

නිවන දකින නුවන් දහය (ගිරිමානන්ද සූත්‍රය)

පළමුවන කොටස

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

භාවනාව....

කුමන සිතුවිල්ල ද සිතට එන්නේ..... හඳුනා ගන්නා සිහියෙන්, එබඳු වූ සිතීමක් ඇතිවන බව. ඔය සිතුවිලි අල්ලගෙන ඇතට යන පුරුද්ද දැකින්න. දැක ඒ ගැන සිතීම ඇත හරින්න. මෙතනට එන්න. සිතීමෙන් එක්ක ඇතට යනවා වෙනුවට තමන් ළඟම ඉන්න.....

නිහන්නයෙන් සිත ගැන අවධානයෙන් සිටින විට, හිතට එන සිතුවිලි, සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට හඳුනා ගන්නට ලැබෙන විට ඒ සිතුවිලි එනන එනනම ඇතහරින්නට පුරුදුවන විට කළකරණ විනුවටැනි, සිතක් සැඟල්ල වෙනවා. හිතේ බර ගතිය අඩුවී යනවා. හිතක් නිවෙනවා.....

ඒ නිවුන හිත, හිතටත් සැපක්. ගතටත් සැපක්. ජීවිතයටත් සැපක්. ලෝකයටත් සැපක්. එබඳු වූ නිහඬ සැපකට මාර්ගය වූ මේ ඇතහැරීම, මේ පහාණ සංඥාව අපේ ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත්කරගැනීමේ අදිටනින් සමුගනිමු අද මේ භාවනා වැඩ සටහනෙන්. හැම දෙනාටම තෙවැනි සරණයි.

නිවන දැකීම හුවන් දහය

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම
නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
මහනුවර

නිවන දැකින නුවන් දහය

පළමු මුද්‍රණය : 2012 පෙබරවාරි

ISBN 978-955-53865-1-7

© කාවින්ද ෆොන්සේකා

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය : රුවිරා ඒකනයක

මුද්‍රණය : තරංජ් ප්‍රින්ට්ස්,
506, නාවින්න,
මහරගම.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම : නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
මහනුවර

පෙරවදන

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට මුහුණපාන්නට වන නොයෙකුත් ප්‍රශ්න කරදරවලදී කෝපයෙන් සිත ගිනියම් වීමත්, දැකීන් සිත වේදනාවට පත්ව සුසුම් හෙළීමත් එදා මෙදාතුර අපගේ සිත් සහන් තුළ නිරතුරුවම සිදුවෙමින් පවතියි. හැම විටම එහි වරද තව කෙනකුට පටවමින් මානසික ආතතියකට පත්වන අපි, එසේ දක් විඳින්නේ ඇයිදැයි සොයා බලන්නට උත්සාහ නොගනිමු. එයට හේතුව අපේ සිත් සහන් රෝගාතුර වී ඇති බව අපට තවමත් හරියටම අවබෝධ වී නොතිබීමයි. ඒ නොදැනුවත්කමින් අසරණව සිටින අපට පිහිට වන ආධ්‍යාත්මික වෙදුදුරුකුමන්ලාගේ විශේෂත්වය නම් කරුණා මෙහි පෙරදැරව නොයෙකුත් ක්‍රමවලින් රෝග ලක්ෂණ පහදා දෙමින් අප රෝගාතුරව සිටින බව අඳුනාගන්නට උපකාර කිරීමය; රෝගාතුරව සිටීමේ අනතුරුදායක බවත්, රෝගය සුව වීමෙන් ලැබෙන සැත්කමත්, රෝග නිවාරණයට පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමවේදයත් පහදා දීමය.

නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා උපදේශක උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා විසින් මහනුවර ජයග්‍රහණ මූලස්ථානයේ දී දේශන තිස් හයකින් යුතුව ඉතාමත් සවිස්තරව දේශනා කළ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය මෙහි අන්තර්ගත වෙයි. එහි මුල් සංඥා නවය පළමුවෙනි කොටස වූ මේ ග්‍රන්ථයට ඇතුළත් කර ඇති අතර, දසවෙනි සංඥාව වූ ආනාපානසතිය ඉදිරියේදී ප්‍රකාශයට පත්කෙරෙන දෙවන කොටසට ඇතුළත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු. මෙය සංස්කරණය කිරීමේදී සුළුවෙන් වචන එක් කිරීමටත් ඉවත් කිරීමටත් සිදු වීමෙන් එතුමන්ගේ දේශනවලට යම් හානියක් වූයේ නම් එහි වගකීම අප සතු බව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමු. මෙය සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සෑම දෙනාම ඉතාමත් ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරන අතර මේ සාංසාරික රෝගය නියමාකාරව අඳුනා ගන්නටත්, එය සුව කරගැනීමට මේ දස සංඥා එදිනෙදා ජීවිතය තුළම පුරුදු පුහුණු කරගන්නටත් අප සියලු දෙනාටම හැකිවේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

සම්පාදක

සිතුවම්

- ධර්ම දේශනා පැවැත්වීමට උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතාට ආරාධනා කළ විශේෂඥ වෛද්‍ය එච්.බී. ජයසිංහ මහතාට සහ 2010 දෙසැම්බර් මාසය වෙනතරු වසර කිහිපයක්ම එම වැඩසටහන් සංවිධානය කළ මහනුවර ජයග්‍රහණ මූලස්ථානයේ කාර්ය මණ්ඩලයට
- නොකඩවාම එම දේශනාවලට සහභාගිවෙමින් ඒවා පටිගත කොට අපට ලබා දුන් දීප්ති ප්‍රේම වන්ද මහතාට
- ඉවසීමෙන් කළයුතු භාරදුර කටයුත්තක් වූ දේශන පිටපත් කිරීම කරදුන් ප්‍රියදර්ශනී හෙට්ටිආරච්චි මෙනවියට
- නම් සඳහන් නොකළද, දේශන පවත්වන අවධියේ පටන් අපව නිරතුරුවම උනන්දු කරමින් මේ විශාල මුදුණ විසඳම දැරීමට කාරුණිකව ඉදිරිපත් වූ සියලු දෙනාට
- මුදුණ කටයුතු සඳහා පොත සකස් කිරීමෙන් සහ සම්බන්ධීකරණයෙන් සහය වූ නිමල් දිසානායක මහතාට සහ පිටු සැකසුම් කරදුන් කුමාරි විජේවර්ධන මියට
- මුදුණය කරදුන් තරංජි ශ්‍රීන්දර්ස් ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලයට

පටුන

පෙරවදන	iii
ස්තූතිය	v
අනිත්‍ය සංඥාව	1
අනාත්ම සංඥාව	50
අසුභ සංඥාව	132
ආදීනව සංඥාව	181
පනාණ සංඥාව	214
වීරාග සංඥාව	247
නිරෝධ සංඥාව	278
සියලු ලොව නොඇලීම වූ අනතිර්ත සංඥාව	325
සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය සංඥාව	356

අනිත්‍ය සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

ගෞරවණීය අපේ භාමුදුරුවන් වහන්සේගෙන් අවසරයි. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඉතාම සතුටුයි මේ විදිහට ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසා තිබීම ගැන. ප්‍රශ්න කිරීම ප්‍රඥාව ලැබීමට හේතුවන බව දහමේ විස්තර කරනවා. ප්‍රශ්න කරන්නේ නැති නම්, විචාරන්නේ නැති නම් ප්‍රඥාවේ දියුණුවක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. නමුත් බොහෝ විට පාසල්වලත් නිවෙස් තුළත් උසස් අධ්‍යාපන ආයතනවලත් කොතැනත් මේ ප්‍රශ්න කිරීම අඩුවෙමින් යනවා. එක හේතුවක් තමයි ප්‍රශ්න කිරීම අගෞරවයක් ලෙස සිතීම. ඉතින් ගෞරවය කුමක් ද? තේරුණත් නැතත් තේරුනා වගේ සිටීම. තව හේතුවක් තමයි වැරදි ප්‍රශ්නයක් ඇහෙයි ද කියන බය. ප්‍රශ්නවලට උත්තර දෙන්නත්, බොහෝ විට ළමයි බය වෙන හේතුවක් තමයි උත්තරය වරදිය කියන සැකය. පුංචිම ළමයින්ගේ ඒ බය නැහැ. ඔහේ හිතට එන දෙයක් කියනවා. ප්‍රශ්නය ඇසූ තැනැත්තා බලාපොරොත්තු වූ පිළිතුර නෙමෙයි නම් ලැබුණේ සමහර විට අහල පහළ ඉන්න අය සිනා වෙන්න පුළුවන්, සමච්චල් කරන්න පුළුවන්. එවිට හිතේ ඇතිවෙනවා ලැජ්ජාවක්. වැරදි පිළිතුරක් දීම ලැජ්ජාවට හේතුවක් විදිහට හිතේ කාවදින්න පුළුවන්. ඒ බලපෑම දිගටම තියෙන්නත් පුළුවන්, තමන් අතින් වැරදි උත්තර වගේ ම වැරදි ප්‍රශ්නත් ඇහෙයි කියා.

ඊළඟ කාරණය තමයි ප්‍රශ්නයක් අහන්නට කලින් ඒ ගැන හිතන්නට ඕන. නිකමිම ප්‍රශ්න හිතට එන්නේ නැහැ. එහෙම නැති නම් ඔහේ සිදුවීම් වෙනවා. ඔහේ ගස්වලින් ගෙඩි වැටෙනවා, මිනිසුන් උපදිනවා, ලෙඩවෙනවා, මැරෙනවා. නමුත් කෙනෙකු ඒවා ගැන අවධානය යොමු කළොත්, සිතන්නට පටන් ගත්තොත් ඇයි මෙසේ වෙන්නේ? ඇයි ගස්වලින් ගෙඩි බිමට වැටෙන්නේ? ඇයි මිනිස්සු මහළු

වෙන්නෙ සහ මැරෙන්නෙ? එසේ විමසීම ප්‍රඥාව උදාවීමට හේතුවක් වෙනවා. මේ ප්‍රශ්න කිරීම ඔස්සේ තමයි බෝධිසත්වයන් වහන්සේ බුද්ධත්වය කරා ගියේ. තවත් හේතු තියෙන්නට ඇති. නමුත් ආසන්න ම හේතුව විදිහට තියෙන්නෙ ප්‍රශ්න කිරීම, විචාරීම. සාමාන්‍යයෙන් එබඳු සිදුවීම්වල ප්‍රශ්න කරන්න දෙයක් නැහැනෙ. ලෙඩවීමේ සහ මහළු වීමේ. සාමාන්‍යයෙන් ඒ ගැන හොයන්නෙ වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන්. ඕනෑම ලෙඩකට මුල්වෙන විෂබීජය, වෛරසය හෝ බැක්ටීරියාව කුමක් ද කියා සොයා බලනවා. සිද්ධාර්ථ බෝධිසත්වයන් වහන්සේ එහෙම ප්‍රශ්න කිරීමක් නෙමෙයි කළේ. එක ලෙඩක් අරගෙන නෙමෙයි ප්‍රශ්න කළේ. සියළු රෝගවලට හේතුව කුමක් ද? මහළු වෙන්නට මිය යන්නට හේතුව කුමක් ද? මටත් එහෙම වෙනව ද? ප්‍රශ්නයක් ගැටළුවක් මතු වෙන්නට නම් ඔය විචාරීම කළ යුතුයි. ආලවක සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආලවකගේ ප්‍රශ්නවලට දුන් පිළිතුරු පිළිබඳව. ඒ ප්‍රශ්න ඉතාම ප්‍රායෝගික බුද්ධිමත් ප්‍රශ්න. ආලවකට කුමන හේතුවක් නිසා යකෂයෙකු කියා කීවාද දන්නෙ නැහැ? සමහර විට ඒ ඇසූ ප්‍රශ්න නිසා වෙන්නන් පුළුවන්. “මනුස්සයාට තියෙන වටිනාම දේ කුමක් ද? ජීවිතයක ලබන්න පුළුවන් ශ්‍රේෂ්ඨතම දේ කුමක් ද?” එවිට බුදුනාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා ප්‍රඥාව තමයි ජීවිතයේ ලැබිය හැකි ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙය. “ආ එහෙම ද?” කියා ආලවක ප්‍රශ්න ඇසීම නැවැත්තුවේ නැහැ. ඊළඟට අහනවා “කෙසේද ප්‍රඥාව ලබාගන්නේ?” “ඇහුම්කන්දීමෙන්, ශ්‍රවණය කිරීමෙන් තමයි ප්‍රඥාව ලැබෙන්නේ” නමුත් නිකම් ම ඇහුම්කන්දීමෙන් නෙවෙයි. සවන්දෙන වෙලාවේ මත් නොවී අහන්නට ඕන. දැන් මත් වෙලා කියන්නෙ කුමක් ද? එක් ක්‍රමයක් තමයි මත් පැන්, මන්ද්‍රව්‍ය අරගත් පසු මත් වීම. ඒ විදිහට මත්වුණ කෙනෙකු හා කතා කරන්න පුළුවන් ද? ඔබ කියන දෙය නෙමෙයි එයාට ඇහෙන්නෙ. ඔබ අහන ප්‍රශ්නයට නෙමෙයි උත්තර දෙන්නෙ. බොහෝ විට මන්වූ අය ඉන්නෙ අතීතයේ.

නමුත් තවත් කාරණා තිබෙනවා කෙනෙකු මත් වෙන්න. අපේ සිනට සිතිවිලි ගලාගෙන එන විට ඒ සිතිවිල්ලකින් අපව මත් වෙන්නට පුළුවන්. කුමක් හෝ සිද්ධියක් මතක්වූ විට එම සිද්ධිය ඇතුළේ තිබුණේ දක නම් ඒ වෙලාවෙ ඉන්නෙ දකින් මන්වූ කෙනෙකු. ඒ සිද්ධිය තුළ තිබුණේ ක්‍රෝධය නම් ඒ දෙය මතක් වූ පසු ඉන්නේ ක්‍රෝධයෙන් මන්වූ අයෙකු. කුමක් හෝ හැඟීමකින් මත් වෙලා. එසේ මත් වූ කෙනෙකුට

ප්‍රඥාව ලබන්න බැහැ. මක් නිසා ද ඉන්නෙ යථාර්ථයෙන් වෙන්වූ හැඟීමිබර ලෝකයක. ඒ නිසයි 'අප්පමන්තෝ' මත් නොවූ සිතකින් ඇසිය යුත්තේ. මත්වූ පසු සිදුවන දෙයට තව වචනයක් කියනවා 'පමාද' කියා. ප්‍රමාද කියන වචනය තෝරන්නේ ඒ විදිහටයි. පරක්කුයි කියන අදහසත් තියෙනවා. මත්වුණු කෙනෙකු දෙස බලන්න. සාමාන්‍ය කෙනෙකුගේ වේගයට ඇවිදින්න බැහැ. කතා කරන්න, කන්න බොන්න බැහැ. හිතන්න බැහැ. ප්‍රමාදයි කියන ඒ අදහස එතන තියෙනවා. එයා වර්තමානයේ නෙවෙයි ඉන්නේ. වර්තමානය වේගයෙන් යනවා. ඒ තැනැත්තා ඉන්නේ කාලයට පිටුපසින්. ඒ නිසයි අප්පමාදය අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒ නිසා ඉතාම වැදගත් මත් නොවූ සිතකින් සිටීම. කුමකින්වත් මත් වෙන්න එපා. ඇහැට පෙනෙන හැම දෙයක්ම ඇත්ත තමයි කියන ආකල්පයෙන් මත් වෙන්නත් එපා. 'ආ අප දන්නවා' කියා මත් වෙන්නත් එපා. 'මට නම් ඔවා තේරුම් ගන්න බැහැ' කියා මත් වෙන්නත් එපා. 'පසුව මේවා ගැන හිතන්නමි' කියා මත් වෙන්නත් එපා.

මත් විය හැකි ආකාර කිහිපයක් ම තියෙනවා. ඒවා අදහසගෙන එකින් එක අතහැරීමින් වඩ වඩාත් සිහියෙන් ඉන්න. එවිටයි වචනයක් වචනයක් පාසා ඇහෙන්නට පටන් ගන්නේ. වචනයට අප දී තිබෙන අර්ථය, සමහර විට භාවිතා කරන අර්ථයට වඩා වෙනස් බව දැනෙන්නේ එවිටයි. වචනවලට වඩා සමස්ත අර්ථයටම තමා තුළට පිවිසෙන්නට ඉඩ දෙන්න. එක වචනයක එල්ලී සිටියොත් එයින් අප මත් වෙනවා. අප සැම විටම අල්ලා ගත් අදහස් ටිකක් හිතේ තියාගෙන ඉන්නවා. එවිට අපට අලුතෙන් යමක් ඇහෙන්නේ නැහැ. අපම සිතාගත් කාරණා ටිකක් තමයි නැවත නැවතත් අප අසා තිබෙන්නේ.

අධික ආහාර අනුභවය නිසා රුධිරයේ සීනි වැඩිකම හේතුවෙන් අද තිබෙන ඉතාම සුබෝපහෝගී රෝගයක් වැළඳුණු කෙනෙකු වෛද්‍යවරයෙකු මුණගැසී මෙයට ප්‍රතිකාර අසා තිබෙනවා. ඒ වෛද්‍යවරයා ඇසුවා ඔහුගේ කෂම වට්ටෝරුව ගැන. තුන් වේලට කන කෂම කීවා. බොහෝම අධි පෝෂණය සහිත කෂම වේලක් තමයි ගන්නේ. වෛද්‍යවරයා පැවසුවා ඔය ආහාර වේල වෙනස් කරන්න ඕන, ඒ නිසා රෑට දුඹුරු පාන් පෙත්තක් දෙකක්, පැපොල් කෂල්ලක් එහෙම කන්න කියා. එවිට අර රෝගියා අහනවා "ඒවා කන්න ඕන රෑ කෂමෙන් පස්සෙ ද කලින් ද" කියා. දැන් ඔහු අසා සිටියේ කොහොම

ද, අර තමන්ට පුරුදු සියල්ල ග්‍රහණය කරගෙන ඒ සියල්ලම හරියටම හරි කියන නිගමනයේ පිහිටායි.

ඉතින් අලුත් දෙයක් අපට ඇහෙන්නෙ නැහැ. එහිසයි පමන්ත කියන්නෙ. වර්තමානයේ නොසිටින විට ක්‍රියාත්මක වන්නෙ අතීතයයි. අතීතයේ ඇසු දේවල්, අතීතයේ සංකල්ප, පුරුදු ක්‍ෂණිකව එතනට එනවා. අප හරි කැමතියි කලින් ම බැසගත් නිගමන නිවැරදියි කියා යළි යළිත් තහවුරු කරගන්න. කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඔය හැම අදහසකට ම අවශ්‍ය වෙනවා මුක්කු. අප ඔය ජීවිතය පරදවට තියා සටන් කරන අදහස් තියෙනව නෙ, නිතේ තියෙන ඕනෑම අදහසක් අරගෙන බලන්න. අප ඒ වෙනුවෙන් වාද කරයි පැය ගණන්. ඒ වෙනුවෙන් ඕනෑම දෙයක් කරන්න ලැස්තියි. නමුත් හැම අදහසකට ම අවශ්‍යයි මුක්කු. අපට අනිත් අයගෙ උදව් ඕන. නැති නම් ඔය හැම අදහසක් ම අනාථ වෙනවා. හැම දෘෂ්ටියක් ම, හැම ආකල්පයක් ම අනාථ වෙනවා. බාහිරින් මුක්කුවක් නොලැබුණාම ඒවා ඇදගෙන වැටෙනවා. ඒ නිසා ඒ හැම අදහසක් ම බලාපොරොත්තු වෙනවා කොහෙත් හරි ඒවා හරියි කියන මුක්කුව ලැබෙයි කියා. ඒ අදහස් කාගෙන් හරි ඔප්පු වෙයි කියා. එය තමයි සංඥාවල ස්වභාවය. අතීත ආකල්පවල ස්වභාවය. ඒ අවශ්‍යතාවයෙන් තමයි අප පොත් කියවන්නෙන්, ඇහුම්කන් දෙන්නෙන්, කල්පනා කරන්නෙන්. අප බැසගත් නිගමන අප ඵල්බුණු අදහස් ඔප්පු කරන්න. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව එය තමයි සාමාන්‍යයෙන් සිදු වෙන්නෙ. සිහියෙන්, හොඳ අවධානයෙන් නොසිටියහොත් අප කලින් සිතාගත් අදහස් සහ සංඥා නැවතත් තහවුරු වෙනවා. ‘අප්පමත්තෝ’ යනු බොහෝම නිදහස්ව, තමන්ගෙ ම අතීත දැනුමින් මත් වෙන්නෙ නැතුව, අලුත් පුද්ගලයෙකු සේ අවංකව ඇහුම්කන් දීමයි.

ඊළඟ කාරණය ‘විවක්ඛණෝ’. විවක්‍ෂණ යනු ආවට ගියාට පිළිගන්න එපා. කල්පනා කර බලන්න. ඇහුම්කන් දෙන්නට ඕනෑ මත් වෙන්නෙ නැතුව හොඳ සිහියෙන්. ඊළඟට ඒ ඇසු දේවල් ගැන විවක්‍ෂණය කරන්න. විචාරානුකූලව මෙහෙහි කර බලන්න. විචාර පූර්වකව කියන්නෙ ‘මේ පුද්ගලයා කියපු නිසා මෙය ඇත්තයි, නැති නම් මේ පොතේ තිබුණු නිසා මෙය ඇත්තයි’ එසේ පිළිගැනීම නෙමෙයි. එය ගැතිවීමක්. විවක්‍ෂණය කියන්නෙ ගැතිවීමකට නෙමෙයි. එයට

වඩා කෙළින් ම ප්‍රායෝගික වී ජීවිතයේ අන්දැකීම් සමඟ සසඳන්න. තමන්ගේ ම ජීවිතය සාක්ෂියක් කරගන්න ධර්මය දකින්න. වෙන කොහෙන්වත් සාක්ෂි සොයන්න එපා. එහෙත් මෙහෙත් සාක්ෂි ඕන වෙන්නෙ අසත්‍යයක් ඔප්පු කරන්න. සත්‍යයට අමුතුවෙන් සාක්ෂි අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ. සත්‍යය එය විසින්ම ඔප්පු කරනවා. දැන් සූර්යයාට අමුතුවෙන් කවුරුවත් විදුලි පත්දම් පත්තු කර පෙන්වන්න අවශ්‍ය නැහැනෙ අන්න සූර්යයා කියා. සූර්යයා තමන්ගේ ම බැබලිම විසින් තමන් සූර්යයා බව මුළු ලෝකයටම පමණක් නොව සමස්ථ සෞරග්‍රහ මණ්ඩලයටම ප්‍රකාශ කරනවා. එසේම ධර්මයට අමුතුවෙන් ඔප්පු කිරීම් අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ. එහෙත් මෙහෙත් සාක්ෂි අවශ්‍ය නැහැ. නූතන විද්‍යාවෙන්, පුරා විද්‍යාවෙන් සාක්ෂි අවශ්‍ය නැහැ. එලෙස ඔප්පු කරන්න ගිය විට ඔප්පු වෙන්නෙ බුදු දහම නෙවෙයි විද්‍යාවයි. කලාව මිසක් බුදු දහම නෙවෙයි ඔප්පු වෙන්නෙ, කලාවෙන් සාක්ෂි හොයන්න ගියොත්. බුදු දහමට අමුතුවෙන් සාක්ෂි අවශ්‍ය නැහැ. ඔබේ ම ශරීරය සහ ඔබේ ම හිත දිහා බැලුවොත් මුළු ධර්ම ස්කන්ධය ම එතන තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කළේ ධම්මික සූත්‍රයේදීත්, තවත් සූත්‍ර කිහිපයකමත් ‘‘මේ ධර්මය, මේ චතුරාර්ය සත්‍යය නිබන්ධන වෙත කොහේවත් නෙමෙයි ඔබේ ම ශරීරය තුළයි’’ කියා. නමුත් ශරීරය ගැන පමණක් කීවේ නැහැ. තව ලස්සන වචන දෙකක් කීවා. ‘සසඤ්ඤා සමනකේ’ සංඥා සහිත මනසක් ඇති මේ ශරීරය ඇතුළෙයි මුළු ලෝකය ම තියෙන්නෙ, මුළු ධර්මය ම තියෙන්නෙ එතන. ඒ නිසා අමුතුවෙන් ධර්මයේ සත්‍ය අසත්‍යතාව හොයන්න සහ ඔප්පු කරන්න බාහිර සාක්ෂි අවශ්‍ය නැහැ. තමන්ගේ ම ජීවිතය දිහා බලන්න. බලනවිට හැමදේටම සාක්ෂි ලැබෙනවා. පුනරුත්පත්තිය ඔප්පු කරන්න, කර්මය ඔප්පු කරන්න සාක්ෂි හොයනවා. නමුත් ඒවා බාහිර සාක්ෂි නෙ. කොපමණ ඔප්පු කළත් පුනරුත්පත්තිය පිළිබඳ තිබෙන සැකය නැතිවෙන්නෙ නැහැ. කාගෙ හිතේ ද සැකය නැති වුණේ? සැකය තිබූ විදියටම තියෙනවා. බාහිර සාක්ෂිවලින් සැකයක් නැති කරන්න බැහැ. ඔප්පු කරන්න පුළුවන්. නමුත් සැකය සහිතවයි සියලුම ඔප්පු කිරීම් සිද්ධවෙන්නෙ. සැකය නැතිවෙන්නට නම් තමා තුළින් ම අන්දකින්න අවශ්‍යයි. කෙනෙකු ආහාරයක් පෙන්වා හරි පැණි රසයි කියනවා. එය ඔප්පු කර පෙන්වන්න පුළුවන්. විද්‍යාත්මක

පරීක්ෂණයකින් එහි ග්ලූකෝස් තිබෙන බව. කෙනෙකු විද්‍යාව පිළිගන්නව නම්, ඒ විද්‍යාත්මක සාක්ෂි දිහා බලා පිළිගන්න පුළුවන්. 'ආ ඒ පැණි රහ ඇති' කියා. තව කෙනෙකුට කියන්නත් පුළුවන් පැණි රහයි කියා, ඒ ගැන පොතක් ලියන්නත් පුළුවන්. නමුත් සැකයකුත් තිබෙනවා. මක්නිසා ද පැණි රස ඔළුවට දැනෙන, තර්කයට අනුවෙන දෙයක් නොවන නිසා. කිසියම් දවසක ඔබ ඒ ආහාරය රස විඳිනවිට, එදාට ඒ සැකය නැතිවෙලා යනවා. පැණි රස වුණත්, නැතත් ඒ සැකය නැතිවෙලා යනවා. ඒ වගේ තමයි ධර්මයත්, ඇහෙන නැම දෙයකට ම තමන්ගේ ම ජීවිතය සාක්ෂියක් කරගන්න බලන්න. බලන්න තමන්ගේ ම ජීවිතය දිහා. එය තමයි විවික්ෂණය කියන්නේ, විචාර පූර්වක ශ්‍රවණය කියන්නේ. ඔය ආකාරයට තමයි ප්‍රඥාව ලැබෙන්නේ. මක්නිසා ද එතන විචාරී ම තිබෙනවා, බණ ඇසීමත් තිබෙනවා. ඒ සියල්ල බුදු දහමින් එපමණ අවධාරණය කළ සමාජයක් ගැන අවුරුදු 2500 ක් ම අප බොහෝම ආඩම්බරයෙන් කතාකරනවා, අපේ බෞද්ධ සංස්කෘතියක් තියෙනවා, නිර්මල බුදු දහමෙන් පෝෂණය වුණු සමාජයක් තිබෙනවා කියා. නමුත් මේ මූලිකම බෞද්ධ සිද්ධාන්තය අපේ අතින් ගිලිහී ගොස්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නිල්ලඹ බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයට සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම් අය එනවා. විවිධ ආගම් අදහන්නත් එනවා. ලාංකික, විදේශික අය එනවා. වැඩිපුරම එන්නේ සිංහල බෞද්ධ අය. ඉතින් විශේෂම කාරණය තමයි, දේශනයක් කර අවසානයේ ප්‍රශ්න අහන්න කිවිට සිංහල බෞද්ධ අය ප්‍රශ්න අහන්නේ නැහැ. බොහොම කලාතුරකින් තමයි අහන්නේ. කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ වගේ ඉන්නවා. නමුත් පුදුමය තමයි දෙමළ, මුස්ලිම් අය හරියට ප්‍රශ්න අහනවා. විදේශික ඇත්තෝත් එහෙමයි. සමහර විට ප්‍රශ්න අහන්න තියෙන කාලය මදි. මෙය හරි අවාසනාවන්ත තත්වයක්. නමුත් බුදු දහමට අනුව ප්‍රශ්න කරන්නේ නැති තැන ප්‍රඥාවේ වර්ධනයක් නැහැ. අපට ලැජ්ජයි අහන්න, අපට තියෙනවා අනවශ්‍ය ලැජ්ජාවක්. ලැජ්ජා විය යුත්තේ ප්‍රශ්න අහන්න නෙවෙයි. බඩගිනි නම් බඩගිනියි කියන්න අප ලැජ්ජයි. නිවසකට ගියවිට කන්න කීවාම බඩගිනි නැහැ. ඒත් ඇත්තට ම බඩගිනිනේ ඉන්නේ. අප හිතනවා ඇත්ත කීම හරි නැහැ කියා. කෂම කන්න ඕන නැහැ කීම වෙනම දෙයක්. ප්‍රශ්න අහන කෙනාත් දන්නවා බඩගිනිනේ තමයි මෙයා ඉන්නේ කියා. ඉතින් පෙරැත්ත කරන්න ඕන.

“නෑ නෑ කමක් නෑ පොඩ්ඩක් කමු, කෑවට වැඩි වෙනව ද නව පාරක්” කියා. එය අනවශ්‍ය ලැජ්ජාවක්.

ගිය සතියෙන් අප කතා කළා ලෝකය දිහා, නමන් දිහා අලුත් පුද්ගලයෙකු විදියට බලන්න උත්සාහ කළ යුතු බව. අවුරුදු ගණනක් දැකපු ලෝකය, අවුරුදු ගණනක් ඇසුණු ලෝකය සහ අවුරුදු ගණනක් අත්දැකූ ලෝකය තමයි මේ අහන්නේ, බලන්නේ, කන්නේ, බොන්නේ කියන හැඟීමෙන් තොරව, අලුත් ඇහැකිත්, කනකිත්, හිතකිත් බලන්න, අහන්න, හිතන්න. ඒ පිළිබඳ තමයි මේ ප්‍රශ්න කිහිපය ම අසා තියෙන්නේ, ඒ අභ්‍යාසය කරන්න උත්සාහ කළවිට තමයි මේ ප්‍රශ්න මතු වෙන්නේ. ඒ නිසා සතුටුයි ප්‍රශ්න ඇසීම ගැනත්, ඒ කාරණය ගැන කිසියම් දුරකට හෝ අත්දැකින්න උත්සාහ කිරීම ගැනත්. මේ ප්‍රශ්න ටික එක මිටකට අරගෙන වගේ කතා කළොත් මෙතනට ආවේ පයින් වෙන්න පුළුවන්, ඔස් රියෙන් වෙන්නත් පුළුවන්. මෙතනට ආ ක්‍රමය මතකයි. ඇහුවොත් කොහොම ද ආවේ කියා පිළිතුරු දෙනවා පයින් ආවේ, ඔස් රියෙන් ආවේ, කාර් එකක ආවේ ආදී වශයෙන්. ඒ මතකය නෙ. දැන් කෙනෙකු කියනව නම් මට මතක නැහැ පැමිණි ආකාරය කියා එතන අවුලක් තියෙනවා. අමතක වීම එකක්. සමහර ඒවා මතකයි. ප්‍රශ්න මතක නැහැ. විභාගයට ගියවිට උත්තර මතක නැහැ. එතන වෙන ම කාරණයක්. අමතක වීමට හේතු රැසක් ම තියෙනවා. සිතියේ හෝ ධර්මයේ හෝ සෘජු සම්බන්ධයක් නැහැ අමතක වීමට. වැඩ වැඩි වන විට අමතක වෙනවා. ඒ දේවල් පිළිබඳව තියෙන උනන්දුව අඩු වන විටත් අමතක වෙනවා. නිතර නිතර භාවිතා වෙන්නේ නැති විට අමතක වෙනවා. බොහෝ හේතු තියෙනවා අමතක වෙන්නට. භෞතික හේතූන් ඇති. අපේ මොළේ සම්බන්ධයෙන් සිද්ධිවෙන යම් යම් සෛලවල දුර්වලවීම් හේතු වෙනවා. ඉතින් මේ අමතක වීම නවත් කාරණයක්.

කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප තුළ තිබෙනවා සිද්ධිමය මතකය. කොහොම ද ආවේ? ඔස් එකක ද කාර් එකක ද පයින් ද ආවේ. එය අපට මතකයි. අපි හිතමු හරියට හතර හමාරට මෙතනට එන්න ඕන කියා. නමුත් අනපේක්ෂිත විදියට පාරේ තදබදයක්. පුද්ගලික ඔස් හැම තැනකම නවත්ත නවත්ත යනවා. එනිසා නියමිත වෙලාවට එන්න බැරි වෙනවා. මේ වෙලාවේ අපේ හිතේ ඇති වෙනවා ලොකු

නිගැස්මක්, ආතතියක්. ඒ සමගම කෝපයකුත් එනවා. නමුත් එය දැන් සිදුවී හමාරයි. පමා වී හරි මෙනනට ඇවිත් වාඩි වී ඉන්නවිට, මතක් වෙනවා පැමිණි විදිය. නැති නම් කවුරු හරි අහනවා ඇයි පරක්කු වුණෝ? එනනින් නතර නොවී ඒ වෙලාවේ ආ තරහට නැවතත් එන්න අප ඉඩ දෙනවා. ඉතින් අර ගාටමින් ගිය බසයේ රියදුරු මහතා ගැන අප කතා කරන්නෙ හිතේ තරහක් තියාගෙන, හෙළා දැකීමින්. මේ දැනුත් අප කතා කරන්නෙ හිතේ තරහක් තියාගෙන. අන්න එතන වැරැද්දක් තියෙනවා. සිද්ධිය විතරක් නෙවෙයි අප කියන්නෙ. දැනුත් අප ඒ ගැන කෝපයෙන් තමයි කතා කරන්නෙ. සිද්ධිය වූ වෙලාවේ කෝප වීම එක් පැත්තකින් සාධාරණයි. එතන කුමක් හෝ වර්තමාන සිදුවීමක් තිබුණා. නමුත් මෙනෙදී කුමට ද අප කෝප වෙන්නේ?

මේ අනුව මතකයේ වර්ග දෙකක් තියෙනවා. එකක් තමයි තාත්වික මතකය. අනික අපේ හැඟීම් විසින් ආරෝපණය කරන ලද මතකය. සිදුවුණු සිදුවීමක් දින ගණනකට පසු මතක් කරන්න ගියවිට ඒ සිදුවීම හරියටම මතක නැහැ. එනිසා මේ මතකය පිළිබඳව එතරම් විශ්වාසය තියන්න බැහැ. මතකයි කියා අප කියන දේවල් හොඳට සොයා බැලුවොත් ඒ විදියට නෙමෙයි ඇත්තට ම සිදු වී තිබෙන්නෙ. මක් නිසා ද නම්ගම් වෙනස් වෙනවා. කරුණු කාරණා වෙනස් වෙනවා. ඒ සියල්ල පිළිබඳ මතකයත් වෙනස් විය හැකියි. නමුත් අප කියන්නෙ එම සිදුවීම ඒ ආකාරයටමයි සිදුවුණේ කියා. ඒ නිසා එම සිද්ධිය වූ දවසේ තිබුණු මතකයයි, අවුරුදු කිහිපයකට පසු ඒ පිළිබඳව මතකයයි එකම නෙවෙයි.

ස්කන්ධ පහෙන් එකක් නමයි සංඥා ස්කන්ධය. ඒ නිසයි මේ සංඥා ස්කන්ධයත් අනිත්‍යයි කියා බුදු දහමේ කියන්නෙ. දැන් පංචස්කන්ධය ගැන කියන විට කියනවා එය අනිත්‍යයි කියා. උස් මහත් වීම, දත් වැටීම, මුහුණ රුලි වැටීම, කෙස් වැටෙන බව, කොන්ද වකුටු වෙන බව පෙනෙනවා. ඒ සියල්ල පෙනී පෙනී කවුරුන් හෝ කියනවා නම් රූපය නිත්‍යයි කියා, එය මොන අනුවණ කමක් ද? වේදනාත් අනිත්‍යයි. කිසිම සැපක්, දුකක් සදාකාලික නැති බව අපට පෙනෙනවා. හිතේ ඇති වෙන ඕන එපාකම් දිහා බලන්න. ඊයේ අවශ්‍යවූ දෙය නෙවෙයි අද ඕන වෙන්නෙ. ලබා ගන්නට බැරි වුණොත්, අතිමි වුණොත් කෝච්චියට පැන පීචිතය නැති කරගන්නවා කියූ දේම පසුව මග හැර

යන්නටත් උත්සාහ කරනවා. සමහර දේ අපට ඕන වුණා ද කියාවත් මතක නැහැ. වේනනා කියන්නෙ සංස්කාරවලට. ඒවා වෙනස් වෙනවා. විඤ්ඤාණයත් වෙනස් වෙනවා. විඤ්ඤාණය තරම් වේගයෙන් වෙන කිසිම දෙයක් වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. ඇහුම්කන් දෙන විඤ්ඤාණය එකපාරට ම වෙනස් වෙනවා ඇහෙන්න රූපයක් දුටු විට. ඉතින් ඔය රූපය, වේදනාව, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ වෙනස් වෙන බව සාමාන්‍ය දැනුමකටත් අනුවෙනවා. ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් සංඥාවන්ගේ වෙනස්වීම දකින්න පහසු නැහැ. එකම සිද්ධිය අහන්න කෙනෙකුගෙන් අද. නැවතත් සති දෙක තුනකින් අසා බලන්න. පටිගත කර තබා නැවතත් අසා බලන්න. කියන ඒව හැලිලා, අඩු වෙලා නැති නම් අතින් දාලා. මක්නිසාද අපට තියෙන්නෙ පිටිතුරු මතකයක් නෙවෙයි. එසේ වීමට හේතු දෙකක් බලපානවා. එකක් තමයි ඒ සිද්ධිය සිදුවන වෙලාවේ හොඳ සිතියකින්, අවධානයකින් නොසිටීම. ඊළඟට අවුරුදු ගණනාවකට පසු මතක් කරන විටත් හොඳ සිතියක් නොතිබීම. නැවත මේ සිද්ධිය මතක් කරන විට කවුද හොඳ සිතියෙන් ඉන්නෙ? ආවේගශීලී නොවී ඉන්නෙ කවු ද? ඒ නිසා ඔය දෙපැත්තෙන් ම මතකය අපවිත්‍ර වෙනවා. කිඵ්ටු වෙනවා. එයට තව එකතු වෙනවා මමත්වයන්. ඒ නිසා ඒ සිද්ධිය තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට තමයි මතක නියා ගන්නෙ. තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට තමයි ඒ සිද්ධිය තව කෙනෙකුට කියන්නෙ. හැම විටම මමත්වයෙන් යමක් එකතු වෙනවා. අතින් යමක් දානවා හැම සිද්ධියකට ම හැම මතකයකට ම. ඒ වෙලාවේ තියෙන්නෙ තරහ නම් තරහෙන් කියන්නෙ. කෝපයට ඕන විදියට ඒ සිද්ධිය වෙනස් වෙනවා. කෙනෙකු විවාහ වෙන මොහොතේ අහන්න තමන්ගෙ මනාලයා, මනාලිය ගැන කුමක් ද කියන්නෙ කියා. දවසක දික්කසාද වුණා නම් ඒ දවසේ අසා බලන්න මොනවද කියන්නෙ කියා. එකම දෙයක් ද කියන්නෙ? එකම දෙයක් කියනවා නම් දික්කසාද වෙයි ද? නැති නම් විවාහ වෙයි ද? ඉතින් මේවා වෙනස් වෙනවා. සංඥා ස්කන්ධය වෙනස් වෙනවා. අප එය තේරුම් ගන්නෙ නැහැ. එනිසා ඕනවට වඩා මතකය ගැන විශ්වාසයක් තියන්න එපා.

නමුත් මතකය අවශ්‍යයි. මතකය නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. අමතක වීම රෝගයක්. එයට ප්‍රතිකාර තියෙනවා, අන්‍යාස තියෙනවා, තව ඇති බෙහෙත්. නමුත් ඔය කිසිම දෙයකින් මතකය සියයට සියයක්

ම වැඩිකර ගන්න බැහැ. මතකය වැඩිකර ගැනීම විශේෂ අභිඥාවක් ලෙස විස්තර වෙනවා. විශේෂ හැකියාවක් විදියට. එහිසා තමන්ගේ හෝ අනුන්ගේ මතකය සියයට සියයක් ම නිවැරදියි කියන විශ්වාසය අතහරින්න. ඉන් එහා විවෘතව බලන්න. “මට මතක තියෙන්නෙ මෙහෙමයි” නමුත් එහෙම නොවෙන්න පුළුවන්. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අප මතක තියාගෙන ඉන්න දේවල් දෙස නැවත බලන්න. අධිදබරවලදී අනිත් අය අපට විශේෂයෙන් කියූ දේවල් තිනේ තියාගෙන පැසව පැසව ඉන්නවා. “මේ මනුස්සයා මට මෙහෙම කිව්වා” කියා. නමුත් ගොස් කතා කර බලන්න. ඒ තැනැත්තා කියයි “නෑ මා එසේ කීවේ නෑ.” එවිට අප කියනවා “නෑ එහෙමමයි කීවේ” අනිත් තැනැත්තාගේ මතකයේ තිබුණේ නොකියූ බවයි. නමුත් තමන්ගේ මතකයේ තියෙනවා එහෙම දෙයක් ඇනුණාමයි කියා. ඇත්ත කුමක් ද? දෙදෙනාම අවංක වෙන්න පුළුවන්. අනෙක් පුද්ගලයා තුන් හිතකින්වත් නොපැවසූ දෙයක් තමන්ට ඇනුණා කියා හිතාගෙන ඉන්නවා. හිතාගෙන ඉන්නවා විතරක් නෙවෙයි දැන් මෙපමණ කල් තිබුණු යාළුකමත් නැහැ. යාළුකම නැති වුණා පමණක් නෙවෙයි හතුරුකමකුත් ඇතිකරගෙන. මක්නිසා ද තමන්ගේ මතකය නිසා. දැන් අතික් පාර්ශ්වයේ මතකය වෙනස්. මෙය ඉතා වැදගත් කාරණයක්. තමන්ගේ මතකය පිලිබඳව අධි විශ්වාසයක් තියන්න යන්න එපා. එයින් අප අමාරුවේ වැටෙනවා. ඒ අධි තක්සේරුව තමයි මේ ‘මම’ කියන හැඟීම දිගට ම ගෙනියන්න උදව්වෙන ප්‍රධාන ම පෝෂණ මාධ්‍යය. ඒ සංඥාව කෙරෙහි අප ලොකු විශ්වාසයක් තියාගෙන ඉන්නවා. ඒ සංඥා වෙනස්බව ජේනවා නම් ඔය සංඥාවෙන් පෝෂණය වෙන අනිත් මෝඩකම් අඩුකර ගන්න පුළුවන්.

එක් විදියක මතකයක් තමයි සිද්ධි මතකය. එය පවා ඇත්ත නොවෙන්න පුළුවන්. මතකය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. විකෘති වෙන්න පුළුවන්. මතකය යනු සත්‍ය මනින මිණුම් දණ්ඩක් නෙවෙයි. මතකයෙන් නම් සත්‍යය දැන ගන්නෙ අපට මතක තියෙන දේවල්වලින් අප මේ වන විටත් සත්‍යාවබෝධය කර හමාරයි. මතකයේ අනිත් අංශය, ආවේගශීලි මතකය. සිද්ධිමය මතකයකුත් තියෙනවා. ආවේගශීලි මතකයකුත් තියෙනවා. හැඟීම්බර මතකය තියනවා නෙ. දුකින් අප දේවල් මතක් කරනවා. අප කියනවා ඒවා දුක්බදායක මතකයන් කියා. සමහර දේවල් තියෙනවා බොහෝම සතුටු දායක මතකයන්.

ඒ සියල්ල අප අතින් දා ගන්න ඒවා. අතින් දමා අනා හිතින් හදා ගත් දේවල් තමයි හැඟීම්මය මතකය. දුක්ඛදායක, සතුටුදායක, බය හිතෙන, පාළුව දැනෙන මතකයන් ලෙසින් අප හදාගත් මතකයන් තියෙනවා. එහෙත් මේවා මුළාවක්, රැවටීමක්. නමුත් ඔය හැඟීම්බර මතකය තමයි අපව හැමවෙලේම ජීවත් කරවන්නේ. අප ලවා ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ. පුද්ගලයන් පසුපස දුවන්නේ කවු ද? අප ලවා පුද්ගලයන්ට දොස් කියවන්නේ කවු ද? සිද්ධිමය මතකය නෙවෙයි. හැඟීම්බර මතකයයි. සොහොන් පිටියකදී අප බය කරන්නේ කවු ද? සොහොන් පිටිය කියන්නේ මිනි වළලන තැනක් කියන මතකය නෙවෙයි නේ. එතන අවතාර තියෙනවා කියා පුංචි කාලෙ අප බයවී තිබෙනවා. ඒ බය වුණු මතකය තමයි මෙතනට ඇවිත් අප බය කරන්නේ. එයටයි හැඟීම් බර මතකය කියන්නේ. ඔය හැඟීම්බර මතකයටත් අප වහල් වී සම්පූර්ණයෙන් ම ඔය ආවේගශීලී මතකය විසින් නටවන රූකඩයක් බවට මේ වර්තමානයේ සිටින ඔබත් මාත් පත්ව තිබෙනවා. ඔබත් මාත් හැම විටම පාහේ ක්‍රියා කරන්නේ මේ අතීතයේ තිබුණු ආවේගශීලී මතකය විසින් දෙනු ලබන අණාට අනුවයි. අප කෑම කන්නේ, ඇඳුම් තෝරන්නේ එහෙමයි. පුද්ගලයන් තෝරන්නේ, කතා කරන්නේ, හිනාවෙන්නේ, රවන්නේ, බලන්නේ ඔය සියලු දේ කරන්නේ අර ආවේගශීලී මතකයෙන්.

මේ භාවනාව තුළදී කළහැකි මිත්‍රවරුනි, අඩුම ගානේ මේ ආවේගශීලී මතකය හිතට එන විට, යමක් දකින විට, අහන විට දැනගන්න පුළුවන් මෙය ආවේගශීලී මතකයක් බව. මේ ආවේගශීලී මතකය, තමන්ව ආවේග කරවන මතකය තමයි කියන්නේ මෙය ලස්සනයි, මෙය කැනයි, මෙයා හොඳයි, මෙයා නරකයි, රසයි, රස නැහැ කියා. කවුද කියන්නේ? අර ආවේගශීලී මතකය, අර හැඟීම්බර මතකය. එයා තමයි කියන්නේ. එය අදහාගන්න. අදහාගත් විට ඒ ආවේගශීලී මතකය ටිකක් අත්කර, ඒ කණ්ණාඩිය ටිකක් ඉවත් කර, අපට පුළුවන් මේ වෙලාවේ ඇහැට පෙනෙන රූපය දිහා, කනට ඇහෙන ශබ්දය දිහා බලන්න, අහන්න. කෑමක් වුණත් පුළුවන් එහෙම අනුභව කර බලන්න. රස හෝ නිරස හෝ ඒ කණ්ණාඩිය දාගන්නේ නැතිව බලන්න. අප බොහෝ විට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ වර්තමානයට නෙවෙයි අතීතයට. අතීතයේ සිය දහස් වාරයක් ඇලුණු පුරුද්දකින් අදත් ඇලෙනවා. ගැටුණු හිතකින්, ගැටුණු පුරුද්දකින් අදත්

ගැටෙනවා, අදත් විරුද්ධ වෙනවා. සිය දහස් වාරයක් බියවූ සහ බියෙන් ආතුරවුණු සිතකින් අදත් බියට පත් වෙනවා. ඒ නිසා මේවා වෙන්කරගෙන ටිකක් පැත්තකට කර ඇත්තට ම මේ මොහොතේ දී කුමක් ද සිද්ධ වෙන්නේ කියා බලන්න, මේ භාවනාව තුළදී එම හැකියාව ලැබෙනවා. භාජුරා කියා අලුත් විදියට අහනවා සහ බලනවා කියන ඒ නැවුම් සංඥාවෙන් අත්දකින්න උත්සාහ ගන්නවා නම්, එයත් සංඥාවක්. එයත් ඇත්ත නෙවෙයි. නමුත් ඒ සංඥාව යථාර්ථයට බොහොම සමීපයි. අර අවුරුදු සියයක්, දාහක් හෝ ඊටත් වඩා සංසාරය තරම්ම පිලුණු සංඥා නියාගෙන සිටීමට වඩා.

අපි සති දෙකතුනකට කලින් පැවසුවා සිද්ධියක් ගැන, ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගිලන් වූ අවස්ථාවේ ආනන්ද භාමුදුරුවන් ඇවිත් බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේට යෝජනාවක් කළා "භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන් හොඳටම ආබාධිත වෙලා. හොඳටම අසනීප වෙලා. ගියොත් හරකද බලන්න?" කියා. ආනන්ද භාමුදුරුවන් එක පැත්තකින් මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරී වගෙයි නෙ. ඒ නිසා බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේට ඇවිත් එසේ පැවසුවා. එවිට බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාළා "මා යන්න අවශ්‍ය නැහැ. මා කියන දස සංඥා හොඳට ඉගෙන ගන්න. ඉගෙන ගෙන ඔය ටික ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන්ටත් කියන්න. එයින් ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන් සුවවෙයි" කියා. එසේ වදාරා මේ දස සංඥා ඉගැන්වුවා.

එහි පළවෙනි සංඥාව නමයි අනිත්‍ය සංඥාව. කුමක්ද මේ අනිත්‍ය සංඥාව? බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කරනව, විවේක තැනකට ගිහින් නුවණින් මෙනෙහි කර බලන්න, රූපය අනිත්‍යයි. වේදනාව, සංඥාව, සංස්කාර, විකල්පදාණ අනිත්‍යයි. ඔය වචන පහ පිළිබඳව අප කතා කළා. අපි රූපය ගනිමු. මේ ශරීරය ගත්තොත්, ශරීරයේ තියෙන වෙනස් වීම් නුවණින් බලන්න. එය කලබලයෙන් බලන්න අමාරුයි. ඒ නිසා ටිකක් විවේකයෙන් බලන්න අත්දැකීම් දිහා. අප අත්දකින දේ තිබෙනවානෙ සැප හෝ දුක් විඳීම. ඒවත් වෙනස් වෙනවා. සංඥා බලන්න අමාරුයි. අමාරු වුණත් බලන්න ම ඕන දේ, බැලිය යුතුම දෙයත් එයයි. අද අප කතා කළේ ඒ කාරණය පිළිබඳවයි. සංඥා කොහොමද වෙනස් වෙන්නේ? මතකය වෙනස් වෙනවා. පැහැදිලිවම මතකය වෙනස් වෙනවා. ඕන තරම් එයට

සාක්ෂි තියෙනවා. හැගීම්බර මතකය කොහොමත් සිද්ධියක් තමන්ට ඕන විදියට ලස්සන කරනවා, විශේෂ කරනවා. හැගීම්බර මතකයෙන් කෙබඳු ලෝකයක් අපට පෙන්වයි ද? දැන් සිද්ධියක් වුවිට එය මනසට යනවා. හිත ඇතුළෙදි එය සංස්කරණය වෙනවා. ඉතින් විඤ්ඤාණයත් එසේමයි. විඤ්ඤාණය කියන්නේ අමුතු දෙයකට නෙවෙයි. මේ ඇහෙන සිත්, ඇහෙන විට අහන සිත, බලන විට බලන සිත, කල්පනා කරන විට කල්පනා කරන සිත. එයටයි විඤ්ඤාණය කියන්නේ. ගුප්ත දෙයකට නෙවෙයි. වර්තමානයේ අත්දැකීම ලබන දේට. මේ පහම වෙනස් වෙනවා කියා බලන්න. එය තමයි අනිත්‍ය සංඥාව. එතකොට රූපය අනිත්‍යයි. කොටින්ම කියනවා නම් පංචඋපාදානස්කන්ධය ම අනිත්‍යයි. මෙයයි අනිත්‍ය සංඥාව. පංච උපාදානස්කන්ධය කියන්නේ ඔය කියූ පහටම නැතිනම් තමන්ට. මේවා වෙනස් වෙන්නේ නැහැ කියා අල්ලගෙන තියාගෙන ඉන්නව නෙ. ඒ අල්ලගෙන ඉන්න හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙනවා කියන ආකල්පයෙන් ඒවා දිහා බලාගෙන ඉන්න.

ඉතින් තව සංඥා නවයක් තියෙනවා. අපි ඒවා ඉදිරියේදි කතා කරමු. දැන් මේ ඉදිරිපත් කරන ලද ප්‍රශ්නවලට උත්තර ලැබුණ ද දන්නේ නැහැ. ලැබුණේ නැති නම් නැහැ කියන්න. ඉන් අග්‍රොරවයක් වෙන්නේ නැහැ. තමන් කියන්නේ ඔය ස්කන්ධ පහට. එයින් පිට පුද්ගලයෙකු හොයා ගන්න බැහැ තමන් කියා. ඔය පහෙන් එකක් හෝ දෙක තුනක්, හතරක් හෝ පහම එකතු කර බලන්න. ඉතින් මෙය කලබලයෙන් කරන්න බැර නිසා මේ අනිත්‍ය සංඥාව ගැන කියන විට ටිකක් විවේකයක් අරගෙන මෙහෙහි කරන්න. කලබල නැති විවේක තැනක දි මේ කොටස් පහ අරගෙන බලන්න. එය අනිත්‍ය බව තේරේයි. අනිත්‍යතාවයට තියෙන හොඳම සාක්ෂිය තමන්මයි. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ අපට පොතක් දෙස බලාගෙන ඉන්න කිව්වේ නැහැ. ගඟක් දිහා බලාගෙන ඉන්න කිව්වේ නැහැ. තමන් දිහා බලන්න. ධර්මයට සාක්ෂිය තමන්ම තමයි. එසේ බලන විට මුළු අතීතය විසින් වර්තමානය පටලවනු ලැබීම බොහෝම අඩු වී යනවා. අතීතය විසින් අනාගතය පටලවනු ලැබීමත් අඩු වී යනවා. කායික අසනීප සුව වෙන්නේ කොහොම ද කියන කාරණය ගැන සමහර විට තමන්ට ම අත්දැකීමක් ලැබෙයි. ඔය අතීත පටලවිලි අඩු වී යනවිට, වර්තමානය නිදහස් වෙනවිට, ඒ වර්තමාන නිදහස විසින් කය සුවපත් කරනු ලබන ආකාරය ගැන.

එසේ නම් කළයාණා මිත්‍රවරුනි, අපි මේ මොහොතේ අපට ම අවධානය යොමු කර බලමු මේ කාරණා පිළිබඳව.

භාවනාව

වාඩිවෙන විට තිබූ ශරීරය ද දැන් තියෙන්නේ?..... වෙනසට පත් වූ සහ සමහර විට වේදනාවට පත් වූ ශරීරයක්. රූපය වෙනස් වෙලා. වේදනාත් වෙනස් වෙලා. දැනුණා පහසුව නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. අප හිතාගෙන සිටි දේවල් වෙනස් වී දැන්. ඕනෑ ඵපා කම් බොහෝ ම වේගයෙන් වෙනස් වෙනවා. සමහර ඕනෑකම් අප ඉෂ්ට කරගන්නවා. සමහර ඒවා ඉෂ්ට කරගන්න බැරෑර ව ම නැති වී යනවා....

අලුත් අලුත් අවශ්‍යතා ඇතිවෙනවා. බොහෝම ඉක්මනට විඤ්ඤාණය වෙනස් වෙනවා. අලුත් අලුත් ශබ්ද ඇසෙන විට, අලුත් අලුත් විඤ්ඤාණය, අලුත් අලුත් ඇසීම්, අලුත් අලුත් චින්දන දැනෙන විට, අලුත් අලුත් චින්දන දැන ගන්නා සිත් විඤ්ඤාණය, අලුත් අලුත් සිතිවිලි දැන ගන්නා විඤ්ඤාණය මහෝ විඤ්ඤාණය.....

වෙනස් නොවන, ස්ථිර වූ සදාකාලික වූ, කිසියම්ම වූ හෝ පදාර්ථයක් හෝ ශක්තියක් ‘‘මම’’ කියන කෙනා තුළ තියෙනව ද? මේ ශරීරයේ හෝ හිතේ, නොනවතින වෙනස් වීම් ප්‍රවාහයන් පහක සම්මිශ්‍රණයක් මේ මොහොතේ ඔබ ලෙස සහ මා ලෙස අත් දකිනවා.....

‘‘මම’’ කියාගන්න තමනුත් වෙනස් වෙනවා. අනුනුත් වෙනස් වෙනවා. අභ්‍යන්තර වශයෙනුත්, බාහිර වශයෙනුත් වෙනස් වීම් සිදු වෙනවා. වෙනස් වෙන්න පුළුවන්, අලුත් කෙනෙකු බවට පත් වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. අන්න ඒ අනිත්‍ය සංඥාව අපට ඉඩ දෙනවා නමන් දිනා සහ ලෝකය දිනා බලන්න, ප්‍රශ්න අඩුවෙන්, දුක් අඩුවෙන්, සැහැල්ලුවෙන්. අතීත තරහවල් අඩු කරගන්න, අතීත උපාදානයන් අඩු කරගන්න, අතීත ආශාවල් අඩු කරගන්න, අතීත බියවීම් අඩු කරගන්න, කායික සහ මානසික අතීත ලෙඩවලින් නිදහස් වෙන්න....

කළයාණා මිත්‍රවරුනි, එබඳු වූ අති මහත් සැහසිල්ලකට පොරටුව විවෘත කරනවා මේ අනිත්‍ය සංඥාව. එනිසා මෙහෙති කරන්න, වඩන්න,

භාවිතා කරන්න, භාවනාවක් බවට සහ ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත්කර ගන්න. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

දෙවැනි දේශනය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප සාකච්ඡා කරන්න, අවධානය යොමු කරන්න, උත්සාහ කරන්නේ පුද්ගලයා හා ලෝකය අතර තියෙන සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව. මෙතන සැබැවින්ම සිදුවන්නේ කුමක් ද? තමන් හා ලෝකය කියන්නේ එකක් ද දෙකක් ද? තමන් නිසා ලෝකය පවතිනවාද? ලෝකය නිසා තමා සිටිනවාද? ලෝකය නිසා තමන්ට තරහ එනව ද? තමන් නිසා ලෝකයට තරහ එනවද? ලෝකයේ සැප තියෙනව ද? හැකි නම් සැප තමන්ම හඳුා ගන්නව ද? ලෝකය දුකක් ද? ‘මම’ ඉවත්කර ඔය සැප දුක ගැන කතා කරන්න පුළුවන් ද? පුද්ගලයා සහ ලෝකයේ අන්තර් සම්බන්ධතාවයට සහ අප විඳින සැප සහ දුකට, කොපමණ දුරට අප හිතන විඳිය බලපානව ද? ලෝකය විතරක් නෙවෙයි අප කල්පනා කරන ආකාරය, අපේ හිතේ තියෙන ආකල්ප, අප හිතන්න පුරුදුවී තිබෙන රටාව, අපේ සිතිවිලි ඇති වෙන විලාසිතාව කොපමණ දුරට බලපානවා ද අපේ හිතේ ඇතිවෙන දුකට, සතුටට, තරහට. මේ අංශ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමින් සිටින අපේ අවධානයට බුදු දහමෙන් ඉදිරිපත් කෙරෙන අදහසක් යොමු වුණා. ඒ සංඥා කියන අදහස. මේ සංඥා කියන අදහසට එක එල්ලේම සිංහලෙන් කියන්න වචනයක් නැහැ. සිංහලෙන් අප සංඥා කියනවා. හඳුනා ගැනීම කියන අදහස වගේ අදහසක් එයින් මතු කර ගන්න පුළුවන්.

හඳුනාගැනීම, හඳුනාගන්නේ සැම විටම අප කලින් දන්නා දෙයක්. මේ කාරණය අපට පැහැදිලියි. නොදන්නා දෙයක්, මීට කලින් හඳුනානොගත් දෙයක් හෝ හඳුනානොගත් කෙනෙකු හඳුනාගන්න බැහැ. ඒ නිසා අප නැදෑයන් දුටු විට හඳුනාගන්නවා. යහළුවන් දුටු විට හඳුනාගන්නවා. අසල් වාසීන් දුටු විට හඳුනාගන්නවා. ලාංකිකයන්, විදේශිකයන් හඳුනාගන්නවා. ඔය ආකාරයට හැම දෙනාම කලින් දැක තිබෙනවා. කොයි කාණ්ඩයට ඇතුල් කරන්න බැර වුණත් මනුෂ්‍යයෙකු කියන හඳුනාගැනීම එතන තියනවා. දැන් ජීවිතයේ මුල්ම වතාවට පුද්ගලයෙකු දුටුවා කියන්න. එතනත් හඳුනාගැනීමක් තියනවා. ‘ආ’

මේ මනුස්සයෙක්. මෙයා සතෙකු නෙවෙයි. ගහක් නෙවෙයි, ගඟක් නෙවෙයි. මේ මනුස්සයෙක්. ඉතින් ඒ හඳුනාගන්නෙන් කලින් මිනිසුන් දැක තිබෙන නිසා. කලින් ඡායාරූපවලින් දැක තිබෙන දේවල් අප හඳුනාගන්නවා සැබැවින්ම දුටුවිට. කලින් අප කතාන්දරවලින් අසා තිබෙන දේ නිසා විත්ත රූප හදා ගෙනයි ඉන්නේ.

රූපවාහිනිය ගැන, සමහර විට පුංචි කාලෙ අන්දැකීමක් නැහැ නෙ. අසා තිබුණා එබඳු යන්ත්‍රයක් තියෙනවා. හිතේ මවා ගන්නවා මෙසේ විය යුතුයි කියා. බලන්න පුද්ගලයෙකු ගැන අප අහන විට, අප දැක නැති පුද්ගලයෙකු ගැන විස්තරයක් කරන විට, මෙහෙම පුද්ගලයෙකු ඉන්නවා. මෙන්න නම. මෙන්න රස්සාව. ඒ එක එකක් ලක්ෂණ ඇසෙන විට ඒ ලක්ෂණ එකතු කර මවා ගන්නවා විත්ත රූපයක්. උදාහරණයක් විදියට කවුරුන් හෝ විස්තරයක් කරනවා, ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙකු ගැන. කලින් දැක නැහැ. අසාත් නැහැ. නමුත් ඒ සැණින් හිතේ මැවෙනවා විවරයක් දරාගෙන සිටින, හිස මුඩු කරගත් සමහර විට පාත්තරයක් ගෙන සිටින රූපයක්. කොහොම ද ඒවා මැවෙන්නේ? කලින් අප ඒවා දන්න නිසා. ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ මෙබඳු කෙනෙකුට. මේ විදියේ ලක්ෂණ තියන කෙනෙකුට කියන සටහන තියෙනවා. දැක තිබෙනවා. ඒවා උදව් කරගෙන මේ අලුතෙන් ඇහෙන ලක්ෂණ ආශ්‍රයෙන් පුද්ගලයෙකු මවා ගන්නවා. මේ අභ්‍යන්තර විග්‍රහය නොකෙරෙන වෙලාවක් නැහැ. මගේ හිතේ මැවෙන රූපය නෙවෙයි මේ මිත්‍රයන්ගේ හිත්වල මැවෙන්නේ. වෙනස්, එකිනෙකට වෙනස්. නමුත් අප හැම දෙනාගෙම සිත් තුළ කිසියම් රූපයක් මැවෙනවා. එයට තමයි සංඥාව කියන්නේ. ඒ සංඥානනය නිතරම වෙනවා. නොවෙන වෙලාවක් නැහැ.

දැන් අපට ගෙයක් හදන්න ඉඩමක් අවශ්‍ය වී භොයනවා. එවිට කවුරුන් හෝ එබඳු ඉඩමක් ගැන විස්තර කරනවා. කන්දක් උඩ, ඇත ලස්සනට පේනවා. ඇළක් ගලා ගෙන යනවා. ගස් තිබෙනවා. හොඳ ලස්සන දර්ශනයක් තිබෙනවා. ඒ අයුරින් විස්තර කරන විට කළයාණ මිත්‍රවරුන්, අපේ හිතේ මැවෙනවා ඒ ඉඩම ගැන. ඉඩම තියෙන තැන ගැන. එතනට පේන දර්ශන ගැන. පිහිටීම ගැන. අවසානයේ ඉඩම බලන්න ගිය විට කුමක් ද සිදු වෙන්නේ? අප සතුටු වෙනවා. නැති නම් අසතුටට පත් වෙනවා. සතුටු වෙන්නේ ඇයි? අප අර මවා ගත්ත

චිත්‍රය තියෙනව නෙ. ඉඩම දැක නෙමෙයි. ඉඩමේ යථා ස්වභාවය අප දන්නෙත් නැහැ. ඔය වෙළඳ දැන්වීම්වල කියන්නෙ මෙහෙම ඉඩමක් තිබෙනවා කියා. ඒ ඇසූ විස්තරවලට අනුව අපේ හිතේ ඇඳුණු චිත්‍රයක්, හැදුණු සංඥා තිබෙනවා. ඉඩමට යන විට එම විත්ත රූපය හා යථාර්ථය ගැලපෙනවා නම් සහ අප ඒ මවා ගත් මානසික සංඥාවලට ම, මේ ඇහැට පේන දේත් ගැලපෙනවා නම්, මේ දෙක සමපාත වෙනවා නම් එවිට සතුටු වෙනවා. බලාපොරොත්තුව ඉටු වූ හිසා සතුටු වෙනවා. අසතුටු වෙන්නෙ ඒ විදියට නොතිබූ විට. “ආ ඔහොම නොවෙයි කිව්වේ” ඉතින් එවිට දුර්වලකම් අපට පෙනෙනවා. එතනදී අසතුටට පත් වෙනවා. එවිට ඒ සතුට, අසතුට දෙක එන්නෙ බොහෝ දුරට ඔය සංඥා මුල් කරගෙන. සංඥාව අප අල්ලගෙන ඉන්නවා. එතනට ගිය විට අපි බනිනවා “මෙහෙම නෙවෙයි මුලදී කිව්වේ” එතනදී වෙන්නෙ අපේ ඇතිකර ගත් සංඥා, ඇඳගත් චිත්‍රය අල්ලාගෙන උපාදාන කරගෙන මනින හිසා. මෙසේ විය යුතුයි කියා දැකිව ඉන්නවා. එහෙම ඉඩමක් තමයි අප බලන්න යන්නෙ. ඇත්තටම පේන ඉඩම එයට වෙනස්. ඉතින් එතෙන්දී ගැටුමක් ඇතිවෙනවා. ඒ ගැටුම ඇතිවෙන්නෙ අර අල්ලා ගත් මානසික රූපයයි නැති නම් සංඥාවයි, වර්තමානයේ ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගන්න රූපයයි අතර. එකකට එකක් ගැලපෙන්නෙ නැහැ. එවිට අප ප්‍රතිකේෂප කරනව වර්තමානයේ පේන රූපය, වර්තමානයේ ඇහෙන දේවල්. රසත් ඒ වගේමයි.

‘කේක්’ කී විට අපේ හිතේ මැවෙනවා රූපයක්. එක් තැනැත්තෙකුගේ හිතේ මැවෙන රූපය නෙවෙයි තව කෙනෙකුගේ හිතේ මැවෙන්නෙ. හැඩය, ප්‍රමාණය, පාට වෙනස්. ඊළඟට කේක් කළු කිව්වොත්, අපේ හිතේ චිත්‍රයක් මවාගෙන තමයි අප යන්නෙ. ඔය හැම දෙයක් ගැනම පාට, හැඩය ගැන සම්පූර්ණ චිත්‍රයක් මැවෙනවා. ගිය විට යම් දෙයක් තියෙනවා. පෙනෙන විටම කෙනෙකු සතුටු වෙනවා. කෙනෙකු දුක් වෙනවා. කෙනෙකු බලාපොරොත්තු වුණා නම් වොක්ලට් කේක් එකක්. දැන් තිබෙන්නෙ බටර් කේක් එකක් නම් වොක්ලට් කේක් ගැන චිත්‍රයක් මවාගෙන එය අල්ලගෙන සිටීමයි උපාදානය.

කුමක්ද උපාදානය කියන්නේ? අප අසා, හිතා ඇතිවන විත්ත රූපය අල්ල ගන්නවා. එය පමණයි විය යුත්තේ. අල්ලගෙන,

ඒ හිතේ මවා ගත් චිත්ත රූපය සොයමින් අප යනවා. ඒ චිත්ත රූපය සොයනවා. ඇස් දෙකෙන්, කන් දෙකෙන් සොයනවා. එයටම ගැළපෙන දෙයක් දිවෙන්න, ශරීරයෙන්, භාසයෙන් සොයනවා. බලනවා, අහනවා. යමක් දකින විට කෙනෙකු සතුටු වෙනවා. තවත් කෙනෙකු දුක්වෙනවා. ඊළඟට කේක් කැල්ලක් අතට ගන්නවා. එතනදී සමහර විට ස්පර්ශයත් බලපානවා, දැන් තේරෙනවා; එය බරට, හයිසට, ගල් වගේ තියෙනව නම් එතනදී අසතුටු වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. හිතේ තිබුණේ බොහොම මෘදු සැහැල්ලු චිත්ත රූපයක්. කේක් කියන විට ම එහෙම චිත්ත රූපයක් මැවෙන බවක් අප දන්නේ නැහැ. දැනෙන්නේ අත් දකින සතුටෙන් සහ අසතුටෙන් දකින විට ඇතිවෙන සතුටෙන් හෝ අසතුටෙන්, ස්පර්ශ කරන විට ඇතිවන සතුටෙන් හෝ අසතුටෙන්. ඊළඟට නාසයට දැනෙන සුවඳින් සතුටු වෙන්න, අසතුටු වෙන්න පුළුවන්. රසයට එන විට ඒ සියල්ලටම වඩා ප්‍රබලයි. ඒ බලාපොරොත්තු වන රසය තමාගේ ම මිම්මෙන් ලැබෙනවා නම් සතුටින් අනුභව කරනවා. නැති නම් කැමැත්තකින් හෙවෙයි කන්නේ. ටිකක් අනුභව කර පැත්තකින් තියනවා. හිත අසන්නෝෂයට පත් කරගන්නවා. එසේ වන්නේ උපාදානය නිසයි. හිතේ ඇතිවන චිත්ත රූප අල්ලා ගැනීම.

කේක් ගැන විතරක් හෙවෙයි. තමන් පිළිබඳව, අනුන් පිළිබඳව, රටේ තොවේ දේවල් ගැන, ගහ කොළ ගැන, ඔය හැම දෙයක් ගැනම අපට තිබෙනවා රූප. මානසික රූප. හිතේ ඇඳ ගත් රූප. තමන් කෙසේද සිටිය යුත්තේ, අනුන් කොහොම ද ඉන්න ඕන, අඳින්න ඕන. ඒ හැම දෙයක් ගැනම හිතේ සිතුවමක් ඇඳගෙන ඉන්නවා. ඒ සිතුවමට අනුවමයි සිදුවිය යුත්තේ, එහෙමමයි ඉන්න ඕන, එහෙමමයි අඳින්න ඕන, ඒ ආකාරයටමයි උයන්න ඕන කියා ඒ බලාපොරොත්තුවත් තියෙනවා. එය තමයි උපාදානය කියන්නේ. අප බලාපොරොත්තු වෙන ආකාරයට ම නෘප්තිමත් වෙන විදියට පෙනෙන විට, ඇහෙන විට අර බලාපොරොත්තු වූ හිත සතුටට පත් වෙනවා. නැති නම් දුකට පත් වෙනවා, අසන්නෝෂයට පත්වෙනවා, බලාපොරොත්තු කඩවීමකට පත්වෙනවා. මෙයට මූලික හේතුව ලෝකයේ වැරැද්ද හෙවෙයි. නමුත් අප ඒ වැරැද්ද දාන්නේ ලෝකයට. තමන් බලාපොරොත්තු වූ විදිහට හෙවෙයි ඒ කෙනා හැසිරෙන්නේ. එයා එහෙම කෙනෙකු කියා හිතාගෙන හිටියේ නැහැ කියනවා. ඉස්සර කාලේ ඔහොම හෙවෙයි කියනවා.

ඉස්සර කෂම ගැන, දේශගුණය ගැන හැම දෙයක් ගැනම ඔය කතාව කියනවා, ඉස්සර කාලේ ඔහොම නෙවෙයි කියා. කලින් සිදුවූ දේ අප උපාදානය කරගෙන ඉන්නවා. ඒ විදියට දැන් සිදු නොවනවිට ප්‍රශ්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අප හිතනවා ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ මෙතනයි කියා. මෙතන නෙවෙයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ අර අතීතයේ සිදුවූ දේ අල්ලගෙන සිටීම. ඊයෙ වූ විදියට ම අදත් වෙන් න ඕන කියා. ඊයේ බස් එක ගිය විදියට, ඊයේ හිනා වූ විදියට, ඊයේ තේ එකේ තිබුණු රස ඒ විදියට ම අදත් තියෙන්න ඕන කියා අප හිතනවා.

ඉතින් ‘ඊයේ දවස’ අප මිණුම් දණ්ඩක් කර ගන්නවා අද සිදුවෙන දෙයෙහි හොඳ හරක මනින්න. ඒ නිසා මේ සංඥාව මිණුම් දණ්ඩක් කරගත් කෙනා හැම විටම ජීවත් වෙන්නෙ අතීතයේ. අද නෙවෙයි ඊයෙ තමයි ඇත්ත. මෙතනදී ඒ තැනැත්තා බලාපොරොත්තු වෙනවා ස්ථිරවූ හැසිරීමක්. සංඥාවත් එක්කම එන හැඟීමක් තමයි ස්ථිර බව. අවුරුදු දහයකට කලින් කවුරු හරි මුණගැහුණා නම්, මුණගැසුණු විට හිතුණා නම් මිතුරෙකු විදියට ආශ්‍රය කරන්න හොඳයි කියා, සමහර විට එසේ හිතන්න ඇත්තෙ අවුරුදු දහයකට පෙර දුටු ඇතැම් ලක්ෂණ හා ගතිගුණ නිසා. එවිට ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳව ඇතිකරගන්නවා මානසික රූපයක්. ඇහැට පෙනෙන රූපය කායික පැත්තෙන්. ඒ භෞතික රූපයත් එක්ක අභ්‍යන්තර රූපයකුත් හිතේ මවා ගන්නවා. ඒ රූප දෙකම තියෙනවා. එයයි නාම, රූප කියන්නෙ. භෞතික රූපයත් එතන තියනවා. ඒ භෞතික රූපයකට නගන්නට බැර, භෞතික වශයෙන් ඡායාරූපයකට ගන්නට බැර, චිත්‍රයකට අඳින්න බැර, බර කිරින්න බැර ඇතුළත ලක්ෂණවලට තමයි නාම කියන්නෙ. ඒ මානසික ගතිගුණ, අභ්‍යන්තර ගතිගුණ, හිතන විදිය, වර්ත ලක්ෂණ. මේවා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඡායාරූපවලට ගන්න බැහැ. වර්ත ලක්ෂණයක් ඡායාරූපයකට ගන්න බැහැ. හිතන විදිය චිත්‍රයකට නගන්නට බැහැ. කොළයක් අරගෙන කෙනෙකු හිතන විදිය, මානසික ගතිගුණ, දුටුවලකම්, දක්ෂකම් ආදිය පැන්සලකින් අඳින්න බැහැ. එහෙම චිත්‍රයකට නගන්න බැර ලක්ෂණ තමයි නාම කියන්නෙ. මනුස්සයෙකු ගැන විතරක් නෙවෙයි, ඕනම දෙයක් ගැන භෞතික රූපයක් අප ඇතුළේ ඇඳගන්නවා. ඒ භෞතික රූපය ගැන පමණක් නෙවෙයි නාම කොටස් පිළිබඳවත් එසේ ඇඳගනු ලබනවා.

ගසක් කී විට හිතේ චිත්‍රයක් මැවෙනවා. ඡායා රූපයකට ගන්න පුළුවන්. ඇඳින්නත් පුළුවන්. කොළ පාටයි, කඳු දුඹුරු පාටයි. අතු දහයක් තියෙනවා. මේ හැම දෙයක් ම භෞතික මිණුම් දැඩුවලින්, ඉලක්කම්වලින් කියන්න පුළුවන්. උස මෙපමණයි. මෙපමණ ව්‍යුහයක ගත පැතිරී තියෙනවා. වර්ගය මෙයයි. ඒවා කියන්න පුළුවන්. මේ ගත යට ඉන්න කෙනෙකුට ලොකු සිසිලසක් හා සහනයක් ලැබෙනවා කිව්වොත් ඒවා රූපයකට ගන්න බැහැ. අන්න ඒවාට තමයි ලක්ෂණ කියන්නේ, නාම කියන්නේ. ඒ නාම රූප අප හදා ගන්නවා. අප අත්දකින හැම දෙයක් පිළිබඳව ම. භෞතික ලක්ෂණවලින් රූප හදා ගන්නා අතරම භෞතික රූපයට නැඟිය නොහැකි ලක්ෂණ, ගතිගුණ, හැසිරීම් හා වර්ත ලක්ෂණ ආශ්‍රිතවත් රූපයක් හදා ගන්නවා. එසේ රූප දෙකක් අප හිතරම හදා ගන්නවා.

පිටිසර ගමක් උදාහරණයකට ගනිමු. පිටිසර ගමක් කියූ විට බලන්න අපේ සිතේ මැවෙන්නේ කුමක්ද කියා? වෙල් යායක්, පුංචි අම්බලමක්, ගුරු පාරක්, ගලාගෙන යන ඇළක්, කරන්න පාරක්, තේ කඩයක්, වරිච්චි ගෙවල්. ගමක් කියන්නේ එහෙම නේ. තව පුළුවන් ගත කොළ ගැන කියන්න. මේ භෞතික සියල්ල චිත්‍රවලට නගන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි ගමක් කී විට තව දේවල් තිබෙනවා. එතන මිනිස්සුන්ගේ තියෙන අභිංසකත්වය ගැන අප කතා කරනවා. ඒ ගමක තියෙන අභිංසකත්වය, නිර්ව්‍යාප්ත බව, ගමක මේවා ඇත්තටම තියෙනව ද දන්නේ නැහැ? නමුත් එසේ කියනවා. නාගරිකයන් නම් හොඳට ඇඳුම් ඇඳිනවා. ලස්සනට, හොඳ වටින දේවල් ඇඳිනවා. නමුත් ගමක එහෙම නැහැ කියා අප හිතනවා. ගමකදී ඉන්න විදියට ඉන්නවා. වටිනා ඇඳුම් ඇඳීමක් නැහැ. ඉරුණු ඇඳුම් ඇඳගෙන ඉන්නවා. නිර්ව්‍යාප්ත බව කියන්නේ එයටලු. එවැනි දේ එක පාරට රූපයකට දාන්න බැහැ. නමුත් එහෙම අවංක, නිර්ව්‍යාප්ත, හිතවත් වැනි ලක්ෂණත් අපට ගමක් ගැන කියන විට හිතේ ඇඳෙනවා. රූපයෙන් සංඥා හිතේ ඇඳෙනවා. නාමයෙන් සංඥා හදා ගන්නවා. මේ නාම රූප යන සංකල්පය ගැඹුරු දෙයක්. නමුත් සංකීර්ණ නැහැ.

රතුපාට වාහනයක් කී විට වහාම මවා ගන්න පුළුවන් රතු පාට. ඊළඟට කියන්න පුළුවන් බොහෝම ලස්සන වැදගත් පෙනුමක් තියෙන බව. වැදගත් පෙනුමක් කියූ විට නාමයට වැටෙන්නේ. රතු පාට

රූපයට. වැදගත් පෙනුම යනු සිත දෙයක්, සිතේ ඇති කරගත්තක්. එයයි නාමය. නාමය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. රතු පාට සියල්ලන්ටම රතු පාටම තමයි. ඇතේ දෝෂයක් නැති නම් රතු පැහැය අඳුනනවා නම් සියයක් බැලුවත් සියයටම රතු රතුමයි. එහි ලොකු වෙනසක් නැහැ. වර්ණ අන්ධතාව නැති නම් රතු රතුමයි. හැබැයි වර්ණ පරාසය වෙනස් වෙනවා. මා රතු කියන පාටට නෙවෙයි තව කෙනෙකු රතු කියන්නේ. ඒ නිසා තමයි රතු පාට රෙද්දක් ගේන්න අප සාම්පලයක්, වූට් රෙදි කප්පලක් ගෙන යන්නේ. මේ විදියට ගැඹුරට සිතුවාම මා රතු කියන එකයි, ඒක ගන්න යන කෙනා රතු කියන එකයි, විකුණන කෙනා රතු කියන එකයි එකක්ම නෙවෙයි. නමුත් කාරයක් කී විට මෙය රතු පාටයි කියූ විට හැමෝම එකඟ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් වැදගත් පෙනුමක් තිබෙනවා කියූ ගමන්ම තවත් කෙනෙක් කියන්න පුළුවන් එසේ නැහැ කියා. අන්න ඒවා තමයි නාම කියන්නේ. ඒ මට දැනෙන විදිය. තවත් කෙනෙකුට වෙනස් විදියකට දැනෙනවා. ඕනෑම දෙයක් ගැන මේ දෙපැත්තම තියෙනවා. එතකොට මේවා අප හදා ගත් දේවල්. තියෙන දේවල්ම නෙවෙයි. තියෙන දේවල් ආශ්‍රයෙන් අපම හදා ගන්නවා. එවිට ඒ හදාගත් රූප අප ළඟ එකතු වෙනවා. සිත තුළ සිතුවම් අප රැස්කරනවා. සංඥා ගොඩ ගහගන්නවා.

දැන් කතා කළේ මීට අවුරුදු දහයකට පෙර කෙනෙකු මූලින්ම මුණගැසුණු දවසේ දැක කතා බහ කර තීරණය කළා “ආ මෙයා හොඳ කෙනෙක්. මෙයාව ආශ්‍රය කරන්න ඕන” කියා. ඔය නාමරූප දෙක පිළිබඳවම අප විත්‍ර හදාගෙන තියෙනවා. ඒ නිසානේ ඕනම තැනක දැක්කම “ආ මේ ඉන්නේ” කියා අඳුනගන්නේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි. ඒ ගති ගුණ පිළිබඳව රූපයක් තියෙනවා. නාමයකුත් තියෙනවා. නාම සංඥා හා රූප සංඥා තියෙනවා. තව කෙනෙකුට හඳුන්වා දෙනවිට ඔය නාමරූප සංඥා දෙකෙන්ම තමයි හඳුන්වා දෙන්නේ. රූප ලක්ෂණත් ගැන කියනවා. එයා ලස්සනයි, සුදුයි, කළුයි, වයසක කෙනෙකු මේ විදියට. ඊළඟට නාමයෙනුත් හඳුන්නලා දෙනවා. හරි හොඳ කෙනෙකු. කරුණාවන්න, කලබල වෙන්නේ නැති කෙනෙකු. මොනවහරි අප හදාගෙන තියෙන නාම සංඥා කියනවා. අවුරුදු දහයකට පස්සේ බලනවා දැන් එයා වෙනස් වෙලා. එතැනදී ප්‍රශ්නය පටන් ගන්නවා. අප කියනවා මීට අවුරුදු දහයකට කලින් සිටිය මනුස්සයා නෙවෙයි. අඳුනගන්නවත් බැහැ දැක්කම. රූපය වෙනස්

වෙලා. එයත් ප්‍රශ්නයක් නමයි. ‘‘පුදුමයි මෙහෙම වෙනස් වීම, ඒ එයා ද?’’ කියා බොහෝම කමිපා වෙනවා. රූපයේ වෙනස් වීම ගැන. එයටත් වඩා නාම සංඥා පිළිබඳව ප්‍රශ්නය නමයි වැඩි වශයෙන් බලපාන්නේ. පුද්ගල ගැටුම්වලදී සංඥා උපාදානය නමයි බලපාන්නේ. එදා තිබෙනවා කියා සිතූ ගතිගුණ ආශ්‍රයෙන් ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳව ඇඳගත් චිත්‍රය මේ අවුරුදු දහයටම ඒ විදියටම හිතේ නියාගෙන සිටියා. වෙනස් කළේ නැහැ. ස්ථිර මිනුමක් සේ හරියටම කිලෝ ග්රෑම් එකේ පඩියක් කියවීම වෙනස් වෙන්නේ නැහැනේ. කිලෝ ග්රෑම් එක, කිලෝ ග්රෑම් එකම නමයි අවුරුදු දහයකට කලින්, අවුරුදු පහකට කලින්. අදත් කිලෝ ග්රෑම් එක. මීටරයත් ඒ වගේමයි. සෙන්ටිමීටර සියයක් මීටර එකක් නම් අවුරුදු දහයකට කලින් සෙන්ටි මීටර සියයයි. පහකට කලින් සියයයි. අදත් සියයයි. වෙනස් වෙන්න බැහැ නේ. ලෝක සම්මුතියකින් වෙනස් කළේ නැති නම්.

ඒ වගේ පුද්ගලයන් ගැන විතරක් නෙවෙයි කෂම බීම, ස්ථාන, වාහන, ගහකොළ ඒ හැම දෙයක් ගැනම හදාගෙන තියෙන අර නාම සංඥාවන් කිලෝග්‍රෑමය වගේ, මීටරය වගේ, ලීටරය වගේ ස්ථිරයි කියා හිතාගෙන ඉන්නවා. ඒ විදිහම අවිච්චක් හදාගෙන වරින්වර සංසන්දනය කර බලනවා. තරාදියේ එක් පැත්තකට අතීත සංඥා නමැති පඩිය දමනවා. අනෙක් පැත්තට අද ඉන්න තැනැත්තා දමා බලනවා. ඔය දෙක සමබර නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හදාගත් චිත්‍රයට අනුවම, බලාපොරොත්තු වූ ආකාරයටම අනිත් තැනැත්තා ඉන්නවා නම්, කතා කරනවා නම්, ගහ කොළ තිබෙනවා නම්, වාහනය තිබෙනවා නම්, ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එහෙම නැති වෙන විට ප්‍රශ්නය පටන් ගන්නවා. අප අසන්නෝෂයට පත් වෙනවා. දුක් වෙන්න පටන් ගන්නවා. තරහා ගන්නවා.

බලන්න කළානා මිත්‍රවරුනි, ඒ හැම ආවේගයක් ම එන්නේ අපේ සංඥාවට පිටින් සහ අප හදා ගත් මනෝ ලෝකයට එපිටින්. සැබෑ ලෝකය ක්‍රියාත්මක වෙනවිට එවිට අපට අදහාගන්න බැරි වෙනවා කොහොම ද මේ මනුස්සයා වෙනස් වූයේ කියා? අප කමිපාවෙනවා. බලාපොරොත්තු කඩකරගන්නවා. ලොකු ගැටළු හදා ගන්නවා. වෙනස් වෙන ලෝකයක නොවෙනස් මිනුම් දැඩු හදාගෙන අභ්‍යන්තර වශයෙනුත් ගැටෙනවා. අර අල්ලාගත් දේටත් ප්‍රශ්න ඇති කරගන්නවා. මෙන්න

සියලුම ගැටුම් වලට මුල. ඒ ගැනයි කළකිරෙන්න ඕන. වෙනස් වෙන්නෙ නැති දෙයක් මේ ලෝකෙ තිබෙනවාද කළාණා මිත්‍රවරුන්? අහවල් දේ වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ කියා කියන්න පුළුවන් ද? ජීවිතේ අත්දැක තිබෙනවාද උපන් දා සිට අද වනතුරු, ඇහෙන්න හෝ කනෙන්න හෝ නාසයෙන් හෝ දිවෙන්න හෝ ශරීරයෙන් හෝ වෙනස් නොවෙන යමක්. හැමදාම එකම විදියට තියෙන යමක්. ජනවාරි මාසෙ, පෙබරවාරි, මාර්තු, අප්‍රේල්, මැයි ඔය විදියට දෙසැම්බර් දක්වාම එකම විදියට තියෙන යමක්. මාර්තු මාසෙ දේශගුණය කිවම ඒ වගේ. වැස්සත් ඒ වගේ, අවිවත් ඒ වගේ. ඕවා හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙනවා. මේ වෙනස් වීම කොයි වෙලාවෙ ද වෙන්නේ? අවුරුදු දහයකට පස්සෙ ද මේ වෙනස් වීම වෙන්නෙ නැති නම් අවුරුදු පහක් ගියාම ද මෙසේ වෙනස් වෙන්නේ? මෙයා මෙහෙමයි කියා සංඥාවක් අප ගිනේ හදා ගන්න විටම ඒ ස්වභාවය වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒයා එසේ නොවන තත්වයකට වෙනස් වෙන්න පටන් අරගෙන. අප ඒ තැනැත්තා මෙහෙමයි කියන සංඥාව කණ්ණාඩියක් විදියට දාගෙන ඉන්න නිසා අර හෙමිහිට වෙන වෙනස්වීම පෙනෙන්නෙ නැහැ. මක්නිසාද අප අන්ධයි. අතීත සංඥාවෙන් අන්ධවෙලා. අපට පෙනෙන්නෙ තිබෙන දේ නෙවෙයි. අප හදාගත් චින්ත රූපය. ඔය නාම සහ රූප ඒ සංඥා තමයි අපට පෙනෙන්නෙ. එම නිසා අර ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස්වීම පෙනෙන්නෙ නැහැ. නිතරම උදේ හවස දකින කෙනෙකුගෙ කායික වෙනස් වීමවත් පෙනෙන්නෙ නැහැ නෙ අපට. කෙනෙකු වයසට යෑම පෙනෙන්නෙ නැති නමුත් ඒ වෙනස් වීම සිදු වෙනවා. ඒ නිසා අවුරුදු පහකට විතර පසු එක වරම කෙනෙකු මුණ ගැසුණුවිට ශරීරයේ ලොකු වෙනසක් පෙනෙනවා. නමුත් ඒ වෙනස මේ අපත් එක්ක නිතරම ඉන්න අයටත් සිද්ධ වෙනවා. මිට අවුරුදු පහකට කලින් ගත් ඡායාරූපයකුයි, අදයි බැලූ විට ඔන්න ඔය වෙනස් වීම පෙනෙනවා. නැති නම් අපේ ඇහැට එපමණ සියුම් වෙනස් වීමක් පෙනෙන්නෙ නැහැ. පෙනෙන්නෙ නැති වෙන්න එක හේතුවක් නම් ඕනෑම දෙයක් මුලින්ම දකින විට ඒ පිලිබඳ මනසින් හදා ගත් සංඥා රූපය ඇහැ ඇතුළේ තැන්පත් කර ගැනීම. මුලින් ම දකින විට අප සංඥාවලින් ප්‍රතිරූපයක් හදා ගන්නවා. ඉන්පසු පෙනෙන්නේ ඇත්ත රූපය නෙවෙයි. නිතින් හදා ගත් ප්‍රතිරූපය. අපට පෙනෙන්නෙ හොඳ කෙනෙක්, ලස්සන කෙනෙක්, උගත් කෙනෙක්, වැදගත් කෙනෙක්, හරක කෙනෙක්, කැත කෙනෙක්.

ඇත්තටම ඉන්න කෙනා පෙනෙන්නෙ නැහැ. චිත්ත රූපයක් හඳුනාගෙන නතර වී ඉන්නවා. නමුත් ඒ රූපය හඳුා ගන්න උදව් වූ දේවල් වෙනස් වෙච්චි, වෙනස් වෙච්චි යනවා. ඉතාම හෙමිහිට මන්දගාමීව වෙනස් වීම සියුම් මට්ටමකින් වෙන වීට, කණ්ණාඝියට, සංඥා නැමති කණ්ණාඝියට ඒ වෙනස් වීම පෙනෙන්නෙ නැහැ. එක් වරම ලොකු වෙනසක් වුණොත් තමයි පෙනෙන්නෙ. එවිට අපට අදහගන්න බැරව කම්පනයට පත් වෙනවා. අප කළකිරෙනවා. බාහිර දේවල් ගැන, මිනිසුන් ගැන, කාලගුණය ගැන, කෂම බීම ගැන. ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. අපේ සංඥාව තබාගන්නවා. මෙන්න අපේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය. ඒ නිසා දහමේ කියනවා අනිත්‍ය සංඥාව පුරුදු කරන ලෙස.

සිත සාමාන්‍යයෙන් යමක් පිළිබඳව චිත්ත රූපයක් ඇඳ ගත්විට, ඒ ආකාරයටම ඒ දේ තිබිය යුත්තේ, සිටිය යුත්තේ, පැවතිය යුත්තේ සහ රස දැනිය යුත්තේ කියා ‘ස්ථිර’ මුද්‍රාවක් තබනවා. ස්ථිරත්වයේ, නිත්‍යතාවයේ සහ සඳාකාලිකත්වයේ මුද්‍රාව තබනවා. ඒ ‘මුද්‍රාව’ ත් සිතම හඳුාගත්, සිතම නිර්මාණය කරගත් සංඥාවක්. මෙයා මෙහෙමයි, මේ ගීතය මේ වගේ, කෂම රස මේ වගේ, මේ පළානෙ දේශගුණය මෙහෙමයි, ජනවාරි මාසෙ කාලගුණය මෙහෙමයි ආදී වශයෙන්. එසේ සඳාකාලිකත්වයේ මුද්‍රාව තැබූ පසු වෙනස් වෙන්න බැහැ. එහෙම වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ කියන සංඥාවකුත් ඇතිවෙනවා. එය තවත් සංඥාවක්. මෙය මෙහෙමයි කියන සංඥාවත් එය එහෙමමයි, එය වෙනස් දෙයක් බවට පත්වෙන්නෙ නැහැ කියන නිත්‍ය සංඥාවත් ඇතිවෙනවා. ඒ සංඥා දෙක අල්වාගෙනයි අප දිගටම ඉන්නෙ. ඒ නිසා දහමේ කියනවා ‘‘ඇති කරගන්න අනිත්‍ය සංඥාව. වෙනස් වෙනවා. හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙනවා.’’ ඒ වෙනස් වෙනවා කියන ආකල්පයෙන් බලන්න. එවිට ඔය හෙමිහිට සිදුවෙන වෙනස්වීම පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා, දැනෙන්න ගන්නවා. වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ කියා බැලුවොත් පෙනෙන්නෙ නැහැ. වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ කියා හිතාගෙන ඉන්න කෙනාට වෙනස් වෙන බව පෙනෙන්නට හුම් කම්පාවක්, ලොකු සුනාමියක්, ලොකු නාය යාමක් අවශ්‍ය වෙනවා. මහා පරිමාණයේ කම්පනයක් සිදුවිය යුතු වෙනවා. ඒ කම්පනයෙන් බේරෙන්නට නම් ඇති කර ගන්න අනිත්‍ය සංඥාව.

අප කතා කළා ගිරිමානන්ද කියන භාමුදුරුවන් වහන්සේ ඉතාම අසහිප වී, ආබාධිත තත්වයට පත්ව, දැඩි සේ ගිලන් ව ඉන්න අවස්ථාවේ ආනන්ද භාමුදුරුවන් බුදුභාමුදුරුවන්ට කියනවා “ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන් ඔන්පළ වෙලා ඉන්නෙ. බලන්න ගියොත් හොඳයි නේද?” එතෙක්දී බලාපොරොත්තු වෙන්න ඇති ආනන්ද භාමුදුරුවන් බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේගේ පැමිණීමෙන්, ආශීර්වාදයෙන් උන්වහන්සේට සුවවෙයි කියා. බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා “නෑ මා යන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙන්න තියනවා සංඥා දහයක්. මේ දහය ඉගෙන ගෙන ගිරිමානන්ද භාමුදුරුවන්ටත් උගන්වන්න. ඒවා ඉගෙන ගත්තොත් ඔය ලෙඩේ සහිප වෙයි” කියා.

පළවෙනි සංඥාව ගැන තමයි අප ඵදුත් කතා කළේ. මෙම අනිත්‍ය සංඥාව. වෙනස් වෙනබව දකින්න. එතෙක්දී දේශනා කරනවා “කතමාවානන්ද අනිච්ච සංඥා” “කුමක් ද ආනන්ද මේ අනිත්‍ය සංඥාව කියන්නේ”? ඒ බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ උගන්වන රටාව. ආනන්ද භාමුදුරුවන් නෙමෙයි කිව්වේ “සංඥාවක් තිබෙනවා අනිත්‍ය කියා” බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේමයි වදාළේ. නමුත් ආනන්ද භාමුදුරුවන්ගෙන් අසනවා “කුමක්ද මේ අනිත්‍ය සංඥාව කියා කියන්නේ” ඒ අවධානය ගන්නට, ප්‍රශ්නයක් නැඟූ සැණින් හොඳ අවධානයෙන් අහගෙන ඉන්නවා. කුමක් ද අනිත්‍ය සංඥාව කියන්නේ? “ඉධානන්ද භික්ඛු” යෝගී භික්ෂුවක් “අරඤ්ඤා ගතෝවා, රුක්ඛ මූල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා.” විවේකී තැනකට ගොස්. කලබලෙන් බැහැ වෙනස් වීම දකින්නට. එය සියුම්ව හෙමිහිට නෙ වෙන්නෙ. ඒ නිසා වෙනස් වීම දකින්නට විවේකය අවශ්‍යයි. විවේකී තැනකට හෝ ගහක් මූලකට හෝ කැලයකට හෝ කවුරුත් නැති අවස්ථාවක ‘සුඤ්ඤාගාර’ හිස් තැනක කාමරයක කමක් නැහැ. කවුරුවත් කලබල කරන්නෙ නැති වෙලාවක් බලා ‘ඉති පටිසංචික්ඛති’ මේ විදියට නුවණින් කල්පනා කරන්න. එහෙම හිතන්න කියා කියනවා. මේ විදියට හිතන්න. ‘රූපං අනිච්චා’ රූපය වෙනස් වන්නේය. මේ රූපය වෙනස් වෙනවා. ‘වේදනා අනිච්චා’ අත්දකින යම්තාක් සැප දක් තිබෙනවා නම් ඒවාත් වෙනස් වෙනවා. වෙනස් නොවෙන සැපක් හා දුකක් ඔබත් මාත් කවදාවත් ජීවිතයේ අත්දැක නැහැ. ඒ සේරම වෙනස් වෙනවා. ඕනම රූපයක් වෙනස් වෙනවා. මේ රූපයත් වෙනස් වෙනවා ඒ පිළිබඳව හොඳින් අවධානයෙන් හිටියොත්, ටික ටික හරි

රූපය වෙනස් වෙන බව අපට දැනෙනවා. විදින සැප දුකත් වෙනස් වෙනවා.

‘සඤ්ඤා අනිච්චා’ සංඥා අනිත්‍යතාවය පිළිබඳවත් කතා කළා. එය අනිත් දේවල්වලට වඩා සියුම්. අප අඳුනාගෙන තියාගෙන ඉන්න දේවල් අපට ම පස්සේ මතක නැහැ. මතකයෙන් අප හොයන්න යනව නෙ දේවල්. බොහෝ විට වරදින්නෙ ඒ නිසයි. අමතක වීමම නෙවෙයි. වැරදි මතකයන්. අප නිවැරදිව මතක තියාගෙන හිටියා කියා හිතුවට, පාරවල් වරදිනවා. කෑම බීම හඳුන විට හිතරම පාවිච්චි කරන්නෙ නැති අමු ද්‍රව්‍ය වරදිනවා. එය වෙන්නෙ සංඥාව අනිත්‍ය නිසා. එය ස්ථිර නැහැ. මතකයන් වෙනස් වෙනවා. එකම දේ පිළිබඳව කාලයෙන් කාලයට අපේ මතකයන් වෙනස් වී යනවා.

‘සංඛාරා අනිච්චා’ කාලයෙන් කාලයට ඇතිවෙන අවශ්‍යතා වෙනස්. ඕනෑ ඵපාකම් වෙනස්. අද ඕන වෙන දේ නෙවෙයි හෙට ඕන වෙන්නෙ. අද අවශ්‍යයි කියා හිතාගෙන උපවාස කරන දේ, උද්ඝෝෂණය කරන දේ, නැති වුණොත් ජීවිතය විනාශ කරගන්නවා කියන දේ, හෙට වන විට මේ පයට පෑගෙන දැවිල්ලක් තරම්වත් ගණන් ගන්නෙ නැහැ. එයයි සංඛාරා අනිච්චා කියන්නෙ. ඕනෑ ඵපාකම් වෙනස් වෙනවා.

‘විඤ්ඤාණං අනිච්චන්ති’ විඤ්ඤාණය කියන්නෙ ඔය සියල්ල දැනගන්නා ස්වභාවය. එයත් වෙනස් වෙනවා. හිතත් වෙනස් වෙනවා. හිත නිත්‍ය දෙයක් නෙවෙයි. බුදු දහම තමයි හිත අනිත්‍යයි කියන්නෙ. අනිත් හැම ආගමකම හිත නිත්‍ය දෙයක් විදියට කතා කළේ. බුදු දහම කියනවා ‘නැහැ. හිතත් අනිත්‍යයි’ කියා. ඔය හැම දේටම වඩා ඉක්මනට හිත වෙනස් වෙනවා. මේවා පෙනෙන්නෙ නැහැ කලබලෙන් ඉන්න විට. ඒ නිසා තමයි කියන්නෙ විචේකී වෙලාවක්, තැනක් සොයාගෙන, ඊකක් නුවණින් බලන්න කියා. බලනවිට පෙනෙනවා මේ සියල්ලම වෙනස් වෙන බව. ‘ඉති ඉමෙසු පඤ්චස්‍යුපාදානක්ඛධෙසු අනිච්චානුපස්සි විහරති’. මේ විදියට පංච උපාදානස්කන්ධයම අනිත්‍යයි කියා දකින්න. ‘අයං ච්චිචතානන්ද අනිච්ච සංඤ්ඤා’ මෙන්න අනිත්‍ය සංඥාව.

මෙයයි යනු, එයින් පිට ලෝකයක් නැහැ. තමන්ගෙ අත්දැකීමෙන් පිට ලෝකයක් නැහැ. තමන් අත්දකින්නෙ කුමක් ද කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පළමුවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවටයි ඒ ආකාරයට අත්දකින්නේ.

බලන දෙයක්, අහන දෙයක්, අනුභව කරන දෙයක්, සුවඳ බලන දෙයක්, ස්පර්ශ කරන දෙයක් දිහා හොඳ සිතියෙන් බලන්න. ස්පර්ශ කරන්නේ, රස විඳින්නේ සහ සුවඳ බලන්නේ පළවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවටයි. මීට පෙර කිසිදිනක ඒ ආහාරය ඒ ආකාරයෙන්ම අංග සම්පූර්ණව සහ සර්වසමව අත්දැක නැහැ. නැවත කිසි දිනක ඒ ආකාරයට අත් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඕනම දෙයක්. සැප හෝ දුක, හොඳ හෝ නරක, රූප හෝ ශබ්ද හෝ කිසිවක්. නමුත් අප “එය එහෙමමයි” කියා හිතාගෙන ස්ථිර සංඥා හදාගෙන නවතින්න හදනවා. වේගයෙන් දුවන කලබලකාරී ජීවිතයක නම් ඉන්නේ ඔය වෙනස් වීම පෙනෙන්නේ නැහැ. අප හිතනවා සිය වතාවක් අනුභව කළ සම්බෝලයම තමයි අදත් භුක්ති විඳින්නේ. දහස්වාරයක් දුටු කෙනෙකුට තමයි අදත් පෙනෙන්නේ, අදත් ඉන්නේ. මීට කලින් සියදහස් වාරයක් ඇසූ ගීතය තමයි මේ ඇහෙන්නේ කියා. නැහැ. හොඳ අවධානයෙන් අහන්න. අප මීට පෙර සිය දහස් වාරයක් ඇසුවායැයි සිතන ගීතයක් නැවත අසා බලන්න. මීට කලින් හොඳුනුණු, නොඇසුණු, නොතේරුණු බොහෝ දේ වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇහෙන්න පටන් ගන්නවා. දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. රූපයක් දිහා බලන්න. මලක් දිහා බලන්න. තමන්ගේ ගෙදර දොර දිහා බලන්න. මීට කලින් ලක්ෂවාරයක් දුටු පසුකරගෙන ගිය දොර දිහා හොඳට බලන්න. මීට පෙර හොඳට කොපමණ දේවල් පෙනෙන්නද? හොඳට බැලුවොත් හිතෙයි මේ දොර නම් අපේ ගෙදර දොර වෙන්න බැහැ කියා. හොඳට බලා ඉන්න සිතියෙන්. ටිකක් වෙලා බලා හිටියොත් තේරෙයි. මේ දකින්නේ පළවෙනි වතාවටනේ. නුදුටු බොහෝ දේ පෙනෙන අතර මේ දේ මේ ලෙස කලින් කවදාවත් දැක නැහැ කියා හැගෙයි. පුද්ගලයෙකු දෙස බලා ඉන්න. හොඳට ඇස් ඇර, අප හිතාගෙන ඉන්නවා හැටි මෙහෙමයි කියා. හැටි කියන්නේ බාහිර ස්වරූපය. රූපය ගැන අපේ හිතේ මැවී තිබෙන ස්වරූපය දෙස හොඳට බලා ඉන්න අවධානයෙන්. සාවධාන වෙන්න, සාවධාන වෙන්න වැටහෙනවා තමන්ගේ හිතේ ඇදුණු රූපයට අනුව නෙවෙයි ඔහු ඉන්නේ කියා. එයට වඩා වෙනස්. මානසික රූපයම නෙවෙයි, නාමය නෙවෙයි, කායික රූපය අරගෙන බලන්න. එය වෙනස්. ආහාරයක් ගන්න. හොඳ අවධානයෙන් කලබලයෙන් තොරව අනුභව කර බලන්න. මීට කලින් දැනුණො නැති රස හෝ තීරස දැනෙයි. හැමදාම ආහාර ගන්නා විට දැනෙන්නේ අලුත් රසයක්.

නමුත් එම වෙනස අපට අවබෝධ වන්නේ නැහැ. අප අන්ධයි. අප ගොළියි. මක් නිසාද? නිත්‍ය සංඥාවෙන් කන් දෙක වසාගෙන සිටින නිසා, නාසය වහගෙන ඉන්නේ, මුළු මහත් ජීවිතයම වහගෙන ඉන්නේ. ඒ අපම ආචරණය කරගත්, හදාගත් බිත්තර කටුවක් නමයි ලෝකය විදියට දකින්නේ. ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇති වී මේ බිත්තර කටුව පුපුරන වෙලාවටයි පෙනෙන්නේ වෙනස් වී ඇති බව. එතනදී අප අමනාපවෙනවා, පටලැවිලි හදාගන්නවා. ප්‍රශ්න හදාගන්නේ අර තත්පරේන් තත්පරය වෙනස් වෙන දේවල් එක්ක අවුරුද්දක් යනවිට මෙපමණ වෙනස් වුණේ කෙසේ ද කියා? ඒ නිසා මෙය හරි රසවත්. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හරි වටිනවා විවේකය. ඒ නිසයි මෙතෙක්දී මුලින්ම කියන්නේ “අරුකද්ද ගතෝවා, රුකුබුල ගතෝවා, සුකද්දුගාර ගතෝවා” කලබලයක් නැති තැනක් සොයා ගන්න. සදහටම පදිංචි වෙන්න නෙවෙයි. මේ සුකෂම දර්ශනය ලබාගන්නට ගෙදර වුණත් කමක් නැහැ. වෙලාවක් හොයා ගන්න. මිනිත්තු දහයක්, පහළොවක්. හොඳ සිතියෙත් ඉන්න කෑම කන විට, තේ බොන විට, කණ්ණාඩියෙන් තමන් දෙස බලනවිට. උදේ හවස දකින මල් ගහක් දිනා බලන්න. අහස දිනා බලන්න. ඇහෙන දෙයක්, ගීතයක් මොනව හරි කමක් නැහැ. කුරුල්ලෙකු කෑ ගහන ශබ්දයක්, තමන්ගෙම වාහනය දෙස බලන්න. උණුසුම හෝ සීතල අවධානයෙන්, සිතියෙන්, නුවණින්, අත්දකින්න බලන්න. ටික ටික වැටහෙයි. මේ විදියට මා මේ දේ මීට කලින් දැක නැහැ. අසා නෑ. රස විඳ නෑ. සුවඳ බලා නැති බව.

මෙය අලුත්ම අලුත් අත් දැකීමක්. නැවත මේ දේ මේ විදියට අහන්න, බලන්න, රස විඳින්න ලැබෙන්නේ නැති බවක් වැටහෙයි. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප මේ ජීවත් වෙන්නේ පළවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවට. මේ ලෙස නැවත කවදාවත් අප ජීවත් වෙන්නේ නැහැ. මේ විදියට මීට කලින් අප කවදාවත් ජීවත් වෙලත් නැහැ. එයයි සත්‍යය. ඒ ඇත්ත නමයි ඔය අනිත්‍ය සංඥාවට පෙනෙන්නේ. ඇත්ත දකින්නට අනිත්‍ය කියන කණ්ණාඩිය උදව් වෙනවා. එය කණ්ණාඩියක්. නමුත් ඒ කණ්ණාඩිය, ඒ කාවය අර යථාර්ථයට සමීපයි. යථාර්ථය විපරිත කර දකින නිත්‍ය කණ්ණාඩියට වඩා අනිත්‍ය සංඥාව උදව් වෙනවා යථාර්ථය සමීපව දකින්න. ගිරිමානන්ද සුත්‍රයේ අවධාරණය කරන්නේ ඒ අනිත්‍ය නමැති කාවය තුළින් බලන්න කියයි. “ඉති පටිසංචික්ඛති,..” බලන්න ඕනෑ ක්‍රමයක් තියෙනවා. පෙනෙන්නේ බලන

විදියටයි. නිත්‍යයි කියා බැලුවොත් නිත්‍ය විදියට පෙනෙනවා. අනිත්‍යයි කියා බැලුවොත් අනිත්‍ය විදියට පෙනෙනවා. නිත්‍යයි කියා බලා දුක් විඳිනවාට වඩා, අනිත්‍යයි කියා බැලීම හොඳයි. මක්නිසාද? ලෝකය පවතින විදියට නෙවෙයි අප බලන්නේ අපට ඕන විදියටයි. වෙනස් වනවා කියන අසින් බැලීමෙන් ලෝකය යන විදිය දකින්න උපකාරී වෙනවා. එවිට බලන කෙනත් වෙනස් වෙන බව වැටහෙනවා. බලන දේත් වෙනස් වෙනවා. මීට කලින් වතුර බිච් පුද්ගලයා නෙවෙයි මේ වෙලාවේ වතුර ටිකක් බොනවා නම් බොන්නේ. මීට කලින් බිච් වතුරත් නෙවෙයි මේ බොන්නේ. දෙකම වෙනස්. අලුත්ම අත්දැකීමක්, අලුතින්ම අත් දැකින කෙනෙක්. මේ වෙනස් වීමට එකතු වෙන්න පුළුවන් නම් ගැටළු පුශ්‍ය බොහෝම අඩුවී යනවා. ජීවිතයේ හෝ ලෝකයේ හෝ වෙනසක් වෙනවා නම් එය පිළිගන්න පුළුවන් වෙනවා. අනිත්‍ය සංඥාව එය පිළිගන්න ලැස්තියි.

නිත්‍ය සංඥාව එයට ලැස්ති නැහැ. වෙනස්වීමට විරුද්ධව නඩු කියනවා. ගත බැරණ ගන්න යනවා. අවුරුදු දහයකට කලින් සිටි තැනට ම ඇදගෙන යන්න බලනවා. නිත්‍ය සංඥාව නිසා ලොකු පුශ්‍ය හා නිරන්තර ගැටුම් ඇතිවෙනවා. සෑම දෙයක් ම සෑම කෙනෙකු ම මේ ඉන්න තත්වයෙන් අනපේක්ෂිත නොවන තත්වයකට පත් වෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා කියන හැඟීම, ගැටුම් අඩු කරගෙන සැනසිල්ලේ ජීවත් වෙන්න උපකාර වෙනවා. අනිත් අයට දෙන පීඩනය අඩු වෙනවා. මක්නිසාද? කෙනෙකු සිටින ආකාරයට පිළිගන්න පුළුවන් වෙනවා. නිත්‍ය සංඥාව දැඩිව අල්ලාගත් කෙනෙකු සමඟ සිටීම ලොකු පීඩනයක්. එයාව කවදාවත් සතුටු කරන්න බැහැ. මීට අවුරුදු දහයකට කලින් කොහොමද හිටියේ කියා අප දන්නේ නැහැ. දැන ගන්නත් ඒ විදියට ඉන්නත් බැහැ. කවදාවත් එය සිදු වෙන්නේ නැහැ. එය ලොකු පීඩනයක්. ලොකු ආතතියක්. නිත්‍ය සංඥාව ග්‍රහණය කරගෙන ඉන්න විට එය අල්ල ගෙන ඉන්න කෙනාටත් ලොකු පීඩනයක්, අල්ලා ගත් දේටත් ලොකු පීඩනයක්. ඒ පීඩනය බෙහෙවින් අඩු කරගන්න හේතු වෙනවා මේ අනිත්‍ය සංඥාව. පළවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවටයි මා මේ ජීවත් වෙන්නේ කියා දැකීම. මේ විදියට කෑම කන්නේ, මේ විදියට ඇහුම්කන් දෙන්නේ, මේ විදියට බලන්නේ, පළවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවට. නැවත කවදාවත් ම ජීවිතයේ මෙබඳු අත්දැකීමක්, මේ විදියටම අප කාටවත් ම ලැබෙන්නේ නැහැ. එය

තමයි ඇත්තම ඇත්ත. ඒ ඇත්ත අපට පෙනෙනවා. ඒ ඇත්තට අප සමීප කරගන්නවා මේ අනිත්‍ය සංඥාව. හරියට දුරේකෂයක් වගේ. අප තියෙන ඇත්ත ළං කර පෙන්වනවා අපට. වෙනස් වීම තව අවුරුදු දහයක් හෝ පහළොවක් ගිය පසු එක් වරම අපේ ඔළුව උඩට කඩා වැටෙන්නට පෙර අනිත්‍ය සංඥාව නමැති දුරේකෂය විසින් ඒ දවස මේ දවස වෙතට, අදට ඒ වෙනස්වීම ගෙනවිත් මේ මොහොතේ සිදුවෙන වෙනස්වීම සැහැල්ලුවෙන් අපට පෙන්වනු ලබනවා. එවිට එතන බර අඩුයි. ජීවිතය අඩුයි. සැහැල්ලුව තියෙනවා. මහ පොළව උඩ ජීවත් වීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. සිද්ධිවෙන ඕනම දෙයක් බාර ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. මේ අනිත්‍ය සංඥාව පුනුණු කිරීමෙන් එබඳු වූ දියුණු මානසික ස්වභාවයක් ඇති කරවනවා. දවසකට එක බත් කටකටත් කන්න බලන්න මේ හැඟීමෙන් සහ ආකල්පයෙන්. මොනවද දැනෙන්නේ? මීට කලින් දැනුණු දේවල් නෙවෙයි. දැන් දැනෙන රස මේ අවිච්චාවෙන්ම සියයට සියයක්ම සමානව දැනී තිබෙනවාද මීට පෙර? ඊළඟ කට අනුභව කර බලන්න අර විදියටම ද දැනෙන්නේ. ඒ එළවළු ටිකම ඒ බත් ටිකමද? ඒ විදියට බලන්න. වෙනසක් දැනෙයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අනිත්‍යතාව කියන ස්වභාවය තේරුම් ගන්න පුළුවන්. බැර දෙයක් නෙවෙයි. තේරුම් ගත යුතුයි. තේරුම් ගැනීමෙන් සිද්ධි වෙන්නේ යහපතක් හා සැපක්, දුකක් නෙවෙයි. දුක එන්නේ එය තේරුම් ගන්නේ නැති නම්. එනිසා භාවනාවට හොඳම කමටහනක් තමයි අනිත්‍ය සංඥාව. මේ අනිත්‍ය සංඥාව අප සම්බන්ධකොට තිබෙන්නේ මරණයත් සමඟයි. මරණයක් වූ විටයි අප කියන්නේ “සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති” හැම දෙයක් ම අනිත්‍යයි කියා. මරණයත් සමඟ ගැට ගැසූ ගමන් අනිත්‍යතාව අසුභ දෙයක් විදියටයි අපට පෙනෙන්නේ. මරණය වැනි භයානක දෙයක් සිදුකරන ධර්මතාවයක් ලෙසයි අනිත්‍යතාව පෙනෙන්නේ. ඒ නිසා අප කල්පනා කරන්න කැමති නැහැ ඒ ගැන. අනිත්‍යතාව මෙහෙහි කරන්න කියනවා මළගෙදරකදී. මරණය විතරක් නෙවෙයි ජීවිතයත් අනිත්‍යයයි. මරණයත් අනිත්‍යයයි. ජීවිතය අනිත්‍ය නිසා තමයි මරණය සිද්ධි වෙන්නේ. මරණය අනිත්‍ය නිසා තමයි ජීවිතය තියෙන්නේ. අනිත්‍යතාව වෙන්කරන්න බැහැ. මෙය අසුභ දෙයක් නෙවෙයි. ලස්සනයි. හොඳට බලන්න අනිත්‍යතාව තරම් ලස්සන දෙයක් තවත් නැහැ. හැම දෙයක් ම නිත්‍යව තිබුණා කියා හිතන්න. ලෝකය කොයි වගේ වෙයි ද? ඉර, ගහ කොළ, ලෙඩ

ඒ විදියටම තිබෙනවා. මව් කුස තුළ ඒ විදියට ම ඉන්නවා. අපත් ඒ විදියට ම ඉන්නවා. වයසක අය, ලෙඩ වෙන අය ඒ තත්වයේම ඉන්නවා. හොරු, මිනීමරුවන්, ඒ විදියට ම හොරකම් කරනවා. මිනීමරනවා. ඒ කවුරුත් වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ. හැම එකක් ම ඒ විදියට ම තියනවා. ලෙඩ රෝග, දුනේ අමාරුව එහෙමම තියනවා. එසේ දවසක සියල්ල නිත්‍ය වුණොත් ? ඒ ලෝකය පිටත් වෙන්න පුළුවන් තැනක් නෙවෙයි කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ඉතාම අවලස්සන, ඉතාම හයානක, අපායකටත් වඩා දුරුණු තැනක් බවට පත් වෙනවා.

අනිත්‍යතාවයේ තියෙන ලස්සන දැකින්න පුළුවන් සිහියෙන් සහ අවධානයෙන්. මේ මොහොතේ පමණයි මේ අත්දැකීම ලැබෙන්නේ. මිට කලින් නැහැ. මිට පස්සෙන් නැහැ. පළමුවැනි වතාවට සහ අවසාන වතාවටයි මේ ආශ්වාසය කරන්නේ. නැවත ඔය විදියට කවදාවත් ඔය හුස්ම ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඔය හුස්ම ටික මිට කලින් අප අරගෙන් නැහැ. මේ සංඥාවේ, මේ පළවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවටයි කියන ආකල්පය තුළ ඉතාම රමණීය වූ ලස්සනක් තිබෙනවා. හැම දේකම නැවුම් බවක් තියෙනවා. පරණ නැහැ. නැවුම්. හැම මොහොතක් ම නැවුම්. දේවල් ඔහේ පරණ වෙවී යයි. නමුත් මේ ආකල්පය, අවධානය, නැවුම් විදියට, යොවුන් විදියට පවතියි. දැන් බුදු පිලිමයක් බලන්න. හැමදාම හදන්නේ තරුණ බුදු පිලිම වහන්සේ නමක්නේ. පිරිනිවන් මංවකයේ වැඩ සිටින බුදු පිලිමයක් දෙස බලන්න. එය පවා තරුණයි. වයසට ගිය බුදු භාමුදුරුවන් වහන්සේ කෙනෙකු නෙවෙයි. කුමක් ද ඒ දෙන පණිවිඩය. මේ අවබෝධය පරණ වෙන්නේ නැහැ. අනිත්‍යතාව පිලිබඳ අවබෝධය හැම මොහොතකම අලුත්. එය පරණ වෙන්නේ නැහැ. අර අවුරුදු දහයකට, පහළොවකට කලින් හදාගත් අවිච්චක් නෙමෙයි. ඒවා පරණ වෙවී යනවා. පළමුවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවට නම් අත් දැකින්නේ එතන මහළු වීමක් නැහැ. එතන මරණයකුත් නැහැ, වයසට යාමකුත් නැහැ. හැම මොහොතක් ම පුට්ම වතාව සහ අවසාන වතාව.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනාව ඉතාම සරලයි. ඒ වගේම ගැඹුරුයි. ඉතාම ගැඹුරුකට මේ භාවනාව අප රැගෙන යනවා. අප ටික වෙලාවක් අවධානය යොමු කරමු මේ අනිත්‍ය සංඥාවට.

භාවනාව

අත් දකින දේවල් දිනා බලන්න උත්සාහ කරමු, මිත්‍රවරුනි, ප්‍රථම වතාවට සහ අවසාන වතාවට කියන සංඥාවෙන්, ආකල්පයෙන්.....

මෙතෙක් වෙලා වාඩිවී සිටීම නිසා දැනෙන වේදනාවක් තියෙනවා. හොඳින් ඒ වේදනාවට අවධානය යොමු කරන්න.... අප ඒවාට නම් දෙනව කැක්කුම, හිරිවැටීම කියා. ඔය දැනෙන වේදනාව දෙස හොඳ අවධානයෙන් බලන්න. එයට මොන නම ද හරියට ම හරියන්නෙ කියා....

ඒ කිසිදු නමක් දෙන්න බැරි බව දැනෙයි. කිරිටුවෙන් යයි ඔය නමි. නමුත් මීට පෙර ඔය විදියට දැනී නැහැ..... ඇහෙන ශබ්ද ගැන වුණත් බැලුවොත්, බස් එකක, ලොරියක ශබ්දයක් කියා නම දෙනවා. නමුත් හොඳට අහන්න ඔය විදිහටම ඔය හඬ මීට කලින් අසා තිබෙනවා ද? ඔය ප්‍රමාණයටම....

සිතියෙන්, හොඳ අවධානයෙන් බලන්න, අත්දකින්න හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙන හැටි. ජීවිතයේ සැනසීම ළඟා කරගැනීමට වඩන්න මේ අනිත්‍ය සංඥාව. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

තුන්වැනි දේශනය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අප කරන්නෙ කිසියම් කැප කිරීමක්. මක් නිසාද? යමක් අලුතින් ලබා ගන්නට නම් තියෙන දෙයක් අත හැරිය යුතුයි. එය ලෝක ස්වභාවයක්, ධර්මතාවයක් සහ න්‍යායයක්. අලුත් දෙයක් තමන්ට අයිති කරගන්න අවශ්‍ය නැති නම් කැප කිරීමක් අවශ්‍ය නැහැ. මෙතෙක් කාලයක් තිබුණු දෙයක් අප අතහරිනවා එයට වඩා වටින දෙයක් ගන්නට. මුදල් දී මිලයට ගැනීමත් එයට සමානයයි. හැම මොහොතකම මේ ගනුදෙනුව සිදුවෙනවා. ඒ විදියට සිද්ධ වෙනවා නම් අප කියනවා කෙනෙකු දියුණු වෙනවා කියා. සංවර්ධනය වෙනවා කියා. මෙය බොහොම සරල ආර්ථික විද්‍යා නීතියක් සහ බොහොම සරල සාමාන්‍ය දැනුමක්. අප දාහට අරගෙන සියයට දන්නා වගේය කී විට එතන සිදුවුණේ අනෙක් පැත්ත. තිබුණු වටිනා දෙයක් නොවටින දේ වෙනුවෙන් අතහැරීම. මේ සැප අතහරිනවා දුක වෙනුවෙන්. එවිට ලැබෙන්නෙ දුකක්. අතහරින්නේ සැපක්. එහෙම

දිගටම කරගෙන ගියොත් අප කියනවා ඒ පුද්ගලයා පිරිහෙනවා, පරිහානියට පත්වෙනවා, පහළට වැටෙනවා කියා. පුද්ගලයෙකුට වෙනස් වෙන්න පුළුවන් දියුණුව කරා හෝ පිරිහීම කරා. ආර්ථික පැත්තෙන්, නිරෝගිකම පැත්තෙන්, මානසික පැත්තෙන්. ඔය කොයි පැත්තෙනුත් මෙතනදී අප කරන්නේ කැප කිරීමක්. මෙතනට අප එනවා මේ භාවනා වැඩ සටහන සඳහා. එවිට එතන කැප කිරීමක් කරන්නේ. ගමන සඳහා මුදල් වියදම් වෙනවා. කාලය පැත්තෙන් කැප කිරීමක් කරනවා. එන්න සහ යන්න ගතවන කාලය. ඊළඟට මෙසේ වාඩිවී සිටීම පහසු නැහැ. පන් පැදුරක් උඩ, සමහර විට කොට්ටියක් තියෙනවා. නැති නම් කොට්ටියකුත් නැහැ. මෙහෙම ලස්සනකුත් නැති ශාලාව ඇතුළේ අපහසුවෙන් හිඳීම තමයි කැප කිරීම කියන්නේ. මෙතන අපහසුතාවයක්, දුකක් අප විඳිනවා. කායික පැත්තෙන් ඒ වගේම මුදලත්, කාලයත් වියදම් වෙනවා. එය තමයි කැප කිරීම. ඒ සියල්ල කැප කරමින් අපට ලැබෙනවා යමක්. හිතට ලැබෙනවා, ජීවිතයට ලැබෙනවා යමක්. අර සියල්ලට ම වඩා වටිනා දෙයක්. අන්න එයයි බලන්න ඕන. කුමක් ද අපට ලැබෙන්නේ? මේ කැප කරන දේත් මේ වියදම් කරන දේවලත් සමඟ ලැබෙන්නේ කුමක් ද? ලාභය, ආදායම, ප්‍රතිලාභය? එය වඩා අඩු ද වැඩි ද වටිනා දෙයක් ද?

භාවනාව පිළිබඳව වුණත් බලන්න. බොහෝ විට අපට වෙලාවක් නැහැ භාවනා කරන්න. හිතෙන්නේ නැහැ. කම්මැලියි. මහන්සියි. මොනවද ඒ පැය බාගේ අප කරන්නේ. සමහර විට මුදල් උපයන්න ඒ පැය බාගේ ගතකරන්න පුළුවන්. සමහර විට කතා කරමින් ඉන්න පුළුවන්, පත්තරයක් බලන්න, රූපවාහිනිය බලන්න, නිදා ගන්න, කෑම කන්න පුළුවන්. ඒවත් සමඟ ලැබෙන සුළු ලාභයක් තියෙනව නේ. ඒත් ඒ කිසිවකින් නොලැබෙන දෙයක් තියනවා. කුමක් ද මේ භාවනාවෙන් ලැබෙන මානසික සුවය. භාවනාවෙන් ලැබෙන අවබෝධය සහ භාවනාවෙන් ලැබෙන මේ සාංසාරික දුක අඩුවීම. ඒවා ලැබෙන්නේ නැහැ පත්තරයක්, රූපවාහිනියක් බැලූවට. කතා බහ කිරීමෙන්, නිදා ගැනීමෙන් සහ කෑමෙන් ලැබෙන සතුට වෙනුවෙන් සමහර විට අත්හරින්නේ භාවනාවයි. මෙය තුලනය කර බැලිය යුතුයි. අප එසේ තුලනය නොකිරීමයි ප්‍රශ්නය. බැලුවොත් වැටහෙනවා අප අර දාහට අරන් සියයට දෙනවා වගේ වැඩක් තමයි කරන්නේ. ඒ නිසා මේ කැපකිරීම අවශ්‍යයි. වියදම් කරන්න ඕන. මුදල් ම නෙවෙයි. තව

බොහොම දේවල් වියදම් කරන්න වෙනවා. එයට වඩා වටිනා දෙයක් ලබා ගන්න.

විශේෂයෙන් කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ශරීරය පැත්තෙන් බැලුවොත් මෙතන ලස්සන ගනුදෙනුවක් සිදුවෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් අප සැපයී කියා භුක්ති විඳින, අනුභව කරන, සොයා යන, කිලිටි වෙන දේවල් වෙනුවෙන් අප කරන කැප කිරීම නිසා ශාරීරික වශයෙන් සැප ලැබෙනවා. දිවත් සැප විඳිනවා. ඇහැත් සැප විඳිනවා. කනත් සැප විඳිනවා. ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම කියන්නේ එයයි. ඉන්ද්‍රියයන් භෞතිකයි නේ. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අප කරන කැපකිරීම්වලින් ශරීරය සැප විඳිනවා. ලස්සනට අන්දනවා. කවනවා පොවනවා. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අප යම් කැපකිරීම් කර මේ ශරීරය ලස්සන කරනවා. ශරීරයට සැප දෙනවා. හිතේ නියෙන දේවල් කැප කරමින් ශරීරය සතුටු කරනවා. මෙය තමයි ලෞකික ජීවිතය හෙවත් භෞතික ජීවිතය කියන්නේ. හිතක් ලැබී තිබෙනවා කල්පනා කරන්න සහ සැලසුම් කරන්න හැකි. මොළයක් නියෙනවා. බුද්ධියක් නියෙනවා. ඒ සියල්ල පාවිච්චි කරන්නේ කුමකට ද? මේ ශරීරය ලස්සන කරන්න. ශරීරයට සැප දෙන්න. එය තමයි ජීවිතය. මනස වැය කරනවා, කැප කරනවා කය පිනවන්නට, තෘප්තිමත් කරන්නට, සතුටු කරන්නට. අප කවුරුත් සංසාරේ එබඳු වූ ජීවන රටාවකට තමයි හුරුවී තියෙන්නේ. ඒ නිසයි සංසාරේ අද වෙනතරු අප ඉන්නේ.

දානය, ශීලය, භාවනාව ආදී ආධ්‍යාත්මික, ආගමික කටයුතු මෙහි අතින් පැත්ත. දානය සිතට සතුටුයි. ශීලය සිතට සතුටුයි. නමුත් කයට එය එතරම් වැඩක් නැහැ. භාවනාව හොඳ සතුටක්. නමුත් ශරීරයට හරි දුකක් මුලදී. මේ අතින් පැත්ත. මනස සතුටු කරන්න කය වෙහෙසෙනවා. මානසික සැනසිල්ල, නිදහස, ඒකාග්‍රතාව, බුද්ධිය, ප්‍රඥාව මේ ආදී දේවල්වල වර්ධනය වෙනුවෙන් කැප කරනවා. ශරීරය වෙහෙසෙනවා. එය මුලින් ශරීරයට දුකක්. අප එයට කියනවා ආධ්‍යාත්මික මාර්ගය, ලෞකික නෙවෙයි ලෝකෝත්තර මාර්ගය. එතන එක්තරා විදියක කායික පැත්තෙන් කැප කිරීමක් තියනවා. නමුත් දිගටම නෙවෙයි. එයට පසුව මේ ප්‍රතිඵල මුලින්ම භුක්ති විඳින්න ලැබෙන්නේ ශරීරයට. කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි. දානයෙන්, ශීලයෙන්, භාවනාවෙන් ලැබෙන සැප මුලින්ම අන්දකින් නේ ශරීරය. බාහිර ලෝකයට යහපතක්

වන්නේ අනතුරුවයි. සමාජයට ඒ අත් දැකීම ලැබෙන්නේ ඉන්පසුව. මුලින්ම නිරෝගී වෙන්නේ ශරීරය. මුලින්ම ස්වසනය ක්‍රමවත් වෙන්නේ ශරීරයේ. හෘද ස්ඵන්දනය ක්‍රමවත් වෙන්නේ ශරීරයේ. රුධිර පීඩනය නිවැරදිව සිද්ධ වෙන්නේ ශරීරයේ. කෙටියෙන් කියනවා නම් හැම සෛලයක්ම නිවැරදිව වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් එය ශරීරයට ලැබෙන ලොකු තෘණයක්. එවැනි තෘණයක් කාටවත් දෙන්න බැහැ. කොපමණ වූ කැප කිරීමකින් වත් ශරීරයට එහෙම නිලීණයක් ලබා ගන්න බැහැ මේ ආගමික, ආධ්‍යාත්මික ව්‍යායාමයෙන් හැර. ඒ නිසා මේ කැප කිරීම මුලින් ම ශරීරය දුකක් සේ දැවුවට පසුව ශරීරයට ම තේරෙනවා මෙය සැපක් බව. මෙපමණ සැපක් වෙන කිසිවකින් නොලැබුණ බවත් ශරීරයම ඔප්පු කර පෙන්නවා. අමුතුවෙන් සාක්ෂි ඕන හැහැ. මුලින්ම අත්දකින්න ලැබෙනවා පොඩි නවක වදය වගේ කොටසක්. නවක වදයම නෙවෙයි. නමුත් අලුතෙන් ඕනම දෙයක් පටන් ගන්න විට ඇතිවන අපහසුතා. ඒවට අප සතුටින් මුහුණ දිය යුතුයි. ඒ කඩ ඉම පසුකරන කල්. පසු කළාට පස්සේ ගිතයි, ගෙනයි, පීචිතයයි මේ සියල්ලම සැනසෙන්නට, සතුටු වෙන්නට, සැහැල්ලු වෙන්නට පටන් ගන්නවා මේ ආධ්‍යාත්මික ආයෝජනය නිසා. එයයි ප්‍රතිලාභය. ඒ නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සතුටින් කැප කිරීම කරන්න. කැප කිරීමට අසතුටු වෙන්න එපා. මන්දෝත්සාහි වෙන්න එපා. පොඩි පොඩි බාධා අපහසුතා ලොකුවට ගණන් ගන්න එපා. ඒවා ස්වාභාවික දේවල්. ඒවාට මුහුණ දෙමින් කැප කිරීම දිගටම කරන්න.

අප කලින් කතා කළා අනිත්‍යතාව ගැන. අනිත්‍යතාව හැම තැනම දකින්නට තියෙනවා. හැම තැනැම අත් දකින්න ලැබෙනවා. ඕනෑම කෙනෙකුගෙන් ඇහුවොත් එය ඇත්තක් බව කියයි. කලාකරුවෙකුගෙන් ඇහුවොත් ඇත්ත බව කියයි. ගීත ගායකයෙකුගෙන් අහන්න ඵලා ගැයූ විදියට ම අද ගයන්න පුළුවන් ද කියා? බැරි බව කියයි. ඵලා ඒ ගීතය ගායනා කරන විට එහ හැඟීම අද එන්නේ නැහැ. ඒ ඕනෑම කෙනෙකුගෙන් රසිකයෙකුගෙන් ඇහුවත් කියාවි ඒ මුල්වරට ගීතය අහනවිට ආ හැඟීම නෙවෙයි දැන් එන්නේ. මීට අවුරුදු විස්සකට කලින් අහනවිට ආ ඒ සෞන්දර්යාත්මක හැඟීම් අද එන්නේ නැහැ. අද වෙනස්. එක්කෝ ගීතය වෙනස් වෙලා. නැති නම් අහන තැනැත්තා වෙනස් වෙලා. ඉතින් සත්‍යය නම් මේ දෙකම

වෙනස් වෙලා කියන එකයි. කවුරුත් දන්නවා මේවා වෙනස් වෙන බව. විද්‍යාඥයෙකුගෙන් අහන්න, “ඔව්, හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙනවා” කියා කියයි. ඔය බොහොම සියුම් විද්‍යුත් අන්වීක්ෂයකින් බැලුවොත් හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙන බව එතනම පෙනෙයි. දැන් එහෙම කාට දෙකක් නම් අපේ ඇහේ තියෙන්නෙ කිසිම භෞතික දෙයක් නිත්‍ය නැති බවත් මේ ස්වරූපයෙන් පවතින්නෙ මේ මොහොතේ පමණක්ම බවත් පෙනේවි. බිත්ති, ගඩොල්, මිනිස්සු හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙන බව පෙනෙයි. බිත්තිය කියන දෙය ශිඝ්‍ර වලනයක්. අභ්‍යන්තරයේ හැම සෛලයක ම තියෙන හැම පරමාණුවක් ම, ඉලෙක්ට්‍රෝනයක් ම සෙලවෙනවා. ඉතින් නිත්‍ය කියා දෙයක් නැහැ. හැම දෙයක්ම අනිත්‍යයි. ඒ සාමාන්‍ය ඇත්ත. අප කවුරුත් දන්න පිලිගන්න ඇත්තක්. ඉතින් ඒ අනුව ජීවත් නොවීම එකක්. දැනුම තව දෙයක්. එතනයි ගැටළුව තියෙන්නෙ.

කෙසේ හෝ මේ අනිත්‍යතාවයේ සියුම් ම තත්වය කුමක් ද? අප කතා කළා එය මරණය පමණක් ම නොවන බව. අප හිතනවා ජීවිතය අනිත්‍යයි කියන්නෙ මරණේ නිසා කියා. මරණේ නැතත් ජීවිතය අනිත්‍යයි. මක් නිසාද කිසිදු දෙයක් එක් වතාවකට වඩා ඒ විදියට අත් දකින්නට ලැබෙන්නෙ නැති නිසා. අත් දකින කෙනාත් වෙනස් වෙනවා. අත් දකින දෙයත් වෙනස් වෙනවා. මෙය සෑම අත්දැකීමකට ම සාධාරණයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිසයි හැම දෙයක් ම අනිත්‍ය වෙන්නෙ. ඒ විදියට නොපවතින නිසයි අනිත්‍ය. මොනම දෙයක් හරි එක් අවස්ථාවක තිබුණු විදියට ම නැවතත් මේ අනන්ත වූ කාලයේ සහ අවකාශයේ ඒ විදියට ම පැවතුණහොත් පමණක්ම කියන්න පුළුවන් “එහෙනම් නිත්‍යයි” කියා. අනිත්‍යයි කියන්න බැහැ නෙ. මේ එළා සිදුවුණු විදියටම නෙ නැවතත් සිදුවන්නේ, එළා සිටි විදියටම නෙ අදත් ඉන්නේ. එළා දැනුණදේම නෙ දැනෙන්නෙ. නමුත් එහෙම වෙන්නෙ නැහැ. එහෙම දැනෙන්නෙ, සිද්ධි වෙන්නෙ නැහැ. එබඳු වූ නිත්‍ය සිහිනයක් දකිමින් අප සිටින විට යථාර්ථයේ හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙලා, වෙනස් වීම කියන කාරණය වැසී, මැකී සහ අන්ධ වී යනවා නිත්‍ය සංඥාව නිසා.

නිත්‍යයි කියන කණ්ණාඩි දෙකෙන් බලන විට, ඒ බලන විදියට පෙනෙනවා. නමුත් ඒ කණ්ණාඩිය ගලවා අනිත්‍යයි කියන කණ්ණාඩියෙන්

බැලුවොත් පේනවා මේ හැම දෙයක් ම, හැම වචනයක් ම ඇහෙන්නෙ ජීවිතයේ මුල්ම වතාවට සහ අවසාන වතාවට බව. කෙනෙකු මුණගැසෙන විට මුණ ගැහෙන්නෙ මුල්ම වතාවට සහ අවසාන වතාවට. ඒ විදියට ඒ තැන, ඒ මානසික තත්වයෙන්, ඒ කායික තත්වයෙන්, ඒ හැඟීම්වලින් මීට කලින් කවදාවත් මුණ ගැසී නැහැ. මීට පසුව කවදාවත් ඒ විදියට මුණ ගැහෙන්නෙන් නැහැ. හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙනවා. ශරීරය වෙනස් වෙනවා. හිතන විදිය, පරිසරය, උෂ්ණත්වය, හැඟීම්, ඕනෑ ඵපාකම් මේ හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙනවා. අලුත්ම අලුත් තත්වයක තමයි ඊළඟට ඉන්නෙ. ඉතින් මේ කාරණයට ටික ටික හිත යොමු කරන විට එයින් සතුටක් ඇතිවෙනවා. නමුත් එක පාරට ම මේ තත්වයට කෙනෙකු හිත යොමු කළොත් බය හිතෙන්නන් පුළුවන්. මෙය හරි භයානක තත්වයක්. මක්නිසාද මේ විදියට තමන්ට නැවත බලන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. අහන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ කිසි දෙයක්, ඒ 'කිසිදෙයක්' කියන විට ඒ හැම දෙයක් ම, 'කිසි කෙනෙකු' කියන විට ඒ හැම කෙනෙකුම ත්, ඒ විතරක් නෙවෙයි තමනුත් මේ විදියට ඉන්නෙ අන්තිම වතාවට. මුල්ම සහ අන්තිම වතාවට. ඉතින් ඒ තත්වය මුණ ගැසෙන විට කෙනෙකු තැති ගන්න පුළුවන්. කම්පනයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ කම්පනයෙන් අප බේරී සතුටෙන් ඉන්නෙ එහෙම වෙන්නෙ නැහැ කියන අදහස නිසා. නිත්‍ය සංඥාව නිසා. එහෙම වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ කියා සිතා ඉන්න විට සියල්ල වෙනස් වෙලා, ඒ වෙනස් වීම නමැති සර්පයා අපේ හිස් මුදුනටම දුෂ්ට කරනවා. අන්න එතනදී තමයි අප සිහි මුර්ජා වී වැටෙන්නෙ. වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ කියා හිතා හිටිය පුද්ගලයන් වෙනස් වෙන විට, නැති වෙන්නෙ නැහැ කියා සිතා සිටි දේවල් නැතිවෙනවිට, කවදාවත්ම හැර නොයයි කියා සිතා සිටි පුද්ගලයන් හැර යන විට, ලෙඩ වෙන්නෙ නැහැ කියා සිතා සිටි ශරීරය ඔත්පල වෙලා නැඟිටින්න බැරි තත්වයට ඇදගෙන වැටෙන විට, අපට දරා ගන්න බැරි වෙනවා. අප පුදුම වෙනවා මේ මොකද වුණෝ, මෙහෙමත් වෙන්න පුළුවන් ද කියා.

කළපාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අනිත්‍යතාව කෙනෙකු විශ්මයට පත්කරනවා. හැමෝම නෙවෙයි. අර නිත්‍යයි කියන කණ්ණාඩිය දාගෙන ඉන්න අය විශ්මයට, කම්පනයට සහ ප්‍රකම්පනයට පත්කරනවා. ඒ නිසා තමයි මළ ගෙවල්වල කලන්තෙ හැදී වැටෙන්නෙ. කෙනෙකුට ක්ලාන්ත වෙන්න මරණයක්ම අවශ්‍ය නැහැ. ඇහුණහම ඇති. එක්

අවස්ථාවක හිතවත් යුද හමුදා නිලධාරියෙකුගේ අවශ්‍යතාවයකට යුද හමුදා වාහනයක් ගියා තවත් යුද හමුදාවෙම වැඩ කරන නිලධාරියෙකු මුණ ගැහෙන්න. නම කියා ඇහුවා ඒ ගෙදර තියෙන්නෙ කොහෙ ද කියා. ගෙදරට ටික දුරක් පයින් යන්න තියනවා. එනෙත්ට යන්න කළින් පණිවිඩය ලැබී ඒ හොයන්න ගිය තැනැත්තාගෙ අම්මා මහා හයිසෙන් අධ්‍යායන, විලාප දිදී දුවගෙන ආවා. මොකද අම්මට හිතුණා පුතාගෙ මළගම කියන්නයි අනිවාර්යයෙන් ම ඇවිත් ඉන්නෙ කියා. පුතා හමුදාවෙ වැඩ කරන්නෙ. යුද්ධ කාලෙ හමුදාවෙන් කෙනෙකු ගෙදරට එන්නෙ ඒ මිය ගිය ආරංචිය කියන්න. ඇත්තටම ඒ පුතා මැරුණ නම්, මව විදින දුක, පීඩනය, කම්පාව ඒ වෙලාවේ ඇය වින්දා. පැමිණි කාරණය කීම අපහසු වුණා. එය ඇහුණො නැහැ. සැහෙන වෙලාවක් ඒ අම්මා බිම පෙරළි පෙරළි අඬන්න පටන් ගත්තා. සිහි නැති වෙනවා, ආපහු වතුර ගහනවා, නැවතත් කැගහනවා, ආපහු සිහිය නැති වෙනවා. කිසිම පියවි සිහියක් තිබුණො නැහැ. කිසිවක් කියා නෙවෙයි. කියන්න ලැබුණේ නැහැ. හමුදාවෙන් ගේ සෙව්වා පමණයි. ඉතින් ඇයි ඒ ? ඇය නිත්‍යතාවයේ ඉන්නෙ. මෙය දුරා ගන්න බැහැ. මෙය එකපාර සිද්ධවෙන දෙයක් නෙවෙයි. කිසිම දෙයක් එක වරම සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. මරණයවත්, ජීවිතයවත්, උපතවත් ඔය කිසිම දෙයක් කළඝණ මිනුවරුනි, එක පාර සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. අප කියනවා ගහෙන් ගෙඩි එනවා වගෙයි කියා. නමුත් ගහකින් එහෙම එකපාර ගෙඩියක් එන්නෙ නැහැ. කොපමණ කාලයක් ඒ ගහ උත්සාහ දරනව ද? ඒ ක්‍රියාව ඒ ප්‍රතික්‍රියාව කොපමණ කාලයක සිට සිදුවෙනව ද? ඇතින් තියෙන වතුර, පෝෂණය හොයාගෙන මුල් යවා අල්ලගෙන, මුල දිගේ ගෙනත් උඩට ගෙන ගොස් ඉර එළිය උරාගෙන හුස්ම අරගෙන බලන්න, කොපමණ කාලයක් ඒ ක්‍රියාව සිද්ධ වෙනව ද? අපට පෙනෙන්නෙ නැහැ. නමුත් ඒවා සිද්ධ වෙනවා. හැම ගහක් තුළම, හැම මල් පැලයක් ඇතුළෙම. අන්න ඒ ප්‍රතික්‍රියාවේ කිසියම් එළි දැක්මක් තමයි අර මලක් පිපෙනවා, ගෙඩියක් එනවා කියා කියන්නෙ. එය එක් වරම සිදු වෙනවා නෙවෙයි.

ඒ වගේ තමයි ජීවිතේ සිදුවීම්. හොඳ හෝ නරක, සැප හෝ දුක, මේ කිසිවක් කළඝණ මිනුවරුනි, සැණෙකින් සිදුවෙන්නෙ නැහැ. ක්ෂණිකයි කියා කිසිම දෙයක් නැහැ. මේ හැම දෙයක් ම නොපෙනෙන දීර්ඝ කාලීන, හේතුඵල සම්බන්ධතාවයක අපට විද්‍යමාන අවස්ථාවක්

පමණයි. නමුත් අවසානයේ ඔය කියන විදියට ගෙඩියක් හැදී ඉවර වෙන්නෙ නැහැ. නව දෙයක් බවට පත් වෙනවා. හැබැයි ඒ අවස්ථාවේ ඒ පුෂ්පය, ඒ පළතුර ඒ විදියට දැකින්න ආයෙ කවදාවත් ලැබෙන්නෙ නැහැ. සමහර විට ගෙඩි, කොළ, මල් වැටී නැවත අවිච්ච වැටී, පොළවට වැස්ස වැටී ඒවා දිරා, කුණු වී, පොළොවේ කොටස් බවට පත්වී, මුල් තුළින් උරාගෙන, අලුත් මලක් බිහි වෙන්න පුළුවන්. අලුත් ගෙඩියක් ඒ ගහෙන් හටගන්න පුළුවන්. නමුත් අර මුල්ම ගෙඩිය නෙවෙයි. නමුත් ඒය උදව් වුණා. මෙය නමයි ජීවිතයේ හැම තැනකම සිද්ධ වෙන්නේ. අලුත් මිත්‍රයන් මුණ ගැහෙන්න පුළුවන්. හිටපු යහළුවන් තරහා වෙන්න පුළුවන්. දුරස් වෙන්න, අත් වෙන්න, නැතිවී යන්න පුළුවන්. හැබැයි යහළුවන් කියන අය ජීවිතයේ දිගට ම ඉන්නවා. නමුත් හොඳට බැලුවොත් ඒ අය එනවා, යනවා. මේ මහ මුහුදේ රළ වගෙයි. එනවා. පවතිනවා. යනවා. අප කිව්වට එක වගේ “මෙයා අර කලින් සිටි යහළුවා වගේමයි” කියා. හොඳට බැලුවොත් එහෙම නැහැ. මෙයා අලුත් ම කෙනෙක්. ඒ විදියෙ කෙනෙකු මීට කලින් මුණගැහී නැහැ. ආයෙ මුණ ගැහෙන්නෙන් නැහැ. මේ නමයි අනිත්‍යතාව. හැම දේකම තියෙන අනිත්‍යතාව. මේ මොහොත විතරයි මේ විදියට තියෙන්නෙ. ඊළඟ මොහොත කොයි විදියට වෙයි ද කියා කිසිදු ශාස්ත්‍රකරුවෙකුට අනාවැකි කියන්න බැහැ. ඒ හපන්කම කාටවත් නැහැ. කිසිම විද්‍යාත්මක උපකරණයකට නැහැ. කිසිම ජ්‍යෙෂ්ඨ ශාස්ත්‍ර විද්‍යාවක නැහැ. හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රයේ නැහැ. අධි මානසික බලයක් තියෙන ඒ කාටවත් බැහැ. ඊළඟ මොහොත හරියටම කොයි වගේ වෙයි ද කියා ඒ පිළිබඳව පරිපූර්ණ විත්‍රයක් මවා පෙන්වන්න.

නමුත් හැමෝම කැමතියි ඒ පිළිබඳව, අනිත්‍ය පිළිබඳව ශාස්ත්‍ර අහන කොට. ඒ හැම දෙයකින්ම අහනවා අනිත්‍ය ගැන නැති නම් අනාගතය ගැන. පසුගිය මොහොතවල් කොහොම තිබුණ ද? ඉදිරියෙදී කොහොම වෙයි ද? දැන් බොහෝ විට විද්‍යාවෙන් මහන්සි වෙනවා ඒ පැත්ත ගැන බලන්න. අනිත්‍යයි, අනාගතයයි. ඉතින් ඒ ගැන කතා කරනවා. ඒවා හරියන්නත් පුළුවන්. හැබැයි සියයට සියයක් නම් නෙමෙයි. කිසිම දෙයක් ගැන සියයට සියයක්ම අනාවැකි කියන්න බැහැ. එක කාරණයක් කියන්න පුළුවන්. වගී ද නැද්ද කියන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ඊළඟ මොහොතේ හෙට දවසේ සිද්ධවෙන සියලුම සිදුවීම් පිළිබඳව කිසිකෙනෙකුට අනාවැකි කියන්න බැහැ. එකක්,

දෙකක් කියයි. තව තව අලුතෙන් යම් යම් ශාස්ත්‍ර හා විද්‍යාවන් හොඳා ගන්නා විට සිදුවීම් තුන හතරක්, පහක් හයක් කියයි. නමුත් සියල්ල නෙවෙයි. සියල්ල යනු කිය ද යන්න අවිනිශ්චිතයි. හෙට යම් වෙලාවක සිදුවෙන හැම සිදුවීමක්ම කියන විට මේ හැම සිදුවීමක්ම සිදුවීම කියන එකතුවක් ද යන්න කිසිකෙනෙකු දන්නෙ නැහැ. එය සම්පූර්ණයෙන් ම නොදන්නා කාරණයක්. අතීතයේ සියල්ල කවුරුත් දන්නෙ නැහැ. කොටසයි දන්නෙ. පුංචි අංශුවක් විතර. ඔය හැම ශාස්ත්‍රයකින් ම කියන්නේ ඇත්ත වුණත් පුංචි කොටසක්. පූර්ණ සත්‍යය යනු කුමක්දැයි කිසිදු විද්‍යාඥයෙකු, ශාස්ත්‍රකරුවෙකු හෝ දාර්ශනිකයෙකු දන්නෙ නැහැ. හැබැයි අප ඒ පුංචි කැලවිලට හරි කැමතියි. නමුත් සමස්තය, සියල්ල දැකින්න පුළුවන් වෙන්නේ මිත්‍රවරුනි, මේ මොහොතේ. මෙතන තමයි සියල්ල තියෙන්නේ. සියල්ල අත්දැකින්න පුළුවන් වෙන්නේ මේ වර්තමානයේදී පමණයි. සිද්ධිවුණේ කුමක් ද සහ සිද්ධි වෙන්න තියෙන්නේ කුමක් ද? ඒ සියල්ල අනුමාන විතරයි. ඒ සියල්ල අනිත්‍යතාවයට යටත්. එපමණක් නෙවෙයි ඒවා දැනගන්නා කියා ලොකු ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. පුංචි පුංචි උදව් ලැබෙයි. සවසට වගිනවා කියා දැනගන්නොත් අපට කුඩයක් අරන් යන්න පුළුවන්. රෙදි එලියෙ දානව නම් ඒක ගැන අවධානයෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඒ වගේ පුංචි උදව් තියෙයි.

අර අප කලින් ආධ්‍යාත්මික දියුණුව පැත්ත කතා කළා නේ. ඒ පැත්තට ඔය අතීතය ගැන දැන ගන්නා කියාවන් අනාගතයේ සිද්ධිවෙන දෙයක් ගැන අනාවැකියන් අහන්න ලැබුණා කියාවන් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. කෙනෙකුගේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට එයින් ලොකු පිරිවහලක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ පිරිවහල තිබෙන්නේ මෙතැනයි. මේ මොහොතෙයි. මේ මොහොත හරියට දැකින්න පුළුවන් නම්, මේ මොහොතේ සිද්ධිවෙන හැම දෙයක් ම ග්‍රහණය කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒ දිහා බලන්න පුළුවන් නම්, එයට සංවේදී වෙන්නට පුළුවන් නම් සමස්ත මනසින් ම පූර්ණ අවධානයකින් සාවධානව ඉන්නට පුළුවන් නම් සහ සවිඥානක වෙන්න පුළුවන් නම් අන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අවබෝධය ඇතිවෙනවා. ඒ අවබෝධය අතීතයෙන් හෝ අනාගතයෙන් ලබා ගන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. එය මෙතනින් මේ මොහොතේ ලැබෙන දෙයක්. එහිසා මේ මොහොත මඟ හැරුණොත් නැවත එහෙම අවස්ථාවක් ලැබෙයි ද නැද්ද කිසි

කෙනෙකුට ඒ ගැන සහතිකයක් දෙන්න නම් බැහැ. මේ මොහොතේ නියෙන ඕනෑකම මේ විදියට හෙටත් තියෙව් ද? කාටවත් ඒ ගැන අනාවැකි කියන්න බැහැ. ශුද්ධාව තරම් අනිත්‍ය දෙයක් මේ පුහුදුන් ලෝකයේ තවත් නැහැ. ඕනෑම හැඟීමක් අනිත්‍යයි. නමුත් මේ ශුද්ධාව තරම් අනිත්‍ය හැඟීමක් තවත් නැහැ. එපමණටම ඉක්මනින් ඒ ශුද්ධාව අැති වෙන්නත් පුළුවන්. නැති වෙන්නත් පුළුවන්.

හමුදාවට සම්බන්ධ තව උදාහරණයක් මට මතක් වෙනවා. බොහොම ශුද්ධාවන්ත අම්මා කෙනෙකු හිටියා. හරියට පන්සල් ගියා, සිල් ගන්නා, දන් දන්නා. ඇගේ එකම පුතා හමුදා නිලධාරියෙකු විදියට හමුදාවට එකතු වුණා යුද්ධය කාලෙ. අවුරුදු දොළහකට විතර කලින්. පුතා හමුදාවට ගිය දවසේ සිට අම්මා බෝධි පූජා තියනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඔය ආරක්‍ෂාව පැත්තෙන් කරන්න පුළුවන් හැම දෙයක් ම කළා. මුළු ගෙදරම පන්සලක් වගෙයි. පන්සලකට වඩා සර්ව ආගමික මධ්‍යස්ථානයක් වගෙයි. එක පැත්තකින් සායි බාබා තුමාගෙ කුටියක් තියනවා. අනෙක් පැත්තේ සතර දේවාලෙ තියනවා. තව පැත්තකින් බුදු ගෙය තියනවා. ඒ අම්මාගෙ මනස. මවකගේ මනසේ ස්වභාවයයි එය. ඒ නිසා නෙ මේ මව්වරුන්ට බවලත් කියන්නෙ. හවය ලබා ගත්. ඉතින් ඒ අම්මාට වෙන කිසිම වැඩක් නැහැ. ටිකක් ඒ බුදු ගෙයි ඉන්නවා. තව ටික වෙලාවක් සායි බාබා තුමාගේ කුටියේ ඉන්නවා. එතන හපන් කියනවා. අතන පිරිත් කියනවා. ඊළඟට දේවාලෙ දේව රූප තියාගෙන ඒවාට කන්නලව් කරනවා. කොහොම හරි අම්මා කියනවා ඒවා නිසා තමයි පුතා අනතුරක් නොවී ඉන්නෙ කියා. බොහෝ දෙනෙකු ආදර්ශයට ගන්නා ඒ අම්මාගෙ ශුද්ධාව. නමුත් දවසක වෙඩි වැදී ඒ පුතා මිය ගියා. කෙසේ හෝ පුතාගේ විශෝවෙන් පසු අම්මාට ඇතිවුණා ලොකු ආවේගයක්. මෙපමණ කල් කළ දේවල් පිළිබඳව. හැම රූපයක් ම, පින්තූරයක් ම එළියට විසි කර දැමීමා. කඩා කුඩු කළා. ඒ කුටි සියල්ල විනාශ කළා. හරියට අනාගමික හමුදාවක් ආවම රටකට වෙන්නෙ. ඒ රටේ නියෙන සිද්ධස්ථාන සියල්ල විනාශ කරන්නෙ. ඒ වගේ දෙයක් තමයි මෙතනදී ඒ අම්මා කළේ. ඒක තමයි පුහුදුන් ශුද්ධාවේ ස්වභාවය. සාමාන්‍යයෙන් ශුද්ධාව හරි බලවත්. ඒ වගේ ම එය අතින් පැත්තටත් හැරෙනවා. කොයි වෙලාවෙ අතින් පැත්තට හැරෙයි ද දන්නෙ නැහැ. කොයි වෙලාවෙ නැති වෙයි ද කියන්න බැහැ. එනිසා ශුද්ධාව නියෙන වෙලාවේ එයින් ප්‍රයෝජන ගත යුතුයි. නැතිවුණාට පසු මේ කිසි දෙයක

වටිනාකමක් අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. මේ ශුද්ධාව මේ විදියට ම තියෙයි කියා නම් කිසිදු විශ්වාසයක් තියන්න බැහැ.

ඒ නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අනිත්‍ය වූ මෙම ඕනෑකම හා ශුද්ධාව නිසයි සියලු කැප කිරීම් කරන්නේ. ධර්මය වටිනවා කියන හැඟීම නිසා. මෙයින් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙයි කියන විශ්වාසය නිසා. ඒ විශ්වාසය, ඒ ඕනෑකම, ශුද්ධාව නැති වුණොත් සියලු කැප කිරීම් ඉවරයි. මෙතන කොහෙත් ම වාඩිවී ඉන්න හිතෙන්නේ නැහැ. පැයක් කොහොම හරි ඉන්නවා නේ දැන්. සමහර විට පැය ලොකු ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. නමුත් ඒ ශුද්ධාව නැති වුණා ද මේ හැම මිනිත්තුවක් ම හරි දුකක්. එන එකත් ප්‍රශ්නයක්. දුර වැඩි කියා හිතෙනවා. ඔස් අමාරුයි, පාරේ වාහන තදබදය, ආපසු යන්නේ කොහොම ද? රෑ වෙනවා, බලන්න ඔය සිතිවිලි එන හැටි. භාවනාවට වඩා තව කොපමණ කාර්යයන් තියනවා ද? ළමයින්ගේ වැඩ, ගෙදර වැඩ, පත්තරේ බලන්න. ඒවා අපේ ප්‍රමුඛතාවයන් බවට පත්වෙනවා. එවිට ශුද්ධාවෙන් පෙන්නන ලෝකය නෙවෙයි, ශුද්ධාව නැති වෙලාවට අප දකින්නේ. සියල්ල වෙනස් වෙනවා. එනිසා මේ පහසුකම්, හැකියාවන්, කැපකිරීම් නැවත මේ විදියට නම් ලැබෙන්නේ නැහැ. දැන් ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ නොලැබුණොත්. නොලැබුණොත් සියල්ල ඉවරයි. මේ කැප කිරීම, ඕනෑකම, ආශාව මේ කිසි දෙයක් නැහැ. නැවත ශුද්ධාව ආවම නැවතත් වෙලාවක් තියෙනවා. ඉදගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. එන්න යන්න ඔස් එකට මුදල් තියෙනවා. අවශ්‍ය සියල්ල තියනවා. මෙය තමයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි ඇත්ත තත්වය. එනිසා අපේ ආධ්‍යාත්මක ගමනට, මේ උත්සාහයට මූලික වුණු මේ ශුද්ධාව නැති වෙන්න පුළුවන්. ඒය නැතිවෙන්න හොඳී ප්‍රවේශම් කරගන්නත් ඕන. නමුත් කොහොම ප්‍රවේශම් කර ගන්නත් සාමාන්‍ය මනසක ශුද්ධාව වෙනස් වෙනවමයි. එනිසා මේ ශුද්ධාව තියෙන විට එයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න ඕන.

ඒ වගේ ම කායික නිරෝගීතාවයත් අවශ්‍යයි. නිරෝගීතාවය තියෙන්නේ විනෝද වෙන්නම නෙවෙයි. ලෞකික ජීවිතයටම නෙවෙයි. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයටත් නිරෝගීතාව අවශ්‍යයි. කන්වල නිරෝගීතාව නැති වූ පසු අපට මේ කිසි දෙයක් ඇහෙන්නේ නැහැ. වාඩිවී ඉන්න බැරි වුණොත් කායික වශයෙන් රෝගී වුණොත් මේ වගේ භාවනා කරන්න බැරි වෙනවා. කායික නිරෝගීතාව කොපමණ හේතු වෙනවා

ද, කොපමණ උදව් වෙනව ද භාවනාව සඳහා. ඉතින් මේ කායික නිරෝගීතාව කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දිගටම පවතිනවා කියන ඒ ප්‍රාර්ථනය අප හැමදාම හදවතින් ම කරනවා. නමුත් ජීවිතයක යථා ස්වභාවය ප්‍රාර්ථනයකින් වෙනස් කරගන්න අපහසුයි. කොයි මොහොතේ ලෙඩ වෙයි ද කාටවත් කියන්න බැහැ. කාට ද පුළුවන් කියන්න තමන්ගේ කන් දෙක පිළිබඳව. ඇස් දෙක, පා දෙක, අත් දෙක, ඔය අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව. ඒවා රක්‍ෂණය කරන්න නම් පුළුවන්. කන්දෙක, ඇඟිලි, ඇඟිලි පුරුක ගානෙ වුනත් රක්‍ෂණය කරන්න පුළුවන්. නමුත් රක්‍ෂණය කළා කියන්න ඒවාට මොනවත් වෙන්නෙ නැහැ කියා ඒ රක්‍ෂණ නියෝජිතයන් පිටුපසින් විත් පරිස්සම් කරනවා කීම නෙවෙයි. මොනවා හරි භානියක් වුණොත් කියක් හරි දෙයි. එපමණයි. එසේ නොමැතිව ශරීරයට ඒ ඇත්තන් සහතිකයක් දෙන්නෙ නැහැ අසනීප නොවී, නිරෝගීව අවුරුදු දහයක් තියෙයි. පහක් තියෙයි කියා. මෙය තමයි අනිත්‍යතාව. මේ අනිත්‍යතාවයට බිඳේ තමයි අප මේ හැම දෙයක් ම පටලවා ගන්නෙ. එය තේරුම් ගන්නෙ නැතිව, මුහුණ දෙන්නෙ නැතිව බලනවා වකු ක්‍රමවලින් බේරී පලා යන්න. කොතැනින් කරකී ගියත් ආපසු දකින්න ලැබෙන්නේ ම අනිත්‍යතාවයමයි. මක් නිසා ද එය තමයි මේ හැම සෛලයකම, අංශුවකම ස්වභාවය. එනිසා අසා බලන්න ඕනෑම ක්‍ෂේත්‍රයක විශේෂඥයෙකුගෙන් කලාවෙන් හරි, විද්‍යාවෙන් හෝ දර්ශනයෙන් විශේෂඥ වෙන තරමට කියයි හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙන බව සහ වෙනස් නොවන දෙයක් නැති බව. කොහෙවත් ගොස් මුදල් දී, දැන හැඳුනුම්කම්වලින්, බලපුළුවන්කාරකම්වලින් බේරෙන්න බැහැ. මේ අනිත්‍යතාව කියන වැට ඇතුළේ තමා අප මේ සියලුම කරණාමි ගසන්නෙ. එයින් එළියට ගොස් නෙවෙයි. ඉතින් නිරෝගීතාව නැති වෙන්න පුළුවන්. නැති වුණොත් මේ සියල්ල නැති වෙනවා. රෝහලක ඇඳක් උඩ ඉන්න වෙයි ද, කොහොම ඉන්න වෙයි ද දන්නෙ නැහැ. එනිසා කළ‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ තියෙන අවස්ථාවෙන්, මේ ශුද්ධාවෙන් මේ වර්තමානයෙන්, නිරෝගීතාවයෙන් ගත හැකි උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. බාල ප්‍රයෝජනයක් නෙවෙයි, නොවටින ප්‍රයෝජනයක් නෙවෙයි, ගන්න පුළුවන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. හෙටක් තිබුණොත් ඔය අතින් දේවල් කරගන්න පුළුවන්.

මේ අපේ භාවනාවට, නිවනට, විමුක්තියට, ධර්මාවබෝධයට සාංසාරික ගමනේ නිමාවට උදව්වෙන තවත් කොපමණ කාරණා

තියෙනවාද? කළයාණ මිත්‍රයන් ගැන හිතන්න. මෙය තනියම කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ඉතින් ආහන්ද හාමුදුරුවන්ටත් සිතුණා තනියම පුළුවන් වෙයි කරගන්න කියා. යාළුවොනුත් අවශ්‍ය වෙනවා ඛණ කියන්න, ඛණ අහන්න, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න, අඩුපාඩු පෙන්වා දෙන්න. නමුත් අත්‍යාවශ්‍ය නැහැ, තනියමත් පුළුවන් කියා ආහන්ද හාමුදුරුවන් පැවසුවා බුදුහාමුදුරුවන්ට. ‘‘එහෙම කියන්න එපා ආහන්ද. එහෙම කියන්න එපා’’ කියා බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දෙසැරයක් ම ඒ අදහස ප්‍රතික්ෂේප කළා. සම්පූර්ණයෙන්ම මේ ගමන යන්නෙ කළයාණ මිත්‍රයන් නිසයි. යහළුවන් නිසයි. ඒ කළයාණ මිත්‍රයන් නැති නම් මේ කිසි දෙයක් නැහැ. අද වෙන විට ඛණ පොත්, පන්සල් මොනවත් ම නැහැ. හැම දෙයක් ම පවතින්නෙ කළයාණ මිත්‍රයන් නිසයි. අවුරුදු දෙදහස් හයසියයක් පමණ මේ ශාසනය පැවත ආවේ කළයාණ මිත්‍රයන් නිසා. වෙන මොනවත් නිසා නෙවෙයි. මුල් වුණේ කළයාණ මිත්‍රත්වය. අතින් දේවල් පුංචි පුංචි කාරණා. ඉතින් අදටත් අප හැම දෙනාටම උදව් වෙන්නෙ කළයාණ මිත්‍රයන්. එතකොට මේ කළයාණ මිත්‍රයන් හැමදාම ඉඳිපි ද? හැමදාම අපට කළයාණ මිත්‍රයන් උදව් කරපි ද? හොයාගන්න ලැබෙපි ද? ඒ ගැනත් නෑ කිසිදු සහතිකයක්. ඒ අයත් නැතිවෙන්න පුළුවන්. අනිත්‍යයි. ලංකාවේ ශාසනය අතුරුදහන් වුණා නෙ කාලයකදී. ඉතින් එහෙම වෙන්න පුළුවන් විවිධ හේතු නිසා, භෞතික හේතු, පාරිසරික හේතු, දේශපාලනික හේතු, සමාජ හේතු, විදේශ ආක්‍රමණ ඒ සියල්ල නිසා. ඒවා අදටත් තියෙනවා. ඒ සියලු කාරණා අදටත් තියෙනවා. අද නැහැ කියා සතුටු වෙන්න බැහැ. මේවා නැතිවෙන්න පුළුවන්. අප ප්‍රාර්ථනා කරනවා පන්දහසක් කල් එයටත් වඩා මේ ශාසනය පවතීවා කියා. එය ඇත්ත වුණත් පෞද්ගලිකව ගත්තොත් අපට ඒ භාග්‍යය නොලැබෙන්න පුළුවන්. මේ ධර්මදේවිපයේ ටිකක් ඇවිද බැලුවොත් පෙනෙයි කියෙන්න කී දෙනාට ද ඛණක් අහන්න, දානයක් දෙන්න අවස්ථාවක් තියෙන්නෙ. මේ මහනුවර අවට ඉන්න අපට ඒවා එපමණ තේරෙන්නෙ නැහැ. මොන ප්‍රශ්න තිබුණත් ඒ ආධ්‍යාත්මික පැත්තෙන් අප ස්වයංපෝෂිතයි වගේ. නමුත් ඒ තත්වය මේ ලංකාවේ හැම තැනම නැහැ. බටහිර රටවල් පැත්තකින් තියන්න. පන්සල් නැති ගම්මාන කොපමණ තිබෙනවාද? තිබුණු පන්සල් වැනුණු ගම්මාන කොපමණ තිබෙනවා ද? ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙකු ඇහැරට දකින්න නැති පන්සල් ලංකාවේ තිබෙනවා. ඉතින් හත් දවසෙ දානයක්,

තුන්මාසෙ දානයක් දිගන්න විදියක් නැහැ. ඒවම නෙවෙයි ආධ්‍යාත්මික ගමන කියන්නෙ. නමුත් ඒහෙම තත්වයක් තියෙනවා. බාහිර වශයෙන් ලංකාවෙන් පිට ගත්තොත් ඉතාම ප්‍රබල වශයෙන් තියනවා. ඔය දන් දෙන්න අවස්ථාව බොහෝ රටවල නැහැ. හිතියෙන් ම නැහැ. පරිත්‍යාග කරන්න පුළුවන්. නමුත් පරිත්‍යාගයයි, දානයයි දෙකක්. ඒහෙම දන් දෙන්න ලේසි නැහැ. දැන් අපට කොපමණ අවස්ථා තිබෙනවාද? නිකම් නුවර විදියක ඇවිද්දන් කොපමණ අවස්ථා තිබෙනවාද? ඉතින් මේවා හැමදාම තියෙන එකක් නැහැ. දන් දීම කොහොම වෙතත් ඊට වඩා ගැඹුරු කාරණා පිළිබඳව තිබෙන අවස්ථා. කල‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය අප නිත්‍යයි කියා හිතාගෙන ඉන්නවා. අපේ නාමුදුරුවන් ඉඳි ද හෙට වෙනකල්? ලබන අවුරුද්ද වෙනකල්. අප විශ්‍රාම යනකල්. දුටුගෙණ පුතාගෙන් නිදහස් වෙනතාක්. අප ඒහෙම හිතාගෙන ඉන්නවා. භාවනා මධ්‍යස්ථාන තියෙයි, විවේකය තියෙයි, පන්සල් තියෙයි කියා ඉන්න විට ඒවා වෙනස් වී නැති වී යනවා. අපට අවශ්‍ය වී බලන විට ඒ අය නැහැ දැන්. ඒ තැනුත් නැහැ. වෙනස් වෙලා.

අප නිත්‍යයි කියන කණ්ණාඩිය පැළඳගෙන දීර්ඝ වූ නිත්‍ය සංඥාව නමැති අවිද්‍යා නින්දෙ දින ගණන්, මාස ගණන්, අවුරුදු ගණන්, යුග ගණන්, ජීවිත ගණන්, කල්ප ගණන් ඉන්නවා. කවදා හෝ ඇහැරුණු දවසට හැමදෙයක් මේ විදියට තියෙයි කියන සිහිනය තුළ කල‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප අවදිවන විට අර නිදාගත් ලෝකය නෙවෙයි තියෙන්නෙ. හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙලා. එය අපට දැනෙන්නෙ නැහැ. මොක ද අප හිටියේ නින්දක. නිත්‍යයි කියා හිතාගෙන නිදාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් නිදා ගත්ත මොහොතේ පටන් අවිද්‍යාව ක්‍රියාත්මක වෙලා අර ලෝකය වෙනස් වෙන්න පටන් අරගෙන. දිගට ම වෙනස් වෙමින්, වෙනස් වෙමින් යනවා. අපට ඒ වෙනස් වීම පෙනෙන්නෙ නැහැ. ඇහෙන්නෙ නැහැ. ඇඟට දැනෙන්නෙ නැහැ. කුමන වෙලාවක හෝ අවදිවුණු විට අප දකිනවා නිදා ගන්න විට නිබ්බ ලෝකය නෙවෙයි, ඇසූ ලෝකය නෙවෙයි, සිටි පුද්ගලයන් නෙවෙයි හැම දෙයක් ම නැති වෙලා. එවිට අප කම්පනයට පත්වෙනවා, අපරාදෙ කියා හිතනවා. පසුතැවෙනවා.

ඒ නිසා මේ අනිත්‍යතාව කල‍යාණ මිත්‍රවරුනි තියෙන්නෙ සුසුම් හෙළන්න නෙවෙයි. බොහෝ විට මේ අනිත්‍ය කියන වචනය අප පාවිච්චි

කරන්නේ කම්මුලේ අත ගසාගෙන “අනේ අනිච්චං” කියන්නට. අප ඵදුක් කතා කළා. මළ ගෙදරකට සීමා කළා මේ අනිත්‍ය කියන වචනය. සුදු පාට රෙද්දක කළු පාට අකුරින් ලියන ශෝක ප්‍රකාශයකට. හුදු අවමංගල දැන්වීමකට, බැනරයකට සීමා වෙලා. අප හිතනවා එතන තමයි අනිත්‍යය තියෙන්නේ. ඵදාට පෙර දිනයෙන් අනිත්‍යය නැහැ. පසුවදුන් නැහැ. ඵදා පමණයි තියෙන්නේ. නැහැ. එය ලොකු රැවටීමක්, මුළාවීමක්. අනිත්‍යතාවය තේරුම් අරගෙන, මේ සියලුම සම්පත් තිබෙන මේ මොහොතේ ගන්න තියෙන ප්‍රයෝජනය ගැනීම තමයි අනිත්‍ය බවේ භාවිතය. වෙන කිසිදෙයකට නෙවෙයි. කම්පා වෙන්න, සුසුම් හෙළන්න, කම්මුලේ අතගහගෙන ඔහේ කන්නේ බොන්නේ නැතුව ඉන්න නෙවෙයි. භාවිතයෙන් ප්‍රයෝජනය ගැනීමයි. පාවිච්චි කළයුතු වෙනවා මේ මොහොත. නැවත මෙබඳු අවස්ථාවක් ලැබෙයි ද නොලැබෙයි ද කියා කියන්නට කිසි කෙනෙකුට නොහැකි නිසා.

ඒ නිසයි කියන්නේ, මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය දුර්ලභයි කියා. අර කණ කැස්බෑවගේ කථාව අප අසා තිබෙනවානේ. එයටත් වඩා දුර්ලභයි කියා කියන්නේ ඒ නිසයි. එතන දුර්ලභ කාරණා ගණනාවක් තියෙනවා. ආයෙ එහෙම ලැබෙයි ද නොලැබෙයි ද කියා දන්නේ නැති නිසා නේ දුර්ලභයි කියා කියන්නේ. දිගටම ඒ අවස්ථාව නැවත, නැවත ලැබෙනවා නම් සුලභයි නේ. දුර්ලභ වෙන්නේ නැහැ. මනුෂ්‍ය ආත්මය දුර්ලභයි. එයත් මේ ඇස්, කන්, නාස් ආදී ඉන්ද්‍රියයන් සහිතව ලැබීම එයටත් වඩා දුර්ලභයි. ඒ පරමාර්ථ මනුෂ්‍ය ජීවිතය. මේ කාලය, බුදු බණ අහන්න පුළුවන් කාලය, සජීවී ධර්මය පවතින කාලය, බුද්ධෝත්පාද කාලයක් කියා කියනවා. එවැනි කාලයක උපදින්න ලැබීමත් දුර්ලභයි. පහසුවෙන් ලැබෙන අවස්ථාවක් නෙවෙයි. ඊළඟ කාරණාව ඤාණ සම්පත්තිය. ඤාණ සම්පත්තිය කියන්නේ අහන්න ලැබීම. එයත් දුර්ලභයි. දැන් ඔය කරුණු සේරම එකතු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් බණ අහන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. බුදු හාමුදුරුවෝත් වැඩ ඉන්නවා. බුදු බණත් තියෙනවා. තමනුත් මනුෂ්‍යයෙකුට ඉපදී ඉන්නවා. ඉන්ද්‍රියනුත් හොඳට තියෙනවා. නමුත් මේවා එකතු වෙන්නේ නැහැ. මේ ටික එකතු වෙන්න එපායැ බණ ඇහෙන්නට නම්. තමන් එක තැනක, කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් තව තැනක ඉන්නේ. ඉතින් බණ ඇහෙන්නේ නැහැ. ඤාණ සම්පත්තිය ඉතාම දුර්ලභයි. ඉතින් බලන්න මේවා එකට එකතු වීම කොපමණ අසීරු ද කොපමණ දුර්ලභ ද කියා?.

