‍යාත්මික ගමනක්, නිවනක්. නැහැ. එතන තියනවා ලොකු ප්‍රශ්නයක්. ඒ ප්‍රශ්නය කිසිම දෙයකින් විසඳන්න බැහැ. සාස්තර අහලා වත්, සෙත් ශාන්ති කරලා වත්, යන්තර දාලා වත්, තොවිල් නටලා වත්. ඉන් එහා තියන කිසිම විද්‍යාවකින් වත් විසඳන්න බැරි එක ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. අන්න ඒ ප්‍රශ්නයට තමයි දුක කියා කියන්නේ. මේ සැප හොයාගෙන යන පිරිසකට බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ කීව්වා “ඔය පාචේ ගිහිල්ලා ඔය හොයන සැප කවදාවත් ලැබෙන්නේ නැහැ. සැප වගේ දෙයක් ලැබෙයි” නියම සැප නෙමෙයි. මාත්තු කළ සැපක් තමයි ඔබත් මාත් ජීවිතයේ විඳින්නේ. එයට කියනවා ‘කම් සැප’ කියා. කම් සැප කියන්නේ ඔය ඉන්ද්‍රියන් මාර්ගයෙන් කෑමක් කාලා, කථා බහ කරලා ලබන සැපක් තියෙනවානේ. ඒ සැප, දුක වට්ට සැප මාත්තු කරලා. රන් ආලේපකරුවන් කරන දේ. පුංචි බැටරි කෑල්ලක් දෙකක් තියාගෙන, මේ මළකඩ කාපු යකඩ අරගෙන රිදී කර දෙනවා. රත්‍රන් කර දෙනවා. රිදී වගේම වුණාට රිදී නෙවෙයි. රත්‍රන් නෙවේ. මාත්තු කළ ඒවා. ඒ මාත්තුව යනවා. ගියාම නැවත ඒ මළකඩ තමයි තියෙන්නේ. ලස්සනයි කියා, වට්ටනවා කියා මේ මළකඩ තමයි අප පැළඳගෙන ඉඳලා තියෙන්නේ. ඒ තමා ඇත්ත. මේ සැබෑ සැප කොහෙද තියෙන්නේ? දැන් ඒ ප්‍රශ්නය තමයි සාකච්ඡාවට බඳුන් විය යුත්තේ. එහෙම නම් සැපක් නැද්ද? සැපක් තියනවා නම් කොහෙද තියෙන්නේ?

අන්න ඒ මූලිකම අවශ්‍යතාවය. සාංසාරික සත්වයන් වන සංසාරයේ ආදිවාසීන් වන ඔබටත් මටත් බලපාන ඒ මූලිකම කාරණයට ධර්මයෙන් එක එල්ලේම දෙන පිළිතුර නම් නියම සැප. කොහෙද තියෙන්නේ? තියෙනවා නම් කොහේ හෝ අප හොයා ගත යුතුයි. වැහිලා තියෙන්නේ. කොහෙද තියෙන්නේ? තමන් තුළමයි. තමා තුළම තියනවා නම් සැබෑ සැපය මාත්තු නොකළ සැප, ඇයි එය තමන්ටම නොපෙනෙන්නේ? මන්ද එය විඳින්න බැරි? ඇයි අප මේ මහා සම්පතක්, නිධානයක්

හා භාණ්ඩාගාරයක් තියාගෙන යාවකයන් පිරිසක් වී ඉන්නේ? ඒ සැප වැහී තිබෙන නිසයි. තොග වශයෙන් හෝ සිල්ලරට පදික වේදිකාවේ විකුණන්න නැති නිසා. ජේන්න නැහැ. සැඟවී තියෙන්නේ. වහගෙන ඉන්නේ. ආවරණය වී තිබෙන්නේ. කවුද මේ තමන්ගේ නියම සැප ආවරණය කළේ? තමන්මයි. අවසානයේ මෙය තමන් පිළිබඳවම ගැටළුවක්. වෙන කෙනෙකු සමග කථා බහ කර, රණ්ඩු වී, නඩු කියා, පොලිසි ගිහින්, හූනියම් කර විසඳන්න පුළුවන් ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. තමා තුළින්ම විසඳාගත යුතු ප්‍රශ්නයකටයි සාංසාරික ප්‍රශ්නය, කියන්නේ.

තමන්ම තමන්ගේ සතුටට බාධා කරගන්නවා. වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි. එබඳු බාධකයන් පහක් තියෙනවා. ඒ ගැන අප කථා කළා නීවරණ කියා. කළාණ මිත්‍රවරුනි, මහා ධනයක් අපට උරුමව තියෙනවා. එනමුදු ඒ ධනයෙන් සැප විඳින්නට නොදී අපව සිඟමනේ යවා තියෙන්නේ කවුද? මේ නීවරණ පහ. කණගාටුවට කාරණයක්. සුලු මුදලක් අහිමි වූ විට අප කම්පනයට පත්වෙනවා. දුකට පත් වෙනවා. සියල්ල කම්මුතුයි කියා හිතනවා. එහෙම නැහැ. සාක්කුවේ තියන කියක් හරි නැති වූ විට කෙනෙකු කම්පා වෙනවා නම් සහ එයා හිතනවා නම් තමන්ට සියළුම දේපළ තමයි ඒ නැති වුණේ කියා, තමන්ට උරුම වූ මහා ධනයක් බැංකුවේ තැන්පත්ව තිබෙන බව දන්නේ නැතුව. මොන තරම් අවාසනාවක්ද? අප කවුරුත් දුක් වෙන්නේ, සුසුම් හෙලන්නේ, අඬන්නේ, වැළපෙන්නේ සිල්ලර පාඩුවකට. ජීවිතයේ යම් යම් දේ අහිමි වූ විට “ඔක්කොම දේවල් ඉවරයි, නැවත ජීවත් වී වැඩක් නැහැ. අපරාදේ මෙපමණ කාලයක් මහන්සි වුණේ” කියා කම්පනයට, දොම්නසට හා පීඩනයට පත් වෙන්නේ අපේ සැබෑ ආධ්‍යාත්මික භාණ්ඩාගාරය පිරි ඇති බව නොදැන. තමන් මහා ආධ්‍යාත්මික ධනයක හිමිකරුවෙක්ය කියන කාරණය අමතක කර. එය අමතක කරවලා. කවුද? මේ නීවරණ පහ.

නීවරණ කියන්නෙම ඒ ආධ්‍යාත්මික සතුට වහන නිසා. ඒ නිසා මේ පස් දෙනා හඳුනාගන්නේ නැතුව යන ආධ්‍යාත්මික ගමනක් හෝ භාවනාවක් නැහැ. කෙනෙකු කියනවා නම් මේ නීවරණ වැඩක් නැහැ. නීවරණ ඕනත් නැහැ. හැබැයි භාවනා කරන්න පුළුවන්. භාවනා කරනවිට මේ මේ ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා. එය විය නොහැකි දෙයක්. අනිවාර්යයෙන්ම නීවරණ මුණගැහෙනවා. මුණ ගැහුනාම නීවරණ හඳුනා ගත යුතුයි. නීවරණ උපදින විට ඒ බව දත යුතුයි කියන නීවරණ හඳුනාගන්නවා. එසේ විචේකයෙන් භාවනා කරන්න පටන් ගත් විට අර කැගහන හිත ආපසු පුරුදු ජීවිතයට ඇදගෙන යන කාමච්ඡන්ද නීවරණය හඳුනාගන්න. ඇස් වහගත් සැනින් ආධ්‍යාත්මික කාරණා නෙවෙයිනේ හිතෙන්නේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ ප්‍රශ්න, ළමයින්ගේ ප්‍රශ්න, තෝනාගේ ප්‍රශ්න, මහත්තයාගේ ප්‍රශ්න, රටේ ප්‍රශ්න, බෝම්බ ප්‍රශ්න ආදියනේ. මේ සියලුම සිතීවිලි එන්නේ කාමච්ඡන්දයෙන්. අපේ හිත පුරුදු වී තියෙන්නේ සිතීවිලි තුළ සැප සොයන්න. ඒ සැප හොයාගෙන අප සංසාරයේ එදා මෙදා තුර ආවේ ඔය කාමච්ඡන්දය නියමුවා කරගෙන. කාමච්ඡන්දය මඟ පෙන්වන්නා කරගෙන.

භාවනාකරන්නට සුදානම් වන විටත් ඒ කාමච්ඡන්දයම ඇවිත් අන්න මඟ වසා දමනවා. භාවනා අරමුණක් වහනවා. භාවනාවත් වහනවා. කුමකටද මේ වාඩිවුණේ කියන කාරණාවත් අමතක කරනවා. පැයක්ම භාවනා කරා කිව්වට අර සිතීවිලි ඔස්සේ තමයි හිත හිත ඉන්නේ. කවුද එසේ හිතන්නේ? කාමච්ඡන්දය. එයා හඳුනාගන්න. දැනගෙන ඒ සිතීවිල්ල ඔස්සේ දුවන්න එන පෙළඹවීම හඳුනාගෙන එයාව අතහරින්න. මේ වනතුරු ඒ පසු පසම ගියාට කමක් නැහැ සංසාරයේ. හැබැයි මේ භාවනාව තුළ එයාව අත හරින්න. එයාට තනියම යන්න අරින්න. මෙසේ හිත දුවන හැම අවස්ථාවකම එයට හේතුව හඳුනාගන්න. හිත එකඟ නොවීමට හේතු කියනවා. නිකම්ම නෙවෙයිනේ හිත එකඟ වෙන්නේ නැත්තේ. ඒ හේතු එසේම

තබාගෙන කොපමණ උත්සාහ කරත් හිත එකඟ කරන්න එය සඵල වෙන්නේ නැහැ. හිත විසිරෙන, හිත වික්ෂිප්ත වෙන හා හිත අවුස්සන හේතු එහෙමම තියනවා. ඒ විෂබීජ එහෙමම තියනවා. ඒ විෂබීජ අභ්‍යන්තරයේ තියාගෙන උත්සාහ කරනවා නම් හිතක් සමාධි ගත කරන්න එය වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා හිත අවුස්සන කරුණු පහ අවබෝධ කරගන්න. ඒ ඕනෑම මොහොතක හිත භාවනාවෙන් පිට ගියොත් ගිය බව දැන ගන්න. එයට හේතුවත් හඳුනාගන්න. ඔය නීවරණ පහෙන් එකක් නිසා තමයි හිත භාවනාවෙන් පිට දිව්වේ. මේ නීවරණ පහ ගැන අප සවිස්තරාත්මකව කථා කළා.

ඇයි මේ කාරණා මෙපමණට නැවත නැවත අවධාරණය කරන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි? නිකම්ම නම් ටික කියාගෙන ගියා නම් ඇති කියා හිතෙයි මොකටද ඔපමණ කියන්නේ? එසේ විස්තරාත්මකව කියන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ භාවනාවට ගන්නා උත්සාහය හා කැප කිරීම දන්න නිසා. කොපමණ වැඩපල තියාගෙන ද කොපමණ වගකීම් තියාගෙන ද කොපමණ බැණුම් අහගෙන ද මේ භාවනාවට එන්නේ? ගෙදර භාවනා කරන්නේ. මුළු ලෝකයෙන්ම ප්‍රශංසා ලබමින් මේ මුළු ලෝකයෙන්ම උපකාර ලැබී කාර්යාලයෙන් නිවාඩු දී නෙවෙයිනේ. කාගෙන් වත් හොඳක් අහන්න නැහැ. එබඳු කැප කිරීමක් කර කාලය නිකන් ගත වෙන්න නොදී එයින් ප්‍රයෝජනයක් ගත යුතුයි. සැබෑ ප්‍රයෝජනය ගන්න නම් මේ නීවරණ ටික හඳුනාගන්නට ඕන. නීවරණ හඳුනාගන්න නම් සාමාන්‍ය ජීවිතයේ තියන සංකීර්ණ භාවය අඩුකර ගන්නත් ඕන. අප ඒ ගැනත් කථා කළා. දැන් ආපසු ඒවා පුනරුච්ඡාරණය කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. නීවරණ පහ හඳුනාගන්න ඕන. වෙන වෙනම හඳුනාගන්න. එතකොට ඒ උපමා පහක් දීලා තියෙනවා. අප ඒ ගැනත් කථා කළා. නැවත මතක් කළොත් ඔය සිතීවිලි පස්සේ දුවන්න එන පෙළඹවීම හරියට ගත්ත ණයක් වගෙයි. කාමච්ඡන්දය ණයක් වගෙයි. එකම දේ ගැන හිත හිත අර

පොළී ගෙවනවා වගේ අප ඉන්නවා. ව්‍යාපෘදය හරියට ලෙඩක් වගෙයි. සුව නොවන ලෙඩක් වගෙයි. හැම වෙලේම අපට කරදරයි. තරහ තියන වෙලාවක අපට කිසිම දෙයක සතුටක් දූනෙන්නේ නැහැ. කොපමණ මිල අධික ආහාරයක වුණත් රස දූනෙන්නේ නැහැනේ තරහින් ඉන්න වෙලාවට. ව්‍යාපෘදය සාමාන්‍ය ජීවිතයේ සැපත් වහනවා. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ සුවය ගැන කවර කථාද? ටීනමිද්ධය සිර ගෙයක් වගේ. හිර ගෙදර ඉන්න කෙනාට ඒ නිදිමත උදාසීන භාවය නමැති හිරගෙයි ඉන්න කෙනාට මෙලොව සැපක් නැහැ. එයාට තියන එකම සැප නිදා ගැනීමම තමයි. මේ උදාසීනත්වයේ හිරගෙදරින් එළියට එන්න. ව්‍යාපෘදයේ රෝගය සුවකරගන්න. කාමච්ඡන්දයේ ණය ගෙවා නිදහස් වෙන්න. ඊළඟට ඔය උද්දව්ව කුක්කුව්ව. හඳුනාගන්න හරියට වැඩ කාරයෙක් දාසයෙක් වගේ කියා. සමහර විට රසවත් කෑම පිසිනවා. නමුත් ආහාර පිසින සේවකයාට කන්න නැහැ. ස්වාමියාට දීලා එයා ඒ ඉතුරු වෙන එකක් කන්න ඕන. ඒ තමා දාසයෙකුගේ සැප. සැප පෙනෙනවා නමුත් ඒ සැප උරුම නැහැ. කෙනෙකු තමන්ව ඕනවට වඩා තක්සේරු කළොත් ඉහළට දූම්මොත් අධි තක්සේරු කළොත් නැතිනම් පුළුවන් ටිකක් බැහැයි කියා අනේ මට නම් බැහැ කියා පහළට දාගත්තොත් සැප පෙනී පෙනී දුක් විඳිනවා. ඊළඟට විවිකිච්ඡාව. අනවශ්‍ය දූනුම් කන්දරා අපේ ඔළුව ඇතුළට දාගෙන එන එන හැම පොතම කියවමින් හැම ගුරුවරයාම මුණ ගැහෙමින් හැම දේශනයම අහමින් තමන්ගේ ඔළුව යකාගේ කම්මල වගේ කරගත්තොත් කුමක්ද කළ යුත්තේ නොකළ යුත්තේ කියා වෙන්කර ගන්න බැරි තරමට තමන් පත්වෙනවා දෘෂ්ඨි කාන්තාරයකට. විවිකිච්ඡාවට දී තිබෙන උපමාව මහා කාන්තාරයක අතරමං වීමකට. හැම පැත්තෙන්ම පාරවල්. කාන්තාරෙක බැලුවම පාරක් නැහැ. නමුත් කොයි පැත්ත බැලුවත් පාරක් වගේ තමයි පෙනෙන්නේ.

ඉතින් මේ නීවරණ හඳුනාගෙන ඒවා අතහරින්න බලන්න. අතහැරීම උත්සාහයෙන් කළයුතු දෙයක්. සිහියෙන් නීවරණ හඳුනාගෙන විරියයෙන් අත හරින්න. එතකොට සිහියයි විරියයි දෙකම මේ භාවනාවට අවශ්‍යයි. හිත එකඟ කිරීමට නෙවෙයි භාවනාව කියන්නේ. එය හොඳට තේරුම් ගන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි. සිහියෙන් නීවරණ හඳුනාගෙන විරියයෙන් ඒවා අත හැරීමටයි භාවනාව කියන්නේ. භාවනා පුහුණුවේ කිසිම තැනකට හිත එකඟ කිරීම බද්ධ කරගන්න එපා. මුලට වත් මැදටවත් අගටවත්. භාවනාව කියන්නේ හිත එකඟ කිරීම නෙවෙයි. නීවරණ හඳුනාගන්න. ඒවා අත හරින්න. හිත දූවන බව හඳුනාගන්න. අත හරින්න. උදාසීන බව හඳුනාගන්න. ප්‍රබෝධයට පත් කරගන්න මනස.

මේ නීවරණ තමන් තුළ පවතී නම් කියන බව දැනගෙන ඒවා අතහැරීම තුළින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අන්ත තමා තුළ මේ එකම නීවරණයක් වත් නැහැ කියන කාරණය පේන්න පටන් ගන්නවා. කිසියම් වෙලාවක් එන්න පුළුවන්, ඒ වෙලාවේ මේ කියූ ආවරණ පහම නැහැ. ඔය නීවරණ පහම නැති බව තේරෙයි. සමහර විට එකක් නැති අවස්ථා තියෙයි. දෙකක් නැති අවස්ථා තියෙයි. එසේ අත්හරිමින් ගොස් ඔය පහම හොයා ගන්න බැරි අවස්ථාවක් එයි භාවනාව තුළ. කොයි වෙලාවේ හෝ මේ නීවරණ සියල්ලෙන්ම නිදහස් බව වැටහෙයි. සමහර විට වාහනේ යන ගමන් හිත දිහා බැලූවොත් පෙනෙයි. රස්සාව කරන ගමන් පෙනෙයි. කොයි වෙලේ හෝ කෑම කන ගමන්. එසේ වන්නේ භාවනා කරන නිසයි. භාවනා කර ඇස් වහගෙන සිටින විටදී පමණක්ම වෙන දෙයක් නෙවෙයි මෙය. ඒ පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට කිසියම් මොහොතක තමන්ට තේරෙයි ඒ මොහොතේ තමන් තුළ කිසිම නීවරණයක් නැති බව. ඒ කියන්නේ තව විදියකින් කියනවා නම් තමන් කියන්නේ ණය කාරයෙකු නෙවෙයි තව දුරටත්. රෝගියෙකු නෙවෙයි.

හිර බත් කන අයෙකු නෙවෙයි. කාගෙවන් දාසයෙකු නෙවෙයි. කාන්තාරයේ අතරමං වූවෙකු නෙවෙයි කියන කාරණය වැටහෙයි.

බලන්න කළාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු තත්වයකට තමන්ව උපමා කර තමන් ණය ගැතියෙකුව සිට ඒ ණයෙන් නිදහස් වුණාම කොපමණ සතුටක් දැනෙනවා ඇත්ද? දීර්ඝ කාලීන නිදන් ගත රෝගයකින් පීඩා විඳ ඒ රෝගයෙන් සුවපත් වූ විට කොපමණ සුවයක් දැනෙනවා ඇද්ද? හිරෙන් නිදහස් වුණාම, කාගේ හෝ දාස බවේ හා වහල් භාවයේ සිට ස්වාධීන වුණාම, කාන්තාරයේ අතරමංව සිට නිරූපද්දිතව තමන්ගේ ගමනාන්තයට පැමිණුණාම සහ ඔය පහම එකවර සිද්ධ වුණාම, වෙන වෙනම නෙවෙයි. එකවර සිද්ධ වූණාම කොපමණ උද්දාමයක් හිතේ ඇති වනවා ඇද්ද?

