

# කිසිවෙකු හොඳී

2016 ඇසළ මස පුන් පොහෝ දින  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා  
පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහන

ප්‍රකාශනය  
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා;

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

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

විමසීම;

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

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2019 නොවැම්බර්

සංස්කරණය : ගුප්තානි ගුණසේකර මිය

අක්ෂර සංයෝජනය : රුවිරා ඒකනායක මිය

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

# පුනර්ජානන මෝදනාව

සබ්බදානං ධම්මදානං ජනාති  
(සියලු දාන අතුරින් ධර්ම දානය උතුම් වේ)

2020 ජනවාරි මස 5 වෙනි දිනට 82 වියට පා තබන ගලගෙදර රඹුක්කන පාරේ අංක 138/3 හි ජදිංචි එස්. ඒ. පී සුබසිංහ ආදරණීය මෑණියන්ට නිරෝගීසුව හා දීර්ඝායුෂ පතමින් කෙරෙන මෙම ප්‍රකාශනය ධර්ම දානමය පරිත්‍යාගයකි.

මෙමගින් ලබන දහම් දැනුම හා පුහුණුව නිවන්සුව සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස හේතු වේවා!

මෙත් සිත් පෙරටුව කෙරෙන මේ සුබ පැතුම් දූදරු නෑදෑ හිතමිතුරන්ගෙනි.



අද ඇසල පුන් පොහෝ දවස. සැහෙන වේලාවක් භාවනාමය තලයක සිට, දැන් දේශනා කරන, ශ්‍රවණය කරන මාධ්‍යයකට පැමිණියා. මෙතැනදී සම්පූර්ණ අවධානය දේශනාවට. නමුත් දේශනාව පමණක් නොවෙයි ඇසෙන්නේ තව බොහෝ ශබ්ද ඇසෙනවා. ඒ සියල්ලටම සවන් දෙන්න යන්නේ නැහැ. දේශනාවට පමණයි.

භාවනාව පුහුණු වෙන අවස්ථාවේදී බොහෝ සියුම් ශබ්ද ඇසුණා. සාමාන්‍යයෙන් නොඇසෙන සියුම් හඬවල්. එපමණක් නොවෙයි සියුම් සංවේදනා දැනුණා භාවනා නොකරන විට නොදැනෙන. එයින් ඔබ්බට ගොස් සාමාන්‍යයෙන් මතක් නොවන ඉතාම කුඩා සිදුවීම් පවා සිහිපත් වුණා. එනිසාම සිතෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා කුමක් හෝ වරදක් ඇති භාවනාවේ, වෙනදටත් වඩා සිතුවිලි එනවා, වෙනදටත් වඩා රිදෙනවා, වෙන කවරදාකටත් වඩා ඇසෙනවා. වරද නම්, එසේ වන්නේ නැතිනම්. භාවනාවෙන් සිදුවන එක් වෙනසක් නැතිනම් දියුණුවක් තමා ඉන්ද්‍රිය සංවේදිතාවය තියුණු වීම, නැතිනම් වැඩි වීම. ඇස් ඇරගෙන සිටියානම් වෙනදා නොදකින සියුම් රූප, තිත් පවා පෙනෙන්න පුළුවන්. අද්භූත රූප නොවෙයි තිබෙන රූප නමුත් කලින් නොදුටු. එය එසේ වෙන්නේ ඇස පිරිසිදු වීම නිසා නම් නොවෙයි. ඇසේ තිබුණා නම් දුහුවිලි නැතිනම් වෙනත් පටල, භාවනා කළ විට ඇසේ වැසී තිබුණු එම දුහුවිලි පටල ඉවත් වීම නිසා නොවෙයි. භාවනාව එබඳු ඇස් පිරිසිදු කිරීමක් කරන්නේ නැහැ. එමෙන්ම කන් දෙකේ සිරවී තිබුණා නම් යමක් භාවනාව නිසා ඒවා ඉවත් වෙන්නෙත් නැහැ. ඉන්ද්‍රිය සංවේදිතාවය යනු ඇසේ හෝ කන් නැතිනම් දිවේ හෝ නාසයේ එසේත් නැතිනම් ශරීරයේ තිබෙන දෙයක්ම නොවෙයි. භාවනාමය

මනසකින් ආහාර ගන්නා විට වෙනදා එම ආහාරයම ගන්නා විට නොවිඳි විවිධ රස දැනෙනවා. එය එසේ වන්නේ භෞතික වෙනසක් වීමට වඩා මේ ඉන්ද්‍රිය අත්දැකීම් ලැබෙන ඒ පිළිවෙලෙහි යම් යම් අවස්ථා පිරිසිදු වීම නිසයි. එය භෞතික පිරිසිදුවීමකට වඩා මානසික පිරිසිදුවීමක්.

කන්දෙකට ඇසෙනවා කීවාට සැබැවින්ම කන්දෙකින් ග්‍රහනය කරගන්නා ශබ්දය අසන්නේ මනසයි. ඇස් දෙකට පෙනෙනවා කීවාට ඇස් දෙකින් ඇතුළු කරගන්නා ආලෝකය අර්ථවත් කරගන්නේ මනසයි. රසත්, සුවඳත්, ස්පර්ශයත් එසේමයි. එය හැකියාවක්. එම හැකියාව නැතිනම් අසන්න බැහැ. කන්දෙක නිරෝගී වුණත් ස්නායු පද්ධතිය නිවැරදිව වැඩ කළත් අසන්න බැහැ මානසික හැකියාව නොතිබුණොත්. ඒ මානසික හැකියාවට දහමේ යොදන පදය මනින්ද්‍රිය, මන, මනස කියා කියන්න පුළුවන්. මේ සියලුම ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ලබාගන්නා තොරතුරු, දත්ත මනසටයි ගෙනියන්නේ, මනසටයි සම්ප්‍රේෂණය කරන්නේ. මනසින් තමා හඳුනාගන්නේ, දැනගන්නේ, විඳින්නේ සහ තීරණ ගන්නේ. තව අසනවාද වැඩියෙන් අසනවාද නොඅසා සිටිනවාද ඒ තීරණය ගන්නේ මනස. විඳින්නේ මනස. හඳුනාගන්නේ මනස. ඇස වත්, කන වත්, දිව වත් නොවෙයි. එම හැකියාව අකාර්යක්ෂම නම් කාර්යක්ෂම සන්නිවේදනයක් වෙන්නේ නැහැ. කාර්යක්ෂම ශ්‍රවණයක්, කාර්යක්ෂම දැකීමක්, කාර්යක්ෂම විඳීමක්, කාර්යක්ෂම මතක් කරගැනීමක් සිදුවෙන්නේ නැහැ මනස අකාර්යක්ෂම නම්. මනින්ද්‍රිය හරියට ක්‍රියා කරන්නේ නැතිනම්. මනින්ද්‍රිය අබලන් නම්, මලකඩ කා ඇතිනම්, හිර වී ඇතිනම්, කැඩීඇතිනම්. මනින්ද්‍රිය අබල දුබල නිසයි බාගෙට කාලට ඇසෙන්නේ. බාගෙට කාලට පෙනෙන්නේ.

ඇසේ දෝශයක් නිසාවත් කනේ දෝශයක් නිසාවත් නොවෙයි. සම්පූර්ණයෙන්ම ඇසෙන් නැහැ. සම්පූර්ණ පණ්ඩිතයම ඇසෙන් නැහැ. සම්පූර්ණ වික්‍රයම දකින්නෙන් නැහැ. සියලුම රස විඳින්නෙන් නැහැ. මනින්ද්‍රිය අකාර්යක්‍ෂම නිසා. මනින්ද්‍රිය හිර වෙලා. මලකඩ කාලා. දුහුවිලි බැඳිලා. එබඳු මනින්ද්‍රියකින් නැතිනම් එබඳු මනසකින් නම් කෙනෙකු ජීවත් වෙන්නේ බාගෙට කාලටයි ජීවත් වෙන්නේ. ඒ ජීවත් වීම සම්පූර්ණ ජීවත් වීමක් නොවෙයි. එබඳු මනසක් භාවනාවකින් කාර්යක්‍ෂම වෙනවා. භාවනාවකින් එබඳු මනින්ද්‍රියක් පිරිසිදු වෙනවා. වැඩක් කිරීම අපහසුයි කුමන කාර්යය වුණත් ඒ සියලුම කාර්යයන් අතර භාවනාව අති දුෂ්කරයි. එයට හේතුව භාවනාව සියයට සියයක්ම මනසත් සමග කළයුතු, කළ හැකි ක්‍රියාවක් නිසා. අනිත් බොහෝ වැඩ අත්දෙකින්, ඇස්දෙකින්, කටින්, කනින් කරන වැඩ මනින්ද්‍රිය අවශ්‍යයයි නමුත් සියයට සියයක් නොවෙයි.

නමුත් භාවනාවට එන විට නම් සියයට සියයක්ම මනසත් සමගයි ක්‍රියාකරන්න අවශ්‍ය. එමනිසයි භාවනාව අපහසු. මක්නිසාද කැඩුණු මනසක් සමග, බිඳුණු මනසක් සමග, ආකාර්යක්‍ෂම මනසක් සමග, හිරවුණු, මලකඩ කැ, දුහුවිලි වැසුණු, අබල දුබල වුණු මනසක් සමග භාවනා කරන්න වෙනවා. මුලින්ම නම් මෙය කළ නොහැකි දෙයක් සේයි හැඟෙන්නේ. කොහොමත් බැහැ. ඒ හැඟීම ඇත්ත. හරියට නිෂ්පාදනය කළ දවසේ සිටම ධාවනය නොකළ වාහනයක් අවුරුදු ගණනකට පසු විසිපහකට, පණහකට පමණ පසු පණගන්වන්න උත්සාහ කරනවා වගේ. ධාවනය කරන්න උත්සාහ කරනවා වගේ. ඒ යන්ත්‍රය පණ ගැන්වීමත් පහසු නැහැ. අපහසුවෙන් නමුත් පණ ගැන්වුවත් ඒ යන්ත්‍රය ගැස්සී ගැස්සී වැඩ

කරන්නේ. රෝද හිරවෙලා. ධාවනය කිරීමත් පහසු නැහැ. මහා අපහසුවක්. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් එබඳු වාහනයක් පණගන්වාගෙන ගමන යනවාට වඩා පයින් යාම පහසුයි කියා. ඇත්ත වාහනයක ගමනක් යාම පහසුයි නමුත් කාලාන්තරයක් තිස්සේ පණ ගැන්නුවේ නැති ධාවනය නොකළ වාහනයක් හදිසියේ ගමනක් යන්න අවශ්‍ය වී පණගන්වන්න හදන විට, ධාවනය කරන්න හදන විට විඳින්න වෙන දුක අපහසුතා, දුෂ්කරතා සමග සසඳන විට පයින් යන ගමන පහසුයි. නමුත් අමාරුවෙන් හෝ මේ වාහනය පණගන්වා ගතහොත් අමාරුවෙන් හෝ තල්ලු කර මේ වාහනය ධාවනය කරන්නට පුළුවන් වුණහොත් ඉන්පසු පහසුවෙන් ගමන යන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය නම් මනින්ද්‍රියයි, මනසයි. මේ මනස නිවැරදි දිශාවට කරකවුණේ නැති නිසා හිරවෙලා. හැම පැත්තටම කරකවන්න හැදූ නිසා. මේ මනසට විවේකයක් නොදුන් නිසා වෙහෙසට පත්වෙලා. නියමිත සේවාවන් සැපයුවේ නැති නිසා මනස හිරවෙලා. භෞතික යන්ත්‍රයකට සිදුවන නස්පැත්තියම මනින්ද්‍රියටත් වෙලා. අතහැර දැමීමොත් තවත් අකාර්යක්‍ෂම වෙනවා. මනින්ද්‍රිය අකාර්යක්‍ෂම වෙනවා කියන්නේ ජීවිතයම අකාර්යක්‍ෂම වීමක්. සමස්ත ජීවිතයම. ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මතකය මේ සියල්ලම අකාර්යක්‍ෂම වෙනවා. ඇස දුබල වුණොත් මුළු ජීවිතයම දුබල වෙන්නේ නැහැ. පෙනීම සහ දැකීම ආශ්‍රිත කටයුතුවලට පමණයි බාධා වෙන්නේ. කන්දෙකේ ශ්‍රවණ හැකියාව දුර්වල වුණහොත්, ඒත් මුළු ජීවිතයම කඩා වැටෙන්නේ නැහැ. අනිත් හැකියාවන් ඒ වගේ. නමුත් මනින්ද්‍රිය කඩා වැටුණහොත් මුළු ජීවිතයම කඩාගෙන වැටෙනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම කඩා වැටුණු ජීවිත දෙස බලන්න. එබඳු ජීවිත



බිමටම වැටී තිබෙන්නේ ඇස නිසාවත්, කන නිසාවත්, දිව නාසය නිසාවත්, මේ සම නිසාවත් නොවෙයි. මතකය නිසාවත් නොවෙයි. මනස නිසයි. මනස වැටුණු නිසයි. එම නිසාම කල් නොදැමිය යුතු කාර්යයන්ගෙන් එකක් තමා මනස ප්‍රතිසංස්කරණය කරගැනීම. මනස යථා තත්ත්වයට පත්කරගැනීම. මනස කාර්යක්ෂම කරගැනීම. හැමවැඩක්ම අදම කරන්න බැහැ. බොහෝ වැඩ කල්දමන්න වෙනවා. සමහර වැඩ කල්දැමීමෙන් අලාබ විඳින්න වෙනවා. සමහර වැඩ කල්දැමීමෙන් වාසනාවකුත් යහපතකුත් ලැබෙනවා. නමුත් මනස ප්‍රතිසංස්කරණය කරගැනීම කල්දමන්න, කල්දමන්න වෙන භානිය සහ නස්පැත්තිය වැඩියි. සමහර විට නැවත හදාගන්න බැරි මට්ටමට මේ මනින්දිය කඩාගෙන වැටෙන්න පුළුවන්. එබඳු ජීවිතක් දකින්න ලැබෙනවා. එයට කලින් එතැනට එන්න කලින් මනින්දිය, මනස ප්‍රතිසංස්කරණය කරගැනීමටයි අද දවස කැප කළේ. එය ඉතාම බුද්ධිමත් තීරණයක්. ප්‍රඥාවන්නම තීරණයක්. හෙටට කල්නොදමා අද.

ඇසට පෙනෙන රූපය දකින්නේ මනසයි. ඇසට පෙනෙන රූපය මනසින් දකිනවා. ඒ මනසින් දැකීමටයි දැක්කා කියා කියන්නේ. නැතිනම් පෙනුනා පමණයි. දැකීමක් නැහැ. කනට ඇසෙන දෙය මනසින් දකිනවා. කනට ඇසෙනවා ඇසෙන දෙය මනසින් දකිනවා. මනසින් දැක්කේ නැතිනම් ඇසුණු බව දන්නේ නැහැ. දිවෙන් ලබන රසත් ඒ වගේ. දිවේ ආභාරයක් ගැටෙන විටම රසයක් දිව ලබනවා ඇති නමුත් ඒ රස දෙස මනසින් බලනවා. නාසයෙන් ග්‍රහනය කරගන්නා ගඳ සුවඳ දෙසත් මනස බලනවා. ස්පර්ශ දෙසත් බලනවා. සිතීම දෙසත් මනසින් බලනවා. මනසින් නොබලා සිතන්නත් පුළුවන්. ඔහේ සිත සිත සිටිනවා කුමක්

සිතනවාද දන්නෙන් නැහැ. ඇයිද ඒ දෙය සිතන්නේ දන්නෙන් නැහැ ඒ සිතීම දෙසක් මනසින් බලන්න පුළුවන්. මේ මනසින් බලන ආකාර හයක් තිබෙනවා. සය ආකාරයකට මනසින් බලනවා. එසේ නොබලා ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. මනසින් නොබලා ජීවිතයකට පවතින්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ජීවිතයයි, මේ ගහක ගලක පැවැත්මයි නැතිනම් සතෙකුගේ ජීවත් වීමයි අතර වෙනසක් නැහැ. ලොකු වෙනසක් නැහැ.

