

# නවවෙන සිත

නිල්ලඹ බොද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනා උපදේශක,  
කළසාසා මිත්‍ර උසුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා විසින්  
කෝට්ටේ ශ්‍රී සුනේත්‍රාරාමයේදී පවත්වනු ලැබූ  
කෙදින භාවනා වඩව්‍යවහන



පොම්බුසේ බෙදාහැරීම පිණිසයි.

# “නිවෙහ සන”

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2013 ජෛෂ්ඨවාරි

Copyright © උසුල් නිශාන්ත ගමගේ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා

[www.nilambe.net](http://www.nilambe.net)

[www.nilambe-deshana.net](http://www.nilambe-deshana.net)

විමසීම්

[upulnilambe@yahoo.com](mailto:upulnilambe@yahoo.com)

මුද්‍රණය

ප්‍රින්ට්ට් (පුද්) සමාගම.

නො: 21/11, 4වෙනි පටුමග, අරලිය උයන, දෙපානම, පන්නිපිටිය.

දුක: 011 - 284 5899, 011 - 285 0280

ජීවිතයම භාවනාවක් කරගත්  
අපට දහම් කැඩපතක් වන  
අප කළයාණ මිත්‍ර

**උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා**

මෙලොවට බිහිකොට අපට දායාද කළ  
ඒ උතුම් දෙපළ

**කෝදාගොඩ ගමගේ සනී සිරිනාම පියාණන්**

හා

**හේමා සිරිවර්ධන මෂණියන්**

හට

මේ

**“නිවේන ඩින”**

උපහාරයක් වේවා!



### හැඳින්වීම

2009 අප්‍රියෙල් මස නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී මා විසින් ලැබූ අත්දැකීම්, එහි යාමට නොහැකි පින්වත් පිරිසට ලබාදීමේ පරම පවිත්‍ර චේතනාවෙන් නිල්ලඹ භාවනා උපදේශක, අප කළයාණ මිත්‍ර උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා කොළඹට ගෙන්වා ගෙන, එක් දින භාවනා පුහුණුවීම් වැඩිමුළු කිහිපයක් පැවැත්වීම්. ඉන්මතු වූ අදහසක් ලෙස, එතුමා තුන් දින භාවනා වැඩිමුළුවක් පැවැත්වීමට කැමැත්ත පළ කළ හෙයින් 2010 වසරේ දෙසැම්බර් මස අප සැමට ඒ භාග්‍යය උදා විය.

මේ සඳහා කෝට්ටේ සුනේත්‍රාරාමය ඉතා උචිතයැයි හැඟුනේ, අප මිත්‍ර ගාමිණී සිරිවර්ධන මහතාගේ දැන හැඳුනුමින් එහි විහාරාධිපති ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ඇලිකේවල සීලානන්ද ස්ථවිර පාදයාන්ගෙන් අනුග්‍රහය ලබාගැනීමට අපි වාසනාවන්ත වූවෙමු. උන්වහන්සේ මෙම වැඩසටහන ගැන කෙතරම් සතුටු වූවාද කිවහොත්, මේ වචන තවමත් දෙසවන රැවි පිළි රැවි දෙනවා සේය.

“අපේ විහාරස්ථානය තෝරාගෙන ඒ සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම ගැන අනේක වාරයක් මා පුණ්‍යානුමෝදනය කරනවා. මා පොඩ්ඩක් අහලා බැලුවා බොහොම හොඳයි. කාටත් මානසික වශයෙන් සහනයක් ලබාගන්න හැකි වූ බව සඳහන් කළා. ඒ සහනය සලසා දුන්න ඔබතුමාට සසර ජීවිතයේ අපි මෙහි බුදුන් දකින්න කියලා කියන්නේ නැහැ. ඔබතුමාට වැඩිකාලයක් නොගිහිත්, ධර්මාවබෝධය තුළින්, මේ දෙන පණිවුඩය තුළින්, නිවන් සැප උද කරගන්නට හේතු වාසනා වේවා කියා ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මා පුංචි ආරාධනාවක් කරනවා, ඔබතුමාට 2011 වසරෙන් මේ වැඩ සටහන දියත් කරන්න. ඕන දවසක, ඕන කාලයක් මගෙන් ඉල්ලුවොත් දවස් තුනක් නෙමෙයි, සතියක් නෙමෙයි, මාසයක් වුවත් ශාලාව සම්පූර්ණයෙන්ම පහසුකම් දෙනවා. මේ අය වෙනුවෙන් මේ ශාලාවල් ගොඩනගලා තියෙන්නේ මාසෙකට දවසක් නෙමෙයි, අවුරුද්දකට දවසක් නෙමෙයි, ශාලාව ධර්ම ශාලාවක් වෙන්නට කටයුතු කරන්නට.”

උපුල් මහතාගේ වචන වලින්ම අපි උන්වහන්සේට ආශීර්වාද කරමු. “විශේෂයෙන්ම මේ ස්ථානය අපේ තැනක් විදිනට අපිට පරිහරණය කරන්නට ඉඩ දන්නා, අපි කාටත්, මෙහෙම තැනක් ලේසියෙන් හොයා ගන්න බැහැ, ස්ථාන තියනවා. නමුත් මෙහෙම තැනක්, මේ වගේ විවේකී ස්ථාන, නිදහස් ස්ථාන, විවේකීව නිදහස්ව හිතන අයව සොයා ගන්න අමාරුයි. නායක ස්වාමීන්වහන්සේව කෘතවේදීව, ගෞරවයෙන් අපි සිහිපත් කරමු. උන්වහන්සේ මේ සියල්ල දැක සතුටු වුනා. අපට ප්‍රයෝජන ගන්නට මෙම පුදබිම පරිත්‍යාග

# “නිවන සින”

කළා. කෘතවේදීව අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු, නායක ස්වාමීන්වහන්සේට කායික හා මානසික නිරෝගී සුවය, දීර්ඝායුෂ, උන්වහන්සේ ප්‍රාර්ථනා කරන ආකාරයෙන් සසර කෙළවර, සංසාරය කෙළවර කරගෙන ඒ උතුම් වූ අමා මහා නිවන් සුව!”

උපුල් මහතා කොළඹට පැමිණෙන්නේ එදිනම පෙරවරු 10 වන විට හෙයින් එම කාලය අර්ථවත්ව ගත කිරීමට. අපේ ආරාධනාව ලැබ එහි වැඩමවා වදාළ නුගේගොඩ, පාගොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ වැඩ වසන ඕලන්දයේ ආනන්ද මානිමියන් විසින් උන්වහන්සේට වඩාත් හුරුවූ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ඉතාමත් හරවත් දේශනයක් පවත්වන ලදී. උන්වහන්සේට ද අපේ හෘද්‍යාංගම කෘතවේදීත්වය හා උන්වහන්සේ කරගෙන යන ධර්ම ප්‍රචාර කටයුතු වලට අපගේ ආශීර්වාදය පිරිනමමු.

ප්‍රවාහන පහසුකම් සැලසීමෙන් දායක වූ දීපාල් සුරියආරච්චි, කෝසල පීරිස් හා සංජය සමරසේකර යන මහත්වරුන්ට අපගේ ප්‍රණාමය. මෙම වැඩ සටහන අතිසාර්ථකත්වයට හේතු වූ, පිටුපස සිට උපකාරී වූවන් අපට අමතක කළ නොහැක. වෙනත් සියළු වැඩ පසෙක දමා, එම දින වල එහි රැඳී සිටීමත්, දහවල් ආහාරය පිළිගැන්වීමෙන් හා උදේ, හවස නේ පැන් කලට වේලාවට අපට ලබාදීමෙන් සහය වුණු, කමල්සිරි, නිලන්ත හා රාජු යන මහත්වරුන්ද සුදුර්ඹ දියණියද මේ අතර වේ.

මෙම භාවනා වැඩසටහන පිළිබඳ 1000කට පමණ දැනුම් දුන්නද ඉන් 200ක් පමණ වූ දෙනෙක්, එම ප්‍රාණවත් අත්දැකීම විඳගන්නට උත්සුකවූහ. එයම අපට ලොකු ධෛර්යයක් විය. මෙම භාවනාවට සහභාගී වූ යෝගීහු, යම්කිසි පරිත්‍යාගයක් කිරීමට කැමැත්ත දැක්වූ හෙයින් ‘අත්හැරීමේ බඳුනක්’ හඳුන්වා දුන්නෙමු. අවසන එහි රු.42,380/- තිබුණි. උපුල් මහතා කිසිම පරිත්‍යාගයක් බලාපොරොත්තු නොවන නිසාත්, ඒවන විට භාවනා වැඩසටහනට මුදල් වැය වී අවසන් නිසාත්, එම මුදල මෙම පුස්තකය මුද්‍රණය සඳහා යොදවන ලදී. මුද්‍රණය සඳහා අවශ්‍ය ඉතිරි මුදල රසංසරා දියණිය, වමන්ද බෂනණුවන් හා දේශිකා දියණිය විසින් දරණ ලදී. ඒ හැම දෙනාගේම දැහැමි බලාපොරොත්තු ඉටුවේවා! ඔවුනට ද ධර්මාවබෝධයම වේවා!

මේ හැම දෙනාටම උපුල් මහතාගේ සාමාජිකයා තැබූ වදන් වලින්ම ආශීර්වාද කරමු. “හොඳයි අපි එහෙම නම් හමාර කරමු අපේ ආධ්‍යාත්මික සංගායනාව. දවස් තුනකට කිට්ටු කාලයක් එකතු වී, භාවනා කළා, සාකච්ඡා කළා, සොයා බැලුවා, දහම් රස වින්ද, ජීවිත රසයත් වින්ද, වටිනාකමත් දැන ගත්තා. ඒ ගැන අප කාටත් සතුටුයි. අපි ඒ සතුට බෙද ගමු. මේ ස්ථානයට සම්බන්ධ හැම පින්වතෙක්ම, මා නම් කියන්නට දන්නේ නැහැ. වැඩ සටහනට බොහෝ සේ උපකාරී වූවා. මේ ස්ථානය ගොඩ නැංවූ හැම දෙනාටත්,

පවත්වාගෙන යන්නට උපකාර වන හැම දෙනාමත් සදා පින් ලැබෙන පින් කමකටයි දැක වී තියෙන්නේ. අපි කෘතවේදිව ඒ හැම දෙනාම සිහිපත් කරමු.

බොහෝ වැඩසටහන් වලදී, මා පත්වෙනවා ඊයඳුරාගේ තත්ත්වයට. සහභාගි වන අය මගියන් වගේ මට සිදුවෙනවා එක්ක යන්න. හොඳට වාඩිවී ඉන්නවා, මට බස් එක ඩ්‍රයිව් කරගෙන යන්න වෙනවා. කිසිම නැහැ සහයෝගයක්. නමුත් මේ පින්වතුන් එහෙම නෙමෙයි. කිසිම හිතියක් නැතිව වුවත් බොහෝම සජීවීව සම්බන්ධ වුනා. එය බොහෝ පහසුවක්. ඒ නිසා වෙහෙස අඩුයි. අවශ්‍යතාවය තියෙන පිරිසක් එක්ක භාවනා කරනවිට වෙහෙස අඩුයි. ඒ ඔබ හැමදෙනාගෙන්ම ලද සහයෝගයට මා හදවතින්ම ඔබ හැම දෙනාටම පින් දෙනවා. මේ ගමන මෙහෙයින් නැවතෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා, මේ පටන් ගත්ත ගමන, අද නෙමෙයි කවදා හෝ පටන් ගත් ගමන ඉක්මනින්ම නිමා කරන්නට මේ මාවතේ දිගටම යන්න මේ ආධ්‍යාත්මික මගෙහි දිගටම ගොස්, සංසාරික ගමන, සංසාරික දුක හැකි ඉක්මනින්ම නිමා කරන්නට අවශ්‍ය කායික, මානසික නිරෝගී බව, විවේකය හා කළුෂාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය හැමෝටම තෙරුවන් සරණින් ලැබේවා!”

මෙම භාවනා පුහුණු වැඩමුළුව සම්පූර්ණයෙන් පටිගත කරන ලදුව, CD ලෙස නොමිලයේ බෙදා හරින ලදී. තවද [www.nilambe-deshana.net](http://www.nilambe-deshana.net) වෙබ් අඩවියේ Retreat යටතේ 2වන වෙළුම සේ ඇතුල් කර ඇත.

නවීන තාක්ෂණයට පින්සිදුවෙන්න ඒ මගින්, එම තෙදින තුළ සුනේත්‍රාරාමයේ සිටියාක් වැනි අත්දැකීමක් ඔබට ලබාගත හැක.

එහෙත් එවැනි පහසුකම් නැති අප පින්වතුන්ටයි මේ පුස්තකය.

මෙය මුද්‍රණය කිරීමෙහිලා සහය දුන් සැමට කෘතඥ වන අතර, සිංහල භාෂා ඊඩ් පරික්ෂා කළ මල්ලිකා බංඩා හා සුභාෂිණී පතිරගේ යන මහත්මීන්ද, වියදම පමණක් අය කොට ඉතා අලංකාරව මුද්‍රණ කටයුතු කරදුන් ප්‍රින්ටේල් ආයතනයේ අධිපති දිනේෂ් කුලතුංග මහතාද, මගේ අත් අකුරු අමාරුවෙන් කියවා පරිගණක ගතකළ එහි කාර්යය මණ්ඩලය ද, විශේෂයෙන් සිහිපත් කරමි.

ඔබ සැමට, ධර්ම මාර්ගයේ අභියක් හෝ ඉදිරියට යාමට, මෙම පුස්තකය ප්‍රයෝජනවත් වේවා!

## ଶିල්ପଣୀ ଆවିଶା මධ්‍යස්ථානයේදී

සඳු පොහොය දිනකම පෙ.ව. 8.30 සිට ප.ව. 3.30 දක්වා  
පවත්වනු ලබන ආවේණික වැඩසටහනට  
ඔබ සඳහා ආරාධනා කෙරේ.

## ශිල්පණී ආවේණික මධ්‍යස්ථානයට

පැවැත්වීමට පෙර කැඳවනු ලබන ඒ බව  
[upulnilambe@yahoo.com](mailto:upulnilambe@yahoo.com)  
විවේචනා වගන්ති මධ්‍යස්ථානයට දැනුවත් කර

[www.nilambe-deshana.net](http://www.nilambe-deshana.net)

වෙබ් අඩවිය වගන්ති  
උපුල් වගන්තියේ දේශනා සහ බර්ග සාකච්ඡා  
බවට ශ්‍රවණය කළ හැක.







### භාවනා පුහුණුව හැඳින්වීම

කළ්‍යාණ මිත්‍ර වරැනි මෙම තෙදින භාවනා වැඩසටහන ආරම්භ කළා, අපේ ගෞරවණීය, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ඕලන්දයේ ආනන්ද ලොකු හාමුදුරුවන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවකින්. ඒ ධර්ම දේශනාව නිසාත්, මේ පරිසරය නිසාත් කාගේත් සිත් ගෙදරින් පිටත් වුවාට වඩා සන්සුන්, ටිකක් නිවී තිබෙන්නේ. ඒ නිවුණු සිත් තවත් නිවන්නට, සිසිල් කරගන්නටයි, භාවනාව අවශ්‍ය වෙන්නේ. අප ටික වේලාවක් භාවනා කර, භාවනාමය අත්දැකීමක් ලබාගමු. මේ උදෙසා භාවනාවට බොහෝම උචිත වටපිටාවක් තියෙන්නේ, ඒ වගේම කායික පැත්තෙන් භාවනාවට මේ වේලාව බොහෝම සුදුසුයි, වාඩි වූ ගමන් නිසා. මානසික පරිසරයත් සෑහෙන්න සකස් වී ඇත්තේ. ඒ නිසා අපි මුලින්ම ටික වේලාවක් භාවනා කරමු.

මේ භාවනාවේ දී වැදගත්ම කාරණය තමයි, හිත ඒකඟ කරගැනීමට ලොකු උත්සාහයක් යොදන්නේ නැහැ. භාවනාව කියන්නේ කුමක්ද කියන ප්‍රශ්නයට ලැබෙන ජනප්‍රියම උත්තරය තමයි හිත ඒකඟ කර ගැනීම. අපි ඒ ගැන පසුව සාකච්ඡා කරමු. සමහර විට භාවනාමය අත්දැකීම් ලැබෙන විට ඒ ප්‍රශ්නයට උත්තරය අප තුළින්ම මතුවන්නත් පුළුවන්.

භාවනාව විදිනට අප මෙතැන දී පුරුදු කරන්න උත්සහ කරන්නේ, සිතිය, සතිය, තමන් පිළිබඳ සිති කල්පනාව. මේ වචන අපි කවුරුත් අසා තිබෙන දේවල්. සිතිය කියන වචනෙන් අසා ඇති. සතියත් අසා තියෙනවා, සිති කල්පනාව ගැනත් අහලා තියෙනවා, ඒ වචන වලින් කියන කිසියම් ආධ්‍යාත්මික කුසලතාවයක් තිබෙනවාද, හැකියාවක්, මේ වචන සියල්ලක්ම පාවිච්චි කරන්නේ හැකියාවක් පිළිබඳව. සිතිය කියන්නේ හැකියාවක්, සතිය කියන්නේ හැකියාවක්. සිති නුවණ කියන්නේ එයටත් එහා ගිය හැකියාවක්. ඉතින් අප මේ දියුණු කරගන්නට හදන්නේ ඒ හැකියාව.

සිතිය, කිසියම් දුරකට, අපට, අප පිළිබඳව දැනීමක් ඇති කරනවා. සිතිය නෑ කියන්නේ දැනීමක් නැති බවයි. සිතිය නැතිවුනාම ඇහෙන්නේ නැ, පෙනෙන්නේ නැ, ලෝකය පිළිබඳ දැනීමකුත් නැහැ, තමන් පිළිබඳ දැනීමකුත් නැහැ. ඒ නිසා සිතිය ආවාට පසුව ඇහුවොත් මොනවද සිදුවුයේ? මතක නෑ. කියන්න දන්නේ නැ. සිතිය කියන්නේ ලෝකය පිළිබඳවත්, තමන් පිළිබඳවත් අප තුළ තියන දැනුමකට, දැනීමකට, ඒ දැනෙන්නේ අතිතයේ සිටිය තමන් පිළිබඳව නෙමෙයි. දැන් මේ වේලාවේ ඉන්න තමන් පිළිබඳව. සිතිය ආ පසු ඇහුවොත් ගිය අවුරුද්දේ කුමක්ද වුනේ? පෙරේදා සිදුවුයේ කුමක් ද? කෑවේ මොනවාද? ඒ ගැන කියයි. කියන්න බැරි අර සිතිය නැතිව සිටි වේලාව

# “නිවෙන සිත”

ගැන. එතකොට මේ සිතිය හැම කෙනෙකුටම වර්තමානය පිළිබඳව දැනීමක් ලබා දෙනවා. සිතියයන් සිටින විට වර්තමානය පිළිබඳව දැනීමක් ලැබෙනවා. වර්තමානය ගැනයි දැනීම, අවබෝධය දෙන්නේ සිතියයන් වර්තමානය, මේ මොහොත පිළිබඳ දන්නවා. ඒ සිතිය නැත්තේ නැහැ. අප කාටත් නියනවා නැත්තේ නැ. අප හැම දෙනාටම සිතිය නියනවා. ඒ නියන සිතිය තමයි දියුණු කරන්න ඕන. නැති සිතියක් ඇති කරගන්නවා නෙවෙයි. නැති සිතියක් ඇති කරගන්න බැහැ. මනුෂ්‍යයන්ට උපතින්ම ලැබෙන කුසලතාවයන්ගෙන් එකක් තමයි සිතිය. ඒ අප උපතින්ම ගෙනා ඒ කුසලතාවය දියුණු කර ගැනීම තමයි භාවනාවෙන් කරන්නේ. භාවනාව කියන වචනයේ තේරුම මේ අප කවුරුත් දන්නවා, දියුණු කිරීම, වැඩීම, සංවර්ධනය කිරීම, වගා කිරීම, මොනවද දියුණු කරන්නේ? අප සරලව කියනවා හිත දියුණු කරනවා. සිත කියන්නේ ඉතා සංකීර්ණ විෂයක්. තරහන් හිතේ නියන දෙයක්, ඉතින් තරහ දියුණු කරනවාද? දුක හිතේ නියන දෙයක්, හිත දියුණු කරනවා කියන්නේ දුක දියුණු කිරීමද? නැහැ. එතකොට මොනවද දියුණු කරන්නේ? මේ දියුණු කරන දේවලින් එකක් තමයි සිතිය, භාවනාවේ දී දියුණු කරන්නේ සිතිය.

ඒ සිතිය දියුණු කරන්න පුළුවන් මනුෂ්‍යයාට විතරයි. අපට විතරයි. අප දන්න ලෝකයේ. අපට පෙනෙන්න නියන ලෝකයේ මිනිසාට පමණයි සිතිය වැඩිය හැකිවන්නේ. දියුණු කරන්නේ නැතිව ඉන්නත් පුළුවන්. කිසියම් සිතියකින් උපන්නාද ඒ සිතිය අහිමි කරගන්නත් පුළුවන්. සිති කල්පනාව අඩුකර ගන්න ඕන තරම් ක්‍රම නියනවා. කෙනෙකුට පුළුවන් ඒ ක්‍රමවලින් සිතිය අඩු කරගෙන යන්න. එසේ අඩු කරගෙන ගියොත් ටික කාලයක් යනවිට, උපන්නානම් කිසියම් සිති නුවණකින් ඒ සිති නුවණ අඩුවූ කෙනෙක් විඳිනට තමයි ජීවත් වෙන්නේ. එබඳු කෙනෙකුගෙයි, සතෙකුගෙයි ලොකු වෙනසක් නැහැ. සිති කල්පනාව, සිති නුවණ, අර මනුෂ්‍යයෙකුට තිබිය යුතු පමණට වඩා අඩු වූවිට, එහෙම කෙනෙකුගෙයි සතෙකුගෙයි හැසිරීමේ ලොකු වෙනසක් නැහැ. එ වගේම සිතිය දියුණු කරගන්නත් පුළුවන්. භාවනාවෙන් කරන්නේ ඒ සිති නුවණ දියුණු කරගැනීමයි. සිති නුවණ, මේ දෙක එකට කටා කිරීමයි හොඳ, සති සම්පජ්ඣද්ධිය, සිති නුවණ, සිති කල්පනාව. නුවණ වෙන්කර ගත්තම එය ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නටත් පුළුවන්, හානි කර වෙන්නත් පුළුවන්. සිතියෙන් තොර නුවණ දෙපැත්ත කැපෙන පිතියක් වගේ, බෞද්ධයෙක් කියන්නේ බුද්ධිමත් කෙනා. බුද්ධිය විතරක් නෙමෙයි, සිති බුද්ධිය නියන කෙනෙකුට තමයි බෞද්ධියා කියන්න පුළුවන්. කවුරු හරි සිති බුද්ධියෙන් ඉන්නවානම්, අන්න ඒ නැහැත්තා ධර්මයට අනුව ජීවත් වෙනවා කියන්න පුළුවන්. එහි වටිනාකම මෙතෙකැයි කියන්න බැහැ. සිති බුද්ධිය, ඕනම වෙලාවක බලන්න කිසියම් ප්‍රශ්නයක් මතු

වුනාද? අපේ සම්බන්ධකම් නිසා ඇතිවූ ප්‍රශ්න වෙන්හ පුළුවන්. කවුරුන් හෝ සමග නැතිනම් මොනවා හෝ දෙයක් එක්ක, පිහියකින් පාන් පෙන්නක් කපන කොට, එළවළුවක් කපන කොට ඇඟිල්ලක් කැපුනා කියන්න. නැතිනම් උදැල්ලකින්, කොස්සකින් වැඩ කරනකොට හරි, පිගානක්, පිරිසියක්, කෝප්පයක් හෝදන කොට හරි ප්‍රශ්නයක් වුනාද?, එතන සිහිය අඩු වීම නමයි තියෙන්නේ. ඒ සිහිය තිබුනනම් බොහෝ ප්‍රශ්න අප හදාගන්නේ නැහැ. අප හදාගන්නා නම් යම්තාක් ගැටුම්, ගැටළු, ප්‍රශ්න, අප එක්කත්, අනුන් එක්කත්, බාහිර දේවල් එක්කත්, ඒ සිහිය අඩු වීම නිසා. සිහිය එන්නේ පසුව. අපරාදේ මෙහෙම උනනම්, මෙහෙම කරා නම් හොදයි කියනවා. පසුව අතීතය පිළිබඳ කිසියම් දැනීමක් ඇතිවෙනවා. හොදට බලන්න, සිහිය එන්නේ පනුවෙලා. බොහෝම පනුවෙලා. සමහර විට අපට ලොකු ආවේගයන් ඇවිත් කෙනෙකුට බනිනවා, නොකිය යුතු දේවල් කියනවා, හැබැයි ඒ වෙලාවට එය නොකිය යුතු දෙයක් කියන සිහිය නැ. බැණලා ඉවර වූ විටයි ඒ සිහිය එන්නේ. ඉන්පසුව තමයි අප සමාව ගන්නේ, ආයි මූණ බලන්න බැරි වෙනවා, එසේ හෝ කමක් නැහැ. සිහිය එනවා නම්. එහෙම දවසක් ගිහිල්ලා හෝ කමක් නැහැ සිහිය එනවා නම්. එහෙම වත් එන්නේ නැති එකයි ප්‍රශ්නය. ආයින් මතක් වෙනකොට, තව බැන්නා මදි කියා නැවතත් බනිනවා. මේ ආත්මෙටම සිහිය එන්නේ නැහැ. මැරෙන කොටත් මතක් වුනාම ආත්මෙන් ආත්මෙට උනත් ඒ අසිහිය ගෙනියන්න පුළුවන්. එහෙම ගෙනියනවා, තරහත් එක්ක අසිහිය ගෙනියනවා ආත්මෙන් ආත්මෙට, ඊර්ශ්‍යව ගෙනියන්න පුළුවන්, අවුරුදු ගණන්.

ඉතින් ඒ නිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ මනුෂ්‍යත්වයේ උපරිම ඵල නෙලා ගන්නට, මනුෂ්‍යයෙක් විදිහට උපන්න ඒ ස්වර්ණාමය අවස්ථාවෙන් උපරිම ඵල ගන්නනම් සිහිය තිබිය යුතුමයි. සිහි හුවණ තියෙන්නටම ඕන. ඒ සඳහායි මේ වැඩ සටහන මේ අද, හෙට සහ අනිද්දා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ එයයි. ඒ කාරණය කථා කිරීම එතැනින් ඇති කියා හිතෙනවා. මට කියන්න ඕන වුනේ, හිත එකඟ කර ගැනීමත් එක්ක හුගාක් පටලැවෙන්න හදන්න එපා භාවනා කරන කොට, හිත එකඟ වුනේ නැහැ කියා භාවනාව අසාර්ථකයි කියන හිගමනයට එන්නත් එපා. හිත එකඟ කරගන්න ඕනැවට වඩා වීර්යයකර, උත්සහකර කායික මානසික පීඩනයක්, ආතතියක් හදා ගන්නත් එපා, භාවනාව කියන්නේ ඒ එකක්වත් නෙමෙයි.

මේ වර්තමානය පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීම. මේ මොහොත පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම, මේ මොහොත කියන්නේ අත්දැකීමක්, පෙන්නන්න දෙයක් නැහැ මේ මොහොත කියා, මේ මොහොත කියන්නේ අත්දැකීමක්. එතකොට මා කථා කරනවා මේ මොහොතෙ එය මගේ අත්දැකීම. මගේ ඇස් දෙකට මේ

# “නිවෙන සින”

පින්වතුන් පේනවා, එයයි මේ මොහොතේ මගේ අත්දැකීම. මේ පින්වතුන්ට මාව පේනවා. මේ කියන දෙය ඇහෙනවා, ඒ තමයි වර්තමානය, මේ අත්දැකීම් පිළිබඳව සාවධානව ඉන්න. කුමක්ද දැනෙන්නේ? ඇස් ඇරගෙන සිටිනවිට රූප පේනවා, ඇස් වහගන්නත් කන් දෙක ඇරගෙන සිටින නිසා ඇහෙනවා, ශරීරයටත් දැනෙනවා. ඔළුවට අදහසුත් එනවා. මේ හැම දෙයක්ම සිද්ධ වෙන්නේ මේ මොහොතේ. මේ මොහොතේ කුමක්ද සිද්ධ වෙන්නේ තමන්ට? ඇහෙනවා, ඊදෙනවා, දැනෙනවා, සිතල දැනෙනවා, රස්නේ දැනෙනවා. ඊළගට කල්පනාවත් එනවා. කල්පනාවත් එන්නේ මේ මොහොතේ තමයි. කල්පනාවක් ඔස්සේ දුවනවානම් ඒ බවත් දැන ගන්නට පුළුවන්, යමක් දැනගත් පසු, ඒ දැන ගත් දෙය ගැන විශ්ලේෂණය කරමින් කල්පනා කරමින්, එහි හොඳ හරක විනිශ්චය කරමින්, සිටීම තමයි සිතේ පුරුද්ද.

සිතටත් වැඩක් එපැයි. ඇහෙන, පේන හැම දෙයක් ගැනම විග්‍රහ කිරීම තමයි හිත මහා ලොකුවට බාර අරගෙන කරන්නේ. කවුරු බාර දුන්නද දන්නේ නැහැ හිතට. කවුරු බාර දුන්නත් නැතත්, එබඳු කාර්යයක් හිත බාර අරගෙන මහා වගකීමක් නියත භාරදුර වැඩක් කරනවා කියන හැඟීමෙන් තමයි හිත ඔය හැම දෙයක් ගැනම කල්පනා කරකර ඉන්නේ. අවශ්‍ය දේයි එපා දේයි ගැන. ඒ හිතට නිවාඩු දෙන්න. එය ඉතාම වැදගත්, කල්පනා කරන, අහස්මාළිගා හදන, විනිශ්චය කරන සහ අතීත මතකයන් තුළ පීවත් වෙන්න හදන, ඒ හිතට විවේකයක් දෙන්න. විවේකයක් දෙන්න කියන්නේ, ඒ හිතින් වැඩ ගන්න එපා. මොනවා මතක් වුවත් කමක් නෑ, හැබැයි ඒ ඔස්සේ අතීතයට දුවන්න හදන හිතට කියන්න, අද ඔබට නිවාඩු. ඔය ඇහෙන දේවල් ගැන දිගින් දිගටම විග්‍රහකරන්න හදන හිතට කියන්න අද නිවාඩු දවසක්, අද විවේක ගන්න. එසේ මේ හිත තේරුම්, බේරුම් කර ගන්න. හිතින් මොනවද අප අද ගන්න වැඩේ? මොනවද අද නොගන්න දේවල්, එවිට හිතට 90% විතර විවේකයක් ලැබෙනවා. දැන් පුශ්නේ තියෙන්නේ විවේකයක් නොගෙන, නිවාඩු නොගෙන, මේ නිවාඩු තියෙනවා කියලවත් දන්නේ නැතිව, උපන් දවසේ සිට වැඩ කර කෙනෙකු නිවාඩු ගන්න කැමති නැහැ. නිවාඩු ගත්තොත් හිතනවා කුමක්ද වෙන්නෙ මට? මගේ රස්සාව නැතිවෙයිද? නැවත එනවිට රස්සාව නැති වෙලා තියෙයිද? හිතට ඒ පුශ්නය තියනවා. භාවනාවටත් මැදිහත් වෙන්න බලනවා, පාලනයකින් තොරව කල්පනා කරන ඔළුව හැම දෙයකටම මැදිහත් වෙනවා, ඒ ගැනයි සිතියෙත් ඉන්ට ඕන, මෙයාව මෙතනට ඕනද එපාද? එපානම් ඔහේ හිටපුවාවේ පැත්තක, පැත්තක ඉන්න අරින්න. හිතට ඉන්න දෙන්න පැත්තක. භාවනාව යනු හිතන්න දෙන්නේ නැතුව හිත මර්දනය කිරීමක් නෙමෙයි. හැබැයි ඒ හිතින් වැඩ ගන්න යන්ට එපා. අවධානයෙන් ඉන්න, මනා වූ අවධානයෙන් ඉන්න. අවධානය නැති

වූ සැනින්ම, ඒ නැතිවූ කෂණයේම, අන්ත අර දවන හිත ආපසු තමන්ගේ රාජකාරිය පටන් ගන්නවා. පටන් ගන්නට කමක් නෑ, එහි වරද හිතේ නෙමෙයි අපේ අවධානය නැතිවීමෙන්. නැවත අවධානය පිහිටවා ගන්න. ඒ තමයි සනිපට්ඨානය කියන්නේ. සිතිය නැවත නැවත හඳුනන්න ස්ථාවර කරගන්න. සිතිය කොයි වෙලේද ආවේ. ආ! මං භාවනා කරනවා කියා කොයි මොහොතේද මතක් වුනේ, ඒ මොහොතේම අර අනවශ්‍ය කල්පනාවල් නවතී. නැවතුනවිට නැවතත් වර්තමානය එළි පෙහෙළි වෙයි. අර අතීත කල්පනාවන්ගෙන් වැසුණු, හරියට වළාකුළු වලින් වැසුණු අහස වගේ, වළාකුළු වලින් වැසුණු විට අහස පේන්නේ නැනේ, කළු පාට පේන්නේ. ඒ වළාවන් අපත් මෑත් වුනවිට, හිල් පාට අහස, අර පිරිසිදු පැහැදිලි මනස නැවතත් විද්‍යාමාන වෙයි. එය පේන්න පටන් ගනී. සිතිය නිබුණොත් තමයි අර පිරිසිදු හිත දැකින්න පුළුවන් වන්නේ සහ දුවන්නේ නැති හිත දැකින්න පුළුවන් වන්නේ.

ඒ නිසා භාවනාව විදිහට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පුහුණු කරන්නට සිතියම. වඩ වඩාත් සිහි නුවණ, අනවශ්‍ය මොනවද අවශ්‍ය මොනවද, අනවශ්‍ය දේ අත හරින්න. හිතට විවේක ගන්න ඉඩ දෙන්න. සිතියෙන් විවේක ගන්න ඉඩ දෙන්න. සිතියෙන් විවේක ගැනීම ගැන අප පසුව කථා කරමු. කුමක්ද විවේකය කියන්නේ? සිතියෙන්ම ලබා ගන්න පුළුවන් දෙයක් මිස, අසිතියෙන් ලැබෙන දෙයක් නෙමෙයි. විවේකය කියන්නේ අපේ කුසලතාවයක්, කුසලයක් විවේකය. කාර්යයබහුලත්වය කියන්නේ අකුසලයක්.

හොඳයි ඒ සරල විස්තරය ප්‍රමාණවත් මේ වැඩසටහනේ ආරම්භයට. අපි ටික වේලාවක් ඒ ආකාරයට සිතියෙන් ඉන්න උත්සාහ කරමු.

## නාවනාව - සිහිය දියුණු කිරීම

**අපට ඇසෙන ශබ්ද, ශරීරයට දැනෙන වේදනා,  
ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම හා හුස්මට හිත යොමු කිරීම.**

හිතන්න අපට ඇත්තේ කන් දෙකක් පමණක්ම නම්, මොන විදිහේ අත්දැකීම් ද ලැබෙන්නේ, සම්පූර්ණ අවධානය කන් දෙකට යොමු කර, කන් දෙක හරහා මොහොතින් මොහොත ලබන අත්දැකීම් ගැන සාවධාන වන්න. දැන ගන්න. සතිමත් වන්න....

කන් දෙකත් සමග අප ලබන අත්දැකීම් වලට කියනවා අහනවා, ඇහෙනවා කියා.

ටික වෙලාවක් දිගටම ඇහෙන දේවලත් තියනවා. ඇසි නෑසි යන ශබ්දත් තියනවා.

හැම ශබ්දයක්ම අපෙන් අසනවා, ඔබ සිහියෙන්ද ඉන්නේ කියා....?

කිසිම ශබ්දයක් සිහියෙන් ඉන්න කෙනාට බාධාවක් නෙමෙයි. උපකාරයක්මිස. වෙන කල්පනාවකට ගිය ගමන්ම ඇහෙන ශබ්දයක් නැවත මෙතෙන්ට එන්න උදව් වෙනවා...

වර්තමානයේ ඇහෙන ශබ්දත් සමග සාවධාන වන සිත කිසියම් දුරකට විවේකී හිතක්...

ඒ විවේකී හිත යොමු කරන්න. ශරීරයට, ඉරියව්වට....

නම් කළ හැකි වේදනාවන් දැනෙන්නට පුළුවන්, ඊදෙනවා, හිරිවැටිලා, කකියනවා, මේ නම් දෙන්නට පුළුවන් වේදනා හඳුනාගන්න. සැහැල්ලුයි කියන්ට පුළුවන් අත්දැකීමුත් ලැබෙන්නට පුළුවන්. ශරීරය ගැන අවධානයෙන්, ශරීරය හිසා මොන විදිහේ අත්දැකීම් ද මේ මොහොතේ ලබන්නේ, ලැබෙන, ලැබෙන අත්දැකීම් හඳුනාගන්න, දැනගන්න....

එකම වින්දනයක්, එකම වේදනාවක් අල්ලගෙන, ඒ ගැනම හිත හිත ඉන්න අවශ්‍ය නැහැ. පොදුවේ සැහැල්ලුවෙන් ශරීරය ආශ්‍රිත ව ලබන සෑම සංවේදනයක්ම වෙන් වෙන්ව දැන ගන්න....

ශරීරයට නැවත නැවතත් අවධානය යොමු කරන්න. ඔය දැනෙන අපහසුතා, අපහසුතා බව දැන ගන්න, හැබැයි ප්‍රශ්නයක් කර ගන්නේ නැතිව. අපහසුතා සහ ප්‍රශ්න එකක් නොවන බව අවබෝධ කර ගන්න. නව ස්වල්ප වේලාවකින් ඉරියව්ව වෙනස් කළ විට ඔය අපහසුතා, අපහසුතා නොවන දේවල් බවට පත්වෙයි.



ඔය දැනෙන අපහසුතා වේදනා කැක්කුම් හිරි වැටීම් වලට අවධානයෙන් ඒ කෙරෙහි ම යොමු වූ අවධානයෙන් දැන් හෙමිහිට ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න. අවධානයෙන් පා දිගු කරන්න. හිරි වැටීම් මග හැරෙන තෙක් සිට, හෙමිහිට හිට ගන්න....

මේ සිහිය, සතිය, සිහි බුද්ධිය ඕනෑම ඉරියව්වක ප්‍රගුණ කළ හැකියි, ප්‍රගුණ කළ යුතු දෙයක්. ඒ නිසා හිට ගෙන භාවනා කරන්න...

ඉරියව්ව වෙනස් කරන කොටම, වෙනස් කළ විටම, බලන්න අර අපහසුතාවලට කුමක්ද වූයේ? ඒවා කොහාටද ගියේ? කොහෙන්ද මේ පහසුව ආවේ?.....

දිගටම අවධානයෙන් ඉන්න. ඔය හිටගත් අලුත් ඉරියව්වත් සමග අත්දකින සුවය, සැහැල්ලුව, පහසුවත් සමග....

කිසියම් අපහසුවක්, අසමතුලිතතාවයක්, සමබර නැති ගතියක් දැනෙනවා නම් හෙමිහිට වාඩි වී භාවනා කරන්න, නැතිනම් දිගටම හිටගෙන අවධානයෙන් ඉන්න.... දිගටම අවධානයෙන් ඉන්න. මේ ඉරියව්ව නිසා අත්දකින වින්දන ගැන, විඳිමි ගැන.....

කුමයෙන් සැපක් වුනු ඉරියව්ව දුකක් වෙන සැටි, හිට ගන්නට තියෙනවා නම් හොඳයි කිව්ව හිතම, දැන් හිටගෙන හිරියා ඇති කියන හැටි, වාඩිවෙලා සිටීම දුකක් කියූ හිතම, දැන් ආපසු වාඩිවෙන්න තියනවා නම් හොඳයි කියන හැටි, සිතියෙන් දැන ගන්න. සැප, දුකක් වන හැටි සිතියෙන් දැන ගන්න...

සැපක්, දුකක් වන්නට අවුරුදු ගානක් යන්නේ නැහැ. තත්පර කටුව රවුම් දෙක තුනක් කැරකෙන විට, සැපයි කියූ ලෝකය එතන නැහැ. හොඳයි කියූ දේවලත් මෙතන නැහැ. මේ අත්දැකීම් අප කවදත් ලබනවා. සිතියෙන් සිටින විට පමණයි අත්දැකීම අවබෝධය බවට පත්වන්නේ, ඒ අවබෝධයෙන් නැවතත් වාඩි වෙන්න, වාඩිවී භාවනා කිරීම සඳහා.....

හැකි නම් කොන්ද සෘජුව තියා ගන්න, බෙල්ල සහ හිසත් සමග, දුර දඬු කර ගැනීම නෙමෙයි, සෘජු කියන්නේ. උරහිස් දැන් සැහැල්ලු කර ගන්න....

අලුත් ඉරියව්වත් සමග ප්‍රබෝධයක් දැනෙන්නට පුළුවන්...

මේ ඇති කරගත් සිහි නුවණ, සිහි කල්පනාව, සති සම්පජ්ඣදාය ප්‍රයෝජනයට ගන්න, හුස්ම ගැන දැන ගන්න. හුස්ම ගැන මොනවද දැන ගන්න තියෙන්නේ? මොනවද දැන ගන්න පුළුවන්? පළවෙනි කාරණය, හුස්මක් කියන්නේ එක්කෝ ආශ්වාසයකට නැතිනම් ප්‍රශ්වාසයකට. ආශ්වාසය දැනගන්න, ප්‍රශ්වාසය දැනගන්න...

## “නිවෙන සින”

ඔබට රහසින්, ඔබ නොදැනුවත්වම ඔබගේ ශරීරය ආශ්වාස කරනවාද? ප්‍රශ්වාස කරනවාද? ඇතුළුවන සෑම හුස්මක්ම, ඒ වාගේම පිට වන සෑම හුස්මක්ම තමන්ගේ සිහියේ සුපරික්ෂාකාරීත්වයට යටත්ව සිදුවෙන්න ඉඩ හරින්න...

ස්වභාවික හුස්ම ගැන සතිමත් වන විට, සිහි කල්පනාව ඇති කර ගන්න විට, ස්වභාවික ආශ්වාසයක්, ස්වභාවික ප්‍රශ්වාසයක් සමඟ වර්තමානයට පැමිණෙන විට, හිතට දැනෙන්නේ ලොකු විවේකයක්...

මොන වේදනා තිබුණත්, මෙම මානසික සැහැල්ලුව ශරීරයටත් දැනෙනවා... කිසියම් දුරකට සැහැල්ලු වූ සිතින් හා සැහැල්ලු වූ ගතින් මේ භාවනා අභ්‍යාසය නිමා කරමු.

දෙනෙත් විවර කරන චේතනාව ඇති කරගෙන, හෙමිහිට ඇස් අරින්න.

### දේශනය - බෞද්ධ භාවනාව යනු සිහිය දියුණු කිරීමයි

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සමහර විට කායික වශයෙන් අපහසුතා ඇති වෙන්නන් ඇති, උදේ 8 සිට පැය තුනහමාරකට ආසන්න කාලයක් බිම වාඩිවී සිටියා. අප සාමාන්‍ය ජීවිතයේ, මෙබඳු ඉරියව්වක ඉන්නේ නැහැ. බිම කොහොමත් ඉන්නේ නැහැ. එමනිසා කායික අපහසුතාවය දැනෙනවා. එය භාවනා අපහසුතාවයක් කියා වරදවා හිතාගන්න එපා. ඔය දැනෙන අපහසුතා, ශරීරයට සම්බන්ධ, එක ඉරියව්වක සිටීම හින්දා, හුරු නැති නිසා, විශේෂයෙන් හුරු නැති නිසා දැනෙන අපහසුතා. ඔය ඉරියව්ව හුරුවෙනවිට සහ මහ පොළොව හුරුවෙනවිට, අපහසුතා අඩු වෙනවා. පහසුවක් බවට පත් වෙනවා. මෙතුමා වාඩිවී සිටින මේ සිද්ධා ආසනය, මේවා භාවනා ඉරියව්, මේ ඉරියව් අපට අමාරුයි මුලදි. මුලදි අපහසුයි හුරුනැති නිසා. සැබවින්ම මෙම ස්වභාවික ඉරියව්, අස්වාභාවික වූ ගෘහ භාණ්ඩ නිසා අපට අද අපහසුවී තිබෙනවා. පහසුව අප හැම විටම සොයන්නේ තව කෘතීම දෙයක් සමග. නමුත් ඔය ඉරියව්වේම තිබෙනවා ලොකු සුවයක්, හුරු වුනොත්, භාවනාවේ නෙමෙයි ඉරියව්වේ. දෙපා නමාගෙන, පොළොව උඩ, කොන්ද සෘජුව තියාගෙන, ඇස් දෙක අඩවන් කරගෙන, භාවනාවක් නොකළත්, ඒ ඉරියව් තුළම ලොකු කායික ප්‍රීතියක්, කයට, ඒ සුසුම්නාවට, ඒ ඔස්සේ මොළයට, හදවතට, ඒ ඉරියව්ව නිසා දැනෙනවා. ඒ පිළිබඳ බොහෝ වූ විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ අද කෙරී තියෙනවා. මේ ඉරියව්ව නිසා කෙනෙකුගේ මොළයේ සිදුවන විපර්යාස සහ හදවතට දැනෙන බලපෑම හේතුවෙන් සුවයක් දැනෙනවා. එක්තරා පරිවාස කාලයකුත් තියෙනවා. මුලදි ඒ අපහසුතාවය දැනෙනවා. ටික කාලයක් යනවිට එය පහසු වෙනවා. එමනිසා මට කියන්න අවශ්‍ය වන්නේ, ඔය දැනුන වේදනා, දැනෙන වේදනා ලොකු ගැටළුවක් කරගන්න එපා. භාවනාව හරියට වුනේ නැහැ, භාවනාව කරගන්න බැරවුණා, අනිත් අයනම් හෙලවෙන්නේ නැතිව හොඳට හිරියා, තමන්ට විතරයි මේ ප්‍රශ්නය, දැනුන වේදනා මහා බාධක කරගන්න එපා. සමහර විට හෙට අනිද්ද වන විට නැගිටින්න කීවත්, නැගිටින්න හිතන්නේ නැති තරමට ඉරියව්වත් සමග සමවදින්න පුළුවන්.

ඊළග කාරණය, ඔය ඉරියව්ව සහ වේදනා පිළිබඳව අපි පස්සේ කථා කරමු. සාකච්ඡාවේදී.....

ඊළග කාරණය සිහිය. භාවනාවේදී අප සිහියෙන් සිටීම, සිහියෙන්, සිහි නුවණින් සිටීම, ගැනයි අප කථා කළේ. ඒ පිළිබඳව යි ඒ අභ්‍යාස කළේ. මුලින්ම කීවා, මේ හිත එකඟ කර ගැනීමට නෙමෙයි අප වැඩිපුර අවධානය යොමු කරන්නේ. ඒ නිසා හිත එකඟ කර ගත යුතුයි, හිත එකඟ වෙන්නේ නැහැ, කියන ඒ කාරණය ගැටළුවක් කරගෙන ප්‍රශ්න හදාගන්න එපා. මේ හිත

# “නිවෙන සින”

එකඟ කරගැනීම සම්බන්ධ අභ්‍යාසයන් තිබෙනවා, භාවනාව නෙමෙයි, අභ්‍යාස තියෙනවා. භාවනාව කියන්න බෑ ඒවාට. හිත එකඟ කරගැනීම.

එබඳුවු අභ්‍යාසවලයි බෝධිසත්වයන්වහන්සේ අවු. 5,6 ක් පමණ යෙදුනේ. එබඳුවු අභ්‍යාස තමයි ප්‍රගුණ කළේ. ඒකාග්‍ර මනස පිලිබඳ ව අත්දැකීම්. ඒ අත්දැකීම් වල සෑහෙන කෙළවරකටත් උන්වහන්සේ ගියා, බුද්ධත්වයට කලින්ම, විවිධ ගුරුවරුන් යටතේ. අප අසා ඇති පරිදි ගුරුවරුන් කීප දෙනෙකුම හිටියා. රාම පුත්‍ර උද්දක, ආලාර කාලාම, හග්ගව, එතකොට මේ ඇත්තන් ළඟට ගොස් බෝධිසත්වයන්වහන්සේ ඇහුවා, ඔබ කුමක්ද උගන්වන්නේ? ඔබතුමා කුමක්ද උගන්වන්නේ? ඒ ආචාර්යයන් වහන්සේලා ප්‍රකාශ කළා ඒකාග්‍රතාවයක් තියනවා. ඒකාත්මික බවක් තියනවා, එය ලබාගන්න හැටි තමයි කියා දෙන්නේ. උන්වහන්සේ සොයා බැලුවා ඉතාම වැදගත් කාරණා දෙකක් එතනදී.

පළමු වන කාරණය නම් මෙතුමන්ලා අපට උගන්වන්නේ අත්දකින දෙයක්ද? විමසන ගතිය, විමර්ශනය කරන ගතිය එතන දී මතු වුනා. ආවට ගියාට කිසි දෙයක් කරන්නේ නැහැ. හොයනවා, අහනවා, කල්පනාකර බලනවා, ඉන්පසුවයි තීරණයකට එන්නේ. එහෙම ගන්න තීරණ හරි ප්‍රබලයි. ආවාට ගියාට ගන්න තීරණ, හැගීම් බරව ගන්න තීරණ, බොහෝම ඉක්මන් තීරණ, වැඩි කාලයක් තියෙන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ සොයා බැලුවා, රාම පුත්‍ර උද්දකතුමා දන්න දෙයක්ද මේ කියන්නේ? එතුමා අත්දකින දෙයක්ද? මෙතුමා පත්ව සිටින තත්ත්වය ගැනද මේ කථා කරන්නේ කියා, එවිට බෝධිසත්වයන් දුටුවා, ඔව්, මෙතුමා එතන සිටිමුනුයි මේ කියන්නේ. එතුමාගේ මනස ඒකාග්‍රයි. එබඳු වූ ඒකාග්‍ර මනසක් කරායි මේ මටත් එන්න කියන්නේ. ඒ සොයා බැලූ මුල් කාරණය.

දෙවැනි කාරණය නම් උන්වහන්සේ තමන් දිනාත් බැලුවා. ගුරුවරයා දිනා මුලින් බැලුවා, ඊළඟට තමන් දිනා බැලුවා. ගුරුතුමා නම් දැන් එතනට ගියා. මොන සුදුසුකම් තියාද? කිසියම් හැකියාවන් ටිකක් තියායි. ඒ හැකියාවන් තමන්ටත් තිබෙනවද? ඇයි නැත්තේ? ඇයි නෑ කියා හිතන්නේ? එහෙම බැලුවහම, සිද්ධාර්ථ බෝධිසත්වයන්වහන්සේ දුටුවා, නෑ, ගුරුවරයා කිසියම් තනකද ඉන්නේ, එතනට යන්නට හේතු වුනාද කිසියම් වූ ආධ්‍යාත්මික හැකියාවන් ටිකක්, ඒ හැකියාවන් තමන්ටත් තියනවා. නැත්තේ නෑ. එහෙනම් තමන්වහන්සේටත් බැරවෙන එකක් නැහැ.

මේ කාරණා විමසා බලා උන්වහන්සේ තීරණය කළා එම ඉගැන්වීම අත්හදා බලන්න. පටන් ගත්තා අර ඉගැන්වීම් ප්‍රගුණ කරන්න. සැක කරන්න ගියේ නැහැ. අතර මැඳ දී සැක කරන්න ගියේ නෑ, විචිකිචිවාව ඇති කරගන්න ගියේ නැහැ. මුලින් ම විමර්ශනය කර, තීරණයකට පැමිණි විට ඒ තීරණය හරි ප්‍රබලයි. අතරමැඳ නවත්තන්නේ නැතිව අවසාන ඉලක්කය කරාම ගෙනියනවා.

නොබෝ කලකින්ම ආලාර කලාමතුමා හෝ රාම පුත්‍ර උද්දකතුමා හෝ සිටියේ කිසියම් වූ ඒකාග්‍ර වූ මනසක ද, අන්ත ඒ හා සමාන තැනකට අපේ බෝධිසත්වයන්වහන්සේන් පැමිණියා. එබඳු වූ ඒකාග්‍ර මනසක් ඒ බෝධිසත්ව මනසේන් ඇති වූවා. ගුරුවරයාටත් සතුටයි. මෙහෙම ගෝලයෙක් ලැබුණේ නැහැ මෙපමණ කාලයකට. සාමාන්‍යයෙන් ගුරුවරු හරි කඳුරයි ගෝලයින්ට. ඇසුවා මෙතන්ටද යන්න පුළුවන් උපරිම තැන? ඔව්, මෙතන තමයි, එහෙමනම් දැන් මොකද කරන්නේ? දැන් ඉතින් උගන්වන්න පටන් ගන්න. අපි දෙදෙනාම උගන්වමු එකතු වී. එතකොට බෝධිසත්වයන්වහන්සේ කල්පනා කළා එයද තමන්ගේ ඉලක්කය? මේ ආවේ ඒකාග්‍ර මනසක් සොයා ගෙනද? නෑ එයට එහා ඉලක්කයක් තියෙනවා. නොවිසඳුනු ගැටළුවක් තියෙනවා. තාම ඒ ගැටළුව විසඳී නෑ. කුමක්ද? යමක් සොයන ගතිය, තාම තියෙනවා. සොයන්න තියෙන තණ්හාව එසේම තිබෙනවා. ඒ නිසාමනේ එම ප්‍රශ්නය ඇහුවේ. තවත් යමක් නැද්ද කියා, මේ සැතීමකට පත් නොවන ගතිය, අතෘප්තිය, මදිසි කියා හිතෙන ගතිය, එය එහෙම පවතිනවා. හිත හොඳට එකඟයි. එහි අඩුවක් නැහැ, ඉතාම ඉහළට එකඟයි. එකඟ වුවත්, ඒ එකාග්‍රතාවයන් මදි කියා හිතන තණ්හාව, මීටත් වඩා හිත එකඟ කරගන්න පුළුවන්නම් හොඳයි කියන තණ්හාව තියෙනවා. ඔය තණ්හාව ඕනම දෙයක් සමග එනවා.

සල්ලි සමග පමණක් නොවෙයි, වාහනත් එක්ක විතරක් නොවෙයි, තනතුරු හා ඉඩකඩම් සමග පමණක් නෙමෙයි, තණ්හාව ඕනම දෙයක් සමග හට ගන්න පුළුවන්. ඒකාග්‍රතාවය ගැනත් ඇති විය හැකිය. ඒ තණ්හාව එහෙමම තියෙනවා. මේ ලැබූ ඒකාග්‍රතාවය මදි කියන තණ්හාව, හොයපු දේ නෙමෙයි ලැබුණේ කියන අසහනය, එතන තිබුණා. ඉතින් උන්වහන්සේ බැලුවා එයට විසඳුමක් තාම ලැබේ නෑනේ. ඒකාග්‍ර කර ගන්න කළින් සිත කිසියම් අතෘප්තියකද සිටියේ, ඒ අතෘප්තිය ඒ විදිහටම තාමත් පවතිනවා. මේ රූප ධ්‍යාන, අරූප ධ්‍යාන ඔක්කොම ලබා ගත්පසුත්, මෙතන නෙමෙයි විසඳුම, අර ආචාර්ය පටිටමයි, ඒ ගෝලයන් ටිකයි සියල්ල අත් හැර උන්වහන්සේ ඒ අසහනයට විසඳුම සොයාගෙන වැඩියා. යන්න පුළුවන් ගුරුවරු හැම දෙනා ළඟටම ගියා. නමුත් විසඳුමක් ලැබුණේ නැහැ. එකල තිබුණු එකම විසඳුම නම් සිත එකඟ කිරීමයි. හිත දිවීම තමයි ප්‍රශ්නය. කෙසේ හෝ පුළුවන් නම් හිත එකඟ කරගන්න එතන ගැටළුවක් නැහැ. අද වුනත් අපට භාවනාව සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නේ එබඳු රාමුවක්, එවැනි චිත්‍රයක්, දැන් බොහෝවිට පාසල් වලට, භාවනා වැඩ සටහන් සඳහා ගියවිට, මා ඒ දරුවන්ට කියනවා, භාවනා කරන කෙනෙකුගේ චිත්‍රයක් අඳින්න කියා, ඒ සෑම දෙනාම අඳින්නේ, වාඩිවී ඇස් වහගෙන ඉන්න කෙනෙකුගේ චිත්‍රයක්. ඒකාග්‍ර මනස චිත්‍රයකට නගන්න වෙන විදිහක් නැහැ. නමුත් එය නෙමෙයි, භාවනාව පිළිබඳ බොද්ධ ඉගැන්වීම.

# “නිවන සින”

මෙසේ ඒ මුළු භාරතයේම උන්වහන්සේ ප්‍රකට ගුරුවරුන් හොයා ගෙන ගියා. අසහනය ඉතිරි වුණා, අත්දැකීම් ලැබුවා, අසහනය එතැනම රැඳුණා. අවසානයේ යන්ට කෙනෙකු නෑ දැන්. අහන්ට කෙනෙකුත් නැහැ. ඉන් පසුව දැන් කුමක් කරමිදෝ කියන විවෘත මනසින් සිටින විට, අන්ත අප අසා තියනවා, මතක් වුවා, පුංචි සිදුවීමක්. පුංචි කියන්නේ මේ පුංචි කාලේ වූ සිදුවීමක්. අර වප් මගුල දවසේ එළිමහනේ, එලක් බැඳගෙන, හුස්ම ගැන සිතියෙන් සිටියා නේද? ඒ අත්දැකීම එකපාරට උන්වහන්සේට මතක් වුවා, අවුරුදු නිස් පහේදි. දැන් මේ රූප ධ්‍යාන ලබා, අරූප ධ්‍යානයත් ලබා සිටින විට, වික්ෂිප්ත මනසක් නෙමෙයි, විසිරුණු මනසක් නෙමෙයි, හොඳ ඒකාග්‍ර මනසක් තිබුණේ නමුත් ඒකාග්‍ර මනස සිරවූ මනසක්. එතනදි උන්වහන්සේට මතක් වුණා, මේ පුංචි කාලේ, මෙබඳු වූ අත්දැකීමක් මා ලැබුවා නේද? එළිමහනේ එලක් බැඳගෙන මේ ඇතුළේ වෙන පිට වෙන හුස්ම ගැන සිතියෙන් සිටියා නේද? එය මතක් වීමත් සමගම උන්වහන්සේගේ හිතට ලොකු සතුටක් ආවා කියා ඒ කටාවේ තියෙනවා. ලොකු සතුටක් ආවා. ඒ සතුටත් සමගම උන්වහන්සේට වැටහුණා එය විය යුතුයි විමුක්තියේ දොරටුව, මේ සිතිය වෙන්න ඕනෑ විමුක්තියේ දොරටුව, දැන් ඉන් පැහැදිලි වෙන්නේ මේ ඒකාග්‍රතාවය, ඕන කෙනෙකුට පුරුදු කරන්න පුළුවන්. අමාරුයි ඉතාම අමාරුයි, සිතිය නැතුව, දැන් සිතිය එක්කනම් ඔය ටික පුරුදු වුනේ, සතිපට්ඨානයෙන්නම්, එහෙනම් නැවත අර පුංචි කාලේ හුස්ම ගැන සිතියෙන් සිටිය අත්දැකීම මතක් වියයුතු නැහැ.

මේ දෙකෙහි වෙනස හඳුනාගන්න. ඒ වෙනස හඳුනාගන්නේ නැත්නම්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අප භාවනාවට කියා, ලොකු කැපවීමක් කර, කාලය නාස්ති කරනවා, අබොද්ධ වූ මානසික අභ්‍යාස සඳහා. කමක් නැහැ අපට වෙලාව තියෙනවානම්. එසේ ලොකු වෙලාවක් නැහැ. කොයි දේටත් ලොකු වෙලාවක් අද නැහැ. කන්ටත් නැ, හිදා ගන්නත් නැහැ, දුවන්ටත් නැහැ, මොනවට වත් ලොකු වෙලාවක් කාටවත් නැහැ, ඉතින් මේ තියෙන පුංචි වෙලාවේ, උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්ට සාප්‍ර මාවතේ ගමන් කරන්න, රවුම් ගහන්නේ නැතිව. එතකොට මොකක්ද මේ දෙකේ වෙනස? දැන් පළවෙනි වෙනස තමයි ඔය ඒකාග්‍රතාවය පුරුදු කරනවානම් එක අරමුණක් තියෙන්න ඕන. වෙනස් වෙන්නේ නැති අරමුණක් තියෙන්න ඕන. හෙලවෙන්නේ නැති අඩු වැඩි වෙන්නේ නැති අරමුණක්. එබඳු අරමුණු හදා ගත යුතුයි. කසින වගේ වෙනස් වෙන්නේ නැති, කිසියම් කාලයක් හිඟවලව තියෙන අරමුණු, එහෙම හදාගෙන, ඒ ගැන විතරක් හිතනවා අන් සියළු සිතිවිලි ප්‍රතිකේෂ්ප කරනවා. ඒ තමයි ඒකාග්‍ර කරගන්න පිළිවෙල. එකම දෙයක් ගැන ගැන නැවත නැවත සිතනවා, ඉතින් මේ මන්තරයක් ජප කරනවා වගේ, නැවත නැවත එකම කාරණයක් ගැන හිතනවා. අන් සියළු සිතිවිලි බැහැර

කරනවා. ඊ ළඟට දෙවන කාරණය, මෙසේ ඒකාග්‍ර කරගන්න යන කොට මේ හිත, ලේසි නැහැ. හිත මේකට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. එතකොට කුමක්ද වෙන්නේ? කරන්න වෙන්නේ මොකද්ද? මේ සියළු සිතුවිලි මර්දනය කරන්න වෙනවා. හිතන එක මහා කරදරයක් බවට පත් වෙනවා. හිත එකඟ කරගන්න යන කෙනාට, හිත මහා කරදරයක් වෙනවා. මේ හිතත් එක්ක කෙනෙකු යුද්ධයක් ආරම්භ කරනවා. එයට තමයි භාවනාව කියා බොහෝ දෙනෙකු කියන්නේ. තමන්ගේ හිතත් එක්ක කරන යුද්ධයට, අප ජීවිතයේ ඇති තරම්, කළාණා මිත්‍රවරුනි යුද්ධ කරනවා, රස්සාවත් එක්ක යුද්ධ කරනවා, ගෙදරත් එක්ක යුද්ධ කරනවා, මහ පාරේ යුද්ධ කරනවා, වෙළඳ පොළේ ගිනිල්ලා බඩු ගන්න යුද්ධ කරනවා, ලෙඩ රෝගත් එක්ක, බෙන් හේත් එක්ක යුද්ධ කරනවා, ඒ හොඳටම ඇති, ඔය යුද්ධ මදිද? ඔය ඔක්කොම යුද්ධ මැදිදට අප මොකටද තව යුද්ධයක් හදා ගන්නේ භාවනාව කියා.

භාවනාව කියන්නේ තමන් එක්ක කරන යුද්ධයකට නෙමෙයි. පැහැදිලිව තේරුම් ගන්ට, ඔබට යුද්ධයක් පටන් ගන්න පුළුවන් තමන්ටම එරෙහිව, හැබැයි දිනන කෙනෙකු නෑ. කවුද දිනන්නේ? ඔබ, ඔබත් එක්ක යුද්ධයක් පටන් ගත්තොත් කවුද ජයග්‍රාහකයා? ජයග්‍රාහකයෙකු නැති, පරදින සහ නිමා නොවන යුද්ධයක් අපට පටන් ගන්න පුළුවන්. පරදිනවාමයි. ඉවරයකුත් නැහැ. හිතත් එක්ක කරන යුද්ධයකට නෙවෙයි භාවනාව කියන්නේ. ඒ යුද්ධය බෝධිසත්වයන්වහන්සේ කළා අවුරුදු 6 ක්. අනතුරුව එය ප්‍රතික්ෂේප කළා. ප්‍රතික්ෂේප කර තමයි ඔය සතිපට්ඨානයට වැඩිම කළේ. ඉතින් සිතිය කියන්නේ යුද්ධය නෙමෙයි, අවබෝධයක්. සිතිය කියන්නේ දැකීමක්, දැන ගැනීමක්. හිත ගැන අවබෝධ කර ගැනීම එකක්, හිත මර්දනය කිරීම තව එකක්. කිසිම අවබෝධයක් නැතිව මර්දනය කරන්න පුළුවන්. ඕනම කෙනක්ව, දැන් ළමයෙක්ව උනත්, ශිෂ්‍යයෙක්ව උනත්, කිසියම් පිරිසක් උනත්, මර්දනය කරන්න පුළුවන්. බලය පෙන්වා, නීති පනවා මර්දනය කරන්න පුළුවන්, හැබැයි අවබෝධ කරගැනීම කියන්නේ වෙනම දෙයක්. ළමයෙකුට අවබෝධ කරගන්නවා කියන්නේ එකක්, මර්දනය කිරීම තව එකක්. මර්දනය කළා කියා කිසි කෙනෙකුට අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. සිතියෙන් කරන්නේ අවබෝධ කර ගැනීම. හිත ගැන අවබෝධ කරගන්නවා. තමන් ගැන අවබෝධ කරගන්නවා. ඒ නිසා මේ සිතියෙන් කරන භාවනාව සැහැල්ලුයි. මෙතන යුද්ධයක් නැහැ. ශබ්ද ඇහෙනවා, මේ විදුලි පංකාලේ හඬ, පොලිනීන් වල හඬ, වාහන යන එන හඬ, කැස්සේ හඬ, ඇහෙනවා, ඒකාග්‍රතාවයට නියත ආකල්පමය නැඹුරුව නිසා, අප හිතනවා මේවා මහා කරදර කියා. ඒ කරදරය ඔය ශබ්ද නිසා නෙමෙයි එන්නේ. භාවනාවට ශබ්ද බාධාවක් කියන ආකල්පය අපේ ඔප්වේ තියෙන නිසා, ශබ්දයක් ඇසුණු ගමන්ම

# “නිවෙන සින”

අර ආකල්පය හැගීටි එනවා. ශබ්ද නොහිබිය යුතුයි කියන ආකල්පය එක වරම අවදිවී, ශබ්දයක් ඇසුණු ගමන්ම ඒ ආකල්පය තමයි උත්තර දෙන්නේ. අර ශබ්දෙට ඒ ආකල්පය තමයි කියන්නේ කරදරයක් කියා. සිතිය නෙමෙයි කියන්නේ. හිත දුටු කොටත් ඒ වගෙයි. සිතුවිල්ලක් ආ ගමන්ම, “සිත එකග වෙන්නෙ නැහැ සිතුවිලි තිබ්බොත්, ඒ නිසා සිත එකග වෙන්නට නම් සිතුවිලි නොහිබිය යුතුයි.” ඒ ආකල්පය ඇවිත් අර එන හැම සිතුවිල්ලක් එක්කම සටන් කරනවා. ඉතින් භාවනා කරගන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. සිතියට බාධා නැත. බාධා කියන ඒවා, සම්බාධක කියන දේවල් සැමවිටම අසීතියෙන් ඉන්න කෙනාටයි මතු වෙන්නෙ. කුමක්ද සිතියෙන් ඉන්නවා කියන්නේ? වෙන දේ දැන ගන්නවා, ශබ්දය ඇහෙනවා, ඉතින් ශබ්දය ඇසෙන බව දැනගන්නවා. ශබ්දයක් ඇසීම, ශබ්දය ඇසෙන බව දැන ගන්න බාධාවක්ද? සිතියෙන් ඉන්න බාධාවක්ද? නෑ කිසිම බාධාවක් නෑ. කුමක්ද ඇසෙන්නේ? කුමක් ඇසුනත් කමක් නැහැ. ඇහෙන දේ දැන ගන්නවා. ඇසුණු බව දැන ගන්නවා. එය තමයි භාවනාව. ඒ භාවනාව ගැන ටිකක් හිතන්න. එතකොට අහවල් දේ නිසා භාවනාව කර ගන්න බැහැයි කියා තීරණයකට එන්න පුළුවන්ද? ඕනම පරිසර තත්ත්වයක් සමග සිතියෙන් ඉන්න පුළුවන්. අපට පුහුණුව නැති නිසයි, මෙහෙම වෙන් කරගෙන, කාලයක් වෙන් කරගෙන, තැනක් වෙන් කරගෙන, පුහුණු වෙන්නේ මෙය පුහුණුවක් පමණි. හැබැයි, පුහුණුව වුනත් ප්‍රායෝගික වෙන්නත් ඕනෑ, ධර්මානුකූලව වෙන්නත් ඕන.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිතියෙන් කරන්නේ, සිදුවෙන දේ දැන ගැනීම. මෙය ඉතාම වැදගත්. ඔය අපේ කටා වල තියෙනවා එක්තරා රජකුමක් හිටියා, එතුමාට ලොකු භාණ්ඩාගාරයක් තිබුණා. මේ භාණ්ඩාගාරයට මුරකරුවෙකු අවශ්‍ය වූවා. ප්‍රසිද්ධිකරා ඇබෑර්තුටුක් තියෙනවා. සුදුස්සන් එන්න සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා. ආවා ලොකු පිරිසක්, මොකද හොඳ පඩියක්, රාජ්‍ය සේවය, විශ්‍රාම වැටුප් තියෙනවා, දීමනා තියෙනවා, නිළ නිවාසත් ඇති, නිළ රථත් ඇති, විශාල පිරිසක් ආවා සහතිකත් අරගෙන. රජතුමා කීවා මෙය ප්‍රායෝගික රස්සාවක්, මුරකාර තනතුර ප්‍රායෝගික රස්සාවක්. ඒ නිසා ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයක් තමයි කරන්නේ, ලිඛිත පරීක්ෂණයක් නෙමෙයි, කුමක්ද පරීක්ෂණය? මෙන්න භාණ්ඩාගාරයට ඇතුල් වෙන දොරටුව, මේ දොරටුවෙන් ඇතුල් වී, මුළු භාණ්ඩාගාරයේම ඇවිද එන්න. එය පුළුවන්, අමාරු නෑනේ. ඕන කෙනෙකුට පුළුවන් හැබැයි තව කොන්දේසියක් තියෙනවා නිකම් ඇවිදින්න නෙමෙයි, පාත්‍රයකට තෙල් පුරවා එය ඔළුව උඩ තබාගෙන ඇවිදින්න ඕන, තෙල් බිංදුවක් වත් හලන්න බැහැ. දැන් පරීක්ෂණය ටිකක් අමාරුයි. ලොකු අවධානයකින් ඇවිදින්න එපැයි. නමුත් කීප දෙනෙක්ම



සමත් වුනා එම පරීක්ෂණයෙන්. බොහෝ දෙනෙකු අසමත් වූණා. අධිය තියෙන කොටම තෙල් ටික හලා ගන්න, පාත්‍රය බිම පෙරල ගන්න පිරිස වැඩියි. කීප දෙනෙකු කෙසේ හෝ එක තෙල් බිංදුවක් වත් ඉතිරින්නේ නැතිව අර මුළු භාණ්ඩාගාරයේම ඇවිද ආපසු ආවා. ඉතින් ඒ අත්තන් නිතන්න ඇති, රස්සාව ලැබෙයි, පරීක්ෂණය සමත්තේ, රජතුමා ඇහුවා, දැන් අර භාණ්ඩාගාරයේ තිබුණු දේවල් කියන්න. ඒ ගැන නම් දන්නේ නැහැ. අප ඒවා දිනා බැලුවේවත් නැහැ. ඔළුව ගැනයි කල්පනාව තිබුණේ. එහෙම කෙනෙකු මුරකරුවෙකුට සුදුසු නැහැ. දැන් ඔබ මුරකරන්නේ භාණ්ඩාගාරයනේ, භාණ්ඩාගාරය ගැන දන්නේ නැතිව කොහොමද මුරකරන්නේ? එතකොට මේ සුදුසුකම් දෙකම තිබිය යුතුයි. තමන් ගැන අවධානයයි, අවට පරිසරය පිළිබඳ දැනුවත් බවයි. එබඳු කෙනෙකුට තමයි, මුරකාරයෙකු කියන්නේ. යමක් ආරක්ෂාකරන්නට හැකිවන්නේ, එබඳු වූ කෙනෙකුට. තමන්ව පරිස්සන් කරගන්න බැරි කෙනාට, භාණ්ඩාගාරයක් පරිස්සම් කරන්නට බැහැ. ඒ නිසා තමන්ව පරිස්සම් කරගන්නටත් පුළුවන් වෙන්න ඕන. තමන්ව ආරක්ෂා කරගැනීම, තමන්ව රැක ගනීම. හැබැයි ඒ ගැන විතරක් නිතන්ට ගියොත් අවට මොනවා වෙනවාද දන්නේ නැහැ. ඔය ඒකාග්‍රතාවය කියන්නේ, සියල්ල අමතක කර එකක් සමග පමණක් ජීවත් වීම, එයින් අවබෝධයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. විමුක්තිය ලැබෙන්නෙත් නැහැ. මේ සිතියෙන් කරන්නේ සහ සිතිකල්පනාව කියන්නේ, හරියට ඔය විදුලි පන්දමක් වගේ, හැබැයි මේ විදුලි පන්දමේ දෙකෙළවරම දැල් වෙනවා. එක පැත්තක් විතරක් නෙමෙයි දෙපැත්තම දැල්වෙන, දෙපැත්තම ආලෝකමත් වූ විදුලි පන්දමක් වගේ. ඒ විදුලි පන්දම අල්ලගෙන ඉන්න කෙනාට, අවටත් පේනවා, අදුරක් නැහැ, තමන්වත් පේනවා, තමන් ආවරණය වෙලත් නැහැ.

