

# සජීවී විකසිත වීම

2016 දුරුතු මස පුන් පොහෝ දින  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා  
පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහන

ප්‍රකාශනය  
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා;

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

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

විමසීම;

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

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2019 Dec

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

## පුණ්‍යානුමෝදනාව

සසර ගමන කෙටි කර ගැනීමට උත්සාහ දරණ  
සියළුදෙනාටම මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය පිටුවහලක් වේවා!

මීට වසර 20 කට පෙර අපෙන් සමුගත්  
ඩීලියා ටෙක්ලා අබයවර්ධන විජයනායක ආදර මැණියන්ට

සසර ගමන නිමා කිරීමට

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය ආනිසංසයක් වේවා!



## සජීවී විකසිත වීම

සිටින විට නිහඬව, නිහඬ වූ පරිසරයක නිසලව, එම අපූර්ව අත්දැකීම කෙනෙකුට සංවේදී පුද්ගලයෙකු බවට පත්කරනවා. හැම ලොකු කුඩා හඬකටම සංවේදී. සෑම ලොකු කුඩා සංවේදනයකටම සංවේදී. එමෙන්ම සෑම සිතුවිල්ලකටම සංවේදී. තවත් ආකාරයකට පවසනවා නම් අවටත් තමා තුළත් සිදුවන සෑම ක්‍රියාවක් පිළිබඳවම දැනුවත් බවක් ඇතිවෙනවා. නොදන්නවා රහසේ කිසිවකට සිදුවන්නට ඉඩක් නැහැ සංවේදී නම්. අසංවේදී නම් ඕනෑම දෙයක් සිදුවිය හැකියි දන්නේ නැහැ. හරියට කළු ගලක් වගෙයි. නැහැ ලොකු වැටහීමක් කළු ගලකට කුමක් වුවත්. ඒ මත ඇවිද්දත් කළු ගලකට බරක් නොවෙයි. ඒ මත වාඩි වුණත් හාන්සි වුණත් කළු ගලකට දූනෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද කළු ගලක් යනු අසංවේදී ද්‍රව්‍යයක්. සංවේදීතාවය නැති ස්වභාවයට ලොව ගන්නා හොඳම උදාහරණය තමා කළු ගල. එබඳු තැනැත්තන්ට සමාජය පවසන්නේ කළු ගලක් වගේ. උණු නොවන සිතක්, මෘදු නොවන හදවතක්. තවත් කෙනෙකුගේ දුකක්, වේදනාවක්, අසන්තෝෂයක් හෝ කම්පාවක් නොදනෙන සහ ගණන් නොගන්නා ගොරෝසු සිතක්. හරියට කළු ගලක් වගේ. බොහෝ විට බොහෝ දෙනෙකු ජීවත්වන්නේ එබඳු අසංවේදී ස්වභාවයකින්. අකමැති වුවත් ඒ යෙදුමට, ඒ කළු ගලක් වගේ කියන යෙදුම එය අකමැති නම් අපි අමතක කරමු.

නමුත් බොහෝ දෙනෙකු ජීවත් වන්නේ එබඳු අසංවේදී ස්වභාවයකින්. නොදනෙන, නොඇසෙන සහ නොපෙනෙන ගොරෝසු ස්වභාවයක. කුමක්ද අවට සිදුවන්නේ පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇහෙන්නෙන් නැහැ. දූනෙන්නෙන් නැහැ. කුමක්ද තමා තුළ සිදුවෙන්නේ? ඒ කෙරෙහිත් නැහැ දැනීමක්, සංවේදීතාවයක් හෝ හැඟීමක්. ඔහේ පවතිනවා. උපන්දා සිට මියයනතුරු ඔහේ පවතිනවා. වෙනස්වීමක් තිබෙනවා අවිච නිසා, වැස්ස නිසා,

හුළඟ නිසා වෙනස් වෙනවා. පාට වෙනස් වෙනවා. හැඩය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් නොදැනෙන බව එහෙමමයි. තමන්ට තමන්ව දැනෙන්නෙන් නැහැ. අනුන්ව දැනෙන්නෙන් නැහැ. වටපිටාව දැනෙන්නෙන් නැහැ. ඔහේ පවතිනවා. ඔහේ පැවතුනා ඔහේ පවතිනවා. ඔහේ පවතින්නද මනුෂ්‍යයෙකු සේ උත්පත්තිය ලැබුවේ. ඔහේ පවතින්නද? එයට මිනිසෙකු වන්නටම අවශ්‍ය නැහැ ඔහේ පවතින්න. ඒ ඔහේ පැවැත්මේ අවසානය කුමක්ද? අවසානය තමා දෙදරීම. එය තමා සෑම කළුගලකටම සිදුවන්නේ. ඔහේ පවතිනවා කිසිවක් නොදැන, කිසිවක් නොදැක, කිසිවක් නොඅසා ඔහේ පවතිනවා. සමහරවිට සිතනවා තමන් හරි ශක්තිමත් කියා. ඕනෑම දෙයක් දරාගන්න පුළුවන් කියා. එහි සීමාවක් තිබෙනවා. දරාගන්නට බැරි පහරක් වැදුණුවිට දෙදරා යනවා. ඉරි තලනවා. කැබලි කැබලිවලට කැඩී යනවා නැවත එකතු කළ නොහැකි පරිදි. එය තමා රළු සිත්වල, ගොරෝසු හදවත්වල, අසංවේදී පැවැත්මක අවසාන ප්‍රතිඵලය. සංවේදී බවට පත්වෙන්නේ නැහැ අැහෙන පෙනෙන ඒ සවිංඤානක බවට පත්වෙන්නෙන් නැහැ. සම්පූර්ණයෙන්ම තමන්ව දෙදරා යනවා, දරිය නොහැකි කම්පනයකට මුහුණ දුන්නහොත්. ඉතාම කුඩා ගල්කැට බවට පත්වෙනවා. ගල් කුඩු බවට පත්වෙනවා. හුළඟට පවා ගහගෙන යන. සුළඟකට පවා ගසාගෙන යා හැකි ගල් කුඩු බවට පත්වෙනවා. දුහුවිලි බවට.

බලන්න කොපමණ අසරණ තැනකට එනවාද අර ශක්තිමත් යැයි කියාගෙන සිතාගෙන සිටි තැනින්. විශාල ගල් පර්වතයක මුදුන බවට පත්ව සිටියත් අහංකාරයෙන් සහ ආඩම්බරයෙන් කිසිකෙනෙකුට පරද්දන්ට බැහැයි කියා. කිසිවක් ගණන් නොගෙන සියල්ලම දෙස උපහාසයෙන් බලමින් සහ අපහාස කරමින්. තමන්ගැනම ලොකු මානයකින්. සමහරවිට අඩි දෙකුන්දාහක් උස පර්වතයක මුදුන බවට පත්වී. කිසිකෙනෙකුට ඒ මත පා තබන්නට වත් ඉඩ නොදී. නමුත් වැදුනහොත්

ශක්තිමත් පහරක් එය පර්වතයෙන් ගැලවී වැටෙනවා අඩි දෙකුන්දාහක් පහළට කුඩා කැබලි බවට පත්වී නැවත කවදාවක් ඒ පර්වතයේ මුදුනට එකතු වන්නට බැරී. හැමදෙනාගෙම පා පහරට ලක්වෙන, තැලෙන, කුඩුවෙන ස්වභාවයක් තමා ඒ සෑම මුදුනකටම උරුම වෙන්නේ.

මුදුනක් මුදුනෙකු සේ කාලයක් පවතින්නට පුළුවන් නමුත් සදාකාලික මුදුන් නැහැ. මුදුනක් යනු ඉතාම අස්ථාවර දෙයක්. ඕනෑම මුදුනක් අස්ථාවරයි. එයට බැහැ කිසිවක් දරාගන්නට. ඒ නිසයි එය මුදුන බවට පත්ව තිබෙන්නේ. ඒ මත යමක් පවතිනවා නම් එයට පුළුවන් නම් තවත් දෙයක් දරාගන්න එසේ නම් එය මුදුනක් වෙන්නේ නැහැ. මුදුනක් යනු කිසිවක් දරාගත නොහැකි දෙයක් නමුත් ලොකු රැවටීමක් තිබෙනවා තමන් තමා මුදුන, තමාට තමා සියල්ල පෙනෙන්නේ, ඇහෙන්නේ, තමන් තමා ඉතාම ශක්තිමත් ඉහළම කෙනා. එම සිහිනය සෑම මුදුනක්ම දකිනවා කිසියම් කාලයක්. නමුත් කොහෙන් හෝ එන හෙන පහරක් බඳු කම්පනයක් දැනුනහොත්, වැදුනහොත් එකම එක පහරක් ඇති කඩාගෙන වැටෙන්න. අර තමන්ම සිනාසුණු, තමන්ම අවඥාවට ලක්කල, තමන්ම උපහාසයෙන් බලා අපහාස කළ ඒ ප්‍රපාතයට. ඒ ප්‍රපාතයේ කොටසක් බවට පත්වෙන්න. මෙය සෑම මුදුනකටම සිදුවූ දෙයක්, සිදුවෙමින් පවතින දෙයක්. විවිධ කාරණා සහ විවිධ දේවල් උපයෝගීකරගෙන මුදුන් බවට පත්වෙන්නට පුළුවන් සහ මුදුන් බවට පත්වෙමින් පවතිනවා. රූප ස්වභාවයෙන් මුදුනෙකු වෙන්න පුළුවන්. රූප මදය, රූප මානය කියනවා. නිරෝගීකමින් මුදුනෙකු වෙන්න පුළුවන්. රුපියල් සතවලින් මුදුනෙකු වෙන්න පුළුවන්. දැනුමින්, සොරාගත් දත්තවලින් සහ තොරතුරුවලින් මුදුනෙකු වෙන්න පුළුවන්. උදුරාගත් බලයෙන් මුදුනෙකු වෙන්න පුළුවන්. මුදුන් තිබෙනවා අපමණ. අපමණ මාර්ග තිබෙනවා මුදුනෙකු බවට පත්වෙන්නට. කොයි තරම් දුරට ඉහළට ඉහළට ඉහළට යනවද එයට වඩා

වේගයෙන් පහළට කඩාගෙන වැටෙනවා. ඉහළට යන්නට කාලයක් ගතවෙනවා අවුරුදු ගණන් දහස් ගණන් මිලියන ගණන්. ඔය සෑම මුදුනක්ම මුදුනක් බවට පත්වුනේ අවුරුදු මිලියන ගණනක පරිශ්‍රමයකින්. එක අවුරුද්දකින් නොවෙයි. එක ජීවිත කාලයකින් නොවෙයි. ඒ වෙනුවෙන් කළ කැපකිරීම්, වැය කළ ශ්‍රමය සහ ධනය මෙතෙකැයි කියන්නට බැහැ. නමුත් පහළට වැටෙන්න ගතවෙන්නේ එක විනාඩියයි. එක විනාඩියක් ඇති අවුරුදු දහස් ගණනක් පුරා ඉහළට දඹයෙන් දඹය නැග මුදුනක් බවට පත්වී පැවතුණු යමක් පහළට වැටෙන්නට. එක විනාඩියක් ඇති. මෙය තමා සෑම අසංවේදී පැවැත්මකම අවසන් බේදවාචකය.

භාවනාවෙන් පුහුණු වන්නේත් ඉගෙන ගන්නේත් සංවේදී වෙන්න. සංවේදී වෙන්න පරිසරයට. සංවේදී වෙන්න අනුන්ට. සංවේදී වෙන්න තමන් හා ජීවත් වෙන හැමදෙනාටම. නිවස තුළ, නිවසින් බාහිරව, මහපාලේ මේ හැමතැනකම ජීවත් වෙන හැමදෙනා කෙරෙහිම සංවේදී වෙන්න. මේ පෙනෙන ගහ කොළ කෙරෙහිත්, ඇඟේ වදින සුළඟ කෙරෙහිත් අපේ ලෝකය ආලෝකමත් කරන සූර්යයා කෙරෙහිත්, වන්ද්‍රයා කෙරෙහිත්, වාඩි වී සිටින පා තබන මහ පොළොව කෙරෙහිත්, කුසගින්න නිවන ආහාර කෙරෙහිත්, පිපාසය සන්සිඳුවන පැන් කෙරෙහිත් මේ සෑම දෙයක් කෙරෙහිම සංවේදී වෙන්න. මේ අදින ඇඳුම් කෙරෙහිත්. මේවාට සිතක් පපුවක් නැතිවෙන්න පුළුවන්. මේ ඇඳුමට නැහැ සිතක් පපුවක්. මේ වාඩි වී සිටින කොට්ටයට නැහැ සිතක් පපුවක්. සමහරවිට මේ මහ පොළොවටත් නැතිව ඇති සිතක් පපුවක්. නමුත් අපට තිබෙනවා සිතක් පපුවක්. සිතක් පපුවක් නැති ඇඳුමක් අදින්න පුළුවන් සිතක් පපුවක් නැති අයෙකු සේ. සිතක් පපුවක් නැති මහ පොළොව මත ඇවිදින්නට පුළුවන් සිතක් පපුවක් නැති කෙනෙකු සේ. සිතක් පපුවක් නැති බත් පිඟානක්ම ආමාශගත කරගන්නත් පුළුවන් සිතක් පපුවක්



නැති කෙනෙකු සේ. සිතක් පපුවක් නැති දිය දෝතක් පානය කොට සංසිඳුවාගන්නට පුළුවන් පිපාසය සිතක් පපුවක් නැති පුද්ගලයෙකු සේ. වෙනසක් නැහැ එසේ නම් මේ අවිංශොතක ඇඳුමයි ඒ අවිංශොතක ඇඳුම ඇඳන් සිටින කෙනයි අතර. දෙදෙනාම අවිංශොතකයි. විඥ්ඥානයක් නැති, සිතක් නැති, පපුවක් නැති. එසේ නම් වෙනසක් නැහැ පණ නැති ආභාරයකයි ඒ ආභාරය ගන්නා කෙනයි අතර. දෙදෙනාටම පණ නැහැ. දෙදෙනාටම විඥ්ඥානයක් නැහැ. සිතක් නැහැ. එසේ සිටින්න පුළුවන්. එසේ තමා සිටින්නේ. එසේමයි ඉපදුනේ, එසේමයි ජීවත්වුනේ, එසේම දිගටම ජීවත් වන්නට නම් හරිම ලේසියි. එය තමා පහසුම ජීවත් වීම. ලෙහෙසිම ජීවත් වීම. ඔහේ පැවතීම. ඇස් නැති, කන් නැති, සිත් නැති, හදවත් නැති අසංවේදී මුදුනක් සේ ඔහේ පවතින්න පුළුවන්. එයට වීර්යයක් අවශ්‍ය නැහැ. එයට මග පෙන්වීම් අවශ්‍ය නැහැ. ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාස අවශ්‍ය නැහැ. භාවනා අවශ්‍ය නැහැ. මේ කිසිවක් අවශ්‍ය නැහැයි කියන දහස් ගණන්, ලක්ෂ ගණන් ජනී ජනයා මුණගැහෙනවා. ඔබටත් මුණ ගැහෙනවා. සාවධාන වෙන්න පුළුවන් නම් ඒ ඇත්තන් කියන කරන දේවල් ගැන දැනෙව් සහ ඇසේව් සහ පෙනෙව් කෙතරම් දුරට අසිහියෙන්ද ජීවත් වෙන්නේ. සිතක් නැති, පපුවක් නැති, සංවේදීතාවයක් නැති, පණකුත් නැති, ජීවිතයකුත් නැති හුදු පැවැත්මක්. මොනවා වෙනවාද දන්නේ නැති, මොනවාද වුණේ දන්නේ නැති, මොනවාද වෙන්න යන්නේ කියන කාරණය පිළිබඳව ඉවක් නැති කළු ගලක් වැනි පැවැත්මක්. සිදුවුණු දෙය දන්නෙත් නැහැ, සිදුවන දෙය දන්නෙත් නැහැ, ඊළඟ මොහොතේ සිදුවන්නට යන දෙය ගැන නැහැ හැඟීමකුත්.