පොත්පත් බෙදනවා. ධර්ම දාන වශයෙන් බෙදනවා. එමෙන්ම කෙනෙකුට කියවන්න ලැබුණු බොහොම රසවත්, අර්ථවත් පොතක්, පත්‍රිකාවක් තවත් කෙනෙකුට දෙනවා කියවන්න කියා. එය කියවන්න කියා දෙන අතරම දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව භාවිතා කරන තවත් වදනක් තිබෙනවා 'කියවා බලන්න'. කියවීමෙන් නවත්තන්න එපා. කියවා බලන්න. සමහරවිට මේ කියන කෙනාවත් අසන කෙනාවත් මේ වචනය හරියට කියන්නෙන් අසන්නෙන් නැතිව ඇති නමුත් මෙනත තමා වටිනාම පණිවිඩය 'කියවා බලන්න'. කියවීමෙන් නතර නොවී කියවූ දෙය දෙස මනසින් බලන්න. කියවීම ඇසෙන් කරන කාර්යයක්. ඇසෙන් කියවන දෙය දෙස මනසින් බලන්න. එයට වඩා එහාට ගියහොත් සමහරවිට ගීතයක් නැතිනම් කවියක් එසේත් නැතිනම් දේශනාවක් සමහරවිට පටිගත කොට කෙනෙකුට දෙනවා මෙය අසන්න. එය අසන්න කියන අතරම කියනවා අසා බලන්න. අසන්න කියන කාරණයනම් වැටහෙනවා. මේ කුමක්ද කියන්නේ අසන්න. අසා බලන්න. අසා බලන්න කියන්නේ ඇසීම කනෙන් වෙන දෙයක්. ඒ කනෙන් වෙන දෙය දෙස ඇසින් බැලීමක් නොවෙයි අසා බලන්න. අන්න මනසින් බලන්න. ඇසෙන දෙය දෙස මනසින් බලන්න, ස්පර්ෂකර බලන්න,

සුවඳ බලන්න, රස බලන්න. 'බලන්න' කියන වචනය මේ අත්දැකීම් පහ සමගම යොදනවා. එයිනුත් එහාට ගොස් කියනවා සිතා බලන්න. සිතීම පමණක් මදි. සිතා බලන්න. සුවඳ බලන්න, රස බලන්න, ස්පර්ශය බලන්න, අසා බලන්න, කියවා බලන්න. ඇසීම කනිත් කෙරෙන අතර අසා බැලීම මනින්ද්‍රියෙන් වෙන්වේ. දෑන් මේ 'මනින්ද්‍රිය' කියන වචනය සාමාන්‍ය ජනවහරයේ නොයෙදුණාට බලන්න කියන විට නම් ඒ කියන්නේ මනින්ද්‍රියෙන්ම කළයුතු දෙයක් නිසයි. 'මනින්ද්‍රිය' කියනවා වෙනුවටයි මේ 'බලන්න' කියා කියන්නේ. බලන්න. කියවා බලන්න, අසා බලන්න, විඳ බලන්න, ගොස් බලන්න, සිතා බලන්න.

එවිට හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම දැක්මක් තිබෙනවා. දැක්මක් නැති මනුෂ්‍යයෙකු නැහැ. ඒ දැක්ම හරිද වැරදිද දෝෂ සහිතද විකෘතිද එය වෙනම කාරණයක්. දැක්මක් තිබෙනවා. මේ මනින්ද්‍රියෙන් කෙරෙන බැලීමක් තිබෙනවා. හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම පෞද්ගලික වුණු. එය තමා අනන්‍යතාවය. අනන්‍යතාවයක් ගැන කථා කරනවා. අනන්‍යතාවය තිබෙන්නේ ඇසේ නොවෙයි. කනෙන් නොවෙයි. කන් දෙකේ හැඩය ගත්තොත් දෙදෙනෙකුගේ වෙනස් වෙනන පුළුවන් නමුත් අනන්‍යතාවය ගැන කථා කරන විට නම් ඒ අනන්‍යතාවය නාසයේ වක් දිවේ වක් ඇසේ වක් තිබෙන අනන්‍යතාවයක් නොවෙයි අර දැක්මේ තිබෙන පෞද්ගලිකත්වය. දෙදෙනෙකු දකින ආකාරය වෙනස්. මනින්ද්‍රියෙන් දකින ආකාරය වෙනස්. ඇසින්, කනින් නොවෙයි මනින්ද්‍රියෙන් දකින ආකාරය වෙනස් නිසයි අනන්‍යතාවයක් ගොඩ නැගී තිබෙන්නේ. ඔබ මා වගේ නොවෙයි. මා ඔබ වගේ නොවෙයි. මේ වෙනස්කම් විවිධත්වය කිසියම් සමානත්වයක් තුළ විවිධත්වයක්. සමානත්වයක් තිබෙනවා.

දැන් තේ එකක් කීවාම එහි සමානත්වයක් තිබෙනවා. එය කෝපි නොවෙයි, දෙනි නොවෙයි, දොඩම් නොවෙයි එය සමානයි. නමුත් ඒ සමානත්වය තුළ දෙදෙනෙකු හදන තේ දෙකක්. දෙදෙනෙකු හදන පොල් සම්බෝලය දෙකක්. රස වෙනස්, පාට වෙනස්, සැර වෙනස්, සුවඳ වෙනස්. නමුත් එකම අමුද්‍රව්‍යය. එය සමානයි. අමුද්‍රව්‍යය එකයි. නමුත් හදන ක්‍රමය, අනන ක්‍රමය, අඹරන ක්‍රමය මේවා වෙනස්. ඒ වෙනස්කම් එන්නේ මනින්ද්‍රියෙන්. මේ මනින්ද්‍රිය යමක් දෙස බලන ආකාරයටයි 'පුද්ගලයා' කියා කියන්නේ. 'මම' කියා කියන්නේ.

උදාහරණයක් ලෙසට ගහක් එය පොදු සංකේතයක්. කාටත් වැටහෙන සංකේතයක්. කවුරුත් අත්දැක තිබෙන රූපයක් ගහ. ගහක් දෙස බැලිය හැකි ආකාර කොපමණ තිබෙනවාද. මේ ගැන මෙනෙහි කරන්න, මෙනෙහි කරන්න විශ්මයට පත්වෙයි. ගහක් දෙස බලන්න පුළුවන් ගොවියෙකුගේ ඇසින්. කෘෂිකර්මාන්තයේ යෙදෙන කෙනෙකුගේ ඇසින්. ඇසින් කීවිට භෞතික ඇස් දෙකින් නොවෙයි. මනසින්, මනින්ද්‍රියෙන්. නමුත් එසේ කියන්නේ නැහැ අප, අප කියනවා ගොවියෙකුගේ ඇසින් බලන්න පුළුවන්. එසේ බැලුවාම ඒ ගහට කළ යුතු සාක්කු පෙනෙනවා. මොනවද කරන්නට අවශ්‍ය. ජලය අවශ්‍යයද, පොහොර අවශ්‍යයද, පස බුරුල් කරන්නට අවශ්‍යයද, ගෙඩි කෙසේද, එල කෙසේද, කරල් කොපමණද, කවදාද නෙලා ගන්නේ අස්වැන්න. මේ සියල්ල පෙනෙන්නේ අර ගොවියෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් පමණයි. ඒ ගොවියෙකුගේ ඇසින් පමණද ගහක් දෙස බලන්නට පුළුවන්. පරිසරවේදියෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් පෙනෙන්නේ අර කාරණා නොවෙයි. එයට සපුරාම වෙනස් ගහකුයි පරිසරවේදියෙකු දකින්නේ. පාරිසරික සම්පතක්

ලෙස, මේ පරිසරය පිරිසිදු කරන දෙයක් ලෙසට, සමහර විට වැදවියන රතු ලේඛනයේ තිබෙන ශාඛයක් ලෙසට, රැකගත යුතු දෙයක් ලෙසට පරිසරවේදියෙකු දකිනවා ඒ ගහම. පරිසරවේදියාට පෙනෙන්නේ නැහැ කවදාද ගෙඩි කඩන්න අවශ්‍ය, කරලේ කඩාගන්නඅවශ්‍ය කවදාද ඒවා පෙනෙන්නේ නැහැ. පරිසරවේදියාට පෙනුන දෙය ගොවියාට පෙනෙන්නේ නැහැ. මේ දෙදෙනාම යමක් දකිනවා නමුත් දකින්නේ ඔවුනොවුන්ට ආවේනික වූ කාරණා විකක් පමණයි. කොටසකට අන්ධයි. සමස්තයම දකින්නේ නැහැ කොටසයි පෙනෙන්නේ. තවත් බලන්න පුළුවන්.

උද්භිද විද්‍යාඥයෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් ඊට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් චිත්‍රයක් දකින්නේ. ශාකය, පවුල, කුලකය, එහි වයස සහ තවත් කාරණා. මෙහි මුල් බිම කොහෙද? කවදාද ලංකාවට ආවේ? මේ බොහෝ කාරණා. නමුත් ඒ කාරණා කිසිවක් අර පරිසරවේදියාගේ ඇසින් බැලුවත් නැතිනම් ගොවියාගේ ඇසින් බැලුවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. කලාකරුවෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් ඔය කිසිවක් දකින්නට බැහැ. කලාකරුවාට පෙනෙන්නේ අමුතූම චිත්‍රයක්. බොහොම කලාත්මක කෘතියක් තමා කලාකරුවෙකුට පෙනෙන්නේ ගහක් දෙස බැලූවිට. චිත්‍ර ශිල්පියෙකු ගහ දෙස බැලුවහොත් ලස්සන චිත්‍රයක්. කවියෙකු ගහ දෙස බැලුවහොත් ලස්සන කවියක්. ඒ ලස්සන කවිය අර චිත්‍ර ශිල්පියා දකින ලස්සන චිත්‍රයට වඩා සම්පූර්ණයෙන් වෙනස්. ඒ ලස්සන උද්භිදවිද්‍යාඥයාට බලන්න බැහැ. ඒ කවියා දකින ලස්සන, චිත්‍ර ශිල්පියා දකින ලස්සන ගොවියාට පෙනෙන්නේ නැහැ. පරිසරවේදියාට පෙනෙන්නේ නැහැ. උද්භිද විද්‍යාඥයාට පෙනෙන්නේ නැහැ. උද්භිද විද්‍යාත්මක කාරණා කවියාට පෙනෙන්නේ නැහැ, චිත්‍ර ශිල්පියාට දකින්නේ

බැහැ. ඡායාරූප ශිල්පියෙකු ගහ දෙස බැලුවොත් එය වෙනමම රූපයක් තමා දකින්නට ලැබෙන්නේ. ආලෝකය වැටෙන දිශාව, අඳුරු පැත්ත, වර්ණ, රටා වෙනම. ගෙවකු නිර්මාණ ශිල්පියෙකු, උද්‍යාන නිර්මාණ ශිල්පියෙකු දැක්කොත් ඔය කිසිවක් පෙනෙන්නේ නැහැ ඒ බිමට ඒ ගහ ගැලපෙනවාද කොයි ආකාරයේ වෙනසක්ද කරන්න අවශ්‍ය කුමන අත්තද කපන්න අවශ්‍ය කොයි පැත්තෙන්ද කප්පාදු කරන්න අවශ්‍ය.

මෙසේ සිතුවොත්, සිතන්න පුළුවන් අද දවස අවසන් වෙන තුරු. මෙනෙහි කළහොත් දැකිය හැකි කෝණ ගණන මෙපමණයි කියන්න බැහැ. ආර්ථික විද්‍යාඥයෙකු බලන ආකාරය, සමාජ විද්‍යාඥයෙකු බලන ආකාරය ඒවා වෙනස්. වෛද්‍යවරයෙකු බලන ආකාරය. සමහරවිට වෛද්‍යවරයෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් එය ඔසු ගබඩාවක්, බෙහෙත් ගබඩාවක් ගහ කියන්නේ. එය කවියා දැක්කේ නැහැ. ඡායාරූප ශිල්පියා දැක්කේ නැහැ. කෙම්පහන් කරන කෙනෙකු දකින ගහ නොවෙයි ගොවියා දකින්නේ. සමහරවිට ගුප්ත විද්‍යාවේ නිරතව සිටින කෙනෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් වෙනමම ගහක්. යක්කු සිටින ගහක්. දෙවියන් අදහන කෙනෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් රුක් දෙවියන් වැඩවසන ගහක්. දූන් ඒ රුක් දෙවියන් වාසය කරන ගහ අර කලින් සිටි කාටවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. උද්භිද විද්‍යාඥයාට පෙනෙන්නේ නැහැ. කවියාට, චිත්‍ර ශිල්පියාට, ගොවියාට, පරිසරවේදියාට මේ කාටවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. එය පෙනෙන්නේ දෙවියන් අදහන මනසට පමණයි. මේ සියල්ලටම වඩා වෙනස් ගහක් තමා ලී කපන, ඉරන අයට පෙනෙන්නේ. එහි වට අඩි ගණන, දිග අඩි ගණන. ඒ වට අඩි, දික් අඩි, සන අඩි අර මුලින් දුටුව කාටවත් පෙනෙන්නේ නැහැ.

මේ උදාහරණය මෙතෙහි කළොත් මේ වෙනස මනසේ වෙනසයි. මේ තමා අනන්‍යතාව. මේ තමා පෞද්ගලිකත්වය. මේ තමා 'මම'. මට පෙනෙන්නේ, මගේ මනස මට පෙන්වන දෙය පමණයි. වෙන දෙයක් ඉන් එහා දෙයක් මට දකින්නට බැහැ. මෙන්න 'මම'. 'මම' යනු දකින ආකාරයයි. කුමක් දකින ආකාරයද? මනස යමක් දකින ආකාරයයි. තව ආකාරයකට පවසනවානම් මනින්ද්‍රිය සකස් වී ඇති ආකාරයයි. මනින්ද්‍රිය සෑදී තිබෙන ආකාරයටයි 'මම' කියා කියන්නේ. මගේ හැටි මෙන්න. 'මම' සිතන ආකාරය, 'මම' කන ආකාරය, බොන ආකාරය, අඳින ආකාරය, ජීවත් වෙන ආකාරය මේ සියල්ලම අවසාන වශයෙන් මනින්ද්‍රිය දකින ආකාරයයි. ඒ මනින්ද්‍රිය දකින කෝණය තුළ පුද්ගලයා හිරවෙලා. දකින කෙනා හිරවෙලා. ඒ පුංචි කෝණයක් ඇතුළේ. සමහරවිට එක අංශයක කෝණයකින් දකින්නේ. ඒ අංශකය තුළ හිරවී සිටින්නේ. කවුද සිරවී සිටින්නේ දකින්නා. දකින්නා තම දෑම තුළ සිරවී සිටින්නේ. තම දෑම තුළ සිරවී සිටිමින් දැකීමට තමා දහමේ කියන්නේ 'දිට්ඨි' කියා. දෘෂ්ඨි. මේ වචනය නිතරම භාවිතා වෙනවා. දිට්ඨි, දෘෂ්ඨි අතහරින්න කියා.

දහම නැවත නැවත අවධාරණය කරන දෙයක්. ඉක්මවා යන්න, හිර වෙන්න එපා. දෘෂ්ඨියක් යනු කුමක්ද මනින්ද්‍රිය දකින කෝණය තුළ දකින්නා සිරවී නම් සිටින්නේ වෙන දෑමක් නැහැ. වෙන පෙනීමකුත් නැහැ. එපමණයි එය තමා ඇත්ත. ඉන් එහා ඇත්තක් නැහැ. ඉන් එහා ඇත්තක් පෙනෙන්නේ නැහැ කවුරු මොනවා කීවත්. සියලුම දෘෂ්ඨි මනින්ද්‍රියේ නිෂ්පාදන. ඇහේවත්, කනේවත්, කෙස්ගස්වලවත් වෙන කොහෙවත් නිෂ්පාදන නොවෙයි මනින්ද්‍රියේ නිෂ්පාදන. මනසේ නිෂ්පාදන. මනසම නිර්මාණය කරන

දෘෂ්ඨිවල මනසම හිරවෙලා. එළියට එන්න බැහැ. එන්න පුළුවන් නමුත් එළියට එන්න අපහසුයි. 'මම' යනු මනින්ද්‍රියේ නිෂ්පාදනයක්. මේ ආකාරයට බලන විට එය පැහැදිලි වෙනවා. 'මම' යනු වචනයක්. ඒ වචනය භාවිතා කරන්නේ පෞද්ගලික දැක්ම කියන අර්ථයෙන්. පෞද්ගලික දැක්ම. පොදු දැක්මක් නැහැ. සමස්තය පෙනීමකුත් නැහැ. පෙනෙන්නේ අංශුවක් බලන්නේ අංශකයකින් නිසා. අංශකයකින් බලන කෙනාට අංශුවක් මිස, සමස්තය පෙනෙන්නේ නැහැ. 'මම' කියන්නේ අංශකයක කෝණයකින් අංශුවක් පෙනෙන කෙනාට. එයා ලොකකෙක් නම් නොවෙයි. බුද්ධිමතෙකුත් නොවෙයි. කොහොමත් ප්‍රඥාවන්තයෙකු වෙන්න නම් බැහැ එබඳු මමෙකුට. එබඳු මමෙකු කරන ලොකුම කාර්යය තමා වාද කිරීම. තර්ක කිරීම. තමන්ට පෙනෙන අංශුව පමණයි තිබෙන්නේ. වෙන කිසිවක් නැහැ. තමන්ට පෙනෙන දෙය තමා ඇත්ත. වෙන කිසිම ඇත්තක් නැහැ කියන ඒ දෘෂ්ඨිය, එයට දිෂ්ටි වුණුවිට වාද. එබඳු දෘෂ්ඨි ගත් කෙනෙකු සමග ජීවත් වීම පහසු නැහැ. කුමක් හරිද කුමක් වැරදිද කිසි කෙනෙකුට සිතාගන්න බැහැ. අප කියනවා පුදුම මමත්වයක්.