මේ කාරණය විස්තර කරනවා කෙනෙකු තමන් තුළ මේ නීවරණ පහ නැහැයි කියා කිසියම් මොහොතක දැන ගත්තාම 'පාමුජ්ජස්ස ජායතී' ප්‍රමෝදය උපදිනවා. අන්න අර මෙතෙක් කාලයක් සංසාරයේ සෙවූ යමක් තියනවානේ. මෙතෙක් ලැබුණේ මාත්තු කළ සැපක්නේ. අප සැපයි කිව්වේ මාත්තුවකටනේ. ඒ සැප නොවෙයි. නියම ප්‍රමෝදය තමන්ගේ හදවතේ උපදිනවා. 'පාමුජ්ජස්ස ජායතී, පමුදිතස්ස පීති ජායතී' ප්‍රමෝදයට පත් වුණා. ප්‍රීතිය උපදින්න පටන් ගන්නවා. මේ වචනවල සියුම් වෙනස්කම් ඇති. ප්‍රමෝදය නිසා ප්‍රීතිය උපදිනවා. බොළඳ සතුට හා ප්‍රීතිය වෙනුවෙන් කොපමණ වියදම් කරනවාද බලන්න. රණ්ඩු වෙනවාද? හුල්ලනවාද? එනමුදු හිතේ හැටියට ලැබෙන්නේ නැහැනේ. ඒ කිසිම වියදමකින් තොරව මෙන්න මේ නීවරණ ටික අයිත් කරගත්තොත් නිකම්ම ලැබෙනවා. නොමිලයේම ලැබෙනවා. 'පාමොජ්ජං ජායතී' ඊළඟට ප්‍රමෝදය ඉපදුණාම 'පමුදිතස්ස' ප්‍රමෝදයට පත් වූයේ, 'පීති ජායතී' ප්‍රීතිය උපදිනවා. 'පීති මනස්ස කායෝ පස්සම්බති' මානසික ප්‍රීතිය නිසා ශරීරය සැහැල්ලු වෙනවා. ශරීරය සංසිඳෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් කායික හා මානසික වශයෙන් දෙකක් ගැන කථා කරනවානේ එසේ වෙන් කළත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය දෙකම එකටයි අපට දැනෙන්නේ. කායික ප්‍රශ්නයක් හිතටත් ප්‍රශ්නයක්. මෙය කායික ප්‍රශ්නයක් විතරයි, මදුරුවෙකු කනකොට දැනෙන වේදනාව කායික ප්‍රශ්නයක් පමණයි කියන්න බැහැනේ. ඒ වෙලාවේ මනසට කොපමණ වදයක්ද? ඊළඟට මානසික ප්‍රශ්න කයට බලපානවා. අප ඇවිදිනවිට පඬිපෙළ නැගගෙන එනවිට අපට දැනෙන බරක් තියනවානේ. ශරීරයේ බර කියද කියා ඇහුවොත් අප කියනවා කිලෝ පනහයි. අසුවයි, අනුවයි කියනවා. ඒ අපට දැනෙන බර නෙවෙයි. තරාදියට දැනෙන බර. ඇවිදින විට, පඬිපෙල් නඟිනවිට, කඳු නඟිනකොට, ටිකවෙලාවක් හිටගෙන සිටින විටකදී අපට දැනෙන බරක් තියෙනවානේ. ඒ දැනෙන්නේ සම්පූර්ණයෙන් ශාරීරික බරම නෙවෙයි. මානසික බරත් එක්ක. එය මනින්න බැහැ. මානසික බර මනින්න තාම තරාදියක් හදා නැහැ. නීවරණවල බරත් එක්කයි අපට දැනෙන්නේ. ජීවිතේ බර කියා කියන්නේ ශාරීරික ස්කන්ධයටම නෙමෙයි. ඒ නීවරණ නිසා අපට දැනෙන වෙහෙස. ඒ බව කෙනෙකුට තේරෙන්නේ ඒ නීවරණ නිසා අප විදින අතිරේක බරින් අප නිදහස් වුණාම. එතෙක් හුදු කායික බර පමණක් දැනෙන්නේ නැහැ කෙනෙකුට.

ඒ නිසානේ කෙනෙකුගේ උසට සරිලන බරක් ගැන වක්‍රයක් තියෙන්නේ. ඒ උසට සරිලන බරේ වක්‍රයට අනුව නියමිත බරට වඩා කිලෝ පහක් වැඩියි නම් තමන් හැම විටම අතිරේක හා අනවශ්‍ය කිලෝ පහක් උස්සගෙන යනවා. කිලෝ පහක බරක් අප කරේ තියාගෙන යනවා වගේ. ඒ බර අඩුකරගත්තොත් ව්‍යායාම කර. කැම අඩු කර. අන්ත දැනෙනවා සැහැල්ලුවක්. අර අතිරේක බර බිමින් තිබ්බාම. එයටත් වඩා කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ නීවරණවල බර මනින්න බැරි වුවත් සිහියට දැනෙවා. කාමච්ඡන්දයෙන් මනස ණය වූ විට ව්‍යාපාදයෙන් හිත ආකූර වුණාම. විවිකිච්ඡාවෙන් වල්මත් වූ

මනසක් ඒ වෙලාවේ කොපමණ වෙහෙසක්ද විඳින්නේ. හොඳට බලන්න. ටීනමිද්ධය, නිදිමත. නිදිබර කියලානේ කියන්නේ. එය බරක්. උද්දව්ව කුක්කුච්චය මහා බරක්. තමන්ව ඕනවට වඩා පුම්බ ගැනීම හා තමන්ට පුළුවන් කියා හිතන්නේ නැතුව බැහැයි කියා තමාව පසුබට කරගැනීම මේ සියල්ලම අනවශ්‍ය බරක්. මේ බර බිමින් තැබූ විට අන්න දූනෙනවා කායික වශයෙනුත් ලොකු සැහැල්ලුවක්.

සෑහෙන වෙලාවක් භාවනා කර බලන්න නැගිට්ටාම හරිම සැහැල්ලුවක් දූනෙනවා. වෙනදා වගේ ඇවිදින්න ලොකු උත්සාහයක් ගන්න ඕන නැහැ. නිකන් පාවෙනවා වගේ. ඔහේ ඇවිදිනවා. කිසි බරක් නැහැ. ඒ ඔය නීවරණ මදකට හෝ අයින් වුණාම දූනෙන සුවය. මේ නීවරණ නිසා මේ ශරීරය මොන දුකක්ද විඳිනවා ඇත්තේ?

නීවරණ අයින් වුණාම ප්‍රමෝදය උපදිනවා. ප්‍රමෝදය නිසා 'පිති මනස්ස කායෝ පස්සම්බතී' මේ ශරීරය සංසිඳෙනවා. ශරීරය කිව්වාම දෙයක් නෙවේ. මෙතන ක්‍රියාකාරිත්වයන් ටිකක් තියනවා. මොනවාද? සංසිඳෙනවා කියන්නේ ක්‍රියාකාරිත්වයක්නේ. මේ වීදුරුව සංසිඳෙනවා කියන්න බැහැනෙ. එහි සංසිඳෙන්න දෙයක් නැහැනෙ. එතකොට සංසිඳෙන්න නම් ක්‍රියාකාරිත්වයක් තියෙන්න ඕන. මේ ශරීරය කිව්වහම අපට දූනෙන ක්‍රියාකාරිත්වයන් ටිකක් තියනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, රුධිර සංසරණය, හෘද ස්පන්දනය, ආහාර ජීරණය ආදී වශයෙන්. ඊළඟට මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය. මෙවන් ක්‍රියාකාරිත්වයන් රාශියක්. කෙනෙකුගේ මනසක් ආකූල නම් හා ව්‍යාකූල නම් ආවේගශීලී නම් ඔය හැම කායික ක්‍රියාකාරිත්වක්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි බරක්. ශරීරයට අනවශ්‍ය බරක්. ඕනෑම වෙලාවක බලන්න. ආවේගශීලී වෙලාවක කොහොමද කියා. කොපමණ බරක්ද පෙනහළුවලට. හෘද ස්පන්දනය, කොපමණ වේගයෙන් ද නාඩි වැටෙන්නේ? ඊළඟට බලන්න ආහාර ජීරණය. අනවශ්‍ය එන්සයිම ශ්‍රාවය වෙනවා. සියල්ලම ගැන බලන්න.

ඊළඟට මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය. හිසරුදාව හැඳෙනවානේ. ශරීරය කියා අපට දැනෙන්නේ ක්‍රියාකාරිත්වයන්. මෙය යකාගේ කම්හල වගේ. කිසිම පිළිවෙලක් නැහැ. ක්‍රමානුකූල බවක් නැහැ. විවේකයක් නැහැ.

මනසෙහි ප්‍රීතිය උපදිනවිට, ප්‍රීතියෙන් පිරුණු මනසක් බවට සිත පත්වෙනවිටදී මේ කායික ක්‍රියාකාරිත්වයන් සැහැල්ලු වෙනවා. සංසිඳෙනවා. හිත ශරීරයෙන් අනවශ්‍ය ඉල්ලීම් කරන්නෙ නැහැ, ඒ හිත සතුටින් පිරිලා තියන වෙලාවක්. කෑම ගොඩක් අවශ්‍යත් නැතේ. බොහෝ නිදාගන්නත් ඕනෙ නැතේ. ඒ කිසිවක් ලොකුවට ඕන නැහැ. බලන්න එසේ ඇතුළත සතුටින් පිරී තියන වෙලාවට නිරායාසයෙන්ම ශරීරයේ හැම සෛලයක්ම විවේක ගන්නවා. ශරීරයේ සෑම පද්ධතියක්ම විවේකයට පත්වෙනවා. අන්න ‘කායෝ පස්සම්භති’. පස්සම්භ කායෝ සුඛං වේදතී’ කය සංසිඳුනු කල්හි සැප විඳින්න පටන් ගන්නවා. එතෙක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප ජීවිතයේ සැප නෙවෙයි විඳින්නේ. සැප වගේ දෙයකට අප රැවටී ඉන්නවා. සැප නෙවෙයි විඳින්නේ. මහ දුකක් විඳින්නේ. මේ ශරීරයට අප වද දීදී, ශරීරයට අනවශ්‍ය බරක් දීදී, ඇහැට අනවශ්‍ය කාර්යයන් පවරමින්. කනට, නාසයට, දිවට, නාසයට හා සමස්ථ ශරීරයටම. මොකද අප අර සැප සොයන යාවකයන් නිසා. බලන්න යාවකයන් විවේක ගන්න වෙලාවක් නැහැනේ. හැම වෙලේම යන හැමෝගෙන්ම යදිනවා. දුන්නත් නැතත්. යන අයගෙන් කියෙන් කීදෙනාද හිඟන්නන්ට මුදලක් දෙන්නේ. නමුත් හැමෝගෙන්ම ඉල්ලනවානේ. ඒ ඉල්ලීමම කොපමණ වෙහෙසක්ද? ඒ වගේ හැම මොහොතකම හිඟමන් යදිනවා. ඇහෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් හිඟමන් යදිනවා.

දැන් සිඟාකන්නට අවශ්‍ය නැහැ. ඉල්ලූ සියල්ලම අපේක්‍ෂා කළාටත් වඩා මෙතනම තියනවා. ඒ බව දැන ගත්විට ශරීරය සංසිඳෙනවා. ශරීරය සංසිඳුනාම අන්න ඒ සැප, අප මෙතෙක් කාලයක් සංසාරය පුරාම හොයා නොලැබුණු දේ

ආධ්‍යාත්මික සුවය මෙතනම විඳින්න පටන් ගන්නවා. නිකන් ඇතින් දැක්කා නෙවෙයි. ‘පස්සද්ධි කායෝ සුඛං වේදේති’ කය සංසිඳුනු කල්හි සැප විඳිනවා. විඳින්න පටන් ගන්නවා. අන්න භාවනාව නිසා සිතිනුත් සැප විඳිනවා. කයිනුත් සැප විඳිනවා. බලන්න භාවනාව මහ දුකක් දුකක් කියානේ කෑ ගහන්නේ හැමෝම. භාවනා කරන්නේ දුක හින්දා. භාවනාව දුකක්. බිම බලාගෙන භාවනා කරන කෙනෙකු දැක්කාම, හිතෙන්නේ එහෙමනේ. සංසාරේ කලකිරිලා. හැම එකක්ම දුකයි දුකයි කිය කිය ඉන්නවා. ඇත්ත. නමුත් මෙතන බලන්න, මේ බුද්ධ දේශනාව තුළ, මේ සමීකරණය තුළ එකින් එකට එන සමීකරණයන් නේ.

නීවරණ තමා තුළ නැති කල්හි ප්‍රමෝදය උපදින්නේය.

ප්‍රමුදිත වූ කල්හි ප්‍රීතිය හට ගන්නේය.

මනස ප්‍රීතියට පත් වූ කල්හි කය සංසිඳෙන්නේය.

කය සංසිඳුනවිට සැප විඳින්නේය.

මේ භාවනා යෝගියා කියන්නේ මහා සැපක් විඳින කෙනෙක්. හැබැයි මොනවත් නරඹා, අසා නැතිනම් මනෝ ලෝකයක විඳින සැපක් නොවෙයි. ඒ සියල්ලටම තමන්ගේ තිබුණ ගැති භාවය අත හැරීම තුළ මනසින් කයෙහි මහා සැපක් විඳිනවා. ‘සුඛං වේදේති’ විඳින්නේය සැපක්. ‘සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති’ සැප විඳිනුයේ සැපයට පත් වූයේ සිත සමාධිගත වන්නේය.

මෙන්න භාවනා සමීකරණය. ඔය සමීකරණය අප දන්නේ නැති නිසා හා පටලවාගත් නිසානේ සංසාරයේ ඇවිද්දේ. දන් මෙන්න නියම සමීකරණය බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා. විද්‍යාවත් සමීකරණ ගැන කියනවානේ. ඔන්න කවුරුහරි විද්‍යාඥයෙක් ඒ නියම සමීකරණය, ඒ සූත්‍රය දීර්ඝ පර්යේෂණයකින් පසු හොයලා දෙනවා. සූත්‍රය කෙටියි.

පරීක්ෂණය දීර්ඝයි. මෙන්ම කෙටිම කෙටි සාරාංශ කළ සූත්‍රය. කාටත් කියෙන ප්‍රශ්නය භාවනාවේදී. සමාධිගත කරනවා නෙවෙයි, හිත එකඟ කරනවා නෙවෙයි. කය සංසිඳුනාම සැප එතැනම තිබෙනවා. තමන් ලෝකය පුරා සෙවූ සැප තමා තුළම තියන බව දන්නා සිත කොහේවත් දුටුනේ නැහැ. මොකටද දුටුනේ? මෙපමණ කල් දුටමින් සෙවූ හා නොලැබූ දෙය මෙතනම තියන බව දැන ගත්තාම. දැන ගත්තා පමණක් නෙවෙයි තමන් සිතින් සහ ගතින් එය භුක්ති විඳින්නට පටන් ගත්තාම නැවත කුමකටද කොහේවත් යන්නේ? මොකටද නිකරුණේ මහන්සි වෙන්නේ?

නි රායාසයෙන්ම මනස එකඟ වෙනවා. නිරුත්සාහයෙන්ම. එකඟ කරනවා නෙවෙයි. කොපමණ උත්සාහ කලත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එය කවදාවත් වෙන්නේ නැහැ, මේ න්‍යාය අනුගමනය නොකර. මේ ධර්ම මාර්ගයේ නොගිහිත් හිටියොත්. 'සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියෙති' සැපවත් වූයේ හිත සමාධිගත වෙයි. දුක නිසා නෙවෙයි සිත සමාධි ගත වෙන්නේ. ආධ්‍යාත්මික සැප නිසා. හිතිනුත් ගතිනුත් කෙනෙකු සැහැල්ලු නම් හිතිනුත් ගතිනුත් කෙනෙකු සුවපත් නම් සහ කිසිවක් ප්‍රශ්නයක් කරගත්තේ නැතිනම් නිරායාසයෙන්ම මනස ඒ තමන් විඳින සැපයට එකඟ වෙනවා. වෙන කොහොටවත් නෙවෙයි. අර තමන් කයෙහුත් මනසිනුත් සමස්ථ ජීවිතයෙන්ම වින්දනය කරන සැපක් තියනවානේ. ඒ සැපට තමන්ගේම හිත යොමු වෙනවා. ඒකාග්‍ර වෙනවා. එය හරියට කාන්දමකට ඇඳී යනවා වගේ. එය නිරායාසයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා මේ ව්‍යාකරණානුකූලවත් පේන්නේ කරනවා කියා නෙවෙයි. 'සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියෙති' සැපවත් වූයේ සිත සමාධිගත වෙයි. හිත සමාධියට පත්වෙයි. කර ගන්නවා නෙවෙයි. සිදුවෙනවා. එනිසා මේ සමාධිය කියන්නේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් මිස භාවනා පුහුණුවට නෙවෙයි.

භාවනාව තමයි අප අර කලින් කීව්වේ. මෙපමණ වේලාවක් කලා කලේ භාවනාව ගැන. කණගාටුම කරුණ නම් ඒ පියවරවල් ටික අඳුනා ගන්නෙ නැතුව ඒ පියවරවල්වල ගමන් කරන්නේ නැතුව වාඩි වුණ ගමන්ම හිත එකඟ කරන්න පොර කනවා. මහා වෙහෙසක් මහා සටනක් කරනවා හිත එකඟ කරන්න. අවුරුදු ගණනක් කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය විදියට හිත එකඟ කරන්න හැදුවට වෙන්තේ නැහැ. ඒ ජීවිතයේ හැම ප්‍රශ්නයක්ම විසඳන්න ඕන නැහැ භාවනාවට. භාවනා ප්‍රතිඵල ගන්න. මෙතන හදා ගන්න. හිත සුවපත් කරගන්න. හිත සුවපත් වුණාම අන්න නිරායාසයෙන්ම හිත සමාධි ගත වෙනවා.

ඒ නිසා කළාණ මිත්‍රවරුනි, හඳුනාගන්න නිවරණ ටික. වචනවලින් නෙවෙයි ස්වභාවයෙන් හඳුනාගන්න. ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් නිවරණ තේරුම් ගන්න. නිවරණ කියන්නේ දෙයක් නෙවෙයි. පෙළඹවීමක්. සිදු වීමක්. මේ මොහොතේ තමන් තුළ සිද්ධ වෙන්නේ කාමච්ඡන්දයේ ක්‍රියාවලියද ව්‍යාපාදයේ ක්‍රියාවලියද ටීන මිද්ධයේ ක්‍රියාවලියද බලන්න. දැනගන්න. අපේ ළඟ ඕවා නැහැ කියා මතු පිටින් උත්තරයක් දීලා සැහීමට පත්වෙන්නේ නැතුව. ගැඹුරට ගොස් හඳුනාගන්න. හඳුනාගෙන එයින් ඇත් වෙන්න වීරිය කරන්න. ඒ වීරිය කිරීම තුළ කිසියම් මොහොතක් එළඹෙන්නට පුළුවන් මේ සියලුම නිවරණ තමන්ගෙන් ඇත් මැත් වන. හරියට හැම වළාකුලක්ම ඇත් මැත් වෙලා පුන් සඳ පේන්නට පටන්ගන්න මොහොතක් එයි. අහස දිහා බලාගෙන ඉන්න ඕන. ඒ වළාකුළු පිරි අහස දෙස එක එල්ලේ බලාගෙන ඉන්න කෙනෙකුටයි වළාකුළු ඇත් මැත් වී ඒ සොලොස් කලාවෙන් පිරි පුන්සඳ බබලනවා පෙනෙන්නේ. මුලින්ම හඳ නෙවෙයි පෙනෙන්නේ. වළාකුළු. වැහි වළාකුළු, කළු වළාකුළු, සුදු වළාකුළු තමයි පෙනෙන්නේ. ඒ ජේන දේ බලන්න. ඒ බලා හිඳීම තුළ, සිහියෙන් බලා හිඳීම තුළ තමන්ට පුළුවන් ඒ නිවරණ නමැති වළාකුළු ඇත් මැත් කරන්න. පුන් සඳත් සමග කරන්න කිසි දෙයක් නැහැ. මොනවා

කරන්නද? වරද පුත් සඳේ නෙවෙයි. වළාකුළුවලින් වැහිලා තියන නිසා. අපයි ඒ සඳයි අතර වළාකුළු තිබීමයි ප්‍රශ්නය.