එසේ ටික කලක් ජීවත් වෙන්න පුළුවන් හැමදාම නොවෙයි වැටෙන තුරු. වැටෙන තරමට පහරක් වදින තුරු එතැන සිටින්න පුළුවන්. එසේ සිටින්නට පුළුවන්. නමුත් කොයි මොහොතේ පහරක් වදිද දන්නේ නැහැ. කොයි පැත්තෙන් පහර

වදිද දන්නෙක් නැහැ. මෙය එක්තරා ජීවත් විය හැකි ආකාරයක් නමුත් මෙයට ජීවත් වෙනවා කියා නම් කියන්න බැහැ. කළු ගලක් ජීවත් වෙනවා කියා කියන්නේ නැහැ. එය පවතිනවා. කුමකට පවතිනවාද එයම දන්නේ නැහැ. කොපමණ කාලයක් එසේ පවතීද ඒ බව දන්නෙක් නැහැ. මේ සියල්ල ගැන හාංකවිස්සියක්වත් නොදැන මහ අඳුරක පවතින්නට පුළුවන්. එය තමා පළමුවෙනි ජීවත් වෙන ආකාරය. වැඩි දෙනෙකු ජීවත් වෙන්නේ එතැනයි. එතැන ජීවත් වන්නට නම් අපේක්ෂාව මෙතැන අද අප නැහැ. මෙතැන අද අප සිටින්නේ එයට වඩා වෙනස්, එයට වඩා සංවේදී, එයට වඩා සවිඥානක, ජීවත් විමක් ගැන හැඟීමක්, දැනීමක්, විශ්වාසයක් සහ අත්දැකීමක් තිබෙන නිසා. ඇස් ඇරගෙන කළු ගලක් සේ අසංවේදීව පවතින දෙයකට හෝ කෙනෙකුට වඩා දැනීමක් තිබෙනවා ඇස් වහගෙන භාවනා කරන කෙනෙකුට. එයයි ඇත්ත. මුළු ජීවිත කාලයම ඇස් ඇරගෙන සිටින කෙනෙකු නොදකින සහ එබඳු කෙනෙකුට නොපෙනෙන බොහෝ දේවල් ඇස් වහගෙන භාවනා කරන කෙනෙකුට දකින්නට පුළුවන්, දූතෙන්නට පුළුවන්, ඇසෙන්නටත් පුළුවන්, වැටහෙන්නටත් පුළුවන්. මක්නිසාද සංවේදී නිසා. මක්නිසාද දැනුවත්ව සිටින නිසා, සවිඥානකව සිටින නිසා, සාවධානව සිටින නිසා. භාවනාවේ භාෂාවෙන් වචනයක් ණයට අරගෙන කියනවා නම් 'සිහියෙන්' සිටින නිසා.

සිහිය, සිතක් දැනුවත් සිතක් බවට පත්කරනවා කුමක්ද සිදුවන්නේ කියන කාරණය පිළිබඳව දැනුවත් බවක් ඇති කරනවා සිහිය. කුමක්ද අවට වෙන්නේ? කුමක්ද ශරීරයෙහි සිදුවෙන්නේ? කුමක්ද මනසෙහි සිදුවෙන්නේ? මේ සැම ගැන දැනුවත් බවක් සිහිය ඇති කරනවා. සිහිය නැතිනම් ඒ දැනුවත් බව නැහැ. සිහිය යම් පමණකට අඩුද එපමණකටම ඒ දැනුවත් බව අඩුයි. අසිහිය යම් පමණකට වැඩිද එපමණකටම එම නොදැනුවත් බව වැඩියි. දන්නේ නැහැ. දන්නේ නැතිව පවතින්න පුළුවන්. පැවැත්ම

සඳහා දැනීම අවශ්‍ය නැහැ. ඒ කිසිවක් නොදන මේ සොබා දහමේ සෑම දෙයක්ම පවතිනවා. පැවැත්මට දැනීම අවශ්‍ය නැහැ. කුමක්ද වෙන්නේ? කවුද ඇවිදින්නේ? කවුද සිටගෙන සිටින්නේ? කවුද වාඩි වී සිටින්නේ? කවුද භාන්සි වී සිටින්නේ? කවුද මේ මිටියකින් ගහන්නේ? ඒ කිසිවක් ගැන නොදන කළු ගලකට පවතින්න පුළුවන්. කවුද ලස්සන සිතුවම අඳින්නේ? සිතුවම කොටන්නේ? කවුද මෙය ඔප දමන්නේ? කිසිම කළු ගලකට නැහැ ඒ හැඟීම දැනීම නැති වුණත් එය පවතිනවා. පැවැත්ම සිදුවන්නේ නොදැනීම මත. පැවැත්මයි නොදැනීමයි දෙක එකට යන්නේ. යමක් පවතිනවද එය දන්නේ නැහැ. යමක් නොදන්නේද එය පවතිනවා. ජීවත් වීම නම් එයට ඉඳුරාම වෙනස් ක්‍රියා දාමයක්. නොදන ජීවත් වෙන්න බැහැ. දනගෙන පවතින්නත් බැහැ. පැවැත්ම සිදුවන්නේ නොදන. අසංවේදීව. සිතක් පපුවක් නැතිව. සිහිය නැතිව අඳුරේ.

එම නිසා මේ සොබා දහමේ තිබෙන සෑම දෙයක්ම පවතින්නේ අඳුරේ. නොදනුවත් බව නමැති අඳුරේ, අවිද්‍යාව නමැති අන්ධකාරයේ. හැම කනාමැදිරියෙකුම ඒ එළිය කරගෙන යන හැම කනාමැදිරියෙකුම සිටින්නේ මහා අඳුරක. නොදනුවත් බව නමැති අඳුර. මුළු සෞරග්‍රහ මණ්ඩලයම එළිය කරන සූර්යයා පවා පවතින්නේ ඒ අවිඳු අඳුරේ. තමන් එළිය කරන්නේ කාවද ඇයි ද එළිය කරන්නේ කුමකටද ඒ කිසිවක් ගැන නැහැ ඉරට කල්පනාවක්. එනිසා ඉර පවතින්නෙත් අඳුරේ. ඉර අඳුරේ නම් ඉරෙන් එළිය ලබා බැබලෙන හැම දෙයක්මත් හැම කෙනෙකුමත් සිටින්නේ අඳුරේ. පවතින්නේ අඳුරේ. ඉරට බැහැ ඒ අඳුර නැති කරන්න. ඉරට බැහැ සිහියෙන් සිටින්න, සවිඤ්ඤානක වෙන්න, සංවේදී වෙන්න, කුමක්ද සිදුවෙන්නේ දනගන්න. ඉරට බැහැ. ඉරම දන්නේ නැහැ තමන්ට කුමක්ද සිදුවන්නේ කියා. ඒ බව නොදන ඉර බැබලෙනවා. බැබලෙන බව නොදන. දවසක ඉර මියයාවී මිය යන බව නොදන. ඇත දවසක මහා කළු කුහරයක්

බවට. දැන් ඇස් ඇර බලන්න බැරිතරමට දිලිසෙන ගිනිගත් මේ සූර්යායා පත්වේවි, තමන් කළ කුහරයක් බවට පත්වෙන බව නොදන.

එය තමා අවසානය සියලුම පවතින වස්තූන්වල. එය අවසානය නොවුණත් එය තමා වර්තමානය අසිතියෙන් ජීවත් වෙන සෑම දෙනා සම්බන්ධයෙන්ම සත්‍යයයත්. සිටින්නේ අසිතියෙන් නම් සිටින්නේ අනවධානයෙන් නම් අසංවේදීව නම් ඒ වර්තමානය අඳුරුයි. ඇසෙන්නේ නැති, පෙනෙන්නේ නැති දනෙන්නේ නැති වර්තමානයක්. තමන් කවුද? සිටින්නේ කොහෙද? කරන්නේ කුමක්ද? මේ කාරණා ත්‍රිත්වය ගැන නැහැ වැටහීමක්. තමන් කවුද? සිටින්නේ කොහෙද? සහ කරමින් සිටින්නේ කුමක්ද? කිසියම් මොහොතක කෙනෙකුට නැතිනම් හරිහමන් වැටහීමක් මේ කාරණා ගැන ඒ තමා අවිද්‍යාව, ඒ තමා අඳුර සහ ඒ තමා අසිතියේ ඵලය. තමන් කවුද? ඒ මොහොතට එතැනට තමන් කවුද? කටපාඩම් කරගත්ත නමක් වැඩක් නැහැ. කටපාඩම් කරගත්ත නමකට නොවෙයි තමන් කියන්නේ. කවුරුන් හෝ නැකත් බලා,ගණ පිහිටුවා දුන් නමකටද තමන් කියන්නේ? ඒ මතක තබාගත් නම තමන් කියා සිතාගෙන නමක් බවට පත්වුණු ජීවිත අපමණයි. ජීවිතයක් නැහැ ඇත්තේ නමක් පමණයි. නමක් පමණක්ම බවට පත්වූ ජීවිත. වෙන කියන්න දෙයක් නැහැ. තමන් ගැන කියන්න තිබෙන්නේ නම පමණයි. අහන්න මේ ප්‍රශ්නය 'මම' යනු නමක්ද? මට අවශ්‍ය නමක් වෙන්නද? නමක් බවට පත්වන්නටද මිනිසෙකු සේ ඉපදුනේ? නැද්ද ඉන් එහා ඉලක්කයක් සහ පරමාර්ථයක්. බොහෝ දෙනෙකුට තමන් යනු වෘත්තීයක් පමණයි. තමන් කවුද රස්සාව. ඉන් එහා දෙයක් කියන්න නැහැ. ඉන් එහා දෙයක් සිතෙන්නෙන් නැහැ. ඇහුවොත් තමන් කවුද ඔබ කවුද රස්සාව තමා කියන්නේ. ඔබ යනු රැකියාවක්ද? ඔබ යනු වෘත්තීයක්ද? තනතුරක්ද? ඉන්එහා නැද්ද ජීවිතයක්. තනතුරකට බැහැ ජීවත් වෙන්න. වෘත්තීයකට

බැහැ ජීවත් වෙන්න. පදවියකට බැහැ ජීවත් වෙන්න. ඒ කිසිවක් සජීවී නැහැ. තමන් යනු අජීවී වෘත්තියක්ද? අජීවී වෘත්තියක් බවට පත්වෙන්නද මිනිස් ලෝකයට පැමිණියේ කොහේ හෝ සිටි තැනකින්? මේ මිනිස් ලෝකයට පැමිණියේ මේ මහ පොළවට පැමිණියේ අජීවී තනතුරක් බවට පත්වෙන්නද? නැද්ද ඉන් එහා ජීවිතයක්. ඔය කාරණා දෙක කීවාට පසු වෙනනම් කියන්නදෙයක් ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. නමා, තනතුරයි. නමක් සහ තනතුරක්. අජීවී නමකුයි අජීවී තනතුරකුයි. මොනතරම් අවාසනාවක්ද මොන තරම් දුකක්ද මොන තරම් සිරවීමක්ද? භාවනාව මුලින්ම පවසන දෙය හා මුලින්ම උගන්වන දෙයනම් භාවනා පුහුණු වන කෙනාට කියාදෙන මුල්ම පාඩම නම් ඔබ නමක් නොවෙයි. ඔබ තනතුරකුත් නොවෙයි. මක්නිසාද නමකට බැහැ හුස්ම ගන්න. කිසිම නමකට බැහැ ආශ්වාස කරන්න. කිසිම නමකට බැහැ ප්‍රශ්වාස කරන්න. එයින්ම පැහැදිලි වෙනවා තමන් නමක් නොවන බව.

පළමුවෙනිම ආශ්වාසය අපට කියා දෙනවා ඔබ තව දුරටත් නමක් නොවෙයි. කලිනුත් නමක් නොවෙයි නමුත් සිතා සිටියා නමක් කියා. ඒ සිතුවිල්ලට පයින් ගහනවා මුල්ම ආශ්වාසය භාවනාවෙදි ගන්න. සිතා සිටියා තමන් තනතුරක් කියා. තනතුරකට හුස්ම ගන්න බැරි බව පළමුවෙනිම ආශ්වාසය කියා දෙනවා. ඒ මුල්ම ආශ්වාසය ගැන, මුල්ම කියන්නේ ජීවිතයේ ගත් මුල්ම ආශ්වාසය නොවෙයි සිහියෙන් ගන්න මුල්ම ආශ්වාසය, තමන්ව නමක් නැති කෙනෙකු බවට පත්කරනවා. දෙයක් නැති කෙනෙකු බවට පත් කරනවා. මක්නිසාද තමන් යනු නමක් සහ දෙයක් යනු පමණක්ම යයි සිතා සිටි නිසා. කිසිම හුස්මක් අහන්නේ නැහැ ඔබේ නම කුමක්ද? ඔබේ තනතුර කුමක්ද? මුල් නම කුමක්ද? මැද නම කුමක්ද? වාසගම කුමක්ද? ඒ කිසිවක් එකම හුස්මක්වත් අහන්නේ නැහැ. කවුරු ඇහුවත් මේ ලෝකයේ මොනදෙයට නම ඇහුවත් හුස්ම අහන්නේ නැහැ නම.

මේ ලෝකයේ අනවශ්‍ය හැමදේටම නම අහනවා. ඒ අනවශ්‍ය බොහෝ දෙය නැතුව අපට ජීවත් වෙන්න පුළුවන් නමුත් හුස්මක් නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ එක තත්පරයක් වත්. නමුත් එම අත්‍යවශ්‍ය හුස්ම අපෙන් අහන්නේ නැහැ අපේ නම. එයින්ම පෙනෙනවානේ නම වැඩක් නැති බව. එය ඵලක් ඇති තැන් ඇති. නමුත් නමට නොවෙයි තමන් කියන්නේ. තනතුරු අහන්නෙක් නැහැ. හැමදෙනාම ඇහුවත් තනතුර ගැන කිසිම හුස්මක් අහන්නේ නැහැ තමන්ගෙන් නම කුමක්ද කියා තනතුර කුමක්ද කියා. පළමුවෙනි වතාවට කෙනෙකු පත්වෙනවා නමක් නැති තනතුරක් නැති පුද්ගලයෙකු බවට භාවනාවෙදී. ඒ අත්දැකීම අපූර්ව අත්දැකීමක් මෙයට කලින් එවැනි අත්දැකීමක් ලබා නැහැ. හැමතැනකම වුණේ නම හංවඩු ගැසීමක්. තනතුර කොටා ගැනීමක්. පව්ව කෙටුවා වගේ. ඉන්ඵහා දැක්මක්, ඉන්ඵහා සිතීමක්, ඉන්ඵහා කල්පනාවක් තිබුණේ නැහැ තමන් ගැන.