ටිකක් හිතන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප දන්නවා මනුෂ්‍ය ආත්මය දුර්ලභයි. නමුත් අපට එය දැනෙනවා ද? අපේ පපුවට දැනෙනවා ද නමන් කියන්නෙ දුර්ලභ නිර්මාණයක් බව. මේ ස්වභාව ධර්මයේ තිබෙන සංසාරේ තිබෙන අතිශයින් ම දුර්ලභ වූ ජීවියෙක් “නමන්” කියන්නෙ, මනුෂ්‍යයා කියන්නෙ. ඇයි මේ ගහක් දුර්ලභ දෙයක් නොවන්නෙ? ඇයි අනෙක් සතෙක් දුර්ලභයි කියා නැත්තෙ? ඇයි මනුෂ්‍යයෙකු විතරක් වටින්නෙ. මක් නිසා ද අවදිවෙන්නට පුළුවන් මනුෂ්‍යයෙකුට විතරයි. හැම දෙයක් ම නින්දේ පසුවෙන්නෙ. ගස් කොළන් නින්දේ ඔහේ තියනවා. නින්දෙන් තමයි ඒ ගස් පැළ වුණේ, වැඩුණේ, මල් පිපුණේ, ගෙඩි හැදුණේ. ඒ මල් පරව ගිහින් දවසක ගස මිය යන්නෙන් නින්දක. ඔය ගංගා ගලා යන්නෙ අවිද්‍යාවෙන්. දැන ගෙන නෙවෙයි. සිහියෙන් නෙවෙයි. ඔහේ ගලා ගෙන යනවා නින්දක. මේ සොබා දහමේ හැම නිර්මාණයක් ම නින්දක පවතින්නෙ කළයාණ මිත්‍රවරුනි. සතුනුත් ඉන්නෙ නින්දක. සතුන් බඩ ගින්නට කනවා, සතුරු ආක්‍රමණයක් ආවොත් එක්කො බේරෙන්න දවනවා. නැතිනම් ප්‍රතිප්‍රහාරයක් එල්ල කරනවා. වර්ගයාගෙ පැවැත්මට කටයුතු කරනවා. ඔය සියලු කටයුතු යාන්ත්‍රිකයි. නින්දක කරන දේවල්. මුළු සොබා දහම ම මේ ගමනේ යන්නෙ ගැඹුරු නින්දක. අපත් ඉන්නෙ නින්දක, අප හුඟ දෙනෙක් ඉන්නෙ අසිහියෙන්. සිහියෙන් නෙවෙයි. ඒ නිසා නෙ අද්දහන, ආශ්චර්යමත් කාරණා ගැන කියන කොට කියන්නේ බෝධිසත්වයන් වහන්සේ මව් කුස පහළ වුණේ සිහියෙන් කියා. එය අද්දහන ආශ්චර්යමත් කාරණයක්. හැමෝටම සාධාරණ නැහැ. අපත් නින්දෙන් තමයි ඉපදුනේ. නින්දෙන් තමයි ළමාවිය, යොවුන් විය ගෙවී ගියේ. මහළු වියට පත්වන්නෙන් නින්දක, මිය යන්නෙන් නින්දකදී.

එසේ නම් ඇයි මනුෂ්‍යයා දුර්ලභ?. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ගහකට බැහැ අවදිවෙන්නට. ගංගාවකට බැහැ පිබිඳෙන්නට. පර්වතයකට බැහැ නැඟිටින්න. සතෙකුට බැහැ විකසිත වෙන්නට හෝ ප්‍රඤ්ඤාත්මයට පත්වෙන්නට. ඒ හැකියාව තියෙන්නෙ ඔබටයි, මටයි. ඔබයි, මායි වන් මිනිසුන්ට පමණයි. ඒ නිසයි මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය දුර්ලභ වෙන්නෙ. අතිශයින් ම දුර්ලභයි. ඔබට පමණයි අවදිවෙන්නට පුළුවන් මේ ගැඹුරු නින්දෙන්. අපට පෙනෙන ලෝකයේ මනුෂ්‍යයාට විතරයි අවදිවීමේ හැකියාව තිබෙන්නේ. ඒ හැකියාවෙන් කෙනෙකු ප්‍රයෝජනය ගන්නෙ නැති නම් ඔහේ පල්වෙවී ගලා ගෙන යන වතුර

කානුචකයි, ඔහේ වැඩි මැරී යන ගහකයි, සතෙකුගෙයි, ඔබෙයි මගෙයි ලොකු වෙනසක් නැහැ. එකම දෙයයි සිදුවෙන්නේ. අප ඉන්නේ නින්දක. මේ නින්දෙන් අපව ඇහැරවන්න ඕන. කවුරු හරි පැමිණ ඇඟට තට්ටු කර, කනට කෑ ගසා, සොලවලා ඇහැරවන්නේ. අන්න ඒ ඇහැරවන කෙනාට තමයි කළයාණ මිත්‍රයා කියන්නේ. කළයාණ මිත්‍රයෙකු කරන්නේ කුමක්ද? ඔබව ඇහැරවීම. ඇහැර ඇර බලන ලෙස කීමයි. ඔබ ඉන්නේ නින්දක කියා කවුරුත් හෝ කියනව නම් අන්න ඒ තැනැත්තා කළයාණ මිත්‍රයෙක්. එවැන්නන් දුර්ලභයි. කවුරුත් ලේසියෙන් කියන්නේ නැහැ අවදිවෙන්න කියා, ඉන්නේ නින්දක කියා. මක් නිසා ද? එය කියන්නටත් පුළුවන් වෙන්නේ අවදි වූ කෙනෙකුට පමණයි. නිදාගෙන ඉන්න කෙනෙකුට බැහැ තවත් කෙනෙකුට අවදි කරන්නට. අවදි කරන්නට නියා තවත් කෙනෙකුට කියන්නවත් බැහැ “ඔබ ඉන්නේ නිදාගෙන නේද?” කියා. එය විය නොහැකි දෙයක්. අවදි වූ ඇත්තන් දුර්ලභයි. වැඩිය නැහැ. ඒ නිසයි කළයාණ මිත්‍රයන් දුර්ලභයි කියන්නේ. අපට ලේසියෙන් මුණ ගැහෙන එකක් නැහැ. අපත් දුර්ලභ අය. මක් නිසා ද? මනුෂ්‍ය ආත්මයක් ලැබූ අය නිසා. අපට විතරයි අවදිවෙන්න පුළුවන්. අපට පමණයි මේ සිදුවෙන්නේ කුමක් ද කියා තේරුම් ගන්න පුළුවන්. මේ අනිත්‍යතාව අවබෝධ කරගන්නට පුළුවන්. එය ගහකට බැහැ. ගහ අනිත්‍ය බව ඇත්ත. නමුත් ගහකට බැහැ තමන්ගේ ම ස්වභාවය තේරුම් ගන්නට. කිසිම දේකට බැහැ. එය කළ හැකි වන්නේ ඔබට පමණයි, මට පමණයි. ඔබත් මාත් වත් මිනිසුන්ට පමණයි. හැමදාමත් නෙවෙයි මේ ධර්මතාව සපිටිව ප්‍රකාශවෙන කාලෙක විතරයි. ධර්මය ජීවත්වන කාලෙක පමණයි. එයට සවන් දෙන්න අවශ්‍යතාවයක් තිබිය යුතුයි. ඒ අවස්ථාව ලැබෙන්නත් ඕන. කෂණ සම්පත්තිය, එය ඇහෙන තරමට, දකින තරමට ඉන්ද්‍රියන් නිරෝගිව තිබිය යුතුයි. එනිසා මේ සියල්ල ම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එකතු වී තියෙන මේ මොහොත ඉතාම දුර්ලභයි. නැවත මේ සියල්ල කවදා කොතැනක එකතු වෙයි ද කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. එය එතරම් ම දුර්ලභයි. මේ දුර්ලභ වූ කාරණා කිහිපය එකට එකතු වෙන තරම් දුර්ලභ දෙයක් මේ ලෝකයේ, මේ සංසාරයේ, මේ විශ්වයේ තවත් නැහැ. ඒ නිසා අනිත්‍යතාව තියෙන්නේ දුක් වෙන්න නෙවෙයි. අනිත්‍යතාව ගැන බුදු දහම කථා කරන්නේ වැළපෙන්න, සුසුම් හෙළන්න, කම්මුලට අත තියාගෙන අනේ අපොයි කියන්න නෙවෙයි. එයට වඩා වැදගත්, භාරදුර කාර්යයකට මේ අනිත්‍යතාව

පිහිටක් වෙන නිසා. ඒ අනිත්‍යතාව තේරුම් නොගත්තොත් අප දීර්ඝ වූ නින්දක ඉඳියි. අවඳි වෙන විට බුද්ධ ශාසනයත් නැහැ. පන්සලත් නැහැ. භාමුදුරුවරුන් නැහැ. අපේ නිරෝගි ශරීරය, ශක්තිමත් ශරීරය, ශක්තිමත් හිත, ශ්‍රද්ධාව ඒ කිසිවක් නැහැ. පසුතැවිල්ල පමණක් ඉතිරිවෙන නින්දකයි අපට ඉන්න වෙන්නෙ.

ඒ නිසා අනිත්‍යතාව ගැන හිතන්නට, හිතන්නට කෙනෙකුගෙ මනස ප්‍රබෝධයට පත්වෙනවා. මලානික වෙන්නෙ නැහැ. උදාසීනත්වයට පත්වෙන්නෙ නැහැ. උද්යෝගිමත් වෙනවා. අනිත්‍යතාව මෙහෙහි කරන්නට, මෙහෙහි කරන්නට ධේර්යමත් වෙනවා. කම්මැලි හිතෙන්නෙ නැහැ. යුහුසුලු වෙනවා. කල් දාන්නෙ නැහැ. අනිත්‍යතාව තේරුම් ගන්නට, ගන්නට ජීවිතය මලක් මෙන් විකසිත වෙනවා. එහිසා අප දැන් අවධානය යොමු කරමු භාවනාවක් විදියට මේ අපට ලැබී තිබෙන සුවිශේෂ භාග්‍යවන්ත, පුණ්‍යවන්ත, වාසනාවන්ත දර්ශන වූ මොහොත ගැන මෙහෙහි කරන්නට.

භාවනාව

ලෝකයේ වැඩි දෙනෙකුට මේ අවස්ථාව ලැබෙන්නෙ නැහැ. ලබා ගන්නෙ නැහැ..... කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක් මිනිසුන් ඉපිද, ජීවත්ව මිය යනවා මේ මිහිතලය මත. එකදු බණ පදයක්වත් අහන්නට නොලැබේ. එක මොහොතක්වත් භාවනා කරන්නට නොලැබේ.....

ඒ ඕනෑකම තිබුණත් එයට සුදුසු පරිසරයක් නැතිකම නිසා එයින් ප්‍රයෝජන ගන්න ලැබෙන්නෙ ටික දෙනාටයි. ඕනෑකම තිබුණත් ශාරීරික රෝග නිසා එහි වටිනාකම භුක්ති විඳින්නට ලැබෙන්නෙ නැහැ.....

ඒ නිසා ඕනකම, කායික නිරෝගිතාව, මානසික නිරෝගිතාව කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ආදී මේ හැම දෙයක්ම ලබා සිටින අප උත්සාහ කරමු භාවනා කරන්නට.....

අනාත්ම සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

අප කතා කරමින් පැමිණියේ මේ ලෝකය යනු අපේ සිතින් ප්‍රක්ෂේපණය වන දෙයක් බවයි. ලෝකය හදා ගන්නේ සිතින්. ඔය වාඩි වී සිටින කොට්ටයක් ගත්තත් එය සිතින් හදා ගත්, සිතින් සැලසුම් කළ දෙයක්. ඒ සිතේ සැලසුම තමයි ප්‍රායෝගිකව භාණ්ඩයක් බවට නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ. එපමණක් ම නෙවෙයි ඒ සිතින් නිර්මාණය කළ දේවල්වලට දෙන නාමයන්, ප්‍රායෝගිකත්වය, එහි හොඳ නරක, ලස්සන අවලස්සන ඒ සියල්ල ම සිතින් හදාගත් දේවල්. එනිසා ලෝකය තේරුම් ගැනීම කියන්නේ, සිත තේරුම් ගැනීමයි. සිත තේරුම් ගැනීමෙන් ලෝකය තේරුම් ගන්න පුළුවන්. සංසාරයම අවසාන වශයෙන් කළාණ මිත්‍රවරුනි මානසික නිෂ්පාදනයක්. මේ සංසාරය හැදවේ කොහෙවත් ඉන්න දෙව් කෙනෙකු, බ්‍රහ්මයෙකු නෙවෙයි. දුකයි, සැපයි දෙක හරියට තේරුම් ගන්න බැරි මෝඩකම නිසා අප දීර්ඝකාලීන සංසාරයක් ගොඩනගාගෙන තියනවා. දිගු සාංසාරික ගමනක යෙදී සිටිනවා. සංසාරයේ මෙසේ අප දීර්ඝ වූ චාරිකාවක යෙදී සිටින්නේ සැප සොයාගෙන. සැප තියෙන්නේ කොතැන දැයි හොඳැන. අතන මෙනන ඇතැයි කියා හිතාගෙන. එනිසා මේ සංසාරය ආශාවේ නිර්මාණයක්. තණ්හාවේ නිෂ්පාදනයක්. තණ්හාව කොතැන ද තියෙන්නේ? සිතේ. වෙන කොහෙවත් නෙවෙයි. මේ සංසාර ගමන ම ආශාවෙන් යුක්තවූ සිත විසින් හදාගනු ලබන, මවාගනු ලබන සහ ගොඩනගනු ලබන මානසික චාරිකාවක්. භෞතික ගමනක් නෙවෙයි. මානසික ගමනක්. ඉතින් මේ මෝඩ ගමන නතර කරන්නට නම් සැපයි, දුකයි කොතැන ද තියෙන්නේ කියා අප හරියට හඳුනාගන්නට ඕනැ. සැපයි, දුකයි ඇති තැන් වගේ ම සැපයි දුකයි නැති තැනුත් හඳුනාගත යුතුයි. දුකක් විය හැකි සැපක් පසු පස අප ඇයි ලුහුබඳින්නේ?

මෙතෙක් කාලයක් ජීවිතය පුරාම අප අත්දැකූ හැම සැපක් ම දුකක් බවට පත් වෙලා. ඉදිරියට පත් වෙන්නත් පුළුවන්. එසේ ම අප අත් දැකූ හැම දුකක් ම කලින් සැපක තත්වයෙන් තිබුණා. අප සතුටු වුණා. සිනාසුණා. වැළඳගන්නා සැපක් කියා. ඇස් වහගෙන වැළඳගන්න ඒ සැප ඇස් ඇර බලනවිට දුකක් බවට පත් වෙලා. අප මේ වැළඳගෙන සිටින්නේ සැපක් නෙවෙයි. දුකක්. එතනදී අපට ඕන වෙනවා, අප උත්සාහ කරනවා මේ දුක ඉවත දමන්නට. දුක අත හරින්නට. මෙන්න මේ ජවනිකාවට මේ ගනුදෙනුවට තමයි සංසාරේ කියන්නේ. කුමට ද? සැප ලබා ගන්නට සහ දුක් ඉවත් කරන්නට දැගලීම තමයි සංසාරේ කියන්නේ. අපට හිතේ හැටියට සැප ලබාගන්න බැර වෙනවිට දුකයි. හිතේ හැටියට දුක අයිත් කරන්න නොහැකි වන විටත් දුකයි. ඉතින් මේ දෙකේදී ම අප දුක් වෙනවා. සැපේදීත් දුක් වෙනවා. දුකේදීත් දුක් වෙනවා.

මෙතනදී කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, මූලික වශයෙන් ම මතු වන කාරණයක් ගැන අප සොයා බලන්නට වටිනවා. ඇයි තමන්ට අවශ්‍ය විදියට සැප විඳින්න බැර. ඇයි අපට බැර දුක් නොවිඳ ඉන්නට. දැන් මේ කාරණය මතුපිටින් සහ ගැඹුරින් හැම කෙනෙකුට ම හිතෙනවා. එය හැම කෙනෙකුගේ ම වර්ධාවට බලපානවා. අප කරන කියන හැම දේකට ම මුල්වන්නේ “තමන්ට රිසි සේ සැප විඳින්න බැහැ” කියන කාරණය. සැප ලැබෙන්නත් ඕනෑ. දුක් නැතිවෙන්නත් ඕනෑ. ඒත් ඇයි එහෙම ඉන්න බැර? ඇයි තමන්ට නිදහසේ ඉන්න අනික් අය ඉඩ දෙන්නේ නැත්තේ? මෙසේ අපට හිතෙනවා. හැම කෙනෙකුට ම වගේ හිතෙනවා. මනුස්සයින් විතරක් නෙවෙයි සමහර විට ගස් කොළන්, ගල් පර්වත මේවා වුණත් කැමති ඇති නිදහසේ ඉන්න විදියට ම ඉන්න. ඒ හැම දෙයක් ම කැමතියි තියෙන විදියට ම තියෙන්න. බුදු දහමේ මූලික වශයෙන් ම සැප වර්ග හයක් ගැන කතා කරනවා. කොයි මට්ටමින් ගන්නත්, කොයි සුපිරි වෙළඳ සැලෙන් මිලදී ගන්නත් ඔය සැප වර්ග හය තමයි ගන්න තියෙන්නේ. එයින් පිට සැපක් නැහැ.

එහිසා මේ ලෝකයේ සැපයි කියා හිතන ඕන ම දෙයක් එක්කෝ බලා සතුටු විය හැකි දෙයක්, අසා සතුටු වෙන්න පුළුවන් දෙයක්, ආඝ්‍රාණය කර, දිවෙත් රස වින්දනය කර, ස්පර්ශකර, නැති නම් මානසික අදහසක් විදියට විඳින සැපක්. මොහොතකට කල්පනා

කර බලන්න, එයින් පිට ඔබ අත්දැක තිබෙනවා ද වෙනත් සැපයක්? මේ හයට තමයි ලෝකය කියා කියන්නේ. මේ හය වෙන කොහෙවත් තියෙන දේවල් නෙවෙයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. රූපයක් නැහැ ඇහැ නැතුව. කොහෙවත් ලස්සන රූපයක් තිබෙනවා කීවාට වැඩක් නැහැ. එය ලස්සන හෝ අවලස්සන රූපයක් බවට පත් වෙන්නේ කවුරුන් හෝ තම ඇතින් බැලුවොත් පමණයි. ඇහැ නැති කෙනෙකුට ඒ සැප නැහැ. රූප ලෝකයෙන් විඳින්න පුළුවන් සැප විඳින්න බැහැ ඇහැ නැති කෙනෙකුට. මේ දෙකේ එකතුවෙන් තමයි කෙනෙකු රූප ලෝකයෙන් සතුටු වෙන්නේ. ලස්සන රූප, පාට, දුර්භත, චිත්‍රපටි බලා සැප විඳිනවා නම් කෙනෙකු විඳින්නේ තමන්ගේ ඇහැයි, රූපයයි යන දෙක උදව් කරගෙන.

කෙනෙකු අසා සතුටු වෙනවා නම් අහන්න කනක් තියෙන්න ඕන. ඒ ශබ්ද සැපය විඳින්න බැහැ කන නැති කෙනෙකුට. කනක් තිබුණත් නිහඬ ලෝකයක අහන්න බැහැ. කුමක් හෝ අසන්න දෙයක් තිබිය යුතුයි. මේ දෙක උදව් කරගෙන තමයි ඒ ශබ්දවලින් සැප විඳින්නේ. ඔය විඳියට නාසයයි, සුවඳයි තියෙන්න ඕන. දිවයි, රසයි තියෙන්න ඕන. ශරීරයයි ශරීරයට ස්පර්ශයයි ලැබෙන්නට ඕන. සිතයි නැතිනම් මනසයි, මනසට අරමුණු වන සිතිවිලියි තියෙන්නට ඕන. මනසට අරමුණු වෙන සිතිවිලිවලට කියනවා ‘‘ධම්ම’’ කියා. මෙතන ‘‘ධම්ම’’ කියන්නේ බුදු දහම කියන අදහස නෙමෙයි. සිතට එන අරමුණු කියන අදහස. අන්ධ පුද්ගලයෙකුට රූප ලෝකයේ සැප නැහැ. රූපත් නැහැ. රූප නැතිවී යනවා ඇහැ නැතිවූ විට. ඇහැ නැතිනම් රූප තියෙන්න බැහැ. පාට, ළඟ, දුර, උස, මහන ඒ මොනවත් නැහැ. එවිට මේ සැපවලින් රූප සැප නැහැ. බිහිරි කෙනෙකුට කනත් නැහැ, ශබ්දත් නැහැ. කනයි, ශබ්දයි නැති නිසා ශ්‍රවණයෙන් ලැබෙන්න තියෙන සැප ලැබෙන්නේ නැතිව යනවා. නාසයේ යම් යම් ප්‍රශ්න තිබෙනවානම් එවිට ආඝ්‍රහණ සැපත් නැහැ. දිවේ ප්‍රශ්න තිබෙනවානම් රස ආහාර පැත්තෙන් ලබන්න තියෙන සැප නැහැ. ශරීරයෙන් ඒ වගෙයි. ඔය ස්නායු ආබාධ එහෙම තිබෙනවානම්, අංශ බාගේ තිබෙනවානම් දැනීම නැතිවලා යනවා. එවිට ස්පර්ශ සැප නැහැ. මනස පිළිබඳව නම් එය ටිකක් සියුම් කාරණයක්. කොතැකදී ද මේ මනසේ තිබෙන සිතීම නැතිවෙන්නේ කියන කාරණය මතු වෙනවා. සමහර විට දැඩි ආතතියකට, පීඩනයකට ලක්ව ඉන්න විට, හිතන්න පුළුවන් හැකියාව

නැහැ. මානසිකව විඳින සැප විඳින්න නොහැකි වෙනවා. යම් යම් මානසික රෝගවලදීත් සමහර විට මානසික සැප නැතිවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඔය ඉන්ද්‍රියන් පහම නැති වුණත් මානසික ලෝකයේ සැප ඉතිරි වෙනවා. ඒ නිසා ඇහෙන්නේ නැති, පෙනෙන්නේ නැති, බලන්න බැරි, කන්න බැරි, ස්පර්ශ කරන්න බැරි තත්වයට පත් වුනත්, නිකම් ම නිකම් හුදු ජීවියෙකු බවට පත් වුණත් හිතමින් ඉන්න පුළුවන්. කලින් විඳපු සැපත්, ඉස්සරහට විඳින්න අපේක්ෂා කරන සැපත් ගැන හිතමින් ඉන්න පුළුවන් කෙනෙකුට.

අප අද සැපයි කියා හිතන හැම සැපක් ම විඳින්න කළයාණු මිත්‍රවරුනි, සියයට පනහක් ඉන්ද්‍රියයන් උදව් වෙන්න ඕන. සියයට පනහක් බාහිර ලෝකයේ දේවල් උදව් වෙන්න ඕන. සියයට පනහ පනහ බාහිරව හා අභ්‍යන්තරව. මේ බාහිර හා අභ්‍යන්තර ඒකාබද්ධ සංයෝජනය නිසා අප සැප විඳිනවා. ආහාරවල සැපය, රූපවාහිනියේ, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයේ, සුවඳ විලවුන්වල සැප, මාදු ස්පර්ශයන්ගේ සැප සහ අදහස්වල සැප විඳිනවා. අප අර මූලික ප්‍රශ්නයට නැවත ගියොත් කළයාණු මිත්‍රවරුනි, ඇයි තමන්ට ඕනෑ විදියට සතුටින්, සැපෙන් ඉන්න බැරි? ඇයි තමන්ට එසේ ඉන්න දෙන්නේ නැත්තේ? ඒ ප්‍රශ්නය සදාකාලික ප්‍රශ්නයක්. හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම ඔය ප්‍රශ්නයට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙන්න ඇති. මෙයට හේතුව මේ සතුට හා සැප අහසින් කඩාගෙන වැටෙන දෙයක් නෙවෙයි ආකාස්මිකව, ඒ කියන්නේ කිසිම හේතුවක් නැතුව, කිසිම බාහිර සාධකයක් උදව් නොවී ඕපපාතිකව වගේ ලැබෙන දෙයක් නෙවෙයි. සැප යනු කුමන දෙයක් හෝ සැපයි කියන විට එය කෙළින් ම සෘජුවම අපේ ඉන්ද්‍රියන්ට සම්බන්ධ වෙනවා. ඇහැ පමණක් ඇරගෙන හිටියට සැපක් ලැබෙන්නේ නැහැ එයට සැප ලැබෙන දේවල් පේන්න ඕන. ඒවා තියෙන්නේ අපේ ඇත්තේ නෙවෙයි. ලෝකයේ. කන විතරක් තිබුනට සතුටක් එන්නේ නැහැ ඇහෙන්න දේවල් තියෙන්න ඕන. කන අපේ ළඟ තියනවා. ශබ්ද වෙත කොහෙ හරි තියනවා. මේ දෙන්නා එකතු වූ විට තමයි ඒ ශ්‍රවණ සුබය ලැබෙන්නේ.

එහෙම නම් “ඇයි තමන්ට ඕනෑ විදියට මේ සැප විඳින්න බැරි?” කියන ප්‍රශ්නය කළයාණු මිත්‍රවරුනි, හිතන තරම් සරල ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. “ඇයි තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට සතුටු වෙත

රූප පමණක් බලමින් ඉන්න බැරි?” එම ප්‍රශ්නය අහන්න වෙන්නේ ඒ ආකාරයෙනුයි. කුමක් නිසා ද තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි තමන් කැමති දේවල් පමණක් අසමින් ඉන්න බැරි? කැමති ගීත පමණක්, කැමති පුද්ගලයන්ගේ කටහඬවල් විතරක්, කැමති නාද පමණක්ම අසමින් ඉන්න බැරි? “අයි තමන්ගේ කනට තමන් අකමැති දේවල් ඇහෙන්නේ? ” එයයි ඔය ප්‍රශ්නයේ අනිත් කෙළවර. මගේ ඇසට මා අකමැති රූප, දුර්ශන, සිදුවීම් දකින්න ලැබෙන්නේ? මගේ නාසයට දුගඳ ආඝ්‍රාණය කරන්න ලැබෙන්නේ? මගේ දිවට නිරිස දැනෙන්නේ? මගේ ශරීරයට වේදනා, අපහසුතා, රස්නය, සීතල දැනෙන්නේ? අවශ්‍ය දේවල් පමණක් මගේ සිතින් සිතමින් ඉන්න බැරි ඇයි?, මා අකමැති, දුක හිතෙන, අමතක කරන්න හදන, අමිහිරි, යටගියාවේ දේවල්, ඉදිරිය පිලිබඳ අසුභ සිතිවිලි සහ අසුභ ප්‍රාර්ථනා එන්නේ ඇයි? මෙහිදී පැහැදිලි වෙන කාරණයක් තමයි, ඇසේ, කනේ, නාසයේ, දිවේ, ශරීරයේ සහ මනසේ අප කැමතියි අකමැතියි කියා වෙන්කරගෙන ඒ මැදින් වින මහා ප්‍රාකාරයට වඩා උස බිත්ති බැඳගෙන ජීවත් වුණාට අප කැමති කුමකට ද අකමැති කුමකට ද යන්න ඒ කිසිදෙයක් සහේකවත් ගණන් ගන්න නැති බව. ඇහැර දන්නේ නැහැර මොනවට ද ඔබ කැමති, මොනවට ද අකමැති. ඇහැරට තමන් ඉදිරියේ තියෙන දෙයක් පෙනෙනවා පමණයි. ඇහැර හිතන්නේ නැහැර තමන්ගේ අයිතිකාරයා තමන් පෙන්නෙන දේ බලා සතුටු වෙයි ද? දුක් වෙයි ද? මෙයාට අසතුටු දේවල් පෙන්නන්න හොඳ නැහැර කියා ඇහැර රූප වාරණයක් කරන්න දන්නේ නැහැර. එබඳු වාරණයක් ඇහැරට අදාළත් නැහැර. කන හිතන්නේ නැහැර තමන්ගේ අයිතිකරු දුක් වෙනවා මේවා ඇහුණොත්, තරහා යනවා එනිසා මගේ අයිතිකරුට මගේ ස්වාමියාව අසතුටට පත්කරන දේවල් අහන්න සලස්වන්න හොඳ නැහැර. අයිතිකාරයා සතුටු වුනත්, වැළපුනත්, කලන්තෙ හැදුණත්, කනට එන්නේ මොනව ද හැම දෙයක් ම වාර්තා කරනවා. අනිත් ඉන්ද්‍රියනුත් ඒ වගේ.

මෙතන ආයතන හයක්, ලොකු සමූහ ව්‍යාපාරයක්. එක ව්‍යාපාරයක් විතරක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන තියනවා රූප, ශබ්ද, ගඳ සුවඳ, රස, ස්පර්ශ, සිතිවිලි කියන ව්‍යාපාර හය. එතකොට මේ ආයතන හයේ ම සමූහ ව්‍යාපාරයේ ම හිමිකරු කවුද? ‘මම’. නමුත් ඒ ආයතන හිතන්නේ නැහැර “අපේ හිමිකරු සතුටු වෙන්නේ මොනවට ද අසතුටු වෙන්නේ මොනවට ද, ලාභ මොනවගෙන්

ද, අලාභ මොහවගෙන් ද, ලාභ විතරක් දෙන්න ඕන. අලාභ හොඳී ඉන්නට ඕන. මෙයාට සැප විතරක් විඳින්න සලස්සවන්න ඕන. දුක දෙන්න හොඳ නැහැ.” කිසිම ආයතනයක් එසේ හිතන්නෙ නැහැ. මේ ආයතන හරි අකීකරැයි. මේවා හරි මුරණ්ඩුයි. ඔබ හිතනවා ද ඔබේ ඇහැ ඔබට කීකරැයි කියා? ඔබේ කන, ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රිය, නාසය ඔබ කියන දේ අහනවා කියා? කවද ද එසේ අසා තිබෙන්නෙ ඔබේ ශරීරය? නැහැ. ඔබේ මනස? ඒත් නැහැ. ඔය එකක්වත් අපට කීකරු නැහැ. කීකරැකම කියන්නෙ කුමක් ද කියාවත් ඔය එක් ඉන්ද්‍රියක්වත් දන්නෙ නැහැ. මෙතනයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ. මෙය හරි භයානක තත්වයක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරැනි, ලෝකය පැත්තකින් තියන්න. අනිත් මිනිසුන්, අපේම දරුවන්, දෙමාපියන්, ස්වාමියා, භාර්යාව, ශිෂ්‍යයන්, සේවකයින් මේ හැමෝ ම පැත්තකින් තියන්න. ඒ අය ඔබට කීකරු ද නැද්ද? අපට දිගටම තියෙන ප්‍රශ්නය ඒක නෙ?. ස්වාමි පුරුෂයා බලනවා තමන්ගේ භාර්යාව තමන්ට කීකරු ද? භාර්යාව බලනවා මගේ ස්වාමි පුරුෂයා මා කියන දෙය ද, වෙන කෙනෙකු කියන දෙයක් ද අහන්නෙ කියා? අම්මා තාත්තා බලනවා අපේ ළමයි කීකරු ද අපට. අප කියන දේට වඩා පිට අය කියන දේද අහන්නෙ? ළමයිනුත් හිතනවා දෙමාපියන් අපට ඇනුම්කන් දෙනව ද? ගුරුවරු ශිෂ්‍යයන් අතර, පාලකයින් රට වැසියන් අතර මේ හැම තැනකම තියෙන්නෙ මේ අකීකරැකම අතර ඝට්ටනය. අප හිතනවා දුක ඇතිවෙන්නෙ එතනින් කියා. මේ හැමෝම තමන්ට කීකරුව හිටියොත් කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ කියා. අප උත්සාහ කරනවා. හිනි දානවා, දඬුවම් දෙනවා, තැනි දෙනවා, අල්ලස් දෙනවා අනිත් අයව කීකරුව තියාගන්න, තමන් සැපයට, සතුටට පත්වෙන විදියට. එතන තමා ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරැනි, මේ තමන්ගේම ඇස හා කන තමන්ටම අකීකරු වූ කල්හි අන් අය ගැන කුමන කටාද?

මේ තමයි ඇත්ත. උපන් දා පටන්ම මෙයයි ඇත්ත. කවුරුවත් නෙවෙයි අපව දුකට පත් කළේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරැනි, කාටවත් දොස් කියා වැඩක් නැහැ. අපේම දෙනුවන් අපට ම දුර්ගනය කරවන රූප දුක අපට අපේම ජීවිතය එපා වී තිබෙනවා. එබඳු අවස්ථා ඕනැ තරම් මේ හැමෝටම ඇති. අපට ශබ්ද අහන්න සලස්වන්නෙ වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි අපේම කන් දෙකයි. කන් දෙක බැහැ කිව්වොත් එදාට ඔය කිසිම ශබ්දයක් අපට ඇහෙන්නෙ නැහැ. ශබ්දවලින් ඇති

වෙන දුක්, වේදනා සියල්ල කවුද අපට අහන්නට සැලැස්සුවේ? අපේ ම කන් දෙක. ඒවා අසා අපට තරඟා යනවා, අසහනයට පත්වෙනවා, දුකට, බියට පත්වෙනවා. කවුද ඒයට වග කිව යුත්තේ? අපේ ම කන් දෙක. අප දුක් විඳින්නේ අප අයිති කරගෙන ඉන්න ඇස්, කන්, දිව, ශරීරය, මනස සහ ඒවාට ගෝචර වන බාහිර අරමුණු නිසා. මේ එකින් එකට ගැළපෙන අරමුණු නියනවා. ඇහැට ගැළපෙන්නේ රූප. කනට ගැළපෙන්නේ ශබ්ද. දිවට ගැළපෙන්නේ රස. නාසයට ගැළපෙන්නේ ගඳ සුවඳ. ශරීරයට ස්පර්ශ. ‘ගැළපෙන’ කියන්නේ ඊට ගෝචර වෙන, ග්‍රහණය කරගන්න පුළුවන් බව. මනසට ගැළපෙන්නේ ධර්ම. ‘ධර්ම’ කියන්නේ සිතිවිලි, මානසික අරමුණු. මේවා නිසා තමයි හැමෝම දුක් විඳින්නේ. නිර්මාතෘ දෙවි කෙනෙකු නිසාවත්, මහා බ්‍රහ්මයා නිසාවත්, අපාය නිසාවත් ඔය කුමන හෝ දෙයක් නිසාවත් නෙවෙයි. ඔබේත් මගේත් මේ ආයතන හය නිසා. කාට හරි කියන්න පුළුවන් ද එයින් පිට විඳින්න පුළුවන් දුකක් ගැන හෝ විඳි දුකක් ගැන. ඕනෑම දුකක් අරගෙන බලන්න. මා කිවාටවත් දහමේ තිබුණාට වත් විශ්වාස කරන්න එපා. සිතා බලන්න. තමන්ගෙම අත්දැකීම් තුළින්, අතින් අයගේ අත්දැකීම් තුළින් ඔබ හෝ වෙන කවුරුන් හෝ ජීවිතයේ විඳි තිබෙනවා ද කුඩා හෝ සුවිශාල දුකක්, ඔය ආයතන හයෙන් පිට. ඔබේ සලායතන නමැති සමූහ ව්‍යාපාරයෙන් පිට. බියක් ඇතිවී තිබෙනවා ද කෝපයක් ඇති වී තිබෙනවා ද ඔබේ ඇහෙන්, කනෙන්, දිවෙන්, නාසයෙන්, කයින් හෝ මනසින් තොරව? නැහැ. එය කිසිදු සිදු විය නොහැකි දෙයක්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ කාරණය ඉතා ම වැදගත්. මේ ව්‍යාපාරවල අරමුණ ලාභ ඉපයීම, සැප විඳීම. සැප ලැබුණත් වැඩිපුර මේවා පාඩුවට තමයි දුවන්නේ. මේ ව්‍යාපාරවලින් අවසානයේදී පාඩුවක්, සෘණ ශේෂයක්, දුකක් තමයි විඳින්න වෙන්නේ. මේ ආයතන හය, සමූහ ව්‍යාපාර හය ගොඩනගාගෙන කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප ලාභ ලැබීමේ අරමුණින් සංසාර ගමනක් යනවා. සැප සොයාගෙන දුක් විඳිමින්. ලාභ ලැබීමේ චේතනාවෙන් මේ ව්‍යාපාරය කරනවා අලාභ විඳිමින්. කොපමණ දුක් වින්දත් මේ ව්‍යාපාර හයේ අයිතිකාරයා ‘මම’ තමයි. ඒ අයිතිය නම් අප අතහරින්න කැමති නැහැ. ඉතින් මෙය අයිති කරගෙන අයිතිකරු බවට පත්ව, හිමිකරු බවට පත්ව අප දුක්

විඳිනවා, පාඩු ලබනවා. කෙළවරක් නැති ණය ගෙවන්න වෙනවා. ණයට පොලී ගෙවන්න වෙනවා. ඒ ගන්න ණයවලට, පොලීවලට අනාගතයේ අවුරුදු සිය දහස් ගණනක්, ජීවිත දහස් ගණනක් ඉදිරියටත් ගෙවන්න වෙනවා අපට. ඒ තමයි ණයේ ස්වභාවය පොලියට ණය ගත් විට. අප සංසාර ගමන හඳුනාගෙන යනවා මේ පාඩු ලබන, දුක ඇති කරන, බංකොලොත් වූ ආයතන හයක හිමිකරුවෙක්ගේ කියන ආකාරයට වෙනවා වෙන්න. මෙය ආකාරයට වෙනස් නියත කාරණයක් නෙවෙයි. නමුත් අපේ මෝඩකමට අප ආකාරයෙන් ඉන්නවා. බංකොලොත් වූ සමාගමක සභාපති කෙනෙක්ගේ කියන්න කවුරුවත් කැමති නැහැ. එහෙම බංකොලොත් ආයතනයක් අතහැරිනි කවුද අකමැති. ණය නම් ගෙවන්න නියමයෙන, වන්දි ලැබෙන්නෙන් නැති නම්, ලොකු ලාභයකුත් නැති නම් එබඳු සමාගමක එහෙම දෙයක කවුද කොටස්කරුවෙක් වෙන්න කැමති? ඒ හැම කෙනෙකුම කැමතියි ඉක්මනට ණය ගෙවා පාඩු ලබන ව්‍යාපාරයක් අතහැර දාන්න. නමුත් මේ සලායතන ව්‍යාපාරයේ හිමිකම අතහැරිනි අප කැමති නැහැ. ඒ අකමැතිකම නිසා අප දුකෙහි අයිතිකරු බවට පත්ව සිටිනවා. මෙයයි කනගාටුදායක කාරණය. අප සංසාරයේ විඳින, විඳුපු, විඳින්න නියත හැම දුකකම හිමිකරුවෙකු, අයිතිකරුවෙකු සහ ස්වාමියෙකු බවට පත්ව සිටිනවා. මේ මෝඩකම නිසා. කුමක්ද මෝඩකම? මේ ආයතන හය තමන්ටයි අයිති කියා හිතාගෙන සිටීම. මේ මෝඩ සිතුවිල්ල නිසා අප ලොකු දුකක් වින්දා. දැනුත් විඳිනවා. ඉදිරියටත් විඳියි, කෙළවරක් නැහැ. එනිසා පටිච්ච සමුප්පාදයෙහි හේතුඵල වාදයෙහි කියනවා අවිද්‍යාව නිසා, මෝඩකම නිසා කෙනෙකු කල්පනා කරනවා. සිතිවිලි ඇතිකර ගන්නවා. “අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා - සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං” මෝඩ විඤ්ඤාණයක් හැඳෙන්නේ. හඳුනන්නවා නෙවෙයි හැඳෙනවා. විඤ්ඤාණය නිකම් නියමයෙන නැහැ නාමරූප හැඳෙනවා. “නාමරූප පච්චයා සලායතන” එලෙසයි මේ ව්‍යාපාරය ගොඩනැගෙන්නේ. එය ගොඩනැගෙන්නේ කුමක් නිසා ද බුද්ධිය ප්‍රඥාව නිසා නෙවෙයි අවිද්‍යාව නිසා. අවිද්‍යාව නිසා සංසාර ව්‍යාපාරය කරමින් අප යනවා. සැප විකුණමින් දුක විඳිනවා. විකුණන්නේ සැප. ලැබෙන්නේ දුක. ඊළඟට ඒ දුක නැවත විකුණනවා එයට වඩා ලොකු සැපක් ගැනීමේ ආශාවෙන්. මේ විදියට යන ගමනක එක්තරා මොහොතක තමා අප මේ සිටින්නේ.

අප සිතන්නේ කෙසේද? ඇහැර කාගෙද? ඇහැර මගේ. ඇහැර විතරක් නෙවෙයි ඇහැරට ජේන දේවලුත් මගේ. ඒ ඇහැරයි, ඇහැරට ජේන දේවලුයි මගේ නම් බොහෝම පුංචි තර්කයක් දහමේ මතු කරනවා, එහෙම නම් අපය නිසා ඔබ දුකට පත්විය යුතු නැහැ. කුමකටද ද ඇහැර නිසා ඔබ දුකට පත්වෙන්නෙ. ඇහැර ඔබේ නම් ඇහැර ඔබව දුකට පත් නොකළ යුතුයි. නමුත් එසේ නෙවෙයි වෙන්නෙ. එක පැත්තකින් මේ අපය තමන්ගේ කියනවා. අනෙක් පැත්තෙන් ඒ නිසාම අප දුක් විඳිනවා. එසේ නම් මේ ආයතනවල අයිතිකරු ‘මම’, මේවා ‘මගේ’ කියන සංඥාව අනභරින්න. ඒ වෙනුවට ඇති කරගන්න අලුත් සංඥාවක් මේවා මගේ නෙවෙයි. එයත් සංඥාවක්. ඉතාම ප්‍රායෝගික, තාර්කික සංඥාවක්. මෙය බොහොම සරල තර්කයක්. යමක් ඔබේ නම් එය ඔබට අවශ්‍ය පරිදි පැවතිය යුතුයි. ඒ තර්කය උඩ ඔබ සිතනවා නම් මේ ඇහැර ඔබේ කියා සහ මේ ඇහැරට ජේන දේවල් ඔබේ කියා. එසේ නම් ඇහැර ඔබට ඕන විදියට පවතින්නට ඕන. ඔබ කැමති දේවල් පමණක් පෙන්නන්නට ඕන. ඔබ අකමැති දේවල් නොපෙන්වා සිටින්නට ඕන. කනත් ඒ වගේමයි. දිවත්, නාසයත්, ශරීරයත්, මනසත් එසේ වෙන්නට ඕන. නමුත් එබඳු වූ කිසිකෙනෙකු මේ ලෝකෙ නැහැ. ඒවා පවතින්න ඒවාටම අදාළ හේතු නිසා. ‘‘මම’’ කියන දෙය නොවැදගත් කාරණයක් කළාණා මිත්‍රවරුනි. අපට ඕන නම් පුළුවන් ඇහැර වහගෙන ඉන්න. කනේ මොනව හරි ගහගෙන ඉන්න පුළුවන්. අතින් අයගෙ කන්වල මොනවත් ගහන්න අපට බැරි වුණාට, අපේ කන්දෙකේ අපට මොනවා හරි හිරකරගෙන ඉන්න පුළුවන්. නමුත් එයින් කියවෙන්නෙ නැහැ මේ කන් දෙක තමන්ගේ කියා. එතකොට ඔබට මොනවත් ඇහෙන්නෙ නැතිව යනවා. ඔබ සතුටට පත්වෙන දේන් අහන්න බැරිවෙනවා අර දුකට පත්වෙන දෙය නොඅසා සිටින විට. ඒ පාලනය අනභැරිය ගමන් ආපසු ඒ සැපයි, දුකයි දෙකම ඔබේ කන් දෙක තුළින් ඔබේ හඳුවනට ගලාගෙන එනවා. මෙය පාලනය කරන්න බැහැ. ඔබ පාලකයෙකු නෙවෙයි මේ ආයතන හයේ. ඔබ හෝ මා ප්‍රධානියෙකුත් නෙවෙයි. මෙයයි ඇත්තම ඇත්ත. එනිසා ඒ ඇත්තම ඇත්තට සමීප වූ සංඥාව ඇතිකර ගැනීම භාවනාවක්. එයින් බොහෝ වූ දුක් අඩුව යනවා.

අප කථාවට මාතෘකා වූ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දේශනා කරන්න කියූ සංඥා දහයෙන් දෙවෙනි සංඥාව තමයි ‘‘අනත්ත සඤ්ඤා’’ බුදු භාමුදුරුවන් වහන්සේ ආනන්ද භාමුදුරුවන්ට වදාරනවා

මෙන්න දෙවැනි සංඥාව “කතමාවානන්ද අනන්ත සඤ්ඤා” කුමක් ද මේ අනන්ත සංඥාව කියන්නේ? “ඉධානන්ද හික්ඛු අරඤ්ඤා ගතෝවා, රුක්ඛ මුල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා” කියා නැවත වරක් අර අනිත්‍ය සංඥාවට දුන් නිර්දේශයම වදාළා, මෙහි හික්ඛුවක් කියන්නේ මේ කාරණයට පුහුණු වෙත කෙනෙක්. “අරඤ්ඤා ගතෝවා” වනාන්තරයකට ගියේ හෝ “රුක්ඛ මුල ගතෝවා” ගහක් යටට ගියේ හෝ “සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා” කවුරුත් නැති, කලබලයක් නැති, හිස් වූ ගොඩනැගිල්ලකට ගියේ හෝ. මෙය ඉතාම වැදගත් කළයාණ මිත්‍රවරුන්, මේවා සියුම් කාරණා. සංඥා කියන්නේ ඉතා ම සියුම් කාරණා. ඒ වගේ සියුම් දෙයක් ඔය කලබලයෙන් කරන්න බැහැ. අද ලෝකය පුරාම මහා කලබලයක් තියෙන්නේ. බලන්න එකම බස් එකක්වත් නවත්තන්නේ නැහැ. යන ගමන් නගින්නට ඕන. යන ගමන් බහින්න ඕන. එබැවු වූ වේගවත් ලෝකයක කොහෙත්ම මේ සියුම් දේවල් තේරුම් ගන්න සියුම් සංඥා එක්ක වැඩ කරන්න අමාරුයි. එහිසා ටිකක් නතර වෙන්න. නතර වූ තැනකට යන්න. මෙතන තියෙන්නේ මූලික වශයෙන් සංකේත තුනක්. විවේකයක් හොයා ගන්නට. විවේකීව මේ ගැන මෙතෙහි කර බලන්න. “ඉති පටිසංචික්ඛති” මේ විදියට නුවණින් කල්පනා කර බලන්න. “චක්ඛං අනත්තා” මේ ඇස මගේ නෙවෙයි. “රූපං අනත්තා” මේ ඇතැට ජේන රූප මගේ නෙවෙයි. ඉතින් බලන්න මේ විදියට. හිකම් හිතන්න කියා නෙවෙයි කියන්නේ. “ඉති පටිසංචික්ඛති” නුවණින් විමසා බලන්න. මේ ඇතැ මගේ ද මේ ඇතැට ජේන දේ මගේ ද? “සෝතං අනත්තා සද්දා අනත්තා” මේ කන මගේ ද කනට ඇහෙන ශබ්ද මගේ ද? “ඝානං අනත්තා ගන්ධා අනත්තා” නාසය මගේ ද නාසයට දැනෙන ගැඹුරු මගේ ද? “පීච්භා අනත්තා රසා අනත්තා” දිව මගේ ද දිවට දැනෙන රස මගේ ද? “කායෝ අනත්තා ඵොට්ඨබ්බා අනත්තා” මේ ශරීරය මගේ ද ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශ මගේ ද? “මනෝ අනත්තා ධම්මා අනත්තා” ඔය කල්පනා වෙත මනස මගේ ද ඒ මනසට එන කල්පනාවන් මගේ ද? එසේ බලන්න.

“ඉති ඉමෙසු ජසු අජක්ඛන්තික බාහිරෙසු ආයතනෙසු අනත්තානුපස්සි විහරති” මේ විදියට මේ අභ්‍යන්තර ව්‍යාපාර හයයි, බාහිර ව්‍යාපාර හයයි දිහා බලන්න. “අනත්තානුපස්සි විහරති” ජීවත් වෙන්න මේවා මගේ නෙවෙයි කියන අවබෝධයෙන්. “අයං

වුවිච්චානන්ද අනන්ත සඤ්ඤා’’ මෙන් අනාත්ම සංඥාව. මේ අනාත්මය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නුගක් ගැඹුරු සංකල්පනාවක් විදියට විස්තර කරනවා. බොහෝ පොත් පත්වල ලොකු ගැඹුරක් දක්වා තියනවා. එහිසාම සංකීර්ණ කරගෙන පටලවාගෙන තියනවා. නමුත් මෙහි තියන සරලම අර්ථය තමයි මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ කියන්නේ. එය ඉතාම සරලයි එහෙත් ගැඹුරුයි. සරලයි කියන්නේ බොළඳයි කීම නෙවෙයි. තේරුම් ගන්න පුළුවන්, පුහුණු කරන්න පුළුවන් දෙයක්. ඒ පුහුණුව තුළ ජීවිතයේ ලොකු ගැඹුරක් අත්දකින්නත් පුළුවන්. ඉතාම වැදගත් භාවනාවක් සහ සංඥාවක් මේ අනාත්ම සංඥාව. දස සංඥාම වැදගත්. නමුත් අනාත්ම සංඥාව කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප දේවල් දිහා බලන ක්‍රමයයි. තමන් තමයි මේ සියල්ලේ ම අයිතිකාරයා, පාලකයා සහ ප්‍රධානියා කියන ඒ සංඥාව අතහරින්න. මක් නිසාද එය නෙවෙයි ඇත්ත. මේ ඇහැර ඔබේ නම් ඔබට අවශ්‍ය දේවල් විතර ද පේන්නේ? නැහැ. ඕන හැම දෙයක්ම බලන්නත් බැහැ. අකමැති දේවල් නොබලා ඉන්නත් බැහැ. සතුටු වෙන්න පුළුවන් සතුටට පත්කරන දේවල් විතරක් නෙවෙයි කනෙන් අහන්න ලැබෙන්නේ. අකමැති දේවලින් අහන්න වෙනවා. මෙසේ බලන විට තේරෙනවා මේ අභ්‍යන්තර සහ බාහිර ආයතන, ව්‍යාපාර හයේම තමන් හිමිකරු නෙවෙයි, අයිතිකරු නෙවෙයි මේවා තමන්ගේ නෙවෙයි කියා. අන්න එතනදී මේ ආයතනවල අයිතිකාර තනතුරින් අපට ටිකක් හරි අත්වෙන්න පුළුවන්. එයට සමුදෙන්න පුළුවන්. අතහරින්නට පුළුවන්.

ඇහැර තියෙයි. ඇහැරට රූපත් එයි. නමුත් එහි අයිතිකරුවෙකු වී ලාභ උපයන්න යන කෙනෙකු බවට පත් නොවී, ඒවා තුළින් සැප සොයා යන කෙනෙකු, අර සැප වැළඳගෙන දුක බඳුගන්න කෙනෙකු බවට පත් නොවී, නිදහස් කෙනෙකු ලෙස ඇසේ, කනේ, නාසයේ, දිවේ, ශරීරයේ හෝ මනසේ ජීවත් නොවෙන රූප, ශබ්ද, රස, ගඳ සුවඳ, ස්පර්ශ හෝ සිතීච්චිවලින් නොයැපෙන පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙනවා මේ අනාත්ම සංඥාවෙන්. අප නිහඬවෙමු ඒ අනාත්ම සංඥාවට ඉඩ දෙමින්.

භාවනාව

ඔබේ නොවන ව්‍යාපාරයක ලාභ, අලාභ ගැන කුමට තැවෙමු ද?... ඒ නිදහස, ඒ සැහැල්ලුව, ඒ නිවීම ඇහැන් සමඟ ඇහැට පේන රූපත් සමඟ, කනත් සමඟ කනට ඇහෙන ශබ්දත් සමඟ, නාසයත් නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳත් එක්ක, දිව හා දිව භුක්ති විඳින රසත් සමඟ, කයත් එයට ගෝචර වන ස්පර්ශත් සමඟ, මනසත් එන සිතිවිලිත් සමඟ අත්දැකීම තමයි මේ අනාත්ම සංඥාවේ අරමුණ....

ඒ සඳහා නුවණින් විමසා බැලීම, භාවනාව කරගැනීමේ අදිටනින් අපි සමුගනිමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

දෙවැනි දේශනය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ජීවිතය කියන්නේ එක්තරා ආකාරයක ගනුදෙනුවක් බව අප කතා කළා. අප මේ ජීවිතය නැමැති ගනුදෙනුවේ දී ලබා ගන්නා දේවල් වගේම වියදම් කරන දේත් කියනවා. යමක් ලබා ගන්නට යමක් කැප කරන්නට ඕන. අප ළඟ තියෙන දෙයක් තමයි කැප කරන්නට පුළුවන්. තියෙන දේවල් කැප කරමින්, වියදම් කරමින්, නැති දේවල් අත්පත් කරගන්නවා. මොනව ද අපට තියෙන්නේ කැප කරන්න? කෙනෙකුට කාලය තියනවා කැප කරන්න. තව කෙනෙකු තමන් ළඟ තියෙන කායික ශක්තිය කැප කරනවා. දැනුම කැප කරනවා. ඉවසීම කැප කරනවා. තියෙන මුදල් කැප කරනවා. ඉතින් එයින් මොනව ද අප ලබා ගන්නේ? අපට දැනුම ලැබෙනවා. මුදල්, තනතුරු, ගෙවල් දොරවල්, කන්න බොන්න ලැබෙනවා. මෙසේ ලබා ගත් දේ නැවත කැප කරනවා. කා බි ඇතිකර ගන්නා ශක්තිය නැවතත් කැප කරනවා තවත් දේවල් ලබා ගන්න. නැවතත් කන බොන දේ ලබා ගන්න ආපසු ඒ ශක්තිය කැප කරනවා. එසේ කෑමෙන් හා බීමෙන් නැවතත් ශක්තිය ලැබෙනවා. ඒ ශක්තිය නැවත නැවතත් කැප කරනවා ආපසු රැකියාව කරන්න, කන්න බොන්න හොයන්න තව තවත් දේවල්වලට.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප එක්තරා විදියකට මේ චක්‍රයක් සේ ලැබෙන දේ වියදම් කරනවා. වියදම් කර ආපසු ලබා ගන්නවා. මෙය තමයි සංසාරයේ ස්වභාවය. ගහක් බලන්න ඒ ගහ පොළවෙන් සාරය උරා ගන්නවා. ප්ලය, අවකාශයේ තියෙන වාතය උරා ගන්නවා. ඒ

සියල්ල උරාගෙන කොළ, ගෙඩි, මල් හඳුනවා. ඒ කොළ, ගෙඩි, මල් ගහ යටම වැටී නැවතත් ගහටම පොහොර වෙනවා. ඒ ගහෙන්ම, ගහම ඇදගන්න ජලයෙන් ආපසු ඒ පරිසරයේ ජලය රැකෙනවා. එවිට අවකාශයේ තියෙන වාතය පරිහරණය කරන ගමන් එයින්ම ඒ වාතය පිරිසිදු වෙනවා. ඔක්සිජන් වැඩිවෙනවා. මෙබඳු ගනුදෙනුවක් නමයි ලෝකයේ හැම තැනකම සිද්ධ වෙන්නේ. ලෝකයේ හැම දෙයක් ම සොබා දහමත් එක්ක ගනුදෙනුවක් කරනවා. ඒ ගනුදෙනුවේ දී නමන් ළඟ තියන දේ දෙනවා. නැති දේ ලබා ගන්නවා. ඉතින් මනුෂ්‍යයන් විදියට ඔබත්, මාත් ඒ ගනුදෙනුවම විවිධ ආකාරයෙන් කරනවා. එයින් සමහර විට අපට ලාභත් ලැබෙනවා. සමහර අවස්ථාවල පාඩුයි. දුන්නු තරමට ලැබී නැහැ. නමුත් දීර්ඝ කාලයක් ගතකර බැලුවොත් මොනව ද මේ ජීවිතය නමැති ගනුදෙනුවෙන් අප ලබා ගෙන තියෙන්නේ සහ මොනව ද ඉතිරි වී තියෙන්නේ කියා? ඒ ප්‍රශ්නය එක දවසකින් අහනවට වඩා හොඳයි අවුරුද්දක් විතර ගිය පසු ඇසීම. මේ අවුරුද්දේ කුමක් ද මේ ජීවිතය නමැති ව්‍යාපාරයෙන් තමන්ට ලැබී තිබෙන ලාභය? ඉතිරි වී තිබෙන ශේෂය බැලුවොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට හොයා ගන්න පුළුවන් වෙයි මේ ජීවත් වීම ඇත්තටම ලාභදායී ව්‍යාපාරයක් ද, අලාභදායී ව්‍යාපාරයක් ද යන්න?

දීර්ඝ කාලිනව මේ කාරණය ගැන කල්පනා කළොත් එතෙන්දී සමහර විට සමස්ත ජීවිතය දිනාම බලා කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් අවසාන වශයෙන් තමන්ට යමක් ඉතිරි නොවන ව්‍යාපාරයක නමයි යෙදෙන්නේ කියා. මෙය ඔය එදිනෙදා කරන “රතීන් බිස්නස්” එකක් වගේ තමන්ට ජීවත් වෙන්න යමක් ලැබුණාට ඉතිරි කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මෙය අප තවත් විශ්ලේෂණය කරන්නට උදාහරණයක් විදියට චිත්‍රපටියක් ගනිමු. එතනදී අප කැප කරනවා යමක්. කාලය කැප කරනවා. එක විදියකට වාඩි වී ඉන්න ඕනැ. වෙනත් දේ කරන්න තියන කාලය කැප කරනවා. සමහර විට මුදල් වියදම් වෙනවා. මේ සියල්ල කැප කළ විට කුමක්ද? අපට ලැබෙන්නේ? සතුටක්, වින්දනයක්, රසයක් ලැබෙනවා ඒ චිත්‍රපටිය බලන වෙලාවේ. පැයයකට දෙකකට ඒ රසය, සතුට, වින්දනය ලැබෙනවා. එතනදී ඇහුවොත් කුමක් ද ඔබ ඔය කරන කැප කිරීමෙන් ලැබූ ලාභය කියා. කෙනෙකු කියන්න පුළුවන් මට හරි සතුටක්, ආශ්වාදයක්, උද්යෝගයක්, උනන්දුවක්, වින්දනයක් ලැබෙනවා. මගේ තනිකම නැහැ, ඒකාකාරීකම නැහැ කියා.

එහෙම යමක් ලැබෙන්නෙ නැති නම් කවුරුත් චිත්‍රපටි බලන්නෙ නැහැ. ඒ වෙලාවේ එසේ කීවත් දවසකට, දෙකකට, සතියකට, මාසයකට, අවුරුද්දකට විතර පස්සෙ ඔය ප්‍රශ්නයම ඇහවෙත් අසවල් දින ගිය අවුරුද්දේ 2008 මාර්තු මාසෙ 26 වෙනිදා නැරඹූ චිත්‍රපටියෙන් ඔබ ලබා ගත් දෙයින් මොනවද ඉතිරි කරගෙන තිබෙන්නේ? එදා ඒ පැය තුන කැප කර, මෙපමණ මුදලක් වියදම් කර, වෙහෙස වී, වැදගත් දේවල් පාඩු කරගෙන? අවුරුද්දකට පමණ පසු අද අහනවිට නම් කියන්න දෙයක් නැහැ. එබඳු වූ සිතුවම් පටක් බැලුව ද කියා මතකයකුත් නැහැ. ලැබුණු දෙයකුත් නැහැ. ඉතිරි වූ දෙයක් හොඳා ගන්නත් නැහැ. සමහර විට ඔය වියදම් කළ දේ නැති වී ගියා, මහන්සියත් අපතේ ගියා වගේ හැඟීමක් නම් එන්න පුළුවන්. සිදුවූ පාඩු ගැන හිතෙන්න පුළුවන්. ඉගෙන ගන්න ළමයෙකුට වූ පාඩුව ගැන හිතෙන්න පුළුවන්. විනාශයෙන් පසු ප්‍රතිඵල ආවම ඇසුවොත් ඒ කාලෙ පාඩම් කරන්න තියන වෙලාවේ චිත්‍රපටියක් බලමින්, රූපවාහිනිය බලමින් හිරිසිසා නේද? දැන් මාස හයකට පස්සෙ මොනව ද ඔබට ඉතුරු වී තිබෙන්නේ? එතනදි නම් කියයි ඉතිරි වූ දෙයක් නැහැ. මට ලොකු පාඩුවක් තමා වුණේ කියා.

ඒ විදියට මේ ඇහැත් සමඟ කළ ගනුදෙනුවේදි කළයාණා මිත්‍රවරුනි, අපට ඉතුරු වූ දෙයක් නැහැ. ලස්සන දේවල් ඕන තරම් නරඹා තියනවා. ඒ වෙලාවට හරි සතුටයි. හරි ආස්වාදයක්, උද්යෝගයක් ලොතරැයියක් ඇදුණා වගෙයි. නමුත් පසුව ශේෂ පත්‍රය බලන විට පේනවා කිසිදු ධන ශේෂයක් නැති බව. වියදම විතරයි. ගිය වියදමවත්, කාලයවත් නැවත ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඔය විදියට මේ ප්‍රශ්නය ගැඹුරින්, බොහොම පුළුල් විදියට බලන්න පුළුවන් කනත් සමඟ, දිවත් සමඟ, නාසයත් සමඟ, ශරීරයත් සමඟ ඊළඟට සිතුවිලිත් සමඟ. අප ඕනෑ තරම් සිතමින් ජීවත් වෙනවා. ඕනෑ තරම් හැඟීම් එක්ක, සතුටත් එක්ක, දුකත් එක්ක, නරහත් එක්ක කටයුතු කර තිබෙනවා. ඒවා වෙනුවෙන් කාලය කැප කර තියනවා. නමුත් ඉතිරි වී තිබෙන්නෙ මොනව ද? අප ගිනුම් පත්‍ර හයක් සෑදිය යුතු වෙනවා මේ ව්‍යාපාර හය වෙනුවෙන්. ඇහැ කියන ව්‍යාපාරය - බැලීම නැමති ගනුදෙනුව, කන නම් වූ ව්‍යාපාරය ඇසීම නැමති ගනුදෙනුව, නාසය නම් ව්‍යාපාරය - ආඝ්‍රාණය නම් ගනුදෙනුව, දිව නැමති ව්‍යාපාරය -

රස බැලීම නම් ගනුදෙනුව, ශරීරය නම් ව්‍යාපාරය - ස්පර්ෂය නම් ගනුදෙනුව, සිත නම් ව්‍යාපාරය - සිතුවිලි නම් ගනුදෙනුව. ඉතින් මේ ආයතන හය පිළිබඳවම ශේෂ පත්‍ර තමන් ම හැදිය යුතුයි. එසේ නොමැතිව වැටහෙන්නේ නැහැ ව්‍යාපාරයක් ලාභ ද, පාඩු ද යන්න, ආදායම විශදම තුලනය කරන්න ගිය විටයි පෙනෙන්නේ. තුලනය නොකරන තාක් අපට පෙනෙන්නේ මෙය හරි ලාබ දායී ව්‍යාපාරයක් ලෙසයි. කුමක් නිසා ද? ලාභයක් තිබෙනවා ඒ වෙලාවට. ආශ්වාදයක් තියෙනවා. ආශ්වාදය විතරක් නෙවෙයි දුකත් තියෙනවා. ඒ මොහොතේ ආස්වාදයයි, දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් බැලූ විට කුමක් ද නැත්පත්‍ර වශයෙන් ඉතිරිව තිබෙන්නේ? වෙහෙස පමණයි. අවසානයේ ශේෂ වන්නේ වෙහෙස පමණයි. වෙහෙසයි; රූප බලා, අසා වෙහෙසයි. ආහාරයට කොපමණ වෙහෙස වෙනව ද? හම්බ කරන්න, උයන්න, ගේන්න, කන්න, ඒවා දිරව ගන්න ඊළඟට ඒවා අපීරණය වූ විට. වැසිකිලි හා කැසිකිලි යාමට.

ඔය හැම ආයතනයකම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවසාන ශේෂය විදියට ලාභාංශ බලන විට තියෙන්නේ ලාභයක් නෙවෙයි වෙහෙසක්. එනිසා මේ සමස්ත ආයතන හයේ ම ගනුදෙනුව අවසාන කරනවා බුදු භාමුදුරුවන් වහන්සේ “උපායාසා සම්භවන්ති” යනුවෙන් මෙය ලස්සන වචනයක්. ඔය පටිච්ච සමුප්පාදය කියවගෙන එන විට අප ඵදුන් කතා කළා, සලායතන ගැන. ආයතන හයක් තියනවා. ආයතන කියන්නේ ව්‍යාපාර. ඵච්ච මෙය සමාගමක් වගෙයි. ඇහැ කියන්නේ කොමිපැනියක්. එය බොහෝ අයත් එක්ක ගනුදෙනු කරනවා. ඇහැ තනියම තිබුණට ගනුදෙනුවක් වෙන්නේ නැහැ. එයට රූපත් ඕනෑ වෙනවා. ඵච්ච එහි අභ්‍යන්තර සහ බාහිර විදියට මේ ආයතන පටන්ගෙන, මගේ ආයතන ‘මම’ තමයි මෙහි අයිතිකරු. මගේ ව්‍යාපාරය කියා හිතාගෙන අවිද්‍යාවෙන් මේ ගනුදෙනුව පටන් ගන්නවා. ලොකු බලාපොරොත්තු හදාගෙන, අවිද්‍යාවෙන් සංස්කාරවලට ගිහිල්ලා, සංස්කාර කියන්නේ ඒ විදියට බලාපොරොත්තු ගොඩනැගීම. සැලසුම් හදමින්, ඒ පිළිබඳව කල්පනා කර විකල්පදාණයකුත් හදාගෙන, ඒ කල්පනාවලි ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරික ස්ථානයකුත් හදාගෙන, කිසියම් නාම රූපයකුත් හදාගෙන මේ ව්‍යාපාර හය අප පටන් ගන්නවා. “නාම රූප පච්චයා සලායතන”

ඉතින් ඇහැයයි, කනයි, නාසයයි, දිවයි, ශරීරයයි, මනසයි කියන විෂාපාර ටික හදාගෙන ඒවායෙහි අයිතිකරු, හිමිකරු බවට පත් වෙනවා. කවුද ඇතේ අයිතිකාරයා? ‘මම’ කාගෙ ද ඇහැ? ‘මගේ’. ඒ ගැන කාටවත් වාද කරන්න බැහැ. ඔය ඇහැ අනුන්ගේ කියා. ඔබේ නෙවෙයි, මගේ කියා. එසේ කියන්න බැහැ. ලෝක ව්‍යවහාරයට අනුව ඇත්ත. කන කාගෙ ද? ‘මගේ’. වෙන කාටවත් එසේ අයිතිවාසිකම් කියන්න බැහැ. කවුරුවත් කියන්න එන්නෙත් නැහැ. සමහර විට සමස්ත ශරීරයම ගැන නම් කියන්න පුළුවන්. මෝඩ කමට එසේ කීවට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හොඳට බලන විට මගේ ඇහැත් මගේ නෙවෙයි, මගේ කනත් මගේ නෙවෙයි, මගේ ශරීරයත් මගේ නෙවෙයි. මගේ හිතත් මගේ නොවන කල්හි අනුන්ගෙ හිතක් මගේ වෙන්නෙ කොහොම ද? අනුන්ගේ ශරීරයක් මගේ වන්නේ කෙලෙසින්ද? මෙයත් මෝඩ කමක් ලෙසයි බුදු දහමේ සඳහන් වන්නේ. “පුත්තා මත්ථී ධනං අත්ථී” මේ මේ අය මට ඉන්නවා. මේ මේ දේවල් මට තියනවා. ඒවා සියල්ල මගේ කියා හිතාගෙන, “ඉතිබාලෝ විභඤ්ඤති” මෝඩයෝ වෙහෙසට පත්වන්නෝ ය. හැමෝම නෙවෙයි. එහෙම හිතන මෝඩ බාලයන් වෙහෙසට පත්වෙයි. “විභඤ්ඤති” පීඩාවට පත්වෙනවා. අන්තිමට ඉතිරි වන්නේ වෙහෙසක්. “අත්ථාහි අත්ථනෝ නත්ථී” තමන්ට තමනුත් නැති කල්හි, අන් අය කෙසේ ද මගේ වන්නේ? මෙය එක පැත්තකින් හරි ලස්සනයි, රසවත්, ගැඹුරුයි. මෙහෙම දුර්ගනයක්, අදහසක් ඔය කිසිම තැනක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කියන්න, අහන්න ලැබී නැහැ. එහෙම කියන්න හිතෙන්නෙත් නැහැ. දැන් ඔය දුර්ගනය ඉදිරිපත් කළොත්, අනිත් හැම දුර්ගනයක්ම බිඳ වැටෙනවා. විද්‍යාවට පැවැත්මක් නැති වෙනවා. විද්‍යාවේ අවශ්‍යතාවයක් නැති වෙනවා. දේශපාලනයේ අවශ්‍යතාවයක්, විත්‍රපට, ගීත, සංදර්ශන මේවා එකක්වත් අවශ්‍ය නැතිව යනවා මේ දුර්ගනය ඉදිරිපත් කළොත්. බුදු දහම පමණයි මෙසේ කියන්නේ.

මට මේ මේ අය ඉන්නව. ඒ ඉන්න අය හැමෝ ම මගේ. ඒ අයගේ අයිතිකරු ‘මම’ කියා හිතනවා. මවකට හිතෙනවා මේ දරුවන්ගෙ අයිතිකරුයා තමන් බව. පියෙකුටත් එහෙම හිතෙනවා. එය සාධාරණයි. එහෙම හිතන්න සාධාරණ අයිතියක් තියනවා. දරුවන්ටත් එහෙම හිතෙනවා. පුද්ගලයන් විතරක් නෙවෙයි තියන දේපල “ධනං අත්ථී” මට මේ දේපල තියනවා. නිශ්චල වංචල සහ

බුද්ධිමය දේපල, දැනුම ඔය හැමදෙයක් ම එතන නියනවා. “ඉති බාලෝ විඤ්ඤති” ඒ මෝඩකම නිසා වෙහෙසට පත්වෙනවා. ඇයි මේ සියල්ලේ ම අයිතිකරු කියා සිතීම මෝඩකමක් වන්නේ? ඒවාගේ පැවැත්ම සහ නඩත්තුව වෙනුවෙන් ඔබ කායිකවත් වෙහෙසෙනවා. මානසිකවත් වෙහෙසෙනවා. එයින් සැපක් නෙවෙයි විඳින්නේ දුකක්. ලාභයක් නෙවෙයි පාඩුවක්මයි විඳින්නට සිද්ධ වෙන්නේ. එනිසා එය මෝඩකමක්. එයට හේතුවක් නියනවා. “අත්තාහි අත්තනෝ නත්ථි” තමනුත් තමන්ගේ නොවන කල්හි, තමන්ට තමනුත් අයිති හැකි කල්හි, “කුතෝ පුත්තෝ” ඔය ඉන්නවා කියා හිතන අනිත් අය දරුවන්, දෙමව්පියන් හැම දෙනාම කෙසේ ද තමන්ගේ වන්නේ? “කුතෝ ධනං” ඒ දේපල, ධනය කොහොම ද තමන්ගේ වෙන්නේ?

මෙය ඉතාම ගැඹුරු ප්‍රශ්නයක්. ගැඹුරු සාධකයක්. අප කල්පනා කළයුතු, මෙතෙහි කළයුතු කාරණයක්. එනිසා ඔය බාහිර දේවල්වල අයිතිකාරයා ‘මම’ කියා සිතීම නිසා දුකමයි විඳින්නට වෙන්නේ. ඒ මොහොතෙහි සැපක් තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් දීර්ඝ කාලීනව දුකක් විඳින්නට වෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් මහන්සි වෙන්න වෙනවා. වෙහෙසට පත් වෙන්න වෙනවා, නිදීමරන්න, බඩගින්නේ ඉන්න වෙනවා. ඒ වගේම ඒවා නිසා නින්දා අපහාස විඳින්න, නඩු කියන්න වෙනවා. මේ සියල්ල අවසානයේ කුමක් ද ඉතිරි වන්නේ? ඉතිරිවෙන දෙයක් නැහැ. වෙහෙස විතරයි ඉතිරි වෙන්නේ. මෝඩකම නිසා මේ ව්‍යාපාර හය ඇතිවෙනවා. ඇහැ අල්ලාගෙන රූප බලනවා යමක් ඉතුරු වෙයි කියා. කන තුළ පීවත් වෙනවා ශබ්ද අසමින් යමක් ඉතුරු වෙයි කියා. අවසානයට ඉතුරු වෙන්නේ කුමක් ද? “උපායාසා සම්භවන්ති” ඔය වක්‍රය අප දන්නවා “සලායතන පච්චයා එස්සෝ” මේ ආයතන හය ව්‍යාපාර හය පටන් ගන්නට පස්සේ, බාහිර දේවල් එක්ක ගැටෙන්න පටන් ගන්නවා. ගනුදෙනුකරුවන් එනවා. කතා බහ කරනවා. “එස්ස” කියන්නේ ඒ අය එක්ක සම්බන්ධතා පටන් ගන්නවා. එවිට ඇහැ රූපත් එක්ක සම්බන්ධතා පටන් ගන්නවා. කන ශබ්දත් එක්ක සම්බන්ධතා පටන් ගන්නවා. එය තමයි “එස්ස” කියන්නේ. මේ සම්බන්ධතා නිසා අප හිතනවා අපට වාසියක් වෙයි කියා, මන්ද එහි අයිතිකරු තමන් නිසා. ඇහැ රූප බලන්න බලන්න, කන ශබ්ද අහන්න, අහන්න වාසියක් තිබෙනවා කියා සිතමින් නැවත නැවත පෙළඹෙනවා දිගටම මේ ව්‍යාපාරය කරමින් යන්න. “එස්ස පච්චයා වේදනා” ඒ සම්බන්ධතාවය

නිසා වින්දන ලැබෙනවා. වින්දනය ලැබෙන්නේ ඒ වෙලාවට ම. ඉතින් මිහිරක්, රසක්, සුවඳක්, මෘදු භාවයක් දැනෙනවා. ඇහැර නිසා, කන නිසා වින්දනයක් දැනෙනවා. ලස්සනයි කියා, පුදුමයි කියා, අපූරුයි කියා රසයි, පැණි රසයි ආදී වශයෙන් හිතෙනවා. එහෙම දැනෙනවා. මේ ආයතනයයි, ගනුදෙනුකරුවනුයි අතර සම්බන්ධතා නිසා. වින්දනයක් ලැබෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් ඒ වින්දනය තමයි අප හිතන්නේ ලාභ කියා. ඉන් එහා ලාභයක් නම් නැහැ. වින්දන ලැබෙන විට කුමක් ද වෙන්නේ? ඒ ලැබෙන වින්දනය අනුව අප ගනුදෙනුකරුවන්ව කොටස් දෙකකට බෙදනවා.

රූප ලෝකය අප කොටස් දෙකකට බෙදනවා. රූප කියන ගනුදෙනුකරුවන් පිරිස දෙකට බෙදනවා සැප ලැබෙන ගනුදෙනුකරුවන් සහ දුක දෙන ගනුදෙනු කරුවන් කියා. ලස්සන රූප අවලස්සන රූප කියා කොටස් දෙකකට බෙදනවා. රස කෘම නිරිස කෘම, මෘදු ස්පර්ශය රළු ස්පර්ශය, සුවඳ ගඳ, මිහිරි අමිහිරි කියා දෙකකට බෙදනවා. මුලින්ම හැම ගනුදෙනුකරුවෙකු ම එකයි. ඒ එකයි කියන්නේ එක කාණ්ඩයයි. ඒ කාණ්ඩය අප දෙකට බෙදනවා. එවිට මුළු ලෝකයම දෙකට බෙදුවා වගෙයි. ඉතින් අප ඇහැර සමීපයෙහි සිටිමින් පෙනෙන රූපය විනිශ්චය කරනවා මිහිරි ද අමිහිරි ද කියා. එසේ ඒ එන ගනුදෙනුකරුවාව මේ කාණ්ඩ දෙකෙන් එකකට දානවා. මිහිරි නම් අප කැමතියි. එහි නැවත නැවත පැමිණෙනවාට කැමතියි. ඒ රූපය නැවත නැවත බලන්න නියනවා නම් අප ආශා කරනවා. කොහොම ද බලන්නේ? සැලසුම් කරනවා. ඒ වෙනුවෙන් අප දුර යනවා. විශදම් කරනවා. ඒ ගනුදෙනුකරුවන් සමඟ නැවත නැවත ගනුදෙනු කරන්නට සැලසුම් කරනවා. ඒ සමම අමිහිරි, අකමැති රූපයක් බලන්න වෙන විට කැමති නැහැ. එවිට අර මිහිරි රූපයක් බලාගන්නේ කොහොම ද කියන ආශාව මතුව එනවා. මිහිරි, ලස්සන රූපයක් බැලුවන් තියෙන්නේ ආශාව. අමිහිරි, කැන රූපයක් බැලුවන් තියෙන්නේ ආශාව. මක් නිසා ද කැනයි කියන රූපයක් පෙනෙන විට ම ඇති වෙන්නේ දුකක්. අර ලස්සනට තියන ආශාව නිසා. ලස්සනට ආශා නොකරන කෙනෙකුට අවලස්සන රූපයක් දුටුවා කියා සිතේ අසතුටක් එන්න විදියක් නැහැ. කොහෙන් ම අසතුටක් ඇතිවෙන්න ඉඩක් නැහැ. එය හුදු රූපයක් පමණයි. මක්නිසා ද ඇතේ නැහැ ආශාවක්. ආශාවෙන්

යුතු දෙනෙතකින් නෙවෙයි රූපය දෙස බලන්නෙ. ගනුදෙනුකරුවන් හිසා වින්දන ලැබෙනවා.

වින්දන අනුව අපේ හිතේ ඇති වෙනවා ආශාවක්. “වේදනා පච්චයා තණ්හා” ඒ තණ්හාව හිසා, ඒ ආශාව හිසා ලැබෙන මිහිරිට, රසයට, සතුටට නියත ආශාව හිසා ඒ ගනුදෙනුකරුවන්ව අප අල්ලාගන්නවා. “තණ්හා පච්චයා උපාදානං” ඒ අයට යන්න දෙන්නෙ නැතැ කොහෙවත්. වෙන අස්චලට ගැටෙන්න දෙන්නෙ නැතැ. වෙන කන්වලට දැනෙන්න දෙන්නෙ නැතැ. ඒවා මට ම නියෙන්න ඕන කියන උපාදානයට පත්වෙනවා. ඒ බාහිර ගනුදෙනුකරුවන්ට සමීප වෙනවා. තමන්ගේ කරගන්නවා. එක් කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ අයට වෙන්නෙ කුමක් ද එය තමන්ට සිදුවුණා වගේ තමයි. ඒ තමයි උපාදානයේ ස්වභාවය. “උපාදාන පච්චයා භවෝ” ඊළඟට ඒ අය තමන්ගේ බවට පත්වූවිට ඒ අය වෙනුවෙන් තමන්ට හිතන්න වෙනවා. දැන් “මම” නැතිව ගොස්, “අපි” බවට පත්වෙලා. උපාදාන වූ විට “මම” නැතැ. ‘අප’යි එතන ඉන්නෙ. ඊළඟට හිතන්නට වෙන්නෙ ඒ හදාගත් සංයෝගය පිළිබඳවයි. හුදකලාව නෙවෙයි හිතන්නෙ සංයෝග ව යුගල විදියට හිතන්න වෙන්නෙ ඒ සංයෝග වූ හැම දෙයක් සමග. රැකියාව, මම, මගේ රැකියාව. ගෙදර, මම, මගේ ගෙදර. වාහනය, මම, මගේ වාහනය ආදී වශයෙන් අනාගතය සැලසුම් කරන්නට වෙනවා, බලාපොරොත්තු ඇති කරගන්නට වෙනවා. ඉෂ්ඨ කරගන්න මහන්සි වෙන්න වෙනවා. එසේ ඉෂ්ඨ වෙන අවස්ථා තියනවා. “භව පච්චයා ජාති” ඇතැ රූපත් එකක් දීර්ඝ වූ ගමනක් යනවා. කන ශබ්දත් එක්ක, ශරීරය ස්පර්ශත් එක්ක දීර්ඝ ගමනක් යනවා. එසේ යන ගමන කළඟණ මිත්‍රවරුනි, සැපෙත් පටන් ගන්නෙ. සැප හිසා නෙ දීර්ඝ ගමනක් ගියේ. දුකත් එක්ක නෙවෙයි නෙ. ඇහැට පෙනෙන රූපයක් සැපයි කියා විනිශ්චය කොට දීර්ඝ ගමනක් ගියා. කනට ඇසෙන ශබ්දත් එක්ක, දිවට දැනෙන රසත් එක්ක, නාසයට දැනෙන සුවඳත් එක්ක, ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශත් එක්ක, සිතන සිතිවිලිත් සමගත් අප යනවා දීර්ඝ වූ ගමනක. සැපෙත් පටන් ගෙන, වඩ වඩාත් සැප ඇතැයි කියා ඒ පතන සැප හොයාගෙන.

එසේ යන විට කළඟණ මිත්‍රවරුනි, හොඳට බලන්න කුමක්ද වෙන්නෙ කියා? මා කීවාට නෙවෙයි, ඔබේ ම අත් දැකීමෙන් බලන්න?

ටිකින් ටික එපා වෙන්න පටන් ගන්නවා. පැණි රස තිත්ත රසක් බවට පත්වෙන්න පටන් ගන්නවා. ලස්සන අවලස්සන දෙයක් වෙනවා. ඒ රූපයට කිසිවක්ම සිදු විය යුතු නැහැ. වයසට යන්න ඕන නැහැ. විරූපී වෙන්න ඕන නැහැ. මොනවත් ම වෙන්න ඕන නැහැ. ඔබේ කරගෙන බලන්න. ඔබේ නොවන තෙක් එය ලස්සනයි. කිසි ම රූපයක් ඔබේ කරගන්න බැරිවුණා කියන්න. නමුත් එය ඔබේ කරගනීමේ අවශ්‍යතාවය තියනවා. අවශ්‍යතාවය තිබුණට මොකද එය තමන්ගේ කරගන්න බැහැ. එනිසා එය ඇතින් තියෙන්නේ, ඇතින් තිබෙන තාක් එය ලස්සනයි. කොපමණ වයසට ගියත් එය ලස්සනයි. මිය ගියත් එය තමන්ගේ කරගන්න බැරි වුණා නම් මිය ගිය මාත ශරීරයත් හරි ලස්සනයි. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, නමුත් එය තමන්ගේ කරගත් පසු, තමන්ගේ කරගන්න පුළුවන් වුණොත් ඒ මමත්වයෙන් දුෂ්ඨ කරනු ලබන රූපය, ඒ දුෂ්ඨ කළ මොහොතේ ම විරූපී වෙන්නට පටන් ගන්නවා. වෙන මොනවත් භෞතිකව විය යුතුම නැහැ. තමන්ගේ කර ගැනීමම ඇති. ලස්සන රූපයක් අවලස්සන රූපයක් බවට පත් වෙනවා. මිහිරි යමක් අමිහිරි බවට පත්වෙනවා. රසැති යමක් නිරස දෙයක් බවට පත් වෙන්නට කිසිම දෙයක් ඒ බාහිර දෙයට වියයුතු නැහැ. එය උපාදාන කිරීමම සෑහෙනවා. එය තමන්ගේ කියා සිතීමම ප්‍රමාණවත්. ඒ මොහොතේ ම එය මිය යන්නට පටන් ගන්නවා මමත්වය උපදින සැණින් ‘‘නව පච්චයා ජාති’’ තමන්ගේ සිහින ලෝකය සැබෑවක් බවට පත්වුණා. මගේ වූ ලෝකයක් ඉපදුණා. ඒවා කවදත් ලෝකයේ තිබුණා. නමුත් දැන් මෙය තමන්ගේ. මමත්වයෙන් එය තමන්ගේ දෙයක් බවට පත්වුයේ කිනම් මොහොතක ද ඒ මොහොතේම එය වයසට යන්නට පටන් ගන්නවා. ‘‘ජාති පච්චයා ජරා මරණං’’ එය මියයන්නට පටන් ගන්නවා.

ඉතින් මෙය අත්දැක බලන්න. රසැති කෑමක් අරගෙන මේ භාවනාව කරන්න. එය කන්න එපා නිකම් ඇහැ ඉදිරියේ නියාගෙන බලන්න. එය රසයි. කොපමණ රසයි කියා හිතෙනව ද? රස පිලිබඳව කොපමණ හිතෙන්න පටන් ගන්නවා ද? ඒ ආහාරය දෙස පසු දිනත් බලන්න? නැවතත් එය පෙනෙන්න හරිම රස දෙයක් විදියට. සතියක්, මාසයක් එහෙම නියාගෙන ඉන්න. ඒක රසයි කියාමයි හිතෙන්නේ. රස නැහැ කියා හිතෙන්නේ නැහැ. කන්න පටන් ගන්න. හරි රසයි. නමුත් තවත් කන්න කන්න, එක මොහොතක් එයි දැන් ඇති කියා හිතෙන.

තවත් දිගට ම කැවෙත් එපා වෙනවා. තිත්ත වෙනවා. මෙය හැම දෙයකට ම පොදුයි. බලන්න ලස්සනයි කියා හිතෙන රූපයක් එය තමන්ගේ කරගෙන, ඇතින් තබාගෙන නෙවෙයි. මලක් හෝ කමක් නැහැ කඩා ගෙන බලන්න. කඩා ගන්න කළින් බලන්න හරි ලස්සනයි. “අනේ කඩා ගන්න නියනවා නම් හොඳයි” කියා. කඩාගෙන අතට ගන්න බලන්න. බලාගෙන ඉන්න විට ලස්සනයි. දිගටම බලන් ඉන්න. තවත් බලන් ඉන්න. මිනිත්තු පහක්, දහයක්, පැය බාගයක්, පැයක් ඊට පස්සේ එය කරදරයක්. මෙහි කුමක්ද නියන ලස්සන. ඒ ලස්සන අතුරුදහන් වෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඕනම ලස්සන දෙයක් ඔබේ දෙයක් බවට පත්වූ සැණින්ම, කලින් එහි තිබුණා යැයි සිතූ ලස්සන, රස, මිහිරි හා විටිනාකම අතුරුදහන් වන්නට පටන් ගන්නවා.

මමත්වයෙන් යමක් උපදවා ගත් විට එය ජරාවට හා මරණයට පත්වෙනවා. එම ලස්සන මහළු වන්නට, විනාශවෙන්න, දිරින්න පටන් ගන්නවා. ඒ ලස්සන, ඒ මිහිරි, ඒ රසය, ඒ මෘදුබව, ආශ්වාදය අබලන් වී දිරා ගොස් මිය යන්නට පටන් ගන්නවා. ඉන්පසු ඒ ගැන ශෝක කරන්නට පටන් ගන්නවා. “මේ කුමක් ද වුණේ? අපරාදේ මා වූ මහන්සිය. අපරාදේ කැප කළ කාලය, වියදම් කළ මුදල්” කියා ශෝක වෙන්නට පටන්ගන්නවා. “ජරා මරණං සෝක පරිදේව” වැළපෙන්නට පටන් ගන්නවා. අඬන්නට පටන් ගන්නවා. “දුක්ඛ දෝමනස්සං” ශාරීරිකවත් දුක් වෙන්නට පටන් ගන්නවා. කන්න බැරි වෙනවා. නිදාගන්න බැරි වෙනවා. කායික වශයෙනුත් ලොකු දුකක් විඳිනවා. දොමනසට අවපීඩනයට පත් වෙනවා. “දෝමනස්සං” ඔහේ බලාගත්ත අතේ බලාගෙන ඉන්න තත්වයට පත් වෙනවා. කුමක් ගැන ද අර ලස්සනයි කියා සිතූ දේ ගැන. සැපයි, ලාභයි කියා පටන්ගත් ව්‍යාපාරය ගැනයි මේ ශෝක කරන්නේ. පාඩුයි දුකයි, අවලස්සනයි, අමිහිරියි, තිත්තයි, රළුයි කියා පටන්ගත් දෙයක් අරභයා නෙවෙයි දුක් විඳින්නේ. හරි ලස්සනයි, අනේ කොහොම ද තමන්ගේ කරගන්නේ? මෙය කොහොම ද අයිතිකර ගන්නේ? හිමිකරු බවට පත්වෙන්නේ කියා, හිතාගෙන, සැලසුම් කර, වියදම් කර, කාලය කැප කර අන්න හිමිකරු බවට ඔබ පත්වූ පසු ඒ දෙයට සෝක කරන්න පටන් ගන්නවා. වැළපෙන්න පටන් ගන්නවා ඒ දේ ගැන. “ශෝක පරිදේව” ශෝක කළා හිතීන්. සෝක කරමින් අඩා වැළපී එතනින්ම නතර වෙන්නේ නැහැ. කයෙනුත් දුක් විඳිනවා. ඒ ගැන හිත හිතා, නොකා නොබි නිදාගන්නේ නැතුව තව

එහාට ගියහම අවපීඩනයට පත් වෙනවා. මොනවත් කරකියා ගන්න බැරැව. හැම දෙයක් ම එපා වූ තත්වයට පත්වෙනවා. අහිමි වූ එක් දෙයට වඩා තව ලස්සන දේවල් තියනවා. වඩා රස දේවල්, අර්ථවත් දේවල් පීචිතයේ ඇති. ඒ හැම දෙයක් ම එපා වී යනවා, එකක් වැරදුණු විට, එය තමයි “දෝම නස්ස” කියන්නේ. අවපීඩනයට පත්වෙනවා. එවිට හැම දෙයක් ම එපා වී යනවා. එසේ එපා වී අන්තිමට “උපායාසා සම්භවන්ති” අන්තිමට ඇහුවොත් ඔය ව්‍යාපාරයෙන් කුමක්ද ඉතිරි වුණේ වෙහෙස විතරයි. කාලය කැප කිරීමේ, මුදල් වියදුම් කිරීමේ, දුක් වීමේ, ඇඬීමේ වෙහෙස පමණයි ඉතිරි වෙන්නේ. “උපායාසා” නිකම්ම මහත්සිය නෙවෙයි, දැඩි වෙහෙස විතරයි ඉතිරි වෙන්නේ. ඒ තමයි අවසානය. ශේෂ පත්‍රයේ අවසානයට ලියන්න වෙන්නේ සාණ ශේෂයක්, වෙහෙසක් ඉතිරි වෙනවා.

ඉතින් කළුසාණ මිත්‍රවරුන්, මෙන්න ඔබ “ඔබේ” කියා අයිති කරගෙන ඇති ව්‍යාපාරයේ ස්වභාවය. “මගේ” කියා අයිතිකරගෙන තියන ව්‍යාපාරයේ ස්වභාවය. මේ ව්‍යාපාර හයේ, ඒ ව්‍යාපාර නිසා හිමිකරුට විඳින්න සිදු වී ඇති දේ. ඒ නිසා ධර්මයේ අභනවා ප්‍රශ්නයක් “ඔබ කැමති ද තව දුරටත් මෙබඳු වූ ව්‍යාපාරයක හිමිකරුවෙකු වී සිටින්නට?” එය ආඩම්බරයට කාරණයක් ද? අහංකාර වන්නට හේතුවක් ද? මෙය සංවේගයට කාරණයක්. මේ ගැන හිතන්න හිතන්න ඇති වෙන්නේ ආඩම්බරයක් නෙවෙයි සංවේගයක්. මොකද්ද මේ කරගෙන තියෙන්නේ මා ජීවත් වෙනවා කියා? සතුටු වෙනවා කියා? සැප විඳිනවා කියා? කුමක් ද මේ කරගෙන තියෙන්නේ? මහා දුක් ගොඩකට මුල පුරා තිබෙනවා. මහා දුක් අස්වැන්නක් නෙලා ගන්නට සිදු වෙන බීජ වපුරා තිබෙනවා. ඒ නිසා මඳක් හිතන්න. “ඉති පටිසංචික්ඛති” නුවණින් කල්පනා කර බලන්න. මේ ‘ඇහැ’ නමැති ආයතනය, ‘ඇහැ’ නමැති ව්‍යාපාරය තමන්ගේ ද ? මෙය මගේ ද? බැලූ බැල්මට ඔව්. වෙන කවුරුත් අයිතියි කියන්න එන්නේ නැහැ මගේ තමයි. එවන් සිතුවිල්ලකින් එහාට ගොස් “ඉති පටිසංචික්ඛති” නිකම්ම හිතන්න එපා. හොඳට හිතා බලන්න. නුවණින් කල්පනාකර බලන්න. ප්‍රඥාවෙන් හිතා බලන්න. මෙනෙහි කර බලන්න. මේ ඇහැ මගේ ද? දුක් කන්දරාවකට මුල පුරන මහා දුක් ගංගාවකට උල්පත වන මේ ඇහැ මගේ ද? “මම” ද මේ ඇහේ අයිතිකරු? එතනින් නතර නොවී තමන් ඉදිරියට ගොස් බලන්න. මේ ඇහැට පේන යම්තාක් රූප

නියනවා ද ලස්සන අවලස්සන, උස මහන, දුර ළඟ නියෙන යම් තාක් ජීවී අජීවී රූප නියනව ද ඒවාගේ අයිතිකරුන් “මම” ද? මේවා ඔය සාමාන්‍ය දැනුම මිනුම වලදී වගේ තත්පර දහයයි. එක පාරක් උත්සාහ කරන්න පුළුවන්. එක පාරට ප්‍රශ්නයක් අසා උත්තරයක් ගන්නවා වගේ බැහැ. “ඉති පටිසංචික්ඛති” කියන්නේ විවේකීව දිගින් දිගටම, ගැඹුරට කල්පනා කර බලන්න.

බැලූ බැල්මට ‘ඔව්’ කියයි. ඇත්ත නමයි මට ජේන රූපය “මම”යි දැටුවේ. ඔක්කොම ඇත්ත. නමුත් මට අයිති ද? දැටුවේ මා විය හැකියි. නමුත් දකින හැම රූපයකම අයිතිකරු “මම” ද? එය තමන්ට අයිති කියා හිතන්න යන විට කුමක් ද වෙන්නේ? මමත්වයෙන් ඔය පෙනෙන රූපය ස්පර්ශ කරන්න ගියොත් කුමක් ද වෙන්නේ? ඒ හැම රූපයකින් ම අප ඉල්ලනවා සැපක්. නිකම් පැත්තකින් නියන් ඉන්න නෙවෙයි. ලාභ ලබන්නයි ව්‍යාපාර කරන්නේ. සැප විඳින්නයි. ඒ තුළ සැපක් ඇති කියා හිතාගෙන, වොකලටි ඒකක් කන්නේ ඒ තුළ සැපක් ඇති කියන විශ්වාසයෙන්. සුවදක් ආශ්‍රාණය කරන්නේ ඒ තුළ සැපක් ඇති කියා හිතාගෙන. සැප ඇති කියා හිතාගෙනයි මේ ව්‍යාපාරය කරන්නේ. සැබැවින් ම සැප විඳිනවාද? පෙනෙන පෙනෙන රූපයෙන් සැප විඳිනවාද? අනෙක් පැත්තෙන් මමත්වයෙන් ඒ රූපවල අයිතිකරු තමන් බවට පත්වී ඒ හැම දෙයක් ම තමන්ගේ කරගත්තොත්, ඒ හැම රූපයක් වෙනුවෙන් ම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබට නිදි මරන්න වෙනවා. දුක් විඳින්න වෙනවා. ඔබට බඩ ගින්නේ ඉන්න වෙනවා. ඒ හැම දෙයක් වෙනුවෙන් ම. රූප විතරක් නෙවෙයි ශබ්ද, රස, ස්පර්ශ මන්ද? අයිතිකරු වී පැත්තකට වී ඉන්න බැහැ. එයට වගකියන්න වෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් ඔබට කැප වෙන්න, යමක් දෙන්න වෙනවා. ඉන් පසුව ඒ ඔබ කැප කරන දේ සහ ඔබට ලැබෙන දේ අතර ලොකු පරතරයක්. හැම මොහොතක ම මේ අය වැය පරතරය වැඩි වෙනවා. දුක වැඩි වෙනවා. මේ පරතරයට නමයි දුක කියා කියන්නේ. අතෘප්තිය කියා කියන්නේ. බලාපොරොත්තු වෙන දේ සහ ලැබෙන දේ අතර හැම මොහොතක ම පරතරයක් තියනවා. කවදාවත් මේ ව්‍යාපාරය සියයට සියයක් ම සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ. හැම මොහොතක ම අඩුවක් තියනවා. ණයක් සමගයි මේ ව්‍යාපාරය යන්නේ.

එම කලින් දුටු රූපයේ ණය ගෙවන්නයි ඊළඟ රූපයෙන් උපයන්න බලන්නේ. මේ රූපයෙන් හොයාගන්න බැරවුණා. දැන් විසඳුම් කළා, පාඩු ලැබුවා ඊළඟ රූපයෙන් පියවා ගන්නට වැසම් කරනවා. ඒ බිස්නස් එකක් පාඩුයි. පාඩු දෙක ම ඊළඟ තුන්වෙනි ව්‍යාපාරයෙන් පිරිමහගන්න බලනවා. මෙලෙස පාඩු එකතුකරමින්, අලාභ එකතු කරමින්, දුක් එකතු කරමින් අප යනවා. අවසානයේදී ඇහුවොත් මොනවද ඉතිරිවී තිබෙන්නේ? විඳි දුක් තන්දරාවක් පමණයි. “ඒව මේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති”. මේ සමස්ත ව්‍යාපාරය ම දුක් ගොඩක්. එනිසා මේ ප්‍රශ්නය කෙලින් ම ඇහුවොත් දුක් ගොඩක, ලෙඩ ගොඩක, කුණු ගොඩක අයිතිකාරයෙකු වෙන්නට කැමති ද? අප කිසි කෙනෙකු කැමති වෙහ එකක් නැහැ. නමුත් සිදුවී තියෙන්නේ එයයි. අප දැනගෙන නෙවෙයි නමුත් සැපයී කියා හිතාගෙන දුක් ගොඩක අයිතිකරුවෙකු වී සිටිනවා.

එනිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විවේකීව මෙහෙති කරන්න, මේ කලබලකාරී ජීවිතය ඇතුළේ ම මොහොතක් හොයා ගන්න. ඒ හුදකලා වූ නිමේෂයේ දී, ඒ ලබාගත් විවේකයේ දී ගැඹුරින් කල්පනා කර බලන්න, නුවණින් මෙහෙති කර බලන්න මේ ඇහැර ඔබේ ද? මේ ඇහේ අයිතිකරු “මම” ද? ඇහැරට පෙනෙන රූප මගේ ද? එසේ කිසිදු පාලනයක් නැති නම්, තමන්ට පාලනය කරගන්න බැර නම්, තමන් පාලකයෙකු නොවන මේ ආයතනවල කුමට ද අයිතිකරුව ඉන්නේ නමට පමණක්? එය අනුවණ කමක්. ඉතින් ඔය අභ්‍යන්තර ආයතන හයයි, බාහිර ගනුදෙනුකරුවන් හය දෙනයි මේ සියල්ල දිනා ම “අනත්තානුපස්සී චිතති” තමන්ගේ නොවන ලෙස බලමින් ජීවත් වෙන්න. “අයං චුවිචතානන්ද අනත්ත සඤ්ඤා” මෙන්න අනාත්ම සංඥාව. ඉතින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙනහ තිබෙනවා බුදුදහමේ හරය. අපේ ප්‍රශ්නයට එක එල්ලේ ම විසඳුමක් මෙන්න. වක්‍ර විසඳුමක් නෙවෙයි. සෘජු විසඳුමක්. අවශ්‍ය වෙන්නේ එයට ගැඹුරින් ම විවෘත වීමක්. ඒ වෙනුවෙන් කාලය කැප කරන්න. පාඩු ලබන ව්‍යාපාර වෙනුවෙන් කැප කරන කාලයෙන් බිඳක් කැප කරන්න මේ අලාභයෙන් ගොඩ එන්නට. බලන්න සුළු කාලයක් හරි කැප කරන්න. නුවණින් මෙහෙති කර බලන්න. තමන් තමන්ගේ ද? තමන්ගේ කියා හිතාගෙන ඉන්න නැම කෙනෙකු ම ඇත්තටම තමන්ගේ ද?

භාවනාව

කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපි නිහඬ වෙමු මේ ප්‍රශ්නයට. මේ භාවනාවට. අප ස්වල්ප මොහොතක් උත්සාහ කර බලමු මේ වාඩි වී සිටින්නේ කවු ද? ඒ වාඩි වී සිටින කෙනාට දැනෙන්නේ මොනවා ද?.....

මේ ශරීරය ඔබේ නම් කෙසේ ද මේ ශරීරය ඔබට දුක් වේදනා ඇතිකර දෙන්නේ? කියන්න පුළුවන් ද මේ ශරීරයට ඇති කරන්න එපා ඔය කැක්කුම්, හිරි වැටීම්. දෙන්න මට සැප පමණක් ම. එසේ අණ දීමේ හැකියාවක්, ඔබට තිබෙනවා ද ඔබේ කියා ගන්නා ශරීරය සම්බන්ධයෙන්.....

ඔය දැනෙන එකදු හිරිවැටීමක්වත්, වේදනාවක්වත් අයිති කරගන්න ඔබ කැමති ද? ඔබ ඉල්ලන සැප දෙන්නට බැරි මේ ශරීරය ඔබේ විය හැකි ද? “කායෝ අනත්තා” කය තමන්ගේ නෙවෙයි. “ඓවාට්ඨබ්බා අනත්තා” ඒ කයට දැනෙන යම්තාක් ස්පර්ශයන්, වේදනාවන් තිබෙනවාද, ඒ රිදීම්, හිරිවැටීම්, කැක්කුම් “ඓවාට්ඨබ්බා අනත්තා” ඒ සියල්ලත් තමන්ගේ විය නොහැකියි.....

ශරීරය තියෙයි. අයිතිකරුවෙකු නැති වේදනා ඇති වෙයි. ස්පර්ශයන් ඇතිවෙයි. පවතියි. නැතිව යයි. අයිතිකරුවෙකු නැති, දුක් විඳින්නෙකු නැති, පාඩු ලබන්නෙකු නැති. ඒ නිදහස අංශු මාත්‍රයකින් හෝ ස්පර්ශ කරමින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප අවසන් කරමු මේ ධර්ම සාකච්ඡාව අදට. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

තුන්වැනි දේශනය

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අවසරයි. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපේ හිතේ මූලික වශයෙන් බලාපොරොත්තු දෙකක් තියනවා. වෙනස් වීම ගැනයි. සදාකාලිකත්වය ගැනයි. ඒ කියන්නේ ස්ථිරත්වය ගැනයි. වෙනස්වීම ගැනයි. සමහර වෙලාවට අප කැමතියි වෙනස් වීමට. මිනිසුන් වෙනස් වෙනවට, දේවල්, කාලගුණය වෙනස් වෙනවට. අපත් වෙනස් වෙනවට. අපේ ශරීරය පැත්තෙන් ගත්තත් අප කැමතියි සමහර වෙනස්කම් වෙනවට. ඉරියව්වක් වෙනස්කර ගන්න අප කැමතියි. ඉරියව්ව වෙනස් කරන විට එතෙක් දැනුණ වේදනා

සහ අපහසුතා තිබෙනවාද ඒවා වෙනස් වෙනවා නම් එයටත් අප කැමතියි. බඩගින්න, පිපාසය නැතිවෙනවට කැමතියි. අසනීප සුව වෙනවට කැමතියි. මෙලෙස තමන්ගේ ශරීරය පැත්තෙන් කොපමණ වෙනස්වීමක් අප අපේක්ෂා කරනවා ද? මානසික අංශයෙන් ගත්තත් අපේ බලාපොරොත්තු තිබෙනවා සමහර සිතිවිලි, මනකයන් සහ හැඟීම් වෙනස් කරගන්න. විශේෂයෙන් ඔය දුක ඇතිවීමට මුල්වන මනකයන් වෙනස් කරගන්න. සිත දිවීම වෙනස් කරගන්න ආදී ලෙසින් මේ වෙනස් වීම බලාපොරොත්තු වෙන අවස්ථා තිබෙනවා. අප හිතනවා අතින් පුද්ගලයනුත් වෙනස් විය යුතුබව. අපට පහසුවක් වන සේ. අපට හොඳක් සිදුවන ආකාරයට. අතින් අය වෙනස් වෙනව නම් අප කැමතියි. ඒ අයගේ රුචිකත්වයන්, ඒ අයගේ ගති පැවතුම්, වර්ගාවන්, අදින පළඳින ආකාරය ඒ සියල්ල අපට අවශ්‍ය විදියට වෙනස් වෙනව නම් අප කැමතියි. එතනදීත් අප අපේක්ෂා කරනවා වෙනස් වීමක්. දේශගුණයෙනුත් අප බලාපොරොත්තු වෙනවා වෙනස් වීමක්. රස්නෙ නම් වැස්සොත් හොඳයි. හොඳටම වතිනවා නම් පෘථිවියත් හොඳයි. ඉතින් කළුවර නම් එළිය වැටුණොත් හොඳයි. එළිය තියනවා නම් දැන් කළුවර වුණොත් හොඳයි. මේ විදිහේ වෙනස්වීම.

දෙවැනි පැත්ත තමයි මේ තියෙන විදින හොඳ නම්, තියෙන විදිය සැප නම්, ඉන්න ආකාරයට අප කැමති නම් ඒ අයුරින්ම දිගටම පැවතිය යුතුයි කියන බලාපොරොත්තුවකුත් ඇතිකර ගන්නවා. නිත්‍ය විය යුතුයි. සදාකාලික විය යුතුයි. හැම දෙයක් ම නෙමෙයි හැම කෙනෙකුමත් නෙමෙයි. තමන්ට හොඳක් වෙනව නම් ඒ ශුභදායී දේවල් පමණක් දිගටම ඒ විදියටම තිබිය යුතු බවක් අප හිතනවා. මේ ආකාරයට විටෙක ඔබත් මාත් නිත්‍ය ස්වභාවයක්, ස්ථිර ස්වභාවයක්, සදාකාලිකත්වයක් අපේක්ෂා කරනවා. මොනවගෙන් ද? අපේ ම ශරීරවලින්, අපේ ම ජීවිතවලින්, අනුන්ගේ ජීවිතවලින් සහ පරිසරයේ දේවල්වලින්. මේ කාරණයට ඕනෑ තරම් උදාහරණ අපට හොයාගන්න පුළුවන්. උදාහරණ නොගත්තත් බොහොම පැහැදිලි සරල මූලධර්මයක් මෙතන තියෙන්නේ. අපේ හිතේ ස්වභාවය. නිත විටෙක තියෙන දේ වෙනස් කරන්න උත්සාහ කරනවා, වෙනස් වෙනවා නම් හොඳයි කියා. ඒ ගැන ප්‍රාර්ථනා කරනවා. සමහර විටෙක මේ තියෙන දේ හොඳයි කියමින්, එය ඒ විදියට ම ඇලපිල්ලක් ඉස්පිල්ලක් හෝ වෙනස් නොවී දිගටම පවතීවා කියා ප්‍රාර්ථනා කරනවා. එක

අවස්ථාවක සදාචාරික සිටීමක් සහ පැවැත්මක් ගැන අපේ හිත බලාපොරොත්තු වෙනවා. තවත් සමහර අවස්ථාවක ක්ෂණයකින් දැන්ම මේ සියල්ල වෙනස් වී යනවා නම් හොඳයි කියා හිතෙනවා. අප ඉන්නේ මේ අන්ත දෙකේ. විටෙක නාවකාලික බව ප්‍රාර්ථනා කරන, වෙනස් වීම අපේක්ෂා කරන අන්තයේ. අනෙක් මොහොතේ අප ඉන්නේ අර සදාකාලිකත්වය දිගටම සිද්ධ වෙන, පැවැත්ම සහ නොවෙනස් බව ඉල්ලන අන්තයේ.

ඉතින් මේ කාරණය අපේ ම මනස ආශ්‍රයෙන් දැකින්න පුළුවන් නම් හොඳයි. මේ වෙලාවේ හිතේ තියෙන්නේ මොන විදියේ ස්වභාවයක් ද? නාවකාලික බවට කැමති ස්වභාවයක් ද? තියෙන දේ වෙනස් කරගන්න දැගලන මනසක් ද එසේ නැති නම් තියෙන දේ ඒ විදියට ම තියාගන්න උත්සාහ කරන, වැයම් කරන මනසක් ද කියා අදහන ගන්න. මේ සංස්කාර ද්විත්වය අදහනගන්න. මෙහි ප්‍රතිඵලය කුමක් ද? දැක. අපට ඕනෑ විදියට වෙනස් නොවනවිටත් අප දුක් වෙනවා. එක පැත්තකින් මේ වෙනස් වෙන්නේ නැති බව ගැන අප දුක් වෙනවා. තවත් සමහර වෙලාවට ඔය තියන දේ තියෙන්නේ නැති වෙන විටත් දුක් වෙනවා. මේ විදින්නේ කුමන දුකක් ද? එක පැත්තකින් වෙනස් නොවීම ගැන දුක් වීම. අනෙක් පැත්තෙන් වෙනස් වීම ගැන දුක් වීම. මේ විදින දුක නැති කරගන්න නම් කළ යුත්තේ කුමක් ද? එය නම් බැලූ බැල්මට කියන්න බැහැ. දේවල් ස්ථිරව ම තිබුණොත් ඔය දුක නැති වෙයි ද? තියෙන දේවල් ස්ථිරව තිබුණොත් දුක් වීමෙන් බාගයක් විතර නැති වෙයි. ඒ අප කැමති දේවල් ස්ථිර වශයෙන් තිබුණොත් දුක නැතිවෙයි කියා හිතන්න පුළුවන්. අර අකමැති දේවලත් දිගටම ස්ථිරව තිබුණොත් දුක වැඩිවෙයි. එහෙම නම් එය වෙනස් වුණොත් දුක නැති වෙයි ද? එතැනදීත් ඒකාන්ත පිලිතුරක් දෙන්න බැහැ. මන්ද? අර වෙනස් කරන්න ඕන දේ වෙනස් වුණොත් නම් හොඳයි, නමුත් දිගටම තබා ගන්න අවශ්‍ය දේවල් වෙනස් වුණොත් එතැනදීත් දුක නැති වෙනවා වෙනුවට නැති දුක් ඇති වෙනවා. එහිසා එම ක්‍රම දෙකට ම දුක නැති කරගන්න බැහැ. නිත්‍ය කරගෙනත් දුක නැති කරගන්න බැහැ. අපට ඕන විදියට දේවල් බලහත්කාරයෙන් අනිත්‍ය කරගෙනත් දුක නැතිකරගන්න බැහැ.

මිනිස්සුන් හැමදාම දුක නැතිකරගන්න වැයම් කළේ ඔය ක්‍රම දෙකටයි. එක්කෝ කඩා, බිඳ විනාශකර බැලුවා කෙසේ හෝ

දුක නැතිකරගන්න පුළුවන් ද කියා. අනෙක් පැත්තෙන් හැමදාම තියාගන්නට, ගහන්න පුළුවන් හැම මුක්කුවක් ම ගසා බැලුවා හැම දෙයක් ම හැමදා ම තියා ගන්න පුළුවන් ද කියා. මොන මුක්කු ගැනුවත් කඩාවැටෙන දේ කඩා වැටෙනවම තමයි. මෙතන වැදගත් ම කාරණය කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, යමක් හොඳ නම්, ප්‍රණීත නම්, ලස්සන නම්, අප බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් ඒ දේ හැමදාම ඒ විදියට ම තියෙන්න ඕනෑ කියා. බොහෝ ම ඉක්මනට ඒ සිත අසහනයට පත්වෙනවා. මක් නිසාද? ඒ සදාකාලිකත්වය අපේක්ෂා කරන්නේ සදාකාලිකව නොපවතින දේවල්වලින්. ඒ කිසි දෙයක්, අප ආසා කරන කිසිවක් සදහනටම තියෙන්නේ නැහැ. හැමදාම ඉන්නේ නැහැ. හැමදාම ජීවත් නොවෙන සහ හැමදාම නොපවතින දේවල්වලින් හා පුද්ගලයින්ගෙන් අප අපේක්ෂා කරනවා සදාකාලික ජීවත් වීමක්. සදාකාලික පැවැත්මක්. කැරඹෙන, බිඳෙන, කුණුවෙන, මියයන දේවල්වලින් කෙනෙකු බලාපොරොත්තු වෙනවා නොකැරඹෙන, නොබිඳෙන, වියපත් නොවන සහ නොමැරෙන පැවැත්මක්. එය විය නොහැකියි. කෙසේ ද කැරඹෙන දේවල් ටිකක් එකතු කර නොකැරඹෙන දෙයක් හදන්නේ? බිඳෙන දේවල් ටිකක් එකතු කර නොබිඳෙන යමක් නිෂ්පාදනය කරගන්න කෙසේද? එය කෙසේවත් කරන්න බැහැ. තර්කයට, න්‍යායයට සහ විද්‍යාවට අනුවත් කරන්න බැහැ. ඒ බලාපොරොත්තු එතන ම බිඳවැටෙනවා. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් සියලු දෙයම වෙනස් වෙනවා. සියලුම දේ අනිත්‍යයි. එසේ නම් ඇයි ඒ වෙනස් වීම දැන් සිදුනොවන්නේ? වෙනස් වීම ප්‍රාර්ථනා කරන කෙනෙකුට ඇයි බැරි දේවල් වෙනස් කරගන්න? ලෝක ස්වභාවය අනිත්‍ය නම් ඇයි වෙනස් කරගන්න බැරි? අනිත්‍ය නොවන දෙයක් ලෝකේ නැහැ. හැමදේම අනිත්‍යයි. තමන්ගේ ශරීරයත් අනිත්‍යයි. සිතත් අනිත්‍යයි. අනිත් අයත් අනිත්‍යයි. මුළුමහත් ලෝකයම අනිත්‍යයි. ඉතින් මේ අනිත්‍ය වූ ලෝකයේ අපට අවශ්‍ය පරිදි දේවල් වෙනස් වෙන්නෙන් නැහැ. ලෝකය වෙනස් වෙන බව ඇත්ත. නමුත් ඒ අපට ඕන විදියට නෙවෙයි. පායන විට අප කැමතියි වහිනවට. ඊළඟට වහිනවා. නමුත් ඔබත් මාත් අපේක්ෂා කළ නිසා ද සහ ප්‍රාර්ථනා කළ නිසා ද වර්ෂාව ලැබුණෝ? නැහැ. අපේ ප්‍රාර්ථනයයි වර්ෂාවයි අතර කිසිදු සම්බන්ධයක් නැහැ. කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, කිසිදු සම්බන්ධයක් නැහැ. ඒ නිසාම අපට ඊසී ආකාරයට නෙවෙයි වහින්නේ. හැබැයි අප සතුටු වෙනවා වහින විට. මක්නිසාද අප ප්‍රාර්ථනා කළා,

බලාපොරොත්තුවෙන් හිටියා දැන් පෑවුවා ඇති වහින්න ඕනෑ කියා. දවසක වහින විට අප සිතූ මොහොතේ ම නොවෙන්න පුළුවන්, කිසියම් දවසක වහින විට අප කියන්න පුරුදු වී තිබෙනවා අපේ බලාපොරොත්තුව ඉටුවුණා. වැස්ස බලාගෙන සිටී අයගේ ඒ ආකාරව ඉෂ්ට කරමින් වැස්ස ලැබුණා කියා.

නමුත් එය නෙවෙයි ඇත්ත. ඒ කාගෙවත් බලාපොරොත්තු ඉටු කරන්න නෙවෙයි වහින්නේ. කාගෙවත් බලාපොරොත්තු කඩ කරන්නත් නෙවෙයි වැස්ස නැතුව තිබුණේ. එය වෙනම තලයක, වෙනම මානයක, වෙනම ක්‍රියාවලියක්. නමුත් අප හිතනවා එතනට තමන් සම්බන්ධයි කියා. තමන් බලාපොරොත්තුවෙන් හිටියා. බලාපොරොත්තු වූ පරිදි ම ඒ පුද්ගලයා ආවා තමන්ව බලන්න. බලාපොරොත්තු වුණා වගේ ම ගනේ මල් පිපිලා. මේ හැම අවස්ථාවක ම අර බලාපොරොත්තු වූ කෙනෙයි, ඒ බලාපොරොත්තු වුණු දෙයයි අතර අප ඇතිකරගන්නවා මානසික සම්බන්ධයක්. නමුත් ඇත්තට ම එබඳු වූ ප්‍රායෝගික හා භෞතික වශයෙන් කොහේවත් සම්බන්ධයක් නැහැ. ඒ ගනේ පිපෙන මල් ගණනයි, එහි මල් පිපෙන කාලය සහ ඒ ගනේ ඒ විදියට මල් පිපෙන්න ඕන කියා කවුරුහරි බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නව නම් ඒ බලාපොරොත්තු සහගත මනසයි අතරේ එහෙම සම්බන්ධයක් නැහැ. නමුත් එය දැන් සිද්ධවෙන විට අර බලාපොරොත්තුවෙන් සිටී අය එයට සම්බන්ධ වෙනවා සතුවු වෙමින්. එසේ සතුවු වෙන විට ඒ සතුවු වෙන කෙනාට අමතක වෙනවා මෙය මගේ හපන් කමක් නෙවෙයි කියන කාරණය. ඒ නිසයි සතුවු වෙන්නේ. ඒ නිසයි උද්දාමයට පත්වෙන්නේ. එතන දී මේ ලෝකයේ තියෙන දේවල් වෙනස් කරන්න පුළුවන් හැකියාවක් තමන්ට තිබෙනවා කියන ඒ මමත්වය, ඒ අහංකාරය, ඒ ආත්ම දෘෂ්ටිය තිනේ තහවුරු වෙනවා. එවිට මේ අතිත්‍යනාවය පවා අපට ඕන විදියට හසුරුවන්න පුළුවන් කියා හිතනවා. එහිසා අතිත්‍ය සහ අනාත්ම සංඥා දෙක ම එකට පුරුදු කළ යුතුයි.

මේ හැම දෙයක් පිළිබඳව ම අවසාන වශයෙන් තමන්ට ඕනෑ විදියට සිද්ධ වෙන්නේ නැද්ද කියන කාරණය මතයි දුක හෝ සැප තීරණය වන්නේ. වෙනස් වෙනව ද නැද්ද කියන සාධකය මත නෙවෙයි. ඒ විදියට ම පවතිනවාද නැද්ද කියන කාරණය අනුව නෙවෙයි දුක හෝ සැප තීරණය වන්නේ. තමන්ට ඕන කුමක් ද? කැමති කුමක් වෙනවට ද?

සිදුවන්නේ තමන් කැමති දෙයනම් එය තමන්ට සැපයි. ඒ දේ නොවෙනව නම් දුකයි. නිත්‍යතාවය වුණත් අනිත්‍යතාවය වුණත් බලාපොරොත්තු වූ විදියට ම සිද්ධ වෙනව නම් එය හොඳයි. එය සැපයි. කලින් වැස්ස සම්බන්ධ උදාහරණයේදී අප බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා දැන් වහියි, දැන් වහියි කියා, වහින්නෙ නැහැ. කොපමණ බලාගෙන හිටියත් වහින්නෙ නැහැ. එතනදී අප පත්වෙනවා අපේක්ෂානංගත්වයට. අප හිතනවා එය අපේ දුර්වලකමක් කියා, එය අප පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයක් කර ගන්නවා. තමන්ට මෙපමණ අවශ්‍ය වුණත් වහින්නෙ නැහැ කියා. කොපමණ තමන් කැමති වුවත් මේ අය මේ දේවල් කරන්නෙ නැහැ කියා. එතනදී ඒ නොසිදුවෙන දේටත් තමන්ට ඕන විදියට වෙන්නෙ නැති දේවල්වලටත් තමන් සම්බන්ධ කරගන්නවා. සම්බන්ධවී එතන දී ලොකු දුකක් හදා ගන්නවා. නමුත් මේවා අතර අතරට ම සම්බන්ධතාවයක් නැහැ. තමන් සහ මේ ශරීරයේ, සිතේ හා ලෝකයේ වෙන දේවල් අතර එබඳු වූ ස්වභාවික - සේවක සම්බන්ධයක් නැහැ. හේතු එකතු වෙන විට ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා. වහින්න අවශ්‍ය හේතු එකතු වනවිට වහිනවා. පායන්න බලපාන හේතු එකතු වෙන විට පායනවා. ඒ හේතු අතර ඔබත් මාත් නැහැ. එනම් “මම” කියන ස්වභාවය වහින්න ඕන හේතු අතර නැහැ. මුලින් නැහැ. මැදින් නැහැ. අගින් නැහැ. පායන ස්වභාවයට උදව් වෙන හේතු අතර “මම” කියන හේතුව නැහැ. එතන තියෙන්නෙ වෙනත් සාධක. ඒ සාධක නිවැරදිව විද්‍යානුකූලව විග්‍රහ කරන්න පුළුවන්. නමුත් “මම” කියන දෙය හරියට ම විග්‍රහ කරන්න බැහැනේ. කුමකටද මේ “මම” කියන්නෙ. අනිකුත් සාධක යථාර්ථවාදීව විග්‍රහ කරන්න පුළුවන්. හිතේ කැමැත්තක් තියනවා. නමුත් කැමති දේ නෙවෙයි වෙන්නෙ. එතනදී දුකක් එනවා. එසේ ඒ කැමති දේ සිදු නොවීමට කවුරුන් හෝ හේතු වෙනව නම් ඒ තැනැත්තා කෙරෙහි තරහක් එනවා. ඒ විදියට හේතු අපට බලන්න පුළුවන්. ඕනම සිදුවීමකට බලපාන පැහැදිලි හේතු තිබෙනවා. සතුටත් ඒ වගේ. දුකත් ඒ වගේ. හැම මානසික, කායික සහ බාහිර ලෝකයේ සිද්ධවෙන යම්තාක් සිදුවීම් තිබෙනවා ද කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඒවාට පැහැදිලි හේතු බලපානවා. හදුනාගත හැකි හේතු තියනවා. නිරික්ෂණය කළ හැකි, අත්දැකිය හැකි හේතු තියනවා. පෞද්ගලික නැහැ ඒ එකක්වත්. පෞද්ගලිකයි කියා කියන්න බැහැ. පෞද්ගලික නොවන සාධක, පෞද්ගලික නොවන හේතු එකතු වෙන විට, මිශ්‍ර වෙන විට, ඒවා

මුසුවෙන විට එයට අනුරූපව විය යුතු දේ සිදු වෙනවා. අපට අවශ්‍ය අවශ්‍ය පරිදි හිතුවමනේට මේ හේතු එකතුකරගන්න බැහැ. අපට අවශ්‍ය තරම් කාලයක් එසේ එකතු වූ හේතු රඳවාගෙන ඉන්නත් බැහැ. ඒ වගේම අපට එපා වූ මොහොතේ ම මේ හේතු විසුරුවා හරින්න නැතිනම් බිඳ දාන්නත් බැහැ. අනිත්‍යතාව එයට අදාළ හිතී ඊති යටතේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ අනිත්‍යතාව තමයි දන්නෙ කුමන මොහොතෙ ද මේ මේ දේ වෙනස් වෙන්නෙ කියා. එසේ වෙනස් වෙන වෙලාවක් ඇති, වෙනස් වෙන විදියකුත් ඇති නමුත් අප හිතනවා අසවල් වෙලාවේ වෙනස් වෙන්න ඕන, මේ විදියට වෙනස් වෙන්න විය යුතුයි කියා. තව කෙනෙකු හිතාගෙන ඉන්නවා ඔය වෙලාවෙ නෙවෙයි මේ වෙලාවෙයි වෙනස් වෙන්න අවශ්‍ය, ඔය විදියට නෙවෙයි මේ විදියටයි කියා. මෙසේ සිය දෙනෙක්, දහසක් දෙනා එමෙන්ම මුළුමහත් ජනතාවම තම තමන් හදාගත් බලාපොරොත්තු නමැති කණ්ණාඩි පළඳා බලාගෙන ඉන්නවා. තමන්ට අවශ්‍ය විදියට, තමන් බලාපොරොත්තු වූ සහ ප්‍රාර්ථනා කළ ආකාරයෙන් ම වෙනස් විය යුතුයි කියා. දෙදෙනෙකුගේ බලාපොරොත්තු දෙවිදිහක්. තුන් දෙනෙකුගේ බලාපොරොත්තු තුන් විදියක් එකම දේ ගැන.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මොනදේ වුණත්, මොන දේ නොවුණත් හැමදෙනාම සතුටට පත්වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේ ම හැමදෙනා ම දුකට පත්වෙන්නෙත් නැහැ. ඔබට බැහැ මොනම දෙයක්වත් කර හැම දෙනාම දුකට පත් කරන්න. ඒ වගේම මොන විදියේ රසවත් ආහාරයක් දී හෝ ගිතයක් ගායනා කර හෝ නැටුමක් නටා හෝ කුමක් හෝ කර හැම දෙනාම සතුටට පත් කරන්නත් බැහැ. කවදාවත් ඒ දේ සිද්ධවෙන්නෙ නැහැ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මක්නිසාද කෙනෙකු අනිත්‍යතාව බලාපොරොත්තු වෙන විට තව කෙනෙකු නිත්‍යතාව බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි අනිත්‍යතාව බලාපොරොත්තු වෙන කෙනා අනිත්‍යතාව බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ඒ තැනැත්තාට ඕන විදියට. ඒ වෙලාවට. කැමති අවිච්චවෙන් ඒ දේ වෙනස් වෙන්න ඕන. නිත්‍යතාව බලාපොරොත්තු වෙන කෙනෙකු ඒ දේ බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ තම තමන්ට ගැලපෙන විදියට. ඉතින් මේ නිසා මේ නිත්‍යතාව හෝ අනිත්‍යතාව හෝ මත නෙමෙයි දුක රඳා පවතින්නෙ. මෙය ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. ලෝකය අනිත්‍ය නිසාම නෙවෙයි දුකක් වෙන්නෙ. නමුත් දුකට බලපාන ප්‍රබලම කාරණයක් තමයි

වෙනස් වීම. වෙනස් වීම ප්‍රබල කාරණයක් දැකකට හෝ සැපකට. නමුත් දැකක් හෝ සැපක් ඇති වෙන්නේ වෙනස් වූ නිසාම හෝ වෙනස් නොවූ නිසාම නෙවෙයි. තමන්ට ඕන විදියට ද වෙනස් වූයේ? මා කැමති විදියට ද වෙනස සිදු වූයේ? නැතිනම් මා කැමති විදියට ද මෙය පවතින්නේ කියන කාරණය අනුවයි දැක හෝ සැප ඇති වෙන්නේ. අනිත්‍යතාව පිළිබඳ දර්ශනයේදී කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු භාවනානුයෝගී වනවිට අනිත්‍යතාව පැහැදිලි වෙනවා. යමක් අනිත්‍ය වන්නේ අනිත්‍ය නිසා මිස මා නිසා නෙවෙයි. තමන් නිසා නෙවෙයි. කොහොමත් ඒවා අනිත්‍යයි. අනිවාර්යයෙන්ම සියල්ල කාලිකයි.

මලක් පිපෙන්නට කාලයක් ගතවෙනවා. පිපුණු මලක් සේ පවතිනවා. කාලයක් පරනොවී තියෙනවා. එය දන්නේ ඒ පිපුණු කුසුම පමණයි. සමහර විට ඒ පිපි කුසුමවත් දන්නේ නැතුව ඇති කොපමණ කලක් මෙසේ තමන් විකසිතව පවතී ද කියා. මක් නිසාද ඒ සුපිපුණු පුෂ්පය එසේ පවතින්නට හේතු වූයේ ඒ පුෂ්පයම පමණක් නිසා නෙවෙයි. ඉර, පොහොර, වතුර, සුළඟ, මේ මහ පොළව, සත්තු ආදී තවත් හේතු රාශියක් නිසා තමයි එය විකසිත වූයේ, විකසිත වී පවතින්නෙන්, දිනෙක පරව යන්නෙන්. ඒ සුපිපුණු පුෂ්පය දිනෙක පරව යනවා, මිලාන වී යනවා. මිලාන වී යන්නේ ඇයි? පිපුණු කුසුමක් තුළම පරවෙන හේතු තිබෙන නිසා අනිත්‍යතාව. එය වෙන කොතැනකින් හෝ පැමිණි දෙයක් නෙවෙයි. ඒ විකසිත වූ සෑම පුෂ්පයක් තුළ ම තිබෙනවා අනිත්‍යතාව. අනිත්‍ය නිසයි එය විකසිත වූයේ සහ පරව යන්නේ.

අපට පෙනෙන, හිතෙන හැම දෙයක් තුළම අනිත්‍යතාව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හොඳයි කියන, රසයි කියන, සැපයි කියන, වටිනවා කියන ඔය හැම දෙයක් ඇතුළෙම අනිත්‍යතාව නිදාගෙන සිටිනවා. මේ අනිත්‍යතාව කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විටෙක ගැඹුරු නින්දේ පවතිනවා. අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. අපට පෙනෙන්නේ නොවෙනස් වන බවකුයි. ලස්සනයි. අදත් ලස්සනයි හෙටත් ලස්සනයි. ඊළඟ දවසත් ලස්සනයි. ඔය ආකාරයට පෙනෙන්නේ. නමුත් අප අද සැප විඳින විට, ඊයේ සැප විඳි විට සහ හෙට විඳීමට බලාපොරොත්තු වන විට අන්න අනිත්‍යතාව සිරුවෙන්නේ අවදි වී අර විඳි සැප දැකක් බවට පත් කරනවා. නිත්‍යතාවය ගැන අපේක්ෂා සහගතව සැප

විදින විට අනිත්‍යතාවය විප්ලව කරනවා. මේ ක්‍රියාවලිය අපට මූල සිට පෙනෙන්නේ නැහැ. අපට පෙනෙන්නේ අද නොතිබුණු පුෂ්පයක් ගතේ ඇති වෙලා, දිනෙක එය පරවී වැටී ගොස්. එම පිපී පරවීම අතර දිගින් දිගටම සිද්ධ වෙන අනිත්‍යතා ක්‍රියාවලිය පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ නොපෙනෙන නිසා මලක් පිපෙන්නට හේතුවූ සාධක අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. යමක් ඇතිවෙන, නැතිවෙන හේතු පෙනෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්නේ නැතුවම නෙමෙයි අප ඒවා හොයන්නේ නැහැ. ඇති වීමේ සහ නැති වීමේ හේතු නොදකින හිත වැටෙනවා නිත්‍යතාව කියන අන්තයට. එසේ වැටී දැන් මෙතන හේතු නැති නිසා තමන් හදා ගන්නවා බලාපොරොත්තුවක් සහ ආශාවක් තමන්ට රිසි පරිදි. පුද්ගලයන් ගැන ඉතාම ප්‍රබල ලෙස බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගන්නවා. කුමක් නිසා ද අප වඩාත්ම සැප විඳින්නේ පුද්ගලයන් නිසයි. මුදල් නිසා නෙවෙයි. ගෙවල් දොරවල් නිසා නෙවෙයි. මනුෂ්‍යයෙකු වඩාත්ම සැප විඳින්නේ තවත් මනුෂ්‍යයෙකු නිසා. ඒ අය පිළිබඳව ඇති කරගන්න බලාපොරොත්තු නිසා. එයයි ඇත්ත.

හොඳට බැලුවොත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පැහැදිලිව පෙනෙයි ඔබත් මාත් වඩාත්ම සතුටට පත්ව තිබෙන්නේ තවත් කවුරු හරි පුද්ගලයෙකු නිසා. මුදල් නිසාම නෙවෙයි දුක. වැස්ස, අවිව නිසාම නෙවෙයි තව කවුරු හරි නිසා. ඉතින් කවුරුන් හෝ අපව සතුටට පත්වෙන ආකාරයට ජීවත් වෙන්න උත්සාහ කරනව නම් එසේ වීමට හේතු තියනවා. ඒ හේතු අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. නොපෙනෙන නිසා එතන “මා කැමති විදියට ඉන්නවා” කියා අප අයිති කර ගන්නවා. අයිතිකර ගන්නේ, ඒ නැනැත්තා එසේ අප කැමති විදියට ඉන්න නිසා. තමන්ට සැපක් ලැබෙන නිසා. එවිට ඒ විදින සතුට කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සම්පූර්ණයෙන් ම ආත්මාර්ථකාමී, මමත්වයෙන් පෝෂණය වූ සතුටක් නිසා අප ඒ හේතු හොයන්නේ නැහැ. ඒ පුද්ගලයා මොහොතින් මොහොත අප කැමති ආකාරයෙන් අප අකමැති ආකාරයට වෙනස් වන අයුරු හිරිකෂණය කරන්නේ නැහැ. මේ දේවල් වෙනස් වෙනවා ඔබත් මාත් සිටියත්, නැතත්. ඔබත් මාත් ආශා කළත් නැතත් මුළු මහත් ලෝකයම වෙනස් වීමේ ගමනක යෙදී සිටින්නේ. ඔබත් මාත් ඉපදෙන්නට පෙර සිටම මේ වෙනස් වීමේ ගමන සිද්ධ වූවා. අප ඉපදුණු පසුත් වෙනස් වෙනවා. දවසක අපට පෙනෙන, ඇහෙන ලෝකයෙන් සමුගත්තොත් ඒ සමුගැනීමෙන් පසුවත් මේ දේවල් වෙනස් වෙමින්

යනවා. ඔය ගමන නවතින්නේ නැහැ. කුමක් නිසා ද අනිත්‍යතාව ඔබටත් මටත් වඩා පැරණියි. අපට වඩා දීර්ඝ වූ ආයු කාලයක් තිබෙනවා අනිත්‍යතාවයට. අප මන්ද ආයුෂ්කයී, අනිත්‍යතාවයට වඩා. අප කැමති විදියට අනෙක් කෙනෙකු සිටින විට අපට හිතෙන්නේ නැහැ ඒ තැනැත්තා මේ ආකාරයටම හැමදාම ඉන්නේ නැති වෙයි කියා. එසේ හිතනවා නම් අප ලොකු දුකක් හදාගන්නේ නැහැ. ලොකු දුකක් අප හදා ගන්නේ නැත්තේ එවිට අප ලොකු සතුටක් විඳින්නේ නැති නිසා. කොහොම ද ලොකු සතුටක් ඇති කරගන්නේ කෙනෙකුට තේරෙනවා නම් මේ පුද්ගලයා වෙනස් වෙන්න පුළුවන් හෙට වෙන විට තමන් කැමති විදියට නොසිටින්න පුළුවන්. තමන් සතුටු විදියට නොසිටිනවා වගේ ම තමන් අකමැති විදියට මේ පුද්ගලයා ජීවත් වෙන්නේ පුළුවන්.

ඒ ගැන අවබෝධයක් තිබෙනවා නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, අප බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ හැමදාම අප කැමති විදියට අනිත් අය ඉඳියි කියා. එසේ සිටිය යුතුයි කියන නීතිය දාන්නේ නැහැ කුමක් නිසාද ? එය මෝඩකමක් බව දන්න නිසා. නීති දමමින් සොබා දහමේ හේතු එකතු වීම සහ එසේ එකතු වූ හේතු වෙන් වීම නවත්තන්න හැකි බලධාරියෙක් නැහැ. නීති පනවමින් අනිත්‍යතාව වෙනස් කරන්න, ඉක්මන් කරන්න, නවත්තන්න, සදාකාලික කරන්න පුළුවන් කෙනෙකු නැහැ. ‘මම’ න් එහෙම කෙනෙකු නෙමෙයි. ‘මම’ කියන කෙනා අනිත්‍යතාවයේ බලධාරියා නෙවෙයි. කෙසේ හෝ තමන් බලාපොරොත්තුවක් තිතේ හදාගෙන, ඒ බලාපොරොත්තු වෙන ආකාරයට කවුරු හරි සිටිනවා නම් එයට සතුටු වෙමින්, ඒ සතුට මත සදාකාලිකත්වයේ නිවහන මවාගෙන එහි මානසිකව ජීවත්වන විට, කැමති ස්වභාවය අකමැති ස්වභාවයක් බවට ඉබ් ගමනින් වෙනස් වෙනවා. තමන් හදාගත් සදාකාලිකත්වය නමැති නිවහන තුළ සිටිමින්, ඒ හිත දැකීමින් සිට, අවදිවන විට අර කැමති පුද්ගලයන් අකමැති පුද්ගලයන් බවට පත්වෙලා. සතුට දුක බවට පත් වෙලා. එතනදී අප කනගාටු වෙනවා, දොමනසට පත්වෙනවා ඇයි මට මෙහෙම වුණේ කියා හිතනවා. නැහැ. තමන්ට මොනවත් වුණා නෙමෙයි. අපට මොනවත් වෙන්න නෙමෙයි වගින්නේ, පායන්නේ, මල් පිපෙන්නේ, පරවෙන්නේ. අප ඒ පැත්තක තිබූ කරුණුවලට මැදිව තමන්ට අවශ්‍ය විදියටම සිදුවුණා කියා රැවටී, මුලාවී, එසේ සිදුවූ දේ දිගටම සිද්ධ විය යුතුයි

කියා බොහෝ ම ලාමක, බොළඳ බලාපොරොත්තුවක් හදාගන්නා. එය සම්පූර්ණයෙන්ම මෝඩකම නිසා, ඔබත් මාත් කරගන්න දෙයක්. අප මෝඩ වුවාට සොබා දහම අපට අනුකම්පා කරන්නේ නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සොබාදහම කියන්නේ, සංසාරය කියන්නේ එහෙම සංවේදී, සානුකම්පිත, කාරුණික කෙනෙකු නෙවෙයි. ඒ වගේ ම අකාරුණික කෙනෙකුත් නෙවෙයි. සොබා දහම අපට රිදුවන්නේ නැහැ. අපව සතුටු කරන්නේ නැහැ. සංසාරය ඒ දෙකෙන් ම නිදහස්. ලෝකයට අවශ්‍ය නැහැ ඔබව දුකට පත්කරන්නවත්, සතුටට පත්කරන්නවත්. ලෝකය යනවා අර අනිත්‍යතාවයේ ගමන. ඔබත් මාත් ගිටියත් නැතත්. මේ ශාලාව වෙනස් වෙමින් වෙනස් වෙමින් යනවා ඔබත් මාත් මෙතන වාඩි වී සිටියත් නැතත්. එයට ඔබගේත් මගේත් කිසිදු සම්බන්ධයක් අවශ්‍ය නැහැ. හැම දෙයක් ම, මේ වාඩි වී සිටින පැදුර පවා වෙනස් වෙන ගමනක යනවා. ඉතින් ඒ බව නොදකින හිත, කොතැනකදී හෝ තමන් එම බාහිර දේවලට සම්බන්ධ වූ විට එයට සම්බන්ධ වූ තැනින් එය තමන්ට ඕනෑ ආකාරයට හසුරුවන්න බලනවා. මෙය තරම් මෝඩකමක් තවත් නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි.

එනිසා මෙයට කියනවා මෝහය, අවිද්‍යාව කියා. මුළු ජීවිතය පුරාම අප අපේ ජීවිතයි, බාහිර ලෝකයයි මේ දෙකම අවුල් කරනවා. පටලවනවා. ශරීරය එයට අදාල නීති රීති අනුව වෙනස් වෙමින්, වෙනස් වෙමින් යනවා. හිතත් ඒ වගේ. ලෝකයේ හැම දෙයක් ම, හැම වැලි කැටයක් ම අනිත්‍යතාවයේ රිද්මයට වෙනස් වෙනවා. එය දකින හිත, අවබෝධයෙන් දකින හිත එය පිළිබඳව ඇතිකරගන්නා තාත්වික නොවන, ප්‍රායෝගික නොවන මිත්‍යා බලාපොරොත්තු අතහරිනවා, තමන් එසේ බලාපොරොත්තු ඇතිකරගන්න තරම් ලොක්කෙකු නොවන බව අවබෝධ වීමෙන්. ‘තමන්’ කියන කෙනා එබඳු සර්ව බලධාරියෙකු නෙවෙයි. කිසිම රූපයක අයිතිකරු තමන් නෙවෙයි. හුදෙක් එය ඔබට දකින්න පුළුවන්. ඒ අයිතිය නියනවා. දකින්නට හැකි අයිතිය එකක්. දකින දෙයෙහි අයිතිකරු කියන දෙය තවත් දෙයක්. මේ දෙක පටලවා ගත්තොත් අප ලොකු දුකක් හදා ගන්නවා. මේ භාවනාවේ දී, අනිත්‍ය සංඥාවයි, අනාත්ම සංඥාවයි එකතු වෙනවා මෙතනදී. එකතු වී, වෙනස් වෙන දේ වෙනස් වෙන බව දකිනවා. ඒ වෙනස් වෙන දෙය වෙනස් වෙන්නේ තමන්ට ඕනෑ නිසාවත්, ඒවා එපා නිසාවත් නෙවෙයි, ඒ දෙය කොහොමත් තමන්ට අයිති නැහැ. මේ භාවනාවේදී හුදෙක්

ඔබට ලැබෙනවා අවකාශයක් වෙනස් වෙන දෙය වෙනස් වෙන බව අවබෝධ කර ගන්න. වෙනස් වෙන බව දැකින්න, වෙනස් වෙන බව අහන්න. වෙනස් වෙන බව ස්පර්ශ කරන්නට සහ තේරුම් ගන්න. ඉතින් භාවනාව කියන්නේ ලැබුණු මේ මොහොත නමැති අවකාශය තුළ කළාණා මිත්‍රවරුනි, මේ අභිත්‍යතාවයයි මේ අනාත්මයයි වටහා ගැනීමට වෙනස් වීමයි, ඒවා වෙනස් වෙන්නේ තමන්ට ඕනෑ නිසා නොවන බව සහ වෙනස්වෙන දෙයෙහි හිමිකරු තමන් නොවන බව අවබෝධ කරගැනීමයි. ඒ තුළින් නිත්‍යතාව පිළිබඳ සිහින එහෙම තමන් පිළිබඳ අත්කරගෙන ඇති හිත මේ දෙකම බිඳ වැටෙන නිසා තව දුරටත් සිහින නොදකින කෙනෙකු ලෙස මේ ලෝකයේ සැනසිල්ලේ ජීවත් වීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. ඒ විවෘත භාවයෙන් අප සවන් දෙමු අභිත්‍යතාවයට සහ අනාත්ම ලක්ෂණයට.

භාවනාව

කිසිදු ශබ්දයක් වෙනස් කිරීමේ බලයක් ඔබටත් නැහැ. මටත් නැහැ. එනිසා ඔය ඇසෙන කිසිදු ශබ්දයක අයිතිකරු ඔබත් නෙමෙයි මාත් නෙමෙයි.....

නමුත් ඔබටත් මටත් අයිතියක් තියනවා අහගෙන ඉන්න. කනට එන හැම ශබ්දයක් ම සහ ඉවත්ව යන හැම ශබ්දයක් ම එන බව දැන ගන්න. ඇහෙන බව දැන ගන්නට සහ නෑසී යන බව දැකින්න.....

ඒ අයිතියේ සීමාව අදහාගන්නට උත්සාහ කරන කෙනෙකු සේ තමන්ව ම දැකීමින් අප සමුගනිමු. හැම දෙනාටම තේරුවන් සරණයි.

සිව්වැනි දේශනය

කළාණා මිත්‍රවරුනි, සමහර විට කෙනෙකු අවුරුදු හැකත් ගණන් ගන්නේ නැතුව ඇති. තවත් කෙනෙකු ඒ ගැන ලොකු අවධානයක් යොමු කරනවත් ඇති. නමුත් සමස්තයක් ලෙස අප ජාතියක් විදියට බොහෝ අවස්ථාවල බෙදී කණ්ඩායම් වශයෙන් තම තමන්ට ඕනෑ විදියට කටයුතු කරමින් සිටියත් අඩුම ගණනේ සිංහල අලුත් අවුරුද්ද දවසේ

සමස්තයක් ලෙස එක් මොහොතක එක දෙයක් කරන ජාතියක් බවට පත්වෙනවා. හැම නිවසක ම එකම වෙලාවට ලිප ගිනි අවුලන්නේ. එක වෙලාවට කෑම කන්නේ. මූලික වශයෙන් ඒ කටයුතු දෙක. ඉන් එහා වැඩි අත්තිවුවීම, ගනුදෙනු කිරීම, හිස තෙල් ගෑම, රැකියාවට යාම මේවා මෙපමණ ප්‍රතිශතයකින් නැති වුණත් කිසියම් ප්‍රමාණයකට සමූහයක් ලෙස එකඟ වී කටයුතු කරනවා. කවුරුත් එය අභියෝගයකට ලක් කරන්නේ නැහැ. අභියෝගයකට ලක් කරන්න පුළුවන්ද?, නැහැ ඒ වෙලාවේ නෙවෙයි ආහාර අනුභවයට තියෙන්නේ මේ වෙලාවට කියා. එහෙම සාමාන්‍යයෙන් කවුරුවත් කියන්නේ නැහැ. සැවොම එකඟ වී එක මොහොතකට හෝ ඒ කටයුතු එකට කරනවා. අලුත් අවුරුද්දට සෑහෙන කාලයක සිට ලැස්ති වෙනවා. ඉස්සර නම් වෙනම කුඹුරුවල හාල් අරගෙන, ලැස්ති කර තියාගෙන, අලුත් අවුරුද්දට වෙලාවට උයන්නේ. වෙලාවට අනුභව කරන්නේ.

නැකතත් යනු වැඩි වෙලාවක් තිබෙන දෙයක් නෙවෙයි. එක මිනිත්තුවක් විතර හෝ තියෙන්නේ. ඉතින් අප කොපමණ ලැස්ති වෙනවා ද මහන්සි වෙනව ද ඒ එක මිනිත්තුවක් වෙනුවෙන්. එය හොඳයි. එහි තියනවා සාමූහිකත්වයක්, ලොකු එලියක්, අප දන්නවා ඒ මිනිත්තුව ගෙවී යන්න පුළුවන් නිසා වෙන මොනවත් කරන්නේ නැහැ ඒ වෙලාවට. අහල පහළ නැතිනම් මිදුලේ ඉන්නේ නැහැ. ඒ හැම දෙනාම ලැස්තිවී ඒ මිනිත්තුව ගෙවී යන්න කලින්, ඒ මොහොත ගෙවී යන්නට කලින්. ඒ ගෙවී යන බව දන්න නිසා. එයට ලැස්ති වෙනවා, සූදානම් වෙනවා, ඒ මිනිත්තුව අදාළ කාර්යය සඳහාම යොදවන්න.

අප ආපසු බලනවිට දැන් ඒ නැකත ගෙවී ගොස්. දැන් අපට තියෙන්නේ එය පිළිබඳව සතුටුදායක මතකයක්. සොම්නස් සහගත ස්මරණයක්. ආපසු ඒ මොහොත ඒ අනුභව කළ මොහොත, ගනුදෙනු කළ මොහොත, ලිප ගිනි මොලවූ මොහොත ආපසු නම් ගන්න බැහැ. නැවත ඒ අවුරුද්දට ම එන්නේ නැහැ. වසරකට එකම එක වතාවයි. වර්ෂයකට දින තුන්සිය හැට පහක් තියනවා. මාස නම් එකක් නැති වුණත් ඊළඟ මාසයක් එනවා. දොළොස් මාසයක්. සතින් ඒ විදියට පහස් ගණනක් එනවා. නමුත් අර ඒ නැකත එකම එක් වරයි. එකම එක වතාවයි එන්නේ. ඒ වතාවේ එයට මුහුණ දුන්නේ නැති නම්, එයින් ප්‍රයෝජන ගත්තේ නැති නම් ආපසු ඒ අවුරුද්දට

එහෙම නැකතක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ නැකත් ඇත්ත ද බොරු ද එහෙම වැඩ කළොත්. ඇත්තටම මංගල්ලයක් හෝ හොඳක් වෙනව ද නැතිනම් අසුභයක් වෙනව ද ආදී කරුණු වෙනම වාදයට හා විවාදයට හේතුවන කාරණා. නමුත් කළාණ මිත්‍රවරුනි, මෙතන වැදගත්වෙන එක කාරණයක් තමයි ඒ වෙලාව, මුහුර්තිය, මොහොතක කියන දෙය ගෙවී යන දෙයක් බව. නතර වී තිබෙන්නක් නෙවෙයි. අපට බැහැ නතරකරගෙන ඉන්න ඔය කිසිම නැකතක්. වෙලාව නතර කරගෙන ඉන්න පුළුවන් කෙනෙකු නැහැ. පැමිණ ආ සැණින් ම නික්ම යන දෙයක්. එනවා ආපසු යනවා. ආවේ කොහේ සිටද දන්නේ නැහැ. ගියේ කොහාට ද දන්නේ නැහැ. නමුත් ඇවිත් යන බව පමණක් ඔබත් මාත් දන්නවා.

කළාණ මිත්‍රවරුනි, හැම දෙයක් ම ජීවිතයේ ඇවිත් යනවා. මේ ඇවිත් යන ස්වභාවය නැති දෙයක්, ඔබටත් මටත් ජීවිතයෙන් සොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. කිනම් ආකාරයේ අත්දැකීමක් වුණත් කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඒවා ඔබේ මගේත් ජීවිතවලට එනවා. ආපසු යනවා. දැන් නැවත යනවා කියා කියන්නේ ආපු නැනටම යනවා කියන අදහසින් නෙවෙයි. හැර යනවා. කොහේ සිට ආව ද කොහේට ගියා ද දන්නේ නැහැ. අපට ඔය ශබ්ද ඇහෙනවා. වාහනවල ශබ්ද ඇහෙනවා. මේවා කන් ඇතුළුටම එනවා. කන් ඇතුළෙන් මොළේට යනවා. ඉන් පසු මොක ද වෙන්නේ ඒ ශබ්දවලට? එතෙක් අප දන්නවා එළියේ පාලේ නියත වාහනයකින් තමයි ඒ ශබ්දය ආවේ කියා. එහෙම ආවා කියමුකො. ඇවිත් කන, බාහිර ශ්‍රවණ ඉන්ද්‍රිය තුළින් අභ්‍යන්තරයට ගොස් අභ්‍යන්තරයට කනෙන් ඒ ශ්‍රවණ ස්නායුව දිගේ මොළයට යනවා. ඉන්පසු කුමක් ද වන්නේ දන්නේ නැහැ. ඔය ශබ්දය අපට ඇහෙන්න කලින් කොහෙ ද තිබුණෝ? එය අප දන්නේ නැහැ. මේ මොහොතේ ඇහෙන ශබ්ද කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඇහෙන්න කලින් කොහොම ද තිබුණෝ? මේ ඇතුණට පස්සේ මොක ද වුණෝ? ඒ දෙකම අප දන්නේ නැහැ. අප දන්නා එකම දේ මේ මොහොතේ ඇහෙනවා. ශබ්ද අප කරා එනවා. අපෙන් සමුගෙන යනවා. ඒ මොහොතට විතරයි ඒ ශබ්දය අපට ඇහෙන්නේ. එහි සියලු වාහන ශබ්ද නැවත ඒ විදියටම ඔබට අහන්න බැහැ. මට අහන්නත් බැහැ. එකම එක වචනාවයි ඔය හැම ශබ්දයක් ම ඒ ඇහෙන විදියටම අපට අහන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ විදියට ශබ්ද විතරක් නෙවෙයි. මිනිස්සු කපා කරන බැනිමි, වර්ණනා, ඒ

හැම දෙයක් ම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ඇවිත් යන ස්වභාවයට යටත්. ඔය හැම බැහැමක්ම, හැම දෝෂාරෝපණයක්ම, හැම විවේචනයක් ම ඇහෙනවා. ඒවා ඇහෙන්න කලින් කොහෙ තිබුණ ද කොහොම තිබුණ ද කියන්න අප දන්නෙ නැහැ. නමුත් ඇහෙන මොහොතේ එය ශබ්දයක් බවට පත්වෙනවා. ඔබේත් මගේත් අත්දැකීමක් බවට පත්වෙනවා. ඉන් අනතුරුව මොනව වෙනව ද දන්නෙ නැහැ. ඇහෙන්න කලින් නිහඬතාවයක් තිබුණො. ඇසීමෙන් පසු නැවත නිහඬතාවයක්.

වර්ණානාත් එසේමයි. ප්‍රිය මනාප කතා බහ, අප්‍රිය අමනාප කතා බහ. මේ හැම දෙයක් ම ඇවිත් යන ස්වභාවයට යටත්. නතර නොවෙන ස්වභාවයට යටත්. ඔය කිසිදු ශබ්දයක් ඔබේ හෝ මගේ දෙසවන් තුළ පදිංචිවෙන්නෙ නැහැ. නවාතැන් ගන්නෙ නැහැ. රැඳෙන්නෙ නැහැ. කිසිදු මිහිරි වූ හඬක්, කිසිදු මාධුර්යය වූ නාදයක් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේ හෝ මගේ සවන් යුග තුළ නතර වෙන්නෙ නැහැ. නතර කරගන්නත් බැහැ. කන් දෙක හිස්. ඒ හිස් බව නිසයි අපට ඇහෙන්නෙ. කන් දෙක ඇතුළු මොනවා හෝ තිරවී, පදිංචි වී නවාතැන් ගෙන තිබෙනවා නම් ඇහෙන්නෙ නැහැ. තව දුරටත් එය ඇහෙන කනක් නෙවෙයි. කන් දෙක හිස් නිසයි ඇහෙන්නෙ. කිසිදු ශබ්දයක් කන් දෙකෙහි නතර වෙන්නෙ නැහැ. රැඳෙන්නෙ නැහැ. රඳවා ගන්නෙත් නැහැ. රඳවාගන්න කන් දෙක උත්සාහ ගන්නෙත් නැහැ. හුදෙක් මාධ්යයක් බවට පත්වෙනවා ඇවිත් යන්නට. මධුර වූ නාද රටා පමණක් නෙවෙයි අමිහිරි කර්කෂ සෝෂාවන්, ඒ හැම දෙයක්මත් ඇවිත් යනවා. නතර වෙන්නෙ නැහැ. මේ ස්වභාවයට තමයි අප කියන්නෙ අනිත්‍යතාව කියා. අනිත්‍යතාව යනුවෙන් විස්තර කරන්නෙ ඇවිත් යන ස්වභාවය, සදහටම නතර නොවන ස්වභාවය, සදහටම පදිංචි නොවන ස්වභාවය, සදාකාලික නොවන බව, තාවකාලික බව, හුදෙක් මේ මොහොතට පමණයි. ඒ හඬ ඒ ආකාරයෙන් ම නැවත කිසි දිනක ඇහෙන්නෙ නැහැ. එනිසයි ඒ හැම හඬක් ම අනිත්‍ය වෙන්නෙ. ශබ්ද විතරක් නෙවෙයි හැම අත්දැකීමක් ම.

සිතීවිලි යනු සිතීම. දේවල් හිතෙනවා. දේවල් මතක් වෙනවා. මේවා කොහේ සිට එනව ද කවුද දන්නෙ? කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් මොළයේ සිට කියා. තව කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් හදවතේ සිට කියා. නමුත් එය අත්දැකීමක් නෙවෙයි.

හුදු මතයක් පමණයි. දන්නා එකම කාරණය නම් මේ මොහොතේ මෙබඳු සිතිවිල්ලක් ආවා එපමණයි. මේ මොහොතේ නිවස මතක් විය හැකියි. එවිට නිවස පිළිබඳ සිතිවිල්ලක්, නිවස පිළිබඳ අදහසක් සිතට එනවා. කොතේ සිට ද ආවේ? ගෙදර සිට ද ඒ සිතිවිල්ල ආවේ? නැහැ. එසේ නම් අප දන්නෙ නැහැ. අප කියනවා මතකයෙන් ආවා කියා. එහෙම නම් මේ මතකය කොහෙ ද තියෙන්නේ? එය පිළිබඳවත් නිශ්චිත අදහසක් අප දන්නෙ නැහැ. පැමිණෙන සිතිවිලි කොහෙට ද යන්නේ? කාට හෝ කියන්න පුළුවන් ද කොහෙ ද ගියේ? ගිය නැතක් දන්නෙත් නැහැ. දන්නේ ඇවිත් යන බව පමණයි. කොතේ සිට ආවා ද කොතැනට ගියා ද දන්නෙ නැති හුදෙක් පැමිණ නික්මෙන සිතිවිලි ප්‍රවාහයක් ඔබේත් මගේත් මනස තුළ ගමන් කරනවා. මක් නිසා ද අප කියනවා මේ සිතිවිලි අනිත්‍යයි. අනිත්‍යයි කියන්නෙ මෙම ස්වභාවය. කිසිම සිතිවිල්ලක් හොඳ හෝ නරක, ලස්සන හෝ අවලස්සන, රසවත් හෝ නිරස, සතුටුදායක හෝ අසතුටුදායක වූ කවර ආකාරයේ සිතිවිල්ලක්වත් සදහනටම ගිනේ රැඳෙන්නෙ නැහැ.

පුළුවන් ද කෙනෙකුට එකම හඬක්, ඔබ කැමති හඬක් පමණක් සදහනට ම ශ්‍රවණය කරමින් ඉන්නට? වෙන කිසිම ශබ්දයකට එන්නට ඉඩ නොදී? වෙන කිසිම ශබ්දයක් අහන්නට නොගොසින්? කැමති මිහිරි එකම එක හඬක් පමණක්. දිගින් දිගටම, නැවත නැවත, නතර වීමකින් තොරව අහගෙන ඉන්නට? බැහැ. මේ ලෝකයේ එබඳු ශබ්දයක් නැහැ. කුමක් නිසා ද? ශබ්දය අනිත්‍යය නිසා. සිතිවිලිත් ඒ වගේ. පුළුවන් ද ඔබට කැමති රසවත් සිද්ධියක් පමණක් ම සිතමින් ඉන්නට? වෙන කවර හෝ සිතිවිල්ලකට ඔබේ මනස තුළට ඇතුල්වෙන්නට ඉඩ නොදී? ඒ රසවත් සිද්ධිය, ඒ රසවත් අනිත්‍යය, ඒ රසවත් අත්දැකීම පමණක් ම සිතමින්? බැහැ. ඒ වූ සිතුවිලි නැහැ. සිතිවිලිවල ස්වභාවය ඇවිත් යනවා. ඒවා අනිත්‍යයි.

ඒ විදියට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හොඳට බලන්න හැම ඉන්ද්‍රියකමත් ඔය ස්වභාවය තියනවා. කිසිම රසක් දිවේ සදහනටම පදිංචි වෙන්නෙ නැහැ. ඉතාම ප්‍රණීත ආහාර පාන සමහර විට රසවිඳින්නට ඇති. රසයි, ප්‍රණීතයි නමුත් තාවකාලිකයි. ඒ වෙලාවට පමණයි. සදහනටම දිවට ඒ රස දෙන්න පුළුවන් ආහාරයක් නැහැ, වෙන කිසිම රසයකට ඇතුල් වෙන්නට ඉඩ නොදී. එවිට ඒ දිවට

දැනෙන රසත් ඇවිත් යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. මෙසේ කළයාණ මිත්‍රවරුන්, අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් ගැනත් අප සලකා බැලුවහොත්, ශාරීරික සංවේදනා, දැනෙන ස්පර්ශයන්, වේදනාවන් සියල්ල ඇවිත් යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. දැන් සමහර ඇත්තන් වෝදනා කරනවා, පැමිණිලි කරනවා යම් යම් කායික වේදනා අසනීප ගැන. තමන් දන්න කියන දවසේ සිට රිදෙනවා. දුනේ අමාරුව, තුනටිය අමාරුව. එය හුදු සංඥාවක් විතරයි. අප අසනවා සමහර විට අවුරුදු කීයක් ද? එවිට කියනවා “අවුරුදු දහයක්, පහළොවක් තිස්සේ මේ අමාරුව තියෙනවා” කියා. එය සංඥාවක් විතරයි. හුදු වචනයක් පමණයි, ඒ කියන්නේ හොඳට අසා බලන්න, ඒ අවුරුදු දහය තිස්සේ හැමදාම, හැම මොහොතකම ඔය වේදනා දැනුණ ද කියා? නැහැ. එය විය නොහැකියි. එය කෙසේවත් වෙන්හට බැහැ. කිසිදු වේදනාවක් හැම මොහොතකම කාටවත් දැනෙන්නේ නැහැ. කායිකව හෝ මානසිකව. සැප දැනෙන්නේ නැහැ. දුක දැනෙන්නේ නැහැ. වරින් වර දැනෙනවා. වරින් වර ඇවිත් යනවා. දෙවෙනි වර එන්නේ අර පළවෙනි වර ආ ස්වභාවයෙන් නෙවෙයි. යම් යම් සමානකම් තියෙන නිසා අප කියනවා ආයෙත් අත රිදෙනවා. තමන්ගේ ඔළුව රිදෙනවා. ඒ සමානකම නිසා කීවාට ඒ එකම ආකාරයේ වේදනාවක් නෙමෙයි. එකම ආකාරයේ වේදනාවක් වුණත් එක දිගට දැනෙන්නේ නැහැ. ඇවිත් යනවා. නැවත ඇවිත් යනවා.

නාසයත් ඒ වගේ කළයාණ මිත්‍රවරුන්, මේ දැනෙන ගඳ සුවඳත් ඒ වගේ. නාසය කියන්නේ නවාතැන් පොළක් නෙවේ, කිසිම සුවඳකට හෝ ගඳකට. දිව කියන්නේ නවාතැන් පළක් නෙවේ. ශරීරය කියන්නේ නවාතැන් පළක් නෙවේ කිසිම ස්පර්ශයකට, වේදනාවකට, සංවේදනයකට. ඇහැ හිතනව ද ඔය රූප ස්ථිරයි කියා? පුළුවන් ද එකම රූපයක් දෙස දිගටම බලාගෙන ඉන්න? හිතෙන්න පුළුවන් ඇයි බැර? එකම රූපයක් දෙස දිගින් දිගටම බලා ඉන්න. පුළුවන් ද කෙනෙකුට අතියෝග කරන්න? පුළුවන්. ඇයි බැර? අඩුම ගානේ ඇස් පිල්ලන් ගහනවා. ඇස්පිල්ලන් ගහන මොහොතේ හෝ ඒ රූපය නැති වෙනවා. වෙන රූප පෙනෙනවා. ඒ විතරක් නොවේ ඔබ නින්දටත් පත්වෙනවා. නොනිදා ඉන්නට බැහැ. නින්ද තුළ ඔබ අනන්ත වූ හිත දකිනවා. එතෙක් වේලා දකින්නට බැරව තිබූ දහසකුත් එකක් රූප නින්ද තුළ දී දකින්නට පටන්ගන්නවා. ඒ සියල්ල නැති වුණත් එකම

රූපයක් දෙස උදේ සිට රාත්‍රී වෙනතුරු බලා ඉන්න පුළුවන් වුණත් සඳුදා සිට ඉරිදා දක්වාම. ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වාම. කෙනෙකුට පුළුවන් තර්ක කරන්න ඇයි බැර කියා, එසේ සිටියා කියා හිතන්න. නමුත් ඔබ දකින්නේ එකම රූපයක් නෙවෙයි. රූපය වෙනස් වෙනවා. වෙනස් නොවන රූපයක් නැහැ. රූපය වෙනස් වෙනවා. මොනවගෙන් හැදවත්, වෙනස් නොවන අමුද්‍රව්‍යයක් නැහැ. මොන අමුද්‍රව්‍යයන්ගෙන් හැදවත් එය වෙනස් වෙනවා. පාට හැඩය වෙනස් වෙනවා. ප්‍රමාණය වෙනස් වෙනවා. ආකාරය වෙනස් වෙනවා, බොහොම ඉක්මනට. එකම රූපයක් දෙස බලා සිටීම කළ නොහැකි දෙයක්. රූප වෙනස් වෙනවා. ඇවිත් යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. ඇහැ කියන්නේ නැවතුම් පළක් නෙවෙයි ඒ රූපවලට. එසේම ඔබේ අවධානය කොපමණ නාවකාලික ද? හැකියාවක් තිබෙනවාද එකම රූපක් දෙස අවධානයෙන් ඉන්න?

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙම අනිත්‍යතාව මෙම ඇවිත් යන ස්වභාවයට යටත් නොවෙන යම්කිසි දෙයක් මේ ලෝකය තුළ ඔබට මුණ ගැසී තිබෙනවාද? පුද්ගලයෙකු, දෙයක්, තත්වයක්, තනතුරක් හෝ මේ ස්වභාව ධර්මයේ තියන යමක්? අලුත් අවුරුද්දක් ඇවිත් ගියා. මුළු රටක්, ජාතියක් බලාගෙන සිට, සැමරූ අවුරුද්ද. ඇවිත් එක මිනිත්තුවෙන් යන්න ගියා. එක දවසින් ගියා. ආපසු කවදා එයි ද දන්නේ නැහැ. අප හිතනවා ඊළඟ අවුරුද්දේ අපේල් මාසයේ නැවත එයි කියා. ඒ එන්නේ මේ අවුරුද්ද නෙවෙයි. සම්පූර්ණයෙන් ම වෙනස් දෙයක්. කවුරු හරි ඉන්නව ද වෙනස් නොවන පුද්ගලයෙකු? දෙයක් තියනව ද? නැහැ. හැම දෙයක් ම, හැම කෙනෙකු ම, ඔබ ත් මාත් මේ ඉන්ද්‍රියන් ආශ්‍රයෙන් අත්දකින මේ සියළුම අත්දැකීම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඉතාම වේගයෙන් වෙනස් වෙනවා. ඉතාම වේගයෙන් ඔය හැම අත් දැකීමක් ම අප තුළට පිවිසී සමුගෙන යනවා. කොපමණ වේගයෙන් මේ ක්‍රියාව වෙනව ද කිව්වොත් බොහෝ විට ඔබත් මාත් දන්නේ නැහැ. මොනව ද ඇවිත් ගියේ? මොනව ද ඇහුණේ, දුටුවේ? දැනුණු රස, දැනුණු සුවඳ, මොන විදියේ ස්පර්ශයන් ද ශරීරයට ලැබුණේ? ඒ සියල්ලටම වඩා මොන විදියේ සිතිවිලි ද සිතුවේ? මේ මොනවත් අදහගන්න, දැනගන්න, මේවා නිරීක්ෂණය කරන්නවත් ඉඩක් නොතබා එපමණට ම ඉක්මනින්, එපමණට ම හදිස්සියෙන්, එපමණට ම කඩිසරව මේ අනිත්‍යතාව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැම දෙයක් සමගම, හැම කෙනෙකු සමගම. පුදුම වියයුත්තේ වෙනස් වෙන ලෝකයක

මොනව හෝ පවතිනවා කියා පෙනෙනවා නම් වෙනස් නොවන. අස්ථිර වූ ලෝකයක ස්ථිරයි කියා යමක් තියනවා නම් අන්ත පුදුම වෙන්න ඕන. පුදුම වෙන්න දෙයක් නැතැ වෙනස් වීමට. කොයි විදියට වෙනස් වෙයි ද කාටවත් කියන්න බැහැ. ඒ වෙනස් වීම පිලිබඳව සහසුද්දෙන් ම අනාවැකියක් කියන්න කාටවත් බැහැ. වෙනස් වෙන බව කියන්න පුළුවන් එපමණයි.

මේ ඇඟලා තිබෙන ඇඳුමක් ගැනවත් කියන්න බැහැ. මෙය ඉරෙයි ද පොඩි වෙයි ද කිලිටි වෙයි ද ප්‍රමාණය වෙනස් වෙයි ද කිසිදෙයක් කියන්න බැහැ. මොනව වේවී ද කියා? නමුත් වෙනස් වෙයි. ඔය තියන විදියට ආයෙ කවදාවත් ඔය ඇඳුම අඳින්න බැරි වෙයි. එය නම් කියන්න පුළුවන්. කොහොම වෙනස් වෙයි ද කාටවත් කියන්න බැහැ. අනිත්‍යතාව එතරම්ම අවිනිශ්චිතයි. නිශ්චිත නැහැ. නිශ්චිත රටාවකට නෙමෙයි වෙනස් වෙන්නෙ. අප හිතනවා කෙනෙකු ඉපිද ළමයෙකු ලෙස ගතකර නව යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදිවිය, මහළු විය, ඊළඟට මරණය මෙය රටාව කියා. ඒ අප හඳුනාගත් රටාවක්. ඔය රටාව තුළ ඔය ආකාරයටම සිදුවුණත් එය අප හිතන විදියට නෙමෙයි වෙන්නෙ. අප සැලසුම් හඳුනාගන්නාවිට සහ අනිත්‍යතාවට අප කාලසටහනක් හඳුනා විට, කාල සටහනක් දෙදරවමින් අනිත්‍යතාව ඇවිත් යනවා. අපටම පුදුමයි. මේ කුමක්ද වූයේ?

කාලගුණය ගැන අපට හිතෙන්නෙ ගිය අවුරුද්දෙ නම් මේ විදියට වැස්සෙ නැහැ. අප බලනවා කාලගුණ වාර්තා. ඒ සියල්ල වෙනස් වෙලා. එය තමයි අනිත්‍යතාවයේ ස්වභාවය. කිසිම දෙයක් ඒ සිදු වූ ආකාරයෙන් ම නැවත කිසිදිනක ඒ විදියටම සිදුවෙන්නෙ නැහැ. එයට ආසන්න විදියට වෙන්න පුළුවන්. නමුත් සියයට සියයක් සමාන විදියට ඉතිහාසයේ සිදුවූ කිසිම දෙයක්, කිසිම සිද්ධියක් නැවත ඒ විදියටම සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ.

මේ ලෝකය අවිනිශ්චිතයි. අවිනිශ්චිතයි කියන්නෙ කාටවත් ම නිශ්චිත වශයෙන් ම කියන්න බැහැ. නිශ්චිත වශයෙන්ම කිවහැකි එකම දේ නම් වෙනස් වෙනවා කීම පමණයි. එයත් නිශ්චිත නැහැ. කොහොම ද වෙන්නෙ, කුමන විදියට වෙනස් වෙයි ද කියන්න බැහැ. මේ එක තත්වයක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. මේ අපේ අත්දැකීම් ඔය අපට

පෙනෙන, ඇහෙන, රස විඳින දේවල් සියල්ල වෙනස් වෙනවා. ඇවිත් යනවා, නැවත නැවතත් ඇවිත් යනවා.

ඔබත් මාත් කවුද? ඔබත් මාත් කිසිවෙකු නෙවෙයි. ඔබ කියන්නේ මා කියන්නේ හිස් අම්බලමකට ඇවිත් යන මඟියත්. හිස් අම්බලමක් වගෙයි. එසේ නැති නම් ඔය වතුර නළ තියෙන්නේ, ජල නළයක් වගේ. ඇතුළෙන් ඉතින් ඇවිත් යනවා එපමණයි. ඉන් එහා දෙයක් නැහැ. නළයකට අයිති නැහැ ඒ තුළින් ගලාගෙන යන ජලය. හුදෙක් ඒ තුළින් ගලාගෙන යනවා. කොහෙන් එනව ද නළය දන්නේ නැහැ. මේ වතුරෙහි උපත දන්නේ නැහැ. විපත දන්නේ නැහැ. අම්බලමත් ඒ වගේ. කොහේ සිට මේ මඟියා ආවා ද කොහේට ගියා ද කියා කිසිදු අම්බලමක් දන්නේ නැහැ. හුදෙක් ඇවිත් යනවා මොහොතකට. නැවත කවදාවත් ඒ මඟියා ඒ විදියට ම එපමණටම එන්නේ නැහැ, ඒ අම්බලමට. “ඔබ” කියන්නේ “මා” කියන්නේ ඇසි නෑසි යන ශබ්දවලට කළාණ මිත්‍රවරුනි, අම්බලමක්. එය තමයි ඔබ පිළිබඳව මා පිළිබඳව සත්‍යය. පෙනෙන දහසකුත් රූපවලට ලස්සන - අවලස්සන, ලොකු-පොඩි, උස, පාට පාට රූපවලට අම්බලමක්. ස්පර්ශයට අම්බලමක්. සුවඳට, සිතීවිලිවලට අම්බලමක්. එවිට ‘මම’ කවුද? එක විදියකට කියන්න පුළුවන් මා කියන්නේ අම්බලමක්. නමුත් කාට ද මේ අම්බලමක් කියන්නේ? මේ අත්දැකීම් හයට අම්බලමක්. මෙය අම්බලමක් වෙන්නේ ඇවිත් යන නිසා ම නෙවෙයි. මෙය ඇතුළේ කවුරුත් ස්ථිරව පදිංචි නැති නිසාමත් නෙවෙයි. අම්බලමකට නැහැ නිදහසක්. අම්බලමකට නැහැ අයිතියක්. මෙන්න මේ අය විතරයි පැමිණිය යුත්තේ කියන්නත් මේ අයට එන්න බැහැ කියන්නත් අයිතියකුත් නැහැ. එබඳු අධිකාරී බලයකුත් නැහැ. අම්බලම කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් තැනක්. ඕනම කෙනෙකුට, රූප කෙනෙකුට වුණත්, හිඟනේනෙකුට වුණත්, රෝගී කෙනෙකුට වුණත්, නිරෝගී කෙනෙකුට වුණත්, සිටුවරයෙකුට, දුප්පතෙකුට ඕනෑම කෙනෙකුට ඇවිත් යන්නට නිදහසක් ඇති තැනක්. අම්බලමට බැහැ නීති දාන්න. අපට බැහැ නීති දාන්න මගින්. තෝරන්නට බැහැ. ආරාධනා කරන්නත් බැහැ. එපා කියා වාරණ නියෝග පවරන්න බැහැ. අම්බලමට ඒ කිසි දෙයක් කරන්න බැහැ. අසරණයි. ඕනෑම කෙනෙකුට එන්න ඉඩදෙන්න වෙනවා. යන ඕන කෙනෙකුට යන්නත් දෙන්න වෙනවා. එන අයට එපා කියන්නත් බැහැ. යන අයට එපා

කියන්නන් බැහැ. මක්නිසාද අම්බලමට අයිති නැහැ එන මඟින් හෝ යන මඟින්. මේ දෙක දෙකක්. අම්බලම කියන්නේ එන යන මඟින්ගේ අයිතිකරුවෙකු නෙමෙයි.

ඒ වගේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, රූප අනිත්‍යයි. ඇවිත් යන නිසා. පෙනී නොපෙනී යන නිසා. හැම රූපයක්ම අපට පේනවා. නොපෙනී යනවා. ලස්සන වේවා. අවලස්සන වේවා මොහොතකට දෙනෙතේ ගැටී පෙනී නොපෙනී යනවා. දිගටම බලමින් ඉන්නට බැහැ. ශබ්දත් ඇසී නැසී යන නිසා අනිත්‍යයි. රසත් දැනී නොදැනී යන නිසා අනිත්‍යයි. ලඟු රස, පැණි රස, ඇඹුල් රස අනිත්‍යයි. මේ සියල්ල අනිත්‍යයි. කුමක් නිසා ද ඒවා දැනෙන්නේ ඒ මොහොතට පමණයි. දිගටම දැනුණා කිසිම රසක් නැහැ. හැම සුවඳක්ම අනිත්‍යයි. දැනී නොදැනී යන නිසා. හැම සංවේදනයක් ම, හැම ස්පර්ශයක් ම නාවකාලිකයි. අනිත්‍යයි. එය එක පැත්තකින් සිදුවන අතර අභ්‍යන්තර වශයෙන් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ “මම” කියන තැනැත්තා නිකම් ම නිකම් අම්බලමක් වගෙයි. කිසිදු බලයක් නැති, නීති දාන්න හැකියාවක් නැති, ඇරයුම්පත් යවන්නට හැකියාවක් නැති, හුදු අම්බලමක් පමණක්මයි. අපට බැහැ නීති දාන්න. කුමන නීතිය දැම්මත් එයට පිටින් දහසකුත් එකක් රූප ඇහැටට පෙනෙනවා. දහසකුත් එකක් ශබ්ද ඇහෙනවා. වේදනා හා රස දැනෙනවා. සුවඳ දැනෙනවා. කුමන දේකට නීති දාන්න හැදවත් හිතට නීති දාන්න බැහැ. මේ දේවල් මතක් වෙන්න එපා. මේ සිතිවිලි පමණයි හිතෙන්න ඕන කියා. ඒ කිසිදු නීතියකින්, අණකින් පාලනය නොවන, පාලනය කළ නොහැකි, තමන්ගේ වසඟයෙන් එපිට පවතින ලෝකයක් නමයි අප අත්දකින්නේ. එනිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ලෝකය අපට අයිති නැහැ. නමුත් ලෝකය අප තුළට පැමිණ නික්ම යනවා. ලෝකය එක මොහොතකට ඔබ බවට පත්වෙනවා. එක මොහොතකට මේ ලෝකය මා බවට පත් වෙනවා. ඇහෙන වෙලාවේ ඒ ශබ්ද ලෝකය ඔබ බවට, මා බවට පත්වෙනවා. නමුත් ඔබේ හෝ මගේ වන්නේ නැහැ. වචන එක වගේ තිබුණාට ඒවගේ පැහැදිලි වෙනසක් තියනවා. මේ මොහොතේ දැනෙන වේදනාවටයි “මම” කියන්නේ. මේ මොහොතේ ඊදෙනවා නම් දණ හිස, කොන්ද, තුනටිය, බෙල්ල. මේ මොහොතේ තමන් කියන්නේ බෙල්ල ඊදෙන පුද්ගලයෙකුට. කොන්ද ඊදෙන පුද්ගලයෙකුට. එයයි ඇත්ත. සමහර විට කිසියම් මතයක්

ඔස්සේ කල්පනා සාගරයක කිමිදෙන කෙනෙකු වෙන්හ පුළුවන්. එවිට මේ මොහොතේ කවුද මා? “මා” යනු කල්පනා කරන කෙනෙකු.

