

# සසර බිමනය

2016 දුරුතු මස පුන් පොහෝ දින  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා  
පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහන

ප්‍රකාශනය  
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා;

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

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

විමසීම;

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

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2019 July

මුද්‍රණය : විදුරවි ප්‍රින්ට්ස්  
598A, බංගලාව හන්දිය  
පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ.  
ෆෝන් : 011 2873304, 0777 305872  
ඊමේල් : viduravi123@gmail.com



## පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය මීට වසර  
35 කට පමණ පෙර පරලෝ සැපත්  
පියතුමන් වෙනුවෙන් අනුමෝදන් කරන්නේ  
අරුණ විජේනායක ඇතුළු  
පවුලේ සැම විසින්

## සසර බලනය

ගෞරවණීය අපේ නාමුදුරුවන්වහන්සේගෙන් අවසරයි. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අලුත් අවුරුද්දේ පළමුවෙනි පසලොස්වක පොහොය දවස. අලුත් අවුරුද්දේ පළමුවෙනි මාසයේ අගට කිට්ටු වී සිටියද තවමත් අලුත් අවුරුද්ද යන හැඟීම සිතේ තිබෙනවා. තවම සිටින්නේ අලුත් අවුරුද්දක. මේ ලබා තිබෙන්නේ අලුත් අවුරුද්දක්. කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, අප අසා තිබෙනවා, කියවා තිබෙනවා කෙසේද අලුත් අවුරුද්දක් ලැබෙන්නේ කියා. අලුත් අවුරුද්දක් ලැබෙන්නේ මේ වාඩිවී සිටින පොළොව අර පෙනෙන ඉර වටේ කැරකෙන නිසා. ලොකු රවුමක්, රවුමක්ම නොවෙයි රවුමකට ආසන්න හැඩයකට මේ පොළොව අපත් සමඟ ඉර වටේ, සූර්යයා වටේ ගමනක ගොස් නැවත ඒ පටන්ගත්ත තැනට පැමිණිවිට, අන්න අලුත් අවුරුද්දක් කියා කියනවා. එසේ කියන්නේ පොළොවවත් ඉරවත් නොවෙයි මිනිස්සු, අපයි කියන්නේ. මේ පැමිණ ඇත්තේ සිටිය තැනටම තමා. අලුත් තැනකට නොවෙයි. පෘථිවිය සූර්යයා වටේ භ්‍රමණයවීම, කැරකැවීම ඒ ඉලිප්සාකාර ගමන් මාර්ගය දෙස බැලූවිට මේ අලුත් තැනකට නොවෙයි පෘථිවිය නැවත පැමිණෙන්නේ. සිටිය තැනටම තමා. ගිය අවුරුද්දේ ජනවාරි මාසයේ සිටිය තැනටම නැවත පැමිණෙනවා, වටයක් කරකැවී. ඒ පැමිණිවිට අන්න අලුත් අවුරුද්දක්. සිටිය තැනටම එන නිසා තමා එක වගේ සීතලක් දැනෙන්නේ. හැම ජනවාරි මාසයේම සීතලයිනේ සාපේක්ෂ වශයෙන්. වෙන තැනකට ගියානම් වෙන උෂ්ණත්වයකුයි තමා දැනෙන්නේ. ඒ නිසා තමා ඒ මාසවලට නියමිත උෂ්ණත්වය කලින් කියන්න පුළුවන් සීතල ද

රස්තෙ ද වහිනවා ද මේ සියල්ලම. සෑම මසකම, ජනවාරි පමණක් නොවෙයි පෙබරවාරි, මාර්තු, අප්‍රේල්, දෙසැම්බර්, නොවැම්බර් කුමන මාසෙත් මේ මහ පොළොව සිටින්නේ එකම තැනක. කලින් අවුරුද්දේ ඒ මාසයේ සිටිය තැනම තමා. එසේ බැලුවොත් නම් කිසිම මාසයක්, දවසක්, අවුරුද්දක් අලුත් නැහැ. අලුත් තැනකට මේ මහ පොළොව අපව රැගෙන ගොස් නැහැ කවදාවත්. අපේ වයස යම් ප්‍රමාණයක්ද ඒ ප්‍රමාණයටම මේ මහ පොළොව අපව මේ රවුමේ රැගෙන ගොස් තිබෙනවා. වයස අප කියන්නේ කී වාරයක් මේ මහ පොළොව වටේ කැරකී තිබෙනවාද කියන කාරණය උඩයි. මේ මහ පොළොව අපව එක වාරයක් නම් සූර්යයා වටේ රැගෙන ගොස් තිබෙන්නේ වයස අවුරුදු එකයි කියනවා. පසළොස් වතාවක් කරකවා තිබෙනවා නම් අවුරුදු පහළොවයි. වයස කීයද කියන එක තව ආකාරයකට කියන්න පුළුවන් කී වාරයක් මේ සූර්යයා වටේ රවුම් ගසා තිබෙනවාද කියා. එසේ බලන විට මෙය මහා පිස්සුවක් විඳිනටයි පෙනෙන්නේ. හැම සංකල්පයක්ම, වයස පමණක් නොවෙයි කාලය, ස්ථාන, අවුරුදු, අලුත් අවුරුදු මේ හැම දෙයක්ම. මේ වාගේ ඇත්තටම හරයක් තිබෙනවාද කියන කාරණය වෙනම ප්‍රශ්නයක්.

මහ පොළොවට වෙන ගමනක් නැහැ. ඉර වටේ කරකැවෙනවා හැර වෙන ගමනක් මහ පොළොවට සිතා ගන්න බැහැ. කවදා හෝ දිනයක මහ පොළොව ඇති වුණාද එදා සිට අද දක්වාම ඔය ගමනේ තමා මේ මහ පොළොව යෙදී තිබෙන්නේ. එකම ගමන. කවදා හෝ දවසක අනාවයට පත්වෙනතුරු, මහ පොළොව විනාස වෙන තුරු, ලෝක විනාසයක් වෙන තුරු, ඔය

කතෂයේ කරකැවී කරකැවී තිබෙයි. අප සිටියොත් අපත් සමගම. මේ මහ පොළොව කවදාවත් අපව අලුත් තැනකට රැගෙන ගිහින් නැහැ. සිටිය තැනම තමා. ඒ පරණ ගමන යන අතර, අප අසා තිබෙනවා මහ පොළොව තමන් වටේත් කරකැවෙන බව. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට තමා දිවා රාත්‍රිය ලැබෙන්නේ කියා. රෑ දහවල් දෙක සිදු වෙන්නේ පෘථිවිය තමන් වටා කරකැවෙන නිසා. සූර්යයා තිබෙන පැත්තට කරකැවී තිබෙන විට පෘථිවියේ ඒ කොටසට දහවල කියනවා. සූර්යයාට පිටු පා තිබෙන කොටස කළු වරයි, රාත්‍රිය. මේ දෙක එකතු වූවිට එක දවසක්. එක දිනයක් තුළ එක් රාත්‍රියක් එක් දහවලක්. අන්ධකාරයයි ආලෝකයයි. පාසලේදී අපට විද්‍යා පාඩමේදී මේ කරකැවීම ආදර්ශවලින් පෙන්වනවා. ලෝක ගෝල, මා සිතන්නේ අප කවුරුත් දැක ඇති. එය ඇලේට තිබෙන්නේ. එය මැදින් කුරක් ගසා ජ්ලාස්ටික් නැතිනම් යකඩ කුරක්. මේ ගෝලය කරකවා පෙන්වනවා. තමන් වටේ කරකැවෙන්නේ කෙසේද කියා. ඒ ආදර්ශවල එසේ ජ්ලාස්ටික් හෝ යඩක අක්ෂයක්, කුරක් තිබුණද මේ පොළොවේ එවැනි අක්ෂයක්, කුරක් නැහැ. මේ කොතෙවත් පොළව මැදින් එහා පැත්තේ සිට මේ පැත්තට මතු වෙන එසේ කුරක් ගසා, ඒ කුර වටේ නොවෙයි කරකැවෙන්නේ. එසේ අක්ෂයක් නැහැ නමුත් තිබෙනවා කියා සිතාගෙන තමා කරකැවෙන්නේ. එයට කියනවා තමන් වටා කරකැවෙනවා කියා. තමන් වටාත් කරකැවෙනවා, සූර්යයා වටාත් කරකැවෙනවා. කළුෂාණ මිත්‍රවරුනි, මේ සංසිද්ධිය, සිදුවීම දෙස වෙනම කෝණයකින් බලන විට බොහෝ කාරණා මතුකරගන්න පුළුවන්. මහ පොළොව පමණක් නොවෙයි, සූර්යයක් ග්‍රහ

මණ්ඩලයේ තිබෙන හැම ග්‍රහ ලෝකයක්ම මේ රවුම් දෙක තමා ගනන්හේ. තමන් වටාත් කරකැවෙනවා. සූර්යයා වටාත් කරකැවෙනවා. සූර්යයා පැත්තට මුහුණ දමා තිබෙන විට දහවල, විලිය, ආලෝකය. සූර්යයාට පිටුපාන විට කළුවර, රාත්‍රිය.

මේ පෘථිවිය සහ ග්‍රහලෝක පමණක් නොවෙයි මේ පිස්සු ගමනේ යෙදී සිටින්නේ. අවසානයක් නැති තේරුමකුත් නැති මේ කරකැවීම. තමන් වටාත් කරකැවෙමින් තවත් දෙයක් වටාත් කරකැවෙමින් මේ ගත කරන පිස්සු ජීවිතය, පොළොවයි අතින් ග්‍රහලෝකයි පමණක් නොවෙයි, හැම දෙයක්ම විග්‍රහ කර බැලුවහොත්, ඔබ අප හැම කෙනෙක්ම මෙබඳු ගමනක තමා යෙදී සිටින්නේ. අප, අප වටාත් කරකැවෙනවා. චිත් චිත් කෙනා වෙත වෙතම ගත්විට. තමන් කියන අක්‍ෂය වටා අප කරකැවෙනවා. ඒ මමත්වය. මමත්වය නමැති අක්‍ෂය වටා කරකැවෙනවා. අපට කරකැවෙන්න වෙත අක්‍ෂයක් නැහැ. ඒ නිසා හොඳට බලන්න අපේ කුඳු මහත් සියලුම කර්තව්‍යයන් කේන්ද්‍රගත වෙන්නේ 'මම' කියන අක්‍ෂයට. වෙත කොතැනකට වත් නොවෙයි. අපේ සියලුම අතීත මතකයන්, අතීතයේ අප කළ කී දෑ, අතීත අත්දැකීම් මේ සියල්ලම, 'මම' කියන අක්‍ෂයේ, මමත්වය කියන අක්‍ෂය වටා සිදුවුණු කරකැවීමක්. අතීතය මතක් කරනවිට, සමහර ස්මරණයන් සිදුවන විටදී කෙනෙකු සතුටට පත්වෙනවා, ප්‍රීතියට පත්වෙනවා. සමහර ස්මරණයන් වලදී කෙනෙකු අසහනයට පත්වෙනවා. මේ දෙයාකාර මතක ඔබ අප හැමදෙනා තුළම තිබෙනවා. අපට බලාපොරොත්තු තිබෙනවා අනාගතය පැත්තෙන්. ඒ බලාපොරොත්තුවත් හොඳට බැලුවහොත් මේ 'මම' කියන අක්‍ෂයෙන්



තමා මතු වී තිබෙන්නේ. මගේ බලාපොරොත්තු, මට අවශ්‍ය මොනවද? මා කෙබඳු අයෙකු විය යුතුද? මොනවද මා ලබාගත යුත්තේ? කොතැනටද මා යා යුත්තේ? මා ගියේ කොතැනටද ඒ අතීතය පැත්තෙන්. යා යුත්තේ කොතැනටද අනාගතය පැත්තෙන්. අපට වෙන වින්තනයක්, වෙන ජීවිතයක් නැත. කළාණා මිත්‍රවරුනි, ඔබ අප හැමදෙනාම කරකැවෙන්නේ මේ මමත්වය නමැති අක්‍ෂය වටා. මොනවා කළත් මොනවා කීවත් මොනවා සිතුවත් විශිෂ්ට පිට එකම එක සිතුවිල්ලක් වත් ඇති කරගන්න පුළුවන්ද? සිතුවිලි සියයක් දෙසියක් නොවෙයි එකම එක සිතුවිල්ලක් තනි සිතුවිල්ලක් ඇතිකරගන්න පුළුවන්ද මමත්වයෙන් පැන නොනගින. තමන් වටා කරකැවෙන්නේ නැති. තමන්ට සම්බන්ධයක් නැති. එකම එක අපේක්‍ෂාවක් වත් ඇති වෙනවද තමන්ට වාසියක් බලාපොරොත්තු නොවන. කොහෙන්වත් තමන් නැති තමන්ට වාසියක් ගැන අංශු මාත්‍රයකවත් නැඟීමක් නැති බලාපොරොත්තුවක්. අප හැම දෙනාගෙම සමස්ත ජීවිතයම කරකැවෙන්නේ මේ 'මම' කියන අක්‍ෂය වටේ. මේ මමත්වය. නමුත් මේ පොළොවේ එසේ වූ අක්‍ෂයක් පෙනෙන්න නැත. ආදර්ශ ලෝක ගෝලවල කුරක් මැදින් ගසා තිබුණද ඇත්තටම නැතැහේ. හොඳට බැලූවොත් නම් එහෙම එකක් සොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැත. මේ කුමක්ද? කාටද මෙය අවශ්‍ය? කවුද ඒ දුක වින්දේ? කවුද සැප වින්දේ? දැන් සැප විඳින්නේ කවුද? දැන් දුක විඳින්නේ කවුද? හෙට දුක විඳින්න යන්නේ කවුද? අනිද්දා සැපක් සොයාගෙන යන්නේ කවුද? මේ ලෙසට විපස්සනාවක් කර බැලුවහොත්, විමසා බැලුවහොත් නම් ඒ කාචවත් සොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැත.

කිසිදෙයක්. මමත්වය කියා දෙයක් සොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. වචනි අක්ෂයක් නැහැ. නමුත් සැබැවින්ම නැති වූවත් තිබෙන අක්ෂයකටත් වඩා ප්‍රබලව කරකැවෙනවා ඒ වටා. වෙන කරකැවෙන්න අක්ෂයක් නැහැ. ඒ නිසා මොනවා කළත් අප විය කරන්නේ මමත්වයෙන්. මොනවා කළත්. නම්බ කළත් මමත්වයෙන්. වියදම් කළත් මමත්වයෙන්. ඉතිරි කළත් මමත්වයෙන්. දන් දන්නත් මමත්වයෙන්. මුදල් නාස්ති කළත් මමත්වයෙන්. මසුරුකමින් වියදම් නොකර තබාගන්නත් මමත්වයෙන්. මොනවා කළත් මමත්වයෙන්. ඒ නිසා මමත්වය හරි ප්‍රබල දෙයක් ලෙසට යි දැනෙන්නේ. හරිම ප්‍රබලයි. විපමණ ප්‍රබල දෙයක් තවත් නැහැ. මමත්වය තරම් ප්‍රබල දෙයක්. නමුත් වචනි දෙයක් දකින්න නැහැ. භෞතිකව සොයාගන්න බැහැ කොහෙවත් මමත්වය කියා දෙයක්. අප මේ ලෙසට අන්‍යන්තර මමත්වයක් වටා කරකැවෙන ගමන්ම බාහිර දේවල් වටාත් කරකැවෙනවා. බාහිර පුද්ගලයන් වටා කරකැවෙනවා. හරියට පුංචි දුවෙක් පුතෙක් තමන්ගේ අම්මා තාත්තා වටා කරකැවෙනවා වගේ. වචනි ආරම්භයක් තමා මේ ජීවිතය. අප හැමදෙනාම අද සිටින තැනට මේ ජීවිතය ගෙන ආවේ විබඳු ආරම්භයකින්. අම්මා තාත්තා වටා කරකැවෙමින්. වෙන කරකැවෙන්න අපට දෙයක් තිබුණේ නැහැ පුංචි කාලේ අම්මා සහ තාත්තා හැර. චිතකොට අපේ ඉරත් හඳුන් දෙකම අම්මා තාත්තා කුඩා කාලයේ. දරුවෙකුට වෙන ඉරකුත් නැහැ. හඳකුත් නැහැ. ඊළඟට ටික ටික ලෝකය විශාල වෙන විට තව තව දේවල් වටා කරකැවෙනවා. අම්මා තාත්තා වටා පමණක් කරකැවී නවතින්නේ නැහැ. විය මදි. යහළුවන් වටා

කරකැවෙනවා. යෙහෙළියන් වටා, ඥාතීන්, මිත්‍රයන්, ගුරුවරුන්, මේ ලෙසට බලන්න විවිධ නම්වලින් විවිධ ඥාති සම්බන්ධතාවලින් නම් කළ පුද්ගලයන් කී දෙනෙකු වටා ඔබ අප මේ වන විට කරකැවී තිබෙනවාද. හරියට මේ පොළොව ඉර වටේ කරකැවෙනවා වගේ. අපට අවශ්‍ය වී පුද්ගලයන් සමඟ සිටින්න ලැබෙනවා නම්, කථා බහ කරන්න ලැබෙනවා නම්, ජීවත් වෙන්න ලැබෙනවා නම්, හිනාවෙන්න, අදහස් හුවමාරු කරගන්න ලැබෙනවා නම්, දුක සැප බෙදාගන්න ලැබෙනවා නම් අන්න සතුටුයි. එසේ බැර වෙන විට දුකයි. මෙය සරල කාරණයක්. මේ හැම කරකැවීමකදීම මේ දෙකම අත්දකිනවා අප. දුකයි සැපයි දෙකම. කිසිම කෙනෙකු නිසා අප දුක පමණක් විඳි නැහැ. අම්මා තාත්තාගෙන් පටන්ගෙන අද වන විට යම්තාක් පුද්ගලයන්ව අප ඇසුරු කර තිබෙනවා නම් යම්තාක් පුද්ගලයන්ව කේන්ද්‍ර කරගෙන අප වී අය වටා කරකැවෙමින් සිටියා නම් ඒ හැමදෙනා ආශ්‍රයෙන්ම දුක පමණක් කිසි කෙනෙකු විඳි නැහැ. දුකත් විඳි තිබෙනවා. ඒ වගේම සැපත් විඳි තිබෙනවා. සැප පමණක්ම විඳි නැහැ. කල්පනා කර බලන්න ඔබ කවුරුන් හෝ නිසා සියයට සියයක්ම සතුට පමණක්මද අත්දැක තිබෙන්නේ? ශුද්ධ වූ සතුටක්, සුපිච්ඡුරු වූ සතුටක්, අල්ප මාත්‍ර වූ දුකකට වත් ඉඩක් නැති සතුටක්, කඳුළු බිඳුවක් වත් ස්පර්ශය නොලද ආනන්දයක්, ප්‍රීතියක් සහ ප්‍රමෝදයක්ද අත්දැක තිබෙන්නේ? අති මහත් සතුටක් අත්දැක ඇති. නමුත් දුකත් අත්දැක තිබෙනවා. අසතුටත් අත්දැක තිබෙනවා. අඬලත් තිබෙනවා. හිනාවෙලත් තිබෙනවා. හරියට දහවල සහ රාත්‍රිය වගේ. ඒ දේවල් සමඟ සිටින්න ලැබෙන විට