ජීවිතයේ ප්‍රථම වතාවට මෙන්න ලැබෙනවා අත්දැකීමක් නමක් නැති තනතුරක් නැති. ජීවිතයේ පළමුවෙනි වතාවට දැනෙනවා තමන් ජීවත් වෙන බව. තමන් හුස්ම ගන්න බව. පළමුවෙනි වතාවට දැනෙනවා සජීවී බව, සංවේදී බව. ඒ අත්දැකීමත් සමගම තමන්ට වැටහීමක් ඇතිවෙනවා තමන් සිටින්නේ කොහෙද කියන කාරණය. මේ කොහෙද සිටින්නේ සහ කරමින් සිටින්නේ කුමක්ද මෙන්න ප්‍රශ්න තුන. මෙන්න මාතෘකා තුන තමන් කවුද? සිටින්නේ කොහෙද? මොනවද කරන්නේ? මේ ප්‍රශ්න තුනට අප හැමවිටම දෙන්නේ හදාගත් පිළිතුරු. සිටින්නේ නුවර. කොහෙද සිටින්නේ? කොළඹ. නමුත් ඒ මොහොතේ සිටින්නේ කොළඹ නොවෙයි. කරන්නේ කුමක්ද? රැකියාව කියනවා. ගුරුවෘත්තිය, ලිපිකරු, ඉංජිනේරු නමුත් ඒ වෙලාවේ උගන්වන්නෙත් නැහැ ලියන්නෙත් නැහැ ඉංජිනේරු වැඩක් කරන්නෙත් නැහැ. ඔබ කවුද? නම කියනවා. ඒ මොහොතේ අප කියනවා අප ඇත්ත කීවා කියා. සම්මුතියෙන්

ඇත්ත. කටට ආ නමක් කීවොත් එය බොරුවක්. තව කෙනෙකුගේ නමක් කීවත් බොරුවක්. නුවරම පදිංචි කෙනෙකු කියනවා නම් අනුරාධපුරයේ සිටින්නේ කියා එයත් බොරුවක්. නොකරන වෘත්තියක් ගැන කියනවා නම් එයත් මුසාවක්. එතකොට මේවාට කියන්නේ මුසා කියා. මුසා කියන වචනයේ තේරුම මුලා කිරීම. අනිත් කෙනාව මුලා කරනවා. එනිසා සම්මුති ඇත්තක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ සම්මුති ඇත්තටත් එහා ගිය ඇත්තක් තිබෙනවා. ඒ ඇත්ත දන්නේ නැහැ. ඒ ඇත්ත දැනගන්නත් බැහැ. අර සම්මුති ඇත්තට කියන කාරණය ඇතුළේම ජීවත් වෙනවා නම්. ගැටළුව මේ අනිත් අය අහන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීම නොවෙයි. එතන නොවෙයි ගැටළුව තිබෙන්නේ. එය ගැටළුවක් කරගන්නත් එපා. සම්මුතියෙන් අහන ප්‍රශ්නවලට සම්මුතියෙන් පිළිතුරු දෙන්න. සම්මුතියෙන් අහන ප්‍රශ්නවලට පරමාර්ථයෙන් පිළිතුරු දෙන්න යන්න එපා. සම්මුති ලෝකයට සංවේදී වෙන්න. සම්මුති ලෝකයත් සමග සම්මුති ගණුදෙනුව කරන්න. සම්මුති සමාජයේ ඒ සම්මුතීන්වලට එකඟව ජීවත් වෙන්න. තමන්ව දකින්න පරමාර්ථ වශයෙන්. තමන්ව දකින්න. ඒ නිසා තමන්ගෙන් අහන්න මේ ප්‍රශ්නය. තමන් කවුද? තව කෙනෙකු ඇහුවොත් ඒ ප්‍රශ්නය නමක් කියා ඒ තැනැත්තාව සතුටු කරන්න පුළුවන්. තනතුරක් කියා සතුටු කරන්න පුළුවන්. කුමක්ද කරන්නේ? කොහෙද සිටින්නේ?

නමුත් නමක් කියා, තනතුරක් කියා, නැතිනම් පළාතක නමක් කියා සිහිය සතුටු කරන්න බැහැ. සිහිය සැහීමකට පත්වෙන්නේ නැහැ ගණ පිහිටුවූ නමක් අසා. නැතිනම් ඉහළ වැටුපක් ලැබෙන තනතුරක් අසා. එසේත් නැතිනම් ප්‍රදේශයක නමක් අසා. ඒවා හිස් වචන. හිස්ම හිස් වචන. සිහිය ඉදිරියේ ඒ සියල්ල හිස් වචන. අසිහිය ඉදිරියේ නම් ඒවා ඇත්තම ඇත්ත. ඉන්එහා ඇත්තක් නැහැ අසිහියට. නමුත් සිහියට ඒ සියල්ලම බොරු. පට්ටපල් බොරු. අමුලික බොරු. ඒ පට්ටපල් බොරුව

ඇතුළේ ඒ අමූලික අසත්‍යය ඇතුළෙයි ඉපදුනේ. ජීවත් වුණේ. සමහරවිට මිය යන්නෙත්. මහා රැවටීමක ජීවත්ව, මහා රැවටීමකින් මිය ගියහොත් නැවතත් රැවටී උපදින්න වෙනවා. එවිට මේ සිදුවීම් තුනම කුමක්ද ජීවත් වීම, මිය යෑම සහ උප්පත්තිය මහා රැවටීමක ප්‍රතිඵලයක්. මහා මායාවක ප්‍රතිඵල.

ඒ නිසා දහමේ ඔය කාරණා තුන ගැන කියන්නේ අවිද්‍යාවේ ප්‍රතිඵල ලෙසට. 'අවිච්චා පච්චයා' කියා තමා ජාති, ජරා, මරණ ගැන කියන්නේ. රැවටී ඉපදුණා, රැවටී ජීවත් වුණා, රැවටී මැරුණා. එවිට ප්‍රතිඵලය නැවත රැවටී එන්න වෙනවා රැවටුණු ලෝකයකට. නැවත නැවත අප එන්නේ රැවටුණු ලෝකයකට රැවටුණු කෙනෙකු සේ. හැමදාම අප රාත්‍රියේ නිදා ගන්නේ රැවටුණු අයෙකු සේ. අවදි වෙන්නෙත් රැවටුණු අයෙකු සේ. අවදි වී නැවත රාත්‍රී නින්දට යනතුරු ජීවත් වෙන්නෙත් පෙරවරුවේ, දහවල, සවසත් රැවටුණු අයෙකු සේ. රැවටුණු ලෝකය අසන ප්‍රශ්නවලට කලබල වෙන්න එපා. ඒ ලෝකයත් එක්ක වාද කරන්න යන්නත් එපා. එය එලක් නැහැ. වැදගත් වෙන්නේ තමන්ම තමන්ව හඳුනාගැනීම. අනුන්ව හඳුන්වා දීම එතරම් වැදගත් නැහැ. ඒ අයට ඉඩදෙන්න හඳුනාගන්න. ඔබ කථා කළ පමණට ඒ අය රැවටෙනවා ඔබ ගැන. නමුත් ඔබ නිහඬව සිටින විට ඒ අයට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා ඔබව හඳුනාගන්න. ඒ අය උනන්දු වෙනවා හඳුනාගන්න. අවශ්‍ය නම් හඳුනාගන්න. එනිසා හඳුන්වාදීම කෙටියෙන් කොට හඳුනාගන්නට වැඩි ඉඩක් දෙන්න. එය කළ හැක්කේ විවෘත අයෙකුට පමණයි. විවෘත යනු සඟවාගත් දේවල් නැතිනම් පමණයි. බයක් නැහැ. සඟවාගත් දේවල් තිබෙනවා නම් බිය ඒ පසුපස එනවා. දැනගනීද? සොයාගනීද? තව කෙනෙකුගෙන් අසාගනීද? එනිසා කිවයුතුදේත් නොකිවයුතු දේත් එකේ සිට සියයට, 'අ' යන්නේ සිට අවසානය තෙක්ම කියනවා. සිතනවා කීවා කියා. නැහැ කිසිවක් කියා නැහැ. ඔබට අවංකවම අවශ්‍ය



නම් තව කෙනෙකුට ඔබව හඳුන්වා දෙන්න වාක්‍යයකින් දෙකකින් කෙටියෙන් කියා විවෘත වෙන්න ඒ තැනැත්තාට ඔබව අධ්‍යයනය කරන්න. ඔබව හදාරන්න. ඒ තැනැත්තාට සැබෑ ඕනකමක් තිබෙනවා නම් ඔබ කවුද කියා දැනගන්න එවිට හඳුනාගනී. ඒ හඳුනාගැනීම යනු ඔවුනොවුන් අතේ පවතින වගකීමක්. තමන්ව හඳුනාගැනීම යනු තමන්ගේ වගකීමක්. භාවනා කරන්නේ තමන්ව හඳුනාගන්න. ඇස් වහගෙන නිසොල්මනේ සන්සුන්ව පරියංකයක වැයම් කරන්නේ තමන්ව හඳුනාගන්න. තමන් කරන්නේ කුමක්දැයි දැනගන්න සහ සිටින්නේ කොහේදැයි සොයාගන්න.

එකවරටම කෙනෙකුට සිතෙන්නට පුළුවන් කෙනරම් සරලද? මේ සඳහා මෙපමණ දුරක් ගෙවා මේ කන්ද උඩට එන්න අවශ්‍යයද? පැය ගණන් දණහිස් රිදෙද්දී කොන්ද කැක්කුමෙන් පීඩාවට පත්වෙද්දී වාඩි වී සිටින්න අවශ්‍යයද? තමන් කවුද? සිටින්නේ කොහෙද? මොනවද කරන්නේ දැනගන්න. ඔව් එක පැත්තකින් කොහේවත් යන්න අවශ්‍ය නැහැ. කොහේවත් ගියා කියා මේ ප්‍රශ්නවලට සැබෑ පිළිතුරු ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ ප්‍රශ්නවලට සැබෑ පිළිතුරු කාගෙන්වත් අහගන්නත් බැහැ, පොතකින් කියවාගන්නත් බැහැ. කාගෙන්ද අපට අහන්න පුළුවන් මම කවුද? කියන්න මම කවුද? මාසිටින්නේ කොහෙද? මොනවද කරන්නේ? කවුද දන්නේ. කාටද ඒ ගැන පොතක් ලියන්න පුළුවන්. කාටද ඒ ගැන දේශනයක් කරන්න පුළුවන්. කවුරුත් නැහැ. කිසි කෙනෙකු මේ විශ්වයේ නැහැ. ඔබ කවුදැයි දන්නා. මා කවුදැයි දන්නා. කවුරුත් නැහැ. කෙනෙකුට සිතෙන්නට පුළුවන් බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් ඇහුවා නම් උත්තරය ලැබෙයි. බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් විමසූ අවස්ථාවල ලැබුණු පිළිතුරු තිබෙනවා. කුමක්ද? 'ඔබම සොයා ගන්න'. ඔබම සොයාගන්න ඔබ කවුද කියා. සොයාගන්න ආකාරය කියා දෙන්න පුළුවන් නමුත් උත්තරය දෙන්න බැහැ. උත්තරය ඔබම

සොයාගන්න. ඔබේ ගමන ඔබ යන්න බුදුවරු යනු මඟ පෙන්වන්නෝය. 'තුම්මේහි කිච්චං ආතප්පං අක්ඛාතාරෝ තථාගතෝ' තථාගතවරු යනු මාර්ගෝපදේශකයන්ය. මඟපෙන්වන්නන්ය. 'තුම්මේහි කිච්චං අතප්පං' ඔබේ ගමන ඔබ යන්න. ඔබේ වැඩ ඔබ කරගන්න. මීට වඩා පිළිතුරක් කාශ්‍යප බුදුරාජාණන්වහන්සේගේ කාලයට ගොස් උන්වහන්සේගෙන් ඇසුවත් මේ බුද්ධ ශාසනයේ ගෞතම බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් ඇසුවත් මතු බුදුවන මෙෙක්‍රී බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ශාසනයට ගොස් එතනදී ඇසුවත් ලැබෙන එකක් නම් නැහැ.

එමනිසා භාවනාව අත්‍යවශ්‍යයි. නැතිනම් භාවනාවේ අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. ඔබ යනු තව කෙනෙකු හැදෑරූ විෂයක් නොවෙයි. තවත් කෙනෙකු, තව ශාස්ත්‍රඥයෙකු, බාහිර උගතෙකු, වියතෙකු, පඬිවරයෙකු හෝ දාර්ශනිකයෙකු හැදෑරූ විෂයකට නොවෙයි ඔබ කියන්නේ. අප යනු එවැනි විෂයක් නම් තිබෙන්නේ පොතක් කියවීම. නැහැ මෙයට කලින් කිසිම කෙනෙකු ඔබ නමැති විෂය කියවා නැහැ. එය හදාරා නැහැ. එය නැවුම්ම විෂයක්. වෙනත් කිසිම කෙනෙකුට කියවිය නොහැකි විෂයක්. කියවනවා නම් කියවිය හැක්කේ ඔබට පමණයි. නමුත් ඔබ නමැති අපූර්වතම විෂය, අපූර්වතම ග්‍රන්ථය කියවිය හැකි එකම පාඨකයාවත් එය කියවන්නේ නැහැ. නොකිය වූ පොතක් සේ අවුරුදු ගණනාවක් ජීවත් වන අවාසනාවන්ත පාඨකයන් පිරිසක්. නොකිය වූ පොතක් සේ ජීවත් වන්නට පුළුවන්. මහා පොත් කන්දරාවක් කියවමින් කියවූ පොත් ලැයිස්තුව කාටද මතක. තව කියවන්න බලාගෙන සිටින පොත් ලැයිස්තුව ඉස්සරහට පළවෙන පොත්, පත්‍රිකා නමුත් කියවන්නටම තිබෙන කියවිය යුතුව ග්‍රන්ථය කියවන්නේ නැහැ. එහි විපාකය කුමක්ද නැවත නැවතත් එන්න වෙනවා මේ පොත කියවන්න. කොපමණ වාරගණනක්ද? කියවා අවසන් වනතුරු. කියවන්නේ නැතිනම් එන වාර ගණනේ අවසානයකුත් නැහැ. තව කෙනෙකුට

පවරන්නන් බැහැ මේ පොත කියවා දෙන්න කියා. නොකිය වූ වැසූ පොතක් සේ ජීවත් වීම වෙනුවට විවෘත වූ පොතක් සේ කියවන පොතක් සේ ජීවත් වෙමු. එය කෙතරම් ලස්සනද මොහොතින් මොහොත කියවන පොතක් සේ, මොහොතින් මොහොත කියවන ග්‍රන්ථයක් සේ, මොහොතින් මොහොත තමන් නමැති ග්‍රන්ථය කියවන සජීවී පාඨකයෙකු සේ ජීවත් වෙමු. එවිට අසංවේදී කළුගලක්ව පැවතුණු කෙනෙකු සංවේදී කුසුමක් බවට පරිණාමය වෙනවා. කිසිවක් නොදැනුණු කිසිවක් නොඇසුණු කිසිවක් ගැනම හැඟීමක් නැති රළු කළුගලක් සේ පැවතුණු ජීවිතයක් මුදුමොලොක් මලක් බවට පරිණාමය වෙනවා.

අන්ත භාවනාව සිදුකරන පරිණාමය. සොබා දහමට කළ නොහැකි පරිණාමය. කළු ගලකට බැහැ විකසිත වෙන්නට මහා පර්වතයකට බැහැ විකසිත වෙන්න, පිපෙන්න, ප්‍රබුද්ධත්වයට පත්වෙන්න. හැම පොහොට්ටුවක්ම ඇසට පෙනෙන්නේ නැති අවධියක සිටියා. හැම මලක්ම පොහොට්ටුවක් සේ තිබුණා. බොහෝ පොහොට්ටු ඒ ගහ තුළ තිබෙන්නේ. ගහ තුළින් පොහොට්ටුවක් සේ එළියට එනවා. ඔබ අප හැමදෙනාම පොහොට්ටු. සිර විසිටින්නේ. පොහොට්ටුවක් යනු සිරවූණු ජීවිතයක්. පොහොට්ටුවකට නැහැ නිදහස් ජීවිතයක්. සිරවී පෙනි සිරකරගෙන. සමහරවිට ඒ කඳ ඇතුළේ අතු ඇතුළේ හිරවී. එළියට ආ යුතුයි විවෘත විය යුතුයි. නැතිනම් පිපීමක් නැහැ, විකසිත වීමකුත් නැහැ. බොහෝ දෙනාගේ කැමැත්ත පොහොට්ටු සේම පවතින්න. පොහොට්ටුවක් සේ ඉපදී, පොහොට්ටුවක් සේ ජීවත් වී, පොහොට්ටුවක් සේම මිලින වෙන්න පුළුවන්. එබඳු පොහොට්ටු තමා වැඩි. නමුත් පැහැදිලිව වටහා ගන්න ඔබ පොහොට්ටුවක් වුණේ පිපෙන්නට මිස පොහොට්ටුවක් සේම මිස යන්නට නොවෙයි. පිපෙන්නටයි ඔබ පොහොට්ටුවක් වුණේ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය සියළුම බාහිර සාධක ඔබ වටා තිබෙනවා. අප වටා තිබෙනවා. බුදු සසුනේ කිරණ කාගෙන් ජීවිතවලට වැටෙනවා.

