

අප්පුන් ජීවන



නිල්ලඹ බෙදුම් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ කලකාණ මිත්‍ර
උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

අදිසි සිත

2020 දුරුතු පොහොය දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහන

ප්‍රකාශනය
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා;

www.nilambe-deshana.net

www.nillambe.org

විමසීම; upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2020 ඔක්තෝබර්

සංස්කරණය : ගුප්තානි ගුණසේකර

අක්ෂර සංයෝජනය : රුචිරා ඒකනායක

කවර නිර්මාණය සහ

පිටු සැකසීම : කවින්ද්‍ර ගෝන්සේකා

මුද්‍රණය : ඕකිඩ් මුද්‍රණාලය

අංක 36/11, කොටුගොඩැල්ල විදිය, මහනුවර

විමසීම : 077 322 48 39

පුණ්‍යානුමෝදනාව

ජීවිතයේ අනේක දුක් කම්කටොලු මැද වුව

සසර දුකින් අත්මිදීමට වෙර දරන

මනුසත් කැලවෙන දයාවෙනි

තලාහේන මාලඹේ පදිංචි කුමුදිනී දිසානායක මහත්මිය විසින්
මුද්‍රණය කරවා නොමිලයේ බෙදාහරින ලදී.

"ධර්මය පිහිට කොට සිටින්න. තමන්ව පිහිට කොට ගන්න. වෙන පිහිටක්
සොයන්න යන්න එපා. මේ විශ්වයේ වෙන පිහිටක් නැහැ. සිත හඳු
ගැනීමට වෙන පිහිටක් නැහැ."

අදිසි සිත

භාවනා කරන්න පෙළඹුනේ, සමහරවිට ලැබුණු පොතක් නිසා, යහළුවෙකු නිසා, අම්මා තාත්තා නිසා, ඥාතියෙකු නිසා, එසේ නැතිනම් විහාරස්ථානය නිසා, ආරණ්‍යයක් නිසා, රූපවාහිනිය, ගුවන්විදුලිය, එසේත් නැතිනම් වෙනත් ජීවිතයේ සුවිශේෂී සිදුවීමක් නිසා, මේ ගමන පටන්ගන්න ඇති කියා මෙන්න මේ කාලයේ, මීට අවුරුද්දකට පෙර, අවුරුදු දහයකට පෙරයි පටන්ගත්තේ. ඒ අප දන්නා ඉතිහාසය, අපට මතක් කරන්න පුළුවන් ඉතිහාසය, අපට මතක තිබෙන ඉතිහාසය. නමුත් මේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට, මේ භාවනා වාරිකාවට, බොහොම දීර්ඝ වූ ඉතිහාසයක් තිබෙනවා. අමතකව ගිය ඉතිහාසයක්. වැලලී ගිය අතීතයක්. වරින් වර මතක් වෙනවා විවිධ හේතු නිසා. ඔය කියූ හේතු නිසා හෝ අහන්න ලැබෙන දෙයක්, දකින්න ලැබෙන දෙයක්, කියවන්න ලැබෙන පොතක්, ඇසුරු කරන්නට ලැබෙන කෙනෙක්. එසේ නැතිනම් ඒ මොනවත් නැතිනම්, ජීවිතයේ යම් යම් ප්‍රකම්පිත සිදුවීම්, බොහොම බරපතල සිදුවීම්, මතක්කර දෙනවා අපට මෙබඳු ගමනක් තිබෙනවා ඔබ සම්පූර්ණ නොකළ සහ නිමා නොකළ ගමනාන්තයට නොගිය අවසාන නොකළ ගමනක් තිබෙනවා යන්නට පටන්ගත් ඇත අතීතයේ සිට. ඒ ගමන දිගටම ගියානම්, ඒ කවදා හෝ පටන්ගත් ගමන අප සම්පූර්ණ කළානම්, මේ ප්‍රශ්න නැහැනේ. මේ අවුල් වියවුල් තැවුල් මේ මොනවත් නැහැනේ කියන ඒ කාරුණික හඬ අපට ඇසෙනවා. තවත් මේ ගමන කල්දමුවහොත් මෙයටත් වඩා තැවුල් වියවුල් අවුල්වලට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. එනිසා දැන්වත් නැවත මේ ගමන පටන්ගන්න.

මෙසේ වරින් වර අමතක වෙනවා, අමතක වීම නිසා පමා වෙනවා. නමුත් සිහිපත් වෙනවා. යළිත් සිහි වෙනවා. කවුරු හෝ සිහි

කරනවා. ඉතින් නැවත පටන් ගන්නවා, ටික දුරක් යනවා පියවර කිහිපයක්, නැවත අමතක වෙනවා, නැවත පමා වෙනවා යළිත් පටන්ගන්නවා. දැන් මේ අයුරිනුයි මේ භාවනා වන්දනා ගමන කෙනෙකු සම්පූර්ණ කරන්නේ. පටන්ගත්ත මොහොතේ සිට එක දිගට හැල්මේ දුව අන් සියල්ල අමතක කර පසෙකට දමා හරියට මීටර සියය එසේ නැතිනම් භාරසියය, එසේ නැත්නම් ඔය රට හරහා දුවනවා මෙන් එසේ කරගයක මෙන් පටන්ගත්ත මොහොතේ සිට දෙපැත්ත බලන්නේ නැහැ, කන්න බොන්න නවතින්නේ නැහැ, දිගටම දිගටම දිගටම දුවලා දුවලා අන්තිම දිනුම් කණුව ආවිට තමා නැවතී හති අරින්නේ. එවැනි යෑමක් නැහැ. එවැනි යෑම් තිබෙන්න පුළුවන් වෙන අංශවල නමුත් මේ භාවනාවේ එසේ නැහැ. එය හරි ලස්සනයි එසේ යන්න පුළුවන්නම්. එසේ වෙනවානම් කොපමණ හොඳද? නමුත් එය එසේ නොවන බවයි පෙනෙන්නේ. ලොකු උනන්දුවකින් පටන්ගන්නවා. හොඳ කාලසටහනක් හදා හැම මාසෙම අඩුමගානේ එක දවසක් හෝ ඒ වෙනුවෙන් ගතකරනවා. ඒ ආකාරයට සැලසුම හදනවා වැඩ පිළිවෙලක් හදනවා. උදේටත් ගෙදරදී පැයක් පමණ වාඩි වෙනවා හැන්දෑවටත් එසේ කරනවා. සක්මන් කරනවා. දැන් මෙසේ වැඩසටහනක් හදා කාල සටහනක් හදා සමහරවිට දවසක් දෙකක් සතියක් දෙකක් එසේ යනවා. නමුත් ඉන්පසු 'ආ.. දැන් ඇති' කියා නවත්තනවා නොමෙයි. නමුත් ප්‍රමුඛතාවය දෙන්න වෙනවා නැතිනම් දෙනවා වෙනත් කාරණාවලට. එදිනෙදා කටයුතුවලට අසනීපවලට වගකීම්වලට ප්‍රමුඛතාවය දී භාවනා වාරයක් දෙකක් අතහරිනවා. එකක් දෙකක් මග හැරෙනවා. නොදැනුවත්වම සියල්ලම අතහැරිලා. සියල්ලම අතහැරුණු බව දන්නෙත් නැහැ. භාවනාව, දහම සියල්ලම අතහැරිලා. ඒ බව දන්නෙත් නැහැ. එබඳු කළුවර නැතිනම් අඳුර වැටුණු කාල තමා වැඩි. සියල්ල කළුවර වෙලා හරියට පහුගිය දවසක තිබුණු සුර්යයක්

ග්‍රහණය වගේ. සම්පූර්ණයෙන්ම අඳුරුවෙලා කළුකිරිවලින් වැහිලා අපට අපවචන් නොපෙනෙන දවස් සති මාස අවුරුදු ආත්ම ගණන තමා වැඩි. එවැනි පැය නොවෙයි දවස් නොවෙයි සති නොවෙයි මාස අවුරුදු නොවෙයි ආත්ම ගණනක් යන්න පුළුවන්. කළු වරේ යන්න පුළුවන්. ගොස් කොහේ හෝ වැටිලා අන්න සිහිකල්පනාව ආවිට තමා මතක් වෙන්නේ කුමක්ද කරන්නට අවශ්‍ය, කුමක්ද කළ යුත්තේ සහ මොනවද මේ කරමින් සිටින්නේ. නැවතත් පටන්ගන්නවා. ඉතින් නැවතත් ටික දුරක් යනවා. නැවතත් අමතක වෙනවා. මෙයට තමා දහමේ “පමාද” කියා කියන්නේ. මැරුණා වගේ ජීවත් වෙනවා. මැරුණා වගේ. මැරුණා වගේ ජීවත් වෙන්න පුළුවන් කෙනෙකුට. එතන ජීවිතයක් නැහැ. තිබෙන්නේ මරණයක්. මළ මිනියක් සේ ඔහේ සිටින්න පුළුවන් දවස් ගණන් අවුරුදු ගණන් ආත්ම ගණන් මළ මිනියක් සේ සිටිනවා. “පමාද” ජීවිතයේ.

ඒ වගේම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට පුළුවන් ආධ්‍යාත්මික හුස්මක් අරගෙන නැගිටින්න. මළ මිනියක් හුස්ම ගන්නේ නැහැනේ. කවුරු හෝ අර කෘත්‍රිම ස්වසනයක් දෙනවා වගේ ආධ්‍යාත්මික හුස්මක් දුන්විට පොතකින් හෝ කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් හෝ නැවත පණ එනවා. එවිට තමා කෙනෙකුට දූනෙන්නේ තමන් ජීවත්වන බව. මළ මිනියකට නොදූනෙන දෙය ජීවත්වෙන බව. දූනෙන්න බැහැනේ. දූනෙනවානම් එය මළ මිනියක් නොවෙයි. පමාද වුණු ජීවිතය ජීවිතයක් නොවෙයි. පමාද වුණු ජීවිතයට කියන්න බැහැ ජීවිතයක් කියා. ඔහේ සිටිනවා. එසේ ඔහේ සිටීම ජීවත් වීම නොවෙයි. ඔහේ ඉඳීම. බඩගිනි වෙලාවට කනවා. තිබහට බොනවා. නිදීමකට නිදාගන්නවා. අසනීපෙට බෙහෙතක් ගන්නවා. අලුත් අවුරුද්දට අලුත් ඇඳුම් ගන්නවා. තැගි දෙනවා. ඔහේ සිටින්න පුළුවන් ඔය ආකාරයට ඒ වාරිත්‍ර ඉටු කරමින්. අපත් සිතනවා අප ජීවත් වුණා, දැන් මෙපමණ කල් ජීවත් වුණා ඒ

අවුරුද්දක් අවසානයයි. අලුත් අවුරුද්දක් ආවා. එය එක්තරා ආකාරයක ජීවිතයක් කියන්න පුළුවන් නමුත් එතන නැහැ සැබෑ ජීවිතයේ සුවඳ. මළ මිනියකට සුවඳ දූනෙන්නේ නැහැ. එසේ ජීවත්වෙන කෙනෙකුගෙන් ආධ්‍යාත්මික සුවඳක් අනිත් අයට දූනෙන්නේ නැහැ. දන් මළ මිනියකින් දූනෙන සුවඳ කුමක්ද ගඳ මිසක්. පමා වුණු ජීවිතයක උරුමය තමා ඒ මරණය සහ මරණයට සම්බන්ධ සියලුම කාරණා. එවැනි කෙනෙකුගෙන් අනිත් අයට ලොකු උත්තේජනයක් ලැබෙන්නේ නැහැ ජීවිතයේ. අනිත් අයට ආධ්‍යාත්මික සුවඳක් ආසුභනය කරන්නක් බැහැ. ඒ අයට දූනෙන්නේ නැහැ. වෙනසක් නැහැ. ඔය කුමක් හෝ නිවසේ තිබෙන යන්ත්‍රයකයි එවැනි ජීවිතයකයි ලොකු වෙනසක් නැහැ.

මේ අලුත් අවුරුද්දේ සමහරවිට අපට ඇති වුණා පිබිදීමක්, ඇතිවුණා ගැමීමක් අර කච්චා හෝ පටන්ගත් ගමන ඉක්මන් කරන්නට අවශ්‍යයයි වේගවත් කරන්නට අවශ්‍යයයි යළිත් පටන්ගන්නට අවශ්‍යයයි කියා. අලුත් අවුරුද්දක ඇතිකරගත යුතු සහ ඇතිකරගත හැකි හොඳ අදිටනක් නැතිනම් ආකල්පයක් තමා අප අපේ සිත හදාගැනීමේ අවශ්‍යතාව නැතිනම් අප අපේ සිත තේරුම් ගන්නට අවශ්‍යයයි කියන කාරණය. මොකද මෙය කාටවත් කර දෙන්න බැහැ. සිත හැදීම කාටවත් කර දෙන්න බැහැ. වෙන ඕනෑම දෙයක් හදා දෙන්න පුළුවන්. කැඩුණු අතක් පයක් හදා දෙන්න පුළුවන්. කැඩුණු දතක් හදා දෙන්නත් පුළුවන්. දත් සෙට් එකමත් හදා දෙන්න පුළුවන්. වෙන උපකරණයක් කැඩුණමත් හදා දෙන්න පුළුවන්. ගෙයක් දොරක් වාහනයක් ඒ ඕනෑම දෙයක් තව කෙනෙකුට හදා දෙන්න පුළුවන් දන්නවානම්. නමුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මගේ සිත කාටද පුළුවන් හදා දෙන්න? මට පුළුවන්ද කාගෙවත් සිතක් හදා දෙන්න? සමහරවිට ඔබට ඒ පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ඇති සිත හදාගැනීම පිළිබඳ කෙසේද

සිත හදාගන්නේ කියන එක. නමුත් එය කෙසේ දැනගෙන සිටියත් තව කාගෙවත් සිතක් හදා දෙන්න බැහැනේ. කියා දෙන්න පුළුවන් මෙහෙමයි සිත හදා ගන්නේ. මෙසේ සිතන්න. මේ දේවල් සිතන්නේ නැතිව සිටින්න. එවැනි උපදේශයක් දීම හැර “කෝ දෙන්න මා හදා දෙන්නම්” කියා එසේ සිතක් හදන්න බැහැ. නොමිලේ හදාදෙන්නත් බැහැ ණයට හදා දෙන්නත් බැහැ මිලකට හදන්නත් බැහැ කොහොමත් බැහැ.

