

**ගුණ සයුරෙන්**

**පැන් දෝතක්**

**උපුල් නිශාන්ත ගමගේ**

වෙසක් වර්ග දෙකක් තිබෙනවා. ළමයින්ට වෙසක් එකක්. පර්ණතවූවන්ට වෙසක් තවත් දෙයක්. ළමයින්ට අවශ්‍යයයි ලස්සන පාට පාට වෙසක්. ලස්සන පාට පාට වෙසක් කුඩු, තොරණ්, පෙරහැර මේ සියල්ල අවශ්‍ය කාටද? ළමයින්ට. බලන්න ඔය පුංචි ළමා පොත් අරගෙන පොඩි පොත්. පාට පාට සිතුවම්. වෛවර්ණ සිතුවම්. ඒ පොත් පිටු පිරි තිබෙන්නේ පාට පාට චිත්‍රවලින්. සමහරවිට එකම අකුරක්වත් නැතැ ඒ පොතේ. වාක්‍ය, ජේද, පර්විජේද කොහොමත් නැතැ. පිටුව පිරෙන්න පාට පාට ලස්සන වෛවර්ණ චිත්‍ර. එවැනි පොත් අවශ්‍ය වෙන්නේ ළමයින්ට.

ඉහළ පන්තිවලට එනවිට චිත්‍ර එකක්වත් නැතැ. තිබුණත් ඒවා පාට පාට චිත්‍ර නොවෙයි, කටු සටහන්. රේඛා. පිරි තිබෙන්නේ ජේදවලින්, පර්විජේදවලින්, ඒ පොත්. නමුත් එතෙක්ට පැමිණියේ අර චිත්‍රවලින් ඉගෙනගෙන. මේ තමා ආරම්භය, හෝඩිය. හෝඩිය පසුකර යන්න අවශ්‍යයයි. ජීවිතයම තොරණක් වුවහොත්, පටන්ගන්නේ තොරණකින්, අවසන් වෙන්නේ තොරණකින්, මොන අවාසනාවක්ද. දන්සල කියන්නේ ආරම්භය. දානය කියන්නේ ආරම්භය. එයිට එහා ගමනක් තිබෙනවා ශීලය, භාවනාව. හැමදාම හෝඩියේ පන්තියේ අර ලොකු චිත්‍රත් සමග, හෝඩියේ පන්තියේ ඉගෙනගන්න බුද්ධාගම අතහරින්න කාලයකුත් තිබෙනවා. අල්ලගත් ඒ හෝඩි පොත අතහැරියේ නැතිනම්, උසස් අධ්‍යාපනයක් නම් නැතැ.

### ප්‍රකාශනය

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය

බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය

නිල්ලඹ

ධර්ම දානයකි

නොම්ලයේ බෙදාදීම පිණිසයි

මුද්‍රණය

විදුරවි ප්‍රන්ට්ස්, 598A, බංගලාව හන්දිය, පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ.

ෆෝන් : 0112873304, 0114380869, 0777 305872

ඊමේල් : viduravi123@gmail.com, viduravi123@yahoo.com

# ගුණ සයුරෙන් පැන් දෝතක්

2012 සිට 2018 දක්වා වෙසක් පුත් පොහෝ දිනයන්හි  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

## උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා

ඒසින් පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහන් අලලා සකස් කරන  
ලදී

අත් පිටපත් කර පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය කළේ

රුවිරා ඒකනායක මහත්මිය

ප්‍රකාශනය

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය

නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය

නිල්ලඹ

උපුල් මහතාගේ දේශන ඇතුළත් කොට සැකසූ නිල්ලඹ  
භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් ප්‍රකාශයට පත්කළ අනෙකුත් පොත්

1. රුවට නමක්
2. නිවන දකින නුවන් දහය
3. නිවෙන සිත
4. ආනාපානසති සංඥාව
5. අවසාන නිමේශය
6. පටිපදා

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 මැයි

මුද්‍රණය

# පැතුම

හිරුගෙන් ලබාගන්නා එළියෙන්, රැය අඳුර දුරලන සදසේ,  
බුදුවදනින් තමන් ලබාගත් පෝෂණයෙන්, අපගේ ජීවිතවලට  
ආලෝකයක් ලබා දෙන

කළ්‍යාණ මිත්‍ර උපුල් නිශාන්ත ගමගේ ගුරු දේවයාණන්  
ගේ

මග පෙන්වීමෙන් සම්පාදිත මෙම පුස්තකය පරිශීලනය  
කිරීමෙන් ඔබ හැමට එම දහම් මගෙහි, මහ මුහුද සොයා යන  
ගමනේ අඩියක් හෝ පෙරට යා හැකි වූයේ නම්, මෙම  
පුණ්‍යානුමෝදනය කරන්න, මෙම ආශීර්වාදයන් කරන්න

- වසර 26 කට පෙර මා හැර ගිය යොහාන්  
ගුණසේකර දයාබර ස්වාමී පුරුෂයාගේ වෙසක් මස  
20 වන දිනට යෙදුන උපන් දිනය සමරන්නට, ඔහු  
කොහේ, කවුරුන් සේ සිටියත් දහමේ සිසිල ලැබ,  
සංසාර දුකට නැවතුම් තිතක් තබන්නට හැකි වේවා !
- වෙසක් මස 6 වන දින උපන් දේශිකා දේවින්දි  
ගුණසේකර කනිටු දියණියට, ඇගේ ඉදිරි ජීවිතය  
දූහැමින්, බුද්ධියෙන් කටයුතු කරමින්, නිරෝගිව,  
සතුටින් ගත කිරීමට හැකි වේවා !
- වෙසක් මස 8 වන දින, හාපුරා මිත්තණියකගේ  
පදවියට මා උසස් කළ, රසංසරා දෙටු දියණිය හා  
වමින්ද බැණනුවන් ගේ, පළමුවෙනි උපන් දිනය  
සමරන දියණිය, වෙනුවි ඔලීශා පතිරගේ  
මිනිබිරිය, නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකොට,  
අනාගතයේදී මුළු ලොවම බබුළුවන, අහීන, බුද්ධිමත්  
කාන්තාවක් වේවා!

## පටුන

1. අසිරිමත් බොදු මග 1
2. දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යයත්වය 65
3. ඔබ ඔබමද 128
4. සැබෑම බුද්ධ පුජාව 159
5. තමාගේ ජීවිතයම ගුරුවරයා කර ගන්න 213
6. සිහියෙන් ඉපදෙන අලුත් කෙනෙකු වෙමු 268
7. නැවතුම් තිත 317

## අපිරිමත් බොදු මග

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පින්වත්නි, සිතේ නිස්කලංක බවක් සහ සිතේ තැන්පත් බවක් සමග මේ සුදානම් වෙන්නේ, දහම සමග සාවදාන වෙන්න. භාවනාවෙන් ඇති වුණා නම් සිතේ නිස්කලංක බවක්, එකලස් බවක්, කිසියම් අවදිමත් බවක්, තැන්පත් බවක්, ඒ අවදිමත් බව, ඒ තැන්පත් බව, එකලස් බව අවශ්‍යයි, දහම අසන්න, දහමට සවන් දෙන්න, සවන් දෙන දහම අවශෝෂණය කර ගැනීමට සහ අවශෝෂණය කර ගත් දහම විමසා බලන්න. මෙය සංකීර්ණ අභ්‍යන්තර කාර්යයක්. ධර්ම ශ්‍රවණය, ගීතයක් අසනවා වැනි සරල හුදු වින්දනයට පමණක් සීමා වූ සරල කාර්යයක් නොවෙයි. දහම, ඇසෙන දෙයක් නොවෙයි. ඇසිය යුතු දෙයක්, සවන් දිය යුතු දෙයක්. සවන් දෙන්නාට පමණක්ම ඇසෙන දෙයකට තමා දහම කියන්නේ.

අද මේ කළ්‍යාණ මිත්‍ර පිරිස නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණියේ හේතු දෙකක් මුල්කරගෙන. එකක් අද වෙසක් පුන් පොහොය දිනය. වෙසක්, වෛශාඛ, බුදුරජාණන්වහන්සේ බුද්ධත්වය ලැබූ දිනය, අවුරුදු 2660 කට පමණ පෙර. බුද්ධත්වය ලබා ගැනීම සඳහා, තුසිත දෙවිලොවින් නික්ම, මේ මිනිස් ලොව, මහා මායා මව් කුමිය තුළින් මෙලොවට බිහිවුණු දවස. එපමණක් නොවෙයි. අප විශ්වාස කරන ආකාරයට අවුරුදු 45 ක් ඔබ අප වැනි වූ දහම් පිපාසාවෙන් පීඩිත වූ මිනිසුන්ට, මිනිසුන්ට පමණක් නොවෙයි, වෙනත් ජීවින්ට, සැනසුම් ජීවිතයක අරුමය, නිවුණු ජීවිතයක මහිමය සහ ඒ සඳහා මාර්ගය පහදා දෙමින්, විවිධ උපක්‍රම මගින්, හෙළිකර දෙමින්, උපමා තුළින්, උදාහරණ තුළින්, කථාන්දර තුළින්, නිහඬතාවය තුළින්, කෙටි දෙසුම්, දිගු දෙසුම් තුළින්, උතුම් බුද්ධ කෘතිය, බුද්ධ කාර්යය, අවසාන කොට විශ්‍රාම ගත් දිනය. පිරිනිවන් පෑ දිනය. වෙසක්, වෛශාඛ, කොටින්ම අපට අපේ ජීවිතය ලැබුණු දවස.

ආගමක් ලැබුණ දවස නොවෙයි. ආගම් දුසිම් ගණනක්, සිය දහස් ගණනාවක් ලෝකයේ අදත් තිබෙනවා, එදත් තිබුණා, හෙටත් තිබේවි. මේ තවත් එක් ආගමක් ලෝකයට එකතු වූ දවසක් නොවෙයි. කවදත් ප්‍රශ්න වලින්,

ගැටීම් වලින් හෙම්බත්ව, පීඩිතව සිටී, විශේෂයෙන් මිනිසුන්ට, මේ සියලුම ප්‍රශ්න ඇතිකර ගන්නේ නැතිව සිටින්නේ කෙසේද කියා, ඒ ආලෝකය, අන්ධකාර අභ්‍යන්තරයට ලැබුණු දවස. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මොහොතකට සිතන්න, බුදුදහම නැතිනම් අප බෞද්ධයන් නොවෙයි. එසේ නම් අපටත් වෙනත් ආගමක් තිබේවි. අප වෙනත් ආගමක් අදහාවි. සමහර විට යාඥා කරාවි. සමහර විට මන්ත්‍ර ජප කරමින් සිටිවි. සමහර විට බිලි පුජා, බලි පුජා දෙමින් අප ඉඳිවි. අනිවාර්යයෙන්ම, බුදු දහම නැතිනම්, ඔය කවර හෝ ඇදහීමක, විශ්වාසයක, සංස්කෘතියක අපත් කොටස්කරුවන්. සමහර විට දණින් වැටී යාඥා කරමින් සිටිවි. අනේ අපට පිහිට වෙන්න. අපට උදවු වෙන්න. අපව ගලවා ගන්න. විසඳුමක් දෙන්න. පිළිතුරක් දෙන්න. සුව කරන්න. නැතිනම් මන්ත්‍ර ජප කරමින් සිටිවි. දුක් දෙමින් සිටිවි. නිරාහාරව, ආගමක් අදහනවා කියා නිරුවත්ව සිටිවි. ආගම කියා ඉතාම තද සීතලක, හිමිදිරියේ ස්නානය කරාවි. ආත්මය පිරිසිදු කරන්න කියා මෙබඳු යමක් අපත් කරාවි, බුදුදහම නැතිනම්. ඒ කිසිවක් ඔබත්, අපත් නොකරන්නේ අපට බුදු දහම ලැබී තිබෙන නිසා. ඒ බුදු දහම අපට ලැබුණේ අද වගේ දවසක. කෘතවේදී මිනිසුන් සේ ඒ ගැන මඳක් සිතීම, ඒ ගැන මඳක් මෙනෙහි කිරීම, අපේ යුතුකමක්, අපේ වගකීමක්.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහම පහළ වනතුරු, නැතිනම් බුදුරජාණන්වහන්සේ පහළ වනතුරු, මිනිසුන් ආගම සෙව්වේ තමන් තුළ නොවෙයි. ආගම ඇතැයි විශ්වාස කළේ මේ මහ පොළොවේ නොවෙයි. මහ පොළොව දුටුවේ දුක්බිත ස්ථානයක් ලෙසයි, අපායක් ලෙසට, මහා පාපයක්සේ. පින, ශුද්ධ වූ ස්වභාවය, ආගම මේ සියල්ල ඉහළ අහසේ තිබෙන දේවල් ලෙසටයි ඇදහුයේ.

දැන් බලන්න, බෞද්ධයන් හැර අන් සියලුම දෙනා ආගම සිහි කරන විට උඩ බලනවා. අන් දෙක ඉහළට ඔසවනවා. බෞද්ධයන්, අප කිසි කෙනෙක් ආගම සිහි කරන විට උඩ බලන්නේ නැහැ. අන් ඉහළට ඔසවන්නේ නැහැ. නමුත් බෞද්ධයන් හැර අන් හැම කෙනෙක්ම ආගම සිහි කරන්නේ ඉහළ බලාගෙන. අන් සියලු ප්‍රධාන ආගම් ඇත්තේ උඩ. මේ මහ පොළොවේ නොවෙයි. තමන් තුළ නොවෙයි, ඉහළ. මහ පොළොවට ආගම රැගෙන ආවේ



බුදුරජාණන්වහන්සේයි. දහම ඇත්තේ ඔබ තුළයි කියා ප්‍රකාශ කළේ, දේශනා කළේ බුදුරජාණන්වහන්සේයි. ඒ නිසා ආගම සිහි කරන විට බෞද්ධයන් බිම බලනවා. නැතිනම් දෙනෙත් පියා ගෙන තමන් කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටිනවා. මෙය පැහැදිලි වෙනසක්. ඉතා තීරණාත්මක වෙනසක්. ආගම යනු ශීලයයි. එය ඔබෙන් පරිබාහිරව වෙන කොහේවත් සොයා ගන්නට ලැබෙන දෙයක් නොවෙයි. ආගම යනු කිසි කෙනෙකුට හිංසා නොකිරීමයි. එය ඇත්තේ කොතනද? වෙනත් ග්‍රහලෝකයකද? වෙනත් සෞරග්‍රහ මණ්ඩලයකද? වෙනත් ක්ෂීරපථයකද? වෙනත් විශ්වයකද? එය ඇත්තේ ඔබ අතෙයි.

කිසි කෙනෙකුට හිංසා නොකිරීම, කිසි කෙනෙකුගේ ජීවිතයට හානි නොකිරීම, මෙය තමා පළමුවෙනි මුලධර්මය. පළමුවෙනි සිද්ධාන්තය. නිතර නිතර බෞද්ධයන් පංච ශීලය සමාදන් වන විට හෝ එයට ඉහළ ශීලයක පිහිටන කළ හදවතින්ම ප්‍රකාශ කරන, පළමුවෙනිම ගිවිස ගැනීම, නැතිනම් පළමුවෙනි සමාදන්වීම, “පාණාතිපාතා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී”. කිසිදු ප්‍රාණියෙකුට හිංසා කිරීමෙන්, කිසිදු ප්‍රාණයක් විනාශ කිරීමෙන් වැළකීමේ හික්මීම, මා ලබනවා. මෙය කවුරුවත් ඉදිරියේ දෙන දිවිමක් නොවෙයි. පොරොන්දුවකුත් නොවෙයි. “සික්ඛාපදං සමාදියාමී”, ඒ ශික්ෂාවේ තමන් පිහිටනවා. ශික්ෂාව කියන්නේ ඒ හික්මීමේ, ඒ විනයෙහි, ඒ පාලනයෙහි. මෙය කොතනින් සොයා ගන්නද? කාගෙන් ඉල්ලාගන්නද? දෙන්න කෙනෙකුත් නෑ, සොයා ගන්න තැනකුත් නැහැ. අප තුළ ඇති කර ගත යුතු ගුණයක්. බුදු දහම ඇත්තේ ඔබ තුළයි. එය කිසිම ශාස්තෘවරයෙකු නොකියූ ප්‍රකාශයක්. කිසිදු ශාස්තෘවරයකු එබඳු අනාත්ම දර්ශනයක් ප්‍රකාශ කොට නැහැ. වැදගත්ම ස්ථානය ඔබේ සන්තානයයි, වෙන කොහේවත් නොවෙයි. ඒනිසා ඔබ දෙස බලන්න. ඔබම, ඔබේ ගැලවුම් කරු වෙන්න. තව කෙනෙකු කෙසේද ඔබව ගලවා ගන්නේ? කාටද පුළුවන් ඔබව ගලවා ගන්න. “අත්ත දීපා විහරං” ඔබම, ඔබේ ගැලවුම් කරුවෙන්න. ඔබම, ඔබට පිහිට වෙන්න. “අත්තාහි අත්තනෝ නාථෝ” “කෝහි නාථෝ පරෝසියා” කෙසේ නම් තව කෙනෙකු ඔබට පිහිට වෙන්නද? සාමාන්‍ය මිනිසුන් සේ අප කැමතියි, සෑම විටම බාහිර උදව් උපකාරවලට. සෑම විටම සොයනවා බාහිරින් පිහිටක්, බාහිරින් උදව්වක්, පෙනෙන



තව කෙනෙකුට බැහැ කර ගන්නට, ඔබේ හදවතට සහ ඔබේ සිතට. “අත්ත දීපා විහරථ” ඔබම, ඔබේ පිහිට බවට පත්වෙන්න. “අත්ත සරණා” ඔබ, ඔබවම සරණ යන්න. දැන් මෙය කී වාරයක් නම් අප අසා තිබෙනවාද? සිතේ ගැටළුවක් ඇති වූ විට මොහොතකට දෙනෙත් පියා ගන්න. කලබලවීම වෙනුවට, දැනීම වෙනුවට, අතේ, අපොයි කියා පපුවේ අත් ගසා ගන්නවා වෙනුවට, මොහොතකට සාවද්‍ය වෙන්න. මොහොතකට ඔබටම සවන් දෙන්න. ප්‍රඥාවත්තයෙකු බිහි කරන මගයි ඒ. අප කලින් කථා කළා වගේ මෙම දහම තිබෙන්නේ තමන් තුළයි. දහම ඇත්තේ තමන් තුළයි. මේ දහමේ මුල්ම පටිය, කිසිම ප්‍රාණයකට හිංසා නොකිරීම. කිසිම ප්‍රාණයකට. එහන වරහන් නෑ. වරහන් තුළ මෙන් මේ ප්‍රාණීන් හැර කියා, එවැනි වරහන් නැහැ. වරහන් විරහිත, කොන්දේසි විරහිත අවිහිංසාවක්, තමන් හැර කියාත් නැහැ. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන්, අනුන්ට හිංසා නොකිරීම කියන්නේ, එය බොහෝම හොඳ දෙයක්. නමුත් අනිත් අයට උදවු කිරීම පිණිස, අනිත් අය වෙනුවෙන් තමන්ට හිංසා කර ගැනීම හොඳයි කියා. සමහරවිට මෙය බෞද්ධ අදහසක් ආකාරයටත් එදත් කියවුණා. අදත් කිය වෙනවා. එසේ වදාරන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ නොවෙයි. නමුත් අතීතයේ සිට කියනවා තමන්ට හිංසා කර ගැනීම හොඳ දෙයක් ලෙසට. සමහර කෙනෙකු කතාන්දර වලිනුත් මේ කාරණය ඔප්පු කරන්න ඉඩ තිබෙනවා. බඩගින්නේ සිටින කෙනෙකුට ආහාර වෙනුවෙන් තමන් ගිනි මැලයකට පැන ඒ අයගේ කුස පිරවීම. විශාල පරාර්ථකාමී ක්‍රියාවක්. නමුත් මෙයද බුදු දහම? කිසිම තැනක කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ට හිංසා කර ගැනීමට බුදු දහමින් ඉඩක් දී නැහැ. හිංසාව හිංසාවමයි, කා හට හිංසා කළත්.

අනිත් කරුණ, මෙම ජීවිත පුජාව මහා ඉහළ, බොහෝම උසස්, ශුද්ධ වූ, ආධ්‍යාත්මික කර්තව්‍යයක් වගේ තමා පෙනෙන්නේ. ජීවිත පුජාව, බොහෝ ආගම් වලින් මෙය අනු දැන වදාරණවා. අනුමත කර තිබෙනවා. එසේ ආගම් වෙනුවෙන් ජීවිතය පුජා කළ ඇත්තන්ට ඒ ඒ ආගම්වල අනුගාමිකයින් ගරුකරනවා. යේසුස් වහන්සේ ගත්තත්, උන්වහන්සේ ජීවිතය පුජා කළා. ඒ නිසා අදත් ඒ ජීවිතය පුජා කළා කියන ඇණ ගැසු කුරුසයට, එම සංකේතයට වදිනවා. හැම ආගමකම ජීවිත පුජාව ගැන කථා

කරනවා. නමුත් එය බුදු දහමේ කථා කරන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ කිසිම විටක, කිසිම කෙනෙකුට දේශනා කොට නැහැ, ඔබේ ජීවිතය තව කෙනෙකු වෙනුවත් අනහරින් කියා. ඔබේ ජීවිතය, තවත් කෙනෙකු වෙනුවෙන් අවසන් කරන්න. ජීවත් වීමට නැවතුම් තිත්ත තබන්න තවත් කෙනෙකු වෙනුවෙන්, කිසිම කෙනෙකුට, ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට, මෙහෙණින් වහන්සේ නමකට, ගිහි කෙනෙකුට, උපාසකයෙකුට, උපාසිකාවකට, කිසිම කෙනෙකුට එබඳු නියමයක්, උපදේශයක්, උපදේශනයක් උන්වහන්සේ අනු දූන වදාළ බවක් ත්‍රිපිටකයේ දක්නට නැහැ. එපමණක් නොවෙයි. සිය දිවි නසා ගැනීමට අනුබල දීම වරදක් ලෙසයි, විනයෙහි සඳහන් වන්නේ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය ඉතාම සියුම් කාරණයක්. දැන් වතුර ටිකක් වෙන කෙනෙකුට පිළිගන්වන්න අපට පුළුවන්. පිපාසයෙන් සිටින කෙනෙකුට, ඔබට තේරෙනවා නම් කෙනෙකු පිපාසයෙන් සිටින්නේ, ඔබ ළඟ තිබෙනවා නම් පාණිය ජලය, ඔබට පුළුවන් පිරිනමන්න. එය දානයක්. එය පුජාවක්. ආහාර පුජා කරන්න පුළුවන්. ඔබ ළඟ ආහාර තිබෙනවා නම්, කුසගින්නේ සිටින අයෙකුත් සිටිනවා නම්, එය පිරිනමන්න පුළුවන්. ඇඳුමක් පිරිනමන්න පුළුවන්. බෙහෙකක් දෙන්නට පුළුවන්. ගෙයක් හදා දෙන්න පුළුවන්. නමුත් තම ජීවිතය දෙන්න පුළුවන් ද? කාටද ඔබ ජීවිතය දෙන්නේ? ජීවිත පුජාව කියූ විට ඒ වචනය බරපතල ආකාරයට ගන්නවා. නමුත් ඒ ගැන සිතන්නේ නැහැ. කෙනෙකුට මැරෙන්න පුළුවන්. සියදිවි නසා ගන්න පුළුවන්. තමන් ගේ ජීවත්වීම අවසාන කරන්නට පුළුවන්. නමුත් ඒ ඉතිරි ටික කාටවත් දුන්න ද? කාටවත් ගන්න පුළුවන්ද? නැහැ. "ජීවිත පුජාව" කියන වචනයට රැවටී බොහෝ ආගම්වල පිරිස් තමන් ගේ ජීවිතය අකාලයේ විනාශ කර ගත්තා. ජීවිතය යනු දිය හැකි දෙයක් නොවෙයි. එයට වෙනස් අර්ථ කථනයක් අපේ බෞද්ධ සංස්කෘතිය තුළ තිබෙනවා. මේ ජීවිතය බුදුරජාණන්වහන්සේට පුජා කරනවා. ධර්මයට පුජා කරනවා. සංසරත්නයට පුජා කරනවා. එතන කියන්නේ සිය දිවි නසා ගැනීමක් ගැන නොවෙයි. නැතිනම් තමන්ට හිංසාවක් කර ගැනීම ගැන නොවෙයි. ධර්ම මාර්ගයේ යන්නයි, මේ ජීවිතය අපට ලැබී තිබෙන්නේ. ජීවිතය අයිති තමන්ට නොවෙයි තුනුරුවන්ට. මන්ද? තුනුරුවන්ට තමන්ව

පුජා කොට තිබෙන්නේ. ඒ නිසා මෙම ජීවිතය බාල, බොළඳ, ලාමක දේවල් සඳහා යොදා ගන්න, පාවිච්චි කරන්න තමන්ට අයිතියක් නැහැ. ජීවිතය තුනුරුවන්ට පුජා කළ කෙනෙකුට අයිතියක් නැහැ, තුනුරුවන් සතු යමක් අධාර්මික දෙයක් සඳහා යොදා ගන්න. අධාර්මික දෙයක් සඳහා උපයෝගී කරගන්න අයිතියක් නැහැ. මෙම ජීවිත පුජාවට, දහමේ දෙන අර්ථය, එසේත් නැතිනම් අපේ බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ ලැබුණු අදහස විශිෂ්ඨයි. එනිසා මේ වෙසක් දවසේදී තුනුරුවන්ට ජීවිතය පුජා කරන්නට පුළුවන් නම් එය ඉතාම වටිනවා, නිකම් වචනයෙන් නොවෙයි. ඔප්පු ලියන්න බැහැ අපට. ජීවිතයට ඔප්පු ලියන්න බැහැ. ඔප්පුවක් ලියා නොවෙයි, හදවතින්ම තමන්ගේ ජීවිතය තුනුරුවන්ට පුජා කරන්නට පුළුවන් නම්, එම ජීවත්වීමට වෙනම ලස්සනක්, වෙනම අර්ථයක්, වෙනම මාවතක්, දකින්නට පුළුවන් වෙයි. රැකියාව කරනවා, ගෙදර වගකීම්, ඒ බර අදිනවා. නමුත් ඒ සියල්ල අතරින්, මේ ජීවිතය කියන්නේ තුනුරුවන් සතු දෙයක්. තමන් එහි භාරකරු පමණයි. මේ ජීවිතයේ අයිතිකරු නොවෙයි. නමුත් තමන්ට බාර වී තිබෙනවා. භාර අරගෙන තිබෙනවා තුනුරුවන් සතු දේපලක්. කුමක් සඳහාද? ඒ තුනුරුවන් විසින් අනු දූත වදාරණු ලැබූ මාර්ගයෙහි ගමන් කරන්න. කෙළෙස් අඩු කරගන්න. එයයි කළාණ මිත්‍රවරුනි, ධාර්මික ජීවිත පුජාව.

කිසියම් මොහොතක පුළුවන් නම් කෙනෙකුට කෝපය අතහරින්න, අන්න ජීවිත පුජාව. බුදුරජාණන්වහන්සේ කචදාවත් කිසිම තැනක කිසිම කෙනෙකුට කෝපය සාධාරණයි කියා දේශනා කොට නැහැ. කෝප වෙන්න අයිතියක් තිබෙනවා කියා දේශනා කොට නැහැ. කෝපවීම නිසා ලැබෙන්නේ සැපක්, විදින්නේ සැපක් සහ සිදුවන්නේ යහපතක් කියා දේශනා කොට නැහැ. ඒ නිසා කෝපය ඇතිවූ ඕනෑම අවස්ථාවක තුනුරුවන් සිහිපත් කර ගන්න. තුනුරුවන් පැමිණ ඔබව කෝපයෙන් මුදවා ගන්නේ නැහැ. තුනුරුවන්ට බැහැ ඔබව කෝපයෙන් ගලවා ගන්න. නමුත් සිහිපත් කළහොත් තුනුරුවන්, මේ ජීවිතය අයිති තුනුරුවන්ටයි. තුනුරුවන්ට අයිති වූ ජීවිතයක් කෝප ගන්වන්න අපට අයිතියක් නැහැ. තුනුරුවන්ට පුජා කළ ජීවිතයක් කෝපයට පත් කොට, අන් අයගේ සිත් රිදෙන සේ දිගට හරහට බණින්න කාටද අයිතියක් තිබෙන්නේ? නැහැ. අන්න එය

සිහිපත් කර ගැනීම, ඒ ස්මෘතිය, ඒ බුද්ධානුස්සතිය, ඒ ධම්මානුස්සතිය, ඒ සංඝානුස්සතිය උපකාරීවෙයි අර කෝපයෙන් නිදහස් වෙන්න. එය ඉතාම වමන්කාරජනක දෙයක්. ඉතාම රමණීය දෙයක්, කෝපයෙන් පමණක් නොවෙයි. බියෙන් සිටිනා විට, අප සිතනවා ගාථාවක් සජ්ඣායනා කළ විට, ඒ බියෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් කියා. එසේ වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත්, මේ කාරණය සිහිපත් කරන්න. මේ ජීවිතය අයිති මට නොවෙයි. තුනුරුවන්ටයි. බිය ඇතිකර ගන්නේම අයිතියක් සමගයි. අයිති දෙයක් නැතිවෙයි කියානේ බය එන්නේ. අයිතියක් නැති තැනක බියක් නැහැ.....

“පේමතෝ ජායති සෝකෝ- පේමතෝ ජායති භයං  
 පේමතෝ විප්පමුත්ථස්ස - නත්ථි සෝකෝ කුථෝ භයං”  
 “තණ්භාය ජායති සෝකෝ - තණ්භාය ජායති භයං  
 තණ්භාය විප්පමුත්ථස්ස-නත්ථි සෝකෝ කුථෝ භයං”

අයිතිය, අයිතිය නිසයි අඬන්න වෙන්නේ. අයිතිය නිසයි වැළපෙන්න වෙන්නේ. අයිතිය නිසයි හුල්ලන්න වෙන්නේ. අයිතිය නිසයි බියට පත්වන්නේ. වෙන කවුරුවත් නොවෙයි ඔබව බය කරන්නේ, අපේම තිබෙන අයිතිය නිසයි. එතකොට අයිතිවාසිකම් කියන දේවල් හුඟක් තිබෙනවද? ඒ තාක් දුක්වෙන්නට, අඬන්න, වැළපෙන්න, ශෝක කරන්න, සුසුම් හෙලන්න සහ බියට පත්වන්න අපට සිදුවෙනවා. කතා දෙකක් නැහැ. අප කීදෙනෙකු අයිති කරගෙන තිබෙනවද? ඒ හැමදෙනාම වෙනුවෙන්ම හුල්ලන්න වෙනවා. සතුටු වෙන්නත් වෙනවා. අඬන්නත් වෙනවා. මේ, මේ අය අපට සිටිනවා කියා සිතෙන විට ලොකු ධෛර්යයක් එඩිතර කමක් එනවා. ඇත්ත, ඒ වගේම බයත් එනවා. ඒ අයට අනතුරක්වෙයිද කියා බියවෙනවා. කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ හැම දෙයක්ම තුනුරුවන්ටයි අයිති තමන්ට නොවෙයි. එවිට මෙම අභිමිච්චි කියන බිය අඩු වෙන්න හේතු වෙනවා. උපරිම බිය වන්නේ ජීවිත බියයි, මරණ බියත් සමග. ජීවිතය කොතරම් අප බදාගෙන සිටිනවාද? එපමණටම බයත් අප බදාගෙන සිටිනවා. නැහැ මෙය අයිති මට නොවෙයි. මා මෙය පුජාකොට තිබෙන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේට, ධර්මරත්නයට, ආර්ය සංඝරත්නයට. ආර්ය සංඝරත්නය

කියන්නේ, යම්තාක් දෙනෙකු මේ ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කරනවාද, කළාද, ගමන් කොට ප්‍රතිඵල ලැබුවාද, ප්‍රතිඵල ලබා ගනිමින් සිටිනවාද? ආර්ය පුද්ගලයන් අට දෙනෙකු ගැන කතාකරනවා නේ.

අප අපේ ජීවිතය පූජා කරන්නේ මේ ආර්යන් වහන්සේලාට. උන්වහන්සේලාටයි මේ ජීවිතය අයිති. උන්වහන්සේලා අනුගමනය කරන සදහම් මගටයි මේ ජීවිතය අයිති. ඒ සදහම් මග හෙළි පෙහෙළි කොට, සරලව සුගමව, තේරුම් ගැනීමට පහසු ආකාරයට දේශනා කළ බුදුරජාණන්වහන්සේටයි මේ ජීවිතය අයිති.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බෞද්ධ ජීවිත පූජාව මෙයයි. මෙය ප්‍රාණයන් සමග කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. පණ නසා ගැනීමත් සමග මේ ජීවිත පූජාවේ කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. තමන් කෙරෙහි ආදරයක්, තමන් කෙරෙහි හිතෙනිබවක්, තමන්ගේ දියුණුවක් අපේක්ෂා කරන කෙනෙකුයි මේ දහම් මගේ ගමන් කරන්නේ. එවිට දහම් මගෙහි ගමන් කරන්නට අවශ්‍ය පළමුවෙනීම සුදුසුකම තමා තමන්ට හිතවත්කම. කරණිය සුත්‍රයේ නැතිනම් මෙත්ත සුත්‍රයේ, ඉතාම පැහැදිලිව මේ කාරණය ප්‍රකාශ කරනවා. පටන් ගන්නෙම එතනින්.

“කරණියමත්ථ කුසලේන- යන්තං සන්තං පදං අභිසමේච්ච”

කිසියම් කෙනෙකු අත්ථ කුසලය සදහා, තමන්ගේ දියුණුව අපේක්ෂා කරනවා නම්, මෙත්ත ඒ සදහා මාර්ගය. ඒ මාර්ගය ගැන, කරණිය සුත්‍රයේ කතා කරන මාර්ගය ගැන අවශ්‍ය නැහැ විස්තර කරන්න. පළමුවෙනීම පියවර තමා, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අවිහිංසාව. අද පංච ශීලය කුට්ටුවට, දෙකට වැටිලා. එයින් පාණාතිපාතා. දැන් මේවා ගණන් ගන්නේම නැති තැනකට ඇවිත් තිබෙනවා. නමුත් මේ පඩියට ගොඩවෙන්නේ නැතිව, ඉහළට, ඉහළ තලවලට, මහල්වලට කිසිම කෙනෙකුට, ප්‍රවීශ්ඨ වෙන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ.

“පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී”

ප්‍රාණයට, ජීවිතවලට හානිකරන්නේ නැහැ. විනාශ කරන්නේ නැහැ. මෙය බොහෝම සරලයි. නමුත් හරිම ලස්සනයි. හානි නොකරනවා මෙන්ම කළයුතු දෙයකුත්

තිබෙනවා. කුමක්ද? මෙහි කරන්නට අවිහිංසාව දියුණු කරන්න. අවිහිංසාවාදී කියන්නේ, අවිහිංසාව ගැන කතා කර කර සිටීම නොවෙයි. ඒ අවිහිංසාව ප්‍රගුණ කරන්න.

“නිහිත දණ්ඩෝ නිහිත සන්ථෝ, ලජ්ජී දයාපන්නෝ,  
සබ්බපාණ භුත හිතානුකම්පි විහරති”

සමහරවිට මේ පාලි පාඨ සම්පූර්ණයෙන්ම නොතේරුනත්, ඇසෙන විටත් සිතක්, හදවතක් නිවෙන ගතියක්, සිසිල් වෙන ගතියක් තිබෙනවා. ආගම යනු මෙයයි. ආගම කොහෙන්වත් සොයා ගන්න පුළුවන් දෙයකුත් නොවෙයි. කාගෙන් වත් ඉල්ලාගන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. ආශීර්වාදයක් ලෙස හෝ පණිවිඩයක් සේ හෝ ලබා ගත හැකි දෙයකුත් නොවෙයි. මෙය අප තම තමන් තුළ දියුණුකර ගත යුතු දෙයක්. දියුණු කරගන්න, වඩන්න තිබෙන දෙයක්. එසේ වඩන කෙනාටයි බෞද්ධයා කියා කියන්නේ.

මොනවද වඩන්නේ? මෙය සරල කාරණයක්. අංක එක කුමක්ද? කිසිවෙකුටත් හිංසා කරන්නේ නැහැ. තමන්ට හිංසා කරන්නෙත් නැහැ. අනුන්ට හිංසා කරන්නෙත් නැහැ. දැන් ඔය අවිහිංසාව ගැන කතා කරන කොට සමහර දෙනෙක් කියනවා අවිහිංසාව කෙළවරටම කියා දී තිබෙන්නේ ජෛන ආගමේ බව. ජෛන ආගම පිළිපදින කෙනෙකුට තහනම් අතුගාන්නේ නැතුව ඇවිදීම, පෙරන්නේ නැතිව වතුර බීම, පෙරන්නේ නැතුව හුස්ම ගැනීම, ඒ සියල්ලම තහනම්. ඒ හැම දෙයකින්ම කාට හරි හානියක් වෙනවා. වතුරේ සිටින ජීවීන්හට, හුස්ම ගන්න විට ඒ හුස්මේ සිටින ජීවීන්හට. එබඳු විස්තරයක් අසන කෙනෙකු සිතන්න ඉඩ තිබෙනවා ජෛන ආගම තමා අවිහිංසාවේ පරම කෙළවර කියා. නැහැ. කොතරම් හිංසාවක්ද ඒ ඇත්තත් ඒ ඇත්තන්ට කරගන්නේ? සමහරවිට ඔබ දැක තිබෙනවා නම් ඉන්දියාවේ ජෛන ශ්‍රාවකයන්, අනුගාමිකයන් තමන්ට කොතරම් හිංසාවක් කරගන්නවා ද? මේ කාරණය එදක් තිබුණා. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලයේ. උන්වහන්සේ අනුමත කළේ නැහැ තමන්ව පුච්චා ගැනීම. එසේ නිවන් දකින්න බැහැ. එසේ විමුක්තියක් ලබා ගන්න බැහැ. හිංසාවෙන් දිනු කෙනෙකු නැහැ. අවිහිංසාව.



“මෙන්තම්බු සේක විධිනා ජිතවා මුණින්දෝ”

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වෙන කාට හෝ හිංසා කරනවා නම්, නැතිනම් තමන්ටම හිංසා කර ගන්නවා නම් එය ආඩම්බරයට කාරණයක් නොවෙයි. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් වීරයෙකු වෙන්නේ තමන්ට හිංසා කළ පමණින්. ප්‍රබලයෙක් වෙන්නේ තමන්ගේ බලය පෙන්වා අනුන්ට හිංසා කිරීමෙන් කියා. එසේ සිතන සාමාන්‍ය මිනිස්සු අතින් අයට හිංසාකරමින් වීරයන් වෙන්නට උත්සහ කරන කොට, ආධ්‍යාත්මිකයී කියාගන්න පුද්ගලයන් තමන්ට හිංසා කරගනිමින් වීරයන් වෙන්න බලනවා. කුසගින්නේ සිටිමින් සහ විවිධ වූ වධ වේදනා තමන්ට බලහත්කාරයෙන් පටවමින්, වීරයන් වෙන්නට වැයම් කරනවා. මේ ක්‍රම දෙකෙන්ම කිසි කෙනෙකුට වීරයෙක් වෙන්නට බැහැ. අතින් අයට හිංසා කරමින් වීරයෙක් වෙන්නත් බැහැ. තමන්ට හිංසා කරගනිමින් වීරයෙක් වෙන්නත් බැහැ. ඒ සිතුවිලිවලට ලැජ්ජා වෙන්න, හිංසාකාරී සිතුවිලි ආඩම්බරයට හේතුවක් නොවෙයි. “ලජ්ජී”, ලැජ්ජාවෙන්න, “දයා පන්නෝ” ඒ වෙනුවට දයාව ඇති කරගන්න. දයාව, එතරම් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායෙහි කතා කරන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට කරුණාව, මෛත්‍රීය වගේ වචන පාවිච්චි කරන්නේ, දයාව කියන්නේ මෘදු බව, රෝදු බව නොවෙයි. “දයා පන්නෝ” මෘදු වෙන්න, මොලොක් වෙන්න. මෘදු මොලොක්වූ පමණට අපට දුනේවි අන් අයගේ වේදනා. රළු වචන කීම පහසුයි. නමුත් ඒ වචනයෙන් කොතරම් වේදනාවක් අතින් කෙනෙකුට ඇති වේවිද? ඒ සංවේදීතාවයට තමා දයාව කියන්නේ. සංවේදීතාවය, ඒ දයාව හදවතේ ඇති කර ගත්විට, නැතිනම් දියුණු කර ගත් විටදී, දයාපන්න පුද්ගලයෙකු, දයාන්විත කෙනෙකු බවට ඔබව පත්වන විට, ඔබේ වචනත් දයාන්විතයි. අසන්නා නිවෙනවා සැනසෙනවා, සිසිල් වෙනවා. ඔබත් නිවෙනවා. ඒ දයාන්විත වචන මතුවන්නේ දිවෙන් නොවෙයි. කටින් නොවෙයි. ස්වර තන්තුවලින් නොවෙයි. හදවතින්. දයාව උගුරේ තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. දයාව දිවේ හෝ තොල් දෙකේ හෝ තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. තොල් දෙකෙන්, දිවෙන්, නැතිනම් තල්ලෙන් හෝ උගුරෙන් නිර්මාණය වෙන දෙයක් නොවෙයි. එය හදවතින්ම ඇතිවන දෙයක්. හදවත පත් වන විට දයාවේ

උල්පතක් බවට, වචනක් දයාන්විතයි. බැල්ම දයාන්විතයි, ඇවිදීම දයාන්විතයි, සියල්ලම දයාන්විතයි. “දයා පන්නෝ” මෙන්න ආගම. එසේ නම්, මේ ආගම තිබෙන්නේ කොහේද? හදවතේ. මේ ආගම යනු අස්වැන්නක් නම් ඒ අස්වැන්න නෙලා ගන්න බිජ වපුරන්නේ හදවත නැමැති කෙනෙහි. වෙන කොහේවත් නොවෙයි. “සබ්බ පාණ භුත භිතානුකම්පී විහරති”. සියලුම ප්‍රාණීන්, සියලුම භූතයන්, භූතයන් කියන්නේ හොල්මන්වලටම නොවෙයි. හටගත්ත, උපන්න යම්තාක් අය සිටිනවාද සියලුම “සබ්බ පාණ භුත” එහි තමනුත් සිටිනවා. තමන් පැත්තකට දමා නොවෙයි. “සබ්බපාණ භුත භිතානු කම්පී විහරති” හැමදෙනා කෙරෙහිම හිතවත්. ඒ හැමදෙනාම තමන්ට හිතවත් කියා කල්පනා කරනවා නොවෙයි. ඔබ ඒ හැමදෙනාගේම හිතවතෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ අය හඳුනනවා නොවෙයි. හිතවත් කරගන්නට නම් හඳුනාගත යුතුයි. කවුද? නම කුමක්ද? කොහේද සිටින්නේ? ලිපිනය? දුරකථන අංකය? දැන් මේ මොනවත් දන්නේ නැතිව අපට කියන්න බැහැ අහවල් කෙනා මගේ හිතවතෙක්. නමුත් දයාන්විත වූ හදවතක් ඇති වන විට හදවත දයාවේ උල්පතක් බවට පත්වන විට නම වැදගත් නැහැ. දුරකථන අංක, ලිපිනය, කොහේද සිටින්නේ, මොනවද කරන්නේ, ස්ත්‍රීද පුරුෂද, තරුණද, මහළුද, ලාංකිකද, විදේශිකද, කිසි දෙයක් මේ සියල්ලම මිදුමක් මෙන් අකුරුදහන් වෙනවා දයාවේ හිරු කිරණ පායනවිට. බොහෝවිට අහනවා ඔබ කවුද? හඳුනන්නෙ නැති කෙනෙකු දුටු විට අහනවා, ඔබ කවුද? සමහරවිට ඔබෙන් අහනවා අනිත් අය ඔබ කවුද? ඔබත් අහනවා ඒ ප්‍රශ්නය ඒ අයගෙන්. අපෙන් අහනවා ඔබ කවුද? කවදාවත් හරි හමන් උත්තරයක් නැති ප්‍රශ්නයක්. මොනවා හෝ කියන්න පුළුවන්. නම කියන්න පුළුවන්, නම අහන්නත් පුළුවන්, ඔබ කවුද? ඔබේ නම කුමක්ද? රැකියාව කියන්නට පුළුවන්. එසේ නැති නම් පදිංචි තැන කියන්න පුළුවන්. නුවර සිටින කෙනෙක්. ගුරුවරයෙක්. කුමක් හෝ යමක් කියන්න පුළුවන්. නමුත් එයින් ඔබ ගැන කිසිවක් කියවෙන්නෙත් නැහැ. එසේ කිව්වා කියා තව කෙනෙකු ගැන අපට කිසි දෙයක් දැනගන්නත් බැහැ. අනිත් අය ගැන දැන ගැනීමට වඩා කළාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දහම පුහුණු කරනවා නම් කෙනෙකුට දෙන්න පුළුවන් ලස්සන උත්තරයක් තිබෙනවා. ඕනෑම

කෙනෙක් ඇවිත් ඔබෙන් ඇසුවොත් ඔබ කවුද? ඇසුවත් නැතත්, “මා ඔබේ මිත්‍රයෙක්”. මෙම ස්වභාවය හදවතින්ම පිරිනැමිය හැකිනම්... එසේ දයාව පුහුණු කරන විට, මෙහි පුහුණු කිරීමේදී, මෙය ඇත්තක්. බොරුවක් නොවෙයි. රවට්ටන් කියන කාරණයක් නොවෙයි. මා ඔබේ මිත්‍රෙක්. ඒ පිලිබදින් බලන්න කෙබඳු වෙනසක් ඒ පරිසරයේ වෙනවද කියා? නම කීවට වඩා, වෘත්තීය කීවට වඩා, පදිංචිය කීවට වඩා, ජාතීය කීවට වඩා, ඔබ කවුද? ඕනෑම කෙනෙකු ඔබෙන් විමසනවිට, “ඔබ කවුද?” “මා ඔබේ මිත්‍රෙක්”, එපමණයි. ඉන් එහාට ප්‍රශ්න නැහැ. අර සියලුම ප්‍රශ්න අසන්නේ ඒ සඳහායි. මිත්‍ර වෙන්නෙන්. කලින්ම මිත්‍රයෙක් වී අහවරයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහම බලාපොරොත්තු වෙන එක අරමුණක් නම් මුළු ලෝකයෙහි මිත්‍රෙක් බවට පත්වීම, හා තමන්ගේම මිත්‍රෙක් වෙන්න. කර්ණිය සුත්‍රය පටන් ගන්නේ එහෙමයි. ඔබේ දියුණුව කැමති නම්. දියුණුව කැමති වෙන්නේ කවුද? තමන්ගේ දියුණුව කැමති වෙන්නේ තමන්ගේ මිත්‍රයන්. වෙන අය කැමති නැහැ. ඔබ, ඔබේ මිත්‍රයෙකු නම් ඔබේ දියුණුවට, ඔබ කැමතියි. එසේ කැමති නම් ඔබට දියුණු වෙන්න පුළුවන් කියා සිතන්න. “සක්කෝ” ඒ සඳහා අවංක උත්සාහයක යෙදෙන්න. “උජුච”, “සුජුච”, “සබ්බ පාණ භුත හිතානු කම්පී විහරතී” හැම දෙනාගේම මිත්‍රෙක් බවට පත්වෙන්නට පුළුවන්. කොහේ ගියත් බයක් නැහැ. තනිවන්නට බයක් නැහැ. ඔබ සිටින්නේ ඔබ නැමති මිත්‍රයා සමගයි. කොහේ ගියත් බයක් නැහැ. මක්නිසාද? ඒ හැම තැනකටම ඔබ යන්නේ මිත්‍රයෙකුසේ. එවිට මැරෙන්න බයක් නැහැ. මක්නිසාද, මරණයත් මිත්‍රයෙක්. මරණය සමගත් අපට මිත්‍රවෙන්න පුළුවන්. ජීවිතයට බයකුත් නැහැ. මරණයට බයකුත් නැහැ. පරලොව ගමනට බයකුත් නැහැ. මේ සියලුම බයවල් එන්නේ නිවැරදිව වටහා නොගැනීම හේතුවෙන්. හඳුනා නොගන්න නිසා.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, රෝපණය කරනවා නම් දහම රෝපණය කර ගත යුත්තේ අප තුළමයි. ජීවිතය නමා එකම කෙත. අස්වැන්න, ආධ්‍යාත්මික අස්වැන්න නෙලා ගන්න නම්, හේන, කුඹුර, පාත්තිය, කෙත ඔබේ ජීවිතයයි. ඒ නිසා ඔබ දෙස බලන්න. ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න. ඔබව දකින්න, ඔබව හඳුනාගන්න, “ඔබ” නැතිනම් “මම”

කියනවිට, නැතිනම් “තමන්” සමග මිත්‍ර වෙනවා කියනවිට, තමන්ට මෙහි කරනවා කියන විට කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන්, මේ මමත්වයක් ගැනයි කතා කරන්නේ. බොහෝ දෙනෙකුට එන ප්‍රශ්නයක් “මම නිද්‍රක් වෙමිවා!, මම සුවපත් වෙමිවා!”, කියන විට මමත්වය ගැනයි කතා කරන්නේ. තමන්ව දකිනවා කියන විටත් මෙනෙ මේ ආත්මයක් ගැනනේ කතා කරන්නේ කියා සිතනවා. මෙය වැරදි කොතකින් අල්වා ගතහොත් ඇතිවන ප්‍රශ්නයක්. අල්වාගන්න අවශ්‍යයි නිවැරදි තැනින්. වැරදි කොතින් අල්වා ගතහොත් තේරුම් ගන්න බැහැ. බුදු දහමේ තමන්ට තමා ලොකුම වටිනාකම සහ තැන දී තිබෙන්නේ, දහම් මගෙහි කේන්ද්‍රය තමනුයි. ඒ නිසා තමන් දෙස බලන්න. තමන්ව හදාගන්න. තමන්ව දියුණු කරගන්න.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වැදගත්ම කාරණයක් මෙනෙ කියැවෙනවා. තමන් දෙස බලන්න කිවු ගමන්ම, බලන කෙනෙකුයි, බලන දෙයකුයි තිබෙනවා. මෙනෙ මමත්වයට ඉඩක් නැහැ. ජීවිතය දෙස පිටස්තරයකු සේ බලන්න. මේ තමා බුදු දහමේ කේන්ද්‍රය ඉගැන්වීම. තමන් දෙස බලන්න, පිටස්තරයකුගේ ඇසින්. සිහිය, සතිය මේ වචනවල තිබෙන ඉතාම සියුම් අර්ථයක් තමා දුරින් සිට බලන්න. මගේ කරගන්නේ නැතුව බලන්න. හුස්ම, හුස්ම සේ බලන්න. කය, කය ලෙස බලන්න. මගේ කය නොවෙයි. “කායේ, කායානුපස්සි විහරති”, කය, කය ලෙස බලන්න. එසේ නොවෙයි අප බලන්නේ මෙන් මගේ ශරීරය, මේ “මම”, මේ මගේ කොණ්ඩය, “මම”, මගේ කොණ්ඩය. “මම” ලස්සනයි. කොණ්ඩය ලස්සන නම්, තමන් ලස්සනයි. කොණ්ඩය අවුල් වී ඇතිනම්, ලස්සන නැහැ. “මම” ලස්සන වෙන්න නම් කොණ්ඩය නිරවුල් කරගන්න අවශ්‍යයි. පීරන්නට අවශ්‍යයි. ඒ කොණ්ඩය තමන් කියා සිතුව ගමන්ම, ඒ කොණ්ඩයත් සමග එන හැම ප්‍රශ්නයක්ම මගේ ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. එසේ තමා අප ජීවිතය දෙස බලන්න පුරුදු වී තිබෙන්නේ. එතන සිටින්න එපා. ඔය ආත්මය තුළ සිටින්න එපා එතනින් එළියට එන්න. ආත්මය කියන්නේ, තමන්ගේ කියන ඇසින් බැලීම. එතනින් ඉවත් වන්න. අනාත්ම සේ බලන්න. අනාත්ම කියන්නේ, බාහිර කෙනෙකු සේ බලන්න. අයිතිකරුවකු නොවී බලන්න. ජීවිතය, දෙස වේදනා දෙස. රිදෙනවා. මගේ කර ගෙන බලන්නත් පුළුවන්.

මට රිදෙනවා. මා සිටින්නේ හරි වේදනාවෙන්, ඒ වේදනාව දෙස බලන්න පුළුවන් එක ක්‍රමයක්. ආත්මීය දෘෂ්ටියෙන් බලනවා. බැලිය හැකි එකම ක්‍රමය එය නොවෙයි. අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන්න. සිහියෙන් බලන්න. වචනයෙන් කිව හැකි උපරිම සීමාවෙන් තමා මේ වෙනස ගැන කියන්න. මේ වචනවලට එහා තිබෙනවා, අවබෝධකර ගන්න යමක්, ඒ ගැන කියන්න අමාරුයි. නැවතත් උත්සාහ කරන්නම්.

අප සිතන්නට පුරුදුවී තිබෙනවා කිසියම් වූ කායික වේදනාවක් සමග මමත්වයෙන්, මා සිටින්නේ හරිම වේදනාවෙන්, කැක්කුමෙන්, අමාරුවෙන්, අපහසුයි, රිදෙනවා, මට රිදෙනවා. ඕනෑම වේදනාවක්, සමග මෙන්න සාමාන්‍ය සිතන ක්‍රමය. රිදෙන්නේ නැහැ කියා සිතුවොත් එය බොරුවක්. කවුරු හරි ඇසුවහොත් වේදනාවක් තිබෙනවිට, “වේදනාද?” “නැහැ කිසිම වේදනාවක් නැහැ.” එසේ අප කියනවා නම් එය බොරුවක්. එය සමහර විට, දැන දැන කියන බොරුවක්. නැතිනම් නොදැන කියන බොරුවක්. එසේ අසන්නටත් එපා. රෝහලකට ගොස් අසන්න එපා කෙසේද සැප සනීප කියා. සැප සනීපයක් තිබෙනවා නම් රෝහලේ සිටිනවද? එසේ අසන්න එපා, ඇසුව විට කියනවා “හොඳයි”. ඒ දෙකම බොරු. ඇත්ත නම් වේදනාවක් තිබෙනවා. නමුත් තමන් සිටින්නේ වේදනාවෙන් කියා සිතීම එක ක්‍රමයක්. ඒ තමා ආත්මීය චින්තනය. ආත්ම දෘෂ්ටිය. අනාත්ම දෘෂ්ටිය කුමක්ද? වේදනාව තිබෙනවා, වේදනාව නැත්තේ නැහැ. වේදනාවක් තිබෙනවා කියා කියන්නට පුළුවන්. වේදනාවක් තිබෙනවා. රහතන් වහන්සේලා අසනීප වුණු අවස්ථාවල බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩමකර අසනවා කෙසේ ද? එවිට කියනවා “වේදනායි”. උන්වහන්සේලාගෙන් බුදුරජාණන්වහන්සේ අසා නැහැ “කෙසේද සැප සනීප” කියා. ඒවගේම රහතන්වහන්සේලා අසනීපෙන් සිටින විට පිළිතුරු දීමත් නැහැ “බොහොම හොඳින් සිටිනවා” කියා. “වේදනායි”. “වේදනාව කෙසේද?” “වේදනාව එන්න එන්නම වැඩිවෙනවා”. ඇත්ත කියනවා. මේ ඇත්ත දෙස බලන්නට පුළුවන් කෝණ දෙකක් තිබෙනවා. මේ මොහොතේ වේදනාව කියන සත්‍යය දෙස අපට බලන්න පුළුවන් කෝණ දෙකක් තිබෙනවා. නමුත් අප කාලාන්තරයක් තිස්සේ, විරාත් කාලයක් තිස්සේ, වේදනාව දෙස බලන්න පුරුදු වී තිබෙන්නේ “මම” මුල් කරගෙන. මටයි රිදෙන්න, “මම”

සිටින්නේ වේදනාවෙන්.

අනික් කෝණය කුමක්ද? සිහියෙන් බලන්න සිහියෙන් බලන විට, ඔබ පත්වෙනවා බලන කෙනා බවට. විදින කෙනා නොවෙයි. දැන් විදින කෙනා ලෙසටනේ සිටියේ. වේදනාව විදින කෙනා බවටයි පත්ව සිටියේ. එතන සිටින තාක් විදිනවා. සැපත් විදිනවා, දුකත් විදිනවා. එතනින් එළියට එන්න. “වේදනානු, වේදනානු පස්සි විහරති” වේදනාව වේදනාව ලෙස බලන්න. සැප වේවා, දුක් වේවා, විදීම, විදීම ලෙසට බලන්න.

දැන් “මම කවුද?” කියන ප්‍රශ්නයට, එක උත්තරයක් කලින් කීවා. අර දයාව පුරුදු වෙන විට, හදවත දයාවේ උල්පතක් බවට පත් වෙන විට, දෙන්න පුළුවන් නිවැරදිම පිළිතුරක් තමා, ප්‍රායෝගිකම පිළිතුරක්, කිසි කෙනෙකුට නැහැ කියන්න බැහැ. “මා ඔබේ මිතුරෙක්”. දන්න කෙනෙකු ඇසුවත්, නොදන්න කෙනෙකු ඇසුවත්, මනුෂ්‍යයෙකු ඇසුවත්, අමනුෂ්‍යයෙකු පැමිණ ඇසුවත්, දෙවි කෙනෙකු පැමිණ ඇසුවත්, ලංකාවේදී ඇසුවත්, විදේශයකදී ඇසුවත්, කුමන භාෂාවකින් ඇසුවත්, අවංකවම දෙන්න පුළුවන්, ලස්සනම පිළිතුරක්. “ඔබ කවුද?” “මා ඔබේ මිතුරෙක්.” ඒ පිළිතුරක් සමග ලොකු විශ්වාසයක් ඇතිවෙනවා. මෙය එක් කරුණක්. ඒ මෙමතිය, කරුණාව, දයාව වගේ ගුණ පුහුණු වෙන කොට, ඇති වෙන අවබෝධයක්, ලෝකයටම මා මිතුරෙක්, මුළු ලෝකයම මගේ මිතුරන් නොවෙයි. එය බොරුවක්. එසේ කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේවත් එසේ දේශනා කොට නැහැ. මුළු ලෝකයම තමන්ගේ මිත්‍රයන් කියා. එසේ කියන්න බැහැ. එය ඇත්ත නොවෙයි. නමුත් බුදුරජාණන්වහන්සේ වදාළා උන්වහන්සේ මුළු ලොවටම කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකු බව. මුළු ලෝකයේම මිත්‍රයෙක්. මක්නිසාද? මුළු ලෝකයටම මෙමතී කරනවා. “සබ්බ පාණ භුත භිකානුකම්පී විහරති” මුළු ලෝකය කෙරෙහි හිතවත්ව සියලුම ප්‍රාණින් ජීවීන්, භූතයන් කෙරෙහි දයාවෙන්, අනුකම්පාවෙන් ජීවත් වෙන කෙනෙක්.

විපස්සනා කරන විට, නැතිනම් විමසා බැලීමට එන විට, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, “මම” කවුද? තමන් කවුද? ඔබ කවුද? මේ ප්‍රශ්නයේ දී, මේ ප්‍රශ්නයට නිල පිළිතුරු නැහැ. හදාගත්ත උත්තර නැහැ. නම කියන්නේ හදා ගත්ත උත්තරයක්, තනතුර කියන්නේ හදාගත්ත උත්තරයක්, මේවා

වෙනස් කරනට පුළුවන්. විපස්සනාවේදී තේරෙනවා එවැනි නිල පිළිතුරු නැති බව. එයින් කියවෙන්නේ නැහැ “මම” කියා කෙනෙකු නැති බවක්. අනාත්මය, සමහර දෙනෙකු විස්තර කරන්න ඉඩ තිබෙනවා, සිතන්න ඉඩ තිබෙනවා, “මම” කියා කෙනෙකු නැහැ. එසේ මම කියා කෙනෙකු නැතිනම් මේ කිසිම දෙයක් කරන්නට අවශ්‍ය නැහැ. සිල් රකින්න, දන් දෙන්න, භාවනා මොනවත්ම අවශ්‍ය නැහැ. එසේ “මම” කියා කෙනෙකු නැතිනම්. ගොඩින්ම ප්‍රශ්නය අවසන්. නමුත් සිටිනවා. නමුත් සිටින්නේ කවුද කියා හඳුනාගන්න. සිටින්නේ කවුද? කොතනද සිටින්නේ බලන්න? “මම” මතුවෙන්නේ කොහෙත්වත් නොවෙයි. “මම” උපදින්නේ කරන දෙයින්, ක්‍රියාවෙන්. ක්‍රියාවෙන් තමා පුද්ගලයකු බිහිවෙන්නේ. තව කවුරුවත් කරන ක්‍රියාවකින් නොවෙයි. තමන්ම කරන දෙයින්. මේ කාරණය තේරුම් ගැනීම ඉතාම වැදගත්. තමන් හැදෙන්නේ කෙසේද? තමන් කරන දේවල්වලින්, ඒ නිසා අප බොහෝ විට ආඩම්බරයෙන් කියන කාරණයක්, බුදුරජාණන්වහන්සේ, බ්‍රාහ්මණයන් සමග කතා කළ අවස්ථාවල නැතිනම් බ්‍රාහ්මණයන් පැමිණ බුදුරජාණන්වහන්සේ සමග වාද කළ අවස්ථාවල, කවුද බ්‍රාහ්මණයා? සමහර කෙනෙකුත් බුදුරජාණන්වහන්සේට දොස් කිව්වා. බ්‍රාහ්මණයින් නොවන අයටත් බ්‍රාහ්මණ කියා බුදුරජාණන්වහන්සේ ආමන්ත්‍රණය කරනවා කියා. බුදුරජාණන්වහන්සේ එසේ ආමන්ත්‍රණය කළ අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ සම්ප්‍රදායිකව කුල වශයෙන් බ්‍රාහ්මණයන් නොවන අයටත්, බුදුරජාණන්වහන්සේ බ්‍රාහ්මණ කියා කථා කර තිබෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ එසේ ආමන්ත්‍රණය කර ඇත්තේ රහතන් වහන්සේලාටයි. එම ආමන්ත්‍රණය අර සම්ප්‍රදායික වශයෙන්, කුල වශයෙන් බ්‍රාහ්මණ කියා සිතා සිටි අයට බොහෝම රිදුණා. ඒ රිදුණු ඇත්තන් පැමිණ විමසූ විට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා.

“නජ්චවා වසලෝ හෝති  
නජ්චවාහෝති බ්‍රාහ්මණෝ” ...

උපතින් කවුරුවත් බමුණෙක් වෙන්නෙත් නැහැ, වසලයෙක් වෙන්නෙත් නැහැ. මෙය අප කවුරුත් දන්නවා උපතින් එසේ වෙන්නේ නැහැ. ක්‍රියාවෙන් තමා බ්‍රාහ්මණයෙකු වන්නේ.

“කම්මනා වසලෝ හෝති  
කම්මනා හෝති බ්‍රාහ්මණෝ”

ක්‍රියාවෙන් තමා වසලයෙකු වෙන්නෙන්, බ්‍රාහ්මණයෙකු වෙන්නෙන්, එය අප පිළිගන්නවා. සාධු! කියනවා. මේ කාරණයම තව එහාට ගෙන ගියහොත් ඔය හැම දෙයටම කියන්න තිබෙන්නේ, උපතින්ම කවුරුවත් බෞද්ධ වන්නේ නැහැ. අබෞද්ධ වන්නේ නැහැ. උපතින්ම කවුරුවත් බ්‍රාහ්මණයෙකු වන්නේ නැතිනම්, කෙසේද උපතින් බෞද්ධයෙකු වෙන්නේ? අබෞද්ධයෙකු වෙන්නේ නැහැ උපතින්. ක්‍රියාවෙන් තමා බෞද්ධයන් ඇති වෙන්නෙන්, අබෞද්ධයන් ඇති වෙන්නෙන්. කෙනෙකු බෞද්ධ ක්‍රමයට ක්‍රියා කරන විට, එතන සිටින්නේ බෞද්ධයෙක්. බෞද්ධ ක්‍රමයට ක්‍රියා නොකරනවිට එතන බෞද්ධයෙක් සිටිනවා කියන්න බැහැ. එම නිසා බෞද්ධයන්වීම ලෙහෙසි නැහැ. බෞද්ධ නොවීම ලෙහෙසියි. කෙසේ හෝ ක්‍රියාවෙන් තමා පුද්ගලයකු බිහිවෙන්නේ, ඔබ කරන දෙයින්. සරල උදාහරණයක් ගතහොත් මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයට මුලින්ම පැමිණෙන ආගන්තුකයින් සමහර විට අසනවා ‘කවුද මෙහි උගන්වන්නේ? කවුද ගුරුවරයා?’ මා උදඵ ගාමිත් සිටින්නේ. එසේත් නැතිනම් තණකොළ ගලවනවා. නැතිනම් ගල් පඩියක් හදනවා. එසේත් නැතිනම් වහලයක් හදනවා. උයනවා. එබඳු අවස්ථාවක කුමක්ද දිය හැකි නිවැරදි පිළිතුර? උත්තරය? එසේ උයන විට ආගන්තුකයෙකු පැමිණ අසනවා “කෝ උපදේශක?” “කෝ ගුරුවරයා? “කොහේද සිටින්නේ” කුමක්ද එතැනදී හරියටම දෙන්න පුළුවන් උත්තරය? එතන ගුරුවරයෙක් නැහැ. සිටින්නේ තණකොළ ගලවන කෙනෙක් උදලු ගාන කෙනෙක්. ඇත්ත එයනේ. වර්තමානයේ ක්‍රියාව කුමක්ද? තණකොළ ගැලවීම, උදලුගැම, ගල් පඩි හැඳීම, දරපැලීම, නැතිනම් කැඩුණු වතුර පයිප්පයක් හදමින් සිටීම. තේ හදනවා. ඉතින් කියන්න පුළුවන්ද ගුරුවරයා තේ හදනවා, ගුරුවරයා උදඵ ගානවා? එසේ කියන්න පුළුවන්. නමුත් එය නොවෙයිනේ ඇත්ත. වර්තමානයේ කරන්නේ කුමක්ද? එයින් තමා පුද්ගලයා බිහිවෙන්නේ. උදලුගාමිත් සිටින තැන සිටින්නේ උදලු ගාන කෙනෙක්. වඩු වැඩ කරමින් සිටින තැන සිටින්නේ වඩුවෙක්. මේසන් වැඩ කරමින් සිටින තැන සිටින්නේ මේසන්



වරයෙක්. ඒ කිසිම තැනක ගුරුවරයෙක් නැහැ. දැන් එහෙම කියන්නටත් බැහැනේ. අමුත්තන් එන්නෙත් අවුල්වෙලානෙ. තවත් අවුල්වෙන උත්තර දෙන්න සිතෙන්නේ නැහැ. ගුරුවරයා ශාලාවට එයි. උදේ 9.30ට ශාලාවට එන්න. ඉතින් 9.00 ට, 9.30 ට ශාලාවට ගිය විට අර තැනැත්තා අසනවා “ඇයි කලින් කීව්වේ නැත්තේ ඔබ තුමා ගුරුවරයා බව?” ඉස්සෙල්ලා එසේ කියන්න බැහැ. ඒ වෙලාවේ උපදෙස් දෙන කෙනෙකු සිටියේ නැහැ. දැන් තමා උගන්වන්නේ. උගන්වන තැනයි ගුරුවරයා සිටින්නේ? උගන්වන්නේ නැති තැනක කොහෙත්ද ගුරුවරු? මෙය විහිළුවක් මෙන් සිතෙන්න පුළුවන්. විහිළුවක් නැහැ මෙතන. විහිළු කරන්නත් පුළුවන්. නමුත් විහිළුවක් නොවෙයි. ඇත්ත මෙයයි. ගුරුවරයෙකු සිටින්නේ උගන්වන තැනයි. වෛද්‍යවරයෙකු සිටින්නේ ප්‍රතිකාර කරන තැනයි. රියදුරෙකු සිටින්නේ වාහනය පදවන තැනයි. රියදුරෙකු බිහිවෙන්නේ වාහනය පැදවීම කියන ක්‍රියාවෙන්. ප්‍රතිකාර කිරීමෙනුයි වෛද්‍යවරයෙකු බිහිවන්නේ.

ඔබ කවුද? මම කවුද? මේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සොයාගෙන තමා සංසාරය පුරාම අප පැමිණියේ. තවම පිළිතුරක් ලැබී නැහැ. ඒ නොලැබුණු පිළිතුර ලබා ගැනීමටයි භාවනා කරන්නේ. සතිපට්ඨානය ඒ සඳහායි. සතිපට්ඨානයේදී සංසාරයේ නොවෙයි සිටින්නේ. ආත්මීය වේදිකාවේ සිටගෙන නොවෙයි තමන් දෙස බලන්නේ. අනාත්ම වේදිකාවේ සිට. වෙනම තැනක, නැතිනම් වේදිකාවෙන් ප්‍රේක්ෂකාගාරයට යනවා. ආත්මීය වේදිකාවෙන්, අනාත්ම වූ ප්‍රේක්ෂකාගාරයට යනවා. වචනවලින් කියනවට වැඩිය බරපතල විපර්යාසයක්. බරපතල වෙනසක්. ආත්මීය වේදිකාවෙන්, අනාත්ම වූ ප්‍රේක්ෂකාගාරයට. ආත්මීය රඟහලෙන්, අනාත්ම වූ ප්‍රේක්ෂකාගාරයට සිදුවන සංක්‍රමණයකුයි, පරිණාමයකුයි සතිපට්ඨානය. තවදුරටත් ඇවිදින කෙනාට නොවෙයි “මම” කියන්නේ, සක්මන් භාවනාවේදී. මෙතෙක් කාලයක් ඇවිද්ද කෙනා, දැන් ඇවිදින කෙනා නොවෙයි. ව්‍යායාම සඳහා ඇවිදිනවා නම්, කිසියම් ඉලක්කයකට ඇවිදිනවා නම්, ඒ ඇවිදින කෙනා තමා “මම” වූයේ. නමුත් සක්මන් භාවනාවේදී ඇවිදින බව දැනගන්න කෙනා “ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමිති පඡානාති” ඇවිදින කල්හි ඇවිදින බව දන්නවා. ඒ තමා සක්මන් භාවනාව. දන්නා කෙනා, ඇවිදින බව දන්නා කෙනා, ඇවිදින කෙනා

නොවෙයි, ඇවිදින බව දන්නා කෙනා. වාඩි වී සිටින කෙනා නොවෙයි, වාඩි වී සිටින බව දන්නා කෙනා. හුස්ම ගන්න කෙනා නොවෙයි, හුස්ම ගන්න බව දන්නා කෙනා. වේදනා විදින කෙනා නොවෙයි, වේදනාව ඇති බව දන්නා කෙනා. ඊළඟට චිත්තානුපස්සනාවේදී සිත දෙස බලන විට, තරභ එනවා. ඊළඟට කියනවා තමන් සිටින්නේ තරභෙන්. කෝපයෙන් සිටින්නේ. ඒ තමා ආත්මීය දෘෂ්ටියෙන් කෝපය ගැන කථා කිරීම. නැහැ, අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන්න. කෝපයක් ඇති වූ බව දන්නවා. ඒ මොහොතේම, දැනගන්න මොහොතේම, අර ප්‍රාතිභාර්යය වෙනවා. කුමන ප්‍රාතිභාර්යයක්ද? කෝප වූ තැනින්, කෝපය දකින තැනට අපව පරිණාමයට පත්වෙනවා. එය කළ හැක්කේ සතිපට්ඨානයට පමණයි. විපස්සනා භාවනාවට පමණයි. නැතිනම් හැමදාම අප සසර පුරාම, මනුෂ්‍යයන්සේත්, තිරිසන් සතුන්සේත්, නිරි සතුන්සේත් සිටින්න ඇති කෝපය තුළ, ආශාව තුළ, බිය තුළ, කෙලෙස් තුළ.