මෙබඳු මනසක් සමගයි භාවනා කරන්නේ. එය ලෙහෙසි නැහැ. එබඳු මනසක් සමග කිසිවක් කිරීම පහසු නැහැ. ඉතාම පටු දැක්මක් තිබෙන මනසක්. පටු දැක්මක් සහිත මනසකින් වැඩ කිරීම පහසු නැහැ. සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම කොහොමත් පහසු නැහැ. ගැටුම්. භාවනා කිරීම ඉතාම දුෂ්කරයි. නමුත් කළයුතු එකම දෙයත් භාවනාවයි. මේ මනස වෙනස් කරගන්න නම් පළල් කරගන්න නම් ගැඹුරු කරගන්න නම් දැක්ම පිරිසිදු කරගන්න නම් කළ යුතු එකම දෙයත් භාවනාවයි. එතනදී බොහොම ජනප්‍රියම භාවනාව තමා සිත



එකඟ කිරීම. එක අරමුණක සිත තබා ගැනීම. ඒ ගහම උදාහරණයකට ගතහොත් කෙනෙකුට පුළුවන්, ගහක් දෙස බලාගෙන ඒ ගහටම ඇස් දෙක යොමු කරමින් සම්පූර්ණ අවධානය ගහටම යොමු කරමින් සිටින්න. අන් සියල්ල බැහැර කරමින්. පහසු නැහැ. තව දේවල් ඇසෙනවා, මතක් වෙනවා, රිදෙනවා. එපමණක් නොවෙයි තවත් දේවල් පෙනෙනවා. පසුබිම පෙනෙනවා තව ගස් පෙනෙනවා, මිනිස්සු, සත්තු, ඒ ගහේ වසා සිටින කුරුල්ලන්, අහස, වළාකුළු, කඳු මේ සියල්ල පෙනෙනවා. නමුත් ඒ කිසිවක් වෙතට අවධානය යොමු නොකොට අර වෙන්කරගත් ගහට පමණක් කෙනෙකුට පුළුවන් අවධානය යොමු කරන්න. එය අති මහත් පරිශ්‍රමයකින් පුහුණු විය යුතු අභ්‍යාසයක්. කළහැකි දෙයක්. කාලයක් ගත වෙනවා නැවත නැවත සම්පූර්ණ අවධානය ගත වෙතට පමණක් යොමු කරනවා. වෙන කිසිවකට නොවෙයි. ඇසෙන දේවල්වලටත් නොවෙයි, දූනෙන දේවල්වලටත් නොවෙයි, මතක්වෙන දේවල්වලටත් නොවෙයි පෙනෙන අනිකුත් රූපවලටත් නොවෙයි. හුදු තොරාගත් ගසට පමණයි. එබඳු දුෂ්කර එමෙන්ම දීර්ඝකාලීන පුහුණුවකින් පසු අන්ත මනීන්ද්‍රියට ඒ ගහ පමණක් දකින්න පුළුවන්. වෙන කිසිවක් මනීන්ද්‍රියට පෙනෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්නේ අර අවධානය යොමු කළ රූපය පමණයි.

මෙම අභ්‍යාසය තමා භාවනාව සේ එදත්, අදත්, කවදත් ජනප්‍රිය. මෙයට තමා කසිත භාවනා කියන්නේ. යෝගී භාවනා ක්‍රම. මනස විසිරෙන්නේ නැහැ. එකයි පෙනෙන්නේ. දෙකක් නැහැ. එකයි. ඒකීයභාවයට පත්වෙනවා. ඒකාග්‍ර වුණා කියාත් කියනවා. වෙහෙසක් නැති තැනකට එනවා. මානසික වෙහෙස බොහෝ විට අත්දකින්නේ විසිරීම නිසා. මෙතැනට පැමිණියහොත් විසිරීමක්

නැහැ. නැතිනිසා ලොකු විවේකයක්, සැහැල්ලුවක් ලැබෙන්නේ. නමුත් මෙයට නොවෙයි සම්මා සමාධිය කියා දහමේ විස්තර කරන්නේ. මේ දෙක දෙකක්. කසින භාවනා නැතිනම් යෝගී අභ්‍යාසවලින් ලැබෙන ඒකාග්‍රතාවයි, භාවනාවෙන් ලැබෙන සමාධියයි දෙකක්. මනින්ද්‍රිය දූන් අර ගහ ඇතුළේ හිරවෙලා. වෙන ලෝකයක් නැහැ ඒ මනින්ද්‍රියට. මනසට ලැබෙන එකම අත්දැකීම ඒ ගහ. එපමණයි. නමුත් එය ඇත්තක් නොවෙයි. එය නොවෙයි ඇත්ත. සත්‍යයෙන් දුරස් වුණු කිසියම් ගුප්තමය අත්දැකීමක් තමා එබඳු අභ්‍යාසවලින් ලැබෙන්නේ.

‘සමාධිය’ යනු එබඳු ගුප්ත අත්දැකීමක් නොවෙයි යථාර්ථයෙන් දුරස් වූ. සමාධි භාවනාවෙන් පුහුණු වෙන්නේ එයට වඩා වෙනස් ආකාරයකට මනස දියුණු කරන්න. කෙබඳු ආකාරයකටද? කිසිවෙකු නොවී කෙසේද ගහ දෙස බලන්නේ. කවුරුවත් නොවී, කවියෙකු නොවී, චිත්‍ර ශිල්පියෙකු නොවී, ඡායාරූප ශිල්පියෙකු නොවී, පරිසරවේදියෙකු නොවී, ආර්ථික විද්‍යාඥයෙකු, උද්භිද විද්‍යාඥයෙකු, සමාජ විද්‍යාඥයෙකු, වෛද්‍යවරයෙකු, උද්‍යාන නිර්මාණ ශිල්පියෙකු, සත්වවේදියෙකු මේ කිසිවෙකු නොවී පුළුවන්ද බලන්න. එය තමා අභියෝගය. මක්නිසාද එදා මෙදාකුර සියල්ලම දුටුවේ යමෙකු වී. යමෙකු බවට පත්වී. කවුරුත් හෝ බවට පත්වී. අර කසින නැතිනම් යෝග භාවනාවලදී ගහ තමන් බවට පත්වෙනවා. තමන් ගහ බවට පත්වෙනවා. එයටයි ඒකාත්මික වීම කියන්නේ. එතනත් යමෙකු බවට පත් වුණා. කිසිවෙකු බවට පත් වුණහොත් එතන පැවැත්මක් තිබෙනවා. කවුරුත් බවට හෝ පත් වුණහොත්. කවුරු වුණත් කමක් නැහැ එතන පැවැත්මක් තිබෙනවා. අනන්‍යතාවයක් තිබෙනවා. කර්ම කෙරෙනවා. විපාක විඳින්න වෙනවා. ඒ කරන කර්ම හොඳ

කර්ම වෙන්න පුළුවන් පරිසරවේදියෙකුගේ ඇසින් බැලුවොත් හොඳ කර්ම කෙරෙන්නේ. වෛද්‍යවරයෙකුගේ ඇසින් බැලුවත් හොඳ කර්ම. හොඳ කර්ම කරනවා. ඒවාට විපාක තිබෙනවා. විපාක විඳින්නට ඒ කර්ම කළ කෙනාට සිටින්න වෙනවා. එයට තමා පැවැත්ම කියා කියන්නේ. පැවැත්ම. කවුරුත් වුණත් පැවැත්මෙන් ඇත් වෙන්න බැහැ. සසරේ කොටසක් කවුරු වුණත්. තමන් විද්‍යාඥයෙකු වුණත්, ව්‍යාපාරිකයෙකු වුණත්, දාර්ශනිකයෙකු වුණත්, කලාකරුවෙකු වුණත්, තමන් ගහ වුණත් පැවැත්මක කොටසක් බවට පත්වෙනවා. ගහ වටේ කැරකෙන කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ගහ අල්ලගෙන ඒ ගහ වටේ කැරකෙන කෙනෙක්. එක අංශකයකින් තව අංශකයකට යන්න පුළුවන්. නමුත් ඒත් පෙනෙන්නේ ඒ අංශකය පමණයි. වෙන යමක් පෙනෙන්නේ නැහැ.

සමාධි භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ එයට ඉඳුරාම වෙනස් කාර්යයක්. තමන් දැන් දකින ආකාරය දකිනවා. මේ තමා තුන්වෙනි දක්ම. පළමුවෙනි දක්ම කුමක්ද ඇසින් බැලීම. දෙවෙනි දක්ම මනින්දියෙන් බැලීම. ඇසට පෙනෙන රූපය දෙස මනසින් බලා අන්න 'මම'. ඒ මනසින් බලන කෙනාටයි 'මම' කියන්නේ ඔය කියූ සියලුම තනතුරු, පට්ටම්, තානාන්තර. දාර්ශනිකයෙකුද විද්‍යාඥයෙකුද වෛද්‍යවරයෙකුද ඒ සියලුම කාරණා. කවියෙකුද. එතනින් නවතිනවා. සමාධි භාවනාවේදී ඇසට පෙනෙන දෙය දෙස මනසින් බලන ආකාරය දෙස බලනවා. එවිට තුන්වෙනි දක්මක්. තව ආකාරයකට කීවහොත් තමන් දෙස බලනවා. ගහ දෙස නොවෙයි තමන් දෙස බලනවා. 'ගහ' යනු අවසාන වශයෙන් මනින්දියට වැටුණු ඡායාවක්. එයනේ ඇත්තම කථාව. ගහ යනු ඇසට වැටුණු ඡායාවක්නේ. ඒ ඇසට වැටුණු ඡායාව දෙස මනස බැලුවම කිසියම්

කෝණයකින් මනසට පෙනෙනවා යමක්. ඒ තමන් බලන කෝණයට අනුව. එතනින් මනස නවතිනවා. මෙන්න 'මම'. මෙන්න මා දුටු දෙය. 'මම'යි මගේ අත්දැකීම්. සමාධි භාවනාවෙදී ඒ දැකින 'මම'ව දකිනවා. ඇයි මෙසේ පෙනෙන්නේ? ඇයි ලස්සන ගහක් පෙනෙන්නේ? ඇයි මේ ගෙඩි හැදෙන ගහක් පෙනෙන්නේ? ඇයි? පෙනෙන්නේ එසේ බලන නිසා. එසේ බලන කෙනෙකු නිසයි තමන්. බලන කෙනා දෙස බැලීමයි සමාධි භාවනාව. කුමන වචනවලින් කීවත් වෙන්වේ එයයි. මනින්ද්‍රිය දෙස බැලීම. එතෙක් කවුරුත් මනින්ද්‍රිය දෙස බැලුවේ නැහැ. අර කසින භාවනා කරන කෙනාවත් මනින්ද්‍රිය දෙස බැලුවේ නැහැ. මනින්ද්‍රියයි ගහයි එකට ඇලෙව්වා. අන් සියල්ල කපා හරියට විත්‍රයකින්, ඡායාරූපයකින් එක රූපයක් ගානට කපා ඇලෙව්වා වගේ. අනිත් රූප සියල්ලම ඉවත් කොට. ඒ වගේ කසිනයේදී කරන්නේ මනින්ද්‍රියයි රූපයයි අලවනවා එකට. මේ දෙන්නා එක්කෙනෙකු කරනවා.

කසින භාවනාවට යන්න කලින් සාමාන්‍ය ඇසින් බලන විට පෙනෙන්නේ තමන් බලන ආකාරයට. ඒ 'මම' කවුද? ඇයි මට මෙහෙමම පෙනෙන්නේ? මීට වෙනස් ආකාරයකට බලන්න බැරිද? බැහැ. ඇයි බැරි? තමන්ගේ කෝණයේ තමන් සිර වී සිටින නිසා. සමාධියේදී කෙරෙන්නේ මේ කෝණ පුපුරවලා හරිනවා. මේ කෝණවලින් සිරවී සිටින ඒ මනින්ද්‍රිය ඒ කෝණ පුපුරවා හැර නිදහස් කරගන්නවා. නිදහස් මනසක්, නිදහස් මනින්ද්‍රියක්, සිර නොවුණු මනින්ද්‍රියක්. එකම කෝණයකින්, එකම අංශකයකින්, එකම අංශුවක් පමණක් පෙනෙන මනසක් නොවෙයි. ඕනෑම කෝණයකින් බලන්න පුළුවන්. මක්නිසාද දැන් මනින්ද්‍රිය නිදහස්. දැන් මනින්ද්‍රිය කර්මණ්‍යයි. මේ වචනය තමා දහමේ යෙදෙන්නේ

සමාධි භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල ගැන කථා කරන විට මනින්ද්‍රිය නැතිනම් මනස කර්මණ්‍ය තත්ත්වයට පත්වෙනවා. එනම් ක්‍රියාශීලී තත්ත්වයට පත්වෙනවා. එතෙක් මනස අකර්මණ්‍යයි. පුංචි කෝණයක් ඇතුළේ පමණයි ඒ මනසට දුවන්න පුළුවන්, වැඩ කරන්න පුළුවන්. ඉන් එහා බැහැ සිතන්න. එබඳු මනසකට දහමේ කියන්නේ අකර්මණ්‍ය මනසක්. එවිට සාමාන්‍ය මනස අකර්මණ්‍යයි. සිතුවට මෙය දුවනවා පුදුම ආකාරයට, කාර්යය බහුලයි. කාර්යය බහුල වෙන්න පුළුවන් නමුත් ක්‍රියාශීලී නැහැ. කාර්යක්‍ෂම නැහැ. කාර්යක්‍ෂමතාවයයි, කාර්යය බහුලත්වයයි දෙකක්. අහසට පොළොව වගේ. අකාර්යක්‍ෂම මනස සෑම විටම කාර්යය බහුලයි. කාර්යක්‍ෂම මනස කාර්යය බහුල නැහැ. එය විවේකී මනසක්. විවේකී මනසකට පමණයි ක්‍රියාශීලී විය හැක්කේ. කෝණයෙන් කෝණයට ගොස් ඒ එක් එක් කෝණයට පෙනෙන ආකාරයට බලන්න පුළුවන්. ඒ හැකියාව ලැබෙනවා සමාධියේදී. තව කෙනෙකු තවක් දෙයක් කියන විට ඒ කෙනාගේ ඇසින් ඒ කියන දෙය දෙස බලන්න පුළුවන්. එපමණම නිහතමානී කෙනෙකු බවට සමාධිය පුද්ගලයාව පත්කරනවා.

සමාධියේ ඊළඟ ලක්‍ෂණය තමා මානය අඩු කිරීම. මේවා තමා භාවනාවේ ප්‍රගතිය මනින මිනුම්. තමන් හිරවෙලාද සිටින්නේ තමන්ගෙම කෝණයක් ඇතුළේ? හැමදාම සිතන්නේ එකම ආකාරයටද? වෙනත් කෙනෙකු වෙනස් දෙයක් කියන විට තමන්ට රිදෙනවාද? කුපිත වෙනවාද? වාද කරනවාද? තර්ක කරනවාද? ඔප්පු කරන්න හදනවාද? අනිත් කෙනා පිළිගන්නේ නැතිනම් ඒ තැනැත්තාට අයින් කරනවාද? තරහා වෙනවාද? නිදහස් මනසක්, ලිහිල් මනසක්, සැහැල්ලු මනසක්, හරියට වතුර වගේ. හරියට හුළඟ

වගේ. මෙන්ම 'මම' කියා පෙන්වන්න හැඩයක් හෝ නිශ්චිත පාටක් නැති. ඒ සඳහා තමන්ව අනභරින්න අවශ්‍යයි. තමන්ව අත්නොහැර එබඳු අසීමිත වූත් අනන්ත වූත් නිදහසකට එන්න බැහැ. තමන්ව අනහරීම යනු දිවිය අත්හැරීමයි. දෘෂ්ඨිය අනභරිනවා. එයට කියනවා අත්ත දිටියි. ආත්ම දෘෂ්ඨි. 'මම' කියන දෘෂ්ඨිය. 'මම' කියන දෘෂ්ඨිය, එවැනි දෘෂ්ඨියක් අපට තිබෙන බව අප දන්නේ නැහැ. 'මම' කියන දෘෂ්ඨිය යනු 'මම' සිතන ආකාරය, 'මම' කන ආකාරය, 'මම' බොන ආකාරය, 'මම' අඳින ආකාරය, මට පෙනෙන ආකාරය, මා පිළිගන්න ආකාරය, මා අදහන ආකාරය, මා වඳින ආකාරය, මා භාවනා කරන ආකාරය. මේ හැම දෙයක් කුළුම ඒ 'මම' සිටිනවා. ඒ දෘෂ්ඨිය තිබෙනවා. ඒ දෘෂ්ඨියේ ස්වභාවය කුමක්ද? මා කරන කුමය තමා හරි. මෙය තමා සත්‍යය. වෙනත් කුම තිබෙන්න පුළුවන් නමුත් ඒවා බොරු, වැරදි. මේ සායම ගාගතහොත් නම් මමත්වය අනහරීම ලෙහෙසි නැහැ. මේ ලඟුවෙන් තමා අත්දැකීම් ටික බැඳ තිබෙන්නේ. කුමන ලඟුවෙන්ද? හරි කියන ලඟුවෙන්. "මෙයම තමා සත්‍යය" කියන තේඩාවෙන් සිතන ආකාරය, කල්පනා කරන ආකාරය, ජීවත් වෙන ආකාරය මේ සියල්ල, මේවා වෙන වෙනම තිබෙන දේවල්. මේ සියල්ල එකට මීටකට බැඳ තිබෙනවා. එකම මිටියකට. එවිට බොහොම ගොරෝසු බරපතල මමෙක්ව තමා පෙනෙන්න තිබෙන්නේ.