අසරණයි. සරණක් නැහැ. සිත හදාගැනීම කියන තැනට එනවිට කාගෙවත් සරණක් නැහැ අපට. ඒ නිසා තමා දහමේ කියන්නේ තමන්ම සරණ යන්න. තමන්ට පමණයි පුළුවන් තමන්ගේ සිත හදාගන්න. වෙන කවුරුත් සිත හදාදෙයි කියා බලාගෙන සිටින්න එපා. එවැනි කෙනෙකු නැහැ. මිනිස් ලෝකයෙක් නැහැ දිව්‍ය ලෝකයෙක් නැහැ බුන්ම ලෝකයෙක් නැහැ වෙන ලෝකයකක් නැහැ, කොහෙන් හෝ ඇවිත් මේ අපේ අඳුරු හදගැබට ඇවිත් අඳුරු ජීවිත කුටියට ඇවිත් සිත අලුත් වැඩියා කර යන්න පුළුවන් කෙනෙක් කොහෙද සිටින්නේ කාටද එන්න පුළුවන්. සිත හදාගත් අය ඕනෑ තරම් මිනිස් ලෝකයෙක් ඇති. දිව්‍ය ලෝකවලත් ඇති බුන්ම ලෝකවලත් ඇති සිත හදාගත් උතුමන්. තමන්ගේ සිත් හදාගත් උතුමන්. නමුත් ඒ කිසිම කෙනෙකුට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එන්න බැහැ අපේ අඳුරු ජීවිත කුටිය ඇතුළට. මේ මනස ඇතුළට ඇවිත් ඒ මනසේ වැරදි තැන් නිවැරදි කර අඩුපාඩු පුරවා අනවශ්‍ය අංග ඉවත් කර සිත ඔපවට්ටම් කර ප්‍රකෘතිමත් කර පරිපූර්ණ කර හොඳ සිතක්, හැඳුණු සිතක්, වැඩුණු සිතක්, පරිණත සිතක් අවබෝධයට පත් සිතක් බවට පත්කර අපේ අතට දී යන්න. එවැනි ප්‍රාර්ථනයක් එවැනි විශ්වාසයක් එබඳු බලාපොරොත්තුවක් අප හැමෝම ළඟ ඇති. කවුරු හෝ අපට පිහිට වෙයි. ජීවත් වී සිටින කෙනෙකු මිය ගිය කෙනෙකු කවුරු හෝ අපට

පිහිට වෙයි. පිහිට වෙයි. වෙනත් බොහෝ කාරණාවලට පිහිට වෙයි. නමුත් මෙතනදී ඒ කාටවත් බැහැ පිහිටක් වෙන්න. පිහිටක් කියන්නේ සිත හදා දෙන්න බැහැ. සිත හදාගන්න හැටි කියා දෙයි අපට. ආදර්ශයෙන් පෙන්වයි මෙසේ සිටියොත් මේ ප්‍රශ්න නැහැ. අවවාදයක් දෙයි උපදේශයක් දෙයි ආදර්ශයක් දෙයි එපමණයි. අපේ ගමන අප යායුතුයි.

හදානොගත් සිතක් සමග මෙතෙක් දුරක් ආවා සේ දිගටම යනවද මේ ගමන, හදානොගත් සිතක් සමග. හඬන සිතක් සමග. වැළපෙන සිතක් සමග. ඉකිබිඳින සිතක් සමග. සුසුම් හෙලන සිතක් සමග මෙතෙක් දුරක් පැමිණියා සේ දිගටම ජීවිතයේ ඉදිරියටත් යනවද. එය නම් අපේ ප්‍රාර්ථනය සහ අදහස මේ කිසිවක් අවශ්‍ය නැහැ. මේ කිසිම ආධ්‍යාත්මික කියන, භාවනා කියන, ධාර්මික කියන මොනවත් අවශ්‍ය නැහැ එහෙනම්. බඩගින්නට කාලා, තිබහට බිලා, නිදිමකට නිදාගෙන, අසනීපෙකට බෙහෙතක් අරගෙන ඒ වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර ඉටුකරමින් සිටියාම හොඳටම ඇති.

නමුත් අප තීරණයක් ගතහොත්, නැහැ මීට වඩා වෙනස් ජීවත්වීමක් තිබෙනවා. මෙයට වඩා ගැඹුරු ජීවත් වීමක් තිබෙනවා. මතුපිට කතාබොන දෙයටම නොවෙයි ජීවිතය කියන්නේ. ඒ වාරිත්‍රවාරිත්‍ර ඉටුකිරීමටම පමණක්ම නොවෙයි ජීවත් වීම කියන්නේ. ඔය ටික කරන්න නොවෙයි අප මේ මනුෂ්‍යත්වය මිලයට අරගෙන ආවේ. ඉතාම ඉහළ මිලක් ගෙවා තමා හැම කෙනෙකුටම මනුෂ්‍යත්වය මිලයට ගන්න ලැබෙන්නේ. මේවා විකුණන්න තිබෙන දේවල්. මේ ජීවිත කියන දේවල් විකුණන්න තිබෙනවා සංසාරය නැමැති වෙළඳපොළේ, ඒ මාකට එකේ විකුණන්න තිබෙනවා. මනුෂ්‍ය ජීවිත, තිරිසන් ජීවිත වාගේම අපාය ජීවිත, දිව්‍යමය ජීවිත සියල්ලම විකුණන්න තිබෙනවා. අතේ තිබෙන මුදලට තමා ගන්න වෙන්නේ

වෙළඳ පොළෙන් යමක්. ණයට ගන්න බැහැ. අප උපයාගත් ධනය දී ගන්න පුළුවන්. ඒ ධනය දී. ඒ ඔය ජීවිත වෙළඳ පොළේ මිල දර්ශකය බැලුවම ඉහළම මිලක් ගෙවා තමා මනුෂ්‍ය ආත්මභාවයක් මිලයට ගන්න ලැබෙන්නේ. අනිත් හැම ජීවිතයක්ම ඊට වඩා ලාබයි. හුඟක් ලාබයි. ඉතාම විශාල මිලයකට උපයාගත්ත මහත්සිව් සමහරවිට අවුරුද්දක් දෙකක් නොවෙයි සමහරවිට ආත්ම ගාණක් උපයාගත්ත ධනය එකතු කරගත්ත ධනය සියල්ලම දී තමා මේ මනුෂ්‍ය ආත්මය ලබාගෙන ඇත්තේ. ගැටළුව අපට මෙය මතක නැහැ. කියකටද මේ ජීවිතය අප ගත්තේ, කියක් දීලාද කියා අපට මතක නැහැ. ඔහේ ලැබුණා වගේ හැඟීමක් තමා තිබෙන්නේ. ඔහේ ලැබුණා නිකන් ලැබුණා වගේ. නිකන් නොවෙයි මෙය ලැබුණේ කියන එක, මෙය නිකන් ලැබෙන්නේ නැහැ, නොමිලයේ නොලැබෙන බව තේරෙන්නේ අද නොවෙයි මෙය නැතිවුනු දවසට. මෙසේ ගොස් දවසක අප හැමෝටම මේ ජීවිතය නැති වෙනවා. අන්න ඒ නැතිවෙන වෙලාවේ අපට වැටහෙයි නැවතත් මෙබඳු ජීවිතයක් ගන්නට නම් කොපමණ ගෙවන්නට අවශ්‍යයද? එපමණට අප පොහොසත්ද? උපයාගෙන තිබෙනවාද? මේ ජීවිතයේදී අප, උපයාගෙන තිබෙනවාද? නැතිනම් වියදම් කිරීම පමණක්ද කර තිබෙන්නේ? අප වෙළඳපොළට යන්නේ නැහැනේ නමුත් ගිය දවසට තමා තේරෙන්නේ මේ මිල කීයද. එක එක ආත්මවල මිලෙහි වෙනස. එතනදී අපට තේරෙයි අප කොපමණ දුප්පත්ද.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු උපරිම මිලක් ගෙවා අත්පත්කරගත් මේ මිනිස් ජීවිතය ඔහේ සිටින්න නොවෙයි තිබෙන්නේ. ඔහේ සිටින්න නොවෙයි. ඔහේ කාලය ගෙවන්න නොවෙයි. කරන්න දෙයක් නැති නිසා ඔහේ දවස් ගෙවෙනවා, සති ගෙවෙනවා, මාස ගෙවෙනවා. එසේ නොවෙයි. එයට වඩා හරවත් වූත් අර්ථවත් වූත් ගමනක් යන්න. අපට

යන්න ගමනක් තිබෙනවා. අප ගිය ගමනක් තිබෙනවා. නමුත් අවසන් කළේ නැහැ. දූන් මතක නැහැ. අතරමග නැවැත්කුවා. එක වතාවක් නොවෙයි සියදහස් වාරයක් අතර මග නැවැත්වූ ගමනක්. සිය දහස් වාරයක් නැවත නැවත පටන්ගත් ගමනක්. තවත් එක් වතාවකට යළිත් පටන්ගන්නයි මේ අලුත් අවුරුද්දේ අප මේ සුදානම් වෙන්නේ. සිත හදාගැනීමේ ගමන. අමාරුම ගමනක්. දුෂ්කරම ගමනක්. තනිවම යායුතු ගමනක් සහ නිමා නොවන, අවසන් නොවන ප්‍රතිඵල ලැබෙන ගමනක්.

“සිත” බොහොම ලස්සන වචනයක්. සිත. ඒ වචනයේ තිබෙන ලස්සන සිතත් සමග අප අත්දකිනවාද? සිත නිසා අප දකිනවාද එබඳු ලස්සනක්? එහෙම නැතිනම් සිත නිසා අපට දකින්න ලැබී තියෙන්නේ අවලස්සනක්ද වැඩිපුරම? වැඩිපුර සිත නිසා අපට විඳින්න වී තිබෙන්නේ අසහනයක්ද? ඇයි මේ ලස්සන වචනයට බැරි අපව ලස්සන කරන්න. මේ වචනය ලස්සනයි “සිත” බොහොම ලස්සන වචනයක් සිත. ප්‍රශ්නය මේ ලස්සන අකුරු දෙකේ වචනයට ඇයි බැරි වී තිබෙන්නේ අපේ ජීවිතය ලස්සන කරන්න? අපේ ජීවිතය සුන්දර කරන්න? සුවපත් කරන්න ඇයි බැරි වී තිබෙන්නේ? මේ ලස්සන අකුරු දෙකේ වචනය නිසා වැඩිපුර අප විඳින්නේ වද වේදනා නම් සහ අප ළඟින් සිටින අයට වැඩිපුර විඳින්න වී තිබෙන්නේ වද වේදනා නම් අපේ සිත නිසා. එසේ නම් අප දෙවරක් මෙතෙහි කළයුතු වෙනවා අප මේ සිතත් සමග මොනවද කරන්නේ? මේ සිතට මෙහෙමම තිබෙන්න අරිනවාද සිටින්න දෙනවද එසේ නැතිනම් වෙනස් කරනවාද. නමුත් සිත දෙස බැලුවම මේ ජීවිතය දෙස බැලුවම අපට පෙනෙන්නේ අප වැඩිපුර විඳින්නේ සැපනම් තමන්ගේ සිත නිසා තමන් වැඩිපුර විඳින්නේ සැපනම් අනිත් අයටත් එය හරිම සනීප නම් එසේ නම් ඒ සිතට එහෙමම තිබෙන්න ඇරීම තමා කළ යුත්තේ.

සිත මූලික ලක්ෂණ දෙකකින් සමන්විත දෙයක්. දෙයක් කියන්නේ ද්‍රව්‍යයක් නොවෙයි. ස්වභාවයක්. සිතේ මූලික ලක්ෂණ දෙකක් තිබෙනවා. කුමක්ද ඒ ලක්ෂණ දෙක? තමන්ට අවශ්‍ය දෙය ලැබුණුවිට සතුටු වෙන ලක්ෂණය, ස්වභාවය. සිතට කැමති දෙය ලැබුණුවිට සිත ඉල්ලන දෙය දුන්විට එයා සතුටු වෙනවා. ඒ වගේම ඒ ඉල්ලන දෙය නොලැබුණු විට එයා අසතුටු වෙනවා. ප්‍රාර්ථනා කරන දෙය නොලැබෙන විට අසන්තෝෂයට පත්වෙනවා. මේ තමා සිතේ මූලිකම ලක්ෂණ දෙක. මේ ලක්ෂණ දෙක හොඳට පෙනෙනවා පුංචි දරුවෙකුගේ හැසිරීම දෙස බැලූ විට. පුංචි දරුවෙක් සමහරවිට අඬනවා නැත්නම් හිනා වෙනවා. ඒ දරුවා හිනාවෙන්නේ ඒ දරුවට අවශ්‍ය දෙය ලැබෙනවිට. අඬන්නේ අවශ්‍ය දෙය ලබාගන්න සහ අවශ්‍ය දෙය නොලැබුණුවිට. එතෙක්දී අඬනවා. එනිසා කැමති දෙය සිදුවනවිට කැමති දෙය ලැබෙනවිට හිනාවෙන සතුටුවෙන සහ කැමති දෙය නොවෙන විට ඉල්ලන දෙය නොලැබෙනවිට අසතුටු වෙන සහ හඬන ස්වභාවයෙන් යුක්ත සිතක්. මේ තමා සිතේ පෙනෙන්න තිබෙන මූලිකම ලක්ෂණ දෙක. තව බොහෝ ලක්ෂණ ඇති සිතේ හැංගුනු නමුත් අප කාටත් පෙනෙන්න තිබෙන සිතේ මූලිකම ලක්ෂණ දෙක තමා මේ. මේ ලක්ෂණ දෙක හොඳට දරුවෙකුගෙන් පෙනෙනවා. දරුවා කැමති දෙය ලැබුණුවිට ඊට එහා දෙයක් නැහැ, ලෝකයම දිනුවා වගේ. නමුත් ඒ ලැබුණු දෙය බොහොම පුංචි දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. පොඩි සීනි බෝලයක්, බෝනික්කෙක්, පොඩි සෙල්ලම් කාරෙකක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ තමා ලෝකය. ලෝකයම ලැබුණා වගේ. නමුත් ඉල්ලන සීනි බෝලය නොලැබුණාම මොනවා තිබුණත් වැඩක් නැහැ. එය දෙනතෙක්ම අඬනවා.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ ළදරුවා මෙතන නැහැ. ඒ දරුවා මෙතන නැහැනේ. නමුත් ඒ දරුවා මෙතන නැති වුණාට ඇතුළේ

ඉන්නවා. මේ වැඩිහිටි හැමෝගෙම ඇතුළේ අර ඉල්ලන දේ ලැබෙන විට සතුටු වෙන සහ සිනාසෙන, නොලැබෙනවිට අසතුටු වෙන සහ වැළපෙන ඒ ළදරුවා හෝ ළදරිය හැමෝගෙම ඇතුළේ තාම සිටිනවා. සිටින්නේ කෙසේද අර පුංචි දරුවෙකු වගේ. මේ අලුත් අවුරුද්දක්. 2020. මේ 2020 වෙනවිට අපේ වයස අපට උපන් අවුරුද්දත් සමග ගලපා 2020 න් අඩු කර කියන්න පුළුවන් කොපමණද, අප කොපමණ වයස අයද. උප්පැන්න සහතිකයත් සමග බලා කියන්න පුළුවන්. ශාරීරිකව එපමණ වයස්ගත වුණත් අත්දැකීම්වලින් එපමණ පොහොසත් වුණත් දැනුමින් එපමණ පිරුණත් අර ආධ්‍යාත්මයෙන් සිටින්නේ ළදරුවෙකු හෝ ළදරියක්. මොකද තවමත් අප කැමති දෙය වෙනවිට සතුටු වෙනවා නොවෙන විට දුක් වෙනවා. එසේ නම් අපේ කායික වයස අවුරුදු 40ක්ද 30ක්ද 60ක්ද 50ක්ද 70ක්ද 80ක් වැදගත් නැහැ එදා මෙදා තුර ලැබූ අත්දැකීම් කන්දරාව කොපමණද කියන කාරණයත් වැදගත් නැහැ. ඒ ජීවත්වීම හරහා මොනතරම් දේවල් ඉගෙනගෙන තිබෙනවාද දැනුමක් ලෙසට එකතුකරගෙන තිබෙනවාද ඒ කාරණයත් මෙතනදී වලංගු නැහැ. ඒ සියල්ල අභිබවා තවමත් ඉල්ලන දෙය නොලැබෙන විට ඇඹෙනවා නම් එළිපිට හෝ ඇතුළෙන් කාටත් පෙනෙන්න හෝ නොපෙනී සහ ලැබෙනවිට උද්දාමයට පත්වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ තවම අප ආධ්‍යාත්මිකව මුහුකුරා නොගිය අයයි. උපන්න තැනමයි සිටින්නේ වැඩිලා නැහැ. මුහුකුරා ගොස් නැහැ. පරිණත වී නැහැ. අපේ ආධ්‍යාත්මික වයස කියද කියන එක තමා වැදගත් වෙන්නේ. ආධ්‍යාත්මිකව අප කොපමණ පරිණත වී ඇත්ද එය සිතන්නට කාලයයි මේ.