එමෙන්ම දිව්‍යමය වූ බිය තුළත් අප සිටින්න ඇති. දෙව්වරුන්, ඒ අයත් භයයි. මිනිස් බිය තුළත් අප සිටියා. තිරිසන් සතුන් කොහොමත් භයයි. තිරිසන් බිය තුළත් සිටියා. අපාය තුළ ඒ නිරි බියත්, නිරිසතුන්ගේ බිය තුළත් සිටියා. නිරි සතුන්ගේ ආශාව තුළත් සිටියා. මිනිස් ආශාව තුළ අද සිටිනවා. තිරිසන් ආශාව තුළත් සිටින්න ඇති. දිව්‍යමය වූ ආශාව තුළත් අප සිටියා. දිව්‍යමය වූ ද්වේශයන් තුළ, මිනිස් ද්වේශයන් තුළ, තිරිසන් ද්වේශයන් තුළ සිටියා. නමුත් අප නොහිටිය තැනක් තිබෙනවා.

මේ දැනීම, දැකීම තිබෙන තැන, එතනට පා තබන්න. වේදනාව දකින්න. වේදනාව දෙස බලා ගෙන සිටින්න. වේදනාව මෙතෙහි කරන්න. ආශාව දකින්න. බිය දකින්නට මේවා මෙතෙහි කරන්න. එතනදී තව දුරටත් ආශාවේ ගොදුරක් වෙන්නේ නැහැ ඔබ. කෝපයේ ගොදුරක් වෙන්නේ නැහැ. කෝපයට බැහැ ඔබව ජීර්ණය කරන්න. කෝපය හැමදාම කළේ කුමක්ද? අපේ ශක්තිය උරා බිච්වා. ඒ නිසා හැමදාම කෝපය ශක්තිමත් වෙනවා. අප දුර්වල වෙනවා. කෝප වෙන වාරයක්, වාරයක් පාසා කුමක්ද වුණේ? අප දුර්වල වෙනවා. අප වෙහෙසට පත්වෙනවා. කායිකව වෙහෙසට පත්වෙනවා, කායිකව දුර්වල වෙනවා. හදවත දුර්වල වෙනවා, මානසිකත්වය දුර්වල වෙනවා,

මක්නිසාද කෝපය විසින් අපේ සියලුම කායික මානසික, ශක්තීන් උරා ගන්නවා. ජීර්ණය කර ගන්නවා. එතැනින් පියවරක් එළියට තබන්න. එවිට තව දුරටත් ඔබ කෝප වූ කෙනෙකු නොවෙයි. කෝපය තිබේවි, නමුත් තව දුරටත් ඔබ කෝප වූ අයෙකු නොවෙයි. දැන් කෝපය දකින කෙනෙක්. ඔබ කවුද? කෝපය දකින කෙනෙක්. ඔබ කවුද? ආශාව දකින කෙනෙක්. ඔබ කවුද? දුක දකින කෙනෙක්. දුක් විඳින කෙනෙක් නොවෙයි. දුක දකින කෙනෙක්.

මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙනවා. ස්ථිර මමෙක් නැහැ මෙනෙ. මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙන මමෙක් සිටිනවා. ඒ ක්‍රියාව අනුව, මුලින් “මම” සිටියේ කෙසේද? ඒත් ස්ථිර මමෙක් නැහැ. කෝප වූ මමෙක්, කෝප වූ මමෙකුගෙන් ශෝක වන මමෙක්, ශෝක වෙන මමෙකුගෙන් බිය වෙන මමෙක්, බිය වෙන මමෙකුගෙන්, ආශා කරන මමෙක්, මෙබඳු විකෘති මමෙක් සිටියත් දැන් එසේ නොවෙයි. ඒ “මම” අතුරුදහන්. දැන් සිටින්නේ වෙනම පුද්ගලයෙක්. දකින පුද්ගලයෙක්. ඇස් ඇරුණු කෙනෙක්. අවදි වූ කෙනෙක්. තව දුරටත් කෝපයට බැහැ සිහින පෙන්වන්න. තව දුරටත් ආශාවට බැහැ සිහින පෙන්වන්න. අප හැමදාම සිහින දක්කා. දකින දකින කෝපයේ සිහින, ඇත්ත කියා බාර ගෙන කෝපයෙන් ක්‍රියාකළා. කෝපය දකින්න. දැන් කෝපය දකින කෙනෙක්, ඔබ කවුද? අවංකවම කියන්න ඒ වෙලාවේ ඔබ කවුද? තමන්ව දකින කෙනෙක් එපමණයි. දකින්න. භාවනාව පිළිතුරු දීම සඳහා නොවෙයි. විසඳුමක් පිණිසයි. තමන්ම දකින්න. මොහොතින් මොහොත දකින්න. මෙනෙ විසඳන්න ප්‍රශ්නයක් නැහැ. “මම” කියන ප්‍රශ්නය විසඳන්නට, “මම” ව හඳුන්නට, කපන්නට, කොටන්නට දෙයක් නැහැ. දකින්න. දැකීම දියුණු කරගන්න. එය කළ යුතු දෙයක්. දැකීම දියුණු කරගන්න. අවබෝධ කරගැනීම දියුණු කර ගන්න, තමන් දෙස බලන්න, බාහිර කෙනෙකුගේ ඇසින්, තමන් දෙස බලන්න අනාත්ම වූ දෘෂ්ටියෙන්. අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන විට වේදනාව පෙනෙයි. දුකක් නැහැ, වේදනාවක් තිබෙනවා. දුකක් නැහැ. අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන්න, කායික අත්දැකීම් දෙස සහ මානසික අත් දැකීම් දෙස. ඇති වෙන හැටි පෙනේවි. වෙනස් වෙන හැටි පෙනේවි. නැතිව යන හැටි පෙනේවි. අලුත් වේදනාව ඇති වෙන හැටි පෙනේවි. අලුත්

සිතුවිලි ඇති වෙන හැටි පෙනේවි. අලුත් හැඟීම් ඇති වෙන හැටි, වෙනස් වෙන හැටි සහ නැතිව යන හැටි සදාකාලික කිසිවක් නැති බවත් පෙනේවි. ඇති වුණු යමක්, ඒ ආකාරයටම දිගටම නොපවතින බව පෙනේවි. හොඳ හෝ නරක, ලස්සන හෝ අවලස්සන. කිසිවක් රඳවා ගන්නේ නැති දැකීමක්, කිසිවක් සමග නොගැටෙන දැකීමක්, හරියට කැඩපතක් බඳු දැකීමක්. දර්පනයක් බඳු දැකීමක්. කළ යුතු දෙයක් තිබෙනවා. කැඩපත පිරිසිදු කර ගැනීම, පිරිසිදු කැඩපතකට තමා සත්‍ය වූ, තාත්වික වූ ප්‍රතිබිම්බයක් හදන්න පුළුවන්. එම නිසා පිවිකුරු වන්න.

කැඩපතක් වෙන්න ජීවිතය හරියට දකින්න. මෙහි වෙන විසඳන්න ගැටළුවක් නැහැ. කැඩපතකට ආධාර අවශ්‍ය නැහැ. පිහිට අවශ්‍ය නැහැ. අසරණ නැහැ. කුමන දර්ශනයක් ඉදිරියේදිවත් කැඩපතක් කවදාවත්ම අසරණ වෙන්තේ නැහැ. යකෙක් ඉදිරියේදිවත් කැඩපතක් කවදාවත්ම අසරණ වෙන්තේ නැහැ. කැඩපතක් අසරණ කරන්න බැහැ කාටවත්. මක්නිසාද ඒ සියලුම දෙය, ඒ අයටම දකින්නට සලස්වනවා. කැඩපත කිසිවක් තබා ගන්නේ නැහැ. කිසිවක්ම රඳවා ගන්නේ නැහැ. කිසිවක් අයිති කරගන්නෙත් නැහැ. ඒවගේම කිසිවක් ප්‍රතිකේෂ්ප කරන්නෙත් නැහැ. වර්තමානය ඒ වූ ආකාරයෙන්ම ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා. ඒ වූ ආකාරයෙන්ම ප්‍රතිබිම්බණය කරනවා. එපමණයි.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය බුදු දහමේ මුඛ්‍යම අර්ථයයි. කේන්ද්‍රීය පණිවිඩය එයයි. කැඩපතක් වෙන්න. බුදුරජාණන්වහන්සේ ඉතාමත් ආදරයෙන්, කරුණාවෙන් රාහුල පුංචි සාමණේරයන් වහන්සේට දුන් අවවාදය එයයි. කැඩපතක් වෙන්න. ජීවිතයට කැඩපතක් වෙන්න. තමන්ට කැඩපතක් වෙන්න බලන්න. තමන් දෙස බලන්න. තමන්ගේ වචන දෙස, සිතුවිලි දෙස බලන්න. කායික ක්‍රියා දෙස බලන්න. දකින්න දකින්න, පිරිසිදු වෙනවා. පිරිසිදු කරගන්නට පුළුවන්. තව දුරටත් කර්මයේ ගොදුරක් වෙන්තේ නැහැ. මේ තමා වැදගත්ම දෙය. තවදුරටත් ඔබ කර්මයේ ගොදුරක් නොවෙයි. කැඩපතක් කවදාවත් කර්මයේ ගොදුරක් නොවෙයි. කර්මයේ ගොදුරක් නොවූණු තැන සංසාරයක් නැහැ. දුකකුත් නැහැ. ඇත්තේ අසීමිත වූ නිදහසක්. අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක්. ප්‍රමාණ කරන්න බැරි නිවීමක්. මේ නිවීමේ පණිවිඩය, සැනසිල්ලේ පණිවිඩය, නිදහසේ පණිවිඩය,

ලැබුණු දවසයි අප මේ ප්‍රතිපත්ති පුජාවකින් සමරන්නේ.

ඔබට කැමති නම් බුදු දහම ආගමක් යැයි කිවහැකියි, විශ්වාසයෙන් ඇදහිය යුතු. එසේම ඔබට අවශ්‍ය නම් බුදු දහම දර්ශනයක් යැයි කිව හැකියි, තර්කයෙන් හා බුද්ධියෙන් වටහා ගත යුතු. තවදුරටත් ඔබට කිව හැකියි බුදුදහම යනු විද්‍යාවක් බව, පර්යේෂණය කළ යුතු.

ඔබේ ඒ සියලුම ලේබල් අතර මෙසේ කියනු කැමැත්තෙමි.

**‘බුදු දහම යනු ඔබේ සියලුම  
කුසලයන් සහ ගුණ දහම් සම්පූර්ණ  
කරගන්නට මග කියා දෙන පිරිපුන්  
සිතියමකි’.**

**හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**

**ඵදින හවස් වරුවේ පැහැදිලි කරන ලද උදෑසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න.**

ප්‍රායෝගිකව භාවනාවට සහ ධර්මානුකූල ජීවිතයට අදාල ප්‍රශ්න තිබෙනවා නම් අහන්න.

**1 ප්‍රශ්නය** - මට වැටහුණු ආකාරයට ඔබතුමා පසුගිය වාරයේ දේශනා කලා අපගේ අතීත මතක සහ අනාගත බලාපොරොත්තු එක්වෙන ප්‍රක්ෂේපණයක් කියා මම කියා කියන්නේ. එතකොට අප 'මම' ගැන මෙනෙහි කරනවිට මොළය අපට අයිත් කරන්න බැහැ මේ 'මම' නොවෙයි කියා. එය අයිත් වුණහොත් එනනින් එහාට මමෙක් නැහැ. අප කලින් භාවනා කරන විට මුළු ඇඟම මගේ නොවෙයි කියා සිතනවා දැන් එසේ සිතන්න ටිකක් අමාරුයි.

**ගුරුතුමා** - මස්තිෂ්කය හැර මුළු ඇඟම මගේ නොවෙයි කියා කියන්නේ. "මම" නැතිකරන්න අවශ්‍ය ඇයි?

**සභාවෙන්** - මේ ශරීරය 'මම' නොවෙයි කියා කලින් බණ භාවනා කර තිබෙනවා.

**ගුරුතුමා** - කාරණා කිහිපයක් තිබෙනවා අප එවා පැහැදිලි කරගන්න බලමු. එක කාරණයක් තමා, "මම" හා "මම" නොවෙයි සහ "මගේ" හා "මගේ" නොවෙයි කියන මේවාගේ අර්ථ මොනවාද. දෙවෙනි කාරණය තමා මේ මතකය සහ බලාපොරොත්තු අතීතය සහ අනාගතය. ඊළඟට මේවා කෙසේද "මම" ත් සමග සම්බන්ධ වෙන්නේ "මම" කෙසේද මේ අතීත අනාගත දේවල් සමග සම්බන්ධ වෙන්නේ.

පැහැදිලිව පෙනෙන්න ශරීරයක් තිබෙනවා. ඒ නිසා කිසි කෙනෙකුට, කිසිම මනුෂ්‍යයෙකුට කියන්න බැහැ ශරීරයක් නැහැ කියා. එසේ කියන්න නම් අරුඪි බ්‍රහ්මයෙකුට නම් පුළුවන් වෙයි. ශරීරයක් නැහැ කියන්න රුඪි බ්‍රහ්මයින්ටත් බැහැ, දෙවියන්ටත් බැහැ, මිනිස්සුන්ටත් බැහැ, සතුන්ටත් බැහැ, අපායවල්වල සිටින අයටත් බැහැ, ශරීරයක් පෙනෙන්න තිබෙනවා. මනුෂ්‍ය ශරීරය නම් බර මනින්නත් පුළුවන්, උස මනින්නත් පුළුවන්, අපේ භෞතික මිනුම්වලින්.

දැන් ප්‍රශ්නය ශරීරය තිබෙනවාද නැද්ද කියන කාරණය නොවෙයි. ශරීරය ආශ්‍රිත ප්‍රශ්නත් තිබෙනවා. ශාරීරික දුක් වේදනා, ශරීරයක් ලබාගන්න හැමෝටම විඳින්න වෙනවා. ශරීරයක් ලබාගෙන ශරීරය නිසා සුවය පමණක් කිසිම අයෙකුට විඳින්න බැහැ. එවැනි ශරීර නොවෙයි මේ ලැබී තිබෙන්නේ, ශරීරය නිසා අප රස විඳිනවා ආහාරවල. ශරීරය නිසා ලස්සන දේවල් බලනවා. ඒ ආශ්‍රිතව සතුටක් කෙනෙකු ලබනවා. නමුත් ඒ කය ආශ්‍රිතව ලබන සතුටයි, කය නිසාම විඳින දුකයි, මේ කාරණා දෙක තරාදියක දෙපැත්තකට දැමුවහොත් මනුෂ්‍යයෙකුට නම් කියන්න බැහැ කය නිසා වැඩිපුර විඳින්නේ සතුටයි, අසතුට, දුක නොවෙයි කියා, ඒ ලෙඩ දුක් පැත්තකට දැමීමත්. වේදනා පැත්තකට දැමීමත්. මේවා තමා අප බොහෝ කායික දුක් ආකාරයට ගන්නේ. රිදෙනවා, අසනීප වෙනවා, බඩගින්න පිපාසය දැනෙනවා, මහන්සිය දැනෙනවා. ඒ දුක නම් සාමාන්‍ය දෙයක් කවුරුත් දන්න.

ඒ පමණක් නොවෙයි කායික දුක මේ ඇස නිසා කොපමණ දකින්න අකමැති දේවල් කෙනෙකුට දකින්න වෙනවාද. තමන් සතුටු වෙන දේවල් ඇසෙන් බලා කෙනෙකු සන්තෝෂයට පත්වෙන විට, ඒ ඇසින්ම තමා අසතුටට පත්වෙන දේවලුත් පෙන්වන්නේ. ඒ ඇසම තමා. එක ඉන්ද්‍රියක් අරගෙන ඇස පමණක් අරගෙන බලන්න කී වාරයක් නම් තමන් සතුටු වී තිබෙනවාද, කොපමණ දුක් වී තිබෙනවාද ඇස නිසා. වැඩිපුර ඇස නිසා සතුටද, දුකද, කන නිසා වැඩිපුර සතුටද, දුකද, ඒ ආකාරයට, එක් එක් ඉන්ද්‍රිය වෙන වෙනම අරගෙන බැලුවහොත් තේරෙයි, මේ කය කියන්නේ මහා කියාගන්න බැරි තරම් දුක් ගොඩකට ප්‍රශ්න ආකරයක්. එහි සතුටත් තිබෙනවා නමුත් වැඩිපුර දුක තිබෙන්නේ. මේ එක කාරණයක්.

මෙය නොවෙයි මූලිකම ප්‍රශ්නය. මේ ශරීරය ගැන අපට ඇතිවෙන හැඟීම කුමක්ද මේ ශරීරය මගේ. මෙය එක් හැඟීමක්, මේ ශරීරය මගේ. ඒ නිසා මගේ ඇඟට අත තබන්න එපා. එසේ කියන විටම එතන තමන් පත්වෙනවා අයිතිකරු බවට ශරීරයේ. මගේ. මගේ ශරීරය. ශරීරය තමන්ගේ කරගත් ගමන් ඒ ශරීරය නිසා තමන් ලස්සන වෙනවා. මා ලස්සනයි කැතයි. උසයි. මා මහතයි. මා කොටයි. මා මිටියි. මා තරබාරුයි. මේ සියල්ලම එන්නේ

ශාරීරික මිණුම් දැක්වෙතින්. “මම” කියන එක අප හදාගෙන තිබෙනවා මේ ශරීරයේ මිණුම්වලින්. ඒ “මම” නොවෙයි, ඒ ශරීරය. මේ “මම” යි කියා සිතන විට ඒ “මම” කෝ? මේ ශරීරය නම් පෙනෙන්න තිබෙනවා. කොට ශරීරයක්, උස ශරීරයක්, සුදු ශරීරයක්, කළු ශරීරයක්, වයස ශරීරයක්, තරුණ, ළමා. එය පැහැදිලිව පෙනෙන්න තිබෙනවා. කාටවත් නැහැ කියන්න බැහැ. එය ඇත්ත. නමුත් එතන “මම” කියූ ගමන්, දැන් ඒ “මම” කවුද කියා ඇසුවහොත් අපට සොයාගන්න බැරි වෙනවා. ඒ “මම” කවුද? නොදන්නා තැනක් එයි. අවිද්‍යාවක්. “මම” කියන්නේ අවිද්‍යාවක්. මේ පළමුවෙනි කාරණය. ශරීරයෙන් බාහිරව කෙනෙකු සිටිනවා කියන හැඟීම තිබෙනවා. එයාට තමා මේ ශරීරය අයිති. ඒ තැනැත්තා තමා “මම”. ඒ “මට” තමා බඩගිනි. ඒ “මට” තමා සීතල. ඒ “මට” තමා නිදිමත. ඒ “මට” තමා හිසේ රදයක් ඇවිත් තිබෙන්නේ. ඒ “මම” කවුද එයා කොහේද සිටින්නේ එයා කවදාවත් සොයාගන්න බැහැ. කවදාවත්ම සොයාගන්න බැහැ.

බටහිර චින්තනය, බටහිර දර්ශනයට අනුව සියල්ල ශරීරයයි කියන තැන සිතකට ඉඩක් තිබුණෙම නැහැ. බොහොම මෑත කාලෙදී තමා මේ සිත කියන වචනය එකතු වුනේ. ඒ සිත, මොළයට තමා සම්බන්ධ කර තිබෙන්නේ. මොළයේ තමා සිත තිබෙන්නේ. ඒ නිසා මොළය ගැන තමා හැම පර්යේෂණයක්ම කරන්නේ සිත සොයාගෙන. මෙහි මාසයක් පමණ සිටියා ඇමරිකන් ළමයෙක්. ඒ ළමයා, ඒ ළමයාගේ පර්යේෂණයට කරන්නේ මේ සිතයි මොළයයි අතර තිබෙන සම්බන්ධය. ලංකාවේ සිටින බොහෝ දෙනෙකු හමු වී ඒ විෂය පිළිබඳව සාකච්ඡා කර තිබෙනවා. මෙහේ ඇවිත් භාවනා කරගෙන සිටියා. කවදාවත් ඔය කාරණා දෙක මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ. සිතයි මොළයයි. සිත කියා දෙයක් ගතහොත් නම් එය කොහේ හරි තිබෙන්න අවශ්‍යයි. සිත කියන්නේ දෙයක් නොවෙයි නම් එය කෙසේවත් ශරීරයේ කුමන ඉන්ද්‍රිය විශ්ලේෂණය කළත් මුණගැහෙන්නේ නැහැ. මා ඒ ළමයාට කීවා ඔයිට වැඩිය මේ හදවත ගැන පර්යේෂණයක් කළහොත් වැඩි කාරණා සොයාගන්න පුළුවන් වෙයි. හදවත ගැන පර්යේෂණයක් කළහොත් මොළය ගැන කළාට වැඩිය මේ සිතීම කෙසේද සම්බන්ධ වෙන්නේ තමන්ට ජීවිතයට. ඒ ගැන කාරණා ඔයිට වැඩිය සොයා



ගන්න පුළුවන්, නමුත් කවදාවත් සිත නම් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. හදවතේ වත් සිත නම් හමුවන්නේ නැහැ. මේ පටු භෞතික දෘෂ්ටිය යම් යම් එවැනි කායික වෙනස් කම් කර පුද්ගලයෙකු වෙනස් කරන්න පුළුවන් කියන අදහසේ සිටිනවා. එසේ මොළයේ වෙනස්කම් සිදුකොට විවිධ සැත්කම් කොට, ස්නායු වල යම් යම් වෙනස්කම් කර, සිතීම වෙනස් කරන්න පුළුවන් කියා. වර්ෂාව වෙනස් කරන්න පුළුවන්. නමුත් සිතීම වෙනස් කරන්න බැහැ. සිතීම තිබෙන්නේ වර්ෂාවටත් එහා. මොළයටත් එහා. මොළය තිබෙන්නේ ළඟ. සිතීම තිබෙන්නේ ඊටත් පිටුපසින්. කළ සාකච්ඡා කීපයකදී අවසානයේ කීවා ඔය ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ ඔතන නොවෙයි මමත්වයේ. ආවේග පිළිබඳ ප්‍රශ්නය එන්නේ මමත්වයෙන්. මොළයෙන් නොවෙයි. බය එන තැන කොතැනද, කෝපය එන තැන කොතැනද, ඒ තැන්වලින් ඒ සෛල ඉවත් කර, ඒ ටික අයින් කර එසේ කෝපය නැති කරන්න බැහැ. කෝපය නැහැ වගේ මනුෂ්‍යයෙකු ඉඳී, නමුත් ඒ කෝපය නැති වී නොවෙයි. එතෙන්දී ඒ ළමයා කීවා එසේනම් මමත්වය තිබෙන තැන අයින් කර දමමු මොළෙන් කියා. එසේ කරමු කියා, ඒ නියුරෝ විද්‍යාව කරන ළමයෙක්.

මමත්වය කියන්නේ මායාවක් ඇත්තක් නොවෙයි. ඇත්තක් නොවන දෙයක් කෙසේද අයින් කරන්නේ. භාවනාවේදී කෙසේද මමත්වය නැති කරන්නේ. භාවනාවේදීත් මමත්වය නැති කිරීමක් කරන්නේ නැහැ. පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න, භාවනාවෙන් මමත්වය විනාශ කිරීමක් කරන්නේ නැහැ. එසේ විනාශ කරන්න එවැනි දෙයක් නැහැ. නැති දෙයක් අප තිබෙනවා කියා සිතාගෙන සිටිනවා. එපමණයි. නැති දෙය, නැතැයි කියා අවබෝධ වෙනවා භාවනාවෙන්. තිබෙන්නේ කුමක්ද, නැත්තේ කුමක්ද, තිබෙන දෙය තිබෙන ආකාරයට පෙනෙනවා, නැති දෙය නැතැයි කියා පෙනෙනවා. එපමණයි. මමත්වය කියන්නේ, අප ඇති කර ගන්නා අනවබෝධයේ සිතුවිල්ලක්. මගේ කියන සිතුවිල්ල. මමයි අයිතිකරු. තමන් තමා අයිතිකාරයා. මටයි අයිති. අප නිකන්ම අයිතිකරුවන් බවට පත්වෙලා. කුමක්ද? මේ ශරීරයේ. ශරීරයේ අයිතිකරු මා. ශරීරය පමණක් නොවෙයි, ශරීරයක් තබාගෙන සිටිනවිට දනෙන වේදනා තිබෙනවා ඒවායේත් අයිතිකරු “මම”. වේදනාවල අයිතිකරු

බවට, ශරීරයේ අයිතිකරු බවට, එයින් එහාට ගොස් මේ සිතීමේ අයිතිකරු බවටද පත්වෙලා. මටයි සිතෙන්නේ. මගේ සිතට හරි නැහැ. “මට හරි සන්නෝෂයි”. හැඟීම්වල හා සිතුවිලිවලත් අයිතිකරු.

මෙසේ, තමා අයිතිකරු කියාගත්, ඒ මතයේ දැඩිව එල්ලාගත් පිරිස් ඇවිත් බුදුරජාණන්වහන්සේ සමග සාකච්ඡා පමණක් නොවෙයි වාද කළ අවස්ථා තිබෙනවා. මෙතන එසේ “මම” කියා අයිතිකරුවෙකු සිටිනවා එයාට තමා මේ සියල්ල අයිති. බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒ වාදවලට පැමිණි ඇත්තන් සමග කළ සාකච්ඡාවලදී උන්වහන්සේ මතු කළා බොහොම සරල තර්කයක්. හරිම ලස්සන තර්කයක්. එක් තැනැත්තෙක් තමා සවිචක. සවිචක ගැන අහලත් ඇති, සවිචක කියන්නේ බොහොම දාර්ශනිකයෙක්, තාර්කිකයෙක්. එකල ඉන්දියාවේ සිටි බෝහෝ උගතුන් සහ බුද්ධිමතුන් එතුමාගේ ගෝලයන්, හරියට ග්‍රීසියේ සිටි සොක්‍රටීස්තුමා වැනි කෙනෙක්, සවිචක. බොහොම උසස් අධ්‍යාපන ආයතනයක් පවා එතුමාට තිබුණා, එතුමාගේ ගෝලයන් රජ කුමාරවරු පවා. දවසක් සියලුම ගෝලයන්ට කීවා තමන් යනවා බුදුරජාණන්වහන්සේ සමග “මම” ගැන වාද කරන්න. පිරිසත් සමගයි ගියේ. වාද කර බුදුරජාණන්වහන්සේ පරද්දා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ මුළු ඇඟම දහඩියෙන් නහවන මට්ටමට උන්වහන්සේව පරාජයට පත් කරනවා, කියා ලොකු අභියෝගයක් කර ගියේ. එතනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ ඇසුවා, ඔබ කියනවා නම් ඔබයි මේ ශරීරයේ අයිතිකරු කියා, ඔබට පුළුවන්ද ඔබට අවශ්‍ය පරිදි ඔබේ ශරීරය පාලනය කරගන්න. මේ ශරීරය පවතින්නේ ඔබේ වසඟයේද? ඔබේ පාලනයේද? ඔබට කීකරුද? ඔබට අවශ්‍ය වෙනස්කම් ශරීරයට කරගන්න පුළුවන්ද? ඔබ කීවොත් මෙසේ වෙන්න අරහෙම වෙන්න කියා. උත්තරයක් දුන්නේ නැහැ. වේදනා ගැනත් ඇහුවා. ඔබ නම් වේදනාවල අයිතිකරු ඔබට පුළුවන් වෙන්නට ඕනෑ වේදනාවන් පාලනය කරගන්න. හසුරුවන්න ඔබ කැමති වේදනා පමණක් විඳින්න. අකමැති වේදනා නොවිඳි සිටින්න පුළුවන්ද? නැහැ උත්තරයක්. මේ ආකාරයට “මම” කියාගන්නා සියලුම දේවල් පිළිබඳවම, මතකය හෝ සංඥා ඔබේද? මතකයන්ගේ අයිතිකරු ඔබද? ඔබ නම් ඔබට පුළුවන්ද ඔබ කැමති දෙය පමණක් මතක් කරමින් සිටින්න. අකමැති දෙය මතක් නොකර තබාගන්න පුළුවන්ද? මේ

ආකාරයට ස්කන්ධ පහ ගැනම ඇසුවා. ඒ එකකටවත් උත්තරයක් දුන්නේ නැහැ සච්චක. මුලින් වාද කරාට පසුව නිහඬව සිටියා. බුදුරජාණන්වහන්සේ කීවා ඔබ කියන්න. උත්තර නොදී සිටින්න එපා. බුදුවරයෙකු ප්‍රශ්නයක් අසා තුන් වරක්ම උත්තර දුන්නේ නැතිනම්, එහි විපාකය බොහොම භයානකයි. ඔබයි පැමිණියේ වාද කරන්න. මා නොවේ. ඒ නිසා උත්තර දෙන්න. එවිට බය නිසා සච්චක කීවා තමන්ට එසේ පාලනය කළ නොහැකි බව. එසේනම් සච්චක ඔබ මුලින් කී දෙයට වඩා විරුද්ධයින් දැන් කියන දෙය. මුලින් කීවානේ පුළුවන් කියා. එවැනි පාලකයෙක් සිටිනවා. ඒ පාලකයාට තමා “මම” කියන්නේ. දැන් කියනවානේ එසේ බැහැ කියා. මෙය බොහොම ලස්සන තර්කයක්.

මෙතන පාලකයෙකු නැහැ. අයිතිකරුවෙකු නැහැ. ඇත්තේ බාරකරුවෙකු පමණයි. පැහැදිලිව මේ වචන දෙක වෙන්කර ගන්න. ඔබ යනු බාරකරුවෙක්. ශරීරයේ බාරකරු. ඔබ බාරගෙන තිබෙනවා මේ ශරීරය. වේදනාවල බාරකරු පමණයි අයිතිකරු නොවෙයි. අයිතිකරුයි බාරකරුයි කියන්නේ දෙදෙනෙක්. අයිතියක් නැහැ නමුත් වගකීමක් තිබෙනවා. මෙතන ඇත්තේ වගකීමක් පමණයි. අයිතියක් නැහැ. මමත්වයක් නැහැ. ඇත්තේ වගකීමක්. අයිතියක් නැතිනම් එතන දුකකුත් නැහැ. දුක මතු වෙන්නේ අයිතියක් සමග. බැණ්නේ මට. විචේචනය කළේ මාව. සාකච්ඡාවකදී බලන්න අදහසක් කෙනෙකු ඉදිරිපත් කළ විට, තව කෙනෙකු ඒ අදහස විචේචනය කළහොත්, ඒ අදහස ඉදිරිපත් කළ කෙනාට රිදෙනවා. මාව විචේචනය කරනවා. නැහැ මාව නොවෙයි ඒ විචේචනය කරන්නේ අදහස. අදහස කියන්නේ “මම” නොවෙයි. කෙසේද “මම” අදහසක් වෙන්නේ. එය සිදුවන්නට බැහැනේ. කෙනෙකු කියන්න පුළුවන් ලෝකය හතරැස් කියා. තව කෙනෙකු එය විචේචනය කරනවා. ඒ විචේචනය කරන්නේ ලෝකය හතරැස් කියන අදහස. පුද්ගලයෙකු ව නොවෙයි ලෝකය හතරැස් නැහැ කියා ඇසෙන විට, අර ලෝකය හතරැස් කියූ කෙනාට රිදෙනවා නම් හා දුකට පත්වෙනවා නම්, තරහා එනවා නම්, ඒ අදහස “මම” කරගෙන. මගේ කරගෙන. “මම” තමා ඒ අදහස. අදහසකට පහර ගැසූ විට, අයිතිකරුට රිදෙනවා. ඒ අදහස අයිතිකරගෙන සිටින හැම දෙනාටම රිදෙනවා. ඇත්තේ අදහසක් පමණයි. අයිතිකරුවෙකු නැහැ.

මෙසේ අදහස් දෙස වුණත් බලන්න පුළුවන්, අයිතියකින් තොරව. අමාරුම දෙය එය තමා. ශරීරය අතහරින්න ලෙහෙසියි. අදහසක් අතහරින්න අමාරුයි. දේපල අතහරින්න ලෙහෙසියි. මත අතහරින්න අමාරුයි. දෘෂ්ටි තමා අමාරුම අතහරින්න. ඒ නිසා දෘෂ්ටි වෙනුවෙන් මිනිස්සු ජීවිතය පවා නැතිකරගන්නවා. දෘෂ්ටියක් වෙනුවෙන් අදහසක් වෙනුවෙන් මතයක් වෙනුවෙන්. සියදිවි නසාගන්න හැමෝම වගේ කිසියම් මතයක් වෙනුවෙන් තමා සියදිවි නසාගන්නේ. ඊළඟට ක්‍රස්තවාදී කණ්ඩායම් බෝම්බ බැඳගෙන ඇවිත් තමන්ගේ ජීවිතය නැතිකරගන්නේ, ඒ අදහසක් වෙනුවෙන්. කිසියම් අදහසක් වෙනුවෙන් තමා. ජීවිතයට වඩා අදහස අල්ලගෙන. ඔය හැම වාදයක් විවාදයක් යුද්ධයක් සහ සටනක්ම ඇතිවෙන්නේ අදහස් මුල්කරගෙන. මෙතන අයිතිකරුවෙකු සිටිනවා කියන සිතුවිල්ලක් පමණයි. එය අදහසක් පමණයි. ඇත්තටම එවැනි කෙනෙකු නැහැ කිසිම දෙයකට. තාවකාලික බාරකරුවන් පිරිසක්, එපමණයි. ඒ බාරගත් දෙය සම්බන්ධයෙන් යුතුකම් ඉෂ්ට කරන්න අවශ්‍යයි. බාරගන්නා නම් යමක් ඒ බාරගත්තේ කොන්දේසිවලට යටත්ව. ඒ කොන්දේසි අමතක වෙන්න පුළුවන්, නමුත් ඒ කොන්දේසි තිබෙනවා. ඒ යුතුකම් හරියට ඉෂ්ට කළහොත් තමා පින කියා කියන්නේ. පින පව දෙක එන්නේ ඒ ආකාරයට. යුතුකම් ඉෂ්ට නොකළොත් පවක්. ඒ කියන්නේ බාරකරු තමන් බාරගත් දෙයට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් වගකීම් හරියට ඉෂ්ට කරන්නේ නැහැ. එය පවක්. යුතුකම් ඉෂ්ට කිරීම පිනක්. එපමණයි. එතන එයින් බාහිර කවුරුත් නැහැ. සිටිනවා කියා රැවටෙන්න පුළුවන්. ශරීරය ආශ්‍රිතව කෙනෙකු සිටිනවා, සිත ආශ්‍රිතව කෙනෙකු සිටිනවා. එය අදහසක් පමණයි.

එක් ආකාරයකට කල්පනා කළහොත්, එක රේඛාවක් දිගේ අතීතයට ගියහොත්, ඒ හැම තැනකම ඔබට, ඔබව මුණගැහේවි, දූනේවි, ඔබ සිටි බව. දහවල් දානය වෙලාවෙන් ඔබ සිටියා. උදෑසන දේශනාවෙදින් සිටියා අහගෙන. භාවනාවෙදින් සිටියා. සිල් සමාදන් වෙන වෙලාවෙදින් සිටියා. උදේ දානය වෙලාවෙන් සිටියා, එයට කලින් අළුයම භාවනාවෙදින් සිටියා. එසේ මතක් කරගෙන මතක් කරගෙන යන්න පුළුවන් ඒ අතීත රේඛාව දිගේ, යන යන හැමතැනකම ඔබව මුණ ගැහේවි. ඔබ සිටි බව ඔබට මතක් වේවි. ඒ නිසා

ඔත්ත ඇති වෙනවා, එදා සිට අද තෙක් සිටි මමෙක් සිටිනවා, එයා තමා මේ අදත් සිටින්නේ. ගිය පොහොයට පැමිණි “මම” ම තමා මේ වෙසක් පොහොයටත් නිල්ලඹ පැමිණ සිටින්නේ. ආරම්භයේ සිට මේ මොහොත තෙක් නොවෙනස්ව සිටි මමෙක්. “මම” වෙනස් වුණේ නැහැ. හැම දෙයක්ම වෙනස් වුණා, නමුත් “මම” නොවෙනස්. ඒ එක පැත්තක්.

අතීත ඉදිරිය දෙස බලන විට අනාගතය නමැති රේඛාව දිගේ බලන තාක්කල්, “මම”ව පෙනෙනවා. අතීතය පැත්තකට දමා, අනාගතය ගැන සිතුවොත්, මේ කාරණය හොඳට තේරෙනවා. මේ “මම” කියන්නේ ප්‍රක්ෂේපණයක් පමණයි. ඉන් එහා ඇත්තටම මමෙක් නැහැ. හෙට යනවානම් ආපසු, නැතිනම් අනිද්දා යනවානම්, උදාහරණයක් ලෙසට අපි සිතමු, අනිද්දා යනවා ආපසු. එතකොට අනිද්දා නිල්ලඹින් නික්මෙන මමෙකු සිටිනවා. මේ අනිද්දා මතක් වුණු ගමන් අනිද්දා කියන සිතුවිල්ල සිතට ආ ගමන්ම “අනිද්දා යන්න අවශ්‍යයයි”. අන්න මේ සිටින මම, අනිද්දා ආපසු යනවා. මෙතෙක් කාලයක් මම සිටියා පමණක් නොවෙයි අනාගතයෙන් සිටිනවා. කෙනෙකුට තිබෙනවා කියා සිතන්න පින්කමක් ඊළඟ ඉරිදා. එතකොට ඊළඟ ඉරිදා මතක් වෙනකොට “ආ පින්කම තිබෙනවා. ඒ ස්ථානය තිබෙනවා. බණ තිබෙනවා.” ඒ දානයට සම්බන්ධ වෙන මමෙක් සිටිනවා, බණ අහන්න යන මමෙක් සිටිනවා. මේ සිටින “මම” තමා, ඒ දානයට යන්නේ මේ සිටින “මම” තමා, ඒ බණ අහන්න යන්නේ. එසේ පෙනෙනවා. හෙට යනවා මෙහෙන්, ලබන ඉරිදා පින්කම තිබෙනවා. ඔය අතර මොනවත්ම නැහැ. දැන් එය මතක් වුණාම, “මම” සිතට එනවාද. අගහරුවාදා, බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා මතක් වෙන්නෙත් නැහැ. මතක් වුණාට මමෙක් නැහැ ඒ කිසි තැනක. අවශ්‍ය නම් මමෙක් හදාගන්න පුළුවන්. කිසි වැඩක් නැති මමෙක්, සඳුදා සිටින්නේ. කිසි වැඩක් නැති මමෙක්, අගහරුවාදා සිටින්නේ. එහෙමත් මතක් වෙනවා අපට, මොනවත්ම නැහැ. නමුත් ඒ මොනවත්ම නැති බවටත් අප අල්ලගෙන නැතිනම් ඔය සඳුදත් නැහැ මමෙක්. ලබන අගහරුවාදත් නැහැ, බදාදත් නැහැ. බ්‍රහස්පතින්දත් නැහැ, සිකුරාදත් නැහැ. සෙනසුරාදත් නැහැ. අනාගත “මම” යනු වර්තමාන ප්‍රක්ෂේපණයක්. මේ සිතන මොහොතේ

ප්‍රක්ෂේපණයක් කරනවා. හෙටට ප්‍රක්ෂේපණයක් කරනවා. ඊළඟ ඉරිදට ප්‍රක්ෂේපණයක් කරනවා. එතකොට ඊළඟ ඉරිදා කියන්නෙත් ප්‍රක්ෂේපණයක්. හෙට කියන්නෙත් ප්‍රක්ෂේපණයක්. එසේ හෙටට ප්‍රක්ෂේපණය කරන්නේ මමත්වයෙන්. මේ මමත්වයේ ඡායාව තමා ඒ ප්‍රක්ෂේපණයේ තිබෙන්නේ. හොඳට බලන්න, මේ අනාගතය කියන්නේ ඔය දින පොත්, දින දර්ශනවල කෙසේ පෙන්නුවත්, මේ දවසින් දවස ගෙවෙන දෙයක් නොවෙයි. ප්‍රක්ෂේපණයක් පමණයි. පුද්ගලයන් විසින් ඇලීමෙන් ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා ගැටීමෙන් ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා. ආසාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා, ඒ වගේම අකමැත්තෙන්, අසතුටින් දේවල් සිදුවෙයි කියා බයෙන් බලාගෙන සිටිනවා.

මෙම ප්‍රක්ෂේපණය සම්පූර්ණයෙන් නැති වුනාම, ඒ අනාගත 'මම' නැති වී යනවා. දානය ඉතිරි වෙයි. බණ ඉතිරි වෙයි. නික්ම යෑම ඉතිරි වෙයි, නමුත් ප්‍රක්ෂේපණයක් නැහැ එතන. ප්‍රක්ෂේපණය නතර වුණු ගමන්ම අනාගත කාලය පැත්තෙන් අල්ලාගැනීම නතර වෙනවා. හුදු මතක්වීමක් පමණයි. මතක්වීමක් වෙනවා. අතීතයත් මතක් වෙනවා. මතක්වීම එකක් ඒ මතක අල්ලගෙන මහා අතීත දිග පළල අතීතයක් ගැන මවාගැනීම තව දෙයක්. මතක්වීමයි මවාගැනීමයි වෙනස්. මතක්වීමයි අතීතයයි කියන්නේ දෙකක්. ඇත්තේ සැබැවින්ම මතක්වීමක් පමණයි. ඇත්තේ සැබැවින්ම බලාපොරොත්තුවක් පමණයි. අනාගතයක් නොවෙයි තිබෙන්නේ බලාපොරොත්තුවක්. පුංචි බලාපොරොත්තුවක්. මේ වර්තමාන මොහොතේ ඇතිවන පුංචි සිතුවිල්ලකට තමා, මතකය කියන්නෙත්, බලාපොරොත්තු කියන්නෙත්. ඒ දෙක අයිත් කළ ගමන් අතීතයකුත් නැහැ, අනාගතයකුත් නැහැ. මතකයෙන් තොර අතීතයක්, බලාපොරොත්තුවලින් තොර අනාගතයක්, කාටවත් මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ. මේ බලාපොරොත්තු කොහේද තිබෙන්නේ? ඒවා තිබෙන්නේ කොහේ හෝ ශරීරයයේ තැනකද? මතකයන් කොහේද තිබෙන්නේ? ධර්මයට අනුව නම් තැනක් ගැන කථා කරන්නේ නැහැ. සිදුවීම් දෙකක්. මොනවාද සිදුවීම් දෙක? මතක තබා ගැනීමත්, මතක්කර ගැනීමත්. එපමණයි. සිදුවීම් දෙකක් මෙතන තිබෙන්නේ. මේ මොහොතේ, මේ ඇසෙන දෙය, කෙනෙකුට පුළුවන් නොසලකා හරින්න. ධාරණය කර නොගෙන සිටින්න. තව

කෙනෙකුට පුළුවන් ධාරණය කරගන්න. එය සිදුවීමක්. දෙයක් නොවෙයි. ධාරණය කරගන්නවා. මතක තබාගන්නවා. අවධානයෙන් අහනවා. සැලකීමක් දක්වනවා. එය සිදුවීමක්, ඊළඟට කිසියම් වෙලාවක මතක් කරගන්නවා. මොනවද එදා පොහොය දවසේ කීවේ. මතක් කරගන්නවා. එසේ නම් මතක තබාගැනීමයි, මතක් කරගැනීමයි. ධාරණයයි, ස්මෘතියයි, එපමණයි. ඒ දෙක මැද, මේවා කොහේ හෝ ගබඩා වී, තැන්පත් වී, තිබෙන තැනක් ගැන දහම කථා කරන්නේ නැහැ. මොකද එය එපමණ වැදගත් නැති නිසා. වැදගත් වෙන්නේ මතක තබා ගැනීමයි, නැවත මතක් කරගැනීමයි. ඕනෑම කාරණයකට ඔය ක්‍රියාකාරීත්වයන් අදාළ නිසා ඒවාට අවශ්‍ය දේවල් ගැන දහම කථා කරනවා. කෙසේද යමක් හොඳට මතක තබාගන්නේ. පිරිසිදු සිතකින් අසන්න, පූර්ණ අවධානයකින් අසන්න, සිහියෙන් අසන්න, සැලකිලිමත් වෙන්න. ගෞරවයක් දක්වන්න. ඒ කාරණා, ඒ සුදුසුකම්, ඒ සාධක සම්පූර්ණ වෙනවිට අන්න මතකය, මතක්වීම, මතක තබාගැනීම මනාව සිදුවෙයි. ඊළඟට ඔබට අවශ්‍ය නම්, අවශ්‍ය වූ විටක ඒ කාරණා මතක් කරගන්න, ඒ මතක් කරගන්න වෙලාවේ සිහියෙන් මතක් කරගන්න. කලබලවෙන්න එපා. ආවේගශීලීව මතක් කරන්න හදන්න එපා. බය වෙලා මතක් කරන්න උත්සාහ නොගෙන සිහියෙන්, තැන්පත් සිතකින් මතක් කරගන්න. කිසියම් කාරණයක් පහසුවෙන් මතක් කරගන්න අවශ්‍ය නම්, ඒ කාරණය නැවත නැවත මතක් කරගන්න. නැවත නැවත මතක් කරගන්න. මතකය කොහේ හෝ තිබෙනවා කියා භෞතික දෙයක් ගැන කථා කරන්න බැහැ. මතක් වීම, මතක් කරගැනීම කියන්නේ මානසික කාරණා. භෞතික කාරණාවලට වඩා.

වැදගත්ම දෙය නම්, මතකයේ කිසි දුකකුත් නැහැ, ප්‍රශ්නයකුත් නැහැ. දුක තිබෙන්නේ මතකයේ නම්, කවදාත් දුක නැති කරන්න බැහැ. මක්නිසාද මතකයේ කෙළවරක් නැහැ. මේ ජීවිතය ඇතුළෙම කොපමණ මතක සංඛ්‍යාවක් තිබෙනවද? මතකය මේ ජීවිතයට පමණක්ද සීමා වෙන්නේ? සෑම මතකයකම තිබෙන දුක් නැති කරන්න, සංසාරයේ මේ සිටියා වගේම තව කාලයක් සිටින්න වෙනවා. නැහැ, මතකයේ කිසිම දුකක් නැහැ. මතකය, මා නිතර කියන කාරණයක්, ගත් ඡායා රූපයක් වගේ. කිසියම් සිදුවීමක් ආශ්‍රිතව ගත් ඡායා රූපයක්. ඒ ඡායා රූපයේ කුමක්ද තිබෙන

ප්‍රශ්නය. සිද්ධියේ ප්‍රශ්නයක් තිබෙන්න ඇති, නමුත් ඒ සිද්ධිය ආශ්‍රිතව කෙනෙකු ඡායා රූපයක් ගත්ත නම්, කුමක්ද එහි තිබෙන ප්‍රශ්නය. කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. කිසිම ඡායා රූපයක කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නමුත් නැති ප්‍රශ්නයක්, අප ඡායා රූපයක් හරහා දකිනවා. ඒ සිද්ධියට නැවත පිවිසෙනවා. ඒ සිද්ධිය නැවත ජීවමාන කරගන්නවා. ඔය මිය ගිය අයට මන්ත්‍ර පිඹලා, නැවත පිල්ලි වගේ නැගිටිටවලා ගන්න පුළුවන් කියනවානේ. ඒ දෙයම තමා, ඒ මිය ගිය අතීත සිදුවීම් නැවත අප භූතයන් ලෙසට, අවිද්‍යාව නමැති මන්ත්‍රය ජප කර අවදිකර ගන්නවා. එවිට ප්‍රශ්නයක්. ඒ මතකය අවිද්‍යාවෙන් අවදි කළ විට හරි ප්‍රශ්නයක්. බය වෙනවා, අඬනවා, කෝප වෙනවා, සිනා වෙනවා කුමකටද? අතීතයට. ඊයෙට මේ සිනා වෙන්නේ. අඬන්නේ පෙරේදට. බය වෙන්නේ ඊටත් කලින් දවසට. අතීත මතකය යනු හුදු ඡායා රූපයක්ම පමණයි. ඉන් එහා කිසිම දෙයක් එහි නැහැ. ඡායා රූපයක් පමණයි. මේ හඬ පටිගත කරනවානේ. ඒ වගේ. පටිගත කිරීමක් පමණමයි. වෙන කිසිම දෙයක් නැහැ.

අතීතයට පණ දෙන්නේ, ඒ මිය ගිය අතීතයට පණ දෙන්නේ අවිද්‍යාව. වර්තමාන අවිද්‍යාව. වර්තමාන අවිද්‍යාව ඉවත් කළ ගමන් පිරිසිදු අතීතයක් ඉතිරි වෙයි. ඡායා රූප ඇල්බමයක් ඉතිරිවෙයි. එපමණයි. එකම සිද්ධිය, සිද්ධිය වී අවසන්. ඒ දෙස කී වාරයකට, කී ආකාරයකට, බලන්න පුළුවන්ද, එකම සිද්ධියක් අරගෙන, නැවත මතක් කරමින්, කෝප වෙන්නත් පුළුවන්. කෝප වුණු සිද්ධියක් ඊළඟ වතාවෙදී මතක් කරමින්, සතුටු වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ සතුටු වුණු සිද්ධියම, නැවත මතක් කරමින් ලැජ්ජාවට පත්වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ සිද්ධිය, මතකය නොවෙයි ප්‍රශ්නය, වර්තමානයේ අප කෙසේද සිතන්නේ. වර්තමානයේ සිටිමින් මතක් කිරීමයි, අතීතයට ගොස් ජීවත් වීමයි අහසට පොළව වගේ වෙනවා. අසිහියෙන් සිටින හැමවිටම අතීතයේ ජීවත් වෙනවා. මතක් කිරීමක් නොවෙයි, එතන තිබෙන්නේ අතීතයේ ජීවත්වීමක්. පරණ සිදුවීම් තුළ ජීවත් වීමක්. නමුත් සිහියෙන් සිටිනවිට, එතන ඇත්තේ මතක් කිරීමක් පමණයි. මතක් වීමක් පමණයි. ජීවත් වීමක් නැහැ අතීතයේ. එය පැහැදිලි වෙනසක්. සුපැහැදිලි වෙනසක්. දුකක් නැති වෙනසක්. එකක දුක තිබෙනවා අනිත් එකේ දුක නැහැ. ඒ කාරණය පැහැදිලිද දැන්?



සභාවෙන් - නව ආකාරයකින් බලනවා නම් අපට සිතන්න පුළුවන් සෑම දෙයකටම හුඟක් ඇලීමයි ගැටීමයි තමා හේතුව

ගුරුතුමා - ඕනෑම දෙයක ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ එතන.

සභාවෙන් - අරමුණ පරිශීලනය කරන ආකාරය.

ගුරුතුමා - ඔව් හරියට හරි. එසේ තේරෙන්න කිව්වා නම් හරි. අරමුණ පරිශීලනය කරන ආකාරයට තමා. අරමුණුවල නොවෙයි ප්‍රශ්නය.

සභාවෙන් - නව ප්‍රශ්නයක් අර ජීවිත පූජාව ගැන කියන විට මට මතක් වුණා දාන පාරමිතාව ගැන, දාන පාරමිතා ගැන. දාන පාරමිතා, පරමත්ත පාරමිතා කියනවිට ඒ මගේ අදහස මා දන්නේ නැහැ. මා සිතුවා එය මෙහි කරුණාවෙන් කරන පූජාවක් කියා. අර අප අහල තිබෙන කතාවක් බෝසනාණන්වහන්සේ එක් ආත්මභාවයකදී ගිනි ගොඩකට පැන ජීවිතය පූජා කළ බව. මා සිතන්නේ

ගුරුතුමා - ඒ පරමත්ත පාරමිතාව කොහේද තිබෙන්නේ?

සභාවෙන් - දස පාරමිතා දස උපපාරමිතා .....

ගුරුතුමා - ඔව් ඒ පරමත්ත පාරමිතා විස්තර කරන්නේ කොතනද ත්‍රිපිටකයේ?

සභාවෙන් - දාන පාරමිතාව දැන් හුඟක් සිතෙනවා වෙස්සන්තර රජ බවට දන් දුන්නාම ඒක තමා අන්තිම දානය කියා මොකද ඒ අන්තිම ආත්මය හැටියට පෙන්වන නිසා. නමුත් අර ජීවිතය පූජා කරන පැත්ත තමා මට තේරුණේ ඒක එන්නේ බොහොම අඩුම ගානට. දාන පාරමිතාවට. උප පාරමිතාවට ඒගොල්ලෝ කියනවා මේ ගර්ඊයෙන් කොටසක් දෙන්න අවශ්‍යයයි කියා දන් හුඟ දෙනෙක් වකුගඩු දෙනවා. ඇස් දෙනවා මොනවා හෝ. එතකොට පරමත්ත නම් ඒක බොහොම විස්තර කරනවා අර තමාගේ ජීවිතයම පූජාවක් දෙන්න අවශ්‍ය ද කියා එහෙම තමා මට සිතෙන්නේ.

ගුරුතුමා - නැහැ ඒ ආකාරයට තමා ඔය පාරමිතා, උප පාරමිතා, පරමත්ත පාරමිතා විස්තර කරන්නේ. එතකොට එය කථාන්දරේ ඇත්තටම කොහේද තිබෙන්නේ කියා සොයා ගැනීම වටිනාවා.

සභාවෙන් - ඔව් තිබෙනවා ජානක කථාවල මට නම මතක නැහැ.

ගුරුතුමා - ඔව් ඒක එකක්. දෙවෙනි කාරණය තමා නිවන් දකින්නට මේ කියන ආකාරයට ජීවිත පුජාව අත්‍යාවශ්‍ය නම් අනිවාර්ය නම් එය බොහොම පැහැදිලිව දහමේ තිබෙන්නට අවශ්‍යයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ එක් අංගයක් ලෙසට තිබෙන්නට අවශ්‍යයි. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල තිබෙන්නට අවශ්‍යයි. පැහැදිලිව ඒ කොහේවත් නැහැනේ. ඒ කොහේවත් නැහැ.

සභාවෙන් - අත්හැරීම

ගුරුතුමා - ඔව් අත්හැරීම ගැන කථා කරනවා. තෙක්ඛම්ම. තෙක්ඛම්ම සංඛප්පයක් ගැන කියනවානේ. සම්මා සංඛප්පවල. තෙක්ඛම්ම. ඊළඟට කියනවා අවිහිංසා. හිංසා නොකිරීමේ සංඛප්පය. කෙසේද තමන්ට හිංසාවක් කරගන්නේ නැතිව සිටින්නේ. ජීවිතය පුජා කරන්න බැහැ. කාටද හම්බවෙන්නේ අප පුජාකළ ජීවිතය. අපට මැරෙන්න පුළුවන් බෙල්ල කපාගෙන හරි ගිනි ගොඩකට පැනලා හරි.

සභාවෙන් - මෙහෙම වෙන්න පුළුවන් මහායානයෙන් අපට ආපු දේවල්. ඒගොල්ලෝ හුඟක් කියනවානේ මහා කාරුණාව ගැන

ගුරුතුමා - ඔය පාරමිතා කථාන්දරය, ඇවිත් තිබෙන්නේ මහායානයෙන් තමා. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ සෘජු ඉගැන්වීම තමා “අප්පමාදේන සම්පාදේථ” ඒ කියන්නේ ප්‍රමාද වෙන්න එපා. ඔය කාරණය තමා

“අද අද එය මරු පින් කරගන්නේ. කෙලෙසද හෙට මරු නේති සිතන්නේ. කිකලද මහසෙන් මරු ඇප වන්නේ. කුමටද කුසලට කම්මැලිවන්නේ”

කියා අපට තේරෙන භාෂාවෙන් ලෝවැඩ සඟරාවේ කියා තිබෙන්නේ. එයටම නොවෙයි “අප්පමාදේන සම්පාදේථ” කියන්නේ. කෙසේ හෝ මේ මොහොතේ කළ යුතු දෙය මේ මොහොතේ කරන්න. මේ මොහොත පමණයි තිබෙන්නේ. අන්තිම බුද්ධ වචනයත්, ඒ අවසාන වශයෙන් උන්වහන්සේ කියනවා “මහණෙනි මම දැන් ඔබ අමතමි. මේ මගේ අවසානම අවවාදයයි. අප්පමාදේන සම්පාදේථ. ප්‍රමාද වෙන්නට එපා.” එසේ නම් කල් දැමීමකට බුදු දහමේ කොහෙන්ම ඉඩක් නැහැ. කුමනම හේතුවක් නිසාවත් කෙලෙස් අතහැරීම, දුක නැති කරගැනීම, නිවන් දැකීම, මේවා කල් දමන්න ඉඩක් නැහැ, බුදුරජාණන්වහන්සේගේ මූලික දේශනාවලට අනුව.

දාර්ශනික ප්‍රශ්නය, සංස්කෘතික ප්‍රශ්නය, රාශියක් බුදුරජාණන්වහන්සේ ජීවත්වෙන කාලයෙන් ආවා. ඉන්පසුවත් මතු වුණා. ඉන්ද්‍රියානු සම්ප්‍රදාය තුළ පළමුවෙනි කාරණය තමා මේ ආකාරයට කෙනෙකු තමන්ගේ විමුක්තිය වෙනුවෙන් කටයුතු කරනවිට අනිත් අය කියන්න පටන්ගන්නා ආත්මාර්ථකාමී කියා. එයා හරි ආත්මාර්ථකාමී. මොකද එයා සිතන්නේ, එයාගේ විමුක්තිය ගැන පමණයි. බුදුදහම පමණයි, ආත්මාර්ථකාමීකම කුසලයක් කියා තිබෙන්නේ. අනිත් හැම ආගමක්ම කීවේ ආත්මාර්ථකාමීත්වය පවක්. ඒ නිසා පරාර්ථකාමී වෙන්න. තමන්ව අමතක කර දමන්න. අනිත් අය ගැන සිතන්න. බුදුදහම තමා කියන්නේ මූලින්ම තමන් ගැන සිතන්න. තමන් ගැන මූලින් සිතන්න. කෙනෙකු මහණ වෙනවා කියා සිතන්න. ඒ මහණ වෙන්නේ ඇයි? ගෙදර සිටියහොත් මගෙන් අම්මලාට කරදර වෙයි, නෝනට කරදර වෙයි, මහත්තයාට කරදරවෙයි. එසේ සිතා නොවෙයිවේ. එසේ සිතා කවුරුත් මහණ වෙන්නේ නැහැවේ. එසේ කවුරුත් මහණ කරන්නේ නැහැවේ. මහණ වෙන්නේ තමන්ගේ විමුක්තිය වෙනුවෙන්. මෙය තමා පදනම. කවුරු හෝ කීවොත් එහෙම ආත්මාර්ථකාමී කියා කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් ඇත්තයි කියා. මෙතන තිබෙනවා වැදගත් සිද්ධාන්තයක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒ සිද්ධාන්තය දුටුවා. කුමක්ද? කිසිවෙකු, කිසිම සත්ත්වයෙකු, මනුෂ්‍යයෙකු පමණක් නොවෙයි, කිසිම සත්ත්වයෙකු, කිසිවක් කරන්නේ නැහැ තමන්ට වාසියක් නැතිනම්. දෙවියෙකුවත් බ්‍රහ්මයෙකුවත් මනුෂ්‍යයෙකුවත් සතෙකුවත් මොනම දෙයක්වත් කරන්නේ

නැහැ තමන්ට එයින් එලක් නැතිනම්. රස්සාවක් කරන්නේ හරි ඉගෙනගන්නේ හරි විවාහ වෙන්නේ ලාබයක් බලාගෙන,

**සභාවෙන් - දානයක් දෙන්නේ**

ගුරුතුමා - දානයක් දෙන්නේ, සිල් රකින්නේ, භාවනා කරන්නේ, දේශපාලනය කරන්නේ මොනවා කරන්නෙන්, තමන්ට කිසියම් වූ අර්ථයක් තිබෙනවා නම් පමණයි. තමන්ට එහි වාසියක් පෙනෙන්න අවශ්‍යයි. එසේ නැතිනම් කරන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ එතෙන්ට තමා කථා කරේ. ආමන්ත්‍රණය කළේ ඒ මූලික සිද්ධාන්තයට. එයින් පිට මොනවා කිවත්, වැඩි ආයුෂක් නැහැ. තමන් අමතක කර අනිත් අය වෙනුවෙන් වැඩ කරන්න කීවට, එතෙන්ට වැඩි ආයුෂක් නැහැ එසේ කෙනෙකු කරන්න පුළුවන් නමුත් ටික දවසක් යනවිට එපා වී නවත්වා දමනවා. මේ පළමුවෙනි වෝදනාව, මේ වෝදනාවට හරියට උත්තරයක් දෙන්න බැරිවෙන්න ඇති ඒ කාලේ. මේ අය ආත්මාර්ථකාමී කියනවිට වනගත වෙලා භාවනා කරනවා. සමාජයට සේවයක් කරන්නේ නැහැ. අනිත් අය උත්තත් එකයි මලත් එකයි. සමාජ ප්‍රශ්න තිබෙනවා. දේශපාලන ප්‍රශ්න තිබෙනවා. ආර්ථික ප්‍රශ්න තිබෙනවා. දන් මේවාට භාවනාවෙන් කුමක්ද ලැබෙන විසඳුම කියා ඇහුවාම එයට හරි උත්තරයක් දෙන්න බැරි වුණා. කෙසේ හෝ එක ප්‍රශ්නයක් මේ ආත්මාර්ථකාමී කියන කාරණය.

දෙවෙනි කාරණය තමා මේ ආකාරයට මේ සියල්ල අතහැර, මේ විමුක්ති මාර්ගයේ ගමන් කිරීම ලෙහෙසි නැහැ. එය කාටවත්ම ලෙහෙසියෙන් වාහනයක නැගී යනවා වගේ, ලෙහෙසියෙන් යන්න පුළුවන් ගමනක් නොවෙයි, බොහොම ආයාසයෙන් තමන්ගේ සිතුවිලි හඳුනාගනිමින්, ඒවා විමර්ශනය කරමින්, අතහරිමින් බොහොම දැඩි ප්‍රතිපදාවක යෙදෙන්න අවශ්‍ය දෙයක්. මෙය අමාරුයි කරන්න. මෙහි යෙදෙන්න අමාරුයි. නමුත් අමාරුයි කියා ආපසු දමා එන්නත් බැහැ. සමාජයෙන් ප්‍රශ්න එනවානේ. සංස්කෘතියෙන් ප්‍රශ්න එනවානේ. භාවනාව තමා කළයුතු එකම දෙය, ශ්‍රේෂ්ඨම දෙය, කියා එය කරන්න කැලේට ගියා. දන් එය කරන්නේ නැතුව ආපසු ආවිට, ඇවිත් තමන්ට බැහැ, බැරි නිසා ආවා කී විට, එතන කිසියම් අවමානයක් තිබෙනවානේ.

මෙය බ්‍රාහ්මණයින්ටත් වුණා. වේදයේ තිබෙන, මුණි සම්ප්‍රදාය කියන ධ්‍යාන ගැන, බ්‍රාහ්මණයින් කියා දෙමින් සිටියා. ඒ කියා දෙන විට බ්‍රාහ්මණයින් සමහර දෙනෙකුට සිතූණා, මේවා මේ උගන්වන්න තිබෙන දේවල් නොවෙයි අන්දකින් න තිබෙන දේවල් ධ්‍යාන කියන්නේ. ඒ නිසා මේවා අන්දකින් අවශ්‍යයයි කියා, මේ අය සංගායනාවක් කර, මේ තමා කළයුතු දෙය, වේදය කියන්නේ අන්දකින් අවශ්‍ය දෙයක්, එය සමාජයේ ඉඳගෙන බැහැ, අප වනගත වෙන්න අවශ්‍යයයි කියා, මේ පිරිස වනයට ගියා. වනයට ගොස් ධ්‍යාන වඩන්න පටන්ගත්තා. එය ලොකු විපර්යාසයක් වුණා, සමාජයේ සිටිය බ්‍රාහ්මණයින් පිරිස සමාජයෙන් අයින් වී, වනගත වී ධ්‍යාන වඩනවා. ධ්‍යානයක් වැඩීම උගන්වනවා තරම් ලෙහෙසි නැතුව ඇති. ඉගැන්වීම ලෙහෙසියි. ධ්‍යාන වැඩීම අමාරු ඇති. ඒ නිසා සුළු පිරිසක්, ධ්‍යානය ලැබුවා, වැඩි පිරිසකට එය මහා දුෂ්කර ක්‍රියාවක්, අර සිටිය සුබෝපභෝගී ජීවිතය දෙස බැලුවාම, සමහර අය පුරෝහිතවරු, සමහර අය ආචාර්යවරු, බොහොම සම්පත් තිබුණා. සම්මාන තිබුණා. හැම දෙයක්ම අතට පයට කර දුන්නා. දැන් මේ කැලේට ඇවිත් ගහක් යට ඉඳගෙන ධ්‍යාන වඩනවා. එය අහසට පොළව වගේ. දැන් කුමක්ද කරන්නේ, ආපසු යන්න බැහැ ගමට. නගරට යන්න බැහැනේ. ගොස් අවමානයට පත්වෙන්න වෙනවානේ, ධ්‍යානයක් වඩවාගෙන ගියානම් කමක් නැහැ. ධ්‍යානයක් නැතුවනේ යන්න වෙන්නේ. මේ අය සොයා ගන්නා විසඳුමක්, ගමට යන්නෙන් නැතුව, නගරට යන්නෙන් නැතුව, කැලේ සිටින්නෙන් නැතුව ඉහළින් සිටිය හැකි ක්‍රමයක්. කැලේ සිටින්න, බැහැ ගමට යන්න බැහැ, අපි මායිමට යමු කියා, ඒ අය මායිමට ගොස්, කුමක්ද කළේ? අර ගමේ සිටින අයට උගන්වන්න පටන්ගන්නා, කැලේට ගිහින් කෙසේද ධ්‍යාන කරන්නේ කියා. නගරවාසීන් මේ අය අවඥාවට පත්කරන්න නමක් කීවා. “අධ්‍යයන” මේ අය “අඪ්ඤායක” කියා. ඒ කියන්නේ ධ්‍යාන නොකරන අය. “අඪ්ඤායක”. දැන් ඒ වචනයෙන් තමා “අධ්‍යාපන” කියන වචනය ඇවිත් තිබෙන්නේ. උගන්වනවා කියන්නේ අධ්‍යාපනය, මුලින්ම ඒ වචනය ආවේ, තමන් එහි නොයෙදී, අනිත් අයට කරන හැටි කියා දෙන්නන්ට අවඥාවට කියූ වචනයක් ලෙසට. “අධ්‍යයන”, ධ්‍යාන නොකරන අයට කියූ අපහාසයක් නොවෙයි, එය ධ්‍යාන

නොකරන අය හෙලා දකින්න කියූ කථාවකුත් නොවෙයි, ධ්‍යාන නොකර, නමුත් අනිත් අයට කරන හැටි කියා දෙන අයව, අවඥාවට ලක් කරන්න, නගරවාසීන් යෙදූ වචනයක්. මෙම අර්බුදයම බෞද්ධ සමහර පිරිස්වලටත් වෙන්න ඇති. ඒ නිසා එයට හදාගත් පිළියමක් තමා, බෝධිසත්ත්ව සංකල්පය. ඒ කියන්නේ, මට පුළුවන් මේ ආත්මේ නිවන් දකින්න භාවනා කර, නමුත් මා නිවන් දැක්කහොත් අවසානයයි. එවිට සංසාරයේ සිටින අනිත් අයට, කවුද උදව් වෙන්නේ. ඒ අයට යන කල කුමක්ද. ඒ නිසා ප්‍රාර්ථනයක් තිබෙනවා ඔය බෝධිසත්ත්වරයෙකුගේ මහායානයේ “මේ සංසාරයේ තිබෙන, අන්තිම තණකොළ ගහන් නිවන් දකිනකල්, තමන් නිවන් දකින්නේ නැහැ” කියා. ඒ ඇත්තෝ සිතන්නේ මෙය මහා ගැඹුරු මහා කාරුණික ප්‍රාර්ථනයක් කියා, නමුත් එසේ වෙනතෙක් කොපමණ කල් සංසාරයේ සිටින්න අවශ්‍ය ද, එපමණ කල් ඒ අය සංසාරයේ දුක් විඳින්නට අවශ්‍යයි. මේ ආත්මයේම දුක නැතිකරගන්න පුළුවනකම තිබියදීත්, එපමණ දුක් විඳිනවා එවැනි කථාවකට බුදු දහමේ ඉඩක් නැහැ. එසේ කල් දැමීමට කොහෙත්ම ඉඩක් නැහැ, කුමනම හේතුවක්වත් බුදුරජාණන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කර නැහැ, කිසිම සාධාරණීකරණයට ඉඩක් නැහැ, නිවන් දැකීම කල්දමන්න. එක දවසකින්වත් කල්දමන්න කිසිම හේතුවක් ඉදිරිපත් කර නැහැ. පාරමිතා කථාව නිසා පළමුව කරන්න තිබෙන්නේ පාරමිතා පිරීම. භාවනා කිරීම නොවෙයි. අත්හැරීම නොවෙයි පාරමිතා පුරන්නේ. පාරමිතා දහය පුරන්න, කල් අවශ්‍යයි නේද? කාලයක් කියනවානේ නේද? අවුරුදු කොපමණද? උපපාරමිතා වශයෙන් පුරන්න, පරමත්ථ පාරමිතා වශයෙන් මේ නිසා අද කරන්න දෙයක් නැහැ. අද කරන්න තිබෙන්නේ මේ ටික කර කර සිටින එක. දිගු සංසාරයක්.