ඒ වගේ මේ සමාධියයි තමනුයි අතර නීවරණ තබාගෙන සිටීමයි ප්‍රශ්නය. නීවරණ ටික අයිත් කළාද සමාධිය මතු වෙනවා. නිරායාසයෙන්ම මනස සමාධි ගත වෙනවා. අන්න එබඳු වූ සමාධියක් තමයි ධර්මයේ වර්ණනා කරලා තියෙන්නේ. අප කලින් කළානේ සුදුසුකම් 4 ක් ගැන. තමන්ගේ හිතටම තමන් දොස් කියා ගන්න විදියේ වැරදි ලෝකයට නොකර සිටීම. තමන්ට තියන දෙයින් තෘප්තිමත් වී ලද දෙයින් සතුටු වීම. ඊළඟට යන යන තැන අහන ජේන දේවල්වල කුණු එකතු කරන කුණු බක්කියක් බවට තමන්ව පත්කර ගන්නේ නැතුව, ඒ කියන්නේ කුණු එකතු කරගෙන ඇවිල්ලා පස්සේ අප කථා කරන්නේ අරයා වැරදියි. මෙයා හරි. එහෙම නැතුව ඒවා නිමිති විදියට ගන්නේ නැතුව තමන් ජීවිතය සිහියෙන් ගතකරන්න පුරුදු වෙන්න. මෙන්න මේ කාරණා හතරෙන් යුක්ත වුණාම අන්න එයා සුදුස්සෙක් වෙනවා විවේකීව වාඩිවී භාවනා කරන්නට. ඒ මූලික සුදුසුකම් නැතුව වාඩි වුණාම ඔය ප්‍රශ්නයයි විසඳන්න හදන්නේ භාවනාව කළත්. ඒ නිසා ඒ සාමාන්‍ය ජීවිතය ක්‍රමවත් කරගන්න. සරල කරගන්න. නිවැරදි කරගන්න. එහෙම නැතුව භාවනා කළත් ප්‍රතිඵල තියනවා. නමුත් එම ප්‍රතිඵල ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵල නෙමෙයි.

අසනීප අඩුවෙන්න පුළුවන්. මතකය වැඩිවෙන්න පුළුවන්. එබඳු ප්‍රතිඵල තියනවා. ඒවා ලෞකික ප්‍රතිඵල. එහි වරදක් නැහැ. හැබැයි අප ඒවාට එහා යන ගමනකටනේ මේ පා තබා තිබෙන්නේ. ඒ නිසා ඒ මූලික සුදුසුකම් හතර දිහා නැවත නැවත බලමින් හදාගන්න. හදාගෙන විවේකයෙන් යුතුව වාඩි වී තමන්ගේම මනස විශ්ලේෂණය කර මේ නීවරණ දැකගන්න. හඳුනාගෙන ඒවා අනහරින්න බලන්න. නීවරණ අනහරියාම ඔය නීවරණ පහම තමාගේ මනසේ නැති බව කිසියම් මොහොතක දුටුවිට මහා විශාල ප්‍රමෝදයන් ඇති වෙනවා. දැන් මට නීවරණ

නැහැ කියා මමත්වයෙන් එන ආඩම්බරයක් නෙවේ. ස්වභාවික ප්‍රමෝදයන් ඇති වෙනවා. ඒ ප්‍රමෝදය නිසා සිතේ ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. මනස ප්‍රීතියට පත් වුණාම මනෝ ද්වාරය ප්‍රීතියේ උල්පතක් බවට පත් වුණාම නැවත මනෝ ද්වාරය කොහේවත් යත්තේ නැහැ සැප හොයාගෙන.

ඇහැට සැප ඕන නිසා නෙවෙයිනේ රූප බලන්නේ. මනසට සැප ඕන නිසා. දැන් මනසම සුඛයේ උල්පතක් වූ කල්හි නැවත මනස ඇඟෙන් ඉල්ලන්නේ නැහැ සැපක්. කනිත් ඉල්ලන්නේ නැහැ සැප. 'පීති මනස්ස' මනස ප්‍රීතියට පත් වූ කල්හි 'කායෝ පස්සම්භති' ශරීරය සැහැල්ලු වෙනවා. ශරීරයට අනවශ්‍ය වද දෙන්නේ නැහැ. ශරීරය සන්සිඳෙනවා. ශරීරයේ හැම ක්‍රියාවලියක්ම සැහැල්ලුවට පත්වෙනවා. 'පස්සද්ධි කායෝ සුඛං වේදේනී' ශරීරය සම්පූර්ණයෙන්ම සැහැල්ලු වුණාම අන්ත ජීවිතයෙන්ම සැප විඳිනවා. සැප භුක්ති විඳිනවා. සැප විඳිනුයේ 'සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියෙති' නිරායාසයෙන්ම සිත සමාධියට පත් වෙනවා. මෙන්න ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵල ලැබීමේ සූත්‍රය. මේ සූත්‍රය මතක තියා ගන්න. මේ සූත්‍රය තේරුම් ගන්න. මේ සමීකරණය නැවත නැවත විග්‍රහ කරමින් හඳුනාගන්න. ගැටළු තියනවා නම් සාකච්ඡා කරන්න. භාවිතා කරන්න. පුහුණු කරන්න. භාවනා කරන්න මේ සමීකරණයට අනුව. සමාධිය අත ලැබීම තියනවා. කවුරුවත් දෙන්න ඕන නැහැ සමාධිය. කාගෙන්වත් ඉල්ලන්න ඕනක් නැහැ. නීවරණ ඉවත් වූ කල්හි ස්වභාවයෙන්ම සමාධියේ උල්පත පැදෙනවා.

සතුටින් යුතුව කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපේම මනසේ ගැඹුරට අවධානය යොමු කරමු.

භාවනාව

හිතෙනවා ඇති, සිතිවිලි එනවා ඇති, ඒ එන සිතිවිලි හඳුනාගන්න.....

බලහත්කාරයෙන් සිතිවිලි නතර කරනවා වෙනුවට.....

සිතිවිලි ආවාවේ. ඔය හිතෙන හිතෙන කිසිම සිතිවිල්ලක් ගැන ඔබ වෙහෙසට පත්විය යුතු නැහැ.....

කිසියම් සිතිවිල්ලක් පසු පස ඔබ ලුහු බඳිනවා නම් දුවනවා නම් ඇති කරගන්න සිතිය. දැනගන්න සිතිවිලි පසු පස දුවන බව.

මේ මොහොත තුළ පූර්ණ වශයෙන්ම විවේකය අත්දකින්න. කිසිවක් ගැන ඕනෑකමින් සිතීම අතහරින්න. දිගු සසරේ එක මොහොතක් විවේක ගන්න. කාර්ය බහුල ඔබේ මනසට ආධ්‍යාත්මික විවේකය හඳුනා දෙන්න.....

සිතිවිලි එයි පුහුණු කරන්න ඔබේ සිත සිතිවිලි එන බව දකින්නට, ඒ එන සිතිවිලිවලට ඇමිණෙන්නේ නැතුව. පටලවෙන්නේ නැතුව.....

ඔබේ හදවත, ඔබේ මනස සහ ඔබේ ශරීරය, ආධ්‍යාත්මික නිධානයේ භාණ්ඩාගාරය බව හඳුනාගන්න. දකින්න. ධර්මය ඇත්තේ එතනයි. සෑප තියෙන්නේ එතනයි. එතන සෑප ඇති බව දකින, විඳින හිත නිරායාසයෙන්ම එකඟවන බව, සමාධි ගතවන බව අත්දකින්න. ඒ සඳහා අවශ්‍ය විවේකය සහ ශක්තිය හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණින් ලැබේවා!

සමාධි සුවය

ගෞරවණීය අපේ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අවසරයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ රටට ධර්මය ලැබීම නැතිනම් බුද්ධිශාසනයේ සම්ප්‍රාප්තිය උත්සවශ්‍රීයෙන් සැමරූ පොසොන් පෝය නිමා වුවත් ඒ උණුසුම පවතින අද දවසේ අප සොයා බලමු අවධානය යොමු කරමු එහි හරයට. ඔබත් මාත් ඇතුළු හැම දෙනෙක්ම ආගම් ජාති වෙනසකින් තොරව, ස්ත්‍රී පුරුෂ වෙනසකින් තොරව හැම මනුස්සයෙක්ම යන ගමනක් තියෙනවා සැප හොයාගෙන. තමන්ගේ හිත පෙන්වන පෙන්වන තැන්වලට යනවා සැප ඇතියි කියා. මිනිසාගේ ජීවත්වීමේ ඉලක්කය නම් සුඛයයි. සැපයයි සතුටයි. එයින් පිට වෙන කිසිම ඉලක්කයක්, අරමුණක් හෝ බලාපොරොත්තුවක් ඔබටත් නැහැ. මටත් නැහැ. ඔබත් මාත් ඇතුළු සමස්ථ මානව වර්ගයටම නැහැ. හිතටයි සැප ඕන. සිතට සැප ගන්න බැහැ මේ ශරීරය නැතුව.

ඒ නිසා හිත හදාගත්තා තමන්ට සැප විඳින්නට පුළුවන් ආකාරයේ ශරීරයක්. ඒ ශරීරය උදව් කරගෙන මේ හිත, ඒ ශරීරය ආශ්‍රිතව පවතින හිත සැප හොයනවා. සැප විඳිනවා. ඒ නිසා හැම සැපක්ම මේ ශරීරය ආශ්‍රිතවයි හිත විඳින්නේ. ශරීරය ආශ්‍රිතව කොහොමද හිත සැප විඳින්නේ? මේ ශරීරය එයා හදාගත්තා ඒ තමන්ට සැප ගන්න පුළුවන් සහ ඇතුළු කරගන්න පුළුවන් ආකාරයේ ඉන්ද්‍රියන් සමග. ඇහැ හදා ගත්තේ සැප

විඳින්න. කන හදා ගත්තේත් සැප විඳින්න. එතකොට අනිත් ඉන්ද්‍රියන් හදාගෙන තියෙන්නෙත් සැප විඳින්න. එයින් ලැබෙන සැපට කියනවා 'කාම සුඛය' කියා. කාම සුඛය නැතිනම් කම් සැප කියන්නේ මෙසේ මොනවා හෝ දෙයක් බලා කෙනෙක් සතුටු වෙනවා නම්, පිපී තියන මලක් දිහා බලා, ගලාගෙන යන දිය ඇල්ලක් නරඹා, එහෙම නැතිනම් නාට්‍යයක්, චිත්‍රපටියක් බලා කෙනෙක් සතුටු වෙනවා නම් අන්න ඒ සැපයටයි කාම සුඛය කියන්නේ. නැතිනම් කෙනෙකු සමග කථා බහ කර, ඇහුම් කන් දීලා, වහින හඬට ඇහුම් කන් දී බටනලා හෝ වීණා හඬකට ඇහුම් කන් දී කන ආශ්‍රයෙන් සතුටු වෙනවා නම් එයත් කාම සුඛය. මෙසේ කනින්, ඇහින් ආදී හැම තැනකින්ම සැප ඉල්ලන්නේ කවිද? හිත. ඇහෙන් කනෙන් සැප ගන්න පුළුවන් කියා අපට කියන්නේ කවිද? ඒත් හිත කොහෙන්ද ඒ සැප ගන්නේ?

ඇහැට සැප ගන්න නම් බලන්න දෙයක් තිබිය යුතුයි. කනට සැප ගන්න ඕන නම් අහන්න දෙයක් තියෙන්න ඕන. දිවට නම් කන්න දෙයක් තියෙන්න ඕන. එතකොට අන්න ඒ දේවල්වල තමයි අපේ සැප තියෙන්නේ. මානව වර්ගයාගේ සැප කොහෙද තියෙන්නේ? හිත කියන විදියට ඔය කන බොන දේවල. ඔය ජේන්න තියන පාටවල. හැඩවල. ඔය ස්වරවල ශබ්දයන්හි. සුවඳ වර්ගවල. ඒ දේවල්වලයි සැප තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඒවා හොයාගෙන හිත මේ ශරීරයත් අරගෙන යනව. හිතට තනියම යන්න බැහැ. ගියාට වැඩකුත් නැහැ. ඒ නිසා මේ කිලෝ 50 ක් 60 ක් 70 ක් බර ශරීරයත් අරගෙන ශරීරය දක්කාගෙන හිත යනවා අර කියූ සැප තියන තැන් කරා. එබඳු ගමනකයි අප ඉන්නේ. මේ යන්නේ ඒ ගමනේ. සැප වන්දනා ගමනක තමයි යන්නේ. සැප සේ යනවා නෙවෙයි. නමුත් සැප හොයාගෙන යන ගමනක්. එතනදී සැප ලැබෙනවා. සැපක් ලැබී විඳින්න පටන් ගන්නවිටම අතුරු දහන් වෙනවා. නැතිවෙනවා. අන්සතු වෙනවා.

මහා ප්‍රශ්න ගොඩක්. ඒවාට තමයි අවුල් කියන්නේ. ගැටුම් කියන්නේ. ඔය සැප අපට රිසි සේ, සිත්සේ විඳින්න බැරි වීම නිසායි ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේ. හැම ප්‍රශ්නයකටම මුල එතැනයි. ඕනම ප්‍රශ්නයක් අරන් බලන්න. ඒ ප්‍රශ්නය විග්‍රහ කළොත් අවසානයේ එන්නේ මෙතැනට. කොතැනටද? තමන් බලාපොරොත්තු වන ආකාරයට සැපක් සිත්සේ විඳින්න බැහැ. කොහෙන් හෝ බාධාවක් එනවා. අසනීපයක්. එක්කෝ අවශ්‍ය පමණට මුදල් නැහැ. මිනිස්සු නරකයි. උදව් කරන්නේ නැහැ. මොනවා හරි අවහිරයක්. ඒවා ප්‍රශ්න වෙන්නේ ඇයි? ඇයි මුදල් නැති බව ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ? ඇයි අසනීප ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ? ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ බාහිර ලෝකයත් සමග සැප ගනුදෙනුවට බාධාවක් වන නිසා. තමන් ආශා කළ සහ තමන් මවා ගත් ඒ සුව සිහිනය තවදුරටත් දකින්න බැරි නිසා. නිරෝගී කෙනෙකු සේ දකින්නට බලාපොරොත්තු වුණ සුවය පිළිබඳ සිහිනය රෝගියෙකුට දකින්න බැහැ. එතකොට දුකයි. ප්‍රශ්නයක්. ධනවතෙකු සේ දකින්නට සැලසුම් කළ සිහිනය ඒ ධනය නැතුව දකින්න බැහැ. එතැනදී ධනය නැතිකම දුකක්. ධනය නැතිකම නෙවෙයි දුක ඒ ධනවත් භාවය පිළිබඳ සිහින දකින කෙනෙකුට ධනය නැතිවීම දුකක්. එතකොට ධනවත් භාවය පිළිබඳ සිහින දකිනවා නම් ධනවතෙකු. ඔහු හෝ ඇයත් දුප්පතෙක්. දුකට පත් කෙනෙක්. මක්නිසාද ඒ මනස විසින් පෙත්වනු ලබන සිහින ඉෂ්ට කරගන්නට තමන්ගේ මුළු සේසතමත් මදි. මුදලට සීමාවක් තියනවා. ජීවිත කාලයට සීමාවක් තියනවා. ශාරීරික ශක්තියට නිරෝගීකමට සීමාවක් තියෙනවා. හැබැයි ආශාවට සීමාවක් නැහැ.

ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙතන ලොකු අර්බුදයක් තියනවා. ඔය හැම ප්‍රශ්නයකම මුලට ගියාම මේ අර්බුදයි දකින්න ලැබෙන්නේ. ඕනම ප්‍රශ්නයක් අරන් බලන්න එදා මෙදා තුර මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ ආරම්භයේ සිට අද දක්වා ඇති වුණා නම් හා වින්දා නම් කිසියම් වූ ගැටළුවක් ඒ හැම

ගැටළුවකම පදනම, මූල එයයි. කුමක්ද? තමන්ට අවශ්‍ය සැපයී තමන්ට විඳින්න ලැබෙන සැපයී අතර හැමදාම පරතරයක් තිබුණා. හැමදාම සෘණ ශේෂයක් තියෙන්නේ. මෙය කවදාවත් ධන ශේෂයක් වී නැහැ. ඉතින් හැමදාම මේ අඩුව පුරවන්න හෝ මේ පරතරය පුරවන්න අප ණය වෙනවා. තව තව ණය වෙනවා. කාටද ණය වෙන්නේ? ඇහැට ණය වෙනවා. කනට ණය වෙනවා. රූප ලෝකයට ණය වෙනවා. තව තව රූප ගන්නවා. තව තව අහනවා. තව තව රස විඳ බලනවා. මෙසේ කොපමණ ණය ගත්තත් පරතරය වැඩි වෙනවා මිසක් අඩු වී නැහැ. වෙනත් ආකාරයකට කියනවා නම් කොපමණ බැලුවත්, කොපමණ ඇහුවත් හිත පිරී නැහැ සැපෙන්. හිතට ඕන පදමට සැප ලැබී නැහැ. එතැන පරතරයක්. හිතට ඕන ප්‍රමාණයයි, හිතට ලැබී තියන ප්‍රමාණයයි, අතර අන්ත පරතරයක තියනවා.

මේ පරතරය පියවී නැහැ. ඒ නිසා හැමදාම අප ඉන්නේ සැප අඩු තැනක. සැප නැති තැනක නෙමෙයි. සැප තියනවා. නමුත් අඩුයි. ඒ අඩුකම දුකක්. එයටයි බුදුදහමේ ‘දුක’ කියා කියන්නේ. නැතුව සැප නැහැ කියන අර්ථයෙන් නෙවෙයි. ඒ තියන සැප මදියි. සැහීමකට පත්වී නැහැ. ඒ තව තව වැඩි වැඩියෙන් සැප විඳින්න තියන ආශාව තෘප්තිමත් වී නැහැ. නොපිරුණු මනස නමැති ආශාවේ බඳුන පුරවන්නට අප උපන්දා සිට අද දක්වා ඇහින් රූප බලනවා. ඒ බලන බලන රූපයෙන් ලැබෙන සතුට දානවා මේ භාජනයට. මනස කියන ආශාවේ බඳුනට දානවා. ශතෙන් ශතේ කැටයකට දමනවා සේ. මේ බලන බලන රූපයෙන් ලැබෙන සතුට අප දෙන්නේ කාටද? මේ සැප විඳින්න තියන ආශාවට. ඒ ආශාවේ බඳුනට දමනවා. කී වාරයක් නම් හිතට ඇහෙන් රූප බලමින් සැප ලබා දී ඇත්ද? ඒ සියල්ල කැටයකට වගේ එකතු කරනවා. ඇහෙන් විතරක් නෙවෙයිනේ. කනිනුත් අහන අහන දෙයින් ලැබෙන පුංචි සැපක් හරි සතයක දෙකක සැපක් හරි රූපියලක දෙකක සැපක් හෝ දාහක දෙදහක වුවත් කමක් නැහැ. ඒ සියල්ලම මේ

මනස නමැති බඳුනට දානවා. අප මේ මනසට සැප දෙනවා මිසක් සොයා බලන්නේ නැහැ දැන් කොපමණ ඉතිරි වී ද කියා. කොපමණ එකතු වී තියනවාද? කිසියම් දවසක මේ බඳුනට සැපක් අපට දෙන්න බැරි වුණොත් අන්න එදාට බැලුවම මේ ආශාවේ බඳුන හිස්. අප ආශාවෙන් බලාපොරොත්තු වන යමක් නොලැබුණොම දුකක් දැනෙන්නේ ඒ නිසා. කලින් දුන් සැප ඉතිරි වී තිබුණා නම් ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්නේ. නැහැ එකක්වත් ඉතිරිවෙලා නැහැ.

මේ මනසට දුන් සැපයට කුමක්ද වී තිබෙන්නේ? උපන්දා සිට දොරටු පහකින් අප දුන්නානේ සැප. ඒවාට කුමක්ද සිදු වී තියෙන්නේ? ඇයි අප හොයන්නේ නැත්තේ? අප බැංකුවකට වරින් වර ගොස් මුදල් දමනවා නම්, බලනවානේ මාසෙකට පසු ශේෂ පත්‍ර. අවුරුද්දකට වතාවක්වත් බලනවානේ. ඇයි අප බලන්නේ නැත්තේ මේ සැප පිළිබඳ ශේෂය. අප ගණන් ගන්නේ නැහැ. නමුත් එක දවසක් හෝ තණ්හාවේ ගිණුමට බැර කරන්න බැරි වුණොත් කොහෙන් හෝ සැපක් හොයාගෙන අන්න එදාට, දුකයි. ණයයි. එදාට මේ තණ්හාවේ බැංකුව අන්න මහා හර්තාලයක් දානවා. පෙළපාලි යනවා. උද්ඝෝෂණ කරනවා. වර්ජන කරනවා. තර්ජන කරනවා. මොකද එයා ළඟ ඉතිරි වී නැහැ පුංචි සැපයක් හෝ. එක සතයක සැපක්වත් ඉතිරි කරගෙන නැහැ. ඉතිරි වෙන දෙයකට නෙමෙයි කළාණ මිත්‍රවරුනි කාම සුඛය කියන්නේ. ඉතිරි වෙන්නේ නැහැ. ඉතිරි වෙන සැපක් හෝ ඉතිරි කරගන්න පුළුවන් සැපකුත් නෙවෙයි. එය හරියට අයිස් ක්‍රීම් එකක් වගේ. අයිස් ක්‍රීම් එකක් ලැබුණොම තියාගෙන කන්න බැහැනේ. එතැනම ලෙව කන්න ඕන. ඒවෙලේම කෑවත් එකයි නොකෑවත් එකයි. ටිකකින් දිය වී ඉවර වෙනවා.

