



08

නිල්ලයි පටිභාන

පුණ්‍යානුමෝදනාව

පිවිතුරු සිතක සුවය ලබන්නට - තතු ඇති ලෙසට පසක් කරන්නට
මහ සයුරෙන් එතර වන්නට - පුදනෙමු ඔබට පහුරක් කරගන්නට

එම පින්

මෙයට වසර 10කට පෙර

බඹරදෙණියේ පදිංචිව සිට අභාවප්‍රාප්ත වූ

වෛද්‍ය ඊ. ජේ. ජේමවන්ද්‍ර දයාබර පියාණන් සහ

කළුරිය කළ සියලුම ඥාතීන් ද, අනුමෝදන් කර ගනිමිවා!

එමෙන්ම පෙබරවාරි මස 17 වන දින උපන්දිනය සමරන

මානෙල් ජේමවන්ද්‍ර දයාබර මෑණියන්ට

නිදසක් නිරෝගි චිර ජීවනය පතනයේ

සද්දර පුතන් දෙදනා.

රන් වන් සිතක්

2013 පොසොන් පුත් පොතෝ දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ
ගුප්තානි ගුණසේකර මහත්මිය

කංවුක නිර්මාණය
www.artenlighten.com

ප්‍රකාශනය
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා

www.nilambe.net

www.nilambe-deshana.net

විමසීම්

upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2013 නොවැම්බර්

මුද්‍රණය

ISBN

පටුන

පිටුව

1. දෙපයින් සිටගන්න -----	01
2. යුතුකම් ඉටුකරන්න - වහලෙකු නොවී -----	04
3. දිනාගන්න ඔබේ කය -----	07
4. ජයගත් හිත -----	10
5. නැත සටනක් කිසිවකු හා -----	09
6. මාත්තු රත්තරන් -----	13
7. හේත්තු වන මාත්තු -----	14
8. නිමක් නැති ණය - කාමච්ඡන්දය -----	17
9. ලොකුම ලෙඩේ - ව්‍යාපාදය -----	21
10. සිරකරුවෙකි උදසීන - ඒන මිද්ධ -----	24
11. උද්දච්ඡ කුක්කුච්ච - වහල් බව -----	26
12. කතරක අතරමං කරවන - විචිකිච්ඡාව -----	27
13. මාත්තු නැති රන් වන් සිත -----	33
14. නුවණක් නැති කල්පනා - මවයි නැති දුක් වේදනා -----	35
15. සැබැවින්ම විදින්නේ - තිබෙන දුක් නොවන්නේ -----	37
16. පොතින් - අත්දැකීමෙන් ගත් දැනුම -----	38
17. අත්දැකීමෙන් උගත් -----	39
18. ප්‍රඥාව මේ මොහොතේ උපදින්නකි -----	40
19. ජීවිතය ජයගන්න -----	42

1. දෙපයින් සිටගන්න

ගෞරවනීය අපේ හාමුදුරුවන් වහන්ස, පින්වත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව සිතක් ගතත් සැහැල්ලු කරනවා. හිතට, ගතට ලොකු සිසිලසක් ලබා දෙනවා. භාවනාව ඇතුළතින්ම, අභ්‍යන්තරයෙන්ම කෙනෙකුට සන්සුන් කරනවා. නිවනවා. ශාන්ත කරනවා. නිශ්චල කරනවා. ඒ පිළිබඳව අත්දැකීම් අප සැම දෙනාටම ඇති. ඒ ප්‍රතිඵල කෙතරම් රසවත් වූවත්, ඒ ප්‍රතිඵල කෙතරම් වටිනවා වූවත්, මිහිරි වූවත්, භාවනා කිරීම එපමණ පහසු නැහැ. විවිධ වූ දුෂ්කරතා අපහසුතා භාවනාවට වාඩි වූ විට විදින්නට වෙනවා. එක පැත්තකින් ශරීරය ඉඩදෙන්නේ නැහැ, මුළු කාලයම නිදහසේ සැහැල්ලුවෙන් භාවනා කරන්න. බලන්න, මේ සුළු කාලය තුළ ඔබේ කය කොපමණ නම් උද්ඝෝෂණ, තර්ජන, වර්ජන, කළා ද කියා. රිදෙනවා, කකියනවා, පුපුරා ගහන්න වගෙයි. ඒ එක පැත්තකින්. අනික් පැත්තෙන් චතුර තිබෙයි. වැසිකිළි, කැසිකිළි යන්න ඕන.

ඉල්ලීම්, එසේම තර්ජන. ඊළඟට වර්ජන. හිරිවැටිලා, ලේ වැඩ කරන්නේ නැහැ. තර්ජන, වර්ජන, උද්ඝෝෂණ, මේ සියල්ලටම මුහුණ දෙන්න වෙනවා භාවනා කරන විට. දැන් මේ තර්ජන, වර්ජන, උද්ඝෝෂණ එන්නේ ලෝකයෙන් නොවේ. ලෝකයෙන් එන බාධා තියෙනවා. කෙනෙකු අධෛර්යයට පත්

කරන්න, පසු බට කරන්න කියන ප්‍රකාශ. 'භාවනා කරලා වැඩක් නෑ' එබඳු බලපෑම් ලෝකයෙන් එන්න පුළුවන්. ඒවාට මුහුණ දීම පහසුයි. එසේම ඒ බාහිර ලෝකයෙන් එන ආපස්සට ඇදීම් මගහැර යන්නත් පුළුවන්. නමුත් මේ ශරීරයෙන් මතුවෙන ඒ අපහසුතාවලට මුහුණ දෙන්නට වෙනවා. මග හැර යන්නට ක්‍රමයක් නැහැ. නිර්වින්දනය කරන්න ක්‍රමයක් නැහැ. ඒ නිසාම තමයි භාවනාව කොපමණ වැදගත් ද කියා පිළිගත්තත්, ඒ ගැන පොත් පත් කියව්වත්, පොත්පත් ලිව්ත්, ඇහුවත්, කීවත් භාවනාව දිගටම කරන්න පෙළඹෙන්නේ නැත්තේ. මෙය අමාරුයි. අපහසුයි. දුෂ්කරයි. ලොකු ඉවසීමක් ඕන. කළබලයෙන් බැහැ. ක්‍ෂණික ප්‍රතිඵල අපේක්‍ෂාවෙන් බැහැ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට ඉවසීම ඕන භාවනා කරන්න. භාවනා කරන්න කරන්න ඉවසීම වැඩි වෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් ඉවසන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයට කෙනෙකුට භාවනාව කරගෙන යන්නත් පුළුවන්. මේ කාරණා අතර කියෙන්නේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයක්. ඒ නිසා මුලින්ම ටික වේලාවක් භාවනා කරන්න. අලුතෙන් පටන් ගන්නවා නම් තරඟයක් නැහැ. පුළුවන් වෙලාවක් මුලින් වාඩිවෙලා බලන්න. තමන්ට පුළුවන් ප්‍රමාණයේ සහ සීමාව ඇතුළේ සම්පූර්ණ විරාය යොදන්න. තමන් තීරණය ගත යුතු වෙලාව තුළ භාවනා කරන්න. පුළුවන් වූ විට අන්න ඉන් පසු කාලය වැඩි කරන්න

පුළුවන්. මේ ශරීරය පැත්තෙන් එන ප්‍රශ්න තාවකාලිකයි. හැබැයි පෙන්වන්නේ නම් මේවා මහා අර්බුද වගෙයි. සදාකාලික ප්‍රශ්න වගේ. පුංචි වේදනාවක් පිපාසයක් මහාමෙරක් වගේ එය ඇත්ත නෙවෙයි. ඒ ජේන විදිහ. අපට පෙන්නන විදිහ. අප බාරගන්න විදිහ. ඇත්තටම මේවා ගණන් ගන්නවත් දෙයක් නෙවෙයි. දැන් නම් අපට ගණන් නොගෙන ඉන්න බැහැ. ඒ හැම ශාරීරික ඉල්ලීමක්ම මහා ප්‍රශ්නයක් වගේ අපට දනෙන්නේ. එසේ වීමට හේතු තිබෙනවා. මක්නිසාද, මේ ශරීරය තමන්ගේ ඔළුව උඩයි තියාගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසා ඔළුව උඩ තියාගෙන ඉන්න ශරීරය මහා බරක් හිතට. ඇත්තටම මේ ශරීරය ඔළුව උඩ තියාගන්න අවශ්‍ය දෙයක් නෙමෙයි. ශරීරයට පුලුවන් දෙපයින් හිටගන්න. දෙපයින් හිට ගැනීමේ හැකියාව තියෙන ශරීරය, කෙනෙකු ඔළුව උඩ තියාගෙන, ඔසවාගෙන ලොකු දුකක් විදිනවා. හරියට, මේ හොඳට ඇවිදින්න පුළුවන් කෙනෙක්ව වඩා ගෙන ඉන්නව වගේ, ජීවිතය පුරාම. යන යන තැන වඩාගෙන යනවා.

ඒක මහ බරක්. බිමින් තිබ්බාම අගේට ඇවිදීවි. යන්න ඕන තැනට යයි. අවශ්‍ය තැනකට එක්ක යන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ශරීරය එසේ නිදහස් කරන්න හිත පුහුණු වී නැහැ. අප පුහුණු වී නැහැ. මේ ශරීරය ජීවිතය කරගෙන. ශරීරය ලෝකය කරගෙන. ඉන් එපිට ලෝකයක්, ඉන් එපිට ජීවිතයක් නෑයි

කියන තරමට ශරීරය බදාගෙන. අනුන්ගේ ශරීරය බදා ගත්තට වැඩිය ප්‍රශ්න තමන්ගේ ශරීරය බදා ගත්තාම දූනෙනවා. විදින්නට වෙනවා.

2. යුතුකම් ඉටුකරන්න - වහලෙකු නොවී

එක පැත්තකින් විහිළුවක්. එක පැත්තකින් කණගාටුවක්, සංවේගයක්. මේ පුවි වෙලාවක් භාවනාවට ආවාම සමහරවිට උපරිම පැයක් විතර. ඒ පැය උනත් ශරීරයට නිදහසේ ඉන්න දී භාවනා කරන්න පුරුදු නැතිකම.

එක පැත්තකින් බිය, මෙයාට කොයි වෙලාවෙ තිබෙන එයි ද? ඉතින් වතුර බෝතලයක් අරගෙන එනවා භාවනා ශාලාවට. බයයි. පැයක් තිබෙන්න තියන්න බයයි. ඇති තිබෙන්න නැහැ. නමුත් බයයි. කොයි වෙලාවෙ බඩගිනි වෙයි ද? කොයි වෙලාවෙ ලෙඩ වෙයි ද? ඉතින් බෙහෙත් ගොඩක් අරගෙන එනවා. කොණ්ඩෙ අවුල් වෙයි ද? බලන කොට මේ විදිහට සම්පූර්ණ කට්ටල කිහිපයක් අරගෙන ඇවිල්ලා. සැලුන් එකක් ම අරගෙන ඇවිල්ලා. ආපනශාලාවක් අරගෙන ඇවිල්ලා, ඔසුසැලකත් අරගෙන ඇවිත්. මේ සියල්ලන් එක්ක කොහොමද භාවනා කරන්නේ? ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඒවායේ නෙවෙයි. අපට තියෙන බය. ඒ බය එන්නේ මේ ශරීරයේ මෙහෙකරුවන් බවට අප පත්ව ඇති නිසයි. දැන් බයයි. මෙයා තමයි ස්වාමියා, බොස්,

ශරීරය. ඉල්ලන කොටම දෙන්න ඕන. ඉල්ලන්න කලින් ලැස්ති වි සිටිය යුතුයි සපයන්න. නැතිනම් දඬුවම් විදින්නට වෙයි. මේ බය නිසා අප සසර පුරාම, නැතිනම් ජීවිතය පුරාම මේ ශරීරයක් නඩත්තු කරමින්, ආවතේව කරමින්, ආයුෂ ගෙවා දමනවා. යුතුකම් ඉටු කිරීම එකක්, වහලෙක් සේ දාස කමේ යෙදීම තව එකක්. දාසයෙකුට බැහැ කවදාවත් නිදහස් වෙන්න. නිදහසක් නැහැ. හැබැයි යුතකම් කරන කෙනෙකුට, ඒ යුතුකම ඉටු කර, නිදහසේ ඉන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ භාවනාව ඔබව ඒ වහල් භාවයෙන් නිදහස් කරනවා. වහල් වෙන්න එපා කාටවත්ම. වහල් වෙන්න එපා තමන්ටවත්, මේ ශරීරයටවත් වහල් වෙන්න එපා.