මේ අවුරුද්ද අපට වෙන්කරන්න පුළුවන් නම්, නැතිනම් මේ අවුරුද්ද අපට කැප කරන්න පුළුවන් නම්, මේ අවුරුද්දේ අපට ප්‍රමුඛස්ථානය දෙන්න පුළුවන් නම්, අපේ ආධ්‍යාත්මික පෝෂණය

සඳහා, අන්ත හොඳ අධිෂ්ඨානයක් හොඳ සැලසුමක්, මේ අලුත් අවුරුද්දේ මුල්ම පසළොස්වක පොහොය දවසේ, දුරුතු පොහොය දවසේ ඇතිකරගන්න. අතින් වැඩ නවත්තා මේ අවුරුද්දම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක, ආරණ්‍යයක, පන්සලක සිටින්නම නොවෙයි. එසේ නොවෙයි. නමුත් කොහේ සිටියත් සිටින තැන නොවෙයි වැදගත්, සිටින තැනට බැහැ අපව පෝෂණය කරන්න ආධ්‍යාත්මිකව. එය අප කරගතයුතු දෙයක්. අප දෙනවද ජීවිතයේ වැඩිතැනක්, මේ අවුරුද්දේ වැඩි කාලයක් ඇතුළතින් වැඩෙන්නට. ඇතුළතින් මුහුකුරා යන්නට. මේ 2020 ජනවාරි පළමුවෙනිදාට අප කොයි වගේ කෙනෙකු ලෙසටද ආවේ. ඒ ලෙසටමද අප දෙසැම්බර් 31 වෙනිදා යන්න සිතා සිටින්නේ මේ අවුරුද්දේ. එසේ නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප අපමණ පුණ්‍යස්කන්ධයක් වියදම් කර මිලයට ගත් මේ මනුෂ්‍ය ආත්මභාවයෙන් මොනවද ලබාගෙන තිබෙන්නේ? මේ ගමන අප තනිවම යායුතු ගමනක්. අත්වැල් බැඳගෙන කණ්ඩායම් ආකාරයට සමූහයක් ආකාරයට සිත හදාගැනීමේ ගමන යන්න බැහැ. මේ වැඩසටහනක් සාමූහික වැඩසටහනක්නේ. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් අප සියල්ලෝම මෙය අසාගෙන සිටිනවා. අප හැමදෙනාටම තමා කියන්නේ, අප හැමෝමත් අසාගෙන සිටිනවා. නැහැ හැමෝම අසන්නේ නැහැ. හැමෝම අසාගෙන නැහැ. එසේ හැමෝටම අසන්නත් බැහැ. අප එක එක්කෙනා වෙත වෙනම අසන්නේ තම තමන්ගේ කන් දෙකින්. තව කෙනෙකුගේ කන් දෙකකින් අපට අසන්න බැහැ. අඩුමගානේ තව එක් කෙනෙකුගේ කනකින් හෝ අපට අසන්න පුළුවන් නම් අපට කියන්න පුළුවන් මෙය සාමූහික අභ්‍යාසයක්. එසේ අහන්න බැහැනේ. මා අහනවා නම් මා ඇසිය යුත්තේ මගේ කන් දෙකින්. මගේ කන් දෙකින් මා අසන්න නම් මා මගේ කන් දෙකට අවධානය යොමු කරන්න අවශ්‍යයයි. වෙන කෙනෙකුට බැහැ මගේ අවධානය මගේ කන් දෙකට

යොමු කර දෙන්න. එය මා කරගන්න අවශ්‍ය දෙයක්. ඔබ ඔබේ කන් දෙකින් මේ කියන දෙය අසන්නේ, එයට අවධානය ඔබ විසින් යොමු කළොත් පමණයි. එය පෞද්ගලික දෙයක්. තනි තනිව කළයුතු දෙයක්. ඊළඟට තේරුම් ගැනීම ගන්න. පොදුවේ තේරුම් ගන්න බැහැනේ.

මෙතනට පස් දෙනෙකු ආවා කියන්න එකට. මේ පස්දෙනාට අප කියනවා එක්කෙනෙකු තේරුම් ගත්තනම් ඇති 'ආ.. ඔයා තේරුම් ගන්නකෝ එතකොට අපට පස්සේ කියා දෙන්න'. එහෙම බැහැ. එක්කෙනෙක් තේරුම් ගත්තොත් එයාට හොඳයි. දෙදෙනෙක් තේරුම් ගත්තත් අනිත් තුන් දෙනාට වැඩක් නැහැ. තේරුම් ගැනීමත් තනි තනිව කළයුතු දෙයක්. ඇසීම, අවධානය, තේරුම් ගැනීම සහ තේරුනවිට අප ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න අවශ්‍යයි. ජීවත් වීමත් තනියම. මට තේරුණොත් කරන වැඩ අවධානයෙන් කරන්න අවශ්‍යයි කියා, එවිට මා ඒ සඳහා උත්සාහයක් කරන්නට අවශ්‍යයි අවධානයෙන් වැඩ කරන්න. මා වීර්යය නොකළොත් අවධානයෙන් වැඩ වෙන්නේ නැහැ. වෙන කෙනෙකු වීර්යය කළානම්, ඒ එයාට මට නොවෙයි. මෙතන බෙදාගන්න ලොකු දේවල් නැහැ. භෞතික දෙය බෙදාගන්න පුළුවන්. අප දානයේදී කරන්නේ භෞතික දෙය බෙදාගන්නවා නොමසුරුව කරුණාවෙන්, මෙමිත්‍රියෙන්, අනුකම්පාවෙන්, දයාවෙන්. ධර්ම දානය කියන්නේ බෙදාගැනීමක්. එනිසා මේ කරන්නේ ධර්ම දානයක් නමුත් ඇහුම්කන් දෙන්න පටන්ගත්විට එතන සම්පූර්ණයෙන්ම තනි වෙනවා. අප අපම තනි තනිව කරගන්න අවශ්‍ය දෙයක් මෙතනින් එහාට තිබෙන්නේ. ඇදගෙන යන්න බැහැ මේ පාරේ. ඇදගෙන යන්න, තල්ලුකරගෙන යන්න බැහැ. උනන්දු කරවන්න පුළුවන්, පොළඹවන්න පුළුවන්. සංවේගය ඇති කරන්න පුළුවන්. සිත කියන්නේ දැකිය යුතු දෙයක්. දැනගතයුතු දෙයක්. සිත නොදක, සිත ගැන නොදන මේ පාරේ යන්න බැහැ.

මොනවා හෝ අපට කරන්න පුළුවන් පැත්තකට වී වාඩි වී ඇස් වහගෙන කිසියම් දෙයක් කරන්න පුළුවන්. එයින් ප්‍රයෝජනක් ලැබෙයි නමුත් මේ සිත හදාගන්න ගමනේ එක අඩියක්වත් යන එකක් නැහැ, සිත නොදක.

අප මෙහේ සිටින්නේ බොහොම ස්වල්ප කාලෙකට. මෙහේ කියන්නේ මේ මධ්‍යස්ථානයේ. බොහොම ටික වෙලාවකට. සමහරවිට අද පැය කිහිපයකට. නැතිනම් ඊයේ සිට තව දින දෙක තුනකට සිටින්නේ. මේ පරිසරය හරි ලස්සනයි. ඉර පායනවා, ඉර බහිනවා, මේ ගහකොළ, කඳු මුදුන් මේ සියල්ලම ලස්සනයි. සමහරවිට මේ දවස දවස් දෙක තුන මදි වෙයි මේ ලස්සන දකින්න. මෙහෙන් යන විට අද හැන්දෑවේ හෝ දොළොස් වෙනිදා හෝ යනවිට කවුරු හෝ ඇහුවොත් ඔබෙන් ඔබ දැක්කද අර කන්දේ ලස්සන? ඒ කඳු මුදුනේ ලස්සන දැක්කද? කඳු මුදුනට ගියාම වටේම පෙනෙන ලස්සන දැක්කද? මොන වගේ උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන් වෙයිද? ඔබෙන් ඇහුවොත් කවුරු හෝ කොහෙ සිටද මේ එන්නේ කොහෙද සිටියේ ඊයේ පෙරේදා? “ආ..නිල්ලඹ සිටියේ. නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ”. “ආ.. ඇත්තද. දවස් කීයක් සිටියද?” “දවස් තුනක් සිටියා” “අර උඩ කන්දට නැග්ගම කොච්චර ලස්සනට පෙනෙනවාද එය දැක්කාද? වෙන කොහෙවත් එවැනි ලස්සනක් පෙනෙන්නේ නැහැ.” දැන් එසේ ඇහුවොත් එය දැක්කද කියා, නිකමට දැක්කේ නැහැ කියන්න වුණොත් “නැහැ මට දකින්න බැරි වුණා අයියෝ අපරාදේ” කියා, සිතේ ලොකු පසුතැවිල්ලක් එයින් නේද ලොකු හෝ පුංචි හෝ. “අයියෝ අපරාදේ ඔපමණ දවස් සිට ඇයි ඒ ලස්සන දැක්කේ නැත්තේ?” මා මේ කාරණය කියන්නේ එසේ අහන්න ලැබෙන නිසා. සමහරවිට එසේ අහන්න ලැබෙනවා. ඒ ගැන නොවෙයි පසුතැවිල්ලක් ඇති වෙනවා නම් ඇතිකරගන්න අවශ්‍ය. මේ දවස් දෙක තුනක් ඉඳලත් භාවනා

මධ්‍යස්ථානයක, සිත දැක්කද කියා ඇසුවිට එයට නැහැ කියන්න වෙනවනම් එය මොන තරම් අපරාධයක්ද?

එක වරක් නිතර මෙහෙට ආ කෙනෙක් තවත් මෙහෙට දවස් දෙක තුනකට පැමිණි පිරිසක් සමග ඇවිත් මට ඒ අයව අඳුන්වා දී, මෙහෙට පුරුදු කෙනා කියනවා “මේ අය මෙහේ ඇවිත් දූන් දින දෙකක් තුනක් වෙනවා තවම වැඩ දැක නැහැ. මොන අපරාධයක්ද ඒක”. එයා කියනවා “එක්ක ගිහින් පෙන්වන්නද, තවම මේ හුළං කපොල්ල දැකලා නැහැ. එක්ක ගිහින් පෙන්වන්නද?” එයාට ඒක ලොකු අපරාධයක් වගේ මෙහෙ දින දෙක තුනක් ඉඳලා එවැනි එකක්වත් දකින්නේ නැතිව යන්න වෙන එක. මේ අය යන්න ලැස්ති වාහනයට නගින්න, යනකොට තමා මෙයා දුවගෙන දුවගෙන ඇවිත් මෙය කියන්නේ. ඉතින් මා මොනවා කියන්නද? ඔව් ඒ කියපු කෙනාට, ඔබ මෙහෙ කවදාවත් ඉඳ නැහැ. කවදාවත් ඉඳ නැහැ මෙහේ. ඒ ඉඳ නැති නිසයි ඔවා කියන්නේ. ඒ නිසා පුළුවන් නම් ඔය ඉතුරු පැය භාගය යන්න හෝ කලින් මෙහෙ සිටින්න. මෙහෙ සිටියනම් මෙහේ ඇත්තටම සිටියා නම් ඔහොම නොවෙයි කියන්නේ. කියන්න පුළුවන් මේ අය දවස් දෙක තුනක් මෙහෙ සිටියා තවම වර්තමාන මොහොත දැක නැහැ. තවම සිත දැක නැහැ. සිතිවිලි දැක නැහැ. අතීතයට දුවන සිත දැක නැහැ. අපරාදේ ඒවා නොදැක යන්න දෙන එක. ඒ කෙනා ඇත්තටම අර පිරිසට ආදරයෙන්, කරුණාවෙන් වෙන්න පුළුවන් එසේ තවම කඳු මුදුන දැක නැහැ කියන්න ඇත්තේ. ඒ අයට උදව්වක් කරන්න අවශ්‍යයයි කියන වේතනාවෙන්. නමුත් එය තමා මෝඩකම. ඒ කරුණාවත් සමග මෝඩකම. තමනුත් රැවටිලා තවත් අයත් රවට්ටන ගතිය. හොඳයි. නමුත් එය රැවටීමක්.

එනිසා ඔබට අවශ්‍ය නම් අව්‍යාජ මිත්‍රයෙකු වෙන්න. අව්‍යාජ, අවංක, කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකු වෙන්න මඟ පෙන්වන්න ඒ අයගේ සිත්

දකින්න. තම තමන්ගේ සිත් දකින්න උදව් කරන්න. එයට මඟ පෙන්වන්න. අහන්න ඒ ප්‍රශ්නය. වෙන ප්‍රශ්න නොවෙයි. දිය ඇලි දක්කද කඳු මුදුන් දක්කද හුළං කපොල්ල දක්කද වැව් දක්කද පොකුණු දක්කද මුහුද දක්කද දූන් ඒවා කුමකටද? සිත දක්කද කියා අහන්න. ඔබ ඔබේ සිත දක්කද? සිත දූක තිබෙනවාද? එය තමා ලොකුම අපරාධය. අපරාධයක් නම් එය තමා එකම අපරාධය මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලබාගෙන සිත දකින්නේ නැතිව ජීවත් වී සිත නොදුටු කෙනෙකු සේ ඒ ලබාගත්ත මනුෂ්‍ය ජීවිතය අත්හරින්න වෙනවා නම් එයට වඩා අපරාධයක් තිබෙනවාද? සිත ඇස් දෙකට පෙනෙන දෙයක් නොවෙයි. මේ දකිනවා කීවට සිත ඇස් දෙකට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇස් දෙකට නොපෙනෙන දේවල් වැඩි, පෙනෙන දේවල් ටිකයි. අප ඇස් ඇරියවිට හැම තැනම කොපමණ දෙය පෙනෙනවාද ඒ නිසා කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් රූපවලින් මේ ලෝකය පිරි තිබෙන්නේ කියා. රූපවලින්, වර්ණවලින්, හැඩවලින්, එළියෙන් මේ ලෝකය පිරිලා. එය ඇත්ත. නමුත් හොඳට බැලුවොත් අපේ ඇසට පෙනෙන්නේ බොහොම ටිකයි. නොපෙනෙන දේවල් වැඩියි. ඔය අප කථා කරන බොහෝ දේවල් ඇසට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ පෙනෙන දෙයට වඩා නොපෙනෙන දෙය වැඩියි. පෙනෙන දෙයට වඩා නොපෙනෙන දෙය පුබලයි. පෙනෙන දෙයට වඩා නොපෙනෙන දෙය නිසා අප සතුටු වෙනවා වගේම දුක් වෙනවා. එයින්ම නොපෙනෙන දේවල් අතරත් නොපෙනෙනම දෙයක් තමා “සිත” කියන්නේ. ඒ නොපෙනෙන සිත පෙනෙන සිතක් බවට, අන්න වර්ණ ගන්වා, පාට ගන්වා එයට ලොකු ආලෝකයක් එල්ල කර දීම තමා භාවනාවෙන් කරන්නේ. භාවනාව පටන්ගත්විට මෙලෝ දෙයක් පෙනෙන්නේ නැහැ. සිත දකින්න කීවට, සිතියිලි දකින්න කීවට ඒවා මොනවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. මහා පටලැවිල්ලක් අන්ධකාරයක් ඔහේ අතරමං වෙනවා. අතරමංවීමමයි

වෙන්වේ. එය ගැටලුවක් කරගන්න එපා. නමුත් අමතක කරන්න එපා මේ වාඩිවෙලා සිටින්නේ සිත බලන්න කියන එක. සිත දකින්නයි වාඩිවී සිටින්නේ. එය අමතක කරන්න එපා. නොපෙනුනාට කමක් නැහැ. සිත නොදැක්කට කමක් නැහැ. දැන් අප කවුරු හෝ එතකක් ඇස් ඇරගෙන සිටිනවා පාර දෙස බලාගෙන. නමුත් එයා එන්නේ නැහැ. තවම නැහැ. එයා ආවේ නැති වුණාට අප එතකල් බලාගෙන සිටිනවානේ. අන්න ඒ වගේ. අප යමක් සොයනවා. මොනවා හෝ වැටුණු දෙයක්. කාසියක් වෙන්න පුළුවන් ඉඳිකටුවක් වෙන්න පුළුවන් තව ආහරණයක් වෙන්න පුළුවන්. මොනවා හෝ. ඇස් දෙක ඇරන් බිම බැලූ ගමන්ම පෙනෙන්නේ නැහැ වැටුණු දෙය. නමුත් මුණගැහෙනකුරු සොයනවානේ බැලීම නවත්තන්නේ නැහැනේ.