සමාධියේදී මෙය ලිහා දමනවා. එවිට අර බරපතල තත්වය නැහැ. දැන් වෙන් වෙලා. මමත්වය විසිරිලා. තිබෙන්න පුළුවන්. නමුත් විසිරිලා. ඕනෑම අත්දැකීමක් සමග මේ සමාධිය කෙනෙකුට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. සමාධියෙන් තොරව අත්දැකින විට ඒ අත්දැකීමේ තිබෙන පෞද්ගලිකත්වය, ඊළඟට අවශ්‍ය නම් ඒ

අත්දැකීමට සම්පූර්ණයෙන්ම එකතු වී අත්දැකීම 'මම' කරගෙන ඒකාග්‍රවෙන්න පුළුවන්. ඊටත් එහාට ගොස් ඒ සෑම අත්දැකීමක්ම මානසික නිෂ්පාදන ලෙසට බලන්නත් පුළුවන්. මානසික නිෂ්පාදන ලෙසට දුටුවහොත් තමා එය නිෂ්පාදනය වීම අතහරින්න පුළුවන්. තමන්ට අවශ්‍ය දෙයක් නිෂ්පාදනය කරගන්නත් පුළුවන්. අවශ්‍ය නැතිනම් කිසිවක් නිෂ්පාදනය කරගන්නේ නැතිව සිටින්නත් පුළුවන්. යමෙකු බවට පත්වී දකින්නත් පුළුවන්. දකින දෙය බවට පත්වී දකින්නත් පුළුවන්. මේ දෙවෙනි දැක්ම. පළමුවෙනි දැක්ම අප කථා කළා. කවුරු හෝ කෙනෙකු බවට පත්වී අප දකිනවා. ඒ තමා සාමාන්‍ය දැක්ම.

ඊළඟට ආධ්‍යාත්මයට එනවිට නැතිනම් යෝග කසිනවලට එනවිට දකින දෙය බවට දකින්නා පත්වෙනවා. ඒ දෙකම එකක් බවට පත්වෙනවා. ඉනුත්එහාට විමුක්ති මාර්ගයට එනවිට දකින්නාව දකිනවා. අසන්නාව දකිනවා. විඳින්නව දකිනවා. සිතන්නාවත් දකිනවා. දැක ඒ විඳින්නව අතහරිනවා. දකින්නාව අතහරිනවා. එය අතහැරියාම ලැබෙන්නේ අසීමිත නිදහසක්. නැතිනම් ඒ විඳින්නා තුළ හිරවෙලා සිටියේ. දකින්නා තුළ හිරවෙලා. එය ලොකු හිරගෙයක් නොවෙයි. බොහොම පුංචි. ඉතාම කුඩා අංශුමාත්‍ර සිරකුඩුවක් ඇතුළෙයි මනින්ද්‍රිය සිරවී තිබුණේ. එය සිරවී තිබුණු බව වැටහෙන්නේ නැහැ නිදහස් වනතුරු. කිසිවෙකු බවට පත්නොවී දකින්න. ඒ සඳහා කවුරුත් බවට පත්වීද දකින්නේ කියා සොයාගන්න. වර්තමානයේ කවුරුත් ලෙසටද දකින්නේ? කවුරු ලෙසටද අහන්නේ? කවුරු ආකාරයටද විඳින්නේ? සොයාගන්න. සොයාගෙන එයාව අතහරින්න. අතහැර කිසිකෙනෙකු බවට පත්නොවී බලන්න, අසන්න, විඳින්න. අසන්න, බලන්න, විඳින්න

කවුරුත් බවට පත්වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. එයට දහමේ බොහොම ලස්සන කෙටි වචනයක් කියනවා 'අකිංචනං' කිසිවෙකු බවට පත් නොවී, කිසිවක් බවට පත් නොවී. 'අනාදානං' කිසිවක් ග්‍රහනය කරගන්නේ නැතිව, අල්ලගන්නේ නැතිව. කිසිවෙකු බවට පත් නොවුණහොත්, කිසිවෙකුම බවට පත් නොවුණහොත්, ලැබෙන නිදහසේ සීමාවක් නැහැ. 'ඒතං දීපං අනාපරං' මෙන් මෙතනයි සීමාව. කියන්න බැරි තරම් අසීමිත වූ භූමියක් ලැබෙනවා. දකින්නාව අතහැරීමයි 'සමාධිය'. කිසිවෙකු බවට පත් නොවී දැකීමටයි 'විපස්සනාව' කියන්නේ. දකින්නාව දකින්න. දකින්නාව අතහරින්න. කිසිවෙකු බවට පත්නොවී දකින්න. එවිට පෙනෙන්නේ අසීමිත වූ නිදහසයි. සීමාමායිම් නැති අනන්ත වූ නිදහසයි. එයටයි දහමේ විමුක්තිය කියා කියන්නේ.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

### **උදෑසන දේශනයට අදාළ ප්‍රශ්න හා පැහැදිලි කිරීම්**

භාවනාව ගවේශණයක්, එමෙන්ම පර්යේෂණයක්, සොයා බැලීමක්, සොයා යාමක්. සිටින තැනම පැලපදියම් වන්නට නම් භාවනාවක් අවශ්‍ය නැහැ. පෙනෙන දෙය සත්‍ය නම් විනිවිද දැක්මක් අවශ්‍ය නැහැ. ලැබී තිබෙන දේවල් ප්‍රමාණවත් නම් අලුත් දේවල් සොයා යෑමකුත් අවශ්‍ය නැහැ. මේ සියල්ල තුළ අත්දකින්නේ නොසන්සුන්කමක්. සන්සිඳීමක් නොවෙයි. සතුට සහ අසතුට මේ අත්දැකීම් දෙක තුළම විඳින්නේ වෙහෙසක්. නිමාවක් නැති



වෙහෙසක්. කවදා නිමා වේදැයි කිව නොහැකි විඩාවක්. සොයා යා යුතු ව තිබෙනවා විවේකය. සැබෑ විවේකය. විවේකය සොයා යන ගමනකයි මේ යෙදී තිබෙන්නේ. විවේකී ගමනක. ඕනෑම ගමනක් වෙහෙස කරයි. පටන් ගන්න විට දැනුණු වෙහෙස ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙනවා මිස අඩුවෙන්නේ නැහැ කුමන ගමනකින් වත්. දෙපයින් ගියත්, පාපැදියක නැග ගියත්, පැද ගියත්, ත්‍රී රෝද රථයක ගියත්, ලොකු වාහනයක උඩින් ගියත්, ගොඩින් ගියත්, මුහුදෙන් ගියත් පියවරින් පියවර වෙහෙසට පත්වෙනවා මිස විවේකයක් නැහැ. යන්න යන්න විවේකයට පත්වෙන එකම ගමන භාවනාව. ජීවිත අවශ්‍යයතා අතර පළමුවෙනි තැනට එන්නේ විවේකය. ආහාරය නොවෙයි, ඇඳුම් නොවෙයි, බෙහෙතක් නොවෙයි, ගෙවලක් නොවෙයි. විවේකය, කාලය. තමන් වෙනුවෙන් තිබෙන කාලය. කෙනෙකුට නැතිනම් කාලයක් තමන් වෙනුවෙන් එය අවිවේකී ජීවිතයක්. කාලය නැති කෙනාට කිසිවක් නැහැ. කාලය නැති පුද්ගලයෙකුට කිසිදු සැපක් නැහැ. දේවල් තිබෙන්න පුළුවන් ඉතාම සුබෝපභෝගී ගෘහ උපකරණ, ගෘහ භාණ්ඩ, යාන වාහන, ගෙවල් දොරවල් තිබෙන්නට පුළුවන් නමුත් ඉන් සැපක් නම් නැහැ අවිවේකී පුද්ගලයාට. විවේකය කුසලයක්. කාලය තිබෙනවා නම් එය කුසලයක්. එය හැකියාවක්.

උපයාගත යුතු දේවල් අතර පළමුවෙනි තැනට එන්නේ කාලය. කාලය උපයාගත හැකි කෙනාටයි අන් සියල්ලම උපයාගන්න පුළුවන්. විවේකය, නිරෝගීකම, හිතවත්කම, මිත්‍රත්වයන්, ඥාතීත්වයන් මේ සියල්ලම උපයාගත හැක්කේ කාලය තිබෙන කෙනාටයි. කාලය යනු උපයාගත යුතු දෙයක්. භාවනා කළ හැක්කේ කාලය තිබෙන කෙනාට පමණයි. ඒ නිසාම මේ

සැනසිල්ල, ශාන්ත වූ මේ සැනසිල්ල ලබාගන්නට නම් එයට සුදුස්සන් විය යුතුයි. එක් සුදුසුකමක් නම් විවේකය, කාර්යය බහුල නොවීම, තමන් වෙනුවෙන් කාලය වෙන්කර තබාගැනීම. තමන් වෙනුවෙන් එක මොහොතක් වෙන් කරන්නට බැරි නම්, බැරි තරමට අවිවේකී නම් සහ කාර්යය බහුල නම් එබඳු කෙනෙකුට දීර්ඝකාලයක් දුක් විඳින්නට වෙනවා. දුක් විඳින කාලය වැඩියි. කාලය ලැබෙනවා දුක් විඳින්න. විඳින්නේ දුකක් නම් කාලය ගෙවෙන්නේ බොහොම හෙමිහිට. දැෂ වෙන්න, නුවණ ඇත්තෙකු වෙන්න ආයෝජනය කරන්න කාලය තමන් වෙනුවෙන්. එය ආයෝජනයක්. භාවනාව යනු ආයෝජනයක්. තමන් වෙනුවෙන් කරනු ලබන ආයෝජනයක්, තමන් විසින්ම. ආයෝජනය කරන්න කාලය. වෙන කිසිවක් නොවෙයි කාලය. කාලය ආයෝජනය කළහොත් පමණයි තමන් වෙනුවෙන් අකාලික විය හැක්කේ. දිගින් දිගටම විඳින්නෙකු නොවී සිටිය හැක්කේ. එබඳු දුරදිග දක්නා නුවණක් ඇති නිසා තමා මෙබඳු දවසක මේ ආකාරයේ ව්‍යායාමයක යෙදෙන්නේ. සමහරවිට මේ වගාවේ අස්වැන්න අදම නෙලාගන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. එබඳු බලාපොරොත්තුවකුත් නැහැ.

මේ ව්‍යුරන ආධ්‍යාත්මික බිජයන්ගේ සැනසිල්ලේ අස්වැන්න මේ ආධ්‍යාත්මික ගොවිතැන කළ කෙනා පසුපස සෙවනැල්ල සේ එනවා කොතැනක ගියත්. එපමණයි ඉතිරි වෙන්නේ. අන් සියල්ල අපට කියා සහ නොකියා අපෙන් ඉවතට යනවා. සමහර අය, සමහර දේවල් කලින් දැනුම් දී ඉවත්ව යනවා, වෙන්ව යනවා. තවත් සමහර අය සහ සමහර දේවල් නොකියා සහ නොදන්වාම රහසින්ම හැර යනවා. ඉතිරි වන්නේ හදාගත් සිත පමණයි. වඩාගත් අවබෝධය පමණයි. එපමණයි. වෙන කිසිවක් ඉතිරි වෙන්නේ

නැහැ. එය පමණක් ඉතිරි වූවාට හොඳටම ප්‍රමාණවත්. වෙන කිසිවක් ඉතිරි නොවූනාට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ සැලෙන්නේ නැති සිතකුයි, සිදුවන දේවල් පිළිබඳව යථාවබෝධයකුයි ඉතිරි වෙනවා නම්. මොනව ඉතිරි වුණත් කවුරු අප හා බැඳුනත් එලක් නැහැ වැටෙන සිතකුයි, රැවටෙන සිතකුයි නම් අප ළඟ තිබෙන්නේ. සහකරුවා සහ සහකාරිය කරගන්න නොසැලෙන සිත. නොසැලෙන සහකරුවන්, සහකාරියන් පිටතින් සොයන්න බැහැ. නොසැලෙන සිතක් බවට තමන්ගේ සිත පත්කරගන්න. එයට වඩා හොඳ සහකරුවෙක් සහකාරියක් තවත් නැහැ. කුමන දෙයක් සිදුවුවත් සිදුවන දෙය පිළිබඳ හරියට අවබෝධ කරන්න සිතක්. එබඳු සහකරුවෙකු හෝ සහකාරියක් සිටිනවා නම් කුමන අත්දැකීමකට මුහුණ පාන්නට වුවත් තනිවෙන්නේ නම් නැහැ. තනිකමක් දැනෙන්නේ නැහැ. මුළු ලෝකයම තමන් සමඟ සිටියත් මහා ආත්මීය හුදකලාවක් මහා ආත්මීය හුදකලාවක බිය දැනෙනවා මෝඩ සිතට. රැවටෙන සිතට. වැටෙන සිතට.

සතුටු වෙමු මෙබඳු දවසක් මෙබඳුම අරමුණක් සහිත ගමනක් යන කළාණ මිත්‍ර පිරිසක් සමඟ සහයෝගයෙන්, සහජීවනයෙන් සහ ඒකාත්මිකව ගත කරන්නට ලැබීම නිහඬව. ඒ නිහඬ පණිවිඩ හුවමාරුව හරිම ප්‍රබලයි සෝෂාකාරී කථා බහට වඩා. නිහඬ සන්නිවේදනයයි, සෝෂාකාරී දෙඩවීමයි මේ දෙකටම මැදින් තමා ධර්ම සාකච්ඡාව තිබෙන්නේ. නිහඬව මෙතෙහි කරනවා. නිහඬව ඇහුම්කන් දෙනවා. නිහඬව ඇහුම්කන් දී, නිහඬව මෙතෙහි කර මතු වුණු අවබෝධයන් සෙමින් සෙසු ගමන් සගයන් සමඟ මෙෙව්‍රියෙන් බෙදාගන්නවා. එයයි ධර්ම සාකච්ඡාවක අරුමය,

ගුණය, ස්වභාවය සහ අගය. බෙදාගැනීමට අත්දැකීම් තිබෙනවා නම් බෙදාගන්න. විමසන්නට ගැටළු තිබෙනවා නම් විමසන්න.

**ප්‍රශ්නය - උදෑසන දේශනයට අදාලව ඔබතුමා විසින් දේශනා කළ දේවල් මෙතෙහි කිරීමේදී, ධර්ම ශ්‍රවණය අති දුර්ලභ කාරණයක් බව ධර්මයෙහිම සඳහන් වෙනවා. නමුත් අද දෘෂ්ඨිගතිකයන් විසින් ඒ දෘෂ්ඨිය උපයෝගී කරගෙන සැප පවතින බව, සැප ලබාගන්න පුළුවන් බව අද ලෝකයේ දුක වහමින්, දුකට ලාඋ අලවමින් යන තත්ත්වයක් තමා පෙනෙන්න තිබෙන්නේ. එය හරියට කන්න අවසානයේ අස්වැන්න නෙලන සතුටටත් වඩා හේන කවි, පැල් කවි කියන දෙයකුළු ලබන සතුට වගේ සතුටක් අද ලබන ප්‍රවණතාවයක් පෙනෙනවා. සංවේග වස්තු සැනකෙළි බවට පරිවර්තනය වී තිබෙනවා. ධර්ම ශ්‍රවණය සඳහා ශ්‍රාවකයෙකු ලෙසට සංවේගයට පත්වෙන සහ ප්‍රතිභානය සඳහා තවත් උපදෙස් ටිකක් ලැබෙනවා නම් බොහොම පින්.**

**ගුරුතුමා -** නිදහස තිබෙනවා ඕනෑම කෙනෙකුට තමන්ගේ දහමක් කියන්න. තමන්ගේ දහමක් ලියන්න. තමන්ගේ දහමක් ගැන දේශනා කරන්න, සාකච්ඡා කරන්න ඕනෑම කෙනෙකුට නිදහස තිබෙනවා. කෑම බීමේ තිබෙන සැප ගැන කථා කරන්න අයිතියක් තිබෙනවා. අඳින පළඳින දේවල තිබෙන සැප, යාන වාහනවල සැප, තනතුරුවල සැප, බලයේ සැප මෙකී නොකී ඒ සෑම දෙයකම සැපක් තිබෙනවා නම් ඒ සැප ගැන කථා කරන්න ඒ සැපට අතින් අයව දක්කන්න, පොළඹවන්න ඕනෑම කෙනෙකුට නිදහස තිබෙනවා. එමෙන්ම මෙළොව වශයෙන් ලබන්නට බැරි සැප එළොව වශයෙන් ලබන්නට පුළුවන් නම් එයටත් පාර පෙන්වන්න

නිදහස තිබෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් ඇප වෙන්න, ඒ වෙනුවෙන් අතරමැදියෙකු සේ කටයුතු කරන්න සුදුසුකම් තිබෙනවා නම් තමන්ට පුළුවන් නම් එහි වරදකුත් නැහැ. මේ ආකාරයට තමන්ගේ දහමක් කියන්න ඕනෑ කෙනෙකුට පුළුවන්. තමන්ගේ දහමක්. නමුත් මේ 'බුදුදහමයි' කියා කියන්න නම් අයිතියක් නැහැ. එසේ බුදු දහම වශයෙන් කෙනෙකු යමක් විස්තර කරනවා නම්, දේශනා කරනවා නම්, ලියනවා නම්, කියනවා නම්, සාකච්ඡා කරනවා නම් බුදුදහමේ හතර මායිම් දැනගෙන සිටින්නට අවශ්‍යයි. ඒ මායිම් ඇතුළේ සිට තමා කරනවා කරන්නට අවශ්‍ය. නමුත් බුදු දහම වශයෙන් නැතිව තමන්ගේ දහමක් ලෙසට නම් ඕනෑම දෙයක් ඕනෑම කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන්. එහි වරදක් නැහැ. අසන ඇත්තන්, ශ්‍රාවකයින් වශයෙන් විශාල වගකීමක් තිබෙනවා. දේශකයෙකුට වඩා වැඩි වගකීමක් තිබෙන්නේ ශ්‍රාවකයාට. අසන කෙනාට. ඉඩ දෙනවා නම් අප ඕනෑම දේශකයෙකුට ඒ දේශකයාට අවශ්‍ය තැනට අපව දක්කන්න, බැටළු රැලක් දක්කනවා වගේ. එයට වඩා මෝඩකමක් තවත් නැහැ. එවැනි කෙනෙකු තව කෙනෙකු දක්කන පාරේ ගොස් වලකට වැටී, ප්‍රපාතයකට වැටී, නැතිනම් සතෙකුට ගොදුරු වී අර දක්කු කෙනාට බණිනවා නම්, දොස් කියනවා නම් රැවැට්ටුවා කියා දෝෂාරෝපණය කරනවා නම් එය මෝඩකමක්.