සතුටුයි. ඒවාට පිටුපාන විට දුකයි. තමන්ට ඒ දේවල් පිටුපාන විටත් දුකයි. මේ දුක සහ සැප, සැප සහ දුක දෙක අතර කරකැවීමක තමා අප ජීවත් වෙන්නේ. ජීවිතය කියන්නේ මේ දෙක අතර සිදුවන කරකැවීමක්. හරියටම සියයට පණහක් සැප සියයට පණහක් දුක කියන්න බැහැ. එසේ කියන්න බැහැ. සමහර කාලවල රාත්‍රිය දිගයි. සමහර කාලවල දහවල දිගයි. එසේම සමහර අත්දැකීම්වලදී බොහොම දුරදිග යන සැප අප අත්දැක තිබෙනවා. සමහර අත්දැකීම්වලදී හෝ සිදුවීම්වලදී මාස ගණන් දුක් විඳ තිබෙනවා. පෘථිවියට කාලයක් පනවන්න පුළුවන් වුවාට එක දවසකට පැය විසිහතරයි. එයින් මේ අප වගේ මහ පොළව මැද හරියේ සමකය ආශ්‍රිතව සිටින අයට දහවල රාත්‍රිය අඩු වැඩි වශයෙන් සමානයි. පැය දොළහක් වගේ. එසේ පැනෙව්වට මේ ජීවිත කරකැවීමේදී එසේ වූ නීතියක් නැහැ. සමහරවිට අන්ධකාර රාත්‍රිය බොහෝ දිගයි. අවසානයක් නැති අවසරයක් නැති උදෑසනක් නැති කටුක නින්දා නොයන අඳුරු රෑය බෙහෙවින්ම දීර්ඝයි. සමහරවිට දහවල ඉතාම කෙටියි. කෙටි දහවල් සහ දිගු රාත්‍රී වැඩි වැඩියෙන් අද මනුෂ්‍යයා අත්දකිනවා. එලිය වූ කෙටි දහවල්. දිවා කාලය කෙටියි. අඳුරු රාත්‍රීන් දීර්ඝයි. මේ තමා වර්තමාන මනුෂ්‍යයාගේ කතාන්දරය. ලෝකයේ කොතැනක මනුෂ්‍යයෙකුට කටා කළත් ලෝකයේ කොතැන මනුෂ්‍යයෙකු තමන් ගැන ආත්ම ප්‍රකාශයක් කළත් මේ සිද්ධාන්තය තමා ඔප්පු කරන්නේ. දහවල කෙටියි රාත්‍රිය දිගයි. අන්ධකාරය වැඩියි ආලෝකය අඩුයි. නමුත් කරකැවෙනවා. කොපමණ මේ කරකැවීමට අප හුරුවී ද කියනවා නම් දැන් නවත්තගන්න බැරි

තරමට කරකැවීමේ හැදිලි. ඒ නිසා අපට බැහැ දැන් යමක් වටා කරකැවෙන්නේ නැතිව සිටින්න.

පුද්ගලයන් වටා පමණක් නොවෙයි අප කොපමණ දේවල් වටා කරකැවෙනවාද. මේ සියල්ල පෘථිවියට ලැබෙන්නේ සූර්යයාගෙන්. ආලෝකය පමණක් නොවෙයි. උණුසුම පමණක් නොවෙයි සුළඟ පවා. සුළඟ ඇතිවන්නේ, වැස්ස ඇතිවන්නේ, වළාකුළු ඇතිවන්නේ, නියඟ ඇතිවන්නේ, ජල ගැලීම් ඇතිවන්නේ, ගහ කොළ වැඩෙන්නේ, මල් පිපෙන්නේ, ගෙඩි හැදෙන්නේ, අල බහින්නේ මේ හැම දෙයක්ම සූර්යයා නිසා. ඒ නිසා පෘථිවියට වෙන පිහිටක් නැහැ සූර්යයා හැර. වෙන සරණක් පෘථිවියට නැහැ ඉර හැර. සියල්ලම සූර්යයායි. දවසක පෘථිවියට, කිසියම් දිනෙක මේ පෘථිවියට සූර්යයා අහිමි වුවහොත්, කුමක්ද වෙන්නේ? ශීත මරණයක්. නිකම්ම මරණයක් නොවෙයි. සිතාගන්න බැරි තරම් දරාගන්නට බැරි තරම් ශීත මරණයක්. සීතල මරණයක්. මරණය කොහොමත් සීතලයි. නමුත් සූර්යයා නැති වුවහොත් මේ පෘථිවිය උෂ්ණත්ව මානයකින් මහින්හට බැරි තරම් පහළ සීතල මරණයකට පත්වෙනවා. මේ මුළු පෘථිවියම. අපත් ඇතුළුව. කළුකාණ මිත්‍රවරුන්, එසේ සූර්යයා නැති වීමේදී විනාශයක් වෙන කතාන්දරය අප අහලත් තිබෙනවා. ප්‍රබන්ධවලින් කියවලත් ඇති. ඒ ටික පැත්තකින් තැබුවත් ඒවා තවම වී නැහැනෙ. ඒ නොවුණු කතාන්දර පසෙකින් තබා අපට වී තිබෙන දෙය ගැන බැලුවහොත් ඊට වඩා සීතල මරණ අප දහස් ගණනක් මේ ජීවිතයේ අත්දැකතිබෙනවා මේ කරකැවීම නිසා. පෘථිවියට සියල්ලම දෙන්නේ සූර්යයා. ඉටු දෙවියා. වෙන දෙවි කෙනෙක් පෘථිවියට

නැහැර භෞතික වශයෙන්. මානසික ආධ්‍යාත්මික පැත්තෙන් සිටියා හෝ නොසිටියා හෝ භෞතික වශයෙන් වෙන ඉටු දෙවියෙක් නැහැර පෘථිවියට සියල්ල දෙන. මේ සියල්ලම ලැබෙන්නේ අහවල් කෙනෙක් ගෙන්ය කියන සිතුවිල්ල කෙනෙකු තමන්ගේ සිතේ ඇතිකරගත්තාද මගේ සැප මට දෙන්නේ අහවල් කෙනා. අහවල් කෙනා තමා මගේ සතුට. ඒ සිතුවිල්ල ඇති වුණාද විය ඇතිවුණා සැනින්ම අප කකුණක් හදාගන්නවා. ඒ සිතුවිල්ල අපව කරකවනවා ඒ පුද්ගලයා වටා කවුරුන් හෝ. අපේ හැම සතුටක්ම එතන තිබෙන්නේ හැම සැපක්ම එතන තිබෙන්නේ වෙන ලෝකයක් නැහැර. වෙන ඉටු දෙවියෙක් නැහැර. මෙබඳු මානසික මට්ටමකට ඔබ අප හැමදෙනාම එනවා අර සිතුවිල්ලත් සමඟ. ඉන්පසුව හැම සිතුවිල්ලක්ම ඒ පුද්ගලයාට සම්බන්ධයි. පුද්ගලයෙකුම වෙන්න අවශ්‍ය නැහැර. කුමක් හෝ දෙයක් ගැන වුවත් තනතුරක් වියහැකියි. තත්ත්වයක් ගැන, වාහනයක්, රැකියාව, නිවස මේ ඕනෑම දෙයක් ගත්විට ඒ තමා මගේ ලෝකය කියා සිතුවහොත් ඒ තමා මගේ ලෝකය. අහවල් කෙනා තමා මගේ ලෝකය. රස්සාව තමා මගේ ලෝකය. වාහනය තමා මගේ ලෝකය. මගේ තනතුර තමා මගේ ලෝකය. වත්කම් තමා මගේ ලෝකය. මේ ලෙසට අප හැමදෙනාටම පෞද්ගලික වූ අපම හදාගත්ත ඉෂ්ඨ දේවතාවුන් වහන්සේලා රාශියක් සිටිනවා. එක්කෙනෙකු දෙන්නෙකු නොවෙයි. එසේ බැලූවිට තිස්තුන් කෝටියක් බොහොම පොඩි ගාණක්. මගේ ලෝකය මේ අහවල් කෙනා තමා මගේ ලෝකය. අහවල් දෙය තමා මගේ ලෝකය. මේ දෙය නැතුව මට සිටින්න බැහැර. මේ කෙනා නැතුව මට සිටින්න බැහැර. මේ සිතුවිල්ල අපව කකුණ ගත කරනවා

ඒ දෙය වටා. කරකැවෙනවා ඒ කෙනා වටා. අපට ඉන්පසු වෙන ලෝකයක් නැහැ. වෙන ජීවිතයක් නැහැ.

කිසියම් කාලයක් මෙලෙස කරකැවී කරකැවී සිටිනවා. ඒ ආකර්ෂණය තිබෙනතුරු කරකැවෙනවා. සමහරවිට දවසක් වෙන්හ පුළුවන්. මාසයක්, අවුරුද්දක්, අවුරුදු පහක්, දහයක්. ටික ටික ඒ ආකර්ෂණය අඩුවෙව් යනවා. ස්වභාවිකව ඒ ආකර්ෂණය අඩුවී ගියවිට ලොකු ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නමුත් ආකර්ෂණය තිබෙද්දී ඕනෑකම තිබෙද්දී සියල්ල මට ලැබෙන්නේ එතනින් කියන ඒ හැඟීම තිබෙද්දී ඒ දෙය නැති වුවහොත් ඒ කෙනා නැති වුවහොත් තමන්ට අර සීතල මරණයක් තමා මානසිකව අත්දකින්නට වෙන්නේ. භෞතිකව නොවුනත් මානසිකව කෙනෙකු සීතල මරණයකට ගොදුරුවනවා. බොහොම සීතල සිතාගන්න බැරි තරම් සීතල මරණයකට. මෙබඳු සීතල මරණ අප හැමදෙනාම සිය දහස් වාරයක් මේ ජීවිතය ඇතුළේ අත්දැක තිබෙනවා. හැම කෙනෙකු සමඟම හැම දෙයක් සමඟම. ඒ ගමනෙදී අපට වසන්තය මුණ ගැනුනා. ගිම්හානය පසු කළා. වසන්තය මල් පිපෙන අවදිය. ගිම්හානයට එනවිට ඒ මල් පරවෙන කාලය. ගෙඩි හැදිලා ඉදෙන කාලය. ලාබ ලැබෙන කාලය. අස්වැන්න නෙලාගන්න කාලය. ඉන්පසු හේමන්තයට එනවා. ගහ කොළ තමන්ගේ කොළ හලා සීතල නිද්‍රාවකට සුදානම් වන කාලය. හැවත අලුතෙන් දළු දමන්නේ නැහැ. අලුතෙන් ගෙඩි හැදෙන්නේ නැහැ. මල් පිපෙන්නේ නැහැ. අලුත් බලාපොරොත්තුවක් හදාගන්න බැහැ. තිබෙන ඒවත් අතහරින්න වෙන කාලවලට එනවා. හේමන්තය. ඊළඟට වස්සානය. කිසිදෙයක් නැහැ. තනිකර

සිතල. භෞතික ලෝකයේ තිබෙන මේ සෘතු හතර මානසික වශයෙනුත් එක් එක් පුද්ගලයා වෙත වෙනම අත්දැකිනවා. විවිධ දේවල් සමඟ. එක් පුද්ගලයෙකු වසන්තයේ සිටින කාලයේදී තවත් කෙනෙකු සමහරවිට හේමන්තයේ සිටිනවා වියහැකියි. එදාම එතනදීම. වෙන ලෝකයක නොවෙයි වෙන කාලයකත් නොවෙයි. එකම තැන එකම මොහොතේ කෙනෙකු කුරුල්ලන්ගේ ගීත අසමින් පිපුණු මල්වල ලස්සන බලමින් වසන්තයේ වමන්කාරය අත්දැකින විට එතන ඒ මොහොතේම තවත් කෙනෙකු දරාගන්න බැරි සිතල අත්දැකීමින් වස්සානයේ පීඩාව විඳිනවා වෙන්හත් පුළුවන්.

අප සිටින්නේ කොතැනද අප මේ කරකැවෙන්නේ කුමක් වටාද මේ ගැන කිසියම් දැනුවත් භාවයක් කිසියම් සවිඤ්ඤාඡාක බවක් සිහි නුවණක් ඇතිකරගන්න අවශ්‍යයි. එසේ නැතිනම් කළුකෘත මිත්‍රවරුනි, පෘථිවිය තමන් හුමණය වෙන අක්ෂය හෝ පරිභ්‍රමණය වෙන සූර්යයා වෙනස් නොකළාට අප මේවා වෙනස් කරමින් අලුත් අලුත් කක්ෂ වටා අලුත් අලුත් පුද්ගලයන් වටා කරකැවෙමින් විඳිනවා පරණ එකම දුක. එහි වෙනසක් නැහැ. විඳින්නේ එකම පරණ දුක. නමුත් අලුත් ඇඳුම්වලින් අලුත් විලාසිතාවලින් අලුත් ආභරණවලින් අලුත් හැඩතලවලින් වර්ණ රටාවලින්. දුක කවදාවත් අලුත් නැහැ. දුක තමා මේ ලෝකයේ තිබෙන ඉපැරණිම දෙය. දුකකට කවදාවත් අලුත් වෙන්න බැහැ. අලුත් කියන ස්වභාවයයි දුකයි එකට යන දේවල් නොවෙයි. කිසි කෙනෙකුට නැවුම් කරන්නේ නැහැ, තරුණ කරන්නේ නැහැ දුක, කිසිම කෙනෙක්ව. දුක හැමවිටම පුද්ගලයාව මහල් කරනවා. ඒ හිසා දුකකින් සිටින කෙනෙක් මහල් කෙනෙක්. ඒ මහල්බව



මුහුණින් පෙනෙනවා වයස කීය වූවත්. භෞතික වයස නොවෙයි. භෞතික වයස අවුරුදු පහළොව, විස්ස, තිහ වෙන්හ පුළුවන්. භෞතික වශයෙන් කෙනෙකු මේ ඉර වටේ දහවරක්, පහලොස් වරක්, විසි වරක් පමණක් වෙන්හ පුළුවන් කරකැවී තිබෙන්නේ නමුත් මානසික වශයෙන් අවුරුදු සියයක්, දෙසියක් සිටිය කෙනෙකුගේ මහළු බව, වියපත් බව, වැහැරුණු බව ඒ දුක් විඳින මුහුණේ සටහන් වී තිබෙනවා. දුක සැම විටම පුද්ගලයා මහළු කරනවා. දුකකට බැහැ කිසිකෙනෙකුට නැවුම් කෙනෙකු කරන්නට. තරුණ කරන්නට බැහැ දුකකට. නවයොවුන් තරුණ වියේ සිටින කෙනෙකු මහළු වෙන්නට තවත් වට තිහ හතලිහක් විස්සක් තිහක් ඉර වටේ කරකැවෙන්න අවශ්‍යයි. එපමණ කාලයක් යනවා. නමුත් දුකක් වටේ එක රවුමක් කරකැවුණුවිට එයට වඩා මහළු වනවා. එයට වඩා වැහැරෙනවා. එයට වඩා දුර්වල වෙනවා. කිසිවක් කරකියා ගන්න බැරි තැනකට දුක අපව අරගෙන එනවා. පුද්ගලයාව ඔත්පල කරනවා. ආධාරක කරනවා. අධිබගාන කරනවා. ප්‍රශ්නය දුක මුණ නොගැසී මේ රවුමේ අපට කරකැවෙන්න පුළුවන් කියා අප සිතනවා. දුක සොයාගෙන නොවෙයි කවුරුත් රවුම් ගහන්නේ. නමුත් කොතැනින් පටන් ගෙන මේ රවුමේ ගියද මේ සෘතු මුණ ගැහෙනවා. මග හැර යන්න බැහැ.

එමහිසා කළුසාණ මිත්‍රවරුන්, මේ අලුත් අවුරුද්දක් ලැබුවායි කියා අප සිතමින් සතුටු වෙන මේ ජනවාරි මාසයේ මේ අලුත්ම අලුත් අවුරුද්දේ පළමුවෙනි පසලොස්වක පොහොය දවසේ භාවනාව සඳහා පැමිණ සිටින මේ මොහොතේ මඳක්

විපරම් කර බැලීම වටිනවා කෙසේද දැකක් මුණ නොගැසී ජීවත්වන්නේ කියා. පහුගිය අවුරුද්දේ තුන්සිය හැටපස් දවස් පුරාම අඩු වැඩි වශයෙන් අපට දැක මුණ ගැසුනා. සමහරවිට එක දවසක් වත් සොයාගන්න අමාරු වෙයි දැක මුණ නොගැසුණු. බලාපොරොත්තුව මේ අලුත් අවුරුද්දෙන් දැකත් සමගම ජීවත් වෙන්නද? නැතිද? එයට වෙනස් ගමනක් යන අදහසක්. ඇතියි කියා සිතෙන්නේ නැද්ද? 'මම' නමැති අක්ෂය වටේම කරකැවෙමින් අහවල් දෙය අහවල් කෙනා නැතුව බැහැ කියමින් ඒ බාහිර කක්ෂ වටාත් පරිභ්‍රමණය වෙමින් තිඹිරිගෙයි සිට සුසානය තෙක් උපතේ සිට මරණය තෙක් ජීවත් වීම. එයටද ජීවිතය කියන්නේ? නැතිද එයින් පිට වෙනත් ක්‍රමයක් ජීවත් වෙන්න? ඒ මමත්වය නමැති කේන්ද්‍රයේ, උල්පතේ, එතනම ජීවත්වන්න අවශ්‍යයද? අපට සාමාන්‍යයෙන් දැනෙන්නේ මමත්වය බොහොම ප්‍රබල දෙයක් වගේ. ඒ නිසා හයියෙන් කෑ ගහන, පුංචි දෙයටත් ගහගන්න, තමන්ගේ මතය වෙනස් කරන්නේ නැති, අන් හැමදෙනාම තමන්ගේ මතයම පිළිගන්න අවශ්‍යයයි කියා සිතන, එබඳු පුද්ගලයන්ව අන් අයට පෙනෙන්නේ බොහොම හැඩි දැඩි වර්ත ලෙසට. ප්‍රබල වර්ත ලෙසට. කියනවා ලොකු මමත්වයක් තිබෙනවා. හරි ප්‍රබල මමත්වයක් තිබෙනවා. මේ මමත්වය බොහොම ශක්තිමත් දෙයක් ලෙසටයි අප සිතාගෙන සිටින්නේ. නමුත් කළුෂාණ මිත්‍රවරුන්, ඇත්ත විය නොවෙයි. මමත්වය යනු එබඳු සවි ශක්තිමත් හයිහත්තිය තිබෙන පදනමක් නොවෙයි. ඒ උඩ කෙනෙකුට කරනම් ගහන්න බැහැ. කරනම් ගහන්න හදනවා අප මමත්වයෙන් නමුත් ඇදගෙන වැටෙනවා. මමත්වයෙන් කරනම් ගහන්න හදන

හැමදෙනාම ඇදගෙන වැටෙනවා. මමත්වය යනු මඩ ගොහොරුවක්. මෙය ගිලා බහින දෙයක්. ස්ථිර දයක් නොවෙයි. ශක්තිමත් දෙයක් නොවෙයි. ස්ථාවර දෙයක් නොවෙයි. එසේ ස්ථාවර වූ මමත්වයක් හදාගන්න බැහැ අප කානටවත්. කානටවත් හදලා දෙන්නත් බැහැ ස්ථාවර වූ සවි ශක්තිමත් මමත්වයක්. ලෝකයේ තිබෙන අතිශයින්ම දුර්වලම දෙයයි මමත්වය. කොපමණ දුර්වලද කියනවා නම් බුදු දහම කියනවා එවැනි යමක් සැබැවින්ම නැහැ කියා. එවැනි දෙයක් නැහැ. නැති දෙයක් කෙසේද ශක්තිමත් වෙන්නේ. නැති දෙයක් කෙසේද ප්‍රබල වෙන්නේ. නමුත් අපට දැනෙනවා හරි ප්‍රබල මමත්වයක්. හරි අමාරුයි අතහරින්න. තමන්ගේ අදහසක් අතහරින්න අමාරුයි. තමන්ගේ මතයක් අතහරින්න අමාරුයි. මට අවශ්‍ය අකාරය මෙසේයි මා කැමති අකාරය මෙසේයි. මගේ හැටි මෙසේයි. මේ සිතුවිලිවලට අනු වුවහොත් ඒ සිතුවිලි තමා ඇත්ත, වෙන ඇත්තක් නැහැ. මමත්වය තමා එකම අක්ෂය ඒ සිතුවිලිවලට අනුවුවහොත්. වෙන කරකැවෙන්න අක්ෂයක් නැහැ.

