

හැවතුනු වටරවුම

2019 සැප්තැම්බර් මස බිතර පොහොය දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහන

ප්‍රකාශනය
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා;

www.nilambe.net

www.nilambe-deshana.net

විමසීම; upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2020 මාර්තු

සංස්කරණය : ගුප්තානි ගුණසේකර

අක්ෂර සංයෝජනය : රුචිරා ඒකනායක

කවර නිර්මාණය සහ

පිටු සැකසීම : කවින්ද ෆොන්සේකා

මුද්‍රණය : විදුරවි ප්‍රින්ට්ස්

598A, බංගලාව හන්දිය

පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ.

වෙලි : 011 2873304, 0777 305872

ඊමේල් : viduravi123@gmail.com

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ධර්ම දානමය කුසල කර්මයට අප හා එක් වෙමින්
ප්‍රාතිහාර්යය පෑ බන්දු හා දර්ශනී ජයමාන්ත යුවලටද ඇයගේ
ආදරණීය මෑණියන්ටද, මේ ජර මර සහිත සංසාරයෙන් එතෙර
වීම සඳහා අවශ්‍යය කායික, මානසික නිරෝගීතාවද, විවේකයද,
කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයද නොඅඩුව ලැබේවා! එය නිල්ලඹ දේශනා
ප්‍රකාශන මණ්ඩලයේ ප්‍රාර්ථනාවයි!

තවද, අප අතරින් විශේෂ වූ බන්දු මහතාගේ ආදරණීය
දෙමව්පියන්ද, දර්ශනී මහත්මියගේ ආදරණීය පියතුමාද,
අනිකුත් ශෝකී හිතමිත්‍රාදීන්ද
මෙම පුණ්‍යකර්මය දැන අනුමෝදන් වීමෙන්
සසර කෙටි කර ගනිත්වා!

හැවතුනු වටරවුම

අද පසළොස්වක පොහොය. මේ පොහොය දවසේ හැමදෙනාම මේ කඳු මුදුනට පැමිණ දවසම බොහොම නිහඬව, නිස්කලංකව එමෙන්ම ඇතුළතින් බොහොම අවදිමත්ව අභ්‍යන්තරයෙන්ම සක්‍රීයව සිටින්න උත්සාහ කරනවා. වෙන ආකාරයකට කීවහොත් භාවනා කරන්න උත්සාහ කරනවා. එය තමා අප හැමදෙනාගෙම එකම අරමුණ. වෙන අරමුණු තිබෙනවා නම් අද අප වෙන තැනක සිටින්නේ මෙතන නොවෙයි. නිල්ලඹ නොවෙයි සිටින්නේ. ඇයි අප භාවනා කරන්නේ? කුමක්ද භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? මේ ප්‍රශ්නය මේ පැනය ඇසුවහොත් අප අපෙන්ම ඇසුවහොත් නැතිනම් වෙන කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් විමසුවොත් බොහෝ පිළිතුරු ලැබෙයි. නමුත් වැඩිපුරම ලැබෙන ජනප්‍රියම පොදු උත්තරය තමා එකඟ කරගන්න. සිත එකඟ කරගන්න. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව හැම දෙනාගේම හැම භාවනානුයෝගියෙකුගේම භාවනා කරන්න උත්සාහ කරන හැමකෙනෙකුගේම යටි ඉලක්කය, අරමුණ තමා සිතෙහි එකඟව. එය තමා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එහි වරදක් නැහැ. ඒ බලාපොරොත්තුවේ කිසිම වරදක් නැහැ ඉලක්කයේ මොනම දෝෂයක්වත් නැහැ. ඇයි අපට එකඟ වූ සිතක් අවශ්‍ය වෙන්නේ? කුමන හේතුවක් නිසාද සිත එකඟ කරගන්න මෙපමණ කැප කිරීම් කරන්නේ විරියය කරන්නේ සහ වෙහෙසෙන්නේ. මක්නිසාද එය ලෙහෙසි පහසු කාර්යයක් නොවෙන නිසා. එය බොහොම ලෙහෙසියෙන් පහසුවෙන් සිත ගමන්ම සිදු වෙන දෙයක් නම් මෙහි පැමිණෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙහෙම දවසක්ම, දින කිහිපයක්ම, භෞතික වශයෙන් සහ ලෞකික වශයෙන් පාඩු වෙන සියලු සාමාන්‍ය කටයුතුවලින් ඇත් වී, සමහරවිට ඒ පාඩුත් ලාභ ලෙසට බලමින් මෙබඳු කැප කිරීමක් කරන්නේ නැහැ, සිත එකඟ කරගැනීම හරි පහසුවෙන් වෙනවානම්. යතුරක් ස්විච් එකක් දමුවාසේ, නිවුවාසේ, සිත නවතිනවනම් එකඟ වෙනවා නම් කොපමණ හොඳද. නමුත් එසේ වෙන්නේ නැහැ. එසේ වෙනවානම් හොඳයි. එබඳු ප්‍රාතිහාර්යය සහ මන්ත්‍ර තමා අප සොයන්නේ. නැද්ද කෙටි ක්‍රමයක් එකඟකරගන්න? එවැනි ක්‍රම නැහැ. නැති නිසා තමා

භාවනා කරන්නේ. තිබෙනවා නම් භාවනා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. කුමක් හෝ වචනයක් ඇසුනුගමන් නැතිනම් ඒ වචනය උච්චාරණය කළ සැනින්ම, එසේ නැතිනම් යම් දර්ශනයක් දුටු ගමන්ම, එසේත් නැතිනම් කුමන හෝ ව්‍යායාමයකින් අප බලාපොරොත්තු වෙන ඒකාග්‍රතාව ඇති වෙනවා නම් කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. භාවනාවක් අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් වෙන්වේ නැහැ. ඒවායින් වෙනත් බොහෝ ප්‍රතිඵල ලැබෙයි, නමුත් සිත එකඟවෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමා දත්මිටිකාගෙන සියලු වේදනා ඉවසාගෙන මහා වීර්යයක යෙදෙන්නේ. මේ එසේ මෙසේ විර්යයක් නොවෙයි, මහා විර්යයක්. ජීවිතයේ අද සිටින තැනට පැමිණෙන්න, අද සිටින තැන සිටින්න, අද ලබාගෙන තිබෙන ජයග්‍රහණයන් අත්දකින්න, බොහෝ වීර්යය කරන්න ඇති නිකන් නොවෙයිනේ. නමුත් ඒ සියලුම වීර්යයන්ට වඩා වැඩි වීර්යයක් අවශ්‍යයයි සිත දිනාගන්න. සිත ජය ගන්න.

ඇයි මෙබඳු දුෂ්කර කාර්යයක අප යෙදෙන්නේ? කුමටද සිත එකඟ කරගන්නේ? සරලම පිළිතුර තමා අපේ සිත එකඟ නැහැ. සිත එකඟ නැහැ. සිත එකඟ නම් අමුතුවෙන් එකඟ කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් සිත එකඟ නැහැ. එසේනම් කෙබඳු සිතක්ද අපට තිබෙන්නේ? අපේ සිත කුමන ආකාරයේද එසේ නම්? සිත මොන වගේද කියන කාරණය පෙනෙන්නේ, දකින්නේ, දැනගන්නේ සහ අත්දකින්නේ සිත දෙස බැලුවොත්ම පමණයි. සිත දෙස නොබලා සිත කොයි වගේද සිතේ ස්වභාවය කොසේද සිත හැසිරෙන්නේ කෙසේද සිතට වෙන්වේ මොනවද අප දන්නේ නැහැ. නමුත් අපට ඒ ගැන කථා කරන්න පුළුවන්, ලියන්න පුළුවන්, සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්, අහන්න පුළුවන් සහ උත්තර දෙන්නත් පුළුවන්. එය වෙනම විෂයක් නමුත් සිත කොයි වගේද කියන කාරණයට උත්තර නැහැ. එයට පොතකින් උත්තරයක් ගන්න බැහැ. තව කෙනෙකුගෙන් උත්තරයක් ගන්නත් බැහැ. එය අපම පිළිතුරු සපයා ගතයුතු කාරණයක්. අප විසින්ම නිරාකරණය කර ගතයුතු, සොයා ගතයුතු සහ අනාවරණය කර ගතයුතු කාරණයක්. සිත දෙස බැලුවොත් පමණයි සිතේ හැටි පෙනෙන්නේ. ඕනෑම දෙයක් දෙස බැලුවොත් තමා ඒ දෙය පෙනෙන්නේ. නොබැලුවොත් පෙනෙන්නේ නැහැ මොනම

දෙයක්වත්. කෙනෙකු වුණත් පෙනෙන්න නම් එයා දෙස බලන්න අවශ්‍යයි. අහස පෙනෙන්නේ අහස දෙස බැලුවොත්. පොළොව පෙනෙන්නේ පොළොව දෙස බැලුවොත්. ගහ කොළ පෙනෙන්නේ ගහ කොළ දෙස බැලුවොත්. සිත පෙනෙන්නේ සිත දෙස බැලුවොත්.

බලන්න අකමැතිම දෙය තමා සිත. බලන්න කැමති දේවල්වල ලැයිස්තුවක් හැඳුවොත් වඩාත් රුචි කරන්නේ මොනවා දෙස බලන්නද කවුරු දෙස බලන්නද කුමන දර්ශනයට කියා අපට එක එක්කෙනාගේ පෞද්ගලික රුචි අරුචිකම් අනුව ලස්සන ලයිස්තුවක් හදන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ලැයිස්තුවේ කොහෙවත් සිත නම් නැතුව ඇති. ජේරාදෙණිය මල් වත්ත ඇති, හග්ගල මල් වත්ත ඇති, තව සිද්ධස්ථාන ඇති, වැවි ඇති, ගංගා ඇති, කඳු මුදුන් ඇති, දිය ඇලි ඇති, මනුෂ්‍යයින්ගේ නමුත් ඇති, නළුනිලියන්ගේ නම් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ඒ හැමදෙනාමත් ඇති, නමුත් ඒ කිසිම තැනක තමන්ගේ සිත ලියා නැතිව ඇති, ආ.. මා බලන්න කැමතිම දේවල්වලින් එකක් නම් මගේම සිත. එසේ වෙන්න හේතු දෙකක් තිබෙනවා. එකක් තමා සිත කියන්නේ බැලිය යුතු දෙයක් කියන අවබෝධය නැතිකම. බැලිය හැකි දේවල් අතර සහ බැලිය යුතු දේවල් අතර, නැරඹිය යුතු දේවල් අතර එකක් තමා තමන්ගේ සිතත්. ඒ අධ්‍යාපනය අපට නැහැ. නැරඹිය යුතු ස්ථාන පිළිබඳ අපට අධ්‍යාපනයේදී කියා දෙනවා. නිවසේදීත් කියා දෙනවා. පන්සලේත් කියා දෙනවා. පාසලෙන් කියා දෙනවා විශ්ව විද්‍යාලවලත් කියා දෙනවා රූපවාහිනියෙන් කියනවා මාධ්‍යවලත් කියනවා මොනවද බලන්න තිබෙන්නේ, බලන්න අවශ්‍ය, නරඹන්න අවශ්‍ය. නමුත් ඒ අපට කියා නොදෙන දෙයක් තමා මේ සිත කියන්නේ බැලිය යුතු දෙයක්. සිත සම්පූර්ණයෙන්ම එම ලැයිස්තුවෙන් ඉවත් කර තිබෙන්නේ. එය එක් හේතුවක්. සිත බලන්න අවශ්‍ය බව දන්නෙත් නැහැ සිත බලන්නේ කෙසේද කියාත් දන්නේත් නැහැ. ඒ දෙකම අපට උගන්වා නැහැ. නමුත් ඉගැන්විය යුතුම දේවල්වලින් එකක් තමා මේ කරුණ. කුඩාම කාලයේ සිටම, ළමයෙකුට තමන්ගේ සිත දෙස බලන්න, සිතක් තිබෙනවා ඒ දෙස බලන්න පුළුවන්. බැලුවොත් තමා සිත පෙනෙන්නේ. ඒ නිසා බලන්න. කෙසේද

බලන්නේ? අපේ ළමයෙකුට මොනවා ඉගැන්නුවේ නැතත් කමක් නැහැ, කණගාටු වෙන්න එපා පසුතැවෙන්න වෙන්නේ නැහැ ඒ දරුවාගේ සිත දෙස බලන්න උගන්වා තිබෙනවා නම්. කවදාවත් අම්මා කෙනෙකුට හා තාත්තා කෙනෙකුට පසුතැවෙන්න වෙන්නේ නැහැ. නමුත් අනිත් හැම දෙයක්ම උගන්වා, තම දරුවාගේ සිත දෙස බලන්න ඒ දරුවාට උගන්වා නැතිනම්, මුලින්ම පසුතැවෙන්න වෙන්නේ අම්මටයි, තාත්තටයි සහ ඒ දරුවටයි පසුව හැමදෙනාටම.

මේ අවශ්‍යතාව අප ඇති කරගත යුතුයි. අපේම සිත දෙස බැලීමේ අවශ්‍යතාවය. භාවනාවට එන, භාවනා කිරීමේ ආසාවෙන් එන, ඒ පිරිසෙන් වැඩි දෙනෙකුටත් මේ අවශ්‍යතාවය නැහැ. අප සිතනවානේ අඩුමගානේ භාවනාවට එන පිරිසටවත් සිත දෙස බැලීමේ අවශ්‍යතාව ඇති කියා නැහැ ඒ අයටත් නැහැ. සිත දෙස බලන්නේ නැතිව කෙසේද සිත එකඟ කරගන්නේ? සිත දෙස බලන්න කීවිට එයට කැමති නැහැ. සිත දෙස බලන්නේ නැතිව වෙන ක්‍රමයක් නැද්ද සිත එකඟ කරගන්න. අනිවාර්යයෙන්ම ඒ ප්‍රශ්නය අහනවා. ඔය සිත දෙස බැලීම පැත්තකට දමා වෙන ක්‍රමයක් කියා දෙන්න සිත එකඟ කරන්න. එක පැත්තකින් අප දන්නේ නැහැ සිත දෙස බලන්න. සිත කියන්නේ බැලිය යුතු දෙයක් කියන කාරණය දන්නේ නැහැ. ඊළඟට සිත දෙස බලන්න අකමැත්තකුත් තිබෙනවා. බලන්න අකමැතිම දේවල්වල ලැයිස්තු හැඳුවහොත් උඩින්ම ලියන්නේ තම සිත. සිත දකින්නේ නැතිව සිටින්න පුළුවන් නම් ඒ හොඳටම ඇති අපට. අපේ සිත දකින්නේ නැතිව සිටින්න තමා අප හැම උපක්‍රමයක්ම පාවිච්චි කරන්නේ. අනිත් හැම දෙයක් දෙසම බලන්නේ අපට අපෙන්ම වහන් වෙන්න බාහිර රූප දෙස නොබලා සිටියොත් අපට පෙනෙන්නේ අපව. අප කැමති නැහැ අප දෙස බලන්න. අපේ අභ්‍යන්තරය පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා සහ අභ්‍යන්තරය කපාකරන්න පටන් ගන්නවා, අප නිහඬව සිටින විට. ඒ නිසා තමා නිශ්ශබ්දතාවයට කැමතිත් නැත්තේ. නිශ්ශබ්ද වූ ගමන්ම, අප කටින් නිහඬ වූ සැනින්ම තව කෙනෙකු සමඟ වාචික සන්නිවේදනයට නැවතුම් තිතක් තැබූ මොහොතේම කුමක්ද වෙන්නේ? අපේ අභ්‍යන්තරය කපා

කරන්න පටන්ගන්නවා. එයට අප කැමති නැහැ ඒවා අහන්න. අපේ සිත කියන දේවල් අහන්න කැමති නැහැ. ඒවා කරන්න කැමතියි. සිත කියන කියන දෙය කරනවා අප අහන්නේ සහ විමසන්නේ නැතිව. එනිසා නිශ්ශබ්දතාවයට කැමතිත් නැහැ. අපේ සිත දෙස බලන්න කැමතිත් නැහැ.

දවසක් එක පුතෙක්, තරුණ වයසේ කෙනෙක්, මෙහෙට ඇවිත් කථා කරන ගමන් ඉල්ලීමක් කළා, භාවනා ක්‍රමයක් කියා දෙන්නයි කියා තම සිත දෙස බලන්න. මට පුදුමයි මේ පළමුවෙනි වතාවටයි කෙනෙකු ඉල්ලුවේ සිතක් දෙස බලන්න ක්‍රමයක්. මට පුදුමයි, මා ඇහුවා ඇයි මේ සිත දෙස බලන්න අවශ්‍ය වී තිබෙන්නේ? කුමක්ද සිතේ තිබෙන ප්‍රශ්නය? නැහැ කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. තම සිතේ කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අවශ්‍ය ඔහුගේ සිත දෙස බලන්න නොවෙයි වෙන කෙනෙකුගේ සිත දෙස බලන්න. තව කෙනෙකුගේ සිතක්, ඒ සිත අවංකද නැද්ද කියා දැනගන්න. මේ පුතාට ලොකු ගැටලුවක් ඒ කාගේ හෝ කෙනෙකුගේ සිත අවංකද නැද්ද, අව්‍යාජද ව්‍යාජද, ඒ ගැන තීරණයකට එන්න. ඒ නිසා කවුරු හෝ කියන්න ඇති, නැතිනම් පොතක තිබෙන්න ඇති, භාවනා කරවිට අනිත් අයගේ සිත් පෙනෙනවා. එවිට අනිත් කෙනාගේ සිත කෙසේද කියා බලන්න පුළුවන්. ඒ පුතාට මා බොහොම ආදරයෙන් කීවා පුතේ එසේ සමහරවිට පුළුවන් ඇති භාවනා කළොත් නමුත් නොකර සිටින එක තමා හොඳ. අනිත් අයගේ සිත් දෙස නොබලා සිටීම තමා හොඳ, අනිත් අයගේ සිත් පෙනෙන්න පටන්ගන්නොත් පුතාට මොනවත් කරගන්න බැරි වෙයි මොකද කිසිම සිතක් සියයට සියයක් අවංක නැහැ. මොනම පෘතග්ජන සිතක්වත්. එය කාගෙවත් වරදක් නොවෙයි, අපේ වරදක් නොවෙයි, එය තමා පෘතග්ජන ස්වභාවය. සියයට සියයක් අව්‍යාජ නැහැ. අප එළියෙන් සිනාසෙනවා ඇතුළෙන් රවමින්. සතුටින් සිටින්නේ කියනවා ඇතුළින් අසතුටින්. මේ සියල්ලම පෙනෙන්න පටන් ගතහොත් අපට මොනවත් කරගන්න බැරි වෙනවා. එසේ කුමන ක්‍රමයකින් හෝ උප්පත්තියෙන් ලැබූ හැකියාවක් නිසා හෝ වෙන ආධ්‍යාත්මික ව්‍යායාමයක ප්‍රතිඵලයක් නිසා හෝ අනිත් අයගේ සිත් දකින්න ලැබෙන අය විඳින්නේ ලොකු දුකක්, තමන්ගේ සිත