එසේම කළහාණ මිත්‍රවරුනි, ඇස් වහගත ගමන්ම සිත පෙනෙන්නේ නැහැ. නොපෙනුනාට කමක් නැහැ ඇස් වහගෙන, පරියංකයේ වාඩි වී, කොන්ද කෙළින් තබාගෙන නිශ්චලව සිටින්නේ සිත දකින්නයි කියන කාරණය නැවත නැවත සිහිපත් කරගන්න. නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න නැවත නැවත මතක් කරගන්න. වෙන මොනවටවත් නොවෙයි. වෙන කිසිම දෙයකට නොවෙයි තමන්ගේ සිත දකින්නයි. එම අවශ්‍යතාවයෙන් සහ විවෘත භාවයෙන් අප අවධානයෙන් සිටිනවා. එසේ සිටිනවිට ඔන්න සිත පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. ටික ටික එළිය වැටෙනවා. අවධානය නමැති ආලෝකය මනසට වැටෙන්න පටන්ගන්නවා. එවිට පෙනෙනවා. මොනවද පෙනෙන්නේ? මහා අවුලක් තමා පෙනෙන්නේ. සිත කියන වචනය ලස්සන වුවාට පෙනෙන්නේ මහා අවුලක්. මහා පටලැවිල්ලක්. පටලැවුණු තුල් බෝලයක් වගේ දෙයක් තමා පෙනෙන්නේ. අපේ සිතේ තිබෙනවා නම් මීට වඩා ලස්සන දෙයක් බලන්න. සිත කීවම ලස්සන මල් වත්තක් වගේ පිළිවෙලට මල් පිපුණු දෙයක්, එතෙත්දී

බලාපොරොත්තු කඩවෙනවා. මහා කසල ගොඩක් පෙනෙන්න තිබෙන්නේ. දැන් කුණු කන්දක් වගේ, කසල බාල්දියක් වගේ, කුණු වලක් වගේ ඒ වගේ තමා පෙනෙන්න තිබෙන්නේ. මේවා අපම හැලූ දේවල්. වෙන කවුරුවත් හැලූ දෙය නොවෙයි අපම හැලූ දේවල්. අපම එකතු කළ කසල කැලි කසල කන්ද තමා අපට සිත දෙස බැලූවිට පෙනෙන්න තිබෙන්නේ. අපේම කැලි කසල. බලන්න එන කල්පතා. මේවා අවශ්‍යයද? මේවා මොන තරම් නිෂ්ප්‍රයෝජනද. මේවගෙන් තව තව අප කිලිටි වෙනවා. තව තව අප අපවිත්‍ර වෙනවා. එසේ සිතන්න සිතන්න තව අප එකතු කරගන්නේ කුණු. තමන්ගෙයි අනුන්ගෙයි සැමෝගෙම කුණු තමා අප එකතු කරගන්නේ. ඒ අතීත කැලි කසල අතහරින්න.

වර්තමාන වශයෙන් කැලි කසල එකතු කරගන්නේ නැතිව සිටින්න ලබන පුහුණුවක් තමා භාවනාව කියන්නේ. අතීතයේ එකතුකරගෙන, ගොඩගහගෙන, බදාගෙන තිබෙන සියලුම කැලි කසල අතහරින්න. මේවට තමා අප “මම” කියන්නේ. “මම” කියා කියන්නේ මොනවටද ඔය අතීතයේ එකතු කරගත්ත කුණු ගොඩට. අරයා මට මෙහෙම කීවා අරයා මට මෙහෙම කළා. මට මෙහෙම කියන්න බැරි වුණා. මේවා සියල්ලම කසල. එසේ එකතු කරගෙන දවසින් දවස එකතු කරගෙන රැස්කරගත්ත මේ කුණු ගොඩට තමා අප “මම” කියන්නේ. ඒ කුණු ගොඩ තවත් විශාල කරගන්න සහ තවත් බදාගන්න නොවෙයි භාවනාව තිබෙන්නේ. එය අතහැර දමන්න. ඒවා මතක් වෙයි නමුත් ඒවා අල්ල ගන්න එපා මේ “මම” කියා. මේ මෙතන සිටින මා නොවෙයි ඊයේ පෙරේදා සිටිය මා. වර්තමාන ‘මම’යි අතීතයේ සිටි ‘මම’යි දෙදෙනෙකු බව තේරුම් ගන්න පුළුවන් මේ භාවනාවෙන්. අවශ්‍ය නම් අපට පුළුවන් ඊයේ සිටිය ‘මම’ම වෙන්න. ඊයේ තරහා ගත්තා නම් මොනවා හෝ සිද්ධියකට ඒ සිදුවීම දැනුත්

මතක්වෙන විට දැනුත් තරඟා ගන්න පුළුවන්. එතකොට දැනුත් අප තරඟා ගන්නවා නම් ගිය මාසේ වුණු සිදුවීමකට ඒ කියන්නේ මේ දුන් සිටින්නේ අර මාසෙකට කලින් සිටි කෙනාමයි. 'මම' කවුද මාසෙකට කලින් සිටි කෙනා. එසේ වෙන්න පුළුවන්. අප යමකට කැදර වුණානම් අවුරුද්දකට පමණ කලින් ඒ දෙය දුන් මතක් වෙනවිට දැනුත් කැදර වෙනවා නම් ඒ කියන්නේ මේ දුන් සිටින්නේ 2020 සිටින්නේ අර 2019 සිටි කෙනාමයි. එයාම වෙන්න පුළුවන් නැවත නැවත. එසේ වෙන්න නම් භාවනාවක් අවශ්‍ය නැහැ.

භාවනාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. ගිය සතියේ තරඟා ගත්ත කෙනෙකු සිටියා. නමුත් දැනුත් තරඟා ගන්න අවශ්‍යයද. බැරිද තරඟා නොගෙන සිටින්න ඒ සිදුවීමට. බැරිද කියා අසා බලන්න. තමන්ගෙන් අසා බලන්න. අතීතය මතක් වෙනවිට මේ ප්‍රශ්නය අසන්න. ඒ අතීතයේ සිටි කෙනාම වෙන්න අවශ්‍යයද දැනුත්. අලුත් කෙනෙකු වෙන්න බැරිද. වඩාත් නිකෙලෙස්, වඩාත් අවබෝධයක් තිබෙන කෙනෙකු වෙන්න බැරිද ඒ ප්‍රශ්නය අප ඇසුවේ නැතිනම් යාන්ත්‍රිකව එයාම තමා නැවත සිටින්නේ. හරියට අර ඡායා පිටපත් යන්ත්‍රවලින් පිටපත් එන්නේ. අවශ්‍ය දෙය උඩින් තැබුවිට ඒ වගේම පිටපතක් යටින් එනවා. වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. මේ තමා පුනර්භවය කියන්නේ. නැවත නැවත වෙන්නේ එකම දෙය. අලුත් දෙයක් වෙන්නේ නැහැ. මතක්වෙන මතක්වෙන වාරයක් පාසාම එකම ප්‍රතික්‍රියාවනම් අප ගන්නේ ඇතිකරගන්නේ එකම හැඟීම නම් එයට තමා පුනර්භව කියන්නේ. නැවත නැවත අප ඒ තරඟා ගත් කෙනාම වෙනවා. දුක් විඳින කෙනාම වෙනවා. අහංකාර කෙනාම වෙනවා. ඊර්ෂ්‍යා කරන කෙනාම වෙනවා. සියපාරක් මතක් වුණොත් සිය පාරම. දෙසිය වතාවක් මතක් වුණොත් දෙසිය වතාවක්. මේ තමා භවය.

නමුත් භාවනාව ඊට වෙනස්. භාවනාවේදී අප මේ ප්‍රශ්නය අසනවා. ඔව් මම මෙපමණ කල් මේ අවුරුදු දහයම කරනා ගත් කෙනෙකු තමා වුණේ මතක් වෙනවිට. මතක්වෙන මතක්වෙන වාරයේ මා කරනා ගන්නා කෙනෙකු වුණා. නමුත් දහස්වාරයක් එසේ වුවාට, මේ එක්දහස් එක්වෙනි වතාවේදී මට බැරිද කරනා ගන්නේ නැති කෙනෙකු වෙන්න. කරනා නොගන්නා කෙනෙකු වෙන්න බැරිද ඒ මතකය ඉදිරියේ. මතකය එකයි. මට බැරිද වෙනස් කෙනෙකු වෙන්න අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. අන්න මේ ප්‍රශ්නය අප අපෙන් සෘජුව අසනවිට වෙන කෙනෙකුගෙන් නොවෙයි මා මගෙන් අසනවිට අප අපෙන් අසනවිට මේ ප්‍රශ්නය නමැති යතුර විවෘත කරනවා අරිනවා අලුත් දොරක් අලුත් පාරක් මෙතෙක් කාලයක් අප නොගිය. එවැනි දොරක් තිබෙනවා කියා අප දැන සිටියේ නැහැ. එවැනි පාරක් මාවතක් තිබෙනවා කියා අප දැක්කේ නැහැ. නමුත් දැන් පෙනෙනවා. සිත නොදැක්කොත් සිත දකින්නට උත්සාහ නොකළොත් භවය මිස භාවනාවක් වෙන්නේ නැහැ. භවය තමා සිදුවෙන්නේ. එකම දෙය නැවත නැවත වෙනවා අප නැවත නැවත කරනා ගන්න අය බවට පත්වෙනවා. නැවත නැවත පෙරේතකම් කරන අය බවට පත්වෙනවා. නැවත නැවත බියවෙන අය බවට, නැවත නැවත තැතිගන්නා අය බවට, නැවත නැවත අහංකාර වෙන අය බවට ඔහේ පත්වෙනවා. එහි අවසානයක් නැහැ. මෙන්න මෙපමණ වාර ගණනක් කෝප වෙන අයෙකු බවට පත්වුණාම ඉන්පසු කෝප නොවන කෙනෙකු වෙයි කියා එවැනි නීතියක් නැහැ. සීමාවකුත් නැහැ. මේ නොනවතින රූපාන්තරණයට ඒ කියන්නේ නොනවතින, නැවත නැවත වීමට නැවතුම් තිතක් තමා සිත දැකීමෙන් සිදුවෙන්නේ. නැවතුම් තිතක් තබන්න පුළුවන්. එයින් ලොකු නිදහසක් ලැබෙනවා. මෙතෙක් කාලයක් අත්නොදුටු නිදහසක් ඒ නිදහස ලැබුණේ නැහැ අර එකම

සිරකුඩුවේනේ අප සිටියේ සිරවී. සිරවී සිරවී හැමදාම. මතකයක් එනවා ඒ මතකය අරිනවා පොඩි දොරක් අප ඒ දොරෙන් ඇතුළට යනවා ඇතුළට ගියවිට දොර වහනවා. එවිට අප සිටින්නේ ඒ පුංචි සිරකුඩුව ඇතුළේ. මතකය නමැති සිරකුඩුව ඇතුළේ. තරහා නමැති සිරකුඩුව ඇතුළේ. ඊර්ෂ්‍යාව නමැති සිරකුඩුව ඇතුළේ අප හැමදාම සිටියේ සිරවී. නමුත් දැන් ඒ මතකයන් ඇවිත් දොරක් අරිනවා සිරකුඩුවක. නමුත් පුරුද්දට අප ඒ දොරින් ඇතුළට යන්නේ නැහැ. අප අලුත් දොරක් අරිනවා මට බැරිද අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. ඒ දොරින් කුඩුවක් ඇතුළට නොවෙයි යන්නේ. සිටිය සිරකුටියෙන් අනන්තවූ නිදහස් අවකාශයට අපට යන්න පුළුවන්. නිදහසේ සීමාවක් නැහැ. අප මේ දොර ඇරගෙන එළියට ගියහොත් එහි සීමාවක් නැහැ අසීමිතයි. අසීමිත වූ නිදහසක් තිබෙන්නේ. නමුත් අප මේ දොරවල් ජනෙල් සියල්ල වසාගෙන මෙසේ ඇතුළේ සිටියොත් සීමිත සිර කුඩුවක් ඇතුළේ සිටින්නේ.

සිතිවිලි නමැති, මතක නමැති සීමිත සිරකුඩුවල සිරවුණු කෙනෙකුට සිත දැකීමෙන් අසීමිත වූ නිදහස් අවකාශයකට පාතබන්න පුළුවන්. මෙය අභියෝගයක්. සිත දැකීමම අභියෝගයක්. මෙසේ කීවිට හරි ලෙහෙසියි කියා සිතෙන්න පුළුවන්. එසේ ලෙහෙසි නැහැ. එය ලොකු අභියෝගයක්. සිත හැමවෙල්ලේම බලන්නේ හැංගෙන්න. හැංගෙන්න බලන දේවල් අතර සිත ප්‍රධානයයි. සිත කැමති නැහැ එළියට ඇවිත් කාටත් පෙනෙන්න තමන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය එළිදැක්වන්න. හැමවිටම සිත බලන්නේ හැංගෙන්න. එයා හැංගිලා අතින් අයව නටවනවා. ශරීරය කරන හැමදෙයක්ම ඒ සිතේ අණට වෙන දේවල්. එක ආකාරයකට වාඩි වී සිටින්න බැහැ. එහෙට දඟලනවා මෙහෙට දඟලනවා විනාඩි පහක් වාඩි වී සිටිනවා විනාඩි දහයක් එළියට යනවා නැවත ඇතුළට එනවා. ඇස් අරිනවා. ඇස්

වහනවා. කෙනෙකුට සිතෙන් පුළුවන් මේ ශරීරය හරිම වංචලයි. ඒ ශරීරය නොවෙයි. අර හැංගුනු සිත, සිත පෙනෙන්නේ නැහැ අපට පෙනෙන්නේ මේ ශරීරය කරන දෙය. සිත හැමවිටම ශරීරයට මුඛා වී, හැංගී, ශරීරය පිටුපසට ගිහින් හැංගී එයාට අවශ්‍ය විකාර සේරම මේ ශරීරය හරහා කරනවා. පෙනෙන්නේ ශරීරය. සිත පෙනෙන්නේ නැහැ. බලන්න යනවිට හැංගෙනවා. සිත දෙස බලන්න යනවිට හැංගෙනවා ඒ නිසා බොහෝ දෙනෙකු කියන කාරණයක් තමා සිත දෙස බලන්න කීවිට මොකුත් නැහැ. මොනවත් සිතෙන් නැහැ. කිසිම සිතිවිල්ලක් එන්නේ නැහැ. සිතක් නැහැ. සිතක් නැති නිසා නොවෙයි කළාණ මිත්‍රවරුනි, එතනින් නවත්වන්න එපා. ආ සිතිවිලි නැහැ සිත දෙස බැලූ ගමන් සියලුම ප්‍රශ්න අවසන් වුණා. හරි දන්. නැහැ එය බොරුවක් ඒ සිත කරන වංචාවක්. සිත කරන රැවටීමක්. මෙය සොබාදහමේ තිබෙන සුක්‍ෂම උපායක්. පැවැත්ම වෙනුවෙන්. තමන්ට ජීවිතය නැතිවෙන්න යනවා නම් බේරෙන්න අන්තිමටම සොබාදහම ගන්න උත්සාහය තමා නෑ වගේ සිටීම. මරුණා වගේ සිටීම. මැරුණා වගේ සිටින පුළුවන් නම් මරන්න බැහැනේ. අප විහින් මැරුණා වගේ සිටිනවා නම් කවුරුත් මරන්න එන්නේ නැහැ. ජීවිතය බේරගන්න ගන්න අන්තිම උපක්‍රමය තමා නෑ වගේ සිටීම. මැරුණා වගේ සිටීම.