පෘථිවිය තමන් වටේ කරකැවෙනවා කිව්වට ඇත්ත එය නොවෙයිනේ. හොඳට බැලුවොත් තමන් වටේ කරකැවෙනවා කියන්න බැහැ ඔය කරකැවෙන එකට. අප එකතැන සිටගෙන රවුමක් කරකැවෙන්න පුළුවන්නේ. මවා ගන්න එක තැන සිටගෙන රවුමක් කරකැවෙනවා හෙමිහිට. දැන් එය තමන් වටා කරකැවුණා කියන්න පුළුවන්ද? එය බොරුවක්. තමන් වටා කරකැවෙන්න පුරුදු වෙන්න. මමත්වය වටා නොවෙයි තමන් වටා කරකැවෙන්න. තමන් වටා කරකැවෙන්න නම් තමන්ගෙන් ච්ඡිද්‍රයට එන්න

අවශ්‍යයි. තමන්ගෙන් චිලියට පැමිණි කෙනෙකුට පමණයි තමන් වටේ කරකැවී බලන්න පුළුවන්. ඒ නිසා තමන්ගේ කියන සිතුවිලිවලින් චිලියට එන්න. තමන්ගේ කියන අදහස්වලින් චිලියට එන්න. තමන්ගේ කියා අයිති කරගෙන තිබෙන හැඟීම්වලින් චිලියට එන්න. ඒ චිලියට එන ක්‍රමවේදයටයි භාවනාව කියන්නේ. භාවනාවෙන් කරන්නේ පුද්ගලයාව මමත්වය නමැති අක්‍ෂයෙන් චිලියට ගෙනෙනවා. ඒ වටා කරකැවෙන්න දෙන්නේ නැහැ. විශින් චිලියට ගෙනෙනවා. චිලියට ඇවිත් බලනවා මෙයා කවුද? එවිට සිතිය නැතිනම් භාවනාව අපව බාහිර පුද්ගලයෙකු බවට පත්කරනවා. මමත්වයේ අක්‍ෂගත වූ කෙනා නොවෙයි පිටස්තර කෙනෙකු බවට පත්කරනවා. පිටස්තර කෙනෙකුට පමණයි අප වටා කරකැවී වටේම තොරතුරු දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. සතර සතිපට්ඨානය කියන්නේ එයටයි.

සතර සතිපට්ඨානය අපට ඇරයුම් කරනවා චිලියට ඇවිත් බලන්න තමන් දෙසම. තමන් කායිකව කරන්නේ කුමක්ද? සිටින්නේ කුමන ඉරියව්වේද? ඒ සිටින ඉරියව්වත් සමඟ අත්දකින්නේ මොනවාද? මානසිකව කරන්නේ මොනවාද? මානසිකව අත්දකින්නේ මොනවාද? එසේ බලන්න. තමන් දෙස බාහිර කෙනෙකුගේ ඇතින් බලන්න පුරුදුවන්න. මමත්වයේ ඇතින් අප බැලුවා ඇති. හැම දෙයක් දෙසම මෙතෙක් බැලුවේ මමත්වයේ ඇතින්. මගේ ඇතින්. මට අවශ්‍යයි කියන ඇතින්. මට එපා කියන ඇතින්. මට අවශ්‍යයි කියන ඇතින් බැලුවත් මට එපා කියන ඇතින් බැලුවත් පෙනෙන්නේ නැහැ ඇත්ත. පෙනෙන්නේ පැත්තක්. අවශ්‍යයි කියන ඇතින් බැලුවොත් පෙනෙන්නේ

ලස්සන. එපා කියන ඇතින් බැලුවොත් පෙනෙන්නේ අවලස්සන. ඇත්ත නොවෙයි. මට අවශ්‍යයද? මට එපාද? මොහොතකට ඒ අවශ්‍යයකමයි එපාකමයි පසෙකින් තබා තිබෙන දෙයදෙස බලන්න. සිදුවන දෙයදෙස බලන්න. ඇහෙනවා කුරුල්ලෙක් හාද කරනවා. එය මට අහන්න අවශ්‍යයද? එපාද? ඒ ඕනෑද වීපාද කියන සිතුවිලිවලට පහ පොවන්නේ නැතුව ඒ සිතුවිලිවලට අසු නොවී මමත්වයේ සිරකරුවෙකු නොවී අහගෙන ඉන්න ඇත්තටම කුමක්ද ඇහෙන්නේ. අවධානයෙන් සිටින්න සැබවින්ම දැනෙන්නේ කුමක්ද සැබවින්ම පෙනෙන්නේ කුමක්ද?

ඇස් දෙකට පෙනෙන දෙය කෙරෙහි සම්පූර්ණයෙන්ම සාවධාන වෙන්න. සිතෙන්නේ කුමක්ද ඒ සිතීම කෙරෙහි පරිපූර්ණ අවධානය. කුමක් සිතන්න අවශ්‍යයද එපාද මා කැමතිද අකමැතිද තිබිය යුතුද නොතිබිය යුතුද හරිද වැරදිද ලස්සනද කැතද ඒ මමත්වයේ උල්පතින් පැන නගින සිතුවිලිවලට හසුනොවී ඒ කණ්ණාඩි පැලඳ නොගෙන මේ මොහොතෙහි සැබවින්ම සිදුවන දෙය සිදුවන ආකාරයෙන්ම දැනගන්න. කුමක් සිදුවුවත් එය ශ්‍රවණයක් විය හැකියි. එය රූපයක්. ඇසට පෙනීමක්. ශරීරයට දැනීමක්. නැතිනම් මතක් වීමක්. ඒ මොහොතෙහි කෙනෙකුට වැටහෙනවා තමන් චිතන නැතිබව. ඇහෙනවා නමුත් තමන් ඒ ඇතීම තුළ නොවෙයි සිටින්නේ. “මටයි ඇහුනේ මමයි අහන්නේ ඒ ඇහුණු දෙය තමා මගේ ලෝකය. මටයි පෙනෙන්නේ ඒ පෙනෙන දෙය තමා මගේ ලෝකය. ඒ දෙය නැතිව මට සිටින්න බැහැ”. මෙබඳු සිතුවිලි උපදින්නේ නැති බව වැටහෙයි. ඒ සිතුවිලි කෙනෙකුට උපදවා ගන්න පුළුවන්. නමුත් සම්පූර්ණ සිතියෙන්

අවධානයෙන් සිටින විට වර්තමාන අත්දැකීම සමඟ මමත්වයෙන් තොරව ඒ මමත්වයේ කණ්ණාඩිය ගැලවූ විට කෙනෙකු පත්වෙනවා බාහිර පුද්ගලයෙකු බවට. අත්දැකීම්වලින් බාහිරව ජීවත් වෙන්නේ. අත්දැකීමක් ඇතුළේ නොවෙයි සිටින්නේ. ශ්‍රවණය තුළ නොවෙයි ජීවත් වෙන්නේ. පෙනීම තුළ නොවෙයි. දැනීම තුළ නොවෙයි. මතක තුළ නොවෙයි. ඒ කිසිදෙයක් වටා කරකැවෙන්නේ නැහැ. ඒ කිසිම දෙයකට ආකර්ෂණය වීමකුත් නැහැ. ආකර්ෂණය දෙසත් ඒ ලෙසට ම බලන්න පුළුවන්. ආකර්ෂණයක් ඇති වෙනවා නම් කිසියම් දෙයකට ඒ ආකර්ෂණයට ආකර්ෂණය නොවී ආකර්ෂණයවීම දෙස බලාගෙන සිටින්න. එයට ආකර්ෂණය වෙන බව දැනගෙන සිටින්න. එසේම විකර්ෂණයක් සිදුවෙනවා නම් කිසියම් දෙයකින් පලායන්න සිතෙනවා නම් කිසියම් දෙයකට පිටුපාන්න සිතෙනවා නම් ඒ විකර්ෂණය දෙසත් බලාගෙන සිටින්න විකර්ෂණයට නොගැටී.

මේ තමා සතිපට්ඨානය. මේ තමා විපස්සනාව. ඒ මොහොතේ තමන් වටා කරකැවෙන්නේ නැති, අනුන් වටා කරකැවෙන්නේ නැති කිසිම කක්ෂයක භ්‍රමණය නොවන ඒ නිසාම දුක නොවීඳන අත්දැකීමක්, මොහොතකට හෝ කෙනෙකුට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න පුළුවන්. චක්‍රයක් නැහැ. චක්‍රයක් නැති තැනක කරකැවීමක් නැහැ. කරකැවෙන්න දෙයකුත් නැහැ. කරකැවෙන කෙනෙකුත් නැහැ. විඳින දුකකුත් නැහැ. දුකක් නැතිනම් මහළු වීමකුත් නැහැ. කිසියම් දෙයක් තමන්ගේ ලෝකය කරගත්තොත් ඒ දෙය අභිමිචන විට මිය යන්නට සිදු වෙනවා. සීතල මරණයක් හිමි වෙන්නේ. මගේ ජීවිතය ආලෝකමත් කරන්නේ අභවල් කෙනා හෝ

අහවල් දෙය කියා සිතමින් කෙනෙකු ජීවත් වෙනවද ඒ දෙය තිබෙනතුරු හොඳයි, නැති වුණු ගමන්ම ජීවිතය අඳුරු වෙනවා. නැති වුණු සැනින්ම අත්දකින්න වෙන්නේ සිතල මරණයක්. නමුත් විධඳු අදහසක් නැතිනම් විධඳු සිතුවිල්ලක් ඇතිකර ගත්තේ නැතිනම් මරණයක් නැහැ. දුකක් නැති තැනක මහළු වීමක් නැහැ. නැතිවෙන දේවල් අහිමි වෙන දේවල් අයිතිකරගත්තේ නැතිනම් මරණයක් නැහැ. මහළු වීමක් සහ මරණයක් නැතිතැනක අලුත් චක්‍රත් නැහැ. අලුතෙන් රවුමක් නැවත පටන්ගන්නේ නැහැ මුල සිට කරකැවෙන්න. ඒ සියල්ලෙන්ම හිදුනස්. ඒ හිදුනස කෙනෙකුට පරිපූර්ණ වශයෙන්ම මෙතන මේ මොහොතේ අත්දකින්න පුළුවන්. කළුකෘණ මිත්‍රවරුනි, මේ අලුත් අවුරුද්දේ විධඳු වූ අලුත් ගමනක් යන්නට අධීෂ්ඨාන කරගන්න. දුක මුණ නොගැසෙන ගමනක්. දුකෙන් කෙළවර නොවන ගමනක්. තවදුරටත් ඉඩ දෙන්නට වීපා ඔබව මහළු කරන්නට දුකට. තවදුරටත් ඉඩ දෙන්න වීපා ඔබට අයිත් නැති දේවල් සැබැවින්ම ඔබට ආත්මීය වශයෙන් පාලනය කළ නොහැකි දේවල් පාලනය කරන්න පුළුවන් කියා සිතා රැවටී ඔබව මරා දමන්නට. ඒ හැම මරණයක්ම අවසානයක් නොවෙයි අලුත් රවුමක ආරම්භයක්. අලුත් ජීර්ෂ රවුමක ආරම්භයක්. මරණය අවසානය නොවෙයි. මේ සියල්ලම අවසාන කරන්න පුළුවන් මහළු වීම, මරණය සහ ආරම්භය. මේ සියල්ලම හිමාකරන්නට පුළුවන් අප, අපගැනම සිහියෙන් සිටියොත්. පුහුණු වෙන්න තමන් ගැන සිහියෙන් සිටින්න. තමන් පිළිබඳව පරිපූර්ණ වශයෙන්ම සිහියෙන් සිටින්න. මමත්වය මතු වෙන හැටි දකින්න. විය අතහරින්න. වියන් වලියට ඇවිත් මමත්වයෙන් තොරව

සිතන්න. මමත්වයෙන් තොරව කථා කරන්න. මමත්වයෙන් තොරව ක්‍රියා කරන්න සහ මමත්වයෙන් තොරව ජීවත් වෙන්න පුළුවන් බව, හැකි බව, වටහා ගන්න. සමාජයක සිටින්න පුළුවන් සහයෝගයෙන්, අනෝන්‍ය උපකාරයෙන් ඔවුනොවුන්ගේ දුක සැප බලමිනි. යුතුකම් සහ වගකීම් ඉටුකරමින් සමාජ ජීවිතයක් ගතකරන්න පුළුවන්, තව කාගෙවත් අයිතිකරුවෙකු නොවී. තව කාගෙවත් දේපොළක් බවටත් පත්නොවී. දුක තිබෙන්නේ චිතනයි මරණය තිබෙන්නේ චිතනයි මහළු වීම තිබෙන්නේ චිතනයි. යළි ඉපදීම තිබෙන්නේ චිතනයි.

අපට තිබෙනවා තෝරාගැනීමක්. මේ අලුත් අවුරුද්දේ පළමුවෙනි පසළොස්වක පොහොය දවසේ විවාහ වෙන්න ඒ අලුත් මානසට. තෝරා ගැනීමක් තිබෙනවා. අවශ්‍ය නම් තව කාගේ හෝ අයිතිකරුවෙකු වෙන්න පුළුවන්. මනුෂ්‍යයෙකුගේ, සතෙකුගේ, පුසෙකුගේ, බල්ලෙකුගේ, යකඩගොඩක කුමක් හෝ දෙයක අයිතිකාරයෙකු වෙන්නත් පුළුවන්. එසේ නැතිනම් තව කාගේ හෝ දේපොළක් බවට තමන්ට පත්වෙන්නත් පුළුවන්. 'මම' අභවල් කෙනාගේ - අභවල් කෙනා 'මගේ' ඔය දෙපැත්තෙන්ම පුළුවන්. ඒ තෝරාගැනීම් දෙක. තුන්වෙනි තෝරා ගැනීම තමා අයිතිකරුවෙකුත් නොවී එමෙන්ම දේපොළක් බවටත් පත්නොවී කෙසේද යුතුකම් සහ වගකීම් ඉටුකරන්නේ කරුණාවෙන් සහ මෙෙහියෙන්. තමනුත් දුක් විඳින්නේ නැතුව අනුන්ටත් දුක් දෙන්නේ නැතිව. එය බොහොම ලස්සන ගමනක්. බොහෝම ලස්සන ගමනක් අප කාටත් යන්න පුළුවන් ගමනක්. තමනුත් දුක් විඳින්නේ නැතිව අනුන්ටත් දුකක් දෙන්නේ නැතිව කෙසේද ජීවත් වෙන්නේ.



කෙසේද කළ යුතු දෙය කරන්නේ. යුතුකම් කෙසේද ඉටු කරන්නේ. වගකීම් කෙසේද සම්පූර්ණ කරන්නේ. මා තව කාගෙවත් දේපොළක් බවට පත්නොවී තව කවුරු හෝ මගේ දේපොළක් බවටත් පත් කර නොගෙන මා, 'මම' වටේ කරකැවෙන්නේත් නැතුව මා අනුන් වටේ කරකැවෙන්නේත් නැතුව අනුන්ට මා වටේ කරකැවෙන්න කියන්නේත් නැතිව බැරද ජීවත් වෙන්න. එය අභියෝගයක්. නමුත් බොහොම සුන්දර අභියෝගයක්. දහම අපට යොමු කරන්නේ ඒ අභියෝගය. ඒ අභියෝගයට මුහුණ දෙන්නයි භාවනාව අපව සුදානම් කරන්නේ.

