



දැනී භාවනාවට කාලයයි

අපාන් බුහුමවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ

පරිවර්තනය
හික්බු අහය හිමි

තායිවානයේ තායිපේ එක්සත් සමූහ බෞද්ධ අධ්‍යාපන පදනමේ ප්‍රධාන
 අනුගාමක, තායිවානයේ තායිපේ ශ්‍රී රතනජෝති වෛරවාදී බෞද්ධ
 මධ්‍යස්ථානාධිපති, තායිවානයේ ප්‍රධාන සංඝනායක රත්මලාන ශ්‍රී විජයාරාමවාසී,
 ඛණ්ඩාරගම විද්‍යාගම ධර්ම චක්‍ර ප්‍රමා පදනමේ සහ ලියයන් සිං ප්‍රදරු පාසලේ
 නිර්මාතෘ, ත්‍රිපිටකවේදී ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී බෝද්ධගම වන්දිත නානිමියන්ගේ
 අනුගාමකා පරිදි මෙම දූතමි පොත තායිවානයේ එක්සත් සමූහ බෞද්ධ
 අධ්‍යාපන පදනම මගින් මුද්‍රණය කරවා ශ්‍රී ලංකාවට පරිත්‍යාග කරන ලදී.

ශ්‍රී ලංකා ධර්ම චක්‍ර ප්‍රමා පදනම
විද්‍යාගම,
ඛණ්ඩාරගම

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
 11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.
 Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
 Email: overseas@budaedu.org
 Website: <http://www.budaedu.org>
 Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.
 Printed in Taiwan



කාලය හරි හැටි යොදා ගැනීම

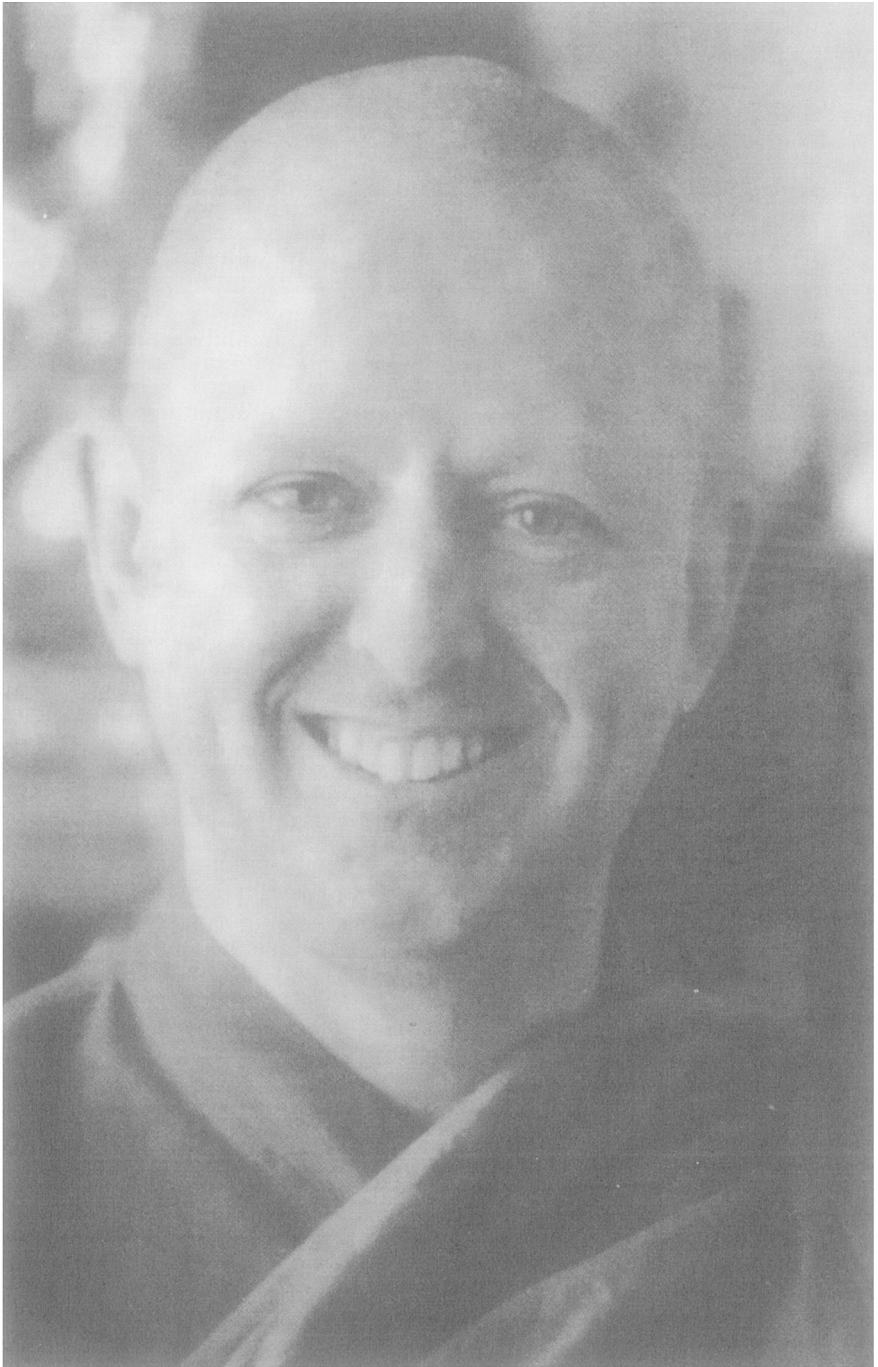
සතිපතා සිකුරාදා දිනවල බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාවේ පර්ක් නගරයේ ධම්මාලෝක බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයේ පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනා මාලාවේ වසර 1998 ජනවාරි මස 9 වෙනි දින පැවැත්වූ දේශනය ඇසුරෙන් සකස් කරන ලදී.



භාවනා කරන්නේ කෙසේද?

මැලේසියාවේ "ජෙම් ෆෙලෝෂිප් ආයතනය" මගින් සංවිධානය කරන ලද දේශනා මාලාවේ වසර 2001 මැයි මස 31 වෙනි දින පැවැත්වූ දේශනය ඇසුරෙන් සකස් කරන ලදී.

[මෙහි ඇතුළත් "හැදින්වීම", "බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය" හා "පරිවර්තකගෙන්" යන කොටස් උපුටා ගන්නා ලද්දේ නුවර, බෞද්ධ ප්‍රකාශන සමිතිය (BPS) මගින් ප්‍රකාශයට පත්කර ඇති අජාන් බුන්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේගේ "බුදු දහමෙහි හදවත භාවනාවයි" -පරිවර්තනය හික්බු අභය-යන ග්‍රන්ථයෙනි.]





පෙරවදන

සම්බුද්ධ ශාසනය පර්යාප්ති, ප්‍රතිපත්ති හා ප්‍රතිවේද යනුවෙන් කොටස් තුනකට බෙදෙන බව සෑම දෙනාම දන්නව. එයින් හතළිස් පස් වසරක් අප සම්මා සම්බුදු රදුන් දේශනා කොට වදාළ ධර්මය පර්යාප්ති වශයෙනුත්, ඒ අනුව සීලාදී ගුණ ධර්මයන්හි යෙදීම ප්‍රතිපත්ති වශයෙනුත් දැක්වෙන බව පැහැදිලි යි. ප්‍රතිවේද නමින් තෙවනුව දැක්වූයේ දේශනා කොට වදාළ ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමයි. පළමුව පර්යාප්ති නමින් සඳහන් කළ ධර්මය ආරක්ෂා වුනොත් පමණයි ඒ අනුව පිළිවෙත්වල යෙදෙන්නටත්, ධර්මාවබෝධය ලබා ගැනීමටත් හැකි වන්නේ. ඒ අනුව ප්‍රධාන තැනක් පර්යාප්ති නමින් දැක් වූ අප භාවිත කරණ ත්‍රිපිටක ධර්මයට ලැබෙනව.

සසර කවර තැනක උපත ලැබුවත් නියම සැපතක් කිසිවෙකුට ලබා ගන්න බෑ. රූපවාහිනී, සඟරා, පුවත්පත් බලන විට එංගලන්තය, ඇමරිකාව ආදී දියුණු රටවල බොහෝ සැප ඇතැයි කෙනෙකුට සිතන්න ඇත්ත වශයෙන් සැහැල්ලු ජීවිත ගත කරණ බුද්ධිමත් සාමාන්‍ය මිනිසුන් ලබන සැපත ඒ රටවල ධනවතුන්ට පවා නොලැබෙන බව ඉතා විමසිල්ලෙන් බලන විට පැහැදිලි වෙනව. උපන් සෑම සත්වයෙකු ම ස්ථීර වූ දුකින් තොර සැප ලබා ගැනීමට කැමති නම් ඒ සඳහා භාවනාවේ යෙදීමෙන් ප්‍රතිවේදඥානය ලබා ගත යුතුමයි.

බුදුදහමට අනුව සමථ, විදර්ශනා යනුවෙන් භාවනා දෙකක් ඇති බව ප්‍රසිද්ධ කරුණක්. එයින් විත්ත භාවනා නමින් හඳුන්වන සමථ

භාවනාවෙන් උඩින් යාම ආදී විවිධ සෘද්ධි ලබා ගත හැකි වුවත් සියලු කෙලෙස් ප්‍රහීණ නොකරන ලද නිසා ඒ ලබන සැප සම්පත් ස්ථිර නැ. විදර්ශනා නමින් දෙවනුව හැඳින් වූ ප්‍රඥා භාවනාවෙන් අප කවුරුත් බලාපොරොත්තු වන සදාකාලික සැප ලඟා කර ගන්න පුළුවන්. එසේ වීම තමයි රහත් භාවයට පත් වූනා යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ.

බොහෝ අය දාන ආදී පිංකම් කොට ශබ්ද නගා සාදුකාර දෙමින් කොපමණ නිවන් සුව පැතුවත් එය ලෙහෙසියෙන් ලබා ගන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. අඩු වශයෙන් කල්ප ලක්ෂයක් තරම් කාලයක් දානාදී පාරමී ධර්ම පුරමින් ක්‍රියා කළ යුතුව තිබෙනවා. එසේ පාරමී ධර්ම සම්පූර්ණ කරමින් පැමිණි අය රහත් භාවයට පත් වන ක්‍රම දෙකක් පිළිබඳව ධර්ම ග්‍රන්ථ කරුණු දක්වා ඇති බව පැහැදිලියි. ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් ඇතිව උපත ලැබීම එක් ක්‍රමයක්. දෙවන ක්‍රමය තමයි පශ්චිම භවික සත්වයෙකුව උප්පත්තිය ලැබීම.

දීර්ඝ කාලයක් පිළිවෙත් පුරමින් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් ගෙවා දමමින් අවුත් අවසානයේ සියලු කෙලෙස් නැති කිරීමේ ශක්තිය ඇතිව උපත ලබන අය ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධිය ලැබුවත් සේ සලකනවා. ඒ අයට රහත් වීමේ වාසනාව ඇතත් එයට යොමු නොවූන හොත් සමහර විට රහත් භාවය ලබා ගැනීමට නොහැකි වන්නට පුළුවනි. මෙයට හොඳ නිදර්ශනයක් තමයි මහධන සිටු පුත්‍රයාගේ ජීවිත කතාව. රහත් වීමට සුදුසු ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් ඇතුව උපත ලබා සිටිය නමුත් ඒ සඳහා උනන්දු වී සිත් යොමු කිරීමක් නොවූ හෙයින් ඔහුට මග ඵල නොලැබූන බව ධර්ම ග්‍රන්ථ පෙන්වා දෙනවා. මාර්ග ඵල ලැබීමට තරම් වාසනාව තිබූ අජාසත් රජතුමා දෙවිඳත් නමැති පාප මිත්‍රයා ආශ්‍රය කිරීම නිසා එම වාසනාව අහිමි වීම තවත් නිදසුනක්.

පශ්චිම භවික නමින් දැක් වූ අය රහත් භාවයට පත් වී මිස මරණයට පත් වන්නේ නැ. එවැනි තැනැත්තා වෙනත් කෙනෙකු විසින් විනාශයට පත් කිරීමට හෝ පුළුවන් කමක් නැහැ. බක්කුල ආදී උතුමන්ගේ වර්ත කතා වලින් ඒ බව පැහැදිලි වෙනවා. සම්මා සම්බුදු හෝ පසේබුදු බවට පත් වන උතුමන්ට කිසිදු කෙනෙකුගේ සහායක් නොමැතිව ඒ උතුම්

තත්වයන් ස්වෝත්සාහයෙන් ලබා ගත හැකියි. එහෙත් රහත් භාවයට පත් වීමේ වාසනාව ඇති අයට පරතොසොෂප්‍රත්‍යය යනුවෙන් හඳුන්වන වෙනත් කෙනෙකු විසින් කියන ධර්මයක් සුළු වශයෙන් හෝ කණට ඇසීමක් අවශ්‍ය කරණව. එසේ ධර්මශ්‍රවණයක් නොවුව හොත් මාර්ග ඵල ලැබීම අපහසුයි.

කෙනෙකු මුණ ගැසුන තරමින් හෝ ආශ්‍රය කළ තරමින් ඔහු රහත් බවට පත් වී සිටීදැයි දැන ගැනීම අමාරුයි. අද සමාජයේ සමහර අය හිටි ගමන් කෙනෙකු දකින්නට නො ලැබුන කල්හි නොවේ නම් නොපෙනී ගිය කල්හි "රහත් වුනාය" යි කීමට පුරුදු වී තිබෙනව. උඩින් යාමත් රහත් වීමේ ලක්ෂණයක් කොට සමහර අය හිතනව. එහෙත් නොපෙනී යාම හෝ උඩින් යාම රහත් වීම නිසා ලබා ගත් දෙයක් නොවෙයි. කෙලෙස් යටපත් කොට ගෙන ධ්‍යාන ලැබීමෙන් එවැනි දේ කරන්න පුළුවනි. එහෙත් ඒ කිසිම හපන්කමක් කරන්න බැරි, එහෙත් සම්පූර්ණයෙන් සසර දුක් සියල්ල අවසන් කළ ශුෂ්කවිදර්ශක නමින් හඳුන්වන රහතන් වහන්සේ ධ්‍යානාදිය උපදවා ගත් අයට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ බව අමතක කරන්න නරකයි.

සමථ භාවනාව වඩා උඩින් යාම, දුර ඇති රූප දැකීම, ඇත කෙරෙණ ශබ්ද ඇසීම වැනි විශේෂ ශක්තීන් ලබා ගත් අය ඒ කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් ධ්‍යානලාභී අය යැයි පැහැදිලිව හඳුනා ගැනීමට පුළුවන් වෙනව. එහෙත් රහත් භාවයට පත් වූ කෙනෙකු හැඳින ගැනීමට ධ්‍යාන ලාභියෙකුගේ වගේ ප්‍රකට විශේෂ ලක්ෂණයක් ඇති බවක් පෙනෙන්න නෑ. එසේ නම් කොහොම ද රහත් කෙනෙක් දැනගන්නේ? ඒ සඳහා ඇති ඉතා වැදගත් වූත්, ප්‍රකට වූත් ක්‍රමය තමයි අටලෝ දහමිහි කම්පා නොවන කෙනෙකු බව තේරුම් ගැනීම. දීඝභානකඅභය නම් තෙරුන්ට අවශ්‍ය වුනා වෙනත් පිණ්ඩපාතික තෙරනමක් රහත් ද කියා දැන ගන්න. ඒ සඳහා තරුණ හිමි නමක් කැඳවා පරීක්ෂා කර බලන ලෙස රහසේ දැනුම් දුන්නා. එක් දවසක් කැලණි ගඟේ මෝදර පිණ්ඩපාතික තෙරුන් නාමින් සිටිය දී තරුණ හික්කු නම රහසේ දිය යටින් ගොස් කිඹුලෙකු අල්ලන්නාක් මෙන් පිණ්ඩපාතික තෙරුන්ගේ පාදයක් ඇල්ලුව. බියට පත් පිණ්ඩපාතික තෙර මහත් සේ ශබ්ද නගා කෑ ගැසුව. ඒ අනුව උන්වහන්සේ රහත් කෙනෙකු

නොවන බව දැන ගත්ත. සඳ මුහුණු රජුගේ කාලයේ අන්ධ වූ මහා ස්ථවිර නමක් මහා විහාරයේ වැඩ සිටිය අතර උන්වහන්සේ රහත් කෙනෙකු යි ප්‍රසිද්ධ වී තිබුණා. එහි සත්‍යතාවය පරීක්ෂා කිරීමට සිතු රජතුමා අත් සියලු හික්කුන් පිණ්ඩපාතය සඳහා බැහැර වැඩි කල්හි නිශ්ශබ්දව තෙරුන් කරා ගොස් සර්පයෙකු මෙන් කකුල ඇල්ලුවා. කිසිදු කම්පාවකට පත් නොවූ උන්වහන්සේ ගල් ටැඹක් මෙන් නිසොල්මන්ව සිටියා. උන්වහන්සේ රහත් වී ඇති බව ස්ථිරවම රජතුමාට මේ නිසා වැටහුනා. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ලාභ, අලාභ ආදී අටලෝ දහමිහි කම්පා නොවීම රහත් වූ උතුමන්ගේ ලක්ෂණයක් බවයි. රහත් වූ කෙනෙකු අපවත් වූ පසු සිරුර නරක් නොවී තිබෙන බවත් සමහර ධර්ම ග්‍රන්ථ පෙන්වා දී තිබෙනව.

තමා තුළ රහත් බව තබා සොවාන් තත්ත්වය හෝ වෙනත් ධ්‍යානයක් හෝ නැති බව මැනවින් දැන දැනත් අනුන් මුලා කොට ලාභ ප්‍රයෝජන ගැනීමේ ක්‍රියා කරන අය වාසය කරන බව ජේතවා. මෙය බලගතු පාපකාරී ක්‍රියාවක්. තවත් සමහර අය ප්‍රගුණ කරන ලද පිළිවෙත් නිසා තමන් රහත් බව ලබා ඇතැයි වැරදි අන්දමට සිතා සිටිනව. මහාතිස්ස නමින් ප්‍රකට වී සිටිය හික්කු නම එවැනි කෙනෙක්. උන්වහන්සේ සිතා සිටියේ සැට වසරකටත් පෙර තමා රහත් භාවයට පත් වූයේය කියල. තලංගර වාසී ධම්මදින්න හිමියන්ට කමටහන් දී රහත් භාවය ලබා ගැනීමට පවා උපදෙස් දුන්නේ උන්වහන්සේ. එක් දිනක් ධම්මදින්න හිමියන් පැමිණ පොකුණක් මවන්න යයි ගුරු හිමියන්ට කීවා. එයින් පසු විශාල පියුමක් මවා ඒ මත සොළසැවිරිදි සුරූපී කාන්තාවක් මවන්න ආරාධනා කළා. ඒ කාන්තාව දෙස සුභ වශයෙන් නිමිති ගන්න යැයි නැවතත් කීව. ඒ අනුව ඇය දෙස බලා අරමුණු ගනිත් ම ආසාව ඇති වුනා. එදා තමයි වටහා ගත්තේ තමා රහත් බව ලබා නැති බව.

වර්තමානයේ ලෝකයේ බොහෝ රටවල මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවා ගෙන බොහෝ අය භාවනාවේ යෙදෙන බව ප්‍රසිද්ධ කරුණක්. එසේ නම් ඔය කරුණ භාවනා වලින් මගඵල ලැබිය හැකි ද යන්න බොහෝ අයට ලොකු ගැටළුවක්. තුන් පිටකය විස්තර කරමින් පසු කාලයේ ලියන ලද සමහර අටුවා පොත්වල මේ පිළිබඳ විවිධ මත පළ වී තිබෙනවා. ඒවායේ බොහෝ

තැන්වල පන්දහසක් කල් ශාසනය පවතින බව දැක්වෙනව. ටෙර ගාථා අටුවාව ශාසනය යුග පහකට බෙදා තිබෙනව. ඒවා නම් විමුක්ති යුගය, සමාධි යුගය, සීල යුගය, සුත යුගය, දාන යුගය වශයෙන්. ශාසනය පවතින්නේය යි සලකන අවුරුදු පන්දහස අනුව එක් යුගයකට අයත් අවුරුදු දහස ගෙන බැලුව හොත් මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි විමුක්ති යුගයත්, ධ්‍යාන ආදිය ලැබිය හැකි සමාධි යුගයත් මේ වන විට අවසන් වී තිබෙනව. අද අප මේ ජීවත් වන්නේ බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් දෙදහස් පණසිය හතලිස් අටවැන්නෙන. ඒ අනුව සීලයෙහි යෙදීමේ වැදගත්කම සලකන සීල යුගයෙහි අප පසුවන බව පේනවා.

මෙවැනි තවත් බෙදීම් කීපයක් ගැන ම අටුවාවල සඳහන් වී ඇති බව පැහැදිලි කරුණක්. පසු කාලයේ ලියූ මෙවැනි අටුවා මත පසෙකින් තබා බුද්ධ දේශනාව පිළිබඳව වඩා විමසා බැලීම වැදගත්. මහාපරිනිබ්බාණ සූත්‍රයෙහි සුභද්‍ර පරිබ්‍රාජකයා අමතමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළා. **“ඉමෙව සුභද්ද භික්ඛු සමීමා විහරෙය්‍යං අසුඤ්ඤො ලොකෙ අරහත්තෙහි”** සුභද්‍රය භික්ෂූන් මානව වාසය කරනවා නම් ඒතාක් ලෝකය රහතුන් ගෙන් හිස් නොවන්නේය යන්න එහි අදහස යි. බොහෝ දේශනාවල මෙන් ම මෙහිදී ද භික්ෂු යන්න යොදා ඇතත් භික්ෂු, භික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා යන සිවු පිරිස පිළිබඳව ම එසේ දේශනා කරන ලද බව පැහැදිලි ය. මෙයින් වටහා ගත යුත්තේ මනා වූ පිළිවෙත් හි යෙදෙමින් විදර්ශනා භාවනා කිරීමෙන් කවර කලෙක වුවත් මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි බවයි.

එක් දවසකින් හෝ දෙකකින් කරණ භාවනාවෙන් මගඵල ලැබිය නොහැකි බව බුද්ධිමත්ම සෑම දෙනාම දන්නවා. ඒ අනුව යෙදෙන භාවනාවෙන් මේ ආත්මයෙහි කෙලෙස් ප්‍රහීණ කළ නොහැකි වුවත් කවදා හෝ දිනක රහත් භාවයට පත් වීම සඳහා වර්තමානයේ යෙදෙන භාවනාව හේතු වනු නො අනුමානයයි. එපමණක් නොව සීලයේ පිහිටා සිට භාවනාවේ යෙදීම නිසා මරණින් මතු ඉතා බියජනක සතර දුගතියට නොවැටී ගමන් කරන්නට හැකි වෙයි. එය උපන් කෙනෙකු ලබා ගැනීමට ඇති මහත්ම වාසනාවක්.

සසර දුගතියට නොවැටී නිවන් සුව සාදා ගැනීමට අවශ්‍ය කරණ භාවනාවේ යෙදීමට බොහෝ අයට පහසුකම් නැහැ. භාවනා මග කියා දීමට නිකුත් කළ පොත් පත් ඇතත් ඒවා තේරුම් ගන්න සමහරුන්ට අමාරුයි. මෙවැනි ගැටළු තිබෙන වකවානුවක **අජාන් බුන්මවංසෝ** මහ තෙරුන් විසින් ලියන ලදුව **ගරු අභය හිමියන්** විසින් පරිවර්තනය කොට ඇති මෙම ග්‍රන්ථය ඉතා ලිහිල් ලෙසත්, සිත් ඇදගන්නා ලෙසත් කරුණු ඉදිරිපත් කොට තිබෙනවා.

ලන්ඩනයේ උපත ලබා උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමෙන් ගෞරව උපාධි හිමි කොට ගෙන වයස විසි තුනේ දී තායිලන්තයේ දී පැවිද්ද ලබා ගත් අජාන් බුන්මවංසෝ හිමිපාණන් උසස් පැවිදි ප්‍රතිපදාවෙහි යෙදෙමින් ද භාවනාවෙහි නියැලෙමින් ද කල් ගත කරණ ආදර්ශ සම්පන්න හිමිනමක්. මේ අතර දහස් ගණනක් භාවනා මගට යොමු කිරීමෙන් අසීමිත සේවයක් සිදු කරමින් පසු වන බව ප්‍රසිද්ධ කරුණක්.

මීට වසරකට පමණ ඉහතදී එලිදුක්වුණු භාවනාව ඉතා සරල බසින් විස්තරාත්මකව පැහැදිලිකර දී ඇති **"බුදු දහමෙහි හදවත භාවනාවයි"** යන ග්‍රන්ථයෙන් අජාන් බුන්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ ලංකා වාසීන්ට හඳුන්වා දුන් ගරු අභය හිමියන්ගේ දෙවැනි පරිවර්ථන ග්‍රන්ථයයි මේ. ඉතා ලිහිල්ව භාවනාව පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට **"දැන් භාවනාවට කාලයයි"** නමැති ග්‍රන්ථයද බෙහෙවින් වැදගත් වන බව මගේ පිළිගැනීමයි. එපමණක් නොව එවැනි දෙයක යෙදීමට කාලය නැතැයි පවසන බොහෝ අයගේ උදාසීනකම් නැති කිරීමට **"කාලය හරි හැටි යොදා ගැනීම"** නමැති ලිපිය හරියට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ගරු බුන්මවංසෝ හිමියනට ම ආවේණික වූ රචනා ගෞලියකින් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ලියා පළ කොට ඇති ග්‍රන්ථය තව දුරටත් ලිහිල් ලෙස සිංහලට නැගීම ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු කාර්යයක්.

සාර්ථක ගෘහ ජීවිතයක් ගෙවා බුදු දහම කෙරෙහි, විශේෂයෙන් භාවනාව කෙරෙහි ඇලුම් කළ ජෝර්ජ් කාරියවසම් මහතා, හික්බු අභය නමින් අජාන් බුන්මවංසෝ ස්ථවිරයන් වහන්සේ ආචාර්ය කොට පැවිදි බීමට පත්ව යහපත් ජීවිතයක් ගත කරනව. උන්වහන්සේ දැඩි ආයාසයක්

ගෙන ගරු බුන්මවංසෝ හිමියන් විසින් ලියන ලද මෙම ග්‍රන්ථය ලිහිල් සිංහල භාෂාවට කදිම ලෙස පරිවර්තනය කර ඇති බව පැහැදිලි කරුණකි. ගරු අභය හිමියන්ගේ උගත් බවත්, ශාසනානුලෝමිකත්වයත් උතුම් ප්‍රතිපදාවන්හි යෙදීමේ දැඩි කැමැත්තත් මේ කෘතිය තුළින් වඩාත් ප්‍රකට වෙනව. මේ ග්‍රන්ථය තැන්පත් මනසකින් යුතුව හොඳින් කියවා මනුෂ්‍යත්වයෙන් ලබා ගත හැකි උසස් ම ප්‍රතිඵලය බුදුරදුන් දක්වා වදාළ ධර්ම මාර්ගයේ යෙදීමය යි වටහා ගෙන ක්‍රියා කළ හොත් තමන්, තමන්ට ම කර ගන්නා අසීමිත සේවයක් බව වටහා ගන්න ඕන.

ඇමට ම නිවන් යුවයෙන් ඇතැයිම ලැබේවා!

සද්ධම් කීර්ති ශ්‍රී ත්‍රිපිටකාචාර්ය

පූජ්‍ය දිව්‍යාගම යසස්සි භායක ස්ථවිර

කොළඹ නවකෝරළයේ ප්‍රධාන අධිකරණ සංඝනායක
කෙළඹ ආනන්ද විද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික සහකාර විදුහල්පති

බෞද්ධායතනය,
වටරස්පල පාර,
ගල්කිස්ස.

11- 06 - 2004.



හැඳින්වීම

අජාන් (ගුරුකුමා) බ්‍රහ්මචංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ වසර 1951 දී ලන්ඩන් නගරයේ උපත ලැබූහ. බුදු දහම සමඟ ඔහුගේ මුල් ම සම්බන්ධය ඇති වූයේ පාසැල් විද්‍යාලයේ දී ලන්ඩන් නගරයේ පොත්හලක පොතපත පරීක්ෂා කරමින් සිටිය දී ය. ඔහු කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයේ සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාව හදාරමින් සිටි වකවානුවේ දී, එම පළාතේ බෞද්ධ සංගමයේ සාමාජිකත්වය ලබා සිටි අතර භාවනාවෙහි ද නිරත විය. පළමුවන පන්තියේ ගෞරව උපාධියක් ලබා ගැනීමෙන් පසු ඔහු ඩෙවොන් නගරයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පාසැලක භෞතික විද්‍යා ගුරුවරයකු ලෙස කෙටිකාලයක් සේවයෙහි යෙදුනේය. ලන්ඩන් නුවර දී මුණගැසුණු තායිලන්ත භික්ෂුවක කෙරෙහි ඇති වූ මහත් ප්‍රසාදය මුල් කොට ගෙන මහණදම් පිරිම සඳහා හටගත් බලවත් ආශාව මුදුන්පත් කර ගැනීමට තායිලන්තයට ගිය ඔහු වයස 23 දී, වටි සාකෙත් ආරණ්‍යයේ තාන් වොකුන් ප්‍රොම් ගුණපෝන් මහ තෙරුන් වෙතින් උපසම්පදාව ලබා ගත්තේය.

1975 දී අජාන් වා මහ තෙරුන් වහන්සේ යටතේ පුහුණුව ඇරඹූ උන්වහන්සේ පිරවට භික්ෂූන් උදෙසා ආරම්භ කරනලද වටි පා නනවටි ආරණ්‍යයේ මුල් ගෝල පිරිසට අයත් වූහ. 1983 දී ආරම්භ කරන්නට යෙදුණු බෝධිංසාන ආරණ්‍යය පිහිටුවීම සඳහා උන්වහන්සේ බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාවේ පර්ත් නගරයට පැමිණියහ. ආරණ්‍යයෙහි අවශ්‍ය ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීම් ආදී කටයුතු සඳහා බොහෝ වෙහෙස මහන්සි වන අතර ම, උන්වහන්සේ විවිධ ජාතීන් අතර බුදු දහම ප්‍රචලිත කිරීමෙහි ද යෙදී සිටිති. කුඩා ළමයින්ගේ සිට ප්‍රාදේශික සිරකරුවන් දක්වා සමාජයේ නානා

තරාතිරම්වල අය උන්වහන්සේගේ දෙඇසට ලක් වෙති. හික්කු විනය පිළිබඳ ව උන්වහන්සේගේ ප්‍රවීණත්වය බටහිර රටවල වෙසෙන හික්කුන් අතර ඉතා ප්‍රකට ව ඇත. උන්වහන්සේගේ මෙම දැනුම සහ උපදේශ එංගලන්තය, ස්විට්සර්ලන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව සහ නවසීලන්තය ආදී නොයෙකුත් රටවල වෙසෙන හික්කුන් වහන්සේලාට ධර්ම - විනය හැදෑරීමට හා පිළිපැදීමට මහත් සේ උපකාරී වෙයි.

1995 දී බෝධිංයාන ආරණ්‍යය පාලනය කිරීමේ භාරදුර කටයුත්ත භාර ගත් උන්වහන්සේ එහි අධිපතිවරයා වන අතර බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය, වික්ටෝරියා බෞද්ධ සංගමය සහ මෙල්බර්න් විත්ත විවේක තපෝවනය යනාදී ආයතනයන්හි අනුශාසකයාණෝ ද වෙති. එතුමා අනගාරිකවරුන්, සාමණේරවරුන් හා හික්කුන් වහන්සේලා පුහුණු කිරීමේ කටයුතුවලට මූලිකත්වය දෙන අතර ම, ගිහි ජනතාව උදෙසා පර්ත් නගරයෙහි පිහිටි ධම්මාලෝක බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයේ දී සති අන්තවල භාවනා පන්ති පැවැත්වීම්, සූත්‍ර පිටකය ඉගැන්වීම් හා ධර්ම දේශනා පැවැත්වීම් ආදී කටයුතු මඟින් ගිහි පිරිස පුහුණු කිරීමෙන් ද අපමණ සේවයක් ඉටු කරති.

විටින් විට ඕස්ට්‍රේලියාවේ විවිධ ප්‍රාන්තවල හා ඉන්දුනීසියාව, සිංගප්පූරුව, මැලේසියාව ආදී රටවල පවත්වන බෞද්ධ ධර්ම දේශනා හා භාවනා පුහුණු කිරීමේ වැඩ සටහන්වලට ද උන්වහන්සේ ශ්‍රමය වැය කෙරේ. මෙකල ඕස්ට්‍රේලියාවේ ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් පැතිරෙන ආගම බුද්ධාගම බවට පත් වීමට උන්වහන්සේගෙන් වන සේවය අති මහත්ය.

බෞද්ධ හා ක්‍රිස්තියානි ඉතිහාසයේ මුල් වතාවට, බෞද්ධ හික්කුවකට පල්ලියක පූජාව පවත්වන වේලාවට එයට සහභාගී වීමට ලක් ආරාධනයට අනුව මෑත දී පර්ත් නගරයේ සුප්‍රසිද්ධ සාන්ත ජෝර්ජ් පල්ලියේ ඉරිදා සවස පූජාවේදී දේශනයක් පැවැත්වීම උන්වහන්සේගේ ගුණ ගරුක බව, මෛත්‍රීය සහ සුභදතාවය පෙන්නුම් කෙරෙන්නකි. ඒ සමඟ ම මෙකල ඉතා දුර්ලභ, අන්‍යෝන්‍ය ආගමික සහජීවනය සම්බන්ධයෙන් අන්‍ය ආගමිකයින් අතර වුව ද මුන්වහන්සේ දිනා ගෙන ඇති ගෞරවය හා විශ්වාසය ද එමඟින් මනා ව පිළිබිඹු කෙරේ. භාවනාව පිළිබඳ උන්වහන්සේගේ නිපුණත්වය මෙම ග්‍රන්ථය කියවීමෙන් ඔබට ම වටහා ගත හැකිය.



බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය

බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමය දැනට ඕස්ට්‍රේලියාවේ ඇති විශාලතම බෞද්ධ ආයතනය වන අතර එය ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් දියුණු වෙමින් පවතින බෞද්ධ ආයතනවලින් එකකි. බටහිර සහ ආසියානු ජාතික බෞද්ධයින් එකමුතු කරමින් අනාදිමත් කාලයක සිට පැවැත එන ආරණ්‍යයික සම්ප්‍රදාය නගා සිටුවීමේ අරමුණ මුල් කර ගනිමින්, පැවිදි ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා කැප වූ ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයට ම නිවන් දොර විවෘත කර ගැනීම උදෙසා පුහුණුවක යෙදී මට අත්‍යවශ්‍ය වනගත ආරණ්‍යයන් පිහිටුවීමෙන් සහ ගිහි භවතුන්ගේ ධර්මාවබෝධය සහ භාවනාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට යෝග්‍ය නාගරික බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයක් ඇති කිරීමෙනුත් පසු ගිය වසර 30ක සුළු කාලයක් තුළ දී එය ඉටු කර ඇති සේවය ඉමහත්ය.

1983 දී පර්ක් නගරයට ආසන්න ව, අක්කර 97ක භූමිභාගයක දොර ලැල්ලකට පමණක් සීමා වූ කුටියක වසමින්, වසර ගණනාවක් තුළ දහඩිය මහන්සියෙන් ගොඩනැංවීම ඇරඹූ සර්පන්ටයින් පෙදෙසේ පිහිටි බෝධිංයාන ආරණ්‍යය හිඤ්ඤන් වහන්සේලා විසින්මකටත්, අනගාරිකවරුන් හතරදෙනකුටත්, ගිහි භවතුන් හත්දෙනකුටත්, බාහිර ලෝකයෙන් ඇත් වී, නිහඬ වාතාවරණයක භාවනායෝගී ව විසීමට අවශ්‍ය වූ සෑම පහසුකමක් ම සලසයි. අද පවත්නා තත්ත්වයට එය ගෙන ඒමට එකල දී අධිපති ධූරය දැරූ අජාන් ජගරෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ සමග අජාන් බ්‍රහ්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ ඇතුළු අනිකුත් ගිහි පැවිදි භවතුන් වැය කර ඇති ශ්‍රමය අති ප්‍රශංසනීය වේ.

ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෙක් 1984 දී මෙම ආරණ්‍යයෙහි මූලින් ම පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් විය. මෙරට ම ඉපදුනු ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතිකයකු පැවිදිද ලැබුවේ 1987 වසරේ දීය. 2000 වසරෙහි දී ආරණ්‍යයෙහි වස්වැසූ හිඤ්ඤන් වහන්සේලා ගණන විස්සක් වූ අතර උන්වහන්සේලා ඉංග්‍රීසි, ජර්මානු,

නෝවීජියානු, ලාංකික, මැලේසියානු, රුසියානු, අමෙරිකානු සහ ඕස්ට්‍රේලියානු ආදී ජාතීන්ගෙන් සමන්විත වූහ.

භාවනායෝගී හික්සන් වහන්සේලාගේ මානසික වර්ධනය ඇතිකර ගැනීමට අතිශයින් වැදගත් වන ආරණ්‍යයක පැවතිය යුතු සුභද, සාමකාමී වාතාවරණය සුරක්ෂිත කර ගැනීමට පහසුවන අයුරින් එහි වෙසෙන හික්සන් සංඛ්‍යාව 20කට සීමා කිරීමට කර ඇති කීරණය නිසා අජාන් බුන්මවංසෝ මහතෙරුන් යටතේ මහණදම් පිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නවුන් හට දිගු කලක් බලා සිටීමට දැන් සිදුවී ඇත. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කෙටි කාලීනව ආරණ්‍යයෙහි නතර වීමට කැමැත්තක් දක්වන ආගන්තුක හික්සන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් ඉඩ වෙන්කර ඇත්තේ එක නමකට හෝ දෙනමකට පමණය.