සිත මේ උපාය තමාගන්නේ. සිතිවිලි නැහැ, සිතෙන් නැහැ, මොනවත් සිතෙන් නැහැ අපත් සිතනවා හරි හොඳයි මගේ භාවනාව. සිතිවිලි එන්නේ නැහැ. අප අවධානය නැවැත්කු ගමන්ම සිතිවිලි එන්න පටන්ගන්නවා. සිතිවිලි නැතිකරන්න නොවෙයි භාවනාව තිබෙන්නේ. සිත දෙස බලන්නේ සිතිවිලි නැතිකරන්න නොවෙයි. සිතිවිලි තිබුණත් එකයි. නැතත් එකයි. ඔය එක සිතිවිල්ලක්වත් අපේ නොවෙයි. ඒවා අපට අයිති නැහැ. ඒවා අයිති කරගන්නත් එපා. මේ අනුන්ගේ දේවල් ඒවා තිබුණත් එකයි නැතත්

එකයි. අපට අපව වෙනස්කරගන්න අවශ්‍යයි. අප සිතන ආකාරය වෙනස් කරගන්න අවශ්‍ය. මනෝ විද්‍යාව සැදි තිබෙන්නේ සිතන ආකාරය වෙනස් කරගන්න නොවෙයි. සිතන ආකාරය තව තහවුරු කරගන්න මනෝ විද්‍යාවකට තමා පෘතග්ජන වින්තනය කියන්නේ. පුහුදුන් වින්තනය කියන්නේ, වින්තනය වෙනස් කරගන්න පුළුවන් වින්තනයකට නොවෙයි, වින්තනය තව තවත් තහවුරු කරගන්න රටාවකට. මොනවද මට සිතෙන්නේ එය හරි. මට සිතෙන දෙය මට හරි. සිතෙන සිතෙන දෙයට මා හරි ලකුණ දමනවා. මේ හරි ලකුණ දැමීම තමා සාමාන්‍යයෙන් කෙරෙන්නේ. ඕනෑම දෙයක් මතක් වුණවිට හරි ලකුණක් දමනවා. හරි. හරි හරි. ඒ හරි ලකුණු දමන්න දමන්න ඒ වින්තනය තව තවත් තහවුරු වෙනවා තව තවත් කීඳා බහිනවා මුල් අදිනවා. එක හරි ලකුණක් නොවෙයිනේ දමන්නේ. නැවතත් ඒ දෙය මතක් වෙනවිට නැවතත් හරි ලකුණක් දමනවා. මෙසේ දැමූ හරි ලකුණු ගණන් කරන්න බැරි තරම් ප්‍රමාණයක් ඔය හැම කල්පනාවක් ඉදිරියේම තිබෙනවා. මතක්වෙන මතක්වෙන වෙලාවේ හරි ලකුණු දමනවා. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් එසේනම් භාවනාව කියන්නේ වැරදි දැමීමද මතක්වෙනවිට එය ඉස්සරහින් කතිරයක් ගහනවා. හරි ලකුණ කපනවා. නැහැ. හරි ලකුණු දැමීමට වැරදි ලකුණු දැමීමට හෝ කතිර ගැසීමට නොවෙයි භාවනාව කියන්නේ. ඒවාගේ තිබෙන නිස්සාරත්වය තේරුම්ගන්න. මේවා මතකයක් පමණයි. සිතට එන්නේ මොනවද එය මතකයක් පමණයි. ඉන් එහා කිසි දෙයක් නැහැ. මොනවා ආවත් එය හුදු මතක්වීමක්ම පමණයි. හරයක් නැහැ. ඇත්තක් නැහැ. නමුත් බලකරනවා ඒ හැම සිතිවිල්ලක්ම අපට බලකරනවා හරි ලකුණු දමන්න කියා. තමන්ව පිළිගන්න කියා. හරියි කියා සිතන්න බලකරනවා. අපට වෙන ඇත්තක් නැහැ අපට සිතෙන දෙය හැර. එය තමා අපේ පරම

සත්‍යය අප හැමෝටම තිබෙන පරම සත්‍යය කුමක්ද තම තමන්ට සිතෙන දෙය.

සිත හරියි කියන්න නොවෙයි අප භාවනා කරන්නේ. සිත හරි කියන්න නොවෙයි. අප කොහොමත් සිත හරියි කියූ අය. ඒ නිසයි අප තවමත් මේ සිතත් සමග මේ ගමන යන්නේ. මේ අභියෝගය බාරගන්න මේ අලුත් අවුරුද්දේ. අභියෝගය බාරගන්න. බොහෝ අභියෝග තිබෙන්න පුළුවන් මේ අවුරුද්දේ. ඒ සියලු අභියෝග අතර මේ ආධ්‍යාත්මික අභියෝගයත් බාරගන්න. තමන්ගේ සිතට නොදැවටී ජීවත්වීමේ අභියෝගය බාරගන්න. අපට සිතෙනවා අප මෙපමණ කල් අරයට දැවටුණා මෙයාට දැවටුණා ආයෙතමි කාටවත් දැවටෙන්නේ නැහැයි කියා. එය හොඳයි. නමුත් කාට දැවටුණත් කාට නොදැවටුණත් අප අපේ සිතට දැවටෙනවා නම් එය හොඳටම ඇති. එය තමා මහාම මායාව. ලොකුම අවිද්‍යාව. ලොකුම මෝහය කුමක්ද? තමන්ගේ සිතට දැවටීම. නැවත මා කවදාවත් මගේ සිතට දැවටෙන්නේ නැහැයි කීවාට වැඩක් නැහැ සිත දකින්නේ නැතිව. සිත තේරුම් ගන්නේ නැතිව. සිත දකින්න දකින්න තමා දැවටීමත් පෙනෙන්නේ. මොන තරම් දැවටීමකද සිටින්නේ කියන කියා.

අවසානම කාරණය සිත ලේසියෙන් තමන්ව තේරුම් ගන්න අපට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. එයා දන්න සියලුම උප්පරවැටී දමනවා අපව රවට්ටන්න. ඒ නිසා ඉක්මනටම එපා වෙන භාවනාවක් තමා සිත දෙස බැලීම. චිත්තානුපස්සනාව බොහොම ඉක්මනට එපා වෙනවා. මෙන්ම මේ සිතේ හැටි කියා අප දකිනවිටම එයා වෙනස් වෙනවා. නැහැ ඔහොම නොවෙයි මගේ හැටි කියා කියනවා. ආයෙත් ඔන්න ආ එහෙමද ඔයාගේ හැටි මෙහෙමද කියා බලනවිට එයා ඊළඟට තවත් ටිකකින් ආයෙත් වෙන ඇඳුමක් ඇඳගෙන වෙන වේශ නිරූපනයක් දමගෙන නැහැ එයා නොවෙයි මා වෙන කෙනෙක් කියා. මෙසේ

වෙනස්වෙන තවත් දෙයක් නැහැ. කොයි දෙයත් වෙනස් වෙනවා. නමුත් සිත තරම් වේගයෙන් වෙනස්වෙන තවත් දෙයක් නැහැ. එනිසා විත්තානුපස්සනාව අභියෝගයක්. හුස්ම එසේ වෙනස්වෙන්නේ නැහැ. ආනාපානසති භාවනාවේදී ඒ අභියෝගය නැහැ. හුස්ම ක්‍රමයෙන් සන්සුන් වෙනවා. ටික ටික සන්සුන් වෙනවා. කෙටි වෙනවා. සියුම් වෙනවා ඒ වෙනස්වීම් වෙනවා. නමුත් මෙසේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වෙන්නේ නැහැනේ. ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසයමයි. ආශ්වාසය ආශ්වාසයමයි. නමුත් සිත එසේ නැහැ. එයා අපට එක ස්ථාවරයක සිටින්න දෙන්නේ නැහැ දිගටම. සම්පූර්ණයෙන් කනපිට හැරෙනවා. ඒ කියන්නේ අපට මෙය එපා කරවනවා. කරන්න බැරි දෙයක් කියන හැඟීම ඇතිකරවනවා. මාව තේරුම් ගන්න ඔයාට බැහැ කියන එක. ඒනිසා මාව තේරුම්ගැනීම පැත්තකට දමා වෙන කුමක් හෝ කරන්න. හුස්ම දෙස බල බල සිටින්න නැතිනම් මොනවා හෝ ගණන් කරන්න. අපත් සිතනවා ආ ඇත්ත තමා එසේ කරනම් මේ ප්‍රශ්න නැහැ. එසේ කරනම් මේ ප්‍රශ්නය නැහැ ඇත්ත. නමුත් ඉතිරි වෙනවා ප්‍රශ්නයක් සංසාරය කියන ප්‍රශ්නය. මොකද සංසාරය හදන්නේ සිත. එයා තමා හදන්නේ සංසාරය. එතකොට සංසාරය හැදෙන හැටි තමා අප මේ බලන්නේ. එය තේරුම් ගන්න. ඔය හැම දුකක්ම හදන්නේ සිත. තරහා හදන්නේ කවුද සිත. ශෝකය හදන්නේ සිත. මෙයා කෙසේද මේවා හදන්නේ කියායි අප මේ සොයාගන්න හදන්නේ. හැංගිලා හදන්නේ. අප හොරෙන් ගොස් බලනවා. හොඳට බලනවා සියුම්ව. එසේ බලන්න දෙන්නේ නැහැ. එතකොට එයා ඒ හැදීම නවත්වා වෙන දෙයක් හදන්න පටන්ගන්නවා. උදාහරණයක් ලෙසට අපි සිතමු මොනවා හෝ හදනහැටි ආභාරයක්, බෝංචි හදන්නේ කෙසේද කියා අපට ඉගෙනගන්න අවශ්‍යයි. අප කවුරු හෝ බෝංචි හදන දෙස බලාගෙන සිටිනවා. නමුත් එයා කැමැති නැහැ අපට මෙය ඉගෙන ගන්න

අරින්ත. එයා බෝංචි කඩන එක පැත්තකින් තබා වෙන මොනවා හරි පරිප්පු ගරන්න පටන් ගන්නවා. අප එවිට රැවටෙනවා. අප සිතනවා මෙහෙම තමා බෝංචි හදන්නේ. ඒකත් දිගට යන්නේ නැහැ. ඒකත් එයා බාගෙට නවත්වා තව එකක් පටන්ගන්නවා. මේ තමා සිතේ හැටි. එයා එක වැඩක් දිගට කරන්නෙත් නැහැ. අපට එකක් හරියට කෙළවරට ඉගෙනගන්න දෙන්නෙත් නැහැ. එපා කරවනවා. ලොකු අධිෂ්ඨානයක් සහ ශක්තියක් අවශ්‍යයි චිත්තානුපස්සනාවට. එය ලෙහෙසි නැහැ. බාගෙට නැවැත්තු විට නැවත ඉතුරු ටික කරන්න කියන්න එපා. ඊළඟට කුමක්ද කරන්නේ බලන්න. ඊළඟට වෙන කල්පනාවක් අල්ලගෙන තව දෙයක් එයා උයන්න පටන්ගන්නවා. එය දෙස බලාගෙන සිටින්න. බලාගෙන සිටිනවා දැනගත්විට එයත් නවත්තනවා. එය අවසන් කරන්නේ නැහැ උයා. අලුත් දෙයක් පටන්ගන්නවා. එසේ බලන්න. අපට එපා වෙන්න අරින්ත දෙන්න එපා. එයාට එපා වෙන්න ඉඩ දෙන්න. සිතටම මේක එපා වෙනවා. මෙය දිගටම කරගෙන ගියහොත්. අප දිගටම දිගටම දිගටම සිත දෙස බලාගෙන සිටින්න ගියවිට සිතට තේරෙනවා මෙයා මේක අතහරින්නේ නැහැ. මෙයා මාව තේරුම් ගැනීම අතහරින්නේ නැහැ. නවත්වන්නේ නැහැ. එනිසා මෙයාව තව දුරටත් රවට්ටවන්න බැහැ. එතනදී සිත අපව රැවැට්ටීම අතහරිනවා. සිතටම තේරුණුවිට තවදුරටත් මේ යෝගියාව රවට්ටන්න බැහැ කියන එක. නමුත් ඊට කලින් අප මෙය අතහැරියහොත් අවසානයයි. එතනින් අවසන්. පාරකදී දෙදෙනෙකු මුණ ගැහුනා. දෙපැත්තකින් ආ දෙන්නෙක්. එතන පොඩි අම්බලමක් වගේ මේ දෙන්නා වාඩි වී ගිමන් හරිනවා. ගිමන් හරින ගමන් ඇහුවා “ඔබ කොහේ ඉඳලද එන්නේ”. “මා එන්නේ අහවල් පළාතේ ඉඳලා”. “එහේ කුමක්ද කළේ?” “මා අහවල් ගුරුවරයා යටතේ ඉගෙනගන්නවා. ඉගෙන ගනිමින් තමා සිටින්නේ”. “ආ.. ඇත්තද.

කෙසේද ඒ ගුරුවරයා?". "හරිම හොඳයි ඒ ගුරුවරයා" "ඇයි හොඳයි කියන්නේ?" ඉතින් ඒ ගැන විස්තරයක් කියනවා "ඒ ගුරුවරයා පුදුම ඉවසීමක් තිබෙන කෙනෙක්. හරිම කරුණාවන්තයි. අපට හරි ආදරෙයි. එසේ නැතිනම් වෙන ගුරුවරයෙකු නම් අපව මෙව්වර කාලයක් තබාගෙන සිටින්නේ නැහැ". කියා ඒ ගුරුවරයා පිළිබඳ ලොකු වර්ණනාවක් කරන්න පටන්ගත්තා අප නාහෙට අහන්නේ නැති අය. මෙයා කියනවා "අප නාහෙට අහන්නේ නැති අය. කියන දෙය කරන්නේ නැහැ. ඒ වුණත් ඒ ගුරුවරයා අපට බොහොම ඉවසීමෙන් අපව තබාගෙන අපිට උගන්වනවා. ඒ ගුරුවරයාගේ තිබෙන කරුණාව, ඉවසීම නිසා තමා අප මෙපමණකල් සිටින්නේ අප නාහෙට අහන්නේ නැති අය කියා. "අප කුමන වැරද්දක් කරත් ගුරුවරයා එහි හොඳ පැත්ත තමා දකින්නේ. අප කොපමණ නරක දෙයක් කරත් ඒ නරකදේ තිබෙන පුංචි හෝ හොඳක් ගැන තමා ඒ ගුරුවරයා කථා කරන්නේ". ඔබ කොහේ ඉඳලද එන්නේ?"යි ඇහුවා. එතකොට කීවා "මා එන්නේ අහවල් පළාතේ ඉඳලා. අහවල් ගුරුවරයා යටතේ මා ඉගෙනගන්නවා". "ආ.. ඒ ගුරුවරයා කෙසේද?" "ඒ ගුරුවරයාත් අතිවිශිෂ්ඨ ගුරුවරයෙක්" "ඇයි එසේ කියන්නේ?" "ඒ ගුරුවරයාට පොඩ්ඩක්වත් ඉවසන්න බැහැ" දැන් මෙයා කියනවා "අපේ ගුරුවරයා අප කොපමණ හොඳ දෙයක් කළත් එහි නරක තමා කියන්නේ. මොනවා කරත් වැරදියි". "දැන් කොපමණ කල් එහේ සිටිනවාද?" ඉතින් කීවා "අවුරුදු පහක් පමණ සිටිනවා." "ආ.. ඉතින් ඇයි ඔපමණ අවුරුදු පහක් සිටින්නේ ඔතන? එසේ නාහෙට අහන්නේ නැති ගුරුවරයෙකු ළඟ අවුරුදු පහක් සිටින්නේ ඇයි?" ඉතින් කියනවා "ඒ අපේ ඉවසීම. ඔබ එතන සිටින්නේ ඔබේ ගුරුවරයාගේ ඉවසීම නිසා. අප එතන සිටින්නේ අපේ ඉවසීම නිසා". සිත දෙස බලන්නනම් අපට ලොකු ඉවසීමක් තිබෙන්න අවශ්‍යයි. සිත කියන ගුරුවරයා නාහෙට

අහන්නේ නැහැ. එයා නාහෙට අහන්නේ නැති කෙනෙක්. මොනවා කරත් වැරදි. කිසිම දෙයක හොඳක් කියන්නේ නැති කෙනෙක්. නමුත් එවැනි කෙනෙකු යටතේ ඉගෙන ගන්න එවැනි කෙනෙකු ගැන ඉගෙන ගන්න අපට ලොකු ඉවසීමක් තිබෙන්න අවශ්‍යයි. මේ චිත්තානුපස්සනාව ඉවසන කෙනෙකුව නිර්මාණය කරනවා. තමන්ගේ සිත තමන්ට ඉවසන්න පුළුවන් නම් මුළු ලෝකයම ඉවසන්න පුළුවන්. නමුත් අපට අපේ සිත ඉවසන්න බැරි නම් ලෝකයම හොඳ වුණත් එය වැරදියි. පුහුණු වෙන්න සිත දකින්න. පුහුණු වෙන්න සිත ඉවසන්න. පුහුණු වෙන්න සිතට නොරැවටී ජීවත් වෙන්න. එය මේ අවුරුද්දේ භාවනාව බවට පත්කරගන්න අධිෂ්ඨාන කරගන්න.