කළහාණ මිත්‍රවරැනි, මේ පෘථිවියට බැහැර අපව විබඳු ලස්සන ගමනක එක්ක යන්න. මේ විශ්වයේ කොහේ රැගෙන ගියත් ඒවා බොහොම පරණ තැන්. හැම අවුරුද්දකම ගිය තැන්. නමුත් මේ දහම අපව රැගෙන යන්නේ කවදාවත් නොගිය තැනකට. පෘථිවිය අපව රැගෙන යන හැම තැනකින්ම නැවත අප සිටිය තැනට එක්ක එනවා. ඒ කිසි තැනක නවත්වන්නේ නැහැ. සිටිය තැනට නැවත රැගෙන එනවා. සිටිය දුකටම, පරණ දුකටම. නමුත් දහම අපව නැවත නොඑන ගමනකටයි රැගෙන යන්නේ. නැවත නොඑන ගමනක්. හැම ගමනක්ම නැවත එන ගමනක්. අප නොදන්නාකමටයි කියන්නේ මරණය නැවත නොඑන ගමනක් කියා. කෙනෙකු නැවත නොඑන ගමනක් ගියා කියනවා මැරැණහම. එය අත්තක් නොවෙයි. එය අමුලික බොරුවක්. සිතියට පමණයි පුළුවන් නැවත දුක කරා නොඑන ගමනකට මුල පුරන්න. නැවත දුක කරා නොඑන ගමනකට. නැවත මහළු වීම කරා නොඑන ගමනකට. නැවත මරණය කරා නොඑන ගමනකට. අන්න විබඳු

ගමනකට පළමුවෙහි පියවර තබන්න. අප පළමුවෙහි පියවර තැබුවහොත් දහම දෙවෙහි පියවර තබනවා. ඒ තමා දහමෙහි ගුණය ඕපහයිකෝ. දහමේ ගුණවලින් එක ගුණයක් ඕපහයිකෝ දහම පළමුවෙහි පියවර තබන්නේ නැතැ අප ප්‍රථම පියවර තැබිය යුතුයි. දෙවෙහි පියවර අප වෙනුවෙන් දහම තබනවා. ඒ විශ්වාසය ඇතිකරගන්න දහම කෙරෙහි. කවුරුවත් ගැන නොවෙයි. දහම කෙරෙහි ඒ විශ්වාසය ඇතිකරගන්න. කළාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු වූ අපූර්වතම ආධ්‍යාත්මික ගමනකට මේ අවුරුද්දේ මුලපුරමුයි කියන ඒ ලස්සන අධිෂ්ඨානය අපේ හදවත් තුළ ගැඹුරින්ම ඇතිකරගනිමින් මේ පෝදා පෙරවරු වැඩසටහන අවසාන කරමු.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

**උදූසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න හා පැහැදිලි කිරීම්**

අපේ හාමුදුරුවන්වහන්ස, 2016 දුරතු මාසයේ පසළොස්වක පොහොය දවසේ භාවනා පුහුණුව සඳහා නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණි කළාණ මිත්‍ර යෝගීවරුනි, භාවනාව පෞද්ගලික ව්‍යායාමයක්, පෞද්ගලික කාරණයක්, පෞද්ගලික ගණුදෙනුවක්, අප, අප සමඟම කරගතයුතු. හවුලේ කළ හැකි ගණුදෙනුවකට නොවෙයි භාවනාව කියන්නේ. අපට තව කෙනෙකු වෙනුවෙන් භාවනා කරන්න බැහැ, කොපමණ හිතවත් වූවත්, කොපමණ ණයගැති වූවත්. ඒ උදව්ව, කිසිකෙනෙකුට තවත් කෙනෙකු වෙනුවෙන් කළ නොහැකි දෙයක්. වෙන කුමන උදව්වක්

කළත්, තව කෙනෙකු වෙනුවෙන් භාවනා කරන්න බැහැ, තවත් කෙනෙකුට. එමෙන්ම අපට බැහැ කියන්න තව කෙනෙකුට, අප වෙනුවෙන් භාවනා කරන්න කියා. කරනවා නම්, තම තමන් කරගත යුතු දෙයක්. නොකරනවා නම්, වෙන කිසිම කෙනෙකුට, කිසිම උදව්වක් කරන්න බැහැ. එබඳු තමන් විසින් කරගත යුතු, තමන්ම මුල පිරිය යුතු, තමන්ගේ දෙපයින්ම තමන් යායුතු, ගමනකටයි ඔබ අප හැමදෙනාම ප්‍රවිශ්ඨ වී තිබෙන්නේ. හැම තත්පරයක්ම වටිනවා. සිද්ධාන්තයක් ලෙසට ඕනෑම තැනකදී, ඕනෑම මොහොතක, භාවනා කළ හැකියි, සෛද්ධාන්තකව, පොතේ හැටියට. නමුත් ප්‍රායෝගිකව, විය වියේ වෙන්වේ නැහැ. විශේෂයෙන් ගිහි ජීවිත ගත කරන, ගිහි වගකීම් හා යුතුකම් හා පටලැවුණු, කාලයත් සමග මහා තරඟයක යෙදී, සැම විටම කාලයට ජය ගන්නට දී පරදින, ගිහි අය ලෙසට අපට මෙබඳු පසළොස්වක පොහොය දවස් බොහොම වටිනවා. ඒ හැම කුඳු මහත් කටයුතුවලින්ම අෂත් වී, ඒ හැම වගකීමකින්ම තාවකාලිකව, නමුත් නිදහස් වී, සම්පූර්ණයෙන්ම තමන් සමඟ ජීවත් වෙමින්, තමන් ගැන විමසමින්, තමන්ගැන සොයමින්, තමන්ගැන ඉගෙන ගනිමින්, තමන්ව අධ්‍යයනය කරමින්, තමන් අවබෝධ කරගනිමින්, තමන්ට පිහිට වෙන්හට ලැබීම. වියයි අපේ අරමුණ.

මේ පොහොය දවසේ මෙබඳු දුරකට ඇවිත්, ඒ අරමුණ ඉටුකරගත්තාද, ඉටුකරගනිමින් සිටිනවාද, කොපමණ දුරට ඒ ආ ඉලක්කයට සමීප වූවාද, මේ ආ ගමනේ ආ මොහොත සිට මෙතෙක් ගෙවුණු හෝරා ගණන, විනාඩි ගණන, තත්පර ගණන කොපමණ දුරට පාවිච්චි කළාද, මේ කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන

ගත්තාද. අවශ්‍ය නම් ගෙයක් භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් කරගන්න පුළුවන්. දොර ජනෙල් වෙනස් කර නොවෙයි. ගෙදර පාට වෙනස් කර නොවෙයි. නම වෙනස් කර නොවෙයි. ඒ ගේ ඇතුළෙන් චිලියෙන් කෙනෙකු කටයුතු කරන ක්‍රියා කරන අකාරය වෙනස් කර, ගෙදරම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් සේ සාදාගන්න පුළුවන්. එය තමා හපන්කම. එය කුසලයක්. සිහියෙන් අවධානයෙන් කෙනෙකු ගෙදර වැඩ කරනවා නම්, අනිත් අය කෙරෙහි හිතෙහිව අනිත් අයගේ අඩුපාඩුකම් ඉවසමින්, ඒ අයගේ වද වේදනාවන් පිළිබඳව සංවේදීව, කිසියම් දුරකට අනිත් අයගේ දුක් අඩුකර දෙන්න, තමන්ට පුළුවන් නම්, එය ඉටුකර දෙමින්, කෙනෙකුට පුළුවන් නම්, ගෙදරක ජීවත් වෙන්න එය මහා ශ්‍රේෂ්ඨ ජීවත් වීමක්. චිතකොට නිවස අසපුවක් කරගත්තා. නිවස සෙනසුනක් කරගත්තා. ඒ උළුමයි, ඒ ශීටිමයි, ඒ ටයිල්ස්මයි, ඒ ජනෙල් දොරවල් ඒ සියල්ල එසේම තිබේදී නිවසක් සෙනසුනක් කරගන්නට පුළුවන්. එය මහා හපන්කමක්. මහා කුසලයක්. ඒ කුසලයයි අප මේ ඉගෙන ගන්නේ. කෙසේද නිවෙස සෙනසුනක් කරගන්නේ. ඒ වගේම කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් සෙනසුනක් නිවසක් කරගන්නත් පුළුවන්. භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් ගෙදරක් කරගන්නත් පුළුවන්. අර ගෙදර තිබුණු මානසික තත්ත්වයම දිගටම තබාගෙන ඒ නිවසේ සිටින විට කළ කී දෙවල් ඒ ලෙසටම කළානම් සහ කථා කළානම් දේවල්, මාතෘකා ඒ ගැනම කථා කරමින්, ඒ ලෙසම දුවමින්, පනිමින්, කෂ ගසමින්, අසිහියෙන් සිටින්නත් පුළුවන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයක. එය අකුසලයක්. එය හපන්කමක් නොවෙයි දුබලකමක්, දුර්වලකමක්. මේ තේරීම් දෙකම අප ඉදිරියේ තිබෙනවා. ටීරයන් කරන්නේ,

ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන් කරන්නේ, ගෙදරත් සෙනසුනක් කරගැනීම. දුර්වල පුද්ගලයන්ගෙන් වෙන්වේ සෙනසුනත් ගෙදරක් කරගැනීම වක. අප කවුද? අප කරන්නේ කුමක්ද? සහ කරගත යුත්තේ කුමක්ද? කියන කාරණා ගැන වඩාත් සවිඤ්ඤාණක විය යුතුයි. එසේ නැතිනම් පොහොස දවසකට බැහැ ප්‍රාතිහාර්යය පා පෘතප්පන කෙනෙකුට ආර්ය කෙනකු බවට පත්කරන්න. සාංසාරික පුද්ගලයෙකුට ලෝකෝත්තර පුද්ගලයෙකු බවට පත්කරන්න බැහැ, මේ පුර හඳට. ඒ වගේම භාවනා මධ්‍යස්ථානයකටත් බැහැ. එසේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන කියා දේවලුත් නැහැ තිබෙන්නේ ගොඩනැගිලි ටිකක්නේ. ගොඩනැගිලිවලට බැහැ මනුෂ්‍යයෙක්ව අන්‍යන්තරයෙන්ම පරිවර්තනයක් කරන්න.

හැම තත්පරයක්ම වටිනවා. තමන්ටත් වටිනවා අනුන්ටත් වටිනවා. හැම තත්පරයක්ම තීරණ ගතයුතු මොහොතක්, සසර දික්කරගන්නවාද, කෙටි කරගන්නවාද. ඒ අවස්ථා දෙකම අප හැමදෙනා ඉදිරියේම තිබෙනවා. අවශ්‍ය නම් සසර දික්කරගන්නත් පුළුවන්, අවශ්‍ය නම් කෙටිකරගන්නත් පුළුවන්. ඉබේට සසරක් කෙටි වෙන්නේ නැහැ. ඒ සඳහා කළ යුතු කාර්යයන් එමයි.

කළුසාණ මිත්‍රවරුන්, යෝගීවරුන්, ඒ ඉලක්කය සපුරාගන්නට, ධර්ම සාකච්ඡාවකින් ලැබෙන්නේ ලොකු පිටිවහලක් සහ ලොකු ආලෝකයක් අපේ ගමනට. සියල්ලම ධර්ම සාකච්ඡාවකින් සිදුවෙන්නේ නැහැ. ධර්ම සාකච්ඡාව, එක අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් පමණයි. ඇහුම්කන්දීම අවශ්‍යයි. ඒ ඇහුම්කන් දී ඇතුළට ගත් දේවල් සිතේ රඳවා ගැනීම අවශ්‍යයි. එසේ සිතෙහි රඳවාගත් දෙය නැවත විමසීම අවශ්‍යයි, වටහා

ගැහිම සඳහා. නැවත විමසන විටයි ගැටළු මතු වෙන්නේ. හරියි කියා වැටහෙනවා නම්, අපට පුළුවන් අනුගමනය කර බලන්න. ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න. ඒවා අනුගමනය කරන විටත් ගැටළු මතු වෙනවා. විමසන විටත් ගැටළු මතු වෙනවා, පිළිපදින්න යන විටත් ගැටළු මතු වෙනවා. අන්න ඒ ගැටළු ගැන කතා බහ කරන්නයි ධර්ම සාකච්ඡාව තිබෙන්නේ. මේ වයට අවස්ථාව. තිබෙනවා නම් විබඳු ගැටළු, අසා සිතෙහි රඳවා විමසන විට මතු වුණු ගැටළු, හෝ අසා රඳවා විමසා හරියි කියා වටහාගෙන පිළිපදින්න යන විට ඇතිවුණු ගැටළු, කරුණාකර ඉදිරිපත් කරන්න, ඒ ගැන ප්‍රශ්න අහන්න. ඒ වගේම ඒ විමසීමේදී අලුතෙන් යමක් අවබෝධ වුණා නම්, ඒ අවබෝධය, අප හැමදෙනා සමඟම කරුණාවෙන් බෙදාගමු. මේ ඒ අවස්ථා දෙක සඳහාම අවකාශයයි.

*ප්‍රශ්නය - අවසරයි. උදෑසන දේශනාව ධර්ම අවබෝධය සඳහා ඉතාම පිටුවහලක් වුණා. ඒ ඇසුරෙන්ම මතුකරගත යුතු කරුණු කිහිපයක් තිබෙනවා. අවකාශ ලැබෙන ලෙසට විමසන්න අවසරයි. තමන් වටා කැරකෙන පුද්ගලයෙකු බවට පත්වීම සඳහා තිබෙන පළිබෝධ පිළිබඳව ගැටළු සහගත තත්ත්වයක් ලෝකයේ ජීවත් වෙන අය වශයෙන්, නූතන දාර්ශනිකයා සිත සහ කය දෙකක් වශයෙන් හඳුන්වනවා. වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් පවා මානසික සෞඛ්‍යය, කායික සෞඛ්‍යය වශයෙන් වෙන්කර හඳුන්වනවා. ඥාන භූතීන්ට බොහෝම ගෝචර ලෙසට තාත්වික ලෙසට ලෝකය සැබෑවක්ම කියන තැනට ගෙනල්ලා පෙන්වමින් යනවා. ධර්ම පදයේදී මුල් ගාථාව මනසම පෙරටු කරගෙන මනසම ශ්‍රේෂ්ඨ කරගෙන මනසේ*

**ප්‍රක්ෂේපනයක් ලෙසට මේ කය දකිමින් යන ගමනට යම් අදහස් ටිකක් එකතු කරන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - පළිබෝධ හැමදේටම තිබෙනවානේ හේද? බාධා, සම්බාධක හැත්තේ මොනවටද. මේ ලෝකයේ ස්වභාවයක් තමා මොනවත් කරන්න දෙන්නේ නැතිකම. සිතෙන ලෙසට මොනවත් කරන්න දෙන්නේ නැහැ. කුමක් වුවත්, හොඳ හෝ නරක, පින් - පව්, කුසල් - අකුසල් මොනවා වුවත්, තමන්ට සිතූණට, සිතූණු ලෙසට ඒ දෙය කරන්න දෙන්නේ නැහැ. ච්චැති ලෝකයක නොවෙයි අප ජීවත් වෙන්නේ අපට සිතෙන දෙය, සිතෙන ලෙසට කරගන්න පුළුවන්. ඇතුළතින් පැමිණෙන බාධා තිබෙනවා. මානසික බාධා. තමන්ටම එපාවන ගතිය තිබෙනවා. දැනුම මිදිකම. ආර්ථිකව ඇතිවන වෙනස. නිදිමත, බඩගින්න, පිපාසය, ලෙඩ රෝග, වයස, දුබලකම් මේ සියල්ල. දෙවනුව බාහිර වශයෙන් පැමිණෙන පළිබෝධ තිබෙනවා. අනිත් අයගෙන් පැමිණෙන පසුබට කිරීම්, උදව් නොකිරීම්, බාධා කිරීම් මේ කොයි දෙයටත් පොදුයි. අනවල් දෙයට බාධාවක් නැහැයි කියා කියන්න බැහැ.

මමත්වයම ග්‍රහණය කරගෙන, මමත්වය නමැති කේන්ද්‍රය වටේම කරකැවෙමින් සිටිනවා. එයින් පිට එකම එක සිතුවිල්ලක්වත් සිතට එනවද බලන්න 'මම' කියන උල්පතින් උනන්නේ නැති, වෙන කොහෙන් හෝ පැමිණෙන සිතුවිලි තිබෙනවාද. සිතී තිබෙනවාද, සිතා තිබෙනවාද, 'මම' නැතිව, මමත්වයෙන් තොරව, 'මම' ගැනී නැතිව. එපමණටම, 'මම' කියන අදහසේ අප චරිසිටින්නේ. එය මඩ ගොතොරුවක්, එහි චරිසිටින්නේ. නිදාගෙන නොවෙයි, එය උඩ සිටගෙන නොවෙයි සිටින්නේ. සිටගන්න පුළුවන් තැනක්

නොවෙයි චිරෙන තැනක්. තව තව චිරෙනවා. මක්නිසාද මමත්වය යනු ශක්තිමත් දෙයකට නොවෙයි, ගිලා බහින දෙයකට. ගිලා බහින සංකල්පයක්. ගිලා බහින හැඟීමක්, මගේ කියන දෙය. මට අවශ්‍ය ආකාරය. නමුත් චිතන ඉඳගෙනමයි සිතන්නේ, කටයුතු කරන්නේ, කියන්නේ, බැණගන්නේ, ගහගන්නේ, ආදරය කරන්නේ, ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ ඒ සියල්ල කරන්නේ මමත්වයේ ඉඳගෙන. කොපමණ හොඳ වටිනා දෙයක් වුවත් මඩ වගුරකට දැමුවිට විය මඩ නිසා එහි වටිනාකම හැකිවී යනවා. දිරා යනවා. ගඳගහනවා. මේ මමත්වයේ දුගඳ තමා මගේ කරගත් හැමදෙයකින්ම වහනය වන්නේ. මමත්වයේ දුර්ගන්ධය. නමුත් විය දුගඳක් බව වැටහෙන්නේ නැතැ මගේ කරගත් කෙනාට. තමන්ගේ ගඳ තමන්ට දැනෙන්නේ නැතැනේ සාමාන්‍යයෙන්. විය දැනෙන්නේ පිට කෙනෙකුට. බාහිර කෙනෙකුට. පිටම පිට කෙනෙකුට තමා හොඳටම දැනෙන්නේ. ඒ නිසා පිටම පිට කෙනක් වෙන්න කියන එකයි දහම කියන්නේ. මඩ ගොහොරුවේ සිටීමින් මගේ කියා එළියේ තිබෙන දේවලුත් මේ මඩට දමාගනිමින් ඒවාත් මඩේ කොටසක් බවට පත්කරමින් මඩෙහි දුගඳම වහනය කරගනිමින් සුවඳයි සුවඳයි කියා රැවටී සිටිනවා වෙනුවට එළියට ඇවිත් බලන්න මේ මඩ ගොහොරුව දෙස. බාහිර පුද්ගලයෙකු ලෙසට බලන්න. මුළු භාවනාවම පටන්ගන්නේ එතනින්.

ආනාපානසති භාවනාව ගත්තත් එතනින් පටන්ගන්නේ. හුස්ම දෙස බලන්න. එළියේ සිට බලන්න. අතුළේ සිට නොවෙයි. එළියේ සිට බලන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසවලට බාහිර කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න. 'මම'නොවෙයි හුස්ම ගන්නේ, ශරීරයයි හුස්ම ගන්නේ.



'මම' නොවෙයි ප්‍රශ්නාස කරන්නේ, ශරීරයයි ප්‍රශ්නාස කරන්නේ. ශරීරය ප්‍රශ්නාස කරන විට, මට දැනගන්න පුළුවන් මේ ශරීරය ප්‍රශ්නාස කරන බව. චිත්‍රියේ සිට බලාගෙන සිටිනවා, මමත්වයේ මඬ ගොතොරුවට දමාගන්නේ නැතුව. මේ මගේ හුස්ම, මමයි හුස්ම ගන්නේ. නැහැ, හුස්මට නැහැ මමත්වයක්. හුස්ම තරම් අපෞද්ගලික දෙයක් තවත් නැහැ. හුස්ම තරම් මගේ කරගන්න බැරි දෙයකුත් තවත් නැහැ. අනිත් හැම දෙයක්ම සෑහෙන කාලයකට මගෙයි කියා ඔප්පු ලියාගෙන තබාගන්න පුළුවන්, ඔය හැම දෙයක්ම. නමුත් හුස්මක් තත්පර දහයක් වත් තබාගන්න බැහැ. මගේ කියා සිතන විටම, එය මගේ නොවන හුස්මක් බවට පත්වෙනවා. මගේ කියා සිතා අවසන්වෙන්න කලින්, මගේ යැයි සිතූ හුස්ම, මගේ නොවන හුස්මක් සේ, මගෙන් බැහැරවී යනවා. එය ඇත්තෙන්, ඒ සත්‍යයෙන් අප ආනාපානසති භාවනාවෙන් අත්දකින්නේ. හැම දෙයකටම මගේ කියන්න නම් 'මම' සිටින්න අවශ්‍යයයි. මට සිටින්න නම් හුස්ම අවශ්‍යයයි. හුස්ම නැතුව සිටින්න බැහැ. කාටද පුළුවන් හුස්ම නැතුව සිටින්න. හැම දෙයක්ම මගේ කරගන්න නම් හුස්ම අවශ්‍යයයි. නමුත් ඒ හුස්ම මගේ කරගන්න බැහැ. මගේ නොවන හුස්මක් අරගෙනයි, අප මගේ නොවන දෙවල්වලට මගේ කියන්නේ. ඒ මගේ නොවන හුස්ම, පැමිණියේ නැතිනම් කිසිදෙයකට මගෙයි කියන්න කෙනෙක් මෙතන නැහැ. ඒ ආකාරයට අන් හැම දෙයක් දෙසම අපට බලන්න පුළුවන්.