අජාන් බුන්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වය යටතේ 1998 දී පර්ක් නගරයට ආසන්න ව අක්කර 583ක භූමිභාගයක මෙහෙණින් වහන්සේලා සඳහා ධම්මසාර සේනාසනය පිහිටුවනලදී. එහි නායකත්වය දරනුයේ 1985 දී ලංකාවෙහි දී පැවිදි වී එහි අවුරුදු දහයක් ගත කොට මෙරටට පැමිණීමට ප්‍රථම එංගලන්තයේ අජාන් සුමේධෝ මහ තෙරුන් වහන්සේගේ අමරාවතී ආරණ්‍යයෙහි අවුරුද්දක් වැඩ විසූ ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික අජාන් වායාමා දසසිල් මාතාවය. මුල් වතාවට මෙම ආරණ්‍යයෙහි පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් වූයේ ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික කාන්තාවකි.

පර්ක් නගරයෙහි පිහිටි ධම්මාලෝක බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානයෙහි සති අන්තයේ පැවැත්වෙන බෞද්ධ වැඩකටයුතු වලට සහභාගී වන පින්වතුන් සඳහා සලසා ඇති පහසුකම් අතරට පුස්තකාලයක් ද, සිකුරාදා දිනවල ධර්ම දේශනාවලට සවන් දීමට පැමිණෙන තුන්-හාරසීයයක් පමණ පින්වතුන් සඳහා ඉඩකඩ ඇති නවීන පහසුකම් සහිත ධර්ම ශාලාවක් ද, එම කටයුතු සඳහා සති අන්තයේ නතර වීමට පැමිණෙන තෙරුන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් තුන්තමකට විසිය හැකි ආවාසයක් ද, සාමාජිකයන්ගේ විවිධ සංස්කෘතික කටයුතු සඳහා ශාලාවක් ද ඇතුළත්ය.

අජාන් බුන්මවංසෝ මහතෙරුන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා අඩංගු පොත්පත් මුද්‍රණය කිරීම, ධර්ම දේශනා පටිගත කොට බෙදා හැරීම, මෑතක සිට පරිගණක මඟින් අන්තර්ජාලය හරහා සිකුරාදා සවස පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනය ඕනෑම රටක සිට සවන් දීමට අවස්ථාව සලසා දීම යනාදිය මෙම සංගමයෙන් ඉටු කෙරෙන තවත් අමතර සේවාවන් හැටියට හඳුන්වා දිය හැකිය. වෙබ් අඩවිය: www.bswa.org.au.



පරිවර්තකගෙන්

ලංකාවේ ජීවත්වන බොහෝ දෙනෙකුට “දරුපවුලක් සමඟ පිට රටකට ගොස් සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඇත්නම්” යන අදහසක් ඇත. දැනට අවුරුදු 30කට පමණ ඉහත දී එවන් අදහසක් මට ද ඇති විය. වැඩි දුර ඉගෙනීමත්, රැකියාවක් සඳහා එංගලන්තයට ගිය මා ඉන් පසු ව දරුපවුල ද සමඟ දිවි ගෙවීම සඳහා තෝරා ගත්තේ ඕස්ට්‍රේලියාවයි.

කුඩා කල සිට ම බුද්ධ ධර්මය හා බෞද්ධ චාරිත්‍රචාරිත්‍ර පිළිබඳ ව හොඳ අවබෝධයක් තිබුණ ද, පිටරටවල දී අන්‍ය ආගමිකයන් එවැනි ගුණ ධර්ම සමහර විට අප පිළිපදිනවාටත් වඩා හොඳින් පිළිපදින බව පෙනී යාම නිසා ආධ්‍යාත්මික ගුණවගාව වෙත තවදුරටත් මා මනස තදින් ඇදී යාමක් නො විය. බුදු දහම ‘දුකින් මිදී ම’ අරමුණු කොට ගත් නමුදු සැප දුටු තැන එයට ඇලීම අන් අයගේ මෙන් ම අපගේ ද උරුමය වී ඇත. මේ සැපත්, එය සෙවීමට ගන්නා තැත්, එය සුරැකීමට ගන්නා වෙරත් දුකක්යැයි බෞද්ධයින් වශයෙන් අපි පිළිගන්නෙමු ද?

තම රටේ හෝ පිටරටක හෝ සිටියත් කිසිවකු කිසි දිනක සැහීමකට පත් නො වන්නා වූ මෙම තාවකාලික සැපත සොයමින්, නොලද හැකි සතුටක් උහුබඳිමින්, ජීවිතයේ මෙතෙක් විඳි හා විඳින්නා වූත් දුක පිළිබඳ හැඟීමක් සහ වැටහීමක් දැනට අවුරුදු 15කට පමණ ඉහත දී සිතෙහි පහළ වූයෙන්, මම ඒ ගැන විමසිලිමත් වූයෙමි.

එකල අප ආරණ්‍යයෙහි විසූ විනයගරුක, සිල්වත් හික්ෂුත් වහන්සේලාගේ පැවැත්මෙහි මා කලින් නොදුටු උපශාන්ත භාවයක්,

සැනසුන බවක් දිස් වන්නට විය. අන්‍ය ආගමිකයින් ලෙස උපත ලබා, තෙරුවන් සරණ ගිය මොවුන් අතර උපතින් බෞද්ධයකු වූ මම අසරණයෙක් වීමි.

පොතපතින් උගත් ධර්මයට දැනුම සීමා කර නොගත්, ධර්මයේ සාරය වූ භාවනාව තුළින් හදවත් සිසිල් කර ගත්, විනයගරුක බවින් ගත සංවරයට පමුණුවා ගත්, උන්වහන්සේලා මා වෙත ගෙන ආ පණිවිඩය කුමක් ද? “බුදු දහම අකාලිකය, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූ මඟට පිවිසීමට දැනුණු අපට හැකියාවක් ඇත” යන්නය.

උන්වහන්සේලා වෙතින් ධර්මය හා භාවනාව හැදෑරීමෙන්, ප්‍රතිපත්ති පිරීමෙහි ඇති හරය හා අගය වටහා ගනිමි. ඉතා පිරිසිදු සහ ඉතා පැහැදිලි වූ ධර්මය, අප අතර ප්‍රචලිත ව පවතින මේ ජීවිත කාලය තුළ දී එය අවබෝධ කර ගැනීමට උනන්දුවක්, දෛය්‍යයක් නො ගෙන මරණින් පසු තමන් නො දක්නා මතු ජීවිතයක දී එම ධර්මය ම අවබෝධ කර ගැනීමට ලැබේවායි පැතීමේ ඇති තේරුම කුමක් ද? අප රචනාත්මකව ද? නිවන යනු පැතීමෙන් පමණක් ලද හැකි දෙයක් නො වේ. එය මරණින් පසු ලද හැකි ද නොවේ. නිවන යනු තම ජීවිත කාලය තුළ දී තමා විසින් ම අවබෝධ කර ගත යුතු සත්‍යයකි.

සැනසුන සිත ප්‍රීතිමත්ය. ප්‍රීතිය සිත ප්‍රබෝධමත් කරයි. ප්‍රීතිමත්, ප්‍රබෝධමත් සිත පහසුවෙන් සමාධිගත වේ. සමාධිගත වූ සිතෙහි ප්‍රඥාව පහළ වේ. දියුණු කර ගන්නා වූ, තියුණු කර ගන්නා වූ ප්‍රඥාව නිවනට මඟයි. නැති නම් “ප්‍රඥාව නැත්තා හට ධ්‍යාන නැත. ධ්‍යානයන් නැත්තා හට ප්‍රඥාව නැත. යමකුට ධ්‍යානයන්, ප්‍රඥාවන් ඇද්ද හේ ඒකාන්තයෙන් ම නිවනට ළඟය”යි බුදුරජාණන් වහන්සේ පවසන් ද? (ධම්මපදය, 372 ගාථාව)

ලංකාවෙන් පිට වී අවුරුදු 25ක් සම්පූර්ණ වූ දින, එනම් 2000 ජනවාරි 2 වෙනිදා සිය පවුලේ ආශිර්වාදය ඇති ව අජාන් බුන්මවංසෝ මහතෙරුන් වෙතින් මහණකම ලබා, එම අවුරුද්දේ ම දෙසැම්බර් මස 26 වෙනිදා උපසම්පදාව ලත් බව මා සදහන් කරන්නේ අනෙකක් නිසා නොව, ගුරුදේවියාණන් වහන්සේගේ ආදර්ශය, ධර්මාවබෝධය හා භාවනාව මා තුළ මෙතරම් වෙනසක් ඇති කර ලීමට සමත් වූයේ නම්, එම ආදර්ශය

ම, එම ධර්මාවබෝධය ම, එම භාවනාව ම, ඔබ තුළ කෙතෙරම් වෙනසක් ඇති කර ලීමට සමත් වේ දැයි ඔබට ම විපරම් කර බැලීම සඳහා අනුබලයක් වශයෙනි.

භාවනාවේ ප්‍රගතිය සඳහා මූලික වන 'අත්මිදීම' ඇරඹෙන්නේ පිටතින් නොව ඇතුළතිනි. තම මනස තුළ මතු වන, පවතින දේ පිළිබඳ ව හරි සිහියක් නොමැති නම් එවායින් අත්මිදීමක් කළ හැකි ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ මීට අවුරුදු 2500කට පෙර පවසා ඇති "අප සිතන, කියන සහ කරන සෑම හොඳ හෝ නරක හෝ දෙයකට ම මුල් වන්නේ සිතය" යන කියමන ඇතුළත් ධර්මපදයේ මුල් ගාථාව අප කොතෙකුත් අසා සහ කියවා ඇතත්, භාවනාවෙහි යෙදී සිත සන්සුන් සහ තැත්පත් කර ගන්නා තෙක්, තම ජීවිතයේ වැදගත් පෙරළියක් ඇති කිරීමට සමත් එම මූලික සිද්ධාන්තය හදවතට කා - වද්දා ගැනීම අතිශයින් දුෂ්කරය.

උදෑසන ඇස් ඇරුණු මොහෙතේ පටන් රැ නින්දට ඇස් පියවා ගන්නා තෙක් සතිය හෙවත් පියවි සිහිය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. දවසේ වැදගත්මකට නැති සිතිවිලි මතු වීම ඇරඹෙනුයේ ඔබ උදෑසන ඇඳෙන් නැගිට පය බිම තැබීමටත් කලිනි. "තව මිනිත්තුවකින් නැගිට්වා නම්, රැ නින්ද ගියේ ම නැහැ නේ, හෙට ටිකක් කලින් නිදා ගන්නට ඕනෑ, මොකක් ද අර සද්දෙ උදේ පාන්දර ම, මොනවට ද මිනිස්සු මේ බල්ලන් ඇති කරන්නේ?" යනාදී සෑම සිතිවිල්ලකටම මුල ක්ලේශයන් බව වටහා ගැනීමට ඔබ ප්‍රඥාව උපදවා ගන්නේ කවදා ද? දෑස විවෘත ව ඇතත්, මෙවන් සිතිවිලි ගෙන දෙන්නේ සිතට අසහනයක් මිස සහනයක් නොවන බව ඔබට නො පෙනෙන්නේ මන්ද? දවස මුළුල්ලේ ම නො කඩවා මතු වන අනර්ථකාරී සිතිවිලි නිසා එක්රැස් වන අසහනයෙන් මිදෙන්නට මඟක් නැද්ද? මඟක් ඇතත් එය නොදුටුවකු සේ කුසිත ව බලා සිටින්නේ ඇයි?

ක්ලේශයන්ට යටහත් වූ දුබලයකු ලෙස දවස අරඹන්නේ නැති ව, සිතිවිලි රහිත, සැනසුණු, ප්‍රභාශ්වර සිතකින් අද දවස පිළිගැනීමට තවමත් ඔබගේ සුදානමක් නැත්තේ කාගේ බලපෑම නිසා ද? දත් මදිදී කණ්ණාඩියේ එහා පැත්තේ ඔබට සුභ උදෑසනක් පැතීමට බලා සිටින පුද්ගලයා දෙස

කෙලින් බැලීමට ඔබ මැලි වන්නේ ඇයි? දත් බුරුසුව ඉවත් කොට ඔහු සමඟ සුභදතාවයෙන් සිනාසීමට ඔබට හැකියාවක් නැද්ද? මිතුරන් සමඟ සිනාසීමට හැකි නම්, ඔබ ඉදිරියේ දැන් සිටිනා පුද්ගලයා කොන් කරන්නේ ඇයි? නුරුස්සන්නේ ඇයි? ඔහු කළ වරද කුමක්ද? ඔබ මුවඟ නැඟෙන සිනාව ඔබේ හදවතෙහි සැනසීම පිළිබිඹු කරන කැඩපතයි. හෙට උදෑසන එය ඇත්තක් දැයි සොයා බලන්න! එහෙත් ප්‍රශ්නය එය මතක් වෙයි ද යන්නය.

තමාගේ ම යහපත සඳහා මෙවැනි සුළු දේවලින් සතිය නො කඩවා පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. සිතෙහි පහළ වී ඇති සිතිවිල්ල තමාට ද, එමෙන් ම අනුන්ට ද යහපත, සැපත ළඟා කර දෙන්නක් ද? නො එසේ නම් එම සිතිවිල්ල යොමු කෙරෙන්නේ තමාට හෝ අනුන්ට අයහපතක්, පීඩාවක් ගෙන දීමට දැයි ඔබට අඟවා සිටින්නේ සතියයි. දැනට එය රහසක් වුවත්, සන්තානයෙහි පහළ ව ඇති සිතිවිල්ලේ ආදීනව විග්‍රහ කොට එය පවත්වා ගැනීමට හෝ එයින් අත්මිදීමට හෝ අවශ්‍ය කාලය සහ ධෛර්‍යය ලබා දෙන්නේ එම සතියයි. ඔබට දැනුම් ජීවිතයක් ගෙන යෑමට ඉඩකඩ ලබා දෙන්නේ සතියයි. සුළුවෙන් හෝ සතිය පවත්වා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලත් විට, එය ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත.

නිවහල්, නිරවුල්, ප්‍රීතිමත් දිවිපෙවතක් උදෙසා හොඳ දේ හොඳ හැටියටත්, නරක දේ නරක හැටියටත් සිතට එකඟ ව පිළිගැනීමට හා ඒ අනු ව ක්‍රියා කිරීමට සුදුසු හොඳ ම මොහොත සිතියෙන් සිටින මේ මොහොතයි. දියුණු කර ගත් සතියත්, නිවැරදි දැකීමත් මේ මොහොතෙහි ලබා දෙන සැනසුම, සාමය හා ප්‍රීතිය යම් මොහොතක රස විඳීමට ඔබට හැකි වූයේ නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු දහමෙහි හරය ඔබ හදවත විනිවිද ගිය මොහොත එම මොහොතයි. විවිකිච්ඡාවෙන් තොරව, ආපසු බැලීමක් නොමැති ව කෙළවර දක්නා තෙක් බුදු මඟෙහි ඉදිරියට යාම අරඹන සුභ මොහොත ද එම මොහොතයි.

බොහෝ දෙනෙක් තමා දන්නා, හඳුනන අය භාවනා කරන නිසා හෝ ශාරීරික ව සහ මානසික ව යම්යම් දේ ලබා ගැනීමේ අදහසින් හෝ අද පටන් ගෙන හෙට ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාව අරඹති.

“මම සියල්ල දනිමි” යන ස්වාභිමානය ඇති ව, භාවනාවේ යථාර්ථය පිළිබඳ ව නිවැරදි සහ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නේ නැති ව, කරන්නන් වාලේ ‘භාවනා කිරීමට’ යෑමෙන් ටික දිනක දී ‘භාවනා නොකිරීමට’ ඔවුන්ගේ මනස යොමු වී යාම බොහෝ විට සිදු වන දෙයකි.

ඒ - මේ දෙයෙහි නියැලෙන්නේ නැති ව, සුළු මොහොතක් හෝ එක්තැන් වී සිටීමට ඇති ‘නුපුරුදුකම’ නිසා සිතෙහි මතු වන නොසන්සුන්කමින් විඩාවට පත් වී, ‘භාවනා කිරීම’ අතරමග නතර කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට මඟක් ඔවුහු නොදනිති. ‘භාවනා කරද්දී’ වැල නොකැඩී සිතෙහි මතු වන නොයෙකුත් මාදිලියේ සිතිවිලිවලින් වල්මත් වී, එක් අරමුණක සිත පිහිටුවා ගැනීමට අපොහොසත් ව ‘භාවනා කිරීමට’ තිබූ ආසාව අතුරුදහන් වී, සිතෙහි වියඝය සහමුලින් ම සිදී ගොස්, සිත අධිපණ වී, කුසිතකමින් සිත පිරී යෑමෙන් ඔවුන් භාවනාව අත්හැර දමන්නේ ඉතා සුළු කාලයක දීය.

පළපුරුදු භාවනානුයෝගී සිල්වතකුගෙන් මේ පිළිබඳ ව උපදෙස් නොලැබීම හා නොපැතිම, නිවැරදි දැකීමක් ඇති කර ගත් කලාශ්‍ර මිත්‍රයකුගේ ඇසුර නොසෙවීම සහ පිරිසිදු අරමුණක් ඇති කර නොගැනීම ආදී කරුණු රැසක් භාවනාව කඩාකප්පල් වීමට හේතු වශයෙන් පෙන්වා දිය හැකිය.

භාවනාව සඳහා උපදවා ගත යුතු ආසාව අනෙකක් නො ව බලවත් උනන්දුවයි. එය ඇලීමක් නො වේ. භාවනාවේ දියුණුව සඳහා ඇති කර ගන්නා තණ්හාව අනෙකක් නො ව දැඩි අධිෂ්ඨානයයි. එය කැදරකමක් නො වේ. භාවනාවේ දී ඇලීමෙන් සහ කැදරකමින් සහමුලින් ම අත්මිදිය යුතුය.

දියුණුවක් දැකීමට නොඉවසිලිමත් වීම, ඉහළ මට්ටමකට ළඟාවීමට - එනම් ධ්‍යානයක් ලබා ගැනීමට, එසේත් නැතිනම් නිමිත්තක් දැක ගැනීමට- පහළවන දොළඳුක ආදී දෑ භාවනාවේ දියුණුව මුළුමනින් ම ඇනහිටුවයි.

සෑම භාවනා වාරයක ම අවසානයේ දී දෙනෙත ඇරීමට පළමු ව, භාවනා පටන් ගැනීමේ දී පැවති මනසේ ස්වභාවය සහ දන් පවත්නා මනසේ ස්වභාවය ද සුළු කාලයක් තුළ හොඳින් සංසන්දනය කර බලන්න.

භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් මනසෙහි තැන්පත් බව හා නිරවුල් බව වර්ධනය වූයේ ද? මනස එක්තැන් වූයේ ද? එසේ වූයේ නම්, එම තත්ත්වය උදා කර ගැනීම සඳහා තමා යොදා ගත් උපායයන් හා ඉවහල් වූ හේතුසාධක හොඳින් මතකයේ රඳවා ගන්න. ඒවා මතු භාවනා වාර තුළ දී උපයෝගී කර ගන්න. අඩුපුහුදුකම් මඟහරවා ගන්න.

නො එසේ නම්, මනසෙහි දූක ගත හැකි වෙනසක් නො වූයේ ද? එය වියවුලට පත් වූයේ ද? සිත විසිර ගියේ ද? එසේ වූයේ නම් කවර හේතූන් නිසා භාවනාව අබල දුබල වූයේ දැයි හොඳින් විග්‍රහ කර බලන්න. එම හේතූන් සිතියට ගෙන, භාවනාවෙන් පිටත දී, එනම් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී, ඒවා ඉවත් කිරීමට සහ දුර්වල කිරීමට ඔබ වෑයම් කරන්නේ නම්, හරිහැටි නොකෙරුණු භාවනාවෙන් වුව ද ඉටු වනුයේ යහපතෙකි. එය කාලය අපතේ හැරීමක් නො වේ. සිතේ සැනසීමට අකුල් හෙළන, ක්ලේශයන් දූත හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තියක් හා ප්‍රඥාවක් ඔබ ඇති කර ගන්නෙහිය. සමථය දියුණු කර ගැනීමට යන්න දරන පුද්ගලයින් එම උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස භාවනාවේ දී මෙන් ම ඉන් පිටත දීත් දියුණු කර ගන්නේ නිවැරදි දැකීමයි. භාවනාවේ දී සමථය හා අත්වැල් බැඳ ගන්නා විපස්සනාව එයයි.

හරිහැටි නොකෙරෙන භාවනා වාරයක දී මතු වන අසහනය නැති නම් දුක ඇත්ත වශයෙන් ම දුකක් නො ව, දුක නැති කර ගැනීමට මඟ පෙන්වීමකි. ඔබේ ප්‍රඥාව දුකත්, දුක ඇතිවීමට හේතුවත්, පෙන්වා දෙන නිසා එයින් අත්විදී ප්‍රීතිය හා සැනසීම ළඟා කර ගැනීමට ඔබට යෝජනා ගන්න.

එවැනි භාවනා වාරයක දී සිතෙහි මතු වූ නොසන්සුන්කම ඇති කිරීමට තුඩු දුන් හේතූන් භාවනාවෙන් පිටත දී ඔබේ මනසට බලපෑමක් ඇති නො කරන්නේ යයි ඔබ සිතන්නෙහි ද? සිත තුළ පැසවමින් පවතින්නා වූ එම හේතූන්, එම ක්ලේශයන් යටපත් කරමින් සගවාගෙන වෙනතක් බලා ගෙන සිටිය හැකිවුවත් ඒවායින් මනසට වන හානිය ඔබට නො පෙනුනත්, කාලය ගතවීමත් සමඟ ම ඔබ නොදැනුවත්වම, ඔබේ ඉරියව් හා ක්‍රියාකලාප තුළින් ඒවා ලොවට හෙළිදරව් කෙරෙනු ඇත.

යම් මොහොතක සිතෙහි පහළ වූ දුකක්, එහි පැලපදියම් වීම වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය වූ සිහිකල්පනාව නොමඳ ව දියුණු කර ගන්න. පිරිසිදු, ප්‍රබෝධමත් සහ සැනසුනු සිතකින් දවසේ එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදෙන්න. තමාගේ ලාභ-ප්‍රයෝජන සඳහා වත්, සතුට සඳහා වත්, අනුන් පිනවීම සඳහා වත් හෝ වෙන මොනායම් කාරණයක් නිසා වත් හෝ පංච ශීලය බිඳී යාමට කිසිම ඉඩක් නො තබන්න. දාන ශීල ආදී ගුණධර්මයන් තවතවත් වැඩි දියුණු කර ගන්න.

“සැප ඇති” තැන්වල නැවත ඉපදීමට අර අදින්නේ නැතිව, “සැප නැති” තැන්වල උපත ලැබීමට ඇති ඉඩ අහුරා, දුකින් මිදීම අරමුණු කොට ගෙන, සාමය, සැනසීම, ළඟාකර ගැනීම සඳහාත්, මෙළොව අභිවෘද්ධිය සඳහාත්, තථාගතයාණන් වහන්සේ අනුදූන වදාළ භාවනාවෙහි ඉතසිතින් යෙදෙන්න. මනසට එහි ස්වාභාවික තැන්පත් බවට පත්වීමට ඉඩ දෙන්න. සෑම භාවනා වාරයක ම ආරම්භයේ දී සිතෙහි තදින් කාවද්දා ගත යුත්තේ, “කිසිවෙක් නොවෙමි, යා යුතු තැනක් නැත, කළ යුතු දෙයක් නැත, මෙතැන මේ මොහොතේ, හිඳිමි, දනිමි” යන්න පමණයි.

ශීලය වැඩි දියුණු කර ගන්න. ශීලයෙන් භාවනාව ද, භාවනාවෙන් ප්‍රඥාව ද, ප්‍රඥාවෙන් ශීලය ද, දියුණු වේ. භාවනාවෙන් ඔබ අත් කර ගන්නා සැපත, සැනසුම හා සාමය ඔබ ඇසුරට පත් අය තුළ ද ඉතිරි-පැතිරී යෑම වැළැක්වීම ඔබට කළ නොහැකි දෙයකි. ඔබට කළ නොහැකි දෙයකින් ලොවට සෙතක් සැලසේ නම්..... ඔබට කළ හැකි දේවල් ගැන කවර කතා ද?

සිල්වතෙකු වීමෙන් මේ ඉතා කෙටි ජීවිතයේදී දිනෙන් - දින ප්‍රපාතයට යන සමාජයේ මිම්මට අනුව තමාට අවාසියක් වුවත්, එම සමාජයේ තැනක් නොලැබුනත්, සෙස්සන් හට තමා සිහි වියරු වුවෙකු සේ පෙනුනත්, අන් අයට නොපෙනෙන, ආයථී පුද්ගලයින් දක්නා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වුම් කර දී ඇති ලෙසට මැරී-මැරී උපදින, ඉතා දික් වූ දුක් සහගත සංසාරයෙහි ඔබට අයත් වන්නේ “අමරණීය” තැනකි.

අවාසනාවකට මෙන් , කියවීමෙන් අත්කර ගන්නා ඥානය අප බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය වූ මානසික සහනය ළඟාකර දීමට

අපොහොසත්ය. නිරතුරු ව ම විමසිලිමත් ව, සිහිකල්පනා ව තමා වෙතින් ගිලිහී යාමට ඉඩ නො දී දිනපතා ඉඩ ලත් සෑම විටක දී ම භාවනාවේ යෙදීමත්, මෙහි අඩංගු අදහස් හා උපදෙස් අවබෝධයෙන් ම තම හදවතෙහි තහවුරු කර ගන්න. සිත සන්සුන් වීමත් සමඟ ම මනසෙහි පහළ වන ප්‍රඥාව ඊට ආධාර වන බව ඔබට ටික දිනක දී පෙනී යනු ඇත. ප්‍රඥාව නොමැති ව භාවනාව ද භාවනාව නොමැතිව ප්‍රඥාව ද ඇති නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ එහෙයිනි.

භාවනාව හරියාකාරව නොකෙරෙන විට දී හෝ එහි දියුණුවක් නොදකින විට දී හෝ එයින් අසහනයට පත් නොවන්න. ඔබේ මතු සුභ සිද්ධිය සඳහා තව තවත් දීර් ගන්න. නොපසුබට වන්න. දැන් සැප විඳ පසුව දුක් විඳිනවාට වඩා දැන් මහන්සි වී දැනුත්-පසුවත් සැප විඳින්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් මාර්ගයෙහි හරය හා අගය ඔබ වටහා ගත්තේ නම්, භාවනාවෙහි යෙදී හරියාකාරව උපදෙස් පිළිපදින්න. ඔබේ සිත තැන්පත් බවට හා නිරවුල් බවට පත් කර ගත්තේ නම්, එය උන්වහන්සේට දක්වන ලද උසස්ම ගෞරවය බව සිතට ගන්න. පළමුව තමා සම්මතයෙහි පිහිටා මෙෙත්‍රිය පෙරදුරි කරගෙන, සැමගේ අභිවාද්ධිය සඳහා ධර්මයට හිතැති ඔබේ හිතවතුන් ද යහ මඟට ගැනීමට දීර් ගන්න, ඔවුනට ආදර්ශයක් වන්න.

ධර්මය සිතෙහි තහවුරු වන්නේ ඔබ එය අවබෝධ කර ගැනීමට දක්වන කැමැත්ත හා ධර්මයට දක්වන ගෞරවය මුල් කරගෙන ය. එම නිසා මේ පොත තැන තැන නොදමා ඊට සුදුසු පිරිසිදු ස්ථානයක තබන්න. ධර්මය අඩංගු පොත පත කියවද්දී පිටු පෙරලීම සඳහා ඇඟිල්ලේ කෙළ නො තවරන්න. ධර්මයට සිත යොමුකළ, ඔබගේ හිතවතුන්ගේ අතට ද මෙය පත් කරන්න. ත්‍යාග අතුරින් උතුම්ම ත්‍යාගය ධර්ම ත්‍යාගයයි.

කාහටත් කියවා තෙරුම් ගැනීමට පහසුවන අයුරින් සරල බසින් මෙය ඔබ අතට පත් කළේ "භාවනා කරන්න කැමති නමුත් හරියට කියලා දෙන්න කෙනෙක් නැහැ", "පොත්වල තියෙන ක්‍රම තේරුම් ගන්න අමාරුයි", "භාවනා පන්ති වලට යන්නට වෙලාවක් නැහැ" යනාදී බොළඳ තර්ක ඉදිරිපත් කරමින් භාවනාවේ නොයෙදෙන අතලොස්සකට හෝ භාවනාවෙහි

යෙදී තම සිත හඳුනාගැනීමෙන්, එහි ඇති දුර්වලකම් අවබෝධ කර ගෙන, ඥානාන්විත ව ඒවා මඟ හරවා ගැනීමෙන් සෙතක්-ශාන්තියක් අත් කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත යන බලාපොරොත්තුවෙනි. දැනටමත් භාවනාවෙහි යෙදී සිටින්නන් හට භාවනාව තව දුරටත් ගැඹුරට දියුණුකර ගැනීමට මෙය ආධාර වේනම්, ඒ අමතර ලාභයකි. එය එසේම වේවායි ඉත සිහිත් පතමි.

පරිවර්තනයේ දී සහ අදහස් තව දුරටත් විස්තර කර දීමේ දී යම් යම් ප්‍රමාද දෝෂ ඇති වූයේ නම් එහි වගකීම මා සතු බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

සිය වැඩකටයුතු පසෙකටලා මෙයට පෙරවදනක් සපයාදුන් ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ මහා සම්මේලනයේ ප්‍රධාන ලේකම් ගරු දිව්‍යාගභ යසස්සි නායක හිමිපාණන් වෙත මාගේ ගෞරව පූච්ඡා තුනිය මින් පිරි නමමි.

මාස දෙකක පමණ සුළු කාලයක් තුළදී මෙම පොත මේ අයුරින් එළි දැක්වීම සඳහා මා හිත මිත්‍ර “ලිතිර” මුද්‍රණාලයාධිපති කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා සහ ශිරාණි ජයසිංහ මහත්මිය ඇතුළු එහි කායඤ්ඤා මණ්ඩලය ගත් වෙහෙස මා ඉතා අගයකොට සලකමි. සෝදුපත් බැලීමෙන් සහාය දක්වූ ශාලිකා කන්නන්ගර මහත්මියටද ස්තූතිය පුද කරමි. සැමට පිං අත්වේවා!

අවසාන වශයෙන් ධර්මය පිළිබඳ සිය අවබෝධය ඔබට ද නොඅඩුව ලබා දීම සඳහා උත්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා සිංහලට පරිවර්තනය කොට ඔබ අතට පත් කිරීමට අවසර දුන් මා ගුරුදේවයන් වන අජාන් ඔස්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය පුද කරමි.

හික්මු අභය,
බෝධිංයාන ආරණ්‍යය,
සර්පන්ටයින්, 6125,
බටහිර ඕස්ට්‍රේලියාව,
1- 05 - 2004.



නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කාලය හරි හැටි යොදා ගැනීම

කාලය කියන දෙයින් අපි අදහස් කරන්නේ මොකක්ද කියල පැහැදිලි කර දුන්නොත් හොඳයි කියල මට හිතන. බුද්ධාගමට අනුව කාලය අපි ගැඹුරින් වටහා ගන්නේ කොහොමද? අනවශ්‍ය අන්දමින් ඊට ලොකු තැනක් දීල, අන්තිමට ඒක තමන්ටම හිසරදයක් වෙන්න ඉඩ නොදී, කාලයට අපිව පාලනය කරන්න ඉඩ නොදී කොහොමද අපි කාලය හරි හැටි යොදා ගන්නේ? කාලය අපි දන්න දෙයක් හැටියට, හොඳින් තේරුම් ගත් දෙයක් හැටියට භාර නොගෙන ඒක ටිකක් ගැඹුරින් අපි සොයා බලමු. අද ලෝකයේ ජීවත් වන හුඟ දෙනෙකුට කාලය වැදගත් දෙයක් වුනත් මේ අය කාලය කියන දේ හරියාකාරව වටහා ගන්නේ බොහොම කලාතුරකින් නිසා ඒක ඔබට බරපතල ප්‍රශ්න, අපහසුකම් ඇති කරන්න මූලික හේතුව වෙන්න බොහෝ විට ඉඩ තියෙනව.

විශේෂයෙන්ම මේ නවීන පන්නට හැඩ ගැහෙන අපි හැම දෙයක්ම කරන්නේ බොහොම කලබලයෙන්. මේ වගේ අළුත් අවුරුද්දක් එළඹුනාම අපි හැමෝම වගේ අහන්නේ, කාලය මොනතරම් ඉක්මනට ගෙවිල යනවද? අපිට බැරිද මේක නවත්වන්න? මෙහෙම ඉක්මනට කාලය ගෙවෙන කොට අපට යන කළ දවස මොකක්ද? අපි පොඩි කාලෙ මේ කාලය ගෙවුනේ මීට වඩා හුඟක් හෙමින් නේද? වයසට යාම, ලෙඩ රෝග, මරණය කියන දේවල් ළඟා වෙන්නේ මොනතරම් ඉක්මනටද? අපි මේ කාලයේ හිරවෙලා නේද ඉන්නේ?

මේව ඇත්තටම අපිට බලකර හිටිනව මේ දේවල් හරියාකාරව තේරුම් ගන්න. ජීවිතය කියන්නේ මොකක්ද කියල වත් අපි තාම හරියට තේරුම් අරගෙන නැහැ. අපි ඉපදුන, පාසැල් ගියා රස්සාවක් ලැබුණ, කසාද බැන්ද, එහෙමත් නැත්නම් හාමුදුරුනමක් වුනා - ඒ ඉතින් තමන්ගේ කැමැත්ත අනුව - ඊළඟට මොකද වෙන්නේ? වයසට යනව මැරෙනව. හාමුදුරුවරු මැරෙනව වගේම ඔබත් මැරෙනව. අන්තිමට අපි ඔක්කොම යන්නේ තැන් දෙකකින් එකකට, එකම වගේ පෙට්ටියක, දරසැයට නැත්නම් වල පල්ලට. මේ සෑම දෙයක්ම කාලය සමග බැඳුණු දේවල්.

කැරකෝප්පුවකට ගියාම, සොහොන් උඩ හදල තියෙන නොයෙකුත් විදියේ සිහිවටන, සමහර වෙලාවට අපේ හිත ඇදල ගන්නව. මේ තැන් වල ඉන්නේ අපි වගේම ජීවත් වෙල මීට අවුරුදු පණහකට සියකට විතර ඉස්සර මීය පරලොව ගිය අය. කාටද ඒ අය දැන් මතක? බොහොම ටික දෙනෙකුටයි. ඒ අයත් ධෛර්යය වන්න පුද්ගලයො. බොහොම වෙහෙස මහන්සි වෙලා වැඩ කළ අය. ඔවුනුත් දුක් වේදනා වින්ද, ඔබ වගේම විනෝද වුනා. සමහර විට, විවාහ වෙලා දූ දරුවනුත් ඉන්න ඇති. ඔවුන් අතරත් වාද විවාද අඩදඹර තිබුණ. වෙලාවකට කරකියා ගන්න දෙයක් නැතිව ලත වුනා. හොඳ සතුවින් ගත කළ කාල තිබුණ. නමුත්, ඒ අය දැන් මැරිල. කාලයෙන් යට වෙල. ඒ නිසා, මේ ඉක්මනින් ගෙවී ගෙන යන කාලය හොඳාකාරව තේරුම් ගැනීමත්, එය හරියාකාරව යොදා ගැනීමත් අපිට වැදගත් වෙනව.

දැන් ලෝකයේ ජීවත් වෙන අපි හුඟ දෙනෙක් දන්නේ නැහැ, ඒ අයට පුළුවන් කමක් නැහැ, මේ භාවනාව කියන දේ තුළින් මේ දේවල් ටිකක් ගැඹුරින් තේරුම් ගන්න. කාලයෙන් පිටස්තරව පිහිටි "මේ මොහොත" කියන තැනට ළඟා වෙන හැටි අපි ඉගෙන ගෙන නැහැ. "දැන්" කියල හඳුන්වන "මේ මොහොත" අපි අඳුනන්නේ නැහැ. අවස්ථා දෙකක් අතර පිහිටි තැනක් හැටියට අපිට ඒක මැණල පෙන්නන්න බැහැ. කාලය අපි මණින්නේ, එක්කො අනාගතයේ යමක් සිදුවන තෙක් ගත වන කාලය, එහෙම නැතිනම් අතීතයේ යමක් සිදුවූ මොහොතේ ඉඳල ගතවූ කාලය හැටියටයි. අපි මේ කාලය මැණීමේ කටයුත්තේ හිර වෙලයි ඉන්නේ.