හරියට පොහොට්ටුවකට හිරු කිරණ වැටෙනවා වගේ. පොහොට්ටුව අසන්නේ නැහැ හිරුගෙන් ඇයි ඔබ ඔතරම් ඇත සිටින්නේ? කිලෝ මීටර් ලක්ෂ ගණනක් ඇතින් සිටින්නේ හිරු. නමුත් එය ප්‍රශ්නයක් නැහැ පොහොට්ටුවට. අහන්න එපා ඇයි බුදුසසුනේ මේ අවුරුදු දෙදහස් හයසියයක් ගියේ. ඒ කාලය දුර වැදගත් නැහැ. ඇයි අද බුදුරජාණන්වහන්සේ නැත්තේ කියන ප්‍රශ්නය ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි පිපෙන්නට අවශ්‍ය කිසිම පොහොට්ටුවකට. ඒවා ප්‍රශ්න වෙන්නේ පිපෙන්නට අවශ්‍ය නැති පොහොට්ටුවලට. කාලය ගෙවාගන්න. යමක් කළ යුතුයි. යමක් ඇසිය යුතුයි. යමක් සිතිය යුතුයි එම නිසා නොකළ යුතු දෙය කරනවා. නොඇසිය යුතු දෙය අහනවා. නොසිතිය යුතු දෙයම සිතනවා. නොසිතිය යුතු දෙයම සිතන්නට, නොකියයුතු දෙයම කියන්නට, නොකළ යුතු දෙයම කරන්නට ජීවිත කාලය ගෙවා දමනවා. දුර වැදගත් නැහැ, කාලය වැදගත් නැහැ ලැබෙනවා නම් හිරු කිරණ පොහොට්ටුවකට. එවිට බුදුසසුනේ කිරණ හැමදෙනාගෙම ජීවිතවලට වැටෙනවා විවිධ කෝණවලින්. ඉතිරිය අපට බාරයි. එය කාටවත් බාර දෙන්න බැහැ. ඉතිරිය අපට බාරයි. හදිස්සි වී මේ ආධ්‍යාත්මික පොහොට්ටුව විනාශකරදමන්නත් එපා. කල්දමා අවස්ථාව මග හරින්නත් එපා. නැවතත් කීවොත් විකසිත වීම කල් දමා මේ ලද අවස්ථාව මගහරින්න එපා. එමෙන්ම හදිස්සි වී පොහොට්ටුව විනාශ කරගන්නත් එපා.

ඇසෙන ඇසෙන බණ පදයෙන් විකසිත වෙන්න. කියවන කියවන බණ පදයෙන් විකසිත වෙන්න. අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. අලුත්ම අලුත් කෙනෙක්. උරාගන්න ඒ දහමේ ශක්තිය. දහමේ පණවිඩය අවශෝෂණය කරගන්න. ඒ අනුව සිතන්න. ඒ අනුව මෙනෙහි කරන්න. සිතන විට සහ මෙනෙහි කරන විට වැටහෙනවා නම් එය ඇත්තක් කියා ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න. ඇත්තක් කියා තමන්ගෙම හදවතට වැටහෙනවා නම් පමණක් ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න. බොරුවක් කියා සිතෙනවා නම් ජීවත්

වෙන්න යන්න එපා. ඇත්තද බොරුද කියා වැටහුනේ නැතිනම් ඒත් ඒවා පිළිපදින්න එපා. මක්නිසාද වැඩිකල් ඒ ගමන යන්න බැහැ. බොරුවක් කියා හදවත දන්න දෙයක් සමග වැඩිදුර කටයුතු කරන්න බැහැ. බොරුවක්ද ඇත්තක්ද දෙගිඩියාවෙන් නම් සිටින්නේ ඒත් ඒ ගමනට වැඩි ආයුෂක් නැහැ. ඒ නිසා කාලය ගන්න කුමකටද? අසන්න කියවන්න නොවෙයි. එකක් ඇසුවහොත් ඇති එකක් කියව්වොත් ඇති. හොඳටම ඇති. එයට නොවෙයි වැඩි කාලය අවශ්‍ය මෙනෙහි කරන්න. තමන්ම පොද්ගලිකව සිතා බලන්න, සොයා බලන්න සහ විමසා බලන්න. ඒ ඇසූ එකම එක බණ පදය. ඒ කියවූ එකම එක බණ පදය ගැන නැවත නැවත විමසන්න. තමා තුළින්ම විමසන්න. එසේ විමසන විට තමන්ටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා නම් එහි තිබෙන අපූර්වතම සත්‍යය.

එවිට ඔබේ මුළු පැවැත්මම සූදානම් වෙනවා ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න. බාගයක්, කොටසක්, පංගුවක් නැතිනම් එක සෙලයක් නොවෙයි සමස්ථයම. සමස්ථයම එකඟ වෙනවා ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න. සැකයක් නැහැ, දෙගිඩියාවක් නැහැ ඔබේ සමස්ථ ශක්තියම ඔබට යොදවන්නට පුළුවන් ඒ සඳහා. ඒ අනුව ජීවත් වන්න, ඒ අනුව කථා කරන්න, ඒ අනුව හම්බ කරන්න, ඒ අනුව වියදම් කරන්න, ඒ අනුව ඉතිරි කරන්න, ඒ අනුව දන් දෙන්න, ඒ අනුව ඇඳුම් අඳින්න. ඒ තමන්ට තේරෙන සත්‍යයක් සමග ජීවත් වෙන්න. සත්‍යය ජීවිතය බවට පත්කරගන්න. හැම දෙයකටම. පන්සලේදී පමණක් නොවෙයි, භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී පමණක් නොවෙයි, බුදුන් වඳින වෙලාවට, මල් පූජා කරන වෙලාවට නැහැ හැම මොහොතකම ඒ තමන්ට වැටහුණු සත්‍යයක් සමග ජීවත් වෙන්න. වෙළඳ පොළේදී, පාරේදී, කුස්සියේදී හැම තැනකදීම. ඒ හැමතැනකදීම සහ හැම මොහොතකදීම අප අපට වැටහුණු සත්‍යයක් සමග නම් ජීවත් වෙන්නේ අන්න පරිණාමය සිදුවෙනවා. අන්න අර පොහොට්ටුව

කෙමෙන් කෙමෙන් පිපෙන්නට පටන්ගන්නවා. මක්නිසාද ආධ්‍යාත්මික පොහොට්ටුවට විකසිත වෙන්නට අවශ්‍ය වන්නේ සත්‍යයේ හිරු කිරණ. සත්‍යයේ හිරු කිරණින් පමණයි සෑම ආධ්‍යාත්මික පොහොට්ටුවක්ම ප්‍රබුද්ධ පද්මයක් බවට පත්වුණේ. පිපුණු පියුමක් බවට පත්වුණේ. අසත්‍යයට බැහැ කිසිම මලක් පුබුදු කරන්න. ඉතිහාසයේ කවදාවත් එය සිදුවී නැහැ. අසත්‍යය කළේ පොහොට්ටුව පිපෙන්නට කලින් විනාශ කර දැමීමක්. විනාශ වූවානම් පොහොට්ටු පිපෙන්නට කලින් ඒ විනාශ වී ගියේ අසත්‍යය සරණ යෑම නිසා. අප වාසනාවන්තයි. ඒ වාසනාව ගැන සතුටු වෙමින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න තමන් තමන් නොවී තව දුරටත් තමන් අර අසංවේදී කළු ගලක් නොවී තව දුරටත් තමන් නොපිපුණු පොහොට්ටුවක් සේ නොසිට ආධ්‍යාත්මිකව විකසිත වන පියුමක් බවට පත්වන්නට හැම මොහොතකම වීර්යය කරන්න. සියලුම සාධක සම්පූර්ණයි. අඩුවක් නැහැ. ඉතිරිය අපේ අතේ. විමසීම අපේ අතේ. දැනගැනීම අපේ අතේ. මුහුකුරා යෑම අපේ අතේ. ඒ වගකීම අතහරින්න එපා. අතහැරියොත් ඒ වගකීම නැවත නැවතත් එන්නට වෙනවා නොපිපුණු පොහොට්ටුවක් සේ අසංවේදී පර්වත මුදුනක් සේ පවතින්නට. වාසනාවන්ත පොහොට්ටුවක්. ඒ වාසනාව ප්‍රයෝජනයට ගන්න දහසක් පෙනි පිපෙන පියුමක් බවට මේ ජීවිතයේදීම පරිණාමය වෙන්න. ඒ හැකියාව ඔබ අප නමැති හැම පොහොට්ටුවටම තිබෙනවා. හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

**උදෑසන දේශනයට අදාළ ප්‍රශ්න හා පැහැදිලි කිරීම්**

හරවත් ජීවත් වීමක් වෙනුවෙන් එමෙන්ම ජීවිතයේ සාරය සොයාගෙන යෑමක් ලෙසට අප හැමදෙනාම භාවනාව පුහුණු වෙනවා. ඇඳුමක්, විලාසිතාවක්, ආහරණයක් නැතිනම් බිත්ති සැරසිල්ලක් ලෙස නොවෙයි. බොහෝ විට ආගම සහ ආගමික

පිළිවෙත් බහු ජනයා යොදාගන්නේ එබඳු සැරසිලි ලෙස. බාහිර ආභරණ ලෙසට. කුණුවෙන, ගඳ ගහන, දිරායන, අවලස්සන, ගොරෝසු අභ්‍යන්තරය වහගන්න ලස්සන පින්තාරුවක් ලෙසට. එකැන නතර නොවී මේ යෝගී පිරිස උත්සාහ කරන්නේ අභ්‍යන්තරය ශක්තිමත් කරගන්න, අභ්‍යන්තර සාරය සොයායන්න ඇතුළතින්ම වෙනස් වූ අයෙකු බවට පත්වන්නට. ඒ සඳහායි භාවනාව. ඇතුළතින්ම වෙනස් වූ අයෙකු බවට පත්වෙන්න. සිතුවිලි වෙනස් නම් කථාව වෙනස්. හැසිරීම වෙනස්. සිතුවිලි වෙනස් නොකොට වචන වෙනස් කරන්න බැහැ. හැසිරීම වෙනස් කරන්නත් බැහැ. සිතුවිලි වෙනස් වෙන්න නම් චේතනා වෙනස් විය යුතුයි. චේතනා වෙනස් වන්නේ දැකීම අනුවයි. මුල්ම අංගය දැකීම. දකින ආකාරයට අනුවයි ඕනෑ එපාකම් චේතනා ගොඩනංවන්නේ. චේතනා අනුව සිතනවා, සිතීම අනුව කථා කරනවා සහ ක්‍රියා කරනවා. ප්‍රතික්‍රියා දක්වනවා.

සමස්ථ සමාජයම, මුළු පද්ධතියම අපට කියන්නේ හැසිරීම වෙනස් කරගන්න, කථාව වෙනස් කරගන්න. ඉතාම ස්වල්ප පිරිසක් තමා සිතුවිලි ගැන කථා කරන්නේ. සිතුවිලි වෙනස් විය යුතුයි කියන කාරණය කියන්නේ. එතනිනුත් එහාට ගොස් සිතුවිලිවල මූලය වන චේතනා, චේතනාව අනුවයි සිතන්නේත්. කෙසේද චේතනා වෙනස් කරගන්නේ? දර්ශනය අනුව, දැකීම අනුව, දැක්ම අනුව. භාවනාව පමණයි එපමණ ගැඹුරකට, එපමණ මූලයකට යන්නේත්, මුලින්ම පරිවර්තනය පටන්ගන්නේත්. එවිට මැද සහ අග ගැන වෙහෙසෙන්නට අවශ්‍ය නැහැ. මූල වෙනස් වෙනවිට කඳ වෙනස් වෙනවා, අතු රිකිලි වෙනස් වෙනවා, දළ කොළ වෙනස් වෙනවා, පොහොට්ටු සහ මල් වෙනස් වෙනවා, එල වෙනස් වෙනවා. එක් පැත්තකින් භාවනාව අපව අපේ මූලය වෙතට රැගෙන යනවා. අතු අග ජීවත් වුණු පිරිසක් මුදුන් මුලක් සමග ජීවත් වන පිරිසක් බවට භාවනාව

පත්කරනවා. අතුකොළ රිකිලි සමග ප්‍රශ්න හදාගත් පිරිසක් සියලුම ප්‍රශ්න මුලින්ම උපුටා දමන පිරිසක් බවට පත්වෙනවා.

තමා තුළට පිවිසෙන ගමනටයි භාවනාව කියන්නේ. තමා තුළට, තමන්ගෙම අභ්‍යන්තරයට, සියලු ප්‍රශ්න පැන නගින මූලයට යන ගමනයි භාවනාව. ඒවා දැක ඒවා අතහරිමින් මුලින් උපුටා දමමින් නව නිර්මාණයක් තමා තුළින් බිහිකිරීමටයි විපස්සනා කියන්නේ. විපස්සනාව කවදාවත් යෝගියාට මේ තත්පරේ සිටි ආකාරයට ඊළඟ තත්පරයේ සිටින්න දෙන්නේ නැහැ. වෙනස් කරනවා. විපස්සනාව යනු අප දන්නවා විනිවිද දැකීම. සෑම විනිවිද දැක්මක් සමගම දකින්නා පරිණත වෙනවා. දකින්නා අවබෝධයට සමීප වෙනවා. දකින්නා මුහුකුරා යනවා. මෙතුවක් කල් නොදැක, නොදැන කළ බාල බොළඳ විකාර ක්‍රියා අතහරිනවා නැතිනම් අතහැරෙනවා. සෑම දැක්මක් සමගම පරිණත පුද්ගලයෙකු විපස්සනාව බිහි කරනවා. සෑම අවබෝධයක් සමගම මුහුකුරා ගිය පුද්ගලයෙකු විපස්සනාව බිහිකරනවා. විපස්සනාව යනුලබන ලබන අත්දැකීම් කපා කොටා විශ්ලේෂණය කොට විනිවිද බලා එය එසේ වූයේ ඇයිදැයි හේතු සොයා ගැනීමයි. කෙසේද වුණේ? ඇයි ද එය වුණේ? හේතු සොයාගැනීම. හේතු සොයාගෙන යන ගමනකටයි භාවනාව කියන්නේ. හේතු නොදැනයි අපහැමදාම එකම බාල බොළඳ මෝඩ අමත ක්‍රියා යලි යලිත් කළේ. කරන්නේ කුමක්දැයි නොදැන කරන්නේ නොකළ යුතු දෙයක් බවත් නොදැන එහි විපාකත් නොදැන මුලින්ම අකුසලයක් කරන විට එයට සමාවක් ඇති. පළමුවෙනි වතාවට. නමුත් එය නැවත නැවත කරනවිට සමාවක් නැති වෙනවා. කවුරුත් දඬුවමක් දෙන්නේ නැහැ. තමන්ම දඬුවම බවට පත්වෙනවා. තමන්ම තමන්ගේ දඬුවම බවට. කුමක්ද දඬුවම? නොකළ යුතු ක්‍රියාව නොකළ යුතු වචනය, නොකළ යුතු සිතුවිල්ල, ඒ දෙය, ඒ නොසිතිය යුතු සිතුවිල්ල, නොකිය යුතු වචනය, නොකළ යුතු ක්‍රියාව නොකර බැරි දෙයක්



බවට පත්වෙනවා. ඉන්පසුව තමන්ට බැරි වෙනවා වෙනස් වෙන්න. තමන් තමන්ගේම පුරුද්දක අතකොළුවක්බවට පත්වෙනවා. එයට වඩා දඬුවමක් තිබෙනවාද? තව දුරටත් කියනවා නම් තමන්ට වෙනස් වෙන්න බැරි වෙනවා. එමනිසා අසිතියෙන් ඇස්වහගෙන ඔහේ ජීවත් වීම වෙනුවට දැනුවත්ව ජීවත් වෙන්න පුහුණු වෙමු. දැනුවත්ව වැඩ කරන්න, දැනුවත්ව කථා කරන්න, දැනුවත්ව සිතන්න පුරුද්දට නොවෙයි, ඇබ්බැහිවීමක් නිසාත් නොවෙයි, අතහරින්නට බැරි නිසාත් නොවෙයි දැනගෙන සිතියෙන්. එතනදී තේරීමක් තිබෙනවා අත්හරිනවාද නැද්ද? වෙනස් වෙනවාද නැද්ද? හැම මොහොතකම වෙනස්වීමේ දොරටුවක්. අලුත් මාවතකට පිවිසෙන දොරටුවක්. සෑම ශබ්දයක්ම, සෑම සංවේදනයක්ම, සෑම අත්දැකීමක්ම දොරක් විවර කරනවා අලුත් මඟකට පිවිසෙන්නට. දුක් නොවිඳින මඟකට. අසහනය නැති මඟකට. සංකාපය නැති මඟකට. ශෝක නොකරන මඟකට. පසුතැවෙන්නට සිදුනොවන මඟකට. ඒ දොරටුවෙන් පිවිසෙන කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න.