එවිට එක මොහොතක ඔබ ලෝකය බවට පත්වෙනවා. නැති නම් ලෝකය ඔබ බවට පත්වෙනවා. ලෝකය කියන්නේ ඔය අත්දැකීම් හයට. එයින් පිට ලෝකයක් නැහැ. ලෝකය කියන්නේ ශබ්දවලට, රූපවලට, ස්පර්ශයනට, සිතිවිලිවලට, රසවලට, සුවඳවලට. එයින් පිට මොනවත් ලෝකයේ තියනවා කියා කාටවත් කියන්න බැහැ. කළාණා මිත්‍රවරුනි, කිසියම් මොහොතක ඔබ අත්දකිනවා නම් ලෝකය, ඔබ අත්දකින්නේ ඇහෙන්න, කණෙන්න, නාසයෙන්. එවිට ලෝකය ඇහැ තුළින් ඔබ වෙතට පිවිසෙනවා. ලෝකය භාසය තුළින්, කහ තුළින් අප කරා පැමිණෙනවා. ඒ පැමිණෙන මොහොතේ අන්න ලෝකයයි, තමනුයි එක් අයෙකු බවට පත්වෙනවා. දැන් තමන් සුවඳ ආඝ්‍රාණය කරන කෙනෙකු, ශ්‍රවණය කරන කෙනෙකු, රස විඳින කෙනෙකු, හෝ වේදනා විඳින කෙනෙකු, හෝ කල්පනා කරන කෙනෙකු ඒ මොහොතට. නමුත් මෙය වෙනස් වෙනවා. ශ්‍රවණය කරන කෙනෙකු ඉන්නේ ඒ අහන මොහොතේ පමණයි. ඊළඟ මොහොතේ ඔන්න සිතුවිල්ලක් එක්ක දුවන්න පටන්ගත්තොත් තව දුරටත් ඇහුම්කන් දෙන පුද්ගලයා නෙවෙයි. අනතුරුව මොහොතේ ශරීරයේ වේදනාවක් දැනෙන විට තමන් කියන්නේ කවුද? කායික වේදනා විඳින කෙනෙකු. දැන් කනත් එක්ක ඉන්න කෙනා නැහැ. සිතිවිලිත් එක්ක සිටි කෙනෙත් නෙමෙයි ඒ දෙන්නම දැන් නැහැ. ඒ දෙදෙනාටම ඉපදී මැරී ගොස්. දැන් ඉන්නේ අලුත් පුද්ගලයෙකු. කවුද? වේදනා විඳින කෙනෙකු.

මේ විදියට ලෝකයත්, මොහොතින් මොහොත ඉපදී මිය යනවා. ලෝකය ඉපදී මිය යන මොහොතේ ඒ ලෝකයත් සමගම පුද්ගලයෙකුත් ඇතිව නැතිව යනවා. මේ දෙකම වෙන්වෙන්න එක් වරමයි. එහිසා ආධ්‍යාත්මික ලෝකයක්, අභ්‍යන්තර ලෝකයත්, අභ්‍යන්තර පුද්ගලයෙකුත් ඇතිව නැතිව යනවා. බාහිර ලෝකයත් ඇතිව නැතිවෙලා යනවා. මේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම අපට අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. එයට අන්වීක්ෂ අවශ්‍ය නැහැ. සිතියෙන් සහ නුවණින් බැලුවොත් පෙනෙන දෙයක්. තර්ක, දර්ශන අවශ්‍ය නැහැ. මෙය බොහොම සරල භාවනාවක්. හුදෙක් අහන්න, “තමන්” කවුද කියා තමන්ගෙන්ම. තමන් කවුද? මේ ප්‍රශ්නය එක් පැත්තකින් භාසයට

කාරණයක්. නමුත් අනික් පැත්තෙන් ලොකු ගැඹුරක් තියන පුශ්භයක්. භාසාය නම් අප සිතා සිටී දේවල් සමඟ මෙය පටලැවෙනවා. ගැඹුර නම් මෙය තුළින් තමයි, ඇත්තටම මෙතන තියන විහිළුව, රැවටිල්ල, ගැඹුර තේරුම් ගන්න පුළුවන් වන්නේ. කෙසේ හෝ කළයාණා මිත්‍රවරුනි, දැන් සමහර විට පුද්ගලයන් මුණ ගැසුණවිට, ඇදහන්නේ නැති නම් අහනවා ඔබ කවුද? ඉතින් ඒ පුශ්භය ඇසුවිට උත්තරයක් දෙනවා, ඒ උත්තරයේ නම, තනතුර ඒ මොනව හරි තියනවා. දැන් පිටරටක දි කියන්න පුළුවන් ඔබ කවුද “මම” ලාංකිකයෙක්. එය හොඳටම ප්‍රමාණවත්. නමුත් එය ලංකාව ඇතුළේ දි කියා බැහැනේ? අපට වෙන මොනව හරි කියන්න වෙනවා. තමන් කවුද කියන පුශ්භයට නිශ්චිත උත්තරයක් නැහැ. අප හිතන් හිටියට. සමහර තැන්වල නම කියන්න වෙනවා. සමහර වෙලාවට තනතුර කියන්න වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඉන්නේ කොහෙද ආදී බොහෝ දේවල් කියන්න වෙනවා. ඒත් නිශ්චිත නැහැ. නම කිව්වට නැම තැනටම හරියන්නේ නැහැ. එහිසා ස්ථිර “මමෙක්” ඉන්නවා කීම විහිළුවක්. කෙසේ හෝ ඔබෙන් ඇහුවොත් ඔබ කවුද කියා, බොහෝ දේවල් කියනවා. නමුත් මේ අනිත්‍යය ගැන අවබෝධයෙන් හිටියොත්, ඒ භාවනාවෙන් මෙතන හිටියොත් ඔය කිසිවක් කියන්න බැහැ. ඒ වෙලාවේ ඇත්තම ඇත්ත කියනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ තමන් යනු ඇහුම්කන් දෙන කෙනෙකු කියායි. ඔබ කවුද? ඒ පිළිබඳව අවධානයෙන් හිටිය නම් ඇත්තම ඇත්ත නම් ඒ ඇහුම්කන් දෙන කෙනෙකු බවයි. ඉන්පසු පිළිතුරු ගැන හිතනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ හිතන කෙනෙකු, කල්පනා කරන කෙනෙකු බව. එය තමයි ඇත්තම ඇත්ත.

නමුත් ඔය ඇත්තම ඇත්ත කියන්න බැහැ. කීමෙන් බොහෝ පුශ්භ ඇති වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට හොඳ අවබෝධයක් තියන, භාවනා කරන කෙකෙකුට ගැටළුවක් නැති වෙන්න පුළුවන්. භාවනා කියන්නේ මේ වාඩිවීම නෙවෙයි. නමුත් ඒ පිළිබඳව ගවේෂණය කරන මට්ටමේ කෙනෙකුට නම් එලෙස කීවාම එය ප්‍රමාණවත්. තේරුම් ගන්න පුළුවන්. නමුත් එබඳු සමාජයක නෙමෙයි නේ අප ඉන්නේ. පෘථග්ජන ලෝකයක ඉන්න විට එබඳු වූ ප්‍රකාශයන් විහිළී සහ පිස්සු බවට පත් වෙනවා. කිව නොහැකි සත්‍යයන් තිබෙනවා. කළයාණා මිත්‍රවරුනි, හැම ඇත්තක් ම කියන්න බැහැ. ඒ සත්‍යය තමයි. නමුත් කියන්න බැහැ. ඉතින් එවිට කුමක්ද කියන්න වෙන්නේ? එය ලොකු

ප්‍රශ්නයක්. දැන් ඇත්ත මොකද්ද? මේ වෙලාවේ ‘‘මම’’ කවිද? නිහඬව ඉන්න කෙනෙක්. එය සත්‍යය වුවත් කියන්න බැහැ. එසේ කීම හොඳ කමටහනක් වෙයි. කෙසේ වුවත් ඔය ප්‍රශ්න හරිම යාන්ත්‍රිකයි. ඔබ කවුද? ඔබට කොහොම ද? කොහොමද කියා අසනවා. ඒ ප්‍රශ්නයන් එසේමයි. ඒ ප්‍රශ්න අසන කෙනත් ලොකු බලාපොරොත්තුවකින් නෙමෙයි අහන්නේ. හරියටම මේ කවුද කියා දැන ගන්නම නෙමෙයි අහන්නේ, ඔබ කවුද කියා? ඔය කුමක් හෝ උත්තරයක්, වචනයක් කිව්වම ඇති කොහොම ද කියා. එසේ ඇසුවිට අප හොඳයි කිවුවත්, ඒ ප්‍රමාණවත්. අප සැතීමකට පත්වෙනවා. මේ ප්‍රශ්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හරිම යාන්ත්‍රිකයි. ඒවා සිතාමතා අහන ප්‍රශ්නවත්, සිතාමතා පිළිතුරු දියයතු ප්‍රශ්නවත් නෙවෙයි. ඒ කිසිම ප්‍රශ්නයක හෝ පිළිතුරක සිතිය නැහැ. සතිය නැහැ. භාවනාව නැහැ. බොහෝ විට ජීවත් වෙන ඔබත් මාත් දැනගෙන නෙමෙයි කථා කරන්නේ. සිතා නෙමෙයි කථා කරන්නේ, අහන්නේ, උත්තර දෙන්නේ.

නමුත් එතන නිතන කෙනෙකු හිටියොත්, සිතියෙන් කෙනෙකු හිටියොත්, එවිට ගැටළුවක් මතු වෙනවා. කුමක්ද කිව යුත්තේ? එක පැත්තකින් තමන් අත්දකින සත්‍යය කියනව ද? නැති නම් අහන කෙනා සතුටු වෙන දේ කියනව ද? මේ දෙක අතර ප්‍රශ්නාර්ථයකට මුහුණ පාන්න වෙනවා. මේ අනිත්‍යතාව පිළිබඳ භාවනාවට යනවිට එය ලොකු ගැටළුවක් කර ගන්න එපා. එය ගැටළුවක් වෙන්නේ නැහැ. කුමක් නිසා ද එතන ඒ අවශ්‍ය ප්‍රඥාව මතුවෙන නිසා. කෙසේ හෝ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය අතුරු ප්‍රශ්නයක්. මෙහි වැදගත් කාරණය නම් මේ පුද්ගලයා කියන කෙනා මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙනවා. ඒ පුද්ගලයා අත්දකින ලෝකයත් වෙනස් වෙනවා. මේ වෙනස් වීම ඔබටත් මටත් අදහාගත හැකි වෙනස් වීමක්. තේරුම් ගත හැකි වෙනස් වීමක්. අත්දැකිය හැකි වෙනස් වීමක්. දකින්න පුළුවන්. නර්ක ඕන නැහැ. වෙනස් වෙනවා එය වැටහෙනවා. එක මොහොතක අප පත්වෙනවා ශබ්ද ලෝකයක ඇහුම්කන් දෙන්නෙකු බවට. අනතුරුව අප පත්වෙනවා කල්පනා කරන කෙනෙකු බවට සිතිවිලි ලෝකයක. අනතුරුව රූප ලෝකයක නරඹන්නෙකු බවට පත්වෙනවා. මෙය රසවත් භාවනාවක්. පුළුවන් නම් සුලු වෙලාවක් හෝ වෙන්කරගෙන මේ භාවනාව කරන්න. මොහොතින් මොහොත අත්දකින ලෝකය වෙනස් වෙන හැටි සහ අත්දකින්නා වෙනස් වෙන හැටි. ලෝකය

විතරක් නෙවෙයි, ඒ අත්දකින කෙනාත් වෙනස් වෙනවා. අත් දකින කෙනා විතරක් නෙවෙයි අත් දකින ලෝකයත් වෙනස් වෙනවා. නතරකර ගන්න බැරි විදියට. ඇයි බැරි? එතනදී තමයි අනාත්මය මතු වෙන්නෙ. “ඔබ හෝ මම” කියන්නෙ මේ ලෝකය නවත්වන්න පුළුවන් කෙනෙකුට නෙවෙයි. හුදු අම්බලමක් පමණයි. අයිති කරගන්න උත්සාහ කරන්නෙ නැති තැන, මේ අනාත්ම තත්වය සමඟ සිටින විට ලොකු නිදහසක් දැනෙනවා. අම්බලමකට නියන නිදහස නැතැ මාලිගයකට. සිටු මැදුරකට නැතැ ඒ නිදහස. දොරවල්, ජනෙල් නියන ගෙදරකට නැති නිදහසක් කළානණ මිත්‍රවරුනි, දොරවල් ජනෙල් නැති අම්බලමකට තිබෙනවා. ඒ වගේ “ආ, මා ලොක්කෙක්. මට පුළුවන් මට හිතෙන ඕන දෙයක් කරන්න” කියන ඒ මෝඩ සිතුවිල්ලෙන් වහගත් ජීවිතයකට දැනෙන්නෙ නැති නිදහසක් දැනෙනවා මේ විවෘත භාවය තුළ, මේ අනිත්‍යතාවය සහ අනාත්ම ලක්ෂණය සමඟ ජීවත්වන කෙනෙකුට.

අනිත්‍ය කියන්නෙ ඇවිත් යන ස්වභාවය. අනාත්ම කියන්නෙ ඇවිත් යන කිසි දෙයක් තමන්ට ඕන විදියට නියාගන්න, තල්ලු කරන්න, ගෙන්න ගන්න බැරිකම. කුමක් නිසා ද? ඇහෙන කිසිම ශබ්දයක් අහන කෙනාට අයිති නැතැ. දකින කිසිම රූපයක් ඒ දකින කෙනාට අයිති නැතැ. දැනෙන කිසිදු ගඳක් හෝ සුවඳක්, රසයක් හෝ වින්දනයක් ඒ දැනෙන කෙනාට අයිති නැතැ. හිතෙන කිසිදු සිතියම්වලක් අයිති නැතැ ඒ සිතුවිල්ල හිතන කෙනාට. එය තමයි අනාත්ම කියන්නෙ. එවිට මේ ලක්ෂණ ද්විත්වය එකට යන්නෙ කළානණ මිත්‍රවරුනි, අනිත්‍ය වූ හැම දෙයක් ම අනාත්මයි. මෙය වෙන් කර වෙනම අරගෙන භාවනා කරනවට වඩා හොඳයි, මේ යුගල සම්බන්ධයත් සමඟම භාවනා කරගෙන යන්න පුළුවන් නම්. ලෝකය අනිත්‍යයි. ඒ ලෝකය අත්දකින මා අනාත්මයි. ලෝකය මට අයිති නැතැ. හුදෙක් ලෝකය අත්දකින්න පුළුවන්. එපමණයි. අත්දැකීමක් මිස අත්දකින්නෙකු නැති ස්වභාවයක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ.

අප කතා කරමින් ආවේ සංඥා පිළිබඳව. මූලික සංඥා දෙක, පළවෙනි සංඥාව අනිත්‍ය සංඥාව. දෙවැනි සංඥාව අනාත්ම සංඥාව. අනිත්‍ය සංඥාව කියන්නෙ රූප විඳීම, හැඟීම, ඕනෑ එපාකම් සහ දැනගැනීම් අනිත්‍යයි. අනිත් කාරණය අප කථා කළා අනාත්මය ගැන, අනිත්‍යයට යටත් ස්කන්ධ පහම. අනාත්මය එන්නෙ

සලායනනවලට. නමුත් ඒ එකක්වත් නිත්‍ය නැහැ. ඔය ස්කන්ධ පහ ගන්න. ඒවත් නිත්‍ය නැහැ. ස්කන්ධ ඇතිවෙන්නෙ කොහොම ද? අර ආයතනවලින් ඇහෙන පෙනෙන දේවල්වලින්. එවිට ඇහෙන පෙනෙන දේවල් තමන්ගෙ නෙමෙයි නම් ඒ ඇහෙන පෙනෙන දේවල්වලින් ඇතිවන ලෝකය තමන්ට ඕන විදියට නියාගන්න බැහැ. අප අනිත්‍ය ගැන කථා කළේ මේ ස්කන්ධ පහ අනිත්‍යයි. අනාත්ම කියන්නෙ ඔය අත්දකින ලෝකයත්, ඒ ලෝකය අත්දකින කෙනාත් තමන්ගෙ නෙමෙයි. අප සරලව මෙය කථා කළා. පෙනෙන කිසිදු රූපයක් පෙනෙන කෙනාට අයිති නැහැ. ඒ රූපය පෙනෙන කෙනාට අයිති නැති නිසා ඒ පෙනෙන රූපය වෙනස් වෙනවා. ඒ පෙනෙන රූපය නිසා ඇතිවෙන සියළුම වින්දන සංඥා ඕනෑ ඒපාකම් සිත් සියල්ල වෙනස් වී යනවා. නොනවතින වෙනස් වීමක්. නොනවතින ගලා යාමක්. එය නවත්වන්න, ඉක්මන් කරන්න හදන කෙනා දුක් විඳිනවා. ඒ දුක නැතිකරගන්නට අවශ්‍ය නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවශ්‍ය වෙන්නෙ මේ අවබෝධය. කුමක් ද? ලෝකය අපට අයිති නැහැ. ලෝකයේ අයිතිකරු මා නෙමෙයි. එනිසා මට ඕන පරිදි දේවල් අවශ්‍ය තරම් කාලයක් නියාගන්නත් බැහැ. ඉක්මන් වෙලා නැති කරගන්නත් බැහැ. ඒ අවබෝධය නියත කෙනා හරියට හිස් අම්බලමක් වගෙයි. අම්බලම හැම වෙලේ ම හිස්. ප්‍රභේදවලින් හිස්. දොර අගුළුවලින් හිස්. ඇවිත් යන්නට පුළුවන්.

අන්න එබඳු වූ හිස් අම්බලමක් බවට මේ භාවනාව ඔබත් මාත් පත්කරනවා. මේ භාවනාව තුළ අප එක මොහොතකට හෝ අත් දකිනවා හිස් අම්බලමක ස්වභාවය. ඕනම සිතුවිල්ලකට ඇවිත් යන්න පුළුවන්. සිතිවිල්ල මනසට අයිති නැහැ. මනස සිතිවිල්ලට අයිති නැහැ. නමුත් සිතිවිලි ඇවිත් යනවා. ඒ අත්දැකීම, ඒ හිස් අම්බලමක ස්වභාවය, හිස් මනසක ස්වභාවය කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දුකක් නැති තැනක්. එනිසා අප මොහොතකට අවධානය යොමු කරමු ඒ හිස් මනසට. අයිතියෙන් තොර හිස් මනසට. දකින්න හිස් වූ ස්වභාවයට.

භාවනාව

බලන්න ඇවිත් යන සිතිවිලි ප්‍රවාහය දිනා අම්බලමක් විදියට. ඇවිත් යන පුද්ගලයන් දෙස. හිස් නලයක් බවට, හිස් බවයක් බවට සහ හිස් අම්බලමක් බවට පත්ව ගලාගෙන යන්නට ඉඩ හරින්න. එන සිතිවිලි සහ යන සිතිවිලි.....

මොනවා ඇහුණාම අපට මොකද ඇසූවු දේවල් අපේ නෙමෙයි නම්? ඇහෙන දේවල් අයිතිකර ගැනීමේ ඕනෑකම නැති නම් අහන කෙනාට. මොනවිදියේ සිතිවිලි ඇවිත් ගියත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒ ඇවිත් යන සිතිවිලි අයිතිකර ගැනීමේ ආශාවක් ඒ හිතට නැති නම්.....

එයයි නිදහස් සිත. එයයි නිදහස් මනස. එතැනයි දුකක් අසහනයක් නැති මනස. නිදහස් සිතක, නිදහස් මනසක ස්වභාවය පිළිබඳ කිසියම් හෝඩුවාවකින්, ඉවකින් යුතුව අප නිමා කරමු මේ භාවනා වැඩ සටහන. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

පස්වැනි දේශනය

කළුසාණ මිත්‍රවරුන්, භාවනාව මූලික වශයෙන්, ඒ භාවනාවට ගන්නා අරමුණු අනුව කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. බාහිර දෙයක් අරමුණු කර ගැනීම හා තමන් අරමුණු කර ගැනීම. පළමුවැනි ක්‍රමය තමයි, බාහිර අරමුණක් ගැන භාවනා කිරීම. මේ අපට ඇහෙන ශබ්ද ගැන, යමක් දිහා බලාගෙන. බුද්ධානුස්සති භාවනාවේදී කෙරෙන එක පිළිවෙලක් තමයි, තමන්ගේ හිත පැහැදෙන බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ නමක් හා චිත්‍රයක් හෝ දිහා බලාගෙන භාවනා කිරීම. ඒ පිළිබඳව සිතමින් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන සිතිවිල්ලේම හිත නියාගෙන ඉන්නවා. එහෙම නැති නම් කිසියම් බුදුගුණයක් මෙහෙහි කරනවා. ඒ වගේම කසින භාවනා අරමුණු තියනවා. ඇහැට පෙනෙන පාට ලෝකයක් හෝ එබඳු වූ දෙයක් දිහා බලාගෙන භාවනා කිරීම. අපි හිතමු දැල්වෙන ඉටිපන්දුමක් කියා හිමින්න. එවිට එය ආලෝක කසිනයයි. ආලෝකය ආලෝකය කියා සිතමින් ඒ කෙරෙහිම හිත, ඇස යොමු කරමින් භාවනා කරනවා. ඒ අරමුණු බාහිර අරමුණු. එහිසා කෙනෙකුට බාහිර දෙයකට හිත යොමු කරමින් භාවනා කරන්න පුළුවන්. සිතේ ඒකාග්‍රතාවයක් ඇතිකර ගන්න පුළුවන්. දැන් එතන වෙනසක් තියනවා. කුමක් ද? නිකමිම බලාගෙන ඉන්නවා නෙවෙයි. ඒ ගැන මෙහෙහි කරනවා දිගින් දිගටම. එය වෙනසක්. දැන් කෙනෙකු චිත්‍රපටියක් බලනවිටත් කියන්න පුළුවන් භාවනා කරනවා කියා. නැහැ. එතන කෙරෙන භාවනාවක් නැහැ. ඒ බලාගෙන ඉඳීම විතරක් නෙමෙයි නෙ භාවනාව. ඒ ගැන නැවත නැවත එකම සිතිවිල්ල ඇතිකරගන්නට ඕන. මේ ආලෝකය, ආලෝකය නැති නම් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ

කියා, ඉතින් එහෙම දෙයක් කෙරෙන්නේ නැහැ විටුපටියක් නරඹන විට. භාවනාව දියුණු කරන්න පුළුවන්, එක රටාවකට බාහිර වශයෙන් සුදුසු ආරම්භණයක්, කමටහනක් අරගෙන ඒ කමටහන තුළින්, ඒ කමටහන මත නැවත නැවත සිත වැඩිමෙන්.

දෙවෙනි ක්‍රමය තමයි බාහිර අරමුණු ගන්නේ නැතුව අප අපවම අරමුණක් කරගැනීම. එහි වෙනසක් තියනවා. තමන්ම තමන්ගේ අරමුණක් බවට පත්වෙනවා. දැන් එය ප්‍රකාශ කරන විටත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එහි ආගන්තුක බවක් තියනවා. තමන් කෙසේ ද තමන්ගේ ම අරමුණක් බවට පත්වෙන්නේ? මට පුළුවන් මේ ඇහෙන වාහන හඬ මගේ අරමුණක් බවට පත්කරගන්න. කුමක් නිසා ද එය මට ඇහෙන නිසා, මට පුළුවන් පෙනෙන දේවල් මගේ අරමුණක් බවට පත්කර ගන්න. පෙනෙන ගහ කොළ, මනුස්ස රූප, ගොඩනැගිලි ඕනම දෙයක්. අහස පොළුව, වලාකුළු ඕනම දෙයක් මගේ අරමුණක් බවට පත්කර ගන්න. කුමක් නිසා ද එය මගේ ඇහැට පෙනෙන නිසා. නමුත් මේ තැනැත්තා වම, ඇහෙන තැනැත්තා වම අරමුණක් කර ගැනීම? එහි තියනවා කිසියම් අමුත්තක්. ඉතින් මේ සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී කළයාණ මිත්‍රවරුනි, කෙරෙන්නේ තමන්ම තමන්ගේ භාවනා අරමුණ බවට පත්වීම. වෙන කවුරුත් නෙවෙයි. වෙන මොනවත් නෙවෙයි. තමන්ම තමන්ගේ භාවනා අරමුණ බවට පත්වීම. මෙය පහසු නැහැ. එය ඇහෙන කොට හිතෙනවා හරි ලස්සනයි ලෙහෙසියි කියා. නැහැ. පහසු දෙයක් නෙවෙයි. බාහිර ඕනෑම අරමුණක් ගැන අවධානයෙන් සිටීම, කල්පනා කිරීම පහසුයි තමන් ගැන අවධානයෙන් සිටිනවාට වඩා. එයට හේතු කිහිපයක් තියනවා. ඕනම දෙයක් සිද්ධ වෙන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හේතු නිසා. හේතුවක් නැතුව කිසිවක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. එකම හේතුවකින්ම නෙවෙයි යමක් සිද්ධ වෙන්නේ හේතු එකකට වඩා තියනවා.

එනිසා බුදු දහම නා නා හේතුවාදයක් ඉගැන්වෙන දහමක්. අසනීපයක් ගැන හිතන්න. කිසිම අසනීපයක් හැදෙන්නේ නැහැ එක හේතුවකින්. හේතු රැසක් එකතු විය යුතුයි. ඒකීය හේතුවක් නැහැ කිසිම දෙයකට. කෙනෙකු තරහ වෙන්න හෝ යාහළුවෙන්න එකම හේතුවක් නෙමෙයි තියෙන්නේ. හේතු රැසක්ම තිබෙනවා. එසේම යමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් ආකාරත් කිහිපයක් තියනවා. ඒ

අර්ථයෙහුන් හා හා හේතු වාදයක්. කෙසේ හෝ මේ තමන් කෙරෙහිම අවධානයෙන් ඉන්නට, තමන්ම තමන්ගේ අරමුණක් බවට පත්වීමට බාධා වෙන හේතු තියනවා. එක හේතුවක් විය හැකියි, මේ අපේ පංච ඉන්ද්‍රියයන්. මේ මුළු මහත් ඉන්ද්‍රියයන් පහම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විවෘතව තිබෙන්නේ බාහිරට. කිසිම ඉන්ද්‍රියක් ඇතුළට විවෘත වී නැහැ. ඇසත්, කනත්, නාසයත්, දිවත්, ශරීරයත්. බාහිර වශයෙන් දැනෙන, පවතින, සිද්ධිවෙන දේවල් ග්‍රහණය කරන්නට, දැන ගන්නට, උකහා ගන්නට තමයි අපේ පංච ඉන්ද්‍රියයන්ම සකස් වී තියෙන්නේ. එය ප්‍රබල හේතුවක්. එවිට කෙනෙකු ජීවත් වෙන්නේ මේ ඉන්ද්‍රියයන් එක්ක නම්, ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් දැන ගන්න ලෝකය තුළ නම්, එයින් පිට පීචනයක් නැති නම්, ඒ තැනැත්තාට හරි අපහසුයි මේ තමන් පිළිබඳව භාවනා කරන්න. එහිසා තමයි තමන් පිළිබඳ භාවනාවට, පංච නීවරණ බාධා වෙනවා කියන්නේ. නීවරණ පහම වැඩ කරන්නේ ඉන්ද්‍රියයන් එක්ක.

මුල් ම එක කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දයේ දී කරන්නේ ඔය ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගන්නා දේවල් සමඟ ජීවත් වීම. පෙනෙන දේ, ඇහෙන දේ, රස විඳින දේ, ලැබෙන ස්පර්ශයන් ඒවාට තමයි වටිනාකමක් දෙන්නේ. ඒවා තමයි ලස්සන. ඒවා තමයි අගේ. ඒ සඳහාමයි ජීවත් වෙන්නේ. එයයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. සතුට තියෙන්නේ ලස්සන රූප තුළ, ලස්සන ශබ්ද තුළ, රසවත් ආහාර තුළ, ඒ ගැන තමයි සිතිවිලි. ඒවා ගැන තමයි සැලසුම්. ඒ සඳහා තමයි කාලය කැප වෙන්නේ. එය ලොකු බාධාවක්, ලොකු ආවරණයක්, ලොකු නීවරණයක් අර තමාම දකින්නට, තමන් තුළට පිවිසෙන්නට. මෙය එක හේතුවක් අපේ ඉන්ද්‍රියන් බාහිරට විවෘත වෙලා තිබීමට.

දෙවැනි හේතුව තමයි පුරුද්ද. අප දන්න ඉතිහාසයේ සිටම පුරුදුවී තිබෙන්නේ ලෝකය අඳුනාගන්න. සමාජය අඳුනා ගන්න. බාහිරය දැන ගන්නටයි. ඉතින් මේ තමන් අඳුනාගන්නට, තමන් දිනා බලන්නට, තමන් සමඟම ජීවත්වන්නට ලොකු පුරුද්දක් සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකුට ඇති වෙන්නේ නැහැ. මෙයයි දෙවෙනි හේතුව. තවත් හේතු ඇති. එහෙම හේතු හොයාගන්න පටන්ගත්තොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එහි ඉවරයක් නැහැ. ඒ නිසයි හා හා හේතු කියන්නේ. මෙපමණයි හේතු තියෙන්නේ, එයට වඩා හේතු නැහැ කියා කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. තමන් දන්නේ මෙපමණයි කියා කියන්න පුළුවන්. වහින්න

බලපාන හේතු මොනව ද? අප දන්න හේතු ටික කියන්න පුළුවන්. නමුත් ඔය හේතු ටික විතරයි නියෙන්නෙ, ඒවාට පිටින් වහින්නට බලපාන කිසිදු හේතුවක් නැහැ කියා, ඒ කිසිදු පුද්ගලයෙකුට කියන්න බැහැ. කුමක් නිසා ද කෙනෙකු අලුතෙන් පර්යේෂණය කරන විට අලුත් අලුත් හේතු හොයා ගන්නවා. හේතු හොයා ගැනීමේ ඉවරයක් නැහැ නෙ. කිසිම විද්‍යාවක තාම හේතු හොයාගෙන ඉවර වී නැහැ. අප දැනගත යුතු සියල්ල දැනගන්නා. අපට අලුතින් දැන ගන්න දෙයක් නැහැ කියා කිසිම ශාස්ත්‍රයක වත්, කිසිම විද්‍යාවක් වත් ප්‍රකාශ කර නැහැ අද වෙනතුරු. පර්යේෂණ කරන්නෙ තවත් දැන ගන්න හේතු නියන නිසා. කවදාවත් ඒ හේතු නම් දැනගෙන ඉවරයක් වෙන්නෙ නැහැ. ඉවර කරන්නත් බැහැ. එයට කලින් අපේ ජීවිතේ ඉවර වෙනවා. දැන නොගත් හේතු, අබිරහසක්ව පැවතුණු හේතු ඉතිරි කරමින්.

තෙවැනි හේතුව වෙන්න පුළුවන් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ තමන් ගැන අත්‍යප්තිය. තමන් කියන්නෙ සතුටුදායක, සතුට දෙන තැනක් නොවීම. එවිට තමන් ගැනම අවධානයෙන් ඉන්න අපහසුයි. පළමුවැනි හේතුව අපේ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රශ්නය. ඉන්ද්‍රියයන් හරියට වැඩ කරන්නෙ නැති ප්‍රශ්නය. ඊළඟ හේතුව වෙන්න පුළුවන් එහෙම පුරුද්දක් අපට නැති එක. තුන් වෙනි හේතුව තමයි මේ සිත හැම වෙලේම ඇදී යන්නෙ, ආකර්ෂණය වෙන්නෙ සැප නියන තැනකට. සැපට ඇලෙන ගතිය සිතේ තියනවා. දුක නියන තැනකින් පලා යන ස්වභාවය. ඒ නිසා නෙ කෙනෙකු ඔය ඇඳුම් විලාසිතාවෙන් විලාසිතාවට යන්නෙ. එක ඇඳුම් විලාසිතාවකින් ලැබෙන සැප කලකදී ඉවරයි. සතුට ඉවරයි. එය එපා වෙනවා, සතුට නැති දේවල් එපා වෙනවා. එවිට අලුතින් සතුටක් නියන තැනකට හිත ඇලෙනවා. ආහාරයෙන් ආහාරයට, පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට, පොතින් පොතට, රටින් රටට කෙනෙකු ගමන් කරන්නෙ ඔය සිද්ධාන්තය මත. සැප සොයාගෙන. දුක ප්‍රතික්ෂේප කරන ස්වභාවයත්, සැප බලාපොරොත්තු වන ස්වභාවයත් සිතේ ලක්ෂණය. තමන් කියන්නෙ සතුටුදායක ස්ථානයක් නෙමෙයි නම් ඒ සිත කැමති නැහැ එතනට එන්න. එයට වඩා හිත කැමතියි කොහෙ හරි බාහිර නියෙන සුළු සැපක් ගැන හෝ හිතමින් අහමින් ඉන්න. ඉතින් ඒ පුංචි සැප හරි නැතිවෙන විට ලොකු අපහසුතාවයක් දැනෙන්නේ.

දැන් මේ ප්‍රධාන හේතු තුන බලමු. භාවනාවේ දී මේවා අතින් පැත්තට හැරවෙනවා. ඒ නමයි ඊළඟ වැදගත් කාරණය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ලෝකයේ හෝ ජීවිතයේ හෝ තියෙන කිසිම දෙයක් වෙනස් කරන්න බැහැයි කියා නීතියක් නැහැ. එය එහෙමමයි කියා කියන්න අවශ්‍ය නැහැ. දැනට එහෙමයි, අදට එහෙමයි. මේවන තෙක් එහෙමයි. නමුත් හෙටත් එහෙමම වෙන්න ඕන කියා නීතියක් මුල ධර්මයක් නැහැ. ඕනම දෙයක් වෙනස් කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා නෙ අනිත්‍යයි කියන්නෙ. අනිත්‍ය යන්නෙහි අදහස වෙනස්වීම. එතකොට අනිත්‍ය වෙන්නෙ මොනවද? හැම දෙයක් ම අනිත්‍යයි. සියලුම සකස්වුණු දේවල් අනිත්‍යයයි. ‘‘සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්ඡා’’ සකස් වූ හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙනවා. එහෙම නම් සකස් නොවුණු දේවල් තියනවා ද ලෝකයේ? පහළ නොවුණු දේවල්, නූපන් දේවල් නැහැ. මේ හැම දෙයක් ම සකස් වුණු, ඇති වුණු, පහළ වුණු සහ උපන් දේවල්. ඕවා වෙනස් කර ගන්න බැරි නැහැ. වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. අප වෙනස් නොකළත් දේවල් වෙනස් වෙනවා. ඒවාට ආවේණික රටාව අනුව හැම දෙයක්ම වෙනස් වෙනවා. අප අත ගැසුවත් නැතත්. නමුත් ඒ හේතු අදහනගත්තොත් අපට නුවණ යොදවා ඒවා වෙනස් කරන්නත් පුළුවන්. නමුත් ඒ සිතූ නිසාම නෙවෙයි. ඒ වෙනස් වෙන හේතු හඳුනා ගත්තොත්. හෙමිබිරිස්සාවක්, උණක් හැඳුබොත් සමහර විට කාලයක් තිබී හොඳ වෙනවා සාමාන්‍යයෙන්. නමුත් එය ඉක්මන් කරන්න පුළුවන් බෙහෙතක් අරගෙන, ඉබේම හොඳවෙන වෙනතරු ඉන්නෙ නැතුව, ප්‍රතිකාරවලින් එය මර්දනය කර උත්සාහ කරන්න පුළුවන් සුව කරගන්න. නමුත් එය හේතුවලට සම්බන්ධයි. අසනීප හැදෙන්න, පවතින්න බලපාන හේතුවකට නමයි ඒ බෙහෙත, ප්‍රතිකාරය දෙන්නට ඕන. එයින් පිට අපට ප්‍රාතිහාර්යයක් පාන්න බැහැ. ප්‍රාතිහාර්යයක් පෑවත් ඒ ප්‍රාතිහාර්යයත් කොහෙන් හරි අර හේතුවකට සම්බන්ධ වෙන්න ඕන. එසේ හේතුවක් වෙනස් කළොත් ප්‍රතිඵලය වෙනස් කරන්න පුළුවන්. එය නමයි සිද්ධාන්තය.

ඒ සිද්ධාන්තය ඉතා වැදගත්. මේ බුදු දහම එක පැත්තකින් ඉතාම තර්කානුකූලයි. යමක් තර්කානුකූලයි කී විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හුඟාක් දේවල්වල තියෙන්නෙ තර්කයක් විතරයි. ප්‍රායෝගික බවක් නැහැ. බුදු දහම තාර්කික වගේම ප්‍රායෝගිකයි. එය පුරුදු කරන්නත් පුළුවන්. සෑම දෙයක්ම සංස්කාරයක් නම් එය වෙනස් වෙනවා.

සංස්කාර කියන්නේ හේතු නිසා හටගත් දේවල්. නිකමිම පහළ වූ දේවල් නෙවෙයි. හේතු නිසා ඒවාට බලපාන සාධකවල එකතුවකින් පහළ වූ දේවල්. එහෙම දේවල් තමයි හැම දෙයක් ම. මේ අපට අහන්න ලැබෙන දේවල්, බලන්න ලැබෙන දේවල්, රස විඳින්න, ස්පර්ශ කරන්න, ගඳ සුවඳ දැන ගන්න ඔය හැම දෙයක් ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තවත් හේතු නිසා හටගත් දේවල්. ඉතින් එය අපට භාවනාවෙන් අදහගන්න පුළුවන්. ඕනෑම දෙයක් දෙස බලන්න. මෙය මොන හේතු නිසාද පවතින්නේ. මෙතෙහි කළහොත් ඒ හේතු ටිකක් පෙනෙනවා. එහෙම නම් හේතු නැතුව පවතින දේවල් හෝ සිද්දුවෙන දේවල් තියනවද? නැහැ. කිසිම දෙයක් නැහැ. කිසිම දෙයක් ජීවිතයේ නැහැ හේතු නැතුව පවතින. හේතුවලින් තොරව පවතින. අහේතුක දේවල්. එනිසා කියනවා හැම දෙයක්ම සංස්කාරයක්. ‘‘හේතු නිසා හටගත්’’ යනුවෙන් තමයි බුදු දහම සංස්කාර අර්ථකථනය කරන්නේ.

එනිසා සියලුම සංස්කාරයන් අනිත්‍යයි. හේතු නිසා හටගත් දේවල් වෙනස් වෙනවා. මක් නිසාද ඒ කිසි දෙයක් පවතින්නේ ඒ දෙයට ඕන නිසා නෙවෙයි. අප දැකින මලක් ගන්න. එයට අවශ්‍ය නිසා නෙවෙයි ඒ විදියට පවතින්නේ. එයට වඩා වෙනස් සාධක බලපානවා ඒ විදියට ඉන්න. ඒ මලට පිපෙන්න කියා හිරු එළිය බල කරනවා. හිරු එළිය ඒ ගහේ තියෙන සැකැස්ම, සැලැස්ම, උරා ගන්න ජලය, පොහොර, ස්වසනය, ප්‍රභාසංස්ලේෂණය මේ සියළුම සාධක, හේතු, ක්‍රියාකාරීත්වයන් බලකරනවා ඒ පොහොට්ටුවට පිපෙන්න. එවිට පොහොට්ටුවට බැහැ පිපෙන්නේ නැතුව ඉන්න. නමුත් එසේ පිපෙන්නේ පොහොට්ටුවට අවශ්‍ය නිසා නෙවෙයි. ඒ ඕනකම කියන සාධකය එන නැහැ. හේතු එකතු වෙන විට පොහොට්ටුවක්, පිපුණු විකසිත වුණු, සුපිපුණු පියුමක් බවට පත්වෙනවා. ඒ විදියට පිපුණු මලක් සේ දවසක් තිබෙනවා නම්, දවස් දෙකක් තියෙනවා නම් එසේ පවතින්නේත් හේතු නිසා. ඊළඟට ඒ පියුමට අවශ්‍ය වුවත් නැතත් එය මැලවී යනවා. ඒත් හේතු නිසා. එතකොට මේ හැම දෙයක් ම සිද්ද වෙන්නේ එයට අදාළ හේතු නිසා. කිසිම දෙයක් සිද්ද වෙන්නේ නැහැ එයට අවශ්‍ය නිසා.

මේ නිසා තමයි සියලුම ධර්මතාවයන් ආත්ම නෙවෙයි, අනාත්මයි කියන්නේ. අනාත්මයි කියන්නේ ඒවා එකක්වත් ඒවාට ඕන

නිසා නෙවෙයි සිද්ද වෙන්නේ. කිසිම දෙයක් සිද්ද වෙන්නේ නැතහැර එයටම අවශ්‍ය නිසා. මෙය වැදගත්. එනිසා මේ අනිත්‍ය, අනාත්ම මේවා අතර ලොකු එමෙන්ම සෘජු සම්බන්ධයක් තිබෙනවා. එක පැත්තකින් මේවාට සංස්කාර කියනවා. බාහිර හේතු නිසා පවතින බැවින්. එනිසාම ඔය කිසිම දෙයකට මේ තමන්ගේ කැමැත්තටම අනුව තමන්ගේම අභිමතයට අනුව ඉන්න බැහැ. එයට අනිත් අය උදව් කරන්න ඕන. අනිත් අයගෙන් ඒ අවශ්‍ය උදව් ලැබුණෝ නැති නම් තමන්ගේම අභිමතය කුමක් වුවත්, එයට පිටින් දේවල් සිද්ද වෙනවා. ඕනෑම දෙයක්. දැන් අප කවුරුත් කැමතියි ලෙඩක්, දුකක් හඳුනන්නේ නැතුව ඉන්න. නිරෝගිව ඉන්න. එහෙම කැමති වුණත් එසේ ඉන්න බැහැ නේ. ඉන්න බැර හේතු තියෙනවා. ඒ හේතු අප කන කෑම බීම, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස, පරිසරය ආශ්‍රය කරන ඇත්තන්, පාරම්පරික ගති, ඒ ප්‍රවේණික සාධක කොපමණ දේවල් බලපානව ද බලන්න? රෝගී වන මට්ටම ඒ හේතු එකතු වෙන විට, අප කැමති වුවත් නැතත් අපේ අභිමතය කුමක් වුවත් මෙන්න රෝගියෙකු බවට පත්වෙනවා. මෙය තමයි ඇත්ත. ඒ නිසා අනාත්මයි. මේ සියලුම ධර්මතාවයන් "සබ්බේ ධම්මා අනත්තානි" මේ සියලුම ධර්මතාවයන්, ධර්මතාවයන් කියන්නේ, හැම ක්‍රියාවක් ම, හැම සිදුවීමක් ම, ස්වභාවය නම් සිදුවීම් සිදුවීමට අයිති නැති බවයි. එයයි අනාත්මයි කියන්නේ. හුදෙකලා වූ කිසිම දෙයකට පැවැත්මක් නැහැ. තව දහසකුත් එකක් දේවල් අතර සිද්දවෙන අන්තර් සම්බන්ධතාවයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි හැම දෙයක් ම සිද්ද වෙන්නේ. මහ පොළවේ වැලි කැටයක් හරි එසේ පවතින්නේ එයට පරිබාහිර හේතු නිසා. ඒ සාධක නැතිව ගිය ගමන් ඒ වැලිකැටය තවදුරටත් නැහැ. ඒ හේතු මොනව ද කියා අප හඳුනාගත යුතුයි. අපට වැලි කැටයක් නැති කරන්න අවශ්‍ය නම් එය වැලිකැටයක් සේ පවතින ස්වභාවයන් සහ හේතු හඳුනාගත යුතුයි. වැලි කැටයට කිව්වට ඔහොම ඉන්න එපා කීවාට සහ අණ දන්නාට වැඩක් නැහැ. මක් නිසා ද වැලි කැටය ඒ විදියට පවතින්නේ වැලිකැටයට අවශ්‍ය නිසා නෙවෙයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, අපේම ජීවිතයේ සිද්දවෙන සෑම සිදුවීමක්ම මෙයට යටත් දේවල්. ඒ බාහිර වැලි කැටය පමණක් නෙවෙයි. බාහිර මල් පිපීම, පරවීම, ඉර පෑයීම, බැසීම විතරක් නෙවෙයි මේ අපේම ජීවිත අභ්‍යන්තරයේ සිද්දවෙන හැම ක්‍රියාවක් ම අනිත්‍යයි. අනාත්මයි. අනිත්‍යයි කියන්නේ ඒවා හේතු නිසා සිද්ද වෙනවා. ඒ නිසා මොන හේතු

එකතු වෙයි ද දන්නේ නැහැ. මේ එකතු වී තිබෙන කවර හේතු නැති වෙයි ද දන්නේ නැහැ. මෙය නිරන්තරයෙන් ම සිද්ද වෙන දෙයක්. අලුතින් හේතු එකතු වෙනවා. මෙතෙක් තිබුණු හේතු වෙන්ව යනවා. මේ එකතු වීම සහ වෙන්වීම හැම මොහොතක ම සිද්ද වෙනවා. හරියට හුස්ම වගේ. මෙතෙක් වේලා තිබූ පුශ්වාසය වෙන්ව යනවා. ඒ හුස්ම ඉවත්ව යනවා පුශ්වාසය සේ. අලුතින් හුස්මක් එකතු වෙනවා ආශ්වාසයක් සේ. මෙය සිද්ද නොවෙන වෙලාවක් නැහැ. ආශ්වාසයෙන් පුශ්වාසයෙන් පටන් ගෙන හැම වෙලාවක ම, හැම මොහොතක ම, හැම දෙයක් ම අලුතින් එකතු වෙනවා. තිබූ දේවල් වෙන්ව යනවා. එවිට අලුතින් හේතු එකතු වෙන විට අර කලින් තිබූ දේ නෙවෙයි හැදෙන්නේ. මෙය හොඳට පෙනෙනවා අපේ මනස සම්බන්ධයෙන්. බලන්න මනස කොපමණ වේගයෙන් වෙනස් වෙනව ද කියා. නිශ්චිත රටාවක්, කාල සටහනක් තියෙනව ද? හරියට උදේට ඉර පායනවා. දවල් වෙන කොට ඉර මුඳුන් වෙනවා. සවස් වෙන විට බැස යනවා වගේ. එහි යම් රටාවක් තියනව නේ.

දැන් එහෙම රටාවක් නැති එකම දේ මනස. අන් සියලුම දේවල්ට රටාවක් තිබෙනවා. ළමයෙකු විදියට, තරුණයෙකු විදියට, වැඩිහිටි කෙනෙකු විදියට, මහළු කෙනෙකු විදියට ඊළඟට මෘත ශරීරයක් විදියට. ශරීරයක් පැවතුණොත් කාලයක් ඔය රටාව පහු කරනවාමයි. එය අතින් පැත්ත හැරෙන්නේ නැහැ නේ. මහළු වී ඊළඟට තරුණ, ඊළඟට ළමයෙකු වෙන්නේ නැහැ නේ. ඒ නමයි රටාව. එවිට රටාව ඇතුළු වෙනස් වෙනවා. දැන් මේ විශ්වයේ තියෙන හැම දෙයකට ම රටාවක් තිබෙනවා. ඒ රටාව නියතයක් නෙවෙයි. වෙනස් වෙන රටාවක් තිබෙනවා. වෙනස් වෙන ක්‍රමයක් තියෙනවා. එබඳු නිශ්චිත රටාවක් නැත්තේ මනසට ප්‍රමිතියක් නැහැ. මේ ආකාරයට සිත පවති ද වෙනස් විදියකට තියෙයි ද කාටවත් මොනවත් ඒ ගැන ප්‍රකාශ නිකුත් කරන්න බැහැ. කිව හැකි එකම දේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ වෙලාවේ හිතේ තත්වය ගැන පමණයි. දැන් කොහොම ද මගේ හිත, දැන් කොහොම ද අනික් තැනැත්තාගේ හිත, ඒ ගැන කතා කරන්න පුළුවන්. අර වගේ රටාවක් තිබුණා නම් කියන්න පුළුවන් තව ටික වෙලාවක් ජීවත් වුණොත් මෙහෙම වෙයි. දැන් සතුටින් ඉන්නවා. තව ටික වෙලාවක් ගිය විට, තව මිනිත්තු පහකින් දහයකින් සතුට නැති වෙලා උපේක්‍ෂාවක් එයි. උපේක්‍ෂාව පැය භාගයක් පවතී.

කේන්දරවල නියත දැන ගැන හිතන්න. මෙපමණ කලක් ගිය විට රාහු දැනාව. ඉන් පසු අර දැනාව. එහෙම දැනා නියතවා. දැනා නැති එක ම දේ තමයි හිත. හිතට ඔහොම දැනා ක්‍රමයක් නැහැ. ලෝකයේ හැම දෙයකට ම නියනවා. නැත්තේ හිතට විඤ්ඤාණයට පමණයි. එපමණට ම විඤ්ඤාණය වෙනස් වෙන සුළුයි. එපමණට ම හිත අනිත්‍යයි. කොයි දේත් අනිත්‍යයි. නමුත් විඤ්ඤාණය තරම් සිඝ්‍රයෙන් වෙනස් වෙන තවත් දෙයක් ලෝකයේ නැහැ. සිතක් ඇතිවන්නට, පවතින්නට සහ නැතිවන්නට හේතු කොහෙත් එකතු වෙනව ද අපට ම හිතා ගන්න බැහැ. “මහස” කියන දේ පවතින්නේ හේතු නිසයි. එබැවින් මනසත් සංස්කාරයක්. අහේතුක දෙයක් නෙවෙයි.

විඤ්ඤාණය සකස්වෙන්නේ කෙසේද? හිත කියන දේ කොහොම ද ඇති වෙන්නේ? ඊට බලපාන හේතු නියනවා. එකක් තමයි අර කලින් කිවු ඉන්ද්‍රියයන්. නිකම් ම විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. ඉන්ද්‍රියයන් සහ ඇහෙන්න, පෙනෙන්න අරමුණු තිබිය යුතුයි. හිතේ හැඟීමක්, සතුටක් නියන විට අහනවා ඇයි මේ සතුටින් කියා? නිකම් ම සතුටක් එනව ද? නැහැ. ඉතින් කුමක් හෝ කවුරුන් හෝ සතුටුදායක ආරංචියක් පැවසුවා. එවිට එය බාහිර දෙයක්. එසේ නැති නම් සතුටුදායක දෙයක් දුටුවා. එවිට එය පෙනුණු දෙයක්. එහෙම නැති නම් කුමක් හෝ සතුටුදායක දෙයක් මතක් වෙන්නට ඕන. මේ ඉන්ද්‍රියයන් හය ඉවත් කර විඤ්ඤාණයක් ගැන කතා කරන්න බැහැ කළ්‍යාණ මත්‍රවරුනි, මනසක්, හැඟීමක්, සිතිවිල්ලක් ඔය මොනවත් නැහැ, ඔය ඉන්ද්‍රියයන් හයෙන් එකක්වත් එතන නැති නම්. කිසිම ඉන්ද්‍රියයක් හේතුවක් වුණේ නැති නම් එතන විඤ්ඤාණයක් නැහැ. විඤ්ඤාණයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඕනෑම හැඟීමක් ගන්න. තරහෙන් ඉන්න විට අහනවා ඇයි තරහෙන් ඉන්නේ? එතනදී අනිවාර්යයෙන් ඉන්ද්‍රියන් හයෙන් එකක් ගැනයි අප කියන්නේ. හැබැයි ඇතුළේ ඉන්ද්‍රියයේ නම කියන්නේ නැහැ. අපේ වචනවලින් කියනවා. අර මනුස්සයා මට බැන්නා. මෙයා ගස්සගෙන ගියා. කෑමට අද ලුහු වැඩියි. බත්වල ගල් තිබුණා කියා. එසේ කුමන හෝ හේතුවක් කියනවා. එසේත් නැති නම් මට මේ පරණ අරියාදුවක් මතක් වුණා කියනවා. ඉතින් බලන්න ඔය කියන්නේ කුමක් ද? අප එහි නියන ආරථ, බුරථ ටික අයිත් කර බැලුවොත් පෙනෙන්න තියෙන්නේ ඉන්ද්‍රිය අරමුණක්. ඒ වෙලාවේ මානසික ස්වභාවය කෝපය නම් එම කෝපය නමැති

සංස්කාරය පවතින්නට, ඇතිවෙන්නට මූලික ම වෙන හේතුව තමයි ඒ ඉන්ද්‍රියය. ඒ වෙලාවේ අත්දැකීම. එසේ බලන විට එතන ඔය බාහිරින් පෙනෙන රටා ක්‍රමයක්, දැන ක්‍රමයක් නැති වුවද කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, හිතට බලපාන කිසියම් රටාවක් හා පිලිවෙලක් අපටම සොයාගන්න පුළුවන්. නමුත් එය වේගයෙන් වෙනස් වෙනවා. මාස ගණන්, අවුරුදු ගණන් තියන දැන නෙවෙයි. ක්ෂණිකව පෙරළෙන රටාවක් හා දැනවක්. දැන් අප හඳුනාගන්න කෝප සහගත හිතක් ඇතිවෙන්නට නම් එයට කලින් වේදනා සහගත මනසක් තිබිය යුතු බවනේ. වේදනා කියන්නේ රිදුණා කියන ඒ අත්දැකීම ලබන්නට ඕන. කොහෙන් හෝ ඇඟට හෝ කනට, ඇහැට නාසයට හෝ කෙලින්ම මනසට රිදෙන්න ඕන. කන රිදෙනවා කියන්නේ අප්‍රසන්න ශ්‍රවණයක්. ඒ කිසිවක් නැති නම් මනසට වේදනා සහගත සිතිවිල්ලක් ඇතිවෙන්න ඕන. ඔය කුමන ක්‍රමයකින් හෝ රිදීම නම් වූ සංස්කාරය ඇති වුණොත් පමණයි තරහ කියන සංස්කාරය ඇතිවෙන්නේ.

එවිට එය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක්. සාධක දෙවර්ගයක් තිබෙනවා අත්‍යවශ්‍ය සාධක, සාමාන්‍ය සාධක වශයෙන්. දැන් ඔය කියු සාධක සහ හේතු අත්‍යවශ්‍යයි. එහෙම නැතුව නම් තරහක් එන්නේ නැහැ. රිදුණේ නැති නම් අපට තරහක් එන්නේම නැහැ. මදුරුවන් කන විට රිදුණේ නැති නම් තරහක් එන්නේ නැහැ. රිදෙන නිසයි තරහ එන්නේ. ඇඟට රිදෙන්නේ නැහැ කියා හිතන්න. හැබැයි හිතට රිදෙන්න පුළුවන්. කොහොම ද? මැලේරියාව හැදෙන්න පුළුවන්, එහෙම නැති නම් ඩොංගු හැදෙන්න පුළුවන්. එහෙම බැලුවම ඔන්න හිතට රිදෙනවා. ලෙඩ වීමක් යනු සතුටුදායක සිතිවිල්ලක් නෙවෙයි. රිදෙනවා. ඒ නිසා තමයි තරහ එන්නේ. එහෙම නැතුව කොහෙන් ම තරහක් එන්න ඉඩක් නැහැ. තරහට කලින් දුකක් තිබිය යුතුමයි. තරහට කලින් අනිවාර්යයෙන්ම දුක් සහගත පුද්ගලයෙකු සිටිය යුතුයි. එවිට දුක් සහගත පුද්ගලයෙකු බිහි වෙනවා විවිධ හේතු නිසා. දුක් විඳින්නෙකු බිහිවන්නේ කෙලෙසද කියා ආපසු හැරී බලන්න පුළුවන්. දුක යනු නිකම්ම ඔපපාතිකව ඇතිවන වින්දනයක් නෙවෙයි. කවුරුන් හෝ මවන දෙයකුත් නෙවෙයි. දුක් සහගත පුද්ගලයන් උපදින්නේ හේතූන් නිසයි. ඒ නිසයි දුකත් අනිත්‍යය කියන්නේ. දුක් සහගත පුද්ගලයා එතනින් ඉවර වෙන්නේ නැහැ. එයා දිගටම ඉන්නේ නැහැ. අනතුරුව කෝප සහගත පුද්ගලයෙකු බවට විපරිණාමය වෙනවා. එනිසා මේ අනිත්‍යයේ ආසන්නම ඊළඟ ලක්ෂණය තමයි විපරිණාමය.

විපරිණාමය කියන්නේ ඉන්න තත්වයෙන් වෙනස් වූ තත්වයකට පත්වෙනවා. එතකොට මෙතන අත්‍යවශ්‍ය සම්බන්ධයක් තියනවා. කෝපයයි, දුකයි අතර. දුකක් නැතුව කෝපයක් එන්නේ ම නැහැ. එන්න විදියක් නැහැ. අතීතය පැත්තෙන් දුකක් හෝ වර්තමානය පැත්තෙන් දුකක් හෝ එසේත් නැති නම් අනාගතය පැත්තෙන් දුකක් දැනුණොත්, වින්දොත් පමණයි තරහක් එන්නේ. එහෙම අනිවාර්යය සම්බන්ධයක් තිබුණාට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය එම දිශාවට මිසක් අතින් පැත්තට සිදුවන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ තරහක් ඇතිවෙන්නට දුකක් අනිවාර්යයෙන්ම තිබිය යුතු වුණාට, දුකක් තියන තැනක අනිවාර්යයෙන්ම තරහක් එනවා කියා හිතියක් නැහැ. එහිසා ඔය දුකා වෙනස්. මානසික දුකා වෙනස්. කෙනෙකු දුක් විඳින්න පුළුවන්. තරහ ඇති කරගන්නේ නැතුව. තරහා කියන සංස්කාරය හදාගන්නේ නැතුව දුක් විඳින්න පුළුවන්. දුක අත්දකින්න පුළුවන්. එවිට ඒ අත්දකින දුක හරවන්න පුළුවන් කොහෙට ද? තරහ පැත්තට ඕන නම් කෙනෙකුට හරවන්න පුළුවන්. ඔය පැත්තට, සංවේගය පැත්තට හරවන්න පුළුවන්, ඒ හේතු විමසා ඒ තරහ ඇතිවන හේතුවත් එකතු කරනව ද මෙතෙන්න? මෙයට කුමක් ද එකතු කරන අනුපාතය බලනවා.

තරහා උපදින අනුපාතය එකතු කළොත් කෝප වුවකු උපදිනවා. ඔය වෙත හේතු එකතු කරන්නත් පුළුවන්, එවිට බිය ගුල්ලෙකු උපදිනවා. මේවා හඳුනාගැනීම එක පැත්තකින් හරි රසවත්. මේ වර්තමානයේ සිටින තමා අනාගතයේ, ඊළඟ මොහොතේ කෙබඳු වූ පුද්ගලයෙකු කරනව ද කියන කාරණය එවිට තමන්ට ම හිතා ගන්න පුළුවන්, එය තමන්ට ම දැන ගන්න පුළුවන්. එහෙම නැති නම් වෙන්නේ තමන්ගේ පාලනයකින් තොරව ඔහේ තමන් විපරිණාමය වෙවී යනවා හා හා ප්‍රකාර රූප බවට, හා හා ප්‍රකාර විරූප බවට. විවිධ හොල්මන් බවට අප පත්වෙමින් අප සතුටින් ඉන්න පුද්ගලයෙකු, දුකෙන් ඉන්න කෙනෙකු, තරහෙන් ඉන්න කෙනෙකු සහ ඊර්ෂ්‍යාවෙන් ඉන්න කෙනෙකු බවට පත්වෙවී ඔහේ යනවා. අර දහ අට සන්නිය වගේ. දහ අට පාලියේ වගේ එක එක සන්නි හැඳෙනවා. එක එක ආවේශ එනවා. ආවේශයෙන් ආවේශයට, සන්නියෙන් සන්නියට ඔබත් මාත් විපරිණාමය වෙමින් ඔහේ යනවා. මක් හිසා ද අප හේතු දන්නේ නැති හිසා. හේතු දැන ගත්තොත් අපට එක්කෝ දුකින් නතර කරන්නත් පුළුවන්. එහෙම නැති නම් කොයි දිශාවට ද හරවන්නේ?

කොයි වගේ කෙනෙක් ද වෙන්නේ? මේ කාරණය ඉතාම වැදගත් කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය හේතු හඳුනාගැනීමත් ඉතා වැදගත්. එය විග්‍රහ කරන්නත් පුළුවන්. එයත් ඉතා ම වැදගත්.

බොහෝ විට අපේ ලෝකයේ වීරයන් සිටිනවා. හැමදෙනාගේම ලෝකවල වීරයන් ඉන්නවා. ඒ තමන්ගේ ලෝකයේ ඉන්න වීරයන් බවට පත්වෙන්නට අප කැමතියි. එහිසා බොහොම සුලබ ප්‍රශ්නයක් අහනවා ඔබ කවුරු වෙන්න ද කැමති? ඔබේ ආදර්ශය කුමක් ද?. මාධ්‍යය එබඳු ප්‍රශ්නයක් ඇසුවිට එයට ලැබෙන උත්තර තියනවා. කවුරු හරි කෙනෙකුගේ, දේශපාලන නායකයෙකුගේ හෝ ආගමික නායකයෙකුගේ හෝ එසේ නැති නම් කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ, සිනමා නළුවෙකුගේ නිලියෙකුගේ, ක්‍රීඩකයෙකුගේ, විද්‍යාඥයෙකුගේ ඒ කවුරු හෝ එහෙම කෙනෙකුගේ නම කියනවා. ඒ වගේ කෙනෙකු වෙන්න කැමති කියා. එසේ කිවත් නැතත් තව කෙනෙකු වගේ වෙන්න අප හැමෝම කැමතියි. ඒ ස්වභාවය තියෙනවා. විටෙක ඒ තැනැත්තා අඳින විදියට අඳින්න. කතා කරන විදියට කතා කරන්න, හිනා වෙන්න, ඒ විදියට ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙන්න, ඒ විදියට දුර දිග බලන්නට. කෙසේ හෝ කෙනෙකුගේ එක ලක්ෂණයක් අරගෙන අඳුනගෙන ඒ ලක්ෂණය තුළින් ඒ වගේ කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න අපේ සාමාන්‍ය මනසේ තියෙනවා ආශාවක් අනුකරණයට. තව කෙනෙකු වගේ වෙන්නට නම් අපට කොහෙත් ම බැහැ. මොන බෙහෙත බිච්චන්, මොන මන්තරය ජප කළත් තව කෙනෙකු වෙන්න බැහැ. නමුත් වෙන කෙනෙකු වගේ වෙන්න පුළුවන්, ඒ වගේ කතා කරන්න, අඳින්න, හිනා වෙන්න, ඇවිදින්න එහෙම පුළුවන්. අනුකරණය කරන්න පුළුවන්. එය සන්තුන්ටත් පුළුවන්. ඉතින් මිනිස්සුන්ටත් බැරි වෙන්න හේතුවක් නැහැ. අප කාට ද අනුකරණය කරන්න කැමති? හැම මිනිසෙකුටම තිබෙනවා ඒ අනුකරණය කිරීමේ ආශාව. තව කෙනෙකු වගේ වෙන්න තියන ආශාව. මා කැමතියි කවුරු හරි වෙන්න. වෙන කෙනෙකුගෙන් ඇහුවොත් ඒ තැනැත්තාත් කැමතියි තව කෙනෙකු වගේ වෙන්න.

මෙහි අවසානයකුත් නැහැ. තව කවුරු හරි වෙන්න ආශාවෙන් තමයි අප මේ ගමන යන්නේ. එහෙම හිතාගෙන තමයි අප මේ අද ඉන්න තැනැත්තා බවට පත්ව තිබෙන්නේ. නමුත් අද ඉන්න කෙනා බවට පත්වූ පසු අප එයට කැමති නැහැ. හෙට වෙන කෙනෙකු වෙන්න

කැමැතියි. හෙට එබඳු කෙනෙකු වුණා කියා හිතන්න. ඉන්පසු අතිද්දා එසේ ඉන්න කැමති නැහැ. තවත් අමුතු කෙනෙකු වෙන්න කැමතියි. කවුද කැමති තමන් බවට පත්වෙන්න? එහෙම කතාවක් කවුරුවත් කියන්නේ නැහැ. භාෂාවේ නැහැ එහෙම අදහසක්. “මා කැමති මා බවටම පත්වෙන්න” කියා. එය ආගන්තුක අදහසක් වගේ. එය ආගන්තුක වෙන්නේ ඔය හේතුව නිසා. අප හැම වෙලේම කැමතියි බාහිර දෙයක් බවට පත්වෙන්න. බාහිර කෙනෙකු වගේ වෙන්න.

මේ භාවනාවෙන් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, තමන් තමන් බවටම පත්වෙනවා. ඒ එය අමුතු අදහසක් නෙවෙයි. මේ වර්තමානයේ ඉන්න “මම” හඳුනාගන්නවා. මේ වෙලාවේ “මම” කොයි වගේ කෙනෙකු ද කියා? එය තමයි මේ “මම” කියන සංස්කාරය. මේ වර්තමාන සංස්කාරය අඳුරගන්නවා. මේ වෙලාවේ මානසික වශයෙන් නම් මම සතුටින් ඉන්න පුද්ගලයෙක්. මේ වර්තමාන මානසික සංස්කාරය සතුට. කායික වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. එවිට කායික වශයෙන් නම් ඊදෙන සංස්කාරයක්. එවිට නාමරූප විඤ්ඤාණ එහෙම නෙ තියෙන්නේ. මානසික සංස්කාරය සතුට. කායික සංස්කාරය නම් ඉතින් ඊදීම. එවිට කායික වශයෙන් වේදනා සහගත, මානසික වශයෙන් සතුටින් යුක්ත සංස්කාරයක් තමයි “මම”. නමුත් අදාළ වෙන්නේ මෙතෙක්. මේ මොහොතට. ඊළඟ මොහොතේ කොහොම වෙයි ද දන්නේ නැහැ. හැබැයි මෙය සංස්කාරයෙන් සංස්කාරයට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, වෙනස් වෙනවා. නතර වී නැහැ. අද උදේ සිට බලන්න මේ කයත් මනසත් නමැති සංස්කාර යුගලය එකතු වුවිට කියනවා සංයෝගය කියා. කය සහ සිත නමැති යෝගයේ, සංස්කාරණය වීම් බලන්න. කොපමණ ඉක්මනට වෙනවා ද? මේ දැන් ඉන්න තැනැත්තා මෙතනට පැමිණෙන විට සිටි තැනැත්තාම නෙවෙයි. ඒ තිබුණු හැඟීම දැන් නැහැ. එසේ හැඟීම නැතිව ගොස් පුද්ගලයා ඉතිරිවන්නේ නැහැ. පුද්ගලයා කියන්නේ ඔය කයෙහුත්, මනසෙහුත් අත්දකින දේටයි. දවල් දොළහට තමන් කියන්නේ හරිම සතුටුදායක කෙනෙකු කියා හිතන්න. ඔහු හෝ ඇය කෝ දැන්? කුමක් ද වුණේ? කොහෙද ගියේ? දැන් නැහැ. දැන් මේ වෙලාවේ නැහැ. දැන් සතුටින් ඉන්නවා කියන්න. හැබැයි දැන් සතුටින් ඉන්නේ අර දොළහට සතුටින් ගිටිය තැනැත්තා නෙවෙයි. ඒ හේතුවට නෙවෙයි දැන් සතුටින් ඉන්නේ. ඒ සතුටත් නෙවෙයි. වෙනත් සතුටක්.

මේ “මම” නමැති සංස්කාරය කළයාණ මිත්‍රවරුනි, වෙනස් වෙනවා. අලුත් අලුත් සංස්කරණ ඇති වෙනවා. ඒ හැම එකකටම “මම” කියනවා. ඒ නිසයි අපට නිවැරදිව හඳුනාගන්න බැරි. ඒ හැම සංස්කරණයකට ම “මම” කියනවා. එතකොට මතකයක් තිබෙනවා. දොළහට සතුටින් හිටියා කියා. මෙනෙ ඇත්තේ මතකයක් පමණයි. මේ මතකය කියන්නේ, සංඥා කියන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හරියට ඔය පබළු ඇමුණු නූලක් වගෙයි. ඒ මාල හඳුන විට නූලකින් අමුනනව නෙ පබළු. ඒ පබළු දෙකක් අතර ලොකු සම්බන්ධයක් නැහැ. ඒ මුලින් තියන පබළු කැලල අයිත් කරලා මැදින් තියන එකක් මුලට දැමීමා කියා ලොකු වෙනසක් නැහැ. හැබැයි ඒ ඇමුණු නූල නියා මෙය මාලයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ ආකාරයෙන්ම මෙම නිත්‍ය හා ආත්ම සංඥා නිසා කෙනෙකු දිගටම ඉන්නවා කියන හැඟීම ඇති වෙනවා. නමුත් එය හැඟීමක් පමණයි. හොඳට අවධානයෙන් බැලුවොත්, මොහොතින් මොහොත සංස්කරණය වීමක් තමයි තියෙන්නේ. එතනදී කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මොහොතේ ඉන්න කෙනා නැතිනම් මේ මොහොතේ සංස්කරණය වූ දේ දිහා බලන්න. දැන ගන්න. එය තමන්ගේ භාවනා කමටහන කරගන්න. අන්න තමන් ම තමන්ගේ භාවනාවේ අරමුණ බවට පත්වෙනවා, වෙන කවුරුවත් බවට පත්වීම නෙවෙයි. “මම” “මම ම” වෙනවා යනු එයයි. “මම” කියා දිගට ඉන්න කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා නෙවෙයි, නමුත් මෙනෙ මේ මොහොතේ නුස්ම ගන්න කවුද? මෙනෙ මේ මොහොතේ වාඩි වී සිටින්නේ කෙබඳු වූ දෙයක් ද? මෙනෙ මේ මොහොතේ ඇහුම්කන් දෙන්න කෙබඳු වූ මානසික ස්වභාවයක් ද කියා හඳුනා ගන්නවා.

එවිට වෙන කෙනෙකු බවට පත්වන්නට තිබෙන ආශාව එනම් විභව තණ්හාව අත්හරින්න පුළුවන්. මේ දැකින් ඉන්න තැනැත්තා හඳුනා ගත්තේ නැතිනම් කෝපයෙන් ඉන්න කෙනෙකු බවට පෙරලන්න පුළුවන්. ඒ රටාව අප දුටුවානේ. දුකක් හෝ වේදනාවක් ඇති විට සිදුවිය හැකි එක් සම්භාව්‍යතාවයක් නම් කෝප සහගත පුද්ගලයෙකු බවට විපරිණාමය වීම. ඒ බවත් දැකිනවා. එවිට මෙනෙම ඉඳුගෙන අපට පුළුවන් අනාගතය දැකින්න. අපේ ම අනාගත භවය දැකින්න පුළුවන්. මේ වර්තමාන සංස්කාරය හඳුනා ගන්නවා. එයට හේතුව දැකිනවා. එතුළින් ඇති විය හැකි අනාගත සංස්කාරයත් දැකින්න පුළුවන්. මේ ආකාරයෙන්ම ගියොත් කොහොම කෙනෙකු වෙයි ද? එසේ

යන්න දෙනව ද? එයයි ඊළඟ ප්‍රශ්නය. අන්න ඒ ප්‍රශ්නෙන් අසනවා. ඒ ඉඩක් තියෙනවා. එසේ යන්න දෙනව ද නැති නම් වෙනස් කරනව ද? එසේ වෙනස් කරන්න පුළුවන්. මක්නිසාද මේවා සිදුවන්නේ හේතු නිසා. එසේ නැතුව කාගෙවත් අභිමතයක්, කාගෙවත් කැමැත්තක් නිසා නෙමෙයි හේතු නිසා. ඒවිට මේ හේතුවලට අලුත් හේතු එකතු කරන්නත් පුළුවන්. එකතු වූ හේතු අපට ඉවත් කරන්නත් පුළුවන්. මේ කාර්යයන් දෙකම කළ හැකි දේවල්. මේ කර්තව්‍යය කළයාණ මිත්‍රවරුන්, සිදුවිය හැකි සහ කළ හැකි දේවල්. කුමක් ද? අලුතෙන් අලුතෙන් හේතු එකතු කිරීමත් තියෙන හේතු අත්හැරීමත්. අපට තිබෙනවා නම් බලාපොරොත්තුවක් තව කෙනෙකු කෙසේද ක්‍රියා කළයුතු කියා. ඒ බලාපොරොත්තුවේ තදින් එල්ලී සිටිනවා නම් තරහ එන්න පුළුවන්. ඒ තරහා නැති කෙනෙකු වෙන්න නම් අර හේතුව අතහැරන්න ඕන. ඒ හේතු අතහැරයොත් තරහා නිවෙනවා. එය මා කොපමණ බලාපොරොත්තු වුවත් අන්‍යයන් ජීවත්වන්නේ මගේ අපේක්ෂාවන් ඉටුකරන්න නෙවෙයි. ඒ හේතුව අතහැරයොත් තරහා නැති කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒවිට තරහ නැති අලුත් සංස්කාරයක් එතන හැදෙනවා. නැතිනම් එයට අලුතින් හේතුවක් එකතු කළ යුතුයි. කුමක් ද ? “සිතිය” නමැති හේතුව එකතු කළා කියන්න, සිතිය නැති නිසා තමයි තරහ ආවේ. එනිසා සිතිය එකතු කරනවා මෙන. ඒවිට සිදුවන්නේ කුමක්දැයි බලන්න. හුස්මට, මහසට සහ කයට කුමක්ද සිදුව තිබෙන්නේ මේ කෝපය නිසා? මේවා දෙස බලන්න පටන්ගන්නවා. එතනදී අලුත් හේතුවක් එකතු කළා. එතනත් තරහ නැති වී යනවා. මෙයත් කළ හැකි දෙයක්.

ඉතින් මේ අභිත්‍යතාව කියන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුන්, වැඩ ගත හැකි උපකරණයක්. අභිත්‍යතාව කියන්නේ හුදු මන්තරයක් නෙවෙයි. වැඩ ගත හැකි දෙයක්. දුකින් පටන් ගත් ජීවිතයක් දුක නැති තැනකට ගෙන යා හැකි වාහනයකටයි අභිත්‍යතාව කියන්නේ. ඒ නිසයි බුදුදහමේ මේ අභිත්‍යතාව මෙපමණ අවධාරණය කර තියෙන්නේ. මෙපමණටම ඒ අභිත්‍යතාව තේරුම් ගන්න කියන්නේ. තේරුම් අරගෙන තිකම් ඉන්න නෙමෙයි, එයින් වැඩ ගන්න. දුක අඩුකරගන්න, හිරෝගී කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න, සන්සුන් කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න, ශාන්ත වූ නිවුණු සැනසුණු කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නට මේ අභිත්‍යතාව නමැති යාන්ත්‍රණය කළයාණ මිත්‍රවරුන්, අප සිතියෙන්

යුතුව යොදා ගනිමු. අපි මොහොතකට ඇහුම්කන් දෙමු මේ වර්තමාන “මම” නමැති සංස්කාරයට.

භාවනාව

මේ මොහොතේ ඔබ, ඔබ විදියට හඳුනාගන්නෙ කෙබඳු දෙයක් ද? මේ මොහොතේ “තමන්” කියන්නෙ කාහට ද? කායිකව තමන් කියන්නෙ කොයි වගේ දෙයකට ද? මානසිකව කෙබඳු දෙයකට ද?.....

ඇහෙන ශබ්දයෙන් ශබ්දයට බලන්න මනස වෙනස් වෙන හැටි. සන්සුන් බවට නොසන්සුන් බවට පත්වෙන හැටි. ඇහෙන ශබ්ද නිසා හිතේ වේදනාවක් ඇති වූවිට ඒ ශබ්දය කෙරෙහි තර්භ එන හැටි.....

මේ අනිත්‍යතාව එනම් “මම” කියා ස්ථිරව පෙන්වන්න පුළුවන් සදාකාලික ඒකකයක් හෝ පැවැත්මක් නැති ස්වභාවය එසේම අත්දකින කිසිවක අත්දකින්නා අයිතිකරු නොවන අනාත්ම ස්වභාවය පිළිබඳ කෙනෙකු භාවනා යෝගී වන විට. මොනවා සිදුවුණත් කැලඹෙන්නට, කලබල වෙන්නට තරම් දෙයක් නැති බව තේරෙනවා. ඕනෑම දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. තියෙන දේවල් නැති වෙන්න පුළුවන්. මෙතුවක් වේලා නොතිබුණු දේවල් ඇති වෙන්න පුළුවන්.....

කලබලය නමැති සංස්කාරය ඇති කර නොගෙන, ඒ නිස්කලංක භාවය නමැති, ශාන්ත භාවය නමැති සංස්කාරය අත්දකිමින් අපි නිමා කරමු මේ භාවනාව. හැම දෙනාටම තේරුවන් සරණයි.

සයවැනි දේශනය

කළුරාණ මිත්‍රවරුනි, ජීවිතයේ දී අත්දකින දේවල්වලට අප නම් දෙනවා. මලක් කියනවා. හඬක් කියනවා. දෙයක්, ගහක්, මනුස්සයෙකු, ළමයෙකු ආදී වශයෙන්. ඒ මූලික නම් දීමක්. එම නම් නැවතත් බෙදනවා. විශේෂණ දෙනවා පලතුරු ගහක්, මල් ගහක්, සුදු පාට මල්. එනමින් නතර වෙන්නෙ නැහැ. තවත් නම් දෙනවා. දැන් මෙසේ නාමකරණය, නම් දීම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නම් දුන් තරමට අප

සිතනවා අප ඒ දේ හොඳට හඳුනගත් බවක්. කෙසේ හෝ මේ ජීවිතය කියන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, නාම පද රැසක්. ලෝකය කියන්නේ නාම පද රාශියකට. ඕනෑම දෙයක් ගැන සිතන්න. අපට නමකින් තොරව හිතන්න බැහැ. කතා කරන්නත් බැහැ. එසේනම් කුමක් ගැන ද හිතන්නේ සහ කතා කරන්නේ. නාම පද ගැනයි. නමක් දෙන්න පුළුවන්. නමක් නැති යමක්, නම දන්නේ නැහැ කියා කතා කරන්නත් පුළුවන් අනාම කියා. නාමයක් නැහැ. නාම නමක් පටබැඳි නැහැ. ඒකත් නමක් නමයි. නමක් දන්නේ නැහැ කීවත් නමක්. නමක් නැති කෙනෙකුයි කීවත් එයත් නමක්. මෙලෙස අප යමකට නමක් දෙන්නට නම් මූලික ලක්ෂණයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මොනව හරි දෙයකට නමක් දෙන්න පුළුවන් වෙන්න ඒ දේ ඒ විදියට පැවතුණහොත් පමණයි. එවිටයි අප නමක් දෙන්නේ. වාහනයක් කියන්නේ යම් යම් ලක්ෂණ ටිකක් එකතු වූ විට. ඒ එකතු වූ ලක්ෂණ ඒ විදියට තියෙනවා නම් විතරයි එයට කාර් එකක් කියන්න පුළුවන්.

දැන් ළමයෙකු ගැන හිතන්න. ළමයෙක් කියන්නේ කාටද? අප දන්නවා ළමයෙකු කීවිට කුඩා කෙනෙකු වෙන්න ඕනැ. මනුස්සයෙකු වෙන්න ඕනැ. එතකොට ඒ අප ළමයෙකු තුළ තිබිය යුතුයි කියා හිතන ලක්ෂණ සහ අපට පෙනෙන ලක්ෂණ. ඒ විදියට ම තියෙන්නට ඕනැ. ඊළඟ මොහොත වන විට ඒ ලක්ෂණ නැතිව යනවා නම් නමක් දෙන්න බැහැ අපට. එවිට “ළමයෙකු” කියන්න බැහැ කියා ඉවර වෙන විටම “ළමයෙකු” යැයි කියූ දේ එතන නැතිනම්. සැම දෙයක් ම බොහෝම වේගයෙන් වෙනස් වෙනව නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, නම් දෙන්න බැහැ. නමක් දෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ යමක් කිසියම් නිශ්චිත කාලයක් වෙනස් නොවී පවතිනවා නම් පමණයි. අවම වශයෙන් එසේ පවතිනවා යැයි අපට පෙනෙනවා නම් පමණයි. පොහොට්ටුවක් කියනවා. එය නමක්. කිසියම් කාලයක් අපට පෙනෙනවා පොහොට්ටුවක් පවතිනවා. මිනිත්තු ගණනක් හෝ පැය ගණනක් හෝ දවසක් හෝ අප පොහොට්ටුව කියා නම දෙන දෙය, පොහොට්ටුව කියා හිතන ආකාරයටම පැවතිය යුතුයි. එසේ පවතිනවා නම් පමණක් පොහොට්ටුව කියන නම භාවිතා කර කතා කරන්න පුළුවන්. මේ මල් පොහොට්ටුව අර මල් පොහොට්ටුව කියා කීවාම තව කෙනෙකුට අහන්න පුළුවන් කොහෙද එය තියෙන්නේ? ඉතින් පෙන්නන්න පුළුවන් “මේ තියෙන්නේ” කියා. එසේ බලන විට

ඒ නැතැත්තාටත් ඒ පොහොට්ටුව මැනවින් පෙනෙනවා. මේ කතාව අර්ථවත් වෙන්නෙ එවිටයි.

කළසාණ මිත්‍රවරුනි, මොහොතකට හිතන්න, අප නම් දෙන දේවල් පුදුම ශිෂ්ටාචයකින් වෙනස් වෙනවා කියා. එවිට කිසිවක් කරගන්න බැරිව යනවා. එවිට අසන කෙනෙකුට තේරෙන්නෙත් නැතැ කුමක් ගැන ද මේ කියන්නෙ කියා. ඔප්පු කිරීමත් අපහසු වෙනවා. අපි සිතමු සිසිල් බීමක් ගැන - ‘‘ආ මෙන්න සිසිල් බීමක්’’ එවිට එය නමක්. ‘‘බීම’’ යනුත් නමක්, ශීත කළ බීම යනු විශේෂ නාම පදයක්. එසේ කියන විටම එහි සිතල නැතිව යනවා නම්. ඒ විශේෂ නාමය භාවනා කළ නොහැකියි. සිසිල් බීමක් දෙනවා කියා පිළිගන්නවන්න බැහැ. අප අසනවා ‘‘ආ මොනව හරි ශීත කළ දෙයක් බොමු ද? ’’ කියා. හා කියනවා. එය අප පිරිනමන විට එහි සිතල නැතිනම් ඒ අසන මොහොතට එහි සිතල වෙනස් වෙනව නම් බලන්න එය කොපමණ පටලවිල්ලක් වේවිද ද කියා? ජලය චුණත් ලොකු සිතලක දි අයිස් වෙනවා. ලොකු උෂ්ණත්වයක දි වාෂ්ප වෙනවා. නමුත් එක තත්පරයකින් එසේවෙන්නෙ නැහැ. ජලය විදියට කාලයක් පවතිනවා. අයිස් කැට ගැන හිතන්න. එය එක තත්පරයකදි දිය වෙන්නෙ නැතැනෙ. එනිසා අපට අයිස් කැටය කියන නම භාවිතා කරන්න පුළුවන්. අයිස් කැට ටිකක් දෙන්න කියා ඉල්ලන්න පුළුවන්. දියවෙනවා. නමුත් එක තත්පරයකදි දියවී ඉවර වෙන්නෙ නැහැ. එසේ චුලහොත් සියලුම නාමයන්ද වාෂ්ප වී යනු ඇත. ‘නම්’ ඉතිරි වන්නෙත් නැහැ. නමක් දෙන්න දෙයක් ඉතිරිවෙන්නෙත් නැහැ.

‘නම්’ පවතින්නෙ ස්ථිරයි කියන සිතිවිල්ලත් සමගයි. කළසාණ මිත්‍රවරුනි, එසේ දෙයකට අප නමක් දෙන විට අප හිතනවා ඒ නම දුන් දෙය දිගටම පවතිනවා කියා. එම නිත්‍ය සංඥාවත් සමගයි ඕනෑම නමක් අප භාවිත කරන්නෙ. පුද්ගලයෙකු, සතෙකු, ගෙයක්, කාරකක් මේ ඕනෑම නමක් අප යොදා ගන්නේ ස්ථිරයි කියන අදහසින්. එපමණක් නෙවෙයි නාමයන්ද තවත් ප්‍රහේදවලට බෙදුමින් බෙදුමින් යන්න පුළුවන්. ‘පුද්ගලයෙකු’ පමණක් නෙවෙයි, ‘මනුස්සයෙකු’ යැයි කීමත් බෙදීමක්. ‘මනුස්සයෙකු’ කිවිට කිසියම් කාලයක් අපි හිතමු අවුරුදු හැටක් ජීවත් වූයේනම් ඒ අවුරුදු හැටේ දි ම ‘මනුස්සයා’ කියන නම භාවිතා කරන්න පුළුවන්. එය වරදක් වත් අසත්‍යයක්

වන් නෙවෙයි. නමුත් එයට පෙර මනුස්සයෙකු නොවෙන්නට පුළුවන්. සංසාරයේ මෙතනින් පස්සෙන් මනුස්සයෙකු නොවෙන්නට පුළුවන්. එක්කෝ දෙව් කෙනෙකු, බ්‍රහ්මයෙකු නැතිනම් තිරිසනෙකු, ප්‍රේත ලෝකෙ යන්න පුළුවන්. නමුත් එය මේ තත්පරයක දී වෙන්නො නැහැ. දැන් මනුස්සයෙකු ලෙස හඳුන්වන කාලයක් තියෙනවා. දිනයක්, අවුරුද්දක්, අවුරුදු පහක්, දහයක් එබඳු කාලයක් ඉන්නවා. ඒ නිසා මනුස්සයෙකු කියන නම භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

නමුත් හිතන්න, උපදිනවා මේ තත්පරයෙ දී. ඊළඟ තත්පරයෙ දී මැරෙනවා. ඊළඟ තත්පරයෙ දී නැවත උපදිනවා. එහෙම නම් නමක් දෙන්න බැහැ. ‘මනුස්සයෙක්’ යැයි කියන්නත් බැහැ. තිරිසනෙක් කියන්නත් බැහැ. ප්‍රේතයෙක් කියන්නත් බැහැ. දෙවියෙකු හෝ බ්‍රහ්මයෙකු යැයි කීවත් කළ නොහැකියි. කියන්න කලින් වෙනස් වී, නැති වී, අලුත් දෙයක් බවට පත්වෙලා. එවිට නමක් දෙන්නත් බැහැ. එපමණ වේගයෙන් වෙනස් වෙන්න පටන් ගත්තොත් ව්‍යවහාර නාමයන් නැති වී යනවා. ව්‍යවහාරය, නම, කතාව, සංඥාව මේ එකක් හෝ ඉතුරු වෙන්නො නැහැ. ඒ සියල්ල හඳුනන්න අපට අවශ්‍ය තරම් කාලය තියෙනවා කියා හිතනවා. ඒ හිතන නිසා අප නම් දෙමින් එම නාමයන්ද එකී නාමයන්ගෙන් හඳුන්වන දේවල්ද ස්ථිරයි කියා තීරණය කරනවා. නමක් දුන් ගමන් ම ඊළඟ සංඥාව නමයි එය ස්ථිරයි එසේමයි. නැති නම් නමක් දෙන්න බැහැ. පුද්ගලයෙකු, මනුස්සයෙකු බව පමණක් නෙවෙයි, අප කියනවා ‘‘ආ මෙයා හරි හොඳ කෙනෙක්’’ එතනත් තව විශේෂණ නමක් භාවිතා කළා. හොඳ කියන විශේෂණ නාමය. ඒ නම දුන්විට ඒ හොඳයි කියන ගුණය කාලයක් තියෙන්න ඕන. හොඳයි කියන විවභය විග්‍රහ කරන්න හරි අමාරු දෙයක්. කුමක්ද හොඳයි කියන්නේ? අපි හිතමු ගුණ ධර්ම පැත්තෙන් හොඳයි කියා අප විශ්වාස කරන, අප පිළිගන්න ගුණ ධර්ම, අපි හිතමු කෙනෙක් ඇත්ත කියනවා කියා. මෙයා ඇත්ත කියන පුද්ගලයෙක්. එසේ නැති නම් මෙයා කාරුණික කෙනෙක්. එහෙම නමක් දෙන්නට නම් ඒ නමට ගැළපෙන ලක්ෂණ ඒ තැනැත්තා තුළ කාලයක් පෙනෙන්න තිබිය යුතුයි. මේ තත්පරයෙ දී ඇත්ත කියනවා. ඊළඟ තත්පරයෙ දී බොරු කියනවා නම් හිතා ගන්න බැහැ මෙයා ඇත්ත කියන කෙනෙක් ද බොරු කියන කෙනෙක් ද කියා. කෙනෙක් තුළ කාලයක් තිස්සේ පවතින ලක්ෂණ එසේ දැටුවොත් පමණයි විශේෂණ නමකින් හැඳින්විය හැක්කේ. මෙයා මෙහෙම කෙනෙකු කියා.

හොඳ කෙනෙකු හෝ හරක කෙනෙකු කියා කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඒ හොඳ කියන ලක්ෂණ හෝ හරකයි ලක්ෂණ කෙනෙකු තුළ කාලයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් පමණයි. එසේ නොමැතිව හොඳින් හරකට, හරකින් හොඳට බොහෝම ඉක්මනට උඩයට පෙරළෙනවා. එවිට කියන්න බැහැ හොඳ ද හරක ද කියා. එනිසා පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව කළහැකි මිත්‍රවරුන්, විශේෂණ නාම භාවිතා කරන විට හොඳ විශේෂණ නාම පද හෝ හරක විශේෂණ නාම පද යොදන්න පුළුවන් වෙන්නේ දීර්ඝ කාලයක් කෙනෙකු ආශ්‍රය කර. එක දවසකින්, මාසයකින් කියන්න බැහැ. එනිසා බුදු දහමේ කියනවා පුද්ගලයෙකු හඳුනා ගන්නට නම් දීර්ඝ කාලයක් ආශ්‍රය කරන ලෙස.

කොසොල් රජතුමාට බුදු හාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඔහොම ආවට ගියාට මිනිසුන්ට නම් දෙන්න බැහැ. නම් ගන්නත් බැහැ. රහතන් වහන්සේලාව හඳුනාගන්නත් බැහැ. පුද්ගලයෙකුගේ අභ්‍යන්තරය දැනගන්න දීර්ඝ කාලයක් ආශ්‍රය කළයුතු බව. ඒකත් මතු පිටින් නෙවෙයි. ප්‍රඥාවෙන් ආශ්‍රය කළ යුතුයි. හොඳට අස් අරගෙන, කන් අරගෙන ආශ්‍රය කළ යුතුයි. එහෙම නැති නම් අපේ විශේෂණ නාම පද විහිළුවක් වෙනවා. ලොකු අත්තක්, හරයක් නැති හුදු වචන බවට පත්වෙනවා. ඒවා පවතින දේවල් නෙවෙයි. දැන් හිතන්න කෙනෙකු මුලින් ම මුණ ගැහෙන විට ඒ තැනැත්තා පිළිබඳව කිසියම් සටහනක් අප අපේ සිතේ ඇතිකර ගන්නවා. අප නමක් දෙනවා. ඒ පුද්ගලයාගේ උප්පැන්න සහතිකයේ තියෙන නම ම නෙමෙයි. අප නමක් දෙනවා ඒ පුද්ගලයාට. පුද්ගලයාට විතරක් නෙවෙයි. ඕනම දෙයක් අප මුලින් ම අත්දකින විට අප එයට නම් දෙනවා. රස කෑමක් කියනවා. ලස්සන දෙයක්, හොඳ දෙයක් කියනවා. කුමක් හෝ ඔය පොදු නාම පද තියනවා නේ. එසේ වූ නාමයක් හදාගන්නවා. පුද්ගලයෙකු අපට මුලින්ම මුණ ගැහෙන විට, අපි හිතමු ඒ කොතැන හෝ කාර්යාලයක හෝ ඒ තැනැත්තා බොහොම සන්නෝෂයෙන් සිනහා වෙමින් සිටියා කියා. එවිට ඒ ගෙවුණු තත්පර කිහිපය තුළ අර පුද්ගලයා පිළිබඳ සටහනක් හිතේ ඇඳගෙනයි එතැනින් ඉවතට යන්නේ. එයට නමයි සංඥාව කියන්නේ. සංඥාවක් හදාගෙන තමයි අප යන්නේ. එනම් නමක් පටබැඳගෙනයි ඉවත්ව යන්නේ. හිතන්න, අර බොහෝම සන්නෝෂයෙන් හිනා වෙවි ඉන්න විට කවුරු හරි බනිනවා. හොඳට ම බනිනවා. බනින විටත් ඒ පුද්ගලයා හිනා වෙවි ඉන්නවා විහිළු කරමින්

සහ බැහැරී ඇතැයි. බලන්න එවිට අපේ හිතේ මොන විදියේ වික්‍රමයක් ද ඒ පිළිබඳව ඇදගන්නේ? මොන වගේ සංඥාවක් ද අප ඇති කර ගන්නේ? බොහෝ ම ඉවසන, විනෝදකාමී, සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් සිටින කෙනෙකුයි කියා නොවේද? නාමයන් කියක් දන්නාද බලන්න. ඊළඟට අපෙන් කවුරු හරි විමසුවහොත් එකී පුද්ගලයා කොහොම ද කියා? අප කියන්නේ මුල් වරට අප දකින විට ඒ මිනිත්තු කිහිපය තුළ අපට ඇහුණු හා පෙනුණු දේ තුළින් ඇදගත් විග්‍රහ අනුවයි. ඒ අප දන්නම් ටික තමයි කියන්නේ. “ආ එයා බොහෝම ඉවසන කෙනෙක්. කවුරු බලන්නත් හිනාවෙන්න පුළුවන් කෙනෙක්. හරි සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න කෙනෙක්.” කියා. මේවා පොදු නාම. මේවා අප ව්‍යවහාර කරනවා. නමුත් අප දන්නේ නැහැ හැමදාම, හැමවෙලේ ම ඒ තැනැත්තා එහෙම ද කියා? කලින් කොහොම ද හිටියේ? ඉදිරියට කොහොම සිටීද? අප දන්නේ අපත් සමඟ ඒ අත්දැකීම ලබන විට ඒ තැනැත්තා කළ කී දෑ පමණයි. ඒ ස්වභාවයන් දිගටම එහෙම ද නැද්ද කියන්න අප කාටවත් බැහැ. එසේ වුවත් අප කැමතියි අපේ එම අත්දැකීම, අප දන් සංඥාව අර තැනැත්තාට හංවඩු ගහන්න. තවත් කෙනෙකුට ලැබුණේ වෙනත් අත්දැකීමක් නම්, සමහර විට අර තැනැත්තා සුලු වරදකටත් කෝපයෙන් කෑ මොර දෙන අත්දැකීමක් නම් ඒ සංඥාව වෙනස්. ඒ තැනැත්තා දෙන්නේ වෙනත් නම්. ඉක්මනින් කිපෙන, හොස්ස අගින් මැස්සෙකුටවත් යන්න බැරි කෙනෙකු ලෙසයි හඳුන්වන්නේ. දැන් පළමු තැනැත්තා දුන් නම් සහ මේ දෙවන තැනැත්තා දුන් නම් අහසට පොළව වගෙයි. දෙදෙනා එකතු වූ විට අර තුන් වෙනි තැනැත්තා ගැන දෙන්නට ම එකඟ වෙන්න බැහැ. මක් නිසා ද දෙන්නා ගෙ නම් වෙනස්. සංඥා වෙනස්. එක් අයෙකු කියනවා ඉවසන කෙනෙකු කියා. අනිත් කෙනා කියනවා ඉවසන්නේ නැති කෙනෙක්ය කියා. ඒ දෙන්නාට ම ඔප්පු කරන්න සාකච්ඡා නියෝගවා. සාධක නියෝගවා. තමන්ගේ අත්දැකීම් ගැනත් ලොකු වැදගත් වාදයකින් තොරව කිව හැක්කේ මා දැක්කේ එසේයි. මට ඇසුණේ ඒ ආකාරයටයි. මා එතන සිටින විට සිදුවුණේ මෙයයි.

සැබවින්ම එම තුන්වන තැනැත්තා කොයි වගේ කෙනෙක් ද කියන කාරණය කවදාවත් මේ දෙදෙනාට වාද කර විවාද කර තමන්ගේ සංඥා අනුව සොයා ගන්න නම් බැහැ. වාද කරන්නේ තමන්ගේ සංඥාවලින් නේ. සංඥා හෙවත්, තමන් ඒ තැනැත්තා පිළිබඳව

අතිකරගෙන තිබෙන අදහස්වලින්, චිත්‍රවලින්, මනකයෙන් අප මිනිසුන් ගැන වාද කරනවා. දෙන්නම ඇත්ත කියන්න ඉඩ තිබෙනවා. එතකොට මේ සංඥා ඇත්ත වෙන්න පුළුවන්. සත්‍යය පිළිබඳ සංඥා එනවා. බොරු ගැනත් සංඥා තියෙනවා. ඒත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සංඥාවෙන් සත්‍යය හොයා ගන්න බැහැ. සංඥාව ඇත්තක් තමයි. නමුත් ඇත්තක් වූ සංඥාවෙන් සත්‍යය හොයා ගන්න බැහැ. ‘‘එයා බැන්නා, ගැනුවා’’ කාට හරි ඒවා ඇත්ත. නමුත් එයින් ඒ තැනැත්තා පිළිබඳ, ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳ පූර්ණ අදහසක් අතිකර ගන්න පුළුවන් ද? බැහැ. දෙදෙනෙකුට බැරි නිසා දහ දෙනෙකු එකතු වෙනවා කියා සිතන්න. දහ දෙනාටත් බැහැ. සිය දෙනෙක් එකතු වූවා නම් ඒ සිය දෙනාටත් බැහැ. එම සංඥා සියයම එකතු කරගෙනත් බැහැ එකී තැනැත්තා නිවැරදිව කෙබඳු කෙනෙක් දැයි හඳුනාගන්න. ඒ සංඥා, අදහස්, මන, පෞද්ගලික අත්දැකීම් සියල්ල මිටි මොලවා වාදකළ හැකියි. අප නිතරම කරන්නේ සංඥා එකතු කරගෙන වාද කිරීම. සංඥාව - සිතන, දකින ආකාරය, ඇසූ ආකාරය අනුව එහි එල්ලී වාද කරනවා. වාද කර නිතනවා දිනන්න පුළුවන්, ඇත්ත දැන ගන්න පුළුවන් කියා. තම තමන්ගේ සංඥා හරියි කියා මිනිස්සුන් වාද කරනවා. ඒ තමන්ගේ සංඥාව, දිට්ඨිය ඒවා තමයි ශ්‍රේෂ්ඨ. වෙන මිනුම් දැඩු නැහැ කියා නිතාගෙන මිනිස්සු වාද කරනවා ඔවුනොවුන් හා. මොනවා ගැනද?. මේ අහක තියෙන දේවල් ගැන, ජීවත්වෙන මිනිස්සු ගැන, මිය ගිය අය ගැන. සිද්ධි වෙන දේවල් ගැන. සෑම දෙයක් ගැනම.

කිසිම දෙයක් පිළිබඳව සංඥාවලින් ඇත්ත හොයා ගන්න බැහැ. ඒවා වලංගුවන්නේ ඒ අවස්ථාවට පමණයි. ඉපදුණු මොහොතේ සිට මිය යන තෙක් ම ඒ පුද්ගලයා කෙබඳු කෙනෙක් ද කියා ඒ මුළු ජීවිත පරාසයට ම, මුළු ජීවිත කාලයට ම කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එක නමක් දෙන්න බැහැ. ඒකිය සංඥාවක් හඳුනාගන්න බැහැ. නමුත් අප එසේ එක නමක් හංවඩු ගහන්න කැමතියි හොඳට හෝ හරකට. එසේ කළ සැණින්ම අපට පෙනෙන්නේ නැහැ අනිත්‍යය. එයයි මේ නිත්‍ය සංඥාවේ තිබෙන උගුල. අපගේ සංඥා රාමුවෙන් පිටත සිදුවීම් සහ එසේ නොවෙන අවස්ථා තිබෙන බව නොපෙනී යනවා. වෙනස් වීම පෙනෙන්නේ නැහැ. මේ අවස්ථාවේ සිතන වෙමින් සිටින කෙනෙකු ඊළඟ මොහොතේ අඬන්න පුළුවන් බව නොපෙනී යනවා. සදහටම

හිඟා වෙවී ඉන්න කෙනෙකු කියා අප හිතුවොත්. හඬන කෙනෙකුමයි යැයි සිතුවොත් සිනභාවෙන අවස්ථා දැකින්න බැහැ. දේවල් වෙනස් වෙන බව පෙනෙන්නේ නැහැ. නිත්‍ය වූ සංඥාවක්, නිත්‍ය වූ හංවඩුවක්, නමක් ගැහුවොත්, ඇතිකරගත්තොත්. එපමණක් ම නෙවෙයි, ඒ නිසාම අපට හිතෙනවා මෙයා මෙහෙමම කෙනෙක්, මා මෙහෙමම කෙනෙක්, මේ දේ මෙහෙමයි කියා. ඒ නමයි ‘ආත්ම’ කියා කියන්නේ.

යමක් මෙහෙමයි කියා කියන්න පුළුවන් නම් ඊයේ, අද සහ හෙට එය නමයි ‘ආත්ම’ කීමේ එක් පදනමක්. ස්ථිර වූ යමක් තියෙනවා. ‘මම’ කියන දෙස ස්ථිරයි. ‘මම’ කියන පුද්ගලයා ස්ථිරයි. ඒ නමයි ආත්ම දූෂ්ඨයේ පදනම. ‘මම’ මෙහෙමමයි කියා සිතන්න කාරණා තියෙනවා. නැත්තේ නැහැ. තියෙන කාරණා මතයි. හිතන්නේ. නමුත් අප අමතක කරනවා එසේ නොවන අවස්ථාවක් තිබිය හැකිබව. ඒ හිතන විදියටම සැමවිටම ඉන්නේ නැති බව, එය අපට නොපෙනී යනවා. එවිට ඇත්ත පිළිබඳ සංඥාවලින් අප බොරුවකට අනුවෙනවා. එනිසා නමයි සංඥාව මිරිඟුවක් කියා දහමේ කියන්නේ. මිරිඟුවක් කියන්නේ නැති දෙයක් නෙවෙයි. මිරිඟුව කියන්නේ තියෙන දෙයක්. තියෙන දෙයකින් අප නැති දෙයකට රැවටෙනවා. මිරිඟුව කියා දෙයක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ තියෙන දෙයින් අප එතන ජලය තිබෙනවා කියා රැවටෙනවා. නමුත් ඇත්තටම එතන දිය නැහැ. නැති නමුත්, නැති ජලයක් ඇතැයි කියා අප රැවටෙනවා. රැවටී, මුළාවී, අමාරුවේ වැටෙනවා. දුක් විඳිනව පවතින ගිහිගෙන දැවෙන මිරිඟුවකට රැවටී, මිරිඟුවක් විශ්වාස කරනවා. “මර්චිකුපමා සංඥා” සංඥාව හරියට ම මිරිඟුවක් වගේ. නැති දෙයක් ගැන නෙමේ මේ කියන්නේ. මිරිඟුව කියා දෙයක් තියෙනවා. නැත්තේ නැහැ. නමුත් එතන රැවටීමකුත් තියෙනවා. ඒ මිරිඟුව අල්ල ගත්තොත් මුළාවක වැටෙනවා. එතන සිසිලසක් තිබෙනවා කියා. නමක් නැතුව කතා කරන්න බැහැ. ව්‍යවහාරයට නම් ඕනෑ. නමුත් ඒ නම ඒ වෙලාවේ ඒ මොහොතට විතරයි. ඊළඟට වෙනස් මොහොතක, වෙනස් තැනක. කොහොම වෙයි ද දන්නේ නැහැ. පොහොට්ටුව මලක් වෙන්න පුළුවන්. පිපුණු මලක්, පරවූ පෙති හැලුණු දෙයක් බවට පත්වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කුමන වෙලාවේ ද කොතැන ද කියන එක නෙවෙයි. කුමන මොහොතක හෝ කොතැනක දී හෝ විය හැකි දෙයක්. දිගට ම පොහොට්ටුවක් සේ පවතින්නේ නැහැ. පිපුණු, සුපිපුණු, විකසිත වුණු කුසුමක් සේ පවතින්නේ නැහැ. ඒ වගේ ම දිගට ම පරවී, මිලින වී, පෙති හැලුණු

තත්වයෙන් පවතින්නේ නැහැ. නමුත් ඒ නැම දෙයක් ම ඇත්ත. ඇත්ත වුණාට ඒ අප ඇත්තයි කියන දේ දිගටම පවතින සදාකාලික ඇත්තක් නෙවෙයි.

යමක් ඇත්තයි කියූ විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට නිතෙහවා එසේනම් සදහටම ඇත්ත වෙන්න මින කියා. එබඳු වූ සදාකාලික සත්‍යයක් ගැන බුදුදහමේ කතා කරන්නේ නැහැ. “ඇත්ත” යනු අප පෞද්ගලිකව ඇතිකරගන්නා සංඥාවක් පමණයි, හැමදාම මෙය ඇත්ත විය යුතුයි. සදාකාලික සත්‍යයක් වෙන්නට මින සහ සෑමදෙනාම පිලිගත යුතුයි කියන සංඥාව මෝඩ දෘෂ්ටියක්. එහිසයි මිරිඟුවක් කියන්නේ. මිරිඟුවක් තිබෙනවා, නමුත් මිරිඟුවක් තිබෙනවා කියන තැනින් නතර වුණොත්, මිරිඟුව මිරිඟුවක් සේ දැක කෙනෙකු නතර වුණොත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නමුත් එය අපහසුයි. මක්නිසා ද මිරිඟුව දුටු විට කෙනෙකු තුළ ඇති වෙනවා ජලය පිළිබඳ සංඥාවක්, අදහසක්. ජලය පිළිබඳ අදහස කෙනෙකුගේ සිතේ ඇති වුණොත්, ඇති කර ගත්තොත් මිරිඟුවක් දුටු තැනැත්තා රැවටෙනවා, අමාරුවේ වැටෙනවා. එහිසා මේ සත්‍යයයි කියන දේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තාවකාලිකයි. තාවකාලික ලෝකයක, තාවකාලික සංස්කාරයක, සදාකාලික ඇත්තක් ගැන කතා කරන්න බැහැ. එහිසා බුදු දහමේ සත්‍යය පිළිබඳ සංකල්පය බොහෝ ම නිදහස් සංකල්පයක්. ඔය දුර්ගනයේ දී වගේ, අනිත් ආගම්වල වගේ, පරම සත්‍යයක්, සදාකාලික සත්‍යයක් එහෙම දෙයක් ගැන බුදුදහමේ කතා කරන්නේ නැහැ. බුදුදහමේ මේ පණිවිඩය නම්, කොයි දේත් වෙනස් වෙනවා. සියල්ල වෙනස් වෙනවා. “සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති” ඇත්ත කියන දේ බොරුවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවේ නෙවෙයි. තව ටිකකින්. දැන් “මෙය සීතලය” කියා අප කියනවා. “දැන් රස්නෙයි” කියනවා. මෙය ඇත්ත වෙන්නේ මේ වෙලාවේ. “දැන් රස්නෙයි” කියුවා නම් එය රාත්‍රියට ඇත්තක් නෙවෙයි. එවිට සීතලයි. නමුත් “දහවල දී රස්නෙයි” කීම එක බොරුවකුත් නෙවෙයි. එය ඇත්තක්. එවිට ‘සත්‍යය’ කීම සහ ‘සත්‍යය’ කියා අප නම් දීම ඉතාම ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු දෙයක්. එය සදාකාලිකත්වයත් සමඟ එකතු වෙන්නේ නැහැ. කෙනෙකු එකතු කරන්න නැදුවොත් තාවකාලික වූ සත්‍යයක්, සදාකාලික සත්‍යයක් සේ ප්‍රකාශ කරන්න ගියහොත්, තමනුත් මුලා වෙනවා, අනිත් කෙනෙත් මුලා වෙනවා. මිරිඟුවකට අසුවී ලස්සන සීතල දිය තිබෙනවා කියා රැවටුනා සේ.

එනිසා මෙම ‘සත්‍යය’ නමැති සංඥාව දැඩිව ගතයුතු දෙයක් නෙවෙයි. ‘සත්‍යයක්’ අල්ලා නොගත යුතු දෙයක් බව කියා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා. අල්ල ගන්න එපා කියන්නේ, දෘෂ්ඨියක් කරගන්න එපා යන්නයි. මක්නිසාද එය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ළමයෙකු කීම ඇත්තක්. නමුත් එය, ඒ ඇත්ත තියෙන්නේ අවුරුදු පහකට, දොළහකට පමණ. ඉන්පසු ළමයෙකු නෙවෙයි. එවිට එය ඇත්තක් නෙවෙයි. නමුත් ළමයෙකුට සිටි බව ඇත්ත. නමුත් තව දුරටත් ළමයෙකු නෙවෙයි දැන් තරුණයෙකු. ‘තරුණයෙකු’ බවත් කිසියම් කාල පරාසයකට ඇත්තක්. දැන් වැඩිහිටියෙකු, දැන් වියපත් කෙනෙකු, මහළු කෙනෙකු ඒ සියල්ල ඇත්ත. ඒ වෙලාවට. උපන් මොහොතේ සිට මිය යන මොහොත තෙක්ම පවතින, නොවෙනස් වෙන සත්‍යයක් නැහැ. එසේ තියෙනවා නම් කිවහැකි එකම සත්‍යය වෙනස්වීම පමණයි වෙනස් වෙනවා නමුත් එම වෙනස්වීමත් අප ගිහන හා පතන ආකාරයට නෙවෙයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ අනාත්ම සංඥාවයි, අනිත්‍ය සංඥාවයි දෙකම එකටයි යන්නේ. එම අවබෝධය ඉතාම වැදගත්. අනිත්‍ය නිසයි යමක් අනාත්ම වෙන්නේ. නොවෙනස් වන පුද්ගලයෙකු නැහැ. එසේ සිටිනවා නම් පමණයි ‘ආත්ම’ කියන හැඟීම ඇතිකරගන්න හැකිවන්නේ. පුළුවන් ද කාට හරි තමන් පිළිබඳ තමන් මෙහෙමයි, ඕනෑම තැනක දී ඕනෑම අවස්ථාවක දී මේ විදියටමයි ඉන්නේ කියා ප්‍රකාශ කරන්න? මේ ශරීරයේ ඔබට පෙනෙනව ද එකම එක ලක්‍ෂණයක්වත් එදත් තිබුණු අදත් තියෙන හෙටත් එසේම පවතින? නිසැක වශයෙන් ම කිවහැකි මේ රූප ස්කන්ධයේ තියෙනව ද තමන්ගේ හිස් මුදුනේ තිබෙන කෙස් ගහකින් පටන් ගෙන පහළට ඇවිත් බලන්න පාදාන්තය තෙක් ම - ඇඟිලි දක්වාම, පාදයේ යටි පතුල් තෙක්ම තියෙනව ද උපන් දවසේත් මෙහෙමයි තිබුණා මෙය අදත් මෙහෙමයි. මිය යන තෙක්මත් ඔය ආකාරයටම තියෙනවා කියන්න පුළුවන් එකම එක ලක්‍ෂණයක්වත්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ එකම එක සෛලයක්වත් සොයා ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ ශරීරයේ. මේ රූප ස්කන්ධය වෙනස් වෙනවා. රූප ස්කන්ධය තුළ ‘මම’ කියා ස්ථිර පුද්ගලයෙකු ඉන්නවා කියා කියන්න පදනමක් හොයා ගන්න බැහැ. රූප ස්කන්ධයෙන් කිසිම සාක්‍ෂියක් ලැබෙන්නේ නැහැ ‘මම’ කියන ස්ථිර පුද්ගලයෙකුගේ පැවැත්ම සඳහා. චිත්තයකට පමණක් ගන්න එපා. බලන්න භාවනා කර හොඳට විග්‍රහ කර, විමසා, නිරීක්‍ෂණය කර රූපය තුළ තියෙනව ද කියා එකම එක

කෙස් ගහක කැල්ලක්වත් තියෙනව ද 'මම' මෙහෙමයි කියන්න පුළුවන්. එදත් 'මම' මෙහෙමයි. අදත් 'මම' මෙහෙමයි. හෙටත් 'මම' මෙහෙමම තමයි කියන්න? අතින් ඒවට යන්න කලින් බලන්න කොපමණ ලස්සන සම්බන්ධතාවයක් ද අනිත්‍යතාවයේ සහ අනාත්මයේ තියෙන්නේ. එහිසා තමයි දහමේ මේවා එකට විස්තර කර තිබෙන්නේ. එහිසා අනිත්‍ය සංඥාව වඩන්න. අනාත්ම සංඥාව වඩන්න.

නැති නම් ලොකු රැවටිල්ලක අප ඉන්නේ. නිත්‍ය වූ සංඥාවක් හදාගෙන 'මම' මෙහෙමයි. වෙනස් වෙන්නේ නැහැ කියන සංඥාවක් හදාගෙන ඒ හිසා එබඳු කෙනෙකු, මේ විදියේ කෙනෙකුයි කියා මමෙක්ව හදාගෙන ඒ භෞතික වශයෙන් යටාර්ථයේ නැති අපේ හිතේ ඉන්න කෙනෙකු ව හඩන්තු කරගෙන යනවා. ඉතින් අතින් ස්කන්ධ අරගෙනත් බලන්න පුළුවන්. විදීම අරගෙන බලන්න. අපට දැනෙන දේ තියෙනවා නේ. සැප විඳිනවා. දුක් විඳිනවා. සැපයි දුකයි ඉරක් ගසා වෙන්වෙන්නට කියන්න බැරි විඳීම තිබෙනවා. අරගෙන බලන්න. 'මම' කියන්නේ සැප පමණක් විඳින කෙනෙකුයි කියා කාට හරි කියන්න පුළුවන් ද? 'මම' එදත් වින්දෙ සැප. අදත් විඳින්නේ සැප. මැරෙන තෙක්ම 'මම' සැප විඳින කෙනෙකුයි කියා කාට ද කියන්න පුළුවන්? 'මම' එදත් දුක් වින්ද කෙනෙක් අදත් විඳින්නේ දුක හෙටත් දුක් විඳිනවා කියා කාට ද කියන්න පුළුවන්? ඒ දුක ඒ සැප අරගෙන පුළුවන් ද කෙනෙකුට මමෙක්ව හදාගන්න? වෙනස් වෙන්නේ නැති මමෙක්ව? බැහැ. සැපත් විඳ තියෙනවා, දුකත් විඳ තියෙනවා.

ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව 'මම' මෙහෙමයි හිතන්නේ, 'මම' එදත් එහෙමයි හිතුවේ. අදත් එහෙමමයි හිතන්නේ. හෙටත් එහෙමමයි කියා කියන්න පුළුවන්ද? ඒ දේවල් පිළිබඳ අපේ සංඥා කොපමණ ඉක්මනට වෙනස් වෙනව ද? සමහර වෙලාවට බොහෝම හක්තිවන්න කෙනෙක්, සමහර වෙලාවට එහෙම නැහැ. සමහර වෙලාවට බොහෝම නිර්ලෝභී කෙනෙක්, සමහර වෙලාවට එහෙම නැහැ. සංස්කාරත් ඒ වගේ. ඕනෑ එපාකම්වලින් ස්ථිර කෙනෙකු හදාගන්න පුළුවන් ද? කෙනෙක් මේවට කැමතියි. මේවාට කැමති නැහැ. එහෙම එදත් කැමති වූ අදත් කැමති හෙටත් කැමතිවෙන දෙයක් තියෙනව ද? නැහැ. 'මම' වෙනස් වෙනවා. කැමැත්තෙන් අකැමැත්තට. අකැමැත්තෙන් කැමැත්තට. ඒ සියල්ලට ම වඩා වේගයෙන් අපේ අත්දැකීම් වෙනස් වෙනවා. විඤ්ඤාණය වෙනස් වෙනවා. ඇහෙන දෙයින් ඇහෙන දෙයට. පෙනෙන දෙයින් පෙනෙන

දෙයට. 'මම' කියන්නේ සදාකාලිකවම ශබ්ද අහමින් ඉන්න කෙනෙකු වෙමෙයි, රූප බලන කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ස්පර්ෂ ලබන කෙනෙකුත් වෙනවා, විඤ්ඤාණය සිඝ්‍රයෙන් වෙනස් වෙනවා.

ඉතින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ස්කන්ධ පහෙන්ම පදනමක් ලැබෙන්නේ නැහැ ස්ථිර වූ සත්‍යයක් තිබෙනවා කියා ඔප්පු කරන්න. ඒ වගේම 'මම' කියන්නේ එබඳු ස්ථිර වූ ආත්මයකට කියා කියන්නත් පදනමක් නැහැ. එපමණයි සිදුවන්නේ. ඒ තමයි ධර්මතාවය. මේ පිළිබඳව කෙනෙකු භාවනා කළහොත් ඒ බව වඩ වඩාත් අත් දැකින්නට ලැබෙනවා. නම් දීමේ තිබෙන තාවකාලික බව. නමක් දෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ දේ ඒ විදියට පවතින තුරු පමණයි නමක් දෙන්න පුළුවන් වන්නේ. අදාළ දේ ඒ ආකාරයෙන්ම පවතින තාක් පමණයි. තමන්, අන් අය සහ අනිකුත් දේවල්. ඒවා වෙනස් වෙනවා. කොයි මොහොතේ වෙනස් වෙයි ද දන්නේ නැහැ. කවර මොහොතක හෝ වෙනස් වුවහොත් තව දුරටත් ඒ නම අදාළ නැහැ. එවිට අලුත් නමක් දිය යුතු වෙනවා. ඒ නමත් පවතින්නේ කාලයයි. අර පරණ නම දැන් බොරුවක් බවට පත් වෙලා. දැන් අලුත් ඇත්තක්. ඒ අලුත් ඇත්තත් පරණ බොරුවක් බවට පත්වෙනවා කාලයක් සමඟ. දැන් මේ කාරණය පිළිබඳ කෙනෙකු සංවේදී වෙන්නට පටන් ගත්තොත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපට මිනිසුන් පිළිබඳව කිසිවක් කියන්න බැර වී යනවා. අන් අය ගැනත් ස්ථිර වශයෙන්ම නිගමනයකට එන්න අපහසු වෙනවා. යම් ප්‍රකාශයක් කරනවා නම් ඒ මොහොත ගැන පමණයි කියන්න වෙන්නේ. මේ වෙලාවේ නම් මෙහෙමයි. මේ වෙලාවේ හිනා වෙන කෙනෙක්. මේ වෙලාවේ අඬන කෙනෙක්. මේ වෙලාවේ මෙෙත්‍රී සහගතයි. මේ වෙලාවේ කාරුණිකයි. එපමණයි කියන්න පුළුවන්. කලින් කෙසේ ද පසුව කොහොම ද ඒවා අවිනිශ්චිතයි. වෙනස් වෙනවා. කෙසේ වෙනස් වෙයි ද දන්නේ නැහැ. එසේ දකින විට ස්ථිර සංඥා දෘෂ්ඨි හඳුනාගැනීම අඩු වී යනවා. වාද විවාද බෙහෙවින්ම අඩු වෙනවා කළයාණ මිත්‍රවරුනි. ඔය වාද සිදුවන්නේම අප හිතා ගත් දේවල් ස්ථිරයි යනුවෙන් ගන්න නිසා. එයට වෙනස් අයුරකින් සිදුවිය නොහැකිකි සිතන නිසා. අනිත්‍ය සංඥාව හා අනාත්ම සංඥාව පිළිබඳව කරන භාවනාවෙන් ගැටුම් වාද විවාද බෙහෙවින්ම නැතිවී යනවා.

එක පාලකයෙකු, රජ කෙනෙකු තමන්ගේ රජකම, ඒ පාලක ධුරය, ඒ අධිරාජ්‍යය, ඒ තනතුර සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැර මහණ වීම

සඳහා ගොස් ස්වාමීන් වහන්සේට කීවා “හාමුදුරුවනේ මහණ වෙන්න ආවෙ. මගේ රජකම අතහැරලයි පැමිණියේ මාව මහණ කරන්න” එවිට හාමුදුරුවන් වදාරනවා “ඔය රජකම අතහරින්න මහණ වෙන්න නම්.” “ඔව් මා එය අතහැර නමා පැමිණියේ. කලින් ඒ බව කීවානෙ ඔබ වහන්සේට. මා මාගේ අධිරාජ්‍යය අත හැර පැමිණි බව”. “ඔබ එය අතහැරියා නම් කුමකට ද ඔබ ඒ බව නැවත නැවත කියන්නේ?” “කරුණා කර ආපසු යන්න. ඔබේ රජකම අත හැරිය දිනක එන්න”. අප කියනවා වර්තමානයේ ජීවත් වීම ගැන. නමුත් බලන්න අප හැරගිය හා පසුකර ගිය දේවල් තුළ කොපමණ තදින් එල්ලී අතීත මතක තුළ ජීවත් වෙනව ද?

බොහෝ විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් අප ජීවත් වෙන්නෙ මේ මොහොතේ ඉන්න පුද්ගලයන් සමඟ නෙවෙයි. මේ මොහොතේ සිටින ‘මම’ කවුද කියන්න දන්නේ නැහැ. මේ මොහොතෙ ඉන්න අතික් තැනැත්තා කවුද කියන්නත් දන්නේ නැහැ. දෙදෙනා ගැනම දන්නෙ නැහැ. නමුත් හිතේ තියෙනවා ‘මම’ මෙහෙමයි කියන සංඥාව. අතීතයේ කවදා හරි දවසක ඇති කර ගත් සටහනක්, ඇඳ ගත් චිත්‍රයක් තමන් පිළිබඳවම. ඒ වගේම තමන්ගේ හිතේ තියෙනවා දවසක අතීතයේ අනුන් පිළිබඳව ඇඳ ගත් චිත්‍රත්. ඒ අතීත කටු සටහන් සමඟයි අප ජීවත් වෙන්නෙ. තමන් මෙහෙමයි කියා හදාගත් චිත්‍රය සහ අනුන් මෙහෙමයි කියා හදාගත් චිත්‍රය සමඟ. එවිට අප ජීවත් වෙන්නෙ වර්තමානයේ ද? මෙතන ද? නැහැ. සමහර විට අවුරුදු පහළොවකට, විසි පහකට විතර කලින් අතීතයේ ජීවත් වෙන්නෙ. සංඥා ලෝකයේ ඉන්න කෙනා ඉන්නෙ අතීතයෙ. ඉන්නෙ මිය ගිය ලෝකයක. මළවුන් අතර. කටු සටහන් අතර කොතුකාගාරයක. ජීවිතය පිළිබඳව සජීවී අත් දැකීමී ලැබෙන්නෙ නැහැ එබඳු කෙනෙකුට. අර මුලින්ම කෙනෙක් දුටුවිට අපට ඇති වෙන චිත්‍රයක් තිබෙනවානේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, එය දිගටම ග්‍රහණය කරගෙන ඉන්නවා. නැවත දවසක අවුරුදු ගණනකට පසුව හෝ ඒ තැනැත්තා දකින විට අපට ඒ ආකාරයටම දකින්න ලැබුණොත් එතන දී අන්න අපේ සංඥාව තවත් තහවුරු වෙනවා. නැවත දකින විට නැවතත් හිනා වෙවී ඉවසගෙන හිටිය නම් “මා සිතූ දේ හරි නෙ. මෙයා මෙහෙම කෙනෙක් ම නමා.” නමුත් ඊළඟ දවසේ දකින විට එහෙම නෙමෙයි නම් හිටියේ, අපට ලොකු ප්‍රශ්නයක් එතන. මක්නිසා ද අපේ හිතේ ඒ තැනැත්තා පිළිබඳව

හදාගෙන හිටියේ මීට වඩා වෙනස් පිළිරුවක්. වර්තමානයේ පෙනෙන දේ සහ අතීතයේ හදාගත් පිළිරූ දෙක එකිනෙක සමාන වෙන්නෙ නැහැ. සමපාත වෙන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ අවුරුදු පහළොවකට එහා අතීතය සහ අවුරුදු පහළොවකට පසු වර්තමානය එකට දැන් ගැළපෙන්නෙ නැහැ. දැන් මේ දෙක අතරේ ලොකු පරස්පරයක් හා ගැටුමක්. ගැටෙන්නේ අතීතය හා වර්තමානය නොව අපේම සංඥා. ලොකු සට්ටනයක් හිතේ. මෙයා කවුදු ඇත්තටම? මෙය මෙසේ වෙන්න පුළුවන් ද? එසේ වී අහවරයි. නමුත් අපට ඇත්තටම ප්‍රශ්නයක්. මෙහෙම වෙන්න පුළුවන්ද? කොහොම ද එහෙම වුණේ? අර අතීත සංඥා අත් හැරිය විට කළාණා මිත්‍රවරුනි ඔය ගැටුම ඉවරයි. අතීත සංඥාව අත හැරීමත් අවශ්‍යයි. වර්තමාන පෙනෙන දේ මේ වෙලාවට පමණයි අදාළ. ඊළඟට කුමක් සිදු වෙයි ද දන්නෙ නැහැ. අතීත සංඥාව අතහරන්නත් ඕන. වර්තමාන සංඥාවෙන් නැවත ස්ථිර වූ පිළිරුවක් නිර්මාණය නොකරගෙන සිටීමත් අවශ්‍යයි. අතීතය සංඥාවෙන් අනාත්ම සංඥාවට යා යුතුමයි දුක නැති කර ගන්නට නම්, ගැටළු අඩු කර ගන්නට නම්.

දැන් ඔය වික්‍රපටියක්, ටෙලි නාට්‍යයක් බලන විට මුල්ම වතාවට අපට පෙනෙනවා සමහර නළුවන් නිලියන් මීට කලින් දැක නැති. හිතන්න ගැමි වර්තමාන නළුවෙකු හෝ නිලියක ලෙස රඟපානවා. ගැමි ඇඳුමක් ඇඳගෙන, කොණ්ඩය බැඳගෙන, පරණා භාලෙට කතා කරමින්, ගැමි විදියට බුලත් විට හපමින්. ඒ නාට්‍යය නරඹනවා අවුරුද්දක් පමණ දිගටම. අර නළුවා හෝ නිලිය ඒ රඟපෑ පුද්ගලයා පිළිබඳව අපේ හිතේ ඇති වෙන්නෙ ඒ විදියේ වික්‍රයක්. ගැමි කෙනෙකු විදියට. තවත් නාට්‍යයක් බැලුවා කියා හිතන්න ඒ නැනැත්තාම රඟපාන. සමහර විට කලින් වර්තමාන හොඳින් රඟපෑවා නම් නැවතත් ලැබෙන්නෙ ගැමි වර්තමානක්ම තමයි. එයත් ඒ විදිහෙම වර්තමානක්. ඔය විදියට නාට්‍ය දෙක තුනක් බලන විට අපට ඒ නැනැත්තාව එහෙමම තමයි පෙනෙන්නෙ. අපට අමතක වෙනවා රඟපාන බව සහ මෙය නාට්‍යයක් බව. මේ පුද්ගලයා සැබෑවටම කවුදු කියා අප කවුරුත් ජීවිතේටම දැක නැහැ, අසාත් නැහැ, දන්නෙත් නැහැ. නමුත් ජීවිතේටම දැක නැති, අසා නැති, දන්නෙත් නැති වුවත් දැන් අපේ හිතේ ස්ථිර වූ සංඥාවක්, අදහසක්, පිළිරුවක් මැවෙනවා එහෙමමයි කියා. එයට වඩා වෙනස් නාට්‍යයක් පසු කාලෙක බලන්න ලැබෙනවා. අර නළුවා හෝ නිලිය බොහොම

නූතන විදියට ඇඳගෙන, උඩ පැනගෙන, කැනගෙන, නටාගෙන එහි රඟපානවා. මෙය කොපමණ අවලස්සනද? ඇයි මෙහෙම අපරාධයක් කළේ මේ මනුස්සයාට කියා හිතෙනවා. ඒ අධ්‍යක්ෂකට බනිනවා. ඒ නළුවට, නිලියට බනිනවා. මේ දෙකම බොරුවක් නෙ, මේ දෙකම රඟපෑමක් නෙ. ඒ දෙකේම ඇත්තක් නැහැ. ඒ දෙකෙන්ම කියන්න බැහැ ඒ රඟපාන ඇත්තම පුද්ගලයා කොයි වගේ කෙනෙක් ද කියා. කියන්න බැර නමුත් අප කියන්න හඳුනවා. බැර දෙයක් පුළුවන් කියා හිතනවා ඔය සංඥාවට අසුවී සංඥාව සංඥාවක් විදියට තේරුම් ගන්නෙ නැතුව. එනිසා සම්බන්ධතාවල දී ලොකු ගැටළු ඇති වෙනවා ඕනෑම සම්බන්ධතාවයක දී. කුමක් සමග සම්බන්ධ වුනත් ඇඳුමක් සමඟ, පරිසරයත් සමඟ හෝ පුද්ගලයත් සමඟ කුමක් හෝ දෙයක් සමඟ සම්බන්ධ වෙන විට සම්බන්ධ වෙන්නෙ අතීත සංඥාවත් සමඟ නම් බොහෝ ගැටළු අනාගතයේදී ඇතිකර ගන්නවා.

අතීත සංඥාව අපේ හිතේ තිබුණාට ජීවිතය හා ලෝකය වර්තමානයේ පවතින දෙයක්. ඒ කිසි කෙනෙකු, කිසි දෙයක් බැඳී නැහැ අප මුලින්ම සංඥා හදා ගත් දවසේ සිටි ආකාරයටම සහ පැවතුණු රටාවටම සදහටම ඉන්න. එසේ පවතින්නට කිසි දෙයක් බැඳී නැහැ. බැඳුණත් පුළුවන්කමකුත් නැහැ. කාට ද පුළුවන් තවත් කෙනෙකු නිර්මාණය කළ මානසික අභිවූවක් තුළ ජීවත් වන්න. මොන දේට ද පුළුවන් ඒ විදියට පවතින්න මේ අනිත්‍ය වූ ලෝකයක? බැහැ. කවුරු හරි උත්සාහ කරනවා නම් එය වෙහෙසකර දෙයක් වෙනවා. අප එසේ හිතනවා නම් කාට හරි සතුට කරන්න පුළුවන් කියා. අනිත් තැනැත්තා හදාගත් මානසික අභිවූවක් තුළ හිර වී. එය ප්‍රායෝගික නැහැ. එය හැමදාම කරන්න පුළුවන් දෙයකුත් නෙමෙයි. නමන්ටත් දුකක්, අනිත් තැනැත්තාවත් රැවටීමක්. අපට පුළුවන් වෙනස් වෙන්න. දුක අඩු වෙන ආකාරයට, ගැටළු අඩුවෙන විදියට. වෙනස් වීම අනිවාර්යයෙන්ම දුක වැඩිකරන පැත්තට යන්න ඕන නැහැ. ශුද්ධාවේ සිට අශුද්ධාවට කෙනෙකු වෙනස් විය යුතු නැහැ. ආලෝකයේ සිට අඳුරට කෙනෙකු වෙනස් වියයුතු නැහැ. එබඳු නීතියක් නැහැ. කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් අවශ්‍ය හේතු සාධක හඳුනාගෙන අඳුරේ සිට ආලෝකය කරා පරිණාමය වෙන්නට පුළුවන්. වඩ වඩාත් හොඳ පැත්තට වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ සඳහායි ධර්මය තිබෙන්නෙ. මෙය තේරුම් ගන්න. එය සඳහායි ධර්මය තිබෙන්නෙ. තේරුම් ගැනීම සඳහා, අතහැරීම සඳහා සහ

ප්‍රගතිය සඳහා. එකම තැන පල්වීමට නොවෙයි ධර්මය තිබෙන්නේ. අතීතයේ ජීවත් වීමට නෙවෙයි ධර්මය තිබෙන්නේ. කබලෙන් ලිපිට වැටෙන්න නෙවෙයි. මීන දෙයක් වෙන්න පුළුවන් කියන්න නෙවෙයි. නැහැ. ඉන්න තැනින් දියුණු වෙන්න පුළුවන්. සැනසිල්ල ඇතිකර ගන්න පුළුවන්. දුක අඩුකරගන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්න අඩු කරගන්න පුළුවන්. අන් අයටත් ප්‍රශ්න අඩු වෙත විදියට ජීවත් වෙන්න පුළුවන් අවබෝධයෙන් යුතුව. ඒ සඳහායි ධර්මය.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බලන්න මේ අනිත්‍ය සංඥාවේ තිබෙන වටිනාකම. තේරුම් ගැනීම තුළ කොපමණ ගැටළු නැති වෙනව ද? ඒ වගේම අනාත්ම සංඥාව. ‘මම’ මෙහෙමමයි කියා හරියට කියන්න පුළුවන් අමු ද්‍රව්‍ය ටිකක් ඔය කොහේවත් නැහැ. අමුද්‍රව්‍ය තිබෙනවා, නමුත් වෙනස්වෙන. අමු ද්‍රව්‍යය වෙනස් වෙන විට අමු ද්‍රව්‍යවලින් හදුනා ගිමි භාණ්ඩත් වෙනස් වෙනවා. වෙනස් වෙන අමු ද්‍රව්‍යවලින් වෙනස් නොවෙන ගිමි භාණ්ඩයක් කාටවත් හදාගන්න බැහැ. ‘මම’ කියන්නෙන් වෙනස් වෙන පදාර්ථයක්. සැබවින්ම ඔය කිසිවක් ඔබත් මාත් ඇතුළු සියල්ල ගිමි භාණ්ඩ නෙවෙයි. සංස්කාර සංස්කරණය වීමක්. අනුභූත් වෙනස් වෙන පදාර්ථයන්. එසේ දකින විට එතන දුකක් නැහැ. දුක උපදින්නේ ඒ වෙනස් වීම දකින්නේ නැතිවිට. දුක ඇති වෙන්නේ ස්ථිර යමක් තිබෙනවා කියා අල්ලා ගන්න ගියවිට. දුක ඇති වෙන්නේ මේ මොහොතේ පෙනෙන දේ ඊළඟ මොහොතෙන් ඒ විදියටම පැවතිය යුතුයි කියා කෙනෙකු හිතනවා නම් පමණයි. එසේ නැතුව වෙනස් වීම දුකක් නෙවෙයි. මෙය අවබෝධකරගත් කෙනත් වෙනස් වෙනවා. අවබෝධ කර නොගත් කෙනත් වෙනස් වෙනවා. දැන් රහතන් වහන්සේ ගැන සිතන්න. ඒ පංච ස්කන්ධය වෙනස් වෙනවා. උන්වහන්සේගේ පංච ස්කන්ධයත් ස්ථිර, සදාකාලික සහ ආත්ම නොවේ. එයත් වෙනස් වෙනවා නමුත් එතන දුකක් නැහැ. දුකක් නැත්තේ උන්වහන්සේ අවබෝධයෙන් සිටින නිසා. අතීතයෙන් මා මෙහෙම ම යි. වර්තමානයෙන් මා මෙහෙම ම ය. අනාගතයෙන් මෙසේම සිටිය යුතුය කියන සිතිවිල්ල ඇති වෙන්නේ නැහැ කියා කියනවා රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට. මා අතීතයේ මෙසේ ගිටියා. වර්තමානයේ මෙහෙම. අනාගතයේ මෙසේ සිටිනු ලබනවා. එබඳු සිතුවිලි ඇතිවෙන්නේ ස්ථිර වූ යමක් තමන් තුළ තිබෙනවා කියා වෙනස්වන තමන්ට පාලනය කළ නොහැකි යමක් අල්ලාගත් කෙනාටයි. ඒවා ඇති වෙන්නේ මේ

පෘථගීඡන අයට. යථා ස්වභාවය ගැන භාවනා නොකරන නිසා. නොඅසන නිසා. ඒ පිලිබඳව සාකච්ඡා නොකරන නිසා සහ නොයා නොබලන නිසා. එනිසා බොහෝ දෙනෙක් හිතනවා මේ අනිත්‍යතාව කියන්නේ හරිම අසුභ දෙයක්, දුක් සහගත දෙයක් සහ අමිහිරි දෙයක් ලෙස. නැහැ. එය ඉතාම රසවත් දෙයක් ඇසීමත් රසවත්, සිතීමත් රසවත්, ඒ පිලිබඳව කතා කිරීමත් රසවත්, ඒ පිලිබඳ කරන භාවනාවත් රසවත්. එසේම අනිත්‍යතාව තුළින් දකින ජීවිතයත් ඉතාම රසවත්. අන්ත එබඳු වූ රසවත් අනිත්‍යතාවයේ ස්වභාවයට කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අප මොහොතකට අවධානය යොමු කරමු.

භාවනාව

වාඩි වූ පුද්ගලයා ද මෙනෙ ඉන්නේ? බලන්න ඒ වාඩි වූ ඉරියව්ව වෙනස් වී ඇති. කායික වශයෙන් දැනුණු වේදනා වෙනස් වී ඇති. සිතා සිටි අදහස් වෙනස්ව ගොස් ඇති. ඕන එපාකම් වෙනස් වී ඇති. ඇහෙන දැනෙන දේවල් වෙනස් වෙලා.....

විවේක අවස්ථාවක තමන් සමීපයේ සිටින පුද්ගලයන් පිලිබඳවත් මේ භාවනාව කරන්න පුළුවනි. දන්නා කියන දවසේ සිට මේ මොහොත දක්වා බලන්න ඒ අය කායික වශයෙන් කොපමණ වෙනස් වී ද? අදහස් උදහස් පැත්තෙන් එමෙන් ම විඳින සැප දුක පැත්තෙන් ඒ ඇත්තන්ගේ රුචි අරුචිකම්.....

බලන්න වෙනස් වෙන දේට ඉඩක් තිබෙන හිතක් ඇති කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නට පුළුවන් ද? අනිත්‍යතාවය, අනිත්‍යතාවය සේ පිළිගත හැකි ගැඹුරු මනසක් මේ භාවනාව තුළ පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති වෙනවා.....

සැහැල්ලුව සහ ගැඹුර මේ අනිත්‍ය හා අනාත්ම සංඥා පිලිබඳ භාවනාවෙන් කෙනෙකුට අත් දකින්නට ලැබෙනවා. ජීවිතය සැහැල්ලු කරනවා. ඒ වගේම ගැඹුරු වූ අවබෝධයක් කරා ගෙන යනවා.....

ඒ මනසින් යුතුව අපි නිමා කරමු මේ භාවනා වැඩ සටහන. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

අසුභ සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ලෝකය කියන්නේ අපට පෙනෙන දෙයකට වඩා අප දකින දෙයක්. ලෝකය කියා කියන්නේ පවතින දෙයකට වඩා කෙසේ පැවතිය යුතු ද කියා බලාපොරොත්තු වන දෙයක්. එනිසා මේ ලෝකය පෞද්ගලිකයි. එක් එක් පුද්ගලයාට ඒ ඒ වෙලාවට පෙනෙන ඇහෙන ලෝකයක තමයි ඔබත් මාත් ජීවත් වන්නේ. එසේ නොමැතිව මේ කාටත් පොදු, පැත්තක සිට නරඹා, මෙන්න ලෝකයේ හැටි කියා කිව හැකි ලෝකයක් නෙවෙයි. එනිසා මේ ලෝකයේ තියෙන සෑම දෙයක්ම ඒ දේ දිහා බලන, අහන, ඒ දේ ස්පර්ශ කරන, රස විඳින, ඒ ඒ ඇත්තන්ට පමණක් සීමා වූ දේවල්. ලෝකයේ වෙනස්කම් පවතින්නේ එම හේතුව නිසයි. රුචිකත්වය, ලස්සන, හොඳ, රස ආදී හැම දේකම විවිධත්වයක් තියෙන්නේ එනිසයි.

ඒ ලෝකය දිහා බලන විදිය, අසන, සිතන ආකාරය වෙනස්කර ගැනීමයි භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ. ප්‍රශ්න අඩුවෙන හා ගැටළු ද, දුක අවම කර ගැනීමයි භාවනාවේ අරමුණ අර මුලින් කතා කළ සංඥා දෙක - අනිත්‍ය සංඥාවෙන් හා අනත්ත සංඥාවෙන් කියන්න උත්සාහ කළේ මේ ලෝකය කිසියම් දුරකට හෝ නිවැරදිව හඳුනාගැනීමේ අවශ්‍යතාවයයි. නිවැරදිව තමන් දිහාත් ලෝකය දිහාත් බලන්න. තමන් කියන්නේ සඳහන්ම ස්ථිර වශයෙන් ම 'මම' මෙහෙමයි කිව හැකි ඒකකයකට නෙමෙයි. නිරන්තරයෙන් ම වෙනස් වෙන 'මම' කියා කියන හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙන ඒ වෙනස් වීමේ ප්‍රවණතාවයට. එමනිසා තමනුයි, ලෝකයයි එකතු වී හඳුා ගන්නා දේවල් තිබෙනවානම් ඒ කිසිවක්ම තමන්ට අයිති නැහැ. තමන්ගෙයි කියා හරියට ම කියන්න බැහැ. කියන්න පුළුවන් කීවාට මේ ලෝකයේ තියෙන ඒ කිසි දෙයක් බැඳී නැහැ ඔබට ඕනෑ විදියට ඉන්න. අප හිතුවට බැඳී තිබෙනවා

කියා, සිතුවට එබඳු වූ අයිතියක් තිබෙනවා කියා එය සිතිවිල්ලක් පමණයි. ඒ සිතිවිල්ල දෙබැ කරමින් සහ ඒ සිතුවිල්ල බොරු කරමින් තමන්ගේ කියා සිතාගෙන සිටින හැම කෙනෙකුම, හැම දෙයක්ම ඒ ඒ දේවල්වලට ආවේණික වූ ගමනක යෙදී සිටිනවා. විවිධ මානසන්ගෙන් සිදුවන වෙනස්වීම් කාටද අයිති? වෙනස් දිශාවකට හරවන්න පුළුවන්, වේගවත් කරන්න පුළුවන් ආකාරයේ ගමනක නෙවෙයි ඒ අයිති දේවල් යන්නේ. හැම දෙයක්ම. මේ ඇඳුන් ඉන්න ඇඳුමේ පටන් හැම දෙයක්ම කළඤාණ මිත්‍රවරුනි. හිතන්න ඔබේ කියා හිතන ඔය හැම දෙයක්ම. ඔබේ පාලනයෙන් තොර ලොකු ගමනක යනවා. දීර්ඝ වූ ගමනක යනවා. ඔබ හරහා ඔබව අහහැර. පුළුවනිඳු එය නවත්වන්න. නීති පනවා හැකි ද? යාඥා කර පිළිවන් ද? හැකිනම් හඬා දොඩා වැලපී ඔබට හැකිඳු ඔබ අත්හැර යන දේවල් නවත්වාගන්න? සඳහාම ඔබ තුළ රඳවා ගන්න?

එම ගමනේ එක්තරා මොහොතක ඔබ හා එකතු වුණේ. ඇඳුමක් ලෙස තේ එකක ආකාරයට, රූප විදියට, පුද්ගලයෙකු ලෙස කෙසේ හෝ ඔබත් සමඟ යමක් එකතු වුවා ද ඒ එකතු වූයේ මුලින් ම නෙමෙයි. ඒ දේ ඊට කලින් දීර්ඝ වූ ඉතිහාසයක් සහිත ගමනකයි ආවේ. බොහ තේ එකක ලොකු ඉතිහාසයක් තිබෙනවා. ඒ වතුරේ, ඒ උණුසුමේ, ඒ තේ කොළවල, ඒ තත්වයට එන්න. ඉන් එහාටත් ලොකු ගමනක් යනවා. එයට කලින් ආ ගමනත්, ඉන් පසුව යන ගමනත් ඒ දෙකම ඒ තේ කෝප්පය බොහ කෙනාට අයිති නැහැ. දන්නෙන් නැහැ. හැම දෙයක්ම ඒ වගෙයි. පුද්ගලයන්ව අරන් බලන්න. යෙදී ඉන්නේ දීර්ඝ වූ ගමනක. අප මොහොතකට අමතක කරමු පෙර හවයයි, ඊළඟ හවයයි. අපි හිතමු දැන් අපට පෙනෙන මේ හවය ගැන පමණක්. ඔය මුන ගැහෙන පුද්ගලයන් උපන්න දවසෙම නෙමෙයි නෙ ඔබට හමුවන්නේ. එසේ හමුවෙන්නේ ළමයි විතරයි. දු පුතුන් විතරයි. ඒ දු පුතුන් වුවත් කොපමණ දුර ගමනක් ඒ මවිපියන් හැරදා යයි ද කියන්න බැහැ. ඒ වගේම එම දු පුතුන් ඒ කරන කියන සෑම දෙයකින් ම ඒ දෙමව්පියන්ගේ සිතැති සම්පූර්ණ වෙන්නෙන් නැහැ. දෙමව්පියන් කැමති විදියටමත් නෙවෙයිනේ තමන්ගේම ළමයින් ජීවත්වන්නේ. පුද්ගලයන් අපට මුණ ගැහෙනවා. ඒ ඇත්තන්ගේ ජීවිත ගමනේ දීර්ඝ වූ වාරිකාවකින් පසු කිසියම් මොහොතක. ඒ වන විට ඒ ඇත්තන් පැමිණි ගමනක් තිබුණා. අතරමග දී ඔන්න මිශ්‍ර වීමක්. නමුත් එතනින්

සියල්ල නතර වෙන්නෙ නැහැ. ඔබ ආ ගමන ඔබ යනවා. ඒ ඇත්තන් ආ ගමන් ඒ ඇත්තන්ම යනවා. සමහර විට අපට පෙනෙනවා ටික දුරක් අත්වැල් බැඳගෙන යනවා වගේ. හැබැයි එසේ අත්වැල් බැඳගෙන යනවා වගේ කීවත් වෙන් වෙන්ව සිතීමක්, වෙන් වෙන්ව කඊම රැස්කර ගැනීමක්, වෙන් වෙන්ව පින් කිරීමක්, පවි කිරීමක්, සතුටු විමක් කෝපයට පත්වීමක්, බියට පත්වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ හිසයි අනාත්ම කියා කියන්නේ.

මේ ආකාරයට තමන් දෙසත් බලන්න. 'මම' කියන්නේ වෙනස් වෙන්න පුළුවන් කෙනෙක්. වෙනස් වෙන කෙනෙක්. එහිසා ලොකුවට අල්ලගෙන ඉන්න එපා 'මම' මෙහෙමයි කියන හැඟීම, අනිත් අය මෙහෙමයි කියන හැඟීම ඔය සියල්ල වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. එහිසා දුකක් ඇති වෙන, නැවත නැවත හිත කෝපයට පත්වෙන විදියට තමන් ගැන චුණත්, අනිත් අය ගැන චුණත් බැරැරැම්ම හිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. සෑම දෙයක්ම උඩු යටිකුරු වෙන්න පුළුවන්. කනපිට හැරෙන්න පුළුවන්. අනිත් දේවල් සහ, අනිත් අය ඔබට අවශ්‍ය පරිදි ක්‍රියා කරන්නේ නැති විට ඒ ගැනත් ලොකුවට නැවෙන්න, දුක්වෙන්න, තරහ ගන්න යන්න එපා. මක්නිසා ද ඒ ඇත්තන්ට, ඒ දේවල්වලට ආවේණික වූ රටාවක් සහ සංසරණයක් තිබෙනවා. හැසිරීමක් තිබෙනවා. එහිසා මේ ආකල්ප දෙක, සංඥා දෙක ඉතාම වැදගත්. මේවා පොදු සංඥා. එක දෙයක්, එක්කෙනෙක් ගැන නෙවෙයි පොදුවේ. පොදුවේ මේ සංඥා ඉතාම වැදගත්. අනිත්‍ය සංඥාව තමන් ගැන මූලික වශයෙන්. ඊළඟට අනාත්ම සංඥාව තමන් සහ ලෝකය අතර සිදුවන ඒ ප්‍රතික්‍රියාවේ ප්‍රතිඵල ගැන. ඒ එකක්වත් තමන්ට අයිති දේපොල නෙවෙයි.

ඇහැත් තමන්ගේ නෙමෙයි නම් ඇහැට පෙනෙන රූපත් තමන්ගේ නෙමෙයි නම් ඒ දැකීම හිසා ඉන් පසුව සිද්ධවෙන යම්තාක් පෙරළී තිබෙනව ද ඒ එක පෙරළියකවත් පාලකයා තමන් නෙවෙයි. ඒවා ඔහේ වෙනවා. මේවා දිහා ටිකක් නිදහසේ සිතන්න බලන්න පුරුදු වීම තමයි මේ අනිත්‍ය අනාත්ම සංඥාවලින් කරන්නේ. දැඩි උපාදානය, දැඩිව අල්ලා ගැනීම එනම් කොන්ක්‍රීට් දැම්මා මෙන් දේවල් ගැන සිතීම වෙනුවට නම්‍යශීලී වීම. අන් අය ඒ අයගේ ස්වභාවය තුළ පිළිගන්න පුළුවන් වීම තමන්ට ඕනෑ විදිය නෙමෙයි ඒ අය ඉන්න විදිය පිළිගන්න පුළුවන් ද කියන කාරණය තමයි මෙයින් කෙරෙන්නේ. ඒ

සමගම වැදගත් වෙන කාරණා දෙකක් තියෙනවා. දැන් බොහෝ විට අප උත්සාහ කරනවා තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට කැමති විදියට අන් අය වෙනස් වෙන්න ඕනෑ. අප ඉන්න රටාවට අනිත් තැනැත්තන් කැමති වෙන්න ඕනෑ. එසේ වෙනස් වුණෝ නැති නම් තමයි තරහ එන්නේ. දුක හිතෙන්නේ. එනිසා අප අපේක්ෂා කරනවා අපව කෝපයට පත්නොවන සේ දුකට පත් නොකරන්නට, අන් අය අපේ සිතැති හා සුඛ පැතුම්වලට අනුව හැසිරිය යුතු බව. ඒ තමයි අපේ මූලිකම වින්තනය.

මූලික වශයෙන් අප බලාපොරොත්තු වෙනවා අනිත් අය වෙනස් වියයුතු බව. වෙනස් විය යුත්තේ කොහොම ද? තමන්ට අවශ්‍ය රටාවට. දෙවැනි කාරණය නම් ඔබ අපේක්ෂා කරනවා ඔබ සිටින ආකාරයෙන්ම ඔබව පිළිගත යුතුයි කියා. ඔබව වෙනස් කරන්නට කානටවත් ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. අප කියනවා මගේ හැටි මෙහෙමයි. කවුරු කොහොම කිව්වත් මා මෙහෙම ම යි. හැබැයි ඔබට ඔහොම ඉන්න බැහැ. ඒක මට ඕනෑ විදියට වෙන්න පිටත් විය යුතුයි. මේ වින්තනය පටු, බොළඳ, පෘතග්ජන වින්තනයක්. නිත්‍ය ආත්ම වින්තනයක් මෙතන තියෙන්නේ කළාණා මිත්‍රවරුනි. ‘මම’ මෙහෙමයි කීවාම අප හිතනවා ‘මම’ නිත්‍යයි. ‘මම’ මෙහෙමයි. හැබැයි ඔබ වෙනස් විය යුතුයි මට අවශ්‍ය පරිදි. එතන තියෙන්නේ ආත්ම සංඥාව සහ නිත්‍ය සංඥාව. ‘මම’ නිත්‍යයි. මාව වෙනස් කරන්න හදන්න එපා. ‘මම’ මෙහෙම ම යි. නමුත් ඔබ මට රිසි පරිදි හැඩගැසිය යුතුයි. ලෝකයේ හැම දෙයක් ම, ගංගා, විදුලිය ආදී හැම දෙයක් ම තමන්ගේ අණාසකට යටත් වියයුතුයි. එය ආත්ම සංඥාව. ඒ වෙනුවට ඇති කරගන්න තමන් පිළිබඳ අනිත්‍ය සංඥාවත්. අනිත් දේවල් පිළිබඳව අනාත්ම සංඥාවත්. තමන්ට පුළුවන් ද වෙනස් වෙන්න. මම මෙහෙමයි කියා ලොකුවට අල්ලගෙන ඉන්නේ නැතුව. දුක අඩුවෙන ලෙස හා ගැටුම් අඩුවෙන පරිදි?, එසේම අන් අයට හිරි හැරයක් නොවෙන විදියට? මක්නිසා ද ‘මම’ අනිත්‍ය නිසා. මේ ‘මම’ කියන දෙය අනිත්‍යයි. එසේ එහෙම නම් ඇයි තමන්ට බැර ඒ බව වටහාගෙන තමන්ගේ හැසිරීම තුළ අන් අයට හිරිහැර බාධා වෙන දේවල් තියෙනව නම් ඒවා වෙනස් කර ගන්න? එවිට මේ අනිත්‍ය සංඥාව වඩන කෙනෙකු තුළ ඔය කුසලතාවය වැඩෙනවා. මෙය නිකම් මන්ත්‍රයක්ම නෙමෙයි කුසලතා වර්ධනයක්.

භාවනාවට නිර්දේශ කරන්නේ පැත්තකට ගොස් මෙනෙහි කරන්න කියානේ. යන්න කොහේ හරි පැත්තකට. ශුන්‍යාගාරයකට, ගසක් මුලට, කැලෑවකට එහෙම හෙ කීවේ. හැබැයි එතන ජීවත්වෙන්න කියා හෙමෙයි මෙහි කියන්නේ. එහෙම තැනකට ගොස් මෙය තේරුම් ගන්න. “ඉති පටිසංචික්ඛති....” මේ විදියට නුවණින් විමසා බලන්න. එසේ විමසා බලා තේරෙන විට, ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න. ජීවත් වෙන්නේ කොහෙද? ආපසු සිටි තැනට ඇවිත්. ගසක් මුල සදාකාලිකව ඉන්න කියා හෙමෙයි කියන්නේ. සොහොන් බිමක් නිත්‍ය වාසස්ථානයක් කර ගන්න හෙමෙයි. ඒ අවබෝධය ලබාගෙන එන්න. ඇවිත් බලන්න ඒ අවබෝධයට අනුව පුළුවන් ද ඉන්න? අන්න එතන දී කොතෙක් දුරට තමන්ට නම්‍යශීලී වෙන්න පුළුවන් ද - කොතෙක් දුරට තමන්ට මෘදු මොලොක් වෙන්න පුළුවන් ද බලන්න? එය තමයි අනිත්‍ය සංඥාව වඩන කෙනෙකු තුළ ප්‍රකටවන ලක්ෂණය. නම්‍යශීලීතාවය යනු හැමදේකට ම නැමෙන ගතිය හෙමෙයි. ඇහුම්කන් දෙන ගතිය. “ආ ඕවා අහලා වැඩක් නැහැ. කවුරු කොහොම කීවත් ‘මම’ වෙනස් වෙන්න නැහැ. මාව වෙනස් කරන්න බැහැ.” එහෙම හෙවෙයි. බලනවා උත්සාහයක් ගෙන මෙතන තියෙනව ද ප්‍රශ්නයක්? තමන් දැකිව අල්ල ගත් යමක් තියෙනව ද ‘මම’ මෙහෙමයි කියා? ඒ නිසා තමනුත් දුකක් ද විඳින්නේ අනිත් අයත් දුකක් ද විඳින්නේ? එහෙම නම් තමන්ට බැර ද වෙනස් කරගන්න? පුළුවන්. මක්නිසා ද ‘මම’ කියන්නේ අනිත්‍ය දෙයක්. ඊළඟට අනිත් අය තමන්ට ඕනෑ විදියට වෙනස් වෙන්න ඕනෑ කීම? නැහැ. එහෙම භිතන්න එපා. එය ආත්ම සංඥාවක්. අනාත්ම සංඥාව වඩනවා කියන්නේ ඒ අය ඉන්න විදියට පුළුවන් ද පිළිගන්න ඒ හැම දෙයක් ම. අවිච්ච, වැස්ස ඒ හැම දෙයක් ම තියෙන විදියට පිළිගන්න පුළුවන් ද? ඒවා මට හෝ ඔබට හෝ අවශ්‍ය විදියට තිබෙන්නට ඕනෑ යයි, තිබිය යුතුයැයි නීති දානවා වෙනුවට පවතින ආකාරයෙන් පිළිගන්න පුළුවන් ද? මමත්වය අයිත් කර බලන්න පුළුවන් ද? සියයට සියයක් හෙමෙයි. පුළුවන් ද ළමයෙකුට පිළිගන්න ඒ අය ඉන්න විදියට. ඒ තමයි අනාත්ම සංඥාව කියන්නේ. හැම දෙයක් ම බලන්න.

මේ සංඥා දෙක එකට යන්නේ. බද්ධ වී යුගල ලෙස යන සංඥා දෙකක්. එකක් අනිකෙන් පෝෂණය වෙනවා. එවිට මේ සංඥා දෙකින් සම්පූර්ණයෙන්ම පෘථග්ජන වින්තනය කනපිට හරවනවා කළයාණ මිත්‍රවරුනි. අර නිත්‍ය වූ ‘මම’ මෙහෙමයි අනිත් අය මට

ඕනෑ විදියට ඉන්න ඕනෑ කියන වින්තනය සම්පූර්ණයෙන්ම අතින් පැත්ත හරවනවා. එවිට නිදහසේ ගලා යන දිය දහරාවක් වගෙයි. ඕනෑ තැනක ඕනෑ හැඩයක් ගන්නවා. එයින් කියන්නේ නැහැ ඕනෑම වරදක් දිගටම කරනවා කියා. එසේම අනුන්ගේ වැරදි ඉදිරියේ ඇහැක කන වහගෙන ඉන්නවා කියා. එහෙම නෙමෙයි. නමුත් බොහෝ දුරට ප්‍රශ්න අඩු කරගෙන ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ගැටළු අවම කරගෙන ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. එහිසා මෙය ප්‍රායෝගික ජීවත් වීමක්.

අන්න ඒ විදියට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ භාවනාව, සංඥා භාවනාව අප හුදකලාව අවබෝධ කර ගනිමින් ඒ අවබෝධයන් අපගේ ප්‍රායෝගික ඵලදායී දෛනික ජීවිතය තුළ ක්‍රියාත්මක කරවීම තුළ සහනයක්, නිවීමක් අත්දකින්න පුළුවන්කම තිබෙනවා. නමුත් හැම දෙනාම සතුටු කරන්න ඕනෑ කියන ඒ මිත්‍රයාට යන්නේ නැතුව. එය කවදාවත් ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන් දේකුත් නෙමෙයි. කවුරුත් එහෙම ඉෂ්ට කරගෙනත් නැහැ. හැමෝම සතුටු කරන්න ඕනෑ කියන ඒ සිතිවිල්ල තුළ තමන් ලොකු දුකක් විඳිනවා. කවුරු හරි එහෙම හිතනවා නම් මේ ලෝකේ ඉන්න හැම දෙනාම සතුටු කරන්න පුළුවන් තමන්ට කියා සහ එසේ කළ යුතුයි කියා, ඒ මෝඩ මමත්වය තුළ හැමෝම දුක් විඳිනවා. තමනුත් දුක් විඳිනවා. අනිත් අයටත් ලොකු හිසරදයක් තමන් හදා දෙනවා.

දැන් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අපට තියෙන ලොකු හිසරදයක් නම්, කොයිදේත් අපට හිසරදයක් තමයි. අහවල් දේ අපට හිසරදයක් නෙමෙයි කියා කියන්න බැහැ. ඕනෑම දෙයක් අරගෙන ඔළුවේ අමාරුවක් හදාගන්න පුළුවන්. එපමණ දුකෞතාවයක්, හැකියාවක් මිනිස් සිතක තියෙනවා, සත්තුන්ගේ සිත්වල නැති. දැන් සත්තුන්ට එබඳු ලොකු ප්‍රශ්න නැහැ. තමන්ගේ කායික ප්‍රශ්න හැර. නමුත් අපට ඕනෑම දෙයක් ලොකු ප්‍රශ්නයක් බවට පත්කර ගන්න පුළුවන්. ඒ අතර අපට තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ අපේ ශරීරය. මෙය ප්‍රශ්නයක් කීවිට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේ බඩගින්න, නිදිමත, ලෙඩ රෝග මේවා තමයි මෙහි තියෙන ප්‍රශ්න කියා. නැහැ. ඒවා ප්‍රශ්න නෙවෙයි. දැන් බඩගින්න ප්‍රශ්නයක් ම නෙවෙයි. එය මානසික ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. එය භෞතික අවශ්‍යතාවයක්. එයට භෞතික විසඳුමක්ද තිබෙනවා. බඩගින්න කියන්නේ භෞතික දෙයක් ආහාර

කියන්නේ භෞතික දෙයක්. එය මානසික ප්‍රශ්නයක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. කරගැනීම වෙනම දෙයක්. නමුත් සමස්තයක් විදියට ගත්විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ශරීරය සෑම පැත්තකින්ම මනුස්සයාට ලොකු ගැටළුවක් වූ දෙයක්. හැම පැත්තකින්ම. ශරීරය තේරුම් ගන්න ගොස් ලොකු ප්‍රශ්න හදාගෙන තියෙනවා. අනික් පැත්තෙන් මෙහි අවශ්‍යතා හා සීමාවන් හඳුනාගන්න ගොස් එතනත් ප්‍රශ්න හදාගෙන අප කියනවා එයා හරි ලස්සනයි. මෙයා කැනයි. මෙයා සුදුයි. මෙයා කළුයි ආදී ලෙසින්. අප පුද්ගලයෙකු ගැන කථා කරන්නේ ඒ තිබෙන ශරීරයේ ස්වභාවය අනුව. එවිට ඒ පුද්ගලයෙකුගේ නමක් භාවිතා කර පුද්ගලයෙකු ගැන කතා කරන්නේ. අප කියනවා සමහර විට තනතුරක් කියා එතන ඉන්න ඒ සභාපතිතුමා කළු පාටයි කියා. ඉතින් ඒ සභාපති නිලය කළු පාට සමග කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ නේ. ශරීරයක් ගැනයි කතා කරන්නේ. ඒ ශරීරය නෙමෙයි සභාපති. නමුත් ශරීරය තමයි ඒ පුද්ගලයා කියන දැඩි තීරණයේ ඉන්නවා.

ඒ තමා අප සිතන රටාව. ඒ පෘථග්ජන වින්තනයේ, පෘථග්ජන සංඥාවේ ස්වභාවය. ශරීරයයි, පුද්ගලයයි එක් කෙතක්. ඒ දෙන්නෙකුත් නෙමෙයි. නමුත් මේ පුද්ගලයා තමයි ශරීරය කියන්නේ කියා තමන් ගැනත් එහෙම හිතනවා. අනිත් අය ගැනත් හිතනවා. එනිසා නැති ප්‍රශ්න මහා ගොඩක් හදාගෙන තියෙනවා. ඒවාට විසඳුමක් නැහැ. විසඳුම් ඇතියි කියා හිතාගෙන අප සංසාරයේ ඇවිදිනවා ඒ විසඳුම් ඇති තැන් හොයාගෙන මේ හදා ගත් ප්‍රශ්නවලට. අප හදාගත් ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ප්‍රශ්න හඳුනාගැනීම අතහැර දානවා මිස. දැන් බඩගින්නට විසඳුම් තියෙනවා. එය අප හදාගත් ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි නේ. නමුත් අප හදාගත් ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් දෙන්න ලෝකය බැඳී නැහැ. හැබැයි සොබා දහම බැඳී සිටිනවා සොබා දහම නිර්මාණය කළ ප්‍රශ්න විසඳා දෙන්න. බඩගින්න සොබා දහමේ නිර්මාණයක්. එනිසා සොබා දහම ආහාරත් නිර්මාණය කර තිබෙනවා. අසනීප කියන්නේ සොබා දහමේ නිර්මාණයක් නිසා සොබා දහම ඖෂධ නිර්මාණය කරනවා. නමුත් අප හොයා ගත යුතුයි. මේ අසනීපට මොන බේත ද ගැලපෙන්නේ කියා. එනිසා බුද්ධිය අවශ්‍යවෙනවා. කෙසේ හෝ මේ සොබා දහම නිර්මාණය කළ හැම ප්‍රශ්නයකටම සොබා දහම තුළ විසඳුමක් ඇති. එවිට ප්‍රශ්නය හා එයට

අදාළ විසඳුම සොයා ගැනීම අප සතු ප්‍රඥාවේ කාර්යයක්. ප්‍රශ්නයයි, විසඳුමයි අතර සම්බන්ධතා සොයා ගැනීම අපගේ වගකීමක්.

නමුත් අප හදාගත් ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් දෙන්න සොබා දහම බැඳී නැත. නමුත් අප ගැටළු මවාගෙන ඒවාට ලෝකයේ විසඳුම් තිබෙනවායි සිතමින් ලොකු අමරුවක වැටී සිටිනවා. අප නිර්මාණය කරගත් ගැටළුවලට පිලිතුරු මේ සොබා දහමේ තියෙනවා කියා රැවටී දිගු ගමනක් යනවා. සිහිනෙන් දුටු පුද්ගලයෙකු, ජීවිතයටම දැක නැති පුද්ගලයෙකුට හොයමින් යනවා වගේ. ගමක් ගමක් පාසා, නගරයක් නගරයක්, දනව්වක් දනව්වක් පාසා, කවදාවත් හමුවීමක් නම් නැත. නමුත් අප හිතනවා එබඳු වූ අයෙකු සිටිය යුතුයි. මක්නිසා ද හිතෙන් දුටුවානේ. සිහිනෙන් මවාගත් ප්‍රශ්න හා ගැටළුවල විසඳුම හා අවසානය කුමක් ද? ඒ ප්‍රශ්න හදා නොගෙන සිටීමයි. ප්‍රශ්න හදාගැනීම අතහැර දමන්න. එවිට ප්‍රශ්නයක් නැත. විසඳුමක් සෙවිය යුතුව නැත නැති ප්‍රශ්නයකට. එනිසා විසඳුම් තිබෙන ප්‍රශ්නත් තිබෙනවා. නැති ප්‍රශ්නත් තියෙනවා. කෙසේ හෝ විසඳුම් නැති ප්‍රශ්න, ප්‍රශ්න නොවන බව තේරුම් ගැනීමයි කළ යුත්තේ. බුදු දහමේ කියනවා මේ ශරීරය ගැනත් භාවනා කරන්න. මෙම භාවනාවේදී ශරීරයට ලොකු තැනක් දෙනවා. ඔය සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන්ගන්නේම කායානුපස්සනාවෙන්. කායානු - කය අනුව බලනවා. කය ගැන දැකීමත් භාවනා කරනවා. පවතින ස්වභාවය ගැන දැකීමත් භාවනා කරනවා. ඔය සමහර බෞද්ධ නොවන සම්ප්‍රදායන් තුළ ශරීරය ගැන සිතීමක්, භාවනා කිරීමක් නැත. එහි ප්‍රයෝජනයක් නැතැයි කියා හිතනවා. ප්‍රශ්නය නම් මනසයි. කුමකට ද ශරීරය ගැන හිතන්නේ? මේ ශරීරය ගැන හිතනවා නෙමෙයි. ශරීරය තේරුම් ගන්නවා. මක්නිසා ද අප මෙය තේරුම් නොගැනීම නිසා හදාගත් ප්‍රශ්න දැවිලිකටම මුහුණ දෙන්න සිදුව තිබෙනවා. ඒවාට අප විසඳුම් සොයමින් යනවා. එසේ ප්‍රශ්න සමූහයක්ම හැඳී තිබෙන්නේ ශරීරය හරියට තේරුම් නොගැනීම නිසා බව දවසක කෙනෙකුට වැටහුණොත් හදාගත් ඒ සියලුම ප්‍රශ්න මීදුම සේ අතුරුදහන් වී යනු ඇත. එවිට ඒ ප්‍රශ්නවලින් තොර ජීවිතයක් කෙනෙකුට ගතකරන්න පුළුවන්.

අපට හිතෙන්නේම ශරීරය කීවිට මෙය පුද්ගලයාම නමයි කියා. තමනුයි ශරීරයයි වෙන්කරගන්න හරි අපහසුයි. මහා පටලැවිල්ලක්

හදාගෙන තියෙනවා. විටෙක අප කියනවා මෙන්න ‘මම’ කියා මේ ශරීරය පෙනේවා. ඡායාරූපයකත් මෙන්න මා සිටිනවා කියා ඡායාවක් පෙන්නවා. එතන අප ශරීරයක් නෙවෙයි පෙන්වන්නෙ ශරීරයෙන් ගත් ඡායාවක්. ඡායාවක් පෙන්වා අප කියනවා මෙන්න මම කියා. ‘‘ආ එදා මට හරියට හඳුනගන්න බැරවුණා. නිනාවෙන්න බැරවුණා’’ යනුවෙන් අප කියනවා. එතන දී ශරීරයටත් වඩා දුර ගිය දෙයකටත් තමන්ය කියා කියන්නේ ශරීරයට මම කියන නිසයි. අනික් අතට අප කියනවා මේ ශරීරය මගේ කියා. මේ දෙකම තියෙනවා. එක පැත්තකින් මම කියනවා. අනිත් පැත්තෙන් කියනවා මේ ශරීරය මගේ කියා. යමක් මම නම් එය මගේ වෙන්න බැහැ. මම වෙනම සිටිය යුතුයි. මගේ දේවල් වෙනම තියෙන්න ඕන. මම සහ මගේ එකක් වෙන්න බැහැ. මුලමත් පරස්පරයක්. මේ පටලවිල්ල ලිහා ගන්න බැරිකම නිසා තව බොහෝ පටලවිලි හදාගන්නවා ජීවිතයේ. ඒවා ගැන ගැඹුරටම මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. අප එපමණ එහාට නොගියත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මතු පිටින් බැලුවත් මේ ශරීරය ගැන දනමේ කියනවා භාවනා කරන්න කියා. මක්නිසාද මෙය මූලික ගැටළුවක්. මේ මනුස්සයාට තියෙන මූලික ගැටළුවක් ශරීරය. එනිසා බුදු දහම කියනවා මෙය වැදගත්. ශරීරය ගැනත් භාවනා කිරීම වැදගත්. ශරීරය භාවනා අරමුණක් විදියට ගැනීම වැදගත් එය අත්‍යවශ්‍යයි.

කායානුපස්සනාව දෙවියන්ට හෝ බුන්මයන්ට බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනාකර නැතිව ඇති. දේශනා කළාද දන්නේත් නැහැ. නමුත් එය මිනිසාට පැහැදිලිව කියා තිබෙනවා. ශරීරය තේරුම් ගන්න. මේ දස සංඥාවල ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ තුන්වෙනි සංඥාව විදියට තියෙන්නෙ මේ ශරීරය පිලිබඳව ඇති කරගත යුතු සංඥාවක්. එය ප්‍රකට සංඥාවක්. පාරම්පරිකව, සම්ප්‍රදායානුකූලව කෙරෙන කියන භාවනාවක් නිසා එය ජනප්‍රියයි. කෙරෙනවා ද දන්නෙ නැහැ. නමුත් ඔය කොටස්, නිස් ගණනකට ශරීරය විග්‍රහ කර ඒ ගැන භාවනා කිරීම. එයට අප කියනවා අසුභ සංඥාව කියා. මෙතන අසුභ සංඥාව විස්තර කරන්නෙ ‘‘කතමාවානන්ද අසුභ සඤ්ඤා’’ ‘‘කුමක් ද මේ අසුභ සංඥාව කියන්නෙ’’? ‘‘ඉධානන්ද භික්ඛු ඉමමේව කායං’’ එතනදී කියන්නෙ නැහැ කැලෑවකටම යන්න කියා. කැලේකට යන්න අවශ්‍ය නැහැ එයට. මක්නිසා ද? ශරීරය භෞතික දෙයක් නෙ. මේ භෞද්ධ පෙනෙන දැනෙන දෙයක් ගැන නෙ භාවනා කරන්නෙ.

කලින් සංඥාවල දී සියුම් වූ ආකල්පයක් පිළිබඳ, මෙය එහෙම සියුම් තත්වයක් ගැන නෙවෙයි. හොඳට තියෙන මේ ශරීරය ගැන. ඉතින් කියනවා “ඉධානන්ද භික්ඛු ඉමමේව කායං උද්ධං පාද තලා අධොකෙසමන්ථකා තවපරියන්තං පුරං නානප්ප කාරස්ස අසුවිනෝ පච්චවෙක්ඛති” මේ ශරීරය උඩ සිට පහළට කෙස් මුදුනින් පටන්ගෙන, පාදය දක්වා යටි පතුල් දක්වාම එහි තිබෙන පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය “පච්චවෙක්ඛති” අර කලින් කිවූ “පටිසංචික්ඛති” නුවණින් බලන්න. මුලින් සංඥා දෙකේ දී මෙන් “පටිසංචික්ඛති” ඒ කියන්නේ නුවණින් මෙතෙහි කරන්න අනිත්‍යයි. අනාත්මයයි. දැන් මෙතන එහෙම නෙවෙයි කියන්නේ “පච්ච වෙක්ඛති” නැවත නැවත බලන්න, යළි යළිත් බලන්න. ආපසු හැරී බලන්න. මෙයට සම්ප්‍රදායේ කියනවා පිළිකුල් භාවනාව කියා.

පිළිකුල් කියන වචනයේ සමහර විට එතන සම්බන්ධයකුත් අැති. නමුත් එයට වඩා මෙතන තියෙන්නේ අසුන සංඥාවයි. තුන්වෙනි සංඥාව. අසුනය බලන්න මේ ශරීරය ආශ්‍රිතව ඉහළ සිට පහළටම. මේ භාවනාව සාමාන්‍යයෙන් ජනප්‍රිය භාවනාවක් නෙවෙයි. මෙය ජනප්‍රිය කරන්නන් අමාරුයි. නමුත් මේ භාවනාව ප්‍රගුණ කරන විශාල පිරිසක් සිටිනවා. එමෙන්ම මේ ගැන කතා කරන විටත් විවේචන එනවා. මෙය හරියට තේරුම් නොගැනීම නිසා වෙනත් පුළුවන්. මෙතන කියන්නේ මේ ශරීරය පිළිකුල් කිරීම නෙවෙයි. එහෙම අවශ්‍ය නැහැ. මොනවත් පිළිකුල් කිරීම අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් මෙතන දී, ශරීරය ගැන බලන්න කියනවා. ඉහළ සිට පහළට බලන්න. කොටස් ගැන කියනවා. කොහොම ද? මොනව ද තියෙන කොටස් උඩ සිට පහළට? සමහර විට එදා තිබුණු කායච්ඡේදයේ මේ අයුරින් විස්තර කරනවා වෙන්න පුළුවන්. හරියට ම එහෙම ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. කෙසේ හෝ අප අසා තිබෙන විදියට ඔය කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම ආදී ලෙස සිරුරේ කොටස් ඒ තියෙන විදියට හෝ ඉහළ සිට පහළට බලන්න කියා. ඉන්පසු පහළ සිට බලාගෙන ආවත් කමක් නැහැ තමන්ට වෙන්කර ගන්න පුළුවන් කොටස් ටික. මේ ශරීරය හැදී තියෙන්නේ මොනවගෙන් ද? මොන කොටස් එකතු වී ද?

උඩින් කෙස් ටික අරගෙන, ඊළඟට ක්‍රමයෙන් පහළට එන්න පුළුවන්. දෑස් තියෙනවා. නළලක් තියෙනවා. නාසය තියෙනවා. ඇස්

බැමි. එසේ කොටස් ටික අරගෙන යටි පතුලට එහතෙක් ගත්තත් කමක් නැහැ. එහෙම නැති නම් මේ තියෙන, ඔය විස්තර කරන කේසා, ලෝමා, නබා, දන්නා ලෙස ඒ විදියටම විග්‍රහ කරගත්තත් කමක් නැහැ. කෙස්, ලොම්, නිය, දන්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුල කියමින්. නමුත් එසේ කියන විට ඒවා ගැන කෙනෙකුට අවබෝධයක් තියෙන්න ඕන. මේ කුමක් ද කියන්නෙ කියා. නිකම් වචනයක් වෙන්න බැහැ නෙ. දැන් “අට්ඨි” කීවාම, “අට්ඨි” කියන්නෙ මොකද්ද? අට්ඨි ගැන දැනුමක් තිබිය යුතුයි. ඊළඟට ඇට මිදුල කියන විට මොනව ද මේ “අට්ඨිමිඤ්ජං” කියන්නෙ? එසේ අවබෝධයක් නැතුව, අත්දැකීමක් නැතුව නිකම්ම කියාගෙන ගියාට ඇති ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ඒ එක එකක් ගැන හිතන්න. “පච්චවෙක්ඛනි” නැවත නැවත බලන්න. නිකම් කියාගෙන යෑමක් නෙවෙයි. හැරී හැරී බලන්න. ආපසු බලන්න. “පච්චවෙක්ඛනි” එසේ ලොකු විස්තරයක් කියනවා. එතකොට මෙහි සියල්ලම කියන්නත් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ තියෙන ඝන ද්‍රව්‍ය, ද්‍රව එකතු කර මේ හිස් ගණන හැදී තියෙන්නෙ. මුලින් පහ කියාගෙන යනවා කාණ්ඩ හතරකට මොළය දක්වා. ඊට පස්සේ ද්‍රව කොටස් කියනවා මේ ශරීරයේ තියෙන. කඳුළු, දහඩිය, සෙම, සොටු, මුත්‍රා ආදී එහෙම කියාගෙන ගොස් සියල්ල ගණනක් ලෙස හැඳෙන විදියට. මේ අප ගන්නා ආහාර පවා එයට ඇතුළත්.