*සභාවෙන් - ඔබතුමා කියන ආකාරයට අපට සිතන්න පුළුවන් මේවා එක් එක් තැන් වලින් ආ විකෘති කිරීම් කියා බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ධර්ම දේශනාවලින් තොරව*

*ගුරුතුමා - කියෙව්වොත් පෙනෙනවා, අපට ඉතිරි වී තිබෙන බුද්ධ දේශනාවල ඔය කාරණා එකක්වත් හම්බවෙන්නේ නැහැ.*

2 ප්‍රශ්නය - රේරුඛාණේ භාමුදුරුවන්ගේ පොත්වල තිබෙනවා සංඥාවල සමුදය නිරෝධය දැකීමෙන් නිවන් දකින්න පුළුවන් කියා. මේ පාරමිතා අවශ්‍ය නැහැ අවබෝධයට කියා.

ගුරුතුමා - කුමක්ද ප්‍රශ්නය?

සභාවෙන් - එය කෙසේද කියා තේරෙන්නේ නැහැ.

ගුරුතුමා - නැහැ, ඒක තමා, ඒ පොත නැවත කියවන්න. පොතක් කියන්නේ ඔය වාක්‍යයකට නොවෙයිනේ. අප ඒ මුළු පොතෙත්ම එක වාක්‍යයක් අරගෙන, තමා මේ ගැටළුවක් හදාගන්නේ. එසේ නොවෙයි, සමහරවිට ඒ මුළු පොතේම නිගමනය වෙන්න පුළුවන් ඔබතුමිය ඔය කීවේ, නමුත් ඒ නිගමනයට එන්න, ඒ උන්වහන්සේ එයට වඩා බොහෝ කාරණා ඉදිරිපත් කර ඇති. විශේෂයෙන් රේරුඛාණේ නායක භාමුදුරුවෝ වගේ ස්වාමීන්වහන්සේ නමක්, එසේ ආවට ගියාට, පටලවන්න මොනවත් කියා නවත්වන්නේ නැහැ, පුළුවන් තරම් විස්තර කරන්න පුළුවන් උපරිමයට විස්තර කරන, ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් තමා ධර්මානුකූලවම. උන්වහන්සේගේ අදහස් එකතු නොකොට. ධර්මයෙන්ම කාරණා අරගෙන විස්තර කරනවා. ඒ නිසා ඒ පොත තිබෙනවා නම්. දැනට තිබෙනවාද ඒ පොත?

සභාවෙන් - පටිච්ච සමුප්පාදය

ගුරුතුමා - ඒ පොත නම් නැවත ගන්න පුළුවන්. නැවත මුද්‍රණයේ තිබෙන පොතක්. මුද්‍රණය කර තිබෙන පොතක් ඒ නිසා අරගෙන කියවන්න. වැදගත්ම දෙය තමා, පටිච්ච සමුප්පාදය කියන්නේ, හේතුඵල වාදයටනේ නේද?

පහුවෙන කොට හේතුඵලවාදය දකින්න, මේ වර්තමානයේ බැහැ කියන තැනට ආවා. ඒ සඳහා අතීත භවය දකින්න අවශ්‍යයයි, අතීතය දකින්න අවශ්‍යයයි. ඊළඟට අනාගතය දකින්නත් අවශ්‍යයයි. අතීත හේතු පහයි, වර්තමාන ඵල පහයි, වර්තමාන හේතු පහයි, අනාගත ඵල පහයි කියා.

ඒ ආකාරයට නොවෙයි බුදුදහමේ කියන්නේ. යමෙක් පටිච්ච සමුප්පාදය දැකීමට හේ ධර්මය දකී. එහෙමනේ කියන්නේ නේද. යමෙක් ධර්මය දැකීමට හේ පටිච්ච සමුප්පාදය

දකී. ධර්මයේ ගුණ ලෙසට, අප හැමදාම වන්දනා කරනවිට කියනවා ‘ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සන්ධිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ’. අකාලිකයි. එයට කාලයක් යන්නේ නැහැ. කාලයෙන් කියන්න බැහැ අකාලිකයි. එසේම පටිච්ච සමුප්පාදයත් අකාලිකයි. එය මෙනනම් තිබෙනවා. හේතු එකතු වීමත් මෙනනම් වෙනවා. එකතු වුණු හේතු වෙන් වීමත් මෙනනම් වෙනවා. සමුදයයි, වයයි, දෙකම මෙනන තිබෙනවා. සමුදය කියන්නේ එකතු වෙනවා. වය කියන්නේ වෙන් වෙනවා. ඕනෑම දෙයක් අරගෙන බලන්න, වර්තමානයේ තමා එකතු වෙන්නේත් වර්තමානයේ තමා වෙන් වෙන්නේත්. ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස, ආනාපානසතියේ බලන්න, ඔය වය සමුදය මුලින්ම මුණ ගැහෙන්නේ ආනාපානසති භාවනාවෙදිනේ නේද? ආශ්වාසය දකිනවා, ප්‍රශ්වාසය දකිනවා. මුලින්ම ඒ පියවරනේ ආශ්වාසය හඳුනාගන්නවා. ප්‍රශ්වාසය හඳුනාගන්නවා. දීර්ඝ වූ ආශ්වාසය හඳුනාගන්නවා, දීර්ඝ වූ ප්‍රශ්වාසය හඳුනාගන්නවා. කෙටි ආශ්වාස, කෙටි ප්‍රශ්වාස. සමස්ත ආශ්වාසයම දකින්න පුහුණු වෙනවා, සමස්ත ප්‍රශ්වාසයම දකින්න පුහුණු වෙනවා. ඊළඟ පියවර තමා මුළු ශරීරයම සැහැල්ලු කරගන්න පුහුණු වෙනවා. සංහිඳවා ගන්න පුහුණු වෙනවා, ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත්. පුහුණු වෙන්න තිබෙන ටික එතනින් අවසන්. දැනගන්න තිබෙන කාරණා මොනවද, ආශ්වාසය දැනගන්න අවශ්‍යයි, ප්‍රශ්වාසය දැනගන්න අවශ්‍යයි. ආශ්වාසය දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බව දැනගන්න. ප්‍රශ්වාසය දීර්ඝ නම් දීර්ඝ බව දැනගන්න. ආශ්වාසය කෙටි නම් කෙටි බව, ප්‍රශ්වාසය කෙටි නම් කෙටි බව දැනගන්න. දැනගන්න තිබෙන්නේ ඔය ටිකයි. හතරක් තිබෙනවා. ඊළඟට පුහුණු වෙන්න කාරණා තිබෙනවා. මොනවද? සමස්ත ආශ්වාසයම දැනගන්න පුහුණු වීම. මුල සිට අගටම, ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක්ම. “සබ්බකාය පටිසංවේදී” සමස්ත ආශ්වාසයම දැනගන්න පුහුණු වෙන්න. සම්පූර්ණ ප්‍රශ්වාසයම දැනගන්න පුහුණු වෙන්න. කැල්ලක් කොටසක් නොවෙයි. මුල සිට අගටම. ඒ පුහුණු වෙන කාරණා දෙක.

ඊළඟ කාරණය කුමක්ද “පස්සං භයං කාය සංඛාරං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති” ආශ්වාසයේදී කය සැහැල්ලු කරගන්න පුළුවන්. සියලුම කායික ප්‍රශ්න ටික සංසිඳවා ගන්න පුහුණු වෙන්න. ඒ කියන්නේ සියලුම දෙය. අතක් දිග



අරින්න. කකුලක් දිග අරින්න. ඇනුමක් අරින්න. නැගිටින්න. වතුර බොන්න. වැසිකිලි යන්න. කැසිකිලි යන්න. කායික ක්‍රියා සියල්ලම තමා කාය සංඛාර කියන්නේ. ඒවා සංසිඳවා ගන්න පුහුණු වෙන්න. ඒ තමා භාවනාවේ තිබෙන බලය. ඒ තමා සිහියේ තිබෙන බලය. ඒ වෙලාවට. සදහටම නොවෙයි. භාවනා කරන වෙලාවට ඒවා සංසිඳවා ගන්න පුහුණු වෙන්න. ආශ්වාසයේදීත් පුහුණු වෙන්න, ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුහුණු වෙන්න. පුහුණු වෙන්න කාරණා හතරයි. පුහුණුවත් එතනින් අවසන්. ඊළඟට තිබෙන්නේ ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය ආකාරය. “විහරති” කියා ඊළඟට කියන්නේ. “විහරති”. එතන තමා ඒ කාරණය කියන්නේ. “සමුදය ධම්මානුපස්සිවා කායස්මි. විහරති” “වය ධම්මානුපස්සිවා කායස්මි. විහරති”. මා මේ කියන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තිබෙන ටික ආනාපානසතිය තව විස්තර කරනවා ආනාපානසති සූත්‍රයේ තව පියවරවල් කිහිපයකින්. දැන් අපේ මාතෘකාව ආනාපානසතිය නොවෙයි. සමුදය වය ටිකතේ. ඒ නිසා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඔතනින් එහාට ඊළඟට කියන්නේ සමුදය. “ධම්මානුපස්සිවා කායානුපස්සි විහරති” “විහරති” දැන් දැනගැනීමත් නොවෙයි, පුහුණු වීමත් නොවෙයි, “විහරති” කියන්නේ ජීවත් වෙන්න. වාසය කරන්න. ඒ ආකාරයට සිටින්න. දැන් යමක් දැනගත්තා නම්, යමක් පුහුණු වුණානම්, ඒ ආකාරයට ජීවත් වෙන්න. ධර්මාවබෝධය ලැබෙන්නේ ඒ ජීවත් වීම කියන තැන. දැනගන්න කොටසේදීත් නොවෙයි, පුහුණු වෙන කොටසේදීත් නොවෙයි. ජීවත්වෙන කොටසේදී.

කුමක්ද ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය පළමුවෙනි ආකාරය, “සමුදය ධම්මානු” හටගන්නා දේවල් දැනගන්න. දකිමින් ජීවත් වෙන්න පුහුණු වෙන්න. කය ආශ්‍රිතව හටගන්නා දේවල්. ඊළඟට ඒ හටගත්ත දේවල් නැති වෙනවිට “වය ධම්මානුපස්සිවා කායස්මි. විහරති” කය ආශ්‍රිතව අර හට ගත්ත දේවල් නැති වී යනවිට, ඒ නැතිවෙන බවත් ඒ ධර්මතාවයන්, අවබෝධ කරගනිමින් ජීවත් වෙන්න. ඊළඟට කියනවා මේ දෙක එකට. “සමුදය වය ධම්මානු පස්සි” දෙකක් නොවෙයි එකක්, අප සිතනවා එකක් ඇති වී, එය කාලයක් තිබී තමා නැතිවෙන්නේ. සාමාන්‍ය ඇසට පෙනෙන ආකාරය. මලක් පෙනෙනවා, කාලයක් පිපී තිබෙනවා, ඊළඟට පර වී යනවා. දවස් ගානක්, සති ගානක්, පැය ගානක්. එසේ

නොවෙයි, මෙනත හරියටම මෙන්න ආරම්භය. මෙන්න අවසානය කියා, ක්‍රියා දෙකක් නැවතුම් දෙකක් හෝ රේඛා දෙකක් අඳින්න බැහැ. මෙනත තිබෙන්නේ එකම ගලා යාමක්. එකම ගලායාමකට අප මේ අවස්ථා දෙක දෙන්නේ. එසේ නැතිනම් ඇත්තේ, ගඟක් ගැන බලන්න. ගඟක්, අප කියනවා මෙන්න උල්පත. අප මේ නමක් දෙන්නේ. මෙන්න උල්පත. මෙන්න දියපාර. මෙන්න ඇල දොල. මෙන්න දිය ඇල. මෙන්න ගංගාව, මෙන්න මුහුද. නමුත් මෙනත තිබෙන්නේ එකම ගලායාමක්. මෙය එකම ගලායාමක් ආකාරයට බලන්න. සමුදය වය, ඇතිවීම නැතිවීම. ඕනෑම දෙයක් ඇතිවෙනවා. එතනම නැති වී යනවා. ඇති වෙනවා නැති වෙනවා. ඇති වෙනවා නැති වෙනවා. එය ඕනෑම ඝණයක සිද්ධ වෙන දෙයක්. ඇසෙනවා නැසී යනවා. දූනෙනවා නොදැනී යනවා. පෙනෙනවා නොපෙනී යනවා. සිතෙනවා අමතක වී යනවා. ආශ්වාස වෙනවා. ප්‍රශ්වාස වෙනවා. පැය ගාණක් යන්නේ නැහැ ඔය ඇතිවීම නැතිවීම දකින්න.

**3 ප්‍රශ්නය - ඔබතුමා විස්තර කරනවා ආනාපාන සතියේ දීර්ඝ හුස්මක් ගන්නවා, අප ඒ දීර්ඝ හුස්ම ගැනෙනන පටන් ගන්නකොට ඒ ගැන සිතන්නේ නැතිනම් දිගු කොට බව දනගන්නේ කෙසේද?**

ගුරුතුමා - මුලින්ම කියන්නේ දීර්ඝ, කොට ගැන නොවෙයි, "සතෝ වා අස්ස සති, සතෝ වා පස්ස සති". සිහියෙන් ආශ්වාස කරන්නේය. සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරන්නේය. මුලින්ම තිබෙන්නේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක හඳුනාගන්න එක. හරියට මේ පාට දෙකක් වෙන් කර හඳුනාගන්නවා වගේ කළු සුදු. එසේ නැතිනම් දොරටුවක සිටින කෙනෙකු ඇතුළු වෙන කෙනා, පිටවෙන කෙනා හඳුනාගන්නවා වගේ, පළමුව මේ දෙන්නා වෙන් කර හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ මුල්ම කාරණය. දෙන්නාව හඳුනාගත්තාට පසුවයි දිගු කොට බව දකින්නේ, මෙය සාපේක්ෂ දෙයක්නේ. යමකට සාපේක්ෂවනේ කියන්න වෙන්නේ, මේ ආශ්වාසය දිගයි, මේ ආශ්වාසය කෙටියි කියා. හැම විටම, අතීතයේ එනම් මීට කලින් ගත් හුස්මට සාපේක්ෂවයි වර්තමාන හුස්ම මනින්න වෙන්නේ.

**සභාවෙන් - එසේ ටිකක් වෙලා කරගෙන යනවිටත්, එසේ දිගයි කොටයි කියා ගන්න බැහැ නේද?**

**ගුරුතුමා -** හට ගැනීම සහ නැතිවීම දකිනවිට, දිගු කොට කථාවක් නැහැ.

**සභාවෙන් - හොඳට හුස්ම සන්සුන් වෙනවා.**

**ගුරුතුමා -** ඔව් අප භාවනාවට එන්නේ කිසියම් කලබලයක් සමගනේ. ඒ කියන්නේ අප දන්නේ නැහැ කලබලයි කියා, නමුත් අප සිටියේ කලබලයෙන් බව තේරෙන්නේ ටිකක් වෙලා භාවනා කළවිටනේ. වෙනස්කම් වෙන කාල සීමාවේ තමා, ඔය ටික දිගු කොට කථාව පෙනෙන්නේ. ඉන්පසු එක්තරා තැන්පත් ස්වභාවයකට එනවා, ටික වෙලාවක් සිටින කොට. කලින් ගත් ආශ්වාසයට වඩා මෙය කොටද දිගද කියන ඒ කථාව නැහැ. ඊට පසු කිසියම් වෙලාවක් එක ප්‍රමණයකට වගේ ඔය සියල්ල සිදු වෙනවා. ඉන්පසු නැවතත් දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එන්න පටන් ගන්නවා, අප ඇස් අරින්න සිතන විටම, ඒ සිතුවිල්ලත් සමගම, ඇස් අරින්න සිතන්න පවා, තිබුණට වඩා ශක්තියක් අවශ්‍ය වෙනවා. දිගු හුස්මක් ගන්නවා. ඇස් අරින්න යනවිට ඊට වඩා දිග හුස්මක් අවශ්‍යයි.

**4 ප්‍රශ්නය -සාමාන්‍ය කෙනෙකු විදර්ශනාව ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද?**

**ගුරුතුමා -** සමථ භාවනාවට නම් කරන ක්‍රම හරිම පැහැදිලිව විස්තර කර තිබෙනවා විදර්ශනාවට, විපස්සනාවට එන විට එසේ පැහැදිලිව ක්‍රමවේදයක් හරියටම මෙන්න එක මෙන්න දෙක මෙන්න තුන්වෙනි කාරණය කියා එහෙම පැහැදිලි ක්‍රමවේදයක් නැහැ. විදර්ශනා කියන වචනයේ තේරුම, විවිධ ආකාරවලින් දැකීම, නැතිනම් විනිවිද දැකීම. මතුපිටින් අප අත්දකින ඕනෑම දෙයක්, අප සිතමු ඇසෙනවා, එතන තිබෙන්නේ ශ්‍රවණ අත්දැකීමක්. ශ්‍රව්‍යමය අත්දැකීමක්. එසේ නැතිනම් යමක් මතක් වෙනවා. ස්මරණ අත්දැකීමක්. එසේ නැතිනම් විඳිනවා. වින්දනීය අත්දැකීමක්. නැතිනම් ආවේගශීලී අත්දැකීමක්. කිසියම් ආවේගයක්. මේ ඕනෑම

අත්දකීමකට, අප නමක් දෙන්නේ මතුපිටින් අපට දෙන දෙයට. “ආ ඒ ශබ්දයක්. ඒ තරහක්. මේ වේදනාවක්.” එසේ මතුපිටින් දෙන නමක් තිබෙන්නේ. විපස්සනා යනු, මතුපිටින් දෙන නම, විනිවිද සැබැවින්ම සිදු වෙන්නේ කුමක්දයි භාර භාර බැලීම. ඒ තමා පළමුවෙනි කාරණය. කුමකටද මෙන නරහා කියා නම දෙන්නේ? ඒ නම අයිත් කරන්න. ඒ වැස්ම අයිත් කරන්න. ඒ වැස්මට, ඒ ලේබලයට, අප හැමදාම රැවටී, තරහා හඳුනාගන්නේ නැතුව සිටියා. ඒ නිසා තරහා කියන නම අයිත් කර බලන්න, කුමකටද මේ තරහා කියන්නේ? විශ්ලේෂණයක් කරන්න, හරියට Scan එකක් කරනවා වගේ, X ray කරනවා වගේ, බලන්න මේ දෙස. විනිවිද බලන්න.

ඒ විනිවිද දැක්මට අවශ්‍ය මුවහත් මනස සමථයෙන් හදා දෙනවා. ඒ පළමුවෙනි කාරණය. එය අන්‍යාවශ්‍යයි. ඇත්තටම කුමක්ද මේ වෙලාවේ වෙන්නේ. කුමක්ද මේ සතුව කියන්නේ? කුමක්ද මේ දුවන සිත කියන්නේ? කුමක්ද මේ රිදෙනවා කියන්නේ? එයට පූර්ණ අවධානය යොමු කර, එයත් සමග ටික වෙලාවක් සිටින්න. තමන්ට විපස්සනා කරන්න අවශ්‍ය කාරණයට, පූර්ණ අවධානය යොමු කොට නිශ්චලව සිටින්න. එසේ සිටීමම නොවෙයි විපස්සනා කියන්නේ. එය මූලික කාරණය. එසේ සිටින්න. දුකක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ දුකට අවධානය යොමු කරන්න. ඒ අත්දකින දුකට අවධානය යොමු කරන තරමට මනස ශක්තිමත් නැතිනම්, පළමුව ශක්තිමත් කරගන්න. වෙනත් භාවනා ක්‍රමයකින්, සමථයෙන්, සක්මන් භාවනාවකින් නැතිනම් දහමට සවන් දීමෙන් ඒ මුවහත්භාවය ඇතිකරගෙන, ඉන්පසු ඒ මුවහත් සිතින්, අත්දකින ඒ දුක්බදායක සිදුවීමට අවධානය යොමු කරන්න. අවධානයෙන් සිටින්න ඒ දුක දෙස බලාගෙන. ඒ වේදනාව දෙස බලාගෙන. ඒ සතුව දෙස බලාගෙන සිටින්න. කුමක්ද මේ සතුව කියා. ඒ පළමුවෙනි කාරණය. එසේ බලාගෙන සිටින විට, මතුපිට ලක්ෂණ තේරෙනවා. අප සිතුවට දවස් ගණන් තිබෙනවා කියා, නැහැ, එය වෙනස් වෙනවා. අඩු වෙනවා, වැඩි වෙනවා, නැති වී යනවා. නැවත මතු වෙනවා. තරහා වුණත් දිගටම තිබෙන්නේ නැහැ, නැති වෙනවා. තරහා වැඩි වෙනවා. හොඳටම වැඩි වෙනවා. අමතක වී යනවා. නැවත මතක් වෙනවා. සමුදය වය දකින්න පුළුවන් බලාගෙන සිටින විට. ඊළඟට ඔය ත්‍රිලක්ෂණයම බලන්න පුළුවන් එකත.

ඊළඟ කාරණය තමා මෙය ඇති වුණේ කෙසේද කියා සොයා බැලීම, පටිච්ච සමුප්පාදයට යනවා. විපස්සනාවෙන් මතු කරන වැදගත්ම ආකෘතියක් තමා, පටිච්ච සමුප්පාදයට අනුව බැලීම. සතුව වේවා, දුක වේවා, වේදනාව වේවා, ශබ්දයක් වේවා, නිකම් ඇති වුණේ නැහැ. ඔය ගහෙන් ගෙඩි එනවා වගේ කියා අප කීවාට, කිසිම ගහකින් ගෙඩියක් එන්නේ නැහැ නිකම්ම නේද? බොහොම කාලයක් විවිධ හේතු එකතු වෙමින් තමා. අපට පෙනෙන්නේ එක පාරට ඔන්න ඊයේ තිබුණේ නැහැ අද ගෙඩියක් තිබෙනවා ගහේ. එලයක්. අප කියනවා ගහේ ගෙඩි එනවා. එසේ නොවෙයි ඒ පිටුපස තිබෙනවා දිගු කතාන්දරයක්. දිගු ඉතිහාසයක්. හැම ගහකම පිපෙන මලකට ගෙඩියකට අපට නොපෙනෙන ඉතිහාසයක්. එය කවදාද පටන් ගත්තේ කවුරුවත් දන්නේ නැහැ. ඒ ගහේ මුල් කොපමණ ඇතට ගොස්ද, ඒ බනිජ් ලවණ එකතු කරගත්තේ මේ එලය හදන්න, මේ මල වෙනුවෙන්. කොපමණ ඇත අහසේ තිබෙන හිරු කිරණද ඒ ගහ ලබාගත්තේ. හුළඟ, ඒ සියල්ල එකතුකරගෙන, ගහේ තිබෙන දැනුම, ඥානය, තාක්ෂණය මේ සියල්ල සමහරවිට අවුරුදු ගණනක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි අද මල් එල දරුවේ. හේතුවල වාදය කියන්නේ ඒ එලය පිටුපස, ප්‍රතිඵලය පිටුපස තිබෙන හේතු සහ තාක්ෂණය, ඒ යාන්ත්‍රණය හඳුනාගැනීම. මේ තරහා එන හේතු මොනවාද? කුමක්ද තරහේ යාන්ත්‍රණය? දුකෙහි යාන්ත්‍රණය කුමක්ද? දුක පිටුපස තිබෙන තාක්ෂණය කුමක්ද? කෙසේද දුක ඇති වුණේ? අන්න පිටුපසින් පිටුපසට, ආපස්සට මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් යන්න. එවිට ආසන්න හේතුව පෙනෙනවා. ආසන්න හේතුවත් තවත් හේතුවක එලයක්. ඒ හේතුවත් සොයාගෙන යන්න. වර්තමානයේ සිදු වෙන්නේ කුමක්ද කියා දකින්න. ඒ කෙරෙහි පූර්ණ අවධානයෙන් සිටින්න. එසේ සිටින විට වර්තමානයේ සිදුවෙන දෙයෙහි මතුපිට ලක්ෂණ අපට පෙනෙවි, වෙනස් වෙන හැටි. එහි ස්ථිර සුවයක් නැති හැටි සහ එය තමන්ට අයිතියක් නැහැ කියන ඔය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණ තුන පෙනෙවි.

නමුත් එතනින් විපස්සනාව අවසන් වෙන්නේ නැහැ. මෙය කෙසේද ඇති වුණේ කියා සොයා බැලීමත් අවශ්‍යයි. ඒ හේතු සොයාගෙන යාම අවශ්‍යයි. කෙසේද ඇති වුණේ? කෙසේද ඇති වුණේ? ඒ ප්‍රශ්නය දිගින් දිගටම අසන්න. එසේ

අසන විට අප දන්න දැනුම්වලින්, අප පොත් කියවා තිබෙනවා නම්, කෙසේද ඇහුණේ? උත්තරයක් එයි, කන් දෙක තිබෙන නිසා. බාහිර ශබ්ද තිබෙන නිසා. නමුත් කන් දෙකයි ශබ්දයි තිබුණටම ඇහෙන්නේ නැහැ. එතැනදී අපට මතක් වෙනවා, නැහැ, විඤ්ඤාණය තිබීමත් අවශ්‍යයි. ඒ උත්තරය නොවෙයි විපස්සනා කියන්නේ, නමුත් විපස්සනාවට යන්න නම්, මේ බාහිරින් ගත් දැනුම හරහා යන්න සිදු වෙනවා අපට. වෙන යන්න ක්‍රමයක් නැහැ. මොකද විපස්සනාව කියන්නේ ප්‍රඥාවට මඟ, නමුත් මේවා නොවෙයි ප්‍රඥාව කියන්නේ, අප ඔය පොත් පත්වලින් කියවා, තව කාගෙන් හරි අසා, ණයට ගත් දැනුමට නොවෙයි ප්‍රඥාව කියන්නේ, ඒ ඥානය ලබාගැනීම නොවෙයි, විපස්සනාවේ අරමුණ. ප්‍රඥාව කියන්නේ. නමුත් ප්‍රඥාව සොයා යන ගමනේදී ඥානය හරහා යන්න සිදු වෙනවා. ඔය කාරණා, මොනවා හෝ අප ඇසූ කාරණා ටිකක් මතක් වෙනවානේ. මේවා ඇත්ත කියා බාරගන්න එපා, උත්තරය දන්නවා කියා, නවතින්න එපා. දිගටම විපස්සනා කරන්න, ඒ ගැනත් ප්‍රශ්න අහන්න. කෙසේද විඤ්ඤාණය ඇති වෙන්නේ. ඒ ගැන විමසන්න. දිගින් දිගටම යන්න. තරහා එන්නේ කුමක් නිසාද? “මා” නිසා, එසේ නම් “මා” ඇති වෙන්නේ කෙසේද? එසේ අසන්න. මෙසේ යනවිට අප දන්න දේවල් වැඩිය නැති බව පෙනෙනවා. අප ඔය දන්නවා කියා සිතත් සිටියට ඒ දැනුමේ සීමාවක් තිබෙනවා. සීමාවක් තිබෙන බව අප දන්නේ නැත්තේ, අප කවදාවත් මේ දැනුම ගැන විපස්සනා කර නැති නිසා. දැනුම ගැන අප සොයා බලා නැති නිසා. ඒ නිසා අප සිතනවා අප හැම දෙයක්ම දන්නවා. අසීමිත දැනුමක් තිබෙනවා කියා, නැහැ. අසීමිත වූ අවිද්‍යාවක් තිබෙනවා අපට. අසීමිත වූ නොදැනුවත්භාවයක් තිබෙනවා. දැනුම සීමිතයි.

දැනුමේ සීමිත බව ඔය ආකාරයට ප්‍රමාණවත් වෙලාවක් විපස්සනා කරගෙන ගියවිට තේරෙනවා. එනම් ප්‍රශ්නයක් අන්තිමට අහනවා උත්තරයක් නැති. දැන් උත්තර දෙන්න දන්නේ නැහැ. මනස දන්නේ නැහැ. මනස කියවූ සියලු පොත්වලින් ඇසූ දේශනාවලින් සහ කලින් කල්පනා කළ කාරණාවලින් පිළිතුරු දෙනවා. බොහොම සාර්ථකව, නමුත් එන්න එන්න හිඟයි. ඇසුවා මදි, කියවූවා මදි, කලින් සිතූ දේවල් මදි. ඒවා තුළ නැහැ විසඳුමක්. එක තැනකට

එනවා උත්තරයක් නැති මනසක්. නිරුත්තර මනසකට එනවා. දැන් මනස නිරුත්තරයි. නමුත් ප්‍රශ්නය තවම විවෘතයි. ප්‍රශ්නය තවම අසනවා, විපස්සනාව තවම එතන තිබෙනවා. දැන් සිත නිහඬයි. බොහොම ගැඹුරු නිහඬතාවයක් සිතේ තිබෙන්නේ. දැන් දොඩවන සිතක් නැහැ. පැන පැන උත්තර දෙන සිතක් නැහැ දැන්. ඒ සිතට උත්තර දෙන්න බැහැ. එසේ දෙන්න පුළුවන් සීමාව තුළ ඒ සිත උත්තර දුන්නා, දැන් නැහැ. අන්න ඥානයේ සීමාවට කෙනෙකු එනවා. යෝගියා එනවා ඒ දැනුමේ සීමාවට. නමුත් බොහෝ දෙනෙකු එයට කලින් නවතිනවා, අප උත්තර දන්නවා කියා. නැහැ, දන්නවා කියා සිතන හැම තැනකම, ඒ පිටුපස මහා අවිද්‍යාවක් තිබෙනවා. ඒ නිසා එය විනිවිද ගියවිට තමා තේරෙන්නේ දන්නේ නැති බව. කිසියම් වෙලාවක ඒ දැනුමේ සීමාවටම ආ පසු, මනස කියනවා මා දන්නේ නැහැ. එය මුලින්ම කියන්නත් පුළුවන්. කුමක් හෝ ප්‍රශ්නයක් ඇසූ ගමන් මා දන්නේ නැහැ කියනවා. නමුත් ඒ දන්නේ නැහැ කියන්නේ, ඇත්තටම දන්නේ නැති බව දැනගෙන නොවෙයි. ඒ ලෙහෙසියට කම්මැලිකමට. ටීනම්ද්ධයයෙන් ඒ උත්තරය එන්නේ. සිතන්න තිබෙන කම්මැලිකමටයි එසේ කියන්නේ. එයට රැවටෙන්න එපා දිගට යන්න. කාගෙන යන්න. විදගෙන යන්න. එසේ ගියහොත්, නිහඬතාවය උත්තරයක් දෙයි ඇත්තටම දන්නේ නැහැ. අන්න එතන සැබැවින්ම නොදන්නා බව දැනගත් මොහොතේ තමා, දැනගැනීම පටන් ගන්නේ. එතනින් තමා ප්‍රඥාව පටන් ගන්නේ. එතෙක් අප ප්‍රඥාව නොවෙයි, මේ අතපත ගාන්නේ. සාමාන්‍ය වචන ටිකක්, සංකල්ප ටිකක්. ව්‍යවහාර ටිකක්. විතර්ක ටිකක්.

සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනාව ලෙසට විස්තර කරන්නේ ඔය කාරණය තමා. කායානුපස්සනාවේදී කියන්නේ වෙන දෙය දැනගන්න. ඒ කියන්නේ කය ආශ්‍රිතව වෙන දෙය දැනගන්න කායානුපස්සනාවේදී. කය ආශ්‍රිතව වෙන දෙය සහ සිදුවන දෙය දැනගන්න. ඇවිදින විට ඇවිදිනවා කියා දැනගන්න. හුස්ම ගන්න විට හුස්ම ගන්නවා කියා දැනගන්න. ඊළඟට වේදනානුපස්සනාවේදී කටුක වේදනාවක් නම් ඊදෙනවා නම් ඊදෙනවා කියා දැනගන්න. සැහැල්ලු නම් සැහැල්ලුයි කියා දැනගන්න. විත්තානුපස්සනාවේදී සිත හඳුනාගන්න. දුවනවා නම් දුවනවා. එක්තැන් වෙලා නම් එක්තැන් වුණු සිතක්. රාග සහිත නම් රාග සහිත සිතක්.

තරහා ගිය සිතක් නම් තරහා සහිත සිතක්. තරහා නැති සිතක් නම් තරහා නැති සිතක්. වර්තමාන සිත හඳුනාගන්නවා. එපමණයි.

ඔය කාරණාවල විපස්සනාවක් වැඩිය කියන්නේ නැහැ. විපස්සනාවකුත් තිබෙනවා නමුත් වැඩිය නැහැ. නමුත් විපස්සනාව හොඳටම ගැඹුරටම කථා කරන්නේ ධම්මානුපස්සනාවේදී ඊළඟට. මේවා කෙසේද වෙන්නේ? කෙසේද කාමච්ඡන්දය ඇතිවෙන්නේ? කෙසේද ඇසෙන ශබ්දවලට සිතේ ආශාවක් එන්නේ? කෙසේද ඇසෙන ශබ්දවලට සිතේ ගැටීමක් එන්නේ? එය බලන්න. කෙසේද එන්නේ? කෙසේද මේ තිබුණ ගැටීම නැති වෙන්නේ? නැති වී නැවත ඇතිවෙන්නේ සහ නැවත ඇති නොවන ආකාරයට කෙසේද නැති වෙන්නේ. එම තාක්ෂණය සොයාගන්න. දන් අපට තරහා එනවා නැති වී යනවා. නමුත් නැවතත් තරහා එනවා. මේ නැතිවෙන්නේ තරහා නිරෝධයක් නොවෙයි. නැවත ඇතිවෙනවා ඒ තරහා. නැවත ඇති නොවන ආකාරයට කෙසේද තරහා අතහරින්නේ? ඒ රහස සොයාගන්න. ඒ ක්‍රමය සොයා ගන්න. එය බුදුරජාණන්වහන්සේ භාවනා කරන යෝගියාට කළ පැවරුමක්, එය ව්‍යාපෘතියක්. එය සොයා ගන්න කෙසේද කියා.

*5 ප්‍රශ්නය- බොහෝ වෙලාවට අප සිතමු සිතුවිල්ලක් කියා ඒ සිතුවිල්ල ඇති වුණේ ඇයි කියන එක සමහර වෙලාවට විශ්ලේෂණය කරගන්න අමාරු වෙනවා. ඇයි මේ වගේ සිතුවිල්ලක් ඇති වුණේ කියා.*

*ගුරුතුමා - උදාහරණයක් කියන්න බලන්න.*

*සභාවෙන් - සමහර විට කවුරු හරි කෙනෙකු ළඟට ඇවිත් කියනවා වගේ තේරෙනවා. කවුරුහරි කෙනෙක් ඇවිත් අපට කියා දෙනවා මේ මේ දෙය කරන්න කියා. ඇයි එවැනි සිතුවිල්ලක් එන්නේ. අපට බාධාවක් පමණයි ඒ සිතුවිල්ල. අපි සිතමු හාමුදුරුවෝ කෙනෙකු ළඟට ඇවිත් කියා දෙනවා වැනි හැඟීමක්. භාවනා කරමින් සිටින්නේ නින්ද ගිහින් නොවෙයි. එවැනි සිතුවිල්ලක් එනවා. ඇයි එවැනි සිතුවිල්ලක් එන්නේ?*



ගුරුතුමා - එසේ එන්නේ ඇයි කියන එකත් එක කාරණයක්, නමුත් එයින් බාධාවක් වෙන්නේ කෙසේද?

සභාවෙන් - මා ඒ සිතුවිල්ලත් සමග ටිකක් දුර ගිහිල්ලා. ඒ කියන්නේ සිත අරගෙන ගිහිල්ලා, ටිකක් දුර ගිහිල්ලා, එය බාධාවක්. ඒ සිතුවිල්ල ආවේ ඇයි කියා සහ ඒ සිතුවිල්ලේ හේතුව කුමක්දැයි කියා සෙවීමට ටිකක් අමාරුයි. ඇයි එවැනි සිතුවිල්ලක් එන්නේ කියා. පැහැදිලි උදාහරණයක් දෙන්න අමාරුයි.

ගුරුතුමා - බාධාව නම් හඳුනාගැනීම වටිනවා, එය ලෙහෙසියි හඳුනාගන්න. ඒ කියන්නේ කවුරු මතක් වුණත් ඔය සාමාන්‍ය භාවනා සම්ප්‍රදායේ කියන්නේ භාවනා කරමින් සිටිනවිට තමන්ගේ ගුරුවරයා මතක් වුණත්, ගුරුවරයාගේ රූපය මැවී පෙනුනත්, අතහරින්න කියා. එය අතහැර දමන්න. අල්ලාගන්න එපා. එය අල්ලාගතහොත් භාවනා කරගන්න බැරි වෙනවා. ඒ නිසා භාවනාවේදී වැදගත් වෙන්නේ තමන් පමණයි. භාවනාවට අප ඇස් වසාගත් විට එතන සිටින්නේ තමන්, මමත්වය නොවෙයි, නමුත් තමන් තමා එතන වැදගත්ම දෙය. අනිත් සියල්ල නොවැදගත්. ඒවට තැනක් දෙන්න යන්න එපා. කවුරු හෝ ඇවිත් කථා කරනවා හෝ වද දෙනවා වගේ, ඒ මොනවා වුණත් ඒ අයට කියන්න, භාවනාවෙන් පස්සේ ඇවිත් කියන්න, කියන්න තිබෙන දෙයක්. එය හොඳින් කියන්න, බොහොම හොඳයි, දුන් වැඩක්නේ පස්සේ කථා කරමු. එසේ එය බාධාවක් කරගන්න එපා. ඒ අයට බාධා කරන්න යන්නත් එපා, තමන් බාධා කරගන්නත් එපා, භාවනාව කරගෙන යන්න. රූප පෙනෙනවා, චිත්‍ර පෙනෙනවා, ශබ්ද ඇසෙනවා මේ සියල්ලම ගැන අවසාන වශයෙන් නම් කියන්න තිබෙන්නේ, අපේම මනසින් කරන විකාර හෝ නිර්මාණ තමා. එසේ නැතුව ඇත්තටම කෙනෙකු ඇවිත් කථා කරනවා කියා සිතන්න තිබෙන සාක්ෂිනම් බොහොම අඩුයි. ඔබතුමා කීවා වගේ මේවා සිතුවිලි.

සභාවෙන් - අනිත් එක පුරුදු කර තිබෙන ප්‍රමාණය සිහියෙන් පුරුදු කරන්නේ දන්නේ. ඔයට වැඩිය පුරුදු කර තිබෙන අනිත් ඒවා

ගුරුතුමා - අතින් දේවල් කීවේ

සභාවෙන් - සාමාන්‍යයෙන් බොහෝ තැන්වල එය වෙනවා නේද? භාවනා කරන්නෙයි කියා වාඩි වී සන්සුන්ව සිටින විට භාවනා ගුරුවරයා සමහර වෙලාවට කියාගෙන කියාගෙන යනවා සමහර අයට නම් එයත් සමග යන්න පුළුවන් නමුත් අර ආකාරයට බැලුවහොත් ගැටළුත් ඇතිවෙන්න පුළුවන් නේද?

සභාවෙන් - නැහැ මා එවැනි එකක් ගැන නොවෙයි කීවේ. කීවේ සිතුවිල්ලක් එන එකක් ගැන. ඇත්තටම වෙන දෙයක් නොවෙයි සිතුවිල්ලක්. සිතුවිල්ල විපස්සනා කරන්න ගියවිට සිතුවිල්ල ඇති වුණු හේතුව සොයන්න ගිය විට එය සොයා ගන්න තමා බැරි.

ගුරුතුමා - නැහැ, එතන සොයන්න අවශ්‍ය, ඇයි මෙය මතක් වුණේ කියන හේතුව නොවෙයි. එය නීවරණයක් වුනේ ඇයි කියන කරුණ. ඒ කියන්නේ මෙය බාධාවක් වුණේ ඇයි මට? එසේ නැතිනම් ඇයි මා මෙය බාධාවක් කරගත්තේ? කියන සාධකයයි සොයන්න අවශ්‍ය.

සභාවෙන් - නමුත් ඒ වගේ වෙලාවට එතැනින් සිත නැවත කමටහනට අරන් එන්න පුළුවන් නම් මෙහි වැරද්දක් නැහැ නේද?

ගුරුතුමා - ඔව් එසේ සමථය කර කර යන්න පුළුවන්. විපස්සනාවක් නොවෙයිනේ. විපස්සනා කරන්න නම් සිදු වෙන හැම දෙයක්ම හඳුනාගෙන, ඇයි එසේ වුණේ කියා බලන්න අවශ්‍යයයි. එහි ස්වභාවය දකින්න අවශ්‍යයයි.

සභාවෙන් - සිතුවිලි ඒම සම්බන්ධයෙන් මටත් පොඩි ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා. සිතුවිලි ඇතිවීම අපට වළක්වගන්න බැරි ගතියක්. අනහැරියන් එනවා උත්සාහ කළහොත් සමහර වෙලාවට එය යනවා.

ගුරුතුමා - එක කාරණයක් තමා, කෙනෙකුගේ සිතේ තිබෙන්න පුළුවන්, මේ භාවනාවේ එක අරමුණක් තමා මේ

සිතුවිලි නැති කිරීම කියා. සිතුවිලි නැති වෙන්න අවශ්‍යයි. එය තමා භාවනාවේ එක ඉලක්කයක්, එසේ නැතිනම් ප්‍රතිඵලයක්, භාවනා කරන්න යෑමේ. භාවනාව සාර්ථක වෙනවා නම්, සිතුවිලි නැති වෙන්න අවශ්‍යයි වගේ අදහසක් සමහර විට අපේ සිත්වල තිබෙනවා. ඒ ආකල්පයෙන් භාවනා කරන විට සහ ඒ බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනා කරන විට, මේ එන සිතුවිලි හැම එකක්ම අපට ගැටළුවක්. හැම සිතුවිල්ලක්ම බාධාවක්, ඇයි මෙසේ එන්නේ? කොපමණ ඒවා නැති කරන්න හැදුවත් නැති වෙන්නේ නැහැනේ. ඒ සැකය එනවා. ඇත්තම කාරණය නම් භාවනා කරන්නේ සිතුවිලි නැති කරන්න නොවෙයි. දුක නැති කරන්න. දුක කියන්නේ සිතුවිලිවලට නොවෙයි. සිතුවිලි අල්ලාගෙන කෙනෙකු දුක් විඳිනවා. සිතුවිලි අල්ලාගෙන පමණක් නොවෙයි, ඕනෑම දෙයක් අල්ලාගෙන දුක් විඳිනවා. සමහර විට අපට කුරුල්ලෙකුගේ කෑ ගැසීම අල්ලාගෙන දුක් විඳින්න පුළුවන්. වාහනයක් එනවා අසා දුක් විඳින්න පුළුවන්. වාහනයේ හඬ ඇසීම එකක්. එය අල්ලාගෙන දුක් විඳීම වෙනම දෙයක්. දුක් විඳීම නැති කිරීමයි අරමුණ, නැතුව ශබ්ද නොඇසී සිටීමට නොවෙයි. ඒ සිද්ධාන්තයම තමා සිතුවිලිවලටත් තිබෙන්නේ, සිතුවිලි ඇති වෙනවා. එය ධර්මයේ විස්තර කරන්නෙන් එසේමනේ. මනසයි ධර්මකායි නිසා සිතුවිලි ඇති වෙනවා. ඒවා නැති කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. නැති කරන්න හදන්නත් එපා. නමුත් එකම දෙය තමා සිතුවිල්ලක් ඇති වෙන විට හඳුනාගන්න. මෙන්න මේ සිතුවිල්ල ඇති වුණා. එය හඳුනාගෙන, ඊළඟට ඒ සිතුවිල්ල සම්බන්ධයෙන් තිබෙනවා නම් අපේ කිසියම් ප්‍රතික්‍රියාවක්, වර්තමාන වශයෙන් අප ඒ සිතුවිල්ලට කැමති නම්, එසේ නැතිනම් අකමැති නම්, අන්න ඒ කැමැත්ත, අකමැත්ත අතහරින්න. සිතුවිල්ල නොවෙයි අතහරින්න අවශ්‍ය. ඒ මතක් වුණු දෙයයි අපයි අතර ඇතිවෙන ප්‍රතික්‍රියා අතහරින්න. ඒ කෙරෙහි ඇතිවෙන ඇලීමක් තිබෙනවා නම්, ඒ සිතුවිලි දිගටම තබාගෙන වින්දනය කරන්න සිතෙනවා නම්, ඒ ආසාව අතහරින්න. එසේ නැතිනම් මේ සිතුවිල්ල කරදරයක්, මේ සිතුවිල්ල ඇයි ආවේ? අකමැති දෙයක් මතක් වුනේ ඇයි? කියා ගැටීමක් තිබෙනවා නම් ඒ ගැටීම අතහරින්න. පුහුණු වෙන්න ඇලීම්, ගැටීම් අතහරින්න ඕනෑම දෙයකට තිබෙන. සිතුවිලිවලට

පමණක් නොවෙයි, ඕනෑම දෙයකට.

ඇතිවුණු සිතුවිලි කොහොමත් නැති වෙනවා, අප නැති කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. කොහොමත් ඒ සිතුවිල්ල නැති වෙනවා. නමුත් අපට තිබෙන ප්‍රශ්නයක් තමා, සමහර සිතුවිලි නැවත නැවත ඇති වෙනවා. ඒ නැවත නැවත සිතුවිලි ඇති වෙන්න එක් හේතුවක් නම්, සිතුවිල්ලක් ඇති වුණු විට, එයට අප කිසියම් බලපෑමක් කිරීම. එයට ඇලීමෙන් බලපෑමක් කරනවා, නැතිනම් ගැටීමෙන් බලපෑමක් කරනවා. ඒ බලපෑම අප අයිත් කර උදාසීන වුණහොත්, එවැනි උදාසීන සිතුවිල්ලකට නැවත වැඩි වාර ගණනක් පැමිණෙන්න බලයක් නැහැ. එය සාමාන්‍ය සිතුවිල්ලක් බවට පත්වෙනවා. අතීතයේ අප එසේ ඇලීමෙන් සහ ගැටීමෙන් ආරෝපණය කළ සිතුවිලි තිබෙනවා. Charge කළ සිතුවිලි තිබෙනවා. ඒ සිතුවිලිවල ඒ ආරෝපණය තිබෙනතුරු ඒවා නැවත නැවත එනවා. වර්තමාන වශයෙන් ඒ සිතුවිලි ගැන කෙනෙකුට උපේක්‍ෂාවෙන් සිටින්න පුළුවන් නම්, එසේ උපේක්‍ෂාවෙන් සිටින විට, ඒ තිබෙන ආරෝපණ නැති වී යනවා ඒ සිතුවිල්ලේ. ධන ඇලීමේ ආරෝපණ, සෘණ ගැටීමේ ආරෝපණ, නැති වී යනවා. ඒ ක්‍රමයටත් පුළුවන් ඔය සිතුවිලි උදාසීන කරන්න.

ඊළඟ කාරණය තමා, සමහර විට කෙනෙකුට සමහර සිතුවිලි එන්න පුළුවන් ඒවා තුළ යම් යම් පණිවිඩ තිබෙනවා. හැඟීම් නොවෙයි, පණිවිඩ තිබෙනවා. තමන්ටම සිතෙන දෙය තමා, නමුත් ඒ සිතන දෙය තුළ තිබෙනවා, කිසියම් ගත යුත්තක්, ඒ නිසා හැම සිතුවිල්ලක්ම ප්‍රශ්නයක් ලෙසට බලන්න එපා. බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේ ගැන කියන්නේ, උන්වහන්සේ ආලාම කාරාම ක්‍රමයට අත්දැක්කා, උද්දක රාම ක්‍රමයට අත්දැක්කා, ඒ කිසිම ක්‍රමයකින් බැරි වුණා. තනියම දුෂ්කරක්‍රියා කළා, ඒත් බැරි වී, දැන් කුමක් කරන්නද කියා නිරුත්තරව සිටින විට, අන්න සිතුවිල්ලක් ආවා, ආනාපානසතිය, පුංචි කාලේ ආනාපාන සතියෙහි මා සිටියානේ. එය සිතුවිල්ලක්නේ. ඒ සිතුවිල්ල තුළ පණිවිඩයක් තිබුණා උන්වහන්සේට. උන්වහන්සේ ඒ සිතුවිල්ල අහහර, "ඒකක් සිතුවිල්ලක්" කියා, නැහැ, ඒ පණිවිඩය උන්වහන්සේ දුටුවා. "මේ තමා දොරටුව, මේ තමා ද්වාරය. මේ තමා ක්‍රමය." ඒ නිසා නැවත නැවත එන සිතුවිලි තිබෙනවා නම්, විශේෂයෙන් භාවනාව තුළ, ඒවාට ටිකක් ඇහුම්කන් දෙන්න.

කුමක්ද මේ කියන්නේ? කුමක්ද මෙනහිත් ගන්න තිබෙන පණිවිඩය. නැති වෙන්නත් පුළුවන්. තිබෙනවා නම් ඒ පණිවිඩය ගන්න. බොහෝ සිතුවිලි හිස් ලියුම් කවර පමණයි. ලියුමක් නැහැ ඇතුළේ. ලස්සන ලියුම් කවර. බොහෙම දර්ශනීයයි. නමුත් හරයක් නැහැ. අභ්‍යන්තරයක් නැහැ නමුත් සමහර සිතුවිලි තිබෙන්න පුළුවන් වැදගත් පණිවිඩයක් ඒ සිතුවිල්ල තුළ ලියවී තිබෙනවා. එය අතීතයේ වෙන්න පුළුවන්, නමුත් ඒ තුළ වැදගත් පණිවිඩයක් තිබෙනවා. ඒ නිසා තිබෙනවා නම් එයට ඇහුම්කන් දී, මදක් විමර්ශනය කර බලන එක වටිනවා.

**6 ප්‍රශ්නය - භාවනා කරනවිට කරකැවෙනවා වගේ දූනෙනවා.**

**ගුරුතුමා** - පොළොව කොහොමත් කරකෙනවානේ. දූනෙන දේවල්වල වර්ග තිබෙනවා. එකක් තමා ඇත්තටම වෙන දෙයකුත් දූනෙනවා. සමහර විට ශරීරයට කරකැවිල්ලක් ඇතිවෙනවා, ශරීරයේ සමබරතාවය නැති වී තිබෙනවා. එයත් අපට දූනෙනවා. සමහර විට එය දූනෙන්නේ නැති වෙන්නත් පුළුවන්. ඇත්තටම වෙනවා නමුත් දූනෙන්නේ නැහැ. එපමණටම අප සිටින්නේ වෙනම ලෝකයක. දූනෙන්නේ නැහැ. එවිට වැටෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ වැටෙනවා වෙන්නේ නේද? සමබරතාවය නැති වී ගොස් කරකිල්ල ඇවිත් වැටෙනවා. වැටුනාට පසු තමා සිහිය ඇති වෙන්නේ. එය භාවනාවේදී වෙන්න පුළුවන්. භාවනාවේ අප සිහිය අතහැර අතහැර ගොස් ඒකාග්‍රතාවයට පමණක් සිත යොමු කරගෙන ගියහොත් එක අවස්ථාවක් එනවා ඒකාග්‍රතාවය පමණයි ඒ කියන්නේ අරමුණක් සමග අප සිටිනවා. නමුත් සිහිය නැහැ එතන. සම්මා සතිය නැහැ. සිදුවෙන දෙය දන්නේ නැහැ. එසේ වෙන්න පුළුවන්. එය හයානකයි. එසේම සිදුවෙනවා නම් යමක් එය දන්නවා. ඇත්තටම කිසියම් හේතුවක් නිසා කරකැවිල්ලක් එනවා නම් එයට හේතු තිබෙනවා. ඒ බව දන්නවා. දන්නවා නම් අපට පුළුවන් සිතින් එය පාලනය කරන්න. චේතනාවක් ඇතිකරගෙන කය සංසිඳවාගන්න පුහුණු වෙන්න කියනවානේ ආශ්වාසයේදී සහ ප්‍රශ්වාසයේදී. චේතනාවේ බලය ඇතිකරගෙන පුළුවන් ඒ කටයුතු සංසිඳවාගන්න සිතා. එසේ සංසිඳෙන්නේ නැතිනම් ඊළඟට පුළුවන් අපට යමක් අල්ලා හරි ඇස්දෙක ඇර හරි ඒ

පාලනය ඇතිකරගන්න. ඒ සැබැවින්ම වෙනවා නම්.

ඊළඟ කාරණය තමා ඇත්තටම කිසිදු සෙලවීමක් වෙන්නේ නැහැ, නමුත් වෙනවා කියා අපට සිතෙනවා හෝ දූනෙනවා. ඇත්තටම ශරීරය සෙලවෙන්නේ නැහැ ශරීරය බොහොම නිශ්චලව තිබෙනවා. අපට තේරෙනවා ශරීරය දැන් පැද්දෙනවා. කරකැවෙනවා. ඉස්සරහට නැමෙනවා, පිටිපස්සට නැමෙනවා. බිත්තියකට හේත්තු වී සිටින අවස්ථාවේදී නේද කරකැවෙනවා කීවේ? එතකොට බිත්තියත් සමගමනේ යන්න වෙන්නේ? එහෙමත් දූනෙනවා බිත්තියත් සමගම ගමන් කරනවා වගේ දූනෙනවා. එය තමා මෙහි හඳුනාගන්න තිබෙන්නේ, අපට මේ දූනෙන දේවල් සියල්ලම ඇත්ත නොවෙයි. විකෘති, ඒකනේ සංඥාව මිරිඟුවක් වගේ කියන්නේ. ඇත්තක් නොවෙයි පෙන්නන්නේ. ඇත්තක් වගේ දෙයක් පෙන්නනවා අපට. එය ඇත්ත කියා ගත් කෙනාට ලොකු ප්‍රශ්නයක්. මෙය පමණක් නොවෙයි. හොඳ අවබෝධයක් ඇති කරගන්න. සාමාන්‍ය වෙලාවටත් අපට සිතෙන දේවල් සියල්ලම ඇත්ත නොවෙයි. හොඳටම විශ්වාසයී බිත්තියකට හේත්තු වී සිටින බව. සැහෙන්න විශ්වාස කරන්න හේතු තිබෙනවා, බිත්තියක් එසේ හෙලවෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ තමන් සමග පමණක්. එවිට කරන්න තිබෙන්නේ මෙය දැනීමක් පමණයි. එසේ දැනුනට කමක් නැහැ කියා, අතහැර දමන්න. අතහැර කියන්නේ, ඒ ගැන සිතීම අතහරින්න. අතහැර නැවත හුස්මට එන්න. එසේ නැතුව, නැහැ මෙය ඇත්තක්, මෙය කෙසේද වෙන්නේ කියා සොයන්න ගියහොත් නම්, එය වැඩි වෙන්න පුළුවන්. එතැනම එය හඳුනාගෙන, ගනන් නොගෙන එය නොසලකාම හරින්න.

අපේ ආසව හා අනුෂය, එසේ නැතිනම් වර්තමානයේ කියන යටි සිත. යටි සිතටම නොවෙයි ආසව හා අනුෂය කියන්නේ, නමුත් කෙසේ හෝ අප සිරකරගෙන සිටින, තද කරගෙන සිටින සහ අප ගබඩා කරගෙන තිබෙන සිතුවිලි හා හැඟීම් තිබෙනවා. භාවනා කරනවිට, එක්තරා ආකාරයකට මේවා ලිහිල් වෙනවා. මේවායින් සිත නිදහස් වෙනවා. එයටනේ භාවනා කරන්නේ. කාලයක් දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව මර්ධනය කරගෙන සිටි සිතුවිලි හා හැඟීම්, ලිහිල් වෙන්න පටන්ගත් විට, ඒ ලිහිල් වීම කායිකව දූනෙනවා. ඒවා තද කරගෙන සිටින කොටත් ඇඟට

දූනෙනවා. පපුව හිරවෙලා වගේ, උගුර හිර වෙලා වගේ, කථා කරගන්න බැහැ වගේ එහෙමනේ හැඟීමක් හිර කර ගත්විට. ඒවා නිදහස් වීමක් ඇඟට දූනෙනවා, ඒ දැනීම විවිධාකාරයෙන් සිදුවෙනවා. ශරීරයේ වලනයක් ලෙසට දූනෙනවා. ශරීරය රත් වෙනවා වගේ දූනෙනවා. ශරීරය නිකන් පුපුරු ගහනවා වගේ දූනෙනවා. කවුරු හරි මිරිකනවා මුළු ශරීරයම මිරිකලා මිරිකලා දමනවා වගේ. එක එක ආකාරයට දූනෙන්නේ ඇත්තටම කායික සිද්ධීන් නොවෙයි. අර සංඛාර කියන අභ්‍යන්තරයේ තිබෙන කාරණා තමා දූනෙන්නේ. එය හඳුනාගත්තානම් ඇති, එපමණයි, මෙය ඇත්තක් නොවෙයි, හුදු දැනීමක් පමණයි.

**7 ප්‍රශ්නය - භාවනා කරන වෙලාවට ශරීරය ගැන අවබෝධයක් නැතුව යන වෙලාවේ සිහිය ඇවිත් අවබෝධ වෙන විට බොහෝ වෙලා ගොස් අවබෝධයක් ලබාගන්න බැහැ හරියට. මා උත්සාහයක් ගන්නා ඊයේ පෙරේදා නාම මේ ශරීරය ගැන අවබෝධයක් ගන්න අමාරුයි.**

**ගුරුතුමා -** ශරීරය ගැන අවබෝධයක් කීවේ?

**සභාවෙන් -** තේරෙන්නේ බොහෝ පසුව සිතුවිල්ලක් ඇතුළේ සිටින්නේ කියා. එතකොට බොහෝ වෙලා ගිහිල්ලා සමහර වෙලාවට. නමුත් ගිය සැරේ කීවේ විරියය වැඩි කරන්න කියා මට ඒක කරගන්න අපහසුයි.

**ගුරුතුමා -** නැහැ විරියය වැඩිකරන්න අවශ්‍ය දෙවෙනියට. පළමුවෙනියට අවශ්‍ය සිහිය තබාගැනීම. ඒ කියන්නේ වරින් වර වරින් වර ශරීරය ගැන සොයන්න. කෙසේද ශරීරය. ඉරියව්ව තිබෙන්නේ කෙසේද කියා.

**සභාවෙන් -** සමහර විට කාලය ගැන අවබෝධය විකක් අඩුයි.

**ගුරුතුමා -** කාලය නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ, අප ඔරලෝසුවෙන් මැනලානේ කියන්නේ, මෙපමණ වෙලාවක් සිටියා. එය අවශ්‍ය නැහැ, එය අතහැරලාම දමන්න. කාලය අවශ්‍ය නැහැ, මෙතන වැදගත් වෙන්නේ අධිෂ්ඨානය, එය තමා වැදගත් වෙන්නේ. වාඩි වී අධිෂ්ඨානයක් කරගන්න, ඒ ඉරියව්ව

හදාගෙන. හොඳට ඉරියව්ව හදාගෙන, අධිෂ්ඨානයක් කරන්න, මේ ඉරියව්වේ, පැය බාගයක් හෝ මිනිත්තු හතලිස් පහක් හරි පැයක් එක හමාරක් ඒ කාලය, මා ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙනවා, මේ ඉරියව්වේ කියා. ඉරියව්වයි භාවනාවයි දෙකම අධිෂ්ඨාන කරන්න. එනම් ඉරියව්වයි භාවනා කරන අරමුණයි දෙකම අධිෂ්ඨාන කරන්න. ඉරියව්ව මේකයි, භාවනාව ආනාපානසතිය. මේ පැයයි එක හමාරයි එය අධිෂ්ඨාන කර, ප්‍රබලව අධිෂ්ඨාන කර, ඉන්පසුව භාවනාව කරගෙන යන්න. භාවනා අරමුණින් සිත පිටත යනවිට වැඩි වෙලා යන්න කලින් දැනගන්නවා. අධිෂ්ඨානය විසින් එය අපට කියා දෙනවා “ඔබ භාවනා කරනවා කියා වාඩි වුණාට භාවනා නොවෙයිනේ කරන්නේ, වෙන දෙයක්නේ කල්පනා කර කර සිටින්නේ” ඒ බව එම අධිෂ්ඨානය විසින් අපට මතක් කර දෙනු ලබනවා නැවත නැවත බොහොම ඉක්මනට. අපට මතක් වෙන්න කලින්. ඒ වගේම ඉරියව්ව වෙනස් වෙන විටත් අපට ඒ අධිෂ්ඨානය කියා දෙනවා. එසේ වාඩි වෙනවා කිව්වට එසේ නොවෙයිනේ සිටින්නේ. අර වාඩි වුණු ආකාරයට නොසිටින බව ඉක්මනට දැනගන්න පුළුවන්.

දෙවෙනි කාරණය වරින් වර ටිකක් අවධානය යොමු කර බලන්න කෙසේද ශරීරය තිබෙන්නේ කියා. තමන්ගේ පැත්තෙන් කරගන්න පුළුවන් කාරණා ඔය දෙක තුන තමා එසේ නැතිනම්, එසේ වුණාට කමක් නැහැ කියා ඊළඟට සිටින්න. ඒ කියන්නේ එය ගැටළුවක් කර ගන්න එපා. භාවනාව හොඳට වෙනවා නම් සිහිය හොඳට තිබෙනවා නම් බෙල්ල ගහලා ගියත් කමක් නැහැ. ප්‍රශ්නයක් කර ගන්නම එපා.

සමහර භාවනා සම්ප්‍රදායන් තුළ, එක භාවනා මධ්‍යස්ථානයක මා සිටියා ටික කාලයක්, එතෙත්දී මේ බෙල්ල සම්පූර්ණයෙන් පහලට වැටුනහොත් නොවෙයි, නිකම් යන්නම් හෝ එක පැත්තකට ඇලවුණහොත්, උණ ලියකින් ගහනවා ඇවිත්. කෙලින්ම බෙල්ලටම ගහනවා, පිටුපසින් ඇවිත් බෙල්ල දෙපැත්තටම පහර දෙනවා, එය හරි සද්දයි, එවිට හැමෝම දන්නවා කාටද ගැහුවේ කියා. ඒ බය නිසයි, ඒ කියන්නේ ගුවිකන්න වෙන බයටයි, ඒ ලැජ්ජාවයි, ඊළඟට තවත් සමහර වෙලාවට පසුව ඒ පහර දුන් කෙනාම ඉදිරියෙන් ඇවිත් වදිනවා ගුවිකැ කෙනාට. තරහක් එන්න ක්‍රමයක් නැහැනේ වැන්දට පසු, නැතිනම් තරහා එන්නත්



පුළුවන්නේ. එවිට සියල්ලන්ම දන්නවා කවුද ගුවිකැවේ කියා. සමහර විට බෙල්ලේ මාංශ පේශී ලිහිල් කරන්න අදහසක් ඇති, කෙසේ හෝ බෙල්ල දෙපැත්තටම පහර දෙන විට උණ ලිය පොළවෙන් වදිනවා, ඒ සද්දේ තමා හයියෙන්ම ඇසෙන්නේ. ඉන් පසුව උණ ලිය පිටට තබා ඔළුවට තබා ඉරියව්ව හදනවා හරියට උඩුකය කෙළින් සිටින්න හදනවා.

**සභාවෙන් - දැන් ඒ ක්‍රම නැතුව ඇති නේද? ටිකක් කල්නේ ඒවා.**

ගුරුතුමා - නැහැ, දැනුත් කොරියාව වගේ රට වල තිබෙනවා. ඒ කොරියාවේ සෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථාන තිබෙනවා. ඒවා දීර්ඝ, බොහොම දුෂ්කර, ජීවිත කාලයේම අවුරුදු හතර පහ පමණ ඒ භාවනා පාඨමාලා තිබෙන්නේ. එතනදී අන්තිම කාලෙදී එක දිගට පැය දහතුනක් පමණ පොඩි පෙට්ටියකට රිංගනවා. ඒ කියන්නේ මොනවත්ම කරන්න බැහැ වාඩි වුණු ඉරියව්වේම ඒ පෙට්ටිය ඇතුළේ සිටින්න අවශ්‍යයයි පැය දහතුනක් පමණ. ඒ අවුරුදු හතරේ පාඨමාලාව අවසන් වෙන්නේ ඒ වගේ උග්‍ර පුහුණුවකින්.

**සභාවෙන් - එය අන්තකිලමථානු යෝගය නොවෙයි ද? ථේරවාදයට උචිතද?**

ගුරුතුමා - භාවනා කරන්න පුළුවන්, ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා, එකක් නම් සැහැල්ලුවෙන්, වැඩිය තමන්ට පීඩාවක් නොවෙන ආකාරයට, පුහුණු වීම. කොහොමත් භාවනාව තුළ පීඩාවක් එනවා වාඩි වී සිටින විට. නටනවා වගේ පහසුවක් නැහැනේ, එක ඉරියව්වක සිටීම අවම මට්ටමින්, ඒ කායික පැත්තෙන් පීඩනයක් දෙමින් යන ක්‍රමයක් තිබෙනවා භාවනාවී. ඒ සමගම උග්‍ර ආකාරයට, ධූතාංග ක්‍රමයට යන ක්‍රමයකුත් තිබෙනවා, එක වේලයි වළදන්නේ, නිදාගන්නේ එකම තැනක, එවන් ධූතාංගත් සමග පුහුණු වෙනවා. තායිලන්තයේ, බුරුම වගේ භාවනා ක්‍රම බැලුවොත්, බොහෝ විට බොහොම දුෂ්කරයි, නමුත් එවා ථේරවාදී ක්‍රම. ඒ කුලින් මාර්ගඵල ලැබූ සහ රහත් වූ ස්වාමීන්වහන්සේලා සහ ගිහි අය සිටින බවයි ඒ අය විශ්වාස කරන්නේ. අජාන් මන් හාමුදුරුවෝ. මහාබුඩා, ඥානසම්පන්න හාමුදුරුවෝ එහෙම ඒ

සම්ප්‍රදායෙන්. උන්වහන්සේලාගේ ක්‍රම බැලුවොත් පෙනෙන්නේ දුෂ්කරයි, අපට ඒ අය කියන්නේ බොහොම කාමසුඛල්ලිකාත්‍රයෝගයේ සිටින පිරිසක් කියා. අප මේ කරන ක්‍රමයට කියන්නේ බොහොම සැහැල්ලුවෙන් පැය බාගයක් වාඩි වී සිටිනවා, පැයක් වාඩි වී සිටිනවා. ඉන් පසු සිට ගන්නවා. එසේ නොවෙයි, ලොකු ලිඳක ගැට්ටේ වාඩි කර තබනවා භාවනා කරන්න කියා. හෙලවුණොත් කෙළින්ම වැටෙනවාම තමා. වැටුණොත් මැරෙනවා. කැලේනෙ ගොඩ ගන්න කෙනෙකුත් නැහැ. කැලේ සැතපුම් ගාණක් ඇත ගිහින්, එවැනි තැනක භාවනා කර එන්න කියනවා. ඒ අය කියන්නේ මැරෙන්න බය නම්, නිවන් දකින්න බැහැ. කෙනෙකු මැරෙන්න බය නම්, එයාට නිවන් දකින්න බැහැ. හැම වෙලේම මරණයට බයේ, ජීවිතයට ආස කර කර සංසාරයේ සිටිනවා. ඒ නිසා මරණ බියට මුහුණ දෙන්න කියා. මැරෙන්න කියන්නේ නැහැ. කවුරුවත් එසේ කියන්නේ නැහැ. මරණ බියට මුහුණ දෙන්න. එවිට මැරෙන්න තිබෙන බය නිසා, කෙසේ හෝ එයා සිටිනවා, අවදියෙන් හා අවධානයෙන්, නිදා වැටෙන්න නොදී, සිටිනවානේ කෙසේ හෝ. කවුරුවත් බලා ගෙනත් නැහැ, භාවනා කරනවාද කියා. නමුත් නිවන් දකින්න අවශ්‍යයයි කියා සිතන කෙනෙකුනේ යන්නේ එතෙක්ට ගිහින් අහන්නේ ක්‍රමය.

අජාන් මන් හාමුදුරුවෝ පමණක් නොවෙයි, අජාන් ඡා හාමුදුරුවෝ වුණත් අපට කියවන්න තිබෙන පොත්වල අපට පෙනෙන්නේ බොහොම සැහැල්ලුවෙන් සිටියා කියා, නමුත් උන්වහන්සේගේ ක්‍රම තුළත් සමහර විට අසනීපයක් වුණාම, උන්වහන්සේ එහෙම බෙහෙත් ගන්න එපමණ අවධාරනය කර නැහැ මැලේරියාව වුණත්. කියන්නේ දෙකෙන් එකක් වෙයි. දෙකෙන් එක කුමක්ද සනීප වෙයි, නැතිනම් මැරෙයි. උන්වහන්සේ කියන්නේ ලෙඩේ නැති වෙයි. දෙකින් එකකින් ලෙඩේ නැතිවෙයි සනීප වුණාම ලෙඩේ නැතිවෙයි, නැතිනම් මැරුණාම ලෙඩේ නැතිවෙයි. ඒ නිසා බයවෙන්න එපා. කෙසේ හෝ ලෙඩේ නැතිවෙයි. ඒ නිසා ඒවට බයේ නම් නිවන් දකින්න බැහැ කියා කියන්නේ. මට සිතෙන්නේ, ඔය අන්න දෙකම තිබෙනවා. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් මේ පාරේ යන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒ ක්‍රමය විස්තර කර තිබෙනවා. බොහොම පහසුවෙන්, සැහැල්ලුවෙන්, සොම්නසින් යුතුව මේ විමුක්ති මාර්ගයේ

යන්න පුළුවන්. ඒ සමගම අර දැඩි ප්‍රතිපත්තිවල යන්නත් පුළුවන්. ඒ ක්‍රම දෙකම තිබෙනවානේ, මහා කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ගේ ක්‍රමය තුළ තිබෙන්නේ බොහොම දැඩි ක්‍රමයන් නේද?