ඒ සඳහා හැම මොහොතකම සිතිය තිබෙන කෙනෙකු විය යුතුයි. සිතියෙන් සිටින සහ අවධානයෙන් පසුවන. එසේ නැතිනම් ඒ සැනසිල්ලේ දොරටුව පෙනෙන්නේ නැහැ. සිතියෙන් බැලුවොත් පමණයි පෙනෙන්නේ. කවුරු මොනවා කීවත් කුමනදෙයක් ඇස් ඉදිරියේ පෙනුනත් කවර ආකාරයේ මතකයක් ඔළුවට ආවත් සිතියෙන් ඒ මොහොතේ සිටින කෙනාට පෙනෙනවා සැනසිල්ලේ සිටින්න පුළුවන් බව. සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න පුළුවන්. නිදහසේ සිටින්න පුළුවන්. කිසිම හඬකට බැහැ ඒ නිදහස පැහැරගන්න. සිතියට අයිති සැනසිල්ල පැහැරගන්න කිසිම සිතුවිල්ලකට බැහැ. කිසිම රූපයකටත් බැහැ. සිතිය ඔබට පිරිනමන ඒ නිදහසේ තිලිණය නිදහසේ භුක්ති විඳින්න. මෙලොව කිසිම කෙනෙකුට හෝ කිසිම දෙයකට එම නිදහසේ තිලිණය, සිතිය පිරි නමන නිදහසේ තිලිණය ඔබෙන්

පැහැරගන්න බැහැ. එය අහිමිවෙන්නේ අසිහියෙන් සිටියහොත් පමණයි. අසිහියට පමණයි නිදහසේ සහ සැනසිල්ලේ තිළිණය ඔබෙන් පැහැරගන්න පුළුවන්. ඒ ඔබේම අසිහිය, මගේම අසිහිය. තවත් කෙනෙකු අසිහියෙන් සිටිනවා, සිහියෙන් වැඩ කරනවා, සිහියෙන් කථා කරනවා කියා අපට සමාවක් නැහැ අසිහියෙන් වැඩ කර ගෙන සිටින්න. එහි විපාක අප තනිතනිව විඳිය යුතුයි. අසිහියෙන් නම් සිතන්නේ, අසිහියෙන් නම් කථා කරන්නේ සහ අසිහියෙන් නම් ක්‍රියා කරන්නේ පරණවිමක් මිස අලුත් විමක් නැහැ. දිරා යෑමක් මිස නැවුම් බවක් නැහැ. දිරාගිය පරණ හැව අතහරින නාගයෙකු සේ අතහරින්න ඒ පරණකම. ඒ අසිහිය නමැති පරණබව අතහරින්න. අසිහිය තරම් පරණ දෙයක් තවත් නැහැ. මේ සසර තිබෙනවා නම් යම්තාක් පැරණි දේවල් ඒ අතර ඉපැරණිම දේ තමා අසිහිය. යම්තාක් සසර පැරණිද එපමණටම අසිහිය පැරණියි. එනිසායි එදා මෙදාතුර සසරෙහි සිටියේ. අසිහිය නිසා. අසිහිය පරණයි. හොඳටම පරණයි. ඒ පැරණි සැව දිරාගිය අසිහිය නමැති පැරණි සැව අතහරින නාගයෙකු බවට පත්වෙන්න. දුක්වෙන්න එපා ඒ අතහැරීමට. අසිහිය අතහැරියා කියා අහිමිවන කිසිවක් නැහැ. සියල්ල අපට මෙතෙක් කල් අහිමි වුණා නම් අහිමි වුණේ අසිහිය නිසා. වෙහෙස මහන්සියෙන් උපයා සපයාගත් දෙය පවා අහිමිවුණා නම් සහ විනාශ වුණානම් එසේ අහිමි වූයේත් විනාශ වූයේත් කලබලය නිසා. සිහිකල්පනාව මදි නිසා. පරණ පුරුදු අසිහිය අතහරින්නට බිය වෙන්න එපා. එම අතහැරීමත් සමගම අත්පත් වෙනවා අසීමිත සැහැල්ලුවක්, අසීමිත සැනසිල්ලක් සහ අනන්ත වූ නිදහසක්. එම අනන්ත වූ නිදහස සහ අසීමිත වූ සැනසිල්ල උරුම වන්නේ අතීතයට නොව වර්තමානයට. ඊයේට නොව අදට. හෙටටත් නොවෙයි. අද සිටින කෙනාටයි. වර්තමානයේ ජීවත් වෙන කෙනාටයි. එබඳු අසීමිත වූ සැනසිල්ලක් නිමා නොවන නිදහසක් අත ලඟ තබාගෙන ඇයිද තවමත් දුක් විඳින්නේ? එබඳු අසීමිත වූ ආලෝකයක් දොරකඩ

තබාගෙන ඇයිද තවමත් දොර කවුළු වසාගෙන අඳුරේ සිටින්නේ. ධර්ම සාකච්ඡාවට අවකාශය.

**ප්‍රශ්නය -** උදේ දේශනයේදී ඉදිරිපත් කළ සමාජමය වශයෙන් ජීවත් වෙන විට, දැන් අප සම්මුතියකට සිටින්න අවශ්‍යයතාව සහ පරමාර්ථ වශයෙන් ගත්විට අපේ ඇත්ත අවබෝධ කරගෙන සත්‍යය අවබෝධ කරගෙන එය දැකීමේ අවශ්‍යයතාවයි හා සිහිය අතර තිබෙන සම්බන්ධතාවයයි විස්තර කළහොත් මට සිතෙන්නේ ගොඩක් තව පැහැදිලි වෙයි කියා.

**ගුරුතුමා -** අප සිටින්නේ සම්මුතියේද පරමාර්ථයේද ඒ දෙක හඳුනානවා නම් මේ සිටින්නේ සම්මුතියේ මේ සිටින්නේ පරමාර්ථයේ කියා ඒ කියන්නේ සිහිය තිබෙනවා. සිහිය තිබෙන විට පමණයි දන්නේ සම්මුතියේ සිටින විට සම්මුතියේ සිටිනවා. ඒ කියන්නේ සමාජ සම්මතයන් සමග සිටින විට සම්මතයන් සමග සිටින බව. පරමාර්ථ දැක්මක් සමග සිටින විට ඒ පරමාර්ථ දර්ශනය තුළ ජීවත්වෙන බව. සිහිය නැතිනම් ඇත්තටම දන්නේ නැහැ කොතැනකද සිටින්නේ කියා. සමාජ සම්මත සමග ජීවත් වුණත් දන්නේ නැහැ සම්මත සමග සිටින බව. ඒ නොදන්නාකම නිසයි සම්මත ඉක්මවා යන්නේ. ඒ සම්මත බිඳින්නේ. බොරු කියන්නේ. බොරුවක් කියවෙන්නෙම අසම්මතයක්නේ. සම්මත කඩාගෙන සම්මතවලට පයින් ගසා කෙනෙකු අසත්‍යයක් ප්‍රකාශ කරන්නේ නොදන්නාකම නිසා. දන්නේ නැහැ. එවිට මුසාවාදයක් කියවෙන හැමවිටම එතන සිටින්නේ සිහිය නැති කෙනෙක්. සමහරවිට හොඳට කල්පනා කර අනුනොවෙන්න ඒ බොරුව කියනවා විය හැකියි. එයින් කියන්න බැහැ සිහියෙන් සිටිනවා කියා. නින්දෙන් ඇවිදින බොහෝ දෙනෙකු ඉතාම නිවැරදිව ඇවිදිනවා. වැටිලා නැහැ කවදාවත් නින්දෙන් ඇවිදින අය. තුවාල කරගෙන නැහැ එහෙ මෙහෙ අතපය හප්පගෙන. මුහුණ

හප්පගෙන. ඇවිදලා නැවත නිදාගෙන සිටි ඇඳටම පැමිණ ඒ නින්ද දිගටම ගෙනියනවා. සමහරවිට දවල්ට සිඳුවන අත්වැරදීම් වත් වෙන්තේ නැහැ ඒ රාත්‍රී නින්දෙදිඇවිදින අය අතින්. පාරවල් වරදින්තේ නැහැ. අනතුරු කරගන්නේ නැහැ. නමුත් එයින් කියන්න බැහැ ඒ අය සිහියෙන් තමා ඇවිදින්නේ කියා. එනිසා එබඳු අත්වැරදීම් නොවී සිටින්න පුළුවන් පුරුද්දට, අසිහියට.

ජීවත්වෙන සමාජයට අප ගරුකල යුතුයි. එනම් සියලුම සමාජ නීති රීති පිළිපැදිය යුතුයි කියා නොවෙයි නමුත් සමාජයට ගරු කරන්නට අවශ්‍යයි. මක්නිසාද අපේ ජීවත් වීම සඳහා මේ සමාජය අපට බොහෝ දෙය දෙනවා. කයිවාරු ගැහුවට සමහරු තනිවම සිටින්න පුළුවන් කියා. එය අසිහියෙන් කරන ප්‍රලාපයක් මිස පුළුවන්කමට කියන දෙයක් නොවෙයි. තනිවම සිටින්න බැහැ. සමාජයක් නැතිව ජීවත් වෙන්න බැහැ. ඒ හොඳ තරක, හරි වැරදි ඒ සියල්ලෙන් යුක්ත සමාජය තමා අපට ජීවත් වෙන්න ආහාර දෙන්නේ, බොන්න වතුර දෙන්නේ, හුස්ම දෙන්නේ, ඇඳුම් දෙන්නේ, ගෙවල් දෙන්නේ. වෙනත් සියලුම සේවාවන් සපයන්නේ මේ සමාජය. ඒ සමාජයට අප කෘතචේදී විය යුතුයි. ඒ සම්මත සමාජයට කෘතචේදී විය යුතුයි. එයට ණයයි. හුස්ම ගන්න හැම ජීවියෙකුම සමාජයට ණයයි. ඒ හුස්මෙන් පටන්ගෙන අනිත් හැමදේටම. ඒ හැමදේටම අප ණයයි. ඒ ණය ගෙවිය හැකි එක ක්‍රමයක් තමා කෘතචේදීත්වය. ඒ සමාජයෙන් ගත් දේවල් අප කෘතචේදීව නම් පරිහරණය කරන්නේ, ගෞරව්‍යවත්විතව නම් පරිහරණය කරන්නේ ඒ ණය කැපෙන එක ආකාරයක් ඒ ආකාරයට.

දෙවෙනි ක්‍රමය තමා අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම. අපට අයිති දේවල් නොවෙයි මේ කිසිවක්. මේවා සමාජයට අයිති දේවල් සමාජය නිෂ්පාදනය කළ දේවල්. මුදල් දී ගන්නා වෙන්න පුළුවන් නමුත් මුදල් යනුත් අවසාන වශයෙන් සමාජ නිෂ්පාදනයක්. දැනුම සමාජ නිෂ්පාදනයක්. තාක්‍ෂණය සමාජ

නිෂ්පාදනයක්. අත්දැකීම් සමාජ නිෂ්පාදනයක්. අමුද්‍රව්‍ය සියල්ලම අයිති සමාජයට. ඒ සියල්ල කවලම්කොට නිෂ්පාදනය කරන දේවල් තමා අප පරිහරණය කරන්නේ. හැමදෙයක්ම අප පරිහරණය කරනවා. සමාජය සතුදේවල් අප නාස්ති කරනවා නම් විනාශ කරනවා නම් අපතේ යවනවා නම් එය පවක්. මහා පවක්. පුංචි පවක් නොවෙයි මහා පාපයක්. අපට අයිති නැති දේවල් නාස්ති කිරීම, විනාශ කිරීම සහ අපතේ යැවීම. කෙනෙකු පරිහරණය කරන දේවල් අරපිරිමැස්මෙන් නම් පරිහරණය කරන්නේ කිසියම් දෙයකට අවශ්‍ය අවම ප්‍රමාණය නම් ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ, අනුන්ට ඉතිරි කරනවා නම් අන්ත අරණය ගෙවෙනවා. නැතිනම් ණයකාරයෙකුම වෙනවා දිගින් දිගටම. එනිසා සමාජයට ගරු කරන කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. සමාජයට ණය නොවන කෙනෙකු, ණය ගෙවන කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍යයි.

ඊළඟ කාරණය මේ හැමදෙයක්ම සමාජ සම්මත. සමාජය හැදූ දේවල් මේ වචන පවා හදා තිබෙන්නේ සමාජය. වචන, භාෂාව, සංකල්ප, අදහස් මේ සියල්ලම. මේ එකක් වත් අප හැදූ දෙය නොවෙයි පෞද්ගලිකව. අපට බැහැ නිර්මාණකරුවන් වන්නට. අපට පුළුවන් නිෂ්පාදනය කරන්න නමුත් නිර්මාණයක් කරන්න බැහැ. මේ දෙක දෙකක්. නිර්මාණය යනු අලුත්ම දෙයක්. පරණ කිසි දෙයක් ගන්නේ නැතිව අලුත්ම අලුත් දෙයක් හදන්න අපට බැහැ. අප කරන්නේ කුමක්ද පරණ දේවල් අරගෙන ඒවාට අලුත් මුහුණුවරක් දීම. එනිසා අපට නිෂ්පාදනය කරන්න පුළුවන් සමාජයෙන් අමුද්‍රව්‍ය අරගෙන. නමුත් නිර්මාණයක් කරන්න බැහැ. සියල්ලම සමාජ නිෂ්පාදන සහ නිර්මාණ. එතනදී ඒ සමාජය නොමග යවන දේවල් නොකිව යුතුයි, නොකල යුතුයි. සමාජය මුලාවන දේවල්, සමාජය නොමග යන දේවල් අප නොකිව යුතුයි සහ නොකල යුතුයි.

ඔබතුමා ඒ මතුකළ කාරණය ඒ දෙක බොහොම සරලයි. සම්මුතිය සහ පරමාර්ථය. උදේ වරුවේ ගත් උදාහරණය නැතිනම් උදේ මතු කළ කාරණය කවුද? කොහේද? කුමක්ද? මේ ප්‍රශ්න තුන. කවුද? කොහේද? කුමක්ද? කරන්නේ කුමක්ද? සිටින්නේ කොහේද? තමන් කවුද? සමාජය පැත්තෙන් කවුද? නම කියන්න පුළුවන්. තමන් කවුද නම. කරන්නේ මොනවාද? රස්සාව. සිටින්නේ කොහේද? ගම් පළාත, පදිංචිය. දැන් ඒ ප්‍රශ්න තුනට ඒ පිළිතුරු තුන සැහෙනවා. හොඳටම සැහෙනවා. අසන්නා ඒ ප්‍රශ්න ඇසූ කෙනා තෘප්තියට පත්වෙනවා. තව අතුරු ප්‍රශ්න අහන්න පුළුවන් නමුත් ඒ ප්‍රශ්නවලට හොඳ සම්පූර්ණ පිළිතුරක් දුන්නා. නිවැරදි පිළිතුරක්. බොරුවක් නොවෙයි ඇත්තක්. ඒ අනුන් ඒ ප්‍රශ්නය අහන විට. දැන් තමන්ම ඒ ප්‍රශ්නය තමන්ගෙන් අහනවිට ඒවා පිළිතුරු නොවෙයි. තමන් කවුද? තමන් සිටින්නේ කොහේද? තමන් මොනවද කරන්නේ? තව කෙනෙකු අහන විට ඔය ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්නේ මතකයෙන්. මතකයෙන් දෙන්නේ. නම මතකයි. රස්සාව මතකයි. ලිපිනය මතකයි. ලිපිනය අමතක වුණොත් ඒ පළාත ඒ උත්තරය දෙන්න බැහැ. රස්සාව මතක නැතිනම් ඒත් උත්තර දෙන්න බැහැ. නම අමතක වුණොත් ඒත් පිළිතුරක් නැහැ. සමාජ සම්මතවලට අප පිළිතුරු දෙන විට අප පිළිතුරු දෙන්නේ අතීතයෙන්. සමාජය එයින් සෑහීමකට පත්වෙනවා. සමාජයට එයට වඩා දෙයක් අවශ්‍ය නැහැ. සමාජය හැමවිටම සැලකිලිමත් වෙන්නේ ඔබේ අතීතය ගැන. අපේ අතීතය ගැන. අපත් සැලකිලිමත් වෙන්නේ අනුන්ගේ අතීතය ගැන. අතීතය භාරන්න, අතීතය සොයාගෙන යන්න කැමතියි. එනිසයි ඉතිහාසය විෂයක් බවට පත්වී තිබෙන්නේ. පුරා විද්‍යාව විෂයක් බවට පත්වී තිබෙන්නේ.