මෙතනදී වැදගත් වෙන්නෙ මේ ශරීරය කෙසේ ද හැදී තිබෙන්නෙ? මෙහි අගමුල කුමක්ද?, කෙසේ මේ කොටස් එකතු වී ද? ශරීරය පිළිබඳ අපේ හැඟීම කුමක් ද? මෙතන දී සංඥා ගැන හෙ කතා කරන්නෙ. ශරීරයක් හැඳෙන හැටි ගැන හෙවෙයි මෙතන කතා කරන්නෙ. කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ සංඥාව ගැන. මේ සංඥාව, ශරීරය පිළිබඳ අප සිතන ආකාරය කළයාණ මිනුවරැනි. මේ භාවනාව සම්බන්ධ විවිධ චෝදනා තියෙනවා. විවේචන තියෙනවා. ඒ සමහර විවේචන, චෝදනා පදනමක් නැහැ. බොහෝම මතුපිටින් කරන චෝදනා. සමහර චෝදනාවලට පදනම් තියෙනවා. එසේ වන්නේ භාවනාව තේරුම් නොගැනීම නිසා. සමහරු චෝදනා කරනවා මේ පිළිකුල් භාවනාව කළ සමහර අය ඉන්නවා දත් මදින්නෙන් නැහැ, මුණ සෝදන්නෙන් නැහැ, නියපොතු කපන්නෙන් නැහැ, නාන්නෙන් නැහැ, ඇඳුම් හෝදන්නෙන් නැහැ. වැඩක් නැහැ ඒවා කර පිළිකුල් හෙ කොහොමත් කියා. කොහොමත් මේවා පිළිකුල්. ඉතින් පිරිසිදු

කරන්නෙ කුමකට ද කියා අපිරිසිදුවම ඉන්නවා. එහෙම ඉන්නත් පුළුවන් කෙනෙකුට. නමුත් එසේ සිටීම නෙවෙයි මෙහි ඉලක්කය. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වුණේ නැහැ අපිරිසිදු මහා කුණු ගොඩක් නිර්මාණය කරන්න මේ අසුහ සංඥාව ඉගැන්වීම තුළින්. එය නෙවෙයි මෙන න බලාපොරොත්තුව. එතකොට එහෙම වෙන්නෙ ඇයි? එය භාවනාවේ වැරද්දක් නෙවෙයි. මේ සංඥාවේ වැරද්දකුත් නෙවෙයි. වැරදි ලෙස භාවිතා කිරීම නිසා.

මෙතනදී කියන්නේ අවබෝධ කරගැනීමක් මිස ප්‍රතිකෂේප කිරීමක් නෙවෙයි. කොහොමත් අපිරිසිදු වූ ශරීරය තව තවත් අපිරිසිදු කරගන්න නෙවෙයි. ඔහේ ඉන්න නෙවෙයි. ඒ එක් චෝදනාවක්. නමුත් ඒ චෝදනාවට මේ භාවනාව පැත්තෙන් පදනමක් නැහැ. භාවිතා කරන තැනැත්තා අනුව තමයි එය තීරණය වන්නෙ. කෙනෙකු දුන් මදින්නෙ නැතුව ඉන්නවා නම් එය පිළිකුල් භාවනාවේ වැරද්දක් නෙවෙයි. දැන් ඊළඟට තියෙන චෝදනාව තමයි මේ නිසා කෙනෙකුට ජීවිතය එපා වෙන්න පුළුවන්. ජීවිතය කළකිරින්න පුළුවන්. මෙතන කළඤාණ මිත්‍රවරුනි, මේ පිළිකුල් කරන්නෙ, අසුහ විදියට දකින්නෙ ජීවිතය නෙවෙයි ශරීරය. ශරීරය නෙවෙයි ජීවිතය කියන්නෙ. ඒ දෙක දෙකක්. ඒ මූලික අවබෝධය අවශ්‍යයි. එනිසා තමයි මෙය තුන්වෙනි සංඥාවට විස්තර කරන්නේ. පළමුවෙනි සංඥාව නෙවෙයි. මුලින් ම 'මම' කවුද බැලුවා. රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ. රූපයම නෙවෙයි 'මම' කියන්නෙ, තව හතරක් තියෙනවා. ජීවිතයක් කියන්නෙ, රූපයමයි කියා හිතන කෙනෙකුට මෙය මුලින්ම දෙන්න හොඳ නැහැ. එය නිවැරදි කළ යුතුයි. අවම වශයෙන් සිතේ හා ගනේ එකතුවකටයි 'මම' කියන්නෙ. ඒ අවබෝධයවත් ඕනැ.

ඉතින් කෙසේ හෝ තුන් වෙනි කාරණය තමයි අන්තගාමී වෙන්න පුළුවන් පිරිස් ඉන්නවා. අප කවුරුත් අන්තගාමී වෙනවා. නමුත් විශේෂයෙන් ඔය හැඟීම් පැත්තෙන් අන්තගාමී වෙන පුද්ගලයෙකුට, මෙබඳු වූ හැඟීම් ඇති කරන භාවනා ක්‍රම ඉතාම ප්‍රවේශමෙන් හඳුන්වා දිය යුතුයි. මක්නිසාද ඉතාම පහසුවෙන් ඒ හැඟීමක් මත අන්තගාමී විය හැකි නිසා. හොඳටත් නරකටත් දෙපැත්තටම අන්තගාමී වෙන්න පුළුවන්. නැති නම් අති ධාවනකාරී වෙන්නටත් පුළුවන්. මේ ශරීරය කියන්නෙ මහා ප්‍රශ්නයක් අපට. කොයි ප්‍රශ්නෙ ගත්තත් අන්තිමට

එන්නෙ ශරීරයට. ආර්ථික ප්‍රශ්නයක් ගන්න අන්තිමට නිවාස ප්‍රශ්නයක්. ගෙයක් හඳුනන්නේ කුමකට ද? කියා බැලුවොත් මේ ශරීරයට වාසය කරන්න. නැතිනම් ඇඳුමක්, එසේත් නැතිනම් ගමනක් යන්න. වාහන ප්‍රශ්න අන්තිමට එන්නෙ ශරීරයට. මේ ශරීරයේ ප්‍රශ්න විසඳගන්න මේ ශරීරයම කැප කරනවා. ඒත් මදි. ඒත් අප සැහීමකට පත්වෙන්නෙ නැහැ. අප හිතනවා මෙපමණ හම්බ වුණොත් ඇති මෙපමණ ලැබුණොත් ඇති කියා. කොපමණ ලැබුණත් ශරීරයේ ප්‍රශ්න විසඳා ඉවර වෙන්නෙ නැහැ. එය මුදලින් විසඳා නිම කළ හැකි ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි මේ ශරීරයේ ප්‍රශ්නය. මක්නිසාද මෙය තේරුම් ගන්න තියෙන ප්‍රශ්නයක්. තේරුම් නොගෙන කොපමණ විසඳුම් කළත්, කොපමණ කන්න දන්නත්, කොපමණ ඇන්දෙව්වත් පැලැන්දෙව්වත්, කොපමණ සැප පහසුකම් දන්නත් ඔය ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නෙම නැහැ.

දැන් මේ පුද්ගල ආකර්ෂණය, තමන්ගෙ ශරීරය පැත්තකින් තියන්න. වෙනත් අයෙකුට කෙනෙකු ආකර්ෂණය වෙන විට ආකර්ෂණය වෙන පළමුවෙනි හේතුව වෙන්නෙ ශරීරය. ඒ ශරීරයෙ තියෙන තමන්ට ප්‍රියමනාප බව ඇහැට පෙනෙන ලක්ෂණ, ඇහැට ඇති වෙන ආකර්ෂණය හරිම ප්‍රබලයි. ඒ නිසා තමයි දුටු ගමන් සිත බැඳුණා කියන්නෙ. මේ දුටු ගමන් සිත බැඳීම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සාමාන්‍ය දෙයක්. ඕනෑම දෙයකට. පුද්ගලයෙකුට විතරක් නෙවෙයි. මලකට හෝ ගහකට හෝ වාහනයකට හෝ ඉර බැසීමේ දසුනට හෝ මේ ඕනෑම දෙයකට දුටු ගමන් සිත බැඳීම සාමාන්‍ය දෙයක්. හැබැයි සාමාන්‍ය දෙයක් වුණාට බොහෝ ප්‍රශ්නවලට මුල් වෙන්නෙ මෙම ඝෂණික ආකර්ෂණයයි. හැබැයි ඉර බැසීමේ දසුනට, මලකට දුටු ගමන් හිත බැඳීමෙන් ලොකු ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නෙ නැහැ. මක්නිසාද එය එපමණයි. ඉර බැසීම එපමණයි. එයින් එහා දෙයක් ගැන අප හිත දකින්නෙ නැහැ නෙ. හිත දකින්න බැහැ ඒවා ගැන. ඉන් එහා දෙයක් නැහැ එතන. නමුත් දැන් පුද්ගලයෙක් ගත් කල ඉන් එහා දෙයක් තියෙනවා. මනසක් තියෙනවා. ජීවිතයක් තියෙනවා. එතකොට දුටු ගමන් ඒ ශරීරයට කෙනෙකුගෙ හිතක් බැඳුණු විට හිතෙන්නේ මේ පුද්ගලයාටයි බැඳුණේ කියා. අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් නම් මේ ආකර්ෂණය ශරීරයට පමණයි. ජීවිතයට නෙවෙයි. මක් නිසාද අප ඒ තැනැත්තාගේ සිත හෝ ජීවිතය දැක නෙවෙයි ලස්සනයි කීවේ.

ඒ තැනැත්තාගේ අභ්‍යන්තර ජීවිතය අවබෝධ කරගෙන, කොහොම කෙනෙක් ද, කොයි වගේ හිතක් ද නියෙන්න, කෙසේද ජීවත් වන්නේ දළ වශයෙන් ද ඒවා හඳුනාගෙන හෙවෙයි හොඳයි කියා හිතුවේ. ලස්සනයි කියා හිතුවේ. ප්‍රියමනාපයි, කඩවසම් කියා කීවේ. ඉර බැසීමට නැහැ ජීවිතයක්. නැහැ හිතක්. මලකටත් නැහැ ජීවිතයක්. මලකටත් නැහැ මනසක්. නමුත් පුද්ගලයෙකුට නියෙනවා හිතක් සහ ජීවිතයක්. නමුත් මුලින්ම පෙනෙන්නේ ඒ සිත හෝ ජීවිතයවත් නෙවෙයි, ශරීරය. එහිසා අප පුද්ගලයන්ට බැඳෙන විට සහ ආකර්ෂණය වන විට, ආකර්ෂණය විමට බලපාන පළමුවෙනි, මුලිකම කාරණයක් තමයි මේ ශරීරය. එකම කාරණය නෙමෙයි. සමහර විට දැක නැහැ. ගුවන් විදුලියෙන් කටහඬ ඇහෙන විටත් ආකර්ෂණය වෙන්න පුළුවන්. ඒ තුළින් අප මවා ගන්නවා පුද්ගලයෙකු. අපට හිතර ඇහෙන විට ඒ නිවේදකයා හෝ නිවේදිකාව දැක නැති නමුත් කෙනෙකු ආකර්ෂණය වෙන්න පුළුවන් ඒ කටහඬට. ඒ තුළින් ලොකු හිතයක් දකින්න පුළුවන්. කටහඬ තුළින් සිත හෝ ගත දැක නෙවෙයි. ජීවිතය කොයි වගේ ද දන්නේ නැහැ. ලස්සනයි කටහඬ. ලස්සනයි කතාව. ඒ හිසා.

ඉතින් ඔය ඉන්ද්‍රියයන් පහටම ආකර්ෂණය වෙන්න පුළුවන්. අදහස්වලටත් ආකර්ෂණය වෙන්න පුළුවන්. එසේ පුද්ගල සම්බන්ධතාවල දී ආකර්ෂණීය කාරණා අටක් ගැන බුදු දහමේ කියනවා. ඒ කියන්නේ කෙනෙකු සම්පූර්ණයෙන්ම කැත වෙන්නත් පුළුවන්. කටහඬත් හොඳ නැහැ. අදහසුත් හරි නැහැ. ඒත් ඒ තැනැත්තා උයන කෂම රසයි. ඒ හිසත් ආකර්ෂණය වෙන්න පුළුවන්. ඇවිදින විදියට ආකර්ෂණය වෙන්න පුළුවන්. ඔය විදියට ආකර්ෂණය වන කාරණා ගණනක් ගැන කියනවා. එබඳු දේවල්වලට ආකර්ෂණය වීමෙන් වැඩිදුරක් යා නොහැකි බවයි බුදු දහමේ කියන්නේ. එබඳු කාරණයකට ආකර්ෂණය වී, සම්බන්ධතාවයක් හදාගෙන දුර ගමනක් යන්න බැහැ. මක්නිසාද සැලකිලිමත් වන්නේ එක් ලක්ෂණයට පමණයි. නමුත් තව කොපමණ දේ පුද්ගලයා තුළ අඩංගු ද?

කෙසේ හෝ ශරීරයක් පෙනෙන විට වටහාගන්න මේ දකින්නේ ශරීරයක් මිස පුද්ගලයෙකු නොවන බව. ඇහැට පෙනෙන්නේ ශරීරයක් පමණයිනේ. ශරීරයකට අපේ හිත බැඳෙන විට ආපසු බලන්න හිතෙනවා. ඡායාරූප ගන්නේ කුමකට ද? ඡායාරූප ගැනීම

තුළ අප ලස්සනයි කියා හිතු දේවල් අප ඒ ආකාරයටම තියාගන්න බලනවා. සමහර විට හැමදාම පෙනෙන කෙනෙකුට. තමන්ට උදේ දවල් පෙනෙන කෙනෙකුගේ ඡායාරූපයක් ගන්න කැමතියි. ඇහැටත් පෙනෙනවා උදේ හවස. ඒත් අප කැමතියි ඡායාරූපයකුත් අරගෙන එය මුදුණයකර සහ රාමුකර බලාගෙන ඉන්න. රූපයක් දිහා ඇයි මෙසේ බලා සිටින්නේ? පුද්ගලයෙකු දිහා නෙවෙයි. රූපයක්. හුදු එය රූපයක්. එපමණයි. රූපය යනු කුමක් ද? ඒ රූපය හඳුනාගැනීම ඉතාම වැදගත්. මෙතන තිබෙනවා රූපයක්. බලන්න රූපයේ ඉහළ සිට පහළට “උද්ධං පාද තලා” පතුල්වලින් ඉහළට “අධෝ කේසමත්ථකා” හිස්මුදුනින් පහළට බලන්න. වෙන වෙනම බලන්න. අපි හිතමු දැන් කෙස් ටික වෙනම, දත් ටික වෙනම. ඔය විදියට ගන්නා කියා. එවිට හුදකලාවූ විට ස්වභාවය? ලස්සනයි කියූ දෙයක දැන් ස්වභාවය බලන්න, වෙන්කර බලන්න ලස්සනක් තියෙනව ද? කෙස් ටික වෙන්කර ගෙන ආ මෙය ලස්සනයි කියා හිතෙනවා ද? දත් ටික වෙන් කර අරගෙන ලස්සනයි කියා හිතෙනවා ද? අප කියනවා මුතුවන් දත් පෙළක්. සමහර ඇත්තන් දත්වලට ආකර්ෂණය වෙනවා. මෙය හිනාවට කාරණයක් විය හැකියි.

මිනිසුන්ට ඉතාම ප්‍රේමාන්විත හැඟීම් ඇතිවෙනව නෙ බොහෝ දේවල් ගැන. පුද්ගලයන් ගැන පමණක් නෙවෙයි ඕනෑම දෙයක් ගැන. චනාත්තර ගැන වුණත් මිනිසුන්ට ඒ ප්‍රේමාන්විත හැඟීම් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රේමාන්විත වූ තැනදී අත්දකින්නේ තියෙන දේ නෙවෙයි. තමන් මවා ගත් දේවල් ඒවායින් බලාපොරොත්තු වෙනවා. කෙසේ හෝ මානසිකව උන්මාදයට පත් වූ ඇත්තන් සිටිනවා නෙ. එබඳු පුද්ගලයන් ලස්සන ගැන කථා කරයි. මොනව ද ඔබ දුටු ලස්සන? කෙනෙකු කියයි කොණ්ඩේ ඇති ලස්සන ගැන. දත්වල, ඇඟිලිවල, පාදයේ, නැතිනම් මුහුණේ ලස්සනක් ගැන කියනවා. එක් දෙයක ලස්සනක් ගැන කතා කරනවා. නමුත් ඒ තුළින් සමස්ත පුද්ගලයාටම ආකර්ෂණය වෙනවා. පුද්ගලයා ගැනම සිහින දකිනවා. පුද්ගලයා ගැනම උන්මාදයට පත් වෙනවා. ඉතින් මෙය බරපතල ප්‍රශ්නයක්. එහිසා මෙතන දී මෙම අසුභ භාවනාවේදී මූලික වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නෙ කොටස් වශයෙන් බැලීම.

මුතුවන් කියන දත් දෙපෙළක දත් ටිකක් අරගෙන බලන්න. ලස්සන ද? ආකර්ෂණයක් තියෙනව ද? දත් ටික වෙන් කර ගත්තොත්

අකාර්ෂණයක් තියෙනව ද? දන්න කලානාමයගේ දත් පමණක් කලානාමය නොමැතිව? ඉහළ සිට පහළටම කොටස් අරගෙන බලන්න. ඒ තිබුණු කායච්ඡේදය. ඒ කාලයේ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ තිබුණු වචන බුදු භාමුදරුවන් වනන්සේ භාවිතා කළා වෙන්න පුළුවන්. කෙසේ හෝ ඒ එකක්වත් ලස්සන නැහැ එවිට. ඉහල්ලු දතක් ලස්සනයි කියන්නෙ කවුද? කැපු කොණ්ඩේ, කෙස් ලස්සනයි කියන්නෙ කවුද? කැපු නියපොතු ඒ එකක්වත් ලස්සන නැහැ. කොහොමත් මේ කොටස් ටික වෙන් කළවිට අහවල් කොටස ලස්සනයි කියන්න දෙයක් ඉතිරි වෙන්නෙ නැහැ කළාණා මිත්‍රවරුනි. ලස්සන අතුරුදහන් වී යනවා. එතෙක් දුටු ලස්සනට කුමක්ද වුණෝ? ලස්සන නැතිවෙනවා. එපමණක් නෙවෙයි මෙතෙක් කාලයක් නොදුටු මහා අවලස්සනක්, මහා පිළිකුලක් වලාකුළක් සේ පැමිණෙනවා. ලස්සන නැති වනවා පමණක්ම නෙවෙයි, අවලස්සන කොටස් එකතු වී ලස්සනක් හැදෙන්නෙ කොහොම ද? එය විය හැකි දෙයක් නෙවෙයි. ලස්සන දේවල් එකතු වී වඩාත් ලස්සන දෙයක් ඇතිවීම නම් විය හැකියි. නමුත් ඔය එකම කොටසක්වත් ලස්සන නැහැ. ශරීරයෙ ඇති උපාංග හා අනු කොටස් වෙන් කර ගත්විට, ඒකකයන් සේ ගත් කල ලස්සන නැහැ.

ඒකකයන් ලෙස හුදකලාව ලස්සන නැති, අවලස්සන, පිළිකුල් සහගත සහ මහා අසුනයි කියා තිතෙන ඔය එකක්වත් අප ගෙදර තියාගන්නේ නැහැ නෙ. තියා ගන්නෙම නැහැ. සමහර විට සතුන්ගෙ කොටස් තියාගෙන ඉන්නවා. සමහර සතුන්ගෙ කොටස් බෙල්ලෙ එල්ලගෙන ඉන්නවා. නමුත් මනුෂ්‍ය කොටස් අප ඒවා කොහොමත් තියා ගන්නෙ නැහැ. අසුනයි හුනියම් කියා මහා පිළිකුලින් බලන දේවල්. එබඳු දේවල් එකතු වී මහා ලස්සනක් මැවෙන්නෙ කොහොම ද උන්මාදයට පත්වෙන තරමට? විශර වැටෙන මට්ටමට ලස්සනක් දකින්නෙ කොහොම ද? ඒ සංඥාවේ මායාව. සංඥාවෙනුයි ඒ ලස්සන මවන්නෙ. දැන්වලින් නෙවෙයි. කෙස්වලින් නෙවෙයි. සමෙන්, නියපොතුවලින් හෝ ඒ කිසි දෙයකින් නෙවෙයි. සංඥාවෙන්. ලස්සනයි. සුනයි කියන සංඥාවෙන් බලන්න පුරුදු වී ඇති නිසා උමතු වැටෙන, විශර වැටෙන, උන්මාදයට පත්වෙන මට්ටමට ලස්සන පෙනෙනවා. හැබැයි වෙන් කර ගත් විට ඒ ලස්සන වාෂ්පව යනවා. අතුරුදහන්ව යනවා. මෙයට ද ලස්සනයි කීවේ කියා තිතෙනවා.

මේ පිළිබඳ ඉතාම කමණිය නිදසුනක් සුභා තෙරණියගෙ කතා පුවතෙ එනවා කවුරුත් දන්න. ඒ රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ වඩිනවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න, කැලෑවේ දී එක්තරා තරුණයෙකුට ඇස ගැටුණා. සුභා තෙරණියන් දැක, උන්මාදයට පත්ව දීර්ඝ වූ සංවාදයකින්, වර්ණනා කරනවා මේ තරුණයා සුභා තෙරණියන් ගැන. ඒ වර්ණනා සූත්‍ර පිටකයේ, බුද්දක නිකායේ ටේරි ගීවල තියෙනවා. පුළුවන් නම් සොයාගෙන කියවන්න. වෙලාවක් තිබුණොත් දවසක කියන්න උත්සාහ ගන්නමි. ඉතාම වටිනවා. එක පැත්තකින් හරි ලස්සනයි ඒ විස්තරය. ලස්සනයි කියන්නේ ඒ වියරු වැටුණු, ඒ උන්මාදයට පත් වූ කෙනෙක් කරන තිබන්ධයක්. ඔය ගීවල තියෙනවා වැනි ‘ලස්සන’ වදන්වලින් වර්ණනා කරනවා, ඒ තෙරණියන්ට වඩින්න නොදී පාර හරස්කරගෙන. එවිට සුභා තෙරණිය පවසනවා ‘‘මා යන පාර වහන්න එපා. මට යන්න දෙන්න’’ එසේ යන්න නොදී දොඩවනවා ‘‘මෙපමණ ලස්සන ශරීරයක් තියාගෙන ඔබ කුමක්ද මේ කරන්නේ? එයින් ප්‍රයෝජනයක් නොගෙන රකුසන් සරනා විලක පිපුණු පියුමක් සේ කිසිවකුටත් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ’’ ආදී වගයෙන්.

ඉතින් ඒ වර්ණනාව කළාණා මිත්‍රවැරහි, නොරහත් කාන්තාවක් ඇසුවොත් මුළා වෙනවා. ඒ වූ වර්ණනාවක් සාමාන්‍ය කෙනෙකු ඉදිරියේ කවුරු හරි කළොත් රැවටෙන්න ඕනෑ තරම් ඉඩ තියෙනවා. එපමණ වර්ණනා අවශ්‍ය නැහැ රැවටෙන්න. ඉතින් මෙනෙ දී ඒ කරන වර්ණනාව දීර්ඝ වූත් රමණීය වූත් උන්මාදනීය විලාපයක්. අන්තිමට මේ සුභා තෙරණිය අහනවා ‘‘එපමණටම ඇලෙන්න තරම් කවර ලස්සනක් ද මේ ශරීරයේ දැක්කේ?’’. තරුණයා කියනවා ‘‘ඇස් දෙක’’ ඇස් දෙකේ ලස්සන වර්ණනා කරනවා. ඇස් දෙක ගැන දීර්ඝ විස්තරයක්. වර්ණනාත්මක විස්තරයක් කරනවා, ඒ ඇස් දෙක හරියට මුව දෙනකගෙ දෙනෙත් මෙන් කාන්තිමත්. කිඳුරගනකගෙ අඩවන් වූ දෙනුවන් හා සමානයි. එසේ දීර්ඝ උමතු වූ විස්තරයක් කරනවා. ඒ ඇසුරේනුයි ගීතයක් අමරදේව මහත්තයා ගයන්නේ ඔය ඇස් දෙක ගැන ‘‘ඔබේ අඩවන් නුවන් දුටු සඳ රාග ගින්නෙන් දැවෙයි මා හද’’ ඒ ගීතයට මුල් ව තිබෙන්නේ මේ සුභා තෙරණියගෙ ඒ ටේරි ගී.

කෙසේ හෝ එවිට සුභා තෙරණිය වදාරනවා ‘‘මේ ඇස් දෙක ඔබ ඔය දකින විදිය. මේ ඇස් දෙකේ කඩ හැදෙනවා. මෙහි කඳුළු

පිරෙනවා. සුදු එනවා” ආදී වශයෙන් ආදිනව පකෂය ගැන පැහැදිලි කරනවා. ඇස් දෙක පිළිබඳ ඇති කරගත යුතු අශුභ සංඥාව ගැන. උන්මාදයට පත් වූ කෙනෙකු නොදකින සංඥා ගැන කියනවා. ලෙඩ හැදෙනවා මේ ඇස් දෙකේ. අවසානයේ දී “ඔබ කැමති මේ ඇස් දෙකට නම් ඔබ ඒවා ගන්න” කියා ඇස් දෙක උගුල්වා දෙනවා අර තරුණයාට. දැන් ඒ උන්මාදයට පත්වූ, වියරු වැටුණු, උමතු වූ කෙනාට ඒ තමන් මහා ලස්සනක්සේ දුටු දේ අතටම ලැබෙනවා. බොරුවට නෙමෙයි වර්ණනා කළේ. සැබවින්ම උමතු වී. එය මෙසේ කීවාට හැඟෙන්නේ නැහැ. විවේකීව කියවන්න පුළුවන් කමක් තිබෙනවා නම් ඒ ස්වභාවය තේරුම් ගන්න පුළුවන්, ඒ උමතු වූ තැනැත්තාගේ හඳුවන ගැහැණු රිද්මය හා සිතිවිලි වැඩ කළ රටාව. කෙසේ හෝ තමන් එසේ ලස්සනට වර්ණනා කළ ඒ ඇස් දෙක ගැලවී දැනටම ලැබුණ විට ඒ තැනැත්තා නිකම් සිහි නැති තත්වයට පත්වෙනවා. මන්ද? දැන් එහි ලස්සනක් නැහැ. එතෙක් මහා ලස්සනක් දුටුවා. ඒ හැම උපමාවක් ම අරගෙන ලොවෙහි ලස්සන විස්තර කළහැකි හැම උපමාවකින් ම ඒ ලස්සන වර්ණනා කළා. බොරුවට නෙමෙයි ඒ තැනැත්තා දුටු ලස්සනයි වර්ණනා කළේ.

ඉන්පසු බියට පත් වූවා. මක් නිසාද? ඇස් දෙක ගලවා අතට ලැබුණු විට බය වෙනව නේ. දැන් මහා භයානක දෙයක්. තවදුරටත් ලස්සන දෙයක් නෙවෙයි. ලේ සහිත මස් ගුලියක්. කොපමණ බයට, කම්පනයට පත් වූවා ද කියනවා නම් ඔහු පවසනවා “මහා භයානක සර්පයෙක් සමග සෙල්ලම් කළත් සමහර විට හොඳක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ගින්දරක් සිප ගන්න ගියොත් එතනත් මොකක් හරි සැපක් දැනෙන්න පුළුවන්. කවදාවත් සැපක් දැනෙන්නේ නැහැ. පිවිවෙනවා මිසක්. නමුත් ගින්දරක් සිප ගත් කෙනෙකුට සැපක් දැනුණත්, සර්පයෙක් සමග සෙල්ලම් කළ කෙනෙකුට හොඳක් වුවත් රහත් වූ අයත් අයෙකු හා සෙල්ලම් කරන්න යන්න හොඳ නැහැ” කියා. එතනින්ම අර උමතුව නැති ව කම්පනයට පත් වුණා. “ලස්සන” යනු කොටස් එකතු කර අප හඳුනන්නා දෙයක්. එය සංඥාවක් කළයාණ මිත්‍රවරුනි. එය අපේම සංඥා ප්‍රක්ෂේපණයක් බව අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. අප හිතන්නේ එතන තිබෙන ලස්සනක් අප දකින බවක්. බාහිර පවතින සුන්දරත්වයක් අප දකිනවා කියා. සැබවින්ම පවතින සුන්දරත්වයක් නෙවෙයි, තිබෙනවා කියා හිතන සුන්දරත්වයකුයි අප විඳින්නේ.

පවතින ලස්සනක් නොව හිතන ලස්සනකුයි අප වින්දනය කරන්නේ. ලස්සන යනු බාහිර වස්තුවක් තුළ හැකි බව මේ අසුභ භාවනාවෙන් කෙනෙකුට පැහැදිලි වෙනවා. අසුභ වූ අවලස්සන වූ කොටස් සියයක් එකතු වුවත් ලක්ෂයක් එකතු වුවත් ලස්සනක් හැදෙන්න බැහැ. තව තවත් කැන වෙනවා මිසක්. අවලස්සන දේවල් එකතු වී ලස්සනක් හැදෙන්න බැහැ. නමුත් එසේ සිදුව තිබෙනවා. විරූපී දේවල් එකතු වී සුරූපී දෙයක් නිර්මාණය වී තිබෙනවා.

ඒ මනසේ මිස ශරීරයේ ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. මනසේ ප්‍රශ්නය තේරුම් ගන්නට, ශරීරය දිහා නැවත නැවත බලන්න. ‘ඉතිපට්ඨිකංචිකංචිති’ නැවත නැවත බලන්න මේ ශරීරය දිහා. එසේ බලන විට තමන් පිළිබඳ කිසියම් අවබෝධයක් ලැබෙනවා. ඒ එක්කම අන් අය දිහා බලන විටත් ඒ ආකල්පයෙන් බලන්න පුළුවන් කමක් ලැබෙනවා. ලස්සනයි කියා හිතනකොටම බලන්න කුමක්ද මේ ලස්සන? ඒ කොටස් වෙන් කර ගත්තවිට ලස්සනක් තියෙනව ද? ලොකු ප්‍රශ්නයක් ගොඩින් සහ කෙටියෙන් බේර ගන්න පුළුවන් මේ අසුභ භාවනාව නිසා. ජීවිතයක් පිළිකුල් කිරීම නෙවෙයි. ශරීරයක ස්වභාවය හඳුනාගැනීමයි මේ අසුභ භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ.

භාවනාව

අපි ශරීරයට හිත යොමු කරමු. බලමු භාවනාවක් විදියට මේ ශරීරය කොටස් විදියට නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න.....

ඉහළ සිට පහළට හඳුනාගත හැකි කොටස් කීයක එකතුවක් ද කියා බලන්න තමන්ගේ ශරීරය. මේ භාවනාව ශරීරය පිළිබඳව ඇති බොහොමයක් මිත්‍යාවන් බිඳ දමන්නට උපකාරී වෙනවා. මානය බිඳ දමන්නට, අහංකාරය බිඳ දමන්නට, මමත්වය අඩු කරන්නට, සමානාත්මතාවය ඇති කර ගැනීමට.....

උත්සාහයක් ගන්න මේ භාවනාව තේරුම් ගන්නට සහ ප්‍රායෝගිකව යොදා ගන්නට. ඒ අදිටතින් අපි සමගතිමු මෙම භාවනා වැඩසටහනින්. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

දෙවැනි දේශනය

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ශරීරය කියන්නේ අපේ ජීවිතයේ වැදගත් කොටසක්. සමහර අවස්ථාවල ශරීරය මුළු ජීවිතයම වගේ. තමන්ගේ ශරීරයයි. අන් අයගේ ශරීරයයි. මේ ශරීරයට ලැබෙන දේ මතයි අප බොහෝ විට සැපයී කියා කියන්නේ. ශරීරයට වෙන දේ උඩයි අප බොහෝ විට දුක් විඳින්නේ. එනිසා අප ජීවිතයේ බොහෝ විට ශරීරයකට කොටු වී සීමා වී සිටිනවා. තමන්ගේ ශරීරයට සහ අන් අයගේ ශරීරවලට කොටු වී සහ සිර වී ඒ නිසාම අසහනයට පත්වෙනවා. මේ ජීවිතයේ හරය තේරුම් අරගෙන කළ යුත්තේ කුමක් ද? වැඩි තැනක් දියයුතු වන්නේ මොනවාට ද? ජීවිතයේ ප්‍රමුඛස්ථානය ලැබිය යුත්තේ කුමකට ද?

බලන්න පොත් පත් සඟරා, රූපවාහිනී, සහ චිත්‍රපටි ආදියෙහි මේ ශරීරයට දී තිබෙන තැන සහ ශරීරයට ආරෝපණය කර තිබෙන වටිනාකම්. එක පැත්තකින් මේ ශරීරය කියන්නේ දිව්‍ය විමානයක් ලෙසයි විස්තර කරන්නේ සහ පෙන්නන්න හඳුන්වන. කරන්න පුළුවන් මට්ටමින් එහි අඩුපාඩු වසා. අඩු පාඩු කියා හිතන දේවල් පාට කර, ලස්සන කර, සරසා, දිව්‍ය විමානයක ස්වභාවයෙන් ශරීරය පෙන්නන්න නැතිනම් ශරීරයට වටිනාකමක් දෙන්න උත්සාහ කරනවා. එය එක් පැත්තකින් ලොකු ව්‍යාපාරයක්. ඒ දේවල් විකුණාගන්න කරන ලොකු ව්‍යාපාරයක්. ඒ සායම් වර්ග, ඇඳුම් පැළඳුම්, ආභරණ ඒ සියල්ල. බලන්න කොපමණ විශදමක් කෙනෙකුට දරන්න වෙනව ද මේ විශාල ව්‍යාපාරික රුවටීම නිසා. මහා මුළා වීමක්. එනිසා මේ ශරීරයේ ඇත්ත තත්වය තේරුම් ගැනීම ආර්ථිකයටත් හොඳයි. කාලය ඉතිරි කරන්නත් උපකාරී වෙනවා. අනවශ්‍ය දේවල්වලට වැය කරන කාලය ඉතිරි කරගන්න පුළුවන්. ශරීරයේ ඇත්ත තේරුම් ගත්තම සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නත් පුළුවන්. එනිසා දහමේ විවිධ තැන්වල දී මේ ශරීරය ගැන බලන්න, මේ ශරීරය ගැන භාවනා කරන්න කියන කාරණය අවධාරණය කරනවා.

අප කතා කරමින් සිටියේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ තියෙන ආකල්ප දහයෙන් කිහිපයක් ගැන. තුන් වෙනි ආකල්පය විදියට කියන්නේ අසුන සංඥාව. සංඥාව කියන්නේ අප දන්නවා බලන විදිය, ආකල්පය, පෙනෙන විදිහ, යමක් හැඟෙන විදිය ඒ ආකාරයෙන්. අසුන සංඥාව

කියන්නේ සුභ නැහැ කීමයි. යමක් සුභ කියන්නේ එය ලස්සන නම්, ප්‍රසන්න නම්, සෞන්දර්යාත්මක නම් එමෙන්ම පිටිතුරු නම්. දැන් ඔය සමන් පිටිව මල් වගේ දේවල් තියෙනවා බොහොම සුභ විදියට සලකනවා. සක් ගෙඩිය වැනි දේවල්. නමුත් මේ මනුෂ්‍ය ශරීරයක් එහෙම සලකන්නේ නැහැ. ශරීරයේ කිසිම කොටසක් එබඳු සුභ දෙයක් විදියට සලකන්නේ නැහැ. මොනම තැනකදිවත්. කෂම කන කොතනකදිවත්. කෙස් ගහක්වත් කිසිකෙනෙකු සුභ දෙයක් විදියට සලකන්නේ නැහැ. භාවනා කරන අයම නෙවෙයි. ශරීරයට වැදුම් පිදුම් කරගෙන ශරීරය දේවාලයක් විදියට සරසවමින්, එයට ආවතේව කරමින්, දෙවි කෙනෙකු සේ හිතමින්, දිව්‍යාංගනාවක් සේ ශරීරය බබලවමින් ඉන්න හඳුන කෙනෙකුවත් ඒ කෂම පිගානක තියෙන කෙස් ගහක් සුභ දෙයක් විදියට හිතන්නේ නැහැ. ඔළුව වෙ තියෙන කල් සුභ සේ හිතනවා. ගැලවී වැටුණු පසු හිතන්නේ නැහැ ඒ ශරීරයේ කිසිම කොටසක් ගැන. එය තමයි ඇත්ත තත්වය. ඒ ඇත්ත තත්වය වැසී ගොස්. ඒ වැසී තිබෙන ඇත්ත යළි මතු කර ගත යුතුයි.

සත්‍යය ආවරණය වී තිබෙන්නේ කෙසේ ද? එය නිරාවරණය කරගත යුතුයි. ඒ නිසා මේ කාරණයේ දී අවධාරණය කරනවා “ඉම මේව කායං උද්ධං පාදනලා අධෝ කේසමත්ථිකා තච පරියන්තං” යටි පතුලෙන් උඩ ඒ කෙස්වලින් පහළ “තචපරියන්තං” සමෙන් වටව ඇති. හිස් මුදුනෙන් පටන්ගෙන යටි පතුල දක්වා තනි ඒකකයක් සේ සමෙන් වටව තිබෙන තුරු මෙය හරි ලස්සන සුභ දෙයක් විදියට පෙනෙනවා. මේ කාරණා තුන ඉතා වැදගත්. කුමක් ද? “උද්ධං පාදනල” යටි පතුලෙන් උඩ “අධෝ කේස මත්ථිකා” කෙස්වලින් හිස මුදුනෙන් පහළ “තච පරියන්තං” සමෙන් වටව තියෙන, සම සීමා කොට තියෙන, මේ සමෙන් වසා පවතින. “නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්ච චෙක්ඛති” ඒ එක් එක් කොටස් බලන්න කොපමණ අප්‍රසන්න ද අසුභ ද කියා. මේ අනුපිළිවෙලට තිබෙන නාක් යටි පතුලෙන් උඩට, කෙස්වලින් හිස් මුදුනෙන් පහළට සහ සමෙන් වටකර තිබෙන තුරු මෙහි ලස්සනක්, ප්‍රසන්න බවක් සහ සුභ බවක් පෙනෙනවා. නමුත් මෙය කොටස් කර ගන්නම මේ සම විවර කර කොටස් ලෙස ගන්න බැලුවොත් ඒ එකම කොටසකවත් සුභදායක බවක් නැහැ. ප්‍රසන්න බවක් නැහැ. රූචිකත්වයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ කිසිකෙනෙකුට ආකර්ෂණයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

වෙන කාගේ හෝ ශරීරයක් ඒ ආකාරයට දුටුවහොත් මහ අප්‍රසන්නතාවයකට පත්වෙනවා. බලන්න කැමති නැහැ. වාහනවලට යට වූ සත්තු ඉන්නවා, කී දෙනෙක් ඒ දිහා ඕනෑ කමින් බලයි ද? පුළුවන් තරම් පාරේ අතින් පැත්තෙන් යන්න බලන්නේ නහය වහගෙන, අතින් මුහුණ වහගෙන අතින් පැත්ත නැර. මක් නිසා ද? එය එපමණටම අප්‍රසන්නයි. ඒ අභ්‍යන්තරයට ගියවිට එහි කොහෙවත් ප්‍රසන්න බවක් නැහැ. මුලින් කී ප්‍රමිතීන් තුනට යටත්ව තිබෙනවාක් සුබයි. මේ සියල්ල සකස්කර පිළිවෙලකට යටි පතුලෙන් උඩට, කෙස්වලින් හිස් මුදුනෙන් පහළට සමෙන් වසා පෙනෙන විට එහි තිබෙනවා මහ පුදුම ගාමිනීරත්වයක්, ආකර්ෂණීය බවක්, ලස්සනක්, සුරූපී බවක් ඒ සියල්ල තියෙනවා. ඉතින් අප එදත් කතා කළා මේ පිළිකුල කියන වචනය. පිළිකුල් භාවනාව කියා මෙය සිංහලයට පරිවර්තනය කරන්නේ. දැන් මෙතන මේ පිළිකුලක් ඇතිකර ගැනීම නෙමෙයි අරමුණ. දැන් ඇති වෙන්නේ පිළිකුලක්. ඔය විදියට භාවනා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. දැන් තුච්චයක් කවුරුත් කියනව ද ලස්සනයි කියා. මේ ලස්සන ශරීරයට හැදෙන පුංචි තුච්චයක් බලන්න කවුරුත් හිතනව ද එය ලස්සනයි කියා? තුච්චයක් කියන්නේ කුමකට ද? අමුතු දෙයක් නෙවෙයි නේ. මේ ලස්සනට තියෙන හම පොඩ්ඩක් ඉවත් වී සීරී අභ්‍යන්තරය පෙනෙනවා. මේ ශරීරයේ අභ්‍යන්තරය පෙනෙනවා එතන යන්නම්. ගැඹුරින් නෙමෙයි. මේ දැමයක් විතර. මිලි මීටරයක් විතර. මේ ශරීරයේ හම පොඩ්ඩක් සීරී ගියවිට මිලි මීටරයක් විතර ගැඹුරට. ඒ මිලි මීටරයක් පමණ යට තිබෙන ස්වභාවය කාටවත් හිතෙන්නේ නැහැ ලස්සනයි කියා. කිසි කෙනෙකු එයට ආකර්ෂණය වෙන්නේ නැහැ.

එපමණක් නෙවෙයි මේ මුළු ශරීරයම ගන්නහම තුච්චයක්. මේ කොටස් වෙන වෙනම අරගෙන බලන්න තුච්චයක් වගේ. පිළිකුල් සහගතයි. කොහොමත් පිළිකුල්. කිසිකෙනෙකු එය ප්‍රසන්න, ලස්සන, සුභ දෙයක් විදියට ගන්නේ නැහැ. ඉතින් අමුතුවෙන් පිළිකුල් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. අමුතුවෙන් පිළිකුල් කරන්න කියා නෙවෙයි කියන්නේ. පිළිකුලක් ඇති කර ගැනීම සහ මේ භාවනාව අතර කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. පිළිකුලේදී වෙන්නේ කුමක් ද? අප දොම්නසට පත්වෙනවා. අර විදියට සතෙකු වාහනයකට යටවී, කැඩී, බඩවැල් එළියට ඇවිත්, මුණ ඇඳ වී, ඔළුව පුපුරා තිබෙනු දුටුවිට දොම්නසට පත්වෙනවා. ඒ වෙලාවේ හිතේ සතුටක් තියෙනව ද? නැහැ නේ. සිත ප්‍රබෝධමත් වනවා

ද? නැහැ නෙ. ඒ කිසිවක් නැහැ. මහ කාලකන්නි හැඟීමක් එන්නෙ හිතට. අසන්නෝෂයක් හිතට එන්නෙ, පිලිකුලක් සමග මතුවන්නේ එබඳු හැඟීම්.

මේ අසුභ භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැහැ අපව ඔය විදිහෙ තත්වයකට පත්කරවන්න. එය නොවෙයි මේ භාවනාවේ අරමුණ. අමනාපයක්, අප්‍රියභාවයක්, ද්‍රෝමිනසක්, අසන්නෝෂයක් ඇති කිරීම නොවෙයි. මේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු ප්‍රබෝධයට පත්වෙනවා, ද්‍රෝමිනසට පත්වීම වෙනුවට කෙනෙකු තුළ සතුටක්, ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. දැන් පුදුමයට කාරණයක් වෙන්න පුළුවන් කොහොම ද මේ වගේ භාවනාවකින් කෙනෙකු ප්‍රබෝධයට පත්වෙන්නෙ කියා. මහා අප්‍රසන්න කොටස් ටිකක් මෙතුවක් කල් ලස්සනට වසා සරසමින් තිබූ ටිකත් ඒ සැරසිලි, ඒ ආලේපන, ඒ වේශ නිරූපණ සියල්ල ඉවත් කර, හම ඉවත්කර, එක් එක් කොටස් වෙත වෙනම බලන විට කෙසේ ද එබඳු සුභදායී හැඟීමක් ඇති කරගන්නේ? එතකොට අසුභ භාවනාවෙන් කොහොම ද සුභ හැඟීම් ඇති වෙන්නේ?

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මූලිකම ප්‍රශ්නය සහ මූලිකම කාරණය තමයි රැවටීම නැතිවීම. මහා රැවටීමක්, මුළාවක් නැතිවීම. අප රැවටී සිටින දේවල් අතර පළමු තැනට එන්නේ මේ ශරීරයට රැවටීම. තමන්ගෙ ම ශරීරයට. තමන්ගෙ ශරීරයට රැවටීම නිසයි අප අන් අයගේ ශරීරවලටත් රැවටෙන්නෙ. අපට තිබෙන්නෙ ශරීරය පිලිබඳ උන්මාදයක්. මේ ගැන අප එදත් කතා කළා. රූප රාගය කියන්නෙ උමතුවක්. තමන්ගෙ හෝ තව කෙනෙකුගෙ ශරීරය පිලිබඳ උමතුවකින් සිටින විට උද්යෝගයකින් ඉන්නවා වගෙයි පෙනෙන්නෙ. ඕනෑම දෙයක් කරන්න පුළුවන්. ඒ විදියෙ උද්යෝගයකින් ඉන්නවා. නමුත් ඒ උද්යෝගයට මුල කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවබෝධය නෙවෙයි උන්මාදය. සත්‍යය නෙමෙයි මුලාව. එක්වරම ඒ ශරීරයට යමක් වුවහොත් උමතු වූ සිතට වන්නේ කුමක් ද? මේ කතාව කලින් කියා තිබෙනවා. මහනුවර නගරයට සම්ප එක්තරා නුවරක සිටියා කාන්තාවක්. ඒ ප්‍රදේශයේ, ඒ දිස්ත්‍රික්කයේ. අවුරුදු කුමාරි ලෙස ජයගන්නා, එය ලොකු ජයග්‍රහණයක්. ඇය තරගකාරියන් සියල්ල අභිබවා, ඒ දිස්ත්‍රික්කයෙ සිටින ලස්සනම කෙනා වුණා. කෙසේ තේරීම් කළාද දන්නෙ නැහැ.

කෙසේ හෝ පළමුවැනියා වුවා. ඔය ලස්සනට නියමිත ප්‍රමිතියක් නැහැ. ඉන්පසු හරිම ආඩම්බරයක් ඇයට. ඇයට චිතරක් නෙමෙයි ඇයගෙ පවුලේ ඇයටත්. පාරෙ යනවිට හරි ආඩම්බරයි. හරි කරදරයක් එක පැත්තකින් හැමෝම බලනවා. මෙතුවක් කල් ඇවිද්දා නමුත් ප්‍රශ්නයක් තිබුණො නැහැ. කාටවත් එබඳු උමතුවක් තිබුණෝ නැහැ. දැන් මහා පුද්ගලයක්, උමතුවක්, උන්මාදයක්. මෙතුවක් කල් නොතිබුණු ලස්සනක් දැන් හැමෝටම පෙනෙනවා. සාමූහික මෝහනයක්.

මේ ලස්සන කළාණා මිත්‍රවරුනි, නියෙන දෙයක් නෙවෙයි, ඇහැට දාන්න පුළුවන් දෙයක්. අප හිතනවා සැබවින්ම පවතින ලස්සන අපට පෙනෙනවා කියා. නැහැ. යම් යම් දේවල් ලස්සනයි කියා අපට හිතෙන්නට ඕන. එසේ සිතවන්නත් පුළුවන්. මාධ්‍යවලින් කරන්නේ එසේ බලහත්කාරයෙන් සිතවීම. එක් එක් මාධ්‍යය වෙනම වෙනම මෙන්ම ලස්සන කියා ලස්සනට හඳුවනවා ප්‍රමිතීන්. එසේ කෘත්‍රීම ප්‍රමිතීන් නැවත නැවත නිර්මාණය කර, ඒ කණ්ණාඩි අපට දෙනවිට අපත් ඒවා නැවත, නැවත දාගන්නා විට ඒ ලස්සනයි කියන දේවල් අපටත් ලස්සනට පෙනෙනවා. ඔය ලස්සන පෙනෙන්නේ ඒ ආකාරයටයි. එසේ නොමැතිව සැබවින්ම තිබෙනවා නම් ලස්සනක්, ප්‍රකෘති ලස්සනක් එය අපට පෙනෙන්නේ බොහොම කලාතුරකින්. සමහර විට දකින්නෙම නැහැ වගේ. දැන් රහතන් වහන්සේලාත් දුටු ලස්සනක් තිබුණා. රහතන්වහන්සේලාත් කතා කළ ලස්සනක් තිබුණා. වැස්සෙ ලස්සන ගැන, අහසෙ, වලාකුළුවල, කැලෑවෙ ලස්සන ගැන ප්‍රකෘති ලස්සනක් ගැන. අර මවා ගත් ලස්සනක් නෙවෙයි. අනුන්ගෙ විකෘති වූ කණ්ණාඩි පැලඳගෙන ඒ තුළින් බලා දකින ලස්සනක් නෙවෙයි. සංඥාවේ ලස්සනක් නෙවෙයි.

දෙයක් දිනා විමසිල්ලෙන් බලන්න කළාණා මිත්‍රවරුනි, අපට කෙනෙකු ලස්සනයි කියා හිතෙන්නේ ඇයි? පෙළඹවීම් නිසා. අප මුලින්ම සමහර විට කවුරුත් ලස්සනයි කියා හිතන්නේ නැහැ. බාහිර කවුරුත් හෝ ප්‍රකාශ කළහොත් අර තැනැත්තා හෝ මේ දේ හරි ලස්සනයි, අර ඇඳුම හරි ලස්සනයි. බලන්න අර වාහනය කොපමණ ලස්සන ද? එසේ ඇසූ පසුව බලන්න. මෙතෙක් නොදුටු ලස්සනක් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා, ඇත්ත නෙ මේ වාහනේ, මේ ඇඳුම කොපමණ ලස්සන ද මේ මල, ගහ කොපමණ ලස්සන ද කියා. අප ලස්සනයි කියා සිතූ

දෙයක් අප තව කෙනෙකුටත් කියනව ඔන්න ඒ සංඥාව දෙනවා. ඒ ප්‍රමිතීන් තමන්ගේ ප්‍රමිතීන් අනුන්ට දෙනවා. සමහර විට මූල දී වාද කරනවා. කෙසේ හෝ දිගින් දිගටම මේ සංඥා නමැති කණ්ණාඩි පැළඳ ඒ සංඥා මනසේ රෝපණය වන විට එයට ආරෝපණය වී එසේ බලන්න පටන් ගන්නවා. එවිට ලස්සනක් පෙනෙනවා. මේ සංසාරේ ප්‍රකෘතියෙන් ම ලස්සනයි කිවහැකි දේ බොහොම අල්පයි. ඒවා අප බලන්න, අසන්න, දකින්න පුරුදු වූ ඊද්මය අනුව වෙනස් කරන්න පුළුවන්. සමාජයට පුළුවන් ඔබ දකින විදිය වෙනස් කරන්න. මාධ්‍යයට පුළුවන් ලස්සන අවලස්සන කරන්න. අවලස්සන ලස්සන කරන්නත් පුළුවන්. එක දවසින් බැහැ. නමුත් කාලයක් උත්සාහ කළොත් පුළුවන්.

එක් රජතුමෙකුට බුද්ධිමත් උපදේශකයෙකු සිටියා මංජු කියා. මේ තැනැත්තා උමතු වට පත්ව සිටියා එක්තරා තරුණියක් ගැන. ඒ තරුණිය විවාහ කරගන්න බැරි නම් මංජු සියදිවි නසාගන්නා තැන හිටියෙ. නමුත් මේ තරුණිය කැමති නැහැ මංජු සමඟ විවාහ වෙන්න. මේ රජතුමා මේ පලභිලච්චට මැදිහත් වූවා. මංජු රාජ සභාවේ සිටි කෙනෙක්. දැන් රාජ සභාවට එන්නේත් නැහැ. හොඳටම මානසිකව වැටිලා. උමතු වට, උන්මාදයට පත්ව සිටිනවා. ඒ තැනැත්තියගේ නම කියමින්. ඒ තමයි උන්මාදයේ ස්වභාවය. රාජසභාවේ කිසිම ප්‍රශ්නයකට මංජුගෙන් පිළිතුරක් ලැබෙන්නේත් නැහැ. රජතුමාට අවශ්‍ය වූවා රාජ සභාවේ සිටින මෙවන් බුද්ධිමතෙකු උමතු කරවන්න තරම් කුමක්ද ඇයගේ තිබෙන ලස්සන කියා දැනගන්න. ඇගේ නම ලයිලා. මේ ලයිලාගේ තියෙන ලස්සන, ආකර්ෂණය කුමක්ද කියා බලන්න රජතුමා වෙස් වළාගෙන ගියා. රජතුමා දුටු ලස්සනක් නැහැ. ආපසු පැමිණ මංජුගෙන් විමසනවා “මංජු ඔබව උමතු කරවන්න තරම් කුමක්ද ලයිලාගේ තිබෙන ලස්සන? කොහෙද තියෙන්නේ? කොණ්ඩේ ද ඇස්වල ද මුහුණ ද අත පයේ ද? කෝ කිසිම දෙයක් හැඩ නැහැනේ. ඔබ රැවටිලා” එතකොට මංජු කියනවා “නැහැ ලස්සනයි. ඇය ඇත්තටම සුරූපී, රූමත්.” රජතුමා නැවතත් කියනවා “නැහැ. ඔහොම ලස්සනක් මට පෙනෙන්නේ නැහැ.” මා මගේ නේත්‍රා දෙකින්ම දුටුවානේ. ඇය අවලස්සයි.” එවිට මංජු පවසනවා “ඇත්ත රජතුමනි, ඔබට පෙනෙන්නේ නැහැ ලයිලාගේ ලස්සන. ඇයගේ සුරූපී බව දකින්න නම් ඔබ මංජුගේ ඇස් තුළින් ඇය දෙස බැලිය යුතුයි”.

ඒ තමයි ඇත්ත. ඒ ලස්සන පෙනෙන්නෙ උන්මාදැයට පත්වූ මංපුරේ ඇස්වලට පමණයි. ඒ තැනැත්තිය ලස්සනයි කියා බලන්නට නම් ඒ ලස්සනයි කියා කියන කෙනෙකුගෙ ඇස්වලින්ම බැලිය යුතුයි. ඒ අයගේ සංඥාවලින් බලන්න. එවිටයි ලස්සන පෙනෙන්නෙ. එසේ නැතිව වෙනත් සංඥාවලින් බලන විට ලස්සනක් පෙනෙන්නෙ නැහැ. තියෙන දේ නෙවෙයි පෙනෙන්නෙ. සංඥාවලින් සරසා, වසා, පුරවා පුක්ෂේපණය කරන ලද එසේත් නැති නම් සම්ප්‍රේෂණය කරන ලස්සනකුයි අපට පෙනෙන්නෙ.

අර අවුරුදු කුමාරිට තේරුණු ඒ ලස්සන තරුණිය ගැන ඉන්පසු හැමෝම කතා කරන්න පටන් ගත්තා. නිදහසේ පාරක තොටක යන්නත් බැහැ. කෙසේ හෝ ඇයව දුර්ගනය කරගන්න ඒ පැත්තෙ ලොකු උමකුවක්, උන්මාදැයක්, ඡායාරූප ගන්න පත්තරවලට, සඟරාවලට, ඒ ප්‍රදේශයේ විවිධ වැඩ සටහන්වලට ඇය තමයි ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තිය. ඇය එකුවක් කල් ජීවත්වුණෝ ඒ නගරයේමයි. නමුත් කවුරුවත් ගණන් ගත්තෙ නැහැ. මාස දෙක තුනක් යන විට ඇය විවාහ වූවා. ඒ විවාහවූ කෙනා ගැනත් සැවොම කතා කළා. හරි වාසනාවන්තයි. ඒ දිස්ත්‍රික්කයෙම හිටිය වාසනාවන්තම තරුණියා කියා. මන්ද? විවාහයටත් ලොකු තරගයක්, පොරයක් තියෙන්න ඇති අවුරුදු කුමාරි තරගයට වඩා. මේ දිස්ත්‍රික්කයේ ඉන්න ලස්සනම කාන්තාව විවාහ කරගන්න පුළුවන් කාට ද? ඔහුටත් සිතෙන්නට ඇති තමාගේ වාසනාව ගැන.

විවාහ වී ඊක දවසකින් කෙසේ හෝ මේ ගෙට ගිහි ඇවිලී, මේ අවුරුදු කුමාරිට තේරුණු තැනැත්තිය පිළිස්සුණා. මුහුණයි, පපුවයි අන්දෙකයි පිළිස්සී ගියා. පිළිස්සී රෝහලට ඇතුල් කර ප්‍රතිකාර අරගෙන ආපසු ආවා. නමුත් අර ඒ දැරුවුණු මුණයි, ඇඟයි ඒ විදියටම තිබුණා. ඇයට අර තිබුණ ආඩම්බරය, පාරෙ යනවිට තිබූ අභංකාරය දැන් නැහැ. ඒ වෙනුවට ලජ්ජාව. නොයාම බැරී ඒ රෝහලට යන ගමන පමණයි ගියෙ සතියකට දවසක්. එයත් ගියෙ පුළුවන් තරම් ආවරණය කරගෙන මේ යන්නේ තමන් නෙවෙයි වාගේ. කුමන මොහොතක පාරට එයි ද කියා බලාගෙන උන්මාදැයට පත්ව ගිහි අය අහක බලාගන්නා. මහා අප්‍රසන්න දෙයක්, පිලිකුල් සහගත දෙයක් දිනා බලන විදියට. ඒ සතුව නැහැ. ලෝකෙ හිටිය අවාසනාවන්තම කෙනා තමයි ඇයගෙ

ස්වාමි පුරුෂයා කියා හිතෙන මට්ටමට ඒ උන්මාදය අනික් පැත්ත පෙරලුණා. එයයි උන්මාදයේ ස්වභාවය. උමතු වේ ස්වභාවය. ඔබට තිබෙන උද්යෝගය කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේ දෙයක් නෙවෙයි. උන්මාදයේ ප්‍රතිඵලයක්.

මේ අසුභ භාවනාවෙන් මෙම උන්මාදය සුව වෙනවා. මේ ශරීරය පිළිබඳ තියෙන උමතු ව සුව වෙනවා. උන්මාදය සුවවෙන විට රූප රාගය අඩුවී ඇතිවෙනවා ප්‍රබෝධයක්. හිත පිබිඳෙනවා. එතෙක් කාලයක් හිත පිබිඳී නෙවෙයි තිබුණේ. උන්මාදයට පත්වයි. හිතේ ලොකු ආශාවක් තියෙන විට බලන්න එතන ප්‍රබෝධයක් නැහැනෙ. තියෙන්නේ උද්යෝගයක්. නොඉවසිලිවන්න භාවයක්. උදාහරණයක් විදියට භාවනාවේදී ඔබ උත්සාහ කරනවා හුස්මට හිත ගේන්න නැවත නැවත. නමුත් දැන් හිතේ කුමක් ගැන හෝ ආශාවක් එනවා. ටෙලි නාට්‍යයක් ගැන, ආහාර වේලක් ගැන, කුමක් හෝ ගැන ආශාවක් නැවත, නැවත එනවා. ඉතින් බලන්න ඒ වෙලාවේ හිතේ ප්‍රබෝධයක් තියෙනව ද? උද්යෝගයක් නම් තියෙනවා මහා කලබලයක් නමුත් ප්‍රබෝධයක් නැහැ. එම ආශාවන් එහි ස්වභාවයන් සිතියෙන් දකිමින්, ඒ ආශාවේ ඇති නාවකාලික බව සහ ආශ්වාදයේ තිබෙන නාවකාලික බව සිතියෙන් අවබෝධ කරගනිමින්, එය නිවරණයක් බව තේරුම් ගෙන සිටින්න ඉවත් කරමින් නැවත නැවත හුස්මට එනව නෙ අප. අපට ආශාව හිතට නොඑන හුස්මෙම හිත රැඳෙන මොහොතක් එනවා. අන්න එතන දී බලන්න හිත කොපමණ නිසංසල ද කියා? ඒ වෙලාවේ හිත කොපමණ ලස්සනද? විකසිත වූ මලක් වගේ. හිත අර ආශාවට පෙළඹී එයට යටපත් වූ මොහොතේ එතන ඒ විකසිත භාවය තිබුණො නැහැ. එතන ඒ ප්‍රබෝධය, පිබිඳීම තිබුණේ නැහැ. තිබුණේ මහා කලබලයක්. ආවේගශීලී භාවයක්.

එය නැතිවී යනවිට අවබෝධයෙන් එය ඉවත් වෙන විට ඇති වෙනවා ලස්සන හිතක්, පිබිඳුණු හිතක්, විකසිත වූ හිතක්. මේ අසුභ භාවනාවෙන් කළයාණ මිත්‍රවරුනි ඇති වෙන්නේ අන්න එබඳු වූ විකසිත වූ මනසක්. එසේ නැතිව අර ඉවත්වීමට පත්වූ, පිළිකුලට බඳුන් වූ, හැකිලුණු හිතක් නෙවෙයි. එය විය නොහැකි දෙයක්. නමුත් අප පිළිකුල් භාවනාව කියා මෙය අර්ථකථනය කර පිළිකුල් කරන්න උත්සාහ කළොත් සහ එසේ බැලුවොත් එවිට ඇති වෙන්නේ අප්පිරියාවක්,

ද්‍රෝමිනස් වීමක්. එතැන භාවනාවක් නැහැ. එය තවත් හැඟීමක්. එයට භාවනා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. පිළිකුල් සහගතයි කියා හිතන දේවල් දෙස බැලූ විට කොයි කාටත් ඇති වෙනවා පිළිකුලක්. ඒ සඳහා භාවනා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. භාවනාවක් කියන්නේ වඩා වෙනස් හැඟීමක්. හිතක් ද්‍රෝමිනසට පත්කරන, හිතක් හකුළුවාලන දෙයකට භාවනාවක් කියන්න බැහැ. භාවනාවකින් වෙන්වෙ සිත ප්‍රබෝධයට පත්කිරීමක්.

මේ මහා රැවටිල්ල නිසා මහා ධනස්කන්ධයක් වියදම් කරමින්, නතර කළ නොහැකි වැහැරෙන ශරීරයක් රැළී නොවැටී තබාගන්න මේ දැවන දිවිල්ල අත්හළු වී අත් දකින්න ලැබෙන සැහැල්ලුව, සැනසිල්ල, සහ ප්‍රබෝධය මේ භාවනාවෙන් කෙනෙකුට ලැබෙනවා. රාගය පමණක්ම නෙවෙයි කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අප එදත් කතා කළා ලස්සනයි කියා හිතන දෙයක් අරගෙන බලන්න. රූපයක් අරගෙන බලන්න මෙහි කුමක්ද තිබෙන ලස්සන? සමස්තයක් ලෙස අප හිතන්නේ ලස්සනයි කියා. ලස්සනයි කියන්නේ කුමක්ද? මෙය කෙසේ ද ලස්සන? සමහරවිට කෙස් ලස්සන වෙන්න පුළුවන්. ඒ විලාසිතාව ලස්සනයි. එහෙම නැති නම් ඇස් දෙක ද ලස්සන වුණෝ? එහෙම බැලූවම පොඩි ලස්සනක් සොයා ගන්න පුළුවන් වෙයි. මුළු ශරීරයම නෙවෙයි. කොටස් ටිකක් ලස්සනයි. ඒ කොටස් ටික නෙවෙයි නෙ ශරීරය කියන්නේ. මෙසේ විශ්ලේෂණාත්මකව අඳුනාගත් විට මේ මුළු ශරීරයම ලස්සනයි කියන හැඟීමට ඉඩක් නැති වෙනවා. එය මේ භාවනාවේ එක් වැදගත් ප්‍රයෝජනයක්. අප හැම විටම ලස්සන විදියට දකින්නේ සමස්තය නෙවෙයි. අංශුවක්. පුංචි කැල්ලක්. පුංචි කැල්ලක තියෙන ලස්සන පුංචි අංශුවක තියෙන ලස්සන ආරෝපණය කරනවා සමස්තයටම. ආරෝපණය කර සමස්තයම ලස්සනයි, සමස්තයේම ලස්සනක් ගැන අප හිතනවා.

හැබැයි ඒ ඇස් දෙක, කොණ්ඩේ ලස්සන වෙන්න පුළුවන්. මුළු ශරීරයම ලස්සනයි කියා හිතා එතනින් නතර නොවී අප හිතනවා පුද්ගලයන් ලස්සනයි කියා. දැන් පුද්ගලයා කියන්නේ කොහොමත් ශරීරය විතරක් නෙමෙයි නෙ. එයට වඩා මහා අභ්‍යන්තරයක් පුද්ගලයෙකුගේ තියෙනවා. ඒ අප නොදකින අපට දකින්න ලැබෙන්නේ නැති මහා කුණු ගොඩක්. අප හිතනවා ලස්සනයි කියා. එනිසා නමයි

මෙය මහා මායාවක්, රුවටිල්ලක් කියා කියන්නේ. මෙයින් අපට රූප රාගය මර්දනය කරගන්න පුළුවන්. අඩුකරගන්න පුළුවන්. එයට යට නොවී ඉන්න පුළුවන්, එතැනින් අපත් වෙන්නට පුළුවන්, මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි දැන් මෙතන මේ අසුභ භාවනාව රාගයකට පමණක් නෙවෙයි සම්බන්ධ. කෙනෙකු සමග අප තරඟ ගත් විටත් බලන්න පුළුවන්. මොනවා එක්ක ද මට තරඟ ඇවිත් තියෙන්නේ? කොණ්ඩෙන් එක්ක ද, කේශා, ලෝමා, නඩා අප කියනව නේ. මේ කෙනාගෙ ලොම් එක්ක ද නියපොතු එක්ක ද දුන් එක්ක ද හම එක්ක ද ඇට මිදුළු, හම, මස්, නහර, වකුගඩු. දැන් මෙසේ ඔය කොටස් තිස් එකක් ගැන අප කතා කරනවා. ඒ විදියටම අවශ්‍ය නැහැ. කෙසේ හෝ උඩ සිට පහළට බැලුවත් කමක් නැහැ. නැවත නැවත තරඟ එනවිට මේ භාවනාව කරන්න. වැඩියෙන්ම තරඟ ගන්නේ අපට කිට්ටුවෙන් ආශ්‍රය කරන්න වෙන අය සමගනේ. බලන්න විවේකීව මෙයාගෙ මොනව එක්ක ද තරඟ තියෙන්නේ. කොතැන ද ශරීරයේ? මොනව සමග ද මෙසේ තරඟා වී සිටින්නේ මේ ශරීරයේ? එවිට වැටහේවි ශාරීරික කිසිම කොටසක් සමග තරඟ විය නොහැකි බව. කෝපයට පදනමක් හිතා ගන්න බැරි වෙනවා. අප හිතුවට ඒ කියන පුද්ගලයා සමග තරඟයි කියා ඇත්තටම තරඟා මොනවා සමග ද කියා දකින්න බැහැ. තරඟ ගත් විට අප කැමති නැහැ බලන්න ඒ දෙස. "මා නම් ඒ මනුස්සයා දිහා බලන්නවත් කැමති නැහැ. දකින්නවත් කැමති නැහැ. ඇස් දෙකටවත් පේන්න දෙන්නේ නැහැ" මොනව ද මේ ඇස් දෙකට පෙනෙන්න එපා කියන්නේ? කෙස් ද නාසය ද, මොනවද බලන්න ටිකක්. කොටස්වල මොනව ද තරඟා ගන්න තියෙන්නේ කියා.

ඔය විදියට හිතුවොත්, මෙනෙහි කළොත් මේ අසුභ භාවනාව තුළ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෝපයට පවතින්න බැරි වෙනවා. තරඟා වැඩි කාලයක් තියෙන්නේ නැහැ. මක්නිසා ද එයට පදනමක් නැහැ. රූපයෙන් පුද්ගලයෙකු කියා හිතෙන්නේ ශරීරය. ඒ ශරීරයෙන් පදනමක් ලැබෙන්නේ නැහැ කාමච්ඡන්දයටත් ව්‍යාපාදයටත් පටිඝයටත් රාගයටත් ද්වේශයටත් ලොකු පදනමක් ශරීරයෙන් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඔය විදියට කඩා කැලී කර බලන විට මිත්‍රයා පදනම් බිඳ වැටෙනවා. කුමක් දෙසද මේ බලන්න අකමැති? ඊළඟට සමහර විට අප පහර දෙනවා. පහර දෙන්නේ ශරීරයකට. මුහුණට, කම්මුලට, පිටට කොහෙට

හෝ බලන්න ඒ තැන් සමග තමන්ට කුමක් ද තිබෙන ප්‍රශ්නය? තියෙනව ද ප්‍රශ්නයක්? ඒවගේ වැරද්දක් තියෙනව ද? ඒ මුහුණ, කම්මුල තමන්ට කුමක් හෝ වරදක් කළා ද?

මේ ආකාරයට කළාණා මිත්‍රවරුනි, මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් ද්වේශයේ පැවැත්ම අඩුවී යනවා. ද්වේශයේ ආයුෂ ක්‍ෂය වී යනවා. විශේෂයෙන් පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් එන ද්වේෂය අඩු කර ගන්න මේ භාවනාව උපකාර වෙනවා. මේ දෙපැත්තෙන් ම මේ අසුන භාවනාව අපට උපකාරී වෙනවා. එබඳු කෝපයකින් සිට මේ භාවනාවෙන් අපි හිතමු ඒ තරහා අඩුකරගන්න පුළුවන් වුණා, අඩුම ගානේ ඒ මනුස්සයන් එක්ක ඉන්න පුළුවන් වුණා කියා කාර්යාලයේ හරි නිවසේ හරි තරහෙන් තොරව. ඒ වෙලාවට බලන්න තරහ තියෙන විට ද ඒ තරහා අඩු වුණාම ද හිත ප්‍රබෝධයට පත්වෙන්නේ? තරහින් සිටින විට සිත ද්‍රෝමිණසින් සහ අමනාපයෙන් ඉන්නේ. හිතේ සතුටක් එතන නැහැ. තරහ නැති වූ විට බලන්න හිතේ ඇතිවන සතුට, ප්‍රබෝධය. කොපමණ හොඳින් වැඩ කරන්න පුළුවන් ද? එනිසා මේ අසුන භාවනාවෙන් ලොකු සතුටක් ලැබෙනවා කෙනෙකුට. ඒ පිළිබඳව වැඩි දුර කතා කරන්නේ නැහැ. නමුත් මේ භාවනාවෙන් ලොකු ප්‍රීතියක්, ප්‍රමෝදයක් කෙනෙකුට අත්දකින්න පුළුවන්. පිළිකුල් කර නෙවෙයි. අර රූපය සම්බන්ධයෙන් තිබෙන රාගයේ සහ ද්වේෂයේ ස්වභාවය අඳුනගෙන එය අත් හැරීම තුළින්.

එනිසා මේ භාවනාව නැවත නැවත කළයුතු භාවනාවක් විදියට අවධාරණය කරනවා. විශේෂයෙන් මේ රූපය පිළිබඳ මහා විකෘති විත්‍රයක් මවන මේ දියුණු ලෝකයේ එයින් අපේ සිත් සතන් ආරක්‍ෂා කරගත යුතු වෙනවා. එයේ නැති නම් ඒ උන්මාදයට හැම කෙනෙකුම අසුවෙන්න පුළුවන්. ඒ උන්මාදයට පත්වූ මාධ්‍ය විසින් උන්මාදයට පත්වූ ප්‍රකාශන විසින් බාහිර ලස්සනක් පිළිබඳව වර්ණනා කරනවා. ඒ බාහිර ලස්සන තමයි වැදගත් කියන පණිවිඩය තමයි මේ ලෝකයට දෙන්න බලන්නේ. අභ්‍යන්තරයේ හරය නෙවෙයි. ඕනෑම දෙයක තිබෙන්නේ ශරීරයක් පමණක් නෙවෙයි. ඉස්සර කාලේ පොතක පිටකවර මෙපමණ ලස්සන කළේ නැහැ නේ. පිට කවරයක ලස්සන වැදගත් වෙන්නේ නැහැ. අවුරුදු පහළවකට, විස්සකට, පෙර පොත් පත් අරගෙන බලන්න. හිතමි මය කවරයක, මොකක් හරි කඩදාසියක, කාඩ්බෝඩ්

එකක නම ලියලා එපමණයි. එහි අමුතු ලස්සනක් නැහැ. ඒ ලස්සන පාට පාට කවර ඕනෑ ළමයින්ට. ළමයෙකුට හිකමීම, පොතේ නම ලිව්ව වැඩක් නැහැ. පුංචි බොළඳ මනසට ඒවා වැදගත් නැහැ. බොළඳ මනසට ඕනෑ පාට. බොළඳ මනස නිතරම යන්නේ සමනල වර්ණ සොයාගෙන. බාහිර ලස්සන හොයාගෙන. එහිසා අර අභ්‍යන්තරයේ නැති ලස්සනක් පිටකවරයේ මවනවා, ඒ පොත් ඇතුළේ තියෙන්නේ සුදු පාට. සුදුසි කළුසි විතු. හැබැයි ළමා පොතක එලියේ ලස්සන කවරයක් හදා තියෙනවා. ඒ බාල බොළඳ මට්ටමට මුලු ලෝකයම අද පත්වෙලා. එනම් ළමා ලෝකයක් තමයි වැඩිහිටි ලෝකය තුළින් අද පෙනෙන්න තියෙන්නේ. මෙය අද විතරක් නෙවෙයි කවදත් තිබුණා. නමුත් මේ දියුණු ස්වභාවයත් සමඟ ලෝකයේ මෙය සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වී යනවා. ලස්සන, ඉතාම ලස්සන කවර තියෙන පොත් අරගෙන බලන්න. බොහෝ ඒවාගේ හරයක් නැහැ. අභ්‍යන්තරයේ ලස්සනක්, වටිනාකමක් නැහැ. අභ්‍යන්තරයේ තියෙන හිසරු, හරසුන්, නොවටිනා ස්වභාවය වහනවා ලස්සන කවරයකින්. සමහර විට මුළු පොතටම වියදම් කරනවාට වඩා අර කවරයට වියදම් කරනවා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, ඒ බාහිර ඔපයයි වටින්නේ කියන තැනට ලෝකය වඩ වඩාත් වේගයෙන් අපවත් ඇදගෙන යනවා.

මෙය කවදත් තිබුණා. නමුත් අදවන විට ඒ ස්වභාවය පුදුම ධාවන තරගයක් බවට පත්වී. කාටවත් බේරී ඉන්න අමාරු තත්වයකට පත්වෙලා. ගෙයක් හැදවත්, වාහනයක් ගත්තත්, ඇඳුමක් මැනුවත්, කෑමක් කෑවත් ඕනෑම දෙයකින් එහි ගුණයට වඩා ඒ තියෙන ඖෂධීය ස්වභාවයට වඩා රසට සහ ලස්සනට තැන ලැබෙන්නේ. එහිසා නමයි මෙය උමතුවක් සහ උන්මාදයක් වෙන්නේ. එතකොට මේ උමතුවෙන්, උන්මාදයෙන් හිකමීම බේරෙන්න බැහැ. මෙය මහා සුළි සුළඟක් සේ අනුවෙන හැම දෙනෙකුම වියළි තණකොළ බවට පත්කර ගනගෙන යනවා. මේ රූප උන්මාදය, බාහිර ඔපය නමැති උන්මාදයේ සුළි සුළඟට හසු වුවහොත් හරයක් නැති කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. මෙය කවදත් තියෙන්න ඇති. මේ ලෝකයේ මොනව තිබුණත් නැතත් මේ ස්වභාවය කාගෙන් හිතේ තියෙනවා. මේ රූප රාගය අද වෙන විට එය ඇත්තම ඇත්තක් වගේ පෙනෙන්න පටන්ගෙන. එහිසා වැඩිය කවුරුන්වත් කැමති නැහැ වයසට යාමක් ගැන, රැලි වැටෙන

ස්වභාවයක් ගැන කතා කරන්න. උන්මාදයට පත් වූ හැම දෙනෙකුගේ ම චින්තනය හා බලාපොරොත්තුව ඒ දිලිසෙන, ඔපමට්ටම් වූ දේ පිළිබඳව තමයි. එසේම බොහෝ දෙනෙකු ශරීරය ප්‍රශ්නයක් කරගෙන තිබෙන අනෙක් ආකාරය නම් ලස්සන මදි, පාට මදි, කෙටිටු මදි හෝ වැඩියි, නැතිනම් ශක්තිමත් නැහැ. එසේත් නැතිනම් තමන් රෝගියි ආදී වශයෙන් සෘණ සංඥා. එම සෘණ සංඥා නිසා සිතිනුත් දුක් විඳිනවා. ගතිනුත් දුක් විඳිනවා. එම සෘණ ආකල්ප නිසා ද්‍රෝණියට පත් වුවන්ට මෙම ධනාත්මක අසුහ භාවනාව උපකාරී කරගෙන පියකරු වූත් ප්‍රබෝධමත් වූත් ජීවිතයක් හදාගන්න පුළුවන්.

කළුසෘණ මිත්‍රවරුනි, මේ අසුහ භාවනාව විසින් කෙනෙකු අවදිකරනු ලබනවා මෙම මායාවෙන්, මේ නිද්‍රාවෙන්, මේ මෝහයෙන්. එබඳු අවදිවීමකුයි මේ අසුහ භාවනාවෙන් සිද්ධ කරන්නේ. ඒ අවදිවුණා කියන්නේ පිබිදීමයි. එවිට ප්‍රබෝධයට පත්වූ මනසක් හදාගන්නට මේ ශරීරය දෙස කොටස් වශයෙන් බැලීම ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. අනිවාර්යයෙන්ම බලන්න ඕනෑ කියා නෙමෙයි. නමුත් මෙය ප්‍රායෝගික වශයෙන් ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වන, උපයෝගී වන සිද්ධාන්තයක්. ක්‍රමවේදයක්. එසේ ශරීරයේ ඇත්ත මෙයයි කියා හිතට තදින් කාවද්දා තබාගැනීමත් ප්‍රයෝජනවත්. මෙය නිතර නිතර දිනපතාම කළ යුතු භාවනාවක්ම නෙවෙයි. මේ වැරදි මායාකාරී ස්වභාවය හඳුනාගෙන, එය මායාවක් බව තේරුම් ගෙන ඇත්ත නම් මෙය නෙමෙයි කියන ඒ සංඥාව ඇතුළු කරගෙන තියෙනවා නම් ප්‍රශ්න ඇති වෙන විට අපට එය ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. දුකක් ඇති කරගන්නේ නැතුව, කම්පනයට පත්නොවී ඉන්න උපකාරී වෙනවා. වෙනස් වීම, විපරිණාමය, දුර්වල වීම, වයසට යෑම, ලෙඩ රෝග ඇති වීම සහ ශාරීරික මරණය තමන්ගේ ශරීරයෙන් එමෙන්ම බාහිර ශරීර ආශ්‍රයෙනුත් සිද්ධවෙන විට කිසියම් දුරකට උපේක්ෂාවෙන් ඉන්නට, කිසියම් දුරකට කලබල නොවී ඉන්නට එය උදව්වක් වෙනවා.

එපමණක් ම නෙවෙයි. පුද්ගලයෙකු කියන්නේ ශරීරයට පමණක් නෙවෙයිනේ. පුද්ගලයෙකුගේ චරිතාකම තියෙන්නේ ශරීරයේ විතරක් නෙවෙයි. හරය කියන්නේ ශරීරයට නෙවෙයි. පුද්ගලයෙකුගේ ආධ්‍යාත්මය, හිතන පනන ආකාරය, අභ්‍යන්තරය, ආකල්ප, පුද්ගලයෙකු ළඟ තියෙන ගුණ ධර්ම. අප රූපයට ලොකු

තැනක් දෙන්න දෙන්න අභ්‍යන්තර හරයන් නොවටිනා දේවල් බවට පත්වෙනවා. අපට මිනිස්සු නිසා ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න කළයාණු මිත්‍රවරුනි, ශරීර නිසා නෙවෙයි. ඒ මිනිසුන්ගේ ගතිගුණ නිසා. වර්යාවන් නිසා, වර්තය නිසා, හිතන පතන ආකාරය නිසා, පුරුදු නිසා. ඒ ගැන නොසිතා සහ පුද්ගලයෙකුට ආධ්‍යාත්මයක් ඇති බවක් නොසලකා මේ ලස්සනක්, ශරීරයත්, රූපයත් පමණක් දැකීම ලොකු මෝඩකමක්. අන්න ඒ බොළඳ මානසිකත්වයෙන් නිදහස් වෙන්නට මේ භාවනාව අපට උදව් වෙනවා. ශරීරයෙන් නතර නොවී එහි අභ්‍යන්තරයට ගොස් පුද්ගලයෙකු දකින්නට, තමන්ව දකින්නට පුද්ගලයෙකු හඳුනාගන්නට මේ අසුභ භාවනාව උදව් වෙනවා. නැති නම් අප හැමෝම ගොස් නතර වෙන්නේ තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ ශරීර ඉදිරියේ. මෙය පිළිකුල් භාවනාව නෙවෙයි අසුභ භාවනාව.

අසුභ කියන්නේ, ශරීරයට දී තිබෙන ලස්සන, වටිනාකම අප දුන් දෙයක් බව තේරුම් අරගෙන ඒ රූපය පිළිබඳ මවාගෙන ඇති උන්මාදී උමතුව අත හැරීමට භාවිතා කළ හැකි ක්‍රමවේදයකට. ද්‍රෝමිනසට පත්වීම නෙවෙයි. නහය හකුලා ගැනීම නෙවෙයි. නොබලා සිටීම නෙවෙයි. රාගය හා ද්වේෂය නිසා මලානික වූත් නිද්‍රාගත වූත් හිතක් අවදිකරන්නට, ප්‍රබෝධයට පත්කරන්නට, සතුටට පත්කරන්නට උපකාරී වෙන භාවනාවක්. මේ ආකල්පය ඉතාම වැදගත්. මෙය වරදවා වටහාගෙන නොමඟ යාමෙන් අපට යහපතක් වෙනවට වඩා අවැඩක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. පිළිකුල් කිරීමට ගොස්, කලකිරීමට ගොස්, අප්‍රසන්නතාවයට පත්වී ජීවිතය එපා වෙන මට්ටමකට යන්න පුළුවන්. ජීවත් වීමේ අර්ථය කුමක් ද? කියන එක, ජීවිතයේ පරමාර්ථය කුමක් ද? යන්න දකින්නට තියෙන බාධාවන් මේ භාවනාවෙන් ඉවත් කර දෙනවා. ජීවිතයේ ඇත්තම ලස්සන කුමක් ද? බාහිර කවරයේ තියෙන ලස්සන නෙවෙයි. අභ්‍යන්තර හරයේ ලස්සන ගැඹුරින් ම අත් දකින්නට ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වෙන මේ අසුභ භාවනාවට අප දැන් හිත යොමු කරමු.

භාවනාව

ඉතාම ලස්සනයි කියා හිතාගෙන ඉන්න කෙනෙකු මතක් කරගන්න. නැවත නැවත බලන්නට හිතෙන, නොබලා ඉන්නට බැරි තරම් ලස්සනක් ඇතැයි කියා සිතන කෙනෙකුගේ රූපයක් මතක් කරගන්න.....

හිතේ මැවෙනවා නම් ඒ ශරීරය, බලන්න ඉහළ සිට පහළට කොටස් වෙන් කරමින් ඇස්, දත් බලන්න යටිපතුලටම එනතෙක් එක් එක් කොටස වෙන වෙනම අරගෙන ලස්සනක් පෙනෙනව ද ආකර්ෂණීය හැඟීමක් හිතට එනව ද. කොටස් වෙන් කරමින් බාහිර වශයෙන.....

එසේම අභ්‍යන්තර වශයෙන් ශරීරය මෙහෙහි කරන විට එය ලස්සනයි කියන සිතිවිල්ලට කුමක් ද වෙන්නේ? ඒ ලස්සනයි කියන සිතිවිල්ල නිසා ඇති වෙන ආකර්ෂණයට කුමක් ද වෙන්නේ?.....

එසේම අකමැති, තරහා වූ කවුරුන් හෝ ඉන්නව නම් මතක් කරගන්න. දකින්නවත් කැමති නැති කෙනෙකු තමන් ඉදිරියේ මවාගෙන, හොඳට මවා ගෙන බලන්න. කෙස් වෙන් කරමින්, කෙස් සමඟ තරහක් තියෙනව ද? නියපොතු, දත් වෙන් කරමින් බලන්න, දන්නා විදියට. තරහා වූ තැනැත්තාගේ ශරීරයේ එක් එක් කොටස් වෙන් වශයෙන් බලන්න තරහා ඇති වෙනව ද කියා.....

ඉතාම සරල ප්‍රාථමික මට්ටමේ දී පවා මේ භාවනාව උදව් වෙනවා ඇලීම අඩු කර ගන්නට. ගැටීම අඩුකරගන්නට. ඇලීමෙන් සහ ගැටීමෙන් උමතු ව තියෙන හිතක් නිරෝගි කරගන්නට, ඒ ඇලීමෙන් ගැටීමෙන් නිදාවට පත්ව තියෙන සිතක් විකසිත කරන්නට, ප්‍රමෝදයට පත්කරන්නට.....

ආධ්‍යාත්මික ප්‍රබෝධයකට උදව්වෙන මේ අසුභ භාවනාව හරි හැටි තේරුම් අරගෙන ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරමින් එහි ප්‍රතිඵල අත් දකින කෙනෙකු බවට පත්වීමේ අදිටනින් යුතුව අප හමාර කරමු අද මේ වැඩ සටහන. හැම දෙනාටම තෝරවන් සරණයි.

තුන්වැනි දේශනය

ගෞරවණීය අපගේ භාමුදුරුවන්ගෙන් අවසරයි. කළයාණා මිත්‍රවරුනි, තියෙන දේ, කියන දේ, දකින දේ සහ පෙනෙන දේ ගැන වචන ඇසුරින් අප කතා කරනවා. අප හිතනවා තියෙන දේ අප දකිනවා, පෙනෙන දේ අප දකිනවා කියා. එසේ සිතා අප කියනවා ලස්සන ගෙයක් දැක්කා. බොහොම මනස්කාන්ත රුවක් දුටුවා. අවලස්සන දෙයක් දුටුවා කියා. ඔය ලස්සන අවලස්සන කියන දේවල් අප හිතන්නේ පෙනෙන රූපවල, පෙනෙන අරමුණුවල තියෙන දේවල් විදියට. එහිසා දකින්නාව ඉවත්කර, නරඹන්නාව අයිත් කර බලන දේවල්වල සහ පෙනෙන දේවල්වල ලස්සන හා අවලස්සන ගැන අප කතා කරනවා. නරඹන්නාගෙන් නිදහස් වූ පෙනෙන දේවල් අතී කියා. නමුත් බලන කෙනාට හෝ දකින කෙනාට අනුව තමයි යමක් ලස්සන වෙන්නේත් අවලස්සන වෙන්නේත්.

ලස්සන හා අවලස්සන ගැන අප සාමාන්‍යයෙන් හිතන්නේ රූපයක ඇති ලස්සනක් හෝ අවලස්සනක් ඒ රූපයෙන් අපේ ඇහැට පැමිණෙන බවක්. එය විද්‍යානුකූලයි. භෞතික විද්‍යාව එසේ පවසනවා. ඒ රූපයට වැටෙන ආලෝක කිරණ පරාවර්තනය වී අපේ ඇස්වලට එනවා. එය තමයි පෙනීම, දැකීම කියා කියන්නේ. එය හරිම භෞතික දෙයක්. එසේ ආලෝක පරාවර්තනයකින් පමණක් ලස්සනක්, අවලස්සනක් පෙනෙන්නේ නැහැ. එසේ දැකීම යනු හුදු භෞතික ක්‍රියාවලියක් පමණක් ම නම් පෙනෙන්නේ කුමක්දැයි කිව නොහැකියි. එසේ රූපයට වැටෙන ආලෝකයක් අපේ ඇහැට එනවා වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ අතරම ඇහෙන් කිසියම් වූ ආලෝකයක් මෙනහින් රූපයටත් යනවා. අන්න ඒ ප්‍රක්ෂේපණයෙන් තමයි රූපයක් ලස්සන හෝ අවලස්සන වන්නේ.

යමක් ලස්සනයි නම් එය කාට ද ලස්සන? කැත නම් කාට ද අවලස්සන? රස නම් කාට ද රස, නිරස නම් කාට ද නිරස? ඒ ප්‍රශ්නය මතු වෙනවා. හැමදෙනාටම ද? හැම දෙනාටම නෙමෙයි. මේ ලෝකයෙ හැම දෙනාටම ලස්සනයි කියා කිව හැකි පුද්ගලයෙකු නැහැ. අප ලස්සනම කෙනා තෝරනව නේ, එතන ඒ තෝරන කෙනා, ඒ විනිශ්චය කරන සියලුදෙනාගෙම කැමැත්තෙන් තේරෙනවා අඩුයි. වැඩි දෙනාගෙ කැමැත්තෙන්. ඒ විනිශ්චය මණ්ඩලයෙ විතරක් නෙවෙයි ඉන් පසු

මූල ලෝකයටම ලස්සන හැනැ. මක්නිසා ද අප එය ලස්සනයි කියා, බැලුවොත් පමණයි ලස්සනක් පෙනෙන්නේ. කැනයි කියා බැලුවොත් පෙනෙන්නේ කැනක්. රසයි කියා කෑවොත් රසයි. නිරසයි කියා කෑවොත් නිරසයි.

එනිසා ඔය හැම අත්දැකීමකදීම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මෙනෙහිත් එතනට අප යමක් ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා. මෙනෙහිත් එතනට දෙන දේ තමයි මනසින් ඇහැට, කනට කොහෙට හරි දෙන දේට තමයි අප කියන්නේ ලස්සනයි, කැනයි, සුන්දරයි, අසුන්දරයි, රසයි, නිරසයි කියා. එය තමයි සංඥා කියා කියන්නේ. එනිසා අප බලන්න හුරු වූ සහ පුරුදු වූ ආකාරයක් තියෙනවා, ඒ පුරුද්දට තමයි සංඥාව කියන්නේ. පුරුදු වූ රටාවක් තිබෙනවා. රස කෑම කියා කොටසක් තිබෙනවා. මා කැමති රස කෑම, මා කැමති සුවඳ වර්ග, පාට වර්ග එන්නේ පුරුද්දෙන්. කිසියම් කාලයක් පුරුදු වී තිබෙනවා. පුරුද්ද කියන්නේ සංඥාව. පුරුද්ද නමැති කණ්ණාඩියෙන් තමයි අප ඒ දෙස බලන්නේ.

ලස්සන කෙනෙකු පිළිබඳ මගේ හිතේ තියෙන සංඥාව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. වෙනස් කරන්න පුළුවන්. රස නැති කෑමක් රස කෑමක් කරන්න පුළුවන්. ඒ කෑම වෙනස් කර නෙවෙයි. එයට කෘත්‍රීම රසකාරක එකතු කර නෙවෙයි. අනිත් අය එය රසයි කීවොත්, මෙය කාලා බලන්න කීවොත්, දිගින් දිගටම රසයි රසයි කාලා බලන්න කීවොත් ඉතින් ඒ රස හැනැ කියන කෙනාටම දැවසක එම ආහාරය රස කෑමක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ආහාරය වෙනස් වී නෙවෙයි. ඒ කෑම හෝ දිවෙහි රස අංකුර වෙනස් වී නොවෙයි. සංඥාව වෙනස් වීමෙන්. හොඳ කෙනෙකු නරක කෙනෙකු වෙන්නේ, නරක කෙනෙකු හොඳ කෙනෙකු වෙන්නේ භෞතික වෙනස් වීමකින්ම නෙවෙයි. භෞතික වෙනස් වීමකින් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මූලික වශයෙන් අපේ හිතේ ඇති, සංඥාව වෙනස් කරගෙන. එනිසා මෙනෙ මූලිකම ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ සංඥාවේ. අප බලන ආකාරයේ, අභන ආකාරයේ, හිතින් හිකුත් කරන ලේබල්වල තමයි ප්‍රශ්න තියෙන්නේ. දෙයක නෙවෙයි, රූපයක නෙවෙයි, ශබ්දයක නෙවෙයි. මේ රූපය පිළිබඳ අප කතා කළා. රූපය පිළිබඳ භාවනා කරන්න. රූපය පිළිබඳ මෙනෙහි කර බලන්න. එවිට මේ රූපය පිළිබඳ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, කාටත් තියෙන හැඟීම් කිහිපයක් තියෙනවා.

එකක් නම් මෙය ස්ථිරයි කියන හැඟීම. නිත්‍ය සංඥාවකුත් ඇති කරගෙන සිටිනවා. ශරීරය වෙනස් වෙනවා. වෙනස් විමක් අත්දකිනවා. වෙනස්කර ගන්නත් අප බලනවා. මේ ශරීරය කෙටිටු කරගන්න, සුරූපී කරගන්න ශක්තිමත් කරගන්න සහ නිරෝගී කරගන්න එසේ වෙනස් කරගන්න උත්සාහ කරනවා. ඒ කරන අතරම ශරීරය පිළිබඳ අපට තිබෙනවා නිත්‍ය වූ සංඥාවක්. නිත්‍යයි. මෙය ස්ථිරයි කියන හැඟීමකුත් තියෙනවා. මියයන බවත් දන්නවා ඒ දැනගෙනත් අපේ හිතේ තියෙනවා මේ ශරීරය සදාකාලික වූ දෙයක්ය කියන හැඟීම.

ශරීරය පිළිබඳව ඊළඟ සංඥාව බොහෝම සෞන්දර්යාත්මක දෙයක්. එහිසාම මේ ශරීරය පිළිබඳ අපට උන්මාදයක් තිබෙන බව අප කතා කළා. උමතු වක් තියෙනවා, රුදාවක් තිබෙනවා. ශරීරය ගැන. විශේෂයෙන්ම පිටින් පෙනෙන ස්වභාවය පිළිබඳව තමන්ගෙන් අනිත් අයගෙන්. තමන්ගේ ශරීරයෙන් පිටින් පෙනෙන ස්වභාවය තමයි අප ශරීරය කියා හිතන්නේ. අභ්‍යන්තරය නෙවෙයි. ශරීරය පිටින් දකින උඩ සිට පහළට ශරීරය දෙස බලන ආකාරයේ සීමාවන් තුනක් පිළිබඳව ඒ අසුන සංඥාව විස්තර කරන විට කීවා. “උද්ධං පාද තල” යටි පතුලෙන් උඩ, “අධෝ කේස මත්ථිකා” කෙස්වලින්, හිස් මුදුනෙන් පහළ සහ “තච පරියන්තං” සමන් වටව තියෙන ආදී ලෙසින්.

එතකොට මේ සම් බැග් එකක, සම් මල්ලක දාපු දෙයක් වගේ. ශරීරය යනු මේ කොටස් ටික පිළිවෙලකට අඩුක් කර, යටි පතුල මුලින්ම තබා ඊළඟට ඊළඟ ටික, ඊළඟ ටික පිළිවෙළකට සම් මල්ලක අඩුක් කර අන්තිමට හිස් මුදුන නියා හඳුපු එකක් වගෙයි. එහිසා එහෙම බලන්න. ලස්සන කියන එක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය අනුපිළිවෙල නිසා මවා ගන්නා දෙයක්. මේ මුහුණ නියෙන විදිය, ඇස් දෙකේ පිහිටීම, නාසය, උඩු තොල, යටි තොල බලන්න මුව, කන් දෙක, උරහිස්, අතැඟිලි, පා දෙක ඒ පිළිවෙල එයත් වැදගත් ලස්සනට. අනු පිළිවෙල එහා මෙහා කෙනෙක් දිහා බලන්න. අපට ලස්සනක් කියා හිතන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි කියන්නේ මේ විදියට බලන්න. මේ පිළිවෙලට තිබෙනතාක් තමයි ලස්සනකට පෙනන්නේ. යටි පතුලෙන් උඩ හිස් මුදුනෙන් පහළ සමෙන් වටව තියෙන නිසා.

මේ ඇස් දෙක වුණත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එක මට්ටමේ තිබෙනවා නම් තමයි ලස්සන. එකක් පහළට ඇවිත් අගල් බාගයක්

විතර මට්ටම වෙනස් වුණා කියා හිතන්න එතකොට කැනයි. අවලස්සනයි. විකෘති වෙලා කන් දෙකත් ඒ වගේ. එක කනක් ඒ නියන තැනින් පහළට ඇවිල්ලා, ඉස්සරහට ඇවිල්ලා, අනිත් එක පිටි පස්සට ගිහිල්ලා, උඩට ගිහිල්ලා ලස්සනක් පෙනෙනව ද? නැහැ. උඩු තොල සහ යටි තොල, එකක් ඇද වෙලා එකක් පෙරලිලා තිබුණොත් ලස්සනක් නැහැ. එතකොට මේ හැම එකක්ම ඔය පිලිවෙලට සමමිතිකව ඒ පිටින් පෙනෙන ස්වභාවයටම සහ සමින් වටව තිබිය යුතුයි ලස්සනක් දකින්න නම්. මේ පිලිවෙල වෙනස් වුණොත් ලස්සන දේ කැන වෙනවා. මේ සියල්ල අඩුකර තිබෙන සම් මල්ල නැතිවුණොත් මෙතනට කිසිම මනුෂ්‍යයෙකු ආකර්ෂණය වෙන්නෙ නැහැ නරයො, මැස්සො, පණුවො ඒ ආදී සත්තු මිසක්.

නමුත් අර පිටින් පෙනෙන ඒ බාහිර දර්ශනය පිලිබඳව කෙනෙකු තුළ උමතුවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ උමතුව සුරූපී බවට නියෙන උමතුව, උන්මාදය. ඒ උන්මාදය නිසා අප එදත් කතා කළා මුළු ලෝකයම ඒ උමතුවෙන් අන්තයට ගිහිල්ලා. මෙය කවදත් තිබූ දෙයක්. නමුත් මේ මාධ්‍ය භාවිතය නිසා සුරූපයට උන්මාදයක් බෝ කරගෙන යනවා. එනිසා බෝ වෙන්න පුළුවන්. එය බෝවුණු විට බෝවුණු කෙනාටත් පිස්සුවක් හැදෙනවා. එතකොට පිස්සුවෙන් තමයි ජීවත් වෙන්නෙ. වැදගත් සාරවත් එකම දේ මේ ශරීරයේ ස්වභාවයයි කියන කාරණය තමයි ඒ පිස්සුවේ ලක්ෂණය. ජීවිතයක, ලෝකයක නියෙන වැදගත්ම, හරවත්ම, සාරවත්ම, ගැඹුරුම ඵලය නම් මේ රූපයේ නියෙන බාහිර ලස්සනයි ඒ බාහිර උස, මහන, ඒ ඒ ප්‍රමිතිය, පාට එය තමයි ලස්සන. එවිට ඒවා අඩු පාඩු නම් ජීවිතය වැඩක් නැහැ. එය තමයි පිස්සුව කියා කියන්නෙ. එසේ බලන කෙනා ඔය බාහිරයෙන් නතර වෙනවා.

ජීවිතයක ගැඹුරක්, අර්ථයක්, ජීවත් වීමේ පරමාර්ථයක් එහෙම කෙනෙකුට නැහැ. බොහෝම ආමක, බොහෝම බොළඳ, බාලම මනසක් තමයි එතන නියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් ජීවිතයේ හරය හොයන්න, ජීවිතයේ පරමාර්ථය හොයන්න, ජීවිතයක ගැඹුර අත්දකින්නට යන්නට වෙනවා මේ ශරීරයේ බාහිර ලක්ෂණ කියන කඩතුවාල විනිවිද. ඒ සඳහා ඉන් එහා දෙයක් හොයා ගෙන යන්න නම් එයට නියෙන මේ බාධකය ජයගන්නට ඕනැ. එහෙම නැති නම්

මේ ශරීරයේ ලස්සන කියන තැනින් නතර වෙනවා. එහි හැප්පී හැම විටම නතර වෙනවා. ඉන් එහා දේකට යන්න වෙලාවකුත් නැහැ. ඕනෑ කමකුත් නැහැ. ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් දෙන්නෙත් නැහැ. එහිසා මෙහෙහි කරන්න කියනවා මේ ශරීරයේ උඩ සිට පහළට සමෙන් වටව තියෙන මේ සම විවර කොට එක් එක් ඉන්ද්‍රියයන් වෙත වෙනම. අන්න එතන දී පෙනෙනවා “නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති” ඒ හැම කොටසක්ම වෙනවෙනම ගත්තහම හරිම අපිරිසිදුයි. ඔය එකක්වත් සුවඳ නැහැ. කිසිම ශාරීරික ඉන්ද්‍රියයක් ඉහළ සිට පහළට වෙන්කර අරගන්න. එකක්වත් සුවඳ නැහැ. ඉන්ද්‍රියය විතරක් නෙවෙයි මේ ශරීරයෙ තියෙන හැම දෙයක්ම දියර වර්ගයක්ම ඔය එකක්වත් සුවඳ නැහැ. සුන්දර නැහැ, ප්‍රසන්න නැහැ. ලස්සන නැහැ. “නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ” විවිධ ප්‍රකාරයෙන් අපිරිසිදුතාවයෙන් යුක්තයි. ඒ බව දැකින්න. එසේ බලන විට ජීවිතය යනු ශාරීරික ලස්සනටයි, බාහිර ලස්සනටයි කියා සිතාගත් ඒ රැවටීමට තට්ටු කරනව? අවදිවන්නට. නැහැ මෙය වෙන් නැහැ. මෙය ජීවිතය වෙන් නැහැ. මෙය නම් ජීවිතය කුමක්ද අර්ථය? මතුවෙනවා අවශ්‍යතාවයක් ඉන් එහා වූ හරයක් සොයා යන්නට. ජීවිතයේ ගැඹුර සොයා යන්නට තිබෙන බාධකය ඉවත් කිරීමකුත් මේ අසුභ භාවනාවෙන්, අසුභ සංඥාවෙන් සිද්ධ වෙනවා.

කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, රූපය පිළිබඳ එක උදාහරණයක් තමයි, නන්ද කුමාරයාගේ කථාව. බුදුරජාණන් වහන්සේට තියෙන ගෞරවය යොදා ගත්තා නන්ද කුමාරයාට එක්තරා විදියක පාලනයකට යටත් කරන්නට ඔහුගේම යහපත වෙනුවෙන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පාත්‍රය දන්නා නන්ද කුමාරයා අතට. බැහැ කියන්න බැහැ. ඔහු බුදුරජාණන් වහන්සේ පිටු පසින් යනවා පාත්‍රයත් අරගෙන. ඒ අතර නන්ද කුමාරයා දෙස ජනපද කළුසාණිය බලන ආකාරය දුටුවා ඒ සඳුළු තලයේ සී මැදුරු කවුළුවෙන්. මොහොතකට සිතන්න තමන් විවාහ කරගන්න ඉන්න තමන්ගේ භාර්යාව වෙන් නි ඉන්න කාන්තාව තමන් දිනා බලනවා. එම බැල්ම නිසා කොපමණ හැරීම් ඇතිවන්න ඇද්ද? මෙබඳු සංඥාවකින් නන්ද කුමාරයා ඇය දෙස බලන්න ඇද්ද? එයම හිතට කා වැදුණා. මහණ වුණා. මහණ වුවත් අර සංඥාව තමයි හිතේ දිගටම තිබුණේ. නිතරම මැවී පෙනෙනවා ජනපද කළුසාණියගේ බැල්ම. ජනපද කළුසාණිය කියන්නෙ නන්ද කුමාරයාට ඉතාම ලස්සන කෙනෙක්.

නන්ද කුමාරයාට විතරක් නෙවෙයි කාටත්, ඒ හිරිය බොහෝ දෙනෙකුට ලස්සන ඇති. මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ නන්ද කුමාරයාගේ සංඥාවේ බව නන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට තේරුම් කර දෙන්නට බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ ගත් උපක්‍රමය නමයි ඉතාම අවලස්සන වැදිරියක් පෙන්නුවා බාගෙට පිවිවිලා ගිය හේනක. මොනවත් කිව්වේ නැහැ. නිකම් ඔහේ යන ගමන් එය දකින්න සැලැස්සුවා. නන්ද හාමුදුරුවන් ඒ පිලිස්සුණු වැදිරිය දුටුවා. ඉන්පසු අතිශයින්ම සුරූපී කියා නන්ද හාමුදුරුවන්ට හිතෙන විදියේ දිව්‍යාංගනාවක් වගේ කෙනෙකුත් පෙන්නුවා. ඉන් පසු ඇහුවා කවුද ලස්සන - මේ ජනපද කළ්‍යාණිය ද අන්තිමට දැක්ක දිව්‍ය අප්සරාව ද කියා? දැන් එතන දි බලන්න. අන්න ලස්සනයි කියන සංඥාව තමන්ගේ ප්‍රක්ෂේපණයක් බව හොඳට පෙනෙනවා. නන්ද හාමුදුරුවන් කියනවා ජනපද කළ්‍යාණිය කියන්නේ අර හේනේ බාගෙට පිවිවි ගිය වැදිරියක් වගේ කියා. එතකොට එතෙක් කල් අර ජනපද කළ්‍යාණියගේ දුටු අර ලස්සනට මොකද වුණේ? ජනපද කළ්‍යාණිය ළඟ තියෙනවා කියා දුටු ඒ සුරූපී භාවයට රූමත් බවට මොකද වුණේ? එයා වෙනස් වුණා ද? නැහැ. ජනපද කළ්‍යාණිය හිටපු ජනපද කළ්‍යාණියමයි. එයා වයසට ගියේ නැහැ. ඒ දවස් කීපයකට අසනීපයක් හැදුනේ නැහැ සරම්ප, පැපොල වගේ මොනවත් වුණේ නැහැ. නමුත් අන්න නන්ද හාමුදුරුවන්ගේ සංඥාව වෙනස් වුණා.

බලන්න අපමණ සුරූපී කියා සිතා සිටි එසේම නොලැබුණොත් ජීවත් වී වැඩක් නැහැ කියා හිතා සිටි අර ලස්සන කාන්තාවගේ දුටු ලස්සන එතනම අන්ත්‍රස්ථාන වෙලා ගියා. ඇය වැදිරියක් බවට පත්වුණා. ජීවත් වෙන වැදිරියකු නෙමෙයි. කාට හෝ වැදිරියක වගේ කියන්නේ ඉතාම කැනයි කීමටනේ. මේ තමන්ට හිරිය ලස්සනම කාන්තාවට කියනවා එයා දැන් වැදිරියක් වගේ. නිකම්ම වැදිරියක නෙවෙයි බාගෙට පිලිස්සී ගිය ඇඹරි, සුදු මැලි වුණු සහ ඉතාම විරූපී දකින්නත් බය හිතෙන මියගිය වැදිරියක්. මෙන්න සැබෑ තත්වය. පළමුවෙනි කාරණය රූපයට තියෙන උන්මාදය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප හදා ගන්න දෙයක් හදා ගන්න පිස්සුවක් සහ උමතුවක්. එය අප බෝ කරනවා අනිත් අයටත්. අනිත් අයගෙනුත් අප බෝකර ගන්නවා.

ඊළඟ කාරණය නම් වඩා ලස්සන දෙයක් කියා අප යමක් දුටුවොත් එයට සාපේක්ෂව අර ලස්සනයි කියා මුලින් කියූ දේ

අවලස්සන දෙයක් බවට පත්වෙනවා. සැබැවින්ම හා ප්‍රකෘතියෙන්ම ලස්සන නිබුණා නම් එය දිගටම නිබිය යුතුයි. ලස්සන හා අවලස්සන කියන්නේ බලන කෙනාගේ මනස විසින් තීරණය කරනු ලබන සාපේක්ෂක දෙයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන්න කිට්ටු වෙලා ඒ ආයු සංස්කාර අතහැර ගිය විට මහපොළව කම්පාවට පත්වුණා. ආනන්ද හාමුදුරුවන් ඇහුවා මොකද මේ මහ පොළව කම්පාවට පත් වුණේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ හේතු ගණනාවක් දේශනා කරනවා භූමි කම්පාවක් සිදුවෙන්න. එක හේතුවක් විදියට කියනවා තථාගතවරයෙකු ආයු සංස්කාර අතහැරීම, දැන් ජීවත් වුණා ඇති, කළ යුතු දේ සම්පූර්ණයි කියා ආයුෂ ඉදිරියට හදාගැනීම අත්හැරීම. තමන් වහන්සේ තව තුන් මාසයකින් පිරිනිවන් පානවා කියා බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරණවා. එවිට ආනන්ද හාමුදුරුවෝ කලබල වෙලා තව ටිකක් ඉන්න කියා කන්හලවි කළා. ආයාවනා කළා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරණවා “දැන් ප්‍රමාද බව.”

තව තුන්මාසයකින් පසු ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාවක් නොලැබෙන නිසා ආනන්ද හාමුදුරුවන් එක පැත්තකින් බොහෝම හදිස්සි වී තමයි මේ ප්‍රශ්නය ඇසුවේ. කවුරුත් දන්න ප්‍රශ්නයක්. ආනන්ද හාමුදුරුවන් අසනවා “භාග්‍යවතුන් වහන්ස මේ කාන්තාවන් විෂයෙහි අප කෙසේ ද ක්‍රියා කරන්නට අවශ්‍ය” කියා? මෙය බොහොම ප්‍රසිද්ධි කතාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “ආනන්ද, කාන්තාවන් නොදකින තරමට හොඳයි” ආනන්ද හාමුදුරුවන් එතනින් නතර වුණේ නැහැ. ආනන්ද හාමුදුරුවන් වහන්සේ බොහොම සමාප්තියේ එමෙන්ම ප්‍රායෝගික ජීවිතයක් ගතකළේ. සමාප්තියේ කියන්නේ විවිධ ජනකොටස්වලට බණ කියූ, සමාප්තියේ විවිධ තලයන් ඇසුරු කළ එක පැත්තකින් බුදුන් වහන්සේගේ මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරී මෙන් කටයුතු කළ තෙරුන් වහන්සේ නමක්. නිතර නිතර සමාප්තියට මුණ දෙන්න සිදුවෙනවා. ආනන්ද හාමුදුරුවන් පවසනවා “එය අමාරුයි. දකින්න ලැබුණොත්?” අන්න දකින්න ලැබුණොත් කාන්තාවන් දෙස මෙසේ බලන්න. සම වයසේ නම් සොහොයුරියක ලෙස. වැඩිහිටි නම් අම්මා කෙනෙකු විදියට බලන්න. දැන් මෙතන මූලික කාරණයට යන්න කලින් පැහැදිලි කළ යුතු කාරණයක් තිබෙනවා. මේ ප්‍රකාශය බොහෝ දෙනෙකු වැරදියට යොදාගන්නවා කාන්තාවන්ට සමච්චලයට භාජනය කරන්න. ඒ ඇත්තන් සිතනවා කාන්තාවන් ළඟ කුමක් හෝ

පුශ්නයක් තිබෙනවා ආධ්‍යාත්මික ජීවිත ගතකරන්නට අවහිර කරන. එබඳු මුනිවරුන්ට ලෙඩක් දාන්න පුළුවන් ගතියක් කාන්තාවන් ළඟ තිබෙනවා කියා. ඒ නිසා බලන්න ඒපා, අහක බලාගෙන ඉන්න කියා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ බවත් බොහෝ දෙනෙකු සිහිනවා.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය පුශ්නයම කවුරු හරි කාන්තාවක් බුදු හාමුදුරුවන් වහන්සේගෙන් ඇසුවා නම් “ස්වාමීනි, පිරිමි අය විෂයෙහි අප කොහොම ද ක්‍රියා කළ යුතු” කියා? බොහෝ විට බුදු හාමුදුරුවෝ ඔය විදියටම උත්තර දෙයි. “නොදකින තරමට හොඳයි. දැක්කත් සම වයසේ නම් සහෝදරයෙක් විදියට දකින්න. එහෙම නැති නම් තාත්තා කෙනෙකු ලෙස බලන්න” කියා. මොන හේතුවක් නිසා හෝ කවුරුවත් එසේ අසා නැහැ. ආනන්ද හාමුදුරුවන් විතරයි අසා තියෙන්න. ඉතින් ඒ නිසා අහපු කෙනාට උත්තරයක් දන්නා. එයයි බුදුහාමුදුරුවන්ගේ විශේෂත්වය. නොඇසූ පුශ්නවලට උත්තර දෙනවට වඩා. ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් ගැටළුවක් තිබුණේ නැහැ. සමහර විට අතින් නික්මුණ වහන්සේලා වෙනුවෙන් ඒ පුශ්නය ඇසුවා විය හැකියි. “බලන්න ඒපා. ඒ අය දිහා බලන්න ඒපා” පළමුවෙනි කාරණය. අප මෙය පොදුවේ ගත්තොත් කාටත් සාමාන්‍යකරණය කළත් පිරිමි කෙනෙකු කාන්තාවක් දිහා හෝ කාන්තාවක් පිරිමි කෙනෙකු දිහා බලන්න ඒපා කියන්නේ ඇයි? ‘බලනවා’ කියන ක්‍රියාව ගැන අප මුලින් කතා කළා. මෙය භෞතික ක්‍රියාවලියක් ම නෙවෙයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒයට වඩා හැඟීම් බරව, මානසිකව කරන දෙයක්.

ඇසට පෙනෙන්නේ රූපයක්, ශරීරයක් නෙ. පෙනෙන්නේ පුද්ගලයෙකුව නෙමෙයි. උසක්, මහතක්, කළු පාට, සුදුපාට මොනව හෝ ශරීරයක්, ශාරීරික ලක්ෂණ ටිකක් පෙනෙන්නේ. ඒ පෙනෙන රූපයයි, බලන රූපයයි කියන්නේ දෙකක්. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පවසන්නේ බලන්න ඒපා. පෙනුනට කමක් නැහැ බලන්න ඒපා. පෙනෙන එක වලක්වන්න බැහැ නෙ. එතකොට මෙය දෙකක්. පැහැදිලිවම හිතා මතා කරන දෙයක් බැලීම. පෙනෙනවා යන්න භෞතික දෙයක්. එය පෙනෙනවා. ඇස් දෙක ඇරගෙන ඉන්නවා නම් පෙනෙනවා. මෙතන කියන්නේ පෙනෙන දේ දිහා බලන්න ඒපා. බැලීම යනු පෙනුනට පසු කරන ද්විතීයික ක්‍රියාවක්. දෙවෙනියට කරන දෙයක්. අපට පෙනෙනවා. බලන්න වාහනයක යන විට විශේෂයෙන් තමන් වාහනය පදවන්නේ

නැති නම් මග දෙපස රූප පෙනෙනවා. මිනිසුන්, ගහකොළ, මල්ගස්, ගෙවල්, වාහන පෙනෙනවා. නිකම් ඉදිරිපස බලාගෙන යන්න එවිට ඒවා පෙනෙනවා. හැබැයි ඔය පෙනෙන අතරේ එකපාරට අප ඔළුව හරවා යමක් දෙස නැවත බලනවා. පෙනී නැතිවී යන්න දෙන්නෙ නැහැ. ඒ අතරේ සමහර ඒවා තෝරාගෙන ඔළුව හරවා, බෙල්ල හරවා බලනවා. සමහර විට හිටගෙන ඔළුව ජනේලයෙන් එලියට දමා බලන අවස්ථාවක් තියෙනවා. කුමක් හෝ මිනිස්සුන්ව වෙන්න පුළුවන්. සත්තු, ගහකොළ, දිය ඇලි, කඳු කුමක් හෝ. අන්න එය තමයි බලනවා කියන්නේ. පෙනෙනවා. පෙනෙන දේවල්වලින් යමක් තෝරා ඒ දිහා බලනවා.

පෙනීම එකක් බැලීම වෙනම දෙයක්. බැලීමේ දී අප තෝරා ගන්නවා. තේරීමක් තියෙනවා. විනිශ්චයක් තියෙනවා. විග්‍රහ කිරීමක් තියෙනවා. ලස්සනයි, හොඳයි කියා. අපත් යමක් පෙනුන රූපයට කලවම් කරනවා. දානවා. පෙනී නොපෙනී යන රූපවලට යමක්, ලස්සනක් අප මිශ්‍ර කරනවා. එක් රූපයකට අප මෙනනින් අලවනවා ලේබල් එකක්. අන්න එයයි බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ මේ නොකළ යුතුයි කියා වදාලේ. එහෙම කරන්න එපා. බලන්න එපා. දකින්න යන්න එපා. මේවා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් මානසක, වෙනස් තලයක සිදුවන දෙයක් කළහාණ මිත්‍රවරුනි.

ඇස් දෙකෙන් නිකුත් කරනවා හැරුණිම බලන රූපය වෙනට. තව කෙනෙකු දෙස බලන විට ඒ බලන ආකාරයෙන් යම්කිසි දෙයක් ඒ රූපයෙහි අලවනවා, එය තමයි සංඥාව කියා කියන්නේ. එනිසා තමයි දැන් ඔය වැරදි කරන ඇත්තන් කෙලින් මුණ බලලා කතා කරන්නෙ නැහැ නේ. බිම බලාගෙන අහක බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ අය දන්නවා මුහුණ බැලුවොත් අනුවෙයි කියා. කෙසේ ද? ඇස් දෙකින්. ඇස් දෙක කතා කරනවා. ඒ කළ වැරැද්ද ගැන ඇස් දෙක කතාකරනවා. එම නිසා බලන ආකාරය ඉතාම වැදගත්. වැදගත් කියන්නේ මේ බලන විදිය, බලන ආකාරය, බැලීම තුළ දහසකුත් එකක් දේවල් කියවෙනවා. කෙනෙක්ව දවා අළු කරන්න පුළුවන් ඇස් දෙකින් බලා. මොනවත් කියන්න ඕනෑ නැහැ. ආයුධයක්, තුවක්කුවක්, බෝම්බයක් අවශ්‍ය නැහැ. හුදු බැල්මකින් පුළුවන් අනිත් කෙනාව කම්පනයට, ප්‍රකම්පනයට, ක්ලාන්තයට, බයට, හීනියට සහ සන්ත්‍රාසයට

පන්කරන්න. කිසි දෙයක් කළේ නැහැ. බැලුවා විතරයි. සමහර විට නඩු දාන්නත් බැරැව් ඇති. බැලුවා පමණයි. නමුත් ඒ බැලීම තුළින් අප යමක් දෙනවා. අර භෞතික විද්‍යාවේ නොකියන පැත්තක් මෙතන සිද්ධ වෙනවා. භෞතික වූ ආලෝක කිරණයක් රූපයෙන් ඇහැරට වැටෙනවට වඩා, ඇහැන් ඒ රූපයට එයට වඩා ප්‍රබල මානසික යමක් ගමන් කරනවා.

එනිසා බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සොහොයුරියක දෙස බලන ආකාරයට බලන්න, බලන්න අම්මා කෙනෙකු දිහා බලන විදියට, වැඩිහිටි කෙනෙකු හෝ සහෝදරයෙකු දෙස බලන විදියට, තාත්තා කෙනෙකු දිහා බලන විදියට ඒ පැත්තෙන් අප එකතු කළොත්. එතන දී කුමක්ද වෙන්නේ? කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මෙය පුරුදු කර බලන්න. භාවනාවක් විදියට පුහුණු කර බලන්න. අප දෙස කෙසේ ද බලන්නේ? ලොකු පුශ්‍ය එන්නේ මනුෂ්‍ය රූප ගැන නේ. දැන් කොයි රූපය ගත්තත් අප ඇලෙනව, ගැටෙනව ඇත්ත. සමනලයන්ටත් ඇලෙනවා. මල්වලටත් ඇලෙනවා. එය ඇත්ත. නමුත් ප්‍රබලම පුශ්‍යය නමයි මේ මනුෂ්‍ය රූප. එනිසා ටිකක් අවධානයෙන් විමසන්න තමන් කොහොම ද බලන්නේ? තමන්ගේ ඇස් දෙකෙන් මොන විදියේ සංඥාවක් ද යන්න එළියට? එය වෙනස් කරන්න පුළුවන්. එකම රූපයක් දිහා, හිකම ඡායාරූපයක් හරි කමක් නැහැ, බලන්න බැරි ද මේ දෙස බලන්න යාහළුවෙක් දෙස බලන විදියට, ගුරුවරයෙකු දිහා, පුතෙකු, දියණියෙකු දිහා බලන විදියට, වැඩිහිටි සොහොයුරෙකු දිහා, අම්මා, තාත්තා කියා හිතන්න බැරි ද? පුළුවනි. අපහසුවන්න පුළුවන්. නමුත් උත්සාහයක් අරගෙන බලන්න. පුළුවන්. අන්න එතන දී දැන් අප අම්මා, තාත්තා කියන්නේ රූපයට. අක්කා, අයියා, නංගී, මල්ලි කියන්නේ රූපයට නේ. පෙනෙන රූපයට අප කියන්නේ. ඇත්තටම අම්මා, තාත්තා, අක්කා, අයියා අභ්‍යන්තර වශයෙන් කවුදැයි කියන්න කවුරුවත් දන්නේ නැහැ. බාහිරින් පෙනෙන රූපයකටයි අප කියන්නේ.

මය සහෝදරත්වයේ හා මාතෘත්වයේ සංඥාව අලවන්න පුළුවන් නම් වර්තමානයේ පෙනෙන රූපවලට, ඒ රූපවලට අප දී තිබෙන තැන ඒ රූප නිසා අප ඇතිකරගෙන තියෙන ආවේගශීලී හැඟීම් මේ වර්තමානයේදීම ක්ෂය වන්නට පුළුවන්. අප කොහොම ද

අපේ සහෝදරියක දිනා බලන්නේ? කොහොම ද සහෝදරයෙකු දිනා බලන්නේ? එවිට අපට මොන වගේ හැඟීම් ද ඇති වෙන්නේ? අන්න එබඳු, එයට ආසන්න සියයට සියයක්ම නැතත් ආසන්න හැඟීම් ඇති කරගන්න පුළුවන් ඕනම රූපයක් දිනා ඒ විදියට බැලුවොත්. ඒ රූපය කොයි කාගෙ ද එය වැදගත් නැහැ. මෙය භාවනාවක් විදියට පුහුණු කරන්න පුළුවන්. පුරුදු කළ යුතු දෙයක්. එහිසයි මෙම සංඥාව එතරම්ම වැදගත් වෙන්නේ, මෙයට විශේෂ තැනක් බුදු දහමේ දී තිබෙන්නේ. සිත නිවෙහ සංඥාව අදහනගෙන, එම සංඥාව ඇතිකරගන්න, සංඥාව වෙනස්කරගන්න දුක අඩු වෙන සේ. එසේ සොයුරියක හෝ සොයුරකු දෙස බලන ආකාරයට හෝ මවක් දෙස හෝ පියෙකු දෙස බලන ආකාරයට බැලුවා කියා තවත් කෙනෙකු අපහසුතාවයට පත්වෙන්නේ නැහැ. මක් නිසා ද අනිත් කෙනාව අපහසුතාවයට පත්කරවන්න පුළුවන් අපට ඇස් දෙකෙන් බලා, ද්වේෂයෙන් බලා, රාගයෙන් බලා, බයෙන් බලා, චකිතයෙන්, සැකයෙන් බලා අනිත් කෙනාව අපහසුතාවයට පත්කරන්න පුළුවන්.

අභිචාර්යයෙන්ම ඒ බාහිර රූපය අපහසුතාවයට පත්වෙනවා කෙනෙකු බලන විවිධාකාර විධි නිසා. එය වෙනස් කරන්න පුළුවන්. එය වෙනස් කිරීමට බුදුදහමේ දෙන සරලම, බොහෝම සම්පතම ක්‍රමය නම් තමන්ගෙ සහෝදරයෙකු, සහෝදරියක අම්මා කෙනෙකු සහ තාත්තා කෙනෙකු දෙස බලනවා වගේ බලන්න. මේ ක්‍රමය බොහෝ දෙනෙකුට යොදා ගන්න පුළුවන්, සහෝදර සහෝදරියන් නැති හෝ දෙමව්පියන් පිළිබඳ ලොකු අත්දැකීමක් නැති අයට හැර. මේ අභ්‍යාසය කළහොත් මිත්‍රවරුන්, පුරුදු කරන්න පුළුවන් නම් එතන ලොකු නිදහසක් දැනෙනවා මොන රූපය දැක්කත්. මොන රූපය ඇහේ ගැටුණත් බලන කෙනත් නිදහස්, ඒ රූපයත් නිදහස්, රූපය අයිති කෙනත් නිදහස්. ඒ නිසයි නිදහස සොයාගෙන යන, විමුක්තිය සොයාගෙන යන පිරිසක් වෙනුවෙන් ආනන්ද භාමුදුරුවන් ඇසූ එම ප්‍රශ්නයේ දී බුදු භාමුදුරුවන් වහන්සේ එබඳු වූ පිළිතුරක්, එබඳු වූ ප්‍රතිකර්මයක්, එබඳු වූ අභ්‍යාසයක් සහ එබඳු වූ ක්‍රමවේදයක් නිර්දේශ කළේ. බලන්න යන්න එපා. දකින්න යන්න එපා. පෙනීම නෙමෙයි ප්‍රශ්න, පළමුවෙනි වතාවට පෙනෙනවා. දෙවෙනි වතාවට බලනවා. පළවෙනි වතාවේ දැක දෙවැනි වතාවේ නැවත බලන විට ඒ නිමේෂයේ දී, ඒ තත්පරයේ දී අප ඇතිකර ගන්නවා ඒ රූපය පිළිබඳ කිසියම් හැඩතල සමඟ හැඟීමක්.

එවිට දෙවෙනි වර අපට පෙනෙන්නේ අර අප ඇතිකරගත් හැඩතලත් සමඟ මුසු වූ හැඟීම් බර රූපයක්. ස්වාභාවික රූපය නෙවෙයි නියෙන දේ නෙවෙයි පෙනෙන්නේ.

මාංශමය ඇසින් නොබලන්න කියා නෙවෙයි බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කළේ. රාගී ඇසින් හෝ සරාගී සංඥාව පැළඳගෙන හෝ නොබලන්න. මේ විදියට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ රූපය පිළිබඳ නියෙන උන්මාදය නැති කරගන්න. මක්නිසාද හැම කෙනාම මේ රූපයෙන් නතර වෙනවා. ඉන් එහා ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම්වලට ඉඩක් නැහැ. එනිසා ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් වෙනුවෙන් ජීවිත ගමන වෙනස් කළ ඒ වෙනුවෙන් කැපකිරීම් කළ අය ලෙස රූපයේ සීමාව හඳුනාගත යුතුයි. ඒ රූපය නමැති බාධකය, ගල්පරය මැඩගෙන අභිබවා යන්නට වෙනවා. රූපය කියන්නේ බිලි කටුවක අමුණා ඇති පණුවෙක් වගෙයි. බිල්ලක්. එහි බොහෝ දෙනෙකු ඇමණෙනවා. එවිට එයින් ඔබ්බට යා නොහැකි වෙනවා. ඒ නිසා රූපය, රූපය විදියට බලන්න. රූපය, රූපය විදියට දකින්න. දැන් ඔය සනිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නියෙනව “කායේ කායානුපස්සි විහරති” එහි කය යන වචනය දෙවරක්ම කියවෙනවා. “කායේ කායානුපස්සි විහරති” කය, කය ලෙස දකින්න. කිසිවක්ම මනසින් ආරෝපණය නොකොට කිසිදු දෙයක් අතින් දාන්නේ නැතුව, මනසින් ආරෝපණය නොකර හුදු කයක් ලෙස බලන්න. අන්න එතන දී අසුන සංඥාව ඇති කරගැනීමට උපකාර වන ලෙස ශරීරය දිහා බලන්නන් පුළුවන්. එකතු වී නියෙන කොටස් වෙන වෙනම ගත්විට ආකර්ෂණය වෙනවද? කැමති කෙනෙකුගේ ශරීරයේ කොටස් වෙන් කර ගන්නම ආකර්ෂණීය ද? ප්‍රසන්න ද?

ඉතාම රසවත් කතාවක් තිබෙනවා නායිලන්තයේ වැඩ විසූ අවාන් වා ස්වාමීන් වහන්සේ සම්බන්ධ. අවාන් වා ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟ විදේශීය අය මහණ වී හිටියා. එක්තරා විදේශීය කෙනෙකු පැවිදි වී භාවනා කරන්න හඳුනවා. හැබැයි කොපමණ භාවනා කරන්න උත්සාහ කළත් හැමවිටම මතකයට එන්නේම අර නන්ද භාමුදුරුවන්ට වගේ තමන් විවාහ වෙන්න සිටි නැති නම් විවාහ වී සිටි කාන්තාව. භාවනා කරන්නම බැහැ. හිත එකඟවෙන්නේ නැහැ. දවසක් අවාන් වා ගුරු භාමුදුරුවන් මේ නවක භාමුදුරුවන්ගෙන් එකවරම විමසුවා අතින් ස්වාමීන් වහන්සේලාත් ඉදිරියේ “ඔබට හිතරම මතක් වෙනවා

නේද විවාහ වී ගිටිය නැති නම් විවාහ වෙන්න ගිටිය කාන්තාව?” මේ හාමුදුරුවන්ටත් ප්‍රශ්නයක් දැන් කොහොම දැනගන්න ද අවාන් වා හාමුදුරුවන් මේ ගැන කියා. උන්වහන්සේ ඇසූ ප්‍රශ්නට මේ විදේශීය ස්වාමීන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙමින් “ඔව් මට නිතරම ඇයව මතක් වෙනවා. මතක් වනවිට විශාල තනිකමක් දැනෙනවා. ඇය තමන් ළඟ නැති නිසා.” එවිට අවාන් වා ගිමියන් උපදෙස් දෙනවා “එසේ මතක් වී ඇයව මඟ හැරුණු බවක් සහ තනිකමක් දැනෙනවා නම් ඇය මතක් වෙන්න මොනව හරි ඇගේ දෙයක් ළඟින් තියාගන්න” කියා. එකපාරටම මේ බටහිර ජාතික හාමුදුරුවන් ඇසුවා “එහෙම කමක් නැද්ද හාමුදුරු කෙනෙකු කාන්තාවකගේ මොනව හරි ළඟින් තියාගෙන සිටීම” මේ හාමුදුරුවන් ගිතන්න ඇති ලේන්සුවක්, කෙස් ගස් ටිකක් මොනව හරි ඇගේ සුවද දැනෙන දෙයක් ළඟින් තබාගන්න. “හා කමක් නැහැ. කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. පුළුවන් නම් ඉල්ලා යවන්න ඇගේ මළ මුත්‍ර ටිකක්. ඒවා ළඟින් තියාගෙන, ඇයව මතක් වෙන හැම වෙලේම, ඒ දෙස පොඩ්ඩක් බලන්න. සුවද ආක්‍රාණය කරන්න”. දැන් එක පැත්තකින් මෙය භාස්‍යයට, විහිළුවකට පත්වෙන කාරණයක් වගේ. නමුත් මේ රූප උන්මාදය නැති කරගන්න නම් එබඳුම ආකාරයේ පිස්සු වගේ පෙනෙන ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වෙනවා. නන්ද හාමුදුරුවන්ගේ කතාව ගැන කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් සමහර විට සාහිත්‍ය කියා. නමුත් මේවා කවදත් ලෝකයේ සිද්ධිවෙහ දේවල් අපටත් ඔබටත් හැම දෙනාටම.

මේ රූපය පිළිබඳ ස්වභාවයෙන්ම ලොකු රැවටිල්ලක් ගොඩනැගුණු නිසයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දිහා ටිකක් සහාසික විදියට, සහාසික කියන්නේ මේ උවමනාවෙන්ම අසුභ හැඟීමකින් බලන්න කියන්නේ. එය ඕනෑවට වැඩි වෙන්න පුළුවන් වුවත්, අසුභ සංඥාවෙන් ශරීරය දෙස බලන්න කියන්නේ ලොකු රැවටිල්ලක සහ ලොකු මායාවක මේ රූපයත් සමඟ මනුෂ්‍ය හිතක් පටලාවෙන නිසා. තමන්ගේ රූපය සමඟත්, බාහිර රූප ගැනත් රැවටෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ රැවටිල්ල තුළ වෙනස් වන, දිරාපත් වෙන, වයසට යන, ලෙඩ වෙන, මරණයට පත්වෙන රූපය වෙනුවෙන් කෙනෙකු මුළු ජීවිත ශ්‍රමයම වැයකරන්නට පුළුවන්. මුළු ජීවිතයම නාස්ති කරන්න පුළුවන්. හම්බ කරන හැම මුදලක් ම ඒ වෙනුවෙන් කැප කරන්න පුළුවන්.

එහිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය හැම දෙනාටම පොදු, සාධාරණ, හැමදෙනා විසින් අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රගුණ කළයුතු කියා නිර්දේශ කරන දෙයක් නෙවෙයි. නමුත් යහපතක් වෙනවා කිසියම් දුරකට හෝ මේ රූපය පිළිබඳ ඇති වෙන සංඥා හඳුනාගෙන ඒ සංඥා, දුක නැති වෙන පැත්තට වෙනස්කරන්නට. වෙනස් කර ලෝකය දෙස බලන්න පුළුවන්, තමන්ගේ බැල්ම සහෝදර සහෝදරියක දෙස බලන ආකාරයට අම්මා, තාත්තා කෙනෙකු දෙස බලන කෝණයට වෙනස්කර බලන්න. එවිට අපට පෙනෙන දේ වෙනස් වෙනවා. නියෙන දේ නෙවෙයි පෙනෙන්නේ බලන දෙයයි පෙනෙන්නේ. එහිසා ලෝකය වෙනස් කළ යුතු නැහැ. ලෝකය උඩු යටිකුරු කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ දෙස බලන විදිය වෙනස් කරන්න. බලන විදිය වෙනස් කළොත් පෙනෙන දේ වෙනස් වෙනවා. එවිට අවලස්සන දෙයක් ලස්සන කර බලන්නත් පුළුවන්, ලස්සන අවලස්සන කර බලන්නත් පුළුවන්. ලස්සනයි අවලස්සනයි කියන සංඥා දෙකෙන්ම තොරව හුදු රූපයක් පමණයි, හුදු කයක් විතරයි කියන ඒ මධ්‍යස්ථ හැඟීමෙන් බලන්නත් පුළුවන්. නාට්‍ය සංදර්ශනයන්හිදී ඔය ආලෝකය රතුපාට අවශ්‍ය වෙලාවට රතුපාට කණ්ණාඩියක් කරකෙනවා. එකම විදුලි බුබුල වටේට එවිට සුදුපාට කණ්ණාඩියක් පැමිණිවිට සුදු පාට ආලෝකය. ඒ වගේ එකම රූපය අල්ලාගෙන අපට කරකවමින් කරකවමින් බලන්න පුළුවන්. අන්න එතන දී මේ පෙනෙන රූප ලෝකයෙන් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, කිසියම් දුරකට හරි නිදහසක්, කිසියම් දුරකට හරි විමුක්තියක් කෙනෙකුට ලැබෙන්න පුළුවන්. එය ලොකු නිදහසක් සහ ලොකු සැහැල්ලුවක්.

කෙනෙකුට මේ ජීවිතය ඇතුළෙම අත් දකින්න පුළුවන් විමුක්තියක් ගැනයි මෙතන කතා කරන්නේ. රූපය පිළිබඳ සංඥාව හඳුනාගන්න. ඒ සංඥාව වෙනස් කරන්න. වෙනස් කර රූපයක් දිහා බලන්න පුහුණු වන්න සිතේ ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇති නොවෙන විදියට. රූපය තිබෙන විදියටම නිබුණාවේ. රූපය පවතින ආකාරයටම බලන්න. කොහොමද පෙනෙන්නේ? පෙනෙන විදිය වෙනස් කරන්න පුළුවන් ද? එය තමයි භාවනාව කියන්නේ. තිබෙන දේවල්වලට එසේ තිබෙන්නට හැර දකින විදිය වෙනස් කරනවා. දකින කෙනා වෙනස් වෙනවා. දකින දේ නෙවෙයි දකින කෙනා වෙනස් වෙනවා. දර්ශනය වෙනස් කළ පුද්ගලයෙකු ලෙස ලෝකය දැකීමකුයි භාවනාවෙන් කරන්නේ. භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ භාවනා කරන කෙනා වෙනස් වීම

මිස ලෝකය හැරවීම නෙවෙයි. ලෝකය වෙනස් කරන්නයි අප සැමදාම උන්සාහ කරන්නෙ. ඒ වෙනුවට ඒ වෙනස් කරන්න ඕනෑකම තියෙන පුද්ගලයාව වෙනස් කිරීමෙන් මුළු මහත් ලෝකයම වෙනස් වෙනවා. විසඳුම සරලයි. විසඳුම තියෙන්නෙ මෙතනමයි. තමන් අපේමයි. තමන්ගෙම සංඥාවෙයි. එනිසා අප මොහොතකට හිත යොමු කරමු, අවධානය යොමු කරමු, මොහොතකට භාවනා කරමු අපේම හිතේ තියෙන රූපය පිළිබඳ සංඥාව ගැන.

භාවනාව

කාගේ හෝ රූපයක් නිසා හිතට වද දෙනවා නම් හිත වෙහෙසට පත් වෙනවා නම් නැවත නැවත ඒ රූපය දකින්නට, ඒ දිහා බලන්නට කැමැත්තක් ඇතිවෙනවා නම් අන්න එබඳු වූ රූපයක් මවා ගන්න හිතේ.....

ඒ රූපය මතක් වෙන විට, මැවී පෙනෙන විට, මොන විදියෙ හැඟීම් ද හිතේ ඇති වෙන්නෙ? හඳුනාගන්න ඒ සංඥා, ලස්සනයි, හොඳයි, නැවත නැවත දැකිය යුතුයි කියන සංඥා ඉවත් කරමින් බලන්න පුළුවන් ද රූපයක් හුදු කෙස් ටිකක්, ඇස් දෙකක්, නාසයක්, කටක්, දත් ටිකක්, අත් දෙකක්, පා දෙකක් ලෙස.....

මේ භාවනාව තුළ අපි හුරුවෙනවා බාහිර රූපයට වඩා අභ්‍යන්තර ගතිගුණ ගුණාධර්ම දකින්නට, අගය කරන්නට, හඳුනා ගන්නට. නිදහස හෝ හිරවීම තියෙන්නෙ තමන් අතේ.....

එබඳු වූ අවබෝධයකින් යුතුව එම මගට පිවිසීමේ සහ දහම් මගෙහි දිගටම ගමන් කිරීමේ ඕනෑකමින් යුක්තව අපි හමාර කරමු අද භාවනා වැඩ සටහන. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ආදිනව සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ජීවිතය පවතින්නේ සිතයි ගතයි පදනම් කරගෙනයි. සිතෙන් හෝ ගතෙන් එකක් අහිමි වුවහොත් එතන ජීවිතයක් නැහැ. ගත පෙනෙන්න තියෙනවා. හිත පෙනෙන්න නැහැ. එහිසා මේ පෙනෙන්න තියෙන ගත තමයි බොහෝ විට ජීවිතයෙ වැදගත්ම සාධකය විදියට අප සලකන්නේ. ලොකු තැනක් ලැබී තිබෙන්නේ හිතකට වඩා ගතකට. වෙළඳ සැලකට ගොස් බලන්න, මූලික වශයෙන්ම ගතට ඕන දේවල්ම තමයි විකුණන්නේ. කෙළින්ම සියයට සියයක්ම ගතම නෙවෙයි නමුත් ඔය සබන් ගත්තත්, කෑම බීම ගත්තත්, ඇඳුම් පැළඳුම් ගත්තත් ඒවා නැම එකක්ම මේ ගතට. බෙහෙත් හේත් ගත්තත් ශරීරයට.

මේ ශරීරය මුල් වූ සහ ශරීරය ප්‍රමුඛ වූ ජීවිත තමයි සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සුන් ගත කරන්නේ. එහිසා අප ළඟ තිබෙනවා අදහසක් මේ සැප කියන දේ භෞතික දෙයක්, ලෞකික සහ කායික දෙයක් වශයෙන්. සැප මොනවද කියා ඇසුවිට බොහෝ විට හිතන්නේ සහ පිළිතුරු සපයන්නේ භෞතික දේවල් ගැන. කන්න බොන්න තිබීම සැපයි. අඳින්න පළඳින්න තියෙනව නම් සැපයි, රස්නේ නැති නම් සැපයි, ලොකු සීතලක් නැති නම් සැපයි. අසහිප නැති නම් සැපයි. සැප ගැන කරන විග්‍රහයේ දී බලන්න ශරීරය සහ කායික අවශ්‍යතායි මුල් තැන අරගෙන තිබෙන්නේ. එහිසා තව කෙනෙකු සැපවත් කරන්න කන්න බොන්න දෙනවා. අඳින්න දෙනවා. බේත් හේත් දෙනවා ඒ වගේම දුකට පත්කරන්නත් පුළුවන් භෞතික දේ අඩුකර. කන්න නැති කොට, හරියට අඳින්න පළඳින්න නොදී තව කෙනෙකු ව දුකට පත්කරන්නත් පුළුවන්. සැප විඳින්නේ ශරීරය තුළින් හිසා මේ ශරීරය කියන්නේ සැපේ උල්පතක්, සුබයේ උල්පතක් සහ සතුටේ උල්පතක්

ය කියන හැඟීම පුහුදුන් සිත්වල තිබෙනවා. ඒ ඇතින් තමා ශරීරය දෙස බලන්නේ. ශරීරය ගැන තිබෙන්නේ එබඳු ආකල්පයි. හොඳට බැලුවොත් මේ සමාජයේ, ලෝකයේ මේ ශරීරයට දී තිබෙන තැන ඔප්පු වෙනවා. ශරීරය පිළිබඳ යථාර්ථය එය නොවෙයි. ශරීරය පිළිබඳ පූර්ණ සත්‍යය එය නෙවෙයි. ශරීරය යනු සතුටේ උල්පතක් කියා සිතා සිටින කෙනා අසම්පූර්ණ වූ අර්ධ සත්‍යයක් නැති නම් අසත්‍යයක් තුළයි ජීවත් වන්නේ.

එහිසා මේ ශරීරය පිළිබඳ හරිහමන් අවබෝධයක් ඇතිකර ගැනීම වැදගත්. ශරීරය දෙස කෙසේද නිවැරදිව බලන්නේ? අන්න ඒ කාරණය ගැන තමයි ඔය සංඥා පිළිබඳ කරන මේ භාවනාවේ දී තුන්වෙනි සංඥාව අසුභ සංඥාව සහ හතරවෙනි සංඥාව ආදීනව සංඥාව විඳිනට කියන්නේ. මේ ශරීරය හිසා අපට සිදුව තිබෙන්නේ කුමක්ද? දැන් අසුභ සංඥාවේ දී මේ ශරීරයේ ව්‍යුහය, මේ ශරීරයේ ස්වභාවය ගැන අප මෙතෙහි කරනවා. මේ ශරීරය කොටස් වශයෙන් ගෙන. කොටස් ගණනකට බෙදනවා. ඒ එක කොටසක්වත් ලස්සන නැහැ. සුවඳ නැහැ. වෙන් කර ගන්නොත් ඒ එක කොටසක්වත් පිරිසිදු නැහැ. ඉතින් ඒ තමයි ඇත්ත. එතකොට අසුභ කියන වචනය හැර වෙන වචනයක් ශරීරයට දෙන්න බැහැ.

දැන් ඊළඟ සංඥාව ආදීනව සංඥාව. ආදීනව කියා කියන්නේ යමක තියෙන විපාක නැතිනම් අන්තරාය. මේ ශරීරයක් ලැබීම හිසා, ශරීරයක් නඳාගැනීම හිසා, ශරීරයක් සහිතව ජීවත් වීමට සිදු වීම හිසා විඳින්නට සිදුවී තිබෙන අන්තරායන් මොනවද? අනතුරු මොනවද? අන්න ඒ පැත්තෙන් ශරීරය ගැන හිතන්න. ආදීනව සංඥා. මෙය සතුටේ උල්පතක් ද සුබයේ උල්පතක් ද? නැති නම් කරදර ගොඩක උල්පතක් ද? අර මුල් සංඥා ගැන කීවා වගේ දැන් විමසනවා බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ගෙන් “කතමාචානන්ද ආදීනව සංඥා” කුමක් ද ආදීනව සංඥාව කියන්නේ?. “ඉධානන්ද භික්ඛු” මෙහි භික්ෂුවක් “අරඤ්ඤා ගතෝවා” වචනාන්තරයකට ගියේ හෝ “රක්ඛ මුල ගතෝවා” ගහක් යටට ගියේ හෝ සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා” විවේකී තැනකට වී හෝ “ඉති පටි සංචික්ඛති” මෙසේ නුවණින් කල්පනා කරනවා. කෙසේද? “බහුදුක්ඛෝ ඛෝ අයං කායෝ බහු ආදීනවෝ” මේ ශරීරය යනු දුක් බහුල තැනක්. “බහු ආදීනවෝ” මේ ශරීරය කරදර ගොඩක්. සතුටේ උල්පතක් නෙවෙයි. දිව්‍ය

විමානසකට නෙවෙයි, මල් වත්තකට නෙවෙයි ශරීරය කියන්නේ “ඛනු දුක්ඛෝ” දුක් ඛනුල තැනක්. “ඛනු ආදිනවෝ” අතුරු අන්තරාවලින් පිරුණු තැනක්. “විවිධාබාධා උප්පජ්ජන්ති” මේ ශරීරයේ විවිධ වූ ආබාධයන් උපදිනවා. ඒ ගැන දිග ලයිස්තුවක් තිබෙනවා.

ඒ ලයිස්තුව කිව්වොත් කලන්තෙ හැදෙන මට්ටමට දිගයි. කෙටියෙන් කියනවා නම් මොනවද මෙහි හැදෙන අසනීප. “චක්ඛු රෝග, සෝත රෝග” ඇතේ ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. කනේ ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. නාසයේ ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. දිවේ, සමේ, ඔළුවේ ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. මෙසේ හැදෙන්න පුළුවන් ලෙඩ ගැන වදාරනවා. ඔය අපට තියෙන ලෙඩ ලයිස්තුවක් මේ ආදිනව සංඥාවේ කියනවා. ඊළඟට සෙම ඇවිස්සීමෙන්, පිත ඇවිස්සීමෙන්, වාතය කිපීමෙන් වගේම සෘතු විපර්යාස නිසාත් ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. අවසානයේ ලෙඩ වෙන්න පුළුවන් හේතු අටක් කියනවා. මේ හේතු අට නිසාම ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. මේ ගැන නුවණින් නැවත නැවත සිතීමයි ආදිනව සංඥාව කියන්නේ. හතරවෙනි ආකල්පය නම් ශරීරය දෙස බලනවා ආදිනව සංඥාවෙන්. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, බලන්න කවියන් එමෙන්ම කලාවේ දී ශරීරය ගැන කරන වර්ණනා, ඕනෑම කලාවක, කවියෙ විතරක් නෙවෙයි. චිත්‍ර කලාවේ ගත්තත් එහෙමයි. මූර්ති කලාවේ ගත්තත් එහෙමයි. ටෙලි නාට්‍ය කලාවෙන් එහෙමයි. මේ හැම කලාවකදීම නැටුම් කලාවේදී ඔය ශරීරය පිළිබඳ ඇති කරන්නේ බොහොම ලස්සන, සෞන්දර්යාත්මක, සුන්දර, වශීකරවන, ආකර්ෂණීය සංඥා. ස්වභාවයෙන්ම ඇතිකරගන්නේ කෘත්‍රීමව ඇතිකරවන්න හදන්නෙන් එබඳු මහා රැවටීමක්. මක්නිසා ද? ඒ මිත්‍රාවේ, ඒ මූලාවේ කෙනෙකුට දැවසක් ඉන්න පුළුවන්. සතියක් ඉන්න පුළුවන් නමුත් හැමදාම ඉන්න බැහැ මේ ශරීරය එයටම ආවේණික වූ ආදිනවයන් පහළ කරනවා. මේ ශරීරය කියන්නේ දුක් ඛනුල තැනක්. බලන්න කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, සිතා බලන්න. විවේකිව, කැලේකටම නොගියත්, ගහක් යටට නොගියත්, විවේකිව නුවණින් කල්පනා කර බලන්න. මේ අප විඳින දුක්වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක දුක විඳින්නේ මේ ශරීරය නිසයි. එය අප වටහාගෙනද ජීවත් වන්නේ ?

බලන්න, උදේ නැගිටින්න ඕනෑ. ඇස් අරින්න ඕනෑ. එය කොපමණ අපහසු ද? දීර්ඝ නින්දකින් පසු කොපමණ අමාරුවෙන්

ද ඈස් අරින්නේ? ඈස් අර ර ඉන් පසු එක දවසක් ගැන බැලුවන් ඈඳෙන් හැඟිටින්න ඕනැ, කට හෝදන්න ඕනැ, වතුර බොන්න ඕනැ, දන් මදින්න, මුණ හෝදන්න, තේ බොන්න, කන්න එකින් එක මෙනෙහි කර බලන්න. නාන්න ඕනැ, කොණ්ඩය වේලන්න ඕනැ, පීරන්න ඕනැ, ඈඳුම් අන්දවන්න, ව්‍යායාම කරවන්න, සපත්තු දාන්න. බලන්න සෑම දිනම මේ ආකාරයට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එකින් එකට, එකින් එකට මේ ශරීරය සම්බන්ධයෙන් කොපමණ වූ කාර්යයන් සමුදායක් ඔබත් මාත් එක පැය විසි හතරක් ඈතුලන කළ යුතු ද? පැය විසිහතරකුත් නැහැ අවදියෙන් සිටින ඒ පැය දාසය, දහඅට අතර කරනවාද? එය මහා දුක් ගොඩක්. නමුත් එතැන දුකක් බව තේරෙන්නේ නැහැ. අසනීප වී එක තැන ඉන්න වීම, ඈවිදගන්න බැරුව, කන්න බැරුව සිටීම පමණක්ම නෙවෙයි නිරෝගිව තිබෙන ශරීරයක් වුවත් දුක් ගොඩක්. ‘‘බහු දුක්බෝ බෝ අයං කායෝ’’ මේ ශරීරය කියන්නේ දුක් බොහෝ වශයෙන් තියෙන තැනක්. දුකේ උල්පතක් මිස සැපයේ උල්පතක් නෙවෙයි.

ඔබත් මාත් අවදියෙන් සිටින අළුයම ඈහැරුණු මොහොතේ සිට නින්දට යන තුරු මේ ශරීරය ආශ්‍රිතව කරනු ලබන කුදු මහත් කටයුතු කල්පනා කර බලන්න, එකින් එක ලැයිස්තුවක් අරගෙන. අංක එක කුමක්ද? අංක දෙක මොකද්ද? තුන, හතර මේ විදියට ලැයිස්තුගත කර බලන්න. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එසේ ලැයිස්තුවක් හැදීමත් වෙහෙසක් වෙයි. ඒ ලැයිස්තුව හැදීමම දුකක් වෙයි. නමුත් ඔය වතාවත් එක දවසක පමණක්ම ද කරන්නේ. දවස් දෙකක් ද. නැහැ. සඳුදා විතර ද නැහැ. අඟහරුවාදා විතර ද සතියේ දවස් විතර ද සති අන්තයේ, ජනවාරි විතර ද නැහැ. 2006 විතර ද? සෑම දිනකම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඔය වක්‍රය වටා යනවා මේ ශරීරයත් අරගෙන. එය නඩත්තු කරමින්, අලුත්වැඩියා කරමින්, ශුද්ධ කරමින්, පෝෂණය කරමින් සහ ලස්සන කරමින්.

තම ශරීරය වෙනුවෙන් කරන කටයුතු කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හිතන්න අපට තවත් කෙනෙකු වෙනුවෙන් කරන්න සිදුවුවා කියා. උදේම කෙනෙකුගේ ඈස් දෙක අරවන්න ඕන. ඉන්පසු ඈඳෙන් හැඟිටිටවනවා. කට හෝදවනවා. වතුර පොවනවා. දන් මදිදවනවා. වැසිකිළි කැසිකිළි එක්ක යනවා. පවිත්‍ර කිරීම් කරනවා. නාවනවා,

සබන් ගානවා. ආයෙ හෝදනවා. පිහදානවා. ඇඳුම් අන්දනවා. කොණ්ඩෙ පිරිනවා. පළන්දවනවා. ඔය විදියට බලන්න. කෘමි කවනවා. පොවනවා. ඒවත් කරන්න එපැයි. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සියල්ල එක් දවසක් තවත් අයෙකු වෙනුවෙන් කිරීම මහා දුකක්, මහා වෙහෙසක්. තමන්ගේ ශරීරයට කරන වනාවත් සියල්ලම තව කෙනෙකු වෙනුවෙන් කරන්න බලන්න. දවසක් නෙවෙයි පැයක් කරන්න පුළුවන් ද බලන්න. එපා වෙනවා. කළකිරීමක් එනවා. ජීවිතේ මෙයද කියා හිතෙනවා. ලේසි නැහැ. තේරේවි මෙය කොපමණ වෙහෙසකර දෙයක් ද? මහ දුකක්. “බහු දුක්බෝ බෝ අයං කායෝ” තවත් කෙනෙකුගෙ ශරීරයක් වෙනුවෙන් ඔය ටික කරන්න වූදාට තේරේවි මෙහි නියෙන දුක. එක දවසක වැඩ ඉවර කරගැනීමට අමාරුවෙයි. එපාවෙයි. බඩගින්නෙ හිටියත් ආයෙ නම් මෙහෙම කරදරයක් ඕන නැහැ. එක දවසක් ද අප අපේ ශරීරය වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන්නේ නැහැ? දින දෙකක් ද? තුනක්. ගණන් කර බලන්න දවස්වලින් කීයක් ද? අවුරුද්දට කීයක් ද? දින 365 වනාවක් දැන් අවුරුදු කීයක් ද අද වනතුරු. පුංචි කාලෙ අනභැරියන් බලන්න 365 න් ගුණ කර. එවිට පෙනෙනව “බහු දුක්බෝ” යන්නෙහි සත්‍යතාවය. ඇත්ත. එය අපට දැනෙන්නෙ නැහැ. දැන් “තමන්ගේ” ශරීරයට නිසා දැනෙනවා අඩුයි. ඇයි ඒ? ‘මම’ කියන හැඟීමේ නිබන්ධන මුළාව. අවිද්‍යාව. ‘මම’ කියන සංඥාවෙන් වහනවා මෙතන නියෙන ප්‍රශ්න කන්දරාව. ඒ වහන්න තමයි ‘මම’ කියන සංඥාව පාවිච්චි කරන්නෙ. එතකොට ‘මම’ නොවන කෙනෙකුට ඔය ආවතේව කරන්න ගියවිට අපහසුයි. දවසක් කරයි. දෙකක් කරයි. හැමදාම නම් කවුරුත් කරන එකක් නැහැ. ඉක්මනට එපාවී යයි. සියදිවි නසාගන්න හිතෙයි දිගටම කරන්න වුවහොත්. අප සියදිවි නසාගනියි කළුසාණ මිත්‍රවරුනි එයට වඩා මැරෙන එක හොඳයි කියා හිතෙයි. එයයි ඇත්ත.

ඒ ගැන මෙතෙහි කරන්න කියායි මේ කියන්නෙ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදී. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට වදාරනවා මෙන්න හතරවෙනි සංඥාව. ආදිනව සංඥාව. විවේකීව මෙතෙහි කර බලන්න. මේ ශරීරය නිසා කොපමණ දුක් කන්දරාවක් විඳිනව ද? මෙහි කොපමණ ආදිනව කරදර නිබන්ධනවද? ආහාර ගැනීම. එයට අප කැමතියි. නමුත් හම්බ කළ යුතුයි. රැකියාවක් කළ යුතු වෙනවා. ආහාර පිණිස රැකියාවක් කරන විට විඳින්න වෙන කරදර බලන්න. ලේසි ද රැකියාවක් කිරීම? ඉගෙනගෙන රැකියාවක් සොයාගෙන

උදේම අවදි වී රස්සාවට යන්න වෙනවා. ගමනාගමන දුෂ්කරතා. විවිධ මිනිස්සුන් සමඟ වැඩ කරනවිට ඒපා වෙනවා. කළකිරෙනවා. දමා ගසා යන්න හිතෙනවා. උපයන දෙයින් වැඩි හරියක් කෑමට වියදම් කරන්න වෙනවා. අදින්න වියදම් කරනවා. මේ සියල්ලම ශරීරයෙහි නඩත්තුවට හේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි. “ඛනු ආදිනවෝ” මහ කරදර ගොඩක් ශරීරය කියන්නේ. එක පැත්තකින් දුක් ගොඩක්. නමුත් දුක නැති කරන්න ගොස් මහා සම්බාධක රැසකට මුහුණපාන්න වෙනවා. කරදර කන්දරාවක් මැදැසි ජීවත් වෙන්න සිදුව තිබෙන්නේ.

එහිසා මෙනෙහි කර බලන්න. හඳුනාගන්න. “ඉති ඉමස්මිං කායේ” මේ ශරීරයේ “විවිධාබාධා උප්ප්පන්නි” විවිධ වූ රෝගාබාධා උපදිනවා. අප කතා කළා නේ ශරීරයේ කොටස් ගැන, අරන් බලන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ලෙඩ නොවෙන කොටසක් මේ ශරීරයේ තිබෙනවා ද? ඉස් මුඳුනෙන් පටන්ගෙන යටිපතුල දක්වා කොටස් අරගෙන බලන්න ලෙඩ නොවෙන, ආබාධයකට පත් නොවෙන කොටස් තියෙනව ද? හිසකෙස්වලට කොපමණ ලෙඩ හැදෙනව ද? එතනින් පහළට යටිපතුල දක්වාම බලන්න ලෙඩ නොවෙන එකම එක සෛලයක්වත් හොයා ගන්න පුළුවන් ද? එකම එකක්? නැහැ. මේ ශරීරයේ හැම තැනකම ලෙඩක්. ලෙඩ වාට්ටුවක් නෙවෙයි රෝහල් සංකීර්ණයක් හදුන්න පුළුවන්. ඒ හැකියාව තියෙනවා. ලෙඩ වීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත ශරීර තමයි ඔබටත් මටත් ලැබී තිබෙන්නේ. මූලික වශයෙන් අප සැප විඳිනවා. ඉන්ද්‍රියයන් හය තුළින්ම. ඇහෙන්න සැප විඳිනවා. අප හිතනවා ඇහැ කියන්නේ සැපේ උල්පතක් මක්නිසාද සතුටුදායක දේවල් බලන්න ලැබෙනවා ඇහැ නිසා. ලස්සන දේවල් හොඳ දේවල් අහන්න ලැබෙනවා කන නිසා. දිවෙන් හොඳ ආහාර ලැබෙනවා. නාසයෙන් සුවඳ. සමෙන් හොඳ ස්පර්ශ, සැපයේ උල්පතක් ලෙසයි මේ ඉන්ද්‍රියයන් හය අපට පෙනෙන්නේ. ඒයින් සැපක් ලැබෙනවා නමුත් සියලු ඉන්ද්‍රියක්ම ලෙඩ විය හැකියි. “සෙය්‍යථිදං” මොන වගේ ලෙඩ ද “වක්ඛු රෝගෝ” ඇහැ ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. ඇහේ ලෙඩ එනවා. ඇහැට වැළඳිය හැකි රෝගාබාධ ගැන විමසුවහොත් කොපමණ දිගු ලැයිස්තුවක් හැදෙයිද? අනවල් දේ ඇහැට සිදුනොවෙයි කියා කියන්න බැහැ. ඕනෑම දෙයක් ඇහැට වෙන්න පුළුවන්. කුමන අවස්ථාවේ මොන විදිහේ අනතුරක් වෙයි ද කියා කියන්නත් බැහැ. රූප පෙනෙන

හැකියාව තව කොපමණ කාලයක් පවතියිද? කිසිකෙනෙකු දන්නේ නැහැ. මක්නිසාද අහැර කියන්නේ රෝගාබාධවලට උල්පතක්.

“සෝන රෝගෝ” කනත් ඒ වගේ. බිහිරිවීම පමණක් නෙවෙයි වෙනත් වේදනාත් කන රෝගී වූ විට විඳින්නට වෙනවා. දිවේ ලෙඩ, සමේ ලෙඩ, ලෙඩ නොවන තැනක් නැහැ. ඒ එක් තැනක් හරි ලෙඩ වූ විට විඳි සැප තව දුරටත් ලැබෙන්නේ නැහැ. නොලැබෙනවා විතරක් නෙවෙයි, දුක් විඳින්නත් වෙනවා. ලෙඩ ලැයිස්තුවක් කියනවා හිසේ රෝග, පිළිකා, දියවැසියා, අපස්මාර, උණසන්නිපාන මහා දිග ලැයිස්තුවක්. මේවා හැදෙන්න පුළුවන්. කිසි කෙනෙකුට සහතිකයක් නැහැ කළහාණ මිත්‍රවරුනි, අසවල් රෝගය නම් හැදෙන්නේ නැති වෙයි කියා. විවිධ ප්‍රතිශක්ති ලබාගෙන තිබෙනවා. නමුත් සියයට සියයක සහතිකයක් නැහැ. ඕනෑම රෝගයක් හැදෙන්න පුළුවන්. කොපමණ ලෙඩ තිබෙනව ද මේ ලෝකෙ, කිසිකෙනෙකු දන්නේ නැහැ.

අපේ සාහිත්‍යයේ කියනවා කළහාණ මිත්‍රවරුනි, එන්න එන්න ලෙඩ වැසිවෙනවා. වැළඳිය හැකි සියලුම රෝගවල ප්‍රමාණයක් ඇති කියක් හෝ. නමුත් ඒ සියළුම ලෙඩ අද නැහැ. හැබැයි, අලුතෙන් අලුතෙන් ලෙඩ රෝග ඇතිවෙනවා කියා. අලුතෙන් අලුතෙන් රෝගාබාධයන් හටගන්නවා. එසේ අලුත් අලුත් ලෙඩ වැසි වී අනතුරුව පීවත්වීම දුෂ්කරම තැනකටම එනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම රෝහලක් බවට මේ මහපොළව පත්වෙන බව. දැනුත් අපට හිතෙනව නේ අහන අහන හැම තැන ලෙඩ. හිතාගන්න බැහැ මෙපමණ හොඳට හිටිය කෙනා කෙසේද මෙසේ රෝගාතුර වූයේ? කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ කාරණය මෙනෙහි කරනවිට ශරීරය පිළිබඳ සංඥා සහ ආකල්පය වෙනස් වෙනවා. සැප කියන දේ දෙන උල්පතක්, නෝතැන්නක් නෙවෙයි ශරීරය. එය විය නොහැකියි. මක්නිසාද ශරීරය සෑදී තිබෙන හැම සෛලයක්ම ආබාධිතයි. ලෙඩ විය හැකියි. එබඳු දෙයක් කෙසේද සැපයේ උල්පතක් වෙන්නේ? සොමනසේ නිමිතයක් වෙන්නේ? එය විය නොහැකි දෙයක්. එමනිසා කෙනෙකුට මානසික සංවර්ධනයට සහ ආධ්‍යාත්මික පැත්තට යොමු වෙන්නට මේ ආදිනව සංඥාව මෙනෙහි කිරීම ලොකු රුකුලක්, පිටිවහලක් සහ උපකාරයක් වෙනවා. ඒ සඳහා මේ ආදිනව සංඥාව අපට පහුරක් කරගන්න පුළුවන්. එපමණක්ම නෙවෙයි ආදිනව දැනගත් විට කළහාණ මිත්‍රවරුනි, ප්‍රයෝජන දෙකක්

ලැබෙනවා. එකක් නම් ප්‍රවේශම් විය හැකියි. මෙසේ විය හැකියි කියා හඳුනාගත් විට එසේ නොවී සිටින්නට කිසියම් ව්‍යයමක් ගන්න පුළුවන්. වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ හඳුනාගෙන එසේ ආබාධිත තත්වයට ශරීරය පත් නොකරගෙන ඉන්නට උත්සාහ කරන්න පුළුවන්. එයත් මේ ආදිනව සංඥාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵලයක්. වස්සට තෙමුණාහොත් ලෙඩ වෙන බව දැනගත් කෙනාට පුළුවන් ලෙඩ නොවී පරිස්සම් වෙන්න හෝ වස්සට පුරුදු වෙන්න. ඒ ආබාධයෙන් නාවකාලිකව හෝ මිඳෙන්නට කෙනෙකුට ප්‍රවේශම් විය හැකියි. එය ප්‍රායෝගිකව වැදගත්. තමන්ට කිසි ලෙඩක් හැදෙන්නෙ නැහැ. බොහොම දිව්‍යමය ශරීරයක්. ස්වර්ණමය ශරීරයක්. ඒ විදියට රුවටි ලොකු අමාරුවක වැටෙනවාට වඩා කලින්ම වෙන්න පුළුවන් කියා දැනගත්විට වළක්වා ගැනීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ තමයි මේ අනිත්‍ය ධර්මතාවයෙන් කියවෙන වැදගත්ම කාරණය. කුමක් ද ශරීරයේ නිරෝගීතාවයත් අනිත්‍යයි. රෝගී භාවයත් අනිත්‍යයි. මෙය වැදගත් ධර්මතාවයක්. ලෙඩ වෙන්න පුළුවන් නිරෝගී ශරීරයක්. ඒ වගේම රෝගී ශරීරයක් නිරෝගී වෙන්නත් පුළුවන්. හේතු නිසා ලෙඩ වෙනවා. ඒ ලෙඩ වෙන හේතු අදහනගෙන, එකතුකර ගන්නෙ නැතුව හිටියොත් ලෙඩ නොවී ඉන්නත් පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒ එක් ප්‍රයෝජනයක් කළයාණ මිත්‍රවරුනි. ලෙඩ අඩුකරගෙන නිරෝගීව ජීවත් වෙන්නට මේ ආදිනව සංඥාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ප්‍රායෝගික වශයෙන් කෙනෙකුට හැකියාවක් ලැබෙනවා.

දෙවැනි කාරණය තමයි මොනවා කළත් මේ ශරීරය කියන්නෙ දියමන්තිවලින් සැදූ දෙයක් නෙමෙයි. කැඩී, බිඳී, ලෙඩ වෙලා, කුණු වී යන දෙයක්. එවිට හෙමිබිරිස්සාවක් හෝ වැළඳුණු විට සිනේ ඩෙබ්ලියය නියාගෙන ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. මොකද ශරීරය දුර්වලයි. අසනීපයක් වූවිට ශරීරය තිබුණාට වඩා ශක්තිමත් වෙන්නෙ නැහැ දුර්වල වෙනවා මිසක්. ඇගේ හයියෙන් තමා බොහෝ දෙනෙකු මේ ජීවත්වන්නේ. ඒ නිසා බඩගිනි වූ විට බලන්න අපට කරන්න පුළුවන් දේවල්වලින් බාගයක්වත් කරන්න බැරවෙනවා. නිදිමත වූ විට අපහසු වෙනවා. ලොකු පිපාසයක් ආවිට අමාරු වෙනවා. හිත හරි දුර්වලයි. මේ ශාරීරික ශක්තිය කෂය වී යනවා. අඩුවී යනවා. වැය වී යනවා කළයාණ මිත්‍රවරුනි අසනීප වූවිට ඒ අවස්ථාවේ හිත දුර්වලයි. ඒ හිත ශක්තිමත් කරගෙන නැති නම්, හිත ප්‍රබෝධමත් කරගෙන නැති නම් කුමක්ද වෙන්නෙ? හිතත් වැටෙනවා. තිබුණාටත් වඩා හිත වැටෙනවා.

දැන් හිතට හවි හරණක්, පිළිසරණක් නැහැ. තිබුණු එකම හවිහරණ සහ මුක්කුව කායික ශක්තිය හා කායික නිරෝගීතාව. දැන් ඒ කායික ශක්තියත් කායික නිරෝගීතාවත් දෙකම නැහැ. මේ ශරීරය ආබාධිතයි. මනසට ආබාධිත ශරීරයත් ඇදගෙන යෑම අපහසුයි. එතනදී හිතත් වැටෙනවා. හිතත් කම්පාවට පත්වෙනවා. දුර්වල වෙනවා. එසේ වියයුතු නැහැ. කයේ ආදිනව අවබෝධ කරගෙන ජීවත් වනවිට හිත වැටෙන්නේ නැහැ. කලින්ම අඳුරගෙන තියාගත්තම මෙහෙම වෙන්න පුළුවන්, ශරීරය කියන්නේ මහා ශක්තිමත් දෙයක් නෙමෙයි. මේ සියළුම කායික ශක්තිය ඇහැට පෙනෙන්නේ නැති පුංචි බැක්ටීරියාවකට පුළුවන් නැතිකර දාන්න. එය කලින්ම අවබෝධ කරගත් බව දැනගත් කෙනා ශාරීරික ශක්තියට රැවටෙන්නේ නැහැ. ශාරීරික ශක්තිය සදාකාලිකයි කියා හිතන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ශාරීරික ශක්තියෙන් හැමදෙයක්ම කරගන්න පුළුවන් කියන ඒ මිත්‍යාවට වැටෙන්නේ නැහැ.

ශරීර ශක්තිය වැදගත්. හිත ශක්තිමත්ව තබාගැනීම එයට වඩා වැදගත්. හිත ශක්තිමත් කරගන්න පුළුවන් මේ කායික සීමාවන් හඳුනාගැනීමෙන්. එමනිසා මොන පැත්තෙන් බැලුවත් ප්‍රයෝජනවත්. මහා දුක් කන්දක් සේ, කරදරකාරයෙකු සේ මේ ශරීරය දකින්න පුළුවන් නම් ඉතාම වටිනවා. බලන්න සමහර විට අපට භාවනා කරන්න අවශ්‍යයි පැයක්, පැය එක හමාරක් එක ඉරියව්වෙන්. ලේසි නැහැ මක්නිසාද මේ ශරීරය කරදර කරන නිසා. සමහර විට දුර ගමනක් යන්න අවශ්‍යයි. නමුත් ශරීරය සමඟ අපහසුයි. කොපමණ ආබාධ හා සම්බාධ සහිතද? මේ ශරීරය තරම් කරදරකාරී දෙයක් තවත් නැහැ වගේ. ඒ බව අවබෝධ කරගන්න.

අසුහ සංඥාවෙන් හා ආදිනව සංඥාවෙන් සිදුවන්නේ ශරීරය හෙළා දැකීමක් නෙවෙයි. ශරීරය පහළට දා, පාගා, පයින් ගසා, කුණු ගොඩක් සේ, කුණු මාළු කෑල්ලක් මෙන් විසිතිරිමක් නෙවෙයි. මෙහි ඇත්ත තේරුම ගෙන රැවටී මුලාවී, බොළඳ සිහින දකින මේ අවිද්‍යා නින්දෙන් අවදිවීමකුයි සිදුවන්නේ. ශරීරයේ ඇත්ත තත්වයත් එහි සීමාවන් දකිනවා. දකිනවා පමණක් නෙවෙයි ජීවිතයක් කියන්නේ ශරීරය විතරක් නෙවෙයි හිතකුත් තියෙනවා. මානසික නිරෝගීතාව වෙනුවෙන් අප වෙලාවක් වෙන් කළ යුතුයි. පිබිදුණු වෙලේ සිට නින්දට

යනතුරු, ශරීරයට ආවතේව කරමින් දාසයෙකු සේ වහල් සේවයේ යෙදෙමින් සිටීම ම නෙමෙයි ජීවිතය කියන්නේ. මනුෂ්‍ය ජීවිතය කියන්නේ එයට නෙවෙයි. තිරිසන් ලෝකයේ නම් එහි සාධාරණත්වයක් තිබිය හැකියි. නමුත් මනුෂ්‍ය මනසක් සහිත ලෝකයක එය අර්ථවත් දිවි පැවැත්මක් නෙවෙයි. උදේ සිට සවස් වනතුරු මේ ශරීරයට ආවතේව කරමින්ම සිටිනවා නම්, එය තමයි ජීවිතය කියා දැකීමත් සහ ඉන් එහා සදාචාරයක්, ගුණධර්ම වගාවක් හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක් ගැන හිතන්නේ නැත්නම් එතැන ලොකු වෙනසක් නැහැ. මේ සියල්ලටම අතී බාධාව නම් කෙළවරක් නැති කුදුමහන් කායික ඕනෑ එපාකම්. බාධාව නම් මේ ශරීරය පෙන්නන්න හඳුනවා තමන් පමණයි ජීවිතය කියා. සෑම මොහොතකම කුමක් හෝ ඉල්ලීමක් මේ ශරීරය කරනවා. වෙන කිසිවක් කරන්න දෙන්නේ නැහැ. තිබෙයි කියනවා. නිදීමතයි, මහන්සියි, රස්නෙයි, සීතලයි කියනවා. කසනවා, ඊදෙනවා, කකියනවා කියනවා. බලන්න මේ ශරීරය නොකියන්නේ කුමක්ද කියා?

මේ ශරීරය කොපමණ කරදර කරනවාද? ශරීරය හැමවෙලේම කැමති තමන් එකම රජු සේ වැජඹෙන්නයි. “ඒ නිසා කායික කටයුතු පමණක් ඔබ කරන්න” අන්න එබඳු වූ රැවටීමක අපව මුළු කරනවා මේ ශරීරය. එම මූලාවට අසුවීම නිසා එයින් පිට ජීවිතයක් අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. ආධ්‍යාත්මික පුහුණුවක යෙදෙන්න කාලයක් නැහැ. කෙසේ හෝ භාවනාවකට, බණ ටිකක් අහන්න, බණ පොතක් කියවන්න, ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරන්න පැයක් වෙන් කළත් ඒ පැයත් සිටින්නේ ලොකු අපහසුවකින්. පැයක් නිසොල්මනේ ඉන්න දෙන්නේ නැහැ ශරීරය. ඉල්ලීම්, උද්ඝෝෂණ, වර්ජන ඔය සියල්ලම කරනවා. ඒ සියල්ල කරමින් ශරීරය බලනවා අපේ අවධානය ගන්න තමන් ළඟට. මෙය තමයි අත්ත. “බහු ආදීනවො” මේ ශරීරය මහා කරදර ගොඩක් අපට කරනවා. එය තේරුම් ගන්න. තේරුම් ගැනීමයි වැදගත් වෙන්නේ. තර්භාවීම නෙවෙයි. කළකිරීම නෙවෙයි. තේරුම් ගන්න, එවිට ශරීරයේ දේවලට කලබල වෙන ගතිය කළයාණ මිත්‍රවරුන් අඩු වී යනවා. ශරීරයේ ප්‍රශ්නවලට සැලෙන ගතිය අඩුවෙනවා. මේ ශාරීරික අවශ්‍යතාවයක් කුමක් හෝ වතුර ටිකක් හෝ වෙලාවට බොන්න බැරවුණ කියා එය ලොකු ප්‍රශ්නයක් කර ගැනීම අඩු වෙනවා. මධ්‍යස්ථව අපත් වී උපේක්ෂා සහගතව බැලීමේ හැකියාව මේ ආදීනව සංඥාව මෙනෙහි කිරීමෙන් කෙනෙකුට අතිකරගන්න පුළුවන්.