ඊළඟ කාරණය තමයි කළුණා මිත්‍රවරුනි, සිතිය. කවදාවත් පරදින දෙයක් නෙමෙයි, පරාජයට පත්වන දෙයක් නෙමෙයි, මෙතන තරඟයක් නැහැ. සිතියට තරඟයක් නැහැ. ඒකාග්‍රතාවයට තරඟ තියෙනවා. සිතියට කිසිම තරඟයක් නැහැ. හිත දුවනව ද, සිතියෙන් ඉන්නවා නම්, කුමක්ද කෙරෙන්නේ, එකම එක දෙයයි. ඒ හිත දුවන බව දැන ගැනීම විතරයි. හිත දුවන බව දැන ගැනීම පමණයි. එතන වෙත කිසිම සටනක්, ප්‍රශ්නයක්, අරගලයක්, විනිශ්චයක් අවශ්‍ය නැහැ. සිත දුවනවාද, දුවන බව දැන ගන්න. දැන් මුළු සතිපට්ඨානෙම කියන්නේ ඔය කතාන්දුවේ, වෙන දේ දැනගන්න. එපමණයි කුමක්ද සිදුවන්නේ? වෙන දේ දැන ගන්න. හුස්ම එනවානම් එන බව දැන ගන්න. ඊදෙනවානම්, ඊදෙන බව දැන ගන්න. සැහැල්ලුනම්, සැහැල්ලු බව දැන ගන්න. සිත එකඟනම්, එකඟබව දැන ගන්න. සිත දුවනවානම්, දුවන බව දැන ගන්න. මේ දේ නම් හොඳයි, මේ දේ නම් හරකයි, කියන ඒ බෙදීමට, විනිශ්චයට, සතිපට්ඨානයේ කොහෙවත් ඉඩක්

# “නිවෙන සින”

නැහැර. සිදුවන දේ දැන ගන්න. දැනගත්ත විට එනතින් නවතිනවා. හිත දුවන බව දැන ගත්විට දිවීම නවතිනවා. නවත්නන්ට ඕන නැහැර. නවතිනවා. ඒ තමයි සිහියේ හාස්කම, සිහියේ ආශ්චර්යය, සිහියේ ප්‍රාතිහාර්යය. සිත දුවන්නේම අපේ සිහි කල්පනාව නැති වූ විටයි. සිහි කල්පනාව යම්තාක් තියෙනවා ද ඒ තාක් හිත ඔබත් සමගයි ඉන්නේ.

සිහි කල්පනාව නැති වෙනවාද ඒ නැති වූ මොහොතේම ඔබ දොරටු විවර කරනවා. සමස්ත අතීත මතකයන්ටම. හරියට මහා මුහුදක් මැද තියෙන නොකාවක් වගේ, සිහිය නැති වුවාද, මේ නැව සිදුරු වෙනවා හැම පැත්තෙන්ම. වටේටම තියෙන සාගර ප්‍රලය කොපමණ වේගයෙන් මේ නැව තුළට ගලා එනවද, ඒ වගේ සිහිය නැති වූ මෙහෙයේ, අප්‍රමාණ අතීතය පිළිබඳ සිතුවිලි, කල්පනාවන්, මතකයන්, අපේ ඔළුව ඇතුළට කාන්දු වෙනවා. හොඳට බලන්න එය නෙමෙයි ද වෙන්නේ කියා? සිහිය නැතිවූ හැම මොහොතකම, ඒ මොහොතට අවශ්‍ය නැති, ඒ මොහොතට අදාළ නැති, ඒ මොහොතට ප්‍රයෝජනයක් නැති කල්පනාවන්, අවුරුදු ගානක් පරණ, අතීතයේ සිට එක් ඝණයකින් අපේ ඔළුව තුළට ගමන් කරනවා. එක මොහොතක් ඇති, සිහිය නැති වූ එක මොහොතක් ඇති. අවුරුදු 25 ක්, 30 ක් පරණ සිදුවීම්, නැවත නැවත සිදුවෙන්නට පටන් ගන්නවා අපේ ඔළුව ඇතුළේ. ඒ පුද්ගලයන් දැන් නැහැර. ඒ පුද්ගලයන් මිය ගිය තැන් වල දැන් ගසුන් වැටිලා, නමුත් ඒ ඇත්තන් ජීවත් ව ඉන්නවා වගේ නැවත කටා කරන්නට පටන් ගන්නවා, ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නවා, අපේ සිහිය නැති වූ සැතියන් ඒ සියළුම මිය ගිය හැම සිදුවීමකටම පණ ලැබෙනවා. එය අප හැම වෙලේම අත්දකිනවානේ.

අප වැඩිපුර කෝප වන්නේ වර්තමානයට නොවෙයි අතීතයට. වර්තමානයට තරහා ආ අවස්ථා බොහෝම ස්වල්පයි. හොඳට බැලුවොත්, වර්තමානයට එක වතාවක් තරහා ගන්න කෙනා ගණන් ගන්න බැරි තරම් වාර ගණනක් අතීතයට කෝප වෙන්නට දොරටු විවර කරනවා. කෙනෙකු ඔබට දොස් කීවොත්, ඔබ ඉදිරියේ, ඔබට තරහා එන්න පුළුවන්. එය සාධාරණයි කියනවා නෙවෙයි. කිසිම සාධාරණ කමක් නැහැර, මොනම තරහක්වත්. සාධාරණයි කියා හිතන්න බෑ. කාටද සාධාරණ අයිතියක් තියෙන්නේ රුධිර පීඩනය වැඩිකර ගන්න? කාටද සාධාරණ අයිතියක් තිබෙන්නේ කොලෙස්ට්‍රෝල් වැඩිකර ගන්න? සිහි වැඩි කරගන්න කාටද සාධාරණ අයිතියක් තිබෙන්නේ? කාටද සාධාරණ අයිතියක් තිබෙන්නේ අප්‍රායට යන්න? කිසි කෙනෙකුට සාධාරණ අයිතියක් නැහැර. නමුත්, සාධාරණයි කියා සිතන හැම කෝපයකදීම, ඔය අසාධාරණය අප, අපට කර ගන්නවා. දන්නේ නැතිව අප කරගන්නවා. වෙන කෙනෙකු කරොත් මානව

හිමිකම් වලට හඬුදායි. හැබැයි, අප කෝප වන හැම අවස්ථාවකම, මහා ලොකු අසාධාරණයක් මේ ශරීරයට අප කරනවා, හදන්න බැරි අසාධාරණයක්. ඒ නිසා කිසිම කෝපයක් සාධාරණ නැහැ. හැබැයි, කෙනෙකු ඔබ ඉදිරියේ ඔබට දොස් කියනවානම් හිතේ තරහක් එන්න පුළුවන්. සාමාන්‍ය සිදුවීමක්. සාධාරණ නෙමෙයි. හැබැයි, සාමාන්‍යයෙන් වෙන්ට පුළුවන් දෙයක්. ඒ මනුස්සයා බැණලා යනවා. ඉන් පසුව කුමක් ද වෙන්නේ? එය අතීතය බවට පත් වෙනවානේ. එය අතීත කසළ ගොඩේ. බැණින කෙනාගේ අතීතය නෙමෙයි. ඒ ඔබේ අතීතය. තමන්ටනේ බැණිනේ, ඔබේ ඔළුවේ තමයි තියෙන්නේ. මතක් කරන හැම වාරයකදීම තමන්ට බණිනවා. මතක් කර කර තමන්ම බැණුම් අනභවානේ යළි යළිත්. ගණනක් මිම්මක් සීමාවක් නැහැ. එක් වරද? නෑ, දෙපාරද? නෑ, තුන් පාරද? නෑ, ගණන් කරන්න බැරි තරම් අප බැණුම් අනන්නේ අපෙන්මයි. අතින් අයට එපමණ බණින්න වෙලාවක් නැහැ. කියන්නට කෙනෙකුත් නැහැ. කාට ගිහිල්ලා කියන්නද? පොලිසියට කියන්නද, උසාවියට කියන්නද? වෙහ වැඩි හිරියෙකුට කියන්නද? විසඳයිද? නැහැ.

ඉතින් කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සිතිය නැති, අසිතිය නැමැති වේදිකාවට, අසිතිය නැමැති අන්ධකාර වේදිකාවට, මේ අතීත මතකය නැමැති සෙවනැල්ල වැටෙන විටම, අතීත නාඩගම් නැවතත් රඟ දැක්වෙන්න පටන් ගන්නවා. ආපසු සිදුවෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඒ පුද්ගලයා නැහැ. සමහරවිට මෙතන නැහැ, ලංකාවෙන් නැහැ, මේ ලෝකෙන් නැහැ. හැබැයි, ඉන්නවා වගේ අපට දැනෙනවා. කියූ දේවල් නැවත ඇහෙන්න පටන් ගන්නවා. ආපසු තරහා එනවා, බලන්න, දැන් බණින කෙනෙකුත් නැහැ මෙතන, බැණුමකුත් නැහැ. එබඳු යමක් අපේ කන් දෙකට ඇහුනෙන් නැහැ, ඇස් දෙකට පෙනුනෙන් නැහැ, ඒ වුනත් අප දටුවා, ඇසුවා, තරහා ගත්තා. එතකොට බලන්න මෙය කොතරම් මූලාවක්ද? කොතරම් වූ අන්ධකාරයක ද අප ඉන්නේ? මෙයට යි අසිතිය කියන්නේ. මේ අසිතියෙන් අප හැම විටම ගෙන යන්නේ අන්ධකාරයට. ඒ අන්ධකාරය ඇතුළේ අර මිය ගිය හැම භොල්මනක්ම නැවත නැගිටී එනවා. හැම දෙයක්ම. දොස් ඇසූ දේවල් පමණක් නොවෙයි. ප්‍රශංසා වුනත් මතක් වී හිතට සතුටක් එන්න පුළුවන්. ඔය හැම දෙයක්ම. මේවා මිය ගිය දේවල්, අතීතය කියන්නේ මිය ගිය දේවල්. දැන් අතීතය කියන වචනයට තව වචනයක් පාලියේ පාවිච්චි කරනවා. ‘අහොසි’ අහොසි කියන්නේ ඉවරයි. ඉවර වූ හැම දෙයක්ම නිමාකර නැහැ, අසිතියෙන් ඉන්න කෙනා. අසිතියෙන් සිටින මහස, කිසිම ප්‍රශ්නයක් ඉවර කර නැහැ. කිසිම දුකක් ඉවර කර නැහැ. ඒ නිසා සංසාරය කියන්නේ මොකක්ද?, එකම දෙය නැවත, නැවත, නැවත විම. එයනේ සංසාරය විදිහට විස්තර කරන්නේ. එකම දෙය නැවත, නැවත, නැවත වෙනවා.

# “නිවන සින”

බුදුරජාණන්වහන්සේ දවසක් පිණ්ඩපාතේ වැඩියා, ගෙදරකට. ඒ ගෙදර ඇත්තන් බොහොම හොඳින් දානය පිළියෙල කර පූජා කළා. උන්වහන්සේ දෙවන දවසෙන් වැඩම කළා. දෙවන දවසෙන් හොඳට දානය පූජා කළා. තුන්වෙන දවසෙන් වැඩම කළා. එතකොට ඒ ගෙදර හිටපු අය, සමහරවිට ඒ ඇත්තන් ආධුනිකයන් වෙන්න පුළුවන්, දානය පූජා කර මෙහෙම කිව්වා, “ඔබවහන්සේ පළමුවෙනි දවසේ වැඩියා හොඳට දානය දුන්නා. ඒ නිසා ඔබ වහන්සේ දෙවන දවසෙන් වැඩියා, දෙවන දවසෙන් බොහෝම හොඳට රසවත්ව දානය පිළියෙල කර පූජා කළා, ඒ නිසාම ඔබවහන්සේ නැවත, නැවත වඩිනවා” කියා. “නැවත, නැවත වඩිනවා.” බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ ප්‍රකාශය ඇහෙනකන් වෙන්න ඇති නැවත නැවත වැඩියේ. උන්වහන්සේ එවිට වදාළා, මේ වැස්ස, නැවත නැවත වහිනවා, එක වරක් වැහැලා නවතීන්හේ නැහැ. වැස්ස නැවත, නැවත, වහිනවා, ‘පුනප්පුනං වෙව වපන්ති බීජං’ ගොවියෙකු එක පාරක් බීජ වපුරා නවත්වන්නේ නැහැ, නැවත, නැවත, වපුරනවා. ඊළඟ කන්නෙටත් වපුරනවා. මේ ලෝකේ සෑම සිදුවීමක්ම නැවත, නැවත වෙනවා. හැම දෙයක්ම. නැවත, නැවත අස්වැන්න නෙලා ගන්නවා. නැවත, නැවත වපුරනවා. නැවත, නැවත සීසානවා. යාවකයන් නැවත, නැවත සිගමනේ යනවා. කිසිම නිගමනෙකු එක රූපියලක් අරගෙන එක බත් වේලක් අරගෙන නිගමන නවත්තන්නේ නැහැ. නැවත, නැවත නිගමනේ යනවා, යාවකයන්. නමුත්, තමන් වහන්සේ නැවත මව් කුසකට එන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, “නැවත මා මව් කුසකට එන්නේ නැහැ.” උදාහරයේ දී උන්වහන්සේ වදාරා නැවත, නැවත නම්, මට කවුරුත් ගෙවල් හදන්නේ නැහැ. මට ගෙයක් හදන්න කියා, මීට පස්සේ කාටවත් කියන්නේ නැත. මීට කලින් කිව්වා. කියපු නිසයිනේ ගෙවල් හදලා දුන්නේ. නමුත් දැන් නැත. මේ තමයි මගේ අන්තිම ගේ. මීට පසු කවුරුත් මට ගෙවල් හදන්නේ නැත. ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පියාව දැක්කා, හදන්න පාවිච්චි කරන අමුදව්‍යයන්ද දුටුවා. ඒ දේවල් සියල්ලම විසුරුවා හැරියා. නැවත නුඹ මට ගෙවල් නොසාදන්නේය. පූර්ණ සිහිය ඇති වුණා, ඒ සිහිය නැති නිසා මේ හැම දුකක්ම අප නැවත, නැවත විඳිනවා. ඇස් දෙකෙන් දුටු දෙයකට එක් වරක් දුක් වින්දනම් කිසියම් සිදුවීමකට, ඒ සිදුවීම සිහියෙන් නොදකින නිසා, මතකයෙන් නැවත නැවත ඒ සිදුවීම දැකීමත් අප දුක් විඳිනවා. නැවත, නැවත ශෝක කරනවා. නැවත, නැවත රැවටෙනවා. නැවත, නැවත කම්පාවට පත්වෙනවා, නැවත, නැවත කුපිත වෙනවා, නැවත, නැවත රැවටෙන්නට, කුපිතවෙන්නට, මුළාවෙන්නට අවශ්‍ය අමුදව්‍ය රැස්කරනවා. මේවා සියල්ල අප මතකයේ තැන්පත් කරගන්නවා, හොඳට බලන්න, අප මොනවද මේ ඔළුව ඇතුලේ එකතු කරගන්නේ? අපට ජේන්නේ නැහැ. නමුත් මොනවාද ඔළුව

ඇතුළේ එකතු කරගෙන තියෙන්නේ?. වැඩිපුර මතක් වෙන දේවල් අරගෙන බලන්න. අප මොනවදු මේ එකතු කරගෙන තියෙන්නේ? ඒ එකතු කරගන්න දේවල් අප නැවත, නැවත ලිහමින් බලනවා. මතක් කරනවා කියන්නේ එයටනේ. මොනවදු මේ අප නැවත නැවත මතක් කරන්නේ?

පාසල් යන කාලේ අපට මතකයි, හැතැක්ම පහක් විතර පාසලට බස් එකේ යන්න තිබුණේ, මේ හැතැක්ම පහම පයින් ගිය කෙනෙකු හිටියා, හැමදාම උදේට පයින් ගියා. ඊළඟට අප පාසල් ඇරී, බස් එකෙන් ගෙදරවිත් කෑම කා පාරට එනකොට, මේ හැතැන්නා හැන්දෑවේ ආපසු පයින් යනවා. උදේට පයින් යනවා හැතැක්ම පහක් නුවරට, ආපනු, පහට වැඩි ඇති මෙයා කොහෙන් පටන් ගන්නවාද දන්නේ නැහැ. ආපසු ඒ හැතැක්ම පහ පහුකරගෙන පයින් යනවා. ඉතින් අප මෙයාට පිස්සෙක් කිව්වා. පිස්සෙක්! කිව්වේ ඇයි? මෙයා අප විසිකරන හැම දෙයක්ම එකතු කර ගන්නවා. අප විතරක් නෙමෙයි, හැමෝම විසිකරන ටින් කෑලි, කොළ කෑලි මේවා ඔක්කොම එකතු කර ලොකු උරයක් කපේ තියාගෙන දුවනවා. මේ ඔළුව උඩ තියාගෙන යන මල්ලට අත වත් තියන්න දෙන්නේ නැහැ කාටවත්. කිසි කෙනෙක්ට අත තියන්න දෙන්නේ නැහැ. මෙයාට තරහා යනවා. බහිනවා, ගහනවා, ඒ මල්ලට, ගෝනියට කිට්ටු උනොත් කවුරුවත්, හරි වටින දේවල් වගේ. ඉතින් මහන්සි වූවිට ගිමිට ඉස්සරහින් බිම තබනවා. තියන ඒවා එළියට අරගන්නවා. ඔක්කොම ගන්න බෑ, කීපයක් එළියට ගන්නවා, ඒවා බලනවා, ඒවායේ හැඩ වැඩ බලනවා, සමහර ඒවට අත කැපෙනවා, ගඳ ගහනවා, පිරිසිදු දේවල් නෙමෙයි, ගඳ ගහනවා, ආපසු මල්ලට දමා ගන්නවා, බොහොම හොඳට ගැට ගහගෙන, ආයින් කපේ තියාගෙන, දුවනවා. ඉතින් මෙබඳු වූ පිස්සන් හඳුනා ගැනීම ලේසියි. මොකද ඒ කුණු මල්ල එළියෙන් තියෙන්නේ, ඒ එකතු කරන ඒවත්, අතින් අයට පෙනෙනවා. ඉතින් අප පිස්සෙකු කියා විනිඵ කළා. භාවනා කරන්න පටන් ගත්විටයි තේරුණේ, මේ අප මොනවාදු ඔළුව ඇතුළට දාගන්නේ කියා. ඔළුව ඇතුළට දාගන්න දේවල් ජේන්නේ නැහැ. ඔළුව ඇතුළේ තියන දේ ජේන්නේ නැහැ. හැබැයි අප මොනවදු කරන්නේ? ඒ පිස්සු විකාරයම තමා. එයටත් වඩා. ඔය විවේකයක් ලැබුණා කියා කුමක්ද කරන්නේ? අර ඔළුව ඇතුළට දාගත්, එකක්, දෙකක්, තුනක්, එළියට අරගෙන ඒවායේ හැඩ වැඩ බලනවා. ඒවායින් නැවතත් තුවාල කරගන්නවා. විසිකරන්නේ නැහැනේ, ආපසු ඇතුළට දාගන්නවා. මේ ඔළුව අපට ලැබිලා තිබෙන්නේ ඒ සඳහාද?

හිතන්නට වටිනවා, අප කියනවා, අප නෙමෙයි නූතන විද්‍යාව කියෙනවා, බුද්ධිමත්ම ජීවියා මනුෂ්‍යයා, මිනිස් ඔළුව, මිනිස් මොළය තරම් සුපිරි නිර්මාණයක් සොබාදහමේ නැහැ කියා, මේ සුපිරි නිර්මාණය අප කුමකටද පාවිච්චි කරන්නේ? කසළ බදනක් වගේ ඉවතලන දේවල් සියල්ල ගබඩා කරගැනීමටයි, ඒ සඳහායි

# “නිවෙහ සින”

අප ඔළුව පාවිච්චි කරන්නේ, ඔළුවක් තියෙන්නේ ඒ සඳහා නෙමෙයි. දැන් මේ තත්ත්වය සිතා කරන දෙයක්ම නෙමෙයි. වේතනාත්මකව යම් යම් දේ මතක් කිරීම එකක්. නමුත් බලන්න කොපමණ ඇබ්බැහි වෙලාද?, එමනිසා අපට ඕනදේ මතක් කරගන්න බැහේ. සියල්ල, ඔළුවේ තිබුණාට, අවශ්‍ය දේ මතක් කරගන්න බැරි තරමට අපේ ඔළුව අනවශ්‍ය දේවල් වලින් පිරිලා. ඒ නිසා අමතක වීම් වැඩියි. අත්‍යවශ්‍ය දේවල් අමතක වීම වැඩි වෙනවා. එපමණක්ම නෙමෙයි, අනවශ්‍ය දේවල්මයි නැවත නැවත මතක් වෙන්නේ. අමතක කරන්න හඳුනා දේවල් නැවත නැවත මතක් වෙනවා.

අමතක වීම දුරුවන්නට ලොකු ප්‍රශ්නයක්. ඒ ඇත්තන් මහන්සි වෙනවා පැය ගණන්, දවස් ගණන්, එක දිනට පාඩම් කරනවා. අවුරුදු දෙක, තුන, ඒත් විභාගට ගියාම මතක නැහැ. ලොකු අනුකම්පාවක්නේ ඇතිවෙන්නේ, ඒ දුරුවන්න වෙනුවෙන්, මොන විනාශයක්ද මේ කරගන්නේ කියා. ඊ නිදි මරාගෙන පාඩම් කරනවා, මුහුණට වතුර ගත ගත පාඩම් කරනවා, කකුල් දෙක වතුරේ ඔබාගෙන පාඩම් කරනවා, අවුරුදු තුනක් පාඩම් කරත්, සමහරවිට ප්‍රශ්න පත්‍රය අතට ගන්න කොට මතක නැහැ. නමුත් නිදි මරාගෙන පාඩම් නොකළත්, මුහුණට වතුර ගතගෙන පාඩම් නොකළත්, දෙපා දිගේ ඔබා ගෙන පාඩම් නොකළත්, එක පාරක් අහන බැණුම් ජීවිත කාලෙටම මතකයි. එක් වරයි බැණුම් ඇහුවේ, නමුත් මැරෙන තුරුම මතකයි. මැරෙන මොහොතේත් මතක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් බලන්න මේකද කුසලය? මතකය හැකියාවක්, නමුත් එය අප අකුසලයක් විදිනටයි, පාවිච්චි කරන්නේ. මතක තබා ගතයුතු නැති දේවල්, නැත්නම් නැවත නැවත සිහිපත් නොකළ යුතු දේවලුයි, අපට දැන් සිහිපත් වෙන්නේ. සිතා කරන දෙයක් නෙමෙයි. නමුත් සිතාමතා ඇතිකර ගත්ත දෙයක්, අද නොහිතා පුරුද්දට සිදුවෙන්නට පටන් අරන්. දැන් මේ සියල්ල වෙන්නේ පුරුද්දට. මතක් වීම පුරුද්දට වෙන්නේ. මේ පුරුද්ද කියන්නේ අප සිතා ඇති කරගන්නා දෙයක්. නොහිතා නෙවෙයි. සිතීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි, ඕනම පුරුද්දක් ඇති වෙන්නේ. අනතුරුව වෙන්නේ කුමක්ද? යමක් පුරුද්දක් බවට පත්වුවිට, ඉන්පසු පුරුදු කළ කෙනා තවදුරටත් අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. පුරුදු කළ කෙනා එතැනට ඕන නැහැ. පුරුද්ද විසින් පුරුදු කළ කෙනාව නටවනවා, ඒ තමයි පුරුද්දක හැටි. හොඳ හෝ නරක හෝ ඕනෑම පුරුද්දක්, මුලින් අප ආයාසයෙන් හුරුකර ගතයුතුයි. පුරුදු කරගන්න ඕන. කවුද පුරුදු කළේ? අප. ඕනම දෙයක් පුරුදු කරගන්නේ අපමයි. හැබැයි, එය පුරුද්දක් බවට පත්වූ පසු පුරුද්ද බලවත් වෙනවා, පුරුදු කළ කෙනාට වඩා. පුරුද්ද බලවත්, පුරුදු කළ කෙනා දුබලයි. ඉන්පසු පුරුද්ද විසින් පුරුදු කළ කෙනාව නටවනු ලබනවා. පුරුද්ද විසින් පුරුදු කළ කෙනාව

ආක්‍රමණය කරනු ලබනවා. මන්ද? පුරුදු කළ කෙනා පුංචි අංශුවක්, පුරුද්ද මහා විශ්වය වගේ. දැන් මේ තත්වය උඩු යටිකුරු කරන්න පුළුවන් සිතියයන්,

සිතිය කියන්නේ කුමක්ද? මොනවත් පුරුද්දට කරන්නේ නැහැ. සිතිය හැම විටම අලුත්, අලුතින් සිතනවා. භාවනාවේදී මේ අකුසලය තමයි මුලින්ම ඉවත් කරන්නේ. පුරුද්දට වැඩ කිරීම. හිතන්ට ඕන නැහැ. පුරුද්දට වැඩ කරන්න. හිතන්ට අවශ්‍යම නැහැ. ඔබට දහසකුත් එකක් දේවල් හිත හිත ඉන්ට පුළුවන්. දැන් මේ පන්සලට ඔබ මීට කලින් ඇවිත් තියෙනවනම් අද ඒ ගැන හිතන්ට ඕන නැහැ. මෙතනට එන්න ඕන කියන වේතනාව හොඳටම ඇති. ඔය හැම වංගුවකින්ම හරියට හැරිලා වෙන කොහෙවත් යන්නේ නැතිව මෙතෙක්ට ආවා. පුරුද්දකට වැඩ කරන්න, සිතිය අවශ්‍ය නැහැ. ඔබට ඕනෑ තරම් වෙන දේවල් හිත හිත ඉන්න පුළුවන්. අතීතයේ කුණු කන්දුල් අනාගතයේ කුණු වෙන්න තියෙන දේවල්, මේ සියල්ල ගැන අපට හිත හිත ඉන්න පුළුවන්. පුරුද්දට අප ඉපදෙනවා, පුරුද්දට ජීවත් වෙනවා, පුරුද්දට මැරෙනවා, පුරුද්දට නැවතත් උපදිනවා, සංසාරය කියන්නේම පුරුද්දක්. අති පැරණිම පුරුද්ද තමයි සංසාරය. සංසාරය තරම් පරණ පුරුද්දක් තවත් නැහැ. සංසාරය තරම්, අති දීර්ඝ වූ පුරුද්දක් තවත් නැහැ. හැබැයි, මේ පුරුද්ද කොපමණ දීර්ඝ වුනත්, සිතියයන් වෙනස් කරන්නට පුළුවන්. ඒ තමයි සිතියේ තිබෙන ප්‍රාතිභාර්ය, ඒ තමයි සිතියේ ආශ්චර්ය, සිතියේ ඇති බලය. එබැඳු වූ සිතියකුයි අප මේ දියුණු කරන්නේ. අවුරුදු කෝටි ගණන් තරඟා ගන්න පුරුදු වෙලා ඉන්න ඇති. ඒ ගැන ලතවෙන්න එපා. හැබැයි එක මොහොතක් සිතියයන් සිට බලන්න. ඔය සිය දහස් වාරයක් කෝපයට පත් වූ සිදුවීමක්, සිතියයන් මතක් කර බලන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම, ඔබ නැමැති වේදිකාව, සිතියයන් ආලෝකමත් වූ මොහොතක, ඒ අතීත ජවතිකාවට එන්න කියන්න, මෙම සිති බුද්ධියේ වේදිකාවට නෑ ඒ එකම චරිතයකටවත් පණ නැහැ. තරඟ එන්නෙත් නැහැ. මේ තමයි සිතියේ බලය. සංසාරය කොපමණ පැරණිද, අප කොපමණ කල් සංසාරේ ගිටියද කියන කාරණා, වැදගත් නැහැ. ප්‍රශ්නයක් කරගන්නම එපා. අති දීර්ඝ වූ අන්ධකාර ස්ථානයක් අවුරුදු කෝටි කල්ප ගණනක් කළුවරේ තිබූ තැනක්, එක මොහොතක දුල්වන පහනකින් ආලෝකමත් වෙනවා. එක තප්පරයක් ඇති අවුරුදු ගණනක්, කෝටි ගණනක්, පරණ අදුරක් දුරුකරන්නට. එක මොහොතක ආලෝකයක් හොඳටම ඇති. දුක් විඳින්නට අප පුරුදු වී තිබෙනවා අවුරුදු ගණනක්, ආත්ම ගණනක්, ඒ පුරුද්ද කඩන්න පුළුවන් වර්තමානයේ සිතියයන් සිටීමෙන්. ඒ නිසයි සිතිය ඇති කරගන්න කියන්නේ. මෙය තමයි, දොරටුව, බෝධිසත්වයන්වනන්සේ යම් සේ දුටුවාද, මේ සිතියේ තියන බලය. උන්වනන්සේ වැඩුවා, ආනාපාන

## “නිවෙන සින”

සතිය, බෝමුල දී. උන්වහන්සේ නැගිටිවේ, අවබෝධය ලබාගෙන. වාඩි වූ කෙනා නෙමෙයි නැගිටිවේ. අලුත් කෙනක්, දුක් විඳින්නේ නැති කෙනෙක්. සංසාරික සත්වයෙකුයි වාඩි වුනේ. නමුත් නැගිටිවේ සංසාරයට අයිති නැති කෙනෙක්. සිතිය ඔබ අලුත් කෙනෙකු බවට පත් කරනවා. අර පරණ දුක් වින්ද කෙනා නෙමෙයි. පරණ කෝපයට පත් වූ කෙනා නෙමෙයි. පරණ ඇඬූ කෙනා නෙමෙයි. අලුත් කෙනෙකු ඔබ තුළින් නිර්මාණය වෙනවා, ඔබ සිතියෙන් ඉන්නවානම්.

ඒ නිසා කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, උපරිම චීර්යය යොදන්න, සිතියෙන් ඉන්න. සිතියෙන් ඉන්න කියන්නේ, ඔබ කරන දේවල්, දැනගෙන කරන්න. අභගෙන ඉන්නවානම් දැනගෙන අභගෙන ඉන්න. මේ දැන් අභගෙන ඉන්නවා දැන් වාඩිවී සිටීම අමාරුයි. දැන් ටිකක් දෙපා දික් කරන්න ඕන. ඒ වේනනාව අදහගන්න. හඳුනාගෙන දෙපා දික් කරන්න. එතකොට, වෙන කල්පනාවක හිත තියෙනවානම් ආපනු පුරුද්දට මෙතෙක්ට සිත ගේන්න ඒපා. සිතියෙන් ගේන්න. අදහගන්න හිත කොහෙද තියෙන්නේ? හඳුනාගෙන, මේ වර්තමාන කාර්යයට හිත ගේන්න. දැනුවත්ව ජීවත් වෙන්න. නොදැනුවත්ව දුක් විඳිනවා වෙනුවට දැනුවත්ව සුවසේ ඉන්න. මේ දැනුවත් භාවයයි යතුර, එම දැනුවත් බව දහවල් දානසේදින් පුරුදු කරන්න. මේ භාවනාවට කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, ආරම්භයක්, අවසානයක් නැහැ පටන් ගන්නා දැන් ඉවරයි කියා හිතන්න ඒපා. නැවත පටන් ගන්නේ දානෙ ඉවර වුනාම කියා එකක් නැහැ. ආරම්භයක් අවසානයක් නැහැ. සිතියෙන් ඉන්න, ඕනම වෙලාවක, හැම වෙලේම, ‘සදා සතෝ’, ඉතාම වටිනවා. කොයි විදිහට ලෝකය දකින කෙනාටද, දුක ජේන්නේ නැත්තේ? මරණය පෙන්වේ නැත්තේ කියා දවසක් බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් කෙනෙකු ප්‍රශ්නයක් ඇසුවා. මොන විදිහට ලෝකය දකින කෙනාටද? ඉතින් එතනදී උන්වහන්සේ කාරණා කිහිපයක් කීවා. ‘සුඤ්ඤතෝ ලෝකං අවෙක්ඛස්ස, මෝඝ රාජ සදා සතෝ!’ ඔය සිදුවීම් දැන් අපේ ඔළුව ඇතුලේ තියෙන සිදුවීම්, ඔළුවට ගන්න සිදුවීම් තියෙනවානේ මතකයේ, අර දුවපු කෙනා වගේ දාගත් දේවල්, මේවාට ලොකු වටිනා කමක් දෙන්න ඒපා. ඒවා හිස්. වර්තමාන සිද්ධියක නම් තියෙනවා කුමක් හෝ වටිනා කමක්. නමුත් සිදු වූ පසු මතකයක් පමණයි. ඒවා හිස්. ඒවාට වටිනාකම් දෙන්න ඒපා. ඒවට වටිනාකම් ආරෝපණය නොකර බලන්නට ඒ හැම වෙලාවේම සිතියෙන් ‘සදා සතෝ’ එහෙම දකින කෙනා මරණය දකින්නේ නැහැ. දුක ජේන්නේ නැහැ. දුක ජේන්නේම, දුක විඳින්නෙම, හැම වෙලාවේම අනවශ්‍ය වටිනාකම් සිදුවීම් වලට දිලා, අප ඒ සිදුවීම් වලට යට වෙන කොටයි. අප පුරුදු හදාගෙන, ඒ පුරුදු වලට අප යට වෙන කොට, අපට උපතත් ජේනවා, මරණයත් ජේනවා, උපදිනවා, මැරෙනවා ඒ දෙක අතර කෙළවරක් නැති දුක් විඳිනවා. ඉතින් කළඟාණ මිත්‍රවරුනි, සිතිය දානය වෙලාවෙන් පුරුදු කරන්න.



දානයේ දී, සිතියෙන් ඉන්නවානම් කාරණා තුනක් වැදගත් එකක් තමයි,

මේ දානය අපට කෙනෙකු, කවුරු හරි එක්කෙනෙකු, දෙන්නෙකු, කිපදෙනෙකු, එකතුවී පිරිනමන දෙයක්, දෙන දෙයක්, සිතියෙන් ඉන්නවානම් මේ හැරීම ඇති වෙනවා, මෙය මට කෙනෙකු පිරිනමන දෙයක්, දානයක්. අන්න සිතියෙන් සිටින එක්කෙනාගේ හිතේ තමයි කෘතවේදීත්වය එන්නේ. පුණ්‍යානුමෝදනාවෙන්, පුරුද්දට අප කලබලයෙන් වැඩ කරන කොට ඔය කිසි හැරීමකට ඉඩ නැහැ. කෘතවේදීත්වය හිතේ ඇති කරන්නට, ඇති වෙන්නට ඉඩ දෙන්න. මනුෂ්‍යයෙකු තුළ තියන විශිෂ්ට ගුණයක්, මනුෂ්‍යයෙකුට දියුණු කරන්න පුළුවන් විශිෂ්ට ගුණයක් කෘතවේදීත්වය.

දෙවෙන කාරණය,

දැන් මේ ආහාරය ගැන දහමේ තියනවා නුවණක් විදිනට ‘‘හෝජන මත්තඤ්ඤත ඤාණය’’, මාත්‍රාව දන්නා නුවණ, ඕනම දෙයක මාත්‍රාව. දැන් පැනඩෝල් නම් ඒකේ මාත්‍රාව අප දැන ගන්න එපැයි. පැනඩෝල් පෙති 2 ක් පැය 6 කට සැරයක්, ළමයෙක් නම් 1 ක්. දැන් ඒ විදිනට මාත්‍රාව, අපට භූත්කි විදින්න පුළුවන් මාත්‍රාව දැන ගන්න. පිඟානේ මාත්‍රාව දැනගන්න පුළුවන්. හැඩැයි එයට වඩා වටිනවා අපේ ආමාශයේ මාත්‍රාව දැන ගැනීම. කොපමණ බඩගිනිද? එය දන්නේ තමන් ගැන සිතියෙන් ඉන්න කෙනා. ඒ නිසා මුලින්ම තමන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න. ශරීරයට ඇහුම්කන් දෙන්න, අන්න තේරෙනවා කොපමණ බඩගිනිද. මේ නුවණ කුසලයක්, දියුණු කර ගතයුතු, ඔය ‘හෝජන මත්තඤ්ඤත ඤාණය’ ආහාරයට විතරක් නෙමෙයි, අවශ්‍ය හැම දෙයක් පිළිබඳවම භාවිතා කළ යුතුයි. ඇඳුම් කොපමණ ඕනද? නින්ද කොපමණ ඕනද? මේ නුවණ, කුසලය දියුණු කරගන්න. කොපමණ කුසගිනිද? අන්න ඒ ප්‍රමාණයට බෙද ගන්න. අඩුවෙන් එපා. වැඩියෙනුත් එපා. අඩුවෙන් බෙද ගන්නත්, වැඩියෙන් බෙද ගන්නත්, එක්කෝ මදි වෙනවා, නැතිනම් වැඩි වෙනවා, ටිකක් මදිවුනොත් ගැටළුවක් නැහැ, නුගක් මදි වුනොත් ගැටළුවක්. වැඩි වුනොත්, කොහොමත් ගැටළුවක්.

තුන්වෙනි කාරණය

ඔය ආහාර කෙරෙහි මෙහෙති කරන්න කියන කාරණා කිහිපයක් තියෙනවා, ඒ මෙහෙති කිරීම නිසා නැතිවෙන ආසුව ගැනත් කියනවා. එසේ කළ යුතු කාරණා අතර එකක් තමයි, ආහාර ගන්නේ බඩගින්න කියන වේදනාව නැති කරගන්න. බඩගින්න නිසයි ආහාර ගන්නේ. එතකොට මේ අතීත වේදනාවක් නැති කර ගැනීමටයි, කෘම කන්නේ. බඩගින්න කියන වේදනාව, කෘම ගත්තාම නැති වෙනවා, ‘නවංච වේදනා න උප්පාදෙස්සාමි’ අලුත් වේදනා ඇති කරගන්න නෙමෙයි කන්නේ. ‘යාත්‍රාව මේ හවිස්සති අනවජ්ජ තාව ඵාසු විහාරෝති’

## “නිවෙන සින”

කුසගින්න නැති වුනොත්, පහසුවෙන් වැඩි ටික කරගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ආහාර බෙදා ගැනීම සිතියෙත් කරන්න. ආහාර ගැනීම සිතියෙත් කරන්න. හෙටත් අනිද්දත් තව විස්තරාත්මකව කථා කරමු. අත්දැකීම් සමග. ආහාර ගැනීම සිතියෙත් කරන්න. හොඳට වෙලාව තියෙනවා කිසි හදිස්සියක් නැහැ. කාලයත් සමග සටනක් නැහැ. අවධානයෙන් ආහාර අනන්න. හපන්න, රස විඳින්න, ගිලින්න. ඒ ආහාර ගන්න හැම කටක් කටක් ගානෙම තේරෙයි, අර දැණුණු බඩගින්න ටික ටික අඩුවෙන හැටි. එය අත්දකින්න. අර තිබුණු පැරණි වේදනාව ටික ටික අඩු වෙන හැටි අත්දකින්න. එතකොට පහසුවක් දැනෙන්නට පටන් ගනී.

මේ සමස්ත භාවනාවම බොහෝම අපුරුච්ච කරන්න පුළුවන් වන්නේ අප නිශ්ශබ්දව ගිටියොත්. මේ නිශ්ශබ්දතාවයත් වටිනවා, ආහාර ගන්න. ඉන්පසු විවේකයත් නිශ්ශබ්දතාවයෙන්ම භුක්තිවිඳින්න, ඒ අතර මේ භාවනාව සම්බන්ධයෙන් මොනවා හෝ ගැටළුවක් මතු වුනානම් ආහාර ගන්න කළින් නැතිනම්, ආහාර ගෙන ඉවර වූ පසු කථා කරමු, පෞද්ගලිකව.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

### භාවනාව - සක්මන, පිය මැනීම

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප මුලින් උදේ වාඩිවී භාවනා කළා. පසුව හිටගෙන සහ පර්යංක භාවනාවේ යෙදුනා, එසේම භාවනා කරන්න නව ඉරියව් දෙකක් තියනවා. ඒ ඉරියව් දෙකෙන් එක ඉරියව්වක භාවනාවයි දැන් පුරුදු වෙන්න යන්නේ. සක්මන් භාවනාව. සක්මන් භාවනාව බොහෝම ජනප්‍රියයි, භාවනා ක්‍රම අතර, ඇවිදීම, ඇවිදීම භාවනාවක් විදිහට පුහුණු කරනවා. දැන් ඇවිදිනවා නෙමෙයි පුරුදු කරන්නේ, ඇවිදීම භාවනාවක් විදිහට පුරුදු කරනවා. එතනදී මේ ඇවිදීම උදවු කර ගන්නවා, සිතිය දියුණු කර ගන්නට. එහිසා සතිපට්ඨානයට අයිති සිතිය දියුණු කිරීම කියන කොටසට අයිති භාවනා අතරේ එක භාවනාවක් තමයි සක්මන් භාවනාව. ඉරියාපට් භාවනා අතර, ඉරියව් පිළිබඳ කරන භාවනාවේ එක් භාවනාවක් තමයි සක්මන් භාවනාව. “ගවිජන්තෝවා ගවිජාමිති පජානාති” ඇවිදුනුයේ, ඇවිදින බව දැන ගෙන ඇවිදින්නේය අප කලිනුත් කටා කරා වගේ ඇවිදීම කෙරෙනවා, ඇවිදින බව දැන ගෙනම නෙමෙයි. ඒ තබන හැම පියවරක් ගැනම, ඇවිදීමේ දි සිදු වන දේවල් ගැන අපට ලොකු අවබෝධයක් නැහැ. ඒ අවබෝධය ඇති කර ගැනීම, මේ සක්මන් භාවනාවේ එක් අරමුණක්.

තව අරමුණු තියනවා, තව අරමුණක් තමයි, වාඩිවී භාවනාව කරන කොට නොදැනුවත්වම වාගේ කිසියම් කායික සහ මානසික පීඩනයක් ඇති වෙන්නට පුළුවන්. එක් ඉරියව්වක බොහෝ වෙලාවක් සිටින විට, සමහර විට, දන්නෙම නැතුව කායික තෙරපීමක් ඇති වෙන්නට පුළුවන්. ඒ සමගම හිත එක තැනක තියා ගන්න නැතුවා, තියෙන්නේ නැහැ, සැහෙන වෙලාවක් උත්සහ කරන විට මානසික වශයෙනුත් කිසියම් ආතතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. වාඩිවී භාවනා කර, ඉන්පසු සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන විට අර ඇතිවුණු කායික පීඩනයත්, ඒ ඇතිවුණු මානසික පීඩනයත්, දෙකම නැති වී යනවා. මේ මානසික පීඩනය අපට දැනෙන්නේ නැහැ. හැබැයි, සක්මන් කරන විට ඒ බව තේරෙනවා. හිත සැහැල්ලු වෙනවා. බොහෝ වේලා වාඩි වී සිට සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන විට, අපට තේරෙනවා හිතට ලොකු සැහැල්ලුවක්. තබන තබන පියවරක් පාසා, හිත සැහැල්ලු වෙන බව.

ඊළඟට අප දවසේ කොපමණ ඇවිදිනවද? සක්මන් භාවනාව ටිකක් පුහුණු වුනොත් ඒ ඇවිදින අවස්ථාවල මේ භාවනාව කරන්නත් පුළුවන්. අමුතුවෙන් වෙලාවක් දවසේ නොලැබුනත්, ඒ ඇවිදින අවස්ථා එකක, දෙකක අපට භාවනාවක් කර ගන්නත් පුළුවන්.

මේ සක්මන් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් තවත් කාරණා, තියෙන්න පුළුවන්. එහි ඉලක්ක, අරමුණු, ප්‍රතිඵල, අපි ඒවා අත්දැකීම් සමග පසුව කටා කරමු. දැන්

# “නිවෙන සින”

මෙහි මූලිකම අරමුණ තමයි, සම්පූර්ණ සිහිය, සම්පූර්ණ අවධානය, ඇවිදීමේ කාර්යයට යොමු කිරීම.

දැන් හුස්ම ගැන අවධානයෙන් සිටීමයි, සක්මන් භාවනාවෙයි පොඩි වෙනසක් තියෙනවා. ඒ වෙනසත් හඳුනාගන්න. හුස්ම ස්වභාවික ක්‍රියා වලියක් බොහෝ දුරට. දැන් හුස්ම ඊකක් ගන්න ඕන, දැන් පිට කරන්න ඕන කියා වේතනාවක් ඇති කරගෙන නෙමෙයි, හුස්ම ඇතුළු වෙන්නේ, පිට වෙන්නේ එහෙම හුස්ම ගන්න පුළුවන්. නමුත් සාමාන්‍යයෙන් හුස්ම, වේතනාවකින් තොරව වගේ තමයි ඇතුළු වෙන්නේ පිට වෙන්නේ. එතකොට ආනාපාන සති භාවනාවේදී කුමක් ද අප පුරුදු කරන්නේ? මේ ස්වභාවික ක්‍රියාවලිය දැන ගැනීම. වෙනස් කිරීම නෙමෙයි. ස්වභාවික ක්‍රියාවලිය දැන ගන්නවා. දැන් හුස්ම ඇතුළු වුණා. දැන් හුස්ම පිට වුණා. හැඳැයි සක්මන අප හිතා කරන දෙයක්. නොහිතා හුස්ම වාගේ සිදුවන දෙයක් නෙමෙයි, සිතා වේතනාවක් ඇතුළු ඇවිදීමට ඕන, මේ පඩිය ගතියට ඕන. නමුත් මේ වේතනාව අපට හඳුනාගන්න අමාරුයි, අප ඉන්නේ වෙන කල්පනාවක නම්.

වේතනාව ඇති වෙනවා, ඒ අනුව අප ක්‍රියා කරනවා, අපම දන්නේ නැහැ. අපට හිතෙන දේ අපම දන්නේ නැහැ, අප ඒ හිතෙන දේ ක්‍රියාත්මක කරාදු නැද්ද කියා. ඔය වේතනා හඳුනාගැනීම ඉතාම වටිනවා. කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් මේ සම්පූර්ණ ආධ්‍යාත්මික සුවයක්, නිවීමක්, ඒ සඳහා වේතනා අඳුනා ගත යුතුයි. වේතනා කියන්නේ ඕනෑකම්, එපාකම්, තමන් ගන්න තීරණ. මේ තීරණ අප දැනුවත්ව නෙමෙයි නම් ගන්නේ, නොදැනුවත්ව ගන්නා තීරණ, ක්‍රියාත්මක කරන අතකොළු බවට අප පත් වෙනවා. අපම දන්නේ නැහැ එබඳු තීරණයක් ගත් බවක්, තමන්ම නොදැනුවත්ව ගත් තීරණ, අප ක්‍රියාත්මක කරනවා දන්නේ නැතිව. ඕනෑම හැඟීමකට ආවේගයකටම එය පොදුයි. අපමයි තීරණය ගන්නේ. ආවේග ඇති කරගන්න. හැඳැයි අප දන්නේ නැහැ එහෙම තීරණයක් ගන්නා කියා, නොදන්නා නිසා අප, අපේ වේතනාවෙන්, අප ඇති කරගත් ඒ ආවේගයට, අවසානයේ දී යට වෙනවා. වේතනාව අඳුනගන්නොත් එසැණින් ම අපට නැවැත්විය හැකියි. වේතනාව වැරදි නම් අපට එය ක්‍රියාත්මක නොකර අත හරින්න පුළුවන්. ඒ හැකියාව, තමන්ගේම අතට පත්වෙනවා, වේතනාවක් ඇති වෙන කොටම සිහිය තියෙනවා නම්. වේතනාවක් ඇති කරගෙන තමයි අප කල්පනා කරන්නේ. කිසිම කල්පනාවක්, අවේතනිකව වෙන්නේ නැහැ, වේතනාවක් ඇතිකරගෙනයි, හැම ක්‍රියාවක් ම අප කරන්නේ. වේතනාව හඳුනාගන්නොත් අන්න අපට පුළුවන්, තීරණයක් ගන්න, මේ වේතනාව අනුව දිගට හිතනවාද නැද්ද? කියනවා ද නැද්ද? කරනවාද නැද්ද? එතකොට සම්පූර්ණයෙන්ම තමන්, තමන්ගේ අතට පත් වෙනවා, තමන්ගේ ජීවිතයම තමන්ගේ සුරතලට. එබඳු දුරක්

යන්න පුළුවන් මේ සක්මන් භාවනාවෙන්. දැන් අප ඒ සක්මන් භාවනාව පුරුදු කරමු.

මුලින්ම සන්සුන්ව හිට ගන්න...

සම්පූර්ණ අවධානය හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට යොමුකරන්න...

විවිධ කල්පනාවන් එන්න පුළුවන්, මේ හිටගෙන ඉන්න ක්‍රියාවට උදව්වක් නැත්නම් අදාළ නැත්නම්, ඒ ඕනෑම කල්පනාවක් ඇවිත් ගියාවේ, ඒ කල්පනා එක්ක අප කොහේවත් යන්නේ නැහැ. මෙතන හිට ගෙන ඉන්නවා විතරයි.

සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න දෙපයට....

දෙපතුල්වලට දැනෙන ස්පර්ශයට.....

මේ පොළොවේ ස්පර්ශයට, පැදුරේ ස්පර්ශයට, සීතලට, උණුසුමට

මෘදු බවට හෝ රළු බවට....

දෙපතුල්වලටම අවධානය තියාගෙන සක්මන් භාවනාව කරන්න. කැමති කෙනෙක් මේ ශාලාව ඇතුළේ සක්මන් කරන්න. නමුත් හුඟක් හොඳයි අද කාලගුණෙන්, ඒ නිසා, එළිමහනේ, බෝමළුවේ, ඒ විහාරමළුවේ පුළුවන් නම් සක්මනේ යෙදෙන්න සිහිය දියුණු කර ගන්න හුඟක් උදව් වෙයි. ඒ වැලි පොළොවේ ඇවිදින කොට. කෙනෙකු පසු පස කෙනෙකු වගේ ජේලියට ඇවිදින්න. එය පහසුයි. පුළුවන් තරම් හෙමිහිට ඇවිදින්න. අනිත් අයට අපහසුවක් නැති ප්‍රමාණයට හිමිහිට. දැන් ඒ එළිමහනේ කෙරෙන සක්මන් භාවනාව දීපාල් සූරියආරච්චි මහත්මයා පෙරටු කරගෙන සක්මනේ යෙදෙන්න. ඇස් ඈර ගෙන, බිමට යොමුවුනු දෙනෙතින්, බෙල්ල පහලට නමන්නේ නැතිව හිස සෘජුව තියාගෙන ඇස් දෙක විතරක් බිමට යොමු කර ඇවිදින්න. හිතලා හැම ක්‍රියාවක්ම කරන්න. පා ඔසවන කොට පා බිම තබන කොට අනිත් පාදය ඔසවන කොට පඩියක් නගින කොට, බහින කොට, දණ හිස් නවන, දිග හරින කොට, ඒ හැම ක්‍රියාවක්ම බලන්න වේතනාව හඳුනාගෙන ක්‍රියාත්මක කරන්න. වෙනත් කල්පනා ඔළුවට එන්න පුළුවන්. ඒවා එහෙමම තියෙන්නට අරින්න. නැවත නැවතත්, අවධානය ගේන්න තමන්ගේ දෙපයට ඇවිදීමට සක්මනට එහෙම නම් දැන්, සූරියආරච්චි මහතා පෙරටු කරගෙන සක්මන් භාවනාව පුරුදු කරන්න, එළිමහනේ විහාරමළුවේ....

වාසිවි -:

අවධානය ශරීරයට, වාසිවි සිටින ඉරියව්වට...

ශරීරය සැහැල්ලු නම්, ශරීරය දැන් සැහැල්ලු බව දැන ගන්න. ශරීරය උදාසීන නම්, මැලි නම්, කම්මැලි නම්, හිදිමන නම් දැන ගන්න. දැන් ශරීරයට කම්මැලි, උදාසීනය ශරීරය, ශරීරය දැන් හිදිමනින් පෙළෙනවා...

# “නිවෙන සින”

ඇති කර ගන්න නිතේ විරියය, ධේරියය, අවදිමත් බව, අවශ්‍ය නම් දීර්ඝ ආශ්වාසයක් ගන්න. හෙමිතිට පෙනහළු පිරෙනතෙක්, පෙනහළු පිරුණු බව දැන හෙමිතිට හුස්ම පිට කරන්න, ඔය දැනෙන, කායික, මානසික පීඩාව, තෙහෙට්ටුව නිදිමත, ඊන මිද්ධිය, ඒ ප්‍රශ්වාසයන් එක්ක ඉවත් වේවා! කියන වේතනාවෙන්...

වරින් වර නිතේ අවදිමත් බව ඇති කරගන්න මොනවද ඇසෙන ශබ්ද? ඒ කෙරෙහි වරින් වර හිත යොමු කරන්න, පරිසරයට...

ඇනෙන ශබ්දය හඳුනාගෙන බලන්න. ඒ ඇසීම සිදුවන විට, හුස්ම ඇතුළු වෙනවද පිට වෙනවාද?...

ඇනෙන සෑම ශබ්දයක්ම, ඒ මොහොතේම හරි, අනතුරුව හරි නෑසී යනවා...

මතක් වෙන හැම සිතුවිල්ලක් ම මොහොතකින් අමතකව යනවා. ඇතුළු වන හැම හුස්මක්ම පිට වී යනවා...

ආශ්වාසයක් සමග ජීවය, සජීවී බව, ප්‍රබෝධය, අවදිමත් බව, අප තුළට පිවිසෙනවා. අප ආශ්වාස කරන්නේ හුදු භෞතික හුළුගත් විතරක් නෙමෙයි, ජීවය, සජීවීබව, ප්‍රාණය, අවදිමත් බව. ප්‍රශ්වාසයේ දී වෙහෙස, විඩාව, තෙහෙට්ටුව, මැලිබව, උදාසීනකම, නිදිමත, මේ සියල්ලත් ඉවත් කරනවා ප්‍රශ්වාස කරනවා...

ආශ්වාසය ගැන දැන ගන්න. සජීවී බව, අවදිමත් බව, ප්‍රබෝධය අත්දකින්න. ප්‍රශ්වාසය දැන ගන්න, සැහැල්ලුව, ලිහිල් බව, සන්සිඳීම අත්දකින්න. අවධානය යොමු කරන්න, වහගෙන ඉන්න ඇස් වලට, දෙනෙත් වලට, ඇස් දෙකට යොමු වුණු අවධානයෙන්, දැන් ඇස් අර්නවා කියන සිතියෙන්, වේතනාවෙන්, ඇස් ඇරෙන කොට කුමක් ද මුලින්ම ජේන්නේ? මොන වගේ දෙයක්ද ජේන්නේ?

ඒ ගැන අවධානයෙන් හෙමිතිට ඇස් අරින්න...

අපහසුද දැන්? මෙපමණ වෙලා වාඩිවී ඉන්න වෙයි කියා දන්නව නම් මේ භාවනාවට එන්නෙන් නැති වෙයිනේද?

හොඳයි අපි පොඩි විවේකයක් ගමු. දැන් තේ සකස් කර ඇති ඒ තේ ටික බී නැවත ශාලාවට එන්න සාකච්ඡාව සඳහා. අද දවසේ කළ අභ්‍යාස, කියු දේ, ඇසු දේ ගැන සමහර විට ගැටළු තියෙන්න පුළුවන්. නොපැහැදිලි තැන් තියෙන්න පුළුවන්. ඒවා අහමු, ඒ ගැන අපට සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්, තේ පානයෙන් පසුව. සිතිය, අවධානය, නිහඬතාවය තියාගෙන, තේ බොන්න, නැවත ශාලාවට එන්න.

### සාකච්ඡාව - භාවනා අත්දැකීම් ගැන

හොඳයි, උදේ සිට මේ වන තෙක්, ඒ ඇසු දේ පිළිබඳවත් පුහුණු කළ ඒ භාවනා ක්‍රම අභ්‍යාස පිළිබඳවත්, කියයම් ගැටළුවක්, නැතිනම්, නොපැහැදිලිතාවයක්, තියෙනවනම් අපි එය ලිහාගමු පැහැදිලි කරගමු. මේ භාවනාවට අදාලව තියෙන ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරන්න.

(01) මේ භාවනාව කරගෙන යන කොට නිදිමන එන එක නැති කරගන්නේ කොහොමද? එය ලොකු ප්‍රශ්නයක්. සමහරක් වෙලාවට විකක් වෙලා භාවනා කරන විට නිදිමන ගතිය නොසෑහීම එනවා.

**උපදේශකතුමා :-** කවදාවත් දැනගෙන එන දෙයක් නෙමෙයි නිදිමන. නිදිමන එන්නේම දන්නේ නැතිව. නිදිමන එන්න හේතුවත් තියෙනවා. හේතු ටිකක් හඳුනාගැනීම වටිනවා. මොනවගේ හේතු නිසාද අපිට නිදිමන එන්නේ?

**සභාවෙන් :-** පංච නිවරණ ටීන මිද්ධිය

**උපදේශකතුමා :-** ඔව්, ටීන මිද්ධිය ඇති වෙන්න හේතු මොනවාද?

**සභාවෙන් :-** වැඩියෙන් ආහාර ගැනීම - කෑම ගැනීම

**උපදේශකතුමා :-** එකක් තමයි ප්‍රමාණයට වැඩිය බඩ පුරවා ගැනීම. ප්‍රමාණයට වැඩිය බඩ පිරුණහම, නැත්නම් බර ආහාරයක් ගන්නාම, ඒ එක්කම, ටිකක්, ටික වෙලාවකින් නිදිමනක් එන්න පුළුවන්. නිදිමනම නෙවෙයි නේ? බුදිමන, බුදිමන කියායි කියන්නේ. එක හේතුවක්. ලොකු ආහාරයක් බඩට වැටුණහම ඔළුවට යන ලේ අඩු ඇති. වැඩිපුර ලේ අවශ්‍ය වෙන්නේ, කෑම දිරව ගන්නනේ. ඒ නිසා ටිකක් අප්‍රාණික ගතියක් මැලි ගතියක් දැනෙනවා, සාමාන්‍ය දෙයක්. ඊළඟට බඩ ගින්නේ ඉන්න කොටත් නිදිමනක් දැනෙනවා. හුගක් ලොකු බඩගින්නක ඉන්න කොටත්, දුර්වල කමක්, උදාසීන කමක්, එහෙම දැනෙනවා. ඒක දෙවන හේතුව. තව?

**සභාවෙන් :-** උනන්දුව අඩු වීම.

**උපදේශකතුමා :-** ඒක බොහොම වැදගත් කාරණයක්. අපට යමක් පිළිබඳව උනන්දුවක් නැතිනම්, කරන දෙය පිළිබඳ උනන්දුවක් නැත්නම්, රසවත් බවක් නැත්නම්, ඒ වෙලාවටත්, ඒ උනන්දුවක් නැති, රසවත් නැති දේක අපට ඉන්න වෙලා තියෙනවානම්, අහන් ඉන්න හෝ, කියවන්න හෝ, කරන්නට හෝ වෙලා තියෙනවානම්, ඒ වෙලාවටත් නිදිමනක් දැනෙනවා. ඒ තුන් වෙනි හේතුව. තව?

# “නිවෙන සින”

**සභාවේන් :-** කලින් දවසේ ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලැබුණේ නැත්නම්.

**උපදේශකතුමා :-** කලින් දවසේ අපට ඇති තරම් නින්දාගන්න බැරි වුනොත් පහුවදා දවසේ අපට නිදිමත දැනෙනවා. තව?

**සභාවේන් :-** ඒ වෙලාවේ අප නිදාගෙන පුරුදු නම්.

**උපදේශකතුමා :-** ඔව්, ඒ පුරුදු වෙලාවට, මේ නින්ද කියන්නේ පුරුද්දටම වෙන දෙයක්. නින්ද, ඒකයි මං කිවේ, දැනගෙන එන දෙයක් නෙවෙයි. ඔය නිදිමත, නින්ද පුරුද්දටමයි සිද්ධ වෙන්නේ. නින්දයි, ඇහැරීමයි දෙකම පුරුද්දට සිදුවෙන්නේ. හිතලා ඇහැරෙන්නටත් බැහැ, මං දැන් ඇහැරෙන්නට ඕන කියා? පුරුද්දට ඇහැරෙන්නේ, නින්ද යන්නෙන් පුරුද්දට. එම නිසා, ඒ වෙලාවට අප නිදාගන්න පුරුදුනම්, ඒ පුරුදු වූ වෙලාවට නිදිමත එනවා.

**සභාවේන් :-** ඒ වෙලාවේ සක්මන් භාවනාව කළොත්?

**උපදේශකතුමා :-** ඔව්, එය නිදිමත නැතිවෙන්න හොඳ පිලියමක්. නිදිමත නැති වෙන්න, හොඳ ඉරියව්වක් තමයි සක්මන. සක්මන් කිරීමෙන් ඒ වෙලාවේ නිදිමත අඩුවෙනවා. ඒ නිසාම වෙන්හ ඕන දහවල් ආහාරයෙන් පස්සේ සක්මන් භාවනාවක් කාල සටහනේ ඇතුළු කරලා තියෙන්නේ. නිදිමත එන එන වෙලාවට ඇවිදින්න අමාරුයි අපට. දැන් අර්ඔබතුමා කියූ කාරණයන් වැදගත්. අප යමකට අකමැති නම්, අකමැති දෙයක් කරන්න වෙන කොටත්, එව්වර උද්යෝගයක්, ශක්තියක් නෑ වගේ. අකමැති දෙයක්, අකමැති විෂයක් ඉගෙන ගන්න යන විට පාඩම් කරන කොට නිදිමත එනවා. කොයි වෙලාවේ ගත්තත් නිදිමත එනවා, කෑම කාලා හිරියත්, නොකා හිරියත්, අකමැත්ත. දැන් ඔය විදිහට මේ නිදිමත ඇති වෙන්න හේතු ගණනාවක් තියෙනවා. තවත් හේතු තියෙනවා. ඔය සමහර හේතු කායික හේතු, ප්‍රමාණවත් ආහාරයක් නැත්නම්, වැඩියෙන් ආහාර අරගෙන නම්, කලින් දවසේ නින්ද මදිනම්, ඒ වෙලාවට නිදාගෙන පුරුදුනම් මේවා කායික හේතු, එතකොට මේ නිදිමතට බලපාන හේතු වලින් හාගයක් විතර කායික යි. සමහර හේතු මානසිකයි. අර උනන්දුව නැති කම, උද්යෝගය නැති කම, තියෙන අකමැත්ත. දැන් මේවා මානසික හේතු. ඒන මිද්ධ කිව්වාම ඔය දෙකම අයිතියි. සිතෙහි සහ කයෙහි මැලිකම එහෙම නේද කියන්නේ? ඒන මිද්ධ සිතෙහි සහ කයෙහි ඇතිවෙන මැලිබව. ඒන මිද්ධය. නින්ද, නැතිනම් නිදිමත, දසමාර සේනා වලින් එකක්. දසමාර සේනා තියනවානේ, ඒවායින් එකක් තමයි, ඔය නින්ද, නිදිමත. නින්ද හරියට මරණය වගේ දෙයක්. දැන් මැරුණා වගේ නේ, නිදාගත්තාම. මොනවා වෙනවාද දන්නේ



නැහැ. ඇයි අප නින්දට එපමණ කැමති? අප කවදාවත් කියන්නේ නැහැ, නිදාගන්න කැමති කියා, නමුත් නොකිව්වත් අප කැමති දේවල් අතර 1, 2 කට වගේ එහවා නින්ද. අප හිතන්නේ නෑ. ඒ වුනාට අප හරි කැමතියි. කොපමණ කැමතිද කියනවානම් ඇහැරුවන අයට අප කැමති නැහැ. කවුරු හරි අපව ඇහැරුවනවානම් අපි කැමති නැහැ. ඇහැරුවන ‘රස්සාව’, හරිම අප්‍රසන්න රැකියාවක්, ඇයි එපමණ නින්දට කැමති? ඇයි ඇහැරෙන්නට අකමැති.

**සනාවේන් :-** සුවදයක බවක් නින්දෙදි දැනෙන නිසා. එනකොට තියෙන්නේ හවාංග සිතක්.

**උපදේශනකරුමා :-** දැනෙනවද නින්දෙදි සුවදයක බවක්? ඇහැරෙන වෙලාවට. තරහා යන්නේ සුවදයක බවක් දැනිලාද? නින්දෙදි සුවයක් තියෙනවාද, නැද්ද කියා, අපට දැනෙන්නේ නැහැ. නින්දේ සුවයක් තියෙනවා. නමුත් ඒ සුවය අපට දැනෙන්නේ නැහැ. මෙහි භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක් සේ කියන්නේ සැප සේ නිදාගන්න පුළුවන්. ඒ සුවය හැබැයි අප ඔය කියන සුවය නෙමෙයි. අප ඒ සුවයට කැමති නින්ද නෙවෙයි, නිදාගන්න කැමති, මේ ඇහැරගෙන සිටීම මහ දුකක් නින්ද. අප එයින් බේරෙන්න තමයි නින්දට කැමති. නිදාගෙන ඉන්නකොට මොනවද තියන ප්‍රශ්න? කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ නිදාගෙන ඉන්න වෙලාවට. ආර්ථික ප්‍රශ්න තියනවාද? ණය ගෙවීම, පොලී, බදු, මොනවත් නැහැනේ. බිල්, ලෙඩ රෝග ප්‍රශ්නයකුත් නැහැනේ. නිදාගෙන ඉන්න වෙලාවට. ඔය කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. දරුවන්ගේ ප්‍රශ්න, දෙමව්පියන්ගේ ප්‍රශ්න, වැස්ස, දේශපාලන ප්‍රශ්න, මොනවත් නැහැ. එබඳු ප්‍රශ්න නැති තැනක සිට අපට එක පාරට ඇහැරෙන්නට වෙන්නේ ප්‍රශ්න තියන ලෝකයකට. ප්‍රශ්න තියන ජීවිතයකට තමයි අප අවදිවෙන්නේ. අවදිවූ ගමන්ම ඔළුවට එන්නේ ප්‍රශ්න. බලන්න. ඔය ඇහැරුණාම මොනවද හිතෙන්නේ කියා. මොනවද හිතන්නේ ඇහැරුණාම? ඔව් ප්‍රශ්නයේ මතක් වෙන්නේ, වෙන මොනවත් මතක් වෙන්නේ නැහැ. උයන්න ඕන මොනවද? උදේට නම්, ඔව්, ඉතින් එතනින් පටන් ගන්නහම කියක් හිතෙනවාද? මේ අවදිවෙන්නේම ප්‍රශ්න තියෙන ලෝකෙකට.

දැන් බුදුරජාණන්වහන්සේට උදේම අවදි වුනාම මොනවා සිතනා කියලද අප අසා තිබෙන්නේ? අන්න හරි. කාටද අද මම උපකාරයක් කරන්නේ? දැන් බලන්නකො අපට එහෙම, සිතෙනවාද? බලන්න ඒ වෙනස, ඒ තමයි මහා කරුණාව, බුදුරජාණන්වහන්සේ නමකට විතරක් පිහිටන ගුණයක් විදිහට නේ කියන්නේ. ඒ සිතුවිල්ල අපට හිතා ගන්නවත් බැහැනේ. උදේ ඇහැරුණාම අපට එහෙම හිතන්න පුළුවන් නම්, අද කාටද මං පිහිට වන්නේ? ඒ සිතුවිල්ලත් එක්ක ඇහැරෙන්න පුළුවන්නම්, ඒ අවදිවීම හරිම අර්ථවත්, ප්‍රසන්න අවදිවීමක් වෙයි.

# “නිවෙන සිත”

එහෙම නැතිව අප ඊයේ ඉතිරි කළ දුක් කන්දරාව, ඊයේ ඉතිරි කළ ප්‍රශ්න නිදාගන්න යන විට ඔළුවේ වැඩ කළොත්. ඒ ටික එහෙමම අරගෙන තමයි ඇහැරෙන්නේ. කොහේවත් තබා නෙමෙයි හොඳට බලන්න. නිදාගන්න කළින් යමක් හිතමින් හිටියද, ටිකක් තදින්, ගැඹුරින් හිත හිත හිටියද, බලන්න ඇහැරෙනකොට පළවෙනි සිතුවිල්ල වෙන්නේ, ඒ රාත්‍රියේ නිදාගන්න කළින් හිතාගෙන හිටිය දේ. කිසි වෙනසක් වී නැහැ. එයාම තමයි ඇහැරෙන්නේ, එයා වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. නින්දට බෑ පුද්ගලයෙකු ව වෙනස් කරන්න. කවදාවත් නින්ද පුද්ගලයෙකු ව වෙනස් කර නැහැ. ඒ හිතන විදිහ වෙනස් කර, තරහා ගැනීම අඩු කර, කරුණාව මෙහි වැඩිකර, අවබෝධය වැඩිකර, නැහැ. නින්දට බැහැ ඒ කිසි දෙයක් කරන්න. ඒ බැර නිසා තමයි නින්ද කියා කියන්නේ. නින්ද හරියට මරණය වගේ. දැන් මරණයටත් බෑ පුද්ගලයෙකු ව වෙනස් කරන්න. එමනිසානේ කියන්නේ කෙනෙකු මැරෙන කොට, මොන සිතුවිල්ලෙන්ද මැරුණේ, එයට අනුව තමයි උපදින්නේ. නින්ද තේරුම් ගැනීමෙන් මරණය තේරුම් ගන්න පුළුවන්. මොන විදිහ හිතකින්ද නිදාගන්නේ ඇහැරෙන්නෙන් ඒ හිතීමේ තමයි. වෙනස් වෙලා නැහැ පොඩ්ඩක්වත්. කෙනෙකු ගැන තරහින් හිත හිත නිදාගන්න, ඇහැරෙන්නෙම ඒ තරහින්. ඉස්සෙල්ලාම මතක් වෙන්නේ එයාම තමයි. තරහා තමයි හිතට එන්නේ. මෙයයි දිගටම වෙන්නේ. හැබැයි, මෙම නිදාගැනීම හා අවදිවීම අතර දැන් අපට තියෙනවා විවේකයක්, එයමයි නින්ද කියන්නේ. රාත්‍රියේ, අන්තිමට ඇතිවුන තරහයි, උදේ පටන් ගන්න තරහයි, මේ දෙක අතර පොඩි විවේක කාලයක් තියෙනවා. ඔය විවේකයට තමයි අප ඇලෙන්නේ. ඒ විවේකයට තමයි අප ආස කරන්නේ. නින්දට බෑනේ අපව වෙනස් කරන්න. ඒ කාරණය අප තේරුම් ගැනීම වටිනවා. නිදාගන්නේ කවුද, ඒයාම තමයි තමයි අවදිවෙන්නේ. මිය යන කෙනාමයි උපදින්නේ, මේ ආත්ම වාදයක් කියනවා නෙමෙයි, මැරුණු කෙනා එහෙමම උපදිනවා කියනවා නෙමෙයි. නමුත් වුනි සිතට අනුව තමයි ප්‍රතිසන්ධි සිත පහල වෙන්නේ. එතකොට, නිදාගන්නකොට, අපේ හිතේ නිබුණාද කිසියම් මානසික ස්වභාවයක්, ඒ ස්වභාවයට අනුව තමයි උදේ අවදිවීමත් සිදු වෙන්නේ. නමුත් ඒ අවදි වුණු කෙනාම නෙමෙයි, රාත්‍රියේ නැවත නින්දට යන්නේ. ඒ වෙනස තියෙනවානේ. එය වෙන් කරලා හඳුනාගන්න උදේ ඇහැරුනේ කවුරු වුනත් කමක් නැහැ. තරහින් ඉන්න කෙනෙකු ඇහැරෙන්න පුළුවන්, දුකෙන් ඉන්න කෙනෙකු, ඊරිෂ්‍යාවෙන් ඉන්න කෙනෙකු, මානසයෙන් ඉන්න කෙනෙකු, කවුරු හරි ඇහැරෙන්න පුළුවන්. එයාම තමයි, රාත්‍රියට නිදාගන්නේ කියලා නම් දෙයක් නැහැ. වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. අවදියෙන් ඉන්න කෙනෙකුට, පමණයි, වෙනස් විය හැක්කේ. තරහා වැඩිවෙන්නත් පුළුවන්, තරහා වැඩික් නැහැ කියා අතහරින්නත් පුළුවන්, කවර හෝ, වෙනස් වීමක් වෙන්නේ,

පුද්ගලයෙකු අවදියෙන් සිටින විට පමණයි. ඒ නිසා, අවදි වුණු කෙනා නෙමෙයි, නින්දට යන්නේ. හැබැයි නින්දට ගිය කෙනා තමයි අවදිවෙන්නේ. ඒ නිසා මේ අවදියෙන් සිටීම කෙරෙහි සුඛවාදී ආකල්පයක් ඇති කර ගන්න. එතන විතරයි අපට ගැලවීමක් තියෙන්නේ. ගැලවීමක් තියෙනවා නම් තියෙන්නේ අවදියෙන් ඉන්න වෙලාවට පමණයි. යමක් කරගන්න ඕන නම් කර ගන්න පුළුවන් වන්නේ අවදියෙන් සිටීමෙන් පමණයි. ඒ විදිහට අවදිවීම, ඇහැරීම, පිබිදීම, ආදරයෙන් පිළිගන්න. එය වටිනවා, ආදරයෙන් පිළිගන්න. ඇහැරෙන්න ලැබීම ලොකු භාග්‍යයක්. කවුරුත් හෝ අවදිකරනවානම් හිතේ සතුටක් ඇති කර ගන්න බලන්න. එය අප ඇතිකර ගතයුතු කුසලතාවයක්. ඒ කුසලතාවය දියුණු කර ගන්නකොට, ඔය නිදි මත කියන ගතිය අඩුවී යනවා. නිදිමත අඩුකරගන්න පුළුවන්, මේ අවදිවීමේ තියෙන අර්ථය, ප්‍රයෝජනය දැකීමත් අවදි වී සිටීමට කැමැත්තක් ඇති කරගන්න කොට, එහි ප්‍රතිඵලයක් විදිහට, කායික හේතුවක් උඩ හෝ, මානසික හේතුවක් උඩ හෝ, අපට නිදිමතක් දැනෙන කොට, ඒ නිදිමත පාලනය කර ගන්නට, නිදිමත ඉක්මවා යන්නට හැකියාවක් ලැබෙනවා. අවදිවීමට කැමතිනම් අවදිවී ඉන්න කැමති නම් එහි ප්‍රයෝජන දන්නවා නම්. අවදිවී සිටීමෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නවානම්.