අනුන්තට වහල් වීම ජේන දෙයක්. එය ජේනවානේ. සමහරවිට ගිවිසුම් අත්සන් කරල'යි වහල් වෙන්නේ. ජේනට තියෙනවා. දකින්නට පුළුවන් නීතියේ පිහිට පතන්න පුළුවන්. නමුත් ශරීරයට වහල් වීම ජේනතේ නැහැ. නොපෙනුණාට අර අනිත් හැම බාහිර වහල් වීමකටම වඩා එය සියුම් සහ ප්‍රබලයි. ගැලවෙන්නට අමාරුයි. අවබෝධ කරගන්න. ශරීරය යනු කුමක්ද? එහි වටිනාකම සහ සීමාව කුමක්ද? මේවා අවබෝධ කර ගන්න තමන්ගේ ශරීරයට විය යුත්තේ මොනවා ද? ලබා ගන්න පුළුවන් මොනවා ද? තේරුම් ගන්න. ඒ යුතුකම්, වගකීම් ටික තේරුම් ගන්න. යුතුකම් වගකීම් ඉටු කිරීම එකක්. වහල්

සේවයේ යෙදීම තව එකක්. වහල් සේවයේ යෙදෙන කෙනාට විවේකයක් නැහැ. නිවාඩුවක් නැහැ. නිදහසක් නැහැ. ස්වාධීන ජීවිතයක් නැහැ. හැම විටම බයෙන් ඉන්න වෙනවා. මේ ශරීරයට මොනවා වෙයි ද, කියන බය! මොනවත් වෙලා නැහැ. ඒ මොනවා චුණත් ලොකු ප්‍රශ්නයකුත් නැහැ. නමුත් වෙයිදෝ කියන බය. ඒ බිය, සැම විටම වහල් සිතේ හොල්මන් කරනවා. බඩගිනි වෙයි ද? තිබන එයි ද? ලෙඩ වෙයි ද? මැරෙයි ද? වයසට යයි ද? දත් වැටෙයි ද? කොණ්ඩේ පැහෙයි ද? තට්ටේ පැදෙයි ද? කෙළවරක් නැහැ. නිමාවක් නැති අප්‍රමාණ වූ සැක සංකාවලට අප ඇරයුම් කරනවා බොහොම බැගෑපත්ව. දීන විදිහට. මෙයින් නිදහස් වෙන්න ඕන. මෙයින් නිදහස් නොවී ඉන් එහාට යාමක් නැහැ. හැමදාම මේ ශරීරයෙහි හිර වී ගෙනයි භාවනා කරන්න සිදු වන්නේ.

පුහුණු වෙන්න. එයාව වාඩි කෙරෙව්වහම එයා ඉදිසි. බලන්න එයාට කොපමණ වේලාවක් ඉන්න පුලුවන් ද? හිතන්න මිනිත්තු 20. ඒ මිනිත්තු 20 ඉන්න දෙන්න. මිනිත්තු 20ක් වාඩි කරවා තියන්න, ඒ ඉන්න පුලුවන් ඉරියව්වේ. අහන්න යන්න එපා තිබන ද? බඩගිනි ද? වැසිකිලි යන්න ඕන ද? ඒවා අහන්න යන්න එපා. ඒවා අහන්න ගිහාම තමයි අනවශ්‍ය ඉල්ලීම් කරන්නේ. මෙය පුහුණුවක්. ක්‍රමානුකූල පුහුණුවක්. අන්තයකට යන්නේ නැතිව, බොහොම මුදු මොළොක්ව කරන පුහුණුවක්.

3. දිනාගන්න ඔබේ කය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දිනන්න තිබෙන දේවල්වලින් එකක් නම් ශරීරයයි. ශරීරය යනු අප දිනා ගත යුතු දෙයක්. දැන් අප පැරදී ඉන්නේ ශරීරයට. හැම බඩගින්නකටම පැරදීලා. හැම පිපාසයකටම පැරදීලා. වර්තමාන පිපාසා සහ බඩගින්නට පමණක් නෙමෙයි අනාගතයේ එයි කියා හිතන ඒවාටත් පරාජය වෙලා. එයි කියලා හිතන බඩගිනි කීයක් තියෙනව ද? ගණන් හදලා බැලුවොත් කෙළවරක් නැහැනෙ. මොකද අප මැරෙන දවස කවුරුත් දන්නෙ නැහැනෙ. මැරෙයි කියා හිතන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා කෙළවරක් නැති බඩගිනිවලට විසඳුම් සොයනවා. කෙළවරක් නැති පිපාසාවන්වලට, කෙළවරක් නැතිව වැළෙදෙයි කියා සිතන ලෙඩවලට, මේ සියළුම වහල්වීම්වලට මිනිත්තු 20 නිදහස් වෙන්න පුළුවන් නම්, එතන තියන සැහැල්ලුව සහ සැනසිල්ල මෙතෙකැ'යි මනින්නට බැහැ. එම නිදහස අත්විඳින්නේ බඩගින්නේ සිටිමින් නෙමෙයි. තාම බඩගින්න ඇවිත් නැහැ. රාත්‍රී බඩගින්න පැමිණ නැහැ. හෙට උදේ බඩගින්න ඇවිල්ලත් නැහැ. හෙට හැන්දෑවේ තේ තිබහ ඇවිල්ලත් නැහැ. ඒ මොනවත් නැහැනේ. එසේනම් මේ නිදහස් වෙන්නේ තියන ප්‍රශ්නයකින් නෙවෙයි. එයි කියා හිතන ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවෙන්. කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් අපේ ඔප්ව ඇතුළේ තියෙනවා. ඔප්ව උඩ තියාගෙන ඉන්නවා. මේ හැම

බරක්. ඒ ඔළුවට දාගත් අනාගත ශාරීරික ප්‍රශ්න කන්දරාවෙන් නිදහස.

තව ප්‍රශ්න තියෙනවා. මුලින්ම මේ ශරීරය මුල් කරගෙන එයි කියා හිතන ප්‍රශ්න කන්දරාව එක් විනාඩි 20 කට පුලුවන් නම් කෙනෙකුට පැත්තකින් තියන්න, අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක් දුනේවි. දන් බඩගිනි ද? නැහැ. එපමණයි. කොපමණ සැනසිල්ලක් ද? හෙට බඩගිනි එයි ද? අනිද්ද එයි ද? එය අවශ්‍ය නැහැ. ඒ ප්‍රශ්නය විසඳන්න බැහැ. එහෙම ගියොත් මුළු ලෝකයේම ලොකු ආහාර අර්බුදයක් එනවා. කවදවත් විසඳන්න බැරි ආහාර අර්බුදයක් ඇති වෙයි.

බොහොම සරල සැහැල්ලුවක්. අමාරුවෙන් ගන්න තියන සැහැල්ලුවක් නෙමෙයි. අනවශ්‍ය කල්පනාවන් නිසා ඔබව අවුල් වී තිබෙන්නේ. එය නිරවුල් කරගන්න. නිරවුල් වනවිට ඒ ඔළුවට දූනෙන ලිහිල් බව. ඒ ඔළුවට දූනෙන නිදහස ජීවිතයේ ප්‍රථම වතාවට, කෙනෙකු තමන්ගේම අත්දැකීමක් සේ විදිනට අන්ත ලොකු සතුටක් දූනෙනවා. ඒ සතුට සසඳන්න බැහැ. බඩ පුරවගත් සැපතට. බඩගින්නේ ඉඳලා බඩ පුරවා ගත්තහම සැපයි. පිපාසයෙන් සිට යමක් පානය කළ විට සැපයි. ඒ වින්දනීය සැප සහ වෙන්නට තියෙයි කියලා හිතන තිබහවල්, බඩගිනි ගැන හිත හිත ඔළුව අවුල් කරගත් මහා

පටලැවිල්ල අත්හැරියාම දූනෙන නිදහසයි යන දෙක සන්සන්දනය කරන්න බැහැ.

මේ බඩගින්නේ ඉදිමක් ගැන නෙමෙයි කියන්නේ, නිදහසේ සිටීමක් ගැන. දිනා ගන්න ශරීරය. පරදින්න එපා ශරීරයට. ඒ වගේම ශරීරයට දඬුවම් දෙන්නත් එපා. එකකොට මේ අන්ත දෙකක්. අත්තකිලමතානුයෝගය, කටපාඩමින් හැමදාම කියනවා. දඬුවම් දීම ශරීරයට. ශරීරයට දඬුවම් දී දිනු කෙනෙකු නැහැ. බඩගින්නේ සිට දිනු කෙනෙකු නැහැ. ආමාශය හිස්ව තියා ගෙන නිවන් දුටු කෙනෙකු නැහැ. එය එක් අන්තයක්. ශරීරයට දඬුවම් දීම එක් අන්තයක්, තමන්ටම දඬුවම් දී ගැනීම අනික් අන්තය. විහිත් වහලෙකු වීම. ස්වේච්ඡාවෙන්ම තමන් වහලෙකු බවට පත් වීම. ඒ අනෙක් අන්තය. කාමසුබ්ලේච්ඡිකානුයෝගය කියා කියන්නේ. ඉතින් මේ අන්ත දෙකට යන්නේ නැතිව දිනාගන්න ශරීරය. ශරීරය දිනාගත්තාම හරි නිදහසක්, හරි සතුටක් කෙනෙකුට අත් දකින්න පුළුවන්. ඒ සතුට අප අහිමි කරගෙන තියෙන්නේ. පුංචි පුංචි ගණන් ගන්න බැරි තරම් සුලු කායික ඉල්ලීම් මහාලොකු උද්ඝෝෂණ විදිහට බාර අරගෙන, අහිමි කරගත් ඒ කායික සුවය, කායික සැහැල්ලුව භාවනාව ඔබට යළිත් අත්පත් කරදෙනවා. ඉවසීම අවශ්‍යයි.

4. ජයගත් හිත

හිතක් දිනා ගන්න ඕන. ශරීරය දිනා ගන්නවාට වැඩිය අමාරුයි. හිත දිනා ගැනීම. මක්නිසාද හිත දන්න සියළුම උප්පැරවැටිටි පාවිච්චි කරනවා සහ යොදා ගන්නවා අපව පරද්දන්න. ඒ නිසා අප හැමදාම සටන් කරනවා. හිතක් එක්ක නෙවෙයි. එයා කවදාවත් මුහුණට මුහුණ සටනට එන්නේ නැහැ. හිත අපව යොමු කරනවා අනුන්ට එරෙහිව සටන් කරන්න. බලන්න ඔබ ජීවිතයේ යම් තාක් සටන් කොට තිබෙනවා ද කියා, බාහිර පුද්ගලයන් එක්ක. ඒ හැම සටනටම ඔබව පෙළඹුවේ ඔබේ හිත. වෙන මොනවත් නෙමෙයි. රංචු වෙන්න, බැන ගන්න, ගහගන්න, නඩු කියන්න, තරඟා වෙන්න අපව පෙළඹුවේ කවුද? අපේ හිත. හිත හැම විටම කියනවා සටනක් තියෙනවා. ඒ සටන තියෙන්නේ අහවල් කෙනත් එක්ක. ඒ සටන තියෙන්නේ අල්ලපු ගෙදරත් එක්ක. අම්මා තාත්තා එක්ක. දුවත් පුතත් එක්ක. ස්වාමිපුරුෂයන් සහ භාර්යාවත් සමග. නැන්දා මාමා එක්ක. ස්වාමියන් එක්ක. නැතිනම් සේවකයන් සමග. කවුද මෙහෙම කියන්නේ? හිත. පරමාර්ථ සත්‍යයක් සේ අපේම හිත කියන දේ බාර ගන්නවා. එයට එහා සත්‍යයක් නැහැ වගේ.