මේ සම්බාධකය, මේ වැට, මේ කඩුල්ල අප පැන යා යුතුයි. හැඳි ඵයින් කියවෙන්නේ නැහැ ශරීරය තිබුණත් එකයි. ශරීරය නැතත් එකයි. ලෙඩ වුවත් එකයි. පිරිසිදුව තිබුණත් නැතත් එකයි. නැහැ. ඒ අන්තය නෙමෙයි මෙතන නියෙන්නේ. එනම අන්තයකට යාමක් නෙමෙයි. තේරුම් ගැනීමක් නියෙන්නා කුමක් ද ශරීරයේ යථා තත්වය, ශරීරයේ සැබෑම සැබෑ ස්වරූපය. රුවටි බලන්න එපා. ලස්සන කණ්ණාඩි දාගෙන බලන්න එපා. ශරීරයට දිව්‍ය විමානයක් කියා වන්දනාමාන කරන්න යන්න එපා. ඔය පෙනෙන සෞන්දර්යය පුංචි හෙම්බිරිස්සාවකින්, කැස්සකින්, හිසරදයකින් විකෘති වී යනවා. නැති කරන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා ශරීරය මත යැපෙන ජීවිතයක් ගතකිරීම වෙනුවට ශරීරයේ ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන එහි සීමා හඳුනාගෙන කළයුතු දේ කරන්න. නැතිනම් මුළු ජීවිත කාලයම ශරීරය වෙනුවෙන් යාවජීව වහල් සේවයක යෙදෙන්න වෙනවා. මේ ශරීරය අපව යාවජීව වහල් සේවයට යොදවාගෙන තිබෙනවා. යම්තාක් කල් ජීවත් වෙනව ද ඒ තාක්කල් ශරීරයේ ආවරණ පමණයි අපට කරන්න ඉඩ දෙන්නේ. වෙන මොනවා කරන්න ගියත් එයා අපට කරදර කරනවා. අපත් ශරීරයට බයේ ශරීරය ඉදිරියේ එකත්පස්ව සිටීමන් කියන කියන දේ කරනවා. නමුත් කවදාවත් සතුටුවෙන, ඇතියි කියන, හොඳයි කියා ප්‍රශංසා කරන, “ආ, දැං මා වෙනුවෙන් ඔබ බොහෝ කැප වුණා දැන් ගොස් ඔබේ වැඩක් කරගන්න” කියා කෘතචේදීව, කාරුණිකව සලකන ස්වාමියෙක් නෙවෙයි මේ ශරීරය. අප කොපමණ කල් වහල් සේවයේ යෙදුණත්. මියයන තෙක්ම විවේකයක් හෝ නිවාඩුවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ශරීරය වෙනුවෙන් කළයුතු දේ කරන්න කාලය හොයා ගන්න. නමුත් මුළු කාලයම නෙමෙයි, මුළු ජීවිත කාලයම නෙවෙයි. මුළු දහවලම නෙවෙයි. මුළු රාත්‍රියම නෙවෙයි. මුළු යෞවනයම නෙවෙයි. නියමිත වෙලාවක්, ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඒ වෙනුවෙන් කැපකරන්න. ඉතිරිකරගන්න කාලය විවේකය සඳහා, මානසික සංවර්ධනය සඳහා.

ඒ නිවරණය ජය ගන්නට, ඒ ආවරණය විනිවිද යන්නට මේ ආදිනව සංඥාව මෙහෙති කිරීමෙන් විශාල ශක්තියක් අපට ලැබෙනවා. එනිසා විවේකීව කල්පනා කර බලන්න. මේ ශරීරය නිසා කොපමණ දුක් කන්දක් විඳින්න සිදුව තිබෙනවාද? “බහු දුක්බෝ බෝ අයං කායෝ” මේ ශරීරය නිසා කොපමණ කරදර විඳින්න වෙනව ද? “බහු ආදිනවෝ.

ඉති ඉමස්මිං කායේ” මේ ශරීරයේ මේ විදියට විවිධ ආකාරයන් උපදිනවා. “සෙය්‍යපීදං” මෙතෙහි කර බලන්න මේ ශරීරයට හැදෙන්න පුළුවන් රෝගාබාධ, මෙතෙක් කාලයක් හදාගෙන තිබෙන ලෙඩ. තමන්ට අද තෙක් මතක්කර ගතහැකි තරම් ලැයිස්තුවක් හදන්න. ඊයේ තිබුණු රෝගය? පෙරේදා මොනවද තිබුණේ? ලැයිස්තුවක් සාදා බලන්න. දන්න කියන දවසක සිට. එමෙන්ම ඉදිරියේ දී මොනවද හැදෙන්න පුළුවන් ලෙඩ. බලන්න. බය තිනෙනවා. නිකමිම නම පමණක්ම නෙමෙයි එහි ස්වභාවය ගැන හිතන්න. ඒ නිසා සිදුවන හානිය, විදින්නට වෙන වේදනාව, වියදම් කරන්නට සිදුවන මුදල්, කැප කරන්නට වෙන කාලය. බලන්න එක ලෙඩක් මුල් කරගෙන මතුවන ආදීනව. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය අසුභ දර්ශනයක් නෙවෙයි. විය හැකි දෙයක් පිළිබඳව කලින්ම මනස සකස් කිරීමක්.

මෙසේ භාවනානුයෝගී වන විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ශරීරය දෙස සැහැල්ලුවෙන් බලන්න පුළුවන් හැකියාව ලැබෙනවා. කය සමඟ නිවැරදි එමෙන්ම හොඳ සම්බන්ධතාවයක් හදාගන්න පුළුවන්. වහල් සේවයේ යෙදෙනවා නෙවෙයි ශරීරය ඉදිරියේ දාසයෙකු වී. ඒ වෙනුවට මිත්‍රත්වයක් හදාගන්න පුළුවන්. ඔවුනොවුන්ට උපකාර කරන තත්වයකට ශරීරය ගෙනෙන්න පුළුවන්. “මා ඔබට උපකාර කරන්නම්. ඔබත් මට උපකාර කරන්න” ඒ අන්‍යෝන්‍ය මිත්‍රත්වයක් ශරීරය සමඟ හදාගන්න පුළුවන්. ඒ සමඟම කොපමණ දුරට අපට වළක්වා ගතහැකි ලෙඩ රෝග තිබෙනවාද බේරෙන්න පුළුවන්, පරිස්සම් වෙන්න පුළුවන්? අන්න ඒ කාරණය වටහාගෙන ප්‍රවේශම් වෙන්නත් පුළුවන්. එනිසා මේ ආදීනව සංඥාව ප්‍රායෝගික වශයෙන් ඉතාම ප්‍රයෝජනවත්. මානසික වශයෙනුත් අර්ථවත්. හැඟීම් පැත්තෙනුත් ප්‍රයෝජනවත්. හැඟීම්බර නොවී ශරීරයක් සමඟ ජීවත් වෙන්න ලැබෙනවා. මේ ශරීරයට තියෙන ආබාධම අනිත් ශරීරවලටත් තියෙනවා. මේ ශරීරයට හැදෙන්න පුළුවන් ලෙඩ හැම එකක්ම බාහිර ශරීරවලටත් හැදෙන්න පුළුවන්. හදිසියෙ හරි රෝහලකට ගියවිට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අසා බලන්න වැළඳී ඇති රෝග, ඇදෙන් ඇදුට විමසාගෙන යන්න. අප කම්පා වෙනවා. “අනේ අපොයි” අනුකම්පාවක් ඇති වෙනවා. ඒ කම්පනය සහ අනුකම්පනය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි තමන් කෙරෙහිත් ඇතිකර ගන්න. “මෙය මටත් වෙන්න පුළුවන්” අද මේ තැනැත්තා සිටින මේ වාට්ටුවේ, මේ රෝහලේ, මේ ඇඳේ හෙට සිටින්නේ මා විය හැකියි.

කාටද එසේ නොවෙයි කියා සහතිකයක් දෙන්නට පුළුවන්? හෙට මාවත් බලන්න එයි, අද මා යනවා සේ මේ රෝගීන් බලන්නට. හෙට මගේ අතටත් මෙසේ සේලයින් දෙයි. විය හැකි දෙයක් විය යුතුයි කියා හිතනවා නෙවෙයි. වෙනත් පුළුවන්. අනුන් කෙරෙහි අනුකම්පාවක් ඇතිකරගෙන නතරවෙන්න එපා. තමන් ඉන්නේ මේ තත්වයේම තමයි. මේ බෝට්ටුවේම තමයි තමනුත් තම ශරීරයත් ඇත්තේ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, 'මද' කියා දෙයක් අප අසා තිබෙනවා. කපු මද නෙමෙයි. 'මද' කියන්නෙ මත්වීමයි. මත්පැන් බී මත්වීම එකක්. යොවුන් මදය - තාරුණ්‍යයෙන් මත්වෙන්න පුළුවන්. ඒ මත්වීම අඩුකරගන්න පුළුවන් මේ ශරීරය වයසට යන බව මෙනෙහි කළවිට. ඉතාම වයෝවෘද්ධ තත්වයේ සිටින කෙනෙකු දෙස බලා දැවසක තමනුත් එම භාවයට පත්විය හැකියි සිතා යොවුන් මානස අඩුකරගන්න පුළුවන්. නිරෝගී මදය, තමන් නිරෝගිව සිටිනතාක් රෝගීන් දෙස බලන්න උඩින් දෙවියන් වහන්සේ බලනවා වගේ. එසේ නෙවෙයි පහළ සිට බලන්න. සම මට්ටමින් බලන්න. තමන්ටත් මෙසේ විය හැකියි. එපා රෝගීන් දෙස අවද්‍යාවෙන් බලන්න. සමහර විට රෝගීන්ව සමච්චලයට, විනිච්චට ලක්කරනවා. සමහර විට ඉතාම අසාධ්‍ය තත්වයේ පසුවන්නන් දුටුවිට, කොර ගසන අය දුටුවම, අන්ධ, බිහිරි අය දුටුවම අපට ඇතිවෙනවා අනුකම්පාවක්. නමුත් හෙට අපත් එවන් තත්වයකට පත්විය හැකියි. ඔබ කැමති ද අනිත් අය ඔබට සිනාසෙනවිට? කැමති ද අනිත් අය සමච්චලයට භාෂනය කරනවිට? නැහැ. එහිසා මේ භාවනාව කරුණාව වඩන භාවනාවක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ඒ කරුණාව නිසා රෝගීන් වෙනුවෙන් ලෙඩවුණු අය වෙනුවෙන් කායික වශයෙන් ආබාධිත තත්වයට පත් වූ අය වෙනුවෙන් මොහොතක් කාලය කැප කරන්න අවස්ථාවක් මේ භාවනාව අපට සොයා දෙනවා. ඒ ගිලානෝපස්ථානයේ යෙදෙන්නට පෙළඹවීමක් ඇතිකරනවා, මේ ආදිනව සංඥාව වැඩීමෙන්. මෙය ඉතාම වැදගත් දේශනාවක්. කිසිම ශාස්තෘවරයෙකු නොකියු ප්‍රකාශයක් බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා. 'කෙනෙකු ගිලානෝපස්ථානය කරනවා නම් ඒ තැනැත්තා ලොව්තුරා බුදු කෙනෙකුට උපස්ථාන කළා හා සමානයි' කවුද එසේ කියා තිබෙන්නේ? ශාස්තෘවරුන් පැත්තකින් නියන්න. සාමාන්‍ය නායකයෙකුටත් එසේ කියනවද? නමුත් බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා ගිලානෝපස්ථානය බුද්ධෝපස්ථානය හා සමානයි

බව. ලාදුරු රෝගියෙකුට පුළුවන් නම් උපස්ථාන කරන්න, එය බුදුවරයෙකුට උපස්ථාන කළා වගේ. රෝගියා ගත්තම ඉතාම අඛල, දුබල, අප්‍රසන්න, පිලිකුල්, නමුත් එය නෙවෙයි වැදගත්. මේ ගිලන් බව කියන දෙය පොදු ස්වභාවයක්. ඒ වෙලාවට අපට අනිත් අයගේ උදව් අවශ්‍ය කරනවා. නිරෝගිව සිටියත් තනිවම ජීවත්විය නොහැකියි. ලෙඩ වූ විට විශේෂයෙන්ම උපකාර අවශ්‍යවෙනවා. භෞතික උපකාර, බේන් හේන්, කෑම බීම, මානසික වශයෙන් ආදර සැලකිල්ල, අවධානය, කරුණාව අවශ්‍යයි.

මේ ආදිනව සංඥාව මෙතෙහි කිරීම තුළ ඒ කරුණාව, ආදරය, දයාව, මෙහි ශ්‍රිය රෝගීන් වෙනුවෙන් ඇතිකර ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. එනිසා මේ භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත්. ඒ සමගම අපට හැදෙන රෝග පිලිබඳ සහ රෝගී වියහැකි කාරණා කිහිපයක් ගැන මේ ආදිනව සංඥාව අවසානයේ කියනවා. මෙයත් වැදගත්. බුදු දහම කායික රෝග සම්බන්ධයෙන් දක්වන දුර්වලතාවය කුමක්ද? ඒ පුළුල් වූ සංඥාවෙන් යුක්තව ශරීරයට අවධානය යොමු කර ස්වල්ප වේලාවක් භාවනා කරමු කළයාණ මිත්‍රවරුනි මේ ශරීරයේ ස්වභාවය කිසියම් මට්ටමකට හරි ගැඹුරින් තේරුම් ගන්නට.

භාවනාව

වර්තමානයේ අද දැනෙනවා නම් කිසියම් ආබාධයක් හෝ ආබාධ ඒ ගැන ටිකක් හිතන්න. මොන විදිහේ අසනීප හෝ රෝග ද මේ ශරීරයට වැළඳී තියෙන්නේ. දැන් පීඩා විඳින්නේ. දැන් තියෙන්නේ....

අද සමහර විට හඳුනාගත හැකි රෝගයක් නැතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ ගැන හිතා සතුටු වෙන්න. බලන්න ඊයේ, පෙරේදා, ගිය සතියේ, ගිය මාසයේ හෝ එයටත් පෙර සම්පූර්ණයෙන්ම නිරෝගිව සිටිය ද? ඔබ අද නිරෝගී නම් එම නිරෝගීතාවයේ ආයුෂ කොපමණ ද? කවදා සිට ද මේ නිරෝගීතාව තියෙන්නේ? කුමක් ද වැළඳුණු රෝගය.

එක මොහොතක් හරි නිරෝගිව ඉන්න පුළුවන් නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි එය වාසනාවක්. තියෙන ලෙඩ රෝග උපේක්ෂාවෙන් බාරගනිමින්, නිරෝගීතාව පිලිබඳව සතුටින් යුතුව අත්දකිමින්, මේ ශරීරය රෝගී වෙන විට උපේක්ෂාව දියුණු කරන්න එය අවස්ථාවක්

කරගනිමින්, නිරෝගීව සිටින විට සතුට, ප්‍රීතිය භක්ති විදින්නට පුහුණුවෙමින් මේ ශරීරය පිළිබඳව ආදිනව සංඥාව අපට වඩන්නට පුළුවන්.....

මේ භාවනාව බියෙන් තොර ජීවිතයකට ඉහළින්ම උපකාරී වෙනවා. ඒ උපේක්ෂා සහගත සිත ඇතිකරගන්නට මේ ශරීරයේ දායකත්වය ලබාගනිමින් සහ ලැබෙන දායකත්වය අගය කරමින් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි අපි සමුගනිමු අද භාවනා වැඩ සටහනින්. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

දෙවැනි දේශනය

කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අප ප්‍රභූ නිබන්ධන ආකල්ප, බලාපොරොත්තු, පුරුදු විසිනුයි දුක සැප හඳුන්නේ. දුක සැප විතරක් නෙවෙයි මේ සංසාර ගමනම සාදනු ලබන්නේ අපේ හිත විසින්. වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි. වෙන කිසිවෙකුටවත් බැහැ ඔබේත් මගේත් සාංසාරික ගමන හදා දෙන්න. ඒය කරනු ලබන්නේ ඔබේත් මගේත් හිත විසින්. දුක සැප නිෂ්පාදනය කරමින් මේ සංසාරයේ ඔබත් මාත් ඇවිද්දවන්නේ අපේ සිතයි. සැප සොයමින් සහ දුක් විඳිමින්. මේ සංසාරයේ රස්තියාදු වීමට හේතුවන මිත්‍රයා ආකල්ප හඳුනාගෙන, මේ ගමන නැවැත්වීමට හේතුවන ආකල්ප ඇතිකර ගැනීමයි සංඥා භාවනාව කියන්නේ. ඒවත් භාවනා ක්‍රම දහයක් ගැනයි අප මේ කතා කරමින් යන්නේ “දස සංඥා” එයින් මේ අප ගැනත් ලෝකය ගැනත් අප හිතා සිටින ආකාර ගැනත් දැනගන්න පුළුවන්. අනිත්‍ය දේවල් අප ස්ථිරයි කියා හිතා ඉන්නවා. මගේ නොවන දේවල්, මගේ දේවල් මට ඕන විදියට හදාගන්න පුළුවන්, තියා ගන්න පුළුවන්, සැප විඳින්න පුළුවන් කියා හිතා ඉන්නවා.

වෙන් වෙන් වශයෙන් බලන විට ඉතාම අපවිත්‍ර වූ කොටස් වශයෙන් පෙනෙන පිළිකුල් සහගත වූ ශරීරයක්, ලස්සන දිව්‍ය විමානයක් සේ සලකනවා. මේ මිත්‍රයා හඳුනාගෙන ඒයට වෙනස් වූ සංකල්ප සහ සංඥා ඇතිකර ගැනීමයි ඔය අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ සංඥාවලින් කරන්නේ. ඒ වගේම තමයි මේ සාංසාරික ගමන කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, හිතට විතරක් යන්න බැහැ. හිතක් තනිවම පවතින්නේ

නැති නිසා සැමවිටම හිතට සංසාරේ ඇවිදින්නට ආධාරකරුවෙකු සිටිය යුතු වෙනවා. වාහනයක් අවශ්‍යයි. ඒ මාධ්‍යය වාහනය සහ වාහකයයි ශරීරය. නාමරූප එකට යන්නේ. හිත මේ ශරීරයක් අල්ලගෙනයි එන්නේ, ඉන්නේ සහ යන්නේ. 'මම' පවතින්නට නම් හිත ශරීරයට බැඳෙන්නට ඕන. එසේ සිතක් ශරීරයට බැඳෙන්නේ ශරීරය සුභ දෙයක් හෝ ලස්සන දෙයක් හෝ ප්‍රසන්න දෙයක් ආකාරයට සිතුවොත් පමණයි. එවිට පමණයි සිත ඇවිත් බැසයන්නේ. අප දකිනවා විවිධ වූ ශරීර. බලන්න පුසන්ගේ ශරීර. පුසෙක් කියා අප කියන්නේ හිත දැක නෙමෙයි නේ, ශරීරයක් දැක. බළලකුගේ සිතක් කෙසේ ද කියන්න අප කවුරුත් දන්නේ නැහැ. දැන් බල්ලෙක් කිව්වත් ඒ කියන්නේ ශරීරයකට. හිතකට නෙමෙයිනේ. හරකෙකු, එළුවෙකු, කටුස්සෙකු, කබරගොයෙකු, සර්පයෙකු කිව්වත් එහෙමයි. ඒවා පුසන්න කියා හිතනවා ද? ආශාවක් ඇති වෙනව ද කාටවත්. මදුරුවෙකුගේ මනස කෙබඳු ද? මනස ලස්සන ද හොඳ ද නැද්ද කියන්න ඒ මනස ගැන අප දන්නේ නැහැ. හරකෙකුගේ මනස ගැන අප දන්නේ නැහැ. අප හරකෙකු කියා කියන්නේ ශරීරයකට. සර්පයෙකු කියන්නේ ශරීරයට. එබඳු නිරිසන් ශරීරයක් දැක ඔබට හිතෙනව ද මේබඳු වූ අයෙකු වෙන්නට තිබෙනවා නම් හොඳයි කියා? බොහොම කලාතුරකින් තමයි කෙනෙකුට ඔය ආශාව එන්නේ. ඔය බැඳීම එන්නේ. සිත ගොස් එබඳු වූ ශරීරයකට බැඳෙන්නේ බොහොම කලාතුරකින්. සාමාන්‍යයෙන් එහෙම හිතෙන්නේ නැහැ. අප පිළිකුල් කරනවා. අප්පිරියා කරනවා. ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. සිතක් බැඳෙන්නට නම් එතන සුන්දරත්වයක් දකින්නට ඕන. එහි තියෙන වාසි පෙනෙන්නට ඕන. සැප පෙනෙන්නට ඕන. එහිසයි මේ මනුෂ්‍ය ශරීරයට මේ හිත ඇවිත් බැඳී තිබෙන්නේ. හිත මනුෂ්‍ය ද නැද්ද දන්නේ නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. එය කුමක්ද කියන්න දන්නේ නැහැ. විඤ්ඤාණය මනුෂ්‍ය ද නැද්ද දන්නේ නැහැ. මේ විඤ්ඤාණය, මේ සිත, මේ සිතිවිලි ඒ මනුෂ්‍ය ශරීරයක් අල්ල ගත්තේ සහ අල්ලගෙනයි තිබෙන්නේ. මේ මිනිස් ලෝකයේ මවුකුසකට ඇවිත් මනුෂ්‍ය වූ ශරීරයක් හදාගෙන තියෙන්නේ එය ලස්සනයි කියා සිතා. ලස්සනයි. හොඳයි. සුභයි. මෙය තමයි හොඳම දේ වෙයි කියා අප තෝරාගෙන තිබෙනවා මිනිස් ශරීරයක්.

මිනිස් ශරීරය සුභ වශයෙන් දුටු නිසයි අප මිනිස් ශරීරය තෝරාගත්තේ. අප දිගටම මේ මිනිස් ශරීරය සුභ වශයෙන්, ලස්සන

වශයෙන්, ඉතාම අන්ර්ෂ වශයෙන් සහ කිසිම කරදරයක් නැති දෙයක් කියා දැක්නව ද සහ එයට අවශ්‍ය අනෙකුත් සාධකත් එකතු කරනව ද නැවත නැවතත් මිනිස් සිරුරම ලැබෙයි. අනෙක් සාධක යනු මනුෂ්‍ය ගුණ ධර්මයි. අප ඒ ගමන යනවා ඒ විදියට. එතකොට මේ ගමන අඩුකරගත යුතු නම් සහ නැවැත්විය යුතු නම් මේ ශරීරයේ ඇත්ත තත්වය තේරුම් අරගෙන ඒ මනුෂ්‍ය ශරීරයක තියෙන දැඩි කැදුරකම සහ දී තිබෙන නොවටිනා වටිනාකම අඳුනගන්න ඕනැ. එයට දියයුතු වටිනාකමක් තියෙනවා. නමුත් මෙතන දී නොදිය යුතු වටිනාකමක් අප ආරෝපණය කර තිබෙනවා. එය අවබෝධ කරගැනීමයි මෙම අසුභ භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ. එසේ නොමැතිව ශරීරය සමඟ තරහා වීම නෙමෙයි. අමනාප වීම යනු සිත ද්‍රෝමිනසට පත්කර ගැනීමක්. එයත් අකුසලයක්. ද්‍රෝමිනසක්, අකුසලයක් ඇතිකර ගැනීමෙන් සසර තව දික්කර ගැනීමයි වෙන්නේ. කාගෙ හෝ ශරීරයක් සමඟ තරහා වෙනව හෝ ඒ නිසා තමන්ගේ හිත නරක් කරගන්නවා නම් එතනින් අපේ සංසාරය දික්කරගන්නවා. අපේ මනස තව තවත් සංසාරේ ඇවිදින්න අවශ්‍ය ශක්තියක් එකතු කරගෙන තියෙනවා. එය නෙමෙයි විය යුත්තේ. මේ ආ ගමන මෙතනින් තේරුම් අරගෙන පුළුවන් තරම් කෙටිකර ගන්න. නවත්නා ගන්න. එතන දී මේ ශරීරය පිලිබඳ ඇතිකරගත යුතු එක ආකල්පයක්, සංඥාවක්, සංකල්පයක් හා සිතුවිල්ලක් ලෙස කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි ආදිනව සංඥාව විස්තර කරනවා. මේ ශරීරය නිසා විඳින්න වෙන කරදර ගැන දැනුවත් වන්න. මේ ජීවිතයේ විඳින්න සිදුවෙන කරදරවලට මූලික පදනම ශරීරයයි.

සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සහ හදිසි අනතුරු රක්ෂණ? මේ සියල්ලම ශරීරයට. මේ ශරීරයක් තියෙන නිසා නෙ ඔය ප්‍රශ්න අපට එන්නේ. සිතක් රක්ෂණය කරන්න බැහැ නෙ. ශරීරයක් ලැබුණු නිසා දැන් පාර හරහා යන විට අප කොපමණ ප්‍රවේසම් විය යුතු ද? ඒ සිත රැකගන්න නෙමෙයි නෙ? පොළවේ ඇවිදින කොට ගල් කැටවල හැපෙන්න පුළුවන්. ලිස්සා වැටෙන්න පුළුවන්. මේවා ගැන ටිකක් හිතන්න. හිතනවිට කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ශරීරය ගැන එක්තරා ස්වභාවයක් මතුව පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. කුමක් ද ඒ ස්වභාවය? මේ ශරීරය අප හිතන ආකාරයේ කප් රුකක් නොවන බව. සිතූපැතු සැප ලබාදෙන වින්තාමාණිකයක් නෙමෙයි. එයට වඩා වෙනස්. මේ ශරීරයේ ස්වභාවය අපට වැටහෙන විට සිත් නොසන්සුන් වීම

බොහෝ දුරට අඩුවෙනවා. දැන් අප කෙනෙකුගෙ හැටි දන්නව නම් කලබල වෙන්නෙ නැහැ. මක්නිසාද අප දන්නවා ඒ මනුස්සයා එසේ බව. ඒ තැනැත්තා එන්නට පොරොන්දු වී එන්නෙ නැති කෙනෙකු බව අප ඉගෙන ගෙන නැති නම් එය හඳුනාගෙන නැති නම් කළයාණ මිත්‍රවරුන්, පොරොන්දු වී නොඑන හැම වනාවකටම අප බලාගෙන සිටිමින් දුක් විඳිනවා. තරහා ගන්නවා. හැබැයි අප ඒ පුද්ගලයාගෙ ස්වභාවය තේරුම් ගත්තොත් ඒ ගැන අප එපමණ ලතවෙන්නෙ නැහැ. තරහ ගන්නෙත් නැහැ. බලාපොරොත්තු නියාගන්නෙත් නැහැ. ආවොත් හොඳයි. ආවෙ නැති නම් අප දන්නවා ඒක ඒ මනුස්සයාගේ හැටි.

ඒ වගේ මේ ශරීරයෙ හැටි අවබෝධකර ගැනීම කළයාණ මිත්‍රවරුන් අපේ කටයුතුවලට පහසුවක්. ඉක්මනින් කළකිරීමට පත් නොවී ඉන්න පුළුවන්. අප මොන බලාපොරොත්තු හදාගත්තත්, මොන බලාපොරොත්තු නියා ගත්තත්, අහස උසට බලාපොරොත්තු නියාගෙන හිටියත් කළයාණ මිත්‍රවරුන් ඒ සියල්ල කඩා බිඳ දාන්න පුළුවන් හැදෙන පුංචි හෙම්බිරිස්සාවකට, පුංචි හිසරදයකට, පුංචි තුවාලකට පුළුවන්. එතකොට බලන්න මහා විශාල උදාර බලාපොරොත්තු රටක් රාජ්‍යයක් වෙනුවෙන්, ලෝකයක් වෙනුවෙන් අප හදාගන්න බලාපොරොත්තු සැම කඩා බිම වට්ටන්න පුළුවන් මේ ශරීරයෙ පුංචිම පුංචි ආබාධයකට. එයට යටත් විය යුතු වෙනවා. මොන ලොක්කෙක් වුණත්, කෙතරම් බලවත්ත කෙනෙක් වුණත්, කොපමණ මුදල් තිබුණත්, දැනුම තිබුණත්, පිරිස හිටියත් ඒ හැමදෙනාම අසරණයි. ඒ හැම දෙයක්ම අසරණයි, හැදෙන අසනීප ඉදිරියෙ. කාටද බෙදාගන්න පුළුවන්? කාහටද දෙන්න පුළුවන්? කාටද ගන්න පුළුවන්? මේ ශරීරයෙ ලෙඩක් හදාගත් විට අර ලොකුකම් සියල්ලම කම්මුතුයි. ඒ බලාපොරොත්තුවත් ඉවරයි. මෙම ස්වභාවය වටහාගෙන ජීවත් වන විට කළයාණ මිත්‍රවරුන් අප දන්නවා ශරීරයේ හැටි. ඕනෑ වෙලාවක මේ ශරීරය ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. තුවාල වෙන්න පුළුවන්. අපහසුතාවයට පත්වෙන්න පුළුවන්. දුර්වල වෙන්න පුළුවන්. එවිට බලාපොරොත්තු හඳුනා ගන්නේ මෙම කොන්දේසියට යටත්ව. මොන කොන්දේසියටද? ශරීරය එකඟ වුනොත් විතරයි ශරීරය හා කීවොත් පමණයි සහ ශරීරය ලෙඩක් දැම්මේ නැති නම් විතරයි මේ බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට කරන්න පුළුවන්. හිතේ ආශාවක් හෝ බලාපොරොත්තුවක් හදාගන්න සෑම විටම කළයාණ මිත්‍රවරුන්

එම කොන්දේසිය මතක් කරගන්නවා, මෙහෙහි කරගන්නවා. එයට කියනවා. “ඉතිපටිසංචික්ඛති” මේ විදියට හිතන්න. එය වැදගත්. නුවණින් හිතන්න. ශරීරයක් නැහැ වගේ. අප අභස්මාලිගා හඳුනන්නේ සහ සැලසුම් හඳුනන්නේ ජීවිතයට. අපේ ජීවිතවලට. අනිත් අයගේ ජීවිතවලට. අනිත් අයගේ ශරීරත් ඒ වගේ. මේ ශරීරය පමණක් නෙමෙයි. අප ඉතාම සන්නෝෂයෙන් ගමනක් යන්න ලැස්තිවෙනවා. අවුරුදු ගණනක් සැලසුම් කර. මුදල් වියදම් කර ඒ සියල්ල අභවරයි එක්කෙනෙකු අසනීප වූ කල්හි. පවුලේ කෙනෙකු අසනීප වූ විට හදිසියේම ඒ සියල්ල ඉවරයි. ඉතින් මෙය තමයි ස්වභාවය. එබඳු ශරීරත් සමඟයි අප මේ සංසාරයේ රචුම් ගසන්නේ. අප යනළු වී තිබෙන්නේ, මිත්‍ර වන්නේ, විවාහ වන්නේ, එබඳු වූ මනුෂ්‍ය ශරීරත් සමඟයි. ඒ ස්වභාවයට යටත් වූ මිනිස් ශරීරත් සමඟයි අප මේ ගනු දෙනුව කරන්නේ. එතකොට ඔය හැම ශරීරයකටම ඔය කාරණය අදාළයි. සාධාරණයි. වලංගුයි. පොදුයි. කුමන කාරණය ද? ඊළඟ මොහොතේ මොනව වෙයි ද කිව නොහැකි සාධකය. කිසිම කෙනෙකුට කියන්න බැහැ ඊළඟ මොහොතේ මේ ශරීරයට මොනව වෙයි ද කියා. එනිසා මේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම තුළ එක පැත්තකින් මේ ශරීරය පරිස්සම් කරගැනීම හේතුවක් වෙනවා. ඕන වෙලාවක ලෙඩක් හැදෙන්න පුළුවන් නිසා පරිස්සම් කරගැනීම වටිනවා. මොනව කරන්නත්. රස්සාව කරන්නත්, ඉගෙන ගන්න, යුතුකම් වගකීම් ඉටු කරන්න, භාවනා කරන්න, සිල් රකින්න මොනව කරන්නත් මේ ශරීරය නිරෝගීව තිබිය යුතුයි. එනිසා ඒ ශරීරය පිළිබඳ කෙනෙකු සැලකිල්ලත් වෙනවා මේ ආදිනව සංඥාව මෙහෙහි කරනවා නම්, වඩනවා නම්, තේරුම් ගන්නවා නම්. ශරීරයක් නැහැ වගේ, සිත මිස කය නැති ලෝකයක ජීවත් වෙනවා වගේ නෙවෙයි. ශරීරයක් තියෙනවා. එහි හැටි මෙහෙමයි. එයට මේ මේ දේවල් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ පිළිබඳව දැනුවත්ව, අවදියෙන් සිටීම කළයාණ මිත්‍රවරුනි කෙනෙකුගේ ජීවිතයක් සරල කරනවා. සැහැල්ලු කරනවා. ප්‍රායෝගික කරනවා. එනිසා තමයි කියන්නේ මෙය ටිකක් විචේකිව මෙහෙහිකර බලන්න. නුදකලාවක. කොහොමද? මේ ශරීරය කියන්නේ “බහු දුක්ඛෝ ඛෝ අයං කායෝ බහු ආදිනවෝ” මේ ශරීරය දුක් ගොඩකට මුලක්. කරදර ගොඩකට උල්පතක්. “ඉති ඉමස්මිං කායේ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති” මේ ශරීරය මුල් කරගෙන විවිධ වූ ආබාධ උපදිනවා.

මොනවද ඒ ආබාධ? මෙනෙහි කර බලන්න. මේ ශරීරය තුළ ඉහළ සිට පහළට අරගෙන බලන්න. හරහට බලන්න ඇතුළට ගොස් බලන්න. ලෙඩ නොවන තැනක් තියෙනවද? තුවාල නොවන තැනක් තියෙනවද? ආසාදනය නොවන තැනක් තියෙනවද? හොයා ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. කෙස් ගහෙන් පටන්ගෙන යටි පතුල් දක්වාම හැම දෙයකටම ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ කොටස්වලින් යුක්ත ශරීරයක්, තුවාල විය හැකි, ලෙඩ විය හැකි, ආසාදනය විය හැකි, මිය යා හැකි ශරීරයක් තමයි මේ තියෙන්නේ. අමරණීය, දිව්‍යමය, ස්වර්ණමය ශරීරයක් නෙමෙයි. අන්න එබඳු ශරීරයක් තමයි අපට ලැබී තියෙන්නේ. ලැබී තිබෙනවාට වඩා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබත් මාත් ලබාගෙන තියෙන්නේ. ආශා කර, ප්‍රේම කර, බලාපොරොත්තු හදාගෙන, පින් කර ලබාගෙන තියෙන්නේ. සත්ව ලෝකයේ අනිකුත් ශරීර වගේ නෙමෙයි. මනුෂ්‍ය ශරීරයක් ලබාගන්න එයට වඩා පින් කළ යුතුයි. මක් නිසාද බුද්ධිය, මොළය ඔය හැම සත්ව වර්ගයකටම වඩා මනුෂ්‍යයාට තියෙනවා. ඒ බුද්ධිය, මොළය පාවිච්චි කර නැවත මෙබඳු දුකක් ඇතිකරගන්න නැතුව ඉන්න පුළුවන් නම් එය තමයි මනුෂ්‍ය ආත්මයක් ලබා ගැනීමේ උපරිම ප්‍රයෝජනය.

මේ ආකාරයට මේ ලෙඩ ලැයිස්තුවක්ම මේ ආදීනව සංඥාවේ කියනවා. පෙනීම පිළිබඳ ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. එය මෙනෙහි කරන්න. මේ දැන් හොඳට පෙනෙනවා. පෙනුනට දෘෂ්‍යාබාධ හැදෙන්න පුළුවන්. විකෘති වෙන්න පුළුවන්. නොපෙනී යන්න පුළුවන්. එසේ වීමට ඉඩ ඇති බව. ඇසීම පිළිබඳ, ශ්‍රවණාබාධ හැදෙන්න පුළුවන්. “සෝත රෝගෝ” ඇසීම අඩු වෙන්න පුළුවන්. කියපු දේ නෂ්ටයන් පුළුවන්. නොකියු දේවල් ඇහෙන්න පුළුවන්. මොකුත්ම නෂ්ටයන් පුළුවන්. ඒ විදියට ගඳ සුවඳ දැනීම පිළිබඳ ලෙඩ, රස දැනීම පිළිබඳ ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. සමේ විවිධ ප්‍රශ්න හැදෙන්න පුළුවන්. ස්පර්ශ, දැනීම නැතිව යන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙමෙයි කවේ “මුඛ රෝගෝ”, “දන්ත රෝගෝ” දන්වල ආබාධ එන්න පුළුවන්. කෙළවරක් නැහැ. එහෙම ශරීරයක් තමයි අප බොහොම ආශාවෙන් ලබාගෙන තිබෙන්නේ. අප කාගේ හෝ ආබාධයක් ගැන අසන විට මිත්‍රවරුනි, අනේ අපොයි කියා කම්පා වනවාට වඩා කරන්න දෙයක් තියෙනවා. බොහොම අනුකම්පාවෙන් ඒ තැනැත්තා ගැන හිතනවා අප. ඔය පිළිකා රෝගීන් ගැන එහෙම, අනතුරකට පත්ව ඇතක් පයක් කපන්න

වූවිට “අනේ අපොයි” කියා කම්පා වෙනවා හදවතින්ම. අපේ හිතේ ඇතිවෙන ඒ පිළිබඳ අනුකම්පාවකින් අප නතර වෙනවා. ඉන් එහාට යා යුතුයි. මටත් මෙසේ විය හැකියි. මේ ශරීරයටත් එයම සිදුවිය හැකියි. ඒ ස්වභාවයෙන් මේ ශරීරය නිදහස් වී නැහැ. ඒ බව මෙහෙති කර බලන්න. ඕනෑම රෝගයක් ගැන සිතා බලන්න. අනාගතයේ නමන් එබඳු රෝගියෙකු ව සිටියා. නැති නම් අද රෝගියෙකු ව ඉන්නවා. කලින් හැදිලා නැති වුවත් අද නැති වුවත් හෙට එබඳු රෝගයක්, එබඳු වූ අනතුරක් හෝ ආදිනවයක් සිදු නොවෙයි කියන්න බැහැ. එවිට තමනුත් ඒ සීමාව ඇතුළේ ඉන්නෙ. තමන්ටත් වෙන්න පුළුවන්. මේ ශරීරයටත් වෙන්න පුළුවන්.

එසේ වැළඳිය හැකි රෝග ලැයිස්තුවක්ම ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. අංශ බාග හැඳෙන්න පුළුවන්. දියවැසියාව, පිළිකා, චර්ම රෝග, අපස්මාර මහා ලැයිස්තුවක්. “කාසෝ සාසෝ පිනාසෝ” පිනස හැඳෙන්න පුළුවන්. අසනීප පිළිබඳ දීර්ඝ ලැයිස්තුවක් තිබෙනවා. මේ හැම එකක්ම මේ ශරීරයට උරුමයි. මේ ශරීරය ඔය කිසිම දෙයකින් නිදහස්ව නැති බව මෙහෙති කර බලන්න. ඊළඟට කියනවා මෙසේ ආතුර වීමට බලපාන හේතු ගැන. පළමුවෙනි හේතුව “පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා” පිත නිසා ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. ඒ කාලයේ බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව තිබුණේ නැහැ. තිබුණේ ආයුර්වේදය. පිළිගත්තේ ඒ ක්‍රමය. එනිසා බුදු භාමුදුරුවන් වහන්සේ කියනවා පිත ඇවිස්සීමෙන් ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. “පිත්ත සමුට්ඨානා” පිත උත්සන්නව ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. අපට හැඳෙන සමහර ලෙඩ පිත උත්සන්න වෙලා හැඳෙනවා. “වාත සමුට්ඨානා ආබාධා” වාතය උත්සන්න වීමෙන් හැඳෙනවා. එතකොට පිත අධික වීම නිසා හැඳෙන ලෙඩ උෂ්ණාධික රෝග බොහෝ ලෙඩ නියෙනවා. දැන් ගැස්ට්‍රයිටිස් නියෙනවා ඒ සියල්ලම “පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා” ආසාත්මිකතාවයන්. “වාත සමුට්ඨානා බාධා” විවිධ වේදනාවන් ඔය වාතාබාධ කියා කියන්නෙ. ඔය හැම වේදනාවක්ම ඇතිවෙන්නෙ වාතය මුල්කරගෙන බවයි කියන්නෙ. එසේත් ලෙඩ විය හැකියි. “සෙම්භ සමුට්ඨානා ආබාධා” සෙම මුල්කරගෙන හැඳෙන ලෙඩ.

මෙතන තිබෙනවා වැදගත් කාරණයක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙහි ආයුර්වේදයත් ටිකක් කතා කරනවා. බුදු දහම තිබ්බතයේ

ව්‍යාප්ත වුණා. තිබ්බතයෙ තිබුණා වෛද්‍ය ක්‍රමයක්. ඒ වෛද්‍ය ක්‍රමය සහ බුදු දහම මිශ්‍ර වුණා. බුදු දහමෙන් ආභාෂය ලබාගත්තු තිබ්බත වෙදකම. ඔය පෙරදිග වෙදකමේ මූලිකම සිද්ධාන්තය නෙ තුන්දොස් වාත, පිත, සෙම. දැන් ආයුර්වේදය එතනින් නවතිනවා. ඉන් ඔබ්බට ගොස් මේ තිබ්බත වෛද්‍ය ක්‍රමයේ පවසනවා, වා පින් සෙම නෙමෙයි මූලිකම හේතුව ලෝහ, ද්වේෂ, මෝහ. කෙනෙකුගෙ මේ ලෝහය නිසා සෙම වැඩිවෙනවා කියා. ද්වේෂය නිසා පිත වැඩිවෙනවා. මෝහය නිසා වාතය වැඩිවෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ තුන් දොස් සමනය කරන්න නම් ලෝහ, ද්වේෂ, මෝහ අඩු කළයුතු බව. අපට මෙය අත්හදා බලන්න පුළුවන්. ද්වේෂයේ නැතිනම් තරහා තියෙන විට ඇගේ දැවිල්ල වැඩියි. අම්ල ස්‍රාවය වැඩියි. ඉතින් පිත ඇවිස්සෙනවා. තරහා නිසා පිත ඇවිස්සෙනවා. තරහා අඩුකරගන්න පුළුවන් නම් බොහෝ දුරට පින් රෝග අඩුකරගන්න පුළුවන් කළයාණ මිත්‍රවරුනි. තරහා අඩුකරගන්න පුළුවන් නම් ඔය පිත නිසා ඇතිවෙන ලෙඩ අඩුකර ගන්න පුළුවන්.

ආශාව නිසා ශරීරයෙ සෙම මුල් කරගෙන එන ලෙඩ වැඩියි. ආශාව අඩුකරගන්න පුළුවන් නම් ඒ ලෙඩත් අඩුකරගන්න පුළුවන්. ඊළඟට ඔය මෝහය. මෝහය නිසා වාතය පිලිබද එන ආබාධ එන්නෙ. අපේ තියෙන මෝහය අඩුකර අවබෝධයෙන් ජීවත් විය හැකි නම් ඒ මෝහය මුල්වී ඇතිවෙන වාතාබාධත් අඩුවෙනවා. එනිසා මේ හැම අසනීපයකටම මානසික පැත්තකුත් ඇති බවයි හැගෙන්නේ. කායික හේතුවට වුවත් ඉන් එහා ගිය මානසික හේතුවකුත් ඇති. ඒ මානසික හේතුව, මනසේ අසමතුලිත භාවය නිසා තමයි බොහෝ වූ කායික අසමතුලිතතාවයන් එන්නෙ. මානසික වශයෙන් සමබරකරගන්න පුළුවන් නම් ආවේගශීලී වෙන්නෙ නැතුව, කෙළෙස්බර වෙන්නෙ නැතුව මානසික අසමතුලිතතාවය නිසා ඇතිවෙන කායික අසමතුලිතතාවය අඩුකරගන්න පුළුවන්. මේ තමයි මුල් හේතු තුන. ඊළඟට කියනවා “සන්නිපාතිකා ආබාධා” දැන් සන්නිපාත යනු සංකීර්ණතා. මෙය හරියට කියන්න බැහැ. මෙය වාතය කිපිල ද නැතිනම් සෙම ද? මේ සියල්ලම එකට කිපෙන්නත් පුළුවන්. අවුල් වෙනවා. විකෘති වෙනවා. තුන් දොස්ම කිපෙනවා. එහෙමත් ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. හතරවෙනි කාරණය එයයි. නියම කාලෙට අදුරගන්නෙ නැතුව නියම කාලෙට ප්‍රතිකාර කරන්නෙ නැතුව සිටීම නිසා සමස්ත පද්ධතියම සංකීර්ණ වෙලා.

පස්වෙනි කාරණය ‘‘විෂම පරිභාරජා ආබාධා’’ විෂම පරිභාරණය නිසා, විෂම පරිභාරණය කියන්නේ ජීවත්විය යුතු ආකාරය හරියට දන්නේ නැතුව ජීවත් වීම නිසා හැදෙන ලෙඩත් තියෙනවා. ගතයුතු ආහාර නිවැරදිව දන්නේ නැහැ. ආහාර ගත යුතු වේලාවන් දන්නේ නැහැ. තමන්ගේ වැරදි ඇවතුම් පැවතුම් නිසා හැදෙන ලෙඩ තියෙනවා. එහෙමත් ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. කෙලින්ම තුන් දොස් කිපිලම නෙමෙයි. තමන්ගේ පිලිවෙලක් නැති කම නිසා විෂම පරිභාරණය නිසා නින්ද පිළිබඳ හරි අවබෝධයක් නැහැ. ස්නානය, ව්‍යායාම පිළිබඳ ඒවා එකක් ගැනවත් හරි අවබෝධයක් නැතිකම නිසා ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. එයත් තේරුම් ගත්තම අපට පුළුවන් මේ ලෙඩට තමන්ගේ පැත්තෙන් වූ අතපසුවීම කුමක්ද කියා දැනගෙන එය නිවැරදි කරගන්න.

මෙතන කියන්නේ අනේ ලෙඩ වෙනවා කියමින් දක්වීම නෙවෙයි. ලෙඩ අඩුකරගන්න පුළුවන් මේවා තේරුම් ගත්විට. ලෙඩ වෙන හේතු අටක් මේ කියන්නේ. ‘‘විෂම පරිභාරජා’’ විෂම පරිභාරණය නිසා එනම් ශරීර සෞඛ්‍යයට මානසික සෞඛ්‍යයට හිතකර නැති ඇවතුම් පැවතුම් නිසා ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. බොහෝම සුලභ කාරණයක් නේ. එයට කලින් කියන කාරණය ‘‘උතු පරිණාමජා ආබාධා’’ ඒ කියන්නේ මේ කාලගුණ දේශගුණ විපර්යාස නිසා ලෙඩවෙන්න පුළුවන්. දේශගුණය, කාලගුණය සහ පරිසර සාධක නිසා සිද්ධවෙන වෙනස්වීම් විපර්යාස නිසා රෝගී විය හැකියි. දීර්ඝ නියඟයකට පසු වහින මුල්ම වැස්සට තෙමුණොත් රෝගී විය හැකියි. ඒ වගේ මේ පාරිසරික වෙනස් වීම නිසා ලෙඩවෙන්න පුළුවන්. එයත් අප අදහගත්තොත් මේ ශරීරයට මොන වගේ පරිසර ද හිතකර, මොන වගේ පරිසර ද අහිතකර කියා. අපට එයින් පරිස්සම් වෙන්න පුළුවන්. සියයට සියයක්ම නෙවෙයි. කොපමණ ප්‍රවේශම් වුවත් රෝගී වීම සම්පූර්ණයෙන්ම වළක්වා ගන්න අපහසුයි.

හත්වෙනි කාරණය ‘‘මපක්කම්කා’’ ඒ කියන්නේ උපක්‍රම මාර්ග යෙන්. අප කොපමණ පරිස්සම් වුණත් බාහිර උපක්‍රම නිසා මේ අපේ ශරීරය ලෙඩ කරගන්න. වෙලාවට ආහාර ගෙන, වෙලාවට ව්‍යායාම කර, බෙහෙත් අරගෙන, විටමින් අරගෙන කිසිම විෂබීජයක් එන්නේ නැති වෙන්න ඒ සියල්ලම විෂබීජ හරණය කරගෙන කොහොම ජීවත්

වුනත් විවිධ බාහිර උපක්‍රමවලට ගොදුරු වීම නිසාත් අසනීප වෙනවා. උපක්‍රම මාර්ගයෙන් ලෙඩ වෙනවා මේ ශරීරය. ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. සොබා දහමේ තිබෙන විවිධ උපක්‍රම නිසා ලෙඩ වෙන ශරීරයක් අප ලබාගෙන තිබෙන්නේ. මෙය දියමන්තිවලින් නෙමෙයි හඳා තිබෙන්නේ. මෙය සොබා දහමට අයත් දෙයක්. දුර්වල දෙයක්. ශරීරය කියන්නේ කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, මහා ප්‍රබල දෙයක් නෙමෙයි එය ඉතාම දුර්වලයි. කොපමණ දුර්වල ද කියනවා නම් මේ අඩි පහක් හයක් උස කිලෝ ග්රෑම් පහහක් සීයක් බර මේ ශරීරය ඇහැට පෙනෙන්නේ නැති විෂබීජයකට පුළුවන් සම්පූර්ණයෙන්ම අඩපණ කරන්න. එසේත් නැදෙන ලෙඩ තියෙනවා.

අවසානය ‘‘කම්ම විපාකජා ආබාධා’’ කර්ම විපාක විදියට ලෙඩ වෙන්නත් පුළුවන්. කර්ම විපාක නිසා හැදෙන ලෙඩත් තියෙනවා. කායිකව ආතුර වන විට එසේ වීමට මේ හේතු අටෙන් එකක්, දෙකක්, තුනක් හෝ හේතු අටම වුණත් වෙන්න පුළුවන්. කර්ම විපාක වශයෙන් ලෙඩ වෙනවා. කර්ම විපාක වශයෙන් ලෙඩ වීමට වර්තමාන හේතුවක් තියෙන්න ඕනැ. කිසිම වර්තමාන හේතුවක් නැතුව කර්මයක් විපාක දෙන්නේ නැහැ. කර්මයක් විපාක දෙන්නට නම් අප වර්තමාන වශයෙනුත් එයට සුදුසු පරිසරයකුත් හදන්නට ඕනැ. එය අප හදනවා. හදන නිසයි අපට අතීත කර්ම විපාක දෙන්නේ. ඒ අතීත කර්ම කියන ඒවා බීජ වගේ. ඒවා පැළවී ව්‍යාප්ත වන්නට අප වර්තමාන පරිසරයේ කෙතක් හදනවා. වර්තමානයේ හිතන සහ කියන, කරන ක්‍රියාවලට ගැළපෙන අතීත කර්ම බීජ පැලවෙනවා අප වර්තමානයේ හදන කුඹුරෙන්.

එනිසා තමයි දහමේ කියන්නේ අතීතයේ කොපමණ පාප කර්ම, අකුසල කර්ම කර තිබුණත් වර්තමාන වශයෙන් කුසල් කරන්න පුළුවන් නම් විශේෂයෙන් අවධාරණය කරනවා කාය භාවනා, චිත්ත භාවනා, පඤ්ඤා භාවනා කරන්න පුළුවන් නම් අතීත අකුසල් විපාක අඩු වෙනවා. මෙය ඉතා වැදගත්. වර්තමාන වශයෙන් කෙනෙකුට පුළුවන් නම් කය සංවර කරගන්න, තමන්ගේ හිත දියුණු කරගන්නට, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නට අර අතීතයේ කර තියෙන අකුසල කර්ම දියවී යනවා. ඒවා දුබලවී යනවා. එයින් පැහැදිලි වෙනවා කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, අතීතයේ මොන විදියේ කර්ම කර තිබුණත් ඒවා විපාක

දෙන්නට හෝ විපාක නොදෙන්නට මේ වර්තමානයේ අප ගතකරන ජීවිතයත් හේතු වෙනවා. අතීතයට ද්‍රෝස් කියා වැඩක් නැහැ. සමහර විට හිතර හිතර ප්‍රශ්න එන විට, සුව නොවෙන දීර්ඝකාලීන රෝග තියෙන විට අප කියනවා කර්මය කියා. කර්මය වෙන්න පුළුවනි. නමුත් එයට තමන් වර්තමාන වශයෙනුත් ඒ කර්මය ආකර්ෂණය කරගැනීමට පරිසරයක් හඳුනවා. වර්තමාන වශයෙන් අපට නිරන්තරයෙන්ම මුහුණ දෙන්න වෙන ප්‍රශ්න තියෙනව නම් ප්‍රශ්න කොහොමත් එනවා අපට. උදෑසට ඇවිත් දවල්ට යන ප්‍රශ්න නෙමෙයි. දිගින් දිගටම එන ඒකාකාරී ප්‍රශ්න තියෙනවා නම් කායික හෝ මානසික, පාරිසරික හෝ සමාජීය එය තමන්ගේ කර්මයක් විය හැකියි. එතැනදී ඒ කර්මය කුමක්ද කියා නෙමෙයි බැලිය යුත්තේ. මන්ද? එය අපට සොයාගත හැකි දෙයක් නොවෙයි. වර්තමාන ගැටළුවට මුල්වූ අතීත කර්මය කුමක්ද කියා අප කාටවත් නිවැරදිව දැනගත නොහැකියි. කොයි ආත්මේ කවදා කළ දෙයක් ද කියා. නමුත් අකුසල කර්මයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කර්මය අතීතයේ කළාට එය මෙනහට ඇඳගෙන මෙනහ දී ත් එහි දුක විඳින්න සිදුවුණේ තමන්ගෙන් කුමක් හෝ වැරද්දක් අදත් වෙන්න ඇති. මේ ගතකරන ජීවිතයේ හෝ හිතන පතන විදියේ කිසියම් දෝෂයක් ඇති. ඒ හිසයි මේ අකුසල කර්මය මෙනහට ආකර්ෂණය වී නැවත නැවත බුමරංගයක් සේ අපව දුකට පත්කරවන්නේ එය දැනගෙන ප්‍රතිකර්මයක් යොදන්න. අකුසල කර්මයට ප්‍රතිකර්මයක් විඳිනට කුසල් කරන්න. එයට ගැළපෙන කුසලයක් කරන්න. වැඩි වැඩියෙන් කුසල් කරන්න. එතන කියන කුසලය තමයි මූලික වශයෙන් කාය භාවනා, චිත්ත භාවනා, පඤ්ඤා භාවනා. කය සංවර කරගන්න. හිත දියුණු කරගන්න. ජීවිතය ලෝකය පිලිබඳ අවබෝධය පුළුල් කරගන්න. එවිට කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, අර අතීතයේ කළ අකුසල කර්මවලට විපාක දීමේ ශක්තිය අඩුව යනවා. අකුසල කර්ම කියන්නේ ලුණු අහුරක් නම් උපමාවේ කියන්නේ එය මහා ගංගාවකට දැමීමෙන් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ලුණු අහුරක් මුසු කළා කියා මහා ගංගාවක ජලය ලුණු රස වන්නේ නැහැ. මක්නිසාද ගඟ දිගයි. පළලයි. ගැඹුරයි. ඒ නිසා මෙම “කම්ම විපාකප්‍රා ආබාධා” කර්ම විපාක මුල්කරගෙන ජනිතවන ලෙඩරෝග තියෙනවා. ලෙඩ විතරක් නෙවෙයි ප්‍රශ්න එනවා. අප හරියට දන්නේ නැහැ අතීත කර්මය කුමක්ද වර්තමාන කර්මය කුමක්ද කියා. කෙසේ හෝ මූලික වශයෙන් අනුමාන කරන්න පුළුවන්. කොපමණ

උන්සාහ කළත් අපට විසඳාගත නොහැකි ප්‍රශ්න තියෙනවා නම් සහ කෙබඳු ප්‍රතිකාර කළත් සනීප නොවෙන අසනීප තියෙනවා නම් කර්මය නිසා විය හැකියි. අතින් හේතු නෙමෙයි නම් කර්මය වෙන්න පුළුවන්. කර්මයත් එක් ප්‍රබල සාධකයක් කෙනෙකුට ලෙඩ කරවන්න.

කර්ම කරන්නේ නිතින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, චේතනාව නෙ කර්මය කියන්නේ. චේතනාවක් නැතුව කර්මයක් වෙන්නේ නැහැ. හොඳක් හෝ නරකක් වෙන්න චේතනාවක් තිබිය යුතුයි. ඒ චේතනාවත් මුල්කරගෙන තමයි කර්මයක් සිද්ධ වෙන්නේ. චේතනාව කියන්නේ මානසික දෙයක්. කායික දෙයක් නෙමෙයි. පංචස්කන්ධ විශ්ලේෂණයේ දී සංඛාර කියන්නේ කර්මයට නෙ. එය රූපයට අයත් කායික දෙයක් නොවේ. හිතේ කොටසක් සංඛාර කියන්නේ. කර්මය කියන්නේ මානසික දෙයක්. එනිසා විදින දේ එයත් මානසිකයි. වේදනා ස්කන්ධයත් නාමයට අයිති. රූපයට නෙමෙයි. නාමයේ කොටසක්. මේ කර්මය හා විපාක දෙකම කළයාණ මිත්‍රවරුනි මානසිකයි. කායික නොවෙයි. වේදනා හා සංඛාර දෙකම නාමයට අයත් මානසික කාරණා.

අපි සිතමු කිසියම් කෙනෙකුට මහා ධනයක් තිබෙනවා, ධනය කියන්නේ භෞතික දෙයක්. මානසික දෙයක් නෙමෙයි නෙ ධනය කියන්නේ. භෞතික දෙයක්. අප කියනවා “එයා හරියට සැප විදිනවා. පෙර පින් කර ඇති” එය අපට කියන්න බැහැ. ඒ තියෙන මුදල් ප්‍රමාණයෙන් කෙනෙකුට කියන්න බැහැ විදින්නේ සැප ද නැතිනම් දුක ද ඒ බව විදින හිතයි දන්නේ. හිතයි විදින්නේ. ශරීරය නෙවෙයි. තමන්ට හිමි අසීමිත ධනය නිසා දුකක් නම් විදින්නේ ඒ ධනය කියන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, පිනක විපාක විය නොහැකියි. මන්ද එයින් සැපක් නෙවෙයි විදින්නේ. තමන්ට එපමණ ධනයක් නැත්තේ කෙනෙකු සැප විදිනවා නම් එහිදී පින් විපාකයයි විදින්නේ. එනිසා මේ අපට බාහිරින් බලා කියන්න අමාරුයි කවුද පින් විපාක විදින්නේ, කවුද පවේ විපාක විදින්නේ. විදින කෙනා ඉන්නේ වර්තමානයේ මෙන. ඒ වර්තමානයේ ඉන්න කෙනාට තමන්ගේ මනස දියුණු කරගෙන, කාය භාවනා, කුසගින්න, පිපාසය, හිදිමත, සිතල, උණුසුම ආදී කායික අපහසුතා ඉවසන්න පුහුණු වුනොත් කායික ගැටළුවලදී දුක් නොවී ඉන්න පුළුවන්. ඉවසීම පුරුදු කළ කයක් තියෙනවා නම් එයයි කාය භාවනාව කියන්නේ. කය දියුණු කරන්න. ඉවසීම පුරුදු වන ලෙස

බඩගින්න ඉවසන්න. පිපාසය ඉවසන්න. නිදිමන ඉවසන්න. වෙහෙස ඉවසන්න. කායික වශයෙනුත් කෙනෙකු ඉවසීම පුරුදු කර තියෙනවා නම් අර අතීතයේ මොන කර්ම කර තිබුණත් එහි විපාක වශයෙන් එපමණක් දුක් විඳින්න වෙන්නේ නැහැ. එසේම කායික වශයෙන් අනුන්ට හිරිහැර කරනවා වෙනුවට උදව් උපකාර කළ හැකියි.

ඒ වගේම හිත දියුණු කර තියෙනව නම් හිතේ ඉවසීම දියුණු කරගෙන, හිතේ සන්සුන්කම දියුණු කරගෙන, හිතේ කුපිත නොවන බව දියුණුකරගෙන ජීවත්වන්න පුහුණු වන්න. අභ්‍යන්තර වශයෙන් හිතේ සතුට හදාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් වර්තමාන වශයෙන් විත්ත භාවනා වඩා එවිට අර මොන අකුසල කර්මය විපාක දුන්නත්, නැතත් ඵය මානසික වශයෙන් ලොකු බලපෑමක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරගන්න පුළුවන් නම් පඤ්ඤා භාවනාව. මේ තමයි ලෝකේ හැටි, අටලෝ දහමෙන් කමිපා නොවී උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න පුළුවන්. එබඳු වූ දියුණු කළ කයක්, දියුණු කළ මනසක්, දියුණු කළ ප්‍රඥාවක් වර්තමාන වශයෙන් කෙනෙකුට හදාගන්න පුළුවන් නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් ඒ තැනැත්තාට අතීත කර්මයෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. එබඳු වූ කයක් නැති නම් ඉතාම දුර්වල වූ කයක් නම් දුර්වල මනසක් නම් සහ රැවටිලා නම් ඉන්නේ, අනවබෝධයක් නම් පවතින්නේ පුංචි අකුසල කර්මයකටත් ලොකු දුක් විපාක දෙන්න පුළුවන්. එනිසා වැදගත් වෙන්නේ අතීතයේ කළ කර්ම කීය ද ඒවා කුඩා ද විශාල ද කියන කාරණය නෙමෙයි. වර්තමානයේ අපගේ සිත් පටු ද, සීමිත ද අපිරිසිදු ද නැතිනම් ගැඹුරු ද පුළුල් ද සහ පිච්චුරු ද යන්නයි. මේ වෙලාවේ අප පුංචි කෝප්පයක් ද නැති නම් මහා ගංගාවක් ද යන්නයි. පුංචි අපිරිසිදු කෝප්පයක් නම් අර පුංචි අතීත කර්මයකටත් පුළුවන් ඒ වතුර කෝප්පය බොන්න බැරි තත්වයකට අපිරිසිදු කරන්න. නමුත් අප මහා ගංගාවක් නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් ලුණු අහුරකින් ඒ ගංගාව ලුණු රස කළ නොහැකියි. තේරෙන්නේ නැහැ. ලුණු බැරලේ එකක් දැමීමත් ඒ ගංගාවේ ප්‍රලය පානය කරන්න පුළුවන්. වර්තමාන වශයෙන් නිවැරදි ජීවිතයක් සඳහා කර්මය උපකාරී වන්නේ. අතීතයට දොස් කීමට නොවෙයි බුදුදහම කර්මය ගැන කතා කරන්නේ. මේ හේතු අට නිසා ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. මොනවද? පිත මුල්වී ලෙඩ හැඳෙන්න පුළුවන්. වාතය

මුල්වී, සෙම කිපී රෝගී විය හැකියි. සන්නිපාන නිසා මේවා අවුල් වී තුන්දොස්ම කිපී ආතුර විය හැකියි.

දේශගුණ, කාලගුණ විපර්යාස හේතුවෙන් වසංගත පැතිරිය හැකියි. විෂම පරිහරණය, අයහපත් කල්කිරියාව නිසා ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. අවසාන වශයෙන් “කම්ම විපාකජා” කර්ම විපාක විදිහටත් කෙනෙකු ආධාධිත වෙන්න, රෝගී වෙන්න, ආතුර වෙන්න පුළුවන්. මේ ශරීරය නිසා අපට ඇතිවෙන එක් අංශයක ප්‍රශ්න ගැන කියනවා. “සීතං උණ්හං” සීතල දැනෙනවා. ඒක ප්‍රශ්නයක්. අපට ඉවසන්න බැරි තරමට සීතල දැනෙන විට බලන්න. කොහොමද උණුසුම් කරගන්නෙ කියන ප්‍රශ්නය එනවා. ඒ නිසා වෙවිලන්න පුළුවන්. ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. අපට යා යුතු ගමනක් යන්න බැහැ. “උණ්හං” උෂ්ණය නිසා ද්‍රාහිය දානවා. රස්නෙ වැඩි වෙනවා. එවිටත් අප සමහර ගමන් නවත්තනවා. සමහර වැඩ කරගන්න බැරි වෙනවා. මේ සෑම බාධකයක්ම එන්නේ මේ ශරීරය තුළින්. සීතල නිසා, උෂ්ණය නිසා, “පිගවිජා පිපාසා” බඩගින්න සහ, පිපාසය ශරීරය නිසයි අපට විදින්න වෙන්නෙ. බඩ ගින්න දැනෙනවා. දැන් අප දන්නවා දොළහට ආහාර ගත යුතුයි. උදේටත් කෑම අවශ්‍යයි. ඒ අනුව නෙ අපේ පීචිතය සැලසුම් වෙන්නෙ. දෙවේල හෝ තුන්වේල අනුභව කිරීම. අප ඕනෑම සැලසුමක් හඳුන විට ආහාරයට තමයි මුල් තැන දෙන්නෙ. උදේට කන්නෙ මොනවද? කොහෙදි ද කන්නෙ? කොහොමද කන්නෙ? දවල්ට මොනවද? රාත්‍රී ආහාරය කොහොමද? එයින් පිට පීචිතය ගැන මොකුත් හිතන්න බැහැ. මොන දේ ගැන හිතන්න ගියත් මේ තුන් වේල ගැන සැලසුම් හදන්න වෙනවා. මේ “පිගවිජා පිපාසා” බඩගින්න දැනෙනවා. පිපාසය දැනෙනවා. ඉතින් සියලු සැලසුම් මේවට යටත් කරන්න වෙනවා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. “උච්චාරෝ පස්සාවෝත” ඒ විතරක් නෙමෙයි මල මුත්‍ර කරන්න වෙනවා. දැන් එයත් අපට නියෙන ප්‍රශ්නයක්. අප ගමනක් යන විට වැසිකිලි කැසිකිලි පහසුකම් ගැන හිතන්න වෙනවා. ඒවා අමතක කර අපට පීචිතේ ගැන සැලසුම් හදන්න බැහැ. මේවා විදින්න වෙනවා. ශරීරයක් නියෙන නිසා, උෂ්ණය, සීතල විදින්න වෙනවා. උෂ්ණය, සීතල, බඩගින්න, පිපාසය පිලිබඳ ප්‍රශ්න එනවා. වැසිකිලි කැසිකිලි යාම පිලිබඳ ප්‍රශ්න එනවා. මේවාට වියදම් කරන්න වෙනවා. මහත්සී වෙන්න වෙනවා. කාලය කැප කරන්න, අපේ

කටයුතු සීමා කරගන්න, යටත් වෙන්න වෙනවා. කාටවත් නෙමෙයි මේ ශරීරයටම.

නමුත් මේ මනස කියන දෙය කළයාණා මිත්‍රවරුනි, මේ ශරීරයට වඩා හරි ප්‍රබලයි. විකල්පදාණාය, මනස, සිත කළයාණා මිත්‍රවරුනි, මේ බලයක් විතර තියෙන ශරීරයට වඩා හරි ප්‍රබලයි. එයට වඩා විශිෂ්ඨයි. මේ ශරීරයත් සමඟ බලන විට සහ එහි එක් එක් ඉන්ද්‍රියන් සැලකූවිට ඒ සෑම ඉන්ද්‍රියකටත් වඩා මනස ශ්‍රේෂ්ඨයි. මනස ප්‍රබලයි. මනස උතුම්. නමුත් දැන් සිදුවී තිබෙන්නේ කුමක් ද? එබඳු උතුම් වූ මනසකට තමන් විසින්ම බාර ගනුලැබූ, තමන් විසින්ම හඳුනනු ලැබූ සහ තමන් විසින්ම සොයා ගන්නා ලද ශරීරය නමැති හිර කුඩුවක් තුළ සිරවී එහි ආවතේව සහ වනාවත් කරමින් ඉන්න. ඒ මනසට බැහැ නිදහසේ වැඩ කරන්න. කැමතියි පැයක්, දෙකක් භාවනා කරන්න. නමුත් ඉන්න බැහැ නෙ. සිතල දැනෙනවා, රස්නය දැනෙනවා. කොන්ද, කකුල් රිදෙනවා. බඩගිනියි, පිපාසය එනවා. වැසිකිළි යන්න අවශ්‍ය වූ විට ඒවාට අවනත වන්න සිදුවෙනවා. මනසට දැන් සිද්ධ වී තිබෙනවා ඒ තමන්ම ආශා කළ, ප්‍රේම කළ, කෂදර වී හොයා ගෙන බැඳුණු මේ ශරීරයට යටත් වී ඉන්න. මේ තමයි සංසාරේ හැටි. සංසාරේ ස්වභාවය කළයාණා මිත්‍රවරුනි. තමන් ආශා කරන දේම තමන්ට දුකක් වීම. වෙන කිසිවක් නෙවෙයි අපට දුකක් වෙන්නෙ. තමන් ආශා කරන්නෙ යමක් ද ඒ නිසයි තමන්ට දුක් විඳින්න වෙන්නෙ. අපට එන බොහෝ ප්‍රශ්න මතුවන්නේ අප ආශා කරන දේවල්වලින්. එනිසයි කියන්නෙ දුකට හේතුව ආශාව. “තණ්හාය ජායති ශෝකෝ. තණ්හාය ජායති හයං” තණ්හාව නිසයි ශෝකය ඇති වෙන්නෙ. තණ්හාව නිසයි බය උපදින්නෙ. වෙන මොනවත් නිසා නෙවෙයි. “ප්‍රේමතෝ ජායති ශෝකෝ. ප්‍රේමතෝ ජායති හයං” ප්‍රේමය නිසයි දුක එන්නෙන්, ශෝකය එන්නෙන්. ප්‍රේමය නිසයි බය එන්නෙ. සංසාරයේ ස්වභාවය.

සිතට යමක් කෙරෙහි ආශාව ප්‍රේමය ඇතිකරගෙන ඒ දේ පසුපස ගොස් තමන්ට ඕනෑ තැනට අරගෙන, හඳුනාගෙන, තමන්ගේ කරගත් පසු සිතම ඒ දේ නිසා පීඩාවට පත්වෙනවා. කරදරයට පත්වෙනවා. දුක් විඳිනවා. මෙන්න මේ සාංසාරික ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම සඳහා ආදීනව සංඥාව වඩන ලෙස බුදු භාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කළා. ශරීරයට නොසලකා හැරීම නොවෙයි. එය කරන්න බැහැ. එහෙම කළා කියා මෙය විසඳෙන්නෙ නැහැ. ප්‍රශ්න

තිබෙන්නේ ශරීරයේ නෙවෙයි. ශරීරය සැප ආකරයක් කියා ඒ රැවටුණු සිතුවිල්ලෙයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. එතන රැවටීමක් තියෙනවා. ඒ රැවටීම නිසයි මේ සංසාරේ අප මේ ශරීරයක් හදුන් ඉන්නේ. දැන් අප හදුන් ඉන්නේ මනුෂ්‍ය ශරීරයක්. කලින් මොන මොන ශරීර හදුන් හිටිය ද දන්නේ නැහැ. සියළුම ශරීර ඇතුළේ එම සිත ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මොන හිත ද? අර ප්‍රේම කළ හිත. තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි කයක් හදාගත් හිත. ඒ ප්‍රේමාතුර හිත පවතිනවා.

එම නිසා විය යුතුයි. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ උදම් ඇනුවේ “මේ මගේ අන්තිම උපතයි. නැවත ශරීරයක් හදාගන්නේ නැහැ” “අයමන්ති මා ජාති නන්ථී ආති පුනබ්බවෝ” නැවත මා ශරීරයක් හදාගන්නේ නැත. අපටත් එය හොඳ අධිෂ්ඨානයක්. නමුත් තරහින් කරන්න බැහැ. මෝඩ විදියට කරන්නත් බැහැ. මේ හදාගන්න ශරීරය නොසලකා හැරීමෙනුත් බැහැ. නොසලකා හැරීම කියන්නේම අකුසලයක්. ශරීරයක් නොසලකා හරිනව කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි පවක්. ඇයි පවක් වෙන්නේ? මෙය අප බාර අරගෙන තියෙනවා. මවු කුසට බැසගත් විකද්ඝදාණයක් බාර ගන්නා මේ මනුෂ්‍ය ශරීරය තමන්ට අවශ්‍යයි කියා, එය තමයි චුති සිත. චුති සිතට අනුව නේ අප කියන්නේ ප්‍රතිසන්ධි සිතක් එන බව. මරණාසන්නයේ ආ සිතිවිල්ල කුමක්ද? මනුෂ්‍ය ශරීරයක් ඕනැ. මම ගිය හවයේ මොන විදියේ ශරීරයක හිටිය ද දන්නේ නැහැ. මොන විදියේ ශරීරයක හිටියත්, නිරිසන් ශරීරයක හිටියත්, මනුෂ්‍ය ශරීරයක හිටියත්, දිව්‍ය ලෝකයේ හෝ බ්‍රහ්ම ලෝකයේ සිටියත් අවසාන සිතිවිල්ල වී තිබෙන්නේ තමන්ට මනුෂ්‍ය ශරීරයක් අවශ්‍ය බවයි. ඒ නිසා මනුෂ්‍ය ශරීරයක් අපට ලැබී තිබෙන්නේ එම චුති සිතට අනුව. එවිට ඒ සිතිවිල්ල, ඒ චුති සිත විසින් මවී කුසක් තුළට විත් හදාගනු ලැබූ ශරීරයක් තමයි අපට මේ තිබෙන්නේ. එයා බාර ගන්නා මේ ශරීරය තමන්ට දෙන්න මෙය බලාගන්නම්. එයින් ගත යුතු ප්‍රයෝජන තිබෙනවා. එසේ බාරගත් වගකීමක් නොසලකා හැරීම වැරද්දක්. අප බාර ගන්න වගකීමක් නොසලකා හැරීම විපාක විදිය යුතු වැරද්දක්. එය අකුසලයක්. එම නිසයි දිවිනසා ගැනීම අකුසලයක් වෙන්නේ. කෙනෙකුට තර්ක කරන්න පුළුවන් කුමක් ද එහි වැරද්ද කියා? එය බරපතලම වැරද්දක්. තමන් ශරීරය බාරගන්නා බලාගන්නම් කියා. “මම බලාගන්නම්, මම මෙය හදාගන්නම්. මට මේ ශරීරය දෙන්න කියා.” මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය සොබාදහමේ

අැති විශිෂ්ටතම නිර්මාණය. මේ භෞතික නිර්මාණ අතර කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ස්වභාව දහමේ තියෙන විශිෂ්ටතම භෞතික නිර්මාණය තමයි මනුෂ්‍ය ශරීරය. එය හිතමතේ නාස්ති කිරීම හා විනාශ කිරීම සොබා දහමට එරෙහිව යාමක්. සොබා දහම එය හඳුන්වාදෙන්නේ පාපකර්මයක් ලෙස. එනිසා ශරීරයේ ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන, මේ ශරීරය නිසා විඳින්න වෙන කරදර වටහාගෙන, මොන හේතුව නිසාද මේ කරදර ආවේ කියා අදුරගෙන මේ ආදිනව සංඥාව බුද්ධිමත්ව වැඩිය යුතුයි.

එබඳු වූ කරදර නැවත නොඑන්නට අපේ බුද්ධිය පාවිච්චි කර, මොළය පාවිච්චි කර, හිත පාවිච්චි කර ජීවිතය ක්‍රමවත් කරගන්න පුළුවන්. නැවත නැවත අපට එන කරදර තියෙනව නම් එය සමහර විට අතීත කර්මයක විපාක වෙන්න පුළුවන්. එබඳු වූ කර්මයක් ආකර්ෂණය කර ගන්නට තරම් තමන් වර්තමානයේ කරන වැරද්දේද කුමක්ද කියා සොයා එයට ප්‍රතිකර්ම කරන්න පුළුවන්. එයත් කළයුතු දෙයක්. ඒ සියල්ල කරමින් මේ ශරීරයේ හැටි මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම තුළ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ශරීරයට යටව, ශරීරයට හිරව තිබෙන මේ හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන්. එය ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. භාවනාවේදීන් මේ ශරීරයට හිරවී තිබෙන හිත ශරීරයෙන් නිදහස් කරගත යුතුයි. ඔය නිවරණවල වැඩිපුරම කියන්නේ කුමක්ද? පළමුවෙනි නිවරණය කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දය කියන්නේම කුමක් ද? මේ ශරීරය තුළින් සතුටු වෙන්න තියෙන ආශාව. ඇසීමෙන්, බැලීමෙන්, කෑමෙන්, සුවඳින්, ස්පර්ශයෙන් සතුටු වෙන්න තියෙන ආශාව. ඔය පහට තමයි කාමච්ඡන්ද කියා කියන්නේ. මේ කාමච්ඡන්දය තුළ හිරවෙලා ඉන්න කෙනෙකුට භාවනාවක් කරන්න බැහැ. එනිසා කාමාශාව අඩුකරගත යුතුයි. කාමාශාව තුළ සිරවී තිබෙන හිත එතනින් එළියට ගත යුතුයි. එළියට ගන්න නම් මේ ශරීරයේ ස්වභාවය තේරුම් ගන්නට අවශ්‍යයි. ඒ තේරුම් ගැනීම තුළ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ගේ එකම ලෝකය ශරීරයයි, එකම ලෝකය ඇහැයි, කණයි, දිවයි, සමයි කියන පටු සිතීම වෙනස් වෙනවා. මේ ඇහැ පේන්නේ නැතුව යන්න පුළුවන්. ඒ හිසයි කියන්නේ “වක්බු රෝගෝ” පෙනීම පිළිබඳ රෝග අැති වෙන්න පුළුවන්. එවිට එම සතුටට කුමක්ද වෙන්නේ? සැප විදියට සලකන්නේ රූප බැලීම නම් ඇහැ නැතිවී ගිය දවසට පෙනීම පිළිබඳ රෝග අැතිවූ දවසට කුමක් ද ඒ සැපට වෙන්නේ? සැප විදියට

විදින්නේ ඇසීම නම් නැසී ගිය දවසට කුමක්ද එම සැපට වෙන්නේ? එය මෙනෙහි කරන්න. සතුට ඇත්තේ රස ආභාරවල යැයි සිතන කෙනෙකුට ඒ කෂම නොලැබී ගිය දවසට සහ රස නොදැනී ගිය දවසට කුමක් ද වෙන්නේ? දුක් විදින්නයි වෙන්නේ. ස්පර්ශය නම් තමන්ගේ එකම සැප විදියට දකින්නේ ඒ පිළිබඳ ප්‍රශ්න, රෝග ඇතිවූ දවසට සැප නැතිවෙනවා. අදම මේවා අතහැරීම නෙමෙයි නමුත් එසේ වෙන්න පුළුවන්. එහිසා සොයාගන්න මානසික සැප. ආධ්‍යාත්මික සැප. භාවනාව එනනටයි එන්නේ.

එවිට පහසුයි කාමච්ඡන්දය අතහරින්න. පළමුවෙනි නිවරණය අතහැරීම එනකොට ලේසියි. පළමුවෙනි නිවරණය අත හරින විට දෙවැන්න නිරායාසයෙන්ම අතහැරෙනවා. ව්‍යාපාදය එන්නෙම කළයාණ මිත්‍රවරුනි කාමච්ඡන්දයත් සමග. තරහ එන්නෙම විදින සැපට බාධා එනවිට. කම්මලෙකමත් ඒ සමගයි. භාවනාවට එන උද්‍යාසීනකම ගැන සිතන්න. දවන විට, දගලන විට එන්නේ නැති උද්‍යාසීනකමක්, කෙනෙකු හා කතාකරන විට, රූපවාහිනිය නරඹන විට එන්නේ නැති උද්‍යාසීනකමක් භාවනාවට එන්නේ, චීනමිද්ධියක් ඇතිවන්නේ ශරීරයට තියෙන ඔය කෂදරකම නිසා. ශරීරයමයි සතුටුවෙන්න තියෙන ක්‍රමය කියා හිතන නිසා. ආදීනව සංඥාව නිසා චීනමිද්ධිය අඩුකරගන්නත් පුළුවන්.

මේ විදියට නිවරණ තුනක් ම මූලික වශයෙන් ම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ලේසියෙන් අඩුකරගන්න පුළුවන් මේ ආදීනව සංඥාව වැඩිමෙන්. එවිට මානසික වශයෙන් ලොකු සතුටක් හඳුනන්නට, ප්‍රබෝධයක් ඇතිකරගන්නට හේතුවෙනවා මේ ආදීනව සංඥාව හරියට තේරුම් ගැනීමෙන්. ඒ තේරුම් ගැනීම තුළ ලොකු ගමනක් යන්න තියෙනවා අපට. එසේම මෙය වැරදියට තේරුම් ගතහොත් කෙනෙකු කරන්නේ ශරීරයට නොසලකා හැරීම. ශරීරයට මොනව කළත් වැඩක් නැහැ කියා සිතා සියදිවි නසා ගන්නත් හිතනවා. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේගේ කාලයෙන් සියදිවි නසාගත් අවස්ථා ගැන කියනවා ආදීනව සංඥාව නිවැරදිව වටහා නොගැනීම නිසා. එතැනදී ලැබුණු උපදේශය වූයේ ශරීරය හරියට තේරුම් ගන්න. සියදිවි නසා ගැනීම නෙවෙයි විසඳුම. නොසලකා හැරීම නෙවෙයි විමුක්තිය. තේරුම් ගන්න. ඒ තේරුම් ගැනීම තුළ, ශරීරයේ සිරවී තිබෙන හිතට කාමච්ඡන්දය තුළ

කොටුවී තිබෙන හිතට එයින් නිදහස් වී දීර්ඝ වූ උසස් වූ ආධ්‍යාත්මික ගම්‍යතා යන්තර අවශ්‍ය පදනම ලැබෙනවා. අන්න ඒ ඉලක්කය හදාගන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ආදිනව සංඥාව වඩන්න. ඒ උත්තරීතර ආකල්පයෙන් මෙනෙහි කර බලමු මේ ශරීරය නිසා ඇතිවන කරදර, හිරිහැර ගැන.

භාවනාව

කය, කය විදියට දැකින්න. කයට වැළඳුණු රෝගාබාධ කය නිසා සිදුවූ අනතුරු සහ අදටත් පවතින ලෙඩරෝග, හැදෙන්න පුළුවන් ලෙඩ, අනතුරු කෙළවරක් නැහැ. ඒ පිළිබඳවත් කිසියම් අවබෝධයක් දැනුවත් භාවයක් ඇතිකර ගන්න.....

මේ සියල්ල පිළිබඳ හරි හමන් අවබෝධයක් ඇතිවන විට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හිතේ ඇති වෙන්නෙ ශරීරය පිළිබඳ උපේක්ෂාවක්. ශරීරයෙන් ලැබෙන සැපත්, ඒ සැප ලබා ගන්න යාමේ දී විඳින්න සිදුවන කරදර සහ දුක පිළිබඳ සමතුලිත වූ අවබෝධයක්. ඒ සියල්ල තුළ වැඩි තැනක් මනසට, සිතට, සිතේ නිදහසට දිය යුතු බව මේ ආදිනව සංඥාව අපට කියාදෙනවා. එබඳු වූ අවබෝධයක්, එබඳු වූ උපේක්ෂාවක් කළයාණ මිත්‍රවරුනි ශරීරයට ලබාදෙන්නෙ සැහැල්ලුවක්.....

මක්නිසාද ශාරීරික සීමාව තුළයි බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගන්නෙ. සීමාව ඉක්මවා ගිය පීඩනයක් ශරීරයට දෙන්නෙ නැහැ. එයම හේතු වෙනවා කායික සැහැල්ලුවට සහ කායික නිරෝගිතාවයට. කාලය ලැබෙනවා මානසික සංවර්ධනයට.....

ශරීරය හඳුනා ගැනීම, ශරීරය නිසා විඳින්න සිදුවන කරදර, බාධක, දුක් ද්‍රෝමණස් හඳුනාගැනීම සහ එයට හේතු දැකීම යන ආදිනව සංඥාව විවේකීව නුවණින් වඩන්නට, නුවණින් ප්‍රගුණ කරන්නට අධිෂ්ඨාන කරගෙන හමාර කරමු අද මේ භාවනා වැඩ සටහන. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

පහාණ සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

කළයාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවේ එක අංගයක් නම් විවේකීව තමන් ගැන තමන්ම කල්පනා කර බැලීම. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේ හැමෝම තමන් ගැනයි හිතන්නේ කියා. එය සැබෑවක්. නමුත් තමන් කළ දේවල් සහ කරන්න බලාපොරොත්තුවන දේවල් පිළිබඳව සිතනවා මිසක් වර්තමානය ගැන සිතීම ඉතාම අඩුයි. මොහොතකට බලන්න අපේ සිතේ වැඩකරන සිතීවිලි මොනවද කියා. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අතීතය ගැන ඒ ඉවර වූ, අහවර වූ, හිමාවට පත් වූ සහ මියගිය, යටගියාව නැවත නැවත වමාරමින් කල්පනා කරනවා. ඒ තුළ ජීවත් වෙනවා. මේ වර්තමානය පිළිබඳ සැබෑවින්ම අප ජීවත්වෙන මේ මොහොත ගැන සිතනවා අඩුයි. හිතන්නෙම නැහැ වගේ. එහිසා භාවනාව පිළිබඳ දිය හැකි එක අර්ථ කථනයක් නම් මේ ජීවත්වෙන සැබෑම සැබෑ මොහොත, එනම් මේ වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ අවධානයෙන් යුක්ත වීම. මේ මොහොතේ කුමක් ද සිද්ධවෙන්නේ, මේ මොහොතේ මා සතුවීන් සිටින කෙනෙක් ද අසතුවීන් සිටින කෙනෙක් ද කුපිත වූ, කළකිරුණු, නොසන්සුන් වූ අයෙක් ද නැති නම් මා සන්සුන් වූ, සාමකාමී වූ, සැහැල්ලු වූ, සැනසිල්ලට පත්වුණු කෙනෙක් ද?

ඒ පවත්නා ස්වභාවයෙන්, ඇති සැටියෙන් සහ මතුවන ආකාරයෙන් තමන් පිළිබඳ දැන ගැනීම භාවනාවේ වැදගත්ම කොටසක්. මේ මොහොතේ තමන් ජීවත් වෙන සැබෑම ස්වභාවයෙන් ම මේ මොහොතේ තමන් පිළිබඳව දැනගැනීම, තමන් පිළිබඳව තේරුම් ගැනීම සහ අවබෝධ කරගැනීම. සිටියේ කොතැන ද සහ සිටිය යුත්තේ කොහොම ද ඒ ගැන සිතීම පහසුයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි. දුකෙන් හිටිය ද ඊයෙ හෝ අද උදේ? ඒ ගැන හිත හිතා දුක් වෙනවා. එයට

උන්සාහයක් අවශ්‍ය නැහැ. ආයාසයක්, ප්‍රයත්නයක්, වැයමක් ඕන නැහැ. ඒ කිසිවකින් තොරව ඕනෑම කෙනෙකුට, ඒ අතීතයේ හිටියේ කොහොම ද ඒ හිටිය විදිහ ගැන සිතමින්, කල්පනා කරමින්, ඒ තුළ නැවත නැවත ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. නැවත, නැවත වමාරමින් භුක්ති විඳින්න පුළුවන් අතීතයේ දුක, සැප, බිය, පාළුව, තනිකම, ශෝකය, ආඩම්බරය ඔය සියල්ල නැවත නැවත විඳින්න පුළුවන්. ඒ සමගම හෙට කෙසේ කොහොම වෙයි ද? හෙට සතුටින් ඉන්න පුළුවන් වෙයි ද දුකෙන් ඉන්න වෙයි ද ප්‍රශ්නයක් වෙයි ද ලෙඩක් වැටෙයි ද ඒ ගැන සිත සිතා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, හෙට සිටින තමන් පිළිබඳ මවාගෙන, ඒ දුක සතුට, බිය, කෝපයත් අදම විඳින්න පුළුවන්.

බොහෝ විට අප ගැන හිතනවා. අප ගැන දැනගන්නවා කියා සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ ඒ අතීතයේ සිටි පුද්ගලයා ගැන කල්පනා කර කර සිටීම. එහෙම නැති නම් අනාගතයේ සිටි යැයි අනුමාන කරන කෙනා පිළිබඳව සිතමින්, ඒ ගැන කල්පනා කරමින් ඒ තුළ ජීවත් වීමයි. ඉන් එක්කෙනෙකු මිය ගොස්. අනිත් කෙනා තාම ඉපදී නැහැ. නමුත් සත්‍යය වශයෙන්ම ජීවත් වන්නේ මේ වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න තැනැත්තායි. මෙතන සිටින කෙනයි. එහිසා තමන් පිළිබඳව අවබෝධ කර ගන්නට නම්, තමන් පිළිබඳව දැන ගන්නට නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, මේ මොහොතේ ඉන්න පුද්ගලයාට සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කළ යුතුයි. මෙතන ඉන්නේ කවුද කියා බැලිය යුතුයි. මෙතන සිටින පුද්ගලයාව හඳුනාගත යුතුයි. ඒ හේතුවේ නිසයි භාවනාවේ දී වර්තමාන මොහොතට ලොකු තැනක් ලැබෙන්නේ. භාවනාවේ දී ප්‍රමුඛස්ථානය දී තිබෙන්නේ මේ මොහොතට. මේ මොහොත මග හැරිය කෙනෙකුට, මේ මොහොත ඔහේ යන්නට ඇරිය කෙනෙකුට දහමේ කියනවා ප්‍රමාද වූ පුද්ගලයෙකු කියා. හරියට මෘත ශරීරයක් වගේ ජීවත් වෙන කෙනෙකු නෙමෙයි. මිය ගිය කෙනෙකු වගේ. එහිසා ජීවත් වෙන කෙනෙකු බවට පත්වන්නට නම් ජීවත්වෙන මේ මොහොත පිළිබඳ සාවධාන විය යුතුයි. මෙතන ඉන්න කෙනා කොයි වගේ ද? මේ මොහොතේ ඉන්නේ සතුටින් ද, අසතුටින් ද, කණගාටුවෙන් ද එය හඳුනාගන්න. ඒ පුද්ගලයව හඳුනාගන්න. ඇයි මේ සතුටින් ඉන්නේ? එයට හේතුව හොයන්න වටිනවා. මුලින්ම දැන් ඉන්න තමන් කොයි වගේද? එසේ වීමට හේතු මොනව ද? ඇයි මේ වෙලාවේ හිතේ කණගාටුවක්?

ඇයි මේ මොහොතේ හිතේ කනස්සල්ලක්? හේතුව බලන්න. එවිට හේතු පෙනෙනවා. බොහෝවිට හේතු තියෙන බව හොයන්නේ නැහැ. හේතු ඇති බව අමතක කොට හේතුවක් ඇති බව නොසලකා හරිමින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප වර්තමාන ප්‍රතිඵලවල ගොදුරක් බවට පත්ව දුක් විඳිනවා. තරහේ ගොදුරක් බවට පත්ව කෝපය ඉහළ නංගන තෙකේම හිතන්නේ, කතා කරන්නේ සහ වැඩ කරන්නේ තරහින්. දුකෙන් තමයි අප ඉන්නේ දුකටම ඇති වී යන තුරු. නැහැ. එසේ සිටිය යුතු නැහැ. දුකෙන් ඉන්න බව දැනගන්න. දැනගෙන බලන්න ඇයි මෙසේ දුක් විඳින්නේ? කුමක්ද මේ දුකට හේතුව? මොන හේතු නිසා ද මේ වෙලාවේ හිතේ සන්නෝෂයක් තියෙන්නේ? එයත් බලන්න. වර්තමානය දැකීම සහ වර්තමානයට හේතුව සොයා ගැනීම. එතැන ඵලය දකිනවා. ඵලයේ හේතුව හොයාගෙන යනවා.

එය තමයි විදුර්ගතාව. එහෙම නැති නම් අප ඔහේ යමක් දිහා අවධානයෙන් බලාගෙන සිටීම විතරක් නම් භාවනාව කියා කරන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි එතන කෙරෙන්නේ සමයක් විතරයි. බොහෝම ඉක්මනට සිත සන්සුන් වෙයි. සිත පහන් වෙයි. නමුත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අවබෝධයක් නොලබාම අවබෝධයකින් තොරව ඔහේ කාලය ගෙවෙයි. ඔහේ සතුටින් සිටියි, අසතුටින් සිටියි, කෝපයෙන් සිටියි, ආදරයෙන් සිටියි, එසේ ආදරයෙන් හෝ කෝපයෙන්, සතුටින් හෝ අසතුටින් සිටින බව නොදැනම. එපමණක් නොවෙයි. එසේ සතුටින් හා අසතුටින්, ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන් සිටීමේ හේතු කුමක්දැයි නොවිමසාම. එනිසයි එබඳු කෙනෙකුට මිය ගිය කෙනෙකු හා සමානයයි කියන්නේ. මිය ගිය තැනැත්තන් දන්නේ නැහැ තමන් කොහොමද ඉන්නේ කියා. එහෙම ඉන්නේ ඇයි කියා දන්නේ නැහැ. එනිසා ඉතාම වැදගත් කාරණයක් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අවදි වීම, පිබිදීම, විකසිත වීම, ප්‍රඤ්ඤා තත්වයකට පත්වීම. මේ මොන වචනයෙන් කිව්වත් අදහස් වෙන්නේ එක දෙයයි. එනම් මේ වෙලාවේ, මේ මොහොතේ, මේ සමීපයේම තියෙන මොහොතේ තමන් කෙබඳු කෙනෙක් ද කියා දැනගන්න. මේ මොහොතේ විකසිත වීම.

එසේ නොමැතිනම් වෙන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔහේ එන එන සිතිවිලිවලට අනුව අප ක්‍රියා කරනවා. එන එන හැඟීමත් සමඟ අප ඔහේ සුළඟට අසු වූ වියළි පරඬුලක් සේ ගසාගෙන යනවා සුළං හමන

දිශාවට. අප දන්නේ නැතැ එසේ වෙත බව. නවත්තගන්නත් බැහැ. ඒ වගේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මොහොතේ වෙත දේ අපට පුළුවන් නම් දැන ගන්න, බලන්න එතන ලොකු පිබිදීමක් තියෙනවා. ලොකු ප්‍රබෝධයක් හිතේ ඇති වෙනවා. එක පැත්තකින් හිතේ කනස්සල්ලක් තියෙනවා. එක පැත්තකින් හිතේ ශෝකයක් තියෙනවා. කණගාටුවක් තියෙනවා. දුකක් තියෙනවා. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, දැනගන්න පුළුවන් නම් හිතේ කනගාටුවක්, ශෝකයක්, දුකක් තියෙන බව ඒ දැනගන්න මොහොතේම අර දුකයි, කනගාටුවයි නිබේන මනසේම හිතේ ප්‍රබෝධයක්ද ඇතිවෙනවා. පිබිදීමක්, අවදිවීමක් ඇතිවෙනවා. ශක්තියක් ලැබෙනවා. එය ඉතාම වැදගත්. මෙය සිහියෙන් සිටීම නිසා කෙනෙකුට ලැබෙන මහඟු දායාදයක්, එසේ නැති නම් ඔහේ නිදාගෙන ඉන්න පුද්ගලයන් සේ අප කටයුතු කරනවා රූකඩයක් මෙන් රොබෝ කෙනෙකු නැතිනම් යන්ත්‍රයක් සේ. ඒ යන්ත්‍රයකට, රූකඩයකට කවදාවත් බැහැ තමන් ඇයි මේ දේවල් කරන්නේ කියා දැනගන්න. හැරෙයි රූකඩයකට, යන්ත්‍රයකට බැරවුවත් ඔබටත් මටත් පුළුවන් අවදිවෙන්නට. දැනගන්නට සහ තේරුම් ගන්නට මේ වෙලාවේ අප තුළ කුමක් ද සිදුවෙමින් පවතින්නේ. එය දැනගත හැකි එකම පුද්ගලයා සහ දැනගතයුතු එකම පුද්ගලයා තමන්මයි. දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ තමන්ට. ඒ වගේම දැනීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන්නේ තමන්මයි.

එනිසා මෙය ඔබට සහ මට පමණක් කළ හැකි, මේ ලෝකයේ තිබෙන දියුණුයි කියන යන්ත්‍රයකට කළ නොහැකි ඒ අතිඋත්කෘෂ්ඨ, විශිෂ්ට වූ කාර්යය එනම් පිබිදීම, සිහියෙන් යුක්ත වීම, දැනගැනීම, තේරුම් ගැනීම සහ සොයා ගැනීම තුළින් මනුෂ්‍යත්වයේ අග්‍ර ඵලය විඳින කෙනෙකු බවට පත්විය යුතුයි. ඒ අවදිමත් වීමේ අත්දැකීම, එයට ඒ වචනය ඉතාම ගැළපෙනවා. හරියට නින්දකින් අවදි වූවා සේ එතෙක් වෙලා මොනව සිදු වූවා ද දන්නේ නැතැ. නින්දේ ඉන්න කෙනෙකු දෙස හොඳට බලන්න. නිදාගෙන සිටින විට අප දන්නේ නැතැ නිදාගෙන ඉන්න බව. සිද්ධිවෙත දෙයක් දන්නේ නැතැ. මොනවා වූවා ද නැද්ද ඒ දෙකම දන්නේ නැතැ. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප ඔහේ ඉන්නවා. ඉතින් එකවරටම අවදිවූවා කියා හිතන්න. අන්න ඒ මොහොතේම බලන්න අපට තේරෙනවා අප නිදාගෙන සිටි බව. තමන්

කවුද කියන බව තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. තමන්ගෙ කයේ ස්වභාවය. රිදෙනව ද ඒ රිදෙන බව දැනෙනවා. හිරිවැටිල ද ඒ හිරිවැටුණු බව දැනගන්නවා. ලොකු විවේකයකින් නම් සිටියේ විවේකයකින් සිටි බව දැනගන්න ලැබෙනවා. මේ අනුව තමන් පිළිබඳ දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා අවදි වූ මොහොතේ සිටම. අවට පරිසරය තේරෙන්නට පටන් ගන්නවා. නින්ද තුළ ඒ කිසිවක් අපට දැනුණේ නැහැ. ඒ කිසිවක් අපට වැටහුණේ නැහැ. ඒ සියල්ල තියෙන්නට ඇති. ඔබත් ඉන්නට ඇති. මාත් ඉන්නට ඇති. නමුත් නින්ද නමැති ස්වභාවය තුළ ඒ සියල්ල නිදි අඳුරෙන් වැසී ගොස්. ඒ නිදි අඳුරෙන් සියල්ල වැසී ගොස්, නොදැනී ගොස් හුදු අවිද්‍යා අන්ධකාරයක් පමණක්ම ඉතිරි කොට.

එහිසා මේ නින්ද හරියට මරණය වගේ කියනවා. මක්නිසාද මරණයේදීත් මොනවා වෙනව ද දන්නෙ නැහැ. නින්දත් ඒ වගේ. මොනව වෙනව ද දන්නෙ නැහැ. ඉතින් කෙනෙකු පැය හතක් අටක් නිදාගෙන සිටින විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බොහෝවිට ඒ පැය හත අට තුළ මොනවා වෙනව ද කියා දන්නෙ නැහැ. ඒ නිදාගෙන ඉන්න කාලය තුළ විතරක් නෙමෙයි ඇහැරගෙන ඉන්නවා කියා සිතන ඒ වෙලාවෙන් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වෙන දේ අප දන්නෙ නැහැ. ඒ වෙන දේ පිළිබඳ අපට අවබෝධයක් නැහැ. බලන්න සිතිය ඇතිකරගෙන. එක වරම දැනගන්නවා වාඩිවී සිටින බව. දැන් කතා කරනවා, ඇහුම්කන් දෙනවා, ආශ්වාස කරනවා, ප්‍රශ්වාස කරනවා. ඒ සියල්ල දැනගන්නවා. ඒ දැනගත් මොහොතේම, ඒ දැනගත් නිමේෂයේම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඔබ තුළ ඇතිවෙනවා ප්‍රබෝධයක්, පිබිදීමක්. වෙනසක් වෙන්න පටන් ගන්නවා. තවදුරටත් අර කලින් සිටි පුද්ගලයා නෙමෙයි. තවදුරටත් අර සිදුවෙන්නෙ කුමක් ද කියා නොදැන සිටි කෙනා නෙමෙයි. වෙන දේ දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. සමස්ත ශරීරය ගැනම සංවේදීතාවයක් ඇතිවන්නට පටන්ගන්නවා. ඇතුල්වෙන පිටවෙන හැම ආශ්වාසයක්ම හැම ප්‍රශ්වාසයක්ම දැනුවත්ව සිද්ධවෙන්න පටන්ගන්නවා. කෙටියෙන් කියනවා නම් ඔබ ජීවත්වෙන බව ඔබට දැනෙන්නට පටන්ගන්නවා. මේ දැනීම ඉතා වැදගත්. දැනීමිවල විවිධ මට්ටම් ඇති. දැනුම පිළිබඳ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ ඥාන විභාගයේ දී, ඥානය පිළිබඳ, ඥානය ලබා ගැනීම පිළිබඳ විවිධ මට්ටම්වලින් විවිධ ඇත්තන් කතා කරනවා. නමුත් ඒ සියලුම මට්ටම් අතර තමන් ජීවත්වෙන බව දැනගන්න ලැබීම

සහ තමන් පිළිබඳ තමන්ගේ වර්තමාන ස්වභාවය පිළිබඳ ඇතිවෙන ඥානය කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඉතාම විශිෂ්ට නුවණක්. මක්නිසාද ඒ නුවණින් ඔබ වෙතස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නුවණින් පරිණාමය සහ පරිවර්තනය වන්නට පටන්ගන්නවා. නමුත් අනෙකුත් ඥානයන්ගෙන්, ඒ ඥානය ලද තැනැත්තා වෙතස් නොවන්නට ඉඩ තියෙනවා. විවිධ විෂයන් පිළිබඳ, විවිධ මාතෘකා පිළිබඳ කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඔබටත් මටත් දැනුවත් වෙන්නට පුළුවන්. දන්නා කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නට පුළුවන්. නමුත් ඒ දැනුම ලබන්න කලින් සිටි කෙනයි. ඒ දැනුම ලබාගත් පසු සිටින කෙනයි ජීවත්වෙන රටාවේ ලොකු වෙනසක් සිදු නොවන්නට ඉඩ තිබෙනවා. එනිසා ඔය බාහිර දැනුමට බැහැ පුද්ගලයෙකු වෙතස් කරන්න. ඒ කියන දැනුමට බැහැ කෙනෙක්ව පරිවර්තනයකට භාජනය කරන්න. මක්නිසාද ඒ දැනුම පවතින්නේ නොදැනුවත් බව තුළයි. කවර නො දැනුමක් ද? තමන් ඉන්නා බව නොදන්නාකමත් සමගයි ඔය හැම දැනුමක්ම යන්නේ. තමන් ජීවත්වෙන බව, මේ මොහොතේ කුමන ආකාරයෙන් ද ඉන්නේ? ඒ කිසිවක් පිළිබඳ සිතියක්, අවදිමත්භාවයක් නොමැතිව ඔය ඕනෑම දැනුමකට බොහෝ දුර යන්න පුළුවන්. මේ දැනගන්නේ කවුද? දන්නා කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නේ කවුද? එසේ තමන් පිළිබඳව අත්දැකීමකින් තොරව කෙනෙකුට පුළුවන් දැනුම ඇති කෙනෙකු බවට පත්වන්නට. වියනෙකු බවට පත්වෙන්නට.

කෙනෙකු දන්නේ නැති නම් තමන් ඉන්න බව, ඒ තැනැත්තා නොදන්නා කෙනෙක්. එනිසා දහමේ කියනවා පුද්ගලයන් හතර වර්ගයක් ගැන. පළමුවෙනි කෙනා දන්නේ නැහැ. දන්නේ නැති බව දන්නෙත් නැහැ. මෙන්න පළමුවෙනි වර්ගයේ පුද්ගලයන්. තමන් දන්නෙත් නැහැ හැබැයි දන්නේ නැති බව දන්නෙත් නැහැ. කුමක් හෝ දෙයක් ගැන වෙන්න පුළුවන් ඒ දේ ගැන. උයන්න දන්නේ නැහැ කියා හිතන්න. නමුත් උයන්න දන්නේ නැති බව දන්නෙත් නැහැ. ඒ එක වර්ගයක්. දෙවැනි වර්ගය උයන්න දන්නවා හැබැයි දන්න බව දන්නේ නැහැ. ඊළඟ වර්ගය උයන්න දන්නේ නැහැ. නමුත් ඒ දන්නේ නැතිබව දන්නවා. හතරවන පුද්ගලයා උයන්නත් දන්නවා උයන්න දන්න බවත් දන්නවා. බලන්න කළාණා මිත්‍රවරුනි මේ වචන එක වගේ. බොහෝම සමීප වචන ටිකක්.

දන්නෙ නැහැ - දන්නෙ නැහැ

දන්නව - දන්නෙ නැහැ

දන්නෙ නැහැ - දන්නව

දන්නව - දන්නව

නිකම වචන සෙල්ලමක් වගේ. මේවා සමහර විට බැලූ බැල්මට හිතෙන්න පුළුවන් කුමක් ද මේ කියන්නේ? මේවායේ ලොකු වෙනසක් නැහැ කියා. ඉතාම ගැඹුරු වෙනසක් තිබෙනවා කළයාණා මිත්‍රවරුනි අහසයි පොළවයි වගේ. බුදු දහමේ පණ්ඩිතයා කියා කියන්නේ දන්න කෙනාට. මොනවා දන්න කෙනාටද? තමන් දන්නව ද නැද්ද කියන කාරණය දන්න කෙනා තමයි පණ්ඩිතයා. එනම් තමන් පිළිබඳ දන්න කෙනා තමයි පණ්ඩිතයා. උගතෙක් කියන්නේ. වියතෙක් කියන්නේ. ප්‍රඥාවන්තයෙක් කියන්නේ තමන් පිළිබඳ දන්න කෙනාට. යමක් දන්නව ද? ඔව්. ඒ දන්න බව දන්නවද? ඔව්. යමක් කරන්න පුළුවන් ද? පුළුවන් බව දන්නව ද? ඔව්. ඉවසන්න පුළුවන් ද? පුළුවන්. ඉවසන්න පුළුවන් බව දන්නව ද? ඉවසන්න බැරි ද? ඉවසන්න බැරි බව දන්නවාද? ඒ දැනුම ඉතාම අවශ්‍යයි.

දෙවැනි මට්ටමේ දැනුම ඉතාම අවශ්‍යයි. තමන් පිළිබඳ දැනුම. ඒ දැනුමෙන් තමයි කෙනෙකු වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නේ. ඒ දැනුම තමයි ඔබත් මාත් ගැඹුරුකට ගෙනියන්නේ. ඔබ පිළිබඳ ඔබටත්, මා පිළිබඳ මටත් කළයාණා මිත්‍රවරුනි අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ ඒ දැනුමෙන්. මේ තමන් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීම තමන් පිළිබඳ සාවධානවීම, තමන් පිළිබඳ සවිකඳුකඳුණක වීම, තමන් ගැන මෙතෙහි කිරීම සහ තමන්ව සෙවීම. මෙය මනුෂ්‍යයෙකුට කළහැකි කාර්යයක්. එය තුළින් තමයි අප අවදිමත් වෙන්නේ. එතන වෙනසක් තියෙනවා. ඒ වෙනස කායිකවත් අත්දකින්න පුළුවන්. හරියට නින්දෙන් ඇහැරුණු විට අප කායිකවත් අත්දකිනවා නේ ඒ අවදිමත්භාවය, ඒ පිබිදීම, ප්‍රබෝධය. අන්න ඒ වගේ බලන්න සිතිය ඇතිකරගෙන එක මොහොතක් කළයාණා මිත්‍රවරුනි කායිකවත් අප දකිනවා වෙනසක්. එය සිත ඇතුළේ පමණක් සිදුවන රහසක් නොවෙයි. මානසිකව විතරක් නෙවෙයි. ඇහැර, කණා ආදී සලායතනයම පිබිදෙන්නට පටන්ගන්නවා. හරියට නින්දෙන්

අභ්‍යන්තරය වගේ. සිතටත් දැනෙනවා. කයටත් දැනෙනවා. සිදුවන්නේ කුමක් ද සහ සිදුවන්න යන්නේ කුමක් ද? එසේ සිදු වෙන්න දෙනවා ද නැද්ද? අන්න ඒ තීරණය ගන්නත් පුළුවන්.

දැන් නිදාගෙන ඉන්න කෙනෙකුට ඒ තීරණ ගන්නවා කියා දෙයක් නැහැ නෙ. නින්දෙ දි තීරණ ගැනීමක් නැහැ. දිගටම නිදාගන්නවා ද අභ්‍යන්තරය ව ද හිත බලනවා ද නැද්ද මේ කිසිවක් සිදු වෙන්නෙ කළයාණ මිත්‍රවරුනි ඔබේත් මගේත් තීරණයක් උඩ නෙවෙයි. නින්දට යාම පවා. දැන් අප හිතනවා නින්දට යන්න ඕන නිසා නිදාගන්නවා. කවුද නිදාගන්න ඕන නිසා නිදාගන්නෙ? කිසි කෙනෙක් නැහැ. විවිධ දේවල් පිළිබඳ ඕනෑකමින් සිතමින්, කල්පනා කරමින් සිටින විට ඔබටත් මටත් නොදැනී, ඔබ ත් නින්දට පත්වෙනවා. දැනගෙන ද නිදා ගන්නෙ? නැහැ. දැනුවත්ව නිදා ගන්න පුළුවන් නම් ඒ නින්ද අපූර්වතම නින්දක් බවට පත්වෙයි. එනිසා ඔය භාවනාවේ දි කියනවා දැනගෙන නිදාගන්න. මේ අවදියෙන් කරන කටයුතු පමණක් නෙවෙයි නින්දට පත්වීම පවා අවදියෙන් කළ හැකි දෙයක්. වචන පිළිබඳ පටලැවිල්ලක් එනවා. නින්දෙ දි පවා කෙනෙකුට අවදියෙන් ඉන්න පුළුවන්. හරියට අර දන්නෙ නැති බව දැනගන්න පුළුවන් කිව්ව නෙ. එය තමයි වටින්නෙ. දැනීමම නෙමෙයි. දන්නවා ද නැද්ද ඒ බව දැනගන්න පුළුවන්. එසේම නිදාගෙන සිටින බව එක්තරා සියුම් මට්ටමකින් දැනගන්න පුළුවන්. නින්දට යන බව දැනගන්නට පුළුවන්. අභ්‍යන්තරය බව, අවදි වූ බව දැනගන්න පුළුවන්. ඒ දැනීම තමයි වැදගත් වෙන්නෙ. අභ්‍යන්තරව වඩා අවදි වූ බව නොදැන නැවත රාත්‍රියේ නින්දට යනතුරු අසිතියෙන් වැඩ කරනවා. දැන් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් කොහොමද මේ නිදාගෙන ඉන්න බව දැනගන්නෙ? ඒ නිදාගෙන ඉන්න බව දැනගන්න නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අර නින්දට යන බව දැනගෙන යුතුයි. නින්ද කියන්නෙ අන්ධකාරයක්. මේ ලෝකෙ තියෙන අන්ධකාරයන් අතර නින්ද ඉතාම ප්‍රබල අන්ධකාරයක්. දැන් මේ විදුලි බුබුළු සියල්ල දැවී විදුලි ආලෝකය නැතිව ගියොත් ලොකු අඳුරකින් මේ ශාලාව වැහෙයි. ඔබට මාව පෙනෙන එකකුත් නැහැ. මට ඔබ පෙනෙන එකකුත් නැහැ. මේ පුටු, මේස මොනවත් පෙනෙන එකක් නැහැ. ලොකු අඳුරකින් වැසී යයි. ඒ වගේම සූර්යග්‍රහණයක් වූ විටත් ඔය තත්වයම තියෙයි. එය එක් අන්ධකාරයක්.

දැන් අප බොහෝ විට අඳුර, අන්ධකාරය, කළුවර කියා කතා කරන්නේ මිය බාහිර අඳුර ගැනයි. බාහිර කළුවර ගැනයි. ඒ එක කළුවරක් පමණයි. එක්තරා තැනක දී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ විශ්වයේ තිබෙනවා ඉතාම කළුවර තැන් කියා. අප හිතුවට මේ හැම තැනම ආලෝකමත් කියා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, නැහැ. ආලෝකයක් ඇතිවන්නට නම්, ආලෝක ප්‍රභවයක් තිබිය යුතුයි. මේ සූර්යයා නිසයි මේ ආලෝකය. මේ සූර්යයාගේ ආලෝකය වැටෙන සීමාවක් තියෙනවා. මේ විශ්වයේ හැම තැනකටම මේ සූර්යයාගේ ආලෝකය වැටෙන්නේ නැහැ. එයින් එහාට ගියහම කළුවරයි. ඉතින් තව තාරකාවක් ආලෝකමත් කරන්නේ නැති නම් ඒ ප්‍රදේශය එය ඉතාම කළුවරයි. ඝන අන්ධකාරයක්. එබඳු වූ තැන් තියෙනවා කියා බුදුනාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා කොපමණ අන්ධකාර ද කියනවා නම් ඒ අන්ධකාරයට ගියොත් කෙනෙක් නැවත ඒමකුත් ලේසියෙන් හිතන්න බැහැ. එපමණටම කළුවරයි. එබඳු වූ කළුවර තැන් මේ විශ්වයේ තියෙනවා කියා. අද විද්‍යාවෙන් එහෙම කතා කරනවා. අල්ල ගන්නවා. ඇදලා ගන්නවා මිසක් කිසිම දෙයක් පිටකරන්නේ නැහැ. එය තමයි කළුවරේ ස්වභාවය. සියල්ල ඒ තුළට ඇද ගන්නවා කිසිවක් පිට කරන්නේ නැහැ.

ඒ ළඟින් ගියත් ඇද ගනියි ඒ අන්ධකාරයට, මොනවා වෙනව ද දන්නේ නැහැ. ඒ කතාව පැවසූ විට එතන ගිටිය ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් කියනවා “හර භයානකයි නේ. ඒ වගේ තැන් මේ විශ්වයේ තියෙනව නම් කොපමණ භයානක ද?” එතන දී බුදුනාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. “එයට වඩා අන්ධකාරයකුත් මා දැක තිබෙනවා” කුමක්ද, මේ නොදැනුවත් භාවය. දන්නේ නැතිකම. එය වඩා භයානක කළුවරක්. වඩා ඝන අන්ධකාරයක්. තමන් පිළිබඳ නොදන්නා බව. මක්නිසාද ඒ තුළත් සියල්ල ඇදගන්නවා. මොනව වෙනව ද තමන් ඉන්නව ද නැද්ද දන්නේ නැහැ. අනිත් අය ඉන්නව ද නැද්ද දන්නේ නැහැ. නින්ද ගැන හොඳට හිතන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, නින්දෙ දී මොනව ද අපට දැනෙන්නේ? කිසි දෙයක් දන්නේ නැහැ නින්දෙ දී. අපේ දැනුමට කුමක්ද සිදුවන්නේ නින්දෙදී? අප කොපමණ දේ දන්නව ද, කොපමණ ශාස්ත්‍ර දන්නව ද, කොපමණ භාෂා දන්නව ද, කොපමණ කුසලතාවයන් තියෙනව ද, නමුත් ඒ දැනුමට කුමක්ද වෙන්නේ නින්දෙ දී? එසේම පවතිනවා ද? නැහැ. ඒ එකක්වත් එතන

නැහැ. කිසිම දෙයක් දන්නේ නැහැ නින්ද තුළ නොදන්නවා විතරක් නෙවෙයි දන්නේ නැති බව දන්නේ නැහැ. එයයි නින්දේ ස්වභාවය. එනිසා තමයි බුදුදහමේ අපට කියන්නේ නින්ද පුළුවන් තරම් අඩුකර ගන්න කියා. නිදා ගන්න එපා කියා දහමේ කියන්නේ නැහැ. නිදාගන්න. හැබැයි නින්දට අඩුම කාලයක් යොදවන්න. ‘‘ජාගරයානුයෝගය’’ එය භාවනාවක්. කුමක්ද? නින්ද අඩුකර ගන්න උත්සාහ කරන්න. මක්නිසාද? නින්දේ දි ශරීරයට විවේකයක් ලැබෙනවා. එය අවශ්‍යයි. බුදුරජාණන් වහන්සේත් සැතපුණා. ඒ කායික වශයෙන් වෙනෙසෙන, ගෙවෙන කොටස්වලට විවේකයක් දී වර්ධනය සඳහා. එපමණයි. ඉන් එතාට ලොකු ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. අප එය ඉක්මවා නින්දට ආශා කරනවා කියන්නේ අපගේ ආශා ලැයිස්තුවට නින්දත් ඇතුළත්. අප එසේ නොසිතුවත් නිදාගැනීමටත් ලොකු තණ්හාවක් තිබෙනවා. ඒ ලැයිස්තුවේ බොහොම ඉහළින් ම තිබෙන දෙයක් තමයි නින්ද. නමුත් කවුරුත් හිතන්නේ නැහැ නින්දට ආසයි කියා. ඔබ ආසා කරන්නේ මොනවාට ද කියා ඇසුවොත් නින්ද ගැන කතා කරන්නේ නැහැ. වෙන බොහෝ දේවල් ගැන කියයි. හොඳ නරක නමුත් එතැන නින්ද දාන්නේ නැහැ. හැබැයි මොනවා නැති වුණත් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, නින්දට මනුෂ්‍යයා ඉතාම කැදුරයි. ගිජුයි. විශ්වයේ තිබෙන ඝන කළුවර තැන්වල දී හැම දෙයක් ම ඒ තුළට ඇද ගන්නවා කිව්ව නේ. ඒක නේ කළුවරේ මොනවත් පෙනෙන්නේ නැත්තේ. කිසිදෙයක් එළියට දෙන්නේ නැහැ. කිසිම දෙයක් කළුවරේ දී කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, එළියට දෙන්නේ නැහැ. එළියට දෙන්නේ නැති නම් මොනවද පෙනෙන්නේ? කොහොමද පෙනෙන්නේ? යමක් පෙනෙන්න නම් එළියක් දෙන්නට ඕන, මොනව හරි එළියට දෙන්න ඕන. එවිටයි පෙනෙන්නේ. ඉතින් කළුවරේ දී කිසිවක් එළියට දෙන්නේ නැහැ. හැමදෙයක්ම තමන් ළඟ ගිරකරගෙන බදාගෙන තියාගෙන ඉන්නවා. අහල පහළ තියෙන දේවලුත් ටිකක් ඇදගන්නවා. ඒ ආකාරයට නින්දට පුද්ගලයෙකුට ඉතාම ප්‍රබලව ඇදලා ගන්නවා. නින්දට පුළුවන් ඕනෑ කෙනෙකුට එයට ඇද ගන්න.

මක්නිසාද එය තමයි අවිද්‍යාවේ ස්වභාවය. අර නොදන්නා බවේ, කළුවරේ ස්වභාවය එය තමයි. දෙන්නේ නැහැ ගන්නවා. ඒ ආකර්ෂණය නිසා, ඒ පුරුද්ද නිසා. මේ සංසාරයේ තියෙන ලොකුම පුරුද්ද තමයි නිදාගත වීමේ පුරුද්ද. එනිසයි සංසාරය දික්වෙන්නේ.

එයට අප ඇදී යනවා. ඒ තුළ දියවී යනවා. මොනව වෙනවද දන්නෙ නැහැ. කුමක් වෙනවද දන්නෙ නැහැ. එහෙම වෙන්නෙ ඇයි කියා දන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා අවදියෙන් නිදා ගන්න. නොදන්නා බව දැන ගෙන එනනින් පටන් ගන්න.

අපට අවදියෙන් නිදාගන්නට නොහැකි වීමට එක හේතුවක් තමයි මේ පටලවී තිබෙන හිත. මොනවා සමගද? මේ දවසේ කරපු කියපු දේවල් එක්ක අපේ මනස පටලවීලා. කාපු බීපු දේවල් සමග පටලවී. කන්න බොන්න බැරි දේ එක්කත් පටලවී. මුණ ගැහුණු, කතා කළ අයත් එක්ක, මුණ ගැහෙන්න බැරිවූ කතා නොකළ අය එක්කත් පටලවීලා. මොනවත් එක්කද පටලවීලා නැත්තේ? දවසේ සිදුවුණු හැම සිද්ධියක් එක්කම මනස පටලාවෙනවා. හරියට බුවල්ලෙක් වගේ. ඒ අඩු එහාට මෙහාට දික්කරමින්. හැම අන්දැකීමක්ම පටලවා ගන්නවා. නූල් පන්දුවක් පටලාවෙනවා වගේ. එපමණටම මනස කැදුරයි. අවශ්‍ය දේ පමණක් ගෙන අනවශ්‍ය දේ අතහැරින්න මනසට පුරුද්දක් නැහැ. ඕනෑ වුවත් එපා වුවත් මනස හැම කුණු ගොඩක්ම බදාගන්නවා, කුණු බාල්දිය යම් සේ කුණු බාරගන්නවා ද කුණු ලොරිය ඕනෑම කසල ගොඩක් යම් සේ රඳවා ගන්නවා ද දුරා ගන්නවා ද එසේම කළාණා මිත්‍රවරුනි, මේ මනසත් කරන කියන හැම දෙයක්ම අවශ්‍ය වුවත්, අනවශ්‍ය වුවත්, දුක වුවත්, වේදනා සහගත වුවත් ඒ හැම දෙයක්ම අල්ලා ගන්නවා. බදා ගන්නවා. තැන්පත් කරගන්නවා. උදේ අවදි වූ මොහොතේ සිට ගත් ආහාර පානවල පටන් දුටු නොදුටු සියල්ලම ගබඩා කරගන්නවා. එසේ තබාගෙන සහ පටලවාගෙන නිදාගත නොහැකිව දැගලනවා. මේවා දුකක් මනසට. කුමකට මේවා අල්ල ගන්න ද කියා හිතම දන්නෙ නැහැ.

ඒ ගැන හිතන්න වෙලාවකුත් නැහැ. ඇයි හිතන්න වෙලාවක් නැත්තේ? ඊළඟ මොහොතේ අලුත් යමක් පැමිණියාම එයත් බදා ගන්නවා. කලින් අල්ලාගෙන බදාගත් දේ ගැන හිතන්න වෙලාවක් නැහැ. ඒ ගැන හිත හිතා ඉන්න ගියොත්, ඊළඟට එන දෙය බදාගන්න බැරි වෙනවා. එය මග හැරී යන්න පුළුවන්. හරියට ඔය පොද්ගලික බස් වගේ. පුළුවන් වුවත් බැරි වුවත්, බස් එකේ යන්න ඕනෑ වුවත් එපා වුවත්, අනිත් පැත්තට යන කෙනෙක් වුවත් ඕනෑම කෙනෙකුට බස් එකට ගන්නයි බලන්නේ. ඕනෑම කෙනෙකුට ඉඩ තියෙනවා.

එයටත් වඩා මනස කෘදුරයි. එහිසා හිතන්නේ නැහැ. සියල්ල පටවගන්නවා. එසේ පටවගෙන, නිදා ගන්න ගිය විට අන්න කරන්න දෙයක් නැහැ. දැන් අන්න අර පටවගන්න දේවල් කෘ ගහනවා. ඇයි මේ මාව තිරිසන් ගන්නේ? මොකටද අල්ලගෙන තියා ගන්නේ? ඒවා දැන් එක් එක් ප්‍රශ්න අහන්න පටන්ගන්නවා. විවේචනය කරන්න, අරගලයක යෙදෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔය දවසේ සිදුවූ දේවල් මහා පෙරළියක් කරනවා කළාණා මිත්‍රවරුනි, නිදා ගන්න ගිය විට හොඳට බලන්න. ඇසූ දුටු ඔය සෑම දෙයක්ම මහා අරගලයක් කරන්න පටන් ගන්නවා හොඳින් හෝ නරකින්. සතුටින් හෝ අසතුටින්, කැමැත්තෙන් හෝ අකැමැත්තෙන්, එකඟවෙමින් හෝ ප්‍රතිකෂේප කරමින්. නිදාගන්න යනවිට බලන්න නින්දට යනතෙක් ඔය සියල්ල මහා විප්ලවයක්, මහා සටනක්, මහා අරගලයක් කරනවා. ඒ අරගලය අස්සේ අප තිරිසි, මිරිකි පොරකමින් ඉන්න විට කළාණා මිත්‍රවරුනි, තවදුරටත් ශරීරයට බැහැ අවදියෙන් ඉන්න. ඇහැ ඇරගෙන ඉන්න. ශරීරයට ඕනෑ දැන් විවේකය. ශරීරයට අවශ්‍යයි නින්ද. බලහත්කාරයෙන් ශරීරය විසින් අර පෙරළි කරන, කැරළි ගසන, මනස නින්දට පත්කරවනවා. ඇස් දෙක පියවෙනවා. ඇරගෙන ඉන්න අමාරුයි. රිදෙනවා. තවදුරටත් හිතනවා. එතනින්වත් අප සිතීම අතහැරින් නැහැ. මොනවා ගැන හරි හිතනවා. හිත හිතා ඉන්න අතරමැදි බලහත්කාරයෙන්ම නින්දට දානවා. හරියට අර සිහි නැති කරන්න මොනව හරි එන්නතක් දන්නා වගේ. ශරීරය විසින් අර මනස බලහත්කාරයෙන් නිදාගත කරනවා. එසේ නොමැති නම් මේ ශරීරයට විවේකයක් ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. හිතට ඕන නම් නිදාගන්න කිව්වොත් එහෙම හිත කවදාවත් නිදාගන්න එකක් නැහැ කළාණා මිත්‍රවරුනි. කවදාවත් හිතට නිදාගන්න ලැබෙන එකක් නැහැ. හිත කොපමණ කැමති වුවත් හිත දන්නෑ නිදාගන්නා කලාව. තනිවම කියවමින් සහ කල්පනා කරමින් ඔහේ ඉඳි. අතිතය ගැන, අනාගතය ගැන. මේ ශරීරය කරන්නේ එක්තරා විදිහක අර නිදාපනක ඔෂධියක් දෙනවා වගේ බලහත්කාරයෙන් මනස නිදිකරවනවා. එහිසා මනස දන්නේ නැහැ තමන් නින්දට පත්වෙන බව. දැන් සිහි නැති කරන්න අපට එන්නතක් දුන් විට අප දන්නේ නැහැ නේ මොනවා වෙනව ද කියා. කෘත්‍රිම විදියට කෙනෙකුගේ දැනීම නැතිව යනවා. එයට ආසන්න සිදුවීමක් තමා නින්දේ දි වෙන්නේ. එය ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක් නෙවෙයි. මේ නින්ද ස්වභාවිකයි කියා

ඵබඳ වූ ස්වභාවික නින්දක මිහිර අත්දකින්නෙ කියෙත් කිදෙනාද? වෙහෙසට පත්ව බැර මරගාතෙ සිදුවන කිසිම දෙයක් ගත කිසිවක්ම දන්නෙ නැතුව මරා දැමීමා සේ නින්දට යනවා. ඒ නින්ද තුළත් මනස අර පෙරලියම කරනවා පුළුවන් විදියට. දැන් ශරීරයේ උදව් නැහැ. ශරීරයට දැන් අවශ්‍ය විවේකය. ශාරීරික ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රියාත්මක නොවන නින්ද තුළ දී මනස බලනවා හින හදාගෙන වමාරා කන්න. දහවලදී සොයා නොබලා ගිල දැමූ අත්දැකීම් දිරවාගත නොහැකිව දැන් මනස වමනය කරනවා. සිහින යනු දිරවා ගත නොහැකි වූ දහවල ලැබූ අත්දැකීම් වමාරා නැවත අනුභව කිරීමක්. ශරීරයට නින්ද ප්‍රමාණවත් වූ විට ඇහැරවනවා. එසේ ඇහැරෙනවා බලනත්කාරයෙන් වගේ. හරි වෙහෙසයි. ආපත්‍ර හිතන්න පටන් ගන්නවා. ඇහැරැණු ගමන් කරන පළමුවෙනි දේ තමයි නැවතත් සිතන්න පටන් ගැනීම. ඇහැරැණු බව දන්නෙ නැහැ. කල්පනා කරන්න පටන් ගන්නවා. නැවතත් පොර බඳින්න, පොර කන්න, අරගල කරන්න පටන් ගන්නවා. අලුත් දේවල් නැවත ගිල දැමීම ආරම්භ කරනවා.

මෙයයි සිද්ධ වෙන්නෙ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරැනි. ඵනිසා මෙය වෙනස් කළ යුතුයි. අන්න ඒ වෙනස් කරගැනීම තමයි භාවනාවේ ආරම්භය. සිහිය කියා කියන්නෙ එයයි. මෙය නින්දත් සමග කළහැකි දෙයක් සහ කළ යුතු දෙයක්. කෙනෙකුට හොඳ අභ්‍යාසයක් කරන්න පුළුවනි නින්දට කලින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරැනි. මුලින් ම ඉඩ දෙන්න මනසට අර දහවලේ දවස තිය්සෙම අල්ලාගෙන, හිරකරගත් ඒ අත්දැකීම් ටික ලිහිල් කර හිදහස් කර දෙන්න. හිතන්න නොදී මනස පීඩනයට පත්කරන්න එපා නිදාගන්නට කලින්. ඉඩ දෙන්න මනසට ලිහිල් වෙන්නට. ඉඩ දෙන්න මනසට ඒ අල්ලාගත් දේවල් අතහරින්නට. දැඩිව මනසේ ඇති තිබෙනව නම් උල් වගේ, කටු වගේ, ඉදිකටු වගේ වූ සිදුවීම් සතුටුදායක හෝ අසතුටුදායක හෝ මනස තුළ ඇතුළුම ඇති තිබෙනවා නම් ඒවා අඳුනගන්න. මනසට වේදනා දෙන නැවත නැවත හිතට එන සිතුවිලි තියෙනව නම් ඒවට එන්න ඉඩ හරින්න. අඳුනගන්න. අඳුනගෙන බලන්න හෙමිහිට ඒ කටු ගලවා ඉවත දාන්න පුළුවන් ද? ඒ ආවේගත් සමගම අතහරින්න පුළුවන් ද “එය වෙලා ඉවරයි” කියා තේරුම් අරගෙන. මේ විදියට මනස ලිහිල් වෙන්නට පටන් ගන්නවා. අර ධුවල්ලෙක් ඒ තමන්ගෙ අඬු යම් සේ පටලවාගෙන තියෙනව ද ඒවා ලිහිල් කර ඉඩ දෙන්න ඒවට යන්න අරින්න. එසේ ඉවත්ව යන්නට

ඉඩදුන් විට කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, නිදහස දැනෙන්නේ ඒ දේවල්වලට නෙමෙයි. අල්ලා ගත් කෙනාට. කුමක් ගැන හෝ හිතන්න. කටු අත්තක් තද කර හිරකර ගන්නොත් රිදෙන්නේ කාටද? තමන්ට රිදෙන්නේ. ඒ කටු අත්තට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. තමන්ටයි රිදෙන්නේ. පිහියක් හිර කර අල්ල ගන්න රිදෙන්නේ කාට ද? තමන්ට. හිරවෙන්නේ තමන්. අප හිතනවා මේ අප බාහිර දේවල් අල්ලාගෙන හිරකරගෙන ඉන්නවා කියා නැහැ. කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒවා ඔහේ නියෙයි. නමුත් එයින් තුවාල වෙන්නේ තමන්ට. රිදෙන්නේ තමන්ට. කටු අත්තක් හිරකරන් ඉන්නවා තරම් වේදනාවක් ගල් කැටයක් හිරකරගෙන හිරිසට දැනෙන්නේ නැහැ. නමුත් හිරවීම හිරවීමමයි.

එයට වඩා මෘදු මලක් හිර කර අල්ලා ගන්න බලන්න. මුලින් සනීපයක් දැනෙයි. හැඩැයි දිගටම හිරකරගෙන ඉන්න. රිදෙන්න පටන් ගන්නවා. මලට නෙමෙයි එය හිරකරගන්න කෙනාට. වටිනා දෙයක් දියමන්ති ටිකක් අරගෙන බලන්න. පුළුවන් නම් රත්තන් ටිකක් අරගෙන හිරකරගන්න බලන්න. රත්තන්වලට නෙමෙයි ප්‍රශ්නේ තමන්ටමයි. මෙය තමයි ස්වභාවය. අල්ලගන්න කෙනාටයි දුක. අල්ලගන්න දේට නෙමෙයි දුක. නින්ද යන්නේ නැත්තේ අතීතය සහ අනාගතය අල්ලගත් කෙනාටයි, නිදාගැනීමට අපහසුවන්නේ ග්‍රහණය කළ කෙනාට. ඒ නිසා නින්දට කලින් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, ලිහිල් වන්නට ඉඩදෙන්න මනසට. හිතන්න ඉඩ අරින්න සිහියෙන් කුමක් ද දවසේ වුණේ කියා. බැරැරුම් දේවල් මොනවද ඒවා හිතෙන්නට ඉඩ දෙන්න. එසේ හිතන්නට ඉඩදෙමින් ඒ මනස තුළ හිරකරගෙන තිබූ දේවල්වලට දොරටු අරිමින්, නිදහස් කරමින් මනස ලිහිල් කරන්න.

එය භාවනාවක්. අමුතු කමටහන් හොයන්න යන්න එපා. කිසිම කමටහනක් අවශ්‍ය නැහැ. හුදෙක් මනස පිළිබඳ අවදියෙන් සිටිමින් බලන්න කුමක් ද නැවත නැවත මනසට නැඟෙන්නේ? අදුනාගන්න. ඒ සිද්ධියට, ඒ සිතිවිල්ලට පූර්ණ අවධානය යොමු කර බලන්න. ඇයි මේ සිතිවිල්ල, ඇයි මේ සිද්ධිය නැවත නැවත මතක් වෙන්නේ? නැවත නැවත ස්මරණය වෙන්නේ? හොඳට බලන්න කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, එසේ නැවත නැවත සිහිපත් කරන විට ඒ පිළිබඳ තිබෙන උනන්දුව, කුතුහලය සහ මීට මොලවාගෙන ඇති ඒ ග්‍රහණය නැතිව යනවා. අඩුවී යනවා. ලිහිල්වී යනවා. සාමාන්‍ය සිද්ධිමක් සහ අති සරල

සිතුවිල්ලක් බවට එය පත්වෙනවා. ඒ ආකරයට මනස ලිහිල්කරමින් මනසේ නිබේන පීඩනය අඩුකර ගන්නට ඉන්න පුළුවන් නම් එතනදී මනස සැහැල්ලු වෙනවා. හිත සැහැල්ලු වෙනවා. ඒ සැහැල්ලුවත් සමග අවදිමත් භාවය තියාගන්න.

මේ තමයි අභියෝගය හිත සැහැල්ලු වෙන විට, හිතේ නිබේන අවදිමත් භාවය අඩුවී යනවා. මක්නිසාද නින්දෙ දී අප පුරුදුවී තිබෙන්නෙම අවදිමත් බව නැතිකරගන්න. නැහැ. අවදිමත්බව තියාගන්න. ඉක්මනට නින්ද යන්නෙ නැතිවෙයි. නමුත් ගැටළුවක් නැහැ. එයින් පාඩුවක් වෙන්නෙ නැහැ නෙ. සැහැල්ලු වෙන බව දැනගන්න. ඒ සැහැල්ලුව තුළ කවර ආකාරයේ සිතිවිලි ද එන්නෙ ඒ ගැනත් අවදියෙන් ඉන්න. ඒ ගැනත් දැනගන්න. සිතිවිලි එනව නම් එන බව දැනගන්න. එසේ එන එන සිතිවිල්ල පිලිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි අර හිරවී, තෙරපී තිබුණු ශාලාවක දොර කවුළු විවර කළ විට නැතිනම් බස්ඊය නැවැත්තුවාම යම් සේ පොරකමින් බහිනව ද එසේ මුලින් එයි සිතිවිලි වැල නොකැඩී. නමුත් ක්‍රමයෙන් සිතුවිලි එන වේගය අඩුවෙලා ඒ මනසේ සැහැල්ලුව අති වෙයි. සිතුවිල්ලකට පසු සිතුවිල්ලක් එක්වර සියයක් දෙසියයක් නෙමෙයි සිතුවිල්ලකට පසු සිතුවිල්ලක් සමහර විට ඒ සිතුවිල්ලට පසු ඊළඟ සිතිවිල්ල එන්න විරාමයක් ගනී. එතැනදීත් සිතිය පවත්වා ගන්න. හිතන බව දන්නවා. හිතෙන්නෙ නැති බවත් දන්නවා. මේ දෙකම දැනගත යුතුයි. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව කියන්නෙ හිතෙනව නම් හිතෙන බව දැනගන්නවා. හිතෙන්නෙ නැති නම් හිතෙන්නෙ නැති බව දැන ගන්නවා. ශරීරයට නින්ද අවශ්‍ය බව දැනෙයි. ශරීරය ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් නින්දට පත්වෙන බව දැන ගනියි. ඇහැ පියවෙන බව දැනෙයි. ඇහැ පිය වුවත් ශරීරය අති බව දැනෙයි. ඒ බරත් ටික ටික අඩුව යයි. ඇහෙන බව දැනෙයි. ඇසීම අඩු වී යයි. ශරීරය නින්දට ආසන්න බව දැනෙයි. සමහර විට ශරීරය නින්දට ඔන්න මෙන්න තියෙන බවත් දැනෙන්නට පුළුවන්. ඇත්තටම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මුලින් නිදා ගන්නෙ ශරීරයයි. හිත නෙමෙයි. හැබැයි එය අප දන්නෙ නැහැ. උපතේ සිට අවදි නොවූ මනසක් නෙ තියෙන්නෙ මනුස්සයට. ඒ කියන්නෙ ඇහැරගෙන හිටියත් පවතින්නේ නිදාගත් මනසක්.

ඒ නිදාගත් මනස දන්නෙ නැහැ ශරීරය නිදාගෙන ද ඉන්නේ නැතිනම් අවදියෙන් ද? නිදා ගත් මනසට බැහැ නිදා ගන්න බව

දැනගන්නවත්, අවදියෙන් ඉන්න බව දැනගන්නවත්. එනිසා මනස අවදිකර ගන්නොත් අන්න දැනෙනවා ශරීරය දැන් නින්දට යන බව. එය ඉතාම සාමකාමී අත්දැකීමක්. ඉතාම සැහැල්ලු අත්දැකීමක් වෙයි කළයාණා මිත්‍රවරුනි. ඒ ශරීරය නින්දට යනවත් එක්කම මනසත් නින්දට යයි. සමහර කෙනෙකුට නින්ද තුළත් නිදාගෙන ඉන්න බව දැනගන්න පුළුවන් කමක් තියෙයි. ආ නිදාගෙනත් ඉන්නේ කියන සිහිය තියෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එම සිහිය මුලින්ම උපදින්නේ නින්දට නෙමෙයි හීනවල දී. හීනයක් දකින බව දැනගෙන හීන දකින්න ඉඩ තියෙනවා. කෙසේ හෝ අවදිවෙන විට කළයාණා මිත්‍රවරුනි, මුලින්ම මනස අවදිවෙනවා නම් ඒ අවදිවීම ඉතාම සැපවත් අවදිවීමක්. ඔය ඔරලෝසුවකට හෝ නැතිනම් කවුරු හරි ඇඟ හොලවා අවදි කළහම අපහසුතාවක් දැනෙන්නේ ඒ නිසයි. මන්ද එතැනදී මුලින්ම ඇහැරෙන්නේ ශරීරය. ශරීරය අවදිවීම මනස ඇහැරවනවා. එය ඇඟටත් අමාරුයි. හිතටත් අමාරුයි. සිහියෙන් හා සැහැල්ලුවෙන් නිදා ගන්න පුළුවන් නම් මුලින්ම මනස අවදිවෙනවා. මනස අවදි වූ විට දන්නවා ශරීරය නිදිබව. මොනවත් ඇහෙන්න පෙනෙන්න නැහැ නිදි බව දන්නවා. ඒ අවදි වූ මනස විසින් ශරීරය පුබුදුවනවා. අවදිකරවනවා. හරියට ළමයෙකුට අම්මා කෙනෙකු නිමිතිට ආදරයෙන් ඇහැරවනවා වගේ ශරීරය ඇහැරවන්න පුළුවන්.

කළයාණා මිත්‍රවරුනි, නිදිබව දන්නා හා අවදිවන බව දන්නා සිහියෙන් දවස ආරම්භ කිරීම කළ හැකි දෙයක්. අමුතුවෙන් වෙලාවක් ඕනෑ නැහැ. භාවනා කරන්න අවශ්‍ය කාලය පිළිබඳ ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. තැන පිළිබඳ ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. ඉරියව්ව පිළිබඳ ලොකු ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා කියා හිතනවා. අවදි වීමට, සිදුවන දේ දැනගැනීමට සහ සිහියෙන් ඉන්න. භාවනා කරන්න. ඔය කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැති ඒ හැම සීමාවකින්ම එහා කළ හැකි අන්‍යාසයක් ගැනයි අප අද කතා කළේ. මේ නින්දට යන වෙලාව, පුළුවන් නම් නින්ද ඇතුළෙන් ඒ නැතත් අවදිවෙන වෙලාවේ මුලින්ම පහළ වූ විතර්කය කුමක් ද? අවසාන වශයෙන් කුමක් ගැන ද හිතමින් සිටියේ? මුලින්ම කුමක් ද හිතන්නේ කළයාණා මිත්‍රවරුනි? මේ දෙක අතර ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. ලොකු සිතුවිල්ලක පැටලී ඉන්නවිට නම් නින්දට ගියේ අවදි වූ සැණින් ඒ සිතුවිල්ලයි නැවත ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

ඔය දෙයමයි නැවත ඉපදෙන විටත් වෙනවා ඇත්තේ. මෙතන හිතමින් සිටිය දේ අනුව ඊළඟ භවයේ නැවත උපදිනවා. ඒක හේ වුනි සිතට අනුව පටිසන්ධි සිත පහළ වෙනවා කියන්නේ. අවසාන වශයෙන් හිතමින් සිටි දෙයට අනුව ඊළඟ තැන උපදිනවා. ඉතින් රැ ගින්නේදිත් වෙන්තේ එයමයි. හොඳ සිතුවිල්ලකින්, සැහැල්ලු සිතුවිල්ලකින්, පිබිදුණු මනසකින් නිදා ගත්තොත් පිබිදුණු මනසකින් අවදිවෙන්න පුළුවන්. ඒ අවදිමත් භාවය කළයාණා මිත්‍රවරුනි, දුවස තුළත් අවදියෙන් සිටීමට උදව් වෙනවා. මෙය අභ්‍යාසයක් විදියට පුහුණු කර බලන්න. සමහර විට එක දුවසකින් ප්‍රතිඵල නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අධෝධර්මයට පත්නොවී දිනපතාම වැයමි කරන්න. කොපමණ වෙලා මට සිතියෙන් ඉන්න පුළුවන් ද? නින්දට යනතෙක් අවසාන සිතිවිලි පුරක අල්ල ගන්න බැරිවෙයි. නමුත් කමක් නැහැ සිතුවිලි දාමයේ මුල නිදහස් කරමින් බලන්න. එවිට මෙතන අත හැරීමක් කරනවා. ලොකු අත හැරීමක් කරනවා. ඔය දුවස තිස්සේ පටලැව්වා තිබෙන, අල්ලගෙන තියෙන බොහෝ සිතුවිලි අනුන් තමන්ට රිදවූ හා රිදවන්න බැරි වූ අවස්ථා තමන්ම රිදව ගන්න දේවල්, සතුටු දේවල් ඔය සියල්ල තමයි මතක් වෙන්නේ සිතුවිලි විදියට. මේවා අප අතහරිනවා සිතියෙන් යුක්තව.

ඒ අතහැරීමේ ආකල්පයට කියනවා කළයාණා මිත්‍රවරුනි “පහාණ සංඥා” කියා. ප්‍රභීත කිරීමේ සංඥාව. දැන් අප කතා කළා සංඥා ගැන. මේ ඊළඟ සංඥාව පහාණ සංඥාව. අත හැරීමේ සංඥාව. එයත් පුරුදු කළ යුතුයි. කළයාණා මිත්‍රවරුනි, එය පුරුදු කළ හැකි එක් ක්‍රමයක් ගැනයි අප අද කතා කළේ. ඉතාම අවශ්‍ය වෙන සාධකයක් ගැන. අපේ නින්දත් ආශ්‍රිතව. එනිසා මෙය පුරුදු කරන්න බලන්න මේ සතිය තුළ පුළුවන් අවස්ථාවල රාත්‍රියේ නින්දට යන විට සහ උදේ අවදිවෙන විට බලන්න පුළුවන් ද සිරකරගෙන තිබෙන සිතුවිලි අදහගෙන අතහරින්න. ඒ අතහැරීමත් සමඟ ලැබෙන සැපය භුක්ති විඳින්න බලන්න. කළයාණා මිත්‍රවරුනි සිතුවිලි අතහැරීම භාවනාවක්. සිතුවිලි දුරු කිරීම භාවනාවක්. අවබෝධයෙන් සිතියෙන් දැක, සිතිවිලි හා මුසු වූ හැඟීම තේරුම් කරගෙන අතහරින්න. එය කළ හැකි වන්නේ අවදි වූ මනසකට පමණයි. පිබිදුණු මනසකටයි. නිදාගතව නොදන්නා මනසකට කළහැකි දෙයක් නෙවෙයි. අතහැරීම

සිතියෙන් කළ යුතු කාර්යයක්. පහාණ සංඥාවට කළයාණ මිත්‍රවරුන්, හොඳ සිතියක් තිබිය යුතුයි. මක්නිසාද සිතිය ඇතිකරගත් කෙනාට පමණයි අතහැරීම කළ හැකි වන්නේ. අසිතියෙන් අතහරින්න බැහැ. අසිතියෙන් සිදුවන්නේ අල්ලා ගැනීමයි. දුකත් අල්ලා ගන්නවා. සැපත් අල්ලා ගැනීම. මේ විඳින්නේ දුක ද සැප ද යන්න දැනගැනීමටත් සිතිය අවශ්‍යයි.

සිතියයි වැදගත්. භාවනාවේ යතුර සිතියයි. සිතිය ඇති කරගැනීමටයි භාවනා ක්‍රම පුහුණු කරන්නේ. පුරුදු කළ යුත්තේ. කාලයත් සමඟ එබඳු භාවනා ක්‍රම පුරුදු කළ කෙනෙකු විදියට කළයාණ මිත්‍රවරුන්, උත්සාහයක් ගන්න අඩුම ගානෙ නින්දට යන වෙලාවේ දී වත් අල්ලගෙන තිබුණු සිතිවිලි අත හරින්න මක්නිසා ද ඔය එක සිතිවිල්ලක්වත් අවශ්‍ය නැහැ නින්දට. ඔය කිසිම සිතුවිල්ලකින් තොරව ඔබට සුවසේ නිදා ගන්න පුළුවන්. එනිසා ලෝභ නැතුව සිතිවිලි අතහරින්න උත්සාහයක් ගන්න. පහාණ සංඥාව වඩන්න උත්සාහ කරන්න. ප්‍රතීත කිරීමේ ආකල්පය ඇති කරගන්න බලන්න. එහි තිබෙන සුවය එතන එතනම අත්දකින්න පුළුවන්. ඒ අදිටනින් යුතුව අප මේ පහාණ සංඥාව පිළිබඳ ස්වල්ප මොහොතක් මෙතෙහි කර බලමු.

භාවනාව

කිසියම් සිතිවිල්ලක් ඔස්සේ දිගින් දිගට සිතන්නට තියෙන මිනකම අදහසගෙන අතහරින්න පුළුවන් ද. කිසිම සිතිවිල්ලක් ගැන දිගින් දිගට සිතන්නේ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද.....

සිතෙනවා නම් අදහසගන්න සිතන බව. එතනම අතහරින්න. ඉඩදෙන්න මනසට ලිහිල් වෙන්නට. ඉඩදෙන්න මනසට නිදහස් වෙන්නට. සිත ඔබට පවසයි, ඔය මතක් වෙන හැම දෙයක් ගැනම සිතිය යුතුයි කියා. හැබැයි එක් මිනිත්තුවක් දෙකක් ඔය සිතිවිලි පස්සෙ දිව්වේ නැත කියා සිද්ධ වෙන පාඩුවක් නැහැ. යහපතක් මිසක්. සැහැල්ලුවක් මිසක්. සැනසිල්ලක් මිසක්.....

ඒ අවදිමත් භාවයට ඉඩදෙමින්, ඒ පිබිදුණු හිත, ඒ විකසිත වුණු මනසට ඉඩදෙමින් කළයාණ මිත්‍රවරුන්, අප හමාර කරමු මේ භාවනා වැඩ සටහන. හැම දෙනාටම තොරුවන් සරණයි.

දෙවැනි දේශනය

කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මෙබඳු සෝනාකාරී පරිසරයක වුවත් හිතක් හිතඩ කරගන්න පුළුවන් කියන ඒ ධර්මතාව, ඔබත් මාත් එක්වතාවක් නෙවෙයි, දෙවතාවක් නෙවෙයි, අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සේ මේ ස්ථානයේ දී අත්දැක තිබෙනවා. එහිසා මේ අත්දැකීම සහ අවබෝධය ඉතාම වැදගත්. කුමක් නිසාද? අප බොහෝ විට හිතනවා ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ පරිසරයේ. ප්‍රශ්නය ඇත්තේ තමන් තුළ නෙවෙයි බාහිර. මොන ප්‍රශ්න ද? අපේ හිතේ ඇතිවෙන ප්‍රශ්න. දැන් අපට තරහා එනවා, ඒ තරහා එන කොට අප හිතනවා මේ තරහ එන්නේ මගේ වරදකින් නෙවෙයි. වැරද්ද තියෙන්නේ මගේ ළඟ නෙවෙයි කියා. අප සතුටු වෙනව ද සතුටු වෙන විටත් හිතෙන්නේ මේ සතුට අප බාහිරින් ගත් දෙයක්. මොනවගෙන් හෝ පිටතින් ලස්සන දෙයක් බලා, අසා ඒ විදියට බාහිරින් ගත් දෙයක්. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සාමාන්‍යයෙන් අප හිතන්න පුරුදු වී තිබෙන්නේ මේ හැම ප්‍රශ්නෙකටම හේතුව දුකට, සතුටට, බයට, තරහට මේ අප අත්දකින පාඨව මේ හැම දෙයකටම වගකිව යුත්තේ අප නෙමෙයි අතින් අයයි. තමන් අහිංසකයි. වරදක් නැහැ. තරහ එන්නේ, දුක් වෙන්නේ, අඩන්නේ මගේ වරදකින් නෙවෙයි. මේ මේ දේවල් අතින් අය කියූ නිසා හා කළ නිසා.

දැන් මේ විදියට මේ බාහිරය මත යැපෙන අප හිතනවා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ප්‍රශ්න වලින් නිදහස් වී සතුටක්, හිතේ සංහිදියාවක්, සන්සුන්බවක් ඇතිකර ගන්නට නම් පරිසරයත් සන්සුන් විය යුතුයි කියා. එය අනිවාර්ය සාධකයක් විදියට හිතනවා භාවනාවට. දැන් කිසිකෙනෙකු භාවනාවට උචිත පරිසරයක් විදියට මෙබඳු වූ නිරන්තරයෙන්ම වාහන ශබ්ද ඇහෙන නගරයක් කවදාවත් අර්ථ දක්වන්නේ නැහැ. නමුත් එය සාවද්‍ය බවත් හිත සන්සුන් කරගැනීමයි, ඔය කියන ශබ්දයි අතර සම්බන්ධයක් නැහැ කියන කාරණයත් අත්දැකීමෙන් ම ඔබත් මාත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන තියෙනවා. එහිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය ඉතාම විශාල පිබිදීමක්. මන්ද මේ ප්‍රථම පියවර ගත නොහැකිව ලක්ෂ ගණනක් දෙනා දුක් විඳිනවා. බලාසිටිනවා පරිසරය වෙනස් වෙනතුරු. ලෝකය වෙනස් වෙනතුරු තමන්ට වෙනස් වෙන්න බැහැ කියා සිතාගෙන නැහැ. මෙතන තියෙනවා අප හිතන්න පුරුදු වී ඇති රටා කීපයක්. මේ සිතීම කියන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, පුරුද්දක

ප්‍රතිඵල. අප හැම දේම කරන්නේ පුරුද්දට. තේ එකක් හඳුන්වන පුරුද්දට. ඒ පුරුද්දට හඳුනා තේ එක බොන්නෙන් පුරුද්දට. කෙනෙකු ගෙදරට ආවම තේ එකක් හඳුනා දෙන්නෙන් පුරුද්දට. දත් මදින්නේ, මුණ හෝදන්නේ, ස්නානය කරන්නේ, කෙනෙකු දුටුවිට සුභ උදුසනක් කියන්නේ නැතිනම් හොඳයි කියන්නෙන් පුරුද්දට. මුලු ජීවිතයම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, පුරුද්දක්. පුරුදුවල ප්‍රතිඵලයක්. මදුරුවෙකු දුෂ්ට කරන විට ඒ මදුරුව එළවනවා නම් එළවන්නේ පුරුද්දට. කල්පනා කර නොවෙයි. එතනත් පුරුද්දක්. ඔය විදියට බලන්න පුරුද්දකින් තොරව කරන, කෙරෙන යමක් තියෙනව ද ඔබේත් මගේත් ජීවිතවල? පත්තරයක් කියවන්නේ, ඇහුම්කන් දෙන්නේ, කෙනෙකුට බනින්නේ පුරුද්දට. ඒ වෙලාවේ බනින්නේ, ඒ වගේ අවස්ථාවක තරහක් පැමිණි විට පුරුද්දක් තිබෙනවා නම් බනිනවා. රවන්න පුරුදු වී තියෙනවා නම් රවනවා. නිහඬව ඉන්න පුරුදු වූ කෙනා නිහඬව ඉන්නවා. ඒ මේ හැම ප්‍රතිචාරයක්ම පුරුදුවල ප්‍රතිඵල.

කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේත් මගේත් ජීවිත කියන්නේ ආනාදිමත් කාලයක නිරන්තරයෙන්ම හුරු වූ රටාවන්ගේ ප්‍රතිඵල. හුරු පුරුදු වූ රටාවලින් මැවෙන සිතුවමකයි ඔබ කියන්නේත් මා කියන්නේත්. අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. ඔබ කියන්නේ කවුද, මා කියන්නේ කවුද කියන කාරණය කැල්ලෙන් කැල්ලට ගලවා විග්‍රහ කර බලන්න එතන තියෙන්නේ පුරුදු ගොඩක්. ඔබ මගෙන් සහ මා ඔබෙන් වෙන් වෙන්නේ ඒ නිසා. කෙනෙකු තව කෙනෙකුට වඩා වෙනස් වෙන්නේ ඒ නිසා. ආහාර පුරුදු වෙනස්, ආහාර ගන්න වෙලාවල් වෙනස්. කන්න කැමති කෑම වෙනස්. මේ සියල්ල පුරුදු. ඇඳුම් කොණ්ඩේ පිරණ විදිය, ඇවිදින විදිය, කතා කරන විදිය, හිනා වෙන විදිය මේ සියල්ල පුරුදු. අප පුද්ගලයෙකු කියන්නේ ඔය පුරුදු ගොඩකටතේ එයා මෙහෙමයි. මෙයා එහෙම නෙමෙයි. ඔය සියල්ලෙන්ම කියවෙන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, පුරුදු ටිකක්. ඉතින් මා කියන්නේ කවුද කියන කාරණය හොඳට විග්‍රහ කර කැල්ලෙන් කැල්ල ගලවලා බැලුවොත් ඔය හැම කැල්ලක්ම දීර්ඝ කාලීන පුරුද්දක සහ හුරුවක ප්‍රතිඵලයක්. එසේ අතීතයෙන් උරුම නොවුණු දෙයක් මෙතන හොයා ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ සියල්ල අවසාන ප්‍රතිඵලයන් නෙවෙයි. වෙනස් වෙනවා. අලුත් අලුත් පුරුදු ඇති වෙනවා. තියෙන පුරුදු නැතිව යනවා. ඒ නිසා පුද්ගලයා යනු නිරන්තරයෙන් ම සංස්කරණය වන්නක්. එකම විදියට තියෙන්නේ

නැහැර. කෙනෙකුට ඕනෑ තරම් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඕනෑ වුවත් නැතත් වෙනස් වෙනවා. පරිසරය නිසා වෙනස් වෙනවා. ආශ්‍රය කරන අය නිසා වෙනස්වෙනවා. කියවන දේ නිසා වෙනස් වෙනවා. විඳින දුක, සැප නිසා වෙනස් වෙනවා. අලුත් පුරුදු එනවා. තියෙන පුරුදු හැර යනවා. එකම පුරුද්දක්වත් දිගට තියෙන්නෙ නැහැර. දීර්ඝ කාලයක් නොවෙනස්ව පවතින්නේ නැහැර. අපට හිතෙන්න පුළුවන් දීර්ඝ කාලයක් කියා. නමුත් හොඳට බැලුවොත් වෙනස් වෙනවා. හැම දෙයක්ම. අඹ ගෙඩියක රස වෙනස් වෙනවා. වැස්ස වෙනස් වෙනවා. පෘථිවිය, අප කියනවා සූර්යයා වටේ යනවා කියා. නමුත් එම අවේනනික දේවල් වුවත් දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ බැලුවොත් ඒ පුරුද්දට යන රටාව වෙනස් වෙනවා. බොහෝම සියුම් වෙනසක් තියෙනවා. ඒ දුර හා වේගය වෙනස් වෙනවා.

එනිසා මේ හැම පුරුද්දක්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි වෙනස් වෙන සුළුයි. මෙය ඉතාම වැදගත් අවබෝධයක්. අපේ ළඟ තියෙන හැම පුරුද්දක්ම වෙනස් වෙන සුළු පුරුදු. මේවා ස්ථාවර දේවල් නෙවෙයි. වෙනස් වන සුලු හා වෙනස් වන දේවල්. වාහනයක් නම් ඉස්සරහට යන ගියරයේදී ඉදිරියටමයි යන්නේ, එසේ ඉදිරියට නොයා තියෙන්න පුළුවන්. ඒ නමුත් කවදාවත් පසුපසට යන්නෙ නැහැර. මනුස්සයා කියන්නේ එබඳු කෙනෙකුට නෙවෙයි. ස්ථාවර නිම් භාණ්ඩයකට නෙවෙයි මිනිසා කියන්නේ. තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි තමුන්ව වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. එසේ වෙනස් කරගත හැක්කේ මොනවද? පුරුදු පමණයි. වෙනස් කරගන්න ඇත්තේ. තියෙන පුරුදු අතහරින්න පුළුවන්. අලුත් පුරුදු ඇතිකරගන්න පුළුවන්. දිගටම තියාගන්නත් පුළුවන්. මෙන්න මේ කාරණාවේ දී ඉතාම වැදගත් සිද්ධාන්තයක් සේ අප කියනවා මනුෂ්‍යයෙකු වෙනස් වෙන්න ඕනෑ. මනුෂ්‍යයෙකු පරිවර්තනය විය යුතුයි. මේ පරිවර්තනය වෙනවා, වෙනස් වෙනවා කියන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඇතුළතින්ම සිදුවන දෙයක්. අභ්‍යන්තරයෙන්ම සිද්ධවෙන දෙයක්. වෙනස් වෙනවා කියන්නේ ශරීරයේ වෙනසක් නෙමෙයි. චිත්තනයේ වෙනස් වීමක්. සිතිවිලි රටා හඳුනා ගැනීම. කොහොමද හිතන්න පුරුදු වී තිබෙන්නේ? කෙසේ ද ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න පුරුදු වී ඇත්තේ? කෙනෙකු මොන ආකාරයෙන් ද හිතනා වෙන විට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ? කෙනෙකු රවන විට කොහොමද තමන් ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ? හඳුනාගන්න. මක්නිසා ද? ඒ ප්‍රතික්‍රියාව එන්නේ පුරුද්දෙන්.

අප කෂණිකව ප්‍රතික්‍රියා දක්වනවා. කලින් ගත් උදාහරණය, මදුරුවෙකු ශරීරයේ වැසූ කල්හි සිදු වන්නේ සිතා බලා තීරණ කිහිපයක් ගෙන එයින් එක් තීරණයක් ක්‍රියාත්මක කරනවා නෙවෙයි නෙ. කනවා දැනෙන විට, හඬ ඇහෙන විටම. වහනවා ඇඟට දැනෙන විටම යමක් සිද්ධ වෙනවා අපෙන්. එය උපදින කොටම ගෙනා දෙයක් හෝ පසුව පුරුදු වූ දෙයක්. පුංචි ළමයෙකු දකිනවා වැඩිහිටියන් කුමක් ද කරන්නේ? මේවා බෝ කරගන්නා පුරුදු. ඒ නිසා මේ පුරුදු කළයාණ මිත්‍රවරුන්, වෙනස්කර ගන්න පුළුවන්. වෙනස් විය යුතුයි. නිකම්ම භාවනා කළාටම වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. හඳුනාගත යුතු වෙනවා තමන් කියන පුද්ගලයා. තමන් කිව්වේ පුරුදු ගොඩකට. ඊයේ ඇතිවූ පුරුදු තියෙන්න පුළුවන්. ගිය අවුරුද්දේ ඇති කරගත් පුරුදු, අවුරුදු ගණනකට කලින් ඇතිකරගත් පුරුදු තියෙන්න පුළුවන්. මේ හැම දෙයක්ම අප ළඟ තිබෙනවා. මූලික වශයෙන්ම කළයාණ මිත්‍රවරුන්, තියෙන පුරුදු තුනක් ගැන මෙතන දී කතා කරනවා.

පළමුවෙනිම කාරණය තමයි මේ හිතට සතුටුදායක යමක් පිළිබඳ මනාපයක් ඇති වූ කල්හි ඒ ගැන දිගින් දිගටම ආශාවෙන් සිතන පුරුද්ද. ඒක රූපයක් වෙන්න පුළුවන්. ශබ්දයක් හෝ ආහාරයක් වෙන්න පුළුවන්. කුමක් හෝ ගහක් කොළක් නැතිනම් සිද්ධියක්. මොනම දෙයකින් හෝ සැපක් සතුටක් ලැබෙනවා කියන විච්චාසය හිතේ ඇති වූ විට ඒ දේ ගැන ආශාවෙන් හිතනවා. ඒක ස්වභාවයෙන්ම සිදු වෙනවා. විශාල ප්‍රයත්නයක් දරා කවුරුන්වත් සතුටුදායක දේවල් පිළිබඳව දිගින් දිගට, දිගින් දිගට හිත හිතා ඉන්නේ නැහැ. කැමති අය ගැන දිගින් දිගට හිතන්න අමුතුවෙන් මහන්සි වෙන්නේ නැහැ. එබඳු ප්‍රියමනාප කෙනෙක් මතක් වූවා ද මතක් වූ මොහොතෙම අප ඒ ගැන හිතන්න ගන්නවා. අප කැමැත්තෙන්ම හිතන දේවල් සියල්ලටම පදනම ඒ අය නිසා හිත සතුටට පත්වීම. ඒ දේවල් නිසා හිතට සතුටක් දැනෙනවා. එසේ සතුටක් දැනෙන දේවල් අල්ලගෙන දිගින් දිගට හිතනවා. හිතනවා, හිතනවා. මෙන්න පළමුවෙනි පුරුද්ද. මෙය පුරුද්දක්. පුරුදු වූ දෙයක්. කවදා පුරුදු වූවා ද දන්නේ නැහැ. නමුත් පුරුදු වී තිබෙන දෙයක් ආශාවෙන් සිතීම.

ආශාවෙන් ඕනෑම දෙයක් ගැන හිතන්න පුළුවන්. අතීතය ගැන, අනාගතය ගැන, තමන් ගැන, අනුන් ගැන හිතන්න පුළුවන්. කෙනෙකුට

අහන්න පුළුවන් මෙහි ඇති වැරද්ද කුමක් ද? සතුටුදායක දෙයක් ගැන කැමැත්තෙන් සිටීමේ සහ කැමති දේවල් ගැන ආශාවෙන් සිටීමේ කුමක්ද වරද? කිසිම වැරද්දක් නැතැ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ දේවල් ඒ විදියටම තියෙනව නම් ඒ අප කැමති අය අප කැමති විදියටම දිගටම ඉන්නවා නම් කිසි ප්‍රශ්නයක් නැතැ. අප කැමති පරිසර ඒ විදියටම දිගටම තියෙනව නම් කමක් නැතැ හිතුවට. නමුත් එසේ කවුද ඉන්නෙ? අපට ඕන විදියට කවුද ඉන්නෙ? අප කැමති විදියට කුමක්ද දිගටම තියෙන්නෙ? එසේ පවතින එකම වැලි කැටයක්වත් මේ විශ්වයෙ තියෙනවද? ඔබට හෝ මට රූප පරිදි කාලයෙන් කාලයට සදාකාලයෙන් සදාකාලයටම වෙනස් නොවී පවතින එකම එක වැලි කැටයක්වත් හොයාගන්න ලැබෙනවද? මහා කන්දකින් එකම එක වැලි කැටයක්වත් හොයා ගන්න පුළුවන් ද තමන්ට කැමති විදියට හැසිරෙන? නැතැ. වෙනස් වෙනවා. දවසක් එයි තව දුරටත් එය වැලිකැටයක් නොවන බවට, දවසක් එයි අන් සතු වැලිකැටයක් බවට පත්වෙන. එය නමයි ස්වභාවය. අන්න එතන දි කුමක් ද අපට සිදුවන්නේ? අපේ හිතේ ඇති වෙනවා අසතුටක්. මෙසේ සතුටින් සිත්තන පටන්ගත් දේවල් සතුටින්ම අවසන් වන්නේ නැතැ. එයයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නය. යමක් පිලිබඳව හෝ යමෙකු පිලිබඳව හෝ සන්නෝෂයෙන් සතුටින් හිතන්න පටන් ගන්නවා. හිතන්න පටන්ගෙන දිගින් දිගටම හිතාගෙන හිතාගෙන අවසානයක් දකින්න පුළුවන් ද සතුටින්ම? කරන්න බැහැ. කියෙත් කියෙනා ද සතුටින්ම සිතීම නවත්වා තිබෙන්නෙ? තමන්ගේම ළමයෙකු ගැන හිතන්න පටන්ගන්න. හරි සතුටුයි හොඳට ඉගෙන ගන්නවා. අප ඒ ගැන සතුටින් හිතනවා. ටික දුරක් හිතාගෙන යන්න බලන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔන්න එනවා බයක්. මොනව වෙයි ද දන්නෙ නැතැ. නරක ළමයෙකු වෙයි ද? නරක යාළුවන් ආශ්‍රය කරන්න පටන්ගනියි ද? පරක්කු වී ගෙදර එයි ද? ප්‍රශ්න ගොඩක්. ඒවා හිතෙනවා. එසේ පාලනය ගිලිහී ගිය විට සිතන්නාට සිදුවන්නේ කුමක් ද? කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සතුටින් සිටීම ආරම්භ කළ තැනැත්තා දුකට පත්වෙනවා. වේදනාවට පත්වෙනවා. නමුත් වේදනාවට දුකට පත්කර ගැනීමේ ඕනෑ කමින් නෙමෙයි හිතන්න පටන්ගත්තෙ හරි සතුටින්. ඕනෑම දෙයක් ගැන. මේ ස්වභාවික පරිසරය ගැන, කැලෑ, ගස් කොළන්, ඕනෑම දෙයක් ගැන හිතන්න බලන්න සතුටින්. හිතාගෙන යන විට නොදැනුවත්ම අසතුටට දොරටු විවර වෙනවා. නොදැනුවත්වම

දුකට පාර කැපෙනවා. මෙය තමයි හිතේ ස්වභාවය. කුමක්ද? සතුට විතරක් රඳවාගන්නට බැහැ හිතක් ඇතුළේ සතුටුදායක දේවල් තියෙනවා. සතුට දෙන දේවල් තියෙනවා. පුද්ගලයන් සිටිනවා. නමුත් ඒවා ගැන හිතන්න යනවිට සතුට විතරක් රැඳෙන්නේ නැහැ. තව දහසකුත් එකක් අප අකමැති හැඟීම් එන්න පටන් ගන්නවා.

දෙවැනි කාරණය කළසාණ මිත්‍රවරුනි, අප අහස් මාලිගා හඳුන්න පටන්ගන්නවා සතුටුදායක දේවල් අල්වාගෙන, පුංචි දෙයක් අල්ල ගෙන අප ලොකු අහස් මාලිගාවක් හඳුනවා. හරි ආසාවකින් ගොඩ නගන්නේ ඒ අහස් මාලිගාව. පුද්ගලයන් අල්ලගෙන හඳුනවා. අපේම අනාගතය අතින් අයගේ අනාගතය හෝ මිදුලේ හිටවන පුංචි මල් පැළයක් මත අප ලොකු අහස් මාලිගාවක් හඳුනවා. තට්ටුවෙන් තට්ටුවට. තට්ටු කීය ද අපම දන්නේ නැහැ. කාලය තිබෙනතාක් අප හිතෙන් කරන්නේ තුන්කාලයටම අහස්මාලිගාවක් ගොඩ නැඟීම. දවල් හීනයක් හරි සතුටින් හඳුනන්නවා. හැබැයි මෙය හීනයක් බව අමතක වෙනවා. මූලින්ම අප කරන්න බලාපොරොත්තු වන දේ ගැන සිතනවා. ඊක වෙලාවක් යනවිට එය ඇත්තක් බවට පත්වෙනවා. අපම හඳුනාගත් බලාපොරොත්තුව බලාපොරොත්තුවක් පමණක්මය කියන කාරණය අපටම අමතක කරවනවා. අමතක කර එය නැතුව බැර දෙයක් බවට පත්කරනවා.

ඉන්පසු සිතනු ලබන්නේ ඔබත් නෙමෙයි මාත් නෙමෙයි. බලාපොරොත්තුව විසින්, ඒ ආශාව විසින් සිතමින් දිගට යනවා ඔබට හෝ මට නවත්තන්න ඕනෑ වුවත් නවත්තන්න අපහසුයි. ස්වයංක්‍රීයව ඒ ආශාව ඒ කැමැත්ත පොළඹවනවා, ඒ ගැන හිතන්න. දවාලේ, රාත්‍රියේ ඇහැරගෙන ඉන්න විට, නිදාගත්විට හැම වෙලේම ඒ ආශාව හීන දැකිනවා. දවල් හීන, රාත්‍රී හීන විදියට. අපම ගොඩ නගන හීනයක අපම සිරකරුවෙකු බවට පත්වෙනවා. අපම ගොදුරක් බවට පත්වෙනවා. මේ පළමුවෙනි පුරුද්ද. හිතන්න පුරුද්ද වී තිබෙන දෙවන ක්‍රමය සතුටක් තියෙන විට හෝ සතුටක් ගැන හීන දැකින විට හෝ කළසාණ මිත්‍රවරුනි, එයට බාධාවක් වන විට අසතුටින් සිතීම. රූපවාහිනිය බලමින් සිටින විට කොහෙත් හෝ එයට බාධා වෙනවා. ඒ වෙලාවේ විදුලිය නැති වෙනවා. කවුරු හරි ගෙදරට එනවා. ළඟ ඉන්න කෙනෙකු කතා කරන්න පටන්ගන්නවා. කුමක් හෝ දුරකථන

අමතකමත් එනවා. බලන්න එබඳු අවස්ථාවක හිතේ ඇති වෙන්හෙ කුමක් ද? හිතේ ඇතිවෙනවා අසනුටක්.

සතුටට බාධාවක් කොහෙන් දු පැමිණෙන්නෙ, ඒ සැණින්ම හිත අසනුටට පත්වෙනවා. මෙය සාමාන්‍ය ප්‍රතික්‍රියාවක්. පුරුදු වී ඇති ආකාරයයි එය. අප විඳින හෝ විඳින්න බලාපොරොත්තුවෙන සතුටකට, සැපකට, කොතැනින් හෝ බාධාවක් සිදු වෙනව ද ඒ එන මොහොතේම, ඒ බාධාව ආ සැණින්ම හිත නොසතුටට පත්කර ගන්නවා. අර තිබුණු සතුට නැතිව යනවා. නැතිවෙනවා පමණක් නෙවෙයි එතනින් නතර නොවී ඒ ගැන තරහක් එනවා. විදුලිය නැතිවීම ගැන තරහක් එනවා. දුරකතනය නාද වීම ගැන, කතා කරන කෙනා ගැන, ගෙදරට කවුරුන් හෝ පැමිණියා නම් ඒ ගැන සතුටක් එන්නෙ නැහැ. තරහක් එනවා. මෙන්න හිතන්න පුරුදුව තිබෙන රටාව. අප සතුටින් සිතමින් සිටින විට යමක් පිළිබඳ කොතැනින් ද බාධාවක් එන්නෙ, ඒ එන බාධාව හේතුවක් කරගෙන හිත නොසතුටට පත්වෙනවා. නොසතුටු වූ සිතින් අර ආ බාධාවට ද්වේෂ කරමින් එයත් සමඟ ප්‍රශ්නයක් හදාගන්නවා. තරහා වෙනවා. ගැටෙනවා. පුරුදු වී තිබෙන රටාව. ඒ නිසානේ මදුරුවන් කනවිට තරහා එන්නේ. මදුරුවන් දුෂ්ඨ කරනවා. ඊදෙනවා. අර තිබූ සැප නැති වූවා. දුකක් ඇති වුණා. ඒ ඇති වීමත් එක්කම තරහ එනවා. බොහොම වේගවත් සිදුවීමක් අර්ධ ස්වයං සිද්ධී ඊතියක් මෙතන තියෙන්නෙ.

තරහ එන ඕනෑම වෙලාවක දී කළාණා මිත්‍රවරුනි, මොනම දෙයක් ගැන හෝ මදුරුවෙකු ගැන හෝ, අලියෙකු ගැන, මනුස්සයෙකු, අහස, පොළව, අතීතය, අනාගතය ගැන හෝ ඔබේ සිතට කෝපය ඇතුල්වෙන ඕනම මොහොතක හොඳින් බැලුවොත් ඔබට පෙනෙයි තරහා එන්නෙම දුකක් ඇතිවිට. දුකක් හෝ නොසතුටක් නැතිව තරහකට එන්න ඉඩක් නැහැ. හැම මොහොතකම දුකක් තියෙනව ද එතන දී තරහා එනවා. දුකක් හදාගෙන තරහා ගන්නෙ නැතුව සිටීම අපහසුයි. තමන් ම තමයි නොසතුටට පත්කරගන්නෙ තමන්ගෙම හිත. නමුත් අර මුලින් කතා කළා වගේ අප හිතනවා එයට වැරදිකාරයා තමන් නෙමෙයි, තව කවුරුන් හෝ වෙනත් බාහිර දෙයක් කියා හිතනවා. ඒ කෙනාට හෝ ඒ දෙයට හෝ අප වෙර කරනවා. ඒවත් සමඟ තරහා වෙනවා. පුරුදු වී ඇත්තෙම තරහා වෙන්න. තරහා වූ

දේවල් අරගෙන බලන්න. තරහා වූ පුද්ගලයන්ව අරගෙන බලන්න. ඒ හැම තැනකම තියෙන්නේ ඒ අය නිසා තමන් දුකට පත්වූ බවයි. ඒ අය නිසා මා වේදනාවට පත්ව තිබෙනවා. ඒ අය නිසා රිචගෙන තිබෙනවා. තමන්ට රිදී තියෙනවා. තමන්ට රිදිලත් නැති නම් දුකකුත් නැති නම් සිතට වේදනාවකුත් නැති නම් කුමකටද තරහා වෙන්නේ අතීතය එක්ක. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අතීතයේ රිදුවාගෙන තියෙනවා. නැති නම් තමන්ගේ කෙනෙකුට රිදුවා තිබෙනවා. එනිසා තරහා වෙනවා අදාළ මිනිස්සුන් සමඟ. තමන්ට හෝ තමන්ගේ කෙනෙකුට පාඩුවක් වී තිබෙනවා නම් එතැනදී තරහා වෙනවා. එය අතීතයේ. වර්තමාන වශයෙනුත් තරහා එනවා. එක්කෝ තමන්ට, තමන්ගේ කෙනෙකුට පාඩුවක් කරනව නම් කවුරුන් හෝ එවිට තරහා එනවා. අනාගත වශයෙන් අප අනුමාන කරමින් තරහා ගන්නවා. පාඩු කරයි ද දුකක් දෙයි ද එසේ සිතන කොටත් තරහා එනවා.

එතැනින් නතර නොවී අප අකමැති අයත් ඉන්නව නේ. ඒ අයට කවුරුන් හෝ උදව් උපකාර කරන විටත් තරහා එනවා. එතනදීත් අපේ හිත නොසතුටට පත්වෙනවා. තමන් අකමැති කෙනෙකුට කවුරු හෝ උදව්වක් කරන විටත් හිතට හරි නැහැ. තරහා ගන්නවා. ඔය කුම නවයටම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපේ හිතේ පටිසය ඇති වෙනවා. ගැටුම් ඇති වෙනවා. මෙය තමයි සාමාන්‍ය පුරුද්ද. මේවා පුරුදු. අර සතුටුදායක දෙයක් ගැන දිගට සිතීමත් පුරුද්දක්. ඒ සතුටට කොහෙත් හෝ බාධාවක් ආවොත් හෝ එයි කියා හිතූණාත් එයට කෂණිකවම තරහා ගැනීමත් පුරුද්දක්. හොඳට බලන්න මේවා සිද්ධ වෙන දේවල්. අනිධර්මය නෙවෙයි. අනිධර්මයෙන් ඇති. නමුත් මේවා අප කාටත් අදහගන්න පුළුවන් දේවල්. ඊළඟට එතනින් නතරවෙන්නේ නැහැ.