හදාගෙන නැතිනම්. තමාගේ සිත හදාගෙන නම් තිබෙන්නේ, ඒ මොනවා දැක්කත් උපේක්ෂාවෙන් සිටින්න පුළුවන්. නමුත් තමන්ගේ සිත හදා නොගෙන අනිත් අයගේ සිත් පෙනෙන්න පටන්ගතහොත් ඇති වෙන්නේ ලොකු පිළිකුලක්, කළකිරීමක්, ද්වේශයක්, බලාපොරොත්තු කඩවීමක්, අප්‍රියතාවක්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිත බැලිය යුතු දෙයක් බව නොදන්නා නිසාත් බලන්න නොදන්නා නිසාත් බලන්න අකමැති නිසාත් අප සිත දෙස බලන්නේ නැහැ. නමුත් අප නොබැලුවාට සිත දෙස, යම් යම් විශේෂ අවස්ථාවල සිතම ඇවිත් අප ඉදිරියේ දර්ශනය වෙනවා. සිත සමහර අවස්ථාවල තමන්ව ප්‍රදර්ශනය කරනවා. නිතරම නොවෙයි සමහර අවස්ථාවල. එක අවස්ථාවක් තමා අප භාවනා කරන්න ගියවිට. සිතනේ පෙනෙන්නේ අපට. පෙනෙන්නෙම සිත. සිතුවිලිමයි පෙනෙන්නේ. වෙන මොනවද. මොන තරම් සිතුවිලි කන්දරාවක් මේ සිතෙහි තිබෙනවාද කියන කාරණය භාවනාවේදී හොඳට පෙනෙනවා. මොන තරම් සිතුවිලිවලින් සිත හිර වී ද? පිරී ද? පිරී ඉතිරි ගොස්ද? ඒ වගේම අප දැඩි දුකක සිටින විට, ලොකු අසහනයකින් සිටින විටත් අපට පෙනෙන්නේ අපේ සිත තමා වෙන මොනවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. මල් පෙනෙන්නේ නැහැ. මල්වල ලස්සන පෙනෙන්නේ නැහැ. ඉර පායනවා ඉර බහිනවා, හඳ පායනවා හඳ බබලනවා, තරු බබලනවා මේ මොනවත් පෙනෙන්නේ නැහැ, අප ලොකු අසහනයක හෝ විශාදයක සිටින විට, පෙනෙන්නේ අපේම සිත. එවිට සිටින්නේ අපේ සිතක් සමග. එතනින් එළියට ගන්න තමා උදව් අවශ්‍ය වෙන්නේ, උපදේශනයයි, ප්‍රතිකාරයි සියල්ල අවශ්‍ය වෙන්නේ අපේ දොම්නසට පත්වුණු අඳුරු සිතින් එළියට එන්න. තව අපට සිත පෙනෙන වෙලාවක් තමා ලොකු අවධානයකින් යමක් කළයුතු වෙලාවේ. සමහරවිට පාඩම් කරන වෙලාවක, පාඩම් දෙන වෙලාවක, විභාගයකට පිළිතුරු ලියනවිට ලොකු අවධානයකින් යමක් කරන්න අවශ්‍ය වෙලාවටත් අපට සිත පෙනෙනවා. එවිටත් සිත ඇවිත් තමන්ව ප්‍රදර්ශනය කරනවා තමන්ගේ හැටි. සිත එයාගේ හැටි ප්‍රදර්ශනය කරනවා කුමක්ද එයාගේ හැටි? එක තැනක සිටින්න බැරිකම. කරන්න අවශ්‍ය දෙය කරන්න බැරිකම. ඒ බැරිකම තමා සිත ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ,

පුළුවන්කම නොවෙයි. එවිට පොතට අවධානයෙන් සිටින්න බැහැ. පාඩමට සිත යොමු කරන්න බැහැ. තේරුම් ගන්න බැහැ. විභාගයේදී මතක් කරගන්න බැහැ. මේ බැරිකම සිත බොහොම ලස්සනට ප්‍රදර්ශනය කරනවා. මේ තමා අප බලන්න අකමැති වුණත් බලන්න දන්නේ නැති වුණත් නොබලා සිටියත් සිත පෙනෙන අවස්ථා. සිතම ඇවිත් තමාව නිරාවරණය කර පෙන්වනවා අපට, ඔන්න බලාගන්න ඔබේ සිතේ හැටි. ඔයාගේ සිතේ හැටි ඔන්න බලාගන්න කියා අපට කියනවා. භාවනා කරන්න ගියාමත් කියනවා, පාඩම් කරන විටත් කියනවා, අප මනසින් විඳවන විටත් මනසින් පෙන්වනවා ඔන්න සිතේ හැටි. මේ එක අවස්ථාවකවත් අපට ලස්සනක් පෙනෙන්නේ නැහැ.

සිත කියන වචනය ඇසෙනවිට සිත, මනස, සිතුවිලි, සන්තානය හරි ලස්සන වචන. මේ වචන හරි ලස්සනයි. ඒ වචනත් සමග ඒ සංකල්පත් සමග බොහොම සෞන්දර්යාත්මක විත්ත රූප තමා මැවෙන්නේ අපට. සිත, සිතුවිලි, මනස, සන්තානය මේ වචනත් සමග බලන්න අත්දැකීමට යන්නේ නැතිව අත්දැකීමකට යන්න එපා. මේ වචන ඇසෙනවිට කුමන ආකාරයේ විත්ත රූපද මැවෙන්නේ බලන්න. හරිම ලස්සන සෞන්දර්යාත්මක විත්ත රූප මැවෙන්නේ. නමුත් ඇත්ත තත්වය වෙනස්. අර වගේ වෙලාවක පෙනෙන්නේ නැහැ අපට ලස්සන මල් වත්කක් ලස්සන ගඟක් ගලාගෙන යනවා වගේ සුන්දරත්වයක්, එසේ නැතිනම් දියඇල්ලක තිබෙන විචිත්‍රත්වයක්. එසේත් නැතිනම් වළාකුළු නැති රාත්‍රියක අහසේ හඳ බැබලෙනවිට තරු බැබලෙනවිට ඒ තිබෙන සෞන්දර්යාය, අලංකාරය සිත දෙස බැලුවට පෙනෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්නේ නැහැ. කොහොමත් නැහැ. අර්බුදයක් පෙනෙන්නේ. ඔය අවස්ථා තුනේම අපට සිත කියා පෙනෙන්නේ අර්බුදයක්. පාඩම් කරන්න ගියාමත් පෙනෙන්නේ අර්බුදයක්. විඳිනවිට කොහොමත් අර්බුදයක්.

ඒ සියල්ලම අතහැර භාවනා කරන්න ආවිට මේ සියලුම ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් සොයාගෙන, එතනත් සිත යනු මහා අර්බුදයක්. හොඳටම පෙනෙනවා භාවනාවේදී. සිතුවිලි එනවා එනවා එනවා හැම දිශාවෙන්ම එනවා. අතීතයෙන්ද

අනාගතයෙන්ද වර්තමානයෙන්ද මේ හැම දිශාවකින්ම සිතුවිලි එනවා. ඇවිත් හිර වෙනවා. මේ පුංචි අවකාශයක, පුංචිම පුංචි අවකාශයක, සීමිත ඉඩක, ගණන් කරන්න බැරිතරම් අප්‍රමාණ වූ සිතුවිලි සිර වෙනවා ඇවිත්. සිර වෙන්න එපැයි. මේ මානසික තදබදයට අප අසුවී සිටින්නේ. මානසික තදබදය. එයින් සිර වී මිරිකී සිටින්නේ. පුංචි ඉඩක්වත් නැහැ. හුස්මක් ගන්නවත් ඉඩක් නැහැ. අපට අවශ්‍ය දෙය සිතන්න බැහැ. සිතන්න ඉඩක් නැහැ. මක්නිසාද අනවශ්‍ය වූ සිතුවිලිවලින් සිත පිරී ඉතිරි ගොස් තිබෙන නිසා. පිරී හිරවී තදවී මිරිකී තෙරපී පීඩනයට පත්වී තිබෙන නිසා තමන්ට අවශ්‍ය දෙය සිතා ගන්න බැහැ. තමන්ට අවශ්‍ය ගමනක් යන්න බැහැනේ, පාර ඇහිරී නම්. සිතන්න හංදියක් හතර මං හන්දියක් පස්මං හන්දියක් නැතිනම් හයමං හන්දියක් ගැන සිතන්න. මේ සියලුම පාරවල් එකතු වෙනවා එයට තමා හංදිය කියන්නේ. හතර මං හන්දියක් නැතිනම් එයටත් වඩා ලොකු හන්දියක් පස්මං හන්දියක්, හය මං හන්දියක්. ඒ වගේ තැනක මැද වට රවුමක් තිබෙනවා. හැම පැත්තෙන්ම වාහන ඇවිත් බස්ද, කාර්ද, ලොරිද, බයිසිකල්ද, ගිලන් රථද මේ සියල්ලම ඇවිත් එකවිට තම තමන්ගේ ගමන යන්න ගියහොත් තම තමන්ට අවශ්‍ය හැටියට, කුමක්ද වෙන්නේ? මේ වට රවුම හිර වෙනවා. ඇහිරෙනවා. එවිට කාටවත් කාගෙවත් ගමනක් යන්න බැහැ. මේ තත්වය නොවෙයිද අප හැමදෙනාම අපේ සිතත් සමග අන්දකින්නේ. මේ ඇතුළත තිබෙන තදබදය. ඇතුළත තිබෙන සිරවීම. අප කියනවා වාහන ප්‍රමාණය වැඩි, පාරට වැඩිය. පාරේ ඉඩට වඩා වාහන වැඩි. අපට ඒ පෙනෙන දෙයනේ. නමුත් අපේ ඇතුළත බැලුවහොත් පෙනෙනවා ඒ වගේ සිය දහස් ගුණයක ලොකු ප්‍රශ්නයක් තිබෙන බව. මේ පුංචි අවකාශයක් ඇතුළේ අසීමිත වූ අනවශ්‍ය සිතුවිලි ඇවිත් සිර වෙනවා. සිර වී තිබෙන්නේ. මේ අභ්‍යන්තර තදබදයට තමා සිත කියන්නේ. සිත කියා කියන්න වෙන්නේ අපට මේ අභ්‍යන්තර සිරවීමට, තදවීමට, තදබදයට, ඇහිරීමට. දැන් අපට යන්න බැහැ. අපට අවශ්‍ය දෙයක් සිතන්න බැහැ. සිතීම අවසන්. සිතීම අවසන් වී බොහෝ කල්. අද නොවෙයි, දැන් නොවෙයි. මේ තැනට මනස පැමිණියේ කවදාද ඒ මොහොතේ පටන් සිතීම අවසන් වුණා. සිතීමක් නැහැ. දැන් තිබෙන්නේ කුමක්ද? පොරකෑමක්, රණ්ඩුවීමක්, තරඟයක්. සිත

ඇතුළේ ඔවුනොවුන් රණ්ඩු වෙනවා. තරඟකරනවා අනිත් සිතුවිල්ලට ඉස්සරහින් යන්න. අනිත් සිතුවිල්ල යන පාර අහුරන්න. කපාගෙන යන්න. නිදහස් වින්තනය අවසන්. එවැනි දෙයක් නැහැ. එය ලස්සන වචනයක්. හොඳ මාතෘකාවක් කථා කරන්න, නමුත් යථාර්ථයේ එවැනි දෙයක් නැහැ. නිදහස් සිතීම අවසන් වී බොහෝ කල්. අප අභිමානයෙන් කථා කරනවා අපට නිදහස තිබෙනවා අපට අවශ්‍ය දෙයක් සිතන්න පුළුවන්. අපට අවශ්‍ය දෙයක් කියන්න බැරි වුණාට, කියන්න ගියවිට සීමා තිබෙනවානේ අපට අවශ්‍ය හැමදේම කියන්න බැහැනේ. අනිත් අයගෙන් බාධා එනවා. පරිසරයෙන්, ආගමෙන්, සංස්කෘතියෙන්, නීතියෙන්, අධ්‍යාපනයෙන් ඒ හැම දෙයින්ම වැට කඩුළු දමනවානේ. ඒ පෙරහන්වලින් පෙරානේ අපට කථා කරන්න වෙන්නේ. ඒ වගේම අපට අවශ්‍ය දෙය කරන්නක් බැහැනේ. එතනත් කොපමණ සීමා තිබෙනවාද. නීති තිබෙනවාද අපේ කායික හැසිරීම පාලනය කරන්න. එය පිළිගන්නවා, නමුත් අප සිතනවා අපට අවශ්‍ය දෙයක් සිතන්න පුළුවන්. කියන්න බැරි වුණාට, කරන්න බැරි වුණාට, ඕනෑම දෙයක් සිතන්න පුළුවන්. කාටද නවත්වන්න පුළුවන් තමන්ගේ සිතීම. කාටවත් නවත්වන්න බැහැ. ඇත්ත කාටවත් නවත්වන්න බැහැ කාටවත් නවත්වන්න අවශ්‍යයත් නැහැ මොකද එය නැවතී බොහෝ කල්. දැන් අප නොවෙයි සිතන්නේ. කවුරු සිතනවාද දන්නේ නැහැ. මේ සිතන්නේ කවුද කියන බවත් අප දන්නේ නැහැ සිතෙනවා. එහෙත් මෙහෙත් සිතෙනවා. එකක් ගැන දිගට සිතෙන්නේ නැහැ. එකක් ගැන දිගට සිතෙන්නේ දුක් විඳින විට පමණයි. මොනම හෝ ආවේගයකින් අප විඳින විට නම් අන්න ඒ ගැනමයි සිතෙන්නේ. නමුත් අපට අවශ්‍ය නැහැ ඒ ගැන සිතන්න ඒ වෙලාවේ. පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරන්නේ නොසිතා සිටින්න, නමුත් නොසිතා සිටින්න බැහැ, විඳිනවිට විඳි විඳි, තව තව සිතන්නම වෙනවා, තව තව සිතනවිට තව තව විඳින්නම වෙනවා. එතනත් නිදහසක් නැහැනේ.

අපට අවශ්‍ය දෙය අපට අවශ්‍ය ආකාරයට අවසානය තෙක් නොකැඩී, නොබිඳී සිතන්න බැහැ. එසේ සිතපු එකම එක අවස්ථාවක් වත් මතක් කරගන්න බලන්න. තමන්ට අවශ්‍ය

කාරණයක් සිතූ සේ නිදහසේ එක දිගට අවසාන නිගමනයට එනතෙක්, බාධාවකින් තොරව, අවහිරයකින් තොරව, විසිරීමකින් තොරව, සිතා අවසන් කළ, එකම එක අවස්ථාවක් මේ ජීවිතයේ. අවස්ථා දහයක් පහළොවක් අවශ්‍ය නැහැ එකක්. ඇයි මතක් වෙන්නේ නැත්තේ අපට? එවැනි අත්දැකීමක් ලබා නැති නිසා. මේ ජීවිතයටම ලබා නැහැ. සමහරවිට පුංචිම කාලේ එසේ තිබෙන්න ඇති අප දන්නේ නැහැ. නොදැනුවත්ව තිබෙන්න ඇති නමුත් දැනුවත්ව නම් එසේ සිතුවා කියා අපට මතක නැහැ. අතීතය අමතක කර දමන්නකෝ, මතක නැහැ. දැන් සිතන්න පුළුවන්ද බලන්න. මොනම දෙයක් ගැන හෝ එක මාතෘකාවකින් පටන්ගෙන ඒ මාතෘකාවේම සිට ඒ මාතෘකාවෙන්ම අවසන් කරන්න පුළුවන්ද. වෙන මාතෘකාවලට පනින්නේ නැතිව, නොමග යන්නේ නැතිව, මගින් නොමගට යන්නේ නැතිව? අතීතයේත් බැරි නම්, වර්තමානයේත් බැරිනම්, අනාගතයේ කොසේවත් බැහැ. එන්න එන්න නිදහසේ සිතීම අපහසු වීමයි සිදුවෙන්නේ, මෙසේ ගියහොත්.

නිදහස් චින්තනය කියන්නේ ලස්සන වචනයක් වුණාට බොරුවක්. නැති දෙයක්. එවැනි දෙයක් අපට නැහැ. ඒ තමා ඇත්ත නමුත් අප පිළිගන්න කැමති නැහැ. ඒ මානය, පිළිගන්න අකමැතිකම මානය. දන්නේ නැතිකම මෝහය. එවැනි දෙයක් නැහැ, නමුත් තිබෙනවා කියා අප රැවටී සිටිනවා ඒ මෝහය. මේ මෝහයටයි මානයටයි, මාන මෝහ දෙකට අසුචී, අප හරි කියා, අපට පුළුවන් කියා, රැවටී විඳිනවා. විඳීම පමණයි ප්‍රතිඵලය. විඳිනවා. මේ කාරණය මෙසේ පළල්ව විස්තර කරන්න පුළුවන්. කථා කරන්න පුළුවන් නමුත් මෙය ප්‍රමාණවත්තේ. මේ ප්‍රශ්නය ගැන අවශ්‍ය පමණට වඩා කථා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙහි තිබෙන උග්‍ර බව, මෙහි තිබෙන බැරැරුම්කම, කථා කරන්න පුළුවන්, සොයාගන්නත් පුළුවන් අපට එකතු වී. නමුත් මෙය ප්‍රමාණවත්තේ, ප්‍රශ්නයෙහි සීමාව අප දැනගත යුතුයි, ඒ ගැන කථා කරන්න. මෙයට අප කුමක්ද කරන්නේ. මේ අර්බුදය කෙසේද විසඳන්නේ? එතනදී සරලවම කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් භාවනා කළහොත් විසඳෙනවා. එසේ කියා අපට ඇඟ බේරා ගන්න පුළුවන්. එවිට කවුරුවත් අභියෝග කරන්නේ

නැහැනේ. භාවනා කළහොත් මේ ප්‍රශ්නය විසඳෙනවා කියා කීවොත් බෞද්ධයෙකු නම් එයට අභියෝග කරන්නේ නැහැ. නමුත් බෞද්ධ නොවන තැනක ඔය උත්තරය දුන්නොත් තව ප්‍රශ්න නැගෙයි. බෞද්ධ සභාවක කීවහොත් භාවනා කළොත් මේ අර්බුදය විසඳෙනවා, ආ ඇත්ත තමා සාදූ. නමුත් අප දැන් මේ සාදූ කීවේ කුමකටද කියා අප දන්නේ නැහැ. දන්නේ නැතිව අප වචනයක් පිළිගත්තා වෙනවා. එසේ නැතිව කුමක්ද භාවනාව කියන්නේ? කෙසේද භාවනාවෙන් මේ ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ? මේ ප්‍රශ්න විසඳෙන ආකාරයට කෙසේද භාවනා කරන්නේ? මේ ගැන භාවනාව පටන්ගන්න කලින් අපට පූර්ව වැටහීමක් තිබීම වටිනවා. මේ තමා අර්බුදය. අපට විසඳගන්න තිබෙන වර්තමාන ප්‍රශ්නය මෙන්න. තව ප්‍රශ්න තිබෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ සියලුම ප්‍රශ්න විසඳගන්න නම් මේ මූලික ප්‍රශ්නයට විසඳුමක් සොයාගන්න අවශ්‍යයි. මක් නිසාද, අන් සියලුම ප්‍රශ්න පැන නගින උල්පත තමා අවුල් වුණු සිත. වියවුලට පත් වුණු සිත, පටලැවුණු සිත තමා, අන් සියලුම පටලැවුම් නිර්මාණය කරන්නේ. බාහිර තිබෙනවා නම් යම්තාක් ප්‍රශ්න, අර්බුද, බාහිර කියන්නේ ශරීරයේ. ඊළඟට අනිත් අයගේ ළඟින්ම සිටින අයගේ. රැකියාව කරන තැන. ගමේ, නගරයේ, රටේ, ලෝකයේ, අහසේ, පොළොවේ කොහේ හෝ. කොහේ හෝ පටලැවිල්ලක් තිබෙනවාද ඒ පටලැවිල්ල, පටලැවුණු මනසේ ප්‍රකේෂනයක්. අවුල් වුණු ඔළුවට, ලෝකයම අවුලක්. ඒ නිසා වෙන්නට ඕනෑ සංයුක්ත නිකායේ තිබෙන්නේ 'ඇතුළෙන් අවුල් පිටත් අවුල්. ප්‍රජාව අවුලෙන් අවුලට පත්වී ඇත' කියා. "අන්තෝ ජටා බහි ජටා" ඇතුළෙන් අවුල් එළියෙන් අවුල්. "ජටාය ජටිකා පජා" ප්‍රජාව අවුලෙන් අවුලට පත්වී ඇත. අවුල් වුණු මනස උත්සාහ කරනවා එළියේ තිබෙන අවුල් නිරවුල් කරන්න. එයාට පෙනෙන්නේ බාහිර අවුල් පමණයි. බැලූ බැලූ තැන අවුල්. කුමනම දෙයක් දෙස බැලුවත් එය අවුලක්, තමන් අවුල් බව නොදන්නා නිසා. මේ තිබෙන අර්බුද සියල්ලම මේ බාහිර තිබෙන ආර්ථික අර්බුද, දේශපාලන අර්බුද, සමාජ අර්බුද, සම්බන්ධතා අර්බුද, පාරිසරික අර්බුද, හොඳට බලන්න මේ සියලුම අර්බුද අවසාන වශයෙන් අර්බුදකාරී මිනිස් මනසේ නිර්මාණ. අර්බුදකාරී සතුන්ගේ මනස්වල නිර්මාණ නොවෙයි.