ඒ හුස්මෙන් ලබන පුහුණුව, හුස්මෙන් දෙන ආදර්ශය, ප්‍රයෝජනයට අරගෙන අනිත් හැමදෙයක් දෙසම ඒ ලෙසට

බලන්න. යමක් දෙස බලන්න පටන්ගත් සැනින්ම තමන් බාහිර කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. බාහිර කෙනෙකු නොවී ඒ දෙය දෙස බලන්න බැහැ. රූපයෙහි කොටසක් බවට පත් වී, රූපය දෙස බලන්න බැහැ. ඇසකට බැර, ඇසදෙස බලන්න ඒ නිසා. දකින දෙයයි පෙනෙන දෙයයි එකක් වූවිට, පෙනෙන්නෙ නැති වී යනවා. ඇසයි රූපයයි එකක් වූවිට පෙනෙන්නෙ නැහැ. පරතරයක් අවශ්‍යයයි. යමක් දෙස බලන්නට පටන්ගත් මොහොතේ සිටම, පරතරය ඇතිවෙනවා. තමන් රූපය නොවෙයි. තමන් බලන කෙනා, නිරීක්ෂකයා. තමන් තමන්ගෙම නිරීක්ෂකයා. බොහෝ දෙය අපට අප ඇසුරෙන්ම නිරීක්ෂණය කරගන්න පුළුවන්.

තරභා නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන්. මෙයාට කෙසේද තරභා යන්නේ? මෙයා කෙසේද දුක විඳින්නේ? මෙයා කොපමණ කල් දුක තබාගන්නවාද? මෙයා දුක කෙසේද රස විඳින්නේ? මෙයා කෙසේද දුක අනිත් අයට බෙදා දෙන්නේ? කෙසේද හොඳින් සිටින අයත් තමන්ගේ දුකෙහි මඩ ගොහොරුවට ඇදගන්නේ? කෝප නොවී සිටින අයව කෙසේද මෙයා කුපිත කරවන්නේ? මේ දෙස බලාගෙන සිටින්න පුළුවන් මේ සියල්ලෙහි නිරීක්ෂකයෙකු ලෙස. ඒවිට කෙනෙකුට මේ අවබෝධය ලැබෙනවා, කෙසේද තමන් තමන්ට රිදවා ගන්නේ? තමන් කෙසේද අනුන්ට රිදවන්නේ? මේ ගැන අවබෝධයක් නැතිනම්, තමන් තමන්ට රිදවා ගැනීම ගැනත් අවබෝධයක් නැතිනම්, තමන් අනුන්ට රිදවනවානම් ඒ ගැනත් අවබෝධයක් නැතිනම්, එතන භාවනාවක් නැහැ. භාවනාව කරන කෙනෙකුත් නැහැ. කුමක් හෝ මන්ත්‍රයක් කියමින් කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන්. භාවනා කරන කෙනෙකු නැහැ. ඒ නිසා තමන් තමන්ට

රිදුවා ගන්න හැම විටම, සිතුවිල්ලකින් වේවා, වචනයකින් වේවා, කායික ක්‍රියාවකින් වේවා, ඔබ, ඔබට රිදුවා ගන්නා හැමවිටම, ඒ ගැන සිහිය ඇතිකරගන්න. පත්වෙන්න නිරිඤ්ජනයෙකු බවට. වදකයා බවට පත්වෙන්න චීපා. ඒ වගේම දඬුවම් විඳින්නා බවට පත්වෙන්නත් චීපා. මේ දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකු බවට පත්වීම, බොහොම පහසුයි. වදකයාගේ ස්ථානයේ සිටීමත් පහසුයි. වදක ස්ථානයේ සිටීමත් තමන්ට වද දී ගන්නවා, අනුන්ට වද දෙනවා. එතන සිටින්නත් ලෙහෙසයි. ඒ වගේම වද විඳිමින් සිටින්නත් පුළුවන්. තමන්ම දෙන වදත් විඳිමින්, අනුන් දෙන වදත් විඳිමින්, එතන සිටින්නත් පුළුවන් දුකෙහි ගොදුරක් බවට පත්වී. අප සාමාන්‍යයෙන් මේ ස්ථාන දෙකේ තමාසිටින්නේ. සමහරවිට වදකයාගේ ස්ථානයේ නැතිනම් විඳින කෙනාගේ ස්ථානයේ. ඒ ස්ථාන දෙකේ සිටියා ඇති. ඔය ස්ථාන දෙකේ සිටියා කියා ලැබෙන සුගතියක් නැහැ. එක මොහොතක වදකයා, ඊළඟ මොහොතේ විඳින්නා බවට පත්වෙනවා. බොහොම වේගයෙන් මේ දෙන්නා මාරු වෙනවා. ඒ නිසා ඒ දෙන්නාම අතහැර දමන්න. ඒ දෙදෙනාවම අතහැරින්න, වද දෙන කෙනා බවට පත්වෙන්නත් චීපා. කවුරු හෝ දෙන වදයක් විඳින කෙනා බවට පත්වෙන්නත් චීපා. ඒ ඇති. ඇති වද වින්දා, ඇති වද දුන්නා. සිතෙන්නේ නැද්ද ඇති කියා, වද වින්දා. වද දුන්නා ඇති කියා. තමන්ට වද දුන්නා ඇති කියා, අනුන්ට වද දුන්නා ඇති. තමන් නිසා වද වින්දා ඇති. අනුන් නිසා වද වින්දා ඇති. වද දෙන කෙනයි, වද විඳින කෙනයි, දෙදෙනාවම අත්හැර නිරිඤ්ජනයෙකු බවට පත්වෙන්න. බලාගෙන සිටින කෙනෙකු බවට. නරඹන්නෙකු බවට. මුළු ජීවිතයම නරඹන

කෙනෙකු බවට. තමන් කියන, සිතන, කරන සියල්ලම නිරීක්ෂණය කරන කෙනෙකු බවට. ච්චිට ශරීරයත් බලන්න පුළුවන් සිතත් බලන්න පුළුවන්. තමන් ශරීරයෙන් නැහැ සිතෙන් නැහැ. දුකකුත් නැහැ. තමන් නිසා, තමන්ට දුකකුත් නැහැ. තමන් තව කෙනෙකුට, දුකක් දෙන්නෙත් නැහැ. ච්චිට වහනය වෙන්නේ සැනසිල්ලේ සුවඳයි. අර මමත්වයේ දුගඳ වෙනුවට, සැනසිල්ලේ සුගන්ධය.

**ප්‍රශ්නය - ඒ කියන්නේ ලෝකය පුක්ෂේපනය වෙන්නේ ලෝහ, ද්වේෂ, මෝහ නිසායි කියා යම් කතිකයෙකුට වචනයෙන් කියන්න පුළුවන්. මේ මාර්ගය තුළ හික්මෙන කෙනෙකුට ඔබ්බ වචනයටම අනුව බැලුවහොත් 'රාගය කිසිවකි විය නිමිත්ත ගෙන දෙන්නකි' කියන තැන කී ආකාරයට හික්මෙන ක්‍රමය පිළිබඳව තවත් කරුණු කිහිපයක් පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - මේ හැම දෙයක්ම එකක් මත එකක් රඳාපවතින දේවල්. පුද්ගලයා නැතිව ලෝකයක් ගැන කතා කරන්න බැහැනේ. ලෝකයක් නැතුව පුද්ගලයෙකුත් නැහැ. මේ දෙක එකක් මත එකක් යැපෙන දේවල්. ලෝකය සහ තමන් කියන දෙය. තමන්ගෙන් බාහිරව ලෝකයක් නැහැ. තමන්ගේ ලෝකය කියා එකක් නැහැ. 'මම'යි ලෝකයයි කියා දෙකක් ගැන කතා කරන්න බැහැ. 'මම'ම තමා ලෝකය. ඒ ලෝකය කියන්නේ මේ ගෝලයට නොවෙයි. යම්තාක් දෙය අප අත්දකිනවාද ලෝකය ලෙසට, ඒ සියල්ලම. කෙනෙකු ලස්සන ලෝකයක් අත්දකිනවාද, ඒ ලස්සන කියන දෙය, ලෝකයේ තිබෙන දෙයකට වැඩිය තමන් ලෝකයට දමන දෙයක්. ලස්සන එකතු කළහොත් ලෝකයට, එකතු කළ මොහොතේ, එකතු කළ කෙනාට පෙනෙනවා ලස්සන ලෝකයක්. ඒ

මොහොතෙම තවත් කෙනෙකු අවලස්සනක් ලෝකයට එකතු කළහොත්, අවලස්සන ලෝකයක් පෙනෙනවා ඒ අවලස්සන එකතු කළ කෙනාට. හැමෝටම නොවෙයි. ලෝකය ලෙසට අපට හැමවිටම අත්දකින්න ලැබෙන්නේ අප දුන්නු දෙය ලෝකයට. ලස්සන ලෝකයට දී, ලස්සන ලෝකයක් අත්දකින විට, ඒ අත්දැකීම නිසා පුද්ගලයා තවත් ලස්සන වෙනවා. ලස්සන ලෝකයක් අත්දකින්නේ ලස්සන පුද්ගලයා. ඒ නිසා ලස්සන ලෝකය, ලස්සන පුද්ගලයන්ව නිර්මාණය කරනවා. එය කරකැවෙන හැටි බලන්න. ලස්සන පුද්ගලයන් විසින්, ලස්සන ලෝකයක් නිර්මාණය කරනු ලබන අතර, ලස්සන ලෝකය, ලස්සන පුද්ගලයන්ව නිර්මාණය කරනවා. ඒ පුද්ගලයාව තවත් ලස්සන කරනවා. එය තමා නාම රූප කියා කියන්නේ. 'විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං, නාම රූප පච්චයා විඤ්ඤාණං' කියන්නේ එයයි. දෙන්නා, දෙන්නට සහයෝගය දක්වනවා. ලෝකය පුද්ගලයාට - පුද්ගලයා ලෝකයට. අවලස්සනක් ලෝකයට එකතු කළහොත් අවලස්සන ලෝකයක් අත්දකින්නේ. අවලස්සන ලෝකය, අවලස්සන නිර්මාණය කළ කෙනාව තවත් අවලස්සන කරනවා. එතනත් තිබෙන්නේ 'විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, නාම රූප පච්චයා 'විඤ්ඤාණං'. මෙය මුහුණට මුහුණ හරියට කෙලින් කණ්ණාඩි දෙකක් තැබුවා වගේ. කැඩපත් දෙකක් තැබුවා වගේ දෙයක්. හරි කෙලින් සමාන්තරව කණ්ණාඩි දෙකක් මුහුණට මුහුණ තැබුවහොත්, මේ කණ්ණාඩිය අර කණ්ණාඩියව රවිට්ටනවා. මේ කණ්ණාඩිය අර කණ්ණාඩියේ ප්‍රතිබිම්බයක් ලෙසට පෙනෙනවා. ඒ කණ්ණාඩිය මේ කණ්ණාඩියේ ප්‍රතිබිම්බයක් ලෙසට මෙහි

පෙනෙනවා. ඊළඟට ඒ ප්‍රතිබිම්බ ඇතුළේ ඒ කණ්ණාඩියත් පෙනෙනවා. අවසානයක් නැහැ. ඇත්ත කුමක්ද කණ්ණාඩි දෙකම දන්නේ නැහැ. ඇත්ත කුමක්ද සහ ප්‍රතිබිම්බය කුමක්ද අවසානයක් නැති රැවටීමක්. අවසානයක් නැති ගණුදෙනුවක්. මේ නිසා ලෝකය ලෙසට අප අත්දකින්නේ කුමක්ද? කුමක් වුවත් එය තමන් ලෝකයට දුන් දෙයක්. තමන්ගේ ප්‍රක්ෂේපනයක්. ඒ නිසා කාටවත් බැණ වැඩක් නැහැ. තමන්ට බැණගෙන වැඩකුත් නැහැ. තමන්ගේ අතීතයට, පෙර භවයට, කර්මයට බැණ වැඩක් නැහැ. උඩ සිටින කෙනෙකුට බැණ වැඩකුත් නැහැ. තමන්ට අවශ්‍ය නම් සොඳුරු ලෝකයක් අත්දකින්න, තමන් සොඳුරු මනුෂ්‍යයෙක් වන්න. වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. හොඳ ලෝකයක් හදන්න තිබෙන හොඳම ක්‍රමය තමා, තමන් හොඳවීම. කෙනෙකුට පෙනෙනවා නම්, මේ ලෝකය කියන්නේ මහා උගුල් ගොඩක්. කියකට අනුවනාද. කියකට රැවටුනාද. කියක් සමග ගහගත්තද. එසේ සිතෙනවා නම් හොඳට බලන්න වටිනවා, එතන වැරැද්ද කොතැනද කියා. අප සිතනවා එතන වැරැද්ද ලෝකයේ. සමහරවිට අප ගල් පඩියකට අඩිය තබනවා. හයියයි කියා සිතා අඩිය තැබුවිට ඒ පඩිය ගැලවී අප වැටෙන්න පුළුවන්. විවිට අප වරද දමන්නේ ඒ පඩියට. හදපු කෙනාට නැතිනම් පඩිය එතන එසේ අඩමානෙට තිබුණට නමුත් අඩමානෙට තිබුණ නිසා නොවෙයි අප වැටුනේ. අප අඩමානෙට විශ්වාස කළ නිසා. අප අඩමානෙකට තීරණයකට ආ නිසා. හරියට සොයා බැලුවේ නැති නිසා. සම්පූර්ණයෙන් අප සොයා බැලුවේ නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් සොයා බැලුවනම් පෙනෙනවා මේ පඩිය ධුරුල් වී ගැලවී තිබෙන්නේ, මෙතෙන්ට අඩිය තිබ්බොත් ලිස්සලා

යනවා. ඒ බව දැනගත්තා නම් එතෙන්ට අඩිය නොතබා, වැටෙන්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන්. ඒ වැටීම නිසා වෙන්හ තිබුණු අනතුරු ආබාධ තිබුණානම් ඒ එකක් වත් නැහැ හරියට සොයා බැලුවානම්. ඒ නිසා වරද ලෝකයේ නෙවෙයි, අපේ. ඕනෑම ප්‍රශ්නයකදී, මේ ලෝකයත් සමඟ ඇතිකරගනු ලබන ඕනෑම ප්‍රශ්නයකදී, බැලුවොත් පෙනෙනවා අපේ වැරැද්දක් තිබෙන බව. බැලුවොත් පමණයි පෙනෙන්නේ, නොබැලුවොත් පෙනෙන්නේ ලෝකයේ වැරැද්ද තමා. ලෝකයේ වැරැද්දක් තිබෙනවාද බලන්නම අවශ්‍ය නැහැ නොබලම කියන්න පුළුවන්. ලෝකයට වෝදනා කරන්න ඒ කරුණු සොයන්න අවශ්‍ය නැහැ. කරුණු සොයන්නට අවශ්‍ය තමන්ගේ වරද හඳුනාගන්නට. එසේ බලන විටයි තේරෙන්නේ අප රැවටුනා නේද. මා රැවටුනානේ. කවුරුත් රැවැට්ටුවා නොවෙයි. මේ ගල් පඩිය රැවැට්ටුවේ නැහැ මාව. මා රැවටුනා. කිසිම ගල් පඩියක් කීවේ නැහැ. 'මම ස්ථිරයි මගේ උඩට අඩිය තබන්න ඕබ වැටෙන්නේ නැතුව ඊළඟ පඩියට ගෙනියන්නම්' එසේ කියන්නේ නැහැ. අපයි එසේ සිතුවේ. එය තනිකරම අපේ සිතුවිල්ලක්. එය තමා මෝහය කියන්නේ. ඒ මෝහය නිසා අප හරියක් නැති දේවල් හරවත් දේවල් ලෙසට වැළඳ ගන්නවා. ඒ මෝහය නිසා. මෝහය පෙන්නවනවා හිසරු දෙය සරු ලෙසට. එසේ පෙන්නවන විට අප ඒවාට ඇදී යනවා. ඒ තමා රාගය, ඡන්දය, ලෝභය. මෙතන නටන්න පුළුවන් කියා සිතනවා. නටන්න නොවෙයි නිකන් ඇඟිල්ලක් වත් තබන්න බැහැ ලිස්සනවා. මෝහය කියනවා නැහැ නටන්න පුළුවන්. අප රැවටී නටනවා. නටන්න හදන විටම අප ලිස්සා වැටෙනවා. සමහරවිට සරු දේවල්

හිසරු දේවල් ලෙසට පෙන්වනවා. චිතකොට අපට චීපා වෙනවා. ගැටෙනවා. ඒ තමා ද්වේශය, ද්වේශය. මේ ලෙසට බලන විට කළුකුණ මිත්‍රවරුනි, අප මේ ඇලෙන්හෙයි, ගැටෙන්හෙයි, රැවටෙන්හෙයි, අපටමයි. ලෝකයට නොවෙයි අපටමයි. ඒ අපේ රැවටීම, ඒ අපේ මුලාව, ඒ අපේ ප්‍රශ්නය, අප ජාත්‍යන්තර ගත කරනවා. චීපා මගේ පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි, ලෝකයේ ප්‍රශ්නයක් ලෙසට අප ගෙනෙනවා ලෝකයට.

**ප්‍රශ්නය - උදේ දේශනයේදී කලින් ප්‍රශ්නයෙන් ඇහුවා එහේ අපට අප අල්ලගන්න දේවල්, තමන් අතින් අයව, අතින් දේවල් දේපොළ කරගන්නවා කියන එක යම්තාක් දුරකට තේරෙනවා. නමුත් රැකියාවේ හරි මුදල්වල හරි මොනවා හරි අපිව දේපොළක් වෙනවා කියන එක සහ ඒ හරහා අප දුක් විඳිනවා කියන එක අර තරම්ම තේරෙන්නේ නැහැ. චීපා හඳුනාගන්නේ කෙසේද?**

ගුරුතුමා - චීපේ පෙනෙන්නේ නැත්තේ චීපේ බලන්න අප කැමති නැති නිසා. අප අයිතිකාරයෙක් වෙන්න තමා කැමති. කාගෙද මේ කෝප්පය කියා ඇහුවොත් කියන්න පුළුවන්, මගේ කියා. කාට හරි කියන්න පුළුවන් මගේ. චිතකොට මා තමා අයිතිකරු. ඒ කියන කෙනා තමා අයිතිකරු. මේ කෝප්පය දේපොළක්, භාණ්ඩයක්. මට අයිති. මා තමා ලොක්කා මේ කෝප්පය නොවෙයි මමයි ලොක්කා. මේ කෝප්පය මා යටතේ තිබෙන දෙයක්. ඒ නිසා මට කැමති දෙයක් කරන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය නම් මේ කෝප්පයෙන් තේ එකක් බොන්න පුළුවන්. වතුර ටිකක් බොන්න පුළුවන්. හෝදන්න පුළුවන්. හෝදන්නේ නැතුව සිටින්නත් පුළුවන්. තව කෙනෙකුට දෙන්නත් පුළුවන්. නොදී සිටින්නත් පුළුවන්. බොහෝ දෙය කරන්න පුළුවන්.