මම තරුණ හික්කුවක් කාලෙ තායිලන්තෙ ඉදිද්දී ඒ ආරණ්‍යයවල පත්තර තිබුණේ නැහැ, රේඩියෝ ටෙලිවිෂන් ඒව මුකුත් නැහැ. අද දවස මොකක්ද කියල මතක්කර දෙන්න කවිරුවත් නැත්නම් ටික කාලයක් මේ වනගත ආරණ්‍යය වල ඉන්න කොට දවස අමතක වෙලා යනව. ඒක ඇත්තටම පුද්ගලිකව දෙයක් අත්විඳල බලන්න. ඒ තැන් වල විදුලි බලය නැහැ. වැලි පාරවල් දිගේ යන්න ඕනෙ. හැම දෙයක්ම ඉතාමත් සරලයි. අපිට තිබුණ දේවල් බොහොම ටිකයි. මට මතකයි සමහර දවස්වල බොන්න තේ තිබුණේ නැහැ. කෝපි වගේ දෙයක් ලැබුණොත් ඒ මාස හය, හතකට වරක්. මම මේ මාතෘකාවෙන් පිට පැනලයි කියන්නෙ, මම මහණ වුන අළුතම වගේ අපිව බලන්න පිට රට ඉඳල ආපු කෙනෙක් දවසක් සාමණේර නමකට කෝපි බෝතලයක් දීල ගිහින් තිබුණ. මේ ආරංචිය බොහොම ඉක්මනින් පැතිරිල ගියා. පිට රට වලින් ඇවිත් මහණ වුන අය හය හත් නමක් ඒ ආරණ්‍යයෙ හිටිය. එදා හවස කෝපි බොන්න සුදානම් වෙන බව දැනගත්තාම මාත් හිටියෙ බොහොම නොඉවසිල්ලෙන්. ඒ මදිවට මේ මනුස්සය මී පැණි බෝතලයකුත් දීල ගිහින් තිබුණ. ඒ නම් අපි අහපු නැති දෙයක්. කෝපි බොන්න මී පැණිත්. අපි ඔක්කොම හවස එක කුටියකට එකතු වුනා. හික්කුන් වහන්සේලා හැටියට අපි පිළිපැදිය යුතු එක නීතියක් තමයි මොනම දෙයක් හරි අපේ අතට නොදුන්නොත් ඒක අපට අරගෙන පාවිච්චි කරන්න තහනම්. දන්නවනෙ මම කරපු දේ, දැක්ක ගමන් ඒ කෝපි බෝතලය අතට ගත්ත. එතන හිටි ඔක්කොම හාමුදුරුවරු ඔළුවෙ අත තියා ගත්ත. දුක් වෙන්නයි අදෝනා තියන්නයි පටන් ගත්ත. මොන දේකටද ඒක ඇල්ලුවෙ, සාමණේරවරු ඒක පිළිගන් වනකන් ඉන්නෙ නැතිව? අපිට ඒක ආපසු දෙන්න වුනා. මොන කෝපිද? මට ඒ දවස අද වගේ මතකයි. අපේ ඒ ආරණ්‍යයවල නීතිය කියන්නෙ නීතිය. වෙලාවෙ හැටියට උවමනා කම් වල හැටියට අපි ඒව වෙනස් කරන්නෙ නැහැ. මම එයින් ඉගෙන ගත්ත නුදුන් දේ අතට නොගන්න, විශේෂයෙන්ම කෝපි බෝතල් වගේ දේවල්.

සමහර වෙලාවට අතීතය දිහා බලපුවාම මේවගේ හොඳ දවස් අපට මතක් වෙනව. ඒ එක්කම කිසි කමකට නැති, බොහොම දුක් වේදනා විඳි දවස්, ඒවත් මතක් වෙනව. දැනට ගෙවී ඇති මේ අතීතය සමහර විට

අපේ කාලයෙන් බාගයක් විතර වෙන්න වුනත් පුළුවනි. එහෙම නේද? එක එක වෙලාවට මොනවද ඔබේ මතකයට එන්නේ? ඇයි ඒව එහෙම මතක් වෙන්නේ? යම්කිසි විදියක මානසික ස්වභාවයකින් ඉන්න කොට බොහොම වෙලාවට මට මතක් වෙන්නෙත් ඊට ගැලපෙන අන්දමේ ඒව. එහෙම නැති නම් මතක් වෙන දේවල් ඒ ඉන්න තත්වයට අනුව හැඩ ගැහෙනව. ඉන්නෙ සතුටින් නම්, සිත සැනසිල නම්, ඒක පුදුම දෙයක්, හිතට එන්නෙ අතීතයේ සතුටින් හිටි අවස්ථාවන්. තමන් ඉන්නෙ දුකින් නම් දුකල තියෙනව නේද, වැල නොකැඩි හිතට එන්නෙ, මතක් වෙන්නෙ දුක වැඩි කරන දේවල්මයි. ඒ දුකින් ගොඩ එන්න දෙන්නෙම නැහැ.

ආරණ්‍යයගත ජීවිතයේදී මම මෙය හොඳින් තේරුම් ගත්ත. මතසේ ස්වභාවය ඒකයි. අන්න ඒ නිසයි මතකයන් මම විශ්වාස නොකරන්නෙ. අපි අතීතයට එඹෙන්නෙ, දැන් අපි ඉන්න මානසික ස්වභාවය තුළින්. එළියට එන මතක ඒ ඉන්න තත්වයට අනුව හැඩ ගැහෙනව. අතීතයේ අපිට හොඳ යයි හිතෙන දවස් තියෙනව, නරක යයි හිතෙන දවස් තියෙනව. නමුත්, ඒ මතකයන්ගෙ සත්‍යතාවය ඒ විදියටම අපිට පිළිගන්න බැහැ. අපි ඉන්න මානසික තත්වය අනුවයි, අපි ඒවා තෝරන්න, බේරන්න, හැඩ වැඩ කර ගන්නෙ. ඒ නිසා හොඳ වුනත්, නරක් වුනත් අතීත මතකයන් තදින් අල්ලා ගැනීම එවිචර ක්‍රමයට හුරු නැහැ. අපේ සමහරක් පැරණි මතකයන් භාර අවුස්සල බලන කොට අපිට මේ මොහොතෙ මොන තරම් වේදනාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්ද?

දැන් කාලෙ සමාජයේ වැරදි පිළිගැනීමක් තියෙනව, අපි දැන් විදින සමහරක් මානසික පීඩන වලට හේතුව අතීතයේ සිදුවුන අකරතැබ්බයක් හෝ යම්කිසි මානසික සට්ටනයක් නිසා විය හැකිය කියල. මේ මානසික රෝගවලට පිළියම් කරන සමහරක් විශේෂඥයෝ කියා හිටිනව, දිරි ගන්වනව අතීතය භාර අවුස්ස බලන්න. නමුත් බුදුදහමේ එහෙම දිරි ගැන්වීමක් උගන්වන්නෙ නැහැ. හේතුව මේකයි. මෙහෙම හොයන කොට කාටද බැරි ඒ වගේ අවස්ථාවක් අතීතයෙන් සොයා ගන්න. අතීතයෙ අපි නොයෙක් අන්දමේ අතවර වලට මුහුණ දීල තියෙනව. නොයෙකුත් වද වේදනා විඳල තියෙනව. ඔව්, ඔබ මොකක් හරි එකක් සොයා ගන්නව.

නමුත් අතීතයේ දුක් වේදනා අවුස්සල බලල ඔබ මොකද මේ කරගන්නේ? එය මොනතරම් දුක් කන්දරාවක් ඔබට මේ මොහොතේ ගෙන දෙනවද? මෙහෙම අතීතය භාරල අවුස්සල බලල, අපි ඉතාමත් ප්‍රීතියෙන් හිටි මොහොතක් මතකයට ගේන එක ඊට නරකද? සතුවින් හිටි ඒ සෑම අවස්ථාවක්ම, සතුවින් කාලය ගෙවූ සෑම වකවානුවක්ම, තමන් ප්‍රීතියෙන් ඉපිල ගිය සෑම අවස්ථාවක්ම මතකයට ගන්න එක ඊට වඩා හොඳ නේද? ඇත්තටම ඔබට ජේනව නේද මේ දෙකෙන් තමන්ට වඩා ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ කොයි එකද කියල. මගේ පොතේ හැටියට නම් පුළුවන් තරම් සතුවු දේවල් එළියට ඇදල ගන්න. මේ ඉන්න මොහොතේ කියෙන කරදර මදිවටද අතීතයේනුත් තවත් ඒව ඇදල ගන්නේ? ජීවිතයේ කියෙන බර මේ හොඳටම ඇති. අන්න ඒ නිසා අතීතයේ දුක් වේදනාත් එළියට අරගෙන, දැන් මේ විඳින දුකට ඒවත් එකතු කර ගන්න එපා.

නමුත් ඔබට ඇත්තටම අතීතයට යන්න උවමනා නම් යන්න, බලන්න මොනවද ඔබට දුක් වේදනා ගෙන දුන්නේ කියල. අන්න ඒවට සමාව දෙන්න. ඒවායින් අත්මිදෙන්න. අමතක කර දාන්න. එයින් නිදහස් වෙන්න. නමුත් දැන් කාලෙ සමහර අය මනෝ රෝග විකිත්සාවට අනුව හිතතව, නෑ ඇත්තටම ඔබ ඒ අතීත ඉතා දුක්මුසු අකරතැබීම වලට නැවත මුහුණ දීල, ඒ ගැන මෙතෙහි කරල, එමගින් නිදහස ලබා ගන්න පුළුවනි කියල. බුද්ධාගමට අනුව ඒක වැරදියි. අතීතයේ මොනායම් වරදක් තමන්ට වෙලා තිබුණත් බුදුදහමේ උගන්වන්නේ ඔබට පුළුවනි සම්පූර්ණයෙන්ම ඊට සමාව දෙන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම එයින් අත්මිදෙන්න. අතීතයේ යටවී තිබෙන ඒ දුක්මුසු සිද්ධීන් සෑම එකක්ම පොදි පිටින් එළියට ඇදල අරගෙන පැත්තකින් තියන්න. නැවතත් ඒව අතට ගන්න එපා. එවිට ඔබ නිදහස්. ඒවා නැවත අතට නොගන්නව නම් ඔබ සදහටම නිදහස්. ඇයි ඒව නැවත අතට ගන්නේ? මොනවටද? මෙතෙක් කල් මේ දේවල් වලින් හිරවෙලා, හැම වෙලාවෙම ඒව කර ගහගෙන ඉඳල ඔබ මොනතරම් දුක් වේදනා විඳල තියෙනවද? ඒ ඇති. ඒව එව්වරයි. ඒවායේ ඇති හරයක් නැහැ.

ඔබට පුළුවන් කම තියෙනව මේ නිදහස තෝර ගන්න. අවශ්‍යයනම්, ඇත්තටම ඔබට පුළුවනි, මේ සෑම දෙයකටම අත්මිදියාමට ඉඩ හරින්න.

මේ අසහනකාරී අතීතයෙන්, අතීත ප්‍රශ්න වලින් මිදෙන්න තියෙන එකම ක්‍රමය ඒව අත්හැර දැමීමයි. ඒව දිහා යන්නමට ටික වෙන්න බැලුවත් වැඩි වැඩියෙන් බැලුවත් වෙන්නෙ එකම දෙයයි. ඔබ දන්නව එය හොඳින්ම. ඔබ එය අත්විඳ තියෙනව. දැන් ඒ ඇති. අත්හරින්න, අත්මිදෙන්න, විශේෂයෙන්ම ඔබේ දරුණු අතීතයෙන්. ඔබට උවමනා කරන්නෙ සතුට නම්, එහෙම නම් බලන්න ඔබේ සුන්දර අතීතය දිහා. දෙකින් එකක් තෝරා ගැනීමේ බලය ඇත්තේ ඔබටයි. ඔබට සංඥානනය කරන්න පුළුවනි, ඔබ කැමති විධියට. සතුටට, අසතුට තෝරා ගැනීම ඔබට අයිති දෙයක්.

මේ මොහොතෙ මනසෙ පවතින ස්වභාවයට අනුවයි ඔබ අතීතය දිහා බලන්නෙ, අතීතය දිහා බලන ආකාරය රඳා පවතින්නෙ. අපේ යටගියාව, එහෙම නැතිනම් අපේ ඉතිහාසයත් මේ වගෙයි. වෙන එකක් කියා මේ පොත් වල ලියවිල තියෙන ඉතිහාසයත් මේ වගේමයි. මම පොඩි කාලෙ ඉගෙන ගත්තු ඉතිහාසය නෙවෙයි, දැන් පොත් වල තියෙන්නෙ. ඒව ලිය වෙන්නෙ මේ ප්‍රතිසංස්කරණවාදීන්ට උවමනා හැටියටයි. ඒව හැම වෙලාවෙම වෙනස් වෙනව, වෙනස් කරනව මේ ප්‍රතිසංස්කරණවාදීන්ට ඕනෙ විදියට. ඉතිහාසය ලිය වෙන්නෙ ඒ ලියන අයගෙ සිතැඟියාවට අනුකූලවයි. සත්‍යය ඒකද? ඔබේ ඉතිහාසයත් හෙළිදරව් වෙන්නෙ ඔබේ මානසික ස්වභාවයට අනුකූලවයි. එහෙම නේද? ඔබේ අදහසට අනුව ඒව ඇත්තටම හරි වෙන්නත් පුළුවන්, ඒව ඇත්තටම වැරදි වෙන්න පුළුවන්. ඒ දෙකම වැරදියි. ඒව ඔබට ඕනෙ විධියටයි හැඩ ගැහෙන්නෙ. ඒකයි මම මෙතනදී විශේෂයෙන්ම පෙන්නුම් කර සිටින්නෙ, ඒව සත්‍යයම දේ නෙවෙයි. ලියන වත් වෙලා ඇයි ඔබේ ඉතිහාසය රසවත් කර ගන්නෙ නැත්තේ? පුළුවන් කම තියෙද්දීත් ඇයි එය නිරස කර ගන්නේ? වෙනත් විධියකට කියනව නම් පොඩි කාලෙ ඔබට විදින්න සිදු වුන රසවත් දේවල්, ලස්සන දේවල් දිහා බලන්න. ඒ විධියෙන් කෙරෙන්නත් ඔබේ අතීත වැරදි වලට සමාව දීම, අතීතයට සමාව දීම, අතීතයේ සිදුවූ සෑම තරක දෙයකටම සමාව දීමයි. ඔබට සතුට ගෙන දුන්න, ඔබේ දියුණුවට උදව් උපකාර වුන සෑම දෙයක්ම, අවස්ථාවක්ම මතකයට අර ගන්නව නම් ඔබ එයින් ඉගෙන ගන්නව සතුටු වෙන්නෙ කොහොමද කියල. ඇයි ඒ සතුට? ඇයි එහෙම විනෝදයක්? ඒව ඇති වුනේ කොහොමද?

මගේ සිහියට එන මතක වලින් එකක් තමයි මම ඉගෙන ගන්න කාලෙ සිදු වුන දෙයක්. ඒක මගේ මතකයේ තදින්ම කාවැදී තියෙන සතුටක්. ඒක අමතක නොවෙන සතුටක්. මම කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයේ අවසාන විභාගයට පෙනී ඉන්න කාලෙ දවසක්, ඒ හරිම ලස්සන හැන්දෑවක්, පොත් කියවීම පැත්තක තියල විභාගයක් තියනව තේද කියල නොහිත මම මගේ යාළුවෙක් එක්ක, අපට තිබුණ ඔරුව ළග ඇලකට දාගෙන අපි ඔරු පැද්ද. මේ ලස්සන හැන්දෑවේ විභාගය ගැන කිසිම මතකයක් අපිට තිබුණේ නැහැ. ඔරුව ඇතුළෙ දිග ඇදී ගෙන ඉන්න ගමන් මේ යාළුව කියපු දේ හැම වෙලාවෙම මතකයට එනව. ඔහු කිව්ව "මේ මොහොතේ මට මේ මුළු ලෝකයෙ කොතැනක්වත් ඕනේ නැහැ." ඔරුවෙ පාවෙල යන ගමනුයි මෙහෙම කිව්වේ. හරි නම් මම විභාගයට ලැස්ති වෙන්නයි ඕනෙ. ඒ පුදුමාකාර ලස්සන හැන්දෑවක්, මට ඒක මතක් වෙන, මතක් වෙන පාරට හිතේ මතු වෙන්නෙ ලොකු සතුටක්.

නමුත් මම කල්පනා කරල බැලුව කොහෙන්ද මේ සතුට එන්නේ? කොහොමද ඒක ඇති වෙන්නේ? මොකක්ද ඊට හේතුව? එක හැන්දෑවකට මම කළ යුතුව තිබුණ දේවල්, මගේ ජීවිත වගකීම් සෑම දෙයක්ම අතහැර දෑමම. ඒකෙ අදහස මම පිස්සු නැටුවයි කියන එක නෙවෙයි. හවස ආපහු ගියාම පොත් අරගෙන මම පාඩම් කළා. මම කම්මැලියෙක් වුනේ නැහැ. විභාගයෙන් මම ඉහළින්ම සමත් වුනා. නමුත් ඒ කළ දේ හරි හොඳයි. එය මට හුඟාක් උදව් වුනා මගේ වැඩ හොඳින් කර ගන්න. ඉතා වැදගත් යයි හිතා හිටි සෑම දෙයක්ම, වගකීමක්ම පැත්තකට දාල ඒ ලස්සන හැන්දෑවෙ සතුටු වීම මොනතරම් රශාස්වාදයක්ද? මම හොඳින්ම දන්නව ගඟේ ඔරු පදිමින් සිටි ඒ හැන්දෑව, ඇත්තෙන්ම විභාගයෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලබාගන්න මට උදව් වුන බව. මට ඒ හැන්දෑව සන්සුන් කම, ප්‍රීතිය ලබා දුන්න. ඒ සඳහා මම එතැන දී කරපු දේ මට මතකයට ගන්න පුළුවනි. මම වෙන මුකුත් නෙවෙයි කළේ, මම එතැනදි කළේ අත්හැරීමයි. වගකීම් අත්හැර දෑමම. ඉදිරි දිනවල තියෙන විභාගය ගැන හිතේ තිබුණ භය අත්හැර දෑමම.

වටිනා කාලයෙන් ටිකක් අරගැනීම ඇත්තටම බලපුවාම නරක නැහැ. ඒ කාලය මම ප්‍රීතියෙන් ගත කළා. තමන් වෙනුවෙන් කාලය අරගන්න. නතර කරන්න. ඉන්න තැනම ඉන්න. කාලය හරිහැටි

යොදාගන්නේ කොහොමද කියල පෙන්නල දෙන්න, උදාහරණයක් හැටියට අතීතයෙන් මම අරගන්නෙ අන්න ඒ මතකයයි. හුඟාක් වැඩ රාජකාරි තියෙන හික්කුවක් හැටියට, එකක් ඉවර වෙන කොට තව එකක් කරන්න තියෙන ආරණ්‍යයක නායකයෙක් හැටියට මම හැම වෙලේම දන්නව, ටිකක් කාලය අරගන්න. වැඩ වලින්, වගකීම් වලින් අයින් වෙලා අර පුංචි ඇල පාර හොයා ගෙන ඔරුවෙ නැගිල පහළට ගහගෙන යන්න ඉඩ ඇරල මේ මොහොතෙ සතුව ඇති කර ගන්න. මේ කාලය ගැන කතා කරන කොට හැමෝම වගේ නිතරම කන්කෙදිරි ගාන දෙයක් තමයි, "අනේ අපට වෙලාවක් නැහැනෙ. කොතෙක් කියල වැඩද?" මේ වගේ අය ඉන්නෙ හැම තිස්සේම කලබලෙන්, කිසිම ඉස්පාසුවක් නැහැ. වෙලාවකට අපි කරන්න ඕනෙ දෙයක් තමයි, කාලය අරගැනීම.

අපේ ආරණ්‍යය හදන්න පටන් ගත්ත කාලය මට මතකයි. මුල් දවස්වල ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමේ වැඩ වලින් පිරිල. ඒ කාලෙ හිටියෙ අපි ටික දෙනයි. දූන් නම් මෙතන නතර වෙන්න අහන අයගෙන් ඉවරයක් නැහැ. බොහොම වෙලාවට අපට කියන්න වෙලා තියෙනව ඉඩ නැහැයි කියල. ඒ කාලෙ නම් වැඩි දෙනෙක් මෙතන නතර වෙන්න ආවෙ නැහැ. මොකද දන්නෙ නැහැ හේතුව? බොහොම අමාරු වැඩ කරන්න වෙලා තිබුණෙ. එක වේලයි කන්නෙ. හවස් වෙනකොට හරිම මහත්සියයි. සමහර වෙලාවට ඇත්තටම මට හිතූන, "මට දූන් භාවනා කරන්න වෙලාවක් ඇත්තේම නැහැ. මම මහණ වුනේ ආරණ්‍යය හදන්නද? ගඩොල් බදින හැටි ඉගෙන ගන්නද?" ලබා ගත්තු හොඳ අධ්‍යාපනය නිසා මම හිතුවේ මේ වගේ බර වැඩ කරන්න වෙන එකක් නැහැ කියල. ඒ වුනාට මට දූන් මොකද කරන්න වෙලා තියෙන්නෙ? බර වැඩ. මට පෙනෙන්න පටන් ගත්ත ඇතුළතින් පැන නැගෙන දුක්ගැනවිලි. "මට දූන් වෙලාවක් ඇත්තෙ නැහැ භාවනා කරන්න. ඒක එව්වර හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. මේවා ඔක්කොම අල්ල දාල මම යන්න ඕනෙ වෙන තැනක් හොයාගෙන. දූන් ඇති මෙහෙම වැඩ කලා." ඒ ගමන මම ටිකක් හිතල බැලුව මගේ දවසෙ වැඩ පිළිවෙල දිහාව. මොනවද මම දවසකට කරන්නේ? එතකොට මට පෙනුන මගේ කාලය හරි හැටි යොදාගෙන නැහැ නේද කියල. මම කාලය හරියට යොදා ගන්නවා නම්, භාවනා කරන්න ඕන තරම් කාලය

තිබුණි. මට පෙනුණ මම කාලය හුඟාක් නාස්ති කරනව කියලා. විශේෂයෙන්ම මේ වගේ දුක්ගැනවිලි කිය කියා ඉන්නකොට. අන්න ඒක තමයි කාලයේ ලොකුම හතුර. දැන් කිසිම වෙලාවක් නැහැ කිය කියා අඩ අඩා ඉන්න එක. කට පියා ගන්නව නම් අන්න එතකොට එතන කාලය තියෙනව. මම එය තේරුම් ගත්ත. ඒ හින්දා කන් කෙදිරිය නවත්තලා, කාලය කා දමන්නේ නැතිව, නිදිකිරමින් ඉන්නේ නැතිව, හිත හදා ගත්තාම භාවනාව සඳහා අවශ්‍ය කාලය මට ලැබුණි.

තමන් වෙනුවෙන් ටිකක් කාලය අරගැනීම, කාලය ඇති කර ගැනීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් මේක. බලන්න මේ ජීවිතය කියන්නේ මොකක්ද කියලා. මොකක්ද ජීවිතයේ තේරුම? හැමදාම ගෙදරින් පිට වෙලා වැඩට යනව. හවසට ගෙදර එනව, කෑම කනව, ඊළඟට රූපවාහිනිය ලඟට වෙනව. දවස ගානේ අපි කරන්නේ ඔය ටික නේද? කොයි තරම් කාලයක් අපි මේ විධියට ගත කළාද? ඒකෙන් අපි ලබාගත් ප්‍රඥාව මොකක්ද? මේකෙ ඇත්තටම තේරුමක් තියෙනවද? දැන් සමහරු කියයි "අනේ නැහැ, අපි එහෙම නැහැ. අපට වෙලාවක් ඇත්තේම නැහැ" කියලා. වෙලාව ලැබුණු දාට බලන්න. වෙලාව කියන අයගෙන් අහල බලන්න. තමන් වෙනුවෙන් කාලය ටිකක් අරගැනීම බොහොම හොඳ දෙයක්. ඔබේ වගකීම් සපුරාලීමට කාලය දෙන්න. ඒ වගේම ඔබේ ඇතුළත සැනසීම ඇති කර ගැනීමට කාලය ලබා දෙන්න. ඒකයි මම ඉගෙන ගත්තේ, මගේ අතීත ප්‍රීතීමත් මොහොතවල් මෙනෙහි කරලා. "මේ මොහොතේ" ප්‍රීතිය ඇති කර ගන්න මටත් කාලය වෙන්කර දීමේ ඇති වටිනාකම තේරුම් ගැනීමෙනුයි.

මොන තරම් මොහොතවල්, කාලය අපි විසිකර දමනවද? රථවාහන තදබදයක් නිසා වාහනය හිර වුනාම, මංසන්ධි වල හයි කරලා තියෙන සංඥා පුවරු වල රතු එළියට නතර කළාම, නැතිනම් බස් එකක් එතකන් බලන් ඉන්න කොට මොකද අපි කරන්නේ? මම හිතන හැටියට බටහිර රට වල අය සොයා ගත්තු හොඳම දෙයක් තමයි මේ රතු එළිය. මේ රතු එළිය අඟවන්නේ අපිට නතර වෙන්නයි. දැන් සමාජයේ අය මේ රතු එළි නැතිනම් නතරවෙයි කියලා මම හිතන්නේ නැහැ. ලංකාවේ සමාජය ගැන නම් මම කියන්න දන්නේ නැහැ. මේ වගේ අවස්ථාවක, තැනක නතර කළාම මිනිත්තු කීපයක් යනකම් මොනවත් කරන්න උවමනාවක් නැහැ.

අනෙක් රචනාවන් වලින් පරිස්සම් වෙන් කියලත් නැහැ. ඉන්න තැනම ඉන්නව. ඒක මොනතරම් ලස්සනද? කාලය ලැබුණ නමුත් මොකද අපි කරන්නේ? කවදාවත් දකපු නැති දේවල් දිහා බලනව වගේ ඔළුව කරකව කරකවා බලනව. එක්කො රේඩියෝ එක දාගෙන සිංදුවක් අහනව. නැත්නම් මොකකට හරි තට්ටු කරකර තබලා ගහන්න ඉගෙන ගන්නව. යටි හිතෙන් දෙස් තියනව. ඊළඟට කරන්න ඕනෙ මොනවද කියල හිතෙනව. මොනතරම් දේවල් කරනවද?

අනේ ඇත්තටම කාලයක් නැහැ නේන්නම්. මේ ලැබුණ කාලය කොයිතරම් වටිනවද? කිසිම වගකීමක් නැහැ. කරන්න දෙයකුත් නැහැ. ඔබටත් පුළුවනි එතනම නතර වෙන්න. හිත එකඟ කර ගන්න. සැනසීම ඇති කර ගන්න. මොහොතක් භාවනා කරන්න. අඩුතරමින්වත් ඔබට ඒ සුළු මොහොත ලැබුණ. නමුත් ඔබ එය ප්‍රතිකෂෙප කළා. මේ එක උදාහරණයක්. ඔය වගේ ඉබේටම ඔබට පිරිනැමෙන කාලාන්තර, මොහොතවල් කොයිතරම් තියෙනවද? කොයිතරම් පිරිනැමුවත් ඔබ ඒවා අර ගන්නේ නැහැ. ඔබ ඒ මොහොතවල් යොදා ගන්නේ නැහැ. ප්‍රීතිය සැනසීම ඇති කර ගන්න. පිටත කලබලයට වඩා ඇතුළු කලබලය වැඩියි. අන්න ඒ නිසයි මේ කන්කෙදිරි ගාන්නේ "අනේ අපට වෙලාවක් නැහැයි කිය කියා." ඔබට කාලය ලැබුණ, නමුත් ඔබ එය නාස්තිකර දූම්ම.

අහන්න ලැබුණු වටිනා උපදේශ මම හොඳට මතක තියාගෙන ඉන්නව. හොඳට ජේන තැනක තියන්න හොඳ කියමනක් මේක. වැඩ කරන තැන මේසය මත හරි, බිත්තියක අලවල හරි තියාගන්න. "තීටි නා හං" කියන වියටිනාම් භාමුදුරුවොයි මේක කිව්වෙ. "අපට වැඩ කාලයක් නැහැ. ඒ හින්ද අපි යන්න ඕනෙ හිමින්." මොනතරම් ලස්සන කියමනක් ද? ඒක හොඳට ගැලපෙනව අද කාලෙ සමාජයට. හැම වෙලාවෙම ඉන්නෙ බොහොම කලබලෙන්, හැම වෙලේම ඉන්නෙ පනින්න බලාගෙන. මොහොතක් වත් එක තැනක ඉන්න බැහැ. මේ වගේ කලබලෙන් වැඩ කරපු අවස්ථාවල් මට මතක් වෙනව. කලබලය නිසා, සිහිකල්පනාව එක තැනක නැති නිසා කරපු දේවල්වල අඩුපාඩු ඕනතරම්. වැඩේ ඉවර කර දාන්න ඇති ඉක්මන නිසා අපිට වැරදුන වාරවල් මොන තරම්ද? වැරදි

හදන්න ආපසු ඒවා මුල ඉඳලම කරන්න වුනා මතකයි නේද? අපේ මේ නොඉවසිල්ල, කලබලය නිසා අපි මොන තරම් වාද විවාද රණ්ඩු ඇති කර ගන්නවද? රස්සාව කරන තැන ඉන්න අය එක්ක ඇති කර ගන්න හිත් අමනාපකම් වල කෙළවරක් නැහැ. හොස්ස ලඟින් මැස්ස යන්න බැහැ. ඒතරමට වැඩ, ඔබට වෙලාවක් නැහැ කා එක්කවත් එකතු වෙන්න, හිත හොඳ කමක් ඇති කර ගන්න. අපේ ජීවිතය එයාකාර නම් අපේ කාලයෙන් හුඟක් වැය වෙන්නෙ ඒ වැරදි හදා ගන්න. පෞද්ගලික අමනාපකම් තුනී කර ගන්න. වාද විවාද මගින් ඇති කරගත් නොහොඳ කම් සමථයකට පත් කර ගන්න, ඇත්තටම ඔබට කාලය හරිහැටි යොදා ගන්න ඕනෙ නම් හෙමින් යන්න. ඔබට පෙනෙයි උවමනා කරන තැනට, ඒ අයුරින් වඩා ඉක්මනට ලඟාවෙන්න පුළුවන් බව. වැඩි කාලයක් නැහැ, ඒ නිසා අපි හෙමින් යමු. අපේ ජීවන රටාව, අපේ ජීවිතය හැඩගස්වා ගතයුතු ආකාරය මේ වගේ ලස්සන උපදේශ පෙන්නුම් කර දෙනව.

අපේ ජීවිතයෙ තව කොච්චර කාලයක් ඉතිරි වෙලා තියෙනවද? හුඟ කලක් තියෙනවද ඉතිරි වෙලා? අවුරුදු පණහක්, තිහක්, විස්සක්..... වැඩි කාලයක් නැහැ. එහෙම නම් ඒ ටික වත් අපි හෙමින් යමු. ප්‍රීතියෙන් ගත කරමු. මේ ජීවිතය කියන ගමනේ රශාස්වාදය විඳින්න පුරුදු වෙමු.

හෙමින් යන්න කියන්නෙ ගාට ගාට යන්න කියනව නෙවෙයි. එහි අදහස ඉතාමත් සැලකිලිමත් වෙන්න කියන එකයි. විශේෂයෙන්ම එක වෙලාවට එක දෙයක් කිරීමේ පුරුද්දයි. වරකට එක දෙයක් කරන්න පුරුදුවීම, කාලය හරියාකාරව යොදා ගැනීමේ එක් වැදගත් පුහුණුවක්. පත්තරය කියවද්දි එහෙම නැති නම් දුරකථනයට සවන් දෙන අතරෙ මොකක් හරි ලියලියා කුරුටු ගාන එක පුරුද්දක් වෙලා. සමහර වෙලාවට කෑම කන ගමන් තවත් දේවල් කරනව. මම නිතර දකිනව මේ විදියට වැඩ කරන අය. සමහර වෙලාවට මෙතන උත්සවයක් තියෙන දාට හැමෝම කතා කරනව. වෙලාවකට මට හිතෙනව අනේ ඇත්තටම මෙතන කවුද අහගෙන ඉන්නෙ කියලා? හැමෝම කතා කරන්නෙ එක වෙලාවට. මම නිතරම දකින දෙයක් තමයි හැම දෙනෙක්ම වගේ කෑම කන ගමන් කතා කරනව. මේ අයට පුදුම මානසික ගුප්ත බල තියෙනව මේ හැමදේම එක

වෙලාවෙ කරන්න. අපි නම් ආරණ්‍යයෙ දානෙ වළදන්නෙ කිසි කතාවක් නැතිව, නිහඬවයි. වරකට එක දෙයයි කරන්නෙ. අපි කතා කරන කොට කන්නෙ නැහැ. අපි ටෙලිෆෝනයට උත්තර දෙන කොට ඒකට කණ්දීගෙන ඉන්නව විතරයි. තමන් මුළුමණින්ම කරන දේට කැප වෙල. ඒ දේ විතරයි.

හෙමින් යාම හරි පුදුමාකාර දෙයක්. හෙමින් ගියත් කෙරෙන වැඩ කොටස වැඩියි. ඉක්මනට කරනව කියන්නෙ, ඔබ ටෙලිෆෝනයට සවන් දෙනව නම් ඔබට ඕනෙ ඒක ඉක්මනට ඉවර කරල ඊළඟ වැඩට බහින්න. ඒකත් ඉක්මනට ඉවර කරල දාන්න. එතකොට ගිහින් හොඳ නේ එකක් බොන්න පුළුවනි. ඒකත් ඉක්මනට බිල දුම්මාම ගිහින් ටෙලිවිෂන් එක බැලුව හැකියි. මේ විදියට හැමදේම ඉක්මනට, ඉක්මනට ඉවර කර දාල ඉවරයක් කරගන්නයි අපි බලන්නෙ. අපේ මේ ජීවිතය හැඩ ගහගෙන තියෙන හැටි පුදුමයි නේද? අපි හැම තිස්සේම බලන්නෙ මේ මොහොත තල්ලු කරල දාන්න. ඔබ ඒ විදියට මේ මොහොත පැත්තකට තල්ලු කර දානව නම් ඔව් ඇත්තටම ඔබට කාලයක් නැහැ තමයි.

කාලයේ හැටියක් තමයි ඔබට අවස්ථාව ලබාදීම. නමුත් ඔබ හැම තිස්සේම එය ප්‍රතිකේෂ්ප කරනව. ඔබ බලන්නෙ කාලය ඉක්මනට ගෙවල දාන්න. හැම දෙයක්ම පැත්තකට කර දාන්න. දේවල් පැත්තකට කර දුම්මේ පුරුද්ද ගැනක් ඔබ හොඳින් පරිස්සම් විය යුතුයි. මේ සුමානෙ දවස් ටික ඉක්මනට ගෙවිල යනව නම් සති අන්තය එනව. ඒ සති අන්තය ඉවර වුනාම ඊළඟ සති අන්තය එනව. ඒ විදියට දවස් ඉක්මනට, ඉක්මනට ගෙවිල යනව නම් තව මාස තුනකින් දිග නිවාඩුව එනව. එතකොට හොඳ සචාර්යක් ගිය හැකි විනෝද වෙන්න. මේ කතාව ඉක්මනට ඉවර කර දුම්මාම තව කාලයකට මට දේශනා පවත්වන්න වෙන්නෙ නැහැ. ඒ විධියෙ ආකල්පයක් ඔබට තියෙනව නම් ඔබ කරන්නෙ ඔබේ ජීවිතය විසිකර දුම්ම බව ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ. කාලය විසි කළ මේ වගේ උදවිය දුන් ඉන්නෙ සොහොන් පිටි වල. අන්තිමට ඒ අයට පුළුවන් වුනා හැම දෙයක්ම පැත්තකට කරල දාන්න. අන්ත දුන් ඒ ගොල්ල මිනි පෙට්ටි වල ඉන්නව. හැමදේම කරල අහවරයි.

හුඟ කාලෙකට ඉස්සර භාවනා කරන්න පුරුදු වෙන කාලෙ මමත් දේවල් පැත්තකට කිරීමේ රස්සාවෙ යෙදිල හිටිය. ඇත්තටම මම භාවනා කරන්න පටන් ගත්තු අළුත මට උවමනා කළා භාවනාවෙ ඇතටම යන්න. මම තායිලන්තයට ගිහින් මහණ වුනා. කිව්වට විශ්වාස කරන එකක් නැහැ, ඇත්තටම මම මගේ යාළුවන්ට කියලයි ගියේ මේ සත්‍යාවබෝධය ඉවර කරගෙන අවුරුදු දෙකකින් ආපහු එන බව. ඒක පැත්තකට කරගත්තාම මට පුළුවනි, ජීවිතයේ ඉතිරි කාලය මට ඕනෙ විධියකට ගෙනියන්න. ඒක හරි ගියේ නැහැ. සත්‍යාවබෝධය ඒ විධියට කෙරෙන්නෙ නැහැ. සත්‍යාවබෝධය එහෙම වෙනව නම් ඒක සත්‍යාවබෝධයක් නොවෙන බව ඔබ දන්නව. සමහර වෙලාවට ඔබේ හිතට එනව ඇති මේ වගේ අදහස්, "මේක මහ අමාරුයිනෙ, මේක මහ හිසරදයක්, මම මොකටද මෙහෙම ඉන්නෙ මේ විදියට වැඩ කර කර." අන්න ඒ සිතුවිලි නිසයි ඔබ දේවල් මගහැර යන්න හදන්නෙ. අපිට ජීවිතයෙන් බාගයක් ගත කරන්න වෙන්නෙ අමාරුවෙන්. ඉතිරි බාගෙ ගෙනියන එක ලේසියි. හරියට බාගෙට බාගෙ නොවුනත් ඊට හුඟක් කිට්ටයි. දුකට වැඩිය, සැප වෙන්නත් පුළුවන් සැපට වැඩිය, දුක වෙන්නත් පුළුවන්. අපේ ජීවිතයෙ නරක කාල තියෙනව, සතුටින් හිටි කාලත් තියෙනව. සමහර වෙලාවට අපි අමාරුකම් දිහා බලල දුක වැඩි කරගන්නව. ඇත්තටම ජීවිතයෙ අමාරුකම වැඩි වෙන්නෙ අපි ඊට අතින් එකතු කර ගන්න පුශ්න නිසයි.

මමත් මුලදි මේ වගේ දේශනා පවත් වන්න එව්වර කැමැත්තක් දැක්වූයේ නැහැ. දවසක් මට කෙනෙක් කිව්ව වැදගත් කියමනක්. දේශනයක් පවත් වන කොට ඒකෙන් රසවිඳින්න. කවුරු අහගෙන ඉන්නවද, නැද්ද කියන එක ගැන එව්වර හිතන්න එපා. තමන් ඒකෙන් විනෝද වෙන්න. දේශනය කර ගෙන යනකොට ඒකෙන් රස විඳිනව නම් හුඟ වෙලාවකට ඒක හොඳ දේශනයක් වෙනව. ඔබ තැන්පත් වෙනව කලබලයක් නැහැ. අන්න ඒ තැන්පත් කම තුළින් අපි මේ ධර්මය කියල හදුන්වන දේ ඉබේටම මතු වෙනව. 'මට වෙන දෙයක් කර ගන්න මේක පැත්තකට කරගන්නෙ කොයි වෙලේද?' 'මේ දේවල් කාටද කරන්න ඕනෙ?' 'මීට නරකද මම කැමති දෙයක් කරන එක?' ජීවිතයෙ ඕනෑම දෙයකට කැමැත්තක් ඇති

කර ගන්න. එතකොට ඒ වගේ ආකල්පයන් අතුරුදහන් වෙනව. ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පහසුවෙන් මුහුණ දෙන්න හැකියාව ලැබෙනව.