තිරිසන් සතුන්ගේ, ප්‍රේතයින්ගේ, යක්කුන්ගේ, පිසාවයින්ගේ නිර්මාණ නොවෙයි. ඒ මනසුන් අවුල් ඇති නමුත් ඒවාගේ නිර්මාණ නොවෙයි ඔය අපට අද අත්දකින්න ලැබෙන ලෝක අර්බුද එකක්වත් පාරිසරික අර්බුද, කාලගුණ අර්බුද, ආර්ථික අර්බුද, ආහාර අර්බුද, ලෙඩ රෝගද, යුද්ධ මේ සියල්ලම පැණ නගින්නේ සහ පැන නැග්ගේ අවුලට පත්වුණු මිනිස් මනසකින්. ඒ හේතුව හඳුනා නොගෙන ඒ උල්පත දකින්නේ නැතිව මේ කෙළවරේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න හැදුවට ස්ථිරව විසඳන්න බැහැ එනිසා මනුෂ්‍යයා අසාර්ථකයි. මනුෂ්‍යයා සාර්ථකයි කියන මිත්‍යාවනේ අපට උගන්වන්නේ. හැම පැත්තකින්ම මනුෂ්‍යයා සාර්ථක වී ඇත. විද්‍යාවෙන්ද නව නිර්මාණවලින්ද ගමනාගමනයෙන්ද සන්නිවේදනයෙන්ද මොනවයින්ද මනුෂ්‍යයා අසාර්ථක වී තිබෙන්නේ? අනිත් සතුන් සමග බලනවිට මිනිසා සාර්ථකයි. මනුෂ්‍යයා සාර්ථක ආකාරයට අර්බුද හදාගෙන තිබෙනවා. ඒ අනිත් අති සාර්ථකයි. විසඳගන්න බැරි තරමට අර්බුද නිර්මාණය කරගෙන තිබෙනවා. අප සාර්ථකයි කියන්න බැහැ ඒ කෝණයෙන් බලනවිට, වෙන කෝණවලින් බලා සාර්ථකයි කියන්න පුළුවන් මනුෂ්‍යයා. නමුත් මිනිසා අසාර්ථකයි. අත්දකින්නේ අර්බුදයක් නම්, සිටින්නේ අර්බුදයක් ඇතුළේ නම්, අසාර්ථකයි.

මේ අර්බුදය කෙසේද විසඳගන්නේ? භාවනාව එක පැත්තකින් හරිම සරල සිතාගන්න බැරි තරම් සරල විසඳුමක් දෙනවා. කුමක්ද සරලම විසඳුම? මෙය ඕනෑ කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් සහ අප භාවිතා කරන විසඳුමක්. කරන අභ්‍යාසයක්. කුමක්ද? මෙය විසඳන්න හදන්න එපා. මේ අර්බුදය, මේ මානසික තදබදය, නැතිකරන්න හදන්න එපා. නැති කරන්න හදන්න, හදන්න තව, තව හිරවෙනවා. මේ සිතුවිලි පාලනය කරන්න හදන්න, හදන්න වෙන්නේ තව තව අපේ පාලනයෙන් මේවා ගිලිහී ගොස්, ඒවාට අවශ්‍ය පරිදි එහාට දුටුන්න මෙහාට දුටුන්න හදනවා. එනිසා සිතුවිලි පාලනය කිරීම අනහරින්න. මෙය තර්කයට පටහැනියි. බුද්ධියේ තර්කයට පටහැනි. බුද්ධියේ තර්කය කුමක්ද? මෙහි පාලනයක් නැහැ, ඇත්ත නමුත් මෙය කෙසේ හෝ පාලනය කරගන්න අවශ්‍යයයි. ගිලිහෙන්න දෙන්න බැහැ

තමන්ගේ පාලනයෙන්. එනිසා තව පීඩනයක් යොදන්න අවශ්‍යයි. පීඩනය වැඩි කරන්න, වැඩි කරන්න, මෙතන තෙරපීම වැඩි වෙනවා. ඒ තමා ප්‍රායෝගිකව වෙන දෙය. මනස එකඟ කරන්න විරියය කරන්න, කරන්න ඒ වෙනුවෙන් පීඩනය යොදන්න, යොදන්න මානසික පීඩනය වැඩි වෙනවා. ආතතිය වැඩි වෙනවා. සිකුච්චිවල තෙරපීම වැඩි වෙනවා. ඒ මූලික මනෝ විද්‍යාවට අනුව තමා භාවනාව මේ සරල විසඳුම දෙන්නේ. කුමක්ද? ඉවත් වෙන්න. ඔබ මේ වට රවුමෙන් ඉවත් වෙන්න. ප්‍රශ්නය ඔබ වටරවුමේ සිටීමයි. ඔබත් වට රවුමේ සිට එන හැම වාහනයක්මත් පාලනය කරන්න යෑම තමා ප්‍රශ්නය. එනිසා ඔබ වට රවුමෙන් ඉවත් වෙන්න. වට රවුමක් තිබෙනවා නම් එතන වාහන හසුරුවන නිලධාරියෙකු අවශ්‍ය නැහැ. නිලධාරියෙකු සිටිනවා නම් වට රවුමක් අවශ්‍ය නැහැ. මොකද වට රවුමේ ස්වභාවික නීතියක් තිබෙනවා. අප කුමක්ද කරන්නේ? මේ හැම පාරෙන්ම එන හැම වාහනයටම සිග්නල් දෙනවා එන්න කියා. එය තමා අප කරන්නේ. මැද ඉඳගෙන, වම් පැත්තෙන් එන වාහනයටම සිග්නල් දෙනවා. දකුණු පැත්තෙන් එන එකටම සිග්නල් දෙනවා. ඉස්සරහින්, පිටිපස්සෙන් හැම වාහනයටම එන්න කියා සිග්නල් දෙනවා. සංඥා කරනවා එන්න, එන්න. ඉතින් මේ හැම වාහනයක්ම ඇවිත් දැන් සිර වෙලා. මේ සිර වෙලා තිබෙන්නේ අප මෙතන සිටින නිසා මිසක්, අපේ දුර්වල පාලනය නිසා නොවෙයි. දුර්වල පාලනය නිසා කියා සිතා අප වැඩියෙන් මෙය පාලනය කරන්න බලනවා තව බලය පාවිච්චි කර. ඒ මානය, ඒ අභංකාරකම, එතනදී මේ ප්‍රශ්නය තවත් වැඩි වෙනවා. එනිසා බුද්ධිමත් කෙනෙකු කරන්නේ, වට රවුමෙන් ඉවත් වෙනවා. ඉවත් වෙන්න වට රවුමෙන්. ඉවත් වී එක වාහනයකටවත් සිග්නල් දෙන්න එපා. එකකටවත් එන්න කියන්න එපා. එවිට ඒ අයම මේ ප්‍රශ්නය විසඳගන්නවා මෙතන සිටින්න බැහැනේ වැඩි වෙලාවක් වටරවුම ඇතුළේ. එවිට කෙසේ හෝ හොඳින් හෝ නරකින් මේ ප්‍රශ්නය ඒ අය විසඳගෙන ටික වෙලාවකින් ක්‍රමානුකූලව යන්න පටන්ගන්නවා වාහන. මෙය තමා භාවනාව දෙන සරලම විසඳුම. මනසින් පැත්තකට වෙන්න. සිකුච්චි පාලනය කරන්න හසුරුවන්න පෙළ ගස්වන්න යන්න එපා, එය අතහැර දමන්න. අතහැර පැත්තකට වී බලාගෙන

සිටින්න. මේ හැම වාහනයටම සිග්නල් දෙන්න එපා එන්න කියා. හැම පාරෙන්ම එන හැම වාහනයටම එන්න එන්න කියා සිග්නල් දෙන්න එපා. සංඥා කරන්න එපා.

මෙසේ සිටින්න පුළුවන්නම් මේ අර්බුදය, මේ ප්‍රශ්නය, බොහොම ඉක්මනට ලිහිල් වෙලා යනවා. මෙයට කියන්න පුළුවන් චිත්තානුපස්සනාව, නැතිනම් සිතුවිලි දෙස බලා හිඳීම. එසේ නැතිනම් සිත දෙස බැලීම ඕනෑම නමක් දෙන්න. කෙරෙන්නේ කුමක්ද කියා හඳුනාගන්න. ප්‍රශ්නය උග්‍ර වී තිබෙන්නේ, තමන් වාහන එන මේ වට රවුම මැදට ගොස්, එන එන හැම සිතුවිල්ලටම ඇරයුම් කරන නිසා, එන්න එන්න එන්න කියා. තමන් ඒවාට සංඥා කළ නිසයි ඒ සිතුවිලි එන්නේ. තමන් සංඥාව දී තිබෙන්නේ එන්න කියා. වට රවුමකෙක් සිතුවිලි එනවා එය නවත්වන්න බැහැ. පාරවල් තිබෙනවා නම් හතරක් නැතිනම් පහක් හයක් ඒ පාරවල් හයෙන්ම එනවා සිතුවිලි. නමුත් මේ වට රවුමට ඇතුළට එන්න නම්, එන්න කියා සංඥාව දීම අවශ්‍යයි. මේ හැම අරමුණටම සංඥා දී තිබෙන්නේ. ඉඩ දී තිබෙන්නේ. එන්න කියා ආරාධනා කරනවා. එන්න එන්න. එනිසා අපමයි සිත අර්බුදයකට පත්කරගෙන තිබෙන්නේ. අප ඉවත් වුණු විට, අර පැමිණි සිතුවිලි මොනවා හෝ තම තමන්ගේ ප්‍රශ්නය විසඳගනී ඒ අය කථා කරගෙන. බොහොම ඉක්මනට මානසික තදබදය ලිහිල් කරගන්න, භාවනාව නිර්දේශ කරන ක්‍රමය තමා මේ. ඕනෑම අවස්ථාවක තමන් මනසේ සිර වී කියා දූනෙන විට ප්‍රශ්නයක් සමග, අර්බුදයක් සමග, මානසිකව තමන් ආතතියට පත් වී, සිර වී, තෙරපී, තදබදයට ලක් වී, සිතාගන්න බැරි තරමට ඇහිරී කියා දූනෙන විට, මෙන්න කළ හැකි අභ්‍යාසය සහ භාවනාව, ඕනෑම දෙයක් වුවාට කමක් නැහැ කියා පැත්තකට වෙන්න. ඕනෑම දෙයක් සිතුවනට කමක් නැහැ. ඕනෑම සිතුවිල්ලක් ආවට කමක් නැහැ. ඕනෑම දෙයක් මතක් වුණාට කමකුත් නැහැ. අතගන්න යන්නේ නැහැ. එන්න කියන්නෙත් නැහැ. යන්න කියන්නෙත් නැහැ. එන්න එපා කියන්නෙත් නැහැ. සිටින්න කියන්නෙත් නැහැ. මොනවත් නැහැ. පැත්තකට වෙනවා. මේ සිතෙහි මධ්‍යයෙහි අප සිටින නිසයි අප සිර වෙන්නේ. එතන නොවෙයි අප සිටින්න අවශ්‍ය තැන. එතන අපට සිටින්න පුළුවන් අප

කරන්න අවශ්‍ය කුමක්දැයි දන්නවා නම්. මේ රථ වාහන හරියට හසුරුවන්න අප දන්නවා නම් පමණක් අප ඒ මැද සිටියාට කමක් නැහැ. නමුත් ඒ විද්‍යාව දන්නේ නැතිනම්, අප සිටින්නේ අවිද්‍යාවක නම්, හොඳම දෙය පැත්තකට වී ස්වභාවික නීතියට ඉඩදීමයි. බොහොම ඉක්මනට සිත සන්සිඳෙයි. සිත සන්සිඳුනවිට අන්න අපට පාඩම් කරන්න අවශ්‍ය නම්, පාඩම් කරන්න පුළුවන්. යම් කාරණයක් ගැන ගැඹුරින් සිතන්න අවශ්‍ය නම්, ගැඹුරින් සිතන්න පුළුවන්. මාතෘකාවක් ඔස්සේ ලියන්න තිබෙනවා නම්, ලියන්න පුළුවන්. අපට අපේ වැඩක් කරගන්න පුළුවන්. එනිසා මේ භාවනාව පුහුණු වෙන්න. මෙය හරි ප්‍රායෝගිකයි, හරි සරලයි, ඉරියව්වක් වැදගත් නැහැ. තැනක් වැදගත් නැහැ. වෙලාවක් අවශ්‍ය නැහැ, මෙයට එසේ නියමිත වෙලාවක්, ඉරියව්වක්, නිශ්චිත ස්ථානයක්, පූර්වකෘතය ඒ මොනවත් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ කිසි දෙයක් අවශ්‍ය නැහැ. කුමන පාටක ඇඳුමක් ඇඳගෙන සිටියත් කමක් නැහැ, අපට පුළුවන් මේ අභ්‍යාසයෙන් මනස ලිහිල් කරගන්න. නමුත් මෙය තාවකාලික විසඳුමක්. මෙය විසඳුමකටත් වඩා පුංචි උපක්‍රමයක්. එයින් ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නැහැ. ටිකක් අපට හුස්මක් කටක් ගන්න ඉඩක් ලබා දෙනවා අවකාශයක්.

ඊළඟට භාවනාව නිර්දේශ කරනවා තව ක්‍රම දෙකක්. නමුත් මූලිකම මේ පළමුවෙනි ක්‍රමය කළවිට පහසුයි අපට අනිත් ක්‍රමවලට එන්න. ඊළඟට නිර්දේශ කරන ක්‍රම දෙකින් එක ක්‍රමයක් තමා මේ සියලුම නානාප්‍රකාර සිතුවිලි අතර වටිනා සිතුවිල්ලක් හඳුනාගන්න. වටිනා සිතුවිල්ලක්, අගය කරන්න පුළුවන් සිතුවිල්ලක්, ආධ්‍යාත්මික සිතුවිල්ලක් හඳුනාගෙන ඒ සිතුවිල්ලට පමණක් ඉඩ දෙන්න. ඒ සිතුවිල්ලට පමණක් සංඥා කරන්න එන්න කියා. සිග්නල් දෙන්නේ ඒ සිතුවිල්ලට පමණයි. අප නැවතත් යනවා වට රවුමට. නැවතත් මැදට ගොස් සිටගන්නවා. සිටගෙන අප දැන් සංඥාව දෙන්නේ එක සිතුවිල්ලකට පමණයි. මේ වට රවුම ඇතුළට ගන්නේ එක සිතුවිල්ලක් පමණයි. අනිත් ඒවා සියල්ලම නවත්වා තිබෙන්නේ. ඒ සිතුවිල්ලට මේ වටරවුමේ නැවත නැවත නැවත නැවත යන්න ඉඩදෙනවා. එවිට එකම සිතුවිල්ල තමා මේ වටරවුමේ යන්නේ. එකම වාහනයයි

කැරකෙන්නේ. වටරවුමේ නීතිය තමා වටරවුමේ තිබෙන වාහනයකටයි ඉඩ දෙන්නේ. අනිත් වාහන එයට ඉඩදිය යුතුයි. වටරවුමේ යන වාහනයට තමා අනිත් වාහන ඉඩදෙන්නේ. එය තමා වටරවුමක ස්වභාවික නීතිය. ඒ ස්වභාවික නීතියම තමා මනස කියන වටරවුමටත් බලපාන්නේ. අප එක සිතුවිල්ලක් මනසේ දුවවනවිට අනිත් සිතුවිලි ඒ සිතුවිල්ලට ඉඩදෙනවා. නමුත් තව සිතුවිල්ලක් මේ වටරවුමට ගත්තොත් ප්‍රශ්නය පටන්ගන්නවා. තව වාහන දෙක තුනක් ඇතුළට ගතහොත් ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඉන්පසු. එනිසා වෙන කිසිම සිතුවිල්ලක් තමන් වෙතට ගන්න එපා. තමන් ළඟට ගන්නේ එකම එක සිතුවිල්ලයි. අනිත් ඒවා ඔහේ තිබුණාවේ වට රවුම ළඟට ඇවිත් සිටිනවා නවත්වාගෙන. එතෙක් එනතෙක් ආවට කමක් නැහැ එය නවත්වන්න බැහැ. ඇසීම නවත්වන්න බැහැ. පෙනීම නවත්වන්නත් බැහැ. දැනීම, සුවඳ, රස, මතක් වීම, මේ එකක්වත් නවත්වන්න බැහැ. ඒවා නවත්වන්න අවශ්‍යයත් නැහැ. කන්දෙක ළඟට සද්ද ඇවිත් ඉඳී. රූප ඇස්දෙක ළඟට ඇවිත් ඉඳී. සුවඳ නාසය ළඟට, රස දිව ළඟට, ස්පර්ශ ශරීරය ළඟට සහ මතක මනස ළඟට ඇවිත් සිටිනවා. නමුත් එන්න කීවොත් අප සිග්නල් දුන්නොත් තමා එන්නේ. එසේ නැතිව එන්න බැහැ. අපේ අසිහිය නිසා අප මේ හැම අරමුණකටම සිග්නල් දෙනවා. එය තමා ප්‍රශ්නය. මූලිකම ප්‍රශ්නය අපේ අසිහිය. සිතන්න අවශ්‍ය කුමක්ද? මේ වෙලාවේ සිතන්න අවශ්‍ය කුමක්ද? තව විනාඩි දහයකින් සිතන්න අවශ්‍ය කුමක් ගැනද? සිතා අවසන් කළේ කුමක්ද? මේ එකක් ගැනවත් අපට සිහියක් නැහැ. ඒ නිසා සිතා අවසන් කළ දෙයටත් අප සිග්නල් දෙනවා නැවත එන්න. හෙට සිතන්න අවශ්‍ය දෙයටත් අද සිග්නල් දෙනවා එන්න සිතන්න. මේ ආකාරයට අප සියල්ල පටලවාගෙන තිබෙන්නේ. අතීතයත් පටලවාගෙන අනාගතයත් පටලවාගෙන වර්තමානය අර්බුදයකට ලක්කර ගෙන.