එබඳු ස්වභාවයෙන් යුක්තයි ඔය හැම සැපක්ම. ඒ වෙලාවට පමණයි. දිගටම තියෙන්නේ නැහැ. තියා ගන්න බැහැ. ගබඩා කරගන්නත් බැහැ. ආයෝජනය කරන්නත් බැහැ.

ඉතිරි වෙන්තෙන් නැහැ. ඉතිරි නොවන ගිණුමකටයි ඔබත් මාත් ජීවිතය පුරාම වෙහෙස වී නොකා නොබී උපයාගත් දේ බැර කර තිබෙන්නේ. තැන්පත් කර නැහැ. හරියට කලින් ගත් ණයකට පොළී ගෙවලා වගේ. මොනවට හෝ පොළී ගෙවන කොට අපට සත්‍යයක් වත් ආපසු ගන්න බැහැනේ. එතකොට මේ පොළී ගෙවීමක් වගේ තමයි අප කරන්නේ. මෙයයි කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබත් මාත් පිළිබඳ ඇත්ත. අප හොයාගෙන යන මේ සැප කථාන්දරය පිළිබඳ සත්‍යය වාර්තාව එයයි.

ඊළඟ කාරණය මේ හිත අපව රවට්ටනවා. අප රැවටී ඉන්නේ අපේම හිතට. අපේම ආශාවේ හිතට අප රැවටී ඉන්නේ. එයා තමයි ඔය සියළුම ලඟු ටික අපට දී තියෙන්නේ. සැප පෙන්ව පෙන්ව අපව රවට්ටන්නේ කවුරුවත් නෙවෙයි අපේම ආශාව. ඒ කම්සැප විඳින්න තියන ආශාව. එයා තමයි රවට්ටන්නේ. එයාගේ ලඟුව ගිලලයි අප මේ හති දාගෙන දුවන්නේ. හති දාගෙන දුවන හැම කෙනෙකුම දුවන්නේ ඒ ආශාවේ ලඟුව ගිලලා. එයාට රැවටිලා. කුමක්ද එතන තියන ලොකුම රැවටිල්ල? රැවටිලි ගොඩක් තියනවා. එකක් තමයි අප කථා කළ ඉතිරි නොවන, නොරැඳෙන, නැවත ප්‍රයෝජනයට ගන්න බැරි ගෙවී යන සහ දියව යන තාවකාලික සුව වින්දනයකට අපව රවට්ටලා තියනවා. එකවතාවක් නෙවෙයි මුළු ජීවිතය පුරාම රවට්ටා තියනවා. ජීවිතය පුරාම අප ඔය දියවී යන සීනි තැවරු අයිස් කැට ලෙව කකා ඉන්න පිරිසක්. ඒ තමා අප පිළිබඳ ඇත්ත කොහෙන් බැලුවත්. මහා රැවටිල්ලක්. මේ දියවී යන, ක්‍ෂය වී යන, වාෂ්ප වී යන, අතුරුදහන් වෙන සහ නැවත අත්දකින්නට බැරි දෙයකට මහා හරවත්, සදාකාලික හැමදාම තියන සැපක් සේ හඟවා අපව රවට්ටා තියනවා. ඒ නිසා අප දුවනවා. ඇහැ ඇරගෙන දුවනවා. කන ඇරගෙන දුවනවා. ඒ ඉන්ද්‍රියන් පහෙන්ම දුවනවා.

එයටත් වඩා රැවටිල්ල නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සැප තියෙන්නේ බාහිර ලෝකයේය කියන රැවටිල්ල. ඒ නිසා

කවදාවත් හිත ඉඩ දෙන්නේ නැහැ මේ සැප ඇතුළතින් හොයා ගන්න. එතෙන්ට අපව යොමු කරන්නේ නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ඒ පාර වසා තිබෙන්නේ. ඉබ්බෝ දාලා. ගේට්ටු දාලා. ගේට්ටු පහක් දාලා වහලා තියෙන්නේ. ඒ උගුලට අනුවුණු කෙනෙකුට ඔය සැප පෙනෙන්නේ නැහැ. අප නීවරණ කියා කථා කළේ ඒ ගැනයි. දවස් ගණක් කථා කළා. එතකොට ඔය නීවරණ තියන හිතකට කවදාවත් සැපක් දුනෙන්නේ නැහැ. ඒ උපමා ටිකම නැවත නැවත මතක් කර ගන්න වටිනවා. ඒ නීවරණ පිළිබඳ බුදුරජාණන්වහන්සේ දීලා තියන උපමා. ණය වුණු කෙනෙකුට සැපක් දුනෙන්නේ නැහැ. හිරේ ඉන්න කෙනෙකුට සැපක් දුනෙන්නේ නැහැ. ලෙඩ වුණු කෙනෙකුට සැපක් දුනෙන්නේ නැහැ. වහලෙකුට සැපක් දුනෙන්නේ නැහැ. කාන්තාරයක අතරමං වුණු කෙනෙකුට සැපක් දුනෙන්නේ නැහැ.

මේ පස් දෙනාම දුක් විඳින අය. මේ පස් දෙනාම අසහනයෙන් ඉන්නේ. ණය කාරයන් අසහනයෙන් ඉන්නේ. රෝගියාත් ඉන්නේ අසහනයෙන්. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය ඔය දෙන්නාම දුක් විඳිනවා. හිරේ ඉන්න කෙනෙකුත් විඳින්නේ දුකක්. කාගේ හෝ දාසයෙකුත් දුක් විඳින්නේ. කාන්තාරයේ මං මුලා වුණු කෙනෙකුත් දුකමයි විඳින්නේ. මේ කරුණු එක එක වෙන වෙනම ගත්තාමත් ලොකු දුකක් විඳින්නේ. මේ පහම එකට එකතු කර ගත්තාම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කියන්න බැරි තරම් දුකක් විඳින්නේ. නමුත් අපට එය වැටහෙන්නේ නැහැ. ඒ නොතේරුම්කම නිසාත් ඔය දුනෙන දුක වසාගැනීම සඳහාත් අප බාහිර ලෝකයේ මොනවා හෝ ලාටු හොයාගෙන යන්නේ. එතෙන්දී අපට මුණ ගැසෙන්නේ සැප නෙවෙයි. සැපේ අණු රුවක්. ආකෘතියක්. සෙවණැල්ලක්. කෘත්‍රීම සැපක්. සැප වගේ දෙයක්. ඒ සැප වගේ දෙයකටයි අප මෙසේ රැවටී ඉන්නේ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට පුළුවන් නම් මේවා අතහරින්න, එතනින් ඇත් වෙන්න පුළුවන් නම්, ඔය රෝගයෙන් සුව වෙන්න පුළුවන් නම්, හිරෙන් නිදහස් වෙන්න

පුළුවන් නම්, වහල් භාවයෙන් මිදෙන්න පුළුවන් නම් අතරමං වීමෙන් පාර හොයාගෙන එතෙර වෙන්න පුළුවන් නම් ඔය නීවරණ පහෙන් අයිත් වෙන්න පුළුවන් නම් ඒ නීවරණ කියන වළාකුළු ටික පිඹලා ඇත් කර දාන්න පුළුවන් නම් අන්න එතනදී ජේනවා තමන්ගේ හදවත. තමාගේ හදවතේ තියන ප්‍රමෝදය වැගිරෙන්නට පටන් ගන්න බව. තමන්ගේ හදවත යනු ප්‍රමෝදයේ උල්පතක්.

අප සාමාන්‍යයෙන් සිතන්නේ අපේ සතුට පවතින්නේ තව කෙනෙකුගේ හදවතේ කියයි. නැහැ ඒ තමා ලොකුම රැවටිල්ල. තවත් තැනක තමයි සතුට තියෙන්නේ, සැප තියෙන්නේ, සුවය තියෙන්නේ. ඒ තමයි නීවරණවලින් වැහුණු හිත අපට කියා දෙන පාඩම. නමුත් නීවරණ අයිත් කළ විට ජේනවා තමන්ගේ හදවත කියන්නේ ප්‍රමෝදයේ උල්පත බව. භාවනාවට වාඩි වූ පසු මිනිත්තුවකට හෝ දූතෙනවානේ පුංචි සැහැල්ලුවක්. එය කොහෙන්නවත් ගත්ත සැහැල්ලුවක් නෙවෙයිනේ. කවුරු හෝ දුන් සැහැල්ලුවකුත් නෙවෙයිනේ. මොනවා හෝ බලා, අසා, නටා, කා බී ලබන සතුටකුත් නෙවෙයිනේ. ඒ සියල්ලම නැති තැනක බලන්න කොපමණ සැහැල්ලුවක් දූතෙනවාද කියා. මොනවත් කර නොවෙයි. මොහොතක් නිහඬව වාඩි වී සන්සුන්ව විවේකයෙන්. විවේකය ඉතාම වැදගත්. එක මොහොතකට ඇස් වහගෙන කිසිම දෙයක් ගැන හොයන්න හිතන්න යන්නේ නැතුව බලනවා හුස්ම ඇතුළුවෙන පිටවෙන දිහා. අප කවුරුත් කාලයක් පුහුණු කළ භාවනාවනේ ආනාපානසතිය. සැප පිළිබඳ සාමාන්‍ය පොදු ජනතාව අතර තියන අදහස අහන්න බලන්න. ඔබ සතුටු වෙන්නේ කොහොමද? ඔබ විනෝද වෙන්නේ කොහොමද? ඔබ සැප විඳින්නේ කොහොමද? ඔය කියන උත්තර අරන් බැලුවාම මොනවා හෝ නරඹා, රසවිඳ, අසා, නටා, සැරසී ඒ විදියටනේ. මුළු ලෝකයේම සැප පිළිබඳ ගයන හක්කි ගීතයයි ඒ. ඇහැ පිනවමු. කන පිනවමු. දිව පිනවමු. නාසය පිනවමු.

ශරීරය පිනවමු. මේ පස් දෙනාම පිනවමු. ඒ තමයි සැප පිළිබඳ සමස්ථ ලෝකයේම යාතිකාව. එබඳු කෙනෙකුට එනම් අද අනුභව කරන කැමට වඩා රස කැමක් හෙට භොයන, අද අහන ගීතයට වඩා රසවත් ගීතයක් හෙට අහන්න බලන අද නැරඹූ වික්‍රමයට වඩා රසවත් වික්‍රමයක් හෙට බලන්න උත්සාහ කරන. කෙනෙකුට පැවසුවහොත්, මීට වැඩිය සතුටු වෙන්න පුළුවන් පොඩ්ඩක් ඇස් වහගෙන මේ හුස්මට අවධානය යොමු කරලා. හිනා වෙයි. විහිළුවකට ගනියි. පිස්සු කියලා බණියි. එතන සැපක් ජේන්තෝ නැහැනේ. කොහොමද එහෙම සැපක් එන්නේ? කන්න දෙයක් තියනවාද භාවනාවක? අපට ඒ අදහස ආගන්තුක නොවන නිසා වාදයක් නැහැ. නමුත් කාම සුබයෙහි ගිලී ඉන්න කෙනෙකුට එහෙම විඳින්න තරම් ලොකු සැපක් ඔය කොහෙවත් නැහැ. හැබැයි ඒ විඳීමේ ආශාවෙන් ඒ ආශාවේ ගැලී සිටින කෙනාට අදහා ගන්නත් බැරිවෙයි. කොහොමද? අහයි. පැණි රසද? ඒ ඔබත් මාත් අත්දකිනවානේ මිනිත්තුවකට හෝ සන්සුන් සිතක කොපමණ සුවයක් තියෙනවාද කියා. ඒ සුවය ගැන කිව්වොත් සැප පිළිබඳ පස් ආකාරයෙන් පමණක් දන්න කෙනෙකුට. අසයි අනිවාර්යයාන්ම ඒ සැපය පැණි රසද? මිරිස් රසද? මොන රසද? එහෙම රසක් නෙවෙයි. එය දිවට දූනෙන දෙයක් නෙවෙයි. එහෙනම් ලස්සනද? මොන පාටද? ඇහැට පෙනෙන සැපයකුත් නැහැ එය කත්කළද? මියුරුද? සුවඳ කොහොමද? ස්පර්ශය කොහොමද? ඔය එකකින් වත් කියන්න බැහැනේ.

එහෙම සැපක් නැහැ. එහෙම නැතිනම් කොහොමද සැපක් වෙන්නේ? තේරුම් ගන්න බැහැ. නිවරණවලින් වැහුණු හිතකට හිත ඇතුළෙම තියන ප්‍රමෝදය තේරුම් ගන්න බැහැ. එහෙම ප්‍රමෝදයක් තිබෙන බව දන්නෙත් නැහැ. එය මනස විසින්ම විඳින ප්‍රමෝදයක් බව දුටුවොත් මිසක් පැහැදිලි කරදිය හැකි වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. ඒ ගැන වචන නැහැ කළාණ මිත්‍රවරුනි. විස්තර කරන්න විස්තර කරන්න පටලැවෙනවා.

භාවනාව සැපයී. හැබැයි කොහොමද ඒ සැප ලැබෙන්නේ? කොහොමද විඳින්නේ? කියන්න බැහැ. කියනවාට වැඩිය හොඳයි ඒ සැප විඳින්නට, ලබන්නට පාර පෙන්වීම, නීවරණ ඉවත් කරගන්නට උදව් කිරීම. එවිට එය ඒ තැනැත්තාටම අත්දැකීමක් වෙයි. එතන වෙහෙස නැහැ. මහන්සිය නැහැ. කාලයත් සමග තරඟයක් නැහැ. මමත්වය ප්‍රබල නැහැ. ඒ ඇණුනු උල් උදුරා දැමූ විට ලැබෙන සුවය. මේ ඇතිලා තියෙන්නේ උල්. කකුලේ ඇතිලා තියනවා උල්. ඇවිදින්න ගියත් සිටගෙන සිටියත් වේදනාවනේ. ඒ උල් අයින් කරනවා. එයම සැපක්. අමුතුවෙන් කොහෙවත් ගිහිල්ලා සැපක් හොයන්න අවශ්‍ය නැහැ. එතැනම සුවපත්.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ ගැන පසු ගිය සතියේ කථා කළා. මනසේ ඇති ඇති උල් එකින් එක අයින් කර දැමූ විට අන්න උපදිනවා ප්‍රමෝදය. ‘පාමොජ්ජං ජායති’ ප්‍රමෝදය උපදින්නේය. ‘පමුදිතස්ස පීති ජායති’ ප්‍රමෝදය ඇති වූ කල්හි ප්‍රීතිය ඇති වන්නේය. ‘පීති මනස්ස කායෝ පස්සම්හති’ මේ මනස කවදාවත් තමා තුළින්ම ප්‍රීතියට පත් වී නැහැ. ඒ නිසයි හැම විටම ඇහැට කරදර කරන්නේ. මනස හැම විටම කනට කරදර කරන්නේ. ඇහැයි, කනයි, නාසයයි, දිවයි, ශරීරයයි මේ හැම කෙනෙකුම දිවා රෑ අවදියෙන් සිටින හැම වෙලාවකම මේ මනසට ආහාර දෙනවා. කොපමණ රසවත් ආහාර දුන්නත් මනස ප්‍රීතියට පත් වෙන්නේ නැහැ. අයිස් ක්‍රීම් වගේ එතනම දියව යනවා. නමුත් මේ භාවනාවේදී අන්න මනසම ප්‍රමෝදයේ උල්පත බවට පත් වූ කල්හි ඒ හදවතින් වැගිරෙන ප්‍රමෝදයෙන් ‘පමුදිතස්ස පීති ජායති’ ඒ ප්‍රමෝදයෙන් ප්‍රීතියේ ගංගාව ගලාගෙන යන්න පටන් ගන්නවා සමස්ථ ආධ්‍යාත්මය හරහාම. මුළු මහත් මනසම පුරවමින්, මුළු මහත් මනසම වසා ගනිමින් ප්‍රීතියේ ගංගාව ගලා යන්නට පටන් ගන්නවා. ‘පීති මනස්ස’ මනස ප්‍රීති සහගත වූයේ ‘කායෝ පස්සම්හති’ කුමක්ද ශරීරයට වෙන්නේ? ශරීරය සම්පූර්ණයෙන්ම සංසිදෙනවා.

සමස්ත කායික ක්‍රියාවලියම හැම ශෛලයක්ම, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස, ආහාර ජීරණය, හෘද ස්පන්දනය, රුධිර සංසරණය හා මොළයේ ක්‍රියා කාරිත්වය ආදී සියළුම ග්‍රන්ථිවල ක්‍රියාකාරිත්වය සන්සිඳෙනවා. සන්සිඳීම යනු ඒවාට දැන් හදිස්සියක් නැහැ. ආතතියක් නැහැ. කලබලයක් නැහැ. බොහෝම සුවයක් ශරීරයට 'කායෝ පස්සම්භති පස්සද්ධ කායෝ.....' කය සංසිඳුනු විට සැපය මතු වෙනවා. සැප ගැන යථා ස්වරූපයෙන්ම කථා කරනවා නම් යමක් සැපයි නම් එතනදී ශරීරය සංසිඳෙන්නට ඕන. ශරීරය සැහැල්ලු වෙන්නට ඕන. ශරීරයට වෙහෙසක් දූනෙන්න බැහැ. ශරීරයට ආයාසයක් දූනෙන්න බැහැ. හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වෙන්න බැහැ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කලබල වීමක් නැහැ. ශරීරය බර නම්, වෙහෙස නම් එතැන ඇත්තේ අසහනයක්.

ඒවා සංසිඳුනාම ඒ සන්සිඳීම හේතුවෙන් සැප විඳින්න පටන් ගන්නවා. බලන්න තියම සැපය එන්නේ කොතැනදීද? සැපයි සැපයි කියා දඟලන හැම දෙයක් තුළම තියන ආයාසය දකින්න. වෙහෙස දකින්න. එතන තියන ආතතිය දකින්න. සැපක් කිවුවේ ආතතියකට. සැපක් කිවුවේ කලබලයකට. සැපක් සේ දුටුවේ අසහනයකට. මේ අසහනයක් වටේ තමයි සැප තවරා අපට දෙන්නේ. ඇතුළේ තියෙන්නේ අසහනයක්. ඒ සැප දියවී අහවර වන විට අසහනයයි මතු වෙන්නේ. සැප දියවන විට ආතතියයි මතු වෙන්නේ. වෙහෙස දූනෙන්නේ. අප සැපයි කියන හැම දෙයක්ම අසහනයෙන් කෙළවර වෙනවා. කායික අසහනයෙන් කෙළවර වෙනවා. මානසික අසහනයෙන් කෙළවර වෙනවා. 'පස්සද්ධ කායෝ සුඛං වේදී' කය සංසිඳුනේ සැප විඳින්න පටන් ගන්නවා. අන්න සැබෑ සුඛය මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා ශරීරය සංසිඳුනු විටදී සහ මනස ප්‍රීතිමත් වූ කල්හි සමස්ථ ජීවිතයම සැප විඳින්න පටන් ගන්නාම 'සුඛිනෝ' සමස්ත ජීවිතයම සුවපත් වුණාම, 'චිත්තං සමාධියෙති' සිත සමාධියට පත් වන්නේය.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙන්න න්‍යාය. මෙන්න ක්‍රමවේදය. මෙම න්‍යායෙන් පිට සමාධියක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඇති වෙනවා නම් යමක් එය සමාධියක් නෙවෙයි. දත්මිටි කාගෙන දාඩිය පෙරාගෙන එහෙම සමාධියකට යන්න බැහැ. සමාධියකට යන පාරයි මේ තාක් විස්තර කළේ. සැප විඳින පාර. කොහෙන්වත් ගත්ත සැපක් ගැන නෙවෙයි. තමා තුළම තියන මහා සුඛයේ උල්පත. වසා තිබෙන උල්පත. ගල් දමා වහලා. ඒ නීවරණ නමැති ආවරණ අයින් කර දමන්න. මෙම ක්‍රමය ප්‍රායෝගිකයි. ඕනෑම කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. අවශ්‍ය වෙන්නේ කැප කිරීමක්. කැප කිරීමක් කරන්න ඕන. කුමන කැප කිරීමක්ද? අර සැපයි කියා මහ අසහනයක් අප අනුභව කරනවානේ. තාවකාලික වශයෙන් හෝ එය අතරින්න. ඒ කැප කිරීම කළ යුතුයි. ඒ අහන්න කථා කරන්න තියන ඒ ලෝබකම අත හරින්න.