අප දැනගෙන අධ්‍යයනය කරන්න අවශ්‍යයි. කවුරු කුමක් කීවත්, කුමක් ලිවත් අපට අවශ්‍ය කුමක්ද? කාලා ධර්මා විනෝද වෙන්නද? නටලා විනෝද වෙන්නද? විලාසිතා ඇඳලා? සැනකෙළිවලට ගොස් විනෝද වෙන්නද? කුමක්ද අවශ්‍ය? තමන්ගේ අවශ්‍යතාවය තමන්ම හඳුනාගත යුතුයි. තමන්ට අවශ්‍ය කුමක්ද කියා තීරණය කරන්න තව කෙනෙකුට බාර දෙන්න එපා. කාටවත්ම. කෙතරම් ඉහළ තනතුරක්

දැරුවත් බාර දෙන්න එපා ඔබට අවශ්‍ය කුමක්ද කියා තීරණය කරන්න එබඳු ඉහළ තනතුරු දරන අයට. කුමන ආකාරයේ අධ්‍යාපන සුදුසුකම් තිබුණත් ඔබට නැති. බාර දෙන්න එපා ඔබ යායුත්තේ කොතැනකටදැයි ඒ ගමනාන්තය තීරණය කරන්න. එය සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබේ අතේ තිබෙන්නේ. අවශ්‍ය කුමක්ද? කොතැනකටද යායුතුව තිබෙන්නේ? සැනකෙළියකට නම් යා යුතුව තිබෙන්නේ ඒ සැනකෙළියට පාර පෙන්වන, මඟ පෙන්වන කෙනෙකුගෙන් උපදෙස් ගන්න. එහි කිසි වරදක් නැහැ. තමන්ට යන්න අවශ්‍ය තැනට. කොහේට හෝ යන්න අවශ්‍යයයි කියන අදහසින් කවුරු හෝ පෙන්වන පාරක යනවා කියන තැන නම් සිටින්නේ එවැනි කෙනෙකුට උදව් කරන්න අමාරුයි. කොතැනකටද යන්නේ දන්නේ නැහැ. නමුත් කොහේ හෝ යන්න අවශ්‍යයයි කියන හැඟීම තිබෙනවා. ඒ නිසා කවුරු හෝ දක්කන තැනකට යනවා. වැඩි පිරිසක් සිටින්නේ එබඳු තැනක. වැඩි පිරිසක්. එබඳු පැහැදිලි ගමන් මඟක් නැති තව කාගේ හෝ කන වැලක් අල්ලාගෙන ටික දුරක් යනවා. ඒ කන වැල අතහැර තවත් කාගේ හෝ කන වැලක් අල්ලාගෙන තවත් ටික දුරක් යනවා. මෙබඳු අන්ධ හක්තියෙන් නම් කෙනෙකු ජීවත් වෙන්නේ බුදුදහමින් නම් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. බුදු දහමින් ගන්න පුළුවන් එලක් නැහැ.

අතිකරගන්න සංවේගය. ඔබතුමා ඒ මතු කළ ප්‍රශ්නයේම තිබෙන කොටසක්. සංවේගය. සංවේගය සහ දුක. දුක යනු සාමාන්‍ය අත්දැකීමක්. සෑම දෙනාම දන්නා හඳුනන අත්දැකීමක් දුක. දුකක් ආ සැනින් එයින් පලා යනවා කෙසේ හෝ. ඔබතුමා පැවසූ පරිදීම කිසියම් පැණි රසක් තවරා, ලාටු තවරා එය වහගන්න බලනවා. මෙය තමා හැමදෙනාගෙම ප්‍රතිචාරය දුකට. වර්තමානයේ විඳින

දුකකින් පලා යන්නේ අනාගත දුකකටයි. අනාගත සැපකට නොවෙයි. දුකකින් දුකකට. වේදනාවකින් වේදනාවකට. ප්‍රශ්නයකින් ප්‍රශ්නයකට සහ ගැටළුවකින් ගැටළුවකට. වෙන යන්න තැනක් නැහැ. ප්‍රශ්න දෙකක් අතර විවේක කාලයක් තිබෙනවා. දුක් දෙකක් අතර විරාමයක් තිබෙනවා. මෙන්න මේ දුක් දෙකක් අතර තිබෙන විරාමයට, ගැටළු දෙකක් අතර තිබෙන කාලයට කියනවා 'සැප' කියා. නමුත් ඒ සැපෙහි නතර වුණු කෙනෙකු නැහැ. එක දුකකින් ගොඩ ඇවිත් ඊළඟ දුකට පනින්නේ නැතිව සිටින කෙනෙකු නැහැ. එක් දුකකින් ගොඩට ඇවිත් ඊළඟ දුකට පනින අතර කාලයක් තිබෙන්න පුළුවන්. ඒ කාලය සැපයි. සැපසේ දුකට පනිනවා.

පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න. යන්න තැනක් නැහැ. පලායන්න තැනක් නැහැ කොහෙවත්. අතනට ගියහොත් ප්‍රශ්නයක් නැති වෙයි. අහවල් කෙනා බවට පත් වුණහොත් දුකක් නැතිවෙයි. ඒවා බොළඳ සිතුවිලි. එසේ සිතාගෙනයි අප මෙතෙක් ආවේ. තව යන්නත් සිතන්නේ. කොතැනකට හෝ ගියොත් ප්‍රශ්නයක් නැති වෙයි කියා කලින් සිතනවා නම් එතනට ගොස් බලන්න පුළුවන් ගියාට පස්සේ ප්‍රශ්නයක් නැතිද කියා. එසේ නැතිනම් එතනට ගිය අය දෙස බලන්න පුළුවන් ඒ අය සිටින්නේ ඇත්තටම සතුටින්ද, සැපෙන්ද, සැනසිල්ලේද කියා. එවැනි කෙනෙකු මුණ ගැසුනොත් සම්පූර්ණයෙන්ම සතුටින් සිටින, සම්පූර්ණයෙන්ම සැනසිල්ලේ සිටින හොඳ පර්යේෂණයක් කර, දීර්ඝකාලයක් ගවේශණයක් කොට බැලුවොත් හැම මොහොතකම සැනසිල්ලේ සිටින්නේ. කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එසේ නම් එබඳු කෙනෙකු වෙන්න විරියය කළාට වරදක් නැහැ. සමීප වී ඒ පර්යේෂණය කරන්න. ඇතින් සිට නොවෙයි. ඇතින් බලන විට පෙනෙන්නේ සැප. ඕනෑම දෙයක,

මීනැම කෙනෙකුගේ ඇතින් සිට බලන විට පෙනෙන්නේ ලස්සන, වාසි, ලාභ. නමුත් ලං වන විට පෙනෙන්නේ අවලස්සන. එතැනටම ගිය විට විඳින්න වෙන්නේ දුක, පාඩු, කරදර, හිරිහැර. යන්න තැනක් නැහැ. වෙන කෙනෙකුත් නැහැ. පත්වෙන්න අහවල් කෙනා බවට. මේ වගේ කෙනෙකු බවට. නැහැ. මේ බව දකින විටයි සංවේගය ඇති වෙන්නේ. මේ බව නොදකින විට සංවේගයක් එන්නේ නැහැ පලායෑමක්. පලායන හැඟීමක් එන්නේ. දුවන්න සිතෙනවා එක දුකකින් බේරෙන්න දුකක් නැහැයි කියා පෙනෙන තැනක් කරා. නමුත් මේ සියල්ල තුළ ගැලවීමක් නැතිබව දකින විට ඇතිවෙන්නේ සංවේගයක්. යන්න තැනක් නැහැ. සාමාන්‍ය කථා බහේදී කියනවා සසරේ සිටිනවා කියා. සසරේ සිටියා ඇති. දැන් කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් මෙය සංවේගයෙන් කියන කාරණයක්. සමහරවිට එසේ වෙන පුළුවන්. නමුත් මේ කියමන විග්‍රහ කරන විට පෙනෙනවා එය නිවැරදි අදහසක් නොවන බව.

සසරේ සිටියා ඇති කියා කෙනෙකු කටයුතු කරනවා නම් එයින් කියවෙන්නේ වෙන කොහේ හෝ සිටින්න අවශ්‍යයයි කියන හැඟීම. සසරේ සිටියා ඇති නම් එතනින් යන්න අවශ්‍යයයි කියා සිතනවා නම් කියන්නේ වෙන කොහේ හෝ යන්න. වෙන කොහේ යන්නද? කොහේ ගියත් සසර. සිටියා ඇති කියන හැඟීම වඩා යථාර්ථවාදී. සසරේ සිටියා ඇති නොවෙයි. සිටියා ඇති. දුක් වින්දා ඇති. දුක් විඳිමින් සිටියා ඇති. කෙසේ හෝ මේ සංවේගයෙන් නම් කෙනෙකු ඇහුම්කන් දෙන්නේ, කාටවත් රවට්ටන්න බැහැ. කුමන ආකාරයේ කතාන්දර කියාවත් සසරෙහි අලවන්න බැහැ. ඒ වගකීම වෙන කෙනෙකුට පවරන්න එපා. තමන්ව නිවැරදි තැනට



ගෙනියන්න, නිවැරදි පාර කියන්න, නිවැරදි බණ කියන්න. වැරදි බණ කියන්න එපා. රච්චන්න එපා.

ආධ්‍යාත්මික ක්‍ෂේත්‍රයේදී ගුරුවරුන් අවශ්‍යයි. ගුරුවරයාට ලොකු කාර්යයභාරයක් පැවරෙන්නේ. කළ්‍යාණ මිත්‍රයන්ට. නමුත් සියයට සියයක් නොවෙයි. එමෙන්ම යාවජීව ගුරුවරු නැහැ. මැරෙන තුරු, යම්තාක් කල් ජීවත් වෙනවාද ඒ තාක් කල්. නැතිනම් යම්තාක් කල් සසරේ සිටිනවාද ඒ තාක් කල් මෙන්න මගේ ගුරුවරයා කියා, නැහැ එවැනි ගුරුවරු නැහැ. කවුරු කුමක් කීවත් කුමක් ලීවත් ඒ කියුම් සහ ලියුම් තුළ තිබෙන සාංසාරික මාවතයි, විමුක්ති මාර්ගයයි දෙක වෙන්කරගන්න තරම් ශ්‍රාවකයා සහ පාඨකයා ඤාණාන්විත විය යුතුයි. මේ දෙකම මිශ්‍රව තමා තිබෙන්නේ. සංසාරයට යන පාරයි, නිවනට යන පාරයි දෙකම එකට පටලවලා තමා බොහෝ විට අසන්න ලැබෙන්නෙත් කියවන්න ලැබෙන්නෙත්. මේ පැටලුම ලිහාගෙන සාංසාරික මග අත්හැර විමුක්ති මගෙහි යන්නට අප දක්‍ෂ වෙන්නට අවශ්‍යයි. එය අපේ වගකීමක්.

කන වැල අල්ලගෙන යන කෙනෙකුට සිටියා හොඳටම ඇති. සදාකාලිකවම කාගේ හෝ ගෝලයෙකු ලෙසට, ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට නම් අප සිටින්න හදන්නේ එසේ නම් අපට නැහැ අපේම ගමනක්. වෙන්කරගන්න දක්‍ෂ වෙන්න විමුක්ති මාර්ගය සාංසාරික ගමනින්. ඒ දක්‍ෂතාවය ඇති කරගන්න. පොතක් කියවන විට ඒ ආකල්පයෙන් කියවන්න. ඒ පොත ඇතුළේ මේ සංසාරයට දක්කන උපක්‍රමක් ඇති. ඒ වගේම සමහරවිට තිබෙන්න පුළුවන් සංසාරයෙන් අයින් වෙන්න ඉඟි. මේ දෙක වෙන් කර ඒ ඉඟිය පමණක් ගන්න දැනගන්න. එබඳු යෝගීන්ට, භාවනානුයෝගීන්ට එබඳු තැනකට එන්න පුළුවන් නම්

එබඳු යෝගීන්ට කියන විශේෂ නමක් තිබෙනවා 'පරම හංස'. 'පරම හංස' කියන්නේ හංස කියන එක අප දන්නවා දියෙන් කිරි වෙන්කර බොන්න පුළුවන් කෙනාට. ඒ රණ හංසයාට. කොපමණ කවලම් කර වතුරත් සමග කිරි දුන්නත් කිරි බොනවා වතුර ටික පැත්කින් තබා. එය වෙන් කරන්න පුළුවන්. එබඳු කෙනෙකුටයි මේ ගමන යන්න පුළුවන්. එසේ නැතිව අප සිතනවා නම් වතුරෙන් වතුර ඉවත් කර කිරි පමණක් අපට කවුරු හෝ පොවයි. ශුද්ධ වූ කිරි, පිරිසිදු කිරි පමණක් පොවයි කියා කට ඇරගෙන බලාගෙන සිටියොත් නම් වරදිනවා. පත්වෙන්න පරම හංස යෝගියෙකු බවට. කාටවත් රවට්ටන්න බැහැ. රැවටුණු අය අතින් අයව රවට්ටන්න බලයි. නොරැවටී අසන්න, නොරැවටී කියවන්න. ගතයුතු දෙය පමණක් ගන්න. සංවේගයෙන් කියවන්න. සංවේගයෙන් ඇහුම්කන් දෙන්න. ආවේගශීලී වෙන්න එපා. හක්තියෙන් අසන්න එපා. විචාරශීලීව ඇහුම්කන් දෙන්න. විචාරශීලීව. සියල්ල හරි සියල්ල වැරදි කියන අන්ධ හක්තියට යන්නේ නැතිව විචාරශීලීව. තමන්ට අවශ්‍ය කුමක්ද? සසරේ සිටින්නද නැතිනම් නිමා කරන්නද සංසාර ගමන. සසරේ සිටින්න අවශ්‍ය උපදෙස් ලැබෙනවා. එයට මඟ පෙන්වීම් ලැබෙනවා. ඒවා අතහරින්න. ඒ දිය අතහරින්න. කිරි පමණක් පානය කරන්න. එබඳු කෙනෙකුට පමණයි විමුක්තිය ලබාගන්න හැකිවෙන්නේ.

**ප්‍රශ්නය - උදේ දේශනාවේදී සමාධියට පත් වෙනවා, තමන්ගේ දෘෂ්ඨිය දෙස බලන්නෙකු බවට පත්වෙන විට සමාධියට ලඟාවෙන්න පුළුවන් කියන අදහස තේරුනා. ඒත් සමගම අප කලින් දේශනාවකදී අසා තිබෙනවා පංචනීවරණ ඉවත් වෙනවිට, තුනී වෙන විට සිත සමාධිමත් වෙනවා කියන එක. මෙයින් අදහස්**

වෙන්වෙන් නිවරණ ධර්ම ඉවත් වීමක්මද දෘෂ්ඨිය අයින් වෙනවා දෘෂ්ඨියකට කෝණයකට සීමා වෙන්න අවශ්‍යයයි කියන අදහස නේද එහි තිබෙන්නේ?