එක සිතුවිල්ලක් සමග සිටින්න. එක සිතුවිල්ලකට පමණයි අප එන්න දෙන්නේ සිතේ. නැවත නැවත යන්න දෙන්නේ. මෙයට තමා සමථ භාවනාව කියන්නේ. එකම අරමුණක සිත දුවවනවා නැවත නැවත නැවත ඒ අරමුණ මනසේ රවුම්

ගහනවා. නොසිතා සිටීම නොවෙයි සමථය කියන්නේ. මොනවත් නොහිතා සිටීම නොවෙයි. ඒ මොහොතට අනවශ්‍ය දේවල් සිතන්නේ නැහැ. අනවශ්‍ය දෙය නොහිතා සිටින්නේ කොසේද? එක් අවශ්‍ය දෙයකට පමණක් සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කර. එක දෙයක් ගැන සිතනවා. එකම එක දෙයක් සිතනවා අනිත් කිසිම දෙයක් ගැන සිතන්න යන්නේ නැහැ. අනිත් ඒවාට අප අවකාශ දෙන්නේ නැහැ අවසර දෙන්නේ නැහැ. මෙය පහසුනම් නැහැ. ලෙහෙසීම දෙය තමා පළමුවෙනි පිළිතුර. පැත්තකට වී බලාගෙන සිටීම. එසේ බලාගෙන සිටිය විට මේ ප්‍රශ්නය ටිකක් ලිහිල් වෙනවා වටරවුමේ තදබදය නැති වී අඩුගානේ ඉඩක් එනවානේ ඉන්පසුවයි සමථයට එන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

භාවනාව අපට කියා දෙන දෙවෙනි ක්‍රමය, මෙයට වඩා සියුම්. ඒ දෙවෙනි ක්‍රමය තමා විමසීම. මොනවද විමසන්නේ? සැප දුක. නැහැ සැප දුක නොවෙයි විමසන්නේ. මේ එන හැම සිතුවිල්ලකින්ම අප අහනවා ඔබට ඇත්තටම එන්න අවශ්‍යයද? ඔබේ සැබෑ අවශ්‍යතාවය කුමක්ද? අප අපෙන්ම අහනවා මේ සිතුවිල්ල ගැන සිතන්න ඇත්තටම අවශ්‍යයද? අපට ඇහෙනවානේ කුමක් හෝ. දොරක් අරිනවා ඇහෙනවා වාහනයක. අප අහනවා අපෙන් ඒ ගැන ඇත්තටම සිතන්න අවශ්‍යයද? කුමක්ද ඒ ගැන සිතීමේ තිබෙන ඵලය? උත්තරය නැහැ නම් එතනින්ම නවත්තනවා. එවිට දොරක් අරිනවා ඇහෙනවා. ඇසීම නවතින්නේ නැහැ නමුත් මනස අර්බුදයකට පත්කරගන්නේ නැහැ. අනවශ්‍ය සිතුවිලිවලට ආරාධනා කර මනස අහුරවා ගන්නේ නැහැ. මතක් වෙනවා වට රවුම ළඟටම ඇවිත් තිබෙන්නේ එක පාරකින්. අප අහනවා මේ ගැන සිතන්න අවශ්‍යයද? මේ මතක් වුණු දෙය ගැන කුමක්ද තිබෙන අවශ්‍යතාවය? නැහැ අවශ්‍යතාවයක් නැහැ මේ වෙලාවට අවශ්‍ය නැහැ. කිසිම අදාලත්වයක් නැහැ. එවිට අතහරිනවා. කුමක්ද අතහරින්නේ? ඒ සිතුවිල්ල නොවෙයි ඒ ශබ්දය නොවෙයි ඒ ගැන සිතන්න තිබෙන ආශාව. අන්න පළමුවෙනි වතාවට අපට අලුත් ආශාවක් හඳුනාගන්න ලැබෙනවා. මෙය අලුත් කියන්නේ ආශාව අලුත් නිසා නොවෙයි එය හරි පරණයි. මෙය තමා පරණම ආශාව. ඔය අනිත් හැම ආශාවක්ම ඉන්පසු ඇති කරගත්

ආශාවන්. රස කෘමවලට වික්‍රපටි බලන්න තිබෙන හැම ආශාවක්ම පසුකාලීන ආශාවන්. මේ තමා මූලිකම තිබෙන ආශාව. සිතන්න තිබෙන ආශාව. කල්පනා කරන්න තිබෙන ආශාව. මනසත් සමග රවුම් ගසන්න රස්තියාදු ගසන්න තිබෙන ආශාව. අනිත් කුමන ආශාවක් නැති වුණත් මේ ආශාව ඉතිරි වෙනවා. මේ ආශාව ඉතිරි වුණහොත් එය හොඳටම ඇති සංසාරයේ යන්න. මැරෙනවිටත් මේ ආශාව තිබුණහොත් සිතන්න, ඊළඟ සිතුවිල්ල සිතන්න අන්තිම සිතුවිල්ල ඇවිත් ගිහිත්. නමුත් ආශාව තිබෙනවා ඊළඟ කාරණය ගැන සිතන්න. මෙතනදී එය සිතන්න බැරි නිසා නැවත සිතන්න පුළුවන් තැනකට අපව ගෙනියන්නේ කවුද ඒ ආශාව. සිතන්න තිබෙන ආශාව. තැනින් තැනට අපව ගෙනියනවා. මෙය තමා සියුම්ම ආශාව. අලුත් නැහැ නමුත් දැන් තමා අපට පෙනෙන්නේ එවැනි ආශාවකුත් අපට තිබෙනවා කියා. ආශාව, තණ්හාව, රාගය, කාමය ගැන කියනවිට අප ඒවා විස්තර කරන්නේ බලන්න තිබෙන ආශාව, අහන්න තිබෙන ආශාව, විඳින්න තිබෙන ආශාව, සිටින්න තිබෙන ආශාව, මැරෙන්න තිබෙන ආශාව, නොමැරෙන්න තිබෙන ආශාව, ලොක්කෙකු වෙන්න තිබෙන ආශාව, හොඳ කෙනෙකු වෙන්න තිබෙන ආශාව ආකාරයටනේ. නමුත් මේ සියලුම ආශාවන්වලට එපිටින්, යටින්, හැරී, සියුම් ආකාරයට නිදාගෙන සිටින ආශාවක් තිබෙනවා. සිතන්න තිබෙන ආශාව. සිත සිත සිටින්න තිබෙන ආශාව. කල්පනා ලෝකයක තනිවෙන්න තිබෙන ආශාව. මවාගන්න තිබෙන ආශාව. සිහින දකින්න තිබෙන ආශාව. අහස්මාලිගා ගොඩනගන්න තිබෙන ආශාව. කුමන වචනවලින් කීවත් වෙනස්කම් තිබෙනවා නමුත් කිය වෙන්නේ එකම දෙය. එවිට මේ ආශාව පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. කෙසේද පෙනෙන්න පටන්ගන්නේ? ඇසෙනවිටම ඒ ආශාව එනවා. ඒ ආශාව ආවිට සිතන්න අවශ්‍යයයි. ආශාවක් ආවිට ඒ දෙය කරන්න එපැයි. මෙතෙක්ට එන ආශාව කුමක්ද? ඇහුණු දෙය ගැන සිතීම. ඒ ආශාව දකින්න. දක ඒ ආශාවයි අතහරින්නේ ඒ ශබ්දය නොවෙයි. ශබ්දය අතහරින්න බැහැ අපට. මතක අතහරින්න බැහැ. රස අතහරින්න බැහැ. අතහරින්න පුළුවන් ඒවා ගැන සිතන්න ඒවත් සමග සිහින දකින්න අහස්මාලිගා හදාගන්න රස්තියාදු ගහන්න රවුම් ගහන්න තිබෙන ආශාව. ඒ ආශාව

හඳුනාගෙන අතහරින්න. ඒ මොහොතෙම අතහරින්න. එයට විරියය අවශ්‍යයයි. දකින්න ආශාව නිසයි, මෙසේ සිත හිර වෙන්නේ. අතහරින්න. එවිට නැවතත් සිතුවිල්ලක් එයි වෙනත් පාරකින්. අප එයාව ගන්නවාද වටරවුමට නැහැ. අප තුළට ගන්න තිබෙන ආශාවක් දැක එයත් අතහරිනවා.

දුටන්න, රවුම්ගහන්න, කල්පනා කරන්න, සිහින දකින්න, අහස් මාලිගා මවාගන්න සහ රස්තියාදු ගහන්න තිබෙන ආශාව දකිමින්, දකිමින්, දකිමින්, අතහරිමින්, අතහරිමින්, අතහරිමින් යෑම තමා භාවනාව දෙන ඊළඟ විසඳුම. එවිට කුමක්ද සිදුවෙන්නේ? රවුම් ගහන්න රස්තියාදු ගහන්න දුටන්න තිබෙන ආශාව අතහරින්න, අතහරින්න නිශ්චල වෙනවා. දුටන්න තිබෙන ආශාව නිසානේ දිව්වේ ඒ ආශාව අඩුවෙනවිට, ඒ ආශාව නැතිවෙනවිට, ඒ ආශාවෙන් ඉවත් වෙනවිට, නවතිනවා. නවතින්න පුළුවන් බව පෙනෙනවා. මේ ආශාව සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැරියොත්, සම්පූර්ණයෙන්ම නවතින්න පුළුවන්. එය පුළුවන් බව පෙනෙනවා. සම්පූර්ණයෙන් නැවතුණේ නැතත්, සම්පූර්ණයෙන් ආශාව ප්‍රහීන නොකළත්, පෙනෙනවා පුළුවන් බව. වටරවුම හිස්. මොකක්වත් නැහැ, හිස්ම හිස්. රවුම් ගැසීමක් නැහැ. රවුමේ යෑමක් නැහැ. රස්තියාදුවක් නැහැ. සියල්ල නැවතිලා. සියල්ල නැවතුනා කිවහම, ඒ කියන්නේ ඇසීම නැවතිලාද? පෙනීම නැවතිලාද? නැහැ ඒවා නැවතිලා නැහැ. ඒවා නවත්වන්න අවශ්‍යයත් නැහැ. මොකද ඒවායේ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නමුත් සියල්ල නැවතිලා. මෙයට කියනවා සියල්ල නැවතුනා කියා. දැන් එසේ කීවාම තේරෙන්නේ නැතිනම් සහ එසේ කීවාම විශ්මයාර්ථ ලකුණක් නම් එන්නේ ඔළුවට, මෙහෙමත් කියන්න පුළුවන් සලායතන නිරෝධය. සලායතන නිරෝධය කීවාම, එය තේරුණත් නැතත් එය පිළිගන්නවා. සලායතන කියන්නේ ආයතන හයනේ. ආයතන හය අප සාමාන්‍යයෙන් විස්තර කරන්නේ කනයි, ඇසයි, දිවයි, නාසයයි, ශරීරයයි, මන. මේවා නිරුද්ධ වෙනවා. එසේ නම් සලායතන නිරෝධ කියන්නේ කන නිරුද්ධ වීම. ඇසත් නිරුද්ධ වීම. නිරුද්ධ වීම කියන්නේ නවතිනවා. එහෙම නම් පෙනෙන්නේ නැති විය යුතුයි. ඇසෙන්නේ නැති විය යුතුයි. දෙනෙන්නේ නැති

විය යුතුයි. සිතෙන්ම නැති විය යුතුයි. එසේ වෙන්න එපැයී, සලායතන නිරෝධ නම් සහා සලායතන කියන්නේ ඇහැටනම්, කනටනම්, දිවටනම්, නාසයටනම්, ශරීරයටනම් සහ මනසටනම් සලායතන නිරෝධයක් වෙනවා නම් තණ්හාව නැති කළාම, එසේ නම් ඇසෙන්නේ නැති විය යුතුයි. පෙනෙන්නේ නැති විය යුතුයි. එවිට තණ්හාව නැති අයට ඇසෙන්නේ නැද්ද? තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන් ක්ෂය කළ, ඒ නික්ලේෂී උත්තමයන්ට ඇසෙන්නේ පෙනෙන්නේ නැද්ද? දූනෙන්නේ නැද්ද? මතක් වෙන්නේ නැද්ද? සිතෙන්ම නැද්ද?

ඇසට, කනට, නාසයට කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය කියා. ඉන්ද්‍රිය. මේවා ඉන්ද්‍රිය. වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය, සෝත ඉන්ද්‍රිය, ඝාන ඉන්ද්‍රිය, ජීව්හා ඉන්ද්‍රිය, කාය ඉන්ද්‍රිය, මනින්ද්‍රිය. මේවා ඉන්ද්‍රිය. ඉන්ද්‍රිය නිරෝධයක් ගැන කථා කරන්නේ නැහැ. කොහෙවත් ඉන්ද්‍රිය නිරෝධයක් කියන්නේ නැහැ. මේ ඉන්ද්‍රිය නිරුද්ධ වෙනවා කියන්නේ නැහැ. එසේ වෙන්නේ මැරෙනවිට. ඔය ඉන්ද්‍රිය නිරෝධ වෙන්නේ මැරෙනවිට. ජීවත්වන තෙක් ඉන්ද්‍රිය නිරුද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ආයතන නිරෝධයක් වෙනවා. ඉන්ද්‍රිය, ඉන්ද්‍රිය ලෙසට අප පාවිච්චි කරන්නේ නැතුව, ඒවා ආයතන ලෙසට පරිවර්තනය කරගෙන තිබෙනවා. ආයතනයක් ලෙසට. සමාගමක් ලෙසට. ඇස, කන, දිව මේ සියල්ලම සමාගම් කරගෙන. ආයතන කරගෙන. ඒ කියන්නේ ව්‍යාපාරයක්. ව්‍යාපාර කියන වචනය තමා ගැලපෙනම වචනය ආයතන කියන එකට. මේවා ව්‍යාපාර ඇස ව්‍යාපාරික ස්ථානයක් කරගෙන, අප ව්‍යාපාරයක් කරනවා. සාමාන්‍යයෙන් එය තමා කරන්නේ ඇස ව්‍යාපාරික ස්ථානයක් කරගෙන, අප එහි ව්‍යාපාරිකයා වී, ව්‍යාපාරයක් කරනවා රූපත් සමග. පෙනෙන රූපත් සමග එවිට රූප තමා පාරිභෝගිකයන්. දකින, දකින රූපයෙන්, අප ලාබයක් ඉල්ලනවා. ලාබයක් ගන්න බලනවා. එන එන හැම පාරිභෝගිකයාගෙන්ම, ව්‍යාපාරිකයා ලාබයක්ගේ සොයන්නේ. ඒවගේම ඇසෙන, ඇසෙන හැම ශබ්දයෙන්ම අප ලාබයක් සොයනවා. දූනෙන, දූනෙන හැම රසයෙන්ම. දූනෙන, දූනෙන හැම ස්පර්ශයෙන්ම, හැම සුවඳින්ම සහ හැම මතකයෙන්ම.

මෙසේ ව්‍යාපාරික ස්ථාන හයක් පටන් ගෙන, එහි මැද වාඩි වී එහි කවුළු හයක් හදාගෙන, එන එන පාරිභෝගිකයාගෙන් අප බලනවා සියයට කීයක් ලාබ ගන්න පුළුවන්දැයි කියා. කුමක්ද අපට ලැබෙන ලාබය? නැතිනම් අප සොයන ලාබය කුමක්ද? සතුට. වෙන ලාබ නොවෙයි සොයන්නේ සතුට. ඇසෙන, ඇසෙන ශබ්දයෙන් සතුට සොයනවා. හැම ශබ්දයකටම කියනවා මාව සතුටු කරන්න. පෙනෙන හැම රූපයකටම කියනවා සතුටු කරන්න. දූනෙන හැම රසයකටම. හැම මතකයකටම. සමහර රූපවලින් අප සතුටු වෙනවා. සමහර රූප දුටුවම සතුටුයි සමහර මතකයන් සතුටුයි. සමහර ශබ්ද, නමුත් හැම ශබ්දයක්ම නොවෙයි.