කෙසේ හෝ භාවනා කරන වෙලාවට තද නිදිමතක් එනවා නම් අර අප ඉස්සෙල්ලා කටා කළා වගේ පළවෙහි කාරණය නිදිමත එන බව දැන ගැනීම, මොන භාවනාව කළත්, අපි හිතමු හුස්ම ගැන භාවනාව, මෙෙත්‍රිය, මේ මොන භාවනාව කළත්, වරින් වර තමන් දිනා බලන්න. ශරීරයට හිත යොමු කර බලන්න. මොනවද වෙන්නේ ශරීරයට? හිතේ කුමක්ද වෙන්නේ? එහෙම නැතුව අර භාවනා ක්‍රමයක් ම අල්ලගෙන, යාන්ත්‍රිකව ඒ ක්‍රමය විතරක් අනුගමනය කර කර ඉන්න එපා. වරින් වර බලන්න ශරීරය කොහොමද? ශරීරයට දැන් මොනවද දැනෙන්නේ? දැන් සැහැල්ලුද? හිතට කොහොමද, මේ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා මේවා වඩන්න වරින් වර. අන්න එතකොට ඔය නිදිමත කියන ක්‍රියාවලිය ආරම්භයේදීම හඳුනාගන්න පුළුවන්. මුල්ම කාලයේම හඳුනාගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ඉතින් නිදි කිරා වැටෙන කොට තමයි අපට තේරෙන්නේ, මේ නිදිමත ඇවිත් බව, එය කළින් අඳුන ගන්න පුළුවන් වරින් වර අප දෙසම බලන කොට, ඒ පළමු කාරණය.

දෙවන කාරණය තමයි, එහෙම නිදිමත දැනෙන කොට ඔන්න හඳුනාගන්නා, සිහිය ඇති කරගන්න. ආ මෙන්න නිදිමතක් දැනෙනවා, මැලිකමක් එනවා, එසේ එය හඳුනාගන්නා විටත් සමහර විට අඩු වී යන්න පුළුවන්, සිහියෙන් හඳුනාගන්නා විට, හිතේ අවදිමත් භාවයක් ඇති වන විට, නිදිමත අඩු වී යන්න පුළුවන්.

# “නිවෙන සින”

නිදිමනන් එක්ක එන්නේ විරියය අඩුවීම. නිදිමන එන්න එන්න විරියය අඩුවෙනවා. විරියය වැඩියෙන් තියෙන කොට නින්ද යන්නේ නැහැ. මොනම දෙයකට හෝ අප බෙහෙවින් විරියය කරනවා කියන්න, එනකොට නින්ද යන්නේ නැහැ. දැන් නිදාගන්න ඕන නම් විරියය අඩුකරන්න ඕන. පොතක් කියනවානම්, රූපවාහිනිය බලනවා නම්, යම් කාරණයක් ගැන හිත හිත ඉන්නවා නම්, ඒවාට යොදවන විරියය අඩුවෙන්න ඕන නිදිගන්න. ඒ වගේම විරියය වැඩිකරනම නිදිමන අඩු කරගන්නටත් පුළුවන්. අර භාවනාවට යොදන විරියය ටිකක් වැඩි කරන්න. වැඩිපුර හුස්මට හිත යොමු කරන්න. හුස්මේ සියුම් කාරණා බලන්න උත්සහා කරන්න. සියුම් ශබ්ද වලට හිත යොමු කරන්න, සියුම් සංවේදනා ශරීරයට දැනෙන, මෙසේ අපේ අවධානය තිවු කරගැනීමෙනුත් නිදිමන ජය ගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට අප අර පුංචි උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කළානේ, ගැඹුරු ආශ්වාසයක් ගන්නා පෙනහැල්ල පිරෙන්න. ඉතින් ඒබඳු ලොකු හුස්මක් ඇතුළට ගන්න කොට, හුස්මත් සමග, කිසියම් ප්‍රාණයක්, ජීවයක්, ප්‍රබෝධයක්, උද්යෝගයක් අප තුළට පිවිසෙනවා. ඊළඟට පුළුවන් නම් තප්පරයක් දෙකක් විතර ඒ හුස්ම රඳවාගෙන, වැඩිවෙලාවක් නෙමෙයි, තප්පරයක් දෙකක් විතර හුස්ම රඳවගන්න. හුස්ම රඳවගන්න විට, නිදිමන නිකම්ම අඩු වී යනවා. ඒ මොහොතට හෝ ඊළඟට ප්‍රාශ්වාසය සිතියෙන් හිමිහිට කරන්න. එනකොට මේ වේනනාව ඇතිකර ගන්නත් කමක් නැහැ. “මේ දැනුන නිදිමන මේ දැනෙන විඩාව, මහන්සිය, මේ හුස්මත් එක්ක එළියට යනවා” කියා ඇත්තටම පිට වෙනවා. නිතුවන් නැතත්, නමුත් එසේ සවේනනිකව ඒ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ වූ විට, කාර්යයක්ෂම ව සිදුවෙනවා. ඒ උපායෙනුත් නිදිමන පාලනය කරන්න පුළුවන්.

තවදුරටත් නිදිමන නම්, ඇස් දෙක ඇරයත් කමක් නැහැ. භාවනාවට ඇස් වහගැනීමම අවශ්‍ය නැහැ. භාවනාවට ඇස් දෙක වහගන්නය කියා කොහේවත් කියා නැහැ. කොන්ද කෙලින් තියාගන්න කියා තිබෙනවා, පර්යංකයක වාඩිවෙන්න කියනවා, නමුත් ඇස් වහගන්න කියා කොහේවත් කියා නැහැ. හැබැයි ඇස් වසා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන තිබෙනවා. එමෙන්ම ඇස් ඇරගෙන භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රයෝජන තියෙනවා. මේ ක්‍රම දෙකම දැනගෙන අවශ්‍ය වෙලාවට ඇස් වහගෙන භාවනා කරන්න. අවශ්‍ය වෙලාවට ඇස් ඇරගෙන භාවනා කිරීමත් අප පුරුදු කරගත යුතුය. එකකටවත් ඇබ්බැහි වෙන්න හොඳ නැහැ. මොනම දේකටවත්. ඇස් දෙක වහගෙනම භාවනා කරන්න පුරුදු වුනොත්, ඇස් දෙක ඇරගෙන භාවනා කරන්න බැරවෙනවා. භාවනා කරන්න අවශ්‍ය වූ ගමන්ම ඇස් වහ ගන්න වෙනවා. ඇබ්බැහි වෙන්න එපා. නිදිමනක් තදින් එනකොට ටිකක් ඇස්දෙක ඇරයත් කමක් නැහැ. ඇස් දෙක ඇරයනම, ඇස්දෙක ඇතුළට ආලෝකය යනවිට අර නිකු නිදිමන ගතිය අඩු වෙනවා. ටිකක් එළීමනන බැලුවනම, ආලෝකය දිනා

බැලුවහම නිදිමන අඩු වෙනවා, ඇස් වහගෙන කළුවර, අන්ධකාර කරගැනීම නිදිමන ඇති වන්න එක් සාධකයක්.

සක්මන උදව් කරගන්න පුළුවන්. එබඳු උපක්‍රම තියෙනවා. කවර හෝ ක්‍රමයකින් නිදිමන අඩුවෙන්න පුළුවන්. මේ එක් ක්‍රමයකින් වත් හරියන්නේ නැත්නම් ටිකක් නිදුගන්න. මොනවා කරත් නිදිමනම නම් එන්නේ නින්ද අවශ්‍යයි. ටිකක් නිදුගන්න. දැන් ටික වේලාවක් නිදුගන්නවා කියන සිහිය ඇතිකරගෙන, අධිෂ්ඨානයක් කර නිදාගන්න කොපමණ වෙලා නිදුගන්නවද කියා. මිනි. 10 ක් 15 ක් එහෙම නිදු ගන්න. එහි කිසි වරදක් නැහැ. මේ ක්‍රම සියල්ලම අනුගමනය කොටත් භාවනා කරගන්න බැරි තරමට නිදිමන එනවා කියන්නේ, ලොකු වෙනසක්, මහන්සියක් තිබෙන්නේ. මහන්සිය නැති කරගන්න. සිහියෙන් නිදුගන්න. දිගු නින්දක් ඕන නැහැ. මිනි. 10 ක් 15 ,20 ක විතර නින්දක් ඇති. එසේ අධිෂ්ඨානයක් කර නිදාගන්නාම ඒ වෙලාවට ඇහැරෙයි. ඒ ඇහැරුනාම මනසේ ලොකු ප්‍රබෝධයක් ඇතිවෙනවා. ඉන්පසු පැයක්, දෙකක්, තුනක් වුනත් එක දිගට භාවනා කරන්න පුළුවන් තරමට ප්‍රබෝධයක් එනවා. ඒ නිසා මුලින් බලන්න නිදිමන ජයගන්නට, මුගලන් ස්වාමින්වහන්සේට ඔය ප්‍රශ්නය ආවාම, බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් විමසුවා කුමක්ද දැන් කරන්නේ කියා? උපක්‍රම ගණනාවක් දේශනා කළා. කන් දෙක පිරි මදින්න කීවා. එනකොට කන් රත් වෙනවා. සමහර විට නිල තෙරපෙනවත් ඇති කන් වල.

අත බලන කොට, අතින් රූප ඇහැරට වැටෙන කොට, නිදිමන නැතිවෙනවා. සජ්ඣායනා කරන්න කීවා. යමක් ශබ්ද නගා සජ්ඣායනා කරන කොටත් නිදිමන නැති වෙනවා. ඔය එකක් වත් හරියන්නේ නැත්නම් ටිකක් නිදුගන්න කීවා. සිහියෙන් නිදුගන්න කියා යි දුන් අවවාදය. සිහියෙන් නිදුගන්න අධිෂ්ඨානයක් කරන්න. භාවනා කරන්නට ඕන. ඒ නිසයි මේ නිදුගන්නේ. ටික වෙලාවකින් අවදිවෙනවා කියා ඉන්පසු අවදි වී බලන්න. වැඩ ඇරිලා ගෙදර ගියාම හරි මහන්සියි. බොහෝ දෙනෙකු කියන කාරණයක්, හරි මහන්සියි. පුළුවන්නම් වි. 10, 15 ක් නිදුගන්න. නැන්දැවේ 5 ට, 6 ට වුනත් කමක් නැහැ. මහන්සියම, භාවනා කරගන්නට බැරි නම්. පොඩි වෙලාවක් සිහියෙන් නිදාගන්න ඉන්පසු ඇහැරුනාම ලොකු විවේක සුවයක් දැනෙනවා. හිතටත් තියෙනවා. එනකොට සෑහෙන වෙලාවක් අනික් වැඩ කරන්න පුළුවන්.

කෙසේ හෝ භාවනාවෙන් ටික ටික අපේ හිතට හා ශරීරයට ලොකු භාවනාමය සුවයක් දැනෙන විටත්, ඒ භාවනාවේ රසය දැනෙන කොටත්, නිදිමන අඩුවී යනවා. භාවනා කරන කොට, අර නින්දෙන් ගන්න බැරි සුවයක්, රසයක්, භාවනාවෙන් ලැබෙනවා. නින්දෙනුත් ලැබෙනවා, නමුත් එයට වැඩි සුවයක්, වැඩි රසයක් භාවනාවෙන් ලැබෙනවා. එසේ ලැබෙන විට, නින්ද එව්වර අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ.

(02) මේ වගේ ස්ථානයක උපදෙස් සහිතව භාවනා කිරීම හා රාජකාරි කරන තැනැත්තා එය ක්‍රියාවට නැංවීම සම්බන්ධ කරන්නේ කෙසේද?

උපදේශකතුමා :- මේ වගේ ස්ථානයක උපදෙස් සහිතව භාවනා කිරීම, පුහුණු වීම එක ක්‍රමයක්. ඔබතුමාගේ ප්‍රශ්නය ඒවගේම රාජකාරි කරන තැනැත්තා කොහොමද භාවනා කරන්නේ? අප අද පුරුදු වූ භාවනා වලින්, රාජකාරි කරන තැනැත්තා කුමක්ද කළ හැක්කේ? සිතියෙන් ඉන්න පුළුවන්. සිතියෙන් සිටිය යුතුයි නේද රස්සාව කරගන්න ඕන නම්. රස්සාව බේරාගන්න ඕන නම්, හොඳ සිතියක් අවශ්‍ය වෙනවා. එකක් තමයි, සිතිය වැඩියෙන් තියා ගන්න. සිතිය පුරුදු කර ගන්න. සිතිය පුරුදු කරන්න පුළුවන් රස්සාවෙදි හරි වැදගත්. අප හිතමු කොහොමද සිතිය උදව් කරගන්නේ රස්සාවට? නැත්නම් රස්සාව කෙසේද උදව් කරගන්නේ සිතිය දියුණු කරගන්න? සිතිය උදව් කරගන්න පුළුවන් රස්සාවට, ඒ තියෙන වැඩ පිලිවෙලකට කරන්න. පිලිවෙලකට වැඩ කරන්න, රස්සාවක් කරන්න, සිතිය තියෙන්න ඕන. ලියුමක් ලියමින් සිටින විට, ඔන්න, දුරකථන ඇමතුමක් එනවා. මේ ලියුම ඉවර කර නෙමෙයි නේ දුරකථනයට කරා කරන්න වෙන්නේ අපට. ඔන්න සිතිය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. මේ ලියුම කොතනින්ද නැවැත්වුවේ? ඒ සිතියේ තියා ගන්න. මොන කාරණයද ලියා ගන්න බැරව තිනේ ඉතිරි වූයේ? ලියාගෙන ගියානේ ඔළුවට ආපු අදහස්, නමුත් දැන් මුළු අදහසම කොළයට ආවේ නැහැනේ. ඒ අතරනේ Call එක ආවේ. සිතියට ගන්න මෙන්න මේ අදහස තාම ලිව්වේ නැහැ, ඒ අදහස සිතියේ තියාගෙන අර ඇමතුමට කරා කරන්න පුළුවන්. එතකොට ඇමතුමට නිදහසේ කරාකර ඉවර වී, දුරකථනය නිබ්බන්ධ, දැන් මතකයි නැවැත්වූ තැන. එහෙම නැත්නම් අමතක වෙනවා. බොහොම ඉක්මනට අමතක වෙනවා. එක වැඩක් ඉවර කර නෙමෙයි, ඊළඟ වැඩට යන්න වෙන්නේ රාජකාරියේ දී. භාගෙට, භාගෙට, භාගෙට ඉවර කරගෙන, ඉවර කරගෙන, ඉවර කරගෙන යන වැඩ, ගැන සිතිය තියාගන්න. සිතියෙන් නවත්වන්න වැඩක් අතරමග නවත්වන විට දී.

ඊළඟට, ටෙලිෆෝන් එකට අප රස්සාව කරන විට කී වතාවක් කරා කරන්න වෙනවද? ඒ වෙලාවේ බලන්න, සමහර අයට උපදෙස් දෙනවා ඒ ටෙලිෆෝන් එක ring වෙන කොට ඒක සිතියෙන් අහන්න. පළවෙනි පාරම ring වුවාට ගන්නේ නැහැනේ. දෙනුත් වතාවක් හාද වුවාට පසුනේ අමතන්නේ ඒ එක වතාවක් හරි සිතියෙන් අහන්න. ටෙලිෆෝන් එකට Hello කියන්න කළින්, වදින අන්තිම වතාවෙවන් සිතියෙන් අහන්න. සියලු වැඩ නවත්වා සිතියෙන් අහන්න. හොඳ අවධානයෙන් අහන්න. ඕනනම් තප්පර දෙකක් විතර, සිතියෙන් අහන්න සිතියෙන් අසා, කරා කරන්න. එසේ අප දුරකථන ඇමතුම් 50 කට දවසකට කරා කරනවානම්, 50 වතාවක් භාවනා කර තියෙනවා, දන්නෙම නැතිව, අතිරේක

වෙලාවක් ගියෙන් නැහැ. දන්නෙම නැතිව 50 වනාවක්, සිතියෙන් කථා කර තිබෙනවා. එයින් ලැබෙන අතිරේක වාසිය නමයි, රස්සාවක් කරන කොට අප ඇතුළේ ආතතිය ඇති වෙනවා, වේග ඇතිවෙනවා. ඒ සියල්ලම අර Call එකට කථා කරන විට දී පිටවෙනවා. ඒවා අවශ්‍ය නැහැ, ඒ අහන් ඉන්න කෙනාට. නමුත් ඒවාත් කථාවත් සමග පිටවෙනවා. ඒ නිසා සිතියෙන් තප්පරයක් දෙකක් ඒ දුරකථනය නාද වෙනවා අහන් ඉන්න පුළුවන් නම්, අර ආතතිය පැත්තකට කරගන්න පුළුවන්. අපේ නිතේ තිබෙන කලබල, ආවේග පැත්තකට යනවා. පැත්තකට ගිහිල්ලා, නිදහස් සිතකින්, විවේකී සිතකින්, නැවුම් සිතකින්, අර දුරකථනයට කථා කරන්න පුළුවන්. අහන් ඉන්න පුළුවන්, එයට නිවැරදි උන්තරයක් දෙන්න පුළුවන්. සිතිය ගැනයි කථා කළේ.

තව මොනවද කරන්න පුළුවන් office එකේදී?

**සනාවේන් :-** කාට හරි සේවයක් කිරීම.

**උපදේශකතුමා :-** බොහොම හරි, රැකියාවක් කියන්නේ කාට හරි කරන උදව්වක්, එක්කෙනෙකුට නෙමෙයි, එ කාලේ කිව්වේ සේවය කියයි. දැන් ඒ වචනේ එපමණ කියවෙන්නේ නැහැ. සේවය කියන වචනේ ගැන දැන් එච්චර සැලකිලිමත් වන්නේ නැහැ. රස්සාවකට යනකොට අහන්නේ නිවාඩු කීයද? පඩි කීයද? රස්සාව හොයන්නේ ඒ අදහසින්. නිවාඩු කොපමණ තියෙනවද? පඩි කීයක් ලැබෙනවාද? කරන්න තියෙන්නේ කුමක්ද කියන එක වැඩිය අහන්නේ නැහැ. රැකියාවක් හොයන කොටයි, සම්මුඛ පරීක්ෂණ වලට යන කොටයි, ඔය ප්‍රශ්න දෙක ගැනයි වැඩිපුර සැලකිලිමත් වන්නේ. නෑ සේවයක්. කාට හරි කරන සේවයක්. ඒ සේවය භාවනාවක් විදිහට කරන්න පුළුවන්, දානයක් විදිහටත් කරන්න පුළුවන්. භාවනාවක් විදිහට, උදව්වක් විදිහට, උපකාරයක් විදිහට, අපේ මෙහිස, කරුණාව දියුණු වන විදිහට, වැඩ කරන්න පුළුවන්.

තමන් වෙත එන කෙනක් දිහා මෙහිසින් බලන්න පුරුදු වෙන්න පුළුවන්. හරිම වැදගත්. එහෙම නැත්නම් වෙන්නේ එන සියළු දෙනාම පෙන්නේ කරදර කාරයන් විදිහට. හතුරන් විදිහට තමයි පේන්නේ. විශේෂයෙන් දොළහයින් පස්සේ එන අය. දොළහින් පස්සේ එන අය, සවස තුන, හතර පසු වෙනකොට වැඩිපුරම එන අය මහ කරදර කාරයන් ගොඩක්. එයින් උක් විදින්නේ අපයි. ඒ ඇත්තොත් විදිනවා. ඒ අයගේ වැඩ හරියට කරගන්න බැරිවීම නිසා, හැබැයි එයට වැඩිය අප උක් විදිනවා. අප ලෙඩ වෙනවා. රැකියාව නිසා කීදෙනෙකු ලෙඩ වෙනවාද? රස්සාව නිසා ලෙඩ වෙනවා කිව්වානම, සමහර රස්සාවල් නිසා ශරීරය ලෙඩ වෙනවා. ඒක සාධාරණයිනේ, කරන රස්සාවේ හැරියට, සමහර විට අනතුරුදායක රැකියා නිසා ශරීරයට තුවාල වෙනවා. ලෙඩ වෙනවා. එහෙම නෙමෙයි, කිසිම

**“නිවෙන සින”**

ඇගේ මහන්සියක් නැහැ. නමුත් අප ලෙඩ වෙනවා. ශරීරයත් ලෙඩ වෙනවා, හිතත් ලෙඩ වෙනවා රස්සාව නිසා. එය ලොකු අවාසනාවක්. විශ්‍රාම යන්නේ රෝගියෙක්. එහෙම නෙමෙයි, නිරෝගී කෙනෙකුසේ විශ්‍රාම යන්න පුළුවන්, රස්සාව සේවයක් විදිහට කළොත්. සිතියෙන් කළොත්, එන අයට සේවය කිරීමේ, උදව් කිරීමේ වේතනාවෙන් කළොත් මෙහිදී යෙන් රැකියාව කළොත්, රස්සාවට ගිය දවසට වැඩිය නිරෝගී කෙනෙකු විදිහට විශ්‍රාම ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා, ඔන්න, ඔබත්ම විහරණ වඩන්නටත් රස්සාව උදව් කරන්න පුළුවන්. මෙන්නා, කරුණා. එන හැම කෙනෙකු දිහාම මිනුන්නටයෙන් බලන්න. පුළුවන් නම් උදව් කරන්න. පුළුවන් හැම අවස්ථාවෙම බලන්න උදව් කරන්න, පැමිණි කාරණය ඉටුකරගත් විට ඒ අයට සතුටයි. ඒ සතුටට එකතු වන්න, එයයි මුදිනාව. ඊර්ෂ්‍යාවේ ප්‍රතිචිරුද්ධ අංශය. බැරිම වෙලාවත් තියෙනවා, එතැන දී උපේක්ෂාවත් ඕනෑ අපට හැම දෙයක්ම කරන්න බැහැ. අප දෙවියන්වහන්සේ නෙමෙයිනේ කියන හැම දේම, දෙයක්ම කර දෙන්නට, දෙවියන්ටවත් හැමදෙයක් ම කරන්න බැහැනේ? එහෙම බැහැ. හැබැයි, බැහැයි කීම වුවත් කරුණාවෙන් කියන්න පුළුවන් නම්. තරහින් නැතුව කරුණාවෙන් බෑ කියන්න පුළුවන් නම්, එය ඉතා වටිනාව.

එසේ රස්සාවක් කළොත්, රස්සාවෙන් හැත්දෑවට ගෙදර එන්නේ, බොහොම සතුටින් ඉන්න කෙනෙක්. මහන්සි වෙන්න පුළුවන්, නමුත් සතුටින් තමයි ගෙදර එන්නේ. උදයට යන්නෙන් සතුටින්. දැන් මේ අදහස සමහර ඇත්තන්ට කිව්වහම, සමහර විට, 1% විතර ක්‍රියාත්මක කරනවා. නමුත් එය ක්‍රියාත්මක කරනම, ටික කාලයක් ක්‍රියාත්මක කරනකොට ඒ ඇත්තන් කියනවා හරියට පන්සලකට, භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට යනවා වගේ හැඟීමක් තමයි එන්නේ, Office එකට යනකොට. ඒ වගේ හැඟීමක්, එව්වර පූජනීය හැඟීමක්, ඒ වගේ ශුද්ධ වූ හැඟීමක් එනවා. තමන්ගේ කාර්යාලයට, වැඩ කරන තැනට යනකොට. මොකද, එතනින් තමන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජනය ජේන කොට ආධ්‍යාත්මික පැත්තට, අතින් අයට තමන්ගෙන් කෙරෙන සේවය ජේන කොට, ලොකු ගෞරවයක්, පූජනීය හැඟීමක් ඇතිවෙනවා රස්සාව ගැන. ඒ නිසා රැකියාව, මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට කොහෙත්ම බාධාවක් නෙමෙයි. එය උදව්වක් කර ගන්නට පුළුවන්. එතකොට භාවනාව රැකියාවට උදව් වෙන විට, රැකියාව උපකාරී වෙනවා හවහාව දියුණු වෙන්නට.

**(03) සිනිය. නුවණ යනු දෙකක්ද එකක්ද?**

**උපදේශකතුමා :-** මෙහෙමයි. සිතියයි, නුවණයි ඔය වචන ගත්තහම, දෙකක්. සිතිය හා නුවණ දෙකක්, මේ දෙක එකතු කර ගැනීම තමයි වැදගත්. සහි



සම්පජ්ඣකද්දාය කියා කියන්නේ, සිහිය සරලව අර්ථ දැක්වූයේ, සිද්ධ වෙහදේ දන්නවා. කුමක්ද වෙන්නේ දන්නවා. ඇහෙනවා. කපුටෙකු කෑගහනවා දන්නවා. සිහියෙන් සිටියොත් දන්නවා, ඇහුණු බව. යමක් මතක් වෙනවා. මතක් වූ බව දන්නවා. හුස්ම ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනවා. ඇතුල් වූ පිට වූ බව දන්නවා, සිහිය තිබ්බොත්. දැන් ඔය ස්වභාවිකව සිදු වන හැම දෙයක්ම සිහියෙන් ඉන්නවානම් දන්නවා. සිහිය සම්බන්ධ වන්නේ තමා ආශ්‍රිතව සිදුවන ස්වභාවික සිදුවීම් වලට.

නුවණ අවශ්‍යවන්නේ තමන් හිතා මතා කරන දේ සඳහායි. එයයි සම්පජ්ඣකද්දා කියන්නේ. සම්පජ්ඣකද්දා කොටසට සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාවේ අඩංගුදේ අරගෙන බලන්න. අප හිතා මතා කරන දේවල්. “ගනේ, ධීනේ, හිසින්ගේ, සුත්තේ, ජාගර්ගේ, තුණ්හිභාවේ, සම්පජ්ඣකද්දාකාරී හෝති” හිටගන්න, ඉඳගන්න, වාසිවෙන, හාන්සිවෙන, ඇවිදින, කපා කරන, හිඟඬව ඉන්න, ඇඳුම් අඳින, ඇඳුම් ගලවන, කැසිකිලී යන, ඉදිරියට සහ, පිටිපස්සට යනවිට, අත් දිග අරින හා, අත් නවන විට, මේ හැම වෙලේම “සම්පජ්ඣකද්දාකාරී හෝති” දැන ගෙන කරන්න. නුවණින් කරන්න. එතකොට, හිතාමතා කරන දේවලට තමයි නුවණ ඕන වෙන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන දේ සිහියෙන් දැන ගන්න. සිහිය තිබ්බේ නැත්නම් අප දන්නේ නැහැ මොනවද වෙන්නේ කියා. ඔහේ වෙනවා. දේවල් සිද්ධ වෙනවා. හුස්ම ඇවිත් යනවා වගේ. හුස්ම කොපමණ නම් ඇවිත් යන්න ඇද්ද? සිහියෙන් හිටියොත් තමයි තේරෙන්නේ. එක හුස්මක් හරි තේරෙන්නේ සිහියෙන් හිටියොත්. සිහිය නැත්නම් සිද්ධ වෙන කිසි දෙයක් තේරෙන්නේ නැහැ. ඉපදුණා, සිහිය තිබුණේ නැහැනේ අපට, අප ඉපදුණු බව අපම දන්නේ නැහැ. උපන් බව දන්නේ නැහැ සිහි නැති හිසා. දණ ගාන්න ඇති, බඩ ගාන්න ඇති, ඔය එකක් වත් සිහියෙන් නෙමෙයි කළේ. කන්න ඇති කොපමණ නම් කෑම කන්න ඇත්ද? සිහියෙන් නෙමෙයි. ඔන්න කවදාහරි දවසක සිහියෙන් කන්න පටන් ගන්න දවසට, තමා ආහාර ගන්නවා, කෑම කනවා, කියන්නේ කුමක්ද කියන කරුණ තේරෙන්න පටන් ගන්නේ. ඇත්තටම, බොහෝ දෙනෙකු ඉඳුල් කටගාන්නේ බොහෝම වයසට ගොස්. පුංචි කාලේ නෙමෙයි. සමහර අය මැරෙනකනුව ඉඳුල් කට ගාලා නැහැ. සිහිය තියෙන්නටම ඕන. සිහිය නැත්නම් දන්නේ නැහැ. දේවල් ඔහේ සිද්ධ වේවි යනවා පිටිනියේ. දණ ගැවා, බඩ ගැවා, ඇවිද්දා, ඉස්කෝලේ ගියා, විභාග ලිව්වා, සමත් වූවා, රස්සාවට ගියා, විවාහ වුණා, ගෙවල් දෙරවල් හැදුවා, දරුවෝ හැදුවා, දරුවන්ගේ දරුවෝත් හැදුවා, විවාහ කර දන්නා, මේවා සියල්ල ඔහේ, හරියට නිදගෙන ඉන්න කොට දකින හීන වගේ. එක හීනකින් තව හීනකට, ඒ හීනෙන්, තව හීනකට යනවා. තරුණ කාලේ කියන්නේ අප දුටු හීනයක්, පුංචි කාලේ කියන්නේ අප දුටු හීනයක්, ඒ සිහියෙන් නෙමෙයි නම් හිටියේ දැක්ක

# “නිවෙන සින”

භීතියක් පමණයි. පාසල් කාලේ මතක් කර ගන්න. අප ඊයේ හෝ ගිය සතියේ හෝ දුටු භීතියක් මතක් කරගන්න, මේ දෙක අතර ලොකු වෙනසක් නැහැ. මේ වර්තමානයටත් එයම විය හැකියි. සිතියෙන් හෙමෙයි නම් ඉන්නේ, භීතියක් ඇතුළේ ඉන්නවා වගේ තමයි. ඒ මහළු විය කියන භීතියත් අප දැකිවි තව ටික කාලෙකින්, හිටියොත් දකියි. කලින් මැරුණොත් දකින්න බෑ. නමුත් හිටියොත් දකියි. එසේ සිතියෙන් සිතියයට ගොස් මරණය කියන භීතියත් දකියි. මේ එකකවත් අවදිවීමක් නැහැ, පිබිදීමක් නැහැ, සිතිය නැත්නම් ඔය ඔක්කොම භීත වීතරයි. එතකොට ඉපදුණේ අසිතියෙන්, පීවත් වුනේ අසිතියෙන්, මැරෙන්නෙන් අසිතියෙන්. දක් වීන්දේ අසිතියෙන්, සතුටු වුනෙන් අසිතියෙන්, තරහා ගන්නෙන් අසිතියෙන්, ආදරය කළෙන් අසිතියෙන්, බැන්නෙන් අසිතියෙන්, බය වුනෙන් අසිතියෙන්, මුළු සංසාරෙම ඔය අසිතියෙන් තමයි යන්නේ, දිගටම, දිගටම, දිගටම. ඒනිසයි සිතිය ඇති කර ගන්න කියන්නේ.

සිතිය සමග මේ නුවණත් ඕන. නුවණ ඕන වෙන්නේ අප හිතා මතා කරන දේවල්, දෙපාරක් හිතන්ට. කොහොමත් හිතා තමයි අප හැම දෙයක්ම කරන්නේ. ඒ සාමාන්‍ය වේතනාවට අනුව ඤාණිකව ක්‍රියා කරන්න එපා. හිතුනා, සිතුණු ගමන් ඒ සිතුවිල්ල ක්‍රියාවකට පත් කරනවා. එහෙම නේද? සිතුවිල්ලක් ආවද අහවල් දේ කරන්න ඕන කියා, අර පැත්ත බලන්න ඕන කියලා හිතුණු ගමන්ම බලනවා. සමහරවිට සිතුවිල්ලක් ආ බව දන්නේ නැහැ. බලන්න කලින් එම වේතනාව අඳුර ගන්න. අන්න සිතිය ඕන වෙන්නේ ඒ සඳහායි. වේතනාව හඳුනාගන්න. බලන්න හිතුනා, කන්න හිතුනා, කියන්න හිතුනා, අහන්න හිතුනා, හඳුනාගන්න. දැන් හඳුනාගත් පසුයි නුවණ ඕන වෙන්නේ. බලන්න ඕනද? අහන්න ඕනද? මෙය කළයුතු දෙයක්ද නොකළ යුතු දෙයක්ද? මේ වෙලාවට අවශ්‍යද, නැද්ද? විමසා බලන්න. සම්පජ්ඣාදීඤා කියන්නේ එයයි. නුවණින් බලන්න. එහෙම බැලුවහම, අවශ්‍ය නෑ කියා තේරෙනවානම් ඒ වේතනාව අත්හැර දමන්න. ඒ සිතුවිල්ල අත්හරින්න. ඕනෑ කම අත්හරින්න. අවශ්‍ය නම් එය ක්‍රියාත්මක කරන්න. සම්පජ්ඣාදීඤා කියන්නේ එයයි. සිති නුවණ, සිතිය තිබුණොත් තමයි, ඔය නුවණ එන්නේ. දෙපාරක් හිතන්න.

අපේ සංස්කෘතියේ, සිංහල සංස්කෘතියේ කියන කාරණයක් තමයි සමහර විට, ලීදේ නාමිත් සිටින විට අහනවා, ආ නානවද? කෑම කකා ඉන්නේ, ආ කනවද? කියා අහනවා. අප හිතනවා මොකටද අහන්නේ. අහන්ට ඕන. ඇයි? දන්නේ නැහැ. මේ නාන කෙනා දන්නේ නැහැ නාන බව. ආහාර ගන්නවා තමයි. කනවා තමයි. නමුත් දන්නේ නැහැ කන බව. ඒ නිසා කවුරු හරි එහෙම අහනවානම් හරි වටිනවා, ඇත්තනේ. මා අනුභව කරමින් නේ ඉන්නේ. මේ විහිළුවක් හෙමෙයි. ඉතාම වැදගත්. සම්පජ්ඣාදීඤායෙන් කරන්නේ තමන්ම විමසා බැලීම. කාටවත්

වැටපක් දිලා අහ අහ ඉන්න බැනේ. හැමවෙලේම තමන්ම, තමන්ම තමන්ගෙන් විමසා බලන්න. කුමක්ද මේ කරන්නේ? කුමක්ද මා කරන්නේ? කුමක්ද මා කරන්නට යන්නේ? මා නාන බව දන්නවාද? මා කෑම කන බව දන්නවාද? කපා කරන බව දන්නවාද? ඇවිදින බව දන්නවාද? තමන්ගෙන් වරින් වර අහනට ඔය ප්‍රශ්න. අහන්න. ඒ හැඟීමෙන් තව කෙනෙක්ගෙන් ඇහුවත් කමක් නැහැ. ඒක වටිනවා. තව කෙනෙකුට ඒ උපකාරය කිරීමේ චේතනාවෙන් අහන්න.

ඒ තමයි සම්පජ්ඣාදිය කියන්නේ. ඒ සිහිය මුල් කරගෙන තමයි නුවණ එන්නේ. නුවණ ආ සැනින්ම, අනවශ්‍යය ක්‍රියා, අනවශ්‍යය වචන, අනවශ්‍යය කරා බහ, අනවශ්‍යය කල්පනාවන්, සැහෙන්ට මුලින්ම කපාදැන්ට පුළුවන්. හිතටත් විවේකයි. කරාටත් විවේකයි. ඇඟටත් විවේකයි. අවශ්‍ය, අත්‍යවශ්‍යය කාර්යන්ට තමන්ගේ උපරිම ශක්තිය යොමුකරන්න පුළුවන්. පාඩම් කරන දරුවන් කියනවා පැය 2, 3, 4, 5, ක් පාඩම් කරනවා. මේ පාඩම් කිරීම, තේරුම් ගැනීම, මතක තබා ගැනීම කාලයෙන් මනින්න බැහැ. ඒ කියන්නේ පැයක් පාඩම් කරුවන්ද වැඩිපුර මතක තියෙන්නේ, පැය 2ක් පාඩම් කරුවන්ද එහෙම කියන්න බැහැ. පැයක් පාඩම් කරනවා කිව්වට බලන්න ඒ පැය ඇතුළේ හිත කොපමණ දුටුවාද? කී දෙයක් ගැන කල්පනා කරනවාද? පොත දිහා විතරක් නෙමෙයි බලාගෙන ඉන්නේ, තව වට පිට බලනවා, තව දේවල් වලට ඇහුම්කන් දෙනවා, එතකොට ඒ බාහිර අවධානයන් ඉවත් කළහොත් පැයක් කිව්වට, මිනි. 10ක් වත් පාඩම් කර නැහැ. ඒ සියළුම කාලය එකතු කර අනවශ්‍යය දේවල් කළ කාලය අඩු කරව්වට, පැයක් පාඩම් කරනවා කියන කෙනෙක් මිනි. 10 ක් වත් පාඩම් කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සම්පජ්ඣාදියෙන් මිනිත්තු 10ක් පාඩම් කළොත්, අර පැයක් අසම්පජ්ඣාදියෙන් පාඩම් කරගත් ප්‍රයෝජනයම ගන්න පුළුවන්. පැයකින් ගන්න බැරි ප්‍රයෝජනය මිනි. 10කින් ගන්න පුළුවන්. කාලය ඉතිරි වෙනවා. සති සම්පජ්ඣාදිය නින්ද කාලය ඉතිරි වෙනවා. මහන්සිය අඩුවෙනවා. විවේකය වැඩි වෙනවා. වැරදිම් අඩු වෙනවා. පසුතැවිලි විම අඩුවෙනවා. අපරාදේ කියා සිතීම අඩු වෙනවා. එක් කාර්යයක් දෙනුත් වනාවක් කරන්න වෙන්නේ නැහැ. ජීවිතය ක්‍රමවත් වෙනවා. ලස්සන වෙනවා, තමන්ගේ ක්‍රියාවලින් තෘප්තියක්, ජීවත්වීමෙන් තෘප්තියක් ලැබෙන්න පටන් ගන්නවා. සතුටක්, සැනසීමක් ලැබෙන්න පටන් ගන්නවා.

**(04) කුඩා ළමයින් භාවනාවට යොමුකිරීමට නැතිවූහොත් එයින් වැඩි එලදැයිතාවයක් ලැබෙයි නේද?**

**උපදේශකතුමා :-** කාටත් භාවනාව නම් ප්‍රයෝජනවත්. දැන් මේ ළමයි වෙනුවෙන්ම වූ භාවනා වැඩසටහනුත් තියනවානේ, අපේ රටේ තියනවානේ, කෙරෙන තැන් තියනවා. පාසල් වලත් යම් යම් භාවනා වැඩ සටහන් කරනවා. උසස් අධ්‍යාපන ආයතන වලත් කෙරෙනවා.

# “නිවෙන සින”

**සභාවෙන් :-** සහභාගි වීම මදි. ජනමාධ්‍ය වලින් වැඩි උනන්දුවක් නැත.

**උපදේශකතුමා :-** මෙහි වගකීම ජනමාධ්‍ය වලටත් කොටසක් පවරන්න පුළුවන්. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයටත් වගකීමක් ඇති. බොහෝ විට දෙමව්පියන්, තමන්ගේ පුතාට, දුවට, භාවනාව කියා දෙන්න කියා කැටුව එනවා. සමහර විට ගුරුවරුන් ඒ මුළු පන්තියේම නැත්නම් මුළු පාසලේම ළමයි ඊක අරගෙන එනවා. තිල්ලඹට, භාවනා උගන්නන්න කියා. සමහර විට මට එම ආයතන වලට ඇරයුම් කරනවා, ඒ පාසල් වලට, ඒ ශිෂ්‍යයන්ට, ශිෂ්‍යාවන්ට උගන්නන්න. දෙමාපියන් කියනවා. මුලින් නම් ඒ වැඩ සටහන් වලට හුඟක් උනන්දුවෙන් සහභාගි වූ නමුත් දැන්, එපමණටම ප්‍රමුඛස්ථානයක් දෙන්නේ නැත. කාටවත් ඕන හින්දා දරුවන් භාවනා කරන්නේ නැත. එය පළවෙනි කාරණය. ගුරුවරයාට ඕන නිසා දරුවන් භාවනා කරන්නේ නැත. ගුරුවරයාට ඕන නිසයි කියා දැන ගත්තහම කොහොමත් කරන්නේ නැත. ඉතින් අම්මලා තාත්තලාටත් එහෙමයි. එය පළවෙනි කාරණය, හැඳි සහ භාවනාවේ ප්‍රයෝජන, ගැන කතා කරන්න පුළුවන්. භාවනාව කියා දෙන්න නෙමෙයි. හිතේ හැටි ගැන, අප හිතන විදිහ ගැන. ඒ නිසා ඇතිවෙන ප්‍රශ්න. මේවා වෙනස් කර ගන්න පුළුවන්ද? මේ වගේ අංශ ගැන මං හිතන්නේ විෂය නිර්දේශයක් හැදවත් වටිනවා. කොටසින් කොටස කියා දෙන්නට, දැන ගන්නට, භාවනාව නෙමෙයි. ඒ තමන් ගැන. අපේ ආකල්ප ගැන, අප හිතන විදිහ, වින්තනය වෙනස් කර ගන්නේ කොහොමද, මේ වගේ අංශ ගැන.

**සභාවෙන් :-** ගෙදරින් ආදර්ශයක් දිය යුතුයි.

**උපදේශකතුමා :-** ඔව්, අම්මා, තාත්තා පටන් ගන්න භාවනා කරන්න. අම්මලා, තාත්තලා භාවනා කරන විට ඒ අය වෙනස් වෙනවානේ, වෙනස් වූවිට දරුවන්ට තේරෙනවා. දරුවන්ට තමයි ඉස්සෙල්ලාම තේරෙන්නේ. දැන් අම්මා ඉස්සර වගේ නෙමෙයි. තාත්තා ඉස්සර වගේ නෙමෙයි. වෙනස් දැන්. ඔන්න එතකොට දරුවන්ට උනන්දුවක් එන්න පුළුවන්, කොහොමද මේ වෙනස් වුණේ, ඉස්සර වගේ නෙමෙයි භාවනා කරන කොට, එතකොට භාවනාව පිළිබඳ බොහොම සුබවාදි චිත්‍රයක් දරුවන්ට ඇති වෙනවා. ඒක ආදර්ශයෙන් යන්ට ඕන දෙයක්. මේ භාවනාව ආදර්ශයෙන් යායුතු දෙයක්. බුදු දහම අවු. 2500ක් ආවේ පොතීන් පොතට නෙමෙයිනේ. ඔළුවෙන් ඔළුවට නෙමෙයි, ආදර්ශයෙන් ආදර්ශයට. කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකුට. එහෙම අවු. 2500ක් පැමිණි ඔය පුරුක කැටුනොත් නැවත හරි අමාරුයි පාස්සන්න. දැනුමක් නෙමෙයි මෙහන තියෙන්නේ, අත්දැකීමක්. ආදර්ශයක්, මා ගුරුවරුන්ටත් කියන්නේ එයමයි. ගුරුවරු භාවනා කරන්න ගුරුවරු භාවනා කරන කොට, ඒ ගුරුවරයා වෙනස් වෙනවා. දරුවන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න පටන් ගන්නවා. දරුවන්ට විවෘත වෙනවා.

ඉවසීම වැඩි වෙනවා. එතකොට ශිෂ්‍යයින්ට තේරෙනවා. අපේ ගුරුවරයා, ගුරුතුමි, ගුරුතුමා දැන් වෙනස්. ඒ වෙනස් වීමත් එක්ක දරුවන්ව වෙනස් කරන්ට ලේසියි. එහෙම නැතුව, දරුවන් කොහේ හෝ අරන් ගිහිල්ලා හෝ භවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගෙනගියා, කියා හෝ, පාසලේ එක දවසක් භාවනා දිනයක් කළාට හෝ, ඒ දරුවන්ගේ ඔළුවට මේ භවනාව දන්න බැහැ. එහෙම දන්න බැහැ. ඒ වුනාට මේ අංශය විෂය නිර්දේශයේ කොටසක් කිරීම නම් වටිනවා, අනිත් කාරණා ටික, භාවනාව නෙමෙයි මානසික කුසලතා පැත්ත. හිතන විදිහ ගැන.

සමහර රටවල මං මෙතුමාටත් කිව්වේ, සූර්යආර්ථවි මහතාට, සමහර රට වල “සතිය” උගන්වන ගුරුවරු ඉන්නවා පාසලේ. ඒක වෙනම විෂයක් සිතිය. බෞද්ධ රටවල් නෙමෙයි එංගලන්තේ සමහර පාසල්, බොහොම අධික මිලක් ගෙවා ඉගෙන ගන්න ඕන සමහර පාසල්, එහි සිතිය උගන්නන්න ගුරුවරයෙකු ඉන්නවා. තවත් සමහර රටවල ඉන්නවා. හැම ඉස්කෝලෙම නෙමෙයි, පසුගිය කාලේ මා Hong Kong වල භාවනා වැඩ සටහන් වගයක් කළා. එහේ පල්ලියේ, Church එකෙන් පාලනය වන පාසලක ගුරුවරු කණ්ඩායමක්ව එව්වා. එක් වැඩ සටහනකට, ඒ ගුරුවරුන්ට සිතිය පුරුදු කරන්න කියා. Mindfulness Training කියා Mindful Teachers ලා හදන්න. මේක ආගමක් නෙමෙයි. මේක විෂයක කොටසක් කර ගන්නොත්, භාවනාවේ තියෙන විවිධ අංශ සිතිය වගේ, අවධානය, ඒකාග්‍රතාවය, බුද්ධිය වගේ, අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු. අපට එංගලන්තෙන් වත් ආනයනය කරන්න හැකිවේවා කියා එහෙම වත් ආවොත් මෙහෙ Curriculum එකට එයි නේද? විධිමත් පද්ධතියට ඇතුළු වෙන්න ඕන. හැබැයි ඒ ඇතුළු වීම කවද වෙයිද කියා බල බල ඉන්නේ නැතුව, අපිට පුළුවන් විදිහට පටන් ගමු, වඩා හොඳයි ආදර්ශයෙන් මේ පණිවිඩය ගෙනයාම. ජීවිතයෙන් මේ පණිවිඩය ගෙනයාම, එයයි වටින්නේ. එක්කෙනෙකු දෙන්නෙකු හරි හැදෙයි. ගුරුවරයෙකුට විශේෂයෙන් පුළුවන්. මට දැන් පාසල් වලට, ඇරයුම් කළ විට මා කියන්නේ පාසල් වලට යන එක නෙමෙයි, මා ඇවිත් ඉගැන්වුවට වැඩක් නැහැ. ඒ ගුරුවරු ටික මෙහාට එවන්න. අවශ්‍යතාව තියන ගුරුවරුන්ට, භාවනාව පිළිබඳ මට පුළුවන් විදිහට කියා දෙන්නම්, ඉන් ගුරුවරු වෙනස් වුනොත් ඒ වෙනස් වීම ඒ දරුවන්ට බෝවෙයි. ඉන්පසුව, අමුතුවෙන් භාවනා කරන්ට කියා කියන්න ඕන නැහැ. එහෙම නැත්නම් චෙන්නේ භාවනාව එපා කරවීම. එය තමා දැන් සිදුවන්නේ.

**(05) සංඝාරය කෙළවර කර ගැනීම ජෛනා අප පුරුදු කරන සිතියයි. නූතන මනෝවිද්‍යාවේ පාවිච්චි කරන සිතියයි එකද?**

# “නිවෙන සින”

උපදේශනකුමාරා :- ඔය සිහිය, හැම දේකටම අවශ්‍යයි. මං කිව්වේ, මනුෂ්‍යයෙකුයි, තීර්සනෙකුයි වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්, ජීව විද්‍යාවෙන් හා මානව ශාස්ත්‍ර විද්‍යාවෙන් පුළුවන්, හැබැයි මට පැහැදිලිව පෙන කාරණයක් තමයි, සිහිය කියන සාධකය තමයි මනුෂ්‍යයාවයි, සතුන්වයි වෙනස් කරන තීරණාත්මකම කාරණය. කොපමණ සිහිය තියෙනවාද ඒ තරමට එතන ඉන්නේ මනුෂ්‍යයෙක්. කොච්චර සිහිය නැද්ද? ඒ තරමට එතන ඉන්නේ මනුෂ්‍යයෙකු නෙවෙයි. ඒ කාරණය හොඳටම පෙනුවානේ, හොඳට බලන්නට සපෙකුට වෙනස් වෙන්න බැහැ. හොඳට බලන්න උපන්නේ පුසෙක් නම් පිටත් වෙලා මැරෙන්නෙන් පුසෙකුම තමයි. වෙන කවුරුවත් වෙන්න බැහැ. උපන්නේ සර්පයෙක් නම්, හයෙක් නම්, පීවත් වෙන්නෙන් හයෙක්මයි, මැරෙන්නෙන් කවද හරි නයෙකුමයි වෙන කවුරුත් බවට නයෙකුට පත් වෙන්න බැහැ. අලියෙකුත් ඒ වගේමයි. ඒ නිසා, කුෂියා කියන්නේ කවද? හරි පැහැදිලි අර්ථ කථනයක් තියෙනවා නේද කුෂියකුට? හරි පැහැදිලියි. මෙහෙමයි හැසිරෙන්නේ, මෙහෙමයි හැසිරෙන්නේ, මෙන්න මේ වගේ දේවල් පුළුවන්. ඉතින් එයින් පිට කුෂීන් හැසිරෙන්නේ බොහොම කලාතුරකින්, ඒ කුෂියකුට තියන අර්ථ කථනයෙන් පිට හැසිරෙන කුෂීන් දැක තිබෙවාද? හරකෙකුත් ඒ වගේමයි රාජ අලියෙකුත් ඒ වගේමයි. තල්මසෙකුත් එසේමයි. මොකද ඒ හැසිරීමට සිහිය ඕන හැහැ. සතුන්ට බොහොම යාන්ත්‍රික හැසිරීමක් තියෙන්නේ. හැගිම් වලින් හා රසායන ද්‍රව්‍ය වලින් පාලනය වන හැසිරීමක් තියෙන්නේ. බොහොම යාන්ත්‍රිකයි. නිවැරදි හා නිශ්චිත අර්ථ කථනයක් නැත්තේ මනුෂ්‍යයාට. මනුෂ්‍යයා කියන්නේ කවද කියන කාරණයට එකට එබඳු උත්තරයක් දෙන්න බැහැ? ඔය අතින් හැම සපෙකු පිළිබඳවම දෙන්න පුළුවන්. නිවැරදි අර්ථ කථනයක් නමුත් “මනුෂ්‍යයාට” එහෙම දෙන්න බැහැ. එතන තියෙන්නේ හිස් තැනක්. මනුෂ්‍යයා කියන තැන ඉස්සරහින් තියෙන්නේ හිස් තැනක්. අප ඔය හිස්තැනත් සමගයි ඉපදිලා තියෙන්නේ. අපට කැමති විශේෂණ පදයකින් පුරවා ගන්න පුළුවන්. අපට කැමති කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. බැරද? ඔය ඕනම කෙනෙකු, මේ විශ්වයේ හෝ, සංසාරයේ හරි ඉන්න, ඕනම කෙනෙකු බවට පත් වෙන්න පුළුවන් මනුෂ්‍යයෙකුට. මැරුණාට පසුව පමණක් නොවෙයි ජීවත් වන අතරම පිළිවන්. හොඳ හෝ හරක ඒ කිසි වෙනසක් නැහැ. දෙව් කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන් ජීවත්ව සිටින අතරම. අප කියන්නේ, එයා දෙව්කෙනෙකු වගේ කියා, එහෙම වෙන්න පුළුවන්. බුන්මයෙක් වගේ කරුණාව, මෙහිතිය තියෙන කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. බුදු කෙනෙක් වෙන්නත් පුළුවන්. සපෙකු වෙන්නත් පුළුවන්. ඕනම කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්, විභවය හැතිනම් හව්‍යතාවය තියෙන්නේ මනුෂ්‍යයාට ඒ වෙනස් වෙන්න පුළුවන් හැකියාව.

කිසිම කෙනෙකු බවට පත් නොවී ඉන්නේ පුළුවන්. ඒක තමයි ඉහළම දේ විමුක්තිය, සංසාරෙන් එහා තියන්නේ, එතන කිසිම කෙනෙක් නැහැ.

නොකිසිවෙක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්, මේ හැකියාවට තමයි සිහිය කියන්නේ. තමන්ව වෙනස් කරන්න පුළුවන් හැකියාව. හිතා මතා, තමන්ව වෙනස් කරගන්න පුළුවන් හැකියාව තමයි සිහිය කියා කියන්නේ.

මේ සිහිය අධ්‍යාපන ක්‍ෂේත්‍රයේ යොදාගන්නවා. ඒ වගේම ඔබතුමා වෛද්‍යවරයෙකු විදිහට දන්නවා, බොහෝ රටවල වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් සිහිය පාවිච්චි කරනවා. විශේෂයෙන් ඔය මනෝ චිකිත්සාවේ Mindfulness Therapy, සිහියේ ප්‍රතිකාරය පාවිච්චි කරනවා. ඒ වචනයමත් පාවිච්චි කරනවා. ‘සනිය’ කියන වචනේ පාවිච්චි කරනවා. Sathi Therapy කියා. සාමාන්‍ය කෙනෙකුට තමන් පිළිබඳ, තමන්ගේ සිතුවිලි පිළිබඳ, තමන්ගේ වර්ගයාව පිළිබඳ, දැනුවත් භාවයක් ඇති කිරීම තමයි කරන්නේ. දැන් මූලික මනෝවිද්‍යාවේ දී මුල්ම කාලේ විශ්වාස කළේ මේ හැම ප්‍රශ්නයකටම හේතුව අපේ අවිඤ්ඤාණය කියා. Unconscious, Mind ඒ කියන්නේ පුංචි කාලේ වූ දේවල්, පෙර ආත්ම වල සිදුවූ දේවල් අපේ අවිඤ්ඤාණයේ රැඳී තිබේ ඒවායින් තමා ජීවිතයේ ප්‍රශ්න එන්නේ. මානසික ප්‍රශ්න එන්නේ ඒවා නිසා. ඒ නිසා ඒ කාලෙට අප යායුතුයි. පසුගිය කාල වලට යන්න ඕන කියා මනෝ විද්‍යාවේ, නූතන මනෝ විද්‍යාවේ පියතුමා විදිහට සලකන, ග්‍රොයිඩ්තුමා ඔය ක්‍රමය තමයි සොයාගන්නේ. මෝහන චිකිත්සාව ආවේ ඒ නිසා. ඒ ප්‍රශ්නය ඇති වූ ඒ කාලෙට රැගෙන ගොස් එනනින් එය විසඳිය යුතුයි කියා ඉතින් එහි කෙලවරක් නැහැ. කවද ඉවර වෙන්නද? සංසාරේ දිගටම යන්ට එපැයි.

හැබැයි මේ සිහිය කියන කාරණය දැන ගත්විට, මනෝ විද්‍යාවට මෙය අලුත්ම දෙයක්, සිහිය. දැන් සිහියෙන් කියන්නේ අතීතයට යන්න ඕන නැහැ. අතීතය ගේන්න වර්තමානයට අවිඤ්ඤාණය ගේන්න විඤ්ඤාණයට. ඒ තමයි මෙතන කියන්නේ. එය ඉතාම වැදගත්, අපට මෙය අලුත් අදහසක් නොවුනාට, බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවට, බටහිර මනෝ විද්‍යාවට, බටහිර අධ්‍යාපනයට අලුත්ම අලුත් සංකල්පයක්. අතීතය වර්තමානයට ගේන්න. එතෙක් කළේ වර්තමානය අරන් ගියා අතීතයට. නෑ යට හිත ගේන්න, උඩු හිතට. දැන් මෝහනයේදී කරන්නේ උඩු හිත අරන් යනවනේ යටිතිතට. එයින් ඔය ප්‍රශ්න හරියට විසඳෙන්නේ නැහැ. තාවකාලික විසඳුමක්. ආයින් ප්‍රශ්න හඳුනන්නවා මේ මනුස්සයා. එක ප්‍රශ්නයක් විසඳුවාට, ආයින් හඳුනන්නවා, එහෙම නෙමෙයි, යටි හිත ගේන්න උඩු හිතට. ඒක උඩට ගේන්න. Bring the Unconscious mind to the Conscious mind. අවිඤ්ඤාණය, විඤ්ඤාණයට ගේන්න. මෙතෙන්ට ගේන්න. ගෙනවිත් බලන්න. ඒ දෙස බලන්න පුරුදු වෙන්න. ඒ තමයි සිහිය කියන වචනය කොයි තැනත් පාවිච්චි වෙන්නේ. එතකොට ශරීරය දිනාත් බලනවා, සතර සතිපට්ඨානයේම කොටස් එතන ගන්නවා. ශරීරය ගැන බලන්න, වේදනා, විදිම් දිනා බලන්න. සිතුවිලි දිනා බලන්න.

# “නිවෙහ සන”

ඉතින් ඔය දෙක වෙන් වෙන කඩඉම නමයි සිහිය, සතියේ නියනවා සම්මා සනි, මිච්ඡා සනි කියා. සම්මා සනිය නෙමෙයි වැඩි පුර කටා කරන්නේ. මොන සනිය හරි කමක් නැහැ වටිනවා. මොන සනියෙන් හරි කමක් නැහැ පටන් ගැනීම හොඳයි. මොනම සිහියක් වත් නැතිව ඉන්නවට වැඩිය. දැන් සම්මා සනිය, ඉදිරියේ සියළුම ආවේග, හැම ආවේගයක්ම, තරහා වේවා, ආශාව වේවා, ඕනෑම ආවේගයක් ආවේගයක් විදිහට දැක අත්හරිනවා. මිච්ඡා සනියෙදි එහෙම ආවේග අන හැරීමක් නැහැ. ආවේග හොඳද නරකද කියා විග්‍රහ කිරීමක් එහෙම නැහැ, සාමාන්‍යයෙන් සතුටින්, නිවැරදිව ඉන්න. මොකද අර වගේ ගැඹුරු අදහසක් එන නැහැ. ඔබ තුමා කිව්වා වගේ සංසාරෙන් අයිත් වීමක්, මේ ප්‍රශ්නය සම්පූර්ණයෙන් විසඳා ගැනීමක් නැහැ. නමුත් ඒ ලෞකික සිහියට හරි එන අය ගෙන් කීප දෙනෙක් හෝ සිහියෙන් නිවැරදිව සිතිමට එනවා. සිහිය ගැන ලොවට මුලින්ම අනාවරණය කළේ කවිද? ඒ පිළිබඳව හොයා ගෙන එන අය ඉන්නවා. මා හිතන්නේ පසුගිය වතාවේත් මේ සිද්ධිය කීවා. බෙල්ජියමෙන් ආවා එක් මනෝ වෛද්‍යවරයෙක්, එතුමිය කිව්වා, එතුමියගේ බෙල්ජියමේ Clinic එකේ නම Sathi Therapy කියා. Mindfulness Therapy නෙමෙයි. Sathi Therapy කියා. සිහියේ ප්‍රතිකර්ම ය, සනිය කියන වචනේ. ඒ වචනය හා එයට බටහිර දෙන සීමිත අර්ථයේ සිරවෙලා, ඒ සිහියට යා හැකි දුරක් තියෙනවා. ඉන් එහා ට යන හැටි හොයාගෙන ආවා. දැන් එතුමියගේ අදහස තියෙන්නේ, ලංකාවේ හැම රෝහලකම Sathi Therapy කරනවා කියා. ඇයි? බෞද්ධ රටක්නේ. මට කීවා බලන්න යමු කියා. ඉතින් මං කොහේ එක්කන් යන්නද? මෙහේ කොයි ඉස්පිරිතාලෙටද එක්කන් යන්නේ සිහියේ ප්‍රතිකාරය හොයාගෙන? ගියොත් අප දෙන්නව නවත්තගනී.

සම්මා සනියෙන්. සියල්ල අනහැරීමක් කරනවා. සියල්ල අනහරිනවා. දකිමින් අනහරිනවා, එකක් වත් නියාගන්නේවත්, එකක් වත් අල්ලගන්නේවත් නැහැ. සියල්ල අනහරිනවා. ඒ සමගම දියුණු කරන කාරණා කිහිපයක් තියෙනවා. විශේෂයෙන්ම සම්බෝජිකංග, බුද්ධි කාරකගුණ. ඒ කාරණා දියුණු කරනවා. ඒ ගැන, හිතලවත් අනලවත් නැහැ, බටහිර තියෙන Mindfulness Therapy වල. එබඳු වෙනස් නම් තියෙනවා, හැබැයි සතුටුයි එහෙම ආරම්භයක් ගැනීම ගැන.

### (06) නූතන මනෝ විද්‍යාවෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨ ලෝකික ලාභයක් නේද?

**උපදේශකතුමා :-** ඔව් ලෞකික සාර්ථකත්වය තමයි. හැබැයි මේ ආර්ථික ලාබම නෙමෙයි. එතන එයට වඩා දෙයක් තියෙනවා. දෙන්නෙක් අතර ගැටුම් ඇති වුවා කියන්න. ස්වාමිපුරුෂයා භාර්යාව අතර, ඒ පිළිබඳ සිහිය ඇති කරනවා. තමුන්ගේ මොන වචන වලින්ද අනිත් කෙනාගේ හිත රිදෙන්නේ. ඒ වෙලාවට



සිතියෙන්ද හිටියේ. සිතියෙන්ද කිව්වේ. ඒ කියුදේ සිතියෙන් අහගෙන සිටියද?, මෙන් මේ වගේ තැන් වලටත් සිතිය ගෙන යනවා. එය හොඳයි. දැන් සිතිය තිබෙන්නේ අප සංසාරෙන් එතර වෙන්න කීවාට, එබඳු භාවිතයක් මේ රටේ තිබෙනවාද? කොහොමවත් නැහැ. පාරේ වාහනයක් පදවනවාද සිතියෙන්?, කිසිදේකට සිතියක් නැහැ. හැබැයි අප කියනවා සිතියක් තියනවා, අපේ පොතේ, සතිපට්ඨාන කියා.

**(07) බර්මයේ ‘සිනිය’ බොහෝ කැන් වල පාවිච්චි කරලා තියෙනවා. ඒ නැම තැනකම තියෙන්නේ එකම තේරුමද?**

**උපදේශකතුමා :-** මෙහෙමයි ඔය වචනේ, සතිය කියන වචනේ, කියවෙන තැන් ගණනාවක් තියෙනවා. පංච බල වලත් සතිය තියෙනවා. පංච ඉන්ද්‍රිය වලත් කියවෙනවා. සතර සතිපට්ඨානයෙන් කියවෙනවා. සප්ත බොජ්ඣංග වලත් කියවෙනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් කියවෙනවා. තේද? ඔය නැම තැනකම තියෙනවා. මේ අතර වෙනස් කම් ඇති. සමාන කම් ද ඇති. බොජ්ඣංග වලට එනකොට එතන පැහැදිලිව ඒ වචනම තියෙනවා, මේවා අවබෝධයේ අංග, බුද්ධත්වයේ අංග, බෝධියේ අංග, එක්තරා දුරකට අප සිතිය පුරුදු කරන්නේ එය තමන්ගේ කරගෙන. මම සිතියෙන් ඉන්න ඕන. මට සිතිය නැති වුණා. මට හොඳ සිතියක් තියෙනවා. මගේ සිතිය හරි නැහැ, ආදී වශයෙන් මේ සිතිය එක්තරා මට්ටමකින් අප පටන් ගෙන යන්නේ, පෞද්ගලික දේපලක් කරගෙන ඇයිති කරගෙන. කමක් නැහැ, එසේ දියුණු කරගෙන ගොස් බොජ්ඣංග කියන තැනට එනවිට එය තමන්ගේ හෙමෙයි. අවබෝධයක් තියනවද, ඒ අවබෝධයට අවශ්‍ය අංග වලින් එකක් තමයි සිතිය. ඒ වෙනස එතනදී පැහැදිලි වෙනවා. ඒ වෙනස තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. සිතිය තමන්ට ඇයිති දේපලක් හෙමෙයි. සිතිය මගේයි කියා ආත්ම කරගන්නේ නැහැ. සිතිය කියන ගුණයක් තියෙනවා. ඒ ගුණය යම් පමණකට කියනවද එපමණට අවබෝධය ලැබෙනවා. ඒ සිතිය හැද්ද එපමණටම අවබෝධයක් නැහැ. මේ සම්බෝජ්ඣංග කියන කොට සති සම්බෝජ්ඣංගය සඳහා හොඳ සිතියක් තිබිය යුතුමයි. හොඳ සිතියක් තියෙන කෙනෙකුට තමයි සති සම්බෝජ්ඣංගය වැඩෙන්නේ. සති සම්බෝජ්ඣංග තියෙන කොට සති සම්බෝජ්ඣංග තියෙන බව දන්නවා. සති සම්බෝජ්ඣංගය නැති කොට සති සම්බෝජ්ඣංගය නැති බවත් දන්නවා. සම්බෝජ්ඣංග ගැන කියන තැන ඒ බව පැහැදිලිව කියනවානේ. ඔය හත ගැනම කියනවා. සති සම්බෝජ්ඣංගයේදී කියනවා, ඇතිවූ සති සම්බෝජ්ඣංගය තිබෙන කොට තිබෙන බව දන්නවා. තිබෙන සති සම්බෝජ්ඣංගය නැති වෙන කොට, නැති වෙන බවත් දන්නවා. නැතිවූ සති සම්බෝජ්ඣංගය නැවත ඇති වෙන කොට

# “නිබන් ඝන”

ඒ බවත් දන්නවා. දැන් මේ සති සම්බෝධීඝ්ණංගය නැති කොට, නැති බව දැන ගන්න කිසියම් සිතියක් තිබිය යුතුයි. සිතිය එකක්. එහි එක්තරා විදිහක අභිවාද්ධි අවස්ථාවක් තමයි සම්බෝධීඝ්ණංග අවස්ථාව කියන්නේ.

## (08) ඝනිත ධ්‍යාන විචිලන අවශ්‍ය නේද?

**උපදේශකතුමා :-** අවශ්‍යයි සමාධිය පැත්තටත්, ධ්‍යාන පැත්තටත් සිතිය අවශ්‍යයි. බෝද්ධි ක්‍රමයට නම් සිතිය නැතිව සමාධිය ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වෙන සිතියක් තියනවා. ඊළඟට ලෝකෝත්තර පැත්තට අවශ්‍ය කරන සිතියකුත් තියනවා. ඔය ලෝකෝත්තර පැත්තට හේතුවන සිතිය තමයි, සම්බෝධීඝ්ණංග විදිහට විස්තර කරන්නේ. ඊට මෙහා සිතිය තිබෙන්න පුළුවන්. ඊට මෙහා තිබෙන සිතිය ලෞකික සිතියත්, එයින් ධ්‍යාන ඇති වෙන්න පුළුවන්. සමාධිය ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒවා ඉක්මවා ගොස්, පෞද්ගලිකත්වය ඉක්මවවා ගොස්, අපෞද්ගලික පැත්තට යන කොට තමයි, සම්බෝධීඝ්ණංග කියන්නේ. සිතියේ, එහෙම නැත්නම් සතිය, මොන වචනෙන් කීවත්, එතනදී අපට පේනවා වෙන්නේ කුමක්ද කියා. සිතියෙන් හිටියෙන් සිදුවනදේ දන්නවා. එයයි සරලම අර්ථ කථනය සිතියට, සිතට එන්නේ අතීතය වූ කල්හි එයට මතකය යයි කියනවා. ඊයේ පෙරේද, සිදුවූ දෙයක් හිතට එන විට අප කියනවා මතක් වූවා කියා. හිතට නැගෙන්නේ වර්තමාන වූ කල්හි එයට සිතිය යැයි කියනවා. දෙකේ වෙනස එයයි. මතක් වීමයි, සිතියයි. මේ වෙලාවේ වෙනදේ නම් හිතට එන්නේ, හිත පවතින්නේ වර්තමාන අත්දැකීම් සමඟ නම්, එයට සිතිය කියා කියනවා. සිදුවෙන දේ සිතියට පේනවා, දන්නවා. හොඳද නරක ද විග්‍රහයක් සිතියේ නැහැ. ඇයි එසේ වෙන්නේ කියා සොයා බැලීමකුත් සිතියේ නැහැ. සිතිය හුදු කණ්ණාඩියක් වගේ. දහමේ තිබෙන උපමාවක් නේ. කැඩපත, ඉදිරි පසට පැමිණියේ කවුරුත් වුව හෝ කුමක් වුව ඇති ආකාරයෙන්ම පෙන්වා දෙනවා එපමණයි. වෙනස් කරන්නේ නැහැ, එතකොට දකින දේ උදවු කරගෙන, අප අපට යමක් කරගන්න ඕන. තරහින් හිටියෙන්, තරහින් ඉන්න බව, සිතිය තිබුණොත් පෙන්වා දෙනවා. සිතියෙන් හිටියෙන් තරහින් නම් ඉන්නේ, තරහින් ඉන්න බව කියනවා. එසේ සිතිය ඇති වීම නිසාම ඉන් එහාට තරහා වැඩිවෙන්නේ නැහැ. කොයි මොහොතේ හෝ සිතිය ආවාද, කුපිත වීමේ ප්‍රතික්‍රියා දම්වැලේ කවර පුරුකක හෝ සිතිය ආවාද, ඉන් එහාට තරහා වැඩෙන්නේ නැහැ. එතන්ට එතතුරු තරහා එනවා. එතනින් තරහා නවතිනවා. එතනින් එහාට වැඩීමක් නැහැ. සිතිය ඇති කරගෙන, සිතියෙන් සිටියෙන් ඉන් එහාට අපෙන්, අපටම හා අනුන්ට හානියක් වෙන්නේ නැහැ. මෙසේ සිතිය භාවිතා කළොත්, ඊළඟ වතාවේ, කලින්ම සිතිය එනවා. තරහා ඇවිත් පිගන් දෙක තුනක් පොළොවේ ගැනුවට

පසුව නම් සිහිය ආවේ, ඊළඟ වනාවේ පිගාන අතට ගන්න කොටම සිහිය එන්න පුළුවන්. සිහිය කළින්ම එනවා. තරහත් එනවා. හැඳැසි අපෙත් ලොකු කර්මයක් වෙන්ට කලින් සිහිය එනවා. අවදි වීමක් වෙනවා. කර්ම සිදුවෙන්නේ නින්දෙදි. ඒක නිසානේ අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාර කියන්නේ. අවිද්‍යා නින්දෙදි තමයි සංස්කාර ඇතිවෙන්නේ, එතකොට සිහිය කොයි වෙලේද ඇති වූයේ, ඉන් එහාට කර්මයක් වෙන්නේ නැත. එසේ දියුණු වී, සිහිය ස්ථිර වශයෙන් පවතින මට්ටමක් තිබෙනවා. හැම වෙලේම සිහිය නැති වෙන්න පුළුවන්, නමුත්, කෙනෙකු සිහිය දියුණු කර, පිහිටුවා ගන්නොත් ඒ මට්ටමට සිහිය එනවා. තරහා එක්ක, ආශාව එක්ක, ඊර්ෂ්‍යාව එක්ක, අහංකාරයත් එක්ක, මොනම කර්මයක් හෝ කරගන්න ගියොත් වචනයෙන් හෝ, ක්‍රියාවකින් හෝ කයෙන්, එක්තරා මට්ටමකට අනිවාර්යයෙන්ම සිහිය එනවා. ඒ නිසා තමයි කියන්නේ, ඔය සෝනාපත්ති තත්වයට පත්වූ කෙනෙකු අතින් අපායගාමී පාප කර්ම වෙන්නේ නැහැ කියා. එහෙම කියනවා නේද? ‘වතුහපායේ හිච විජ්ජමුත්තෝ’ ඒ සතර අපායෙන්ම නිදහස් වෙනවා. එබඳු අපායගාමී අකුසල වෙන්නේ නැහැ. වෙන්න කලින් සිහිය එනවා. ඒ මට්ටමට හිත ආවේගශීලි වෙන්ට කලින් සිහිය ඇති වෙනවා. එනනින් එහාට යන්නේ නැහැ. සිහිය ඇති වූ විට එතනම නවතින ගතියක් තිබෙනවා.