නමුත් පෞද්ගලිකව ගත්තත් ඒ විෂයන් දෙක තමා ඉතාම ජනප්‍රිය. පුරා විද්‍යාවයි, ඉතිහාසයයි. පෞද්ගලිකවම. අතීතය. දැන්

මෙසේ කළාට ඉස්සර එසේ නොවෙයි. වර්තමානයේ හොඳ කරනවා කියන එකගැන සමාජට එතරම් ඒ ගැන හැඟීමක් නැහැ. ඉස්සර මොකද කළේ? නමුත් ඔය ප්‍රශ්න ටික තමන් තමන්ගෙන් අසන විට අතීතය ගොළු වෙනවා. අතීතය නිහඬ වෙනවා. අතීතය කථා කළත් ඒ පිළිතුරු සාවද්‍යයි. අතීතයට කියන්න දේවල් නැහැ තමන්ට. අනුන්ට කියන්න දේවල් තිබුණට අප ඉදිරියේ අපේ අතීතයට උත්තර නැති වෙනවා. ඒවා කීවත් වැඩක් නැහැ. අපට එය නොවෙයි අවශ්‍ය. මේ මොහොතේ මා කවුද? මේ මොහොතේ මා කරන්නේ කුමක්ද? මේ මොහොතේ මා සිටින්නේ කොහේද? වර්තමානය, මේ මොහොත මේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්නට නම් එන්න අවශ්‍යයයි එතෙක්ට. මෙතැනට මේ මොහොතට වර්තමානයට. අතීතයට කටඋත්තර නැහැ මේ ප්‍රශ්නවලදී පරමාර්ථ සත්‍යයට උනන්දු වෙනවා නම් පරමාර්ථ සත්‍යය සමග ජීවත් වෙන්නට අවශ්‍ය නම් මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන්න වෙනවා. මේ මොහොතේ. මක්නිසාද පරමාර්ථ සත්‍යය ජීවත් වෙන්නේ මේ මොහොතේ. අතීතයේ නොවෙයි. අතීතයේ ජීවත් වෙන්නේ සම්මුති. පරමාර්ථ සත්‍යය ගැන අතීතයේ සිට කථා කරනවිට එය සම්මුතියක් බවට පත්වෙනවා. තව දුරටත් එය පරමාර්ථ සත්‍යයක් නොවෙයි. පරමාර්ථ සත්‍යය යනු ජීවත් වෙන සත්‍යයක්. සම්මුති සත්‍යය යනු මියගිය සත්‍යයක්. එතකොට සත්‍යයන් දෙකක් තිබෙනවා. පරමාර්ථ සහ සම්මුති. සම්මුති සත්‍යය මිය ගිය සත්‍යයක්. පරමාර්ථ සත්‍යය ජීවත්වෙන සත්‍යයක්. ජීවත්වෙන සත්‍යය ග්‍රහණය කරගන්න, අවබෝධ කරගන්න, තේරුම් ගන්න නම් ජීවත්වෙන කෙනෙකු විය යුතුයි. සම්මුති සත්‍යයට නම් ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. වර්තමානයේ ජීවත් වෙන්න. සිහියෙන් කරන්නේ ඒ කාර්යයි. ඔබතුමා ඇහුවා සිහියත් සමග තිබෙන සම්බන්ධය එය සෘජු සම්බන්ධයක්. නොබිඳිය හැකි සම්බන්ධයක්. සිහිය අතහැර පරමාර්ථ සත්‍යයක් ගැන කථා කරන්න වත්, අත්දැකීම් වත්, පරමාර්ථ සත්‍යය ස්පර්ෂ කරන්න

වත් බැහැ. මේ මොහොතේ කරන්නේ කුමක්ද? එවිට මේ මොහොතේ කථා කරනවා. මේ මොහොතේ සවන් දෙනවා. මේ මොහොතේ කල්පනා කරනවා. මේ මොහොතේ එකඟ වෙනවා. මේ මොහොතේ විරුද්ධ වෙනවා. මේ මොහොතේ කුතුහලයක් තිබෙන්නේ. මේවා තමා මේ මොහොතේ කරන දේවල්. එය අපේ රැකියාවත් සමග කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. මේ මොහොතේ කරන දෙය දන්නවාද? දන්නේ නැහැ කියන්නේ මේ මොහොතේ නොවෙයි සිටින්නේ. සිහියෙන් නොවෙයි සිටින්නේ. දන්නවා නම් සිහියෙන් සිටින්නේ. මේ මොහොතේ සිටින්නවා. මේ මොහොතේ කොහෙද සිටින්නේ? සිටින්න පුළුවන් තැන් තුනයි තිබෙන්නේ. පළාත් තුනකයි සිටින්න පුළුවන්. පළාත් නවයක් වත්, රටවල් දහයක් දොළහක් වත් නැහැ. තිබෙන්නේ පළාත් තුනයි. අතීතයේ, වර්තමානයේ සහ අනාගතයේ. එතකොට කොහෙද සිටින්නේ? කොහෙද සිටින්නේ කියා බලන්න. එවිට නැවතත් දන්නවා නම් එයත් වර්තමානයේ සිටින නිසා. අතීතයේ සිටිනවා නම් දන්නේ නැහැ සිටින බව. අනාගතයේ සිටින කෙනත් සිටින්නේ අනාගතයේ බව දන්නේ නැහැ. දැනගත්තොත් ඒ මොහොතේත් වර්තමානයට එනවා. දැනගත්ත මොහොතේම වර්තමානයේ ජීවත්වෙන කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා.

සිහියෙන් කරන්නේ එයයි. අතීතයේ සිටින විට සිහිය ඇවිත් අපට කියනවා ඔබ සිටින්නේ අතීතයේ. ඔබ සිටින්නේ අනාගතයේ. ඔබ සිටින්නේ සිහින මාළිගා සමග දවල් සිහින දකිමින්. ඔබ සිටින්නේ මිය ගිය අතීතයක සොහොන් බිමක. සිහිය අපට කියනවා. වෙන කවුරුත් කියන්නේ නැහැ. කාටද කියන්න පුළුවන් මේ සමාජයේ, සමාජයේ කාටද අපට ඒ පණිවිඩය දෙන්න පුළුවන්. අප ළඟට ඇවිත් තට්ටුකොට 'ආ.. යාළුවා ඔබ සිටින්නේ අතීතයේ. ඔබ සිටින්නේ අනාගතයේ' කියා කාටද කියන්න පුළුවන්. කිසිම සමාජ සම්මතයකට, සම්මුතියකට බැහැ අපට ඇවිත් ඒ බව කියන්න. සිහියට පමණයි. සිහිය ආ



සැනින්ම අප දැනගන්නවා සිටියේ වර්තමානයේ නොවන බව. නමුත් දැන් සිටින්නේ වර්තමානයේ. සිහිය ආ මොහොතේම වර්තමානයේ පදිංචිකරුවෙකු බවට පත්වෙනවා. වර්තමාන පුරවැසියෙක්. අතීත පුරවැසියෙකු වත්, අනාගත පුරවැසියෙකු වත් නොවෙයි වර්තමාන පුරවැසියෙක්. තමන් කරමින් සිටියේ කුමක්ද? සිටියේ කොහේද?තමන් කවුද? බොහෝ දේවල් කෙනෙකු තමන් ගැන සිතාගෙන සිටිනවා. උස මහත ගැන, පාට ගැන, හැඩරුව ගැන, වයස ගැන, ගති ලක්ෂණ ගැන මේ සියල්ල කැටිකොට ඇඳගත්ත වික්‍රයක්, මවා ගත්ත විත්ත රූපයක් ඒ තමා 'මම'. එයට තමා නම දෙන්නේ. නමුත් සිහියෙන් බලන විට මේ මොහොතේ සිටින 'මම' එයට හාත්පසින්ම වෙනස්. ඔය එකක් වත් එතන නැහැ. ඒ කිසි දෙයක් දැනෙන්නේ නැහැ. වර්තමාන අත්දැකීම කුමක්ද? සමහරවිට සතුටින් සිටිනවා. එවිට ඔබ කවුද? ඔබ සතුටින් සිටින කෙනෙක්. සැහැල්ලුවෙන් සිටින කෙනෙක්. නිදහසේ සිටින කෙනෙක්. නැතිනම් මහා බරකින් සිටින කෙනෙක්. තමන් කවුද? බලන්න. මේ මොහොතේ තමන් කවුද? දුකින් සිටින කෙනෙක්, කෝපයෙන් සිටින කෙනෙක්, ආදරයෙන් සිටින කෙනෙක්, මෙමිත්‍රියෙන් සිටින කෙනෙක්, ඉවසන කෙනෙක් මේ තමා පරමාර්ථය. දැන් මෙයින් තව එහාට යන්න පුළුවන්. එවිට කෙසේද මේ සතුටින් සිටින කෙනෙකු බවට පත්වුණේ? කුමන හේතු නිසාද? ඒ හේතු සොයාගෙන යන්න පුළුවන්. ඒවත් පරමාර්ථයට අයිති. වේදනාවෙන් සිටින කෙනෙකු නම් ඒ වේදනාවෙන් සිටින කෙනෙකු බිහි වුණේ කෙසේද? කවර හේතු නිසාද? එවිට හේතු සොයාගෙන යනවා. ඒ සියල්ලමත් පරමාර්ථයට අයිති.

මේ සාකච්ඡාවේදී අප එපමණ දුරට නොයා ඔය කාරණා ටික තමන් පිළිබඳව තමන්ගේ වර්තමාන සත්‍යයන්. තමන් සිටින්නේ කොහෙද? අතීතයේ. සිටියේ අතීතයේ නමුත් එය දැනගත් නිසා දැන් සිටින්නේ වර්තමානයේ. සිටියේ අනාගතයේ

නමුත් අනාගතයේ සිටිනබව දැනගත් සැනින් වර්තමාන පුරවැසියෙකු බවට පත්වුණා. තමන් කරන්නේ කුමක්ද? සිතනවා, කල්පනා කරනවා නැතිනම් කපා කරනවා. ඇවිදිනවා, කොණ්ඩේ පිරිනවා, දත් මදිනවා කුමක් හෝ. තමන් කවුද? එවිට ඔය සියල්ල නිසා සිටින තැනයි කරන දේයි නිසා සතුටින් සිටින්නේ, අසතුටින් සිටින කෙනෙක්. ඒ කුමක් හෝ මේ කාරණා ටික කෙනෙකුට සොයාගන්න පුළුවන්. මේ කාරණා කිසිවක් තව කෙනෙකුට ඇවිත් අපට කියා දෙන්න බැහැ. පොතක ලියා දෙන්නත් බැහැ. කුමන පොතක් කියෙව්වත් මේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ දෙක පටලවා නොගත යුතුයි. කුමන දෙකද? තව කෙනෙකු අසන විට දෙන පිළිතුරුයි තමන්ම තමන්ගෙන් අසන විට සොයාගත යුතු පිළිතුරුයි. තව කෙනෙකු අසන ප්‍රශ්නවලට, ඒ සම්මුතියට අතීතයෙන් පිළිතුරු දෙන්න. අතීත සම්මුතියෙන්. තමන්ගේ ගවේශනයේදී වර්තමානයෙන් පිළිතුරු සොයාගන්න. මේ දෙක පටලවා ගන්න එපා. තමන්ගේ භාවනාවේදී අතීතයෙන් උත්තර සොයන්න යන්න එපා. සමාජය අහන ප්‍රශ්නවලට වර්තමානයෙන්ම උත්තර දෙන්න යන්නත් එපා. එවිට සමාජය පටලාවෙනවා. කෙනෙකු ඇහුවොත් ඔබ කවුද? කියන්න පුළුවන් සතුටින් සිටින කෙනෙක්, දුකින් සිටින කෙනෙක්. මොනවද කරන්නේ? ඔබ අසන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙමින් සිටිනවා. කොහෙද සිටින්නේ? ඔබ ඉදිරියේ. එසේ කියන්න පුළුවන්. එහෙම උත්තරයක් කවුරුත් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. කාට හෝ කමටහනක් ආකාරයට එසේ පිළිතුරක් දුන්නහොත් මිස.

පරමාර්ථයෙන් ජීවත් වුණාට සම්මුතියට ගරු කරන්න. නමුත් ඒ සම්මුතිය ඇතුළේ සිටින්න එපා. සම්මුතිය කියන්නේ සංසාරය. සංසාරය කියන්නේ සම්මුතියක්. එතනින් එළියට එන්න. එළියට එන්න දොර තමා සිහිය. වෙන දොරවල් නැහැ. සිහියෙන්මයි සම්මුතිය නමැති සිරගෙයින් එළියට එන්න පුළුවන්.

සිහියෙන්මයි එළියේ සිටින්න පුළුවන් වෙන්නෙත්. සිහිය නැතිවුණ මොහොතේ නැවතත් සම්මුතියේ සිරකරුවන් බවට පත්වෙනවා. අප හැමදාම දුක් වින්දේ සම්මුතියේ සිරකරුවන් බවට පත්වෙන්න. එතනදී කරන්නේ සම්මුතියට ද්වේෂ කරනවා. සම්මුතියට ද්වේෂ කිරීමත් සම්මුතියේ සිරකරුවෙකු බවට පත්විය හැකි එක ක්‍රමයක්. කාගෙවත් වැරද්දක් නිසා නොවෙයි අප දුක් විඳින්නේ. කාගෙවත්. ඒ නිසා කාටවත් ද්වේෂ කරා කියා අපේ දුක නැතිවෙන්නේ නැහැ. සම්මුතියට මෙහි කරන්න. මෙහි භාවනාවේදී මෙහි කරන්නෙම සම්මුතියටනේ. මම නිදුක් වෙමිවා, මගේ හිතවත් අය නිදුක් වෙත්වා, මැදහත් අය නිදුක් වෙත්වා, අහිතවත් අය නිදුක් වෙත්වා සියලු සත්වයෝ. මේ සියල්ල සම්මුතිය. එහි පරමාර්ථයක් නැහැනේ. උතුරු දිශාවේ සිටින හැමදෙනාම නිදුක් වෙත්වා. දකුණු දිශාවේ, පෙර දිග, අපරදිග, උඩ යට, අනුදිශා මේවා සියල්ලම සම්මුති. සමස්ථ මෙහි භාවනාවම පදනම් වී තිබෙන්නේ සම්මුතිවලින්. සම්මුතියට මෙහි කරන කෙනෙකුටයි සම්මුතියෙන් එළියට යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. සම්මුතියට ද්වේෂ කර එළියට යන්න බැහැ. තව තවත් සම්මුතියේ සිරකරුවෙකු වෙනවා මිසක්. සම්මුතියට ගරු කරන්න. සම්මුතියට කෘතවේදී වෙන්න. ඒ සම්මුතියෙන් හැදූ දේවල් ආරක්ෂා කරන්න. අරපිරිමැස්මෙන් පාවිච්චි කරන්න. අතීතය අතීතය ලෙසට දකින්න. වර්තමාන ඇත්ත සොයාගන්න. සිහියෙන් සිටින විට මේවා පටලවා ගන්නේ නැතුව කෙනෙකුට ජීවත් වෙන්න පුළුවන්.