*සභාවෙන් - ථේරවාද ක්‍රමයේ එහෙම*

*ගුරුතුමා - ථේරවාදයේ තමා දෙපිරිසම සිටින්නේ. තායිලන්තය ථේරවාදනේ. බුරුමය ථේරවාද. දැන් ඒ අය අත්දැකීම් ගැන කියන්නේ*

*සභාවෙන් - ඒ අන්න දෙකම ඇතුළත්න්නේ එන්නේ?*

*ගුරුතුමා - නැහැ අත්පිකිලිමතානුයෝගය කියා අපනේ කියන්නේ අපට සාපේක්‍ෂව නේද? අප මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ සිටින්නේ කියන මිමීමේ ඉඳගෙන තමා අප කියන්නේ එය අත්පිකිලිමතානුයෝගය කියා.*

*සභාවෙන් - එය අත්දැකීමෙන්ම තමා කියන්න අවශ්‍ය නේද?*

*ගුරුතුමා - ඔව් ඒ යෝගීන් සිතනවා ඒ අය සිටින්නේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ කියා. සිතා තමා අපට කියන්නේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයේ සිටින්නේ කියා. මේ දෙකම හරියට දන්න කෙනෙකුට තමා කියන්න පුළුවන්. නමුත් මට සිතෙන ආකාරය නම් මේවා ක්‍රම දෙකක්. මේ ක්‍රම දෙකෙන්ම පුළුවන් කියන එක. අපේ වර්ත ලක්‍ෂණ අනුව තමා අපට ගැලපෙන ක්‍රමය කුමක්ද කියා සොයාගන්න අවශ්‍යයි. මේ කිසිම ක්‍රමයක් හැමෝටම අනිවාර්යයි කියා නිර්දේශ කරන්න බැහැ. මෙසේම සිටින්න අවශ්‍යයි කියා.*

*සභාවෙන් - එක කෑම වේලකින් මුළු දවසම සිටින්න තිබෙන්නේ ?*

*ගුරුතුමා - කෑම වේලේ ගණන නම් අප හදාගත් දෙයක්නේ. එය පුරුදු කරගත් සහ හදාගත් දෙයක්. කොපමණ නිදාගන්නවාද කියන එකත් පුරුද්දක්නේ. වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. සමහර බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනා දෙස බලන*

විට වුණත් ඔය “අග්ගිකන්ධුපම” සූත්‍රය වගේ සූත්‍රයක්, එය ස්වාමීන්වහන්සේලාට කළ දේශනයක්, නමුත් කාටත් වැදගත්. උන්වහන්සේ අසනවා ගිනි කන්දක් පෙන්වා, “ගිනිකන්ද බදාගැනීමද සැප, නැතිනම් කාන්තාවක් බදාගැනීමද සැප?” උත්තරය කාන්තාවක් බදාගැනීම තමා සැප, බොහෝ දෙනෙකුගෙන් ඇහුවොත් කියයි, කාන්තාවකගෙන් ඇහුවොත් කියයි පිරිමි කෙනෙකු වැළඳගැනීම තමා සැප. එවිට බුදුරජාණන්වහන්සේ වදාරනවා “එසේ කියන්න එපා. ඒ රාගය නිසා කියන්න බැරි තරම් සාංසාරික දුකක් විඳින්න වෙනවා. සංසාරය දික් වෙනවානේ. නමුත් ගිනි කන්දක් බදාගත්තොත් එක් වතාවයි මැරෙන්නේ. මැරුණත් මැරෙන්නේ එක් වරයි.” ආහාර ගැනත් කියනවා, “රස ආහාර ගැනීමද සැප ඒ ගිනිකන්දට පැනීමද,” එසේ දිගටම අහනවා. සාමාන්‍ය සිතන ආකාරයට උත්තර දෙනවා. නමුත් බුදුහාමුදුරුවෝ වදාරනවා නැහැ, “ගිනි කන්දට පැනීම එයට වඩා සැපයි කියා. එක පාරයි මැරෙන්නේ. එක පාරයි දුක තිබෙන්නේ. නමුත් අර ආසාවන් තෘප්තිමත් කරන්න ගොස් එයට වඩා මැරෙන්න වෙනවා.” මේ දේශනය ඇසූ පසු සමහර ස්වාමීන්වහන්සේලාට වමනේ ගියා කියනවා නේද? සරලව සැහැල්ලුවෙන්ම කෙලෙස් ගැන සිතන්නත් එපා කියා කියන්නේ. කෙලෙස් නැතිකරන ක්‍රම ගැන ථේරවාදයේ කියනවානේ ඔය සූත්‍රවල. විතක්ක සන්ධාන සූත්‍රයේ, ද්විධා විතක්ක සූත්‍රයේ එහෙම ක්‍රම. ආසුව නැති කිරීම සබ්බාසව සූත්‍රයේ පැහැදිලි කරන ක්‍රම. එතෙත්දී එක් එක් සරල ක්‍රම කියා දී අවසානයේ දත් මිටි කාගෙන හරි කමක් නැහැ, නේද දත් මිටි කාගෙන උඩුකල්ල යටි තල්ල හපාගෙන හරි කමක් නැහැ කෙලෙස් අතහරින්න කියා. එහෙමවත් ඉඩ දෙන්න එපා කියා. නමුත් එය එකම ක්‍රමය ලෙසට නොවෙයි කියන්නේ. එක ක්‍රමයක් ලෙසට. තව කියනවා සැහැල්ලුවෙන් මේවා දකින්න, ඇති වෙන හැටි දකින්න, නැති වෙන හැටි දකින්න, එවැනි සැහැල්ලු ක්‍රම රැසක් කියා, මේකත් එක ක්‍රමයක්. එසේ එකකින්වත් බැරිනම් මෙසේ හරි කමක් නැහැ.

**සභාවෙන් - බලනකොට බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ඒ දඩි පිළිවෙතයි අනුගමනය කරන්න ඇත්තේ නායිලන්තයෙයි බුරුමයෙයි.**

**ගුරුතුමා - ඔව් ඒ එක ක්‍රමයක්. එක කොටසක් හැමෝම**

නොවෙයි. වඩාත් වැදගත් වෙන්නේ, නිදහස් මනුෂ්‍යයෙකු ලෙසට, ජීවිතයට මුහුණ දීම. නිදහස. පූර්ණ නිදහස. විමුක්තිය කියන වචනයෙන් කියවෙන්නේ එයයි. අප හැමදෙනාම උත්සාහ කළ යුත්තේ ඒ සඳහායි. නිදහස් සිතක් හදාගන්න. නිදහස අහිමි වෙන දේවල් හඳුනාගන්න, බාහිර හේතු, අභ්‍යන්තර හේතු නිසා අපේ නිදහස අහිමි වෙනවා. අප වහලුන් වෙනවා. අවසාන වශයෙන් බැලුවාම, අප වහලුන් වී සිටින්නේ අපේම දෘෂ්ටිවලට, අපේම සිතුවිලිවලට. අපේම කෙලෙස්වලට. ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ, මෙයට දැන දැන අප ඉඩ දෙනවද? එසේ නැතිනම්, නිවහල් වන්නට, නිදහස් වෙන්නට, දැන ගත්ත මොහොතේම ක්‍රියා කරනවාද? උපමාව තමා, හිස ගිනි ගත් කෙනෙකු, ඒ ගින්න නිවන්න කොපමණ යුහුසුළු වෙනවද? හිස ගිනිගත් බව දන්නේ නැතිනම් කල් දමමින් සිටින්න පුළුවන්. හිස ගිනිගත් බව දන්නේ නැතිනම්, වෙන කාරණාවලට ප්‍රමුඛස්ථානය දෙමින් සිටින්න පුළුවන්. නමුත් කිසියම් මොහොතක හෝ දැන ගතහොත් තමන්ගේ හිස ගිනිගත්බව, ඒ මොහොතේ, ඒ මොහොතේම, එය නිවා ගන්නවා. ප්‍රමාද වෙන්නේ නැහැ. කල් දමන්නේ නැහැ. ඒ මොහොතේ පළමුවෙනි තැන දෙන්නේ හිසේ ගින්න නිවාගන්න.

ඒ නිසා කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙලෙස් ඇතිවුණ මොහොතේම එය අතහරින්නට වීර්යය කරන්න. එය ඇතිවුණු මොහොතේම කල් දමන්න එපා. කොහෙන් හෝ කෝපයේ බීජයක් ඇවිත් හිතට වැටුණොත්, එයට හෙමිහිට මුල් අදින්න දී දළ දමන්න දී මහා ගහක් වෙන්න ඉඩ දී, බලා සිටියහොත්, ඉන්පසු අමාරුයි. එතනම අතහරින්න බලන්න. එතනම උදුරා දමන්න. ඒ සඳහා සමහර විට අවශ්‍ය වෙන්නේ අවම වීර්යයක්, කෝපය පමණක් නොවෙයි, ආශාවන් වුණත්, ඊර්ෂ්‍යාවන් වුණත්, මානය වුණත්, මේවා පැලවෙන තැනම උදුරා දමන්න. පැලවුණු මොහොතේම උදුරා දමන්න. කල්දමන්න එපා. සුළුවෙන් සලකන්න එපා. අබ ඇටයක් හරි පුංචියි. දිවුල් ඇටයක් හරි පුංචියි. නමුත් මෙය පැලයක් වෙනවා. මහා ගහක් වෙනවා. එසේ වුණු දවසට තනියම බැහැ මේවා අයිත් කරන්න. එවිට අපට යට වෙන්න වෙනවා. අපව වහගෙන කෙලෙස් වනාන්තරය වැවෙනවා. මහා පිළිලයක් බවට. නැහැ, ඒ නිසා වහ වහා, ඒ ඒ මොහොතේ සිහියෙන් සිටිමින්, තමන් ගැන පරීක්ෂාකාරී වෙමින්, සිත

පිරිසිදු කරගන්නට උත්සාහ කරන්න.

හොඳයි, අපි අද, 2012 වෙසක් පොහොය දින, මේ භාවනා වැඩසටහන අවසාන කරමු. අප කථා කරපු කාරණා ගැන මෙනෙහි කර සිත පිරිසිදු කරගන්න, සිත නිවාගන්න, ජීවිතය සැනසිලිදායක කරගන්න, එයින් ගන්න පුළුවන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගන්න. හැමදෙනාටම මේ දහම් මඟේ ගමන් කරන්නට වඩ වඩාත් ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවා! හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණින් කායික, මානසික නිරෝගීතාවය, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සහ විවේකය ලැබ, මේ අත්දකින දුකින් වහ වහා නිදහස් වෙන්නට ලැබේවා!

## දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යයත්වය

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, භාවනාවෙන් සිත තැන්පත්ව තිබෙන, සිත ගත සැහැල්ලුවට පත්ව තිබෙන මේ මොහොතේ මඳක් මෙනෙහි කර බලමු, අද දවසේ වැදගත්කම. අදවන් වූ දිනයක් ඒ අතීතයේ නොතිබුණා නම්, අද අප මෙතන නැහැ.

බුදුරජාණන්වහන්සේ මනුෂ්‍යයාට දයාද කළ දහම, මිනිසා, මිනිසන් බවින් පිරිපුන්, මනුෂ්‍යත්වයෙන්, මනුෂ්‍ය ගුණාංගවලින් අංග සම්පූර්ණ කෙනෙකු බවට පත් කළා. එපමණක් නොවෙයි බැලූ, බැලූ අත කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න, ගැටළු මැද සිරවී, කොටුවී, ඒ දුක්විඳි සිත, මිනිස් සිත, එතනින් නිදහස් කර ගන්න හේතු වුණා. ආගම් දහස් ගණනක් ලෝකයේ තිබුණා, අදත් තිබෙනවා, ඒ නිසා අලුත් ආගමක අවශ්‍යතාවක් එදත් නැහැ, අදත් නැහැ. නොකා නොබී, සාපිපාසාවෙන් සිටීමත් ආධ්‍යාත්මික විමුක්තියට හේතු වෙනවා කියන මතයේ සිට, හැකි තරම් කා බී සතුටින් සිටීම විමුක්තියට මග යයි කියන තැනට එතෙක්, මේ පාරාසය තුළ සිය දහස් ගණනක් ආගම් එදත් තිබුණා අදත් තිබෙනවා.

සිය දිවි නසා ගැනීමත් විමුක්තියට හේතුවක්, අනිත් අයව ඝාතනය කිරීමත් පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් කියන, මේ පාරාසය ඇතුළත ආගම් පැතිරී තිබෙනවා. මේ ජාලයට, මේ පටලැවිල්ලට අලුත් පටලැවිල්ලක් එකතු වුණේ නැහැ, මීට අවුරුදු 2600 කට කලින්. කවදත් කොහොමත් මනුෂ්‍යයා තමා වැඩියම දුක් වින්දේ මානසිකව. මක්නිසාද, මනසට හදගන්න පුළුවන් දුකෙහි සීමාවක් නැහැ. භෞතික දුකට සීමා තිබෙනවා. බඩගින්නේ දුකට සීමාවක් තිබෙනවා. පිපාසාවේ දුකට සීමාවක් තිබෙනවා. නමුත් සිතෙන් මවා ගන්න පුළුණ වලට සීමාවක් නැහැ. කොපමණ පුළුණ සිතෙන් මවා ගන්න පුළුවන්ද, එපමණටම දුක් විඳින්නේ පුළුවන්. සිතින් මවා ගැනීම, සිතින් හදගැනීම කියන තැනට එන විට එහි උපරිම හැකියාව තිබෙන්නේ මනුෂ්‍යයාට.

මිනිසාට තරම් සංකීර්ණ නිර්මාණ කෞශල්‍යයක් කිසිම සතෙකුට නැහැ. නිර්මාණ කුසලතාවය මිනිසා යොදා ගන්නේ කුමකටද? පුළුණ හදගන්න. පුළුණයක් කියන්නේ හදා ගන්න දෙයක්. සංස්කාරයක්. රැකියාව කියන්නේ

විසඳුමක්, නමුත් ඒ විසඳුමට ගොස් කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න. රැකියාව ගැන මොහොතකට සිතා බලන්න. ප්‍රශ්න වැලක්, ප්‍රශ්න දමයක්, ප්‍රශ්න දම්වැලක්, කෙනෙකුට හද ගන්න පුළුවන්. ආර්ථිකය කියන්නේ විසඳුමක්. මුදල කියන්නේ විසඳුමක්. නමුත් ඒ විසඳුම විවිධාකාරයෙන් කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් කර ගන්න පුළුවන් සිතීමෙන්. හැම දෙයම. ගෙයක් කියන්නේ විසඳුමක්. තමන්ට, තමන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය තබාගෙන ආරක්‍ෂාවෙන් සිටින්න පුළුවන් තැනකටයි ගෙයක් කියන්නේ, නිවසක් කියන්නේ විසඳුමක්. නමුත් ඒ විසඳුම කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න වැලක ආරම්භය කරගන්න පුළුවන් මනසකට. ගෙදර ගැන සිතන්න, සිතන්න සිතන්න ප්‍රශ්න පෙනෙන්න පුළුවන්. ගෙදර සිටින අය ගැන, ගෙදර තිබෙන ගෘහ භාණ්ඩ ගැන, සැලැස්ම ගැන, කාමර ගැන, උස පළල ගැන, මිදුල ගැන, පාට ගැන. මේ තමා කළාණ මිත්‍රවැරනි, සිතේ හැටි.

මිනිසා කවදත් දුක් වින්ද, විවිධ හේතු නිසා. විවිධ කාරණා මුල් කර ගෙන. ඒ විදින දුක අඩු කරගන්නට, එයට විසඳුමක් සොයා ගන්නටයි ආගම් අවශ්‍ය වූණේ. කෙනෙකුට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැතිනම්, කුමන ආකාරයේවත් ගැටළුවක් නැතිනම්, ආගමක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. විද්‍යාවෙන් පුළුවන් නම් ප්‍රශ්න ටික විසඳන්න, මුදල්වලින් පුළුවන් නම්, දේශපාලනයෙන් පුළුවන් නම්, සවි ශක්තියෙන් පුළුවන් නම්, ආගමක් අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් ඒ සියලුම හැකියාවන්, විද්‍යාවන්, කලාවන්, ශිල්ප ශාස්ත්‍ර, නතර වෙනවා කිසියම් තැනක, දුක ඉතිරි වෙනවා. ගැටළු ඉතිරි වෙනවා, මුදල් අවසන් වෙනවා. සවි ශක්තිය ක්‍ෂය වෙවී යනවා, කරන්න තිබෙන කාර්යයන් එහෙමම තමන් ඉදිරියේ පෝලිම් ගැසී සිටින විට. කාලය, ආයුෂ ගෙවෙනවා. නමුත් කරගන්නට බැරි වූ වැඩ ගැන බිය, පසුතැවිල්ල වැඩිවෙනවා. මෙන්න මේ හිඩැස පුරවන්නටයි, ආගමක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. විද්‍යාවට බැරි නිසා. මුදලට බැරි නිසා, දේශපාලනයට බැරි නිසා, ඒ හිඩැස පුරවන්න, මොනවා දම්මක් හිඩසක්, රික්තයක් ඉතිරි වන නිසා, ආගම් බිහි වුණා.

හැම ආගමකම මනුෂ්‍යයාට කියූ කාරණයක් තිබෙනවා. කුමක්ද? මනුෂ්‍යයා මේ විදින දුකට, තව දුකක් එකතු කරා. මහා අවාසනාවන්තයෙක් කියන කාරණය. මනුෂ්‍යයා කියන්නේ මහා අවාසනාවන්ත කෙනෙක්. පවි



කාරයෙක්. ඒ ගැන අමුතුවෙන් විස්තර කරන්න අවශ්‍ය නැහැ, ඒ හැඟීම කවුරු තුළත් තිබෙනවා. පවිකාරයෙක්, කාලකන්නියෙක් කියන හැඟීම. සමහර විට සත්තු තුළ ඒ හැඟීම නැතිව ඇති. මනුෂ්‍යයා තුළ ආරෝපණ කර තිබෙනවා ඒ හැඟීම. විශේෂයෙන් ආගම් වලින්. බුදු දහම නොකිවු විශේෂිතම කාරණය තමා මනුෂ්‍යයා උපතින්ම පවිකාරයෙක් කියන කාරණය. එසේ කොහේවත් බුදු දහම කියා නැහැ. මේ විදින දුකට තවත් අලුත් දුකක් බුදු දහම එකතු කළේ නැහැ.

දෙවියන් මියැදෙන්න, චූන වෙන්න කිට්ටුවෙන කොට, යම් යම් ලක්ෂණ පහළ වෙනවා කියා දහමේ සඳහන් කරනවා. තමන් ඇඟ ගල්වා තිබෙන මල් පරවෙන්න පටන් ගන්නවා, ඇඳුම්වල වර්ණය, දුර්වර්ණ වෙන්න පටන් ගන්නවා. සායම් යන්න, පාට යන්න පටන් ගන්නවා. දහඩිය දමන්න, දහඩිය ගඳ හමන්න පටන් ගන්නවා. මේ ලෙසට තමන් සිටින තැන, සිටින්න සිතෙන්නෙ නැහැ. ඒ ආසනයේ. මේ වගේ ලක්ෂණ පහළ වෙන විට ඒ දෙවියන්ට තේරෙනවා, දැන් චූන වෙන්නයි යන්නේ. එවිට අනිත් වට පිටාවේ සිටින දෙවිවරුන් පැමිණ, වචන තුනක් මේ චූන වෙන්න සිටින දෙවියන්ට ප්‍රකාශ කරනවා කියා දහමේ සඳහන් වෙනවා. එකක් තමා සුගතියක ගොස් උපදින්න. දෙවනි එක ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගන්න. තුන්වෙනි කාරණය හොඳට සිහිය පිහිටුවා ගන්න. මේ වචන තුන කුමක්ද කියා බුදුරජාණන්වහන්සේ විස්තර කරනවා. මේ දේශනා කරන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. එවිට අනිත් ස්වාමීන්වහන්සේලා අසනවා දෙවියන්ට තිබෙන සුගතිය කුමක්ද? දෙවියන්ට තිබෙන සුගතිය තමා මනුෂ්‍යලෝකය. ඒ කියන්නේ මිනිස් ලෝකයක උපදින්න කියා. ශ්‍රද්ධාව හදගන්න. නිකම්ම මනුෂ්‍යයෙක් වී ඉපදී වැඩක් නැහැ. ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්න. ඒ ශ්‍රද්ධාවත් ආවට ගියාට නොවෙයි, කොහෙන් හරි පොතක් බැලූවිට සැක පහළ වෙන, බුදුදහම එපා වෙන. කවුරු හරි තර්කයක් දමූ විට කළකිරීමක් ඇතිවෙන. එවැනි ශ්‍රද්ධාවක් නොවෙයි, හොඳට මුල් ගිය, හැම පැත්තෙන්ම මුල් ගිය ගහක් වගේ. කුමන පැත්තෙන් සුළඟ හැමුවත් උදුරා නොවැටෙන, මනාව පිහිටි මහ රුකක් සේ ශ්‍රද්ධාව හදාගන්න.

මේ කාරණා තුන, දිව්‍ය සම්පත් විදිමින්, දීර්ඝ

කාලයක් දෙව්ලොව සිටි දෙව් කෙනෙකු වුන වන අවස්ථාවේ, සෙසු මිත්‍රයන් දෙන අවවාද තුනක්. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උපදින්න. ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගන්න. ඒ ශ්‍රද්ධාව හොඳට පිහිටුවා ගන්න. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අනුව බලන විට, මේ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උපදින්නේ, එක පැත්තකින් දෙව්වරු, විශේෂයෙන් ශ්‍රද්ධාවට උරුමකම් කියාගෙන කෙනෙක් උපදිනවා නම්, එසේ ඉපදී, ඒ ශ්‍රද්ධාව වඩන ආකාරයට, වැඩෙන ආකාරයට කටයුතු කරනවා නම්, එවිට අනුමාන කරන්න පුළුවන් ඒ නම් දෙව්වරු. පසු ගිය හවසේ දෙව්වරු, දේවතාවියන් විය යුතුයි. මේ පවිකාරයෙක්ය කියන හැඟීමට, බුදුදහමෙහි කොහෙන්ම ඉඩක් නැහැ.

මනුෂ්‍යයාට සැබෑ වටිනාකමක් මිනිස් ඉතිහාසයේ පළමුවරට ලැබුණේ බුදු දහමෙන්. එතෙක් ඒ වටිනාකම මනුෂ්‍යයාට ලැබුණේ නැහැ. මනුෂ්‍යයා කියන්නේ අතකොළුවක් කියන තැනයි සිටියේ. කවුරුහරි සාදන ලද දෙයක්, හරියට කර්මාන්ත ශාලාවක සාදන ලද භාණ්ඩයක් මනුෂ්‍යයා කියන්නේ. කොහෙවත් තිබෙන නිෂ්පාදනාගාරයක, ඉහළ අවකාශයේ තිබෙන නිෂ්පාදනාගාරයක, කර්මාන්ත ශාලාවක, කවුරු හරි මැවුම් කරුවෙකු විසින් සාදන ලද භාණ්ඩයක් තමා මනුෂ්‍යයා කියන්නේ. අත කොළුවක්, වහලෙක්, සේවකයෙක්, එපමණක් නොවෙයි දෙන ලද දඬුවමක්. මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය කියන්නේ කවරුන් විසින් හෝ දෙනු ලැබූ දඬුවමක්. ඒ දඬුවම විදින්නේ දුක විදිමින්.

ඒ තත්ත්වයට දමා සිටිය මිනිස් සංහතියට, දිව්‍යමය වටිනාකමක් දුන්නා බුදුදහම. එය විප්ලවයක්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ආගම් ඉතිහාසයේ එය විප්ලවයක්. දෙවියන්ගේ අත කොළුවක්, දෙවියන්ගේ අත වැසියෙක්, දෙවියන්ගේ වහලෙකු, දෙවියන්ගේ සේවකයෙකු සහ දෙවියන්ගේ නිර්මාණයක් කියා දෙවියන් ඉදිරියේ කන්නලව් කරන්න, යාඥා කරන්න, යාතිකා කරන්න, බැගෑපත් වෙන්න, හිඟන්නෙක්ගේ තත්ත්වයට වැටෙන්නට සළස්වන ලද ආගම් අතර, මනුෂ්‍යයාට දිව්‍යමය අගයක් දුන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ.

මේ නිසා අප කාටත් සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මේ අප අහම්බෙන් කඩා පාත් වූ තැනක් නොවෙයි. සමහර විට අර

ආකාරයට පෙර ආත්මයේ චූත වන්න ආසන්නව සිටින විට ඔබේ කළාණ මිත්‍ර දේවතාවරුන් පැමිණ ඔබට කියන්න ඇති, ගොස් මිනිස් ලෝකයේ උපදින්න. ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරගන්න. ඒ ඇති කරගන්න ශ්‍රද්ධාවත් හොඳට වඩා ගන්න. වතුර පොහොර දමා, කුමනම හේතුවකට වත් නැති කරගන්නේ නැති ආකාරයේ ශ්‍රද්ධාවක් පිහිටුවා ගන්න කියා. ඒ අවවාදය ඔබ අසන්න ඇති, දන් මතක නැතිවුවාට. අමතකවීම එකක්. අපට බොහෝ, බොහෝ දේවල් අමතක වෙන්න පුළුවන්, නමුත් එවැනි අතීතයක් නැහැයි කියන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ අවස්ථාව අහම්බෙන් ලැබුණු දෙයක් නොවෙයි. මේ කාසියක් උඩ දමා වැටුණු අහඹුවක් නොවෙයි. මෙය පෙරුම් පුරාගෙන ආ ගමනක වැදගත් මංසන්ධියක්. ඔබ පතා ගෙන ආ දෙයක්. සොයාගෙන ආ දෙයක්.

අප දන්නවා, දහමේ සඳහන් වෙනවා, අකාල අටක් ගැන. අකාලය කියන්නේ නුසුදුසු කාලය. ඒවගේම අනවකාශ අටක් ගැන. අනවකාශ කියන්නේ ඉඩක් නැති, අවස්ථා අටක්. සතර අපාය ගැන කියන විට, එතන සිත හදාගන්න ඉඩක් නැහැ. අපායවල් හතරෙහිම කාටවත් සිත හදාගන්න, බණ අසන්න, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න, මෙනෙහි කරන්න, ඒවා සිතේ දරා ගන්න, ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න ඉඩක් නැහැ. අපාය හතරම අකාල හතරක්. ඒ අපායේ සිටින කාලය, අකාලයක්. ඒ අවකාශය, අනවකාශයක්. අපායවල් හතර ඉඩක් දෙන්නේ නැහැ, කාටවත් දහමට යොමු වෙන්න. ඒවා ඉඩ තමා. අවකාශයන්ගේ කොහේහරි. නමුත් ඒ අවකාශය, අනවකාශයක්, දහමට. එය පැහැදිලියි.

අපායවල් හතර ගැන කාටවත් තර්කයක් නැහැ. පස්වෙනි අනවකාශය තමා බොහොම දීර්ඝ ආයුෂ තිබෙන දිව්‍ය ලෝක. අති දීර්ඝ ආයුෂ ඇති දිව්‍ය ලෝකත් බුදුදහමේ කියන්නේ අකාල අනවකාශ කියා. එසේ ආයුෂ තිබෙන දිව්‍ය ලෝකයක සිටින විට, ඒ කාලය කාලයක් නොවෙයි. එය අකාලයක්. ඒ පැත්ත හැරී මේ පැත්ත බලන විට, බුදුරජාණන්වහන්සේනමක් පහළ වී, ධර්මය දේශනා කර පිරිණිවත් පා හමාරයි. ඒ බුද්ධ ශාසනයත් අවසන් වී ගොස්. ඒ නිසා එබඳු දීර්ඝ ආයුෂ තිබෙන දිව්‍ය ලෝක අකාල අනවකාශ. ඒ පස්වෙනි අනවකාශය.

හය, කිසිම දහමක් අහන්නට නොලැබෙන, කිසිම

පොතක් පතක් කියවන්නට නැති, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න ඉඩක් දෙන්නේ නැති, ප්‍රදේශ තිබෙනවා. ඒවාට බුදු දහම කියන්නේ මිලේච්ඡ ප්‍රදේශ කියා. එහේ හික්ෂුණ්වහන්සේලාත් නැහැ, හික්ෂුණ්වහන්සේලාත් නැහැ, උපාසක උපාසිකාවරුත් නැහැ. ආර්ය සමාජයක් නැහැ. කොටින්ම දහමක් සංනිවේදනය වෙන්නෙම නැති ප්‍රදේශ තිබෙනවා මේ ලෝකයේ. මිනිස් ලෝකයේ, අදත් තිබෙනවා, මෙපමණ දියුණුයි කියන ලෝකයේ, මෙපමණ සංනිවේදනය තිබෙන ලෝකයේ, දහමක් කථා කරන්න සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම් වුණු, නීතියෙන් තහනම් වුණු, දහම් පොතක් බැලීම නීතියෙන් තහනම් වුණු, බණක් ඇසීම තහනම් වුණු ප්‍රදේශ තිබෙනවා. ඒවා දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක්සේ නීති ගත වූ ප්‍රදේශ තිබෙනවා. එබඳු ප්‍රදේශ ගැන බුදු දහමේ කියන්නේ අනවකාශ කියා. මිනිස් ලෝකයේ තමා නමුත් තහනම්. සිහියෙන් සිටින්න උපදෙස් දීම තහනම්. දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක්. එවැනි දෙයක් අසන්නත් බැහැ. ඇසුවත් ඇති, එය වරදක්. ඇසීමත් වරදක්, එය හයවෙනි අනවකාශය.

ඊළඟ අනවකාශය මන්දබුද්ධිකකම. මොනවා කිව්වත් තේරෙන්නේ නැහැ. මොනවා ඇසුවත් තේරෙන්නේ නැහැ. මිත්‍යා දෘෂ්ඨිකකම. තමන් සිටිනවා, දැඩි මතයක ඔවැනි දේවල් තිබෙන්න බැහැ, කොහේද සිතක් තිබෙන්නේ? තිබෙනවා නම් පෙන්වන්න. පුනරුප්පත්තියක් තිබෙනවා කියා ඔප්පු කරන්න. හොඳක් කළහොත් හොඳක් ලැබෙනවා, නරකක් කළහොත් නරකක් වෙනවා, කොහේද එවැනි සාක්ෂි තිබෙන්නේ? භාවනා කළ විට සිත දියුණු වෙනවා කියන්නේ ඇත්තද? එසේ පුළුවන්ද? පුළුවන්ද? කියන ප්‍රශ්නය ඇසුවට කමක් නැහැ. නමුත් එසේ නැහැයි කියන දැඩි ස්ථාවරයේ සිටින ඇත්තත් නම්, සම්පූර්ණයෙන්ම තමන්ව වසාගෙන, ඒ තමන් බැසගත් නිගමන සොයා බලා පර්යේෂණ කර නොවෙයි, මේ නිගමනවලට පැමිණ තිබෙන්නේ. මෙය කවුරුවත් කරන ලද දෙයක් නොවෙයි තමන් කරගත්ත දෙයක්.

අවසාන අනවකාශය තමා, මන්ද බුද්ධිකත් නැහැ, නමුත් දැඩි මතයකුත් නැහැ, අපායකත් නොවෙයි සිටින්නේ, අර මිලේච්ඡ ප්‍රදේශවලත් නොවෙයි සිටින්නේ, නමුත් බුද්ධ ශාසනයක් නැති කාල තිබෙනවා. බුද්ධ ශාසනයක් නැහැ, දහමක් කියන කෙනෙකුත් නැහැ, ලියන්න කෙනෙකුත්

නැහැ. කුමන ඵලයක්ද?

මෙසේ බලනවිට කෙතරම් දුලභ අවස්ථාවක්ද කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අපට මේ ලැබී තිබෙන්නේ. නැතිනම් අප ලබාගෙන තිබෙන්නේ. ඒ නිසයි කියන්නේ මෙය අහඹුවක් නොවෙයි, මෙය ඔහේ ලැබුණු දෙයක් නොවෙයි, පෙරුම් පුරා, පින්කර, පුර්වනා කොට, අධිෂ්ඨානයකින් ලබාගත් ජීවිතයක්, ඔබට ලැබී තිබෙන්නේ. ලෙහෙසියෙන් ලැබෙන දෙයක් නොවෙයි. නැවත නොලැබෙන්නට ඉඩ තිබෙන දෙයක්. ඒ ගැන කිසිම කෙනෙකුට සහතිකයක් නැහැ. නැවත මෙබඳු ජීවිතයක් ලැබෙයිද කියා. එසේ සිතන විට එක පැත්තකින් ඇති වෙනවා සතුටක්, අනිත් පැත්තෙන් සංවේගයක්. දැන් ඒ සතුටයි, සංවේගයයි දෙකම අවශ්‍යයයි දහම් මගෙහි ගමන් කරන්න. සතුටත් අවශ්‍යයයි, තමන් ගැන සතුටත්, මෙවැනි ජීවිතයක් ලැබීම කොයිතරම් වටිනවද? හැමෝටම ලැබෙන දෙයක් නොවෙයි. නැවත ලැබෙන එකකුත් නැහැ. එසේ සිතන කොට සංවේගයක් එනවා. එවිට මේ ජීවිතය කුමක් සඳහාද? සියල්ලම කරන අතර අර මූලික ඉලක්කය එයටත් අප අඩියෙන් අඩිය කීට්ටු වෙන්න අවශ්‍යයයි. බැහැයි කියන මතයට ඇති පදමට හේතු අවශ්‍ය තරම් සොයා ගන්න පුළුවන්, මේ කාලයේ බැහැ, වැඩ වැඩියි, කලබල වැඩියි, කාර්යබහුලයි, එවැනි මතයක් ඔප්වට දමා ගත්විට ඇති පදමට හේතු, සිත විසින් ගෙනත් පෙන්වනවා.

දැන් බැහැ. අද බැහැ. පසුවට, හෙටට, ලබන අවුරුද්දට, විශ්‍රාම ගිය විට, ඊළඟ භවයට. කල් දමන්න කාලයක් නැහැ. මේ කිසිම දෙයක් සදාකාලික නැහැ. කිසිම දෙයක්. අපේ ඇස් දෙක සදාකාලික නැහැ. කන් දෙක සදාකාලික නැහැ. පෙනීම සහ ඇසීම සදාකාලික හැකියාවන් දෙකක් නොවෙයි. කල්පනාවත් හැමදාම එකම ආකාරයට තිබෙන්නේ නැහැ. අඩුවෙන්න පුළුවන්. අමතක වෙන්න පුළුවන්. විකෘති වෙන්න පුළුවන්. පියවි සිහිය නැති වෙන්න පුළුවන්. කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් සැම විටම සිටින්නේ නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රයින් කියන්නේ සදාකාලික සත්ත්ව කොට්ඨාශයක් නොවෙයි. ඒ හැම දෙනාම අපට නැතිවෙන්න පුළුවන්. දුක ඉතිරි වෙයි. ඒ මොනවා නැතිවුණත් ප්‍රශ්න ඉතිරි වෙයි. ගැටළු ඉතිරි වෙයි. ආතතිය ඉතිරි වෙයි. වෙහෙස ඉතිරි වෙයි. පසුතැවිල්ල මහකන්දක් සේ අපේ

ඉදිරියේ අපේ ගමන අහුරා, අපේ ගමනට බාධා වෙන ආකාරයට නැගී සිටියි. “අයියෝ අපරාදේ ඒ දවස්වල ටිකක් භාවනා කළා නම් හොඳයිනේ”, ඒ පසුතැවිල්ල පමණක් ඉතිරි වෙයි අන් සියල්ලම කළාණ මිත්‍රවරුනි නැති වී යයි. එම නිසා මේ ලද අවස්ථාවෙන් ගන්න තිබෙන හැම ප්‍රයෝජනයක්ම ගන්න, අවස්ථා දෙකක් ලැබෙන්නේ නැහැ, ලැබෙන්නේ එකම එක අවස්ථාවයි, මේ අවස්ථාව, අවස්ථාවක් කර ගන්නත් පුළුවන්, මග හරින්නත් පුළුවන්.

“දීසාවෝ” කියන තරුණ උපාසක මහත්මයෙක් සිටි බව දහමේ සඳහන් වෙනවා. තරුණ උපාසක මහත්මයෙක් ‘දීසාවෝ’ මෙතුමා දැඩි සේ අසනීපයට පත් වුණා. දැඩි සේ ගිලන් වී ගෙදර සිටිනවා. හරිම අපහසුවෙන් ඔත්පලව. එසේ සිටින අතර තමන්ගේ පියතුමා වන “ජෝතික” කියන ගෘහපතියාට කියනවා, “තාත්තේ මට නම් හරි අමාරුයි. මට නැගිට ගන්නත් බැහැ. මා වෙනුවෙන් ගොස් බුදුරජාණන්වහන්සේ මුණ ගැසී, මා වෙනුවෙන් බුදුරජාණන්වහන්සේට නමස්කාර කර කියන්න, ‘දීසාවෝ බොහොම අමාරුවෙන්’ බව”. මේ පියතුමා එනම් ජෝතික ගෘහපති තුමා බුදුරජාණන්වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න ගොස් උන්වහන්සේට වැද, “මේ වැඳුම, දීසාවෝ උපාසක තුමාගෙන්, මගේ පුතාගෙන්, දීසාවෝ සිටින්නේ බොහොම අමාරුවෙන්, පුළුවන් නම් ඔබ වහන්සේ ගොස් බලන්න”. බුදුරජාණන්වහන්සේ නිහඬව ඒ ඇරයුම පිළිගෙන, සිවුරු පොරවා ගෙන ජෝතික ගෘහපතියාගේ ගෙදරට වැඩියා.

දීසාවෝ උපාසක මහත්මයා බොහෝම අපහසුවෙන් ඇදේ වැතිරී සිටිනවා. ඔහු තරුණයෙක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ සුව දුක් ඇසුවා. “කෙසේද?” ඔහු අමාරු වෙන් සිටින්නේ. ඇත්ත, යථාර්ථය එයනේ. ඉතින් ඇත්ත කීව්වා “අමාරුවෙන් සිටින්නේ”. “වේදනාව කෙසේද?” “හොඳටම වේදනායි” “වේදනාව එන්න එන්න අඩුවෙනවද, වැඩිවෙනව ද?” “එන්න එන්න වැඩිවෙනවා” එතනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා “හොඳට ශ්‍රද්ධාව හදා ගන්න” කියා. අහවල් බෙහෙත ගත්තද? අර ඉස්පිරිතාලෙට ගියාද? ඒ ප්‍රශ්න නොවෙයි අසන්න ගියේ. ඒ උපදෙස් දෙන්න ගියෙත් නැහැ. මොකද බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් කෙනෙක් ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ එවැනි ලෝකික උපදෙස් නොවෙයි. එසේ අවශ්‍ය

නම්, තමන්ගේ පිය තුමාව යවන්නේ නැහැ බුදුරජාණන්වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න. බුදුරජාණන්වහන්සේ දන්නවා බුද්ධ කාර්යය කුමක්ද කියා. උන්වහන්සේ දෙනවා උපදේශයක් “ශුද්ධාව හොඳට හදාගන්න. තුනුරුවන් කෙරෙහි ශුද්ධාව”.

බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙසේ වදරන විට දීඝාවෝ උපාසක තුමා කියනවා, “මා හොඳට ඔබවහන්සේ වදළ පරිදිම ශුද්ධාව හදාගෙන සිටින්නේ. ඒ ගැන මට කිසි සැකයක් නැහැ. කවුරු කුමක් කිව්වත් මට ඔබ වහන්සේ ගැන සැකයක් එන්නේ නැහැ. දහම ගැන, සංසරත්නය ගැන සැකයක් නැහැ. මගේ ශීලයත් ඒ වගේ.”

“එසේ නම් දීඝාවෝ මේ ජීවිතය ගැන ටිකක් කල්පනා කර බලන්න. කුමක් හදා ගත්තත් ඒ දේවල් නැති වෙනවා. නැති නොවන දෙයක් හදා ගන්න බැහැ.” “සබ්බ සංධාරේඤ්ඤ අනිච්ච සංඥා, අනිච්චෙ දුක්ඛ සංඥා, දුක්ඛේ අනන්ත සංඥා, විරාග සංඥා, නිරෝධ සංඥා.” “සබ්බ සංධාරේඤ්ඤ”, “හදා ගත්ත සියලුම දේවල් අනිත්‍යයි කියන හැඟීම ඇති කර ගන්න. මොනවා හදා ගත්තත් අනිත්‍ය නොවන දෙයක් හදා ගන්න බැහැ. ඒ නිසා අනිත්‍ය වූ දෙයක් හදා ගතහොත් එය කෙලවරවෙන්නේ දුකෙන්. හැඟීමක් ඇති කරගන්න දුක්ඛ සංඥාව ගැන. අනිත්‍ය දුක්ඛ සංඥා, දුක්ඛ අනන්ත සංඥා, දුක් සහගත දේවල් මේ වෙනස් වෙන ලෝකයේ අප හදා ගන්නේ, මේ ලෝකයේ අපට අවශ්‍ය ආකාරයට තිබෙන්නේ නැති නිසා. තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි නොපවතින ලෝකයක, අප, අපට අවශ්‍ය ආකාරයට බලාපොරොත්තු හදාගන්නවා. මේ ලෝකය තමන්ගේ නොවෙයි කියා බලන්න. මේ විදින හැම දුකක්ම දෙස බලන්න අනාත්ම ආකාරයට. ඒවා ආත්ම කරගන්න එපා. දුක අයිති කරගන්න එපා. දුකෙහි අයිතිකරු වෙන්න එපා. ඒ කෙරෙහි තිබෙන ඇලීම, ඕය ලෝකය කෙරෙහි තිබෙන ඇලීම අඩුකර ගන්න. විරාග සංඥා, නිරෝධ සංඥා” මෙසේ බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළ විට දීඝාවෝ උපාසක තුමා කියනවා, “ඔහොම තමා මා සිටින්නේ. ඔය ආකාරයට තමා මා කල්පනා කරමින් සිටින්නේ”.

එවිට බුදුරජාණන්වහන්සේ අහනවා “එසේ නම් ඔබට තිබෙන ප්‍රශ්නය කුමක්ද?” “මට තිබෙන ප්‍රශ්නය භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මගේ මරණය, මගේ පියතුමාට දුකක්

වෙයිද කියන එකයි. මගේ මරණයෙන් මගේ පියතුමාට දුකක් නොවේවා! පියතුමාට ශෝකයක් නොවේවා කියන කල්පනාව තමා මට තිබෙන්නේ”. එවිට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා “ඕවා ගැන සිතන්න යන්න එපා. ඔය කල්පනාවන් අත හැර මා කියූ ආකාරයට මෙනෙහි කරන්න. මොකද ඔබේ කල්පනාව කිසිම තේරුමක් ඇති කල්පනාවක් නොවෙයි”. බුදුරජාණන්වහන්සේ ආපසු පන්සලට වැඩම කරනවා. දිසාවෝ උපාසක තුමා එදාම මිය යනවා. ස්වාමීන් වහන්සේලා අහනවා “අර ඔබවහන්සේ උදේ වැඩම කර, බලන්න ගිය ලෙඩා මැරිලා, ඒ ලෙඩා කොහේද උපදින්න ඇත්තේ, කුමක්ද වෙන්න ඇත්තේ?” “එතුමා නැවත මේ ලෝකයට එන්නේ නැහැ. මේ ලෝකයට එන්න කිසියම් වූ බැඳීමක්, සංයෝජනයක් තිබුණ ද ඒ සියලුම සංයෝජන එතුමා ප්‍රණීණ කළා. එනිසා නැවත ගමනක් නැත.” මේ ප්‍රකාශය බුදුරජාණන්වහන්සේ කරන්නේ සාමාන්‍ය ගෙදරක සිටි තරුණයෙකු ගැන.

මේ කථාවෙන් පැහැදිලි වෙනවා, මේ අප හැම දෙනාමට තිබෙන වරම සහ අවස්ථාව කොපමණද කියන එක. විශේෂ පුද්ගලයෙකු වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. බුදු දහමෙන් එලතෙලා ගන්න විශේෂ කෙනෙකු වන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ විය යුතු විශේෂ පුද්ගලයා බවට පත් වෙලයි අප මේ ඉපදී සිටින්නේ. අමුතුවෙන් විශේෂ කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍යයම නැහැ. අත්‍යාවශ්‍ය නැහැ. මේ ලැබුණු සුවිශේෂී අවස්ථාව හඳුනාගන්න වටිනවා. එය මග නොහැර එයින් ප්‍රයෝජන ගැනීමයි වැදගත් වෙන්නේ. අරහෙම වෙන්න තිබුණා නම් හොඳයි. මෙහෙම වෙන්න තිබුණා නම් හොඳයි. අප හැමදාම වෙනස් කෙනෙකු වෙන්න තිබුණා නම් හොඳයි කියමින් ලද අවස්ථාව මගහරිමින් මේ සියල්ල අනාගතයට කල් දමනවා. අනිත් අයත් දුකට පත්කරමින්, අපත් දුක් විඳිනවා.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දහමින් ප්‍රයෝජන ගත්ත කෙනයි, දහමෙන් ප්‍රයෝජන නොගත්ත කෙනයි අතර පැහැදිලි වෙනසක් දකින්න ලැබෙනවා. විද්‍යාමාන වෙන වෙනසක්, අප කා හටත් ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. අප කාහටත් ලෝකයට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. උපතේ සිට මිය යනතෙක්ම මේ ලෝකයත් සමග හැපෙමින් ගැටෙමින් තමා ජීවත් වෙන්න වෙන්නේ. පලා යාමක් නැහැ. ලෝකයෙන් පලා යන්න බැහැ. කොහේ ගියත් එකත



ලෝකය. තමන් ගෙන් පලා යන්නන් බැහැ. කොහේ ගියත් එතන තමන් සිටිනවා. තමන් හා ලෝකය කියන්නේ පලා යා හැකි දේවල් නොවෙයි, අප සිතුවට ලෝකයෙන් පලා යන්න පුළුවන්, තමන් ගෙන් පලා යන්න පුළුවන් කියා, ඒවා මෝඩ සිතුවිලි. බොහොම බොළඳ සිතුවිලි දෙකක්. කොතනට ගියත් එතන ලෝකය. ගෙදරට ගියහොත් ගෙදර ලෝකය. රස්සාවට ගිය විට එතන ලෝකය. ගමට ගිය විට, වෙන රටකට ගිය විට, පන්සලකට භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට පැමිණි විට, කැලේකට ගියත් ලෝකය එතන තිබෙනවා.

ලෝකය යම් තැනකද, එතන ලෝක ධර්මතා තිබෙනවා. ලෝක ධර්මතා කියන්නේ අප දන්නවා, අපට පාලනය කරන්න පුළුවන්, අප හදාගත්ත දේවල් නොවෙයි. මේ ලෝකයේ තිබෙන ස්වාභාවයන් අටක්. ඒ වචන අප දන්නවා. දහම් පාසල් යන කාලයේ සිට ඉගෙන ගෙන තිබෙනවා මේ අටලෝ දහම ගැන. ලාභයෙන් පටන් ගෙන දුකෙන් අවසන් වෙන ඒ අට ලෝ දහම. මේ අට මුණනොගැසෙන තැනක් නැහැ. කුස්සියේ දීත් හමුවෙනවා. අට ලෝ දහම කුස්සියේදී පමණක් නොවෙයි, ඉස්තෝප්පුවේදී, සාලයේදී මීදුලේදී, පාරට බැස්ස විට, ඒ හැම තැනකදීම අට ලෝ දහම මුණගැහෙනවා. ඒ නිසයි ලෝක දහම කියන්නේ. ලෝක ධර්මතා අපට කථා කරනවා. හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම කථා කරනවා. ලාභයක් ඇවිත් අපට කථා කරනවා. ඔන්න "මම" ආවා කියා. ලාභය පැමිණ කථා නොකළ කෙනෙකු නැහැ. හැම කෙනෙකුටම ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල ලාභ පැමිණ ආමන්ත්‍රණය කොට තිබෙනවා. ලාභයක් ආ විට, ලාභයක් සිදු වුණු විට හරි සතුටුයි. ඒ ලාභය අප බදා ගන්නවා. ලාභය හැමදාම කෙනෙකුට කථා කර කර, හැමදාම කෙනෙකු සමග අත්වැල් බැඳගෙන සිටින්නේ නැහැ. එයා එතනින් ඉවත් වෙනවා අලාභයට ඉඩ දෙමින්. පාඩු, හානි, අලාභ, මේවත් ඇවිදිත් අපට කථා කරනවා. අලාභ නොපැමිණි ජීවිතයක් නැහැ. යස-අයස. නින්දා-ප්‍රශංසා, සැප-දුක් මේ අටම වරින් වර කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඔබ අප සැම දෙනාගේම ජීවිත තුළට පැමිණෙනවා. කෙසේ සිටියත් ගිහි වුණත්, පැවිදි වුණත්, ස්ත්‍රී වුණත්, පුරුෂ වුණත්, ධනවත් වුණත්, දුප්පත් වුණත්, ඒ කිසිම සීමාවක් මායිමක්, මායිම් නොකර, මේ ලෝක ධර්මතාවලට පුළුවන් අපේ ජීවිතවලට පැමිණෙන්න.

දොරවල් වසා තබන්න පුළුවන්. ජනෙල් වසා තබන්න පුළුවන්. හැම වා කවුළුවක්ම දූල් ගසා වහන්න පුළුවන්. මදුරුවෙකුටවත් එන්න බැරිවෙන්න, කුහුඹියෙකුටවත් එන්න බැරි වෙන්න. නමුත් අට ලෝ දහම පැමිණීම වළක්වන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් නැහැ. කොහේ සිටියත් මේ ලෝක ධර්මතා පැමිණ ඔබව මුණ ගැහෙනවා මයි. තනිවම සිටියත්, පිරිසක් සමග සිටියත්. ඔබ තරම් වටිනා කෙනෙකු, ශ්‍රේෂ්ඨ කෙනෙකු තවත් නැහැයි කියා හැමෝම ගුණ ගායනා කරන කාල තිබෙනවා. ඔබව නැතිවම බැරි කාල තිබෙනවා. ඔබ එනතෙක්, අනිත් අය බලාගෙන සිටින අවධි තිබෙනවා. ගිය ගිය තැන පුදසන්කාර, සම්මාන, බහුමාන සැලකිලි, මුල්පුව, මේ සියල්ලම ඔබට ලැබෙන කාල තිබෙනවා. ගෙදරදීත්, සමාජයේදීත්, මෙරටදීත්, පිටරටදීත්, හැම තැනකම ඔබ තරම් තවත් කෙනෙක් නැතැයි කියා අනිත් අය කියනවා. කරන කරන ආයෝජනය මල් එල ගැන්වී, මහා අස්වැන්නක් සේ නැවත නෙලා ගන්නට පුළුවන් කාල තිබෙනවා. ඔබට යමක් කරගන්නට අවශ්‍යයද, ඒ දෙය කර දෙන්න කෙනෙකු හැම විටම, හැම තැනකම සිටින අවස්ථා තිබෙනවා. යාළුවෙක් වෙන්න පුළුවන්, ඥාතියෙක් වෙන්න පුළුවන්, කෙසේ හෝ ඔබේ සියලුම කටයුතු ඒ ඒ වෙලාවට කර දෙන්න. කර ගන්න උදව් කරන, උදව් වෙන පිරිස් ඔබ වටා සිටිනවා. ජීවිතය ලස්සන ගංගාවක් ලෙසට බොහෝම හෙමිහිට ගලාගෙන යන, ලතාවකට ගලාගෙන යන, රිද්මයකට ගලාගෙන යන කාල තිබෙනවා. මල් වත්තක් වගේ ලස්සනට සුවද දෙන කාල. මේ අවස්ථා අප හැමදෙනාම ජීවිතයේ අත් දැක තිබෙනවා. මේ කතාන්දරයක් කියනවා නොවෙයි, ඔබේ කතාවයි මේ කියන්නේ. ජීවිත කතාව. සමහර විට දැන් සිටින්නෙන් එවැනි අත්දැකීම්ක වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ජීවිත ගංගාව මේ රිද්මයටම, මේ ලතාවටම හැමදාම ගලන්නේ නැහැ. එක පාරටම කඩාගෙන වැටෙන්නවා මහා දිය ඇල්ලක් සේ, අනපේක්ෂිතව, අර ගංගාව කැලි කැලි වලට කඩමින්, දෙපලු කරමින්, දෙකඩ කරමින්.

මෙබඳු අවස්ථා කාටද මුණ නොගැසුණේ? අත ගහන ගහන දෙය වරදිනවා. බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කුමක්ද එය ඉටුවෙන්නේ නැහැ. තමන් හොඳ චේතනාවෙන් යමක් කරන්නේ, ඒ වුණාට අනිත් කෙනා එය බාරගන්නේ වැරදි

ආකාරයට. අර ඔබ එන තෙක් බලා ගෙන සිටී පිරිස, දැන් ඔබ එන විට ඉවත් වී යනවා. ජීවිතය, අර මල්වත්තක් මෙන් තිබුණු ජීවිතය කාන්තාරයක් බවට පත්වෙනවා. මෙවැනි අත්දැකීම්, කා හටද නොලැබුණේ?

එමනිසයි, මේවට ලෝක ධර්මතා කියන්නේ. මේ ලෝක ධර්මතා, හැම දෙනකුගේම ජීවිතවලට ඇවිත් කථා කරනවා. ඒ කෙලින්ම ලෝක ධර්මතාවයක් ආවා කියා කථා කරන්නේ නැහැ. කිසියම් සිදු වීමක් හරහා කථා කරනවා. සමහර විට රැකියාව හරහා මේ ලෝක ධර්මතා කථා කරනවා. විවාහය හරහා කථා කරනවා. ආර්ථිකය හරහා, සෞඛ්‍ය හරහා සහ සම්බන්ධතා හරහා කථා කරනවා. ඒ නිසා මේවා ලෝක ධර්මතා ලෙස අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. අපට සිතෙන්නේ රස්සාවේ ප්‍රශ්නයක්. විවාහයේ ගැටළුවක්. ඇගේ ලෙඩක්. ඒ ආකාරයට තමා සිතෙන්නේ. එනමුත් ඒවා මාධ්‍යය පමණයි. ඒවා මේ කවුළු පියන් පත් වගෙයි. ඒවා හරහා මේ එන්නේ ලෝක ධර්මතා. හොඳ සහ නරක.

රැකියාව හරහා හෝ, විවාහය හරහා හෝ, පවුල හරහා හෝ ආර්ථිකය හරහා, මේ කොහෙන් හරි, තමන්ගේ ශරීරය තුළින්ම හෝ ලෝක ධර්මතාවයන් පැමිණ කෙනෙකුට ආමන්ත්‍රණය කළ කල්හි, ඒ තැනැත්තා කෙසේද ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ? ඒ ප්‍රතිචාර දැක්වීම අනුවයි, කවුද බුදු දහමෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නේ? කවුද බුදු දහමෙන් ප්‍රයෝජන අරගෙන නැත්තේ? කියා හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් මේ දහම දන්නේ නැති, දහම ප්‍රගුණ කොට ඒ පිළිබඳ දක්ෂතාවයක් නැති කෙනෙකු, ඒ පිළිබඳ ආදර්ශ නොලැබූ කෙනෙකු, ලෝක ධර්මතා පැමිණි විට කුමක්ද කරන්නේ, කොටසකට ඇලෙනවා. අනෙක් කොටසට විරුද්ධ වෙනවා. ලාභයට ඇලෙනවා. අලාභයට විරුද්ධ වෙනවා. හොඳ කියන කොට ආසා කරනවා, හොඳම අපේක්ෂා කරනවා. තමන්ගේ වර්ණනාව, ප්‍රශංසාව අපේක්ෂා කරනවා දකින දකින කෙනා ගෙන්, නමුත් ගරහන විට, විවේචනය කරන විට, දොස් කියන විට, අන්ත විරුද්ධ වෙනවා, ගැටෙනවා. වාද කරනවා. හැප්පෙනවා, තර්ක කරනවා. ප්‍රතිකේෂ කරනවා. මේ තමා අර භාවිතයක් නැති මනසක, ආදර්ශයක් නොලැබුණු මනසක ස්වභාවය. මේ ලෝක ධර්මවලින් තමන් වැටෙනවා, ඒවා තමන්ගේ ඔළුවට උඩින් ගලා ගෙන යනවා. මහ සැඩපහරක් සේ, හොඳ නරක දෙකේදීම. අලාභයේදී පමණක්

නොවෙයි. ලාභයක් වුවත්, ඒ ලාභයට ඒ තැනත්තා යට වෙනවා. ඒ ලාභයේ වහලෙකු බවට පත්වෙනවා. ලාභයට වහලෙකු වූ කෙනා අලාභයේදී කම්පා වෙනවා, අඬනවා, වැලපෙනවා ඒ අලාභය දරා ගන්න බැරි කෙනෙකු බවට පත් වෙනවා. මෙන්න ඇත්ත.

භාවිතයක් තිබෙන පුද්ගලයෙකු, කළාණ මිත්‍ර ආදර්ශයක් ලැබුණු කෙනෙකු, පින්වත්නි එසේ නොවෙයි. කුමන ස්වභාවයට මුහුණ දෙන්න වුනත්, ඒ ස්වභාවයෙහි, ස්වභාවය මෙනෙහි කරනවා. මෙය තමා ලස්සනම දෙය. ලෝක ධර්මතා ස්වභාවයන්ගේ, ස්වභාවය මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් කෙනෙකුට, ඒ තැනැත්තා ලෝක ධර්මතාවලට යට වෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඒවාට මුහුණ දෙනවා. මුහුණ නොදී සිටින්නට බැහැ. ලෝක ධර්මතාවලට මුහුණදීම එකක්. ලෝක ධර්මතාවලට යට වීම තව එකක්. ලෝක ධර්මතාවලට යට නොවී, ලෝක ධර්මතාවලට මුහුණ දී, ලෝක ධර්මතාවල ස්වභාවය මෙනෙහි කරන්නට පුළුවන්. ඕනෑම ලාභයක් තිබෙන්නේ ටික කාලයයි. “අනිච්චා දුක්ඛා විපරිනාම ධම්මා” ඕනෑම ලාභයක්, ලාභයක් නොවන වෙලාවක් එනවා. ඕනෑම ලැබීමක් නොලැබීමක් වෙන වෙලාවක් එනවා. ඕනෑම ප්‍රශංසාවක් ගැරහීමක් බවට පත් වෙන වෙලාවක් එනවා. එය තත්පරයකින් වෙන්තත් පුළුවන්. අවුරුද්දකින් වෙන්තත් පුළුවන්. නමුත් ප්‍රශංසාව, ප්‍රශංසාවක් ලෙස හැමදාම තිබෙන්නේ නැහැ. නිරෝගිකම, නිරෝගිකම ලෙසටම අවුරුදු 50, 60, 100 ක් තිබෙන්නේ නැහැ. “අනිච්චා දුක්ඛා විපරිනාම ධම්මා”. “විපරිනාම ධම්මා” කියන්නේ පෙරලෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. කුමන පැත්තට පෙරලෙයිද දන්නෙ නැහැ. ඔය හැමදෙයක්ම කුමන පැත්තට පෙරලෙයිද කියා කාටවත් කියන්න බැහැ. හොඳ කුමන පැත්තට පෙරලෙයිද, නරක කුමන පැත්තට පෙරලෙයිද අපට කියන්න බැහැ. එසේ අනාවැකි කියන්න හැකියාවක් නැහැ. අලාභයත් එලෙසමයි. ලාභය පමණක් නොවෙයි. අලාභයක් වූ විට, ඒ අලාභයත් “අනිච්චා දුක්ඛා විපරිනාම ධම්මා” අලාභය කියන දෙයත් හැමදාම සිදු වෙන දෙයක් නොවෙයි. එයත් වෙනස් වෙන දෙයක්. බැණුමත් නවතින වෙලාවක් තිබෙනවා. හැමදාම කාටවත් බැණ බැණ සිටින්න බැහැ. එය නවතින වෙලාවක් එනවා.

එසේ කල්පනා කරන්න පුළුවන් තැනැත්තා, ලෝක

ධර්මතා ඉදිරියේ නොසැලී සිටිනවා. ලෝක ධර්මතා සිදු වෙනවා. ඒවා වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. නමුත් කිසිම ලාභයකට හැකියාවක් නැහැ ඒ පුද්ගලයාව වහලෙකු කරගන්න. අලාභයකට හැකියාවක් නැහැ කෙනෙකුට මඩවන්නට, යටත් කරගන්න. ලෝක ධර්මතා ඉදිරියේ භාවනා කරන්නට පුළුවන්, ධර්මයේ ආභාශය ලැබුණු කෙනෙකුට. බුදු දහමේ කියනවා, බුදුරජාණන්වහන්සේ පැහැදිලිවම දේශනා කරනවා, මේ වෙනස් කම් දෙක. මෙන්න වෙනස, මනුෂ්‍යයෙක් ලෙසට ඉපදී සිටිනවා වෙන්න පුළුවන්, හොඳ බුද්ධියකුත් තිබෙනවා. නමුත් ලෝක ධර්මතා පැමිණිවිට කෙසේද ඒ තැනැත්තා ඒවාට මුහුණ දෙන්නේ? ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ? ඒ ගැන බලන්න. සම්පූර්ණයෙන් අන්ධ වෙනවා. කර කියා ගන්න දෙයක් නැති වී කෙනෙකු උඩ පනිනවා, කැගහනවා, සතුටු වෙනවා, ප්‍රීති සෝෂා නගනවා, තව කෙනෙකු විලාප දෙනවා. නමුත් මේ විලාප දෙන්නෙත්, උද්දමයෙන් කැගහන්නෙත් තව ටිකකින් නැති වෙන දෙයකට. දුකත් නැති වෙනවා. සැපයත් නැති වෙනවා. කෙසේ නැතිවෙයිද, කවද නැතිවෙයිද, කොතැනදී නැතිවෙයිද, කොයි ආකාරයට නැතිවෙයිද දන්නේ නැහැ. මක්නිසා ද ඒ දුකත් සැපත් දෙකම අනිත්‍ය නිසාත්, විපරිනාම නිසාත්. මේ ආකාරයට බලන විට කිසියම් උපේක්ෂාවකින් සිටින්න පුළුවන්.

මෙසේ උපේක්ෂාවෙන් සිටින්න පුළුවන් නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එයට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ ජීවත්වීමක් තවත් නැහැ. පලා යාමට වඩා උපේක්ෂාව වටිනවා. ඒ ගැටළුවට මුහුණදී, ඒ ගැටළුව තේරුම් ගෙන, ගැටළුවේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගෙන කලබල නොවී සිටින්න පුළුවන් නම්, ඒ තමා ශ්‍රේෂ්ඨතම ජීවත්වීම. එබඳු ජීවත්වීමක් සඳහායි බුදු දහම, එබඳු ජීවත්වීමක් සඳහායි භාවනාව, වෙන මොනවටවත් නොවෙයි, ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න. ලෝකයට මුහුණ දෙන්න, යුතුකම් වගකීම්වලට මුහුණ දෙන්න, එසේ මුහුණ දෙන්න යන විට, හොඳයි-නරකයි දෙකම, සැපයි-දුකයි දෙකම, ප්‍රශංසාවයි-බැණුමයි මේ සියල්ලම එනවා. තෝරන්න බැහැ, පෙරන්න බැහැ, මොකද ලෝකය කියන්නේ සමස්ථයක්. එයින් අංශුවක් ගත්තත් ඒ අංශුව තුළත් අර සමස්තයම තිබෙනවා.

හරියට, කාන්දමක් වගේ. කාන්දමේ උත්තර ධ්‍රැවයයි

දැක්මක් ධ්‍රැවයයි තිබෙනවා. එක් කෙලවරක උත්තර ධ්‍රැවය තිබෙනවා. අනිත් කෙලවරේ දැක්මක් ධ්‍රැවය තිබෙනවා. සිතනවා මේ කෙලවරවල් දෙකේ තමා ධ්‍රැව දෙක තිබෙන්නේ කියා. මෙය මැදින් කැපුවහොත්, කැලී දෙකක් කෙරුවහොත්, ආපසු ඒ කැලී දෙකෙන් ඒ ධ්‍රැව දෙක පිහිටනවා. ඒ දෙකට කැපූ කැල්ලත් නැවත දෙකට කැපුවොත්, ඒ උතුරු දකුණු දෙක, ඒකෙන් තිබෙනවා. එසේ ගොස් අවසානයේ තව දුරටත් බෙදන්න බැරි, කපන්න බැරි, පුංචි යකඩ අංශුවකට වෙන් කළත්, ඒ යකඩ අංශුවෙහිත් උතුරු, දකුණු දෙක තිබෙනවා.

මේ ලෝක ස්වභාවය නැති තැනක් නැහැ. කොතනට ගියත්, කොච්චර පුංචි බිං ගෙයක් ඇතුළේ, ගල්ගුහාවක් ඇතුළේ, ගලක් භාරගෙන ජීවත් වුනත්, ඒ පුංචි ගල තුළටත් අර ලෝක ධර්මතා ගලාගෙන එනවා. ඒනිසා පලායාම වෙනුවට මුහුණදීම, වැලපීම වෙනුවට අවබෝධ කරගැනීම. උදම් ඇතිම වෙනුවට මෙනෙහි කර බැලීම වටිනවා. කලබල නොවී සිටින්න පුළුවන්ද? කලබල නැති ජීවිතයක් තමා මේ දහමින් අපේක්ෂා කරන්නේ. ප්‍රශ්නයක් නැහැ කියා කලබල නොවී සිටීම නොවෙයි, ප්‍රශ්න තිබෙනවා. කළ යුතු දෙයත් තිබෙනවා. කලබල වීම අවශ්‍ය නැහැ. කලබල වීමයි අනවශ්‍යය. අනවශ්‍ය දෙය අතහරින්න පුළුවන්, අවශ්‍ය දෙය කරන්න පුළුවන්. මෙසේ සිටින්න පුළුවන් නම් කළයාණ මිත්‍රවරුනි, එය බොහෝම ලස්සන ජීවිතයක්. හරිම ලස්සන ජීවිතයක්. එපමණ ලස්සනක් වෙන කිසිම දෙයක නැහැ, බණින කොටත්, ප්‍රශංසා කරන කොටත්, ඒ ප්‍රශංසාවට ඇලෙන්නේ නැතිව, ප්‍රශංසාවට ගැති වෙන්නේ නැතිව, ඒ විවේචනවලට විරුද්ධ වෙන්නේ නැතිව, වාද කරන්නේ නැතිව, එසේ සිටින්න පුළුවන් නම් එයට වැඩිය ලස්සනක් තවත් නැහැ, එයට වඩා සෞන්දර්යකුත් තව නැහැ.

එසේ සිටින්න බැරි ඇයි කියන කාරණයයි අප සොයා ගන්න අවශ්‍ය. මෙසේ සිටින්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඇයි අපට එසේ සිටින්න බැරි? එසේ බැරි වෙන්න හේතුව කුමක්ද? මේවා සිදුවීම් පමණයි, කියන අවබෝධය අප ඇති කරගත යුතුයි. සිදුවීමක් පමණයි ප්‍රශංසාවත් කියන්නේ සිදුවීමක්, කනට ඇසෙන දෙයක්, එයින් එහා දෙයක් නැහැ.

කාගේ හරි අදහසක්, ඒ තැනැත්තා සිතන ආකාරය, එපමණයි. එතනින් එහා දෙයක් නැහැ. බැහැම කියන්නෙන්

ශබ්දයක්, ශ්‍රවණයක්, තව කෙනෙකුගේ අදහසක්. ඉන් එහා කුමක්ද තිබෙන්නේ බැණුමක? නමුත් ඔතනින් නවතින්න බැරි ඇයි අපට? අප ඒ ඇසෙන දේවල් අල්ලගෙන “මම” ව හදාගන්නවා “මම” ව නිර්මාණය කරගන්නවා. “මම” ව නිර්මාණය වීම නිසා, දැන් සිදුවීම මාගේ සිදුවීමක් වෙනවා. ලාභය මාගේ ලාභයක්. අලාභය මාගේ අලාභය. කලින් තිබුණේ අලාභයක් පමණයි. නැතිනම් ලාභයක් පමණයි. දැන් අයිති කාරයෙකු සිටිනවා ඒ ලාභයට. කලින් තිබුණේ හුදු ප්‍රශංසාවක් පමණයි.

දැන් ඒ ප්‍රශංසාවට හිමිකරුවෙකු සිටිනවා. ඒ නින්දාවට හිමිකරුවෙකු සිටිනවා. මේ හිමිකරු පැමිණ සැනින්ම, ප්‍රශංසාවේ අයිති කරු පැමිණ සැනින්ම, ඒ ප්‍රශංසාව පෞද්ගලික දේපොළක් බවට පත් වෙනවා. ඔය පෞද්ගලික දේපොළ කියන විට අප බොහෝ විට බලන්නේ, ගෙවල් දොරවල් දෙස, යාන වාහන දෙස, ගෘහ භාණ්ඩ, ඉඩ කඩම්, ඇඳුම් පැළඳුම්, ඒවා පෞද්ගලික දේපොළ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එයට වඩා මේ ලෝක සිදුවීම් අප පෞද්ගලික දේපොළ බවට පත් කර ගෙන තිබෙනවා, ලෝක සිදුවීම් බව නොදන්න. මේවා ලෝකයට අයිති දේවල්. අපට අයිති දේවල් නොවෙයි. මේවා පෞද්ගලික දේපොළක් නොවෙයි, ලෝක ධර්මතා. ඒ බව නොදන්න මේ හැම සිදුවීමක්ම පෞද්ගලික භුක්තියට සිත්ත කර ගන්න බලනවා. හැම ලාභයක්ම, හැම අලාභයක්ම. එතනදී තමා වරදින්තේ.

“මමත්වය” නැති කිරීම ගැන බොහෝ දෙනෙකු කථා කළා. බුදු දහම එන්න කලින්, මමත්වය තමා ප්‍රශ්නය. මමත්වය නැති කරන්න අවශ්‍යයි. කෙසේද නැතිකරන්නේ? ආහාර නොගෙන සිටිමින් පුළුවන්, හුස්ම ගන්නේ නැතිව සිටිමින් පුළුවන්, දුක් දී පුළුවන්, දඬුවම් දී පුළුවන් මමත්වය නැති කරන්න. නොසිතා සිටිමින් පුළුවන්. මෙසේ එක එක උපක්‍රම, අභ්‍යාස, භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කරා මමත්වය නැති කරන්න. නමුත් ඒ හැම අභ්‍යාසයක් ඇතුළෙම “මම” සිටියා. ඒ නිසා අවසාන වශයෙන් “මම” ඉතිරි වුණා. ශරීරය වැහැරලා ගියා.

“මම” ශේෂ වූවා. ශරීරය ක්ලාන්ත වී වැටුණා “මම” ඉතිරි වුණා. බුදු දහම අනුශාසනා කරන්නේ මමත්වය නැති කිරීමක් ගැන නොවෙයි. මමත්වය ඇති කරගන්නේ නැතිව සිටින්න කියා. මේ දෙක අහසට පොළොව මෙන් වෙනස්.

මමත්වය නැති කිරීම එකක්, මමත්වය ඇති කර ගන්නේ නැතිව සිටීම තවත් දෙයක්. බුදු දහමේ කියන්නේ මමත්වය නැති කර ගන්න කියා නොවෙයි. එය කළ නොහැකි දෙයක්. මොකද එවැනි දෙයක් නැහැ, නැති දෙයක් නැති කර ගන්න බැහැ. නමුත් එය ඇති කර ගන්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන්. මමත්වය ඇති කර නොගෙන සිටීම.