සිහිය ඇති වූවිට, ඊටත් වඩා එයින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් අවශ්‍ය කෙනාට. විග්‍රහ කර බලා, විශ්ලේෂණ කර ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන්. ඒ තමයි ප්‍රඥාවේ කාර්යභාරය. බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් එක් තරුණයෙකු ප්‍රශ්නයක් අහනවා. ‘‘සවන්ති සබ්බධී සෝතා සෝනානං කිං නිවාරණං’’, හැම තැනකට මහා මේඝයක් මහාගෙන යනවා, ඒ කියන්නේ මහා ප්‍රවාහයක් ගලා ගෙන යනවා හැම තැනනට. ‘‘සවන්ති සබ්බධී සෝතා සෝනානං කිං නිවාරණං’’, හැම තැනකම කිව්වාම, ඇහැ, කන, නාසය මේ හැම තැනකටම, ප්‍රවාහයක්, හුළුගත් වෙන්න පුළුවන්, සුළි සුළුගත් වෙන්න පුළුවන්, මහා ගංවතුරක් වෙන්න පුළුවන්, ගලා ගෙන යනවා. ‘‘සෝනානං කිං නිවාරණං’’ මෙය වලක්වන්නේ කොහොමද? ‘‘සති තේසං නිවාරණං’’ සිහියෙන් තමයි. කොයි මෙහොතේද සිහිය ඇති වූනේ හරියට බැම්මක් බැන්දා සේ ගතකට, එනනින් එහාට යන්නේ නැහැ. එතෙක්ට එනකම් ගලනවා. හැඳැසි සිහිය ඇති වූ විට ඒ තැනට එනතුරු මේ කෙලෙස් ගංගාව ගලාගෙන එනවා. තරහා වේවා, දුක වේවා. නමුත් ඒ සිහිය ඇති වූවා ද, හරියට ලොකු බැම්මක් බැන්දා මෙන් එනනින් නවතිනවා. ගත හිඳෙන්නේ නැහැ. හිඳෙන්නේ කොහොමද? ප්‍රඥාවෙන්. ගත නවත්වා ගතහැකි කෙනෙකුට පමණයි උඩු ගං බලා යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. උඩුගම් බලා යා යූතුයි. උල්පත සොයාගෙන යා යූතුයි. උල්පත හොයන්නේ නැති හැම කෙනාම ගං වතුරට

# “නිබන්ධන සිත”

අසුච්චි, මුහුදුට යනවා ගතගෙන. කොහෙවත් නෑ නතරවීමක්. තමන්ගෙන් සිදුවිය හැකි පුළුවන් උපරිම භානිය වෙනවා. හැම හැඟීමක් එක්කම. සිතිය ඇති වූවාද එතනින් නවතිනවා. නැවතත් සිතිය ඇති වුනොත් නැවත වතාවක් නවතිනවා. හැබැයි එතනට එතතුරු තරහා එනවා. දුක එනවා, සියළුම හැඟීම් එනවා. මෙය නවත්වන්නට නම් උල්පත හොයා ගෙන යා යුතුයි. උල්පත හොයා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ නැවතුන කෙනෙකුට පමණයි. එතනින් ගත නැවතී උඩුගං බලා යනවා. කෙසේද හටගන්නේ? කොහොමද ආවේග ඇති වූයේ. වර්තමාන තරහා කුමක් නිසාද හටගන්නේ? හේතුව කුමක්ද? කෙනෙක් බැණිනා ඒ නිසයි තරහා ආවේ. ඒ ගැන තමන්ට හොයන්න පුළුවන්. එසේ බැණුම් ඇසූ හැම වෙලේම තරහ ආවද? බැණුම් නොඇසූ වෙලාවටත් තරහා ඇවිල්ලා නැද්ද? බැණීම නෙමෙයි එකම සාධකය. බැණුම් ඇසූ වෙලාවත් නිබන්ධන කිසි තරහක් නොපැමිණි. ඒ වගේම වෙනත් අවස්ථා තියෙනවා. හොඳටම තරහා ගිය බැණීම නෙමෙයි හේතුව. අනවශ්‍ය හේතු අයිත් කරනවා. මෙසේ හේතු දැකීමත් උඩුගංබලා යනවා. ඒ නිසානේ පටිච්ච සමුප්පාදය මෙනෙහි කරන්න කියන්නේ. අවබෝධය ලබා ගන්න තියෙන හොඳම, එකම ක්‍රමය තමයි හේතුඵලවාදය මෙනෙහි කිරීම. හේතුඵලවාදයට අනුව දැකීම. ඵලය තමයි අපට ඉස්සෙල්ලාම පේන්නේ. අජාන්චා ස්වාමීන්වහන්සේ දේශනා කරනවා ගහක් උඩ ඉන්න කෙනෙකු එක වරම ලිස්සා පහලට වැටුනොත්, ඊළඟ තත්පරයේ පොළොවේ තමයි ඉන්නේ. දන්නේ පොළොවේ වැදීම පමණයි. පළවෙනි අත්ත අනතරුණා, දෙවන අත්ත අනතරුණා, දැන් තුන්වෙනි අත්ත අනතරුණව, එහෙම ගණන් කර කර වැටෙන්න බැහැනේ. උඩම අත්ත අනතරුණු ගමන්ම පොළොවේ තමයි වදින්නේ. හැබැයි ඉන්පසුව පොළොවේ වැදී උඩ බැලුවොත් පේනවා කොහොමද මේ ආ ගමන. විදින දුකක් අරගෙන ආපසු බලන්න. ඕනම දුකක් අරගෙන බලන්න කොහොමද මේ දුක ඇතිවූයේ. පටිච්ච සමුප්පාදය උඩ ඉඳන් කිව්වාට බලන්ට අමාරුයි. අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාර, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං ඇති වෙන හැටි, එහෙම බලන්න බැහැ. අන්තිමට කියන්නේ මොකද්ද මෙන්න මෙහෙම තමයි දුක ඇතිවෙන්නේ.

“අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං නාමරූප පච්චයා සලායතනං, සලායතන පච්චයා එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා, තණ්හා පච්චයා උපාදානං, උපාදාන පච්චයා භවෝ, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරාමරණං සෝකපරිදේව දුක්ඛදෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති, ඒවමෙතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛකඛන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති” කොටින්ම කියනවා නම්, මෙන්න මෙහෙමයි,

දුක් ගොඩ ඇති වෙන්නේ. එතකොට ඔය ප්‍රතිඵල තමයි අපට දැකින්න පුළුවන් වෙන්නේ. අප අත්දැකින්නේ ප්‍රතිඵලය. දුකක් සමග උඩුගං බලා යාම පහසුයි. දුකක් ආවාම බලන්න කොහොමද මේ දුක ආවේ ඊට කලින් මොකද වුණේ? කොහොමද හිතුවේ? එහෙම බලන්න. එසේ ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරන විට ඔය දෙප්‍රහම නැති වුණත්, එකක්, දෙකක්, තුනක් අපට අල්ලගන්න පුළුවන්. ඊට කලින් මනසින් දැකිව අල්ලගෙන හිටියා කිසියම් ආකල්පයක්, එම ආකල්පය නිසා සතුටක් වින්දා එම නිසා එය අල්වා ගෙන සිටියා. ඒ සතුටට කැමති නිසා, ඉතින් උපාදනය පේනවා, තණ්හාව පේනවා, සතුට, වේදනාව පේනවා, ඒ වේදනාව කොහොමද ආවේ? දුටු දෙයක් හොඳයි කියා හිතනා. එතැනදී සලායතන පේනවා. මෙසේ හේතු කිහිපයක් අපට බලා ගන්න පුළුවන්, විදින දුකක් සමග, උඩුගං බලා ගියොත්. මෙයයි කරන්න තියෙන්නේ. ප්‍රඥාව ඇති කරගන්න නම් හොඳම දේ සිතියෙත් මේ ආවේග රැල්ල, නවත්වාගෙන, නැවතුන තැනින් පියවරින්, පියවර ආපසු යන්න පුළුවන් මට්ටමට උඩට යන්න. නැවත නැවත ආපසු බලන්න පුරුදු වුණොත්, පවිෂ්ටෙක්ඛණා කියන්නේ, ආපසු බලන්න. ආපසු බැලීම, හොඳ භාවනාවක්. සතෙකුට ජීවිතය වෙනස් කරන්න බැරි සතුන්ට ආපසු හැරී බලන්න බැරි නිසා තමන්ගේ ජීවිතය දිනා, කොහොමද මෙපමණකල් ගත කළේ?, මොනවද වුණේ? එබඳු ලොකු හැකියාවක් සතෙකුට තියෙන බව පේන්නේ නැහැ. තමන්ගේ ජීවිතය දිනා ආපසු හැරීලා බලන්න. නමුත් මනුෂ්‍යයාට පුළුවන්. ආපසු හැරී බැලීමෙන්, උඩුගං බලා යාමෙන් තමා කෙනෙකු වෙනස් වෙන්නේ. ආපසු හැරීලා බැලූ කෙනෙකු තමයි පරිවර්තනය වූයේ. එසේ බැලූ විට පේන කාරණා රාශියක් තියෙනවා. මේ මේ හේතු නිසා තරහ යනවම තමයි. බැණිනත් තරහා ගන්නවා. නොබැණිනත් තරහ ගන්නවා. ඊළඟ වතාවේ, තවම තරහ ඇවිත් නැහැ. නමුත් තරහ එන්න ඕන මානසික සාධකයක් හිතේ ඇති කරගෙන ඉන්නේ. හිතාගෙන ඉන්නවා මේ මේ අය මෙහෙමම සිටිය යුතු බව. අප හිතන විදිහටම අතින් කෙනාත් ඉන්නවා. හැබැයි එතකොට, අර ආපනු බලපුකෙනා දන්නවා, තරහා ගන්නට අවශ්‍ය සාධකයක් තමයි, එකතු කරගෙන ඉන්නේ. මෙයා මෙහෙම සිටින තුරු හොඳයි වෙනස් වූ ගමන් ම තරහ එනවා. පටිච්ච සමුප්පාදය උඩ සිට පහළටත් පහළ සිට උඩටත් බලන්න. එසේ බලන විට දුක ඇති කර ගන්න විට, දුක ඇති වෙන්න අවශ්‍ය සාධක හඳුනාගන්න පුළුවන්, අනතුරුව වෙන්නේ කුමක්ද ඒ ගැන අපට අවබෝධයක් තියෙනවා. මෙහෙම ගියොත් මොකද වෙන්නේ?, එතනම අත්හරින්නත් පුළුවන්. දුක එපා නම්. දුක ඇති වෙන හේතු එතනම අත්හරින්න පුළුවන්. ප්‍රඥාව ඇති වන්නේ හේතු ඵල වාදය මෙතෙහි කිරීමෙන්ම පමණයි.

# “නිවෙන සින”

හොඳයි එහෙනම් අදට ඇති තේද? අද වැඩසටහන මෙතනින් නැවැත්වුවාට, භාවනාව නවත්වන්න එපා. හිතන්න එපා භාවනාව ආයි හෙට උදේ 8.00 ට තමයි නැවත පටන් ගන්නේ කියා. භාවනාව මේ ශාලාව ඇතුළේ තබා, ගෙදර යන්ට එපා, එහෙම වුනොත් හෙට එනකොට භාවනාව නැති වෙනවා අනිවාර්යයෙන්ම. මෙතන තියලා ගියොත් නම් නැතිවෙනවා, එ නිසා අරගෙන යන්න. මෙතනින් ගෙදර යනවිට භාවනාව ඉවරයි කියා හිතන්න එපා. ගෙදර යනවා දැන් වෙන වැඩ තියෙයි කියා භාවනාව අමතක කරන්න එපා. ඒ තියන වැඩත් කරන්න. නමුත් අවධානය තියා ගන්න. සිතිය තියා ගන්න. හිතට සිදුවන දේ බලන්න. හිත කලබල වෙනකොට හඳුනාගන්න. අනිවාර්යයෙන්ම ගෙදර ගියාම හිත කලබල වෙනවාම තමයි. අනිවාර්යයෙන් වෙයි. මේ තත්වය තියෙන්නේ නැහැ. තිබුණොත් එය ගෙදරක් නෙමෙයි. මේ විදිහටම හිත තිබුණොත් ඒ ගෙදර නෙමෙයි. ඒ වංචල බවට විවෘත වී ගෙදර යන්න. ප්‍රශ්නයක් කර ගන්න එපා. මේ තත්වයෙන්ම හිත තියා ගන්න අඟවල් කෙනා ඉඩ දුන්නේ නැහැ, ගෙදර ඉන්නේ මාරයන් කියා හිතන්න එපා. සමහරවිට බාධා වෙයි. අවබෝධ කරගන්න භාවනාව ලෙස මෙතන දී අප උත්සහ කළේ හිත සන්සුන්ව තියා ගැනීමට නෙමෙයිනේ?, හිත සන්සුන් නම් සන්සුන් බව දැන ගන්නවා. නොසන්සුන් නම්, නොසන්සුන් බව දැන ගන්නවා. ඒ භාවනාව කරන්න. හිත කලබලයි නම් කලබල බව දැන ගන්න. ප්‍රශ්නයක් කර ගන්න එපා. හිත කලබල නැත්නම්, කලබල නැති බව දැන ගන්න හැබැයි කලබල වෙන්න පුළුවන් කියන ඒ විවෘත වීම තියාගෙන ඉන්න. මේ සරල භාවනාව බලන්න මෙතනින් ගිය මොහොතේ සිට හෙට ආපසු මෙතෙන්ට පය තබන තුරු පුනුණු කරන්න. හුස්ම එනකොට එනවා, යනකොට යනවා දැන ගන්නා සේ, හිත දෙසත් බලන්න. හිත කලබල නම් ආ කලබලයි. එපමණයි? කලබල නැත්නම් කලබල නැහැ ඒ බව දැන ගන්න. එයින් ලොකු සිතියක් ඇති කරගන්නත් පුළුවන්, මේ ගමනේ සැහෙන දුරක් යන්ටත් පුළුවන්. ඒ අධිෂ්ඨානයෙන්, චේතනාවෙන් අද මේ වැඩ සටහන අවසාන කරමු.

ආරම්භක දවසේ, මේ වැඩ සටහනට උදව් වූ හැමදෙනාටම අපි හදවතින්ම පුණ්‍යානුමෝදනා කරමු. කිසියම් වූ බලාපොරොත්තුවක්, ප්‍රාර්ථනයක් ලෝකික වේවා, ලෝකෝත්තර වේවා, ආධ්‍යාත්මික වේවා, ඒ සියළුම ප්‍රාර්ථනාවන් ඒ බලාපොරොත්තුව වූ අයුරින්ම ඉෂ්ඨ සිද්ධ වේවා!

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

## භාවනාව - වාඩිවී, සිටගෙන සහ සක්මන

මේ මොහොතේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම හා ආනාපානා සතිය පුහුණුව.

වාඩිවී සිටින ඉරියව්ව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.....

ඉරියව්වේ අපහසුතා තියෙනවනම්, වාඩි වී සිටින ආකාරය අපහසු නම්, පහසු ආකාරයට වාඩිවෙන්න...

භාවනාව සඳහා මේ වාඩිවී සිටින ඉරියව්ව කෙරෙහි, ගෞරවණීය හැඟීමක් ඇති කර ගන්න. එඩිතර ඉරියව්වක, සෘජුව, එමෙන්ම ශාන්ත, නිශ්චල මේ භාවනා ආසනය, ඉරියව්ව කෙතරම් අසුරු ද? කෙතරම් පුජනීය ද?

ශරීරය දන්නවා නිවැරදිවත්, ක්‍රමවත් වත්, හුස්ම ගන්න සහ හුස්ම පිටකරන්න ඉඩදෙන්න ශරීරයට අවශ්‍ය පරිදි ආශ්වාස කරන්න, ප්‍රශ්වාස කරන්න. නිරතුරුවම සෝදිසියෙන් ඉන්න, ශරීරය කරන්නේ කුමක් ද කියා. ශරීරය ආශ්වාස කරනවද, හැනිනම් ශරීරය ප්‍රශ්වාස කරනවද, දැනගන්න. මේ මෙහොතේ ශරීරය ආශ්වාස කරනවානම් හුස්ම ගන්න බව මේ මොහොතේ ශරීරය ප්‍රශ්වාස කරනවානම්, හුස්ම පිට කරන බව, මෙහෙයින් මෙහෙය දැනුවත්ව ඉන්න.....

අතීතය ගැන සිතුවිලි හිතට එන්න පුළුවන්, එය ඉතාම සාමාන්‍ය දෙයක්. අනාගතය පිළිබඳ කල්පනාවල් හිතට එන්න පුළුවන්. මොන සිතුවිල්ල හිතට ආවත්, කවරක් මතක් වුනත්, ඒවා අත්හරින්න. බලන්න මේ මොහොතේ සිදුවන්නේ ආශ්වාසයක් ද, ප්‍රශ්වාසයක් ද.....

ශරීරය ආශ්වාස කරනවා ශරීරය ප්‍රශ්වාස කරනවා, වර්තමානයේ නම් ඉන්නේ, මෙතන නම් සහ මේ මොහොතේ නම් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය, සිදුවෙන බව දැනෙනවා, දකිනවා, දැනගන්නවා.

හුස්ම කෙරෙහි තිබෙන අවධානය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන ශරීරයට හැටහත් යොමු කරන්න, වාඩිවී සිටින ඉරියව්වට....

සෘහෙන වේලාවක් එක් ඉරියව්වකම සිටි නිසා, දැනෙන යම් යම් අපහසුතාත් ඇති.....

ඒ දැනෙන අපහසුතාවලටම අවධානයෙන්, හෙමිහිට ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න. හෙමිහිට පාදෙක දික්කරන්න. ඒ නිරි වැටීම හැනිවෙන හැටි බලන්න. වේදනා අඩුවෙන හැටි බලන්න.

සම්පූර්ණයෙන්ම නිරි වැටීම් මග හැරුණු පසු හෙමිහිට හිටගන්න. අවධානයෙන් සිතියෙන්, ටික වේලාවක් හිටගෙන භාවනා කිරීම සඳහා...

## “නිවෙන සින”

සිට ගත් සැතියන් දැනෙන කායික සුවයට, පහසුවට අවධානය යොමු කරන්න. ඒ සුවදායී වින්දනය සිතියෙන් අත්දැකීන්.

සිට ගෙන සිටින විට කිසියම් අපහසුතාවයක්, සමබරතාවයේ නැති වීමක් දැනෙනවා නම්, නැවතත් වාඩිවෙන්න, නැත්නම් දිගටම ශරීරය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න.

වෙනස් වෙන දැනීම්, වෙනස් වෙන සංවේදනා, හිටගත් සැතියන් දැනුණු පහසුව, ඒ කෙරෙහි හිත යොමුකර ගෙන ඉන්න, කුමක්ද වෙන්නේ ඒ පහසුවට, තත්පරයෙන් තත්පරය.....

දෙපා වලට දැනෙන ශරීරයේ බර ක්‍රමයෙන් වැඩිවන හැටි, දෙපතුල් හා මේ පොළව අතර ඇති තෙරපුම, පීඩනය, වැඩිවෙන හැටි දැනගන්න. සම්පූර්ණ අවධානය දෙපතුල් වලට දැනෙන, මේ පොළවේ ස්පර්ශයට යොමු කරන්න.

දෙපාවලට, දෙපතුල් වලට යොමුවුණු අවධානයෙන්, සක්මන් භාවනාව පුහුණු කරන්න. සක්මන් භාවනාව යනු සිතා, දැනගෙන, අවධානයෙන් ඇවිදීම. ඇවිදින විට කරන හැම දෙයක්ම, පා ඔසවීම, දණහිස් නැවීම, පාදය බිමින් තැබීම, අතින් පාදය එසවීම, මේ සියල්ල සිතා, දැනගෙන සක්මනේ යෙදෙන්න. පුරුද්දට ඇවිදින්න දෙන්න එපා. වට පිට බල බල ඇවිදින්න දෙන්න එපා. ඇස් දෙක ඇරගෙන, ඇස්දෙක බිමට යොමුකර, සම්පූර්ණ ඒකාග්‍රතාවයක් ඇති කරගන්න, සක්මනත් සමග. අත්දෙක ඉදිරි පසින් තබාගෙන, බෙල්ලෙන් පල්ලෙහාට ඔළුව හරවන්නේ නැතුව, හිස සෘජු ව, ඇස් දෙක පමණක් පහළට යොමු කර හෙමිහිට සක්මනේ යෙදෙන්න, මිනි. 15 මිනි. 20 පමණ. කැමති නම් මේ ශාලාව ඇතුළේ, නැතිනම් මළුවේ කෙනෙකු පසු පස කෙනෙක් හෝ නැතිනම් ස්වාධීනව අතින් අයට බාධාවක් නොවෙන්න, සක්මන් භාවනාව පුරුදු වෙන්න. කල්පනා ඔස්සේ හිතට දුවන්න දෙන්න එපා, හෙමිට ඇවිදින්න.

දැන් නැවතත් වාඩිවෙන්න.

ඉරියව්ව ක්‍රමවත් කරගන්න උඩුකය, කොන්ද, බෙල්ල, හිස, සෘජුව උරහිස් සහ දැන් සැහැල්ලුවෙන් ශරීරය ආශ්වාස කරනවා, ශරීරය ප්‍රශ්වාස කරනවා, අවධානයෙන් ඉන්න, හුස්ම ගන්න ගතවන කාලය කෙරෙහි ඒ වගේම හුස්ම පිට කරන කාලය කෙරෙහි.....

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝව නම් සිදුවන්නේ, දැනගන්න ආශ්වාසය දීර්ඝ බව. ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝ බව.

වේගයෙන් නම් හුස්ම ඇතුළු වෙන්නේ පිට වෙන්නේ දැනගන්න ඉක්මනට, වේගයෙන් හුස්ම ඇතුළු වෙන, පිට වෙන බව. හුස්ම කෙටි නම්, ඇතුළු වෙන්නේ, පිට වෙන්නේ, හෙමිට නම්, දැන ගන්න, හුස්ම කෙටි බව, හෙමිහිට ඇතුළු වෙන,



පිටවෙන බව. සෑම ආශ්වාසයක්ම, සෑම ප්‍රශ්වාසයක්ම සැහැල්ලුයි කෙටියි. ඇතුළේ වෙන්තේ සහ පිට වන්නේ හෙමිහිට.

ආශ්වාසයේ දී කායික සැහැල්ලුව අත්දකින්න, ප්‍රශ්වාසයේ දීත් කායික සැහැල්ලුව සිතියෙන් අත්දකින්න.

අවධානය ඇස් දෙකට යොමු කරන්න. වසා ගෙන තිබෙන ඇස් දෙකට. ඇස් අර්ථනවා කියන අවධානයෙන්, ඇහැ ඇරෙන කොට ඇහැ තුළට එළිය ඇතුළේ වන්නේ යම් සේද, ඒ ආකාරයෙන්ම රූප පේන්න පටන් ගන්නවා, ඒ ගැනත් සිතියෙන්, හෙමිහිට ඇස් අර්ථන.

ඉතාම සන්සුන්ව, දීර්ඝ කාලයක් භාවනා කළ පිරිසක් සේ සන්සුන්ව, මේ පින්වතුන් භාවනාවේ යෙදුණා, ඕනකම තියනවා නම්, උනන්දුව තියෙනවා නම්, නවකද ආධුනිකද ගැටළුවක් නොවෙයි. විශේෂයෙන් භාවනාවට මේ ඇති කරගත් සන්සුන්තාවය, මේ ඇති කරගත් සිතිය, බලන්න කොපමණ දුරට පවත්වා ගෙන යන්න පුළුවන් ද? මේ නිහඬතාවය කොපමණ දුරට නඩත්තු කරගෙන යන්න පුළුවන් ද, තේ පානය කරන අතරතුර, ඒ විවේකයේ දී, එයත් භවනාවේ ම කොටසක්. භාවනාව ඉවරයි කියා හිතන්න එපා. ඒ තේ පානයෙන් පසුව නැවතත් ශාලාවේ අසුන් ගන්න.

### දේශනාව - සසර හැඳෙන හැටි - පටිච්ච සමුප්පාදය

කළ්‍යාණ මිත්‍ර වරුනි, මේ තෙදින භාවනා වැඩ සටහනේ අද දෙවැනි දිනය. සමහර පින්වතුන්ට අද පළවෙනි දිනය වෙන්ටත් පුළුවන්, අවසාන දිනය වෙන්ටත් පුළුවන්, ඒ කොහොම වුනත්, පළවෙනි කාරණය තමයි මේ භාවනාවට ආරම්භයක් හෝ අවසානයක් නැහැ. කාල සටහනක් තිබුණත්, භාවනාව අහවල් වෙලාවට පටන් ගෙන, මෙන්න මේ වෙලාවට ඉවර වෙනවා, කියා කියන්ට බැහැ. එසේ කීමම ධර්මානුකූල නැහැ. තව විදිහකට කියනවා නම්, සිතියෙන් ඉන්න වෙලාව මෙන්න, මේ වෙලාවේ අසිතියෙන් හිටියාට කමක් නෑ, 9 සිට 10 ට සිතියෙන් ඉන්ට ඕනෑ, 10 ඉඳලා 12 ට අසිතියෙන් සිටියට කමක් නෑ, එහෙම වෙන් කරන්ට බැහැ. එසේ වෙන් කිරීමම මෝඩ කමක්. අප මෙතනදී කරන්නේ පුහුණු වීමක් භාවනාව පුහුණු වෙනවා. සිතියෙන් ඉන්න හැටි පුහුණු වෙනවා. විවිධ වූ අභ්‍යාස කරමින්, හුස්මත් එක්ක අප කොහොමද සිතියෙන් ඉන්නේ? ඇවිදීමත් එක්ක කොහොමද සිතියෙන් ඉන්නේ, පුහුණු වීමක්. එතකොට, මේ පුහුණුව භාවිතයට යන්ට ඕනෑ. භාවිතය කියන්නේ අප එහි යෙදෙන්නට ඕන. වැදගත්ම කාරණයක් තමයි භාවනාව, කාලයෙන් සහ අවකාශයෙන් නිදහස් දෙයක්. තේරෙන වචන වලින් කීවොත්, තැනකට සහ වෙලාවකට සීමා නොවූ දෙයක් තමයි භාවනාව කියන්නේ. බොහෝ දෙවල් තැන් වලට වෙලාවල් වලට සීමා වෙලා. කෑම ගන්ට තැනක් තියනවා, කෑම කන්න වෙලාවක් තියෙනවා. නාන්ත වෙලාවක් හා තැනක් තියනවා. හැම වෙලේම හැම තැනම නාන්තේ නැහැ, හැම තැනම හැම වෙලේම කෑම කන්නේ නැහැ. නිදා ගන්න තැනක් වෙලාවක් තියෙනවා. රස්සාව කරන තැනක් තියනවා. රස්සාවට යන එන වෙලාවක් තියෙනවා මෙසේ අපේ ජීවිතයේ කුඳු මහන් හැම කටයුත්තටම, තැනක්, වෙලාවක් තියෙනවා. ඉගෙන ගන්න වෙලාවක් තියනවා. ඉගෙන ගන්න තැන් තියෙනවා, විනෝද වෙන වෙලාවල්, විනෝද වන ස්ථාන, එසේ හිතන්න පුරුදු වී ඇති අප, ඔය රාමුව ඇතුළේමයි, හැම දෙයක් ගැනම. කාලයෙන් හා අවකාශයෙන් හිර වී ගෙනයි හිතන්නේ. මේ වෙලාවේ, මෙතන අහවල් දේ. අතනට ගියාම වෙන දෙයක්. ඔය විදිහට කාල අවකාශ රාමුව ඇතුළේ, හිතන්නට, වැඩ කරන්නට, පුහුණු වී තිබෙන, පුරුදු වී තිබෙන අප, දැන් භාවනාවත් ගේනවා, කාලයේ හා අවකාශය ඇතුළට. මේ වෙලාවේ, භාවනා කරන වෙලාව, මෙන්න භාවනා කරන තැන. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්, පන්සලක්, කොහේ හෝ ගෙදර විය හැකියි. මෙන්න භාවනා කරන තැන, භාවනා කරන වෙලාව මෙන්න. කොහොමත් භාවනා නොකරනවිට වැඩිය, පොඩි වෙලාවක් හරි භාවනා කිරීම වටිනවා. හැබැයි, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේ භාවනාව තැනකට සහ වෙලාවකට සීමා කිරීමෙන්, ඒ භාවනාවෙන් ගන්න තියෙන, මහන්ඵල මහානිසංස, අපට නොලැබී යනවා. ටික වෙලාවක් හරි වාඩි

වී හිටියොත් හොඳයි. ඇඟට හොඳයි, හිතට හොඳයි. ශාරීරික සැහැල්ලුවක් ලැබෙනවා. අපේ රුධිර පීඩනය අඩුවෙනවා, සීනි අඩුවෙනවා, කොලෙස්ට්රෝල් අඩු වෙනවා. බොහෝ වූ කායික සුවයක් පහසුවක් දැනෙනවා, හිතටත් හොඳයි, හිත සැහැල්ලුයි. තිබුණා නම් ආවේගශීලී සහ කලබලකාරී හැසිරීම්, ඒවා අඩුවෙනවා. එසේ ස්වල්ප වෙලාවක් වාඩිවී සිට, නැගිට, දුවසේ වැඩ කරනවිටදී, අර වාඩිවී කළ භාවනාවෙන් ගත් ප්‍රතිඵල සෑහෙන වෙලාවක් රඳා පවතිනවා. ඒ නිසා මේ භාවනාව නොකරනවිට වඩා සීමිත කාලයක් හෝ කිරීම හොඳයි. නමුත් එය වාරිත්‍රයක් බවට පත් කර ගන්න එපා. නැකතකට කරන සිරිතක් හා සිරිතකට කරන දෙයක් බවට පත් කර ගන්න එපා. පුරුද්දකට කරන දෙයක් බවට පත් කර ගන්න එපා. තැනකට සීමා කරන්නත් එපා. ඉරියව්වකට සීමා කරන්න එපා. වෙලාවකට සීමා කරන්නත් එපා සහ ක්‍රමයකට සීමා කරන්නත් එපා. මේ සීමා හතරෙන්ම, මේ බිත්ති හතරෙන්ම, භාවනාව ඵලීයට අරගෙන යන්න. තැන, වෙලාව, ඉරියව්ව හා භාවනා කරන ක්‍රමය, ඔය ඕනෑම දෙයක් අස්සේ හිර වෙන්න පුළුවන්. භාවනා කරන වෙලාව කියා වෙලාවක් හදාගෙන ඒ වෙලාවේ විතරක් භාවනා කරනවා අනිත් වෙලාවට අපට ඕන දෙයක් වුනාට කමක් නැහැ. හිත කොහේ දිවුවත් කමක් නැහැ. අතීතයේ හිටියත්, අනාගත සිතින දැකීමත් හිටියත්, කමක් නැහැ. අර වෙලාවට විතරක් හිත එකඟ වෙන්න ඕන. එසේම මෙන්න භාවනා කරන තැන, ස්ථානය. මෙතැනදී මා සත්සුන්ව ඉන්න ඕන. මෙතැනදී හිමිට ඇවිදින්න ඕන. මෙතැනදී හිතඬව ඉන්න ඕන, එතනින් ඵලීයට ගිහාම නැවතත් අර කලබලකාරී මනුස්සයා මතු වෙනවා. එයා හිටියට කමක් නැහැ.

ඊළඟට ඉරියව්ව, භාවනා කරන ඉරියව්ව තිබෙනවා. අප පුරුදු වූ ඉරියව්ව, වාඩි වී ඉන්න ඉරියව්ව, පද්මාසනය, සුඛාසනය, වජ්රාසනය, මොන ආසනයක හෝ පුරුදු වී තිබෙනවා. ඒ ආසනයේ පමණයි භාවනා වෙන්නේ. භාවනා කරන්නට නම් ඒ විදිහට වාඩිවෙන්නටම ඕන. එතනින් නැගිටිට පස්සේ භාවනාවක් නැහැ මොනවා වුවත් කමක් නැහැ හිතට.

එසේම ක්‍රමය, භාවනා කරන ක්‍රමය. ක්‍රම තියනවනේ කමටහන් කියා, මේ ක්‍රම, කාලයක් තිස්සේ පුරුදු වෙනවා. කිසියම් රටාවකට පුරුදු වුණා කියන්නේ ඇබ්බැහි වෙනවා. ඉරියව්වේ වාඩිවී, ඇස් වහගත්ත ගමන්, භාවනාව සිද්ධ වෙන්න පටන් ගන්නවා, පුරුද්දට අනුව. තුස්ම ගැන නම් භාවනා කරන්න පුරුදු වී තිබෙන්නේ, ඇස් වහගත් ගමන් තුස්ම තමයි අවධානයට ලක්වෙන්නේ. බුදු ගුණ නම් භාවනා කරන්න පුරුදු වී ඇත්තේ, වාඩි වී දෙහෙන් පියා ගත්ත සැනින් බුදුගුණ තමයි හිතට එන්නේ. මෙෙහිය නම් නැතිකම් පිළිකුල් භාවනාව නම් එයයි. ඒ තමා එකාග්‍රතාවයේ ලක්ෂණය. නමුත් එතනදී, භාවනාව පිළිබඳ

# “නිවෙන සින”

වැදගත්ම සිද්ධාන්තයක්, මූලධර්මයක් නොසලකා හැරියා වෙනවා. භාවනාව කියන්නේ කෙරෙන දේකට නෙමෙයි. ඔහේ නිකම්ම කෙරෙන දෙයකට නොවෙයි, පුරුද්දට කෙරෙන දේකටත් නෙමෙයි. එය හොඳට අඳුනගන්න. පුරුද්දට කෙරෙන දේකට නොවෙයි භාවනාව කියන්නේ. සිතියෙන්, සිතා මතා සවිඤ්ඤාණාකව, සාවධානව කරන දේකටයි.

වචන දෙකක් තිබෙනවා එක ළගින් යන “භව” සහ “භාවනා” කියන වචන. “භව” කියන්නේ ‘වීම’, වෙනවා, කියන අදහස. වෙනවා. නිතා මතා කරගන්නවා නෙමෙයි වෙනවා. ‘වීම’ ‘සිදුවීම’. වෙන හැටි බැලුවොත් ජේනවානේ යමක් අප අත්දැකින කොට, එය සුව නම්, ඒ අත්දැකීම සුවදායි නම්, ඒ අත්දැකීම මිනිරි නම්, පැණි රස නම්, ඒ අත්දැකීම සුන්දරනම්, මොනම හෝ අත්දැකීමක් මනහර නම්, ඒ සුන්දර අත්දැකීමට අප ආශා කරනවා. සුන්දර අත්දැකීම අපට ඇහෙන් ලැබෙනවා වෙන්න පුළුවන් යමක් දිනා බලා, ඒ සුන්දර අත්දැකීම කන හරහා අපට ලැබෙනවා වෙන්න පුළුවන්, ඇසෙන විට, දිව හරහා ආහාරයෙන්, ස්පර්ශය ශරීරය හරහා. මේ කවර හෝ අයුරකින්, කළාණා මිත්‍රවරුනි, ලැබෙන කොට මිනිරක් ඒ මිනිරට අප ආශා කරනවා. මිනිර කියන්නේ ලැබෙන දෙයක්. විදින දෙයක් එම සුවදායි විදීමට අප ප්‍රතික්‍රියා දක්වනවා. අප කැමති වෙනවා. කොපමණ හොඳ ද, රස්සේ අවිච්චි සිටින විට එක් වරම සුළඟක් ඇවිත් අපේ ඇගේ වැදුනොත්, අන්න ඇගට දැනෙනවා මිනිරක්, සුවයක්, ඒ සුවයට අප කැමතියි. එසේ සුවයක් ලැබෙන විට, සුවයක් අත්දැකින කොට, ඒ අත්දැකින සුවයට අප කැමති වෙනවා, අප ඊට නතු වෙනවා, අප එයම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මේ තමයි සාමාන්‍ය චර්යාව. සාමාන්‍යයෙන් අපේ මානසික හැසිරීම, මිනිරක් ලැබෙන විට කිසි කෙනෙකු එපා කියන්නේ නැහැ. ඕනෑ කියන සිතුවිල්ලමයි එන්නේ. දැන් එබඳු මිනිරක්, රසයක්, සුවයක් අප අත්දැකින විට, ඒ අත්දැකින රසයට අප කැමති නම්, කැමති වුනොත්, ආශා කළොත්, ජේම කළොත්, කැදුර වුනොත්, ඊළඟට කුමක්ද වෙන්නේ? අපට ඒ රසය ලැබුණේ යමක් නිසානේ, ඒ දෙය අප බදා ගන්නවා.

එතකොට මේ කාරණා දෙක වෙන් කර හඳුනා ගන්න. මොන කාරණා දෙකද? සුවයට නියෙන කැමැත්තයි., සුවය අපට දුන් දේ බදා ගැනීමයි, මේ දෙක දෙකක්. සරල උදාහරණයක් දෙකක් ගමුකෝ. අප ආහාර ගන්න විට, එතන බත් තියෙයි, මාළු පිනි තියෙයි. දැන් මේවා අනා අනුභව කරන විට, විවිධ රස දැනෙනවා. බත් වල රසත් දැනෙනවා, පොල් සම්බෝලවල රසත් දැනෙනවා, ඔය දැනෙන රස අතර, සමහර රසයන්ට අප කැමති වෙනවා. ඒ සමහර රසයන් මිනිරයි, හැමෝටම සාධාරණ නැහැ. සමහර රසයන් කෙනෙකුට මිනිරයි. ඒ මිනිර රසයට ඒ නැහැත්තා ආශා කරනවා. ඒ රසය නැවත, නැවත ප්‍රාර්ථනා

කරනවා. රසයට තමයි අප කැමති. රසය වෙන් කර ගන්න බැහැ ආහාරයෙන්. පොල් සම්බල් කනවිට දැනෙන රසට කෙනෙකු කැමති නම්, ඒ රස එකක්, පොල් සම්බෝල තව එකක් කියා වෙන් කරන්නට අමාරැයි. නමුත් රස හා ආහාරය දෙකක්. පොල් සම්බෝලය නෙමෙයි රස කියන්නේ. හැබැයි පොල් සම්බෝලය නැතිව එම රස අපට අත්දැකින්න බැහැ. රසකට අශා කරන කෙනා, ඒ රස තමන්ට ලබාදුන් දෙය බදා ගන්නවා.

මෙතෙක් කරුණු තුනක් කථා කළා. පළවෙනි කාරණය, ජීවත් වීමේ දී අප විවිධ දේ අත් දැකිනවා අපේ දොරටුවලින්, ඉන්ද්‍රියන්ගෙන්. ඒ දේවල් සමහර ඒවා අපට මිනිරිය, සැම දේම නෙවෙයි, සමහර දේ මිනිරියි. මිනිරක් කෙනෙකු අත්දැකින විට, ඒ මිනිරට ඒ තැනැත්තා කැමති වෙනවා. මිනිරියි කියා හිතන කෙනා එයට කැමතියි. පොල් සම්බෝලයේ රසට හැමෝම කැමති නොවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසයි මා කියන්නේ පොල් සම්බෝලේ ඇතුළේ නෙවෙයි රස තියෙන්නේ. රස ඇත්තේ පොල් සම්බෝලය තුළ නම් හැමෝටම එය රසවත් විය යුතුයි. හැමෝටම ලස්සන වෙන්න ඕන. ලස්සන තිබෙන්නේ පේන රූප ඇතුළෙ නම්, හැමෝටම ලස්සනට පෙනෙන්න ඔහු, ඒ රූප පේන හැමෝගෙම තිනේ ලස්සන හැඟීමක් එන්න ඕන, එහෙම එන්නේ නැහැ. සමහර අයට ලස්සනයි. කෙනෙකුට ලස්සන දේ තව කෙනෙකුට ඉතාම අවලස්සනයි, කෙනෙකුට රස දේ තව කෙනෙකුට තීරසයි. කෙනෙකුගේ මිනිර තව කෙනෙකුගේ අමිනිර. මේ දෙක දෙකක්, එකක් නොවෙයි. අපට මේවා වෙන් කර ගන්නට බැරි නිසා කුමක්ද වෙන්නේ? අප පළමුවෙන්ම මිනිර අත්දැකිනවා රසයක් සැපයක් අත්දැකිනවා. සතුටක් අත්දැකිනවා. ඊළඟට, ඒ අත්දැකීමට අප හරිම කැමති. අප ඒ අත්දැකීමක් සමග බද්ධ වෙනවා. ඒ අත්දැකීමට ආශා කරනවා. ඒ අත්දැකීම නැවත නැවත අපට ඕනෑ වෙනවා. ඒ අත්දැකීම නැවත ගන්න නම්, ඒ අත්දැකීම නැවත ගන්න නම්, ඒ අත්දැකීම අපට දුන් දේ දිනා නැවත බලන්නට වෙනවා. නැවත ඒ ආහාරය කන්නට වෙනවා. නැවත ඒ දේ අහන්නට වෙනවා. නැවත නැවත ඒ ස්පර්ශය ලබන්නට වෙනවා. ලස්සන අපට දන්නා කියා හිතන එම රූපය අප බදා ගන්නවා. ඒ ශබ්දය බදා ගන්නවා. ඒ ආහාරය බදා ගන්නවා. මනසින් බදා ගන්නවා. මනසින් බදා ගත් දේවල් තමයි අපි දැනිනුත් බදා ගන්නේ. මුලින්ම බදා ගන්නේ මනසින්. ඔන්න පියවරවල් තුනක් ගැන කථා කළා. නැවතත් කිව්වොත්. අප යම්කිසි සැපයක් අත්දැකිනවා ඒ සැපට අප ආශා කරනවා, ඒ සැප ලබා දුන් දේ අප මනසින් ග්‍රහණය කර ගන්නවා, එයට මනසින් කීට්ටු වෙනවා, සමීප වෙනවා.

දැන් මේ ග්‍රහණය ගැන බොහෝ දේ කථා කරන්න පුළුවන්, හිතන්ට පුළුවන්, මෙතෙහි කරන්ට පුළුවන් කාරණයක්, මේ මනසින් කීට්ටුවී ඉන්න

## “නිවෙන සින”

කාටද අප? හොඳට බලන්න. භෞතික වශයෙන් නෙමෙයි. භෞතික වශයෙන් මේ එකම ගෙදර එකට හිටියත්, මනසින් දුරස් වී ඉන්නවා විය හැකියි. භෞතික වශයෙන් එකම කාර්යාලයේ ඉන්නේ නමුත්, මානසිකව සමීප නැති වෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට හැතැපීම සිය ගාණනක්, දහස් ගණනක් සාගරයෙන් එහා ඉන්න කෙනෙකුට සිතින් ළඟින් ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. මෙතන මානසික සමීපතාව ඇති කර ගන්නේ ඒ තැනැත්තාගෙන් අපට සතුටක් ලැබෙනවා නම් පමණයි. සතුටක් ලැබිය යුතුමයි. භෞතික වශයෙන් කොපමණ ළඟින් සිටියත්, සතුට ලැබෙන්නේ නැත්නම්. ඒ දැකීමෙන් ඒ කටා කිරීමෙන් සතුටක් ලැබෙන්නේ නැතිනම් මානසිකව ඒ අයට අප කිට්ටු වෙන්නේ නැහැ. ඇත්තේ විකර්ශණයක්.

සතුටට අප ආශා කිරීම, ඒ සතුට අපට ලබා ගන්නට උපකාරී වූ දෙයට මනසින් කිට්ටු වීම, මනසින් සමීප වීම, සිදුවන විට මේ කාරණා ටික එකට එකතු වෙන විට ඊළඟ කාරණය ඉබේටම වෙනවා. අප කර ගන්නවා නෙමෙයි. ඉබේටම වෙනවා. මොකක්ද අර මනසින් සමීප වූ දේවල් හා පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් අප ලෝක ගොඩ නගනවා, මනසින් සමීප වූයේ පුද්ගලයෙකුට නම් ඒ පුද්ගලයා ආශ්‍රිතව අප ලෝකයක් ගොඩ නගනවා. සමහර විට ඒ තැනැත්තා දන්නේවත් නැති වෙන්න පුළුවන්. මනසින් සමීප වූයේ ඉඩමකට ලස්සන කඳු වැටියකට, ලස්සන දිය ඇල්ලකට හෝ ලස්සන භූමියකට නම් බලන්ට එය මතක් වෙන මතක් වෙන වාරයක් පාසා අප ඒ ඉඩමත් සමග, ඒ ගත කොළත් එක්ක, ඒ දිය ඇලිත් එක්ක, අහස්මාළිගා හඳා ගන්න හැටි, හැඳෙන හැටි, ලෝක හඳාගන්න හැටි. එය නවත්වන්ට බැහැ, නවත්වන්න පුළුවන්, නමුත් එයට මනසින් සමීප වී, හීන හඳා ගන්නේ නැතිව ඉන්ට බැහැ. මනසින් සමීප වුවහොත්, හීන හඳා ගන්නවාමයි. දැන් දවල් ආහාරය, දානය ගන්න කොට කිසියම් ආහාරයකින් අපට විශේෂ රසයක් දැනුනොත්, කෙනෙකුට ඒ රසයට ආශාවක් එනවා, බලන්න එන හැටි, රසය එකක්, ඒ රසයට ආශාවක් එන එක දෙවෙනි කාරණය, ආශාවක් ඇති කර ගන්නවා. ඊළඟට සමහර විට, ඒ ආහාරය නැවත බෙදාගන්න පුළුවන්, ඒ ආහාරය වැඩියෙන් භුක්ති විඳින්න පුළුවන්. දැන් ඒ ආහාරයට අප සමීප වී ඉන්නේ රසයට කැමති නිසා. ඒ රසය දෙන ආහාරයට මානසික වශයෙන් සමීපයි. ඊළඟට සමහර විට අප විමසනවා කොහොමද මෙය හඳාගන්නේ? මේ විඳිනට කොහොමද උයන්නේ?. එසේ දානය ගෙන, විවේකයෙන් ඉන්නවා, සක්මන් කරනවා, වාඩි වී ඉන්නවා ඔය අතර මතක් වෙනවා, බලන්න මතක් වෙන්නේ නැද්ද කියා? දැන් රාත්‍රී ආහාරය ගැන සිතූණු ගමන් මතක් වෙන්න පුළුවන්. මතක් වූනාම, ඒ රසය, ඒ වින්ද රසය පිළිබඳ මතකය හිතට එනවා. ආහාරය පේනවා. ඒ ආහාරය හඳාගන්න විඳින ගැන සලසුම් එනවා. කොහෙන්නද මේවා මිලයට ගන්නේ?. කාටද උයා දෙන්නේ?, අන්න හීන හැඳෙන

හැටි. යමකට මනසින් සමීප වුනොත් අනිවාර්යයෙන්ම ඒ සමීප වූදේ ආශ්‍රිතව මනෝලෝක අප ගොඩ නගා ගන්නවා. ගොඩ නැගෙනවා, ගොඩ නගා ගන්නවාම නොවෙයි. ගොඩ නැගෙනවා. එය සිදුවෙනවාමයි, අනිවාර්යයෙන්ම.

වාහනයක් ගැන හිතන්න, ලස්සන වාහනයක් ජේනවා එක් වරම දකිනවා, ඒ දුටු ගමන් හිතට සතුටක් එනවා, ඒ සතුට රඳවා ගන්නම, ඒ සතුට විඳින්නට නම් ඒ වාහනය ඕන වෙනවා. මිලදී ගන්න වෙනවා. මනසින් සමීප වූ දෙයක් ගැන ඊළඟට සිහින දකිනවා. කොහොමද ගන්නේ? මානසිකව යම් දෙයකට හෝ, කෙනෙකුට හෝ තනතුරකට හෝ කුමකට හෝ මානසිකව සමීප වී, මනසින් ග්‍රහණය කරගෙන, මනසින් බදාගෙන සිටින විට ඒ පිළිබඳ අහස්මාලිගා හා මනෝලෝක හා සිහින, ගොඩ නැගීම සාමාන්‍ය දෙයක්. එයට තමයි “හව” කියා කියන්නේ. “හව” කියන්නේ මනසින් යමක් අල්ලාගෙන සමීප වී තමනුත් ඒ දේත් එකතු කරගෙන, තමනුයි ඒ බාහිර දෙයයි එකතු කරා සිහින හදා ගැනීමට. අහස්මාලිගා හදා ගැනීම. එසේ සිහින දැකීම සිදුවන්නේ කුමක් නිසාද? මනසින් යමක් අල්ල ගත්විට, මනසින් යමකුට සමීප වුනාම. හවය ඇති වෙන්නේ ‘උපාදාන’ නිසා “උපාදාන පච්චයා හවෝ” ‘හව’ වෙනවා කුමක් නිසාද ‘උපාදානය’ නිසා. ‘උපාදානය’ කියා කියන්නේ අල්ලාගැනීම, අප ‘දානය’ කියන්නේ අත් හැරීමනේ. “දීම” - අත හැරීම. ආදානය කියන්නේ අල්ලා ගන්නවා. දානයේ විරුද්ධ අර්ථය. අල්ලා ගැනීම. ග්‍රහණය කරගන්නවා, බදා ගන්නවා ‘උප’ කියන්නේ ළඟට, සමීපයට එතකොට ළඟට ගැනීම. ළංකර ගැනීම තමයි ‘උපාදාන’ කියන්නේ. භෞතිකව නොවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මානසික වශයෙන් අප කොපමණ දේවල් ළංකර ගෙන තියනවාද බලන්න, පුද්ගලයින් කීදෙනෙක්ව අප මානසිකව ළංකරගෙන තියනවාද? විවිධ වූ මානයන් තුළ. ඇඳුම්, ආහාර පාන, දේශගුණ තත්ත්වයන්, පොත් පත්, නාට්‍ය, ගීත, අරන් බලන්න කියක් උපාදාන කරගෙන තියනවාද මානසිකව ළංකරගෙන තියනවාද. මනසින් ළංවී තියනවාද? ඒ ගැනයි අප සැම විටම හිත හදමින් ඉන්නේ. හිත හැදෙන්නෙම උපාදානය කරගත් දේවල් සම්බන්ධයෙන්මයි එයයි උපාදානය කියන්නේ, යමක් මගේ කරගන්නවා. මගේ ළඟට ගන්නවා, ගත්තාම, ඒ දේයි, මමයි මානසික වශයෙන් එකක් බවට පත්වෙනවා. උපාදානය කියන වචනයේ අර්ථය එයයි. කිසියම් ප්‍රමාණයකට ඒ දෙය තමන්ට සමීප වූවාද, ඒ දෙයයි තමනුයි එකක් බවට පත් වෙනවා. නුවණින් බැලුවොත් තේරෙයි, කියක් නම් දේවල් සමග අප මානසික වශයෙන් බද්ධ වී තිබෙනවාද? ජේන්ට නැහැ. එකක් වත්, ජේන්ට නැහැ. උපාදානය ඇස් දෙකට ජේන දෙයක් නෙමෙයි. හැබැයි ඔළුව ඇතුළේ බැලුවොත්, මනස විග්‍රහ කර බැලුවොත් ජේනවා, අහරට නොපෙනෙන, අද්‍යාශ්‍රමාන වූ උපාදාන තත්තු වලින්, උපාදාන කෙදී වලින්,

# “නිවෙන සින”

කියක් නම් ගැට ගහගෙන තියනවද නමන්ට? නමනුයි ඒ බාහිර දෙයයි. නමනුයි තනතුරයි, නමනුයි ආහාරයි, නමනුයි චිත්‍රපටියි, නමනුයි පොත පතයි, මේවා කියක් නමන්, නමන්ට ගැටගහගෙන තියනවද? මේ උපාදානය කියන ලඟුවේ එක් කෙලවරක් නමන්ව ගැට ගහනවා අනිත් කෙලවරේ අර නමන්ට සතුටුදායක අත්දැකීමක් දුන් දෙය ගැට ගහනවා. එසේ ගැට ගහන්නෙ ඇයි? ඒ දෙය නිසා නමන් සතුටුදායක අත්දැකීමක් ලැබුවා. ඒ සතුටුදායක අත්දැකීමට කැමතියි.

එතකොට උපාදානය ඇතිවෙන්නේ තණ්හාව නිසා. “තණ්හා පච්චයා උපාදානං” මොනවාටද අප තණ්හාව ඇති කර කරගන්නේ. “වේදනා පච්චයා තණ්හා” වින්දනයට, විඳීමට අප කැමති. එතකොට කිසියම් වින්දනයකට අප ආශාවක් ඇති කර ගත්තද, ඒ වින්දනය අපට ලබාදුන් දේවල් සමග මනසින් සම්බන්ධ වෙනවා, හිතාමතා කරන දෙයක් නෙවෙයි. ඉන්පසුව නිතරින්ම සිද්ධ වෙන්නේ මොකක්ද? අර අහස්මාලිගා ගොඩ නැගීම. ඒ දෙය ආශ්‍රිතව අහස්මාලිගා කෙලවරක් නැතිව නැදෙනවා. තට්ටු තට්ටු උඩට කාගේවත් බාධාවක් නැහැ. කාගේවත් අවසරයක් ඕනත් නැහැ. අවසරයක් ඕනෑ වෙන්නේ මේ පොළොවේ ගෙවල් හදන්නට නේ. මහ පොළොවේ ගෙයක් හදන්නයි. හිනි ඊති බාධක, මුදල් ඒ සියල්ලම අවශ්‍ය වන්නේ. අහස්මාලිගා හදන්න කාගේවත් අවසරයක් ඕන නැහැ. සීමාවකුත් නෑ. කාටවත් කියන්න ඕනෙත් නෑ. කිසි කෙනෙකු දන්නෙත් නැහැ. එසේ නිදහසේ අහස්මාලිගා කියක් නම් හදා තියනවද බලන්න?. බලන්න ඒ සියල්ලම හදලා තියෙන්නේ අහසේ. අත්තිවාරම් නැහැ මහ පොළොවේ, පදනමක් නෑ, හැබැයි සතුටුදායක වින්දනයක්. ඒ හැම අහස්මාලිගාවකම, යටම තට්ටුවේ තියනවා, සතුටුදායක වින්දනයක්, අතීතයේ ලැබූ, සමහරවිට අද නැති වෙන්නට පුළුවන්, අතීතයේ ලැබූ සතුටුදායක වින්දනයක්, සතුටුදායක අත්දැකීමක්, මිහිරි හැඟීමක් තියෙනවා. ඒ මිහිරි අප කැමති,

මේ සතුටට තරම් අප කෑදර නෑ වෙන කිසිම දෙයකට, හොඳට බලන්න, අප කෑදර එකම එක දෙයටයි. ඒ සතුටට. කිසියම් දෙයකින්, කිසියම් කෙනෙකුගෙන් අපට සතුටක් ලැබෙනවා නම්, ඒ දෙයට, ඒ කෙනාට අප කැමති. කවර හෝ තත්ත්වයකින් අපට සතුටක් ලැබෙනවා නම් ඒ තත්ත්වයට අප කැමතියි. නැතිව බැර වෙනවා. ඒ නමයි උපාදානය කියන්නේ. නැතුව බෑ. දවසක ඒ සතුට නැතිව ගියොත්, තව දුරටත් අපට සතුටක්, ඒ තනතුරෙන්, ඒ තනින්, ඒ පොතින්, ඒ නාට්‍යයෙන්, ඒ පුද්ගලයාගෙන්, ඒ ආහාරයෙන් නොලැබෙන කල්හී, එදායින් පසු ඒ දෙය හෝ පුද්ගලයා අපට ඕන වෙන්නේ නැහැ. එවිට එපා වෙනවා. එතන දී ඇති වෙන්නේ දුකක්, එයත් තණ්හාවක්. යමකින් අපට සතුටක් වෙනුවට අසතුටක් එන කොට එනම් “වේදනා පච්චයා



තණ්හා” නේ එය මොන වේදනාව නිසා හෝ ඇතිවෙන්නේ තණ්හාව තමයි. හැබැයි ඒ තණ්හාවේ වර්ග තියෙනවා. කිසියම් අසතුටුදායක අත්දැකීමක් නම් ලැබෙන්නේ ඇති වෙන්නේ ‘ච්චව තණ්හාව’. ‘ච්චව තණ්හාව’ කියන්නේ එපාවෙන ගතිය එපාවෙන ගතියත් තණ්හාවක්. එතැන දී බලන්නේ කෙසේද මෙයින් බේරෙන්නේ? තමන්ව අසතුට පත්කළ ඒ දෙය විනාශකර දමන්නේ කොහොමද? තමන්ට සිදුවන කරදරය කොහොමද නැති කරන්නේ? ච්චව තණ්හාව කියන්නේ ඒකටයි. කිසියම් දෙයකින් තවදුරටත් තමන්ට සතුටක්, තෘප්තියක්, මිනිරක් නොලැබෙන කල්හි ඒ දෙය විනාශ කිරීමේ ආශාවක් ඇති වෙනවා. ඒත් ආශාවක්, අනතුරුව එකී දේවල් විනාශ කිරීම පිළිබඳ සිහින දැකිනවා. සැලසුම් කරනවා ඔළුවෙන්. කෙසේද මේ කරදරයෙන් ගැලවෙන්නේ ආපනු අර වතුයම තමයි යන්නේ. තණ්හාවෙන් යන්නේම උපාදානයටයි. උපාදානයෙන් හීන ලෝකෙකට යනවා ඒ නිසා ඇලීමෙනුත් හීන හදනවා, ගැටීමෙනුත් හීන හදනවා හැබැයි ගැටීම කියන්නේත් ඇලීමක්ම තමයි. දෙකක් නෙවෙයි. ඒ නිසා තමයි තණ්හාව විස්තර කරන්නේ කාම, භව, ච්චව කියා. වේදනා පච්චයා තණ්හා කීව්ට, තණ්හාවම තමයි, රිඳුනත්, මදුරුවෙකු දුෂ්ඨ කරන විට රිඳෙනවා, නැත්නම් වාඩි වී ඉන්න කොට අමාරුයි, කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් එතැනදී කොහොමද තණ්හාව එන්නේ? වේදනාවම එනවා. ඒ වේදනාව නැති තත්ත්වයට අප කැමති. ඒ වෙලාවේ බලන්න හොඳට, මොනවටද ආශාවක් එන්නේ? මේ වේදනාවෙන් නිදහස් වෙන්නට අප ආශයි. වේදනාව නැතිව කළින් හිටියේත්, ඒ මතකය නියනවා. නැවත එතන්ට යන්ට අප ආශයි. ඒ ගැනයි අප සැලසුම් හදන්නේ ඒ ගැනයි අප හීන දැකින්නේ. හීන දැකීම, අහස්මාලිගා ගොඩ නැගීම, නිරායාසයෙන්ම සිදුවන දෙයක්. ඒ සඳහා ආයාසයක් අවශ්‍ය නෑ, නිරායාසයෙන් වෙන්නේ. අර අතින් කාරණා ටික හරියට පෙළ ගැහෙන කොට, භවය නිතැතින්ම සකස් වෙනවා, නිතැතින්ම සකස් වෙනවා, සකස් කරගන්නවා නෙවෙයි. එය වෙනවා ‘භවය’ යනු එයයි. ‘භවති’ කියන්නේ, වුණා, කරගන්නවා නෙවෙයි වෙනවා. භවය නිතැතින්ම හැදී ඉවරයි, උපාදානය වන විටම. මේ ආකාරයෙනුයි අප දැක හදාගන්නේ, තරහ හදා ගන්නේ, ඊර්ෂ්‍යාව හදාගන්නේ, ශෝකය හදාගන්නේ පසුතැවිල්ල මේ සියල්ලම හැදෙන්නේ ඔය රටාවට අනුවයි. හොඳට බලන්න මෙම සම්කරණයෙන් සියල්ල විග්‍රහ කර ගන්න පුළුවන්. කෙසේ ද සසර ගොඩනැගෙන්නේ කියා.

දැන්, මේ තත්ත්වය වෙනස් කරගන්නේ කොහොමද? දැන් භවයෙන් නවතින්නේ නැහැනේ. ඉන්පසු හැබෑවටම ඕන වෙනවා. හීන බලමින්ම සිටි කවුරුත් සෑහීමකට පත් වෙන්නේ නැහැනේ. ඒ වාහනය ඇත්තටම ගන්න ඕන. කොහොමද ගන්නේ, කියක් වෙනවද? කොපමණ ණය වෙන්න වෙයි ද? ඒ තමයි

# “නිවෙහ සින”

හීන ලෝකය. හව කියන්නේ, එතනින් නවතින්නේ නැහැනේ සැබෑවටම ගන්නට ඕන. සැලසුම්කර, ණයවී හැබෑවටම ඒ වාහනය, අපගේ ලෝකයේ පහළ වූ විට ‘ජාති’ කියා කියනවා. “හව පව්වයා ජාති” ඔන්න උපතක් සිද්ධ වුණා. අර මමත්වයෙන් සදාගෙන ගිය ඉණිමගින් උපතක් සිද්ධ වුණා. අහස්මාලිගාව, මහ පොළොවේ ගොඩ නැගෙන්න පටන් ගන්නා. එයට තමයි ‘ජාති’ කියන්නේ. මෙතෙක් කලක් තිබුණේ අහසේ. දැන් මහ පොළොවේ ‘ජාති’. මෙහි නැවැත්මක් නැහැ. දිගටම දිගටම යනවා. අප යමක් හැබෑවටම අයිති කර ගත්තම, හැබෑවටම යමක් සතුකර ගත්විට, ආශාවෙන් සැලසුම් කළ, අපේක්ෂා කළ ප්‍රාර්ථනා කළ, බලාපොරොත්තු වූ දෙයක් හැබෑවටම ලැබුණහම හරි සතුටයි, හරි සතුටයි.

හරිම සතුටයි කීවාට, පූර්ණ සතුටක් නැහැ. මොකද එය බලාපොරොත්තු වූ වෙලාවටම ලැබුණොත් සතුටයි. අවශ්‍ය වෙලාවට අපට ඕන දේ ලැබුණොත් සතුටයි. නමුත් අප ඉල්ලන දේවල්, අප හීන දැකින දේවල්, අප ප්‍රාර්ථනා කරන, අපේක්ෂා කරන, බලාපොරොත්තුවන දේවල්, ඉල්ලන වෙලාවටම, හීනන වෙලාවට, ඕන කරන වෙලාවට, ලැබෙන්නේ නැහැ. එහෙම ලබාගන්නට බැහැ, එසේ ලබාගන්නට බැර විමටත් හේතු ගණනාවක් තියෙනවා, එකක් තමයි, අපේ ‘හව’ ලැයිස්තුව ගන්නොත්, ‘හව’ ලැයිස්තුව කියන්නේ, අපේ හීන ලැයිස්තුව ගන්නොත්, අප ඔළුවේ හදාගෙන තියෙන හීන ලැයිස්තුව අරගෙන බලන්නට, ඒ එපමණ දිග ලැයිස්තුවක් වෙහ කොතේවත් නැහැ. තමන්ට ඕන දේවල් වල ලැයිස්තුවක් හදා බලන්නට. මොනවද ඕන. මොනවා ගැනද අප ආශා කරන්නේ, ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ? ඒ ප්‍රාර්ථනා ලැයිස්තුව අරගෙන බලන්නට. එහි දිග, එහි කෙළවරක් නැහැ. ආශාවේ ලැයිස්තුවේ කෙළවරක් නැහැ නැවතුම් තිහක් නැහැ. එතැනදී මේ සියල්ල පොරොත්තු ලේඛනයක් තිබෙන්නේ. ඔය ‘හව’ යනු පොරොත්තු ලේඛනයක් waiting list. ඒ waiting list හරිම දිගයි. පුළු පුළුවන් දේවල් අපට ලැබෙනවා. පුළු පුළුවන් ඒවා අප ලබාගන්නවා. එකක් ලැබෙන කොට ඒ waiting list එකට, ඒ ලැයිස්තුවට තව 100 ක් විතර එකතු වී ඉවරයි. උපාදානය කරගෙන. හරි වේගයෙන්, උපාදානය හරිම වේගවත්. සීඝ්‍රයෙන් තමයි අප අරක ඕන, මේක ඕන හිතන්නේ, හරිම වේගයෙන්. හැබැයි කොපමණ වේගයෙන් උපාදාන කර ගත්තත්, ඒවා හැබෑ කරගන්න බැහැ ඒ වේගයෙන්ම හැම දෙයක්ම හැබෑ කරගන්නත් බැහැ. හැබෑ කරගන්න පුළුවන් වුවත්, හිතේ වේගයට හැම එකක්ම, හිතේ හදිස්සියට හැබෑවෙන්නේ නැහැ. එයට හියමිත කාලයක් තිබෙනවා.

ලස්සන මලක් අප දැකිනවා කොහේ හෝ මල් වත්තක්, ගෙදරක තියනව, ලස්සනට පිපුණු මලක් දැකිනකොට හරි සතුටක් එනවා, දැන් ඒ සතුට ගන්න

බැහැරෙන් මල නැතුව, මලක් ගන්න බැහැ පැලයක් නැතිව. ඉතින් අප පැලයක් ඉල්ලගෙන එනවා අතු කැල්ලක් ඉල්ලගෙන එනවා. කඩෙන් සල්ලිවලට අරන් එනවා. අරන් ඇවිත් ගිටවනවා, අපගේ ගේ මිදුලේ. බොහෝම පරිස්සමින් ගිටවනවා. කාටවත් අත නියන්න දෙන්නෙ නැහැ ඉල්ලුවට දෙන්නේ නැහැ. හැමදාම උදේට වතුර දානවා පොහොර දානවා, වෙන ගස්වල අතු කපනවා අවිච වැටෙන්න. පහුවදාට කිසිම ගහක මලක් පිපෙන්නේ නැහැනේ, අපට හදිස්සිය තිබ්බට. අප දිනපතාම මේ පැලේට ආව වේච කර කර, අර උපාදාන වූ දේ, අප දුටු ලස්සන, අර අනුන්ගේ ගෙවත්තේ දුටු ලස්සන, අපේම ගෙවත්තේ දැකීමේ හිතය තමයි අපේ ඔළුවේ තියෙන්නේ. ඒ නිසයි මේ සියළු කාර්යයන් කරන්නේ. එයට නියමිත කාලයක් ගන්නවා විකසිත වෙන්නට. කිසිම පැලයක් අපේ හදිසියට ආවේග වෙන්නේ නෑ. අපට හදිසි කියා කිසිම පැලයක් දැගලා, දැගලා හදිසි වී, මල් හෝ ගෙඩි ඇති කරන්නේ නැහැ. එයට නියමිත කාලය යනවා. මාසයක්, දෙකක්, තුනක් නියමිත වාරය එන්ට ඕන, දේශගුණය, කාලය, සෘතුව එන්ට ඕන. අපට දැන් මතක නැහැ. මූලදී තිබ්බ හදිස්සිය නෑ දිගටම, ඉන්පසුව වෙන අවශ්‍යතා එනවනේ අපට. තව කොපමණ අවශ්‍යතා එනවද? දැන් මේ ලැයිස්තුවටම තව එකතු කරනවා. හැම තත්පරේම මේ ලැයිස්තුව පුරවනවා. යටින් එකතු කරනවා. ඒ අස්සේ අසනීප වෙනවා, වෙන ගමන් බිමන් යනවා. තව එකතු වෙනවා. තව ඕනෑකම් අනන්තවත් එකතු වෙනවා. ප්‍රමුඛස්ථානය වෙනත් දේවල් වල ලැබෙනවා. එදා නම් ප්‍රමුඛස්ථානය දුන්න මේ මලට, මේ පැලේට, හැමදේටම වැඩිය. කාලයන් සමග, ප්‍රමුඛස්ථානය වෙනත් දේවල් වලට ලැබෙනවා සමහර විට වෙනත් මලක් ආකර්ශණීය ලෙස පේනවා. තාම මේ පැලේ මල් ඇවිත් නැහැ. මෙසේ කාලය ගෙවී, මේ ගහේ මලක් පිපෙනකොට, එය අපට එපා වී ගොස්, එපා වූ දවසක තමයි පිපෙන්නේ. එවිට සතුටක් නැහැ. දීර්ඝ කාලයක් ගිනිල්ලා බලාපොරොත්තුවක් ඉටුවෙන කොට, එහෙම බලාපොරොත්තුවක් අපේ ඔළුවේ තිබ්බද, ආශාවෙන් ගිටියද, ඒ එකක්වත් මතක නෑ. ලොකු සතුටකුත් නැහැ සතුටක් දැනෙන්නේ, බලාපොරොත්තු වූ වෙලාවේම, බලාපොරොත්තු වූ දේ, ඒ වූ ආකාරයෙන්ම ලැබෙන විටනේ. කාලය යන්ට යන්ට ඒ ආශාව ඒ සතුට අඩු වී යනවා. ඒ නිසි තැන වෙනත් දේවල් ඇවිත් පුරවනවා. ඒ පරතරය වෙන ආශාවන් ගෙන් පිරෙනවා.

ඉතින් සමහර විට කළාණා මිත්‍ර වරුනි, අද අපිට ලැබෙන දේවල්, මොනවා ලැබුණත් සමහරවිට මේවා බොහොම අතීතයේ බලාපොරොත්තු වූ දේවල් විය හැකියි. ඒවා අපට මතක නැහැ දැන් අපට අවශ්‍ය වෙනත් දේවල්. එතැන දී අප හිතනවා, ඇයි මට මෙහෙම වෙන්නේ? ඇයි මට මෙහෙම දේවල් ලැබෙන්නේ? ඔය ලැබෙන බොහෝ දේවල් අප මේ සසර ගමනේදී ඉල්ලූ දේවල්මයි. හැබැයි

# “නිවෙන සින”

ඉල්ලු දේවල් ඒ මොහොතේම ලැබෙන්නේ කලාතුරකින්, අනාගතයේ ද්‍රවසක ලැබෙනවා. ඒ ලැබෙන කොට අපට ඒවා ඒපා වෙලා. එයට වඩා දේවල් ඕන වෙලා. මෙයයි දිගටම දිගටම වෙන්කේ සාංසාරයේ. සංසාරයේ අද අපිට ලැබෙන්නේ, අදම ඕනදේ නෙමෙයි. බොහෝම අපත අතීතයේ ඕන වුන දෙයක් තමයි මේ waiting list එකේ මුලට එනකොට ලැබෙන්නේ. එදාට අපට ඒවා ඒපා වෙලා, ඒ හිසා බලාපොරොත්තු වූ දේ ලැබුණාහම සතුටකුත් එනවා. ඒපා වෙලාත් යනවා.

බලාපොරොත්තුවක් ඉටුවුනාම සතුටයි. බොහෝම සතුටයි, ලෝකෙම දිනුවා වාගේ. බලන්නකෝ බලාපොරොත්තුවක් ඉටුවුනාම, විභාගයක් සමත් වුනාම, ගෙයක් හදා ගන්න පුළුවන් වුනාම. නැතිනම් වෙන කවර හෝ බලාපොරොත්තුවක් කාලයක් හීන දැකීමින් සැලසුම් කරමින් සිටි කාරණයක් හැබෑ වුනාම කොපමණ සතුටද? ලෝකෙටම කියනවා, සතුටු සාද පවත්වනවා, බඩගින්න දැනෙන්නේ නෑ, බලාපොරොත්තුවක් ඉටු වුනාම බලන්න. සතුටින් තමන් පිරෙනවනේ, එතකොට බඩගින්න දැනෙන්නේ නැහැ. බඩත් පිරලා, හිස්බව දැනෙන්නේ නැහැ, අසහිප දැනෙන්නේ නැහැ, හිදිමන දැනෙන්නේ නැහැ, කලින් දැනුනේ නැහැ, කලින් ආසාවෙන් යමක් ගැන බලන්න ඉන්න කොටත් ඕවා දැනෙන්නේ නැහැ හැබැයි ඒ දැනෙන්නේ නැත්තේ අතෘප්තිය හිසයි. දැන් සතුටින් ඉන්න කොටත් දැනෙන්නේ නැහැ, පිරිලා තියෙන්නේ. හැබැයි එම අත්දැකීම දිගටම තියෙන්නේ නැහැ. මොකද වෙන්නේ? අර පිරිණා වගේ දැනුන සතුට ටික ටික අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ටික ටික ක්ෂය වෙන්න පටන් ගන්නවා. ක්ෂය නොවන සතුටක්, වැය නොවන සතුටක් අපට කවදාවත් අත්දැකින්න ලැබී නැහැ. හොඳට කල්පනා කරලා බලන්න කවදා හෝ අත්දැකලා තිබෙනවද ගෙවෙන්නේ නැති සතුටක්, වාෂ්ප නොවන සතුටක්, මොනම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් නැතිනම්, කවුරුත් හෝ සම්බන්ධ කර ගෙන වැය නොවන, ක්ෂය නොවන, අහිමි නොවන, අතුරුදහන් නොවන, වාෂ්ප නොවන සතුටක්?, ඒ සෑම සතුටක්ම මුලදී 100 ක් තියෙනවා ටික ටික 99, 98, 97, 96 මෙසේ අඩුවෙවී යනවා. මේ මුල ධර්මයට, මේ සිද්ධාන්තයට යටත් නැති කිසිම සතුටක් නැහැ. අඩු වෙවී, අඩු වෙවී, අඩු වෙවී යනවා. ඒ එක් කරුණක්.

ඒ මොනවා අයිති කර ගන්නත් මුණ පාන්නට වෙන එක කාරණයක් නම්, ලබා ගන්න මොහොතේ දැනුන සතුට, අඩුවෙවී යනවා ඒක දිගටම නම් තියා ගන්න බැහැ, අයිස්ක්‍රීම් වගේ. අයිස්ක්‍රීම් මුලින්ම හයිට් තියෙනවා. නමුත් ටික ටික දියවෙවී යනවා. දිය වෙන්නේ නැති අයිස්ක්‍රීම් එකක් කාටවත් කන්ට බැහැ අයිස්ක්‍රීම් කියන්නේ දිය නොවුනු අයිස් විදිහට තියන දෙයකටනේ, නමුත් බලන්න, ඔබ ස්පර්ශ කළ සැනින්ම කුමක්ද වන්නේ? ඒ ශීතකරණයේ තියනකන් ඒ විදිහට තියෙයි. හැබැයි අල්ල ගත් ගමන්ම, අල්ලා ගැනීම තියාම අයිස්ක්‍රීම්

නොවන දෙයක් බවට පත්වෙව් යනවා. අල්ල ගන්නෙ නැත්නම් අයිස්ක්‍රීම් එකක් විදියට තියෙයි අර ශිතකරණය ඇතුළේ. මේ තමයි ස්වභාවය යමක් තමන්ගේ කරගන්නවා ද මගේ කරගත් මොහොතේම. එය තිබුණා වූ ස්වභාවයෙන්, අන්‍ය වූ ස්වභාවයකට පෙරලෙන්නට පටන් ගන්නවා. එසේ පෙරලෙයි කියලා සිතා නෙමෙයි මේක තමන්ගේ කරගත්තේ, තිබුණු විදිහට අප කැමති නිසා. ඒ ආකාරයටම අවශ්‍ය නිසා. හැබැයි මෙතන අපට නොපෙනෙන, නොතේරෙන, නොදකින සිදුවීමක් තියනවා කුමක්ද ඒ දෙය තමන්ගේ කරගැනීම නිසයි, තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි තියෙන්නේ නැත්තේ, එයයි. අපට තේරුම් ගන්නට අමාරුම දෙය. නොතේරුම් ගැනීම නිසා අප ඒවාට බණිනවා. අනිත් අයට බණිනවා අපට ඕන විදිහට ඉන්නේ නැහැ. ඔහොම නොවෙයි මුලදි හිටියේ හැම දේටම අප දොස් කියනවා. වාහන වලට බණිනවා, ගන්න කොට මෙහෙමයි දැන් එහෙම නෙමෙයි. හැම දේටම.