ගුරුතුමා - සමාධිය සඳහා නිවරණ රහිත සිතක් අවශ්‍යයයි. එය ඇත්ත. මේ නිවරණ තිබෙන්නේ මනසේ, මනින්ද්‍රියේ. වෙන කොහෙවත් නොවෙයි. ලස්සන රූප කුළ නොවෙයි කාමච්ඡන්දය තිබෙන්නේ. ලස්සන රූප දකින ඇස්වලත් නොවෙයි කාමච්ඡන්දය තිබෙන්නේ, මනින්ද්‍රියේ. අවලස්සන රූපවලවත්, අවලස්සන රූප පෙනෙන ඇස්වලවත් නොවෙයි ව්‍යාපාදය තිබෙන්නේ ඒත් මනින්ද්‍රියේ. කම්මැලිකම එයත් මනසේ තිබෙන ගතියක්. උදාසීනකම, නොසන්සුන්කමත් මානසික ගතියක්. දෙගිඩියාව, ආත්ම විශ්වාසය නැතිකම එයත් මානසික ගතියක්. මේ නිවරණ පහම මනින්ද්‍රියට සම්බන්ධයි. මනින්ද්‍රියේ මේවා තිබෙන්නේ. සමාධි භාවනාවෙදී මේ නිවරණ මුලින්ම ඉවත් වෙනවා. ඉවත් කරන්න අවශ්‍යයයි. නිවරණ ප්‍රහීන කරන්න අවශ්‍යයයි. අතහරින්නට අවශ්‍යයයි. අතහැරීමට නිවරණ හඳුනාගැනීම අවශ්‍යයයි. නිවරණ හඳුනාගෙන නිවරණ අතහරින්න. නිවරණ හඳුනාගන්න සිහිය තිබිය යුතුයි. සිහිය දියුණු කිරීමෙන් නිවරණ හඳුනාගන්නවා. හඳුනාගත් නිවරණ විර්යයයෙන් අතහරිනවා. මේවා නිවරණ මේවා නොතිබිය යුතුයි. මේවා තිබීම නිසා ඇත්ත පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ අවබෝධය අවශ්‍යයි. ඒ දැකීම අවශ්‍යයි. මේ කාරණා තුන කුමක්ද? හරි දැකීමයි, සිහියයි, විර්යයයි. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සති, සම්මා වායාම.

මේ හැකියාවන් තුන දියුණු කිරීමෙන් නිවරණ ප්‍රහීන කරන්න පුළුවන්. නිවරණ ප්‍රහීන කළවිට මනින්ද්‍රිය පිරිසිදු වෙනවා. දැන්

මනින්ද්‍රිය අපිරිසිදුව තිබුණේ. ඒකයි නිවරණ කියන්නේ. වැසි තිබුණේ. හිර වී තිබුණේ මනින්ද්‍රිය. එය වැඩ කළේ නැහැ. ඇත්ත දැක්කේ නැහැ මනින්ද්‍රිය. කාමන්ද්‍රියෙන් වැසි තිබුණේ, ව්‍යාපාදයෙන් ගැටී තිබුණේ, කම්මැලිකමින් නැවතී තිබුණේ මනින්ද්‍රිය. වැඩ කළේ නැහැ. නොසන්සුන්කමින් ඒ මනින්ද්‍රිය අබල දුබල වී තිබුණේ. කොයි පැත්තට කැරකෙනවාද කියන්න බැරිව දෙහිඩියාවෙන්, සැකයෙන් මනින්ද්‍රිය සිටියේ අතීරණයක. ඒ සියල්ල ඉවත් වූ විට මනින්ද්‍රිය කාර්යක්‍ෂම වෙනවා. පිරිසිදුයි, කාර්යක්‍ෂමයි. නිවරණ නැහැ. මනින්ද්‍රිය පිරිසිදුයි, කාර්යක්‍ෂමයි. හොඳ සිහියක් තිබෙනවා. හොඳ විර්යයක් තිබෙනවා. නිවැරදි දර්ශනයක් තිබෙනවා. ඒ ලක්‍ෂණ ටිකක් තිබෙන්නට අවශ්‍යයි. නිවරණ නැති සිතකටම නොවෙයි සමාධිය කියන්නේ. නිවරණ නැති නමුත් සිහිය තිබෙන, විර්යය කරන්න පුළුවන් හැකියාව තිබෙන, විර්යය කළ යුත්තේ කුමකටද විර්යය නොකළ යුත්තේ කුමකටද කියා වෙන් කර දකින්නට තරම් පැහැදිලි දර්ශනයකින් යුක්ත මනසක්. එබඳු මනසකට තමා සමාධි සිතක් කියන්නේ.

එබඳු මනසකටයි තමන්ව අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එතෙක් තමන් අවබෝධ කරගත්තේ නැහැ. තමා නොවෙයි අනුන්වවත් අවබෝධ කරගත්තේ නැහැ. නිකම්ම දේවල් බදාගන්නවා, දේවලවලට පයින් ගහනවා, ගැටෙනවා, ඇලෙනවා, පසුපස යනවා, පිටුපා යනවා එවැනි මනසක්. තමන්ට අවශ්‍ය දෙය ඒ මනසින් කරගන්න බැහැ. මනසට, ඒ කාමච්ඡන්දයට කරන්න අවශ්‍ය දෙයයි අප කළේ. ව්‍යාපාදයට අවශ්‍ය දෙයයි අප කළේ. අපට අවශ්‍ය දෙය නොවෙයි. මනස කළේ ව්‍යාපාදය කියන දෙය. එය වහල් මනසක්. ඒ ව්‍යාපාදය තුළ හිරවුණු මනසක්, කාමන්ද්‍රිය තුළ

හිරවුණු මනසක්. එබඳු මනසකට ඇත්ත කුමක්ද, සත්‍යය කුමක්ද, යථාර්ථය කුමක්ද, නිදහස අවශ්‍යය නැහැ. එවැනි අදහස් නැහැ. කාටද එසේ සිතෙන්නේ? කියෙන් කීදෙනාටද සත්‍යය කුමක්ද කියා දනගන්න අවශ්‍යතාව එන්නේ? මුණගැසෙනවා ඇතිනේ සිය දහස් ගණනක් දෙනා ජීවිතයේ. කියෙන් කීදෙනාද ජීවිතයේ ඇත්ත කුමක්ද ජීවිතයේ හරය කුමක්ද මේ ලෝකයේ යථාර්ථයක් තිබෙනවාද තිබෙනවා නම් එය සොයාගන්නේ කෙසේද? මෙවැනි කාරණා ගැන කථා කරන්නේ කියෙන් කී දෙනාද? නැහැ. වැඩි දෙනෙකු, බහුතරයක් පොදු ජනයා උනන්දු වෙන්නේ සත්‍යය ගැන නොවෙයි. නිදහස ගැන නොවෙයි. ඉන්ද්‍රිය පිනවීම ගැන. එපමණයි කථා කරන්නේ. ඉන්ද්‍රිය පිනවීම ගැන පමණයි කථා කරන්නේ. කිසියම් දෙයකින් ඉන්ද්‍රියක් පිනවා ගන්නා නම් ඒ ගැන කථා කරනවා හරි සතුටින්. අනිත් කෙනාටත් එයට පොළඹවනවා. ගිහිත් බලන්න, කාලා බලන්න, කියවා බලන්න, විඳ බලන්න. කිසියම් දෙයකින් තමන් බලාපොරොත්තු වුණු ආකාරයට ඉන්ද්‍රිය පිනවීමක් ලැබුණේ නැතිනම් ඒ ගැන අමනාපයෙන් කථා කරනවා. ද්වේශයෙන් කථා කරනවා. අනිත් කෙනාටත් කියනවා ඒ පැත්තේ යන්න එපා කියා. වෙන කථාවක් නැහැ. ඔය කථා දෙක පමණයි තිබෙන්නේ.

නීවරණ අත්හල මනසට පමණයි සත්‍යය ගැන උනන්දුවක් ඇති වෙන්නේ. යථා ස්වභාවය ගැන. එතෙක් අර දිට්ඨිවල හිරවීසිටින්නේ. හිරවී සිටින බව දන්නේ නැහැ. එය වැටහෙන්නේ නැතිවෙන්න එක හේතුවක් තමා සියලු දෙනාම සිටින්නේ එක සමාන දිට්ඨිවල හිරවී. එමනිසා එහි විශේෂත්වයක් පෙනෙන්නේ නැහැ. ආහාරයක රස ගැන කථා කරන විට එතන සිටින හැමෝම

එයට එකතු වී කථා කරනවා නම්, එහි විශේෂයක් නැහැ. එය කාමච්ඡන්දයක් කියා කාටද තේරෙන්නේ. මෙය ප්‍රශ්නයක්, මෙය නිවරණයක් මේ නිසා මතස අපිවිතුරු වෙනවා. නැහැ තමනුත් කවුරුත් හෝ වී අනුනුත් කවුරුත් හෝ කරන්නයි හැමවිටම කථා කරන්නේ.

නිදහස ගැන උනන්දු වෙන්නේ ඉතාම සීමිත පිරිසක්. ඉතාම සීමිත පිරිසක්. සිරගෙවල්වල සිටින සිරකරුවන්ගෙන් පවා නිදහස ගැන උනන්දු වෙන්නේ බොහොම ටික දෙනයි. එකම ප්‍රශ්නය නම් නිදහස නැතිකමයි කියා සිතන්නේ බොහොම ටික දෙනයි. සිරගෙදරකට ගොස් කථා කළහොත් ඒ අයගේ ප්‍රශ්න ගැන රසට කෑම නැහැ, බඩ පිරෙන්න කන්න නැහැ, විදුලි පංකාවක් නැහැ, රූපවාහිනියක් නැහැ, සෙල්ලම් කරන්න පිට්ටනියක් නැහැ, ක්‍රීඩා උපකරණ නැහැ මේවගේ ප්‍රශ්න තමා කියන්නේ. හිරගෙදරක් ඇතුළේ ලේබල්ම ගසා හිරකාරයන් කියා සිර කර තිබෙන අයටවත් නිදහස ගැන නැතිනම් හැඟීමක් එළියේ සිටිනවා කියා සිතන අයට තිබෙන්න පුළුවන්ද? දෙගොල්ලොම උනන්දු වෙන්නේ ඉන්ද්‍රිය පිනවීමට පමණයි. ඉන්එහා දක්මක් නැහැ. එතන හිරවීසිටින්නේ. ඒ දිටියියේ. කාමච්ඡන්දය කියන දිටියියේ හිරවීසිටින්නේ. එතන තමනුත් හිරවී අනුනුත් හිරකරනවා.

සමාධි සිතක් කියන්නේ නිදහස් සිතක්. කිසිවකට හෝ කිසිවෙකුට ගැති නොවුණු සිතකටයි සමාධි සිතක් කියන්නේ. කිසිදු මතයකට, නිගමනයකට, දෘෂ්ඨියකට, පොතකට, ගුරුවරයෙකුට, පුද්ගලයෙකුට, සම්ප්‍රදායකට ගැතියොවුණු, වහල් නොවුණු, පටු නොවුණු සිතකට, මතසකට. මනින්ද්‍රිය එබඳු තැනකට ගන්න

පුළුවන් නම් අන්ත සමාධිය. එබඳු නිදහස් සිතකටයි ඇත්ත පෙනෙන්නේ. සමස්තය දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ. එතෙක් දක්කේ සම්ප්‍රදාය විසින් පෙන්වා දුන් දෙය පමණයි. පරම්පරාව විසින් පෙන්වා දෙනු ලැබූ දෙය පමණයි. ගුරුවරයා විසින් කියූ දෙය පමණයි එතෙක් ඇසුනේ. පිළිගත් පොතක ලියා තැබූ සටහනක් පමණයි එතෙක් දුටුවේ. ඒ ඇසින් බැලුවේ. ඒ කෝණයෙන් බැලුවේ. එබඳු කෙනෙකු වී ඇසුවේ, කියවුවේ, බැලුවේ, දක්කේ, වින්දේ. ඕනෑම තැනක සත්‍ය නම් තිබෙන්නේ එතනින් සත්‍යය ගන්න පුළුවන්. මෙන්න මෙතනයි සත්‍යය තිබෙන්නේ අතන නැහැ. සත්‍යයට නැහැ සීමා. සත්‍යය කොටු කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. තැනකට, පොතකට, දේශනාවකට හෝ දෙයකට කොටු කරන්න බැහැ. ඕනෑම තැනකින් අසත්‍යයෙන් සත්‍යය තෝරා බේරා සත්‍යය පමණක් ගන්න පුළුවන් කමයි සමාධිය කියන්නේ.

බොහෝ විට අප කාටත් මුණ ගැහෙනවා මේ ගවේශණයේ යෙදෙන අය. ඒ අංශයේ පොතපත කියවන, වැඩමුළුවලට යන, දේශනා අසන, සාකච්ඡා කරන පිරිස් මුණ ගැහෙනවා අප කාටත්. බොහෝ විට එබඳු පොතක් කියවූ කෙනෙකු නැතිනම් දේශනයක් ඇසූ කෙනෙකු එසේත් නැතිනම් වැඩමුළුවකට, වැඩසටහනකට සම්බන්ධ වුණු කෙනෙකු ඉන් පසුව ඇවිත් ඒ ගැන කථා කරනවා. අර පොතේ මෙසේ තිබුණා. අර දේශකයා මෙසේ කීවා. අර පුද්ගලයා මෙසේ දේශනා කළා ආදී වශයෙන්. එතනදී කියන කාරණයක් තමා ඒ අයගේ නම් කියන්න එපා. නම වැඩක් නැහැ. පොතේ නමත් අවශ්‍ය නැහැ. පොත ලියපු කෙනාගේ නමත් අවශ්‍ය නැහැ. එයින් ඔබ ගත්ත දෙය කුමක්ද? තමන් ගත්තේ කුමක්ද එතනින්? සිතට වැදුණේ කුමක්ද? ඔබට ඇත්තයි කියා වැටහුණේ

කුමක්ද? ඒ ගැන කථා කරන්න. එය අමාරු දෙයක්. සමහරවිට එසේ කීවාම කියන්න දෙයක් නැහැ. කිසිවක් කියාගන්න බැරි වෙනවා. මක්නිසාද අසා නැහැ, කියවා නැහැ. කර තිබෙන්නේ සහ කරන්නේ බහුතරය පුද්ගලාභිවන්දනය. නමකට වඳිනවා. නමකට ගරු කරනවා. කිව්වේ මෙයා නම් එය ඇත්ත. ලිවුවේ මෙයා නම් එය ඇත්ත. මොනවා ලියුවත් මොනවා කිවුවත්. නම අයිත් කරන්න. කතා අයිත් කරන්න. දේශකයා අයිත් කරන්න. ඒ කාරණයට අවධානය යොමු කරන්න.

එය තමා සමාධි සිතක ස්වභාවය. සමාධි සිතක් යන්නේ නැහැ අර හත්මුතු පරම්පරාව සොයාගෙන. කතා කවුද දේශකයා කවුද එය වැඩක් නැහැ. වැදගත් වෙන්නේ කාරණය. ඒ කාරණය ඇත්තද බොරුද? ඒ කාරණය යථාර්ථවාදීද නැතිනම් මිත්‍යාවක්ද? ඒ දුන්නු උපදේශයට අනුව සිටියහොත් තිබෙන ප්‍රශ්නය විසඳෙයිද? නැති ප්‍රශ්න ඇතිවෙයිද? මෙයයි විමසිය යුතු. මේ ගැන තමා මෙනෙහි කරන්නට අවශ්‍ය. මේ ගැනයි සාකච්ඡා කරන්නට අවශ්‍ය. නමුත් නොකෙරෙන්නෙමත් ඒ කාරණයමයි. ඒ වෙනුවට පුද්ගලයින් ගැනයි කථා කරන්නේ. පුද්ගලයින් විවේචනය කරනවා, පුද්ගලයින් බොහොම ඉහළ වේදිකා උඩ තබනවා, වඳිනවා, මල් පූජා කරනවා, ගරු කරනවා, තැගි දෙනවා, මුදල් දෙනවා, අල්ලස් දෙනවා ඒ අපම උස වේදිකාවක් උඩ තිබූ කෙනා ටික දවසකින් එතනින් පහළට තල්ලු කර දමනවා. එපමණයි. අර කිව්වේ මොනවාද, ලියුවේ මොනවාද ඒ ගැන අපට මතකයකුත් නැහැ, සාකච්ඡාවකුත් වෙන්නේ නැහැ, විචාරයක් වෙන්නේ නැහැ. මතකයකත් නැතිනම්, සාකච්ඡාවකුත් නැතිනම්, විචාරයකුත් නැතිනම් පිළිපැදීමකුත් නැහැ. නැවතත් අලුත් පුද්ගලයෙකුට අලුත් වේදිකාවක්



උඩ තබනවා, වඳිනවා, ගරු කරනවා, පුදනවා ටික දවසක් ඉන්පසු එතනින් පෙරළා දමනවා.