එවිට ලෝකයම හතුරන් විදිහටයි කෙනෙකුට ජේන්නේ. මුළු ලෝකයම ඔබේ හතුරෙකු බවට පත් කරන්නේ ඔබේම

හිතයි. මේ අප දකින්නේ හැබැ හතුරන් නෙවෙයි. ඔය කවුරුවත් හතුරන් නෙවෙයි. දරුවන් හතුරන් නෙමෙයි දෙමව්පියන්ට. දෙමව්පියන් හතුරන් නොවෙයි දරුවන්ට. නැන්දලා මාමලා හතුරන් නෙමෙයි ලේලිලා බැනලාට. ස්වාමීපුරුෂයා හතුරෙකු නොවෙයි භාර්යාවට. යහළුවන්, මිත්‍රයන්, අසල්වාසීන් මේ කවුරුවත් කාගේවත් හතුරෙකු නෙවෙයි. හැබැයි ඒ අය දිහා කෙලින් බලන්නට බැහැ අපිට. ඒ අය ඉන්න විදිහ අපට පේන්නේ නැහැ. අපි හැම විටම බලන්නේ සිතිවිලි හරහායි. හිත තමයි මැදින් ඉන්නේ. අපට සහ ලෝකයට මැදින් තිබෙන්නේ හිත. හිත හරහා තමයි අනිත් අයව පේන්නේ. හරියට මේ ප්‍රිස්මයකින් ලෝකය දිහා බලනවා වගේ. එතකොට සෘජු ලෝකයක් නැහැ. සෘජු අත්දැකීමක් නැහැ කෙනෙකුට. හැරිලා නැමිලා, වක්‍රවෙලා, ඇදවෙලා විකෘතිවෙලා තමයි ලෝකය පේන්නේ.

මේ වංක හිත කියනවා සටනක් තිබෙන බව. ජීවිතයම සටන් කරනවා. ඉපදුණු මොහොතේ සිට බලන්න සටන්, සටන්, සටන්. මිය යන මොහොත දක්වාම සටන්. වර්තමානයේත් සටන් කරනවා. ඊයෙත් සටන් කරා. හෙටත් සටන් කරනවා, මේ තමයි ජීවිතය. අළුත් අළුත් සටන් කරුවන්, අළුත් අළුත් ප්‍රතිවාදීන්. සතුරන් හිත නිර්මාණය කර දෙනවා අපට. ඒ සටනට අප බොහොම කැමැත්තෙන් පා තබනවා. ඇත්තටම

මෙතන සටනක් නැහැ. හරියට මේ පරිගණක ක්‍රීඩාවක් වගේ. පරිගණක ක්‍රීඩාවලත් සැබෑ හතුරන් නැහැනේ. ඒ ක්‍රීඩාවට වහලේ වූ කෙනා සටන් කරනවා. කවුරු එක්ක ද මේ සටන් කරන්නේ? බලන්න පරිගණක ක්‍රීඩාවල සටන් කරන කොට එරෙහිව සටන් කරන්න කෙනෙක් නැහැ. ප්‍රතිවාදියෙක් නැහැ. හැබැයි ඉන්නවා කියා කියනවා. කවුද කියන්නේ, පරිගණකය? එසේ කී විට, ඒ ඇත්තයි කියා බාර අරගෙන, දාඩිය දාගෙන, දත්මිටි කාගෙන, බයවෙලා, හිසේ රදේ හදාගෙන, පපුවේ අමාරු හදාගෙන, ක්‍රීඩා කරනවා කියා හිතාගෙන සටන් කරනවා. බලන්න පරිගණක ක්‍රීඩාවල යුද්ධ කරන අය දිහා, ඇත්තටම යුද්ධයක දී දූනෙන ආතතිය, දූනෙන බය, ඒ අය විඳිනවා. සම්පූර්ණ බොරුවක්.

5. නැත සටනක් කිසිවකු හා

එයටත් වඩා බොරුවක් කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප මේ ජීවිතයේ කරන සටන. මේ හිත අපව රවට්ටනවා. රවටා නවතින්නේ නැහැ, වරද්දනවා. ඒ නිසා කෙනෙකුත් හිත දිහා බලන්නේ නැහැ. බලන්න ඕනත් නැහැ. බලන්න වෙලාවකුත් නැහැ. එයට වඩා සටන් තියනවා කරන්න ජීවිතේ. කෙළවරක් නැති සටන්. හැබැම සටන තියෙන්නේ හිතත් එක්ක. ජයගන්න තියෙන්නේ හිත. හිතට පැරදුණු නිසයි අප ලෝකයත් එක්ක සටන් කරන්නේ. ඒ අභ්‍යන්තර පරාජය, බාහිර ජයග්‍රහණයකින්

වහගන්නයි. ඉඩ දෙන්න එපා හිතට ඔබව මොනම සටනකටවත් පොළඹවන්න. ජීවිතයේ අභියෝග තියෙනවා. ජයගත යුතු. මුහුණ දියයුතු අභියෝග ජීවිතයේ තියෙනවා. හැබැයි සතුරන් නැහැ. අභියෝග සතුරෙකු කරගන්න එපා.

6. මාක්කු රත්තරන්

රත්තරන් හරි වටිනවා. කවදත් ලෝකයේ අතීතයට යන්න යන්න රත්තරන් තමයි වටිනාම ලෝභය ලෝකයේ තිබුණු. අදත් එයට වඩා වටිනා ලෝභ ලෝකයේ තිබුණත් රත්තරන් වටිනවා, සාමාන්‍ය අපිට. දහමෙහි පැහැදිලි කරනවා රත්තරන් කොයිතරම් වටිනවා වුණත්, කලවම් වුණොත් වෙනත් ලෝභයක් සමග, ඉන් පසු ඒ වටිනකම නැහැ. මාක්කු නම් අර රත්තරන්වලින් කරන්න පුළුවන් වැඩ කරගන්න බැරි වෙනවා. ඒ දිලිසීම නැහැ. ඒ බැබළීම නැහැ. ඒ කල් පැවැත්ම නැහැ. ඒ කර්මණ්‍ය බව, එහි තිබෙන සුමුදු ගතිය, මටසිලිටු බව නැහැ. මෙසේ රත්තරන් සමග මිශ්‍ර වන දේවල් තියනවා. දහමෙහි කියනවා යකඩ, සුදු යකඩ, ඊයම්, සුදු ඊයම්, තඹ, රිදී දැන් මේ වගේ දේවල් සමග පටලැවුණු විට එතැන තව දුරටත් පිරිසිදු රත්තරන් නැහැ. ස්වර්ණ නෙවෙයි. අර පිරිසිදු රත්තරන්වල තිබෙන දිලිසීම, කල් පැවැත්ම, මටසිළු බව කර්මණ්‍ය ගතිය දැන් නැහැ. එම නිසා ඒ දේවල් අයිත් කළ යුතුයි. උණු කරලා,

පෙරලා, වෙනත් රසායනික, කාර්මික ක්‍රියාදාමයකින් මේවා අයිත් කරන්න පුළුවන්. බැරි නැහැ. දැක්ම රත්කරුවට එය කළ හැකියි. අන්න රත්කරන්නවල දිලිසීම නැවත ලැබෙනවා. සුනම්‍ය බව, මුදු මොළොක් බව, ඒ වටිනාකම තියෙනවා.

මේ උපමාව ගේනවා හිතට, මේ හිතක් රත්කරන් වගේ. රත්කරන් වගේ හිතක් අප හැම දෙනාටම තියෙන්නේ. මිනිස් සිත රත්කරන් වගේ දිලිසෙනවා, බබළනවා, මුදු මොළොක්, ඒ වගේම එයින් කළ හැකි දේවල් අප්‍රමාණයි. ගන්නට තියෙන ප්‍රයෝජන අප්‍රමාණයි. එපමණටම වටිනවා මිනිස් සිත. හැබැයි මේ හිත දැන් ඒ සුපිරිසිදු තත්ත්වයෙන් නැහැ. කලවම් වෙලා. මාත්තු හිතක්. ඒ මාත්තු හිතකින්, අර පිරිසිදු හිතකින් කරන්න පුළුවන් දේවල් කරගන්න බැහැ. බොහෝම ඉක්මණට කැඩෙනවා. දුර්වර්ණ වෙනවා. අඳුරු වෙනවා. ගොරෝසු වෙනවා. බොහෝම ඉක්මණට දිරා යනවා. ඒ නිසා මේ හිතේ, හිතට කලවම් වී තියෙන දේවල් අයිත් කර ගන්න.

7. හේත්තු වන මාත්තු

අර රත්කරන්නවලට මාත්තු වන ලෝභ පහක් තිබෙනවා වගේ, මේ හිතට හේත්තු වන කාරණා පහක් ගැන දහමේ කියනවා. ඒවා තමයි නීවරණ කියන්නේ. එතකොට මේ නීවරණ පහ ගැන අප නිතර කථා කරනවා. නිතර අහනවා,

භොයනවා, කල්පනා කරනවා. නමුත් අත්හැරීමක් නැහැ. නීවරණ කියන්නේ වැහිලා තියන දේ නේ. හිතේ තියෙන අර ප්‍රභාස්වර ගතිය, පැහැදිලි ගතිය, ආලෝකමත් ගතිය, වසා තියෙන්නේ. මේවා හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ දක්‍ෂ යෝගියෙකුට පමණයි. හිතට හේත්තු වී තියෙන මාත්තු මොනවද කියා. ඒ දක්‍ෂතාවය ඇති කරගන්න. ඒ දක්‍ෂතාවය ඇති කර ගන්නේ නැතුව හිතක් එක්ක දුර ගමනක් යන්න බැහැ. හිත දියුණු කරනවා. හිත වඩනවා කිව්වට කරන්න බැහැ. මොකද මේ හිත මිශ්‍රව කලවම්ව තියෙන්නේ. ඒ අපද්‍රව්‍ය අයිත් කර ගන්න ඕන. ඒ කාරණා පහ අප දන්නවා. නම්වලින් කියන්නත් දන්නවා. කාමච්ඡන්දයෙන් පටන් ගත්තාම විවිකිච්ඡාවෙන් ඉවර වෙන පාලි වචන, නීවරණ පහ මොනවාද? මේ නම් පහ කියන්න දන්නවා. ඒ කිව්වොත් ලකුණුත් සම්පූර්ණයෙන් ලැබෙනවා. මේවා දේවල් නෙමෙයි. පොතේ නම් තිබුණට මේවා කොහේවත් පේන්නට නැහැ. කාමච්ඡන්දය කියා දෙයක් පේනට නැහැ. විවිකිච්ඡාව කියා දෙයක් පේන්න නැහැ. ඒවා කොහේවත් දකින්නට නැහැ පොත්වල හැර. වෙන කොහේවත් නැහැ. මේවා ක්‍රියාත්මක වන්නේ හිතකයි. මිනිස් සිත තුළ.