මම හැම මොහොතක්ම හිතා මතාම රසවත් කර ගන්නව. මම බලා ඉන්නේ නැහැ, ඒ මොහොත ඉබේම රසවත් වෙනකම්. එහෙම නොකළොත් ඒ මොහොතේ අමුත්තක් නැහැ, ප්‍රාණවත් කමක් නැහැ. මෙය ලෙහෙසියෙන්ම කළ හැකි දෙයක්. ඔබට මුහුණ දෙන්න තියෙන අනාගත බැරෑරුම් ප්‍රශ්ණයක් උනත් එව්වරයි. ඒව අමාරු කර ගන්නේ ඒ ගැන හිතල. බොහොම බරපතලයි, දුක්කරදර ගොඩකට මුහුණ දෙන්න වෙයි කියල හිතනව. මනස එහෙම පිටින්ම විපරීත කර ගන්නව. කොහේ ගියත් කොතැනකට ගියත් මම කරන්නේ ඒ වෙලාවේ හැටියට තැනේ හැටියට, හැඩ ගැහෙනව.

හිරගෙවල් වලට ගියාම ඒ අයත් මා එක්ක මේ කාලය කියන දේ ගැන බොහොම කථා කරනව. ඒ අය අතරේ තියෙන කථාවක් තමයි “ ඔබට පුළුවනි කාලය හොඳින් ගෙනියන්න. එහෙම නැත්නම් අමාරුවෙන් ගෙනියන්න.” මම ඒ තැන් වලදී දැන හැඳින ගත් හුඟ දෙනෙක් කාලය ගෙනියන්නේ බොහොම අමාරුවෙන්. හිරකාරයෙක් වුනත් එතැන කාලය අමාරුවෙන් ගත කරන්න උවමනාවක් නැහැ. අපිත් ඔක්කොම හිරකාරයෝ නේද? සමහර අම්මල තාත්තල මේක හොඳ හිරයක් කියල දරුවන්ට හිර හොයල දෙනව. සමහරු සිය කැමැත්තෙන්ම හොයා ගන්නව. අපේ දරු පවුල් වලින් අපි හිරවෙල. අපේ රස්සාවෙන් අපි හිරවෙල. අපේ ශරීරවල අපි හිරවෙල. අපේ ආරණ්‍යයේ අපි හිරවෙල. මොන විධියකට හරි අපි හිරවෙල ඉන්නේ.

ඔබ එතැන කොහොමද කාලය ගතකරන්නේ? අමාරුවෙන්ද? සතුටින්ද? ඔබට තියෙන ලෙඩ රෝග, අසනීප වලට වුනත් අමාරුවෙන් මුහුණ දෙන්න පුළුවනි. එහෙම නැතිනම් සතුටින් මුහුණ දෙන්න පුළුවනි. ජීවිතයේ මතුවන නොයෙකුත් ප්‍රශ්න, අමාරුකම් අපිට සතුටින් විඳදරා ගන්න පුළුවනි. නැත්නම් ඒ ගැන හිත හිතා අඩි අඩා ඉන්න පුළුවනි. ඔබ කොයි ආකාරයෙන්ද ඒවට මුහුණ දෙන්නේ? මූලික වශයෙන් බැලුවාම

මම අතින් එකතු කරන දේවලයි ඊට බලපාන්නෙ. ඒ කියමන වැරදි නම් අපට කිසි පිළිසරණක් නැහැ.

මම හිතනව මම ඊට හොඳ උදාහරණයක් දෙන්න පුළුවනි. නැත්නම් වෙන කෙනෙක්ගෙ අත්දැකීමක් උදාහරණයක් හැටියට ගන්න පුළුවනි. මුහුණ දෙන්න වෙන ඉතාම දරුණු අවස්ථාවකදී වුනත් තමන්ට සතුටින් ඉන්න පුළුවනි. තමන්ගෙ සාමය සන්සුන් කම පවත්වාගෙන යන්න පුළුවනි. දැන් අවුරුදු හතකට විතර උඩදී අපේ ආරණ්‍යය තියෙන පලාතෙ සර්පන්ටයින් වල විශාල ලැව් ගින්නක් ඇති වුනා. තද ලැව් ගින්නක්. අන්තිමට අපිට ආරණ්‍යය අත්හැර දාල යන්නත් සිදු වුනා. එදා මුළු හවස් වරුවෙම අපි ඒ ගින්න නිවන්න බොහොම මහත්සි ගත්ත. සම්පූර්ණයෙන්ම අපි හෙම්බත් වෙලයි හිටියෙ. එදා උෂ්ණත්වය අංශක හතළිස් නවයයි. පර්ත් වල රශ්නය වැඩිම වූ දවස. නමුත් ඊට මාසෙකට පස්සෙ දවසක් ඊටත් වඩා රත් වුනා. මුළු ආරණ්‍යයේ සෑම ගහක් කොළක්ම පිවිච්ල ගියා.

ගින්නෙ විශාලකම නිසා ටෙලිවිෂන් සමාගම් වලින් ආව ප්‍රවෘත්තිවලට ඒ ගැන වාර්තා කරන්න. මම මුල ඉඳලම එතැන හිටිය නිසා ඒ අයට උවමනා වුනා මා එක්ක සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් පවත්වන්න. නමුත් ඒ අය බලාපොරොත්තු වුනේ මුහුණ මැලි වෙච්ච, ඇස්වල කඳුලු පිරුණු, සිහිය ටිකක් එහේ මෙහේ ගිය කෙනෙක් එක්ක කතා කරන්න වෙයි කියල. "වුන දේ වුනා, තවත් ආරණ්‍යයක් නැති වුනා. ඕව ඔහොම තමයි." කියල මම කිව්වාම, ඒ අයගේ බලාපොරොත්තු ටිකක් සුන් වී ගිය බව මට තේරුණ. මම ඒ කියපු දේ, මා එක්ක සාකච්ඡා කල කාන්තාවට තදින් දැණුන බව මම දැනගත්තේ ටික දවසකට පසුවයි. සුමාන කීපයකට පස්සේ ඇය මට කතා කරල කිව්ව, මම ඒවෙලාවෙ හැසුරුණ ආකාරය ඇයට දවස් ගණනක් ගතවන තෙක් හිතෙන් අස්කර ගන්න බැරිවුණාය කියල. එය දන්වන්නයි, විශේෂයෙන්ම ඇය මට ටෙලිෆෝන් කළේ. ඇය මේ වගේ ලොකු අලාභ හානි, හදිසි ආපදාවලට මුහුණ දුන්නු අය හුඟ දෙනෙක් එක්ක සම්මුඛසාකච්ඡා පවත් වල තිබුණත් ඇයට පෙනිල තියෙනව, එදා මම හැසුරුණ විදියෙ විශේෂ අමුත්තක්. මම එදා ඒ අවස්ථාවෙ හිටියෙ ඉතාමත් සංසුන්කමක් ඇතිවයි. මට කා එක්ක හරි, කිසි දෙයක් ගැන හරි

තරහක්, අමනාපයක් මගේ හිතේ ඇති වුනේ නැහැ. හිතේ කිසි මදිකමක් නැතිකමක් මට දැනුන නැහැ. එය තමන්ට කළ හැකි දෙයක්. මම එයින් අදහස් කරන්නේ නියෙන ප්‍රශ්නය ඊට වඩා ලොකු කරගන්න එපා. ඔව් ඇත්ත තමයි, ආරණ්‍යය පිවිචුන එක ගැන හිතට අමාරුයි. නමුත් ඒ ලෝක විනාශය නෙමෙයි. හොඳයි ඔබ මැරෙන්න වුනත් ඉඩ තිබුණ. ඒ වුනත් ඒ ලෝකේ අවසානය නෙවෙයි. ඒ හින්ද ඒව ප්‍රමාණයට වඩා ලොකු කරගෙන හිතත් පුච්ච ගන්න එපා.

අතීත දේවල් දිනා බලල ඇත්තටම අපිට ඉගෙන ගන්න නියෙන්න බොහොම ටිකයි. ඒවත් තමන්ට හරිගිය දේවල් වෙන්න ඕනෙ. වැරදුන දේවල් වලට එහෙම නියෙන්න දෙන්න. අතීතයේ අපිට හරි ගිහින් නියෙන දේවලින් ඉගෙන ගන්න පුළුවන් හරි ටිකයි. වැරදුන ඒවයින් ඉගෙන ගන්න පුළුවන් ඊටත් වඩා බොහොම ටිකයි. වැරදුන දේවල් වලින් ඉගෙන ගන්නවට වඩා මම කැමතියි හරිගිය දේවලින් ඉගෙන ගන්න. අතීතයත් සමඟ කටයුතු කරන ආකාරය බාර ඔබටයි. තෝරා ගැනීම ඇත්තෙ ඔබ අතෙයි. අතීතයේ හිරකාරයෙක් වෙන්න එපා.

අනාගත කාලයත් මේ වගේමයි. 'අනේ මට මොනවද වෙන්න යන්නේ?', 'කරදර ගොඩකට මට මුහුණ දෙන්නයි වෙන්නෙ.' කෙනෙක් අද මා එක්ක කතා කළා, ළඟදී ඇය යන්න අදහස් කරන දඹදිව වන්දනාව ගැන. 'මේ ගමන ගැන අනේ මට හරි බයයි. ළඟදී අහස් යාත්‍රාවක් කඩා වැටිල ඔක්කොම මැරුණුලු. ඉන්දියාවේ හැම තැනම දරුණු ලෙඩ නියෙන නිසා යන හැමෝම ලෙඩ හදාගෙනලු ආපහු එන්නෙ.' මේ කියන්නෙ ඔක්කොම වෙන්න පුළුවන් දේවල් ගැනයි. ඇත්තටම මේ විදියට මනස හැඩ ගස්වා ගත්තාම නැති ප්‍රශ්න ඇතිකර ගත්ත වෙනව. මේ ගමන යන්න හිත කියන්නේ නැහැ. ගියත් ඒ යන්න කොයි වෙලේ මට බඩේ අමාරුවක් හැදෙයිද? ලෙඩ වෙයිද? හිත හිතා. මානසිකව හැම වෙලේම ඉන්නෙ ලෙඩින්. ඇත්තටම මේ ඇත්තත්ට පුළුවනි අනාගතය ගැන තියන බය එන්න එන්න වැඩිකර ගන්න. හරියාකාරව කාලය ගත කරන්නේ එහෙමද?

බුද්ධ දේශනාවෙ පැහැදිලි කර දීල තියෙන්න අනාගතය ගැන යමක් ස්ථිරව කියන්න බැහැ කියලයි. මගේ හිතේ තදින් කා වැදුන ඒ සූත්‍ර

පාඨයෙන් කියවෙන්නේ, "මේ මේ විධියට සිදුවෙයි කියල ඔබ හිතන සෑම දෙයක්ම සිදු වෙන්නේ වෙනත් විධියකටයි." මොනතරම් ලස්සන කියමනක්ද? "ඔබ හිතනව නම් වෙන්නේ මෙහෙමයි කියල, එහෙම නම් ඔබට වැරදිල." මේක ඇත්තක්. හිතාගත් දෙයක් ඒ විධියටම සිදු වෙන්නේ ඉතාමත්, ඉතාමත් කලාතුරකිනුයි. "ආ! ඒ මොනතරම් සැනසීමක්ද?" මම හිතන දේ නෙවෙයි සිදු වෙන්නේ. එහෙම නම් මොකටද බය වෙන්නේ? ඔබ හිත හිතා ඉන්නව නම් ඉස්සරහට වෙන්න යන්න මොකක්ද කිය කියා, ඒ කාලය කා දැමීමක්. සම්පූර්ණයෙන්ම කාලය විසිකර දැමීමක්. ඉතා මෝඩ අනුවණ ක්‍රියාවක්. එය හැමවිටම සිදු වෙන්නේ අපි නොහිතපු විදියටයි. ඔබ හිතෙනව නම්, අනේ මට නරක කාලයක් ලබාගෙන එන්නේ කියල. ඒක බොහොම වෙලාවට වැරදි වෙන්න පුළුවන්. හිතුවටත් වඩා නරක් වෙන්න පුළුවන්! ඒ වගේම හුඟක් හොඳ කාලයක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඔබ දන්නේ නැති දෙයක් ඒක. ඒ හින්ද ඔබ යමක් ගැන දන්නේ නැතිනම් ඒ ගැන හිතන්න එපා. විශේෂයෙන්ම, අනාගතය ගැන භයක් ඇති කර ගැනීම නතර කරන්න.

ඔව් සමහර වෙලාවට, අතීතයෙන් යමක් අපට ඉගෙන ගන්න පුළුවනි. නමුත් අනාගතයෙන් අපිට වැඩි දෙයක් ඉගෙන ගන්න බැහැ. අනාගතය ගැන ටිකක් දුරට සැලැස්ම වල් ඇති කර ගත්තට වරදක් නැහැ. ආරණ්‍යයක් ගොඩනගන්න කොහොමද කියල උදාහරණයක් හැටියට මම පෙන්වා දෙනවා. ආරණ්‍යයක් හදන කොට ඒක හදන්නේ ගඩොලෙන් ගඩොල, දවසින් දවස, කුටියෙන් කුටිය. අපේ ආරණ්‍යයට එන හැමෝම කියනව ඒක බොහොම ලස්සනයි කියල. හැමදාම අපි එතන ඉන්න හින්ද එකේ ඇති ලස්සන අපිට පේන්නේ නැහැ. වඩා ළඟින් ඉන්න කොට කාටත් ඇති වන ප්‍රශ්නයක් මේක. අගයක් නැහැ. ගානක් නැහැ. ඔව්, ඒක හොඳ ලස්සන ආරණ්‍යයක්. නමුත් අපි ඒක ඒ විධියට ලස්සනට හදන්න ඕනෙ කියල හිතුවේ නැහැ. ඒක අවුරුදු පහළොවක, විස්සක විතර කාලයක් තුළ සිදු වුන දෙයක්. දවසක් අපි ඔක්කොම එකතු වෙලා, "හරි මෙන්න මේ විදියට අපි බොධිංගන ආරණ්‍යය හදමු" කියල මහා ගාමිභීර ජලෑනක් ඇන්දේ නැහැ. මේ මේ තැන්වල තියෙන්න ඕනෙ මේ මේ ගොඩනැගිලි. ඒවයි හැඩය මෙහෙමයි. මේ තැන්වල පඩි බදින්න ඕනෙ. අපි එහෙම

සැලැස්මක් හදල, ඒ අනුව කටයුතු කළේ නැහැ. එහෙම නෙමෙයි, අපි පොඩි සැලැස්මක් හදල ඒකට අනුව වැඩ කළා. කාලෙකට පස්සෙ ඒක පැත්තකට විසි කරල තවත් එකක් හදාගෙන ඒකෙ විදියට වැඩ කරගෙන ගියා. ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික ඒක ඉබේටම සැලසුම් වෙන්න, හැඩ වැඩ වෙන්න, ඉඩ ඇරිය.

අපේ ජීවිතයත් මේ වගේ නේද? අනාගතයත් ඒ ආකාරයි. අනාගතය අපට සැලසුම් කරන්න බැහැ. එය මොහොතෙන් මොහොත වාතාවරණයට අනුව හැඩ ගැහෙනව. දැන් තිබුණ වාතාවරණය නෙමෙයි හෙට වෙන කොට. ඒ හැඩ ගැහීමට ඔබට අත හිත දෙන්න පුළුවනි. නමුත් ඔබට ඒක පාලනය කරන්න බැහැ. අන්න ඒකයි අනාගතයෙ තියෙන වැදගත්කම. ඔබට ඊට සහභාගි වෙන්න පුළුවනි. උදව් කරන්න පුළුවනි. නමුත් ඔබට එය පාලනය කරන්න බැහැ. ඔබ අනාගතය පාලනය කරන්න හදනව නම් ඔබ අනාගතය හඳුනාගත් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. ඔබ කාලය විසින් මෙහෙය වන්නෙක්, කාලයට අනුව හැඩ ගැහෙන්නෙක් නෙවෙයි. සමහරු මගෙන් අහනව, “ස්වාමීන් වහන්සේට අනාගතය පේනවද? පේනවානම්, අනේ අපේ අනාගතය ගැන මොනව හරි කියනවද?” මම කියනව, “ඔව් මට හොඳට පේනව, ඔබේ අනාගතය මොන වගේද කියල..... ඒක අස්ථිරයි.” අපි එහෙම අනාගතය පෙන්නල දුන්නට ඒ අයගෙන් මොනවත් ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඔක්කොම ඉතින් පිණට තමයි. අනාගතය අස්ථිර දෙයක්.

ඔබ මේ වගේ කාලය පිළිබඳ සුළු සුළු දේවල් මතක තියා ගන්නව නම් ඇත්තටම ඔබේ ජීවිතය හොඳ තත්වයකට ගෙන එන්න පුළුවනි. ජීවිතයේ දුක් ගැහැට වැඩි හරියක් ඔබට මඟ හැරෙනව. ප්‍රශ්න ගොඩකින් මිඳෙනව. ජීවිතයේ සතුට සාමය ඇති කර ගන්නව. අනාගතයේදී මොනවද වෙන්න යන්නෙ කියල බයේ මිරිකෙන්නෙ නැතිව ඔබ එයින් නිදහස් වෙනව. කවුද දන්නෙ, මොනවද වෙන්න යන්නෙ කියල? අනාගතයට නිදහසේ උදාවෙන්න ඉඩ හරින්න. එයට දීප්තිමත් වීමට ආධාර වෙන්න. ඒ දෙන සහයෝගය ප්‍රඥාන්විතව ලබා දීල ඔබේ අනාගතය හැකිතරම් ප්‍රීතිමත් කරගන්න.

දැන් අපි නැවත "මේ මොහොත" වෙතට හැරෙනව නම් ඒ තමයි කාලයේ ඇති ඉතාමත් ලස්සන වැදගත්ම කොටස. මම කලින් කිව්ව වගේ තායිලන්තයේ ඉහත සඳහන් කළ ආරණ්‍යයේ ඉන්දේද්දි දවස, මාසේ මොකක්ද කියා අවුරුද්ද මොකක්ද කියලාවත් මම දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඇත්තටම මේ අතිශයෝක්තියක් නෙමෙයි. ඒකට හේතුව, මේ කාල සීමාවත් එක්ක ඇඳුන පත්තර, අළුත් අවුරුදු උත්සව, රේඩියෝ, ටෙලිවිෂන් මේ මොකක්වත් එතන තිබුණේ නැහැ. ඇත්තටම දවසක් මට බය හිතන, මුලින්ම පර්ක් වලට ඇවිත් අපිට ඉස්සෙල්ලම තිබුණ ආවාසේ ඉන්දේද්දි. දවසක් එතනට ආපු මහත්තයෙකුට මීමැස්මොරේ හැදිල සිහිය නැති වුනා. අපි ගිලන් රථයකට එන්න කිව්ව ලෙඩාව ඉස්පිරිතාලට ගෙනියන්න. නමුත් ගිලන් රථය එන අතරතුරේ මේ තැනැත්තාට සිහිය ආව. ඒ ආපු වෛද්‍යය සේවකයෝ කොයි එකටත් කියල, එයා ඉන්න තත්ත්වය පරීක්ෂා කරල බලන්න, එයාගෙන් ඇහැව්ව අද දවස මොකක්ද කියල? මම පස්සේ ඒ අයගෙන් ඇහැව්ව දැනගන්න, ඇයි එහෙම අහන්න කියල? එතකොට කිව්ව, කෙනෙකුගේ සිහිකල්පනාව හොඳට තියෙනවද බලන්න, ඒ අය සාමාන්‍යයෙන් අහන ප්‍රශ්නයක් කියල ඒක. හරියට උත්තර නොදුන්නොත් ගිලන් රථයේ දාගෙන රෝහලට ගෙනියනව කියල. මට ටිකක් බය හිතන. හොඳ වෙලාවට ඒ අය මගෙන් ඒ ප්‍රශ්න ඇහැව්වේ නැහැ!

සඳුද, අඟහරුවාද, බදාද, බ්‍රහස්පතින්ද, සිකුරාද, සෙනසුරාද, ඉරිද, මොනවද ඔය දවස්වල තියෙන වෙනස. රස්සාවකට යනව නම් සඳුද තමයි සුමානෙ වැඩ පටන් ගන්න දවස. සිකුරාද ඉවර වුනාම නිවාඩු. සුමානෙ අන්තිම. මේව කාලය දක්වන සළකුණු විතරයි. හිතල බලන්න තමන් ආරණ්‍යයක ඉන්නව කියල. සමහර විට ඔබත් දවස් කිහිපයක් භාවනා කරන්න තතර වෙලා ඉඳල ඇති. හැම දවසම එක වගේ නේද? සති අන්තය කියල දෙයක් නැහැ. නිවාඩු දවස් කියල නැහැ. හැමදාම එක විධියයි, උදේ පාන්දරින් නැඟිටල භාවනා කරනව. දවස් ගැන තියෙන හැඟීම නැතිව යනව. එහෙම වුනාම මොනතරම් ලස්සනද? මම ඇත්තටම ඒකෙන් ලොකු ආශ්වාදයක් වින්ද. ආරණ්‍යයක ජීවත් වෙනකොට අපි කාලය ගැන හැඟීමක් ඇති කර ගත්තේ අහසේ පායන හඳ දිහා බලල. ආරණ්‍යය ජීවිතයේ වැදගත් පෝය දවස්. විශේෂයෙන්ම පසළොස්වක

පෝය දවස්. ඒ දවස් වල තමයි හුඟ දෙනෙක් ආරණ්‍යයට එන්නේ. මාසෙ පෝය, පුර අටවක අව අටවක දවස් වලට තමයි ගමේ අය සිල් අරගෙන මුළු රැම ආරණ්‍යයේ ගතකරන්නේ. පුරහඳ දවස් තමයි අමුතුම හැඟීමක් ඇති කරන්නේ. මුළු වනාන්තරයම එළිය වැටීල. විදුලි එළිය නැහැ. මුළු රැම වනාන්තරයේ ඇවිදින්න පුළුවන් හඳ එළිය තියෙන කොට. මොනතරම් ලස්සනද? අපි දන්නව හරියටම ඊළඟ පසළොස්වක පෝය දවස කවදද කියල. ඔබට උවමනාවක් නැහැ දැන ගන්න මාසෙ, දවස මොකක්ද කියල. විශේෂයෙන්ම සඳුද, ඉරිද වගේ දවසක්ද කියල.

ඒ පරිසරයේ ජීවත් වෙද්දි මට හැඟුනේ ස්වභාව ධර්මයට කිට්ටුවෙන් ජීවත් වෙනව වගේ. මීට වඩා සාමයක්, ලෝකය සමඟ ලොකු එකමුතු කමක හැඟීමක් ඇති වුනා. හේතුව, ඒ පරිසරයේදි කාලය මනින මිනුම් දඬු අපි අතින් හදා ගත්තු, මවා ගත්තු ඒව නොවූ නිසයි. ඊටත් වඩා වැදගත් වුනේ, ඒ වගේ ජීවිතයක් ගත කරන කොට හිඤ්චක් හැටියට අපි කාලය ගත කරන්නේ නැහැ, අතීතය ගැන හිත හිතා, අනාගතය ගැන ලත වෙවී. අපි කළ එකම දේ, විශේෂයෙන්ම භාවනාවේදි තව තවත්, තව තවත් ගැඹුරට, "මේ මොහොතේ" ගිලී සිටීමයි. අන්න එතකොට තමයි ඔබ තේරුම් ගන්නේ, අතීතය, අනාගතය, පැය, මාසය, අවුරුද්ද හැටියට අපි කරන මිනුම්, කාලය හැටියට හඳුන්වන මේ සළකුණු ඔක්කොම මායාවක් මිරිඟුවක් බව. අපි හදා ගත්තු දේවල් මේව.

භාවනාවේ යෙදිල ඉන්නකොට අපි ඉන්නේ හොඳ සිහි කල්පනාවෙන්. නමුත් පැය ගණන් ගතවෙල යනව, ඒත් අපිට හැඟීමක් නැහැ, එච්චර කාලයක් ගත වුනාද කියල. හරියට දැන් ටිකකට කලින් ඉඳගත්ත වගෙයි හැඟෙන්නේ. භාවනා කරන කොට හුඟ දෙනෙක් මේක අත්විඳල තියෙනව නමුත් මට මතකයි පාසැල් යන කාලේ බස් එක එතකම් බලා ඉන්න කොට විනාඩි පහක් දහයක් බස්එක පරක්කු වුනොත් ඉවසන්න බැහැ. පටන් ගන්නව කියවන්න. ඔරලෝසුව දිහා බලල ඉවරයක් නැහැ. කේන්තියේ පුපුරනව. නමුත් දැන් භාවනා කරන කොට පැය ගණන් ගත වෙනව කිසිම ගානක් නැහැ. කාලය පිළිබඳව විග්‍රහකර බලද්දි මම මේ ගැන හුඟක් දුරට කල්පනා කරල බැලුව. ඔබ මේ වගේ කාලයක්

නොදනෙන භාවනා අවධීන්ට එළඹුනාම ඇත්තටම මොකද වෙන්නේ? ඇයි එතන කාලය අඩුවීමක් හැඟෙන්නේ, කාලය ටිකක් වෙන්නේ. ඊට හේතුව මට හොඳින්ම පැහැදිලි වුනා. ඔබ ඉන්නේ මේ මොහොතෙයි, ඔබ මේ මොහොතෙ හිරවෙලා. ඔබ මේ මොහොතෙන් එළියට යන්නේ නැහැ, ඊළඟ මොහොතෙ මොකක්ද වෙන්න යන්නේ කියල හොයල බලන්න. පසුගිය මොහොතෙ මොකද වුනේ කියල බලන්න. ඔබට කාලය ගැන දන්නේනේ, හැඟීමක් ඇති වෙන්නේ ඔබ එය මණින් පටන් ගත්තාමයි. අතීතයටත් අනාගතයටත් පැන පැන ඉන්න පටන් ගත්තාමයි. හැබැ ලස්සන මේ වර්තමානයෙම රැඳී ඉන්නකොට, මේ මොහොතෙ කල් ගත කරනකොට ඔබ ඇතුල් වෙන්නේ කාලයෙන් තොර භවයන්ටයි. ඔබ කාලයෙන් නිදහස්. මොහොතවල් මැන මැන ඉදිමේ ලොකුම බරින් ඔබ නිදහස ලබාගෙන. භාවනාවේදී ඔබ අත්විඳින දෙයක් මේක. ඒ රසය ඔබ අත් විඳින්න පටන් ගත්තාමයි තේරුම් ගන්නේ අපි මේ දවස් අවුරුදු ගණිමින්, මණිමින් කරන විගඩම මොකක්ද කියල. "මේ මොහොත" ඇත්තටම මීට අවුරුදු දහයකට, විස්සකට, තිහකට උඩදී පැවතුන මොහොත වගේමයි. කිසි වෙනසක් නැහැ.

හොඳ ගැඹුරු භාවනාවකට පස්සේ මනස හොඳට බලවත් වුනාම, අතීතයත් සමඟ මනසට කරන්න පුළුවන් දේවල් තේරුම් ගත්තාම ඔබ ඒ ගැන පුදුමවේවී. මම මීට කලින් කිව්ව මේ මතකයේ ස්වභාවය මොන වගේද කියල. බොහොම වෙලාවට අතීතය ගැන කථා කරන කොට මතකය කියල අපි බාර ගෙන තියෙන්නේ මතකයක, මතකයක්. ඒ මතකයත් මතකයක, මතකයක, මතකයක්. ඒ ඇත්තටම අතීතයට යාම නෙවෙයි. අතීතයේ නැවත ජීවත් වීමක් කියල එය හඳුන්වන්න බැහැ. කුඩා වයසේදී හිටියේ කොයිවගේද කියල මතක් කරන කොට ඔබට මතක් වෙන්නේ ළමා කාලේදී තිබුණ අවසාන මතකය පිළිබඳ මතකයක්. ඒකත් මතකයක මතකයක්. අන්න ඒ හින්දයි අපිට මතකයයි කියල හැඟෙන අපේ අතීතය ගැන එතරම් විශ්වාසයක් තියන්න බැරි. එය නොයෙකුත් මතකයන් තුළින් විකෘති වෙලයි එළියට එන්නේ. මේකෙ ඇත්ත නැත්ත ඔබ තේරුම් ගන්නේ ඉතා ගැඹුරු භාවනාවන්ට සම වදින්න පුළුවන් කම

ලැබුණට පස්සෙයි. ඒ වගේ භාවනා වාරයකට පස්සෙ ඔබට පුළුවනි මනස පිටත් කර යවන්න, අතීතයේ ඒ පැරණි මතකයට කෙලින්ම. එතකොට ඔබේ මනසෙ මතු වන මතකය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනත් ආකාරයක මතකයක්. මේක හරියට කෙනෙක් සම්මෝහනයට පත් කළා වගේ. අවුරුදු තුනේ වයසෙදී ඔබට කොයි වගේද මතක? එතකොට ඔබ නැවත ඒ කුඩා කාලයේ ගත කළ ජීවිතය අත්විඳිනව. ඒකයි මෙය තේරුම් කර දෙන්න හොඳම විධිය. මේ කෙලින්ම ඒ මතකය වෙතට යාමයි. ඔබේ මනස ඒ කාලාන්තරයත් සමඟ සම්බන්ධයක් ඇති කර ගෙන ඔබ සංඥානනය කරන්නේ, ඔබේ සංඥානයට හසුවෙන්නේ, ඔබ අවුරුදු තුනේ වයසෙදී ගත කළ ජීවිතයයි.

ඇත්තටම, ඔබට මෙය කරන්න පුළුවන් දෙයක්. මේ පිරිසිදු මතකයත් සහ අපි සාමාන්‍යයෙන් හඳුන්වන මතකයත් අතර වෙනස එතකොට ඔබ හරියාකාරව තේරුම් ගන්නව. එතැනදී ඔබ ඒ අතීත මොහොත ඔබේ වර්තමාන මොහොත කරගන්නව. ඔබ ඇත්තටම, ඒ මොහොතට පිවිසෙනව. ඔබ එතැන. එය, මේ මතකය කියන දෙයට වඩා හුඟක් වෙනස්. ඔබ ඒ මොහොත අත්විඳින්නේ ඔබට ඇති එකම මොහොත හැටියටයි. ඒ හැර වෙන මොහොතක් නැති හැටියටයි. දැන් ඔබට ජේනව මේ මොහොතෙ ඇති බලගතුකම. මේ මොහොත හරියාකාරව තේරුම් ගැනීම මොන තරම් හොඳද? එය වෙත එළඹෙන්නේ කොහොමද, ඒක හසුරුවා ගන්නේ කොහොමද, එයින් ප්‍රීතිය ඇති කර ගන්නේ කොහොමද කියලා ඔබ දැන් දන්නව.

සමහර වෙලාවට ඔබටත් පුළුවන් කම ලැබෙනව මේ කාලයෙන් මිදුණු වර්තමානයට ඇතුල් වෙන්න. ඒ වෙලාවට ඔබ විඳින්නේ සැබෑ ප්‍රීතියක්. එයින් ඔබ සැහීමකට පත්වෙනව. ඒ විතරක් නෙමෙයි, අපි මේ කාලය මඤ්ඤ මිනුම් දණ්ඩ වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නව. විශේෂයෙන්ම භාවනා මුළුවලදී ඔබ විටින් විට හොඳ භාවනා වාර වල් අත්විඳිනව. එවැනි අවස්ථාවලදී පැයක කාලය දූනෙන්නේ විනාඩි දහයක් වගේ. මම පසුගිය දවසක පවත්වපු භාවනා මුළුවකදී එක් මහත්මියක් දවසක් මට ඇවිත් කිව්ව, "අජාන් බ්‍රහ්ම මට වෙලාවකට තරහක් යනව. ඇයි අජාන්

පැයේ භාවනාව හරියට වෙලාවට ඉවර කරන්නේ නැතිව තව විනාඩි දහයක්, පහළවක් ඒක දිග් ගස්සන්නේ? කොයි වෙලාවකවත් නැහැ ඔබවහන්සේ ඒක වෙලාවට නවත්වන්නේ.” ආයින් දවසක මට ඇවිත් කියනවා, “පසුගිය භාවනාව හොඳ ලස්සනට කෙරීගෙන ආවා, කොහෙද අජාන් ඒක ඉක්මනට නතර කලානේ. ඇයි අද කලින් සිනුව ගැහැව්වේ?” ඒ ඔක්කොම පැයේ භාවනා වාරවල්. හිතේ කලබලය, නොසන්සුන් කම තියෙන කොට පැයක කාලය දූනෙන්නේ හුඟාක් දිග හැටියටයි. නමුත්, භාවනාවෙන් මනස සන්සුන් වෙලා එය තැන්පත් වුනාම මේ පැය දූනෙන්නේ බොහොම සුළු කාලයක් හැටියටයි. මම හිතන්නේ හුඟ දෙනෙක් මෙය අත්විඳල ඇති.

බුද්ධාගමට අනුව නොයෙකුත් මට්ටමේ භවයන් තියෙනවා. නොයෙකුත් දේව ලෝක තියෙනවා. මේ ගැන ටිකක් කල්පනා කරල බලන කොට සමහරක් දේව ලෝක ගැන පුදුම හිතෙනවා. සමහරක් දේව ලෝකවල ජීවත් වෙන අයගේ ජීවිතයෙන් එක දවසක්, මේ අපේ මනුෂ්‍යය ලෝකයේ අප ගත කරන ජීවිතයේ අවුරුදු සීයකට සමානයයි. තවත් සමහරක් ඒවයේ එක දවසක් අවුරුදු දාහකට, දහ දාහකට සමානයයි. කෝටියකට සමාන ඒවත් තියෙනවා. ඒ අයට දූනෙන්නේ මේ ඉතා දිගු කාලාන්තර සාමාන්‍ය දවසක් හැටියටයි. මේ මම අතින් එකතු කරන දේවල් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් වලට අනුවයි, මම මේව සඳහන් කරන්නේ. මේ දෙව්වරුන් අත්විඳින නොයෙකුත් අන්දමේ පුදුමාකාර කාල මිනුම්, කාලාන්තර ගැන අහන කොට මොන තරම් පුදුම හිතෙනවාද? නමුත් ඔබේ භාවනාව හොඳින් කෙරීගෙන යනවා නම් ඔබට එය තේරුම් ගන්න ලේසියි. එවැනි ලෝක වලදී ඔබ විඳින සංතෘෂ්ඨිය, මනසේ තේජාන්විත බලය, මනස ඇති කර ගන්නා සාමයේ සැනසීමේ ප්‍රමාණයට අනුවයි ඔබ ඒ අත්විඳින කාලාන්තර, කාල මිම් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වෙන්නේ. සමහර විට ඔබට මතක නැතිව ඇති ඔබ මීට කලින් ජීවත් වුන දේව ලෝක ගැන. ඒ වුනත් ඔබ භාවනාවේදී තේරුම් ගන්නවා මේ කරුණු. තවදුරටත් ඔබ ඒ කාලාන්තර වලින් පුදුමයට පත්වෙන්නේ නැහැ. ඔබට වැටහෙනවා එය සිදුවිය හැකි දෙයක්, සත්‍යයක් බව. ඒ අතරම ඔබට පෙනෙනවා අපි මේ දවස්, මාස, අවුරුදු හැටියට ගණන් අරගෙන තියෙන

කාලාන්තර නාම මාත්‍රයක් විතරයි කියල. මේ ඔක්කොම රැඳී පවතින්නෙ තමන් ඒ ඒ කාලාන්තරයන් සංඥානනය කරන ආකාරයටයි. අපේ ඕනෑ එපාකම් මතයි, ඒ මිණුම් ඇති කර ගෙන තියෙන්නෙ. ඒව අපේ ජීවිතයට නැතුවම බැරි, වෙනස් කළ නොහැකි දේවල් නෙවෙයි. මේ බව හොඳින් තේරුම් ගත්තාම තමන්ට පුළුවනි, මේ කාලය කියන දේ වෙනස් කරගන්න. තමන්ට රිසි පරිදි භාවිතා කරන්න, හසුරුවා ගන්න.

ඔබට විවේකය උවමනා නම්, ඔබට සාමය උවමනා නම්, ඔබට සැනසීම උවමනා නම්, ඔබට ප්‍රීතිය උවමනා නම් ඕනෑම වෙලාවක ඔබට එය ලබාගත හැකියි. බොහෝ දෙනෙක් කියන්නෙ, ධර්මය ගැන දැන ගන්න සුමානෙකට සැරයක්වත් මේ වගේ තැනකට එන්න, “අනේ අපිට වෙලාවක් නැහැ. මොන තරම් වැඩ අපිට තියෙනවද?” ඒ අයට භාවනා කරන්න කාලයක් නැහැ. කරන්න තියෙන දේවල ඉවරයක් නැහැ. අජාන් වා හිමිපාණන් නිතරම අහන්නෙ, “කෑම කන්න එහෙම වෙලාව තියෙනවද?” ඔක්කොම කියනව, “ඔව් ඒකට වෙලාව තියෙනව.” “කී පාරක් කනවද දවසකට? තුන් පාරක්, සමහර අය අතර මැදත් කනව පස් හය පාරක් විතර. තුන් පාරක් කන්න වෙලාව තියෙනව නම් ඇයි තුන් පාරක් භාවනා කරන්න බැරි?” අපි කියනව නම් අපිට භාවනා කරන්න වෙලාවක් නැහැ කියල, අපි ඒකෙන් ඇත්තටම කියා හිටින්නෙ අපිට භාවනා කරන්න උවමනාවක් නැහැ කියලයි. ඔබට කරන්න වෙලාවක් නැති පහු දමමින් ඉන්න දේවල් තියෙනව නම් හොඳට බලන්න ඇස් අරල, ඒව ඔක්කොම ඔබට වැදගත් යයි නොහිතෙන දේවල්, එහෙම තේද? ඔබට යමක් වැදගත් නම් ඒකට ඕන තරම් කාලය හොයා ගන්න පුළුවනි. ඔබට ටෙලිනාට්කයක් බලන්න ඕනෙ නම් ඒකට කොහොම හරි, නොකා හරි කාලය හොයා ගන්නෙ නැද්ද? නිවාඩුවකට කොහේ හරි සවාරියක් යන්න උවමනා නම් කොහොමද ඒකට කාලය හොයා ගන්නෙ? ඒක වැදගත්නම්, ඔබ හොයා ගන්නව වෙලාව, ඔබ ඇති කර ගන්නව කාලය.