හැම දෙනාටම තෙරුවත් සරණයි!

උදෑසන දේශනයට අදාළ ප්‍රශ්න හා පැහැදිලි කිරීම්

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පෝදා දහම් වැඩසටහනෙහි පස්වරු වැඩසටහන ධර්ම සාකච්ඡාව. භාවනා කරන්න අප ගත් උත්සාහයේදී ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න ගන්න ප්‍රයත්නයේදී මුහුණපාන අත්දැකීම්, මතු වෙන ගැටළු, අභියෝග ගැන කථා බහ කරන, විවරණය කරන, විසඳුම් සොයන, සාකච්ඡා කරන අවස්ථාව ධර්ම සාකච්ඡාව. විමසන්නට ගැටළු තිබෙනවා නම් විමසන්න. කථා කරන්න අත්දැකීම් තිබෙනවා නම් ඒ ගැන කථා කරන්න.

ප්‍රශ්නය - අද දේශනාව තුළ චිත්තානුපස්සනාව සම්බන්ධ පැහැදිලි කිරීමක් කරන්නට යෙදුනා. ඒ පැහැදිලි කිරීම ඔස්සේ ඉතා කෙටි කාලයක උත්සාහයක් ගත්තා. නමුත් සිදුවුණේ විවිධ අරමුණුවලට ගියා. ඉන්පසු ලොකු රළ පහරකට අසුවුණා වගේ වුණා. ඒ සුන්බුන් අතර නිකන් අතරම. වෙනවා වගේ දෙයක් සිදුවුණා. ඉන්පසු රළ පහර

කුමක්ද කියා විමසා නැවත නිහඬතාවයකට පත්වුණා. එය උත්සාහයේ යම් සාර්ථකත්වයක්ද නැතිනම් වැරද්දක්ද එය පැහැදිලි කර දෙන්න?

ගුරුකුමා - මුලින්ම පුංචි උපදේශයක් දෙන්න කැමති භාවනාවක් කරන්න අවශ්‍ය නම් භාවනා කරන කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍ය නම්, සාමාන්‍ය ජීවිතයේ තිබෙන හැලහැප්පීම් මගහැර ගන්න අවශ්‍ය නම්, විවිධ කමටහන් තිබෙනවා. භාවනා ක්‍රම තිබෙනවා. එසේ භාවනා ක්‍රමයක් පුහුණු කිරීම හොඳටම ඇති. විත්තානුපස්සනාවට අනගහන්නේ නැතිව. විත්තානුපස්සනාවට අත ගැහුවොත් ලෙහෙසියෙන් ගොඩ එන්න බැහැ. එනිසා එයට අත නොගහම ඔය සාමාන්‍යයෙන් සිත එකඟවෙන කමටහනක් සාමාන්‍ය සිහිය සතිය දියුණු වෙන කමටහනක් වැඩුවම සිතත් එකඟවෙනවා, භාවනා කරනවා කියන හැඟීමත් ඇති වෙනවා ඒ සතුවත් එනවා ජීවිතයේ කලබල ඉදිරියේ ටිකක් සන්සුන්ව සිටින්නත් පුළුවන්. සාමාන්‍ය ජීවිතය නිස්කලංකව ගෙනියන්න එය හොඳටම ඇති.

විත්තානුපස්සනාව හයානකයි. එය හරියට බඹර කුඩුවක් ඇවිස්සුවා වගේ වෙන්නේ. ඔව්, දෙබරෙකට ගල් ගැහුවා වගේ තමා සිත අවුස්සගත්තොත්, සම්පූර්ණයෙන් ඒ කුඩුවම හිස්වෙනතුරුම ප්‍රශ්නට මුහුණ දෙන්න අවශ්‍යයයි. එහෙත් මෙහෙත් ඇත නවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි විත්තානුපස්සනාව කියන්නේ. සිතිවිලි බැලීම වෙනම එකක්. සිතිවිලි බල බල සිටීම හරි ලෙහෙසියි. සිතිවිලි බැලීමේතුන් සමාධියක් ඇතිවෙනවා එන එන සිතිවිල්ල කුමක්ද කියා දකිනවා එය අතහරිනවා. ඊළඟ සිතිවිල්ල බලනවා. එයත් අතහරිනවා. බොහොම මතුපිට සමාධියක් ඇතිවෙන්න හරිම ලෙහෙසි පහසු කමටහනක් තමා සිතිවිලි බැලීම. විත්තානුපස්සනාව එයට වඩා ගැඹුරුයි, වෙනස්, එය ගැඹුරට යනවා, මතුපිට සැහැල්ලු වුණත්, සන්සුන් වුණත්, ගැඹුරට ගැඹුරට යනවිට භූමිකම්පා හටගන්නවා.

සුනාමි ඇති වෙනවා, දිය රැළි එනවා, නාය යනවා, උඩින් පෙනෙන ස්ථාවරත්වය මනසේ ඇතුළේ නැහැ. එය බොරුවක්. එබඳු අභියෝගවලට මුහුණ දෙන්න ලැස්ති විය යුතුයි. සිතට අත ගහන්න කලින්. මෙවැනි දෙයක් වෙන්න පුළුවන් සිත කියන්නේ කොයි වෙලේ පුපුරයිද දන්නේ නැති බෝම්බයක් වගේ දෙයක්. කොයි වෙලේ නාය යයිද දන්නේ නැති අස්ථාවර භූමියක් වගේ දෙයක්. සිත කියන්නේ කොයි වෙලේ විදාරණය වෙයිද දන්නේ නැති ගිනි කන්දක් වගේ. අනාවැකියක් කියන්න බැහැනේ. කොයි වෙලේ දෙගොඩ තලා ගලාගෙන යන ගංගාවක් වෙයිද දන්නේ නැහැ. එබඳු අවිනිශ්චිත සහ ප්‍රචණ්ඩ මහා බලයකට තමා සිත කියන්නේ. එය අවිනිශ්චිතයි ඒ වගේම හරිම ප්‍රචණ්ඩයි මහා බලවත් දෙයක්. මනසේ තිබෙන බලයට සිතේ බලයට සීමාවක් නැහැ. මෙය පාලනයක් කරන්න අමාරු ඒ නිසා. එබඳු දෙයකට අප විත්තානුපස්සනාවෙදී අත ගහනවිට බොහොම ක්‍රමානුකූලව වැඩිය කලබල කරගන්නේ නැතිව අත ගහන්න අවශ්‍යයි කෙසේ වුණත් ඒ භාවනාව කරගෙන යනවිට ඔබතුමා කීවා වගේ සුන්බුන් ගහගෙන එන්න පටන්ගන්නවා. ඒවා මහා වේගයෙන් එන්නේ.

සභාවෙන් - කැළඹීලි ස්වභාවයෙන්

ඔව් ඒ කැළඹීම, කොහොමත් මේ මනස කියන්නෙම කැළඹීමකට තමා. මනස, විත්ත කියන්නෙම කැළඹීමකට තමා. නමුත් එය පෙනෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන වෙලාවලුත් තිබෙනවා. සමහරවිට කෙනෙකු කෑ ගහනවිට ඔත්ත මනසේ පෙළඹීම තමා පෙනෙන්නේ. අතපය විසි කරනවිට පොළවේ ගහනවිට එන්නෙත් ඒ කැළඹීම තමා. නමුත් නිහඬව සිටින විටත් නිශ්චලව සිටින විටත් අභ්‍යන්තරයේ ලොකු කැළඹීමක් තිබෙන්න පුළුවන්. අතින් අය කොහොමත් දන්නේ නැහැ සමහරවිට තමනුත් නොදන්න. ඒ මතුපිට තිබෙන ස්ථරය සිදුරු

වුණුවිට තමා අර අභ්‍යන්තර කැලඹීම කඩාගෙන බිඳගෙන එන්න පටන්ගන්නේ. විත්තානුපස්සනාවෙදි කරන්නේ ඒ මතුපිට තිබෙන ස්ථරය සිදුරු කරනවා. එසේ සිදුරු නොකරොත් අභ්‍යන්තරය දකින්න බැහැ. උඩ තිබෙන ලස්සන වැස්මෙන් වසා ඇති දෙයක් තමා මනස කියන්නේ. බොහොම ලස්සන පිට කවරයක් දැමූ ලස්සන වැස්මකින් ආවරණය කළ බෝම්බයක් වගේ දෙයකට තමා මනස කියන්නේ. ඒ වැස්ම අප ඉවත් කළහොත් එය කොයි වෙලේ කුමන ආකාරයට පුපුරයිද කුමන ආකාරයේ කම්පනයක් දෙයිද කැලඹීමක් එයිද කියන්න බැහැ. එයට අප ලැස්ති විය යුතුයි. බය වෙන්න එපා. එහි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඕනෑම කැලඹීමක් එයි නමුත් අපට පුළුවන් නම් එයට අසුවී කැලඹෙන්නේ නැතුව සිටින්න පැත්තකට වී සිටින්න.

මේ විත්තානුපස්සනාවේ මූලිකම සිද්ධාන්තය තමා ඉවුරට වී සිටීම. ඉවුරට වී සිටින්න. ඒවා මේවා යනවා. කඩාගෙන බිඳගෙන යනවා. දිය සුළු එයි දිය රැළි එයි ඒ සියල්ලම එයි. නමුත් අප සිටින්නේ ඉවුරේ නම් අප එයට අනුවෙන්නේ නැහැ එනමුත් අපට පෙනෙනවා මේ කැලඹීම. ඉවුරේ සිටින්න පුහුණු වීමක් අවශ්‍යයි. මෙයට පනින්න එපා. පැත්තා කියන්නේ භාවනාව අවසන්. ඒ කලබලය මගේ කරගන්න එපා. මෙය මට අයිති කලබලයක් නොවෙයි. අද සිටින මට කොහෙත්ම අයිති නැහැ මේ කලබලය. මෙය අතීතයට අයිති කලබලයක්. ඊයෙට පෙරේදට ගිය සතියට සමහරවිට අවුරුදු පහළොවකට විස්සකට එහා ඇත අතීතයට අයිති කලබලයක් තවම සන්සිඳි නැති නිසයි දැන් මතු වී එන්නේ. වර්තමානයට අයිති නැති තමන්ටත් අයිති නැති කලබලයක්. එවැනි අයිති නැති තලබලයකට කුමකටම මැදි වෙන්නේ? තමන්ටත් අයිති නැතිනම් මෙතෙන්නටත් අයිති නැතිනම් මේ මොහොතටත් අදාල නැතිනම් ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි.

ඉවුරේ සිටිනවා නමුත් මේ කැලඹීම පෙනෙනවා ඉදිරියේ හැප්පෙන හැටි පෙරලෙන හැටි පෙනෙනවා.

ප්‍රශ්නය - මටත් ප්‍රශ්නයක් ආවා භාවනා කරගෙන යනවිට පෙනුනා එකින් එක ඒවා. උදාහරණයක් ගත්තොත් එක පාරට ලොකු වේදනාවක් වගේ දැනුණා. ඒ සමගම සතෙක් කැවා කියා සැකයක් ආවා. බයක් සිතුවණා. පසුව අතින් බලන්න කියා චේතනාවක් ආවා. බැලුවම මුකුත් නැහැ හරි. දැන් ඒ ආපු ටික සිතෙන හැටි මොනවද සිතිවිලි මොනවද කියා මට වෙන්කරගන්න තේරෙන්නේ නැහැ. අප සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ බය සිතුවණා කියානේ. ඉස්සර මා සිතුවේ බය කියන්නේ සිතිවිල්ලක් කියා. දැන් සර් කියපු ආකාරයට බය කියන්නේ සිතේ ගතියක්. මූලින් දැනුන දෙය ශාරීරික දැනීමක්නේ ඒකත් වේදනාවක්ද? එසේ ඒවා වෙන්කර දැනගන්න අවශ්‍යයද දැනගන්නේ කෙසේද?

ගුරුතුමා - ලෙහෙසිම දෙය තමා මේ සියල්ල ම සිතිවිලි කියා සිතන්න පුළුවන්නම්. දැනුනානේ මොනවා හෝ දැනුනු දෙය ඒ සතෙකු කියා සිතුවණු එකයි ආ.. එතකොට කැවොත් අනතුරක් වෙයි කියා සිතන එකයි ඒ ඇතිවුණු බයයි ඒ සියල්ලම සිතිවිලි කියා අපට එසේ සිතිවිලිවලට බාරදෙන්න පුළුවන් නම් ප්‍රශ්නය අවසන්. එසේ නම් ගණන්ගන්න දෙයක් නැහැනේ සියල්ල සිතිවිලි නම්. එතකොට කුමක්ද එන ප්‍රශ්නය?

සභාවෙන් - බය කියන එක සිතේ ගතියක්, බය සිතක් කියා දැනගන්න කියා සර් කීවානේ. දැන් බය කියන්නේ සිතේ ගතියක්නම් එය සිතිවිල්ලක්ද සිතේ ගතිය සිතිවිලියි කියන එක තේරෙන්නේ නැහැ.

ගුරුතුමා - සිත කියන්නේ බයට. දැන් ඒ වෙලාවේ බයක් තිබුණා කියන්නේ සිත කියන්නේ බය. එතකොට බයෙන් යුක්ත සිතක් කියා දැනගන්න.

සභාවෙන් - දැන් අප කීවානේ සිතිවිලි කියන්නේ මතකවීම් කියා. මෙතන එකකවත් මතකවීම් නැහැනේ.

ගුරුකුමා - ඇයි සතෙක් කියන එක.

සභාවෙන් - සංඥාවෙන් ආවේ.