ඊළඟට අප යනවා තුන්වෙනි පියවරට. කුමක්ද? තමන්ගේ හෝ තමන්ගේ කෙනෙකුගේ සතුටට කවුරුන් හෝ බාධා කළා නම් ඒ කරනකොට දැන් තමන්ට රිදිල නේ තියෙන්නේ. දැන් හිත රිදී වේදනාවට පත්වී. ඒ වේදනාවට පත් කළ කෙනත් එක්ක අප තරහා ගන්නවා. ඒ දේත් එක්ක තරහා ගන්නවා. තරහා ඇවිල්ලා, ඊළඟ පියවර කුමක් ද? අන්න පළිගන්න බලනවා. දැන් පළිගැනීම සිදුවන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මදුරුවන්ගෙන් වුවත් කරන්නේ පළිගැනීමයි. ඕනෑම දෙයකින් පළිගන්නවා. පළිගැනීම නමැති සිතුවිල්ල

හිතට එන්නෙම රිදීමත් සමගයි. රිදුණේ නැති නම් පළිගන්න යන්නෙ නැහැ කාගෙන්වත්. නැහැ. මොනම දෙයකින්වත් පළිගන්න යන්නෙ නැහැ. කෝප්පයකින්, පිගානකින්වත් පළිගන්න යන්නෙ නැහැ. එහිසා රිදුණො නැති නම් තිබූ හෝ තිබෙන්නට ඉඩ තිබූ සතුටක් නැතිවූයේ නැති නම් තරහා එන්නෙන් නැහැ. මෙම මානසික ප්‍රතික්‍රියා අතර දක්නට ලැබෙන්නේ අනෝන්‍ය සම්බන්ධතාවයක්. කුමක්ද? සතුටදායක දේවල් ගැන ආශාවෙන් සිතිම සහ දිගටම සිතිම. ඒ සතුට යමක් නිසා නැතිවෙන විට වේදනාවට පත් වීම. රිදුවා ගැනීම. ඒ රිදුවපු දේත් සමග තරහ ගැනීම. එසේ නැතිව තරහා එන්න ඉඩක් නැහැ. එසේ තමන්ට රිදුවුවා යැයි සිතූ දෙයට ආපසු රිදුවන්න ඕනෑකමත් එනවා. රිදුවපු අයට රිදුවන්න ඕනෑ. අන්න හිංසාව එන තැන. හිංසා කිරීමේ ඕනෑකමත් එනවා. එයත් පුරුද්දක්. කොහෙන් හෝ වේදනාවක් ආවොත් එතනට රිදුවන්න ඕන. බොහෝ උදාහරණ ඔබටම සොයාගත හැකියි.

එක දවසක් කෙනෙකු වාහනයක ගමනක් යන්න ලැස්ති වී වාහනය එළියට ගන්නා. එන්ජින් එක පණගැන්වුණේ නැහැ. බොහෝ උත්සාහ ගන්නා ඒත් පණගැන්වන්නට නොහැකි වුවා. හරියට කෝපයට පත්වුවා. ළඟ තිබුණා පොල් ගෙඩියක් ලෙලිත් එක්ක. එය අරගෙන ඒ කාර් එකට ගහගෙන ගහගෙන ගියා. ඒ බොනටි එක සම්පූර්ණයෙන්ම කැඩිලා ගියා. බලන්න එතන, ඔය ගමන හරි සන්නෝෂයෙන් සතුටින් යන්න හිතන් ඉන්න ඇති. සතුටින් හිතුවා. හැබැයි දැන් මේ වාහනය පණගැන්වුණේ නැහැ. එය බාධාවක්. තරහා ආවා. කා ගැනද? වාහනය එක්ක. එය ඉවසන්න බැහැ. දරාගෙන ඉන්න බැහැ. තමන්ට පුදුම විදියට රිදී තියෙන්නේ. ලොකු රිදිල්ලක්. එය දැන් පිට වෙන්න ඕනෑ කොහෙන් හරි. එය පිටකළේ අර වාහනයෙන්. පොල් ගෙඩිය අරගෙන ගහගෙන, ගහගෙන ගියා. මෙය තමයි හැම තැනකම තියෙන්නේ. මේ මූලික සිද්ධාන්ත තුන බොහොම සරලයි. නමුත් ඒ සරල සිද්ධාන්ත කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මිනිස් සමාජය මහා සංකීර්ණ ව්‍යසනයක් බවට පත්කර තිබෙනවා. බුදුනාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා අඳුනාගන්න මේ සිතිවිලි තුන. මේ පුරුදු තුන අඳුනා ගන්න. මොනවද? සතුටදායක දේවල් පිළිබඳ දිගටම ආශාවෙන් හිතන ස්වභාවය අඳුනගන්න. දිගින් දිගටම ඒ ගැන සිතින දකින ප්‍රවණතාවය අඳුනගන්න. ඒ වගේම ඒ සතුට යමක් නිසා නැති

වෙනව නම් ඒ ගැන තරහා එන ස්වභාවයන් අදහනගන්න. එනතිනුත් නතර නොවී ඒ තමන්ගේ සතුට නැතිකරපු දේ ගැන තරහ ඇවිත් එයට ආපසු රිදුවන්න, එය කඩා බිඳ විනාශ කර දාන්න ඇතිවෙන ඕනකමත් අදහනගන්න. මේවට දහමේ වචන තුනක් පාවිච්චි කරනවා. කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක. සාමාන්‍යයෙන් ඔය වචන කියපු ගමන් අප ටිකක් පටලැවෙනවා. මේවා විශේෂ දේවල්. මේවා අපේ හිත්වල නැහැ. මේවා තියෙන්නේ පොත්වල පමණයි කියා. හිතට එන ඕනම සිතුවිල්ලක් අරගෙන බලන්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය තුනෙන් එකකට වැටෙනවා. ඔය වර්ග තුනෙන් එකකට අයිතියි. එක්කො සතුටුදායක දෙයක් ගැන හිත හිතනවා. එහෙම නැති නම් කොහෙන් හරි ආ තරහක් අල්ලගෙන එය ගැන හිතනවා. නැති නම් අපේ හිත රිදීමට පත්ව ඇති විට ඒ රිදවපු දේට රිදුවන්න හිතනවා. මෙය හැම මනුෂ්‍යයාටම පොදුයි. පෘථග්ජන සිතේ ස්වභාවය.

නීතිවලින් සහ දඬුවම්වලින් කරන්නෙ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අභ්‍යන්තර වින්තනය බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයට එනවිට පාලනය කිරීම. සිතුවිලි මට්ටමේ දි නීතිවලින් පාලනය කරන්න බැහැ. හිතකට නීති අදාළ නැහැ. නීති තියෙන්න පුළුවන් නමුත් මනසකට ඒ නීති වැදගත් නැහැ. මනසට පුළුවන් ආශා කරන දේවල් ගැන දිගට හිතන්න. බාධා කරන දේවල් ගැන ද්වේෂයෙන් හිතන්න. ඊළඟට පළිගැනීම ගැන සැලසුම් කරන්න. හැබැයි ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන්න යනවිට වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් හෝ අන්න එතන දි පුළුවන් තව කෙනෙකුට එය පාලනය කරන්න. බලය යොදවා හෝ අවවාද දී හෝ හොඳ නරක කියා දී. දැන් මෙතන දි බුදුනාමුදුරුවන් වදාරන්නේ මූලික අවස්ථාවේදීම සිත තුළදීම අදහනගන්න. මක්නිසාද බනින්න බැහැ තව කෙනෙකුට තරහක් නැතුව. හිතේ තරහක් නැතුව රළු වචන කියන්න බැහැ. හිතේ තරහක් නැතුව තව කෙනෙකුට රිදුවන්න බැහැ. එනිසා ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ හිතෙයි. පරිසරයේ නෙවෙයි. වෙන කොහෙවත් නෙවෙයි හිතේ. හිත අදහන ගන්න. හිතේ තියෙන මේ මූලිකම පුරුදු ත්‍රිත්වය අදහනගන්න. අදහනගෙන ඒවා අතහරින්න. අන්න පහාණ සංඥාව. අප එදා කතා කළා මේ පිලිබඳව අභ්‍යාසයක් විදියට. ඒ අප එදා කතා කළේ රාත්‍රී නින්දට යන විට පුළුවන් නම් දවස තිස්සෙ ඇති කරගත්, හිතේ හිර කරගත් සිතිවිලි අදහනගෙන අතහරින්න නින්දට කලින්. ඒවත් එක්ක නිදා ගන්න එපා. අද තිබුණු වේදනා කුණු ගොඩවල් සමග නිදාගෙන,

හෙට උදෙන් ඒවන් එක්ක ඇහැරෙන්න එපා. ඒවා අඩුම ගණනේ රාත්‍රියේදීවත් ඉවත්කර, හිස්කර, පිරිසිදු හිතකින් හිඳා ගන්න නැවුම් වූ අවදිවීමක් අවශ්‍ය නම්. අලුත් දවසක් ඕන නම්. එහෙම නැති නම් මේ එකක්වත් අලුත් නැහැ. අප හිතුවට අලුත් දවසක් කියා නැහැ. අර පුරුදු ඇලීම් ගැටීම් හා පළිගැනීම් එහෙමම එනවා. තරහ ගන්න දේට තරහා එනවා. පළිගන්න යන දේවල්වලට පළිගන්න යනවා. සතුටු වූ දේවල් පසු පසම යනවා. එහෙම තමයි.

මේ ගිරිමානන්ද සුත්‍රයේ දී බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, එහෙම රාත්‍රියේ දී නින්දට පෙර කරන දෙයක් ගැනම නෙමෙයි. සෑම විටම කළුසුතු දෙයක්. “උප්පන්නං කාම චිතක්කං නාධිවාසෙති පපහති විනෝදේති ඛ්‍යන්ති කරෝති අනභාවං ගමෙති” බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ විමසනවා “කුමක්ද පහාණ සංඥා” “කතමාචානන්ද පහාණ සංඥා” මේ ප්‍රහීන කිරීමේ ආකල්පයි කුමක් ද? එයත් පුරුද්දක්. යමක් අතහැරීමේ ආකල්පය කුමක් ද? මොනවද අත හරින්න තියෙන්නේ? අතහරින්න තියෙන දේවල් අපට මහා ලැයිස්තුවක් හඳුන්න පුළුවන්. කොපමණ තියෙනව ද අතහරින්න? නැහැ. බොහොම සරලයි. ඔය භෞතික දේවල් නෙවෙයි අතහරින්න තියෙන්නේ. ඒවාගේ ඇති ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ මෙතනයි. දුක තියෙන්නේ මෙතන. ගැටුම තියෙන්නේ මෙතන. එහිසා මෙතන අතහරින්න. “ඉධානන්ද හික්ඛු” දැන් අප කතා කළා සමහර භාවනාවලට කැලේට යන්න ඕන කියා සමහර භාවනා සංඥා ගැන කතා කරන විට කීවා. “රුක්ඛ මූලගතෝවා ආරුක්ඛු ගතෝවා” කියා. කැලේට යන්න. හිඳුහස් තැනකට යන්න. ගහක් යටට යන්න කියා. මෙතන එබඳු කතාවක් නැහැ. ඇයි කියන්නේ නැත්තේ? සතුට, ආශාව, වේදනාව, තරහ හා පළිගැනීම ඕනෑම මොහොතක එන්න පුළුවන්. ඒ එන එන වෙලාවේ අදහගන්න, ආශාවක් සමඟ දිග කටාන්දුර හඳුගන්නා විට අදහගන්න. බස්රියේ යනවිට, ගේ ඇතුලේ සිටින විට. එළියේ ඉන්න විට. ඕනෑ තැනක හිතෙන්න පුළුවන්. ඒ හිතෙන විට අදහ ගන්න. “උපන්නං කාමචික්කං” ඉපදුණා නම් හිතේ ඔය ආශාවක්, ආශාවෙන් දුර දිග යන්න කල්පනා කරනවා නම්, ඒ දුර දිග යන කල්පනාව “නාධිවාසෙති” එය හිතේ තියාගෙන එයින් විනෝදයක් ලබන්න යන්න එපා. එය හිතේ තිබුණට කමක් නැහැ කියා ඔහේ පවතින්න ඉඩ දෙන්න එපා. “නාධිවාසෙති” දිගට හිතේ

තිසාගෙන ඉන්න එපා. “පජ්ඣති” පුළුවන් ඉක්මනට එය අතහරින්න. “විනෝදනී” එය දුරුකර දාන්න. “බ්‍යන්ති කරෝති” හිනින් ඉවත් කර දාන්න. “අනභාවං ගමෙති” එයට නැවතුම් තිහක් තියන්න. පස්සෙ සිතන්නම් කියා සිතීම කල් දැමීමක් නෙමෙයි, නැවතුම් තිහක්ම තියන්න. “අනභාවං ගමෙති” එය අභාවයටම යවන්න. ඒ ගැන සිතීම අභවර කර දමන්න, “උප්පන්නං ව්‍යාපාදු චිතක්කං නාධිවාසෙති පජ්ඣති විනෝදෙති බ්‍යන්තිකරෝති අනභාවං ගමෙති” ඉපදුණා නම් ද්වේෂ සහගත සිතිවිල්ලක්, දිගින් දිගට හිතට වද දෙනව නම්, තරහක් ඇවිත් කවුරුත් හෝ ගැන, මොනව හෝ දෙයක් ගැන, බලන්න එතන හිත රැඳී නැද්ද කියා. හිත රැඳී තියෙන නිසයි තරහා එන්නෙ ඒ රිදුවපු කෙනත් එක්ක. එය ගැන දිගට හිත හිත වෙර කරන්න යන්න එපා. සසර දික්කර ගන්න යන්න එපා. රෝගී වෙන්න එපා. ලොකු අහස් මාලිගාවක් හදා ඒ මගින් බිමට වැටෙන කෙනෙකු වෙන්න එපා. අත්තිවාරමේදීම අඳුනාගෙන එතනින්ම ඉවත් කර දමන්න. පුළුවන් තරම් මුලින්ම කපා දමන්න. හිත ලෝකවල ජීවත් වෙන්න යන්න එපා. ද්වේෂ චිතර්කය, තරහක් එනකොට අඳුනගන්න. ඒවා ගැන දිගින් දිගට හිත හිත “ආ ඒ අය තමන්ගේ හතුරන්. සදාකාලික වෙරක්කාරයන්” කියා එහෙම හිතන්නෙ නැතුව. මොකද ඒ සිතුවිල්ල නිසා දුකට පත්වෙන්නෙ ඔබයි. ඒ සිතුවිල්ල නිසා කායිකව හා මානසිකව අසහනයට හා රෝගී බවට පත්වෙන්නෙ තමන්මයි. සංසාරේ දික්වෙන්නෙත් තමන්ගෙමයි. නින්දා යන්නෙ නැත්තෙත්, ගන්න බෙහෙත් අහන්නෙ නැත්තෙත්, අවලස්සන වෙන්නෙත් තමන්මයි. වෙන කවුරුත් නෙවෙයි. එනිසා අප්‍රසාදයට පත්වෙන්නෙත් තමන්මයි.

එනිසා ඉපදුණා නම් හිතේ කිසියම් ව්‍යාපාදු චිතර්කයක්, ද්වේෂ සහගත කල්පනාවක් ඒ ගැන දිගින් දිගට හිත හිත ඉන්න එපා ද්වේෂයෙන් ඒ අය ගැන. පුළුවන් ඉක්මනට එය අතහරින්න. ද්වේෂයත් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අප හිත හිත වින්දනය ලබන දෙයක්. තරහින් අප වින්දනයක් ලබනවා හිත හිතා. තරහා ගැන තරහෙන් හිත හිතා ඒ කතා කර කර හිතේ තියෙන තරහවල් ගැන. තරහාකාරයන් ගැන දිගට කතා කරමින් වින්දනයක් ලබනවා. “නාධිවාසෙති පජ්ඣති” හැකි ඉක්මනින් එය දුරු කරන්න. එසේ ද්වේෂයෙන් සතුට වීම ඒක ඉවසන්න එපා. එය අතහරින්න. “නාධිවාසෙති පජ්ඣති” පුළුවන් ඉක්මනට දුරු කරන්න. ඒවට නැවතුම් තිහ තියන්න. අඳුනගන්න හිතේ තියෙන

තරහවල්. අද ඇති වූ, ඊයෙ ඇති වූ, ගිය අවුරුද්දෙ දන්න කියන කාලෙක සිට කපේ තබාගෙන පැමිණි තරහවල් කළුකෂාණ මිත්‍රවරුන් අදුන ගන්න. අදුනගෙන නැවතුම් තිතක් තියන්න. “අනභාවං ගමෙති” අද, අද නැවතුම් තිතක් තියන්න. හෙටට ගෙනියන්න එපා. මක්නිසාද අදින් හෙටට ගෙනයන ද්වේෂය හෙටින් අහිද්දාට අපව රැගෙන යනවා.

මෙය තමයි ස්වභාවය. එනිසා දැනගත් අවස්ථාවේම අතහරින්න පුරුදු වෙන්න. තුන්වෙනි විතර්කයට කියනවා “චිහිංසා” කියා. අර පළිගැනීමේ රිදවීමේ විතර්කය. කල්පනාව ඇති වූයේ යම් වෙලාවක ද හිත හිත සතුටු වෙන්න එපා අනිත් අයට රිදවන සැලසුම් හදමින්. කායිකව හෝ මානසිකව අනිත් අයව පීඩනයට පත්කිරීමේ සැලසුම් හදමින් සතුටු වෙන්න යන්න එපා. ඒ හිංසාව කියන්නෙ කළුකෂාණ මිත්‍රවරුන්, වචන දෙකක එකතුවක්. එතන ආශාව කියන වචනෙන් තියෙනවා. “හිංසා” මෙතන කියන්නෙ රිදවීමේ ආශාව හිංසාව කියන්නෙ. එය ආශාවක්. එය තමන්ට වෙන්නන් පුළුවන්. තව කෙනෙකුට වෙන්නන් පුළුවන්. දැන් තමන්ට රිදවා ගන්න ආසා අයත් ඉන්නවා. නොකා නොබී දුක් විඳිමින් එහෙම ආසා කරන අයත් ඉන්නවා. ඒ වගේම අනිත් අයට රිදවන්න ආශා කරන අයත් ඉන්නවා. අප කියනවා නෙ පරපීඩා කාමුකත්වය කියා. තව අයට හිංසා කිරීමේ ආශාව. රිදවීමේ ආශාව. හිංසාව තුළත් ආශාව තියෙනවා. එනිසා එය දිගින් දිගට හිත හිත ඉන්න එපා. එහි ගොදුරක් බවට පත්වෙන්න එපා. හැකි ඉක්මනින් හිතින් ඉවත්කරන්න. ඒවාට නැවතුම් තිත් තියන්න.

“උප්පත්තූප්පත්තේ පාපකේ අකුසලේ ධම්මේ” උපන් උපන් පාපකාරී විතර්ක තියෙනවද? හිත කිලිටි කරන විතර්ක තියෙනව ද? හිතේ තියෙන සෞම්‍ය ගතිය නැති කරන, ප්‍රසන්න ගතිය නැති කරන ඔබ ලවා ඕනෑම අපරාධයක් කරවන්නට පුළුවන්, සමහර සිතිවිලි තියෙනවා. ඒවාට තමයි ‘පාපකේ’ කියන්නෙ. තමන් ලවා ඕනෑම අකටයුත්තක් කරවන්නට සමත් සිතිවිලි, පුද්ගලයන් නෙවෙයි. කාටවත් බැහැර ඔබ ලවා මොනවත්ම කරවන්න, ඔබට සිතුවේ නැති නම් ඒ දේ කරන්න. තව කෙනෙකුට පොළඹවන්න පුළුවන්. මුදල් දී හෝ බල කර හෝ. නමුත් අවසාන වශයෙන් තමන්ට ආශාවක් ඇති විය යුතුයි මේ දේ කළ යුතුයි කියා. ආශා සිතුවේනත් පමණයි ක්‍රියාත්මක

වන්නේ. අන්න ඒ සිතුවිල්ල තමයි අපව අපායට අරන් යන්නේ. අපව දුගතියට රැගෙන යන්නේ. අපේ හිතේ දුක ඇති කරවන්නේ. ජීවිතයක් අදුරු කරන්නේ ඒ සිතුවිල්ල. ඒවාට කියනවා පාපක - පාපකාරී විතර්ක.

සිතක ඇති සෞම්‍ය බව ප්‍රසන්න බව සහ පහත් බව නැති කරන කල්පනාවන්. එසේම “අකුසලේ ධම්මේ” සිතක් සුවපත් කරවන හැකියාවන් නැති කර සිත අදුරු කරන, හිතක ප්‍රබෝධය නැති කරන හා මානසික වශයෙන් ඔබව අඛිඛගාතයෙකු බවට පත්කරන අකුසල් දහම් තිබෙනවා ද “උප්පන්නුපන්නේ” උපදින උපදින තනදීම ඒවා හිතින් ඉවත් කරන්න පුරුදු වෙන්න. මෙය ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. අප සමහර විට අතුගානවා දවසට එක පාරක්, දෙපාරක් ඒ එක් ක්‍රමයක්. හැරෙයි පුළුවන් නම් කෙනෙකුට අවධානයෙන් සිටීමින් කොළයක් වැටෙන වැටෙන ගානේ ඉවත් කරන්න. වැඩි වේලාවක් රැඳෙන්න දෙන්න නැතුව. අතුගෑමක් අවශ්‍ය වෙන්නෙම නැහැ. කොයි වෙලේත් අතුගාන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. රොඩු කිඵු වැටෙනවා ද වැටෙන වැටෙන විටම ඒවා ඉවත් කරනවා.

“උප්පන්නුපන්නේ” උපදින උපදින වෙලාවටම “පාපකේ අකුසලේ ධම්මේ නාධිවාසෙති පපහති විනෝදෙති බ්‍යන්තිකරෝති අනභාවං ගමෙති” ඒවාට නැවතුම් තිත් තියන්න. අතහරින්න. විහිංසා විතර්ක, හිංසා කිරීමේ කල්පනාවල් අදහගෙන එතනම අතහරින්න. මොනම ආකාරයේ හෝ පාපකාරී සිතිවිලි ඇති වෙනව ද අදහස සිතිවිලි ඇති වෙනව ද බැහැ කියා හිතෙනව ද කම්මැලිකම එනව ද උදාසීන වෙනව ද එම සියලුම සිතිවිලි එතන එතනම දැක ඒ සිතිවිලි එතන එතනම අතහරින්න. අන්න ප්‍රභීත සංඥාව. පහාණ සංඥාව. බුදු දහමේ අතහැරීම ගැන කතා කරන විට මේ භෞතික ලෝකයක් අත හරින්න කියන්නේ නැහැ. ඔය සතෙන් සතෙන් ගණන් කර අතහරින්න කියන්නේ නැහැ. ඒ සියල්ල ඔය තිබෙන විදියටම තිබුණාවෙ. අතහරින්න සිතුවිලි. ඔබවත් අනුන්වත් අසහනයට දුකට පත්කරවන ඔබව යථාර්ථයෙන් එපිට, අහසේ ජීවත් කරවන කාම විතර්ක අත හරින්න. රිදුව ගැනීමේ සහ රිදුවීමේ ආශාව අතහරින්න. අන් අය කෙරෙහි ද්වේෂ කිරීමත් අතහරින්න. සැනසීමේ නිකේතනය තිබෙන්නේ එතනයි. මේ ප්‍රහාණ සංඥාව, පුරුදු කිරීම තුළ ඔබේ මහස

පන්වෙනවා ශාන්තියේ නිමිතයක් බවට, සැනසිල්ලේ මිටියාවනක් බවට ඒ මොහොතෙම. ඒ මොහොතෙම විශාල සැනසිල්ලක් අස්වැසිල්ලක් සහිත දිව්‍ය විමානයක් බවට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේත් මගේත් හිත පන්කරවන මේ ප්‍රභාණ සංඥාව, අත හැරීමේ පුරුද්ද අපේ හදවතේ ගැඹුරින්ම ඇතිකර ගැනීම අදිටනක් කරගෙන ටික වෙලාවක් ඒ ගැන භාවනානුයෝගී වෙමු.

භාවනාව

මොන සිතුවිල්ල ද සිතට එන්නේ. හඳුනා ගන්න සිතියෙන්, එබඳු වූ සිතීමක් ඇතිවන බව. ඔය සිතුවිලි අල්ලගෙන ඇතට යන පුරුද්ද දකින්න. දැක ඒ ගැන සිතීම අත හරින්න. මෙතනට එන්න. සිතවිලිත් එක්ක ඇතට යනවා වෙනුවට තමන් ළඟම ඉන්න.....

නිරන්තරයෙන් සිත ගැන අවධානයෙන් සිටින විට, හිතට එන සිතවිලි, සිතවිල්ලෙන් සිතවිල්ලට හඳුනා ගන්නට ලැබෙන විට ඒ සිතුවිලි එතන එතනම අතහරින්නට පුරුදුවන විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිතක් සැහැල්ලු වෙනවා. හිතේ බර ගතිය අඩුවී යනවා. හිතක් නිවෙනවා.....

ඒ නිවුණා හිත, හිතටත් සැපක්. ගතටත් සැපක්. ජීවිතයටත් සැපක්. ලෝකයටත් සැපක්. එබඳු වූ නිරාමිස සැපකට මාර්ගය වූ මේ අතහැරීම තම ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත්කරගැනීමේ අදිටනින් සමුගනිමු අද මේ භාවනා වැඩ සටහනෙන්. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

විරාග සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප ක්‍රියාකාරී සත්වයන් විදියට ආපසු හැරී බැලුවොත් අද දවස ගෙවී ගියහැටි ගැන, අද දවස ගතවූ හැටි ගැන, අප කළ වැඩ, කතා බහ මතක් කරගන්න පුළුවන්. මොනව ද කළේ? මොනවද කිව්වේ? ඒ විදියට බලන විට නිරන්තරයෙන්ම මොනව හරි කියවමින් නැති නම් කරමින් හිටිය කෙනෙකු නමයි 'මම' කියා කියන්නේ. දැන් තමන් කියා කියන්නේ බොහෝ විට කුමක් හෝ වැඩක්, නැති නම් කතාබහක් කරමින් හිටිය කෙනෙක්. එසේ කයින් හෝ වචනයෙන් නිරන්තරයෙන්ම වැඩ කරන කෙනෙකු නමයි මනුෂ්‍යයා කියා කියන්නේ. ඒ අතර ඔය වැඩ සහ කතාබහ කරන අතරම හිතනවා. හිතීම, කල්පනා කිරීම, මෙහෙති කිරීම ඒ සියල්ල ක්‍රියාවක් විදියට ගත්තොත් ඔය කතා කරන විටත්, ඇහුම් කන් දෙන විටත්, ඇවිදින විටත්, ආහාර ගන්නා විටත් ඔය හැම වෙලේම ඒ සිතීම නමැති මානසික ක්‍රියාවක් වෙනවා. ඒ එක්කම ඔය කිසිම දෙයක් නොකර ඉන්න විටත් හිතනවා. එසේනම් මේ මනසට පුළුවන් හුදකලාව ක්‍රියාකරන්නත්, අනෙකුත් කායික හා වාචසික ක්‍රියා සමඟ එකට වැඩ කරන්නත්. මේ වාචසික - වචනයෙන් කරන කතා බහත්, එමෙන්ම කයින් කරන ක්‍රියාත් සිදුවන අතරම මානසිකව හිත හිත ඉන්න පුළුවන්. මේ මනස එතරම්ම සුක්‍ෂමයි. එතරම්ම වේගවත්. එසේ හිතුවා කියා අර වැඩත් කෙරෙනවා. ඒවාට බාධා වෙන්නේ නැහැ.

දැන් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු අවස්ථාවන්වල දී ඔය කතා බහ, ඇහුම්කන් දීම, අල්ලාප සල්ලාප අනිත් හැම වැඩක්ම වැඩිවෙන තරමට හිතන්න තියෙන වෙලාව අඩුවෙනවා. ඒ කියන්නේ හිතීම විතරක් කරන්න තියෙන වෙලාව අඩු වෙනවා, වැඩ වැඩි වන විට. කතා බහ එන්න එන්න වැඩි නම්, කරන කියන යන ගමන් බිමන්,

සියල්ල වැඩි නම් හිතන්න තියෙන වෙලාව අඩු වෙච්ච යනවා. එසේ වෙලාව අඩු වුවා කියා හිත කැමති නැහැ නොහිතා ඉන්න. එහිසා අර සියළු වැඩ අතර, ඒ සියළුම වැඩ අතර හිතත් තමන්ගේ වැඩේ කරගන්නවා. එහිසා තමයි වැඩ වැඩිවෙන්න වැඩි වෙන්න මනසත් වේගවත් වෙන්නේ. හිතත් කාර්ය බහුල වෙන්නේ. හැබැයි කොහෙදි හරි විවේකයක් ලැබූ සැණින්ම කළයාණා මිත්‍රවරුනි, ඔය කතා බහ නතර වෙලා, කරන වැඩ නතර වී, අහවර වී ටිකක් විවේකීව ඉන්න ලැබුණු විට කුමක් ද වෙන්නේ? මනස විවේක ගන්නේ නැහැ. මනස කරන්නේ නැවත නැවත කළ දේ සහ කරන්න තිබෙන දේ ගැන හිතනවා.

එක පැත්තකින් මෙතෙක් කාලයක් කර මත තබාගත් අහවර කළ කාර්යයන්, ඒවා ගැන හිතනවා. ඒවා හරියට කළා නම් සතුටුයි. වැරදි නම් පසුතැව්ලියි. අනික් පැත්තෙන් ඉදිරිය ගැන, ආයින් අලුත් වැඩ යොදාගෙන හිත හිත ඉන්නවා. මේ මනස, හිත නිරන්තරයෙන් ම මෙසේ කාර්ය බහුල වී තිබෙනවා. කායික වශයෙන් කාර්ය බහුල වෙන අවස්ථාවලදීත් වාචසික වශයෙන් කතා බහින් කාර්ය බහුල අවස්ථාවලදීත් පමණක් නොවෙයි. කායික වශයෙන් විවේකීව සිටින විටත් වචනයෙන් ගොළුව, බිහිරිව සිටින විටත් ඒ හැම අවස්ථාවක ම මනස කාර්ය බහුලයි. තව තව වැඩ ගැන හිතනවා. එසේ විවේකයක් ලැබුණ විට දැන් ‘‘ආ කුමක් ද දැන් කරන්නේ, ඊළඟට කුමක් ද කරන්න තියෙන්නේ’’ කුමක් හෝ ගැන හිතනවා. නමුත් කොයි වෙලේ ද මේ වැඩ ඉවර වී විවේක ගන්නේ කියන අරමුණු තමයි අර වැඩ කරන වෙලාවේදී හිත හිත ඉන්නේ. කියට ද මේ වැඩ ඉවර කර විවේක ගන්නේ? එසේ අපහසුවෙන් විවේකයක් ලද වහාම ලද පළමුවෙනි මොහොතේම ආයෙන් මනස යම් කිසි වැඩක් සැලසුම් කරන්න පටන් ගන්නවා. හදුන්න පටන් ගන්නවා. මේ විවේකය විවේකයක්ම නෙවෙයි. අප ගන්න විවේකය විවේකයක් නෙවෙයි. තවත් වැඩක යෙදීමක්. එම නිසාම විවේකය මහන්සියි. වෙහෙසයි වැඩ කරනවට වඩා. එම නිසයි විවේකයෙදි මිනිස්සුන්ට පිස්සු හැදෙන්නේ. උමතු වෙන්න පුළුවන්. වැඩ කර නෙමෙයි, රාජකාරියේ දී උමතු වෙන්න පුළුවන් වැඩියෙන් වැඩ කර. නමුත් එයට වඩා කෙනෙකු පිස්සු වැටෙන්න පුළුවන් හිතන්න ගොස් කල්පනා කර කර සිටීමෙන් පමණක් ඒ නිසා ලැබෙන උපදේශයක් තමයි නිකම් ඉන්න එපා මොනව හරි කරන්න. එහෙම අයට කියනවා නිකම්

හිත හිත ඉන්න එපා. කල්පනා කර කර ඉන්න එපා. අහස් මාලිගා හද හදා ඉන්න එපා. ප්‍රායෝගිකව මොනව හරි කරන්න. ඇවිදින්න, වැඩක් කරන්න, අතුගාන්න. එවිට හිතන්න ඉඩ ඇඩුයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හුදු සිතීමෙන් පමණක්ම පිස්සු වට්ටන්න පුළුවන්. මක් නිසාද? එහි පාලනයක් නැහැ. රාජකාරියේ පාලනයක් තිබෙනවා. කතාවේ පාලනයක් නැහැ කීවාට කතා කරන්න පුළුවන් උපරිම වචන සංඛ්‍යාවක් තිබෙනවා. හඬේ වේගයක්, සීමාවක් තියෙනවා. කට රිදෙනවා. ඇති කියා හිතෙනවා. හුස්මක් ගන්න හරි නැවැත්විය යුතුයි කතාව. වතුර ටිකක් බොන්න නවත්වන්න ඕන. වැඩ කිරීමත්, ඒකත් ඒ වගේ මහන්සිය දැනෙනවා. ලේසි නැහැ. නිදිමන එනවා, අත පය රිදෙනවා, හිටගෙන සිට අමාරු වෙනවා. සීමාවක් තිබෙනවා. නමුත් සිතීමේ සීමාවක් නැහැ. “දැන් ඇති දැන් හිතන්න ඕන නැහැ. දැන් ටිකක් නොහිතා ඉන්න ඕන” එසේ එමක් නැහැ. ඒ ගැන හරි හිතනවා. දැන් මහන්සියි කියා මහන්සිය ගැන හරි හිතනවා. “මොන කරුමයක් ද මන් දන්නෙ නැහැ” ඒ ගැනත් හිතන්න ගන්නවා. ඒ තමයි ඇත්ත තත්වය. කුමක්ද? මනස දන්නෙ නැහැ විවේක ගන්න හැටි. විවේකය කියන දේ තුළත් මනස ලබන්නෙ අවිචේකයක්. ඒ වගේම ඔය විවේකීව සිටින අවස්ථාවල කොයිතරම් දුරට බලන්න මේ හිත කැමති ද කල්පනා ලෝකයක අතරමං වෙන්න?

හිත රූපි කරන, හිත නැඹුරු වී තිබෙන, පුරුදු වී තිබෙන වැදගත්ම, වැදගත්ම කියන්නෙ බොහොම ආසා කරන දෙයක් තමයි ඔහේ හිත හිත, හිත හිත සිටීම. මොනවද හිතන්නෙ එය වැදගත් නැහැ. කවුරු ගැන ද හිතන්නෙ වැදගත් නැහැ. ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් ද නිෂ්ප්‍රයෝජන දෙයක් ද එයත් වැදගත් නැහැ. අතීතය ද අනාගතය ද වැදගත් සාධකයක් නෙමෙයි. හිතට අවශ්‍ය හිතන්න. තමන් ගැන. තමන්ගේ මිත්‍රයන් ගැන, හිතවත් අය ගැන සතුටු වෙමින් හිතනවා. තමන්ට ඉන්නව නම් අහිතවත් අය ඒ අය ගැන රිදුවමින් වේදනාවට පත්වෙමින් හිතනවා. බයවෙවී හිතනවා. යක්කු, හොල්මන්, සත්තු ගැන හිතනවා. ඊර්ෂ්‍යාවෙන් තමන් ගැන දුවමින්, තවමින් හිතනවා. එහි ප්‍රතිඵලය වැදගත් නැහැ. හිතට අවශ්‍ය හිතන්න. මේ විදියට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මනස, අවිචේකත්වයේ ගොදුරක් බවට පත්වෙලා. මනස වෙහෙසේ, මහන්සියේ සහ ආයාසයේ ඉත්තෙකු බවට පත්වෙලා. ඒ

නිසා තමයි ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් යම් යම් පුහුණු වීම් කරන්නට යන විට, පෝය දවසෙ සිල් ගත් විට නැති නම් භාවනා වැඩසටහනකට, පුහුණුවකට ගිය අවස්ථාවක ඵ්බදු ස්ථානවල ප්‍රථම පියවර නිහඬ බව වන්නේ.

ඔන්න වචනයට විවේචන දෙනවා. පුළුවන් තරම් නිහඬ වෙන්න. අවශ්‍ය දෙයක් චුවත් බලන්න කතා නොකර සිටීමෙන් පාඩුවක් වෙනවද? අත්‍යවශ්‍ය නම් විතරක් කතා කරනවා. ඒත් නැහැ. සමහර දවස් සම්පූර්ණයෙන්ම නිහඬව ඉන්න කියනවා. වෙන වැඩක් නැහැ මොනවත්. ඉඳුගැනීම, සිටගැනීම, පොඩ්ඩක් සක්මන් කිරීම, දුන් මැදීම, මුහුණ සේදීම හැර ලොකු වැඩක් නැහැ. පෝය දවසට බලන්න සියල්ල ළඟට ගෙනවිත් දෙනවා. අතත් සමහර විට සෝදා දෙනවා. කායික වශයෙන් විවේකයක්. වචනයෙන් එහෙමයි. කතා නැහැ. කතා කරන්න ඒපා කියන ශික්ෂා පදය මුලින්ම දෙනවා. වැඩි කතාබහට යන්නෙ නැහැ. මෙය හරි වැදගත්. මක්නිසා ද? අන්න එතන දී තමයි අර දොඩමළු මනස දකින්න ලැබෙන්නෙ. එසේ නැතිව අපට දොඩමළු මනස මුණ ගැහෙන්නෙ නැහැ. නිරන්තරයෙන්ම කතා කරන, වැඩ කරන කෙනෙකුට තමන්ගේ අවිචේකි මනස මුණ ගැහෙන්නෙ නැහැ. මනසේ තියෙන අවිචේකි බව දකින්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. තොර තෝංචියක් නොමැතිව දොඩමළු වෙන ස්වභාවය කෙනෙකුට මුණ ගැහෙන්නෙ නැහැ කායික සහ වාචසික විවේකයක දී හැර. ඒ සඳහා යන්න අවශ්‍ය නැහැ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකටම. ටිකක් වැඩ නවත්වා, නිහඬව සිට බලන්න මිනිත්තු කිහිපයක්. අන්න මුලින්ම ඔබට මුණ ගැහේවි අර දොඩමළු මනස. අර අතීතය භාරා අවුස්සමින්, හරි වැරදි විග්‍රහ කරමින් සතුටු වෙන, පසු නැවෙන මනස. අනාගතය පිළිබඳ සැලසුම් කරමින් සතුටු වෙන, බිය වෙන මනස. වර්තමානය විනිශ්චය කරන මනස. කෙළවරක් නැති සැලසුම් හඳුමින් තමන්ම හදාගත් සැලසුම්වල ගොදුරක්ව හෝ ඉත්තෙකුට අතර මං වෙන මනස. භාවනා කරන විටත් බලන්න, දැන් අරමුණක් තියෙනවා. කමටහනක් තියෙනවා. නමුත් කමටහන කුමක් චුවත් අරමුණ කුමක් චුවත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවැරදි, අර හිතට එය වැදගත් නැහැ. භාවනාව වැදගත් නැහැ. විමුක්තිය වැදගත් නැහැ. කමටහන වැදගත් නැහැ.

එයා ඒ වෙලාවේ චුවත් හිතන්නෙ අර සාමාන්‍ය වෙලාවේ හිතන දේවල්මයි. මෙය තමයි ඇත්ත තත්වය. මනස පිළිබඳ සැබෑව, සත්‍යය

මෙයයි. විවේකයෙන් සහ විවේකී ස්ථානවලින් ගතයුතු ප්‍රයෝජනයක් සේ දැනමේ විස්තර කරනවා විවේකී මනසක් උපදවා ගැනීම. ඒ සඳහායි ශිලය තියෙන්නේ. ශිලයෙන් කෙරෙන්නේ කායික හා වාචසික වශයෙන් කටයුතු සීමාකිරීම. වැඩ අඩු කරගන්නවා. ඔය ශික්ෂා පද හතර අරගෙන බලන්න. බොරු කියන්නේ නැහැ. සිත් රිදුවන දෙයක් කියන්නේ නැහැ. බොරුව කියන්නේ තමන් දන්න දෙයක් හැර වෙන දෙයක් කියන්නේ නැහැ. සිද්ධ වූ දෙයක්මයි කියන්නේ. ඒ එක්කම ඒතන නැති කෙනෙක් ගැන කතා කරන්නෙන් නැහැ. අහන කෙනාගෙ සිත රිදෙන දෙයක් කියන්නෙන් නැහැ. ඒ වගේ ම ඒ අවස්ථාවලට ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් වෙන දෙයක් හැර වෙන අනම් මනම් කියන්නෙන් නැහැ. මෙම ශික්ෂා පද හතර තමන් වටේට වැටක් සේ හදාගත් කල්හි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කතා කරන්න තියෙන්නේ බොහොම ටිකයි. පුරුද්දට කියූ බොහෝ දේවල් නොකියා ඉන්න වෙනවා. එමෙන්ම කායිකව දවන්නේ නැහැ, පනින්නේ නැහැ. අප දන්නව නෙ සිල් ගත් විට නැති නම් භාවනා මධ්‍යස්ථානයක දී ඒවා මොනවත් නැහැ. වැඩ බොහොම හෙමිහිට. වැඩ අඩුයි. අන්න කායික වශයෙන් හොඳ විවේකී පරිසරයක් ලබා දෙනවා. වාචසික වශයෙනුත් හොඳ විවේකී පරිසරයක් හදනවා. එය අවශ්‍යයි. නැති නම් අප සෑම විටම අත්දැකින්නේ බාහිර ගෞරව හැඩ, රළු කලබලය විතරයි. අප හරි කලබලයි, නොසන්සුන්, එමෙන්ම අවිවේකී කියමින් දවනවා. ඒ ගැඹුරින් මනස දැක නෙමෙයි, කෙළවරක් නැතිව, හුස්ම ගන්නෙන් නැතිව වැඩකරන්න සිද්ධ වී තිබෙන, කතා කරන්න ඇහුම්කන් දෙන්න සිදුව ඇති මේ බාහිර ජීවිතයේ තියෙන අවිවේකී බව ගැන. අප එය තමයි ප්‍රශ්නයක් විදියට දකින්නේ? ඒ මතයි ආතතියක් ඇති කරගන්නේ.

නමුත් දැකිය යුත්තේ ඉන් එහා ඇති අවිවේකයක්. ඉන් එහා තියෙනවා ප්‍රශ්නයක්. ඒ ප්‍රශ්නට යන්න නම් මේ බාහිර ප්‍රශ්නය සමනයකට පත්කර ගත යුතුයි. තාවකාලිකව හෝ. ඒ ප්‍රශ්නය පැත්තකට කළ යුතුයි. මේ ඉන්න පරිසරයේම ඉඳගෙන තාවකාලික වශයෙන් අමාරුයි එබඳු අත් මෑත් කිරීමක් කරගන්න අපහසුයි. ඒ නිසා ඉන්න තැන හරි කමක් නැහැ, වෙන තැනකට ගොස් හෝ විවේකී පරිසරයක් හොයාගන්න. හදාගන්න තාවකාලික වශයෙන් විවේකය නමච්චි කවුළුවක් පැයකට හෝ දවසකට හෝ මේ මනස නමැති සංකීර්ණයට ඇතුල් වෙන්නට. මේ තමයි ඊළඟ සංඥාව විදියට මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ විස්තර කරන්නේ විරාග සංඥාව.

විරාග කියන වචනයේ විවිධ අර්ථ තියෙනවා. සමීපතම අර්ථය තමයි නොඇලීම. රාගය නොමැති බව. නොඇලීමේ සංඥාව. නොඇලීම කියනවට වඩා 'විරාග' වෙනත් අර්ථයක් ද දෙනවා. 'විරාග' කීවාම මොනවත් ලස්සන නොකරන බව, කිසිදෙයක් ලස්සන කරගන්න යන්නේ නැහැ. රාගයෙහි එක් අදහසක් තමයි ලස්සන කිරීම. විරාග කියන්නේ එසේ මාත්තු කළ ලස්සන අතහැර දමනවා. තමන් විසින්ම ලස්සන කරනු ලැබූ දේවල් තියෙනව නේ. තමන්ම ලස්සන කර ඉන් පසු තමන්ම ඒකට ඇලෙනව. මෙයයි ඇත්ත. තමන්ම යක්කු නිර්මාණය කර එයට තමන්ම බය වෙනවා. තමන්ම හතුරන් නිර්මාණය කරගෙන තමන්ම ද්වේෂ කරනවා ඒ අයට. මේ තමයි ලොකුම මෝඩකම. ලොකුම මූලාව. මෝහය. කවුරුවත් අපට සතුරන් හදා දෙන්නේ නැහැ ද්වේෂ කරන්න. කවුරුවත් යක්කු, හොල්මන් මවා දෙන්නේ නැහැ අපට බය කරන. ලස්සන විචිත්‍ර වූ රූප නිමවන්නේ නැහැ අපට ඇලෙන්න.

හිතමයි ඔය ලස්සන හදාගන්නේ රූපයක් අරගෙන. ඒ රූපයේ එහෙ මෙහෙ තියෙන කැලි අගය කරමින්, වර්ණනා කර, එතන නැති දේවල් එතනට ප්‍රක්ෂේපණය කරමින් ලස්සන රූපයක් හදාගන්නේ මනසයි. එසේ හදාගත් රූපයට ඊළඟට ඇලෙනවා. ඒ වගේම මහා රකුසු, භයානක, කළුවර, අන්ධකාර ඒ සියලුම අමුද්‍රව්‍ය එකතු කර හදාගන්නවා යක්ෂ රූපයක්. හොල්මන් රූපයක් හදාගෙන ඒ තමන්ම හදාගත්ත යක්ෂ හොල්මන් රූපවලට තමන්ම බය වෙනවා. අහිතවත් අය, හතුරන් හදාගන්නේ හිත, හිතන විදියෙන්. තමන් විසින්ම නිර්මාණය කරනු ලබන අහිතවත්තයින්ට, හතුරන්ට තමන්ම ද්වේෂ කරනවා. මෙය තරම් මෝඩකමක්, මූලාවක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තවත් නැහැ. කුමක්ද? තමන්ම නිර්මාණය කරගත් දෙයෙහි තමන්ම ගොදුරක් බවට පත්වීම තමන්ගේම දුඛයමක් බවට පත්වීම. දුඛයමිකරුවාම අවසානයේ දුඛයම බවට පත්වීම. ඒ නිසා විවේකි තැනක, විවේකයක් හොයාගෙන වඩන්න විරාග සංඥාව. මේ විරාග සංඥාව වඩන්න එබඳු වූ විවේකයක් අවශ්‍යයි. "කතමාවානන්ද විරාග සංඥා" කුමක්ද විරාග සංඥාව කියන්නේ? බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ මතුකරනවා කුතුහලයක් ආනන්ද හාමුදුරුවන්ගේ හිතේ. එසේ ඇසුවිට අවධානයත් වැඩිවෙනවා. ආනන්ද හාමුදුරුවන් කුමක්ද මේ විරාග සංඥාව කියන්නේ? නිකම් ඔහේ අතගෙන සිටීමක් නෙවෙයි. ඔහේ පටිගත කිරීමක් නෙවෙයි. විමසමින්, විග්‍රහකරමින්, විචාරශීලීව

කෙරෙන අධ්‍යයනයක්. එයට බුදුරජාණන් වහන්සේම පිළිතුරු දෙනවා “ඉධානන්ද භික්ඛු අරුඤ්ඤාගතෝවා, රුක්ඛමුල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා ඉතිපටිසංචික්ඛති” “කචුරු හරි කෙනෙකු, ස්වාමින්වහන්සේ නමක්, භික්ෂුවක් යනවා විවේකී ස්ථානයකට” එය වැදගත්. මේ සඳහා විවේකයක් ඕනෑ. නැති නම් මතුපිට කාරණයකට විතරයි අප හැමදාම අතගහන්නේ. ගැඹුර පටන් ගන්නේ විවේකයෙන්. හොඳ පරිසරයක් ඕනෑ. එබඳු පරිසරයකට ගොස් මේ විදියට නුවණින් කල්පනා කර බලනවා. කොහොමද? “ඒතං සංතං ඒතං පණීතං” මෙය තමයි ශාන්ත. මෙය තමයි ප්‍රණීත.

උන් මේ වචන දෙක තුන ගත්තත් “ඒතං සංතං ඒතං පණීතං” මෙය තමයි ශාන්ත. මෙය තමයි ප්‍රණීත. එසේ සිතනවා ද කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විවේකීව සිටින විට. වැඩක් නොකර, කතාකරන්න කෙනෙකුත් නැතුව, කියවන්න පත්තරයක්, පොතකුත් නැතුව ඔහේ ඉන්න විට හිතෙනවද “ඒතං සංතං ඒතං පණීතං” මෙය තමයි ශාන්ත. මෙය තමයි ප්‍රණීත. මෙය තමයි රසවත් ම දෙය කියා? බොහෝ විට අනුමි යනවා. බොහෝ විට කම්මලෙකම එනවා. හරිම ඒකාකාරී. මොනවද ඊළඟට කරන්නේ? අන්න ඒ සිතුවිල්ල තමයි එන්නේ. එබඳු වූ තැනකට ගිය ගමන් හිත අතරමං වී හිත හොයනවා කොහෙද එල්ලෙන්නේ? කුමක ද එල්ලෙන්නේ? හදාගන්නවා කතන්දර. විවිධ වූ කතන්දර හදාගන්නවා. ඒ කතන්දර තුළින් තමන්ට තනිවීම වළක්වා ගන්නවා. කතන්දරයකින් පුළුවන් තමන්ගේ තනිකම නැතිකරගන්න. පොතකින් පුළුවන්, පත්තරයකින් පුළුවන්, යාළුවෙක් හොයාගෙන, දුරකථනයකින්, රූපවාහිනියකින්, ගුවන්විදුලියෙන් නැතිනම් මොනව හෝ වැඩක් කරමින් පුළුවන් ඒ මොනවත් නැති නම් හිතේ කතන්දර ගොඩ නගමින් පුළුවනි හිස් බව වසාගන්න. තමන්ගේ තනිකම වහගන්න. නැවත අර අවිචේකය තුළ තමන්ට සැඟවෙන්න පුළුවන්. නැහැ. මෙහි තියෙන ශාන්ත බව එහි තියෙන රසය විඳින්න අමාරුයි. අමාරු ඇයි? මහස පුරුදු වී තිබෙන්නෙම හිත හිත සතුටු වෙන්න. හිත හිත මොනව හරි රස විඳින්න. වැඩ කරමින්, කතා කරමින්, ඇහුම්කන් දෙමින් අර කාර්ය බහුල අවිචේකය තුළ සතුටු වෙන්න තමයි මහස හුරුවී තිබෙන්නේ. එබඳු වූ මහසක් සියුම්භාවයකට පත්කරගත යුතයි. කුමක්ද ශාන්ත? කුමක්ද ප්‍රණීත? “යදිදං” කුමක්ද? “සබ්බසංඛාරසමථෝ” මෙය ශාන්තයි. මෙය ප්‍රණීතයි. කුමක්ද ශාන්ත?

කුමක්ද රසවත්? “සබ්බ සංඛාර සමථෝ” සියලුම සංස්කාරයන් සංසිඳුවා ගන්නට පුළුවන් නම්, “සබ්බපට්ඨපට්ඨිස්සග්ගෝ” සියළුම උපධීන් අන්තර්ගත පුළුවන් නම්, “තණ්හක්ඛයෝ” තණ්හාව ඤය කරන්නට පුළුවන්නම්, “විරාගෝ” විරාගය ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, “නිබ්බානන්තිං” නිවෙන්නට පුළුවන් නම්, නොඇලෙන්නට පුළුවන් නම්, ආශාවන් ඤය කරන්නට පුළුවන් නම්, සියළුම උපධීන් අතහරින්නට හැකි නම් සහ සියළුම සංස්කාරයන් සංසිඳුවන්නට පුළුවන් නම් එය ශාන්තයි. එය ප්‍රණීතයි. එය රසවත් කියා මෙහෙහි කරන්න. එසේ නුවණින් බලන්න. එතන කියන්නේ ඒ විදියට කල්පනා කරන්න විවේකීව ඉඳගෙන. මෙහෙම කල්පනා කරන්නට නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ විදියට නුවණින් හිතන්නට නම් අපට, ඒ පිළිබඳ කිසියම් පුහුණුවක යෙදෙන්නට ඕනෑ. නිකමීම මන්ත්‍රයක් වගේ “ඒතං සන්නං ඒතං පණීතං යද්දං සබ්බසංඛාර සමථෝ සබ්බපට්ඨිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ විරාගං නිබ්බානං” එහෙම කිව්වට වැඩක් නැහැ. කිසියම් ගැඹුරකට පිවිසීමකුයි මේ පාඨය, මේ ප්‍රකාශය මේ ආත්මභාෂණය හරහා සිද්ධ විය යුත්තේ. මෙම ප්‍රකාශය මතුවන්නේ විවේකයෙන් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, විවේකයක් නැති නම් මෙබඳු වටිනාකමක් ගැන හිතන්න අපහසුයි. විවේකයේ රසය සහ මිහිරි විඳින්නට ඕනෑ. ඕනෑම දෙයක රසය, මිහිරි විඳින්න හුරුවීමක් තිබෙන්නේ ඕනෑ. ඒ සංඥාව අවශ්‍යයි. බඩගිනි වෙලාවට කෑම කන්න, කන්න කී විට හිතේ සංඥාවක් එනවා බව් ගැන, ආප්ප, ඉඳි ආප්ප ගැන. මොනව හරි ගැන. බඩගිනි වෙලාවක එබඳු මොනව හරි පිටි කෑමක් එක්ක මිරිස් රසට, කිරි රසට හුරු ව සංඥාවකින්නේ යන්නේ. දාන ශාලාවට හෝ කෑම මේසයට ගිය විට පැණි රහ මොනව හරි දුන්නොත්, කන්න කේක් කෑල්ලක් දුන්නොත් කුමක් ද වෙන්නේ? “ඒතං සන්නං ඒතං පණීතං” කියා හිතෙන්නේ නැහැ. හොඳටම බඩගිනියි. යන්නේ සංඥාවක් හදාගෙන බව් ටිකක් කන්න, ඉඳි ආප්ප දුන්නොත් ඉඳි ආප්ප කන්න. මොනව හෝ එබඳු වූ සංඥාවන් පුරුදු කර තිබෙනවා. ඒ පුරුදු වූ සංඥාවෙන් තමයි ඕනෑම දෙයක් රසවත්, ප්‍රණීත, උතුම් කියා කියන්නේ. හරි වටිනවා හරි අගෙයි කියා කියන්නේ ඒ සංඥාවෙන්. ඒ පුරුද්දෙන්. නිකම් කියන්න බැහැ. අලුත්ම දෙයකට මුලදී කියන්න අමාරුයි. පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. එතෙක් එය නිරසයි. අලුත්ම කෑමක් ගැන හිතන්න. පළමු වතාවේදීම පුරුදු වෙන්නේ නැහැ නේ. එකපාරටම අගය කරන්නේ, පුරුදුවෙන්නේ, විඳින්නේ නැහැ. කාලයක් යනවා. කාලයක්

ගියවිට රසවත්. අපට හිතෙනවා ‘ඒතං සන්තං ඒතං ප්‍රණීතං’ හරි හොඳයි, හරි රසවත්. මූලින්ම එබඳු සිතිවිල්ලක්, සංඥාවක් එන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මෙය අලුතින් ඇති කරගත යුතු සංඥාවක්. විවේකීව සිටීම කොපමණ රසවත් ද කොපමණ ශාන්ත ද. නිකමිම විවේකය නෙවෙයි. කායික වාචසික විවේකයත් සමග ඇතිවෙන ගැඹුරු මානසික විවේකය. මානසික කර්තව්‍යයන් අතහැරීමෙන් ලැබෙන විවේකය. මොනවද මනසින් කරන වැඩ? පළමුවෙනි කාර්යය සංඛාර. බොහෝ අර්ථ ඇති වචනයක් සංඛාර කියන්නේ. හුස්ම ගන්න පිටකරන එකත් සංස්කාරයක්. කාය සංස්කාර කියනවා කයින් කරන වැඩ. කෝටියක් තියෙනවා. කයින් කරන වැඩ කොපමණ තියෙනවද? ඔය හැම වැඩක්ම කරන්න ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි තිබිය යුතුයි. එම නිසා සියලුම කායික ක්‍රියාකාරීත්වයන්ට මුල්වන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය.

කයින් කෙරෙන ඕනෑම කටයුත්තකට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැතුව බැහැ. එනිසා මූලිකම කාය සංඛාරය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස. කාය සංඛාරය කියනවා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට. කාය සංඛාර කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය විතරක් නෙමෙයි. ඒ කියන්නේ කයේ කෙරෙන එකම කටයුත්ත හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම නෙමෙයි. ඔය අතින් හැම කායික කටයුත්තක්ම කාය සංඛාර නමයි. ඒ හැම කාය සංඛාරයකටම මේ මූලික හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම අවශ්‍යයි. ඊළඟට විවිධ භාෂා කතා කරනවා, ලස්සනට කතා කරනවා, ගොරහැසිව කතා කරනවා, සිංදු කියනවා, කවි කියනවා, හින් හැදෙන්න කතා කරනවා, හින් කැඩෙන්න කතා කරනවා. මේ විදියට මේ වචනය ව්‍යවහාරය, වාග් ව්‍යවහාරය විවිධ වූ ආකාරයෙන් අප භාවිතා කරනවා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. මේ සියලුම කතාවලට මුල් වන්නේ අදහස්. හිතක් හැදෙන්න කතා කරන්න, හිතක් කැඩෙන්න කතා කරන්න, මිහිරි වචන, අමිහිරි වචන, අතින් අයට උගන්වන්න, අතින් අයගෙන් ඉගෙන ගන්න මොනම කතාවකට හරි මූලිකම වෙන සංස්කාරයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ වචනත් සංස්කාර. වචනය කියන්නෙන් හදාගත් දේවල්. වාක්‍යයන් සංස්කාර. වචනයක් හැදෙන්නේ අකුරුවලින්. අකුරු හැදෙන්නේ ශබ්දවලින්. ඒ නිසා මේවා සියල්ල සංස්කාර. මේ හැම එකක්ම බෙද බෙද යන්න පුළුවන්. වචන එකතු වෙලා වාක්‍ය හැදෙනවා. වාක්‍ය එකතු වී ජේලී හැදෙනවා. ජේලී එකතු වෙලා ජේද, ජේද එකතු වී පරිච්ඡේද ඔය විදියට යනවා. එනිසා මේ හැම එකක්ම සංස්කාර. හැබැයි ඔය හැම

සංස්කාරයකටම මුල් වෙනවා කළාණා මිත්‍රවරුනි, හිතේ කතාව. මේ වච්චි සංස්කාර කියා කටින් කෙරෙන හැම එකක්ම “වච්චි සංඛාර” තමයි. නමුත් ඒ හැම වචනයක් ම ඉස්සෙල්ල ම හැඳෙන්නෙ හිතේ. සිතා තමයි යමක් කියන්නෙ. නොසිතා කිසිම වචනයක් පිටවෙන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ අප නොදන්නා වචන අපේ කටින් පිට වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වචනය ඒ වෙලාවෙ හැඳෙනවා හරි වේගයෙන්. එසේ වේගයෙන් හිතේ හැඳෙන වචනය අන්න උගුරෙන්, ස්වර තන්ත්‍ර කුලින්, ශබ්ද කුලින් එළියට පිටවෙනවා.

හැබැයි සිහිය නැති නම්, වේගය වැඩි නම් අප හිතන බව දන්නෙ නැහැ අප කියන දේ. අපට ඇහෙන්නෙන් කතා කළාට පසුවයි. බාහිර කෙනෙකුට ඇහෙනවා වගේ තමයි අපටත්. නමුත් මූලික වශයෙන් හිතේ හැඳෙනවා වචන. කුමක්ද කියන්න ඕනෑ කියා වචන තනනවා. කියනවද නැද්ද කියන ඒ විචාරයත් එතන තියෙනවා. මේ විතක්ක, විචාර කියා කියන්නෙ යමක් කියන්නට හිතෙනවා. ඒ සමගම එනවා කියනවාද නැද්ද කියන විචාරය. මේ විතක්ක විචාර දෙකට තමයි වච්චි සංඛාර කියන්නෙ. ඔය ක්‍රියාවන් දෙක නිසයි අප හැම වචනයක් ම කතා කරන්නෙ. ඒ විචාරය බුද්ධිමත් නොවෙන්න පුළුවන්. ඔහේ හැඟීම්බර විචාරයක් වෙන්න පුළුවන්. දැන් යමක් කියන්න හිතූණා. “ආ මෙය කියන්නම ඕන” එසේ තීරණය කර කටින් එළියට දානවා. එතන විචාරයත් තියෙනවා, විතර්කයත් තියෙනවා. හැබැයි ඒ විචාරය මෝඩයි. ආවේගශීලීයි. කෙළෙස් සහිතයි. දුක ඇතිවෙන සුළුයි. එම නිසා එම විචාරය අවිචාරශීලීයි. නමුත් විචාර විතක්ක එතන තියෙනවා. ඒ වගේම හොඳ පැත්තටත් විචාර විතක්ක යනවා. මේ විචාර විතක්කවල හොඳක් හරකක් නැහැ හරියට හුස්ම වගේ. හුස්මේ හොඳකුත් නැහැ. හරකකුත් නැහැ. හුස්ම අරගෙන මොකද්ද කරන්නෙ එය මත තමයි හොඳ හරක තීරණය වන්නෙ, කාය සංඛාරය, වච්චි සංඛාරය එමෙන්ම විත්ත සංඛාරවල හොඳ හරකක් නැහැ. ඊළඟට කියනවා මනෝ සංඛාර නැති නම් විත්ත සංඛාර කියා. ඔය මූලික වශයෙන්ම හිනින් කරන දේ. කුමක්ද යමක් අදනාගැනීම සහ විදීම වේදනා සංඥා. යමක් විඳිනව. විඳින දේ හඳුනා ගන්නවා. ඒ මත තමයි හිත ඔය අතින් හැම දෙයක්ම කරන්නෙ. දැන් හිත මහා සංකීර්ණ දේවල් කරනවා. හැබැයි ඒ මොනවා කළත් නැතත් මූලිකවම හිතට යමක් විඳින්න ඕනෑ. වේදනාවෙන් යමක් විඳිනවා, ඇහෙන

පෙනෙන දේවල්වලින් යමක් විඳිනව ඒ විඳින දේ අඳුනගන්නවා. අඳුනගන්නා තැන සිට අන්න හිත පටන් ගන්නවා දුර යන්න. සතුට හඳුනාගන්නවා. දුක හඳුනාගන්නවා, යහළුවන්, තරහාකාරයන්, ලස්සන, අවලස්සන ඕනෑම දෙයක් හඳුනාගන්නවා. හැඩයේ මූලික වෙන්න ඕනෑ වේදනා සංඥා දෙක. යමක් විඳින්න ඕනෑ. විඳින දේ හඳුනාගන්නට ඕනෑ. රාත්‍රියේ එකවරම ශබ්දයක් ඇහෙනවා. ඒ ඇහෙනවත් සමගම අප ගැස්සෙනවා. එය එපමණ ප්‍රසන්න නැහැ. ඒ වින්දනය. “ආ මේ නම් සතෙකු වෙන්නට ඕන” හඳුනාගන්නවා. නැති නම්, “මේ නම් මනුස්සයෙකු ඇවිදින විදිය.” අඳුනා ගන්නවා. මෙය හඳුනාගැනීම පාදක කරගෙන ඊළඟට බලන්න කොපමණ දුරට හිත යනව ද? බය වෙන්න පුළුවන්. කලන්තෙ හැදෙන්න පුළුවන්. තරහා එන්න පුළුවන්. මොනවා වින්දන් ඒ ඔස්සේ සෑහෙන දුරක් යන්න පුළුවන්. ඒ යන්න මූලික වෙනවා අර විඳීමයි, අඳුනාගැනීමයි. එයින් සතුටක් නම් වින්දෙ අමුතුම සංස්කාර ඇති වෙන්නෙ. වෙනම පැත්තකට හිතන්නෙ. දැන් හොරෙකු කියා සිතනවා වෙනුවට “ආ යාළුවෙකු එනවා. නෑදෑයෙකු එනවා” කියා අඳුනාගන්න නම් බලන්න ඊළඟට හිතෙන්නෙ මොනවද කියා. හොරෙකු එනවා කියා හිතුවම එන සිතිවිලි නෙමෙයි ඇතිවන්නේ. ඒ දුක නෙමෙයි ඉන්පසු ඇතිවෙන්නෙ. ඒ බය නෙමෙයි නිෂ්පාදනය වන්නෙ. මූලික වෙන්නෙ වේදනා සංඥා. ඒ දෙකට කියනවා විත්ත සංඛාර කියා.

මේ “සංඛාරවල” ඔය මූලික ගැඹුරු අර්ථය තිබෙනවා. අප කරන ඕනෑම දෙයක් සංස්කාර. ඒ දේවල් කරන්නේම කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මූලිකම සංස්කාරයන් එනම්, විත්ත, වච්චි සහ කාය සංස්කාරවලින්. සරල අර්ථයකින් පැවසුවහොත්, මේ හිතින් කෙරෙන හැම දෙයක් ම සංස්කාර. හිතින් කෙරෙන්නෙම, එකතු කරමින් එකතු කරමින් ගොඩ ගහගෙන අලුතෙන් දේවල් හැදීම. අහස උසට හඳුනවා. අතීතය අලුත්වැඩියා කරගන්න බලනවා. වර්තමානය හොඳ නම් එසේ දිගටම තියාගන්න බලනවා පුළුවන් නම්. අනාගතය තුළ ලස්සන සුරංගනා ලෝකයකට හිත දැක්වෙනවා. කනන්දුර හඳුනාගන්නවා. මේ ක්‍රියාවලියට තමයි සරලවම සංස්කාර කියන්න පුළුවන්. මානසික නිර්මාණ, මානසික නිෂ්පාදන, මානසික කනන්දුර. මේ විදියට කෙළවරක් නැතුව මනස සංස්කාර නිෂ්පාදනය කරනවා. කෙළවරක් නැහැ. ඇහෙන ඇහෙන වචනයක් පාසා, පෙනෙන පෙනෙන රූපයක්

පාසා, දැනෙන දැනෙන ස්පර්ශයක් පාසා හිත හොඳින් හෝ හරකින් ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන් සංස්කාර හඳුා ගන්නවා. මෙයට නිෂ්පාදනය කරනවා. සතුට, අසතුට නිෂ්පාදනය කරගන්නවා. මෙය තමයි අවිච්චි මනස කියා කියන්නේ, දොඩමළු වෙන මනස කියන්නේ. මේ මනස පුළුවන් නම් සංසිඳුවා ගන්නට සංසිඳුණු මනසක් කියන්නේ ශාන්ත දෙයක්. රසවත් දෙයක්. “ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං යදිදං සබ්බසංඛාරසමට්ඨෝ” සියළුම සංස්කාරයන් සංසිඳුවා ගන්නට පුළුවන් නම් එය කොතරම් ශාන්ත ද කොතරම් ප්‍රණීත ද කියා විචේකිව ඉඳුගෙන නුවණින් කල්පනා කර බලන්න.

මෙය තමයි විරාග සංඥාවේ මූලින් ම කියන්නේ. මේ මානසික නැඹුරුව, පෙළඹවීම, නැමියාව අවශ්‍යයි. නිකම්ම තල්ලුවී යන්නේ නැහැ විචේකය කරා. ඒ විචේකය අගය කළ යුතුයි. ඒ නිදහස අගය කරන්නට ඕන. තමන් ම අගය කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනැ. එවිට මනස හුරු වෙනවා නම් ආධ්‍යාත්මික විචේකය අගය කරන්නට අභ්‍යන්තරයෙන්ම අගය කරන දිශාවට ඒ මනස යොමු වෙනවා. එයයි මනසේ ස්වභාවය. දැන් අප කළින් ලස්සනයි යනුවෙන්, අර්ථකතනය කරනු ලබන දෙයට මනස ඇලෙනවා. කිසියම් දෙයක් භයානක යැයි කියන, ලේබල් ගසනු ලබන දේට මනසම බියට පත්වෙනවා. කිසියම් දෙයකට මනස කියනවා නම් හතුරෙකු කියා, අහිතවත් අමනාප යමක් කියා. ඒ මනසම අහිතවත් අමනාප හතුරෙකු යැයි කියන දේට ද්වේෂ කරනවා. මෙය තමයි ස්වභාවය. මෙය තමයි මනෝ විද්‍යාව. මෙය තමයි මූල ධර්මය. කවුරුත් කියන දේට නෙමෙයි, කවුරුත් කියන හතුරෙකුට නෙමෙයි අප ද්වේෂ කරන්නේ. කවුරුත් පෙන්නන ලස්සනකට නෙමෙයි ඔබත් මාත් ඇලෙන්නේ. කොහේවත් ඉන්න යක්කුන්ට නෙමෙයි අප බිය වෙන්නේ. හිතම හඳුාගන්න දේවල්වලට. හිතම ලස්සනයි කියනවා නම් එයට හිතම ඇලෙනව. ඒ පසු පස හිතම යනවා. භයානක දේවල් යැයි හිතම කියනවා නම් අන්න ඒ හිතම බය වෙනවා. තැනි ගන්නවා. ක්ලාන්තේ නැදෙනවා. ලෝකයත් ඒ වගේ. ඒ නිසා එම න්‍යායම භාවිතා කරන්න. මෙය තමයි ලස්සනම දෙය. ගඟ ගලන දිශාවම යොදා ගන්න. ගඟ අනිත් පැත්තට හැරවීම සඳහා එයයි න්‍යාය. වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. ඒ යන රටාව, රිද්මය සහ ගලන වේගයම උදව් කරගන්නවා ආපසු හරවන්නට. උඩුගමි බලා යන්නට. වෙන කොහෙත්වත් ශක්තියක්

ගේන්න බැහැ. ඒ තියෙන ශක්තියම, විභාගය කරා යන ශක්තියම, පරිභානිය කරා යන වේගයම සහ දුක හදාගන්න වේගයම උපයෝගී කරගන්නවා. දුක නැති කරගන්න. ප්‍රගතිය කරා යන්නට. දියුණුව කරා යන්නට. ඒ නිසා මේ මනස හදා ගන්න සංස්කාර කායික සංස්කාර, වාචසික සංස්කාර කෙළවරක් නැතිව වැඩ කිරීම සහ තොරතෝංචියක් නැතිව දොඩමළු වීම අත්හැරීම කොපමණ විවේකයි ද? තාවකාලිකව හෝ වෙනස් වීම කොපමණ රසවත් ද? මිහිරි ද?

අන්න අගය කරන්න බලන්න මතුපිටින් නෙමෙයි ගැඹුරින්. බලන්න ඒ අවස්ථාව කොපමණ ශාන්ත ද? නිහඬතාව කෙතරම් ශාන්ත ද? විවේකය කෙතරම් ශාන්ත ද? ගැඹුරින් ම බලන්න. සියල්ල සංසිඳෙන විට හුස්මත් සන්සුන් වෙනවා. කාය සංඛාර සන්සුන් වෙනවා. කතාව අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න අභ්‍යන්තර කතාවත් අඩුවෙනවා. සිහියෙන් නම් තීරණය කරන්නේ කතා නොකර ඉන්නවා, තාවකාලික වශයෙන් හෝ නිහඬතාව රකිනවා කියා සතුටින් නම් ඒ තීරණය ගන්නේ මානසික දොඩමළු භාවය අඩුවෙන්නත් එය හේතු වෙනවා. එපමණක්ම නෙවෙයි කෙළවරක් නැති කතන්දර හදාගනිමින් කෙළවරක් නැති අහස් මාලිගා ගොඩ නගමින් ඒ කතන්දරවල ඒ අහස්මාලිගාවල තමන්ම හිරවෙන බව දකින්න. නිදහසේ ඉන්න පුළුවන් නම් කොපමණ හොඳද කියා අගය කරන්න. “ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං යදිදං සබ්බ සංඛාර සමට්ථෝ” මේ සියළු සංස්කාරයන් සංසිඳුවාගත හැකි නම්, සමට්ඨයකට පත්කරගත හැකි නම්, එහි තියෙන ශාන්ත බව කොතරම් ද කියා නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. අගය කරන්න. එසේ අගය කිරීමෙන් ඇතුළතින් ම ඇතිවෙනවා ප්‍රවණතාවක් එය අත්දකින්නට. එවිට මනසටම අවශ්‍ය වෙනවා ඒ අත්දැකීම ලබාගන්නට. ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ විවේකය ඉතාම වැදගත්. වැඩ කිරීමත් වැදගත්. කතා කිරීමත් වැදගත්. ඒ වගේම සමහර විට එයටත් වඩා වැදගත් විවේකය. භෞතික විවේකය. විවේකී පරිසර. විවේකී පරිසරයක් සොයාගත යුත්තේ අර වැඩ කරන අතර කරගන්න බැරි වූ සිතිවිලි කන්දුවා ගැන හිත හිත ඉන්න නෙමෙයි. ඒවත් අනහරින්න. එවිට විවේකය උපයෝගී කරගන්නවා ගැඹුරු වූ විවේකය කරා යන්නට. ඒ අවිවේකී මනස දෙන වදය දකින්නත් පුළුවන්. මොහොතකට හරි ඒ අවිවේකී මනසින් ඇත්වීමේ සුවය, රසය, එහි තියෙන ප්‍රණීත

බව ගැන කිසියම් හැඟීමක් කෙනෙකුට ඇතිකරගන්නත් පුළුවන්. හැඟීමකින්ම ඇතිකරගන්න ඇදිටනක් තමයි “සබ්බ සංඛාර සමථෝ” කෙතරම් පුණීත ද කෙතරම් රසවත් ද කියා ඒ පිළිබඳ උනන්දුවක් ඇතිකර ගැනීම.

මෙතන කියන්නේ එහෙම සංඥාවක් හිතර හිතර ඇතිකරගන්න. එබඳු උනන්දුවක් ඇතිකරගන්න. ඇහෙන පෙනෙන දේවල් මත්තේ දිගින් දිගට කනන්දර හඳුගැනීම වෙනුවට ඇසුණා එතනින් ඉවරයි, දැක්කා එපමණයි. එහෙම ඉන්න පුළුවන් නම් එය කෙතරම් රසවත් ද එය කෙතරම් පුණීත ද ශාන්ත ද බලන්න. එය අත්දැකීමක් බවට පත්කර ගන්න. හැම විටම හෙමෙයි. මෙතන කියන්නේ නැහැ ජීවිතය පුරාම කියා විවේකී තැනකට ගොස්, එහෙම තැනක ඉඳගෙන බලන්න. එතන ඉන්න විට මේ දැවන හිත මුලින් ම නතර කරගන්න පුළුවන් නම් එය කොතරම් සැහැල්ලුවක් ද එය කෙතරම් නිදහසක් ද. එය අගය කරන්න. එය අගය කිරීම තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඇතිකර ගන්න ඒ සංඥාව. කෙබඳු සංඥාවක් ද? මුදුවෙන හිතක තියෙන සුවය අගය කරන සංඥාව. කනන්දර හඳුගන්නේ නැති හිතක තියෙන විවේකය අගය කරන සංඥාව. දිගින් දිගටම පුපංච හඳුගනිමින්, සිහින ලෝක හඳුගනිමින්, අහස්මාලිගා මවා ගනිමින් ඒ තුළ මායාවක ජීවත්වෙන මෝඩකම වෙනුවට, වර්තමානයේ නිහඬව සිටීම අගය කරන පුරුද්දක් ඇතිකරගන්න. අන්න එබඳු වූ පුරුද්දක කොටස්කරුවෙකු වෙන්නයි මේ විරාග සංඥාවේ මුලින් ම කියන්නේ. “ඉතිපට්ඨසංචික්ඛති ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං යදිදං සබ්බ සංඛාර සමථෝ” නිහඬ වූ මහසක ඇති සුවය අගය කරන්න. ඔහේ වාසී වී සිටීම, මහසින් කිසිවක් ගොඩනංවන්නේ නැතිව ඔහේ වාසීවී සිටීම අගය කරන්න. එයයි භාවනාව කියන්නේ. භාවනාවේ දී ඔහේ වාසීවී ඉන්නවා. මොනවත් කරන්නේ නැහැ. කිසිදෙයක් කරන්නේ නැහැ. වචනයක්වත් කතා කරන්නේ නැහැ. මුලින් ම අගය කරන්න ඕනෑ ඔහේ වාසී වී සිටීම. නිශ්චල ඉරියව්වක වාසී වී සිටීම. මිනිත්තු කිහිපයක් හෝ. මිනිත්තු කිහිපයක් හෝ වචනයක්වත් කතා නොකොට නිහඬව සිටීම.

අනතුරුව මතක්වෙන, ඇහෙන දේවල් ගැන කල්පනා ලෝක නොහඳුගෙන ඇහුණා ඇහුණා විතරයි. මතක් වූවා මතක් වූවා

පමණයි එතන එතනම ඉවරයි. සංස්කරණයක් සිද්ධවෙන්නේ නැහැ. එය කෙතරම් විටිනව ද? මේ භාවනාව කළයාණ මිත්‍රවරුනි, බලන්න දිනකට වතාවක්වත් හොඳ විවේකී මොහොතක මිනිත්තු කිහිපයක් හෝ වඩන්නට. විවේකය කායිකවත් අත්දැකීමත්, වාචසිකවත් අත්දැකීමත්, එතනින් නතර නොවී මානසිකවත් විවේකය අත්දැකීමත් සහ අත්දැකීන ඒ විවේකය ගැඹුරින්ම අගය කරමින් ඒ විවේකයට ඉඩදෙමින් අපි මොහොතකට නිහඬවෙමු.

භාවනාව

මේ මොහොතේ බැර ද නිහඬවෙන්නට මනසින්? මේ තත්පරයේ දී සිතිය යුතු ද අතීතය ගැන? එක තත්පරයක් අනාගතය ගැන නොසිතා සිටියා කියා කුමක් ද සිදුවන පාඩුව? එක තත්පරයක් ඔය ඇහෙන ශබ්ද ගැන කල්පනා කිරීම අනභරින්න බැර ද? ඇතිවන ශබ්ද එතන එතනම නැතිවෙයි. මතක්වෙන සිතිවිලි එතන එතනම අමතක වී යයි. ඇහෙන දේ ඇහුණාවේ. මතක්වෙන දේ මතක් වුණාවේ.....

ඒ කිසිවක් අමුද්‍රව්‍ය සේ පාවිච්චි කොට, සංස්කාර නිෂ්පාදනය නොකර ඉන්න උත්සාහ කරන්න. නිහඬ වෙන්න. නිසල වෙන්න. ඇතිවන දේ නැතිවෙයි හිතුවත් නැතත්. ඇතිවන දේ නැතිවන බව දකින්න. ඇහෙන හැම ශබ්දයක් ම නෂ්ටයන බව දකින්න. එන හැම සිතුවිල්ලක්ම අලුත් සිතිවිල්ලකට ඉඩදෙමින් නික්ම යන හැටි දකින්න.....

මෙසේ ගැඹුරු සිතියයන් නිහඬ වෙන විට, ඇතිවෙන දේ ඇතිවෙන හැටි දකින විට සහ නැතිවෙන දේ නැතිවෙන හැටි දකින විට, කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අර හිතන්නා නැතිව යනවා. ඔබ තවදුරටත් සිතිවිලි නිෂ්පාදනය කරන කෙනෙකු නෙවෙයි. සංඛාර හදුන කෙනෙකු නෙමෙයි. ඔබ තව දුරටත් සිතිවිලි නිෂ්පාදනය නොකරන විට. එය කෙතරම් ශාන්තද? එය කෙතරම් ප්‍රණීතද?.....

ඇතිවෙන දේ ඇතිවෙන අයුරු දකින, නැතිවෙන දේ නැතිවෙන ආකාරයට දකින, ඇතිවෙන දේ උඩ හෝ නැතිවෙන දේ උඩ ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන් යමක් නිෂ්පාදනය නොකරන එතැන තිබෙන ශාන්ත

බව සහ රසය ගැන බුද්ධිමත් ඇගයීමක් කරන, නුවණින් අගය කරන කෙනෙකුටයි භාවනා කරන කෙනෙකු කියන්න පුළුවන්. භාවනාව පවතින්නේ එතැනයි.

අන්න එබඳු වූ භාවනාවක ජීවත්වෙන පුද්ගලයෙකු සේ අප අද මේ වැඩසටහනින් සමුගනිමු. හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

දෙවැනි දේශනය

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, විවේකී මනසක සුවය කෙතරම් ද කියන කාරණය අත්දැකීමෙන්ම තීරණය කරගතයුතු කාරණයක් මිස පොතකින්, කතාවකින් ඔප්පුකර පෙන්විය හැකි දෙයක් නෙමෙයි. එය අත්දැකීමක්ම පමණයි. හරියට අසනීපෙන් සිටින ඒ අසනීපය සුව වූ විට දැනෙන නිරෝගී සැනසිල්ල කෙතරම් ද යන්න වචනවලින් කියා වැඩක් නැහැ. එය රෝගයකින් දුක් විඳින කෙනෙකුට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප කොපමණ කීවත් වැඩැක් නැහැ එය සුව වූ විට, නිරෝගී වූ කල්හී කොතරම් සැපද කියා. ඔය කියන දුක් ඊක, නිරෝගී වූ පසු නැහැ කීම මිසක් ඒ නිරෝගී වූ පසු විඳින්න පුළුවන් සැප මෙහෙමයි අරෙහෙමයි කියා කියන්නත් බැහැ. එහෙම කියා වැඩකුත් නැහැ. ඒ වෙනුවට කළ යුත්තේ ඒ රෝගය සුව කරන්නට උදව් කිරීම. රෝගය සුවවෙන විට නිරෝගී සුවය නිරායාසයෙන් ම විඳින්නට ලැබෙනවා. අමුතුවෙන් ඔප්පු කිරීම අවශ්‍ය නැහැ නිරෝගිකම සැපයි කියා. නිරායාසයෙන් ම දුක හඳුනන්න පුරුදු වූ හිතකට, නිරන්තරයෙන් ම ගොඩ නගන්නට පුරුදු වූ හිතකට, නිරන්තරයෙන් ම කනන්දර මවන්න නැඹුරු වූ මනසකට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දැනෙන්නෙ නැහැ, වැටහෙන්නෙ නැහැ, තේරුම් යන්නෙ නැහැ ඒ ගොඩනැගීම නැවතුණු තැන, ඒ කනන්දරවලට නැවතුම් තිතක් තිබූ තැන කොතරම් සැප ද කියා. එය අත්දැකීමකින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත යුතුයි. එනිසා තමයි කියන්නෙ විවේකී පරිසරයක් සොයා විවේකී වෙලාවක් සොයාගෙන, කායිකව විවේකය අත්දකිමින්, මෙහෙතිකර බලන්න. කල්පනා කර බලන්න නුවණින්, මේ සිතියිලි උපද්දුවන්නෙ නැති හිත, කනන්දර ගොතන්නෙ නැති හිත, මනස කොතරම් සුවදායක ද කොතරම් ශාන්ත ද කොතරම් ප්‍රණීත ද කියා.

“ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං” මෙය හරිම ශාන්තයි. මෙය හරිම රසවත්. කුමක්ද? “සබ්බ සංඛාරං සමධො” කතන්දර හදාගන්නේ නැති බව. මොනම දෙයක් ගැනවත් ගොතන්නේ හෝ වියන්නේ නැති හිත. ඒ ස්වභාවය කෙතරම් ශාන්ත ද කෙතරම් ප්‍රණීත ද? කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, සාමාන්‍යයෙන් මනස නැඹුරු වෙලා තියෙන්නේ ම දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම ගොඩනගන්නට. මොනව ගැන ද? හැම දෙයක් ගැනම ලබන හැම අත්දැකීමක් ගැනම. අත්දැකීමක් ලැබෙනව ද, දකිනව ද, යමක් අහනව ද ලබනව ද ස්පර්ශයක් විඳිනව ද රසක් හෝ සුවඳක්, මතක් වෙනව ද සිද්ධියක් මේ හැම දෙයක් ගැනම ඉදිරියට හිතන්න, ඒහාට ගොඩ නගන්න. ටිකක් කල්පනා කරන්න, කතන්දරයක් හදාගන්න තමයි මනස හුරුවේ තිබෙන්නේ. යම්කිසි අත්දැකීමක් ලබන විට, කෙනෙකු දකින විට, ඒ ක්‍ෂණයෙන් ම ගොඩ නගන්නයි පුරුදු වී තිබෙන්නේ. ‘දැකීම’ තත්පරයෙන් සියයෙන් පංගුවක දී පමණ සිදුවන දෙයක්. සමහර විට තත්පරයෙන් පනහෙන් විස්සෙන් පංගුවක දී විතර අප දැක ඉවරයි. හැබැයි ඒ දැකීම මත පැය ගණන් දවස් ගණන් අවුරුදු ගණන් දිග ලෝකයක් සහ කතන්දර ගොඩනගන්න පුළුවන්. අර තත්පරෙන් පංගුවක දී ඇස ගැටුණු රූපය පිළිබඳ, ඒ දෘෂ්ටි මායාව පිළිබඳව ආශාවෙන් කතන්දර හදාගන්නවා. ද්වේශයෙන් ගොඩ නැගෙනවා. ඔය හැම මනෝ මන්දිරයක් ම, හැම අහස් මාලිගාවක් ම, හිතේ මැවෙන හැම කතන්දරයක් ම, හැම ප්‍රපංචයක් ම මුලට ගියොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, ඒනහ තියෙනවා වර්තමානයට ඇලීමක්. ගැටීමක්. මේ මොහොතේ සිද්ධිවෙනවා යමක්, ඇහෙනවා යමක් එයට කැමති වෙනවා. නැති නම් අකමැති වෙනවා. කැමති දේ කොහොම ද සදාකාලික වශයෙන්ම ළඟ තියාගන්නේ කියන කාරණය සැලසුම් කරනවා. ප්‍රාර්ථනා කරනවා, බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ ප්‍රාර්ථනා ඉටු වූ විට විඳින සැප මනසින් චිත්‍රණය කරගන්නවා. අකමැති නම්, ඒ අකමැති වූ දේ විනාශ කරන්නේ කොහොම ද? එයින් ගැලවෙන්නේ කොහොම ද? කියන කාරණය පිළිබඳවත් නිරන්තරයෙන් ම සැලසුම් කරනවා. බලාපොරොත්තු වෙනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා, ඒ පිළිබඳව ලොකු අරගලයක් කරනවා. එයින් නිදහස් වූ විට ලබන සැප පිළිබඳ හිත දකිනවා.

මේ කතන්දරයට තමයි සංස්කාර කියා කියන්නේ. මේ ගොඩ නැගීමට. සංස්කාර කියන්නේ ගොඩ නැගීම. මානසිකව ගොඩ

නගනවා. හැම දෙයක්ම කළයාණා මිත්‍රවරුනි, මානසික කතන්දර. ඔබත් මාත් ඇඳුන් ඉන්න මේ ඇඳුමේ පටන් සියල්ලම සංස්කාර. මේ ඇඳුම කියන්නේ මානසික කතන්දරයක ප්‍රතිඵලයක්. මෙබඳු වූ ඇඳුමක් තියෙන්න ඕනෑ, ඒ ඇඳුම කොහොම ද වෙන්න ඕනෑ, මොන පාට ද, මොන ප්‍රමාණයේ ද, කොයි හැඩය ද මේ සියල්ල පිළිබඳ මානසික කතන්දරයක්. මුලින් ම හිතේ හැඳෙනවා ඒ පිළිබඳ සංස්කාරයක්. ඒ සංස්කාරයේ සැබෑ වීම තමයි මේ ඇඳුම ඇඳගන්න ලැබීම. මුලින්ම මේ ඇඳුම මැනුවේ මනසේ. මිලයට ගන්න කලින්, මහන්නට කලින්. හැම දෙයක්ම. ඉන්න හැම මිත්‍රයෙකු ගැනම හිතන්න. ඒ හැම දෙනාම මිත්‍රයන් බවට පත්කරගත්තේ මනසින්. වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. මනසින්. ඒ වගේම ඉන්න හැම අමිත්‍රයන්ම, අහිතවත් අයම, හතුරන් ගැනම හිතන්න ඒ හැම දෙනාම හතුරන් බවට පත්කරගත්තේ මනසමයි. මෙන්න මේ ක්‍රියාදාමයට තමයි සංස්කරණය, සංඛාර කියා කියන්නේ.

එතකොට මේ සංඛාර ගොඩ නැගීම නිහඬවමයි වන්නේ. කෑ ගහගෙන නෙවෙයි. මනසට පෙනෙන්නේ නැහැ කෙබඳු වූ සංස්කාරයන් ද හැඳෙන්නේ කියා. කවුරුත් දන්නේ නැහැ. අප හැම දෙනාම ඇසින් බලාගෙන ඉන්නවා එකම රූපයක් දිහා. එකම රූපයක් දිහා බලන් ඉන්න. එකම මලක් දිහා, එකම ගහක් දිහා, එකම ගෙයක් දිහා, එකම මිනිස් රූපයක් දිහා, එකම අහසක්, පොළවක් මුහුදක් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. රූපය එකයි. හැබැයි කළයාණා මිත්‍රවරුනි, ඒ හැඳෙන සංස්කාර විවිධයි. විචිත්‍රයි. නානාප්‍රකාරයි. එකම රූපය දිහා බලාගෙන දෙදෙනෙකුගේ මනසේ කතන්දර දෙකක් හැඳෙනවා. ලස්සනයි කියා හිතන කෙනා හඳුනා කතන්දරය එකක්. අවලස්සනයි කියා හිතන කෙනා හඳුනා කතන්දරය තව එකක්. සම්පූර්ණයෙන් ම කතන්දර දෙකක් හැඳෙනවා. එකම රූපය අරභයා සිත් දෙකක, කතාන්දර දෙකකම කෙනෙකු එම රූපය පසුපස යනවා. තව කෙනෙකු ඒ රූපයට පයින් ගහනවා. කෙනෙක් ඒ රූපය වැළඳ ගන්න හඳුනවා. තව කෙනෙක් ඒ රූපය ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ රූපයේ නෙවෙයි ඒ රූපය පිළිබඳ මනසේ හැඳෙන කතන්දරයයි. පිටු පාන්තේත්, ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේත් බාහිර රූපය නොව ඒ පිළිබඳව මනස තනාගත් ප්‍රතිරූපයයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප දන්න හැම දෙයක් ගැනම කතන්දර තියෙනවා අපේ හිතේ. හැම දෙයක් ගැනම, හැම කෙනෙකු ගැනම කතන්දරයක් තියෙනවා මනසේ. ඔබත් මාත් දන්නා හැම පුද්ගලයෙකු ගැනම, කොහොම කෙනෙක්ද? ඒ පිළිබඳ කියන්න කතන්දරයක් ඔබටත් තියෙනවා, මටත් තියෙනවා. හැම නගරයක් ගැනම ඔබටත් තියෙනවා, මටත් තියෙනවා කතන්දරයක් කියන්න. කවුරුත් හෝ ඇහුවොත් අහවල් නගරය කොහොමද අන්න අපේ කතන්දරය අප පවසනවා. දිග අර්ථනවා. ඒ කතන්දරය හැඳුවේ කවුද? මේ නගරය ද? නැහැ මනස. ආහාරයක් ගත්තත් බත් කොහොමද? අයිස්ක්‍රීම් කොහොමද? වොකලට් කොහොමද? ඒ ගැන ඇසුවට ඔබටත් මටත් කියන්න කතන්දරයක් තියෙනවා. ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන් හදාගත් කතන්දරයක්. දුකට පත්වී, ද්‍රෝමිනසට පත්ව ඉන්න වෙලාවක, සමහර විට කෙනෙකුට කත පැණි රස කෑමකින් භාවකාලික වශයෙන් ඒ ද්‍රෝමිනසින් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම කෙනෙකු තුළ ඒ පැණි රස කෑම පිළිබඳ ලස්සන කතන්දරයක් තියෙනවා. බොහොම ආකර්ෂණීය කතන්දරයක්. ඒ වගේම දියවැසියා රෝගියෙකුගෙන් ඇහුවොත් කියයි අවලස්සන කතන්දරයක් ඒ එකම පැණි රස පිළිබඳව. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සෑම දෙයක් ගැනම කතන්දරයක් අප හදාගෙන තැන්පත් කරගෙන ඉන්නවා මනස නමැති රාක්කයේ, පුස්තකාලයේ හැම දෙයක් පිළිබඳවම. ඔබත් මාත් පිළිබඳවම, අර තත්පරයෙන් පංගුවක් තුළ අත්දකින හැම දෙයක් පිළිබඳවම මහා දිගු කතන්දරයක්, මහා නවකතාවක් හදාගෙන, ලියාගෙන තැන්පත් කරගෙන ඉන්නවා. මෙයට තමයි ප්‍රපංච සංඥා කියා කියන්නේ.

එසේ කතන්දරයක් හදාගන්නා. තැන්පත් කරගන්නා. ඒ කතන්දරය හැඳුණේ අතීත අත්දැකීම් ආශ්‍රිතව. ඒවා ගැන අප සිතූ, කියූ දේවල් අනුව හදාගෙන ඉන්නවා ඒ කතන්දරය. කතන්දරයක් බව අපට අමතකයි. අප හිතනවා “මේ තමයි ඇත්ත. මේ මනුස්සයා මෙහෙමම තමයි. මේ ආහාරයේ හැටි මෙසේයි. මේ මනුස්සයා ගැන තමන් හිතන්නේ මෙහෙමයි, මේ ආහාරය ගැන තමන්ගේ පරිකල්පනය, කල්පනාව මෙහෙමයි” කියන එක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මොහොතකටවත් හිතෙන්නේ නැහැ. එපමණටම මනසින් මවාගත් සංස්කාරවලට අප රැවටෙනවා. අපම හදාගත් සංස්කාරවලට අපම රැවටෙනවා. අපම මවන, ගොතන කතන්දරවල අපම සජීවී

වර්ත බවට පත්වෙනවා. අප විසින් සංස්කාර හඳුනා ලබන විට, ඒ අප සාදන සංස්කාරවලට අපම යටවෙනවා. එවිට මේ සියලු සෙවණැලි ඇත්ත. හිතාගෙන ඉන්න හැම අදහසක්ම ඇත්ත. ඒ හිතාගෙන ඉන්න කෙනාට ඇත්ත. සමහර අය හොඳයි. සමහර අය හොඳ බව එසේ සිතන කෙනාට ඇත්ත. නරකයි කියනව නම් නරකයි කියා හිතන අයට ඇත්ත. දෙපිරිස ගහගන්නවා, වාදකරගන්නවා, තරඟා වෙනවා, පරම වෛරක්කාරයන් බවට පත්වෙනවා. කුමක් නිසාද? එක් එක් සිත් විසින් පෞද්ගලිකව, හොර රහසේම, හුදකලාවේම ගොඩනගනු ලබන මන:කල්පිත ප්‍රබන්ධවල දඩයමක් බවට පත් වූ නිසා තමන්ම හදාගත් කතන්දුවලට මිනිසුන් රණ්ඩු කරගන්නවා. ගහගන්නවා. මේ ගහගන්නේ කතාන්දර දෙකකුයි. සංස්කාර දෙකක් මත දෙකක් මේ ගහගන්නේ. මේ වාද කරන්නේ සංඥා දෙකක්.

අප හිතන්නේ මේ ගහ බැනගන්නේ එක් දෙයකටයි, එක දෙයක් ගැනයි මේ අප වාද කරන්නේ. නැහැ. එක දෙයක් ගැන නෙවෙයි කළාණ මිත්‍රවරුනි, එක දෙයක් කියා දෙයක් ලෝකයේ නැහැ. එක පුද්ගලයෙකු කියා දෙයක් ලෝකයේ නැහැ. එක සිද්ධියක් කියා එකක් නැහැ. එතන තියෙන්නේ බලන බලන කෙනා හදාගන්න සිද්ධි. මෙය තමයි යථා තත්වය. කුමක්ද? මේ සිද්ධි යනු කළාණ මිත්‍රවරුනි, හිතීන් හදාගත් දේවල්. එතකොට ඇත්තටම සිදුවුණේ කුමක්ද? අමාරුයි කියන්න. මක්නිසාද අහන්න දහ දෙනෙකුගෙන් ඇත්තටම වූයේ කුමක්ද? කතන්දර දහයක් කියයි. පුංචි පුංචි වෙනස්කම් සහිතව හෝ සුවිශාල පරස්පරයන් සහිතව කතන්දර දහයක් කියයි දහදෙනෙක්. අප කියනවා එකම සිද්ධිය ගැන මේ දහදෙනා දහයක් කියන්නේ කියා. නැහැ. එකම සිද්ධිය නෙවෙයි. සිද්ධි දහයක්. ඒ නිසා ඔය සිද්ධි කියන ඒවා කළාණ මිත්‍රවරුනි, මනසින් බැහැරව තියෙන දේවල් නෙමෙයි. මේ අහල පහළ බාහිර ලෝකයේ වෙන දේවල්වලට නෙමෙයි සිද්ධි කියන්නේ. බාහිර ලෝකයේ කුමක් හෝ වෙනවා ඇති. හැබැයි ඒ වෙන්නේ කුමක්ද කියා ඔබ දන්නෙත් නැහැ. මා දන්නෙත් නැහැ. ඒක දැනගන්නේ මනසින්. විඤ්ඤානායෙන්. එසේ දැනගන්නා සැණින් මනසේ ප්‍රතිනිර්මාණය කරනවා යම් දෙයක්. අප කියනවා “පාරේ මනුස්සයෙකු යනවා” එක සිද්ධියක් නෙමෙයි දෙදෙනෙකු බලන විට සිද්ධි දෙකක්. තුන්දෙනෙකු බලන විට සිද්ධි තුනක්. එකම කෙනෙකු නැවත බලන විට තවත් සිද්ධියක්. කුමක් ද මෙතන ඇත්තටම

සිදු වූයේ? ඇත්තටම වූ සිද්ධිය කියා දෙයක් නැත. එහෙම සිද්ධියක් නැත. කිසියම් කෙනෙකු අත්දැකීමක් ලබන විට ඒ අත්දැකීම විසින් සිද්ධිය නිර්මාණය කරනවා. එයට තමයි සංස්කාර කියා කියන්නේ. ඒ නිසා රසවත් කෘම තියෙනවා. නිරස කෘම තියෙනවා. ලස්සන - අවලස්සන, හරි - වැරදි මේ සියල්ල මනසින් නිර්මාණය කරන දේවල්. මානසික ප්‍රබන්ධ ලෝකයක තමයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප ජීවත් වෙන්නේ. මේ කතන්දර ලෝකයක. මේ ප්‍රබන්ධ ලෝකයක. මන:කල්පිත සාහිත්‍යයකට තමා ඔබත් මාත් ඇහැරෙන්නේත්, නිදා ගන්නේත්, සතුටු වෙන්නේත්, දුක් වෙන්නේත්.

සියලුම ජීවිත අත්දැකීම් මහා සාහිත්‍යයක පුංචි පුංචි සිදුවීම්. මහා ප්‍රබන්ධයක, මහා මන:කල්පිත ප්‍රබන්ධයක කුඩා කුඩා සිදුවීම්. එපමණයි. එනිසයි මේ සියලුම කතන්දර අවිද්‍යාවෙන් හැදෙනවා කියා කියන්නේ. “අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාර” මේ සියල්ලම අවිද්‍යාවේ ප්‍රබන්ධ. නොදැනුවත්කම නිසයි අප මේ කතන්දර හදාගන්නේ. කෙනෙකු ගැන අප හරියටම දන්නවා නම් කතන්දර ගොතන්නේ කුමකට ද? දන්නේ නැති නිසා, නොදන්නාකම නිසා අප කතන්දර හදාගන්නවා. ඊළඟට ඒ හදන කතන්දර අප ඒ තැනැත්තාට ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා. ප්‍රක්ෂේපණය කළ පසු අප අත් දකින්නේ අප මැවූ කතන්දරයක ජීවත්වෙන චරිතයක්. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය ඔබත් මාත් අදහන දන්නා හැම දෙනාම හැබෑවටම ජීවත්වෙන අය නෙමෙයි. ඔබේ හිත සහ මගේ හිත ප්‍රබන්ධ කරන සාහිත්‍යයක රඟපාන චරිත. ඒ තමයි ඇත්තම ඇත්ත. මනස කියන්නේ මහා සාහිත්‍යකරුවෙක්. මහා ප්‍රබන්ධකරුවෙක්. මනස නමැති ඒ මහා ප්‍රබන්ධකරුවා, ඒ අවිද්‍යාව නමැති මහා ප්‍රබන්ධකරුවා, මහා සාහිත්‍යවේදියා විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන මුල නොදන්න, අග කොතැන ද කියා කිව නොහැකි මහා කතන්දරයක සහ මහා ආබ්‍යාසයක කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මහා විචරණයක පුංචි පුංචි චරිත තමයි ඔය ඔබත් මාත් දන්නා කියන හැම දෙනාම. ඒ අය ඇත්තටම කොහොමද කියා අප දන්නේ නැත. හැබැයි මනසේ මවන කතන්දරයට අනුව නම් මෙයා මෙහෙමයි. මෙබඳු වූ චරිතයක තමයි ඉන්නේ. “අභවල් කෙනාගේ චරිතය මේ වගේය” එපමණයි අපට කියන්න පුළුවන්. වෙනත් කෙනෙකු හෝ අවිද්‍යාව විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන කතන්දරයට අනුව වෙනස් චරිතයක ඉන්නේ. මේ එකම පුද්ගලයා නෙමෙයි. පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න.

මේ ලෝකෙ එකම එක දෙයක් කියා දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා නමයි බුදු දහම පරම සත්‍යයක් ගැන කතා නොකරන්නේ. හැම දෙයක්ම සාපේක්ෂ සත්‍යයක්. සම්මුති සත්‍යයක්. ඒ ඒ වෙලාවේ ඒ ඒ මනසට ඒ ඒ අවිද්‍යාවට සාපේක්ෂව මවන වර්ත. ඇතිවෙන සිද්ධි. අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර ඇතිවෙනවා. හැම දෙයක්ම සංස්කාරයක්. රසයි කීම සංස්කාරයක්. ඇත්තම ඇත්තක් නෙවෙයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. මක්නිසාද රස නම් හැමෝටම රසවත් විය යුතුයි. හැම වෙලේම රස වෙන්න ඕනැ. හැමෝටම හැම වෙලේම රසයි කියන්නට පුළුවන් කෑමක් නැහැ නෙ. ඒ නිසා රස කියන්නෙ සාපේක්ෂ වූ සංස්කාරයක්.

රස මවන මනසට සාපේක්ෂව රසයි. හොඳයි කීවත් හරකයි කීවත් ඒ වගේ. ලස්සන අවලස්සනත් ඒ වගේ. ලස්සනයි කියා හිතන මනසට සාපේක්ෂව ලස්සන ඇත්ත. අවලස්සන මවන මනසකට සාපේක්ෂව ඒය ලස්සන නැහැ කීවත් ඇත්ත. එයින් බාහිරව වෙන ඇත්තක් හොයාගන්න අපට බැහැ. ඒ නිසා ඔය ඇත්තයි කියන හැම ඇත්තක්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවිද්‍යාවෙන් සැදූ සංස්කාර. සංස්කාර නොවන ඇත්තක් ගැන අපට හිතන්නත් අමාරුයි. අප දෙදෙනෙකු ගහගන්නවා නම්, වාද කරනවා නම් මෙය තමයි ඇත්ත කියා ඒක මහා මෝඩකමක්. රජපවාහිනී නාට්‍යයක වර්තවලට ගහගන්නවා වගේ. නාට්‍ය හා චිත්‍රපට වර්තවලට වාද කිරීමයි ජීවිතයේ අත්දැකීම්වලට ගහබැණ ගැනීමයි අතර ලොකු වෙනසක් නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. දෙකම සංස්කාරවල ක්‍රියාකාරීත්වයක්. ඒ නිසා මේ කාරණය කෙනෙකුට අවබෝධ කරගන්නට පුළුවන් නම්, කුමක්ද? මේ හැම දෙයක් පිළිබඳවම පෞද්ගලික කතාන්දරයක් තියෙනවා. තමන්ගේ පෞද්ගලික විග්‍රහයක් තියෙනවා මේ හැම දෙයක් ගැනම. හැමෝටම තියෙනවා. දාර්ශනිකයන්ට විතරක් නෙවෙයි. වින්තකයන්ට, විද්‍යාඥයන්ට හෝ ශාස්ත්‍රවරුන්ට පමණක් සීමා වූ දෙයක් නෙමෙයි හැම දෙනාටම. හැම කෙනාටම තමන්ගෙම පෞද්ගලික වූ විචරණයක්, විග්‍රහයක්, විශ්ලේෂණයක් තිබෙනවා තමන් අත්දකින හැම දෙයක් ගැනම. ඒ පෞද්ගලික විග්‍රහයට තමයි සංඥා, සංඛාර කියා කියන්නෙ. පුද්ගලයන්ව අප සංස්කරණය කරනවා. ආහාර, දේශගුණය, හොඳ හරක, ඇත්ත නැත්ත ගැන මේ සෑම දෙයක්ම මනසින් සිතුවම් කරනවා. අප ඒ මානසික සිතුවම් ගබඩාකරගෙන වර්තමාන අත්දැකීම් වර්ණ ගන්නවා. අතීත කතාන්දරවලින් ගොඩනගාගත් වර්තවලට

ආරක්ෂා කරගන්නවා. නිකම් හිටියත්, කාර්ය බහුලව සිටියත් හැමවිටම කරන්නේ සංස්කරණයක්. කතන්දර සකස්කරමින් යනවා. පරණ කතන්දර මතක්කර ගන්නවා. ඒවා එහාට මෙහාට වෙනස් කර අලුත් කතන්දරයක් හදාගන්නවා. කතන්දර වෙනස් කරනවා. අලුත් කතන්දර මවනවා. නැවත තැන්පත් කරගන්නවා. මතුකරගන්නවා. මතුකරගෙන නැවතත් ටිකක් එහාට මෙහාට වෙනස් කරනවා. එකම දෙයක් කියා කිව්වට බලන්න ඒ එකම දෙය පිළිබඳව අවුරුද්දෙන් අවුරුද්ද අප කොපමණ වෙනස් ආකාරයටද සිතන්නේ කියා?

ඉතින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ හැම දෙයක්ම මනසට සාපේක්ෂයි. අවිද්‍යාවට සාපේක්ෂයි. තමන් හදාගන්න කතන්දරයට සාපේක්ෂයි. වැලිකැටියක් පවා. වර්ණයක් පවා හැම දෙයක්ම. ඔය හැම දෙයක්ම ඔබේත් මගේත් කතන්දරය තුළ ජීවත්වෙන දේවල්. ඒ කතන්දරයෙන් පරිබාහිරව යමක් පවතින්නේ කෙසේ දැයි ඇසුවොත් එයට නිවැරදි පිළිතුරක් දෙන්න බැහැ. කොහොමද කියා. මට පෙනෙන්නේ මෙහෙමයි. මගේ අත්දැකීම මෙහෙමයි. මා සිතා තිබෙන්නේ මේ විදියට. එපමණයි. එයින් තොරව පෞද්ගලික ප්‍රකාශනයකින් තොරව ඔය කිසිම දෙයක් ගැන කතා කරන්න බැහැ. ඒ නිසා ඔය කිසිවක් පරම සත්‍යයන් නෙමෙයි. දැන් ඒ කාරණය එසේ වුවත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප නිරන්තරයෙන්ම හදාගත් කතන්දර ජාලයක් සහිත මහා පුස්තකාලයක් කරනියාගෙන යනවා. හැම තැනම යන්නේ ඔය අතීතයේ නොදන්නා දිනක සිට හදාගත් මහා ප්‍රබන්ධ කන්දරාවක් ඔළුව උඩ නියාගෙන. ඒ නිසා අප මෙයට කියනවා සංඥා ස්කන්ධ සහ සංඛාර ස්කන්ධ කියා. 'ස්කන්ධ' කියා කියන්නේ ගොඩක්. කන්දක්. මහා කතන්දර කන්දක් අපේ ඔළුව උඩ නියාගෙන අප යන්නේ. එකක් දෙකක් නෙමෙයි මහා කන්දක්. තමන්ම මවන, ගොතන, නිර්මාණය කරන මහා කතන්දර කන්දරාවක් ඔළුව උඩ නියාගෙන තමයි ජීවත්වෙන්නේ. ඒ බරින් තමයි අප හෙමිබත් වී ඉන්නේ. වෙන අමුතු බරක් නෙමෙයි. අමුතු පීඩනයක් නෙමෙයි. අපේම මනසේ තියෙන මේ සාහිත්‍යයේ පීඩනය. මේ මන:කල්පිත ප්‍රබන්ධකරණයේ පීඩනය. භාවනාවකින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සමහර විට අපට සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නේ, සමහරවිට අපේ මනස සහනයට පත්වෙන්නේ ඔය ප්‍රබන්ධකරණය නාවකාලිකව හෝ මොහොතකට හෝ නතර වෙන නිසා.

බලන්න භාවනාවේ දී හදාගත් කතන්දර මතුවන සැටි. වෙනදට ඒ කතාන්දර මතක් වනවිට අප එම කතන්දරවල ජීවත්වෙනවා. ඒවා එහාට මෙහාට වෙනස්කරනවා. ආපසු මනසේ ගබඩා කර ගන්නවා. භාවනා කරන විට මොන භාවනාව කළත් කතන්දරයක් ආ බව දැන ගන්නවා. එහි ගොදුරක් වෙන්හෙ නැහැ. එය ප්‍රබන්ධයක් මිස යථාර්ථයක් සේ භාරගන්නේ නැහැ. එසේම අලුත් අත්දැකීමක් ලබන විට ඒ පිළිබඳ කතන්දරයක් මනසේ ගොඩනැගෙනවා. ඒ බවත් හඳුනාගන්නවා. ඒ කතන්දරයටත් යන්න අරිනවා. දැන් මේ විදියට කළාණා මිත්‍රවරුනි, කතන්දරයෙන් කතන්දරයට අප සිතියෙන් සහ අවදියෙන් සිටින විට ඒ සෑම කතාන්දරයකටම නැවතුම් තිතක් ලැබෙනවා. එයයි සමට භාවනාවෙන් කරන්නේ. තිබුණු කතන්දර ඒ විදියටම නිබන්ධනවා. හැබැයි අලුතෙන් යමක් එකතු කරන්නේ නැහැ. අපට බොහෝ දේවල් මතක් වෙනවා. මතක් වුවාට අප ඒවා ගැන සිතමින් කාලය නාස්ති කරන්නේ නැහැ. මතක් වුවා කියා දැනගන්නවා. එතනින්ම අත හරිනවා.

අනාදීමත් කාලයක් ගොඩනැගුණු ඒ ප්‍රබන්ධයන්, ප්‍රබන්ධයන් බව දැනගන්නවා. හැබැයි ඒ ප්‍රබන්ධයන්ට අලුත් පිටු, අලුත් වෙළුම් එකතු කරන්න යන්නේ නැහැ. එවිට අලුතෙන් සංඛාර හදාගන්නේ නැහැ. තියෙන සංඛාරවල වුවත් පටලැවෙන්නේ නැහැ. ඒ නමයි සාමාන්‍යයෙන් සමට භාවනාවක කෙරෙන්නේ. ඒ නිසයි ඔය සමට භාවනාවේ දී ලොකු සුවයක් මනසට අත්දැකින්න ලැබෙන්නේ. ඒ සැහැල්ලුව කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඔය සංඛාර සමටයට පත්වීම නිසා ලැබෙන සුවයයි. අමතුවෙන් එන සුවයක් නෙමෙයි. දෙව් කෙනෙකු දෙන සුවයක් නෙවෙයි. ඒ මනස කතන්දරවල ගොදුරක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. ඒ මනස විසින්ම මැවූ කතන්දර දිග ඇරෙනවිට හඳුනාගෙන කතන්දරයක් ආ බව දැනගන්නවා. එපමණයි. අද එතැන් සිට අද මෙතැන් සිට කියා අලුතෙන් ලියන්න පටන් ගන්නේ නැහැ. සිතියෙන් සිටින විට කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඔය කතන්දර දිගින් දිගට ගොඩනැගෙන්නේ නැහැ. ගොඩ නැගුණු ආකාරය දිනා බලන්නට පුළුවන්. අලුතෙන් ගොඩ නැගෙන්නේ නැහැ. කොහොමද මේ තැනැත්තා ගැන මගේ හිතේ තරහක් ආවේ. අන්න ඒ ගැන හොයන්න පුළුවන්. සිතියෙන් සිටින විට දකින කවුරු හරි හෝ අරබයා

ඇතිවෙනවා නම් හිතේ තරහක් එන විට සිතියෙන් බලන්න පුළුවන් ‘‘ආ තරහක් ආවා’’ තරහා කියන්නේ කතන්දරයක්. කතන්දරයක් නැතුව තරහක් එන්න පුළුවන්ද කළයාණ මිත්‍රවරුනි. කවුරු හරි දැකින විට, මතක්වෙන කොට, ඇහෙන කොට තරහ එන්න පුළුවන් ද ඒ තැනැත්තා පිළිබඳ අතීත කතන්දරයකින් තොරව. කිසිම කෙනෙකු දැකින විට හෝ ඒ පුද්ගලයා පිළිබඳ අහන්න ලැබෙන විට හෝ ඒ පුද්ගලයා ගැන මතක්වෙන විට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හිතේ සතුටක් එන්න පුළුවන් ද අතීත කතන්දරයකින් තොරව? බය වෙන්න පුළුවන් ද අතීත කතන්දරයක් නැතුව. යකෙකුට, හොල්මනකට බය වෙන්න පුළුවන් ද කළුවරට, අමාවක දවසකට, සොහොනකට බය වෙන්න පුළුවන් ද අතීත කතන්දරයකින් තොරව. බියක්, තරහක්, සතුටක් හිතේ ඇතිවන විට අන්න කොහොමද මේ බය ආවේ? බිය නමැති කතන්දරය කොහොමද ගොඩ නැගුණේ? මේ සතුට හෝ අසතුට නමැති කතන්දරය, කෝපය නමැති කතන්දරය කොහොමද ගොඩ නැගුණේ? කෙසේ ප්‍රබන්ධ වූයේ ද කියා අන්න මුලට යන්න පුළුවන් නම් එයයි. ‘යෝනියෝ මහසිකාරය’ සිතියෙන් කල්පනා කරනවා එනන දි ගොඩ නගනවා නෙමෙයි. අලුතින් කතන්දර නදනවා නෙමෙයි. හැදුණු හැටි දිහා බලනවා, නිර්මාණය වූ රටාව දිහා, ප්‍රබන්ධ වූ විලාසිතාව දෙස සිතියෙන් බලනවා. මෙය හොඳ භාවනාවක්. සිතේ කොයි මොහොතේ ද තරහක් එන්නේ? දුකක්, බියක්, සතුටක් එන්නේ කියා. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, නිකම්ම ඔය සතුටවල්, දුකවල් එන්නේ නැහැ අරමුණක් නැතුව. මොනව හරි පෙනෙන්න ඕනැ, ඇහෙන්න ඕනැ, ස්පර්ශවෙන්න ඕනැ අඩුම ගානේ මතක් වෙන්න ඕනැ. එසේ නැතුව නිකම්ම හිතේ සතුටක් එනවද බලන්න? නිකම්ම හිතේ දුකක් එනවද බලන්න. කිසියම් අරමුණක් තිබිය යුතුයි. ඒ අරමුණකින් තොරව කිසිදු අත්දැකීමක් අපට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඉතින් අරමුණක් විතරක් ආවට මදි. ඒ අරමුණ සම්බන්ධ අපේ අතීත කියවීමක් තියෙනවා. අප අතීතයේ ඒ දේ පිළිබඳව කල්පනා කළ විදියක් තියෙනවා. හැදූ කතන්දරයක් තියෙනවා. එතකොට ඒ කතන්දරයයි මේ වර්තමාන අත්දැකීමයි දෙක එකතු වූ විට තමයි ඔය දුක, සතුට, ප්‍රීතිය වගේ හැම හැඟීමක්ම එන්නේ. අන්න යෝනියෝ මහසිකාරයේ දී කළ හැකි දෙයක් තමයි, කෙරෙන දෙයක් තමයි වර්තමාන අත්දැකීමක් කෙසේ ඉපදුණාද කියා ආපසු බැලීම. එතකොට පෙනෙනවා හිත

හදාගන්න කතන්දරය “මෙයා මෙහෙම කළා. අරෙහෙම කළා. මම එයාට මෙහෙම උදව් කළා” ඉතින් ඔය කතන්දර ටික පෙනෙනවා. ඒ සියළු කතන්දරවල අවසාන ප්‍රතිඵලය විදියට තමයි මේ මොහොතේ කෝපයට පත්වෙන්නේ. මේ මොහොතේ අඩන්නේ, දුක්වෙන්නේ හෝ සතුටු වෙන්නේ. ඔය එකම කතන්දරයක්වත් හිතේ නැති නම් කෙනෙකු දැක්කා කියා සතුටක්වත් දුකක්වත් එන්නේ නැහැ. තරහක් හෝ බියක් එන්නෙන් නැහැ. කිසිම කතන්දරයක් නැති නම් කතන්දරයකින් තොරව ජීවත්වෙන්න පුළුවන් නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එතැන ඔය කිසිදු ආවේගයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

අන්න කතන්දරයකින් තොරව ඉන්න පුළුවන් නම් එය කොතරම් ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද? “ඒතං සන්නං ඒතං පණීතං යද්දිං සබ්බ සංඛාර සමථෝ” කතන්දර හදාගන්නේ නැතුව ඉන්න පුළුවන් නම් කතන්දරවලට නැවතුම් තිත් තියන්න පුළුවන් නම් එය කෙතරම් ශාන්ත ද කෙතරම් ප්‍රණීත ද? ඒ අත්දැකීම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගත යුතුයි. කතන්දර ඇතුළේ ජීවත්වෙන කෙනෙකු විඳින්නේ මනෑකල්පිත සුවයක්. එය යථාර්ථයේ තියෙන සැපක් නෙමෙයි. චිත්‍රපටියක් බලන විට ඒ අදුරකළ සිනමාහලක් තුළ කෘත්‍රීම පරිසරයක් ඒ කළුවරක් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, කෘත්‍රීමයි නේ. ඒ සියල්ල මැද ආතතියකින් යුක්තව, සැහැල්ලුවකින් නෙමෙයි නේ ආතතියකින් යුක්තව චිත්‍රපටියක් බලන විට දුක, සැප, තරහ, බිය ඔය සියල්ලමත් නිෂ්පාදනය වෙනවනේ. සංත්‍රාසය, චකිතය, ජය, පරාජය ඒ සියල්ලත් අත්දකිනවානේ. එසේ අපේ හිතේ ඇති කරගන්නා ආවේගයන් කතන්දරයේම කොටසක්. ඇත්තක් නෙමෙයි. ඒ කතන්දරයේ කොටසක්. ඒ කතන්දරය තුළ සිටින තාක් ඔබට එය ඇත්ත. ඒ චිත්‍රපටියේ පරිබාහිරව ඒ තරහා, බය ඒ කිසිවක් ගැන කතා කරන්න බැහැ. කතන්දර පොතක් අරගෙන බලන්න ඒ පොත්වල තියෙන වර්තවලට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මිනිස්සු ආරුඪි වි ඒ වර්ත තුළ ජීවත් වෙනවා, පොත් ගුල්ලෙක් කියා කියනවා. පොත්වල හැටියට ජීවත් වෙනවා. ඒ එතන දි මහ පොළවේ පය ගසා නෙමෙයි ඉන්නේ. ඒ පොත්වල තිබෙන වර්තම ඔබටත්, මටත් මුණ ගැහෙනවා සාමන්‍ය ජීවිතයේදීත්. සමහර විට ඔබත් එබඳු වර්තයක ඉන්නත් ඇති. ඉතාම ආකර්ෂණීය නව කතාවක. මේ කාලේ නවකතාවලට කරන්න පුළුවන්

බලපෑම අඩුයි. අනෙකුත් මාධ්‍ය නිසා, සමහර විට මතක ඇති අතීතයේ පරණ කතන්දර, නවකතා ඒවා ඒ වර්ත කොතරම් ප්‍රබල වුවා ද? ශුවන් විඳලියෙ ඇසු මුවන් පැලැස්ස, මොණරතැන්න, වජිරා වගේ කතන්දර ගැන මතක තියෙනව නම් ඒ කාලෙ, අතින් මාධ්‍ය නැති කාලෙ ඒ වර්ත කෙතරම් ප්‍රබල වුවාද? ඒ වර්ත තුළ කොතරම් කාලයක් ජීවත් වුවාද? ඒ ශ්‍රාවකයන්. රසිකයන්. රාත්‍රියේ ඒ කතන්දර ශ්‍රවණය කොට පනුවදා පාසලේ දි නැතිනම් වැඩකරන තැන දී ඒ ගැනම තමයි කතාව. ඒවා ගැන වාද කරනවා, විවාද කරනවා, ගහගන්නවා, තරහා වෙනවා.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මුළු ජීවිතයම ඔය විදිනේ මහා කතන්දරයක් තුළයි ගෙවී යන්නේ. ඔය පුංචි පුංචි කතන්දරත් ඒ මහා කතන්දරයේම අනුකොටස්. පුංචි පුංචි කෑලි. මේ විදියේ මහා ප්‍රබන්ධ සාහිත්‍යයක වර්තයක් බවට පත් වූ කෙනෙකුට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සැපයි, සතුටයි, දුකයි, තරහයි සියල්ලම ඒ වර්තයට වෙන දේ අනුව යි සිදුවන්නේ. ඒ කතන්දරය ගොඩ නැගී ගලාගෙන යන විදිය අනුව. හිතනවා මෙහෙම වෙන්න හොඳ නැහැ. මෙහෙම අරහෙම වෙන්න ඕනැ. මෙහෙම වූවානම් හොඳයි. ඔය විදියේ දහසකුත් එකක් අපේක්‍ෂාවන් සහිතව තමයි ඒ කතන්දරය කියවන්නේ. අහන්නේ සහ බලන්නේ. එයින් පිට සතුටක් තියෙනවා කියා පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ එකම සතුට ලැබෙන්නේ අර තමන්ට ඕනැ විදියට ඒ කතන්දරය ගොඩ නැගෙන විට. තමන්ට ඕනැ විදියට ගොඩ නැගෙන්නේ නැතිවිට තරහයි. සමස්ත නැගීම් සමුදායම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ගොඩ නැගෙන්නේ ඔය කතන්දරයට සාපේක්‍ෂව. ඒ නිසා මේ මහා අවිද්‍යාව නමැති නිර්මාණකරු විසින් මේ ගොඩ නගනු ලබන සංස්කාර නමැති කතන්දරයට සාපේක්‍ෂව තමයි සතුටයි, දුකයි, ඊර්ෂ්‍යාවයි, පාළුවයි, එච්චරකමයි, බියසුළුකමයි සියල්ල තියෙන්නේ. ඔය කතන්දරය ඇතුළෙම තමයි අප ඔය හැම දෙයක්ම හොයන්නේ. එයින් ගැලවීම හොයන්නේ ඒ කතන්දරයෙම තවත් අලුත් වර්තයක් හදාගෙන. මහ විනිඵ්වක්නේ. මහා මෝඩ කමක් ඒ නිසයි අවිද්‍යාව කියා කියන්නේ. කිසියම් මොහොතක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දේ සිද්ධ වෙන්නේ නැති නම් - මොනම කතන්දරයක් තුළවත් ජීවත් වෙන්නේ නැති නම් අලුත් කිසිදු කතන්දරයක් හදාගන්නේ නැති නම්, පරණ කතන්දර අලුත්කර ගන්නේ නැති නම් ඇති, තියෙන සුවය

මොනම දෙයකටවත් සාපේක්ෂ නැහැ. කිසිම දේකට සාපේක්ෂ නැහැ. අන්දකින්නේ සියලුම කතාන්දරවලින් නිදහස් වීමයි.

අර ඔළුව උඩ තිබුණු මහා පුස්තකාලය බිම දැමූ විට දැනෙන නිදහස් සුවය. එය අන්දැකිය යුතු දෙයක්. එසේ නැතුව අප කොපමණ කතා කළත්, කොපමණ අපට කවුරු හරි කීවත් ඒවා දෙස බලන්නේ කතන්දර තුළින්. ඒ සැප දිනා බලන්නෙන් කතන්දර තුළින්. ඉතින් මේ විරාගය කියන දේ ප්‍රබන්ධයක් නෙමෙයි. රාගය තමයි කතාන්දරය. ඔය හැම කතන්දරයක් ඇතුළුම තියෙන්නේ රාගයේ කතන්දරය. ඔය හැම කතන්දරයකම තියෙන්නේ රාගයේ කතන්දරය තමයි. ආහාර ගැනීම කියන කතන්දරය අරන් බලන්න. එතැනත් තියෙන්නේ රාගය. ඇඳුම් ඇඳීම පිළිබඳ කතන්දරය බලන්න එතනත් තියෙන්නේ රාගය. රූප රාගය, රස රාගය, ශබ්ද රාගය ඒ හැම තැනම තියෙන්නේ රාගයේ කතන්දරය. මේ විරාගය කියන්නේ තවත් කතන්දරයක් නෙවෙයි. අර රාගයේ කතන්දරය සමථයකට පත්කිරීමම තමයි විරාගය කියන්නේ. විරාගය කියන්නේ රාගයෙන් ගොඩනගනු ලබන කතන්දරවලින් තොර බව. කිසියම් මොහොතක විරාගයෙන් යුක්තව සිටිනවා නම් එතන කිසිදු කතන්දරයක් මැවෙන්නේ නැහැ. ඇහෙන්න පුළුවන්. පෙනෙන්නත් පුළුවන්. යමක් මතක් වෙන්නත් පුළුවන්. හැඳැසි ඇහුණා විතරයි, පෙනුණා විතරයි, මතක් වූවා පමණයි. වෙන කිසිම කතන්දර ගොඩ නැඟීමක් එතන නැහැ. රාගයට දෙන එක අර්ථයක් තමයි ලස්සන කිරීම. වේෂ නිරූපණය කිරීම සායම් ගාගෙන වයසක අය තරුණ වෙලා, මුණො ඇඳ කුඳ තියෙන අය ඇඳ කුඳ නැති අය වෙලා එහෙම වෙනව නේ වේෂ නිරූපණයේ දි. සායම් සේදී ගොස් සැබෑව පෙනෙනවා. තවදුරටත් එතන තරුණ කෙනෙකු නැහැ. තවදුරටත් එතන ඔප වැටුණු කෙනෙකු නැහැ. විරාගයේ ඒ යටි අදහසත් තිබෙනවා. ඒ සියළුම රාගී වේෂ නිරූපණයන් සේදීම ඇති මැකී ගියවිට තිබූ තත්වයට. එතන අලුතින් කතන්දරයක් හැඳෙන්නේ නැහැ. තිබුණු කතන්දර හේදී යනවා. කිසිදු කතන්දරයක් නැහැ. නිදහස් මනසක්. හැඳැසි ඇහෙනවා. ඇස්දෙක ඇරන් ඉන්නව නම් පෙනෙයි. ඇස්දෙක වහන් ඉන්නකම් පෙනෙන එකක් නැහැ. මතක් වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් මතක් වූවා, මතක් වූවා විතරයි. එපමණයි. එතැනින්ම නතර වෙනවා. අන්න එය තමයි විරාගය කියන්නේ.

එක දෙයක් පිළිබඳව එකම පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව කළයාණා මිත්‍රවරුනි, අපට මහා කතන්දර නිබන්ධනවා. හොඳයි කියා කතන්දරයකුත් තියෙනවා. නරකයි කියා කතන්දරයකුත් තියෙනවා. ඉතින් ඔය කතන්දර අපේ ඔළුවෙ හැම වෙලේම හැප්පෙනවා. නිරන්තරයෙන්ම පවතින මානසික සර්ටනයට, මානසික තෙහෙට්ටුවට හේතුවක් තමයි ඔය අපේම ඔළුවෙ තියෙන ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් එකට එක හැපීම. එක දෙයක් යැයි කීවට ඒ ගැන අපේ ඔළුවෙ කතන්දර රාශියක් තියෙනවා. එකම පුද්ගලයෙක් ගැන කතන්දර රාශියක් තියෙනවා. අභ්‍යන්තර ප්‍රතිවිරුද්ධ කතාන්දර එකිනෙක ගැටෙනවා. සියල්ල එකිනෙක වාද කරනවා. එය මහා දුකක්. ඔය තමන්ගේ ඇතුළෙම සිද්ධිවෙන් අදහස් සර්ටනය. ඒ සියල්ල නිමා වෙනවා මේ සංසාරය හරියට තේරුම් ගත්තම. සිහියෙන් ඉන්න විට. එතකොට ඒ අභ්‍යන්තර සර්ටනය, බාහිර සර්ටනය කතන්දර තුළ ජීවත්වෙන වර්තයක් බවට, සාහිත්‍යයක් බවට පත්ව සිතීමට නැවතුම් තිතක් තියනවා. අන්න එතන තියෙන සුවය, එතන තියෙන සැහැල්ලුව කෙතරම්ද කියා කියන්න බැහැ. එය ඉතාම ශාන්තයි. ඉතාම ප්‍රණීතයි කියා නුවණින් මෙහෙහි කරන්න. ඔය කතන්දර ඇතුළේ සැප හොයනවා වෙනුවට, කතන්දර නැතුව සිටීමේ තිබෙන සැපය කෙතරම් ද කියා නුවණින් මෙහෙහි කර බලන්න, එක මොහොතකට හරි කතන්දර හඳුන්වන නැතුව. අන්න එතන දි 'නිවන' එක විදියක අර්ථ කථනයක් දෙන්න පුළුවන්. කතන්දර නැති තත්වයක්. හැම වෙලේම කතන්දර තියෙනවා අපට. ඉතින් සංසාරය කියන්නෙම කතන්දරක්. නිවන කියන්නෙ කිසිම කතන්දරයක් නැති තත්වයක්. රහතන් වහන්සේ කියන්නෙ කතන්දර නැතිව ජීවත්වෙන කෙනෙකු. මොනම කතන්දරයක්වත් රහතන් වහන්සේ ළඟ නැහැ. රහතන් වහන්සේගෙන් කෙනෙකු ඇහුවොත් අර තැනැත්තා කොහොමද කියා ඔබ අපේක්ෂා කරන කිසිම උත්තරයක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. මේ තැනැත්තා කොහොමද කියා ඇහුවත් අප අපේක්ෂා කරන පිළිතුරු ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ කෑම කොහොමද කියා ඇහුවත් උත්තරයක් නැහැ. ඒ ගැන කතන්දරයක් නැහැ. කතන්දරයක් නැති නම් කළයාණා මිත්‍රවරුනි, කොහොමද උත්තර දෙන්නෙ? තියෙන්නෙ විරාගයක්. විරාගය නිසා මොනම කතන්දරයක්වත් හදාගන්නෙ නැහැ. මෙය ආගන්තුක තත්වයක් නිරන්තරයෙන්ම කතාන්දරවල ජීවත් වන්නට පුරුදු වූ මනසකට. ඒ නිසා එක්වරටම නතරකරනවා වෙනුවට ටිකක්

සන්සුන් පරිසරයකට ගොස්, විවේකීව බලන්න මේ කතන්දර හැදෙන හැටි. ඒ විතරක් නෙමෙයි. අතීතයේ ලැබූ හැඟීම්බර අන්දැකීම් දෙස බලන්න. මේ හැඟීම්බර අත්දැකීමට මුල්වුණු කතන්දරය කුමක් ද කියා. කතන්දරයකින් තොරව හැඟීමක් ඇතිවෙන්න පුළුවන් ද? මේ ගැන සොයා බලන්න. තමන්ම මේ පර්යේෂණය කරන්න. අන්න එවිට තමන්ටම තමන් පිළිබඳ විශ්වාසයක් ඇතිවෙනවා. හැම දුකක්ම අපේම කතන්දරයක ප්‍රතිඵලයක් සේ නැවත නැවත දකිනවා නම් සිතේ ඇතිවන හැම කෝපයක්ම තමන්ගෙම කතන්දරයක ප්‍රතිඵලයක් සේ යළි යළිත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නවා නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අන්න එතන දි මේ දුක, මේ තරඟා ඉවරකරන්න නම් කතන්දර හැදීම නවත්වන්නට ඕනැ. සංඛාර සමථයකට පත්කරගන්නට අවශ්‍ය බව දකිනවා. ඒ වෙනුවෙන් කෙනෙකු තුළ උනන්දුවක් ඇතිවෙන්නට පුළුවන්. ඉතින් එබඳු වූ උනන්දුවකින් යුක්තව විවේකීව බලන්න එක මොහොතකට හෝ කතන්දරයක් නැති නම් ඇහෙනවා එපමණයි. ඒ ගැන මොනවත් හිතෙන්නෙ නැහැ. හිතන්න යන්නෙන් නැහැ මතක් වෙනවා. දහසකුත් එකක් සිතීවිලි මතක් වෙනවා. මොකද ඒවා ගැන හිතන්න යන්නෙ නැහැ. බලන්න එතන සුවය. එතන තියෙන රසය. අර සිතීවිල්ලක් අල්ලගෙන හිත හිත ඉන්න විට තියෙන සැපයයි, රසයයි සමග සංසන්දනය කර බලන්න. මෙය කොතරම් සැහැල්ලු ද මෙය කොතරම් ප්‍රණීත ද කියන කාරණය තමන්ගෙම අත්දැකීමක් බවට පත්වෙයි. ඒ නිසා කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංඥාව, විරාග සංඥාව ඉතාම වැදගත් සංඥාවක් විමුක්තිය වෙත නැඹුරුවුණු ජීවිතයකට. මේ ගමන යන්නට හැම පැත්තෙන්ම උපකාරවන සංඥාවක් විරාග සංඥාව. රාගී සංඥාව අඳුනා ගන්න. ඔය හැම කතන්දරයකටම මුල්වන රාගය හඳුනාගන්න. ඒ රාගය එක දෙයකට විතරක් සීමා කරන්න එපා. ඉන්ද්‍රියයන් හයත් එක්කම රාගය එනවා. ඒ රාගය හඳුනාගන්න. ඒ රාගය නිසා අත්දකින හැම දෙයක් ගැනම විවිධ කතන්දර හදාගන්නවා. ඒ කතන්දරත් දකින්න. කතන්දරයක් නැතුව එක මොහොතක් හෝ ඉන්න පුළුවන් නම් එතන තියෙන නිදහස, විමුක්තිය, සුවය, ශාන්තබව එහි තියෙන ප්‍රණීත බව නුවණින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න.

අන්න ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂය කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබටත් මටත් උපකාරී වෙයි මේ විමුක්ති මාර්ගය සත්‍යයක් කියන කාරණය, යථාර්ථයක් කියන

කාරණය මනාව තහවුරු කරගන්නට. එනිසා මේ විරාග භාවනාවට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, වැඩි වැඩියෙන් අවධානය යොමු කරන්න. මොහොතකට දෙකකට හරි අපි විරාග සංඥාවට හිත යොමු කරමු. මේ හැදුණු සහ හැදෙන කතන්දර ගැන සිතියෙන් සිටිමින්.

භාවනාව

මේ භාවනාව තුළ ඔබත් මාත් කිසිවක්ම කරන්නෙ නැහැ. කණාට ඉඩදෙනවා අහන්නට. ශරීරයට ඉඩ දෙනවා විඳින්නට. හිතට ඉඩ දෙනවා මතක් කරගන්නට.....

අතීත කතන්දරයක් නැවත මනසේ දිග හැරෙනවා නම් ඒ පිළිබඳවත් අපට සිතියෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඒවාට පණ පොවන්නේ නැතුව. අතීත කතන්දර, අතීත කතන්දර සේ දැකීමත්, වර්තමාන සිදුවීම් වර්තමාන සිදුවීම් සේ දැකීමත්, ඒ අතීත කතන්දරවලට යටවෙන්නේ නැතුව වර්තමාන සිදුවීම් පිළිබඳ නවකතා හඳුනාගන්නේ නැතුව සිටීම කෙතරම් ශාන්ත ද කෙතරම් ප්‍රණීත ද?.....

දහසකුත් එකක් දුක් දොමනස්වලින් හෙමිබත්ව සිටින මේ පීචිතයට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු වූ ශාන්ත, ප්‍රණීත අධ්‍යාත්මික අත්දැකීමක් එකතු කරගනිමින් මේ භාවනාව අපි නිමා කරමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

නිරෝධ සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

ගෞරවණීය අපගේ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අවසරයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හෝරාවකට ආසන්න කාලයක් අප අවධානය යොමුකරන්න උත්සාහ ගන්නේ මේ ඇතිව නැතිව යන, පෙනී නොපෙනී යන ජීවිත මාසාව තේරුම් ගෙන එයින් ඔබ්බෙහි හරයට, යථා තත්වයට ඇති සැටියට, අවධානය යොමුකරන්න.

ඒ අරමුණ නමයි බෞද්ධයන් විදියට අප හැමදෙනාම හිතේ තියාගෙන ඉන්නෙ. එහිසා අප ඕනෑම පිංකමක් කළ පසු ප්‍රාර්ථනා කරනවා අවසානයේ කෙළවර අමා මහ නිවන් සුවය. පින්කම පුටි වෙන්න පුළුවන්. ඒ පින්කම කන බොහ දේවල්වලට සීමා වුවා වෙන්න පුළුවන්. ඇඳින පළඳින දේ වෙන්න පුළුවන්. ඉඩකඩම් යාන වාහන ආදී කවර හෝ පින්කමක් නැතිනම් වචනයෙන් කරන පින්කමක් හෝ සිතීන් කරන පින්කමක්. සෑම පින්කමක්ම අවසානයේ ප්‍රාර්ථනා කරනවා ‘‘ඉදං මේ පුඤ්ඤං ආසවක්ඛයාවහං හෝතු සබ්බ දුක්ඛා පමුවිජතු’’ මේ පින්කමේ හේතුවෙන් සියළුම කෙලෙස් ඤයවීමෙන් සියළුම දුක් නැතිකරගන්න හැකිවේවා! ඒ අප හැම දෙනාගෙම අවසාන නිෂ්ටාව. අවසාන නිෂ්ටාව අප නිවැරදිව තේරුම් ගත යුතු කාරණයක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. මේ අවසාන කියන්නේ අන්තිමට කියන අදහසට නෙවෙයි. මේ අන් සියළුම කාරණා ඉෂ්ට සිද්ධි කරගත් පසු නැවත කරන්න දෙයක් නැති වූ විට කළයුතු දෙයක් නොවේ. නැවත ලබා ගන්න දෙයක් නැතිවූ කල්හී තවත්, යන්න තැනක් නැති කල්හී, යන්න තියෙන හැම තැනකම රවුම්ගසා කරන්න තියෙන හැම දෙයක්ම කර, ලබාගන්න පුළුවන් හැම දෙයක්ම ලබාගෙන නැවත කරන්න දෙයක් නැතිවූ විට, ලබාගන්න තියෙන දෙයක් විදියට නෙමෙයි නිවන විස්තර කරන්නෙ.

එබඳු අවසානයක් යනු මිරිඟුවක් පසුපස යන ගමනක නිමාවක් ගැන සිතීම බඳුයි.

පළමුවෙනි කාරණය මේ සංසාරයේ එබඳු ඉවරයක් නැහැ. අප හොඳටම දන්නවා වකුයක් බව. අපටත් බැලූ බැල්මට පෙනෙනවා හැම දෙයක්ම වකුකාරව සිදුවෙන බව. දැන් දවසක් අරගෙන බලන්න. වකුයක්. උදේ පටන්ගන්නවා. දවල්වෙනවා. වකුකාරව හැන්දෑවෙනවා. රාත්‍රිය එළඹෙනවා. ආපහු උදේ වෙනවා. ඔරලෝසු දිහා බලන්න. රවුමට කරකැවෙන්න. දවසකුත් රවුමට ගෙවෙන්න. ඔන්න සඳුදා එනවා. අගහරුවාදා, බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා..... ආයෙත් සඳුදා. උදේ හය වෙනවා. හත වෙනවා. ආයෙත් උදේ හය වෙනවා. ජනවාරි වෙනවා පෙබරවාරි. දෙසැම්බර් ආපසු ජනවාරි. ඉතින් මේ හැම දේකම තියෙන්නේ ඒ වකුකාර පැවැත්මක්.

වාරයට රඹුටන්, මැංගුස්, දූරියන් හැඳෙනවා නැතිව යනවා. නැ වනන් ඊළඟ අවුරුද්දේ ජූනි, ජූලි, අගෝස්තු වනවිට හැඳෙනවා. මේ හැම දේකම තියෙන වකුකාර වූ පැවැත්මේ අවසානයක් නැහැ. එබඳු වූ අවසානයක් ගැන සිහින දැකීමේ අරුත කුමක් ද? තව ටික කලෙකින් රඹුටන් ඉවරවෙයි. සති දෙක තුනක් මාසයක් යනවිට. නමුත් ආපසු ඒ කාලය, කන්නය, ඒ අස්වැන්න එනවා ඊළඟ අවුරුද්දේ. මේ නමයි අත්ත තත්වය. ජීවිතයක් ගත්තත් කලලයකින් පටන්ගෙන උපත, ළදරුවෙක්, ළදරුයක් බිලිඳෙක්, ළමයෙකු, තරුණයෙකු, තරුණියකු, වැඩිහිටි කෙනෙකු, මහල්ලෙකු, මහැල්ලකු, මෘත ශරීරයක්. මෙහි ඉවරයක් නැහැ ඔය විදියට ගියොත්. එනිසා මෙහි අවසානය නිවන කීවට, මේ සියල්ල ඉවර වූ දවසක 'නිවන' නෙවෙයි. මේවා ඉවරකර ගැනීම නමයි නිවන කියා කියන්නේ. එතකොට කාටහරි පුළුවන් නම් මෙසේ රවුම් ගැසීම ඉවරකරන්න අන්න ඒ නිමකර ගැනීමට නමයි 'නිවීම' කියා කියන්නේ. එසේ නොමැතිව මේ නිවන කියා දෙයක් කොහෙ හෝ තියෙනවා කියා අප හිතනවා නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය වරදවා තේරුම් ගැනීමක්. සමහර විට හිතන්න ඉඩ තිබෙනවා නිවන කියා දෙයක් කොහේ හෝ තියෙනවා කියා. අප එතනට යා යුතුයි. ඒ නිසා කවුරු හරි මියගිය විටත් අප කියනවා අමා මහ නිවන් සුව ලැබේවා කියා. හරියට මරණයෙන් පසු සිදුවෙන දෙයක් වගේ. මැරුවා යන තැනක් වගේ නමයි අපට හිතෙන්නේ නිවන් පුරය.

අමා මහ නිවන් සුව ලැබේවා කියා පාර්ථනා කළවිට. එබඳු හැඟීමක් ඇති වෙනවා. නිවන කියන්නේ පරම සැපය. “නිබ්බානං පරමං සුඛං” ඉහළම සැපය. බෞද්ධයෙකු විදියට ලබාගන්න බලාපොරොත්තු වන සැපය. ජීවත්ව වෙලා ඉන්න කෙනෙකුට නිවන පාර්ථනය කරන්න බැර බුද්ධිගමකට අප ඇවිත්. ලියුමකින්වත් පාර්ථනා කරන්න බැහැ නෙ අපට “මබ්ට නිවන් සුව ලැබේවා” කියා පුළුවන්ද? ප්‍රතිඵලය කොහොම වෙයිද? මියගිය පසු යන තැනක් කියා නිතාගෙන මරණ දැන්වීම්වලට පමණක් ඒ නිවන් සුවය සීමාකර තිබෙනවා. උපාදාන සහිත හැම කෙනෙකුම පරලොව යනවා. තවත් තැනක උපදිනවා.

මනුස්ස ලොව විය හැකියි. අපාය වෙන්න පුළුවන්. දිව්‍ය ලෝකය හෝ බ්‍රහ්ම ලෝකය හෝ කොතැනක හෝ කවුරුන් හෝ විය හැකියි. ඒ හැර නිවන කියා දෙයක් නැහැ කොහෙවත්. මරණින් පසු යන තැනක් නැහැ. මෙතන වන්නෙ සිදුවීමක්. නිවීමක් වෙනවා. එතකොට දෙයක් නෙමෙයි සිදුවීමක්. ඒ තමයි පැහැදිලිම වෙනස. නිවන ගැන කතා කරන විට ක්‍රියා පදයක් විදියට තියෙන්නෙ. “නිබ්බන්ති ධීරා යථායං පදිපෝ” පහනක් නිවුබා යේ. යම්යේ පහනක් නිවුණේද ඒ වගේ නිවුණේය. නිවෙන්නේය. නිවීමට පත්වූයේය. එතකොට එවිට එතැන සිදුවීමක් ගැන කතා කරන්නෙ. තැනක් ගැන නෙමෙයි. දෙයක් ගැනත් නෙමෙයි. තැනකුත් නෙමෙයි, දෙයකුත් නෙමෙයි සිදුවීමක්. මෙය ගැන සෙවිය යුතුයි. මෙතෙහි කළ යුතුයි. ඇයි මේ සිදුවීම නොවෙන්නේ? ඇයි මේ චක්‍රයේ නැවත නැවත එක් වතාවක් නෙමෙයි, දෙවතාවක් නෙමෙයි, නැවත ගණන් කළ නොහැකි අප්‍රමාණ වාර ගණනක් කරකෙන්නෙ. දුක් විඳිමින් යන්නෙ? ඇයි නොනිවෙන්නේ?

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප අසා තිබෙනවා. දන්නවා. අත්දැකත් තිබෙනවා ආශාව නිසා යන ගමනක්. ආශාවයි මෙම සසර ගමනට ඉන්ධන සපයන්නෙ. ඩීසල් හෝ පෙට්‍රල් හෝ වෙන්නෙ ආශාව. ඕනෑම ගමනක් කොපමණ දුර යනව ද කියා තීරණය කරන්න පුළුවන් ඒ වාහනයේ කොපමණ ඩීසල් හෝ පෙට්‍රල් තිබෙනව ද කියන සාධකය මත ඒ පෙට්‍රල් ටැංකියේ, ඩීසල් ටැංකියේ කොපමණ ලීටර් ගණනක් තිබෙනවද ඒ ප්‍රමාණයට තමයි යන්න පුළුවන්. නැවතත් යන්න ඕනෑ නම් තව පුරවන්න ඕනෑ. එමෙන්ම අපේ තියෙන ආශාවන් ඉවරවෙන තුරු මේ ගමන ගියොත් දවසක ආශාව ඉවරවෙයි. ආශාව ඉවර

වූ දවසට ගමන නවතියි. එතෙක් යනවා වගේ හැඟීමක් තමයි අපට තියෙන්නේ. එහිසා මේ සියළු සැප කෙළවර අවසානයේ නිවන් සුවය කී කල්හි වාහනයක පෙට්‍රල් ඉවර වූ විට නවතිනවා වගේ සසර ගමන නවතියි කියා සිතනවා. අතීතයේ ඇති කරගත් ආශාව ගෙවමින් යන ගමනක් නෙමෙයි මෙය. නිරන්තරයෙන්ම කළාණා මිත්‍රවරුනි, 'මම' නමැති වාහනයට ඉන්ධන අප සපයාගන්නවා. අලුතෙන් ආශාවන් අපට ඇතිකරගන්න පුළුවන්. ඇතිකරගන්නවා. අතීතය ගැන සිතා ආශාව ඇතිකර ගන්න පුළුවන් අතීතය මතක්වෙන විට, ඒ අතීතයේ විඳි සැප ගැන ආශාව ඇතිකරගන්නවා. එය අලුත් ආශාවක්. පරණ ආශාවක් නෙමෙයි නේ. අලුත් ආශාවක්. අනාගතයේ විඳින්න ඕනෑ සැප ගැන. මොනවද විඳින්න ඕනෑ? කොහෙද යන්න ඕනෑ? ඒවා ගැන සිතමින් ආශාව ඇතිකරගන්න පුළුවන්.

එයත් වර්තමාන ආශාවක්. අනාගත ආශාවක් නෙමෙයි නේ. ඊළඟට වර්තමානය ගැනත් අපට ආශාව ඇතිකරගන්න පුළුවන්. තමන් ගැන, අනුන් ගැන, තියෙන දේ ගැන, නොලැබෙන දේ ගැන. දැන් මෙසේ මනස නිරන්තරයෙන්ම පුරුදු පුහුණු වී තිබෙන්නේ හැම මොහොතකම ආශාවෙන් පුරවාගන්න. ආශාවෙන් පිරුණු මනසකින් තමයි ජීවත්වෙන්නේ. ඒ නිසා කළාණා මිත්‍රවරුනි බලන්න කොපමණ දුර අපට යන්න වේවිද හිතේ ඇතිවන ආශාවන් සියල්ල ඉටුකර ගැනීමට? මෙය වටහා ගත්තේ නැතිනම් මේ ප්‍රශ්නය උග්‍රව දැනෙන්නේ නැහැ. හිතේ ඇතිවන ආශාවන් හඳුනාගෙන බලන්න. ඒ එක් එක් ආශාව ඉටු කරගැනීමට කොපමණ කල් යනවද? එක නිවාඩු දවසක් අරගෙන පැත්තකට වී අඳුනගන්න. ඒ භාවනාව කරන්න. හිතට එන ආශාවන් අඳුනගන්න. අඳුනගෙන ඒ එක එක ආශාව ඉෂ්ටකරගන්න කොපමණ කාලයක් යනව ද කියා ගණන් හදා බලන්න. ඒ අයුරින් එන එන ආශාව සටහන් කර ගැනීමත් එම ආශාව ඉඳිටියේ ඒ ආශාව සපුරා ගැනීමට ගතවන කාලය දළ වශයෙන් ගණන් කර බලන්න. එකම එක දවසක් තුළ රූ වන තුරු හිතේ ඇතිවන ආශාවන් ඉෂ්ටකරගන්න එක ජීවිත කාලයක් මඳි. ඔය අවුරුදු ගණන් එකතු කළොත් අවුරුදු දාහක්, දෙදාහක් විතර යයි එක දවසක් තුළ ඇතිකරගන්නා ආශාවන් ඉෂ්ටකරගන්න. ඒ නිසා තමයි මේ සංසාරය ඉවරයක් නැත්තේ. ඔය විදියට ඉවර වෙන්නේ නැහැ. අලුතෙන් අලුතෙන් හැම මොහොතකම

අලුත් අලුත් ආශාවන් උත්පාදනය කරගන්නවා. ඒ නිසා මේ හැම මොහොතකම 'මම' නමැති මේ ජීවිත යාත්‍රාවේ ඉන්ධන ගබඩාව පිරි තිබෙන්නේ. එවිට අලුතෙන් හිතනවා. මොනවද කරන්නේ කියා ආශාවෙන් හිතනවා. මේ නිසා ඒ ආශාව අපට නිකම් උදව්වක් කරනවා වගේ පෙනෙන්නේ. අපට පෙනෙන්නේ ආශාව අපට උපකාර කරනවා වගේ. ආශාවෙන් යමක් හිතන්න නැති නම් අපේ හිතට මදි වගේ.

යමක් පිළිබඳව ආශාවෙන් හිතන්න ඉඩක් නැති නැත විඳින්නේ දුකක්. රස්සාව ආශාවෙන් කරන්න බැරිනම්, ආශාවෙන් ඉගෙන ගන්න නොහැකි නම්, ආශාවෙන් යමක් මිලයට ගන්න. ආශාවෙන් උයන්න පිහන්න, කන්න බොන්න, රූපවාහිනිය බලන්න බැරි නම් ඒ රූපවාහිනියේ වැඩසටහන් ආශාවෙන් නරඹන්න බැරි නම් අපට එය මහ දුකක්. ඒ ජීවිතය මහ දුකක්. අප බලන්නෙම කොහෙන්නද මේ දුක්බර ජීවිතයට ආශාවෙන් යමක් ඒකතුකරගන්නේ කියා. පෙනෙන්නේ නම් ආශාව අපට උදව්කරනවා වගේ. ආශාව තරම් උපකාරක මිත්‍රයෙකු තවත් නැතැ වගේ තමයි පෙනෙන්නේ. එනිසා මේ තණ්හාවට ධර්ම සාහිත්‍යයේ තව වචනයක් කියනවා දෙවැනියෙක් වගේ කියා. අපට සිටිනා සහායකයෙක් වගේ ආශාව. ආශාව ඒ වගේ තමයි පෙනෙන්නේ අපට. හැම වෙලේම උදව් කරනවා වගේ. උදව් ගන්නවා. තණ්හාවෙන් උදව් ගන්න ගන්න මේ ගමන දික් වෙනවා. කොපමණ දික්වෙනවද කියා අපටම කියන්න බැහැ. එපමණටම දීර්ඝ වූ ගමනකටයි ඔබත් මාත් මෙසේ අවතීර්ණව සිටින්නේ, තව තවත් දීර්ඝ කරගන්නේ. එම නිසා කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් මේ නතරවීමට නැති නම් 'නිවීම' නමැති සිදුවීමට එසේ නම් මේ ගමන නවතින්නට ඕන. මේ ගමන නවතින්නට නම් ඒ ගමන යන්න තියෙන ඉන්ධන ඉවරකරගන්න ඕන. එසේම අලුතෙන් ඉන්ධන පුරවා ගැනීම නොකළ යුතුයි.

ඒ නිසා මේ ඉන්ධන සපයන ක්‍රමය ගැන අප සැලකිලිමත් විය යුතුයි "කොහෙන්නද මේ ඉන්ධන එන්නේ?" අන්න ඉන්ධන එන ක්‍රමය ගැන දැනගන්න නම් අප සිහියෙන් සිටිය යුතු වෙනවා. අසිහියෙන් සිටින හැම මොහොතකම මේ මනස ආශාවෙන් පිරෙනවා. ඕනෑම දෙයක් ගැන. එතන සීමාවක් නැහැ. ආශාවක් ඇතිකරගත නොහැකි දෙයක් නැහැ. ඕනෑම දෙයක් ගැන ආශාවක් ඇතිකරගත හැකියි. වැලිකැට ගැන වුවත් පුළුවන්. ගැඩවිල්ලත්, පණුවන් ගැන වුවත් අපට

ආශාව ඇතිකරගන්න පුළුවන්. අහවල් දේ ගැන ආශාවක් ඇතිකර ගන්න නම් බැහැ කියා කියන්න අමාරුයි. ඒ තමයි ස්වභාවය. ඕනෑම පුද්ගලයෙකු ගැන. කරන අය ගැන, ලස්සන අය ගැන, හොඳ අය ගැන, නරක අය ගැන, ඕනෑම පුද්ගලයෙකු ගැන, ඕනෑම තැනක් ගැන. ආශාවට සීමා නැහැ. මිනිසුන් හදාගත් සීමා ආශාවට නැහැ. ආශාවට පුළුවන් ඕනෑම දෙයක් මත යැපෙන්න. ඕනෑම දෙයක් මත යැපිය හැකි පිළිලයකට තමයි ආශාව කියන්නේ. ඕනෑම දෙයක් මත ආශාවට වැඩෙන්න පුළුවන්. පිළිකාවක් බඳු මෙම ආශාව පිළිබඳව අප දැනුවත් විය යුතුයි. හිතේ ආශාවක් ඇතිවෙන විට ඇතිවෙන බව දැනගන්න තරම් සිහිය උපදවා ගන්න. ආශාවත් ඉබේටම ඇතිවන්නේ නැහැ. අප නිදාගත් විට ආශාව හිතටවිත් හිත පිරෙන්නේ නැහැ. ආශාව හිතට එන්නේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි අප යමක් අත්දකින විට. හැම අත්දැකීමක් හරහාම අප විවෘත වෙනවා ආශාවට. කුමක්ද අත්දකින්නේ? අහනවද? බලනවද? කනවද? බොනවද? ඒ ඕනෑම දෙයක්, ඒ ඕනෑම අත්දැකීමක් හරහා ආශාවට පුළුවන් අප තුළට පිවිසෙන්න. ඉතින් ආශාව පිවිසෙන ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා.

එක ක්‍රමයක් නම් එම අත්දැකීම හරහා. අත්දකින දෙයින් අප සැප විඳිනවා නම් එම සතුට හරහා යමක් දෙස බලා, සතුටු වෙනවා නම් යමක් දෙස බලා, අප සුවයක් විඳිනවා නම් අන්න ඒ සුවය හරහා ආශාව උපදින්න පුළුවන්. මෙය හරි සැපයි, මේ සැප දිගටම විඳිය යුතුයි. මේ දෙස දිගටම බල බලා ඉන්නට ඕනෑ ආපහු බලන්න තියෙනවා නම් හොඳයි. හැමදාම බල බලා ඉන්න තියෙනව නම් හොඳයි. ඔය පුංචි සිතිවිල්ලත් සමඟ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ආරාධනා කරනවා මහා දිග පළල ආශාවකට අපේ මනසට ඇතුල් වෙන්නට. එම සැප දිගටම විඳින්න නම් අදාළ අත්දැකීම දිගටම නියාගන්නත් ඕනෑ. ඒ දේ දිගටම බල බල ඉන්න නම් තමන් දිගටම ඉන්නත් ඕනෑ. මෙසේ හැම පැත්තෙන්ම කාම - භව ආශා එනවා මනසට. අතින් අතට අප විඳින්නේ දුකක් නම් යමක් දෙස බලා, අසා, අනුභව කර එය හරහාත් ආශාව එනවා. මේ සැප හරහා විතරක් නෙවෙයි ආශාව එන්නේ. දුක හරහාත් එනවා. හිත නොසතුටට පත්වෙනවා. දුකක් විඳිනවිට හිත නොසතුටට පත්වෙනවා. ඇයි ඒ නොසතුටු වෙන්නේ? මොහොතකට අහන්න බලන්න කවුද මේ අසතුටට පත්වුණෝ? මේ මදුරුවෙකු නියා කවුද අසතුටට පත්වුණෝ? මොහොතකට අසා බලන්න.

අන්ත ඵනන දි පෙනෙයි අර සැප ඕනෙයි කියන හිත නමයි මේ දුක ඉදිරියේ දොමනසට පත්වෙන්නේ. සැප ඉල්ලන හිතයි දුකක් විඳිනවිට අසතුටට පත්වෙන්නේ. ඵනනත් තියෙන්නේ ආශාව. මෙසේ කුමන ක්‍රමයකට හෝ කළාණා මිත්‍රවරුනි, ආශාව හැම අත්දැකීමක් හරහාම අපේ මනසට පැමිණිය හැකිය. ඵකතු විය හැකියි. ඵනිසා ඒ ආශාව ඵකතු කරගන්නේ නැතුව ඉන්න. ආශාව ඵකතු කරගන්නේ නැතුව ඉන්න තරම් අප දකෂ විය යුතුයි. සිතියෙන් ඉන්නට ඕනැ. අත්දැකීම් නැතුව ජීවත් වෙන්නට බැහැ. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ආශාව ඵන්නේ, තණ්හාව ඇතිවන්නේ රූප පෙනෙන නිසා, ශබ්ද ඇසෙන නිසා, කෂම බිම කන බොන නිසා. ඒවාටයි ආශාව ඵන්නේ. මොනවත් නොකර හිටියොත් ආශාව ඵන්නේ නැහැ. මේ සියල්ල අතහරින්න පුළුවන් නම් ආශාවත් නැතිවෙයි කියා හිතෙන්න පුළුවන්. ඵක පැත්තකින් එය ප්‍රායෝගික නැහැ. අනෙක් පැත්තෙන් ඔය සියල්ලම නැතිවුවත් ආශාවට පුළුවන් කෙලින්ම මනෝ ඉන්ද්‍රිය මත පමණක් යැපෙන්නත්. ඇස් පෙනෙන්නේ නැති, කන් ඇහෙන්නේ නැති, මොනවත් කන්න බොන්න බැරි, ඇවිද ගන්න බැරි ඵහෙම අවස්ථාවක පවා මේ ආශාවට පුළුවන් හුදු සිතීවිලි මතම යැපෙන්නට සිහින ලෝකයක. සිහිනයක දි ඔය සියල්ල නැති වුවත් ආශාවට පුළුවන් සතුටු වෙන්න. දුක්වෙන්නත් පුළුවන්නේ. ඒ නිසා මේ ආශාව කියන්නේ කළාණා මිත්‍රවරුනි, කපටි ඵමෙන්නේ ශූර සොරෙක්. ඵසේම ආශාව බොළඳයි. අන්ධයි. ප්‍රායෝගික ද නැද්ද කියන කාරණය ආශාවට වැදගත් නැහැ. මෙය ප්‍රායෝගික ද නැද්ද? මේ ඇතිකරගත් ආශාවන් ප්‍රායෝගිකව ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන්ද බැරිද? ඒ ප්‍රායෝගික මට්ටමෙන් හිතන ස්වභාවය ආශාවට නැහැ. ආශාවට එය වැදගත් නැහැ. ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන් වුවත් බැරි වුවත් ආශාවට ඕනෑම තැනක උපදින්න පුළුවන්.

මේ ඵක කාරණයක්. කුමක්ද? නිරන්තරයෙන්ම අවදියෙන් සෝඳිසියෙන් සිටිය යුතු වෙනවා කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් අර නිවීම කියන සංසිද්ධිය අත්දකින්න. කෙනෙකු සිතියකින්, අවදියකින්, අවධානයකින් හිටියොත් ඵනන දි අපට යම් යම් දේ ඇහෙන්න පුළුවන්. මතක් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒවා පිලිබඳව ආශාවෙන් හිතන්නේ නැතුවත් ඉන්න පුළුවන් බව පෙනෙනවා. ඵනම් සියළු ආශාවන් දවසක අවසන්

වූ විට නෙමෙයි නිවන. මේ මොහොතෙන් ඉන්න පුළුවන් ආශාව උපයෝගී කරන්නේ නැතුව. ඒ ආශාව කියන සහායකයාගේ උදව්වක් ගන්නේ නැතුව, එයාගේ උපකාරයකින් තොරව ඉන්න පුළුවන්. එසේ උත්සාහ නොකිරීමයි වරද. ශබ්දයක් ඇසෙනවිට ඒ ඇහෙන දේ මධුර වුවත් එකයි. අමිහිරි වුවත් එකයි. නියාගන්න ඕනත් නැහැ. නැතිකරන්න අවශ්‍යත් නැහැ. කුමක් ද ඇසිය යුත්තේ සහ කුමක් ද නැසිය යුත්තේ කියන ඕනෑකමින් තොරව ඉන්නට ඕනෑ. පුළුවන් ශබ්ද ගැන භාවනා කරන විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එය භාවනාවක් ලෙස වඩන්නත් පුළුවන් විදුර්ගනා විදියට වඩන්නත් පුළුවන්. සමට විදියට ශබ්ද, ශ්‍රවණ භාවනාව කියන්නේ අවධානය පවත්වාගෙන සිටිනවා. ඇහෙන දෙයට. හිත ඒකාග්‍ර කරනවා ශබ්දය නමැති අරමුණට. එක ශබ්දයකින් තව ශබ්දයකට ඒ ශබ්දයෙන් තවත් ශබ්දයකට. දැන් එය තවත් පහසු කරවන්න කෙනෙකුට පුළුවන් එකම හඬක් නියාගන්න. වැස්ස වැනි, සුළඟ වැනි ලේසියි. වැස්සට හිත එකඟකරන්න ලේසියි. මේ වැනි කාලෙ වස්සාන කාලෙ කරන්න පුළුවන් හොඳ භාවනාවක් සමට පැත්තෙන්. එහෙම නැති නම් පිරිත් වගේ දෙයක්, ඒ වගේ දෙයකුත් යොදාගන්න පුළුවන්. ඇහෙනවා ඒ පිරිත් සජීව්‍යයනයි. ඒ කෙරෙහිම හිත යොමු කරගෙන ඉන්නවා. වෙන දෙයකට හිත යන්න දෙන්නේ නැහැ. ආපසු ආපසු ඒ ඇහෙන දේටම හිත ගේනවා. ඔය දෙවිදියටම ස්වභාවික ශබ්ද, ශබ්දයෙන් ශබ්දයට වෙනස්වීමත් එක්ක සිත එකඟකරන්න පුළුවන්. ඒකාකාරීම හඬක් ඇහෙන්න සලස්වා ඒ දේට හිත එකඟකරන්නත් පුළුවන්. මේ ක්‍රම දෙකෙන්ම අප වඩන්නේ සමට භාවනාව. හිතේ සමාධිය. සන්සුන් වෙනවා හිත වෙන කොහෙවත් දුටන්නේ නැතුව ඕනෑම ශබ්දයක් ඇහෙන්න පුළුවන්. නමුත් හිත නිහඬයි. සමට ක්‍රමයට භාවනාව වඩනවා. එපමණක් නෙමෙයි විදුර්ගනාව වඩන්නත් පුළුවන්. විදුර්ගනාව වඩන විට ශබ්ද ඇහෙනවා ඇසි ඉවරවෙනවා. ඒ ශබ්දය නැවත අහන්න බැහැ. ඒ විදියට පීචිතේ කවදාත් සැම විටම අලුත් ශබ්දයක්. හැම ශබ්දයක්ම වෙනස් වෙනවා. ඒ විදියට අනිත්‍යතාව බලන්න පුළුවන්. දුක බලන්න පුළුවන්. ඊළඟට ශබ්ද කෙරේ තමන්ට පාලනයක් නැහැ. තමන්ට ඕන විදියට මේවා වෙනස් කරන්න බැහැ. එසේම අසන කෙනත් වෙනස්වෙනවා.

එසේ බලන්නත් පුළුවනි, ඒ වගේම ඔය සියල්ලටම වඩා වැදගත් දෙයක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය ඇහෙන ශබ්ද සමඟ තමන්ගේ

සම්බන්ධයක් නැහැ. තමන් ආශාවෙන් ඔය කිසිම ශබ්දයක් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි ඒ අධිෂ්ඨානය හෝ ඒ සිතිවිල්ල තිබුණා පමණින්ම එය සිදුවන්නේ නැහැ. එය සිතියෙන් කරගත යුතුයි. නැති නම් වෙන්නෙ අප මොන අධිෂ්ඨානයෙ හිටියත් මෙන්න ආශාව ඇවිත් ඇහෙන ඇහෙන ශබ්දත් සමඟ තමන්ව පටලවනවා. එක් පැත්තක තිබූ ශබ්දයයි තවත් පැත්තක හිටිය තමනුයි මේ දෙක එකට පටලවෙනවා ආශාවෙන්. ඉතාම වැදගත් මොනවද ඇහෙන්න ඕනැ. මොනවද නැහෙන්න ඕනැ, ඕනැ එපා දෙකම එන්නෙ ආශාවෙන්. ඕනකමයි, එපා කමයි දෙකම ආශාව. ඕනකම විතරක් නෙමෙයි ආශාව කියන්නෙ එපා කියන එකත් ආශාව. කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් එපා කියන තැන කිසි ආශාවක් නැහැ. ඒ නිසයි එපා කිව්වෙ. යමක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ එයට වඩා හොඳ දෙයක් ඕනැ නිසා. යමක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙ ඒ දෙයින් සතුටක් නොලැබෙන නිසා. ප්‍රතික්ෂේප කිරීම තුළ තියෙන්නෙ ග්‍රහණය කරගැනීමක්. ආශාව නැති නම් කිසිවක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නැහැ. කිසිවක් බදාගන්නේ නැහැ. එතකොට බදාගැනීමත්, ප්‍රතික්ෂේප කිරීමත් දෙකම ආශාවේ කාර්යයන් දෙකක්. ඒ නිසා මේ ශ්‍රවණ භාවනාව කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපට කරන්න පුළුවන්. “ඕනැ දෙයක් ඇහුණට කමක් නැහැ. නැසුණත් කමක් නැහැ. අහන්නම ඕනැ නැහැ. නැසුණත් කමක් නැහැ. එකක් දිගට ඇහුණත් කමක් නැහැ. දෙක තුනක් එකපාර ඇහුණත් කමක් නැහැ. එකක්වත් ඇහුණො නැති වුනත් කමක් නැහැ. මිහිරි දේවල්ම ඇහෙන්න ඕන නැහැ. අමිහිරි දේවල් ඇහුණට කමකුත් නැහැ. ඇහෙනව නම් ඇහෙන බව ඇහෙන විටම දැනගන්නවා. ඒ තමයි භාවනාව. ඇහුනත් එකයි නැතත් එකයි කියා ඔහේ ඉන්නත් පුළුවන්. නමුත් එය නෙමෙයි භාවනාව. ඇහෙන ශබ්දයෙන් ශබ්දයට, සිතියෙන් ඇහෙන බව දැනගන්න ඕනැ. ඇහෙන දේ ඇදුනගන්නම අවශ්‍ය නැහැ. ඇහෙන බව දැනගන්නට ඕනැ. ඒ ඤාණයෙන්ම බලන්න මෙතනට ආශාව එකතු වෙනවද? මේ ඇසුණු ශබ්දයත් සමඟ ආශාව එකතු වෙනවද? ඕනැ කියනව ද, එපා කියනව ද, තව එකක් අහන්න ඕනැ කියනව ද, නිහඬතාවය ඕනැ කියනවද? කුමකටද? ඔය ඇහෙනවා කියන තැනින් පුටි සිදුරක් හැදෙනවා ආශාවට මනස තුළට පිවිසෙන්නට. ඒ නිසා ඒ දොරටුවේ ඉන්න. මොන දොරටුවේ ද? ඇහෙනවා කියන දොරටුවේ, ශ්‍රවණය නමැති දොරටුවේ ඉන්න. දොරටුපාලකයෙකු බවට, මුර කරුවෙකු

බවට පත්වෙන්න. භාවනානුයෝගියා යනු නැතිනම් සිතිය කියන්නේ ඒ දොරටුපාලයෙකුට, මුරකාරයෙකුගේ වර්තය රඟපාන කෙනෙකුට. බලාගෙන ඉන්න. ශබ්දයට විතරයි ඇතුල්වෙන්න දෙන්නෙ. ආශාවට නෙවෙයි ශබ්දයට පුළුවන් ඇතුල්වෙන්න. හැබැයි ඒ ශබ්දයට පිටුපසින් එයට මුවා වී ආශාවට ඇතුල්වෙන්න බැහැ. ආශාව ඇතුල් වෙනවද මැනවින් නිරීක්ෂණය කරන්න.

මය ශ්‍රවණ භාවනාව පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන්. පහසුවෙන් කියන්නෙ අතික් ඒවාට වඩා පහසුවෙන් පුළුවන්. ආශාව ඇතුල් වෙනව නම් හඳුනාගන්න. සිතියෙන් සිටින විට සහ මනා අවධානයෙන් පසුවන විට එක මොහොතක් දෙකක් හෝ අත්දකින්න පුළුවන් ආශාවක් නැති. ඇසීමක් පමණක්. ඇහෙනවා එපමණයි. ඒ ගැන කිසිම හැඟීමක් නැහැ. කවුරු හරි බැන්නට එතැන ආශාවේ සංසිද්ධි ඇතිවන්නේ නැහැ. හොඳ කිවාට විශේෂයකුත් නැහැ. මනා වූ අවධානයෙන් ඉන්නවා. හොඳ සිතියෙන් එතන සජීවීව ඉන්නවා. නමුත් ඒ ඇහෙන දෙයින් තමන්ට කිසිම බලපෑමක් කරගන්නේ නැහැ. තමන් ඇසූ දෙයට. බලපෑමක් කරන්නට යන්නෙකු නැහැ. එය එසේ තිබුණාවේ. තමන් මෙහෙ ඉන්නවා. දන්නවා ඇසෙන බව. ඒ ඇහෙන දේ ගැන බලාපොරොත්තුවක් නැහැ. එසේ ඇසිය යුතුයි කියා බලාපොරොත්තුවක් නැහැ. කොපමණ වෙලා ඇහෙන්න ඕනද කියා බලාපොරොත්තුවක් ද නැහැ. කොයි වෙලේ ද නැසී යා යුතු කියන ඒ ඉලක්කයක් නැහැ. නැසී ගිය පසු ඊළඟට කුමක්ද ඇසිය යුත්තේ කියන ඒ සැලසුමත් නැහැ. සියලුම ශබ්ද නැතිව ගොස් නිහඬවෙනවා නම් හොඳයි කියන ඒ අපේක්ෂාවත් නැහැ. ඒ කිසිම ගින්නක් නැහැ. හුදු සිතිය පමණක් පවතිනවා. එබඳු අවස්ථාවක් සමහරවිට කෙනෙකුට අත්දකින්න පුළුවන්. යමක් අපේක්ෂා කරන මනස නැහැ එතන. අන්න එතන කළයාණ මිනුවරැනි, අර සංසාර චක්‍රය නතර වූ තැනක්. එසේ නොමැති නම් ඇහෙන ශබ්දයෙන් ශබ්දයට සංසාර චක්‍රය කරකැවෙනවා. කී වාරයක් ද කියන්න බැහැ. සිතියෙන් සහ නුවණින් සිටින විට එක මොහොතකට හෝ ගිනි වළල්ල නතර වෙනවා. ඒ ශබ්දය මත අප සංසාරය දික්කර ගත්තේ නැහැ. ශබ්දය පමණක් නෙවෙයි ස්පර්ශයත් ගන්න පුළුවන්. ආහාර ගැනීමේ දී හොඳ සිතියෙන් හිටියොත් ඒ දැනෙන රසත් සමඟ, ඕනම දෙයක් සමඟ කළ හැකියි. එනිසා මේ හැම අත්දැකීමකටම මෙය එකතුකර

ගන්නට ඕනැ. එකතු කරගත යුතු වෙනවා. ඒ එකතුකර ගැනීම තුළ මේ අප අවසානයේ බලාපොරොත්තු වන, මේ ඵලෝව සැප මෙලෝව සැප දෙලෝව සැප කෙළවර කවදා සිදුවේදැයි කියන්න දන්නෙ නැති ඒ නිවීම නමැති, ඒ නිවුණේය කියන ඒ සංසිද්ධිය මෙතනම කිසියම් මට්ටමකට හෝ කෙනෙකුගේ සජීවී අත්දැකීමක් බවට පත්කරගන්න පුළුවන්. එය වටිනවා. මක්නිසාද මේ ප්‍රාර්ථනයකට පමණක් සීමාව ඇති මිය ගිය පසු මුදුණය කෙරෙන, අවමංගල දැන්වීමකට පමණක් සීමා වූ වාක්‍යයක්, ප්‍රකාශයක්, උද්ධෘතයක් මේ ජීවිතය තුළම අත්දැකිය හැකි සජීවී ධර්මතාවයක් බවට පත්කරගන්න පුළුවන්. ඒ පත්කර ගැනීමට නමයි භාවනාව කියන්නේ. අමුතු දෙයකට නෙමෙයි. නිවුණු කෙනෙකු බවට පත්වීම. ගිනිගත් කෙනෙකු මේ ජීවිතය තුළම නිවුණු කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. නිවුණු කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නට නම් ඒ ඇවිලෙන දුර ඉවත් කළ යුතුයි. ඉන්ධන ඉවත් කරන්නට ඕනැ. දුර ඇවිලි ඇවිලි තව තව දුර දමමින් නිවීම ප්‍රාර්ථනා කළාට වැඩක් නැහැ. තව තව කඩදාසි දමමින් තව තව ඇවිලෙන ගින්නට පිදුරු දමමින් කෙළවර නිවුණු කෙනෙකු වෙනවා කියන ප්‍රාර්ථනය එපමණ ප්‍රායෝගික නැහැ. මෙය එක් කාරණයක්. කුමක්ද? ඒ ආශාව ඇතුල්වෙන මොහොතේම සිතියෙන් සිටිමින් හඳුනාගෙන ආශාවෙන් අත් වෙනවා. ඒ වගේම මේ ආශාව ඇතුල්වෙන්නේ ඇයි කියන කාරණයත් සොයා බලන්න වටිනවා. ඇයි මේ ආශාව එන්නේ?

ආශාව එන්න එක හේතුවක් නමයි අපට මෙය පිළිබඳව හරි අවබෝධයක් නැතිකම. අත්දැකීම් ඕනෑතරම් ලබනවා අවබෝධයෙන් තොරව. අත්දැකීම තියෙනවා. නමුත් අවබෝධයක් නැහැ. එය ඉවරයක් වෙයි කියා හිතන්න බැහැ අවබෝධයක් නැති නිසා. එවිට අවබෝධයක් නැති නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අවසානයකුත් නැහැ. දැන් මේවා අතර සම්බන්ධයක් තියෙනවා. අවබෝධයක් තියෙනවා නම් නැවතුමක් තියෙනවා. අවබෝධයක් නැති නම් නැවතුමක් නැහැ. එතකොට ඕනෑම දෙයක් ගැන, ඕනෑම වින්දනයක් ගැන, ඕනෑම අත්දැකීමක් ගැන පිරිපුන් අවබෝධයක්, පරිපූර්ණ අවබෝධයක් ලබාගන්න පුළුවන් නම් එය එතනින් ඉවරයි. අත්දැකීම් ලැබුවාට සසර ගමන නවතින්නේ නැහැ. අවබෝධයක් නැති නිසා එපා කියනවා නැති නම් ඕනෑ කියනවා. ඕනෑ කියමනුත් හොයනවා එපා කියමනුත් එයට

වඩා වෙනස් දෙයක් හොයනවා. එනිසා කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අප කී වචනාවක් මනුස්ස ලෝකයට පැමිණියේ ද කියා අපම දන්නෙ නැහැ. එක් වචනාවක් වෙනත බැහැ නෙ. කී වචනාවක් එන්න ඇද්ද මනුස්ස ලෝකෙට? දැන් චුණත් අපට නැහැ අවබෝධයක්. එනිසා නව කී වචනාවක් මනුස්ස ලෝකෙට එයි ද. ඒ ගැනත් නැහැ නිශ්චිත හැඟීමක්.