මක්නිසාද මා නිසා මේ කෝප්පයේ අයිතිකරු. ඒ ටික පෙනෙනවානේ අපට. නොපෙනෙන ටික කුමක්ද කෝප්පය තමා මගේ අයිතිකරු බව. මා කෝප්පයෙහි දේපොළක් වී සිටින්නේ. මා නිදහස් නැහැ කෝප්පයෙන්, මා වහල්. කෝප්පයට වහල්වී. වහලෙක් කියන්නේ එයනේ. කවුරු හෝ ගතීද? වෙන කෙනෙකු බොයිද? කැබෙයිද? එවැනි සිතුවිලිවලින් කෙනෙකු පෙළෙනවා නම්, එබඳු සිතුවිලිවලින් කිසියම්ම දෙයක් ගැන හෝ කිසියම්ම කෙනෙකු ගැන. එයින් කියවෙන්නේ තමන් එහි අයිතිකරු නොවෙයි ඒ දෙයයි තමන්ගේ අයිතිකරු බවයි.

අවසාන වශයෙන් බැලූවිට අප අයිතිකරුවන් බවට නොවෙයි වැඩිපුර පත්වී තිබෙන්නේ දේපොළ බවට. මිනිස්සුන්ගේ පමණක් නොවෙයි. ඔය පුසන් බල්ලන්ගේ දැන් අප සිතනවා මේ මගේ පුසා. මා තමා අයිතිකරු මගේ බල්ලා. ඇත්තටම බැලුවාම අප පුසන්ගේ බල්ලන්ගේ අයිතිකරුවන් නොවෙයි පුසන් බල්ලන් තමා අපේ අයිතිකරුවන්. ඒ අය නිසා ගමනක් යන්න බැහැ. අපට තීරණය කරන්න බැහැ අප කොතෙද යන්නේ? කවදද යන්නේ? දවස් කීයක් සිටිනවාද? ඒවා තීරණය කරන්නේ ඒ බල්ලයි පුසයි. ඊළඟට ගෙදර වටිනා කියන දේවල් තිබෙනවා නම් ඒවා අප සිතාගෙන සිටිනවානේ අප තමා අයිතිකරු කියා නැහැ. ඒවා තමා තීරණය කරන්නේ. කෙසේද එපමණ වෙලා සිටින්න බැහැ ගෙයක් වහලා. ඔය හැම දෙයකම අප අයිතිකරුවන් කියා අප සිතාගෙන සිටිනවා නම් ඒ සිතාගෙන සිටින හැමදෙයකම අප සේවකයන් බවට පත්වී තිබෙනවා. හැම දෙයකම. එය තමා පෙනෙන්නේ නැත්තේ. දකින්න කැමති නැත්තේ. දකින්න කැමති දෙය තමා මුල්

කාරණය අයිතිකරු වීම. ස්වාමියෙකු වූ සැනින්ම සේවකයෙක් බවට පත්වෙනවා. සේවකයෙක් නොවී ස්වාමියෙකු වෙන්න බැහැ. දේපොළක් බවට පත් නොවී අයිතිකරුවෙකු බවට පත්වෙන්න බැහැ. ඒ දුක් දෙකම විඳිනවා ඉන්පසු. අයිතිකරයෙකු ලෙසට විඳින්න තිබෙන දුකයි, තමන් අයිතිකරගත් දෙය තමන්ට අවශ්‍ය ලෙසට තිබෙන්නේ නැතිවෙන විට විඳින දුකයි, ඒ දේවල් නිසා තමන්ගේ නිදහස නැති කරගෙන තමන්ට අවශ්‍ය දෙය තමන්ට කරගන්න බැර නිසා විඳින දුකයි ඒ දුක් දෙකම විඳිනවා. ඔය දුක් දෙකම අප හැමකෙනෙකු වෙනුවෙන්ම විඳිනවා. හැම කෙනෙකු වෙනුවෙන්ම. ඒ කෙනා මට අවශ්‍ය ලෙසට සිටින්නේ නැති නිසා විඳින දුකත් තිබෙනවා. මගේ කරගත්ත අය අරගෙන බලන්න ඒ මගේ කරගත්ත අය මට අවශ්‍ය ලෙසට සිටින්නේ නැතිකම නිසා කොපමණ විඳවා තිබෙනවාද. ඒ වගේම ඒ අයට අවශ්‍ය ලෙසට තමන්ට සිටින්න වීම නිසා තමන්ට අවශ්‍ය දෙය තමන්ට කරගන්න නොහැකිව ඒ අයට අවශ්‍ය දේවල් කරමින් සිටින්න වීම නිසා විඳිනවා. ඒ දෙපැත්තෙන්ම විඳිනවා.

**ප්‍රශ්නය - අප ගිහියන් හැටියට කොහොමත් මාසයක් තිස්සේ බොහෝ දේවල් වටේ භ්‍රමණය වෙමින් සිටි තමා මෙතෙන්ට ඇවිත් සිටින්නේ. ඔබතුමාගේ දේශනය අසා ආපසු ගොස් භ්‍රමණය වෙන්නයි තිබෙන්නේ චක්‍රපාරටම නතර කරන්න බැහැ. නමුත් උදේ කීවා වගේ වසේ භ්‍රමණය වෙනවිට වඩාත් කැමති දෙයක් නැති වුණොත් සීතල මරණයක් කියන තත්ත්වයට පත්වෙනවා. ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ දැන් පෞද්ගලිකව මටත් අනන්තවාරයක් වචන දේවල් වී තිබෙනවා. වචන වෙලාවට අප භාවනා කරන පිරිසක් හැටියට**

**සමහරවිට වඩාත් යොමු වෙනවා භාවනාවට. එතෙන්දී අර සිතුවිල්ල ගොඩක් තදින් අතින් සිතුවිලි යට කරගෙන මතු වෙනවා. පිට ඉඳන් බලාගෙන සිටින්නත් අමාරැයි. ඒ වගේ වෙලාවට වඩාත් භාවනාව සාර්ථක කරගැනීමට උපදේශයක් දෙන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - ඔව්, එවැනි වෙලාවක භාවනා කරන්න උත්සාහ කිරීම හොඳයි. ඒ කියන්නේ අඩුමගානේ අපට විශ්වාසයක් තිබෙනවානේ, මෙය දැන් සිතල මරණයක් වගේ පීඩාකාරී, ඒ වුවත්, මෙයින් මට ගොඩ එන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසයෙන්නේ අප භාවනා කරන්නේ. ඒ විශ්වාසය වටිනවා. භාවනාව හරි ගියත් නැතත්. එයින් ආත්ම විශ්වාසය වැඩි වෙනවා. එය වටිනවා. අනිවාර්යයෙන්ම ඒ ප්‍රශ්නය මතක් වෙනවාමයි. ඒ ප්‍රශ්නය නිසාමනේ අප ඒ වෙලාවේ භාවනාවට වාඩි වුණේ. ඒ ප්‍රශ්නය ඔළුවේ වැඩ කරන නිසා. ඔළුවට වද දෙන නිසා. එවැනි උග්‍ර ප්‍රශ්නයක් තිබෙන විට අනිවාර්යයෙන්ම නිදාගන්න ගියාමත් එය මතක් වෙනවා. භාවනා කරන්න ගියාමත් මතක් වෙනවා. නිදාගන්න ගියාම මතක් වූවිට නින්ද යන්නේ නැහැ. කොහොමත් නිදිමත නැහැ ඊට පස්සේ. භාවනා කරන්න ගියවිටත් මතක් වෙනවා. කුමන භාවනාව කරන්න ගියත්. මක්නිසාද ඒ අවස්ථා දෙකේදීම අප සිත සැහැල්ලු කරනවානේ. නිදාගන්නත් සිත සැහැල්ලු කරනවා. භාවනාවෙදින් සිත සැහැල්ලු කරනවා. අප මොනවත් ඕනෑකමින් සිතන්න යන්නේ නැහැ ඒ අවස්ථා දෙකේදී. අප යමක් ගැන ඕනෑකමින් සිතමින් සිටිනවා නම්, තවත් දෙයකට මතු වෙන්න තිබෙන ඉඩ අඩුයි. අප ඉඩ අනුරුවනවානේ. අප දැන් යමක් ගැන අවධානයෙන් සිතනවා. සිතමින් සිටිනවා. එසේ

නැතිනම් කිසියම් කාර්යයක අප ඕනෑකමින් යෙදී සිටින විට, එබඳු සිතුවිලිවලට එන්න ඉඩක් නැතැ. දොර වසා තිබෙන්නේ, නමුත් නිදාගන්න බැහැ අපට කිසියම් වැඩක් කරමින්. ඒවා අතහැරින්නට අවශ්‍යයි. එය අතහැරිය ගමන්ම සිත නිදහස් වෙනවා. නිදහස් වූ සැනින්ම අර සිරකරගෙන සිටි ඒ පීඩාව චලියට එනවා. භාවනාවෙදින් ඒ වගේ අප සිතීම අතහැරිය ගමන්ම එය මතක් වෙනවා. ඒ නිසා පුදුම වෙන්න විසා. පුදුම වෙන්න අවශ්‍ය, එබඳු උග්‍ර ප්‍රශ්නයක් තිබියදීත් මතක් වෙන්නේ නැතිනම්.

එවැනි අවස්ථාවක ඒ ප්‍රශ්නයේ තිබෙන උග්‍රබව භාවනාවෙන් අඩුකරගන්න පුළුවන්. එකක් තමා එවැනි ප්‍රශ්නයක් පැමිණිවිට අප ඒ ප්‍රශ්නය ඇතුළේ සිටින්නේ හිරවී. වටේටම ප්‍රශ්නේ. මොනවා කන්න ගියත් ප්‍රශ්නේ. බොන්න ගියත් ප්‍රශ්නේ. නිදාගන්න ගියත් ඒ ප්‍රශ්නේ. හැමතැනම පෙනෙන්නේ ඒ ප්‍රශ්නේ. ඒ ප්‍රශ්නය ඇතුළේ අප සිරකරුවෙකු බවට පත්වී සිටින්නේ. ඒ තමා ස්වභාවය. ලොකු දුකක් ආවහම දුකෙහි සිරකරුවෙකු බවට පත්වෙනවා. එයින් චලියට එන්න කරන්න පුළුවන් නොඳුම දෙය, සිත අත්හැර දමන්න තාවකාලිකව. ශරීරයට එන්න. භාවනාවේ කමටහන ලෙසට ශරීරය ගන්න. නැතිනම් සක්මන. සක්මන බොහොම හොඳ භාවනාවක්. පාවහන් නැතුව පුළුවන් නම් ඇවිදින්න හෙමිහිට හෝ වේගයෙන්. වේගය නොවෙයි වැදගත් වෙන්නේ. හැම විටම මහ පොළව ස්පර්ශ කරන්න. මක්නිසාද දුකක් සමඟ අප සිටින විට සිටින්නේ මහ පොළවේ නොවෙයි. වෙන කොහේ හරි. හැමවිටම මහ පොළව ස්පර්ශ කරන්න. යටි පතුල්වලට දැනෙන මහ පොළවේ ස්පර්ශය අත්දකින්න සිතියෙන්.

ඒ ඇවිදීම. දණ හිස් නැමෙනවා දිග ඇරෙනවා. ඒ කායික ක්‍රියාවලියත් සමඟ සිටින්න. අමාරු වෙයි. නමුත් වෙන භාවනාවක් කරනවාට වඩා පහසු වෙයි. මොකද මේ ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ ශරීරයේ නොවෙයිනේ සිතේනේ. සිතත් සමඟ වැඩ කරන්න යනවිට තමා අපහසු වෙන්නේ. දැන් සිතත් සමඟ නොවෙයි ශරීරයත් සමඟ ඉන්න. සිත පැත්තකට දමා ශරීරයත් සමඟ සිටින්න. එවිට ටිකක් පහසුවක් තිබෙනවා. ඔළුවට ඒ ප්‍රශ්නය එනවා. ඒ නිසා එවැනි වෙලාවක වැඩි බරක් දැනෙන්නේ ඔළුවට. ඇත්තටම වැඩි බරක් දැනෙන්න අවශ්‍ය පා දෙකටනේ ශරීරයේ. නමුත් පා දෙකට නොවෙයි දැනෙන්නේ ලොකු බරක් ඔළුවෙන් සිටගෙන සිටිනවා වගේ දැනෙන්නේ. ඒ නිසා නැවත නැවත පා දෙකට අවධානය යොමු කරන්න. නැවත නැවත. නැවත නැවත ශරීරයේ බර අත්දකින්න. ඇත්ත බර ශරීරයේ. එය පාදෙකට දැනෙන්නේ. මේ සක්මන් භාවනාව පුළුවන් නම් ඔය ලෙසට, තමන් කැමති වේගයකින් පැය භාගයක් මිනිත්තු හතලිහක් විතර පුහුණු කරන්න. තමන්ට එළියට එන්න පුළුවන් ඒ දැකෙන්න. ඒ දැක තිබෙනවා. නමුත් එළියට එන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. දුක නමැති සිතුවිල්ල දෙස බලන්න පුළුවන්කම එයින් ලැබෙනවා. ඒ එක උපක්‍රමයක් භාවනාව පාවිච්චි කරන්න.

එසේ නැතිනම් සජ්ඣායනයක් වගේ භාවනාවක් කරන්න පුළුවන්. තමන්ගේ සිතට වැදුණු, සිතට වැදී ඒ ගැන අවබෝධයකුත් ලැබුණු කිසියම් සත්‍යයක්, තමන්ට නැවත නැවත හඬනගා සජ්ඣායනා කරන්න පුළුවන්නේ. දුක කියන්නේ නැතිවෙන දෙයක්. දුක සදාකාලික නැහැ. 'සබ්බේ සංඛාරා

අතිඵලාති' දුක කියන්නේ සංස්කාරයක්නේ. ඒ නිසා වියත් නැති වෙනවා. ඒ වගේ කිසියම් තමන්ගේ සිතට හොඳට වැදී, හරිසි කියා තේරුණු විඛදු සත්‍යයක්, සරලව අරගෙන නැවත නැවත සජීකර්මයනා කරන්න. විය භාවනාවක්. ධම්මානුස්සති භාවනාව. අනුස්සති භාවනාවක්. විය හඬනගා වඩන්නේ පුළුවන්. හඬනගා වඩන විටදී, සිතට තමන්ගේ සිපිරිගෙයට යන්න ඉඩක් නැහැ. තමන්ගේ අර දුක් ලෝකයට ගිහින් හිරවෙන්න ඉඩක් නැහැ. දැන් කටින් අප හඬ නගා කියනවා. ඒ හඬ නගා කියන විට, ඇතුළේ සිරකරගෙන සිටි වේදනාවත් චලියට යනවා ඒ හඬත් සමඟ. ඒ වාසියත් තිබෙනවා. විවැනි පාඨයක් නැතත් අප දන්න කුමක් හෝ පාලි පාඨයක් නැවත නැවත සජීකර්මයනා කරත් කමක් නැහැ. විසින් සහනයක් ලැබෙනවා. නමුත් ඊට වඩා හොඳයි කුමන භාෂාවෙන් හෝ කමක් නැහැ, තමන්ට අවබෝධ වුණු කාරණයක්, පැහැදිලිව අවබෝධ වුණු කාරණයක් නැවත නැවත හඬ නගා සජීකර්මයනා කිරීම. වියත් බොහොම හොඳ ප්‍රතිකර්මයක් ගොඩ වන්න බැරි මානසික වේදනාවකින් අප සිටින විට.

ඒ කුම දෙකමත් උත්සාහ කර හරියන්නේ නැතිනම් හෝ දෙකම උත්සාහ නොකර හෝ කමක් නැහැ, විවැනි අවස්ථාවක හොඳම දෙය තමා තව කෙනෙකු සමඟ කථා කරන වික. වියත් භාවනාවක්. සුදුසු කෙනෙකු තෝරාගත යුතුයි. අපේ ඔළුව උඩ තිබෙන බර වියාට බරක් නොවෙන්න අවශ්‍යයයි. අතින් කෙනා ඒ බර ගන්න හොඳ නැහැ. විවැනි කෙනෙකුට කියන්න විපා. විවැනි කෙනෙකු සොයාගෙන ප්‍රශ්න කථා කරන්න යන්න විපා. ඒ කියන්නේ තමන් කියන කාරණය දරාගන්න බැරි කෙනෙකුට සහ තේරුම්

ගන්න බැරි කෙනෙකුට එයටත් වඩා ප්‍රශ්න තිබෙන කෙනෙකුට ඒ ඔළුවේ තව එකම එක පිදුරු ගහකට වත් ඉඩක් නැතිනම් ගන්න, එවැනි කෙනෙකු නොවෙයි. අපට සොයාගන්න වෙනවා සුදුසු කෙනෙක්. ඒ සොයා ගැනීමත් භාවනාවක්. අපේ ප්‍රඥාව අවශ්‍යයි. සංවේදීතාවය අවශ්‍යයි. අනුන්ගේ ප්‍රශ්න තමන්ගේ ප්‍රශ්න කරගන්නේ නැති කෙනෙකු සොයාගැනීම අවශ්‍යයි. සොයාගෙන කථා කරන්න. ඒ කථා කිරීමේදී තේරෙනවා, එය භාවනාවක් බව. එවැනි කෙනෙකු සමඟ අපට කථා කරන්න ලැබුනහොත් තේරෙනවා, ඒ කථාවෙන් පස්සේ අර බොහෝ වෙලාවක් භාවනා කළවිට ලැබෙන මානසික සන්සුන්තාවය, ලිහිල්බව, සැහැල්ලුව, අවබෝධය ඒ සියල්ලම ගන්න පුළුවන්. අප කාටත්, යම් යම් අවස්ථාවල සහයෝගය අවශ්‍යයි. සමහර දෙවල් අපට තනියම ඔසවන්න බැහැ. ඒවා බරයි. භෞතික වශයෙන් තිබෙනවානේ සමහර දේවල් අපට තනියම ඔසවන්න බැහැ. ඒ වෙලාවේ අප බලනවා තව කාටද පුළුවන් මේ වෙලාවේ ඇවිත් මට පැත්තකින් හෝ අත තබා සහයෝගය දෙන්න. මා සොයාගන්නේ තවත් ශක්තිමත් කෙනෙක්. ඒ වගේ මානසික කාරණාත් තිබෙනවා, සමහරවිට අපට තනියම ඒවා ඔසවාගෙන සිටින්න බැහැ. එවැනි වෙලාවක අප කාටත්, කළාණ මිත්‍රයන් අවශ්‍යයි. එය දුරුවලකමක් කියා සිතන්න එපා. ප්‍රශ්නයක් සුදුසු කෙනෙකු සොයාගෙන කථා කරන්න ඒම දුරුවලකමක් නොවෙයි. එය තමා දක්ෂතාවය. එය තමා ප්‍රඥාවන්තයාගේ ස්වභාවය.