උපතිස්ස පරිභ්‍රාජකතුමාට මුණ ගැසුණු විට අස්සජ් මහරහතන්වහන්සේ, ඒ නවක හික්ෂුන්වහන්සේ සරලව උන්වහන්සේ අවබෝධකරගත් දහම ප්‍රකාශ කරන විට උපතිස්ස පරිභ්‍රාජකතුමාට එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැටහුණා. බාගයක් කියන විට ඉතිරි බාගෙන් වැටහුණා. ඉන්පසු තමන්ගේ කළාණ මිත්‍ර මුගලන් ඒ කෝලික පරිභ්‍රාජකතුමා මුණ ගැහෙන්න ගොස් ඒ ගිවිසුම අනුව කීවා 'අන්න මට සත්‍යය දේශනා කරන ගුරුවරයෙකු හමුවුනා. ශාස්තෘන්වහන්සේ ගැන තොරතුරු ලැබුණා. අපි දැන් යමු'. එයට කලින් මේ දෙදෙනා තීරණය කළා අපට ගුරුවරයෙකු සිටිනවා. ඒ ගුරුවරයා ළඟ තමා මේ දෙදෙනා සිටියේ. 'අප ගිහින් ඒ ගුරුවරයාටත් කියමු. මක්නිසාද එතුමාත් මේ හැම දෙයක්ම 'ඇත්ත' 'ඇත්ත' කියා තමා කියන්නේ. මේ තමා සත්‍යය මේ තමා සත්‍යය කියා. අප එතුමාටත් කියමු එතුමාත් සත්‍යය ගැන උනන්දුවෙන කෙනෙක්. එතුමාටත් ගිහින් කියමු සත්‍යයම දේශනා කරන ශාස්තෘන්වහන්සේ නමක් ලෝකයේ පහළ විසිටිනවා. අප ඒ ශාස්තෘන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් අප යනවා එතන පැවිදි වෙන්න. ගුරුතුමාටත් ආරාධනා කරමු' කියා ගුරුතුමාට කීවා වැදලාම. ගුරුතුමා කුමක්ද කීවේ? ගුරුතුමා ආවේ නැහැ. කීවා 'සත්‍යය ගැන උනන්දු වෙන්නේ බොහොම ටික දෙනයි. බොහොම ටික දෙනයි. ඒ නිසා බුදුවරයෙකු ලෝකයේ පහළ වුණා කියා මට පාඩුවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ සත්‍යය ගැන උනන්දුවෙන ටික දෙනා උන්වහන්සේ ළඟට යයි. අසත්‍යය ගැන උනන්දුවෙන වැඩි දෙනා මාළඟ ඉඳී'.

සභාවෙන් - එතනදී අසුවී ගොඩේ සිටින පණුවාට අසුවීගොඩ සුවවීමකැයි කියන තැනින් එක බලන්න පුළුවන් නේද? ඒ කියන්නේ රාමුව තුළ සිටිනකම්ම, මේ කාරණය නොවැටහෙන ගතිය.

ගුරුතුමා - ඔව්. එයට තමා අවිද්‍යාව කියන්නේ. එය දන්නේ නැහැනේ නේද? වෙන දැනුමක් නැහැ. එය අසන්නේ කාගෙන්ද තවත් පණුවෙකුගෙන්නේ අසන්න වෙන්නේ. ඒ අසුවී ගොඩේම සිටින තවත් පණුවෙකු කෙසේද එය ගදයි කියන්නේ, අපිරිසිදුයි කියන්නේ. ඒ නිසා සිටියා ඇති කියන සංවේගය ඇතිකරගන්න. සිටියා ඇති, අතන සිටියා ඇති, සසරේ සිටියා ඇති නොවෙයි. සිටියා ඇති. වින්දා ඇති. කුමක් හෝ ඒ වින්දේ මොනවාද යම්තාක් දේවල් වින්දාද ඒ හොඳටම ඇති වින්දා. මදි කියන හැඟීම තිබෙනවා නම් යම්තාක් පමණට මදිද ඒ තාක් පමණට සිටින්න වෙනවා. ඒ යම්තාක් කල් සිටිනවාද ඒ තාක්කල් විඳින්නත් වෙනවා. නමුත් විඳින්න වෙන්නේ තමන් ප්‍රාර්ථනා කරන දේවල් පමණක්ම නොවෙයි. තමන් පතන, ඉල්ලන, බලාපොරොත්තු වෙන දේවල් පමණක්ම විඳිමින් සිටින්න පුළුවන් නම් ගැටළුවකුත් නැහැනේ. ප්‍රශ්නයකුත් නැහැනේ. නමුත් එබඳු බලාපොරොත්තුවකින් අප ප්‍රාර්ථනා කරන දෙය පමණක්ම විඳින්නට අවශ්‍යයයි කියන බලාපොරොත්තුවෙන් සැලසුම් හදනවා සිටින්න. ඒ සැලසුම් හදන නිසාම සිටින්නත් පුළුවන්. නමුත් විඳින්න වෙන්නේ තමන් ඉල්ලූ දෙයම නොවෙයි. ලැබෙන්නේ නම් ඉල්ලූ දෙයම නොවෙයි. නොඉල්ලූ බොහෝ දෙය ලැබෙනවා. ඉල්ලූ බොහෝ දෙය නොලැබෙනවා. මේ තමා පැවැත්මේ ලක්ෂණය. ඉල්ලූ බොහෝ දෙය ලැබී නොඉල්ලූ දේවල් නොලැබී යෑමක් නැහැ. බලන්න නොඉල්ලූ

කොපමණ දෙය ලැබී තිබෙනවාද. විඳින්න වී තිබෙනවාද. ඒවා එකකිවත් ඉල්ලුවේ නැහැ. තුන් සිතකවත් තිබුණෙත් නැහැ.

**ප්‍රශ්නය - අවසරයි. මට දැනෙනවා නිවන් මාර්ගයට පිවිසීම සහ ලෞකික ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම කියන දෙක සට්ටනය වීමක්. ලෞකික ජීවිතය නොපවත්වාත් බැරි තත්ත්වයක සිටිනවා. නිවන් මගේ අවශ්‍යතාවයක් තිබෙනවා. එය ඔබතුමාට පැහැදිලි කර දෙන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - ඔබතුමා ලෞකික ජීවිතය කියා කියන්නේ මොන වගේ ජීවිතයකටද?

**සභාවෙන් - රැකියාව, පවුල් ජීවිතය, දරුවන්. ඊට එහා දෙයක් නොවෙයි. ඒවගේ දේවල් පමණයි. ඒ දේවල් පවත්වාගෙන යනවිට බොහෝ විට ඒ දේවල් පැවැත්වෙන්නේ ලෝභය මත කියන හැඟීම තිබෙනවා. එවිට නිවන් මාර්ගයෙන් ඇත් වෙනවාද කියාත් සිතෙනවා.**

ගුරුතුමා - නිවන් මාර්ගය කියන්නේ?

**සභාවෙන් - නිවන් මාර්ගය කියා මා දකින්නේ සියල්ල සිතින් අතහැරීම. වර්තමානයේ ජීවත් වීම තුළ සිතින් සියල්ල අතහැරීම.**

ගුරුතුමා - සියල්ල අත්හරිනවා කියන්නේ, මොනවද සියල්ල කියන්නේ?

**සභාවෙන් - ඒ කියන්නේ අරමුණු, සිතට එන අරමුණුවලින් නිදහස් වෙනවා. ජීවිතයක් පැවැත්වීම තුළ අරමුණු විශාල වශයෙන් හටගන්නවා.**

ගුරුතුමා - දැන් ලෞකික ජීවිතය කියන වචනය පාවිච්චි කරනවා නම් එය පාවිච්චි කළාට කමක් නැහැ. නමුත් එහි විරුද්ධ වචනය නිවන් මඟ නොවෙයි. ලෞකික ජීවිතයට විරුද්ධ වචනය ලෝකෝත්තර ජීවිතය නේද?

**සභාවෙන් - ඔව්.**

ගුරුතුමා - ලෝකෝත්තර ජීවිතයක් ගත කරන්නේ කවුද? රහත් නොවුණු හැමදෙනාම ගත කරන්නේ ලෞකික ජීවිතයක්. හැමදෙනාම. තනියමද සිටින්නේ, පිරිසක් සමඟද සිටින්නේ, රැකියාවක් කරනවාද නැද්ද, කැලේද සිටින්නේ, නගරයේද සිටින්නේ, ගමේද සිටින්නේ, කාමරයකද සිටින්නේ, ගෙදරකද සිටින්නේ, තනි තට්ටුවේ ගෙදරකද, තට්ටු දෙකේ ගෙදරකද ඒ කතාන්දර නැහැ. කොහේසිටියත්, කෙසේ සිටියත් ඒ හැමදෙනාම ගත කරන්නේ ලෞකික ජීවිතයක්. ලෞකික ජීවිත ගත කරන අයට දිගටම එතනම සිටින්නත් පුළුවන්. එතනින් අතෙන්ට යන්නත් පුළුවන්. ඒ තීරණය තිබෙන්නේ අපේ අතේ. ලෞකික ජීවිතය ඇතුළෙම දිගටම සිටින්න සැලසුම් සඳා ඒ වෙනුවෙන් මුළු පැය විසිහතරම කටයුතු කරනවාද දවස් තුන්සිය හැට පහේම. එසේ නැතිනම් ඒ ලෞකික ජීවිතයේ සිටින අතර ටික ටික ලෝකෝත්තර ජීවිතයක් ගත කරන්න පුළුවන් කෙනෙකු බවට පත් වෙනවාද? ඒ තීරණය ගන්න පුළුවන්. එවැනි තීරණයක් ගතහොත් ඒ ගත්ත

කෙනාට පමණයි නිවන් මග තිබෙන්නේ. හැමෝටම නැහැ. ලෞකික ජීවිතය ඇතුළෙම නම් සිටින්න තීරණය කර තිබෙන්නේ, එයම නම් එකම ජීවිතය වෙත ජීවිතයක් නැහැ. සිතන්නෙත් ඒ ගැන, ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙත් ඒ ගැන, හම්බ කරන්නෙත් ඒ වෙනුවෙන්, වියදම් කරන්නෙත් ඒ වෙනුවෙන්ම නම් නිවන් මඟක් නැහැ. මාර්ගයක් නැහැ. මාර්ගයක් අවශ්‍ය නැහැ. මාර්ගයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ ගමනක් යන්න අවශ්‍ය කෙනාට. මෙයාට ගමනක් යන්න අවශ්‍යයයි.

ලෞකික ජීවිතය සහ ලෝකෝත්තර ජීවිතය අතර පාලමට තමා නිවන් මග කියන්නේ. ඒ තමා පාලම. නැතිනම් මේ දෙක දෙපැත්තේ තිබෙනවා ඉවුරු දෙකේ. ලෞකික ඉවුරයි ලෝකෝත්තර ඉවුරයි තිබෙනවා. මේ දෙපැත්තෙම දෙපිරිසක් සිටිනවා. නමුත් මේ පැත්තේ ලෞකික ඉවුරේ සිටින කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් ලෝකෝත්තර ඉවුරට යන්න එයට පාලමක් අවශ්‍යයයි. ඒ පාලම තමා බුදුරජාණන්වහන්සේ සාදා දුන්නේ නිවන් මග කියා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියා. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ යන කෙනයි ලෝකෝත්තර කෙනායි දෙදෙනෙක්. ලෝකෝත්තර කෙනෙකුගේ ලක්ෂණ, ස්වභාවයන් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන කෙනෙකුගෙන්. ලෝකෝත්තර කෙනෙකු නිර්ලෝභී. අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ. එනමුත් නිවන් මඟෙහි යන කෙනා තුළ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ තිබෙනවා. ඒ දෙදෙනාව සන්සන්දනය කරන්න එපා. ලෞකික ජීවිතය තුළ සිටින කෙනා තුළත් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ තිබෙනවා. නමුත් එයා දන්නේ නැහැ මේවා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ කියා. ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ වශයෙන් නොදන්නවා පමණක්

නොවෙයි මේවා අත්හල යුතු දේවල් බව දන්නේ නැහැ. අඩු කරන්න අවශ්‍යයි. තරහා අඩු කරගන්න අවශ්‍යයි. ලෝභය අඩු කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ බව දන්නේ නැහැ. දන්නේ නැති නිසා තාම ලබාගන්නට බැරි වුණු, තාම විඳින්නට බැරි වුණු දේවල්ම සොයමින් වියදම් කරමින් ඒ පසුපසම යනවා. වෙන වැඩකට කාලයක් නැහැ. හැමවිටම සිටින්නේ ද්වේෂයෙන්. තමනුත් ද්වේෂයෙන්, තමන් නිසා අනිත් අයවත් ද්වේශයට පත් කරනවා. ඒ ද්වේශය නිසා තමනුත් විඳිනවා. අනිත් අයත් විඳිනවා. නැහැ දැන් එතන නොවෙයි සිටින්නේ. මේ මාර්ගයේ සිටින කෙනා මේ දෙක අතර පාලම උඩ සිටින්නේ. මේ ඉවුරෙන් නැහැ. එහා ඉවුරෙන් නැහැ. මඟියෙකු බවට පත්වෙන්න.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කරන්න කුමක්ද තිබෙන බාධාව? ඒ අංග අට හොඳට පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න. තේරුම් අරගෙන ඔය ප්‍රශ්නය අසන්න තමන්ගෙන්ම. කුමක්ද බාධාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන්න? රැකියාවක් අවශ්‍යයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේත් කියනවා රැකියාවක් කරන්න කියා. සම්මා ආජීවය. හොඳ රැකියාවක් කරන්න. හොඳ ජීවනෝපායක් අවශ්‍යයි. සම්මා ආජීව. අනිත් අයට, ලෝකයට, රටට, පරිසරයට හිංසාවක් නැති රැකියාවක් සොයාගන්න. උපයන්න. උපයන්නේ බලාගන්න පිරිසක් සිටින නිසා. ඒ අයට තනියම තවම ජීවත්වන්න බැහැ. ඒ වෙනුවෙන් උපයන්න. තමන් වෙනුවෙන් නොවෙයි. තමන්ගේ අවශ්‍යතා තමන්ටම පිරිමහගන්න බැරි පිරිසක් වෙනුවෙන් උපයනවා. එවිට රැකියාව කරන්නේ අතහරින්න. අතහැරීම සඳහා උපයනවා. භාර්යාව, දූ දරුවන්, සමහරවිට අම්මලා තාත්තලා, නැන්දලා මාමලා ඒ අයව නඩත්තු කරන්නට අවශ්‍යයි.

ඒ අයට බැහැ. ඒ අය අසරණයි. වයසට ගිහිල්ලා. තාම පුංචියි. අප ඒ වගකීම බාර ගෙන. සතුටින් බාර ගෙන. සතුටින්. ඒ අයව නඩත්තු කරන්න උපයනවා. එවිට උපයන්නේ කුමක් සඳහාද මේ පිරිසක් නඩත්තු කරන්න. ඒ පිරිසට බඩගිනි එනවා. ඒ අයගේ ඒ කුසගිනි නිවන්න අවශ්‍යයි. කුසගින්න දුකක්. පිපාසය හැඳෙනවා. පිපාසය නිවන්න අවශ්‍යයි. අසනීප එනවා. බෙහෙත් දෙන්න අවශ්‍යයි. පාසල් යවන්න අවශ්‍යයි. මේ කටයුතු සඳහා. එතන තිබෙන්නේ පරාර්ථවර්යාවක්. නෙක්බම්ම සංකප්ප. සම්මා සංකප්ප දෙවෙනි මාර්ග අංගය. සම්මා සංකප්පවල එකක් තමා නෙක්බම්ම සංකප්පය. හම්බ කරන්නේ අතහරින්නයි. හම්බ කරන දෙය තුළ සිටින්න නොවෙයි. නික්මීම සඳහා. නෙක්බම්මය සඳහා. ඒ හැඟීමෙන් අතින් අයව පෝෂණය කරන්න. එතන තිබෙන්නේ කරුණාව. ලෝභය නොවෙයි කරුණාව. ලෝභය හරවන්න කරුණාව බවට. ලෝභය කරුණාව බවට හැරෙව්වොත් තරහා එන්නේ නැහැ. තරහා එන එක අඩු වෙනවා.

ඊළඟ සංකප්පය තමා අව්‍යාපාද සංකප්පය. රැකියාවක් කරන්න යන විට ඒ සිටින පිරිස් සමග තරග කරන්න වෙනවා, ගැටෙන්න වෙනවා. නැහැ තරහා ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. තමන් පොහොසතෙකු වෙන්න තමන් පළමුවෙනියා වෙන්න එවැනි සටනක් නොවෙයි. පිරිසක් ජීවත් කරවන්න. සාමයෙන් පුළුවන් ඉපයීම කරන්න. ව්‍යාපාදයෙන් තොරව. ඒ වගේම තමන් දැන් කන්න බොන්න දෙන ඒ පිරිස දූ දරුවන්, භාර්යාව, නැන්දා මාමා, අම්මලා තාත්තලා කවුරුත් හෝ ඒ පිරිස කෙරෙහි කරුණාවෙන්ම උපයන්නේ, සත්කාර කරන්නේ. එතෙන්දීත් තරහා එන්නේ නැහැ මේ අය මගේ. මමයි හම්බ කරන්නේ, මමයි කන්න දෙන්නේ, මම

කියන ආකාරයට සිටින්න අවශ්‍යයි. එසේ ගියොත් තමා තරහා එන්නේ. එසේ නැතිවෙන විට තරහා එනවා. තමන්ගේ ස්වාමියා ගැන තරහා එනවා. භාර්යාව ගැන තරහා එනවා. දූදරුවන් ගැන තරහා එනවා. අම්මා තාත්තලා ගැන. නැන්දලා මාමලා ගැන. මේ හැමෝම ගැන තරහා එනවා. එවිට ව්‍යාපාද සංකප්පය සම්මා සංකප්පය නැහැ. මිච්ඡා සංකප්පයට ගිහිල්ලා. නැහැ අව්‍යාපාද සංකප්පය ඇති කරගන්න. නොගැටෙන සංකල්පය. ගැටෙන්නේ නැහැ ඒ අයත් සමග තමන් කන්න දුන්නා කියා අදින්න දුන්නා කියා. තමන් අදින කොටුව ඇතුළෙම ඒ හැමදෙනාම සිටගෙන සිටින්න අවශ්‍යයි කියන තැනට යන්නේ නැහැ. ඒ අය වෙනම ජීවිත්. වෙනම සාංසාරික ගමනක් යන අය. බොහොම ස්වල්ප කාලෙකට තමන් ඒ අයව පෝෂණය කරනවා. බොහොම ටික කාලෙකට. ලොකු කාලයකට නොවෙයි, දිගු කාලයකට නොවෙයි. කෙටි කාලයකට එසේ කිහිප දෙනෙකුට තමන් ඇප උපස්ථාන කරනවා. එපමණයි. එය අවුරුදු කිහිපයකට කලින් කළෙන් නැහැ. තව අවුරුදු කිහිපයකට පසු කරන්න වෙන එකකුත් නැහැ. එවිට ඒ අයට අනවශ්‍ය නීති දමා, කොටු කර, හිර කර තමන් කෝපයේ ගොදුරක් වෙන්නේ නැහැ අව්‍යාපාද.