එසේම ආහාරවලින්, නිදා ගැනීමෙන්, ක්‍රීඩා කිරීමෙන් සහ දැඟලීමෙන් සතුට සොයන්නට ඇති පෙළඹවීමෙන් තාවකාලිකව හෝ ඒවාගෙන් ඇත් වෙන්න. ඒ කැප කිරීම කළ යුතුයි. ඒ කැප කිරීම නොකර ඒ මඩ ගොහොරුවෙම ඉඳගෙන මේ සුඛය විඳින්න බැහැ. සතුටින් යුතුව ඇස් වහගන්න. නිකම්ම යාන්ත්‍රිකව ඇස් වහගන්න එපා. ඇස් ඇරගෙන සිටින විට පේනවානේ රූප. ඒ සියල්ල විඳින්න තියන 'ආශාවේ දැස්' පියා ගන්න. මේ එළියෙ තියන ඇස්දෙක වහ ගත්තට මදි. රූප බලන්නට, බලමින් නැවත වින්දනය කරමින් තමන්ගේ සමස්ථ කායික පද්ධතියම අසහනයට පත් කරන 'ආශාවේ දැස්' පියා ගන්න. මනසිනුත් එබඳු දැස් පියා ගැනීමක් කළ හැකියි. වෙන් වෙනවා. ඇහෙන් වෙන් වෙනවා. ඇහෙන් වෙන් වීම යනු බලන්න තියන ආශාවෙන් වෙන් වීමයි. අහන්න තියන ආශාවෙන් වෙන් වෙනවා. නිකම්ම වාඩි වී හිටියට මදි.

ඔය ඉන්ද්‍රියයන් පහ ආශ්‍රිතව අප ගියානේ ගමනක් සැප හොයාගෙන, පහෙන්ම අද වෙනතුරුත් පැමිණියානේ. ඒ එක්

එක් ඉන්ද්‍රියයන් සැප ඉල්ලීම තාවකාලිකව අත්හිටුවන්න එය කැමැත්තෙන්ම අත්හරින්න. ඇහෙන් සැපක් මේ වෙලාවේ අවශ්‍ය නැහැ. අවශ්‍ය නම් ඇහෙන් සැප විඳින්න පුළුවන්. නමුත් ඕන නැහැ. ඒ තීරණය සජීවීව සිහියෙන් ගන්න. නිකම්ම ඇහැ පියා ගත්තාට වැඩක් නැහැ. හිත ඇතුළේ කාමච්ඡන්දය තිබෙනවා නම්. නිකම්ම රේඛීයෝ එක වසා දැමීමට මදි. ඒ තීරණය ගන්න කන ආශ්‍රිතව. නාසය, දිව, ශරීරය ආශ්‍රිතව. ඔය තීරණය ගන්න.

වෙන්වීම සිදුවන්නේ එසේයි. මොනවා ගෙන්ද වෙන් වෙන්නේ? ඒ ඇහැ තුළින් අප බාහිර ලෝකයේ රූප හරහා සැප සිඟා කන ඒ සිඟමන් යෑමෙන් අප වෙන් වෙනවා. මේ අප වෙන් වෙන්නේ රජකමෙන් නෙවෙයි. සිඟා කෑමකින්. මෙයයි තේරුම් ගත යුතුම කරුණ. භාවනාව ගැන හිතන්නේ මහා දුකක් විදියටනේ. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ මහා සැපක් විඳිනවා වගේ කථාව. එහෙම කෙනෙකු ජීවත්වන්නේ මහා මායාවක සහ රැවටීමක. නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි සත්‍යය නම් හැම කෙනෙකුම සැප ඉදිරියේ දාසයෙක්. සැප ඉදිරියේ වහලෙක්. හැමෝම. නිවරණවලින් යුක්ත හිතක් තියන ඔබත් මාත් ඇතුළු හැම දෙනාම සැපට වහල් වෙලා සැපේ දාසයන්. සැප විඳින්න තියන ආශාවේ දාසයන්.

අප රජවරු නෙවෙයි. කවුරු හරි හිතනවා නම් තමන් රජ කෙනෙකුයි කියා එපමණ මූලාවක් හා එපමණ රැවටිල්ලක් තවත් නැහැ. එපමණ ආත්ම වංචාවකුත් තවත් නැහැ. සත්‍යය කුමක්ද? හැමෝම සැපේ දාසයන්. සැපේ වහල්ලු. ස්වාමියා නෙවෙයි. අධිරාජ්‍යයා නෙවෙයි. වහලුන් නෙවෙයි. යටත් වැසියන්. කාගෙද? මේ සැපයේ. ඒ සැබෑ සුඛයේත් නොවෙයි. නිකම් කටු අත්තකට සීනි දාලා දුන්නම එය රසයි කියනවා. නමුත් පසුව වෙන අකරතැබ්බය හිතා ගන්න පුළුවන්නේ. එබඳු කටු අත්තක වහලෙකු වී ලෝවැඩ සඟරාවේ තියෙන උදාහරණය 'මස් ලේ නැති ඇට බලු ලෙව කන්නේ'. සමහර

විට දැක ඇති කළාණ මිත්‍රවරුනි, පාරේ ඉන්න බලු රංචු. පාරේම තියන මස් කටුවලට රණ්ඩු වෙනවා. මේ මස් කටුවක සැපයී කියා කන්න දෙයක් නැහැ. නමුත් මස්වල, ලේවල සුවඳ තියනවා. ඒ සත්තු රැවටෙනවා සුවඳට. මස් කියා. ඒ නිසා ඒ කටුවක් අරගෙන හපනවා. මේ කටුව කැඩිලානේ තියෙන්නේ. උල් වූ කටුවෙන් තමන්ගෙම කට, දිව, උඩකල්ල, යටි තල්ල, උගුර මේ හැම තැනැත්ම තුවාල වෙනවා. ඒ තමන්ගේම තුවාලවලින් කටට ලේ රස එනවා. ලේ ගලනවානේ. මේ සතා හිතනවා මේ කන කටුවේ ලේ රසයි මේ දූනෙන්නේ. ඒ කටුවේ තියන ලේ තමයි කන්න ලැබෙන්නේ. එසේ සිතමින් තව හපනවා. තමන්ම තුවාල කරගන්නවා.

කම් සැපයට දහමේ ඇති උපමාව මෙයයි. උපමාව 'මස් ලේ නැති ඇට බලු ලෙව කන්නේ.' අපත් අන්න එබඳු වූ සැපයක වහල්ලු. එමනිසා ඇත්විය යුත්තේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, රජකමකින් නෙවෙයි, වහල් භාවයෙන්. මේ වහල් බවින් ඇත් වීමයි අපහසුම දේ. රජකම අත්හැරීම පහසුයි. ඇහැ වහගන්න විරියක් අවශ්‍යයි. කන වහගන්න විරියක් ඕන. වහ ගන්නවා කියන්නේ එතනින් සැප හිඟා කෑම තාවකාලිකව නවත්වනවා. පැය භාගයකට නතර කරනවා. එම වෙන් වීම නිසායි අර අභ්‍යන්තර සැපය ලැබුණේ. හදවතේ තියන සතුට මතු වෙන්න පටන් ගන්නේ එවිටයි. එතෙක් අපි එයාට මතු වෙන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ සැපය මතු වී හදවත ප්‍රමෝදයේ උල්පතක් බවට පත් වෙලා. ඒ ප්‍රමෝදයේ උල්පතින් ප්‍රීතිය ගලාගෙන යන්නට පටන් ගෙන මුළු මනසම ප්‍රීතිමත් වූ විට කය සංසිදෙනවා. ශරීරයට කියා ගන්න බැරි තරම් සැපයක් ලැබෙනවා. එසේ ජීවිතය සුවපත් වූ විට 'සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියෙති' හිත නිරායාසයෙන්ම සමාධි වන්නේය. වෙන කොහෙත්වත් දැන් එයාට සැප ඕන නැහැ. සැප භොයාගෙනනේ සිත දුවන්නේ. දැන් එයාට තමන්ගේ මහ ගෙදරම සැප තියනවා. ගෙයක් ගෙයක් ගානේ හිඟා කන්න අවශ්‍ය නැහැ. ගෙදරම ඉන්නවා. කොහෙත්

යන්නේ නැහැ. අන්න මුල්ම වතාවට කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසාර ගමනේ ඔබත් මාත් පත් වෙනවා ගෙනීමියෙකු බවට. එතෙක් අප ගත කළේ අභිකුණ්ඨික ජීවිතයක්. එක තැනකවත් දිගටම හිටියේ නැහැ. අභිකුණ්ඨිකයන් එක් තැනකවත් දිගටම ඉන්නේ නැහැනේ. ශිෂ්ඨාචාරයේ අර වාසස්ථාන ඉදිකරගත්තා කියනවානේ ඉතිහාසයේ කිසියම් දවසක. අන්න මුල් වතාවට කෙනෙකු ගෙනීමියෙකු බවට පත්වෙන්නේ තමන්ගේම ගෘහය තුළ තමන් මෙතෙක් කාලයක් ලෝකය පුරා හොයමින් ගිය ඒ සුවය, සුඛය, සැපය විඳින්නට ලැබුණු විටයි.

එමනිසා මෙයා දැන් කොහෙවත් යන්නේ නැහැ. තමන්ගේම ගෘහය තුළ ජීවත් වෙනවා. හිත එකඟ වෙලා. දැන් අර හිඟා කෑමෙන් වෙන් වෙලා ‘සෝ විච්චිඡේව කාමේහි විච්චිඡ අකුසලේහි ධම්මේහි’ දැන් එයා වෙන් වෙලා ඉන්නේ ඒ හිඟමනින්. ‘විච්චිඡේව කාමේහි’ ‘විච්චිඡ අකුසලේහි ධම්මේහි’ සිඟමන් යන ගමනෙදි විවිධ වූ අකුසල කරමින් යන්න වුණානේ. ඒ අකුසල්වලිනුත් වෙන්වෙනවා. කලින් තමන්වම වෙහෙසට පත්කරමින් දුක් විඳි විඳි සැප හොයන්න ගියානේ. ඒ ගමනින් ඇත් වෙලා. ඒ ගමනට නැවතුම් තිතක් තබා. ඒ ගැනයි මේ කියන්නේ. ‘විච්චිඡේව කාමේහි විච්චිඡ අකුසලේහි ධම්මේහි සචිතක්කං සච්චාරං විචේකජං පීති සුඛං’ ඒ වෙන්වීම නිසා අන්න ඇති වෙනවා හැකියාවන් 4 ක්. කුමක්ද? ‘සචිතක්කං’ විතර්ක සහිත වූ. එනම් තමන්ට අවශ්‍ය අරමුණට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන් හැකියාව. මනස දැන් තමන්ගේ අතේ තියෙන්නේ. එතෙක් කාලයක් මනසේ පාලනයට අප යටත් වෙලා හිටියේ. ඒ නිසා අප ඇහෙත් හිටියා. කනෙත් හිටියා. ඇහෙත් එළියට ගිහිල්ලා රූපයේත් හිටියා. එනනින් කනටත් එනවා. හිත අපට හදිසි ස්ථාන මාරුවීම් දෙනවා. අපට ඕන තැනක ඉන්න දෙන්නේ නැහැ හිත. හිත නමැති ස්වාමියා අපව තත්පරෙන් තත්පරයට ස්ථාන මාරු වීම් දෙනවා. ඇහිත් කනට. කනෙන් දිවට. දිවෙන් නාසයට. නාසයෙන් ශරීරයට.

එතනින් ආපසු ඇහැට. අප්‍රමාණ වූ වෙහෙසක් අප වින්දා කළයාණ මිත්‍රවරුනි අපට නොතේරුණාට. මේ හිත අපව නැටෙව්වා නටවන්න පුළුවන් උපරිම මට්ටමට. මක්නිසාද? අප හිතේ දාසයන් නිසා. හිත පෙන්නු සැප පිළිබඳ මස් කටුව අපට නොලැබුණොත් අපට ජීවත් වෙන්න බැහැ කියා සිතාගෙන දුක් වින්දා. ඒ අප ඒ මස් කටුව ලෙවකමින් හිත කියන කියන තැන්වලට ගියා. ඒ ලැබෙන ලැබෙන දඬුවම් මාරු වීම් පිළිඅරගෙන එසේ හිතේ පාලනයට යටත්ව සිටි අප දැන් හිත අපේ පාලනයට ගත්තා. ‘සවිතක්කං සවිචාරං’ විතර්ක සහිත වූ. ‘සවිචාර’ තමන්ට අවශ්‍ය දෙය සොයා ගන්න පුළුවන්. ගවේශනය කරන්න පුළුවන් මනස යොමු කර. එතෙක් කාලයක් තමන්ට ඕන දේ නෙවෙයි හෙවිවේ. තමන්ට ඕන දේ නෙවෙයි හිතුවේ. අන්න ප්‍රථම වතාවට ඔබ පත් වෙනවා ඔබේ ස්වාමියා බවට මේ සැනසිල්ල තුළ. දුකක් නෙවෙයි. සැනසිල්ලක්. ඒ සැනසිල්ල තුළ තමන් පත්වෙනවා තමන්ගේ ස්වාමියා බවට. ගෙහිමියා බවට පත් වුණාම අන්න පුළුවන් තමන්ට අවශ්‍ය දෙයක් කරන්න තමන්ගේ ගෘහයෙහි. තමන්ගේ ගේ ඇතුළේ. ‘සවිතක්කං සවිචාරං’ ඒ නිසා ලැබෙන්නේ අපූර්ව විවේකයක්, විවේකී ජීවිතයක් ‘විවේකජං’ ආධ්‍යාත්මික විවේකය අවදිවෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙතෙක් කාලයක් කාර්ය බහුල ජීවිතයක්නේ ගතකළේ. නිකම් ඉන්නවා කිව්වත් අප නිකම් ඉඳලා නැහැ. එතෙත්දිත් මනස අපට නිකන් ඉන්න දෙන්නේ නැහැ. ආශාව අපට විවේක ගන්න දෙන්නේ නැහැ. හිතවනවා, හිතවනවා. කලින් විඳි සැප, ඒ සැප විඳින්න ගියාම ඇති වූ ප්‍රශ්න, ඒවාට බාධා කළ අය. ඒ කෙරෙහි තරහා, පළිගැනීම ඉස්සරහට කොහොමද සැප විඳින්නේ. ලැබෙයිද? සැක එනවා. බය එනවා. තරහා එනවා. මේ සියල්ලම සහිත මහා කාර්ය බහුල ආත්මයක් අපට තිබුණා.

දැන් ඒ සියල්ලම සංසිඳිලා. මහා විවේකයක්. වචනයේ පරිසමාප්තයෙන්ම විවේකය කියන්නේ මෙම අත්දැකීමට. තමන්

තමන්ගේ ස්වාමියා බවට පත් වුණාම සහ තමන් තමන්ගේම ගෘහයෙහි ගෘහ මූලිකයා බවට පත් වුණාම අන්ත දැන් විවේකයට පත් වෙනවා. 'විවේකජං' එම විවේකයෙන් උපදිනවා. 'පීති සුඛං' ප්‍රීතියක්. හිතේ ඇති වෙනවා ලොකු ප්‍රීතියක්. දරා ගන්න බැරි ප්‍රීතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන් සමහර විට. ඉහවහා ගිය ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා හිතේ. ඒ නිසා ශරීරය නැවතත් සැපයට පත්වෙනවා. 'සුඛං පටිමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජති' ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදිනවා. ඔය පළවෙනි ධ්‍යානය ගැන අප අසා තියනවා. කියවා තියනවා. ධ්‍යාන ලබා ගැනීම ගැන හීන දැක තියනවා. ධ්‍යාන දෙන අයගෙන් ඉල්ලාත් ඇති. තොග වශයෙන් දෙන අයගෙහුත් ඉල්ලා තියනවා. සිල්ලරට දෙන අයගෙහුත් ඉල්ලා තියනවා. එහෙම ලබා ගෙනත් ඇති. සහතිකත් ලැබී ඇති.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ ධ්‍යාන මාර්ගයේ පළවෙනි පියවරට එළඹෙන ධර්මානුකූල මාර්ගය මෙයයි. මෙන්න න්‍යාය. මූල ධර්මය. ඇහින් විවේක ගන්නවා. ඇහින් වෙන් වෙනවා. කනින් වෙන් වෙනවා. ඒ ඇහැට ජේන රූපවලින් සැප හිඟා කැමෙන් වෙන් වෙනවා. 'විචිච්ඡේව කාමේහි විචිච්ච අකුසලේහි ධම්මේහි සවිතක්කං සවිචාරං විවේකජං පීති සුඛං පටිමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති' ඒ වෙන්වීම නිසා අන්ත තමන් තමන්ගේ ගෙදර මූලිකයා බවට පත් වෙනවා. තමන්ට හිතන්න පුළුවන්. තමන්ට අවශ්‍ය දෙයක් ගැන කල්පනා කරන්න පුළුවන්. හිතනවා. කල්පනා කරනවා. ඒ හැකියාවත් අහිමි වී නැහැ. ඒ හිතීම තියනවා. කල්පනා කිරීම තියනවා. ඒ සරල වූත් පාලනයකට යටත් වූත් හිතීමයි කල්පනා කිරීමයි සහිත විවේකයෙන් නිර්මාණය වූ මානසික වශයෙන් ඉහවහා ගිය ප්‍රීතියෙන්ද ශාරීරික වශයෙන් පිරිගිය සුඛයෙන්ද යුක්ත වූ පළවෙනි ධ්‍යානය ඉපදෙනවා. උපදවාගෙන ජීවත් වෙනවා.

මෙම මාර්ගය ධ්‍යාන ගැන අප අසා ඇති පරිදි මහා ප්‍රාතිහාර්යයක් නෙමෙයි. හෙනයක් වදිනවා වගේ නෙමෙයි. තමාගේ ආධ්‍යාත්මය තුළ සිදුවෙන සන්සිඳීමක්. තමන්ගේ

ජීවිතය තුළ හිස් මුදුනෙන් පටන්ගෙන පාදාන්තය තෙක් හැම සෛලයකම සිදුවෙන සන්සිඳීමක්. හැම සිතිවිල්ලකම සිදුවෙන තැන්පත් වීමක්. නිශ්ක්‍රීය වීමක් නොවෙයි පුද්ගලයෙකුගේ. මෙතන පැහැදිලිවම කියනවානේ ‘සවිතක්කං සවිචාරං’ කල්පනා කරන්නක් පුළුවන්. විමසන්නක් පුළුවන්. නිශ්ක්‍රීය වී අයිස් මිදුණා වගේ නැතිනම් ගල් ගැහුණා වගේ තත්වයක් නොවේ ධ්‍යානයක් කියන්නේ. පළවෙනි ධ්‍යානය කියන්නේ කොහොමත් එහෙම නොවෙයි. එය උපදවා ගන්නවා. කාගෙන්වත් ඉල්ලාගැනීමක්. ණයට ගැනීමක් හෝ කුලියට ගැනීමක් නොවෙයි. උපදවා ගන්නවා. ‘උපසම්පජ්ජී විහරති’ එය උපදවාගෙන ජීවත් වෙනවා. එම අත්දැකීම නැවතත් ධර්මයේ විස්තර කරනවා. ‘සෝ ඉමමේව කායං’ මේ ශරීරයම ඒ විවේකයෙන් හටගත් ‘පීති සුඛෙන’ පීතියෙන් සහ සුඛයෙන් තමන්ගේ මේ ශරීරය ඉහවහා යනවා. ශරීරය තමයි සාක්‍ෂිය. වෙන මොනවත් හොයන්න යන්න එපා. රූපයක් ජේතවාද? පාටක් ජේතවාද? ආලෝකයක් දුටුවාද? ඒවා නෙවෙයි සාක්‍ෂි. ‘සෝ ඉමමේව කායං’ මේ ශරීරයම ‘විවේකේන පීති සුඛෙන’ විවේකයෙන් ඉපදුණු පීති සුවයෙන් පිරීයනවා. විවේකයෙන් හටගත් මානසික පීතියයි, කායික සුවයයි. ඒ මානසික පීතියෙන් ද කායික සුවයෙන් ද මේ ශරීරය ‘සෝ ඉමමේව කායං’ තමන්ගේ ශරීරය ‘අභිසං දෙනි පටිසංදේති පරිපූරේති’ සම්පූර්ණයෙන් නැවිලා යනවා. හිස් මුදුණේ සිට පාදාන්තය තෙක් කොහෙන්වත් ඉතිරි නොවී. අහවල් තැන ඉතිරි වෙනවා කියන්න බැහැ. සමස්ත ශරීරයම ඒ සුවයෙන් ස්නානය කරනවා. පිරි යනවා.