තව කතන්දරයක තිබෙනවා, හත්ථක ආලවක කියන කුමාරයා, කුමාරයෙකු, සමහරවිට බොහෝම හදු යොවන විශේ හිටපු කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන් හත්ථක ආලවක. දවසක් බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දම් සභා මණ්ඩපයේ හිඤ්ඤාණ්වහන්සේලා ඉදිරියේ දේශනා කරනවා මහණෙනි, මේ හත්ථක ආලවක කුමාරයා ළඟ ආශ්චර්යමත් කාරණා හතක් තිබෙනවා. ඒ හත්ථක ආලවක කුමාරයා ශ්‍රද්ධා සම්පන්නයි. ඒ තමා පළමුවෙනි ආශ්චර්යමත් කාරණය. හත්ථක ආලවක කුමාරයා සිල්වත්. ඒ දෙවෙනි ආශ්චර්යමත් කාරණය. හත්ථක ආලවක කුමාරයාට ලැජ්ජාව සහ බය තිබෙනවා. ත්‍යාගශීලියි. ඒ වගේම බහුශ්‍රැතියි. ප්‍රඥාවන්නියි. මේ ආකාරයට හත්ථක ආලවක කුමාරයා ළඟ තිබෙන ආශ්චර්යමත් කාරණා, බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළා, එය බොහෝම දුර්ලභ අවස්ථාවක්. එතන නැති කෙනෙකු ගැන බුදුරජාණන්වහන්සේ ලොකු ප්‍රශංසාවක් කරනවා. ඇගැයීමක් කරනවා. ගිහි ගෙදරක සිටින කෙනෙක් ගැන. එතන සිටි ස්වාමීන්වහන්සේලාට සිතෙනවා මේ තැනැත්තා ව බලන්න තිබෙනවා නම් හොඳයි. කවුරු හරි එහෙම වර්ණනාවක් කළහොත් තවත් කවුරු හරි ගැන, අපටත් සිතෙනවානේ ගොස් බලන්න.

එක ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් වැඩම කරනවා මේ හත්ථක ආලවක කුමාරයාගේ ගෙදරට. මුණගැසී හත්ථක ආලවක කුමාරයාට කියනවා “බුදුරජාණන්වහන්සේ ඔබ ගැන මෙබඳු ප්‍රකාශයක් කළා, ඔබ සතුව මේ මේ ආශ්චර්යමත් කාරණා තිබෙනවා” කියා. මේ ප්‍රකාශය කළ විට හත්ථක ආලවක කුමාරයා අසනවා “එසේ කියන තැන හුඟාක් සෙනඟ සිටියද? විශේෂයෙන් ගිහි අය හුඟාක් සිටියද?” “නැහැ ගිහි අය නම් කවුරුවත් සිටියේ නැහැ.” “හා, එසේ නම් කමක් නැහැ” කියනවා.

මේ ස්වාමීන්වහන්සේ ආපසු වැඩම කර බුදුරජාණන්වහන්සේට කියනවා, ඔබ වහන්සේගේ වර්ණනාව



ඇසුවට පසු, අගය කිරීම ඇසුවට පසු, මට සිතක් පහළ වුණා හත්පක ආලවක කුමාරයා බලන්න යන්න. මා ගොස් එකුවා මුණගැහුණා. එකුවා බැලුවා. ඔබ වහන්සේ කළ ප්‍රකාශයන් කිව්වහම මේ හත්පක ආලවක කුමාරයා ළඟ ආශ්වර්ෂයන් කාරණා හතක් තිබෙනවා කියා, ඒ කුමාරයා මගෙන් ඇහුවා “බුදුහාමුදුරුවෝ මා ගැන එසේ කියන වෙලාවේ, එතන හුඟාක් සෙනඟ සිටියද? විශේෂයෙන් හුඟාක් ගිහි අය සිටියද?” මා කීවා “නැහැ, ගිහි අය කවුරුවත් සිටියේ නැහැ” කියා. එතනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ කියනවා “හත්පක ආලවක ප්‍රසිද්ධියට කැමති කෙනෙකු නොවෙයි. ඒ තමා අටවෙන ආශ්වර්ෂයන් කාරණය. ශ්‍රද්ධාව, ශීලය, ත්‍යාගශීලිබව, ලැජ්ජාව, බය, බහුශ්‍රැතකම, ප්‍රඥාව, ඔය කියන කාරණා වලින් මමත්වය හදා ගන්න කෙනෙක් නොවෙයි.”

මමත්වය කියන්නේ, කුමක් හෝ දෙයක් අල්ලගෙන අප හදා ගන්න දෙයක්. හදා නොගෙන සිටින්නත් පුළුවන්. හද ගන්නත් පුළුවන්. මෝඩකම නිසා හද ගන්නවා. ශ්‍රද්ධාව අල්ලාගෙන මමත්වය හද ගන්නත් පුළුවන්. මමත්වය හද ගන්නේ නැතිව සිටින්නත් පුළුවන්. “මම” බොහෝම හොඳට ශ්‍රද්ධාව තිබෙන කෙනෙක් කියා “මම” ව හද ගන්න පුළුවන්. මමෙකව හදගත්ත ගමන් ශ්‍රද්ධාව මුල් කරගෙන කුමක්ද වෙන්නේ, කෙනෙකු අගය කළ හොත් සතුටු වෙනවා. “ආ ඔබ බොහෝම ශ්‍රද්ධාවන්තයි” කී විට සතුටු වෙනවා. ඇලෙනවා. ඒ වගේම කවුරුහරි එසේ නැහැ කිව්වොත්. “ඔබට එපමණ ශ්‍රද්ධාවක් නැහැ”. එසේ කිව්වොත් ගැටෙනවා. “ඔබට වැඩිය ශ්‍රද්ධාවන්ත අය සිටිනවා” කිව්වොත් ඊර්ෂ්‍යාවක් එනවා. මේ හැඟීම් තුන ඇති කරගන්නේ නැතිව මමත්වයක් හදාගන්න බැහැ. ඇලීමයි, ගැටීමයි, ඊර්ෂ්‍යාවයි. මමත්වය කුමක් මත හද ගන්නත් ඇලීම ඇතිවෙනවා, ගැටීම ඇතිවෙනවා, ඊර්ෂ්‍යාව ඇතිවෙනවා.

කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන් සොරකම් කරන්නෙම නැහැ, ඒ සොරකම් නොකිරීමේ ශීලය මත අවශ්‍ය නම් මමත්වය හදාගන්න පුළුවන්. මා එහෙමයි. එවිට කවුරුහරි වර්ණනා කරනවා නම් මේ තැනැත්තා බොහොම හොඳ කෙනෙක්, හරි අවංකයි, ජීවිතේටම නොදුන් දෙයක් ගත්තේ නැහැ. ඇලෙනවා. උද්දමයට පත්වෙනවා. ඒ ප්‍රශංසා කරන අයට සහ ඒ ප්‍රශංසාවට ඇළුණු ගමන් කුමක්ද වෙන්නේ?

තමන් වහලෙකු බවට පත් වෙනවා. ප්‍රශංසාව මත ජීවත්වන කෙනෙකු බවට පත් වෙනවා. ප්‍රශංසාව තමන්ගේ හුස්ම බවට පත් වෙනවා. හුස්ම නැති වුණත් ප්‍රශංසාව නැතිව ජීවත් වන්න බැරි වෙනවා. නමුත් කවුරුහරි එසේ නොවෙයි කියා කිව්වොත්, ඔය බොරුවක් කරන්නේ, ඔය නුදුන්න දේවල් ගන්නේ නැහැ කියන්නේ බොරුවක්. එසේ නැතිනම් ඔහොම ජීවත්වෙන්න බැහැ. ඔය මොන බොරු වැඩක්ද? දැන් මෙහෙම කියන විට ගැටීමක් ඇති වෙනවා. ගැටීමක් ඇතිකර නොගෙන මමත්වයක් හදාගන්න බැහැ. එසේම ඔබටත් වඩා ඔය ශීලය රකින කෙනෙකු සිටිනවා කිව්වහම සිතේ කොණක ඊර්ෂ්‍යාවක් එන්න පුළුවන්. මේ තමා ඇත්ත, ශීලයේ නොවෙයි වරද, ශීලය මත සදා ගත්ත මමත්වය.

කාරණා තුනක් තිබෙනවා හදා ගන්න, අහංකාර, මමංකාර සහ මානානුශය. ඒවා ඉතාම සියුම් කාරණා. සැබෑම ප්‍රශ්නයට හේතුව ලෙසට බුදුදහමේ කියන්නේ මෙන්න මේ කාරණා තුන. ඕනෑම දුකකට, සමස්ත සංසාරික ගමනටම මූලිකම සියුම්ම හේතු තුන තමා අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය. “කාර” කියන වචනයෙන් කියන්නේ ‘කෙනෙකු’ කියන එක. දැන් තැපැල්කරු, එසේ නැතිනම් විත්තිකාර හෝ පැමිණිලිකාර, “කාර” කියන වචනේ පාවිච්චි කරන්නේම පුද්ගලයෙක් කියන අදහසින්. වයලින් කාරයෙකු කියන්නේ වයලීනය වාදනය කරන කෙනෙකුට. වයලීනය වාදනය කිරීම එකක්, එයින් මමත්වයක් හදා ගැනීම තමා අර මමංකාර කියන්නේ. අපට නොදැනී, අපටම නොදැනුවත්ව, සියුම්ව හදා ගන්නවා. බොහෝම සියුම්. සිතා නොවෙයි. මමත්වයක් හදා ගත යුතුයි කියා සිතා නොවෙයි. නමුත් හැදෙනවා. නරක දේවල් අල්ලාගෙන මමත්වයක් හදා ගන්න එක පෙනෙනවා. ඒ මමත්වය බොහෝම ප්‍රකටයි. නමුත් හොඳ දේවල් අල්ලාගෙන මමත්වය සාදා ගැනීම අප්‍රකටයි. ඒවගේම නරක දේවල් වලින් මමත්වය පුම්බා ගන්න කොට, අනිත් අය විවේචනය කරනවා. සමස්ත සමාජයම එයට ගරහනවා. නමුත් හොඳ දේවල්වලින් මමත්වය හදා ගන්න කොට එයට වදිනවා. ඒ නිසා අමාරුයි දකින්නට, නමුත් දැකිය යුතුයි හොඳ දේවල් ආශ්‍රිතව මමත්වය ඇති කර ගැනීම. ඒනිසා තමා බුදු දහමේ කියන්නේ, හොඳ වෙන්න, හොඳ දේවල් කරන්න, නමුත් ඒ හරහා මමත්වය හදා ගන්න

එපා. මක්නිසාද එය දුකට හේතුවක් වෙනවා.

ඔබ හොඳින් සිටිනවා, නමුත් ඔබට සැබෑ සතුටක් නැහැ, මොකද මමත්වය නිසා. ඔබ ඇත්ත කියනවා බොරු කියන්නේ නැහැ, නමුත් එයින් සැබෑ සැනසිල්ලක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද ඔබ සත්‍යවාදියෙක්ය කියන මමත්වය හදගෙන සිටින්නේ. අනිත් හැමදෙනාම එය පිළිගත යුතුයි. කිසිම දෙයක් හැමදෙනාම පිළිගන්නේ නැහැනේ. සමහරු එය ප්‍රතිකේෂ්ප කරනවා. එතකොට දුකක් එනවා.

ශීලය, කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඉතාම වටිනා දෙයක්. සිල්වත් බව, වැරදි නොකිරීම, වැරදි නොකරන්නට, නොකර සිටින්නට කෙනෙකුට පුළුවන් හේතු කිහිපයක් උඩ. මුල්ම හේතුව තමා බය. දැන් වැරදි කළහොත් දඬුවම් විදින්න වෙනවා. නීතියෙන් දඬුවම් විදින්න වෙනවා. ඒ බය නිසා කෙනෙකු වැරදි නොකර සිටිනවා. ඒ වගේම කර්මයේ විපාක තිබෙනවා. නීතියෙන් නොලැබුණත් කර්ම විපාක ලෙස දුක් විදින්න වෙයි. ඒ බය තිබෙනවා. කර්මයට තිබෙන බය නිසා කෙනෙකු වැරදි නොකර සිටින්න පුළුවන්. ඊළඟට තමන්ව අගය කරන, තමන්ට ගෞරව කරන පිරිස, තමන් කෙරෙහි කළකිරෙයි, ඒ අය තමන්ට නැති වෙයි, ඒ බය නිසා කෙනෙකු වැරදි නොකර සිටින්න පුළුවන්. විවේචනවලට බයේ, කුමන හේතුව නිසා හෝ වැරදි නොකර සිටීම හොඳයි. නමුත් ඒ පමණක් මදි කියන එකයි බුදු දහමේ කියන්නේ. ඒ පමණක් මදි. එසේ සිටියා කියා නිවන් දැකින්න බැහැ. සංසාරේ කෙළවරක් කර ගන්න බැහැ. ඒ වගේම කෙනෙක් හොඳ කරන්න පුළුවන්, අනිත් අයගේ ගෞරවය අපේක්ෂාවෙන්, සැප විපාක අපේක්ෂාවෙන්, මතු සුගතිය අපේක්ෂාවෙන්, මේ දෙකේම "මම" සිටිනවා.

එවිට කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් එන්න පුළුවන්, හරක කරත් හොඳ නොකර සිටියත් කමක් නැද්ද කියන එක. නැහැ, එසේ නොවෙයි. ඇයි මේ දෙය නොකළ යුත්තේ? එයින් තව කෙනෙකුට හානියක් වෙනවාද? ඒ හානිය දැකින්න. කාහට හරි හානියක් වෙනවා වැරද්දක් කළහොත්. ඒ නිසයි එයට වැරද්දක් කියන්නේ. ඒ හානිය දැක වැරදි කිරීම අතහරින්න. එතෙන්ට තමන්ව ගෙනෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. තමන්ව නොගෙන, තමන්ව ගාව ගන්නේ නැතිව, මමත්වයක් ඇති කරගන්නේ නැතිව, සියලුම වැරදි කෙනෙකුට අතහරින්න පුළුවන්, එකින් එක, එකින් එක,

එකින් එක. එකම දවසේ නැති වුණත්, එකින් එක අතහරින්න පුළුවන්. මමත්වයක් අවශ්‍ය නැහැ. කිසියම් ක්‍රියාවක් නිසා අනුන්ට හානියක් වෙනවද, ඒ දෙය අතහරින්න. ප්‍රතිරූපයක් නැහැ එතන. කිසියම් ක්‍රියාවක් නිසා අනිත් අයට යහපතක් වෙනවද, අදටත්, හෙටටත් ඒ දෙය කරන්න.

සක්කාය දිට්ඨියෙන් තොර ශීලයක්. මේ ශීලය තමා බුදු දහම අවධාරණය කරන්නේ. මේ ශීලය හරිම ලස්සනයි. කොපමණ ලස්සනද කියනවා නම්, මේ ශීලයට බුදුදහමේ කියනවා, හරිම ලස්සන ශීලයක්. “අරියකාන්ත ශීලය” “කාන්ත” කියන්නේ බොහෝම මනාප, ලස්සන, ප්‍රිය, දීප්තිමත්, කාන්තිමත් ශීලය. ප්‍රතිරූපයක් හද නොගෙන නිවැරදිව ජීවත් වෙන්න. එතකොට මැනීමක් නැහැ. මානයක් නැහැ. මට වැඩිය අරයා සිල්වත්ද? මට වඩා එයා දන් දෙනවද? මට වඩා එයා බණ අසනවාද? මට වඩා දන්නව ද? මානයක් නැහැ. මැනීමක් නැහැ. සැසඳීමක් නැහැ. අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය, සියුම් ඉතාම සියුම්, මේ මනෝභාවයන්. තරහා, එසේ නැතිනම් කැදරකම, මේවා ප්‍රකටයි. නමුත් අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය ඉතාම සියුම්. කොපමණ සියුම් වුණත්, මේ සමස්ත ගැටළු, ගැටුම්, අසහන හැම එකක් පිටුපසම තිබෙන්නේ මේ අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය. හොඳ එක්කයි-තරක එක්කයි, හැම දෙයක් සමගම, සැපයි-දුකයි, ශීලයයි-දුෂ්ශීලයයි, මේ හැම තැනකම අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය තිබෙනවා.

දහම අවශ්‍ය වන්නේ අවසාන වශයෙන් මමත්වය නිෂ්පාදනය කරන්නේ නැතිව සිටින්න. අහංකාරය, මමංකාරය, මානය, කිසියම් මොහොතක, කිසියම් සිතක් හොඳ දෙයක් අල්ලගෙන හෝ තරකක් අල්ලගෙන හෝ සැපක් හෝ දුකක් මුල් කරගෙන, නින්දවක් ප්‍රශංසාවක්, ලාබයක්, අලාබයක් කේන්ද්‍රකර ගෙන, නිෂ්පාදනය කරන්නේ නැද්ද, සකස් කර ගන්නේ නැද්ද, එතන තිබෙන්නේ අපරිමිත වූ නිදහසක්, අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක්. ඒ සැනසිල්ල නැති කරන්න බැහැ දොස් කියා. ඒ වගේම ප්‍රශංසා කර. මක්නිසාද, දෙකම බාරගන්න කෙනෙක් එතන නැහැ. ඒ දෙකේම ස්වභාවය දකින කෙනෙකුයි සිටින්නේ. මේ ලාබය නැතිවන දෙයක්. එසේම ප්‍රශංසාවක් නැතිවන දෙයක්. අනිත් පැත්තට පෙරලෙන්නට පුළුවන් දෙයක්. නින්දවත් තව ටික

කාලයකින් අවසන් වෙයි. ලෝක ස්වභාවයෙහි, ස්වභාවය දකිනවා මිස, ඒ ලෝක ස්වභාවයන් අල්ලාගෙන කතෘ කෙනෙකු, අයිති කරුවෙකු, හිමි කරුවෙකු, මමන්වයක් හදාගැනීමක් නැහැ, එහෙම තැනක, ලෝක ධර්මතාවලට කලඹන්න බැරි, ලෝක ධර්මතා නැමැති කුණාටුව, මේසය, ඒ සුළි සුලඟ අසමත් වෙන තැනක්, අසමර්ථ වෙන මොහොතක්, නිර්මාණය වෙනවා.

මේ සමස්ත ප්‍රයත්නයේම අවසාන ඉලක්කය, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිදහස. ඒ ගැලවීම. ඒ විමුක්තිය. එය සම්පූර්ණයෙන් අපේ අතේ තිබෙන්නේ. වෙන කිසිම කෙනෙක් අතේ නොවෙයි. ඒ ගමනට අවශ්‍ය සියලුම මාර්ගෝපකරණ ඇතිවයි අප ඉපදී සිටින්නේ. ඒ ගමන යන්නයි අප මේ ලෝකයට ආවේ. ඒ නිසයි අප අද මෙතන සිටින්නේ. මේ සියල්ල දෙස බලන විට ධෛර්යක් ඇති වෙනවා. උද්යෝගයක් ඇති වෙනවා. සංවේගයක් ඇතිවෙනවා. මේ උද්යෝගය, සංවේගය, ධෛර්යය, මේ සියල්ල උදව් කරගෙන, හද ගන්න දුක් කෙළවර කරගන්නට සහ නැවත හද නොගෙන සිටින්න අපි විර්යය කරමු.

**සැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**

එදින හවස වරුවේ පැහැදිලි කරන ලද උදෑසන  
දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න.

මේ අවස්ථාවේ දහම බෙදා හදා ගන්නයි සුදානම් වෙන්නේ අපේ අත්දැකීම්, අපේ වැටහීම් කළයාණ මිත්‍රයන් ලෙසට, අප හැමදෙනාටම බෙදා ගන්න පුළුවන්, අහන්න පුළුවන්, කථා කරන්න පුළුවන්, විමසන්න පුළුවන්. ධර්ම සාකච්ඡාවට වෙලාව, බෙදා ගන්න යමක් තිබෙනවා නම්, විමසන්නට ගැටළුවක් තිබෙනවා නම්, ඊට අවස්ථාව.

1 ප්‍රශ්නය - අපේ මිත්‍රයෙකු ප්‍රශ්නයක් යොමු කර තිබෙනවා ඔබ තුමාගෙන් අහන්න කියා, සමහරවිට අප ධර්ම සාකච්ඡාවලදී, කොහෙන් හෝ කියවූ පොතක ඇති දෙයක් ගැන ඉදිරිපත් කරනවා. නැතිනම් පුද්ගලයා දනගෙනත් ප්‍රශ්න අහනවා. සමහරවිට බොහෝ දෙනෙකුට ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දෙනවිට, එය අවසන්වීමට පෙර වෙනත් ප්‍රශ්නයක් අහනවා, ඒ නිසා අපටත්, අන් අයටත් ප්‍රයෝජනවත් ආකාරයට, ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරන්නේ කෙසේද?

ගුරුතුමා - අප ඔය ගැන විවිධ අවස්ථාවල කථා කර තිබෙනවා. සාකච්ඡාවක් කරන්න පුළුවන් ආකාර කිහිපයක් ගැන තමා, ඒ ප්‍රශ්නෙදී කථා කළේ. එක් කාරණයක් තමා, අප දන්න දෙයක්, අප කියවා තිබෙන දෙයක්, ඒ ගැන අහන්න පුළුවන්. අපට එතන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නමුත් ඒ අප දන්න දෙය ගැන නැවත විමසන්න පුළුවන්. එය සමහරවිට තමන්ගේ දැනුම තහවුරු කරගන්නත් අහන්නත් පුළුවන්. තමන්ගේ දැනුම දියුණු කරගන්නත් අහන්න පුළුවන්. දැනුම පෙන්නවන්න අහන්නත් පුළුවන්. අනික් කෙනාගේ දැනුම මනින්න අහන්නත් පුළුවන්. නමුත් එම කාරණා හතරම ධර්ම සාකච්ඡාවකට උදව් වෙන්නේ නැහැ. විශේෂයෙන් අප පොතක් කියවූ විට එයින් මුණගැහෙන නම් ටිකක් තිබෙනවා, කාරණා ටිකක් තිබෙනවා, ඒවා නැවත අහන එක හෝ ඒවා ගැන මතුවෙන ගැටළු අහන එක ධර්ම සාකච්ඡාවක් ආකාරයට නම් සිතන්න බැහැ. එය දැනුම පිළිබඳ කාරණයක්. දැනුම එකක්. දැනුම ලබාගන්න ඕනෑ තරම් ක්‍රම තිබෙනවා. දැන් කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳ

දැනගන්න ඒ පිළිබඳව පොත් තිබෙනවා. පටිච්ච සමුප්පාදය උගන්වන ගුරුවරුන් සිටිනවා. අපට එවැනි කෙනෙකු ළඟට ගොස් දැනුම ලබාගන්න, ඒ පොතක් කියවන්න පුළුවන්. එසේ දැනුමක් ලබා ගත් විට, පොතකින් හෝ ඉගෙනගෙන, අප සිතනවා, දැන් පටිච්ච සමුප්පාදය ගැන අප දන්නවා කියා. මේ තමා මූලාව. ඒ නිගමනය. කිසියම් දැනුමක් එන විට, ඒ දැනුමත් සමග අපේ සිතේ ඇති වෙනවා, තමන් පිළිබඳ නිගමනයක්, මා දන්නා කෙනෙකු කියන එක. එය මානයට සම්බන්ධ දෙයක්. මා දන්නා කෙනෙක්. එතකොට ඒ දැනුමම අල්ලාගෙන කෙනෙකු මමත්වය හදාගන්නවා, දුක් විඳින්න පටන් ගන්නවා. බුදු දහම නිසා, එසේ දුක් විඳින අය සිටිනවා. පටිච්ච සමුප්පාදය නිසා දුක් විඳින, වාද කරන අය සිටිනවා. ත්‍රිලක්ෂණය ගැන දුක් විඳින අය සිටිනවා, එහි කෙලවරක් නැහැ.

සැබවින්ම ධර්ම සාකච්ඡාවක් කියන්නේ එයට වඩා අත්දැකීම් ඇසුරින් සිදුවන විවෘත වීමක්. අප ජීවත් වෙන විට අපට මුහුණපාන්න වෙන ගැටළු තිබෙනවා. අප දන්න දෙයට අනුව ජීවත් වෙන්න යන විට, බැරි වෙන අවස්ථා තිබෙනවා. අපහසුවෙන අවස්ථා තිබෙනවා එවැනි තැනකදී කුමක්ද කරන්නේ. ඒ ආකාරයට ධර්ම සාකච්ඡාවක් ප්‍රායෝගික පැත්තට එනවානම්, ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගෙන, එයින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් ධර්ම මාර්ගයට. එසේ නැතිනම් මාර්ගයට ප්‍රයෝජනයක් නැහැ, අප නිකම් තර්ක කරනවා. වචන ටිකක් කථා කරනවා. අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්නා කියනවා, එතනින් අවසන් සිටිය කෙනාමයි සිටින්නේ. ඒ සිටිය කෙනාම තව දුරටත් එතන සිටින්න නොවෙයි ධර්ම සාකච්ඡාවක් තිබෙන්නේ. සම්පූර්ණයෙන් ඉඩ දෙන්න අවශ්‍යයයි තමන්ව වෙනස් වෙන්න. අප දන්නවා කියන හැඟීමෙන් සාකච්ඡාවට එන විට, වෙනස් වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ, මා දන්නවා. එවිට බලන්නේ මට අවශ්‍ය ආකාරයට අනිත් අයව වෙනස් කරන්න. මොකද මා දන්නවා, මා දන්න දෙය හරි. දැන් ඒ පදනමේ, ස්ථාවරේ සිටින නම් කථා කරන්නේ, එතකොට තමන් වෙනස් වෙන්න සූදානම් නැහැ. තමුන් ස්ථාවරයි. ඒ ස්ථාවරයට අනුව අනිත් කෙනා වෙනස් කරන්නත්, අනිත් කෙනාව තමන් සිටින පැත්තට ගන්නත්, තමා සාකච්ඡාව කරන්නේ. ඒ සාකච්ඡාව තමන්ට වැඩක් ඇති දෙයක් නොවෙයි, තමන්ගේ මමත්වයට හොඳයි, සතුටු

වෙන්න. එසේ නොවෙයි, සම්පූර්ණයෙන් තමන්ව වෙනස් වෙන්න ඉඩ දෙන්න අවශ්‍යයි. ධර්ම සාකච්ඡාව කියන යාන්ත්‍රණයට කෙනෙකු ඇතුළු වුණහොත්, එයට අඩිය නැඹුවහොත්, පියවරෙන් පියවර අප පිළිගත්ත අදහස්, හරි කියා ගත්ත මත, දන්නවා කියා සිතාගෙන සිටින සිතුවිලි, මේවා පරීක්ෂණයට ලක්කරන්න ඉඩ දෙන්න අවශ්‍යයි. අපට එය තනියම කරගන්න බැරි නිසායි සාකච්ඡාවක් අවශ්‍ය. පෞද්ගලිකව අප සිතා සිටිනවා, අප දන්නවා, නැතිනම් දන්නේ නැහැ කියා. දන්නවා කියා සිතුවත්, දන්නේ නැහැ කියා සිතුවත්, ඒ අවබෝධය මත පදනම් වූ තීරණයක් නොවෙයි. ඒ නිසා මේ විවෘත වීම වැදගත්. ප්‍රායෝගික දේවල් කථා කිරීම වැදගත්. පුද්ගලයන් ගැන කථා කිරීම වෙනුවට, අත්දැකීම් ගැන කථා කිරීම වැදගත්. පොත් පත් ගැන කථා කිරීම වෙනුවට, ජීවිතය ගැන කථා කිරීම වැදගත්. අනිත් අයව මනින්න කථා කරනවා වෙනුවට, අන් අයත් සමග බෙදා ගැනීමට කථා කිරීම වැදගත්. කිසියම් ප්‍රශ්නයක් ගැන අප අහන විට හෝ ඒ ප්‍රශ්නයට උත්තරයක් දෙන විට, ඔළුවෙන් ප්‍රශ්න අහනවා වෙනුවට, ඔළුවෙන් උත්තර දෙනවා වෙනුවට, ඒ ඔළුව අවශ්‍යයි, වචන, සංකල්ප, දැක්ම, ඒ සියල්ලට ඔළුව අවශ්‍යයි. නමුත් ඒ ඔළුවට පමණක් තැනක් දෙන්නේ, නැතුව ප්‍රශ්නයක් අහන්න කලිනුත්, පිළිතුරක් දෙන්න කලිනුත්, මොහොතක් නිහඬව, තමන් කෙරෙහිම අවධානය යොමු කර, බැලුවොත් හොඳයි, මේ කාරණය සම්බන්ධව තමන්ගේ අත්දැකීම කුමක්ද කියා. මේ ප්‍රශ්නය සම්බන්ධයෙන් තමන්ට තිබෙනවාද අත්දැකීමක් හෝ මේ ප්‍රශ්නයට දෙන උත්තරය සම්බන්ධයෙන් අත්දැකීමක් තිබෙනවාද? දැනුමක් නොවෙයි, දැනුමට එහා ගිය අත්දැකීමක් තිබෙනවාද. අත්දැකීමක් තිබෙනවා නම්, අන්න කථා කරන්න පුළුවන්. දැනුමක් කථා කරන්න පුළුවන්, නමුත් දැනුම ගැන එපමණ කථා කරන්න දෙයක් නැහැනේ. දැනුම ලබාගන්න අද බොහොම පහසුයි. කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ දැනුම සඳහා නොවෙයි. ආදර්ශය සඳහා.

කරුණාව කියන්නේ කුමක්ද කියන කාරණය ගත්විට, කරුණාව ගැන කෙනෙකුට කථා කරන්න පුළුවන්, ප්‍රශ්නයක් අහන්නත් පුළුවන්, උත්තර දෙන්නත් පුළුවන්, සතර බුඞ්ම විහරණවලින් එකක් කරුණාව කියන්නේ. ඊළඟට අටුවාව අට්ටකථා කරුණාව විස්තර කර තිබෙන්නේ, තව කෙනෙකුට



දුකක් ඇති වූ, කල්හි තමන්ගේ හදවතේ ඇතිවෙන කම්පනයට “පර දුක්බේ සති, හදයේ කම්පාති, කරුණා” බාහිරයට දුකක් ඇති වූ කල්හි, තව කෙනෙකුට පීඩනයක් පීඩාවක් ඇති වූ කල්හි, තමන්ගේ ලයෙහි ඇතිවන කම්පනයට තමා කරුණාව කියන්නේ. මේ උත්තරය දෙන්නත් පුළුවන්. ඔය සියල්ලම ඇත්ත. කරුණාව කියන්නේ බුහුම විහරණවලින් එකක්. කරුණාව අටුවා කථාවල විස්තර කර තිබෙන්නේ ඒ ආකාරයට. දැන් මේ එක කාරණයක්.

නමුත් ධර්ම සාකච්ඡාවක් කෙරෙන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් සමගනේ. කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකු අවශ්‍ය වෙන්නේ ඔය ටික දැනගන්න නොවෙයි. මේ සඳහා කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් අවශ්‍ය නැහැ. පොතක්, අන්තර් ජාලය නැතිනම් වෙනත් මූලාශ්‍රයක් තිබුණනම් හොඳටම ඇති. එසේ කීවාට “කරුණාව” කියන්නේ කුමක්ද ගැන අපට දන්නේ නැහැ සමීප බවක්. ඒ සමීප බව එන්නට නම් පුද්ගලයෙකු හරහා එය අප අත්දකින්නට අවශ්‍යයයි. තව කෙනෙකු හරහා, එයට තමා ආදර්ශයක් කියන්නේ. ආදර්ශයක් කියන්නේ, අනිත් පුද්ගලයා ආදර්ශයක් බවට පත්වෙනවා. ආදර්ශයක් කියන්නේ කණ්ණාඩියක්. කැඩපතක් බවට පත්වෙනවා, අපට, අපව දකින්න. කළ්‍යාණ මිත්‍රයා කවදාවත් කිසිකෙනෙකුට කියන්නේ නැහැ, ඔබ කුමන ආකාරයේ කෙනෙකුද කියා, එසේ කියන්න හැකියාවකුත් නැහැ. කියා වැඩකුත් නැහැ. නමුත් කිසියම් කෙනෙකු ජීවත්වෙන ආකාරය, අනිත් අයට ඒ අයව දකින්නට, කැඩපතක් වෙනවා නම් අන්න එයට තමා, ආදර්ශය කියා කියන්නේ. ආදර්ශය. මෙසේ “කරුණාව” අපට ආදර්ශයෙන් ලැබෙන්නට අවශ්‍ය දෙයක්. පොතකින් ලැබෙන්නේ නැති දෙයක් කරුණාව. කරුණාව පමණක් නොවෙයි ඔය කිසි දෙයක්. සිහිය කියන්න, සිහිය පොතකින් ලැබෙන්නේ නැහැ. සිහිය ගැන තිබෙන සියලුම දේශනා, සූත්‍ර ඒ හැම තැනකම තිබෙන දෙය එකතු කරත්, කියෙව්වත්, ඇහුවත්, දැනුමක් එකතු වෙයි, නමුත් “සිහිය” ගැන දැක්මක් නැතිව. ඒ දැක්ම ලැබෙන්නේ තව කෙනෙකුගේ ආදර්ශයෙන්. එවැනි ආදර්ශයක් ලැබෙන්න තව කෙනෙකු සිටින්නට අවශ්‍යයයි, සජීවී පුද්ගලයෙක්.

අපට පෙනෙනවා, අප කලබලවන තැනක, තව කෙනෙකු සන්සුන්ව සිටිනවා, එකම සිද්ධියකින්. අප යමකට කැදරකමින් දුවන විට තව කෙනෙකු සිටිනවා විරාගීව. මේ

තමා ආදර්ශය, හැමෝම කැදරකමින් සිටිනවා නම් එතන ආදර්ශයක් නැහැ. හැමෝම කෝපයෙන් බණිනවා නම් ආදර්ශයක් නැහැ. එකම අසාධාරණය අප දෙදෙනෙකුට වෙනවා, මා කලබල වෙනවා, මා කුපිත වෙනවා, කැගහනවා අනිත් කෙනාටත් ඒ අසාධාරණයම වෙනවා, නමුත්, ඒ මා තුළ තිබෙන වේගය, මා තුළ තිබෙන අසහනය නැහැ. එවිට මගේ තිබෙනවා නම් කිසියම් සංවේදීතාවයක්, අන්ත තමන්ට පෙනෙනවා, මෙයා සැනසිල්ලෙන් සිටින්නේ, මට තිබෙන දුක නැහැ. මේ තමා ආදර්ශය, මේ ආදර්ශය අවශ්‍යයි. ආදර්ශයක් පමණයි ජීවිතයක් වෙනස් කරන්න මුල් වෙන්නේ, හේතු වෙන්නේ. දැනුම නොවෙයි. දැනුමට බැහැ ජීවිතයක් වෙනස් කරන්න.

එතෙතදී ඒ ආදර්ශයත් සමග සංවාදයක් ගොඩ නැගෙනවා. ඔබ කෙසේද ඔහොම සිටින්නේ? ඔබට රිදෙන්තේ නැද්ද? දුක සිතෙන්නේ නැද්ද? පාඩුවක් වුණා කියා සිතෙන්නේ නැද්ද? අහන්න සිතෙනවානේ. ප්‍රශ්න අහන්න සිතෙනවා. ඔබ වතුරාඝීය සත්‍යය දන්නවාද දැන් ඒවා නොවෙයි එතන ඇතිවෙන ප්‍රශ්නය. කෙසේද ඔහොම සිටින්නේ? ඇයි මොනවත් කියන්නේ නැත්තේ? එය ධර්ම සාකච්ඡාවක් එසේ අසන්න පුළුවන් නම්, එසේ ඇහෙනවා නම්, අසන්න සිතෙනවා නම්, සම්පූර්ණ තමන්ගේ අසහනය විසින්තේ ඒ අසනු ලබන්නේ. පිපාසාව විසින් නොවෙයි, දැනුමට තිබෙන පිපාසාවෙන් අසන ප්‍රශ්න වෙනස්, එය තණ්හාව. එහි කෙළවරක් නැහැ, දන ගත්තා කියා, දැන් දන යුතු සියල්ල දන්නවා කියා නැවතුණු කෙනෙකු නැහැ. කියවන්න තිබෙන සියලුම පොත් කියවා තිබෙන්නේ අසන්න තිබෙන සියලුම දේශනා අසා තිබෙන්නේ. තවත් මට අසන්නට දෙයක්, දනගන්නට දෙයක්, කියවන්නට දෙයක්, නැහැයි කියා නැවතුණු කෙනෙකු නැහැ. ඒ තණ්හාවේ ස්වභාවය. ආහාරයට තිබෙන තණ්හාව අප දන්නවානේ. නමුත්, වඩා සියුම්, වඩා බරපතල, තණ්හාවක් තමා දැනුමට තිබෙන්නේ. තොරතුරු සොයන්න තිබෙන තණ්හාව. එය අසීමිතයි. කෙළවරක් නැහැ. ඒ පිපාසාවට නොවෙයි ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරන්නට අවශ්‍ය. අසහනයට. තමන්ට තිබෙන ගැටළුවට. ගැටළුවට ඉඩදෙන්න ප්‍රශ්න කරන්න. ඔළුවටම නොවෙයි.

ජීවිතයට ඉඩදෙන්න දකින්න. ජීවිතයට ඉඩදෙන්න

විමසන්න. ජීවිතයට ඉඩ දෙන්න ඇහුම්කන් දෙන්න. මුලින්ම ඇසට පෙනෙනවා. ඊළඟට අසනවා. තමන් විමසනවා. විමසුවාම කියන දෙයට සවන් දෙනවා. කාර්යයන් තුනක්. ඇස් දෙකින් බලනවා. ඊළඟට ප්‍රශ්නයක් අහනවා. තුන්වෙනි පියවර සවන් දීම. මේ පියවරවල් තුනේ කෙනෙකු යෙදෙනවා නම්, තමන් වෙනස් වෙන්න පටන්ගන්නවා. වෙනස් වීමේ ආරම්භය එතනයි තිබෙන්නේ. තමන්ට අවශ්‍යයයි, දන් තමන්ට ලෙඩක් තිබෙනවා. මේ ලෙඩේ කෙසේද හොඳ කරගන්නේ? රෝගය තමා අහන්නේ බෙහෙත්. එසේ නැතුව දැනුමට නොවෙයි. මේ ලෙඩට කුමන බෙහෙතද හොඳ? අර බෙහෙත දෙන්නේ කුමන ලෙඩකටද? එසේ දැනුම විසින් විමසනු ලබන ප්‍රශ්නවලදී, කිසිම සුවයක්, නිරෝගී සුවයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඔබ ඉඩ දෙනවා නම්, ඔබේ ආධ්‍යාත්මික රෝගයට කථා කරන්න. එය කෝපය වෙන්න පුළුවන්. නොඉවසිලිවත්ත බව වෙන්න පුළුවන්. ඒ කුමක් හෝ ඔබේ අභ්‍යන්තර ගිලන් බවට ඉඩ දෙනවානම්, එය සුවපත් කරගන්න, මාර්ගයක් සොයාගන්න, එතනදී තමා ධර්ම සාකච්ඡාව පටන්ගන්නේ. ඒ සාකච්ඡාවට අවසානයක් තිබෙනවා. දැනුම සොයාගෙන යෑමේ අවසානයක් නැහැ. දැනුම හොඳයි විනෝදාංශයක් ලෙසට. විනෝදයක් අවශ්‍ය නම්, එය හොඳයි, නමුත් ධර්ම සාකච්ඡාවක් කියන්නේ එයට වඩා වෙනස් දෙයක්, ප්‍රායෝගික දෙයක්, විවෘත දෙයක්, සම්පූර්ණයෙන් තමන්ව පරිවර්තනයකට භාජනය කරන්නට ඉඩදෙන දෙයකට. එවිට දෙදෙනාම වෙනස් වෙනවා. කථා කරන කෙනයි ඇහුම්කන් දෙන කෙනයි දෙදෙනාම එකතු වී කරන දෙයක්. දැනුම එසේ නොවෙයි. එක්කෙනෙක් දන්නවා, අනිත් කෙනා දන්නේ නැහැ, දන්න කෙනා, නොදන්න කෙනාට කියා දෙනවා. එපමණයි. නමුත් ධර්ම සාකච්ඡාවක වෙනස ඒ දෙපිරිසම එකතු වී කරනු ලබන ගවේශනයක්. හරියට රෝගියෙකු වෛද්‍යවරයෙකු මුණගැහෙන්න ගියවිට වගේ, රෝගය ගැන දෙදෙනාම එකතු වී කරන සෙවීමක්. කුමක්ද ලෙඩේ කියා. රෝගියන් උදව් කරනවා තමන්ගේ රෝග ලක්ෂණ කියා. අසන ප්‍රශ්නවලටත් උත්තර දෙනවා. වෛද්‍යවරයා සොයනවා, ඒ කියන දේවල් උදව් කරගෙන. දෙදෙනාම එකිනෙකාට උපකාර කරගනිමින් කරන සොයා බැලීමක්නේ එතන වන්නේ, එවැනි දෙයක් තමා ධර්ම සාකච්ඡාව. හැමදෙනාම එකතු වී සොයන දෙයක්.

හැමදනාටම ප්‍රයෝජනවත් වන සේ.

2 ප්‍රශ්නය - උදේ දේශනයේදී කථා කළා අටලෝ දහම ගැන. එහි පැහැදිලිවම හතර පැත්තකට දුක වේදනාවක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම සුඛ වේදනාවකුත් ඇති වෙනවා. ඉන්පසු මෙය ඇලීමක් ගැටීමක් වෙන බව තේරෙනවා. නමුත් එය ඇලීමක් වෙන්නේ සුඛ වේදනාවෙන් ඔබ්බට ගොස් විතක්ක, විචාරය, ප්‍රභංවය, මනසිකාරයවලට යන විටද? ඒ ඇලීම අඩු වෙනවා, අප අඩු කරගන්නවා මේ පුහුණුවකින් කියා අපට දනෙන්නේ කෙසේද?

ගුරුතුමා - ඇලීමක් ඇති වෙන්නේ ඒ ඇතිවුණු සුවදායී තත්ත්වය ලාබයේදී හෝ ප්‍රශංසාවේදී හෝ පිරිසක් සමග සිටිනවිට ඒ ලැබුණු සැපයේදී ඇලීමක් එන්නේ ඒ තත්ත්වය සදාකාලිකයි කියන අදහසත් සමග. හැමදාම මෙසේ තිබෙනවා නම් හොඳයි. මේ තමා ජීවිතය. මෙහෙම තමා වෙන්න අවශ්‍ය. රස්සාව මේ ආකාරයට කරන්න තිබෙනවා නම් කොපමණ හොඳද? හැමදාම ගෙදර මේ ආකාරයට තිබෙනවා නම්, හිර පායනවා නම් හැමදාම, දෑත් ඒ සදාකාලිකත්වය පිළිබඳ සිහිනයක් අප දකිනවා හැම සුවදායක වින්දනයකදීම. හොඳට බලන්න, සැප ලබන හැම මොහොතකම, ඒ සැපත් සමග හැමදාම සිටින්න තිබෙනවා නම්, ඒ සැප හැමදාම තමන්ට තිබෙනවා නම්, එසේ නැතිනම් මට හැමදාම මේ ආකාරයට සැපෙන් සිටින්න තිබෙනවා නම්, හොඳයි කියන හිතයක් අප දකිනවා. එවැනි සුවදායකත්වය පිළිබඳ, සුවදායී සදාකාලිකත්වය, සදාකාලිකත්වය පිළිබඳ හිතයක් දකින්නේ නැති, සුවදායක වින්දනයක්, සුවදායක අත්දැකීමක්, පමණක් ලබා නැවතීමක් ගැන සිතන්න අමාරුයි සාමාන්‍යයෙන්. මොකද ඒ අත්දැකීම ලබන්නෙම අවිද්‍යා නින්දක. අවිද්‍යා නින්දේ සිට දකින සිහිනයක් තමා සදාකාලිකත්වය. ඊළඟට, දොස් කියන විට, ලෙඩ දුක් හැදෙන විට, හානි වෙන විට, එවිටත් එසේමමයි, මේකද ජීවිතය? මෙසේ නම් ජීවත් වී වැඩක් නැහැ. අයියෝ මෙයටද මා රස්සාවට ආවේ? මෙයටද විවාහ වුනේ? ඔය ආකාරයට සිත් ඇති වෙන්නට පුළුවන්. ඒ අත්දැකීමක් සදාකාලිකයි කියා සිතනවා. එතකොට මේ සදාකාලිකත්වය පිළිබඳ සිහිනයක් අප දකින්නෙම අප එතන සම්මෝහක

නින්දක සිටින නිසා. ඒ කියන්නේ මුලාවූ නින්දක සිටිනවා.

ඒ නිසා ඇහැරෙන්න කියායි බුදු දහම කියන්නේ. ඇහැරෙන්න. ඇහැරෙන්න කරන්න තිබෙන්නේ, මෙනෙහි කිරීමයි. අත්දැකීම් යනු වෙනස් වන දෙවල්. ඕනෑම අත්දැකීමක් එසේ මෙනෙහි කරන්න. එසේ බලන්න. මේ අත්දැකීම දිගටම තිබුණහොත්, හොඳ වුණත් එය දුකයි. දුක වුණත් දුකයි. දන් එය තමා වැදගත්ම දෙය. දුක පමණක් නොවෙයි දුක කියන්නේ. සැපත් දුකක්. එය දිගටම තිබුණහොත් දුකයි. දිගටම නොවෙයි ටික වෙලාවක් තිබුණහොත් දුකයි. මෙය වෙනස් වෙන දෙයක්. පෙරළෙන දෙයක්. කුමන පැත්තකට පෙරළෙයිද දන්නේ නැහැ. 'විපරිනාම ධම්මෝ' අපට අවශ්‍ය ආකාරයට පෙරළෙනවා නම් හොඳයි. නමුත් එසේ නොවෙයි, එය අප බලාපොරොත්තු නොවන ආකාරයට, අනපේක්ෂිත ආකාරයට කුමන පැත්තට හැරෙයිද දන්නේ නැහැ මේ අත්දැකීම. එසේ බලන්න. එසේ බලනවිට අප අවදිවෙනවා. ඒ අවදිවීම කුළ, ඒ සැප කියන වින්දනය විඳිනවා, නමුත් එතන ඒ සැප වින්දනය අල්ලාගෙන, ලස්සන සිහිනයක් බැලීමක් වෙන්නේ නැහැ. දුක කියන අත්දැකීම කෙනෙකු විඳිනවා. නමුත් ඒ කටුක අත්දැකීමත් සමග එයා සිහිනයක් බලන්න යන්නේ නැහැ. ඇලෙන්නෙත් ගැටෙන්නෙත් දෙකම අත්දැකීමට නොවෙයි, අත්දැකීම් ආශ්‍රිතව අවිද්‍යාව විසින් නිර්මාණය කරන සිහිනයට. සිහිනයකට තමා අප ඇලෙන්නේ. සිහිනයකට තමා ගැටෙන්නේ. ඒ සිහිනය සැදෙන්නේ ඔය කියපු විතක්ක, විචාර ඒ සංඛාර, ප්‍රපංච සියල්ලම එකතු වී තමා.

ඒ කල්පනාවල් ටික අයිත් කර සිහියෙන් සිටියහොත්, මොනවද ඇසෙන්නේ? මේ අත්දැකීම භාවනාව කරන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන් කෙනෙකු තමන්ව අගය කරනවිට, වර්ණනා කරන විට, ප්‍රශංසා කරන විට සිහියෙන් අසා සිටින්න බලන්න. එය තමා අමාරුම දෙය, ඒ වෙලාවට සිහිය පවත්වා ගැනීම. බණින විට නම් අප ටිකක් සිහියෙන් අසාගෙන සිටින්න උත්සාහ කරනවා. මොකද එය වේදනායි කරන එන්න පුළුවන්. නමුත් හොඳ කියන විට, ප්‍රශංසා කරන විට, වර්ණනා කරන විට, අගේ කරන විට, ප්‍රශස්ති ගායනා කරන විට ඒ සිහිය නැතිවෙලාම යනවා. නැලවිලි ගිතවලටත් වඩා කෙනෙකු ව නිදිකරවන්න පුළුවන් ප්‍රශස්ති ගායනාවලට. මහා අවිද්‍යා නින්දකට දමන්න පුළුවන්. කෙළවරක් නැති

සිහිනෙන් සිහිනයට, සිහිනෙන් සිහිනයට ඒ තැනැත්තා යනවා.

බලන්න, සිහියෙන් අසා සිටින්න, කවුරු හෝ හොඳ කියනවා ඔබේ. ඔබ ළඟ තිබෙන වටිනා ගුණයක් වර්ණනා කරනවා අහන් සිටින්න සිහියෙන් මොනවද මේ කියන්නේ. සිහියෙන් අසාගෙන සිටීම තුළ, එක පැත්තකින් අප එතන නවතිනවා, එක පැත්තකින් මොනවත් වඩා ගන්න යන්නේ නැහැ. අර ඇසෙන දෙය බීජ සේ සලකා පැලකරගෙන, වඩා ගනිමින්, විශාල වනාන්තරයක් හදාගන්න යන්නේ නැහැ. ඊළඟට, එසේ සිහියෙන් අසාගෙන සිටින විට, අපට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා, මේ කියන දෙය තමන්ට අදාලද නැද්ද කියා විමසා බලන්න. සමහර වර්ණනා ඇත්තටම අපට අදාල නැහැ, එනම් අප එලෙස නොවෙයි. ඒ නිසා අනිත් කෙනා එසේ සිතාගෙන සිටිනවා වෙන්නත් පුළුවන්. සමහරවිට එයත් දන්නවා, මෙයා එසේ නොවෙයි කියා, නමුත් වර්ණනා කරනවා. දැනගෙන හෝ නොදැනගෙන අනිත් කෙනා කරන වර්ණනාව අපට තේරෙනවා නම්, අපට අදාල නැහැ කියා, එය උපාදාන කරගන්න අවශ්‍යයම නැහැ. තමන් එසේ නොවෙයි නම්, මා කුමකටද තව කෙනෙකු එහෙමයි කියා කියන දෙයක් අසාගෙන අහංකාරයකට, මමංකාරයකට පත්වෙන්නේ. නමුත් ඒ ටික කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ සිහියෙන් අසාගෙන සිටියහොත් පමණයි. ඒ නිසා සිහිය හරි වැදගත්. සිහියෙන් අසාගෙන සිටින්න. සිහියෙන් අසාගෙන සිටින විට තමන්ට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා තමන් දෙස බලන්න. තමන් මෙහෙමද? එසේ නොවෙයි නම්, කෙලින්ම ඒ ප්‍රශ්න අවසන්. ඒ කියන ඒවා එකක්වත් තමන්ට අදාල නැහැ, කියන්නත් පුළුවන් ඉඩක් තිබුණහොත්, තමන් එහෙම නොවෙයි කියා.

තමන් එහෙම නම්, ඒ කියන ආකාරයේ ගුණ තමන් ළඟ තිබෙනවා නම්, එය තමනුත් දන්නවා ඒවා තිබෙන බව. එපමණයි, ඒ මත මමෙක්ව, මමත්වයක් හදාගන්න අවශ්‍ය නැහැ. එය අතහරින්න අර හත්ථක ආලවක කුමාරයාගේ කථාවේ තිබුණේ එහෙමනේ, එහි අටවෙනි ආශ්වර්‍යයමත් කාරණය ලෙසට බුදුරජාණන්වහන්සේ එතනදී වර්ණනා කරන්නේ, ඒ හොඳ, තමන් ළඟ තිබෙන හොඳ, මත මමත්වයක් හදාගන්නේ නැති කෙනෙකු කියන එක. එය අමාරුයි. නරක උඩ මමත්වය හදාගැනීම, දැකීම, ලෙහෙසි,

එය දුකක් කියා හඳුනාගන්නත් ලෙහෙසි, නමුත් හොඳක් අල්ලාගෙන මමත්වයක් සදාගැනීම බොහොම සියුම්. එය සමාජය විසිනුත් සම්මත කරගන්න දෙයක්. සහතික දෙනවා, සම්මාන දෙනවා, හරි අමාරැයි, නමුත් එතන තමා ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ. බණින විටත් සිහියෙන් අසාගෙන සිටින්න. සිහියෙන් අසාගෙන සිටින විට, සිතන්න වෙලාවක් තිබෙනවා, මේ කියන වැරද්ද ඇත්තටම කළාද, මේ කියන දුර්ගුණය තමන් ළඟ තිබුණාද. තමන් දෙස බලන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා, එසේ නැතිනම් කොහොමත් දුක් වෙන්න හේතුවක් නැහැ. වෙලාවක් පැමිණිවිට, වෙලාව බලා, අපට කියන්නත් පුළුවන්. ඇයි ඔහොම සිතන්නේ කුමන හේතුවක් නිසාද? අහන්නත් පුළුවන්. නිහඬව සිටින්නත් පුළුවන්. ඒ සමගම අවස්ථාව ලැබෙනවා, එහෙම නම්, එවැනි දුර්ගුණයක් තමන් ළඟ තිබෙනවා නම්, තිබෙන දුර්ගුණයකට නම් බණින්නේ, දොස් කියන්නේ, එය හදාගන්න. නැවත වරක් බැණුම් අසන්න වෙනවානේ, ඒ දුර්ගුණය හෙටටත් තබා ගතහොත්. කී වාරයක් තව බැණුම් අහන්න ලැබෙයිද දන්නේ නැහැනේ, එනිසා එය උදව්වක් කරගන්නත් පුළුවන්. කෙසේ හෝ සිහිය තබා ගෙන සිටිනවා නම්, ඔය සිහින දැකීම පැත්තකට දමා, අපව හදාගන්න, අපව ඔපවත් කරගන්න, අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

ඒ නිසා අටලෝ දහමෙදි කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම්, ඇලෙන්නේ ගැටෙන්නේ නැතුව සිටින්න, වැදගත්ම සාධකය තමා සිහිය. සිහිය අවශ්‍යයයි. සිහිය නැති වුණු ගමන් අසිහියේ නින්දට ගොස් තමා සිහින හදාගන්නේ, ඇලෙන සිහින, ගැටෙන සිහින හදාගන්නවා. ඒ සිහිනයට ඇලෙන තව සිහිනයක් හදාගන්නවා. අර සිහිනයට ගැටෙන කෙනා තව සිහිනයක් හදාගන්නවා. ඒ සිහින ඇතුළේ වරිතයක සිටිනවා. ඒ සියලුම වරිතත් තමන්ගෙම නිර්මාණ. තමන්ගෙම ඔළුව ඇතුළේ තිබෙන වරිත ටිකක්. මෙය මහා විකාරයක්. මෙය තමා සංසාරය කියන්නේ. ඔය සංස්කාර කියන්නෙම විකාරයක්. ඒ නිසා එය සිහිනයක් ඔය සියලුම වචන ටික කියන්නේ සංඛාර, විකාර, ලක්ඛන, පඤ්ඤප්ති මේ සියල්ලම එකට යන වචන.

**3 ප්‍රශ්නය - අෂ්ඨලෝක ධර්මය ක්‍රියාත්මක වීමට අතීත කර්ම වල ක්‍රියාකාරකම් හේතු වෙනවා කියා සිතන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - එසේ සිතන්න පුළුවන් අපට. අපට එසේ සිතන්නත් පුළුවන් වෙන ආකාරයකට සිතන්නත් පුළුවන්. නමුත් අප කෙසේ සිතුවත් අටලෝ දහම ක්‍රියාත්මක වෙන රටාවක් තිබෙනවා, ඒ රටාව කුමක්ද කියා අපට හඳුනාගන්න බැහැ. නියාම ධර්ම පහක් කියනවානේ නේද? ඒ පහෙන් එකක් හෝ දෙකක් හෝ පහම හෝ හේතු වෙන්න පුළුවන් අටලෝ දහම ක්‍රියාත්මක වීමට. කර්මය එකක් පමණයිනේ. කර්මය ගැන වැඩිය සිතන්න යන්න එපා ඒ ආකාරයට. ඒ කියන්නේ අතීතයේ කළ කර්ම නිසයි වර්තමානයේ දුක් සැප විඳින්නේ කියන තැනට එන්න එපා. කර්මය තිබෙන්නේ එයට නොවෙයි. කර්මය කියන්නේ ක්‍රියාවක්නේ. වර්තමානයේ කරන්නේ කුමක්ද එයට මුල්තැන දෙන්න. මා වර්තමානයේ කුමක්ද කරන්නේ? වර්තමානයේ විඳින්නේ කුමක්ද කියන එකට වැඩිය, වර්තමානයේ අප විඳින්නේ අතීතයේ කළ කර්ම කියන්නකෝ. එවැනි නීතියක් නැහැ, එසේ සිතුවත් කමක් නැහැ. නමුත් එයට වඩා වටිනවා, අප අද කුමක්ද කරන්නේ කියන කරුණ. වර්තමාන කර්මය කුමක්ද? වර්තමාන විපාකය නොවෙයි. වර්තමාන කර්මය කුමක්ද? මොකද ඒ කර්මයට තමා හෙට විඳින්න වෙන්නේ.

ඊළඟට මේ බෞද්ධ අප, බෞද්ධ අප පමණක් නොවෙයි හින්දු භක්තිකයන් සහ ජෛන භක්තිකයන්, ආගම් ආකාරයට ගතහොත්, මේ ආගම් තුනේම මූලික වශයෙන් ඔය කර්මය උගන්වනවානේ. ඒවගේ වෙනස්කම් තිබෙනවා, ලොකු වෙනස්කම් තිබෙනවා, නමුත් කර්ම කියන වචනය, මේ ආගම් තුනේම තිබෙනවා. බුදු දහමෙන් තිබෙනවා. බුදු දහමට කලින් හින්දු ආගමෙන් තිබුණා, ජෛන ආගමෙන් තිබුණා. ජෛන ආගමෙහි හින්දු ආගමෙහි තිබුණු වචනයක් තමා බුදු දහමෙන් ඔය කථා කරන්නේ 'කම්ම' කියා. මේ වර්තමාන සැපටයි දුකටයි හේතුව, අතීත කර්ම කියන වාදය තමා, හින්දු, ජෛන ආගම් දෙකේම කිව්වේ. කර්මය විශ්වාස නොකරන දේවවාදී ආගම් තිබෙනවා, නිර්මාණවාදයේ ඒ අය කියනවා, මේවා දෙවියන්වහන්සේගේ කැමැත්ත කියා, හොඳ හෝ නරක තමන්ට විඳින්න වෙන. තමන් අකමැති දෙයක් විඳිනවා නම්, දුකක් විඳිනවා නම්, මෙය දෙවියන්වහන්සේගේ



කැමැත්ත කීවොත්, ඒ දුකෙන් නිදහස් වෙන්න අප කරන්නේ දෙවියන්වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටිනවා, මේ දුකෙන් තමන්ව ගලවන්න කියා. අතීත කර්මය කියා පිළිගත්ත කෙනෙකු, කුසල් කර්ම, පුණ්‍ය කර්ම කරනවා, එසේ දුක් නොවීඳ සිටින්න. එය හොඳයි. ඔය දෙකම හොඳයි. නමුත් ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ, ඔය දිට්ඨි දෙකෙන්ම පුද්ගලයෙකුට මූලා කරනවා. කර්මය සහ දේව කැමැත්තයි ඔය ආකාරයට ගැනීමෙන්. ඒ කියන්නේ දෙවියන්වහන්සේගෙන් ආශීර්වාදයක් ලැබුණොත් හෝ අප හොඳ කර්ම පමණක් කළොත් හෝ දුක් නොවීඳ සිටින්න පුළුවන්. දුකක් විඳින්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන්. කරදර නැතිව, ලෙඩ දුක් නැතිව, ප්‍රශ්න නැතිව, පාඩු විඳින්නේ නැතිව, බැණුම් අහන්නේ නැතිව සිටින්න පුළුවන් සියයට සියයයක්ම දෙවියන්වහන්සේගේ ආශීර්වාදය ලැබුණොත්, නැතිනම් සියයට සියයක්ම හොඳ කර්ම කළොත් කියා. නමුත් එවැනි නීතියක් නැහැ. සියයට සියයයක්ම හොඳ කර්ම කළත්, සියයට සියයක්ම දෙවියන්වහන්සේගේ ආශීර්වාදය ලැබුණත්, මේ අටලෝ දහමට මුහුණ පාන්නට වෙනවා. හැම ශාස්තෘන්වහන්සේ කෙනෙකුම අරගෙන බලන්න, ඒ අයත් අටලෝ දහමට මුහුණ දුන්නානේ. අටලෝ දහමට මුහුණ නොදුන් ශාස්තෘන්වහන්සේ නමක් නැහැ කිසිම ආගමක. එසේ මුහුණ දුන් විට වෙනස, එය තමා බලන්න තිබෙන්නේ වෙනස කුමක්ද? අප අතින් සංසන්දන පැත්තකින් දමමුකෝ. බුදුරජාණන්වහන්සේ අටලෝ දහමට මුහුණ දුන් විට කුමක්ද වුණු වෙනස? ආනන්ද හාමුදුරුවෝ බුදුරජාණන්වහන්සේට ප්‍රකාශ කරනවා "අනේ බුදුහාමුදුරුවනේ අප වෙන කොහේ හෝ යමු, වෙන කොහේ හරි යමු. මේ නගරයේ නම් බැහැ සිටින්න. පිණ්ඩපාතේ යන්න බැහැ. දානය නොලැබෙන එක වෙනම ප්‍රශ්නයක්. මේ මිනිස්සු බණිනවා වෝදනා කරනවා. හරි නරක වෝදනා කරන්නේ ඔබ වහන්සේටයි අප සියල්ලටමයි." එය තමා අටලෝ දහම. හොඳ කියපු අය, මෙපමණකල් දානයට බුදුරජාණන්වහන්සේට ආරාධනා කළ ඇත්තන්, පිණ්ඩපාතේ වඩිනකම් බලාගෙන සිටි ඇත්තන් තමා. අප දන්නවානේ බුදුරජාණන්වහන්සේ කුමක්ද කීවේ කියා නේද? කුමක්ද කීවේ?

**සභාවෙන් - ඒ යන අලුත් තැනත් ඒ වගේම වුණොත් මොකද කරන්නේ.**

ගුරුතුමා - ඔව් එතෙන්දිත් බැණ්නොත් කුමක්ද කරන්නේ? තව තැනකට යනවා. වෙන වැඩක් නැහැනේ නේද. තැනින් තැනට පලා යාම. මෙය වැඩිම වුණොත් දවස් හතක් තිබේවි. උන්වහන්සේ තුළ තිබුණු වෙනස, උන්වහන්සේ කර්මය ගැන කථා කරන්න ගියේවත්, බ්‍රහ්මයාගේ කැමැත්ත, ඒ මොනවත් නැහැ, මෙය තමා ලෝක ස්වභාවය, මෙය ටික දවසකින් නැතිවෙයි. ඒ බුද්ධ චරිතය දෙස බලන විට, අද වගේ දවසක ඇත්තටම මෙනෙහි කරන්න, සාකච්ඡා කරන්න, කථා කරන්න වටිනවා, ඒ චරිතය, බුද්ධ චරිතය. ඒ විශිෂ්ඨ චරිතය, ශ්‍රේෂ්ඨ චරිතය, ඒ සාධු චරිතය දෙස බලන විට පෙනෙනවා, මේ අටලෝ දහම හොඳටම ක්‍රියාත්මක වුණු චරිතයක්. මනුෂ්‍ය ඉතිහාසයේ කවදා හෝ මිනිස්සුන් මේ ලෝකයේ පහළ වෙනවාද, එදා සිට අද දක්වා මිනිස්සු, හැම මනුස්සයෙකුම විඳපු දුක්, මුහුණ දුන් ඒ අටලෝ දහම් ටික, එකට ලැබුණා වගේ බුදුරජාණන්වහන්සේගේ චරිතයේ. හොඳ නරක දෙකම. හොඳ පැත්තත් ඒවගේ. ඊළඟට දුක්ඛ දායක පැත්තත් ඒ වගේ. නමුත් ඒ හැම සිද්ධියක්ම අරගෙන බලන විට උන්වහන්සේ තුළ තිබුණු නිවීම, සැනසීම, නිශ්චලත්වය, කරුණාව ඒවා වෙනස් වී නැහැනේ. කාටවත් බණින්න ගියේ නැහැ. උන්වහන්සේ මහළු වියට පැමිණෙනවා, සමහර වෙලාවට ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට කියනවා "ආනන්ද හාමුදුරුවනේ ඉක්මනට හාන්සි වෙන්න තැනක් හදන්න, කලන්තේ වගේ" කියා. කලන්තේ සෑදී දුන් වැටෙන්න යන්නේ. ඉක්මනට හාන්සි වෙන්න ඇතිරිල්ලක් දමා හදන්න. එසේ කීවා මිසක් එතන කිසි කම්පනයක්වත් කාටවත් වෝදනා කිරීමක්වත්, අනේ බුද්ධත්වය ලබලත්, මේ කුමක්ද වුණේ, මහා බ්‍රහ්මයා පොරොන්දු වුණා නේද බලා ගන්නවා කියා, ඒ කිසි කතාන්දරයක් නැහැනේ. කාටවත් වෝදනා කළේ නැහැ. විවේචනයක් කළේ නැහැ, එය පිළිඅරගෙන එතෙන්දී කරන්න තිබෙන දෙය ප්‍රායෝගිකව කුමක්ද කියා බලා කරනවා. ඒ තමා අවබෝධයේ තිබෙන ප්‍රයෝජනය. අවබෝධය තිබෙනවා නම්, ඔය අතින් ඒවා මොනවා වුණත්, අතින් කාරණා මොන අඩුපාඩු වුණත්, අවබෝධයට පුළුවන් පුද්ගලයෙකුට දෙපයින් සිටුවන්න. වැටෙන්න නොදී දෙපයින් සිටුවන්න පුළුවන්.

4 ප්‍රශ්නය - භාවනාවක් ප්‍රායෝගිකව පුරුදු පුහුණු කරන විට සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීම සඳහා සුදුසුම ක්‍රමවේදය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන මෙනෙහි කරන එකද? එයට එහා ගිය වෙනත් ක්‍රමවේදයන් තිබෙනවා නම් එම ක්‍රමවේද මොනවාද?

ගුරුතුමා - එසේ ඇති නේද විවිධ ක්‍රමවේදයන්? නමුත් සිත එකඟ කරගැනීම පිළිබඳව, බුදු දහම එපමණ කථා කරන්නේ නැහැ නේද? ආනාපානසතියේ විස්තර කරන්නේ සිහිය දියුණු කිරීම. සිතේ එකඟතාවයක් බලාපොරොත්තුවෙන්, ආනාපානසතිය පාවිච්චි කරන්න බැහැ. එහි තිබෙන්නේ, සිහිය දියුණු කිරීම, සතිය කියන වචනයෙන් එතන තිබෙන්නේ. බුදු දහමේ අපේක්‍ෂාව, පුද්ගලයෙකු තුළ සිහිය, අවදිමත්ඛාවය, ඇති කිරීම මිසක්, සිත එක තැනක තබාගත් පිරිසක් සැදීම නොවෙයි, ඒ සඳහා වෙනම උපක්‍රම ඇති. සිහිය දියුණු කරගැනීම සඳහා, ආනාපානසතිය බොහෝ සරලයි නේද? කාටත් කරන්න පුළුවන්, සිහිය හදාගන්න. සිහිය හැදෙන විට, සිතේ තැන්පත් බවක් ස්වභාවයෙන්ම මතු වෙන බවයි බුදු දහමේ කියන්නේ. එය වෙනම හදන්න අවශ්‍ය නැහැ, සිහිය තිබෙනවා නම්, කොහොමත් සිතේ තැන්පත් බවක් තිබෙනවා. සිහිය නැති වුණාම තමා සිත දුවන්නේ. සිත දිවීම ප්‍රතිඵලයක්, අසිහිය තමා හේතුව. ඒ නිසා සිහිය ඇති කර ගන්න. සිහිය ඇති කර ගත් විට, එකඟතාවය නිරායාසයෙන්ම එයි. නමුත් සිහිය හදාගන්නේ නැතුව, එකඟ කරගන්න හැදුවට, එය සාර්ථක නැහැ, ඕනෑනම් තත්පරයක් දෙකක් තිබේවි, ඉන්පසු ආපසු දුවයි. සිතන්නකෝ ඔය චිත්‍ර ශිල්පියෙකු නැතිනම් සංගීතවේදියෙකු, ඒ තමන්ගේ නිර්මාණය කරන විට, ඒ වෙලාවේ වෙන මොනවත් සිතුවිලි එන්නේ නැතුව ඇතිනේ නේද? කලාව ආදී උපක්‍රම ඇති, නමුත් එතනින් නැගිටිට ගමන්, නැවතත් අර කබලේ සිතුවිලි ටික එනවානේ. නැවත දුවන සිතක් තිබෙන්නේ. තරහා යන සිතක් තිබෙන්නේ. අඬන සිතක් තිබෙන්නේ එය වෙනස් වී නැහැ.

ඒකාග්‍ර මතස කියන්නේ අත්දැකීමක් පමණයි. නමුත් සිහිය අවබෝධයක්. භාවනා කියන වචනය මුණ ගැහෙන්නේ බුදු දහමේ පමණයි. එසේ කී විට සමහරවිට කෙනෙකුට ගැටළුවක් වෙන්න පුළුවන්. බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේ ධ්‍යාන ලබාගත්තා නේද? විවිධ ගුරුවරුන් යටතේ, රාම පුත්තකුමා

යටතේ, ඉන්පසු ආලාර කාලාමකුමා යටතේ, ඇත්ත, ධ්‍යාන ලබාගන්නා. ඒවට කියන්නේ ධ්‍යාන කියා. භාවනා නොවෙයි ධ්‍යාන. සිත සියුම් කරමින්, සියුම් කරමින්, සිතීම අත්හරිමින්, නවත්වමින්, බලහත්කාරයෙන් සිතුවිලි යටපත් කරමින් සහ මර්ධනය කරගනිමින්, සිතක් නැහැ කියන තැනකට, සිතක් තිබෙනවාද නැද්ද කියා කියන්න බැරි වගේ තැනකට එනතෙක්, එවැනි ධ්‍යානවලින් පුළුවන් කෙනෙකුට අරගෙන යන්න. නමුත් ඒ ගිය පාරෙම සිත නැවතත් එනවා. එය නැවත නොඑන ගමනක් නොවෙයි. ඔය ධ්‍යානත් සමග යන ගමන ආපසු එන ගමනක්. ඒ ගිය පාරෙම එනවා. ඒ නිසා ධ්‍යාන ගැන කියන්නේ එහෙමයි. ධ්‍යානෙකට සමවදින විට මුලින්ම ලෝකයට තිබෙන, ලෝකයත් සමග එකතු වුණු ඒවා අත හරින්න. අත්හැර විවේකයට පත්වී මෙසේ යන්න. එසේ ගොස් නැවත එන විට, හුස්ම ගන්න. ඒ ගිය පාරෙම තමා එන්නේ. එසේ ආ පසු ලොකු විවේකයක් ගන්නා කියා තේරෙනවා කෙනෙකුට. සිතට ලොකු සැහැල්ලුවක් තිබෙන්න පුළුවන්. ශක්තියක් තිබෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒවා ටික ටික අඩුවී යනවා. නිතරම කියනවා වගේ, හරියට බොහොම වෙහෙස මහන්සියෙන්, දහඩියෙන්, දුහුවිල්ලෙන් සිටිය කෙනෙකු, ස්නානය කළා වගේ. හොඳ සීතල වතුර ටිකකින් ඇඟ තෙමා ගත් විට, නැවම, හරි සනීපයක් දෙනනවා. නැවුම් කෙනෙකු වගේ. ඒ අත්දැකීම, නමුත් ටික ටික ටික පල්වෙවී යනවා. එසේ ගොස් නැවත අර නාන්න කලින් සිටිය කෙනා බවටම පත්වෙනවා. එය නවත්වන්න බැහැ. කිසිම ස්නානයකට බැහැ එසේ කලින් සිටිය කෙනා නොවන කෙනෙකු බවට පත්කරන්න සදහටම.