ඒවාගේ කිසි වැරැද්දක් නැහැ. වැරැද්ද තියෙන්නේම උපාදානයේ. උපාදානය කියන්නේ තමන්ට ගැටගහ ගත්තද කිසිවක්, ඔබට ඕන විදිහට තියෙන්නෙ නැහැ. යමක් ඔබට ඕන විදිහටම තියා ගන්න ඕන නම්, එය ඔබේ කරගන්නට එපා. ඒ තියන තැන තියෙන්නට හරින්න. එවිට ඒ තියන විදිහට තියෙයි. භෞතික වෙනසක් නෙමෙයි වෙන්වෙන්නේ මෙතැන. අපේ අත්දැකීම් වල වෙනසක් වෙන්නේ. මේ සතුට අඩුවෙව් යනවා. අල්ල ගන්නොත්, ඒ අල්ලගත් සෑම දේටම මේ කාරණය සාධාරණයි, අල්ලගත් හැමදේකටම. අල්ල ගන්නේ සතුටින් හැබැයි ඉන්පසු සතුට අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. එසේ ගොස් තව දුරටත්. ඒ දෙයින් ඔබ සතුටු නොවන තැනකට එනවා. තව දුරටත් ඒ දෙයට බැහැ, ඔබව සතුටු කරන්නට. තිබුණු හැකියාව නැතිවී ගොස්. ඔය බැටරියක් අරන් බලන්න. ඒ බැටරිය විදුලි පත්දමකට සම්බන්ධ කළාම මුලදීම පූර්ණ ආලෝකයක් දෙනවා නේ? දීප්තිමත් ආලෝකයක් දෙනවා. ඒ බැටරියට පුළුවන් උපරිමයෙන්ම දෙනවා ශක්තිය. දිගටම පත්තුවෙලා තිබුණොත් කුමක්ද වෙන්නේ? එන්න එන්නම එලිය අඩුවී ගොස් දවසක නිවිලාම යනවා. ආයි නෑ? දැන් කොපමණ ඉල්ලුවත් දෙන්නට දෙයක් නෑ බැටරියට. මෙයයි ස්වභාවය. ඒ ස්වභාවය, හැම සිදුවීමක් එක්කම අප අත්දකිනවා. අප බැටරියට බණිනවා. අනිත් අයට බණිනවා. අපටමත් බැණා ගන්නවා. හිත නරක් කර ගන්නවා “ජාති පව්වයා ජරා මරණං, ශෝක, පරිදේව, දුකි දෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති” ඔන්න යමක් තමන්ගේ ලෝකයේ පහළ කරගත්තද, යමක් කිව්වහම ඕනෑම දෙයක් ආශාවෙන්, ලොකු බලාපොරොත්තු තියාගෙන, ලස්සන හිත දකිමින්. ඕනෑම දෙයක්, තමන්ගේ ලෝකයේ පහළ කර ගන්නවද, එයයි ‘ජාති’ කියන්නේ, එසේ පහළ කරගත් දෙයට කුමක්ද වෙන්නේ? ඒ දෙය ඒ උපන්න විදිහටම තියෙන්නේ නැහැ. කිසිම කෙනෙකු උපන්න විදිහට

## “නිවෙන සින”

ඉන්නේ නැහැනේ. වෙනස් වෙනවා ඒ ලස්සනට උපන් දේ, මහළු වෙනවා “ජාති පව්වයා ජරා” ඒ ලස්සන අඩු වෙච්චි යනවා. දිජ්නිය අඩු වෙමින් යනවා ආලෝකය කෂය වෙමින් යනවා, ඕනෑම දෙයක රස අඩුවෙච්චි යනවා, මිහිරි අඩු වෙච්චි යනවා. එසේ ගොස් “ජාති පව්වයා ජරා මරණං” නැති වෙලාම යනවා. ඒ දෙය නෙමෙයි, ඒ දෙයින් ලැබූ සතුටක් තිබුණානේ එය නැති වී යනවා. අර බැටරිය වගේ. ජේන්න තියනවා, ඒ බරම තමයි, හැබැයි දැන් එයින් කිසිම විදුලියක් එන්නේ නැහැ, අන්න මැරිලා. අප කියනවා බැටරිය මැරිලා. බැටරිය එහෙමම තියනවා. ඒත් නැහැ දැන් ආලෝකයක් දෙන්න හැකියාවක්. සතුටක් නැති තැනකට එනවා, ඒ පුද්ගලයා එහෙමම ඉන්නවා ඒ වාහනය එහෙමම තියනවා, රස්සාව එහෙමම තියනවා ගෙදර එහෙමම තියනවා, ඉඩම් ඒ සියල්ල, එහෙමම තියනවා, නමුත් දවසක් එනවා, ඒ දෙයින් තව දුරටත් සතුටක් නොලැබෙන. ‘මරණං’ එවිට කුමක්ද අපට වන්නේ? අප නවතින්නේ නැහැනේ මෙයයි ස්වභාවය කියා. ‘ශෝක පරිදේව’ ‘ශෝක පරිදේව’ අප හිත ඇතුළෙන් හුල්ලනවා. සතුට අඩුවීම, සතුට අඩුවීම පමණක් නොවෙයි, පුශ්න වැඩි වෙච්චි යනවා. ඕනෑම දෙයක් තමන්ගේ කරගන්නේ එයින් තමන්ට වාසියක් තියන නිසා, එයින් තමන්ට ප්‍රයෝජනයක් තිබෙන නිසා, තමන්ගේ කරගන්නට පසු ඒ දෙය වෙනුවෙන් තමන්ට වෙනසෙන්න වෙනවා. ඇත්ත ඒකනේ. ඕනෑම දෙයක් තමන්ගේ කරගන්නේ, තමන්ට ප්‍රයෝජනයට ගන්න. හැබැයි තමන්ගේ කරගත් පසුව බලන්න. ඔබට ඒ වෙනුවෙන් ජීවත් වෙන්න වෙනවා, ඔබට ඒ වෙනුවෙන් උපයන්න වෙනවා. වියදුම් කරන්ට වෙනවා, කාලය නාස්ති කරන්ට වෙනවා. මහන්සි වෙන්න වෙනවා. එසේ කැප කිරීමේ කළත් අර බලාපොරොත්තු වූ සතුට වැඩිවෙන්නෙ නම් නැහැ. අඩු වෙච්චි, අඩු වෙච්චි යනවා, අඩුවෙන්න, අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න, වැඩියෙන් වියදුම් කරන්න වෙනවා. ඒ දෙය වෙනුවෙන් වඩ වඩාත් කාලය යොදවන්න වෙනවා, සතුට අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න. වාහනයක් අරන් බලන්න මුලින් වියදුම් කරන්නට වෙන්නේ නැහැනේ, අලුත් ගත්ත වාහනයට, සතුට වැඩියි හොඳටම හැබැයි, එන්න එන්නම සතුට අඩුවෙන කොට, වාහනය පරණ වෙන කොට වියදුම් කරන්ට වෙනවා වැඩියෙන්. වැඩියෙන් ඔබට කාලය ගත කරන්නට වෙනවා ඒ වාහනය වෙනුවෙන්, මේ තමයි ඇත්ත. ඇයි අපට මේ ඇත්ත ජේන්නේ නැත්තේ? අපට කුමක්ද වෙන්නේ? ‘ශෝක’ අප හිත ඇතුළෙන් හුල්ලනවා, ජේන දෙයක් නෙවෙයි, ශෝක කියන්නේ, හිත ඇතුළෙන් අර උපාදාන කරගත්ත කෙනා, තමන්ගේ කියා බාරගත් කෙනා, හිත ඇතුළෙන් ශෝක කරනවා. කාටවත් කියන්නේ නැහැ, හැබැයි අභ්‍යන්තරයේ තියෙන්නේ දැන් සතුටක් නෙමෙයි, ශෝකයක්. එසේ ශෝකය සඟවා ගත හැකි සීමාවක් තියනවා, ඕනෑම කෙනෙකුට, ඒ සීමාව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්, නමුත්

සීමාවක් තියනවා. ඒ සීමාව ඇතුළේ අප ශෝක කර කර ඉන්නවා, කවද හෝ විසඳෙයි. මට තිදහසක් ලැබෙයි කළින් තිබ්බ තැනටම මට එන්න පුළුවන් වෙයි. නමුත් එම අභිලාශයන් බොදව් යනවා. සීමාව ඉක්මවා යනවා. ඒ ශෝකය දෙදරා එළියට එනවා ‘පර්දේව’. ‘පර්දේව’ කියන්නේ අඩනවා, වැළපෙනවා. අර අභ්‍යන්තර ශෝකය පිටාර ගලනවා. එවිටයි අනිත් අය දන්නේ. පර්දේව අවස්ථාවේ දී තමයි අනිත් අයට දැනගන්න ලැබෙන්නේ. දැන් මුණෙන් පේනවා, ඇස් දෙකෙන් පේනවා, කථාවෙන් පේනවා, කෑම කන විදිහෙන් පේනවා, ඇවිදින විදිහෙන් පේනවා මේ හැම දෙයකින්ම තමා තුළ ඇති අපේක්ෂා හංගන්වය එළියට එනවා. ‘පර්දේව’ වුවිට වන්නේ කුමක්ද? කායික වශයෙන් දුක් විඳිනවා. ‘දුකඩ’. ‘දුකඩ’ කියන්නේ කායික වශයෙන් විඳීම. නින්ද යන්නේ නැහැ නින්ද අඩුවෙනවා. ලෙඩ හැදෙනවා, කායික වශයෙන්, දැන් නැවතත් බඩගින්න දැනෙන්නේ නැහැ කෑවට දිරිවන්නේ නැහැ කලින් වගේ වැඩ කරන්න බෑ. මහක හිටින්නේ නැහැ. ඉගෙන ගන්න බෑ, ‘දුකඩ’ ලෝකයම අදුරු වී යනවා. ඒ නිසා ‘දෝමනස්ස’ ඒ නිසා Depress වෙනවා. දෝමනස්සට විශාදයට පත්වෙනවා. කිසිම දේක සතුටක් නැ. ඒ දෙය විතරක් නෙමෙයි. කිසි දෙයකින් සතුටක් දැනෙන්නේ නැති තැනකට එනවා. එක් දෙයක් වැරදුනාහම බලන්න. වැරදුනේ එක දෙයයි. අනිම වුණේ එක් දෙයයි. නමුත් එක් දෙයක් අනිම වුනාම අප වැටෙන්නේ. අහස්මාළිගාවේ ඉහළම තට්ටුවකින් තමයි පහළට වැටෙන්නේ. කොපමණ ඉහළට අහස්මාළිගාවක් හදාගෙන ගිටියද, ඒ මට්ටමට වේදනාව වැඩියි. කිසිම දෙයක සතුටක් නැති තැනට එනවා. ඒ අනිත් දේවල් ඔක්කෝම හොඳයි. දැන් විභාගයක් බලන්න, විභාගයෙන් අසමත් වුනහම. අර වෙනදා සතුටු වුණු කිසිම දෙයක සතුටක් නැහැනේ. ඒවා තිබූ ලෙසම තියනවා. නැතිවුණේ එකයි. ඒ තමයි ‘දෝමනස්ස’ විශාදයේ, අවපීඩනයේ හැටි. කිසිම දෙයක්, නිසා පීවත්වී වැඩක් නෑ කියා ගිනෙන තැනකට වුවත් එන්ට පුළුවන්.

මේ තමයි වක්‍රය. සතුටින් පටන් ගෙන, සතුටුදායක අත්දැකීමක් ලැබුවා. ඒ අත්දැකීමට අප ආශා කළා, ඒ සතුටුදායක අත්දැකීම ලබා ගැනීමට උදව් වූ දෙයට, මානසිකව සමීපවී, මනසින් ග්‍රහණය කරගෙන, එයත් සමග හීන දකිමින්, සැලසුම් හඳුමින්. එය තමන්ගේ කරගෙන, හැබැහින්ම, මේ ආ ගමනේදී ඔය අශ්‍රයන් අත්දකින්න වෙනවා. ඔතනින් නවත්වන්න බැහැ අපට, ශෝක, පර්දේව, දුකඩදෝමනස්ස වෙනකල් අත්දකින්න වෙනවා. දුකට අත්දැටුවාට පසු අන්තිමට, කුමක්ද ඉතිරි වෙන්නේ? ශේෂය මොකක්ද? “උපායාසා සමිභවන්ති” ඉතිරි වෙන්නේ වෙහෙස පමණයි. උපායාසය කියන්නේ නිකන් මහන්සියක නෙමෙයි, ‘ආයාසයෙ, උප දැඩි, ආයාසයක් ඉතිරි වෙන්නේ. දැන් සිතෙනවා මේකටද මෙපමණ මහන්සි වුණේ? බලන්න ඔය සිතුවිල්ල එන්නේ

## “නිවෙන සින”

නැද්ද? මේ ටිකටද මෙපමණ වෙහෙසුණෝ? වියදම් කළේ. දිවිවේ, හිතෙනවා. දොමනස්සයට පත් වුණාම හිතෙනවා’ මේකටද මෙවිටර මහන්සි වුණෝ? මේකද පීචිනේ කියන්නේ? ඉතිරි වෙන්නේ වෙහෙස විතරයි. “උපායාසා සමභවන්ති ඒව මේතස්ස කේවලස්ස, දුක්ඛකන්ධස්ස, සමුදයෝ හෝති” මෙන්න මේ ආකාරයටයි අප දුක් කන්දක් හදාගන්නේ, මෙන්න රටාව “ඒව මේ තස්ස කේවලස්ස, දුක්ඛකන්ධස්ස, සමුදයෝ හෝති” මහා දුක් කන්දක් ඇති කරගන්නේ මේ විදිහටයි. ඇති වෙන්නේ මේ අයුර්නුයි.

මේ ගැන තව මෙතෙහි කර බලන්න. මෙය අතර මැදින් නවත්වන්න බැහැ. වෙනවාමයි ‘හව’ කියන්නේ වීම.

‘භාවනා’ කියන්නේ ‘වීම’ නෙවෙයි, සිතා මතා, සිතියෙන් සවිකද්දුණාකව, කිරීම. අවිකද්දුණාකව නෙමෙයි. සිතියෙන් සවිකද්දුණාකව. අනවධානයෙන් නෙමෙයි සාවධානවම. මේ සිද්ධි වෙන දේ දැකීම හා එය වෙනස් කර ගැනීම. ‘හවති’ කියන වචනෙයි ‘භාවනා’ කියන වචනෙයි අහසට පොළව වගේ. මට කියන්නට අවශ්‍ය වුනේ භාවනාව පුරුද්දට වෙන්න දෙන්න එපා. දැන් භාවනා කරන වෙලාව, මේ භාවනා කරන තැන. පුරුද්දට, අප පුරුදු වෙලාවට එනෙන්නට යනවා. පුරුද්දට, අප පුරුදු වූ ඉරියව්වේ වාසිවෙනවා, වාසිවූ ගමන්ම අප පුරුදු වී තිබෙන ක්‍රමය හිතට එනවා. ඉතින් ඒ ඔස්සේ අප යනවා, අප හිතනවා අප භාවනා කළා කියා, නෑ ඒ භාවනාව නෙමෙයි. භාවනාව කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබ දැනුවත්ව කරන දෙයකට නොදැනුවත්ව නොවෙයි. මොහොතින් මොහොත දැනුවත්ව, නැවුම්ව, ඒ මොහොත තුළ පීචිත් වෙමින්, මේ සංසාරික පුරුද්ද කැඩීමයි. සංසාරික පුරුද්දට මතුවන්නට ඉඩ නොදී සිතිය සහ අවධානය ඒ පුරුද්ද වෙනුවට ආදේශ කිරීම.

අප ඊයෙන් කටා කළා මේ කාරණා ඕනෑම දෙයක් පුරුදු කරගන්නේ අප තරහා ගන්නට පුරුදු වුණෝ අප මයි. තරහා කියන්නේ පුරුද්දක ප්‍රතිඵලයක්. හැබැයි, අපම පුරුදු කළ තරහා, අද අපවම යට කරමින් නැගී සිටිනවා, ඒ තමයි ස්වභාවය. ඔය ඕනෑම දෙයකට ඔබව අවශ්‍ය වෙන්නේ ඒ දෙය පුරුද්දක් බවට පත් වනතුරු පමණයි. එතකල් තමයි, ඔබ එය පුරුදු කළ යුත්තේ. ඉන්පසු, එය ඔබේ පුරුද්දක් බවට පත් වූ පසු එය බලවත් වෙනවා. පුරුදු කළ නැතැත්තා දුර්වල වෙනවා. ඒ නිසා දැන් තරහා ප්‍රබලයි. අප දුර්වලයි. දුක ප්‍රබලයි, අප දුර්වලයි අපමයි දුක් වෙන්නට පුරුදු වුයේ. අපමයි කෝප වෙන්නට පුරුදු වුයේ. දැන් පුරුදු කළ අපට කුමක්ද වී තිබෙන්නේ? අප විසින්ම ඇති කරගත් පුරුදු වලට අපට දැන් යට වෙන්නට වෙලා, අපව අහිබවා, අපේම පුරුදු අපව පාලනය කරනවා.



සිතියෙන් කරන්නේ කුමක්ද? ඉතාම වැදගත්, කළයාණ මිත්‍ර වරුනි, මෙය ඉතාම වැදගත්. සිතියෙන් කුමක්ද කරන්නේ? ඔබ ඉඩ දුන්නොත් පුරුද්දකට මතු වෙන්න. ඒ එක තත්පරයෙන්, එක සිදුරෙන්, සමස්ත සංසාරික සාගරයම, ඔබ තුළට කාන්දු වෙනවා, ඔය වක්‍රය කරකෙනවා මයි. මුලින් කියූ වක්‍රය අනිවාර්යයෙන්ම කරකෙනවා. එක් බිංදුවකට ඉඩ දුන්නොත්, වේදනාවකට, වින්දනයකට ඇලුනොත්, ඉන්පසු සංසාර වක්‍රය නවත්වනවා නම් බොරු, අනිවාර්යයෙන්ම ඔය රවුම කරකෙන්න වෙනවා. කරකවනවා. ඔබ අඩිය තිබ්බොත්, ඒ සංසාරික වක්‍රය නමැති Merry-go-round එකට ඉතින් ඔය රවුමම කරකැවෙනවා. ඒ රවුමම කරකෙන්න වෙනවා. හිතුණු තැනකදී අයින් වෙන්න බෑ. ඒ නිසා සිතියෙන් ඉන්න. අවධානයෙන් ඉන්න. ඒ අවධානයෙන් සිටීම නමයි භාවනාව. එවිට ‘නවය’ සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. පුරුද්දට කිසිවක් විමට ඉඩක් නැහැ. පුරුද්ද නෙමෙයි තීරණය කරන්නේ කුමක්ද විය යුත්තේ කියා, මොකක්ද කරන්ට ඕන, ඔබයි, සිතියයි තීරණය කරන්නේ.

නැම දෙයක් දිනාම අලුතින් බලන්ට. මෙතෙක් කාලයක් දුටු ආකාරයට, පෙරේදා ඇසූ පරිදිම, උපන් දවසේ සිට අද වනතුරු අනුභව කළ ලෙසට, අදත්, අහන්ට, බලන්ට, හිතන්න, කන්න යන්න එපා, ඊයේ වනතුරු එසේ සිටියා, එයට කමක් නැහැ. අද වෙහස් කර ගන්න. සිතියෙන් කරන්නේ එයයි. අද, අද ඔබ අලුත් මනුෂ්‍යයෙකු බවට පත් කරනවා. අද, මේ මොහොතේ ඔබ නැවුම් මිනිසෙකු බවට පත් කරනවා. ඊයේ සිටි කෙනා නෙමෙයි. ඊයේ සිටි කෙනා විදිහට ඉන්න ඕන නම් භාවනාවක් අවශ්‍ය නෑ ‘නව’ කියන්නේ එයයි. ඊයේ හිටිය කෙනා, ඊයේ යම්සේ තරඟ ගත්තද, ඊයේ යම්සේ දුක් වුනාද, යම්සේ ඇඩුවද, යම්සේ සතුටින් උඩ පැන්නද ඒ විදිහටම අදත් උඩ පතින්න ඕන නම්, අදත් අඩන්න ඕන නම්, භාවනාවක් අවශ්‍ය නෑ. භාවනා අවශ්‍යවෙන්නේ අලුත් කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නයි. අලුත් කෙනෙක්. හිටිය කෙනා නෙමෙයි, අලුත් කෙනෙකු සේ උපදින්න. උපදින්නට පුළුවන් අලුත් කෙනෙකු සේ මේ ජීවිතය තුළම, එතකොට අලුත් කෙනෙක් සේ ඉපදුනාහම, හිටිය කෙනා නෙමෙයි අලුත් කෙනෙක් සේ ඉපදුණාම කියනවා ආර්ය ජාතියේ ඉපදුණා කියා. “අරියාය ජාතියා ජානෝ” ආර්ය ජාතියේ උපන්නෙහිය. උපදින්නට පුළුවන් ආර්ය ජාතියේ. අලුත් කෙනෙකු, ආර්ය පුද්ගලයෙක් සේ උපදින්න. ආර්ය පුද්ගලයෙක් සේ කියන්නේ, යටාර්ථයත් සමඟ ජීවත්වන කෙනෙකු ලෙස උපදින්න, එසේ ජීවත් වෙන්න. අනාර්ය කියා කියන්නේ, අර තමන් හදාගත් ලෝක ඇතුළේ අභස්මාලීනා ඇතුළේ, කැඩෙන බිඳෙන, මැරෙන දේවල්, කැඩෙන්නේ, බිඳෙන්නේ, මැරෙන්නේ නැහැ කියා, හිනයක් හදාගෙන ඒ හිනය තුළ ජීවත් වෙන අයට තමයි අනාර්ය කියන්නේ, අප

# “නිබන්ධන සිත”

ඉන්නේ එසේයි. පහත් කිරීමක් නොවේ. අපේ ස්වභාවය. පුහුදුන්, පෘථග්ජන. එතකොට අනාර්ය පුද්ගලයෙකු විදිහට තමයි අප මේ හැම දුකක්ම විදින්නේ. මේ වකුසේ දිගටම, දිගටම යන්නේ. කැඩෙන්නේ නැහැ, බිඳෙන්නේ නැහැ, මැරෙන්නේ නැහැ, වෙනස් වන්නේ නැහැ, තරහ වෙන්නේ නැහැ කියා අප තරහ වෙන දේවල්ම අරගෙන, මැරෙන දේවල්ම අරගෙන දුක් විදිනවා. ඒ තමයි අනාර්ය චින්තනය. මැරෙන කෙනෙක්. හැබැයි අප හිතනවා මැරෙන්නේ නැහැ. කිලිටි වෙන දෙයක්, නමුත් අප හිතනවා කිලිටි වෙන්නේ නැහැ. යථාර්ථයෙන් පිට සිතීමයි, අනාර්ය චින්තනය කියන්නේ. යථාර්ථයෙන් පිට හිතනවා, හැමෝම ළඟ ඒ අනාර්ය සිතුවිලි තිබෙනවා. අනාර්ය චින්තනය, පෘථග්ජන හැම දෙනා ළඟම තියෙනවා. පෘථග්ජන නම් ඒ විදිහටයි හිතන්නේ, අප දන්නවා. සියළුම දෙනා මැරෙන්නවා. නැමෝම මැරෙන්නවා. පත්තරයක් අරන් බලන්න මරණ දැන්වීමක් බලන්න. කවුරුත් පුදුම වෙන්නේ නැහැනේ මරණ දැන්වීමක් බැලුවා කියලා. 100ක් එකට මැරුණා කියලා අහන්න වෙනවා රූපවාහිනියෙන්, 200 ක් එකට මැරුණා කියා අහන්න ලැබෙනවා, එවිට අපේ හිතේ කම්පාවක් එනවා. අර මනුෂ්‍යයවර්ගයාට නියත ආශාව නිසා. හැබැයි අප පිළිගන්නවා මේ තමයි ඇත්ත. මේ තමයි ස්වභාවය. නමුත් ඒ දෙයම තමන්ගේ පුද්ගලික ලෝකය ඇතුළේ සිදුවූ කල්හි කුමක්ද වෙන්නේ බලන්න. තමන්ගේ ලෝකය ඇතුළේ ඉන්න කෙනෙකුට ඒ යථාර්ථයට මූණ දෙන්න වුනොත්, එතකොට පුදුම වෙනවා. අප පපුවේ අත් ගහගන්නවා, වැලපෙනවා. අනේ අපොයි කියනවා, මොකක්ද මේ වුනේ, එහෙම වෙන්න බැහැ. තමන්ගේ ලෝකය තුළ අප වැටක් ගහගෙන මේ එකම ලෝකය. එකම ලෝකයේ අප වෙත් කරගෙන තියනවා, පුංචි වැටකින්, මෙන්ම මගේ ලෝකය, හරියට ඔය රවුමක් ඇඳගන්නේ, කවකටුව තබා රවුමක් ඇඳිනවනේ එතකොට කේන්ද්‍රය ‘මම’, ‘මම’ කියන කේන්ද්‍රය වටේට ඇඳගන්නවා රවුමක්. ‘මම’ කේන්ද්‍රකරගෙන සිටින හැම දෙනාම මගේ, තියෙන්නේ මගේ දේවල්. පුද්ගලයන් ඉන්නවා, මගේ කරගත් දේවල් තිබෙනවා. ඊළඟට ඔය තනතුරු, තත්ත්වයන් ඒවා තියනවා. භාවනා තත්ත්වයන් වුවත් මගේ කර ගත්තොත්, මගේ ධ්‍යානය, මගේ මාර්ගඵල එහෙමත් කියනවා. කුමක් වුව තමන්ගේ කරගත් ලෝකයෙහි තමනුයි කේන්ද්‍රය පුංචි රවුමක් ඇඳගෙන ඒ රවුම ඇතුළේ ඉන්නවා. තමනුත් ඉන්නවා තමන්ගේ අයත් ඔය රවුමේ ඇතුළේ තමයි තියන් ඉන්නේ. ඒ අය කොහේ හිටියත්. මෙතනම ඉන්න ඕන නැහැ. කොහේ හිටියත්, තමන්ගේ ලෝකය තුළයි ඉන්නේ, ඉතින් ඒ රවුමෙන් පිට ඉන්න අයට මොනවා වුවත් අපට එපමණ දැනෙන්නේ නැහැ. එවිට අප කියනවා ඒ තමයි ස්වාභාවය, ලෙඩ වෙනවා එයයි ස්වභාවය. පිළිකාවකින් නැතිවුණා ඒ තමයි ස්වාභාවය. හැබැයි අර රවුම ඇතුළේ, තමන් කියන වෘතය ඇතුළේ,

තමන්ගේ ලෝකය ඇතුළේ ඉන්න කෙනෙකුට හෝ නියත දෙයකට මොනවා හෝ සිදුවුනොත්, එය කේන්ද්‍රයට දරණු විදිහට බලපානවා. මුළු කේන්ද්‍රයම දෙදරා යනවා. තමන් හඳුනාගත් රවුම ඇතුළේ නියත දෙයකට යථාර්ථය දුෂ්ඨ කළොත් යථාර්ථය දුෂ්ඨ කරනවාමයි. හැබැයි එය අපට දැනෙන්නේ අපගේ කෙනෙකුට හෝ අපටම සිදුවුනොත්. එකම සිදුවීම මේ දෙපැත්තේම වෙන්නේ? වෙනස කුමක්ද?, මගේ දේවල් වලට එහෙම වෙන්නේ නැහැ, කියන මෝඩ විශ්වාසය අප ඇති කරගෙන තියනවා. ඒ තමයි අනාර්ය වින්තනය. පෘථග්ජන. පෘථග්ජන කියන වචනේ තේරුම වෙන්න කර ගන්න කෙනා ‘පෘථං’ කියන්නේ වෙන්කරගෙන තියනවා. සමස්ත ලෝකෙන් කොටසක් වෙන් කරගත් කෙනා. වෙන් කරගත් ඒ කොටසින් බලාපොරොත්තු වෙනවා යථාර්ථයට පටහැනි සුවිශේෂී හැසිරීමක්. යථාර්ථය කුමක්ද? වචනවා. මෙහෙට වැස්සොත් තමයි අපට ප්‍රශ්නය. යථාර්ථය නම් ලෙඩ වීම. එයයි යථාර්ථය, හැබැයි මේ රවුම ඇතුළේ ඉන්න අය ලෙඩ වුනොත් තමයි දුක. ඒ අය ලෙඩ වෙන්න හොඳ නැහැ, ඒ අය වයසට යන්න හොඳ නැහැ. ඒ අය මැරෙන්න හොඳ නැහැ. අපත් ඇතුළුව මේ පෘථග්ජන නිරකුචුව ඇතුළේ සිටින අය අපරාමර වියයුතුයි. මේක හැදුවේ කවුද? වෙන කවුරුත් නෙමෙයි දෙවියන්වහන්සේ නෙමෙයි, මහා බ්‍රහ්මයා නෙමෙයි, මාරයා නෙමෙයි.

මෝඩකම විසින් හඳුනාගත් පෘථග්ජන නැමැති සිරකුටිය ඇතුළේ ඔබත් මාත් සංසාරික සිරකරුවන් සේ දුක් වින්දා ඇති කියා හිතෙන්නේ නැද්ද? එය අඩම්බරයට කාරණයක්ද? අහංකාරයට කාරණයක්ද? දුක් විදිනවා කීම ආඩම්බර වෙන්න දෙයක්ද? අහංකාර වෙන්ට දෙයක්ද? නැහැ ඒ නිසා මේ යථාර්ථය තේරුම් ගන්න. ආර්යය වින්තනයට එන්න. අවබෝධ කරගන්න. පොත් කියව්වා කියා ඇත්ත අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ. කෙළවරක් නැතිව ඇහුවා කියාත් ඇත්ත අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ. දකින්න දැක්කොත් පමණයි ඇත්ත අවබෝධ වෙන්නේ, දකින්නට නම් හොඳ සිහි නුවණක් තිබිය යුතුයි. කලබල හිතකට පේන ඇත්ත කුමක්ද? මොනවත් පේන්නේ නැහැනේ. අප වාහනයක ගමන් කරනවිට පේන්නේ මොනවාද? කිසිදෙයක ස්වභාවය පේන්නේ නැහැනේ. බොඳවෙලා වගේනේ. වේගය වැඩි වෙන්න, වැඩි වෙන්න සියල්ලම වේගයෙන් අපව පහුකරගෙන යනවා සේ පේන්නේ. කවුද පහුකර ගෙන ගියේ හඳුනාගන්නට බැහැ. ගෙයක්ද පහුකරේ හඳුනාගන්නට බැහැ, කඩයක්ද පසුකළේ හඳුනාගන්නට බැහැ, වේගය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න සියල්ල මායාවක් බව පත්වෙනවා. ඒ නිසා වේගවත් මනසට, ආවේගශීලී මනසට, යථාර්ථය පේන්නේ නැහැ ‘අසමාහිතෝ’ සමාහිත නැති හිත, සිහි නුවණ නැති නොසන්සුන් මනසට ඇත්ත දකින්න බෑ ‘සමාහිතෝ හෝති’ සන්සුන් වූයේ, තැන්පත් වූයේ. ‘යථා

# “නිවෙන සින”

භූතං’ පවත්නා ස්වභාවය, යමක් හරියට සිදුවන ආකාරය ‘ජානාති’ දැන ගන්නේය ‘පස්සති’ දැකින්නේය. සන්සුන් වූයේ ‘සමාහිතෝ හෝති’ යථා භූතං ජානාති, පස්සති’ සන්සුන් වූයේ තැන්පත් වූයේ, හිශ්වලවූයේ, යථාථිටය, යථා ස්වාභාවය, ඇති සැරිය, යමක් හරියට සිදුවන ආකාරය, සිදුවන ස්වභාවයෙන්ම දැන ගන්නටත් පුළුවන්, දැකින්නටත් පුළුවන්.

අන්ත ඵබද වූ සියුම් වූ සිහි නුවණක් ඇති කර ගන්නටයි අප මේ පුහුණු වෙන්නේ. මොනවත් තනතුරක් ගන්ට නෙමෙයි. තත්ත්වෙකට නෙමෙයි. පට්ටමක් ගතගන්න නෙමෙයි මේ ඇත්ත දකින්න. ඇත්ත නොදුටු නිසා ඔබත් මාත් ගණන් කරන්නට බැරි තරම් වාර ගණනක් කෝප වූවා. කෝප වූ වාර ගණන කාටද මතක? ගණන් කරන්න බැරි වාර ගණනක් අප ශෝක කළා. අප දෙගොල්ලෝම කථා කරන මාත්, ඇහුම්කන් දෙන ඔබත්. අපමණ වූ වාර ගණනක් කම්පා වූවා. ඇදගෙන වැටුණා, ඇඳුවා. ඒ තමයි ඇත්ත. ඒත් එයම නෙමෙයි ජීවිතයේ ස්වභාවය. අප හිතනවා ඒ තමයි හැටි. උපන්නොත් දුක් විඳින්නට වෙනවා. ඵබද හිතියක් නැහැ. ජීවිතය දුකයි කියා බුදු දහම කොහේවත් කියා නැහැ. බුදුන්වහන්සේ දේශනා නොකළ දෙයක් අරගෙන, දුක් විඳීම සාධාරණ කර ගන්ට එපා. බුදු දහම කොහේවත් කියා නැහැ, ජීවිතය දුකයි කියා, මමත්වයෙන් අල්ල ගත්තොත් හීන දකිමින් හිටියොත්, දුක විඳින්නට වෙනවා, උපාදානයි දුක, උපදාන ස්කන්ධය දුකක් විඳිනට කියා තිබෙනවා මිසක්, පංචස්කන්ධය දුකක් විඳිනට බුදු දහමේ කොහේවත් කියා නැහැ. ඒ දෙක වෙන් කර ගන්න. පංචස්කන්ධය දුකක් විඳිනට බුදු දහම අවධාරණය කර නැහැ. හැබැයි උපාදාන ස්කන්ධයයි දුකක් විඳිනට කියන්නේ. ජීවිතය නෙමෙයි දුක. ජීවිතයට දෙන්න බැරි දේවල්, දෙන්නට පුළුවන් කියා අප හීන හදාගෙන, බදා ගෙන සිටීමයි දුක. ඒ නිසා ජීවිතය තේරුම් ගන්න, ජීවිතයේ සීමාව දැකින්නට. ජීවිතයක් ඇතුළේ සිටින විට, මුහුණ පාන්න සිදුවන දේවල් උපේක්ෂා සහගතව පිළිගන්න. විරුද්ධ වෙන්ට යන්ට එපා, ඒවා පිළිගන්න, වෙනස් කරන්න බැරි දේවල් පිළිගන්න උපේක්ෂාවෙන්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දුකට නැවතුම් තිතක් තියන්න. කෝපයට නැවතුම් තිතක් තියන්න, ශෝකයට, කඳුලට, දොම්නසට නැවතුම් තිතක් තියන්න කාලයයි මේ.

හැබැයි අද පහුවුනොත්, අප අදත් ප්‍රමාද වුනොත් නම් ආයි දවසක් ලැබෙන එකක් නැහැ. කාටද කියන්න පුළුවන්. ඒ නිසයි අප්‍රමාදය දහමේ අගය කර තිබෙන්නේ, ප්‍රමාද වූ කෙනා මැරුණා වගේ තමයි. යළිත් දවසක් එන එකක් නැහැ. ‘අප්පමාදෝ අමත පදං, පමාදෝ මච්චිනෝ පදං’ කල්දාන කෙනා මරණයට සමීප වෙනවා. එයාට ජීවත් වෙන්න වෙලාවක් නැහැ. ඒ නිසා මේ මොහොතේ දකින්න, මේ මොහොතේ සිදුවෙන දේ, සිදුවන ආකාරයෙන් දකින්න, දේවල් සමග දුවනවා වෙනුවට, අහස්මාලිගා හදා ගන්නවා වෙනුවට. සිහියෙන් දැකීමයි භාවනාව. සිහියෙන් හිටියොත් ඇහෙන දේත් සමග, ජේන දෙයත්

එක්ක, දිවට දැනෙන දෙයත් එක්ක, ශරීරයට ස්පර්ශ කරන දෙයත් එක්ක, මනක් වෙන දෙයත් සමග හෝ, නාසයට දැනෙන සුවදක්, ගඳක් ගැන, සිතියෙන් හිරියොත් ඒවා එනවා දකිනවා, ටික වේලාවක් ඔබත් සමග රැඳෙනවා ජේනවා, යනවා. හරියට හුස්ම වගේ. හුස්මේ නිබන්ධන ස්වභාවය ඒ විදිනටම ඔය හැම අත්දැකීමකම තියනවා. එනට ඉඩදෙන්න, හුස්මට ඔබ තුළට පිවිසෙන්නට යම්සේ ඉඩ දෙනවද, ඒ අයුරින්ම ඇහෙන්න ඉඩ හරින්න. ශ්‍රවණයේ කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. යම් සේ ඔබ හුස්මට පිටවෙන්න ඉඩ දෙනවද, ඒ වගේම නැසියන දේවල් වලට නැසී යන්න ඉඩ දෙන්න. නොපෙනී යන දේවල් වලට නොපෙනී යන්න ඉඩ දෙන්න. අවධානයෙන් ඉන්න හවයක් හදා ගන්නේ නැතිව. එනන දකක් නැහැ එනන කනස්සල්ලක් නැහැ. එනන ද්‍රෝණියක් නැහැ වෙනසකුත් නැහැ. ඇත්තේ ප්‍රබෝධයක්, නැවුම් බවක්, සැනසිල්ලක්, සැනසිල්ල සඳහායි භාවනාව, ප්‍රබෝධය සඳහායි භාවනාව, නැවුම් විමටයි භාවනාව. ඔබටම තේරෙයි ඔබ හිරිය කෙනා නෙමෙයි, අලුත් කෙනෙක්, නැවුම් කෙනෙක්, ඒ සඳහා භාවනාව පුහුණු වෙන්න. භාවනාවට ආරම්භයකුත් නැහැ. අවසානයකුත් නෑ. දැන් මේ භාවනාව ඉවර කළා නෙමෙයි. ඊළඟ භාවනාවට අප විවෘත වෙනවා පමණයි.

දහවල් දානය ගැන ඊයෙන් ටිකක් මතක් කළා. දානය අපට ලැබෙන දෙයක්, පිරිනමන දෙයක්. ඒ හැඟීම ඇති කරගන්න. අපේ කවුරුවත් නෙමෙයි දන් දෙන්නේ මේ භාවනාව කරගෙන යනට අපට දක්වන අනුග්‍රහයක්. කරුණාව මුල්කරගෙන, ඒ කෘතවේදිතාවය ඇති කර ගන්න. කෘතවේදිත්වය ඉතාම උතුම් ගුණයක්. ඒ ගුණය හිතේ ඇති කරගන්න, හඳුවනේ ඇති කර කරගන්නට ඔබට දැනේවි ඔබ අසිරිමත් මනුෂ්‍යයෙකු බව, කෘතවේදිත්වයත් සමග.

ආහාර පෝලිමක ඉන්න වෙනවා අප කාටත්. බලන්න එනන මෙහියෙන් ඉන්ට පුළුවන්ද? තමන්ට ඉදිරියේ සිටින අය කෙරෙහි මෙහියෙන්, ඉවසීම කොපමණ දුරට තියා ගන්න පුළුවන්ද බලන්න. සිතියෙන් ඉන්ට බලන්න. ආහාර බෙදා ගන්න කොට, තමන්ට මදිවෙන්න බෙදා ගන්න එපා, වැඩිවෙන්නට බෙදා ගන්න එපා, ප්‍රමාණයට, ඒ කුසලතාවය දියුණු කර ගන්නට, ආහාර අනුභවය භාවනාවක්, අප කවුරුත් දන්නවා. සිතියෙන්, හිතඬව, අවධානයෙන්, හෙමිහිට ආහාර භුක්ති විදින්නට.

අනතුරුව විවේක කාලය. හිතඬව, සිතියෙන් විවේකය අත්දකින්න, තමන් කැමති ඉරියව්වක, ඇවිදීමත්, වාඩිවී, හිටගෙන. ඒ අතර අවශ්‍ය කෙනෙකුට පොද්ගලිකව ගැටළුවක්, සාකච්ඡා කරගන්නත් පොඩි ඉඩක් තියනවා. ඒ සියල්ල එසේ පුහුණු වෙමින්, නැවත 1.30 මේ ශාලාවේදී අපි එකතු වෙමු.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

### දේශනය - ආනාපාන සති භාවනාව

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දහවල් දානයෙන්, ආහාරයෙන්, විවේකයෙන් පසු අප මේ නැවත මුණ ගැහෙන්නේ. උදේ වරුවේ අප පුහුණු කළා. ඊයෙන් අප පුරුදු වුණා, මේ ආනාපාන සති භාවනාව. ආනාපාන සති භාවනාව කියන්නේ හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම නොවන බව අප දන්නවා. සිදුවන ආශ්වාසය, සිදුවන ප්‍රශ්වාසය ගැන සිතියෙන් සිටීම, ඒ ගැන සතිමත් වීම. අප සතිමත් වූයේ නැතත්, දැන ගත්තත් නැතත්, ශරීරය හුස්ම ගන්නවා. ශරීරය හුස්ම පිට කරනවා. අප දැනගත්තොත් විතරයි හුස්ම ගන්නේ, දැනගත්තේ නැත්නම් හුස්ම ගන්නේ නැහැ, කියා කොන්දේසියක් නැහැ හුස්මට. මොන ලෝකෙක අප නිටියත් ශරීරය හුස්ම ගන්නවා, පිටකරනවා. භාවනාවෙදී අප කරන්නේ හුස්ම ගැනීම නොවෙයි. ශරීරය ගත් හුස්ම දැනගැනීම. නැත්නම් ශරීරයේ වගකීම අප භාර ගැනීම නෙවෙයි.

ඒ නිසා පළවෙනිම කාරණය තමයි. තමන් සිතා හුස්ම ගන්න යන්න ඒපා, භාවනාවේ දී සිතා හුස්ම ගන්න ඒපා. දැන් හුස්මක් ගන්න ඕන, දැන් හුස්මක් පිට කරන්න ඕන, එසේ වේතනාත්මකව හුස්ම ගන්න පිට කරන්න යන්න ඒපා, එය භාවනාව නෙමෙයි. ඒ ආනාපාන සති භාවනාව නෙමෙයි. කොයි මොහොතක හෝ තමන්ට වැටහෙනවා නම්, දැන් මේ සිදුවන්නේ ස්වභාවික ශ්වසනය නෙවෙයි ස්වභාවික ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස වීම නෙවෙයි, හිතලයි හුස්ම ගන්නේ, හිතලයි හුස්ම පිටකරන්නේ කියා, අන්න ඒ මොහොතේ හුස්මට යොමු කළ අවධානය අතහරින්න. දැන් හුස්ම වෙනස් වෙලා හුස්ම විකෘති වෙලා, අස්වාභාවික වෙලා. නැවත හුස්ම යථාතත්වයට පත්වෙන තුරු ස්වභාවික තත්වයට පත්වෙනතෙක් හුස්මට අත ගසන්න යන්න ඒපා. ශරීරයට ඉඩදෙන්න, ශරීරයට අවශ්‍ය පරිදි, හුස්ම ගන්න, පිටකරන්න, ඒ ශරීරයේ කාර්යයක්, මූලික වශයෙන්ම, 100% නොවුනට සෑහෙන දුරකට කායික ක්‍රියාවලියක් තමා ආශ්වාස කිරීම හා ප්‍රශ්වාස කිරීම. ඒ නිසා වාසිවුන ගමන්ම, හුස්ම හොයන්න දැගලන්න ඒපා. දැන් ආනාපාන සතිය කරන්නටයි යන්නේ, ඒ සඳහායි වාසිවූයේ. ඒ නිසා වාසිවෙන කොටම පළවෙනි හුස්මම අල්ලන්න දැගලන්න ඒපා. නිව් හැනහිල්ලේ වාසිවූ ඉරියව්වට අවධානයෙන් ඉන්න. ශරීරයට හිත යොමු කරන් ඉන්න. එසේ සිටින විට, අන්න තේරෙව්, කොයි මොහොතක හෝ ශරීරය හුස්ම ගන්නවා, දැන් ශරීරය හුස්ම පිට කරනවා. එසේ වැටහෙන තුරු ඉන්න. හදිස්සියක් නැහැ. හුස්ම කියන්නේ සියුම් දෙයක්. අනිකුත් අරමුණුත් සමග බලන විට, බොහොම සියුම් දෙයක්. සියුම් වූ හුස්මක් ග්‍රහණය කර ගන්නට නම්, අපේ අවධානයත් සියුම් විය යුතුයි. අවධානය හා සිතිය සියුම් කරගැනීමට කිසියම් කාලයක් ගතවෙනවා. ශරීරයට අවධානයෙන් ඉන්න. දැනෙන දෙයට. ඉරියව්වට,

අවධානයෙන් ඉන්න විට මුලින් රළු වූ දෙවල් දැනෙයි. කායිකව, පොළොවේ ගැටී තිබෙන ස්ථාන දැනෙයි. අත්දෙක එකට තියත් ඉන්නවා නම් ඒ ස්පර්ශය දැනෙයි. ඇඳුම තේරෙයි ඇඟේ වැදී තිබෙන, මේ දැනෙන දේ අදහ ගන්න. ඒ සියල්ල දැනීමි. ඒ සියල්ල වර්තමානයේ සිදුවන දේවල්. එබඳු වූ අවධානයෙන් සිටින විට, අන්න අපේ අවධානය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සියුම් වන විට හුස්ම වුවත් වැටහෙන්න පුළුවන්. එයට කිසියම් කාලයක් යයි. ඒ කාලය අපතේ යෑමක් නෙවෙයි. හදිස්සි වෙන්න එපා. අවධානයෙන් සිටින විට යන්නම් හුස්ම ගන්න පිට කරන බව තේරෙයි. දිගටම ශරීරටම අවධානයෙන් ඉන්න ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස වෙන් වෙන්ව හඳුනාගන්න පුළුවන් වන තුරු. හරියට දොරටුවක් ළඟ සිටින කෙනෙකුට, අදහ ගන්න පුළුවන් ඇතුළු වන කෙනා කවුද පිට වෙන කෙනා කවුද, ආ මෙයා ඇතුළු වෙනවා, මෙයා පිට වෙනව කියා පැහැදිලිව වෙන් කර හඳුනා ගන්න පුළුවන් වන තුරු, හුස්මට අත ගහන්න යන්න එපා. කවර මොහොතක හෝ අපට පුළුවන් වෙනවා ආශ්වාසය ලෙස දකින්නට, ප්‍රශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය විදියට දකින්න. අන්න ඒ වෙලාවේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න හුස්මට. මෙතෙක් ශරීරයටත් අවධානය තිබුණේ එයින් හුස්මට හිත ගේන්න.

එවිට ගැටළුවක් වෙන්න පුළුවන්, දැන් කොහෙටද හිත යොමු කරන්නේ?. හුස්මට ගේන්න කියන්නේ කොහාට ද? මේ උදරයටද? පපුවටද? පෙනහළු වලටද?, උගුරටද?, උඩුතොලටද?, නාස අග්‍රයටද? කොහාටද? එසේ කොහාටත් ගේන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙතන ආනාපාන සතිස කියන්නේ තැනකට අවධානය යොමු කිරීම නෙවෙයි, ක්‍රියාවකට අවධානය යොමු කිරීම. ක්‍රියාවකට, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස කියන්නේ ස්ථානයක් නෙවෙයි. දෙයක් නෙවෙයි ක්‍රියාවක්. ඇයි ක්‍රියාවකටම හිත යොමු කරන්නේ කියන කාරණය ඉතාම වටිනාවා?. අපි ඒ ගැන පසුව අවධානය යොමු කරමු. කෙසේ හෝ තමන්ට දැනෙනවා නම් තමන් හුස්ම ගන්න බව හැකි නම් ශරීරය හුස්ම ගන්න බව ඒ දැනගන්න. ඒ කොහාටද දැනෙන්නේ, කොතනින්ද හුස්ම ඇතුළු වෙන්නේ කොතනටද මේ හුස්ම යන්නේ ප්‍රශ්වාසය එන්නේ කොහෝ සිටද දැන් ඒ කාරණා සොයා ගොස් විශ්ලේශණය කර කර දැනුමින් ඉදිමෙන්න හදන්න එපා. අපට දැනුමක් තිබෙනවා නාසයෙන් ඇතුළු වෙන හුස්ම ඒ මාර්ගය දිගේ පෙනහළුවලට යනවා ඊට පස්සේ නාදය ආශ්‍රිතව හමු සෙසලය කටම ගමන් යනවා. ඔය වගේ දැනුමත් අපට ඇති. ඒ දැනුම මතක් කර ගැනීම නෙවෙයි ආනාපාන සතිස කියන්නේ. අත් දැකීමට එන්න. කුමක්ද ඔබට දැනෙන්නේ? ඔබට දැනෙනවා ඔබ හුස්ම ගන්න බව.

ඔබට දැනෙනවා ඔබ හුස්ම පිට කරන බව. ඒ දැනීමට පත්වන්න. ඒ දැනීමත් සමග ඉන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම ඉන්න ඒ දැනීමත් සමග. මෙයයි ආනාපාන සති භාවනාවේ ආරම්භය.

# “නිවෙන සින”

ඉදිරි පියවර තියනවා. ඒ පියවර කීපයක් අප උදේ වරුවේ පුහුණු කළා. ඒ පියවරවල් ගැනත් කථා කරමු. එයට කළින් ඇයි මේ භාවනාවක් විදිහට හුස්ම යොදා ගෙන තිබෙන්නේ? ඒ ගැනත් හිතන්න වටිනවා. ඇයි මේ හුස්මම අරගෙන තියෙන්නේ භාවනාවකට? දැන් එහි ප්‍රයෝජනවත් කාරණා රාශියක් තියෙනවා. අපි එයින් කීපයක්, දෙක තුනක් ගැන කථා කරමු.

පළවෙනි කාරණය තමයි, මේ හුස්මට නැහැ කිසිම වෙනසක්, ස්ත්‍රී පුරුෂ වශයෙන්, ළමා තරුණ මහලු වශයෙන් හොඳ නරක වශයෙන්, ආගම් වශයෙන්, ජාති වශයෙන්, වෙනසක් නැහැ, හුස්ම හුස්මමයි, ඒ නිසා මේ හුස්ම සම්බන්ධයෙන් කරන භාවනාව, ඕනෑම කෙනෙකුට කරන්නට පුළුවන්. සමහර භාවනා ක්‍රම තියෙනවා හැමෝමම කරන්න බැහැ. ඒ ගැන විශ්වාසයක් තියෙන්න ඕන. දැන් අනාපාන සතියට විශ්වාසය ඕන නැහැ. ඒ යථාර්ථයක්. එය හැම ජීවිතයකට බද්ධ වූ දෙයක් සහ හැම ජීවිතයකටම අවශ්‍ය දෙයක්. එතන විශ්වාසයක් ඕන නැහැ. ඕනෑම දෙයක් විශ්වාස කරන කෙනෙකුට හුස්ම ගැන භාවනා කරන්න පුළුවන්. දේශපාලන මතවාදයක ඉන්න කෙනෙකුට, වෙන විද්‍යාත්මක මත වාද වල ඉන්න කෙනෙකුට, වෙන ආගමික මත වාද වල ඉන්න කෙනෙකුට කිසිම ගැටළුවක් නැහැ, අනාපාන සතියට. තමන්ට හුස්ම ඕන නම් මොන මත වාදයක හිටියත් මොන ආගමක් ඇදහුවත්, හුස්ම ඕන. එය ඉතාම වැදගත් කාරණයක්. ඒ නිසා තමයි, මේ හුස්ම සම්බන්ධ භාවනාව අද ලෝකයේ වඩාත් ජනප්‍රියම භාවනාව බවට පත්ව තිබෙන්නේ. ලෝකයේ භාවනා ක්‍රම රාශියක් අලුතෙන් අලුතෙන් ඇති වෙනවා පෙරදිග, අපරදිග, ඒ ක්‍රම අතර මේ හුස්ම සම්බන්ධයෙන් කරන භාවනාව තමයි වඩාත්ම ජනප්‍රියම භාවනාව. බෞද්ධයන් විදිහටත්, බෞද්ධ නොවන අය විදිහටත් අප ඊයේ කථා කළා අර ප්‍රතිකාර විදි ලෙසත් ඒ කරන භාවනා වලදීත්, අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ මතකය දැනුම බුද්ධිය වැඩි කරන භාවනා ක්‍රම වලදීත්, පළවෙනි තැන ලැබී තියෙන්නේ හුස්ම සම්බන්ධයෙන් කරන භාවනාවට. ඒ පළවෙනි කාරණය.

දෙවෙනි කාරණය තමයි හැම වෙලේම තියන අරමුණක් හුස්ම කියන්නේ. දැන් ශබ්දයක් ගත්තොත්, ශබ්ද ගැන අපට භාවනා කරන්න පුළුවන්, හැබැයි ශබ්දය වෙලාවකට ඇහෙනවා, වෙලාවකට ඇහෙන්නේ නැහැ. හුස්ම එසේ නොවෙයි. හැමවෙලේම. හුස්ම පවතින දෙයක්. ඇතුළු වෙනවා පිට වෙනවා හිරතුරුවම. ඒ නිසා අනාපාන සති භාවනාව ඕනෑම වෙලාවක කරන්නට පුළුවන්. නිශ්චිත වෙලාවක් නැහැ.

ඊළඟ කාරණය, භාවනාවේ, බෞද්ධ භාවනාවේ මූලිකම පරමාර්ථය, තමන් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම. අන්මාවබෝධය ලබා ගැනීම. සත්‍යයාවබෝධය, තමා පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගැනීමට යන කෙනෙකුට



අවබෝධ කරගන්නට තියෙන්නේ කාරණා දෙකක් ගැනයි. තමන් කියා කියන්නේ එක්කෝ ශරීරයට. නැතිනම් සිතට. සමහරවිට අප කියනවා වේදනයි කියා. ඒ වේදනා කියන්නේ ශරීරයට. ඔළුව රිදෙනවා, කොන්ද රිදෙනවා, දණ හිස් රිදෙනවා, තුනටිය රිදෙනවා, නැතිනම් කියනවා මට හරි අමාරුයි. එතැන දී ‘මම’ කියා කියන්නේ ශරීරයට. මේ ශරීරයට යි අමාරුව. මට බඩගිනියි. මට සිතලයි, මට දාඩිය දාලා. ‘මම’ ‘මම’ කියා කියන කොට ඒ මම කියා කියන්නේ ශරීරයට ‘මා’ ලස්සනයි. කළුයි. සුදුයි, වයසයි තරුණයි, ළමයෙක්. මෙසේ ‘මම, මම’ කියන කොට හැමවිටම බලන්න මම කියා කියන්නේ මේ ශරීරයේ කිසියම් ස්වභාවයකට. සුදුයි කියන්නේ, ශරීරය සුදුයි. කළු කියන්නේ ශරීරය කළුනම්. මහතයි, කෙට්ටියි, උසයි, තරුණයි, මහළුයි මේ සියල්ලම කියන්නේ ශරීරයට සම්බන්ධව. උපන් දිනය, උපන් දිනය ගන්නොත්, මේ ශරීරයේ ඉපදනු දවසනේ. උපන් දිනය කියන්නේ, තමන්ගේ උපන් දිනය කියලා කියන්නේ ශරීරය උපන්න දවස. වයස යනු ශරීරයේ වයස, ශරීරයේ වයසනේ අප වයස විදිනට කියන්නේ, 25, 30, 50, 60 මෙසේ ‘මම’ කියා කියනවිට වැඩි පුරම හඳුන්වන්නේ ශරීරය. දැන් ආනාපාන සතිය කොහොමද උදව් වෙන්නේ ශරීරය අවබෝධ කරගන්න බලන්න හුස්මට අවධානය යොමු වූවිට, සමහර විට තේරෙනවා, ඒ හුස්ම හරි වේගයෙන් ඇතුළු වෙන්නේ, පිට වෙන්නේ. අප ඒ ගැනත් භාවනා කළානේ. සමහර විට හුස්ම හරි වේගයෙන් ඇතුළු වෙන්නේ පිට වෙන්නේ, කියනවා හති වැටෙනවා. හති, හරි හති, හරි මහන්සියි, එසේ විමට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් කායික වශයෙන් වෙනස්ම. මෙතනට දවගෙන දවගෙන ආවා නම්, හති දානවා. හුස්ම එන්නේ යන්නේ හරි වේගයෙන්. ඒ වේගවත් වූ හුස්ම අපට කියනවා ශරීරය වෙනස්ම පත්ව ඇති බව. එය හුස්ම දෙස බලා, කියන්න පුළුවන්, ඊක වේලාවක් සන්සුන්ව සිටින විට, හුස්මේ වේගය අඩු වී, හුස්ම හෙමිහිට එන්න යන්න පටන් ගන්නවා. එවිට අර ඇගේ මහන්සිය නැතැ. බලන්න අර තිබුණු වෙනස් නැතැනේ දැන්. වෙනස් නැති බව හුස්ම දිනා බැලුවානම ජේනවා. හුස්ම දිනා බලා, හුස්ම නිරීක්ෂණයකර බොහෝ වූ කායික ස්වභාවයන් ගැන අනුමානය කරන්න පුළුවන්. කයේ තත්වය දැන ගන්නට පුළුවන්. අප එපමණ එහාට යන්නේ නැතැ. වර්තමාන කායික ස්වභාවය, දකින කැඩපතක් නමයි. හුස්ම කියා කියන්නේ. ඒ මොහොතේ කයෙහි තත්වය ගැන කියනවා. ඊයේ පීවන්වූ කය ගැන නෙමෙයි. මේ දැන් තිබෙන කායික ස්වභාවය ගැන. එයින් කය වෙනස්ම පත්වද නැතිනම් සැහැල්ලුවෙන්ද කියා දැන ගන්න පුළුවන්. එසේ කය ගැන පමණක්ම නෙමෙයි, මනස ගැනත් කියන්න පුළුවන්. ශරීරය ගැන නම් මේ හුස්මම අවශ්‍ය නැතැ වෙන ක්‍රම තියනවා. උපකරණ තියනවා කායික තත්වය මනින්නට. ඇහෙන්න බලා කියන්න පුළුවන්. අතින් අල්ලා කියන්න පුළුවන්. උණ කටුව තබා කියන්න පුළුවන්.

මනස දැකින්නත් හුස්ම කැඩපතත් කර ගන්න පුළුවන්. මනස දැකින්න තමයි උපකරණ නැත්තේ. තාක්ෂණයක් නැත්තේ, ඒ නොදැකිය හැකි මනස, නොපෙනෙන මනස, පෙනෙන්නට පටන්ගන්නවා, දැකින්නට පටන් ගන්නවා හුස්ම දෙස බලන්නට ගත්විට. හුස්ම දුර්ශකයක් සේ අපට උපකාර කරනවා, අර අද්‍රැශ්‍යමාන මානසික ස්වභාවයන් ද්‍රැශ්‍යමාන කරන්නට, විද්‍යාමාන කරන්නට. අප අහනවා ඇයි කුමක්ද ප්‍රශ්නේ කියා තව කෙනෙකුගෙන්. එහෙම අහන්න එක හේතුවක් තමයි අපත් සමග සිටින කෙනා එකවරටම සුසුම් හෙලන්න පටන් ගත්තොත්, හිටපු ගමන් ලොකු හුස්මක් පිට කරොත්, අපට හිතෙනවා කුමක් හෝ ප්‍රශ්නයක් ඔළුවේ ඇති, හිතේ ඇති, කිව්වේ නැති වූවාට, අපට කියා නැහැ. අර හුස්මෙන් තමා මේ කියන්නේ. ඒ දීර්ඝ වූ සුසුම පෙන්වා දෙනවා, කිසියම් වේදනාවක්, දුකක් දරාගෙන ඉන්න බව. මනස පේන්නේ නැහැනේ. හුස්මක් හරහා මනස දැකින්නට පුළුවන්. ආනාපාන සතිය කියන්නේ හුස්ම දිනාම බල බලා සිටීමට නෙමෙයි. හුස්ම දිනා පමණක් නම් ඔබ බලමින් සිටින්නේ එය සමට භාවනාවට අයිති කොටසක්. හුස්ම බලමින්, හුස්ම හරහා, ඔබේ ඇතුළත යථා ස්වභාවය දැකිනවා නම් අන්න එතකොට, ආනාපාන සතිය විදුර්ශනාවට එනවා කියනවා. එසේම බය වූවිට බලන්න, බය කියන්නේ මානසික ලක්ෂණයක්නේ. බයට පත් වූවිට කෙනෙකුගේ පපුව වේගයෙන් ගැහෙනවා. හුස්ම වේගෙන් එන්නේ යන්නේ බලන්න. හිතේ වකිතයක් ආවාම. ඒවෙලාවට හුස්ම වෙනස්. තරහා ගියාම කෝපයෙන් ඉන්න වෙලාවට, හරි බරට වේගයෙන් හුස්ම ගන්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් අප කියනවා, ආශ්වාසයේදී සීතලක් දැනෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේදී උණුසුමක් දැනෙනවා කියා දැන් ඔන්න ඊළඟට දැනෙන කාරණා දෙකක්. ආශ්වාසයේදී සීතලත්, ප්‍රශ්වාසයේදී උණුසුමත් නාසයට දැනෙන්න පුළුවන්. හැඟීම්බරව සිටින විට දැකිත්, ශෝකයෙන් හෝ බියෙන් සිටින වෙලාවක බලන්න ඔය ප්‍රශ්වාසයේ උණුසුම අඩුයි. බයක් වූවිට මුළු ඇඟම හිතල වෙලා යනවානේ. හුස්මත් සීතලයි ඒ වෙලාවට. තරහා ගියාම වෙනස්. හුස්මත් හරි රස්නෙයි. බොහෝම උණුසුම් හුස්ම පිට වෙන්නේ තරහා ගිය විට. තරහා ගියාම මුළු අභ්‍යන්තරයම දැවෙනවා, පිව්වෙනවා. ඒ අභ්‍යන්තර, ආධ්‍යාත්මික දහනයෙන් කොටසක් තමයි ප්‍රශ්වාසයත් සමග පිටවෙන්නේ. වේගය ගැන කථා කළා. සීතල උණුසුම ගැන කථා කළා, කෙටි දීර්ඝ බව. මේවා තමයි හුස්මත් සමග නිරීක්ෂණය කළ යුත්තේ. හුස්මේ ලක්ෂණ, මේ ආශ්වාසයත් එක්ක කුමක්ද අත්දැකින්නේ. ප්‍රශ්වාසය සමග කුමක් ද අත්දැකින්නේ? බලන්න. අත්දැකින්නේ මොනවාද? වේගය අත්දැකිනවා, සීතල අත්දැකිනවා, උණුසුම අත්දැකිනවා, කලබලය අත්දැකිනවා. හිස්කලංක බව අත්දැකිනවා. මේ අත්දැකින දේ දැන ගන්න. ඒ අත්දැකීම් ගැන දැන ගැනීමයි ආනාපාන සතියෙන් කරන්නේ, වර්තමානයේ කය

තුළින් කුමක් ද අන්දකින්නේ? දැන ගන්න. මනස තුළින් කුමක් ද අන්දකින්නේ? දැන ගන්න. හුස්ම උදව්වක් කර ගන්න. හුස්ම අධාරකයක් කරගන්න. ඔබේ වර්තමාන, කායික හා මානසික ලක්ෂණ හෙළිදරව් කරගන්නට.

ඒ දෙවැනි කාරණය. කයේ තන්ත්වය දැන ගන්නවා, අනතුරුව මනස. දැන් ‘මම’ කියා කියන හැමවිටම කයටම නෙමෙයි ‘මම’ කියන්නේ. අප මුලින්ම කරා කරා ‘මම’ කියන කොට ශරීරයට කියා, හැම වෙලේම ශරීරයටම නෙවෙයි. අප කියනවා ‘මගේ හිතට හරි නැහැ’ ‘මට හරි සතුටුයි’ ඒ ‘මම’ කියන්නේ, හිතට. ශරීරයට නෙමෙයි. ‘නොසන්සුන්’ ‘හරි තරහයි’. ශරීරයට නොවෙයි ඔය තරහ, හිතට. හිතට සිදුවන දේන් මට වුවා කියා ගන්නවා. කයට වෙන දේන් තමන්ට සිදුවූ දෙයක් සේ ගන්නවා. එතකොට ‘මට’ කියලා කියන්නේ හිතටයි, ගතටයි. මේ හිතේ, ගතේ ස්වභාවය හඳුනාගන්න හුස්ම අප උදව්වක් කරගන්නවා. හරියට කැඩපතක් පාවිච්චි කරනවා වගේ. මුහුණ ඇස්දෙකට පේන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අප දර්පණයක් පාවිච්චි කරනවා. ඒ දර්පණයට නෙමෙයි පේන්නේ. හුස්මට නෙමෙයි අපේ හැටි පේන්නේ. අපම බැලිය යුතුයි කැඩපත තුළින්. කැඩපතේ පිළිබිඹු වෙනවා, ඒ මෙහොතේ අපේ කායික ස්වභාවය හා මානසික ස්වභාවය.

ඊළඟ කාරණය තමයි, මේ හුස්ම කියන්නේ කය සහ මනස සම්බන්ධ කරණ පාලමට. කිසියම් මොහොතක හුස්ම ඉවත් වුවාද, කයේ හා මනසේ සම්බන්ධය එතනින් ඉවරයි. කයයි සිතයි දෙක එකට එකතු කරන්නේ හුස්මෙන්. මව්කුසින් බිහිවීම නෙවෙයි. බිහිවුනත් හුස්ම ගන්නේ නැතිනම් එතන ශරීරයක් විතරයි තියෙන්නේ. හුස්ම ගන්න ඕන. මේ හුස්ම තමයි පාලමක් වෙන්නේ, ඔය කයෙහි හා සිතෙහි සම්බන්ධයට. කවර මොහොතක හෝ ඒ පාලම කැඩී ගියාද එතන ජීවිතයක් නැහැ. ඉතිරි වෙන්නේ කය විතරයි. එවිට අප කියනවා මාත ශරීරයක් කියා. එතනට යනතුරු හුස්ම හැම වෙලාවකම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැම වෙලාවකම. අප ඇහැරගෙන සිටින විටත්, නිදාගෙන ඉන්න අවස්ථාවේදීත්, සතුටින් සිටින විටත්, අසතුටින් සිටින විටදීත්, හොඳින් සිටින විටත්, තරහින් ඉන්න විටත්, රෝගීව, නිරෝගීව, හැම වෙලේම, පෙහොසත් කාලෙටත්, දුප්පත් වෙලාවටත්, සෑම විටම අපට උදව් කරනවා හුස්ම. එසේ වෙන කවුද අපට උදව් කරන්නේ? වෙන කවුරුවත් ඉන්නවද ඔබට සෑම මොහොතකම ඔබේ ළඟින් සිටීමත් උදව් උපකාර කරන කෙනෙකු? කිසි කෙනෙකු නැහැ. ඊක කාලයක් උදව් කරනවා හැමෝම. හැම වෙලේම නෙවෙයි. සමහරවිට හොඳින් සිටින කල්හි උදව් කරනවා. පෙහොසත් කාලෙට උදව් කරනවා. ලස්සන නම් උදව් කරනවා. හයානක ලෙඩක් නැතිව සිටින විට උදව් කරනවා. හැම විටම නෙවෙයි. කිසිම කෙනෙකු. අම්මා, තාත්තාවත්. කිසිම කෙනෙකුටත් බැහැ හැම විටම දරුවෙකුට

# “නිවෙන සින”

උදව් කරන්න, කරන්නෙන් නැහැ. දුරුවෙකුටත් බැහැ, දෙමව්පියන්ට හැම විටම උදව් කරන්න. හැබැයි හුස්ම ඔබට ඒ උපකාරය කරනවා, උපතේ සිට මරණය දක්වාම. ඔබේ පළමුවැනිම මිත්‍රයා හුස්මයි. පුටම මිත්‍රයා, ජීවිතයේ පුටම මිත්‍රයා, හුස්මයි. හුස්ම ඔබත් සමග මිත්‍ර වූයේ නැතිනම්, අද ඔබ නැහැ. ජීවිතයක් නැහැ, මෙතන. ඒ වගේම ඔබේ අවසානම මිත්‍රයාත් හුස්මයි. අතින් අය මගදී අතහැර යනවා. අන්තිම මොහොත තෙක්ම හුස්ම ඔබත් සමග ඉන්නවා. හුස්ම ඔබව අතහැර තෙක්, ජීවිතය ඔබත් සමග රැඳෙනවා. කවුරු ඔබ අතහැර ගියත්, ජීවිතය තියනවා. නමුත් හුස්ම අතහැරයොත් පමණයි, ජීවිතය නැති වෙන්නේ, අතිමි වෙන්නේ. ඒ නිසා හුස්ම කියන්නේ මිය යන තුරුම ඔබත් සමග, ඔබේ ළඟින්ම ඉන්න කෙනෙක්. ඔබේ හැම කාර්යයටම උපකාර කරන කෙනෙක්. ඔබේ හැම බලාපොරොත්තුවක් ම ඉටු කර ගන්නට උදව් කරන කෙනෙක්. දැන් ඔබ බලාපොරොත්තුවක් හදා ගන්න විට, සැලසුම් හදන කොට ඒ සඳහා අවශ්‍ය දේවල් එකතු කරනවා. කොපමණ මුදල් ඕනද, කාලය කොපමණ යයිද? කාගෙන්ද උදව් ගන්නේ? නමුත් බලාපොරොත්තුවක් හදන කොට හුස්මත් ඕනෙයි කියා ලියන්නේ නැහැ. නොලිව්වත් හුස්ම ඕන, ඔය හැම බලාපොරොත්තුවක්ම ඉටු කරගන්න හුස්ම ඕන, හුස්ම බෑ කිව්වොත් සියල්ල කම්මුතුයි. කොපමණ මුදල් තිබුණත්, කොපමණ දැනුම තිබුණත් කොපමණ පිරිස සිටියත්, හුස්ම කියනවාද බැහැ කියා ඉන් එහාට, ඔය එකම බලාපොරොත්තුවක් වත් ඉටු වන්නේ නම් නැහැ. නමුත් ඒ අත්‍යවශ්‍ය වූ හුස්ම ගැන අප සැලකිලිමත් වෙන්නේ නැහැ. මේ අත්‍යවශ්‍ය සාධකය ගැන. කිසිම සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ නැහැ. දැන් ආනාපාන සතියේදී අප ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙනවා. ඒ සැලකිලිමත් වීම නිසා යහපත් ප්‍රතිඵල රාශියක් ලැබෙනවා.