එක් මිනිසෙකුට අවශ්‍ය වුවා රොකට්ටුවක අභ්‍යවකාශයට යන්න. ඉතින් ලොකු මුදලක් වැය කළා, ඔහු ධනවතෙක්. අප්ටාකාශගාමියෙකුට කීවා “මාව අභ්‍යවකාශයට එක්ක යන්න. පීච්ටේට ගිහිල්ලා නැහැ” අප්ටාකාශගාමියා එක්ක ගියා අභ්‍යවකාශයට. ගිහිල්ලා ලොකු රවුමක් ගසා ආපසු පැමිණියා සිටි තැනටම. කොහේ ගියත් නැවත කලින් සිටි තැනටම එන්න එපැයි. ගමන ආරම්භ කළ ස්ථානයටම නැවත පැමිණි මේ මගියා, මේ ධනවත් මනුෂ්‍යයා අර අප්ටාකාශගාමියාට ඒ පදවිපු කප්පිත්තට කීවා “මේ ගමන් දෙකටම ඔබට බොහොම ස්තුතියි” එවිට ඒ කප්පිත්තා කියනවා “මා ඔබව ගමන් දෙකක් එක්ක ගියෙ නැහැ නෙ එක ගමනයි එක්ක ගියෙ” “ඔබ මාව ගමන් දෙකක් රැගෙන ගියා. පළවෙනි ගමන සහ අවසාන ගමන. ඒ කියන්නෙ මා නැවත යන්නෙ නැහැ ඔය ගමන. ඔය අභ්‍යවකාශයට මා ආයෙ යන්නෙ නැහැ. එම අත්දැකීම කෙබඳු ද යන්න මට හොඳට තේරුණා. එයින් ලබාගත හැකි දේ එසේම ඒ සඳහා වැය කළ යුතු මුදල, එහි ඇති දුකයි, සැපයි සියල්ල මා එම ගමනින් තේරුම් ගන්නා. එම නිසා මෙය මගේ පළමුවෙනි ගමන වගේම අවසාන ගමන”

එතකොට යමක් පිළිබඳ අපට පිරිපුන් අවබෝධයක් තියෙනවා නම් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, ආරම්භයත් එතැනයි අවසානයත් එතැනමයි. ඒ දෙක දෙකක් නෙමෙයි. අප ලබන අත්දැකීම පිළිබඳ ගැඹුරින් මෙහෙති නොකරන නිසා, ඒ දිහා අප ගැඹුරින් නොබලන නිසා, ගැඹුරින් තේරුම් ගන්න උත්සාහ නොගන්න නිසා ආරම්භය කුමක් ද දන්නෙත් නැහැ. අවසානය කොතන ද කියා දන්නෙත් නැහැ. ඒ දෙකම අප දන්නෙ නැහැ. නමුත් අතරමග සිය දහස් වාරයක් එකම දේ, නොයෙක් ආකාරවලින් නැවත නැවත අත්දකිනවා. පුංචි පුංචි වෙනස්කම් තියෙයි. නමුත් එකම දේ විවිධ වෙස්මුහුණුවලින් යළි යළිත් අත්දකිනවා. එයට තමයි පුනර්භවය කියන්නෙ. නැවත නැවත එකම දේ වෙනස් වෙනස් අයුරින් අත්දකිනවා. දැන් මතක නැහැ මෙබඳු

දෙයක් මීට කලින් අත්දැක්කා කියා. මතක තිබුණත් අප හිතනවා ඊළඟ අත්දැකීම නම් මෙයට වඩා වෙනස් වෙයි කියා.

නස්සැදින් දවසක් මිරිස් ගෝනියක් ළඟ තියාගෙන එක් එක් කරල කනවා. එක කරලක් කනවා. එකක් අමාරුවෙන් හරි කෑවා කියන්න. ඊකක් වෙලා ඉන්නවා. දැන් ඉන්න බැහැ කළු එනවා, කළු එනවා, කට දනවා, හායි හුයි ගානවා, කෑ ගහනවා. ඊකකින් තව එකක් කනවා. කෑ ගහනවා. දනවා කියා කෑ ගහනවා. කෑ ගසමින් කෑ ගසමින් නැවත ඊක වෙලාවකින් තව මිරිස් කරලක් කනවා. ඉතින් මේ දෙස බලන් හිටිය මනුස්සයෙකු ඇහුවා ‘‘නස්සැදින් ඔබට පියසු ද? මේ කට දන බව දැන දැනම ඔය අමු මිරිස් කන්නේ? මෙසේ ගෝනියෙන් හතරෙන් එකක් විතර කන තෙක්. ඔබට තේරුණේ නැද්ද? කාපු ඊක ඇති නේද? ඔය දැවිල්ල හා පිලිස්සීම තේරුම් ගන්න. මිරිස් කට දනවා බව දැන ගන්න?’’ ‘‘ඔව්’’ නස්සැදින් කියනවා ‘‘ඒක ඇත්ත. නමුත් ඊළඟ මිරිස් කරල පැණි රස වෙන්න වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නිතාගෙන තමයි මා මේ මිරිස් කරල කන්නේ’’ ඒ තමයි අවිද්‍යාව. ඒ තමයි රැවටීම. කවුද අපව රවටා තිබෙන්නේ? ආශාව විසින්. අපට කියන්නේ මෙපමණ කල් අප ලබපු අත්දැකීම් දුක් සහගත වුවාට ඒවා ආදීනව සනිත වුවාට කරදරකාරී වුවාට ඊළඟ අත්දැකීම නම් එයට වඩා වෙනස් වෙයි. සතුටුදායක වෙයි. ඊළඟ අත්දැකීම තුළ නම් ඔය ප්‍රශ්න නැතිවෙයි. ඒ ප්‍රශ්න නැති වුවාට වෙනත් ප්‍රශ්න එනවා. අප කියනවා ඒවාට අලුත් ප්‍රශ්න කියා. ඒ අලුත් ප්‍රශ්න කියා ජාතියක් සංසාරේ නැහැ කළාණ මිත්‍රවරුනි. සංසාරේ කිසිම දෙයක් අලුත් නැහැ. අහවල් දේ අලුත් කියා කියන්න බැහැ. සංසාරේ කියන්නේ අති පැරණි දෙයක්. මේ ලෝකේ තියෙනව නම් යම්තාක් පෞරාණික දේවල්, අපට නටබුන් හොයා ගන්න පුළුවන්. පෞරාණික පොසිල හොයා ගන්න පුළුවන්. ඒ හැම දෙයක්ම සංසාරය සමඟ සැසඳූ කළ සසර අති පැරණියි. මේ සසර යනු ඵපමණාටම පැරණි දෙයක්. ඵපමණාටම පෞරාණික දෙයක්. මෙහි අපට මොනවත් අලුතෙන් අත්දැකීන්හ දෙයක් නැහැ. හැබැයි අප හිතනවා අලුතෙන් අත්දැකීන්හ යමක් ඇති කියා. මෙතෙක් කාලයක් නුදුටු උපකරණ පෙනෙන්න තියෙනවා. අලුත්ම අලුත් කෑම වට්ටෝරු රස විඳින්න ලැබෙනවා. අලුත් අලුත් ඇඳුම් විලාසිතා දැකීන්හ ලැබෙනවා. අලුතෙන් අලුතෙන් නරඹන්න ස්ථාන ඇතිවෙනවා. ඒවාත් සමඟ ආශාව එනවා. දැන් මෙපමණ කල් අත්දුටු දේවල් ගැන ලොකු

ආශාවක් නැතුව ඇති. මෙපමණ කාලයක් කියවූ පොත් ගැන ආශාව නැතුව ඇති. මෙපමණ කාලයක් නැරඹූ චිත්‍රපටි, නාට්‍ය ගැන ආශාව නැතුව ඇති. නමුත් අලුතෙන් නාට්‍යයක්, අලුතෙන් චිත්‍රපටියක් ආවම, අලුතෙන් පොතක්, කෘම වට්ටොරුවක් හෝ නැරඹිය යුතු ස්ථානයක් ඇති බව දැනගත් වහාම අන්ත එය ඔස්සේ ආශාව එනවා. අප එය සාධාරණීකරණය කරනවා.

අපට හිතෙන්නේ නැහැ මේ සංසාරේ තමයි කරකි එන්නේ කියා. එම නිසා අත්දැක සංසාරේ ඉවර කරන්න බැහැ. එක් අත්දැකීමක් හොඳටම ප්‍රමාණවත් සමස්ත සංසාරයම තේරුම් ගන්නට. ඒ නිසා තමයි අර මහත්මයා කිව්වේ මේ පළමුවෙනි සහ අවසාන ගමන. ඉතින් එක් ගමනක්, පළමු සහ අවසාන ගමන් දෙකම බවට පත් කරගනිමින්, යන ගමන සහ එන ගමන නවත්තන ගමන බවට පත්කරගන්න පුළුවන් ඒ පිළිබඳ පූර්ණ අවධානයෙන් ගැඹුරින් මෙනෙහි කරනවා නම්. ඒ නිසයි කියන්නේ විවේකීව, මෙනෙහි කර බලන්න “ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං යදිදං සබ්බසංඛාරසමථෝ සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිබ්බානංති” ආශාවෙන් සසර හදාගන්න පුරුදු වූ ක්‍රමයට හිතන විදිය නෙමෙයි. එය පැත්තකට කර මේ විදියටත් නුවණින් බලන්න. ආශාව නැති තැන කොපමණ ශාන්තද? එක් තත්පරයක් හෝ ආශාවෙන් තොරව ඇහෙන්න සලස්වන්න පුළුවන් නම් ආශාවෙන් තොරව පෙනෙන්න සලස්වන්න පුළුවන් නම් ආශාවෙන් තොරව හිතෙන්න සලස්වන්න පුළුවන් නම් එක මොහොතක් හරි එය කොතරම් ශාන්තද? කොතරම් ප්‍රණීතද? ආශාවෙන් යුක්තව සිතිවිලි ගොඩ නගනවාට වඩා. “සබ්බ සංඛාර සමථෝ” සියළුම මානසික සකස්කිරීම් නතර වූ තැන “සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගෝ” ඒ සියළුම උපධීන් උපධි කියා කියන්නේ ආශාවෙන් යුක්තව පටලවා ගන්නා වැඩ කියා කියන්න පුළුවන්. ආශාවෙන් යුක්තව දාගන්න ලෙඩ හැමදෙයක්ම උපධි. ඒ සම්බන්ධ කරගන්න දේවල්. තමන්ගේ කියන දේවල් ඒ හැම දෙයක්ම උපධි.

ඔය සියල්ල තමන්ගේ කරගන්නේ ආශාවෙන්. එසේ උපධි බවට පත් කරගත් පුද්ගලයන් ඉන්න පුළුවන්. දේවල් තියෙන්න පුළුවන්. ඒ සියලුම උපධීන් “සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගෝ” එක මොහොතක් හෝ තමන්ගේ කරගත් වගකීම්, තමන්ගේ කරගත්ත සම්බන්ධතා

“පටිනිස්සග්ඝෝ” ටිකක් පැත්තකට කරන්න පුළුවන් නම්, අත්හරින්න පුළුවන් නම් එය අත්හැරීම කෙතරම් ශාන්තද? කෙතරම් ප්‍රණීතද? “තණ්හක්ඛයෝ” එක මොහොතකට හෝ තණ්හාව ක්‍ෂය කිරීම කොතරම් ශාන්තද? ආශාවෙන් සිතීමට සාපේක්‍ෂව මදිසි කියා හිතනවාට සාපේක්‍ෂව සහ ඊළඟ මිරිස් කරල හරි පැණි රස වෙයි කියා හිතනවාට වඩා එය ඕන නැහැ කියා හිතන්න පුළුවන් නම්, එක මොහොතක් හෝ ඇති කියා හිතන්න පුළුවන් නම් “විරාගෝ” නියෙන දේ නියන විදියට බලන්නෙ නැතුව තමන්ට ඕනෑ විදියට ලස්සන කර, හැඩ වැඩ දමා බැලීම වෙනුවට නියෙන දේ නියන විදියට බලනවා. අමුතුවෙන් ලස්සන කරන්න යන්නෙ නැහැ. ලස්සන කිරීම අත්හරින්න පුළුවන් නම් “විරාගෝ” “නිබ්බානන්ති” ගිහි අවුලුවා ගන්නෙ නැතුව ආශාවෙන් ද්වේශයෙන්, ඊර්ෂ්‍යාවෙන්, මානසෙන් කුමකින් හෝ ගිහි අවුලුවා ගන්නෙ නැතුව, කිසිම ශබ්දයකට ගින්නක් අවුලුවන්න බැරි තත්වයකට යන්න පුළුවන්. ශබ්ද ඇහෙනව නමුත් ඒවාට බැහැ අවුස්සන්න. කිසිම ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීමක් නිසා තමන් ගිහිතබා ගන්නේ නැහැ. ආශාවෙනුත් නැහැ. ද්වේශයෙනුත් නැහැ. තමන් ඇවිස්සෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඇවිලෙන්න යන්නෙ නැහැ. පටලැවෙන්න යන්නෙ නැහැ. “නිබ්බානන්ති” නිවීම.

මේ කියූ කාරණා ගැන ටිකක් විවේකීව මෙහෙහි කරන්න. “ඉතිපට්ඨිකංචිකං” විවේකීව මෙහෙහි කර බලන්න නුවණින්. මේ තත්වය කෙතරම් ශාන්තද? මේ අත්දැකීම කෙතරම් ප්‍රණීතද? කෙතරම් සැනසිලිදායක ද? මේ විරාග සංඥාවෙන් කියන්නේ ඒ ශාන්ත බව ගැනයි. ඊළඟ සංඥාව නිරෝධ සංඥාව. මේ සංඥා දෙකම එකට යන්නෙ. එකම වෙනස නිරෝධ සංඥාවේ ඒ වචන ටිකත් එක්කම නිරෝධය කියන වචනෙන් එනවා. නිරෝධය කියන වචන තේරුම “නතර කළා” නිරුද්ධ කළා. යමක් නතර කරන්න පුළුවන් නම්, තරහෙන් හිත හිතා ඉන්නවා, කුමක් හෝ ගැන කවුරු හෝ ගැන. එය නතර කරන්න පුළුවන් නම් එය කොපමණ ශාන්තද? කෝපයෙන් හිත හිතා සිටීම, කෝප වේගය පුළුවන් නම් මඳකට හෝ නතර කරගන්න. එතන කොපමණ සැහැල්ලුවක් තිබෙනවද? අර කෝපය තුළ කෙතරම් දැවීමක්, පිලිස්සීමක් තියෙනවද? හිතට කොපමණ බරක්ද? ඇඟට කොපමණ බරක්ද? කෝපය විතරක් හෙවෙයි ඕනම හැඟීමක්. ඒ

ආවේගයක් නවත්තන්න පුළුවන් නම් ඒ නැවැත්වීම කෙතරම් ශාන්තද කියා නුවණින් මෙහෙහි කර බලන්න.

මේ නුවණින් විමසීම තුළ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, තියෙන්නේ ප්‍රාර්ථනයක් නෙමෙයි. අත්දැකීමක්. එයයි වෙනස. ඒ නිවීම කියන්නේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂයක් මිස ප්‍රාර්ථනයක් නෙමෙයි. එය නව කාට්ටුවක් ප්‍රාර්ථනා කරන්නන් බැහැ. තමන්ට ප්‍රාර්ථනා කරගන්නන් බැහැ. අදාළ ක්‍රියා පටිපාටිය තුළ සිද්ධ වෙන දෙයක්. හුදු සිදුවීමක්. නිවීම කියන්නේ සිදුවීමක්. ඒ සිදුවීමට ඉඩදිය යුතුයි. නිවෙන්න ඉඩ දෙන්න. නිවන්න ඕනෑ නැහැ. නිවෙනවා. දුර දැමීමේ නැති නම් ගින්න නිවෙනවා. තමන්මයි නිවෙන්න දෙන්නේ නැත්තේ. මේ පැත්තෙන් අප දුර දමමින් ප්‍රාර්ථනා කළාට වැඩක් නැහැ නිවෙන්න නිවෙන්න කියා. එම නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ නිවීම සජීවී ප්‍රත්‍යක්‍ෂයක් බවට පත්කරගන්න. ඔබටත් මටත් එක මොහොතකට හෝ කිසියම් මට්ටමකින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කළ හැකි දෙයක් නිවන කියන්නේ. එය පරලෝකට තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. මිය ගිය පසු යන්න තියෙන තැනක් නෙවෙයි. සිතියෙන් වර්තමානයේ ඒ සැනසිල්ල භුක්ති විඳින්න පුළුවන්, ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වෙනවා විවේකය, ඕනකම, සිතිය සහ අවධානය. අප අවධානය යොමු කරමු, සිතිය යොමු කරමු, අපේ ඕනකම හදාග මු එක මොහොතකට හෝ මේ මනස තුළ ඇතිවෙන ආශාවේ ගින්න නිවැරදිව දැකීමින් ඒ ගින්නට දුර කොහෙන්නද වැටෙන්නේ කියා හඳුනා ගනිමින් එක මොහොතකට හෝ ආශාවේ ඉන්ධන මේ සංසාර ගින්නට එකතු කරන්නේ නැතිව ඉන්නට.

භාවනාව

ශබ්ද අපව පසුකරමින් යයි. සිතුවිලි එකින් එක මතු වෙයි, අතුරුදහන් වෙයි. නැති නම් හිතේ අදහසක් මතු වෙයි. කුමක්ද ඇහෙන්නට ඕනෑ මොනවද නැහෙන්නට ඕනෑ කුමක්ද හිතෙන්නට ඕනෑ. මොනවද නොසිතා ඉන්න ඕනෑ. එබඳු අදහසකින් තොරව.....

නමුත් ඇහෙන හැම ශබ්දයක් ගැනම මතුවෙන හැම සිතිවිල්ලක් පිළිබඳවම සිතියෙන් ඉන්නට පුළුවන් නම් ඇසීම ඇසීමක් සේ දැනගන්න පුළුවන්. සිතීම සිතීමක් සේ දැනගන්න පුළුවන්.....

ඇසුණා එපමණයි. සිතූණා එපමණයි. එතන එතනම නතරවීමක්. නිවේනනට ඉඩ දෙන්න. නිවී යන්නට ඉඩ හරින්න.....

මේ සංසාරයේ දුක් ගින්න ඇවිලෙන ක්‍රියාවලිය හොඳින් අවබෝධ කරගනිමින්, සංසාර දුක් ගින්න නිවන හැටි කිසියම් දුරකට හරි තේරුම් ගනිමින්, මොහොතින් මොහොත අවදියෙන් සිටීමයි භාවනාව.....

ඒ භාවනාවේ නැවත නැවත යෙදෙන්න. නිවීම සාධක ප්‍රත්‍යක්‍ෂයක් බවට පත්කරගන්න. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

දෙවැනි දේශනය

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප කවුරුන් බලාපොරොත්තු වෙනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා මේ ජර්මරවලින් පිරි සංසාරෙ නිමාවක් දකින්නට. ඔය ප්‍රශ්නයක් ආවිට කියනවා මහා ජර්මරයක්. කරදරයක් වූ විටත්, ලෙඩක් වැළඳුණු විටත් එසේ කියනවා. මේ ජර්මර කියන්නෙ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ජරා මරණ කියන එක. ඒ නිසා නිවනට “අජරාමර” කියනවා.

අජර අමර කියන්නෙ ජර්මර නැති වෙනස් වෙන්නෙ නැති, දිරන්නෙ නැති, වයසට යන්නෙ නැති, මිය නොයන කියන අදහස. එසේ බැලූ විට කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප දන්න හැම දෙයක්ම ජර්මරයක්. ජර්මරයක් නොවන දෙයක් තියෙනවද? ජර්මරයක් නොවෙන පුද්ගලයෙකු ඉන්නව ද ඔබ දන්න අය අතර, බෙහෙවින්ම උදව් උපකාර කරන අය අතර ඔබට නැතිවම බැරි අය අතර ඉන්නව ද ජර්මරයක් නැති කෙනෙකු. කොපමණ හොඳ වුවත්, කොපමණ ප්‍රයෝජනවත් වුවත් කොපමණ ලෙහිගතු වුවත් නැතුව බැරි වුවත් හැම කෙනෙකුම ජර්මරයක්.

ඔය විදියට බලන්න කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පාවිච්චි කරන දේවල් යාන වාහන, ඔය පෑන් පැන්සල් හැම එකක්ම, ගෘහ උපකරණ, ගෙදර, කොපමණ ධනයක් වැය කර තිබෙනව ද, කොපමණ මහන්සි වී රස්සාවෙන් හම්බ කර තිබෙනව ද ඔය හැම ගෘහ උපකරණයක්ම මිල දී ගන්න? නමුත් ඒ සෑම දෙයක්ම ජර්මරයක්. ජර්මරයක් නොවන

දෙයක් තමන් සතුව තියෙනව ද ඒ විදියට බලනවිට. මේ ලෝකය ජර්මරයක්. ජීවිතය ජර්මරයක්. මේ හැම කෙස් ගහක්ම ජර්මරයක්. දිරන, ජරාවට සහ මරණයට පත්වෙන දෙයක්. තව විදියකට කියනව නම් ප්‍රශ්නයක්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ප්‍රශ්න දෙවිදියකට අතවෙන්න පුළුවන්. මේ ගැන අප වරින් වර කතා කළා. ගිය සතියෙත් කතා කළා. ප්‍රශ්නයක් දෙවිදියකට වෙන්න පුළුවන්. එක විදියක් තමයි නැතිකම නිසා ඇතිවෙන ප්‍රශ්න. කැමති කෙනෙකු නැහැ දැන්. ළඟ නැහැ. සම්පයේ නැහැ. තවම තමන්ගේ බවට පත් කරගෙන නැහැ. එවිටත් එය ප්‍රශ්නයක්. අවශ්‍ය දෙයක් තියෙනවා. ඒ දේ තමන්ට නැහැ. ඕන දේගුණය නැහැ. ඕන විදියට වියදම් කරන්න මුදල් නැහැ. මොනව හෝ අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා. නමුත් එම අවශ්‍යතාවය ඉටුකර ගැනීමට හැකියාවක් නැහැ. තනතුරක් හරි, කාලගුණ තත්වයක් හෝ උපකරණයක් හෝ කවර හෝ සිතේ එකඟතාවය හෝ කෙනෙකු හෝ නමුත් ඒ දේ නැහැ. ඒ කෙනා නැහැ. මෙය එක් ආකාරයක ප්‍රශ්නයක්. අප ප්‍රශ්න කියන ඒවාගේ පළමුවෙනි වර්ගය මෙයයි අපට ඕන දේ නැහැ.

දෙවැනි වර්ගය නම්, තමන්ට එපා වූ දේවල් අත්හැර ගන්න බැරිකම. දෙවෙනි වර්ගයේ ප්‍රශ්නය නම් අනවශ්‍ය දේ පිරිලා. ඕන නැති අය ඉන්නව. ඕන නැති කෙනෙකු ගෙදර ඉන්න පුළුවන්. තමන්ට ඕන නැති කෙනෙකු කාර්යාලයේ ඉන්න පුළුවන්. වැඩපළේ ඉන්න පුළුවන්. ඒ තැනැත්තා සම්පයේ සිටිනවාට තමන් කැමති නැහැ. එපා වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් සිටිනවා. එය ප්‍රශ්නයක්. වැඩ කිරීම ප්‍රශ්නයක්. ගෙදර වාසය ප්‍රශ්නයක්. ගමේ ඉන්නවා. එයත් ප්‍රශ්නයක්. තමන්ගේ රටේ හෝ වෙන රටක ඉන්නවා. මෙන්න අපේ මූලික ප්‍රශ්න වගී දෙක. මේ විදියටම අප දුක් විඳිනවා.

එය පුද්ගලයෙකු විය හැකියි. යමක් වෙන්න පුළුවන්. ඕනෑම දෙයක්. එපා දේ තිබීමත් ප්‍රශ්නයක්. කැමති දේ නැති වීමත් ප්‍රශ්නයක්. ඕනෑම ප්‍රශ්නයක්, ගැටළුවක්, දුකක්, අසහනයක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අරගෙන බලන්න ඔය වර්ග දෙකෙන් එකකට වැටෙනවා. තමන්ට ඕනෑ දේ නැහැ. එපා දේ තියෙනවා. ඉතින් ඕනෑ දේ නැතිවුවත් වේදනාවක්. එපා දේ තිබුණත් ප්‍රශ්නයක්. මේ අවශ්‍ය යනු; අප කියනවා අනවල් කෙනාව අවශ්‍යයි. ගෙදර වැඩට මේ විදියේ කෙනෙකු නැහැ.

කාර්යාලයේ වැඩට මෙහෙම කෙනෙකු නැහැ. ප්‍රධානියා මේ වගේ කෙනෙකු විය යුතුයි. එසේ එබඳු ස්වාමියෙකු නැහැ. මේ ආකාරයේ බිරිඳක් හෝ සැමියෙකු නැහැ. ළමයි නැහැ. මේ විදියේ ළමයි නැහැ. අම්මා තාත්තා මෙහෙම නෙවෙයි. මේ විදියේ අම්මා තාත්තා කෙනෙකු හිටිය නම් හොඳයි. ගුරුවර මෙහෙම නෙවෙයි. ළමයින් චෝදනා කරනවා. ගුරුවරන් ළමයි ගැන චෝදනා කරනවා. මේ විදියේ සිසුන් නෙමෙයි ඉන්න ඕන.

හැම දෙයක් ගැනම චෝදනා තියෙනවා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ඕනෑ දේ නැති වීම දුකක්. ඕනෑ දේ කියන්නෙ කුමක් ද? ජර මර. සියල්ල ජර මර. ජර මර නැති එක දුකක් විදියට තමයි අපට හිතෙන්නෙ. මෙම සියලුම දේවල්, පුද්ගලයන් සහ සියලුම දේවල්, තනතුරු ජරමර. ජරාවට සහ මරණයට පත්වෙන දේවල්. නමුත් මේ ජරමර ටික නැති වීම දුකක් විදියට තමයි අපට දැනෙන්නෙ. ඒ වගේම ඒපා වූ ජරමර ටිකක් තියෙනවා අප ළඟ. ඒවත් දුකක්. ඒපාවූ ජරමරත් සමඟ ජීවත් වන්න සිදුව තියෙනවා. හුස්ම ගන්න වෙලා තියෙනවා. කෑම කන්න, වැඩ කරන්න සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. මේ දෙපැත්තෙන්ම මේ ජරමර නිසා අප දුක් විදිනවා. ජරමර නිසා කිව්වට ජරමර නිසාම නෙමෙයි. මේ ජරමර ඕනෑවිමත් ඒපාවිමත් නිසා අප දුක් විදිනවා. ඔය ජරමරවල ඇති ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒවා ඕනෑ කියන්න ගියොත් තමයි ප්‍රශ්නෙ එන්නෙ. ඒ වගේම ඒපා කියන්න ගියොත් එතනත් ප්‍රශ්නයක් එන්නෙ. හැබැයි අපට හිතෙන්නෙ නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ එතනයි කියා. කොතැන ද මේ ඕනෑ කියන තැනයි, ඒපා කියන තැනයි. අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. ප්‍රශ්නෙ ඇත්තෙ මේ චේතනාවේ බව.

ඕනෑකමින් හෝ ඒපාකමින් යුක්ත වූ චේතනාවේ තමයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ. අන්න ඒ බව අපට පෙනෙන්නෙ නැහැ. දැන් අපට පෙනෙන්නෙ මේ ජරමරයක් තිබීම හෝ ජරමරයක් නැතිවීම ප්‍රශ්නෙ විදියට. දැන් හැබැයි ඔය ජරමර කියන වචනෙ පාවිච්චි කරන්නෙ නැහැ අප යමක් ඕනෑ වෙනවිට. ‘‘ආ, මේ මට ජරමරයක් ඕනෑ වෙලා තියෙනවා’’ කියා අප කියන්නෙ නැහැ. කොහොමත් කියන්නෙ නැහැ. හිතෙන්නෙත් නැහැ. අපට හිතෙන්නෙ මහා නිධානයක්, ස්වර්ග රාජ්‍යයක්, මෝක්ෂයක් ඕනෑවෙලා තියෙනවා වගේ. උදාහරණයකට

පුද්ගලයෙකු ගන්නකො බලන්න. දැන් ඒ මනුස්සයා ඕනෑවෙලා තිබෙනවාක් එහෙම තමයි. ඒයා රත්තරන් කඳක් වගේ. ඒපාවෙනකොට තමයි ඒක ජරමරයක් විදියට පෙනෙන්නේ. ඒපා වෙනකොට තමයි එතන තියෙන ඔක්කොම කසිකබල් ටික අපට දැනෙන්නේ. එය කසිකබල් තන්වයට පත්වුණේ කොහොම ද? මට ඒපා වුණාට පස්සේ ද? නැහැ කොහොමත් ඒවා එහෙම තමයි. හැම එකක්ම. මේ සියල්ලම ජරමර. ඔය හැම පුද්ගලයෙක්ම උපන්න හැම කෙනෙකු ජරමරයක්. ජරාවට සහ මරණයට පත්වෙනවා මගේ වුණත් නැතත්. මගේම චේතන ඕනෑ නැහැ නේ. මා අන්දන් නැතත් ඔය හැම අඳුමක්ම දවසක දිරා යනවා. දවසක නැතිව යනවා. තමන්ගේ වූ නිසා ජරමරයක් වුණා. හැබැයි මේ ඕනෑකම තියෙනකල් සියල්ලම දිව්‍යමයයි. ස්වර්ණාමයයි. ඒපා වෙනකොට තමයි හැම දෙයක්ම අපායක් බවට පත්වෙන්නේ. ඒත් ඕනෑකමට පුළුවන් ඔය හැම දෙයකටම හා සෑම කෙනෙකුටම රන් ආලේප කරන්න. ඕනෑම කබල්, දිරාගිය දෙයකට රත්තරන් ගාන්න පුළුවන් ඕනෑකමට. චේතනාව කියන්නේ එපමණ ප්‍රබල දෙයක්. එනිසා තමයි හිත ගිය තැන මාලිගාව කියන්නේ. එතකොට මාලිගාවක් හදන්නේ හිත. කවුරුහරි කොන්නාත් කරුවෙකු, වඩුබාසුන්නැහැ කෙනෙකු නෙමෙයි මාලිගාවක් හදන්නේ හිතයි. චේතනාවයි.

චේතනාවට පුළුවන් ඕනෑම අවලස්සන දෙයක් ලස්සන කරන්න. ජරමරයක් ජරමරයක් නොවන දෙයක් බව පෙන්වන්න පුළුවන් චේතනාවට. එසේ දුටුවිට තමයි අප ඒ දේ වෙනුවෙන් නැහෙන්නේ. ඒ දේ වෙනුවෙන් අධින්නේ, වැළපෙන්නේ. නොකා නොබී ඉන්නේ. නිදිමරමින් කල්පනා කරන්නේ. හැබැයි ඒපා වෙන කොට අන්න එය ජරමරයක්. ජරමරයක් කියන වචනය කියනවා ඒපාවෙනකොට. ප්‍රශ්න ඇතිවන විට එම රත්තරන් කඳෙන්, ගැටළු ඇතිවෙන කොට එවිට මහා ජරමරයක්. එතන දී කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඔය ඕනෑකමෙයි ඒපාකමෙයි කියන බව දැකීමයි ලොකුම හපන්කම. මක්නිසාද සාමාන්‍යයෙන් එනම් පෘතග්ජන කෝණයෙන් බලන විට ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඔය ඕනෑකමෙන් නෙමෙයි. ඒපා කමෙන් නෙමෙයි. ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ බාහිර දේවල්වල. තමන්ට ඕනෑ විදියට පායන්නේ නැහැ. ඕනෑ විදියට වහින්නේ නැහැ. ප්‍රශ්නේ එතනයි. මට ඕනෑ විදියට හුස්ම ගන්න බැහැ. ඕනෑ විදියට නිරෝගිව ඉන්න බැහැ. ලෙඩ වෙනවා. වයසට යනවා. තමන්ගේ කියා සිතා සිටින අය තමන්ට ඕනෑ තරම්

කල් ඉන්නේ නැහැ. වෙනස් වෙනවා. ඇත් වෙනවා. මිය යනවා. මේවා තමයි ප්‍රශ්න. මේ ප්‍රශ්න කළාණා මිත්‍රවරුනි, උපන්දා සිටම තියෙනවා. අනවල් දවසෙන් පස්සේ තමයි මේ ප්‍රශ්න පටන්ගත්තේ කියා කියන්න බැහැ. උපන් දවසේ සිටම මේ ජරමර තිබෙනවා. මේ ජීවිතයේ, උපන් දවසේ සිටම නෙමෙයි කවදත් මිනිස් ඉතිහාසයේ ඔය ප්‍රශ්න තිබුණා. අද මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් මනුෂ්‍ය ජරමර අත්දැක්කා. සමහර විට වෙන වෙන ජීවිත ගතකළොත්, ගතකරන්න ඇති. සිතන්න සතෙකුට හිටියා කියා. සර්පයෙකු ලෙස. ජරමර අත්දකින්න ඇති ඒකත් ජරමරයක්. දෙව් කෙනෙක් වෙලා හිටිය නම් දිව්‍යමය ජරමර අත්දකින්න ඇති. ඒකත් ජරමරයක්. කොහොම වෙතත් දෙවියනුත් මරණයට පත්වෙනවා. කළාණා මිත්‍රවරුනි, මෙය තමයි ඇත්ත.

මේ ප්‍රශ්න කවදත් තිබුණා ලෝකයේ. තමන්ට මීන විදියට තමන්ගේ දේවල් පවතින්නේ නැති ප්‍රශ්න තිබුණා. එමනිසා මෙයට විසඳුමක් හොයන්න පටන්ගත්තා දාර්ශනිකයන්. දර්ශනය පාවිච්චි කළා. රජවරු, දේශපාලකයන් බැලුවා මෙය විසඳන්න, දේශපාලනය තුළින්. විද්‍යාඥයන් විද්‍යාව පාවිච්චි කළා. සටන්කරුවෝ යුද්ධය පාවිච්චි කළා. ශාස්ත්‍රාචාරුන් ආගම් යොදා ගන්නා විසඳුම් හොයන්න. බැලූ බැලූ අත විසඳුමක් නැහැ නේ කළාණා මිත්‍රවරුනි. හමුවෙන හමුවෙන කෙනා ජරමරයක්. ජරමරයක් නොවන කෙනෙකු නැහැ නේ? උපන්න හැම කෙනෙකුම ජරමරයක්. යමක් උප්පත්තිය ස්වභාව කොට ඇත් ද මරණයත් උරුමයි. ඒ කියන්නේ ඉපදී නොමැරී ඉන්න බැහැ කාටවත්. යමක් ඉපදුණා ද එය මැරෙනවාම තමයි. පුද්ගලයෙකු වෙන්න පුළුවන්. සතෙකු වෙන්න පුළුවන්. දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ස්වභාවයක් වෙන්න පුළුවන්. තරනතුරක් විය හැකියි. කුමක් හෝ හටගත්ත ද එය නැති වෙනවා. “යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං” හට ගැනීමේ ස්වභාවයෙන් යුක්ත ද “සඛ්ඛන්තං නිරෝධ ධම්මංති” ඒ සියල්ල “නිරෝධ ධම්මං” නැතිවීමේ, නිරුද්ධ වීමේ ස්වභාවයෙන් ද යුක්තයි.

එමනිසා මේ ඇති වූ දේවල් ඒ ඇතිවූ ආකාරයටම විදියටම හැමදාම සදාකාලික වශයෙන්ම තියාගන්න බැහැ. මොන විද්‍යාව පහළ වුවත්, මොන දර්ශනය තිබුණත්, මොන විදියේ යුද්ධ ශිල්ප ක්‍රම

තිබුණත්, මොන විදියේ දේශපාලන පෙළහර පැවත්, මොන ආගම් තිබුණත් ඔය කිසිම දේකට බැහැ උපන්න දෙයක් සඳහටම නියාගෙන ඉන්න. ඒ උපන්න විදියටම. විද්‍යාව කියන්නේ භෞතික වාදයක්. දේශපාලනය කියන්නේ භෞතික වාදයක්. බොහෝ ආගම් භෞතික වාදී, අප කීවාට ඒවා ආගම් කියා. ඇත්තටම ඒවා භෞතික වාදී. දුර්ගත ගත්තොත් ඒත් බොහෝ දුර්ගත භෞතික වාදී. භෞතික වාදීන් කියන්නේ මෙලොව තුළම, ජීවිතය තුළම බලනවා උත්සාහයක් කර මේ උපන්න දේවල් මැරෙන්නේ නැතුව නියාගෙන ඉන්න. ඒ සඳහායි හැම දෙයක්ම කරන්නේ. උප්පත්තිය ලැබූ දේවල් ඒ කියන්නේ ජරමර, ජරමර නොවන විදියට නියාගෙන ඉන්න බලනවා. එය කරන්න බැරි දෙයක්. තාම කවුරුත් එයට සමත් වී නැහැ. මෙම උත්සාහය ආසාර්ථක බව විද්‍යාඥයින්ට හැර අන් සැම දෙනාටම පෙනෙනවා.

අන්න භෞතික වාදය ආසාර්ථක වෙන තැන, භෞතික වාදය අසාර්ථක වෙන තැනින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ආගම් බිහිවුණා. භෞතික වාදය සාර්ථක නම් ආගම් ඕනෑ නැහැ. භෞතික වාදය අසාර්ථක නිසා තමයි ආගම් පටන්ගත්තේ. ආගම්වලින් කියන්න පටන්ගන්නා එම ඉලක්කය සාර්ථක නොවන බව, මොනව කළත් ඔය සියල්ල ජරමර ඕවා නැති වෙනවම තමයි. ඒ බව කියන්න ආගමක් අවශ්‍ය නැහැ. කොහොමත් සිදුවෙනවා. නමුත් ආගම් එසේ කීවා. ඇයි ඒ? මෙයට විසඳුමක් දෙන්නත් එපැයි. ඇත්ත, මෙලොව තියෙන හැමදෙයක්ම නැතිවෙනවා. එහෙම කියා නැවැත්වූවා නම් ඒ ආගම්වලින් වැඩකුත් නැහැ. ඕනෑකම තියෙනවා නේ, ඕනෑකම තියෙන මිනිසුන්ටයි මේ කතාකරන්නේ. භෞතික වශයෙන් ඒ ඕනෑකම සම්පූර්ණ කරගන්න බැහැ දැන්. බැරි බව පෙනෙනවා. හැබැයි ඕනෑකම අත්හරින්න ලැස්තී නැහැ.

අන්න ඒ පොදු ජනතාවට නැතිනම් පෘථග්ජනයාට ආමන්ත්‍රණය කරනවා. සියලුම ආගම් කවදාවත් සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ මෙලොව වශයෙන්. මෙලොව හැම දෙයක්ම ජරමර. හැබැයි තියෙනවා තැනක්. මෝක්ෂය, ස්වර්ගය, පාරාදීසය, බ්‍රහ්මන් කුමක් හෝ නමකින්. එතන ජරමර නැහැ. එහෙම තැනක් තියෙනවා එතෙක්ට යන්න. පණපිටින් යන්න බැහැ. පණපිටින් ස්වර්ගෙට ගිය කෙනෙකු නැහැ නේ? හැමදෙනාම ස්වර්ගස්ථ වෙන්නේ මැරුණාට පස්සේ නේ. එනිසා තව

විදියකට ඔය කියන්නේ මැරෙන්න කියා. ඒක නොකියා කියන්නේ. ඒ සැප ඕනෑ නම් මැරෙන්න. කෙසේ හෝ කැමැත්තෙන් මැරලා හෝ අකමැත්තෙන් මැරලා හෝ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔන්න කියනවා මෝක්ෂයක් තියෙනවා, ස්වර්ගයක් තියෙනවා, පාරාදීයයක් තියෙනවා, බ්‍රහ්මයන් ඉන්නවා, දෙවියන් වහන්සේ ඉන්නවා එතන ජර්මර මොනවත් නැහැ. හැම දෙයක්ම අමරණීයයි. ඔබට ඕනෑ ඕනෑ දේවල් එතන තියෙනවා. දැන් මෙතන නෙ නැත්තේ ඔබට ඕනෑ ඕනෑ දේවල්. එතන ඔබට අවශ්‍ය හැම දෙයක් ම තිබෙනවා. එතන කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ.

ඔය ස්වර්ගය ගැන, මෝක්ෂය ගැන, පාරාදීයය ගැන, දිව්‍යත්වය ගැන, බ්‍රහ්මන් ගැන කරන විග්‍රහය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අරගෙන බලන්න. මේ කරුණු තමයි කියන්නේ. ඔබට අවශ්‍ය හැම දෙයක්ම එතන තියෙනවා. ඉතින් දුක් විඳින්නේ කුමකට ද? එතනට යන්න. බොහෝ දෙනෙකු එයට කැමතියි. ඕනෑකම තියෙනවා. ඕනෑ දේ මෙතන නැහැ. නුවරන් නැහැ. කොළඹත් නැහැ. ලංකාවෙන් නැහැ. එංගලන්තෙන් නැහැ. ඉතින් කොහේ බැලුවත් මේ කිසි තැනක නැහැ. නමුත් ඕනෑකම අත්හරින්නත් ලැස්ති නැහැ නේ. ඒ පෘථිවිජන ලෝකෙට, මෙම පණිවිඩය හොඳට අල්ලලා යනවා කවදත්. එහෙම තැනක් ගැන ඔන්න අදහසක් ආවා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ස්ථානය ගැන අප හිතරම හිතනවා. විරුද්ධ තැනක් තියෙනවා. සිතලක් තියෙනව නම් උණුසුමක් තියෙනවා. උණුසුමක් තියෙනවා නම් සිතලක් තියෙනවා. ඒ වගේ දැන් මේ ලෝකයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලෝකයක් තිබෙනවා යැයි සිතනවා. එබඳු දුක් සහගත මෙලොවට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ සදාකාලික සු බදායි පරලොවක් ඇතැයි කල්පනා කරනවා. තියෙනව ද නැද්ද දන්නේ නැහැ. අප හිතනවා එබඳු යමක් ඇති කියා. එයට නම් දෙනවා. ඒ හැම තැනකම අප හිතන්නේ මෙතන තියෙන ප්‍රශ්න එතන නැහැ. මෙතන මොනව ද තියෙන ප්‍රශ්න, ඒ ප්‍රශ්න එකක්වත් එතන නැහැ.

එබඳු පරමාර්ථයක් සහ ඉලක්කයක් තමයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ආගම්වලින් අපට නිලිණා කර ඇත්තේ. ඒ අදහසට විරුද්ධව කවදාවත් නඩුදාන්න බැහැ. රුවැට්ටුවා, බොරු කිව්වා, මුළා කළා කියා නඩුදාන්න බැහැනේ වන්දි ඉල්ලා. මන්ද? මෙලොව වශයෙන් අත්දකින්න බැහැ. මරණින් පස්සේ නේ. මරණින් පස්සේ කවුරුත්

නඩුදාන්ත ආපසු එන්නේ නැහැ. වන්දි ඉල්ලන්නේ නැහැ. එම නිසා මෙම සංකල්පය හැමදාම විකුණන්න පුළුවන් හොඳ ඉල්ලුමක් තිබෙන වෙළඳ සංකල්පයක්. හොඳට අලෙවිවෙන සංකල්පයක් කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඔය මෝක්ෂය සහ ස්වර්ගය. මෙම අවශ්‍යතාවය තියෙන, ඒ කියන්නේ ඕනෑකම තියෙනවා ජරමර නැතුව ඉන්න. එනිසා මෙතන නැති දේ අතන අප හොයනවා. එහෙම නැති තැනක් ඇතැයි කියා. එබඳු මංමුලා වූ ලෝකයකට තමයි බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ පහළ වුණේ බණ කියන්න. මිනිස්සු හිතුවා බුදු හාමුදුරුවන් වහන්සේ එහෙම තැනක් ගැන කියනවා ඇති කියා. නැහැ. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ තැනක් ගැන කතා කළේ නැහැ කළාණා මිත්‍රවරුනි. කිසිම තැනක් ගැන කතා කළේ නැහැ. එහෙම තැනක් නැති බවයි වදාළේ. මේ මහා පොළොවේත්, මහා සමුද්‍රයේත්, මේ අභ්‍යවකාශයේත් ජරමර නැති තැනක් නැහැ කියා. අන්න අතන ජරමර නැහැ කියා කියන්න බැහැ කිව්වා. එය විහිළුවක් නොවෙයි. අප කවුරුත් හෝ එබඳු ප්‍රකාශයක් කළා නම් එය විහිළුවක් විය හැකියි. අප හැම තැනම දැක නෙමෙයි නෙ කියන්නේ. කිසිම කෙනෙක් ඔය ස්වර්ගය දැක නෙමෙයි කතා කරන්නේ. මෝක්ෂය දැක නෙමෙයි කතා කරන්නේ. මෝක්ෂය තියා මේ පොළවේ හැම තැනක්මත් කවුරුවත් දැක නැහැ නෙ? බුදුරජාණන්වහන්සේ තුන් ලෝකයම දැකගෙනයි කියන්නේ ජරමර නැති තැනක් කොහෙවත් නැහැ කියා. ඕනෑ තරම් දේවල් තියෙනවා හැබැයි ඒ හැම දෙයක්ම ජරාවට සහ මරණයට පත්වෙනවා. අජරාමර තැනක් පිළිබඳව සිහින දැකීම සහ ප්‍රාර්ථනා කිරීම මෝඩකමක්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ එම දේශනාව කළාණා මිත්‍රවරුනි, පසු කලක තැනක් බවට පරිවර්තනය කරගන්නා. දැන් අපට හිතෙනවා නිර්වාණය කීවාම තැනක් කියා. නිර්වාණය, නිබ්බාණ කියා කීවාම තැනක් ගැන කතා කරනවා කියා. නිවන් දකිනවා. නිවනට යනවා.

අප කියනවා නෙ ජාතියක් ජරාවක් මරණයක් නැති නිවන අජරාමර නිවන කියා. හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා එය ගෙයක්, නැතිනම් මාලිගයක් කියා. එහෙම තැනක් නැහැ කියූ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේගේ දේශනාවම පසු කලෙක තැනක් බවට පරිවර්තනය කරගන්නා. අපට ස්ථානයක් තේරුම් ගන්න ලේසියි. තේරුම් ගන්න ලේසි විතරක් නෙමෙයි අර ඕනෑකම තියෙන පිරිසට අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්. ඉල්ලන්නෙන් පර්වස් 10, 15 කැබලිමනේ හැබැයි මේ නිවීම,

නිර්වාණය කියන්නේ අප එදත් කතා කළා දෙයක්වත්, තැනක්වත් නෙමෙයි සිදුවීමක්. නිව් යාමක්. මොන වගේ නිව් යාමක්ද? අර පරමරවල නිව් යාමක් ද? නැහැ. ඒවා කොහොමත් තියෙනවා. ඒ පරමර නිවෙන්නේ නැහැ. ඒවා කවදත් තියෙනවා. ඒවා පිළිබඳ තියෙන ඕනකමේ නිව් යාම. සැබෑම පරමරය නම් අවශ්‍ය දේ නොමැති වීමත් එපා දේ අන්තර් ගන්න බැරි වීමත්. අන්න ඒ පරමරේ නිව් යාමක්. පරමර ඕනක කියන ගින්න නිව් යනවා. පරමර එපා කියන ගින්නත් නිව් යනවා. සිදුවීමක් මිසක් තැනක් නෙමෙයි. එතකොට දෙයකුත් නොවන තැනකුත් නොවන සිදුවීමක් පිළිබඳවයි බුදුදහම කතා කරන්නේ. ඒ නිසා මේ නිවන කොහේ ද තියෙන්නේ? අන්න දාර්ශනික ප්‍රශ්නයක්. හිතේ ද තියෙන්නේ? වෙන තැනක ද තියෙන්නේ? මේ ලෝකෙ ද පර ලෝකෙ ද තියෙන්නේ? ඕනතරම් කල් කතා කරන්න පුළුවන්. කොහෙවත් තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. කොහෙවත් නැහැ එබඳු දෙයක් හැබැයි එය සිදුවිය හැකි දෙයක්. එපමණයි කියන්න තියෙන්නේ. සිදුවිය හැකි දෙයක්. තාම සිදුවී නැති. නමුත් සිද්ධ කරන්න පුළුවන්. නිව් යන්න පුළුවන්. මොනව ද? අර ඕනකම නිව් යන්න පුළුවන්. එපාකම නිව් යන්න පුළුවන්.

එම නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ නිවීම, නිබ්බාණය, නිර්වාණය, මෝක්ෂය, විමුක්තිය කොහේවත් තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. කොතැනකටවත් කියන නමකුත් නෙමෙයි. එය හුදු සිදුවීමක් පමණයි. දැන් මෙය එක් විදියකට අප තේරුම් ගන්න උත්සාහ කළොත් මෙය කොහෙද තියෙන්නේ කියන කාරණය. දැන් ඔය රඹුටන් ගොඩගහල තියෙනව පෙනෙනවා නේ. යනකොට පෙනෙනවා. එතකොටත් දකින්න අති රතුපාටට. පෙනෙනවා. ඇහැට පෙනෙනවා. ඒ දැකීමත් සමඟ අන්න කෙනෙකුගේ හිතේ ඕනකම එන්න පුළුවන්. ඒ ඕනකමත් එක්ක අන්න පරමරයක් හදාගන්නා. එතකොට ඕනකමක් හිතේ තියාගෙන තමයි බැලුවේ. එවිට පෙනෙන්නේ සංසාරය. ඒ රඹුටන් තමයි පෙනෙන්නේ. නමුත් ඒ රඹුටන්වලින් පෙනෙන්නේ සංසාරය. කෑදරකමත් සමඟ නේ ඉන්පසු බලන්නේ, හිතන්නේ, සිහින මවන්නේ, මිලයට ගන්නේ සහ රස බලන්නේ. එතන සංසාරය තමයි අත්දකින්නේ. ඒ කෑවේ සංසාරය. සල්ලිවලට ගන්නේ සංසාරය. රස විඳින්නේ සංසාරය. එසේම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු යමක් දෙස බලන්න පුළුවනි ප්‍රතිකේෂ්ප කරන ආකල්පයෙන්. “ආ මට ඕනැ නැහැ”. ඒ

ඕනෑ නැතැ කීමත් ඕනෑ කමක්. ඒ දෙකේම තියෙනවා වේතනාවක්. අපේක්ෂාවක්. එසේ මොන විදියේ ආශාවකින් යුක්ත වේතනාවක් තිබුණත් දුකක්. ප්‍රශ්නයක්.

එබඳු ඕනෑකමකින් තොරව බලන්න පුළුවන් නම්, එවිට රඹුටන් නම් රඹුටන් පෙනෙයි. පෙනීමක් තිබෙයි. හැබැයි එතන නැතැ ඕනෑකමක්. එපා කමකුත් නැතැ. ඕනෑකමත්, එපාකමත් නැති හුදු අත්දැකීමක් ලබනවා. මේ දෙකේ වෙනස කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අදහනාගන්න. මෙය වචනයෙන් කොපමණ කිව්වත් එහි නිකම් තර්කානුකූල වෙනසක් පෙනෙනවා. හැබැයි එයින් යමක් අපට විදින්නේ නැතැ. ඇඟට ප්‍රත්‍යක්ෂව දැනෙන්නේ නැතැ. භාවිතයෙන්, භාවනාවෙන්, අත්දැකීමෙන්ම පසක් කරගත යුතු දෙයක්. ආශාවෙන් බලනකොට ඔබට පෙනෙනව සංසාරය. ආශාවෙන් මොනවා දිහා බැලුවත් පෙනෙන්නේ සංසාරය. ආශාවෙන් විතරක් නෙමෙයි ද්වේශයෙන් බලනවිටත් පෙනෙන්නේ සංසාරයම තමයි. ඕනෑකමින් බැලුවත් එපාකමින් බැලුවත්, ඕනෑකමටයි එපාකමටයි අනුවෙන් සංසාරය තමයි. මොනවා දිහා බැලුවත්, මනුෂ්‍ය ලෝකය දෙස බැලුවත්, තිරිසන් ලෝකය දිහා බැලුවත්, දිව්‍ය ලෝකය ගැන හිතුවත් හිතන්නේ ආශාවෙන් නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එතන තියෙන්නේ සංසාරය. මෙය බොහොම සරල න්‍යායයක්. බොහෝම සරල ධර්මතාවයක්. එයට අමුතුවෙන් තර්ක අවශ්‍ය නැතැ. ඔබ යමක් හිතන්නේ තණ්හාවෙන් නම් එය දුකක්. එය කවදාවත් සදාකාලික සැපක් වෙන්න බැහැ. එය දුකක්. මෙය සරල දෙයක් එක පැත්තකින්. මේ නිර්වාණයයි. සංසාරයයි. මේ අතර තියෙන දුර කොපමණ ද? සංසාරේ සිට නිර්වාණයට කොපමණ දුර ද? කොපමණ අසින් ද මේ සංසාරයයි, නිර්වාණයයි තියෙන්නේ. හිචන සසරේම අනිත් පැත්ත ද?

අතීතයේ සිට එන එවැනි දාර්ශනික යැයි කියන ප්‍රශ්න තිබෙනවා නෙ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, බාර දෙන්න ඒවා දාර්ශනිකයින්ට. ඒවා අපට වැඩක් නැතැ. ආශාවෙන් යමක් දිහා බලනවිට ඔබට පෙනෙන්නේ සංසාරයයි. වෙන මොනවත් නෙමෙයි පෙනෙන්නේ. රඹුටන් වෙන්න පුළුවන්. තරුණියක විය හැකියි. ළමයෙකු, වැඩිහිටියෙකු, මෝටර් රථයක්, ගෙයක්, ඉඩමක්, මලක් වෙන්න පුළුවන්. මොනවා වුවත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ දකින්නේ සංසාරයයි. ඒ වගේම එපා කියා

ද්වේශයෙන් යමක් දිහා බලනවිටත් පෙනෙන්නේ සංසාරයම නමයි. දැන් ස්වර්ගය හෝ මෝක්ෂය හෝ මොනව හෝ ඕනෑ කියන්නේ මෙලොව එපා කියන එක නෙ. මේ ලෝකෙ ප්‍රතික්ෂෙප කිරීම නෙ, වෙන ලෝකයක් ඕනෑ කීම තුළ තියෙන්නෙ. මෙලොවට ද්වේශ කරනවා. මේ තියෙන දේවල් නැති තවත් තැනක් ඇති කියා සිතා පතා එතනට ප්‍රේම කරනවා. එකම ක්‍රියාවක කෙළවරවල් දෙකක්. අමුතු එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ දේවල් දෙකක් නෙමෙයි ආශාවයි ද්වේශයයි කියන්නෙ, ලෝභයයි ද්වේශයයි කියන්නෙ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ එකම ක්‍රියාවක කෙළවරවල් දෙක. මේ ලෝකෙට ද්වේශ නොකරමින් ස්වර්ගයට ප්‍රේම කරන්න බැහැ. මෝක්ෂය හෝ, බ්‍රහ්මයන් හෝ, මොනව හෝ ඕනෑ කියන්න බැහැ. මෙය එපා කියන්නෙ නැතුව.

අලුත් යමක් ඕනෑ කියන විටම පරණ දෙයම එපා කියවෙනවා. යමක් එපා කියන විටම තව දෙයක් ඕනෑ වෙනවා. මේ ඒකකය කරකැවෙනවා. කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් ආශාවෙන් හෝ ද්වේශයෙන්, ඇලීමෙන් හෝ ගැටීමෙන්, යමක් දිහා බලනවිට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට පෙනෙන්නේ සංසාරයයි. ඒ බව දකින්න. මේ තමන් දකින්නෙ සංසාරය බව තේරුම් ගන්න. හැම ඉන්ද්‍රිය අන්දැකීමක්ම සංසාරය නෙමෙයි. ආශාවෙන් නම් අන්දකින්හෝ යමක් අන්න ඒ ආශාවෙන් අන්දකින්හෝ දුක් සහගත සංසාරයයි. මක්නිසාද සංසාරය ඇතිවෙන්නෙ ආශාව නිසා. රඹුටන් ඇතිවූයේ ආශාව නිසා නෙමෙයි. හැබැයි ඒ දෙස ආශාවෙන් බලනව ද අන්න එතන ඇතිවෙන්නෙ සංසාරයයි. මේ තමයි සරල තේරුම. දහම සරලව අන්දකින්හෝ නැතිව ‘‘රඹුටන් නිසා කොහොමද සංසාරය ඇති වුණෝ? මේ ලස්සන කොහොමද ඇති වුණෝ’’ ඒවා සොයා වැඩක් නැහැ. ඒවාට නෙමෙයි සංසාරය කියන්නෙ. සසර විස්තර කරන්නේ මේ ලෝකයට කියන තව නමක් විදියට නෙමෙයි. මේ තියන දේවල්වලට නෙමෙයි සංසාරෙ කියන්නෙ. ආශාව විසින් ජනිත කරනු ලබන දේකට. ආශාව විසින් මවන දුකෙහි ගලා යාමට තමයි සංසාරෙ කියන්නෙ. ආශාවෙන් මවන්නෙ කුමක්ද? ඒ සංසාරයයි. එය ජරමරයක්. ඒ බව දකින්න. ඒ වගේම ආශාවෙන් තොරව, ආශාව කීවාම ඕනෑ එපාකම දෙකෙන්ම තොරව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, යමක් දිහා බලනව ද එතන සංසාරයක් නැහැ. එය හුදු බැලීමක් විතරයි. හුදු දැකීමක් විතරයි. හුදු ඇසීමක් පමණයි. හුදු රස විඳීමක්, ස්පර්ශයක්, සිතීමක් පමණයි.

නමුත් ආශාවෙන් නම් සිතන්නේ, ආශාවෙන් නම් අහන්නේ, විඳින්නේ, කල්පනා කරන්නේ එය කල්පනා කිරීමක් විතරක්ම නෙමෙයි. ශ්‍රවණයක් පමණක්ම නෙවෙයි. විඳීමක් පමණක්ම නෙවෙයි. සංසාරයක්. ජරමරයක්. ආශාවකින් තොරව ශ්‍රවණයක් තියෙනව ද බැලීමක් තියෙනව ද අන්න එයටයි නිවන කියන්නේ. ඉතින් තැනක් හොයනව නම්, එතන තමයි නිවන තියෙන්නේ. කොතන ද ඇඟිල්ල දික්කර කියන්න බැහැ මෙනෙයි කියා. එය ක්‍රියාවක් නේ. බැලීම කියන්නේ සිදුවීමක්. ඇසීම කියන්නේ සිදුවීමක්. ක්‍රියාවක්. ඒ ක්‍රියාව තුළ නිවීමක් තියෙනවා. ඇසීම තුළ නිවීමක්. දැකීම තුළ, විඳීම තුළ, සිතීම තුළ නිවීමක්. එතන සංසාර ගින්න නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසාරයයි, නිර්වාණයයි කියන්නේ තියෙන දේවල් නෙවෙයි. අහසට පොළව වගේ මේ දෙක අතර දුර කොපමණද කියා එහෙම කියන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. ආශාව තියෙනව ද ආශාවෙන් යමක් දිහා බලනව ද එතන නිවීමක් නැහැ. ආශාවෙන් තොරව යමක් දිහා බලනව ද එතන ඇත්තේ නිවීමක්. එතන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එතන ජරමරයක් හදාගන්නේ නැහැ. එතන යමක් ඔබ ග්‍රහණය කරගන්නේ නැහැ.

එතන දී කිව හැකියි දැක්කා පමණයි. ඇහුවා එපමණයි. දැන් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අන්‍යාසය කර බැලිය හැකියි. ගිහිල්ලා බලන්න තියෙන දෙයක් නෙමෙයි. කර බලන්න. මෙසේ කිවත් හයානකයි. මොකද වැරදුණොත් නඩුදාන්න පුළුවන් අපට විරුද්ධව. යමෙකු කියන්න පුළුවන් ඔබ කියූ අකාරයට කටයුතු කළා. නමුත් නිවන් දුටුවේ නැහැ කියා. ඒ දේ විය හැකි දෙයක්. එහිසා මේ සංසාරයයි, නිර්වාණයයි අත්දැකිය හැක්කේ මෙනෙමයි. හැබැයි මෙනෙත් නිර්වාණයයි, සංසාරය පවතින්නේ හෝ සිද්ධ වෙන්නේ ආශාව තියෙනව ද නැද්ද කියන කාරණය මතයි. වෙන මොනවත් මත නෙවෙයි. එහිසා නිවීම, නිවන, මෝක්ෂය, විමුක්තිය මොන වචනයෙන් කිව්වත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි එය අත්දැකීමක්. අත්දැකීමක් කිවම එය නිකම් බලනවා අහනවා කියන අත්දැකීමම නෙමෙයි. ඒ අත්දැකීම අප කොහොමත් ලබනවා නේ. ඒ ඇසීම, දැකීම කෙරෙන්නේ ආශාවෙන් ද නැද්ද? ආශාවෙන් නෙමෙයි නම් එතන නිවීමක්. බුදුදහමේ නිවන විස්තර කරන්නේ ඒ විදියට. එහිසා මරණ දැන්වීමවලට සීමා වූ දෙයක් නෙමෙයි නිවන් සැප. එය සජීවීව භුක්ති විඳිය හැකි දෙයක්. මේ ජීවිතය තුළ දී ම අප කියනවා “දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහරණා” බුදුදහම නිවන ගැන

කියන්නේ ඔය වචනවලින්. වෙන කිසිම ආගමක ඔය අවසාන විමුක්තිය “දිව්‍ය ධර්ම සුඛ විහරණයක්” විදියට කියන්නේ නැහැ. කියන්න බැහැ. කියන්න බැර නිසා තමයි කියන්නේ මරණින් පසු යන්න. මරණින් පසු එතනට ඔබව ගෙන යනවා කියා පොරොන්දු වෙනවා. “දිව්‍ය ධර්ම වේදනීය” කර්ම කියන්නේ මේ ආත්මයේ දී ම ඵල දෙන බව නේ. මෙතන දී ම. දිව්‍ය ධර්ම – මෙතන දී ම. සුඛ විහරණ – සැපසේ ජීවත්වීමක් තමයි නිවන කියන්නේ. විහරණය කියන්නේ ජීවත්වීමට. වාසය කිරීම. එතකොට මෙතනම සැපයෙන් සිටීම තමයි නිවන කියා කියන්නේ. එයයි නිවන, නිවන් සැප කියා කියන්නේ. “නිබ්බානං පරමං සුඛං” නිවන තමයි පරම සුවය. ඒ පරම සුවය මෙතනම අත්දකිනවා කිව්‍යම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ වචනවලින් තොරව මෙය කතා කරන්න බැහැ. හැබැයි විදිනවා කිවිට අප ගිහන විදිනේ විදීමක් නෙමෙයි. විදිනවා කියා කියන්නේ යමක් ඇස් දෙකෙන් බලා, කන් දෙකෙන් අසා නැතිනම් අනුභව කොට ලබන විදීමක් නොවෙයි. කමින් බොමින් ගි ගයමින් නරඹමින් අහස් මාලිගා තනමින් විදින දේ පිලිබඳව නැහැ ගැටීමක්. ඕනෑකමකුත් නැහැ. එපාකමකුත් නැහැ.

අන්න ඕනෑකමයි එපාකමයි නැති තැන තියෙන්නේ නිවීමක්. එතන තියෙන්නේ ඒ නිවීමේ සුඛය. එතන කිසිම ජර්මරයක් නැහැ. ජර්මර පටන්ගන්නේ ආශාවෙන්. ඕනෑ කිවත් එපා කිවත් වෙනස් වන විට ජර්මරයක්. එපා දේ තියන විටත් ජර්මරයක්. ඕනෑකමයි එපාකමයි නැත්තේ යම් තැනක ද ඕනෑකමයි එපාකමයි නැත්තේ යම් මොහොතක ද අන්න ඒ මොහොතේ එතන කිසිදු ජර්මරයක් නැහැ. එතන සිදුවන්නේ නිවියාමක්. “නිබ්බන්ති ධීරා යථා යං පදීපෝ” පහනක් නිවුණා සේ “නිබ්බන්ති ධීරා යථා යං පදීපෝ” මේ කාරණය දන්න කෙනා පහනක් නිවුණා සේ නිවෙනවා. මෙය දන්නේ නැති කෙනා මෙතනත් ඇවිලෙනවා. එතනත් අවුලවා ගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. මෙතන එපා කියා අවුලනවා. අතන ඕනෑ කියා අවුලනවා. මෙතන ඕනෑ කියා අවුලනවා. අතන එපා කියා අවුලගන්නවා. මේ දෙතැනදීම පිවිවෙනවා දෙකොණම ඇවිලෙන විලක්කුවක් වගේ. හුළු අත්තක දෙපැත්තම අවුලවා ගෙන වගේ. අල්ලගන්න තැනක් නැහැ නේ. මැදින් අල්ලගන්නම දෙපැත්තෙන්ම ඇවිලිලා පිවිවෙනවා. මේ හැම ජර්මරයකදී ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දෙපැත්තෙන් ම පුච්ච ගන්නවා. ඕනෑ කියාත් පුච්ච ගන්නවා. එපා කියාත් පුච්ච ගන්නවා. යමක් ඕනෑ

කියන විට තව එකක් එපා කියනවා. එකක් එපා කියනවා කියන්නේ තව එකක් ඕනෑ කියනවා. මේ ඕනෑකමෙයි එපාකමෙයි මැද්දේ නිවනක් කවදාවත් තියෙන්න බැහැ. ඔය වතුරාරිය සත්‍යයේ නිවන ගැන විස්තර කරන්නේ “අසේස විරාග නිරෝධෝ” අර තණ්හාවෙන් “යෝ එස්සාවේස තණ්හාය, අසේස විරාග නිරෝධෝ වාගෝ පටිනිස්සග්ගෝ මුත්ති අනාලෝ” නොඇලීමයි, නිදහස්වීමයි, විරාගයයි, නතරකිරීමයි, ඉතුරු නැතුව අතහැරීමයි, සම්පූර්ණයෙන් ම වෙන්වීමයි. ඒ තමයි නිවන කියන්නේ. වෙන මොකටවත් නෙවෙයි. කෙසේ හෝ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අප නිරන්තරයෙන් ම, ජරමර පිලිබඳ සිහින දකිනවා. අප දකින හැම හිනයක්ම ඒ පිලිබඳ හිනයක්. හැම බලාපොරොත්තුවක් ම, හැම ආශාවක් ම, හැම ප්‍රාර්ථනයක් ම කුමක් හෝ ජරමරයක් ගැන. ඉතින් හැම වෙලේ ම අපට තියෙන්නේ ජරමර පිලිබඳ සංඥා. නිදාගන්න ගියාම කල්පනා කරන්නෙන් අවදි වූ ගමන් කල්පනා කරන්නෙන් ඒ දෙක අතර කල්පනා කරන්නෙන් ජරමර ගැනමයි.

අර ජරමරය කෙසේ දු ජුං කරගන්නේ? මේ ජරමරය අපත් කරන්නේ කෙලෙසින් ද? එබඳු වූ ජරමර පිලිබඳ සංඥාවලින් පිරිගිය මනසකට බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ දේශනා කරනවා විරාග සංඥාව වඩන්න. නිරෝධ සංඥාව ඇතිකරගන්න. එයත් සංඥාවක්. මෙහෙති කර බලන්න කුමක්ද ජරමරවල ඇති සැප? එතන තියෙන සුවය? මෙන්න සැබෑම සුවය. “ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං” මෙයයි ශාන්ත මෙයයි ප්‍රණීත. කුමක් ද ඕනෑකම නමැති ගිජු බව තමයි සුවය. එපා කියන දොම්නස නැතිකම තමයි ශාන්ත. එපා දේ නැති කරගෙන නෙමෙයි, ඕනෑ කියන දේ ජුං කරගෙන නෙමෙයි එතන ශාන්ත තන්වයක් නැහැ. එතන ප්‍රණීතකමක් නැහැ. ඉතින් ඒ ගැන හිතන්න. ඒ සිතීම නෙවෙයි නිවීම කියන්නේ. නමුත් එසේ හිතන්න. ඒ හිතීම තුළ නිවනට ජුං වෙනවා. ඒ විදියට සිතීම තුළ අර ජරමර පිලිබඳ ආකර්ෂණය අඩුකරගන්න පුළුවන්. නැති නම් සෑම ජරමරවලටම පටලැවෙනවා. භෞතික වශයෙන් පැටලුණෝ නැතත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඉන්නෙම ඔය ජරමර ලෝකයක. එයින් පිට සිතීමක් නැහැ අපට. ඉතින් විමුක්තිය ගැන හිතන්නෙන් ඔය හැම ජරමරයක් සමගමයි. ස්වර්ගය ගැන හිතන්නෙන්, දිව්‍යලෝකය ගැන හිතන්නෙන් එහෙමමයි. ඔය සිතිවිල්ලේ ප්‍රච්චලයක් විදියට කෙනෙකුට දිව්‍ය ලෝකයේ යන්නත් බැහැ. විමුක්තියට පත්වෙන්නත් බැහැ. නිවෙන්නත් බැහැ. ඔය

සිතිවිලි අත්හැරිය යුතුයි. ඒ අනන්තයේ ප්‍රයත්නයට පෙළඹවීමක් ලෙස විවේකීව මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බුදුනාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා සංඥාවක් ඇතිකර ගන්න ‘ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං’ මෙයයි ශාන්ත. මෙයයි ප්‍රණීත. ‘යදිදං සබ්බ සංඛාරං සමථෝ සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිබ්බානන්ති’ ඒ විරාග සංඥාවේ දී, නිරෝධ සංඥාවේ දී වදාරන්නේ ‘තණ්හක්ඛයෝ නිරෝධ නිබ්බානන්ති’ කෙසේ කීවත් අවධාරණය කරන්නෙ මේ නිවීම තමයි ශාන්ත. මේ නිවීම තමයි ප්‍රණීත. නිවීමේ හැකියාව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඇතිකරගන්නට ඕනෑ. අප අවුලුවා ගන්නට දුක්‍ෂ වෙන්නා වාගෙම නිවන්නත් දුක්‍ෂ විය යුතුයි. යමක් අවුළුවා ගන්නට නියෙන දුක්‍ෂතාවය දහමේ කියන්නෙ අකුසලයක් කියා. ඒ කියන්නෙ දුක් විඳීම අකුසලයක්. ධර්මයට අනුව එය අකුසලයක්. දුක් විඳින්නෙ නැතිකම දුක්‍ෂතාවයක්. කුසලයක්. එතකොට මේ සංඥාව කුසල සංඥාවක්. එනිසා මෙය වඩන්න. මෙනෙහි කරන්න. ඒ විතරක් නෙමෙයි පුළුවන් අවස්ථාවල ප්‍රායෝගිකව යොදාගන්න. මේක කණ්ණාඩියක් කියා හිතන්න. ඒ තුළින් බලන්න.

අප දැනට පළඳාගෙන ඇති ජරමර කණ්ණාඩිය වෙනුවට මේ කණ්ණාඩිය දාගෙන ලෝකය දිහා බලන්න. ඕනෑකමයි එපාකමයි දෙකම පැත්තකට කර බැරි ද එක මොහොතක් ජීවත් වෙන්න. එක මොහොතක්. අවුරුදු සියයක් නෙවෙයි. මේ මුළු අවුරුද්දම නෙවෙයි. මේ මුළු ජූලි මාසයම නෙවෙයි. මේ සතියම, මේ දවසම නෙවෙයි. එක මොහොතක්. ඉතින් අප හිතනවා නිවන කියන්නෙ, ඇහෙන්නෙ නැති, පෙනෙන්නෙ නැති, ඒවා සියල්ල නැති තැනක් කියා. නැහැ. එබඳු අර්ථ කථනයක් වලංගු නැහැ නිවීමට. ඒ ඇඟීම තුළ ඕනෑකමක් නැති නම් එතන ඔබ නිවෙනවා. අහනවා. නිවෙනවා. ඇඟියාම තුළ නිවියාමක්. දැකීම තුළ නිවියාමක්. එනිසා ඇහෙන පෙනෙන දෙය නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ එතන කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එතන කිසි ජරමරයකුත් නැහැ. ජරමරය හඳු දෙනු ලබන්නේ අර ආශාව විසින්. ඒ බව දකින ඔබේ නුවණාසට ඒ ඕනෑකමින් තොරව අහන්නට පුළුවන් බව වැටහෙයි. එක් මොහොතකට හෝ හැකිවෙයි. ආශාවෙන් තොරව හිතන්න. ආශාවෙන් තොරව අහන්න. බලන්න. විඳින්න. අන්න ඒ අත්දැකීම කෙතරම් ශාන්ත ද කෙතරම් ප්‍රණීත ද කියා ප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන්ම මෙනෙහි කරන්න.

“ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං” බව තව කෙනෙකුට පහදාදෙන්න බැරවෙයි. කියා දෙන්නත් බැහැ නෙ. කියා දෙන්න බැරවුවත් ඔප්පු කරන්න බැරවුවත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබට ඔබවම සාක්‍ෂියක් වෙයි. එයටයි “ප්‍රත්‍යක්‍ෂය” කියන්නෙ. තමන්ටම තමන් සාක්‍ෂියක්. ප්‍රත්‍යක්‍ෂය තුළ සාක්‍ෂිය කියන විචනය නෙ නියෙන්නෙ. තමන්ටම තමන් සාක්‍ෂියක් වෙනවා. එක මොහොතකට හෝ ආශාවෙන් තොරව ඕනෑකමින් හෝ එපාකමින් තොරව ජීවත්වෙන්න පුළුවන් නම් ඒ මොහොත කෙතරම් ශාන්ත ද කෙතරම් ප්‍රණීත ද “ඒතං සන්තං ඒතං පණීතං” අන්න ඒ “දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහරණය” කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අන් දකින්න. ඒ අත්දැකීමට තමයි අප මේ සමස්ත ප්‍රයත්නයම ගන්නෙ, දරන්නෙ, සිල් ගන්නෙ, බණ අහන්නෙ, භාවනා කරන්නෙ. කොහෙවත් යන්න නෙමෙයි මැරුණාට පසු කිසිවක් කරගන්න නෙවෙයි. තියෙන දේවල් නැතිකරගන්නත් නෙමෙයි. ලෝකෙ අතික් පැත්ත හරවන්නත් නෙමෙයි. ඒ මොනවටවත් නෙමෙයි ඕනෑකමින් සහ එපාකමින් තොරව ජීවත් වෙන්න. ඕනෑකමින් සහ එපාකමින් තොරව මිය යන්නට. එතකොට ජීවිතය පිළිබඳ ඕනෑකමකුත් නැහැ. ජීවිතය පිළිබඳ ගැටීමකුත් නැහැ. ජීවිතය ඕනෑ කියන්නෙත් නැහැ. එපා කියන්නෙත් නැහැ. මරණය ඕනෑ කියන්නෙත් නැහැ. එපා කියන්නෙත් නැහැ. දැන් ජීවිතය එපා කියපු ගමන් නිතෙතවා මැරෙන්න ඕනෑ වෙලා කියා. මරණය ඕනෑ කියන්නෙම ජීවත් වීම එපා වෙලා.

නැබැයි මෙතන “නාතිනන්ද්‍රාමී ජීවිතං නාතිනන්ද්‍රාමී මරණං” ජීවිතය ඕනෑ කියන්නෙත් නැහැ මරණය ඕනෑ කියන්නෙත් නැහැ. එතකොට ජීවිතය පිළිබඳ ඕනෑකමින් තොරව, එපාකමින් තොරව ඒ කියන්නෙ ලෝභයෙන්, ද්වේශයෙන් තොරව ජීවිතය දකින්න පුළුවන් නම් මරණයත් ලෝභයෙන්, ද්වේශයෙන් තොරව දකින්න පුළුවන්. එවිට ජීවිතය තුළත් නිවීම. මරණය තුළත් නිවීම. ඒ සිදුවීමටයි පිරිනිවීම කියන්නේ පරිනිබ්බාණා. සම්පූර්ණයෙන්ම නිවිලා. මරණයට නෙමෙයි පරිනිබ්බාණා කියන්නෙ ජීවිතය තුළත් නිවිලා. මරණය තුළත් නිවිලා. ජීවිතය පිළිබඳවත් නැහැ ඕනෑකමක්, එපාකමක්. මරණය ගැනත් නැහැ ඕනෑකමක් එපාකමක්. ඒ නිසයි මෙය “දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහරණා” කියන්නෙ. එතකොට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ බුදුදහමේ කියන ‘නිවීම’ කෙතරම් සරල ද? එය අමාරු වෙන්න පුළුවන්. සරලයි කියන්නෙ පහසුයි කීමට නෙමෙයි. ප්‍රත්‍යක්‍ෂයට ගන්න පුළුවන් දෙයක්

ඔබටත් මටත් යන්තම් හෝ. සියයට සියයක්ම නෙමෙයි නමුත් යන්තමට හරි භුක්ති විඳින්නට පුළුවන්. විඳිනවා කියන වචනය ලොකුවට අල්ලගන්න එපා. නමුත් එය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න පුළුවන් දෙයක්.

එනිසා ලැබෙන ලැබෙන අවස්ථාවල උත්සාහයක් ගන්න. ඒ උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලය තමන්ම අගය කරන්න “ඒතං සන්නං ඒතං පණිතං” මෙය කෙතරම් ශාන්ත ද මෙය කෙතරම් ප්‍රණීත ද කියා. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප නිහඬව බලමු මෙය කෙතරම් ශාන්ත ද මෙය කෙතරම් ප්‍රණීත ද කියා.

භාවනාව

අැහෙන අැහෙන හැම ශබ්දයක්ම එතන එතනම නැසී යන හැටි දකින්න. ආශා කළත්, ද්වේශ කළත්. හිතෙන හිතෙන හැම සිතිවිල්ලක්ම එතන එතනම අභාවයට පත්වෙන හැටි ඕනෑ වුවත් එපා වුවත්. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ආශාවෙන් අත්දැකීම් ලබා ඇති ඉදිරියටත් යම්තාක් කල් ජීවත්වෙනව ද ඒ තාක් කාලය තියෙනවා.

එනිසා මේ මොහොතේ අැහෙන මේ වර්තමාන ශබ්දය විතරක්වත් අඩුම ගානෙ, තියෙන විදියට අැහෙන්න අරිමු. හොඳයි ද නරකයි ද ලස්සනයි ද කැරකයි ද අහන්න ඕන ද එපා ද කියන ඒ ප්රමරවලින් තොරව.....

මොන කායික වේදනා තිබුණත්, මේ කියන නිවීම කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ සැහසිල්ල, මේ සුවය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න. ඒ කායික වේදනා, ගැටළුවක් නෙමෙයි. එක මොහොතකට හරි නිවීමේ සුවය දැකම එකකින් හරි ජීවිතයෙන් ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න.....

තමන්ට ප්‍රත්‍යක්‍ෂවීම ධෛර්යක්, පෙළඹවීමක් වෙයි මේ ගමනේ කෙළවරටම යන්නට. ඒ අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව අප හමාර කරමු මේ භාවනා වැඩ සටහන අදට. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

තුන්වැනි දේශනය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප මේ ජීවිතයේ අත්දකින දේවල් පිළිබඳව මෙතෙහි කරන විට හැකි නම් ඒ ගැන අවධානයෙන් සිටින විට, පැහැදිලි වෙන කාරණා කිහිපයක් තියෙනවා. එක් කාරණයක් අප ලබන අත්දැකීම් බොහෝමයක් අපේම හිත විසින් අර්ථකථනය කරනු ලබන බව. එනම් පිරිසිදු අත්දැකීම් නෙමෙයි ලබන්නේ. අපේ හිත විසින් අර්ථකථනය කරන අත්දැකීම්, හිත විසින් පාට කරන, ලස්සන කරන, පෙන්වා දෙන අත්දැකීම් තමා අප ලබන්නේ. මේ ක්‍රියාවලියට කියනවා සංකල්පකරණය කියා. සංකල්ප ඇතිකර ගැනීම. මේ හැම දෙයක් ගැනම හිතේ තියෙනවා සංකල්පයක්. එකක් නෙමෙයි. මේ හැම දෙයක් ගැනම හිතේ සංකල්ප තියෙනවා. සංකල්ප කියන්නේ අදහස් තියෙනවා. මත තියෙනවා. ආකල්ප තියෙනවා. දෘෂ්ඨි තියෙනවා. දැන් මේ වචන අතර වෙනස්කම් ඇති.

පුද්ගලයා කියන්නේ සංකල්ප ගොඩකටයි. හොඳට විග්‍රහ කර බැලුවොත් ‘මම’ කියා කියන්නේ සංකල්ප කන්දරාවකට. හැම වෙලේම හිතනවා. ඒ සිතීමටනේ ‘මම’ කියා කියන්නේ. දැන් මම ඇහෙන දේ ගැනත් හිතනවා. මතක්වෙන දේ ගැනත් හිතනවා. පෙනෙන දේ ගැනත් හිතනවා. කරන්න තියෙන දේ ගැනත් හිතනවා. කළ දේ ගැන හිතනවා. කෙළවරක් හැකුව හිතනවා. හිතනවා. හිතනවා. මේ සිතීමට නමයි ‘මම’ කියා කියන්නේ. කවුද හිතන්නේ? ‘මම’ හිතන්නේ. හිතන දේවල් අනුව නේ අප ක්‍රියා කරන්නේ. සිතුවිල්ලකට අනුව නේ අප කතා කරන්නේ, හැසිරෙන්නේ, යමක් දෙස බලන්නේ. පෙනෙන දේවල් දිහා නෙමෙයි නේ අප බලන්නේ. ඕනෑ දේ දිහා නේ. කොපමණ දේ පෙනෙනව ද ඒ පෙනෙන දහසකුත් එකක් රූප අතර අප තෝරගන්නවා මොකක් දිහා ද බැලිය යුත්තේ. මෙම තෝරා ගැනීම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බොහෝම වේගයෙන් ඤාණිකව සිද්ධ වෙනවා. ඉතාම ඤාණිකව සිද්ධ වෙනවා. ඉන් පසු අප අර දහසකුත් එකක් රූප අතර එක රූපයක් දිහා බලනවා. ඔබ එය බලන්නේ ඇයි? ‘‘ආ බලන්න ඕන’’ කියා වේතනාවක් ඇතිවූ නිසා. සිතූ නිසා. ඇයි ඒ දෙසම බලන්න සිතූණේ? මලක් කියා හිතන්න. මල් ගොඩක් තියෙන මල් වත්තක එක මලකට අපේ හිත යොමු වෙනවා අර සියලු මල් අතර. ඇයි ඒ? ඇයි අනිත් මල් ගැන බලන්න හිතූණේ නැත්තේ? මේ

එකම මලක් දිහා බලන්න හිතුණා. අන්න ඒ කුසුම ගැන අපේ හිතේ තිබුණු සංකල්ප නිසා. මුලින්ම බලන විට සියලුම මල් පෙනෙනවා. ප්‍රථම වතාවට. ප්‍රථම දර්ශනයේ දී ඔය සියල්ල එක් වරම පෙනෙනවා. ඒ පෙනෙන දේ ගැන අපේ හිතේ විවිධ අදහස් එනවා.

ඒ අතර මේ එක කුසුමකට, එක මල් පදුරක් කෙරෙහි ඇතිවෙනවා සංකල්පයක්. මෙය ලස්සනයි. මෙය වටිනවා. මෙය දර්ශනීයයි. රමණීයයි. මේ දිහා බලන්න ඕනෑ. ඒ සංකල්පය නිසා අන්න නිදහස නැතිවෙනවා. එතුවක් කල් අර සියල්ල නිකම් ඔහේ ඇහැට පෙනුණා. වෙනසක් තිබුණො නැහැ නෙ. සියල්ල එක වගේ ඇහැට පෙනුණා. එම නිදහසේ දර්ශනය තුළට අර සංකල්පය ආ සැණින් එකක් තෝරා වෙන්කර උදුරා ගත් පසු තවදුරටත් එම නිදහස නැහැ. සමහර මල් පැළ දුටුවිට එතනින් උදුරා ගන්නවා. ගෙනිහිල්ලා හිටවගන්න කඩා ගන්නවා. ගෙනිනින් මල් පෝච්චියකට දාන්න. දැන් ඒ භෞතික කඩා ගැනීමක්. භෞතික උදුරා ගැනීමක්. භෞතික ගැනීමක් කළත් නැතත් කළයාණා මිත්‍රවරුනි, මනසින් අප උදුරා ගන්නවා. මනසින් කඩා ගන්නවා. මනසින් නෙළා ගන්නවා. සංකල්ප වශයෙන්. ඉතින් මේ උදුරා ගැනීම, මේ නෙළා ගැනීම, කඩා ගැනීමට තමයි උපාදාන කරනවා කියන්නේ. එතන තියෙන දේ එතන තියෙන්න දෙන්නේ නැතුව මෙතෙන්නට ගන්නවා. මෙය තමයි උපාදානය කියන්නේ. ඒ කොහෙවත් තියෙන දේවල් ඒ ඒ තැන්වල තියෙන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒවා එතන නෙමෙයි තියෙන්න ඕනෑ මෙතන. මෙතන කියන්නේ 'මම' ඉන්න තැන. 'මගේ' ළඟ. 'මගේ' ළඟ තමයි තිබිය යුත්තේ කියන තීරණය නිසා ඒ තියෙන තැන්වලින් මානසිකව අප ඒ දේවල් උදුරා ගෙන, නෙළාගෙන, පැහැරගෙන තමන් සමීපයේ, තමන් සන්නිකයේ රඳවා ගන්නවා. එහෙම කරන්නේ ඒ පිලිබඳ සංකල්ප නිසා. සියල්ලම උදුරා ගන්නේ නැහැ. හොඳයි කියා හිතුවොත්, ලස්සනයි කියා හිතුවොත්, වටිනවා කියා හිතුවොත්, දුර්ලභයි කියා, සුවඳයි කියා හිතුවොත් මොනව හෝ ඒ විදියේ සංකල්පයක් ආවොත් ඒ දකින දේ පිලිබඳව අන්න ඊට පස්සෙ අප එතනින් මෙතෙන්නට ගන්නවා. භෞතිකව ගත්තත් නැතත් මානසික වශයෙන් ගන්නවා. මානසික වශයෙන් යමක් උදුරා ගත් පසු, ඩැහැර ගත් පසු, පැහැර ගත් පසු, තමන් සමීපයට සන්නිකයට ගත් පසු, සහ තමා සතුකරගත් පසු ඒ මනස නිදහස් මනසක් නෙමෙයි. උපාදානය කියන්නේ මෙයටයි. ඇසීමට බැලීමට හෝ ස්පර්ශ කිරීමට නෙවෙයි.

ඒ බාහිර දෙය එතනින් උදුරා තමා තුළ රෝපණය කර ගැනීමටයි. බලන්න, සතුකර ගත් විට, අයිතිකර ගත් කල හෝ සම්බන්ධකරගත් පසු ඒ නිදහසට කුමක් ද වෙන්නේ? එතෙක් වේලා තිබුණු නිදහසට කුමක් ද සිදු වෙන්නේ? මනසේ නිදහස අහිමි වී යනවා. අර තමන් අල්ලාගත්, ඩැහැගත්, පැහැරගත්, උදුරාගත්, උදුරාගෙන මනස තුළ රෝපණය කරගත් ඒ දේ පරිස්සමින් රැකගත යුතු වෙනවා.

දකින දේවල්වලින් ලස්සනයි කියා වෙන්කර ගන්නා රූප, ඇහෙන දේවල්වලින් හොඳයි කියා තෝරාගත් ශබ්ද, රස විඳින දේවල්වලින් රසයි කියා වෙන්කරගන්න ඒවා සියල්ල අප මනස තුළ හිරකරගන්නවා. නමුත් සැබවින්ම එහිදී සිදු වන්නේ ඒ දේ තුළ මනස හිරවෙනවා. නිදහස නැතිවෙන්නේ මනසේ. ඒ රසවත් ආහාරයේ නෙමෙයි නිදහස නැතිවෙන්නේ මනසේ. එය රසවත් කියා කියන සිතේ නිදහසයි නැතිවෙන්නේ. ලස්සන රූපයක නෙමෙයි නිදහස නැති වෙන්නේ. ඒ රූපය හොඳයි. නැවත නැවත බැලිය යුතුයි කියා සිතන මනසේ ස්වාධීනත්වයයි අහිමි වන්නේ. දැන් මේ විදියට කළාණා මිත්‍රවරුනි, පැහැදිලිව පෙනෙනවා මේ හිතේ නිදහස අහිමිවෙන හැටි. අහිමිකරගන්න හැටි. මනස ගොස් අර පුංචි පුංචි දේවල් අතර සිරවෙන අයුරු, පෙනෙන රූප අතර, ඇහෙන ශබ්ද අතර, දැනෙන ස්පර්ශ අතර, දැනෙන රස අතර, සිතිවිලි අතර ගඳ සුවඳ අතර හිත හිරවෙනවා. හිරකරගන්නවා. කළාණා මිත්‍රවරුනි, අත්දැකීමෙන් අත්දැකීමට අප හිරවෙනවා. ඒ නිසා මේ සංසාරය කියන්නේ එක්තරා විදියකට සිර කුඩුවක්. සිපිරි ගෙයක්. සුපිරි සිපිරි ගෙයක්. එනිසයි මේ සංසාරයෙන් නිදහස් විය යුතුයි කියන්නේ. කතා කරන්නේම සංසාරයෙන් නිදහස් වෙන්නේ. ඇයි? සංසාරය දුකක්. අප සිරවී ඉන්නේ. ඒ නිසා මෙයින් ඉවත් වෙන්නට ඕනෑ. අප කාලයක් තිස්සේ කළාණා මිත්‍රවරුනි, මේ විදියට සොයා තියෙනවා. අසා තියෙනවා. සංසාරයෙන් අයින් වෙන්න ඕනෑ. සංසාරයෙන් නිදහස්වෙන්න ඕනෑ. සංසාරය ඉවර කරන්න ඕනෑ කියා.

එසේ අසන, කියන විට කාලයක් පුරා, මේ සංසාරය භෞතික දෙයක් බවට පත්වෙනවා භෞතික කාරණයක් බවට පත්කරගෙන මේ සංසාරය නමැති නාම පදය දිගටම භාවිතා කරන විට තැනකටයි

සංසාරය කියන්නේ. ඉතින් ඒ තැනින්, දෙයින් අප ඉවත් වෙන්න ඕනැ. එතන සිටින තුරු සහ ඒ දේ සමඟ ජීවත් වන තුරු දුකයි. මේ සංසාරය කොහෙද තියෙන්නේ කියන ප්‍රශ්නය මෙතෙහි කර බලන්න ඕනැ කාරණයක්. මේ සංසාරෙ කොහෙද තියෙන්නේ? මේ මහ පොළවෙ ද? නැති නම් මහ මුහුදෙ ද? නැති නම් අභ්‍යවකාශයේ ද එහෙම නැති නම් පොළෝ ගැබෙහි අභ්‍යන්තරයේ ද? කොහෙද සංසාරෙ තියෙන්නේ? මේ විශ්වයේ කොහේ හෝ? අප මේ සියල්ල සංසාරය කියා කියනවා. නැහැ ඒවාට නම් සංසාරෙ කියන්නේ නැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. බුදුනාමුදුරුවන් වහන්සේ සංසාරය ඉවරකළා. බුද්ධත්වය ලබනවන් සමඟම සංසාරය ඉවරයි. ඉතින් තව දුරටත් තියෙන්න ඉඩක් නැහැ පොළවේ. තව දුරටත් මහ මුහුදේ හෝ අහසෙහි හෝ වෙන කොතැනක හෝ පවතින්න ඉඩක් නැහැ. උන්වහන්සේ විතරක් නෙවෙයි නෙ කී නමක් නම් රහත්වුණා ද? කී නමක් නම් සංසාරය අවසන් කළා ද නිදහස් වුවා ද? නමුත් තවමත් මහ පොළව තියෙනව නෙ. තාම මේ හැම ගහක්ම, කොළයක්ම, ගෙඩියක්ම, හැම සතෙක්ම ඉන්නව නෙ. හැම තාරකාවක්ම තාම තියෙනව නෙ. බැබලෙමින් හෝ නිවෙමින්.

මේවාට නම් සංසාරෙ කියන්නේ තවදුරටත් ඔය කිසිම දෙයක් පවතින්න ඉඩක් නැහැ. ඒ නිසා සංසාරය කියන්නේ මේ භෞතික ලෝකයට නෙමෙයි. ඔය පෙනෙන ඇහෙන කන බොන දේවල්වලට නෙවෙයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ භෞතික ලෝකයට නෙමෙයි සංසාරෙ කියන්නේ. ඒවා නිසා හිතේ ඇතිවෙනවා නම් කිසියම් ආශාවක් ඒවා ගැන සංකල්ප හදාගන්නවා නම්, ඒවා පිලිබඳ අදහස් ඇතිකරගන්නවා නම් අන්න ඒ හැම අදහසක්ම හැම සංකල්පයක්ම, හැම ආශාවක්ම සංසාරයක් හදනවා. ඒ සංසාරය කොහෙද හදන්නේ? ඒ සංසාරෙ හදන්නේ ඔබේ හදවතේ, සන්නාහයේ වෙන කොහෙවත් නෙමෙයි. මල්වත්තෙ නෙමෙයි. මල් පඳුරෙ නෙමෙයි. ඒ පිපුණු කුසුමෙ නෙමෙයි. එය දවසක පරව යයි. ඒ මල් පැළය මිය යයි. ඒ මල් පාත්තියම දවසක ඒ මල් වත්තම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නැතිව යයි. සංසාරය ඉතිරි වෙයි. ඒ දුටු මල, කුසුම, පුෂ්පය, මල් පඳුර, මල් වත්ත නිසා කෙනෙකු හදාගන්නවා නම් සංකල්ප ටිකක් ඒ සංකල්ප සහ ආශාවන් නිසා මැවුණු, මවාගත්, හදාගත්, දික්කරගත් සංසාරය ඉතිරිවෙයි. මෙයයි සිදුවන්නේ.

අප දන්නවා මේ හැම දෙයක්ම වෙනස්වෙනවා. එය අසා තිබෙනවා. කියවා තිබෙනවා. අත්දැක තිබෙනවා. හැම ලස්සන දෙයක්ම නැතිව යනවා. ලස්සනයි කියා කිසි දෙයක් අපට සදාකාලික වශයෙන්ම සාක්කුවේ දැමා තබාගන්න බැහැ. අල්මාරියෙ දැමා පරිස්සම් කරගන්න බැහැ. ගෙදර දොරවල්, පිනෙල් වසා අගුළු ලා ඔය හැම ලස්සන වටිනා දුර්ගතිය දෙයක්ම පරිස්සම් කරගන්න බැහැ. බැංකුවේ සේප්පුවක දැමා රකින්නත් බැහැ. හැම ලස්සන දෙයක් ම අවලස්සන දෙයක් බවට පත්වෙනවා. මේ ධර්මනාවය හැම ලස්සන රූපයකටම පොදුයි. හැම මිනිරි හඬකටම පොදුයි. හැම රසයකටම පොදුයි. හැම අත්දැකීමකටම පොදුයි. නමුත් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, එම අත්දැකීම ලස්සනයි කියා හිතන හිත, ඔය හැම අත්දැකීමක්ම රසවත් කියා බාරගන්න හිත ඒ තමන් ලස්සනයි කියූ දේ තමන් රසවත් කියූ දේ නැතිව ගියත් ආශාව ඉතුරු කරගන්නවා. ඒ ආශාව තියෙනවා. පුද්ගලයන් මිය යනවා. භෞතික වශයෙන් තව දුරටත් දැකින්න නැහැ. නමුත් ඒ මිය ගිය අය කෙරෙහි ජීවත්වෙන අයගේ සිත්තුළ තිබෙන ඇලීම සහ ගැටීම් දිගටම යනවා. ඒවා දිගින් දිගටම තියාගන්න පුළුවන්.

පුද්ගලයන් මිය ගියත්, සත්තු, දේවල් නැති වුවත් ඒවා තියෙන විට හිතේ හදාගෙන හිටිය නම් සංකල්පයක්, ආශාවක්, ගැටීමක් අදාළ පුද්ගලයන් සහ දේවල් තවදුරටත් ජීවත් වෙනව ද නැද්ද කියන කරුණු වැදගත් නැහැ. ඕනෑ තරම් කල් ඒ පිළිබඳ සිතමින් දුක්වෙන්න පුළුවන්. මෙන්න මෙපමණ කාලයක් දුක් වූ පසු අවසාන වෙනවා කියා හිතියක් නැහැ. ඕනෑ තරම්කල් ඒ ගැන සිතමින් සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මේ හිතට කළුසාණ මිත්‍රවරුනි අවශ්‍ය නැහැ යථාර්ථය. යථාර්ථයක් ඕනෑ නැහැ හිතට දුක් වෙන්නට හෝ සතුටු වෙන්නට. තමන්ම මවා ගන්නා අදහස්වලට හිතට පුළුවන් සතුටු වෙන්නත්, දුක්වෙන්නත්. අප දුක්වෙන්නෙත්, සතුටු වෙන්නෙත් අවසාන වශයෙන් බැලුවම තමන්ම හදාගත් අදහස්වලට. අදහසකින් තොරව දුකක් එන්න විදියක් නැහැ. සැපක් එන්න විදියකුත් නැහැ. ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව සතුටු වෙන්නෙ අදහසක් නිසා. ඒ හිත හදාගන්න සංකල්පයක් නිසා. ඒ සංකල්පයෙන් තොරව සතුටු ලැබෙන්නෙ නැහැ. අසතුටු ලැබෙන්නෙත් නැහැ. තරහා එන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා එක සමාන සිද්ධියකට බැහැ හැම දෙනාවම සතුටු කරන්න. එසේම සමාන සිද්ධියකට හැකියාවක් නැහැ සියළු දෙනාවම ශෝකයට පත්කරන්නට. සියල්ලන්ම අසතුටට පත්කරන්නත්

බැහැර. ඇයි බැරී? ඒ බාහිර සිද්ධිය එකක්. එය සිද්ධියක් විතරයි. හැබැයි ඒ සිද්ධිය අල්ලගෙන හිතන විදිය වෙනස්, මා හිතන විදිය වෙනස්, තවත් කෙනෙකු ඒක දිහා බලන විදිය වෙනස්.

මේ වෙනස්කම නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප එක එක්කෙනා එක් එක් හැඟීම් විඳිනවා. කෙනෙකු සතුටු වෙනවා. තව කෙනෙකු දුක් වෙනවා. තව කෙනෙකු පසු නැවෙනවා. ඒ නිසා ඔය හැම සතුටක්ම හැම දුකක්ම, හැම තරහක්ම, හැම අසහනයක්ම විග්‍රහ කර බලන විට එතන තියෙනවා තමන්ගේ සංකල්පයක්. ඒ සිද්ධිය එකක්. ඒ සිද්ධිය දිහා බලන විදිය තව දෙයක්. ඒ පිලිබඳව අපේ පෞද්ගලික අදහස් තියෙනවා. ඒ පෞද්ගලික අදහස තමයි පෞද්ගලික අත්දැකීම නිර්මාණය කළේ. අන්න ඒ පෞද්ගලික ආශාව තමයි සංසාරය හදන්නේ එසේ නොමැතිව අර සිද්ධිය නෙමෙයි. සංසාරය යනු සිද්ධියෙන් සිද්ධියට අප විසින් හඳුනනු ලබන දෙයක්. අප විසින් තනාගනු ලබන දෙයක්. එය අපෙන් පරිබාහිරව තියෙන සිද්ධියක් නෙමෙයි. වෙන කොහේවත් තියෙන දෙයකුත් නෙමෙයි. මේ කාරණය තේරුම් ගැනීම තුළ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ලොකු නිදහසක් අපට දැනෙනවා. ඇහෙනවා ශබ්ද අර වාහනවල, ඔබටත් ඇහෙනවා. අපට ඇහෙනවා. කියනවා ඕක තමයි සංසාරය. නැහැ එය නෙමෙයි සංසාරය කියන්නේ. ඒ ඇහෙන ශබ්දය උඩ ඔබ විඳින්නේ කුමක් ද? මා විඳින්නේ කුමක් ද? ඒ ශබ්දය ගැන ඔබත් මාත් සිතන්නේ කොහොමද? අන්න එතන තමයි සංසාරය තියෙනව නම් තියෙන්නේ. කතේ නෙමෙයි සංසාරේ තියෙන්නේ. කනට ඇහෙන ශබ්දයේ නෙමෙයි සංසාරය තියෙන්නේ. ඒ ඇහෙන ශබ්දය ගැන හිතන විදියේ, එය බාරගන්න විදියේ. ඒ කෙරෙහි ඇතිකරගනු ලබන ආශාවේ. ඒවා හරහායි සංසාරය ගලා යන්නේ.

එසේ ඇසෙන හැම ශබ්දයක දී ම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. කුමක්ද? සංසාරය දකිනව ද නිර්වාණය දකිනව ද? පෙනෙන හැම රූපයක් පාසාම මේ තීරණය ගන්න පුළුවන්. මේ තේරීම තියෙනවා. මේ රූපය ඇහැට පෙනෙනවා. මේ පෙනෙන හැම රූපයකින්ම සංසාරය ද දකින්නේ? සිහිවිලි එනවා. මතක්වෙන මතක්වෙන හැම සිතුවිල්ලක දී ම ඔබටත් මටත් ගත යුතු තීරණයක් තිබෙනවා. මේ හැම සිතුවිල්ලකින්ම අත්දකින්නේ සංසාරය ද නැති

නම් නිර්වාණය ද? ඒ නිසා නිර්වාණය හෝ සංසාරය ඔබේ අතේ තියෙන්නේ, මගේ අතේ තියෙන්නේ. වෙන කොහෙවත් තියන දෙයක් නෙමෙයි. කොහෙවත් ගොස් නිර්වාණය දකින්නත් බැහැ. සංසාරය දකින්නත් බැහැ. සංසාරයෙන් අයිත්වෙන්නත් බැහැ. මක්නිසාද එය හදාගනු ලබන දෙයක්. සංසාරය කියන්නේ හදාගනු ලබන දෙයක්, හරියට ලෙඩක් වගේ. ශරීරය රෝගාතුර වෙනවා. අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ගත්විට රෝගය සුව වෙනවා. අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ගත්තේ නැති නම් දිගටම ලෙඩේ තියෙනවා. සමහර ප්‍රතිකාරවලින් අර ලෙඩේ සුවවෙනවා. ලෙඩේ හැදෙන්න හේතු වූ දේවල් ඉවත්වෙලා යනවා. එතකොට රෝගයක් තිබුණා. රෝගය සුව වූවා. නිවැරදි ප්‍රතිකාර විධි නිසා රෝගය සුව වූවා. රෝගය සුවවීම හැර අමුතු දෙයක් ලැබුණේ නැහැ. ලැබුණු දෙයක් නැහැ නේ එතන. මොකද්ද ලැබුණේ? අප කියනවා නිරෝගිකම ලැබුණා කියා. නමුත් ඇත්තටම ලැබුණු දෙයක් නැහැ නේ. මෙතෙක් වේලා තිබුණු දෙයක් අප අතහැරියා. තිබුණු ලෙඩේ අත හැර දැමීම. ලෙඩේට හේතුව අප අතහැර දැමීම. ඒ ලෙඩේ හැදෙන්න මුල් වූ යම්තාක් හේතු තිබුණා ද ඒ හේතු අප අදහනගෙන අතහැරියා. එතකොට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කිසියම් වෛරසයක්, විෂබීජයක්, බැක්ටීරියාවක් කුමක් හෝ අපේ ශරීරයේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතන හේතුවල සම්බන්ධයක් දිගට යනවා. මෙතන ක්‍රියාවක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නේ ලෙඩක් කියන්නේ. එවිට එය දිගින් දිගටම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අප දන්නේ නැහැ. දුක් විඳිනවා. වේදනාවයි දැනෙන්නේ. ඒ ක්‍රියාව පෙනෙන්නේ නැහැ. බෙහෙත් අරගෙන, ඒ ක්‍රියාව අදහනගෙන බෙහෙත්වලින් කරන්නේ ඒ ක්‍රියාව නවත්තනවා. ඒ ලෙඩේ, රෝගය යනුත් ක්‍රියාවක්. දෙයක් නෙමෙයි නේ ලෙඩක් කියන්නේ. හෙමබිරිස්සාව කියන්නේ දෙයකට නෙමෙයි ක්‍රියාවකට. උණ කියන්නේ ක්‍රියාවකට. එතන ක්‍රියාකාරීත්වයක් තියෙන්නේ. අප නමක් දෙනවා. එපමණයි.

එසේ නොමැතිව උණ කියන්නේ මෙන් මේ දේටයි කියා පෙන්වන්න බැහැ මෙතන. ඉසේරුදය කියන්නේ ක්‍රියාවක්. දෙයක් නෙමෙයි. ඒ ක්‍රියාවට අප නමක් දෙනවා ඉසේරුදේ කියා. නිවීමෝනියාව කියා නමක් දෙනවා. හැබැයි නිවීමෝනියාව කුමක් ද කියා පෙන්වන්න කීවොත් එය පෙන්වන්න බැහැ. සිද්ධිවේන ක්‍රියාව විස්තර කරන්න පුළුවන්. හේතුව, ඵලය තව හේතුවක්, ඵලයක්. ඉතින් මේ හේතු නිසා

කුමක් ද සිදු වෙන්නේ එය විස්තර කරන්න පුළුවන්. ඒ ක්‍රියාකාරීත්වය පෙන්නන්න පුළුවන්. ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගන්න පුළුවන්. අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. ඒ ක්‍රියාකාරීත්වය ඕනෑ නම් වැඩිකර ගන්නත් පුළුවන්. ඕනෑ නම් අඩුකරගන්නත් පුළුවන්. සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන්නත් පුළුවන්. නිවැරදි ප්‍රතිකාරයකින් කරන්නේ මේ ක්‍රියාකාරීත්වය අදහගෙන ක්‍රමයෙන් අඩුකරමින් නවත්වනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ නිවීමෝනියා ක්‍රියාකාරීත්වය නතරවුණාම නවදුරටත් නිවීමෝනියා නැහැ. නිවීමෝනියාව නමැති ක්‍රියාව නතර වී කුමක් ද ලැබුණේ? නිසරදය ඉවත් වී කුමක් ද පැමිණියේ? මොනවත් ආවේ නැහැ අමුතුවෙන්. කිසිදෙයක් ලැබුණේ නැහැ. එකම දේ මෙතෙක් වේලා දුක ඇති කරන ක්‍රියාකාරීත්වයක් තිබුණ ද අන්න ඒ ක්‍රියාකාරීත්වය තවදුරටත් වෙන්නේ නැහැ. එය නතර වෙලා. ඒ ඉසේරදේ හැදීමේ ක්‍රියාකාරීත්වය නතර වෙන්නේ කොයි මොහොතේ ද ඒ මොහොතේ සිට අර ඉසරදේ කියන දුක නැහැ. ඒ අසහනය නැහැ. ඒ වේදනාව නැහැ. ඒ අපහසුතාවය නැහැ.

උන් තවදුරටත් ඔබ ඒ ඉසරදාවෙන් පෙළෙන කෙනෙකු නෙවෙයි. ඒ හැර අමුතුවෙන් දෙයක් මෙතන සිද්ධ වුනේ නැහැ. කොහෙන්නවත් මොනවත් ආවේ නැහැ. එහෙම යමක් වුණේ නැහැ. විපර්යාසයක් වුයේ නැහැ ඒ විදියේ. දුක ඇතිවෙන ක්‍රියාකාරීත්වය නතරවීමක් පමණයි. නිරෝධ යනු එයයි. නිරෝධය කියන්නේ නතර වීම. මේ දුක ඇති වෙමින්, ඇති වෙමින් යන ක්‍රියාකාරීත්වය නතරවෙනවා. ඒ නතර වීම සැපයි. ඒ නතර වීම සුවයි. ඒ නතර වීම සනීපයි. එපමණ සනීපයක්, එපමණ සුවයක්, එපමණ නිදහසක් තවත් නැහැ. උන් ලෙඩකින් සුවවෙනවා තරම් සැනසිල්ලක්, සුවයක්, සැපක් තවත් නැහැ. එක ලෙඩක් එක දුනේ අමාරුවක් නැතිවෙන විට බලන්න කොපමණ සුවයක් ද? මේ සියළුම අසහන ඇතිවෙන ආධ්‍යාත්මික රෝග සියල්ල සුවවෙන විට, ආධ්‍යාත්මිකව ආතුර කරන ඒ සකල විධ ක්‍රියාකාරීත්වයම නතර වෙන විට එය කෙතරම් සුවයක් වෙන්නට ඕනෑද? එය කෙතරම් සනීපයක් වෙන්නට ඕනෑ ද? “ඒතං සන්නං ඒතං පණිතං”

එහිසයි නිර්වාණය සැපයි කියා කියන්නේ. එම නිසා තමයි නිරෝධය සැපයි කියා කියන්නේ. නිරෝධය කළයාණ මිත්‍රවරුනි,

කිසියම් මට්ටමකින් හැරම මොහොතකම අන් දැකින්න පුළුවන්. නිරෝධය කියන්නේ නතරවීම. අර අප සංකල්ප හදාගෙන, ආශාවන් හදාගෙන යන ගමන ඒ ක්‍රියාකාරීත්වයේ නැවැත්ම. මෙතන ගමනක් හා නතරවීමක්. සංසාරය හා නිර්වාණය කියන්නේ ඔය දෙකට. දුක හදාගනිමින් යන ගමනක් තියෙනවා. දුක සොයා යන ගමනක් තියෙනවා. දුක විඳිමින් යන ගමනක් තියෙනවා. ඒ ගමනේ නතරවීමක්, ඒ ගමනේ නිමාවක්, ඒ ගමනේ නිරෝධයකුත් තිබෙනවා. එබඳු යමක් තිබෙනවා කීවාම අපට හිතෙනවා “එහෙනම් කුමක් ද තියෙන්නේ? කොහෙද තියෙන්නේ?” එය කොහෙවත් තිබෙන්නක් නෙවෙයි. මොන මොහොතේ ද නතර වුණේ? එතන තමයි ගමනේ නිමාව. පාර ඉවරවුණු තැන නෙමෙයි. පාරවල් කවදාවත් ඉවර වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඔබට පුළුවන් නතර වෙන්න. මට පුළුවන් නතර වෙන්න. අන්න ඒ නතර වූ තැන තමයි ගමනේ නිමාව. නතර වූ තැන තමයි නිරෝධය. ඒ නිසා මේ නිරෝධය නැති නම් මේ නිවීම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හැර මොහොතකම කෙනෙකුට තමන්ට හැකි මට්ටමකින් අත්දැකින්න පුළුවන්. රහතන්වහන්සේ කෙනෙකුගේ මට්ටමින් නොවෙන්න පුළුවන්. මාර්ග ඵල ලාභියෙකුගේ මට්ටමින් නොවෙන්න පුළුවන්. මේ ඉන්න මට්ටමින් වුවත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප අත්දැකින්නේ සාංසාරික ගමන නම්, දන්නවා නම් මේ සාංසාරික ගමනේ අප ඉන්නේ ඒ දැනගත් වෙලාවේ අපට අහන්න පුළුවන්, මේ පාරේ මා දිගට යනව ද නැති නම් මෙතනින් නවත්ත ගන්නවා ද? ඔය ප්‍රශ්නේ අහන්න පුළුවන් වෙන්නේ සිහියෙන් සිහි නුවණින් හිටියෙන් පමණයි. නැති නම් ඔහේ යනවා. පුරුද්දට යනවා. පෙනෙන පෙනෙන දේවලින් යමක් තෝරාගෙන තෝරාගත්ත දේ ඔස්සේ ලොකු මානසික ගමනක යනවා. එහි කෙළවර කොතැන ද කියා කවුරුත් දන්නේ නැහැ. යන කෙනා දන්නේත් නැහැ. ඇහෙන දේවල් අල්ලගෙන කොපමණ දුර යනව ද ඒ අහන කෙනා දන්නේත් නැහැ. ඒ ගමන යන කෙනා දන්නේත් නැහැ. නමුත් කෙනෙකු සිහිය, සිහි නුවණ ඇතිකරගත්තොත්, ඒ නිසයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සිහි නුවණ මෙපමණටම දහමේ වැදගත්කොට සලකන්නේ. මේ සිහි නුවණ නැති නම් නිවනක් ගැන හිතන්නම බැහැ. සිහි නුවණ නැති නම් අප නිරන්තරයෙන්ම ගමනේ දුවනවා, දුවනවා දුවනවා, හති වැටෙනවා ආපසු දුවනවා, කෝපයෙන් කෝපයට අප යනවා. බියෙන් බියට, ආශාවෙන් ආශාවට, අසතුටෙන් අසතුටට මේ

විදියේ නිමාවක් නොපෙනෙන කෙළවරක් නොපෙනෙන මහා සංසාරයක සක්මන් කරනවා.

මොන මොහොතේ හෝ සිතිය ඇති කරගත හොත්, එතන දී වැදගත් නැහැ ඔබ කොපමණ දුර ආව ද කියා. එය වැදගත් නැහැ. මෙපමණ දුර ආවා අපමණ දුර ආවා කියන එක කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප හඳුනන් අදහසක්. ඔය සංසාරේ වයස මනින්න පුළුවන්කමක් නැහැ. සංසාරය කොපමණ පැරණි ද එය මනින්න බැහැ. මනින්න බැර හේතු දෙකක් නිසා. එකක් නමයි අප කියනවා එය එතරමම දීර්ඝයි කියා. යමක් හොඳටම දීර්ඝ නම් එය මනින්න අමාරුයි. ඒ නිසාම නෙමෙයි සංසාරය මනින්න බැර. මේක මානසික ගමනක්. ඉතින් මානසික ගමනක් කොහොම ද භෞතික මිනුම් දැඩුවලින් මනින්නේ. ඔය දවස් කියන ඒවා භෞතික මිනුම් දැඩුවක්. පැය කියන එක භෞතිකයි. අවුරුද්ද භෞතිකයි. කොහොමද මනින්නේ මානසික ගමනක්? කෙනෙකු අපට හොඳටම දොස් කියනවා එය ඇහෙන විට හිත දුකට පත්වෙනවා. තරහට පත්වුණා කියා හිතන්න. ඒ ඔස්සේ කොපමණ දුරක් යයි ද කවුද දන්නේ? කාටද කියන්න පුළුවන්? දවස්වලින් මනින්න පුළුවන්ද? මාසවලින් මනින්න පුළුවන් ද අවුරුදුවලින් පුළුවන්ද? බැහැ. එසේ මනිනු නොහැකියි. ඒ මිනුම් දැඩු මෙතෙන්ට වලංගු නැහැ. කොපමණ කල් හෝ සිතිය එතකල්, සිති නුවණ පහළ වෙතකල් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එම කෝපය වාහනයක් කරගෙන අප යනවා.

මතක් වෙන, මතක් වෙන වාරයක් පාසා මේ මනුස්සයා මට බැන්නා නේද කියා මතක් වූ හැම මොහොතකම අප තවත් අඩි කිහිපයක් ඒ පාරේ යනවා. සංසාරය තව දික්කර ගන්නවා. තරහවෙමින් දක්වෙමින්. එහි ඉවරයක් නැහැ. අප හිතුවට ආ ඉවරයි දැන් ඒ තරහා කියා එය කවද හරි නැවත මතක් වෙනව ද ආයෙත් අප තරහා ගන්නවා. ඉවරයක් නැහැ. ඉවර වෙන්නේ කවදද? සිහිනුවණ පහළ වූ දවසේ. සිහි බුද්ධිය ඉපදුණු දවසේ. මෙම යාන්ත්‍රණය නිවැරදිව දුටු දවසේ. ඒ නිසා මේ දැකීමයි අප ඇතිකරගත යුත්තේ. ඒ දැකීමයි අප පහළ කරගන්න මිනැ. දැකීම ඇති වුණා ද සිහි නුවණ ඇති වුණා ද අන්න එතනින් ගමන ඉවරවෙනවා. එතනින් එහාට යන්නේ නැහැ. මේ සංසාරේ කොපමණ ඉස්සරහට යන්න තියෙනවද? එයත් අවුරුදුවලින් කියන්න බැහැ. කියන්න බැර එපමණ

දීර්ඝ නිසා නෙමෙයි. අවුරුද්ද කියන මිනුම් දණ්ඩෙන් මනින්න බැරි දෙයක්. රාත්තල්වලින් මනින්න බැහැ දිගක්. ඒ වගේ. සිහි නුවණ යම් දවසක පහළ වුණා ද පහළ වෙනව ද එතෙක් මේ ගමන යන්න ඕනැ. එතකොට එතෙක් කියන්නෙ කවදද සිහි නුවණ පහළ කරගන්නෙ එය දන්නෙත් නැහැ. එය කියන්නත් බැහැ නෙ. ඒ නිසා කළුසාණ මිනුවරැනි, නතරකර වන්න නම් සිහිනුවණ ඇතිකරගන්නට ඕනැ. සිහි බුද්ධිය ඇතිකර ගන්න ඕනැ. මේ වෙලාවෙ සිදුවන ක්‍රියාව දෙස අප ගැඹුරින් බලන්නට ඕනැ. මතුපිටින් නෙමෙයි ගැඹුරින්. අන්න සිහි බුද්ධියෙන් සිටින විට කලින් කී අර දෙමංහන්දිය මුණ ගැහෙනවා. හැම අත්දැකීමක දී ම මේ පැත්තෙන් ගියොත් සංසාරය, මේ පැත්තෙන් ගියොත් නිර්වාණය බව පෙනෙනවා. ආශාවෙන් අප හිතනව ද ඒ හැම සිහිවිල්ලක් පාසාම සංසාරයයි හැදෙන්නෙ. එවිට ආශාවෙන් තොරව යමක් අහන්න දැකින්න හිතන්න පුළුවන් නම් එතන සංසාරයක් නැහැ. එතකොට ආශාව කියන වෛරසය, ආශාව කියන විෂ බීජය, බැක්ටීරියාව ඇතුළු වෙනව ද කෙනෙකුගෙ ආධ්‍යාත්මයට ඒ ඇතුළු වූ මොහොතේ පටන් ඒ වෛරසය, ඒ බැක්ටීරියාව, ඒ ආශාව නමැති විෂ බීජය ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් ගන්නවා. හේතු ඵල වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එවිට මෙනන ක්‍රියාවක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. එවිට ඒ ක්‍රියාවේ ප්‍රතිඵල විදියට ආතුර වෙනවා. සංසාරය නමැති රෝගයෙන් ආතුර වෙනවා. ඒ ලෙඩේ හැදෙනවා. ප්‍රතිඵලය දුක.

අප කියනවා මගේ හිතට හරි නැහැ. මගේ හිතට හරි මදි මා ඉන්නෙ අසහනයෙන්, තරහෙන්, දුකෙන්, බියෙන් කියා. මෙනන ක්‍රියාවක් වෙන්නෙ. සිහිය ඇතිකරගන්න පුළුවන් නම් අන්න පෙනෙනවා මේ ක්‍රියාව. මේ හේතුව. මේ විෂ බීජය. ඒ විෂ බීජය හඳුනගෙන, ඒ විෂ බීජය අයිත් කරගන්න පුළුවන් නම් අර ඒ ආශාව නමැති විෂ බීජය නිසා සිද්ධ වුණු ක්‍රියාව එතනින් නතර වෙනවා. එය තවදුරටත් වෙන්නෙ නැහැ දැන්. හේතුව නැතිවෙන විට ඵලය නැතිවී යනවා. එවිට ඔබ තව දුරටත් සංසාරික රෝගියෙක් ද? නැහැ. තව දුරටත් ආධ්‍යාත්මිකව ආතුර වූ පුද්ගලයෙකු නෙවෙයි. දැන් ඒ සාංසාරික රෝගය ඉවරයි. නිවීම යනු එයයි. මේ සාංසාරික රෝග නිරෝධය තමයි නිවීම කියන්නෙ. ක්‍රියාවක නිමාවක්, ක්‍රියාවක නිරුද්ධ වීමක්. සිහියෙන් නෙමෙයි නම් හිටියෙ සහ ඉන්නෙ. ඔය සංසාරය නමැති ක්‍රියාව මිනුවරැනි, නොදැනුවත්ම හැම මොහොතකම සිද්ධ වෙනවා.

හැම මොහොතකම ඔය සංසාරය නමැති රෝගයෙන් අප ආතුර වෙනවා. හැම අත්දැකීමක දී ම ස්වල්ප වශයෙන් හෝ බරපතල ලෙස හෝ අප ආතුර වෙනවා. හොඳ සිහියකින් ඉන්න පුළුවන් නම් කිසියම් දුරකට හරි ඔය ලෙඩේ අඩුකරගන්න පුළුවන්. හෙමිබිරිස්සාවක්, තිව්මෝනියාව දක්වා යන්න කලින් සනීප කරගන්න පුළුවන්.

අන්න ඒ ජීවත් වීම තුළම අත්දැකිය හැකි නිරෝගි සුවයක්, කායික පමණක් නෙමෙයි මානසිකව, ආධ්‍යාත්මිකව අත්දැකිය හැකි නිරෝගි සුවයකට තමයි නිරෝධය කියා කියන්නේ. එය හරිම ශාන්තයි. හරිම ප්‍රණීතයි. එය සංසන්දනය කරන්න බැහැ වෙත කිසිම සුවයකට. ඔබ කෝපයෙන් සිටින විට බලන්න ඒ කෝපය නැතිකර ගන්න පුළුවන් නම් කෝපයෙන් වෙන්වෙන්න පුළුවන් නම් එය කොතරම් ශාන්ත ද? කෝපයට නැවතුම් තිතක් තියන්න පුළුවන් නම් එය කෙතරම් ප්‍රණීත ද කියා. මේ නැවතුම් තිත තිබීම, නැවතුම් තිතක් තියන්න පුළුවන්කම තමයි නිරෝධ සංඥාව. නවතින්න පුළුවන් කියා හිතන්න. දිගටම යන්න ඕනෑ කියා හිතන්න එපා. ‘‘දැන් කරන්න දෙයක් නැහැ. අප පෘථිග්ජන. දැන් ඉතින් සංසාරයේ යන්න වෙනවා’’ නැහැ. එසේ කල්පනා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. නවත්තගන්න පුළුවන් කියා හිතන්න. පුළුවන් කියා බොරුවට හිතන්න එපා. ඇත්තටම පුළුවන්. සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වා ගැනීම කෙසේ වෙතත් ටික ටික හරි නවත්ත ගන්න පුළුවන් සිහියෙන් හිරියොත්. ඔබට තේරෙනව නම් ඔබ ආතුර වෙන බව. ඔබට තේරෙනව නම් ඔබේ මනස රෝගී වෙන බව මේ කෙළෙස් නිසා ඒ වටහාගත් මොහොතේ පටන් උත්සාහයක් ගන්න ඒ විෂබීජය අතහැරන්න. ඒ තරහා අතහැරන්න. තරහෙන් තොරව හිතන්න. ආශාවෙන් තොරව හිතන්න උත්සාහයක් අරගෙන බලන්න.

උත්සාහයක් නොකළොත්, චීරිය නොකළොත් වෙන්වෙ උත්සන්න වෙනවා මුළු ශරීරය පුරාම, ජීවිතය පුරාම එය ඔඩු දුවනවා. ඉවරයක් නැහැ. ඒ නිසා නිරෝධය කියන්නේ සැබෑවක්. ඒක ඇත්තක්. බොරුවක් නෙමෙයි ඇත්තක්. කළ හැකි දෙයක් නිසයි තුන්වෙනි ආර්ය සත්‍යය විදියට විස්තර කරන්නේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්යය සත්‍යය. එය කළ හැකි දෙයක්. ඇත්තක්. බොරුවක් නෙමෙයි. මිත්‍යාවක් නෙමෙයි. හුදු විශ්වාසයක් නෙමෙයි. සත්‍යයක්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ බුදු දහමේ තියෙන මහත්ම මහත් ආශ්චර්යමත් දෙයක් තමයි මේ දුක්ඛ නිරෝධ

සත්‍යය. නිරෝධය සත්‍යයක් බව ප්‍රකාශ කිරීම. කළ හැකි දෙයක්. කවදද? අද හෙට නෙමෙයි අද. වැදගත් වෙන්නෙ සිතිය. වැදගත් වෙන්නෙ නිවැරදි අවධානය. මේ නිවැරදි අවධානය සිතිය නමැති ඒ ආරක්‍ෂකයා ඔබත් එක්ක සිටිනවා නම් ඔය විෂබීජ ඇතුල්වූ ගමන්ම අදහගන්න පුළුවන්. ඒ කෙලෙස් නමැති විෂබීජය ඇතුල්වූ සැණින්ම පැතිරෙන්න කලින් අදහගන්න පුළුවන්. අඳුනාගැනීමම ඖෂධයක් වෙනවා. ප්‍රතිකාරයක් වෙනවා. ඉවත් කිරීමක් වෙනවා. මේ කටුවක් ඇනෙන කොටම දැනගන්න පුළුවන්නම් ලෙහෙසියෙන් ගලවා දමන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සංසාරය කොහෙවත් තියෙන දෙයක් නෙමෙයි. නිර්වාණය කොහෙවත් තියෙන දෙයකුත් නෙමෙයි. මේවා දේවල් නෙමෙයි. සිදුවීම්. ක්‍රියාකාරිත්වයන්. සංසාරය කියන්නේ කෙළෙස් නිසා ආතුර වෙන ක්‍රියාකාරිත්වය. නිර්වාණය, නිරෝධය කියන්නෙ ඒ කෙළෙස් නිසා ආතුරවෙන ක්‍රියාකාරිත්වය නවතා දැමීම. නිමා කිරීම. එයට නැවතුම් තිතක් තිබීම. ඒ සුවය තමයි නිර්වාණ සුවය කියා කියන්නෙ. ඒ අවබෝධය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය අපට මේ මොහොතේ සියයට සියයක් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න බැරවුවත් දැනට මේ කතා කරන මටත් ඇහුම්කන් දෙන ඔබටත් සියයට සියයක්ම එය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ නොවුණත් කිසියම් දුරකට හෝ අපේ මේ සංකීර්ණ ජීවිතය තුළ අත්දැකින්න පුළුවන් දෙයක්. උත්සාහ කර බලන්න පුළුවන් දෙයක්. උත්සාහ කොට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න පුළුවන් දෙයක් කිසියම් මට්ටමකට. කිසියම් මට්ටමකින් නිවුණු කෙනෙකු සේ ජීවත්වෙන්න පුළුවන්. දිගටම නෙමෙයි අත්දැකීමෙන් අත්දැකීමට නිවෙන්නට පුළුවන්. සැනසෙන්නට පුළුවන්. අන්න එතන දි ඔබට හිතෙයි මෙය කෙතරම් ශාන්ත ද මෙය කෙතරම් ප්‍රණීත ද? තරහ ගන්නවට වඩා තරහ නොගැනීම කෙතරම් ශාන්ත ද කෙතරම් ප්‍රණීත ද? ඇතිවූ තරහ නතරකර ගැනීම කෙතරම් ශාන්ත ද කෙතරම් ප්‍රණීතද. එවිට තමනුත් නිවෙනවා. අන් අයටත් නිවෙන්නට උදව්කරනවා. ඒ ජීවිතය තරම් අර්ථවත් ජීවිතයක් තවත් නැහැ.

ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපි ගැඹුරින්ම අවධානය යොමු කරමු මේ මොහොතින් මොහොත මනසේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවට. මොහොතින් මොහොත හිත කොහොම ද සංසාරය හදාගන්නෙ.

අත්දැකීමෙන් අත්දැකීමට සංකල්ප හඳුනාගනිමින්, ආශාවන් හඳුනාගනිමින් දුක විඳින හැටි දකින්නට, ඒ ඇතිකරගනු ලබන දුක අතහරින්නට අප මොහොතින් මොහොත හිතේ වෙන්ගෙන කුමක් ද කියා හඳුනාගන්නට ගැඹුරු වූ අවධානය හිතට යොමු කරමු.

භාවනාව

ඇසෙන මතක්වෙන ඕනෑම අත්දැකීමක් ඔස්සේ මනසට අතට අතට දුවන්න ඉඩ දෙනවද.....

ඇසුණු බව හෝ මතක් වූ බව දන්නෙ නැති නම් මනස අතට දුවයි.....

දැනගත්තේ කොයි මොහොතේ ද සිතිය ඇතිකර ගත්තේ කොයි මොහොතේ ද එනනින් ඔය දිවීම නවතිනවා. ඒ ඇසූ ශබ්දය දැන් ඇහෙන්නේ නැහැ. මීට මිනිත්තුවකට කලින් ඇසුණු ශබ්දය, මීට මිනිත්තුවකට කලින් මතක් වූ සිතියවිල්ල දැන් නැහැ. ඒවා නැතිවී ගොස්. නමුත් ඒ ගැන සිතීම දිගටම යනවා. පැය ගණන් හිතන්න පුළුවන්. මොහොතකට පැවතී නැතිව ගිය දෙයක් ගැන. එයයි මෝඩකම. ඒ තමයි අවිද්‍යාව.....

එක තත්පරයක දුටු, ඇසූ, ස්පර්ෂ කළ දෙයක් පිලිබඳව පැය ගණන්, දවස් ගණන්, අවුරුදු ගණන් කෙනෙකුට පුළුවන් දුක් විඳින්න හිතමින්..... දර පිදුරු දමමින් දිගටම ගිනි නියා ගන්න පුළුවන්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හිතට නිවෙන්න ඉඩ දෙන්න. ගැඹුරින්ම හිතට නිවෙන්නට ඉඩ හරින්න. එහි ඇති සුවය සැහැල්ලුව සහ සැනසිල්ල හඳුනාගන්න. මේ සාංසාරික රෝගය සුවකර ගැනීම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කල්දාන්න එපා.....

හැම මොහොතකම ආතුර වෙනව නම් හැම මොහොතකම අනතුර වෙන්නත් පුළුවන්. හැම මොහොතකම රෝගී වෙනව නම් ඒ සැම මොහොතකම නිරෝගී වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ ආත්ම විශ්වාසයෙන් සහ එම ශුද්ධාවෙන් යුක්තව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප සිතියෙන් මේ භාවනාව අවසාන කරමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

සියලු ලොව නොඇලීම වූ අනභිරත සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

කළුෂාණ මිත්‍රවරුන්, මේ ආධ්‍යාත්මික ව්‍යායාමයේ යෙදෙන පිරිසක් විදියට අප වරින් වර, අප දෙසම බලමින් මෙහි සාර්ථක අසාර්ථක බව උරගා බැලිය යුතු වෙනවා. එනම් දැන් ඔණ අහන්නට පටන්ගෙන කොපමණ කාලයක් වෙනවද? ඔණ පොත් කියවන්න පටන්ගෙන කොපමණ කාලයක් වෙනවද? ඒ කාලය නෙමෙයි වැදගත්. මාස ද අවුරුදු ද මේ ප්‍රවීණතා සහතික දෙන්න නෙවෙයි. නමුත් දැන් කාලයක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ ගමන යන්න පටන්ගෙන දැන් සෑහෙන කාලයක් ගතවෙලා. අද නෙමෙයි පටන් ගත්තේ. අද නෙමෙයි මුල්ම දවස, හා හා පුරා කියා අද නෙමෙයි පටන්ගත්තේ.

කෙනෙකුට පුළුවන් ඔහේ ඔණ අසන්න සහ ඔණ පොත් බලන්න හා ඔහේ දන් දෙන්න. එයින් සන්නෝෂයක් ලබනවා. නැවත නැවතත් දන් දෙනවා. හැකි අවස්ථාවල සිල් රකිනවා. සිල් ගන්නවා. දිනපතා ජීවිතය ඇතුළේ පන්සිල් සමාදන් වෙනවා. ඔණ අහනවා. පොත් කියවනවා. වාචි වී භාවනා කරන්න බලනවා. මෙසේ මේ ආධ්‍යාත්මික කර්තව්‍යයන්වල යෙදී ඉන්නවා. අප ළඟ තියෙනවා බලාපොරොත්තුවක් මේ සියල්ලේම ප්‍රතිඵලයක් විදියට අවසානයේ ඒ විමුක්තිය, නිවන අවබෝධ වෙයි කියා. මේ නිවීම, දෙවිදියකින් කෙනෙකුට අත්දකින්න පුළුවන්. එක විදියක් තමයි ඔය කියන විදියට මේ සියළු ක්ලේශයන් ප්‍රතින කල්හි, සියළුම ක්ලේශයන්ගේ ප්‍රතිනත්වයෙන් ඵලඹෙන ඒ නිර්වාණය, නිවීම. ඒ වගේම එතනට යන ගමනේ දී, එතෙන්නට යන ඒ මාර්ගයේ දී පටන්ගන්න තැන සිට කෙනෙකු ලබන නිවනක් තියෙනවා. අන්න ඒ නිවන ගැනත් අප සැලකිලිමත් වෙන්නට ඕන. ඒ මහා ගිහි ගොඩක සිටින කෙනෙකු මේ සියළුම ප්‍රශ්නයන් වේදනාවන් ක්ලේශයන්

නිසා ඇවිලෙන ලොකු ගින්නකින් පීඩා විඳිනවා. එසේ දැවෙන පිච්චෙන කෙනෙකු සීල, සමාධි, ප්‍රඥා නමැති ආර්ය මාර්ගයේදී නිවෙනවා. ඇවිලෙන ගින්න නිවනවා. ආශාව නිසා ඇවිලෙන ඒ ගින්න, මානය නිසා ඇතිවෙන ගින්න නිවනවා.

ලෝකයේ මුල්ම ගිනි නිවන හමුදාවේ නියමුවාණන් බුදුරජාණන් වහන්සේයි. අප මේ කරන්නේ ගිනි නිවීමක්. වෙන මොන පරමාර්ථ කීවත් සාවද්‍ය විය හැකියි. නමුත් සැබෑම පිළිතුර නම් ගිනි නිවීමයි. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ගේ කෝප ගින්නෙන් දැවෙන්නේ තමන්මයි. එහි අභිතකර විපාක අන් අයට බලපානවා. නමුත් අනිත් අයට බලපාන්නේ එතනදී පමණයි. දැන් තරහා ඇවිත් කෙනෙකුට ගහන්න පුළුවන්. මුණට හයියෙන් ගැහුවොත් මුණ රිඳෙන්න පුළුවන්. ඉදිමෙන්න පුළුවන්. තොල් පුපුරන්න පුළුවන්. ලේ ගලන්න පුළුවන්. එයින් වෙන්වෙන්න භෞතික හානියක් ඒ තැනැත්තාට. හැබැයි ඒ කෝපයෙන් පහර දුන් කෙනා ලොකු ආධ්‍යාත්මික හානියක් කරගන්නවා. ඒ දෙක සංසන්දනය කරන්න බැහැ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. අපට පෙනෙන්නේ සෑම විටම අර පහර කෑ කෙනාගේ දුක පමණයි. විඳින්න වූ දුක. ඇත්ත එය ලොකු දුකක්. හැබැයි එයට වඩා විශාල අසහනයකට අර කෝපයෙන් පහර දුන් කෙනා දොරටු විවර කරගත්තා. එයට වඩා මහා විශාල දුක් ප්‍රවාහයකට ඒ තැනැත්තා පා තැබුවා. නිරන්තරයෙන්ම මේ දුක්වලට තෙල් දමමින් දුක් ගිනි අවුලවමින් යනවා. ආශාවෙන්, ද්වේශයෙන් දුක් ගිනි අවුලවමින් යනවා. ඒ යන ගමනේ දී එන්න එන්න දුක් වැඩිවෙනවා. එන්න එන්න දකින දකින දේ අවුලවනවා. මේ අපේ අභ්‍යන්තරයේ ඇවිලෙන ඒ ගින්නට අර පෙනෙන පෙනෙන දේ පිදුරු කරගන්නවා. පෙනෙන පෙනෙන දේ ඉන්ධන බවට පත්වෙනවා. අප ආශාවෙන් බලනවා, ඊර්ෂ්‍යාවෙන් බලනවා. ද්වේෂයෙන් බලනවා. මේ ද්වේශය නමැති ගින්නට ඒ පෙනුණු රූපය දුකයි යා මෙන් පාවිච්චි කරනවා. පෙටුල් සේ පාවිච්චි කරනවා. සිදුවන්නේ අපේ තරහ වැඩිවීමයි. අභ්‍යන්තරයේ ඇවිලෙන ඒ ද්වේශයේ අශ්‍රේණිය පැතිරෙනවා. ව්‍යාප්ත වෙනවා. පිච්චෙනවා කුඩා අවදියට වඩා. මක් නිසාද ගින්න නිවනවා වෙනුවට අප කළේ තව තවත් දුර දැමීම. තව තවත් තෙල් දැමීම. ද්වේෂයේ ගින්න විතරක් නෙමෙයි, ආශාවේ ගින්නත් ඒ වගේ. ආශාවෙන් අහන්න අහන්න, බලන්න බලන්න, රස විඳින්න විඳින්න වෙන්වෙන්න ඒ ආශාවට තව තවත් පොහොර වැටීම. තව තවත් ආශාව

බුරු බුරා ඇවිලීම. ඇවිලෙනවා මහා ගින්නක් තමන් තුළම. බාහිර ගිනිවලින් පිවිචෙනෙ භෞතික දේ පමණයි. බාහිර ගින්නකට පුළුවන් අපේ ගෙවල් පුළුවා දවා අළුකරන්න. ගේ තිබුණු තැනවත් භොයාගන්න නොහැකි වන්න. ගනකොළ පුළුවා විනාශ කර දාන්න පුළුවන්. තමන්ගේ කියා අයිති කරගත් අය පුළුවා දාන්න පුළුවන්. මේ ශරීරයත් පුළුවන්න පුළුවන්. නමුත් කිසිම ගින්නකට බැහැ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබේ මනස දවා අළු කරන්නට. ඔබේ මනස පුළුස්සා දාන්න. ඔබේ ආධ්‍යාත්මය දවන්නට බැහැ. දහනය කරන්නට බැහැ කිසිම ගින්නකට. ඒ හැම ගින්නකින්ම සිදුවන පාඩුව භෞතිකයි. මුදලින් තක්සේරු කරන්න පුළුවන්. වන්දි ගන්න පුළුවන්. ඔය බාහිර ගිනි ගැන අප හරියට සැලකිලිමත් වෙනවා. නමුත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අභ්‍යන්තරයේ දැවෙන ගින්න, එය තක්සේරු කරන්න බැහැ. එයට කවුද වන්දි ගෙවන්න ඉන්න? කෙනෙකු කෝපයෙන් දැවෙමින් තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික සිසිලස විනාශ කරගෙන නම් කවුද එය තක්සේරු කරන්න එන්නේ? කාට ද පුළුවන් එහි අලාභය තක්සේරුකර ඔබට වන්දි දෙන්න? කාට ද පුළුවන් ඔබ කෝපයට පත්වෙන හැම අවස්ථාවකම ඔබේ පිටුපසින් ඇවිත් ‘‘ආ මෙපමණ ප්‍රමාණයක ඔබ කෝපයට පත්වෙලා. එයින් මෙපමණ හානි කරගත්තා, එයින් මෙපමණ සංසාරය දික්වූවා. මෙපමණ දුක් කන්දරාවක් ඔබට විඳින්නට තියෙනවා’’ කියන්න. කාට ද පුළුවන් ඔය ඇස්තමේන්තුව හදන්න? කිසි කෙනෙකු නැහැ ඔබ වෙනුවෙන්, සාංසාරික ඇස්තමේන්තුව කිසි කෙනෙකුට හදන්නට බැහැ. අපේම සිතිවිලි හා හැඟීම් නිසා සිදුකරගන්නා ඒ ආධ්‍යාත්මික සාංසාරික හානිය තව කෙනෙකුට ඇස්තමේන්තු කළ නොහැකියි. එපමණක්ම නෙමෙයි ඒ පාඩුවට වන්දි ගෙවන්නත් කාටවත් බැහැ. කිසි කෙනෙකුට බැහැ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එම ආධ්‍යාත්මික පරිහානියට වන්දි ගෙවන්න. අප දන්නේ නැහැ කොපමණ අලාභයක් අපට කරගත්තා ද? ඒ පාඩුව කාගෙන්වත් පිරිමහගන්නත් බැහැ අනමාරුවක් අරගෙන.

කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප ජීවත්වෙන හැම මොහොතකම සාමාන්‍යයෙන් කරන්නෙ ගින්නට තව තව දර දමා ගැනීම. ඇහෙන්න ගැනීම. කනෙන්, මතකයෙන්, ඉන්ධන ඉතිහවා. එක් ගින්නකටවත් නිවෙන්න දෙන්නෙ නැහැ. කෝපයේ ගින්න නිවෙන්න දෙන්නෙ නැහැ. ආශාවේ ගින්න නිවෙන්න දෙන්නෙ නැහැ. කොහෙත් හරි පිදුරු ටිකක්,

දුර කැල්ලක් හොයාගෙන එක් ආශාවක් නැතිවන සැණින් එහි ගිනි පුපුරකින් අර පහනින් පහනක් අවුලනවා සේ පත්තු කරනවා තවත් ආශාවක්, එසේම මේ තරතේ ගින්න දිගටම ඇවිලෙනවා. ආශාවේ ගින්න නිවෙන විට තවත් ගින්නක්. එයත් නිවෙන විටම තවත් ගින්නක් අප අවුළුවා ගන්නවා. මෙසේ අවුළුවා ගනිමින් දහසකුත් එකක් ගිනිවලින් අභ්‍යන්තරය දවන මහා ගිනි ගොඩක් මතයි අප මේ ජීවත් වෙන්නේ කියන කාරණය අන්ත කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන්. හැමෝටම තේරෙන්නේ නැහැ. හැමෝම දුක් විඳිනවා. නමුත් මෙහි ඉවරයක් නැහැ. මහා දුක් ගින්නක් උඩයි අප මේ හැම දෙයක්ම කරන්නේ. මේ නටන්නේ, වයන්නේ, ගයන්නේ, සතුටු වෙන්නේ, විනෝද වෙන්නේ නිහා වෙන්නේ, ප්‍රීති වෙන්නේ මේ හැම දෙයක්ම කරන්නේ මහා ගින්නක් මතයි.

අන්ත ඒ බව කළඝාණ මිත්‍රවරුනි, සමහර කෙනෙකුට වැටහෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ස්වල්ප වශයෙන් හෝ ඒ ධර්මතාවය ස්පර්ශ කරන්නට ලැබුණොත් එතන දි තේරෙනවා මේ හැම පැත්තෙන්ම ගිනි ඇවිලෙනවා. හැම පැත්තෙන්ම හදවත ඇවිලෙනවා. ආධ්‍යාත්මය, මනස ඇතුළු සහ පිටත හැම පැත්තෙන්ම ඇවිලෙනවා. විවිධ කෙළෙස් ගිනි ඇවිලෙනවා. හැම මොහොතකම බලන්න, කුමක් හෝ ක්ලේශයකින් ගින්නක් ඇවිලෙනවා. කම්මැලිකම නිසා, භීතමානය, අභංකාරය නිසා. මොකක් හරි පසුතැවිල්ල නිසා සිත හැම පැත්තෙන්ම ඇවිලෙනවා. පිවිචෙනවා. කියනවා ‘‘නිවිචං පජ්ජලිතේ’’ හැම පැත්තෙන්ම පිවිචෙනවා. දහනය වෙනවා. ගිනිගන්නවා. මේ හැම පැත්තෙන්ම ගිනි ගන්නා කල්හි එසේ හැම පැත්තෙන්ම ගිනි ඇවිලෙන කල්හි මොන සතුටක් ද? මොන නිනාවක් ද? ‘‘කෝනුභාසෝ කිමානන්දෝ’’ සතුටුවෙන, ප්‍රීතිවෙන, විනෝද වෙන ඒ හැම විනෝදයක් යටින්ම ගින්නක් ඇවිලෙනවා. එය අපට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ උණුසුම දැනෙන්න කල්යනවා. ඒ රස්තෙන් අපව පිලිස්සී යන්න කාලයක් යනවා. අප සන්නෝෂයෙන් නිහාවෙවී, සතුටුවෙමින්, නටමින්, ප්‍රීතිවෙමින්, සොම්නස් සහගතව ඉන්නේ කළඝාණ මිත්‍රවරුනි, කෙම් බිමක නෙමෙයි. මේ සංසාරය කියන්නේ කෙම් බිමක් නෙමෙයි. ඒ සංසාරය ඇතුළු ඕනෑ තරම් සතුටු උයන් තියෙනවා. විනෝද සැණකෙළි තියෙනවා. සංසාරය කියන්නේ අපායක්ම නෙමෙයි නේ. අපායත් සංසාරේ එක කොටසක් පමණයි. දිව්‍ය ලෝකයත් සංසාරයෙන් පරිබාහිරව තියෙන

දෙයකුත් නෙමෙයි නෙ. එය සංසාරේම කැල්ලක්. අපාය යම් සේ සංසාරක වස්තුවක් ද දිව්‍ය ලෝකයත් එපමණටම සාංසාරකයි. මේ දෙකම සංසාරේ. මනුෂ්‍ය ලෝකෙත් සංසාරේ. දුප්පත් වුණු, දිළිඳු මනුස්සයෙකුත් සාංසාරක සත්වයෙක්. පොහොසත් මනුස්සයෙකුත් එපමණටම සාංසාරක සත්වයෙක්.

එහිසා මේ සංසාරය ඇතුළේ නානප්‍රකාර සැප තිබෙනවා. සැණකෙළි තියෙනවා. සතුටු උයන්, විනෝද වෙන්න තැන්, විවිධාකාර විනෝදයන් තියෙනවා. ඒ විනෝදයෙන් මත් වූ සිතට පෙනෙන්නේ ලෝකය එකම සැණකෙළියක් ලෙස. සාමාන්‍ය ලෝක දර්ශනය ඒකයි. සාමාන්‍ය පුද්ගල දෘෂ්ටිය. මේ ලෝකේ කියන්නේ විනෝද උයනක්. මේ ලෝකය කියන්නේ සතුටු උයනක්, සැණකෙළියක්. නානාප්‍රකාර සැප තියෙනවා කා බී සතුටුවෙන්න පුළුවන්. ශ්‍රවණය කර සතුටුවෙන්න පුළුවන්. සිතා සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මෙසේ කෙළවරක් නැති සැණකෙළියක ඕනෑ තරම් අංග තිබෙනව නෙ. එකම දෙයක් නෙමෙයි. සුදුව ඕනෑ අයට සුදුව තියෙනවා. නටන්න ඕනෑ අයට නටන්න තියෙනවා. සිංදු කියන්න ඕනෑ අයට සින්දු කියන්න තියෙනවා. කන්න ඕනෑ අයට කන්න, දුවන්න ඕනෑ අයට දුවන්න, තරග කරන්න ඕනෑ අයට තරග කරන්න, ඇඳුම් ගන්න ඕනෑ අයට ඇඳුම් ගන්න. ඉවරයක් නැහැ. ඕනෑම සැණකෙළියක සීමාවක් තියෙනවා. සංසාරේ නමැති සැණකෙළියට ප්‍රවේශ වූ විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එහි සීමාවක් නැහැ. අලුත්, අලුත් විනෝදයන් මේ සැණකෙළියට එකතු කරනවා. එකතු වෙනවා.

මෙය තමයි භාසය. කුමක් ද? සංසාරයේ දුක් විඳින ගමන් තව තව දුක නිර්මාණය කරගන්නවා. හරියට දුම්බොන අය ස්වේච්ඡාවෙන්ම තමන්ම වියදම් කර දුම්වැට්ටලට වෙළඳ ප්‍රචාරයක් සපයනවා. කෙනෙකු මහන්සි වී හම්බ කරන තමන්ගේ සහ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා පිරිමහගන්න තියෙන මුදලින් දුම්වැටියක් මල දී අරගෙන බොමින් තමන් රෝගියෙකු බවට පත්වෙමින් ස්වේච්ඡාවෙන්ම වියදම් කර දුම්වැට්ටලට වෙළඳ ප්‍රචාරයක් ලබා දෙනවා. සජීවී වෙළඳ ප්‍රචාරයක්. එමෙන්ම එයටත් වඩා ගැඹුරින් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ හැම සාංසාරක සත්වයෙක්ම කරන්නේ මේ සංසාරයට වෙළඳ ප්‍රචාරයක් ලබාදීමයි. නව රස නිර්මාණය කරමින්, නව විනෝදයක්

නිෂ්පාදනය කරමින්, සංසාරය නමැති මේවාට නිමාවක් නැත්තේ සහ සීමාවක් නැත්තේ එම නිසයි. හැමෝම කරන්නේ, හැමෝම කියන්නේ මේ පුහුදුන් ලෝකයේ හැම පැත්තෙන්ම කෙරෙන්නේ මේ සංසාරය ඇතුළේ කෙනෙකු රඳවා ගන්නට, අවශ්‍ය දේ නිර්මාණය කිරීම. ගැළපෙන සතුටක්, හිත ඇලෙන දෙයක්, හිත නැළවෙන දෙයක්, හිත පිනවන දෙයක් සසර තුළ පැළඳීම. ඒ හඳුනවිට තමන්ගේ සංසාරයන් දික් වෙනවා. ඒ තමන්ගේ සංසාරේ දික් කරගනිමින් අනිත් අයගේ සංසාර දික්කරගන්නට උදව් කරනවා. තමන් ස්වේච්ඡාවෙන්ම වෙළඳ නියෝජිතයෙකු බවට පත්වී තියෙනවා, සංසාරය නමැති සැණකෙළියේ සංසාරය තුළ තමනුත් මහා දුකක් විඳිමින් අන් අයටත් දුක් විඳින්නට සතුටින් යුතුව සිනාසෙමින් ඇරයුම් කරනවා. අපට මේ දුක විඳින්න පුළුවන් ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා. සැප සේ දුක විඳින්න පුළුවන්. දුක සේ දුක විඳින්න පුළුවන්. සැප සේ වින්දන්, දුක සේ වින්දන් දුක දුකමයි. දුක සැපක් වෙන්නේ නැහැ හිනාවෙව් දුක් වුවා කියා. දුක දුකමයි. හිනාවෙව් හිරියන් අඩා අඩා හිරියන් සංසාරය සංසාරයමයි. නමුත් මේ සංසාරය, සංසාරය බව නොදැනෙන්නට මතුපිට අයිසින් තට්ටුවකින් සරසන්න අර සැණකෙළියට පුළුවන්.

පුහුදුන් කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ මුළු මහත් ලෝකයම මහා සතුටු සාගරයක් වගේ. එක තැනක සතුට නැතිවෙන විට තව ඕනෑ තරම් සතුටවල් පෙනෙනවා. ඒවාට ළං වීම ඒවා ළඟා කරගැනීම සහ භුක්ති විඳීම අපහසු විය හැකියි. නමුත් සතුටේ හිඟයක් ලෝකෙ තියෙන බවක් පෙනෙන්නේ නැහැ. සැණකෙළියේ එක තැනක නැති නම් තව තැනක, එතන නැති නම් තවත් තැනක්. මෙසේ යටින් ඇවිලෙන මහා දුක් ගින්නක් මත ඔංචිල්ලා පඳිමින් සතුටු වෙනවා. මේ බව තේරෙන විට හිතෙනවා “කෝනුභාසෝ කිමානන්දෝ” මොන සතුටක් ද මොන සොම්නසක් ද මොන හිනාවක් ද “නිච්චං පඨිප්පලතේ සති” හැම පැත්තෙන්ම දසනින්ම ගිනි ඇවිලෙන කල්හි. ඇවිලෙමින් ළඟටම පැමිණි පසුයි වැටහෙන්නේ. එවිට ප්‍රමාද වැඩියි. අර ලෝච්ඤ සඟරාවේ කියන්නේ “ලිප ගිනි මොළුවනතෙක් දිය සැලියේ සැපයක් යයි කකුළුව දිය කෙළියේ” මේ තමයි සංසාරේ හැටි. මතුපිට සැපයි. යටින් දුකයි. මේ මතුපිට සැප සංසාරේ තියෙනවා. මතුපිට සැපක් නැති නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසාරේ අද ඔබත් නැහැ. මාත් නැහැ. මේ මතු පිට තියෙන සැප සොයමින් මේ මතුපිට තියෙන

සාංසාරික සැප ලුහු බඳිමින් අප යනවා. සංසාරයෙන් අපට වැඩක් නැහැ. ඕනෑ සැප.

පෙනෙන්නේ සැපෙන් පිරුණු තැනක් ලෙසයි. මේ ලෝකය සැපෙන් සපිරී සියළුම රසයන්ගෙන් සහ සියළුම සැප සම්පත්වලින් සපිරී සැණකෙළියක්, තෝතැන්නක් ලෙසනේ. ඒ ලෝකයේම තමයි ඔය හැම දුක් සුසුමක්ම සහ හැම පීඩනයක්ම පවතින්නේ? මක්නිසාද මේක ගිනි ගොඩක් මත ඇති විනෝද උයනක්. යටින් ගින්න. දුකේ ගින්න. ශෝකයේ ගින්න. පිවිචෙනවා. ඒ බව වැටහෙන විට කියනවා හිස ගිනි අරගෙන තියෙන්නේ කියා. ඔළුවටම ගිනි ඇවිලිලා තියෙන්නේ. මොහොතකට හිතන්න කෙනෙකුට වැටහුණොත් තමන්ගේ හිස ගිනිගෙන දැවෙන බව, ඔළුවටම ගිනි ඇවිලී ඇති බව කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සැණකෙළියක් ගැන හිතයි ද? මෙහි සැප තියෙනවා කියා හිතයි ද? නැහැ. අර දේ සැපයි. ඔළුවට ගිනිගන්නට කමක් නැහැ මට බැංකුවේ මෙපමණ සැප තියෙනවා. හිස ගිනි ගන්නට ගැටළුවක් නැහැ. රූපවාහිනියේ මේ නාට්‍යය ප්‍රචාරය වෙනවා කොපමණ හොඳද. ඔළුවට ගිනි ඇවිල්ලාට මොකද වෙන්නේ. ඔළුව පිවිචුණාට මට මේ මේ රස අනුභව කරන්න තිබෙනවා. ඕවා හිතෙයි ද? ඒවා සැපක් සේ හැරෙයි ද? කාගේ හෝ හිස ඇවිලුණු විට මනක් කළොත් මේ අහවල් දේ තියනවා කමු ද බොමු ද නටමු ද පීති වෙමු ද? නැහැ. ඒ හැම දෙයක්ම ඒවිට පෙනෙන්නේ මහා දුකක් සේ. අවහිරයක් සේ වේදනාවක් සේ. තව දුරටත් අර මුලින් දුන් සතුට සැප එතන නැහැ. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ තමයි ඇත්ත. මතුපිට සැප යටින් දුක. සමහර විට යටිනුත් සැප උඩිනුත් සැප තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් තවත් අභ්‍යන්තරයට යනවිට කොහොමත් දුක තියෙන්නේ. උඩිනුත් දුක යටිනුත් දුක තියෙන තැන් ඕනෑ තරම් තියෙනවා. ප්‍රශ්නේ එය හෙවෙයි. උඩිනුත් දුකයි නම් යටිනුත් දුකයි නම් කොහොමත් දුකයි නේ. උඩින් සැප යටින් දුක නමයි මේ සංසාරයේ ස්වභාවය. සංසාරය කියන්නේ අමුතු දෙයකට නෙමෙයි කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මේ තමන් පිළිබඳවම ඇත්ත කෙනෙකුට යාන්තමට හරි වැටහුණොත්, ගැඹුරින්ම ඕනෑ නැහැ, කුමක් ද මේ ජීවිතයේ තියෙන හරය? සැපයි කියා ළඟා කරගත් සැම දෙයකම අන්තිමට ඉතුරු වූයේ වෙහෙසක්. ඒ සැප ඤාණිකව ඉවර වූවා. නමුත් විඳි සැපට තවමත් ගෙවනවා. දුක් විඳිමින් තාමත් ඒවගේ පව් ගෙවන්න වී තිබෙනවා.

මේ කාරණය වටහා ගතහොත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අවබෝධ කරගතහොත් ගින්න නිවන්න උත්සාහ කළ හැකියි. තව තව දුරදුමා දවමින් අවුළුවා ගන්නවා වෙනුවට. ටික ටික හරි නිවාගන්න උත්සාහ කරනවා. ඉඩ ලැබෙන ලැබෙන අවස්ථාවේ බලනවා මේ ගින්න නිවා ගන්න කෙසේ ද? මේ ගින්න කොහොමත් අපේ අභ්‍යන්තරයේ ඇවිලෙනවා. බාහිරින් ගිනි ගන්න ඕනෑ නැහැ. ගින්න එළියෙන් ගන්න දෙයක් නෙමෙයි. අභ්‍යන්තරයේ ගින්නයි තිබෙන්නේ. මනුස්සයෙකුගේ සන්නාහයේ තියෙන්නේ කොහොමත් ගින්නම නමා. ඒ ගින්නට අප එළියෙන් දුර දාමින් ගින්න නිවෙන්න නොදී තියාගෙන ඉන්නවා. මේ කාරණය කෙනෙකුට වැටහුණොත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අන්න එතන දී ඒ තැනැත්තට තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. කුමන තීරණයක් ද? දුර දමනවා ද? වතුර දමනවා ද ජලයත් බාහිරින් ගින්න ඕන ගින්නක් නිවන්න. ගින්න ඇතුළේ වතුර නැහැ නේ. ඒ වගේම දුරත් පිටතින්, භූමිතෙලුත් බාහිරින් දැන් කුමක්ද මේ ගින්නට දාන්නේ? වතුරත් තියෙනවා ගින්න නිවන්න. තව තවත් ගින්න ඇවිලෙන්න තෙලුත් තියෙනවා. මෙපමණකල් දුටුවේ ඉන්ධන පමණයි. මෙපමණකල් දුක්කෙ දුර විතරයි. පිදුරු විතරයි. ඒවා දිගින් දිගටම දැමීමේ සැපයි කියා හිතාගෙන. ඇත්ත, සැපකුත් තිබුණා. නමුත් ඉවරයක් නැහැ. දැන් ජලය තිබෙනවා. ඒ බව පෙන්වා දිය යුතුයි කවුරුත් හෝ. එතෙක් කල් සෙවිවේ භූමිතෙල්. සෙවිවෙම පෙටුල්. පෙටුල්වලින්ම හොයනවා සැනසිල්ලක්. ගින්නෙන්ම බලනවා නිවීමක්. මේ දුරවලට වඩා අර දුරවලින් ටිකක් හරි සිසිලසක් ඇතැයි සිතා දුර මාරු කරනවා. පෙටුල් දානවට වඩා භූමිතෙල් දමනවිට ටිකක් හරි සිසිලසක් තියෙයි කියා ගින්නෙන් ගින්නට අප සැප හොයමින් ආවා. ඒ ගින්නෙන් මේ ගින්නට අප සැප සොයමින් යනවා.

මොන ගින්නත් ගින්නක්. මොන සැපක් ද? ඒ නිසා ගින්නෙන් සැප සොයන්න ඒපා. නිවාගෙන සැප හොයාගන්න. ඒ සඳහා ජලය දැමිය යුතුයි. ජලය ඉතින්හට ඕනෑ. ඒ වතුර, ඒ ජලය කොහෙද තියෙන්නේ. එයත් පිටතින්ම ගන්නට ඕනෑ. අප මේ පටන්ගෙන තියෙන්නේ ගිනි නිවීම. කියන්න තියෙන හොඳම වචනය තමයි ගිනි නිවීම. වෙන මොන මහප්‍රාණා කීවත් වරදින් පුළුවන්. නමුත් ආධ්‍යාත්මික ප්‍රයත්නයක්. අරමුණ ගිනි නිවීම කීවොත් එය සියයට සියයක්ම හරි. නිවැරදියි. මෙතැනදී කරන්නේ ආශාව නිසා ඇවිලෙන ගින්න හෝ නිවා ගැනීම.

ලෝභය නිසා, මසුරුකම නිසා, ආත්මාර්ථකාමිත්වය නිසා, රළු කාය කර්ම, වචි කර්ම නිසා කරගත්, අවුළුවා ගත් ගින්න දාහයෙන් සීලයෙන් නිවාගන්නවා. භාවනාවෙන් කරන්නේ එයයි.

නිතේ සිතිවිලිවලින් හැඟීම්වලින් අවුලවමින් බුරු බුරා නැගෙන්නට තෙල් ඉසීමින් දුර දමමින් ඇවිලූ සංසාරික ගින්න නිවාගැනීම. මෙය ගිනි නිවීමක්. සම්පූර්ණයෙන් නිවුණු දවසක අප කියනවා අන්න “සිති භූතෝස්මි නිබ්බානෝ” සිසිල් වූයේ වෙමි. නිවුණේ වෙමි. ඒ වචනය අහනකොටත් පපුවට දැනෙනවා “සිති භූතෝස්මි නිබ්බානෝ” රහතන්වහන්සේලා උන්වහන්සේලාගේ අත්දැකීම පිළිබඳ කියනවා “සිසිල් වූයේ වෙමි. නිවුණේ වෙමි” එයින් පෙනෙනවා මේ කරන්නෙ නිවීමක්. ගිනි නිවීමක්. ඒ ගින්න නිවන්න පුළුවන්. සම්පූර්ණයෙන්ම නිවුණු විට කියනවා රහතන් වහන්සේ කියා. නිර්වාණය, නිබ්බාණය කියන වචනයේ තේරුම නිවීම. නිබ්බුතෝ - නිවුණෝය. එය ගැන වාදයක් නැහැ. දැන් මේ ගින්න සම්පූර්ණයෙන්ම නිවුණ විට නැවත පිවිවෙන්න දෙයක්, නැවත දහනයක්, දැවීමක්, තැවීමක් මොනවත්ම නැහැ. එතන තියෙන්නෙ සම්පූර්ණ සිසිල් භාවයක්. සම්පූර්ණ නිවීමක්. එසේ සම්පූර්ණයෙන්ම නිවීම සැපක්. පිවිවීම දුකක්. පිවිවි පිවිවි ගිටිය කෙනෙක් ඒ සියලුම ගිනි නිවා සම්පූර්ණයෙන් සිසිල් වූ විට එහි ඇති සැප මෙතෙකැයි කියන්නට බැහැ. එතන නෙමෙයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ. එතෙන්නට යනතුරු කළාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ යන ගමනෙදීන් පියවරෙන් පියවර අත්දකින්නට පුළුවන්, අත්දැකිය යුතුයි. නිවීමක් තියෙනවා. ඔය ‘නිවීම’ අන්තිම තත්පරය, අන්තිම කෙළවරේ, අන්තිම දැමුයේදීම අත්දකින්නට ලැබෙන්නෙ. එතකල් මේ හැම දේකින්ම පිවිවි පිවිවි එන්න ඕනෑ කියා නර්කයක්, නීතියක්, නියමයක් නැහැ. මේ මාර්ගයම නිවීමක්. නිවීමේ මාර්ගය. “දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව” මේ මාර්ගය හඳුන්වන්නේ එසේයි. නිබ්බාණාගාමි පටිපදාවක්. නිවීමේ පිලිවෙත කෙනෙකු දෙපැත්තකින් නිවෙනවා. දෙවිදියකින් කෙනෙකු නිවීම, නිවීමේ සුවය විඳිනවා. කෙසේ ද? අලුතෙන් දුර දමන්නේ නැතිවූ විට එතනිනුත් නිවෙනවා. මේ ගින්න වැඩිකරගන්නෙ නැහැ. අලුතෙන් දුර නොදමන නිසා එතනින් නිවෙනවා. ඊළඟට අර වතුර සිසිල් දිය ඉසීම නිසා ඇවිලුණු ගින්නත් නිවෙනවා. එසේ මේ දෙපැත්තෙන්ම නිවෙනවා. මේ දෙවිදියෙන්ම ගිනි නිවීමේ සුවය, ඒ දෙවිදියෙන්ම ගිනි නිවීම නිසා ලබන ඒ සැපය මෙතන මෙතනම කෙනෙකුට අත් දකින්න පුළුවන්.

ඒ ගැන අප සැලකිලිමත් විය යුතුයි. දැන් ඔබ සතු ප්‍රයෝජනවත් යමක් ඔබ තව කෙනෙකුගේ ප්‍රයෝජනයක් සඳහා පරිත්‍යාග කරනවා. තිලිණා කරනවා. දෙනවා. එතනම ඒ සුවය තියෙනවා. මොන සුවයද? දැන් ඒ දෙය තමන්ට තිබුණා නම් සතුට වෙනවා ඒ දේ අනුභව කර ඒ දේ බලා. ඇඳ පැඳ සතුට වෙනවා. ඇත්ත. නමුත් එයින් සිදු වෙන්නේ ආශාව වර්ධනය වීමනේ. ආශාව සතුටුවන කල්හි ඒ ආශාව නම් වූ ගින්නට පිදුරු වැටෙනවා. මතුපිට සැපක් තියෙනවා. නමුත් යටින් ගින්න වැඩි වෙනවා. දැන් මෙතන කල් අලෝභය, අලෝභය කියන සිසිල් දිය මෙයට ඉස්සා. තව දුරටත් ආශාව නමැති දර දැමීම නැහැ. එතන ඒ තත්පරයේ ඔබ ආශාවෙන් බදාගෙන සිටියමක් ඔබ සඳහාමයි, ඔබේ අය සඳහාමයි කියා පැල් බැඳගෙන සදාකාලික වශයෙන්ම බන්ධනය කරගෙන තිබූ යමක් ඔබ කැමැත්තෙන්ම අනුභවනවා. ඔබ කැමැත්තෙන්ම එහි අයිතිය අත හරිනවා. එය අත්සතු කරනවා. තව කෙනෙකුගේ ඇත්තටම ප්‍රයෝජනයකට. අන්න ඒ තත්පරයේ, ඒ ක්ෂණයේ කෙනෙකු තමන්ගේ මනස ගැන අවධානයෙන් හිටියොත් තේරේයි එතන කොපමණ නිවීමක් තියෙනවද? එය පැය ගණනක් තියෙන එකක් නැහැ. පැය ගණනක් තියෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් තිබුණත් නැතත් ඒ ක්ෂණයේ දී ඒ නිමේෂයේ දී ඒ තැනැත්තා අත්දකිනවා ලොකු නිවීමක් හරිම පහන් හැඟීමක්. නිවුණු සන්තානයක අත්දැකීම ලබනවා.

ඉන්පසු සමහර විට ආපසු තව දර දැමීමින් නැවත අවුළුවාගන්න පුළුවන්. එයින් අප වින්දනයක් ලබනවා. “ආ මා මෙපමණ දන් දන්නා. මෙයාට මෙහෙම දන්නා. වෙන කවුරුත් එහෙම දෙන්නේ නැහැ. මටත් පුළුවන් කමකට නෙමෙයි දන්නේ” මෙසේ සිතමින් “ආ මේ දීපු දේ නිසා මට මේවා ලැබෙන්න ඕන. මෙබඳු කෙනෙක් වෙන්න ඕන” එසේ තව දර දාගන්න පුළුවන් පස්සේ. නමුත් එසේ අලුතෙන් දර එකතු කරන්නන් කලින් මේ තිබුණු දර ඉවත් කිරීම නිසා සහ අර අලෝභයේ, දානයේ සිසිල් දිය මේ සන්තානයේ ඇවිළුණු ගින්නට ඉසීම නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ මොහොතේ ඔබ අත්දකිනවා නිරාමිස නිවීමක්. සුවයක්. මෙය ඔබ සතු යමක් අත් හරින හැම මොහොතකම භූක්ති විඳින්න පුළුවන් නිවීමක්. මෙම නිවීම ජීවමානයයි. නමුත් අප සංවේදී නැහැ. ඒ නිවීම මත බරපතල රළු දෙයක් නොවේ. සෝනා කරමින් හැප්පෙමින් එන දෙයක් නෙමෙයි නිවීම. බොහොම හෙමිහිට එන්නේ. ඉතාම සියුම්.

ශබ්ද කරන්නේ නැහැ. නිශ්ශබ්දයි. නිර්වාණය නිශ්ශබ්දයි. නිර්වාණය තරම් නිහඬ වූ යමක් තවත් ලෝකයේ නැහැ කළයාණ මිත්‍රවරුනි. කිසිම දෙයකට පවතින්න බැහැ එපමණ නිහඬව. නිරෝධය නිහඬයි. දුටු විටයි, ධාවනය කරන විටයි සෝභාව. නිරෝධය නැවැත්වීම. නැවතුණු තැන හඬක් නැහැ. ගින්නක් ඇවිලෙන්නේ බුරු බුරා. සද්ද කරමින් ගවී ගාණක් අතට. නමුත් නිවුණු ගින්නක කුමක්ද තියෙන හඬ. ඇති සෝභාව? මොන කලබලයක් ද? ඒ කිසි දෙයක් නැහැ නේ. එම නිසා හරිම නිහඬයි.

එනිසා එබඳු නිහඬ වූ සියුම් වූ සුවයක් අත්දකින්නට නම් ඔබත් නිහඬ විය යුතුයි. ඔබත් සියුම් වෙන්නට ඕනැ. සංවේදී වෙන්නට ඕනැ. ඒ සංවේදීතාවය අප නැතිකරගන්නවා. අප නිතමු මේ නිර්වාණයෙන් ලක්ෂයෙන් පංගුවක හෝ ඒ නිවීම, අප නොදැකම අපව පසුකරමින් යනවා. අප නිතනවා මේ නිවීමේ සැප තියෙන්නේ ලබන ආත්මේ කියා. තව ආත්ම ගණනකට එහා. නැහැ. මෙතනම තියෙනවා. ඔය ආත්ම ගණනකට පසු ලැබෙන සැපට වඩා මෙතනම නිවීම වටිනවා. එය අප සිතනවාට වඩා මහා විශාල සුවයක්, නිවීමක් මේ මොහොතේ ඔබට අත්දකින්නට පුළුවන්. කවුරුවත් අවශ්‍ය නැහැ එය ඔප්පු කරන්න. දන් දීමේ ප්‍රතිඵල තියෙනවා. දන් දීමේ විපාක තියෙනවා. දන් දීමේ ආනිසංස තිබෙන බව ඔප්පු කරන්න සාක්ෂි අවශ්‍ය නැහැ. ඔබටම අත්දකින්න පුළුවන්. ඒ නිසයි ධර්මය අකාලික වෙන්නේ. එතනම ප්‍රතිඵල තිබෙනවා. ඔබ දන්දෙන වෙලාවට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිහඬතාවයට පත්වෙන්න. නිශ්ශබ්ද මනසකින් දන් දෙන්න. දන් දීම මනස නිහඬ කරගන්න. ගැඹුරින්ම නිහඬ කරගන්න බලන්න, තමන්ගේ කියා මෙපමණ කලක් ආශාවෙන් තියාගත් දෙයක් නිසා ඇවිළුණු ගින්න අන්න ඉවරයි. මුළු ගින්නම නොවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ගින්න එතනින් ඉවරයි. එය එතනින් ඉවර කරන්න භෞතික වශයෙන් දන්දීම සාපේක්ෂ වශයෙන් ලේසියි. මානසික වශයෙන් තියෙන ආශාවේ ගින්නක් නිවා ගැනීමට වඩා. නමුත් ඒ බාහිර දන්දීම බෙහෙවින් උපකාරී වෙනවා. ඒ මහඟු මොහොත, මහඟු ක්ෂණය, මහඟු නිමේශය කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අසිතියෙන් අපතේ යවන්න එපා. ඔබ කොපමණ දේ දෙනව ද ස්වාමීන්වනන්සේලාට, පන්සල්වලට, දැගී මඟී යාවකයන්ට, පවුලේ අයට කී දෙනෙකුට කොපමණ දන් දෙනව ද? එසේ දන් දෙන හැම විටම ඔබට අත් දැකිය හැකියි මේ නිවීම. ආශාවේ නිවීම.

ඇයි එය අත්දකින්නේ නැත්තේ? ඔබ නිතනව ද මේ සියල්ල එකතු කර දැවසක මහා නිර්වාණයක් ඔබට ලැබෙයි කියා? එහෙම ලැබෙන්නත් පුළුවන්. නොලැබෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් එය ලැබෙනව ද නොලැබෙනව ද එපමණ අතරට යන්න එපා. මෙතනම මේ මාර්ගයේම මේ මොහොතේම අත් දැකිය හැකි මේ නිවීම බලන්න. ඉස්සරට වඩා කොපමණ පහසුද දැන් යමක් අතහරින්න? ඒ දෙස බලන්න. දානයෙන් කෙනෙකුට නිවෙනවා. ඒ දානයේ තියෙන නිවීම, එතන එතනම කෙනෙකුට විඳින්න පුළුවන්. ශීලයත් ඒ වගේ. හොඳටම හැකියාව තියෙද්දීත් කෙනෙකුට රවට්ටන්න, කෙනෙකුට රවටා ලාහ ප්‍රයෝජන ගන්න, සියයට සියයක්ම හැකියාවක් තියෙද්දී ඔබ ඒ දේ කරන්නේ නැහැ. බොරුවක් කියා රැවටුවා නම් මොනව හරි ලැබෙයි. මෙපමණකල් ලැබුණු දෙයක් දිගටම තියාගන්නත් හැකිවෙයි. නමුත් බොරුවෙන් හිතක් නිවන්න බැහැ නේ. අසත්‍යයෙන් හිතක් නිවන්නේ නැහැනේ. ඒ කාරණය තේරුම් අරගෙන කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අතහැර දාන්න. ඒ වෙලාවේ ඒ බොරුව නොකියා ඉන්න. නැති නම් නිහඬ වෙන්න. ලෞකික පාඩුවක් වුවත් කමක් නැහැ කියා ඇත්ත කියන්න. රැවටීමෙන් ලාභයක් ගන්න තියෙන ඒ පාපකර්මයෙන් බේරෙන්න පුළුවන් නම් එතන ලොකු නිවීමක් තියෙනවා. බොරු කියා හිමි වනවා නම් නිමිවන්නේ භෞතික ලාභයක් පමණයි. නමුත් අභිමිකරගන්නවා ආධ්‍යාත්මික ලාභයක්. බොරු කියා ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් නම් ලැබෙන්නේ නැහැ.

සමහර කෙනෙකුට පසුව දුක හිතෙන්න පුළුවන්. “මා ඒ වෙලාවේ අපරාදේ ඇත්ත කීවේ බොරුවක් කීව නම් මට මෙහෙම පාඩුවක් වෙන්නේ නැහැ” කියා. ඇත්ත කතාකරත් සමහරු පසුව තැවෙනවා. මෙය තේරුම් ගැනීම ඉතාම වැදගත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි. මේ සංසාරයට සාපේක්ෂව බලන්න හැම දෙයක් දිනාම. අප බලන්නේ පුංචි තිරයක. බලනවා ඒ වෙලාවට කුමක්ද ලැබෙන සැප? තියෙන දුක? ඔය පුංචි තිරයක් නෙමෙයි අති විශාල පුළුල් තිරයක් සංසාරේ කියන්නේ. එක් සිද්ධියක් නෙමෙයි. රූපියල් සියයක් ලැබීමටත් කවුරු හෝ අමනාප වීමටත්, යාළු වීමටත් පුංචි තිරයක බැලුවොත් තමයි අපට පෙනෙන්නේ සැපසේ යාළුවීම සැපයි. තරහ වීම දුකයි. රූපියල් පහක් නැතිවෙන විට දුකයි. රූපියල් සියයක් ලැබීම සැපයි. නැහැ. මෙය සංසාරය නමැති අති විශාල පුළුල් තිරයේ නරඹන්න. සංසාරයේ

ගින්නට සාපේක්ෂව බලන්න. මෙහි සිටිනතුරු කොපමණ ගින්නක ඇවිලෙනව ද පිවිටෙනව ද? එතකොට බොරු කීමෙන් වෙන්නෙ, තව තවත් සසර දික් වීම. බොරු කියා සංසාරයෙන් නිදහස් වූ කෙනෙකු නැතැ කළයාණා මිත්‍රවරුනි. බොරු කියා අපට භිරෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. බොරු කියා කෙනෙකුට පොලිසියෙන්, උසාවියෙන් නිදහස් වෙන්න ඉඩ ලැබෙයි. නමුත් බොරු කියා සංසාරයෙන් නිදහස් වෙන්න බැහැ. බොරු කියන්න කියන්න සංසාරය නමැති සිරදඬු වම දික්වෙනවා. හැම විටම සියයට සියයක් ඇත්තම කියන්න ඕනෑ කියා හිතියක් නැහැ. නමුත් නොකියා ඉන්න පුළුවන්. නිහඬ වෙන්න පුළුවන්. දක්ෂතාවය, කුසලතාවය පාවිච්චි කර කෙනෙකුට පුළුවන් අදහස අර්ථාන්විතව කියන්න. එය දක්ෂතාවයක්. කෙසේ හෝ එබඳු අවස්ථාවක සමහරවිට ලොකු ලෝකික ලාභයක් ලැබෙන්න පුළුවනි තව කෙනෙකු රැවැට්ටුවොත්, පිරිසක් රැවැට්ටුවොත්. ඒ අවස්ථාව අත ප්‍රභව නිබ්බේදීත් බලන්න. ඒ සියල්ල දැකීමත් කෙනෙකු බොරු කීමෙන් ලැබිය හැකි සැප, ප්‍රශංසාව, අතහැරිනවා නම් බොරු නොකියා සිටීමෙන් හැකි නම් සත්‍යය කීමෙන්. අන්න එතන අත්දැකීන්ගේ ලොකු නිවනක්. ඒ නිවීම සංසන්දනය කරන්න බැහැ රූපියල් කෝටියකින් ලැබෙන සැපයකට. සියදහස් ගණනකගේ ප්‍රශංසාවෙන් ලැබෙන සැපයකට සංසන්දනය කරන්න බැහැ.