හොඳට බලන්න අප මේ ව්‍යාපාරික ස්ථාන උදේ පාන්දර නැගිටිට ගමන්ම අරිනවා. අවදිවෙන්නෙම මේ ආයතන හය විවෘත කරගෙන. ඉන්ද්‍රිය නොවෙයි ආයතන හය. විවෘත කරගෙන අප එකන පටන් මේ ව්‍යාපාරය කරනවා. මේ ගණුදෙනුව. අප මොනවත් දෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්න දෙන්නේ නැහැ නමුත් අප සතුට ඉල්ලනවා. බලන්න අප මෙහි ලාබ අලාබ සොයන්නේ නැහැනේ. නමුත් සොයා බැලීම අවශ්‍යයි. අන්න භාවනාව අපට කියනවා බලන්න මෙහි ලාබ අලාබ. ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව කියා කියන්නේ එයටයි ආපසු බලන්න කියන්නේ. ආපසු බැලූවිටතේ ලාබ අලාබ පෙනෙන්නේ උදේ සිට කීදෙනෙක් ආවද කීයක් දුන්නද කීයක් වියදම් වුනද. බලන්න ලාබ අලාබ. දවල්ට බලන්න, නැගිටිට වෙලේ සිට දූන් දොලහයි, පැය හයක්, හයට නැගිටිටනම්. පහට නැගිටිටනම්, පැය හතක්. ඊටත් කලින් නැගිටිටනම් පැය අටක්, නවයක් මේ ව්‍යාපාරය කළා. දූන් කොපමණ ලාබද? කොපමණ සතුටක් ඉතිරි වී තිබෙනවාද දොලහ වෙනවිට? පැමිණි පාරිභෝගිකයින් ගණන එයත් මතක තබාගන්න පුළුවන් නම්. කීයක් ශබ්ද ඇසුනද? රූප කීයක් පෙනුනද? රස කීයක්? සුවඳ ස්පර්ශ, මතක මිලියන ගණනක්. මිලියන ගණනක් පාරිභෝගිකයින් සමග ගණුදෙනු කළා එක් වරුවක්. දූන් කොපමණ ලාබද? කොපමණ සතුටින්ද දොලහ වෙනවිට සිටින්නේ? ඒවගේ දෙගුණයක් සවස හයවන විට. නිදාගන්න යන්නේ ඉහවහා ගිය සතුටකින්ද? එසේ නම් මෙය හරි

ලාබ ව්‍යාපාරයක්. නමුත් එසේද වෙන්නේ? මේ ගණුදෙනුවෙන් අපට හැමදාම අලාබ. පාඩු පිට පාඩු පිට පාඩු. ඒ පාඩු වෙන්නේ අප සිතනවා, අප දන්නේ නැහැ මේ ව්‍යාපාරය කරන්න. අපට එන පාරිභෝගිකයන් හරි නැහැ. කිසි වැදගත්කමක් නැහැ කියා. අප තව ඊට වඩා වැදගත් රූප සොයනවා. ශබ්ද සොයනවා, වඩා වටිනා ඒවගෙන් වැඩි ලාබ ලැබෙයි කියා. එවිට වියදම් කරන්න පටන්ගන්නවා, දැන් නිකම් ඇසෙන ශබ්දය මඳිනේ. නැහැ ලාබයක්. අප ඊළඟට වියදම් කර කුමක් හෝ ගිතයක් අසන්න නම් රේඩියෝවකට වියදම් කරන්න අවශ්‍යයයි. එසේ නැතිනම් පටිගත කළ යන්ත්‍රයක් අරගෙන එයට පටිගත කරන්න වියදම් කර අසනවා. දැන් වියදම් කරා. එමනිසා වඩා සතුටක් ලබන්න අවශ්‍යයයි මොකද එතන ආයෝජනයකුත් කළානේ. ලාබ වැඩි වෙනවද? නිකම් පෙනෙන ගහක් කොළයකින් සතුටක් නැහැ. ඔන්න චිත්‍රපටියක් බලනවා වියදම් කර එවිට වැඩි ලාබයක් ලැබෙන්න අවශ්‍යයයි. එසේ වෙනවද? තවත් පාඩුයි. තවත් වියදම් කරනවා. කරන කරන වියදමෙන් පාඩුව වැඩි වෙනවා. ඉල්ලන්න ඉල්ලන්න පාඩුව වැඩියි.

මෙතන ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පාරිභෝගිකයින්ගේ නොවෙයි. රූපවල, ශබ්දවල, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, මතකවල නොවෙයි ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ. ඒවා දුප්පත් නිසා නොවෙයි. අපේ පාරිභෝගිකයන් දුප්පත් නිසා නොවෙයි. ඇස කියන්නේ ආයතනයක් නොවෙයි. එය ආයතනයක් කරගන්න එපා. ඇස ව්‍යාපාරික ස්ථානයක් කරගන්න එපා. කන ව්‍යාපාරික ස්ථානයක් කරගන්න එපා එය ඉන්ද්‍රියක්. ඉන්ද්‍රියක් ලෙසට තිබෙන්න අරින්න. ජීවත්වීම සඳහා අවශ්‍යයයි ඉන්ද්‍රිය. අන්න ඒ අවබෝධයෙන් අකහරිනවිට ඇසෙන් සතුටුවෙන්න, කනෙන් සතුටුවෙන්න, දිවෙන් සතුටුවෙන්න, කයින් සතුටුවෙන්න, නාසයෙන් සතුටුවෙන්න සහ මතකවලින් සතුටුවෙන්න තිබෙන ඒ ආශාව, අප හඳුනාගෙන අකහරිනවා. ඒ ආශාවෙන් වෙන් වෙනවා. වෙන්වෙන විට මේවා වැසී යනවා. ආයතන වැහෙනවා. සාප්පු සංකීර්ණය වැසී යන්න එපැයි එවිට. ඇස ඉතිරි වෙනවා. කන ඉතිරි වෙනවා. ඒවා නැති වෙන්නේ නැහැ ආයතන නැති වී යනවා. එවිට ආයතන නිරෝධය. එය

කළ හැකි දෙයක් සහ සිදුවෙන දෙයක්. පාඩුවක් නැහැ. මේවා ව්‍යාපාරික ස්ථාන කරගෙන සිටින විට තමා පාඩුව. මේවා සමග ව්‍යාපාර කර ලොකු ලාබ සොයන්න ගිය නිසානේ අපට පාඩු වුණේ. අතහැරිය සැනින් අලාබය බිංදුවයි. පාඩුවක් නැහැ. කිසිම අලාබයක් නැහැ. පෙනෙනවා ඇසෙනවා කුමන අලාබයක්වත් නැහැ. කිසිම අලාබයක් නැති තැනක උපදිනවා සංකෘප්තිය. සැහීමකට පත්වෙන බව. ඒ සංකෘප්තිය උපදින්නේ ආයතන නිරුද්ධ වුණාම. ආයතන නිරුද්ධ වෙන්නේ ආශාව අතහැරියාම. ලබාගන්න බැරි දෙයක් ලබාගන්න අප ආශා කරනවා. එය දන්නේ නැහැ. ධවටිලා මෙයින් බලාපොරොත්තු වූ දෙය ලැබෙන්නේ නැහැ. නමුත් අප ලබාගන්න උත්සාහ කරනවා. ඒ මෝඩකම දුටුවිට තමා ආශාව අතහැරෙන්නේ. ආශාව අතහැරිය විට ව්‍යාපාරික ස්ථාන ටික වැසී යනවා. නැවත අප ලාබ සොයන්න යන්නේ නැහැ. ලාබ සොයන්න යන්නේ නැති වෙනවිට පාඩු වෙන්නේ නැහැ. අලාබ වෙන්නේ නැහැ. ලාබ අලාබ බිංදුව වුණු විට ඒ ශුන්‍යයෙන් තමා සන්තෘප්තිය මතුවෙන්නේ. සන්තෘප්තිය මතුවෙන්නේ ඒ ශුන්‍යත්වයෙන්. සංකෘප්තිය කියන්නේ පිරෙන දෙයක්. එවිට අප සංකෘප්තියෙන් පිරෙනවා. මුලින් අප සිටියේ හිඟත්තෙකු සේ. එනිසා තමා හැම දෙයකින්ම සතුට හිඟාකෑවේ. ඇසින්, කනින්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් සහ මනසින්. සතුට හිඟාකෑවා. දිළිඳු යාවකයෙකු සේ සතුට සිඟා කෑකෙනා භාවනාව හරහා පත්වෙනවා සංකෘප්තියේ නිධානය බවට. ඒ තමා මේ අර්බුදයේ නිමාව. නැවත අර්බුද නැහැ.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

උදූසන දේශනාවට අදාලව හවස් වරුවේ කළ ධර්ම සාකච්ඡාව

සන්සුන්බව සහ සන්සුන්තාව බොහෝ දෙය අපට කියා දෙනවා. වචන දාහකින් නැතිනම් පැය ගානක දේශනයකින් ලොකු කථාවකින් කියා දිය නොහැකි දෙය සමහරවිට

නිශ්ශබ්දතාවය උගන්වනවා. වටිනාම දේවලින් එකක් තමා නිහැඬියාව, නිශ්ශබ්දතාව. බාහිර නිශ්ශබ්දතාව, අභ්‍යන්තර නිශ්ශබ්දතාව, වචනයේ නිහැඬියාව සහ සිතේ නිහැඬියාව හරහා බොහෝ දේ ඉගෙනගත හැකියි. එසේ ඉගෙනගන්නා දෙය පිළිබඳ සහ අත්දකින දෙය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන අවස්ථාව දැන්, ධර්ම සාකච්ඡාව. ප්‍රශ්න ගැටළු තිබෙනවා නම් ඉදිරිපත් කරන්න.

ප්‍රශ්නය - ආශාව නැති කරන හැටි තව ටිකක් පැහැදිලි කර දෙන්න පුළුවන්ද? දෙවෙනි කරුණ, එක අරමුණක් තෝරගන්න විට ඕනෑම එකක් තෝරගන්න පුළුවන්ද නැතිනම් හුස්ම වගේ එකක්ද තෝරාගන්නේ? උදාහරණයක් සමග පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්ද?

ගුරුතුමා - ආශාවට නම් ඕනෑ තරම් උදාහරණ තිබෙනවානේ.

සභාවෙන් - එය වෙනස් කරගන්න හැටි

ගුරුතුමා - ඕනෑම සිතුවිල්ලකට සිත එකඟකරන්න පුළුවන්. එයට විශේෂ සිතුවිලි කියා කොටසක් නැහැ. ඕනෑම සිතුවිල්ලකට පුළුවන් ඒ සිතුවිල්ල කෙරෙහි උනන්දුවක් ඇතිකරගෙන ඒ සිතුවිල්ලට වටිනාකමක් දී නැවත නැවත නැවත ඒ සිතුවිල්ලම ඇතිකරගැනීමෙන් කිසියම් කාලයකදී සිත ඒ සිතුවිල්ලට එකඟවෙනවා.

සභාවෙන් - එය අකුසල් සිතුවිල්ලක් වෙන්න වුණත් පුළුවන්ද?

ගුරුතුමා - පුළුවන් පුළුවන් ඕනෑම සිතුවිල්ලක තරහට වුණත් එකඟ වෙනවා. එවිට තරහම තමා සිතේ ගතිය.

සභාවෙන් - අකුසල් සිතුවිල්ලකට ලෙහෙසි නේද සිත එකඟකරන්න.

ගුරුතුමා - ඔව් එයට උත්සාහයක් අවශ්‍ය නැහැ. අකුසලයට සිත එකඟ වෙනවා නිරායාසයෙන්. බයක් වුණු විට හෝ ඊර්ෂ්‍යාවක් ආ විට බලන්න හරි අමාරුයි එතනින් ගලවගන්න. නිකන්ම නිකන් එකඟවීම ගතහොත්නම් ඕනෑම සිතුවිල්ලකට සිත

එකඟකරන්න පුළුවන්. ඕනෑම කෙනෙකුට. කෙනෙකු පිළිබඳව නැවත නැවත සිතුවොත් ලොකු වටිනාකමක් දී කුමන හෝ හැඟීමකින් ආශාවකින් හෝ තරහින් හෝ ඊර්ෂ්‍යාවකින් හෝ බයකින්. හැඟීමක් සමග සිතුවීට ටික කාලයකින් ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳවම තමා සිතෙන්නේ. වෙන මාතෘකා සිතෙන්නේ නැහැ. ඒ සිතෙන්නෙත් අර අප ආරෝපනය කළ හැඟීමට ආශ්‍රිතව. තරහ නම් තරහමයි සිතෙන්නේ. බය නම් බයමයි. ඒ ආකාරයට. මෙය සිතේ හැකියාවක්. එය දහමේ හැකියාවක් නොවෙයි එය සිතේ හැකියාවක්. මෙය ධර්මතාවක්. දහම කරන්නේ මේ ධර්මතාව මේ හැකියාව හඳුනාගෙන එය කුසල පැත්තෙන් ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා. සමථ කමටහන් කියා කොටසක් තිබෙනවානේ. මෙමත්‍රිය ගන්නත් පුළුවන්. බුදුගුණයක්. තමන් ළඟ තිබෙන ගුණයක්. තව කෙනෙකු ළඟ තිබෙන ගුණයක්. තමන් ඇසූ හොඳ ආදර්ශ පාඨයක් ඕනෑම දෙයක් අරගෙන, ඒ ගැනම නැවත නැවත නැවත මෙනෙහි කරනවා. එයත් සමග කිසියම් හැඟීමකුත් අවශ්‍යයයි. නිකන්ම මෙනෙහි කළාට බැහැ. නිකන්ම මෙනෙහි කළත් තේරෙනවා. නමුත් හැඟීමක් සමග භක්තියකින් හෝ ගෞරවයකින් එසේ නැතිනම් ආදරයකින් එවැනි හැඟීමක් සමග මෙනෙහි කරනවිට පහසුයි සිත එකඟකරගන්න. ඒ සමගම අර හැඟීමක් සිතේ වර්ධනය වෙනවා. භක්තියත් සමග නම් භක්තිය වැඩි වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව සමග ශ්‍රද්ධාවත් වැඩෙනවා. මෙමත්‍රිය නම් මෙමත්‍රිය වැඩෙනවා. එතනදී අර අනිත් සිතුවීලිත් කැගහනවානේ අප ගැනත් සිතන්න අප ගැනත් සිතන්න කියා. මෙපමණ කාලයක් අප සිත දේවල් තිබෙනවානේ. ඒ දේවල් එක වරටම නැවතී යන්නේ නැහැ ඇවිත් කියනවා ඔවුන් ගැනත් සිතන්න කියා. එතනදී ඒ සියලුම දේවල් ගැන සිතන්න තිබෙන පෙළඹවීම හඳුනාගෙන අතහැරීම අවශ්‍යයයි. අන් සියලුම කාරණා මාතෘකා, අන්දකීම්, අරමුණු ගැන සිතන්න එන පෙළඹවීම අතීත පුරුද්දෙන් එන පෙළඹවීම දැක අතහළ යූතුයි. එතකොට මේ ව්‍යායාම දෙකින් තමා ඔය සිතක් එකඟවෙන්නේ. සමථයකට පත්වෙනවා එතනදී සිත.

අර මුල් ප්‍රශ්නය තණ්හාවම තමා මෙනත කරදර කරන්නේ එක් එක් දේවල් පිළිබඳව තිබෙන පටලාවිල්ල. තණ්හාව එන්නේ මොනවා ගැනද? මොනවටද අප ආශා කරන්නේ?

සභාවෙන් - සුඛය හෝ ප්‍රීතිය

ගුරුකුමා - ඔව් අප ආශා කරන්නේ එයට පමණයි. සුඛයට පමණයි ආශා කරන්නේ. වෙන ආශාවල් නැහැ අපට. හැමවිටම අපේ සිතේ ආශාවක් එන්නේ සහ ආශාවක් ඇතිකරගන්නෙම වින්දනයකට. විඳීමකට. සුවදායී වින්දනයකට. සතුටට. එපමණයි. සතුටට පමණමයි අප ආශා කරන්නේ. පුද්ගලයින්ට නොවෙයි. දේවල්වලට නොවෙයි. තැන්වලට නොවෙයි. තනතුරුවලට නොවෙයි. ඒ මොනවටවත් නොවෙයි අප ආශා කරන්නේ සතුටට. එසේ නම් කුමක්ද තිබෙන ප්‍රශ්නය? එසේ කීවාට අපට පෙනෙනවානේ අප මිනිස්සුන්ට ආසා කරන බව. සතුන්ට ආසා කරන බව. වාහනවලට, ගෙවල්වලට, රැකියාවලට, තනතුරුවලට සහ තැන්වලට, එසේ අප ආශා කරන දේවල් සියදහස් ගාණක දිග ලැයිස්තුවක් හදන්න පුළුවන්නේ. නැහැ, ඒවාට ආශා කරන්නේ නැහැ. ඒවා ගැන ආශාවක් නැහැ. ආශාව තිබෙන්නේ සතුට ගැන පමණමයි. සතුට පමණමයි, සතුට පමණයි අප ඉල්ලන්නේ. බලාගෙන සිටින්නේ සතුට දිහා වෙන මොනවත් දිහා නොවෙයි කවුරුත් එනකන් නොවෙයි. අප සතුට එනතුරුයි බලාගෙන සිටින්නේ. ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ අප ඔය දන්නා සතුට සහ අත්දකින සතුට අප අනුභව කරන සතුට නිකම් නොලැබීමයි. නිකම්ම ඔන්න සතුට එනවා කියා එන්නේ නැහැ. ඒ එන්නේ තව දෙයක් හරහා. සමහරවිට කෑමක් හරහා, ශීතයක් හරහා, ඇඳුමක් හරහා අන්න එබඳු වක්‍ර සතුටකුයි අප අත් දකින්නේ. ශුද්ධ වූ සතුටක් ශුද්ධ වූ ප්‍රමෝදයක් ගැන අප දන්නේ නැහැ. ශුද්ධ කියා කියන්නේ කිසිම දෙයක් හා මිශ්‍ර නොවුණු අමිශ්‍ර වූ. කිසිම දෙයක් හරහා නොයන. කිසිම දෙයක් මත රඳා නොපවතින එවැනි සතුටක් ප්‍රීතියක් ප්‍රමෝදයක් ගැන අප දන්නේ නැහැ. අප දන්නේ මොනවා හෝ බලා කවුරු සමග හෝ කථා කර, කියවා, නටා එසේ ලබන සතුටක්. එවිට හැමවිටම අප අත්දකින සතුට තව දෙයක් සමග බද්ධ වී තිබෙන්නේ.