හඳුනාගන්න අවශ්‍ය නම් නීවරණ. අන්න, ඒ සඳහා හිත දකින්න. හිත කියා අපට මුලින්ම පේන්නේ නීවරණ. නීවරණ

කියන්නේ ආවරණ. ඕනම දෙයක් දිහා බැලුවම මුලින් පේන්නේ වැස්මවල්. දැන් අඹ කියලා බැලුවම මුලින්ම පේන්නෙ අඹ පොත්ත නේ. ඒ වගේ, නැත්නම් පොතක් ගත්තොත් පොතේ කවරය. පිටි පැකට් එකක් ගත්තොත්, එහි කවරය. පැකට් එක. අසුරණය. ඒවා තමයි පේන්නේ. ඒ වගේ හිතක් මිශ්‍රවෙලා තියෙන්නේ. වැහිලා තියෙන්නේ. මේ පහ හඳුනගන්න. මොකද මේ නීවරණ පහ කොයි දේටත් බාධයි. දැන් සමහර දේවල් තියෙනවා නිවන් දකින්න විතරයි බාධා, සාමාන්‍ය ජීවිතයට උදව් වෙන දේවල්. හැබැයි මේ නීවරණ පහ ගත්තොත් නම් හැදේටම බාධා කරනවා. ඉගෙන ගන්න බාධයි. මතක තියාගන්න බාධයි. නිවැරදිව යමක් තේරුම් ගන්න බාධයි. රස්සාව කරගෙන යන්න බාධයි. නිදාගන්න අමාරුයි. නින්ද යන්නේ නැහැ. ඇහැරෙන්නටත් බැහැ. නිරෝගීව ඉන්නත් බැහැ. ඒ නිසා මේ පංච නීවරණ හඳුනාගන්න. එතකොට මේවා දේවල් නෙවෙයි. ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දය කියන්නේ දෙයක් නෙමෙයි. දෙයක් භොයන්න යන්න එපා. කෝ කාමච්ඡන්දය, කෝ කාමච්ඡන්දය කියා, එහෙම දෙයක් නැහැ. කාමච්ඡන්දය කියන්නේ අප කරන ක්‍රියාවක්. පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න මේවා ක්‍රියාවන්. කරන්නේ කවුද? තමන්. තමන් කරන ක්‍රියා පහක් මෙතන තියෙන්නේ.

8. නිමක් නැතිණය - කාමච්ඡන්දය

සරලව බැලුවොත් කාමච්ඡන්දය කියන්නේ, වින්ද, විදින, විදිනට බලාපොරොත්තු වෙන කායික සැප පිළිබඳ කැඳර කමින් හිත හිත සිටීම. කාල තුනටම සම්බන්ධයි. වින්ද කායික සැප. කායික සැප කිව්වාම අප දන්නවා පස් ආකාරයකින් විදින්න පුළුවන්. නරඹා විදින්න පුළුවන්, සවන් දීමෙන් විදින්න පුළුවන්, ස්පර්ශ කර, සුවඳ බලා, අනුභව කර. එතකොට මේ පස් ආකාරයෙන් අප කායිකව සැප විඳිනවා. දුකත් විඳිනවා ඔය පස් ආකාරයෙන්ම. දුක පැත්තකට දමමු. සැප විඳිනවා. ඔය පස් ආකාරයෙන් තොරව කායික සැපක් විදින්න අප දන්නේ නැහැ. ඒ චූණාට නැත්තේ නැහැ, තියෙනවා. හැබැයි දන්නේ නැහැ. කායික සැපක් තියෙනවා ඔය පස් ආකාරයෙන් තොරව විදින්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ නිරාමිස කායික සුවය විදින ආකාරය අප දන්නේ නැති නිසා, මේ පහ තමයි එකම සැපය කියා හිතාගෙන, නරඹමින් සැප විඳිනවා. අසමින් සැප විඳිනවා. ස්පර්ෂ කරමින්, කමින්, බොමින්, සුවඳ බලමින් සැප විඳිනවා. එහෙම අතීතයක් අපට තියෙනවා. වර්තමානයේ සැපක් නැතත්, අතීතයේ වින්ද සැප ගැන හිත හිත ඉන්න පුළුවන්. මතක් වෙනවානේ. මතක් වූ විට අප කරන්නේ ඒ මතකයන් සමග එදා බැලූ දේ, එදා රස විඳි දේ, එදා ඇසූ දේ මතක් කරමින්, ඒ අතීත හීන ලෝකයකට යනවා. හීන ලෝකයකට වැඩිය

හෙවණැලි ලෝකයකට යනවා. ඡායා ලෝකයකට යනවා. එසේ ගොස් නැවත විඳිනවා. මේ තමයි කාමච්ඡන්දයේ එක් ක්‍රියාවක්. කාමච්ඡන්දය කියන්නේ ක්‍රියාවක්. ඔන්න අප කරන එක ක්‍රියාවක්.

එදා දුටු දේ ලස්සනයි. හොඳයි, ඒ ගැන හිත හිත දැන් ඉන්නවා. මතක් වූ විට හිතනවා. මෙසේ සිතීමටයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. එහෙම හිතනවා. අතීතයේ විඳි කායික සැප මතක් වූ කල්හි, ඒ අතීත මතකයන් විඳිමින්, කැදර කමින් කල්පනා කිරීමට තමයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. එය එක් ක්‍රියාවක්. එසේම ඉස්සරහටත් සැලසුම් කරනවා. රැට මොනවද කන්නේ? තමන්ම උයා පිහා ගන්නවා ද? නැතිනම් මොන කඩෙන් ද රැට කන්නේ. රැට බලන විනුපටය කුමක් ද? ටෙලිනාට්‍යය? මෙසේ මේ පස් ආකාරයෙන්ම, අනාගතයේ විඳිනට බලාපොරොත්තු වන සැප ගැන සැලසුම් කරනවා, කැදර කමින්. මේ කාමච්ඡන්දයේම ක්‍රියාව. කාමච්ඡන්දය යනු ක්‍රියාවන්, දෙයක් නෙමෙයි. දිවේ තියන දෙයකුත් නෙමෙයි කමච්ඡන්දය කියන්නේ. ඒ කොහෙවත් නැහැ. වොකලටි එකකත් නැහැ. දිවෙත් නැහැ. ටෙලිනාට්‍යකත් නැහැ. ඇහෙත් නැහැ. හැබැයි ටෙලිනාට්‍යයි ඇසයි එකතුවෙලා, එකතු කරමින් හිත විසින් කරන ක්‍රියාවකටයි කාමච්ඡන්දය කියන්නේ. එතකොට මේ පස් ආකාරයෙන් වින්ද සැපයි, පස් ආකාරයෙන් විඳිනට

බලාපොරොත්තු වන සැපයී, එසේම වර්තමානයේ විදිනවා නම් කවර හෝ සැපක් ඒ සැපයී, ඒ සැප පහලොව ගැන හිත හිත ඉන්නවා. මේ තමයි කාමච්ඡන්දය. අතීත සිදුවීම් මතක් වෙන විට ගැන ඒවා ගැන හිතනවා. කැදර කමින් හිතනවා. පෙරේක කමින් හිතනවා. මොනවා ගැන ද? වින්ද, විදින, සහ විදින්නට ලැබෙයි කියා හිතාගෙන ඉන්න, ඉන්ද්‍රිය සැප.

එක පැත්තකින් බැලුවම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කාමච්ඡන්දයෙන් පිට කල්පනාවක් එන්නේ බොහොම කලාතුරකින්. ඔය කල්පනාව ඇතුළේ අප ලොකු ණයක් ගෙවනවා. ලොකු ණයක්. එය තේරෙන්නේ නැහැ. ඇත්තටම මේ ලොකු ණයක් ගෙවන්නේ. අපේම කැදර කමට අප ණය ගෙවනවා. ණය විතරක් නෙමෙයි ණයට පොලී ගෙවනවා. පොලියට වැල් පොලී ගෙවනවා. එක වතාවක් ණය වූණොත්, ජීවිත කාලේම ගෙවනවා. මතක් වෙන, මතක් වෙන, වෙලාවේ ඒ ණය ගෙවනවා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය උපමා කරනවා ණයකට. ණයක් වගේ පොලී වාරික ගෙවන්න ඕන. කාර්තුවෙන් ගෙවන්න ඕන. වාර්ෂිකව පොලී ගෙවන්න ඕන, ණය වූණාම. ඒ වගේ මතක් වෙන මතක්වෙන වෙලාවේ. මාස්පතා නෙමෙයි. මතක් වෙනව නම් දිනපතා, ඒ මතක්වෙන, මතක්වෙන වෙලාවේ අප ණය ගෙවනවා. මිනිත්තුවෙන් මිනිත්තුවට මතක් වෙනවා නම් මිනිත්තුවෙන් මිනිත්තුවට ණය ගෙවනවා. හොඳට

බලන්න ඔය කාමච්ඡන්දය කියා අප කරන්නේ ණය ගෙවීමක්. අතීතයේදී රහට අනුභව කළ ආහාරයක් මතක් වෙනව නම් වර්තමානය විසින් ඒ ණය ගෙවනවා. එනම් වර්තමානයේ තමන් ණයකරුවෙකු වෙනවා. අතීතයේ වින්ද රසට. ඒ නිසා වර්තමාන කාලයෙන් අප ණය ගෙවනවා.

වර්තමාන කාලය මොකටද පාවිච්චි කරන්නේ? අර කෑමවලට ණය ගෙවන්න. හිත හිත ඉන්නවා. අපරාදේ වර්තමාන මොහොත. අතීතයට ණය ගෙවන අතරේ අනාගතයටත් ණය වෙනවා. ඒ මතක් වනවිටත් කාලය කනවා. හිතන්නට ශක්තිය අවශ්‍යයි. ඉවරයක් නැහැ. අත්හරින්න කාමච්ඡන්දය. දෙයක් අත්හැරීම නෙමෙයි, සිතීම අත් හරින්න. පෙරේතකමින්, කෑදර කමින් සිතීම අත් හැර දාන්න. ආහාර ගැනීම නෙමෙයි අත් හරින්න කියන්නේ. ඒ ගැන තියන කල්පනාවන්, කෑදර කම අත්හරින්න. එතකොට අත්හරින්න තියෙන්නේ වර්තමානයේ. අතීතයේ දී වත් අනාගතයේ දී වත් නෙමෙයි, වර්තමානයේ දී අත්හැරලා දාන්න. වර්තමානයේ කෙරෙන ඒ ක්‍රියාව අතහරින්න. අත්හැර බලන්න. එසේ අත්හරින්න පුළුවන් නම්, මහා ණයකට අනුවෙලා, පොළිය පමණක් ගෙව ගෙවා හිටිය මනුස්සයෙක් අර ණය ගෙවා ගන්න බැරිව, එහෙම හිටිය කෙනෙක් සම්පූර්ණ ණයම ගෙවා දමුවා වගේ නිදහසක් දූනෙනවා කියා, දහමේ සදහන්

වෙනවා. කාමච්ඡන්දය නැමැති සිතීම අත්හරින්න පුළුවන් නම් කෙනෙකුට, ජීවිත කාලෙම ණය වෙලා ගෙවා ගන්න බැරිව පොලී ගෙව ගෙව හිටිය කෙනෙක්, ඒ මුළු ණයෙන්ම නිදහස් වුණා වගේ අප්‍රමාණ වූ නිදහසක් සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා.