ඔබේ දින වර්ෂාව හදාගන්නෙ ඔබයි. වරද අනුන් පිට හරි, ඔබේ වගකීම් මත හරි ඒක පට වල ගැලවෙන්න හදන්න එපා. ඒක ඔබට අයිති කායර්යක්. ඔබේ ජීවිතය ගැනයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. ඔබේ ජීවිතය

වෙනුවෙන් ඔබ කරන්න යන්නේ මොනවද? කාලය අපි හරියාකාරව යොදා ගන්න කොහොමද? කාලය කියල අපි හඳුන්වන දේ මොකක්ද? ඉඬ ඇති වෙලාවට මේව ගැන ටිකක් හිතල බලන එක ඔබට වැදගත් වේයයි මම හිතනව. ඔබට ලැබිල තියෙන්නේ ඉතා වටිනා දුර්ලභ මනුෂ්‍යය ජීවිතයක්. ඉතිරිව ඇති එම ජීවිත කාලයේදී ඔබ මොනවද කරන්න යන්නේ? ඔබ මනුෂ්‍ය ජීවිතය පිළිබඳව හොඳ වටහා ගැනීමක් ඇති කර ගෙන ඉන්නේ? මනසේ සැබෑ ස්වරූපය, ඔබ හඳුනා ගත්තාද? ජීවිතයේ ඇති පරමාර්ථය ගැන ඔබ යමක් පවසනවානම් ඒ ඔබ, කාලය යොදාගෙන තියෙන ආකාරය පිළිබඳව විය යුතු නේද?

මම හිතනව, මෙතෙක් පැවසූ දේවල් කාලය පිළිබඳව හුඟ දෙනෙක් අහන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලබා දෙන්න ඇති කියල. ඔබ ඒව හදවතට අරගෙන ප්‍රඥාව ඇති කර ගන්න. ඒ ප්‍රඥාවයි ඔබට නිදහස ලබා දෙන්න. කාලය කියන හිරගෙයින් නිදහස් වීමට, දුක් වේදනා නමැති හිරගෙයින් නිදහස් වීමට, කාලයේ ග්‍රහණයෙන් මිදුණු හවයන් වෙත ළඟාවීමට ඔබට අවස්ථාව සලසනව. අන්න එතකොටයි ඔබ කාලයත් සමඟ නොබැඳුණු සත්‍යයන්, සදාකාලික සත්‍යයන් අවබෝධ කර ගන්න. මේ මොහොතේ ගැබ්වෙල තියෙන සදාකාලිකත්වය ඇත්තේ හරියටම මෙතැන, මේ මොහොතේ, ඔබේ හදවත තුළයි. ඔබට කවරුවත් මේව කියල දෙන්න උවමනා නැහැ. කියල දෙන කම් ඉන්න උවමනාවකුත් නැහැ. ඇඟිල්ලෙන් අනිතකම් බලා ඉන්නත් එපා. කරන්න තියෙන එකම දේ කණ්ණාඩියක් අරගෙන, ඔබේ ඉස්සරහින් අල්ලන්න. ඔබට ජේතව ඔබව. කණ්ණාඩියේ උපමාව ඉතා පැරණි එකක්. ඔබට සත්‍යය දකින්න පුළුවන් ඔබෙන් පිටත නෙවෙයි, පොතක නෙවෙයි, උත්තමයෙකුගේ වචන වල නෙවෙයි, ඔබේ ඇතුළතමයි. බුද්ධාගමෙන් බයිබලයක් තියෙනව, ඒ තමයි කණ්ණාඩිය. බලන්න ඒ දිහා. මොනවද ඒකේ ලියවිල තියෙන වචන? මොනවද ඒකේ ලියවිල තියෙන ඉගැන්වීම්? අල්ලන්න කණ්ණාඩිය මුණටම ලං කරල. අන්න එතකොට ඔබ දකිනව සත්‍යය හා ඒ ඉගැන්වීම්. ඔව්, ඔබට සත්‍යය දැනගන්න ඕන නම් බලන්න ඔබේ ඇතුළත දිහා. ඔබේ ඇතුළටම යන්න. ඔබේ මනස තුළට යන්න. මේ මොහොතේ ඇතුළටම යන්න. අන්න එතැනයි ඔබ මේ දේවල් සොයා ගන්න. කාලයෙන් මිදුණු මේ මොහොත

තුළයි ඒව ඇත්තෙ. ඔබට ඇති එකම කාලය එයයි. මේ ඔබේ ජීවිතයයි. ඔබට මෙය අත්විඳ බැලීමට අවස්ථාව ලැබී තියෙනව. එයට ඔබට හැකියාව තියෙනව. කාලය නාස්ති කරන්න එපා. සෑම මොහොතක්ම හරියාකාරව යොදා ගන්න.

මොකක්ද මේ ජීවිතයේ ඇති වැදගත්ම දේ? සොයා බලන්න. එයට ඔබේ කාලය දෙන්න. නුවමනා දේ වෙනුවෙන් කාලය මිඩංගු කරල, ඒ වටිනා කාලය නාස්ති කර ගන්න එපා. විශේෂයෙන්ම කාලය විසි කරන්න එපා. එහෙම විසි කර කර හිටියොත් ඔබ නතර වෙන්නෙ අර පෙට්ටියෙයි. කොහෙද ඒ කාලය ඔක්කොම ගියේ කියල පසුතැවෙන්න ඉඩ තියන්න එපා.

මේ වෙලාවෙ මට මතක් වෙනව විලියම් ඩිලේක් පඬිවරයාගේ කවියක්. එය මොන තරම් ලස්සනද? තේරුම මේකයි. "ලෝකය එක වැලි කැටයකත්, දෙව්ලොව සිරිය කැලෑ මලකත්, අනන්තය ඔබේ අත්ලෙහිත්, සදාකාලිකත්වය එක පැයකත්, ඔබට දැකිය හැකියි." ඔබ භාවනාව දන්නවා නම්, සත්‍ය තාවය වැටහුනා නම්, මේ දේවල් වල ස්වභාවය තේරුම් ගත්තානම් මේ මොහොත තුළ ඔබ සදාකාලිකත්වය සොයා ගන්නව. ඔබ එය සොයා ගත්තාම, ඔබ නතර වුනාම, මුළු ලෝකයේම තියෙන කාලය ඔබට ලැබෙනව. අන්න එතකොටයි ඔබට හිතෙන්නෙ ඇයි මම තව ටිකක් වැඩිපුර නතර නොවෙන්නේ කියල? ඔබ දුව පනිමින් ඉන්නවා නම් ඔව්, ඔබට කාලයක් නැහැ. නමුත් නතර වෙනවා නම් ඔබට ඕනෑ තරම් කාලය තියෙනව. අඩු තරමින් වත් ඔබ දැන් දන්නවා ඇයි අපට කාලයක් නැත්තෙ කියල? අපේ ජීවිතය මහ කලබැගැනියක්, ඉස්පාසුවක් ඇත්තේම නැහැ. වැඩ, ඉවරයක් නැති වැඩ. අවශ්‍ය තරමට අපි නතර වෙන්නේ නැහැ. මොහොතක් වත් සාමකාමීව ඉන්න උත්සාහ කරන්නේ නැහැ.

නතරවීමත් භාවනාවක්. හැම තිස්සේම එරම්භය ගොතා ගන්න උවමනා නැහැ. සුමානයකට සැරයක් මෙතෙන්ට බණ අහන්න ඇවිත් කරන පැය භාගයේ භාවනාව විතරක් මදි. ඔබට කාරෙකේ යන ගමන් බස්එකේ යන ගමන් භාවනා කරන්න පුළුවනි. හතරමං හන්දි වල නතර

කළාම, රථචහාන අස්සේ හිරවුනාම භාවනා කරන්න පුළුවන්. කන්තෝරුවේ වැඩ කරන අතරේ සුළු මොහොතක් ඔබට සොයා ගන්න පුළුවනි, තැන්පත් කම ඇතිකර ගන්න. ඇදේ ඇල වෙලා නින්දට වැටෙන්න කලින් ඔබට වෙලාව හොයා ගන්න පුළුවනි. හිතීම නවත් වල, මනෝ ලෝකයේ වල්මත් නොවී නතර වෙන්න. එතන ඉන්න. කාලය අරගන්න. මේ මොහොතේ රැඳී ඉන්න. කාලය අරගන්න. අපි මේ ජීවිතය කියලා කියන දෙයින් සතුටක් ලබා ගන්න උත්සාහ කරන්න. මේ මොහොතේ වටිනාකම තේරුම් ගන්න. අපි හැම වෙලාවෙම ඉන්නෙ එක්කො අතීතයේ, නැත්නම් අනාගතයේ. වර්තමානය ගැන මොනවද අපි දන්නෙ? මේ විධියට ජීවිතය හඳුනා ගනීද? සත්‍යතාවය සොයා ගනීද? ඔබට නැණවත් පුද්ගලයකු වීමට උවමනා නම්, නිදහස ලැබුවෙකු වීමට උවමනා නම්, ඔව් ඔබට උවමනා නම් ඒ සඳහා ඔබට කාලය තියෙනව. ඇති දේ ඇති හැටියට දත් පුද්ගලයකු වීමට, සත්‍යාවබෝධයකරා යාමට, මඟ මේකයි. සදාකාලික ධර්මය ඇත්තේ ඔබ තුළයි. එය සොයා ගන්න.

කාලය හරියාකාරව යොදා ගන්නා හැටි, කාලයේ බැඳීම් වලින් මිදීමට මඟ, කාලය පිළිබඳව මෙතෙහි කළයුතු දේවල් කිහිපයක් මම පෙන්වා දුන්න. මම හිතනවා ඉන් සමහරක් ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වෙයි කියලා. භාවනා පිළිබඳව, මෙතෙහි කළ යුතු දේවල් පිළිබඳව බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වලින් සමහරක්, මම ඒ ඔබට කියා දුන්නෙ. ඔව්, දැන් මඟේ කාලය අවසානයයි!

හාඬු! හාඬු! හාඬු!





නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

භාවනා කරන්නේ කෙසේද?

මේ ඉතා ලස්සන මාතෘකාවක්. මේ විෂය මගේ හදවත උණුසුම් කරනව, පුබුදු වනව. හේතුව, මම ඒ දෙයහි තමයි නිතරම යෙදී ඉන්නේ. මගේ මහණදම් පිරීම දිරිමත් කරන්නේ එයයි. මගේ සතුට ලබා දෙන්නේ එයයි. මගේ වියඟිය, මගේ මනසේ පැහැදිලි කම, මගේ ප්‍රඥාව ලබා දෙන්නේ එයයි. අනෙක් අයගේ යහපත සඳහා මම කරන දේවල්, යමක් කරන හරි ආකාරය තේරුම් ගැනීමට උදව් වෙන්නේ, නැතිනම් වෙනත් විධියකට කියනව නම් මම කොයි වගේ පුද්ගලයෙක්ද කියලා කියා පාන්නේ, මේ හැම දේකටම මුල් වෙන්නේ මේ භාවනාවයි.

මුලින්ම අපි හිතලා බැලුවොත්, ලෝකේ තියෙන දේවලින් ලේසිම දේ තමයි භාවනාව. ඇයි හිතා වෙන්නේ? මේ අය අහල තියෙනවද, ක්‍රිකට් කණ්ඩායමක්, එහෙම නැත්නම් ටෙනිස් ක්‍රීඩකයෙක්, වෙනෙකක් තියා විභාගයකට සුදානම් වෙන ළමයෙක් වුනත් පුහුණු කර වන අයෙකු මුලින්ම කරන්නේ ඔබට මෙය කළ හැකියි, ඔබට දිනුව හැකියි, විරුද්ධ කණ්ඩායම ලෙහෙසියෙන් පැරදිය හැකියි යන හැඟීම ඔවුන්ගේ මනසට තදින් කාවැද්දීමයි. අනිත් අයට ඇත්තෙන්ම තමන්ට වගේම අත් දෙකකුයි කකුල් දෙකකුයි. මේ විධියට කෙනෙකු තුළ විශ්වාසය ඇති කළාම ජය ගැනීම පහසු වෙනව. ඇත්තෙන්ම ඔවුන් ජය ගන්නව. ඔවුන්ට අත්කර දිය හැකි ප්‍රතිඵල පුදුම සහගතයි. ඒ නිසා මම කියන්නේ භාවනාව ඉතා පහසු

දෙයක් කියලයි. දැන් මොකද කියන්නේ? ඔබ ඊට එකඟවුනා නේද? භාවනාව ඉතා ලෙහෙසි දෙයක් හැටියට සැලකුවාම ඇත්තෙන්ම එය ලෙහෙසි වෙනව. ඒ නිසා මම අද ඔබට කියල දෙන්න යන්න 'අමාරු භාවනාව' කරන විධිය නෙවෙයි 'ලේසි භාවනාව' කරන්නේ කොහොමද කියලයි. මම අද භාවනාව උගන්වන්නේ කම්මැලි අයටයි. ඔබ හැමෝම කම්මැලි නේද? නෑ, නෑ ඔබ කම්මැලියි කියල මම පිළිගන්නේ නැහැ. ඔබ දන්නේ නැහැ කොහොමද කම්මැලියෙක් වෙන්න කියලවත්. හොඳයි ඔබට ඔතන වාඩි වෙලා ඉඳගෙන මුකුත් නොකර ඉන්න පුළුවන්ද? බැහැ නේද? අන්න ඒකයි මම කිව්වෙ මුකුත් නොකර ඉන්න බැහැ කියල. හැම තිස්සේම මොන මොනව හරි කරන්න ඕනෙ. එහෙම නේද?

මම ඕස්ට්‍රේලියාවේදී මේ උදාහරණය අරගෙන පෙන්වනව. ඔබ දන්නවනෙ ඒක මහ විශාල රටක්. බිම් ප්‍රමාණය හුඟාක් තියෙන නිසා හැම දෙනෙකුටම වගේ ගෙවල් වල පිටි පස්සෙ ඉඩකඩ තියෙනව, වත්තක් තියෙනව. ඒ නිසා මම ඒ අයට කියන්නේ, ගෙවත්ත තියෙන්නේ හැම තිස්සේම ගිහින් වත්තෙ වැඩ කරන්න නෙවෙයි. ඉඳලහිටල, එක්කො සතියකට වරක්, නැතිනම් අඩු තරමින්වත් මාසයකට සැරයක්වත් වත්තට ගිහින් වාඩිවෙල නිකම් ඉන්න. මෙතෙක් ඔබ කරල තියෙන වැඩ වලින් රස විඳින්න. වචල තියෙන ලස්සන මල් වලින්, ගස් වලින්, ස්වාභාවික සෞන්දර්යයෙන් සතුටක් ලබා ගන්න. ගස් වලින් ඉගිලෙන කුරුල්ලන් දිහා බලාගෙන ඉන්න. එහෙම නැතිනම් අඩුගණනේ අහසේ වලාකුළු පාවෙල එන හැටි, ඒවා පාවෙල යන හැටි බලාගෙන ඉන්න. වට පිටාවෙන් රස විඳිමින් කිසිවක් නොකර ඉන්න. ඒ නිසයි මම ඒ අයට කියන්නේ, වත්තට යන්න, ඒක කොයි විධියට තිබුණත් කමක් නැහැ, වාඩි වෙන්න, නිස්කලංකව ඉන්න.

නමුත් කෙනෙක් වත්තට ගිහින් මොකද කරන්නේ? එයාගෙ තීරණය මෙහෙමයි. අපාත් බ්‍රහම් මට කිව්වෙ මුකුත් කරන්න එපා කියල. ඒ හින්දා මම කරන්න ඕනෙ, ඉස්සෙල්ලම තණකොළ ටික කපල දානව. ඊළඟට හැඩිවෙලා තියෙන වත්තෙ කොළ ටික අතුගාල දානව. ඊට පස්සෙ මල් ගස් වලට වතුර දානව. වැට අයිනෙ තියෙන ගස් වල අතු ටික කපල

දාන්තත් ඕනෙ. එතකොට කරන්න තියෙන දේවල් ඔක්කොම කරල ඉවරයි. කරන්න තියෙන දේවල් පැත්තකට කර ගන්නාම ඊට පස්සෙ මුකුත් නොකර වාඩිවෙල හිටිය හැකියි. දූන් පේනවනේද, මේ වගේ පුද්ගලයෙකුට වත්තට ගිහින් නිව් සැනසිල්ලෙ ඉන්න මොහොතකට වත් ඉඩ නොලැබෙන බව. ඒ අයට වත්තට ගිය හැම වෙලාවෙම කරන්න වැඩක් තියෙනව.

ඒ නිසයි මම ඒ අයට කියන්නෙ වත්තට යන්න, ඒක කොයි විධියට තිබුණත් කමක් නැහැ, වාඩි වෙන්න, නිස්කලංකව ඉන්න. ඊළඟට මේ අනිත් එක්කෙනා මොකද කරන්නෙ? පුටුවක් අරගෙන ගිහින් වත්තෙ වාඩි වෙනව. තණකොළ කපන්න එපා කියලයි තියෙන්නෙ. මල් වලටවත් වතුර දාන්න එපා කියල කිව්ව. අජාන් බුහම් මට කියල තියෙන්නෙ කිසිම දෙයක් කරන්න එපා කියල. ඒත් ඒ අය පුටුවෙ ඉඳගෙන මේ විධියට කල්පනා කරනව. මට තණකොළ කපන්න එපා කියල කිව්වට තණකොළ හොඳටම වැවිල. අකුගාන්නත් එපා කිව්ව. වත්ත පුරාම කොළ වැටිල හරිම කැතයි. මල් ගස් වලට වතුර නොදුම්මොත් හෙට වෙනකොට වේලිල තියෙයි ද දන්නෙ නැහැ. අර ගහ උස වැඩියි, කරටිය කැපුවොත් තම් හොඳයි.

මම මේක කළොත් හොඳයි, අරක කළොත් හොඳයි කියමින් හිත හිතා ඉන්න එක කිසි දෙයක් නොකර නිකත් ඉන්නව කියන එක නෙවෙයි. හිතන එකයි දූන් කරන්න පටන් අරගෙන තියෙන්නෙ. වත්තට ගිහින් එහි රස විඳිනව කියන එකේ තේරුම, කරන්න තියෙන දේවල් සඵ සම්පූර්ණ කරන එක නෙවෙයි. ඒව ගැන හිතමින් ඉන්න එක නෙවෙයි. හේතුව, කොයි ආකාරයකින් වත් අපිට ඒවා කවදාවත් සඵ සම්පූර්ණ කරන්න බැහැ.

බොහොමයක් අය සැනසිල්ලෙ ඉන්නෙ එක තැනකට ගියොත් විතරයි. කොහොටද? කනත්තට. ඒත් ඒකත් අනිත් අය ගිහින් සැනසිල්ලෙ ඉන්දවල එන්න ඕනෙ. වත්තෙ කරන්න තියෙන වැඩ ඔක්කොම ඉවර කරන්න හිටියොත් සැනසිල්ලෙ ඉන්න කවදාවත්ම ඉඩ නොලැබෙන බව ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ.

වත්තට ගිහින් නිවී සැනසිල්ලේ ඉන්නේ මෙන් මෙහෙමයි. තණකොළ ටික කපා දූමිය යුතු වුනත්, අතුගැවොත් වත්ත හැඩ වෙනව වුනත්, මල් වලට වතුර දූමීම හොඳ වුනත්, ගස් වල අතු කපා දූමිය යුතු වුනත් ඒ දූන් නෙවෙයි. මේ ඇවිත් තියෙන්නේ, සැනසීමෙන් ඉන්න කාලයයි.

සැනසීම ඔබට සොයා ගත හැකි එකම තැන, අසම්පූර්ණ දේවල් අතර මැදයි. සෑම දෙයක්ම කරල අහවර වෙනකම් බලා ඉන්න හිටියොත් ඔබට කවදාවත්ම සැනසීම, සාමය ලබා ගන්න බැහැ.

මේක පැහැදිලි කරල දෙන්න මම හොඳ කතාවක් කියන්නම්. ඒ වුනත් මේක කියල මම නිතරම කරදරේ වැටෙනව. තායිලන්තයේ හිටිය ප්‍රසිද්ධ යොගාවචර මහ තෙරුන්වහන්සේ නමක්, අජාන් බුද්ධදාස කියල. අවුරුදු ගණනාවකට උඩදි උන්වහන්සේ ප්‍රධාන භාවනා ශාලාව ගොඩනගමින් හිටියේ. වස් කාලය ආවාම උන්වහන්සේ සෑම වැඩක්ම නතර කළා. එහෙම කළේ, සිරිත් පරිදි, ඒ කාලය තුළ ආරණ්‍යයේ වැඩ වසන ස්වාමීන් වහන්සේලාට භාවනා කරන්න, ධර්මය ඉගෙන ගන්න අවස්ථාව ලබා දෙන්නයි.

මේ කාලයේදී දවසක් ආරණ්‍යයට ආපු දායකයෙක් උන්වහන්සේගෙන් මෙහෙම අහනව, 'ස්වාමීන් වහන්සේ කවදද මේ ශාලාව හදල ඉවර කරන්නේ?' අහන කොටම උන්වහන්සේ දුන් උත්තරය, 'හදල ඉවරයි'. මේ තැනැත්තා පුදුම වෙල අහනව, 'ස්වාමීන් වහන්සේ ඒක මහ පුදුම කතාවක්නේ. කොහොමද හදල ඉවරයි කියන්නේ. වහලේ උළු නැහැ, ජනෙල් වල වීදුරු නැහැ, දොරවල් තාම හයි කරල වත් නැහැ. මේක නිකම් කම්මලක් වගේනේ. කරන්න වැඩ තව කොයිතරම් තියෙනවද?' උන්වහන්සේ ගත් කට්ටම කියනව, 'කරල තියෙන දේවල් කරල ඉවරයි.'

අන්න ඒ විධියට තමයි සෑම දෙයක්ම පැත්තට කරල භාවනාවට හිත යොදවන්න පුළුවන්. කරල තියෙන දේවල් කරල ඉවරයි. මේ කතාව කියල මම හුඟක් කරදරේ වැටිල තියෙනව. ඕස්ට්‍රේලියාවේ තියෙන අපේ මධ්‍යස්ථානයට පාසැල් ළමයිනුත් එනව. මම මේ කතාව කිව්වට පස්සේ දෙමව්පියෝ ඇවිත් කියනව, "අජාන් බුහම්, අපට ලොකු පැමිණිල්ලක්

කරන්න වෙලා තියෙනව. අද හවස මම ළමයින්ගෙන් ඇහුවාම 'ගෙදරින් කරගෙන යන්න තියෙන වැඩ කරල ඉවරද?' කියල, ඒ අය කියනව 'තාත්තෙ කරල තියෙන දේවල් කරල ඉවරයි.' අපාත් තමයි මේකට මුල. දැන් අපිට කතා කරල බේරෙන්න බැහැ." ඒ මගේ වරද නෙමෙයි. උදාහරණය වැරදියට යොදා ගැනීම. මේ හැමෝම දන්නව ඒ උදාහරණයේ නියම තේරුම. එහෙම නේද?

ඔබට ජීවිතයේ සාමය සොයා ගත හැකි එකම කාලය, ඒකයි. ඒ, කරන්න තියෙන දේවල් හැම එකක්ම ඉවර කළාට පස්සෙ නෙවෙයි. මුළු ගේම සුද්ධ කරල ඉවර වුනාට පස්සෙ නෙවෙයි. ලියන්න තියෙන ලිය කියවිලි ඔක්කොම ලියල ඉවර වුනාට පස්සෙ නෙවෙයි. ගනුදෙනු සියල්ලම සම්පූර්ණ කළාට පස්සෙ නෙවෙයි. සෑම ප්‍රශ්නයක්ම නිරාකරණය කළාට පස්සෙ නෙවෙයි. ඒ සෑම වගකීමක්ම අත්මිදී යාමට ඉඩ දෙන්න. අහවර කර ගැනීමට බැර වූදේ කොතෙක් තිබුණත්, මුළු ගෙයම යකුත් නැටු පිට්ටනියක් වගේ පෙනුනත් දැන් නතර කිරීමට කාලයයි. අමතක කරන්න. ඒවායින් අත්මිදෙන්න. කරල තියෙන දේවල් කරල අහවරයි. දැනට ඒ හොඳටම ඇති. අපේ ජීවිතයේ සාමය බිඳක් හරි ඇති කර ගන්නෙ අන්න එහෙමයි. ළමයින් වරද්දා ගත්තෙ මෙන්න මෙතනයි. කරල තියෙන දේවල් කරල ඉවර තමයි. නමුත්, පස්සෙ ඒවා නැවතත් පටන් ගන්න ඔබ සුදානම් වෙන්න ඕනෙ. වස් කාලය අවසානයේදී අපාත් බුද්ධදාසට ඒ ශාලාව සෑදීම නැවතත් පටන් ගන්න වුනා වගේම අපිත් කරමින් සිටි කටයුතු වල අවසානය දැකිය යුතුයි.

භාවනාව සඳහා කාලය ඇති කර ගත යුතු අන්දම ඒ උදාහරණයෙන් හොඳින් පැහැදිලි කෙරෙනව. කවුරු හරි මගෙන් ඇහුවාම භාවනා කරනව කියන්නෙ මොකක්ද කියල, ඒ අයට වැඩි වෙලාවක් නැතිනම් අහගෙන ඉන්න, මම කියනව මෙන්න මේ කතාව. ඇත්තටම මේ දැන් කාලෙ අයට වැඩි වෙලාවක් නැහැ. වැඩ, වැඩ බොහෝම කලබලයි. මම එය පැහැදිලි කරන්න කෝප්පයක් අතට අරගෙන ඉහළට කරල අල්ල ගෙන ඉන්නව. මේ මගේ උදාහරණයක් නෙවෙයි. අපාත් වා උතුමාගෙ උදාහරණයක්. මම මේ කෝප්පය උස්සගෙන ඉන්න ගමන් අහනව, 'මේ කෝප්පය බරද?'

කියල. ඊට උත්තරයක් ලැබෙන්න කලින් මම කියනව, අල්ල ගෙන ඉන්න කාලය දික් වන තරමට බර වැඩි වෙන බවක් හැඟෙනව කියල. මේ කෝප්පය මම තව විනාඩි දහයක් උස්ස ගෙන හිටියොත් ඒක හුඟක් බර බව හැඟෙනව. මම තව පැයක් මෙහෙම අල්ල ගෙන හිටියොත්, දූනෙන වේදනාව දරුණු වෙන්න පුළුවන්. මම මේක හෙට වෙනකම් මේ විධියට උස්ස ගෙන හිටියොත් කිව නොහැකි තරම් වේදනාවක් විදින්න සිදු වෙනව. ඒ වගේම මම මහ මෝඩ ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙකුත් වෙනව. එහෙම නම් කෝප්පය බර බව හැඟෙන කොට මොකද කරන්න ඕනේ? බිමින් තියන්න. අත්හරින්න. ඉන් මිදෙන්න. ඔබට ගෙදරදී මේ පරීක්ෂණය කළ හැකියි. ගෙදර ගියාම කෝප්පයක් අතට අරගෙන විනාඩි පහක් ඉහළට ඔසව ගෙන ඉන්න. ඊට පස්සේ තප්පර දහයක් ඒක බිමින් තියන්න. නැවත ඒක අරගන්න. අන්න එතකොට පෙනෙයි, ඒක එව්වර බර නැහැ කියල. අපහසුවක් නැතිව තවත් විනාඩි පහක් නැවතත් ඒක අපිට උස්ස ගෙන හිටිය හැකියි. හේතුව මොකක්ද? ඒ කෝප්පයේ බර අඩු වුනේ නැහැ. ඒකෙ හැල්ලු බවක් තමන්ට දූනෙන්නෙ ඒක බිමින් තියපු නිසයි.

මේ උපමාවේ කෝප්පය හැටියට පෙන්නුම් කෙරෙන්නෙ ඔබේ සෑම ප්‍රශ්ණයක්ම, ඔබේ සෑම කණස්සල්ලක්ම, ඔබේ සෑම උද්වේගයක්ම, ඔබේ සෑම දුක් ගැහැටක්ම, ඔබ කර ගහගෙන ඉන්න සෑම දෙයක්ම ඊට ඇතුළත් වෙනව. දවසේ පැය විසිහතරම, සතියේ දවස් හතම, අවුරුද්දේ මුළු තුන්සිය හැටපස් දවස තිස්සේම ඔබ ඒව උස්ස ගෙනයි ඉන්නෙ. අන්න ඒ නිසයි ඊට අසහනය කියල කියන්නෙ. ඇයි මේ අය මේ විධියට අසහනයෙන්, පීඩනයෙන් පෙලෙන්නේ? ඒ අය දන්නෙ නැහැ දේවල් බිමින් තියන්න. නමුත් අර ළමයින් කළා වගේ 'කරපු දේවල් කරල ඉවරයි' කියල ගෙදර වැඩ මුකුත් නොකර හිටිය වගේ, සෑම දෙයක්ම බිමින් තියල අත්හැර දමන්න උවමනාවක් නැහැ. සුළු කාලයකට පමණයි, කෝප්පය බිමින් තියන්න ඕනෙ. නමුත් ඉන් පස්සේ ආපහු අතට ගත්තම, ඒක උස්ස ගෙන ඉන්න එක එව්වර අමාරු නැහැ. ඒ නිසා ජීවිතයේ ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වී ඇති වගකීම්, ප්‍රශ්න, කළයුතු දේවල් කොයිතරම් තිබුණත් කමක් නැහැ. ඒවා ඔබට ගෙන දෙන අසහනයෙන්, පීඩනයෙන් මිදෙන්නෙ, ඒවායේ ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීමෙන් නෙවෙයි. සැරින් සැරේට ඒවා බිම තියමින් මනසට විවේකය ලබා දීමෙනුයි. ඒකෙන් තම වගකීම් පැහැර

හැරීමක් සිදු වෙන්නේ නැහැ. හේතුව ඔබ ඒවා පැත්තකට කරන්නේ ටික කාලයකටයි. ඉන් පස්සේ නැවතත් ඒවා කරට ගත්තාම, පහසුවෙන් ඒවා ගෙන ගිය හැකියි. භාවනා කරන්නේ කෙසේද යන්නේ සාරය අන්න ඒකයි.

මම නිතරම කියා සිටින දෙයක් තමයි, ප්‍රශ්න වලින් අත්මිදෙන්න. අසහනයෙන් අත් මිදෙන්න. මේ වචන අහගෙන ඉඳල හුඟ දෙනෙක් මගෙන් මෙහෙම අහනව. 'අත්මිදෙන්න' කියන වචනේ නම් ලස්සන තමයි. ඒක අපි කළ යුතු දෙයක්. නමුත් කොහොමද අත්මිදෙන්නේ? ඔය කියන අත් හැරීම කරන්නේ?

සමහර වෙලාවට ප්‍රශ්නයක් මතු වුනාම හුඟ දෙනෙක් බලනව ඒක තල්ලු කරල දාන්න. දත්මිටි කාගෙන කියනව, මට ඕන නෑ මේ ප්‍රශ්නය. මට ඕන නෑ. මට ඕන නෑ. ඒ අත්මිදීම නෙවෙයි. ඒ පාලනය කිරීම. තමන් පාලකයෙක් වෙන්න හදනව. ඒ අත්මිදීමට සම්පූර්ණයෙන්ම විරුද්ධ දේ. අත්මිදෙනව කියන්නේ, දේවල් බිමින් තියනව. පැත්තකට කරනව. කෝප්පයක් නොසොල්වා තියා ගෙන ඉන්න ක්‍රම දෙකක් තියෙනව. ඒක තදින් අල්ල ගෙන හිටිය හැකියි. නමුත් හෙල වෙන එක තතර කරන්න ඒ විධියට බොහොම අමාරුයි. එහෙම නැතිනම්, කෝප්පය මේසයක් උඩ තියන්න පුළුවනි. එකකොට ඒක ඉබේම නොසෙල්වී තියෙනව. ඒ නිසයි අජාන් වා උතුමා කියා හිටියේ මනස හරියට ගහක තියෙන කොළයක් වගේ. ඒක එහාට මෙහාට හෙල වෙන්නේ හුළඟ නිසයි. නමුත් හුළඟ අයින් කළොත් ඒකෙ හෙල වීම ටිකින් ටික අඩුවෙලා අන්තිමට සම්පූර්ණයෙන්ම නතර වෙනව. නිශ්චල වෙනව. ගහක කොළයක් නිශ්චලව පැවතීම එහි ඇති ස්වභාවික ගතියක්. ඒක හෙල වෙන්නේ කලබලයට පත් කළොත් විතරයි. උන්වහන්සේ ඉගැන්වුවේ ඒ ආකාරයටයි. මනසේ ස්වාභාවිකව පවතින ගතිය තමයි, එහි නිසල බව. නමුත් හුළඟ නිසා ඒක එහාට මෙහාට වැනෙනව. දන්නවද මේ හුළඟ මොකක්ද කියල? පාලනය, දත්මිටි කෑම, කෑදර කම, ආශාව. අන්න ඒවයි මනස හොල වන්නේ. ඒ නිසා අපි අත්මිදෙන්න කියල කියන කොට ආශාව කියන හුළඟ අපි තතර කරන්න ඕනේ. සාමය කියන්නේ පාලනයට විරුද්ධ දේ. හුළඟ නතර වෙන කොට මනසත් නතර වෙලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනා කරන්නේ කොහොමද කියල පෙන්නල දුන්න. උන්වහන්සේ සොයා ගත්ත භාවනා කරන නියම ආකාරය. උන්වහන්සේ මුලින්ම සොයා ගත්ත භාවනාව නොකෙරෙන්න කොහොමද කියලයි. මුල් අවුරුදු හය තිස්සේ උන්වහන්සේ තමන්ගේ බලවත් පුළුවන් කම යෙදීමෙන්, දැඩි උත්සාහයෙන්, අප්‍රමාණ වියරියෙන් උග්‍ර තපස් ක්‍රම වල යෙදිල, ශරීරය මැඩ පවත්වා ගන්න මහන්සි ගත්ත. මොකක්ද උනේ? කිසිම ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත්ත නැහැ. ඉන් පස්සෙ උන්වහන්සේ මොකද කළේ? උන්වහන්සේගේ ජීවිත කතාවට අනුව, මම මෙතැනදී විශේෂයෙන්ම මතක් කරන්නේ, මම මේ කියනදේ, භාවනාවට ඉතාමත් වැදගත් වන නිසයි. අවුරුදු හයක නිශ්ඵල උත්සාහයෙන් පස්සෙ උන්වහන්සේ සිහිපත් කළා කුඩා ළමයෙකු හැටියට පියතුමා සී සෑමේ උත්සවයකට සහභාගි වෙමින් සිටියදී ජම්බු ගහක සෙවනෙ ඉඳගෙන ඉතාමත් ගැඹුරු භාවනා අවධියකට, පළමුවෙනි ධ්‍යානයට සමවැද සිටි අවස්ථාව. උන්වහන්සේ පවසා සිටියේ, ඉන්පසු කිසි දිනෙක, ඒ පසුගිය අවුරුදු ගණනාව තුළම, එවැනි ගැඹුරු භාවනා අවධියකට තමන් සම නොවැදුනේ, එය ලබා දෙන සතුට, ආශ්වාදය ඉතා අධිකයයි උන්වහන්සේට සිතූ නිසාය කියල. සත්‍යාවබෝධය සඳහා මග එවැනි ආශ්වාද විදීමෙන් නොවේය යන අදහස උන්වහන්සේ ඇති කර ගෙන සිටි නිසා බවය කියල. අවුරුදු හයක් නිශ්ඵල දුෂ්කර ක්‍රියාවෙහි යෙදුනට පස්සෙ, අවශ්‍යය නම් කියවල බලන්න මම මේ කියන දේ, මජ්ඣිම නිකායේ 'මහාසතික' සූත්‍රයේ උන්වහන්සේගේම වචන වලින්. උන්වහන්සේ එතැනදී පවසනව, "ඒ ජම්බු ගස යටදි මා විදි සතුට, පසිඳුරන්ගේ ග්‍රහණයෙන් මිදීමෙන් මම විදි ඒ ආශ්වාදය සමහර විට, බෝධියට එළඹීම සඳහා මඟ විය හැකියි" කියල.

සත්‍යාවබෝධය හා නුවණ උන්වහන්සේට පහළ වුනා. "ඔව්, ඒක තමයි බෝධියට එළඹීම සඳහා මාර්ගය. නමුත් සාගින්නෙන් පෙලුන මේ ශරීරය ඉතාමත් දුර්වලයි. කිසිම සුව පහසුවක් දුනෙන්න නැහැ. ඒ නිසා එවන් ගැඹුරු භාවනාවකට එළඹෙන්න මේ විධියට බැහැ." ඉන් පස්සෙ උන්වහන්සේ කළේ තේරුමක් ගඟෙන් ඇඟපත සෝදා ගෙන හොඳ ආහාර වේලක් වැළඳීමයි. දෙව්වරුන්ගේ අනුභවයින් ලැබුණු ආහාරය

වැළඳීමෙන් පස්සෙ, තණකොළ, පිදුරු එකතු කර ගෙන සැප පහසු ආසනයක් බෝගස යට උන්වහන්සේ හදා ගත්ත. ඉන් පස්සෙ සිදුවුනු දේ අපි හැමෝම දන්නව. උන්වහන්සේ භාවනා කළා. ඉතාමත් ගැඹුරු භාවනා අවධීන්ට සම වැදුන. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සත්‍යාවබෝධ කරගෙන අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ බවට පැමිණුනා.