සරල උදාහරණයක් ගතහොත් ආහාරයකට. කිසියම් ආහාරයකට අප රුචි කරනවා නම් ඒ රුචි කරන්නේ එයින් ලැබෙන රසයට. රසයටනේ රුචි කරන්නේ. පැණි රස නම් පැණි රස, ඇඹුල් රස නම් ඇඹුල් රස, මොනවා හෝ ඒ ආහාරයෙන් ලැබෙන සහ අප ලබන්න බලාපොරොත්තු වෙන රසයට. ඒ රසය පමණක් අපට ලැබෙනවා නම් ඇති, රස තණ්හාවට කැම අවශ්‍ය නැහැ. ආහාර අවශ්‍ය නැහැ, රසය පමණක් ගන්න පුළුවන් නම් ආහාරය නැතිව. ඒ ඇති කාම තණ්හාවට, නමුත් එසේ රසය පමණක් ගන්න බැහැ. බැරි නිසා තමා ආහාරවලට ගිජුවෙන්නේ. ආශා කරන්නේ රසයට. ආශා කරන්නේ සතුටට. ආශා කරන්නේ වින්දනයට. දේවල්වලට නොවෙයි. නමුත් දේවල් නැතිව ඒ සතුට අත්දකින්න බැරි නිසා දේවල් හා බද්ධ වී සතුට පවතින නිසා අප දේවල් අල්ලාගන්නවා. දේවල් අප අල්ලා ගන්නවා, ඒවා ලංකරගෙන, බදාගෙන තබාගෙන සිටිනවා. ඒවා අයින් වුණොත් ඇත් වුණොත් අර එයින් ලැබෙන සතුට නොලැබෙන නිසා. මේ දෙක, දෙකක්. ආශා කිරීම එකක්, අල්ලා ගැනීම තව එකක්. අප ඇත්ත පුද්ගලයන්ව අල්ලාගෙන සිටිනවා. එයට කියන්න කිබෙන වචනය අල්ලාගන්නවා කියන එක. ආශා කරනවා නොවෙයි තණ්හාව නොවෙයි අල්ලා ගන්නවා. පුද්ගලයින්ව අල්ලාගෙන සිටිනවා. මහපොළව අල්ලගෙන සිටිනවා. ගහකොළ, මල්, ඇඳුම් පැළඳුම්, ආහරණ, අදහස් අල්ලගෙන සිටිනවා බොහෝ දෙය අල්ලගෙන සිටිනවා. ඒ අල්ලගෙන සිටින්නේ එයින් අපට කිසියම් රසයක්, සතුටක් ලැබෙන නිසා. එවිට අප ඇලෙන්නේ ඒ සතුටට. ආශා කරන්නේ ඒ සතුටට. ඒ සතුට අපට ලැබෙන්නේ තව දෙයක් හරහා නිසා ඒ දෙය අප අල්ලාගන්නවා. ඒ දෙය අල්ලගෙන සිටින්නේ ඒ සතුට ලැබෙනතුරු පමණයි. කොයි මොහොතක හෝ සතුට නැවතුණොත් ඒ දෙය අප අල්ලගෙන සිටින්නේ නැහැ අතහරිනවා. එනිසා තමා දහමේ වචන දෙකක් තිබෙන්නේ තණ්හා සහ උපාදාන කියා. තණ්හාව ඇතිවෙන්නේ වේදනාවට, වින්දනයට. වේදනා පච්චයා තණ්හා. වින්දනයකට සතුටට තමා තණ්හාව එන්නේ. ඊළඟට තණ්හා පච්චයා උපාදාන. යම්කිසි වින්දනයකට සතුටක් ඇතිවුණාම ඒ සතුට ඇතිකළ දෙය කියා දෙයක් අප හදාගෙන ඒ දෙය අල්ලාගන්නවා. උපාදානය කියන වචනයේ තේරුම සමීප වී දැඩිව ග්‍රහණය කර ගැනීම.

උපාදාන. හොඳටම ළඟට ගන්නවා. මගේ කරගන්නවා කියන්නේ එය තමා. මගේ කරගන්නේ පුද්ගලයින්ව. මගේ කරගන්නේ දේවල්. ඒ දේවල් මගේ කරගන්නේ එයින් මට යැපෙන්න සතුටක් ලැබෙන නිසා. මා ආශා කරන්නේ ඒ ලැබෙන සතුටට. ඔතන ප්‍රශ්නයක් නැහැනේ ඔය ආකාරයටම සිදු වෙනවානම් කිසි ගැටළුවක් නැහැ. වින්දනයක් ලැබෙනවා ඒ වින්දනයට අප කැමතියි. ඒ වින්දනය නැවත නැවත ලබන්නට අවශ්‍යයයි හැමදාම ලබන්නට අවශ්‍යයයි, ඒ සඳහා ඒ වින්දනය අපට ලැබෙන දේවල්වලට, පුද්ගලයන්ට, සත්කුන්ට, තැන්වලට අප ලංවෙනවා. ඒවා අප ලංකරගෙන මගේ කරගෙන සිටිනවා. ප්‍රශ්නයක් නැහැනේ. කුමක්ද ප්‍රශ්නය? කුමක්ද තිබෙන ප්‍රශ්නය එහි?

සභාවෙන් - මේ දේවල් හැමදාම ලං කරගෙනම සිටින්න බැහැ. බැරි වනවිට සතුට අහිමි වනවා.

ගුරුකුමා - ඔව්. අප ඉල්ලන්නේ සතුට පමණයි. වෙන මොනවත් නොවෙයි. සැප පමණයි ඉල්ලන්නේ. අපට අවශ්‍ය එයනේ. නමුත් අප යමක් අල්ලාගත්විට ඒ ඉල්ලන සතුට ලැබෙන්නත් පුළුවන් නොලැබෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් අප ඉල්ලන්නේ නැති අපේක්ෂා නොකරන බලාපොරොත්තු නොවන තව බොහෝ දෙය ඒ පිටුපස එනවා, ඒවාට අපට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. එපා කියන්න බැහැ යමක් අල්ලාගත්විට. ඒ කාරණා ටික තමා කියන්නේ ඔය උපාදාන පව්වයා හවෝ. හව පව්වයා ජාති. ජාති පව්වයා ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසා සම්භවන්තී. මේවා අපට අවශ්‍ය නැහැ. මේවා ගැන අප කවදාවත් සිතේ සිහිනයක්වත් තිබුණේ නැහැ. අපේ එකම සිහිනය කුමක්ද උපාදාන පව්වයා හවෝ එකම සිහිනය කුමක්ද අර වින්ද දෙය දිගටම ඉදිරියටත් හොඳට විඳින්න තව තව වැඩියෙන් විඳින්න, අල්ලාගත්ත දෙය සදහටම තබාගන්න. එවැනි සිහිනයක තමා අප සිටින්නේ. නමුත් සැබෑ වෙන සිහිනය කුමක්ද? අප දැක්කේ නැති නමුත් සැබෑ වෙන සිහිනය කුමක්ද? ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසා. මේ ජරමර සියල්ලටම මුහුණ දෙන්න වෙනවා. එක සතුටක් වෙනුවෙන් ඔය සියල්ලටම මුහුණ දෙන්න වෙනවා. ඊළඟ සතුට වෙනුවෙනුත් නැවත නැවත පරණ

ජරමරවලටම මුහුණ දෙන්න වෙනවා. ඒ කරදර එන්නේ පිටුපසින් පහුවෙලා. අපට පෙනෙන්නේ නැහැ ටිකක් කල් ගිහින් නිසා. හේතුඵල සම්බන්ධය මතුවෙන්නේ, අර සතුට හිඟාකැමේ ප්‍රතිඵලය තමා මේ දුක බව එවිට පෙනෙන්නේ නැහැ.

හේතු ඵල දහම දකින්න නම් ඇඳෙන වෙලාවක හෝ අඬන වෙලාවක ඔය දුක්බි දෝමනස්සයට පත්වුණු වෙලාවක, ශෝක පරිදේව, ශෝක කරන වැළපෙන වෙලාවක හැරෙන්න ආපසු. අමාරුයි ආපසු හැරෙන්න නමුත් හැරෙන්න ආපසු. ආපසු හැරී බලන්න. මේ කඳුලේ උල්පත කොහෙද කියා. එසේ බැලුවිට හිතාවක් දකී කවදා හෝ දවසක හිතාවක් තමා මුල. ඒ අතීතයේ දිනක හිතාවුණු දෙයකට තමා මේ වර්තමානයේ අඬන්නේ. ඕනෑම දුකක් අරගෙන බලන්න. අතීතයේ සැපක්. අතීතයේ සතුටු වුණු දෙයකට තමා අද අසතුටු වෙන්නේ. මේ අතර කාල පරතරයක් තිබෙනවා කාලය විසින් වසා දමනවා මේ හේතුඵල සම්බන්ධය පෙනෙන්න දෙන්නේ නැතුව වසා දැමීමටයි කාලය කියන්නේ. එයට තමා අවිච්ඡාව කියන්නෙත්. අවිද්‍යාව කරන්නෙත් වසා දැමීමයි. පෙනෙන්නේ නැහැ. මතුකර පෙන්වන්නේ නැහැ. විද්‍යාමාන කරන්නේ නැහැ අවිද්‍යාව. දන් එතන, එතනම සතුට-අසතුටට පෙරලීම සිදු වෙනවානම් තේරුම් ගන්න පහසුයි. සතුටයි, දුකයි, එතන එතනම වෙනවනම් පෙනෙනවා. නමුත් කල් යනවිට අමාරුයි හඳුනාගන්න.

ඒ සඳහායි ආපසු හැරී ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවක් කරන්න කියන්නේ. විපස්සනාවක් කරන්න, එසේ කරනවිට තේරෙනවා, මේ සියලු කඳුළු ගංගා, මේ සියලුම ශෝක සුසුම් උනන උල්පත තමා අර සතුටට දක්වු ආශාව. ඒ සතුටට ඇතිකරගත් තණ්හාවේ ප්‍රතිවිපාක තමා මේ සියල්ලම. බය ඇතිවෙන්නේ බය හා අනාරක්‍ෂිත බව එන්නේ. ඊර්ෂ්‍යාව එන්නේ. ඕනෑම තැනකින් නැවත හැරී බලන්න පුළුවන්. ආපසු හැරී බැලීම අවශ්‍යයි. එසේ නැතිව මේ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න තරමට අපට සංවේගයක් එන්නේ නැහැ. තණ්හාවේ ආදිතවය දැකිය යුතුයි. ආස්වාදයනේ තණ්හාව අපට පෙන්වන්නේ. එහි තිබෙන හොඳ පැත්ත, රසවත් පැත්ත, මිහිරි පැත්ත, සෞන්දර්යයය පමණයි තණ්හාව පෙන්වන්නේ. අනිත් ඒවා වසා තිබෙන්නේ. ඕනෑම ආහාරයක් ගැන වූවත් වෙළඳ

දැන්වීමක පෙන්වන්නේ එහි තිබෙන හොඳ පැත්ත පමණයිනේ. ඒ ආහාර අසුරණයක වුණත් ලියා තිබෙන දේවල් බලන්න. ලස්සන රූපත් සමග ලොකු අකුරින්. සියලුම හොඳ පැත්තයි ලියන්නේ. ඊළඟට ඇසට පෙනෙන්නෙම නැති පුංචිම අකුරින් තමා තිබෙන්නේ එයට දමා තිබෙන රසකාරක මොනවාද වර්ණකාරක මොනවාද පිළිකාකාරක ඒවා පෙනෙන්නෙන් නැහැ. ඉතාම පුංචි අකුරින් එවැනි දෙයක් ලියා තිබෙනවාද කියා පෙනෙන්නෙන් නැහැ. වෙනම අන්වීක්ෂයක් අරගෙන බැලුවොත් තමා කියවගන්න පුළුවන්. පෙනෙන සැප විනිවිද, නොපෙනෙන දුක දැකීමටයි විපස්සනා කියන්නේ. එසේ බලන්න. එවිට පෙනෙනවා. එසේ දකින්න, දකින්න තණ්හාව කෙරේ ඇතිවෙන්නේ කළකිරීමක්. තණ්හාව ගැන කළකිරීම අවශ්‍යයි. දේවල් ගැන නොවෙයි. අප කළකිරෙන්නේ මිනිසුන් ගැන. මෙයා ඉස්සර හොඳට සිටියා දැන් හොඳ නැහැ. ඉස්සර ආදරෙන් සිටියා දැන් ආදරේ නැහැ. ඉස්සර කීකරුව සිටියා දැන් කීකරු නැහැ. එසේ කළකිරෙන්නේ දේවල් ගැන. නමුත් කළකිරෙන්න අවශ්‍ය දේවල් ගැන නොවෙයි ආශාව ගැන. දෙයක් ගැන කළකිරුණම අප බලනවා එයට වඩා වෙනස් දෙයක් හොඳයි. කෙනෙකු ගැන කළකිරුණහම වෙනස් කෙනෙක්. එහි අවසානයක් නැහැ. ඒනිසා ආශාව අපට දෙන දෙයයි, අප ඉල්ලන දෙයයි එමෙන්ම ආශාව අප ඉල්ලන්නේ නැතිව ලැබෙන දෙයයි මේ සියල්ලම දෙස බලන්න.

ලාබ, අලාබ බලන්න කීවේ එයයි. එවිට තේරෙනවා මෙය පාඩුයි. මේ ආශාවත් සමග කරන ගණුදෙණුවෙන් අපට හැමදාම පාඩුයි, ලාබයක් නැහැ. ආශාව තමා පොහොසත් වෙන්නේ, අප දුප්පත් වෙනවා. එන්න, එන්න ආශාව වැඩි වී තිබෙනවා. ආශාව තමා වැඩි වෙන්නේ. තණ්හාව වර්ධනය වී තිබෙනවා අප දුප්පත් වෙලා. දිළිඳු වෙලා. කවදාවත් ආශාවත් සමග කරන ගණුදෙණුවෙන් පොහොසත් වුණු කෙනෙකු නැහැ. ධනවත් වුණු අය සිටින්න පුළුවන්. පොහොසත් වුණු අය නැහැ. එන්න, එන්න දුප්පත් වෙනවා. වැඩි වැඩියෙන් දුක් විඳිනවා. ආශාවක් අකතැරියවිට ආශ්වාදයන් නැති වෙනවා. තණ්හාව දුන් ආශ්වාදය නැති වී යනවා. එතන තමා ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ. ඒනිසයි අප

තණ්භාවක් අතහරින්න අකමැති. එයින් ලැබුණු අර සතුට, එය නැතිවෙනවට බයයි. මේ තණ්භාව අපව බියගුල්ලන් බවට පත්කර තිබෙන්නේ. තණ්භාව අපව තබා තිබෙන්නේ එවැනි තැනක. බය වෙන, බියෙන් පෙළෙන, බය නිසා තැතිගන්න තැනක තමා අපව තබා තිබෙන්නේ තණ්භාව. ඒ නිසා තමා එයාට මේ ව්‍යාපාරය කරගන්න පුළුවන් අපව බය කර තිබෙන නිසා. මා නැති වුණොත් ඔයා අනාතයි. අපත්, එය එසේමයි කියා සිතා පිළිගෙන, තණ්භාවත් සමග මේ ව්‍යාපාරය කරමින්, හැමදාම පාඩුවෙන්, පාඩුවෙන්, පාඩුවටම යනවා බංකොලොත් වෙමින් සහ බංකොලොත් වෙමින්. තණ්භාව අපට පෙන්වන්නේ නැහැ තණ්භාව අතහැරියහොත් අති විශාල වූ අසහන කන්දකිනුත් අපට නිදහස් වෙන්න පුළුවන් බව. දුක් නැතිවී යන බව පෙන්වන්නේ නැහැ. එය තමා අප සොයාගන්න අවශ්‍ය දෙය. සුළු අශ්වාදයක් සහ විශාල ආදීනව කන්දරාවක් අතහරින්න පුළුවන්. තරාදියට මේ දෙක දමා බලන්න. ආශ්වාදය එක පැත්තකටයි ආදීනව අතින් පැත්තකටයි දමා බලන්න. බැලුවම තේරෙනවා මේ ආදීනව කන්දෙන් නිදහස් වෙන්න හා දුක් කන්දෙන් නිදහස් වෙන්න නම් පුංචි සතුටකුයි අතහරින්න තිබෙන්නේ. පාඩුවක් වෙන්නේ නැහැ. මේවා අතහැරියම ලැබෙන සැනසිල්ල, ඒ සැනසිල්ල ගැන තණ්භාව හාත්කවිසියක්වත් දන්නේ නැහැනේ, තණ්භාව දන්නේ නැහැ සැනසිල්ලක් ගැන. සන්සිඳීමක් ගැන එයා දන්නේ නැහැ. භාවනා කරනවිට එන මතකයන් දෙස බලන්න, ඔය සියල්ලම තණ්භාවෙන් අතීතයේ අත්දැකූ දේවල් තමා මතකයන් ලෙසට එන්නේ. අතීත තණ්භාවල ප්‍රවෘති තමා වර්තමාන සිතුවිලි ලෙසට අපට වාර්තා වෙන්නේ.

ඒ අතීත තණ්භාව, අතීත තණ්භාවක් ලෙසට දකින්න. භාවනාවෙදී දකින්න අතීත තණ්භාව, අතීත තණ්භාවක් ලෙසට. එය වර්තමාන තණ්භාවක් කරගන්න එපා. ඔය තණ්භාවට දහමේ වචනයක් කියනවා තණ්භාවට ණය ගෙවනවා කියා. ණය ගෙවනවා. නැවත නැවත සිතනවා කියන්නේ ණය ගෙවීමක්. එකවරක් වින්ද සතුටක් මතක්වෙන, මතක් වෙනවිට, අප සිතනවා යනු අතීතයේ ගත් ණය පොළී ගෙවනවා. මතක්වෙන, මතක්වෙන වෙලාවේ සිත සිත පොළී ගෙවනවා. ඒ පොළිය

ගෙවනවා මිස ඒ ණයෙන් අප නිදහස් වෙන්නේ නැහැ ඔය ආකාරයට සිතන්න, සිතන්න, කවදාවත් නිදහස් වෙන්නේ නැහැ. මැරෙනකල් සිත, සිත සිටින්න වෙනවා. මැරෙනකල් පොළී ගෙවන්න වෙනවා. මැරෙන්න වෙන්නෙත් ණයකාරයෙකු ලෙසට. ණයෙන් පොඩ්ඩක්වත් අප ගෙවා නැහැ, සියයට එකක්වත්. පොළී පමණයි ගෙවා තිබෙන්නේ. ඒනිසා තමා දහම කියන්නේ ඒ සිතුවිල්ලට තිබෙන තණ්හාව දකින්න සිතුවිල්ල ඇතුළේ තිබෙන තණ්හාව දැක එය අතහරින්න. කුමන දෙයක් මතක් වුණත් කවුරු මතක් වුණත් එය මතකයක් පමණයි ඒ මතකය ඇතුළේ තිබෙනවා අතීත තණ්හාවක් පිළිබඳ ප්‍රවෘත්තියක්, වාර්තාවක්. එය වාර්තාවක් පමණයි එයට පණ දෙන්න එපා හඳුනාගෙන එය අතහැර දමන්න. අතීත තණ්හාවකට බැහැ වර්තමානය සනසන්න. වර්තමානය අසහනයට පත්කරන්න පුළුවන් අතීත තණ්හාවට, වර්තමානය ආතතියට පත්කරන්න පුළුවන් නමුත් සනසන්න බැහැ. සිතුවිල්ලේ තිබෙන තණ්හාව දැක අතීත අත්දැකීම් ඇතුළේ හිරවී තිබුණ තණ්හාව දැක අතහැරියහොත් අන්න ලොකු සැතපිල්ලක් ලැබෙනවා. ලොකු සැතපිල්ලක්. එන එන සිතුවිල්ල තණ්හාවේ නියෝජිතයෙකු ලෙසට දකින්න. අතීත තණ්හාවේ වර්තමාන නියෝජිතයා තමා සිතුවිල්ල කියන්නේ. වෙළඳ නියෝජිතයෙකු මෙන් ප්‍රචාරණය කරන අන්න එවැනි කෙනෙක්. එයාව අතහැර දමන්න.

ප්‍රශ්නය - තණ්හාවෙන් මිදෙන්න මොනව හරි අනිත්‍ය වගේ දර්ශනයක් උපකාරී වෙනවද?