**සභාවෙන් - එතෙන්දී මගේ අත්දැකීමක් කියන්න අවසරයි. ඒ කියූ ආකාරයට යම් විත්ත සමථයක් ඇති වුණු වහාම, ඒ ප්‍රශ්නයෙන්**

පිටත පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙනවා. ප්‍රශ්නය විදර්ශනා කරමින් ප්‍රශ්නයේ පුහු බව හරයක් නැතිබව දැකීමත් නැවත ඉස්මතු වෙන්න ඉඩ නොදෙන තත්වයට ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීම.

සභාවෙන් - අවසරයි, ප්‍රශ්නයක් ඇතිවුණු වෙලාවක මට වුණු අත්දැකීම් එකක් නොවෙයි කිහිපයක්ම තිබෙනවා. සමහර වෙලාවට ආතතිය නිසා රෑට නින්ද යන්නේ නැහැ. උදේට නැතිවන්නත් අවශ්‍යයි. පසු කාලයේ මට ඒක ආශීර්වාදයක් වුණා, නින්ද යන්නේ නැතිකම භාවනා කරන්න පුළුවන් කියා. එතකොට හුස්ම දෙස බලාසිටිනවිට ඒ කියන්නේ ආනාපානාසනිය පුහුණු කරනවිට, ඒ ආතතියෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වගේ මිදෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ ඇගේ මහන්සියටද දන්නේ නැහැ නිදිමතක් එනවා. කිහිප සැරයක්ම මා එය හොඳටම අත්දැක තිබෙනවා. හුස්ම දෙස හොඳට බලා සිටින්න පුළුවන් වුණා, ඒ වෙලාවේ මොකද නිදිමතක් නැති නිසා.

ගුරුතුමා - ඔව්, වෙහෙසට ආතතියට හොඳම දෙය තමා ආනාපානාසනි භාවනාව. බොහෝම ක්‍ෂණික ප්‍රතිඵල තිබෙනවා. ආනාපානාසනිය තරම් විපමණ ක්‍ෂණිකව ආතතියෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් වෙන කිසිම දෙයක් නැහැ. ආතතිය කියන්නේ අප එකතු කරගත්ත දෙයක්නේ. දවස පුරාම එකතු කරගෙන එකතු කරගෙන යනවා කලබල. එකතු කරමින් කිසියම් උපරිම තැනකට එනවා. ඒ අද දවසේ කලබල ඊළඟට හෙට තිබෙන වැඩ ටිකත් මතක් කරනවිට, එය වැඩියි. දරාගන්න බැහැ. එතකොට තමා නින්ද යන්නේ නැත්තේ. නිදාගන්න අවශ්‍යයි. හෙට වැඩ ටික කරන්න නම්, අද නිදාගන්න විපැයි. නමුත් නිදාගන්න බැහැ දැන්.



මතක්වෙන විට හින්දු යන්හේ නැහැ. හරිනම් විය යුත්තේ හින්දු යෑම. නමුත් එසේ වෙන්නේ නැහැ. ආතතියක් එකතු නොකර සිටින්න පුහුණු වීමත් හපන්කමක්. ආතතියක් ගොඩනගා ගන්නේ නැතුව සිටීම. ආතතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඇතිවෙන ඇතිවෙන ආතතිය, ඒ වෙලාවෙම තේරුම් අරගෙන සැහැල්ලු කරගන්න පුරුදු වෙන්න. කිසියම් වැඩක් කරන විට ආතතියක් අවශ්‍යයි. ආතතියකින් තොරව වැඩ කරන්න බැහැ. ඕනෑම වැඩක් කරන්න ආතතියක් අවශ්‍යයි, කිසියම් ප්‍රමාණයක ආතතියක්. එසේ නැතිනම් කෙරුණත් එකයි නැතත් එකයි සැහැල්ලුවෙන්ම සිටිනවා කියන අය එසේ තමා. උනත් එකයි නැතත් එකයි. ඒ අයගෙන් වෙලාවට වැඩක් කරගන්න බැහැ. ඒ හිසා වෙලාවට වැඩක් කරන්න ආතතියක් අවශ්‍යයි. ඒ අවශ්‍ය ආතතිය ඇතිකරගන්න. අවශ්‍ය නැති ප්‍රමාණයට තමන් ආතතියට පත්කර ගන්න එපා. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආතතියක්. එය ඒ වැඩේට පමණයි. ඒ වෙලාවේ, ඒ තිබෙන වැඩේට අවශ්‍ය ආතතියක් ඇතිකරගන්න. ඊළඟ වැඩේට අවශ්‍ය ආතතිය, දැන් ඇතිකරගෙන වැඩක් නැහැ. ඒ ආතතිය අවශ්‍ය වෙන්නේ, ඒ වැඩේ කරන වෙලාවට. එතකොට වර්තමාන ක්‍රියාවෙන් පස්සේ සැහැල්ලු වෙන්න. එය අවසානයයිනේ. දැන් සැහැල්ලු වෙන්න. අඩුමගානේ එක හුස්මක් වත් සැහැල්ලුවෙන් ගන්න වැඩ දෙකක් අතර. ඉන්පසු ඊළඟ කාර්යය එතෙන්ට අවශ්‍ය ශක්තිය, වේගය, ආතතිය එතෙන්දී ඇතිකරගන්න. මෙසේ ආතති කියන ඒවා, එතන එතනම ඇතිකරගෙන, එතන එතනම නැති කරන්න, පුහුණු වෙන්න. ආතතියෙන් ගන්න තිබෙන ප්‍රයෝජනය අරගෙන එය

චිතනින් අතහැර දමන්න. ඊළඟ කාර්යයට ගෙනියන්න වීසා. ඊළඟ ක්‍රියාවේ ආතතිය දැන් ගන්නත් වීසා. අතීතයේ ඒවා එකතු කරගෙන යන්නත් වීසා. අනාගත ආතති ණයට ගන්නත් වීසා. චිතකොට ඉතිරි වෙන්නේ කායික වෙහෙසක් පමණයි. කායික වෙහෙස කියන එක ඉතිරි වෙනවා. ලොකු මානසික වෙහෙසක් එන්නේ නැහැ.

නමුත් දැන් සිදුවී තිබෙන්නේ කායික වෙහෙස අඩුයි මානසික වෙහෙස වැඩියි. එය වර්තමාන, නූතන මිනිසාගේ බේදුවාවකයක්. නූතන මිනිසාගේ බේදුවාවකය තමා, කායික වෙහෙස අඩුයි මානසික වෙහෙස වැඩියි. හින්දු කායික වෙහෙස අවශ්‍යයයි. කායික වෙහෙසක් නැතිනම් නිදාගන්න බැහැ. හිඳිමතක් එන්නේ නැහැ. නමුත් මානසික ආතතිය තිබුණොත් හින්දු යන්නේ නැහැ. නිදාගන්න බැහැ. මානසික වශයෙන් සැහැල්ලුව අවශ්‍යයයි නිදාගන්න. කායික වශයෙන් කිසියම් වෙහෙසකුත් තිබිය යුතුයි හින්දු යන්න. වර්තමාන මිනිසාගේ ගැටළු අතර, ලොකු ගැටළුවක් හින්දු යන්නේ නැතිකම. හින්දු යන්නේ නැහැ. එයට මූලිකම හේතුව තමා, කායික වෙහෙසක් නැතිකමයි, ප්‍රමාණවත් තරම් කායික වෙහෙසක් එන්න වැඩක් කරන්නේ නැහැ කියන්න. ඕනෑවටත් වඩා මනස වෙහෙසට පත්කරගන්නවා. අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට. අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මානසිකව වැඩ කරනවා නොවෙයි. විවැහි වැඩකුත් නැහැ මානසිකව කරන්න, නමුත් කරපුවයි, කරන්න තිබෙන දේවලයි මේ සියල්ලම පටවලගෙන. තුන් කාලයම පටවලාගෙන අසීමිත ලෙසට මනස ආතතියට පත්කරනවා. චිතකොට හින්දු යන්නේ නැහැ. එයට බෙහෙත්

නැහැ. බෙහෙත් ගන්න පුළුවන් නමුත් බෙහෙත් ගත්තට ඒ මානසික ආතතිය දුරුවී නොවෙයි හින්දා යන්නේ. ඒ ආතතිය චිතෙමම තිබෙනවා උදේ ඇහැරෙනවිට. ඊළඟ දවසටත් ගෙතියනවා.

**ප්‍රශ්නය - මා අර කියූ කාරණය ඉස්මතු කළොත් සමථයකට පත් වුණු විගස ඒ කාරණය ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කිරීමේදී මටනම් දැනගන්න ලැබෙන්නේ අර ඔබතුමා කලින් කිවු ප්‍රභවය මා තුළත්. ඒ ප්‍රභවය තුළින් අපේක්‍ෂිත තත්ත්වයන් ඇතිකරගෙන ඒ ප්‍රශ්නය දකින ආකාරය නිසයි මා තුළ මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇතිවෙන්නේ කියන තැනට ඇවිත් එහි හරයක් නැති බව අත්දකින බව**

ගුරුතුමා - ඔව්, ඒ ලෙසට සිත සමථයකට ගෙනෙන්න පුළුවන් නම්, ලොකු ජයග්‍රහණයක්. එවිට ඒ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න ලෙහෙසියිනේ. නමුත් වෙන්වෙන්නේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් තිබෙන වෙලාවක එසේ ලෙහෙසි නැහැ, සිත සමථයකට ගෙනෙන්න. අමාරුම දෙය ඒ වෙලාවේ සිත සමථයකට ගෙනෙන එක.

**ප්‍රශ්නය - එතෙන්දී යම්කිසි සමථයකට එන්න බැරි වුණත් ගැටළුවටම නිරාවරණය කරගන්න අප දැන් කොහොමත් ගැටළුවටමත් ඇදී ඇදී යන්නේ. ඒ ගැටළුවටම නිරාවරණය වෙලා රාමුවක අප සිටිනවා කියා සිතෙනවා. පුළුවන් නම් අපට තව දුරටත් බලන්න සමහර විට විසඳුම් තිබෙන්න හරි මානසිකව හදාගන්න හරි පුළුවන් නේද? ටිකක් විහාට සිතන්න පුරුදු වෙනවා නේද එතකොට?**

ගුරුතුමා - අනිවාර්යයෙන්ම පුළුවන්. ඒ තමා විපස්සනාව. ඒ තමා හේතුවලවාදය කියා කියන්නේ. අප මේ වලක වැට්ලානේ සිටින්නේ

ඒ වෙලාවේ. එතකොට මේ වලේ වැරැද්දක් නිසා වැටුනා කියා සිතන්න පුළුවන්. තව කවුරු හරි රවට්ටලා වැට්ටුවා කියා සිතන්න පුළුවන්. නැතිනම් ඉපදුනේම වලක් ඇතුළේ කියා සිතන්න පුළුවන්. මේ සිතුවිලි තුන තමා සාමාන්‍යයෙන් ඇතිවෙන්නේ. කවුරු හෝ වැට්ටුවා කියන සිතුවිල්ල. එසේ නැතිනම් පරිසරයේ වැරැද්දක් නිසා වැටුණා කියන සිතුවිල්ල. අපේ එක ස්වභාවයක් තමා වැටෙනවා කියන සිතුවිල්ල. එසේ නැතිනම් ඉපදුනේම දුකක කියන සිතුවිල්ල. දැන් මේ සිතුවිලි තුනේ සිටින කෙනාට ගොඩ ඒමක් නැහැ. තව කවුරු හෝ වැට්ටුවා කියා සිතෙන කෙනා තව කවුරු හෝ ගොඩ ගනිවි කියන විශ්වාසයෙන් සිටින්නේ. විශ්වාසයෙන් නොවෙයි, ගොඩගත යුතුයි කියන බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින්නේ. එයා කෙසේවත් තමන් වලෙන් ගොඩ වෙන්න උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. වලක වැටීම ස්වභාවය කියා සිතන කෙනා එය ස්වභාවය කියමින් සිටිනවා මිසක් එය විසඳගන්න උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. ඉපදුනේම වලක කියන කෙනාත් එයින් ගොඩ වෙන්න උත්සාහ කරන්නේ නැහැ මැරෙන්න වෙන්නෙත් වලකයි, උපතේ සිට මරණය තෙක් සිටින්න වෙන්නෙත් වලකයි කියා එය සාධාරණීකරණය කරගෙන ලස්සන කරගෙන සිටින්න හඳුනවා. එපමණයි. ඒ නිසා මේ සිතුවිලි තුන ඉතාම අන්තරාකාරී සිතුවිලි තුනක්. ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් දුකක් එක්ක ස්වභාවයෙන් එන සිතුවිලි තුනක්. නමුත් මේ සිතුවිලි තුන හඳුනාගෙන අතහරින්න. මේ සිතුවිලි තුනෙන් එකකට හෝ අනු වූනොත් ගැලවීමක් නැහැ. අනුන් නිසයි දුක් විඳින්නේ. ජීවිතය කියන්නේ දුකක්. වෙන සැපක් නැහැ. ඒ නිසා මෙහි ගොඩ ඒමක් නැහැ. එසේ නැතිනම් ඒක තමා හැටි,

ස්වභාවය. ඒ කාරණා ටික අතහැර කෙසේද මෙසේ වුනේ කියා බලන්න. මෙවැනි ප්‍රශ්නයක නොවෙයිනේ මා ඊයේ සිටියේ. ඊයේ හොඳට සිටියනේ. ලස්සනට හිනාවෙලා, හොඳට කාලා බිලා හිදාගෙන සිටියනේ. එසේ සිට මොකද වුනේ මේ එක පාරටම. බලන්න එතකොට කිසියම් සිද්ධියක් අපට දැනගන්න ලැබෙයි. අප ඒ සිද්ධියට බණිනවා. ඊළඟට ඒ සිද්ධිය කෙසේද මාව ප්‍රශ්නයකට දැමීමේ? මා ඒ සිද්ධිය දෙස, ඒ වෙලාවේ බැලුවේ කෙසේද? ඒ සිද්ධියට ප්‍රතිචාර දැක්වුවේ කෙසේද? ඒ පරණ පුරුදු ආකාරයට පමණද ප්‍රතිචාර දක්වන්න පුළුවන්? වෙනත් ආකාරයකට ඒ සිදුවීම දෙස බලන්න බැරද? එසේ වලේ වැටී සිටින ගමන්, අපට පුළුවන් වැටුනේ කුමන වැරද්ද හිසාද කියා සොයාගන්න. එවිට පාරක් පෙනෙනවා, මෙසේ බැලුවොත් මෙසේ සිතුවොත් ගොඩ එන්න පුළුවන් කියා. ඒ තමා හේතුවලවාදය, පටිච්චසමුප්පාදයේ භාවිතය. එයට තමා පටිච්චසමුප්පාදය තිබෙන්නේ, පටිච්චසමුප්පාදය තිබෙන්නේ, අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, කියමින් සිටින්න නොවෙයි. එය භාවිතා කරගන්න. ප්‍රශ්නයක් පැමිණිවිට කෙසේද අදාලවන වැටුනේ කියා ආපසු බලා, ගොඩ එන්න. සමටයක් කරනවාට වඩා පහසුයි, එවැනි වෙලාවක විපස්සනාවක් කිරීම. එය ඇත්ත.

**ප්‍රශ්නය - එතකොට පටිච්චසමුප්පාදය මෙහෙහි කිරීම යම්කිසි ආකාරයකින් විපස්සනාවක් වෙනවද?**

ගුරුතුමා -ඔව් විපස්සනා කරන්න පුළුවන් ක්‍රමවලින් හොඳම ක්‍රමයක්නේ, පටිච්චසමුප්පාදය. අනුලෝම පටිලෝම ලෙසට මෙහෙහි කිරීම.

ප්‍රශ්නය - ඔබතුමා තුන්වෙනි කාරණය වශයෙන් කිව්වා කෙනෙකුට කියන එක වඩාත් හොඳයි කියන එක. නමුත් මටනම් තේරෙන ලෙසට විය තමා අමාරුම දෙය අද සමාජයේ. මොකද දැන් දුරුවන්නට දෙමාපියන්ගේ ප්‍රශ්න කියන්න බැරි වාතාවරණයක් තිබෙනවා. ඒ නිසාම තමා මට සිතෙන්නේ ආතතියත් වැඩිවෙලා තිබෙන්නේ නේද? ඒ නිසා මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය වැඩි වෙලා තිබෙනවා.

ගුරුතුමා- ඔව් විය සැබෑවකි. අද ආතතිය වැඩි වෙන්න එක හේතුවකි, තමා සැහැල්ලු කරගන්න ඉඩක් නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් මනුෂ්‍යයා හුරුවී තිබෙන්නේ කටා බහෙන් සැහැල්ලු කරගන්නේ. තමන්ගේ ටික අතින් කෙනාට කියා වියාගේ ටික අහගෙන සැහැල්ලු වෙන, එවැනි පීච්ස් කොටසක් තමා මනුෂ්‍යයා. දැන් ඒ සන්නිවේදනය අඩුවී තිබෙන්නේ මිනිස්සු අතර. සන්නිවේදනයක් නැහැ. කොපමණ සන්නිවේදන තාක්ෂණය දියුණු වුවත් සන්නිවේදනය අඩුවී තිබෙන්නේ.

ප්‍රශ්නය - එදිනෙදා ජීවිතයේ ගැටළු අප කෙසේද ඒවාට මුහුණ දෙන්නේ කියන කාරණාවත් සමග මගේ අත්දැකීමක් පැහැදිලි කරන්න අවසරයි. ඔබතුමාගේ ප්‍රතිපදා දේශනාවල තිබුණා මා වය නිතරම සිහිපත් කරනවා. ධර්මය ඔහුගේදී ලෙසට තමන් ළඟ තබා ගන්නයි කියා. ධර්ම ඔහුගේ නිසි වෙලාවට පාවිච්චි කරන්නේ නැතිනම් එයින් වැඩක් නැතිබව. ළඟදී දුවසක පාන්දර 40 පමණ පුද්ගලික බස් රථයකකට නැග මා ගමනක් පිටත්වෙන විට බස් රථයේ බොහොම කටෝර සංගීතයක් දමා තිබුණා. මේ ගැන මට බොහොම ද්වේශ සහගත සිතුවිල්ලක් තමා ආවේ. වයත්

සමගම දැක්කා මගේ ශාරීරික වෙනස්කම් ද්‍රාව්‍ය දැමීම. ඒත් සමග ඇතිවෙන චිකාතිතාවය මා දැක ඔබතුමා ඒ කිවු වචනය සිහිපත් කරමින් වටපිට ලබන විට, මට කටෝර සංගීතය වෙනත් අය වින්දනය කරන ආකාරය දැක මා ඒ කාරණාව සිහිපත් කරමින් මමත් ඒ රිද්මයට එකතු වෙලා ගමන ගියා.