**ප්‍රශ්නය - සිහියෙන් සිටින්නත් බලවත් සිහියක් අවශ්‍යයි ඒ සිහිය ඇති කරගන්න උපකාරීවෙන ක්‍රමයක් තිබෙනවාද?**

ගුරුතුමා - ඔව් එයට බලවත් ප්‍රයත්නයක් දැරිය යුතුයි, සිහියෙන් සිටින්නට. අසිහියෙන් සිටින්න විර්යයක් අවශ්‍ය නැහැ. කිසි

කෙනෙකුට බැහැ විරියය කොට අසිතියෙන් සිටින්න. විරියය කරන්න කරන්න සිතිය ඇති වෙනවා. විරියය නොකරන්න නොකරන්න අසිතියෙන් තමා සිටින්නේ. එනිසා අසිතියෙන් ජීවත් වීම විරියය නැතිකමේ ලක්ෂණයක්. කම්මැලිකමේ, කුසිතකමේ, ඊනම්ද්ධයේ. අසිතිය යනු පුරුද්දට සිදුවන දෙයක්. එවිට පුරුද්දට වැඩ කරන විට සිතිය අවශ්‍ය නැහැ අසිතියට පුළුවන්. පුරුද්දට යමක් කරනවිට විරියයක් අවශ්‍ය නැහැ. සිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. වෙන දෙයක් ගැන සිතමින් පුරුද්දට ගමනක් යන්න පුළුවන්. අභවල් තැනට යායුතුයි කියන චේතනාව ඇතිකරගෙන යන්න බොහෝ විට සියයට අනූ නවයක්ම වරදින් නැහැ. විරියයක් අවශ්‍ය නැහැ අසිතියෙන් ගමනක් යන්න. අසිතියෙන් වැඩක් කරන්න. පුරුද්දට පුළුවන්. පුරුද්දට කළ දෙයක් සිතියෙන් කරන්න යනවිට ලොකු විරියයක් අවශ්‍ය වෙනවා. පුරුද්දට කළ දෙයක් සචේතනිකව, සවිඥානකව, සජීවීව සහ සාවධානව කරන්න නම් ලොකු විරියයක් අවශ්‍යයි. පුරුද්දක් කඩන්න අවශ්‍යයයි විරියය. පුරුද්ද කියා කියන්නේ කාලයක් පුරා යමක් යම්ආකාරයකට නැවත නැවත අසිතියෙන් කිරීම නිසා ඇතිවුණු මානසික සහ කායික නැමියාවක්, ගතියක් පුරුද්ද කියන්නේ. කිසියම් දෙයක් එකවතාවක් කළාට පුරුද්දක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. යළි යළිත් යළි යළිත් අසිතියෙන් කිරීමෙන් පුරුදු බවට පත්වෙනවා ඕනෑම දෙයක්. හොඳ වේවා, නරක වේවා. එය පුරුද්දක් බවට යම්තාක් පත්වෙනවාද ඒ තාක් දුරට සිතිය අවශ්‍ය නැහැ.

අවසාන වශයෙන් පුද්ගලයා කියන්නේ පුරුදු සංකලනයකට. පුරුදුවල එකතුවකට. 'මම' කියන්නේ පුරුදුවල එකතුවකට. වෙන කිසිවක් මුණගැහෙන්නේ නැහැ කෙනෙකු තමන් කවුද කියා විශ්ලේෂණය කර බලමින් ගියහොත් පුරුදු ගොඩක්, පුරුදු කන්දක්, පුරුදුම කන්දක්, දහස් ගණනක පුරුදු. 'මම' කියන්නේ සංඛාර. සංඛාර කියන්නේ පුරුදු. විවිධ වූ පුරුදු

පොදියකටයි 'මම' කියන්නේ. අදින ආකාරය, කටාකරන ආකාරය, තේ හදන ආකාරය, කොණ්ඩේ පිරන ආකාරය, ඇවිදින ආකාරය, නිදාගන්න ආකාරය, ඇහැරෙන ආකාරය, වැඩ කරන ආකාරය මේ පුරුදු. මේ පුරුදු සියල්ලම අසිහිය නමැති ගෝතියට දමා තිබෙන්නේ. අසිහිය නමැති ගෝතිය ඇතුළේ සිරවී තිබෙන අප්‍රමාණ වූ පුරුදුවලටයි 'මම' කියා කියන්නේ. තරහා ගන්නෙන් පුරුද්දට. බය වෙන්නෙන් පුරුද්දට. දුක් වෙන්නෙන් පුරුද්දට. අඬන්නෙන් පුරුද්දට. හිනාවෙන්නෙන් පුරුද්දට. කටට කෙළ උනන්නෙන් පුරුද්දට. මේ හැම දෙයක්ම වෙන්නේ පුරුද්දට. සමස්ථ සංසාරයම පුරුද්දට යන ගමනක්. නුහුරු ගමනක් නොවෙයි. හුරු පුරුදු ගමනකටයි සාංසාරික ගමන කියන්නේ. ගෝතී බිල්ලෙක් වගේ යන ගමනක්. අසිහිය නමැති මල්ල ඉරාගෙන, ලිහාගෙන සිදුරු කරගෙන එළියට එන්න වෙනවා. ඒ තමා සිහිය. සිහියෙන් කරන්නේ අසිහිය නමැති බිත්තර කටුව ඇතුළේ සිරව සිටි සාංසාරික ජීවියාව, සත්වයාව ඒ අසිහිය නමැති බිත්තර කටුව පුපුරවා එළියට ගන්නවා. ඒ ආලෝකමත් වූ පරිසරයට ගෙනෙනවා අර අඳුරු බිත්තර කටුව පුපුරවා.

එයට විරියයක් අවශ්‍යයි. ඒ බිත්තර කටුව ඇතුළේ සිටින්න විරියයක් අවශ්‍ය නැහැ. එළියට එන්න විරියයක් අවශ්‍යයි. එළියට ඇවිත් තමන්ම තමන්ගේ කැම සොයාගන්න, තමන්ම තමන්ගේ ආරක්‍ෂාව සපයාගන්න විරියයක් අවශ්‍යයි. තේරීම් දෙකක් තිබෙනවා, අසිහියෙන් බිත්තර කටුව ඇතුළේ දිගටම ඒ සිරවුණු සත්වයා ලෙසට සිටිනවාද නැතිනම් අසිහිය නමැති බිත්තර කටුව කඩාගෙන එළියට එනවාද? එය තීරණය වෙන්නේ විරියය මතයි. විරියය කළහැකි කෙනාටයි ඒ කඩඉම පසුකරන්න හැකිවෙන්නේ. නොනවතින විරියයක්. කැඩුණු විරියයක් නොවෙයි. උදේට පැය භාගයක්, හවසට පැය භාගයක් නොවෙයි උදේ සිට රාත්‍රී වනතුරු නොකැඩුණු, නොබිඳුණු

වීරයයක් කළහැකි කෙනාටයි ඒ ප්‍රාතිහාර්යය පාත්‍ර පුළුවන් වෙන්නේ.

එමනිසා ඔබතුමිය අහනවා ක්‍රමයක්, කෙටි ක්‍රමයක්, සරල ක්‍රමයක්. මේ තමා කෙටිම ක්‍රමය. සංසාරය බොහොම දිගයි. එහි දිග කොපමණදැයි කවුරුත් දන්නේ නැහැ. කාටවත් මනින්නක් බැහැ. මනින්නට නම් එපමණම කලක් ජීවත් වෙන්න අවශ්‍යයි. එවිට එහි අවසානයක් නැහැ කවදාවත් උත්තරයක් සොයාගන්න බැහැ. සංසාරය මෙපමණ දිගයි කොපමණ දිගද කියා. සිටින තරම් කල් එය දිගයි. නැවතුනාද කෙටියි. ගමන හෙමිහිටද යන්නේ එය කෙටි වෙනවා. නැවතුණු තැන සසරක් නැහැ. එනිසා සසර සාපේක්‍ෂයී අපේ සිහියටයි, අසිහියටයි. අසිහිය අපව දුවවනවා සංසාරයේ. හැමදෙයක් සමගම සහ හැම කෙනෙකු සමගම. සිහිය අපව නවත්වනවා. යම්තාක් අසිහියෙන් සිටිනවාද යම්තාක් නොදැන ජීවත් වෙනවාද ඒ තාක් සසර දිගයි. සසර දිග කාටද 'දීඝෝ බාලානං සංසාරං, සද්ධම්මං අච්ඡානතං' මනා වූ දහම නොදකින, නොදනගන්නා බාලයාටයි සසර දිග. එය පොදු ප්‍රකාශයක් නොවෙයි. එය පෞද්ගලිකයි. එක දවසක් සිහියෙන් සිටීම කෙටි මගක්. එය දීර්ඝ ගමනක් නොවෙයි. සසරට සාපේක්‍ෂව උදේ අවදි වූ මොහොතේ සිට රාත්‍රී නින්දට යනතුරු එක දවසක් කරන, කියන, සිතන සෑම ක්‍රියාවක් පිළිබඳවම සිහියෙන් සිටින්නට උත්සාහ කිරීම. දැන් කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් 'ආ... ඔය කියන දෙය කරන්න පුළුවන්ද කොපමණ වෙලාවක් යනවාද කොපමණ මහන්සිද දුෂ්කරද' නැහැ එපමණ වෙලාවක් යන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවම තමා දවස කොහොමත් ගෙවෙනවානේ. ඒ කාලයම තමා. ඊට වඩා යන්නේ නැහැ වෙලාව එක තත්පරයක්වත්. අනිත් දේවල් කරන්නට ගන්න මහන්සිය සහ එහි විපාක විඳින්නට වෙන විට නාස්ති වෙන ශක්තියක් සමග බලනවිට ඒ සියල්ල එකතු කර බැලුවොත් නම් මේ එක දවසක් සිහියෙන් සිටින්න යොදවන්නේ බොහොම සුළු

ශක්තියක්. එක දවසක් සිහියෙන් නොසිටීම නිසා මාස ගණන්, අවුරුදු ගණන් විඳින්න වෙනවා. දුර්වල වෙනවා. එනිසා එක දවසක්.

අප විශ්වාස කරනවා නම් සම්බුද්ධ දේශනාව ඒ සම්බුද්ධ දේශනාවේ හැටියට නම් දවස් හතකුත් ඇති කියා කියනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවට අනුව නම් දවස් හතකුත් ඇති. අප එය විශ්වාස කරනවා. අපට ලොකු හක්කියක් තිබෙනවා බුද්ධ භාෂිතය පිළිබඳව. සැක නැහැ. නමුත් එය පිළිපදින්න යනවිට අප පසුබට වෙනවා. ඒ දේශනාවට අනුව නම් දවස් හතක් සිහියෙන් සිටියහොත් ඇති හොඳටම. දවස් හතක් කියන්නේ බොහොම කෙටි කාලයක්. බොහෝම කෙටි කාලයක්. එයට වඩා කෙටි මඟක් තිබෙනවා නම් එය බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්න අවශ්‍යයි. නමුත් සසරට සාපේක්ෂව බැලුවහොත් නම් දවස් හත කියන්නේ තත්පරයක්. එයටත් වඩා කුඩායි. එනිසා සිහිය පිහිටුවාගන්න. සතිපට්ඨානය. සිහිය පිහිටුවාගන්න. එයටයි වීර්යය අවශ්‍ය වෙන්නේ. එයටයි උත්සාහ කළ යුතු වන්නේ. සිහිය පිහිටුවාගැනීම සඳහායි. පෙරළෙන, නැතිවෙන සිහියක් තිබෙන්නේ. එනිසා නැවත නැවත ඒ සිහිය පදිංචිකරගන්න. ඇවිත් යනවා. ඇවිත් ගියාට කමක් නැහැ ආවිට පදිංචි කරගන්න සිහිය. වැඩි වෙලාවක් ඒ සිහියෙන් වැඩගන්න. වැඩගන්න ගන්න සිහිය පදිංචි වෙනවා. පදිංචි වූ සිහියක් කියන අදහසයි සතිපට්ඨාන කියන්නේ. පදිංචි වූ සිහියක්, පැලපදියම් වූ සිහියක්, පිහිටි සිහියක්. අන්න සිහිය තමන් තුළ පදිංචි කරගැනීමකුයි මේ සතිපට්ඨානයෙන් කරන්නේ.

එක දවසක් තුළ කරන සියල්ලම පැත්තකට දමන්න. චතුර බොන විට අඩුමගානේ. චතුර බොනවිටවත් ඒ සිහිය පාවිච්චි කරන්න. යෝගියෙකු බවට පත්වෙන්න. සතිපට්ඨානය වඩන කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න. පිපාසය අත්දකින්න. පිපාසය කියන්නේ කුමක්ද? එය සිහියෙන් අත්දකින්න. එතන

කායානුපස්සනාව, එතන වේදනානුපස්සනාව ඒ අනුපස්සනා දෙකම වඩනවා. හොඳින් පිපාසය අත්දකින්න. පිපාසය හඳුනාගන්න. ඉන්පසු චේතනාව. පිපාසය දූනෙනවා එයට කුමක්ද කරන්නේ. එයට වතුර බොන්න අවශ්‍යයි. යමක් පානය කළ යුතුයි. ඒ චේතනාව සිහියෙන්ම ඇතිකරගන්න. පුරුද්දට නොවෙයි. වෙන ක්‍රම තිබෙනවාද බලන්න පිපාසය නැතිකරගන්න. යමක් පානය කිරීම හැර වෙන ක්‍රම. ඒ ක්‍රම එන්නේ අතීතයෙන්. වර්තමාන වශයෙනුත් තමන්ට ක්‍රම සොයාගන්න පුළුවන්. කෙසේ හෝ චේතනාව. යමක් පානය කිරීමේ චේතනාව. එවිට මොනවද පානය කරන්නේ? වතුර, තේ, පළතුරු බීමක්. ඒවා කොහෙද තිබෙන්නේ? එවිට සිටින තැන නොවෙයි කුස්සියට යන්න අවශ්‍යයි. ශීතකරණය අරින්න අවශ්‍යයි. වතුර ටිකක් ලිපේ තබන්න අවශ්‍යයි. මේ එක එකක් ක්‍රියා වෙන වෙනම සිහියෙන් කරන්න. පුරුද්දට නැතිව. ඒ පානය හදාගෙන. එය කෝප්පයකට, වීදුරුවකට දමාගෙන ඒ දෙස බලන්න. ඒ ඇසින් බලන්න. එහි සුවඳ නාසයෙන් ආසුභනය කරන්න. එහි සිසිලස හෝ උණුසුම අතින් ස්පර්ෂ කරන්න. මේ සියල්ලම භාවනාවක්. ඊළඟට ටිකින් ටික එය පානය කරන්න. එහි රසය සිහියෙන් අත්දකින්න. එයින් පිපාසය සංසිඳෙන හැටි, උගුරෙන් උගුර පිපාසය සංසිඳෙන හැටි අත්දකින්න. මොහොතක් එය පිපාසය සහමුලින්ම දුරුවුණු, ඒ අත්දකීමත් සිහියෙන් ගන්න. දැන් පිපාසය නැහැ. ඒ පිපාසය නමැති අපහසුතාවය නැහැ මේ පානය නිසා. ඒ කෙරෙහි කෘතචේදී වෙන්න. එය හැදූ වැටු හැමදෙනා කෙරෙහිම කෘතචේදී වෙන්න. කෘතචේදී වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ සිහියෙන් සිටින කෙනෙකුට පමණයි. සිහියෙන් නොසිටින අය වැඩ කරන්නේ මැෂින් වගේ, යන්ත්‍ර වගේ. යන්ත්‍රයකට බැහැ කවදාවත් කෘතචේදී වෙන්න. යන්ත්‍රය දන්නේ නැහැ කුමක්ද කෘතචේදීත්වය කියා. කිසියම් මොහොතක කෙනෙකු කෘතචේදීත්වය ඇතිකරගන්නවාද ඒ මොහොතේ ඒ



තැනැත්තා යාන්ත්‍රික බවින් මිදී සිහියෙන් සිටින කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ඉන්පසු ඒ කෘතවේදීත්වයෙන් ඒ කෝප්පය, වීදුරුව සෝදන්න. කරදරයක් ලෙසට නොවෙයි තමන්ගේ පිපාසය සංසිඳුවාගන්න උපකාර වුණු දෙයකට දක්වන ප්‍රතිඋපකාරයක් ලෙසට සෝදන්න. එය තිබුණු තැනින් තබන්න. මේ සියල්ල කියන විට මිනිත්තු දහයක් පහළොවක් යනවා නමුත් කරන විට අර වෙලාවම තමා. අතිරේක කාලයක් යන්නේ නැහැ. ඔය ටිකට යන වෙලාවම තමා. නමුත් ඔබ බොන්නේ වෙනදා බීපු තේ එක නොවෙයි. අලුත්ම තේ එකක්. අලුත්ම දෙහි පානයක්. අලුත්ම දොඩම් වීදුරුවක්. අලුත්ම පිපාසයක් මෙතෙක් අත් නොදුටු පිපාසයක්. පිපාසය කුමක්දැයි නොදන්නයි අප තිබහට බොන්නේ. දැන් පිපාසය දන්නා කෙනෙක්. ඊළඟට එය සංසිඳුනාම පිපාසය නැති කෙනෙක්.