ගුරුතුමා - අනිවාර්යයෙන්ම තණ්හාවේ බලය අඩුකරන්න ඒ අනිවිච්චානුපස්සනාව උදව් වෙනවා. ඒ අනුව බැලීම. අනිවිච්චයට අනුව බැලීම උදව් වෙනවා. තණ්හාවෙන් ලැබෙන ආශ්වාදය පවතින්නේ ස්වල්ප වෙලාවයි. කාලය පැත්තෙන් බැලුවොත් ටික වෙලාවයි. නමුත් ආදීනව වැඩි වෙලාවක් පවතිනවා. ආදීනව දීර්ඝායුෂයි. ආශ්වාදය මන්දායුෂ්කයි. තණ්හාව පමණක් නොවෙයි ඕනෑම හැඟීමක්, ක්ලේෂයක්, ආවේගයක් තිබෙන්නේ ටික වෙලාවයි සිතේ. පැය ගණන් තිබෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඒ තිබෙන සුළු වෙලාව දිග වෙලාවක් වගේ දැනෙනවා අපට. ඒ දැනෙන්නේ අප ඒ හැඟීමට, තණ්හාවට යටවී සිටින නිසා. අපව

යටකරගෙන සිටින්නේ හැඟීම. ඒනිසා තමා අපට කාලය පැත්තෙන් දීර්ඝකාලයක් ලෙස දනෙන්නේ හැඟීමක් සිතේ තිබෙනවිට. නමුත් ඇත්තටම නම් එසේ ලොකු වෙලාවක් තිබෙන්නේ නැහැ. තිබෙන්න බැහැ. එසේ අනිවිචයට අනුව මෙතෙහි කරන්නත් පුළුවන්. තණ්හාව තිබෙන්නේ ටික වෙලාවයි. ටික වෙලාවකින් මෙය නැති වෙනවා. මීට කලින් ඕනෑ තරම් තණ්හා ඇවිත් තිබෙනවා නමුත් එක තණ්හාවක්වත් දැන් නැහැ. ඒවට මොකද වුණේ? නැති වී ගොස්. කොහෙ ගියාද දන්නේ නැහැ. මේ තණ්හාවටත් තව ටිකකින් එසේම වෙයි. එතෙක් ඉවසන් සිටින්නයි තිබෙන්නේ.

ප්‍රශ්නය - තව කාටහරි බනින්න අවශ්‍යයයි කියා සිතුවහොත් සිතට කථා කොට කියනවා බණින්නේ නැහැ කියා. නැවත වතාවක් බණින්න සිතෙනවා. නැවතත් වෛරය මතුවෙනවා. එයට මොනවාගේ දෙයක්ද කරන්න අවශ්‍ය? අප සිතෙන් සිතා ගන්නවා මෙය හොඳ නැහැ කියා යටපත් කරගන්නවා. නමුත් නැවතත් මතුවී එන්න ගන්නවා.

ගුරුතුමා - ඉස්මතුවී එන්න බලන්නේ කුමක්ද?

සභාවෙන් - තිබෙන වෛරය. බණින්න හොඳ නැහැ. ඒ ගැන සිතෙන් මෙතෙහි කර අත්හළ පසු දවස් දෙකක් තුනක් ගිය පසු නැවත ඒ මෙතෙහි කිරීම අමතක වෙලා බණින්නම අවශ්‍යයයි කියා සිතෙනවා.

ගුරුතුමා - එවිට කුමක්ද කරන්නේ?

සභාවෙන් - නැවතත් අර ආකාරයටම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවක් කර ආයෙත් යටපත් කරගන්නවා. රාගයත් එසේමයි. රාග සිතුවිලිත් එසේමයි.

ගුරුතුමා - අපට එසේ කියන්න පුළුවන් නමුත් එසේ නෙවෙයි වෙන්නේ නම්. අප එහි ආදීනව දැනගෙන බණින්නේ නැහැ කියන තීරණයට ආවෙහි. එවිට හරි අපට බණින්නේ නැතිව සිටින්න පුළුවන්. ඒ තීරණය අප ප්‍රබලව ගත් නිසා. නැවත බණින්න අවශ්‍යයයි කියා සිතෙනවා. දැන් අර කේන්ද්‍රීය නැවත

එනවා නොවෙයි ඒ කේන්තිය එතනින් ගියා යන්න. මේ අලුත් කේන්තියක්. අර සිදුවීම් ටික මතක් වෙනවිට අප නැවතත් කරහා ගන්නවා. එය මතකයත් සමග වෙන්නේ. මතක් කරවිට නැවතත් අප කරහා ගන්නවා. එවිට නැවතත් සිතනවා බණින්න අවශ්‍යයි කියා. එතනදීත් අප නැහැ බණින්නේ නැහැ කියා තදින් සිතාගෙන සිටිය විට නැවතත් අපට බණින්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන්.

සභාවෙන් - ඒවගේ වෙලාවක මට සිතාගන්න බැරි, අප බැන්නවිට ඒ අනිත්කෙනා වෙනස් වී ඊටපසු ඒ ආකාරයට හැසිරෙන්නේ නැතුව සිටිනවාද? ඊට පස්සේ නැවත කේන්ති ගන්නේ නැතුව සිටිනවාද?

ගුරුතුමා - සමහරවිට එයා එසේ සිටින්න පුළුවන්. නමුත් වෙන කෙනෙකු නැවත අපට කරහා එන ආකාරයට හැසිරෙන්න පුළුවන්.

සභාවෙන් - ඒ හේතුව ටික එකතු වුණ නිසා සහ ඒ අවස්ථාව ආ නිසා ඒ ආකාරයට ක්‍රියාත්මක වුණා නැවතත් ඒ හේතුව ටිකේ ප්‍රතිඵලය තමා.

ගුරුතුමා - නැවතත් කරහා එනවා. අපට කරහා එන්නේ නැති මට්ටමට අනිත් අයව හදන්න බැහැ බැණලා නම්. අනිත් කරුණ මිනිසුන් නිසා පමණක්ම නොවෙයිනේ කරහා එන්නේ අපට. මිනිස්සුන්ටනම් බණින්න පුළුවන්. බණින්න බැරි දේවල් සමග කරහක් ආවිට මොකද කරන්නේ? අසනීපයක් හැදෙනවා එයට අප කැමති නැහැ. එවිට කාටද බණින්නේ. වහිනවා එයට කැමති නැහැ. අපේ සිත රිදුණුවිටනේ ඔය ප්‍රශ්නය එන්නේ නේද? කවුරු හරි කරන දෙයක් කියන දෙයක් නිසා අපේ සිත රිදෙනවා. ඒ සිත රිදුනම තමා අපට ඔය කරහා එන්නේ. කරහකට කලින් සිත රිදී තිබෙන්නම අවශ්‍යයි. සිත සනීපෙන් තිබෙන වෙලාවක කරහා එන්නේ නැහැ. එන්නෙම නැහැ. පුංචි හරි වේදනාවක් සිතේ තිබෙන්න අවශ්‍යයි කරහක් එන්න නම්. පුංචි හරි රිදවීමක් තිබෙන්නට අවශ්‍යයි කරහක් එන්නට. මොකද අප වේදනාව බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. බලාපොරොත්තු වෙන්නේ

සැප. දුක බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැනේ. එතනයි ඔය ප්‍රශ්නය පටන්ගන්නේ. අප මූලට යන්න අවශ්‍යයි ඔය ප්‍රශ්නය විසඳන්න නම් මැදින් කාටහරි බැණලා ගහලා විසඳන්න බැහැ.

අප බලාපොරොත්තු වෙන්නෙම සතුට. වේදනාව, දුක බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. දැන් වේදනාවක් ඇවිත්. රිදෙනවා. එය බලාපොරොත්තු නොවුණු දෙයක්. අනපේක්ෂිත දෙයක් පමණක් නොවෙයි අකමැති දෙයක්. අපේ ළඟ තිබෙනවා ආකල්පයක් දුක තිබෙන්න බැහැ. වේදනාව තිබෙන්න බැහැ. අසහනය තිබෙන්නට බැහැ. තිබෙන්නට අවශ්‍ය අනිවාර්යයෙන්ම සතුට, සැප පමණයි. එවැනි පටු ආකල්පයකින් තමා අප ජීවත් වෙන්නේ. ඒ ආකල්පයෙන් සිටින විට එයට පටහැනි දෙයක් වෙනවා. අසනීප වෙනවා, වහිනවා. කෙනෙකු අහක බලාගෙන යනවා. පාඩුවක් වෙනවා මොනවා හෝ ඒවා වෙන්න බැහැ. අප සිතාගෙන සිටින්නේ මෙන්න මේවා වෙන්න පුළුවන්. අනිත් අය හොඳින් කථා කරන්න අවශ්‍යයි. හිතාවෙන්න අවශ්‍යයි. මගේ සැප දුක් අසන්න අවශ්‍යයි මට කරදරයක් වුණු විට උදව් කරන්න අවශ්‍යයි. එවැනි දිග ලැයිස්තුවක් තිබෙනවා මොනවද වෙන්න අවශ්‍ය කියා. ඒ ලැයිස්තුවට පිටින් දෙයක් තමා සිදු වී තිබෙන්නේ. අප විවෘත නැහැ සියල්ලටම බාගෙකටයි විවෘත. අර්ධයකට විවෘතයි ඉතුරු අර්ධයට අප කැමති නැහැ එය වෙන්න බැහැ කියා.

මේවා ලෝක ධර්මතා. මේවට කියන්නේ ලෝක ධර්ම. අපේ දේවල් නොවෙයි ලෝකයේ දේවල්. ලෝකය කැරකෙනවා ඔය ආකාරයට එවිට රැවෙනවා, දවල් වෙනවා අපට කැමති අකමැති ආකාරයට නොවෙයි ලෝකයේ රැ දවල් වෙන්නේ. වෙනම සිද්ධාන්තවලට. සීතල කාල එනවා, රස්න කාල එනවා, වහින කාල එනවා, පායන කාල එනවා, ඒ තමා ධර්මතා. ලෝක ධර්ම. ඒවාට අප කාලසටහනක් හදාගෙන සිටිනවා, මෙහෙමයි මේ කාලෙට මෙහෙම වෙන්න අවශ්‍යයි, මේ කාලෙට මෙහෙම වෙන්න අවශ්‍යයි කියා, කාල සටහනක් හදාගෙන සිටිනවා, හැමකෙනෙකු ගැනම සහ හැම දෙයක් ගැනම, නමුත් අපේ කාලසටහන හරිම පටුයි. හරිම පටු කාලසටහනක් අපට තිබෙන්නේ ලෝකය පිළිබඳව. ඒ නිසා ඒ කාලසටහනට පිටින්

තමා වැඩියෙන්ම දේවල් වෙන්නේ. එසේ පිටින් දෙයක් වෙනවිට එය බලාපොරොත්තු නොවුණු කෙනාගේ සිත රිදෙනවා. අපේ සිත රිදී අප කියනවා, ඔබ තමා මගේ සිත රිද්දෙව්වේ. තව කෙනෙකුට ඇඟිල්ල දික් කරනවා. වගකිවයුත්තා ලෙස තව කෙනෙකු තමා හැම විටම නම් කරන්නේ. එවිටයි තරහා එන්නේ. තව කෙනෙකු මගේ සිත රිද්දවා. ඒ නිසා එයාගෙන් සිත රිද්දන්න අවශ්‍යයි. ඒ අපේඝ්‍යාවෙනුයි බණින්නේ. ඒ යට තිබෙන මනෝ විද්‍යාව ඒ. සිත රිදී තරහා ඇවිත් තව කෙනෙකු මාව රිද්දවා කියා ඒ පීඩනය නැති කරන්න හදන්නේ කෙසේද? අනිත් කෙනාට, එයට වගකිවයුත්තා කියා සිතත් සිටින කෙනාටත් එයට සමාන හෝ වැඩි හෝ වේදනාවක් දී. ඔබතුමා ගිහින් බණිනවා. බණින විට එයා නිකන් හිනාවෙව් අසාගෙන සිටියානම්, මොකද වෙන්නේ? ඔබතුමාගේ ප්‍රශ්නය විසඳෙනවාද? ඔබතුමාට අවශ්‍ය ආකාරයටම සිතේ තිබෙන ආකාරයටම බණින්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. නමුත් බැණුම් අහන කෙනා හිනාවෙව් එයින් ලොකු ආස්වාදයක් ලබනවා. කුමක්ද වෙන්නේ? හරිද ප්‍රශ්නය දැන්? ඇයි විසඳුනේ නැත්තේ දැන් බැන්නේ? බණින්නනේ අවශ්‍යයතාව තිබුණේ.

සභාවෙන් - හිනාවෙව් නිකන් සිටියොත් අපේ සිත සන්තෝස වෙන්නේ නැහැ බැන්නා කියා.

ගුරුතුමා - ඔව් අප සන්තෝස වෙන්නේ නැත්තේ බැන්නා කියා නොවෙයි එයාට රිදුනේ නැහැ කියා. අපට සන්තෝසයක් එන්නේ එයාට රිදුණොත්. අපට පුළුවන්නම් එයාට රිද්දවන්න අන්න එවිට අපේ තිබුණු වේදනාව අඩුවී යනවා වගේ අපට සිතෙනවා. අපේ සිත රිදීලානේ තිබෙන්නේ ඒ රිදීම අඩුවෙනවා වගේ අපට තේරෙනවා අනිත් කෙනාටත් රිද්දුවොත්. බැණ රිද්දන්න පුළුවන් නම් බැණ රිද්දනවා. ගසා රිද්දන්න පුළුවන් නම් පහර දී රිද්දනවා. නිශ්ශබ්දවී රිද්දන්න පුළුවන් නම් නිශ්ශබ්ද වී, කෙසේ හෝ කුමක් හෝ ආයුධයක් පාවිච්චි කරනවා රිද්දන්න. අප දැනගත්තොත් එයාට රිදුණා කියා අපට හරි. මෙසේ තමා අප අපේ සිත හදාගන්න පුරුදු වී තිබෙන්නේ, මේ මෝඩ තාලෙට. මෙයට සිත හදාගන්නවා කියන්න බැහැ. එසේ නම් මේ වනවිට අපේ සිත සැදී තිබෙන්න එපායැ. එසේ සිත හදාගන්න පුළුවන්

නම්, මේ වනවිට අපේ සිත හොඳටම සැදී තිබෙන්න අවශ්‍යයි. එනිසා අනිත් කෙනා අදාලම නැහැ මෙතෙක්. එය ප්‍රායෝගිකව අදාල වෙන්න පුළුවන් එයාගේ හැසිරීම නිසා වෙන ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවානම්, ගිහින් කථා කර හෝ කුමක් හෝ එය විසඳගමු. නමුත් අපේ සිත රිදුණු එකටනම් අනිත් කෙනා අදාලම නැහැ. වෙන කවුරුත් එයට අදාල කරගන්න යන්න එපා. එසේ ගියහොත් නම් මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න බැහැ. එය අපේ ප්‍රශ්නයක්. පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයක් සිත රිදීම. එය පෞද්ගලිකවම විසඳා ගත යුතුයි. තව කෙනෙකුගෙන් උපදේශයක් ගත්තට කමක් නැහැ. තව කෙනෙකු සමග කථා කළත් කමක් නැහැ. නමුත් අප විසඳාගතයුතු ප්‍රශ්නයක්, ඇයි අප අපේ සිත රිදවාගන්නේ? අනිත් අයට පුළුවන් අපේ ශරීරයට රිද්දන්න. පුවවා හෝ කෝටුවකින් පහරදී, අතින් පහර දී, කොනින්තා හෝ කටුවකින් ඇන, ඒ ඕනෑ ක්‍රමයකට අපේ ශරීරයට රිද්දන්න පුළුවන්තේ ඕනෑම කෙනෙකුට. නමුත් මනසට රිද්දන්න බැහැ කාටවත්. කිසිම කෙනෙකුට බැහැ, තව කෙනෙකුගේ මනසකට රිද්දවන්න. එසේ නම් කෙසේද අපට රිදෙන්නේ? අනිත් අයට බැරිනම් අපේ සිතට රිද්දන්න කෙසේද අපට රිදෙන්නේ, අනිත් අය කියන කරන දේවල්වලින්? අනිත් අයට පුළුවන් හොඳට කටුවක් කුමක් හෝ උල්කර අපේ සිතට අනින්න නොවෙයි, අපේ අතට දෙනවා ඇනගන්න කියා. එයයි සිදු වෙන්නේ. ඒ අය හොඳට කටු උල්කර අපේ අතට දෙනවා, ඔන්න ඇනගන්න කියා. අපත් මෝඩයෝ වගේ සිතට ඇන ගන්නවා. පපුවට ඇන ගන්නවා. තමන්ට පමණයි, ඒ හැකියාව තිබෙන්නේ. වෙන කිසි කෙනෙකුට නැහැ. වෙන කිසිම කෙනෙකුට ඒ හැකියාව නැහැ තව කෙනෙකුගේ සිතකට ඇතුළුවෙන්න. ඒ අවසරය නැහැ. එය තිබෙන්නේ තමන්ට පමණයි. තමන්ට පමණයි, තමන්ගේ සිතට ඇතුළුවීමේ හැකියාව හා අවසරය තිබෙන්නේ. ඒනිසා අනිත් අය කරන කියන දේවල්වලින්, ඒ අය කටු උල්කර හොඳටම උල්කරපු කටු අපේ අතට දෙනවා. අප ඒවායින් අපේ හදවත පාරගන්නවාද නැද්ද කියන තීරණය තිබෙන්නේ අපේ අතේ. අවශ්‍ය නම් එසේ කරගන්න පුළුවන්, අවශ්‍ය නැතිනම් ආපසු බාර දෙන්නත් පුළුවන්. නැතිනම් විසිකර දමන්නත් පුළුවන්. හැමවිටම මේ කාරණය යළි යළිත් සිහිපත් කරගන්න 'මමයි මට රිදවාගන්නේ'.

'මම'යි. සිත රිදුණ හැමවෙලාවකම බලන්න 'මමයි මගේ සිත රිදුවාගත්තේ'. එනිසා මටමයි සනීපකරගන්නත් පුළුවන්. සිත රිදුවාගත්තේ නැතිව සිටින්නත් පුළුවන් මට පමණයි.

සභාවෙන් - ඒ වෙලාවේ අපට බැරිද වර්තමාන මොහොතට එන්න? සිත ලොකු මානසික කථාන්දරයක් හදාගෙන සිටින්නේ කියා.