9. ලොකුම ලෙඩේ - ව්‍යාපාදය

ව්‍යාපාදය කියන්නෙන් ක්‍රියාවක්. දෙයක් නෙමෙයි. එක පැත්තකින් කියන්න පුළුවන්, ව්‍යාපාදය කියන්නේ කාමච්ඡන්දයේ ප්‍රතිබිම්භය වගේ. නිවුන් සහෝදරයෝ වගේ මේ දෙන්නා, එක්කෝ නිවුන් සහෝදරියන්. ව්‍යාපාදය කියන්නේ අතීතයේ වින්ද දුක්, අනාගතයේ විදින්නට ලැබෙයි කියා අප බය වෙලා ඉන්න දුක් සහ වර්තමානයේ විදින දුක් තියනවනේ කායිකව. ඒ ගැන හිත තරක් කර ගැනීම ගැටීම අමනාප වීම. දුක සමග අමනාප වීම. රිදෙනවා ඔන්න හිතට තරහක් ආවා. මොන කරදරයක්ද? පොඩ්ඩක් බඩගින්න දැනෙනකොට තරහයි. දහඩිය දානකොට තරහ එනවා. මේ දුකක් ද? විශේෂයෙන්, කායිකව විදින අපහසුතා සමග අමනාපයක් ඇති කර ගැනීම තමයි ව්‍යාපාදය කියන්නේ. කැමතියි නිශ්චිතව ඉන්න. නමුත් බැහැ. අරහේ වාහන යනවා. මෙහෙන් කහිනවා. අරහෙන් දොරවල් අරිනවා වහනවා. මෙහේ රේඩියෝ ඇහෙනවා. ශබ්ද විකාශන යන්නු. කොහොමද නිශ්ශබ්දව ඉන්නේ? මේ ඇහෙන

දේවල් ගැන තරහා ගන්නවා. ව්‍යාපාදය කියන්නේ ක්‍රියාවක්. දෙයක් නෙමෙයි. එතකොට කවුද මේ ක්‍රියාව කරන්නේ? අපි. එය අත්හරින්න. මේ මොහොත තිබෙන්නේ හැප්පි, හැප්පි ඉන්ට නෙමෙයි. ගැටී, ගැටී ඉන්න නෙමෙයි. අමනාප වෙන්න නෙමෙයි මේ මොහොත තියෙන්නේ. අමනාපයන් අත් හරින්න. පාවිච්චි කරන්න මේ වර්තමාන මොහොත නොගැටී ඉන්න. අමනාප නොවී ඉන්න පුළුවනි. ව්‍යාපාද කිරීම හඳුනාගෙන එය අත් හරින්න. ව්‍යාපාදයෙන් කල්පනා නොකර ඉන්න. එපමණයි කරන්න තියෙන්නේ.

ව්‍යාපාදය උපමා කරන්නේ මහා ලෙඩකට. මහා බරපතල ලෙඩකට. ඇත්තටම බලන්න. තරහක් ආවාම මුළු ඇඟම ලෙඩ කරනවා. රෝගී වූ විට දූනෙන අපහසුතා තියනවනේ. එක ලෙඩක් ගැන හිතන්න. දතේ අමාරුවක්, එවිට තියෙන අපහසුතා. හිසේ අමාරුවක් හැඳුණාම තියෙන අපහසුතා. උණ හැඳුනාම, බඩේ අමාරුවක් හැඳුණාම තියෙන අපහසුතා. බඩේ අමාරුවක් ආවාම තියෙන අපහසුතා ඒ බඩේ අමාරුවට විතරයි සීමා වෙන්නේ. ඔළුවේ අමාරුවක් ආවාම තියෙන අපහසුතා, ඔළුවේ අමාරුවට පමණයි සීමා වෙන්නේ. හැබැයි කෝපයට පත්වුණාම, කුපිත වුණාම, තරහා ආවම ඔය කියන හැම ලෙඩකම ලක්ෂණ පේන්න තියෙනවා. එක ලෙඩක් නෙවෙයි, ලෙඩ වාට්ටුවක් එතන. මහා රෝහලක්, කෝපයෙන්

ඉන්න කෙනා තුළින් දකින්න පුළුවන් වාට්ටුවක්. ඉස්පිරිතාලයක්ම දකින්න පුළුවන්. ඉතින් මේ කෝපය යනු, අප හදගන්න ලෙඩක්. මේ ලෙඩේ හදගන්න එපා. බෙහෙත් නැහැ. අත් හැරීම හැර වෙන බෙහෙත් නැහැ. කරහට බෙහෙත් භොයන්න යන්න එපා. කරහින් සිටීම අත්හැර දාන්න.

අපහසුතා පිළිගන්න. ජීවිතය කියන්නේ පහසුවම නෙවෙයි. අපහසුතාක් කියෙනවා. නිශ්ඡබ්දතාවයටම නෙමෙයි ලෝකය කියන්නේ. ශබ්ද කියනවා. මේ දෙකම පිළිගන්න. පිළිගන්න හිත හැප්පෙන්නේ නැහැ. ගැටෙන්නේ නැහැ. අමනාප වෙන්නේ නැහැ. අතීතය පිළිගන්න. අතීතයේ අපහසුතා වින්ද නම් දැන් මොනවා කරන්න ද? මතක් වෙනකොට ඒවා බාර ගන්න. පිළිගන්න. හැප්පෙන්න යන්න එපා. එහෙම කරදර කළේ අරයා මෙයා කියා ඒ අය හතුරන් කරගෙන වර්තමානය විඳවන්නට එපා. ඒ අයට දඬුවම් දෙන්න සැලසුම් කරමින්, අනාගතයේ මේ මේ අය මට කරදර කරයි සිතා, අනාගතයට සතුරන්ව ප්‍රකේෂ්පණය කරන්නත් එපා. මේ වර්තමානය තියෙන්නේ ඔය දෙකටම නෙමෙයි. අත්හැරීම සඳහා. ව්‍යාපාදය අත්හරින්න.

ව්‍යාපාදය කියන වචනෙට තව තේරුමක් තියෙනවා, වැරැද්ද කියන එක. දෝෂ, ද්වේශ කියන්නේ එක් අර්ථයකින්, දෝෂයක් කියන්නේ වැරැද්දක් කියන එක. ඒ නිසා තමයි

ආයුර්වේදයේ කියන්නේ දෝෂ කිපුණු විටයි ලෙඩ වෙන්නේ. කෝපය කියන්නේ ලෙඩක්ම තමයි. ලෙඩක් විදිහට බලන්න කෝපය දිහා. ව්‍යාපාදය දිහා බලන්න මේක ලෙඩක්. නිරෝගිකමේ ලක්‍ෂණයක් විදිහට නෙමෙයි. බල සම්පන්න බවේ, පෞරුෂත්වයේ ලක්‍ෂණයක් විදිහට නෙමෙයි. දුර්වල කමේ ලක්‍ෂණයක්. රෝගියෙකුගේ ලක්‍ෂණයක්. ආතුර විමක් විදිහට බලන්න. එසේ දැක අත්හැර දාන්න. අත්හැරීමේ වගකීම තියෙනවා අපට. තරහා තියා ගැනීම නෙමෙයි. තරහ අත්හැරීමේ වගකීම තියෙනවා.

10. සිරකරුවෙකි උදසින - ටීන මිද්ධ

නිදිමත කියන්නෙන් දෙයක් නෙමෙයි. කම්මැලිකම, උදසිනකම, මැලිකම, මේ නාමපද පාවිච්චි කළාම අප හිතනවා එහෙම දෙයක් ඇති කියා. එහෙම දෙයක් හම්බවෙන්නේ නැහැ. නිදිමත කියා දෙයක් හම්බවෙන්නේ නැහැ. මේ කම්මැලිකමින් හිතනවා. 'අයියෝ දැන් බැහැ' 'මට බැහැ' 'අද බැහැ' ඒ විදිහට හිතනවා. 'අද බැහැ' කියා නැතිනම් 'මට බෑ' කියා සිතනවා. මෙසේ 'අද බෑ' කියලා හිතුවත්, 'මට බෑ' කියලා හිතුවත් 'බෑ' ම තමයි. පුළුවන් වෙන්නේ නැතේ. මට පුළුවන්, මෙසේ ආකල්ප පරිවර්තනය විය යුතුයි. 'දැන් පුළුවන්', 'මට පුළුවන්'. මේ පුළුවන් කීමත් සමග එනවා ලොකු ප්‍රබෝධයක්. පිබිදීමක්.

විකසිත වීමක්, අවදි වීමක්. බැහැ'යි කියන විට එන්නේ කම්මැලිකම. දැන් බැහැ, අද බෑ, මට බෑ, ඒ බෑ කීමත් සමග එන්නෙම උදසින කමක්, මැලිකමක්, මේ කම්මැලිකම, මැලිකම, නිදිමත කියන හිරගෙහි ඉන්න හිරකාරයෙකුටයි උපමා කර තියෙන්නේ 'චීන මිද්ධ'. හිර කාරයෙක් වගේ. අපම සදගත් සිරකුවියක අපම හිරවෙලා. එලියට යන්න විදිහක් නැහැ. කවුරු තමන්ව නිදහස් කරයි ද? කවරුවත් එන්නේ නැහැ ඔබව නිදහස් කරන්න. කොහෙන් එන්න ද? කවිද ඔබව නිදහස් කරන්නේ? කිසි කෙනෙක් නැහැ. කිසිම දෙව් කෙනෙක්, බ්‍රහ්මයෙක්, යහළුවෙක්, ගුරුවරයෙක් ඒ කවරුවත් නැහැ. මන්ද? ඒ කවරුවත් හැදූ බන්ධනාගාරයක නොවෙයි මේ හිරවෙලා ඉන්නේ. බාහිර කෙනෙකු දුන් දඬුවමක් නොවෙයි 'චීන මිද්ධ' යනු.

අපේම සිතුවිලිවලින්, අපේම කල්පනාවන් ගෙන්, අපම වැරදි විදිහට ගොඩනගා ගත්ත ආකල්පවලින්, අපම හිරකරුවන් බවට පත්වෙලා, හිරවෙලා, නිදිමතයි කියන තැන ඉන්නවා. ඉදිරියට යෑමක් නැහැ. කල්දන තැන ඉන්නවා. හෙට ඊළඟ සතියේ, ඊළඟ පෝයට. එයින් නිදහස් වෙන්න. කවද නිදහස් වෙන්න ලැබෙයි ද දන්නේ නැති, දින නියමයක් නැති, සිර දඬුවම් විදින බන්ධනාගාර ගත වූ කෙනෙකු එයින් නිදහස් වුණාම දූනෙන නිදහස, චීන මිද්ධය අත හැරියම කෙනෙකුට

දැනෙනවා. එතකොට බලන්න මේ උපමා කෙතරම් සරල ද? ප්‍රායෝගික ද? ඒ වගේම කොපමණ ලස්සන ද? දැන් ඉතින් ඒ කාරණාව දිගට කියාගෙන යන්න පුළුවන්.

කොහොම හරි මේවා අත් හරින්න තියන දේවල්. නීවරණ කියන්නේ අත් හරින්න තියන දේවල්. එතකොට අත්හරින්න තියෙන්නේ අප හිතන දේ. ආතතිය අතහරින්න. හදිස්සිවෙලා කලබලවෙලා එහෙම නෙමෙයි. එහෙම කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයිනේ. ජීවිතයේ කිසිම දෙයක් කලබලයෙන් කරගන්න බැහැ. කලබල වූ තැන වරදිනවා. කලබල වූ තැන වෙන්නේ අත්වැරද්දක්. දෙපාරක් කරන්න වෙනවා. තුන්වෙනි පාරක් කරන්න වෙනවා. ආපහු බලන්න වෙනවා. කපන්න වෙනවා, කොටන්න වෙනවා, මකන්න වෙනවා. කලබල වෙලා බැහැ. ආතතියෙන් බැහැ. ඒ වගේම පසුබට වෙලක් බැහැ.

11. උද්දවිෂ් කුක්කුච්ච - වහල් බව

උද්දවිෂ් කුක්කුච්චයට උපමාව තමයි, වහලෙක්. එය අත්හැරීම ජීවිත කාලයම වහලෙක් විදිහට සිටි කෙනෙකු ඒ වහල් බවෙන් නිදහස් වූවා, වැනි නිදහසක් ගෙන දෙනවා. වහල් සිතුවිලි දෙකකටයි උද්දවිච්ච කුක්කුච්ච කියන්නේ. අර ආතතියයි, අවපීඩනයයි කීවත් කමක් නැහැ. ආතතිය කියන්නේ

හදිස්සිය. දැන්ම කරගන්න ඕනේ, කොහොම හරි කරගන්න ඕනේ, එක පාර වැඩ දහයක් විතර කරගන්න ඕනේ. ඒ තමයි උද්දවිෂ කියා කියන්නේ. එහි අර්ථය මොන කජ්ජද කියන එක. වැඩ දහයක් වුණත් කරන්න පුළුවන් කියා තමයි දහයක් පටන් ගන්නේ. ඒ දහයෙන් එකක් වත් ඉවර වෙන්න කලින් එකොලෙස්වෙනි එකත් පටන් ගන්නවා. ඒ අර පුළුවන් කියන හැඟීම. එහෙම බැහැ. පුළුවන් ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. අසීමිතව වැඩපල කරන්න බැහැ කාටවත්. එතකොට ආතතියේ වහලෙක් වෙන්න එපා. ආතතියේ වහලෙක් වෙලා තමයි ජීවිතයේ අපි හිටියේ. උද්දවිෂයේ වහලෙකු වී. ඊළඟට කුක්කුවිව කියන්නේ මුකුත් බැහැ. මොනවත් බැහැ. පසුබට වෙන ගතිය. එහි වහලෙකු වෙන්නත් එපා. එසේනම් මේ වහල් භාවයෙන් නිදහස් වෙන්න. වහල්ව සිටීමෙන් නිදහස් වෙන්න.