බුදුබව ලබා ගත්තට පස්සෙ උන්වහන්සේ මුල් ශ්‍රාවකයින් පස් දෙනාට එම ධර්මය ඉගැන්නුව. මොකක්ද උන්වහන්සේගෙ මුල්ම ඉගැන්වීම? 'ධම්මවක්කපවත්තන' සූත්‍රය. උන්වහන්සේ එම සූත්‍රයේ මුලින්ම ඉගැන්නුවෙ මොකක්ද? ඒ සූත්‍රයෙ මුල කොටස මොකක්ද කියල දන්නවද? ඔව්, හැම දෙනෙක්ම වගේ කියන්නෙ වතුරායී සත්‍ය කියලයි. ආයතී සත්‍යයන් හතර. නමුත් ඒක වැරදියි. උන්වහන්සේ මුලින්ම ඉගැන්නුවෙ මැද පිළිවෙතයි. සූත්‍රය කියවල බැලුවාම තමන්ටම පෙනේවි. ඔව්, ඒකයි මුල්ම ඉගැන්වීම. තමන්ගෙ මුල්ම ශ්‍රාවකයින් පස් දෙනාට, පස්වග මහණුන්ට පමණක් නෙවෙයි, උන්වහන්සේගේ ධර්මයට සවන් දුන් සෑම දෙනෙකුටම ඉගැන්නුවෙ ශරීරයට අධික දුක් පැමිණ වීමත්, ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියයන් පහ පිනවමින් අධික සැපයෙහි ගිලී සිටීමත්, කියන අන්ත දෙකින් මිදෙන්නටයි. නමුත්, මනස එක්තැන් කිරීමෙන්, සමාධිගත කිරීමෙන් විඳින මානසික රශාස්වාදයෙන් මිදෙන්න යැයි උන්වහන්සේ කිසිම විටක පවසා සිටියේ නැහැ. හේතුව, එයයි නිවනට පිවිසිය හැකි මාර්ගය. අත්මිදීම සිදුකරන මඟත්, භාවනාව වෙත එළඹෙන මඟත්, මේ මැද මාවතයි. මැද පිළිවෙතයි.

භාවනා කරන ක්‍රම දෙකක් තියනව. මොනවද ඒ ක්‍රම දෙක? දෙවැනි ආයතී සත්‍යයට අනුව භාවනා කරන්න පුළුවනි. එහෙම නැත්නම් තුන්වෙනි ආයතී සත්‍යයට අනුව භාවනා කරන්නත් පුළුවනි. දෙවැනි ආයතී සත්‍යයට අනුව භාවනා කරන එක තමයි අපි හුඟ දෙනෙක් කරන්නෙ. ඇයි එහෙම කියන්නෙ? ඒ අය භාවනා කරන්නෙ තණ්හාවෙන්, ආශාවෙන්. මට ඕනෙ නිවන් දකින්න. මට ඕනෙ සැනසීම ලබා ගන්න. මට ඕනෙ පෙන්නන්න, මේ ලඟින් වාඩි වෙලා භාවනා කරන අයට වඩා හොඳට මට පුළුවනි භාවනා කරන්න. ඒ තණ්හාව. මට ඕනෙ සැනසීම ලබා ගන්න. ඒ තණ්හාව. මට ඕනෙ ධ්‍යානයක් ලබා ගන්න. ඒ තණ්හාව. ඒ පාලනය. ඒ දත්මිටි

කැම. ඒක නෙමෙයි සාමය වෙත යන පාර. තණ්හාව කොහාටද පාර පෙන්වන්නේ? එන්න එන්න දුක වැඩි කරගන්න. ඔව්, අන්න ඒකයි ඇත්ත.

මොකක්ද තුන්වෙනි ආයතී සත්‍යය? දුකින් මිදීම. තුන්වෙනි ආයතී සත්‍යය පැහැදිලි කරද්දී උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ තණ්හාව නැති කිරීම නිවනට මඟ හැටියටයි. නිවන, උන්වහන්සේ විස්තර කළේ "නිබ්බානං පරමං සුඛං", අපට ලබා ගත හැකි අති උත්තම සුවය හැටියටයි. ඒ නිසයි සමහර වෙලාවට යම් කෙනෙකු සත්‍යාවබෝධය වෙත ආසන්නද නැද්ද කියල කියන්න පුළුවන්. ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් දිහා බලපුවාම සැනසුන ගතියක් පෙන්නුම් කරන්නේ නැතිනම් ඒ අය අහලකට වත් ඇවිත් නැහැ. සමහර විට ඔබටත් වඩා දුකින් පෙලෙන තැනැත්තෙක් වෙන්න පුළුවනි. ඔබ වුනත් මේ දේශනා වලට ඇහුම්කන් දිගෙන ඉඳල ගෙදර ගියාට පස්සෙ කිසිම ශාන්ත බවක් නැත්නම්, මෙතනට එන්න කලින් හිටියාට වඩා තරහින් ඉන්නව නම්, මම හිතන්නේ නැහැ කිසිම කෙනෙක් ඔබේ කල් ක්‍රියාවෙන් සතුටට පත් වෙනවයි කියල. බුදු මග, විශේෂයෙන්ම භාවනාව, ඔබේ සතුට, සැනසීම වැඩි දියුණුවට පත් කළ යුතුයි. අත් මිදුන තරමට ඔබේ දුක අඩු වෙනව. එපමණට ඔබේ සිතහවෙ දිග, පළල වැඩි වෙනව. ප්‍රීති සහගත තැනැත්තෙකු වෙනව.

සමහර අය අහනව, කොහොමද තමන් දැන ගන්නේ තමන්ගේ භාවනාව හරියට කෙරෙනවද කියල? ඔබ අහල බලන්න තමන් ගෙන්ම තමා කොයි තරම් දුරට ප්‍රීතිමත්ද කියල? භාවනාවෙන් ඔබ තව තවත් අසහනයට පත් වෙනව නම්, තව තවත් වේදනාවෙන් පෙළෙනව නම් ඔබ හරියට භාවනා කරන්නේ නැහැ. ඔබ කරන්නේ තණ්හාවෙන් කරන භාවනාවයි. ඔබ දුකින් පෙළෙනව නම් එයින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ යම් කිසිවක් වෙත ඇලීමක් ඇති බවයි.

භාවනාව නිසා ඔබේ සතුට එන්න එන්නම වැඩි වෙනව නම්, ඔබේ මනස තව තවත් සැහැල්ලු බවට පත් වෙනව නම්, ඔබ තව තවත් සිනාමුසු වෙනව නම් එයින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ ඔබ භාවනා කරන්නේ තුන්වෙනි ආයතී සත්‍යයට අනුව බවයි. ඔබ අත්මිදීමෙහි යෙදිල. භාවනාව හරි මඟට වැටිල.

භාවනා ගුරුවරයෙකු හැටියට භාවනා මුළු වලදී මම සමහර වෙලාවට භාවනාව මැදදී බලනව මේ භාවනා කරන අතින් අය දිහා ඇත්තටම වෙලාවකට, මේ සමහර භාවනා යෝගීන් දිහා බලා ඉන්න බය හිතෙනව, දත්මිටි කාගෙන දඟලන දඟලිල්ල දැක්කාම.

මම මුල් වතාවට, සිඬිනි නගරයේ භාවනා මුළුවක් පවත්වද්දී ඊට සහභාගි වුන පුද්ගලයෙක් මා එක්ක කිව්ව, ඊට කලින් ඒ තැනැත්තා සහභාගි වුන භාවනා මුළුව ගැන. ගුරුවරයා මම නෙමෙයි. ඒ ගුරුවරයා ඊට සහභාගි වුන භාවනායෝගීන්ට මොන තරම් දුක් විදින්න සැලැස්සුවාද කියනවා නම් ඒ අය භාවනා ශාලාවට කිව්වෙ, "වද පමුණුවන" කාමරය කියලයි. මම ඇහැව්ව, "ඇයි ඔබ මොන දේකටද එහෙම වේදනා වින්දෙ? ඒක භාවනාවක් කියල මම නම් කියන්නේ නැහැ" කියල. මම කිව්ව, "මේ අය මගේ භාවනාවට සහභාගි වෙනව නම්, භාවනා ශාලාවට කියන්න 'විනෝදාගාරය' කියල."

භාවනාව පිළිබඳ ඔබේ සංඥාන ගත පරණ අදහස් වෙනස් කර ගන්න. භාවනාවෙන් විනෝද වෙන්න. මගේ භාවනා මුළුවට සහභාගි වන අය විදින්නෙ සතුටක්, බලවත් සතුටක්. ඔබ තව තවත් ලංවෙන්නෙ සත්‍යාවබෝධය කරා.

භාවනා ගුරුවරු හුඟ දෙනෙක් මම හිතන්නේ නැහැ, තුන්වෙනි ආයඪී සත්‍යය ගැන කතා කරනවයි කියල. එහි ඇතුළත් සතර වැදෑරුම් අත් මිදීම් තුළින් භාවනාව දියුණු කර ගන්න ආකාරය පිළිබඳව. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන්වෙනි ආයඪී සත්‍යය පැහැදිලි කරද්දී අත්මිදීම් හතරක් ගැන සඳහන් කරනව. ඔබ ඒ විධියේ ඉගැන්වීමක් මීට කලින් අහල තියනවද? උන්වහන්සේ ඉගැන්වූ අත්මිදීම් හතර පාලියෙන් "වාග," "පට්ඨිස්සග්ග," "මුක්ඛි," "අනාලය" කියලයි හඳුන්වන්නෙ.

හතරෙන් පළමුවැන්න 'වාග'. එහි ලිහිල් තේරුම 'දීල දානව'. පරිත්‍යාගය කියලත් කියන්න පුළුවනි. අන්න ඒ නිසයි අපේ ආරණ්‍යයේ 'පිං පෙට්ටි' නැත්තෙ. තියෙන්නෙ 'අත්මිදෙන' පෙට්ටි. අත්මිදෙන මුල් ක්‍රමය තමයි 'දීල දාන එක.' තමන් ලඟ තියන දේවල් දීල දානව. මේ අය කවුරුත් දන්නව පොහොසත් වීම මොන තරම් කරදරයක්ද කියල. සල්ලි

වැඩිවුන තරමට කරදර වැඩියි. හිසේ ගින්න වැඩියි. බැංකුවල, වෙළෙඳ ව්‍යාපාර වල මුදල් යොදවල තියන අය හොඳින් දන්නව, අද තිබුණ හොඳ ලාභ දීමනාව හෙට වෙනකොට නැත්තටම නැති වෙන්න පුළුවනි. හැම තිස්සෙම ඉන්නෙ බයෙන්. ඒ නිසයි අපේ ආරණ්‍යය වගේම අනෙකුත් බෞද්ධ සමිති සමාගම් මේ වගේ අයට කරන උදව්වක් හැටියටයි, මේ අත්මිදෙන පෙට්ටි තියල තියෙන්නෙ. ඔවුන්ට ඒ සල්ලි වලින් අත්මිදිල සහනයක් ලබා ගන්න ඉඩ සලසා දෙන අදහසිනුයි. අපි කරන්නේ ලොකු සේවයක් ඒවගේ අය වෙනුවෙන්, එහෙම නේද?

නමුත් 'වාග' කියන අත්මිදීම ඊට වඩා හුඟක් ගැඹුරැයි. වැදගත් තේරුමක් ඇති වචනයක්. 'මේ දේවල් මට අයිති නෑ' කියන අදහසයි එහි ඇත්තෙ. අයිතිය කියන අදහසට විරුද්ධ අදහසයි එහි තියෙන්නෙ. අත් මිදෙන මුල් ක්‍රමය තමයි මේ දේවල් අපට අයිති නැහැ කියන අදහස හිතේ. තහවුරු කර ගැනීම. අයිතිවාසි කමක් නොමැති බව. ඇත්තටම මොනවද ඔබට අයිති? ඇත්තෙන්ම ඔබට ඒවා අයිතියද?

මිස්ට්‍රියාව වගේ බටහිර රටක හික්සුවක් ලෙස ජීවත් වීම සමහර වෙලාවට ලොකු විහිළුවක්. විටින් විට, යම් යම් දේවල් වෙනුවෙන් ආණ්ඩුවේ කන්තෝරු වලට අපට යන්න වෙනව. එහෙම ගියාම, සමහර වෙලාවට අපිට ඒ අයට ඔප්පු කරන්න වෙනව අපි ඇත්තටම ඉන්නව කියල. 'මම' කියන මේ පුද්ගලය, ඇත්තටම ඉන්න කෙනෙක් කියල ඔප්පු කරන්න, ඒ අය කියනව විවාහ සහතිකයක් තියනව නම් පෙන්නන්න කියල. මට කොයින්ද විවාහ සහතිකයක්? එහෙම නම් ගේ හදන්න ගත්තු ණයකරයෙ සහතිකය හරි, ගෙයි ඔප්පුව හරි පෙන්නන්න. මට කොයින්ද ගෙයක්, මම ඉන්නෙ කැලේ. එහෙම නම් බැංකු ගිණුමේ ලියවිල්ලක් පෙන්නන්න. බැංකුත් එක්ක මගේ කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. කෝ එහෙම නම් රථවාහන බලපත්‍රය මෙහාට ගන්න. මම කාර් එලවන්නෙ නැහැ. ගිය අවුරුද්දේ අය බදු ගෙවපු ලිපිය තියනවද? සල්ලි අල්ලන්නෙ නැති කොට මා ලඟ කොයින්ද අය බදු ලියුමක්. අපි ලඟ මේ කිසිම ලියවිල්ලක් නැහැ. මේ අයගෙන් අපට බොහොම කරදර විදින්න වෙනව. හේතුව අපිට අයිතිය කියල කිසිම දෙයක් නැහැ. මෙහෙම බලාගෙන ගියාම අපි ඇත්තෙ

නැහැ. මට ම ඔප්පු කරන්න බැහැ 'මම' ඉන්නව කියල. පේනවනෙ මේ අත්මිදීමෙන් ඔප්පු වෙන්නෙ 'අනත්ත', 'මම' කියල කෙනෙක් නැහැ. මොන තරම් ගැඹුරු ධර්මයක්ද මෙයින් උගන්වන්නෙ. අත්මිදුන, අතහැර දුමු පමණ කොයි තරමද, ඒ තරමට තමනුත් අත්තර්ධාන වී යනව. ඊට හේතුව ඔබ කිසි දෙයක අයිතිකාරයෙකු නොවන නිසයි. ඇත්තෙන්ම ඔබට භාවනාව දියුණු කරගන්න ඕනෙ නම් මෙන්න මෙහෙම කියන්න. "මේ දේ මට අයිති නැහැ. මේ දේවල් මගේ නෙවෙයි."

මම භාවනාව උගන්වන්නෙ අවධියෙන් අවධියටයි. ඔබ අත්මිදෙන්නෙ අවධියෙන් අවධියට, අවධියෙන් අවධියට, යම් පිළිවෙලකටයි. තට්ටු ගොඩනැගිල්ලක මුල තට්ටුවකට ගිහිල්ලයි, දෙවනි තට්ටුවට යන්නෙ. ඊළඟට තුන්වෙනි තට්ටුවට. දෙවැනි තට්ටුවට යන්න කළින් පළමුවෙනි තට්ටුවට යන්න ඕනෙ. තුන්වෙනි තට්ටුවට යන්නෙ, දෙවැනි තට්ටුවට ගියාට පස්සෙයි. ඊළඟට තුන්වෙනි තට්ටුවෙ ඉඳල හතරවෙනි තට්ටුවට යනව. භාවනාවත් මේ වගේමයි. මුල් අවධිය තුළිනුයි දෙවෙනි අවධියට පිවිසෙන්නෙ. ඊළඟට තුන්වෙනි, හතරවෙනි, යන පිළිවෙලටයි. භාවනාවෙ මුල් අවධිය තමයි, 'මේ මොහොතෙ අවධානය'.

ඔබ එහෙම පිටින්ම අත් මිදෙන්න, ඔබේ අතීතයෙන් හා ඔබේ අනාගතයෙන්. ඒ හින්දයි මේ දේශනයට කලින්, මාව මේ පිරිසට හඳුන්වා දුන් ආකාරය ගැන මම විරුද්ධ වෙන්නෙ. ඇත්තටම මට, මේ දේ දැන් කියන්න සිද්ධ වෙලා තියනව. මම නෙවෙයි ඕස්ට්‍රේලියාවෙ තියෙන බෝධිංයාන ආරණ්‍යයෙ නායක භාමුදුරුවො. මම නෙමෙයි, බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමයෙ අනුශාසක වරය. ඔව්, හෙට මම ආපහු ගියාම ඒ රටට, මම තමයි. දැන් නෙමෙයි. මේ තරම් දුර මැලේසියාවට අපේ ආරණ්‍යය කර ගහගෙන අපි එන්නෙ නැති එක, ලොකුම ලොකු සහනයක් නෙවෙයිද? ඔබ කවුද? ඔබේ වෙළඳ ව්‍යාපාරයේ නැතිනම් වැඩපලේ අයිතිකාරයා ඔබද? ඔව් එතන වැඩ කරද්දී නම් ඔබ තමයි. ඔබ කියා ගන්නවා නම්, මට මෙය ඇත්තටම අයිති නැහැ කියල, ඔබ කෙටි කාලීන අධිපතියෙක්. එව්වරයි. මම මෙයින් අදහස් කරන්නෙ, ආරණ්‍යය ඕස්ට්‍රේලියාවෙ තියෙන්න ඇරල මැලේසියාවට ආවම තමන් යමකින් අත්

මිඳෙනව. ඒ හා බැඳුණු මහත් වගකීම් ගොඩකින් අත්මිදීම නිසා තමන්ට ලැබෙන සහනය මොන තරම්ද? ආරණ්‍යය මට අයිති නැහැ. මම අධිපතියෙක් නෙමෙයි. මම අධිපතිකම දරන්නෙ එතන වැඩ කරන කොට විතරයි. මම මගේ කුටියට ගිහින් ඇස් පියා ගත්තම, මම තව දුරටත් අධිපතියෙක් නෙමෙයි. මම තව දුරටත් වගකීම් ගැන හිත හිතා ඉන්නෙ නැහැ. ඒවා මට අයිති නැත්නම් මට ඒවායින් අත්මිඳෙන්න පුළුවනි.

මම මේ කියන දේ ඔබට වැටහෙනවද? ඔබට මේ මේ දේවල් අයිතියි කියල හිතෙනව නම් ඒ කියන්නෙ, ඔබේ වෙළෙඳ ව්‍යාපාරය, ඔබේ රැකියාව, ඔබේ සැමියා, ඔබේ බිරිඳ, ඔබේ දූ පුතුන්, ඔබට ඒවායින් අත්මිඳෙන්න බැහැ. අයිතිකාර කම කියන්නෙ ඇලීම කියන දේමයි. ඒ නිසා මේ දේවල් වල අයිතිකාරයෙකු වෙන්න එපා. ඔබ භාවනාවෙ යෙදී ඉන්න ඕනෑම වෙලාවකදී යම් ප්‍රශ්නයක් මතු උනාම කියන්න, "මට අයිති දෙයක් නෙමෙයි මේක" කියල. ඒවගේම ඔබේ අතීතයේ සෑම මොහොතක්ම, ඒවා ඔබේද? ඔබේ අතීතය ඔබට අයිතිද? අතීතය ඔබ අයිති කර ගත්තොත් එයින් වෙන්නෙ ඔබ අතීතයේ හිර වීමයි. හිරකාරයෙකු වීමයි.

ඔබ අතීතය අත් නොහරිනව නම් තමන් ඒ අතීතය වෙනව. ඔබ ඉන් අත්මිඳෙනවා නම්, ඒ මම නෙමෙයි, එය මගේ නෙමෙයි කියල හිතනව නම් මොකද වෙන්නෙ? එය අවසානයයි. එය අහවරයි. එතනින් ඉවරයි. ඔබ නිදහස්. කවුරු හරි ඔබ බල්ලෙක්යැයි කිව්වොත්, එතැනින් ඒක ඉවරයි. ඇති දෙයක් නැහැ. ඔබ ඒ අතීතයට හිමිකාරයෙක් වෙන්න ගියොත් දන්නවනෙ වෙන දේ. "දෑක්කද මම බල්ලෙක් කියල කිව්ව, මම බල්ලෙක් වෙන්න මොනවද කළේ? මම බල්ලෙක්ද?" දැනටමත් තුන් පාරමක්ම "මම බල්ලෙක්" කියාගෙන. ඒ ගැන තමන් හිතන හැම පාරකටම තවත් පාරක් බල්ලෙක් කියල කියාගෙන. ඕන කෙනෙක් කැමති දෙයක් කියපුවාට. ඒ නිසා, අතීතය ඔබේ නෙවෙයි නම් එය අත්හැරිය හැකියි. ඇත්තටම මෙයයි සැනසීමෙන් විසීමට රහස.

ඕස්ට්‍රේලියාවෙ හික්කුවක් හැටියට ඒවක් වන එක සමහර වෙලාවට ලොකු විනෝදයක්. විශේෂයෙන්ම මුල් අවුරුදු වලදී, ඒ කියන්නේ දැනට අවුරුදු විස්සකට විතර ඉස්සර ඒ රටේ අයට කිසිම අදහසක් නැහැ මම කවුද කියල. භාමුදුරුනමක් දකල නැහැ. මට මතකයි එක දවසක් පර්ක්

වල කියන විහාරේ ඉඳල, ඒ කාලෙ ඒක ගෙයක්, එතන ඉඳල ආරණ්‍යයට යන්න ලැස්ති වෙලා වාහනයට බඩු පටවමින් මම හිටියෙ. මේ, ආරණ්‍යයේ ගොඩනැගිලි හදන්න උවමනා බඩු අරගෙන යන වකවානුවෙ. මම ඒවා පටවමින් ඉන්න කොට, අල්ලපු ගෙදර ඉන්න අවුරුදු එකොළහක, දොළහක විතර ගැණු ළමය එළියට ආවාම, මාව දුක්ක. ළඟට ඇවිත් හොඳට උඩ ඉඳන් පහළට මා දිහා කීප වරක්ම බැලුව. මට තේරුණ ඒ බලන්නෙ ලොකු පිළිකුළකින් කියල. ටිකකට පස්සෙ ඇය කියනව, "මොනවද ඔය ඇඳගෙන ඉන්නේ? ඔව අදින්නෙ ගැණු, මට වමනෙ යන්න එනව. ඇයියා." ඒ ළමය කියපු දේ ඇත්ත! සමහර වෙලාවට ටවුමට ගිහින් වැසිකිලියට යන්න අවශ්‍යය වුනාම, ඒවායෙ ගැහැණු පිරිමි වෙන් කරන්න දොරේ ඇඳල කියන රූප දිහා බලපුවාම, මටම හිතා ගන්නා බැහැ මම කවුද කියල? ගැණු එකටද, පිරිමි එකටද මම යන්න ඕනෙ කියල? දොරේ ඇඳල කියන රූපයට අනුව නම් මම ඇත්තටම යන්න ඕන ගැණු එකටයි. පිරිමි එකට ගියාම, සමහර වෙලාවට මිනිස්සු කියනවා, මම වැරදි එකටයි ඇවිත් ඉන්නෙ කියල. ඔබ ඒවා අත්හැර දානව. හේතුව ඒ කියන දේවල් මට අයිති නැහැ. ඒ නිසයි මම මේ වගේ කතා කවුරුත් එක්ක බෙදා හදා ගන්නෙ. මම කැමතියි ඒවා ඔබට අහන්න සලස්වන්න. මම මගේ අතීතයෙන් කලබල වෙන්නෙ නැහැ. අතීතය බදා ගැනීමෙන් ඔබ කොයි තරම් අසහනයට පත් වෙනවද? අපි ඒ අතීතයෙ ඇලෙනව. අපි එය අයිති කර ගන්නව. ඒකයි අපේ ප්‍රශ්නය.

අනාගතයත් මේ වගේමයි. අපි කියන්නෙ "අපේ අනාගතය" කියලයි. එහෙම තේද? "මමයි හෙට විභාගයට පෙනී හිටින්න ඕනෙ. මටයි හෙට දක උගුල්ල ගන්න වෙලා කියෙන්නෙ. හෙට මම සම්මුඛ පරීක්ෂණයට යන්න ඕනෙ." ඔබේ අතීතයවත්, ඔබේ අනාගතයවත් ඔබ අයිති කර ගන්න එපා. ඇත්තටම ඔබට අයිති 'දන්, මේ මොහොත' විතරයි. හෙට ඔබ ඉදිද කියල කොහොමද දන්නේ? ඔබ ස්ථිරවම දන්නෙ දන් මේ මොහොතෙ ඉන්න බව විතරයි. ටිකක් ඒ ගැන හිතල බලන්න. භාවනාවේ මුල් පියවර අතීතය අත්හැර දැමීම හා අනාගතය අත්හැර දැමීමයි. මේවා මගේ නෙමෙයි. මේකයි අත් මිදීමෙන් අදහස් කරන්නෙ.

ඔබේ දූ දරුවන් ගැන මොකද කියන්නේ? ඒ අය ඇත්තටම ඔබේද? ඒ ළමයින් ආවේ කොහෙන්ද? ඔබ ඒ අයට ශරීරයක් ලබා දුන් බව ඇත්ත. නමුත් ඔවුන්ගේ විඥානය, ඔවුන් සතු කම් ආවේ කොහෙන්ද? ඒ ළමයින් 'ඔබේ දූ දරුවන්' නෙවෙයි. ඔවුන් ඔබේ ජීවිතය හා සම්බන්ධ වුණා. නමුත් කවුද දන්නේ කොහේ ඉඳලද කියල. අන්තිමට ඔවුන් ඔබේ ජීවිතයෙන් වෙන් වෙලා යනව. සමහර විට ඊට කලින් ඔබ ඔවුන්ගේ ජීවිත වලින් වෙන් වෙලා යනව. ඒ අය අපේ නෙමෙයි. අවුරුදු දහයක්, විස්සක්, තිහක් විතර කාලයක් එකිනෙකා ඇසුරේ ඉඳල ඉන් පස්සෙ ඔවුන් ගිහින්. ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නෙ ඒ අය අපේ කියල ඔබ අයිතිය භාර ගත්තොත්. එතකොට ඔවුන්ගේ සෑම ප්‍රශ්නයක්ම ඔබට කර ගහගන්න වෙනව. අපේ ළමයි, අපේ දෙමව්පියෝ, අපේ යහළුවෝ කියල අපි අයිති කර ගන්න හදනව නම් තව පැත්තකින් අපි ඒ අයව පාලනය කරන්නත් බලනව. බොහෝ විට ගැටුම් වලට මුල ඒකයි. ඔබ දන්නව විවාහ ජීවිතයේ මේ ප්‍රශ්නය මොන තරම් දරුණුද කියල? එක්කෙනක්, අනික් එක්කෙනාව අයිති කර ගන්න හදනව, පාලනය කරන්න හදනව. නිදහසක් නැහැ. සාමයක් නැහැ. අපි මොන තරම් දුරට එකිනෙකා අයිති කර ගන්න හදනවද?

භාවනාවේ මූලික පියවර අත්මිදීමයි. ඔබට කිසිවක් අයිති නැහැ. එය සම්පූර්ණ සත්‍යයක් නේද? සෑම දෙයක්ම අස්ථිරයි. ඒවා එනව යනව, ඇතිවෙනව නැතිවෙනව. මනසේ ඇතිවෙන සිතිවිලිත් ඒ වගේමයි. ඒවා ඇත්තටම ඔබේ සිතිවිලිද? ඒවා එන්නේ කොහේ ඉඳලද? ඔබට පෙනිල කියනවද ඔබ හිතන්නෙ සමහර වෙලාවට ඔබේ අම්ම තාත්ත හිතපු විදියටමයි. එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ ජීවිතයට ලොකු බලපෑමක් ඇති කළ අය හිතන විදියටයි. ඔබේ සිතිවිලි වත් ඔබට අයිති නැහැ. ඔබේ සෑම සිතුවිල්ලක්ම එන්නෙ පිටතින්. ඒක හඳුන්වන්න පුළුවන් අදහස් කැවීම කියල. මම මැලේසියාවේ හිටි මේ පක්‍රමය දවස් තුනේදී ඔබ නොදන්නවට, මම කළේ ඒකයි. මම ඔබට අදහස් කැවිව. නමුත් ඒවා ඉතා හොඳ අදහස්. ඔබ දන්නව මේ සිතුවිලි නතර කරන්න පුළුවන් බව. එයින් මනස නිහඩතාවයට පත් වෙන බව. එය ඇති කර ගන්නේ මේ සිතිවිලි තමන්ගෙ නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන්. මට ඒවා අයිති නැහැ. ඒවා ආපුදෙන්, ගියදෙන්, මට මොකද? මගේ ඒවත් එක්ක කිසි සම්බන්ධයක් නැහැ.

දවසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්කුන් සමූහයක් එක්ක ජේතවනය මැදින් වඩිද්දි දර කෝටු, වියලි කොළ ටිකක් අතට අරගෙන මෙහෙම පුශ්න කළා. 'මහණෙනි ගමේ ඉන්න මිනිස්සු මේ දරකෝටු, වියලි කොළ ගොඩක් ගහල, ගිනි තියල, ඒවා අළු වෙන්න ඇරල, ඒ අළු හතර දිසාවෙන් එන සුළඟෙ පාකර හැරියොත් ඔබ එයින් කලබලයට පත්වෙනවද?' හික්කුන් වහන්සේල පිළිතුරු දුන්න, 'නැහැ ස්වාමීනි, අපි කලබල වෙන්නෙ නැහැ.' 'ඇයි ඒ?' 'මේ දර කෝටුත් කොළත් අපිට අයිති නැහැ.' 'බොහොම හොඳයි. එහෙම නම් මේ ගම්වැසියොම ඇවිත් ඔබ එකිනෙකා අල්ලල ගොඩක් ගහල, ගිනි තියල, ඒ අළු හුළඟට විසි කළොත්, ඔබ කලබල වෙනවද?' මම දන්නේ නැහැ, ඒ ඔක්කෝම භාමුදුරුවරු රහත් වෙලා හිටියද කියල. නමුත් ඔවුන් හරි උත්තරය දුන්න. 'නැහැ ස්වාමීනි, අපි කලබල වෙන්නේ නැහැ.' 'ඇයි මහණෙනි කලබල වෙන්නේ නැත්තෙ?' 'ස්වාමීනි, මේ ශරීර අපිට අයිති නැහැ.' 'මහණෙනි, බොහොම හොඳයි' කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ පැවසුව.

මේ ශරීර ඔබට අයිතිද? ඇත්තෙන්ම ඒව ඔබේද? ඒව ඇත්තටම ඔබට අයිති නම් ඒවට කියන්න පුළුවන්ද, මෙන්න මේ මේ විධියට ඉන්න කියල. අසනීප වෙන්න එපා. සනීපෙන් ඉන්න. හුඟාක් කල් ජීවත් වෙන්න. එහෙම කියන්න පුළුවන් කමක් තියනවද? මේ ශරීරය තාවකාලික ගෙයක් විතරයි. ඒක ඇතුළෙ අවුරුදු දහයක්, විස්සක්, තිහක්.... ජීවත් වෙලා නැවතත් ඒව අත්හැර දාන්න වෙනව. ඒ නිසා අත්මිදීමෙන් අදහස් කරන්නෙ, මේ ශරීර පවා අපිට අයිති නැති බව වටහා ගැනීමයි.

මම මේ කතාව කිව්ව ඊයෙ මට දානෙ පිළිගන්න ආපු අයට. මේ තායි අයගෙ වාරිත්‍රයක්, ඒ අය දානෙ දෙන්නෙ තායි සිරිත් විරිත් වලට අනුවයි. මම මේක කියන්න හොඳ නැහැ, ඒත් පටන් ගත්තු නිසා කියනව. භාමුදුරු නමකට පිළිගන්න කෑම තමයි තමන් දිව්‍යලොකෙ ගිහින් ඉපදුනාමත් කන්න ලැබෙන්නෙ කියල, ඒ අය තදින් විශ්වාස කරනව. ඒ හින්ද මේ තායි උදවිය මට ගෙනැත් දෙන්නෙ නැහැ, මම කන්න කෑමකි කෑම. ඒ අය ගෙනැත් දෙන්නෙ, ඒ අය දිව්‍යලොකෙ ගියාම කන්න කෑමකි, ඒ අය ආස කරන කෑම! ඒ නිසයි මම කියන්නෙ, මගේ බඩ මට අයිති

නැහැ. මගේ බඩ මම දීල දාලයි කියෙන්නෙ. ඒක අයිති ඔබටයි. ඒ නිසා ඔබ කැමති ඕනෑම දෙයක් ඒක ඇතුළට ගෙනැව් දාන්න පුළුවනි. ඇත්තෙන්ම මේ බඩ මට අයිති නැහැ. ඒක මගේ නෙමෙයි. මේ ශරීරයෙ අනික් කොටසුත් ඒවගේම මට අයිති නැහැ. ඔබත් ඒ වගේ හිතනව නම් ඔබ තව දුරටත්, අසනීප, මරණය ගැන බය වෙන්නෙ නැහැ. එහි අදහස, භාවනාවේදී මේ ශරීරයෙන් අත්මිදුන හැකියි:

මේ විධියටයි අත්මිදෙන්නෙ. මට අයිති නැහැ. මගේ නෙවෙයි. සිතුවිලි අත්හැර දමන්න. ශරීරය අත්හැර දමන්න. ඒවායින් අත්මිදුනාම ඔබට ගැඹුරු භාවනාවකට සම වදින්න පුළුවනි. මේ විස්තර කර දුන්නෙ අත්මිදෙන මුල් ක්‍රමයයි. 'වාග,' මගේ නෙවෙයි, දීල දාන්න, මට මොනවටද?

අත්මිදෙන දෙවෙනි ක්‍රමය, 'පටිනිස්සග්ග.' ඒකෙ තේරුම විසිකර දාන්න, තියාගන්න එපා. ඔබේ මනසට මොනවද එන්නෙ, අල්ලල විසිකර දාන්න. මට ඕනේ නැහැ. තියා ගන්න එපා. යන්න දෙන්න. මේ ඉඩදීම තුන් ආකාරයි. ආපුදෙන්, හිටියදෙන්, ගියදෙන්.

දැනට අවුරුදු කීපයකට උඩදී මම අම්මව බලන්න එංගලන්තයට ගියා. මගේ අම්ම නිසා කෙනෙක් ඇහැවුව, අම්මට ගෙනිහින් දෙන්න පොඩි තැග්ගක් දෙන්නද කියල. මට ලැබුණ මේ වූල් වලින් හදපු පුළුන් වගේ මොලොක් ලස්සන පුංචි කැන්ගරුවෙක්. මම අම්ම ඉන්න ගෙදරට ගියාම, එතන තියෙනව පුංචි පුංචි දේවල් තියන්න පොඩි රාක්කයක්. ඒක උඩ තමයි අපේ අම්ම, මේ පුංචි තැගි, පිංතූර, සිහිවටන ඔක්කොම තියාගෙන ඉන්නෙ. නෑදෑයො, යාළුවො, රටරට වල ගියාම ගෙනැව් දෙන ඒව තමයි එතන එකතු වෙලා තියෙන්නෙ. මම මේ කැන්ගරුව දුන්නාම අම්ම ඒකට හුඟක් කැමති වුනා. අම්ම මේකත් මේ රාක්කය උඩ තියන්න ගියාම, ඒක උඩ බඩු පුරවල, ඒක තියන්න ඉඩක් ඇත්තෙම නැහැ. ඒ උඩ මේ කැන්ගරුවත් සමබර කරන්න ගියාම, ඒක උඩ තියෙන තව දහයක් දොළහක් බීමට ආදාගෙන වැටෙනව. එව්වරට පිරිල. මම ඇහැවුව, "ඇයි අම්මෙ ඕක උඩ තියෙන දේවලින් කොටසක් විසිකර දාන්නෙ නැත්තේ?" "හපෝ බැහැ මේ හැම එකක්ම මට වැදගත්. ඒව එක එක්කෙනා සිහිවෙන්නයි මම තියාගෙන ඉන්නෙ. කොහොමද මම ඒව විසිකරල දාන්නෙ." අන්න ඒ

හින්දයි අපේ අම්මට, මේ පුංචි කැන්ගරුව, ඒක උඩ සමබර කර ගන්න බැරි වුනෙ.

ඇයි ඔබ ජීවිතයෙ කොයිම වෙලාවකවත් සාමයක් සතුවක් ලබා නොගන්නෙ? හේතුව, ඔබට ඇති ප්‍රශ්න, උද්වේග, වගකීම් මේ ඔක්කොම ඔබේ මනස ඇතුලෙ සමබර කර ගන්න බැරි වීමයි. මෙව්වර දුර ඕස්ට්‍රේලියාවෙ ඉඳල ඇවිත් පුළුන් වගේ මොලොක්, ලස්සන සතුවක් දුන්නාම, ඒක තියා ගන්න තැනක් නැහැ. ඇයි? ඔබ මුළුමනින්ම පිරිල. පුරවගන. ඒ නිසා මේ 'පටිනිස්සග්ග' කියන්නෙ, තමන්ගෙ මේ රාක්කය අස්පස් කර ගැනීමයි. මනස හිස් කර ගන්න. පුරව ගන්න එපා. කිසිම දෙයක් තියා ගන්න එපා. 'පටිනිස්සග්ග' කියන්නෙ, මනසට එන ඕනෑම දෙයක් අහගෙන ඉන්න ඉන් පස්සෙ විසිකර දාන්න.