භාවනාව එයට වඩා වෙනස්, බෞද්ධ භාවනා, “භාවනා” කියන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ සම්පූර්ණ වැවීමක්, වර්ධනය කිරීමක්. මොනවද වර්ධනය කරන්නේ? ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය කරනවා. චීර්යය, සතිය, සමාධිය, පඤ්ඤා, මේවා වර්ධනය කරනවා. අපි සිතමු මේ පහ කියා, එතකොට මේ පහ දියුණු කරගැනීම, මේ පහ භාවිතා කිරීම, ප්‍රගුණ කිරීම තමා භාවනාව කියන්නේ. එකක් නොවෙයි කරුණු පහක් තිබෙනවා. ශ්‍රද්ධාව, චීර්යය, චීර්යය කියන්නේ තමන් තුළ තිබෙන ශක්තිය. කිසියම් අරමුණක් සාක්ශාත් කරගන්න කෙනෙකු තුළ තිබෙන ඒ හැකියාවට තමා, චීර්යය කියන්නේ. ශ්‍රද්ධා කියන්නේ එය පුළුවන් කියන ප්‍රසාදය. ඒ ඇතිවන

විශ්වාසය, පුළුවන් මේ දෙය කරන්න. මේ දෙය කරගත් අය සිටිනවා. ශ්‍රද්ධාව එන්නේ එහෙමනේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ පිළිබඳ ධර්මය පිළිබඳ සංසරන්නය පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ මේ දුක නැතිකරගත් අය සිටිනවා. සිටියා. තරහා නැති කරගත් අය සිටියා. එසේ නම් ඇයි තමන්ට බැරි. පුළුවන් කියන විශ්වාසය. ඒ සඳහා තමා තුළ තිබෙන හැකියාව, විර්සය. ඊළඟට ඒ තමන් තුළ ඇති හැකියාව ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්, අවදිමත්ඛාවය ඇති කරගන්න. තමන් සිටින්න එපැයි අවදිමත් කෙනෙකු ලෙසට. ඒ තමා සිහිය. ඊළඟට මෙය කලබලයෙන් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. පුළුවන් තරම් තැන්පත්ව කරගන්න අවශ්‍ය දෙයක්. කලබල වුණු තරමට තමන් පටලවා ගන්නවා. එතකොට තමන් තුළ තැන්පත් බව වැඩි කර ගන්න අවශ්‍යයයි. මේ සියල්ල එකට පෙලගැහෙන විට, අන්න අපට අප ගැන තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අවබෝධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. තරහා එන්නේ කෙසේද. 'පඤ්ඤා'. 'විපස්සනා' කියන වචනය විදර්ශනාව කියා අප කීවොත්, මේ කාරණා ටික දියුණු කරගැනීමට තමා විපස්සනා කියා කියන්නේ. විපස්සනා කියන වචනයත් බුදු දහමේ කථා කරන වචනයක්. මේ වචනයේ අයිතිය කාටද කියන එක නොවෙයි, නමුත් මේ භාවනාව කියන වචනය අප විවිධ අර්ථයෙන් පාවිච්චි කරනවා, නමුත් ධර්මානුකූලව පාවිච්චි කරනවා නම් භාවනා කියන්නේ, මේ ආධ්‍යාත්මික හැකියාවන් වර්ධනය කරගැනීම.

කලින් කථා කළ ආකාරයට, කෙනෙකු සංගීතයකට සම වදින විට, එතන බාහිර සිතුවිලි නැහැ. ආර්ථික ප්‍රශ්න මතක් වෙන්නේ නැහැ. ආර්ථික ප්‍රශ්නවලින් පීඩා විදින කෙනෙකු එතන නැහැ. ඒ වෙලාවේ මුහුණ දිහා බලන්න. හරිම ශාන්තිය, සෞම්‍යයි. ලොකු සැනසිල්ලකින්, සැහැල්ලුවකින් සිටින කෙනෙකු පෙනෙන්නේ එතන. අසනීපයක් තිබුණත් ඒ අසනීපයෙන් දුක් විදින කෙනෙකු දකින්න නැහැ. ගෙදර වෙන ප්‍රශ්න තිබෙන්න පුළුවන්. ඒ කිසි දෙයක් නැහැ. ඒ සියල්ලම අමතක වී ගොස්. ඒ තැනැත්තා සිටින්නේ සංගීත ලෝකයක. ඒ සංගීතය හෝ ඒ වාදනය හෝ ගායනය හෝ ඒ ලෝකය ඇතුළේ තමා සිටින්නේ. එය තමා සම වැදීම කියා කියන්නේ. ඒ ප්‍රශ්න ටික සියල්ලම තමා පිටුපස තිබෙනවා, නමුත් තිබුණට වෙනම ලෝකයක් හදාගෙන කාවකාලික වශයෙන් කෙනෙකුට පුළුවන්, ඒ

ලෝකයට සමවැදී සිටින්න. තාවකාලික නිර්වින්දනයකට යන්න පුළුවන්. නමුත් හැම නිර්වින්දනයක්ම තාවකාලිකයි. ඒ නිර්වින්දනය අවසන් වෙන විට, නැවත බඩගින්න දැනෙනවා, දකේ අමාරුව දැනෙනවා, මුදල් නැතිකම දැනෙනවා, ගෙදර පුශ්න දැනෙනවා, රැකියාවේ පුශ්න මේ සියල්ලම, ඒ වේදනා ටික ආපහු එන්න පටන්ගන්නවා.

විදර්ශනාව කියන්නේ, එවැනි තාවකාලික වශයෙන් නිර්වින්දන අත්දැකීමකට යෑම නොවෙයි. සමාපත්තියෙන් ගියේ එවැනි අත්දැකීමකට. එසේ ගියවිට සමහර දෙනෙක් සිතුවා එය සදාකාලිකයි කියා. ඒ ආකාරයෙන්ම මැරෙන්නත් පුළුවන්. මැරෙන වෙලාව එනතුරුත් ඒ සමාපත්තියකම සිටින්න පුළුවන්, එවිට ඒ පුශ්න සියල්ලම අවසන් කියා. නමුත් එසේ අවසන් වෙන්නේ නැහැ. මේවා අළු යට ගිනි වගේ තිබෙනවා. මරණයට බැහැ මේ ගින්න සම්පූර්ණයෙන් නිවා දමන්න. ඒ අළු ටික ඉවත් වුණු ගමන්ම, නැවත මේ ගින්න ඇවිලෙනවා. ගිය ගිය තැන අප යන්නේ ගිනි පුපුරක් අරගෙන. එතන තිබෙන පිදුරු ටික අල්ලාගෙන, එතන තිබෙන තෙල් ටික අල්ලාගෙන, නැවත ගිනි තබාගන්නවා. නැවත පිච්චෙනවා. විඤ්ඤාණය හැමවිටම යන්නේ, යන යන තැන ඇවිලිය හැකි ගිනි පුපුරක් සමග. ඒ නිසා අවසානයක් නැහැ. එය තාවකාලික රැවටීමක් පමණයි. විදර්ශනාවෙදි කරන්නේ, එවැනි නිදි බෙහෙත් ගැනීමක් නොවෙයි. සම්පූර්ණයෙන් අවදි වී, පුශ්නයට එක එල්ලේ මුහුණ දෙනවා, එක එල්ලේ පුශ්නයට විවෘත වෙනවා, වටින් නොවෙයි. මුහුණට, මුහුණ. පුශ්නය විනිවිද බලන්න උත්සාහ කරනවා. පුශ්නයක් කියා කියන්නේ හැම විටම එලයකට. ඕනෑම පුශ්නයක්, අප පොර බදන, විසඳන්න හදන, පුශ්න බැලූවිට මේවා යම් යම් හේතු නිසා ඇතිවුණු එල. හැමදාම අප උත්සාහ කරන්නේ මේ එලයකට පැලැස්තරයක් අලවන්න. නැවත දවසක ඒ පුශ්නය, වෙන තැනකින් මුල් ඇද දළ දමනවා. එතනටත් කුමක් හෝ විසඳුමක් දෙනවා. පොළොව යටින් මුල් දූලක ආකාරයට යාම අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. එය පොළොව යටතේ වෙන්නේ. කොහෙන් හෝ දුර්වල තැනකින් රිකිල්ලක් එන විට අප සිතනවා ඔන්න පුශ්නයක්.

ගිනි කඳු වගේ. අප සිතනවා මෙතන තමා ගිනිකන්ද තිබෙන්නේ. ගිනි කන්ද එතන තිබෙන්නේ එතන පොළොව

දුර්වල නිසා. නමුත් ලෝදිය මේ පොළොව යට තිබෙනවා හැමතැනම. දුර්වල තැනකින් මතු වෙනවා. දුර්වල තැන් වැනුවා කියා ලෝදිය නැතිවෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා විදර්ශනාව කියන්නේ විනිවිද ගොස් බලන්න. ඇයි මෙසේ වෙන්නේ? ඇයි තරහා එන්නේ? ඇයි මේ දෙය නැතුව බැහැයි කියා සිතෙන්නේ? ඒ ප්‍රශ්නය තමන්ගෙන්ම අහන්න. ඇයි මේ සිද්ධියට තරහා ආවේ? ඇයි මේ දෙය පසු පස දුවන්නේ? ඇයි ඊර්ෂ්‍යාවක් ආවේ? හරියට අප වෙත කෙනෙකුගෙන් අහනවා වගේ, අප, අපෙන්ම අහනවා. ඒ විමසීමත් සමග, දැන් උත්තරයක් දෙන්න බැහැනේ. උත්තරයක් දන්නේ නැහැනේ. පොත් කියවපු කෙනෙකුට නම් පොත්වලින් උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ උත්තරය දුන්නා කියා, ඊර්ෂ්‍යාව නැති වෙන්නේ නැහැ, තරහා නැති වෙන්නේ නැහැ, කැදරකම නැති වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඒ දැනුම වෙන් වෙනවා. දැනුමෙන් පුළුවන් පිළිතුරු දෙන්න පමණයි, විසඳුමක් දෙන්න බැහැ. විසඳුම් සහ පිළිතුරු කියන්නේ දෙකක්, ඒ වෙන් කිරීම විදර්ශනාවේදි හොඳට සිදුවෙනවා. දැනුම සහ ප්‍රඥාවේ වෙනස තිබෙන්නේ විදර්ශනාවේදි. පිළිතුර දෙන්න පුළුවන්. දුකට හේතුව කුමක්ද තණ්හාව. තණ්හාවට හේතුව කුමක්ද අවිද්‍යාව, මේ ටික අප අසා තිබෙනවා, කියවා තිබෙනවා, ඒ දැනුමින් උත්තර දෙන්න පුළුවන්. නමුත්, එසේ පිළිතුර දුන්නා කියා තණ්හාව නැති වෙන්නේ නැහැ, දුක නැතිවෙන්නේ නැහැ. පළමුවෙනි වතාවට, දැනුම, නොදැනුමක් බව, දැනුමේ ස්වභාවය, දැනුම කියන්නේ නොදැනුවත් බවක්ය, කියන කාරණය අවබෝධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. එයට විදර්ශනාව අවශ්‍යයමයි. නැතිනම් අප සිටින්නේ ලොකු මායාවක. දන්නවා කියන මායාවේ. පුළුවන් කියන මායාවක. එය මායාවක්.

මේතන දන්න දෙයක් නැහැ. දන්න කෙනෙකුත් නැහැ. ඒ දන්නවා කියන සිතුවිල්ලක් සමග දැන ගන්න යන්නේ නැහැ අලුතෙන් දෙයක්, මොකද දන්නවානේ, එතනින් ඉගෙනීම අවසන්. සොයා බැලීම අවසන්. ගවේශනය අවසන්. ඒ සියල්ලටම, සොයා බැලීමට, ගවේශනයට, ඉගෙනීමට, දැන ගැනීමට ලොකු තාප්පයක් බැඳෙනවා, අර දන්නවා කියන නිගමනයත් සමග. ඒ දන්නවා කියන නිගමනය බොරුයි කියා තේරෙනවිට, ඒ තාප්පය සුනු විසුණු වී යනවා. එවිට දන්නේ නැහැ. දන්නේ නැහැ කියන තැනදි

තමා, ප්‍රඥාව පටන්ගන්නේ. එනම් දැනුමේ කෙලවර, දැනුමේ කෙලවර කියන්නේ දැනගන්න තිබෙන සියල්ල දැනගන්න තැනින් නොවෙයි ප්‍රඥාව පටන්ගන්නේ. එවැනි කෙලවරක් නැහැ. දන්නේ නැහැයි කියා කොයි වෙලාවේ හෝ තේරුණහොත් කෙනෙකුට, හරියටම තේරුණහොත්, එතනදී තමා ප්‍රඥාව පටන්ගන්නේ.

දැනුම එකතු කරන්න පුළුවන් දෙයක්. අප පොත් කියවන්න, කියවන්න දැනුම එකතු වෙනවා. ඒ වගේම ඇහුම්කන් දෙන්න, දෙන්න දැනුම එකතු වෙනවා. ඒ එකතු වෙන දැනුමට තමා සංඥා ස්කන්ධය කියන්නේ, පංචස්කන්ධයේ දැනුමට දෙන වචනය තමා සංඥා. මෙය ස්කන්ධයක් ආකාරයට එකතු වෙනවා. ස්කන්ධ කියන්නේ ගොඩ ගැහෙනවා. තට්ටු තට්ටු තට්ටු තට්ටු ගොඩ ගැහෙනවා. පළමුවෙනි තට්ටුවේ සිටිය කෙනෙකු, තවත් දැනුම ගොඩ ගසා ගත් විට දෙවෙනි තට්ටුවට යනවා. දෙවෙනි තට්ටුවේ සිටිය කෙනෙකු තවත් ටිකක් එකතු කර ගත් විට තුන්වෙනි තට්ටුවට. මෙසේ මහා කන්දක්. දන්නවා කියන කන්ද මුදුනේ සිටින්නේ හැමෝම. දන්නවා කියා සිතන අය සියල්ලම සිටින්නේ ඒ මුදුනේ. සංඥා ස්කන්ධය උපාදාන කර ගත් හැමදෙනාම සිටින්නේ එතන තමා. මුදුනක් කියා කියන්නේ උපරිමය. එතෙතට එක වැලිකැටයක්වත් තබාගන්න බැහැ. වැලිකැටයක් හරි තබාගන්න පුළුවන් නම් එය මුදුනක් නොවෙයි. වැලිකැටයක්වත් රඳවාගන්න බැරි, ඒ කියන්නේ තවත් වැලිකැටයක දැනුමක්වත් අලුතෙන් ගන්න බැරි, මුදුනක් වී ඉඳීම තමා දැනුමෙන් කරන්නේ. එයාව මුදුනක් බවට පත්කරනවා. ඕනෑම විෂයක් ගැන. ධර්මය ගැන වුණත් එහෙමයි. වෙන විෂයක් ගැන, දේශපාලනය ගැන දන්නවා. මේ කිසි දෙයක් එතනින් එහාට ඉගෙනගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ මුදුනට වී සිටින විට. කොහේ බැලුවත් මොනවත් දන්නවා කියන ඒ අදහසින් සිටින නමුත් මොනවද දන්නේ? ඇත්තටම මේවා දන්නවාද කියා බිම බැලූවිට, ස්කන්ධ තට්ටු තට්ටු තට්ටු තමන්ට පෙනෙනවා. මෙය දන්නවා. ඇත්තටම ඒ කාරණය දන්නවාද අහන්න පුළුවන්. දන්නවාද? නැහැ, ඒ කාරණය දන්නේ අර පොත කියවූ නිසා. ඒ පොත කියවීමේ නැතිනම් දන්නේ නැහැ. ඒ පොතේ තිබුණ නිසා දන්නවා. එසේ නම්, එය තමන්ගේ දැනුමක් නොවෙයි. ඇත්තටම දන්න දෙයක් නොවෙයි. ඒ පොත නිසා දැනගත් දෙයක්. එවිට ඒ



තට්ටුව අයින් කරනවා. ඊළඟ තට්ටුවට ගිහින් බලනවා, මේ කාරණය කෙසේද දන්නේ, එවිටත් පෙනෙනවා මෙය අහවල් කෙනා කියපු නිසා දන්නේ එපමණයි. නැතුව මගේ අත්දැකීමක් නැහැ.

මෙසේ, විදර්ශනාවෙදි කරන්නේ එනවා පහළට. තට්ටුවෙන් තට්ටුව පහළට එනවා. දැනුම අතහැරීම තමා අමාරුම දෙය. මුදල් අතහැරීම පහසුයි. භෞතික දේවල් අතහැරීමත් ලෙහෙසියි. මොකද මේ දැනුම තරම් පුද්ගලයෙකු වට්ටන තවත් දෙයක් නැහැ. ඒ කියන්නේ මමත්වය පුම්බන්න පුළුවන් දේවල් අතර, සියුම්ම සහ ප්‍රබලම දෙයක් තමා දැනුම. එසේ තට්ටුවෙන් තට්ටුව පහළට එන්න අවශ්‍යයි. විදර්ශනාවෙදි එයයි කරන්නේ. මා මෙය දන්නවද? ඇයි තරහා එන්නේ කියා දන්නවාද? ඔව් දන්නවා. කෙසේද දන්නේ? කුමක්ද දන්නේ කියා අහන්න පුළුවන්. එවිට කුමක් හෝ උත්තරයක් දුන් විට ඔයා කෙසේද එය දන්නේ? මේ තමන් ගෙන්මයි අහන්නේ. කෙසේද දන්නේ? හොඳටම අවංකවම කියනවා නම්, කියන්න තිබෙන්නේ කවුරු හෝ කියූ නිසා දන්නේ. ණයට ගත් දෙයක්නේ. අත්දැකීමක් නොවෙයි. එවිට එය පැත්තකින් තබනවා. ඒ තට්ටුව අයින් කළ ගමන් අප ටිකක් පහළට එනවා. මුදුනේ සිටිය කෙනා ටික ටික එනවා පහළට. මෙසේ පහළට එන්න එන්න හරි ස්ථාවරයි. එයයි මෙහි තිබෙන ලස්සන. මුදුනේ සිටින කෙනා හරි අස්ථාවරයි. ඕනෑම වෙලාවක වැටෙන්න පුළුවන්. ඒ වැටුණහොත් ලෙහෙසියෙන් බේරෙන්න බැහැ. ලොකු විනාසයක් වී තමා බේරෙන්නේ. නමුත් දුන් මෙසේ පහළට එන්න එන්න එයා ස්ථාවර වෙනවා. ස්ථාවරයි. පහළට එන්න එන්න ස්ථාවරයි. වැටෙන්නේ නැහැ ලෙහෙසියෙන්. වැටුණත් නැගිටින්න පුළුවන්. එසේ ඇවිත් නවතින්නේ බිංදුවේ. බිංදුවට ගිය විට කන්දක් නැහැ, මිටියාවතටම එනවා. නිම්නයටම එනවා. එතනින් තමා ප්‍රඥාව පටන්ගන්නේ. හිමාල කන්ද වුණත් දරාගෙන සිටින්නේ මිටියාවතක. මිටියාවතකට පමණයි කන්දක් දරාගන්න පුළුවන්. බිංදුවට ආ විට, ක්‍රමානුකූලව විමසාගෙන ආ විට, එක පාරටම මොකුත් දන්නේ නැහැ කීම නොවෙයි. සොයාගෙන එනවා. ඇයි මෙය සොයාගෙන ආවේ? තමන්ට තිබෙන වර්තමාන අසහනයක් අරගෙන විමසන්න. ඒ විමසීම තුළ දිගටම එන්නට අවශ්‍යයි. එසේ එන විට අවසාන වශයෙන්

ලැබෙන පිළිතුර තමා, දන්නේ නැහැ. නැවත කියන්න දෙයකුත් නැහැ. කියන්න තිබෙන සියල්ලමත් කියා අවසන්, නමුත් තවම ප්‍රශ්නය ඉතිරි වී තිබෙනවා, විසඳුමක් නැහැ. දැනුමෙන් පිළිතුරු දුන්නා, නමුත් විසඳුමේ නැහැ. පිළිතුර කියන්නේ එකක්. විසඳුම තව එකක්. පිළිතුරු දී අවසන්. ප්‍රශ්නය ඉතිරි වී තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ දෙන්න තිබෙන බෙහෙත් දුන්නා, නමුත් ලෙඩේ හොඳ නැහැ. ඒවා බෙහෙත් නොවෙයි. බෙහෙත් නොවෙයි මෙපමණ කල් දී තිබෙන්නේ. එනිසා බිංදුවේදී, ගුණයේදී එතනදී තමා, සැබෑ බෙහෙත, සැබෑ ඖෂධය සොයාගන්න ලැබෙන්නේ. එවිටයි සැබෑ රෝගය කුමක්ද තේරෙන්න පටන්ගන්නේ. එවැනි ගමනකට තමා විදර්ශනාව කියන්නේ. මෙය භාවනාවක් නිසා අප සිතුවට උඩට යන ගමනක් කියා, ඇත්තටම අප හුඟක් උඩ සිටින්නේ. එතනින් ටික ටික පහළට ඒමක්.

ඕනෑම තැනකින් ඕනෑම දෙයකින් ඉගෙන ගන්න ලැහැස්තියි ඕනෑම සිදුවීමකින්. එවැනි කෙනෙකු, විදර්ශනා කරන කෙනෙකු, මුළු ලෝකයම ගුරුවරයෙකු ආකාරයට සලකන කෙනෙක්. විශේෂ ගුරුවරුන් කියා එක්කෙනෙකුවත් ලියා පදිංචි කරගෙන නැහැ. හැම සිදුවීමකින්ම අවිච්චන්, වැස්සෙන්, හුළඟින්, පුසෙකුගෙන්, බල්ලෙකුගෙන්, පාරට බැස්සවිට, ඒ හැම සිදුවීමක් තුළින්ම බලනවා, තමන්ගේ ප්‍රශ්නය විසඳාගන්න, මෙනෙහිත් කුමක්ද ඉගෙනගන්න තිබෙන්නේ. එවිට මුළු මහත් ලෝකයේම ශිෂ්‍යයෙකු බවට පත්වෙනවා, විදර්ශනා කිරීමෙන්. එයා ශිෂ්‍යයෙක්. කාගෙද කියා ඇසුවට එසේ අහවල් කෙනාගේ ගෝලයෙකු කියන්නේ නැහැ. එසේ කීවාට කමකුත් නැහැ. නමුත් එවැනි දෙයක් නොවෙයි මෙනත. විදර්ශනා යෝගියෙකු කියන්නේ ශිෂ්‍යයෙක්. ධර්මයේ වචනයෙන් කියන්නේ “සේඛ” පුද්ගලයෙක්. “සේඛ”.

“සේඛ” කියන්නේ ශිෂ්‍යයා. ඉගෙන ගන්නා කෙනා. “සේඛ” කියන වචනයේ තේරුම එයයි learner, ඉගෙන ගන්න කෙනා. කාගේ ශිෂ්‍යයෙකුද වැදගත් නැහැ. එයා විශ්වයේම ශිෂ්‍යයෙක්. එය තමා ලස්සනම දෙය විදර්ශනාවේ තිබෙන. විදර්ශනා භාවනා කරන කෙනා මුළු මහත් විශ්වයේම ශිෂ්‍යයෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ මුළු විශ්වයම ගුරුවරයෙක්. හැම අත්දැකීමක්ම ගුරුවරයෙක්. වරදින ඒවා ගුරුවරයෙක්. හරියන ඒවා ගුරුවරයෙක්. බණිනවා නම් ඒක

ගුරුවරයෙක්. ප්‍රශංසා කරනවා නම් එතනත් ගුරුවරයෙකු සිටිනවා. ඒ හැම දෙයකින්ම මට කුමක්ද වෙන්නේ. ප්‍රශංසා කරන විට කුමක්ද වෙන්නේ. ඇයි සතුටක් එන්නේ? මේ සතුට කොපමණ වෙලා තිබෙනවාද? ඇයි මේ සතුට, සතුට ලෙසට පැයක් තිබෙන්නේ නැත්තේ. ඇයි දවසක් තිබෙන්නේ නැත්තේ? දැන් මේ ප්‍රශ්න අහන්න පටන්ගන්නවා. ඔය ප්‍රශ්න ටික පමණක් නොවෙයි. ඔය ආකාරයට ප්‍රශ්න කරන්න පටන්ගන්නවා. විදර්ශනා යෝගියා කියන්නේ ප්‍රශ්න නගන කෙනෙක්. උත්තර දෙන කෙනෙකු නොවෙයි. එයා ප්‍රශ්න අසනවා. තමන්ගෙන්ම ප්‍රශ්න අසනවා. අසා ඒ පැත්ත මේ පැත්ත හරවා බලනවා, විසඳුම් සොයාගන්න බලනවා.

ඒකාග්‍රතාවයට යනවිට, මෙපමණ ලස්සනක් නැහැ. එතන තිබෙන්නේ, තාවකාලික වශයෙන් සුවදායක නින්දක් වැනි කිසියම් සමාජ අත්දැකීමක්. ඒ කාලය, යම් කාලයක්, එසේ සිටින විට, ඇඟට හොඳයි, ඇඟ නිරෝගී වෙනවා, මතකය වැඩි වෙනවා, ලෙඩ රෝග අඩු වී ගොස් ශරීරය තරුණ වෙන්න පුළුවන්. ලස්සන වෙන්න පුළුවන්. වයසට යාම අඩුවෙනවා. අවශ්‍ය නම් මරණය තව අවුරුදු කීපයකින් කල් දමාගන්න පුළුවන් වෙයි. ඒ ස්වභාවයෙන්ම මැරෙන්න පුළුවන් නම්, ඊළඟ භවය සුගතියාමී වෙයි. ඒ ටික තමා සමාධි, සමඵයෙන් යන්න පුළුවන්. නමුත් එසේ කරකී, ඒ බලය අවසන් වෙන විට, නැවත ඒ යටපත් කරගෙන සිටිය, අළුයට තිබුණු ගිනි පුපුරු මහා ගින්නක් සේ ඇවිලිලා, නැවත අර දුක් ගින්න ඇතිකරනවා, පුළුවනවා.

විදර්ශනාවෙන් කරන්නේ නිවාගැනීම. නිවුනහොත්, නිවුනවිට, නැවත ඇවිලෙන්නේ නැහැ. සරලව කීවහොත් විදර්ශනා භාවනාව කියන්නේ, වර්තමානයේ වෙන දෙය දන්නවා. කුමක්ද වෙන්නේ කියා දන්නවා. තමා තුළත්, තමා අවටත්, වෙන දෙය දන්නවා. විදර්ශනා යෝගියා දන්නවා, මොනවද අවට වෙන්නේ, අවට වෙන්නේ කියන්නේ මොනවද ඇසෙන්නේ, මොනවද පෙනෙන්නේ, ඒ ටික දන්නවා. තමන්ගේ ඉන්ද්‍රිය තුළින් ගන්න අත්දැකීම දන්නවා. එයටනේ අවට ලෝකය කියන්නේ. අවට වෙන දෙය දන්නවා. ඒ අවට සිදුවන දෙය නිසා, තමන් තුළ කුමක්ද වෙන්නේ කියන එකක් දන්නවා යෝගියා. කුමක්ද ඇතුළත වෙන්නේ. සතුටක් එනවා. දුකක් එනවා, එසේ එනවා නම්, ඒ බවත් දන්නවා. බාහිර ලෝකයේ, අවට ලෝකයේ සිදුවන

දෙය කොපමණ වෙලා තිබෙනවාදත් දන්නවා. දිගටම ඒ සිතල තිබෙනවාද, සිතල කොපමණ වෙලාවක්ද තිබෙන්නේ. සිතල, සිතල ආකාරයටම අවසන් වෙනවද, නැතිනම් සිතල රස්තේ බවට පෙරලෙනවාද, ඒ ගැනත් එයා අවදිමත්. පෙනෙන දෙය ගැනත් අවදිමත්. ඇසෙන දෙය ගැනත් අවදිමත්. ඇසෙන දෙය, ඒ ආකාරයටම නිශ්ශබ්දයි. නිශ්ශබ්දතාවය, නිශ්ශබ්දතාවය ආකාරයට දිගටම තිබෙනවාද? නැතිනම් එය සෝෂාවක් බවට පත්වෙනවාද? ඒ වෙනස්වීමත් දකිනවා. ඒ බාහිර අවට ලෝකය නිසා තමන් තුළ තිබුණානම්, කිසියම් සන්සුන්තාවයක්, ඒ නිශ්ශබ්දතාවය නිසා, දැන් කුමක්ද වෙන්නේ? ඒ නිශ්ශබ්දතාවයට හුඟක් ආසා කරනවාද. දැන් කැඟහන්න පටන්ගන්නවා. දැන් අසහනයක්. ඒ නිසා තරහා එනවා. මේ සියල්ල දකිනවා. දකින්න අවශ්‍යයි. මේ මොනවත් දකින්නේ නැතුව, භාවනා කරනවා කීවට, එවැනි අර්ථවත් භාවනාවක් නොවෙයි එතන වෙන්නේ. ඊළඟට, ඇයි මෙසේ වෙන්නේ කියන කාරණය සොයාගෙන යනවා. මේ වෙන ටික සියල්ලම දැක්කතේ. බාහිර වෙන දෙයත් දැක්කා, ඒ අවට වෙන දෙය, කොපමණ වෙලාවක් ඒ ආකාරයට වෙනවද, එය වෙනස් වෙන හැටිත් දැක්කා. ඒ අවට සිදුවුණු දෙය නිසා, සිතේ වුණේ කුමක්ද කියාත් දැක්කා. සිතේ ඇතිවුණ තත්වය දිගටම තිබෙන්නේ නැහැ, එයත් වෙනස් වුණා කියා දැක්කා. වර්තමානය දෙස බලාගෙන සිටිනවිට, ඔය ටික සියල්ලම පෙනෙනවා. මේවා අමුතුවෙන් සොයන්න දෙයක් නැහැ, ඔය කාරණා ටික දකින්න. බලාගෙන සිටියහොත් පෙනෙන ටිකතේ. අමුතුවෙන් සොයන්න දෙයක් නැහැ වර්තමානයේ සිහියෙන් සිටියහොත්, ඔය කියපු කාරණා හතර හොඳට අවබෝධ වෙනවා.

මොනවද හතර. අවට කුමක්ද වෙන්නේ කියන එක කෙනෙකුට අවබෝධ වෙනවා. අවට කියන්නේ, මොනවද ඇසෙන්නේ, මොනවද පෙනෙන්නේ, ඇඟට දුනෙන්නේ මොනවද, ඒ ටික හොඳට අවබෝධ වෙනවා. ඒ පළමුවෙනි කාරණය. ඒ සිදුවෙන දෙය නිසා මට කුමක්ද වෙන්නේ, දෙවෙනි කාරණය. එයත් පෙනෙනවා. සිත දෙස බැලුවහොත් පෙනෙනවා, මගේ සිතට දැන් පාඨවක් දුනෙනවා, එසේ නැතිනම් සිත කලබලයි. ඒ කාරණයත් පෙනෙනවා, එතකොට බාහිරය දැක්කා. අභ්‍යන්තරය දැක්කා. මේ දෙකම වර්තමානය. මේ වෙලාවේ පෙනෙන්න තිබෙන දෙකක්.

තුන්වෙනි කාරණය අර බාහිරයේ වුණු දෙයට කුමක්ද වෙන්නේ කියා බලාගෙන සිටිනවා. ඒ බාහිරින්, ඒ අවටින් සිදුවුණු යමක් තිබෙනවානේ, සිදුවීමක්, ඒ සිදුවීම, එසේම තිබෙනවාද දිගටම. එසේ බලාගෙන සිටිනවිට දකිනවා, එසේ තිබෙන්නේ නැහැ. එය අඩු වී යනවා. වැඩිවෙනවා, නැති වී යනවා. අලුත් දෙයක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ බාහිරය, ඒ අවට ලෝකයේ වෙනස්වීමත් පෙනෙනවා. එයත් වර්තමානයේ පෙනෙන දෙයක්. ඒ බාහිර ලෝකය වෙනස් වනවිට, අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවුණ හැඟීමත් වෙනස් වී යනවා. සතුටක් තිබුණනම් සතුට නැතිවී යනවා. පාළුව තිබුණනම් පාළුව නැතිවී යනවා. වර්තමානයේ සිටිනවා. මේ කාරණා හතරම වර්තමානයේ සිටින කෙනෙකුට පෙනෙන කාරණා හතරක්. ඊළඟට, නොපෙනෙන දෙයක් පෙනෙනවා, කුමක්ද ඇයි මෙසේ වුණේ? ඇයි මේ දෙය ඇසෙනවිට සතුටක් ආවේ? ඇයි මෙවැනි පරිසරයක සිටිනවිට පාළුවක් දෙනුනේ? ඒ කාරණය දන්නේ නැහැනේ, එසේ වුණා කියා පමණනේ දන්නේ. ඒ පාළුව අඩුවී ගියා කියාත් දන්නවා. සතුට වැඩි වුණා කියාත් දන්නවා. නමුත් ඇයි එවැනි සතුටක් ඇතිවුණේ හෝ ඇයි එවැනි පාළුවක් දෙනුනේ, කියා සොයාගෙන යනවා. එය තමා අහන ප්‍රශ්නය, සොයාගෙන, සොයාගෙන යනවා. ඒ යෑම තමා විදර්ශනා ගමන, විදර්ශනා ඤාණ කියන්නේ, එතන ඇත්තේ අවබෝධයක්.

*5 ප්‍රශ්නය - ආනාපානාසනිය ගැන කලා කරනවිට, ආනාපානසනිය ගැන අප අසා තිබෙනවා සමථය වගේම විදර්ශනාවට හරවා ගන්න පුළුවන් කියා. සහර සනිපට්ඨාන දේශනාවේදී ආනාපානසනිය සම්පූර්ණයි.*

ගුරුතුමා - ඔව් ඒ ආනාපානාසනි භාවනාව තමා, මා අර කලින් කීවේ සිත එකඟ කරගැනීමක් නොවෙයි ආනාපානාසනියෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එයට වඩා එය බොහොම දුර ගමනක්, බොහොම ගැඹුරු ගමනක්. ඔබතුමාගේ ප්‍රශ්නයට කෙටි උත්තරයක් දුනහොත්, අපට මුලින්ම තේරෙන කාරණය තමා, හුස්ම ඇතුළු වෙනවා, පිටවෙනවා. මෙයනේ ආනාපානාසනිය. හුස්ම ඇතුළු වෙනවා, පිටවෙනවා. හුස්ම ඇතුළු වෙනවා, පිට වෙනවා, ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය. මුලින්ම අවබෝධ වෙන කාරණා දෙක

තමා, ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය, දෙක වෙන්කර හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඊළඟට මේ ආශ්වාසය කෙටියි, මේ ආශ්වාසය දිගයි කියා, කලින් ගත් ආශ්වාසයට සාපේක්ෂව, වර්තමාන ආශ්වාසය ගැන අපට තීරණයකට එන්න පුළුවන්. එයට කලින් ගත් ආශ්වාසයට වඩා මේ ආශ්වාසය දිගයි හෝ කෙටියි. මේ ප්‍රශ්වාසය දිගයි හෝ කෙටියි, ඒ කාරණයන් පෙනෙනවා. මේවට තමා කයානුපස්සනා කියන්නේ. මෙය කයට සම්බන්ධ දෙයක්. මෙසේ බලන විට මුළු ශරීරයටම සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. මුළු ශරීරයම සන්සිඳෙනවා මේ සියල්ලම කයානුපස්සනාවට අයිති දේවල්. එසේ කය සන්සිඳෙනවිට සතුටක් දැනෙනවා, ශ්‍රීතියක් දැනෙනවා කෙනෙකුට. අර කලබලය අඩු වෙන විට ලොකු ශ්‍රීතියක් දැනෙනවා. එතැනදී වැඩෙන්නේ වේදනානුපස්සනාව. ශ්‍රීතිය කියන්නේ විඳින දෙයක්නේ. ආශ්වාසයේදීත් සතුට විඳිනවා, යෝගියා. ප්‍රශ්වාසයේදීත් සතුට විඳිනවා. ඒ අවස්ථාවේදී ආනාපානාසතියේ විස්තර කරන්නේ වේදනානුපස්සනාව ලෙසට.

ඊළඟට අප සිත කියා හැමවෙලේම කියන්නේ, සිත සිත සිටින දෙයකට. හැමවෙලේම අපට සිත කියා අත්දකින්නට ලැබෙන්නේ කල්පනා කරන ස්වභාවය. ඒ කල්පනාවල් අතහරින්න පුහුණු වෙනවා, ආශ්වාසයේදීත්, ප්‍රශ්වාසයේදීත්, කල්පනාවල් අතහරින්නට පුහුණු වෙනවා. කල්පනාවල් අතහරින්නට පුහුණු වෙන විට, අන්ත ජීවිතයේ මුල්ම වතාවට වගේ කල්පනා නොකරන සිත පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. ආශ්වාසයේදීත් කිසිම කල්පනාවක් නැහැ. ප්‍රශ්වාසයේදීත් කිසිම කල්පනාවක් නැහැ. කල්පනාවක් නැහැ කියන්නේ, සිහින දකින, අතීත මතක තුළ ජීවත් වෙන, අනාගත බලාපොරොත්තු තුළ ජීවත් වෙන, එවැනි සිතක් නැහැ. සිතක් තිබෙනවා, නමුත් එවැනි පටලවුණු සිතක් නොවෙයි මෙතන තිබෙන්නේ. සම්පූර්ණයෙන්ම ආශ්වාසයත් සමග එකතු වුණු සිතක්. ප්‍රශ්වාසයත් සමග එකතු වුණු සිතක්. වෙන මොනවත් නැහැ සිතේ. එය තමා චිත්තානුපස්සනාව ලෙසට විස්තර කරන්නේ, තව ආකාරයකට කීවොත් ඔය අත්දැකීමට තමා, චිත්තානුපස්සනාව කියන්නේ, ආශ්වාසයේදීත් සිත අත්දකිනවා. “චිත්ත පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති. චිත්ත පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති” ආශ්වාසයේදීත් පුහුණු

වෙනවා. මුලින් විත්ත සංස්කාර කියා කීවා, ඒ සිතේ තිබෙන කල්පනාවලේ, බලාපොරොත්තු, මේ භාවනාව මා කරන්නේ, දැන් වාඩි වී පැය බාගයක් වෙනවා තව පැය බැගයක් භාවනා කරන්න තිබෙනවා, එවැනි කල්පනාවලේ තිබුණානේ, මේ කල්පනාවලේ අනභරිත්තට පුහුණු වෙනවා භාවනාවේදී. පුහුණු වුණාට පසු කිසිම කල්පනාවක් නැහැ. නිදහස් සිත ආශ්වාසයේදීත් අත්දකින්නට පුහුණු වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේදීත් පුහුණු වෙනවා. විත්තානුපස්සනාව ලෙසට විස්තර කරන්නේ එයයි. ඊළඟට එවැනි තැනකට ආ විටයි පුළුවන් වන්නේ මේවයේ ස්වභාවය බලන්න.

ඊළඟට ඒ කිසියම් ස්වභාවය කියා කියන්නේ 'අනිච්චානු පස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති, අනිච්චානු පස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති' කුමන අත්දකීමක් ලැබුවත්, ඒ අත්දකීම අනිත්‍යයි කියන ඇහිත්, ඒ අත්දකීම දෙස බලන්න පුහුණු වෙනවා, ආශ්වාසයේදීත්, ප්‍රශ්වාසයේදීත්. 'අනිච්චානුපස්සි' අනිත්‍යයයි කියන ඇහිත් දකින්නට පුහුණු වෙනවා ආශ්වාසයේදීත්. අනිත්‍යයයි කියන ඇහිත් දකින්න පුහුණු වෙනවා ප්‍රශ්වාසයේදීත්. සැහැල්ලුව පිළිබඳ අත්දකීමක් ලැබුවත් ඒ සැහැල්ලුවත් අනිත්‍යයි. ඒ සැහැල්ලුව ස්ථිර කරගන්න නොවෙයි මේ භාවනා කරන්නේ. ඒ සැහැල්ලුවේ තිබෙන අනිත්‍යය දකින්න. සිතට හරි සතුටයි දැන්. ඒ සතුටත් අනිත්‍යයි. සතුට දෙසත් බලනවා, අනිත්‍ය කියන හැඟීමෙන්. ආශ්වාසයේදීත් බලනවා ප්‍රශ්වාසයේදීත් බලනවා. එහෙම පුහුණු වෙන්න. ඒ සතුටට ඇලීමක් තිබෙනවා නම්, දැන් සිතට හරි සතුටයි, ඇඟට සැහැල්ලුයි, ඒ සිතට, ඇඟට, තිබෙන සැහැල්ලුවට, ඇලීමක් තිබෙනවා නම්, ඒ ඇලීම අනභරිත්තට පුහුණු වෙනවා, ආශ්වාසයේදීත් ප්‍රශ්වාසයේදීත්. "විරාගානුපස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති. විරාගානුපස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති" එසේ පුහුණු වෙනවා. "විමෝචයං විත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති. විමෝචයං විත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති" ඊළඟට සිත සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් කරගන්න, මේ හැම පටලැවිල්ලකින්ම සිත නිදහස් කරගන්න. ඒ සියල්ලම අයිති වෙන්නේ ධම්මානුපස්සනාවට. ඒ ආකාරයට වර්ග කර, කාණ්ඩ කර, කරන්නත් පුළුවන්. එසේ නැතුව කරගෙන ගියත්, ඔය ආකාරයට කරනවා නම්, සතර සතිපට්ඨානයම වැඩෙනවා ආනාපානාසතියෙන්.

6 ප්‍රශ්නය - මා අසා තිබෙනවා තනියම භාවනා කරන්න හොඳ නැහැ කියා, සමහර භාවනා ක්‍රම. මෙහි භාවනාව තනියම කළාට කමක් නැහැ කියා. විවිධ ප්‍රශ්න වෙන් පුළුවන් කියා.

ගුරුතුමා - ප්‍රශ්න කිව්වේ?

සභාවෙන් - මොනවා හරි භූත බලපෑම් වගේ

ගුරුතුමා - ඒ කියන්නේ වෙනත් භාවනා කියන්නේ? අපි සිතමු සක්මන් භාවනාව වගේ ගතහොත්. සක්මන් භාවනාව තනියම කළහොත් කුමක්ද වෙන් පුළුවන් කරදරේ? එසේ නැතිනම් ආනාපානාසතිය කියන්න. එසේ වෙන් බැහැනේ. භාවනාව ගැන බොහෝ මත තිබෙනවා, ඒවා බොහෝමයක් භාවනා නොකරන අය තමා කියන්නේ. කර බැලුවොත් තේරෙනවා එහෙම එකක් නැහැ කියා.

සභාවෙන් - සෙනගක් මැදදේ වුණත් ආනාපානාසති භාවනාව වැඩුවහොත්, ඊට පසු සෙනගක් නැහැ වගේ

ගුරුතුමා - ඔව්, ලොකු හුදකලාවක් හදාගන්න පුළුවන්. ඇත්තටම භාවනාව ගැන කියනවා නම්, එවැනි භූත අද්භූත බලපෑම් කෙනෙකුට තිබෙනවා නම්, ඒවා වුණත් නැතිවෙනවා කියනවා භාවනාවෙන්. විශේෂයෙන් මෙහි භාවනාව ගැන කියනවා. කෙනෙකුට එවැනි කුමන හරි භූත බලපෑමක් තිබෙනවා නම්, එය වුණත් නැති වෙනවා මෙහි භාවනාව කරනවා නම්. වෙන තොවිල් නටන්න, නූල් බඳින්න, බලි පූජා කරන්න, බිලි දෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. භාවනාව කියා නැවතත් කියන්න තිබෙන්නේ සිහිය මුල් කරගත් එකක්නේ, සිහියෙන් සිටිනවා නම්, කුමන භූතයෙකුටත් බලපෑමක් කරන්න බැහැ. පෙනෙන්න සිටින භූතයෙකුටත්, නොපෙනෙන භූතයෙකුටත් බැහැ, සිහියෙන් සිටින කෙනෙකුට බලපෑම් කරන්න. සිහිය නැතිවුණ ගමන් තමා ඔය හැම දෙයක්ම හොල්මන් කරන්නේ.

7 ප්‍රශ්නය - පව් නොකරන හා පින් නොකරන අය සිටිනවා කියා. එසේ සිටින්න පුළුවන්ද? පව් කරන්නෙන් නැහැ. පින්



කරන්නෙන් නැහැ.

සභාවෙන් - රහතත්වහන්සේලා කර්ම රැස්කරන්නේ නැහැ කියනවානේ

ගුරුතුමා - ඔව් එහෙමනං වෙන්න පුළුවන්, අප සිතමු, රහතත්වහන්සේ ගැන කියන්නේ කියා.

8 ප්‍රශ්නය - පව් නොකරන හා පින් නොකරන අය අතර හා පින් කරන කුසල් කරන අය අතරින් නිවන් මග අවබෝධ කිරීමට ආසන්න කෙනා කවුද?

ගුරුතුමා - රහතත්වහන්සේ ගැන නම් කියන්නේ පින් පව් දෙකම කරන්නේ නැති කෙනෙකු කියා නේද? 'පුඤ්ඤපාප පභිණ්ණස්ස' ඒ පින් පව් දෙක නොකරනවා කියන්නේ, පින් කරන්නේ නැහැ කියන්නේ පව් කරනවා කියන එක නොවෙයි. ඒ පින්, පව් දෙකම කරන්න හේතු වෙන්නේ මමත්වය. මමත්වය නැහැ රහතත්වහන්සේට. නමුත් අප පින් කියා කරන දේවල්, කියන දේවල්, රහතත්වහන්සේ කරනවා. රහතත්වහන්සේ වැඩිහිටියන්ට ගරු කරනවා. අනිත් අයට ධර්මය කියා දෙනවා. ඒවා අපේ පැත්තෙන් බැලුවහොත් පුණ්‍ය කර්ම. නමුත් රහතත්වහන්සේගේ පැත්තෙන් බැලුවහොත් ඒවා පුණ්‍ය කර්ම නොවෙයි කියා. නිකම්ම ක්‍රියාවක්. කිසිම අයෝජනයක් නැහැ, වැපිරීමක් නැහැ, තමන්ට අස්වැන්න නෙලා ගන්න. තමන්ට ලාබයක් ප්‍රතිලාභයක් ගන්න දෙයක්, එවැනි චේතනාවක් නැහැ. එවැනි චේතනාවකින් තොරව ක්‍රියා කරනවා රහතත්වහන්සේ. මේ අසන්නේ නම් රහතත්වහන්සේලා ගැන නොවෙයි වගේ නේද?

සාමාන්‍ය කෙනෙකුට නම්, පව්, පින් දෙකම නොකර නම් සිටින්න බැහැ. පින් නොකර නම් සිටින්න පුළුවන්, පව් නොකර සිටින්න බැහැ. එසේ සිටින්න බැහැ, ඔය දෙකෙන් කුමක් හෝ එකක් කෙරෙනවාමයි. පින් නම් සිතා කරන්න අවශ්‍යයයි, පව් නොසිතා කෙරෙනවා. නිවන් දැකින්න හේතු වෙන, නිවන් දැකින්න උපනිශ්‍රය වෙන, සම්පත් තිබෙනවානේ, ඒ කියන්නේ අර අනවකාශ, අකාල ගැන කථා කරන්නේ. එතෙන්දී බුද්ධ ශාසනයක් තිබෙන්න අවශ්‍යයයි. ඒ

බුද්ධ ශාසනය තුළ, බුදු දහම දේශනා කරන ශ්‍රාවකයින් වහන්සේලා සිටින්නට අවශ්‍යයයි. තමන්ට කන් ඇසෙන්නට අවශ්‍යයයි, ඒ කියන්නේ නිරෝගී කන් දෙකක් තිබෙන්න අවශ්‍යයයි. ඒ කනට ඇසෙන දේවල්, ඔළුවට ගන්න තරමට ඔළුව නිරෝගී වෙන්න අවශ්‍යයයි. බුද්ධිමත් ඔළුවක් තිබෙන්නට අවශ්‍යයයි. විවේකය තිබෙන්නට අවශ්‍යයයි. ඒ වගේ කාරණා ගොඩක් තිබෙනවානේ. දැන් මේවා උපනිෂ්ටිය වෙන දේවල් නිවන් දකින්න. මේ කාරණා, මේ උපනිෂ්ටිය සම්පත් සමහරවිට ලැබෙන්න පුණ්‍ය කර්ම හේතු වෙනවා. ඒ කළ පින්වල හේතුවෙන් ලැබෙන විපාක ලෙසට, මේ පුණ්‍ය කර්ම, ඒ උපනිෂ්ටිය සම්පත් ලැබෙන්නේ. නමුත් ඒ උපනිෂ්ටිය සම්පත් ආශ්‍රය කරගනිමින් නිවන් දැකීම, අප කරගන්නට අවශ්‍යයයි, එය අර කර්මයට කර දෙන්න බැහැ. බුද්ධ ශාසනයක් තිබෙන කාලයක ඉපදෙන්න පුළුවන් ඒ පින් තිබෙනවා නම්, මේ හැම තැනම බණ කියනවා, ධර්ම සාකච්ඡා තිබෙනවා. අපටත් කන් ඇහෙනවා හොඳට, නමුත් මේවා අසන්න යන්න අවශ්‍යයයි. අසන්න යන්න, තමන්ගේ වැඩ අඩු කරගන්න අවශ්‍යයයි. විවේකය තිබෙන්න අවශ්‍යයයි. ගොස් මේවා නිරවුල්ව අසන්න පුළුවන් විය යුතුයි. අසා ඔළුවේ දරගෙන සිටින්නට හැකි විය යුතුයි. ඔළුව පිරිලා නම් තිබෙන්නේ වෙනත් දේවල්වලින් ඒවට ඉඩක් නැහැ. ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න පුළුවන් වෙන්න අවශ්‍යයයි. ඒ ටික අප කරගන්නට අවශ්‍යයයි. මෙතන අතීත කර්ම විසින්, අතීත පුණ්‍ය කර්ම විසින්, අපට දෙන අවස්ථා තිබෙනවා ජීවිතයේ. ඒ අවස්ථාවලින් ප්‍රයෝජන ගැනීම අප සතු කාර්යයකි. ඒ අවස්ථා මඟ හැර දමන්න එපා.

**9 ප්‍රශ්නය - ශ්‍රද්ධා, චීර්යය, සති සමාධි වගේ දේවල්, අප කාලයක් තිස්සේ පුහුණු කරගෙන යනවා කියන එක, අප, අපටම මැන බලාගැනීමක් කරගන්න පුළුවන්ද?**

**ගුරුතුමා -** ඔව්, එය අප, අපම තමා කරගන්නට අවශ්‍ය. මේ ඉන්ද්‍රියන් කොපමණ සියුම් වෙලාද, ඒ කියන්නේ කොපමණ දුරට සිහිය තිබෙනවාද. කොපමණ ඉක්මනට සිහිය ඇති වෙනවාද. එය මනින්න පුළුවන්. මනින්නත් අවශ්‍යයයි. අනිත් අය සමඟ සංසන්දනයක් නොවෙයි. මානයක් නොවෙයි මෙතන කියන්නේ. අපේ වෙනස ප්‍රගතිය අප දැනගන්නට

අවශ්‍යයි. එය බලන්න කියා කියනවා. එය බැලිය යුතු කාරණයක් ලෙසට කෙසේද දිවා රාත්‍රිය ගෙවී ගියේ කියා බලන්න. දිවා රාත්‍රිය ගෙවී ගියා කියන්නේ කෙසේද, වැස්සද, පැව්වද, කියන එක නොවෙයි. මා කෙසේද දහවල ගත කළේ? කුමක්ද මට දහවල දී සිද්ධ වුණේ? කෙසේද රාත්‍රිය මා ගෙවා දැමුවේ? රාත්‍රියේදී මට මොකද වුණේ? එසේ බලන්න. එසේ බලන විට තේරෙනවා, බලන්න මතක් කරගන්න එපැයි. අද දවසේ කෙසේද මා උදේ නැගිටිට වෙලාවේ සිට මොනවද කළේ? එසේ මතක් කරගන්න එපැයි. එතනදී පෙනෙනවා මතක් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ, සිතියෙන් කළ දේවල් තමා. සිතිය නැතිව, අසිතියෙන්, වෙන කල්පනාවක ද්‍රවමින්, එක විට වැඩ දෙක තුනක් කළානම්, ඒවා එසේ මතකයේ නැහැ. ලෙහෙසි නැහැ මතක් කරගන්න. සිතියෙන් සිටියාද නැද්ද කියා දැනගන්න තිබෙන හොඳම මිණුම් දණ්ඩ ලෙසට ධර්මයේ කියන්නේ, සිතියෙන් සිටියානම්, ඒ වෙලාවේ කියූ දෙය, ඇසූ දෙය හෝ කළ දෙය නැවත මතක් කරගන්න පුළුවන්. ලෙහෙසියි. එසේ බලනවිට, සිතියෙන් සිටිය අවස්ථා, මේ පැයේ නම් මොනවා වුණාද දන්නේ නැහැ, ඇත්තටම 9 සිට 10 වෙනතුරු මොනවද කළේ? කොහේද සිටියේ? මතක් කරගන්නම බැහැ. කවුද හම්බුණේ? ඒ කියන්නේ ඒ 9 ඉඳලා 10 ටම සිතියෙන් සිට නැහැ. නැවතත් මතක් වෙන කාරණයක් තිබෙනවා, එතෙක්දී සිතිය තිබී තිබෙනවා. ඒ ආකාරයට බලන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවේ මොකද වුණේ? මෙසේ දිනපතාම අප අප දෙස බලනවිට පෙනෙනවා, පෙනෙනවානම්, සිතියෙන් නොසිටි කාලය, වෙලාව අඩුයි. ඒ කාල පරාසය අඩුයි. එන්න, එන්න අඩු වෙනවා. සිතිය නැති වී ආපසු ඉක්මනට එනවා. එවිට අපට පෙනෙනවා, දැන් ප්‍රගතියක් තිබෙනවා කියා. සති ඉන්ද්‍රියේ වැඩිමක් තිබෙනවා. ඊළඟට ආනාපානාසනියේදීත් මනින්න පුළුවන්. අඩුමගණනේ හුස්ම වාර කීයක් එක දිගට දැන ගන්න පුළුවන්ද බලන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කීයක් නොකඩවා අපට පුළුවන්ද සිතියෙන් දැන ගන්න. එහි දියුණුවක් තිබෙනවාද? දිනපතා භාවනා කරන විට බලන්න දියුණුවක් තිබෙනවාද? සිත වෙන තැනකට ගිහින්, රවුම් ගහලා, රවුම් ගහලා, නැවත එන්නේ කොපමණ වෙලාවක් ගිහින්ද. ඒ කාලය එන්න, එන්න අඩු වෙනවාද. ඊළඟට තුන්වෙනි ක්‍රමය, දැන් ක්‍රම දෙකක් කිව්වනේ, එකක් තමා

අතීතය දිනා බලන්න ඊළඟට වර්තමානය දෙස සමග නැතිනම් සක්මන් භාවනාව, ඕනෑම එකක් සමග, ආහාර ගන්න විට බලන්න පුළුවන් කොපමණ කටවල් ගණනක් සිහියෙන් කන්න පුළුවන්ද මේ දෙවෙනි ක්‍රමය.

තුන්වෙනි ක්‍රමය තමා ආවේග හැඟීම් සමග බලන්න. අපි සිතමු කෝපය කියා කෝපයක් ඇති වුණු විට, ඒ කෝපයත් සමග කොපමණ වෙලා ජීවත් වෙනවද? ඒ කෝපය කුමන ආකාරයේ තැනකටද තමන්ව රැගෙන යන්නේ? කෙබඳු කෙනෙකු බවට ඒ කෝපය පත් කරනවාද? කියා බලන්න. සමහරවිට මිනි මරුවෙකුගේ තත්ත්වයට පත් කරන්න පුළුවන්. භෞතික වශයෙන් මරන්නේ නැහැ, නමුත් සිතට එන්න පුළුවන් මරන්න තිබෙනවානම් හෙදයි. ගහන්න තිබෙනවා නම් හොදයි. බණින්න තිබෙනවා නම් හොදයි. බලන්න මේ කෝපය කෙබඳු වූ අයෙකු බවට තමන්ව පත් කරනවාද? ඒ කෝපයට පුළුවන් වෙන්නේ කෙනෙකුට එවැනි කෙනෙකු, එබඳු අයෙකු බවට පත් කරන්න, සිහිය නැති නිසා. මෙසේ අප නිතර නිතර බැලූ විට පෙනෙනවා, එබඳු කල්පනා නම් සිතෙන්නේ නැහැ. එපමණ රළු, අපායගාමී වෙන පාපකර්ම කෙරෙන මට්ටමට, සිත කෝපයට පත්වෙන්නේ නැහැ. එපමණ කුපිත වෙන්නේ නැහැ. කෝපය එනවා. නමුත් එවැනි දේවල් සිතෙන්නේ නැහැ දැන්. එතන පාලනයක් තිබෙනවා. ස්වයං පාලනයක් තිබෙනවා. ඒ සිහියට ප්‍රඥාවේ විරියයේ තැන්පත් බවේ දියුණුවක් තිබෙනවා. මේ ක්‍රම තුනටම අපව මනින්න පුළුවන්. මොකද්ද අපේ තිබෙන ආවේගත් සමග මනින්න පුළුවන්. වර්තමාන සිත දිවීමත් සමග මනින්න පුළුවන්. ඊළඟට අතීතය දෙස බලා මනින්නත් පුළුවන්. මේ තමන්ටම, තමන් මැන ගන්න තිබෙන ක්‍රම.

**10 ප්‍රශ්නය - ශ්‍රද්ධාව, විරියය ආදිය බලයන් ලෙසටත් ක්‍රියා කරනවා නේද?**

**ගුරුතුමා** - කලින් කථා කලා මෙන් ශ්‍රද්ධාව නිසා තමා, ගමන කෙනෙකු පටන් ගන්නේ. ශ්‍රද්ධාව තමා මූල, ශ්‍රද්ධාව නැතිනම් දන් දෙන්නවත්, සිල් රකින්නවත්, බණ අහන්න, භාවනා කරන්න, ඒවට යන්නේ නැහැ. මෙවැනි ජීවිතයක් තිබෙනවා. මේ භෞතික ජීවිතය පමණක් නොවෙයි,

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් තිබෙනවා. ඒ ජීවිතය වටිනවා. එවැනි ජීවිතයක් ගත කරපු ඇත්තන් සිටිනවා. එවැනි ජීවිතයක් ගත කර, මේ සියලුම ප්‍රශ්න ඒ ඇත්තන් විසඳාගත්තා. ඒ බුද්ධාදී ආර්ය උත්තමයන්වහන්සේලා ඒ නිවී සැනසී වැඩ සිටියේ, මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය නිසා. ඒ විශ්වාසය අපට තිබෙනවානේ. අප බුදුරජාණන්වහන්සේ දැක නැහැ තාම. ඒ විශ්වාසය තිබෙනවා. ඒ අනුව සිටින්න උත්සාහ කරන සංසරත්නය අපට දකින්න ලැබෙනවා, ආශ්‍රය තිබෙනවා. උත්වහන්සේලා දේශනා කරන දේවල් තමා, ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙන්න මුල් වෙන්නේ. අප ශ්‍රද්ධාව ගැන කියන විට කියන්නේ තුනුරුවත්, බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ පිළිබඳ ඇතිවෙන ශ්‍රද්ධාව කියා, නමුත් එසේ කීවට ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙන්න මුල් වෙන්නේ සංසරත්නය. එතනින් තමා ශ්‍රද්ධාව එන්නේ. අපට පෙනෙනවා කවුරුත් හෝ බොහොම ලස්සනට ජීවත් වෙනවා. කලබලයක් නැහැ. අපට වගේ තරහා එන්නේ නැහැ. අප වගේ අවශ්‍ය දෙය, එපා දෙය, සියල්ලම ගොඩ ගහගන්නේ නැහැ. පුළුවන්කම තිබ්ලත් ඒවා කරගන්නේ නැහැ. එසේ සිටිනවා පෙනෙනවා. ඒ පෙනෙනවිට අපේ සිතේ ආකර්ශනයක් ඇතිවෙනවා. පැහැදීමක් ඇති වෙනවා. අනේ මෙසේ සිටින්න පුළුවන් නම් කොපමණ හොඳද. අපට තිබෙන ප්‍රශ්න කන්දරාව නැහැනේ මෙසේ සිටින මේ කෙනාට. එසේ මේ ශ්‍රද්ධාව මුලින්ම ඇති වෙන්නේ සංසරත්තනට. අප අහනවා කෙසේද සිටින්නේ ඔබවහන්සේ ඔය ආකාරයට. එවිට තමා උත්වහන්සේ පටන්ගන්නේ කියන්න ධර්මයේ මෙසේ තිබෙනවා. මේ ආකාරයට සිටිනවා. මේ උගැන්වීම්වලට අනුව සිටිනවා. එවිට ධර්මය පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව එනවා. මේ ධර්මය දේශනා කළේ කවුද බුදුහාමුදුරුවෝ. එවිට බුදුරජාණන්වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව තමා අවසාන වශයෙන් ඇතිවෙන්නේ කෙනෙකුට. සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙන ප්‍රායෝගික පියවර එය තමා. මේ ශ්‍රද්ධාව තමා කෙනෙකුට මේ මගට ඇද ගන්නේ. දැන් කවුරුත් නැහැ. එසේ සිටින කිසි කෙනෙක් නැහැ. හැමෝම බැහැයී කියනවා එවිට අපටත් මෙසේ කරන්න සිතෙන්නේ නැහැනේ. අඩුමගානේ එක්කෙනෙක් හෝ එසේ සිටිනවා, එසේ සිටීමෙන් සැනසිල්ලක් ලබනවා. සතුටින් සිටිනවා, නිදහසේ සිටිනවා, කියන ඒ අත්දැකීම, ආදර්ශය ලැබෙනවා. එක්කෙනෙකුගෙන් හෝ ආදර්ශය ලැබෙනවා

නම්, එතෙන්දී තමා, අපටත් උද්යෝගයක් එන්නේ. පෙළඹීමක් එන්නේ. මනුෂ්‍යයා හැමදේම කරන්නේ පෙළඹීමට. කොහෙන් හෝ පෙළඹවීමක් එන්න අවශ්‍යයි. ඒ නිසා ශ්‍රද්ධාවම තමා මුල. එය විස්තර කරන්නෙන් එහෙමනේ.

ඔය ශ්‍රද්ධාවේ වර්ග දෙකක් තිබෙනවා. ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ විශ්වාසය. කුමක්ද වර්ග දෙක? “ද්විධා විපාක”. විපාක දෙකක් තිබෙනවා. ප්‍රතිඵල දෙකක් තිබෙනවා ශ්‍රද්ධාවේ. අත්දැකීමක් නොවෙයිනේ ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ. විශ්වාසයක්. එතකොට මේ ලෝකයේ හැම දෙනාම කියනවා මේ තමා ඇත්ත. කිසියම් කාරණයක් පිළිබඳව කියනවා, හැමදෙනාම විශ්වාස කළත් එය බොරුවක් වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ වැඩි දෙනෙකු විශ්වාස කළා කියා එය ඇත්තක් වෙන්නේ නැහැ. වැඩි දෙනෙකුගේ විශ්වාසය සත්‍යය මනින මිනුම් දණ්ඩක් වෙන්න බැහැ. ලෝකයේ හැමදෙනාම විශ්වාස කළත්, එය අසත්‍යයක් විය හැකියි. මුසාවක් විය හැකියි. කවුරුත් විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. නමුත් එය තමා ඇත්ත. එහෙම තමා වෙන්න පුළුවන්. දැන් කාලයක් හැමදෙනා කොහොමවෙතත් වැඩි දෙනෙකු සිතුවා, මේ පොළොව හතරැස් සමතලා කියා. එය විශ්වාසයක්. හැමදෙනාම විශ්වාස කළත් එය නොවෙයි ඇත්ත. ශ්‍රද්ධාවක් තිබුණා හැමෝටම කුමක්ද පොළොව හතරැස් සමතලා කියා. නමුත් එය අසත්‍යයක්. කවුරුත් විශ්වාස කරන්න නැතිව ඇති, විශ්වාස කරන්නත් ඇති, නමුත් සමස්තයක් ලෙසට ගත්විට විශ්වාස කර නැහැ, මෙය රවුම්, මෙය ගෝලාකාරයි. නමුත් එය තමා ඇත්ත. එසේ මේ ශ්‍රද්ධාවේ විපාක දෙකක් තිබෙනවා. විශ්වාස කරන දෙය, බොරු වෙන්න පුළුවන්. විශ්වාස නොකරන දෙය, ඇත්ත වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ශ්‍රද්ධාවෙදී පරිස්සම් වෙන්න කියා, බුදු දහම කියනවා. එසේ ශ්‍රද්ධාව අවට ගියාට ඇති කරගන්න එපා. එය ඔය දෙපැත්තටම යන්න පුළුවන්, තමන් විශ්වාස කරනවා නමුත් බොරුවක්. විශ්වාස කරන්නේ නැහැ එය ඇත්තක්.

ඒ නිසා ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙන්න කලින් සොයා බලන්න. එතෙන්දී සොයන්න කියනවා කාරණා තුනක් ගැන. පුද්ගලයෙකු ගැන ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිකරගන්න නම් මේ කාරණා තුන ගැන සොයන්න මොනවාද. මේ පුද්ගලයා තුළ ලෝබය තිබෙනවාද? මේ පුද්ගලයා තුළ ද්වේශය තිබෙනවාද? මෝහය තිබෙනවාද බලන්න. ලෝබ, ද්වේශ, මෝහවලින් යුක්තව, අප

තුළත් ලෝබ, ද්වේශ, මෝහ ඇතිවෙන ආකාරයටද මෙයා කථා කරන්නේ. ඔය කාරණා දෙක බලන්න. එකක් තමා මෙයා ළඟ ලෝබ, ද්වේශ, මෝහ තිබෙනවාද කියා බලන්න. ඊළඟට අනිත් අය තුළත්, නැති ලෝබකම් ඇතිවෙන ආකාරයට, නැති තරහවල් ඇතිවෙන ආකාරයට, නැති මූලාවල්වල වැටෙන ආකාරයටද මෙයා කථා කරන්නේ. එසේ සොයන්න. එසේ කාලයක් සොයන විට, කෙනෙකුට තේරෙනවා නම්, මේ තැනැත්තා ළඟ ලෝබ, ද්වේශ, මෝහ නැහැ. නැතුවා පමණක් නොවෙයි, අනිත් අය තුළත් ලෝබ, ද්වේශ, මෝහ ඇති නොවන ආකාරයට, තිබෙන ලෝබ, ද්වේශ, මෝහත් නැතිවෙන ආකාරයටයි මෙයා කථා කරන්නේ කියා, එතනදී ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගන්න. එතනදී තමා අර ශ්‍රද්ධාව පපුවෙන්ම එන්නේ. හදවතින්ම එන්නේ එවිට තමා. එතෙක් ඒ ශ්‍රද්ධාව හෙලවෙන එකක්. එය ඇත්තද? බොරුද? එසේ වෙන්න පුළුවන් අරයා කීව නිසා, මෙයා කීව නිසා. එසේ නොවෙයි සොයන්න තිබෙන්නේ මේ කාරණා. මෙයාට උඩින් යන්න පුළුවන්ද? අතීතය පෙනෙනවාද? අනාගතය පෙනෙනවාද? වහින බව කලින් කියන්න පුළුවන්ද? ඒවා නොවෙයි බලන්න කියන්නේ, ශ්‍රද්ධාව කෙලින්ම මෙන්න මේ කාරණා තුනට පමණක් සීමා කරන්න. ලෝබය තිබෙනවාද, ද්වේශය තිබෙනවාද, මෝහය තිබෙනවාද, තමනුත් ලෝබ ද්වේශ මෝහවලින් නැමීලා, වැහීලා, අනිත් අය තුළත්, නැති ලෝබකම් ඇතිකරවමින්, නැති ද්වේශය ඇති කරවමින්, නැති මෝහය ඇති කරවමින් ජීවත් වෙනවාද? එසේ නම් කිසිම පැහැදීමක් ඇති වෙන්නේ නැහැනේ කෙනෙකුට. එසේ නොවෙයි කියා තේරෙන විට, හදවතින්ම ඇතිවෙනවා ප්‍රසාදයක්. ඒ ප්‍රසාදය ගැඹුරුයි. ඒ ශ්‍රද්ධාවට මුල් තිබෙනවා. බොහොම මුල් ගිය ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවෙන්නේ. ඒ ශ්‍රද්ධාව තමා බලයක් වෙන්නේ. ඒ ශ්‍රද්ධාවට පුළුවන්, අපව අර පුද්ගලයා ළඟට ගෙනියන්න. “සද්ධා ජාතෝ උපසංකමති” ඒ ශ්‍රද්ධාව විසින්, අපව අර ශ්‍රද්ධාව ඇති වුණානේ කිසියම් කෙනෙකු ගැන, එයා ළඟට අපේ හදවත, නිතර ගෙනියනවා. “සද්ධා ජාතෝ උපසංකමති, උපසංකමිත්තා” එසේ ගොස්, නිකම් ගොස්, “ආ කෙසේද” කියා, “මෙන්න තේ කොළ ටිකක් ගෙනවා මෙන්න තබාගන්න” කියා, එවැනි දෙයක් නොවෙයි. ගොස් ආශ්‍රය කරනවා. බොහොම කිට්ටුවෙන් ආශ්‍රය කරනවා. ශ්‍රද්ධාවට

තමා ඒ ටික කරන්න පුළුවන්. ශ්‍රද්ධාව නැතිනම්, එසේ කෙනෙකුට කිට්ටුවෙන් අප ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. ශ්‍රද්ධාව ඇතිවුණුවිට, ඒ පුද්ගලයා ළඟට, අප නැවත නැවත යනවා. "උපසංකම්භවා", නැවත, නැවත ගිය විට, කිට්ටුවෙන් ආශ්‍රය කරනවා. "පයුරු පාසේති" සමීප ඇසුරක් තිබෙනවිට තමා, අපට එයා කියන දෙය ඇසෙන්න පටන්ගන්නේ. මොනවද මේ කියන්නේ කියා හරියටම. නිකම් වචන අසාගෙන සිටීම නොවෙයි.