12. කතරක අතරමං කරවන - විවිකිවිෂාව

ඊළඟට කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය තර්ක කරන ඔළුවට නිවාඩුවක් දෙන්න. මේ තර්කය කියන්නේ හොඳ ආයුධයක්. හොඳ උපකරණයක්. හැබැයි ඒ උපකරණය වැරදි විදිහට පාවිච්චි කරලා, අපම මංමුලා වෙලා ඉන්නේ. තමන්ම පාර වරද්දගෙන. ඒ නිසා තර්කය නිවැරදිව පාවිච්චි කරන්න. ලස්සන උද්‍යුහරණයක්, ඔය ජාතක පොතේ තියෙනවා

අපණ්ණක ජාතකය. කාන්තාරයක පිරිසක් ගැලක යනකොට, මේ කතාව දන්නවනේ කාන්තාරේ යනවා ගැලක, කාන්තාරේ මාස ගණන් යනකොට කෑමබීම, වතුර මේ ඔක්කොම ගෙනියන්න ඕන. මේවා බරයි. වතුර ගෙනියන්න නෙමෙයිනේ කාන්තාරේ යන්නේ. වෙළඳාමේ, වෙළඳ බඩුත් තියෙනවා. ඒ අස්සේ මේ කෑමයි, බීමයි, වතුරයි, ගෙනියන්න ඕන. එහෙම නැති වුණොත් මරණය. මරණයෙන් මෙහා වෙන ප්‍රතිඵලයක් නැහැනේ, කාන්තාරයේ වතුර, කෑම, බීම, නැත්නම්. මෙසේ යන විට, එක තැනක දහවල ගත කරන්න නැවැත්වුවාම, ඇතින් මනුස්සයෙකු ඇවිදින් කියනවා මේ කොහෙද යන්නේ? අහවල් නගරයට. මොනවද ඔය ගැලේ තියෙන්නේ? වෙළඳ භාණ්ඩත් එක්ක වතුර තියෙනවා. අයියෝ මොකටද වතුර ගෙනියන්නේ? මොකද මා ආවේ ඒ පැත්තෙ ඉඳලා. ඒ පැත්තේ හොඳ ලස්සන පොකුණු තියෙනවා. ඕන තරම් බොන්න පුළුවන්. ඕන තරම් නාගන්න වතුර තියෙනවා. මොන කෙහෙල් මලකට ද වතුර උස්සන් යන්නේ. ඉතින් මේවා අහලා සමහර ගැල් කරුවන් වතුර ඔක්කොම හැලුවා. අපරාදෙ, මොකටද මේ සත්තුන්ට මහන්සියි.

නමුත් එබඳු කෙම් බීමක් ඒ අයට මුණ ගැහුනේ නැහැ. මේක බොරුවක්. උගුලක්. මංකොල්ල කෑමක්. මේකට කියනවා අන්ධ විශ්වාසය කියා. කිව්වා විශ්වාස කළා. මේ

අපර්ණක ජාතකයේ කියන්නේ එහෙම නෙවෙයි. බෝධිසත්වයින් වහන්සෙත් එතනට ආවාම උන්වහන්සේටත් මේ ලණුව දෙනවා. ගැලේ යනකොට ඇවිත් කියනවා. උන්වහන්සේගේ ගැලේ ඉන්න අනිත් අයත් කියනවා අපි මේ වතුර හලමු කියා. බෝධිසත්වයින් වහන්සේ කියනවා පොඩ්ඩක් ඉන්න. දැන් ඔය කියන දිශාවේ, වතුර තියෙනවා කියපු, පොකුණු උල්පත් තියෙනවා කියපු, දිශාව දිහා බලලා අහනවා, ඒ පැත්තේ එන සුළගේ සීතලක් දූනෙනව ද? අනෙක් ගැල්කරුවත් කියනවා එහෙම නැහැ. අනෙක් පැතිවලින් එන හුළං වගේම හරිම කර්කෂයි. වියළියි. දැන් ඒ පැත්තෙන් එන අය දිහා බලන්න. ඒ අය නාගෙන බොහොම සතීපෙට සීතලෙන් එන අයද? නැහැ එහෙම ජේන්නට නැහැ. කවදාවත් අහලා තියෙනවද ඔය පැත්තේ උල්පත් තිබුණා, පොකුණු තිබුණා කියා? නැහැ එහෙම අහලත් නැහැ. ඉතින් එහෙම නම් වතුර විසිකරන්න එපා. ඔය විදිහට තර්ක කරනකොට ජේනවා මේකට පදනමක් නැහැ. ඒ නිගමනයට එන්න බැහැ. මනස්ගාතයක්. ඉතින් උන්වහන්සේලාගේ ජීවිත විතරක් බේරුණා කියා සඳහන් වෙනවා, නිවැරදි තර්කය නිසා. ඉතින් මේ තර්කය පාවිච්චි කරන විදිහ ගැන මේ අපර්ණක ජාතකයේ කියන්නේ. තර්කය මේ විදිහට පාවිච්චි කරන්න. යථාර්ථවාදීව තර්කය පාවිච්චි කරන්න. එය උපකරණයක්. ඒ

උපකරණ කෙනෙකුට පුළුවන් තමන්වත් කැපිලායන විදිහට පාවිච්චි කරන්න. ඉන් අවැඩක් වෙන්නේ. තර්කයෙන් වෙන්වේ විනාශයක්. හැම දේම සැක කිරීමට නෙමෙයි තර්කය කියන්නේ, සැකය අත්හරින්න.

සැක කළාට කමක් නැහැ. බෙහෙත් ගන්න කලින්, වෛද්‍යවරයා ගැන සැක කළාට කමක් නැහැ. බෙහෙත් ගන්න කලින්, වෛද්‍යවරයෙකුට තෝරා ගන්න කලින්, තීරණය කරන්න කලින්, සැක කළාට කමක් නැහැ. අහලා බලනවා. අනිත් ලෙඩ්ඩුන්ට මොකද වුණේ කියා බලනවා. ඒ විදිහට තර්ක කළාම, අන්න ජේනවා. කලින් බෙහෙත් ගත්ත අය සනීපවෙලා තියෙනවා? අන්න එතනදී විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙනවා. ඒ විශ්වාසය තර්කය මතයි ආවේ. අත්දැකීමක් මත නෙමෙයි. හැබැයි ඒ තර්කයට පදනමක් තිබුණා. විශ්වාසය ඇති වූ පසු තර්කය අතහරින්න. සැකය අතහරින්න. සැක කර කර ලෙඩේ කියන්න යන්න එපා. සැක කර කර උපදෙස් ගන්න එපා. සැක කර කර බෙහෙත් බොන්න එපා. සැකයට බැහැ බෙහෙත් බොන්න. සැකය ඉඩ දෙන්නේ නැහැ ඔබට බෙහෙත් බොන්න. සැකය ඉඩදෙන්නේ නැහැ ඔබට ඒ උපදෙස් පිළිපදින්න. සැකය කෙසේවත් ඉඩ දෙන්නේ නැහැ නිරෝගී වෙන්න. හැමදාම ලෙඩෙක් හැටියට සැකය ඔබව තියාගෙන ඉදිවී. ඒ නිසා විමසා බලන්නට. සියළු දත්ත හා තොරතුරු සසඳා තීරණයකට එන්න.

එතකොට නොදන්නා ගමනක් යන්න නම් අපි සිතියම් පොතක් පාවිච්චි කරනවා. පරණ ක්‍රමයට. අළුත් ක්‍රමවලට උපකරණ තියෙනවා. ඒ උපකරණය වේවා, සිතියම් පොත වේවා, පිළිගත් ඒවා විය යුතුයි. දැන් කවුරුහරි කොළයක ඉරි කැලී ටිකක් ගහලා දුන්නොත්, ඒක සිතියම් පොතක් කියා අපි ගන්නේ නැහැ. භූගෝල ශාස්ත්‍රය, මාර්ග පිළිබඳ පර්යේෂණ කළ ඒ ගැන අත්දැකීම් තිබෙන, ලෝකයේ පිළිගත් ආයතනයක් හෝ ප්‍රවීණයෙකු නිර්මාණය කළ සිතියම් පොතක් තමයි පිළිගන්නේ. ඒ නිසා සිතියම් පොතක් ගන්නකොට මුලින්ම සොයා බලන්න. මෙය හාපුරා කියා ලියපු සිතියම් පොතක් ද? නැත්නම් පෙරත් සිතියම් පොත් හද තියෙනව ද? ඒ අනුව ගමන් ගිය අය ඉන්නවද? ඒ අය ගමනාන්තයට ළඟා වුණා ද? මෙසේ සොයා බැලීමෙන් විශ්වාසයක් ඇතිවෙනවා, ඒ සිතියම් පොත තමන් අතට ගත් පසු, සැක කරන්න යන්න එපා. අඩියෙන් අඩිය සැක කරන්න සහ තර්ක කරන්න යන්න එපා. එතකොට ගමන් යන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. සිතියම් පොතක් විශ්වාස කරන්න කලින් සොයන්න, විමසන්න, තර්ක කරන්න, ඒ සියළුම ප්‍රතිඵලවලින් පස්සේ ඔබට විශ්වාසයක් ආවොත් මේ පොත තමයි හරි, මේ සිතියම් පොතින් බොහෝ දෙනෙක් ප්‍රයෝජන අරන් තියෙනවා, ඒ අය එතෙර වෙලා තියෙනවා මේ කාන්තාරයෙන්, ඒ අනුව, එහෙම නම් තමනුත් ඒ සිතියම්

පොතට අනුව ගමන් කළොත්, තමන්ටත් මේ කතරෙන් එතෙර වන්න පුළුවන්. ගමන් මැද දී තර්ක කරන්න, සැක කරන්න, කාලය නාස්ති කරන්න එපා. ඒ පැත්තට ටිකක් යන්න, ආයි ඔළුව අනෙක් පැත්තට හරවා ටිකක් යන්න, එහෙම කාලය නාස්ති කරන්න එපා. දිගටම එකම පාරක යන්න.

විවිකිච්ඡාව කියන්නේ හරියට කාන්තාරයක මංමුලා වෙලා, අර පැත්තට, මේ පැත්තට, කොයි පැත්තට ද යන්නේ දන්නේ නැතිව, ඔහේ ඔළුව හැරුණු අතේ පොඩි දුරක් යනවා, ආයි අනෙක් පැත්තට තව ටිකක් දුර යනවා, විවිකිච්ඡාව අත් හැරීම - නිසැක වීම, එහෙම කෙනෙකු හරි පාර පෙනුණා වගේ. මෙන්න මේකයි කෙලින් පාර කාන්තාරයෙන් එතෙර වෙන්න.

එතකොට මේ කල්පනා කරන ක්‍රම පහක් නේ. මේ පහෙන් නිදහස් වෙන්න. මේ බාධක අත්හරින්න. අත්හරින්න පුළුවන්. එතකොට භාවනාවේ මූලික කර්තව්‍ය තමයි මේ කල්පනාවල් පහ හඳුනාගෙන ඒ පහ අත් හැරීම. ඒ අනුව සිතීම නෙමෙයි ඒවා අත් හැරීම. ඒවා අත්හැරියාම අන්න පිරිසිදු රත්තරන් හිතක් ලැබෙනවා. පිරිසිදු රත්තරන් හිතක්. එහෙම තමයි දහමේ කියන්නේ. දිලිසෙන, බැබලෙන, ප්‍රභාස්වර, මටසිලිටු, සුබනම්‍ය වූ රත්තරන් වගේ සිතක් ලැබෙනවා. සිත

එහෙම තමයි කොහොමටත්. මේ භාවනාවෙන් එහෙම හිතක් හැඳුවා නොවෙයි.