එබඳු අවස්ථාවක ගැඹුරින් නිහඬ වුවහොත් ඔබටම තේරෙයි ඔබේ හඳු වන කොපමණ නිවුණේද කියා? ඒ ඇත්ත කීමෙන් හෝ බොරු නොකීමෙන් හෝ ඒ අවස්ථාවේ ඔබේ හඳු වන නිවෙනවා. ඒ නිවීමේ සුවය ඔබට අත්දැකීන්හ පුළුවන්. එයයි ශීලයෙන් කරන්නේ. සිහියෙන් කෙනෙකු ශීලයේ පිහිටනව නම් සීලයේ පිහිටනවා කියන්නේ ඇඳුමක් ඇඳගන්නා වගේ නෙමෙයි නෙ. ඇඳුමක් නම් උදේ හොඳට අඳින්න ඕනෑ. අඳින වෙලාවේ හරියට බොත්තම් ටික දාගෙන අඳින්න ඕනෑ. ඉන් පසු ආයෙ ඇඳුම් ගැන හිතන්න ඕනෑ නැහැ නෙ. මොන අවස්ථාවේ හෝ ගලවනව ද එතෙක් ඇඳුම තියෙනවා ඇඳේ. ඒ වගේ ශීලය ගැනත් එහෙම නෙ හිතන්නේ. සමාදානවෙන් වෙලාවේ හොඳට වචන, අකුරු උච්චාරණය කරමින් පද බෙදුමින් හඬ නගා කියනවා හරියට ලස්සනට ඇඳුමක් අඳිනවා වගේ. ඉන්පසු හිතනවා දැන් නම් හරි. දැන් තමන් සිල් සමාදාන වෙලා. දැන් පන්සිල් ගන්නා. අට සිල් ගන්නා. ඉතින් නැවත අටසිල් මුදනවා නම් අර ඇඳුම් මුදනවා වගේ එතෙක් තියෙයි.

නැහැර. එහෙම තියෙන්නෙ නැහැර. ඇඳුමක් එහෙම එසේ තිබුණාට ශීලය එලෙස පවතින්නෙ නැහැර. ශීලය කියන්නෙ හැම මොහොතකම, හැම මොහොතකම කළයාණ මිත්‍රවරුනි සැලකිල්ලෙන් අවධානයෙන් රැක ගත යුතු දෙයක්. සිහියෙන් පිහිටිය යුතු දෙයක්. නිකම් රැකෙන්නෙ නැහැර. ශීලය සපීචී ශීලයක් කරගත යුතුයි. අවධානයෙන් රකින ශීලයක් බවට පත්විය යුතුයි. හැම අවස්ථාවක දී ම අර දානයේ දී වගේ අල්ලගන්නව ද අතහරිනව ද හැම මොහොතකම ඔය තීරණ දෙකෙන් එකක් ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේ හැම මොහොතකම ශීලය සම්බන්ධයෙනුත් ඔය තීරණය ගන්න පුළුවන්. මේ ශීලයේ පිහිටනව ද නැති නම් දුශ්ශීල වෙනව ද? ඒ ගන්න තීරණය මත අර සාංසාරික දුක් ගින්න වැඩිවෙනවා. නැති නම් අඩු වෙනවා. සමහරවිට එතැනම සැප වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දීර්ඝ කාලීනව දුකකට හේතුවී. ඒ වෙලේ සමහර විට දුකක් දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් සැප වෙන්නත් පුළුවන්. එම නිසා ඒ හැම වෙලාවකම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සංසාරය මෙහෙති කරන්න වටිනවා. සංසාරික ප්‍රශ්නයක්. පොදුවේ තියෙන ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. මොනව වුවත් කමක් නැහැර. එහෙම කියා මෝඩයෙකු විදියට හැසිරීම නෙමෙයි. මෙතනත් බුද්ධිමත්ව ඉන්න ඕනැ. මෙතන බුද්ධිමත්ව සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැර. මෙතන කෙසේ හෝ සැප විඳීම විතරක් මදි, මෙතන විඳින සැප සංසාරික වශයෙන් මහා දුකකට හේතු වෙනව නම් මේ පුංචි සැපක් අතහැරීම ලොකු සැපක් ලබන්න හේතු වෙනවා. ඒක තමයි සංසාර ගොවිතැනේ නීතිය. සාමාන්‍ය ගොවිතැනත් එසේමනේ. වී ටික කොටා බත් කන්න පුළුවන්නෙ, එහෙම වී ටිකක් නෙ අප පැළකරන්නෙ. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් එය පාඩුවක්. එය කෑව නම් හොඳයිනේ අපරාදෙ වපුරන්නෙ කියා. නමුත් බලන්න කී ගුණයක අස්වැන්නක් ලැබෙනව ද කියා. මේ තමයි සාංසාරික න්‍යාය. වැඩි සැපක් අවශ්‍ය නම් පුංචි සැපක් කැප කළ යුතුයි. පුංචි සැපක් කැප නොකොට, කැප කරන්නෙ නැතුව ලොකු සැපක් ලබා ගන්න බැහැ.

කරුමේ කියන්නෙ අප ලොකු සැපක් කැපකරනවා පුංචි සැපක් තියාගන්න. මක්නිසාද? මේ සංසාරයට සාපේක්ෂව අප මේ හැම දෙයක් දිහාම බලන්නෙ පුංචි තිරයක. ඉතින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, හැම ජීවත්වෙන මොහොතක්ම ශීලය පිලිබඳ තීරණාත්මක මොහොතක්. පසු තැවිල්ලක් නෙමෙයි. මහා බරක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැර.

රහනන්වනන්සේ කෙනෙකු විදියට අපට ජීවත්වෙන්නට බැහැ. එහෙම පුළුවන් නම් ඒ කියන්නෙ අප රහත් වෙලා. අබ මල් රේණුවකවත් වැරැද්දක් නොවෙන්න කුරා කුඹියෙකුටවත් පාඩුවක් නොවෙන්න ඔබටත් මටත් ජීවත්වෙන්න බැහැ. එහෙම පුළුවන් නම් ජීවත් වෙන්න, සංසාරය දුකක් වෙන්න බැහැ. එහෙනම් නිවනක් ඕනෙන් නැහැ. එහෙම ඉන්න බැහැ. බැරි හිසයි අප මේ සංසාරයෙන් අයිනි විය යුත්තේ. ඒ හිසා වෙත හැම පුංචි වැරැද්දක්ම මහා ලොකුවට අරගෙන සදාකාලික පසුතැවිල්ලක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. එය මෝඩකමක්. වැරදි දිගටම නැවත නැවත නොකළ යුතුයි. පුළුවන් අවස්ථාවල අනනිත. අනනිතය තැන කොපමණ සැපක් තියෙනවද? කොපමණ නිවීමක් තියෙනවද බලන්න. ඒ නිවීමට සංවේදී වෙන්න. සංවේදී වූවොත් තමයි ඒ බව දැනෙන්නෙ. ලෝකයම කියන දෙය වැදගත් නැහැ. අපරාදෙ කියයි. පාඩුවක් කියයි. එය වැදගත් නැහැ. ඒ වෙලාවෙ සවන් දෙන්න ඒ නිවීමට. නිහඬව සවන් දෙන්න.

ඒ සංවේදීතාවය එන්න එන්න වැඩිවෙනවා. ඒ නිවීමක තියෙන සංවේදීතාවය වැඩිවෙනවා. වැඩිකරගන්න පුළුවන්. ජීවිතයේ බොහෝ වූ අවස්ථාවල නිවුණු කෙනෙකු විදියට ඔබ සිටින බව ඔබටම වැටහේවි. කාගෙන්වත් සහනික අවශ්‍ය නැහැ. කාගෙන්වත් අවශ්‍ය නැහැ සාමාර්ථ. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක නෙමෙයි, ආරණ්‍යයක නෙමෙයි ඔය ජීවිතය ඇතුළෙම ඔය විදියට ඉන්නව නම් ඒ ඉන්න අවස්ථාවල ඔබ සැනසණු අයෙකු බව, ඔබ සිසිල් වූ අයෙකු බව ඔබටම වැටහේවි. දිගටම පවතින්නේ නැතිවෙයි. මේ සසර සියයට සියයක්ම නැතිවෙයි. සියයට සියයක්ම කුමක්ද තියෙන්නෙ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි? මොනවා ගැන ද අපට සියයට සියයක් කියා කියන්න පුළුවන්? කිසි දෙයක් නැහැ නෙ. ඒ හිසා මේ ගමනම නිවුණු ගමනක්. ගමන ඉවර වූ පසු නෙමෙයි නිවෙන්නෙ. මේ ගමනම නිවීමේ ගමනක්. නිවීමේ මාවතක්. ඒ හිසා නෙ කියා ගෝතමී කියන්න ඇත්තෙ සිද්ධාර්ථ කුමාරයා දැක නිබ්බුත පද. නිවීම පිලිබඳව. නිවන දැක නෙමෙයි නෙ හිටියෙ කියා ගෝතමිය. ඔය කියන විදියට නිර්වාණය කුමක්ද දන්නෙන් නැහැ. සිද්ධාර්ථ රජතුමා ඒ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර හිටියෙන් නැහැ. නමුත් ඒ ගමනම නිවීමක්. නිවීමේ ගමනකයි යෙදී හිටියෙ. ඒ නිවීම දැක්කා. තමනුත් නිවෙනවා. අන් අයටත් ඒ සුවය දැනෙනවා. මුලින්ම දැවෙන්නෙ තමනුයි. හැබැයි අහල පහළ ඉන්න අයටත් ඒ කෝපයේ

ගින්න දැනෙනවා. ඒ අයත් පිච්චෙනවා. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, එහිසා ඔබත් මාත් මේ පා තබා තිබෙන්නෙ, අවතීර්ණාව ඇත්තෙ, පටන්ගෙන තියෙන්නෙ නිවීමේ ගමනකට. බලන්න වරින් වර ඔබ කොපමණ දුරට නිවිල ද. අන්න ඒ දැනීම, ඒ මෙනෙහි කිරීම, ඒ ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාව, ඒ ආවර්ජනය කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, ඉතාම වැදගත්. එයින් ධේර්යය ලැබෙනවා මේ ගමන දිගටම යන්නට. මේ දාහය දිගටම දෙන්නට, මේ ශීලය දිගටම රකින්නට, භාවනාව දිගටම වඩන්නට. ඒ අවශ්‍ය ධේර්යය. ඒ අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙන්නෙ ඔය ආවර්ජනයෙන්, ඔය ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂාවෙන්, එම මෙනෙහි කිරීමෙන් සතුටින් යුතුව මේ ගමන යන්නට පුළුවන්. ඒ පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අපි බලමු අපේම සන්නාහ දිහා කොපමණ දුරට නිවිල ද කොපමණ නිවුණු සිතක් ද තිබෙන්නෙ? සිහිය නිසා, අවධානය නිසා, සොයා බැලීම නිසා කිසියම් දුරකට නිවුණු සිසිල් වූ සිතින් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි අප හමාර කරමු මේ වැඩ සටහන. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

දෙවැනි දේශනය

ස්වාමීන්වහන්ස, කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ලෝකය පිළිබඳ මොන විදියේ ආකල්පයක් ද, චින්තනයක් ද, අපේක්‍ෂාවක් ද තිනේ තියෙන්නෙ? අප හැම දෙනාටම මේ ලෝකය පිළිබඳ කිසියම් ස්වකීය වූ චිත්‍රයක් තිබෙනවා. ස්වකීය වූ පරමාර්ථයකුත් ඇති. අප හැම දෙනාම මේ ලෝකයෙන් බලාපොරොත්තු වෙන සොයා යන කිසියම් ඉලක්ක තිබෙනවා. එය කුමක් ද? මොන විදියේ ආකල්පයක් ද මේ ලෝකය පිළිබඳ ඔබට සහ මට තිබෙන්නෙ? මොන විදියේ අපේක්‍ෂාවක් ද මේ ලෝකය සම්බන්ධයෙන් අපේ සිත් තුළ ඇතිකරගෙන ඇත්තේ සහ කුමක් ද මේ ලෝකයෙන් අප හොයාගන්නෙ? මේ කාරණය පිළිබඳව කළුසාණ මිත්‍රවරුනි අප එදා කතා කළා. සාමාන්‍යයෙන් ලෝකය පිළිබඳව තියෙන්නෙ මේ සැප පිරුණු තැනක් ලෙසයි.

සැප කියන කාරණයට එනවිට, සැප පිළිබඳව නිර්වචනයට එනවිට, අප හිතන පතන ඕනෑම සැපක් ලෝකයේ තිබෙනවා. ඕනෑම කෙනෙකුගෙන් අසා බලන්න ලංකාවේ හිටියත්, ඉන්දියාවේ හිටියත්, යුරෝපයේ හිටියත්, අහන්න බලන්න ඔබ හිතන සැප මොනවද ඔබ හොයන සැප මොනවද ඔබ අපේක්‍ෂා කරන්නෙ කෙබඳු සැපක්

ද කියා. එතන දි ඒ සොයන සැප මේ ලෝකයේ කොතැනක හෝ තිබෙනවා. ආහාරයක් වෙන්න පුළුවන් ඒ ආහාරය තමන් ළඟ නැති විය හැකියි. නමුත් වෙන රටක තියෙනවා. ඇඳුමක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ඇඳුම ඔබේ අල්මාරියේ නැතිවෙන්න පුළුවන්. අල්මාරියේ නැති නමුත් කොහේ හෝ ලෝකයේ කොතැනක ඇඳුම් සාප්පුවක, විලාසිතාගාරයක ඇති. වාහනයක් විය හැකියි. සමහර විට ළඟ තියෙන්න පුළුවන්. ළඟ නැතත් කොහේ හෝ කර්මාන්ත ශාලාවක නිෂ්පාදනය කරනවා. වාහන වෙළඳ පලක විකුණන්න තියෙනවා. අප හිතන, මේ අප සැපයි කියා තීරණය කර තිබෙන දේවල් පොදුවේ බලන්න. ඒ හැම දෙයක්ම මේ ලෝකේ කොහේ හෝ තියෙනවා තමන් ළඟ නැතිකමයි පුශ්නේ. තමන් ළඟ නැති බවටයි දුක කියන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් අප දුක කියා කියන්නේ ඒ අපට අවශ්‍ය සැප නැති කමට. එතැනදී හිතට දුකයි, පුශ්නයක් කියා අප කලබල වන්නේ. නමුත් අප සැපයි කියා හිතන පතන අපේක්ෂා කරන දේවල් මේ ලෝකයේ ඕනෑ තරම් තිබෙනවා. කොහේ හෝ තියෙනවා. මිත්‍රයෙකු විය හැකියි. මුදලක් වෙන්න පුළුවන්. ගීතයක් හෝ සංගීතයක් පොතක් පතක්. විවේකයක් නිශ්ශබ්ද නැනක් මේ සියල්ලම ලෝකයේ තිබෙනවා. නැත්තේ නැහැ. මේ ලෝකේ නැති දෙයක් අප කවදාවත් හොයන්නේ නැහැ. මේ ලෝකයේ නැති දෙයකට අප සැපයි කියන්නේ නැහැ. මක්නිසාද අප හැම විටම සැපයි කියා කියන්නේ අප දන්නා දෙයකට. දන්නා සහ කැමති දේ නැති වීමයි දුක කියන්නේ. ඒ දන්නා දේ නැති කමේ දුක නැතිකරන්නට අප අර දන්නා සැප හොයනවා. උපතේ සිට සැප හොයාගෙන අප යනවා. අපට ඕනෑ සැප කොහෙද තියෙන්නේ එතැනට සැප හොයාගෙන යනවා.

එසේ සැප හොයාගෙන අප මේ යන ගමනේ දි ඔය කාරණය අප හරියට තේරුම් අරගෙන නැති නිසා කළහාණ මිත්‍රවරුනි, අපට පෙනෙනවා මේ ලෝකය සැප පිරුණු තැනක් විදියට. තමන් ළඟ නැතිවූ කල්හි ලෝකය දුකක්. අවශ්‍ය සැප ළඟ නැති විට හිතෙනවා ලෝකය අපායක්, දුකක් සහ ගින්නක් ලෙස. නිරයක් විදියට. හැබැයි ඒ සැප මේ ලෝකය පුරාම ව්‍යාප්තව තිබෙනවා. ලෝකය දුකයි කියන්න බැහැ ඒ විදියට බැලුවොත්. මොකද අපට ඕනෑ සැප ඔක්කොම තියෙනවා. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් මේ පෘථග්ජන වින්තනය තමයි ලෝකය කියන්නේ සැණකෙළියක් කියන අදහස. ගායනයෙන් ද වාදනයෙන් ද ආහාරවලින් ද විනෝදයෙන් ද හැම දෙයින්ම ඒ සැණකෙළියේ

ප්‍රමාණයට පිරිලා. සැණකෙළි කියන ඒවා, සැණකෙළි කාලවල හැමදාම සැණකෙළි වගේ තියෙන තැන් තියෙනව නේ. ඔය විශාල සුපිරි වෙළඳ සැල් එහෙම බැලුවම ඒවා ඇතුළේ සෑම විනෝදයක්ම හැමදාම තියෙනවා. ඒ හැම දෙයක්ම සැපක් විදියට තමයි පෙනෙන්නේ. මේ ලෝකයම කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ ලොකු සැණකෙළියක් වගේ. සතුට ලබන්නට පුළුවන් සැණකෙළියක් විදියට. අන්න එබඳු වූ ආකල්පයකින් තමයි එබඳු වූ සංඥාවකින් තමයි එබඳු වූ හැඟීමකින් තමයි සාමාන්‍ය කෙනෙකු මේ ලෝකයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්නේ සහ සාමාන්‍ය කෙනෙකු මේ ලෝකයත් සමඟ එකතු වෙන්නේ. යමක් දිහා බලන්නෙම ඔය හැඟීමෙන්. නිදහසේ නෙමෙයි බලන්නේ. අප බලන්නෙම සතුටට පත්කරන කුමක්ද එතන තියෙන්නේ මොනව ද ඇහැට පෙනෙන්නේ කුමක් ද දකින්නේ? ඒ හැම දේකින්ම බලන්නේ හැම දෙයක් තුළම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බලන්නේ කුමක්ද? කුමක්ද මෙතන හිත සතුටට පත්කරන්නට තියෙන්නේ? එම සංඥාවෙන් තමයි අප ලෝකය දිහා බලන්නේ. පුද්ගලයන් දෙස බලන්නේ. ගහකොළ, මල් දිහා බලන්නේ. කඳු, ගංගා, ඇළ දොළ, දිය ඇලි දිහා බලන්නේ. අහස, වළාකුළු, ඉර හඳ, තාරකා දෙස අප බලන්නේ. මොන හැඟීමෙන් ද? මේ සතුට උනන උල්පතක් දෙස බලන හැඟීමෙන්. එයින් තමන්ම සතුටට පත්කරවන ආකාරයේ මොන විදියේ සතුටක් ද තමන්ට උකහා ගත හැක්කේ?

බලන දේවල් විතරක් නෙමෙයි, අසන, ස්පර්ශ කරන, රස බලන ඔය හැම දෙයකින්ම අප ඉතාමත් කැදුර සේ සැප සතුට ලැබෙනව ද නැද්ද කියන කරුණු ගැන සැලකිලිමත් වෙනවා. එසේ හිතන්නේ මන්ද? අර මූලික අනාර්යය සංඥාව නිසා. මේ ලෝකය කියන්නේ මහා සැණකෙළියක්. එහි අපට අවශ්‍ය හැම දෙයක්ම තියෙනවා. බලන්න දේවල් ද අහන්න දේවල් ද කන්න දේවල් ද සුවඳ ද ස්පර්ශ ද ඕනෑ හැම දෙයක්ම තියෙනවා. අත් දකින හැම මොහොතකින්ම අප ඉල්ලනවා ඉතාම ආශාවෙන් සතුට. සතුට ලබන්නට පුළුවන් ද කියා බලනවා. එම නිසායි අප ලෝකයට මෙතරම් කැමති. සැණකෙළියකට කෙනෙකු යම්සේ කැමති වෙනව ද ආසක්ත වෙනව ද ඇබ්බැහි වෙනව ද ඒ විදියට මේ ලෝකවාසී හැම දෙනාම මේ ලෝකයට බැඳී ඉන්නේ. මේ ලෝකයට ඇලී ඉන්නේ. මේ ලෝකයේ ගැලී ඉන්නේ. මේ ලෝකයට එකතුවී ඉන්නේ. මක්නිසා ද? මේ ලෝකෙ තමා සතුට ඇත්තේ. මේ ලෝකයේ තමයි සැප තියෙන්නේ. මේ ලෝකයෙන් තමයි

සැප ගන්න තියෙන්නේ. සතුට ගන්න තියෙන්නේ. මේ ලෝකයට මොනව හෝ වුවහොත් ඒ සියලු සැප නැතිවී යනවා. මෙන්න මෙබඳු වූ සංඥාවක් නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපට මේ ලෝකයේ ඇත්ත තත්වය පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇත්ත තත්වය නොපෙනෙනවා පමණක් නෙවෙයි ඒ නිසාම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, නිරන්තරයෙන්ම සිතිවිලිවල අපේක්ෂාවන් ලෝකය වින්දනය කිරීමයි. පෙනෙන දේවල්, ඇහෙන දේවල්, කන දේවල්, අඳින දේවල් බලන්න. එයින් එපිට දෙයක් ගැන හිතනවද?

ඉතින් සතුට නැතිවෙනවා. අන්ත ප්‍රශ්නයක් අපට. පුද්ගලයෙකු නිසා සතුට නැතිවෙනවා. මෙතුවක් කල් සතුටින් හිතන්න පුළුවන් වූ කෙනෙකු ගැන දැන් සතුටින් හිතන්න බැහැ. මෙතෙක් කාලයක් සතුටින් හිතන්න පුළුවන් වූ මල් පාත්තියක් ගැන දැන් සතුටින් හිතන්න බැහැ. බලන්න හැම මොහොතකම, අපේ හැම සිතුවිල්ලක්ම ඇඳෙන්නේ එනහට කළයාණ මිත්‍රවරුනි. කොතෙන්නට ද? ලෝකයෙ තියෙන දේවල්වලට සහ එයින් ලැබිය යුතු යැයි කියා සිතන පතන සතුටට මේ ලෝකය අහිරමණය කළ යුතු දෙයක් ලෙසයි අප හිතන්නේ. අහිරමණය කියන්නේ සතුටු විය යුතු තැනක්. සැණකෙළියක් ලෙසයි හිතන්නේ. සැණකෙළියකට කෙනෙකු යන්නේ සතුටුවෙන්න. එනහට යන්නේ එතන ඇති විවිධ වූ අංගෝපාංගයන්ගෙන් විනෝද වන්න. එහි නිර්මාණය කර තිබෙනවා විවිධ උපායවල්. සැණකෙළියක් ඇතුළු කෙනෙකුට සතුටු කරන්නට ක්‍රමෝපායන් තියෙනවා. සුදුව තියෙනවා. සුරාව, සංගීතය, නැටුම් තියෙනවා. විවිධ මට්ටමින් විවිධ රසවලින් ආහාර තියෙනවා. මිලදී ගන්න ඇඳුම් පැළඳුම් තියෙනවා. සපත්තු ආදී ඒ උපායවල්, එබඳු විවිධ වූ උපායන් ගැනයි හිතෙන්නේ. පහළ වෙත සිතිවිලි. ඔය හැම සිතිවිල්ලකම තියෙන්නේ ඒ සැප සෙවීමේ උපායක්. මේ ලෝකයේ තියෙන දෙයක් අල්ලගෙන හෝ කුමක් හෝ මතක් කරගෙන සැප සෙවීමේ උපායක් හොයනවා. එයින් ලැබෙයි කියා හිතන සැප ගැන සිතමින් අප ඒ කෙරේ ආකර්ෂණය වෙනවා. කිට්ටු වෙනවා ඒ ලෝකයට.

ඕනෑම දෙයකට අප ආකර්ෂණය වෙන්නේ එයින් අපේ හිතේ සතුටක් ලැබෙන විට. අවම වශයෙන් සතුටක් ලැබෙවි කියා අප ප්‍රාර්ථනා කරනවිට, බලාපොරොත්තු වෙනවිට. ඕනෑම දෙයකට සමනලයෙකුට

හෝ කෙනෙකු ආකර්ෂණය වෙන්නේ ඒ සමනළයා දැකීමෙන් සහ එම සමනළයා ගැන සිතීමෙන් කෙනෙකුට සතුටක් ලැබෙන නිසා. එයට අප කිරිටුවෙනවා, ආකර්ෂණය වෙනවා. ආකර්ෂණය වී අර සමනළයාව සිත ඇතුළට කිඳා බස්සව ගන්න. අපේ සිත ඇතුළට එසේ කිඳා බැස ගන්න දේවල් ඕනෑතරම් තියෙනවා. හිත කියන්නේ හිතමි මඩ වගුරක් වගේ. යමක් වැටුණම බරට කිඳා බහිනවා. ඒ වගේ බරට දාගත්. කිඳා බැහැගත් දේවල් තියෙනවා. හොඳට බලන්න ඔය නැවත නැවත මතක්වෙන, නැවත නැවත හිතන සහ නැවත නැවත හොයන බලන අහන දේවල්. බලන්න ඒ සියල්ල අප අපේ හිත ඇතුළට දාගත් දේවල්. ඇයි ඒවා හිත ඇතුළට දාගත්තේ? අන්න එයින් සතුටක්, සැපක්, සුවයක් ලැබුණු නිසා. ලබාගන්න බලාපොරොත්තු වෙන නිසා.

එපමණක්ම නෙමෙයි “මේ ලෝකයේ තියෙන තමන්ව සතුටට පත්කරන දේවල් කෙසේ හෝ ලබාගත යුතුයි. ඒවා නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ” කියා හිතනවා. මේ අදහස අප කා තුළත් තියෙනවා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අහවල් අහවල් දේ නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. මෙතන තියෙන්නේ භෞතික අවශ්‍යතාවයක් පමණක්ම නෙමෙයි. කෘම නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. එතන තියෙන්නේ භෞතික අවශ්‍යතාවයක්. හැබැයි “අහවල් කෘම නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. අහවල් විදියට උයන්නේ නැතුව කන්න බැහැ. මා කන්නේ මෙසේ ඉච්චොත් පමණයි. මා ඇදින්නේ මේ පාටට, මේ හැඩයට මේ විදියට තියන ඇඳුමක් විතරයි. නැති නම් ඇදින්නේ නැහැ” එතන තියෙන්නේ අවශ්‍යතාවයක් නෙමෙයි නේ. ඇඳුමක් තියෙන්න ඕනෑ තැනකට ගැලපෙන විදියට. තමන්ගෙන් කෙරෙන්න තියන කාර්යය පහසු කරවන විදියට ඇඳුම් ඕනෑ. ඒ අවශ්‍යතාවය නෙමෙයි මෙතන තියෙන්නේ. අපට නැතුව බැහැ. මේ විදියට නැතිවුවහොත් බැහැ. අන්න එසේ අප හිතාගෙන මේ දැඩිව අරගෙන තියෙන දේවල් බලන්න. පුද්ගලයන්ව, ඇඳුම් පැළඳුම්, දේශගුණය, කාලගුණය ආහාර කොපමණ දේවල් මෙසේ ජීවිතාංග බවට පත්කරගෙන තිබෙනවා ද?

බලන්න අප කරගෙන තිබෙන පටලැවිල්ල. මේ ලෝකය මහා සැණකෙළියක් කියා හිතාගත්ත නිසා, මේ ලෝකය මහා සතුටු සාගරයක්, මහා විනෝද උයනක් කියා ඒ ඇතිකරගත් ආකල්පය නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප එබඳු වූ හානියක් අපටම කරගෙන

නියෙනවා. කෙබඳු වූ විනාශයක් ද? නිරන්තරයෙන්ම හිතනවා උපායවල් කොහොමද මේ දෙයින් සතුටු වෙන්නේ, අහවල් දෙයින් සතුටු වෙන්නේ. ඒ උපායවල් ගැන හිතනවා. කොහොමද අර විදියේ කපමක් කන්නේ? කොහොමද ඒවා ගන්නේ? කවදා ද? අහවල් කෙනා හමුවන්නේ කොහොම ද? මේවා ඉල්ලගන්නේ කොහොම ද? සැම විටම අපේ හිතට එන සිතිවිලි බලන්න. නිරන්තරයෙන්ම, නිරතුරුවම අතරක් නැතුවම කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු වූ සිතිවිලිවලින් අපේ මනස පිරිලා. මේ ලෝකයේ නියෙන දේවල් අල්ලගෙන සැප සෙවීමේ උපායවල් ගැන විතර්ක ඇතිකර ගැනීමෙන් මනස පිරී ඉතිරි ගොස්. එය දුකක් වුවත් අනහරින්න අපහසුයි. මක්නිසාද එයින් අප හිතුවා සැපක් ලැබෙයි කියා. සමහර විට සැපයක් වින්දා. එම නිසාම අප දැඩිව තීරණවලට ඇවිත් තිබෙනවා. මේ මේ දේවල් ඕනෑමයි. කෙසේ හෝ සතුකරගන්නවා. කෙසේ හෝ ලබාගන්නවා, ඉෂ්ට කරගන්නවා. මේවා නැතුව පීචත් වෙන්න බැහැ. මෙහෙම නම් මට කන්න බැහැ. අඳින්න බැහැ. නිදාගන්න බැහැ. පාරට බහින්න බැහැ.

ඉතින් මේ පටලැවිල්ල ලිහා ගැනීම සඳහායි මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඊළඟ සංඥාව අටවෙනි සංඥාව, කුමක් ද? ‘සබ්බ ලෝකෙ අනිතිරන සංඥා’ මුළු මහත් ලෝකය පිළිබඳවම අනතිරන සංඥාව ඇතිකරගන්න. අතිරමණය කරන සංඥාව නෙමෙයි. මේ ලෝකය විනෝද උයනක් කියන සංඥාව නෙමෙයි. මහා සැණකෙළියක් කියන සංඥාව නෙමෙයි. මේ ලෝකයෙන් සතුට සෙවීම පිළිබඳ සංඥාව නෙමෙයි. මේ ලෝකය අනහැරීමේ සංඥාව. මේ ලෝකයෙන් සතුටු වීමේ ආශාව අනහැරීමේ සංඥාව ඇතිකරගන්න. එය නමයි අටවෙනි සංඥාව විදියට කියන්නේ. ‘‘සබ්බ ලෝකේ අනතිරන සංඥා’’ ඉතින් බුදු හාමුදුරුවන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා. ‘‘කතමාවානන්ද සබ්බලොකෙ අනතිරන සංඥා ඉධානන්ද භික්ඛු’’ ආනන්ද කුමක් ද මේ අනතිරන සංඥාව කියන්නේ? මේ සතුට නොසෙවීමේ සංඥාව කියන්නේ? මේ මුළු මහත් ලෝකයෙන්ම සතුටු වීමේ අදහස අනහැරීමේ සංඥාව කියන්නේ කුමකට ද? ‘‘යෙ ලෝකෙ උපායුපාදානා වෙනසො අදිට්ඨානාහිනිවේසානුසයා, තේ පජ්භන්තෝ විරමති න උපාදියන්තේ’’ උපායු උපාදානා කියන්නේ, සැම විටම සිතිවිලිවලින් උපායවල්, පාරවල්, සැලසුම් හොයනවා. අඳිනවා. හඳුනවා. කුමක් හෝ අල්ලගෙන එයින් සැප උරා ගන්නට,

උකහා ගන්නට. හරියට බඹරෙකු, සමනලයෙකු, මැස්සෙකු මලකට ගොස් එහි ඇති තමන්ට අවශ්‍ය ඒ රොන් උරා ගන්නව නෙ. එසේම කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, අප හැම දේකින්ම, මේ ලෝකයේ තියෙන හැම දෙයකින්ම, උරා ගන්නට සහ උකහා ගන්නට හඳුනවා සැප. තියෙනවා කියා හිතන සැප. අප හිතනවා මේ ලෝකෙ හැම තැනකම සැප තියෙනවා. උක ගන්නොත් මහ සැපක්. මේ ලෝකෙ දකින්නෙ හරියට අර සමනලයෙකු, මී මැස්සෙකු මලක් දකින ආකාරයටයි. මහා මල් උයනක් ලෙස වසන්නයේ මල් පිපී බැබළෙන මහා උද්‍යානයක් ලෙසයි දකින්නෙ මේ ලෝකය. හැම තැනකම රොන් පිරුණු මල් තිබෙන. එම නිසා නිරතුරුවම අප සැලසුම් හොයනවා. “යේලෝකෙ උපායුපාදාන” යම්කිසි සැලසුමක්, උපායක් කෙනෙකු හඳුනව ද යමක් උපාදාන කර, යමකට ආකර්ෂණය වී ක්‍රමෝපායන් හඳුනව ද “චේතසෝ” අර හිත ඇතුළට යමක් කිඳා බස්සගෙන “චේතසෝ” කියන්නෙ එයයි. හිත ඇතුළට යමක් කිඳා බස්සගෙන “අධිට්ඨානානිනිවේසානුසයා” මෙසේ අදිට්ඨාන කියන්නෙ අර නැතුව බැහැ කෙසේ හෝ හොඳින් හෝ හරකින් ලබා ගන්නවා. එයයි අදිට්ඨාන කියන්නෙ. මේ ක්‍රමයටමයි පොල් සම්බෝලෙ හැඳෙන්න ඕන. මේ විදියටමයි බත ඉඳෙන්න ඕනැ, මේ විදියටමයි බිත්තියෙ තීන්ත ගාන්න ඕනැ. එහෙම තිබුණොත් විතරයි සැප, එහෙම තිබුණොත් විතරයි සතුට. මෙසේ හැම දෙයක් පිළිබඳවම ‘අදිට්ඨානයක්’ තමන් සිතුවේම, අන්න එබඳු වූ දැඩි මතකයකට ඇවිත්, එය තුළම කිඳා බැස, එය තුළම ජීවත් වෙමින් “අධිට්ඨානුනිනිවේසානුසයා” එය තුළම සයනය කරනවා, දැන් නිදාගෙන කියන්නෙ අප ජීවත් වෙන්නෙම, වැතිරගෙන ඉන්නෙම අප හදාගත් ගෙවල් තුළයි. ගෙවල් කියන්නෙ භෞතික ගෙවල්ම නෙමෙයි. ඕනැම දෙයක් අල්ලගන්නවා. එයින් සැප හොයාගන්න උපායවල් හඳුනවා. සැලසුම් කරනවා. ඒවා බොහෝ විට මනාකල්පිත වෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි එසේ සැලසුම් හඳුමන්, යම් යම් දේවල් අල්ලගෙන, ඊළඟට ඒවා මනස තුළ ගැඹුරට කිඳා බස්සගෙන, අනතුරුව ඒවා නැතුව බැරී තත්වයකට පත්වෙනවා. ඒ නැතුව බැරී තත්වයට පත්වූ පසු අප හදාගත් ඔය ගෙපැල් ඇතුළේ තමයි ජීවත් වෙන්නෙ. බලන්න සැලසුමක් හිතේ තිබෙනකන් අප ඉන්නෙ ඒ සැලසුම ඇතුළෙ. ගමනක් වෙන්න පුළුවන්, උත්සවයක් විය හැකියි, විත්‍රපටියක් වෙන්න පුළුවන්

කුමක් හෝ පුංචි හෝ ලොකු සැලසුමක් හඳුනාගත් විට ජීවත් වන්නේ ඒ තුළයි. “නිවේසානුසයා” ඒ දේ නිවහනක් බවට පත්කර ගන්නවා. ඉන් පසු කෝෂය බවට පත්වෙන්නේ එයයි. හරියට අර දළඹුවෙක් හඳුනාගන්න කෝෂ නියෙන්නේ ඒ වගේ. අප කෝෂගත වෙනවා. ඉන් එපිට මොනවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. ලෝකය, යථාර්ථය කොපමණ වෙනස් ද? අපගේ ලෝකයෙන් පිට අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. ආත්මීය ලෝකය තමයි එකම සතුට. ඒ මත්තෙම නැහෙනවා. ඒ මත්තෙම අප අපේ ජීවිතය නාස්ති කරගන්නවා. එසේ කෝෂගත වූ කල්හි ඒ කෝෂයේ ඇත්ත තත්වය පෙනෙන්නේ නැහැ. දළඹුවෙකුට තමන් ඉන්න ඒ කෝෂයේ ඇත්ත පෙනෙන්නේ නැහැ මන්ද? තමන්ම හඳුනාගත් කෝෂයේ නිර්මාණකරු සිරවී සිටින නිසා.

අප එබඳු වූ දෙයක් මේ ලෝකෙ නියෙන දෙයක් අල්වාගන්නවා. ඒවා මහා සැප සාගරයක්. ඒ සැප තමන්ට ලබාගැනීමට උපායවල් හඳුමන්, එසේ තමන්ම හඳුනාගත් තමන්ම පටවන බර නිසා ඒ දේ පිළිබඳ සංඥා අපේ හිතේ දැඩිව ගිල්වාගෙන ඊළඟට අපට ඒවා නැතුව බැරවෙනවා. කෙසේ හෝ එය සතුකර ගන්නවා. ඒ දේ කරනවා කියා, නැති නම් මේ ජීවිතයෙන් වැඩක් නැහැ. අධිරිධාන මට්ටමට පැමිණි පසු තමන් හඳුනාගත් මේ ජරා කෝෂය, තමන්ම විශා ගත්ත මේ මකුළු දැල තුළ තමන් පටලවෙනවා. “අතිනිවේසානුසයා” එය තුළයි ඉන් පසු අපට ජීවත් වන්න සිදු වන්නේ. එයින් පිට ලෝකයක් නැහැ. අපේ ලෝකය හරියටම අර පුංචි දළඹුවෙක් සිරවී සිටින කෝෂයක් මට්ටමට පටුවෙනවා.

මේ මුළුමහත් පටලවිල්ලම, “නෙ පප්හන්තෝ” අනහරන්න. ඒවා අනහරීම “විරමති” මේවගෙන් සතුටු නොවීම “න උපාදියන්තෝ” ඒවට කිරිටු නොවී සිටීම තමයි “සබ්බ ලෝකෙ අනතිරනසංඥා” කියා කියන්නේ කළආණ මිත්‍රවරුනි, මෙනෙ යම් යම් අපැහැදිලිතා ඇති විට හැකියි. එවිට අප මොකද කරන්නේ කියන ප්‍රශ්න, කෙසේ ද අප ජීවත් විය යුත්තේ? ගිරිමානන්ද සූත්‍රයට අනුව ඒ විදියට ලෝකය දිහා බැලීම, අසුභවාදයක් නෙමෙයි ද? සතුටු වෙන විට වැරදි ද? සැප විඳීම නොකළ යුතු ද? සැප විඳීම සඳහා උත්සාහ ගැනීම වැරදි ද? අර නිසන්ධි නාට්‍ය පුත්‍රතුමා කීවා වගේ අප දුක් විඳිය යුතුම ද? ආහාරය සැපයි, ඒ නිසා එය හොඳ නැහැ. අනතිරන සංඥාව වඩන්නට ඕන

කියා නොකා සිටිය යුතු ද? නිදාගන්න ඇඳක් තියාගෙන, සයනයේ නිදාගැනීම සැපක් වන නිසා බීම පොළවේ සිතලේ නිදාගන්න ඕනඳද? උන් මේ වගේ ප්‍රායෝගික සහ න්‍යායාත්මක ගැටළු මතු වෙන්න පුළුවන්. අනිවාර්යයෙන්ම මතු වෙනවා කළාණා මිත්‍ර වරුනි. මක්නිසාද මේ සබ්බ ලෝකෙ අනභිරත සංඥාව සම්පූර්ණයෙන්ම මේ ලෝකය අනික් පැත්ත හරවන සංඥාවක්. මේ ලෝකය අනිත් පැත්ත හරවනවා කියන්නේ මේ ලෝකය දිහා අප බලන විදිය සම්පූර්ණයෙන්ම කණපිට පෙරලෙනවා. උනට තියෙන්නේම කණපිට හැරලා, උඩුයටිකුරු වී ඇති දෘෂ්ඨිය නැවත දෙපයින් සිටිවනවා.

කණපිට හොඳ පිට විදියට බාරගත් කෙනෙකුට එය නිවැරදි පැත්ත හරවන විට හිතෙනවා මේ හොඳ පැත්ත කණපිට හරවනවා උඩුයටිකුරු කරනවා කියා, ඇත්තටම මෙතෙක් කාලයක් හිටියේ ඔළුවෙන්. දෙපාවලින් නෙමෙයි හිටගෙන හිටියෙ. පෘථග්ජන කෙනෙකු ඉන්නේම මේ ලෝකයේ ඔළුවෙන් හිටගෙන. පෘථග්ජන කෙනෙකු මේ ලෝකය පෙන්නේ ඔළුවෙන් හිටගත්තු කෙනෙකුට ඇති සැටිය පෙනෙන ලෙසයි. අනික් පැත්තට. ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට පමණයි නිවැරදි දැනීම ඇත්තේ. පෘථග්ජන කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ අර ඔළුවෙන් හිටගෙන ඉන්න කෙනෙකුට පෙනෙන අයුරින් සියල්ල අනිත් පැත්තට. හැබැයි කෙනෙකු උපතේ සිටම අවුරුදු පහහක් සියයක් ඔළුවෙන් හිටගෙන දකින්න පුරුදු වුණු ලෝකය දෙපයින් හිටගෙන දකින්න උත්සාහ කරනවිට අවුලක් වෙනවා. කරකැවිල්ල හැඳෙන්න පුළුවන්. කලන්තෙ හැඳෙන්න පුළුවන්. ඇවිදගන්න බැරවෙන්න පුළුවන්. සියල්ලම වෙනස් වී යනවා. ඒ අවුල කළාණා මිත්‍ර වරුනි, මේ සංඥාවේ ඇති, සංඥාව දැඩිව ගැනීම නිසා ඇතිවෙන අවුලක්. අප කවදත් කතා කළා මේ ලෝකයේ කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. කවුරුත් හෝ හිතනවා නම් මේ ලෝකයේ ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා කියා එය වැරදි සංඥාවක්. අප හිතනවා මේ රාගය තියෙන්නේ ලෝකයෙ. ද්වේෂය තියෙන්නේ ලෝකයෙ කියා, එය වැරදියි. සිදුවීම් ලෝකයේ වෙනවා. ඒවාට මුහුණ දුන් විට අපේ හිතේ ද්වේෂය එනවා. ඒ වගේම රාග නිශ්‍රිත වූ අත්දැකීම් ලැබෙනවා. එවිට හිතේ රාගය ඇතිවෙනවා. ඊළඟට මහා අනතුරුදායක සිදුවීම්වලදී අපේ හිතේ බය ඇතිවෙනවා. එබඳු වූ සිතිවිලි නිසා අප හිතනවා මේවා සියල්ලම ලෝකෙ තියෙන්නේ.

හය කියන එක මේ ලෝකයේ තියෙන දෙයක් කියා. එම නිසා කියනවා මේවා හරි භයානක දේවල්. සොහොන් පිට්ටනිය හරි භයානකයි. අප නිතනවා මේ හය තියෙන්නෙ සොහොනේ කියා. අපේ හිතේ කිඳා බැහැරගෙන තියෙන අදහසක්. බය තියෙන්නෙ සොහොන. බය තියෙන්නෙ කෙම්මුර දවස්වල, බය තිබෙන්නෙ මහ රැට, රාත්‍රිය කියන්නෙ මහා භයානක වෙලාවක්.

අප නිතනව කිසියම් නිශ්චිත වෙලාවක කිසියම් නිශ්චිත ස්ථානයක බය තියෙනවා. අපේ හිතේ ඇතිවෙන හැඟීමක් කියන කාරණය කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප දැක නැහැ. ද්වේෂයත් ඒ වගේ. රාගයත් ඒ වගේ. මේ ලෝකය එසේ දැකින කෙනා මේ ලෝකයත් සමඟ නිරන්තරයෙන්ම මහා හැප්පිලික, පටලවිල්ලක ඉන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න පැමිණි “ඉසිදත්ත” කියන කාර්මික ශිල්පියා බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා, “ඔබ වහන්සේ මේ ගමට වඩින බව අප කලින් දැනගෙන හිටියා. අපට ආරංචි වුණා. ඔබ වහන්සේ හිටිය ඒ අතර ගමේ සිට මේ ගමට එන්න ගම් ගණනාවක් පහුකර පළමුවෙනි නගරයට වැඩියා කියා දැන ගත්විට අපේ හිතට හරි සතුටක් ආවා. අප බොහොම කාර්ය බහුල කාර්මික ශිල්පීන්. නමුත් අපේ හිතට හරි සතුටක් ආවා. ඒ නුවරින් ඊළඟ නුවරට ඔබ වහන්සේ වැඩියා කියා දැනගත්විට ඔබ වහන්සේ අපට සමීප වූවා කියා දැනගත්තම අපේ හිතේ එයට වඩා සතුටක් ආවා. මෙසේ අප නිරන්තරයෙන්ම මේ ඔබ වහන්සේගේ චාරිකාව පිළිබඳ සන්නිවේදනයට සවන් දන්නා, එය උණුසුම් සන්නිවේදනයක්.’ අද වුවත් කවුරුන් හෝ සුවිශේෂී පුද්ගලයෙකුගේ සංචාරය ගැන එවැනි ප්‍රචාර මාධ්‍ය විසින් කරනු ලබනවා. දැන් ඉන්නෙ අහවල් නගරේ, දැන් ඉන්නෙ මේ නගරේ කියා නගරයෙන් නගරයට ඒ ගැන තොරතුරු සපයනව නෙ. එවැනි කිසියම් තොරතුරු සන්නිවේදනයක් එකලත් පවතින්න ඇති. අවසානයේ ඔබ වහන්සේ අපේ නගරයට පැමිණි බව දැනගත් කල සිත පුදුම සතුටකින් පිරිගියා කියා මේ ඉසිදත්ත කියන කාර්මික ශිල්පීන්, පාරම්පරික වඩුවන් බුදු හාමුදුරුවන් වහන්සේට කියනවා. එතන දී බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ වදාරනවා ‘‘වඩුවනි, ඉසිදත්තයනි, මේ ගිහිගෙය හරිම කරදර සහිත තැනක් ‘‘සම්බාධෝ ජරාවාසෝ’’ ගිහිගෙය හරිම සම්බාධ සහිත තැනක්. ‘‘අබ්භෝ

කාසෝව පබ්බජිතා” මේ පැවිද්ද කියන්නේ අහස වගේ අහසවකාශය වගේ හරිම නිදහස්” එවිට ඉසිදුන්න කාර්මික ශිල්පීන් කියනවා “බුදුනාමුදුරුවනේ ඔවා නෙමෙයි අපට තියෙන බාධක. ඒවත් බාධක තමයි. අප රජතුමා ළඟ සේවය කරන්නේ, අප රාජ්‍ය සේවයේ යෙදෙන පිරිසක්. රජයේ සේවකයන් පිරිසක්. අපට තියෙන එක් රාජකාරියක් නම් රජතුමා ඇතුළු මෙහෙසියන් විදි සංචාරය කරන විට, සමහර විට ඒ අන්ත:පුරයම ඒ විදියේ සංචාරයේ යෙදෙනවා. එතැනදී අපයි වාහන සෑදිය යුත්තේ. සමහර විට අස්සයගෙ පිටේ යනවා. එවිට මේ අස්සයගේ පිට හදන්න ඕනෑ මේ අයට නැතල යන්න පුළුවන් මට්ටමට. ඒ දෝලාවන් නම් එහි හොඳට වාඩි වී ඉන්න. ඇතුන්ගෙ පිටේ යනවා. ඒ වෙලාවට මේ ඇත්තු සරසන්න ඕනෑ. ඉතින් ඇතෙකු කියන්නේ වල් සතෙක්. වල් සතෙකුම හිලෑ වූ වාහනයක් බවට පත්කිරීම ලේසි නැහැ. ඒ වගේම දුර්ගතිය වෙන්නත් ඕනෑ. ඒ උඩ මේ කුමාරිකාවන් නැත යනවා. මේ කුමාරිකාවන් කියන්නේ ඉතාම නව යොවුන් වියේ සිටින, අතිශයින්ම රූමත් කාන්තාවන්. ඉතාම ආකර්ෂණීය අඟ පසඟ තියන අය. අපේ රාජකාරිය මේ සියලුම වාහන නිමවා ඔවුන්ව කැටුව අපත් විදි සංචාරයේ යෑමයි. මේ ඇතාව රැක ගන්නත් ඕනෑ. මේ වාහනය අප රකින්නත් ඕනෑ. උඩ යන කුමාරිව රකින්නත් ඕනෑ. අපව රැකගන්නත් ඕනෑ. මේ කුමාරිකාවන්ට ඇලලා ඒ රස්සාවන් නැතිකරගෙන රජතුමාගේ හිස් ගැසුම් කන්න මට්ටමට යන්නේ නැතුව තමන්ව රැකගන්නත් ඕනෑ. මේ තමයි අමාරුම දේ” කියා.

ඇතාව රැකගැනීමත් අමාරුයි. ඒ උඩ යන කුමාරිකාව රැකගැනීම එයටත් වඩා අපහසුයි. අමාරුයි. ඒ කුමාරිකාවන් එක්ක යන්න වෙනවා මේ යාත්‍රාවේ. මේ රූමත් නව යොවුන් ඉතාම ආකර්ෂණීය කුමාරිකාවන් සමඟ යන මේ රියදුරාට සිදුවෙනවා තමන්ව රැක ගන්න. මෙය ලේසි නැහැ. රජයත් සමඟ කරන සෙල්ලමක්. ඒත් අප මෙය කරනවා. කොපමණ අපහසු වුවත් වාහනයත් රැකගන්නවා, වාහනයේ යන මඟින් රැකගන්නවා. පදවන තමන්වත් රැක ගන්නවා කියා ඔවුන් කීවා. දැන් කළාණා මිත්‍රවරුනි, බලන්න මේ ඇත්තත් කරන්නේ ලේසි පාසු වැඩක් නෙමෙයි. සාමාන්‍යයෙන් මිනිස්සු ලෝකය දිනා බලන ආකාරය, ලස්සන වාහන, නව යොවුන් රූමත් කුමාරිකාවක් රාග නිශ්ක්‍රිත දේවල්. දැන් එහෙම හැඟීමක් අපට තියෙනවා. මේවා

රාගය ඇතිවෙන දේවල් මේවගෙන් පරිස්සම් විය යුතුයි. සොහොන් පිටිටිනි කියන්නේ හයානක දේවල, බය හිතෙන තැන්, ඒවාට ගියොත් බය එනවා. රාත්‍රිය කියන්නේ හයානක වෙලාවක් ඒ වෙලාවේ බය එනවා. එබඳු සංඥාවක් තමයි අපට මේ ලෝකය පිළිබඳවත් තියෙන්නේ. ලෝකයේ තියෙන දේවල් පිළිබඳවත් තියෙන්නේ. අප හිතනවා රාගය යම් නිශ්චිත දේවල්වල තියෙන දෙයක්. මේ අපේ හිතේ රාගය ඇතිකරගෙන තමයි අප ඒවා දිහා බලන්නේ කියා අප දන්නේ නැහැ.

රාගය හිතේ ඇතිකරගෙන ඉන්පසුවයි ලෝකය දිහා බලන්නේ. එතකොට අපට පෙනෙනවා සමහර දේවල් රාග නිශ්චිත දේවල් වශයෙන්. ද්වේෂය හිතේ ඇතිකර ගෙන ලෝකය දිහා බලන විට අපට පෙනෙනවා සමහර දේ ද්වේෂ සහගත විදියට. බය හිතේ ඇතිකර ගත්පසු කෙනෙකුට ලෝකයේ සමහර දේ මහා හයානක විදියට පෙනෙනවා. තමන් මේවා හිතේ ඇතිකර ගන්නා බව නොපෙනෙන නිසාත් හිතේ ඇතිකරගන්න සංඥාවක් නිසා සිද්ධ වන බව නොදන්නා නිසා ලෝකයත් සමඟ මහා පටලැවිල්ලක් හදාගන්නවා. මහා අරගලයක් හදා ගන්නවා. හදාගෙන තමන්ගේ හිතේ ඇති වෙන රාගය නැති කරන්න මේ ලෝකය කණා පිට පෙරලන්න හදනවා. තමන්ගේ හිතේ ඇතිවන ද්වේෂය නැති කරන්නට මේ ලෝකයම අතින් පැත්ත හරවන්න හදනවා. තමන්ගේ හිතේ ඇතිවන බියෙන් බේරෙන්න මේ ලෝකයේ සියලුම දේවල් වෙනස් කරන්න හදනවා. මේ නෙමෙයි බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව. බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව කියන්නේ “තිට්ඨන්ති චිත්‍රානි තතේව ලෝකේ” මේ ලෝකයට එහෙම පවතින්නට ඉඩ දීම. කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මේ ලෝකය රාගය සහිත ද එහෙම කියන්න බැහැ. මේ ලෝකයේ ද්වේශය තියෙනව ද එහෙම කියන්නත් බැහැ. මේ ලෝකයේ මොනවත් නැහැ. රාගයත් නැහැ. ද්වේශයත් නැහැ. බියත් නැහැ. දුකත් නැහැ. ඒවා මොනවත් ලෝකයේ නැහැ. හිත විවිධ උපායවල් යොදමින් රාගය ඇතිකරගන්නවා. ද්වේෂය ඇතිකරගන්නවා.

මේ ලෝකයේ තියෙන දේවල් හරියට තේරුම් ගන්නේ නැතිකම නිසා ලෝකය ඇසුරු කරගෙන හිතට ඕනෑ ඕනෑ දේවල් හදාගන්නවා. වික්ටෝරියානු යුගයේ එංගලන්තයේ, ඒ කාලයේ ඔය සදාචාරය පිළිබඳ මහා බයක් තිබුණා. ඒ සදාචාරය විසින් රාගය මහා බැරෑරුම් විදියට

ගනු ලැබුවා. හැම ජීවි - අජීවි සෑම දෙයක්ම ශිෂ්ට සම්පන්න විය යුතුයි කියා. යමක් ඒ වික්ටෝරියානු ප්‍රමිතියට අනුව නොතිබුණොත් එය අසහනයයි. ඒ හේතුවෙන් මේසවලට පවා ඇඳුම් ඇන්දුවා. ඒ කාලෙ මේසවලට ඇඳුම් ඇන්දුවා. ඇයි මේසවලට ඇඳුම් ඇන්දුවේ? මේස කකුල් වහන්න. මේසවල කකුල් හතරක් තියෙනවා. කකුල් කියන ඒවා අසහනය දේවල්. එය පෙනෙන්න හොඳ නැහැ කියා ඒ හැම මේසයකම කකුල් හතරට කලිසම් හතරක් ඇන්දුවා. “ආ මේ දකින්න පාද” පාදයක් ඇඳුම් නැතුව දකිනවා කියනකොට එතන කිසියම් අසහනය හැඟීමක් එන්න පුළුවන්. එයින් බේරෙන්න හැම මේසයකම තියන පාදවලට ඇඳුම් ඇන්දෙව්වා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එසේ පුලුවන් ද හිතේ ඇතිවන රාගය අහඹුරින්න. එම සංඥාවෙන් බැලුවොත් ඇඳුම් අන්දන්න වෙනවා හැම දේකටම. මුළු ලෝකයම වැනුවත් රාගය ඉතිරි වෙයි. එම නිසා එයට වඩා ලේසි හෙ ඇස්වහගෙන සිටීම හැම ලියකටම, හැම කෝටුවකටම ඇඳුම් අන්දවනවට වඩා ලේසියි ඇස්වහ ගැනීම. අන්ධවීම. ඇස්වහ ගන්නත්, අන්ධවුණත් පුළුවන් ද රාගයෙන් බේරෙන්න? රාගී සිතිවිලිවලින් බේරෙන්න? ද්වේෂයෙන් බේරෙන්න. ද්වේෂ සහගත හැඟීම්වලින් බේරෙන්න. බියෙන් බේරෙන්න පුළුවන්ද? පාළුවෙන් බේරෙන්න පුළුවන්ද? බැහැ. එය කළ නොහැකි දෙයක්. මක්නිසාද ඒවා ඇතිවෙන්නෙ අප මේ ලෝකය ග්‍රහණය කරන සහ මේ ලෝකය දිහා බලන ක්‍රමය අනුවයි. මේවා ගැන හිතන විදිය අනුවයි. ඒ මිසක් කිසිම මේසෙකවත්, පුටුවකවත් වෙන කිසිම දේකවත් ඔය කිසිම හැඟීමක් නැහැ. හැඟීමක් ඇතිකරවන්න පුළුවන් ශක්තියකුත් නැහැ. ඒවා හරිම අප්‍රාණික දේවල්. මේසයන් ඔහේ තියෙනවා. ඒ වගේම තමයි අනිත් හැම දෙයක්ම. හැම දෙයක්ම ඒ වගේ. නමුත් අප ලෝකය කෑලි කෑලිවලට බෙදනවා. බෙදන්නෙ කොහොමද? අර තමන් දකින විදිය අනුව, ඒ තුළින් තමන් ඇතිකරගන්න හැඟීම අනුව, අප ලෝකය බෙදනවා. මේවා ලස්සනයි. මේවා ආකර්ෂණීයයි. මේවා රාග නිශ්‍රීතයි. මේවා කැතයි. මේවා පිලිකුල් සහිතයි. මේවා අප්‍රසන්නයි. ද්වේෂ සහගතයි. භයානකයි.

එසේ ලෝකය දකිනතුරු, මේ තැනැත්තා මේ ලෝකය ඇතුළෙමයි ඉන්නෙ. ඔය තමන් ඇතිකරගන්න හැඟීමෙන්, කෝෂයක් හදාගෙන ඒ කෝෂය ඇතුළෙ ජීවත් වන්නේ. එයින් නිදහස් වීමක් නැහැ. තමන්ගෙ

නිවස තමන් භෞතික වශයෙන් කොතන ද ඉන්නේ එය වැදගත් නැහැ. භෞතික වශයෙන් මොන විදියේ ගෙදරක ද ඉන්නේ කියන එක වැදගත් නැහැ. මානසික වශයෙන් තමන් ඉන්නේ අර තමන් හදාගත් කෝෂය ඇතුළේ. මානසික නිවහන ඇතුළේ. සංඥා නිසා අප ඒ ලෝකය දිහා බලන අහන ආකාරය අනුව ඉතාම පටු බිත්තර කටුවක කොටු වී, අප ප්‍රවේසමෙන් ඉන්නවා බිත්තර කටුවක් තුළ යමක් වුණොත් තරහ යයි. දැක්කොත් මගේ හිතේ ආශාවක් ඇතිවෙයි. බිය වෙයි. බිය වෙනවා. තරහා එනවා. දැන් මූලිකම ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ මේ ලෝකය දිහා අප බලන විදිය, මේ ලෝකය අප අදහන ගන්න විදිය. මේ ලෝකය දෙස බලන්න කියන්නේ සැණකෙළියක් ලෙස නෙමෙයි. මේ ලෝකයේ ඔබත් මාත් ඉන්නේ බොහොම ටික කාලයයි. ඒ කාලය තුළ මේ ලෝකය පාවිච්චි කරන්න එපා ‘‘කානිවල්’’ එකක් ඇතුළේ ඉන්න කෙනෙකු ඒ ඉන්න පැය ගණන පාවිච්චි කරන විදියට. එසේ නොවෙයි. එයට වඩා හරයක් තිබෙනවා මෙතන, කුමක්ද? මේ ලෝකය ඇතුළේ කෝෂ ගතව සිටින ඔබත් මාත් මේ කෝෂයෙන් නික්ම යා යුතුයි. අන්න ඒ සංවර්ධනය, ඒ වැඩීම, පරිණාත වීම සඳහා ලෝකය දෙස බලන්න, ලෝකය තියන විදියට. ලස්සනයි කියා හිතන්නේ නැතුව, කැතයි කියා හිතන්නේ නැතුව. එසේ පියවි ඇසින් බලන්න උත්සාහයක් ගන්න. එය තමයි මේ අනතිරන සංඥාව. අනතිරන සංඥාව කියන්නේ මුළු මහත් ලෝකය දෙස පියවි ඇසින් බැලීම. මෙය පුරුදු කළ හැකි, පුරුදු කළ යුතු සංඥාවක්. ලස්සනයි කියා කලින්ම අප හිතු දේවල් දිහා බලන්න ඒ ලස්සනයි කියන සිතිවිල්ලෙන් තොරව. ආකර්ෂණීයයි කියන සිතිවිල්ලෙන් තොරව. ඒ දේ අල්ලගෙන කෙසේ හෝ සතුටක් හිතේ ඇතිකරගන්නවා කියන ඒ සංඥාවෙන් තොරව. ඒ සඳහා සැලසුම් කිරීමේ සංඥාවෙන් තොරව. එය නැතුව ජීවත්වන්න බැහැ කියන සංඥාවෙන් තොරව.

අන්න එසේ කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය අභ්‍යන්තර සංඥා නමැති කෝෂවලින් එලියට විත් ලෝකය දිහා බලන්න. ඒ බලන විට දැකීවි අපට දක්නට පුළුවන් වේවි නිදහස් වූ ලෝකයක් හරියට අභ්‍යවකාශය වගේ. අහස වගේ. හැප්පෙන්නේ නැති, ඇලෙන්නේ නැති, ගැටෙන්නේ නැති නිදහස් වූ අනන්ත වූ ලෝකයක්. එතන සතුට වෙන්න දෙයකුත් නැහැ. දැක්වෙන්නට දෙයකුත් නැහැ. ලබා ගන්න දෙයකුත් නැහැ.

නියාගන්න දෙයකුත් නැහැ. අතහරින්න දෙයකුත් නැහැ. ඇලීමක් තිබුණොත් චිතරයි අල්ලගන්න දෙයක් තිබෙන බව ඔබට පෙනෙන්නෙ. ගැටීමක් තිබුණොත් පමණයි පෙනෙන්නෙ අතහරින්න දෙයක් තිබෙන බව. එතකොට ඇලීමයි, ගැටීමයි නැති තැන අල්ල ගන්න දෙයකුත් නැහැ. අතහරින්න දෙයකුත් නැහැ. නියාගන්න දෙයකුත් නැහැ. ප්‍රතික්ෂේප කරන්න දෙයකුත් නැහැ. සතුට වෙන්න දෙයකුත් නැහැ. දුක්වෙන්න දෙයකුත් නැහැ. මේ සියල්ලම නියෙන්නෙ අප ලෝකය දිහා බලන ආකාරයට අනුව. මෙයයි ඉතාම වැදගත් පණිවිඩය බුදු දහමේ දෙන. ‘‘ඔබ දකින්නෙ පවතින ලෝකයක් නෙමෙයි. මා දකින්නෙ සැබවින්ම ඇති ලෝකයක් නෙමෙයි. ඔබ සහ මා දකින්නට කැමති ලෝකයක් තමයි අපට පෙනෙන්නෙ’’ ඒ නිසා මේ ලෝකය සැබවින්ම කෙසේද කියා ඔබ දන්නෙත් නැහැ. මා දන්නෙත් නැහැ. ඔබ දන්නෙ ඔබේ සතුට විසින් පෙන්නන ලෝකයක්. මා දකින්නෙ මගේ සතුට විසින් ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලෝකයක්. ඒ නිසා ඔබත් මාත් අතර කුමක් ද ලස්සන, කැන, සතුට, අසතුට, රස, හීරස සහ හොඳ, නරක පිළිබඳ මහා ගැටුමක් නියෙන්නෙ. පරස්පරයක් නියෙන්නෙ. ඒ සංඥා ප්‍රක්ෂේපණය කරන විවිධත්වය අත්හළ විට එසේ බලන දවසට අප කිසිවෙකු අතර ගැටුමක් නැහැ. ගැටෙන්න දෙයක් නැහැ. අප දකින්නෙ එකම එක ලෝකයක්. ඉන්පසු ඇලෙන්නෙත් නැති, ගැටෙන්නෙත් නැති අන්න එබඳු වූ අනන්ත වූ නිදහස් ස්වභාවයකට කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ‘‘සබ්බලෝකේ අනතිරත සංඥාව’’ අපව රැගෙන යනවා. මේ ලෝකය සතුටු උයනක්, සැණකෙළියක් කියන අර දළඹු කෝෂයෙන් මිදී පියඹා යා හැකියි. ‘‘අබ්භෝකාසෝච පබ්බජ්ජි’’ ඒ නිසා පුහුණු කරන්නට උත්සාහ කරමු මේ ලෝකයෙන් සතුට සෙවීමේ බාල බොළඳ ආශාව, මේ ලෝකයේ නියෙන දේවල් නැතුව ඉන්න බැහැ කියන ඒ පටු සිතිවිල්ලෙන් මිදී, ලෝකය නියෙන විදියට දකින්නට. ‘‘සබ්බලෝකේ අනතිරත’’ සංඥාව පුරුදු කරන්නට අප නිහඬ වෙමු මඳකට.

භාවනාව

බලන්න හිත දිහා සිතිවිලි ඇතිකරගනිමින් හිත සැලසුම් හදන හැටි. උපායවල් භොයන හැටි. හරියට මී මැස්සෙකු මලක් අල්ලගෙන එහි රොන් බොන්නට සැලසුම් කරනවා සේ. මතක්වෙන, මතක්වෙන අරමුණු ඔස්සේ සතුට උරා බීමේ සැලසුම් හදන හැටි.....

සිතිවිල්ලෙන් සිතිවිල්ලට දැඩිව එල්ල සිටින්නට එපා. ඒ සිතිවිලි ඇවිත් යන්නට ඉඩදෙන්න. මතක් වෙයි. ඒ මතක් වෙන හැම සිතිවිල්ලක්ම අලත් සිතිවිල්ලකට ඉඩ දෙමින් ඉවත් වී යයි. ශබ්ද ඇහෙයි, නෂ්ටිය යයි. සිතිවිලි එයි යයි. මතකයන් එයි යයි. හරියට අහසයි වලාකුළුයි වගේ. කිසිදු සටහනක් අහසේ නොතබමින් යම්සේ වලාකුළු පැමිණා නික්ම යන්නේ ද වලාකුළක් පැමිණා ගිය පසු කවර හෝ සටහනක්වත් අහසේ නැහැ. මෙබඳු වූ වලාකුළක් මෙතන තිබුණායි කියන්න. අහස කොහොමත් පිරිසිදුයි. වලාකුළු එන්න කලින් පිරිසිදුයි. වලාකුළු ඇවිත් නියත විටත් අහස පිරිසිදුයි. වලාකුළු ඇවිත් ගියාට පසුත් අහස පිරිසිදුයි. අහස කොහොමත් හිස්. වලාකුළු තිබුණත් නැතත්.....

එසේ අප ඔය ඇහෙන, පෙනෙන, දකින, ස්පර්ෂ කරන, මතක්වෙන වලාකුළු බඳු වූ අත්දැකීම්වලින් යම් යම් දේවල් උරා ගන්නට, උකහා ගන්නට, අවශෝෂණය කරගන්නට, ඩැහැ ගන්නට අපේක්ෂා නොකරන විට ඒ මොහොතේ අප අහස වගේ. ඔය කිසිදු අත්දැකීමකට බැහැ ඔබට බලපෑමක් කරන්නට. ඕනෑම ශබ්දයක් ඇහෙන්නට කලින්, ඕනෑම රූපයක් දකින්නට කලින් ඔබ යම් සේ පිටිතුරු ද, ඔබ යම් සේ නිදහස් ද ඇහෙන විටත්, දකින විටත්, හිතන විටත් එසේම ඔබ පිටිතුරුයි. නිදහස්.....

ඇසි අවසාන වූ පසු, දැක අවසාන වූ පසු, සිතා අවසාන වූ පසු ඒ නිදහස, ඒ පිටිතුරු බව ඒ විදියටම අත්දකින්න. කිසිදු වලාකුළකට අහස අවලස්සන කරන්නට හෝ අපිරිසිදු කරන්නට නොහැකි සේම මේ ලෝකයේ පවතින කවර හෝ රූපයකට, ශබ්දයකට, ස්පර්ශයකට, රසයකට හෝ සුවඳකට එබඳු වූ මනසක් කිලීවී කරන්නට බැහැ. අවලස්සන කරන්නට බැහැ. අපිරිසිදු කරන්නට බැහැ.....

එබඳු වූ මනසක් කළයාණා මිත්‍රවරුනි, ඔබ සතු වෙනවා. ඒ බව දැනගන්න. මනස ස්වභාවයෙන්ම පිටිතුරුයි. “ප්‍රහස්සර මධං භික්ඛවේ චිත්තං” ස්වභාවයෙන්ම හිත ලස්සනයි. ප්‍රභාෂ්වරයි. අන්න ඒ ප්‍රභාශ්වර හිතත් සමඟ අප සමුගනිමු. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය සංඥාව

පළමුවැනි දේශනය

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, සාමාන්‍යයෙන් හිත ලෝකය දිහා බලන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධතා සහිතවයි. කෙනෙකුට හිතෙන් පුළුවන් මේ ලෝකය කොපමණ හොඳද කියා. උන් ඒ හොඳද කියන සිතිවිල්ල නැතිනම් ඒ හොඳයි කියා සිතන තැනැත්තා දකින ඒ හොඳ ලෝකය කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, ඒ තැනැත්තාගේ හිතෙන් ඇතිකරගන්න අදහසක්. ඒ විතරක් නෙමෙයි, මේ නරක ලෝකය, නැති නම් ලෝකය නරක දෙයක් කියන අදහසක් හිතේ තියෙනවා. එහෙම නැතුව හොඳයි කියා කියන්න බැහැ. උන් සුදුසි කියන විටම අඩුම වශයෙන් කළුපාටත් කියන්න, කළුපාට හෝ වෙන පාටක් නැතුව යමක් සුදුපාටයි කියන්න බැහැ අපට. උන් රස්නෙයි කියන කොටම සීතල කියන අදහසක් තිබෙනවා. ඒ හිසයි යමකට අප රස්නෙයි කියන්නේ.

මෙසේ මොනවා ගැන හෝ කවුරුන් ගැන හෝ කොහොම කිවත්, ඒ අපි කියන දේ ගැන ප්‍රතිවිරුද්ධ ස්වභාවයකුත් තියෙනවා අපේම හිතේ තියෙනවා. කැතයි කියනකොටම ලස්සන කියන්නේ මොන වගේ ස්වභාවයකට ද කියන අදහස හිතේ තියෙනවා. ඒ අදහස හිතේ තියාගෙන ඒ විදියට නැති නිසා කියනවා කැතයි කියා. ලස්සන නැහැ කියා. එතකොට ලස්සනයි කියන විට කැතයි කියන අවිච්ච පිලිබඳව අපේ හිතේ රූපයක්, චිත්‍රයක් තියෙනවා. එයට විරුද්ධ නිසා අප කියනවා මෙය ලස්සනයි කියා. ඕනෑම දෙයක් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, යමකට අප විශේෂණ පදයක් පාවිච්චි කරන විට සුභ පැත්තෙන් අසුභ පැත්තෙන් හෝ ප්‍රතිවිරුද්ධව මමිමක් තියෙනවා අපේ හිතේ. ඒ මමිමට අනුවයි හොඳයි, නරකයි, කැතයි, ලස්සනයි, උසයි, කොටයි,

සිතලයි, රස්නෙයි, මෘදුයි, මොළොක්, මිහිරියි, අමිහිරියි යන හැම විශේෂණ පදයක් ම කියන්නේ. එබඳු මිම්මකින් තොරව, එවන් වූ හිතේ සැකැස්මකින් තොරව ඔය මොනවත් ගැන කතා කරන්නට බැහැ. දැන් ලස්සන ගැන පුළුවන් ද කතා කරන්නට? ලස්සන පුද්ගලයෙකු කියන්නේ කෙබඳු පුද්ගලයෙකුටද? කියන්න පුළුවන් ලස්සන කෙනෙක් කියන්නේ කොයි වගේ කෙනෙකුට ද කියා. පාටින් සුදු පාට කෙනෙක් තල එලල කෙනෙක්, දඹුරු පාට කෙනෙක්, කළු පාට කෙනෙක් එහෙම කියන්න පුළුවන්. එසේ පවසන විටම එසේ නොවන ස්වභාවයක් ගැන අපේ හිතේ අදහසක් තියෙනවා.

මෙසේ අපේ හිතේ තියෙන මිනුම් දඬු අප පාවිච්චි කරනවා මේ ලෝකය ගැන අර්ථ කථනය කරන්න. ලෝකය කිවම හැම දෙයක්ම, හැම පුද්ගලයෙක්ම, හැම අත්දැකීමක්ම. ඔය හැම අත්දැකීමක් ගැනම අපේ හිත කරන අර්ථකථනයක් තියෙනවා. විග්‍රහයක් කරනවා අපේ හිත. ඒ විග්‍රහය කරන්නේ ඔය මිනුම් දඬු පාවිච්චි කර. හොඳ කුමක් ද හරක කුමක් ද කියන ඒ සියළු මිනුම් දඬු පැත්තකට දමා අපට කතා කරන්න බැහැ. ලස්සනයි කියන්නත් බැහැ. කැනයි කියන්නත් බැහැ. රසයි කියන්නත් බැහැ. නිරසයි කියන්නත් බැහැ. කුමක් හෝ මිනුමක් තිබිය යුතුයි. උසයි කියන්න මිනුමක් එපැයි. අප කෙනෙකුට පෙන්නවා අහනවා නැති නම් කෙනෙකු ගැන අහනවා එයා උස කෙනෙක් ද? එතකොට උසයි කියන්න නම් මිනුමක් තියෙන්න ඕනැ. අඩි කෝදුවක්ම විය යුතු නැහැ. එයා උස කෙනෙක්. ඒ කියන්නේ සාපේක්ෂ වශයෙන්, තවත් පුද්ගලයන්ට සාපේක්ෂ වශයෙන් උසයි. එතකොට කොටයි කීමත් ඒ වගේ. තවත් අයට සාපේක්ෂ වශයෙන් එසේ නැතිව කොටයි කියන්නත් බැහැ.

මෙයයි තේරුම් ගන්න අමාරුම කාර්යය. උස සහ කොට පුද්ගලයන් ඇස් දෙකට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇස් දෙකට පෙනෙනවා හැබැයි ඒ පෙනෙන්නේ උස කෙනෙකුවත් කොට කෙනෙකුවත් නෙමෙයි. මහන කෙනෙකුවත්, කෙට්ටු කෙනෙකුවත් නෙමෙයි. ඔය මහනයි, කෙට්ටුයි, උසයි, කොටයි කියා කියන්නේ හිතයි. අර හිතේ තියෙන මිනුම් දඬු පාවිච්චි කර, හිත ඇතුළේ තියෙනවා අතීතයේ ගත් මිනුම් දඬු. ඒ දැක ඇතිකර ගත් මිනුම් දඬු. අඩි කෝදු, මීටර් කෝදු තියෙනවා. ඒ කෝදු භාවිතා කර මේ වර්තමාන රූපය මනිනවා.

මැන අන්ත ඒ අතීත කෝදුවට අනුව උස කෙනෙක්, කොට කෙනෙක්, මෙයා කෙට්ටු කෙනෙක්, මහන කෙනෙක් විදියට අප කියනවා. ලස්සන කෙනෙක්, අවලස්සන කෙනෙක්, සුදු කෙනෙක්, කළු කෙනෙක්. දැන් ඔය සුදු, කළු ගැන සිතන්න මෙන්න මේ දෙයටයි සුදු කියන්නෙ කියා එහෙම කියන්න බැහැ කළුසාණ මිත්‍රවරුනි. අපට බැහැ එහෙම කියන්න. එය සාපේක්ෂ දෙයක්. කළු කියන එකත් ඒ වගේ. මෙහේ ඉන්න හැමදෙනාම සුදුයි ඔය නිග්‍රෝ ජාතිකයන්ට සාපේක්ෂව බැලුවොත්. ලංකාවේ ඉන්න හැමෝම වගේ සුදුයි. මෙහේ කවුරුත් කළු කෙනෙක් නැහැ. හැබැයි ඔය බටහිර යුරෝපීය ජාතිකයන්ට, ඒ අයට සාපේක්ෂව බැලුවොත් මෙහේ ඉන්න හැමෝම කළුයි. කවුරුත් සුදු කෙනෙක් නැහැ. හැමෝම කළුයි. සාපේක්ෂයි. ඒ නිසා මේවට කියනවා සාපේක්ෂ සත්‍යය කියා. විද්‍යාවත් මෙය කතා කරනවා. අයිස්ට්ටයින් මහත්මයාගේ සොයා ගැනීම්වලින් පසුව, සාපේක්ෂතාවාදය, විද්‍යාව කතා කරන්න වැයම් කරනවා සාපේක්ෂ සත්‍යයන් හා පරමාර්ථ සත්‍යයන් කියා දෙකක් ගැන. මේ බුදු දහම එබඳු සත්‍යයන් දෙකක් ගැන කතා කරන්නෙ නැහැ. බුදු දහම කියන්නෙ මේ හැම දෙයක්ම සාපේක්ෂයි.

සියලුම සංකල්ප සාපේක්ෂ බව තේරුම් ගැනීමයි කළ යුතුව තිබෙන්නේ. වෙන විශේෂයෙන් කළ යුත්තක් නැහැ. ඒවා සාපේක්ෂ වෙන්නෙ තමන්ගේ හිතට, වෙන කාටවත් නෙමෙයි. යුරෝපයට සාපේක්ෂව නෙමෙයි. තමන්ගේ හිතට සාපේක්ෂව. අප්‍රිකාවට නෙමෙයි සාපේක්ෂ තමන්ගේ හිතටයි. එහි ඉවරයක් නැහැ. අප්‍රිකාවේ නිග්‍රෝ ජාතිකයන් කියන්නෙ පරම කළු ජාතිය නෙමෙයි. දැනට දැක තිබෙන අපේ අරස්, ඔබේ අරස්, ලෝකයේ අරස් දැක ඇති කළු පාට අතර ඒ තමයි අන්තිම කළු. හැබැයි එය නෙමෙයි ලෝකයේ තිබිය හැකි උපරිම කළුපාට. තව තියෙන්න පුළුවන්. අප දැක නැහැ. කවද හරි දැක්කොත් අන්ත එදාට හිතෙයි නිග්‍රෝ ජාතිකයන් සුදුයි කියා. මෙහි අවසානයක් නැහැ. සුදු පාට ගන්නත් ඒ වගේ. යුරෝපීය ජාතිකයන්ටත් බටහිර ජාතිකයන්ටත් වඩා සුදු වූ අය කොහේ හරි දැක්කොත් එදාට අපට හිතෙයි මේ බටහිර ඇත්තන් කළුයි කියා. එම නිසා මෙය සිතීවිල්ලක්, සිතීන් තමයි මේ නිගමනවලට එන්නෙ. කවුරුත් බෝඩ් ගහගෙන නැහැ මම සුදුයි. මම කළුයි, උසයි, මහතයි, කෙට්ටුයි, කොටයි කියා. ඒ හැම තීරණයක්ම, හැම නිගමනයක්ම, ඒ හැම අර්ථකථනයක්ම දෙන්නෙ අපගේ හිතයි. එයයි සංඥාව කියන්නේ.

සංඥාව කියන්නේ මිනුමක්. මැනීමක්. ඔය සංඥාවෙන් කරන්නේ සැසඳීමක්. එතකොට අප අතීතයේ ලබන හැම අත්දැකීමක්ම, පාවිච්චි කරනවා මිනුමක් විදියට. සියලුම අත්දැකීම් භාවකාලිකයි. නමුත් ඒ අත්දැකීමක් ලබනවත් සමගම රස පිළිබඳ, සුවඳ පිළිබඳව, පාට පිළිබඳව, ගුණ පිළිබඳව යම් යම් මිනුම් අප ඇති කරගන්නවා. එසේ ඇතිකරගන්නේ මීට කලින් ලැබූ අත්දැකීම්වලට සාපේක්ෂව. එසේ ඇතිකරගෙන මේ වර්තමාන ආහාර රස, සුවඳ, ගුණ, වර්ණ අර කෝදුවේම තවත් මිනුමක් බවට පත්කර ගන්නවා. එවිට ඊළඟට ගන්න ආහාරත් මනිනවා මේ සියල්ලෙන්ම. ඒ නිසා තමයි අප කියන්නේ මේ කෑම අහවල් කෙනා හඳුනා කොට රසයි. මෙයා හඳුනාකොට රස නැහැ. මිනුමට සාපේක්ෂ වශයෙන් බලනවා.

“අසවල් කෙනා කියනවිට මේ ගීතය හරි ලස්සනයි. ඒ ගීතයම තව කෙනෙක් කියනකොට එමපණ මිහිරි නැහැ” කියා. සාපේක්ෂයි. ලස්සන නැහැයි කියූ කෙනාගේ ගීතය විතරම නම් අසා තිබෙන්නේ, අපට හිතෙන එකක් නැහැ අමිහිරියි කියා. කළුපාණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ අප දකින්නේ තියෙන ලෝකය නෙමෙයි. අප අහන්නේ සැබෑ ශබ්ද ලෝකයක් නෙමෙයි. අප රස විඳින්නේ සැබවින්ම ඇති රස ලෝකයක් නෙමෙයි. මනිනු ලැබූ ලෝකයක්. හිතීන් මැන, හිතීන් කිරා හදාගන්නා ලෝකයක්. ඒ නිසා මේ ලෝකය කියන්නේ මොන වගේ දෙයක් ද කළුපාණ මිත්‍රවරුනි? කවුරුත් දන්නේ නැහැ. අප හැමෝම ළඟ අදහස් තිබෙනවා ලෝකය පිළිබඳව. ලෝකය කියන්නේ මේ රටුම් ලෝකයටම නෙමෙයි. මේ තියෙන හැම අත්දැකීමක් ගැනම අපට අදහස් තියෙනවා. ඉතින් අයිස්ක්‍රීම් කියන්නේ මොනවද කියා අදහස් තියෙනවා. පාන් කියන්නේ මොනවද කියා අදහස් තියෙනවා. හැබැයි ඒ අදහස් ටික පැත්තකට කර, පාන් කියන්නේ කුමක්ද අයිස් ක්‍රීම් කියන්නේ කුමක්ද කන්දක් කියන්නේ කුමකටද යන්න අප දන්නේ නැහැ අදහස් නැමැති අතීත මිණුම් දැඩි පැත්තකට කර බැලුවොත් අප දන්නේ නැහැ.

පුද්ගලයන් ගැනත් එසේමයි. අප හිතාගෙන ඉන්නව නෙ මෙයා මෙහෙමයි, අරහෙමයි කියා. ඒ සිතා සිටින ආකාරය. තව කෙනෙකු හිතන් ඉන්නේ තවත් විදියකට. එක්කෙනෙකුට වීරයෙක්, තවත් කෙනෙකුට දුෂ්ටයෙක්. එතකොට අර එකම පුද්ගලයා වීරයෙක්ව කළේ

අපේ හිත. ඒ පුද්ගලයව උෂ්ටයෙක් කළෙන් තවත් කෙනෙකු හිනින්. එකම ක්‍රියාව දිහා මා හිතනවා වීරත්වයෙන්, තව කෙනෙක් හිතනවා උෂ්ටත්වයෙන් - වීරත්වයෙන් හිතන කෙනාට වීරයෙකු පෙනෙනවා. උෂ්ටත්වයෙන් හිතන කෙනාට උෂ්ටයෙකු පෙනෙනවා. මගේ චින්තනයට, මා හිතන විදියට සාපේක්ෂව ඒ තැනැත්තා වීරයෙක්. තවත් කෙනෙකු හිතන විදියට ඒ තැනැත්තා උෂ්ටයෙක්. ඇත්තටම ඒ පුද්ගලයා කවුද? එයට උත්තරයක් දෙන්න බැහැ. කෙසේද එයට පිළිතුරු දෙන්න? කවුද උත්තරය දෙන්න ඉන්න? දෙදෙනෙකුට එකඟවෙන්න බැරි වූ විට ගොස් තුන් වැන්නකුගෙන් විමසනවා. එවිට ඒ තැනැත්තා කියන්නේ එයාගේ අදහස්. ඇත්ත මොකද්ද? සත්‍යය අදහසක් වෙන්න බැහැ නෙ. සත්‍යය ඔබේ හෝ මගේ අදහසක් විය නොහැකියි.

ඒ නිසා මේ කාරණය ගැන අවධානය යොමු කරන විට කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ ලෝකය ගැන අප හිතන විදිය, අප ඇලෙන, ගැටෙන ආකාරය මේ සියල්ලම මහා විකාරයක් සේ පෙනෙනවා. විකාරයක් කියා කියන්නේ, මෙතන සිදුවන්නේ පරස්පර අදහස්වල පටලැවිල්ලක් ඉන් එහා දෙයක් නැහැ. සංකල්පවල පටලැවිල්ලක්. විතර්කවල පටලැවිල්ලක් ඉන් එහා දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා මේ අදහස්, සංකල්ප, විතර්ක, සංඥා මේ මොන වචනයෙන් කීවත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය අපේ හැම දුකකටම හේතුව තියෙන්නේ එතන. මොන පැත්තෙන් ප්‍රශ්න මතුවුවත් විග්‍රහ කළ විට නතරවන උල්පත සංඥාවයි. දැන් අවසානයේ තමන්ගේ අදහස. තමන්ට සාපේක්ෂව හොඳයි. නරකයි. සාපේක්ෂව කැතයි. ලස්සනයි. අමිහිරියි. මිහිරියි. නිරසයි. ඒ සාපේක්ෂතාවයෙන් බැහැරට ගොස් ලස්සන අවලස්සන කුමක්ද කියා අපට කතා කරන්නට බැහැ. නිරපේක්ෂ මිනුම් නැහැ.

දැන් උණුසුම සීතලත් භෞතික දේවල් කියල නෙ අප කියන්නේ. උෂ්ණත්වය කියන්නේ භෞතික සාධකයක් විදියට නෙ කියන්නේ. ඉතින් උෂ්ණත්ව මානයකින් තීරණය කරන්න පුළුවන් කියනවා නෙ උෂ්ණත්වය? හිතට කිසි සම්බන්ධයක් නැති දෙයක් විදියට නෙ අප කතා කරන්නේ උෂ්ණත්වය ගැන, සීතල ගැනත්. එය එසේ වුවත් උණුසුමත් සීතලත් පෞද්ගලික මිනුමක්. අති පෞද්ගලික මිනුමක්. මොන පළාත ද සීතල? මොන පළාත ද උෂ්ණ? දැන් කවුද තීරණය කරන්නේ? උෂ්ණත්ව මානයද? ඒ සීතල පළාත් සහ උෂ්ණ පළාත්

නිර්ණය කරන්නේ මොන උෂ්ණත්ව මානයද? නැහැ. උෂ්ණත්ව මානයක් නෙමෙයි. නිර්ණය ගන්නේ පුද්ගලයා. එසේ නම් කවුද ඒ නිර්ණය ගන්න පුද්ගලයා? එබඳු ස්ථිර පත්වීමක් ලත් කෙනෙකු සිටිනවාද? නැහැ. සියල්ලම වෙනස් වෙනවා. කෙනෙකුට සිත පළාත තව කෙනෙකුට උෂ්ණයි. උෂ්ණ පළාත තව කෙනෙකුට සිතලයි. මේවා භෞතිකයි කියනවානේ? ලස්සන අවලස්සන නම් අපි සිතමු මානසිකයි කියා. මේ උෂ්ණය සහ සිතල පවා භෞතික මාපකයකින් මනින්න පුළුවන්. දැන් ලස්සන කැන නම් භෞතික මොකක්වත් නැහැ නේ මනින්න කාලයක්, දර්පණයක් නැහැ මේක ලස්සනයි කැනයි කියා නිර්ණය කරන්න. නමුත් උෂ්ණත්වය මනින්න පුළුවන්. ඒ වුණත් ඒ මැනිය හැකි භෞතික වූ උෂ්ණත්වය සිතල පවා කළහාණ මිනුවරැනි, අවසාන වශයෙන් සාපේක්ෂ අදහසක්. මෙහි තියෙන දාර්ශනික වැදගත්කම නෙමෙයි, ප්‍රායෝගික කාරණයක් බුදු දහමේ කියන්නේ. කුමක් ද? හැම දෙයක්ම හිතේ ඇති වූ අදහස්. ඒ අදහස් නිසයි ඔය හැම දෙයක්ම කෙනෙකු අත්දකින්නේ. ඒ නිසා මේ අත්දකින ලෝකය හිතින් හදාගත් ලෝකයක්. හිතින් බදාගත් ලෝකයක්. මේ මේ ආහාර වර් රසයි කියා නිර්ණය කළ හිත ඒ ආහාර ද්‍රව්‍යවලට බැඳී ඉන්නවා. මේ මේ ආහාර නිරසයි කියා නිර්ණය කළ සිත ඒ නිරසයි කියා නිර්ණය කළ ආහාරත් සමඟ ගැටෙනවා. මේ තමයි ඇත්ත. එතකොට ඔබ ගැටෙන්නේ ආහාරත් සමඟ නෙමෙයි. ඒ ආහාර නිරසයි කියූ අදහසත් එක්කයි. අප ඇලෙන්නේ රස ආහාරවලට නෙමෙයි. ඒ ආහාර රසයි කියූ අදහසටයි. ඒ අදහස පවතින කල් ඇලෙනවා. ඒ අදහස අල්වාගෙන සිටින තුරු ගැටෙනවා. ලස්සනයි කියා අදහසක් පහළ වුවහොත් කිසියම් දෙයකට, ඒ ලස්සනයි කියන අදහස අල්වාගෙන සිටින තුරු ඒ පසුපස යනවා. ලස්සන පෙනෙනවා. ලස්සන දකිනවා. ලස්සන විඳිනවා. ලස්සනට ඇලෙනවා.

අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම් ඇලෙන්නේ මේ රූපයේ තියෙන ලස්සනට නෙමෙයි. මේ කන්දේ තියන ලස්සනට නෙමෙයි, මේ දිය ඇල්ලේ තියෙන කමනිය බවට නෙමෙයි. මේ ගලා යන දොල පාටේ, ඇළේ, ගංගාවේ, මුහුදේ තියෙන රමණීයත්වයට නෙමෙයි. ඒවා ලස්සනයි කියන සිතුවිල්ලටයි. ඒ අදහසටයි ආකර්ෂණය වන්නේ. බලන්න අදහසකට කරන්න පුළුවන් දේ? මේ ලෝකයම අදහස් ගොඩක්. අභවල් දේ නැතුව බැහැ කීම අදහසක්. ඒ අදහස ග්‍රහණය

කර සිටින තුරු ඒ දේ නැතුව බැහැ. ඒ අදහස නිසා ඒ පුද්ගලයා නැතුව බැහැ. ඒ අඤ්ඤා නැතුව බැහැ. ඒ ආහාරය නැතුව අපට ඉන්න බැහැ. ඒ ආහාර වර්ගය නැතුව අවුරුද්දක් හෝ ජීවිත කාලයම ඉන්න පුළුවන් භෞතික වශයෙන්. නමුත් අර මානසිකව, ඒ අදහස නැතුව ඉන්න බැහැ. ඒ අදහස නිසා අර ආහාර වර්ගය නැතුව ඉන්නත් බැහැ. ඒ අදහස නිසා අර පුද්ගලයා නැතුව ඉන්නත් බැහැ. මෙන්න ප්‍රශ්නය. වෙන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මෙයයි එකම ප්‍රශ්නය.

අප හිතනවා මෙතන නෙමෙයි ප්‍රශ්න තිබෙන්නෙ වෙන තැනක. නැහැ. ප්‍රශ්නය තිබෙනවා නම් ඇත්තේ මෙතන. මේ සංඥාවෙම තමයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ. ඒ නිසයි සංඥාවේ ඇලෙන්න එපා කියන්නෙ. සංඥාවේ ඇලුණො නැති කෙනාට ඔය අනිත් ප්‍රශ්න එකක්වත් නැහැ. “සංඥා චිරත්තස්ස නසන්තිගන්ථා” මේ සංඥා පිළිබඳ භාවනාව අප ආරම්භ කරනකොටම මුල දී ම කියූ අදහසක්. “සංඥා චිරත්තස්ස නසන්තිගන්ථා” මේ තමන්ගෙ අදහසේ, මේ හිතේ ඇතිවන අදහස්වල ඒවාගේ නොඇලුණු කෙනාට වෙන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඔය හැම ප්‍රශ්නයක්ම තියෙන්නෙ ඒ දේවල් ප්‍රශ්න කරගන්න අදහස්වල එල්ලී, බැඳී, ඇලී, ගැලී ඉන්න නිසා. ඕනෑම දෙයක් කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, හිතෙනවා නම් තමන්ට නැතුව බැහැ කියා, ඕනෑම දෙයක් ගැන හිතෙනව නම් අහවල් දේ නැතුව බැහැ. බලන්න එතන තියෙනවා අදහසක්. ඒක නැතුව ඉන්න බැහැ කියන අදහස තියෙනවා.

ඉතින් ඒ අදහසේ එල්ලී ඒ අදහසේ ඇලී ගැලී සිටිනතාක් ඇත්තටම ඒ කෙනා නැතුව බැහැ. ඒ දේ නැතුව බැහැ. ඒ කෂම නැතුව බැහැ එය ඇත්ත. සංඥාව දකින්නෙ නැති කෙනා, අරවා, මේවා, අරයා, මෙයා තමන්ට නැතුව බැහැ කියා හිතාගෙන විඳිනවා, ඒ අයව සදාකාලික වශයෙන්ම නියාගන්න හදනවා. ඒ දේවල් සදාකාලික වශයෙන්ම අයිතිකරගන්න හදනවා. සතු කරගන්න හදනවා. මේවා හැමදාම තමන්ට තියෙන්න ඕනැ. සසර වසන තුරු, නිවන් දකින තුරු, සංසාරයේ යනෙන තුරා මේ හැම දෙයක්ම තියෙන්න ඕනැ. මේ ගානට ලුණු තියෙන්න ඕනැ. මේ ගානට සීනි, මිරිස් තියෙන්න ඕනැ. ඔය හැම දෙයක් ගැනම කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, පුද්ගලයන් ගැන, කෂම, ඇඳුම්, දේශගුණය ඔය හැම දෙයක් ගැනම අප අදහස් ඇතිකරගෙන, ඒ අදහස් ඇතිකර ගත් බව දන්නෙ නැතුව, මේ

ලෝකයෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා ඒ තමන්ගේ මිම්මට, තමන්ගේ අවිච්චට අනුව පැවැත්මක්. ඒ සඳහා අප දිවා රාත්‍රී නොතකා මහන්සි වෙනවා, ඒ වෙනුවෙන් අප වියදම් කරනවා. එසේ තිබුණොත් පමණයි සැප. දැන් අපට සැප පිළිබඳ නියෙන දුර්ගනය එයයි. කුමක්ද? තමන්ට ඕනෑ විදියට පැවතුණාහොත් පමණයි සැප. මට ඕනෑ විදියට ඉච්චොත් පමණයි රස. මගේ අදහසට අනුව හැසිරුණොත් විතරයි හොඳ. එබඳු වූ දුර්ගනයක් නෙ නියෙන්නෙ. ඔය විදියෙ වින්තනයක් නෙ නියෙන්නෙ මේ සැප දුක පිළිබඳව.

එසේ සැප විඳීම සඳහා ආත්ම අදහසට, ආත්ම සිතිවිල්ලට, ආත්ම නිගමනයට, ආත්ම අවිච්චට තමන්ට ඕනෑ විදියට සහ තමන්ගේ සංඥාවට අනුවම දේවල් තියාගන්න, හදාගන්න, රඳවා ගන්නට අප වැයම් කරනවා. එසේ නොවුණු සැණින්ම තීරස මතුවෙනවා. අවලස්සන දකින්න ලැබෙනවා. අමිතිර විඳින්නට වෙනවා. ලස්සනයි කියන නිතට තමයි අවලස්සන විඳින්න වෙන්නෙ. මෙන්න මෙහෙම තිබුණොත් තමයි ලස්සන කියා කවුරුත් හෝ නිතක් හදාගන්නව ද සැලැස්මක් සහ සංඥාවක් අන්න ඒ ලස්සන පිළිබඳව සංඥා හදාගන්න නිතට තමයි අවලස්සන පෙනෙන්නෙ. මෙන්න මෙහෙම තිබුණොත් පමණයි රස කියන සංඥාව කිසියම් නිතක් හදාගන්නව ද, රස නම් මෙයයි කියන සංඥාවෙන් යුක්ත නිතට තමයි තීරස විඳින්න වෙන්නෙ. ඒ තමා ඇත්ත. මෙතන ප්‍රශ්නෙ නියෙන්නෙ ලෝකයේ නෙමෙයි. ලෝකය රස ද තීරස ද ලස්සන ද අවලස්සන ද කාටවත් කියන්න බැහැ. ලෝකය කියන්නෙ බොහොම උදාසීන දෙයක්. ඔබෙන් හෝ මගෙන් තොරව, දකින කෙනෙකුගෙන් තොරව දුර්ගනයක් නියෙන්න බැහැ. ලස්සන හෝ අවලස්සන, සීතලක් හෝ උණුසුමක් නියෙන්න බැහැ විඳින කෙනෙකුගෙන් තොරව. එතකොට විඳින කෙනාට සාපේක්ෂව තමයි සීතලයි, උණුසුමයි දෙකම තීරණය වෙන්නෙ.

එතන දී කළාණා මිත්‍රවරුනි, සැප පිළිබඳව හදාගත් අදහස, අල්ලගෙන සිටින තුරු එතන දුක විඳින්න වෙනවා. දුක විඳින්න වෙන්නෙ ලෝකයේ වැරද්දකින් නෙමෙයි. මේ සැප පිළිබඳව අප හදාගෙන නියෙන සංඥාවේ වැරද්ද නිසා. ඒ සංඥාව අල්ලගෙන, අවිච්චක් හදාගෙන ඒ අවිච්චට අප දාන්න හඳුනවා මේ නියෙන හැම දෙයක්ම. ඒ අවිච්චට වැටෙනවා සමහර දේවල්. බොහෝ දේවල්

වැටෙන්නේ නැහැ. මේ ලෝකය තියෙන්නේ අපට අවිච්චි හදාගෙන පවරා ගන්න නෙමෙයි. කාගේ අවිච්චිට ද ලෝකය දැමිය යුත්තේ? ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දුක සහ සැප පිළිබඳ යථාර්ථය නම් මේ ලෝකයේ ඇති දුකකුත් නැහැ සැපකුත් නැහැ. ඒ තමයි ඇත්තම ඇත්ත ලෝකය පිළිබඳව. මේ මහනුවර දුකයි ද සැපයි ද. මේ නුවර ඇති දුකකුත් නැහැ. සැපකුත් නැහැ. හැබැයි නුවර ඉන්න ඇත්තන් නුවර නිසා දුකත් විඳිනවා, සැපකුත් විඳිනවා. ඒ කුමක් නිසා ද? සංඥා නිසා. මේ නිසා මෙය නිකම් ක්‍රීඩාවක් වගේ. ඕනෑම කෙනෙකුට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඕනෑම දුකක් සැපක් කරගන්න පුළුවන් අදහස් වෙනස් කළොත්. තමන්ගේ තියෙන සංඥාව වෙනස් කළොත් ඕනෑම දුකක් සැපක් කරගන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය වෙන්නේ ඒ සැප පිළිබඳව තමන්ගේ තියෙන අවිච්චි වෙනස්කරගැනීම පමණයි. කලින් කවේවත් තියන්න බැහැ, මේවා හොඳ නැහැ කියූ කෑම වර්ග කීයක් නම් දැන් රසයි කිය කිය කනවද? බොහෝ කෑම අප මුලින්ම රස නැහැ කියූ ඒව නේ. බලන්න අප මුලින්ම ආශාවෙන් බොන්න ඇත්තේ මවිකිරි විතරයි. ඉන් පසු අප මොනව දන්නත් කන්න කැමති නැහැ නේ. පුංචි ළමයෙකු ගැන හිතන්න, කොපමණ අමාරුවෙන් ද කවන්නේ. තියෙන තරම්ම රස එකතු කර අම්මා කොපමණ මහන්සියෙන් කවනව ද? ඒත් කන්නේ නැහැ නේ. බොහෝම අමාරුවෙන් පුරුදු කළ පසු රසයි කියනවා. ඉන් පසු ඒ රසයි කියූ කෑමම ඉල්ලනවා.

අලුත් ආහාරයක් හඳුන්වා දෙනවිට නැවතත් විරෝධය. හදාගත් සංඥාවක් තියෙනව නේ, කුමක්ද රස කියා. ඒ අවිච්චිට පිටින් අලුතෙන් දෙයක් එනවිට රස නැහැ. අඬවලා, ගහලා පුරුදු කරනවා. ඒ පුරුදු වූ පසු හරි රසයි. මෙසේ අලුතෙන් මොනව හෝ ආහාරයක් ආ විට අප කියනවා රස නැහැ. හැබැයි කාලයක් හුරු වූ පසු, නවත් අය රස කරමින් වර්ණනා කරමින් තල මරමින් අනුභව කරනවා ද රූපවාහිනියක හඳුනා හැටි පෙන්වා, ගුණ කියා, වර්ණනා කරවා අපි පිළිගත්ත විරයෙක් සිනමාවේ ඉන්න, නැති නම් දේශපාලනයේ ඉන්න, ක්‍රීඩාවේ ඉන්න කවුරුන් හෝ ඇවිත් කඳුර බව රූපවාහිනියේ ප්‍රදර්ශනය කළ පසු රසයි කියන සංඥාව තමයි ඇතිවෙන්නේ. සංඥාව ඇති වෙන්නේ මේ අයුරින්. රසවෙලා, රසවෙලා, හොඳටම රසවෙලා අතිරස වෙනවා. නැතුව බැර වෙනවා. මෙහි ඉවරයක් නැහැ. මෙය සිතියෙන් කරගන්න පුළුවන් අවශ්‍ය නම්. ඔය අප දුකයි

කියන, කරදරයි කියන, බැහැයි කියන බොහෝ දේවල් කළයාණ මිත්‍රවරුන්, වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය වෙන්නේ ඒ පිළිබඳව සංඥාව වෙනස් කරගැනීම. සංඥාව වෙනස් කරගන්නොත් බැහැයි කියන දේවල්, පුළුවන් දේවල් බවට පත්වෙනවා. අපහසුයි කියන දේවල් පහසු බවට පත්වෙනවා. නිරස දේවල් රස දේවල් වෙනවා. කැන දේවල් ලස්සන වෙනවා. ඒ නිසා මේ ලෝකය තියෙන විදියටම තියෙන්න හැර තමන්ගේ හිත වෙනස්කර ගැනීම තමයි දැක්වෙන්නාවය. ඒ තමයි චිරත්වය. “නිරිඨන්ති විත්‍රානි තට්ඨමලෝකෙ” ලෝකය ඔය තියෙන විදියටම තියෙන්න අරිනවා. වෙනස්කර ගන්නවා තමන්ගේ හිත. ඒ තමයි චිරත්වය. ධරත්වය. මෙය ක්‍රීඩාවක් වගේ. එවිට ජීවිතය හරිම සැහැල්ලු වෙනවා. අපි බැහැ, අපහසුයි කියා, කෙඳිරි ගාන, දුක් විඳින බොහෝ දේවල්වලට අපරාදෙ දුක් විඳින්නේ, අපරාදෙ අප ඒවට කෙඳිරි ගාන්නේ, අපරාදෙ අප ඒවට වෙර කරන්නේ. කැමති වුවත් නැතත්, වෙර කළත් ක්‍රෝධ කළත් ඒ දේවල් කරන්න වෙනවා ජීවිතයේ. මේ අප ගතකරන ජීවිතයේ අපට බොහෝ දේවල් කරන්න වෙනවා. ඉන්න වෙනවා සමහර තැන්වල. “ආ මෙතන හොඳ නැහැ. මෙතන රස්නෙයි. රස නැහැ” ඔය විදියට අප සංඥා හදාගෙන ලොකු විරෝධයක් අප තුළ ඇතිකරගන්නවා. අප වෙත කාටවත් නෙවෙයි ද්වේෂ කරන්නේ අපටමයි. අප රැකියාවට නෙමෙයි ද්වේෂ කරන්නේ. ඒ රැකියාව කරන තමන්ටමයි මේ ද්වේෂය. එබැවින් මේ සියලුම දුක ගැටුම නිකරුණෝ විඳින්නේ තමන්.

එනිසා කළයාණ මිත්‍රවරුන්, මේ සංඥාව මනාව අවබෝධ කරගන්නොත් මේ සංඥා සමඟ සෙල්ලම් කරන්න පුළුවන්. ඒක ක්‍රීඩාවක් වගේ. මාරු කරන්න පුළුවන්. එනිසා ලොකු සහනයක් ලබන්න පුළුවන්. දුක අඩුකර ගන්න පුළුවන්. අපහසුතා අඩුකරගන්න පුළුවන්. කරදර අඩුකරගන්න පුළුවන්. ජීවිතේ බර සැහැල්ලු කරගන්න පුළුවන්. කෙසේ හෝ කළයාණ මිත්‍රවරුන්, සැපක් හේ අප හොයන්නේ මේ සැප කියන දේ නිකමිම ලැබෙන්නේ නැහැ. සැප යනු හදාගත යුතු දෙයක්. හරියට කෑමක් උයනවා වගේ. සැපත් හදාගන්න ඕනැ. අප සැපයි කියන බොහෝ දේ අපටම හදාගන්න වෙනවා. තව තව අමු දුව්‍ය එකතුකරල හදාගන්න වෙනවා. අප ජීවිතේම කරන්නේ ඔය සැප හදාගැනීම. සැප උයාගැනීම. අමුදුව්‍ය එකතු කර ඒවා මිලයට අරගෙන, අත තියෙන තැන්වලින් ඒවා හොයාගෙන, අමාරුවෙන් ඒවා

ලබාගෙන තමා සන්නකයේ රඳවාගත යුතු වෙනවා. මොකද ඒ කිසිම අමුද්‍රව්‍යයක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වැඩි කාලයක් ස්ථාවරව පවතින්නේ නැහැ. අප සැපයී කියන, හිතන ඕනෑම දෙයක් අරගෙන බලන්න. වැඩි ආයුෂ නැහැ. ඒ වැඩි වෙලාවක් නොතිබෙන සැපක් හදාගන්න ලොකු කාලයක් මහන්සි වෙන්න වෙනවා. ඕනෑම සැපක් තියෙන්නේ ටික කාලයයි. ඒ ටික කාලයක් තියෙන සැප හදාගන්න කෙනෙකුට දීර්ඝ කාලයක් මහන්සි වෙන්න වෙනවා. දීර්ඝ කාලයක් වෙහෙස වී, වැඩි මිලක් වැය කොට හදාගන්න සැප, විඳින්න වෙන්නේ ස්වල්ප වෙලාවයි. ආහාරයක් වුවත් එසේමයි.

ඉතාම රසවත් ආහාරයක් ගන්න. කේක් හදන්න කොපමණ මහන්සි වෙනව ඇති ද? වියදම් කරනව ද? හම්බ කරන්න යන කාලය බලන්න. මහන්සි වෙනවා. තමන් වයසට ගියේ මොකද? මේ රස්සාව හින්දා නේ. උදේ නැගිට, පාන්දර බස් එකේ, කෝච්චියේ දුවලා මහන්සිවෙලා බැහැර අහගෙන රස්සාවෙන් කවුරුවත් හොඳක් අහන්නේ නැහැ නේ වැඩිපුර. තමන්ටත් එපා වෙනවා. අනාප්තියට පත්වෙලා. ස්ට්‍රයික් කරනවා. ඒ සියල්ල වැටුප වෙනුවෙන්, මුදල් වෙනුවෙන්. ඊළඟට වෙහෙස මහන්සිවෙලා ඒ බඩු හොයාගෙන ඒවා ගෙනැවිත් හොඳ අමු ද්‍රව්‍ය තෝරාගෙන අමු ද්‍රව්‍ය හරියට එකතු කර මහන්සි වී කේක් හදා ගත්තම හරි සුවඳයි. හරි ලස්සනයි. හරියට හැදුණොත් රසයි. ඔය සුවඳයි, ලස්සනයි, රසයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ආවකාලිකයි. කේක් එක හදන්න අර වුණු සියළු මහන්සිය කාලය සහ වැය කළ මුදලට - බලන්න ඔය රස දැනෙන්නේ තත්පර ගානයි.

ඒ කේක් එක හදන්න මහන්සි වුණු කාලය, මිලයට ගන්න වැය කළ මුදල්, මුදල් උපයන්න වූ මහන්සිය, සියල්ල එකතු කර බලන්න ඒ කේක් කළේකක් කන කොට දැනෙන රස තියෙන්නේ තත්පර ගානයි. අවුරුදු ගානක් තියෙන්නේ නැහැ. අවුරුදු ගණනක් මහන්සි වුණත් තියෙන්නේ තත්පර ගානයි. සුවඳත් ඒ වගේ. කන්නේ නැතුව කේක් ටික තබාගන්නා කියා හැමදාම ඒ කේක් සුවඳ එන්නේ නැහැ නේ. ටික දවසක් යනකොට ඒක පිළිණු වෙනවා. ගඳ ගහන්න පටන් ගන්නවා. ලස්සන නැතිවෙනවා ඉන් පසු පුස්කාලා. එවිට කවුද සුවඳ බලන්න? කවුද කන්න කැමති? මේ තමයි ඇත්ත. කුමක්ද? ඔය සැප හදාගන්න වෙන මහන්සියයි, විඳින සැපයි අතර ලොකු පරතරයක් තියෙනවා.

කච්චාවන්ම කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, ස්වල්ප උත්සාහයකින් ලොකු සැපක් විඳින්න වෙන්නෙ නැහැ. සැම විටම මේ ගනුදෙනුව සෘණ ශේෂයක් තියාගෙන. පාඩු පැත්තට තමයි යන්නෙ. වියදම වැඩියි. ආදායම අඩුයි. හැම විටම අය වැය පරතරයක් සමගයි මේ සැප කියන දේ අපට ලැබෙන්නෙ. ලෝකයේ සැප නැහැ. ඔය කිසිදේක සැප නැහැ. අප හදාගත යුතුයි. එතකොට සැප කියන්නෙ හදාගන්න දෙයක්. අර අදහස් අරගෙන හදාගන්න ඕනෑ සැපයි කියා. ඕනෑම දෙයක් සැප විඳින විදියට හදාගන්න ඕනෑ. නිකම් සැප ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මේ හැම සැපක්ම දහමේ කියනවා සංස්කාරයක් කියා. සංස්කාරයක් කියන්නෙ, හදාගත්ත දෙයක්. සම්බෝලයක් වගේ. සම්බෝලයක් කියන්නෙ හදාගත්ත එකක් නෙ. ලුහු, ලුණු, පොල්, මිරිස් ඕවා මේවා එකතු කර හදාගත් පසු තමයි සම්බෝලයක් වෙන්නෙ. පොල් වෙනම, ලුහු වෙනම තිබුණාට සම්බෝලයක් වෙන්නෙ නැහැ. මේවා එකතු කර හදාගත යුතුයි. තමන්ට රසවත් නේ තමන්ම හදාගන්න ඕනෑ සම්බෝලය. එයටයි සංස්කාරයක් කියන්නෙ.

එසේ හදාගත් දෙයින් සැප ලැබෙන්නෙ ටික වෙලාවයි. තමන් තමයි හදාගත්තෙ. තමනුයි මහන්සි වුණෝ. වියදම් කළේ. තමන්ගේම අදහස. මෙහෙම තිබුණොත් සැපයි කියා. ඔය සියල්ල සැප වුවත්, ඔය හදාගන්න හැම සැපක්ම සැපක් විදියට විඳින්නට ලැබෙන්නෙ ටික කාලෙකට. බොහොම ටික කාලෙකට. එතකොට පළමුවෙනි යථාවබෝධය තමයි, සැප කියන්නෙ සංස්කාරයක්. සංස්කාරයක් යනු තමන් විසින් හදාගනු ලබන දෙයක්. සැප කියන්නෙ හදාගන්න දෙයක්. තනියම හදාගන්න බැහැ. බාහිර අමු ද්‍රව්‍ය එකතු කර ගත යුතුයි. තමන් පමණක් හිටියට සම්බෝලයක් හැදෙන්නෙ නැහැ නෙ. සම්බෝලෙ හදන විදියත් දන්නවා. මෙහෙම හැදුවොත් රස බවත් දන්නවා. නමුත් ඒ සියල්ල දැනගන්නත්, අත් දෙක තිබුණත් සම්බෝලයක් හදන්න තව දේවල් ඕනෑ. තව හේතු ප්‍රත්‍ය ඕනෑ. පොල් ඕනෑ. තමන් නොවන බාහිර අමුද්‍රව්‍යත් තමන්ට රිසි සේ එකතු කර හදාගත් විට අප කියනවා සම්බෝලයක් කියා. තමන්ට රසයි ඒ සම්බෝලෙ. ඒ හැම දෙයක්ම සංස්කාර. හැබැයි ඒ සංස්කාර පිළිබඳ දෙවැනි යථාවබෝධය තමයි තමන්ට අවශ්‍ය ලෙස අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍යත් එකතු කර හදාගත්තත් එහි සැප, එයින් ලැබෙන සැප තමන්ට අවශ්‍ය තරම් කාලයක් තබා ගත නොහැකි බව. මේ සැපයනුත් සංස්කාරයක්. ඕනෑම සැපක්

සංස්කාරයක්. චිත්‍රපටියක් බලා විඳින සැපත් සංස්කාරයක්. තව දේවල් එකතු කරලා හෙ ඒ සැප විඳින්නේ. කළුපිර ඒ චිත්‍රපටි ශාලාවට එකතු කර, තිරය, ප්‍රක්ෂේපණය එකතු කර සහ තව කොපමණ දේ එකතු කරනවාද එම සංස්කාරය හදාගන්න.

මේ කාරණය කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකු දකිනවා නම්, මොන කාරණයද? මේ සැපයි, ඒ ස්වල්ප සැප නැමැති සංස්කාරය හදාගන්නට ගන්න ජීවිතකාලීන මහන්සියයි දකිනකොට මෙපමණ මහන්සි වෙන්නෙ සහ වෙහෙසෙන්නේ මේ අල්ප ආශ්වාදයට බව. එපමණක් නෙමෙයි, ඔය සැප ඇති වී නැතිවී එතැනින් නතරවෙන්නෙ නැහැ නෙ. එය දුකක් බවට පත්වෙනවා. සැප සැපෙන්නම නිමා වන්නේ නැහැ. අප කවදාවත් දුකක් හදාගන්න මහන්සි වෙන්නෙ නැහැ. හදාගන්න මහන්සි වෙන්නෙම සැපක්. නමුත් අප හදාගන්න සැප, සැපක් ලෙසම නොපැවතී දුකක් බවට එය විසින්ම පත්වෙනවා. ඒ තමා ස්වභාවය. ඕනෑම සැපක් අරගෙන බලන්න. සැප ටික කාලෙකින් නතර වෙනවා. නතර වූ පසු දුක පටන් ගන්නවා. අපට දරාගන්නම බැර දේ එයයි. සැප නැතිවුවත් කමක් නැහැ. එතැනින් දුක පටන්ගන්නවා. හැම දෙයක්ම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හැම මනුස්සයෙකු ම, හැම කෙනෙක් ම මුල දී සැපයි. පසුව දුකක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. කාට ද දුකක් හදාගන්න ඕනෑ වුණෝ? කවුද වියදුම් කළේ? දුකක් හදාගන්න කාටවත් ඕනෑ වුණේ නැහැ. කවුරුත් වියදුම් කළේ නැහැ දුකක් හදාගන්න. කවුරුත් මහන්සි වුණේ නැහැ දුකක් හදාගන්න. වියදුම් කළේ, මහන්සි වුයේ, ඕනෑ වුයේ සැප හදාගන්න. එපමණ මහන්සි වීත් සැප තිබුණො ටික වෙලාවයි. ඒ ටික වෙලාවක් තිබී නැති වුවත් ඉවසන්න පුළුවන්. මෙන්න එය දුකක් වෙලා. තමන්ටම දුක දෙනවා. වියදුම් කළ කෙනාටම, මහන්සි වූ කෙනාටම, පස්සෙත් ගිය කෙනාටම දුකක් දෙනවා. එතකොට කවුද මේ දුක හදාගන්නෙ? මේ වගේ දුකක් හදාගන්න ද තමන් මෙපමණ මහන්සි වුණෝ? මෙම අන්ත දකින්නට පුළුවන්. මේ ස්වල්ප සැප විඳින්න ද මෙතරම් මහන්සි වුණෝ? මෙපමණ මහන්සි වී විඳින්න ලැබෙන්නෙ මේ ස්වල්ප සැප ද? සහ ඉන් අනතුරුව විඳින්න ලැබෙන්නෙ බොහෝ දුකක්ද?

මෙය හැම සංස්කාරයකටම පොදුයි කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. මේ ධර්මතාවය අසත්‍ය වූ, බොරු වූ කිසිම තැනක් නැහැ. යමක්

සංස්කාරයක් නම් සහ යමක් හදාගත් දෙයක් නම් එය භාවකාලිකයි. එපමණක් නෙමෙයි එය පරිවර්තනය වෙනවා දැකක් බවට. ඒ පරිවර්තනය වීම නවත්වන්න බැහැ. ඔබ හදාගත්තොත් සැපක් එය දැකක් බවට පෙරලීම ඔබට නවත්වන්න බැහැ. කිසි කෙනෙකු සැප හදාගෙන නැවතුම් තිබේ නම් නැහැ කවදාවත් ඉතිහාසයේ. වර්තමානයෙන් නැහැ. මහන්සි වී සැප හදාගෙන එය සැපක් ලෙස ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වාම, උපතේ සිට මරණය තෙක්ම සැප සැප විදියටම නියාගෙන, හදාගෙන, රඳවගෙන, සුරකින කරගෙන සැප පමණක්ම විඳි කෙනෙකු නැහැ. ඔබත් නැහැ. මාත් නැහැ. එතන වැරද්ද කුමක්ද? අනවබෝධය. මොනව පිලිබඳව අනවබෝධයද? මේ සංස්කාර පිලිබඳ අනවබෝධය. යමක් හදාගත්ත ද එය වෙනස් වෙනවා. එය භාවකාලිකයි. එය වෙනස් වූ දෙයක් බවට පත්වෙනවා. දුර දමා බලන්න. ගැස් පත්තු කර බලන්න. ඕනෑම දෙයක් රත් කර උණුසුම් කරන්න පුළුවන්. හැබැයි ස්වල්ප වේලාවකින් උණුසුම් නැතිව යනවා. ආපසු ඇල්වෙලා, සීතල වෙලා යනවා. මෙය තමයි ඇත්ත. නුවරඑළිය ගොස් මල් පැළ ගෙනවිත් තමන්ගේ මිදුලේ වළවල් භාරා, සිටුවා, පොහොර දමා කොපමණ මහන්සියක් වෙනවද? මලක් එනවා. හරි ලස්සනයි. හරි සතුටයි. අර මහන්සියත් එක්ක බලන්න. පිපුණු මලක ලස්සන ටික දවස හෙ නියෙන්නෙ. ඉන් පසු පරවෙනවා. පරවූ පසු අවලස්සනයි. කිසිම දෙයකට කිසි කෙනෙකු ගන්නෙ නැහැ හෙ පරවුණු මලක්. කිසිදේකට ගන්නෙ නැහැ හෙ කැනයි. මෙම ධර්මතාවය හැම දේකටම පොදුයි. සංස්කාරවල ස්වභාවය මෙයයි. මෙය දකින කොට ඇතිවෙනවා එක්තරා විදියක කළකිරීමක්. මහන්සිවෙන්නෙ, වියදම් කරන්නෙ මේ සඳහා ද? පොඩි සැපකටයි. ලොකු දැකකටයි ද මෙපමණ මහන්සිවෙන්නෙ?

එවිට ඔය හදාගන්න සම්බෝලය කෙරෙහි ඇතිවෙනවා එක්තරා විදියක කළ කිරීමක්. ඕනෑම සංස්කාරයක් පිලිබඳව. ඒ තමයි නම වෙනි සංඥාව විදියට ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ කියන්නේ. “සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සංඥා” මේ සියළු සංස්කාරයන් පිලිබඳව දකිනවා, ඒවගේ භාවකාලික බව. කොහොමද එය දකින්නෙ “සබ්බ සංඛාරේනි අච්චියති හරායති පිගුච්ඡති” ඔය මහන්සිවෙන හැමදෙයකින්ම ඉතිරිවෙන්නෙ පීඩනයක් විතරයි. “අච්චියති” නිකම් කරදරයක් විතරයි. මහ කරදර ගොඩක්. කුමක් හදාගන්න ගියත් කරදර විතරයි. වැඩි කරදර

හදාගන්න තමයි අප මේ වියදම් කරන්නේ, මහන්සි වන්නේ. වියදම් කර කුමටද කරදර හදාගන්නේ? මේ සංඥාව කෙනෙකු අවබෝධයෙන් පාවිච්චි කරනවා නම් කළහැකි මිත්‍රවරුන්, පීචිතේ හුඟක් අප විසින් හදාගනු ලබන කරදර අඩුකරගන්න පුළුවන්. දැනටත් ඇතිකරගෙන තියෙන කරදරවල තියෙන දුක අඩුකර ගන්න පුළුවන්. බලාපොරොත්තු විය නොහැකි දේවල් බලාපොරොත්තු නොවී ඉන්න පුළුවන් ඒ සංඥා අනභරන්න පුළුවන්. සැපක් නැති තැනකින්, සැපක් හොයන සංඥාව අන භරන්න පුළුවන්. රසක් නැති තැනකින් රසක් ඉල්ලන සංඥාව අනභරන්න පුළුවන්. “සකද්ද්දා විරත්තස්ස” ඒ සංඥා අනභරන්න පුළුවන් නම් ගැටුම් නැහැ. අප ගැටෙනවා, මිනිස්සුන් සමඟ වාද කරනවා, රණ්ඩු වෙනවා, තරඟා වෙනවා. නොලැබෙන දෙයක් ලැබිය යුතුයි කියන සංඥාව හිතේ තියෙන කල් පුද්ගලයන් සමඟ පමණක් නෙමෙයි, සමස්ත ලෝකයන් සමඟම අප මහා අරගලයක් කරනවා. මේ ලෝකයෙන් ගත නොහැකි දේ ලෝකයෙන් ලැබිය යුතුයි කියන සංඥාව හිතේ තියාගෙන. ලෝකය මොනව කරන්න ද? ලෝකයට දිය හැකි දේ තිබෙනවා. දිය නොහැකි දේත් ඇති. ඒ බව නොදැන අප අසීමිත වූ දේවල් ලෝකයෙන් ඉල්ලනවා. සදාකාලික දේවල් ලෝකයෙන් ඉල්ලනවා. සීමිත වූ, භාවකාලික වූ ලෝකයකින් කෙනෙකු අසීමිත වූත් සදාකාලික වූත් සැපක් ඉල්ලනවා නම් ඒ තැනැත්තා නිරන්තරයෙන්ම ඉන්නේ දුකෙන්, අසහනයෙන්, පීඩනයෙන්. ප්‍රශ්නයට හේතුව තියෙන්නේ ලෝකයේ නෙමෙයි. සංඥාවේ.

ඒ බව දකින විට තමන්ගේම මේ සංඥාව පිළිබඳ ඇතිවෙනවා කළකිරීමක්. ලෝකය ගැන නෙමෙයි, තමන්ගේම මේ වැඩ පිළිවෙල ගැන ඇතිවෙනවා කළ කිරීමක්. අන්න එතන දී තමන්ගේ වැඩ පිළිවෙල වෙනස් කරගන්න උත්සාහ කරනවා. තමන්ගේ සංඥාව වෙනස් කරගන්න. මේ ලෝකය අනිත්‍යයි. ඒ තමයි ඇත්ත. එය වෙනස්කර ගන්න බැහැ කාටවත්. මොන මනෝ විද්‍යාව කියල දීලවත් කාචවත් නිත්‍ය කරගන්න බැහැ අපට. ඒ තමයි ස්වභාවය. ඒ ස්වභාවය තේරුම් ගන්නේ නැතුව අප සදාකාලිකත්වයක් හොයනවා නම් එතන වැරද්ද තියෙන්නේ අපේ. මේ අපේම සංඥාවේ තියෙන වැරද්ද අප දකිනවා. එතන වෙනස් කරන්නට ලේසියි. වෙනස් කරන්නට පුළුවන් වෙන්නේ එතන තමයි. ඒ සඳහා අප මේ දැනට ඇතිකරගෙන තියෙන සංඥා අදහාගත යුතුයි. අදහාගැනීම විතරක් මදි, මේ සියල්ල අප ඔය

සැපයී කියා ‘‘මෙහෙම තිබ්බොත්, අරහෙම තිබ්බොත් සැපයී කියා සිතීම අත්හළ යුතුයි. තමනුයි එසේ හිතන්නේ, තමන්ගේ සංකාරයක්. එවිට තමන්ගේ සංස්කාරයකට අනුව තමන්ගේ නොවන ලෝකයක් හදාගැනීමට නම් සැහෙන්න මහන්සි විය යුතුයි. කොපමණ මහන්සි වුවද තමන්ගේ රාමුවට අනුව තමන්ගේ නොවන ලෝකයක් පවත්වා ගත හැක්කේ තත්පර කිහිපයක් විතරයි. බොහොම සුළු කාලයක්. ඉන් පසු ආපසු එය තමන්ගේ ග්‍රහණයෙන් මිදී යනවා. ගියාට පසු දැකයි. මේ සමස්ත ව්‍යායාමය දෙස කෙනෙකු උපේක්‍ෂාවෙන් බලන්න හේතු වෙනවා. ඒ දකින්න දකින්න කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ලෝකයට ඒ විදියටම තියෙන්න අර තමන් හික්මෙනවා. තමන් දමනය වෙනවා. තමන් ශාන්ත භාවයට පත්වෙනවා. එතන තමයි හිවීම තියෙන්නේ. එතන තමයි සැනසීම තියෙන්නේ. මේ සියළු සංස්කාරයන් පිළිබඳ යථාවබෝධය ලැබෙන තැනයි. අප මොහොතකට හිතාම වී අවධානය යොමු කරමු අපේ හිතේ හැඳෙන සංස්කාර පිළිබඳව.

භාවනාව

හිත මොනවද ඉල්ලන්නේ? හිතට ඕනෑ මොනව ද? කවුරු කොහොම හිටියොත් ද හිත සතුටු වෙන්නේ? නිරන්තරයෙන්ම හිත ගොඩ නගන මේ සංස්කාරවලට අප සිහියෙන් ඇහුම්කන් දෙමු.....

තමන්ගේ අදහස්, තමන්ගේ සංඥා පිළිබඳව, කිසියම් දුරකට දිග බලාපොරොත්තුවක් හැතිව ඒවා දැකිව ග්‍රහණය නොකර ඉන්නට පුරුදු වුණොත් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එතන ලොකු සැනසිල්ලක්, තමන්ටත් අනුන්ටත්.....

අන්න එබඳු වූ සැනසිල්ලකට දොරටුව, මේ හදාගනු ලබන සියළුම දේවල්වල තිබෙන, තාවකාලික බව පිළිබඳ මෙහෙති කිරීමෙන් විවර වෙනවා.....

මේ සියළු සකස්කර ගැනීම්වල ඇති අතියන භාවය මෙහෙති කරන මේ භාවනාවෙන්, අන්න ඒ ස්වර්ණාමය ද්වාරය විවර කරගැනීමේ අදිටනින් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අප හමාර කරමු මේ භාවනාව. හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.....

දෙවැනි දේශනය

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප භාවනාවේදීන්, ඒ දහම සාකච්ඡාවලදීන් පැහැදිලිව දැවුවා, පැහැදිලිව වටහා ගන්නා, මේ තමන් සහ ලෝකය කියන්නේ හිතේ ඇතිවන අදහස්වලට කියා. අපට අප ගැන අදහසුන් තියෙනවා. අපට අනික් අය ගැනත් අදහස් තියනවා. දැන් 'මම' කියන්නේ කවුද කියන එක ගැන අදහස් ගොඩක් හැම හිතකම තියෙනවා. තමන් පිළිබඳව ඒ වගේම ඔය තමන් දන්නා අඳුනන ආශ්‍රය කරන, ඒ හැම දෙනා ගැනත්, අපේ හිතේ ඒ අය කොයි වගේ අය ද කියන අදහස් තියෙනවා. පුද්ගලයෝ ගැන විතරක් නෙමෙයි, සත්තු ගැන, අප දන්න කියන දේවල් ගැන, අහස ගැන, පොළව ගැන මේ හැම දෙයක් ගැනම අදහස් අප හැමෝගෙම හිත්වල තියෙනවා. අප යමකට ඇහුම් කන් දෙන්නේත් හිතේ අදහසක් තියාගෙන. සමහර දේවල් ගැන තියෙන අදහස් ප්‍රසන්නයි. තවත් සමහර දේවල් ගැන තියෙන අදහස් අප්‍රසන්නයි. දැන් පිපුණු, සුවඳ හමන ලස්සන මලක් ගැන අපේ හිතේ ඇති වෙන්නේ බොහෝම ප්‍රසන්න පියකරු අදහසක්. ඒ පිළිබඳ අපේ හිතේ ඇතිවෙන අදහස් හරිම ලස්සනයි. ඒ වගේම දැන් හැන්දෑවට ඉර බහින දර්ශනය පිළිබඳ මුහුදක් අයිනේ ඉන්න කෙනෙකුට, උස කන්දක සිට බලන කෙනෙකුට, ඒ පෙනෙන ඉර බැසීමේ දර්ශනය පිළිබඳව ඇතිවෙන්නේ බොහෝම වමන්කාර ජනක අදහසක්. ඒ නිසා ඉර බැසීම හරිම සිත්කළු දර්ශනයක්, ඒ පිළිබඳ සිත්කළු අදහස් සිතට එන නිසා. අර විකසිත වුණු කුසුමක් පිළිබඳවත් අපේ හිතට ලස්සන අදහස් එන නිසා පිපුණු මලක් ලස්සනයි. එතකොට ඒ පිපුණු මලක් පිළිබඳව සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකුගේ හිතේ ලස්සන අදහස් පහළවෙන කොට අප දකිනවා ලස්සන මලක්. ඉර බැසීම පිළිබඳ හිතේ ඇතිවෙන්නේ වමන්කාර ජනක සිතිවිලි නම් ඒ ඉර බැසීම ලස්සනයි.

දැඩි කුසගින්නක, පිපාසයක, නිදිමනක, වෙහෙසක් හෝ වෙන කිසියම් කායික කැක්කුමක වේදනාවක නම් ඉන්නේ දරාගන්න බැරි, එබඳු කායික පීඩාවකින් සිටින කෙනෙකුගෙන් ඇහුවොත් පිපුණු මලක් පෙන්වා මෙය ලස්සන ද අර ඉර බහිනවා බලන්න එය කොපමණ වමන්කාරද? නැහැ. ඒ කායික වශයෙන් දරා ගත නොහැකි කැක්කුමෙන්, රුදාවෙන් පෙළෙන කෙනාට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අර

පිපි කුසුමේ කිසිම ලස්සනක් පෙනෙන්නේ නැහැ. ඉර බැසීමේ කිසි ලස්සනක් පෙනෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද ඒ තැනැත්තාගේ හිතේ නැහැ සුන්දර අදහසක්. සුන්දර අදහසක් ඇතිවෙන්නට තරම් හිත නිදහස් නැහැ. හිත දැන් දැනෙන කායික පීඩනය ඇතුළු ඒර් නිබේන්නේ. ඒ නිසා, කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, ලස්සන කියන්නේ අපේ හිතේ මැවෙන අදහසක්. ඔය කායික පීඩාවකින් පමණක් නෙමෙයි, ලොකු මානසික ගැටළුවකට මැදිව, ඒ මානසික ගැටළුවෙන් විඩාපත් වී, තෙහෙට්ටුවට පත්වී, හෙමිබත් වී ඉන්න වෙලාවක කෙනෙකුගෙන් ඇහුවොත් මලක් පෙන්වා “ලස්සන බලන්න” කියා කෝපයෙන් ඉන්න කෙනෙකුගෙන් අහන්න “ඉර බැසීමේ ලස්සන ගැන” කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, කෝපයට පෙනෙන්නේ නැහැ ලස්සන. කෝපය කවදාවත් කිසිම දේක ලස්සනක් දැක නැහැ. මේ ලස්සන කියන දේ කෝපයත් එක්ක එකට යන්නේ නැහැ. මේ දෙනා දෙපැත්ත බලාගෙන ඉන්නේ, ලස්සනට කෝපය පෙනෙන්නේ නැහැ. කෝපයට ලස්සන පෙනෙන්නේ නැහැ. දුකටත් ඒ වගේ. දුකට ලස්සන පෙනෙන්නේ නැහැ. ලස්සනට දුක පෙනෙන්නේ නැහැ. මේ සාමාන්‍ය ලස්සන ගැන කතා කරන්නේ.

අවතාර හොල්මන්වලට, හොරුන්ට, සතුරන්ට, සත්තුන්ට හෝ අසනීපෙකට දැඩිලෙස බිය වී ඉන්න කෙනෙකු, වෙවුලන කෙනෙකු හෝ කම්පනයට පත්වූ කෙනෙකුගෙන් අහන්න පිපුණු නෙළුම් මලක්, රෝස මලක් පෙන්වා ලස්සන ද? ලස්සන කෙසේ වෙතත් ඒ මලවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. මේ බියයි, ලස්සනයි දෙක එකට යන්නේ නැහැ. ලස්සනට බිය පෙනෙන්නේ නැහැ. බියට ලස්සන පෙනෙන්නේ නැහැ. පසුතැවිල්ලෙන් ඉන්න අවස්ථාවක, සිද්ධ වූ ලොකු වැරද්දක්, අතපසුවීමක් ගැන හෘද සාක්ෂිය තමන්ටම දොස් කියන විට, ඒ නිසාම වූ හානි ගැන තැවෙන විට, පශ්චාත්තාප වෙන විට කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, බලන්න මේ අවට තියෙන ලස්සන, ඇඳුමක ලස්සන, කෘමක රස මේවා දැනෙනවා ද කියා. නැහැ. කිසිම කෘමක තියෙන රස දැනෙන්නේ නැහැ. විලාසිතාවක ලස්සන පෙනෙන්නේ නැහැ. නිශ්ශබ්දතාවයක තියෙන ශාන්ත බව වින්දනය කරන්න බැහැ.

මේ පසුතැවිල්ලත් සෞන්දර්යයත් එක්ක යන්නේ නැහැ. මේ දෙන්නට දෙන්නව පෙනෙන්නේ නැහැ. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, මෙම වින්දන අපේ අදහස් උඩ තමයි විඳින්නේ. හිතේ බිය නැති නම්

ඒ වෙලාවට, ඒ වෙලාවට හිතේ නැති නම් කෝපයත්, හිත කුපිත වී නෙමෙයි නම් තියෙන්නේ, අතීතය ගැන පසුතැවෙන්නේ නැති නම්, අනාගතය පිළිබඳ අවිනිශ්චිත බියකින් පෙළෙන්නේ නැති නම්, දැනෙන්නේ නැති නම් ලොකු කායික පීඩාවක් ඉවසන්නට බැර, අන්න එබඳු අවස්ථාවක අප කියනවා සාමාන්‍ය අවස්ථාවක් කියා. අන්න එබඳු සාමාන්‍ය වෙලාවක තමයි ඔය කියූ ලස්සනයි, රසයි, සුවඳයි ඒ හැම දෙයක්ම කෙනෙකුට අත් දැකින්න ලැබෙන්නේ. අන්න එබඳු වූ මනසක්, සිතක් ඔය විදියේ තත්වයක දිගටම තියෙන්නේ නැහැ නේ? කාගෙ සිත ද දිගින් දිගටම කියූ තත්වයන් එක්ක ඉන්නේ? කොපමණ වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන් ද හිතේ ශෝකයක් ඇතිකර ගන්නේ නැතිව? හිතේ කැළඹීමක් නැතිව, බියක් නැතිව? සාමාන්‍යයි කියන මානසික මට්ටම පවතින්නේ ඉතාම ස්වල්ප මොහොතකටයි.

ඒ ස්වල්ප වේලාවට තමයි ලස්සන පෙනෙන්නේ. වැඩිපුර අප ඉන්නේ දුක් දොම්නස් එක්ක. එහිසා එබඳු වූ දොම්නස් සමඟ, බිය, සැක සංකා එක්ක, පසුතැවීම් සමඟ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වැඩිපුර දිවි ගෙවන කෙනෙකුට පෙනෙන්නේම, ඇහෙන්නේම, දැනෙන්නේම, විඳින්නට ලැබෙන්නේම අසුන්දර වූ ලෝකයක්. ඒ අසුන්දර ලෝකය කොහෙද තියෙන්නේ? ගේ ඇතුළෙ ද? ගෙයින් එළියෙ ද? පාරේ ද? එය වැදගත් නැහැ. එහිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙතන මේ සැප හෝ ලස්සන තියෙන්නේ ලෝකයේ නෙමෙයි හිතේ. එසේම හිත කැළඹී, හිත කෝපයට පත්ව, බියට පත්ව, දුකට පත්ව ඇති විට හැම දෙයක්ම අසුන්දරයි. හැම දෙයක්ම තීරසයි. තිත්තයි. හැම දෙයක්ම නරකයි. හැම කෙනෙකුම එයට ඇතුළත්. එතකොට ඔය කැන, අවලස්සන, නිරස ඒවාත් හිතීන්ම හදාගන්න දේවල්. අදහස් නිසයි අප ලස්සනයි, කැනයි කියා කියන්නේ. හිතේ තියෙන ස්වභාවයන්, කණ්ණාඩි ටික අයින් කර බැලුවොත් මේ ලෝකයේ අමුතු ලස්සනක්වත්, අමුතු අවලස්සනක්වත් නැහැ. ලස්සන කණ්ණාඩියකින් බලන විට ලස්සන පෙනෙනවා. අවලස්සන කණ්ණාඩියකින් බලන විට අවලස්සන පෙනෙනවා.

ලස්සනයි, අවලස්සනයි දෙකම අප දාගෙන තියෙන කණ්ණාඩි අනුව පෙනෙන දේවල්. ඇත්තම ඇත්ත, යථා තත්වය, සත්‍යය ගැන ඇහුවොත්, ඒ ගැන කතා කළොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට කියන්න වෙන්නේ ඔය ලස්සනත් ඇත්ත නෙමෙයි. ලස්සනයි කියන

කණ්ණාඩියෙන් බලනකල් ඇත්ත. අවලස්සනත් ඇත්ත නමයි අවලස්සනයි කියන කණ්ණාඩියෙන් බලනකල්. අවලස්සන කණ්ණාඩිය ගැලවීම නවදුරටත් අවලස්සන නැහැ. ලස්සනයි කියා පෙනෙන කණ්ණාඩිය ගැලවීම නවදුරටත් ලස්සන පෙනෙන්නේ නැහැ. මේවාට නමයි අප දිගින් දිගටම සංඥා කියා කීවේ. මේ සංඥා කියන්නේ අප බලන විදිය, අප දාගෙන තියන කණ්ණාඩි. අප හිතුවට මේ අප බලන්න කණ්ණාඩිවලින් තොරව කියා එය එසේ නෙමෙයි වෙන්නේ. අප හැම වෙලේම යමක් අහන්න බලන්න ඒ පිළිබඳව කණ්ණාඩියක් දාගෙන. දාගන්න කණ්ණාඩිවලත්, කලින් ඇතිකරගත් අදහස්වලත්, කලින් ලැබූ අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන්. එතෙත දි පෙනෙන්නම අපට අවශ්‍ය දේ, දකින්නට අවශ්‍ය දේ නමයි පෙනෙන්නේ. නමන්ට දකින්නට අවශ්‍ය, විඳින්නට අවශ්‍ය, ස්පර්ශ කරන්න අවශ්‍ය, ආක්‍රාණය කරන්න අවශ්‍ය, අහන්න අවශ්‍ය ඕනෑම දෙයක් අහන්න, ස්පර්ශ කරන්න, දකින්න, විඳින්න පුළුවනි. අවශ්‍ය වන්නේ මේ දේ ඕනෑ කියන කණ්ණාඩිය දාගැනීම පමණයි. මේ කාරණය හොඳට පැහැදිලි වෙනවා. භීතියක් තුළ, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කුමක් ද ඇත්ත? මොනවද කන්න තියෙන්නේ? මොනවද බලන්න තියෙන්නේ? මොනවද අහන්න තියෙන්නේ? මොනවද දැනපෙනේ තියෙන්නේ? ඒ මොනවත් නැහැ නේ. ඒ කිසිදු දෙයක් නැහැ. ඇත්තටම මෙන්න මේ දේවල් තියෙනවා කියන්න බැහැ භීතියක් ඇතුළේ ඒ කිසිවකින් තොරව අප රස විඳිනවා, අප බියට පත්වෙනවා, කෝපයට පත්වෙනවා, සතුටට පත්වෙනවා, පසු නැවෙනවා. හයානක භීත අප දකිනවා. ඒ බිය කොහෙන් ද ආවේ? තරහ ගන්නවා, කෝපයට පත්වෙනවා. කොහෙන් ද ඒ කෝපය ආවේ? කුමක් ද කෝප ගන්න එතන වුණේ? කුමක්ද බියට පත්වෙන්න එතන සිද්ධි වුණේ? මොනවත් සිද්ධි වුණේ නැහැ. නමුත් කෝපයට පත්වුණා. බියට පත්වුණා. හිතට පුළුවනි, යථාර්ථයේ කිසිම ඇත්තක් නැතිව ඇත්තකින් තොරව යථාර්ථයේ පදනමක් නැතිව ඕනෑ නම් බිය වෙන්න. බිය වෙන අවස්ථා දෙස බලන්න, ඇත්තටම බිය වෙන්න දෙයක් නැහැ. නමුත් බිය වෙන්නට අවශ්‍ය මනස බියට පත්වෙනවා. කෝපයට පත්වෙන්නට අවශ්‍ය මනස කෝපයට පත්වෙනවා. සතුටට පත්වෙන්නට ඕනෑ හිත සතුටට පත්වෙනවා. දුක් විඳින්න කැමති හිත දුක් විඳිනවා. මෙයයි වෙන්නේ. කවුරුත් බිය කළා නෙවෙයි. කවුරුත් තරහා ගැස්සුවා නෙමෙයි. කවුරුත් සතුටු කළා නෙමෙයි. කවුරුත්

දුක දුන්නා නෙමෙයි. දුක් විඳින්න ලැස්ති වූ හිතයි දුක් විඳින්නෙ. බියට පත්වෙන්නට සූදානම් වූ මනසයි බියට පත්වෙන්නෙ. කෝපයට පත්වෙන්නට ලක ලැස්ති වූ හිතයි කිපෙන්නෙ. රැවටෙන්නට පෙරුම් පුරන මනසයි මූලා වෙන්නේ.

එවිට මෙතන තියෙන්නෙ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සම්පූර්ණයෙන්ම අදහස් පිලිබඳ ගැටළුවක්. සංඥා පිලිබඳ කාරණයක්. කිසිවක් නෙමෙයි. වෙන විසඳන්න මෙතන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඔළුවෙන් හිටගෙන කල්පනා කරන්න මෙතන නැහැ සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයක්. ඇත්තේ අදහස් පිලිබඳව සහ අප දාගෙන ඇති කණ්ණාඩි පිලිබඳව ප්‍රශ්නයක්. ඒ කණ්ණාඩිවලින් බලන කෙනයි දුක් විඳින්නෙ. මේ ප්‍රශ්නය විසඳන්න තියෙන්නෙන් එතනමයි. ප්‍රශ්නය ඇත්තේ යම් තැනක ද ප්‍රශ්නය නිර්මාණය වන්නේ යම් ආකාරයකින් ද එතැනින්මයි ප්‍රශ්නය නිරාකරණය කර ගත යුතු වන්නේ. ඒ ආකාරයෙන්මයි ප්‍රශ්නයෙන් නිදහස් විය යුත්තේ. එම නිසයි බුදු දහමේ සංඥා පිලිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නෙ. විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන්නෙ. මේ මූලිකම ගැටළුව, ප්‍රශ්නයක් යනු දෘෂ්ටිකෝණය විසින් හඳුනා දෙයක්. සම්බන්ධතා පිලිබඳ ගැටළු, ආර්ථික ගැටළු ආදී ඕනෑම ගැටළුවක් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ගැටළුවක් වෙන්නෙ ඒ දිනා ඔබත් මාත් බලන විදිය අනුවයි. දෘෂ්ටි කෝණයයි ගැටළුව. දෘෂ්ටි කෝණයයි ගැටළුව කියන කාරණය නොතේරෙන නිසා අප මේ ගැටළුව දකින්නෙ කොහේ හෝ ඇත තැනක. මේ ලෝකය හරියට තිබුණොත්, මේ ජීවත්වෙන මිනිස්සු නිවැරදිව හිතුවොත්, වෙලාවට වැස්සොත්, වෙලාවට පෑව්වොත්, වෙලාවට බස් එක ආවොත්, වෙලාවට හැම දෙයක්ම සිද්ධ වුණොත් අප හිතනවා අන්න එදාට නම් අපට ප්‍රශ්නයක් නැතුව ඉන්න පුළුවන් වෙයි. එතෙක් ප්‍රශ්න. ඔය අදහසේ, ඔය සංඥාවේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප එල්ලී සිටින තුරු මේ ප්‍රශ්නයට විසඳුමක් නැහැ. හැම ප්‍රශ්නයක්ම නැවත නැවතත් ඇතිවේවි. විසඳවා කියා හිතුවාට නැවත නැවතත් එයි. ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්නය පැළවෙන තැනින්ම උදුරා දමන්න, ඕනෑම දෙයක් ප්‍රශ්නයක් කරගන්න ප්‍රභවය හෝ උල්පත් සොයා උඩුගං බලා යන්න. බුදු දහම අපට අවධාරණය කරන්නෙ, අගින් විසඳවාට වැඩක් නැති බවයි. මුලටම එන්න. මුලටම ඇවිත් බලන්න ඇයි මේ මනුස්සයා දුකක් වන්නෙ. මේ මනුස්සයා කරන දේවල්, කියන දේවල්, ඇදින විදිය, කෑ ගහන විදිය මේ ඔක්කොම ඇයි දුකක් කරගන්නෙ? බලන්න කුමක්ද

මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නය? ඇයි බැරී තරහා ගන්නෙ නැතුව ඉන්න? මේ මනුස්සයා මේ කරන දේම වෙන කෙනෙකු කළොත් තරහා එනව ද බලන්න? හිතවත් කෙනෙකු - නැතුව බැරී කෙනෙකු ඔය ටිකම කළොත් හෝ එසේ කෑ ගැහුවොත් ඔය ප්‍රමාණයටම තරහා එනව ද? පුද්ගලයගෙන් පුද්ගලයට එකම ක්‍රියාවට අප දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව වෙනස්. එකම දේට තරහ ගන්නවා, තව කෙනෙකු ඒ දේම කරනවිට සතුටු වෙනවා. තවත් විටෙක බයට පත්වෙනවා.

ඒ නිසා කළාණා මිත්‍රවරුනි, ප්‍රශ්නයක් තියෙන හැම අවස්ථාවක දී ම අවධානයෙන් බලන්න ඇයි මෙය තමන්ට ප්‍රශ්නයක් කරගන්නෙ. නීතියක් නැහැ අනිවාර්යයෙන්ම මෙන්න මේ මේ දේවල් වෙනකොට ප්‍රශ්නයක් කරගත යුතුමයි කියා. එබඳු ලෝක නීතියක් නැහැ. රාජ නීතියක් නැහැ. එබඳු වූ දේව නීතියක් නැහැ. මෙන්න මේ දේවල් ඇසෙන විට කෝප විය යුතුයි. මේ දේවල් ඇහෙනකොට කුපිත විය යුතුයි. සුසුම් හෙලිය යුතුයි. දුක් වෙන්නට ඕනැ. තැවෙන්නට ඕනැ. කම්පාවෙන්නට ඕනැ. ශෝක කරන්නට ඕනැ කියා. නැහැ. එබඳු වූ ආඥාවක් කවුරුත් පනවලා නැහැ. එබඳු වූ ආඥාවකට ඔබත් මාත් යටත්ව නෙමෙයි පීවත් වෙන්නෙ. නමුත් අප ක්‍රියාකරන්නෙ සහ ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ සහ පීවත්වන්නෙ හරියට එබඳු වූ නීති ගණනාවකට යටත්වෙලා, එබඳු වූ කොන්දේසි සහ රෙගුලාසි ගණනාවකට හිරවූ මිනිස්සු වගෙයි. ඒ නිසා අප එක සමාන සිදුවීම්වලට නැවත නැවත තරහා ගන්නවා. කීවාරයක් නම් අප අද වනවිට කෝපයට පත්ව ඇත් ද. අන් අයගෙ හැසිරීමට. අන් අය කියන දේවල්වලට. අන් අය කරන දේවල්වලට. සිය දහස්වාරයක්, ලක්ෂ කෝටි වාර ගණනක් මේ පීචිතය ඇතුළෙම සංසාරේ පැත්තකට තියලා බැලුවත්, මේ පීචිතය ඇතුළෙම කී වාරයක් නම් අප කුපිත වී තිබෙනවාද? ලේ පුච්චගෙන ඇත් ද? මෙහි නිමාව කවදද? අප හිතනවා ඒ සිද්ධිවලට තරහ ගත යුතුමයි කියා. නැති නම් අප සම්මතයක් වාරිත්‍රයක් කැඩුවා වගේ. සිරිතකට එරෙහිව ගියා වගේ. සමාජ සම්මතයට පිටු පෑව වගේ කියා හිතනවා. එසේ සිතීම කෙසේ වෙතත් අප හැසිරෙන්නෙ එබඳු සම්මතයකට කොටු වී. යමක් ඇසෙන විට අප තරහා ගන්නෙ අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු දෙයක් වගේ. වෙනත් කරන්න දෙයක් නැහැ වගේ තමයි අප කෝපයට පත්වෙන්නෙ සහ අප දුකට පත්වෙන්නෙ. මේ කාරණය ගැන කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඔබත් මාත් අවධානය යොමු කළොත්, මොන කාරණයට

ද අමුතු දේකට නෙමෙයි, අපේම ජීවිතයට, අප මේ ජීවිතය ඇතුළෙ කරන දේවල්වලට. අපෙන් කෙරෙන දේවල්වලට ගේ ඇතුළෙ දි පුළුවන් නම් අවධානයෙන් ඉන්න, මේ ගේ ඇතුළෙ සිද්ධවෙන දේවල්වලට කොහොම ද ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ? කොහොම ද ඒවා බාර ගන්නේ? ඒවාට කොහොම ද ක්‍රියා කරන්නේ? ගෙයින් එළියට බැස්සම පාරෙ දි, මාර්ගයේ දි කොහොම ද හැසිරෙන්නේ? මොනව ද තමන්ගෙන් කෙරෙන්නේ වැඩ පොළේ දි, කාර්යාලයේ දි, පාසලේ දි එන සිද්ධ වෙන දේවල්වලට කොහොමද ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ?

මෙන්න මේ භාවනාව කළාණා මිත්‍රවරුනි කරනවා නම්, මෙය භාවනාවක්, තමන් ගැන අවධානයෙන් සිටීම. තමන් පිළිබඳව සාවධාන වීම, මොනව ද තමාගෙන් වෙන්නේ සහ කුමක් ද තමන්ට වෙන්නේ කියන කාරණය පිළිබඳව හොඳ අවධානයකින් පසුවීම. අවධානයකින්, සිතියකින් හිටියොත් තමයි පැහැදිලි වෙන්නේ මේ විකාරය ගැන. අප ගැන අවධානයෙන් නෙමෙයි නම් ඉන්නේ, අපේ හිත ක්‍රියාකරන ආකාරය, හිතට තරහ එන හැටි, හිතට අසහනය එන හැටි, ඒ ගැන අප සැලකිල්ලෙන් නෙමෙයි නම් ඉන්නේ, මේ හැම දෙයක් ම හරිම බැරෑරුම්. අපට හරිම වටිනවා වගේ මේ කණට ඇහෙන හැම ශබ්දයක්ම, අප හිතනවා එක්කෝ මේකෙන් සතුට විය යුතුයි. නැතිනම් දුක් විය යුතුයි. එසේත් නැතිනම් කෝප විය යුතුයි. බිය විය යුතුයි. සද්දයක් ඇහෙන ඇහෙන වතාවේ, කණට හඬක් එකතුවෙන වාරයක් වාරයක් පාසා කළාණා මිත්‍රවරුනි, අප බලනවා කුමක්ද මේ ශබ්දයට ගත යුතු තීරණය. මේ ඇහෙන ශබ්දයට මොන ආවේගයද ඇති කරගත යුත්තේ? තීරණ ගොඩක් ගන්න නැහැ. බොහොම ටිකයි. සතුට වෙනව ද අසතුට වෙනව ද කිපෙනව ද දුක්වෙනව ද නැති නම් බිය වෙනව ද? අතේ ඇඟිලි ගානට වගේ. එයින් එකක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. තීරණයක් ගන්නවා. එය ක්‍රියාත්මක කරනවා. හැබැයි අප දන්නේ නැහැ එබඳු තීරණයක් ගත් බව. තීරණයක් අරගෙන තමයි අප සැම විටම ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. තීරණයකින් තොරව නෙමෙයි. ඇහැට යමක් පෙනෙන විටම, පෙනෙන හැම වාරයකම හිත තීරණයක් ගන්නවා මේ පෙනෙන දේට කෙසේද ක්‍රියා කළ යුත්තේ. මොන කණ්ණාඩිය දාගෙන ද ක්‍රියාකරන්නට ඕනැ. අන්න ඒ දාගනු ලබන කණ්ණාඩියට පෙනෙන දේ අනුව අප ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

වේතනාවක් ඇති ඇතිකරගෙනයි සැම විටම ක්‍රියා කරන්නේ. මොනවා කළත් කරන්නේ සිතීවිල්ලක් ඇතිකරගෙනයි. අහේතුකව නෙමෙයි. ආවාට ගියාට නෙමෙයි. ආවාට ගියාට වගේ වැඩ කළාට, එසේ කළ යුතුයි කියන වේතනාව ඇතිවයි. රවන්න ඕනෑ කියන සිතුවිල්ල ඇතිකරගෙන නමයි රවන්නේ. සිනාසිය යුතුයි කියන වේතනාව ඇතිකරගෙනයි අප සිනාසෙන්නේ. වේතනාවකින් තොරව නෙමෙයි. හැඩය මෙතන තියෙන කණගාටුදායක කාරණය කළයාණ මිත්‍රවරුන්, මේ වේතනාව කවුද ඇතිකරගත්තේ? මේ තීරණය කවුද ගන්නේ? අඩන්න ඕනෑ තීරණය කවුද ගන්නේ? කිපෙන්නට ඕනැයි කියන තීරණය ගන්නේ කවුද? කවුද මේ තීරකයා? අන්න අප දන්නේ නැහැ. කවුරු මේ තීරණය ගත්ත ද කියා අප දන්නේ නැහැ. එය දැනගන්න තරම් අපට ඉස්පාසුවකුත් නැහැ. ඒ තීරණ ගැනීම දකින්නට තරම් සියුම් හෝ අවධානයකුත් අපට නැහැ. අප දන්නේ නැහැ මෙතන තීරණයක් ගත යුතුව තිබෙන බවක්. ඒ පිළිබඳ අපට දැනුමකුත් නැහැ. පෙනෙනවා, ඇහෙනවා. එසැණින් අප ක්‍රියාත්මක වෙනවා. පාලනයකින් තොරව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දුකෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සතුටින්, බියෙන්, කෝපයෙන්, පාච්චෙන් හෝ ඊර්ෂ්‍යාවෙන් අප ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට කවුද ඔබට කීවේ කෝපයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න කියා? කවුද ඔබට කීවේ දුකෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න කියා? කවුද අපට කියන්නේ සතුටින් වැඩකරන්නට කියා? කවුද මේ බව දැන් කියන්නේ? මේ අණ දෙන නිලධාරියා කවුද? අප එය හොයන්නේ නැහැ. කවුද කියන්නේ තරහා ගන්න කියා? මනුස්සයෙකු කැගහනවා. එය ඇත්තක්. නමුත් මේ ශබ්දයට බය වී දුවන්න කියන්නේ කවුද? තරහ ගන්න කියන්නේ, තරහ ඇරගෙන බිහින්න කියන්නේ, රවන්න කියන්නේ කවුද ? කවුරුන් හෝ කියනවා. ඒ කියන නිසයි අප ඒ දේ කරන්නේ.

ඒ කියන කෙනා, ඒ තීරණය ගන්න කෙනා කළයාණ මිත්‍රවරුන් පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ තැනැත්තා එළියට ඇවිත් විවෘතව නෙමෙයි ඒ තීරණය ගන්නේ. සැඟවී. අපට දැනගන්න ලැබෙන්නේ තීරණය පමණයි. තීරකයා වූකින් ලැබෙන්නේ නැහැ. අප පුරුදු වී තිබෙන්නේ ප්‍රශ්න කිරීමකින් තොරව එම අණ ක්‍රියාත්මක කිරීමයි. මේ තීරණ ගත්තේ කවුද කියා විමසා බැලීමක් කරන්නේ නැහැ. ඒ වගේම මේ තීරණ ක්‍රියාත්මක කළ යුතුම ද? නොකළොත් කුමක් ද වැරද්ද? කවුරුන් හෝ

දොස් කියන විට ඔබත් පෙරළා දොස් කිව යුතුම ද? නිහඬව සිටීම් වරද කිමද? ඒ විචාරයට සහ විමසීමට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, අපට ඉඩක් නැහැ. ඒ ඉඩ අහුරා තිබෙන්නේ, විදුලියෙන් ක්‍රියාකරන යන්ත්‍ර වගේ. විදුලි බුබුල වුවත් මෙහෙන් ඒ ස්වීචය ඔබන විටම අරහෙන් බුබුල දැල්වෙනවා. කවුරුවත් නැහැ අතරමැද සිට විමසා බලන්න. ඕනෑ ද නැද්ද කියා. ඒ තමයි යන්ත්‍රයක ස්වභාවය. ඒ තමයි හිතක් නැති දෙයක ස්වභාවය. වින්තන ශක්තියක් නැති නම් ඔහේ එන එන තීරණය ක්‍රියාත්මක කරනවා. මොනව ද තීරණ විදියට තමන්ට ලැබෙන්නේ, ඒ හැම තීරණයක්ම පුළුවන් නම් ක්‍රියාත්මක කරනවා. දැන් මෙතන දී, කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඇයි අප ඉඩදෙන්නේ මේ පෙනෙන්නේ නැති, දැකින්නේ නැති, අද්‍රැශ්‍යමාන කෙනෙකු ගන්න තීරණයක් අප ලවා ක්‍රියාත්මක කරවන්න? ඇයි අප ඉඩදෙන්නේ අප වෙනුවෙන් කාටවත් තීරණ ගන්නට. අප කවුරුවත් කැමති වන එකක් නැහැ මොනවද කන්න ඕනෑ, අදින්න ඕනෑ, මොනව දිහා ද බලන්න ඕනෑ, මොනව ද අහන්න ඕනෑ කියා එකින් එකට වෙන කවුරු හරි ඔබ වෙනුවෙන් තීන්දු ගන්නවාට. එය අපට ක්‍රියාත්මක කරන්න වුණොත් ඔබත් මාත් කවුරුවත් එයට කැමතිවෙන එකක් නැහැ. සද්දයක් ඇහෙන ඇහෙන ගානේ, ඒ තීරකයා කවුරු හරි කියනවා ආ එය අහන්න. නැති නම්. අහන්න එපා. සතුටු වෙන්න. ඔය සද්දෙට සතුටු වෙන්න එපා. තරහ ගන්න. බයවෙන්න. හිතන්න කවුරුන් හෝ ඔබේ දෙමව්පියන් විය හැකියි, ගුරුවරයෙකු වෙන්න පුළුවන්, ස්වාමි පුරුෂයා හෝ භාර්යාව නැති නම් පුතෙකු හෝ දුවෙකු වෙන්න පුළුවන් ඔබේ ළඟ ඉඳගෙන, ඔබට ඇහෙන ශබ්දයක් ශබ්දයක් පාසාම නැම ඇසීමක් පාසාම නිවේදනයක් කරනවා නම් ‘‘ආ මේ ශබ්දය ලස්සනයි. එය දිගටම අහන්න. මේ ශබ්දය කැනයි එයට අවධානය යොමු කරන්න එපා’’ ඔය විදියට කියනව නම් ඒ කියන දේ ඔබ කළයුතු නම්, කළයාණ මිත්‍රවරුනි කවුද එයට කැමති වෙන්නේ? කිසිකෙනෙකු කැමති නැහැ. කිසි කෙනෙකු කැමති වන එකක් නැහැ ඒ නිදහස ඇතිරීමට, ඒ පරාධීනත්වයට සහ වහල් භාවයට.

ස්වාධීනත්වය ගැන, නිවහල්භාවය ගැන, ස්වෛරීභාවය ගැන, නිදහස ගැන දෙන අර්ථකථනය හරිම පටුයි. එළියේ ඉන්න, බාහිරයේ ඉන්න කාටවත් නෙමෙයි අප වහල් වී ඉන්නේ, ඒවා බොහොම තාවකාලිකයි. ඒවායින් බේරීම පහසුයි. සැබෑම ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ,

සැබෑම නිදහස පිළිබඳ, විමුක්තිය පිළිබඳ කේන්ද්‍රය තියෙන්නේ එලියෙ නෙමෙයි. මෙතන චේතනාව තමයි කියන්නේ තව විදියකට කියනව නම් හිත තමයි කියන්නේ මෙය අහන්න, මෙය අහන්න එපා, මෙය බලන්න, මෙය බලන්න එපා, මෙය කන්න, මෙය රස විඳින්න, රස විඳින්න එපා, මෙයාව ආශ්‍රය කරන්න මෙයා හොඳයි, මෙයාව ආශ්‍රය කරන්න එපා. මෙයා නරකයි. හිත තමයි අපට අණ දෙන්නේ කෝපවන ලෙස. ඉතින් අප කෝප වෙනවා. තරහ ගත් දේ දිහා නොබලා ඉන්න කියන විට අප නොබලා ඉන්නවා. තරහ වූ අයත් සමග කතා නොකළ යුතු අණ ලැබෙන විට අප හිතඬව ඉන්නවා. කිසිදු ගැටළුවක් නැහැ අපට. කොපමණ දුක ආවත්, කොපමණ අපහසුතා ආවත්, කොපමණ පාඩු සිද්ධ වුණත්, කළහැණ මිත්‍රවරුන් මේ මහස නමැති තීරකයා, මේ සංඥා - අදහස් නමැති කණ්ණාඩි දා ගත් තීරකයා කියන, කියන දේ අප කරනවා. එහි කෙළවරක් අවසානයක් නිමාවක් පෙනෙන්නේ නැහැ.

එම නිසයි මේ සංඥා පිළිබඳව, මේ අදහස් පිළිබඳව භාවනානුයේගී වන්න කියා මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ විස්තර කරන්නේ. එහි අප කතා කළා, ඇතිකරගත යුතු අලුත් සංඥා දහයක් තිබෙන බව. ඒ කියන්නේ දහ විදියකට ලෝකය දිහා බලන්න. දහ විදියකට තමන් දිහා බලන්න. සසර දික් වන සේ බලන්න පුරුදු වී හිටිය විදිය නෙමෙයි, මෙපමණ කල් දාගත්, දාගන්න පුරුදුව හිටිය විදියෙ කණ්ණාඩිවලින්ම නෙමෙයි. මෙන්න තියෙනව අලුත් කණ්ණාඩි ටිකක්. ඒ කණ්ණාඩි දාගෙන බලන්න. එතකොට මෙතෙක් වෙලා අප දුටුවේ කණ්ණාඩියකින් බව පෙනෙන්නේ එවිටයි. එතෙක් අපට පෙනෙන්නේ නැහැ තරහා එන්නෙම අපේ හිතේ තියෙන ආකල්පය නිසා බව, හිතේ තියෙන බලාපොරොත්තුවක් නිසා බව. කුමක් ද විය යුත්තේ සහ කුමක් ද නොවිය යුත්තේ අන්න ඒ බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින විට, ඒ බලාපොරොත්තුවට පිටින් යමක් වෙන විට අපට තරහා එනවා. ඒ බලාපොරොත්තුවට පිටින් කවුරු හෝ හැසිරෙනකොට අපට තරහා එනවා. තරහා ආවේ කවුරුත් මොනවත් කළ නිසා නෙමෙයි. අපේ හිතේ තිබූ බලාපොරොත්තුවක් නිසා. අලුත් බලාපොරොත්තුවක් ඇතිකරගෙන බලන්න, එවිට මේ පරණ බලාපොරොත්තු අදහගන්න ලැබෙනවා. මෙපමණ කාලයක් ලැගුම්ගෙන තිබූ, පැලපදියම් වී තිබූ සහ බද්ධ වී තිබූ ආකල්ප පෙනෙන්න නම් අලුත් ආකල්පයකින්

බලන්නට ඕනෑ. අලුත් ඇහැකින් බැලිය යුතුයි. පරණ ඇහෙන්න බලන තුරු අකමැති දේට තරහා එනවා. ඒ අකමැත්ත යනු කොපමණ පරණ කණ්ණාඩියක් ද? එය කණ්ණාඩියක් බව පෙනෙන්න නම් අලුත් කණ්ණාඩියකින් බලන්න. අලුත් විදියකට බලන්න. කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, මෙසේ දුක ඇතිවෙන්නෙ කොහොම ලෝකය දිහා බැලුවොත් ද? තියෙන දුක නැතිවෙන්නෙ කොයි විදියට ලෝකය දිහා බැලුවොත් ද? අලුතෙන් දුකක් ඇතිකරගන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන් වෙන්නෙ මොන විදියේ ආකල්පයකින් හිටියොත් ද? මෙම ධර්මනා ගැනයි සංඥා භාවනාවෙන් අප අවබෝධකරගන්න උත්සාහ කරන්නෙ. මෙය ක්‍රීඩාවක් නෙමෙයි. කෙළින්ම සාපේක්ෂයි දුකට.

ඕනෑම දෙයක් ආශ්‍රිතව මේ පර්යේෂණය කර බලන්න. තරහා යන රටාව අදහගන්න. ඇහුම්කන් දෙන රටාව අදහගන්න. ඒ වගේම සතුට එන්නෙ කොයි විදියට ඇහුවොත් ද? ඒ සතුට ඇතිවෙන රටාව අදහගන්න. එය අන්‍යන්තර රටාවක්. මානසික රටාවක්, මොන විදියට ද රස දැනෙන්නෙ, මොන විදියට ද බිය ඇතිවෙන්නෙ, මොන විදියට ද බිය නැතිවෙන්නෙ. මෙසේ කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දුක ඇතිවෙන සහ නැතිවෙන, අසහනය ඇතිවෙන සහ අසහනය නැතිවෙන ආකාරයන් තමා තුළින් හඳුනා ගැනීමකුයි මේ සංඥා භාවනාවෙන් කරන්නෙ. එසේ අප සංඥා නමයක් ගැන කතා කළා. අවසාන කළේ ‘‘සබ්බ සංඛාපේසු අනිච්ච සක්ඛ්ඤා’’ මේ සියළුම සකස්කිරීම්, සියළුම හදාගැනීම් වෙනස් වෙනවා. සියළුම හදාගැනීම්, කොහොම හදාගත්තත්, වර්ච්චිවලින් හදාගත්තත්, ගඩොලින් හැදුවත්, කොන්ක්‍රීට්වලින් හැදුවත්, යකඩින් හැදුවත්, රනින්, රිදියෙන්, දියමන්තියෙන් හැදුවත් හදාගත් දෙයක් නම් වෙනස්වෙනවා. එය නවත්තන්න බැහැ. මොනවගෙන් ද හදන්නෙ කියන කරුණු වැදගත් නැහැ. යමක් හදනවා කියන්නෙ එකතුකර ගැනීමක්. දෙක තුනක් එකට එකතු කරන්නෙ නැතුව මොනවා වුවත් හදන්න බැහැ. කිසිදෙයක් අපට හදන්න බැහැ මිශ්‍ර නොකොට. එකකින් පමණක් කිසිවක්ම හදන්න බැහැ. මොනව හදන්නත් අඩුම ගානෙ වර්ග දෙකක්වත් අවශ්‍යවෙනවා. මෙතන එකතු කිරීමක් තියෙන්නෙ. ඔය සංඛාර, සංස්කාර කියන වචනයේ එක තේරුමක් තමයි එකතු කිරීම. එකතු කරන්න අඩුම වශයෙන් දෙප්තියක්වත් තිබිය යුතුයි. ගණිතයේදී වුවත් එකතු කරන්න අඩුම ගණනෙ ඉලක්කම් දෙකක් තියෙන්න ඕනෑ. ජාති දෙකක් හෝ ගොඩවල් දෙකක් තිබිය යුතුයි.

මේ දෙස බැලූ බැල්මට පෙනෙනවා තර්කානුකූලව දෙකක් එකතුවීම, එකතු කර හදාගන්න දේ ඒ අමුද්‍රව්‍යයන් වෙන් වූ විට නැතිවෙනවා. අප ජාති දෙකක් එකට එකතු කරනව ද ඒ දෙක එකක් බවට පත්වෙනවා. අලුත් නමක් දෙනවා. නමුත් එසේ ඒකකයක් ලෙස පවතින්නේ අර කොහේ සිට පැමිණියේ ද දන්නෙ නැති දෙන්නෙක්, කොහේට යනව ද දන්නෙ නැති දෙන්නෙක් සමහර විට එක බස් එකක මුණ ගැහෙනවා. කෝවිචියක මුණ ගැහෙනවා. පාරේ දි හමුවෙනවා. ටික දුරක් එකට යනවා. බලන් ඉන්න අයට පෙනෙන්නේ එක ගමනක් යනවා වගේ. එකට ඇවිත් එකම ගමනක් යන දෙන්නෙක් වගෙයි ඒ වෙලාවේ බැලුවොත් පෙනෙන්නේ.

ඒ බස් රිය තුළ බැලුවත් කෝවිචිය දෙස බැලුවත් පාර බැලුවත් පෙනෙන්නේ මේ දෙන්නා එකටම ආවේ එකම ගමනක් යන්නේ. නමුත් කළාණා මිත්‍රවරුන්, එක් කෙනෙකු එක නැවතුම් පළකින් බහිනවා. තව කෙනෙකු තව දුරක් යනවා. තව තැනකින් බහිනවා. එකම තැනකින් බැස්සත් ඊළඟට දෙපැත්තකට යනවා. මේ තමයි හැම එකතුවීමක් පිළිබඳවම යථාර්ථය. ඇත්ත. සජීවී එකතුවීම් කියන්නේ ජීවත්වෙන අය එකතුවුණත් මෙයයි ප්‍රතිඵලය. ජීවත්වෙන කෙනෙකු සමඟ ජීවත් නොවෙන දෙයක් එකතු වූබත් මෙයයි සිදුවන්නේ. මේ හැම දෙයක් ම කොහෙන් ආව ද කොහාට යනව ද දන්නෙ නැහැ. එය අප දන්නෙ නැහැ. හැම දෙයක්ම යන ගමනක් තිබෙනවා. හැම වැලිකැටයක්ම කළාණා මිත්‍රවරුන්, එයට ආවේණික ගමනක යනවා. හැම දිය බින්දුවකට ම ඒ දිය බින්දුවට නියමිත ගමනක් තියෙනවා. ඒ ගමනේ තමයි ඔය දිය බින්දුව තියෙන්නේ. මේ මොහොතේ අප දකිනවා දිය බින්දුවක් ලෙස. මේ මොහොතේ අප ස්පර්ශ කරනවා වැලිකැටයක් විදියට. ඒ දේ වැලිකැටයක් විදියට කොපමණ කාලයක් තියෙයි ද දිය බින්දුවක් කොපමණ කාලයක් පවතී ද කාටද කියන්න පුළුවන්? ඒ ගැන හිතන්නේ නැතුව ඒ බව නොදැක, අප මේ දකින්න තියෙන දේ ඒ විදියටම කොපමණ කාලයක් පවතී ද නොදැන ඒ දේවල් එකතු කර හදාගන්නවා අලුත් දේවල්. ඒ හදාගන්න හැම සංයෝගයක්ම, ලුණු මිරිස් පටන් මහා මන්දිරයක් දක්වා ඔය හදාගන්න හැම එකක්ම, එකතුවෙන හැම සංස්කාරයක්ම වෙන්වී යනවා. ඒ තමයි ස්වභාවය. ‘සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සඤ්ඤා’ එකතු කරගන්න, එකතුවෙන හැම දෙයක්ම අඩුවී යනවා. වෙන්වී යනවා. ඉතින් මේ කාරණය

කෙරෙහි කෙනෙකු විවෘත වනවිට, අවදිවෙන විට වැටහෙනවා නව මොහොතකින් නැතිවෙන දෙයක් වෙනුවෙන් නේද මෙපමණ මහන්සි වෙන්නේ? “අට්ටියති හරායති පිගුච්ඡති” මේ මොන කරදරයක් ද ඔය ලාභට ගෙම්බො අල්ලනවා වගේ. එයයි අප ජීවිතේ පුරාම කරන්නේ. මෙපමණ කාලයක් අප අල්ලගෙන එකතුකරගත් දේවල් කෝ? අර අල්ල ගත්ත ගෙම්බන් වගේ පැන ගොස් ගිහිල්ලා. ඒ පිලිබඳ එපා විමක් ඇතිවෙනවා. ඒ එකතුකර ගැනීම පිලිබඳව “අට්ටියති හරායති පිගුච්ඡති” වෙහෙසට පත්වෙනවා. එයින් සතුටක්, වින්දනයක් නොලබන තත්වයකට එනවා. “පිගුච්ඡති” අප්‍රිය වෙනවා.

මෙතන දී මේ මානසික වශයෙන් එකතු කරගැනීම් සහ ජීවිතයට අවශ්‍ය දේවල් ලබාගැනීම අතර වෙනස දකිනවා. මේ දෙක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප වෙන්කර හඳුනාගත යුතුයි. ශරීරයට ආහාර එකතු කරගන්නට ඕනෑ. ශරීරයට බීම වර්ග එකතු කරගන්නට ඕනෑ. ජලය, එය අවශ්‍යතාවයක්. මේ අවශ්‍යතාවය එකක්. අවශ්‍යතාවය ඉක්මවා ගොස් මානසික වශයෙන් කෙනෙකු හිත ලෝකයක, සිහින රැස්කිරීම මුලාවක්. හිතයක් තුළයි අප දේවල් එකතු කරන්නේ. එය වෙනම කාරණයක්. එහි ඇත්තක් නැහැ. එතන එකතු කර ලබන සතුටත්, ඇත්ත සතුටක් නෙමෙයි. සිහිනය නිමා වූ විට හිතය තුළ එකතුකරගත් කිසිම දෙයක් නැහැ. කිසිම දෙයක් පිලිබඳ ශේෂයක්වත් නැහැ. ඉතිරි වන්නේ හුදු මතකයක් පමණයි. ඉතින් මෙතෙක් කාලයක් ජීවිතයේ අප එකතුකරගත් සියල්ල පිලිබඳ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට ඉතිරි වී තිබෙන්නේ මතකයක් පමණයි. මතකයක් පමණක්ම ශේෂ කරමින් සියළු එකතු කරගත් දේවල් වෙන්ව ගොස්. ඉතිරි වී තිබෙන ඒවත් වෙන්ව යයි. ඉදිරියට අප එකතු කරගන්නවා ද යමිතාක් දේ ඒ සියල්ලත් අත්වෙයි. අපට යමක් එකතු කරගන්න හිතෙනවිටම බලන්න එය සැබවින්ම අවශ්‍යද? අන්න ඒ තීරණය තමන්ට ගන්න පුළුවන් නම් ඔබ නිදහස්. තීරණ ගන්නේ කවුදැයි නොදැන ඒවා ක්‍රියාත්මක කරනවා වෙනුවට සිතියෙන් තමන්ට හිතාමතා විචාරශීලීව විමසා බලා තීරණය කරන්න පුළුවන් නම් එයයි විමුක්තිය. ඇත්තටම මේ දේ අවශ්‍යයි. අවශ්‍ය නම් සැබෑ අවශ්‍යතාවයක් තියෙනව නම් පමණක් එකතු කරගන්න පුළුවන්.

අනවශ්‍ය බොහෝ දේවල් අපට සැහැල්ලුවෙන් අතහැරින්න පුළුවන්. මේ සියළු එකතු කරගැනීම් නැතිවෙනවා කියන සංඥාව පුරුදු කරගන්නොත් කළයාණ මිත්‍රවරුන් අකමිපිතව ඉන්න පුළුවන්. එකතු කරගන්න දේවල් වුවත් කොයි මොහොතේ වෙත් වෙයි ද නැතිවෙයි ද කියන්න බැහැ කියන ඒ අවබෝධයෙන් ඉන්න පුළුවන්. එවිට ඒ දේවල් අහිමි වුවත්, වෙන් වුවත්, හැර ගියත් ලොකු කම්පනයකින් තොරව එයට මුහුණ දෙන්නත් පුළුවන්. මේ අනිත්‍ය සංඥාව මේ හැම එකතු කරගැනීමක් පිළිබඳවම භාවිතා කරන්න පුළුවන් නම් ඉතාම වටිනවා.

ඒ නිසා කළයාණ මිත්‍රවරුන්, අප මොහොතකට, දෙකකට සාවධාන වෙමු, අවධානය යොමු කරමු අපේම හිත කෙරෙහි මේ හිත කොපමණ දේවල් එකතු කරගන්නට දැගලනව ද, පොර කනව ද කොපමණ කෑදර ද මේ හිත එකතු කිරීම විෂයෙහි. අන්න ඒ කාරණය දකින්නට අප සිහියෙන් නිහඬ වෙමු අපේම සිතත් එක්ක.

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

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

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