අප හුස්ම ගැන අවධානයෙන් තිටියානේ, එතැනදී, තේරුම් යන්න ඇති පොතේ මොනවා කියා තිබුණත්, විද්‍යා පොත් වල, සෞඛ්‍ය පොත් වල මොනවා කියා තිබුණත් වැටහෙන්න ඇති, යම් යම් විෂමතා සිදුවන බව. එකක් නම්, ආශ්වාස කරන ප්‍රමාණයටම අප ප්‍රශ්වාස නොකරන බව. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස දීර්ඝයි, ප්‍රශ්වාසයට වඩා බලන්න අවධානයෙන්. හුස්ම වෙනස් කරන්නේ නැතුව බලන්න. බැලුවොත් පෙනෙයි, හුස්ම ගන්න ගතවන කාලයට වඩා අඩුයි, පිට වෙන කාලය. එයින් කුමක්ද වැටහෙන්නේ අපට හදිස්සියි හුස්ම ගන්න. ලොකු හදිස්සියක්, හුස්ම ගන්නට. ගන්නට, ගන්නට, දිගටම ගන්නට. බයක් තියනවා ගන්නට බැරුවෙයි කියා. ඒ බය තිබෙනවා හැම විටම. අප කොපමණ හුස්මට බැඳිලද, හුස්ම අල්ලගෙන ඉන්නවාද කියා අපම දන්නේ නෑ. ඒ ගැන කවුරුත් හිතන්නේ නැහැ. සල්ලි ඕන කියලා හිතුවට හුස්ම ඕන කියලා හිතන්නේ නැහැ. නමුත් ඔබ සතු සියළුම වස්තුව, සියළුම දේපල, පරිත්‍යාග කරන්න කැමතියි වෙයි,

එකම එක හුස්මක් වෙනුවෙන්, එකම එක හුස්මක් වෙනුවෙන්, දැන් නෙමෙයි. නමුත් ඔය වතුරේ ගිලෙන වෙලාවක බලන්න එක හුස්මක් ගන්න බැරිව දුක් විඳින වෙලාවක දියේ ගිලී, ඔබ සියළු දේම අතහැරන්න කැමති එක හුස්මක් වෙනුවෙන්. මොකද ඒ එකම හුස්ම නැති වුනොත්, සියල්ල නැති වෙනවා. හොඳට බැලුවොත්, මේ හුස්මට, ලොකු තණ්හාවක් තියනවා. එය එක් හේතුවක් මේ හුස්ම භාගයක් පිට වෙන කොට, ආයි ගන්න බැරිවෙයි කියන බියට, ඒ යටි හිතේ තියන බිය උඩට ඇවිත් ඇදලා ගන්නවා. එනිසා හැමවිටම ප්‍රශ්නවාසය ඉවර වෙන්න කළින් අප ආශ්වාස කරනවා. කුමක්ද එතැනදී අපට වෙන්නේ? මේ ප්‍රශ්නවාස කරන්නේ අනවශ්‍යය කොටස්නේ, වැඩිපුර අනවශ්‍යය කොටස්. ශරීරයට එපා කියන ටික තමයි මේ පිටට දුන්නේ, නැබැයි මේ හිතේ තියන කලබලය නිසා, හිතේ තියන කෑදරකම, බය නිසා, ශරීරයට, අනවශ්‍යය දේවල් සම්පූර්ණයෙන්ම පිට කරන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ අතර මැද ආපසු හුස්ම ඇදලා ගන්නවා. ඒ ගන්නේ හිත, තණ්හාව තමයි ඒ හුස්ම ගන්නේ. පීචිත ආගාව. ආශ්වාසය කියා අප ගන්නේ, ප්‍රශ්නවාසයේම කොටසක් තවම පිට වී ඉවර නෑනේ, ආපහු ඇතුළුට ගන්නවා. ගන්නේ අර පිටවෙන ප්‍රශ්නවාසයෙන් කොටසක්. හැම විටම අප ආශ්වාස කරන්නේ පිරිසිදු වාතයම නොවෙයි. දැන් හුස්ම අක්‍රමවත් නම්, ශරීරය අක්‍රමවත් කියන කාරණයට අමුතුවෙන් හේතු හොයන්න ඕන නැහැ. ශරීරයට ලෙඩ නැදෙනවා කියන කාරණයට අමුතු හේතු ඕන නැහැ අපේ හුස්ම පිළිවෙළකට නොවේ නම් සිදුවෙන්නේ. ශරීරයට භාවනාවේ දී ලැබෙන එක ප්‍රයෝජනයක් තමයි, විශේෂයෙන් අනාපාන සතියේ දී ලැබෙන එක ප්‍රයෝජනයක් නම්, හුස්ම ක්‍රමවත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. කිසිම කලබලයකින් තොරවනේ බලාගෙන ඉන්නේ. හදිස්සියක් නැහැ ආශ්වාසය දකින්න. දැක්ක ගමන් ඊළඟ ප්‍රශ්නවාසය දකින්න, හදිස්සියක් නැහැ. ආශ්වාස සිදු වුවහොත් දැනගන්නවා, ආශ්වාස වූබව. ප්‍රශ්නවාසය සිදු වුවහොත් ඒ බවත් දැන ගන්නවා. මේ අභ්‍යාසයේ ටික කාලයක් යෙදෙන විට, අන්ත ආශ්වාස, ප්‍රශ්නවාස දෙක සමබර වෙන්න පටන් ගන්නවා. එකම කාලයයි. හුස්ම ගන්න ගතවන කාලයමයි පිට කරන්න ගන්නේ. ඔය කලබලය තියෙන්නේ ඇඟේ නොවෙයි. හිතේ තියන කලබලය තමයි, ඔය හුස්ම හරහා අප ඇඟටත් බෝකරන්නේ. ශරීරයත් කලබල කරන්නේ මනසයි. මනස ක්‍රමවත් වෙනවිට, හුස්ම ක්‍රමවත් වෙනවා. එසේ නැතිව හුස්ම ක්‍රමවත් නම් මනස ක්‍රමවත් වෙනවා නොවෙයි. භාවනාවෙන්, සිතියෙන් සිටින විට, මනස ක්‍රමවත් වෙනවා. එසේ මනස ක්‍රමවත් වනවිට, ඒ මානසික ක්‍රමවත් භාවය නිසා, හුස්මත් ක්‍රමවත් වෙනවා. මන්ද? හුස්ම අක්‍රමවත් වූයේ හුස්මට ඕන නිසා නොවෙයි. හිත ක්‍රමවත් නැති නිසා, හිත පිළිවෙළකට සකස් වෙනකොට, හුස්මත් පිළිවෙළකට සකස් වෙනවා. එතැනදී ශරීරය ක්‍රමවත්

# “නිවෙන සින”

වෙනවා, ඒ නිසායි, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ සිතියෙන් සිටින විටදී, කයට හරි පහසුවක් දැනෙන්නේ. “පස්සං භයං කාය සංඛාරං” ඒ කාය සංඛාර සංසිඳී. ඉහ වහා ගිය කායික සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නේ ඒ නිසයි. එහෙම දැනෙන්න, එක් හේතුවක් තමයි හුස්ම ක්‍රමවත් වීම.

ඊළඟ කාරණය හදිස්සිය, කලබලය ඔළුවේ හැම මොහොතකම වගේ තියෙන දෙයක්නේ. ඒ නිසා, එක් වැඩක් කරන අතරේ අප ඊළඟ කාර්යය සැලසුම් කරනවා. එක වැඩක් කරන ගමන් ඉන්පසු කරන්න තියෙන දේවල් සැලසුම් කරනවා. ඒ නිසා පළමු කාර්යය නවත්වන්නේ, දෙවන වැඩය පටන් ගනිමින්. හොඳට බලන්න, එහෙම නොවෙයිද කියා? කරමින් සිටි කාර්යය, නැවැත්වීමයි, ඊළඟ කාර්යය පටන් ගැනීමයි, මේ දෙක එකට කරන්නේ. මේ තමයි කාර්යබහුල ජීවිතය කියන්නේ විවේකයක් නැහැ. එකක් ඉවර වන විට තව එකක්. මේ කාර්යබහුල මනස නිසා අපේ හුස්මත් කාර්යබහුලයි. ගන්නවා, පිටකරනවා ඉවරයක් නැහැ. භාවනාවේදීත් මුලදී එහෙමයි. ඇහෙන ශබ්දයක් ගැන හිතනවා, මතක් වෙන දේ ගැන හිතනවා, ඉරියව්ව ගැන හිතනවා. ඊළඟට කුමක්ද තියෙන්නේ කියා හිතනවා. මේ සියල්ලම හිත හිතා ඉන්නවා. සිතියෙන්, ඔය කල්පනාවන් එකින් එක අතහරිමින් අප භාවනා කරන විට කුමක්ද වෙන්නේ බලන්න. හුස්ම සැහැල්ලු වෙනවා. හදිස්සියක් නැහැනේ. හදිස්සිය නැතිවන විට ඒ මානසික නිශ්චලත්වය, ශාන්ත භාවය නිසා හුස්මත් ශාන්ත වෙනවා. එනම්, ඔබට දැනෙනවා ඔබ හුස්ම ගන්න පටන් ගත් බව, හුස්ම ගන්නා බව, හුස්ම ගෙන ඉවර බව. අවස්ථා තුනක් ආශ්වාසයේදී අප දකිනවා. දකින්න පුළුවන් වෙනවා. මේවා හොයන්න එපා. මනස සන්සුන් වන විට මේ අවස්ථාවන් එකින් එක දකින්න පුළුවන්. ආශ්වාසය වෙන්න පටන් ගත්තා, ආශ්වාසය සිදු වෙනවා, ආශ්වාස වී අවසන්. ප්‍රශ්වාස වෙන්න පටන් ගත්තා, ප්‍රශ්වාසය වී අවසානයයි. එතකොට අවස්ථා හයක්. ආශ්වාසයේදී හා ප්‍රශ්වාසයේදී අවස්ථා හයක් අත්දකිනවා. අත්දකින්න පුළුවන්. මේ අවස්ථා හය අත්දකින්න බැහැ කලබලය තියනවා නම් ආශ්වාස ඉවර වෙනකොට ප්‍රශ්වාස කරන්න ඕන කියා හදිස්සියක් තියනවා නම්, මේ අවස්ථා දකින්න බැහැ. අවස්ථා හයක් නැහැ. එතකොට තියෙන්නේ අවස්ථා දෙකයි. හුස්ම ගන්නවා, පිට කරනවා, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස. ආශ්වාසය වෙන්න පටන් ගත්තා, ආශ්වාසය සිදු වෙනවා, ආශ්වාස වී අවසන්. ප්‍රශ්වාසය සිදුවෙනවා ප්‍රශ්වාසය වී අවසානයයි. මනස සන්සුන් වෙමින් යනවිට, එම අභ්‍යන්තර සන්සුන් බව ප්‍රකාශ කරන එක් මාධ්‍යයක් නම් හුස්මයි.

අප ඊයේ කථා කළා ජීවිතය භාවනාවක් කර ගත යුතු බව එසේ නැතිව වාඩිවී පමණක් මේ කාර්යය ඉවර කරගන්න බැහැ. සිතියෙන් වැඩ කිරීම ගැන, වැඩ කරන කොට සිතියෙන් කරන්න. පටන් ගන්නා විට සිතියෙන් පටන් ගන්න. ඉවර වෙන කොට ඉවරයි කියා සිතියෙන් ඉවර කරන්න. සිතියෙන් නැවතුම්

නිතක් නියන්න. ඊයේ අප කථා කළානේ, දුරකථනයට අමතන විට, කරමින් සිටි ක්‍රියාව සිතියෙන් නවත්වා අර දුරකථන ඇමතුමට කථාකරන්න. අර භාගෙට නැවැත්තවු කාර්යය ගැන දැනීමක් තිබෙනවා. මේ සඳහා වෙලාව යන්නේ නැහැ. වෙලාව ඉතිරි වෙනවා. මෙසේ එක වැඩක් පටන් ගන්නවා, කාර්යයෙහි යෙදෙනවා අවසානයයි. දැන් ඊළඟ අංකය තාම පටන් ගෙන නැහැ. එතකොට හැම විටම ක්‍රියා දෙකක් අතර නිඩැසක් නිර්මාණය වෙන්න පටන් ගන්නවා. කාර්යයන් දෙකක් අතර විවේක කාලයක් ලැබෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ විවේක කාලය කියන්නේ පැය ගණනක් නෙමෙයි. තත්පරයක්, මිනිත්තුවක්, නැතිනම් එක හුස්මක හෝ විවේකයක් ලැබෙනවා. මෙයයි විවේකය කියන්නේ. වැඩ දෙකක් අතර ඉඩක් තිබීමටනේ විවේකය කියන්නේ. ඒ විවේකයනේ අප අනිමි කරගන්නේ. එකකට පස්සේ එකක් එකකට පස්සේ එකක් දම්වැලක් සේ වැඩ අමුණාගෙන, අමුණාගෙන යනවා. මේ වගේමයි සංසාරයත්, ඇමිණෙන්නේ. එහෙම නේ කියන්නේ වුනි සිතට පසු ප්‍රතිසන්ධි සිත. සිතියෙන් විවේකීව ජීවත් වෙන්න පුරුදු වෙන්න. සිතියෙන් වැඩක් පටන් ගන්න. සිතියෙන් එහි යෙදෙන්න. සිතියෙන්ම එය නිමා කරන්න. අනතුරුව ඊළඟ කාර්යය පටන් ගන්න සිතියෙන් එවිට මේ හැම ක්‍රියාවකටම අවසානයක්, ඊළඟ ක්‍රියාවේ ආරම්භයත් අතර නිඩැසක්, අවකාශයක්, ඉඩක් හා පරතරයක් තමන්ට දකින්නට පුළුවන්. ඒ අවකාශය හැම හුස්ම දෙකක් අතරත් ඔබට පේන්න පටන් ගන්නවා. ආශ්වාස වී ඉවරයි. තාම ප්‍රශ්වාසය පටන් ගෙන නැහැ. කලබලයක් බැහැ. එතැනදී තේරෙනවා ආශ්වාසය වෙන්න පටන් ගන්නවා, ආශ්වාස වෙනවා, ආශ්වාසය ඉවරයි. වෙන කිසිවක් සිදුවන්න පටන් ගෙන නැහැ. විවේකයට පසු ප්‍රශ්වාසය පටන් ගන්නවා. ප්‍රශ්වාස වෙනවා, ප්‍රශ්වාස වී අවසානයයි. පුංචි ඉඩක්. ඒ ඉඩෙන් පසුවයි හුස්ම ගන්නේ. හැම ආශ්වාසයම සහ සෑම ප්‍රශ්වාසයම, අතර ඉඩක් තියෙනවා. හැම ආශ්වාසයකම අවසානයේදීත්, ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භයේදීත්, ඉඩක්. ඒ වගේම ප්‍රශ්වාසයක් අවසානයෙන්, ආශ්වාසයේ ආරම්භයත් අතර ඉඩක් ඇතිවෙන්න පටන් ගන්නවා. දැන් මේ හුස්මත් සමග මුළු ශරීරයම වැඩ කරනවානේ. පෙනහළු පමණක් නෙමෙයිනේ. නාසය පමණකුත් නෙමෙයිනේ. මුළු ශරීරයම, හැම සෛලයක්ම, ඔය හුස්මත් එක්ක වැඩ කරන්න ඕන. දැන් අර හුස්ම ගන්නේ නැති, පිට කරන්නේ නැති ඉඩේදී මුළු ශරීරයම විවේක ගන්නවා. හොඳට මතක තියාගන්න. පෙනහළු පමණක් නෙමෙයි, ශරීරයේ හැම ඒකකයක්ම, හැම පද්ධතියක්ම, හැම ග්‍රන්ථියක්ම, හැම සෛලයක්ම, පුර්ණ විවේකයට පත් වෙනවා, අර පුංචි ඉඩේදී. ප්‍රශ්වාස ආශ්වාස දෙකක් අතර, නිර්මාණය වන ඒ අවකාශයේදී, ලැබෙන විවේකය දෙන්නට බැහැ වෙන කිසිම ක්‍රමයකින්. බෙහෙතකින් ගත නොහැකි. ව්‍යායාමයකින් කළ නොහැකියි. දැනුමකින් ලබාදිය නොහැකියි. වාර්තූයකින්, පුදු පුප්වකින් ගන්න බැහැ.

# “නිවෙන සින”

එය අභිශයින්ම ස්වභාවික විවේකයක්. එය අප අභිමි කරගෙන තිබෙන්නේ. අප විසින්ම අභිමි කරගනු ලැබූ ඒ ස්වභාවික විවේකය, නැවත ලියලන්නට පටන් ගන්නවා. බලහත්කාරයෙන් ලබා ගන්න බැහැ. ඉවසිල්ලෙන්, සිතියෙන්, අවධානයෙන් සිටීමෙනුයි ලැබෙන්නේ. ඒකාග්‍රභාවය බලෙන් ලබාගන්න බැහැ. එය ලබාගන්න මහන්සි වෙන්න එපා. ඒකාග්‍රකරගන්න ඕනෑ කියා දැගලන්නත් එපා. දැගලන පමණටම පළායන දෙයක්, තමා විවේකය. එම ස්වභාවික විවේකය ලැබෙන්න පටන් ගන්නවා. එබඳු වූ විවේකයක් ඔබත් මාත් පීචනයේ මොනම අවස්ථාවකවත් විඳි නැහැ. විවිධ වූ විවේකයන් ලබා තිබෙනවා. නමුත් මේ ආකාරයේ විවේකයක්, කිසිවක් නැති, හුස්ම වත් ගන්නේ නැති විවේකයක්, තත්පරයක් වෙන්න පුළුවන්, තත්පරයෙන් කාලක් විය නැකියි. නමුත් එබඳු විවේකයක් නම් අප පීචනයේ කවදකවත් අත්දැක නැහැ. ඉරිදු, සෙනසුරාදු වැනි විවේකී යැයි කියන සතිඅන්තයක දී වත් නැහැ. පොහොය දවසේ වත් අත්දැක නැතිව ඇති. ඉතින් ඔය විවේකය අර්ථවත් විවේකයක්. අර්ථයේ පරිසමාර්ථ අර්ථයෙන්ම විවේකයක් කය, ශරීරය, ශරීරයේ සෑම සෙලයක්ම විවේක ගන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා ආනාපාන සතියෙන් ලැබෙන කාය පස්සද්ධිය, කායික සැහැල්ලුව සම කරන්න බැහැ වෙන කිසිම දෙයකට. වෙන කිසිම අභ්‍යාසයකට, ව්‍යායාමයකට, බෙහෙතකට, රසායනික ද්‍රව්‍යකට. තවදුරටත් අප සාවධාන වනවිට, තව තවත් එම පරතරය වැඩි වීමයි සිදුවන්නේ. ඔය අවකාශය වැඩි කරගන්නවා නෙමෙයි. වැඩි වෙනවා. අප අනවශ්‍ය කල්පනා අතහරින කළ, භාවනා කරන වෙලාවේ ඇතිවන ඇලීම, ගැටීම් අතහරිනවිට සහ අප අතිකුත් අවස්ථාවලදී සිතියෙන් වැඩ කරන විට මෙම විවේකී අවකාශය පුළුල් වෙනවා. හුස්ම තමයි කායික පැත්තෙන් වේගවත්ම දේ. අපට තේරෙන දේවල් වලින්. අපට එපමණ වේගයෙන් ඇවිදින්න බැහැ. හුස්ම එනවා, යනවා හුස්ම එනවා, යනවා.

ඊළඟට මානසික පැත්තෙන් සිතුවිලි, එකක් එනවා, නැතිවෙනවා. තව එකක් එනවා, නැතිවෙනවා. මෙහි කෙලවරක් නැහැනේ. මානසිකවත් පුහුණු වියයුතුයි, ඒ කුසලතාවය අප දියුණු කරගත යුතුයි.

මේ කෙලවරක් නැතිව සිතීම අතහරින්නට පුහුණු වන්න. එකක් හිතනවා, තවත් යමක් හිතනවා. හිතන්න ඕනද එපාද? මෙය සිතිය යුතුද නැද්ද, අනවශ්‍යනම් අතහරින්න. අවධානයෙන් සිටින්න. අවධානයෙන් සිටීම එකක්, කල්පනා කිරීම තව එකක්.

ඇහෙනවා, හැබැයි ඇහෙන දේ ගැන ඔබ සිතිය යුතුද? එය ඔබේ වගකීමක්ද? අසා බලන්න. ඇහෙනවා වාහනයක් එනවා. මේ කවුද එන්නේ? කොයි වෙලේද එන්නේ? කොයි විදිහේ වාහනයක්ද, එය ඔබ කල්පනා කළ යුතුමද? අවශ්‍ය නැහැ. එහෙම නම් එය අතහරින්න.



මතක් වෙනවා, මතක් වෙන හැම දෙයක් ගැනම වෙහෙසිය යුතුද? නැහැ අතහැරන්න. එවිට, මෙම විවේකය සිතීමේ දෙකක් අතරත් අත්දැකිය හැකි වෙනවා.

හුස්ම දෙකක් අතර විතරක් නෙමෙයි, ක්‍රියා දෙකක් අතරත්, සිතුවිලි දෙකක් අතරත්, ඒ විතරක් නෙමෙයි වචන දෙකක් අතරත් ඔබ විවේකයි, හුස්මක් වත් අල්ලන්නේ නැතිව නොනවත්වාම කියවනවනේ. දෙඩවනවානේ කථා කරන විට, සිතියෙන් අවධානයෙන් කථා කරන කළ, ඒ අතරේ ඉඩක් තියනවා. කථා කරනවා. නමුත් ඉඩක් තියෙනවා. වාක්‍ය දෙකක් අතර ඉඩක් තියනවා. ඉඩ තැබිය යුත්තේ ලිවීමේ දී පමණක් නොවෙයි. ලියන විට වචන දෙකක් අතර ඉඩ තියලනේ ලියන්නේයනේ, වාක්‍ය දෙකක් අතර ඊටත් වැඩියි. පරිච්ඡේද අතර පිටු ගණන් ඉඩ තියනවා. කථාවේදීත් මේ ඉඩ අවශ්‍යයි. නැත්තෙන් කථාවේ තමයි. කථාවේ කෙළවරක් නැත්තේ සිතීමේ නැවතුමක් නැති නිසා කථාවේ ඉඩක් තියන්න ඕන. එය වාග් විවේකය ගත හැකි එක් ක්‍රමයක්.

මේ අයුරින් අනාපාන සති භාවනාවේදී ‘මම’ නැමැති සමස්ත පද්ධතියම, විවේකයට පත්වෙනවා ඒ සඳහා වාඩිවී භාවනා කිරීම පමණක් මදි වචනයෙන් එමෙන්ම, සාමාන්‍ය ජීවිතයේ වැඩ වලදීත් භාවනා කළ යුතුයි. විවේකය අත්දැකීමත් ඒ කටයුත්තෙන් යෙදෙනවා, සිතියෙන් එය පුහුණු කරගෙන සිතියෙන් පටන් අරගෙන කරගෙන යනවා. ක්‍රමානුකූලව ජීවිතය, සකස්කර ගන්නා පමණයි මෙම පූර්ණ විවේකය භාවනාවේදී හුස්ම අතරත්, සිතුවිලි අතරත් අත්දැකීමට ලැබෙන්නේ. එතැනදී විවේකය, අත්දැකීමක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ විවේකය යනු සාමාන්‍ය විවේකයක් නෙමෙයි. අප ඵදිනෙදා අත්දැකෙන විවේකය, සැබෑ විවේකයක් නෙමෙයි, අප විවේකයෙන් සිටියා කිවාට, විවේකයෙන් නෙමෙයි ඉන්නේ. සැබෑම විවේකය කුමක්ද යන වග තේරෙන්නට පටන් ගන්නවා, භාවනාවේදී. එය සමාධියේ පළවෙහි පියවර. සමාධියේ පුර්ව පියවර තමයි විවේකය. පොතෙන් තිබෙන්නේ ඒ ආකාරයටනේ පළවෙහි ධ්‍යානය විස්තර කරන්නේ එහෙම නේ. “විවේකජං පිතිසුඛං, පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විතරති” ඔය පළවෙහි ධ්‍යානය කියන්නේ විවේකය. විවේකීය ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. ඒකාග්‍රතාව එන්නේ පසුව. ඒකාග්‍රතාවය එන්නේ 2,3,4 ධ්‍යාන වලදී. පළවෙහි ධ්‍යානයේදී නෙමෙයි.

ඒ නිසයි මුල සිටම කීවේ ඒකාග්‍රතාවය අමතක කර දමන්න. එය නෙමෙයි වැදගත් වන්නේ, මුලින් සිතිය, සිතියෙන් ඉන්න. සිතියෙන් වැඩ කරන්න. සිතියෙන් කථා කරන්න. සිතියෙන් හුස්ම ගන්න. හුස්ම පිට කරන්න. සිතියෙන් හිතන්න. නොසිතුව යුතු දේවල් සිතියෙන් අත් හරින්න. අන්න එවිට ඔබේ සිත පමණක් නෙමෙයි, ගතත් පූර්ණ විවේකයට පත් වෙනවා.

# “නිවෙන සින”

ඇහෙනවා, ඇහෙන්නේ නැත්තේ නැහැ. ඇහෙන නිසා අප කාර්යබහුල වෙන්නෙ නැහැ, සෑම ශබ්දයක් ගැනම හිතන්න ගියොත් තමයි මනස කාර්යබහුල වන්නේ. මතක් වෙනවා නමුත් මතක් වෙන හැම සිතුවිල්ලක් පස්සෙම දුවමින් ඔබ කාර්යබහුල පුද්ගලයෙක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ.

මතක් වෙනවා, දැන ගන්නවා එපමණයි. ඇහෙනවා, දැනගන්නවා එපමණයි. එසේ සිටින විට අන්න විවේකී කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ තමයි සමාධිය විදිහට ධර්මයේ විස්තර කරන්නේ. සම්මා සමාධියේ පළවෙනි සමාධිය. සමාධි 4ක් තියනවානේ සම්මා සමාධියේ. පළවෙනි සමාධියේ විස්තර කරන්නේ “විවේකජං ප්‍රිති සුඛං පඨමජ්ඣානං” විවේකයෙන් උපන්න. ‘විවේකජං’ කියන්නේ එයයි. විවේකයෙන් උපන්න, පළවෙනි ධ්‍යානය. එහි ලක්ෂණ ටිකක් තියනවා. ඔය විදිහට සිතියෙන් විවේකයෙන් සිටින විට හිතට ලොකු සතුටක් දැනෙනවා. මානසික වශයෙන් මනා සැනසිල්ලක් දැනෙනවා. අර ඔළුවේ තිබුණා බර අඩුවී, කායික වශයෙන් ලොකු ප්‍රීතියක් දැනෙනවා. ‘කායික සුඛය’ කියට දැනෙනවා ලොකු සැපක්. මොනවත් අනුභව කර නෙමෙයි. ලොකු සැපක් දැනෙනවා. මානසික වශයෙන් ලොකු ප්‍රීතියක් දැනෙනවා. ‘පිති සුඛං’ එතකොට මේ අත්දැකීම් දෙකත් එක්ක විවේකයෙන් ඉපදුණු සමාධියේ ආරම්භක අවස්ථාවට අප එළඹෙනවා. මේ අත්දැකීම අඩු වැඩි වශයෙන් අප කාටත් ඇති. නම් හා පටිටම් ගහගන්න නෙමෙයි මෙම විස්තරය කළේ. නම් අවශ්‍ය නැහැ. මේ ක්‍රමය තේරුම් ගන්න. ඇයි අප භාවනාව කරන්නේ කියා අවබෝධ කරගන්න. මේ හුස්මත් එක්ක පිවත් වෙන්න යනවා නෙවෙයි. හැම විටම හුස්මට හිත එකඟ කරනවා නෙමෙයි. ඊට වැඩිය මෙතන සිතා මතා, සිති නුවණින්, ප්‍රඥාව මෙහෙයවා, හැඩ ගැස්සිය යුතු කාරණා තිබෙනවා. ඒ කරුණයි මේ අවධාරණය කළේ. සාමාන්‍ය පිවිහයේ සිතිය වැදගත්. පිවිහය ක්‍රමානුකූල කරගැනීම වැදගත්. පුළුවන් තරම් වැඩි අඩුකර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි. වැඩි දෙකක් අතර අඩුම ගණනේ එක හුස්මක් වත් සිතියෙන් ගන්න. භාවනාවේදී ඇහෙන දේවල් නවත්වන්න හඳුන්න එපා. ඒවා ගැන නොසිතිය යුතු නම් නොසිතා ඉන්න විර්යය කරන්න. ඇහුනට කමක් නැහැ. ඒවා විග්‍රහ කරන්න අවශ්‍ය නැතිනම්, ඔහේ ඉන්න, විග්‍රහ නොකර මතක් වුවාට කමක් නැහැ. මතකයන් ඔස්සේ අතිතයේ පිවත් වෙන්න යන්න එපා. සම්පූර්ණ ආශ්වාසයම අත්දකින්න. සම්පූර්ණ පුශ්වාසයම අත්දකින්න. කොටසක් නෙමෙයි. ආශ්වාසයේ කලබලයක් නැහැ මෙතන. හුස්මෙන් පොඩ්ඩක් අත්දැක ඉන්පසු වෙන මොනවා හෝ හිත හිත ඉන්නෙ නැහැ.

සම්පූර්ණ ආශ්වාසයත් සමඟ සජීවී වන්න. සම්පූර්ණ පුශ්වාසය සමගත් සජීවී වන්න. ආශ්වාසයේ මුල, මැද, අග දැන ගන්න. මුල, මැද, අග කියන්නේ මේ නාසය, බඩ හා පෙනහළු නෙවෙයි. හුස්ම ඇතුළු වෙන්න පටන් ගන්නා, දැන් හුස්ම ඇතුළුවෙනවා. දැන් ඇතුළුවී ඉවරයි. “සබ්බකාය පටිසංවේදී

අස්සසස්සාමිති සිකඛිති” සම්පුර්ණ ප්‍රශ්වාසය දකින්න. හුස්ම පිටවෙන්න පටන් ගන්නා. දැන් හුස්ම පිටවෙනවා. දැන් පිට වී අභවරයි. “සබ්බකාය පටිසංවේදි පස්සසස්සාමිති සිකඛිති” තාම ප්‍රශ්වාසය පටන් ගෙන නැත්නම්, ඒ බවත් දැන ගන්න. හදිස්සි වෙන්න එපා. බය වෙන්න එපා. මැරෙයි කියා හිතන්න එපා. තාම හුස්ම ගන්න පටන් ගත්තේ නැත්නම්, නැති බව දැන ගන්න. තාම පිටවෙන්න පටන් ගත්තේ නැත්නම්, පිට වී නැති බව දැන ගන්න. ඒ හිස් නැත ඉන්න පුරුදු වෙන්න. ඒ හිස් නැත පවතින විවේකය අත්දකින්න. වචන දෙකක් අතර තියෙන විවේකය අත්දකින්න වැඩ දෙකක් අතර පවතින විවේකය අත්දකින්න. සිතුවිලි දෙකක් අතර විවේකය අත්දකින්න. හුස්ම දෙකක් අතර තියෙන විවේකය අත්දකින්න. ඒ විවේකය තුළ, ඔබ ලබන මානසික ප්‍රීතියත්, කායික සුවයත් සිතියෙන් අත්දකින්න. එතැන දී ඔබ සතුටේ උල්පතක් බවට පත්වෙනවා. ඔබ යනු ප්‍රීතියේ උල්පතක් බව ඔබටම වැටහෙනවා.

“දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහරණා” ලෙසනේ සමාධිය විස්තර කරන්නේ. ඒ කියන්නේ මෙතනම අත්දකින්න පුළුවන් සැප. සමාධිය යනු මෙතනම සැපසේ පිටින් වෙන්න පුළුවන් ක්‍රමයක්. කාලා, බීලා, නටලා නෙමෙයි. ඒ මොනවත් නැතිව වුනත් ඔබ ප්‍රීතියේ, සතුටේ සහ ප්‍රමෝදයේ උල්පතක් බවට පත්වෙනවා. ඔබේ හිත හොයන දේ ඔබ තුළ පවතින විට සිත කොතනක දුවන්නද? හිත මුළු ලොකේ වටේට දුවන්නේ, එයාට අවශ්‍ය දේ මෙතන නැති නිසා. හිත දුවන්නේම සැප සොයා ගෙන. හිත දුවන්නේම සතුට සොයාගෙන. ඒ හොයන සතුට, ඒ හොයන ප්‍රීතිය, හොයන තැනම තියනවානම්, ඉන්න තැනම තියනවානම්, හිත එතනම නවතිනවා. දුවන්න කිවත් දුවන්නේ නැහැ. හිත එය විසින්ම නැත්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. නැත්පත් කරගන්නවා නෙමෙයි. මනස, මනස විසින්ම නිශ්චල වෙන්නට පටන් ගන්නවා. අර විවේකය තිබුණොත්. ඒ නිසා නිශ්චලත්වය සහ ඒකාග්‍රතාවය එන්නේ දෙවෙනි ධ්‍යානයට. මුලින්ම විවේකය තිබිය යුතුයි. ඒකාග්‍රතාවය නෙමෙයි. ඉන් පසු හිත එතනම නවතිනවා. කඹ යොදා අදින්න ඕන නැහැ. දම්වැල් දමා ගැට ගහන්න ඕන නැහැ. හිතම මෙතනට, නැවත, නැවත එනවා. මතක් වෙලා යන්ට පුළුවන්. ඔබ නැවත ගේන්න ඕන නැහැ. සිතම ආපසු එනවා. එබඳු වූ ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් සහ අවබෝධයක් කරා තමයි අප මේ පියවරෙන් පියවර සමීප වෙන්නේ, ඒ පියවරවල් ටික දැන ගැනීම වටිනවා. මේ දිශාව හඳුනන්න. මේ භාවනාව කරන්නේ කුමකටද? ඔළුව නිවැරදි දිශාවට හරවා ගත යුතු නිසා. සම්මා දිට්ඨියෙන් පටන් ගත්තොත් පමණයි, සම්මා සමාධියට එන්න පුළුවන්.

හොඳයි, ඒ අවබෝධයත් එහෙමම තියාගෙන, අප දැන් ටිකක් සක්මන් භාවනාව කර, ආපසු වාඩිවෙමු අනාපාන සතිය වැඩීමට.

### භාවනාව - සිටගෙන හා සක්මන

සම්පූර්ණයෙන්ම නිශ්චලව හිට ගන්න බලන්න.....

අවධානය යොමු කරන්න හිසට, ඔළුවට .....

ඔළුවට සැහැල්ලුවක් නම් දැනෙන්නේ සැහැල්ලුවක් දැනෙන බව හඳුනාගන්න. ඔළුවේ බර ගතියක් තියනවා නම් බර ගතියක් තියෙන බව දැන ගන්න. දැනෙනදේ හඳුනාගන්න....

අවධානය ගෙන එන්න මුහුණට. මුහුණට දැනෙන දේ හඳුනාගන්න. මොනවා දැනුනත්, සිතලක්, රස්තයක්, මෘදු බවක්, රළු බවක්, පහසුවක්, අපහසුවක්. ඉහළ සිට පහළට ශරීරයේ හැම කොටසකම, එකින් එකට සිත යොමු කරන්න. පාදාන්තය තෙක්. දැන ගන්න ඒ හැම කොටසකම කුමක් ද සිදුවන්නේ කියා.....

බාහිර කල්පනාවන් අත්හරින්න. නැවත නැවතත් අවධානය ගේන්න ශරීරයට හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට....

සම්පූර්ණ අවධානය පාදෙකට, දෙපතුල්වලට ඔබට දැනෙනවද පොළවේ සිතල හෝ උණුසුම, පැදුරේ රළු බව හෝ මෘදු බව, ඔබේම ශරීරයේ බර.....

ඒ අවධානයෙන් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න.

මේ ශාලාව ඇතුළේ ඉඩ තිබෙනවා, මළුවේ ඉඩ තියෙනවා, තමන් කැමති වේගයකින් ඉතාම හෙමිහිට කැමතිනම් එසේ, සාමාන්‍ය වේගයෙන් කැමතිනම් එසේ. එහෙම සක්මන් කරන්න, පියවර තබන්න හදිස්සි වන්න එපා, ඔය පියවර දෙකක් අතර හැමවිටම පුංචි විරාමයක් ගන්න. ඇවිදීම සිතියෙන් අත්දකින්න, නැවතිමත් අත්දකින්න ඒ ආකාරයට සක්මනේ යෙදෙන්න සිනුව නාද වන විට නැවත ශාලාවට චිත් වාසිවෙන්න.

### භාවනාව - ආනාපාන සතිය

සමපූර්ණ ආශ්වාසයම සමපූර්ණ ප්‍රශ්වාසයම, සිතියෙන් අත්දකින්න ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක්...

හුස්ම ඇතුළු වෙන්න පටන් ගන්නවා, හුස්ම ඇතුළුවෙනවා, ඇතුළු වී අවසාන වෙනවා ආශ්වාසය නවතිනවා. ප්‍රශ්වාස වෙන්න පටන් ගන්නවා ප්‍රශ්වාස වෙනවා ප්‍රශ්වාස වීමත් නවතිනවා.....

අතීත සිදුවීම් වලට ආරාධනා කරන්නෙන් නැහැ අනාගතය ගැන සිතන නිර්මාණය කිරීමකුත් නැහැ. හුදෙක් වර්තමාන මොහොතේ පවතින විවේකය, ශ්‍රීතිය හා ප්‍රමෝදය ආශ්වාසයේ සහ ප්‍රශ්වාසයේ උපකාරයෙන් අත්දකිනවා පමණයි. සමස්ත ආශ්වාසයම සිතියෙන් අත්දකින්න. සමස්ත ආශ්වාසයත් සමග සජීවී වෙන්න කායික විවේකය භුක්ති විඳින්න ආශ්වාසයේදීත්, ප්‍රාස්වාසයේදීත්.....

ප්‍රශ්වාසයත් අත්දකින්න මූල සිට අගටම. කායික විවේකය, කායික සංසිදීම, කායික සැහැල්ලුව භුක්ති විඳින්න ප්‍රශ්වාසයේ දීත්....

කිසිම කාරණයක් ගැන බැරැරැම්ම සිතීමක් නැහැ, ඇහෙනවා, නෑ කල්පනාවක් දුර දිග යන. මතක් වෙනවා ඒත් නැහැ කල්පනාවක් අතීතයට හෝ අනාගතයට දුවන. සිත විවේකයි, ආශ්වාසයේ දීත් ප්‍රශ්වාසයේ දීත්. ආශ්වාසය දැනගන්න ප්‍රශ්වාසය දැනගන්න. විවේකී හිත අත්දකින්න....

අවධානය යොමුකරන්න ඉරියව්වට, ශරීරයට....

අපහසුතාත් ඇති නමුත් අභ්‍යන්තරයෙන්ම කයට දැනෙන විවේකය, කායික සංසිදීම අත්දකින්න. අවට ශබ්ද වලට අවධානය, විදුලි පංකාවල හඬට. ඇහෙනවද හුළගේ හඬ...

සිතියෙන් හෙමිහිට ඇස් අරින්න.....

දැන් තේ පානය. තේ රස විඳින්න සිතියෙන්. එයින් පිපාසය සංසිදෙන හැටි, කායික වෙහෙස දුරු වෙන හැටි, මානසික වශයෙන් උත්තේජනයක් ලබන හැටි, අත්දකින්න. නැවත ශාලාවට එන්න සාකච්ඡාව සඳහා.

### සාකච්ඡාව - ආනාපාන සතිය - සමාධියේ පදනම

කලාණා මිත්‍රවරුණි, දැන් අපට ඊක වෙලාවක් ඉතිරිව තිබෙනවා අද දවසේ වැඩසටහනෙන්. මේ කාලය අපි අර්ථවත්ව යොදාගන්න බලමු. සාකච්ඡාව සඳහා බොහෝ දේ ඇහුවා, ඒ එසේම ප්‍රගුණ කළා, අත්හදා බලන්න උත්සාහ කළා. භාවිතා කළා, භාවනා කළා. දැන් මේ සියල්ල පිළිබඳ කථා කරන්න දේවල් ඇති. අද දවස ගැන. ඒ නිසා මේ අද දවසට අදාලව, හැත්තම ඊයේ කළ භාවනාවට, අදාල කාරණා ගැන හිතේ ගැටළු, කුතුහල, සැක, පැහැදිලි කරගන්න අවස්ථාව, ඒ ගැන මොනවා හෝ ප්‍රශ්න තිබෙනවානම් අහන්න.

**(01) ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අතර විවේකයක් තිබෙනවා කිව්වනේ. එය කොහොමද අඳුනාගන්නේ? අනිත් එක දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරගෙන යනකොට සිහිත් වී සිහිත් වී ගිය පසු ඊළඟ අවස්ථාව කුමක්ද ?**

**උපදේශකතුමා :-** ඔව්, මුලදි ආශ්වාස කියා කියන කොටම ආශ්වාසය වෙලත් ඉවරයි. ප්‍රශ්වාස වෙලත් ඉවරයි. ඔය භාවනාවේ මුලදි එහෙමයි සිදුවෙන්නේ. අප කොපමණ උත්සාහ කළත් මෙන්න හුස්ම ඇතුළු වුවා කියනකොටම, ඇතුළු වී, පිටවී නැවතත් ඇතුළු වෙලත් ඉවරයි. මොකද, හුස්ම වේගයෙන් එනවා යනවා. මේ දැන ගැනීම, දැන ගන්නා සිතිය එපමණ වේගවත් නැහැ. ඒ නිසා සිතියට සාපේක්ෂව, හුස්ම වේගවත්. එවිට කුමක්ද සිදුවන්නේ ? එක වතාවක් සිතිය ඇති වෙන විට, සතිය එක වතාවක් උපදින කොට හුස්ම දෙනුත් වතාවක් ඇවිත් ගිනිත්. ඒ නිසා තමයි ආනාපාන සතිය මුලදි හරි අමාරු. හරිම අමාරුයි. එය පහසු භාවනාවක් හෙමෙයි මුලදි හුස්ම හඳුනා ගැනීම. හුස්මක් ගන්නා කියා හිතනකොටම හුස්ම ගණනාවක් ඇවිත් ගොස්. සමහරවිට අප මේ ආශ්වාසය කියා හිතන කොට වෙන්නේ ප්‍රශ්වාසය. එය හුස්මේ ගැටළුවක් හෙමෙයි සිතිය තියුණු මදි, සිතිය මන්දගාමීයි, සිතිය ළපටියි. සිතිය තියුණු නැහැ. මුවහත් නැහැ. ඒ නිසා සිතිය දියුණු කර ගත යුතුයි. සිතිය දියුණු කිරීමට තමයි සක්මන් භාවනාව කරන්නේ. අනිත් වැඩ සිතියෙන් කරන්නේ. ඉරියව් පිළිබඳ සිතියෙන් ඉන්නේ. මේ ඔක්කොම කරන්නේ සිතිය දියුණු කරගන්න. ඉතින් මුල සිටම, ඊයේ සිට, අදත්, මා කිවේ සිතිය දියුණු කරගැනීම ගැනයි. සිතිය දියුණු කිරීමයි භාවනාව කියන්නේ. සිතිය දියුණු නොකර කවර ආකාරයේ අත්දැකීමක් ලැබුවත් එයින් විමුක්ති මගට ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. සිතිය යනු යමක් සිදු වෙන කොට, සිදු වෙන බව දැන ගන්න පුළුවන් හැකියාව, දියුණු වන්නට දියුණු වන්නට තමන්ට වන දේ පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා.

සමාන්තර මතීරු වල වාහන එකම පැත්තට යනවිට ඔබ හිමිතිට නම් යන්නේ අනිත් වාහන ඔබව පසු කරගෙන යනවා. දැන් දුම්රිය දෙකක් ගැන

හිනන්න, සමාන්තර මාර්ග දෙකක දුම්රිය දෙකක් එකම දිසාවට ගමන් කරනවා වේග දෙකකින් එකක් හෙමිහිට, එකක් වේගයෙන්, ඔබ සිටින්නේ මන්දගාමී දුම්රියේ නම් අර වේගයෙන් යන දුම්රිය ඔබව පසුකරගෙන යනවා. ඔබ ඒ පැත්ත මේ පැත්ත බලනකොට ඒ දුම්රිය ගොස් අවසානයයි. තවත් දුම්රියක් ඊට වැඩිය වේගයෙන් ගියොත් එයත් ඔබව පහු කරනවා. බලන්න වෙලාවක් නැහැ. මොකද අප හෙමිහිට යන්නේ. හැබැයි සිහිය දියුණු වෙන්නට දියුණු වෙන්නට, සිහිය නැවත නැවත ඉක්මනට උපදිනවා. සිහිය - සතිය කියන්නේ වෛතසිකයන්නේ, සිහිය කියන්නේ හිතේ ගතියක්. ඇති ව නැති ව යන දෙයක්. සිහිය දිගටම තියෙන්නේ නැහැ. කොහොමත්, ඇතිවෙනවා නැතිවෙනවා. අප කෙසේ හෝ බොහොම අමරුවෙන් සිහිය ඇති කරගන්න විටම නැති ව යනවා. නැතිනොවන සිහියක් ඇති කරගන්න බැහැනේ. නැතිව යනවා. වෙන්නේ සිහිය නැතිව ගියවිට, ඊළඟට නැවතත් සිහිය ඇති වෙන්නට සැහෙන වෙලාවක් ගන්නවා. නැවත සති වෛතසිකය උපදින්නට, සැහෙන වෙලාවක් යනවා. ඒ අස්සේ වෙනත් දේවල් කල්පනා වෙනවා. කියවනවා සැක කරනවා අසිතියෙන් අහනවා, පරණ ලෝකයේ හිත පිවත් වෙනවා. එසේ ගොස් නැවතත් සති වෛතසිකය උපදිනවා. ඔරලෝසුවෙන් මැන්නොත් එපමණ වෙලාවක් නැතුව ඇති. ඔය පරතරය, සිහිය ඇතිවී, නැති වී නැවත ඇති වෙන්න ගතවන පරතරය, එපමණ නැහැ. නමුත් ඒ පුංචි අසිතියෙන් සිටි වෙලාව තුළ හුස්ම දෙකක්, තුනක් ඇවිත් ගිහිත්. එයයි වෙන්නේ. ආශ්වාසය දැන ගත් පසු සිහිය නැතිව ගොස් නැවත සිහිය ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒ එක්කම වෙන කල්පනාවල් එනවා. දැන් මෙය නැවත නැවත පුරුදු වන විට සති වෛතසිකය නැවත නැවත උපදින්න පටන් ගන්නවා. සිහිය ඇති වෙනවා, නැති වෙනවා, නැවත ඇති වෙනවා, නැවත නැති වෙනවා, නැවතත් හටගන්නවා අප කියනවා දැන් සැහෙන වෙලාවක් සිතියෙන් හිටියා කියා. සැහෙන වෙලාවක් සිතියෙන් හිටියා කියන්නේ ඇතිවූ සිහිය දිගටම පැවතුන බවක් නෙමෙයි, සිහිය නැවත නැවත ඉපදුණු බවකුයි. සති වෛතසිකය නැවත නැවත ඒ සිතේ පහළවූ බවක්. එවිට ඤාණිකව සිහිය නැවත නැවතත් ඇති වනවිට, එක්තරා අවස්ථාවක හුස්මේ වේගයයි, සිතියේ වේගයයි, එක සමාන වන්න පටන් ගන්නවා. මුලින් හුස්ම වේගවත් සිහිය පසු පසින් සිටියේ. පසුගාමී සිහියක් තිබුනේ. පුහුණුව නිසා සිතියයි හුස්මයි එක සමාන වූ විට තමා අපට වැටහෙන්නේ මේ මොහොතේ කුමක්ද සිදුවුනේ කියා. ආශ්වාසය වෙන්නේ. පුශ්වාසය වෙන්නේ. මේ වෙලාවේ සිදුවන දෙය හොඳට ජේන්නේ, නිවැරදිව ජේන්නේ, සිතියයි, සිද්ධියයි එක සමානවූ විටයි, එකම වේගට තමයි මේ දෙක ක්‍රියා කරන්නේ. නමුත් එයත් නෙමෙයි සිතියේ උපරිම නිව්තාවය. සිතියේ උපරිම තියුණු බව. සිහිය තව දියුණු කරන්න පුළුවන්. සිහිය දියුණු කිරීමේ කෙලවරක් නැත. මෙතැනට පමණයි සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන් කියා

# “නිවෙන සින”

උපරිම සීමාවක් නැතැ. රහතන්වහන්සේලා වුවත් තවත් භාවනා කළොත් තවත් සිතිය දියුණු වෙනවා. නමුත් අරමුණ ඉටුකර ගන්නා, කුමක්ද? කෙළෙස් නැති කරගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සිතිය තිබිය යුතුයි. හැම රහතන්වහන්සේම ඒ සීමාව පහුකර. නමුත් රහතන්වහන්සේට පවා තව සිතිය දියුණු කරගන්න පුළුවන්. කෙසේ හෝ එක් අවස්ථාවක් හුස්ම සිතියට වැඩිය වේගවත්, ‘මම’ තමයි සිතිය නම්. එවිට මට වඩා හුස්ම වේගවත්, ඒනිසා මට හුස්ම පේන්නේ නැතැ නිවැරදිව. නමුත් දිගටම භාවනා කිරීම නිසා ‘මම’ හුස්ම තරමටම තියුණු වෙනවා, මුවහත් වෙනවා. අවධානයෙන් ඉන්න පටන් ගන්නවා. එතැනදී පැහැදිලිව හුස්ම පේනවා. දැන් මේ දුම්රිය දෙකම එකම වේගයට යන්න පටන් ගන්නා. එවිට මේ දුම්රියට සාපේක්ෂව අනිත් දුම්රිය නැවතිලා වගේයි නේ? එකම වේගයෙන් වාහන දෙකක් යනවිට එකකට සාපේක්ෂව අනිත් වාහනය නැවතිලා. ඒ නිසා එකකින් අනෙකට මාරු වෙන්න පුළුවන්, කිසි ගැටළුවක් නැතැ.

ඊළඟට තවත් දුරට අප මේ සිතිය පුරුදු කරන විට, තවත් සිතියෙන් ඉන්න උත්සාහ කරන කළ, සිතියෙන් වැඩ කරන්න පුරුදු වෙනකොට, තව තවත් හුස්ම ගැන භාවනා කරන විට, සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන විට, තවත් සිතිය දියුණු වෙනවා. සිතිය තවත් වේගවත්, තවත් තියුණුයි, මුවහත්. දැන් සති වෛතසිකය තමා, නිතරම ඇති වෙව්, ඇති වෙව් යන්නේ. විත්තක්ෂණයක් කියන්නේ වෛතසිකයක් ඇති ව නැති ව යන්නට ගතවෙන කාලය. ඒ තමයි කාලයට මනින්න පුළුවන් අවම ඒකකය. එයට වඩා අඩු, පුංචි ක්ෂුද්‍ර ඒකකයක්, මනුෂ්‍යයෙකුට හදන්න බැහැ. නිතක් ඇති ව, නැති ව යන්නට ගතවෙන කාලය, විත්තක්ෂණය ඒ ඒ විත්තක්ෂණයක් පසාම සතිය නම් උපදින්නේ, විත්තක්ෂණයකට සාපේක්ෂව හුස්ම කියන්නේ මහා දිග නව කථාවක් වගේ. බොහොම වෙලාවක් ගත වෙනවා එක් හුස්මකට, සිතියෙන් අප බලා සිටිනවා හුස්ම එනවා, තාමත් එනවා, තාමත් එනවා, තවත් එනවා, වෙන වැඩක් නැතැ එතනදීම් විවේකය දැනෙන්නේ. සිතියට සාපේක්ෂව හුස්ම හරි ගිම්හිට දැන් සිදු වෙන්නේ, හරිම හෙමිහිට. එතනදී හුස්ම ඇතුළු වෙන හැටි පේනවා, ඇතුළු වෙන බව පේනවා, ඇතුළු වී අවසානය කියා පේනවා. දැන් පිට වෙන්න පටන් ගන්නා, පිට වෙනවා, පිට වී ඉවරයි. එතන සිතියේ දියුණුවමයි තියෙන්නේ. ඒසේ නැතිව හුස්ම පාලනය කිරීමක් නෙමෙයි මෙතන කරන්නේ. හුස්ම වෙනස් කිරීමක්, හුස්මේ ඊද්මය වෙනස් කොට හෝ මේ අවබෝධය ගන්න බැහැ. එසේ නිකුවා යෝග වල ප්‍රාණායාම අභ්‍යාස වලදී, යෝගීන් කල්පනා කළා මේ හුස්ම පාලනය කර මේ ප්‍රශ්නය විසඳ ගන්න පුළුවන් කියා. එයයි බෝධිසත්වයන්වහන්සේ පවා මුලින් පුරුදු වුයේ. අවු. 6ක් තිස්සේ කළ අභ්‍යාස වලින් එකක් තමයි හුස්ම පරිපාලනය කිරීම. හුස්ම පාලනය කරා. හුස්ම නොගෙන ගිටියා. අප්‍රාණික



ධ්‍යානය යනුවෙන් අප අසා තිබෙනවා. ඒ සියල්ලක් පුනුණු කර හුස්ම ගන්නෙන් නැතිව හිටියනේ. එතනත් සංසාරය තිබුණා, එතන සංසාරය නතර වුනේ නැහැ, හුස්ම ගන්නේ නැහැ කියා. ඉන්පසුව උන් වහන්සේට මතක් වුයේ, ඊයේ අප කථා කළ පරිදි මේ ආනාපාන සතිය පුංචි කාලේ වැඩුවවා, එතන හුස්මට අතවත් තිබිබේ නැහැ. ආනාපාන සතියේදී හුස්මට අතවත් තියන්නේ නැහැ. පැත්තක සිට බලාගෙන ඉන්නවා මෙයා කෙසේද හුස්ම ගන්නේ, හුස්ම පිට කරන්නේ. ඒය තමයි සිතිය කියන්නේ. සෑම විටම සිතිය, කිසියම් දුරක සිට බලාගෙන ඉන්නවා සිදු වෙන දේ දෙස, එසේ බලා සිටින කළ පැහැදිලිව පෙන්න පටන් ගන්නවා. උදේ වරුවේ කියු පරිදි ප්‍රාණය ඇති වීමට හුස්ම අවශ්‍යයි. ජීවය, හුස්ම කියන්නේ ජීවය ඇති වෙන්න ඕන ශක්තියක්. හුස්ම කියන්නේ ජීවය නෙවෙයි. ජීවය ඇති වෙන්න අවශ්‍ය එක සාධකයකටයි හුස්ම කියන්නේ. වැඩකරන්න හුස්ම ඕන. කථාකරන්නත් හුස්ම ඕන. හිතන්නත් හුස්ම ඕන. ඔය එකක්වත් හුස්ම නැතිව කරන්න බැහැ. කාය සංඛාර, වචි සංඛාර, මනෝ සංඛාර මේ ඔක්කොටම හුස්ම ඕන. ඒ හුස්මේ ශක්තිය අවශ්‍යයි. හුස්ම අඩු වෙලා ගියොත් හිතන්න බැරි වෙනවා. හුස්ම අඩු පරිසරයකට ගිය විට කල්පනාව නැතිවෙලා යනවා. ඒක ලෙඩක්නේ. Altitude Sickness. ඔක්සිජන් අඩු වී ගියොත් අඩුවෙලා ගියොත් මොලේ වැඩ කරන්නේ නැතිව යනවා. හිතන්න බැරි වෙනවා. අනෙකුත් කායික හා වාචික කටයුතුන් කොහොමත් කරන්න බැරිවෙනවා. කෙනෙක් කායික වශයෙන් නිශ්චලනම්, ලොකු හුස්මක් ඕන වෙන්නේ නැහැ. කථා බහත් නිශ්චලනම් නිතඬ නම් කොහොමත් ලොකු හුස්මක් අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. එතනදී වචි සංඛාර වලට හුස්ම ඕන නැහැ. දුවන්නේ, දැගලන්නේ නැත්නම් ශරීරයටත් ලොකු හුස්මක් ඕනත් නැහැ. ඒ වගේම ආවේගශීලී නැත්නම් දීඝ හුස්ම ඕන නැහැ. අප කලින් කථා කලා වගේ දැන් තරහින් ඉන්න වෙලාවට, දුකෙන් ඉන්න වෙලාවට, බයෙන් ඉන්න වෙලාවට, නොසන්සුන් වෙලාවට අපේ හුස්ම වේගවත්. මොකද ලොකු ශක්තියක් වැය කරනවා. චිත්ත සංඛාර වලට මනෝ සංඛාර වලට හැබැයි මේ සියල්ල සංසිදෙන කොට, විශාල ශක්තියක් අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. ලොකු ඉන්ධන ඕන නැහැ. මේ වාහනය දැන් නැවතීලා තිබෙන්නේ. යාන්තම් යන්ත්‍රය වැඩ කරනවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දුවන්නේ නැහැ. කඳු අඳින්නේ නැහැ. බර දාගෙන යන්නේ නැහැ. කාටවත් ඉස්සර කරන්න තරගයකුත් නැහැ. ඒ මොනවත් නැහැ. ඉතාමත් සුළු හුස්මක් තමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ. බොහොම කෙටි හුස්මක්. සියුම් හුස්මක් සැහැල්ලු හුස්මක්. දැන් ඒ විදිහටයි හුස්ම සංසිදෙන්නේ. මෙසේ අපේ අහිකුත් කායික, වාචික, මානසික හැසිරීම් ක්‍රියාකාරීත්වයන් හසුරුවා ගන්න විටදී, සංසිඳවා ගන්න විට එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසත් හුස්ම සංසිඳනවා. දැන් හුස්ම ඕන නැහැ ලොකුවට.

# “නිවෙන සින”

ලොකු හුස්මක් ඕන නැහැ. දීර්ඝ හුස්ම ඕනත් නැහැ. ඉක්මණට හුස්ම ගන්න ඕනත් නැහැ. ඒ දෙකම අවශ්‍ය නැහැ. එතකොට කෙටි හුස්ම හෙමිහිට, අපට තේරෙනවා හුස්ම එනවා, කෙටියි. ඒ නිසා දැන් කෙටි කථාවක්, අර නව කථාවක් නෙමෙයි. දිගු කථාවක් කෙටි සිද්ධියක් බවට පත් වෙනවා. කෙටි සංසිද්ධියක් ලුහුඬු සිදුවීමක් බවට. සිතිය හොඳට දිග පළලයි. බොහොම පළල් සිතියක් තියෙන්නේ හරියට විශාල සුදු කොලයක තැබූ තිතක් බවට හුස්ම පත්වෙනවා. හුස්ම, හිස් කොලයක තැබූ පුංචි තිතක තත්වයට පත්වෙනවා. හිස් බව වැඩි. මුලින් පිරි තිබුණේ කොලයේ එළියෙන් ලියා තිබුණා විය හැකියි. හැම තැනම කුරුටුගා තිබුණේ. ටික ටික මේ හිස්බව වැඩි වෙනවා, සටහන් අඩු වෙනවා. අන්තිමට හුස්ම පුංචි තිතක තත්වයට එනවා. හිත ඉතුරු වෙනවා. හුස්ම තිතක තත්වයට එනවා. හිස් බව වැඩියි. හුස්ම දෙකක් අතරත් හිස් බව තියෙනවා. භෞතික හිස් බව තියෙනවා. කෙනෙමත් ඔය හිස් බව තියෙනවා. එය ග්‍රහණය කර ගන්න සිතිය මදියි. එයයි ගැටළුව. දැන් ශබ්ද දෙකක් අතර නිහඬතාවයක් තියෙනව. ඕනම ශබ්ද දෙකක් අතරත් නිහඬතාවයක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ නිහඬතාවය ග්‍රහණය කරගන්න තරමට අපේ සිතිය සියුම් මදි. සිතිය කලබලයි. ඒ නිසා හිත නිවෙන විට ශබ්දයක් ඇහෙනවා, ඇසී ඉවරයි. අනතුරුව නිහඬතාවයයි ඇහෙන්න පටන් ගන්නේ. ඊළඟ ශබ්දය පටන් ගන්නේ නිහඬතාවයෙන්. ශබ්දයක්, නිහඬතාවය, නිහඬතාවය, ශබ්දයක්. ඇවිදීම වුවත් එසේ බලන ලෙස කීවානේ. සිතා නවත්වන්න අවශ්‍යය නැහැ. කොහොම ඇවිද්දත් කැඩී කැඩී තමයි ඔය ඇවිදින්නේ. හොඳට බලන් ඉන්න. තව කෙනෙකු ඇවිදින හැටි පැත්තකට වි බලන් ඉන්න, ඒ දෙපා වැඩි කරන හැටි දිහා. හැම පියවර දෙකක් අතරම පුංචි නැවතිමක් තියෙනවා. එහෙම නැතිව ඇවිදින්න බැහැ කෙනෙකුට. ඒ විරාමයක් තියෙනවා. නමුත් එය දකින්නට අපහසුයි කලබල නම්. අපට දකින්න බැරි කමයි මෙතන තියන ප්‍රශ්නය. අවධානය සුක්ෂම වන විට, ස්වභාවික විරාමය පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ විරාමය දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. හැම සිදුවීමකම, හුස්මෙහි පමණක් නෙමෙයි. ශබ්ද වල, සිතුවිලි වල, කථාවේ ඔය හැමදේකම, හැම සිදුවීම් දෙකක් අතරම, නොසිදුවීම ජේන්න පටන් ගන්නවා. කිසිම සිදුවීමක් වෙන්නේ නැහැ ඒ අන්තරයෙහි. නමක් දෙනවා නම් කිව හැක්කේ නොසිදුවීමක් වෙනවා. මොනවත් වෙන්නේ නැහැ. ඊළඟ සිද්ධිය පටන් ගන්නවා. එයත් ඉවර වෙනවා. මෙයයි විවේකයේ පදනම. මෙම විවේකය හදාගත හැකි දෙයක් නෙමෙයි. නොසිදුවීමක් හදන්නේ කෙසේ ද? අපට පළවෙහි වතාවට අත්දකින්න ලැබෙනවා. ජේන්ට පටන් ගන්නවා. අපට සම්බන්ධියක් නැති හිස් බවක්. හැබැයි එය විමුක්තිය නෙමෙයි. බොහෝ දෙනෙකු වරදවා වටහා ගන්න කාරණයක්. ඒ නිසා මෙය කිවයුතුමයි හිතේ ඇති වෙන ඔය හිස් බවට විමුක්තිය හෝ නිවන කියලා කියන්න යන්න එපා. ඒ නිවන නෙමෙයි.

විමුක්තිය යනු අත්දැකීමක් නෙවෙයි. එක් වෙලාවක ලබන පුංචි අත්දැකීමක් නෙමෙයි. අවබෝධයක් විමුක්තිය කියන්නේ. සැම විටම එම අවබෝධයෙන් හිදුහසේ ජීවත් වීම තමයි. විමුක්තිය කියන්නේ.

දෙවනි කාරණය, ඔය සිදුවීම් දෙක අතර, සිදුවීම් දෙකක් අතර ඉඩ තිබෙන බව කීවානේ, හැබැයි ඉඩක් තිබුණාට, ඒ ඉඩ සුඝෂම ලෙස නොපෙනෙන පරිදි යටින් එකතු කරනවා මමත්වය විසින්. උඩින් ජේන්නේ නැහැ. හැබැයි යටින් එකතු කරනවා මමත්වය විසින්. ඔය හැම සිදුවීම් දෙකක්ම මමත්වයෙන් එකට පුරාදෙනවා. ඊයේ සිටියේ ‘මම’ අද ඉන්නේ ‘මම’ හෙට සිටිනු ලබන ‘මම’. අතීතයේ ‘මම’ හිටිය, වර්තමානයේ ඉන්න මම, අනාගතයෙන් සිටිනවා. මේ විදිහට මේ තුන් කාලයම එකට සම්බන්ධ කරනු ලබනවා මමත්වය විසින්. එම නිසා මතු පිටින් හිස් බවක් තිබෙනවා වගේ පෙනුනට, ගැඹුරින්ම ශුන්‍යත්වයක් නැහැ. මමත්වයයි තිබෙන්නේ යටින්. මැස්මක් අරන් බලන්න, උඩින් බැලුව විට, හැම මැස්මක් අතරම ඉඩක් ජේනවානේ, බලන්න ඉඩක් තියනවා. එන න ඉඩක් තිබුණාට තනි නුලක්, මේ හැම එකක්ම යටින් සම්බන්ධ කරලා. යට පැත්තෙන් බැලුවහම ඒ ඉඩ නැහැ. එකතු වී තිබෙන්නේ. අනුසය වශයෙන් මමත්වය ඔය හැම සිදුවීම් දෙකක්ම එකට සම්බන්ධ කරනවා යටින්. උඩින් නෙමෙයි, යටින් සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ නිහඬතාවය, ඉඩ, අවකාශය හිස් බව සමාධියේ ලක්ෂණ. සමාධියේ එක්තරා අත්දැකීමක්. ඒ අත්දැකීම තව ගැඹුරු කරගන්න පුළුවන්. තව දිග පළල කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි එය නෙමෙයි නිවන කියන්නේ. මොකද මෙම සමාධිය යටින් මමත්වය තියනවා. මමත්වය නැති වී නැහැ. මේ සමාධිය යොදාගන්න විනිවිද දැකින්න. සමාධි අවස්ථාවකයි මෙය කළ හැක්කේ. කලබල නැති වෙලාවක, උඩ හිස් වුනොත් තමයි යට තියෙන්නෙ මොනවද කියා දැකින්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් හැම විටම අපේ මතුපිට පිරී තිබෙන්නේ. අතීතයෙන් පිරිලා, අනාගතයෙන් පිරිලා, වර්තමානයෙන් පිරිලා, අශාවෙන් පිරිලා, තරහින් පිරිලා, වැඩ වලින් පිරිලා, වගකීම් වලින් පිරිලා, මතුපිට සම්පූර්ණයෙන්ම පිරී ඉතිරි ගිය භාජනයක පතුලේ මොකක්ද තිබෙන්නේ කියා කාටවත් ජේන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා උඩ හිස් විය යුතුමයි. සමාධිය යනු උඩ හිස් වීමක්, නිවරණ වලින් හිස් වූ විට, අන්න අර යටින් තියන මමත්වය ජේන්න පටන් ගන්නවා. අවධානයෙන් බැලිය යුතුයි. නිකන්ම ජේන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමයි විපස්සනාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. විපස්සනා කියන වචනය විවිධ විදිහට තෝරනවා, එකක් තමයි, ‘පස්සනා’ කියන්නේ දැකිනවා, විනිවිද දැකිනවා. එතකොට විනිවිද දැක්කොත් ජේනවා මේ හැම සිදුවීම් දෙකක්ම, ශබ්ද දෙකක්ම එකට ගැට ගහනවා ඇහෙනවා. ඇතුණු ගමන ඇතුනේ ‘මට’ ‘මම’ යි ඇතු වේ. හිතෙනවා, සිතූණු සැනින්ම, ආ කාටද හිතුවේ ? ‘මට’ ‘මමයි’ හිතන්නේ, ‘මම’ එනවා යටි නුලක්සේ. අතීත, අනාගත, වර්තමාන, අභ්‍යන්තර හා බාහිර මේ

“නිවෙන සින”

සියල්ලම අමුණාගෙන, මට, මට, මමයි, මගෙයි කියමින් යනවා දිගටම. එම නිසායි විනිවිද දක්නා නුවණක් අවශ්‍යය වන්නේ, විනිවිද දක්නා නුවණක් අප ඇති කරගත යුතු වන්නේ. විදුර්ගතා ඤාණයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. විදුර්ගතා ඤාණයක් ඇති වෙන්නට, සන්සුන්තාවය අත්‍යවශ්‍යයි. ඒ සන්සුන්තාවයේ ඉඳුගෙන බලන්න, මොනවද බලන්නේ? ඇහෙනවා, ඇසීම සිතියයන් අහන්න. මුලින්ම වෙන්නේ කුමක්ද බලන්න, මුලින්ම ‘මම’ සිටිනවද අහන්න පෙර? ‘මම’, මම කියන කෙනා ඉන්නවා, එයාට ඇහෙනවා, එහෙමද වෙන්නේ? නැත්නම් මුලින්ම ඇහෙනවා, ඉන් පසුව ඇහුණේ මට කියන සිතුවිල්ල ඇතිවෙන්නවාද? කුමක්ද වෙන්නේ කියා බලන්න. මුලින්ම සිද්ධ වෙන්නේ කුමක්ද? එසේ බලනවිටයි කෙනෙකුට වැටහෙන්නේ, මුලින්ම ඇත්තේ අත්දැකීමක් පමණයි. ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීමක් ලැබෙනවා. ඇහෙනවා, ජේනවා, මතක් වෙනවා, සීතල දැනෙනවා, රස දැනෙනවා, සුවද දැනෙනවා, ඒ සිදුවන මොහොතේම අන්ත සිතුවිල්ලක් උපදිනවා මමයි දුටුවේ මටයි පෙනුනේ, ‘මම’යි දැක්කේ, ‘මට’යි හිතුවේ කියා. එය සිතුවිල්ලක් විතරයි. හොඳට බලන්න. ‘මම’ යනු සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඒ සිතුවිල්ල නැතුවත් ඇහෙනවා. ඒ සිතුවිල්ල හටගන්න කලින්තේ ඇසුනේ. ඒ සිතුවිල්ල නැතුවයි මතක් වුයේ. හැබැයි ඒ ඤාණයෙන්ම ඔය හැම අත්දැකීමක්ම ලබන විටම ඊළඟ විත්තඤාණයේදී පහළ වෙන්නේ කුමක්ද? ‘මම’ කියන සිතුවිල්ල. ඒ නමයි පුරුද්ද. මම, මටයි. අපේ සිතිය තවත් අප දියුණු කරගත්තොත්, ඔය සිතුවිල්ලත් ඇති නොවී තියෙන්න පුළුවන්. එතනදී ඇහුණා පමණයි. මටද ඇහුණේ? එබඳු සිතුවිල්ලක් නැහැ. ඇහුණා. ඇහුණු බව දන්නවා, යමක් දැනෙනවා දැහුණු බව දන්නවා. අමාරුවක් දැනෙනවා. රිදෙනවා, රිදෙන බව දැනෙනවා එපමණයි. මට රිදුනා කියා හිතෙන්නේ නැහැ. මතක් වෙනවා. මතකයන් එනවා. හැබැයි මට මතක් වුණා කියන ඒ මමත්වයේ සිතුවිල්ල එන්නේ නැහැ. එතකොට එතන දකකුත් නැහැ. මොනවා මතක් වුවත් දකකුත් නැහැ. මොනවා ඇහුනත්, දකකුත් නැහැ. මතක් වුවා පමණයි. ඇහුණා පමණයි. සිතනා විතරයි. දැනුනා විතරයි. එතනින් නවතින්නනම් සිතිය මැනවින් දියුණු විය යුතුයි. හොඳටම, උපරිම වශයෙන් දියුණුවී, වේගවත් වී, සියුම් වී තිබුණොත්, තමයි අන්ත අහන්නේ, කවුද ? සිතියයි අහන්නේ. ඇහෙන්නේ කාටද? සිතියටයි ඇහෙන්නේ. මතක් වෙන්නේ කාටද? සතියටයි මතක් වෙන්නේ. සිතිය කවදාවත්, මොනවා ඇහුනත් දකකුත් හද ගන්නේ නැහැ. මොනවා ඇහුනත් සිතියට තරහා යන්නේ නම් නැහැ. ආශා කරන්නේත් නැහැ. එයයි විදුර්ගතාව, සමාධියේ කාර්යය. අප ඒ දෙක ගැනනේ කථා කළේ. පරතරය හොයන්න යන්න එපා. එය තියන දෙයක්, එය දකින්නට තරම් සාවධාන වෙන්න. එය අත්දකින්නට තරම් ඔබ නිහඬ වෙන්න. ඔබ නිහඬ වුනොත්, ඔබට නිහඬතාවය ඇහේවි. ඔබ නිහඬවුනොත් ඔබට ශබ්ද ඇසේවි. සියුම් ශබ්ද ඇසේවි, ඉන් එහාට ගොස් නිහඬතාවයත් ඇසේවි. ඒ

ඇහුණේ කාටද? ඒ ප්‍රශ්නය මතුවෙනකොට ඒ ගැන ටිකක් හිතන්න. ඒ ගැන මෙනෙහි කර බලන්න. කාටද මේ ඇහුණේ? කාටද මේ මතක් වුණේ? මෙතන මතක් වූ කෙනෙක් ඉන්නවද? නැත්නම් ඇත්තේ මතක් විමක් පමණද? බලන්න. අසන්නෙකුයි, ඇසීමකුයි කියා දෙකක් තියෙනවාද? මොහොතකට ඒ භාවනාව කර බලන්න. ඔය ඇහෙන ශබ්දත් එක්ක. ඕනෑම ශබ්දයකට ඇහෙන්න ඉඩ ඇරින්න. තෝරන්නේ නැතිව, බෙදන්නේ නැතිව, වර්ග කරන්නේ නැතිව, හොඳයි, නරකයි කියා විනිශ්චය කර ඇලෙන්නේ, ගැටෙන්නේ නැතුව ඇහෙනවා කුමක්ද ඇහෙන්නට ඕන. කුමක්ද ඇහෙන්නට හොඳ නැත්තේ. මේ බලාපෙරොත්තු දෙකම ඇතිවෙන්නේ මමත්වයෙන්. මට ඇහෙන්නට ඕන මොනවද? මට නොඇසෙන්න ඕන මොනවද? ඒ බලාපෙරොත්තු දෙකම අනභරින්නට. මොනවද ඇහෙන්නට ඕන, මොනවද නොඇසෙන්න ඕන? ඒ ආශාවන් අනභරින්න. ඇහෙන දේට විවෘත වෙන්න.....

ඇසෙනවා, ඇසීමක් සිදුවෙනවා, අසන්නෙකු නැති. මමත්වයෙන් තොර සවන් දීමක්..... හරියට හුස්ම ඇතුළුවීම පිට වීම වගේ. කවුද හුස්ම ගන්නේ? කවුද ආශ්වාස කරන්නේ? කවුද ප්‍රශ්නවාස කරන්නේ? .....

මෙතන හුස්ම ගන්න කෙනෙක්, පිටකරන කෙනෙක් නැහැ. හැබැයි, හුස්ම ගැනීමක් හා පිටවීමක් සිද්ධ වෙනවා.....

හොඳයි තව ප්‍රශ්න තියනවාද?