අපාත් වා, මගේ ගුරුතුමා, මගේ ශ්‍රේෂ්ඨතම නායකය, උන්වහන්සේ යමක් උගන්වන්නෙ ඒක තදින් හිතේ කාවදින්නයි. උන්වහන්සේ යම් උපමාවක් ගෙනහැර දක්වුවොත් ඒක කිසි දවසක අමතක වෙන්නෙ නැහැ. අපාත් වා උතුමා මට කියා දුන්න, උපදේශකයෙකු වෙන්නෙ කොහොමද කියල. උන්වහන්සේ කිව්ව, "උපදේශකයකු හැටියට, අසා හිඳින්නෙකු හැටියට, හිතවතෙකු හැටියට ඔබ කුණු බාල්දියක් වෙන්න." ඇත්තෙන්ම මේ හමු වෙන්න එන අයට, උත්තර දෙන්න උවමනාවක් නැහැ. අහගෙන හිටියාම හොඳටම ඇති.

ඕස්ට්‍රේලියාවෙ ඉන්නව එක මහත්මියක්, මේ තෝනට හරියට තරභ යනව. සමහර දවස් වලට මේ ඇත්ත ටෙලිෆෝන් කරනව. උත්තර දෙන භාමුදුරුවන්ට නොසැහෙණ අන්දමට බණිනව. මටත් ඒ විධියටමයි කතා කරන්නෙ. මට දෙස් තියනව. මගේ නියම නමින් නෙමෙයි මට කතා කරන්නෙ, 'වෙන නම්' වලින්. ඊළඟට කියනව තුවක්කුවක් අරගෙන ඇවිත් ඔක්කොටම වෙඩි තියල දානව කියල. මම ඔහේ අහගෙන ඉන්නව. මම කියන්නෙ "ආ බොහොම හොඳයි. ඇත්තද? අනේ ඒක හරි කරදරයක්නෙ. මොනව කරන්නද ඔව ඔහොම තමයි." ඒ වගේ දෙයක් ඇර වෙන දෙයක් මම කියන්නෙ නැහැ. විනාඩි හත අටකට විතර පස්සෙ ඇය සන්සුන් වෙනව. ඊට පස්සෙ අනෙක් අය එක්ක කිය කියා ඇවිදිනව, ඇයව තේරුම් ගත්තු එකම භාමුදුරුවෝ මමයි කියල!

ඒක ඇත්ත, මට ඇයව තේරුම් ගන්න පුළුවනි. ඇයට මම කුණු බාල්දියක්. ඒ නිසා ඇගේ හදවතේ ඇති සෑම වේදනාවක්ම, බලාපොරොත්තු සුන්වීමක්ම, සෑම කරදරයක්ම තුනී වී යනව. ඒ නිසයි අපාත් වා උතුමා කිව්වේ, උපදේශකයෙකු හැටියට, අසන්නෙකු හැටියට කටයුතු කරනව නම් කුණු බාල්දියක් වෙන්න කියල. හැම කෙනෙකුටම ඇවිත් ඔවුන්ගේ සෑම ප්‍රශ්නයක්ම, කරදරයක්ම, කුණු ගොඩක්ම, ගෙනැත් අත හරින්න ඉඩ දෙන්න. ඔවුන් කියන දේවල් වලට ඇහුම්කම් දෙන්න, හිතේ මෙහිියෙන්. ඒ එක්කම උන්වහන්සේ උගන්නපු ඉතාමත් වැදගත් දේ තමයි, 'කුණු බාල්දියක් වුනා වගේම, මතක ඇතිව ඒකෙ පතුලේ හිලකුත් හදාගන්න.' ඒ කියන්නෙ අනෙක් අයගේ ප්‍රශ්න තමන් ගොඩගහ ගන්න එපා. ඒවායින් තමන් අසහනයට පත් වෙන්න එපා. මේක ඇත්තෙන්ම ඉතාමත් වැදගත් කාරණයක්. මේක බරපතල, ඒ වගේම දුක්මුසු, කාරණාවක්. හේතුව, පරිත් වල හිටි මා දන්න දායකාවක් දිවි නසා ගත්ත. ඇයට ප්‍රශ්නයක් තිබුණේ නැහැ. නමුත් ඇයට සිදුවී තිබුණ අනුන්ගේ ප්‍රශ්න නැවත නැවතත්, නැවත නැවතත් අහගෙන ඉන්න. ඇය කුණු බාල්දිය පතුලේ හිලක් හදා ගත්තෙ නැහැ. හැමෝගේම ප්‍රශ්න ඇය ගොඩගහ ගත්ත. මේක විහිළුවක් නෙවෙයි. කුණුබාල්දිය පතුලේ හිලක් සාදා ගත යුතුමයි.

මේකට අපි කියන්නෙ 'පටිනිස්සග්ග' කියල. සෑම දේකටම ගලා ගෙන යන්න ඉඩ දෙනව, කිසිවක් නතර කර ගන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අතීතයේ තමාට සිදුවී ඇති ඕනෑම දෙයක්, බලාපොරොත්තු කඩවීමක් හිතේ මතු වුනොත්, එය ආදෙන්, නමුත් යන්න ඉඩ හරින්න. අපි අතීතය නතර කර ගන්නෙ නැහැ. මේ අතීත ප්‍රශ්න නිසා සමහර අය කියනව, අපට භාවනා කරන්න බැහැ, උත්සාහ ගත්ත ගත්ත හරියන්නෙ නැහැ කියල. ඒව ඉවරයි. ඒ අතීතය. ඊළඟ මොහොතෙ වෙන්න යන්නෙ මොකක්ද කියල අපිට කියන්න බැහැ. ඔබ අතීතයේ කොටු වෙනව නම් නිදහස් අනාගතයකට ළඟා වෙන්න ඉඩක් නැහැ. අතීතයේ ලත් පැරදීම් වලින් දැන් වැඩක් නැහැ.

මම ගුරුවරයෙක්ව සිටියදී, මගේ පංතියේ හිටි පිරිමි ළමයෙක් ගණිතයෙන් බොහොම දුච්චයි. ඔහු පන්තියේ අන්තිමය. මම කල්පනා කලා පරීක්ෂණයක් කරල බලන්න. ඇත්තටම ඔහුට ගණිතය බැරද? නැත්නම්

වෙන හේතුවක්ද? ඊළඟ අවුරුද්ද දිගටම මම මේ ළමයට වැඩිපුර අවධානය දීල, ලඟින් ඉඳගෙන නිතරම උදව් කළා. එක අතකින් බැලුවාම, අනිත් ළමයින්ටත් ඒවගේම අවධානයක් නොදීම වරදක්. ඒ වුනත් මම මේ ළමයව උනන්දු කලා. මම කොයිම වෙලාවකවත් කිව්වේ නැහැ, ඔහු ගණිතයෙන් දුඵලයි කියල. මම කිව්වේ ගණිතය ලේසියි. මම උදව් කරන්නම්, කාටද බැරි ගණන් හදන්න. මම උනන්දුව ඇති කළ නිසා, වැඩිපුර උදව් උපකාර කළ නිසා ඒ අවුරුද්දේ අන්තිමේදී ගණිතයෙන් ඔහු මුල් තැන ගත්ත. එය මට පෙන්නුම් කලා ගණිතය අමාරු දෙයක් නොවන බව.

ඒ වගේම භාවනාවක් අමාරු නැහැ. උවමනා කරන්නේ සුළු දිරි ගැන්වීමක්, තරමක අවධානයක් පමණයි. ඒ නිසා කොයිම වෙලාවකවත් භාවනා කරන්න බැරිය කියල හිතන්න එපා. හරියට කර ගන්න බැරිවූ භාවනා වාරවල් අමතක කර දාන්න. ඒව විසිකර දාන්න. මේ හින්දයි සමහර වෙලාවට භාවනා මුළු වලදී සමහර අය අසහනයට පත් වෙන්නේ. සමහර භාවනා වාරවල් තියෙනව කිසිම වගකුවක් පෙනෙන්නේ නැති. මම මේකට ගෙනහැර දක්වන උදාහරණය මේකයි. යම් කෙනෙක් සඳුද වැඩට ගිහින් දවසම වැඩ කරල ගෙදර යනව හිස් අතින්. අඟහරුවාදත් වැඩට ගිහින් බොහොම මහන්සි වෙලා පැය ගණනාවක් වැඩ කරල ආපහු ගෙදර යන්නේ කිසිම දීමනාවක් නොලබයි. බදාදත් ඒ වගේමයි. බ්‍රහස්පතින්ද වෙන කොට මේ අයගේ හිත ටිකක් කල කිරිල. මොනවටද මම මෙහෙම වැඩ කරන්නේ, පඩියක් ලැබෙන්නේ නැතිනම්? ඒත් එදත් මහන්සි වෙලා වැඩ කරනව. නමුත් මොනවත් ලැබෙන්නේ නැහැ. සිකුරාද වැඩට යද්දී හිතෙනව වැඩ නොකර ඉන්නත්. ඒත් මහන්සි වෙලා වැඩ කරනව. සිකුරාද හවස වැඩ කරද්දී ඔහුට ගෙනැවිත් දෙනව පඩිය. ආ! එතකොට හිතෙනව මොන දෙයක්ද, හැමදාම සිකුරාද නම් කොයි තරම් හොඳද?

භාවනාවක් ඔය වගේමයි. අපි ඒක ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගොඩනඟා ගත යුතුයි. හොඳ භාවනාවකට අවශ්‍ය බල ශක්තිය අපි දියුණු කර ගත යුතුයි. වැඩට ගිය මුල දවසම පඩි බලාපොරොත්තු වෙන්න තරකයි. ඒ සඳහා

තව තවත් වැඩ කළ යුතුයි. ඒ නිසයි මම කියන්නේ තමන්ට හොඳ භාවනාවක පාටක් පෙනෙන්නේ නැතිනම් බයවෙන්න එපා, 'දීමනාව තැපැලට වැටිල'යි කියෙන්නේ. එය ළඟදීම ලැබෙනව. ඒ නිසා 'පටිනිස්සග්ග' කියන්නේ දේවල් විසිකර දැමීම. කුණුබාල්දියක් වෙන්න ඉඩ හැරීම. ලැබුණට කමක් නැහැ විසිකර දානව. සිතට පහළවන ඕනම සිතුවිල්ලකට එන්න ඉඩ දෙන්න, යන්න ඉඩ දෙන්න. කිසිවක් නතර කර ගන්න එපා. ඒවායින් අත්මිදෙන්නේ අන්න එහෙමයි. අපිට පුළුවනි එන්න ඉඩ දෙන්න. අපිට පුළුවනි ඉන්න ඉඩ දෙන්න. අපිට පුළුවනි යන්න ඉඩ දෙන්න. ආපුදෙන්, හිටියදෙන්, ගියදෙන්.

අත්මිදෙන තුන්වෙනි ක්‍රමය හඳුන් වන්නේ 'මුක්ති' කියලයි. ඒකේ අදහස නිදහසයි. හිරගත කරල ඉන්න කෙනෙකුගෙ හිරෙන් නිදහස් වීම හඳුන්වන පාලි වචනය 'මුක්ති.' මම මේ හිර ගෙවල් ගැන හොඳින් දන්නව. හේතුව මම ඒවට ගිහින් උගන්වන නිසා. මෙවගේ ඉන්න සමහර හිර කාරයින්ට හොඳ ප්‍රඥාවක් තියෙනව. ඒ අයට තියෙනව බුද්ධාගම ගැන හොඳ වැටහීමක්. එක හිරකාරයෙක් මා එක්ක ලොකු විශ්වාසයක් ඇති කර ගත්ත. මම අවුරුද්දකට වැඩි කාලයක් එතැන උගන්වා තියෙනව. ඔහු මාව විශ්වාස කලා, මම ඔහු වත් විශ්වාස කලා. දවසක් ඔහු මට ඇවිත් කියනව, 'අජාන් බ්‍රහමී, මට යම් දෙයක් කියන්න තියෙනව. මම අනිත් අයට බොරු කිව්වත් අජාන්ට බොරු කියන්නේ නැහැ. මේක සම්පූර්ණ ඇත්තක්. මම මේ හිරේට නියම වුන වරද, ඇත්තටම මම කළේ නැහැ. මම සම්පූර්ණයෙන්ම නිර්දෝශයි. මම මේ හිරේ වැටිල ඉන්නේ මම කිසි දාක කරපු වරදකට නෙමෙයි.' මේක අහල, ඇත්තටම මට මේ තැනැත්ත ගැන ලොකු දුකක් මතු වේගෙන ආව. එතකොටම වගේ ඔහුගෙ කට කොනේ මතු වුන ලස්සන හිනාව මම දුක්ක. ඒ එක්කම ඔහු කිව්ව, 'මම අපරාධ මහ ගොඩක් කරල තියෙනව. ඒ එකකට වත් මාව අහු වුනේ නැහැ. ඒ හින්ද ඒක සාධාරණයි කියල මට හිතෙනව.' මේ අයට කම් විපාක ගැන කිවුණ දැනීම දුක්ක නේද? ඒ වගේම තමන්ටත් මේ හිරකාරයගෙ උදාහරණයෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවනි. කොයි වෙලේ හරි තමන්ගෙ සැමිය හරි, බිරිද හරි තමන් කරපු නැති දේකට දොස් කියනව නම් හිත හදා ගන්න. 'කමක් නැහැ. මම අහු නොවෙන්න කරපු වැරදි කොච්චර

තියෙනවද? මේක මොකක්ද? ඒ කමී විපාකය. නමුත් 'මුක්ති' කියන්නේ, හරියට හිරෙන් නිදහස් වීම වගේ දෙයක්.

තවත් අවස්ථාවකදී අපේ ආරණ්‍යයෙහි හිටි ස්වාමීන් වහන්සේ තමක් භාවනාව උගන්වන්න මම හිර ගෙයකට පිටත් කළා. එය අළුත් හිර ගෙයක්. සුමාන හතරකට පහකට පස්සේ මේ හිර කාරයෝ උන්වහන්සේ එක්ක හොඳ හිතවත් කමක් ඇති කර ගත්ත. භාවනාවෙන් පස්සේ වෙලාව ඉතිරි වෙලා තිබුණොත් එකතු වෙලා තේ කෝප්පයක් බොන එක සිරිතක්. දවසක් ඒ වෙලාවෙදී, මේ අය අහනව, "ආරණ්‍යය මොන වගේ තැනක්ද? මොනවද එතන ඉඳගෙන කරන්නේ?" උන්වහන්සේ කියනව, "මම නිදා ගන්නේ බිම." "ඇයි? එතන නිදා ගන්න ඇඳක් වත් දෙන්නේ නැද්ද?" "නෑ, අපි හුඟ දෙනෙක් නිදා ගන්නේ බිම, කන්නේ එක වේලයි." හිර කාරයෝත්තේ කට වල් ඇරුන. "මොනව හැන්දෑවට කන්න දෙන්නේ නැහැ." "නෑ, අපි දවල් දොළහෙන් පස්සේ කන්නේ නැහැ." "එතන ටෙලිවිෂන් තියනවද? කාමර වල හයි කරල." "අපේ නැහැ. ටෙලිවිෂන් තියා, රේඩියෝ අහන්නත් අපට තහනම්." මේ වගේ තව තවත් ආරණ්‍යය ගැන විස්තර කියා ගෙන යන කොට මේ හිර කාරයන්ට අමතක වුනා තමන් ඉන්න තැන වත්. ඒ අය කියනව "එතන හරි සවුත්තු තැනක්නේ. ඇයි ඇවිල්ල අපිත් එක්ක නතර වෙන්නේ නැත්තේ?"

හැම හිර කාරයෙකුටම හාමුදුරුවන්ගේ ජීවිතය ගැන දුක හිතන. ඔවුන්ට හැඟුණේ ආරණ්‍යය හිර ගෙයක් කියල. මේ කතාව මා එක්ක කිව්වාම, මම ඒ ගැන කල්පනා කලා. මේ වගේ පුංචි කථා වල තියෙන සැඟවුණු ගැඹුරු ධර්මය පෙනෙන්නේ, ඒව ගැන ටිකක් මෙනෙහි කරල බැලුවාමයි. ඒක ඇත්තක්, සාමාන්‍යය වශයෙන් බලපුවාම, අපේ රටේ හිර ගෙයක පහසුකම් වැඩියි ආරණ්‍යයකට වඩා. ආරණ්‍යයෙ ඉන්න කොට ඇයි එහෙම නම් හාමුදුරුවන්ට නොහැඟෙන්නේ තමන් ඉන්නේ හිර ගෙයක කියල.

ඇත්තටම, යම් තැනක් හිර ගෙයක් වෙන්න නම් මොනවද තිබිය යුතු සුදුසුකම්. යම් තැනක ඔබ ඉන්න අකමැති නම් එතැන හිර ගෙයක්. ඒකයි එකම සුදුසුකම. අරණ්‍යයෙ ජීවත් වන හික්කුන් වහන්සේලා එතන

ඉන්න කැමතියි. ඒ නිසා ඒ අයට ඒක හිර ගෙයක් හැටියට හැඟෙන්නේ නැහැ. නමුත් හිර ගේක ඉන්න කවරු වත් එතන ඉන්න කැමති නැහැ. කොයි තරම් පහසුකම් සැලසියු වත් ඒ අය එතන ඉන්න කැමති වෙන්නෙ නැහැ. ඔබ ඉන්න තැන ඉන්න අකමැති නම් ඒකට කියන්නෙ හිර ගෙයක් කියලයි.

දැනට අවුරුදු විසි පහකට විතර උඩදී, තායිලන්තයේ එක්තරා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වැඩ හිටිය. ඒකාලෙ උන්වහන්සේ තමයි සංඝරාජ පදවියට ඊළඟට සුදුසු පුද්ගලය හැටියට හිටියෙ. ඊට පස්සෙ, දෙවනියට හිටි භාමුදුරුවො මේ ගැන බොහොම ඊෂ්ඨාවෙන් හිටියෙ. මේ භාමුදුරුවන්ට ඕන වෙලා තිබුණ මේ පදවියට පැන ගන්න. ඒ නිසා ඔහු මොකද කලේ? ප්‍රයෝගයෙන්, හැම තැනම ඔහු පතුරුවා හැරිය මේ පළමුවෙනි තැනට ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේ කොමියුනිස්ට් කාරයෙක් කියල. මම මේ දැනට පවත්වල තියෙන දේශනා ගණන බැලුවාම, ඒව අරගෙන, එහාට මෙහාට කරකවල උවමනා නම් කෙනෙකුට පුළුවනි, මාවත් තමන්ට කැමති අන්දමේ පුද්ගලයකු හැටියට පෙන්න්න. ඒ වගේ වැඩට මේ දෙවෙනි තැනට හිටි භාමුදුරුවො දක්‍ෂයෙක් වුන නිසා උසාවියේදී ඔප්පු කරන්න පුළුවන් වුනා පළමුවෙනි තැනට ඉන්නෙ කොමියුනිස්ට් කාරයෙක් කියල. ඒ කාලෙ තායිලන්තයෙ තිබුණ තද නීති වලට අනුව උන්වහන්සේ මහණකමෙන් ඉවත් කරල අවුරුදු දෙකකට හිරේට නියම කළා. මේ කාලයේදීම වගේ සංඝරාජ තුමා අපවත් වුන නිසා, මේ බොරු පැමිණිල්ල කළ භාමුදුරුවන්ට ඒ පදවිය ලැබුණ. දවසක් ගුවන් තොටුපලට කාරෙකකින් යද්දි, සංඝරාජ නිසා තනිවම නෙමෙයි, ආරක්‍ෂාවට තවත් පොලිස් කාර් කිහිපයකට මැදිව යද්දි, අතික් පැත්තෙන් ආපු වාහනයක් ලිස්සල ගිහින් මේ කාරෙකේම හැපුණ. හැපුනේ කොතැනද? අර අලුතින් පත්වුන සංඝරාජ හිමි සිටි තැනමයි. වෙන කාට වත් කුවාලයක් උනේ නැහැ. නමුත් මේ සංඝරාජ භාමුදුරුවෝ මරණයට පත් වුනා. තායිලන්ත මිනිස්සු අතරෙ තියෙනව කම් විපාක ගැන තද විශ්වාසයක්. ඒ නිසා හැමෝම හිතුවේ මේ වගේ අනතුරක් සිදු වුනේ යම්කිසි කම්යක් එලදීමෙන්ය කියල. ඒකට මොකක් හරි කරපු බරපතල වරදක් ඇති. මොකක්ද කළ වරද? පළමුවෙනි තැනට හිටි භාමුදුරුවන් හිරේට දාන්න කළ ප්‍රයෝගය. ඒ නිසා නැවත ඒ නඩුව

විභාගයට අරගෙන බැලුවාම පෙනුන, ඒ දෝෂාරෝපන වල කිසි සත්‍යයක් නැති බව. ඉන් පස්සෙ උන්වහන්සේ හිරෙන් නිදහස් කරල නැවත මහණකම ලබා දීල, හිටි ආරණ්‍යයෙම නායක කමට පත් කළා.

තායි සංඝයාවහන්සේලා පිළිබඳ ඉතිහාසය දන්නව නම් මේ සිද්ධිය සමහර විට ඔබට මතක ඇති. උන්වහන්සේ කිව්ව හිරේ හිටි කාලය තරම් නිදහස් කාලයක් තමන්ට තිබුණේ නැහැ කියල. ඒ ඇයි? හිරේ හිටි ඒ කාලය තුළදී උන් වහන්සේට මේ මට වගේ දේශනා පවත්වමින් ඉන්න සිදු වුනේ නැහැ. කාටවත් උපදෙස් දෙන්න වුනේ නැහැ. මුළු දවසම තමන්ගෙ පාඩුවෙ ඉන්න ඉඩ ලැබුණ. භාවනා කරන්න, පොත පත කියවන්න ඕන තරම් කාලය තිබුණ. උන්වහන්සේ කිව්ව මහණදම් පිරු කාලය තුළ තමන් ගත කළ හොඳම කාලය, හිරේ හිටි කාලය කියල. ඒ කාලය තුළ කිසිම වගකීමක් නොතිබීමයි ඊට හේතුව. උන්වහන්සේට ඒක හිර ගෙයක් උනේ නැහැ. උන්වහන්සේ එතැන ඉන්න කැමති උනා.

දැන් මේ හිර ගෙය කියන එකේ අදහස තවදුරටත් විග්‍රහ කරල බැලුවොත් ඉතා වැදගත් දේවල් අපට පැහැදිලි වෙන්න පටන් ගන්නව. කරන රැකියාවට ඔබේ කැමැත්තක් නැතිනම්, එතන වැඩ කරන්න කැමති නැතිනම්, එය අපට හැඳින්විය හැකියි, හිර ගෙයක ඉන්නව වගේ කියල. ඒ වගේම තමන් යුග දිවිය ගත කරන්නෙ සතුටකින් නෙවෙයි නම්, බලාපොරොත්තු වූ හැටියට කටයුතු සිදු වෙන්නෙ නැතිනම්, ඔබ ඉන්නෙ හිර ගෙයක. ඔබ ජීවත් වන ශරීරය සමඟ ඔබ සෑහීමකට පත්වී නැතිනම්, ඒ හිර ගෙයක ජීවත් වීමක්. අපි මේ ජීවිතයේදී මොන තරම් හිර ගෙවල් සාදා ගන්නවද?

අත්මිදීමේ මූලික පරමාර්ථය මේ හිර ගෙවල් වලින් නිදහස් වීමයි. අපි මේ අතීතය කියන හිර ගෙයත්, අනාගතය කියන හිර ගෙයත් හදා ගන්නව. තියෙන විදියකින් සෑහීමකට පත් වෙන්නෙ අපි ඉගෙන ගෙන නැහැ. ඒ නිසයි හිර ගෙයක ඉන්නව වගේ හැඟෙන්නෙ. බොහෝ විට ඔබ ඉන්නෙ වට කෙරුනු, සීමා වුන තැනක. මේ වගේ හිරවූ තැනකින්, හිර ගෙයකින්, තමන් කොහොමද නිදහස් වෙන්නෙ? ඒ නිදහස ලබාගන්නෙ කොහොමද? ඒ වෙත තැනකට යාමෙන් නෙමෙයි, ඉන්න තැනම සෑහීමකට

පත්වෙන හැටි ඉගෙන ගැනීමෙන්. ඒකයි හිර ගෙයකින් මිදීම සඳහා කල යුතු. එක තැනකින් තව තැනකට ගියාට නිදහස ලැබෙන්නේ නැහැ. ප්‍රශ්නය තේරුම් ගන්න. ඉන්න තැනම සෑහීමකට පත්වෙන හැටි ඉගෙන ගන්න. ආරණ්‍යය ගත ජීවිතයෙන් ඔබ සෑහීමකට පත්වී ඇත්නම් ආරණ්‍යය ඔබට හිර ගෙයක් වෙන්නේ නැහැ.

අත්මිඳෙන මේ තුන්වෙනි ක්‍රමය සෑහීමකට පත්වීමයි. හිර ගෙයක් විවේකාගාරයකට පෙරලා ගැනීමට හැකියාව ඇති කර ගන්න. එය විනෝදය, විවේකය ගෙන දෙන තැනක් හැටියට සැලකුවාම ඔබ නිදහස්. එය තවදුරටත් හිර ගෙයක් වෙන්නේ නැහැ. හැම මොහොතකම ප්‍රීති සහගතව විසීමට කැමැත්තක් ඇති කර ගැනීම, ජීවත්වීමට සුදුසු එකම මඟ බව ඔබට දැන් පැහැදිලි වෙන්න ඇති.

නිදහස කියන්නේ භාවනාවේ ගැඹුරට පිවිසීමයි. භාවනාවට හිඳගත්තාම, ඔබේ අතීතයත්, ඔබේ අනාගතයත් අසතුව ගෙන දෙනව නම් ඔබ හිර ගත වෙලා. ඒවා ඔබට සැනසීම ලබා දෙන්නේ නැත්නම් ඔබට නිදහසක් ඇත්තේ නැහැ. නිදහස ලැබෙන්නේ සෑහීමකට පත් වුනාමයි. සිතුවිලි කන්දරාවක් ඔබේ හිතේ කැරකෙනව නම්, ඒව මනසේ තිබීම ගැන ඔබ අසතුටු නම්, ඔබේ ආසාව ඒවායින් මිදිල මනස තැන්පත් වෙනව දකින්න නම්, ඔබට උවමනා ඒවායින් ගැලවීලා වෙන තැනකට යන්න නම්, ඔබට නිදහසක් නැහැ. ඔබ හිර ගත වෙලා. ඒ නිසා භාවනාවේදී සිතුවිලි ගොඩක් මනසේ තිබෙනව නම්, ඒවට ඔහේ තියෙන්න ඉඩ හරින්න. ඒ සිතුවිලි තිබුණදෙන්, එපමණකින් සෑහීමකට පත් වෙන්න. එතකොට ඔබ නිදහස්. ඒව අරහෙට මෙහාට තල්ලු කරන්න යාම ඔබ ඒවා පාලනය කරන්න යාමක්. මට එපා මේවා, මට ඕනේ නැහැ මේවා, යන්නයි කිව්වේ. ඒ පාලනය කිරීම. කරන්නේකු වීම. නවකින්න, නිහඩ වන්න, කට පියා ගන්න.

භාවනා කරන්නේ මෙන්න මෙහෙමයි. මේ කතාව අහන්න. අජාන් වා උතුමා ජීවත්ව හිටිද්දී මම තායිලන්තයේ පා පොත් ආරණ්‍යයේ මහණදම් පුරණ කාලයේ දවසක් හවස උන්වහන්සේ දේශනාවක් පැවැත්තුව. සමහර වෙලාවට දේශනාව පැය ගණනාවක් නැත්නම් මුළු රැයම වුනත් දික්

වෙන්න පුළුවනි. ඒකයි සිරිත. අවුරුදු දහයක, දොළහක විතර මේ කුඩා සාමනේරවරයන් එදා මේ දේශනාවට ඇවිත් හිටිය. මුල් පැයේදී ඔහු තුළ තිබුණ ලොකු උනන්දුවක් කියන දේ අහගෙන ඉන්න. දෙවෙනි පැය හිටියේ බොහොම අමාරුවෙන්. තුනිවෙනි පැයේදී තරහ එන්න එන්නම වැඩිවුණා. “කොයි වෙලේද අජාන් වා මේ දේශනාව නතර කරන්නේ? ලොකු භාමුදුරුවරුන්ට නම් මොකද? මම තාම පොඩියි. මට නිදා ගන්න ඕනෙ. මට හොඳටම නිදීමකයි. කොයි වෙලේද අජාන් වා නතර කරන්නේ? කොයි වෙලේද අජාන් වා නතර කරන්නේ?” මෙහෙම තරහින් පුපුර පුපුර, මන්ත්‍රයක් වගේ ඒකම ජප කර කර ඉන්න කොට, මේ පොඩි මනසෙ යම් කිසි වෙනසක් ඇති උණා. “කොයි වෙලේද අජාන් වා නතර කරන්නෙ” කියල හිතන්නෙ නැතිව ඔහු හිතුව, “කොයි වෙලාවෙද මම නතර කරන්නෙ?” ඔහු නතර කළා. ඊළඟට ඔහු ඇස් අරින කොට ඔක්කොම භාමුදුරුවරු ශාලාවෙන් ගිහිල්ල. එළිවෙන්නක් කිට්ටුයි. ඔහු පැය තුන හතරක්ම ගැඹුරු භාවනාවකට වැටිල. ඔහු හිටියේ සම්පූර්ණ ප්‍රීතියෙන් ප්‍රමෝදයේ ගිලිල.

ඔහු නැවතුනා! නිදහස් වීමට මඟ ඒකයි. ඇති හැටියෙන් සැනසෙන්න. මනසෙ මොන දෙයක් සිදු වුනත්, තිබුණත් කමක් නැහැ. ශරීරයේ මොන මොන දේවල් ඇති වුනත්, දැනුනත් කමක් නැහැ. ඒ සමඟින් සැහීමකට පත් වෙන්න. අන්ත ඒකටයි අත්මිදීම කියන්නෙ. භාවනා කරන මඟ ඒ ආකාරයි.

අත්මිදෙන හතරවෙනි ක්‍රමය ‘අනාලය.’ කිසිම දෙයක නොඇලෙන, කිසිම දෙයක් රඳවා නොගන්නා මනසක් ඇති කර ගැනීම. මනස හරියට කෑම පිහින කොට අඩියෙ නොඅල්ලන ටෙෆ්ලෝන් තැටියක් වගේ. කිසිම දෙයක් ඒකෙ ඇලෙන්නෙ නැහැ. එහෙම නැතිනම් ලඟින්ත තැනක් තැනි කුරුල්ලෙක් වගේ. රාත්‍රියට නිදා ගන්න කුරුල්ලෙකුගෙ ලැඹීම, ‘ආලය’ හැටියට හඳුන්වන්න පුළුවන්. කුරුල්ලෝ ගස් උඩ නිදා ගන්න කොහොමද කියල සමහර වෙලාවට කුකුභලයක් ඇතිවෙනව. තද හුළඟක්, කුණාටුවක් රැට ඇති වුනත් කුරුල්ලො ගස් වලින් වැටෙන්නෙ නැහැ. මේ කවරුවත් දැකල තියෙනවද රැට නිදා ගන්න ගිය කුරුල්ලො උදේට

ගස් වලින් බිමට වැටිල ඉන්නව. තමන් ගහක් උඩ නිදා ගත්තොත් කොහොමට හිටීද? බිමට වැටෙයිද? නිදා ගන්න ගත සන්සුන් කරන හැම වෙලාවෙම හිතට බයක් එනව, බිමට ඇදන් වැටෙයිද කියල, මොන නින්දක්ද? මට කෙනෙක් කිව්ව කුරුල්ලෙක් අත්තක් උඩ වහල සන්සුන් වෙන්න, සන්සුන් වෙන්න උගේ නිය තව තවත් අත්තට තද වෙනව කියල. අත්මිදෙන්න, අත්මිදෙන්න නියපොතු තව තවත් සන්සුන් වෙනව, ආරක්ෂා සහිත වෙනව. උදේට කුරුල්ලො අවදි වුනාම ලොකු මහන්සියක් ගන්න ඕනෙ, ඒ තදවෙලා තියෙන නියපොතු දිගහැර ගන්න. අත්හැරිය තරමට, කුරුල්ලා තව තවත් සන්සුන් වෙනව, ගහ උඩ ආරක්ෂා සහිත වෙනව. නමුත් මේ 'අනාලය' ඒකට විරුද්ධ දේ. හරියට මේ කුරුල්ලට ලඟින්න ගහක අත්තක් නැතුව වගේ. මේ ක්ලේශයන්ට පුළුවන් තව තවත් අහසෙ ඉහළට, ඉහළට යන්න. ආසාවන් පියාඹනව, පියාඹනව. නමුත් ඒවාට ආපහු ඇවිත් තැන්පත් වෙන්න තැනක් නැහැ. ටිකෙන් ටික මේ ආසාවන් තව තවත් විඩාවට පත් වෙලා ඉතාමත් දුච්ච වෙනව. ඒවාට තැන්පත් වෙන්න ඔබේ මනසේ තැනක් නැතිනම් අවසානයේදී ඒවා විනාශ වෙනව, මිය යනව, ආශාවන් කෙලවර වෙනව. ඒකයි 'අනාලය' කියන එකේ අදහස, ලඟින්න තැනක් නැති වීම.

මේ තමයි හතර වැදැරුම් අත්මිදීම්. විශේෂයෙන්ම මගේ නෙවෙයි කියන අදහස. නිදහස් වීම. සෑහීමකට පත්වීම. විහිත් හිරගත නොවීම. මෙතැන නොසිට වෙන තැනකට පැන යන්නට තියෙන නොඉවසිල්ල, ආශාව, අත්හැර දැමීම. දේවල් විසිකර දැමීම. එන්න දෙනව, ඉන්න දෙනව, යන්න දෙනව, තියා ගන්නෙ නැහැ. අඩියේ හිලක් තියෙනව කුණු බාල්දියක් වගේ. තවදුරටත් මේ ක්ලේශයන්ට, ආශාවන්ට ලඟින්න තැනක් නැහැ. මනස ඒවාට ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ, මනස කුළ තැන්පත් වෙන්න, ලඟින්න. හති වැටිලා අත්තිමට විනාශ වෙලා යනව.

මම නෙළුම් මලේ උපමාව මෙතැනදී ගෙනහැර දක්වනව. මේ නෙළුම් මලට පෙති තට්ටු හතක් තියෙනව. උදේ පාන්දර මේ නෙළුම් මල වැහිලයි තියෙන්නෙ. පිපිල නැහැ. එය දිග ඇරෙන්නෙ හිරු එළියෙ රශ්මිය ඒ පෙති මත සෑහෙන වෙලාවක් වැටිල තිබුණොත් විතරයි. හිරු රශ්මිය

මුල් පෙති තට්ටුව මත සෑහෙන වෙලාවක් රැඳී තිබුණාම ඒවා දිග ඇරෙන්න පටන් ගන්නවා. දෙවැනි පෙති තට්ටුව තියෙන්නෙ පළමුවෙනි පෙති තට්ටුව ඇතුළතයි. දෙවැනි පෙති තට්ටුව සොයා ගන්න හිරු වමටවත් දකුණටවත් යන්න උවමනාවක් නැහැ, එය ඇත්තේ දූතට පෙනෙන පෙති තට්ටුව ඇතුළතයි.

හිරු රශ්මියෙන් අදහස් කරන්නෙ ඔබේ සිහි කල්පනාව හා අවධානයයි. මේ දැන් හිඳින තැනම සිහි කල්පනාව පවත්වා ගැනීමෙන් පෙති ඇරෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඇතුළතින් ඇති පෙති තට්ටුව විවෘත වෙන්නෙ පිටතින් ඇති, දූතට පෙනෙන පෙති තට්ටුව දිහා නොසෙල්වී නොකඩවා බලා හිඳිමින් ඔබේ සිහි කල්පනාව නොකඩවා පවත්වා ගන්නවා නම් පමණයි. එතකොට දෙවැනි තට්ටුව දිග ඇරිල ඇතුළතින් ඇති තුන්වෙනි පෙති තට්ටුව දිස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ වගේමයි, ඊළඟට ඇති හතරවෙනි හා පස්වෙනි පෙතිතට්ටු. හයවෙනි පෙති තට්ටුව ඇත්තේ පස්වැන්නේ ඇතුළතයි. වමින් වත්, දකුණින් වත් නෙවෙයි. එතැනමයි. දූන් ඔබ ඉන්න තැනමයි. හත්වෙනි පෙති තට්ටුවත් මේ වගේමයි. හයවෙනි තට්ටුව මැදයි එය පවතින්නෙ.

භාවනාවෙ ඒ ඒ අවධීන්, නෙළුම් මලේ පෙති තට්ටු දිග ඇරෙනව වගේ එකක් ඇරෙන කොට තවෙකක් මතු වෙනවා. කොතැනකටවත් යන්න උවමනා නැහැ. දූන් ඉන්න තැනම තවත් ඇතුළට යාමයි කරන්න ඕනෙ. ඒ නිසයි භාවනා අවධීන් මෙවන් ආකාරයටම පැහැදිලි කර දෙන්න. මුලින් කරන්න ඕනෙ 'මේ මොහොත' නැමති කාලය තුළට කිමිදීමයි. ඔබ කළ යුතු අතීතය, අනාගතය, කියන දිගු කාල පරිච්ඡේද යන්ගේ මැදට යාමයි. එම මුල් අවධියෙ අවධානය හොඳින් පවත්වා ගෙන යනකොට මුල් පෙති තට්ටුව දිග ඇරිල ඔබ දකින්නෙ හැම විටම පවතින, නොවෙනස්ව පවතින වර්තමානයයි.