ගුරුකුමා - එය මතක වීමක්නේ. ඒ තමා සිතිවිලි. දැන් අවශ්‍ය නම් ඊළඟට ධම්මානුපස්සනාවට යන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාවේදී තමා ඒවා විශ්ලේෂණය කරන්නේ බෙදලා බෙදලා. මුලින්ම කුමක්ද වුණේ දැනීමක් ආවා. එය තමා වේදනා කියන්නේ. ඊළඟට ඒ වේදනාව කුමක්ද කියා සිතන්න පටන්ගත්තා. එය සිතීම. කුමක්ද මේ වේදනාව. සිතනවිට ඔන්න දැන් අප මේ ප්‍රශ්නය අසන්නේ කාගෙන්ද?

සභාවෙන් - සිතීන්

ගුරුකුමා - ඔව් සිතීන්ම තමා මේ වර්තමාන වේදනාව, වර්තමාන දැනීමටනේ වේදනාව කීවේ. කුමක්ද මේ දැනීම, මෙය කොහෙන්ද ආවේ කියා අප උපදේශයක් ගන්නේ කාගෙන්ද අතීතයෙන්. අතීතයෙන්ගේ ගන්නේ. අප අහන්නේ අතීතයෙන් මේ කුමක්ද කියන එක. අතීතය තමා කියන්නේ මේ සතෙක්. ඒ තමා සංඥා කියන්නේ. සංඥාව එන්නේ අතීතයෙන්නේ. මේ වර්තමාන දැනීම පිළිබඳ අප තීරණයකට එන්න උපදේශයක් ගන්නේ අතීතයෙන්. අතීතය කීවොත් මේ සුළඟ කියා එතකොට බයක් එන්නේ නැහැනේ. අතීතය කීවා මේ සතෙක් කියා. අප එය බාරගත්තා. ඒ සංඥාව අප බාරගත්තා. අප ඒ සංඥාව සැක කරන්නේ නැහැ මෙය සතෙක් වෙන්නේ කෙසේද එසේ දැනෙනවාද කියා අප තව දුරටත් සොයා බැලුවානම් සමහරවිට වෙන සංඥා එන්න තිබුණා. එසේ ආවනම් බයක් එන්නෙම නැහැ. නමුත් අප අර මුලින්ම ආපු සංඥාව බාරගත්තා. මේ සතෙක් කියන සංඥාව අප උපාදාන කළා. එයට තමා උපාදාන කියන්නේ. එතකොට සංඥා උපාදානය. සංඥාවෙන් එහාට

ගිහින් එය උපාදාන කරගෙන. එහෙනම් සතෙක් නම් ඊළඟට අප සංඛාර හදාගන්න පටන්ගන්නවා. කුමක්ද? මේකා කයි. අනාගතය පැත්තට යනවා. මේකා කයි. කැවොත් තුවාල වෙයි අනතුරක් වෙයි රිදෙයි මීට වඩා. ඒවා සියල්ලම සංඛාරවලට එන්නේ. එසේ සිතන්න ගියවිට තමා බය ආවේ. ඊළඟට සිත කියා කියන්නේ බයට තමා. එතකොට වේදනාව එකක් සංඥාව තව එකක් සංඛාර තවත් එකක්. එතකොට සංඛාරවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට තමා බය කියන චිත්තය ඉපදුනේ.

සභාවෙන් - මේකා සතෙක් වෙන්න ඇති ඒ නිසා මෙහෙම මෙහෙම වෙන්න පුළුවන් කියා සිතෙනවානේ නේද?

ගුරුතුමා - ඔව් වෙන්න ඇති කියා සිතුවාම එතන එන්නේ ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණක්නේ.

සභාවෙන් - සැකයක් තමා ආවේ

ගුරුතුමා - ඒ සැකයේ ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණ තිබෙනවා කියා අපට හරියටම දැනගෙන සිටින්න පුළුවන් නම් ඒක වෙන්න පුළුවන්. නොවෙන්නත් පුළුවන්. සතෙක් නොවෙන්නත් පුළුවන් කියා.

සභාවෙන් - සිත් බලන්න කියපු එක තමා මට පැටලුනේ

ගුරුතුමා - සිත තමා බය. අතන සිත කුමක්ද?

සභාවෙන් - වේදනාව

ගුරුතුමා - වේදනාවත් සිතක් කියන්න පුළුවන් නමුත් චිත්තය කීවාම වේදනාවට එහා ගිය කුතුහලය. මේ කුමක්ද කියන කුතුහලය. ඒක තමා ඒ සිත. ඊළඟට සැක කරන සිත. ඊළඟට බයට පත්වුණු සිත. දැන් මේවා තමා සිත් කියන්නේ.

ප්‍රශ්නය - චිත්තානුපස්සනාව වඩන ආකාරය පැහැදිලි කරදෙන්න පුළුවන්ද? අප සිතිවිලි ඇවිත් යන ආකාරය බලමින්නේ සිටින්නේ. හුස්ම ඇවිත් යන ආකාරය බල බලා සිටිනවා. ශබ්ද ඇවිත් යන

ආකාරය බල බලා එතන නැවතී සිටිනවා. විත්තානුපස්සනාවත් කඩා ඇතුළට යන ක්‍රමය පැහැදිලි කරදෙන්න?

ගුරුතුමා - කොතනද නැවතී සිටිනවා කීවේ?

සභාවෙන් - නැවතී සිටිනවා කීවේ සිතිවිල්ලක් ආවම ආව බව දනගෙන එය එහෙමම මැකී යනවා. ශබ්දයක් ආවම එය ඇසී නැවතී ගියා කියා අප සන්සුන් වෙනවා. රසයක් දැනුනා නම් දැනුනා කියා එතනින් සිත හදාගන්නවා එයට ඇලෙන්නේ නැතිව. නමුත් කෙසේද ඇතුළට කඩාගෙන යන්නේ?

ගුරුතුමා - කුමක් ඇතුළටද?

සභාවෙන් - සිතිවිලි තියනවනේ, සිතිවිලි ඇවිත් යනවා. ගියාට එතනින් අප ඒ වෙලාවේ සැනසීමක් ලබනවා මේක සිතිවිල්ලක් කියා. නමුත් මේකට පරිපූර්ණ උත්තරයක් අපට ලැබෙන්නේ නැහැ. නැවත තව පැයකින් අරයම ඇවිත් මතක් කර දෙනවා. මෙය එක පාරටම විනාස කරලම දමන්නේ කෙසේද? ආයේ එන්නෙම නැති වෙන්න.

ගුරුතුමා - පුපුරලම දමන්න. එහෙම කරන්න කුමක් හෝ ක්‍රමයක් තිබෙනවා නම් හරි ලෙහෙසියි. මනසට මොනවා හරි බෝම්බයක් ගහන්න වගේ ක්‍රමයක් තිබෙනවා නම් පුපුරවා දමන්න.

නැවත නැවත සිතිවිලි එන එක නවත්තන්න ක්‍රමයක් නැහැ. ඒ කියන්නේ නැවත නැවත ශබ්ද ඇසෙන එක නවත්තන්න බැරිනම් නැවත නැවත පෙනෙන දෙය නවත්තන්න බැරිනම් නැවත නැවත ස්පර්ෂ දැනීම නවත්තන්න බැරිනම් නැවත නැවත සිතිවිලි ඒමත් නවත්තන්න බැහැ. එසේ පුළුවන් කියා සිතන්නකෝ ගැඹුරු නින්දේදී ඔය දෙය වෙනවානේ. හීන පෙනෙන්නේ නැති ගැඹුරු නින්දේදී ඔබතුමා කියන දෙය වෙනවානේ. එතකොට පැයක් හෝ දෙකක් හෝ කොපමණ හෝ ඒ ගැඹුරු නින්දේදී සිටින වෙලාවේ සිතිවිලි එනවාද?

සභාවෙන් - එන්නේ නැහැ.

ගුරුකුමා - ඔව් එනවද නැද්ද අප දන්නේ නැහැ. එන්නේ නැහැ. එවැනි අන්දකීමක් පැය දෙක තුනක් හැමදාම ලබනවානේ ගැඹුරු නින්දෙදී. ඒකෙන් කුමක්ද ලැබී තිබෙන මානසික දියුණුව? අද වෙනවිට කුමක්ද ලැබී තිබෙන දියුණුව නිදාගත්තා කියා.

සභාවෙන් - මුකුත් ලැබී නැහැ.

ගුරුකුමා - ඉතින් කුමකටද එය ඇහැරගෙන කරන්න හදන්නේ. ඔබතුමා ඒ ප්‍රශ්නය ඇසීම ගැන සතුටයි. මොකද භාවනා කරන්න හදන බොහෝ දෙනෙකු හදාගන්න ප්‍රශ්නයක්, කෙසේද මේ සිතිවිලි නවත්තන්නේ. භාවනා කිරීමේ අරමුණ ලෙසට අප ගන්නෙත් සිතිවිලි නැවැත්වීම. කුමක් හෝ උපක්‍රමයක් තිබෙනවා නම් සිතිවිලි නවත්තන්න අන්න එය තමා අප සොයන්නේ.

සභාවෙන් - පෙර වැඩසටහනේදී සිත පවතින ආකාරය තැන පිළිබඳව මෙතෙහි කරන මොහොතේ ඒ මොහොත තුළ කුරුල්ලෙක් ශබ්දකරන බවක් ඇහුණා. සිත එතෙත්ට ගියා. නැවත ඔබතුමා සඳහන් කළා ශරීරය පිළිබඳ මෙතෙහි කරන්න කියා. එවිට මා මගේ සිත ගන්නා මගේ දෙපාවල නියපොත්තේ සිට ක්‍රමානුකූලව සිත පවත්වාගෙන ආවා කේෂාන්තය දක්වා සෑම අඟ පසඟයක් තුළම මගේ සිත රැඳෙව්වා. එතනේදී ඔබතුමා කීවා සිත අතීතයට යන්න දෙන්න එපා කියා. නමුත් එතෙක් මගේ සිත අතීතයට ගියේ නැහැ. ඒ වෙලාවෙන් මා බොහොම ආයාසයෙන් ශරීරය කෙරෙහිම සිත රඳවාගෙන සිටියා.

ඔබතුමාගෙන් මා දැනගන්න කැමති අප ඇහෙන්න රූප දකිනවිට සිතිවිලි එනවා. කන අනුව සිද්ධ වෙනවා. මේ අනුව සිත තිබෙන්නේ කොහෙද සිත පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කරගෙන යනවිට ඒ ආයතන හරහා සිද්ධ වෙනවා නේද එසේ සිත ගැන මෙතෙහි කරොත් හරි නේද එහි වරදක් තිබේද කියන එක ගැන දැනගන්න අවශ්‍යයි.

ම. පෙර සඳහන් කළා වගේ අප නොලැබෙන දෙයට අඩනවා ලැබෙන දෙයට සිනහා වෙනවා. අපේ ඇතුළේ සිටිනවා පුංචි ළමයෙක් ඉතින් මා සිතාගත්තා මේ ළමයා හුඟක් කල් මා ජීවත් කරන්නේ නැහැයි කියා. ඒ ළමයා මේ වයෝවෘද්ධ අප ළඟ සිටිනවා නේද කියන ලැජ්ජාවක් මට ඇති වුණා. ඔබතුමාට මා දීර්ඝායුෂ ප්‍රාර්ථනා කරනවා තෙරුවන් සරණ ප්‍රාර්ථනා කරනවා මොකද මට ඒ අවබෝධය අද ලැබුණා.

ගුරුතුමා - ඔබතුමාට බොහොම පින්. ඒ ඔබතුමා කියූ කාරණය හරි එහෙම තමා වෙන්නේ ඔය සිතිවිලි උපදින්නේ ඔය තැන් හය මුල් කරගෙන තමා. ඒ නිසා තමා ඒවට ආයතන කියන්නේ. ඒ කියන්නේ කුමන සිතිවිල්ලක් ආවත් ඒ සිතිල්ල ඔය අත්දැකීම් හයෙන් එකක් ගැන. එයින් පිට දෙයක් ගැන සිතිවිල්ලක් එන්න බැහැ. ඒ ගැන සැකයක් තිබෙනවා නම් උත්සාහයක් කර බලන්න. රූපයකට සම්බන්ධ නැති, ශබ්දයකට සම්බන්ධ නැති, රසයකට, ස්පර්ශයකට, සුවඳකට හෝ අදහසකට සම්බන්ධ නැති දෙයක් ගැන සිතන්න. ඔය කාරණා හයට සම්බන්ධ නැති සිතිවිල්ලක් සොයාගන්න උත්සාහ කර බලන්න. එබඳු උත්සාහයක් ගතහොත් පැහැදිලි වෙයි. ඒ වගේම එන එන සිතිවිලි දෙස බැලුවත් පැහැදිලි වෙනවා මේ සිතිවිල්ල අපට කියන්න පුළුවන් මෙය මා එදා දැක්ක දෙයක් ගැනයි මේ සිතෙන්නේ. එසේ නැතිනම් දැන් පෙනෙන දෙයක් ගැන. එදා අහපු දෙයක් ගැන මේ සිතෙන්නේ එහෙම නැතිනම් දැන් ඇසෙන දෙයක් ගැන. දැන් ඇඟට දූනෙන දෙයක් ගැන එදා දැනුනු දෙයක් ගැන ඔය ආකාරයට බැලුවම අපට එන සිතිවිලි මෙසේ ලස්සනට ගොඩවල් කිහිපයකට දමන්න පුළුවන්. මේ ක්‍රමයත් හුඟක් ගැලපෙයි භාවනාවට. කෙසේද? අපට කුමන සිතිවිල්ල ආවත් ඒ සිතිවිලි තිබෙන්නේ වර්ග පහයි කියා සිතන්න. මොනවද, මේ වෙලාවේ පෙනෙන දෙයක් ගැන සිතනවා. මේ වෙලාවේ ඇහෙන

දෙයක් ගැන සිතනවා. මේ වෙලාවේ ඇඟට දූනෙන දෙයක් ගැන සිතනවා. රසයක් ගැන මේ වෙලාවේ දූනෙන සුවඳක් ගැන. සිතිවිලි පහයි. මේ පහ එන්නේ කොහෙන්ද ඇහෙන්නේ කනෙන් නාසයෙන් දිවෙන් නැතිනම් මුළු ශරීරයෙන්ම. සිතිවිලි පහ හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඊළඟට එනවා අතීතයේ දැක්ක දේවල් පිළිබඳව අතීතයේ අහසු දේවල් තවත් වර්ග පහක් තිබෙනවා. දැන් මේවා එන්නේ ඇහෙන්නොවෙයි. එදා ගත්තේ ඇහෙන්නමුත් දැන් එන්නේ ඇහෙන්නොවෙයි ඒකට තමා කියන්නේ මනින්ද්‍රිය කියා හයවෙනි ආයතනය. එතකොට වර්තමාන සිතිවිලි වර්ග පහක් තිබෙනවා අතීත පහක් තියනවා. වර්තමාන පහ එන්නේ වර්තමාන ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීම්වලින්. අතීතයට සම්බන්ධ සිතිවිලි ටික එන්නේ කෙළින්ම මනින්ද්‍රියෙන් නමුත් ඒවා කලින් අහසු බලපු දේවල් තමා. සහ ඉස්සරහට බලන්න තිබෙන ඉස්සරහට කන්න තිබෙන යන්න තිබෙන ඒවා ගැනත් සිතෙන්න පුළුවන්. ඒ එන්නෙත් මනින්ද්‍රියෙන් තමා. අනාගත වශයෙනුත් සිතිවිලි වර්ග පහක් ගන්න පුළුවන්. එතකොට මේ පහේ ගොඩවල් තුනක් තිබෙනවා. ඇත්තක් කියා යමක් තිබෙනවා නම් තිබෙන්නේ ඔය වර්තමාන අත්දැකීම් පමණයි. මොනවා හරි ඇත්තක් කියා, යථාර්ථයක් කියා අපට කියන්න යමක් තිබෙනවා නම් මෙනෙ තිබෙන්නේ වර්තමාන අත්දැකීම් පමණයි. වර්තමාන අත්දැකීම් තිබෙන්නේ බොහොම ටික වෙලාවයි. පැය ගණන් නැහැ ටික වෙලාවයි.