13. මාත්තු නැති රන් වන් සිත

හිතට හේත්තුවෙලා තියන මාත්තු ටික අයිත් කරන්න. ඔය මාත්තුවල තමා අපි හැමදාම හිටියේ. රත්තරන් කිය කිය හිටියේ. කාමච්ඡන්දයෙන් පටන් ගෙන විචිකිච්ඡාවට එනකන්. මේ ටික අයිත් කරලා දාන්න. අයිත් කරන්න පුළුවන්. බැරි නැහැ පුළුවන්. අමාරැයි, පුළුවන්. එතකොට මේවා අයිත් කළාම අන්න හිත ජේන්න පටන් ගන්නවා. එතෙක් අප හිත දැක්කේ නැහැ. දැක්කේ නීවරණ. දැක්කේ වැරදි කල්පනාවල ටික. දැන් හිත ජේන්න ගන්නවා. හිත කොච්චර ලස්සන ද? හිත කොච්චර ප්‍රභාස්වර ද? ආලෝකමත් ද? හරියට රත්තරන් වගේ, උණු කරපු රත්තරන් වගේ හරිම මොළොක්, සුබනමය, කර්මනායයි. බැබලෙනවා.

මෙබඳු සිතක් කුමකටද අපිට? ලස්සන හිතත්, රත්තරන් වගේ හිතක් හදාගෙන කරඬුවක් වගේ හිතක් හදාගෙන, වැඳ වැඳ ඉන්න ද? බල බල ඉන්න ද? නැහැ. ඒ මොනවටවත් නෙවෙයි. කුමක් සඳහා ද? ඇත්ත දකින්න. ඇත්ත දැකීම සඳහායි. වෙන මොනවටවත් නෙමෙයි. ඇයි ඇත්ත දකින්නේ?

ජීවිතය කුමක්දැයි නොදැන දුක් විඳින නිසා. දැන් මේ ජීවිතේ කියන්නේ වාහනයක්. දහමේ ම දෙන උපමාවක්. ජීවිතේ කියන්නේ වාහනයක්. වාහනයක් තියෙන්නේ අපිට අවශ්‍ය ගමනක් යන්න නේ. අපට අවශ්‍ය තැනකට යන්න තියන වාහනයක්. අපට පහසුවෙන් නැගලා යන්න පුළුවන් වාහනයේ, වාහනයක් බව නොදන අප ඇද ගෙන යනවා. දැන් අපි මේ ජීවිතෙ ඇදගෙන යනවා. ඒ වෙහෙසයි අපට දැනෙන්නේ ජීවිතේ. බලන්න, මෙතෙක් කාලයක් අපි කළේ ඒ දෙය නොවෙයි ද? හරි අමාරුයි ඇදගෙන එන්න. මේ පල්ලමක යන ගමනක් නෙමෙයිනේ. ඇදගෙන යනවා. හරි දුකක්, හරි වෙහෙසක්, වැටෙනවා, පස්සට යනවා, ආයින් නැගිටිනවා, ආයින් ඇදගෙන යනවා. ජීවිතය කියන්නේ ඇදගෙන යා යුතු දෙයක් නෙමෙයි. එය වාහනයක්. ඕනෑම වලකින්, ප්‍රපාතයකින් එහා පැත්තට ඔබව ගෙතියන්න පුළුවන් වාහනයක්. ඕනෑම කන්දක් තරණය කරන්න පුළුවන් වාහනයක්. ඕනෑම ගඟකින්, සාගරයකින් ඔබව එතෙර කරන්න පුළුවන් වාහනයක් මනුෂ්‍ය ජීවිතය කියන්නේ. ඕනෑම කළු වලාවකට උඩින් ඔබව අරගෙන යන්න පුළුවන් අහස් යානයකටයි, මනුෂ්‍ය හිත කියන්නේ, ජීවිතය කියන්නේ, හිත කියලා කියන්නේ. මේවා තමයි විභවයන්, හැකියාවන්, සම්භාව්‍යතාවයන්, භාවිතාවන්. මේ සියල්ලම තියාගෙන ජීවිතය ගැලක් වගේ ඇදගෙන, ඇද ගෙන

යනවා. ඇදගෙන යනවිට අඩියයි දෙකයි යන්න පුළුවන්. එයට වැඩිය ඇදගෙන යන්න බැහැ. මහන්සියි. හැප්පෙනවා. වැටෙනවා.

14. නුවනක් නැති කල්පනා - මවයි නැති දුක් වේදනා

මේ හිත, මේ නීවරණවලින් අයින් වූ හිත ඔබට කියනවා ජීවිතය දුකක් නොවෙයි. ඔය විදින්නේ ජීවිතයේ දුක නොවෙයි, හදාගන්න දුක් ටිකක්. ඔය විදින හැම දුකක්ම හදාගන්න දුක්. ඇත්ත දුක නෙමෙයි. හදාගන්න දුකට දහමෙහි කියන්නේ සංඛාර දුකයි. හැම සංස්කාරයක්ම දුකයි. සංඛාර දුක කියන්නේ හදාගත් දෙයක්. හැදිවිච දෙයක් නෙමෙයි. හදාගත් දුකක්. අප හදාගත් දුක්වලට අපම හඬනවා, වැළපෙනවා, පපුවේ අත් ගහගන්නවා, වහ බොනවා. මේ ඔක්කොම හදාගත් දුක්වලට. වැරදි විදිහට සිතීම නිසා විදින්නට වෙනවා දුක්. වෙන මොනවත්ම නිසා නෙමෙයි. වැරදි විදිහට කල්පනා කිරීම නිසා. එතකොට දුකෙහි නිර්මාතෘ කවුද? අයෝනිසෝ මනසිකාරය. අයෝනිසෝ මනසිකාරය කියන්නේ වැරදි විදිහට කල්පනා කිරීම.

සාවද්‍ය කල්පනා. අයෝනිසෝ මනසිකාරය. නුනුවණින් කල්පනා කිරීම. මෝඩ විදිහට කල්පනා කිරීම් සහ මූලා වී සිතීම නිෂ්පාදනය කරන්නේ දුක. වෙන මොනවත්

නෙවෙයි, දුකයි. හැම දුකක්ම අයෝනියෝ මනසිකාරය නිසා හටගත් ඒවා.

මෙසේ වැටහෙන විට ලොකු සතුටක් එනවා. දුක තමයි විඳින්නේ. එහෙම නම් මොකක්ද සතුට, මේ දුක නැති කර ගන්න පුළුවන්. මේ දුකෙන් එතෙර වන්න. පුළුවන්. ඇයි? කවුරුවත් දීපු දෙයක් නෙමෙයි දුක කියන්නේ. උපදින විට ගෙනාපු දෙයකුත් නෙමෙයි. මැරෙන විට ගෙතියන්න තියන දේකුත් නෙවෙයි. ජීවත් වෙන විට විඳින්න තියන දේකුත් නෙවෙයි. මේ එකක්වත් නෙමෙයි දුක කියන්නේ. හොඳට පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න පින්වත්නි, මැරෙන විට ගෙතියන්න තියෙන දේකම නෙවෙයි දුක කියෙන්නේ. දුක ගෙතියන්න ලැස්ති වෙන්න එපා මැරෙන විට. ඊට එහා මෝඩකමක් නැහැ. අපි සමහර විට කියනවා “මැරුණත් නිදහසක් නැති වේවි” කියා. එහෙම ගෙතියන්න දුකක් නැහැ මෙතන. ඒ වගේම උපදින විට ගෙනාපු දුකකුත් නැහැ. හරියට බැලුවොත් ජීවිතේ ඇති දුකකුත් නැහැ. හැබැයි විඳිනවා දුකක්. එතකොට විඳිනවා කියන එකෙන් කියවෙනතේ නැහැ එහෙම එකක් තියනවා කියා.

15. සැබැවින්ම විදින්නේ - තිබෙන දුක් නොවන්නේ

ඇති කරම් විදින්න පුළුවන් නැති දේවල්. ඇත්තටම නැති දේවල්. යථාර්ථයේ නැති දේවල්. සත්‍යය වශයෙන්ම නොපවතින දේවල් කෙනෙකුට හිතලා විදින්න පුළුවන්. සැක කරලා විදින්න පුළුවන්. නැති ලෙඩවලින් කී දෙනෙකු දුක් වෙනව ද? ඇත්තටම එහෙම ලෙඩක් නැහැ. කී දෙනෙක් බෙහෙත් ගන්නව ද නැති ලෙඩවලට? නැති ප්‍රශ්නවලට කීදෙනෙක් අඩනවා ද? බය වෙනවා ද? නැති හතරන්ට, නැති හොල්මන්වලට, යකුන්ට කී දෙනෙක් බය වෙනව ද? නූල් බදිනවා ද? යන්ත්‍ර දානවා ද? තොවිල් නටනවා ද? යමක් තිබිය යුතු නැහැ දුක් විදින්න. මේ විදීම කියන එක තියනවා. විදීම කියන එක ඇත්තක් නෙවෙයි. විදීම විස්තර කරන්නේ දිය බුබුළක් වගේ. දිය බුබුළ දන්නවනේ. බුබුළක් කියා එකක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ තුළ ඇති දෙයක් නැහැ. දිය බුබුළක් ඇතුළේ හුළං විතරයි. විදීම ඒ වගේ. දුක ඒ වගේ. එහෙම එකක් තියෙනවා ලොකුවට. හැබැයි ඇතුළේ ඇති දෙයක් නැහැ. මේ ඇත්ත දැකීම සඳහා අවශ්‍ය වෙනවා පිරිසිදු සිතක්. මේ ඇත්ත අපිට කියා දෙන්නේ ඒ පිරිසිදු හිත. අපිරිසිදු සිත සෑම විටම අපව රැවැට්ටුවා. අපව කෝපයට පත්කළා. අපව පෙරේතයින්, කැදර කරුවන් බවට පත් කළා. අපව මං මූලා කළා. වහලුන් බවට පත් කළා. ලෙඩ්ඩු බවට පත් කළා. ඒ උපමා ටිකෙන්

කියන්නේ ඒ කාරණයනේ. ණයකරුවන් බවට පත් කළා. මේ අයෝනිසෝමනසිකාරය මොකද කළේ? වැරදි කල්පනාව කළේ කුමක් ද? අපව ණයකරුවන් කළා. ගෙවලා ඉවර කරන්න බැරි ණයකරුවන් බවට පත්කළා. ලෙඩ්ඩු බවට පත්කළා. කාමච්ඡන්දයේ ණය කරුවන්, ව්‍යාපාදයේ රෝගීන්, ටීන මිද්ධයේ සිරකරුවන්, උද්දච්ඡ කුක්කුච්චයෙහි දාසයන් සහ විචිකිච්ඡාව නම් වූ මහා කාන්තාරයක අතරමං වූවන් බවට පත් කළා. මෝඩ තර්ක විතර්කවලට හසු වී. මේ කරදරකාරයන් අත ඇරියායින් පසුව. වෙන මොනවත් නොලැබුණත් කමක් නැහැ. මොන විදිහේ ප්‍රමෝදයක්, නිදහසක් ලැබෙයි ද බලන්න? එපමණක්ම නෙමෙයි. එයම නොවෙයි බලාපොරොත්තුව ඇත්ත දැකීමයි.