**(02) මම කියලා කෙනෙක් ඉන්නවාද?**

**උපදේශකතුමා :-** ඔතන සිදුවීම කිහිපයක් වෙනවා. එකක් තමයි කලින්ම වෙන්න ඕන මොකද්ද කියලා හිතේ අදහසක්, බලාපෙරොත්තුවක් හදාගෙන ඉන්නවා. කුමක්ද විය යුත්තේ. එතකොට මොනවද ඇහෙන්න ඕන, මොනවද දැනෙන්න ඕන, මොනවද හිතෙන්නට ඕන, කියා කලින්ම අදහසක් හදාගෙන ඉන්නවා. අනවල් දේ තමයි වෙන්න ඕන. ඒ අපේක්ෂාව හදාගන්නේ මමත්වයෙන්. මමත්වයයි හදාගන්නේ. තාම කිසිවක් සිදුවී නැහැ, හැබැයි වෙන්නට ඕන මෙය. ඇහෙන්නට ඕන මේ දේ. පේන්නට ඕන මේ දේ. දිවට දැනෙන්න ඕන මේ රස කියා කලින්ම බලාපෙරොත්තුවක්, සංඛාරයක් හදාගෙන ඉන්න පුළුවන්. සංස්කාරයක් හදාගෙන ඒ හදාගත් සංස්කාරය තමයි අප හොයන්නේ, කනිත්, දිවෙත්, නාසයෙන්, ඒ ආකාරයටනේ දහමේ තියෙන්නේ ‘අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා’ සංස්කාරයෙන් තමයි විඤ්ඤාය හැදෙන්නේ. මෝඩ කමින් හදාගත් සංඛාරයෙන්. ආහාර දකින විට අප සංස්කාරයක් හදන් ඉවරයි, මේ මුරුංගා පේනකොටම මේ මේ රසින් යුක්ත විය යුතුයි කියන ඒ සංස්කාරය හදාගෙන ඉවරයි. තාම බෙදාගත්තේවත් නැහැ. මුරුංගා ව්‍යාංජනයේ තියෙන්නේ මොන

# “නිබන් ඩන”

රසක්ද කියා අප දන්නේ නැහැ. කවුරුවත් දන්නේ නැහැනේ. ඇසින් බලා රස විඳින්නට බැහැනේ. නමුත් අතීත අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන්, අවිද්‍යාවෙන් සංස්කාරයක් හදාගන්නවා. සංඛත විඤ්ඤාණායකිත්මයි අත්දැකින්න යන්නේ. විඤ්ඤාණායක සකස්වී තිබෙන්නේ කලින්ම ඒ ආහාරය පිළිබඳව. ඒ විඤ්ඤාණායට කියනවා, සංඛත විඤ්ඤාණාය කියා, සංඛත කියන්නේ සකස්කළ විඤ්ඤාණාය. සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණාං. ඒ සකස් කළ විඤ්ඤාණායට තමයි, අත්දැකීම ලැබෙන්නේ. මුරුංගා අනුභව කරනවිට ඒ අත්දැකීම ලැබෙන්නේ කලින් සකස් කළ විඤ්ඤාණායට. නාම රූපය ඇතිකර ගන්නේ, නියත දේ නෙමෙයි පේන්නේ. කොහොමද මුරුංගා තියෙන්න ඕන, අප කලින් අත්දැක තිබෙනවා. ඒ රස තියෙන්නට ඕන, ගැටීම්, අසතුටු වීම, සියල්ලම වන්නේ, ඒ රස නැත්නම්, අප කියනවා මුරුංගා අද නම් රස නැහැ. අද මුරුංගා හරි නැහැ. මෙහෙම නෙමෙයි, රස නැහැ. කවුද එය තිරණය කළේ? අර සංඛාරය හදාගත් කෙනා. සංඛාරය හදාගන්නේ අවිද්‍යාව. මමත්වය තමයි හදාගන්නේ. එයාට තමයි රස නැත්තේ. හැඳවටම තියෙන රසවත් එයාට දැනෙන්නේ නැහැ. කිසියම් රසක් තියනවානේ. ඒ රස දැනෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අප කවදාවත්, පවත්නා රසක් අත්දැක නැහැ. වර්තමානයේ පවතින රසක් අප අත්දැක නැහැ. අප අත්දැක තිබෙන්නේම, අර අතීත මිනුමට සාපේක්ෂව, ඔව්, ඒ මිනුමයි අප හැමදාම අත්දැකින්නේ. අතීතයමයි යළි යළිත් අප අත්දැකින්නේ. අපට පේන්නේ අතීතය. කවුරුත් හෝ දුටුවිට, යාළුවකු කියනවා. ඒ යාළුවා කියන කෙනා අතීතයේ ගිටිය කෙනෙක් නේ. එයාම තමයි මේ පේන්නේ ඇස් දෙකට. එතකොට ඇස් දෙකට තියන දේ නෙමෙයි පේන්නේ. මේ වෙලාවේ තියන දේ නෙමෙයි පේන්නේ. අපට ඇස් දෙකෙන් පේන්නේ අතීතය. අන්න හතුරෙක් කියනවා. හතුරන් කොහේද ඉන්නේ? කොහෙද ඉන්නේ හතුරා? පාරෙද ඉන්නේ හතුරන්. අල්ලපු ගෙදරද? නැහැ. හතුරන් සිටින්නේ අපේ මනසේ. අපේ අතීතයේ අප හදාගෙන ඉන්නවා අහවල් අය අපේ හතුරන්ය කියන ප්‍රතිරූපය. ඒ ප්‍රතිරූපය තියෙන්නේ ඔළුවේ. අවිද්‍යාවෙන් සංඛාර හදාගෙන, සංඛාර කියන්නේ ප්‍රතිරූප හදාගෙන එයින් සකස් කරගත් විඤ්ඤාණායකින් නාම රූප හදාගෙන ලෝකයක් අප අත්දැකිනවා ‘නාම රූප පච්චයා සලායතනං’. මෙය වටහා ගැනීම හරිම වැදගත්. ඒ ඔළුවේ හදාගත් ප්‍රතිරූපයට අනුව තමයි ඇහැ අපට යමක් පෙන්වන්නේ, කණ යමක් ශ්‍රවණය කරන්නේ, නියත දෙය නෙමෙයි. දිව අපට යමක් දක්වන්නේ යථාර්ථය නෙමෙයි, මේ හදාගත් දේ. නාම රූප පච්චයා සලායතනං. ඒ ඔළුවේ හදන ප්‍රතිරූපයට අනුව තමයි දැන් දිවට වැඩ කරන්න සිදුව තිබෙන්නේ. දිව එවිට පිරිසිදු ඉන්ද්‍රියක් නෙමෙයි. ඇහැ පිරිසිදු සංනිවේදනයක් කරන්නේ නැහැ. රවටනවා. රවටනු ලබනවා මේ හදාගත් කෙනාවම රවටිනවා. මේ රවුමේ ගොස් නම් මෙම ප්‍රශ්නය කවදාවත් විසඳෙන්නේ නැහැ. නැවත නැවතත් එන්නේ මෙම

වක්‍රයටමයි ආපසු මුලින් පටන් ගන්නවා. උදේ කටා කළානේ මෙහි අවසන් භාගය ගැන. එතැනින් නැවතත් මුලට. ඔන්න දැකක් හදාගෙන ශෝක වී, අඩා, වැලපී, දෙමිනසට පත්ව, මොනවත් එපා කියන තැනට ගොස් අනේ අපොයි මේකද පීචනය ? මේ සඳහාද මෙපමණ මහන්සි වුයේ. උපයාසයෙන් කෙළවර වී නවතින්නේ නැහැ. එතනදී සිතනවා මට පොඩි වැරදීමක් වුණේ, නැවත නම් ඔහොම මෝඩ කමක් කරන්නේ නැහැ කියා වෙන මෝඩ කමක් කරන්න පටන් ගන්නවා. නැවතත් අවිද්‍යාවෙන්, සංස්කාරයක් හදාගෙන යනවා. මෙම මූලික මෝඩ කම තේරෙන්නේ නැහැ. අවිද්‍යාවේදී තේරෙන්නේ නැහැ. සංස්කාර හදන කොට තේරෙන්නේ නැහැ. විඤ්ඤාණය හැදෙන කොට තේරෙන්නේ නැහැ. නාම රූප, සලායතන, එස්ස, වේදනා, තණ්හා, උපාදාන, හව, ජාති ඒ එකකදිවත් තේරෙන්නේ නැහැ. දුක විඳින කොට. ආපසු කම්පනයට පත් වෙන කොට තමයි දැනෙන්නේ මෝඩ කමක්නේ කියා. සමස්ත වරදම කවදාවත් අප හදන්නේ නැහැ. සිතන්නේ නැහැ මේ සසර පද්ධතියම වැරදි කියා සිතන්නේ නැහැ. පොඩි වැරද්දක් කියා පමණයි සිතන්නේ.

බන්ධනාගාර වලට යනවා ඒ ඇත්තන් සමග කටාකරන්න. පොඩි වැරදි ලොකු වැරදි කළ අය ඉන්නවා. වැරදි නැති අයත් ඉන්නවා. එළියේ සිටිය යුතු අය ඇතුළේ ඉන්නවා. හරියට ඇතුළේ සිටිය යුතු අය එළියේ ඉන්නවා වගේ. ඔය සමහර වැරදි, ගැට කැපීම කියන්නකො එහෙම කෙනෙකු, සමග කටා කළවිට, බසයකදී මුදල් පසුම්බිය සොරකම් කර දැන් හිටේ, ඒ අයව පුහුණු කර තිබෙනවා මුදල් පසුම්බිය වෙන කෙනෙකුගේ අතට පත්කරන්න ළඟ තියා ගන්න එපා. එහෙම නැත්නම් ඉක්මනින්ම බස්එකෙන් බැහැලා යන්න. එසේ නොකළ නිසා තමයි අහුවුණේ. ඒ නිසා තමයි හිටේ ඉන්නේ. හිටේ ඉන්නේ කුමක් නිසාද? අනුන්ගේ පසුම්බිය හොරකම් කළ නිසා නෙමෙයි, කවදාවත් හිතෙන්නේ නැහැ, තමන් හොරකම් කළ නිසා හිටේ ඉන්නේ කියා. සොරකම් කර සැනින් තමන් වෙත කෙනෙකුගේ අතට පත් කළේ නැති හින්දා තමයි හිටේ ඉන්නේ. එහෙමයි හිතන්නේ. එම නිසා හිටේ සිටන් සැලසුම් කරන්නේ ඊළඟ වතාවේ කොහොමද අනුනොවී සොරකම් කරන්නේ. සොරකම් කිරීම නැමති මූලික වරද නොකර සිටීමට නෙමෙයි කල්පනා කරන්නේ. අප දුක සමග හැම විටම බලන්නේ පුංචි වැරදීමක් වුණා කියයි. ඒ පුංචි වැරදීම හැමදාම වෙනවා. ඊළඟ වතාවේ සිදුවන්නේ වෙන වැරදීමක්. එහෙම නෙමෙයි, මේ සමස්තයම වැරදියි. අවිද්‍යාවේ සිට සියල්ලම වැරදියි, එකක් නෙමෙයි. සංඛාරයක් හදාගන්නේ නැතිව සිදු වෙන දේ බලන්න පුරුදු වෙන්න. එයයි වැරදගත් වන්නේ. වෙන දේ බලන්න. කුමක්ද ඇහෙන්නට ඕන, මොකක්ද ඇහෙන්න හොඳ නැත්තේ, මොන රසද දැනෙන්නට ඕන, මොන රසද අවශ්‍ය නැත්තේ. එසේ කියන්නේ කවුද? අවිද්‍යාවයි. එසේ කියන්නේ මමත්වය. ඒවා පැත්තකට කර බලන්න කුමක්ද ඇහෙන්නේ?

**“නිවන සින”**

ඇහෙනවා නම් මොනවද ඇහෙන්නේ? දැනෙනවා නම් මොනවද දැනෙන්නේ? එපමණයි. එතකොට අන්න “විජීජා පච්චයා විසංඛාරං” දැන් එතන තියෙන්නේ විද්‍යාව, අවිද්‍යාව හෙමෙයි. කුමක්ද විය යුත්තේ කියා සෙවීම හෙමෙයිනේ විද්‍යාවෙන් කරන්නේ, වෙන්වේ කුමක්ද කියා බලන්න. විද්‍යාවෙන් කරන්නේ, වෙන්වේ මොකක්ද? කෙහොමද? කොහොමද මෙය සිදු වෙන්නේ? විද්‍යාවෙන් කරන්නේ එයයි. “විජීජා පච්චයා විසංඛාරං” සංස්කාරයක් නෑ. සිදුවන දේට විවෘත වෙනවා එපමණයි. එතකොට එතන නැහැ පුද්ගලයෙකු සිදු වන දේ හොඳයි නරකයි කියන. සිදුවන දේට ඇලෙන ගැටෙන. වෙන්ට ඕන මොකක්ද කියා කලින්ම ගිනා ගන්නොන්නේ ඇලෙන්නේ හා ගැටෙන්නේ. ඒ සිතාගත් ආකාරයටම වුනොත් ඇලෙනවා, නොවුනොත් ගැටෙනවා. දැන් එබඳු කේන්ද්‍රයක් නැහැ සැලසුමක් නැහැ. සිදුවීමක් පමණයි. සිදුවීම් වෙනවා. සිදුවීම් නවතින්නේ නැහැ. හැබැයි අනාත්ම විදිනට. පුද්ගලයෙකු කේන්ද්‍ර කර ගන්නේ නැතිව සිදුවීම් වෙනවා.

**(03) ප්‍රශ්න දෙකක් අසා තිබෙනවා. මා නිකන්ගේ ඒවාට උත්තර ලැබුණා. සමාධිය ගැන. ප්‍රශ්නයක්. සමාධිය ඇතිවෙනකොට ඒ බව දැනෙනවද කියා.**

**උපදේශනකුමාරා :-** සමාධිය කියන්නේ විසිරෙන ගතිය අඩුවෙන බව, දැනෙනවා. එය සම්මා සමාධියේ ලක්‍ෂණයක්. සිතියෙන් ඇතිවෙන සමාධියේ ලක්‍ෂණයක්, සම්මා සතියට පසුවෙන් සම්මා සමාධිය තිබෙන්නේ. සිතියේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියටයි සමාධිය ඇතිවෙන්නේ. වෙනදේ දන්නවා. හිත දවන විට දවන බව දන්නවා. දවන්නේ නැතිවිටදී දවන්නේ නැති බවත් දන්නවා. නිවර්ණ තියන කොට නිවර්ණ තියන බව දන්නවා. නිවර්ණ නැත්නම් නිවර්ණ නැති බව දන්නවා. එබඳු සිතියක් නැති සමාධිත් තියෙනවා. සිතිය නැතිව ඇතිවෙන සමාධිත් තියෙනවා. ඒවා මිච්ඡා සමාධි මිස සම්මා සමාධි හෙමෙයි. එයින් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. කලාව නිසාත් හිතේ ඒකග්‍රතාවයක් එනවානේ ගීතයක් අසා සිටින විට, හිතේ සමහර විට ඒකග්‍රතාවයක් එන්න පුළුවන්. එයත් ඒකග්‍රතාවයක් නමයි. හිත එකග වු පමණින් එතන සම්මා සමාධියක් තියෙනවා කියන්න බැහැ. එය වෙනස්.

හැබැයි මේ පළවෙනි ධ්‍යානය, දෙවන ධ්‍යානය, තුන්වෙනි ධ්‍යානය, ඒවා තීරණය කරන්න නම් ධර්ම ඝට්ඨාණය තිබිය යුතුයි. නැත්නම් ගුරුවරයෙකු සිටිය යුතුයි. කලින් අසා ඉගෙන ගෙන තිබිය යුතුයි. නැත්නම් කියවා තියෙන්න ඕන. නැතිනම්, කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සමග කථා කරන විටදී නාම පද ඉගෙනගන්න. නමුත් එසේ “නම්” දීමේ කිසිම අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. ආපසු මතුවෙන්නේ මමත්වය. මම ඉන්නේ පළවෙනි ධ්‍යානයේ, තාම පළවෙනි ධ්‍යානයට ඇවිත් නැහැ. දැන් දෙවන ධ්‍යානයේ එහෙම මමත්වයෙන් යන්ට හදන්න එපා මේ ගමන. වැදගත්



වන්නේ සිදු වන දේ දැන ගැනීම. ධ්‍යානයක් ලැබුවා කියන්නේ නමක් නේ. සිද්ධියකට නමක් දෙනවා. නම ඕන නැහැ. කුමක්ද වෙන්නේ බලන්න. හිතේ සතුට තියෙනවා නම් සතුට තියනවා, ශරීරය සැහැල්ලුමේ, සැහැල්ලුයි. හිත තමන් ළඟ තිබෙනවානම්, තමන් ළඟම තියන බව, ඒවා දැනගන්න. කමටහන් කියන්නේ ඒවා තමයි කමටහන් යනු තමන්ට, තමන්ව දැකින්න උපකාරී වන කැඩපතක්, ඇත්ත දැන ගන්න කැඩපතක් සහ උපකරණයක්. 84,000ක් ධර්ම ස්කන්ධය කියන්නේ කමටහන් 84,000ක්. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ බොහෝ දේශනාවන් ගත්තහම තියෙන්නේ කමටහන් එනිසා බොහෝ වු දේශනා අවසානයේ ඒ අසා සිටි පිරිස ධර්මාවබෝධය ලැබුවා කියා කියනවා. හැම දේශනාවකම නෙමෙයි. නමුත් බොහෝ වු දේශනා අවසානයේ ඒ අසා සිටි පිරිස ධර්මාවබෝධය ලැබුවා. දේශනාවක, තියෙන්නේ කමටහන්. සම සතලිස් කථමස්ථාන කියලා 40 කට විතර කමටහන් සීමා වෙන්නේ නැහැ. කොයි බුද්ධ දේශනාව ගත්තත්, කමටහනක්, පොටුපොලක්, දොරටුවක්, බෙහෙතක්, කමටහන් කියන්නේ බෙහෙතක්. ධර්මය කියන්නේ බෙහෙතක් බුදුරජාණන්වහන්සේ කියන්නේ වෛද්‍යවරයෙක්. ‘සත් හට වන බව දුකට වෙදුණත්’, මේ පුංචි හෙමිබිරිස්සා උණට වෛද්‍යවරයෙකුකිම නෙමෙයි. සත්වයන් හට සිද්ධ වෙන හවය නැමැති දුකට, සංසාරික රෝගයට වෛද්‍යවරයෙක්. ඒ සංසාරික රෝගයට ඉන්නේ එකම එකම එක වෛද්‍යවරයායි. බුදුරජාණන්වහන්සේ පමණයි. එතකොට උන්වහන්සේ ඒ දේශනා කළ ධර්මය බෙහෙතක්. දුක නැමැති රෝගයට බෙහෙතක්. පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න. වෛද්‍යවරයෙක් සිටිනවා. ඒ වෛද්‍යවරයා සොයා ගන්න වෙදකම තියෙනවා. බෙහෙත් තියෙනවා. ඒ සියල්ල තියාගෙන ඇයිද දුක් විදින්නේ? ඇයි ද දුක් විදින්නේ? අහන්න ඒ ප්‍රශ්නය ඔබෙන්ම අහන්න. “ධම්මෝසධ සමං නච්චී ඒවං පිච්ච භික්ඛවේ” දහම හා සමාන තවත් බෙහෙතක් නැත. දහම හා සමාන තවත් ඔසුවක් නෑ. “ඒවං පිච්ච” එය පානය කරන්න. බුදුරජාණන්වහන්සේ රෝගය කුමක්ද කියා හොයා ගන්නා. සංසාරික වශයෙන්, උන්වහන්සේට වැළඳී තිබූ රෝගය උන්වහන්සේ සොයා ගන්නා, ලෙඩ්ට හේතුව සොයා ගන්නා, එය සුව කරන්න පුළුවන් රෝගයක් බවත් හොයා ගන්නා, සුව කරන විදිහත් සොයා ගන්නා. වතුරාර්ථ සත්‍යය යනු එයයි. ලෙඩෙයි, ලෙඩ්ට හේතුවයි, සුව කරන්න පුළුවන් කියන කාරණයයි, සුව කරන මාර්ගය. එතකොට උන්වහන්සේ ඒ මාර්ගයේ ගමන් කළා. ගමන් කර ඒ අවබෝධය ලැබුවා. ලෙඩේ සුව වුවා. උන්වහන්සේ පූර්ණ නිරෝගි භාවයට පත්ව අපට කියනවා ඔය අඩන, දුක් වෙන, වැලපෙන, ශෝක කරන ඔබ මේ බෙහෙත බොන්න. මෙන්න බෙහෙත. උන්වහන්සේ අපේ අතට දෙනවා. ලෙඩේ කුමක්ද කියා හොයා ගන්න ඕනත් නැහැ. ඒ වෙනුවෙන් කාලය කා දමන්න අවශ්‍ය නෑ. බෙහෙත් හොය හොය ඉන්න ඕනත් නැහැ. ලෙඩේ කුමක්ද කියන එකත් කියනවා. බෙහෙත කුමක්ද කියන

# “නිවෙන සින”

එකත් කියනවා. බුදුන්වහන්සේ කරුණාවෙන් වදාරන්නේ කුමක්ද, බොන්න. ඒ ටිකවත් කරන්නේ නැති එකතේ ප්‍රශ්නය. අපට ලෙඬේත් හොයාගෙන බෙහෙතුවත් හොයා ගන්න වුනානම් කොහොමත් කරගන්න එකක් නැහැ. උන්වහන්සේ අපේ ලෙඬේ කුමක්ද කියා හෙවිවේ. උන්වහන්සේ වෙනුවෙන් නෙමෙයි. අප අසා තියන විදිහට බොහෝම ඉස්සර උන්වහන්සේට සතිප කරගන්න තිබුණා සංසාර රෝගය. බොහොම ඉස්සර. අවුරුද්දකට දෙකකට නෙමෙයි බොහොම ඉස්සර. ඒ පුළුවන් කම තියෙද්දි උන්වහන්සේ අප වෙනුවෙන් මේ ලෙඬේ කුමක්ද, ලෙඬේ හැදෙන්නේ මොන නිසාද, කොහොමද සතිප කරගන්නේ, කියා සොයමින් දිරිස වු පරික්ෂණයක් කරමින් ආවා. දැන් පුංචි ලෙඩකට වුනත් වෛද්‍යවරයෙකු කොපමණ පරික්ෂණ කරනවාද, එබඳු පුංචි ලෙඩක් නෙමෙයිනේ මේ සංසාරික ලෙඬේ, හොයා ගෙන ආවා, රෝගියෙකුයි රෝගය ගැන සොයමින් ආවේ. සතිප කරගන්න පුළුවන් කම තියෙද්දිත්. කවුද එබඳු කැප කිරීමක් කරන්නේ? කවුද ඔබ වෙනුවෙන් එබඳු කැප කිරීමක් කර තිබෙන්නේ? එකම එක අවුරුද්දක් කවුරුන් හෝ කැප කරනවාද? නැහැ කිසි කෙනෙකු නැහැ. ලෙඬේත් හොයා ගන්නා. බෙහෙත් හොයා ගන්නා. බෙහෙත් හදා අපට දුන්නා, මෙන්න, බොන්න. එපමණයි අපට කරන්න තියෙන්නේ. කොපමණ සරල ද මේ බෙහෙත? අපට කිව්වේ නැහැනේ හතර වටින් ගිනි ගොඩවල් 4ක් - ගහගෙන පිවිචි පිවිචි ඉන්න කියා. එසේ කියූ ශාස්තෘවරයෙකු නෙමෙයි නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. එබඳු කමටහන් දුන් ශාස්තෘවරු හිටියානේ. අදත් ඉන්නවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ එබඳු ශාස්තෘවරයෙකු නොවෙයි. සිතියෙන් ඉන්න. බලන්න කුමක්ද වෙන්නේ. වර්තමානයේ ඉඳුගෙන බලන්න. තමන්ගේ සංඛාර අතහරින්න. බොහොම ලේසියි. සෙසු ශාස්තෘවරුන්ට සාපේක්ෂව හරිම සරලයි. කමටහන් කියන්නේ බෙහෙතක්. ඔය සියල්ලම බෙහෙත් තමයි. නමුත් ගැලපෙන බෙහෙත. අපටම ගැලපෙන බෙහෙත අප හොයා ගත යුතුයි. එයයි ඊළඟ ගැටළුව. බෙහෙත් ගන්නේ නැතිව බෙහෙත් ගැන ඉගෙන ගන්න ගිහාම ලොකු ගැටළු මතු වෙනවා. කුමක්ද බෙහෙත සහ කුමක්ද බෙහෙතක් නොවන්නේ කියා හොයා ගන්න බැරි වෙනවා, සංකීර්ණ මාධ්‍යය නිසා. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ නම් උන්වහන්සේ පිරිසකට බණක් කීවා, යාබද ගමට උන්වහන්සේ වැඩම කරා. මේ ගමේ සිටි පිරිස, උන්වහන්සේ දීපු බෙහෙත ගත්තා. ඒ බෙහෙත ගනිමින් ඒ අය එම ගමේම ජීවත් වුවා. එමනිසා සුව වුණා. මේ ගමේ දේශනයක් කර උන්වහන්සේගේ ඊළඟ ගමට වැඩියනම, මේ ගමේ අය, අර ගමට ගියේ නැහැ. අර ගමට මොකක්ද දෙන බෙහෙත කියා හොයන්න. අපට දීපු බෙහෙත නම් මේකයි. ඒ අයට මොකක්ද දෙන්න කියා හොයන්න ගියේ නැහැ. අපට සිදුවී තිබෙන අවුල එයයි. විනිච්චක් නෙමෙයි. අපට වෙලා තියෙන්නේ තාක්ෂණයයි, සන්නිවේදනයයි

සමග. ජාතික නාලිකාවේ දෙන බෙහෙත මොකක්ද?, ස්වර්ණාවාහිනියේ දෙන බෙහෙත මොකක්ද?. මේ පොතේ දෙන බෙහෙත කුමක්ද?, අර පොතේ දෙන බෙහෙත කුමක්ද?, දැන් අන්තිමට බෙහෙත් වැඩිවී ලෙඩ හැදෙනවා. ආනාපාන සතිය කරන ක්‍රම කොපමණ තිබෙනවද, කුමක්ද හරිම හරි ක්‍රමය?. කවුරුවත් දන්නේ නැහැ. මෙමුත්‍රි භාවනාව කරන හරි ක්‍රමය මොකක්ද? ක්‍රම එකයි නම් දන්නේ එය අප කෙසේ හෝ කරගන්නවා. දෙකක් දැන ගත් ගමන්ම සැකයක් එනවා. එකක් ටිකක් කරනවා. ඊළඟ එක තව ටිකක් කරනවා. දෙකෙන් කුමක්ද හිවැරදි? ක්‍රම තුනක් දැනගන්නාම සැකය වැඩියි. තුන් ගුණයක්. එසේ ගොස් දැනුමයි, සැකයි වැඩි වනවිට, විවිධ විෂයවත් වැඩියි. බෙහෙතත් වැඩියි. ලෙඩත් වැඩියි. ඔය කමටහන්, පසුපසු වැඩියි ඵලවන්න එපා. යම්කිසි ක්‍රමයට ජීවත් වෙනකොට නමන්ට තේරෙනවා නම් තරහ අඩුවෙන බව, ඒ ක්‍රමයට ජීවත් වෙන්න. කිසියම් ක්‍රමයකට හිතන විට සහ, කටයුතු කරන කොට අපටම තේරෙනවා නම් දැක අඩුවෙනවා, අසහනය අඩුවෙනවා, සැනසිල්ල වැඩි වෙනවා කියා ඒ විදිහට ජීවත් වෙමු. එපමණයි.

හොඳයි එහෙනම් අදට ඇතිනේ. ලොකු උත්සහයක් හැම දෙනාම ගත්තා. ලොකු උත්සහයක්. මා එපමණ බලාපොරොත්තු වුනේ නැහැ. මෙහෙම උදේ 8 ඉඳලා හැන්දෑවේ 5 වෙනකන් කිසි පහසුකමක් නැති තැනක වාඩි වී ඉඳියි කියා. නමුත් එසේ හිටියා, විරියය කළා. කැප කිරීම කළා. එයින් ප්‍රතිඵලත් තියෙනවා. සමහරවිට ඒ ප්‍රතිඵල අපට අදම තේරෙන්නේ නැති වේවි. නමුත් සාමාන්‍ය ජීවිතයට ගියපසු තේරෙයි, තමන් වෙනදාට වඩා සුව වූ කෙනෙකු බව, දැක අඩු වූ කෙනෙකු බව, දැක අඩුවෙන් ඇති කරගන්න කෙනෙකු බව. අප අපට දෙන දැක අඩුවන විට, ඇතිත් අයට දෙන දැකත් අඩුකරනවා, ඒ අයටත් අප හිසා ඇති වන්නේ සැනසිල්ලක්.

හොඳයි, එහෙම නම් අද වැඩසටහන අවසාන කරමු. මේ වැඩසටහන අදට මෙතනින් අවසන් වුනාට, ඊයෙ කිවා වගේ මේ කථා කළදේ, පුහුණු කළදේ ගෙදරට ගෙනියන්න. බලන්න කොපමණ දුරට සිතිය නියාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද, ඇලෙන්නේ, ගැටීම්, ඒවා ඇති වෙනකොට හඳුනාගන්න පුළුවන්ද, සංඛාර ලොකුවට හඳුනන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්ද කියා. ඒ අධීක්ෂණය ඇති කරගන්න. ඒ අධීක්ෂණයෙන් අපි සමුගනිමු.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

## භාවනාව - වාඩිවී, සිටගෙන හා සක්මන

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අද මේ පුහුණුවේ තුන් වෙනි දවස, අප රික වේලාවක්, මේ නැවුම් උදෑසන, මේ ලස්සන උදෑසන මේ හිරු එළියෙන් ආලෝකමත් වූ උදෑසන, භාවනා කරමු.

තමන්ට පහසුයි කියා හිතෙන ඉරියව්වක වාඩිවෙන්න...

අපේ හැම ලෞකික කටයුත්තකටම උපන් දවසේ සිට, සෙල්ලම් කරන්නට, ඉගෙන ගන්නට, රැකියාව කරන්න මේ හැම දේටම උදව් වූ, බැහැරයි නොකී හුස්ම, මේ මොහොතේ හිත හදාගන්නටත් උදව් කරනවා. ජීවිතය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහාත්, උපකාරී වෙනවා. හුස්ම හැම මොහොතකම එම උපකාරය ඔබට සහ මට, නොමසුරුව තිළිණ කරනවා. සිතියෙන් සිටීමෙන් පමණයි ඒ උදව්ව ගන්න පුළුවන්....

කිසිම කලබලයක් අවශ්‍ය නැහැ. හුස්ම දැන ගන්නට හදිසියි වෙන්ට එපා. ඔබට ඔබේම ආශ්වාසය, ඔබේම ප්‍රශ්වාසය දැනෙන තෙක් සන්සුන්ව ඉන්න...

කල්පනාවන් අත හරින්න. ඔය මතක් වෙන හැමදෙයක් ගැනම ඔබත් මාත්, සිය දහස් වාරයක් අතීතයේ දී කල්පනා කළා. මතකයට එන ඔය හැම සිදු වීමක් ගැනම සිය දහස් වාරයක්, කල්පනා කරන්නට ඔබටත් මටත්, අනාගතයේ කාලය තිබේවි. මේ මොහොත මේ වර්තමාන මොහොත නාස්ති කරන්න එපා, ඒ සඳහා....

අතීතයේ සිය දහස් වාරයක් කල්පනා කළ ඒ සිතුවිලි, නැවත ඔබ වෙතට ඇවිත් ඔබේ අවධානය පැහැර ගන්නට උත්සාහ කරාවි. ඒ පිළිබඳ සාවධාන වෙන්න. ඒ කල්පනාවන් සිතියෙන් අදුනාගෙන අත්හරින්න. කල්පනා කරන සිතීන් ඔබ නිදහස් වුවහොත් පමණයි. වර්තමානය පේන්නේ. මේ මොහොත පෙනෙන්නේ. මේ මොහොතේ සිදුවන හුස්ම ඔබට දැනෙන්නේ...

ආශ්වාසය ඔබට කරන උපකාරය පෙනෙනවාද? ප්‍රශ්වාසය කරන උපකාරය සිතියෙන් අත් දැකින්න...

මතකයන් සහ සිතුවිලි, යනු ඇත්තක් නෙවෙයි. ඔය කිසිම සිදුවීමක් මේ මොහොතේ සිදුවන්නේ නැහැ. මනසින්, අතීත ජවනිකා වල ජීවත් වීම අත හරින්න...

කිසිදු දකක්, ශෝකයක්, වේදනාවක්, ළඟවුලක් සහ දොම්නසක් නැති මේ මොහොතේ සජීවීව ජීවත් වෙන්න, ආශ්වාසයේ උදව්වෙන් හා ප්‍රශ්වාසයේ උපකාරයෙන්....

ආශ්වාසයේදී සිතුවිලි අතහරින්නට පුහුණු වෙන්න...,  
ප්‍රශ්වාසයේදීත් සිතුවිලි අත්හරින්නට පුහුණු වෙන්න....

සතුටුදායක වේවා, අසතුටුදායක වේවා ඕනෑම සිතුවිල්ලක් අත හරින්න පුරුදු වෙන්න. සතුට අල්ලා ගන්නා ඔබ, අසතුටට ඇරයුම් කරනවා. සතුටුදායක සිතුවිලි ඔබ විසින් අල්ලා ගනු ලබන විට, අසතුටු දායක මතකයන් විසින් ඔබව ග්‍රහණය කරනු ලබනවා. හැම කල්පනාවක්ම ඇවිත් ගියාවේ. හරියට හුස්ම ඇවිත් යනවා සේ...

ඒ නිසි මනස, නිදහස් මනස, ඒ සැහැල්ලු මනස අත්දකින්න, හුස්ම ඇතුළු වන විටදීත්, පිට වෙන අවස්ථාවේදීත්,...

ඒ නිදහස් සිත යොමු කරන්න ඉරියව්වට, ශරීරයට, සමහර විට වේදනා, කැක්කුම් හිරි වැරිම් ඇති බව දැනෙයි. ශරීරයේ,....

නමුත් සිත සැහැල්ලුයි හිත නිදහස්...

එම අවබෝධයෙන්ද සිතියෙන්ද යුතුව දැන් ඉරියව්ව වෙනස් කර, හිරි වැරිම් සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වූ පසු, හිට ගන්න. ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේදී දිගටම සිහිය පවත්වාගෙන යන්න. ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමත් භාවනාවක් බව අත් දකින්න...

මොන ඉරියව්වේ හිටියත් සිතුවිලි එනවා...

ඕනෑම සිතුවිල්ලකට ඇවිත් යන්න ඉඩදෙන්න. ඕනෑම දෙයක් මතක් වෙන්න ඉඩ අරින්න. උවමානාවෙන් කිසිවක් මතක් නොකොට, මතක් වෙන, මතක් වෙන සිතුවිල්ල හඳුනාගන්න.....

ඔබ මෙතන සිටගෙන සිටිනවා පමණයි. ඉරියව්ව අමතක කරන්න එපා. මෙතන සිටගෙන සිටින ඔබට මතක් වෙනවා පමණයි අතීතය...

දැන් සම්පූර්ණ අවධානය පාදෙකට, දෙපතුල් වලට මහපොළොවේ ස්පර්ශයට යොමු කරන්න...

එම අවධානයෙන් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න. අප සක්මන් භාවනාව පුරුදු වූවා. සිතියෙන් ඇවිදිනවා, ඇවිදීමේ දී සිදුවන දේවල් අඳුනාගන්නවා. දැනෙන දේ, ස්පර්ශය, බර, සැහැල්ලුව සහ ඇවිදින බව දන්නවා. පා ඔසවන තබන බව දන්නවා. ඔබ වෙත කල්පනාවක, ශරීරය පමණක් ඇවිදිනවා නෙවෙයි.

ඒ සමඟම හැකි තරම් මෘදුව, මොලොක්ව ඇවිදින්නට බලන්න. හරියට මල් උඩ ඇවිදිනවා වගේ. මෘදුව මොලොක්ව හෙමිහිට, මහපොළොවට බරක් නොවන සේ බලන්න සිතියෙන් ඇවිදින්න.

මේ ශාලාවෙන්, මළුවෙන් සක්මන් භාවනාව පුරුදු වෙන්න. සීනුව ඇහෙන විට හේ පානයට එන්න. හේ පානයෙන් පසු, නැවත ශාලාවේ අප භාවනා කරමු.

### මෙෙත්‍රිය භාවනාව

සහැල්ලුවෙන් වාඩිවෙන්න. ඉරියව්ව ශරීරය සහැල්ලුයි. විවිධ වගකීම් ඒ වගේම කාර්යබහුලත්වය ඉලක්ක, ඉලක්ක සාර්ථක කරගන්නට ගන්න ඒරියය, අසාර්ථක වීම් මේ සියල්ල මැද කෙනෙකුට දැනෙන්නේ ජීවිතය මහා බරක් විදිනට. වගකීම් වැඩිවෙන්න, වැඩිවෙන්න සහ කාර්යබහුල වන්න, වන්න, භාරදුර ඉලක්ක හඹා යන්නට සිදුවන විට, කොපමණ වෙනසුනත් බලාපොරොත්තු කඩ වන විට, කෙනෙකුට තමන්වම එපා වෙනවා, තමන්වම රැස්සන්නේ නැතිවෙනවා.

තමන්වම රැස්සන්නේ නැති කෙනකුට, බොහෝම ඉක්මනටම අනුන්වත්, සමාජයත්, රස්සාවත්, ගෙදරත්, ලෝකයත් රැස්සන්නේ නැති වෙනවා. එබඳු වූ නැති නම්, එබඳු තැනකට ආසන්න තැනකයි බොහෝ දෙනෙකු ජීවත් වෙන්නේ, සාමාන්‍ය සමාජයේ. තමනුත් කරදරයක්, ගෙදරත් කරදරයක්, රස්සාවත් කරදරයක්, ඉගෙනීමත් කරදරයක්, උගන්වන අයත් කරදරයක්, ගනුදෙනු කාර්යනුත් කරදරයක්, හැමෝම.

තමුත් මේ මෙහොතේ ඔබට ඔබව දැනෙන්නේ කොහොම ද? මේ දින කිහිපය පුරා ඔබ ගත් උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් සේ ඔබම සැනසිල්ල අත්දකින විට, ඔබට, ඔබේම වටිනාකම, ඔබේ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම, දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කිසියම් වූ කායික, මානසික සුවයක්, සැනසිල්ලක්, සංසිදීමක් අත්දකිනවා ද, එය කාගෙන්වත් ඔබට ලැබුණු ත්‍යාගයක් නෙමෙයි. ඔබ විසින්ම උපයා ගනු ලැබුවක් එය ඔබට ලැබුණේ ඔබෙන්මයි. තමන් දිහාම බලන්න, තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයකු දිහා බලන විදිනට. ඔබට සිටින සමීපතම වූත්, වැදගත්ම වූත් කළයාණ මිත්‍රයා ඔබමයි. හඳවතින්ම, හඳවතින්ම තමන් දිහා බලන්න මිත්‍රත්වයෙන්, ගෞරවයෙන් සහ කෘතචේදිව.

සැනසිල්ල සොයා ගන්නට තමන් තුළ තිබෙන උනන්දුව අගය කරන්න. ඒ උනන්දුව නිසා මේ පුරා දින තුනක් ඔබ කළ කැපවීම අගය කරන්න. රැකියාව කැපකළා, විනෝදය කැපකළා, තවත් වගකීම් කැපකළා. තමන් තුළ ඇති ආධ්‍යාත්මික උනන්දුව සහ කැපකිරීම හඳවතින්ම අගය කරමින් මිත්‍රත්වයෙන්, මෙෙත්‍රියෙන් හා ගෞරවයෙන් තමන් දෙසම බලමින්, හඳවතින්ම, ප්‍රාර්ථනා කරන්න, මේ ආධ්‍යාත්මික මගෙහි, අවසානය තෙක්, නොකැඩී නතර නොවී, මේ ගමන යන්නට තමන්ට හැකිවේවා!

සතුටින් හා සැනසිල්ලෙන් මේ භාවනා මගෙහි පිය මනින්ට හැකිවේවා!

දැන් අවධානය යොමු කරන්න, අපත් සමග එකට භාවනා කරන, සෙසු කළයාණ මිත්‍රයන් කෙරෙහි. මේ ශාලාවෙහි සිටින, සෙසු ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයන් කෙරෙහි. ඒ හැම දෙනාමත්, විශාල කැපකිරීමක් කරමින්ම මෙතන සිටින්නේ.

ලොකු ආධ්‍යාත්මික උනන්දුවකිනුයි, මේ කටයුතු කරන්නේ. එමෙන්ම අපි මතක් කරගමු ඔබට සහ මට සිටින, සියළුම කළ්‍යාණ මිත්‍රයන්, මේ ශාලාව තුළත්, ශාලාවෙන් එපිටත්, හිත හදාගන්නට වචනයකින් හෝ අපට මග පෙන්වූ, මග පෙන්වන.

අප මේ දහම් මගෙහි තනිවී නැහැ, හුදු කලා වී නැහැ. ආදර්ශ තිබෙනවා, මග පෙන්වීම් තිබෙනවා, දිරිගැන්වීම් තිබෙනවා. ඒ නිසයි අප අද මෙනන සිටින්නේ. අගය කරමින් මෙනන සිටින සහ මෙනන නොසිටින, එම සියළුම කළ්‍යාණ මිත්‍රයන්, ඒ හැමදෙනාගේම, ආධ්‍යාත්මික උනන්දුවත්, කැපකිරීමත්, හදවතින්ම අගයකරමින් අපි කෘතචේදී මෛත්‍රිය පතුරවමු. ඒ හැම දෙනාම කෙරෙහි.

උපරිම සැනසිල්ල, උපරිම නිවීම ඒ හැමදෙනාටම වේවා!

සියළුම කළ්‍යාණ මිත්‍රයන්, සතුටින් සහ සැනසිල්ලෙන් යුතුව, මේ දහම් මගෙහි පිය මනින්වා!

මතක් කරගමු, අපේ පවුලේ ඇත්තන්ව, නෂ්ටයින්ව, යහළුවන් හා යෙහෙළියන්ව, අපේ එදිනෙදා කටයුතු වලට උපකාර කරන, අපව රැක බලා ගන්න, අපේ වගකීම් බෙදා හදා ගන්න අපට ආදරය කරන, ඒ හැම දෙනාවම, මේ මොහොතේ අපි හදවතින්ම සිහිපත් කරගමු. අපව සතුටින් තබන්නට වෙහෙසෙන හැම දෙනාවම, සිහිපත් කරගනිමු. ඒ ඇත්තන් කරන්නේ ලෙහෙසි පහසු කාර්යයක් නොවෙයි.

පුළුවන්ද තනිවම ජීවත් වෙන්න? පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ උදව් නැතිව ඥාතීන්ගේ උපකාර වලින් තොරව, යහළුවන්ගේ සහයෝගය නැතිව පුළුවන්ද? ඒ අය නැතිව. හිතවත් අය නැතිව, හිතවත් ඇත්තන්ගෙන් ලැබෙන උපකාර වලින් තොරව පුළුවන් ද අපට තනිවම ජීවත් වෙන්න?

හදවතින්ම අගය කරමින් හිතවත් කම, හදවතින්ම අගය කරමින්, ඒ හිතවත් කම නිසා, අපට ලැබෙන උපකාර, කෘතචේදී මෛත්‍රිය පතුරවමු, අපට හිතවත් හැමදෙනා කෙරෙහිම. හිතවත් හැම දෙනාම තම තමන්ගේ ජීවිත තුළ සතුටටත් සැනසිල්ලටත් පත්වෙන්නවා! හදවතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරන්න. ඔබට හිතවත් හැම දෙනාම ඒ ඇත්තන්ගේ දිවි පැවැත්ම තුළ සතුටට සහ සැනසිල්ලට පත්වෙන්නවා!

අප හැමදෙනාටම ඉලක්ක තිබෙනවා, අරමුණු තිබෙනවා, බලාපොරොත්තු තිබෙනවා, මේ අපේ ඉලක්ක හඹාගෙන යන ගමනට, බඩා කරන අය ඉන්නට පුළුවන්, සිතා මතාමත්, නොසිතාත් අපට විරුද්ධව කටයුතු කරන, අපේ බලාපොරොත්තුවලට පටහැනිව ක්‍රියාකරන, කපාකරන, ඇත්තන් අප සමීපයේ





### දේශනය - නරක් වෙහ සින හඳුනා ගනිමු

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ලස්සනට අප කවුරුත් කැමති. ලස්සන වෙනස් වෙන්නට පුළුවන්. මට ලස්සන දේ, ඔබට අවලස්සන වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඔබටත් තියෙනවා ඔබේම ලස්සනක්, හැම දෙනාටම තමන්ගේම ලස්සනක් තියෙනවා ලස්සන පිළිබඳ තමන්ගේම අදහසක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ ලස්සනට කවුරුත් කැමතියි. තමන්ගේ ලස්සන පිළිබඳ විභවයට අකමැති කෙනෙකු නැහැ. එනිසා තමන්ට ලස්සන මල් වලට, තමන් කැමතියි. තමන්ට ලස්සන පාටට, තමන් කැමති. තමන්ට ලස්සන හැඩරුව වලට, තමන්ට ලස්සන විදිහට දේවල් හදා ගන්නට, තියා ගන්නට අප කවුරුත් මහන්සි වෙනවා. එසේ ලස්සනට අප තියාගන්න හදන දේවල් ගහක් වුවත්, ගෙයක් වුවත්, මිදුලක් වුවත්, ඇඳුමක් වුවත්, කොණ්ඩේ වුවත්, නියපොතු වුවත් හරි අමාරුයි දිගටම ලස්සනට තියාගන්න. ඒ වෙනුවෙන් සැහෙන්න, නොසැහෙන්න වියදම් කරන්න වෙනවා. කාලය මිඩංගු කළ යුතුයි. මහන්සි විය යුතුයි. ඒ මහන්සියේ ප්‍රමාණයට, වියදම් කරන ප්‍රමාණයට, කාලය ගතකරන ප්‍රමාණයට, සමහරවිට ඔබට අවශ්‍ය ලස්සන, ඔබ දැකින්නට කැමති ලස්සන, ඔබ අහන්නට කැමති ලස්සන, ඔබ විඳින්නට කැමති ලස්සන, විඳින්නට ලැබෙනවා. සමහර විට, විඳින්නට ලැබුණත් නැතත් ලස්සන, අවලස්සන බවට පත්වෙනවා. අවලස්සන බවට පත්නොවන ලස්සනක් සල්ලි වලට ගන්න බැහැ. කොපමණ මහන්සි වුවත් හදා ගන්නත් බැහැ. පර නොවන මලක්, කුණු නොවන පලතුරක්, පිළිණු නොවන අහරක්, කාටද හදන්න පුළුවන්? කාටද වචන්නට පුළුවන්? කාටද උයන්න පුළුවන්? ලස්සන මල් පැලයක් හිටවන්න පුළුවන්, පෝර දාන්න පුළුවන්, බලා ගන්න පුළුවන්, දවසක ඒ පැලය විසින් ඔබට ලස්සන මලක් ලබාදෙයි. සමහර විට ඔබේ සින සතුටට පත්වෙයි. ඒ වියදම් කළ මුදල, මහන්සිය, කාලය අපතේ නොගියා කියා. ඒ ලස්සන, ලස්සනට විකසිත වූ ඒ පුෂ්පය, පරව යන දවසක් එනවා. අවලස්සන වෙහ දවසක් එනවා. කිසිම ගහකට බැහැ, පරනොවන මලක් විකසිත කරන්නට. කොතරම් වියදම් කළත්.

ඉතාම රසවත් අහරක් ඔබට පිසින්නට පුළුවන්. ඉතාම අගනා අමුද්‍රව්‍ය මිලයට අරගෙන, සැහෙන කාලයක් ඒ ඉහුම් පිහුම් පන්තිවලට සහභාගි වී තාක්ෂණය ලබාගෙන, අනතුරුව ඒ රසය විඳින්නට පුළුවන්. නමුත් පිළිණු නොවන අහරක් පිසින්නට අප කාටවත් බැහැ. මේ තමයි අප හැම දෙනාගේම අත්දැකීම. මෙය එක් කෙනෙකුගේ, දෙදෙනෙකුගේ විශේෂිත අත්දැකීමක් නොවෙයි, අප කාගෙන්. මේ හැම දෙයක්ම නරක් වෙනවා. නරක් නොවන දෙයක් හදා ගන්නට බැහැ. වඩා ගන්නට බැහැ නරක් නොවන දෙයක්, උයා ගන්නට බැහැ. එනිසා තමයි ඔය හැම දේකම දිනයක් ලියා තියෙන්නේ

# “නිබන්ධන සිත”

කවදද නරක් වෙන්නේ කියා. කල් ඉකුත් වන දිනය කවදද? මල් ගස්වල හමී ලියා නැහැ. එනමුත් අප දන්නවා හැන්දෑවට පරවෙයි, හෙට පරවෙයි, ලබන සතියෙ පරවෙයි, කුණු වෙයි. හෙට වන විට පිළිණු වී තිබෙන විට දන්නවා. මිලයට ගන්න දේවල් හැම දේකම වගේ කල් ඉකුත් වන දවසක් ලියා තියෙනවා. එහෙම නැති දෙයක් හදන්නට බැහැ, හදන්නට බැහැ සදාකාලිකවම ලස්සනට තිබෙන දෙයක්. සදාකාලිකවම රසට තියන දෙයක්, සදාකාලිකවම සුන්දරව බැබලෙන දෙයක් හදන්නට බැහැ. එක්කෝ අද. සමහර මල් හැන්දෑවට පරවෙනවා, සමහර මල් පහුවදාට, සමහර මල් දුවස් දෙක තුනක්, තවත් සමහර මල් සතියකින් දෙකකින්. ඒ හැම දෙයක්ම නරක් වෙනවා, හැම දෙයක්ම. වාහන නරක් වෙනවා. යන්ත්‍ර නරක් වෙනවා. ඔරලෝසු, රූපවාහිනී සියල්ල නරක් වෙනවා. අවුරුද්දකින් හෝ, පහකින් හරි, දහයකින් හෝ, නරක් වෙනවා.

ඒ සියල්ල අතර කළුකුණ මිත්‍ර වරුනි ඉතාම ඉක්මණටම නරක් වෙන දේ තමයි හිත. හිත හදාගන්න, හිත ලස්සන කරගන්නට, හිත සතුටු කරගන්නට, ඔබ කොපමණ විශදම් කරනවාද? කොපමණ විශදම් කරනවාද හිත සතුටු කරගන්නට? ඉතාම මිල අධික ආපන ශාලාවලට යන්නේ ඇයි? ඔබ හිතනවාද ආමාශය සතුටු කරන්නට කියා? දිව සතුටු කරන්නට කියා දිව හෝ ආමාශය දන්නේ නැහැ තරු 5හේ හෝටලයක් බව. කොපමණ විශදම් කරනවාද? කොපමණ කාලය කැප කරනවාද? කොපමණ වෙනසෙනවාද? හිත සතුටු කරගන්නට. හිත ලස්සන කරගන්නට, එයයි ගැටළුව. ඔබට පුළුවනි සතුට අත්දකින්න, විශදම්කර හෝ නොකර, මහන්සිවෙලා පුළුවනි. හැබැයි ඒ සතුට කොපමණ කාලයක් ඔබත් සමග රැඳේවිදැයි ඔබම දන්නේ නැහැ. කාටවත් ඒ ගැන අනාවැකි කියන්න බැහැ. අනාවැකි කියන්න පුළුවන් අය ලෝකෙ ඉන්නවා. අවිච්ච වැස්ස ගැන අනාවැකි කියන්න පුළුවන්, ජීවිතය, මරණය, ලෙඩ රෝග ගැන අනාවැකි කියන්න පුළුවන් රැකියාව ගැන, අධ්‍යාපනය ගැන, විභාග ගැන, ප්‍රතිඵල ගැන අනාවැකි කියන්න පුළුවන්. විද්‍යාවත් අනාවැකි කියනවා. අවිද්‍යාවත් අනාවැකි කියනවා. බැරි එකම දේ හිත ගැන අනාවැකි කියන්න. තියෙනවද විද්‍යාවක් හිත ගැන අනාවැකි කිවහැකි?, තියෙනවද ශාස්ත්‍රයක්, ගුප්ත ශාස්ත්‍රයක් හිතක් ගැන අනාවැකි කියන්න?. තියෙනවද කලාවක්? නැහැ කියන්නට බැහැ විත්තසෂ්‍යයක් ගැන කාටද අනාවැකි කියන්න පුළුවන්? කියන්නට බැහැ කියන්න පුළුවන් එකම දේ කොයිවෙලේ හෝ වෙනස්වෙයි. කොයි වෙලේද කියන්න බැහැ. නමුත් කොයි මොහොතක හෝ වෙනස් වෙයි. වෙනස් වෙනවා, හොඳට තියෙන හිත නරක් වෙනවා. තමන් නිසාත් හිත නරක් වෙනවා, අනුන් නිසාත් හිත නරක් වෙනවා, නරක් කර ගන්නවා. එසේ හිත නරක් වූ හැම විටම අප එහි වගකීම අහිත් අයට තමයි දාන්නේ. අහවල් කෙනා

නිසයි මගේ හිත නරක් වුණේ. මුහුණ නරක් කරගෙන ඉන්න කෙනෙකුගෙන් ඇහුවොත් ඇයි මේ දුකින් ඉන්නේ? අසහනයයෙන් ඉන්නේ. ඇයි මේ ශෝකයෙන් ඉන්නේ කියා? අහන්ට, ඇහුවාම කාගේ හෝ වැරද්දක් කියන්නේ. අහවල් කෙනා මෙහෙම කීවා මට, මෙහෙම කළා, නැත්නම් මේ උදව්ව කළේ නැහැ. ඉතින් හැම විටම අප නිතනවා, අපේ හිත නරක් වෙනවා නම් එයට වගකියන්න ඕනෑ අනුන්. නැතිනම් අවිච්ච වැස්ස, දේශපාලනය, ආර්ථිකය කවුරු හෝ අනුන්, තමන් නෙවෙයි, ඒ නිසා කුමක්ද සිදුවන්නේ? හිත නරක් වෙන හැමවිටම අපට කවුරු ගැන හරි තරහ යනවා. බලන්න ඔය හිත නරක් කරගෙන, තරහ නොගෙන ඉන්නවා කියන දෙය වෙන්නේ නැහැ. හැම විටම ඔබට තරහ එන්නේ හිත නරක් වූ පසුව. මුලින් වෙන්නේ හිත නරක් වීම ඉන්පසුවයි තරහ යන්නේ. තරහ ගියාට පස්සෙන් හිත නරක් වෙනවා. හැබැයි තරහ එන්නේම නරක් වූ හිතකින්. හොඳට බලන්න, කිසියම් සිදුවීමක් නිසා, පෙනෙන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්, නැතිනම් මතක් වෙන දෙයක්, ඇහෙනවා වචනයක්, දුරකථනයෙන් වෙන්ටත් පුළුවන්. වෙන්නේ කුමක්ද? එය දුටු ගමන්ම, ඇසුනු ගමන්ම, මතක්වූ සැතින්, නැතිනම් ශරීරයට දැනුනු ගමන්ම හිත නරක් වෙනවා. අර හොඳට නිබුණායි කියූ හිත නරක් වෙනවා හරියට අනාර්යකට විෂබීජයක් වැටුණා වගේ, නරක් වෙලා යනවා. පණුවන් ගැහුවා වගේ. තත්පරයක් ඇති. බලන්න යමක් අසා පැය ගානක් ගියාට පස්සෙද හිත නරක් වෙන්නේ? නැහැ. දුටු ගමන්ම, එක කණයක් ඇති. දුකින්ට කොච්චර වෙලාවක් යනවද? ලොකු වෙලාවක් යන්නේ නැහැනේ. එක වචනයක් ඇති. මහ දිග පොතක් ඕන නැහැ හිතක් නරක් වෙන්න. සංදේශයක් අවශ්‍ය නැහැ. එක වචනයක් හොඳටම ඇති. එක බැල්මක් ඇති. එක මතකයක් ඇති අන්න හිත නරක් වී යනවා. ඒ නරක් වූ හිතට තමයි තරහ එන්නේ ඉන්පසුව අහවල්කෙනා මගේ හිත නරක් කළා. ඒ නැහැත්තා අද ඉන්න කෙනෙකුනම් ඒ ජීවත්වන කෙනා සමග තරහා ගන්නවා. පරණ සිද්ධියකට නම් හිත නරක් වුණේ ඒ එදා හිටිය කෙනත් සමග අදත් තරහ ගන්නවා. අනාගතය සම්බන්ධයෙනුත් තරහ ගන්නවා. ඉස්සරහට මගේ හිත නරක් කරයිද? එහෙමත් හිතෙනවානේ. ඉස්සරහට මේ නැහැත්තා මට කරදරයක් කරයිද? මගේ අයට කරදරයක් කරයිද? එසේ හිතෙන විට. අනාගතය සම්බන්ධයෙන් හිතන විටදීත් අපේ හිත නරක් වෙනවා එවිට අනාගතයේ සිටිනු ලබනවා යැයි හිතන අයත් සමග තරහ එනවා. ඒ අය තාම ඉපදිලාවත් නැති වෙන්න පුළුවන්. මෙසේ මිය ගිය අය එක්ක අප තරහ ගන්නවා. වර්තමානයේ ඉන්න අයත් එක්කත් තරහ ගන්නවා. උපදින්නට ඉන්න අය සමගත් තරහා ගන්නවා. හොඳට බලන්න. මේ තුන් කාලෙම සිටි, සිටින, සිටිනු ලබන, හැම දෙනා එක්කම අප තරහ ගන්නවා, වර්තමාන අපේ හිත නරක් වූනහම. හිත නරක් විය යුතුමයි, තරහ එන්ට නම්.

# “නිවෙන සින”

එතනින් නවතින්නේ නැහැ. තරහක් ආවාම හිත තවත් නරක් වෙනවා. හොඳ වෙන්නේ නැහැනේ හිතක් තරහ නිසා. නරක් වුණු හිත තවත් නරක් වෙනවා. අර පල්ලි හිත තවත් පල්ලි වෙනවා. පිළිණු වූ හිත තවත් පිළිණු වෙනවා. කුණු වුණු හිත තව තවත් කුණු වෙනවා. අනතුරුව එය ශරීරයට බලපානවා. හිතක් නරක් කර ගන්නවිට මුලින්ම නරක් වෙන්නෙ ශරීරය, හොඳට බලන්න. නරක් වුනහම හිත, ඒ නිසා ශරීරයට විදින්නට වෙන ප්‍රශ්න.

බොහෝමයක් අසාත්මිකතාවයන්ට එක් හේතුවක් හිත නරක්වීම. හිතට යම් යම් දේ රැස්සන්නේ නැත්නම් ඒ නොරිස්සීම ඊළඟට ශරීරයෙන් තමයි එළියට යන්නේ. උදාහරණයක් ලෙස රස්සාව රැස්සන්නේ නැහැ කියා සිතන්න. ඔබ හිත නරක් කරගෙන තමයි රැකියාව කරන්නේ. එය පිට වෙන්නේ ශරීරයෙන්, ශරීරයට යම් යම් දේ රැස්සන්නේ නැති වෙනවා. දේශගුණය රැස්සන්නේ නැහැ, සමහර ආහාර වර්ග රැස්සන්නේ නැහැ එවිට අප ඒවාට බෙහෙත් ගන්නවා අසාත්මිකතාවයන්ට. නමුත් මුල තියෙන්නේ අපේ ඔළුව ඇතුළේ, හිත ඇතුළේ අහාරයක් වස වෙන්ට පුළුවන් සහ විෂ වෙන්ට පුළුවන් නරක් වූ හිතට, ඒ ආහාරයේ වරදක් නිසා නෙමෙයි. නරක් වූ හිතට, ඕනෑම ආහාරයක් විෂ වෙනවා. ඒ විෂ නිසා දුක් විදින්නේ ශරීරයයි. ශරීරයට නේ කෑම විෂ වෙන්නේ. විවිධ වූ වර්ම රෝග, හිසේ රුදා කෙලවරක් නැහැ, දේශගුණය අල්ලන්නේ නැහැ, සුළඟ අල්ලන්නේ නැහැ, වැස්ස අල්ලන්නේ නැහැ, බෙහෙත් අහන්නේ නැහැ, එයයි ඊළඟ ප්‍රශ්නය. අභ්‍යන්තරය විසින් බාහිරය ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබීමටනේ තරහ තියෙන්නේ. ඔබේ අභ්‍යන්තරය බාහිර ලෝකය ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. මේ ලෝකය ඔබට දිවවන්නේ නැහැ. ලෝකය ප්‍රතික්ෂේප කරන කෙනාට ලෝකය වස වෙනවා, විෂ වෙනවා. ලෝකයේ වස, විෂ තියෙන නිසාම නෙවෙයි. අභ්‍යන්තරය වස වෙලා, අභ්‍යන්තරය විෂ වෙලා.

හිත නරක් වූවිට කාටද නින්ද යන්නෙ? නින්ද යන්නෙ නැහැ. හිත නරක් වූ දවසට නිදාගන්නට බැහැ. කීපාරක් ඒ පැත්තට මේ පැත්තට පෙරලෙනවද? බලන්න. කෝපයෙන් හිත ආතුර වූවිට, කෝපය නැමැති විෂ බීජයෙන් හිත ආසාදනය වූ කල, නිදා ගන්නට පුළුවන් ද? මතක් කර බලන්න, ඔබට නින්ද නොගිය රාත්‍රීන් ගැන. රෑ කියක් නින්දක් නැතිව දුක් වින්දද? මෙට්ටේ වැරද්ද කිසාද? ඇදේ වැරද්ද කිසාද? ඉතාම සුව පහසු මෙට්ටියක්, මදුරු දැලකින් වහල, විදුලි පංකා, වායු සම්කරණ, මේ සියල්ල මැද, හිතඬ රාත්‍රීන් කියක්නම් ඔබ නිදිවර්ජිතව දුක් විදින්නට ඇත්ද ඔබේම හිත නිසා?. හිතේ තියෙන නුරැස්නා බව නිසා, හිත ඊළඹු නිසා, කී වාරයක් නම් ඔබ හිතෙන් අඩන්නට ඇත්ද? හැබැහිත් වැලපීම පැත්තකින් තියන්න. හැබැහිත් ඇඬෙනවානේ. නමුත් නින්දෙදි හීනෙන් පවා අඩන්නට වෙනවා නේද? බය වෙන්ට වෙන අවස්ථා බලන්න හීනෙන්.

කවුරුන් හෝ ඇවිත් අපව බයකරාද?, කවුරුන් හෝ පැමිණා අපව ඇබෙව්වද? හැබැහිත් අඬන විට හා බියවන විට නම් අපට එක් එක්කෙනාට ඇඟිලි දික් කරන්නට පුළුවන්. නමුත් හින්දෙදි, හිනෙන්. කෙසේ හෝ අමාරුවෙන් හරි නිදාගන්න පුළුවන්. නිදා ගත්ට බෙහෙත් තියෙනවනෙ. හින්ද යන්නෙ නැත්නම්. ඒත් ඔය බය හිතෙන හින, දුක් විඳෙන හින, ඒ හින වලින් බෙරෙන්නට බෙහෙත් නැහැනේ. එහෙම හරිහමං හින්දක් නැතිව සිහිනත් සමග හඬමින්, බිය වෙමින්, රැයක් ගෙවී උදෑසන පිබිඳෙන විට ඔබට දැනෙන්නේ සතුටක් ද? මලක් පිපුණා වගේ හැඟීමක් ද? නැවුම් අරුණාල්ලක තියෙන සෞම්‍ය ආලෝකයද දැනෙන්නේ? බලන්න උදෙන්නම අවදි වුවිට කුරුල්ලන් කොපමණ සතුටින්ද කැගහන්නේ ඒ සතුට ඔබට දැනෙනවාද? මහා කාළකන්නි මුසල හැඟීමක් නේද හිතට එන්නේ හිතේ තරහ තිබෙන විට දී? ඒ තරහ නේද මුලින් මතක් වෙන්නේ? හින්ද ගියේ නැහැ හිනෙන් පවා දැනෙන්නේ.

ඒ නිසා හිත නරක් කරගැනීම හරිම පහසුයි. මේ ගැන දිගට කථා කරන්න පුළුවන් හිත නරක් කරගැනීම ලේසියි. බොහෝම ලේසියි මහත්සි විය යුතු නැහැ. එයට උත්සාහයක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ නිසයි අකුසලයක් කියන්නේ. කුසලයක් කියන්නේ චිරියය කර ඇති කරගන්න ගුණයන්, කුසලතාවයන්, කෞශල්‍යයක්. කෙනෙකු චිරියයෙන් ගොඩනගා ගන්නා ගුණ. හිත නරක්කර ගැනීම එබඳු චිරියයෙන් කරගන්න දෙයක් නෙමෙයි වෙනවා. හිත නරක් වෙනවා. අපේ නොදැනුවත් කම නිසා, හිතක් හදා ගන්න චිරියය නොකරන නිසා, හිත නරක් වෙනවා. අකුසලයක් කියන්නේ එයයි. එය අකුසලයක්. පැහැදිලිව අවබෝධ කරගන්න හිතක් නරක් කරගන්නවා කියන්නේ, තමන්ගෙම හිත නරක් කරගන්නවා කියන්නේ, ලොකු අකුසලයක්. ඒ පසු පස ඔබ බොහෝ වූ පාප කර්ම කර ගන්නවා. නොකරන්නටත් පුළුවන්. හැම පවක්ම කෙරෙන්නේ නරක් වූ හිතකින්. ඒ නිසා හිත නරක් වීම කියන්නේ ලොකු අකුසලයක්. එනිසා බොහෝ වූ පාප කර්ම, සිහින්ද, කයින්ද, වචනයෙන්ද කෙනෙකුගෙන් සිදුවෙනවා. සිදුවෙන්නට පුළුවන්, අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවෙනවා නෙමෙයි. වෙන්ට පුළුවන්. නොවී පරිස්සම් වෙන්ටත් පුළුවන්. හිතක් නරක් වූවිට අනිත් අයගෙ සිත් නරක් වෙන ආකාරයට වචන කියවෙනවා. කිය වෙන්ට තියන 99% යි. හැබැයි පාලනය කරගන්නටත් 1%ක් හෝ ඉඩක් තියෙනවා. නැත්තේ නැහැ. පාලනය නොකර ගැනීම නිසා ඔබට අනිත් අය රැස්සන්නේ නැති වෙනවා. ඔබට අනුවේ රැස්සන්නේ නැති කොට, ඒ අයටත් ඔබව රැස්සන්නේ නැහැ. ගෙදර ඉන්න අයව ඔබට රැස්සන්නේ නැති වෙනවා. ඔබේ හිත නරක් වූවිට ගෙදර ඉන්න අයටත් ඔබව රැස්සන්නේ නැහැ. රස්සාව කරන තැන ඒ ඇත්තන්, එසේම එතනට එන ගනුදෙනු කරුවන්ට, ඔබේම සේවාරාහිත්ට ඒ අයව ඔබව පේන්න බැරිව යනවා. හිත නරක් වූ දවසට

## “නිවෙන සින”

බලන්න, මහා කරදර කාරයන් ටිකක් තමයි පේන්නේ. ඔබේම පාසලේ දුරුවන්ව ශිෂ්‍යයන්ව පවා පේන්නේ එහෙමයි. ඔබේ ගුරුවරයාව පේන්නෙන් එහෙමයි. අම්මා, තාත්තාවත් එහෙමයි. දුව, පුතාවත් එහෙමයි.

ඔබට මේ මුළු ලෝකය රැස්සන්නේ නැති කොට, ලෝකයට ඔබව රැස්සන්නේ නැහැ. මිනිස්සුන්ට විතරක් නෙමෙයි හොඳට බලන්න, සතුන්ට. ඔබේම ගෙදර ඔබම ඇති කරන සුරතල් පුසා, බල්ලා, ඒ අයට වුනත් ඔබව රැස්සන්නේ නැහැ. ඔබේ හිතේ නොරස්සීම තියනවා නම්. ඊළඟු හිතකින්, නරක් වූ හිතකින් ඔබ හදන මල් පැල, එළවළු පැල, පලතුරු පැල ඒවා හරියට එල දරන්නේ නැහැ. මේ ගුප්ත විද්‍යාවක් ගැන කථා කරනවා නෙමෙයි. බලන්න අත්දැකීමෙන්ම. අප හිතනවා පෝර මදි, වතුර මදි, හිරු එළිය මදි, ඒවා මදි වෙන්නත් පුළුවන්, ඒ සියල්ලටම වඩා ඔබේ මෙහෙය මදි, ඔබේ ඉවසීම මදි. නරක් වූ හිතක් කියන්නේ, ඒ සිතින් හිතන සෑම සිතුවිල්ලක් ම, ඒ සිතින් කථාකරන හැම වචනයක් ම, ඒ සිතින් කරන හැම ක්‍රියාවක්ම, වස වෙනවා. හරියට සර්පයෙකු වගේ සෑම සිතුවිල්ලකටම දුෂ්ට කරනවා. හැම වචනයකටම දුෂ්ට කරනවා, හැම ක්‍රියාවකටම දුෂ්ට කරනවා ඒ විෂ. හදිසි අනතුරු කියන ඒවා ගැන සිතා බලන්න. හිතර හිතර හදිසි අනතුරු සිදු වෙන්නේ රැස්සන්නේ නැති අයට, නොරස්සුමෙන් වැඩ කරන අයට.

අප හිත එකත කරගන්න හරියට මහන්සි වෙනවා. නොසෑහෙන්න මහන්සි වෙනවා. ඒ භාවනා ක්‍රමය වඩනවා, මේ භාවනා ක්‍රමය වඩනවා, අර භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යනවා. මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එනවා. ලංකාවේ තියන හැම භාවනා මධ්‍යස්ථානයකටම යනවා. ඒත් හිත එකත වෙන්නේ නැහැ. බුරුමේට යනවා, තායිලන්තේට යනවා, එංගලන්තේට යනවා, ඕස්ට්‍රේලියාවට යනවා. ඒ විදේශීය ගුරුවරු මොනවා කරන්නද? ඕස්ට්‍රේලියාව කුමක් කරන්නද? හිත හොඳනම්, හොඳ හිත, ඉක්මනට එකත වෙනවා. එනිසා හොඳ හිතක් හදාගන්න. වෙවර නොකරන හිතක් හදාගන්න එය කුසලයක්. කුසලයක් කියන්නේ විරියයෙන් හදා ගත යුතු දෙයක්.

ලස්සන වෙන්ට කොපමණ වියදම් කරනවාද? ශරීරය ලස්සන කරගන්නට කොණ්ඩය, ඇස්බැමි, මුහුණ, කන් දෙක, නොල් දෙක බලන්න ස්ත්‍රී පුරුෂ බේදයක් නැහැ. ඒවාට කොපමණ වියදම් කරනවාද? කොපමණ කාලය කැපකරනවා ද? පැය ගණන්, දවස් ගණන්. එසේ ලස්සන වෙනවා. ලස්සනක් පේනවා ඇති. එපමණ වියදම් කර, එපමණ කාලය කැපකර, ඒ ලස්සන කරගන්න මුහුණට කුමක්ද වෙන්නේ? බලන්න එක ක්‍ෂණයකින් ඇති වන කෝපය හිසා. අර සියල්ල ගමේ ගියා වගේ, අර වියදම ගතට ඉති කැපුවා වගේ. එක පුංචි තරහකින් මුණ කොපමණ කැත වෙනවද? අවිලස්සන වෙනවද? තමන්ට පේන්නේ නැහැ.

එනමුත් අපට පේනවා අනික් අයගේ මුණුවලට කුමක්ද වෙන්නේ කියා. තරහ ගත්විට, කවුද කැමති බලන්න? කෝපවුණු මුණක් දිහා බලන්න? කිසි කෙනෙකු කැමති නැහැ. එය අපේ මුණටත් වෙනවා. තරහ ගත් විටම හිත නරක් වූ සැතින් මුණ නරක් වෙනවා මයි. කෝපයෙන් හිත නරක් වූ විට මුණ ලස්සනට තියා ගන්න බැහැ. දවසක් මුණ ගැහුණා වේෂ නිරූපන ශිල්පියෙකු, එතුමන් සමග කථා කරනකොට, එතුමා ඒ රැකියාව ගැන බොහෝම ඉහළින් කථාකළේ වේෂ නිරූපණ ශිල්පීන් ඔය මුණ ලස්සන කරන අය වේෂ නිරූපණම නෙමෙයි. Make-up එතුමා කියනවා ඔහුම වයසක කෙනෙකු තරණ කරන්න පුළුවන්. කොණ්ඩේ සුදු කෙනෙකු කළු කරන්න පුළුවන්. මුණ කළු කෙනෙක් සුදු කරන්න පුළුවන්. රැළි වැටුණ කෙනෙකුගේ රැළි ඉවත් කරන්න පුළුවන්. එතැන දී මට හිතුනා මේ දෙවියන් වහන්සේ වගේ කෙනෙක්.

දෙවියන් වහන්සේටත් බර දෙයක්, ඒ සිතුවිල්ල ගැන විමසුවා. ඔබ තුමාට පුළුවන් ද තරහින් ඉන්න කෙනෙකුව මෙෙකී සහගත කෙනෙකු කරන්න? මොනවා හෝ මුහුණේ කුමක් හෝ සායමක් ගාලා? ටිකක් කල්පනා කර එතුමා කියනවා, එහෙම කවුරුත් මෙපමණ කාලෙකට අසා නෑ එය නම් කරන්න බෑ. එහෙම කරන්න බෑ. ඒ අවලස්සන මතුවන්නේ හඳුවනින්. ඔය සියළුම සායම් ගාන්තෙ මුණට පමණයි. හම මතුපිට තියෙන්නේ සෛල ස්වල්පයයි. මුළු ශරීරයම ගන්නත්. උඩ සිට පහළටම ගන්නත් හම මතුපිට තියෙන්නේ සෛල ටිකයි. ඔය ටික තමයි අප හැම ලස්සනක්ම කරන්න හදන්නේ. හැබැයි අභ්‍යන්තරය ඒ කථාව අහන්නේ නෑ. මෙෙකීයේදී අභ්‍යන්තරයෙන් තමයි ලස්සන මතුවන්න පටන් ගන්නේ. එය හරවත්, ගැඹුරැයි, වැඩි කාලයක් පවතිනවා.

බලන්න ඔබ අප හැම දෙනාම අත්දැක ඇති මරණාසන්න ඇත්තන්ම. ඥාතීන් වෙන්න පුළුවන්. වෘත්තියේ ද අත්දැකිනවා වෙන්න පුළුවන්. යාළුවන්ව, බලන්න ලස්සනට මිය යන අය කියෙත් කීදෙනාද ඉන්නේ. ලස්සනට මිය යන්න පුළුවන්. බලන් ඉන්න අයට දුකක් වෙන්න පුළුවන්, තමන්ගේ නියත ඇලීම නිසා. නමුත් මිය යන කෙනා ලස්සනට මිය යනවා. එහෙම මරණ ඔබ දැක තිබෙනවාද? හරියට ඉර ලස්සනට බැස යනවා වගේ, ඇත කිසිතියේ මහමුහුදට ටික ටික අතුරුදහන් වනවා සේ. මරණාසන්න අවස්ථාවල දී බලන්න වැඩි පුරම මතක් වෙන්නේ අර හිත නරක් වූ දේවල්. එදාම නෙවෙයි. අවුරුදු ගණනකට කළින් නරක් කරගත් දේවල් ගැන මතක. ගබඩා කරගත් මතකයන් නියනවා. ඒවා නාම ඔළුව ඇතුළේ. ඒවා මතක් වන්නට ඇති ඉඩ වැඩියි. ජීවත් වන විටත් අමිහිරි දේ නමා වැඩිපුරම මතක් වෙන්නේ. ඒ නිසානේ නින්ද යන්න නැත්තෙ. මැරෙණ විටත් වැඩිපුරම මතක් වෙන්න ඉඩතියෙන්නේ ඒ අප්‍රසන්න දේමයි. අනිවාර්යයෙන්ම වෙනවා කියන්න බැහැ. නමුත් ඉඩ තියෙනවා. හිත

## “නිවෙන සින”

නරක් කරගෙන මිය යන්නට වෙනවා. නරක් වූ හිතකින් මිය යන්නට වෙනවා, නරක් වූ හිතකින් නම් ජීවත් වූයේ. අන්තිමට රවට්ටන්න බැහැ මරණය, ජීවිතය රවට්ටන්න පුළුවන් හැබැයි මරණය රවට්ටන්න බැහැ. ඒ නිසා හොඳ හිතක, නරක් නොවුනු හිතක, තරඟ නොගන්නා හිතක, ලස්සන ගැන ධර්මයේ හැම තැනම කථා කරනවා.