උපමාවක් දෙනවා බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒ උපමාව ටිකක් වෙනස් කරලා ගත්තොත් ඔය බාබර් කෙනෙකු හරි එයාගේ ගෝලයෙක් හරි එහෙම තමයි බුදුරජාණන්වහන්සේ පවසන්නේ. අප හිතමු දැන් රැවුල කපන්න ගියාම මුළු මුණෙම සබන් ගානවානේ ඒ බුරුසුව අරගෙන. දැකලා ඇතිනේ? පෙන පිරෙනවා. එක තැනක්වත් ඉතිරි කරන්නේ නැහැ මුණේ.

ඒ රැවුල තියෙන තැනයි නැති තැනයි හැම තැනම සබන් ගානවා. සබන්වලින් නාවනවා. පුරවනවා. අන්න ඒ උපමාව තමයි බුදුරජාණන්වහන්සේ පැවසුවේ. රැවුල කපන කෙනෙක් ගැනම නෙවෙයි. කොහොම හරි එහෙම බාබර් කෙනෙක් හරි එයාගේ ගෝලයෙක් හරි යම් සේ ඒ විදියට එක තැනක්වත් ඉතිරි නොකර මුළු මුණෙම ඒ සබන්වලින් නාවනවාද එලෙසින්ම මෙම අවස්ථාවේදී මේ ශරීරය තමන්ගේම ශරීරය විවේකයෙන් පටන් ගත් ප්‍රීතියෙන් සහ සැපයෙන් ‘අභිසංදේති පටිසංදේති පරිපුරේති’ මුළු ශරීරයම ස්පර්ශ කරන්නේය, ගැඹුරින්ම විඳින්නේය.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කාම සැපයෙන් ලැබෙන සැප මෙම විවේකී සුවයෙන් දාහෙන් පංගුවකටත් වඩා පොඩියි. සැපයි සැපයි හරි සතුටුයි කියා කියන දේවල් තියනවානේ. ඒ කිසිම සැපයක් මෙම සුවයෙන් දාහෙන් නොවේ ලක්‍ෂයෙන් පංගුවකටත් සමාන කරන්න බැහැ. එබඳු පිරිපුන් අත්දැකීම ලැබෙන්නෙම නැහැනෙ. කොපමණ සැපයි කියන තැනක් වුවත් මහා වෙහෙසක් තියනවා. නමුත් මෙතැනදී ඉහවහා ගිය සුවයන් මේ භාවනාව තුළ ලැබෙනවා. ශාරීරික වශයෙනුත් අත්දකිනවා. කෙනෙකු කියන්න පුළුවන් මෙය මානසික සතුටක් පමණයි. නැහැ. ශාරීරික සුවයන් ලැබෙනවා. කිසිම කැමකින් නොලබන, කිසිම ස්පර්ශයක් ලැබීමෙන් නොවිඳින, කිසිම සුවඳක් ආසුභනය කිරීමෙන් ඇති නොවන, කිසිම හඬක්, නාදයක් ශ්‍රවනය කිරීමෙන් කිසිදු රූපයක් බැලීමෙන් කවදාවත්ම නොවින්ද පිරිපුන් සුවයක් මේ විවේකය නිසා කෙනෙකු අත්දකිනවා. එය කොහෙද තියෙන්නේ? තමන්ගේම හදවතේ. වෙන කොහේවත් නෙවෙයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එක පැත්තකින් එයමයි සතුටට හේතුව. එබඳු වූ මහා සුවයක් හදවතේ තියාගෙන අප හිඟා කමින් තැනින් තැන යනවා. ඒ ගැන හිතන විටදී ලොකු සංවේගයක්නේ ඇතිවෙන්නේ. කෙසේ හෝ මෙන්න කළ්‍යාණ

මිත්‍රවරුනි, සමාධියට පාර. සමාධියට මාවත. බාධක, වැට කඩුළු ගැන අප කථා කළා. ඒ වැට කඩුළු පනින්න අවශ්‍ය සුදුසුකම් හතරක් ගැන කථා කළා. එතකොට ඒ සුදුසුකම් ඇතිකරගෙන, ඒ ජවය ඇතිකරගෙන නිවරණ නමැති වැට කඩොළුවලින් පනිමින් ඒවා ඉවත් කරමින් පැමිණි විට මෙන්න මුණ ගැසෙන පළවෙනි ජය කණුව. ප්‍රථම ධ්‍යානය. එය අරුම පුදුම දෙයක් වත්, භාස්කමක් වත්, ධ්‍යාන ගතවෙනවා, සමාපත්ති ගතවෙනවා කියා ගල් ගැහීමක් වත් නෙවෙයි. බොහොම සජීවී, සක්‍රීය වූ අත්දැකීමක්. පිරිපුන් විවේකයක්. අන්න ඒ පරිපූර්ණ විවේකයට මගයි මේ කථා කළේ. ප්‍රායෝගිකයි. අදත් පාර විවෘතව කියනවා. ඒ පිරිපුන් විවේකයෙන් හදවතේ ඇති වෙනවානේ ප්‍රමෝදයන්. ඒ ප්‍රමෝදයේ උල්පතින් ගලාගෙන යනවානේ ප්‍රීතියේ ගංගාව. එම ප්‍රීතියේ ගංගාව මනස පුරවමින් ගලාගෙන යනවිට ශරීරය සහමුලින්ම සන්සිඳෙනවා. ශරීරය සහමුලින්ම සන්සිඳුනුවිට මුළු ජීවිතයම සුවපත් වෙනවා. ජීවිතය සුවපත් වූවිට හිත නිතැතින්ම සමාධිගත වෙනවා. හිත නිතැතින්ම සමාධිගත වුණාම තමන් වෙන් වෙනවා තාවකාලික වශයෙන් අර දාස භාවයෙන්. ඒ වෙන් වීම තුළ තමන් පත්වෙනවා තමන්ගේ ස්වාමියා බවට. තමන්ගේ ස්වාමියා බවට පත් වූ කෙනෙකුට තමන්ට අවශ්‍යම දෙයක් හිතන්න පුළුවන්. කල්පනා කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඉහළතරා ගිය මානසික ප්‍රීතියකුත් භෞතික වශයෙන් අත්දකින කායික සුවයකුත් සහිත වූ පළවෙනි ධ්‍යානය උපදවා ගන්නට පුළුවන්. ඒ සියල්ලටම උල්පත වූ තමන්ගේ හදවතේ ඇති ප්‍රමෝදයට කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි තත්පරයකට දෙකකට හරි අප අවධානය යොමු කරමු. ඒ සමග ඒකාග්‍ර වෙමු.

භාවනාව

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සරල වූ ආධ්‍යාත්මික සුවයට..... මේ ගැඹුරු වූ ආධ්‍යාත්මික සුවයට.....

මේ ප්‍රායෝගික වූ ඔබේම හදවත තුළ නිදාගෙන තිබෙන මේ ආධ්‍යාත්මික සුවයට.....

පියවරෙන් පියවර සමීප වෙමු. ඒ වෙනුවෙන් කිසියම් කාලයක් දිනපතාම කැප කරන්න.....

ඉඩදෙන්න ඔබේම හදවතට, ඔබේ ප්‍රීතියේ සහ සුවයෙහි උල්පත බවට පත්වෙන්නට. එයට අවශ්‍ය විවේකය ලබාදෙන්න. ඒ හැඟීමෙන් සහ ඕනෑකමින් යුතුව අප සමුගනිමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

සමාධියෙන් විපස්සනාවට

ගෞරවණීය ස්වාමීන්වහන්ස, භාවනාවට කැපවීමක් උනන්දුවක් දක්වන කළායාණ මිත්‍රවරුනි, මේ වෙලාව බොහෝම උණුසුම් වෙලාවක්. දවසේ කලබලකාරී හෝරාවක්. මේ වෙලාව කොහොමත් භාවනාවක් හෝ හිතේ ශාන්තියක් හෝ නිවීමක් ගැන වනාන්තර ගතවුණ යෝගීන් මිස මේ ගමේ නගරයේ දුවන පනින ඇත්තන් නොසිතන වෙලාවක්, ගිහි කටයුතුවල එරී කිමිදී සිටින සාමාන්‍ය ජනතාව ආධ්‍යාත්මික සන්සුන් භාවයක් සඳහා කැප නොකරන වෙලාවක්. එබඳු වූ සමාජ බාධකයන් බිඳගෙන මේ පින්වතුන් මෙසේ කාලය කැප කිරීම, පැමිණීම, පැමිණ නිහඬව සහ සන්සුන්ව වාඩි වී සිටීම තුළ ඇති වෙනවා අප කාගෙන් සිත් සතන්හි ලොකු දෙවර්යයක්. එතනිනුත් එහාට ගිය ධර්මයේ සජීවී භාවයට සාක්ෂියක්. මේ ධර්මය සජීවීව පවතින්නේ කොතැනද? ධර්මය ජීවමාන වෙන්නේ කොතැනදීද? දහම, ධර්මය කියා කීවාම අපට නිතැතින්ම සිහියට නැගෙන්නේ පොත පත. ධර්මයේ මෙහෙම තිබුණා, මෙහෙම ප්‍රකාශ වුණා කියනකොටම අපේ හිතට නැගෙන ප්‍රශ්නය කොයි පොතේද එහෙම තියෙන්නේ? කොයි කාණ්ඩයේද එහෙම තියෙන්නේ? එතනදී කෙනෙකු කියනවා මේ කාරණය තියෙන්නේ විනය පිටකයේ. මේ කාණ්ඩය තියෙන්නේ සූත්‍ර පිටකයේ. මේ කාරණය තියෙන්නේ අභිධර්ම පිටකයේ. අංගුත්තර නිකායේ තුන්වන කාණ්ඩයේ ආදී වශයෙන්.

එසේ ධර්මය හොයාගෙන ගිය කෙනෙකුට ඇතිවෙන සිතිවිල්ලක් නැතිනම් ඇතිකරගන්නා නිගමනයක් තමයි මේ ධර්මය තියෙන්නේ පොත්පත්වලයි. මේ ධර්මය තියෙන්නේ ඒ ලියූ කඩදාසිවලයි. අද නම් විද්‍යුත් මාධ්‍යවලත් පවතිනවා. ඒ තැන්වල පමණයි ධර්මය තියෙන්නේ. ඒ නිසා කෙනෙකුට ධර්මය දැන ගන්නට ඕන නම් එම පොත්පත් ඉගෙන ගන්නට වෙනවා. ධර්මය අධ්‍යයනය කරන හැම තැනකම වගේ කෙරෙන්නේ මේ පොත පත ආශ්‍රිතව කිසියම් හැදෑරීමක්, කිසියම් අධ්‍යයනයක්, ඉගෙන ගැනීමක් සහ ඉගැන්වීමක්. එතෙතදී කිසියම් කාලයක් අවුරුද්දක් දෙකක් හෝ එයට වැඩි කාලවකවානුවක් පොත පත ආශ්‍රිතව ඒ අධ්‍යයනය කළවිට අන්න ධර්මය දන්නවා. නොදන්නා කරුණු මහා රාශියක් දැන් ඉගෙනගෙන තියනවා. දැන් දන්නවා කොයි පොතේද මේවා තියෙන්නේ. එබඳු නිගමනයකට එන්න පුළුවන්. එතනින් තතර වෙන්නත් පුළුවන්. කොතනින්ද ශ්‍රේණියෙන් තතර වෙන්න පුළුවන්. ශ්‍රේණිය කියන්නේ ඔය විදියේ න්‍යායන්ගෙන් දැනගත් කරුණු කාරණාවලින් කෙනෙකුට තතර වෙන්න පුළුවන්. ඒ තමා ඉගෙන ගන්න තියන ජනප්‍රියම ක්‍රමය.

ඉතිහාසය ඉගෙන ගන්න ඕන නම් ඉතිහාසය පොත පත ආශ්‍රයෙන් හැදෑරීමක් කළයුතුයි. පොත පතේ තියන කරුණු හොඳට හැදෑරුවම, තේරුම් ගත්තාම, මතක තියා ගත්තාම අන්න ඉතිහාසය දන්නා කෙනෙකු බවට පත් වෙනවා. ආර්ථික විද්‍යාවේ තියන න්‍යායන් මූල ධර්ම ඒ කරුණු කාරණා කෙනෙක් ගැඹුරින් හදාරා තේරුම් අරගෙන ධාරණය කරගත්තොත් ඒ තැනැත්තා ආර්ථික විද්‍යාව දන්නා කෙනෙකු බවට පත් වෙනවා. වෙන ක්‍රමයක් නැහැ ඉතිහාසය ඉගෙන ගන්න. වෙන ක්‍රමයක් නැහැ භාෂාවක් ඉගෙන ගන්න. එතැනදී ලැබෙන්නේ කුමක්ද? ශ්‍රේණියක් ලැබෙනවා. ශ්‍රේණිය කියන්නේ මෙතෙක් කාලයක් නොදැන සිටි යමක් අන්න දැනගන්න ලැබෙනවා. නොදන්නා කෙනෙකු දන්නා කෙනෙකු බවට පත් වෙනවා. භූගෝල විද්‍යාව

මීට කලින් දන්නේ නැහැ. නමුත් දැන් දන්නවා. මෙබඳු වූ ආකෘතියක් තුළ හිර වී සිටින මිනිසුන් මේ ධර්මය ඉගෙන ගත්තත් පාවිච්චි කරන්නේ ඒ තමන් දන්න ආකෘතියම තමයි. තමන් දන්න උපකරණයම තමයි. ඥානය. එසේ පරතෙරටම ඔය සියල්ල කටපාවම් කරගෙන සිටි අයව බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ හඳුන්වා තිබෙන්නේ කිසිම දහමක් දන්නේ නැති හිස් පුද්ගලයෙක් සේ. පිරුණු අය විදියට නෙමෙයි. හිස් කෙනෙක්. කියවීම පිරිපුන් මිනිසෙකු නිර්මාණය නොකරන බවයි බුදු දහම පවසන්නේ. හේතුව ඒ අප දන්නේ ධර්මය නොවෙයි. හරියට ඔය ලංකා සිතියම් පොතක් ගත්තාම මහනුවර නගරය ගැන ඒ සිතියම් පොතේ තියනවා. අනුරාධපුරය ගැන, කොළඹ ගැන, නුවර සිට අනුරාධපුරයට යන මාර්ගය ගැන, මුණ ගැසෙන අකුරු මාවත්, පාලම්, බෝක්කු මේවා ගැන කියනවා.

මේ සිතියම් පොතක් කියෙව්වා හා සමානයි ඔය විෂය දැනුම ලබා ගැනීම. අනුරාධපුරයට යන්න ඕන නැහැ. නුවරට යන්න ඕනත් නැහැ. සිතියම් පොතක් කියෙව්වාම අන්න ජේනවා නුවර සිට අනුරාධපුරයට දුර කීයද? වංගු කීයක් පසු කරනවාද? කඳු කීයක් නගිනවාද? පල්ලම් කීයක් බහිනවාද? මේ ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඉන්පසු තමන්ටම අලුත් සිතියම් පොතක් ලියන්නත් පුළුවන්. වැඩිය කරුණු පැහැදිලි කරලා තවත් සිතියම් පොතක් ලියන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ තැනැත්තා දන්නෙත් අනිත් අයට කියා දෙන්නෙත් සිතියමක්ම පමණයි. සිතියමක් ගැන පමණයි. මේ දහම් පොත් පත් මාර්ග සිතියම් පොත් වගෙයි. මාර්ග සිතියම් පොතක තියන කරුණු වගෙයි. ඒ ටික පමණයි ඔය හැම දහම් පොතකම තියෙන්නේ. කිසියම් තැනකට යන්නට සුදුසු මාර්ග ගැන ඒ හැම ධර්ම පොතකම කථා කර තියනවා. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවන්වහන්සේ කියන්නේ ලෝකයට මාර්ගය කියූ කෙනෙක්. ඉතින් උන්වහන්සේට කියනවා 'මග්ගඤ්ඤු' මාර්ගය දේශනා කළ කෙනෙක්. මාර්ගය දන්නා කෙනෙක්.

‘මගේ වීදු’ මාර්ගය විනිවිද දුටු කෙනෙක්. මාර්ගයේ දක්ෂ කෙනෙක්. බුදුවරයෙකුගේ කාර්යය ගැන කියන්නේ ලෝකයට මාර්ගය කියනවා. බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේ කරන්නේ කුමක්ද? මේ ලෝකයට මඟ කියා දෙනවා. තථාගතයන් වහන්සේ කරන්නේ මග කියා දීමයි. එතකොට ඔය හැම සූත්‍ර දේශනාවක්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි කාට හෝ මනුස්සයෙකුට. නැතිනම් දෙවි කෙනෙකුට. නැතිනම් වෙනත් ජීවියෙකුට කළ මග කියා දීමක්.

ඒ ඇත්තන් හිටිය තැනක් තියනවානේ. පස්වග තවුසන් තනරව සිටිය තැනක් තියනවා. කොතැනද? ඒ ඉසිපතනාරාමය නෙවෙයි. මීගදායන් නොවෙයි. පස්වග තවුසන් මානසිකව සාංසාරික ගමනේ හිටිය තැනක් තිබුණා. ඒ හිටිය තැන සිට බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේ ඉන්න තැනට එන පාර අන්න කියා දුන්නා. ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙනුත් අනතුරුව අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රයෙනුත්. එතකොට පාඩම් දෙකක්. අප සිතියම් ගැන දන්නවා. සමහර සිතියම් කටු සටහන්. ඊළඟට ලොකු විස්තරයක්. පිටුවකට සංක්ෂිප්ත කරන්න බැරි නිසා ඒ ටික පොඩි කොටුවක් ඇඳලා වෙනම ආපසු විස්තර කරනවා. ඒවගේ බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේ සිතියම් දෙකකින් විස්තර කරා මේ පස්වග තවුසන්ට ඒ ඇත්තන් හිටිය තැන සිට තථාගතයන්වහන්සේ නිවී සැනසුන තැන දක්වා එන මාර්ගය. පස්වග තවුසන්ට පමණක් නෙවෙයි කාට හෝ බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේ බණක් වදාලා නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඒ හැම දේශනාවකම, සාකච්ඡාවකම හා පිළිතුරු දීමකම කර තිබෙන්නේ ඒ ඒ තැනැත්තන් හිරවී සිටි තැන්වලින් ඒ ඒ තැනැත්තන් තමන් විසින්ම හදාගෙන හිරගතව සිටි හිර කුඩුවලින් එළියට එන මාර්ගය කියාදීම. මේ සංසාරය කියන සිපිරි ගෙයින් කොහොමද එළියට එන්නේ? අන්න ඒ සාංසාරික සිරගෙයින් එළියට එන මාර්ගය කියා දීමක්.

ගාථාවකින් කළා. කෙටියෙනුත් කළා. දීර්ඝ වශයෙනුත් කර තිබෙනවා. එයින් පිට දෙයක් බුදුභාමුදුරුවන්වහන්සේ

දේශනා කර නැහැ. කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් එන්න පුළුවන් එහෙම නම් ඇයි ඔය බණ ඇසූ සියලුම දෙනා රහත් වුණේ නැත්තේ? පස්වග තවුසත් රහත් වුණා. මුලින්ම කොණ්ඩඤ්ඤ තාපසයා සෝවාන් වුණා. අනතුරුව ඉතිරි හතර දෙනත් සෝවාන් වුණා. අවසානයේ අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය, අනත්ත ලක්ඛණ කියන්නේ අනාත්ම ලක්ෂණය. හැම දේකම තියන තමන්ගේ නොවන ස්වභාවය. අපට ජේන්නේ හැම දේකම තමන්ගේ අයිතිය. හැම දේකම. මේ හැම දෙයක් තුළින්ම අපට පෙනෙන්නේ තමන්ගේ කම. මේ ඕනම දෙයක්. අප තමන්ගේ කියා ඔප්පු ලියාගෙන නැති වුණත්. කන්දක් දැක්කත්. ඒ කන්ද කොහොමත් අපේ නෙවෙයි කියමුකෝ. ඇත තියන සමනල කන්ද. හැබැයි එහි හැඩය කොහොමද? තමන්ට ගැලපෙනවාද? ලස්සනද? අන්න ඒ තුළත් තියෙන්නේ ආත්ම ලක්ෂණ. හැම දේකම අප ඇති කරගන්නවා ආත්ම ලක්ෂණයක්. තමන්ගේම දෙයක් ගැන නම් ආත්ම ලක්ෂණයක් ඇතිකරගත්තාට කමක් නැහැ. මට ඕන මෙහෙමයි. කැමති මෙහෙමයි කියා. තමන්ට ඕන මේ විදියයි. තමන් කැමති මේ විදියයි කියා මමත්වයෙන් බලාපොරොත්තු ඇතිකරගන්නේම තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි තියෙන්නේ නැති දේවල් ගැන. තමන්ට රිසි සේ හැසිරෙන්නේ නැති අය ගැන සහ තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි එක මොහොතක්වත් ජීවත් නොවන අය ගැන අප ඉතාම ශක්තිමත් වූ සන ආත්ම සංඥා ඇති කරගන්නවා. අප ගැනත් ඇති කරගෙන තියනවා.