ජීවිතයට ඇහුම්කන් දෙනවා. ඒ තැනැත්තාගේ ජීවිතයට ඇහුම්කන් දෙනවා. ඒ ඇහුම්කන් දෙන්නේ සම්පූර්ණයෙන් විවෘතව, තර්ක කරන, සැක කරන, විවේචනය කරන, ඒ සියලුම දොරවල් අයිත් කර තිබෙන්නේ. ඒ සියලුම පෙරහන් අයිත් කර, දෑත් මුළුමනින්ම තමන් විවෘතයි. එවිට ඒ සමස්ත පණිවිඩයම, අඩුවක් නැතිව, කපා දැමීමක් නැතිව, සමස්ත පණිවිඩයම තමන්ට අවශෝෂණය කරගන්න පුළුවන්. ශ්‍රද්ධාවට පමණයි, එය කරන්න පුළුවන්. එතෙක්, ශ්‍රද්ධාව නැතිනම්, අප හැමවිටම අසන්නේ බාගයයි. අප බාරගන්නේ බාගයයි. ඔළුවේ තබාගන්නේ බාගයයි. බාගයක් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. දෑත් එසේ නොවෙයි බාගයක් තබාගෙන, බාගයක් ප්‍රතික්ෂේප කරගෙන, ඒ කිසි දෙයක් නැහැ, සමස්ත පණිවිඩයම අප අවශෝෂණය කරගන්නවා. එසේ කන් යොමු කරන විට සිදුවන දෙය. කන් යොමු කරවිට අපට ඇසෙන්න පටන්ගන්නවා. එසේ කන් යොමු වෙන්නෙන් ශ්‍රද්ධාව තිබෙනවා නම්. දෑත් ඇසෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ ඇසෙන දෙයත් සමස්තයක් ලෙසට අපට ගන්න පුළුවන්. අරගත් විට ඒ මුළු පණිවිඩයම අපේ ඔළුවේ තිබෙනවා. ඔළුව ඇතුළේ තමා එය පටිගත වී තිබෙන්නේ.

විවේකයක් ලැබෙන හැමවිටම, අර පණිවිඩයට, අපට නැවත, නැවත ඇහුම්කන් දෙන්න පුළුවන්. අසනවා පමණක් නොවෙයි, අප එය දෙස බලනවා. සංසන්දනය කර බලනවා, මොනවත් සමගද, අපේ ජීවිතයත් සමග, වෙන කෙනෙකු සමග නොවෙයි. තව පොතක් සමග නොවෙයි. තමන්ගේ ජීවිතයත් සමග සසඳා බලනවා, සංසන්දනය කර බලනවා. තමන් මෙසේද සිටින්නේ. ඇයි තමන්ට මෙසේ සිටින්න බැරි. එසේ බලන විට, තමන්ටත් පුළුවන්. එතෙක්දී තමා උත්සාහය ඇතිවෙන්නේ, තමන් තුළ ඇතිවෙනවා උනන්දුවක්, එසේ නම් මා මෙසේ සිටින්න අවශ්‍යයයි, ඒ උනන්දුව එන්නෙන්



ශ්‍රද්ධාව තිබෙනවිට. ඒ උනන්දුව නිසා එයා විරියය කරනවා, උත්සාහ කරනවා. ඒ විරියයේ, උත්සාහයේ, ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට, තමන් ධර්මය පිළිබඳ විමසන්න පටන්ගන්නවා. අත්දකින්න පටන්ගන්නවා. එසේ විමසීමේ, අත්දකීමේ, ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට, සත්‍යය කියන දෙය, තමන්ගේ ජීවිතය තුළින්ම, තමන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්න පටන් ගන්නවා. “කායේන චේව පරම සච්චං සච්චකරෝති” මේ පරම සත්‍යය තමන්ගේ ජීවිතය තුළින්ම තමන්ට සාක්ෂාත් වෙනවා. එතෙන්ට එතෙක්, මේ මුළු ගමනම කෙනෙක්ව ගෙනියන්න පුළුවන් බලය තිබෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවට තමා, ඒ නිසා ශ්‍රද්ධා බලය, ඒ බලය අප ඇතිකරගන්න අවශ්‍යයයි.

**සභාවෙන් - එතෙන්ට අනුමාන කිරීමත් අවශ්‍යයද?**

**ගුරුතුමා** - ඔව් අනුමානයෙන් පටන්ගෙන, අප ඉහත පරීක්ෂණය කරන්න අවශ්‍යයයි. සොයා බලන්න අවශ්‍යයයි, නිකම් අනුමානයෙන් නවතින්න හොඳ නැහැ.

**සභාවෙන් - ශ්‍රද්ධාව ගැනම ප්‍රශ්නයක් අප උදේ ඇවිත් බණක් අසන්න හරි කුමකට හරි යන්න කලින්, යනකොට, අපට ශ්‍රද්ධාව නැහැ. ඒ පුද්ගලයා එදාම වෙන්න පුළුවන් පළමුවෙන් දවසේ දකින්නේ. එයා එදා දේශනා කළ දේවල් බලනවිට, බුදු දහම තමා දේශනා කරන්නේ, ඒ කියන ඒවා, තමාට තමා තුළින් දකින්න පුළුවන් නම්, එය සත්‍යයයි කියා සිතා, එවැනි ශ්‍රද්ධාවක් අනිත් පැන්නට එන්නත් පුළුවන් නේද?**

**ගුරුතුමා** - ඔව්, ඒක තමා, අපට කලින් ශ්‍රද්ධාවක් තිබුණේ නැහැ. නමුත් අපට බණ ඇසීම පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාවක් තිබුණානේ, පුද්ගලයා ගැන නැති වුණාට. අපට ධර්මය අහන්න අවශ්‍යයයි. ධර්මය ගැන ශ්‍රද්ධාවක් තිබුණා. ධර්මය ගැන අප කලින් අසා තිබෙනවා, අපට දැනුමක් තිබෙනවා මෙය තමා එකම දෙය කියා, ඒ මූලික ශ්‍රද්ධාව අපට තිබුණා. දැන් මෙතන තිබෙන්නේ දේශකයාණන්වහන්සේ පිළිබඳව පෞද්ගලික ශ්‍රද්ධාවක් නැතිවීම. එලෙස අසනවිට, අපට තේරෙනවානම්, මේ අප දන්න දෙයක් සමග ගැලපෙනවා. එසේ නැතිනම් ඒ ආකාරයට ජීවත් වෙනවිට, අපට මීට වඩා සැනසිල්ලෙන්

සිටින්න පුළුවන් කියා දැනෙනවා, එවිටත් ලොකු ශ්‍රද්ධාවක් එනවා. නමුත් ඒ ශ්‍රද්ධාව එන්නත් අර මූලික ශ්‍රද්ධාව තිබෙන්න අවශ්‍යයි.

අර වගේ තැනකදී අපට එන්නේ ශ්‍රද්ධාව, ඒ කියන දෙය ගැන පමණයි නේද? අලුත්ම කෙනෙකු ආවා කියන්න. මේතනදී මේ කියපු දේවල් ගැන පැහැදීමක් ආවොත්, ඒ ශ්‍රද්ධාව මේ කියපු දෙය ගැන පමණෙනේ. එපමණයි. ඒත් ඇති. ඒ ධර්මය පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව. එය අප වෙන්කරගන්න අවශ්‍යයි. මේ ශ්‍රද්ධාව ආවේ ධර්මය පිළිබඳව. පුද්ගලයා පිළිබඳව නොවෙයි. පුද්ගලයා පිළිබඳව ශ්‍රද්ධාව එන්න නම්, ඒ තැනැත්තා පිළිබඳව අප සොයා බලන්න අවශ්‍යයි.

*සභාවෙන් - ඊයේ බණ අසනවිට වුනත් ලොකු පැහැදීමක් ඇතිවුණා. සමහර විට, ඇසින් දැක නැහැ, පටිගත කළ ධර්ම දේශනයක් අසන්නේ, එතැනදී ලොකු පැහැදීමක් ඇතිවෙනවා.*

*ගුරුතුමා - ඔව්, එනවා, වෙන් කරගන්න කියන්නේ ඒ නිසයි, මේ දහමටයි ශ්‍රද්ධාව එන්නේ. ඒ කියන දෙයට නොවෙයි ශ්‍රද්ධාව එන්නේ. ඒ කියන කාරණා හරිම තාර්කිකයි, ධර්මානුකූලයි, අපටත් පිළිගන්න පුළුවන්. එසේ සිටින්නත් පුළුවන් කියා මට සිතෙනවා. ඒ කියන උදාහරණත් හොඳයි. එවිට ඒ ධර්මයට ලොකු ශ්‍රද්ධාවක් එනවා. ඊළඟට ඒ දේශනා ශෛලියටත් ශ්‍රද්ධාවක් එන්න පුළුවන්. එයත් වෙන්කරගන්න. මේ ශ්‍රද්ධාව එන්නේ, මේ කියන ආකාරයට, මේ රටාවට. මේ දේශනා ශෛලියට. මේ හැකියාවට. හැකියාව නිසානේ දේශනා කරන්න පුළුවන්. නමුත් පුද්ගලයා කවුද කියන්න අප කවුරුත් දන්නේ නැහැ.*

*සභාවෙන් - එසේ කළයාණ මිත්‍රයෙකු සේවනය කරන්නත් පුළුවන්.*

*ගුරුතුමා - ඔව්, ඇසුරු කරන්න යනවා නම් සොයා බලන්න කියනවා. නිකම් ආවට ගියාට ඇසුරු කරන්න යන්න එපා. ඇසුරු කරනවානම් එයට කලින් හොඳ පර්යේෂණයක් කර බලන්න.*

**සභාවෙන් - එසේ කරන්න අද හරි අමාරුයි නේද?**

**ගුරුතුමා** - කොයි කාලෙන් අමාරුයි, දැන් පමණක් නොවෙයි, කොයි කාලෙන් අමාරුයි. ඒ නිසා බුදුරජානන්වහන්සේම දේශනා කරනවා, තමන් වහන්සේ ගැනත් සොයන්න කියා. උන්වහන්සේම කියනවා, උන්වහන්සේ ගැනත් සොයන්න කියා. සොයා බලන්න. ස්වාමීන්වහන්සේලා ඇසුවා අප කෙසේද සොයා බලන්නේ, ඔබ වහන්සේ ගැන. ඔය ඇසෙන පෙනෙන දෙයින් සොයා බලන්න, ඔබ වහන්සේලාට පෙනෙනවානේ කියන දෙයයි, කරන දෙයයි. ඇස, කන විවෘත කරගෙන සිටින්න. සිටිනවිට ඇසෙනවා, පෙනෙනවා. ඒ දෙකින් නිගමනයකට එන්න පුළුවන්. වෙන ඉන්ද්‍රියක් නැහැ අපට. ඉන්ද්‍රියන් 5 ක් තිබුණට පුද්ගලයෙකු ව හඳුනාගන්න, අපට උදව්වෙන්නේ ඇසයි කනයි පමණයි. ඒ පුද්ගලයා කරන දෙය දෙස බලාගෙන සිටින්න. කියන දෙය අසාගෙන සිටින්න. මේ දෙක අතර පරතරයක් නැතිනම් ඒ කියන දෙය අනුව සිටිනවා කියා පෙනෙනවානම් සිටින ආකාරය ගැන නම් කථා කරන්නේ එවිට අවංක කෙනකු කියන බව පෙනෙනවානේ. අප කරන්නේම අහන එක පමණනේ. DVD එකක් ඇසුවත් එපමණම තමා. පෙනන්නේ නැහැ.

**11 ප්‍රශ්නය - ආනාපානසති භාවනාව කරන හොඳම ක්‍රමය කුමක්ද?**

**ගුරුතුමා** - ආනාපානසති භාවනාව කරන ක්‍රම ගණනාවක් තිබෙනවා, කෙළවරක් නැති ක්‍රම තිබෙනවා. ඒ ක්‍රම එකක්වත් වැරදි නැහැ. ඒ ඕනෑම ක්‍රමයකින් වර්තමාන ආශ්වාසය, වර්තමාන ප්‍රශ්වාසය, දැනගන්න පුළුවන් නම්, ඒ ක්‍රමය හොඳයි. නමුත් වර්තමාන ආශ්වාසය දැනගැනීම පැත්තකට ගොස් වෙන යමක් නම් කෙරෙන්නේ එය ආනාපානසති භාවනාව නොවෙයි. ආනාපානසති භාවනාව කියන්නේ, වර්තමානයේ කෙරෙන ආශ්වාසය, වර්තමානයේ කෙරෙන ප්‍රශ්වාසය, ඒ ඒ වෙලාවේ දැනගන්න එක. කෙනෙකු ගණන් කිරීමෙන් ඒ දෙය සිදු වෙනවා නම්, පළමුවෙන් එක, එකයි, දෙකයි කියා, ඒත් කමක් නැහැ. නමුත් ගණන් කිරීමට වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න එපා. මොකද එසේ වුණහොත්,

මූලික අරමුණ බැහැර වෙන්න පුළුවන්. මූලික අරමුණ ගණන් කිරීමට යොමු වෙන්න පුළුවන්. අප බොහොම සිහියෙන් ගණන් කරයි. එකයි දෙකයි තුනයි හතරයි, නමුත් මේ වන්නේ ආශ්වාසද ප්‍රශ්වාසද දන්නේ නැහැ. ඒ ආනාපානසති භාවනාව නොවෙයි. ඒ නිසා හුඟක් එහාට ගණන් කරගෙන යන්නත් එපා, ඉලක්කම් දෙකකින් තිබෙන ගණන්, තුනක් තිබෙන ගණන්, දහස් ගණන්, ගණන් කරන්න එපා. හතරක් පහක් හයක් ගණන් කර, එය අතහැර, එය උපකාරයක් පමණෙන්. එය අතහැර ආශ්වාසයට එන්න. ප්‍රශ්වාසයට එන්න.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දවසක් දවල් දානයෙන් පසු විවේකයෙන් සිට, ධර්ම ශාලාවට වඩින විට ධර්ම ශාලාවේ දොර වසා තිබුණා, ඇතුළේ නන්දක ස්වාමීන්වහන්සේ ධර්ම දේශනයක් කරනවා ඇසුණා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දොරකඩ සිටගෙන, ඒ දේශනය අසාගෙන සිටියා. අසා, අවසන් වුණු පසු, තමන්වහන්සේ එතෙත්ට වැඩම කළ බව පුංචි ශබ්දයකින් දැනුම් දී දොර ඇරගෙන ඇතුළට වැඩම කළා. දොරට තට්ටු කර ආවා වගේ. එසේ වැඩම කර, බුදුරජාණන්වහන්සේ, උන්වහන්සේගේ අසුනේ වාඩි වී, අර නන්දක ස්වාමීන්වහන්සේගෙන් අසනවා, ඔබවහන්සේ කලින් මොනවගේ කථාවකද සිටියේ කියා. එවිට නන්දක ස්වාමීන්වහන්සේ කියනවා, මා මෙවැනි ධර්ම දේශනයක් කරමින් සිටියේ. මෙන්න මේ වගේ කාරණා ටිකක් තමා කීවේ කියා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, බොහොම හොඳයි නන්දක, එසේ තමා සිටින්න අවශ්‍ය, නිහඬව සිටින්න එසේ නැතිනම් ධර්ම සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න අවශ්‍යයයි. ඔබවහන්සේගේ දේශනය බොහොම හොඳයි, නමුත් එකම වරද තමන්වහන්සේගේ කොන්ද හුඟක් රිදුනා කියා, ඒ කථාව අවසන් වෙනතුරු දිගු වේලාවක් සිටගෙන සිටි නිසා. එසේ කියූ විට, නන්දක හාමුදුරුවෝ බොහොම බය වුණා. බය වී, දාඩිය දමන්න පටන්ගත්විට, බුදුරජාණන්වහන්සේ එය දක්කා. එවිට කීවා 'බය වෙන්න දෙයක් නැහැ නන්දක, ඒ කරපු දේශනය බොහොම හොඳයි. කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන් ශ්‍රද්ධාවෙන් සම්පූර්ණයි නමුත් සිල්වත් නැහැ. එවිට ඒ ජීවිතය පරිපූර්ණ ජීවිතයක් නොවෙයි. එවැනි අවස්ථාවක කියන්න, ඔබ තුළ ශ්‍රද්ධාව තිබෙනවා, සීලය හදාගන්න. කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන්, ශ්‍රද්ධාවත්,

සීලයත්, දෙකම තිබෙනවා, නමුත් ත්‍යාගශීලී බව නැහැ. එවැනි කෙනෙකුට කියන්න ත්‍යාගශීලී බවත් අවශ්‍යයයි ජීවිතයක් පරිපූර්ණ වෙන්න.

හොඳයි, අපි අද, 2013 වෙසක් පොහොය දින, මේ භාවනා වැඩසටහන අවසාන කරමු. අප කථා කරපු කාරණා ගැන මෙනෙහි කර සිත පිරිසිදු කරගන්න, සිත නිවාගන්න, ජීවිතය සැනසිලිදායක කරගන්න, එයින් ගන්න පුළුවන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ගන්න. හැමදෙනාටම මේ දහම් මඟේ ගමන් කරන්නට වඩ වඩාත් ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවා! හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණින් කායික, මානසික නිරෝගීතාවය, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සහ විවේකය ලැබ, මේ අත්දකින දුකින් වහ වහා නිදහස් වෙන්නට ලැබේවා!

## ඔබ ඔබමද?

ගෞරවණීය අපේ හාමුදුරුවන් වහන්සේගෙන් අවසරයි. කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර පින්වතනි, අද 2014 වසරේ වෙසක් මස පුර පසළොස්වක පොහොය දවස, මේ පින්වතුන් නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණ භාවනා කටයුතු වල යෙදෙනවා. අපේ ශාස්තෘන්වහන්සේ, මේ ලෝකයට පහළ වුණු දවස. පුංචි ළදරුවෙකුසේ උන්වහන්සේ උත්පත්තිය ලැබූ දවස. මුළු මහත් ප්‍රජාවටම යහපත කුමක් දැයි සොයාගෙන ගොස් බොහෝ දෙනෙකුගේ හිතසුව පිණිස, බොහෝ දෙනෙකු සුවපත් කරන, මාර්ගය සොයා ගත් දවස. එමෙන්ම ඒ සම්බුද්ධත්වයෙන් පටන්ගෙන ගණන් කළ නොහැකි තරම් ජීවීන් සංඛ්‍යාවක්, මේ ජරමර සහිත, දුක් දොම්නස් වලින් පිරුණු සසරින් එතෙර කොට, තම බුද්ධකාර්යය පිළිබඳ සැහිමකට පත්ව, එම බුද්ධ කාර්යයෙන් සමුගත් දවස.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ප්‍රජාව නැතිනම් මිනිස්සු බොහෝ දෙය සොයනවා, ඔබත් මාත් ඇතුළුව. අප සොයන දේවල් වල දිගු ලැයිස්තුවක් අපට හදන්න පුළුවන්. බොහොම දිගු ලැයිස්තුවක්. ඒ ලැයිස්තුවේ බොහෝ දේවල් තිබේවි. ජීවි, අජීවි, මේ සොයන සියල්ල, ඔබත් මාත් ඇතුළුව, සමස්ත මිනිස් ප්‍රජාවම සොයන සියල්ලම, මූලික වශයෙන් මාතෘකා දෙකකට ගොනු කරන්න පුළුවන්. මුල්ම අංශය අප සතුව සොයනවා. සැප සොයනවා. කවදත් මිනිසුන් සතුව සොයාගෙන, සැප සොයාගෙන, ලොකු ගමනක් ගියා, ජීවත් වෙනවා කියා. සැප තරම් ආකර්ශණීය දෙයක්, සතුව තරම් සිතක් ඇදී යන දෙයක් තවත් නැහැ. එමනිසාම සතුවමයි ජීවිතය කියන්නේ. සතුව සොයා යෑමටයි ජීවත් වීම කියන්නේ. හුදු මහත් සැම සිතුවිල්ලක්ම. සැම වචනයක්ම, සැම ක්‍රියාවක්ම කේන්ද්‍රගත වෙන්නේ, ඉලක්ක ගතවෙන්නේ, නාභිගත වෙන්නේ සතුවට. මේ ලෝකයේ කොහේ හෝ තැනක, අප සොයන සැප, අප සොයන සතුව ඇතැයි සිතා, අප ලෝකය තුළ ගවේෂණය කරනවා. කොහේ හෝ ඇති. කඩ සාප්පුවල ඇති සැප, පොත් සාප්පුවල ඇති, රූපවාහිනියේ ඇති, පත්තර වල, පොත් පත් වල, ආහාර පාන තුළ, යහළු මිත්‍රයන් ලඟ, මේ කොහේ හෝ තැනක

සතුට ඇති. තමන්ගේ සතුට පවති. දැනට නැහැ. එම සිතුවිල්ලක් සමග අප ඇදී යනවා තමන්ගේ සතුට තිබෙනවා කියා සිතන තැනට. මේ තමා මූලිකම මිනිස් හැසිරීම, ස්වභාවය, සතුට සොයනවා ඒ සොයන්නේ ලෝකය තුළ, ලෝකයේ තිබෙන දේවල්, ලෝකයේ ජීවත් වෙන ඇත්තන් ළඟ අපව සතුටට පත් කළ හැකි කිසියම් දෙයක් ඇති. ඒ දෙය සොයාගෙන යා යුතුයි.

දෙවෙනි කාරණය මේ ලෝකය කියන්නේ කුමක්ද කියන කාරණයක් සොයනවා. දැනුමට කුතුහලයක් තිබෙනවා. ඇයි මෙහෙම දේවල් වෙන්නේ? මේ ලෝකය කෙසේද හැදුනේ? කවුද හැදුවේ? ඇයි හැදුවේ? ලෝකය කවදද විනාශ වෙන්නේ? කෙසේද විනාශ වෙන්නේ? ඇයි ලෝකය විනාශ වෙන්නේ? ඉන් පසුව කුමක්ද වෙන්නේ? මෙබඳු කුතුහල අපට තිබෙනවා. එක පැත්තකින් සැප නැමැති ස්වභාවය සොයා ගෙන අප යනවා. අනිත් අනිත් දැනුම සොයාගෙන යනවා. මේ දෙකම අප සොයන්නේ මේ ලෝකය තුළමයි. සැපත් මේ ලෝකයේ කොහේ හෝ ඇති. දැනුමත් ඇති. සමහර විට මුණගැහෙනවා. සැපත් මුණගැහෙනවා. දැනුමත් මුණගැහෙනවා. නමුත් මේ ලෝකය සමත් වී නැහැ කිසිම මිනිස් ඉතිහාසයේ සිදු නොවුණු දෙයක්. සදහටම සතුවත් තිබෙන්නට සමත් දෙයක් මේ ලෝකයේ කොහේවත් නැහැ. එමෙන්ම මිනිසා තුළ තිබෙන සියලුම කුතුහල නැති කරන්නට පුළුවන්, දැනුමක් හෝ ඥාණයක් දෙන්නටත් මේ ලෝකයට හැකියාවක් නැහැ. යමක් කියා දෙන්න පුළුවන් ලෝකයට. නමුත් තවත් ගැටළු මතුවෙනවා. ඒ ගැටළු විසඳන්න තවත් ඉගෙන ගන්න වෙනවා. කොපමණ ඉගෙන ගත්තද ඒ ප්‍රමාණයට ගැටළු වැඩියි.

එබඳු අස්ථාවර තැනක, අඩක් පිරුණු තැනක, තමා හැම මනුෂ්‍යයෙක්ම සිටින්නේ. සම්පූර්ණයෙන් පිරුණු තැනක නොවෙයි. කිසිඳු කුතුහලයක් නැති, දකුණු සියල්ල දන්නා, තවත් දැන ගන්නට දෙයක් නැහැයි කියන සපුරාම තෘප්තිමත් වූ, තවදුරටත් කිසිඳු සැපක් අවශ්‍ය නොවන, එබඳු තැනක නොවෙයි ඔබත්, මාත් සිටින්නේ. කවදත් මිනිසුන් සිටියේ අඩු තැනක. නොපිරුණු තැනක. මදි භාවයේ, මේ මුළුමනත් ලෝකයේම මදි භාවය මනසට සාන්ද්‍ර කර දැමීමත්, ඒත් මනස ඇති කියන එකක් නැහැ. “දැන් ඇති” කියන්නේ නැති

මනසක්. දැන් ඇති කියන්නේ නැති කුතුහලයක්, නොසංසිඳෙන පිපාසාවක්, සාගින්නක් මිනිස් මනසෙහි හැමදාම ඇවිලුනා. ඒ නිසා තමා ආගම් ලෝකයට පහළ වුනේ. භෞතික සම්පත් වලට බැරි වුනා මනුෂ්‍යයාට සම්පූර්ණයෙන්ම සතුටින් පුරවන්න. කිසිම ආහාරයකට, කිසිම රූපයකට, ගීතයකට, නාට්‍යයකට, මැණිකකට, දියමන්තියකට, තනතුරකට බැරිවුනා කිසිම මිනිසෙකුට සම්පූර්ණයෙන්ම තෘප්තිමත් කරන්න. කිසියම් දුරකට හාගෙට, කාලට, 50%, 60%, 80%, 90%, ක් පුළුවන් නමුත් 100% ක් නොවෙයි.

භෞතික විද්‍යාව අසමත් වෙනකොට, භෞතික විද්‍යාව ඒ අසමර්ථ විමේ අඩුව පුරවන්නට, අන්න ආගම් ලෝකයේ පහළවුනා. හැම ආගමක්ම කීවා ඔබ සොයන සැප තිබෙනවා. දෙන්නට පුළුවන්. ඔබේ කුතුහල සංසිඳ වන්නට පුළුවන්. කෙසේද මේ ලෝකය ඇති වුනේ? කවදද ඇති වුනේ? කවදද ඇති කළේ? ඇයි ද ඇති කළේ? කවදද විනාශ වෙන්නේ? කෙසේද විනාශ වෙන්නේ? මේ සියලුම කුතුහල වලට පිළිතුරු දෙන්න පුළුවන්. එක පැත්තකින් අර සැප සොයන මනසට ඒ හැම ආගමක්ම කීවා ඒ සැප තිබෙනවා. දෙන්නට පුළුවන්. අනික් අතින් ඔය ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දෙන්නත් පුළුවන්. අන්න එතනදී තමා මේ මිනිසා භෞතික ලෝකය, බදාගෙන සිටින භෞතික ලෝකය ටිකක් ලිහිල් කර, ආගම් බදා ගත්තේ. ආගම් වැළඳ ගත්තේ. භෞතික ලෝකයෙන් ඔය සේරම ප්‍රශ්න විසඳෙනවා නම්, ආගමක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ දුන්න විසඳුම් දෙස බලන විට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මනුෂ්‍යයා සෙව්වේ සැප. ඒ සැප ලෝකයේ කොහේ හෝ ඇත කියා. දැන් ආගම් කිව්වේ කුමක් ද? ඔව් ඒ සැප තිබෙනවා. නමුත් ඒ තිබෙන්නේ මේ ලෝකයේ නොවෙයි. වෙනත් ලෝකයක. ඔය ප්‍රශ්න වලට විසඳුම් තිබෙන්නේ මේ ලෝකයේ නොවෙයි. බාහිර ලෝකයක. කොහොමත් අප සිටියේ බාහිර ලෝකයේ. ඒ බාහිර ලෝකයෙන් තවත් බාහිර ලෝකයකට, එපිට ලෝකයකට, එපිට සක්වළකට මනුෂ්‍යයාට, මනසින් ගෙන ගියා ආගම්, නොදන්නා තැනකට. ඒ ගැන වැඩි විස්තර අවශ්‍ය නැහැ.

එබඳු ආගමික පරිසරයක්, ආගමික පසුබිමක් තිබෙන අවධියක තමා බුදු දහම පහළවුනේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ පහළ වුනේ. උත්වහන්සේ සෙවුවේ මේ ප්‍රශ්න දෙකට



විසඳුම්. උන්වහන්සේටත් තිබුණා මේ ප්‍රශ්න දෙක. උන්වහන්සේ ඒ ප්‍රශ්න දෙක විසඳා ගත්තා. විසඳා ගෙන ඒ ප්‍රශ්න වලට විසඳුම් සොයන ලෝකයට, මනුෂ්‍යයාට දේශනා කළා, විසඳුම් තිබෙනවා කොහේද? වෙනත් ලෝකයක ද? නැහැ, වෙනත් ලෝකයක නොවෙයි. එහෙනම් මේ ලෝකයේද? නැහැ. මේ ලෝකයෙන් නොවෙයි. කොහේද තිබෙන්නේ? තිබෙන්නේ ඔබ තුළමයි. එතකොට භෞතික ලෝකය, භෞතික විද්‍යාව, මනුෂ්‍යා තමන්ගෙන් ඇත් කර මේ ලෝකය තුළ අතරමං කළා. භෞතික විද්‍යාව කියන්නේ ලෞකික විෂයක්. ලෞකික ලෝකය කළේ කුමක් ද? පුද්ගලයාව තමන්ගෙන් බැහැර කොට මේ ලෝකයේ අතරමං කළා. අතන සැප ඇති, මෙනන ඇති, අතන ප්‍රඥාව ඇති, මෙනන ඇති කියා මේ ලෝකයේ අතරමං කළා. ආගම් කළේ මොකක්ද? මේ ලෝකයේ අතරමං වෙලා සිටි මනුෂ්‍යයා වෙනත් ලෝක වල අතරමං කළා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ කළ බුද්ධ කාර්යය කුමක්ද? ඒ අතරමං වී සිටිය කෙනා, නැවත තමන්ගේ ගෙදරට රැගෙන ආවා. ගෙදරට එන පාර කියා දුන්නා. ඔබ සැප සොයනවා නම්, සැබෑම සැපය සොයනවා නම්, දුකක් නොවන සැපයක් සොයනවා නම්, ඒ තිබෙන තැන මා දන්නවා. එය මේ ලෝකයේ කොහේවත් නැහැ. කිසිම කඩයක නැහැ. කිසිම ගෙදරක නැහැ. කැලේකත් නැහැ. එපිට ලෝකවලත් නැහැ. දුකක් නොවන සැපක් මේ විශ්වයේ කොහේවත් නැහැ. නමුත් එබඳු සැපක් තිබෙනවා. ඒ තිබෙන්නේ ඔබ තුළමයි. මෙය අරුම පුදුම දහමක්. මින් පෙර කිසිවකු නොකියු දහමක්. දැනුම තිබෙන්නේ ඔබ තුළමයි. එනිසා මේ ලෝකය ඇති වුනේ කෙසේද? මේ ලෝකය ඇති කළේ කවුද? ලෝකය පවතින්නේ කුමක් නිසාද? විනාශ වෙන්නේ කෙසේද? මේ ප්‍රශ්නවලටත් බොහොම අපුරු සහ සරල පිළිතුරක් තමා බුදු දහම දුන්නේ. ලෝකය කියන්නේ ඔබයි. වෙන ලෝකයක් නැහැ. ඔබයි ඔබේ ලෝකය. මේ ලෝකයත් ඔබයි. පරලෝකයත් ඔබයි. ඔබේ දිව්‍ය ලෝකය ඔබමයි. එය තිබෙන්නේ ඔබ තුළමයි. ඔබේ දිව්‍යලෝකයේ නිර්මාතෘ කවුද? ඔබ. ඔබේ අපාය කවුද හදන්නේ? එයත් තමන්මයි. දුන් මෙන්න නිර්මාතෘ, මැවුම්කරුවන් පිළිබඳ ගැටළුවට බුදු දහම දුන් උත්තරය. ඔබයි ඔබේ මැවුම්කරු. ඔබයි ඔබේ නිර්මාතෘ. ඔබ අත්දකින හැම සැපක්ම සදාගත්තේ ඔබ. ඔබ

අත්දකින හැම දුකක්මත් සදාගත්තේ ඔබ. එමනිසා ඔබට අවශ්‍ය නම් නිර්මාතෘවරයා සොයාගන්න, බලන්න ඔබ කුළුම. ඔබට ගවේෂණය කරන්න. කොහේ සිටිනවාදැයි නොදන, හවිහරණක් නැතිව මංමුලා වී සිටි මිනිසා, නැවත තමාගේ ගෘහය කරා බුදුරජාණන්වහන්සේ ගෙන ආවා.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහම කියන්නේ විද්‍යාවක් නම්, එය ඔබ පිළිබඳ විද්‍යාවයි. බුදු දහම කියන්නේ දර්ශනයක් නම්, ඒ තමන් පිළිබඳ දර්ශනයයි. බුදු දහම කියන්නේ කතාන්දරයක් නම් ඒ ඔබේම කතාන්දරයයි. බුදු දහම කියන්නේ ආගමක් නම්, ඒ ඔබේම ඇදහීමයි. තමන්ව පරික්‍ෂාකාරී වෙන්න. මේ පදනමේ සිටියි ධර්ම දේශනා කළේ. එමනිසා තමා ශ්‍රවණය කරන ඇත්තන්ට සිතුවේ මේ කියන්නේ මා ගැනනේ. මේ කියන්නේ මගේ කතාවනේ. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනා පිළිබඳ කෙරෙන එක ප්‍රකාශයක් තමා අසන්නන්ට තම තමන්ගේ භාෂාවලින් ඇසෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනාවක් කරනවිට එතන සිටින පිරිසට, තමන්ගේ භාෂාවෙන් ඇසෙනවා. දැන් මේ ගැන විවිධ අර්ථ කථන ඇති. එක අකාරයකට අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. තම තමන්ට තේරෙන භාෂාවෙන් බණ කියනවා. ඒ නිසයි දේශනාවක් අවසානයේ මිනිසුන් පිබිදීමට පත් වුණේ. විකසිත වුණේ. ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වුණේ. වෙනස් වුණේ.

විෂයන් ගැන කථාකරා නම් දකුමක් ලැබෙයි. සතුවක් ලැබෙයි. නමුත් විකසිත වීමක් නැහැ. කෙසේද කෙනෙකු විකසිත වෙන්නේ භූගෝල විද්‍යාව ඉගෙන ගෙන? කෙසේ ද කෙනෙකු ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වෙන්නේ ඉන්ජිනේරු විද්‍යාව ඉගෙන ගෙන? නැතිනම් භාෂාවක් ඉගෙන ගෙන. ගණිතය ඉගෙන ගෙන? තමන්ට තමන්වම අනාවරණය වන විටදී තමා විකසිත වීම සිදු වෙන්නේ. පිබිදීම සිදුවන්නේ. මලානිකව සිටිනවා, එම මලානික මනසට බුද්ධ දේශනාව ඇහෙන විට, බුද්ධ දේශනාවෙන් ප්‍රකාශ කරන විට, ඔබයි හේතුව ඔබේම අසහනයට. ඒ හේතුව වෙන කොහේවත් සොයන්න එපා. හේතුව ඔබයි. දුකත් ඔබයි. දුකෙහි හේතුවත් ඔබයි. ලෙඩෙන් ඔබයි. රෝග නිදානයත් ඔබයි. වෛද්‍යවරයන් ඔබයි. බෙහෙතත් ඔබයි. බලන්න කෙතරම් අපුරු ලස්සන සංක්‍ෂිප්ත දහමක් ද බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්නට ඇත්තේ අර අතරමංව සිටිය මිනිසුන්ට. එක පැත්තකින් ලෞකික

ලෝකයේ අතරමං වී සිටියා ලෞකික මිනිසුන්. එසේම ආගමික පුද්ගලයන් අතරමං වී සිටියා වෙනත් ලෝකවල. ඒ දෙපිරිසටම බුදුරජාණන්වහන්සේ කරුණාවෙන් වැදූරුවේ කුමක් ද? ඔබ එන්න ආපහු ඔබ කරාම. ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ ඔබ තුළ නම්, විසඳුමත් ඇත්තේ එතනමයි. විසඳුම වෙන කොහේවත් සොයන්න එපා ඔබ තුළ ඇති ප්‍රශ්නයට. මේ දේශනාව, මේ ඉගැන්වීම, මේ දහම සාවධානව අහන කොට පුද්ගලයෙකු විකසිත වෙනවා. මටමතේ කියන්නේ කියා සිතෙනවා, දැනෙනවා, හැඟෙනවා, වැටහෙනවා. මේ මගේ කතාවනේ. කාට බණ කීවත්, කීදෙනෙකු එතන සිටියත්, ඒ හැම දෙනා තුළම මේ හැඟීම ඇති වෙනවා. මේ මටමතේ කියන්නේ.

අප සිටින තැන් කිහිපයක් තිබෙනවා. හැම මනුෂ්‍යයෙක්ම මේ තැන් හතරෙන් එකක තමා සිටින්නේ. පළමුවෙනි තැන කුමක් ද? සැප පිළිබඳ සැලසුම් කරන තැන. කිසියම් සැපක් පිළිබඳ අපේක්ෂාවක් ඇති කර ගෙන, ඒ සැප අත්දැකීමට, හිමිකර ගන්නට, සැලසුම් කරමින් සිටින තැන. දෙවනි ස්ථානය කුමක් ද? ඊළඟ තැන. ඒ සැලසුම සාර්ථක වී සතුට භුක්ති විඳින තැන. තුන්වෙනි ස්ථානය සිතාගන්න පුළුවන්. ඒ භුක්ති වින්ද සැප අඩුවෙවී ගොස් නැති වී දුකින් සිටින තැන. දැන් මූලික වශයෙන් මේ ස්ථාන තුනෙන් එකක තමා, ඔබත් මාත් ඇතුළුව සමස්ත මිනිස් ප්‍රජාවම සිටින්නේ. වෙන තැනක නැහැ. සමහර විට සැපක් පිළිබඳ සිහින දකිමින්, සැලසුම් කරමින්, අර අඳිමින් සිටිනවා කිසියම් කාලයක්. ඒ කාලය කෙටි වෙන්නටත් පුළුවන්, දිගු වෙන්නටත් පුළුවන්. මෙන්න පළමුවෙනි තැන. පළමුවෙනි ස්ථානය. ඊළඟ ස්ථානය ඒ සැලසුම සාර්ථක වී බලාපොරොත්තු වූ සැප ලබාගෙන එය විඳින ස්ථානය. ඒ කාලයත් කෙටි වෙන්නත් පුළුවන්, දිගු වෙන්නත් පුළුවන්. තුන් වෙනි අවධිය, එය මතකයක් පමණක්ම වී, පුංචි මතකයකට සීමා වී අහිමි වුණ තැන. ඒ වින්ද සැප ගැන මතකයක් තිබෙනවා, එපමණයි. වර්තමානයේ ඒ සැප නැහැ. අඩු වී ගොස්. ක්ෂය වී ගොස්, නැති වී ගොස්. ඒ සැප තිබුණු තැනට දුක පැමිණ ඇත. එය දුක තිබෙන තැනක්, ඒ කාලයත් දීර්ඝ වෙන්නත් පුළුවන්, පුංචි කාලයක් වෙන්නත් පුළුවන්. මූලික වශයෙන් මේ ස්ථාන තුනෙන් එකක තමා

හැම මනුෂ්‍යයෙක්ම සිටින්නේ. චක්‍රයක් ආකාරයට මේ එකින් එකට යනවා.

දුකක් පැමිණි තැනදී ආපසු සැලසුමක් සදාගන්නවා. ඊළඟ සැප කෙසේද සදාගන්නේ කියා. දුකෙන් සිටින තැන සම්පූර්ණ දුකෙන් නොවෙයි සිටින්නේ. තව බලාපොරොත්තුවක් ඇති කර ගෙන, තව සැලසුමක් සදාගන්නවා. එවිට නැවත තුන්වෙනි ස්ථානය පළමුවෙනි ස්ථානය බවට පත් කර ගන්නවා. එසේ පත්කර ගත්විට දුක අඩුයි. මේ ස්ථාන තුනෙන් එකක කවුරු හරි සිටිනවා. සියක් සිටියත් මේ තැන් තුනෙන් එකකයි ඒ සියෙන් වැඩිදෙනෙක් සිටින්නේ. ඒ නිසා මේ කියන දහම තමන්ටම කීවා වගේ තමා, කාට කීවත්, මේ තුන් තැනට නම් කපා කරන්නේ. මේ කාරණය පිළිබඳව නම් අවධාරණය කරන්නේ. අසාගෙන සිටින සැම කෙනාටම දැනෙනවා, මේ තමන්ටම කියනවා වගේ. මේ චක්‍රය කැරකෙනවා. මේ ස්ථාන තුනේ අප රවුම් ගහනවා. එකින් එකට යනවා. එකෙන් දෙකට යනවා. දෙකෙන් තුනට යනවා. ආපසු තුනෙන් එකට එනවා. සාමාන්‍ය ජීවන චක්‍රයයි මේ. නමුත් මෙයින් හතරවන ස්ථානයකුත් නිර්මාණය වෙනවා. ඒ කුමක් ද හතරවන ස්ථානය?

සැලසුමක් හදාගෙන. ඒ සැලසුම සාර්ථක කරගෙන, සිහිනයක් දකිමින් සිට ඒ සිහිනය සැබෑ කරගෙන, සැබෑවු සිහිනයේ සතුට විඳිමින් සිට, එය අහිමි කරගෙන අසතුටට පත් වී, නැවත සැලසුමක් හදමින් සිටින මේ චක්‍රයේ, නැවත සැලසුමක් සදාගන්න බැරි තැනකටත් මනුෂ්‍යයෙකුට එන්න වෙනවා සමහර විට. දුකෙන් සිටින්නේ. නමුත් නැහැ හැකියාවක් අලුත් සැපක් පිළිබඳ සිහිනයක් දකින්නට. දැන් ඒ සියලුම හැකියාවන් ක්‍ෂය වී ගොස්. සමහර විට ධනය පැත්තෙන් දුප්පත් වීමෙන්. එසේ නැතිනම් නිරෝගිකම පැත්තෙන් රෝගී වීමෙන්. කාගෙවත් පිළිසරණක් නැහැ. මේ සියල්ල හා තවත් හේතු නිසා පළමුවෙනි තැනින් දෙකට, දෙකෙන් තුනට ඇවිත් නැවත තුන්වෙනි ස්ථානයෙන් පළමුවෙනි ස්ථානයට යන්න බැරි තැනකටත් කෙනෙකු එන්න පුළුවන්. මහා දුකක සිටින්නේ. නමුත් අපේක්‍ෂා භංගත්වයෙන්. නැවත අපේක්‍ෂාවත් හදා ගන්න බැහැ. දැන් මනස දුර්වල වී හොඳටම වැටිලා. ඒ චක්‍රය නැවතිලා. දැන් රවුමක් ගහන්න බැහැ. මෙකන නැවතී සිර වී සිටින්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් 1, 2, 3 අතර කැරකෙන විට ලොකු ගැටළුවක් නැහැ. දුක තමයි. නමුත් ටික කාලෙකින් තව අලුත් සැපයීමක් කොහෙන් හෝ හදා ගන්න පුළුවන්. මේ වකුයේ කරකැවෙනවා. මනුෂ්‍යය ලෝකයේ, දිව්‍ය ලෝකයේ, අපායවල් හරහා, මිනිස් ලෝකය හරහා එක දවසක් තුළ ඔය වකුයෙහි තමා කරකැවෙන්නේ. බොහොම යාන්ත්‍රිකව සිද්ධ වෙන දෙයක්. හරියට යන්ත්‍රයක දැති රෝදයක් කරකැවෙනවා වගේ කරකැවෙනවා.

ඔරලෝසුවේ කටු කරකැවෙන්නේ කෙසේද? තත්පර කටුව දෙස බලා සිටියහොත් පෙනේවි තත්පර කටුව කරකැවෙනවා. එක පහුකර ගෙන දෙකට, දෙක පහුකර ගෙන තුනට, හතරට, පහට ඔය ටික පහුකර ගෙන ගොස් සිටිය තැනට එනවා. එතනත් නවතීන්තේ නැහැ. ආපසු කරකැවෙනවා. සාමාන්‍ය ජීවිතයත් මේ ස්ථාන තුන හරහා ගමන් කරනවා. ගමන් කරන අතර පෙනෙනවා ටිකක් නැවතී සිටිනවා මෙන්. නමුත් ඇත්තටම නැවැත්මක් නැහැ. පහුකරගෙන යනවා. සැප පහුකර ගෙන යනවා. දුකත් පහුකර ගෙන යනවා. බලාපොරොත්තු පහුකර ගෙන යනවා. අප කීවා මේ තමා සාමාන්‍ය ජීවිතය.

ඔන්න ඔය සාමාන්‍ය ජීවිතය තුළ අසාමාන්‍ය සිදුවීමක් වෙනවා. කුමක් ද? මේ වකුයේ කටුව ගැලවෙනවා. දැන් කරකැවෙන්නට බැහැ. ඔරලෝසු කටුවක් ගැලවී ගියහොත් කරකැවෙන්නේ නැහැ. වැටිලා කියනවා. කොහේ හෝ පහලට වැටී, සිර වී තිබෙනවා. නමුත් අනිත් කටු කරකැවෙනවා පෙනෙනවා. අනිත් අය සතුටින් සිටිනවා. සිනාසෙනවා. සැලසුම් හදනවා. නමුත් තමන්ට දැන් බැහැ. තමන්ට දැන් අපහසුයි. මෙතනට පැමිණි විට, ලොකු පීඩනයක් දැනෙනවා. කොහොමත් පීඩනයක තමා සිටියේ.

මේ අපේක්ෂා භංගත්වයේ ස්ථානයට, කුමන හේතුව නිසා හෝ කෙනෙක් පත්වුණහොත්, එතන දී ලොකු පීඩනයක් දැනෙනවා. ඒ පීඩනය නිසා කෙනෙක් උමතු වෙන්න පුළුවන්. ඔය උමතු තත්ත්වයට පත්වෙන්නේ, එකේ දී දෙකේ දී, තුනේ දී නොවෙයි. ඒ ස්ථාන තුනේ දී ම උමතු වෙන්නේ නැහැ. සාමාන්‍ය මනසින් සිටින්නේ. උමතු තත්ත්වයට පත් වෙන්නේ මේ හතර වෙනි ස්ථානයේ දී, උමතු වෙන්නට පුළුවන්. එසේ නැතිනම් බොහොම දරුණු අපරාදකරුවෙකු බිහි වෙන්න පුළුවන්. සිය දිවි නසා ගන්නත්

පුළුවන්. ඒ අතරම දාර්ශනිකයන් බිහි වෙන්නක් පුළුවන්. බොහෝ දාර්ශනිකයන්, මුනිවරයන් බිහි වී තිබෙන්නෙන් මේ හතර වෙනි ස්ථානයේ දී. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හැම මනුෂ්‍යයෙකුම සිටින්නේ මේ ස්ථාන හතරෙන් එකක. වැඩි වශයෙන් සිටින්නේ මුලින් කී ස්ථාන තුනේ. වැඩි වශයෙන්, වැඩි දෙනෙකු සිටින්නේ, කලාතුරකින් කෙනෙක් මේ හතර වෙනි තැනටත් එන්න පුළුවන්. ඔයින් පිට පස්වන තැනක් නම් නැහැ සාමාන්‍ය සමාජයේ, මෙපමණයි.

මේ ස්වභාවය ගැන අවබෝධයක් තිබෙනවා නම්, මේ ස්වභාවයට කථා කරන කොට අසා ගෙන සිටින හැම දෙනාටම වැටහෙනවා. මේ කථා කරන්නේ මා ගැන. මා ගැනනේ මේ කියන්නේ. තමන් ගැනනේ කියන්නේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනාවක් කරන විට, ඒ අසා ගෙන සිටි පිරිස ප්‍රබෝධයට පත් වෙනවා. වෙන කුමන විෂයක් අසාගෙන සිටියත් ඒ ප්‍රබෝධය දැනෙන්නේ නැහැ. ඇතිවෙන්නේ නැහැ. සතුටක් දැනෙයි. නමුත් ප්‍රබෝධයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. පිබිදීමක් සිදු වෙන්නේ නැහැ. ඔබ ඔබමයි. කුමන විෂය ඉගෙන ගත්තත්. ඒ විෂය ඉගෙන ගන්නට කලින් සිටිය කෙනාමයි, ඒ විෂයෙන් සාමාර්ථයක් ගත් පසුව සිටින්නේත්. දහම වෙනස්. දහම අපව වෙනස් කරනවා. ඒ සිටි කෙනාට ඒ ආකාරයටම සිටින්න නම් දහම ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. එය නොවෙයි දහමේ කාර්යය. දහමට පැවරුණු කාර්යයක් තිබෙනවා. කුමක් ද ඒ කාර්යය? පුද්ගලයාව වෙනස් කිරීම. ඒ කාර්යය පැවරී තිබෙන්නේ දහමට පමණයි. රසායන විද්‍යාවට නොවෙයි. ආර්ථික විද්‍යාවට නොවෙයි. සාහිත්‍යයට නොවෙයි. ගණිතයට, පරිගණක විද්‍යාවට, ඉතිහාසයට, පුරා විද්‍යාවට බැහැ. ගුප්ත ශ්‍රාස්ත්‍රයටත් බැහැ. ඒ කිසිඳු විෂයකට කළ නොහැකි ප්‍රාතිහාර්යයක් අන්න දහම කරනවා. කුමක් ද? පුද්ගලයා වෙනස් කිරීම. ඒ සඳහායි දහම තිබෙන්නේ. සිටින ආකාරයටම සිටින්නට නොවෙයි.

දහම තවත් විෂයක් කර ගන්නට එපා. එය විෂයක් ලෙසට හදාරන්න ගියහොත් තවත් විෂයක් ලෙසට, සාහිත්‍ය, ඉතිහාසය හෝ දර්ශනය වගේ තවත් විෂයක්. එසේ ගියහොත් එය මහා අපරාදයක්. ඔබ, ඔබ ලෙසට හැමදාම ඉඳිවී. විෂය දැනුමත් ලැබෙවි. ඒ ගැන සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්, විෂය ගැන, විවිධ පොත්පත් ගැන. සූත්‍ර ගැන, දේශනා ගැන

සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. නමුත් එයට නොවෙයි ධර්ම සාකච්ඡාව කියන්නේ. එබඳු දැනුම අනුව යන ධර්ම සාකච්ඡා වලින් ලොකු වෙනසක් වෙන්නේ නැහැ. එදා වගේම අදත් තරහා යයි. ඊයේ වගේම අදත් දුක් වෙයි. අද වගේම හෙටත් අඬයි. නමුත් දහමත් දන්නවා. ධර්ම සාකච්ඡාවක් කියන්නේ විෂයක් ගැන කරන සාකච්ඡාවකට නොවෙයි. ඔය එක විෂයක් ගැනවත් නොවෙයි එතන දී කථා කරන්නේ. ඔබ නැමැති විෂය ගැන. තමන් නැමැති විෂය ගැනයි, ධර්ම සාකච්ඡාවක දී සාකච්ඡා විය යුත්තේ. ධර්ම දේශනයක දී කථා කළ යුත්තේ ඔබ නැමැති විෂය ගැන. තමන් නැමැති විෂය ගැන. වෙන විෂයක් නැහැ. බාහිර ලෝකය ගැන කථා කරන්න තමා, අනිත් සියලුම විෂයන් තිබෙන්නේ. ඒ කිසිම විෂයක දී අපට අප ගැන ඉගෙන ගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ලැබෙන එකම තැන දහම. ඒ දහම ඇතුළටත් ඇවිත් අප කරන්නේ කුමක් ද? බොහෝවිට අපව පැත්තකට කර. අපව අමතක කොට, විෂය කරුණු කිහිපයක් ගැන කථා කරනවා. ප්‍රශ්න අහනවා. උත්තර දෙනවා. අප සැහිමකට පත්වෙනවා ධර්ම සාකච්ඡාවක් කළා කියා.

දහමින් කෙනෙකු ව වෙනස් කරන්නේ බොහොම ලස්සනට, බොහොම අපුරුවට. දැන් සිර වී සිටින්නේ. මේ ජීවිතය තුළම සිර වී සිටින්නේ. එයින් එළියට එන්න නොහැකිව සිටින්නේ. දොරවල් වැහිලා. දොරවල් වහගෙන, ජනෙල් වහගෙන, සිර කුටියක සිර කරුවෙකු ව සිටින්නේ. මහ නිදහසක් තිබෙනවා කියා. සිතුවට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කිසිම නිදහසක් නැහැ. කුමක්ද තිබෙන නිදහස? මදුරුවෙකුට පුළුවන් නම් ඔබව කෝප කරවන්නට, කුපිත කරවන්නට, ඔබ නිදහස් කෙනෙක් ද? පුංචි වචනයකට පුළුවන් නම් ඔබේ මනස අවුස්සන්න. ඔබ නිදහස් කෙනෙක් ද? නැහැ අප නිදහස් නැහැ. නිදහස් නැති සිර වූ මනසක් අපට තිබෙන බව වැටහෙන්නේ, අන්න අප ගැන සොයන්න පටන් ගත්ත විටයි. අප අතීතයෙන් නිදහස් වී නැහැ. අනාගත බලාපොරොත්තු වලින් නිදහස් වී නැහැ. මේ වර්තමානය පිරි ඉතිරි ගොස් තිබෙන්නේ අතීත මතකයන්ගෙන් සහ අනාගත බලාපොරොත්තු වලින්. වර්තමානය නිදහස් නැහැ. වර්තමානය හිස් නැහැ. ලට්ට ලොට්ට වලින් සහ අනවශ්‍ය වූ කුණු කසල වලින් පිරුණු වර්තමානයක් කෙසේ ද නිදහස් වර්තමානයක් වෙන්නේ?

දහමේ දී මමයි, මගේ මාතෘකාව. තමනුයි, තමන්ගේ මාතෘකාව. ඔබයි, ඔබේ මාතෘකාව. වෙනත් මාතෘකා නැහැ. ධර්ම දේශනයක දී හෝ ධර්ම සාකච්ඡාවක දී ඇත්තේ එකම එක විෂයයි. එනම් තමන් පිළිබඳ විෂයයි. ඒ විෂය ගැන කථා කරන්න පොත්පත් අවශ්‍ය නැහැ. අර පොත කියෙව්වද? මේ පොත කියෙව්වද? අර පොත කට පාඩම් ද? ඒවා වැඩක් නැහැ. විෂයයන් පිළිබඳව, විෂයන් ගැන කථාකරන්න නම් පොත් පත් වල දැනුම අවශ්‍යයි. නමුත් ඔබ ගැන කථාකරන්න කුමකටද පොත්? මොන පොතේ ද ඔබ ගැන ලියා තිබෙන්නේ? මොන රචකයාටද පුළුවන් ඔබ ගැන පොතක් ලියන්න? සම්පූර්ණයෙන්ම තමන් වෙතටම සිත යොමු කරන්න. තමන්ට, ඔබට පුළුවන් නම් ඔබේම අභ්‍යන්තරයට, පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න. බාගෙට කාලට නොවෙයි සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්නට. අන්න එතනදී ඔබට පෙනේවි, ඔබට දැනේවි, ඔබට වැටහේවි ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ මෙතනයි, යතුර තිබෙන්නේ මෙතනයි, මේ සිර කුටියේ දොර ඇරගන්නට. වෙන කෙනෙකුට ආයාචනා කළාට වැඩක් නැහැ. අනේ ඇවිත් මාව නිදහස් කරන්න. මේ දොර ඇර දෙන්න. තමන්මයි වහගත්තේ. යතුරක් ඔබ ළගමයි තිබෙන්නේ. දන් මතක නැහැ. සිහිය ඔබට මතක් කර දෙනවා. ඔබ කෙසේ ද සිර වූයේ කියා. ඒ සඳහායි භාවනාව තිබෙන්නේ. ඉලක්කම් ඔබ වහන්න පුළුවන්, අරින්න පුළුවන් ඉබ්බෝ ඉන්නවා. දන් මතක නැහැ ඒ ඉලක්කම් ටික. ඉලක්කම් තුන හතර මතක නැහැ. අමතක කර. අසිහිය නිසා දන් සිරවී සිටින්නේ. අන්න දහම ඔබට මතක් කර දෙනවා. විවෘත කිරීමේ රහස් අංකය. ඒ රහස් බේතය අපට නැවත මතක් කර දෙනවා.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි. ධර්මයේ දී වචන හරඹ නැහැ. වචන හරඹ කිරීම නොවෙයි දහම කියන්නේ. වචන හරඹයකට ගියහොත් මේ අත්‍යාවශ්‍ය පණිවිඩය නොලැබෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා ධර්ම ශ්‍රවණයකදී හෝ ධර්ම සාකච්ඡාවකදී සම්පූර්ණ අවධානය තමන්ට යොමු කරන්න. තමන් තුළ සිදුවන දෙය බලන්න, දකින්න. අර පිටින් තිබෙන දෙය උදව්වක් කර ගන්න තමන් වෙතට දැනමෙන් දැගමයට, අඩියෙන් අඩියට පිවිසෙන්න.

බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනයකදී මුලින්ම ශ්‍රාවකයාට වැටහෙන කාරණයක් තමා, තමන් සිටින්නේ



කොතනද කියා. තමා සිටින තැන. මේ වෙලාවේ සිටින්නේ කොතනද? ඒ ප්‍රශ්නය ඇසුවොත් කොහේ ද සිටින්නේ? කෙනෙකු මුණගැහුණුවීදී නොඅසන ප්‍රශ්නයක්. නමුත් දුරකථනයක දී අහනවා. දුරකථන සංවාදයක දී කොහේද සිටින්නේ? සිටින තැන කියනවා. එසේ කීවට නුවර සිටිනවා කීවත්, ගෙදර සිටිනවා කීවත්, නිල්ලඹ සිටිනවා කීවත්, කොළඹ, එංගලන්තේ, ජර්මනියේ කොහේ සිටිනවා කීවත් ඇත්තටම එතන නොවෙයි ඔබ සිටින්නේ. ඔබ නොසිටින තැනක් ගැනයි කියන්නේ. ඔබ මානසිකව කොහේ ද සිටින්නේ? එනම් සිත කොහාට හෝ දුවලා කීම නොවෙයි. එය සරල කාරණයක්. සිත කොහාටද දුව තිබෙන්නේ? එයට වඩා සියුම් කාරණයක්, දත යුතුම කාරණයක් මානසිකව කොතනද සිටින්නේ? කෙබඳු තැනකද සිටින්නේ? සමහරවිට සතුටේ නගරයේ සිටිනවා වෙන්න පුළුවන්. අසතුටේ නගරයක සිටිනවා වෙන්න පුළුවන්. එය දැන ගන්න.

ධර්ම සාකච්ඡාවක හෝ ධර්ම දේශනාවක, සිදුවන මුල්ම කාර්ය තමා අපට, අප සිටින තැන කියා දෙනවා. මා කොහේද සිටින්නේ මේ වෙලාවේ. මා සිටින්නේ සතුටේ තැනක ද? අසතුටේ තැනක ද? සතුටක් හදාගන්න යන තැනක ද? අසතුටින් ගොඩ ඒමට පුළුවන් තැනක ද? මෙන්න මේ තැන පිළිබඳ අවබෝධයක් අපට ලැබෙනවා. තමන් සිටින තැන අවබෝධ කර ගන්නේ නැතුව කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තමාව වෙනස් කර ගන්නට බැහැ. පිබිඳෙන්නට බැහැ. විකසිත වන්නට බැහැ. මුලින්ම මේ පොහොට්ටුව තිබෙන තැන දැනගන්න අවශ්‍යයි. ඔව්, සිටින්නේ තරහින්. බයෙන් සිටින්නේ. චකිතයෙන් සිටින්නේ. ආඩම්බරයෙන් සිටින්නේ. දැන ගන්න. මේ “නාමකය” දහමට අනුව කියනවා නම් “නාමකය” දැන ගන්න. “නාමකය” කියන්නේ මේ අභ්‍යන්තර පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය දැන ගන්න. කොහේද සිටින්නේ? සතුට තුළද සිටින්නේ? දුක තුළද සිටින්නේ? කෝපයෙහිද සිටින්නේ? දැන ගන්න. අප අසතුටක සිටියත් අප දන්නේ නැහැ අප අසතුටක සිටින බව. සතුටින් සිටින හැමදෙනාම දන්නෙත් නැහැ තමන් සතුටින් සිටින බව. කෝපයෙන් සිටින බොහෝ දෙනෙක් දන්නේ නැහැ තමන් කුපිත වී සිටින බව. එය දැනගන්නට නම් සිහිකල්පනාව අවශ්‍යයි. සිහිකල්පනාව අවශ්‍ය නැහැ තරහා ගන්නට. සිහි කල්පනාව අවශ්‍ය නැහැ දුක් විඳින්නට. සිහි කල්පනාව

අවශ්‍ය නැහැ සතුට වෙන්නට. සිහිකල්පනාවෙන් තොරව සතුට වෙන්නත් පුළුවන්. බැණ ගන්නත් පුළුවන්. සිනාවෙන්නත් පුළුවන්. අඬන්නත් පුළුවන්.

දෙවෙනි කාරණය, මා මෙතෙතට කෙසේද ආවේ? අන්න ධර්මයෙන් කෙරෙන ඊළඟ කර්තව්‍යය. ධර්මයෙන් අප ගත යුතු දෙවෙනි ප්‍රයෝජනය එයයි. මුල්ම ප්‍රයෝජනය මා කෙබඳු කෙනෙක් ද? මා කවුද? මේ මොහොතේ මා කවුද? සතුටින් සිටින කෙනෙක් මේ මොහොතේ. නැතිනම් දුකින් සිටින කෙනෙක්. එතකොට තමන් කවුද කියන කාරණය. මේ මොහොතේ තමන් කවුද? කලින් මොහොතේ නොවෙයි. හෙට දවසේ නොවෙයි. අද දැන් මෙතන, මේ මොහොතේ මා කවුද? මා එබඳු කෙනෙකු වූයේ කෙසේ ද? අන්න දෙවනියට සොයා ගත යුතු කාරණය. කෙසේද මා කෝප වූ කෙනෙක් බවට පත් වූයේ? කෙසේද මා අසතුටින් සිටින පුද්ගලයෙකු බවට පත් වූණේ? කෙසේද එය සිදු වූණේ? ඉර පායන නිසා එසේ වූණාද? ඉරේ බලපෑමට, හඳේ බලපෑමට? අවිච්චි වැස්සේ බලපෑමට? එහෙම ද වූණේ? නැත්නම් ගත් ආහාරයක වරදින් ද? බලන්න. ධර්ම සාකච්ඡාව අවශ්‍ය වෙන්නේ ඒ සඳහා. ධර්මය අවශ්‍ය වෙන්නේ මේ කාරණය පිණිසයි. මා කවුද? ඊළඟට මා එබඳු කෙනෙක් වූයේ කෙසේද? කෙසේද මට තරහා ගියේ? මා කලින් තරහින් නොවෙයිනේ සිටියේ? කෙසේද තරහා ගියේ? මා ඉපදුනේම කෝපයෙන් නොවෙයිනේ. ඉපදුනේම දුකින් නොවෙයි. දැන් කෙසේද තරහා ආවේ? අන්න ඒ යාන්ත්‍රණය දහම ඔබට කියා දෙනවා. කොහොමද වූණේ? එකින් එකට, එකින් එකට කියා දෙනවා. එසේ දැන ගැනීම සඳහායි බණ අහන්න අවශ්‍ය. බණක්, දහමක් වෙන්නේ එවිටයි. සාකච්ඡාවක්, ධර්ම සාකච්ඡාවක් වෙන්නේ මේ කාරණය ඉෂ්ට වෙනවා නම් පමණයි. නැත්නම් එය තවත් විෂය පිළිබඳ කෙරෙන සාකච්ඡාවක්, සසර දිග්ගැස්සෙන්නට හේතුවෙන.

තමන් පිළිබඳව කාරණා දෙකක් අනාවරණය කර ගන්න පුළුවන් වුනා. මා කවුද? මා එහෙම වූණේ කෙසේද? දැන් මෙතනින් ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ නැහැ. මෙතනට ගෙනැවිත් දහම නවත්වන්නේ නැහැ. මෙතනින් ගොඩ එන්නේ කෙසේද? නැවත මෙබඳු අයෙකු බවට පත් නොවී සිටින්නේ කෙසේද? මේ ඇතිවුණු තරහා නැති කර ගන්නේ කෙසේද කියන කරුණ නොවෙයි. කොහොමත් තරහා නැති

වෙනවා. ඕනෑම තරහක් කාලයක් ගියවිට නැතිවෙනවා. තරහ නැති කරගන්නේ කෙසේද කියන එකට ධර්මය අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් නැවත තරහා නොගෙන සිටින්නේ කෙසේද? එය රහසක්. එය ගුප්ත රහසක්. ඒ රහස දහම අපට කියා දෙනවා. කෙසේද නැවත බිය නොවී සිටින්නේ? නැවත බියට පත්වන පුද්ගලයෙකු බවට පත් නොවී සිටින්නේ කෙසේද? මේ අවශ්‍යයතා, මේ මූලික කාරණා තුන ඉෂ්ට වෙනවා නම් කිසියම් දේශනයකින්, එවැනි දේශනයකට කියනවා ධර්ම දේශනයක් කියා. කිසියම් සාකච්ඡාවකින් මේ කාරණා ත්‍රිත්වය පිළිබඳ කථාබහ කරනවා නම්, ඒ සාකච්ඡාව ධර්ම සාකච්ඡාවක්. අන්න එතනදී පමණයි පුද්ගලයෙකු වෙනස් වෙන්නේ, විකසිත වෙන්නේ, ප්‍රබෝධයට පත් වෙන්නේ, ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වෙන්නේ.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු මාර්ගයක් තමා මෙබඳු වෙසක් දවසක අපට ලැබුණේ. ඒ මාර්ගය බුදුරජාණන්වහන්සේ හැදූවේ නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ එළිපෙහෙළි කළා. වැසි තිබුණු මාර්ගයක් නැවත උන්වහන්සේ එළිපෙහෙළි කර, අපේ යුගයේ, අපට පෙන්වා දුන්නා මෙන්න පාරක් තිබෙනවා. ඔබ කවුදැයි දනගන්න. ඔබ, ඔබ වුයේ කෙසේද කියා දනගන්නට සහ ඔබ නොවී සිටින්නේ කෙසේදැයි දන ගන්නට. මෙන්න මේ මූලික අවශ්‍යයතා තුන ඉෂ්ට කරන දහමකටයි, බුදු දහම කියන්නේ.

මේ මග අපට කියන්නට, බුදුරජාණන්වහන්සේ ගත් උත්සාහය, මේ ලෝකයේ වෙන කිසිම මනුෂ්‍යයෙකු මොනම දෙයක් සඳහාවත් දරා නැහැ. උන්වහන්සේ අභිනිෂ්ක්‍රමණය කළා. රාජ්‍ය අතහැරියා. රාජ්‍යයක වටිනාකම කියද? තක්සේරු කරන්න බැහැ රජකමක වටිනාකම. ඒ තිබුණු රජකම පමණක් නොවෙයි. උන්වහන්සේ අතහැරියේ. ලැබෙන්නට තිබුණු චක්‍රවර්ති රාජ්‍යයත් උන්වහන්සේ අතහැරියා. චක්‍රවර්ති රාජ්‍යයක අගය, එය මිල කළ හැකිද? වටිනාකම කියන්න පුළුවන්ද? නමුත් උන්වහන්සේ කිසිම කෙනෙකු ගෙන් කිසිම දෙයක් ඉල්ලුවේ නැහැ. පෙරලා බලාපොරොත්තු වුණේ නැහැ. තමන්වහන්සේ, මේ සියල්ලම, ලැබුණු, තිබුණු, ලැබෙන්නට තිබුණු මේ සියල්ල අතහරිමින් අපට මග කියා දුන්නා. එබඳු උත්තමයන් හරි දුර්ලභයි. උන් වහන්සේට නොමිලයේ ලැබුණු දෙයක් නොවෙයි. මුදල් දී ගත් දෙයකුත් නොවෙයි. උන්වහන්සේ එය ලබා ගන්නට, සම්බුද්ධත්වය

ලබා ගන්නට, මේ මාර්ගය කියා දීමේ හැකියාව ලබා ගන්නට, අන්හළ ධනය අප්‍රමාණයි. පුංචි තනතුරක් නොවෙයි. රජකමක් අතහැරියේ, මේ ජීවිතය තුළම. පසුගිය ජීවිත ගැන කථාන්දර නම් අදහා ගන්නටවත් බැහැ. මේ ජීවිතයේදීම අතහැරිය ඒ මහා රාජ්‍යය, රජකම, රාජ්‍යයක වටිනාකම, රජකමක වටිනාකම, ලැබෙන්නට තිබුණ වක්‍රවර්තී රාජ්‍යයේ වටිනාකම, ඒ සියල්ල මිල කර සසඳා බැලුවත් එක බණ පදයක වටිනාකම මෙතෙකැයි කියන්න බැහැ. වෙන දේවල් එකතු නොකළත්, ඔය රාජ්‍යයන් දෙකේ වටිනාකම් දෙක පමණක් එකතු කර බැලුවත්, බණ පදයක, බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කල එක බණ පදයක මිල අපට ගෙවන්න බැහැ. කිසිකෙනෙකුට ගෙවන්නට බැහැ. මුදලින් ගෙවන්න බැහැ. නමුත් උන්වහන්සේ ඉල්ලුවෙන් නැහැ. කීවෙන් නැහැ.