ගුරුකුමා - ඔව් ඒ තමා හොඳම දෙය වඩාත්ම බුද්ධිමත්ම දෙය තමා වර්තමානයේ සිටීම. කුමක් හෝ ප්‍රශ්නයක් වුණානේ. සිත රිදුණා කවුරු හෝ බැන්නා සැරකරා කියූ දෙයක් කළේ නැහැ. එපා කියූ දෙයක් කළා මොනවා හෝ. කෙනෙක් යම් දෙයක් කරනවා. අපේ සිත අප රිදවා ගන්නවා දෙස බලා. ඉන්පසු එයා තමා මගේ සිත රිදෙව්වේ කියා තරහත් ගන්නා. ඒවෙලාවේ බැන්නා හෝ නොබැන්නා හෝ කුමක් හෝ. සමහර විට බණිනවා. නැතිනම් ඉවසගෙන සිටිනවා. දැන් මේ මුළු පොදියම ඊළඟට අතීතයේ මතකයක් බවට පත්වෙනවා. ඔය ටික අවසන් වුවාට පසු අනිත් කෙනාගේ හැසිරීමයි ඒ නිසා සිත රිදුවාගැනීමයි. තරහාගැනීමයි. ඒ බණින්න තිබෙන අවශ්‍යතාවයි, ඒ ඔය මුළු පොදියම එක තත්පරයකින් මතකයක් බවට පත්වෙනවා. අතීත මතකයක් බවට පත්වෙනවා ඊළඟ තත්පරයේදී. ඒ සිදුවීම අවසන් වෙනවත් සමගම මේ මුළු සිදුවීමම එකම එක මතකයක් පමණක්ම බවට පත්වෙනවා. පුංචි මතකයක් එපමණයි. මාසෙකට පසුව හෝ දවසකට පසුව හෝ අන්න මතක් වෙනවා. කෙනෙකු ගැනුවා කියන්න අපට. කෙනෙකු කම්මුලටම ගැනුවා අපේ. කනටම ගැනුවා. රිදෙන්න ගැනුවා රිදුණා. ඇඟටම රිදුණා. කණට රිදුණා. කම්මුල රිදුණා. අප එවැනි දෙයක් බලාපොරොත්තු වුණේ නැහැ. එයින් මහා වේදනාවක්, තරහක් ආවා. අපත් බලනවා ප්‍රතිප්‍රහාර දෙන්න, බණින්න නමුත් එකක්වත් කරගන්න බැරි වුණා නැතිනම් කරා මොනවා හෝ ටික වෙලාවක් යනවිට එය මතකයක් වෙනවානේ. කම්මුල රිදීමත් නැතිවී යනවා. කන රිදෙන එකත් නැහැ. අමතකම වී යනවා. සිතමු මාස තුනකට පමණ පසු මතක් වෙනවා. සමහරවිට එයාව දකිනවා නැවත මුණ ගැහෙනවා. දැන් කුමක්ද වෙන්නේ නැවත කන රිදෙන්න පටන්ගන්නවාද? නැහැ,

නැවත කන රිදෙන්තේ නැහැ. මාස තුනකට පස්සේ මතක් වූවිට හෝ දුටුවිට හෝ කන රිදෙන්තේ නැහැ නැවත. රිදෙන්තේ කුමක්ද? සිත රිදෙනවා. දැන් සිත රිදෙනවිට අප නැවතත් අපේ සිත රිදෙව්වා කියා තරහා ගන්නේ අර බාහිර කෙනා සමගයි. ඔහු හෝ ඇය මාස තුනකට පස්සේ මොනවත් කළෙත් නැහැ, කිව්වෙත් නැහැ, ගැහුවෙත් නැහැ, බැන්නෙත් නැහැ, නමුත් සිත රිදෙනවා. තවත් මාසෙකට පසු යළිත් මතක් වුණහොත් යළිත් සිත රිදෙනවා. ඔය ආකාරයට අවුරුදු පහක් තිස්සේම මතක් වුණොත් සිත රිදෙනවා. ඒ හැම වෙලාවෙම අප අර තැනැත්තාට වෙර කරනවා එයා තමා තාමන්ට රිද්දන්නේ. එසේ කරන්න බැහැනේ කාටද පුළුවන් එසේ රිද්දන්න. මේ කවුද අපව රිද්දවන්නේ? මෙපමණ කාලයක් නැවත නැවත නැවත දිනපතාම මතක් වෙන මතක් වෙන වාරයක් පාසා.

වර්තමානය අපට රිද්දන්නේ එක පාරයි. වර්තමානය අපව අඬවන්නේ එක පාරයි. ඒ කියන්නේ වර්තමානය හැමවිටම ලස්සන නැහැනේ. වර්තමානයේ වෙන දෙය හැමවිටම සුන්දර, ලස්සන, ප්‍රසන්න, මිහිරි සැපදායක නැහැ. අප්‍රසන්න දේවල් වර්තමානයේ වෙනවානේ. අමිහිරි දෙයක් සිදුවනවිට වර්තමානය නීරසයි. නමුත් වර්තමානය අපව අඬවන්නේ එක් වතාවයි. ඒ ඇත්තටම. ඇත්තම සිද්ධියකට ඇත්තටම අඬවනවා. ඊළඟ තත්පරය වෙනවිට එය අතීතය බවට පත්වෙලා. ඊළඟට අප අඬවන්නේ අතීතයට. වර්තමානය අපව ඇඬවීමට සීමාවක් තිබෙනවා එකපාරයි. වර්තමානයට බැහැ දෙපාරක් එකම සිද්ධියට කෙනෙකුට අඬවන්න. වර්තමානයට සීමාවල් තිබෙනවා, එකම එක වතාවයි. වර්තමානය අපට දුක දෙන්නේ, එකම වතාවයි දෙනවානම්. නමුත් අතීතයට සීමා නැහැ. ඒ කියන්නේ අපට කියන පුළුවන්ද එකසිය අට වාරයක් ඇඬුවම අවසන් වෙනවා. එසේ මතක්වීම් ගණන්කර කර, එකයි, දෙකයි, එසේ 108 වෙනි පාර මතක් වී අඬා අවසන් වූවිට අවසන්. නැහැ, එසේ නැහැ. අතීතයට සීමාවක් නැහැ. අතීතයට පුළුවන් අපව අඬවන්න අසීමිත වාර ගාණක්. ඒ මොකද එතන ඇත්තක් නැහැ. ඒ අඬන්නේ බොරුවකට. මේ වෙලාවේ කවුරුත් බණින්නේ නැහැ. ගහන්නෙත් නැහැ. මොනවත් නැහැ. ඒත් අපට රිදෙනවා

කියන්නේ බොරුවක්. බොරුවකට අප රිද්දගන්නවා. එනිසා තමා වර්තමානයේ සිටීම හරිම ප්‍රතිඵලදායක. මෙතන සිට බලන්න මේ වෙලාවේ කුමක්ද තිබෙන ප්‍රශ්නය. කවුරුත් අරියාදු කරනවාද නැහැ. කළා. 'කළා' කියන මතකයක් තිබෙනවා එපමණයි. එය මතකයක් පමණයි. දැන් නැහැ. එවිට මේ මොහොත නිදහස්.

සභාවෙන් - අපට කවුරු හෝ ගැහුවොත් බැන්නොත් ගොඩක් වෙලාවට එයාගේ එකතු වුණු හේතු කිහිපයක් තිබෙනන පුළුවන් එයින් ඇතිවුණු කාරණාවක් උඩ බැන්නා කියා. ඒ හේතු සැබෑම හේතු වෙන්නත් පුළුවන්, සිතෙන් හදාගත් හේතු වෙන්නත් පුළුවන්, කවුරුවත් කියපු බොරුවක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ මොනවා වුණත් එයාගේ සිතේ එකතු වුණු හේතු නිසායි බැන්නේ. ඒ හේතු වෙනස් නම්, එය වෙනස් ප්‍රතිඵලයක්. එය අර හේතූන් නිසා ඇති වුණු ඒ මනුස්සයාට සම්බන්ධත් නැති දෙයක්. සමහරවිට එයාට කොහෙත්ම සම්බන්ධ නැතිව තව කෙනෙකු කියපු දෙයක් වෙන්නත් පුළුවන්. එයත් වැරදීමකින් කියපු දෙයක්. එසේ නැතිනම් නිකම් බොරුවට හීනයකින් දැකපු දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. හේතූන් ටිකක් නිසා සිදු වූ දෙයකට ඒ මනුස්සයා පළි නැහැ. මොකද එය නැවත වෙනස් වෙනවා. ඒ ස්වභාවය අප දැන ගතහොත් කේන්ති යන්න හේතුවක් නැහැ නේද?

ගුරුතුමා - අප එසේ බැලුවොත්තේ ඔය ස්වභාවයන් ටික පෙනෙන්නේ. ඇයි මෙයා මෙසේ හැසිරෙන්නේ කියා අප එතනදි සොයා බලන්න අවශ්‍යයි. ඇයි මෙයා මෙසේ කියන්නේ. එසේ සොයා බලන්න නම් අපට ඉවසීමක් තිබිය යුතුයි. කලබල වෙලා ආවේගශීලී වෙලා බැහැ. අප නිවෙන්න අවශ්‍යයි. එසේ අපව නිවාගෙන, අපට බලන්න පුළුවන්, ඇයි එයා මෙසේ හැසිරෙන්නේ? එයත් නිවුණු වෙලාවක අහන්න පුළුවන් ඇයි එසේ කිව්වේ? ඔබ දන්නවාද ඔබ කියූ දෙය ගැන? මොනවද කිව්වේ කියා. ඔයා දුටු දෙයක් ගැනද ඔය කථා කරන්නේ? ඇසුණු දෙයක් ගැනද එසේත් නැතිනම් සිතූණු දෙයක් ගැනද? නැතිනම් ඕපාදූපයක් ගැනද? එය තමා හොඳම දෙය ප්‍රායෝගිකව ඒ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න නම් සොයා බලන්න. ප්‍රායෝගිකව සොයා බලන්න. බොහෝ ප්‍රශ්න ඇතිවෙන්නේ අනවබෝධය නිසා. ඒ කියන්නේ අවබෝධයක් නැතිකම නිසා සහ වැරදි වැටහීමක්

නිසා. වැරදියට අප යමක් සිතාගෙන සිටිනවා, මෙය මෙසේයි කියා. ඒ නිසා හොඳම දෙය තමා සොයා බැලීම. සොයා බැලුවිට තේරෙනවා, ඒ කෙනත් තවත් දේවල්වල ඉත්තෙක් කියා. සොයා බලා නොවෙයි මනුස්සයෙකු ක්‍රියා කරන්නේ සිතා බලා නොවෙයි බොහෝ විට. හැඟීම්වලට වහල්වී. ඒවා ලොකුවට ගණන් ගන්න නම් හොඳ නැහැ, අපට ඒවා ගන්නගන්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන් නම්, ඒක තමා හොඳම දෙය.

සභාවෙන් - අපට ඒ වගේ වෙලාවල්වල වාචිකව පිළිතුරු දෙන්න නිවැරදි කරන්න යන්නේ නැතුව, අපට ඒක ලියන්න පුළුවන් නේද? මගේ පොද්ගලික අත්දැකීමක් තිබෙනවා, මා වාචිකව එයාට උත්තර දෙන්නවත් නිවැරදි වෙන්නවත් යන්නේ නැතුව මගේ සිතේ ඇතිවුණ අසහනය අවසන් වෙනකම් ලිව්වා. සති තුනක් වගේ පොඩි පොතක් ලිව්වා. එය ලියා අවසන් වෙනවිට ඒ අදාල පුද්ගලයා පැමිණ මගෙන් සමාව ගත්තා. ගෙදරට ඇවිත් වැරදි අවබෝධයක් තබාගන්න එපා කියා කරුණු පැහැදිලි කිරීමක් කළා. මා වාචිකව කථා කර, මා නිවැරදි කියා කියන්න ගියානම් සමහරවිට දෙපැත්තම නොසන්සුන් වෙනවා. එසේ නිහඬවෙලා අර ආකාරයට ලිව්වා. ඒ පොත මා ළඟ තිබෙනවා. මා සිතුවා එය අවුරුද්දකින් දෙන්නම් කියා එයාට, දැන් අවුරුදු දෙකක් විතර පහු වුණා මට දැන් සිතෙනවා එය දෙන්න අවශ්‍යයන් නැහැ කියා.

ගුරුකුමා - ආවේගවලටනේ අප වැඩ කරන්නේ. ඒ ආවේගයේ ස්වභාවය තමා නිවී යෑම. නැවත, නැවත පිදුරු දුම්මේ නැතිනම් නිවී යනවා. ආවේගයකින් සිටින වෙලාවක හොඳ නරක, හරි වැරද්ද, කථා කරන්න බැහැ. කථා කර වැඩක් නැහැ. ආවේගශීලී මනස කැමති නැහැ ඇත්ත තේරුම් ගන්න ඇත්ත පිළිගන්න. ඒනිසා හොඳම දෙය තමා කල්ගැනීම, නිවෙන්න හැරීම, අතින් කෙනාව නිවෙන්න අරින්න. ඒ අතර ඔබතුමා කළ දෙය හරි වැදගත් අපව නිවාගන්න අපේ සිතේ තිබුණ සියල්ලම ලිව්වා. කියන්න අවශ්‍ය සියල්ලම ලිව්වා අප. අපේ සිතත් අප හිස් කරගත්තා.

ගුරුකුමා - දහම අකාලිකයි, සන්දිවිධිකයි, එයට කාලයකුත් නැහැ, මෙන්න මේ කාලයේ තමා පුළුවන්, මෙන්න මේ තැන තමා පුළුවන් කියා, එවැනි දෙයක් නැහැ නමුත් අප එක එක්කෙනාට ජය භූමි තිබෙන්නවා. දිනන තැන් තිබෙනවා හැමෝටම එක තැනකදී දිනන්න බැහැ. විවිධ හේතු තිබෙනවා. ඒ මොන හේතු නිසා හෝ අපට භාවනාව හරියන තැන් තිබෙනවා. නමුත් ඒ තැන කුමක්ද කියා අප දන්නේ නැහැ එය එසේ සොයාගන්න බැහැ. එය පිහිටන, වැටෙන, ඇඟටම වදින තැන් තිබෙනවා. ඒ නිසා පුහුණුව අප හැමතැනම හැමවෙලේම කරන එකයි තිබෙන්නේ

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප හැමදෙනාම මේ යෙදී සිටින්නේ නිවැරදි ගමනක බව මේ සියලුම සාධකවලින් සහ අනිකුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රයන්ගේ අත්දැකීම්, මේ හැමදෙයකින්ම මනාව සනාථ වෙනවා. නිසැකවම. පාරක් තිබෙනවා පාරක් විවෘතයි අපත් සිටින්නේ නිවැරදි පාරේ සමහරවිට නැවතිලා වෙන්න පුළුවන්. තාම පළමුවෙනි අඩියේ, දෙවෙනි අඩියේ, තුන්වෙනි අඩියේ, එවැනි තැනක නැවතිලා වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අප අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගනිමු, මේ පොහොය දවසේ හැන්දෑවේ මේ සියලුම අර්ථවත්, හරවත්, රසවත් අත්දැකීම්වලට සවන්දීමෙන් පසු, අප මීට වඩා කැප කිරීමක් කිරීමට, අනිවාර්යයෙන් කළයුතුයි ඒ බව අප දන්නවා. විවිධ හේතු නිසා නොකරන ගතියක්, කල්දමන ගතියක් තිබෙනවා. ඒ නිවරණය හඳුනාගෙන කල්දමන නිවරණය හඳුනාගෙන අප අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකරගනිමු, මීට වඩා ක්‍රමවත්ව සහ කැපවීමකින් යුතුව වැඩි කාලයක් මේ නිවෙන මඟෙහි ගමන් කරන්න. මීට වඩා විරියය කරමු, බාධා එයි. නමුත් ඒවා බාධා ආකාරයට හඳුනාගෙන, තාවකාලික බවත් දැනගෙන, අප වඩාත් මේ ගමනේ යමු කියන අධිෂ්ඨානය ඇතිකරගනිමු.

අද දවස පුරාම මේ කළ පෝහෝ දා දහම් වැඩසටහනෙහි අපට ලැබුණු ඒ උපදෙස් අනුව, අපේ සාමාන්‍ය ජීවිතය ගතකරන්න. ඒ සාමාන්‍ය ජීවිතය ඇතුළේ අපේ ගමන යන්න, සාමාන්‍ය ජීවිතය ඇතුළේ පෙහොය දවසක් අත්දකින්න ලැබෙනවා නම්, ඒ තමා හපන්කම, එසේ ලබාගන්න පුළුවන් නම්

සහ පෝදා වැඩසටහන භෞතික වශයෙන් අවසන් වුණත්, මානසිකව ආධ්‍යාත්මිකව අප ඒ වැඩසටහන ඇතුළේ තමා කොහේ සිටියත් ජීවත් විය යුත්තේ. එය නැවත, නැවත සිහිපත් කරගනිමු. විශේෂයෙන් අප මානසික වශයෙන් නොසන්සුන් වෙන වෙලාවට, කලබල වෙන වෙලාවට, අසහනයට පත්වෙන වෙලාවට, මතක් කරගනිමු අප සිටිය යුත්තේ මේ පෝදා දහම් වැඩසටහන ඇතුළේයි. ඒ පෝහෝ දා වැඩසටහනට එකතු වෙන්න පුලුවනි නම්, අර කලබල කොහෙන් ගියාද කියා සොයාගන්න නැතිවෙයි. ඒ සහතිකය මා නොවෙයි දෙන්නේ දහම. එම චේතනාවෙන් භාවනාව අවසන් කරමු.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

1. මමත්වයේ මුලාව
2. අසිරිමත් බොදු මග
3. ඔබේම ඇසින් ලෝකය දකින්න
4. ආදරය කෝපය සහ මෙමතිය
5. නිහඬ සිතක මහිම
6. "මම" මගේම සිහිනයකි
7. දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යත්වය
8. රන් වන් සිතක්
9. නිවහන සසර ද?
10. දැනුමේ අඳුරින් - ප්‍රඥාවේ ආලෝකයට
11. මූලසුන සිහියට
12. අවසාන නිමේෂය
13. නිදහසේ මාවන
14. පරම තිලිණය ශ්‍රද්ධාවයි
15. සුරක්ෂිත බවේ සත්‍යය හා මිථ්‍යාව
16. බෝසත් හමුව
17. හිස් ඇස්
18. ඔබ ඔබමද?
19. පැවැත්මේ චක්‍රයෙන් නැවැත්මේ චක්‍රයට
20. සිතුවිලි වැවීම සහ සිහිය වැඩීම
21. ආධ්‍යාත්මික ස්නානය
22. ශ්‍රාවක
23. ප්‍රාතිහාර්ය
24. ප්‍රාර්ථනා සහ අධිෂ්ඨාන
25. සිතුවිල්ලෙන් එහා
26. නැවතුම් තිත
27. අසුන්දර විවිධත්වය සහ සොදුරු ඒකාග්‍රතාවය
28. එලොව මෙලොව දකින සිහින
29. සිත දිනා ජයගන්න
30. නිවෙත සිතක පහන් එළිය
31. ඇති හැටි
32. යෝගියෙකුගේ උපත
33. බියගුලු මමත්වය
34. ඇයි?
35. සසර බමනය
36. ඔබ රන් බඳුනකි
37. කිසිවෙකු නොවී
38. සජීවී විකසිතවීම
39. සිහිය ඉවුරයි ගලන ජීවිත ගඟ දකින