මුලින්ම ආත්ම සංඥාව ඇතිකරගන්නේ තමන් ගැන. 'මම' මගේ. 'මම' කාගෙද? 'මම' මගේ. 'මම' කියන්නේ කාටද? කාටද 'මම' කියන්නේ? මේ ගැන විග්‍රහ කර බැලුවේ නැතිනිසා සිතිවිල්ලක් හදාගන්නවා 'මම' කියා කෙනෙක් ඉන්න බවට. මගේ. මගේ අයිතිකරු 'මම'. ඒ නිසා 'මම' ඉන්න තැන මගේ කියන හැඟීමක් එනවා. 'මම' වෙනමයි 'මගේ' වෙනමයි බෙදලා අත් කරන්න බැහැ. 'මගේ' කියූ හැම තැනකම 'මම' ඉන්නවා. කවුද මේ මගේ කියා කියන්නේ? කියන්නේ 'මම'. 'මම' කියන

හැඟීම ඇතිවෙන හැම මොහොතකම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ 'මම'ට අයිති දේවල්, ඒ 'මගේ' වපසරිය ගැනත් අප කථා කරනවා. 'මම' පවතින්නට බැහැ අයිති කරගත් දේවල් නැතුව. හිතන්න බලන්න. 'මම' නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ කොහොමද? මගේ දේවල් වලින්. මොනවද මගේ දේවල්? ශරීරයක් තියෙන්න ඕන. ශරීරයක් නැතුව 'මම' ගැන කථා කරන්න පුළුවන්ද? අනිවාර්යයන්ම ශරීරයක් තිබිය යුතුමයි. 'මම' හැදෙන පළවෙනි සංසටකය, මූලද්‍රව්‍යය තමයි භෞතික කය. ජේන්න තියන, අතට අහුවෙන, කිරන්න පුළුවන්, උස මනින්න පුළුවන්, පාට ගැන කථා කරන්න පුළුවන් හා වයස නිර්ණය කළ හැකි මේ ශරීරයයි අප මුලින්ම මගේ කියන්නේ.

ඒ ශරීරය මගේ කියා අප නිකන් ඉන්නේ නැහැනේ. ඒ තමන්ගේ කියූ ගමන්ම, තමන්ගේ දේපලක් බවට පත්වෙනවා. අයිතිකරගෙන තියනවා මේ ශරීරය. අයිති කරගත් ගමන්ම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ අයිතිකාරයා නිකන් ඉන්නේ නැහැ. කිසිම අයිතිකාරයෙකු තමන් අයිති කරගත් දෙයට නිදැල්ලේ ජීවත් වෙන්න දෙන්නේ නැහැ. කුමක් හෝ අයිතිකරගත්තාද ඒ දෙය තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි හදාගන්න උත්සාහ කරනවා. තමන්ට අවශ්‍ය විදියට තියාගත යුතුයි. අයිති කරගත්ත දේ අයිතිකරුගේ සිතැඟි පරිදි පැවතිය යුතුයි. එතැනදී ශරීරයත් එක්ක මහා යුද්ධයක් පටන් ගන්නවා මමත්වයෙන්. ශරීරය විතරක් නෙවෙයි. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ විශ්ලේෂණය කර බැලුවොත් තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි කිසිසේත්ම තබාගත නොහැකි තමන්ට තමන්ගේ සිතැඟි පරිදි පවතින්නේ නැති ඒ නිසාම තමන්ගේ කිව නොහැකි තර්කානුකූලවත් අයිතිවාසිකම් කියන්න බැරි රාශියක් දේවල්වල අයිතිකරුවන් බවට ඔබත් මාත් පත්ව සිටිනවා. ඔබත් මාත් පමණක් නෙවෙයි සමස්ත ප්‍රජාවම අයිතිකරුවන් බවට පත්ව ඉන්නවා. අප හැමදෙනාම අයිතිකරුවන්. කවුරුත් හෝ කියන්න පුළුවන් තමන්ට නම් කිසි දෙයක් අයිති නැහැ. පෙන්නන්න අයිති නැති වුණාට මේ ශරීරය

අයිති කරගෙන ඉන්නවා. ඒ ශරීරයට ඇති වෙනවා නම් යම්තාක් වින්දන, වේදනා, ස්පර්ශයන් ඒවා අයිතිකරගෙන ඉන්නවා. ඒ නිසානේ සමහර ඒවාට කැමති. සමහර ස්පර්ශයන්ට කැමති නැහැ. සීතලට සමහර විට කැමතියි. රස්තෙට කැමති නැහැ. තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට නැහැ. එබඳු සිතිවිලි එන්නේ අයිති කරගත් නිසා.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ පංචස්කන්ධය ගැන අප අසා තියනවා. ‘මම’ හැදෙන මූල ද්‍රව්‍ය පහ, මමත්වයේ සූත්‍රය. අප ජලයේ සූත්‍රය ලියන්නේ. ඒ වගේ ‘මම’ කියන පදාර්ථයේ සූත්‍රය ලිව්වොත් ඔන්න ඔය පහ තමයි ලියවෙන්නේ. ශරීරය නැතිනම් භෞතික රූපය. ඒ රූපය ආශ්‍රිතව ඇති වෙන යම්තාක් විඳීම, ඒ විඳීම නිසා ඇති කරගත් සහ ඇති වෙන යම්තාක් හඳුනා ගැනීම, මතකයන් තියෙනවාද ඒ මත ඇතිවෙන ඕනෑ එපාකම් සහ අවසාන වශයෙන් මේ සියල්ල පිළිබඳ ඇතිවෙන දැනුමක් තිබෙනවාද? මෙන්න මේ පහ සම සමව මිශ්‍ර වීමෙන් තමයි ‘මම’ හැදෙන්නේ. මෙය හොඳ ප්‍රභේලිකාවක්. අප කැමතියිනේ ප්‍රභේලිකා විසඳන්න. කුමක්ද ප්‍රභේලිකාව? තමන්ට භොයාගන්න පුළුවන්ද ඔය පහෙන් තොර තමන්ව? තමන් ඉන්න තැනක්. ඉන්න ප්‍රදේශයක්. තමන් ජීවත්වෙන ආකාරයක් පුළුවන්ද භොයා ගන්න ඔය මූලද්‍රව්‍ය 5න් තොරව? කොතැනට ගියත් මොන දේ සම්බන්ධයෙන් ‘මම’ කියා කීවත් රූපයට නැතිනම් විඳීමකට. සැපට දුකට මොනවා හෝ විඳීමක් තියෙනවානේ. ඒවාට. මට හරි සතුටුයි කියනවා. ‘මම’ හරිම සන්තෝෂයෙන් ජීවත් වෙන කෙනෙක්. එසේ කීවේ කාටද? අර විඳීමට. සන්තෝෂයටනේ ‘මම’ කීවේ. සමහරු කියනවා “අයියෝ මම හරි කාලකණ්ණි කෙනෙක්. හරිම අවාසනාවන්තයි.” එතැනදී ‘මම’ කීවේ කාටද? අර දුකට. ඒ විඳින දුකක් තියනවානේ. ඒ දුකටයි එතන ‘මම’ කියා කියන්නේ. එහෙම නැතිනම් කියනවා ‘මම’ තරුණ කෙනෙක්. වයසක කෙනෙක්. ලස්සන කෙනෙක්. අවලස්සන කෙනෙක්. කාන්තාවක්. පිරිමියෙක්. ඒ

ඉඊරයටනේ 'මම' කියා තියෙනේ. බලන්න විග්‍රහ කරමින් බලනවිට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, 'මම' කියන හැම තැනකම මුණ ගැහෙන්නේ ඒ ස්කන්ධ පහෙන් එකක්, දෙකක්, තුනක්, හතරක් හෝ පහක් පමණයි.

එයින් පිට වෙනත් මමෙක්ව භොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මා කැමතියි කියනවා. ඒ කැමතියි කියන්නේ සංඛාර. ඕනෑ එපාකම්වලටනේ සංඛාර කියන්නේ. මා කැමතියි. මම අකමැතියි. මට ඕන. මට දැන් නුවරට යන්න ඕන. ඒ ඕනෑකමටනේ චේතනාව කියන්නේ. නුවරට යන්නේ චේතනාවක් තියන හින්දානේ. ඔය හැම තැනකදීම 'මම මම' කියනවිට හමුවන්නේ, මුණ ගැහෙන්නේ මේ ස්කන්ධ පංචකයයි. අප ඔය පංචස්කන්ධය කියන වචනය, ඒ ලේබල් එකින් කථාකරන විට දුරස් බාහිර දෙයක් වගේනේ අපට පේන්නේ. අපට නොතේරෙන කුමක් හෝ අභිධර්මයක් වගේ. පොතෙන් බලන්න ගිය විට සිදුවන දෙය පොතෙන් පංචස්කන්ධය අඳුරගන්න ගියොත් ඔය ගැටළුව මතු වෙනවා. ඒ පොත කියවා කරුණු මතක තියාගෙන පොත වහන්න. ඒ පොත වසා විවෘත කරන්න ජීවිත පොත. ජීවිත පොත කියවන්න පටන්ගන්න. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සඳහා කිසියම් මානසික ඒකාග්‍රතාවයක් තිබිය යුතුයි. 'මම' ගැන භොයන්න බැහැ, අර වලිගෙ ගිනිගත්ත හනුමා වගේ කෙනෙකුට. විසඳන්නට ඕන දහසකුක් ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඒවා අතර හිරවී ඉන්නේ. හෙමිබත් වී එරිලා. එබඳු නිදහසේ හුස්මක් ගන්න නිදහසේ හුස්මක් පිට කරන්නටත් අවකාශයක්, විවේකයක්, නිමේෂයක් නොලැබෙන කෙනෙකුට අමාරුයි 'මම'ව භොයා ගන්න. අන්න විවේකය අවශ්‍යයි. තිබිය යුතුයි ඒකාග්‍රතාවයක්. මක් නිසාද මේ 'මම' එහෙම පේන්න ඉන්න කෙනෙකු නෙවෙයි. පේන්න තිබෙන දෙයකුත් නෙමෙයි. 'මම' ඉන්නෙන් ඔය 'මගේ' දේවල් කුළුමයි. මේ අභ්‍යන්තරය කොහොමත් පේන්නේ නැහැ අපට. මහා කඵල ගුණාවක කවුද ඉන්නේ කියා බලන්න ගියොත් මොනවත්

පේන්නේ නැහැ. සතෙකු රිංගුවොත් ඔය අල්මාරියක් යටට ගබඩා කාමරයක් ඇතුලට හොඳ ආලෝකයක් ඕන හොයා බලන්න. හොඳ තියුණු ආලෝකයක් ඕන. එසේම කලබලයෙන් හොයන්නත් බැහැනේ. බොහොම පිළිවෙළකට, හෙමිට, සන්සුන් කෙනෙකුට තමයි හොයන්න පුළුවන්. ඉන්නවානම් ඉන්න බවත් නැතිනම් නැති බවත් පේන්නේ සන්සුන්ව හොයා බැලුවොත් පමණයි. දාහක් වැඩ අස්සේ පොඩ්ඩක් බලනවා. නැවත ගිහිල්ලා ඒ වැඩ කරනවා. එහෙම බැහැ. කිසියම් නිශ්චිත කාලයක් ඒ වෙනුවෙන් කැප කරන්න අවශ්‍යයි.

අප මෙපමණ දවස් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කථා කළේ අන්න ‘මම’ව හොයා ගන්නට. ‘මම’ව දකින්නට මේ ‘මම’ කියා කියන්නේ කවුද කියා විශ්ලේෂණය කරගන්නට සුදුසු මනසක් හදා ගන්නේ කොහොමද කියන එක. එතනදී තමයි අප ඔය කාරණා ගැන දීර්ඝ වශයෙන් සමහර විට නිරස වෙන තරමට අති දීර්ඝ වශයෙන් කථා කළේ. කොහොමද මේ සන්සුන් මනසක් විවේකී මනසක් හදා ගන්නේ? ඒ විවේකී මනස තුළ ලොකු සැපක් තියෙනවා. අප ඒ ගැනත් කථා කළානේ. විවේකී මනසක් හදාගන්නේ ඒ සැප විඳින්නද? ඒ සැපත් ලැබෙනවා. මේ ගමනෙදී ලැබෙන එක් අතුරු තිළිණයක් තමයි විවේකයට පත් වූ විට එසේම භාවනාවෙන් සිත සන්සුන් වූ තැනදී ලැබෙන ඒ කායික, මානසික සුවය. කායික මානසික සැප. නමුත් එම කායික මානසික සැප නෙවෙයි අපේ ගමනාන්තය. කොහොමද දන්නේ? අන්න අර සිතියම් පොත කියවූ නිසා ඒ සිතියම් පොතේ තියනවානේ මෙන්න මෙහෙම නගරයකුත් පසු කරනවා. කොළඹට යන කෙනෙකුට නුවර සිට මෙන්න කැගල්ල පසු කරනවා. කඩුගන්නාව පසු කරනවා. කඩුගන්නාව හරි ලස්සනයි. මඳකට නතර වී බැලුවාම හරි ලස්සනයි. කිසි කලබලයක් නැති තැනක්. හරිම ලස්සනයි. නුවර එළියේ යනකොට ඔය රම්බොඩපාස් පසු කරනවිට කොපමණ ලස්සනද? නමුත් ඒ නුවර එළිය නෙමෙයිනේ. කොළඹත් නෙමෙයිනේ.

ඒ බව දන්නේ අන්න අර සිතියම් පොත කියවූ කෙනෙකුයි. සිතියම් පොත නිවැරදිව සහ සම්පූර්ණයෙන්ම කියවූ කෙනෙකු දන්නවා මෙබඳු තැන් හමු වෙනවා. කෙබඳු ස්ථානද? කායික වශයෙන් ඉහළහා ගිය ප්‍රීතියකින් පිරිගිය මානසික වශයෙන් හැම සිතිවිල්ලක් තුළම සන්තෝෂය ගලාගෙන ගිය නගරයක් හමු වෙනවා මේ සමාධිය, ධ්‍යාන වශයෙන්.

එය නෙවෙයි ගමනාන්තය. නමුත් මෙම සිතියම් පොත හරියට අධ්‍යයනය නොකළ කෙනෙක් මෙන්න යායුතු තැනට පැමිණියා කියා අර ඒකාග්‍රතාවය තුළ ලැබෙන වින්දනයේ නතර වෙන්නට පුළුවන්. ගමන ඉවරයි. හැමදාම භාවනාවට වාඩි වෙන්නේ කුමක් සඳහාද? අර කලින් භාවනා කරනකොට ලැබුණා නම් හොඳ වින්දනයක්. ශරීරය සැහැල්ලු වී තියෙනවාද නැද්ද කියා හඳුනාගැනීමට බැරි මට්ටමට ලිහිල් වී සැහැල්ලු වී ලද කිසියම් අත්දැකීමක් නැවත ලබන්නට. හිත දිවීම නතරව සිතිවිල්ලක් එනවාද නැද්ද කියා දැනගන්නට නොහැකි, හිතෙතවාද නැද්ද හඳුනාගැනීමට නොහැකි පදමට මනස සියුම් වී ඒ නිසාම කායික වශයෙනුත් මානසික වශයෙනුත් අති ධාවනය නතර වෙලා. කයත් මනසත් පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම විවේක ගන්නාවූ ඒ අත්දැකීමක් නැවත ලබන්නට. හොඳට බලන්න, ඔබ භාවනාවට වාඩි වෙනකොට කුමක් සඳහාද? ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න. “කුමකට ද මේ භාවනාවට වාඩි වෙන්නේ?” මතු පිටින් පිළිතුරු දී ඔබවම රවට්ට ගන්න එපා. භාවනා කරන්න තමයි වාඩි වෙන්නේ. නමුත් කුමක් සඳහාද? කුමක්ද මේ හොයන්නේ? කුමක්ද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න. වාඩිවී අහන්න. වාඩිවෙන්න කලින් අහන්න. අවංක පිළිතුරක් හොයනවා නම් සහ අවංක පිළිතුරුක් ලැබෙනවා නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කලින් භාවනා කළාම ලැබුණානේ හොඳ නිස්කලංක තත්වයක්. අන්න ඒ නිස්කලංක තත්වය යළි යළිත් විඳින්නටයි භාවනා කරන්නේ. එහි වරදක් නැහැ. එය පවක් හෝ අකුසලයක්ම නෙවෙයි. අප ජීවිතයේ බෙහෙවින්ම

මහන්සිවෙන පිරිසක්. මේ තියන සමාජ රටාව, ආර්ථික රටාව හා පවුලේ පරිසරය ආදී සියල්ලම නිසා හැම දෙනාම ඉන්නේ හෙම්බත් වී. පාරේ හිටියත් හෙම්බත් වෙලා. රස්සාව කළත් හෙම්බත් වෙලා. හැම දෙනාම ඉන්නේ වෙහෙසට පත්ව. වයසට ගිහිල්ලා. වෙහෙස නිසා වයසට ගිහිල්ලා. හැම දුවෙක්ම හැම පුතෙක්ම. අවුරුදු ගෙවී ගිය නිසා නෙවෙයි. පෘථිවිය සුර්යයා වටේ කැරකෙන නිසා නෙවෙයි. අවිචේකය නිසා වියපත් වෙලා.

එසේ විඩාපත්ව, වියපත්ව හා වෙහෙසට පත්ව සිටින කෙනෙකුට එබඳු සිතිවිල්ලක් ඇතිකරගැනීමේ කිසිම වැරද්දක් නැහැ. ටිකක් භාවනා කර මේ වෙහෙස නැති කරගන්නවා. හිත සැහැල්ලු කරගන්නවා. ශරීරය ලිහිල් කරගන්නවා. එහි කිසි වැරද්දක් නැහැ. ඒ සැහැල්ලුව සෑහෙන කාලයක් පවතියි. දවසක් තියෙයි. සැහැල්ලුවෙන් නිදාගන්න පුළුවන් වෙයි. ප්‍රබෝධයෙන් අවදිවෙන්න පුළුවන් වෙයි. අවදි වූ පසු භාවනා කළොත් ඒ ලබන මානසික කායික සැහැල්ලුව දවසේ හැන්දෑ වෙනතුරු පවතියි. නමුත් කිසියම් මොහොතක නැති වෙනවා ධ්‍යාන සුවය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය නැතිවෙන දෙයක්. ගෙවෙන දෙයක්. නැති නොවන සදාකාලික සුවයක් නොවෙයි. තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි කිසියම් දුරකට පාලනය කරන්න පුළුවන්. හැබැයි තමන්ගේ නොවෙයි. ධ්‍යාන සුවයක් තමන්ගේ නොවෙයි. බොහෝ යෝගීන් රැවටෙන, රැවටී නතර වෙන, නතර වී පදිංචි වෙන්න තනන, පදිංචි වී ස්ථිර වාසස්ථානයක් හදා ගන්න උත්සාහ කරන තැනක් තමයි ධ්‍යානය, සමාධිය. කාලයක් එහි ඉන්න පුළුවන්. දහමට අනුව නම් ශක්තිමත් පදනමක් හදාගත්තොත් කල්ප අසූ හතර දහසක් පවතින වෙනත් සැපක් නම් ලෝකයේ නැහැ. කල්ප අසූ හතර දහසක් ඕන නැහැ. එක ජීවිත කාලයක් එක දිගට තියෙන වෙන සැපක් ගැන හිතන්න පුළුවන්ද?