අපි කාලය මනින්නෙ එක්කො අතීතයට ගියොත් නැත්නම් අනාගතයට ගියොත්, විනාඩි දහසක්, පැයක් කියන්නෙ එක්කො අතීතයේ ඉඳලා, නැත්නම් අනාගතයට. ඔබ ඉන්නෙ 'මේ මොහොතෙ' නම් එතන කාලයක හැඟීමක් නැහැ. අපි, මේ ලෝකය ඇති කරගෙන තියෙන කාලයෙ

හිර වෙලයි ඉන්නෙ. 'මේ මොහොත' වෙත එළඹුනාම, පළමුවෙනි පෙනී තට්ටුව දිග ඇරුණාම, කාලය නැමති ඒකාධිපතියා ගෙන් මිදුණාම, 'මේ මොහොතෙ' අවධානය නොකඩවා පවත්වා ගත්තාම දෙවෙනි පෙනී තට්ටුව විවෘත වෙලා ඔබ දකින්නෙ නිහඬතාවයයි. 'මේ මොහොත' ඇතුළත පවතින නිහඬතාවයයි. 'දැන්, මේ මොහොතට', ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නෙ NOW කියලා. N,O,W මේ මොහොත මොකක්ද මැද අකුර "O". බිංදුව. මුකුත් නෑ. හිස්. නිහඬතාවය. මේ මොහොතෙ මැදට යන්න. ඒ නිහඬතාවය වෙතම අවධානය යොමු කර ගෙන ඉන්නවා නම් ඔබ වෙත මොනවත් කරන්න උවමනා නැහැ. සෑහීමකට පත් වන්න. නිහඬ වන්න. එම අවධානය රැක ගන්න. එතැනදී ඒ පෙනී තට්ටුවක් විවෘත වෙලා ඔබ දකින්නෙ හුස්ම. හුස්ම වෙත අවධානය යොමු කරගෙන ඉදිදිදි, එය පාලනය කරන්න යන්න එපා. මොනවත් නොකර, එයින් සෑහීමකට පත්වෙලා හුස්ම සමඟ රැදී සිටින්න. එය ඔබට විවෘත කර දෙන්නෙ, හුස්ම සම්පූර්ණයෙන්ම දැන හිඳීමේ අවධියයි. කාලය පිළිබඳ හැඟීමක් නැති, නිහඬතාවයෙන් වට වුනු 'මේ මොහොතෙ' සෑම හුස්මක්ම මූලාරම්භයෙ ඉඳල අවසානය දක්වාම රස විඳින්න ඔබට දැන් පුළුවනි. සෑහීමකට පත්වෙලා, ඉහතදී මා පැවසූ ආකාරයට කම්මැලියෙකු වගේ කිසිවක් නොකර අවධානය රැක ගෙන හිඳීමයි ඔබ දැන් කළ යුතු. ඒ හුස්ම එතකොට ඉතාමත් ලස්සන වෙන්න, ඉතාමත් පියකරු වෙන්න පටන් ගන්නව. මේ, හුස්ම පියකරු බවට පත්වන අවධියයි. හුස්ම දිහාම බලා හිඳීම ලොකු ප්‍රීතියක්, සුවයක් ගෙන දෙනව. ඔබේ අවධානය ඒ පියකරු හුස්ම වෙතම රඳවා ගෙන හිටියාම එයත් දිග ඇරිල හෙළිදරව් කෙරන්නේ මනසෙ විශ්මිත ආලෝකයයි. අපි එය හඳුන්වනව 'නිමිත්ත' කියලයි. මේ මනසෙ ඡායාවයි. හුදු මනසෙහි ඡායාවයි. මේ ආලෝකය හොයා ගෙන කොහොට්ටත් යන්න උවමනාවක් නැහැ. එය ඇත්තෙ පියකරු හුස්මෙ මැදයි. ඒ පෙනී දිග ඇරුනාම අන්න එතැනයි මේ පියකරු නිමිත්ත ඇත්තෙ. ඒ නිමිත්ත වෙතට අවධානය යොමු කරන්න. එම අවධානය නොකඩවා රැක ගෙන ඉන්න. එයින් සෑහීමකට පත් වෙන්න. කිසිවක් උවමනා නැහැ. සම්පූර්ණයෙන්ම සෑහීමකට පත්වෙලා. ඒ නිමිත්තත් ඊළඟට විවෘත වෙලා එහි හදවතෙහි ඔබ අත්විඳින්නෙ 'ධ්‍යාන' ආශ්වාදයයි.

මේ හැම අවධියක්ම, බලවත්ව, ඉතා තදින් තමන් සැහීමකට පත්වූ අවධීන්, අත් මිදුණු අවධීන්. ධ්‍යාන අත්දැකීම් පවා ස්වාභාවික අන්දමින් සිදු වන අත්මිදීමේ අවධීන් හැර වෙන අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. ඒවා තණ්හාවෙන් තොර, බැඳීමෙන් තොර, ඇලීමෙන් තොර අවධීන්. භාවනාවේ මේ වගේ ගැඹුරු අවධීන් තණ්හාවෙන් අයිති කර ගන්න බැහැ. තණ්හාව, ඒ දෙවැනි ආයතී සත්‍යය. තණ්හාවෙන් තොර මේ අවධීන් වෙත ලඟා වෙන්න අත්මිදීමෙන්, අත්දැකීමෙන්, තුන්වෙනි ආයතී සත්‍යයට අනුව භාවනා කිරීමෙන්. භාවනාව ස්වභාවික සිදුවන ක්‍රියාවලියක් වෙන්නේ අන්න ඒ නිසයි. හුළඟ හැමීම අඩු වෙන්න, අඩු වෙන්නේ කොළවල සෙලවීමත් එන්න, එන්නම අඩු වෙනව. තව තවත් නිශ්චල වෙනව. තව තවත් සාමකාමී වෙනව. භාවනා මගෙහි ඇති විසිතුරු කමයි, මම මේ පෙන්වා දුන්නේ.

මේ නෙළුම් මැදට යන්න, යන්න ඇතුළත පෙති තව තවත් පියකරු වෙනව. තව තවත් සෞම්‍ය වෙනව. නෙළුම් මුදු මොලොක්, වඩාත් පියකරු, සුවදින් වැඩි පෙති තියෙන්නේ එහි මැදට වෙන්නයි. ඇතුළට වෙන්නයි. ඒ වගේම භාවනාවේ ගැඹුරට යද්දි සතුටත් එහි ලස්සනත් වැඩි වෙනව. මේ 'පියකරු හුස්ම' අවධිය පමණටවත් භාවනාව දියුණුකර ගන්නට හැකි අය පවා ලබා ගන්නේ ඉමහත් සතුටක්, බලවත් සැනසීමක්. මේ වගේ අවධියකට පත් වෙන කොට ඇයි තමන්ට දැනෙන්නේ බලවත් ප්‍රීතියක්? ඊට හේතුව ඔබ මහ දුක් කඳක් අත්හැර දැමීමයි. ඇතුළතින් කරන ඇලීම්, අන්න ඒවයි අපි අත්හැර දමන්නේ. ජීවිත වගකීම් වලින් අපි අත්මිදෙනව. ප්‍රශ්න වලින් අපි අත්මිදෙනව. අසහනයෙන් අපි අත්මිදෙනව. අතීතයත්, අනාගතයත්, අපි අත්හැර දමන්නේ ඒවා දුක් කන්දරාවක් අපට ගෙන දෙන නිසයි. ඒ වගේම මේ ශරීරයෙන් අපි අත්මිදෙනව. මේ ශරීරය අපට ගෙන දෙන්නේ මොන තරම් වදයක්ද? අපි හැම විටම හෙලවෙනව. ඇයි අපි හෙලවෙන්නේ? රිදිල්ලෙන් අත්මිදෙන්න. නැතිනම් වෙන මොනවටද? ඇත්තටම ඔබේ ශරීරය සැහීමකට පත් වෙන්නේ කොයි ආකාරයෙන්ද? කොයිම වෙලාවකවත් ඊට සුව පහසුවක් දැනෙන්නේ නැහැ. නිදද්දීත් එහෙමයි. මොන තරම් එහාට මෙහාට පෙරලෙනවද?

භාවනාවේ යම් අවස්ථාවකදී, ගත සමාධියට පත් වෙනව. එතකොට තව දුරටත් ගතක හැඟීමක් නැහැ. ගත අතුරුදහන් වෙලා. සාමාන්‍යයෙන් පියකරු හුස්ම වෙතට ළඟා වෙන්න කිට්ටුවයි, මේක සිද්ධ වෙන්න. ඔබ හුස්ම දිහා බලා ඉන්නව, ගත සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිව ගිහිත්. මෙතැනදී තමයි ඔබ මුල වතාවට ගත සමාධිගත වීම අත්විඳින්නේ. එතකොට අතන මෙතන කසන්න උවමානවක් නැහැ. මේ ඉතාමත් සිත් ඇදගන්නා අවස්ථාවක්!

මම මුල වතාවට මේ ගත සමාධිගත වීම ඉගෙන ගන්නේ භාවනා කරන කොටයි. හේතුව, මට ඒක ඉගෙන ගන්න සිදු වුනා. පිට රැටියන් සඳහා 'නතවට්' ආරණ්‍යය ආරම්භ කළ මුල් දවස් වල අජාන් වා උතුමා වන්දනා මාන කිරීමටත්, අප සමඟ භාවනා කිරීමටත් එතැනට හවසට වඩිනව. භාවනාව පටන් ගන්නේ ඉර බැහැගෙන යන වෙලාවට. මේ වෙලාවට තමයි මදුරුවොත් එළියට එන්නේ. මේ මදුරුවොත් දැනගෙන හිටිය හාමුදුරුවරු හවසට හොඳ ආහාර වේලක් සපයන බව. හාමුදුරුවරුන්ට මදුරුවො මරන්න බැහැ. කෙස් නැති ඔළුව, වැසී නැති දකුණු අත වගේ හමේ හොඳ කොටස් තිබුණ ඇවිත් ලඟින්න. අනික මේ මදුරුවොන්ට නිතරම කන්න ලැබෙන්නේ තායි කෑම නිසා බටහිර කෑම කන්නත් විශේෂ කැමැත්තක් පෙන්නුව. මම විහිළු කරනව නෙවෙයි, ඇත්තටම මේ මදුරුවො හරිම සැරයි. මාත් එක්ක හිටි ඇමෙරිකානු හාමුදුරුවොත් එක්ක අපි සමහර වෙලාවට ගණිනව, සෙල්ලමට වගේ, කීදෙනෙක් අතින් එක්කෙනාගෙ අතේ වහල ඉන්නවද කියල. තිහක් , හතලිහක් වෙනකම් ගනින්න පුළුවන්. නමුත් ඉන් පස්සෙ, වහල ඉන්නේ එකිනෙකාට ඉතාමත් කිට්ටුව නිසා ගණින්න බැරුව යනව. වෙලාවකට පැනල යන්න හිතෙනව. එවිටරට දරුණුයි වේදනාව. නමුත් අජාන් වා හාමුදුරුවොයි අනික් තායි හාමුදුරුවරුයි ඔහේ ඉන්නව. කිසිම හෙළවීමක් නැහැ. එතකොට මාත් හිතුව මටත් පුළුවනි ඒ අය වගේම ඉන්න. ඇයි මට බැරි? මම හිතේ ධෛර්යය ඇති කර ගත්ත. අනික, ඒ ඇරෙන්න වෙන ක්‍රමයක් තිබුණේ නැහැ, භාවනාව හරියට කරගෙන යන්න. මනසට ටිකක් වත් විසිර යන්න ඉඩ දුන්නොත් යන්නෙම ඒ මදුරු වේදනාවටමයි. සමහර වෙලාවට දැනෙනව ගුඩුස්, ගුඩුස් ගාල මගේ ඇගේ ලේ ටික බිල දානව. ඒකයි හිත කියන්නේ. ඒක

පුදුම අසහනයක්. මේ අවස්ථාවෙන් ගැලවෙන්න තියෙන එකම මඟ, ඇත්තටම හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්න එක පමණයි. මම මේ හුස්ම දිහා කොයි තරම් හොඳට බලාගෙන හිටියද කියනව නම් මුළු ගතම අතුරුදහන් වුනා. භාවනාවේ ඉතාමත් පිවිතුරු අවධියකට එළඹුනා. මට ගතක් තියෙනවද කියලවත් හැඟීමක් නැහැ. අන්න එහෙමයි, මම මදුරුවන් ගෙන් මිදුනෙ.

මේ වගේ භාවනාවේ ගැඹුරු අවධීන් වලදී සිදුවන පුදුම සහගත දේවල් කියල විස්තර කරන්න බැහැ. භාවනාවෙන් එළියට ආවම ඇඟපතේ කිසිම වේදනාවක්, පලු මතු වීමක් තිබුණෙ නැහැ. දන්නවනෙ මදුරුවෝ කැවෑම පලු මතුවෙන බව, නමුත් මගේ හමේ එක පලුවක් වත් මතු වුනේ නැහැ. ඒ වගේම අවසාන පැය භාගයේදී මදුරුවෝ එකෙක් වත් මගේ ඇඟෙන් ලේ බිවේ නැහැ. මම ඊට හේතුව හොයා ගත්තෙ පස්සෙයි. ඇත්තටම මේ මදුරුවෝ ඇදිල එන්නෙ අපේ ඇඟේ රෝම කුප වලින් පිට කෙරෙන අංගාරිකාමිල වායුව ඉව කරගෙන. ගත ක්‍රියාත්මකව පවතින තරමට ඒ වායුව පිට වීමත් වැඩියි. ඒ නිසා තමන් නිශ්චල වෙන්න වෙන්න, සන්සුන් වෙන්න වෙන්න, මදුරුවෝ ගිහින් වෙන කෙනෙක්ව හපනව. ඒක එව්වර අනුකම්පා සහගත ක්‍රියාවක් නෙමෙයි. ඒ උනත් කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒක හුඟක් නුවණට හුරුයි.

ඒ නිසා මේ ගත සමාධියට එළඹෙන, සමාධි ගතවන අවධියට එළඹෙන්න උත්සාහ ගන්න. ඒ තමයි භාවනාවෙන් අත් කර ගන්න එක් සුවයක්, ශරීරයෙන් නිදහස ලැබීම. මේ වගේ භාවනාවෙන් යම්කිසි සැනසීමක්, සුවයක් විඳිනවා නම්, කරුණාකරල මේ බව මතක තියා ගන්න, ඔබ භාවනාවේ හරි මඟයි ගමන් කරන්නෙ.

භාවනාවේ ගැඹුරට යනකොට තම අවබෝධය බලවත් වෙනව. පියකරු හුස්ම අත්විඳීමට හැකි තත්වයට ආවම ශරීරය අතුරුදහන් වෙලා යනව. ඊළඟට ලස්සන ආලෝකය, නැතිනම් නිමිත්ත යනුවෙන් හඳුන්වන දේ මතුවන අවධියයි. මේ භාවනාවේ විශ්මය ජනක අවධියක්. ආනාපාන සති සුත්‍රයෙ නවවෙනි අවධිය ලෙසට හැඳින්වෙන "චිත්ත පටිසංවේදී" යයි මේ. ඔබ මේ ඇත්තටම දකින්නෙ ඔබේම මනසයි. ඔබ දකින්නෙ ඔබේ මනසේම ඡායාවයි.

මතක තියා ගන්න, මේ දකින මනසෙ ආලෝකය, නිමිත්ත, දුර්වර්ණ නම්, දුච්ච නම් එයින් පෙන්නුම් කරන්නෙ ඔබේ මනසත් දුර්වර්ණයි, දුච්චයි. මේ වගේ දුර්වර්ණ, දුච්ච නිමිත්තක් දක්කාම මම නිතරම සිහිපත් කරල බලනව මොනවද මා අතින් අද වැරද්දකට සිදු වෙලා තියෙන්නෙ කියල. මා අතින් මොනව හරි වැරද්දක් කෙරිල තියෙනව නම්, අව සිහියෙන් යමක් සිදුවී තියෙනව නම් ඔබට පෙනෙනව මනසෙ අපිරිසිදු කම. ඔබ බලා ඉන්නෙ කෙලින්ම ඔබේ මනසෙ කේන්ද්‍රය දිහා. ඔබේ මනස ඉතා දීප්තිමත් නම්, පැහැපත් නම් ඔබ දන්නව, දවස ගතකරල තියෙන්නෙ මොන තරම් හොඳින්ද, මොන තරම් සතුටින්ද කියල.

ඔබ මේ නිමිත්ත ඉතාමත් නිශ්චලව තබාගත යුතුයි. හේතුව ඔබ බලා ඉන්නෙ ඔබේ මනසෙ ඡායාව, සෙවනැල්ල දිහා. හරියට තමන් දිහා කණ්ණාඩියකින් බලා ඉන්නව වගේ. කණ්ණාඩිය නොසෙල්වී තබා ගන්න ඔබට එය තදින් අල්ල ගන්න පුළුවනි. නමුත් ඒකෙන් ඡායාව සෙලවීම නතර කරන්න බැහැ. ඡායාව නොසෙල් වෙන්න නම් බලා ඉන්න පුද්ගලයා නොසෙල්වී ඉන්න ඕනෙ. එම ආලෝකය නිශ්චල වීමට නම්, ඒ බලා ඉන්න දේ, දූත හිඳින්නා, මනස නිශ්චල විය යුතුයි.

ඔබ මේ අවධීන් වලදී තමයි මනස නමින් හැඳින්වෙන දෙයෙහි ස්වභාවය පිළිබඳව ඉතා ගැඹුරු විදසුන් නුවණ ලබා ගන්නෙ. මේ අවධියට එළඹුණු කෙනෙකු තමයි තේරුම් ගන්නෙ බරපතල හදිසි අනතුරු වලට, හෘද්‍යාබාධ වලට භාජනය වූ පුද්ගලයින්, ඒ කියන්නෙ ජීවත්ව සිටියදීම මරණ මොහොත අත්දක ඇති සමහර පුද්ගලයින්, මේ වගේ ආලෝකයක් වෙත ඇදී යන ලෙසක් දකින්නෙ ඇයි කියල. භාවනාවෙ මේ අවධියේදී සිදු වෙන්නෙන් ඒ ටිකමයි. මරණය කියන්නෙ මොකක්ද කියල ඇත්තටම ඔබ අවබෝධ කර ගන්නව. භාවනාවේදී මේ අවධියේදී එවන් ආලෝකයක් ඔබ දකින්නෙ ගත සම්පූර්ණයෙන්ම අතුරුදන් වී ඇති නිසයි. ඇස, කණ, නාසය ආදී ආයතනයන් පහම සන්සිඳිල, නතරවෙලා, සම්පූර්ණයෙන්ම ක්‍රියා විරහිත වෙලා. මේ සෑම දේකටම පිටු පසින් තියෙන දේ, 'මනස' ඔබ දකිනව. මරණයේදී සිදු වෙන්නෙ මේ ටිකමයි. ගත අතුරුදන් වෙනව. ආයතනයන් පහ නතර වෙනව. නමුත් ඔබේ සම්පූර්ණ අනුදැනුම ඇතිව,

මනසට සම්පූර්ණ නිදහස ලබා දීමෙන්, භාවනාවේ මේ අවධියේදී ඔබ කරන්නේ ඒ දෙයමයි.

මේ නිමිත්ත ප්‍රබල කර ගැනීමෙන් අවසාන පෙති තට්ටුවක් විවෘත වෙලා ඔබ ඇතුළු වන්නේ ධ්‍යානයකටයි. මේ ප්‍රමෝදයේ අති උත්කෘෂ්ට අවධියක්. මේ වගේ උත්තරීතර අවධීන් වෙත ඔබ ළඟා වෙලා තියෙන කෙනෙකු නම්, කරුණාකර මට සමාවෙන්න මේ වචන පාවිච්චි කරනවට, නමුත් මේ තමයි ඔබට තේරෙන විධියෙන් එය පැහැදිලි කර දෙන්න පුළුවන් ක්‍රමය. මේ සතුව කාමස්වාදයෙන් ලබන තෘප්තියට වඩා අති මහත්. ඔබ මුළු ජීවිතයේ විඳ ඇති ඕනෑම ආශ්වාදයකට වඩා එය උසස්. මෙය ඉතා ගැඹුරු, වචන වලින් විස්තර කළ නොහැකි ඉතා බලවත් චින්දනයක්.

මම සාමාන්‍යයෙන් භාවනායෝගීන්ට කියන්නේ මේ වගේ භාවනාවේ ගැඹුරු අවධියකට පිවිසිල, එයින් ඉවතට ආවාම තමන්ගෙන්ම මේ ප්‍රශ්නය අහන්න. 'මොකක්ද මගේ මුල්ම මතකය?' ධ්‍යානයකින් ඉවත් වුනාම, බොහෝ විට ඔබට හැකියාව තියෙනවා, ඔබේ පෙර ජීවිත මතකයට ගෙන එන්න. මේ අවධියේදී මනස ඉතා බලවත්. එයට ඕනෑම දෙයක් කරන්න ශක්තිය, බලය තියෙනවා. මනාව පුරුදු කළ සතෙක් වගේ කියන ආකාරයකට එය හැසිරෙනවා. මොකක්ද මගේ මුල්ම මතකය කියලා ඇහුවොත් එය ගිහින් ඒ මතකයන් ඔබ වෙත ගෙන එනවා, සිහිපත් කර වනවා.

පර්ක් වල පැවැත්වූ පසුගිය භාවනා සමුළුවේදී එක් මහත්මියක් භාවනා වාරයකට පස්සේ මට ඇවිත් කිව්ව ඇයගේ භාවනාව ඉතාමත් හොඳින් සිදු වුන බව. මා ඇයට උපදෙස් දුන්න ඊළඟ වාරයේදී ඉහත දැක්වූ ආකාරයට කටයුතු කරන්න කියලා. ඉන් පසු ඇය ඇවිත් කිව්ව ඇ කුඩා දරුවෙක් ලෙස ජීවත්ව සිටී, මීට ඉහතින් ඇයට කිසිම මතකයක් නොතිබුණ, මැලේසියාවේ පිහිටි විශාල ලස්සන නිවස ඇගේ මතකයට නැඟුන බව. තව තවත් දිරි ගැන්වීමෙන් පස්සේ ඇයට පුළුවන් වුනා, ඇය මව් කුසෙහි දියරයෙන් වටවූ ගර්භාෂය තුළ ජීවත්වූ ආකාරය මතකයට ගෙන එන්න. මනස බල ගැන්වීමෙන් ඇ ලබාගත් මතකයන් පුදුමාකාරයි.

පුනරුත්පත්තිය පිළිබඳ අදහස කෙනෙකුට ඔප්පු කරන්න බැහැ නේද කියල සමහර අය කියන කොට මම ඒකට තදින්ම විරුද්ධ වෙනව. මම කියනව තමන්ටම එය ඔප්පු කර ගන්න පුළුවනි. තමන් භාවනාව හොඳින් පුහුණු කරල අවශ්‍යය පමණට මනස බල ගන්වා ගත්තට පස්සේ මේ ක්‍රමයට, තමන්ගේ පැරණිම මතකය ගැන තමන් ගෙන්ම ප්‍රශ්න කර ගැනීමෙන් ඉතාමත් ඇත මතකයන් සිහි කර ගන්න පුළුවනි. සමහර විට ඒවා පෙර ජීවිත වල මතකයන් පවා විය හැකියි. මේ වගේ බලගැන්වූ මනසට එන මේ මතකයන් ඔබ වෙතට එන්නේ, ඒ මොහොතේ ඔබ එතන ඉන්නව වගේමයි. මව් කුස එම දියරයේ උණුසුම ඔබට දූනෙන්නේ, ඔබ ඇත්තටම එහි ජීවත් වූනා වගේමයි. කිසිම සැකයක් නැතිව ඔබ දන්නව. ඒකයි මේ වගේ මතකයන්ගේ ඇති විශේෂ ලක්‍ෂණය. අද දවසේ සිදු වූන අත්දැකීමත් මතකයට ආවම ඔබ දන්නව, ඒ අත්විඳීම කළේ තමන් බව. එවිට ලත් වේදනාව, උණුසුම, ඔබට දූනෙනව. ඔබට හැඟෙනව. අන්න ඒ වගේමයි ඔබට සිහිපත් වන ඉතා පැරණි මතකයන්. ඒ අත්විඳීම් කළේ තමන් බවට කිසිම සැකයක් නැහැ. මේ වගේ භාවනා වාර වලදි තමයි පෙර ජීවිත පිළිබඳ තමන් තුළ පවතින විවිකිච්ඡාව සමථයකට පත් වන්නේ. බුදු රජාණන් වහන්සේ බෝ ගස යටදි ලත් අත්දැකීම් වලට මුල් වූයේත් මේ භාවනාවමයි.

පෙර ජීවිත කීපයක් සිහිපත් කරගැනීමට තරම් ශක්තියක් ඔබට ලැබුණාම ඔබට අවබෝධ වෙනව ඇයි මගේ 'මේ ජීවිතය' මේ ආකාර කියල. ඒවා එකිනෙක අතර ඇති සම්බන්ධය, නැතිනම් අපි කර්ම නීතිය කියලා හඳුන්වන දේ ඔබට වැටහෙනව.

ඒ වගේම මෙවැනි බලගතු භාවනා වාරයකට පස්සේ ඔබට මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් වෙනව, ඇයි එය තම ජීවිතයේ ලත් අති උත්තරීතර සතුට වන්නේ කියල. තුන්වෙනි ආයතී සත්‍යයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ එයයි. ඔබ හැකි තාක් අත්හැරිය. ඔබ හැකිතාක් දුක කෙළවර කළා. මෙවැනි අති උත්කෘෂ්ඨ මානසික උද්දාමයන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හැඳින්වූයේ "නෙකබම්ම සුඛ" අත් විඳීමෙන් ලබන ප්‍රීතිය, "උපස්සම සුඛ" සාමයෙන් ලබන ප්‍රීතිය, "පරිවේක සුඛ" ගත සිත සන්සුන් වීමෙන් ලබන ප්‍රීතිය,

“සම්බෝධි සුඛ” සම්බෝධියට පත් වීමෙන් ලබන ප්‍රීතිය හැටියටයි. භාවනාවේ මේ ගැඹුරු සුවයන් “අසේවිතබ්බං,” “බහුලිකාතබ්බං,” “භාවේතබ්බං,” “නභයතබ්බං,” හැටියටයි උන්වහන්සේ විස්තර කළේ. ඇයි මම ඒවා පාලියෙන්ම සඳහන් කළේ. ඒවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පාවිච්චි කළ වචන. ඒවගේ තේරුම “එවන් ප්‍රීතිය සොයා යා යුතුයි,” “එවන් ප්‍රීතියෙහි නිතර නිතර ගිලී සිටිය යුතුයි,” “එවන් ප්‍රීතිය වැඩි දියුණු කර ගත යුතුයි,” “එවන් ප්‍රීතියට බිය නොවිය යුතුයි.” මජ්ඣිම නිකායේ ‘ලට්ඨකිකොපම’ සූත්‍රය කියවා බලන්න.

සමහර අය මේ වගේ ගැඹුරු භාවනාවකට එළඹුනාම එහෙම නැතත්, තරමක සමාධියකට හරි පත් වුනාම, ඒ විදින ප්‍රීතිය දිනා බලල හිතනව “නෑ, හොඳ නැහැ මේ සතුට දිගටම විදින්න. එතකොට ඒක ඇලීමක් වෙනව.” කරුණාකරල, ඒ සතුටට ඇලෙන්න. දීඝ නිකායේ ‘පසාදිකා’ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පවසන්නේ ධ්‍යානයන්ගෙන් ලබන ප්‍රීතියට ඇලෙන්නටයි. උන්වහන්සේ එතනදී යෙදූ වචනය ‘අනුයෝග’. ඒකේ තේරුම, එයත් සමඟ ඇදෙන්න. හරියට කරත්තෙක ගොන්නු දෙන්නෙක් එකට ඇඳුව වගේ. ‘අනුයෝග’ එම වචනයමයි. මම ඇලීම කියල පාවිච්චි කරනව. යම් කිසිවෙකු මේ ගැඹුරු භාවනා අවධීන්ට ඇලෙනව නම්, බලාපොරොත්තු විය හැකි ප්‍රතිඵල හතරයි. ඒ ප්‍රතිඵල හතර මොනවද දන්නවද? ‘පසාදිකා’ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් අන්දමට අප දන්නා මාර්ග ඵල හතරයි. මාර්ග දිණුවකු වීම, එක්වරක් පැමිණෙන්නෙකු වීම, නැවත නොපැමිණෙන්නෙකු වීම, රහත් වීම යන හතරයි.

අන්න ඒ නිසයි ධ්‍යානයන්ට බිය නොවිය යුතු. ඒවා වැඩි දියුණු කර ගත යුතුයි. සම්බෝධියට මග ඒකයි. මෙතෙහි කරද්දී ඔබට හැඟෙනව ඇයි ඒ තරම් සතුටක්? හේතුව අත්මිදීම, බොහොමයක් දේවල් අවසාන කිරීම. ඔබ දන්නව අත්මිදීම ලබා දෙන්නේ සැනසිලි සුවයක් බව. අත්මිදීම ලබා දෙන ප්‍රීතිය ජීවිතයේ විඳ නැති අන්දමේ ප්‍රීතියක්. ඒ ප්‍රීතිය තමයි ඔබ දිරි ගන්වන්නේ තව තවත් අත්හරින්න, අත්මිදෙන්න. බුදු මග ඔබ සොයා ගන්නව. අත්මිදෙන මග තමයි දහම් මග. ඔබ අත්මිදෙන්නේ යම් පසු කාලෙකදී තමන් වෙත ලඟා වෙන ප්‍රීතියක් සඳහා නොවෙයි. ඔබ

අත්මිදෙන්නෙ මෙතැන මේ මොහොතෙ ලබන ප්‍රීතිය සඳහායි. ඔබ වටහා ගන්නව මේ සෑම ආශාවක්ම, මේ සෑම ඇලීමක්ම, ඔබේ අසහනයට, දුකට හේතුව බව. ඕනෑම මොහොතක ඔබට අත්මිදිය හැකියි. අත්හරින්න, අත්හරින්න, අත්හරින්න. ඔබ බලාපොරොත්තු වූ සතුව ඔබ සොයා ගන්නව. සෑහීමට පත් වෙනව. ඔබ සොයා ගන්නව, ඇයි සෑහීමට පත් වීම ඉහළම ප්‍රීතිය වන්නෙ කියල. ඕනෑම දෙයකින් සෑහීමකට පත් වෙන්න ඔබ පුරුදු වෙනව නම් එයයි භාවනාවෙ මඟ.

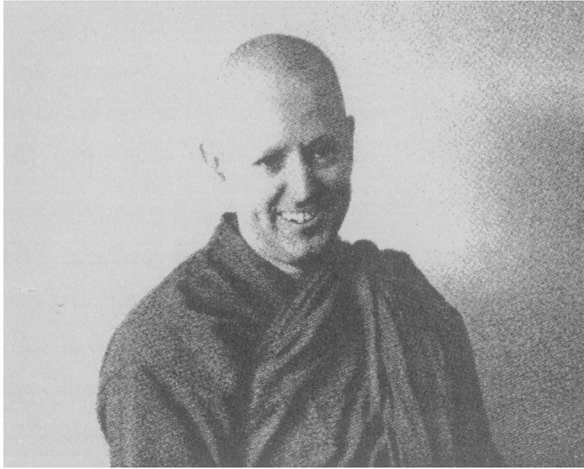
ඔබ නෙළුමෙ හදවතට ලගා වෙලා, එහි ඇති මැණික දකිනව. ඒ තමයි ප්‍රමෝදය. අතිමහත් ප්‍රමෝදය. අපි භාවනා මඟ විස්තර කරන කොට කියා දෙන්නෙ අත්මිදෙන මඟ, ප්‍රීතිය වෙත ළඟා වෙන මඟ. මම හික්කුවක් වුනේ ගිහියකු ලෙස භාවනාවෙන් ලත් ගැඹුරු අත්දැකීම් නිසයි. පොත් පත් කියවීමෙන් මම බෞද්ධයෙකු වුනා. නමුත් ගිහියෙකු ලෙස මා භාවනාවෙන් ලත් අත් දැකීම් මට කිසිසේත්ම ඉවත දාන්න බැරි වුනා. මම හික්කුවක් උනේ ඒ අත්දැකීම් නැවත නැවතත් ලබා ගැනීමට පුළුවන් දැයි සොයා බලන්නයි. ඒ දූතට අවුරුදු තිහකට උඩදීයි. තවමත් මම හික්කුවක්. නිදහස් මනසක රසය විඳීමට නම්, ඔබ අත්මිදිය යුතුයි. මෙයයි භාවනා මඟ. එය එතරම් අමාරු නැහැ. ඇත්තටම එය පහසුයි. හේතුව එන්න එන්න ඔබ විඳින ප්‍රීතිය වැඩි වෙනව, වැඩි වෙනව, වැඩි වෙනව. කොයි තරම්ද කියනව නම් සමහර වෙලාවට හැඟෙනව මීට වඩා ප්‍රමෝදයක් උනුලන්න බැහැ කියල. ඒත් ඒ හැම විටම ඔබට පුළුවනි. අන්න ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සිනාමුසු. ඒ නිසයි උතුම් ගුරු හික්කුන් වහන්සේලා සිනාමුසු. ඇයි ඒ උතුමන්ලා සතුටු? අත්මිදුනු නිසයි. භාවනා කරන්නෙ එහෙමයි. ඔබ හිතන තරම් එය අමාරු නැහැ. හැම විටම තුන්වෙනි ආයතී සත්‍යයට අනුව භාවනා කරන්න.

ඇයි හික්කුන් වහන්සේලා, මෙහෙණින් වහන්සේලා ප්‍රීතියෙන් ඉන්නෙ? දවසක් බන්ධනාගාර නිලධාරියෙක් මාව ආරණ්‍යයට ආපහු ගෙනැවිත් බැස්සුව. ඔහු බුද්ධාගම ගැන කිසිවක් දැන හිටියේ නැහැ. එන ගමන් මගෙන් අහනව "මෙහෙම අහනවට මට සමාවෙන්න. ආරණ්‍යයට වෙලා මොනවද මේ අය කරන්නේ? එතන ගැණු ඉන්නවාද". මම කීව්ව "නැහැ,

ගැණු උදවිය එතන නැහැ." "එහෙනම් බීම, රැට හොඳට බොනවා නේද?" මම කිව්ව නෑ, අපි මත්පැන් මුකුත්ම පාවිච්චි කරන්නෙ නැහැ." "ටෙලිවිෂන් තියනවාද". "නෑ අපි ටෙලිවිෂන් බලන්නෙ නෑ." "ජීවිතයෙ ඇති වැදගත්ම දේවල් තුන ඒව. ඒවා නැතිව මොනවද ඔතනට වෙලා කොරන්නේ?" මම කිව්ව, "අපි භාවනා කරනව. එයින් ලැබෙන සතුට ඔය කිව්ව දේවල් තුනටම වඩා බොහොම ඉහළයි" කියල.

අන්න ඒ නිසයි අපි මහණ ජීවිතයෙ රැඳී ඉන්නෙ. විවාහ වීමෙන් ලබා ගන්නවාට වඩා, දරුවන් ලැබීමෙන් ලබා ගන්නවාට වඩා, මිල මුදල් රැස්කර ගැනීමෙන් ලබා ගන්නවාට වඩා ලොකු සතුටක් අපි විදින්නෙ. මම කිව්ව ඔහුට මා දන්න යහළු ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට දූතට අවුරුදු විසිපහකට විතර උඩදි උත්වහන්සේගේ දෙමාපියන් තායිලන්තයට ඇවිත් කිව්ව "ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියනයක් දෙන්නම්, සිවුරු ඇරල අපිත් එක්ක ආපසු යමු" කියල. ඔහු එය ප්‍රතිකේෂප කළා. තවමත් එතුමා හික්කුටක්. අන්න ඒ නිසයි, අපි මහණදම් පුරන්නෙ. මේ අත්මිදීමෙන් ලබාගන්නා සතුට සාමය සඳහායි. එය යොමු කරන්නේ අති උතුම් ප්‍රීතිය වෙතටයි. ඒ නිවනයි.! මම බලාපොරොත්තු වෙනව යම් දිනක ඔබ සියළු දෙනාමත් ඒ ප්‍රීතිය අත් කර ගනී කියල. ඒ වගේම ඔබ දූත ගනීව් ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සිනාමුසු කියල. සවන් දුන්නට ඔබ සැමට සතුකියි.

හාඬා හාඬා හාඬා



දූන් භාවනාවට කාලයයි අජන් ඔන්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ

“අජන් ඔන්මවංසෝ මහ තෙරුන් වහන්සේ වසර 1951 දී ලන්ඩන් නගරයේ උපත ලැබූහ. බෞද්ධ පොතපත කියවීමෙන් තමා බෞද්ධයෙක්ය යන හැඟීම එතුමා ඇති කර ගත්තේ අවුරුදු දහහතේ පාසැල් යන විටේ දී මය. කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයේ සෛද්ධාන්තික භෞතික විද්‍යාව හදාරමින් සිටිය දී ද, එතුමා මුදු දහම හා භාවනාව පිළිබඳ ව මහත් උනන්දුවක් දැක්වූහ. උපාධිය හිමි කිරීමෙන් පසු අවුරුද්දක පමණ කාලයක් ගුරු වෘත්තියෙහි යෙදී සිටි, නායිලන්තය බලා පිටත් වූයේ හික්ෂුවක වීමේ අතිලාභයෙනි.

විසිතුන් හැවිරිදි විටේ දී බැංකොක් නුවර, වටි සාකෙත් ආරණ්‍යය අධිපති මාහිමිපාණන් වෙතින් එතුමා මහණ දිවියට පිවිසියහ. ඉන් අනතුරු ව අවුරුදු නවයක කාලයක් අජන් චා මාහිමිපාණන්ගේ වහගත සම්ප්‍රදායට අනුකූල පුහුණු වීමේ හා ඉගෙනීමේ කටයුතුවල නිරත වූහ.

පර්ත් නුවර අසල වහගත ආරණ්‍යයක් පිහිටුවීමේ කටයුතුවලට සහාය වීම සඳහා ලත් ආරාධනය අනුව වසර 1983 දී උන්වහන්සේ ඕස්ට්‍රේලියාවට සැපත් වූහ. උන්වහන්සේ දැනට බොධිංගාන ආරණ්‍යයෙහි අධිපති ධූරය මෙන් ම බටහිර ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ සංගමයේ අනුගාමක ධූරය ද හොබවති....”

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”

~THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL~

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【斯里蘭卡文：NOW TIME TO MEDITATE】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan

2,000 copies; August 2018

SR032-16113