ගුරුතුමා - ඒ තමා හොඳම විකල්පය හේද? අඩුමගානේ ගමනෙදි වත් තරුණයෙක් වෙන්න තිබුණානේ හේද? සහිප කරගන්න පුළුවන් අසහිප වත්, සහිප කරගැනීම අවශ්‍යයි. හැමදේම බැර වුණත්, හැම දෙයින්ම අප ලෙඩ වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. එකතැනකදි හරි මේ බෙහෙත ගත්විට තේරෙනවා 'මම' කියන ඒ දැඩි ආකල්පය අතහැර දැමීමාම, ඒ තිබෙන දුක අඩු වෙනවානේ. ඒවිට තේරෙනවා බෙහෙත කොපමණ හොඳද කියා. බෙහෙත හරිනේ බෙහෙත වැඩ කරනවානේ. තාමත් බෙහෙත ජීවී, සජීවී බෙහෙතක් බව පෙනෙනවා. ඒවිටයි ධර්මය ගැන ශ්‍රද්ධාව එන්නේ. එතෙක් දහම ගැන ශ්‍රද්ධාවක් එන්නේ නැහැ අපට. අපට තිබෙන්නේ බුදුනාමුදුරුවන්වහන්සේ ගැන තිබෙන ශ්‍රද්ධාවයි, සංඝරත්නය ගැන ශ්‍රද්ධාවයි පමණයි. දහම ගැන ශ්‍රද්ධාව එන්න නම්, දහම භාවිතා කරන්නට අවශ්‍යයි. භාවිතා කරන විට, එයින් ප්‍රතිඵල පෙනෙන විට අන්න දහම ගැන ශ්‍රද්ධාව එනවා.

කෙසේ හෝ, කථාකරන්න සුදුසු අය, එසේ නැතිනම් කථා කරන්න පුළුවන් පුද්ගලයන් අඩුයි. එය ඇත්ත. එකක් වෙලාවක් නැහැ. දුරුවන්නේ ප්‍රශ්න කථා කරන්න ඒවාට ඇහුම්කන් දෙන්න. දුරුවන්ට ප්‍රශ්න තිබෙනවානේ කියා සිතන්න, අම්මා තාත්තා කෙනෙකුට වෙලාවක් නැහැ. එයට වෙලාව අවශ්‍යයි. ඒ නිසා

දෙගොල්ලම, පිරිමි දරුවෝයි, ගැහැණු දරුවෝයි දෙගොල්ලම සිටින්නේ ආතතියක. දෙගොල්ලම තමන්ගේ ප්‍රශ්න කියා ගන්න බැහැ. කියාගන්න තිබුණු පරිසරය, සම්පූර්ණයෙන්ම අප වෙතස් කරලානේ තිබෙන්නේ. ඉස්සර අම්මලා දුවලගේ ඔළුවේ උකුණෝ බැලුවානේ. සමහරවිට දකිනවා පැය ගාණක් එය කරනවා. දැන් උකුණෝ බලන්නේ නැහැනේ. මා දැක නැහැ, එසේ උකුණෝ බලනවා. එදා උකුණෝ බැලීමම නොවෙයිනේ කළේ. උකුණොත් බලනවා. ඒ අතර අම්මා කියන්න තිබෙන දෙය කියනවා. දුවට පමණක් ඇහෙන්න කියන්න, අවශ්‍ය දේවල් තිබෙනවානේ. ඒවා හෙමිහිට කනට කියනවා. ඒ වෙලාවේ එතන කවුරුත් නැහැ දුවට කියන්න තිබෙන දේවල්, අහන්න තිබෙන දේවල්, මේවා අම්මයි දුවයි අතර පමණක් වෙත ගණුදෙනුවක්. එය සතියකට සැරයක් පමණ පැය දෙක තුනක් වෙනවා. ඔළුවත් අතගානවා ලොකු ආදරයකුත් දුවට දැනෙනවා. දුවත් විවෘත වෙනවා. දුවගේ ප්‍රශ්නත් කියනවා. ඒවාට අම්මා කෙනෙකු ලෙසට දෙන්න තිබෙන උපදේශත් දෙනවා. ඉදිරියේ ඇතිවෙන්න තිබෙන ප්‍රශ්න ගැනත්, අම්මා කියනවා ඒවාට කෙසේද සිටින්න අවශ්‍ය කියා. මේ ලෙසට ඒ උකුණන් බලමින් දන්නු උපදේශය, කවුරුත් ගනන්ගත්තෙන් නැහැනේ. එය නැතිවීම නිසා, ඔළුවට බෙහෙතක් දමාගෙන උකුණෝ නැතිකරගන්න පුළුවන්. නමුත් එයින් අර උපදේශනය ලැබෙන්නේ නැහැනේ. ඒ පරතරය දෙමාපියන් සහ දරුවන් අතර ඒ ඇතිකරගෙන තිබෙන පරතරය නිසා දෙගොල්ලොම තනිවෙලා. දෙගොල්ලන්ටම දෙගොල්ලන්ගේ ප්‍රශ්න කියාගන්න බැහැ. සමහරවිට අප අපේ ප්‍රශ්න ගුරුවරන්ට කීවා. මොකද ඒ කාලේ



ගුරුවරුන්ටත් වෙලාව තිබුණා. විෂය නිර්දේශත් බොහොම ටිකයිනේ. ඒ නිසා පාඩමට වඩා බාහිර කරුණු ගැන ගුරුවරුන් කථා කරනවා. අනන්‍යවා. අපත් කියනවා. අපටත් වෙලාව තිබෙනවා. හදිස්සියකුත් නැහැ. අද ඒ තත්ත්වයත් නැහැ. එහි එක ප්‍රතිඵලයක් තමා, ඔබතුමා කියූ ලෙසට මත්ද්‍රව්‍ය වැනි ඒවාට යන්නේ. එහි එක අතුරු ඵලයක්.

**ප්‍රශ්නය - ඒ වගේ ප්‍රතිඵලයක් එනකන් කාලය කියන එක ප්‍රශ්නයක් කරගන්නේ නැතුව අප ඊට වඩා ඒ වෙනුවෙන් පැය භාගයක් කැප කර, ඒ කියන්නේ දරුවන් සමග සම්බන්ධය තබාගන්න ඒ පැය භාගය දරුවා ලබන වාසිය දෙමාපියන් ලබන වාසියට වඩා බලා පසුව අවාසියක්නම් වෙන්නේ එතන ඒ කැප කිරීම කරන්න අපට පුළුවන් විය යුතුයි නේද?**

ගුරුතුමා - පුළුවන් වෙන්නම අවශ්‍යයි. ඒ වගේම කරන්නත් අවශ්‍යයි නේද? චියන් වලක්වා ගන්න පුළුවන් හානි එමටයි. වෙන්න තිබෙන හානි ගොඩක් වලක්වා ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා එය ආයෝජනයක්. කාලය වෙන් කිරීම යනු ආයෝජනයක්. ලොකු ආයෝජනයක්.

මෙම නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ නේවාසිකව භාවනා කරනවා නම්, කාර්යාලයේ ඇති පැමිණීමේ ලේඛණයේ ලියාපදිංචි විය යුතුයි. එසේම අයදුම් පතක් පුරවන්නත් අවශ්‍යයි. ඒ අයදුම්පතේ සමහර විස්තර අසනවානේ. නම, ලිපිනය, හැඳුනුම්පත් අංකය, විදේශ ගමන් බලපත්‍ර අංකය වැනි විස්තර අසා, හදිස්සියකදී දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයාගේ නම කුමක්ද කියා අසනවා. අසනිපයක් එහෙම චුවහොත් කාටද කියන්නේ. කාගේ

හෝ නමක්, දුරකථන අංකයක්, ලිපිනයක් ලියන්න. මගේ අත්දැකීම තමා, මෙහාට එන බොහෝ බටහිර අය, එතන හිස්ව තබනවා. එසේ හිස්ව තබන්න එපා සම්පූර්ණයෙන් පුරවන්න. විශේෂයෙන් එතන පුරවන්න, වෙන මොනවා හිස්ව තැබුවත්. එක ප්‍රශ්නයෙන් ආපු කෙනෙක්, මට කියනවා, එසේ මෙතන ලියන්න කෙනෙක් සිටිනවා නම්, මා මෙහෙ එන්නේ නැහැනේ කියා. එසේ හදිස්සියකට කියන්න කෙනෙකු සිටිනවා නම් මා ප්‍රශ්නයේ සිට ලංකාවට එනවාද අහනවා.

**ප්‍රශ්නය - සමාවෙන්න අද උදේ සිට කථා කළ සියල්ලම සාරාංශ කළහොත් සිතුවිලි පරම්පරාවක එක එක අවස්ථා තමා අප කථාවට ගත්තේ. සිතුවිලිවලින් ඇතිවෙන විවිධ ප්‍රශ්නවලට උත්තර විවිධාකාරයෙන් සෙවුවා. සිතුවිල්ලක් යනු විඤ්ඤානයක් කියා ගතහොත් හෝ සිතුවිල්ලක් කියන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධයක් කියා ගතහොත් හෝ එම සිතුවිලි විඤ්ඤාන පරම්පරා වශයෙන් ක්‍රමයෙන් සසර පුරා ආවා කියා හෝ අතින් වර්තමාන අවස්ථාව. වර්තමාන අවස්ථාව පමණක් අප ගත්තා වුණාට සිතුවිල්ලේ විඤ්ඤාන පරම්පරාවක් තිබෙන බව සංකල්පයක් වශයෙන් අප දන්නවා. එතකොට මේ සිතුවිල්ලේ පංච උපාදානස්කන්ධය අපට ඒ ලෙසට බාරගැනීමෙන් තොරව පංච උපාදානස්කන්ධයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලක්ෂණ ඒ කියන්නේ සත්‍යය ඇති සැටියෙන් යථාතූන ඤානයෙන් දැකීමේ ක්‍රමවේදයක් සිතුවිල්ලක් සමඟම වේගයකින් අපට ඉදිරිපත් කරගැනීමට කෙසේද හැකියාවක් ලබාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ?**

ගුරුතුමා - සිතුවිල්ලක් පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙන්න, පරිණාමය වෙත අවස්ථා ගණනාවක් තිබෙනවානේ. සිතුවිල්ලක් පුද්ගලයෙකු බවට විකාශනය වෙත අවස්ථා, පියවරවල් ගණනාවක් තිබෙනවා. ඒ නිසා, කොයි පියවරේදී හෝ දැනගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. මුලින්ම සිතුවිල්ලක් එන තැනේදීම දැනගන්න පුළුවන් නම්, මුලින්ම ප්‍රශ්නය විසඳන්න පුළුවන්. එසේ නැතිනම් ඒ සිතුවිල්ල වගාකරගනිමින්, පැල කරගනිමින්, බෝ කරගනිමින්, වවමින් පුද්ගලත්වයක් අප රෝපනය කරගන්නවානේ. ඒ ක්‍රියාවලියේ කිසියම් පියවරකදී හෝ සිතියෙන් දැනගන්න. කොතනදී දැනගත්තත් කමක් නැතැ, මක්නිසාද මෙය වක්‍රයක් නිසා. මෙය රවුමක් නිසා කොතනින් හෝ ඒ රවුම දැනගෙන, එතනින් ලිහුවොත් මුළු ගමනම අවසන්. සිතක් උපදින මොහෙතේම, සිතක් ඉපදුනා කියා දැනගන්න නම්, එයට චිත්තක්‍ෂණ වේගයෙන් සිතිය පිහිටෙන්න එපැයි. සිතක් උපදින වේගයටම, සිතියත් ඉපදෙන්න අවශ්‍යයි. සිතියට, එයටත් වඩා වේගවත් වෙන්නත් පුළුවන්. චිත්තක්‍ෂණයකට වඩා සිතියට වේගවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා තමා, තවම සිතක් ඉපදී නැතැයි කියන සිතියත්, ඇතිකරගන්න පුළුවන්. සිතුවිලි අතර පරතර අත්දකින කතාන්දර තිබෙන්නේ, එය දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ සිතුවිලිවලට වඩා සිතිය වේගවත් නිසා. ඊට වඩා කාර්යක්‍ෂම නිසා. එතෙන්ට යන්න නම් අප සිටින තැනින් පටන්ගන්නට අවශ්‍යයි. සිටින තැන කොතැනද කියා සොයාගන්න.

**සභාවෙන් - සමාවෙන් බාධා කරනවාට. එතකොට සිතිය සිතට අයිති දෙයක් නොවෙයිද? එසේ නැතිමක් ආවා ඒකයි මා ඇහුවේ.**

ගුරුතුමා - ඔව් සිත නම් කැමතියි ඔය හැම එකක්ම අයිති කරගන්න. සිතියත් අයිති කරගන්න කැමතියි. අසිතියත් අයිති කරගන්න කැමතියි. සංසාරයත් වියාගේ කියා සිතනවා. නිවනත් වියාගේ කියා සිතනවා.

**සභාවෙන් - එතෙන්දී ප්‍රධානම දෙය සිතුවිල්ලයි සිතීමයි කියන දෙක එකක් කියා අරගැනීමද? පරම්පරාවක් කියන්නේ සිතීමක්නේ නේද? සිතුවිල්ලක් නොවෙයිනේ?**

ගුරුතුමා - සිතීමේ ක්‍රියාවලියක්නේ වෙන්නේ නේද? ක්‍රියාවලියේ මූල තමා සිතුවිල්ල තිබෙන්නේ සිතුවිල්ල තමා මූල. සිතුවිල්ලක් අල්ලගෙන සිතීමේ ක්‍රියාවලියක් පටන් ගන්නවා. ඒ ක්‍රියාවලියේ එක් එක් අවස්ථා තිබෙනවා. එක් එක් අවස්ථාවලදී තමා පුද්ගලයෙක් මතු වෙන්නේ.

**සභාවෙන් - ඒ වගේ ඒවා සිතන එකේ ප්‍රයෝජනය කුමක්ද?**

ගුරුතුමා- කිසිම දෙයක් සිතීම නම් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ප්‍රයෝජනවත්ම දෙය තමා, භාවිතා කිරීම සිතීම නොවෙයි. යෙදීම. භාවිතා කිරීම. විසඳන්න හදන්නේ සිතීම නිසා ඇති වුණු ප්‍රශ්නයක් බව දැනගැනීම වටිනවා. සංසාරය කියා කියන්නේ මෙතුමා ඒ බොහොම දීර්ඝ වශයෙන් ඒ මතු කළ කාරණය විත්ත පරම්පරා, විත්තකෂණ ඒ සියල්ල ආශ්‍රිතව අවසාන වශයෙන් ඇති වූ ප්‍රශ්නයක් විසඳන්නේ මහන්සි වෙන්නේ. සංසාරය කියා හෝ භවය කියා හෝ දුක කියා හෝ කුමක් හෝ. කුමන නමින් කීවත් මේ ප්‍රශ්නය සිතීමේ ප්‍රතිඵලයක් නිසයි ඇති වුණේ. සිතීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට. සසර කියන්නේ සිතීමේ ඵලයක්. දුක කියන්නේ සිතීමේ ඵලයක්. භවයත් සිතීමේ ප්‍රතිඵලයක්.

පුනර්භවයත් සිතීමේම ප්‍රතිඵලයක්. ඒ අවබෝධය වටිනවා. එසේ නැතිනම්, අප මෙය විසඳගන්නේ නැහැනේ. අප වෙත කෙනෙකුට පවරනවානේ විසඳන්න. නැහැ. මා සිතන ආකාරය නිසයි, මා මේ දුක් විඳින්නේ. සිතන ආකාරය වෙනස් කරගතහොත් ඒ දුක නැහැ. දුකක් ඇතිකරගන්නේ නැති වෙත ලෙසට, කෙසේද සිතන්නේ. ඒ තමා අප සොයාගත යුතු දෙය.

අපේ හාමුදුරුවන්වනන්ස, කළුසාණ මිත්‍රවරුන්, මේ අලුත් අවුරුද්දේ පළමුවෙනි පොහොය දවසේ, හැම දෙනාම මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණ, උදේ වරුව ගතකළා. මේ පස්වරුවත් සැනෙන වෙලා ගතකළා. අප දහමට ඇහුම්කන් දුන්නා. අප අපටම සවන් දුන්නා. අප සිටින තැන පිළිබඳ, කිසියම් හඳුනාගැනීමක් ඇතිකරගත්තා. ඒ වගේම මෙතන සිටිනවාද, මෙතනින් යනවාද, යනවා නම්, කොතැනටද යන්නේ, කෙසේද යන්නේ, කියන කාරණා ගැන සාකච්ඡා කළා. ඒ ගැන මෙනෙහි කළා. භාවනා කළා. සතුටු වෙන්නට පුළුවන් අලුත් අවුරුද්දේ දුරුතු පොහොය දවස, පොහොසත්ව ගත කළා කියා. පොහොසතෙකු සේ ගත කළා. ජීවිතය පොහොසත් කරගන්නට ඒ දිනය යොදාගත්තා. ඒ ගැන අපි සතුටු වෙමු. ඒ වගේම අධිෂ්ඨානයකුත් ඇතිකරගමු. මේ ලැබුණු අවබෝධය, ලැබුණු මඟ පෙන්වීම ප්‍රයෝජනයට අරගෙන අප මේ ගමන, අපේ ගමන, අප යනවා, කොතැන සිටියත්, කොයි ලෙසට සිටියත්. ඒ අධිෂ්ඨානයත් මේ අවුරුද්දේ ඇතිකරගන්න එක හොඳයි.

කළුසාණ මිත්‍රවරුන්, ඔබ අප හැමදෙනාටම මේ ජර මර සහිත අපට අයිති නැති, නමුත් අයිතිකරගෙන විඳින දුකින්,

හිදුනස් වෙන්හට අවශ්‍ය, දුර්ලභ වූ කළුකුණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, දුර්ලභ වූ විවේකය, කාලය, කායික හිරෝගීතාවය, මානසික හිරෝගීතාවය, මේ සියලුම පුණ්‍ය කර්ම, කුසල කර්මවල හේතුවෙන්, වාසනාවෙන් සහ තෙරුවන්ගේ ආශීර්වාදයෙන් ලැබේවා!  
හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

## නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

1. මමත්වයේ මූලාව
2. අසිරිමත් බොදු මග
3. ඔබේම ඇසින් ලෝකය දකින්න
4. ආදරය කෝපය සහ මෙමතිය
5. නිහඬ සිතක මහිම
6. "මම" මගේම සිහිනයකි
7. දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යත්වය
8. රන් වන් සිතක්
9. නිවහන සසර ද?
10. දැනුමේ අඳුරින් - ප්‍රඥාවේ ආලෝකයට
11. මූලසුන සිතියට
12. අවසාන නිමේෂය
13. නිදහසේ මාවත
14. පරම තිලිණය ශ්‍රද්ධාවයි
15. සුරක්ෂිත බවේ සත්‍යය හා මිථ්‍යාව
16. බෝසත් හමුව
17. හිස් ඇස්
18. ඔබ ඔබමද?
19. පැවැත්මේ වක්‍රයෙන් නැවැත්මේ වක්‍රයට
20. සිතුවිලි වැවීම සහ සිතිය වැඩීම
21. ආධ්‍යාත්මික ස්නානය
22. ශ්‍රාවක
23. ප්‍රාතිහාර්ය
24. ප්‍රාර්ථනා සහ අධිෂ්ඨාන
25. සිතුවිල්ලෙන් එහා
26. නැවතුම් තිත
27. අසුන්දර විවිධත්වය සහ සොදුරු ඒකාග්‍රතාවය
28. එලොව මෙලොව දකින සිහින
29. සිත දිනා ජයගන්න

30. නිවෙන සිතක පහන් එළිය
31. ඇති හැටි
32. යෝගියෙකුගේ උපත
33. බියගුලු මමත්වය
34. ඇයි?