16. පොතින් - අත්දැකීමෙන් ගත් දැනුම

ප්‍රඥාව සඳහා පිරිසිදු සිතක් අවශ්‍යයි. දැනුමේ අවස්ථා ගණනාවක් තියෙනවා. දන්නවා, දන්නවා කියන්න පුළුවන්. එක විදිහක් තමයි අප ඉගෙන ගෙන තියනවා, ගුරුවරයෙකුගෙන් හෝ පොත්පත් ආශ්‍රිතව. ඒ එක් ආකාරයක දැනුමක්. එකතු කර ගත් දැනුම. රැස් කර ගත් දැනුම. ඒ දැනුම අතීතයට සම්බන්ධයි. ඒ දැනුම මතකයට සම්බන්ධයි. මතකය තිබෙනතුරු තමයි ඒ දැනුම තියෙන්නේ. අප දැන ගත් දේවල් කොපමණ තිබුණ ද? ඒ

සියල්ලම මතක නැහැනේ දැන්. බොහෝම ටිකයි මතකයේ තියෙන්නේ. මතකයේ තියෙන තුරු පමණයි ඔය දැනුම ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ.

17. අත්දැකීමෙන් උගත්

ඊළඟ දැනුම තමයි අත්දැකීම්වලින් ලැබෙන දැනුම. ජීවත් වෙනකොට අප අත්දැකීම් ලබනවා. ඒ අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙනුත් අප ඉගෙන ගන්නවා. බොහෝම වටින දැනුමක්. එතකොට පොතේ තියෙනක දැනුමයි. අත්දැකීම්වලින් ගන්න පුළුවන් දැනුමයි. හිතමු ඉවුම් පිහුම් පිළිබඳ දැනුම, පොත් පත්වලින්, පත්තිවලට ගිහිල්ලා ඉගෙන ගන්න පුළුවන්, සුප ශාස්ත්‍රය. පොතේ හැටියට උයන්නත් පුළුවන්. පොත පෙරලාගෙන ඒ විදිහට උයන්නත් පුළුවන්. එහෙම කාලයක් උයන කොට තමන්ටම ලැබෙන අත්දැකීම්වත් තියෙනවා. ඒ අනුව අර පොතේ අති දැනුම එහාට මෙහාට කර අළුත් අළුත් දේවල් හදමින්, අත්දැකීම් අනුව යන්නට පුළුවන්. එතකොට දැනුම් රේඛා දෙකක්. එනම් ඥානය ලබා ගන්න පුළුවන් ආකාර දෙකක්. වෛදවරයෙකු වෙන්න වෛද්‍යපීඨයේ ඉගෙන ගන්න ඕන පොත්පත් ආශ්‍රිතව. ඊළඟට රෝහල්වල ප්‍රායෝගික දැනුම ලබා ගෙන. මුලින් ඒ පොතින් ඉගෙන ගත් විදිහට තමයි බෙහෙත් දෙන්නේ. පසුව අත්දැකීම් ලබන විට, විවිධ රෝගීන් එන විට, ඒ

අයත් එක්ක කථා කරන විට, දෙන බෙහෙත් දිහා බලන විට, තමන් දෙන බෙහෙත්වලින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල හා ප්‍රතිචාර මඟින් ලබන අත්දැකීම්වලින් තමයි, පහුවෙන විට බෙහෙත් දෙන්නේ. ඒ අත්දැකීම්වලින් දෙන බෙහෙත්වලට ලෙඩ හොඳවෙනවා අර පොතින් දෙන බෙහෙත්වලට වඩා. දැනුම ගන්න පුළුවන් ආකාර දෙකයි. එකක් පොත පතින්, ගුරුවරුන්ගෙන්. අනික ජීවත්වීමෙන්, අත්දැකීමෙන්. මේ දෙකම අතීතයට සම්බන්ධයි. ඔය දෙකටම මතකය තියන්න ඕන. අත්දැකීම් අමතක වෙන්නත් පුළුවන්. පොත් පත් අමතක වෙන්නත් පුළුවන්. එතැනදී, ඒ අමතක වූ මොහොතේ දී, ඒ දැනුම නොදැනුමක් බවට පත් වෙනවා.

18. ප්‍රඥාව මේ මොහොතේ උපදින්නකි

ප්‍රඥාව සම්බන්ධ වෙන්නේ ඔය දෙකටම නොවෙයි. වර්තමානයට. කලින් එහෙම එකක් අහලත් නැහැ. කලින් අත්දැකීමකුත් නැහැ. නමුත් මේ මොහොතේ පුළුවන් නම් හිත පිරිසිදුව හදා ගන්න. නීවරණ අයිත් කර හොඳ සිහියක්, හොඳ අවධානයෙන් හදාගෙන, ඒ තමන්ට දැන ගත යුතු කාරණයට, හිත යොමු කරන්න පුළුවන් නම්. මොන හිත ද? අර නීවරණ නැති හිත. නීවරණ නැති හිත හොඳට සිහිය තියන හිත, හොඳ ඒකාග්‍රතාවයක් තියන හිත, යොමු කරන්න. ඔබට දැන ගන්න

ඕන දේට යොමු කළවිට ඒ පිළිබඳ ප්‍රඥාව පහළ වෙනවා. ඒ ප්‍රඥාව තිබෙන්නේ වර්තමානයේ. මේ මොහොතේ. කාගෙන්වත් අසා දැනගත්තු දෙයකුත් නොමෙයි. ඊයේ ඉගෙන ගත් දේකුත් නොවෙයි. පෙරේදා ජීවත් වෙන කොට ලැබුණු අත්දැකීමකුත් නෙවෙයි. ප්‍රඥාවේ ස්වාභාව එයයි. එමනිසා ප්‍රඥාව එකතු කර ගන්න බැහැ. අවශ්‍යය නම් ඒ වටහාගත් කාරණා, දෑකගත් කරුණු පොතක ලියා තියාගන්න පුළුවන්. නමුත් කුමකට ද? ප්‍රඥාව දැනුමක් බවට පත්කරගන්නේ කුමකට ද? ප්‍රඥාවන්තයා බිහි කරන්නේ පිරිසිදු හිත. එතකොට මේ නීවරණ නැති සමාහිත හිත සිදුවන දේ සිදුවන ආකාරයෙන් දකිනවා. කොහොමද යමක් වෙන්නේ? යතාභූත කියන්නේ තිබෙන දෙයක් නෙමෙයි. යමක් වෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණය හරියටම තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇයි තරහ එන්නේ? පොතින් ඉගෙන ගන්නත් පුළුවන්. අත්දැකීම්වලින් පුළුවන්. හැබැයි එයට එහා ගිහින් ඔය නීවරණ නැති හිත පූර්ණ වශයෙන්ම යොමු කළොත් ඒ මාතෘකාවට, අන්ත තමන්ට ඒ පිළිබඳ අවබෝධය ලැබෙනවා. ඒ අවබෝධයත් එක්ක මෙතෙක් කාලයක් අප හිතාගෙන හිටිය සියලුම මනස්ගාත, හරියට හිරු දුටු පින්ත වගේ අයින් වෙනවා. වළාකුළු පාවෙලා යනවා වගේ අයින් වී යනවා. එවිට මිත්‍යා, සංකල්ප නැත වී යනවා. මිත්‍යාදිවිධී නැති වී යනවා.

වර්තමාන මොහොතේ, මේ මොහොතේ සිදුවන දෙය, ඇයි එහෙම වෙන්නේ කියන අවබෝධය ලබා ගන්නටයි මේ සියළුම පරිශ්‍රමයන් අප දරන්නේ. වෙන මොනවාටවත් නොවෙයි. ඒ සඳහායි. කොහේවත් තියෙන ඇත්තක් නෙවෙයි. පොතක තියෙන ඇත්තක් දකින්නටත් නෙවෙයි. ගලක කොටා තියන ඇත්තක් දකින්නත් නෙවෙයි. ඒවා සත්‍යයන් විය හැකියි. මේ වර්තමාන මොහොතේ සිදුවෙන, මොනවා හරි යමක් වෙනවා නම් කොහොමද ඒක වෙන්නේ? කොහොමද ඒ දේ සිදුවෙන්නේ කියන ඒ න්‍යාය ධර්මයක්, ඒ න්‍යායන් ටික තමන්ට පැහැදිලිව පේනවා. ආයේ අප අනුවෙන්නේ නැහැ. එසේ අවදි වුණාට පසු නැවතත් කතන්දර හදා ගන්න යන්නේ නැහැ. නැවත කවදාවත් ණය කරුවෙක් බවට, ලෙඩෙක් බවට, බන්ධනාගාර ගත වුවෙකු බවට, දාසයෙකු බවට හෝ කාන්තාරයක දිව ගිලිලා මැරෙන්න යන මමුලා වූ පිපාසිකයෙකු බවට කවදාවත් නැවත පත්වෙන්නේ නැහැ.

19. ජීවිතය ජයගන්න

එහෙම ජයගන්න පුළුවන් ජීවිතයක් අපට ලැබී තිබෙනවා. ජය ගන්න පුළුවන් ජීවිතයක්. අප පැරදී ඇත්තේ එයටම යි. තමන්ට පැරදුණු කෙනෙක් ලෝකෙටම පරදිනවා. පිට කෙනෙකු සමග ගහගෙන දිනුවා, බැනගෙන දිනුවා කියන

පම්පෝරි සියල්ලම පරාජයන්. මන්ද? අපි කාමච්ඡන්දයට පැරදිලා. ද්වේශයට පැරදිලා. කම්මැලි කමට පැරදිලා. ඊර්ෂ්‍යාවට පැරදිලා, ආතතියට හා විශාදයට, තර්කයට පැරදිලා. තර්කය අපව පරද්දලා. කම්මැලි කම අපව පරද්දලා. අපව රවට්ටලා. එවිට රවට්ටන්න බැරි කෙනෙකු බවට ඔබ පත් වෙනවා, හිත දිනා ගත්තොත්. කාටවත් රවට්ටන්න බැහැ. ඔබ රැවටෙන්නෙ නැහැ. ඒ රැවටෙන්න පුළුවන් කෙනා නෑ එතන. සොබාදහමට රවට්ටන්නත් බැහැ. ජීවිතයට ඔබව රවට්ටන්නත් බැහැ. මරණයට රැවටෙන්නෙත් නැහැ. එනම් ජීවිතයටයි මරණයටයි රැවටෙන්නේ නැති කෙනෙක්, වෙන මොනම දේකටවත් රැවටෙන්නේ නැහැ. බොහොම නිදහසේ නොරැවටී ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ක්‍රමවේදයටයි භාවනාව කියා කියන්නේ.

සතුටු වෙන්න මේ ගමන ගැන. ඒ ගමන දීර්ඝ වෙන්න පුළුවන්, කෙටි වෙන්න පුළුවන්, දීර්ඝ වුණත් කෙටි වුණත්, එම ගමනේ එක් පියවරක් හෝ තැබීමට ලැබීම ගැන. පළවෙනි අඩියයි වටින්නෙ. පළවෙනි පියවරයි වටින්නෙ. එම පළවෙනි පියවර, දෙවෙනි පියවර කරා අප රැගෙන යයි. දෙවෙනි පියවර මුලින්ම තියන්න බැහැ, පළවෙනි පියවර නොතිබ්බොත්. පළවෙනි පියවර තිබ්බොත්, පළවෙනි පියවර විසින් දෙවන පියවර තබනු ලබනවා.

හැබැයි පළවෙනි පියවර අප තැබිය යුතුයි. ඒ නිසා තමයි, 'ඒහි පස්සිකෝ' ඇවිත් බලන්න. අඩිය තියා බලන්න. අඩිය ගසා බලන්න. හොඳයි ඒ සතුව හිතේ ඇතිකර ගෙන මේ පෙරවරුවේ වැඩ සටහන අවසාන කරමු.

සෑම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

1. මමන්වයේ මූලාව
2. අසිරිමත් බොදු මග
3. ඔබේම ඇසින් ලෝකය දකින්න
4. ආදරය කෝපය සහ මෛත්‍රිය
5. නිහඬ සිතක මහිම
6. "මම" මගේම සිහිනයකි
7. දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යත්වය