ඒ අත්දැකීමත් හරිම ලස්සනයි. කාලය ගැන වැඩිය සිතන්න යන්න එපා. ඔය තිබෙන කාලයෙන්ම සිහිය හදාගන්න පුළුවන්. අතිරේක තව විනාඩි දෙක තුනක් පහක් දහයක් ඔය වැඩවලට වැය වුණත් එය පාඩුවක් නම් නොවෙයි. සිහියෙන් වැඩක් කරන්න තව විනාඩි පහක් දහයක් වැඩියෙන් ගියා කියා එයින් කිසිම පාඩුවක් වෙන්නේ නැහැ. ලෞකික වශයෙන් පාඩුවක් වෙන්නේ නැහැ. ලෝකෝත්තර වශයෙන් නම් කොහොමත් පාඩුවක් වෙන්නේ නැහැ. සිහියෙන් ගතකරන හැම විනාඩියකටම සංසාරය ලොකු කෙටි වීමක් වෙනවා. සාංසාරික වශයෙන්. අසිහියෙන් සිටින හැම විනාඩියකටම සංසාරය දික් වෙනවා. ඒ පැත්තෙන්. ලෞකික පැත්තෙන් බැලුවත් සිහියෙන් වැඩ කරනවිට ලොකු ඉතිරියක්. සම්පත් ඉතිරි වෙනවා, තමන්ගේ ශ්‍රම ශක්තිය ඉතිරි වෙනවා, කාලය ඉතිරි වෙනවා. දෙතුන් වනාව නැවත නැවත වැරදි හදන්න වෙන්නේ නැහැ. අතපසුවීම් අඩුයි. පසුතැවිලිවීම් අඩුයි. අවශ්‍ය නම් සිහියෙන් සිටින්න එයට බාධා

නැහැ. දහම ඉදිරිපත් කොට තිබෙන්නේ සරලම සහ කෙටිම මඟයි.

**ප්‍රශ්නය - පුරුදු සහ අසීහිය කියන එක සම්මුතියට අදාල දෙයක් වුණාම ආපසු හැරී බැලීම, ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව කියන එකක් සම්මුතියට අදාලව පුරුදුකරගන්න පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - සම්මුතිය ආපසු හැරී බලන්නේ නැහැ. සම්මුතිය හැමවිටම කරන්නේ ඉදිරියට ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා, සැලසුම් කරනවා. අතීතයේ ජීවත් වෙමින් සම්මුතිය කරන්නේ අනාගතය සැලසුම් කිරීමක්. හැමවිටම අනාගතය සැලසුම් කරනවා. කිසියම් කාරණයකට කෝපයට පත්වුණා කියන්න. ඒ කෝපයට පත් වූ කාරණයත් සම්මුතියේ දෙයක්. ඒ සිදුවීමත් සම්මුතිය තුළ සිදුවුණු දෙයක්. ඒ සම්මුතිය තුළ කෙනෙකු කළ දෙයක්, කියවූ දෙයක්, කෙනෙකු නොකියූ දෙයක්, කෙනෙකු නොකළ දෙයක්, තමන්ගෙම වරදක් කුමක් හෝ ඒ සම්මුති සිදුවීමකටයි අප කෝප වෙන්නේ. කෝප වුණෙත් අප සම්මුතියකට අනුව සිතූ නිසා. හැමදාම සිතන ආකාරයට සිතූ නිසයි තරහා ආවේ. තරහා එන හේතුවත් සම්මුතියේ. තරහා කියන්නෙන් සම්මුතියක්. එතෙන්ට ඇවිත් කෝපයට පත් වූ කෙනෙකු බවට පත් වී ඉන්අනතුරුව අප කරන්නේ කුමක්ද කෝපයෙන් යුතුව සැලසුම් කරනවා. කෙසේද පළිගන්නේ? කෙසේද රිදවන්නේ? කෙසේද බනින්නේ? කොතනදිද බනින්නේ? මොනවද කියන්නේ? නැවත උදව්වක් ඉල්ලුවහොත් කරන්නේ නැහැ. නැවත කපා කරන්නේ නැහැ. මේ කෝපය ඇතුළේ ඉඳගෙන අතීතය නිසා කෝපවීඒ කෝපය ඇතුළේ ඉඳගෙන කරන්නේ අනාගතය සැලසුම් කරනවා. දුක් විඳින්න. තමන්ටත්, අනුන්ටත් දුකක්ම දෙන්න අනාගතය සැලසුම් කරනවා. මේ තමා සාමාන්‍ය විත්තනය.

දැන් ඔබතුමිය අසන්නේ කෙසේද ආපසු බැලීම පරමාර්ථයට එන්නේ, සිහියට එන්නේ. ආපසු බලන්නට නම් ආපසු හැරෙන්නට අවශ්‍යයි. මේ අනාගතය දුක් විඳින්න සැලසුම් කරමින් සිටිනවා වෙනුවට එය නවත්වා ආපසු හැරෙනවා. ඒ හැරීම සිදුවෙන්නේ සිහියෙන්. සිහියෙන් හැරුණේ නැතිනම් දිගින් දිගටම දිගින් දිගටම කෝපයෙන් අනාගතය සැලසුම් කරනවා. හෙටට, ලබන අවුරුද්දට පමණක් නොවෙයි ඊළඟ ජන්මයට පවා. සිහිය ආ සැනින් නවතිනවා. නැවතුනාට පසු බලන්න පුළුවන් කෙසේද මා මේ තත්ත්වයට පත්වුණේ. ඇයි මා මෙසේ වෙර කරන, මෙසේ පලි ගන්න මෙබඳු කෙනෙකු බවට පත්වුණේ කෙසේද? එවැනි කෙනෙකු ලෙස නොවෙයි මා සිටියේ මීට විනාඩි දහයකට කලින්. දහයකට කලින් සිනාවෙමින්, සැහැල්ලුවෙන් සිටිය කෙනෙක්. නමුත් විනාඩි දහයකට පසු දැන් යකෙක් සිටින්නේ මෙතන. කෙසේද අර සතුටින් සිටි මනුෂ්‍යයා වියරු වැටුණු යකෙකු බවට පත්වුණේ විනාඩි දහයක් ඇතුළත. කෙසේද? අන්න එය තමා සොයා ගන්න අවශ්‍ය. ඒ රහස. ඒ රහස සොයාගන්න නැවත සිටි තැනට යනවා. අඩියෙන් අඩිය මතක් කරගන්නවා. කෙසේද මෙසේ වුණේ? ආපසු බැලීම, ආවර්ජනය හෝ ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව අපට කියා දෙනවා අපට කුමක්ද වුණේ. නැතිනම් අප කුමක්ද අපට කරගත්තේ. ඒ සියල්ල අප කරගත්ත දේවල් නමුත් දන්නේ නැතිව. ඇස් වහගෙන, වේගයෙන්.

මෙයට අජාන් වා, ආචාර්යය වා හාමුදුරුවන්වහන්සේ දෙන උපමාව තමා, බොහොම අසුරු උපමාවක් ගතක් උඩ සිටින කෙනෙකු ලිස්සලා වැටුණහොත් ඊළඟ තත්පරයේ අත ලිස්සනවා, පය ලිස්සනවා දන්නවා. ඊළඟට දූනෙන්නේ පොළොවේ වදින එක, වැටෙන එක. ඒ අතර වෙන දේවල් දන්නේ නැහැ. එපමණට වේගයෙන් වැටෙනවා. එපමණටම අසිහියෙන් වැටෙනවා. අසිහිය නිසයි වැටුණේ පය ලිස්සා. වැටෙන්නේ

අසිහියෙන් සහ වේගයෙන්. දැන් බිම වැටීසිටිනවා. අවශ්‍ය නම් ඒ තැනැත්තාට පුළුවන් උඩුබැලි අතට හැරී බලන්න කොතැනද මා සිටියේ? කෙසේද වැටුනේ? එසේ බැලුවහොත් පෙනෙනවා උඩ තමන් සිටිය තැන. ඒ සිටි ආකාරය මතක් කරගන්න පුළුවන්. එතන සිටිය ආකාරය හරි නැහැ. එය දිරුණු අත්තක්, නොමේරූ අත්තක්, කැඩුණු අත්තක්. එවැනි එකකයි සිටියේ. ඒ නිසයි වැටුනේ. වැටෙන විට මොනවද පහුකරගෙන ආවේ. අතු කියක් පහුකරගෙන ආවද ඒ සියල්ල නැවත බලන විට පෙනෙනවා. අහවල් අත්ත පහුවුණා, අහවල් අත්ත පහුවුණා එතන සිහියෙන් සිටියා නම් ඒ අත්තේ එල්ලෙන්න තිබුණා. ඒ අත්ත පහු කරනවිට සිහිය නැති වුණාට ඊළඟ අත්තටඑනවිට එතන සිහිය තිබුණා නම් ඒ අත්තේ එල්ලෙන්න තිබුණා. මේ බිමට වැටී අතපය කැඩී මේ මාරාන්තික වේදනාවක් විඳිනවා. නමුත් ඒ වේදනාව අපහසුතාවය විඳින්න වෙන්වේ නැහැ ඒ එක තැනකදී හෝ සිහියෙන් සිටියා නම්. එක තැනකවත් සිහියෙන් සිටියේ නැහැ. ඒ නිසයි මෙසේ වැටුණේ. නමුත් නැවත උඩ බැලුවහොත් නැවත හැරී බැලුවහොත් පෙනෙනවා. ඒ ආපසු හැරී බැලීමෙන් ලබන අවබෝධය උදව්වෙනවා ඊළඟ වතාවේ එසේ වැටෙන්නේ නැතිව සිටින්න. ඊළඟ වතාවේ වැටුණත් එපමණ පහළට වැටෙන්න කලින් නවතින්න හේතු වෙනවා.

නමුත් බැලුවේ නැතිනම් හැමදාම වැටෙනවා. හැමදාම කොන්ද කඩාගන්නවා. හැමදාම නැගිට ගන්න බැරිව ඔත්පල වෙනවා. නැවතත් වැටෙනවා. මේ වැටීම අවසානයක් නැහැ. අප සිතනවා ලිස්සන නිසයි වැටෙන්නේ, නැහැ ලිස්සන නිසා නොවෙයි අපේ අසිහිය නිසයි වැටුණේ. ලිස්සන්නේ නැති ඕනෑම තැනක මිනිස්සු වැටෙනවා අසිහිය නිසා. ලිස්සන ඕනෑම තැනක වැටෙන්නේ නැතිව යන්නත් පුළුවන් හොඳ සිහියක් තිබුණොත්. එනිසා අවසාන වශයෙන් නැවතත් එන්නේ සිහියටයි. අසිහියයි සියලු ප්‍රශ්නවලට හේතුව සිහියයි විසඳුම. මේ දෙක වෙන්කර

හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ නැවත හැරී බැලුවොත් පමණයි. ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවෙන් පමණයි. අවර්ජනා කරන කෙනෙකුට පමණයි.

තව ප්‍රශ්න නැතිනම් අප ටිකක් සිටගෙන භාවනා කරමු.

### භාවනාව

සන්සුන්ව ඉරියව් වෙනස් කර හෙමිහිට සිටගන්න. හිස් මුදුණේ සිට පාදාන්තය තෙක් ඉහළ සිට පහළට අවධානය යොමු කරන්න. බලන්න ඉහළ සිට පහළට ශරීරය කොටස් කීයකින්ද සැඳි තිබෙන්නේ. නම් කීයක් දෙන්න පුළුවන්ද.....

ඒ එක් එක් කොටස වෙන වෙනම ලබන අත්දැකීම්, වෙනස් වෙනස් සංවේදනා දැනෙන්නේ. හිසට දැනෙන සංවේදනාව නොවෙයි දෙපතුල්වලට දැනෙන්නේ. වෙනස් වෙනස් කොටස් ගණනාවක එකතුවක්. වෙනස් වෙනස් අත්දැකීම් ලබමින් සිදුවන පැවැත්මක්. එයට දෙන නම තමා ශරීරය.....

එම අවබෝධයත් සමග නැවත පරියංකයට එන්න. වාඩි වී භාවනාවට. අත්දැකීන්ත ආශ්වාසයේ සැහැල්ලුව. අත්දැකීන්ත ප්‍රශ්වාසයේ සැහැල්ලුව. ආශ්වාසයේදීත් සන්සුන්. ප්‍රශ්වාසයේදීත් සන්සුන්. අත්දැකීන්ත සන්සුන්බව ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත්.....

කොපමණ සැහැල්ලුවකින් ද සිටින්නේ. තිබුණත් කායික අපහසුතා. දැනුනත් කායික වෙහෙස මානසිකව සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නට පුළුවන්.....

සැහැල්ලුවෙන් ගත කළ දවසක්. සැහැල්ලුවෙන් ජීවිතයේ හරය සහ ගැඹුර සොයා ගිය දිනයක්. මේ ඒ ගමනේ නිමාව, නැවතුම නොවෙයි. පොදුවේ යාහැකි දුර අප ගියා. මෙතනින් එහාට තනිව යායුතු ගමන. ඒ ගමන යන්නට ඔබ අප හැමදෙනාටම හැකියාව තිබෙනවා. ඕනෑකම තිබෙනවා. අවශ්‍ය අධිෂ්ඨානයයි, වීර්යයයි. උදෑසන පෙහෙවස් සමාදන් වුණා. භාවනා කළා බණ ඇහුවා. ධර්ම සාකච්ඡා කළා. දන් දුන්නා. මේ සියලු පින්කම්, පුන්‍ය කර්ම සහ කුසල් උපකාරී කරගමු දුක් නොවිඳින අසහනයට පත් නොවුණු කෙනෙකු තමා තුළින් නිර්මාණය කරගන්න. ඒ අදිටන පෙර දැරිව කෘතචේදීත්වය හදවතින්ම උපදවා ගමු මෙබඳු දිනයක් සැහැල්ලුවෙන් ගතකරන්නට අපට අනුග්‍රහය දැක්වූ අනුග්‍රාහක කළ‍යාණ මිත්‍රයන්ව සිහිපත් කරගන්න. වෙසෙසින්ම උදෑසන දානය, දහවල් දානය, ඊයේ සවස ගිලන්පස පිරිනැමූ ඒ කළ‍යාණ මිත්‍රයන්ව. මේ යන ගමන කෙරෙහි සැබෑ හක්තියකින් හෘදයාංගම වූ ගෞරවයකින් ඒ දානමය අනුග්‍රහය දැක්වූයේ. වෙන කිසිම අරමුණකින් නොවෙයි. ඔබ අප හැමදෙනාම එක මොහොතක් හෝ සැනසිල්ලේ සිටිනවා දැකින්නට එක පියවරකින් හෝ මේ දහම් මඟෙහි ගමන් කරනවා දැකින්නට ඒ සඳහා පෝෂණය ලබා දෙන්නට සංවේදී මිනිසුන් සේ අප හදවතින්ම කෘතචේදී වෙමු,අප මේ අවස්ථාවේදී කෘතචේදීව ඒ හැමදෙනාම සිහිපත් කරගෙන පුණ්‍යානුමෝදනා කරමු. කෘතචේදීත්වයෙන් කරන පුණ්‍යානුමෝදනාව සහ ආශීර්වාදය බෙහෙවින්ම බලගතයි, ශක්තිමත්. එතුමන්ලාටත්, මේ අප හැමදෙනාටමත් වඩ වඩාත් කළ‍යාණ මිත්‍ර මඟ පෙන්වීම් ලැබ කායිකව සහ මානසිකව නිරෝගීව විවේකය උපදවාගෙන වඩ වඩාත් දහමට සමීප වෙන්නට හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

**හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**

## නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

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

32. යෝගියෙකුගේ උපත
33. බියගුලු මමත්වය
34. ඇයි?
35. සසර ඛමනය
36. ඔබ රන් බඳුනකි
37. කිසිවෙකු නොවී