ඔය මෙහි නිවෙනාවේ ප්‍රතිඵල ගැනයි අප මේ කථා කළේ. ප්‍රතිඵල ඒ මෙන්නානිසංස සූත්‍රයේ 11ක් නියෙනවා ඒ 11ත් 10ක්ම මෙළොවට. මෙළොවට කියන්නේ ලෝකික ජීවිතයට, මේ ජීවිතයට නිවනට නෙමෙයි. ඊළඟ එකත් නිවනට නෙවෙයි. 11 වැනි එකත් පරලොවට. මේ කාරණාවලට අප කොපමණ විශදම් කරනවාද? මතකය වර්ධනය කරගන්න කොපමණ මහන්සි වෙනවාද? හිත හොඳ නම් “තුටටං චිත්තං සමාධියති” වනා වනා සිත එකඟ වන්නේය. මුල සිට පැවසුවහොත් සුවසේ නින්ද යන්නේය, සුවසේ අවදි වන්නේය, ‘නපාපකං සුපිනං පස්සති’. හය වෙන ගැස්සෙන දුක් විඳින හිත ජේන්නේ නැත. ‘තුටටං චිත්තං සමාධියති’. බොහෝම ඉක්මනට හිත එකඟ වෙනවා. හිත එකඟ කරගන්න කියා ලොකු මහන්සියක් ගත යුතු නැහැ. මතකය හොඳයි. අවධාවනය හොඳට තියෙනවා ‘මුඛවණ්ණෝ විපස්සිදුති’ මුහුණ ප්‍රසාදයට පත්වේ. ලස්සන වෙනවාම නොවේ. මනාව වඩ වඩාත් ප්‍රසාදයට පත්වෙන මුහුණක්. අර වේග නිරූපණ ශිල්පියා කීවේ. කිසිම රසායන ද්‍රව්‍යකින් කළ නොහැකි දෙයක් වේග නිරූපණ කලාවකින් බැහැ. ‘අනුස්සානං පියෝ හෝති’ මිනිස්සුන්ට ප්‍රසන්න කෙනෙක් වෙනවා. මිනිස්සුන් කැමතියි දකින්න, කථාකරන්න, හිතන්න, මිනිස්සුන් පමණක් නෙමෙයි. මිනිස්සුන් නොවන අයත් සත්තූන්, ගහකොළ මේ හැම දෙයක්ම සනා හැම කෙනෙකුම ප්‍රියකරනවා. ‘අමනුස්සානං පියෝ හෝති’, ඒ නිසයි කීවේ ඔබ හදන ගත කොළ වල ලස්සනට මල් පිපෙනවා ඵල දරනවා ඔබේ හදවත ලස්සන නම්, ඔබේ හදවත රසවත් නම්. ඔබ හදන පළතුර රසවත්, ඔබ පිසින කෑම රසවත්, ඔබ මෙහිඳෙන් නම් උයන්නෙ. බලන්න තරහින් උයන විටයි මෙහිඳෙන් උයන අවස්ථාවෙයි ඒ රසෙහි වෙනස. මේ සුරංගනා කථාවක් කියනවා නෙමෙයි. ‘දේවනා රක්කන්ති’ මෙය කිවයුතුම දෙයක්. කොපමණ තෙරුවන් සරණ යනවා කීවත්. අපේ ස්වාමීන්වහන්සේ වදාළා අපට බුදුන් සරණ යන්න කියා, ඉතින් අප කීවා ‘බුද්ධිං සරණං ගච්චාමි’ අප දෙවැනි වතාවටත් ‘දුතියමපි’ තුන්වෙනි වතාවටත් කීවා ‘තතියමපි’. මෙසේ තුන් වතාවේ ඒවා කී වතාවක් කියා ඇද්ද? ඒ වුවත් ප්‍රශ්නයක් වුවිට බුදුනාමුදුරුවන්වහන්සේ මතකත් නැහැ උන්වහන්සේ දුන් අවවාද මතකත් නැහැ ඒ අවවාද අනුව ප්‍රශ්න විසඳ ගත් ආර්ය පුද්ගලයන් ගැන මතකත් නැහැ. අප හිතනවා දෙවියන්ගෙන් පිහිට ගන්න ඕන. ඒ අයගේ පිහිට නැති නිසායි මේ කරදර ලෙඩ. ඉතින් අප දේවාල ගානේ ගොස් පඬුරු



ගැට ගහනවා, පොල් ගහනවා, හුණු ගානවා. එහෙම දේව පිහිට ලැබෙන්නේ නැහැ. දේව පිහිට තියෙනවා, නමුත් දේව පිහිට එසේ ගන්නට බැහැ, බුදු දහමට අනුව. නමුත් ඔබ ඒ කිසිවක් නොකළත් මෙහි සහගත නම්, ඔබේ හිත හොඳනම් ඔබ කාටවත් වෙර කරන්නේ නැත්නම්, ඔබ වෙරය තියාගෙන ඉන්නේ නැත්නම්, තරහ තියාගෙන හිත හරක් කරගන්නේ නැතිනම්, හිත කුණු කරගන්නේ නැතිනම්, “දේවතා රක්කන්ති” දේවතා රැකවරණය තියෙනවා. නොමිලයේම ලැබෙන දෙයක්. නොමිලේ තමයි සියල්ලම ලැබෙන්නේ. වසෙන් වියෙන් ආරක්ෂා වෙනවා මෙහි යෙත් ඉන්නවානම්, ගින්නෙන් ආරක්ෂා වෙනවා, හදිසි අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වෙනවා. “අසම්මුල්හෝ කාලං කරෝති”, සිහිය ඇතිව මිය යන්නට පුළුවන් අවුල් වූ ඔප්වකින් නෙමෙයි, කුණු වූ හිතකින් නෙමෙයි, හරක් වූ හදවතකින් නෙමෙයි, පිළිණු වූ හදවතකින් නෙමෙයි. ලස්සන හිතකින් නැවුම් හදවතකින් මිය යන්නට පුළුවන්. හරියට ඉර හවසට ලස්සනට බැස යනවා වගේ. “උත්තරං අප්පටි විජ්ජන්තෝ බුන්ම ලෝකප ගෝ හෝති” එහෙම ලස්සනට බැස යන ඉර තමයි වෙනත් තැනකින් ලස්සනට උදාවන්නේ. මේ ලෝකෙ වශයෙන් රහත් වූයේ නැතිනම්, එහෙම ලස්සනට මිය යන කෙනා, සැහසිලිදායක තැනකයි උපදින්නේ. මේ මෙන්තානිසංස සූත්‍රයේ තියෙන ප්‍රතිඵල තව බොහෝ ප්‍රතිඵල තිබෙනවා. මිත්තානිසංස සූත්‍රය කියා වෙනම සූත්‍රයක් තියනවා. මිත්තානිසංස මිත්‍රත්වයේ ආනිසංස මිත්‍රයන්ට නිතවත්ව සිටීමේ ආනිසංස. එතන තියනවා, ගහ කොළ වල අස්වැන්න වැඩි, හරකා බානේ කිරි වැඩි, වෘත්තියෙන් තමන්ට මනාව ලැබෙනවා, ලැබෙන දේ ඉතිරි වෙනවා, හොඳ හිතින් රැකියාව කරනවා නම්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි මේවා අප කවුරුත් දන්න දේ අමුතු දෙයක් නෙමෙයි අප නැවත නැවත අසා තිබෙනවා හැම දෙනාම කියවා තිබෙනවා, ලියලත් ඇති. එහි වටිනා කම අඳුනගන්න. ඔබේ වටිනාකම හඳුනාගන්න. ඔබට ඔබ වගේ කෙනෙකු නැවත මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ. හොඳට තේරුම් ගන්න. මේ සංසාරයේ මීට කළින් ඔබට ඔබ වගේ කෙනෙකු මුණ ගැහුණේ නැ. මුණ ගැහුණා නම් ඔබ අද මෙතන සංසාරයේ නැහැ. නැවත මුණ ගැහෙණා එකකකුත් නැහැ. බුද්ධ ශාසනයක සියළුම ඉන්ද්‍රියන් සහිතව, ධර්මය අහන්න ලැබෙන තැනෙක, ධර්මයට අනුව ජීවත් වෙන්න පුළුවන් පරිසරයක, ඔබට ඔබව නැවත මුණගැහේවි යැයි කාටද සහතිකයක් දෙන්න පුළුවන්? ඒ නිසා මෙතන සිටින ඔබ තමයි ඔබට වටිනාම පුද්ගලයා. ඒ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම දෙන්න. ඔබ දිනාම බලන්නට ඔබේ ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයකු දිනා බලන විදිහට. ඔබට ගෞරව කරන්නට පුරුදු වෙන්න. එය මමත්වය නෙමෙයි. ආත්ම දෘෂ්ටිය නෙමෙයි. ඔබේ ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම දැකිනවිට ඒ ගෞරවය හදවතේ ඇති

## “නිවෙන සින”

වෙනවා, ශරීරයට නෙමෙයි. ශරීරයට නිග්‍රහ කරන්න අවශ්‍ය නහැ. සාමාන්‍යයෙන් අප ගෞරව කරන්නේ ශරීරයට. ශරීරයට තමයි ඔය ගෞරවය දෙන්නේ නැහැ. හදවතට දෙන්න ඒ ගෞරවය. එවිට ඒ හදවත දැනගනියි ශරීරය පරිස්සම් කරගන්න. ඔබේ කළ්‍යාණ මිත්‍රයන්ට ගෞරව කරන්න. ඒ අය නිසයි අප හැම දෙනාම කිසියම් සැනසිල්ලක් ලැබුවේ. හිත හදාගන්නේ. අපට ඇතිවූ ගැටළු වලදී ඒ අය නිසා ලද අස්වැසිල්ල ගැන කෘතචේදීත්වය ඇති කරගන්න. ඊළඟට අපව රැක බලාගන්න, අපට ආදරය කරන, අපේ තනිනොතනියට ඉන්න අපේ දුක සැප බෙදාගන්න ඒ හැමදෙනා ගැනම සිතන්න. ඒ අය කරන්නේ ලේසි වැඩක් නෙමෙයි. තව කෙනෙකු සතුටින් තැබීම ලේසි නෑ. ඒ භාරදුර කාර්යය ඔබ වෙනුවෙන් කරන, ඔබේම පවුලේ ඇත්තන්, ඔබේම යාළුවන්, ඥාතීන් කෙරෙහි ගෞරවයක් ඇති කරගන්න. මෙෙත්‍රී සහගත වෙන්න. ඔබට පුළුවන් ප්‍රතිඋපකාරයන් නොමසුරුව කරන්න.

ඊළඟට අමාරුව නැත. අපේ හිත රිදවන අය ඒ අය අප කාටත් ඉන්නවා. ඒ අපේ වැරැද්දද, ඒ අයගේ වැරැද්දද හොයන්න යන්න එපා. ගෙදරත් ඉන්න පුළුවන්, කාර්යාලයෙන් ඉන්න පුළුවන්, පාරෙන් ඉන්න පුළුවන් එහෙම ලියා පදිංචි වුණු අයත් ඉන්නවා, ලියා පදිංචි කරගත් අයත් ඉන්නවා මෙන්න මගේ හිත රිදවන අය කියා. තාවකාලිකව ඒ තනතුරට පත්වන අයත් ඉන්නවා. මේ කවුරුත්, ඉන්නේ රිදුණු හිත්වලින්. ඒ ඇත්ත තේරුම් ගන්න. තමන්ගේ හිත රිදවා ගන්නේ නැති කෙනෙකු කාගෙවත් හිතක් රිදවන්නේ නැහැ. කුණු වූ අඹ ගෙඩියක් තමයි තවත් අඹ ගෙඩියක් කුණු කරන්නේ. පිළිණු අහරකට එකතු වුනොත් තමයි අනික් අහරත් පිළිණු වන්නේ. මුලින්ම තමන් හිත හරක් කරගන්නවා. තමන් තමන්ට රිදව ගන්නවා. ඒ හැම දෙනාම ලොකු දුකක් විඳිනවා ඇත්තේ. ඒ දුක දරාගන්න බැරව තමයි පීඨාර ගලන්නේ වචන හරහා, ක්‍රියා හරහා, වාහන පදවන, විදියෙන් මේ හැම ආකාරයකටම. පරිස්සම් වෙන්න ඒවා බෝකර ගන්නේ නැතිව පීවත්වන්න. ඒ දුක බෝකර ගන්න එපා. පහසුවෙන් බෝවෙනවා. බෝකර ගන්නේ නැතිව ඉන්න විරියය කරන්න. අනුන්ගේ තරහ බෝකර ගන්න එපා. අනුන්ගේ තරහට ඔබ ආවේශ වෙන්නට එපා. අනුන්ගේ අකුසල් වලට ඔබ සම්මාදම් වෙන්න එපා. ඒ වෙනුවට කරුණාව ඇතිකර ගන්න බලන්න. කරුණාව කියන්නේ ඒ ඇත්තන් දිහා මිත්‍රයන් විදිහට බලන්න කියන එකම නෙමෙයි. එහෙම බලන්න බැහැ. එහෙම බලන්න අවශ්‍යත් නැහැ. කරුණාව ඇති කරගන්න. අනේ මෙයා විඳින දුකක්. ඒ දුක දැකින්න. මානසිකව මෙයා කොපමණ පීඩනයකද ඇත්තේ? ඒ පීඩනය තමා මෙසේ එළියට යන්නේ. එයයි සත්‍යයය. ඒ දුක දැකින්න. තමන් එබඳු දුකක් විඳින්නේ නැහැ. තමන් මෙන් සැනසිල්ලේ ඒ තැනැත්තන් ඉන්නවා නම් කාගේවත් හිතක් රිදවන්නේ නැහැ. අපේ හිත රිදවන්නේත් නැහැ, වෙන

කාගෙවත් හිත් ඊදවන්නේන් නැහැ. ඒ හිසා හදවතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරන්න, හදවතින්ම, වචනයෙන් පස්සේ පුළුවන්. හදවතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරන්න. ඒ හැම දෙනාටම තමන්ගේ හිත හදාගන්න අවස්ථාවක් ලැබේවා. මේ ධර්මයේ සිසිලස, ධර්මයේ සැතසිල්ල වහා වහා අත්දැකින්නට ලැබේවා කියා, ඒ හැම අවස්ථාවකම හිතන්ට උත්සාහ කරන්ට. එයින් ඔබට දැනේවි අප්‍රමාණ වූ සැතසිල්ලක්. අප්‍රමාණ වූ දුකකින්, වේදනාවකින් ඔබ නිදහස් වෙයි. අර කුණු වෙන්න තිබූ හිතක් ඔබට පරිස්සම් කරගන්න පුළුවන් වෙයි. පුළුවන් අවස්ථාවක ඒ ඇත්තන්ට ආරාධනා කරන්න. මෙ පණිවිඩය දෙන්න පුළුවන් විදිහකට. බැර වෙන්නටත් පුළුවන්. හැබැයි බැරවූවා කියා ඔබේ හිත හරක් කරගන්න එපා.

අප මේ අත්දැකුවේ අත්දැකින්න උත්සහ කළේ මේ දවස් තුනක් පුරාම ධර්මයේ ආශ්වර්ථයය. දහමේ අසිරිමත් බව. කෙනෙකු ඒ රසය විඳින විට අතින් අයත් සමගත් බෙදා ගන්න හිතෙනවා. ඔබට හිතෙනවා ඔබේ පවුලේ අයත් සමග බෙදා ගන්න. අනේ මේ රසය තව කෙනෙකුට දෙන්න තියෙනවා නම්, ඒ කරුණාව ඇති කරගන්නට, ඒ මෙහිස ඇති කරගන්නට, ඒ සිහි නුවණ ඇති කරගන්නට, ඒ සිහි නුවණින්, මෙහිසෙන්, කරුණාවෙන් දහවල් දානය ගන්ට, භාවනාවක් සේ. නිහඬතාවයට ලොකු තැනක් දෙන්න දහවල් දානයෙන් පසුව මේ ශාලාවේ නැවත එකතු වෙමු.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

### සාකච්ඡාව - මෙහි යෙන් ජීවත්වෙමු

මේ භාවනා වැඩ සටහනේ අවසාන අංශය සාකච්ඡා අවස්ථාව සමහර විට මෙතෙහිදී කථා කරන දේවල්, මෙතෙහිදී ලැබෙන උපදෙස් සහ පුහුණුව මේ පින්වතුන් ගෙදරට ගියවිට ඊයේ හා පෙරේදා, ඒ විදිහටම ක්‍රියාත්මක කරන්න බැරි වෙන්න ඇති. එ වගේම අද කථා කළ , අද ඇසුණු, ඒ කාරණා උපදෙස්, අද ලබාගත් පුහුණුව කොහොමද, මෙතනින් පස්සේ, අද 2.30 න් පස්සේ කොහොමද අරගෙන යන්නේ? භාවිතයට ගන්නේ? දියණු කර ගන්නේ? ඉතින් මේ කාරණා පිළිබඳ අප කාටත් තියන බාධක, ගැටළු බෙදා හදා ගමු. ඒ නිසා මේ ප්‍රායෝගික අංශයට අදාල, ප්‍රශ්න තියනවාම අහන්න.

**(01) මෙහි භාවනාව කරන විට සියළු සන්ධියේ, නිදුක් වෙන්නවා. නිරෝගී වෙන්නවා, සුවපත් වෙන්නවා කියා වචනයෙන් කියනවා. ඒක සාර්ථකව කරන ක්‍රමය, කොහොමද? වචනයට සීමා කරන්නේ නැතිව මෙහිදී කරන්නේ කියා ඔබ කුමාගෙන් ඇත ගන්න කැමතියි.**

**උපදේශකතුමා :-** මෙහි ය, මෙහි භාවනාව, කළ යුතු ආකාර තුනක් තියනවා. ඒ ආකාර තුනෙන්ම සම්පූර්ණ වූ විටයි මෙහි භාවනාව කළා කියා කියන්නට පුළුවන්. කොහොමද? මෙන්නා මනෝ කම්ම - මෙහි සහගත වූ සිතුවිලි. දැන් කෙනෙකු ගැන හිතනවිට මෙහි යෙන් හිතන්න. මෙන්නා වචි කම්ම - කථා කරන කොට මෙහි යෙන් කථා කරන්න. සියළු සන්ධියේ නිදුක් වෙන්නවා, කියා කීමම නෙමෙයි. කවුරුත් හෝ සමග කථා කරන කොට දුරකථනයෙන් හරි, මුණට හරි මෙහි යෙන් කථා කරන්න. එවිට අප කථා කරනවිටත් අපෙන් එළියට යන්නේ හඬක් පමණක් නෙමෙයි, ඒ හඬ තුළ හැඟීමක් තියනවා ඒ හැඟීම කණට ඇහෙන්නේ නැහැ. තව කෙනෙකුගේ කණට අහෙන්නේ, කටින් පිට වෙන හඬ පමණයි. ඒ හඬ තමයි පටිගත වෙන්නේ. ඒ හඬට හැරෙලා, මුසුවී, හඬට පිටිපසින් තිබෙන හැඟීම්, ඒ හැඟීම මේ යන්ත්‍ර වල පටිගත වෙන්නේ නැහැ. තරහ පටිගත වෙන්නේ නැහැ. තරහින් කාට හරි බැන්නොත්, පටිගත කරන්න පුළුවන්. ඒ පටිගත වෙන්නේ හඬ පමණයි, වචන පමණයි. ශබ්දය පමණයි. කෝපය නෙමෙයි. එසේමයි මෙහි යත්. මෙහි ය කණට ඇහෙන්නේ නැහැ, මෙහි යෙන් කථා කරන කළ, සවන් දෙන්නාගේ හඳුවනට ඒ බව දැනෙනවා. ගත කොළ වලට දැනෙනවා, සතුන්ට දැනෙනවා. දැන් මා මේ කථා කරන හඬ, විකාශන යන්ත්‍ර නැත්නම්, මේ ඉදිරිපස සිටින අයට පමණයි ඇහෙන්නේ. පේලි තුන හතරකින් එහාට ඇහෙන්නේ නැහැ. නමුත් ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර තිබෙන නිසා මේ ශාලාවට ඇහෙනවා, නමුත් අර පාරට ඇහෙන්නේ නෑ. මුළු ලෝකෙටම ඇහෙන්න කැගහන්න කාටවත් බෑ, හඬ සීමිතයි. භෞතික හඬ සීමිතයි. නමුත්

ඒ භෞතික හඬට මුසුවී ඇති හැඟීම්, වලට කොපමණ දුර යන්න පුළුවන් ද? සීමාවක් නැත. සීමාවක් ඇති, අප දන්නේ නැත, තරහ කොපමණ දුරට ගමන් කරනවාද? කෝපයේ තරංග, කෙනෙකු මනසින් හිකුත් කරන කෝපයේ තරංග, වචනයෙන් පිට කරන කෝපයේ තරංග, හැසිරීමෙන් පිට කරන කෝපයේ තරංග, කොපමණ ඈතට, ඈතට ගමන් කරනවාද?, අවකාශයේ සහ කාලයේ දුර, මනින්නට ක්‍රමයකුත් නැත. ශබ්ද මනින්නට පුළුවන් කොපමණ ඈතට ඈතෙහ වද කියා, මෙමගින් එසේමයි. කොපමණ දුර ගමන් කරනවාද? සීමාවක් නැත. අවශ්‍ය තරම් දුර යන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මෙමගින් සහගත වචන, ඉතාම ඵල දරනවා. ඉතාම ප්‍රයෝජනවත්.

එම නිසා මෙමගින් භාවනාව කළ හැකි සහ කළයුතු දෙවනි ආකාරය මෙන්වා වේකම්ම, තුන්වන පියවර මෙන්වා කාය කම්ම. අප වැඩ කරන විට, උයන, අතුගාන ආදී අවස්ථාවල වාහනයක් පදවන විට, අප කරන කටයුතු, මෙමගින් සහගතව කරන්න. මෙමගින් භාවනාව කියන්නේ එයයි. කවුරුත් ගැන හෝ කල්පනා කරනවිට මෙමගින් ගිතන්න පුරුදු වෙන්න. එය කුසලයක් කරගන්න. භාවනා යනු එයයි. භාවිතා කරන්න. පුහුණු වෙන්න. කවුරුත් ගැන හෝ කමක් නැත කල්පනා කරනවිට දී පුරුද්දක් ඇති කරගන්න, මෙමගින්. මෙමගින් ගිතනවා කියන්නේ, ගිත නරක් කරගන්න එපා කරවුරුවත් ගැන ගිතන්න ගොස්. එයින් තමන්ටයි හානි වන්නේ. ඒ නැතත්තාට නෙමෙයි තමන්ටමයි හානි වෙන්නේ. තමන්ගේම ශරීරයයි ලෙඩ වෙන්නේ, ඕනෑම කෙනෙකු ගැන තරහින් ගිතා බලන්න, කවුද ලෙඩ වෙන්නේ? තමන්. තමන් තමන්ට ලෙඩ දාගන්නවා. තමන්ගේ ඔළුවයි අවුල් වෙන්නේ, ඒ බව නොදැන අප එයාට බනිනවා. මේ මනුස්සයා මගේ ඔළුව අවුල් කළා කියා. එයා දන්නේ නැත. වැඩ කරන කොට මෙමගින් වැඩ කරන්න, තමන්ගේ රස්සාව මෙමගින් කරන්න. එතකොට මෙමගින් භාවනාව කියන්නේ, එබඳු වූ ප්‍රායෝගික දෙයක්, එසේ නැතුව, අර වචන තුන හතරට, වාක්‍ය තුන, හතරට නෙමෙයි මෙමගින් භාවනාව කියන්නේ. ඒ එක් කොටසක් පමණයි, මෙමගින් සමස්ත ආනිසංසම, ප්‍රතිඵලයම අත් දකින්නට නම් ගිනිත්ද, කටා බහෙන්ද, තමන්ගේ හැසිරීමෙන්ද මෙමගින් ප්‍රගුණ කළ යුතුයි.

ඊළගට ‘රහෝ, අවි රහෝ’ දැන් ප්‍රසිද්ධියෙන් මෙමගින් කරන්න. කෙනෙකු මුණටම මුණ ගැසුනු විට, ආ සුඛ උද්‍රසනක් කියනවා, සුඛ සැන්දුවක් කියනවා, සුඛ රාත්‍රියක් කියනවා, දුරකථනයෙන් කටා කරන විටත් සුඛ පතනවා, දකින්න ලැබීම සතුටක් කියනවා, ඉතින් එය අවංකවම කියන්න, අවංකවම කෙනෙකුට සුඛ උද්‍රසනක් කියන්න. එතන නියෙන්නේ හුදු වචනයක්ම නෙමෙයි, අවංක ප්‍රාර්ථනයක්. කෙනෙක් මුණ ගැහෙන විට සුඛ උද්‍රසනක්, එය හඳුවනිත්ම කියන්න. ආවට ගියාට නෙවෙයි, වාර්තයක් නෙමෙයි, සීලබ්ධිත පරමාසයක් කරගන්න

# “නිවෙන සින”

එපා එම ප්‍රාර්ථනාව, සුඛ උදෑසනක් සුඛ රාත්‍රියක්, සුඛ නව වසරක්, මන්තරයක් නෙමෙයි, එය හදවතින්ම කියන්න. සිතා කියන්න, සිතියෙන් කියන්න, සුඛ වේවා කියා හිතාගෙනම කියන්න. මේ තැනැත්තාගේ උදෑසන සුඛ වේවා! සැන්දෑව සුඛ වේවා! සුඛදායක රාත්‍රියක් වේවා! ඒ හැඟීමෙන් කියන්න. ඒ තමයි මෙහි භාවනාව. ඒ සඳහා විශේෂ වෙලාවක් අවශ්‍ය නැතැනේ අමුතුවෙන්. ඊළඟට ‘රහෝ’ රහෝ කියන්නේ නැති තැනක, පුද්ගලයෙකු නැති තැනක, එයා ගැන කථා කරන කොටත් මෙහි යෙන් කථා කරන්න. එතන නැති කෙනෙකු ගැන කථා කරන විටදීත් එසේමයි මෙහි ය යනු ජීවත් විය හැකි ආකාරයක්. ජීවත්විය යුතු ආකාරයක්, ජීවිතයක් ලස්සන කරන රිද්මයක් මෙහි ය කියන්නේ. බොහෝවූ කායික හා මානසික වේදනාවන් සමනය කරන්න පුළුවන් දිව්‍යයමය ඖෂධයක් එයටත් එහා ඖෂධයකට තමයි මෙහි ය කියන්නේ, ඔබේ හිතත් ඔබට සුවපත් කරගන්න පුළුවන්. අනිත් රිදුනු පැරණු සිත් සුවපත් කරගන්න පුළුවන්. එක මෙහි සහගත බැල්මකින් පුළුවන් තව කෙනෙකුගේ හිතක් සනීප කරන්න. එකම එකම මෙහි සහගත වචනයකින් පුළුවන් කැඩුණු හිතක් පාස්සන්න. ඒවා පෙනි කරලේ ආදී බෙහෙත් වලින් කරන්න බැහැ. ඒ වගේම හොඳට නියන හිතක් එක රළු වචනයකින් ඉරිතලලා යන්නත් පුළුවන්. වචනයේ නෙමෙයි බලය තියෙන්නේ. ඒ ද්වේශයේ, ඒ හැඟීමේ තියෙන්නේ, ඒ නිසා මෙහි ය ප්‍රගුණ කරනවා කියන්නේ, මෙසේ මෙහි සහගතව ජීවත්වීම. අප හදා ගන්නවා පරිසරයක් ඉස්සෙල්ලා අපේ සිත ඇතුළේ. නිදුක් වන්නට, නිරෝගී වන්නට සහ සුවපත් වන්නට වැයම් කළ යුතුයි. අවැඩදායක දේවල් නොකර සිටිය යුතුයි. තමන් තමන්ටම දුක ඇති කරගන්නේ නැතිව සිටීමයි මෙහි ය. එසේ මෙහි කරනවිට තමන්ටම තේරෙනවා. මේ දෙය හොඳ නැහැ. මෙය අගුණයි. ඒ වගේම අනිත් අයටත් මෙහි කරනවා. හිතවත් අයට මොකක්ද මගෙන් වන අහිතවත් කම, එය හඳුනාගෙන අනභරින්න. ඒ අයව සුවපත් කරන්නට ඔබට කළහැකි දෙය කරන්න. නමුත් වටහා ගන්න මේ ලෝකය සුවපත් කිරීමේ වගකීම භාර ගන්න යන්න එපා. එය, කිසිවකුටත් කළ හැකි දෙයක් නොවෙයි මුළු ලෝකයම, සියළු සත්වයන්ම, සුවපත් කිරීම, එය තමන්ගේ වගකීමක් කියා ගන්න යන්න එපා. හැබැයි සුවපත් වූ සමාජයක් පිණිස ඔබට කළ හැකි දෙයක් තිබෙනවද, කිසියම් දුරකට ඔබට දායක වෙන්න පුළුවන්ද, ඒ ඔබේ දායකත්වය නොමසුරුව ලෝකයට දෙන්න. ඔබ නිසා, කාගෙවත් හිතක තරහක් ඇති කරන, වේතනාවෙන් මොනවත් කියන්න, කරන්න යන්න එපා. අනිත් අය තරහා ගන්න පුළුවන්. එය ඔබේ වගකීමක් නොවේ. හැබැයි හිතා මතාම අනිත් අය කෝප කරවන දේවල් කියන්න කරන්න එපා. එ වගේම අනිත් අය කරන කියනදේ නිසා ඔබව කෝප ගන්වන්න එපා. මම වෙර නැත්තෙකු වෙමිවා!



# “නිවෙන සින”

නිරතුරු මුහුණ පාන්නට සිදුවෙනවා. ව්‍යාපාර බංකොලොත් වෙනවා, රැකියාව අසාර්ථක වෙනවා, බලන්න හිත නරක් වූවිට මේ නස්පැත්ති සියල්ල වෙන්වේ නැද්ද කියා, සියල්ල කන පිට හැරෙනවා. අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වෙනවා විවාහය, රැකියාව, ආදායම් මාර්ග, යාළුවන්, මේ සියල්ලටම මූල හිත. හිත නරක් වූවිට මේ සියළුම අපල වලට මුහුණ දෙන්න වෙනවා.

පුංචි කාලේ හිස් සිගරට් පෙට්ටි පේලියට සිටවා මූල එක තල්ලු කළ විට සෙසු සියල්ලම වැටෙනවා. හිත වැටුණොත් කිසි දෙයක් නොවැටී තියෙන්නෙ නෑ. ‘මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා’ මනසයි මුල් වෙන්නේ. මුලින් ඇති මනස වැටුණොත්, අන්තිවාරම නාය ගියොත්, නැවත බිත්ති හෝ වහලවල් තියෙයි කියා හිතනවාද? නැහැ. මෙසේ ජීවිතය කඩා වැටුණු පසු අප යනවා ගුප්ත ශාස්ත්‍රය වෙතට. දැන් සියල්ල වැරදිලානේ තියෙන්නේ. අධ්‍යාපනයත් වැරදිලා, විභාගය, රස්සාව, අසාර්ථක වෙලා නින්ද යන්නේ නැහැ. බේන් වලට සුව නොවන රෝග ඉතින් අප හිතනවා කවුරු හෝ හුනියම් කර ඇති කියා. කවුරු හෝ වස් කවියක් කියා, දෙවියන් කෝප කරවා ඇති. ග්‍රහ අපල, සුයඹී ග්‍රහ මණ්ඩලය මොනවා කරන්නද? ඔය කාටවත් බැහැනේ හිතක් හදන්න. කිසි කෙනෙකුට බැහැ හිතක් හදන්න. එය තමන්ම හදාගත යුතුය. ඒ මූල ඉදිරි වැටුණොත් අගට මොනවා කළත් හරියන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මෙමනිසේ බලය ගොඩනගා ගන්න ඒ බලයට කැඳර වෙන්න එපා. නමුත් එය හඳුනාගන්න. නින්ද යන්නේ නැත්නම් බෙහෙත් තියනවා, නිදි බෙහෙත් වලින් ලබන ඒ නින්ද සැපදායි නින්දක් නම් නෙමෙයි, ඒ කෙසේ හෝ නින්ද යනවා. හැබැයි සුවසේ අවදිවෙන්න බෙහෙත් නෑ, කොන්වත් බෙහෙතක් හදා නැහැනේ සුවසේ අවදි වන්න පුළුවන්. සුවසේ හිදාගන්න පුළුවන් කෙනාට පමණයි. සුවසේ අවදි විය හැක්කේ.

අප එද කටා කළේ නිදගත්ත කෙනාමයි නැගිටින්නේ කියා. නිදගත්තේ කවුද ඒ තැනැත්තාමයි පිබිඳෙන්නේ. සුවසේ නිදගත්ත කෙනා තමයි, සුවසේ අවදි වෙන්නේ. ඒ නිසා හිත නරක් කරගන්න එපා නිදගන්න කළින්. පිස්සෙකු ගැන කීවානේ, ඔළුව හැරුණු අතේ දුවමින් මහන්සි වූවිට වාඩි වී තමන්ගේ මල්ලේ තියන ඔක්කොම කසල එළියට ඇඳ ඒ ටින් කෑල ඒ ජරාව, ඒවාට නැවත නැවතත් අත කපා ගනිමින් ඒ තියන ජරාව යළි යළිත් ගා ගන්නවා. ඒ සියල්ල නැවත මල්ලටම දමා බැඳගෙන කපේ තියාගෙන දුවනවා හති වැටෙනකන්. එසේම නින්දට යන විට දවසේ සිදු වූ කුණු කන්දල් නිසා හිත නරක් කර ගන්න පුරුදු වෙන්න එපා. ඒවා අයිත් කරන්න. නින්දට කලින් කරන භාවනාවක ඇති එක් වැදගත් කමක් එය ඒවා ඉවත් කරන්න. සැහැල්ලු සිතකින්, නිදහස් හිතකින්, සුවදායි හිතකින් නින්දට යන්න. එවිට නින්ද යනු සැපක් බව තේරෙනවා. අවදිවීම කියන්නේ සැපක්. දුකක් නෙමෙයි. සැහැල්ලුවෙන් හිදාගත්තොත්



වැටහේවි අවදිවන විට, ඒ අභ්‍යරේන මොහොතේ කෙතරම් ප්‍රබෝධයක් ද දැනෙන්නේ කියා. හොඳට අභ්‍යරේනෙන් දවසම හොඳයි. උදෑසන මුලින්ම මුණ ගැහුණු කෙනා නිසා හෙමෙයි දවස අවාසනාවන්ත වෙන්නේ. මෙය දැක්ක හින්ද මුළු දවසම කාලකන්නි වුණා කියානේ කියන්නේ, නැහැ. වාසනාවන්ත ලෙස අභ්‍යරේන. එවිට දවසම වාසනාවන්තයි. වාසනාවන්ත ලෙස අභ්‍යරේන නම්, වාසනාවන්ත ආකාරයට හිදගන්න. වාසනාවන්ත විදිහට හිදගන්න නම්, වාසනාවන්ත විදිහට දවස ගත කළ යුතුයි. ඒ නිසා මෙහි භාවනාව වචනයකට සීමා කරන්න එපා. වාක්‍යයට සීමා කරන්න එපා. ජීවත් වෙන්න, මෙමග්‍රියෙන් කටා කරන්න. ඒ අනුව කෘම කන්න. ආහාර ගන්න කොට මෙමග්‍රියෙන් ආහාර ගන්න. ඒ උපපු කෙනා කෙරෙහි. අඩුමගානේ උපපු කෙනා කෙරෙහි මෙමග්‍රියෙන් කෘම ගන්න, රසවත් වුවත් නැතත්.

**(02) වගකීම් හා කාර්යබහුලත්වය නියත, කරුණු දෙක, ඔබතුමාගේ ආකවිජා වලදී කියවුණා. ඈත් නූතන සමාජයේ කාර්යබහුලත්වය කදින්ම බලපාන තත්ත්වයක් පැහැදිලිවම. ගිනි හෝ පැවිදි හෝ. ප්‍රශ්නය මේ තත්ත්ව දෙක භාවනාව පදනම් වූ බෞද්ධ ජීවිත ක්‍රමයකට බාධාවක් විදිනට සලකන්න පුළුවන්ද? වෙනත් ක්‍රමයකට පාලනය කරන්න හැකියාවක් තියනවාද?**

**උපදේශකතුමා :-** වගකීම් සහ කාර්යබහුලත්වය බොහොම බරපතල මාතෘකාවක්. සරලව, කෙටියෙන් කටා කළොත්, මා හිතට බලන්ට හදින කාරණයක් තමයි, කාර්යබහුල සතෙකු ඉන්නවාද කියා? සතුන් අතර. නම් මුණගැහි නැහැ. අප බැඳ ගත්තු සත්තුන් හැර. සාමාන්‍යය සතුන් කාර්යබහුල නැහැ. කාර්යබහුලත්වය මනුෂ්‍යයාට විතරක් සීමා වූ ප්‍රශ්නයක්. මනුෂ්‍යයාට විතරයි ඔය කාර්යබහුලත්වය තියෙන්නේ. එය එක් කරුණක්. එසේම අප හිතනවා බොහොම ආඩම්බරයට කාරණයක් කියා. අප කෙනෙකුට හදුන්වා දෙන්නේ බොහොම කාර්යබහුල කෙනෙකු ලෙස. අප හිතනවා එය ඒ තැනැත්තට කරන ගෞරවයක් කියා. හරියට ආචාර්ය උපාධියක් නියනවා කීවා වගේ. කාර්යබහුල, ඔය රැස්විම් වලදී හදුන්වා දෙන්නේ එහෙමනේ. බොහොම කාර්යබහුල කෙනෙක්. අප එහෙම හිතනවා. ආහරණයක් වගේ දෙයක්. එය එහෙමද? වැඩ වැඩිවීම, වැඩ අධික වීම අපේ දක්‍ෂතාවයක්ද? ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න වටිනවා, හිතන්න වටිනවා. ඔබේ දක්‍ෂතාවයක්ද වැඩ වැඩි කරගැනීම? එක පාර වැඩ දෙක, තුනක් කරන්න යාම දක්‍ෂතාවයක්ද? එක වැඩක් කරන අතරේ තව වැඩක් ගැන සිතීම දක්‍ෂතාවයක්ද? එහෙම නැතුව බැරිද ජීවත් වෙන්න? වැඩ කිරීම එකක්, කාර්යබහුලත්වය තව එකක්. මේ දෙක වෙන් කරන්න. කාර්යබහුලත්වය කියන

# “නිබන්ධන සිත”

එකෙන් අදහස් වෙන්නේ නැහැ වැඩියෙන් වැඩ කරනවා කියා. මම ඔබතුමා ගැන නෙමෙයි කියන්නේ. නමුත් සාමාන්‍යයෙන්, ඔය busy, busy කියන අය, ඇත්තටම වැඩියෙන් වැඩ කරනවාද? එය හොයන්න වටිනවා, ඇත්තටම ඒ අය වැඩියෙන් වැඩ කරනවාද? දැන් බලන්න උදේට වැඩට යන්න පාරට බැස්සහම, නුවරත් එහෙමයි, මෙහෙත් එහෙමයි, හැම වාහනයක් ම හරි වේගයෙන් යන්නේ. කාටවත් පාර හරහා යන්න දෙන්නේ නැහැ. අතුරු පාරකින් එන වාහනයකට මහ පාරට ගන්න දෙන්නේ නැහැ. මේ හැමෝම හරි වේගයෙන්, හැම තත්පරයක්ම වටිනවා වගේ දුවන්නේ. ඔය දුවන වේගයට කාර්යාලයේ වැඩ කරනවාද ගිහිල්ලා?. වැඩට යන්නේ කොයිතරම් වේගයෙන්ද?. තත්පරයක් පහුවුනොත් ලෙකු පාඩුවක් වෙනවා වගේ. ඒ වේගයෙන් අපේ දෙපාර්තමේන්තු, කාර්යාල, අමාත්‍යාංශ, කන්තෝරුවල වැඩ වෙනවා නම් මෙය ලංකාව නෙමෙයි. හැබැයි ජේන්තේ පාර හරිම busy. හැමෝම පාරේ හරි busy. පයින් යන අයත්. ඒ අය අර වාහන වලට යන්න දෙන්නේ නැහැ හැමෝම. ඒනිසයි මේ කියන්න හදන්නේ කාර්යබහුලත්වය කියන්නේ මානසිකව අප හදගත්ත දෙයක්. කාර්යබහුලත්වයයි, වැඩ කිරීමයි අතර කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. කෙනෙකුට කාර්යක්ෂම වෙන්න පුළුවන්, හරියට වැඩ කරන්න පුළුවන්. වැඩියෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන් කාර්යබහුල නොවී. කලබල නොවී. කලබල වීම එකක්. වැඩ කිරීම තව එකක්. එතකොට කලබල නොවී කොහොමද වැඩ කරන්නේ?. කලබල නොවූ කෙනාට හරියට වැඩක් පටන් ගන්න පුළුවන්. පටන් ගත්ත වැඩේ හරියට ඉවර කරන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අප ඉවර කරන්න බැරි වැඩ කියක් පටන් ගන්නවද ජීවිතයේ?. බලන්න ඔබ ආරම්භ කළ කාර්යයන්ගෙන් කීයෙන් කීයද අවසන් කර තිබෙන්නේ? ඇයි අප මේ ඉවර කරන්නට බැරි, නිමා කරන්නට බැරි, අවසාන කරන්න බැරි, සාර්ථක කරගන්න බැරි, ඒ වගේම අවශ්‍යතාවයකුත් නැති වැඩ පටන් ගන්නේ? ඔය සම්පජ්ඣද්‍රැ භාවනාව ගැන කථා කළා. සතිපට්ඨානයේ තියනවා. කායානුපස්සනාවේ එක කොටසක් සිහි නුවණ පිළිබඳ භාවනාව. දැන් එය විස්තර කරන විට, කාරණා 4කින් විස්තර කරනවා. සිහි නුවණ, ‘සාන්ථක’ ඉවර කරන්න පුළුවන්ද, සාර්ථක කරගන්න පුළුවන් වැඩක් ද මේ පටන් ගන්නේ?. ජේන බලනවා ම නෙමෙයි. යමක්, මොනවා හෝ මිලයට ගන්න කලින් බලන්න මෙය ඇත්තටම අවශ්‍යද? ඇත්තටම මේ වැඩ ඉවර කරන්න පුළුවන්ද? මේ ඩාරගන්න වගකීම ඉටු කරන්න පුළුවන්ද? වෙලාව තියනවාද? මුදල් තියනවාද? මහත්සි වෙන්න පුළුවන්ද? ඒ කලින්ම බලන්න “ගෝචර සම්පජ්ඣද්‍රැ” තමන්ට ගැලපෙනවද? බලන්න ගැලපෙනවද? සාර්ථක කරගන්න පුළුවන්ද? “අසාමිමෝහ සම්පජ්ඣද්‍රැ” මේ වැඩේ නිසා මගේ ඔළුව අවුල් වෙනවද? සිහි මුලා වෙනවද? “අසමිමෝහ සම්පජ්ඣද්‍රැ” එහෙම බලන්න.

මෙසේ සිහිය පාවිච්චි කළ යුතුයි. එසේ බලන විට තමයි අනවශ්‍ය වැඩ අපට මුලින්ම නවත්වන්න පුළුවන්, වෙන්වේ මැදදී හෝ අගදී තමයි බොහෝ විට අපට වැටහෙන්නේ එලක් නැති බව මොකටද? යමක් මිලයට ගන්න කලින් හිතන්න. මිලයට ගෙන පසුතැවීම හපන් කමක් නෙමෙයි. විදින එක හපන් කමක් නෙමෙයි. අප බලන්නේ, තීරණාත්මක සාධකය විදිහට මුදල. සල්ලි තියනවාද? සල්ලි තියෙනවානම් ගන්නවා. නෑ මුදලට පළවෙහි නැත දෙන්න එපා. මුදල් තියෙනවාද නැද්ද. එය වැදගත් නැහැ. අවශ්‍යද නැද්ද? අත්‍යවශ්‍යද නැද්ද? ඒ ගැන හොයන්න. සාක්කුවේ කීයක් තියනවාද? පඩිය කීයක් ලැබෙනවාද? බැංකුවේ කීයක් තියනවාද? Credit Card එකෙන් කීයක් ගන්න පුළුවන්ද? ඒ කරුණු, දෙක, තුන, 4ට ගන්න. තමන්ට අත්තටම අවශ්‍යද? දැන් නැහැ. කුමක්ද තියන වැරද්ද? අත්තටම දැනෙන පාඩුව කුමක්ද? බලන්න? එක දවසක් බලන්න. එක සතියක් බලන්න. මාසයක් බලන්න. එසේ විමසන විට තේරුණොත් නැතුවම බැහැ, අත්‍යවශ්‍යමයි කියා, ඉන්පසු බලන්න එහෙනම් මුදල් තිබෙනවාද? නැතිනම් කොහොමද හොයා ගන්නේ? නමුත් මෙසේ කිසියම් කාලයක් විමර්ශනය කරන විට, නැතිනම් විපස්සනා කරන කොට අවශ්‍යයයි කියා හිතන, නැතුව බැහැයි කියා හිතන බොහෝ වු දේවල් අත්තටම ඕන නැති බව වැටහෙනවා. අනවශ්‍ය බව කාලය විසින් අපට කියා දෙනු ලබනවා.

වගකීම් ගැන කතාකරනවිට වගකීමක් නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. කවුරුත් ලෙස හෝ අම්මා කෙනෙකු විදිහට වගකීම් තිබෙනවා. තාත්තා කෙනෙකු විදිහටත් තිබෙනවා. ගුරුවරයෙකු විදිහටත්, නිලධාරියෙකු ලෙසත් වගකීම් තියනවා. දරුවෙකු ලෙසත් එයට අදාල වගකීම් තිබෙනවා. ශිෂ්‍යයෙකු විදිහට, භාර්යාව විදිහට, ස්වාමි පුරුෂයෙකු විදිහට. මේ වගකීම් තිබෙනවා. ඒ වගකීම් හඳුනාගන්න. තමන් කවුද?,

නායක භාමුදුරුවන්වහන්සේ වදාළ පරිදි, තමන්ගේ වගකීම් මොනවාද? හඳුනාගන්න. ඔබ කවුද? ඔබේ වගකීම් මොනවාද? වගකීම් ක්ෂේත්‍ර ගණනාවක් ආවරණය කරනවා. වෘත්තීයේ වගකීම්, පෞද්ගලික වගකීම්, සමාජ වගකීම්, ආගමික වගකීම් තියනවා. ඔය සියළුම වගකීම් අතර, ඔබට ඔබෙන් ඉටු විය යුතු වගකීමකුත් තිබෙනවා. එය අමතක වෙනවා අපට. අප හැමෝම අන්ට කුසලය අමතක කර ඉන්නේ. සත්තුන්ට එය අමතක නැහැ. අපෙන් අපට වියයුතු දෙයක් තිබෙනවා. අප හිතනවා, බාහිර වගකීම් නිසා අපට වෙලාවක් නැහැ. නිදහසට ගේන හේතුවක්නේ එය. භාවනාවක් කරන්න වෙලාවක් නැහැ. හිත හදාගන්න වෙලාවක් නැහැ. හිත හදාගන්න, භාවනා කරන්න වෙලාවක් නැහැයි කියන කෙනාට දුක් විදින්න වෙලාවක් තියනවා. දුක් විදින්නට වෙනවනේ. එතැනදී වෙලාවක් නැහැයි කියා බේරෙන්න පුළුවන්ද ආ! මට දුක් විදින්නට වෙලාවක්

# “නිවෙන සින”

නැහැ කියා නිදහස් වෙන්න පුළුවන්ද? බැහැ. දුක් විදින්නට වෙනවා. මක් නිසාද ඔබෙන්, ඔබට විය යුතු වගකීමක් තියනවා. ඉටු විය යුතු වගකීමක්, පැහැර හරින්නට බැර වගකීමක් තිබෙනවා. අනිත් හැම වගකීමක්ම, අප උපන්නට පසුවයි ඔප්වට දැගන්නේ. ඔය හැම වගකීමක්ම ඉපදුණාට පසුවනේ ඩාරගන්නේ, වරින් වර, කළින් කළ හැබැයි, අප ඉපදුණේ කෙබඳු මනසකින්ද? උපන්න මානසික තත්ත්වය බලන්න. අඩන කෙනෙකු විදින්නටනේ ඉපදුණේ. පුංචි දේටත් ඇඩුවේ. පුංචි දේටත්. එබඳු කෙනෙකු විදිනට උපන්න ඔබට තිබෙනවා වගකීමක් නොහඬන කෙනෙකු ලෙස මිය යන්න. නොහඬන කෙනෙකුට ජීවත්ව, නොවැලපෙන කෙනෙකුසේ මිය යැමේ වගකීම ඔබට තියෙනවා. ඒ වගකීමත් සමගයි අප ඉපදුණේ. සෙසු සියළුම වගකීම් පසුව ඩාර ගත් දේවල්. ඒවා ඉටු කළ යුතුයි. ඒ මතයි මානව සමාජය පවතින්නේ. නමුත් මේ මූලික වගකීම අමතක කරන්න එපා. එය පහසුවෙන් අමතක වෙනවා අපට. අඩන කෙනෙකු ලෙස, වැලපෙන කෙනෙකු ලෙස, කම්පා වෙන කෙනෙකු මෙන්, දුක් විදින කෙනෙකු සේ, බියෙන් සලිච වෙන කෙනෙකු පරිදි සහ කෝපයෙන්, කුපිත වෙන වන්නෙකු සේ උපන්න, ඔබත් මාත් ඒ වූ අකාරයෙන් ජීවත් ව, අඩන වැලපෙන, ශෝක වෙන, පසු නැවෙන, බියෙන් තුස්න වෙන, කෙනෙකු මෙන් මිය යායුතුද? එහෙම නැත්නම්, ඉපදුණේ එසේ බව සැබැයි. අඩන කෙනෙකු, වැලපෙන කෙනෙකු, ශෝකයට පත් වන කෙනෙකු සහ කම්පාවට පත් වෙන කෙනෙකු තමයි ඉපදුණේ. මෙපමණ කල් හිටියෙන් එහෙම කෙනෙකුම තමයි. නමුත් තමන්ගේ වගකීමක් තිබෙනවා නොහඬන, කෙනෙකු බවට තමන්ව පත් කරගන්න. එය ඔබෙන් ඔබටම විය යුතු වගකීමක්. වැලපෙන්නේ නැති කෙනෙකු බවට පරිණාමය වීමේ වගකීම ඔබට තිබෙනවා. පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න. මෙම ආධ්‍යාත්මික පරිණාමය ඔබ සතු වගකීමක් බව.

ස්වභාව ධර්මයේ පරිණාමයක් තිබෙනවා. විද්‍යාව කටා කරන ස්වභාව ධර්මයේ පරිණාමයක්, ඒ පරිණාමය මනුෂ්‍යයෙකු නිර්මාණය කොට නවත්වා තිබෙන්නේ. දුක් විදින මිනිසාට එහා ජීවියෙකුට නාම සොබාදහම හදා නැහැනේ. ඒක ශෛලික ජීවින්ගෙන් පටන් ගෙන උභය ජීවින් දක්වා පැමිණ වානරයා ඉන්පසු මනුෂ්‍යයාට හදා පරිණාමය නැවතී වගෙයි. මනුෂ්‍යයාගෙන් එහාට නාම කිසිවකුත් හදා නැහැ. ඉන් එහාට කෙනෙකුට ස්වභාව දහමට හදන්නත් බැහැ. ඔබ අවුරුදු මිලියන ගානක් බලාගෙන ඉන්න. සොබාදහම මනුෂ්‍යයාගෙන් එහාට කවුරුවත් හදන්නේ නැහැ. ඉන් එහා පරිණාමයක් තිබෙනවා නම් එය පවතින්නේ සොබාදහම අතේ නෙමෙයි, ඔබේ අතේ. එය මුළු මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේම පරිණාමයක් නෙමෙයි, එය ඔබේ පෞද්ගලික පරිණාමයයි. ඔබ කවුද? ඔබ අඩන කෙනෙක්. පුංචි දෙයටත් හිත නරක් කර ගන්න කෙනෙක්.

එයනේ මේ වර්තමාන ඔබේ ස්වභාවය. පරිණාමයේ තමන්ට ලැබී තිබෙන තැන එතැනනේ. පොඩි දෙයටත් තරඟා යන කෙනෙකු. කළ උදව් සියල්ල අමතක කරනවා එක වචනයකින්.

සතුදෙයක් නැති වෙයිදෝ කියා හිතන විටත්, නැති විය යුතුම නැහැ, එබඳු සැකයක් ඇතිවන විටම පපුව දලා යනවා. සොබාදහමේ උපකාරයෙන් අපව පරිණාමය වෙලා තිබෙන්නේ එතනට. ඉන් එහාට සොබාදහමට කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒ වගකීම ඉතිරි වී තිබෙනවා. එය සොබාදහමට දෙන්න එපා. හැම ආගමක්ම එය පැවරුවා, කොතේ හෝ ඉන්න දෙව් කෙනෙකුට, බුන්මයකුට, විද්‍යාව එම වගකීම සොබාදහමට පැවරුවා ඒ උගුලට අසුවන්න එපා. ඔබව ගලවා ගැනීම කිසි කෙනෙකුට කළ නොහැකි දෙයක්. බුදුනාමුදුරුවන්වහන්සේ වදාළේ “තුමිමේහි කිව්වං ආතප්පං” එය ඔබේ අතෙහි තියෙන්නේ. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනාව එහෙමයි. “අක්ඛාතාරෝ තථාගතෝ” තථාගතවරු නම් මග පෙන්වන්නෝය, පාර කියන්නෝය. “තුමිමේහි කිව්වං ආකප්පං” ඔබේ වගකීම ඔබ කරගන්න. අර දුක් විදින කෙනෙකු විදිනට, කුපිත වෙන කෙනෙකු සේ, පසුතැවෙන කෙනෙකු මෙන්, බිය වෙන කෙනෙකු පරිදි, හුල්ලන කෙනෙකු සේ සිටින ඔබ, හුල්ලන්නේ නැති, අකම්පිත, කුපිත නොවන කෙනෙකු බවට පරිණාමය කිරීමේ වගකීම ඔබ සතුයි.

එය වගකීමක්. මහා බරපතල වගකීමක්. අතින් වගකීම් පැහැර හැරිය විට අපට දුඬුවම් ලැබෙනවා. අපේ බාහිර වගකීම්, අපේ රාජකාරි වගකීම් පැහැර හැරිය විට දුඬුවම් ලැබෙනවා. චෝදනා කරනවා. ගෙදර වගකීම් පැහැර හැරිය විට එතන පුශ්න ඇති වෙනවා. චෝදනා ලබනවා. පවුල් කඩාකප්පල් වෙනවා. ඇත්ත. අධ්‍යාපන ලබන ශිෂ්‍යයෙකුගේ වගකීම් පැහැර ඇරයොත්, පීචිතේම ඒ නිසා අසාර්ථක වෙන්න පුළුවන්. ඒ හැම වගකීමකට බරක් තියනවා. නමුත් තමන්ගේ, ආත්මීය වගකීම පැහැර ඇරයොත් මොන විදිහේ දුඬුවම් වැලකට අපට මුහුණ දෙන්න වෙයිද කියන්න බැහැ. එකකින් නවතින්නේ නැහැ. හෘද සාක්ෂියේ දුණ්ඩනයට, සොබාදහමේ දුණ්ඩනයට, දහමේ දුණ්ඩනයට අපට යටත් වෙන්න වෙනවා. එවිට ප්‍රමාද වැඩියි. මොන නිදහසට කරුණු කිව්වත් වැඩක් නැහැ. රස්සාව කරන්න තිබුණු, විනෝද වන්න තිබුණු ඒවා කියා වැඩක් නැහැ. සමාජ සේවය කළා ඒවා නිදහසට කරුණු නෙමෙයි. ඔය සියලුම බාහිර වගකීම් නිසා අප රෝගියෙකු වුනවිට, ආතතිය නිසා, කාර්යබහුලත්වය නිසා වගකීම් ගොඩ නිසා ආතතියට පත් වෙනවා. ඒ නිසා ශරීරය ලෙඩ වෙනවා. දියවැඩියාව හැදෙන්නට පුළුවන්. හැදෙනවාම නෙමෙයි, හැදෙන්න පුළුවන්. පිළිකා හැදෙන්න පුළුවන් කියනවා. හෘදයාබාධ හැදෙන්න පුළුවන් කියනවා. අධික රුධිර පීඩනය, දැන් ඔය, මනෝ කායික රෝග ලැයිස්තුව එන්න එන්න

“නිවෙන සින”

වැඩි වෙනවා. Psychosomatic එන්න එන්නම වැඩි වෙනවා. සම්පූර්ණම 100% ක්ම භෞතිකයි කියූ කායික රෝග දැන් එහෙම නෙමෙයි කියන තැනට ඇවිත්. එසේ රෝගී වූ පසු මේ රස්සාව ගින්නෙයි ලෙඩ වුණේ කියා හිඳහස් වෙන්න පුළුවන්ද? බැහැ. එනිසා ඔය කොයි වගකීමක් හරියට කරන්න පුළුවන් හොඳ හිතක් තියනවානම්. ඔබ හිත හදුගන්නොත්, පමණයි, ඔය හැම වගකීමක්ම, හැම කාර්යයන්ම උපරිම මට්ටමෙන් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නැතිනම් ඔය බර ඇදගෙන දුවන්න පුළුවන් ඇගේ හයිය තිබෙනතුරු ටික කාලයක්. ඉන්පසුව ඇවිදගෙන යන්න බැරි තරමට අප වැටෙනවා. මනස ශක්තිමත් කරගන්නේ නැත්නම් ඇගේ හයියෙන් දිව්වොත් හයියෙන් දුවන්න පුළුවන් වන්නේ කෙටි දුරයි. ඉන් පසුව වැටෙනවා. වැටුණු විට කිසිදු වගකීමක්වත් කරගන්න බැරි වෙනවා. මොනවත්ම කරගන්න බැරි වෙනවා ඉන්පසුව. ඒ නිසා සමබර කරගන්න ජීවිතය. භෞතික ජීවිතයක් අවශ්‍යයි. එය ප්‍රතිකේෂ්ප කරන්න බැහැ. පැහැදිලිව මතක තියා ගන්න. භෞතික අවශ්‍යතා ප්‍රතිකේෂ්ප කරන්න බැහැ. රහතන්වහන්සේලා පවා ශරීරයක් නඩත්තු කළා. පිණ්ඩපානේ වැඩියා. රහන් වූවා කියා පිණ්ඩපානේ නොවැඩ සිටියේ නැහැ. ආහාර අවශ්‍යයි. වහින විට ආවරණයක් අවශ්‍යයි. ඇඳුම් ඕන. ලෙඩ වූ විට බෙහෙත් තිබිය යුතුයි. තවත් අවශ්‍යතා තිබෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා නම් මේ 4 අවශ්‍යයි කියා ඒ කියන්නේ අවශ්‍යම තමයි. උන් වහන්සේ අනවශ්‍යය දෙයක් අවශ්‍යයි කියා කවදාවත් දේශනා කර නැහැනේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා නම් මේ 4 අවශ්‍යයි කියා ඒවා අත්‍යවශ්‍යයි. ඉතින් ඒ වගකීම තිබෙනවා. ලෞකික වගකීමක් තියනවා හැම කෙනෙකුටම, භෞතික වගකීමක්. නමුත් එපමණක්ම නෙමෙයි. ඇස් දෙකම ජේන කෙනෙකු සේ ජීවත් වෙන්න. එක පැත්තක් පමණක් බලන්න එපා. එක ඇහැක් පමණක් පෙනෙන කෙනෙකු යන හැටි බලන්න. එක පැත්තක රෝදයක පමණක් හුලං තිබෙන වාහනයක් යන්නේ කොහොමද බලන්න. ඒක සමබරව යන්නේ නැහැ. හැම විටම අන්තරාමී වෙන්නේ. හැම විටම කාණුවට වැටෙන්නේ. තමන් පිළිබඳ වගකීමටත් අනුන් පිළිබඳ වගකීම් වලටත් සමබරක් දෙන්න. සමබර, ඔබේ වගකීම් නිසා අනිත් අයට පාඩුවක් වෙන්න දෙන්න එපා. එමෙන්ම අනිත් අයට වාසි කරන්න ගොස් ඔබට පාඩුකරගන්නත් එපා. සමබර කරගන්න. ඇස් දෙකම ජේන කෙනෙකු කියා ධර්මයේ කියන්නේ එමනිසානේ. ඇස් දෙකම ජේන කෙනෙකු හැටියට ජීවත් වෙන්න. ඔබට, ඔබ වත් ජේනවා. අනුන්වත් ජේනවා. භෞතික ජීවිතයත් ජේනවා, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් ජේනවා. ඒ පාරවල් දෙකම ජේනවා.

තව ප්‍රශ්න තියෙනවාද?

(03) භෞතික හා ආධ්‍යාත්මික ජීවිත පැති දෙක ඝමබර කරගැනීම.  
එකිනෙකාට වෙනස් වෙනවද? නැත්නම් එක ක්‍රම වේදයක් තිබෙනවාද  
නාටක් පොදු?

උපදේශකතුමා :- කොයි දේත් වෙනස් වෙනවා. “පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ”, තම, තම නැණ පමණින් දැන ගත යුතු කියලානේ, කොපමණ ආහාර අවශ්‍යද? කොපමණ හින්දක් ඕනද? ඒවා සියල්ල තම තම නැණ පමණින් දැන ගත යුතුයි. සර්ව සාධාරණ ප්‍රමිතියක් නැහැ. කොයි දේටත්. ධර්මයටත් නැහැ. ධර්මයේ ගුණ ගැන කියනකොට කියන්නේ, “පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ” තමන්ගේ නුවණ පමණින් දැනගන්න. ඒ නුවණයි දියුණු කරගත යුත්තේ. තව කෙනෙක්ගෙන් අනුවට වැඩක් නැහැ. තව කෙනෙකුගෙන් විමසන්න පුළුවන් කොපමණ කෑවොත් බඩ පිරෙයිද කියා?. කාටද පිළිතුර දෙන්න පුළුවන්? කාටවත් කියන්න බැහැ. අප හරි කැමති එහෙම ලැයිස්තුවක් කවුරු හරි දෙනවා නම් අපේ අතට. එහෙම නෙමෙයි. අපේ ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න, බලන්න. ජීවිතය පර්යේෂණයක් කරගන්න. කොයි දේටත්. බලන්න කොපමණ වේලාවක් දවසට භාවනා කලොත් ඇත්ද? උදේට පැය 1/2ක් භාවනා කර බලන්න. එතකොට ඒ දවස කොහොමද ගෙවී යන්නේ. ඒ දවසේ වැඩ කටයුතු හරියනවාද? එතකොට හැන්දෑවෙන් පැය 1/2 ක් විතර භාවනා කර බලන්න. ඊළඟට සති අන්තයේ ටිකක් වැඩිපුර භාවනා කරන්න පුළුවන්. පෝය දවස් තිබෙනවානේ. ලෝකයේ කිසිම රටක් නිවන් දැකින්න නිවාඩු දිලා නැහැ. මාසේට දවසක්. ලංකාවේ පමණයි. රජයක් නිවාඩු දෙන්නේ නිවන් දැකින්න. හැබැයි ඒදුට තමයි සියළුම විනෝද ගමන්, සාද සියල්ල. පෝය දවස නිවාඩු දවසක් නෙමෙයි කිව්වොත් ඔය සිල් ගන්න අය නෙමෙයි විරුද්ධ වෙන්නේ. ඒ පෝය දවසින් ප්‍රයෝජන ගන්න, අපිට ඕන තරම් අවස්ථාව තිබෙනවා, නැත්තේ නැහැ. එයට වැඩිය කාලයක් තියෙනවා නම් දවස් කීපයක් ඒ වෙනුවෙන් වෙන් කරන්න. හැබැයි ඔය ඔක්කොම අතර පැහැදිලිවම මතක තියා ගන්න ජීවත් විමයි ධර්මය කියන්නේ. ජීවත් විමයි. කොහේවත් ගිහිල්ලා ගන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. ජීවිතය තුළින් ගන්න. රැකියාව තුළින් ගන්න. ගෙදරින් ගන්න. එතනින් ගන්න බැර නම් කොහේවත් ගිහිල්ලා ගන්න බැහැ. දැන් මේ පින්වතුන් නිල්ලඹ එන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඇති, භාවනා කරන්න ඕන කියා නිල්ලඹ එන්න හිතන්න එපා. එහෙම එන්නත් එපා. එසේ ඇවිත් වැඩකුත් නැහැ. භාවනාව ඔබ ඉන්න තැනම කරන්න පුරුදු වෙන්න. ඒ කුසලතාවය ඇති කරගන්න. අවශ්‍ය නම්. නිල්ලඹ එන්න. අපි තව ටිකක් කපා කරමු. වඩා ගැඹුරට භාවනාවක යෙදෙමු. එය වෙනම කාරණයක්. නමුත් නිල්ලඹ තිබුණත් නැතත්, ගුරුවරුන් සිටියත් නැතත්, කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් සිටියත් නැතත්, ඔබ, ඔබේ ගමන

## “නිවෙහ සින”

යා යුතුයි. මා මගේ ගමන යායුතුයි. ඒ නිසා ඒ බාහිර දේවල් මත රඳාපවතින්න යන්න එපා. ඔබම තීරණය කරන්න ප්‍රමුඛස්ථානය දෙන්න. ‘හිස ගිනි ඇවිළීම’ කෙනෙකු ගැන කියන්නේ. ‘හිස ගිනි ගන්නෙකු ඒ ගිනි නිවන ලෙස’ ඔළුව ගිනි අරගෙන නම් තියෙන්නේ, කොණ්ඩේ ගිනි ඇවිලිලා නම් තියෙන්නේ, රස්සාවට ගොස් පැමිණා නිවාගන්නම් කියා හිතන්නේ කවුද? කවුද එහෙම හිතන්නේ? ඔළුව ගිනි ගන්නාට පස්සේ? චිත්‍රපටිය බලා ඉවර වූ පසු නමයි, ඔළුව නිවාගන්නේ. එහෙම හිතන්නේ නැහැනේ. ගිනි ඇවිලී ඇති බව දන්නවා නම් පළවෙනි තැන දෙන්නේ නිවීමටයි. එකම දේ භාවනාව නෙමෙයි. හැබැයි පළවෙනි තැන දෙන්නේ ඒ සඳහා. ප්‍රමුඛස්ථානය දෙන්නේ ඒ වෙනුවෙන් එය තේරුම් ගන්න. අප කාගෙන් ඔළුව පමණක් නෙමෙයි, හැම තැනම ගිනි ඇවිලිලා තිබෙන්නේ. “නිව්ව පඪ්පලිතේ සති” හැම තැනම, වට්ටම ගිනි ඇවිලී තිබෙන්නේ. බඩගින්න එක ගින්නක්. ඒ ගින්නේ විශාලත්වය, කොපමණ බරපතලද කියන එක ගැන හිතුවොත් තේරෙයි. ඒ එක් ගින්නක් ඒ නිසා ඒ වර්තමාන ස්වභාවය තේරුම් ගන්න. ගිනි ඇවිලී තිබෙන්නේ. ප්‍රමාද නෑ අදත් නිවා ගන්නට. හැබැයි කල් දැම්මොත් ප්‍රමාදයි. දැන් මෙහෙම කියන කොට පින්වතුන්ට හිතෙන්න පුළුවන් මේ හොඳට තියන අපේ ඔළුවට ගිනි තියන්න යන්නේ කියා. එහෙම නෙමෙයි ගිනි ඇවිලී තිබෙන්නේ. ඒ බව අප දන්නේ නැහැ. දැනගත් කෙනායි නිවන්නට වීර්යය කරගන්නේත්, දැනගත් කෙනාටයි නිවන්නට හැකි වන්නේත්.

පුරා දින තුනක් මෙම භාවනාව මෙම ශ්‍රී සුන්ත්‍රාරාම විහාරස්ථානයේ පැවැත් වීමට ඉඩ සලසා දුන් ගෞරවනීය නායක ස්වාමීන්වහන්සේට නමස්කාර පූර්වකව කෘතචේදීත්වය පිරිනමනවා. එමෙන් මෙය සංවිධානය කළ කලාසාණ මිත්‍ර, ගුප්තානි ගුණසේකර මහත්මිය මා දන්නේ නැහැ කොපමණ වියදම් දැරුවද කියා, එතුමියටත් මෙයට අනභිත දුන් සැම දෙනාටත් පුණ්‍යානුමෝදනා කරමින් සමුගන්නමි.

හැම දෙනාටම තේරුවන් සරණයි!



මෙම පුස්තකය පරිශීලනය කිරීමෙන්, ඔබට ඔබේ ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයේ එක් අඩියක් පමණ හෝ ඉදිරියට යෑමට හැකි වූනි නම්.

පිඟ් දෙන්න මේ ධයට.....

මා ලොවට බිහිකොට, ඉතා ආදරයෙන් අති දැඩිකොට, ඉතා හොඳින් අකුරු කරවා, දෙපයින් නැගී සිටින්නට හැකි දියණියක් නිර්මාණය කර, අවසානයේදී, ජීවිතයේ අති අස්ථිර බව, කටුක බව හා අනාත්ම බව ආදර්ශයෙන් පෙන්වා, අප අතරින් වෙන්වූ.

ඩැනීස්ටර් ධයිසෙක් ප්‍රභාඡ්‍ය දයාබර පියාණන් හට.....  
වොයිනා ප්‍රභාඡ්‍ය දයාබර මැනියන් හට.....

මිත්‍රත්වය මත පදනම් වූ ආදරයකින් මා පෝෂණය කොට, ගෘහණියක් සේ නැගී සිට, මරණයට නොබියව මුහුණ දීමට මා පුහුණු කරවා විවාහ දිවිය අවු 11 කට සීමා කොට, අප අතරින් වෙන්වූ.

යොහාන් ග්‍රෑණසේකර දයාබර සැලියා හට.....

කුළුඳුල්ලේ මා කුසට පමිණ, ළදරියකගේ සුරකල් ක්‍රියාවලින් අප සනසා, මරණය යනු ඕනෑම මෙහොතක අප කරා එන්නක් බව හොඳින් වටහා දී, මාස 10 දී අප අතරින් වෙන් වූ

යෝශාභී ග්‍රෑණසේකර දයාබර දියණියට.....

අප මේ දහම් වගෙහි තනිවී නැහැ, හුදු කලා වී නැහැ. ආදර්ශ තිබෙනවා, වග පෙන්වීම් තිබෙනවා, දිව්ගැන්වීම් තිබෙනවා. ඒ තිසයි අප අද මෙතන සිටින්නේ. අගය කරමින් මෙතන සිටින සහ මෙතන නොසිටින, එම සියළුම කළහැකු මිත්‍රයන්, ඒ හැමදෙනාගේම, ආධිඤ්ඤා උපද්විත, කැපකිරීමත්, හඳවනිත්ම අගයකරමින් අපි කෘතචේදී මෛත්‍රිය පතුරවමු. ඒ හැම දෙනාම කෙරෙහි.

උපරිම සැතපිල්ල, උපරිම තීව්‍ර ඒ හැමදෙනාටම වේවා!

සියළුම කළහැකු මිත්‍රයන්, සතුටින් සහ සැතපිල්ලෙන් යුතුව, මේ දහම් වගෙහි පිය වනිත්වා!

වනස් කරගමු, අපේ පවුලේ ඇත්තන්ව, නෂ්ටයින්ව, යහළුවන් හා යෙහෙමියන්ව, අපේ එදිනෙදා කටයුතු වලට උපකාර කරන, අපව රැක බලා ගන්න, අපේ වගකීම් බෙදා හදා ගන්න ආට ආදරය කරන, ඒ හැම දෙනාටම, මේ මොහොතේ අපි හඳවනිත්ම සිහිපත් කරගමු. අපව සතුටින් තබන්නට වෙහෙසෙන හැම දෙනාටම, සිහිපත් කරගනිමු. ඒ ඇත්තන් කරන්නේ ලෙහෙසි පහසු කාර්යයක් නොවෙයි.

පුළුවන්ද තනිවම ජීවත් වෙන්න? පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ උදව් නැතිව ඥාතීන්ගේ උපකාර වලින් තොරව, යහළුවන්ගේ සහයෝගය නැතිව පුළුවන්ද? ඒ අය නැතිව. හිතවත් අය නැතිව, හිතවත් ඇත්තන්ගෙන් ලැබෙන උපකාර වලින් තොරව පුළුවන් ද අපට තනිවම ජීවත් වෙන්න, හඳවනිත්ම අගය කරමින් හිතවත් කම, හඳවනිත්ම අගය කරමින්, ඒ හිතවත් කම තිසා, අපට ලැබෙන උපකාර, අපේ කෘතචේදී මෛත්‍රිය පතුරවමු, අපට හිතවත් හැමදෙනා කෙරෙහිම. හිතවත් හැම දෙනාම තම තමන්ගේ ජීවිත තුළ සතුටටත් සැතපිල්ලටත් පත්වෙන්නවා! හඳවනිත්ම ප්‍රාර්ථනා කරන්න. ඔබට හිතවත් හැම දෙනාම ඒ ඇත්තන්ගේ දිවි පැවැත්ම තුළ සතුටට සහ සැතපිල්ලට පත්වෙන්නවා!

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