ඊළඟට බලන්න වැඩිපුර සිතිවිලි එන්නේ කුමන අංශයෙන්ද මේ වර්තමානය සම්බන්ධවද අතීතය සම්බන්ධවද අනාගතය සම්බන්ධවද? හොඳට බැලුවොත් පෙනෙයි මේ වර්තමානයට සම්බන්ධ සිතිවිලි හුඟක් අඩුයි කියා. වැඩිපුර එන්නේ අතීතයෙන් නැතිනම් අනාගතයෙන්. ඊළඟට වැඩිපුර එනවා පමණක් නොවෙයි අප වැඩිපුර විඳින්නේ සතුට හෝ අසතුට වැඩිපුර විඳින්නේ මේ වර්තමාන

සිතිවිලිවලට නොවෙයි අතීත හෝ අනාගත සිතිවිලිවලට. වුණු දෙයට වෙන්න තිබෙන දෙයට ඇයි මෙසේ වුණේ? මෙසේ වෙයිද? මෙන්න මේවට තමා අප වැඩිපුර විඳින්නේ. එනිසා දුක කියන දෙය අසහනය, පීඩනය අප වැඩිපුර විඳින්නේ බොරුවට. බොරුවක් සමග. ඇත්තක් සමග නොවෙයි. මේ චිත්තානුපස්සනා භාවනාවෙන් කෙනෙකුට ඤාණිකවම ලැබෙන සහනය තමා මේ අත්ත දෙකේ තිබෙන ප්‍රශ්න අඩු වී යාම. මේවා බොරුවක්නේ. මේ වර්තමානයේ එවැනි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එදා බැනුම් ඇහුවා. ලබන සතියෙන් සමහරවිට බැනුම් අහන්න වෙයි නමුත් දැන් බැනුම් අහන්නේ නැහැනේ. මේ වෙලාවේ නිදහස්නේ. අන්න ඒ මේ මොහොතේ තිබෙන නිදහස අපට භුක්ති විඳින්න ලැබෙනවා චිත්තානුපස්සනාවෙන්.

සභාවෙන් - ඒ කියන්නේ මේ මනින්ද්‍රිය මැරුණු අතීතයේ ඉන්ද්‍රිය පහේම ආ දෙය පිළිගන්නවා. අනාගතයේදී ආවේ නැති ඉන්ද්‍රිය පහේම ඒවා විඳිනවා.

ගුරුතුමා - එයාට පුළුවන් ඒක කරන්න. එයාට තිබෙන හැකියාවක් ඒක. ඒ හැකියාව එයා අවභාවිතා කිරීමක් තමා කරන්නේ. අන්න එතනයි ප්‍රශ්නය. එය හොඳ හැකියාවක් අතීතයේ විඳපු දෙය මතක් කරගැනීම සහ ඉස්සරහට සැලසුම් කරන්න පුළුවන් බව. මේ දෙකම හොඳ හැකියාවන් දෙකක්. ස්මරණයයි, සැලසුම් කිරීමයි, නමුත් මේ හැකියාවන් දෙක මනින්ද්‍රිය මොනවදෝ හේතුවක් නිසා අවභාවිතයකට තමා ගන්නේ. ඒ කියන්නේ හරියට පාවිච්චි කරන්නේ නැහැ. පාවිච්චි කරන්නේ වැරදි ආකාරයට. ඒ නිසා එයාම දුක් විඳිනවා.

සභාවෙන් - "පව" පුරුද්ද නිසා වෙන දෙයක්ද?

ගුරුතුමා - පුරුද්දට තමා වර්තමානයේ සිටීමේ පුහුණුවක් නැහැ. එනිසා තමා පුහුණු වෙන්න කියන්නේ වර්තමානයේ සිටීමට.

පුහුණුවීම එකක් පුරුද්දට යමක් වීම තව එකක්. වර්තමානයේ සිටින්න පුරුදු වෙන්න බැහැ. පුරුද්දක් කියන්නේ හැමවිටම අතීතයට සම්බන්ධ එකක්නේ. එතකොට වර්තමානයේ සිටින්න පුරුදු වෙනවා නොවෙයි මේ. වර්තමානයේ සිටින්න පුහුණු වෙනවා අප. එය පුහුණුවක් ඒ පුහුණුව තුළින් අතීතයේ අවසන් වුණු ප්‍රශ්න අතීතය නැවත නැවත වමාරමින් වමනය කරමින් ආයේ නැවත අපේම වමනය ආපහු අනුභව කරමින් ඒ පුරුද්ද අත්හරින්න පුළුවන්.

සභාවෙන් - අතීතයේ එක්රැස් වෙන්නෙන් සංඛාර ලෙසට දමාගෙන සිටින නිසානේ ඒ වෙලාවේ දැක්කානම් වර්තමානයේ සිටියානම් මා සිතන්නේ උපාදාන ලෙසට එන ශක්තිය අඩුවෙනවා කියා

ගුරුතුමා - ඔව් ඒ සිදුවීම වෙන වෙලාවේ අප හරියට සිහියෙන් සිටියානම් ඒ වෙලාවේම තේරුම් ගත්තානම් එතනදීත්, එය ප්‍රශ්නයක් ලෙස ගන්නේ නැහැ. ඇතුළු වන්නේ මතකයක් මිසක් ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. එතෙත්දීත් මතකයක් එනවා ඇතුළට. නමුත් ඒ මතකය ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. නිකන් මතකයක්. සිදුවීමක් පමණයි. නමුත් අප එතන ප්‍රශ්නයක් හදාගත් නිසා දැන් මතකයේ තිබෙන්නේ ප්‍රශ්නයක්. ඊළඟට මතක් වෙන්නෙන් ප්‍රශ්නයක්. ඒ මතක් කරගන්නෙන් ප්‍රශ්න හදාගන්න ස්වභාවයටම තමා. මේ හැමතැනම වැරදිලා අපට. එදත් වැරදුනා අදත් වරදිනවා. එදා වැරද්ද හදන්න දැන්. ගිය සතියේ සිහියෙන් සිටින්න බැරිවුණා දැන් නැවත ගිය සතියට ගිහින් සිහියෙන් සිටින්න අවශ්‍යයයි කියා එසේ හදන්න බැහැ. එය නම් විසඳුම අපට කවදාවත් මේ සංසාරයේ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න බැහැ. නමුත් ඒ වෙනුවට දහම දෙනවා විසඳුමක් ඒ අතීතයේ මොනවා උනත් දැන් සිහියෙන් සිටින්න. මේ වෙලාවේ සිහියෙන් සිටින්න. මේ වෙලාවේ හොඳ නුවණක් හදාගන්න. එතකොට පුළුවන් දැන් මොනවා ඔළුවට ආවත්

මතක් වුණත් ඒ දෙස ප්‍රශ්නයක් හදාගන්නේ නැති ස්වභාවයකින් බලන්න.

තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. ඒ හැකියාව හඳුනාගන්න පුළුවන් නම් අතීතයේ හදාගත් ගැටළු වර්තමාන ප්‍රශ්න කරගන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්. අපට හැම මොහොතකම තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. තීරණ ගැනීමේ හැකියාව අපට තිබෙනවා. විශේෂයෙන් අප ගැන. අතින් අය ගැන නොවෙයි අප ගැන තීරණ ගැනීමේ හැකියාව තිබෙනවා අප කුමක්ද කළ යුත්තේ. එය අප දැක්කේ නැතිනම් අපට එවැනි හැකියාවක් තිබෙන බව අප හඳුනාගෙන නැතිනම් කුමක්ද වෙන්නේ වර්තමානයේ අප කරන්නේ තීරණ ගැනීම නොවෙයි. අතීතයේ ගත් තීරණ ක්‍රියාත්මක කරනවා. අතීතය තමා තීරණ ගන්නේ. වර්තමානයේ කරන්නේ ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම. අපට ප්‍රශ්නයක් විසඳගන්න බැහැනේ. එහෙමනම් අපට කවදාවත් මේ ගැටළුව නිරාකරණය කරගන්න බැහැ. අලුත් කෙනෙකු වෙන්න බැහැ. තුවාලයක් සනීප කරගන්න බැහැ. හැමදාම පාරගැනීම තමා වෙන්නේ. නමුත් මේ භාවනාව අපට කියනවා නැහැ අතීතය මොනවා කීවත් වර්තමානය අයිති ඔබට. අපට අයිතියි කියා මොනවා හෝ යමක් කියන්න තිබෙනවානම් ඒ මේ මොහොත පමණයි. මේ මොහොත පමණයි අපට අයිතිවාසිකම් කියන්න තිබෙනවානම් තිබෙන්නේ. නමුත් මේ මොහොත මඟ හැරුණොත් මේ මොහොතේ අප සිටියේ නැතිනම් ඒ අයිතියත් අහිමි වෙනවා. එහෙම නම් අපට අයිතියක් කියන්න මොකුත් නැහැ. ඒ නිසා මේ මොහොතේ සිටින්න. සිටියාම අන්න මොනවද වෙන්නේ පෙනෙනවා. ඇස්දෙකට පෙනෙනවා, කන් දෙකට ඇහෙනවා, ඇඟට දූනෙනවා, මතකයට එන්නේ මොනවද තේරුම් ගන්න පුළුවන්. එසේ කවුරුන්ව හෝ දක්කා කියන්න, දකින විටම ඔන්න අතීතය කියනවා මෙයාට හිනාවෙන්න. ඒ කියන්නේ අතීතය.

මොකද අතීතය පුරුදු වී තිබෙනවා ඒ කෙනා දැක්කම හිනාවෙන්න. මෙයාට රවන්න. මෙයා දැක්කොත් අහක බලන්න. දැන් මේ සියල්ලම කියන්නේ අතීතය. මෙයාට බණින්න. මෙයාට වඳින්න. දැන් එසේ කියනවා. මේ තීරණ අරන් තිබෙන්නේ අතීතය. එතකොට අතීතයේ ගත්ත තීරණ වර්තමානයේ සිටින අපට කීවාම අපත් ඔහේ කරනවා. දැන් මේ භාවනාවේ සිටිනවිට අපට වර්තමානය පෙනෙනවා කුමක්ද වෙන්නේ පෙනෙනවා කවුරු හෝ එනවා දකිනවා. ඒ සමගම අතීතය ඒ සම්බන්ධයෙන් ගත් තීරණ අපට කියනවා. ඔයා මෙයාට බණින්න. එසේ නැතිනම් මෙව්වර කල් කලේ මෙයා දැක්කම බැණපු එක. ඒ නිසා දැනුත් බණින්න. මෙව්වරකල් මෙයා දැක්කම වැන්දා දැනුත් වඳින්න. මොනවා හෝ අතීතය කියනවා. එය යළි යළිත් යාන්ත්‍රිකව සිදු වෙනවා. අපට කොන්දක් තිබුණේ නැහැ. ඒ අතීතයට සිරස නමා කටයුතු කරන්නේ. නමුත් දැන් මේ භාවනාව අපට කොන්දක් දෙනවා. ඒ තමා භාවනාව, සතිපට්ඨානය කියන්නේ ඒකයි. අපට කොන්දක් දෙනවා. කොන්ද කෙළින් තබාගෙන අපට තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. ඔව් මෙපමණකල් එසේ කළ බව ඇත්ත. නමුත් දැනුත් එසේ කරන්න අවශ්‍යයද? ලක්ෂ වාරයක් එසේ කරා කියන්න ලක්ෂ වාරයක් හිනා වුණා, ලක්ෂ වාරයක් බැන්නා, ලක්ෂ වාරයක් බය වුණා, ලක්ෂ වාරයක් වැන්දා. නමුත් මේ දැනුත් එයම ප්‍රතිරූපණය කළ යුතුද? වෙන දෙයක් කරන්න තිබෙනවාද එයට වඩා සුදුසු දෙයක්? අන්න අපට වර්තමානයේ තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු වර්තමානයෙන් අප හිනා වුණා කියා. ඒ හිනා වුණේ අර මෙපමණකල් හිනා වුණ නිසා නොවෙයි. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් හැමදාම එකම දේ ඔහේ කරනවා කියා. නැහැ එසේ නොවෙයි මේ වෙලාවේ අප එතන ඉඳලා ඒ අවස්ථාව තේරුම් අරගෙන ඒ සිදුවීම වටහාගෙන එයට කළයුතු වඩාත්ම නිවැරදිම ප්‍රතිචාරය මෙයයි කියා හඳුනාගෙන ඒ ප්‍රතිචාරය

ගත්තා. එය අලුත්ම අලුත් දෙයක්. ඒ හිතාව අලුත්ම අලුත්. පුරුද්දට කරන දෙයක් නොවෙයි. මෙහෙම අපට අපව වෙනස්කරගන්න පුළුවන්. අතීතයේ ප්‍රශ්නය නැහැ. අතීතය කොපමණ පරණද අතීතය කොපමණ දිගද ඒවා කොපමණ ප්‍රබල පුරුද්ද මේවා එකක්වත් වැදගත් නැහැ. ඒ සියල්ල වැදගත් වෙන්නේ වර්තමානයේ සිටින්නේ නැති කෙනාට. වර්තමානයේ සිටින කෙනාට ඒවා අවලංගු කාසි. අතීතය කියන්නේ අවලංගු කාසියක්. වර්තමානයේ සිටින්නට වලංගු මේ මොහොත තමා. මේ මොහොතේ පුළුවන් වඩාත් බුද්ධිමත් සහ එතැනට ගැලපෙන හොඳම තීරණය ගන්න සහ එය ක්‍රියාත්මක කරන්න.

මේ නිගමනය ඒ තීරණය ඒ අවබෝධය සහ ඒ දැක්ම මේ අලුත් අවුරුද්දේ මේ පටන්ගත් ගමන නොනැවතී යන්න ලොකු තල්ලුවක් ධෛර්යයක් වෙයි. අප 2019 වනතෙක් මොනවද කළේ කෙසේද සිටියේ, ඇයිද අපට මෙපමණ භාවනා කරගන්නට බැරි වුණේ මේ කථාන්දර වැඩක් නැහැ. ඒවා සිතීමේ එකේ කිසිම අර්ථයක් නැහැ. ඒ වෙනුවට අපට මේ අවුරුද්දේ අලුත් ගමනක් යන්න පුළුවන්. මේ තමා කාලය මේ තමා අවස්ථාව මේ තමා වෙලාව. දහම හැමතැනකම තිබෙනවා. දහමේ දොරටු හැම ජීවිත අත්දැකීමක් හරහාම විවර කරගන්න පුළුවන්. ඒවා වැසී තිබෙන්නේ ඒවා ඇරගන්න පුළුවන් අපේ ජීවිතයේ ඕනෑම අත්දැකීමක් හරහා. හොඳ හෝ නරක එහි වෙනසක් නැහැ. ඕනෑම අත්දැකීමක් හරහා අපට දහම් මාවතට පිවිසෙන්නට පුළුවන්. මෙබඳු දිඳුලන, බැබලෙන, දීප්තිමත් දහමක් ඉගැන්වීමක් ලබන්නට කරම් ඔබ අප මොන තරම් පුණ්‍යවන්තද වාසනාවන්තද භාග්‍යවන්තද එය මෙනෙකැයි පමණ කළ නොහැකියි මිල කළ නොහැකියි. මේ මගෙහි වඩ වඩාත් ගමන් කරන්න ගමන් කරන්න පා තබන්න තබන්න අපට අපේ වටිනාකම වැඩි වැඩියෙන් දැනෙනවා.

නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

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