ඊළඟට අහිංසා. අවිහිංසා සංකප්පය. ඒ අයට හිංසා කරන්න යන්නේ නැහැ. කාටවත් හිංසා කරන්න යන්නේ නැහැ. වචනයෙන්, නිශ්ශබ්දතාවයෙන්, අතින් පයින් හිංසා කරන්නේ නැහැ. මක්නිසාද හිංසාව එන්නෙම ව්‍යාපාදය නිසා. තමන් කියන ආකාරයට සිටින්නේ නැතිනම් තරහා එනවා. තමන්ට රිදෙනවා. තමන්ට රිදුණාම අනුන්ට රිදවනවා. තමන්ට රිදවගන්නවත් අනුන්ට රිදවන්න වත් නොවෙයි පාන් ගෙඩියක් ගෙදර අරන් යන්නේ.



නැතිනම් හාල් කිලෝ එකක් ගෙදර ගෙනියන්නේ. නැහැ බඩගින්නේ සිටිනවා පිරිසක්. බඩගින්න දුකක් එය නැති කරන්නයි. එපමණයි. ඉන්පවා බලාපොරොත්තුවක් නැහැ. අවවාද දෙන්න පුළුවන්. අවවාදයට වඩා වටින්නේ ආදර්ශය දෙන එක. පවුලක් ආකාරයට සිටිනවා නම් ආදර්ශයක් දෙන්න. අඩුවෙන් කථා කරන්න. අවවාද අඩු කරන්න. ආදර්ශය වැඩි කරන්න. සම්මා දිට්ඨියේ ලක්ෂණයක් එය. ආදර්ශය වැඩියි. තමන්ට පුළුවන් නම් ආදර්ශයක් දෙන්න පවුලට, එවිට අර ගැටීම් අඩුයි, තරහා ඒමත් අඩුයි, අනිත් අයත් හරි සතුටින් සිටින්නේ. එවිට තාත්තා නිවන් මගෙහි යාම ගැන ඒ අයට ලොකු සතුටක් තිබෙන්නේ. මක්නිසාද ඒ අය ඒ නිසා විඳින්නේ ලොකු සැනසිල්ලක්. භාර්යාවටත් ලොකු සතුටක්. භාර්යාව නිවන් මගෙහි යනවා නම් ස්වාමී පුරුෂයාටත් එය ලොකු සැනසිල්ලක්, සතුටක්. අසල්වාසීන්ටත් සැනසිල්ලක් නිවන් මාර්ගයෙහි යන කෙනෙකු අල්ලපු නිවසෙහි සිටීම. මක්නිසාද සොරකම් කරයි කියා බයක් නැහැ. තමන්ගේ වත්තේ තිබෙන දෙයක් තමන් නැති වෙලාවක ඇවිත් කඩා ගනී, ජනේලයකින් අත දමා ඇතුළේ තිබෙන දෙයක් ගනී ඒ බය නැහැ. රවට්ටියි කියන බිය නැහැ. හිංසාවක් කරයි කියන බිය නැහැ. එවිට එය අසල්වාසීන්ටත් තමන් අහස දානයක් දෙනවා, සතුට දෙනවා.

දැන් මේවා තමා නිවන් මඟ කියන්නේ. සම්මා කම්මන්න, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා වාචා මේවා තමා. සම්මා දිට්ඨියෙන් පටන්ගෙන ඔය හයම ලෝකික ජීවිතය ඇතුළේ කළයුතු දේවල් සහ කළහැකි දේවල්. මේ කියූ හයම. ඊළඟට සම්මා සති, සම්මා සමාධි. එතෙන්දී තමා භාවනාවට එන්නේ. අංග දෙකයි තිබෙන්නේ ටිකක් විවේකීව කළ යුතු. ඉතිරි අංග හයම පවුලක්

ලෙසට, සමාජයක් ලෙසට කළහැකි සහ කළයුතු දේවල්. කළයුතුම දේවල්. ලෝකික ජීවිතයයි, ලෝකෝත්තර ජීවිතයයි වෙන්කර හඳුනාගන්න. ලෝකික ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙකුට කෙසේ දැගලුවත් ලෝකෝත්තර ජීවිතයක් ගත කරන්න බැහැ. නමුත් එතෙන්ට යන්න පාරක් තිබෙනවා. ඒ පාරේ යන්න. ඒ පාර තිබෙන්නේ මෙතනින් එතෙන්ට යන්න. එනිසා මෙතන සිටින ඕනෑම කෙනෙකුට ඒ පාරේ එතෙන්ට යන්න පුළුවන්. කාටත් යන්න බැරි පාරක් නොවෙයි බුදුරජාණන්වහන්සේ විවෘත කළේ. ඕනෑම කෙනෙකුට තමන් සිටින තැනින් අතෙන්ට යන්න පුළුවන් පාරක්. පැහැදිලිද?

**සභාවෙන් - පැහැදිලියි.**

**ප්‍රශ්නය - අවසරයි. ගොඩක් වෙලාවට වෙන්වේ අසිහිය නිසා හේද එහෙම වන්නේ?**

**ගුරුතුමා - මොනවද?**

**සභාවෙන් - අර මෙතුමා කියපු කාරණයටම පාත් ගෙඩියක් හරි කිව්වා වගේ හාල් කිලෝ එකක් හරි ගෙනෙන විට එය අප අපේ මුදලින් ගෙනෙනවා කියාසිතුවාම මේ අප කියන ආකාරයටම සිටින්න අවශ්‍යයයි කියා සිතුවාම අපට අර ද්වේශය, ලෝභය මතු වෙනවා. එතකොට අප අර යන ලෝකෝත්තර ගමනට එතෙන්දි බාධාවක් වෙනවා. ඒ නිසා සිහිය නැතිකම හේද එතෙන්දි වෙන්නේ?**

ගුරුතුමා - ඔව් බොහෝ දුරට ඒ ඕනෑම අකුසලයක් වෙන්න මුල් වෙන කාරණය තමා සිහිය නැතිකම. මුලින්ම සිහිය නැතිකරගන්නම අවශ්‍යයි. ඔය කරහා ගන්න හෝ ලෝභයක් ඇතිකරගන්න හෝ මානයක් ඇතිකරගන්න හෝ සිහිය නැති වෙන්නම අවශ්‍යයි. සිහිය තබාගෙන නම් අමාරුයි. සිහිය තිබුණොත් තේරෙනවා කරහා එනබව. කරහා නැවිදිත් තිබෙන්නේ නැහැ සිහිය තිබුණා කියා. නමුත් තේරෙනවා කරහා එනබව. සිහිය තිබුණොත් ඒ කරහාට ආවේශ නොවී නැතිනම් ඒ ලෝභයට ආරූඪ නොවී ගැලවෙන්න පුළුවන්. ටිකක් ඇතින් අතේ දුරින් ලෝභයට අතේ දුරින් සිටින්න පුළුවන්. ද්වේශයට අතේ දුරින් සිටින්න පුළුවන් සිහිය තිබුණොත්. කුඩා දරුවන්ගේ කුසගින්න පිරවීම දෙමාපියන්ගේ යුතුකමක්, එය වගකීමක්, නීතියක්. වයසට ගිය අම්මලා තාත්තලාව රැක බලාගන්න එවැනි නීතියක් නැහැ නමුත් එය සදාචාරයක් මනුස්සකමක්, වගකීමක් දරුවන්ගේ.

පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න අපට පුළුවන් තව කෙනෙකුගේ ශරීරයක් නඩත්තු කරන්න පමණයි. එපමණයි තව කෙනෙකු වෙනුවෙන් කරන්න පුළුවන්. ඒ මනස අපට අයිති නැහැ. මවගේ මනස, පියාගේ මනස, දුවගේ මනස, පුතාගේ මනස, භාර්යාවගේ මනස, ස්වාමියාගේ මනස ඒවා නම් අයිති නැහැ. ඒවා අයිතියි කියා සිතුවාම තමා ලෝභයයි, ද්වේශයයි, මානයයි මේ සියල්ලම පටලැවෙන්නේ. අප කන්න දෙන්නේ ශරීරයට. නීති දමන්නේ මනසට. අන්දවන්නේ ශරීරය. බෙහෙත් දෙන්නේ ශරීරවලට. සියලුම නීති දමනවා මනසට. ශරීරයට කන්න දෙන නිසා අප සිතනවා ඒ මනස අපට අයිතියි කියා. මවගේ මනස, පියාගේ මනස, නැන්දම්මාගේ මනස, මාමණ්ඩියගේ මනස, ලේලියගේ, බෑනගේ,

දුවගේ, පුතාගේ මේ හැමෝගෙම මනස් තමන්ට අයිතියි, මට අයිතියි. මක්නිසාද මමයි ඒ අයගේ ආමාශයට ආහාර දෙන්නේ. ඒ ආමාශයවත් අපට අයිති නැහැ. ඒ කැමත් අයිති නැහැ. මනසට නීති දමා වැඩක් නැහැ. නීතියක් දමනවිටම ඒ නීතිය කඩනවා මනස. මනස නීතියක් කඩනවිට අප දඬුවම් දෙනවා. ඒ පහරදෙන්නෙන් ශරීරයට. නමුත් නීතිය කැඩුවේ මනස. නැවත වතාවක නීති කඩනවා. නැවතත් කායික දඬුවම් දෙනවා. ඊළඟට අහුනොවී නීති කඩනවා. අහුවුනොත් නේ දඬුවම් විඳින්න වෙන්නේ හොරෙන් නීති කඩනවා. එතන අප මහා අපරාධයක් කරන්නේ. අපයි කවුරු හෝ අප පෝෂණය කරන කෙනයි අතර අප තාප්පයකත් බැන්දා. එළිපිට එයා මොනවත් කරන්නේ නැහැ. හැංගිලා. අපෙන් දුරස් වෙනවා. අපෙන් ඇත් වෙනවා. එවිට දරුවන් ඇත් වෙනවා දෙමාපියන්ගෙන්. හැංගිලා වැරදි කරන එකත් අප කාගෙන් හෝ ඕපදූප අසා කේලම් අසා එසේ නැතිනම් සිසිටිවී කැමරා සවි කර ඒවා බලා හෝ එතනදිත් අල්ලාගන්න පුළුවන්නේ. අල්ලාගෙන එයටත් දඬුවම් දෙන්න පුළුවන්.

මෙසේ අප දමන නීති කඩන කඩන කඩන අවස්ථාවේ අප තව කෙනෙකුට දඬුවම් දෙනවා නම් වෙන්නේ ඒ අප එපා කියන මනස අකර්මන්‍ය වෙනවා. ඒ මනසට අගුලු වැටෙනවා. lock වෙනවා. අප සිතනවා ඒ කීකරුකම කියා. බොහොම වැරදි ආකාරයට අර්ථකථනය කළ දෙයක් තමා කීකරුකම. බොහොම කීකරුයි. එපා කියන කිසි දෙයක් කරන්නේ නැහැ. අප හරි ආඩම්බරයි. අභිමානයෙන් සිටිනවා. මා එපා කියන කිසි දෙයක් කරන්නේ නැහැ. හරිම කීකරුයි. නැහැ එය කීකරුකම නොවෙයි කිසිම දෙයක් කරගන්න බැරි තැනක සිටින්නේ. කියන දෙයක්

කරන්නෙත් නැහැ. ඒ තමා එහි විපාකය. හැම දෙයටම එපා එපා එපා කියමින් ගියොත්, එපා කියන දෙය කරන විට දඬුවම් කරන්න ගියොත් වෙන්තේ ඒ එපා කියන දෙය නොකර සිටිනවා නමුත් එතනින් නවතින්නේ නැහැ ඉන්පසු කියන දෙයවත් නොකර සිටින තැනකට එනවා. ඒ එන්නේ අකීකරුකම නිසා නොවෙයි කියන දෙයවත් කළහැකි තරමට ඒ මනස දූන් කර්මන්ත නැහැ, ක්‍රියාකාරී නැහැ.

ඔබතුමා කියනවා වගේ සිහිය තිබෙනවා නම් තමන්ගේ ලෝභය දකින්නත් පුළුවන්, ද්වේශය දකින්නත් පුළුවන්. මේ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහවලට කන්න දෙන්න නොවෙයි අප යන්නේ. තමන්ගේ ලෝභයට කන්න දෙන්නවත්, තමන්ගේ ද්වේශයට කන්න දෙන්නවත් නොවෙයි. අලෝභයට සහ අදෝෂයට. හම්බකරන්නත් පුළුවන් කිසියම් දුරකට අලෝභයෙන් යුක්තව. වියදම් කරන්නත් පුළුවන් අලෝභයෙන් යුක්තව. හම්බකරන්නත් පුළුවන් ද්වේශයකින් තොරව. ඒවා වියදම් කරන්නත් පුළුවන් ද්වේශයකින් තොරව. සාමාන්‍යයෙන් ලෞකික කටයුතු සඳහාම කාලය ගත වෙන ජීවිත ගත කරන්නේ, ගත කරන්න වෙලා තිබෙන්නේ. ඒ අතර අවම වශයෙන් මාසයකට දිනයක්වත් ඒ කටයුතුවලින් සෑහෙන දුරකට ඇත් වී සම්පූර්ණ කාලයයි, අවධානයයි, මනසයි නිවන් මඟට යොමු කිරීම විශිෂ්ඨ ජයග්‍රහණයක්. තාම නිවීමට පත් නොවුනාට එය අති විශිෂ්ඨ ජයග්‍රහණයක්. ඉවුරේ සිටින කෙනාට වඩා පාලමට ගොඩ වුණු කෙනාට එහා ඉවුර ළඟයි. දූන් හැරීසිටින්නේ මේ ඉවුර පැත්තට නොවෙයි ඒ ඉවුර පැත්තට. සතුටින් මේ ගමන පටන් ගනිමු. සතුටින්ම මේ ගමන යමු. මේ නිවන් මඟෙහි, ආධ්‍යාත්මික ගමනෙහි පියවරක් දෙකක් තබන්නට මේ ඇසල පුන් පොහෝදා

හැකි වුණා. එයට පෙර පින් බලපාන්න ඇති. එමෙන්ම කළාණ මිත්‍ර කල්ලුව උදව්වෙන්නක් ඇති. තමන්ගේ අධිෂ්ඨානය සහ විරියය ඒ සියල්ලටම වඩා මුල්වෙන්නක් ඇති. මේ සියල්ලෙහිම සම්මිශ්‍රණයක් ලෙසයි මේ ගමන යන්නට හැකි වුණේ. ආපසු හැරී මේ සියල්ල දෙස බලා අත් විඳිමු නිරාමිස සතුටක්. අද උදෑසන සිට පමණක් නොවෙයි සමහර යෝගීන් මේ දින තුනේ වැඩසටහනට එකතු වුණා. යාහැකි ගමනකටයි, නිමා කළ හැකි ගමනකටයි අප මේ පා තබා තිබෙන්නේ. පටන්ගත් මේ ගමන ගමනාන්තය තෙක් නොනැවතී පියවරින් පියවරට, සැහැල්ලුවෙන් සහ මෘදුව එමෙන්ම අප්‍රමාදීව ගමන් කරනවා කියන අධිෂ්ඨානය මේ පෝදා වැඩසටහන අවසානයේ අප හදවතින්ම ඇතිකරගනිමු. එමෙන්ම ඔබ අප හැමදෙනාටමත්. මේ මඟෙහි නොනැවතී ගමන් කරන්නට අවශ්‍ය කළාණ මිත්‍ර කල්ලුව සහ තමන් වෙනුවෙන් කැප වෙන්නට අවශ්‍ය කාලය, විවේකය, කායික මානසික නිරෝගීකම තෙරුවන් සරණින් ලැබේවා!

**හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**

## නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

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

32. යෝගියෙකුගේ උපත
33. බියගලු මමත්වය
34. ඇයි?
35. සසර ඛමනය
36. ඔබ රන් බඳුනකි