කුමක් හෝ අප දන්න සැපවල් අතර ඔය කිසිම සැපක් ගැන ඔබට හෝ මට සිතන්නට පුළුවන්ද අවම වශයෙන් එක

ජීවිත කාලයක්වත් එක දිගට පවතින? එක ජීවිත කාලයක් පැත්තකට දාන්න. එක අවුරුද්දක්? මතකද ඔබට ගෙවී ගිය අවුරුදු ජනවාරි මාසයේ සිට දෙසැම්බර් දක්වාම, පිරිපුන් සතුටකින් කවර හෝ දෙයක් ගැන ජනවාරි මාසයේත් ඒ සන්තෝෂය එහෙමම තිබුණද? පෙබරවාරි මාසයේත් තිබුණද? එසේ පැමිණ දෙසැම්බර් මාසයේදීත් තිබුණු? කිසිම කෙනෙකුට එබඳු සතුටක් මුණ ගැසෙන්නේ නැහැ. කිසිම කෙනෙකුට එබඳු සතුටක් මුණ ගැසී නැහැ. මක්නිසාද ඔය හැම සැපක්ම පවතින්නේ ස්වල්ප කාලයයි. හේතුව ඔය හැම සැපක්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පංච ඉන්ද්‍රිය හා සම්බන්ධයි. හරියට මේ විදුලි පංකාවක් කරකැවෙන්නේ නැතිනම් විදුලි බුබුලක් දැල්වෙන්නේ විදුලි පරිපථය සම්බන්ධ වුණාම පමණයි. ස්වීච් එකකින් කරන්නේ ඒ පරිපථය සම්පූර්ණ කිරීමයි. ඒ පරිපථය සම්පූර්ණ වූ විට පමණයි කැරකෙන්නේ.

එසේම අප ඔය සැපයි කියා කියන හැම දෙයක්ම අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයි බාහිර අරමුණයි කියන පරිපථය සම්බන්ධව පවතින තුරු පමණයි පවතින්නේ. අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය හා බාහිර අරමුණු සම්බන්ධ නොවූ සැපක් විඳි තිබෙනවාද? සැපයි කියමින් පසුපස හඹායන දේවල් තියනවානේ. ඇහැ නිසා විඳින සැප. හරි ලස්සන මලක් හරි සතුටයි. ඒ සතුට කොහෙන්ද ආවේ? ඇහැ නිසා. ඇහෙන් කොහොමද එසේ සතුට ගන්නේ? ඇහැයි, මලයි, දැනගැනීමයි අතර පරිපථය සම්බන්ධ වීම නිසා. ඒ සම්බන්ධවීමට කියනවා එස්ස කියා. බාහිර අභ්‍යන්තර පරිපථය සම්බන්ධ කරවන යතුරට තමයි එස්ස කියන්නේ. මෙම පරිපථය සම්බන්ධ වෙලා බොහෝ වේලාවක් පවතින්නේ නැහැ. විදුලි පංකාවක නම් ස්වීචය දමා අපට ඇති තරම්කල් ඉන්න පුළුවන්. විදුලි පංකාව හෝ බල්බය පිච්චෙන තුරු. වයර් ටික පිච්චිලා යනකල්. නැතිනම් ලංකාවෙම විදුලිය නැතිවෙනතුරු. එහෙම නැතිනම් විදුලි සම්බන්ධතාවය කපා දමන තුරු. තියාගන්න පුළුවන්. නමුත්

අපේ ඇහැයී රූපයයි අතර සම්බන්ධය එපමණ කල් එකට රඳවාගන්න බැහැ. බොහොම ඉක්මනට මෙම සම්බන්ධතාවය කැඩෙනවාමයි. හිතුවට තබාගන්න බැහැ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. වෙන මොනවත් දිහා බලන්න දෙන්නෙ නැතුව ඒ අපට බලන්න අවශ්‍ය දෙය පමණක්ම ඇහැ ඉදිරිපිට තියා ගත්තා කියමු. වෙන කිසිම දෙයක් නැහැ. ඔබ දකින්නට වඩාත්ම කැමති රූපය ඔබ ඉදිරියේ තබාගෙන, මලක් හෝ මනුෂ්‍ය රූපයක් හෝ සත්ව රූපයක් නැතිනම් දර්ශනයක්. එපමණයි. එතනටයි සම්පූර්ණ ආලෝකය යොමු කර ඇත්තේ. වෙන මොනවත් ජේන්නේ නැහැ. කොපමණ කල් බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? කොපමණ වෙලා ජේනවාද? ස්වල්ප වෙලාවයි. ඉන්පසු නොපෙනී යනවා. ඔබේ අවධානය වෙනකකට යනවා. වෙන මොනවා හෝ ඇහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇහුනෙ නැතත් වෙනත් යමක් ගැන හිතෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇස් දෙක ඇරගෙන ඉන්නේ. නමුත් වෙනම ලෝකයක. මහා කම්පනයක. විඳි දෙයක් මතක් වෙනවා මෙපමණ ලස්සන වඩාත්ම දකින්නට කැමති දර්ශනය පමණක් ඇහැට දසුන් ගතව ඇති මේ සුන්දර මොහොතේ සිතන්නට අවශ්‍ය නැති දුකක් ගැන හිතෙන්න පටන් ගන්නවා. ජීවිතයේ විඳි නැතිනම් ඉදිරියේදී සිදුවේයැයි සිතූ යමක් මතක් වෙනවා. දැන් කුමක්ද සිදුවෙන්නේ? දැන් අර දකින රූපය නිසා සතුටක් විඳිනවාද? සතුටක් විඳින්නට රූපයක් පෙනෙනවාද? නැහැ. ඒ වෙනුවට බය. ඒ වෙනුවට පසුතැවිල්ල සහ අතෘප්තිය. ඒ නිසා සැපයී කියා හිතන ඕනම දෙයක්. ඇහැත් සමග පමණක් නොවේ කනත් එක්ක දිවත්, නාසයත් සහ ශරීරය සමග විඳි සැප කාම සුඛ. මෙම සැම කාම සුඛයක්ම ස්වල්ප වෙලාවකින් නැතිවෙනවා. හිත වෙන තැනකට දුවනවා. අපට අවශ්‍ය නැති දේවල් ඇහෙන්න පටන් ගන්නවා. ජේන්න පටන් ගන්නවා. හිතෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ මොනවත් නොවුණත් කළ්‍යාණ

මිත්‍රවරුනි, අර අප කැමති දේ නිසා විඳින සැප ක්‍රමක්‍රමයෙන් හිත වෙන්න පටන් ගන්නවා.

බලාගෙන ඉන්න ඉතාම රමණීය සෞන්දර්යාත්මක කඳු වැටියක් දිහා. ලස්සන දිය ඇල්ලක් දෙස බලාගෙන ඉන්න. හරිම සතුටයි. කොපමණ වියදම් කරනවාද එබඳු ලස්සනක් බලන්න? නිවාඩු දාගෙන, කැම හදාගෙන, වියදම් කරගෙන හැකැප්ම සිය ගණනක් දුර ගෙවාගෙන යනවා. හරි ලස්සනයි. අලංකාරයි. බලාගෙන ඉන්න. එපමණ මුදලක් හා කාලයක් කැපකර පැමිණි නිසා සුලු වේලාවක ලැබෙන සැපෙන් නතර වෙන්න එපා. එතනින් නතර නොවී ආධ්‍යාත්මික පැත්තට රැකුලක්, උදව්වක් ගන්න. බලාගෙන ඉන්න. ඒ ලස්සන දිහා බලාගෙන ඉන්න. ඒ දියඇල්ල. හිත ආකර්ෂණය වෙන ඒ ස්වභාවය දෙසම බලාගෙන ඉන්න. කවුරුත් ගිහිල්ලා දියඇලි බලනවා. දිය ඇල්ලක ලස්සන විඳිනවා. ආපසු එනවා. වැඩිය ඉන්නේ නැහැ. ආපසු එනවා. පැයක් වැඩිපුර හිටියා කියා කිසි පාඩුවක් නැහැ. සංසාරයේ කොපමණ පැය ගාණක් ඉන්න ඇත්ද? ලස්සනෙන් බැලුවේ දිය ඇල්ලේ. ඒ ලස්සන බලමින් සතුටු වුණානේ. ඒ සතුට ජේන්ත පටන්ගන්නවා. ඒ සතුට ජේන්තේ නැහැ කලබල ලෝකයක ජීවත්වෙන කෙනෙකුට. සැම දෙයකටම හදිසියෙන් දුවන කෙනෙකුට. ඒ සඳහා විවේකය අවශ්‍යයි. අමුතුවෙන් නිවාඩු අරගන්නට අවශ්‍ය නැහැ. එදිනෙදා ජීවිතයේදී කරන කියන දේවල්ම තව ටිකක් එහාට බලන්න. ආශාවෙන් රසවත් ආහාර ඇති තැන් භොයාගෙන, අරගෙන රස විඳිනවා. රසයි. සතුටයි. තව ටිකක් කන්න වැඩිපුර. වෙනදා කනවාට වඩා වැඩිපුර කන්න. වැඩිපුර වියදම් යයි. එය පාඩුවක් නෙවෙයි. ඒ ආහාරයේ රස නිසා සතුට වීන්දානේ. ඒ රසනේ මෙතෙක් අත්දුටුවේ. ඒ කෙරෙහිම අවධානය යොමු කරන්න. ඒ අර දිය ඇල්ල නිසා විඳින සතුටට. දිය ඇල්ලට නෙවෙයි. දිය ඇල්ල හෝ ආහාර සහ තමන් අතර පරිපථය සම්බන්ධ වීම නිසා විඳින සුඛයක් තිබෙනවානේ. ඒ සුවයට හිත යොමු වෙනවා. මුලින්ම ඒ සුවය

පේන්න පටන්ගන්නවා. සාමාන්‍යයෙන් වේදනාව දකින්නේ නැහැ. විඳිනවා පමණයි. දුකත් විඳිනවා. සැපත් විඳිනවා. එයටයි ජීවත්වෙනවා කියන්නේ. ජීවත් වෙනවා කියා කුමක්ද කර තිබෙන්නේ? දුකත් විඳි තිබෙනවා. සැපත් විඳි තිබෙනවා. සතුටින් සැප විඳි තිබෙනවා. අසතුටෙන් දුක විඳි තිබෙනවා. එහෙමනම් විදර්ශනාව කියන්නේ කුමකටද? අප හිතනවා අමාරු ගැඹුරු දුෂ්කර දෙයක් සේ. ජීවිතයට ආගන්තුක දෙයක් නෙවෙයි. විවේකය වගේම මේ ජීවිතය තුළ සිදුකළ හැකි ධර්මතාවක්. අප කිව්වනේ වැඩි වේලාවක් සාවධානව ඉන්න කියා ඒ වින්දනයත් සමග. සමාධියෙන් ගතහැකි ප්‍රයෝජනය එයයි. තව ටිකක් ඉන්න. ඒ දියඇල්ල නිසා ලබන වින්දනයත් සමග සිහියෙන් ඉන්න. ආපසු එන්න හදිස්සි වෙන්න එපා. තව ඉන්න. හිත නැළවෙන ඒ කන්කළු සංගීතයත් සමග සිහියෙන් ඉන්න. දිගටම ඉන්න. ඒ ඉඳීමට සමාධිය අවශ්‍යයි. අවධානයෙන් ඉන්න. දහසකුත් බාහිර දේ හිත හිත නෙවෙයි. ඒ සංගීතය නිසා ඔබ විඳිනවා නම් කිසියම් වූ සුවයක්, සතුටක්. අන්න ඒ සතුට කෙරෙහි අවධානය යොමුකරගෙන ඉන්න. කිසිකෙනෙකු ඒ සතුටට සවන් දී නැහැ. සංගීතය අහනවා. අර සතුට දැක නැහැ. දිය ඇලි දකින කිසිකෙනෙකු එයින් ලබන විඳීම දැක තිබෙනවාද? රසවත් ආහාර අනුභව කරන ඒ සතුට අනුභවකර නැහැ කිසි කෙනෙකු.

එතෙන්ට එන්න. ඒ සඳහා විවේකය අවශ්‍යයි. මෙම අවශ්‍යතාවය ගැඹුරින් ඇති ඔබටත් මටත් ඒ වෙනුවෙන් කාලය සොයාගන්න පුළුවන්. එයටනේ විවේකය කියන්නේ. විවේකය තියනවා. ඒකාග්‍රතාවය තිබෙනවා. ආවේ කුමකටද? මේ ලස්සන පරිසරයෙන් සතුටුවෙන්න. හොඳයි. ඒ සතුටටනේ. ඒ සතුටට හිත යොමු කරන්න. පරිසරයට හිත යොමු කරා ඇති. ඉන් ලබන සතුටට හිත යොමු කරන්න. ඔබේ භාවනා කමටහන බවට ඒ සතුට පත්කරන්න. ඔබේ භාවනාවේ කමටහන බවට සංගීතයෙන් ලබන සතුට පත්කරගන්න. ඒ සතුටයි දැන් කමටහන. ජීවිතය

විදින තැනින් ජීවිතය දකින තැනයි විදර්ශනාව පවතින්නේ. විදර්ශනාව කියන්නේ දකිනවා. බලනවා. විපස්සනා - බලනවා. විදර්ශනා - දකිනවා. එතකොට විදර්ශනා කරන කෙනෙකු කියන්නේ අද්භූත පුද්ගලයෙකු නෙවෙයි. විඳිම් විනිවිද දකින තැනැත්තාට සමථයත්, විදර්ශනාවත් දෙකම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තියෙන්නේ මෙතනමයි. වෙන කොහේවත් නෙවෙයි. කැලේක නෙවෙයි සමථය තියෙන්නේ. ගල් ගුහාවක් තුළ නෙවෙයි විදර්ශනාව තියෙන්නේ. ගල් ගුහාවක් ඇති. කැලේකත් ඇති. ඔබ සිටින්නේ කොතැනද? එතන සමාධියත් තියනවා. විදර්ශනාවත් තියනවා.

ධර්මය කොහෙද තියෙන්නේ? අන්න ධර්මය තිබෙන්නේ එතැන. කොතැනද? කිසියම් තැනක සමාධියෙන් සිටිනවාද, කිසියම් තැනක විදර්ශනාවක් කෙරෙනවාද අන්න එතනයි ධර්මය ජීවමානව පවතින්නේ. ඒ ධර්මය සජීවී. සිතියමක් නෙවෙයි. හැබෑ ගමනක්. භූගෝල විද්‍යා ගුරුවරයෙකු සිතියම් පොතක් දිග හැර උගන්වනවා. හැම මහද්වීපයක් ගැනම උගන්වනවා. හැබැයි ගිහිල්ලා නැහැ. භූගෝල විද්‍යා ගුරුවරයෙකු වෙන්න යන්න අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් ඔබ ඒ ගමන යන කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. එසේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සමාධිය ඒ වූ පරිදි උපදවාගෙන භාවිතයට ගන්න. ඒ සමාධිය ලබාගන්නයි මෙපමණ වෙර දරන්නේ. කාලය වෙන්කරගෙන, දවස් ගණන් වෙන්කරගෙන. වාඩිවී ඉඳිමින්. සක්මන් කරමින්. වැයම් කරන්නේ හිතේ නිස්කලංක භාවයක් ලබාගන්න. කිසියම් අරමුණක් සමග තමන්ට අවශ්‍ය වෙලාවක් ඒකාග්‍රවෙන්න. එතන පදිංචි වෙන්න නම් නෙවෙයි. එහෙම වුණොත් එය මිච්ඡා සමාධියක්. එතන ඉන්න නම් නෙවෙයි. කිසියම් ගුණයක් අප ඇතිකරගන්නවා. කිසියම් සුදුසුකමක්. කෙනෙකු පාසල් යන්නේ ඇයි? සරල පිළිතුර නම් විශ්ව විද්‍යාලෙට පිවිසෙන්නට සුදුස්සෙකු වන්නට. එයම එකම අරමුණ නොවුනත් පාසල තුළ මුළු ජීවිතයම ගතකරන්න නම් නෙවෙයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය වාඩි වී විවේක තැනක් නොයාගෙන නී වරණ හඳුනාගෙන ඒවා අතහරිමින් ඇතිකරගන්නවා සමාධියක්. ඒ කුමක් සඳහාද? සමාධිය සමාධියම සඳහා නෙවෙයි. විදර්ශනාව සඳහා. එතකොට අන්න ඔය සමාධිය ඇතිවුණා නම් කිසියම් ප්‍රමාණයක්. නිවැරදිව සති භාවනා කරන ඕනම කෙනෙකුට කිසියම් සමාධියක් ඇති. කිසියම් ප්‍රමාණයකට. ඒ සමාධිය උපයෝගී කරගන්නවා ජීවිතය දකින්නට. සමාධිය අවශ්‍ය වන්නේ අවධානයෙන් පාඩම් කරන්න සහ මතක තබාගන්නද? නැතිනම් ප්‍රවේශමෙන් වාහනය පදවන්නද? නැහැ ඒවා අතුරු එළ විය හැකියි. විදින ජීවිතය දකින්නට. එතකොට මේ සමථයන් විදර්ශනාවක් දෙකම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි තියෙන්නේ මෙතනමයි.

විදර්ශනාවේදී යමකින් තමන් බලාපොරොත්තු වන දෙය සහ සැබැවින්ම අත්දකින දෙය ගැන සොයා බැලීමක් කෙරෙනවා. ඒ සඳහා සියුම් සිතියක් අවශ්‍යයි. සියුම් සිතියට දැනගන්නට පිළිවන් සියුම් ආශාවන් ගැන. සියුම් ආශාවන් විසින් සොයනු ලබන වින්දන ගැන. එම විදීමේ කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කොට ඒ සම්බන්ධ සමස්ථය අවබෝධ කරගැනීමක් මෙහිදී සිදුවෙනවා. වින්දන ඇතිවන හැටි හා ඇතිකරගන්නා ආකාරය. ආශාවේ බලාපොරොත්තු විසින් වින්දන සොයා ගනු ලබන ආකාරය. සොයා යන සුවදායී වින්දන ඇතිවී නැතිවී යන හැටි සමහර විට දුක්සහගත විදීමේ අනපේක්ෂිතව මතු වන සැටි. ඒ හා ගැටෙන සිත. අසතුටට පත්වෙන සිත. මේ සියල්ලම තමන්ට අවනත නොවන ධර්මතාවයන් බව. සුවදායී වින්දන පමණක් රඳවා ගෙන දුක් සහගත විදීමේ ප්‍රතිකෂේප කළ නොහැකි බව. එබඳු වින්දන පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් නැතිබව.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අත්හැරීමක් අවශ්‍ය වන්නේ අල්වාගැනීමක් සිදුකරන නිසයි. අත්හල හැක්කේ අල්වාගත් දෙයක් පමණයි. යමක් අල්වාගන්නේ සහ එය ජීවිතයේ

කොටසක් කරගන්නේ එම දෙය ජීවිතය රසවත් කරනවායැයි සිතන නිසයි. එසේ රසවත් දේවල් අවශ්‍ය වන්නේ ජීවිතය අමිහිරි නිසයි. තිත්තට අකමැති මිහිරට බැඳුණු ආශාව රසවත් වින්දන සොයා යනවා. මෙහිදී සැබැවින්ව සොයා බැලීම වටිනවා ජීවිතයේ තිත්ත ගැන. පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍යයි බාහිර රසයක් ආලේප නොකළ ජීවිතයේ පියවි ස්වභාවයට. තිත්ත යනු පැණි රසට ලොල් වූ මනසෙහි නිෂ්පාදනයක්. තණ්හාව නැති තැනක රසයකුත් නැහැ. තිත්තකුත් නැහැ. අල්වා ගැනීමක් නැති තැනක අත්හරින්නට දෙයකුත් නැහැ. ඇත්තේ සිදුවන ගලායාම දෙස අවබෝධයෙන් බලාසිටීමයි.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

**නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී සෑම පොහොස දිනකම
පෙ.ව 8.30 සිට ප.ව 3.30 දක්වා පවත්වනු ලබන
භාවනා වැඩ සටහනට
ඔබ සෑමට කාරුණිකව ආරාධනා කරමු.**

නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමේදී
upulnilambe@yahoo.com
ඊමේල් මගින් කරුණාකර ඒ බව මධ්‍යස්ථානයට දන්වන්න.

පහත සඳහන් වෙබ් අඩවිය මගින් උපුල් මහතාගේ දේශන
සහ ධර්ම සාකච්ඡා ඔබට ශ්‍රවණය කළ හැක.
www.nilambe-deshana.net