අප ණයයි. බුදු දහමට අප ණයයි. බුදුරජාණන්වහන්සේටත් අප ණයයි. ඒ බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දහම අප කරා සම්ප්‍රේෂණය කරන මහා සංසරත්නයටත් අප ණයයි. මේ තුනුරුවන්ටම අප ණයයි. ඒ ණය එසේ මෙසේ ණයක් නොවෙයි. ජීවිත කාලයක් හම්බ කළත් ගෙවන්නට බැරි ණයක්. ඔය මා කීවේ කාරණා දෙකක් පිළිබඳව. තව එකතු කරන්නට බොහෝ දෙය තිබෙනවා. උන්වහන්සේ අවුරුදු හයක් පර්යේෂණයක් කළා. අවුරුදු හයක පර්යේෂණයක වටිනාකම කීයද? හැමෝටම කරන්න පුළුවන් පර්යේෂණයක් නොවෙයි. ඉතිහාසයේ එයට පෙර එබඳු පර්යේෂණයක් කවුරුවත් කළා කියා සටහන් වී හෝ වාර්තා වී නැහැ. එදායින් පසු අද වනතුරුත් නැහැ. අසමසම පර්යේෂණයක් කළේ. අවුරුදු හයක්. එහි වටිනාකම කීය ද? කීයක් හරි දී කාට හෝ කියන්න පුළුවන් ද මේ වගේ පර්යේෂණයක් අවුරුදු හයක් කර වර්තාවක් අපට දෙන්න කියා. මේ සියල්ල එකතු කළ විට අපට ඇහෙන හැම බණ පදයකටම සහ කියවූ මේ හැම බණ පදයක් ගානේම අප ණයයි. වෙන කිසිම විෂයකට අප ණය නැහැ. සාහිත්‍යයට ණය නැහැ. ගණිතයට ණය නැහැ. රසායන විද්‍යාවට ණය නැහැ. ඔබ කිසිම විෂයකට ණය නැහැ. බුද්ධ ධර්ම විෂයටත් ණය නැහැ. නමුත් දහමට අප ණයයි. රූපියල් වලින්වත් ඩොලර් වලින් වත්, යුරෝ, පවුම් වලින්වත් ඒ ණය ගෙවන්න බැහැ. ඒ ණය නොගෙවා නිදහස් වෙන්නටත් බැහැ. ඒ ණය

ගෙවන ක්‍රමයක් බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළා. උන්වහන්සේ ඉල්ලුවේ නැහැ. කීවෙත් නැහැ. ඒ වුනාට උන්වහන්සේ දේශනා කළා කොපමණ උන්වහන්සේ වියදම් කළා ද කියා මේ අවබෝධය ලබාගන්නට උන්වහන්සේ අත්හල දේවල්, අත්හල සැප සම්පත් ගැන උන්වහන්සේ කථා කළා. තිබුණු වරප්‍රසාද අතහැරිය හැටි. සුව පහසුව. රාජකීය භෝජන අතහැර ඉඳුල්වූ අහරින් යැපුනා. උන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, අභිනිෂ්ක්‍රමණය කොට මුලින්ම පිණිසපාතේ වඩින විට ලැබුණු ඒ ඉඳුල් ආහාරය ගලි කර අතට ගත් විටම ඔක්කාරොට ආ බව. ඒ ඔක්කාරය අධිෂ්ඨානයෙන් යටපත් කර ගෙන, කරුණාවෙන් යටපත් කර ගෙන, උන්වහන්සේ වැළඳුවා කියා. ඒ හැමදේටම අප ණයයි. බුදුරජාණන්වහන්සේ එසේ කීවේ නැහැ ලෝකය තමන්වහන්සේට ණයයි කියා. නමුත් සිතන කොට තේරෙනවා අප ණය බව.

ඒ ණය ගෙවන්නට බොහෝ දේවල් අප කරනවා. විශේෂයෙන් වෙසක් මුල්කරගෙන. නමුත් ඒ දේවල් වලින් ඇත්තටම ඒ ණය ගෙවෙනවාද නැතිනම් තව තව ණය වෙනවාද යන්න අපට සිතන්න වටිනවා.

මේන්න පාර. බොහොම අමාරුවෙන්. එළි කළේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ පාර වැසී තිබුණේ. අවුරුදු දහස් ගණන් දිර්ඝ වූ කාලයක් කටු අකුල් වලින් වැහැණු පාරක් නැවත සුද්ද කරා. කපා දැමීමා. පාර නැවත එළි කළා. දැන් යන්ට පුළුවන්. කෝප වන තැනක සිටින ඔබට කෝප නොවන තැනකට යන්න මේන්න පාර. දුකෙන් සිටින ඔබට, හඬන ඔබට, වැලපෙන, සුසුම් හෙලන ඔබට, ඒ සුසුම් හෙලන, හඬන, වැලපෙන තැනින්, සුසුම් හෙලන්නේ නැති නොහඬන, නොවැලපෙන තැනකට යන්න මේන්න පාර. ඇයි ඔතන සිටින්නේ? තව තවත් අඩ අඩ සිටින්නේ ඇයි? ඇයි ඔතන අසතුටෙන් සිටින්නේ? මේන්න අසතුට නැති තැනකට යන්න පාර. මේ පාරට එන්න. මේ පාරේ යන්න කියක් ගන්නවද? නවීන පාරක් හැදුවහොත් අනිවාරයෙන්ම කියක් හෝ ගෙවන්න වෙනවා. නමුත් දහම් මගෙහි යන්න මුදලින් කියක් වත් අවශ්‍ය නැහැ. අවශ්‍ය වෙන්නේ යෑම පමණයි. යෑමෙන් පමණයි ණය ගෙවන්න පුළුවන්. වෙන ණය ගෙවන ක්‍රමයක් නැහැ. තව ආකාරයකට කියනවා නම්, දහමට අනුව ජීවත් වීමෙන් පමණයි ණය

ගෙවන්න පුළුවන්. ණය ගෙවෙනවා. දවසක කිසිඳු ණයක් නැති ණය ගැතියෙකු නොවන තැනකට එන්න පුළුවන්. එතෙක් අප ණයයි. තව තවත් ණය වෙනවා.

කළායාණ මිත්‍රවරුන් දහම තේරුම් ගන්න තිබෙන්නෙ කෙටි කාලයයි. ඔය රාජකාරි, රස්සාවල්, ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතු, අනිත් කටයුතු සියල්ලත් සමග මේ දහමට යොමු කරන්න තිබෙන්නේ බොහොම පුංචි කාලයයි. විශේෂයෙන් ගිහි අය ලෙසට ඒ පුංචි කාලය අනම් මනම් වලට යොමු කරන්න එපා. එය අපරාදයක්. ඒ පුංචි කාලය ඔබව තේරුම් ගන්න ගත කරන්න. මේ වෙලාවේ ඔබ කවුද? බලන්න. කෙනෙක් සමග ධර්ම සාකච්ඡාවක යෙදෙනවා නම් ඒ ගැන කථා කරන්න. මා කවුද මේ වෙලාවේ. මා, මා වුයේ කෙසේද? දැන් මෙන්න අහන්න තිබෙන ප්‍රශ්නය. “මම” කවුද? “මම”, “මම” උනේ කෙසේද? අතීතය දෙස බලන්න අවශ්‍යයයි, කෙසේද එසේ වුණේ? ආවර්ජනයේ වටිනාකම එයයි. ප්‍රත්‍යාවේෂයාවේ වටිනාකම එයයි.

ලොකු පාඨවක නම් සිටින්නේ, දැන් පාඨවෙන් සිටින කෙනෙකු බව දැන ගන්න. කෙසේද මේ පාඨවෙන් සිටින කෙනෙකු බවට පත් වුනේ? පාඨවෙන් සිටින කෙනෙකු වුයේ කෙසේද? එසේ ද ඊයෙන් සිටියේ? ගිය මාසෙන් සිටියේ එසේද? නැතිනම් කෙසේද එසේ වුනේ? ආපසු බලන්න. මනස දිගේ ආපසු යන්න. මනස දිගේ සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට ආපසු යන්න. එතන දී මුලටම ගියහොත් තේරේවි කෙසේද මුලින්ම මේ හැඟීම ඇතිවුනේ? පාඨවෙන් සිටින, කෝපයෙන් සිටින, ආශාවෙන් සිටින, සතුටින් සිටින කෙනෙකු වුනේ කෙසේද? එබඳු උප්පත්තියක් ලැබුණේ කෙසේද? වැටහේවි. එතනින් නවත්වන්න එපා. දෙවනි කාරණයෙන් නවත්වන්න එපා. පළමුවෙනි කාරණයත් හරි වටිනවා, දැන ගන්න එක. මේ එකක් වත් වෙන කොහෙන්වත් දැන ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ, දහමෙන් හැර. කවුද? එවැනි කෙනෙකු වුනේ කෙසේද? මත්තට එබඳු කෙනෙකු නොවී සිටින්නේ කෙසේද? දැන් සිදු වී අවසන්. ඒ ගැන හුල්ලන්න, සුසුම් හෙලන්න හෝ පසුකැවිලි වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මොනවා නොකළත් තමන් තමන් නොවී ඉඳිවී තව ටික වෙලාවකින්. තරගින් සිටියේ, තරහා නැති වෙයි. සතුටින් සිටියේ, ටිකකින් සතුට නැතිවෙයි. එයට අමුතුවෙන් දඟලන්න අවශ්‍ය නැහැ. දඟලන්න අවශ්‍ය කාලයක්ද?

නැවත එබඳු කෙනෙක් නොවී සිටින්නේ කෙසේද? අන්න ඒ ගැනයි කථා කරන්න අවශ්‍ය. ඒ ගැනයි මෙනෙහි කරන්නට අවශ්‍ය. ඒ ගැනයි භාවනා කරන්නට අවශ්‍ය.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ වගකීම තේරුම් ගන්න. මේ දහමට තිබෙන ණය වටහා ගන්න. ඒ ණය නිකන් දැගලා ගෙවන්න බැහැ. සල්ලි වියදම් කර ගෙවන්නත් බැහැ. ඒ ණය නොගෙවා සසරින් එතෙර වන්නත් බැහැ. වඩ වඩාත් සිත දහමට යොමු කරන්න. වඩ වඩාත් ඔබව තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්න. මක්නිසාද දහම කියන්නේ ඔබයි. ඒ වෙන කොහේවත් තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. පුස්තකාලයක තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. වෙන රටක තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. රට රටවල ගියා කියා දහම මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ. ඔබව මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ වෙන කිසිම රටකට ගියා කියා. මේ රටේ සිටියා කියා මුණගැහෙන්නේ නැහැ. එයට අවශ්‍යයයි කැප වීම. ඕනෑකම. කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය. නිවැරදි මඟ පෙන්වීම. විඳින දුක්, වින්ද දුක් සියල්ල අතීතයේ මතකයක් බවට පමණක් පත් කරමින්, අප්‍රමාණ වර්තමාන සැහැල්ලුවක හා සුවයක හිමිකරුවෙකු බවට පත්වෙන්නට පුළුවන් මේ මහා නිධානයෙන්. එබඳු මහා නිධානයකට අප හැමදෙනාම උරුමකම් කියනවා. ඒ වාසනාව ගැන සතුටු වෙන්න. එය එසේ මෙසේ වාසනාවක් නොවෙයි. හැම දෙනාටම ලැබෙන වාසනාවකුත් නොවෙයි. හැමදාම ලැබෙන වාසනාවකුත් නොවෙයි. දහම දැක්කා කියන්නේ ඔබව දැක්කොත්. ඔබ දැක්කොත් ඔබට දහම දැකින්න පුළුවන්. ඔබ, ඔබව දැක්කොත්, ඔබ දහම දැක්කොත්, ඔබට බුදුහාමුදුරුවෝ දැකින්න පුළුවන්. එයයි දහමෙන් කියන්නේ. ඇස් දෙකට පෙනෙන දෙයක්, චිත්‍රයක්, පාටක් හෝ ඇස් දෙකට පෙනෙන රූපයකට නොවෙයි, බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ. උන්වහන්සේ දෙස ඇසපිය නොහෙලා බලා සිටි ඇත්තන්ට දුන්නු අවාදය, කුමක්ද මේ කරන මෝඩ වැඩේ? කවදාවත් බුදුන් දැකින්න බැහැ ඇස් දෙකෙන්. උන්වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටි කාලේදීවත් බැරි වුනා කාටවත් ඇස් දෙකෙන් උන්වහන්සේ දෙස බලාගෙන බුදුන් දැකින්න. ධර්මය දුටුවහොත් බුදුරජාණන්වහන්සේ දුටුවා වෙනවා. ධර්මය දැකින්න නම් තමන්ව දැකින්න. පොත් ඇතුළේ බුදුහාමුදුරුවෝ වැඩ සිටින්නේ නැහැ. ධර්මය දැකින්න. තමන්ව දැකින්න. තමන්ගේ සිත දැකින්න. සිත දැකින්න දැකින්න දහම දැකින්න ලැබෙයි.

දහම දකින්න දකින්න ඔබේ සිත ඔබට පෙනේවි. ඔබේ සිතයි දහමයි දෙකම දකින්නට දකින්නට, බුදුහාමුදුරුවෝ දකින්න ලැබෙනවා. ප්‍රබුද්ධත්වය ඔබ තුළින්ම සාක්‍ෂාත් කර ගන්න ලැබෙයි. එය කොහේවත් තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. තමා තුළ සිදුවන විකසිත වීමක්. තමන් තමන් සේ මෙපමණ කාලයක් සිටියා. නැවත කුමන හේතුවක් නිසාවත් මා, මා වන්නේ නැහැ. නැවත පොහොට්ටුවක් නොවන විකසිත වීමක් සිදු වෙනවා, ධර්මානුකූල ජීවිතයකින්. එයයි වෙසක් පණ්ඩිය.

**හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**



## ඵදින හවස් වරුවේ පැහැදිලි කරන ලද උදෑසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න.

අපේ හාමුදුරුවන්වහන්ස, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දහම තිබෙන්නේ අපට, අප ගැන අවබෝධ කර ගන්නයි. වෙන කිසිවකට නොවෙයි. දහම දන්නවා කියා කෙනෙකු කියනවා නම්, ඒ තැනැත්තා තමන් ගැන දන්නවා. තමන් ගැන නොදන ධර්මය දන්නවා කීම විහිළුවකි. තමන් ගැන දන්නේ මොනවාද? තමන්ගේ සිත ගැන දන්නවා. වෙන කාගෙන්වත් දනගත නොහැකි තමන් තුළින්ම සොයා ගත යුතු කාරණාවක් තමන් ගැන දනගැනීම. දහම තිබෙන්නේ තමන්ගේ සිත හඳුනාගන්න. ඔය සියලුම ධර්මතා තිබෙන්නේ පුද්ගල සන්තානයක. සිතෙන් පරිබාහිරව දහමක් සොයන්න ගියහොත්, මුණ ගැහෙන්නේ දහම නොවෙයි. සිත ගැන දන්නවා. ඒ සිත ඇතිවුන හැටි දන්නවා. එබඳු සිතක් ඇතිකර ගන්නේ නැතිව සිටින්නේ කෙසේද කියන බවත් සොයා දැනගන්නවා. බොහොම සරල කාරණා තුනකි. අත්‍යාවශ්‍යයෙන්ම දන යුතු කාරණා තුනකි. සිතේ වර්තමාන තත්වය, සිත අවුල් ද, නිරවුල් ද? පැටලිලාද? බරක් ද? ඒ බව දන්නවා. එසේ වුණේ කෙසේද, එයට හේතුව දන්නවා. නැවත එසේ නොවී සිටින්නේ කෙසේද? මෙයයි දහම, වෙන කිසිවකට නොවෙයි දහම කියන්නේ. කාල තුනටම සම්බන්ධයි. වර්තමානයට. මේ වෙලාවේ සිත කෙසේද? දැන් සිතේ නුරුස්නා බවක් නම් තිබෙන්නේ ඒ බව දැනගන්න පුළුවන් වර්තමානයේ සිත දෙස බැලුවිට. එසේ වුණේ කෙසේද? එයට හේතු තිබෙන්නේ අතීතයේ. දැන් නොවෙයි. එම හේතු සොයාගෙන අතීතයට යන්න වෙනවා. සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට ආපසු. එයට අතීතය අවශ්‍යයයි. අනාගතයේ එබඳු නුරුස්නා බවක් හදා ගන්නේ නැතුව සිටින්නේ, ජීවත් වෙන්නේ කෙසේද? ඒ සඳහා කුමක්ද කළ යුත්තේ? කරන්න දෙයක් තිබෙනවා. දකින්නට දෙයක් තිබෙනවා. සොයා ගන්නට දෙයක් තිබෙනවා. මේ දෙය නොකර වෙන මොනවා කළත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දියුණුවක් නම් නැහැ. ආධ්‍යාත්මිකව කළ හැකි, පුළුවන් දෙයකි. හොඳයි. ඒ පදනමේ සිට අපි ධර්ම සාකච්ඡාවට මුල පුරමු. ප්‍රශ්න තිබෙනවා නම් ඉදිරිපත් කරන්න.

**1 ප්‍රශ්නය :- “අපේක්ෂා හංගත්වයෙන් මුණිවරයෙක් බිහිවෙනවා” කියූ කාරණය පැහැදිලි කරන්න.**

ගුරුතුමා : මුණිවරයෙක් බිහිවෙනවා කියා නොවෙයි කීවේ. මුණිවරයෙකු බිහි වෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා. අපේක්ෂා හංගත්වය, එතනට යන්නේ බොහොම කලාතුරකින්. බලාපොරොත්තුවක් සදාගන්නවා. එය ඉෂ්ට කර ගන්නට වෙහෙසෙනවා. සමහර විට ඉෂ්ට වෙනවා. සතුටු වෙනවා. සතුට අඩු වී යනවා. සමහර විට බලාපොරොත්තුව ඉෂ්ට කර ගන්න බැරි වෙනවා. දුක එනවා. එවිට තවත් බලාපොරොත්තුවක් සදාගන්න පාරවල් තිබෙනවා. මේ වට රවුමේ අප යනවා දිගටම. නමුත් කලාතුරකින් එහෙම යන්න බැරි තැනකුත් එනවා. කඩාගෙන වැටෙනවා. එතකොට සිතට හයියක් නැහැ අලුත් බලාපොරොත්තුවක් හදාගන්න. ලොකු කළකිරීමක් එන්න පුළුවන්. ශක්තියක් නැහැ. වැඩක් නැහැ ජීවිතයේ, එහෙම තැනකට ආවිට. අනිත් අවස්ථාවලදී එල්ලෙන්නට වැලක් තිබෙනවා. අපේක්ෂාවකින් සිටින විට ඉලක්කයක් තිබෙනවා එල්ලෙන්නට. සතුටක් ලැබුණු විට ඒ සතුට ඇතුළේ ජීවත් වෙන්න පුළුවන් කාලයක්, සතුට නැති වී අසතුටෙන් සිටින විට දුකයි. නමුත්, අලුත් සතුටක් ගැන සිතන්න ඉඩ තිබෙනවා. වෙන සැලැස්මක් සදාගන්න පුළුවන්. හැමවෙලේම අප එල්ලී සිටිනවා කුමන හෝ ඉලක්කයක. මෙතෙත එල්ලෙන්නට තැනක් නැහැ. එතනදී බොහොම පහසුවෙන් සිදුවන දෙය නම් සිහිය විකල් වීම. එසේ නැතිනම් බොහොම දරුණු අපරාධ කරුවෙකු බවට පත් වෙන්න පුළුවන්, ඒ තත්ත්වයට වග කිව යුත්තේ සමාජය කියා. නමුත් මේ තත්ත්වයත් සමග සිහියෙන් සිටියහොත්, ඒ තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන, තේරුම් අරගෙන, එයට මුණ දෙමින් සහ ඔරොත්තු දෙමින් පලා යන්නට හදන්නේ නැතුව, සියදිවි නසා ගන්න යන්නේ නැතුව, ලෝකයට බණින්නේ නැතුව, එසේ සිටියහොත් ඒ තුළින්ම කිසියම් තැන්පත් බවක්, සංසිද්ධිමත්, අත්හැරීමක් සිදු වෙන්නත් පුළුවන්.

අපේක්ෂා හංගත්වයේ සිටින විට වැඩිම ප්‍රතිශතයක් තිබෙන්නේ සිහිය විකල් වෙන්නට. ඊළඟ ප්‍රතිශතය තමා සියදිවි නසා ගන්නට සහ සමාජය විනාශ කරන්නට යෑම. බොහොම අඩුවෙන් 0.1% ට පමණ ඉඩක් තමා තිබෙන්නේ, ඒ තුළින් සාන්තුවරයෙකු බිහි වෙන්නට. මුණිවරයෙකු

බිහිවන්නට. අපේක්ෂා භංගත්වයට බැහැ මුණිවරයෙක් හදන්න. නමුත් එතන දොරක් තිබෙනවා ඔය දොරවල් තුන, හතරම එතන තිබෙනවා. නමුත් වැඩිදෙනා යන්නේ අර මුල් දොරවල් දෙක තුනෙන් තමා. මෙහෙම දොරකුත් තිබෙනවා එතන. හොඳම උදාහරණය තමා පටාවාරාව. කිසිම බලාපොරොත්තුවක් තබාගන්න බැරි තැනකනේ එතුමිය සිටියේ. කොහේවත් නැහැ බලාපොරොත්තුවක්. ස්වාමිපුරුෂයා, දු දරුවන්, අම්මා, තාත්තා, සහෝදර සහෝදරියන් නැහැ. එක පැත්තකින් සිහියත් විකල් වී. ඒ වගේ වෙලාවකට වටින්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය තමා. කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් සිටියහොත් තමා ඒ තුළින් මුණිවරයෙක් බිහි වෙන්න ඉඩ තිබෙන්නේ. එසේ නැතුව අර දොරටු තුනෙන් එකකින් හෝ එළියට ගියහොත්, කබලෙන් ලිපට වැටෙනවා. ඒ නිසා ඒ ප්‍රශ්නය වැදගත්.

මේ දහමේ සරණ ඕනෑම කොතෙකුට ලබා ගන්න පුළුවන්. එතනදී ආගම කුමක්දැයි අහන්නේ නැහැ. සාමාන්‍ය ලෝකය අහන ප්‍රශ්න. මොනවත්ම අහන්නේ නැහැනේ. දහමේ පිළිසරණ පතාගෙන කෙනෙකු පැමිණියහොත්, දහම අහන්නේ නැහැ අහවල් සුදුසුකම තිබෙනවාද? අර සහතිකය තිබෙනවාද? වයස කීයද? මොනවත්ම අහන්නේ නැහැ. පඩිය කීයද? අඩුම ගානේ ඇඳුමක් ඇඳන්ද කියලාවත් ඇහුවේ නැහැනේ. දහම ඇහුවේ නැහැ. ඒ ප්‍රශ්නය වත්. දහමට වැදගත් නැහැ. ඒ කිසිම ප්‍රශ්නයක්. උනන්දුවක් තිබෙනවානම්, ඕනෑකමක් තිබෙනවා නම්, දහම හැර වෙන සරණක් නැහැ කියන ශ්‍රද්ධාව තිබෙනවා නම් ඒ හොඳමම ඇති. දහම පිහිට වෙනවා. කොතන සිටියත්. බලාපොරොත්තුවක් සමග සිටියත්, බලාපොරොත්තු ඉටු වී සතුටින් සිටියත්, ඒ සතුට ඤය වී ගොස් සතුට නැති තැනක සිටියත්, නැවත බලාපොරොත්තුවක් හදා ගන්න තැනක සිටියත්, කිසිම බලාපොරොත්තුවක් සදා ගන්න බැරි තරමට අපේක්ෂා භංගත්වයේ සිටියත් දහමට ගැටළුවක් නැහැ. එම නිසා විවිධ හේතු ඉදිරිපත් කරමින් කල් දමන්න එපා භාවනාව. සිතනවා අපට ප්‍රශ්න තිබෙනවා, ආර්ථික ප්‍රශ්න තිබෙනවා, ඒ ටික අවසන් වුණු විට එන්නම්. විභාග ටිකක් තිබෙනවා, ගෙයක් හදන්න තිබෙනවා, ගමනක් යන්න තිබෙනවා ඒවා ගැටළු නොවෙයි. ඒ දේවල් වලට භාවනාව

බාධාවක් නොවෙයි. භාවනාවට ඒ දේවල් බාධාවක් කරගත්තේ නැතිනම්.

**2 ප්‍රශ්නය :- තෙරුවන් සරණ යන්නේ කෙසේද?**

**ගුරුතුමා :-** තෙරුවන් කියන වචනය නම් අපට ටිකක් තේරෙනවා. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ. කිසියම් අවබෝධයක් තිබෙනවානේ. සරණ යනවා. යෑමක් කියන්නේ ගමනක්. විවිධ ගමන් තිබෙනවා. පා දෙකෙන් යන්න පුළුවන් ගමන් තිබෙනවා. පා දෙකෙන් යන්න බැරි ගමන් තිබෙනවා. ඒවාට වාහනයක් අවශ්‍යයි. ගොඩබිමින් යන ගමන් තිබෙනවා. උඩින් යන්න පුළුවන්. මුහුදෙන්, මුහුද යටින්, ඒ සියලුම ගමන් භෞතික ගමන්. ඒ ගමන් අප කාටත් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඔය භෞතික ගමන් ටික, පයින් යන ගමන, කාගේ හෝ කරේ යන ගමන, බයිසිකලයක, කාර් එකක, ලොරියක, බස් එකක, කෝච්චියක, ඊළඟට අහස්යාත්‍රාවක, නැවක, බෝට්ටුවක, සබ්මැරීනයක යන ගමන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. නමුත් එසේ තෙරුවන් සරණ යන්න බැහැ. එය පැහැදිලිනේ. පයින් යන්නත් බැහැ. තෙරුවන් සරණ, වාහනයක යන්නත් බැහැ. ඊළඟට තව ගමනක් තිබෙනවා පරලොව ගමන. පරලොව යන ගමනක් තිබෙනවානේ. පරලොව ගමන යන්නේ දෙපයින් වත්, අහස්යාත්‍රාවක වත්, දුම්ඵලයක වත් නොවෙයි. පරලොව යන්නත් බැහැ ඔය එකම වාහනයකින් වත්. පරලොව ගමන යන්නේ කර්මය නැමැති වාහනයෙන්. තණ්හාව ඉන්ධන සේ යොදා ගනිමින් කර්මය නැමැති වාහනයෙහි පරලොව ගමන යන්නේ. තෙරුවන් සරණ යන්න බැහැ කර්මයෙන්. එය කර්මයෙන් යන්න පුළුවන් ගමනක් නොවෙයි.

තෙරුවන් සරණ යන්න ක්‍රම දෙකයි තිබෙන්නේ, එකක් ශ්‍රද්ධාවෙන් අනික ප්‍රඥාවෙන්. එනම් හදවතින් තෙරුවන් සරණ යන්න පුළුවන්. අවබෝධයෙන් තෙරුවන් සරණ යන්න පුළුවන්. හදවතින් කෙසේද තෙරුවන් සරණ යන්නේ? විශ්වාසය, අපට සරණක් අවශ්‍ය වෙන්නේ ගැලවෙන්නටනේ. අපට ගැටළුවක් නැතිනම් ඔය එක සරණක්වත් අවශ්‍ය නැහැ. කුමන සරණක් වත් අවශ්‍ය නැහැනේ. සම්බන්ධතා ගැටළු, වෘත්තීය ගැටළු ආදී, ඒ කුමන ගැටළුවක්වත් නැතිනම්, සංසාරේ හෝ ගැටළුවක් කර

ගතහොත් තමා, සරණක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. කිසිවක්ම ගැටළුවක් කර නොගත් උත්තමයෙක් තමා බුදුරජාණන්වහන්සේ කියන විශ්වාසය ඇති කර ගන්න වෙනවා. මා සොයන්නේ මේ ගැටළුවෙන් එළියට එන්න ක්‍රමයක්. එසේ සොයන කෙනාට උපදෙස් ගන්න අවශ්‍ය කාගෙන්ද? කුමන දෙයක්වත් ගැටළුවක් කර නොගන්න කෙනෙක් ගෙන්. එතනදී අපට පුළුවන් බුදුරජාණන්වහන්සේ ගැන විමසන්න අප දන්නා ආකාරයට. එසේ බලන විට පෙනෙනවා අපට තිබෙන ප්‍රශ්න නොවෙයි උන්වහන්සේට මුහුණ දෙන්න වුණේ. එයට වඩා බොහොම බැරැරුම් අභියෝග වලට මුහුණ දෙන්න වුනා. සිතාගන්න බැරි අභියෝග. ඒ අභියෝග ගැන සිතුවහොත් මේ අපට තිබෙන ප්‍රශ්න මොනවද? නමුත් ඒ කිසිවක් උන්වහන්සේ ගැටළුවක් කර ගත්තේ නැහැ. මුහුණ නරක් කර ගත්තේ නැහැ. දොස් කීවේ නැහැ. එසේ පෙනෙන විට හදවතේ ඇති වෙනවා විශ්වාසයක් සෙවිය යුතුමයි. ඒ සෙවීමට තමා බුද්ධානුස්සතිය කියන්නේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙසේද ජීවත් වුනේ? උන්වහන්සේට ලැබුණු අභියෝග මොනවද? අභියෝග කී විට කරදර පමණක් නොවෙයි. හොඳ පැත්තේ ඒවත් අභියෝග තමා. නමුත් කිසිම දෙයකින් උන්වහන්සේ සැළවේ නැහැ. අප සැලෙනවා. උන්වහන්සේ සැළවේ නැහැ.

එසේ විමසා බලන්න, බලන්න අන්න හදවත විවෘත වෙනවා බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙරෙහි. උන්වහන්සේගේ පිළිවෙත කෙරෙහි. ‘ඉතිපිසෝ’ පාඨය කීමෙන්ම නොවෙයි. ඒ බුද්ධ චරිතය විමර්ශනයට ලක් කිරීමෙන්. ඒ තමා හදවතින් බුදුන් සරණ යන ක්‍රමය. විශ්වාසයක් සහ පැහැදීමක් ඇති වෙනවා. එසේ නම් බුදුරජාණන්වහන්සේ කිසියම් වූ දහමක් දේශනා කළා ද, ඒ දහම, සැනසිල්ලේ පාරයි. උන්වහන්සේ කිසි කෙනෙකුට අසහනයෙන් අසහනයට, කබලෙන් ලිපට දමන්න බණක් කියා නැහැ. ඒ දහම විමසන විට ධම්මානුස්සති භාවනාවේදී, දහම පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙනවා. හදවත විවෘත වෙනවා දහමට. ඒ දහම යම් තාක් දෙනෙකු පිළිපැද්ද ද, ඒ අයට සිදු වූයේ කුමක්ද කියා සොයා බලන්න පුළුවන්. එදා සහ මෙදා ඒ හැම දෙනාම තමන් සිටි තැනින් ඉහළට ආවා. කිසි කෙනෙකු දහමට අනුව ජීවත් වී පිරිහී නැහැ. සතුටින් අසතුටට, සැපෙන් දුකට වැටී නැහැ.

දහම පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාවෙන්, දහම පිළිපදින අය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් තෙරුවන් සරණ යන්නට පුළුවන්.

ප්‍රඥාවෙන් සරණ යන්නේ කෙසේද? තමන්ට ගැටළුවක් පැමිණිවිට බලන්න මේ ගැටළුවට දහමෙන් දී තිබෙන විසඳුම් මොනවාද? නැතිනම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයන්, මෙබඳු ගැටළුවලදී කෙසේද ක්‍රියා කරන්නේ? බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙසේද ක්‍රියා කළේ? සාමාන්‍ය ලෝකය කෙසේද ක්‍රියාකරන්නේ? හැම පැත්තම බලන්න. ප්‍රශ්නයක් පැමිණිවිට තමන්ට මොනවද කරන්න සිතෙන්නේ? සාමාන්‍ය ලෝකය කෙසේද? කෙනෙක් දොස් කීවොත් තමන්ට මොනවද සිතෙන්නේ? දොස් කියන්න සිතෙනවද? එයට වැඩි දෙයක් කරන්න සිතෙනවාද? තමන්ව හඳුනාගන්න. සාමාන්‍ය ලෝකය කුමක්ද ඒ වෙලාවට කරන්නේ? පොලීසි යනවාද? නඩු දමනවද? එයට වඩා දරුණු දෙයක් කරන්න සැලසුම් කරනවාද? සාමාන්‍ය ලෝකයේ ප්‍රතික්‍රියා සහ ප්‍රතිචාර හඳුනාගන්න. ඊළඟට බලන්න කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයන් කෙසේද ක්‍රියා කළේ? සන්පූරුෂයන් කෙසේද ක්‍රියා කරන්නේ? එබඳු ප්‍රශ්නයකදී දහම දී තිබෙන උපදෙස් මොනවද? සහ බුදුරජාණන්වහන්සේ ක්‍රියා කළේ කෙසේද? ඒ ලෙසට විමසා බලනවිටදී අපට අවබෝධයකුත් ලැබෙනවා. අප තෙරුවන් සරණ යනවා. එය ප්‍රායෝගිකව සිද්ධ වෙන දෙයක්. එයින් පිට සරණක් නැහැ. සාමාන්‍ය ලෝකය පවසන්නේ කැත්තට පොල්ල වගේ සිටින්න, ලෝකය නොවෙයි අප සරණ යන්නේ, මේ පැත්ත, ආර්ය සරණක්. තෙරුවන් සරණ යන්න පුළුවන් ඔය ක්‍රම දෙකෙන්ම.

තෙරුවන් සරණ ගියහොත්, බයක් නැහැ ජීවිතේට. මොනවට බය වෙන්නද? තෙරුවන් සරණ ගිය කෙනෙකුගේ පෙනෙන්න තිබෙන මූලිකම ලක්‍ෂණය තමා බය නැහැ. තමන්ට ලෞකික පාඩු වෙන්න පුළුවන්. ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගත කරන්නට ගියවිට ලෞකික පැත්තෙන් අවාසි වෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍ය ලෝකයේ කියන ආකාරයට ලාභ නොලැබෙන්න පුළුවන්. එය ඇත්තටම පාඩුවක් නොවෙයි. මුසාවාදය අරගෙන බලන්න. බොරුවක්, අසත්‍යයක් කෙනෙකු කියන කොට ඒ කියන්නේ වාසියක් බලාගෙන නේ. සමහරවිට අනිත් කෙනෙකුගේ පැහැදීමක් ගන්න. ආර්ථික ලාභයකට බොරු කියනවා. තමන් ළඟ තිබෙන දෙයක් රැක ගන්නට බොරු කියනවා. බොරුවක් කියා

ලැබෙන්නේ ලෞකික වාසියක් පමණයි. රූපියල් සත වලින් මනින්න පුළුවන් වාසියක්ම පමණයි බොරුවකින් ලබා ගන්න පුළුවන්. ආධ්‍යාත්මික ලාභයක් ගන්න බැහැනේ බොරු කියා. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් සිදුවන්නේ පිරිහීමක්. ඒ පිරිහීම රූපියල් සත වලින් පිරිමහන්න බැහැ. තෙරුවන් සරණ ගිය කෙනෙක්ගේ ලක්ෂණයක් තමා බෙදා ගන්න කැමතිකම. තමන් ළඟ තිබෙන දෙයක් බෙදාගන්න කැමතියි. කැම ටිකක් වෙන්න පුළුවන්. ඇඳුමක් වෙන්න පුළුවන්. ඕනෑම දෙයක් බෙදා ගන්න කැමති ත්‍යාගශීලී බව. සාමාන්‍ය ලෝකය බලන ආකාරයට බෙදා ගැනීමක් පාඩුවක්. තිබෙන ටික තව වැඩි කරගන්නේ කෙසේද? තව ගොඩ ගහගන්නේ කෙසේද කියන චින්තනයෙන් සිටින ලෝකයේ කෝණයෙන් බැඳුව විට එය පාඩුවක්. තිබෙන ටිකක් නැති කර ගන්නවා ත්‍යාගශීලී බව සහ දානශීලී බව නිසා, පරිත්‍යාගශීලීත්වය නිසා සමහර විට මොනවා හෝ අඩුවෙනවා නම්, අඩු වෙන්නේ භෞතික දෙයක්නේ. ලෞකික දෙයක්. එයට වඩා මහා ආධ්‍යාත්මික දෙයක් ලැබෙනවා. අප යම්කිසි දෙයක් පිරිනැමීම, දානයක් දීම, ගෞරවයෙන් කරන්නේ. ඒ දානය පිළිගතහොත් අපට හරි සතුටුයි. ඒ පිළිගැනීම ගැන අපට සතුටුයි. එ තමා බෞද්ධ නැතිනම් තෙරුවන් සරණ ගිය චින්තනයේ රටාව. දෙන කෙනා නොවෙයි ඒ ස්තුතිය බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. දානය ගන්න කෙනාට, දෙන කෙනා ස්තුතිවන්ත වෙනවා. මොකද කිසියම් භෞතික දෙයක්, අඳුමක් දුන්නහොත්, තමන්ට නැති වෙන්නේ තමන්ගේ ළඟ තිබුණු ඇඳුමක්. අනිත් කෙනාට ලැබෙන්නේත් ඇඳුමක්. එපමණයි. වෙන දෙයක් ලැබෙන්නේ නැහැනේ. ඇඳුමක් ලැබෙනවා. තමන්ට නැතිවුනොත් නැති වෙන්නේත් ඒ ඇඳුම පමණයි. අර තැනැත්තාට ලැබුනොත් ඇඳුමක්. ඒ තැනැත්තාට කිසිම ආධ්‍යාත්මික දෙයක් ලැබුනේ නැහැනේ. නමුත් මට ලැබෙනවා එක පැත්තකින් ලොකු සැනසිල්ලක්. නිරාමිස සැනසිල්ලක්. ඒ සැනසිල්ල අර ඇඳුමෙන් මනින්න බැහැ. ඒ ඇඳුම ගන්න කෙනාට ඒ සැනසිල්ල නැහැ. ඇඳුම දුන්න කෙනාට තණ්හාව ටිකක් අඩුකර ගන්නට උදව් වෙනවා. ඒ ඇඳුම තබාගෙන කවදාවත් ඒ ප්‍රතිඵලය ගන්නට බැහැ. ඒ නිසා යමක් දෙන්නට ලැබීම, යමක් බෙදා ගන්නට ලැබීම, යමක් ත්‍යාග කරන්නට ලැබීම එය කෙනෙකුට ලැබෙන ලොකු භාග්‍යයක් සහ ලබා ගන්නට පුළුවන් භාග්‍යයක්. කාට

හෝ යමක් දෙන්නට සිතීම, දෙන්නට යමක් තිබීම සහ දීම. නමුත් ගැනීම පැත්තෙන් බැලුවොත් නම් එහි කිසිම ආධ්‍යාත්මික පැත්තක් නැහැ. ඒ නිසා හැම විටම ගෞරවයෙන් තමා දන් දෙන්නේ. ගෞරවයෙන්, සාමාන්‍ය ලෝකයේ දීම අනිත් පැත්තට සිදුවන්නේ. ගන්න කෙනා දෙන කෙනාට ගරු කරනවා. බෞද්ධ ලෝකයෙහි එය වෙනස්. ගෞරවයෙන් අප දන් දෙන්නේ. කාහට දුන්නත් ගෞරවයෙන්, විසි කරන්නේ නැහැ. කරදරයක් කියා නොවෙයි දෙන්නේ. දෙන්න අවස්ථාවක් ලැබීම ගැන සතුටු වෙනවා.

තෙරුවන් සරණ ගිය කෙනා මුළු ලෝකයටම මිත්‍රයෙක්. ලෝකයටම කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක්. බෙදා ගෙන නොවෙයි උදව් කරන්නේ. පිරිසක් වෙන් කර ගෙන නැහැ. ඒ සියලු වැට වල් මායිම්, තාප්ප නැහැ. තෙරුවන් සරණ ගිය කෙනෙකු ලෝකය බෙදන්නේ නැහැ. සැලකිලිමත් වෙන එකම කාරණය අනිත් කෙනා දුක් විඳිනවාද? නැද්ද? එපමණයි. ශ්‍රද්ධාවෙන් පිරුණු තෙරුවන් සරණ ගිය හදවත, හරිම පළල්, හරිම ගැඹුරුයි. මුළු ලෝකයටම ඉඩ තිබෙනවා. පටු සිතක් නොවෙයි. පටු හදවතක් නොවෙයි. දුක, දුකමයි. දුක හොඳට දන්න සිතකට තමා තෙරුවන් සරණ ගිය සිතක් කියන්නේ. තෙරුවන් සරණ යෑම එබඳු ශ්‍රද්ධා සම්පන්න හදවතින් සහ ප්‍රඥාවෙන් කෙරෙන, කරන කාර්යයක්. බෞතිස්ම කරනවා වගේ දෙයක් නොවෙයි. කිසියම් පාඨයක් කිවු සැනින්, කවුරුවත් තෙරුවන් සරණ යන්නේ නැහැ. එසේ රැගෙන යන්නක් බැහැ.

**3 ප්‍රශ්නය :- සිල් සමාදන් වීම සමාජයට උපකාරී වන්නේ කෙසේද?**

**ගුරුතුමා :-** සිල් සමාදන්වීම බොහෝ විට පොහොය දවසට කරන දෙයක් කෙරෙන දෙයක්. පොහොය එතෙක් බලාගෙන සිටිනවා සිල් ගන්නට. සිල් සමාදන් වෙන්නට. පොහොය දවසයි ශීලයයි අතර සම්බන්ධයක් නැහැ. කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. ශීලය සම්බන්ධ වෙන්නේ අපට. දවසකට නොවෙයි. දිනයකට නොවෙයි. ශීලය සම්බන්ධ වෙන්නේ තමන්ට. නමුත් විශේෂිත දවසක් සාමූහිකව ඒ වෙනුවෙන් වෙන් වී තිබෙනවා. ශික්‍ෂාපද, සිල් සමාදම්



වනවිට කියන හැම පදයක්ම අවසන් වෙන්නේ “සික්කාපදං සමාදියාමි” කියා. කෙනෙකුට සිතන්න පුළුවන් නීති විකක් තිබෙනවා බුදු දහමේ. නීති පහක් තිබෙනවා, සාමාන්‍ය දවස් වලට, පොහොය දවසට අටක්, දහයක් එසේ නැහැ. මේවා නීති නොවෙයි. එතන කියන්නේ, මේ ආකාරයට මා සිටිනවා. මා සිටිනවා කියා අප කැමැත්තෙන් කියන්නේ. කාගෙවන් පෞරුෂයකට හානි නොකරන ආකාරයේ පැවැත්මක මම යේදී සිටිමි. සමාදන් වෙනවා. බොහොම ආදරයෙන් එසේ සිටින්නට තීරණය කරනවා. ඒ පිළිවකට හරි ආදරෙයි. ඒ ප්‍රතිපත්තියට ආදරෙයි. ඒ ප්‍රතිපත්තිය ආදරයෙන් පිළිගන්නවා. එයයි සමාදන් වෙනවා කියන්නේ. එසේ නැතිනම් බරක් වෙනවා ශිලය. බරක් නොවෙයි. හදවතින්ම පිළිගන්නවා. මා මෙහෙම සිටිනවා. එසේ සිටින්න නම්, එසේ සිටින්නේ ඇයි කියන කාරණය ගැන අපට අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. ඇයි? ඇයි පංච ශිලය රකින්නට අවශ්‍ය? ඇයි පොහොයට අෂ්ඨාංග ශිලය, දස ශිලය රකින්නට අවශ්‍ය? ශික්ෂාපද ගැන, එසේ රකින විට සිටින්නේ කෙසේද? එසේ සිටීමෙන් වෙන්නේ මොනවාද? මේ ගැන අවබෝධයක් අවශ්‍යයයි. අවබෝධය ලැබෙන්නට, ලැබෙන්නට තමා ශිලයට අනුව හදවතින්ම කෙනෙකුට සිටින්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැතිනම් පිට කවුරුත් හෝ පැනවූ නීතියක් වගේ බරක්.

බයක් නැහැ. බරකුත් නැහැ. බොහොම ආදරයෙන් ශික්ෂාපද වලට අනුව ජීවත් වීමක්, සිල් සමාදන් වීම කියන්නේ. වැරද්ද හඳුනාගන්න. නුදුන් දෙයක් ගැනීමේ තිබෙන වැරද්ද කුමක්ද? හඳුනාගන්න. ඒ වටහා ගැනීම කුළු මේවා වැරදි බව තේරෙනවා. හදවතටම දූනෙනවා වැරද්දක්. එවිට හදවතට දූනෙන වැරදි, නොකර සිටීමක් තමා ශිලයෙන් කරන්නේ. තමන්ගේ හදවතට දූනෙනවා මේවා වැරදි, හදවත කියන වැරදි නොකර සිටීමක්, නොකර සිටින්න අධිෂ්ඨාන කරනවා. එවිට තමන්ගේම හදවත, තමන්ට ප්‍රසංසා කරනවා. මෙය ඉතාම වැදගත් තමන්ගේ හදවත තමන්ට ප්‍රසංසා කිරීම හරිම දුර්ලභයි. අනුන්ගෙන් ප්‍රසංසා ලැබීම ලෙහෙසියි. තව කෙනෙකුගෙන් ප්‍රසංසාවක් ගැනීම පහසුයි. රවට්ටලා, රඟපාලා ප්‍රශංසාවක් අහගන්න පුළුවන්නේ අනිත් අයගෙන්. නමුත් තමන්ගේ හෘද සාක්ෂිය, තමන්ට ප්‍රසංසා කිරීම බොරුවට කරන්නේ නැහැ. 100% ඇත්ත නම් පමණයි හදවත කෙනෙකුට ගරු කරන්නේ. හදවත කිසියම් කෙනෙකු සමඟ

එකතු වෙන්නේ ඒ හදවතට දූනෙනවා නම් පමණයි 100% ක්ම නිවැරදි කියා. නැතිනම් හදවත විරුද්ධ වෙනවා. ඔය හැම වරදක්ම හැමෝම කරන්නේ හෘද සාක්ෂියට පටහැනිව. ලෝකයට එකඟ වෙන්න පුළුවන්. යාච්චෝ කියන්න පුළුවන්, ඔව් කරමු. කිසි වරදක් නැහැ. මේ තමා හරි දෙය, නමුත් තමන්ගේ හදවත කියනවා වැරදියි කියා. එතකොට තමා තුළින්, තමා ප්‍රතිකේෂ්ප වෙනවා. දුස්සීල නම්, දුස්සීල හැසිරීමේදී ලෝකය ගරු කරන්න පුළුවන්. නමුත් තමා තුළින් තමාව ප්‍රතිකේෂ්ප වෙනවා. තමන්ට නැහැ පිළිගැනීමක් තමන් තුළ, තමන් තමන්ව පිළිගත්තේ නැතිනම්, කෙසේද සිතක් එකඟ කරගන්නේ? ඒ සිත දොස් කියනවා එකඟ කර ගන්න හදන කොටම දොස් කියනවා. පැත්ත පළාතක සමාධියක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. නමුත් නිවැරදි පිළිවෙතක කෙනෙකු ජීවත් වෙනවා නම්, ඒ සිත නිරතුරුවම ඒ කෙනා ළඟ තවතිනවා. සිත කැමති සැප තිබෙන තැනක සිටින්න. සිත කැමති, සතුට තිබෙන තැනක සිටින්න. දැන් හදවත තුළම මහා සතුටක් තිබෙනවා. ලොකු සතුටක් තිබෙනවා. තමන්ගේ නිරවද්‍යතාවය පිළිබඳ සතුට තිබෙනවා. “අනවජ්ජ සුඛ” තමන් නිවැරදි කියන සතුට හදවතේ පිරි ඉතිරි ගොස් තිබෙන විට, එබඳු සිතක් වෙත කොහේවත් යන්නේ නැහැ. පහසුවෙන් ඒ සිත තමන් ළඟට ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ශීලය අනිවාර්යයෙන්ම සමාධියට උපකාර වෙනවා. ශීලය, ශීලය සඳහා නොවෙයි සමාධිය සඳහා. ශීලයේ තව පැත්තක් තිබෙනවා. අල්පේච්චතාවය පිළිබඳ පැත්ත. පංචශීලයේ තිබෙන්නේ වැරදි පිළිබඳ කාරණා. ලෝකයම පිළිගන්න වැරදි පහක් නේ පංචශීලයේ කියන්නේ. අෂ්ඨාංග ශීලයට එන විට එයින් එහාට ගොස් අල්පේච්චතාවය පිළිබඳ කාරණා ටිකක් තිබෙනවා. කැම දකින දකින වෙලාවට කන්නේ නැහැ. අනුභව කරන්නේ ඉර අවරට යන්න කලින්, ඉන් පසුව නැහැ. අඳින්නේ බොහොම සරල ඇඳුමක්, වෙත සැරසිලි නැහැ. මල් ගැල්වීම්, සුවඳ ගැල්වීම්, ආභරණ පැළඳීම් නැහැ. මුදල් ගනුදෙනු නැහැ. සාක්කුවේ තබා ගන්නේ නැහැ. ගමන් මල්ලේත් නැහැ. මුදල් සියල්ලම සාක්කුවේ තබාගෙන, ඒ ශික්ෂා පදය සමාදම් වුණාට වැඩක් නැහැ. මේ සියල්ලෙන්ම නිදහස්. එවිට හරිම සරලයි. අල්පේච්චතාවය පිළිබඳ ශික්ෂාපද. බීම වාසි වී සිටිනවා. අවශ්‍ය නැහැ මොනවත්. පැදුරක් මත භාන්සි වෙනවා. බරක් නැහැ. එසේ සිතන්නට

පුළුවන් නම්, අනික් ශික්‍ෂාපද කුනෙන්, හතරෙන්, පහෙන්ම කියන්නේ ඒ කාරණයමයි. සීලයෙන් සතුටු වෙනවා මිසක් වෙන සතුටක් සොයන්න යන්නේ නැහැ. විභිඵ කර කැගසා නටා සිංදු කියා, ලබන සතුටට වඩා සියුම් සතුටක් මේ පැවැත්ම තුළ අල්පේච්චතාවය තුළ අත්දකිනවා. ඒ මූලික පසුබිම නැතිව කුමන භාවනා ක්‍රමය වඩන්න හැදුවත්, කුමන ආකාරයේ කමටහනක් අරගෙන ඔට්ටු ඇල්ලුවත්, පොර බැඳුවත් සිතක් නම් මේච්චල් කර ගන්නට ලේසි නැහැ. දුවනවා. පෙළඹෙනවා. ආවේගශීලී සිත. එසේ ආවේගශීලීව සිටින විට අප ගන්න තීරණ, නිවැරදි තීරණ නොවෙයි. පසුතැවිල්ලට හේතු වෙනවා. හරියට ඇසෙන්නේ නැහැ. අවේගශීලීව සිටින විට මොනවාද කියන්නේ? තමන් මොනවාද කියන්නේ? තමන්ට මොනවාද ඇසෙන්නේ? තමන් මොනවාද කරන්නේ? අනිත් කෙනා කළේ කුමක්ද? ඒ කිසිවක් ගැන නැහැ හරිහමං අවබෝධයක් හෝ වැටහීමක්. සිත කලබලයි. සිත ආවේගශීලීයි. අපේ හාමුදුරුවනේ සිතක් සන්සුන් වෙනකොට ඇත්ත පෙනෙනවා. ඇත්ත ඇසෙනවා. ඇත්ත දකින්නට හා ඇත්ත අසන්නට, ඇත්ත දැන ගන්නට කලබල නැති සිතක් අවශ්‍යයි. නැතිනම් සෑම විටම ඇත්ත කියා කෙනෙක් පිළිගන්නේ අසත්‍යයක්. අපේම සිත අපව රවට්ටනවා. වෙන කවුරුවත් නොවෙයි අපව රවට්ටන්නේ අපේම සිත. රැවටෙන මනසක් අපට තිබෙන්න. සාමාධි සිතක් කියන්නේ නොරැවටෙන මනසක්. රැවටෙන්නේ නැහැ මොනම දෙයකටවත්. ශීලයේ ප්‍රයෝජන ගන්න නම්, ශීලය ආවර්ජනා කරන්න අවශ්‍යයි. ආවර්ජනයෙන්මයි ශීලයක් ශක්තිමත් වෙන්නේ. මා මේ ශික්‍ෂාපදය උදේ සමාදන් වුනා. දූන් වරුවක් ගෙවී අවසන්. දවසක් ගත වී අවසන්. කෙසේද මේ එක එක ශික්‍ෂා පද රැකුනේ? රකින්නට පුළුවන් වුනාද? ආපසු බලන්නටම අවශ්‍යයි. එසේ නොබලා කවදාවත් කෙනෙකුට ශීලයක් හදා ගන්නට බැහැ. ඒ නිසා ශීලය ශක්තිමත් වෙන්නේ, ශීලයේ තිබෙනවා නම්, අඩුපාඩු සිදුරු ඒවා හදා ගන්නක් පුළුවන් වෙන්නේ ආවර්ජනයෙන් පමණයි. ආපසු බලන්න අවශ්‍යයි. එසේ බලන කොට පෙනෙනවා තමන් සිටියා නම් හරියට, හරියට සිටියොත් ඒ බව, සිටින්නට බැරිවුණු තැන්, ඇයි බැරි වුනේ? එයට කුමක්ද පිළියම? නැවත එබඳු අවස්ථාවක් ආවොත් කෙසේද ක්‍රියා කරන්නේ? ඒ සියල්ලම අවබෝධ කර ගන්න පුළුවන් ආවර්ජනයෙන්.

**සභාවෙන් - බාහිරෙන් සිංදු ඇසෙනවිට අපේ ශිලය කැඩෙනවද?**

ගුරුතුමා - තමන් වේතනාත්මක යමක් කළොත් පමණයි එය ක්‍රියාවක් වෙන්නේ. ගීතයක් අසන්න අවශ්‍යයයි කියා වේතනාවක් ඇති කරගෙන, රස විඳින්න අවශ්‍යයයි කියන වේතනාව ඇති කරගෙන, ඇහුම්කන් දුන්නහොත්, එවිට තමා ඒ ගීතය අප රසවිත්දා වෙන්නේ. නැතුව කනට ඇසෙන, ඇසෙන ශබ්දයක් පසා ශිලය කැඩීමක් වෙන්නේ නැහැ. අරිය ඇසින් බලනවිට, ආර්ය දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලනවිටදී ගීතය යනු විලාපයක් ලෙසයි කියන්නේ. බෙරිහන් දීමක්. ඕනෑම දෙයක් අපේ සිතට සාපේක්ෂයි. සිත සිටින්නේ මහා අසහනයක නම්, තිත්තම තිත්ත දෙයක් කා නම් සිටින්නේ, ඒ වෙලාවට වෙන ඕනෑම දෙයක් පැණි රසයි. මේ පැණි වගේ දෙයක් කා සිටින වෙලාවට මොනවා කැවත් තිත්තයි. ලෝකයෙහි තිබෙන හොඳම පැණි රස නම් කා සිටින්නේ ඊට පසු මොනවා ලැබුණත් අප්‍රියයි. මනස සහ හදවත ගොරහැඩිනම්, රළුනම්, තිත්තෙන් පිරිනම් කුමන රසයක් වුනත් විඳින්න පුළුවන්. කසාය වගේ දෙයක් පානයකර සිටින වෙලාවක, මොනවා කැවත් පැණි රසයි. ආර්ය කෝණයට සාපේක්ෂව සාමාන්‍ය ලෝකය සිටින්නේ මහා දුකක. එබඳු සිතක්, ඕනෑම දෙයකින් සතුට සොයනවා. නමුත් දුක නැති කළ ආර්ය විනයට අනුව ගීතය විලාපයක්, නැටුම උමතුවක්. ඒවා සාපේක්ෂයි. ගීති සමාජයට ඒ කෝණයට එන්න බැහැ. සිත සියුම් නම්, සිත අභ්‍යන්තරයෙන්ම සතුටට පත් වී නම් තිබෙන්නේ එවැනි සිතකට බාහිර සතුටවල් අවශ්‍ය නැහැ. ලස්සනද නැද්ද කියන තැනට එන්නේ නැහැ. ශබ්දයක් පමණයි කියන තැනින් සිටින්න පුළුවන්. ඇසෙනවා. ශබ්දයක් පමණයි. ඇසීම එකක්. ඇහුවට වරදක් නැහැ. රස විඳීමයි ප්‍රශ්නය.

හොඳයි, අපි අද, 2014 වෙසක් පොහොය දින, මේ භාවනා වැඩ සටහන අවසාන කරමු. හැමදෙනාටම මේ දහම් මඟේ ගමන් කරන්නට වඩ වඩාත් ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවා! හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණින් කායික, මානසික නිරෝගීතාවය, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සහ විවේකය ලැබ, මේ අත්දකින දුකින් වහ වහා නිදහස් වෙන්නට ලැබේවා!

## සැබෑම බුද්ධ පූජාව

පූජණීය අපේ භාමුදුරුවන්වහන්සේගෙන් අවසරයි. අද වෙසක් පුර පසලොස්වක පොහොය දවස 2016 අවුරුද්දේ. පෙහෙවස් සමාදන් වී සිටින එමෙන්ම භාවනා පුහුණු වීම් සඳහා නිල්ලඹ මධ්‍යස්ථානයට පැමිණි කළ‍යාණ මිත්‍ර පින්වත්නි, භාවනාවට එකතු වීම පහසු නැහැ. අපහසුවෙන් නමුත් භාවනාවට එකතු වුණහොත් අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක් අත්දකින්න පුළුවන්. අප්‍රමාණ, අවසන් නොවෙන, ඤය නොවන නිදහසක් සහ සැනසිල්ලක්.

භාවනාව යනු නිදහසේ මාවතයි. සැනසිල්ලෙහි මාවතයි. ලෝකයේ බොහෝ මං මාවත් තිබෙනවා. පටු මාවත්, පුළුල් මාවත්, අධිපාරවල්, මහාමාර්ග, අධිවේගී මාර්ග, ගුවන් මාර්ග, මුහුදු මාර්ග මේ සියලුම මං මාවත් සහ මාර්ග අතර සැනසිල්ලේ මාවතක් තිබෙනවා නම් ඒ භාවනාව පමණයි. අන් සියලු මාර්ග අපව රැගෙන යන්නේ අසහනයෙන් අසහනයට, අතෘප්තියෙන් අතෘප්තියට, දුකින් දුකට, කෝපයෙන් කෝපයට, ආතතියෙන් ආතතියට. මේ ලෝකයේ කිසිම පාරක් නැහැ දුකින් සැපට, අසතුටින් සතුටට, අසහනයෙන් සහනයට, ආතතියෙන් සැහැල්ලුවට කෙනෙකුට රැගෙන යා හැකි. කුමන පාරේ ගියත් වෙහෙසකින් ගමන නිමා වෙන්නේ. ගියපු කෙනාමයි ගමන අවසානයෙන් සිටින්නේ ඒ පටන්ගත් තැන සිටි කෙනාමයි. කොපමණ දුර පාරවල්වල ගියත් දින ගණන් යන්න පුළුවන්, සති ගණන් යන්න පුළුවන් ඒ දින ගණනින් පසු සති ගණනින් පසු අන්තිමට ගමන අවසන් කරන්නේ අර පටන්ගත් කෙනාමයි. මේ ලෝකයේ කිසිම පාරකට බැහැ ගමන් කරන්නාව වෙනස් කරන්න. තිබෙනවා නම් කිසියම් මාවතකට පා තැබුවිට මාවත විසින් පා තැබූ පුද්ගලයාව මොහොතින් මොහොත පියවරින් පියවර පරිවර්තනය කරන ඒ ධර්ම මාර්ගය පමණයි. ධර්ම මාර්ගයට කෙනෙකු පිවිසුනවිට අධියෙන් අධිය ඒ තැනැත්තා වෙනස් වෙනවා. කලබලයෙන් ඇතුළේ වුණ කෙනා සැනසුණු කෙනෙකු ලෙසට එළියට යන්නේ ඒ පාරෙන්. මෝඩ කල්පනාවලින් ඔළුව පුරවාගත් අප මේ දහම් මඟට පා තැබුවිට පියවරින් පියවරට බුද්ධිමත් අයෙකු බවට, ප්‍රඥාවන්ත අයෙකු බවට පත්වෙනවා. එවැනි පාරක් තවත් නැහැ. මෝඩයෙකු ප්‍රඥාවන්තයෙකු

බවට පත්කළ හැකි. තිබෙනවා නම් පාරක් ඒ එකම එක පාරයි, මේ මැදුම් පිළිවෙත පමණයි.

මැදුම් පිළිවෙත, මේ ආධ්‍යාත්මික මාවත, සැනසිල්ලේ මාවත, ප්‍රඥාවේ මාර්ගය කවුරුවත් සැදූ පාරක් නොවෙයි. කිසි කෙනෙකු හැදූ පාරක් නොවෙයි සොයා ගත් පාරක්. අතීත බුදුන්වහන්සේලා වැඩම කළ පාර. කාලාන්තරයක් තිස්සේ වැසී තිබුණු පාර. යළිත් ගෞතම බුදුරජාණන්වහන්සේ මග එකථ කළ පාර. උන්වහන්සේ සෙවුවා පාරක්. සෙවුවා මගක්. කුමක් සඳහාද? සැනැසිල්ල සොයන වැඩි දෙනෙකුට ඒ සැනසිල්ල අත්දකින්න පුළුවන් සැනසිල්ලේ නුවරට යන පාර. අතිශයෙන්ම දුෂ්කර සෙවීමක්. කිසිම පාරක් නැති, පාරක් පෙනෙන්නට නැති, මහා වනාන්තරයක උන්වහන්සේ සෙවුවා පාරක්. සෙවුවේ තනියම. ඒ පාර සෙවුවේ බුදුරජාණන්වහන්සේ වෙනුවෙන්ම නොවෙයි. ඔබ අප හැමදෙනා වෙනුවෙන්ම. ඒ පාර මුණ ගැසුණු දවසයි අද. ඒ පාරේ උන්වහන්සේ වැඩම කළ දවසයි අද. ඒ මාර්ගයේ ගමනාන්තයට සම්ප්‍රාප්ත වූ දවසයි අද. පටන්ගත්තේ බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේ කෙනෙකු ලෙස. අවසන් කළේ සම්මාසම්බුදුවරයෙකු ලෙසට. එයයි මේ මගෙහි ඇති හාස්කම. මෙබඳු හාස්කම් සහිත ප්‍රාතිහාර්යය පාන්නට පුළුවන් වෙනත් පාරක්, මාවතක්, මාර්ගයක් නැහැ. එබඳු දවසක් අනුස්මරණය කරන මේ මොහොතේ එබඳු දවසක් සංකේතාත්මකව සමරමින් ඒ දවස වෙනුවෙන් කිසියම් කැපවීමක් කරන මේ මොහොතේ ඒ ඓතිහාසික සිදුවීම් පිළිබඳව යළිත් ආවර්ජනා කිරීම වටිනවා, භාවනාමය ආවර්ජනයක්.

ඉතාම සුබෝපහෝගී ජීවිතයක් ගතකළ කෙනෙක් සිද්ධාර්ථ කුමාරයා. එබඳු අති සුබෝපහෝගී ජීවිතයක් ගත කරන්නට එකම හේතුව, එතුමා රාජකුමාරයෙකු වීමම නොවෙයි. සාමාන්‍ය රාජකුමාරයෙකුට නොලැබෙන සැප සම්පත් එතුමාට ලැබුණා. ඒ ලැබුණේ භය නිසා. සුද්දෝධන පියරජතුමාට තිබුණු බිය නිසා. ඒ රජතුමා බියෙන් සිටියේ. ලොකු බියකින් සිටි තාත්තා කෙනෙකු. කොහොමත් රජවරු බියෙන් සිටින්නේ. පියවරුන් බියෙන් සිටින්නේ. රජවරු බියෙන් සිටින්නේ විවිධ හේතු නිසා. පියවරු බියෙන් සිටින්නේ තමන්ගේ දරුවන් පිළිබඳව. ඒ බියවල් දෙකක් එකතු වූ විට එය ලොකු බියක්. ඒ බියවල් දෙකටම වැඩි

බියක් සුද්දෝධන රජතුමාට, පියතුමාට තිබුණා ශාස්ත්‍රකරුවන් නිසා. කේන්දර හැදූ අය නිසා. කුමන හේතුවකට හෝ සම්ප්‍රදාය නිසා වෙන්න පුළුවන්, රජතුමා ආරාධනා කළා එකල භාරතයේ සිටි විශේෂඥම කේන්දර හදන නකෂාත්‍රඥයින් පිරිසකට. හන්දෙනෙකුට. සිදුහත් කුමරා ඉපදී දින හතකින්. ඒ සම්ප්‍රදාය. ඒ අය පැමිණ ඒ උපන් වෙලාවත් සමග ගණන් හදමින් ගණන් හදමින් වරු ගණන් ගත කළා. සාමාන්‍යයෙන් කේන්දරයක් හදන්න එපමණ වෙලාවක් යන්නේ නැතුව ඇති, නමුත් රජතුමා රාජ සභාවේ බලාගෙන සිටිනවා, දැන් කේන්දරයක් අරගෙන අනාවැකි කියන්න පැමිණෙයි කියා. පැමිණියේ නැහැ. බලාගෙන සිටිනවා, බලාගෙන සිටිනවා, බලාගෙන සිටිනවා. පැය ගණනකට පසු වෙහෙසට පත්, මේ නැකත් කරුවන්, ජෝති ශාස්ත්‍රඥයන් පැමිණියා. හරියට මිනී මැරුම් නඩුවක තීන්දුව අරගෙන ජූරිසභාව නැවත අධිකරණයට පැමිණෙනවා මෙන්. බොහොම බැරැරුම් මුහුණු තිබුණේ මේ හැම ජෝති ශාස්ත්‍රඥයෙකුගේම. ඒ පැවරුණු කාර්යය ලෙහෙසි නැහැ සිතූ තරම්. ඒ හැමකෙනෙකුගේම තිබුණේ ප්‍රශ්නාර්ථයක් එක්කෙනෙකුගේ හැර. රජතුමා බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියා බොහොම සුබදායක පණිවිඩයක් අහන්න. එකම පුතා බොහොම කාලයකට පසු ලැබුණු පුතෙක්. කාලයක් පුතෙකු නැතිව සිටියේ සුද්දෝධන රජතුමාට තමන්ගේ රාජ්‍යය පවරන්න. කොපමණ බලාපොරොත්තු තිබෙන්න ඇද්ද. රජතුමා නොඉවසිලිවන්නව ඇසුවා “කුමක්ද ඔබේ අනාවැකිය? මාගේ පුත්‍රයා පිළිබඳව ඔබේ අනාවැකිය කුමක්ද?” මේ අය අනාවැකි කීම පැත්තකින් තබා ඇඟිලි දෙකක් ඉස්සුවා. එයින්ම තේරෙනවා කෙනරම් උභතෝකෝටික ගැටළුවකට මේ රාජකීය දෛවඥයින් මුහුණ පාන්නට ඇති ද කියා. රජතුමා කීවා “මට ඔය භාෂාව තේරෙන්නේ නැහැ. මට තේරෙන භාෂාවෙන් කියන්න”. මේ අය කියනවා “දෙකෙන් එකක් වෙයි”. කුමක්ද? “සමහරවිට ඔබේ පුත්‍රයා, මේ මුළු ලෝකයේම දැහැමින් සෙමින් පාලනය කරන, සාමාකාමීව මුළු ලෝකයම දිනාගෙන පාලනය කරන වකුචර්තී රජ කෙනෙකු, අධිරාජ්‍යවාදී රජ කෙනෙකු වෙයි. මුළු ලෝකයම”. සුද්ධෝධන රජතුමා සිටියේ පුංචි ප්‍රාන්තයක රජ කෙනෙකු ලෙසට. මුළු ඉන්දියාවම නොවෙයි. සමහරවිට රජ කෙනෙකු ලෙසට තිබෙන්න ඇති සිහිනයක්

යාබද රාජ්‍යයන් පාලනයට ගන්න. දිනාගන්න. නමුත් ඒ සිහිනය වෙනුවට එයට වඩා බොහොම බලවත් විශාල සිහිනයක් මේ නැකත්කරුවන් කියනවා. මුළු ලෝකයම දිනාගත් වක්‍රවර්තී රජකෙනකු වෙයි. එතෙක් කාලයක් එවැනි සක්විති රජකෙනෙකු සිටියා කියා අසා තිබුණේ නැහැ. එය අලුත් සංකල්පයක්. ඉතින් රජතුමා අහනවා “දෙවෙනි කාරණය කුමක්ද?” “එසේ නැතිනම් මේ සියල්ල අතහැර පාරට බිහි. නිවසක් නිවසක් ගානේ ආහාර සීඟාගෙන කන ගිහිගෙය අත්හල ශ්‍රමණයෙකු වෙයි”.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ අනාවැකිය රජතුමාව කම්පනයට සහ ප්‍රකම්පනයට පත් කළා. රජකෙනෙකු පමණක් නොවෙයි සාමාන්‍ය අම්මා කෙනෙකුවත්, තාත්තා කෙනෙකුවත් අහන්නට අකමැති, සාමාන්‍ය මව්පියන් පවා සිදුවෙනවා දකින්නට අකමැති සිදුවීමක් ගැනයි ඒ දෙවෙනි අනාවැකියෙන් කිව්වේ. නමුත් ඒ ජෝති ශාස්ත්‍රඥයින් රජතුමාට අවස්ථාවක් දුන්නා මේ දෙකෙන් එකක් වෙයි. ඔබතුමා අතේ තමා තිබෙන්නේ මේ කුමාරයාගේ අනාගතය. එවිට එක් ජෝතිශාස්ත්‍රඥයෙකු තරුණ කෙනෙකු එතුමා එක ඇඟිල්ලයි එසවූයේ අප අසා තිබෙන ආකාරයට. රජතුමා ඇසුවා “ඔබ කියන්න ඒකාන්ත වශයෙන් සිදුවෙන්නේ කුමක්ද කියා”. “ඒකාන්ත වශයෙන්ම ඔබේ පුතා සක්විති රජකෙනෙකු නම් වෙන්නේ නැහැ. වැඩි කාලයක් මේ රජමාලිගාවේ සිටින්නෙත් නැහැ සාමාන්‍ය රජකෙනෙකු වෙන්නෙත් නැහැ පාරට බිහිනවා. පාරට බැස මැටි වළඳක් අතින් අරගෙන, සොහොනක මිනියක් ඔතපු රෙද්දක් කපේ පොරවාගෙන, එය වස්ත්‍රය කරගෙන ශ්‍රමණ ජීවිතයක් ගතකරනවා. එය ඒකාන්තයි” කියා. රජතුමා හොඳටම කෝප වෙන්න ඇති. සමහරවිට ඒ අනාවැකිය කියූ කොණ්ඩඤ්ඤ දෛවඥයාට කිසිවක්ම නොලැබෙන්නට ඇති තමන්ගේ අනාවැකිය වෙනුවෙන්. අනිත් අයට හොඳට මේ රජතුමා සලකන්න ඇති. නැවත කිසිම දවසක ඉතිහාසයේ කියවෙන්නේ නැහැ කොණ්ඩඤ්ඤ නැමැති දෛවඥයා කැඳවුවා කියා මාලිගාවට අනාවැකි අසන්න.

දැන් රජතුමා කල්පනා කරනවා කෙසේද මගේ පුතා සක්විති රජකෙනෙකු කරන්නේ. කුමන නින්දාවක්ද පාරට බැස ගෙයින් ගෙට සිඟාකමිත් යන කෙනෙකු බවට මගේ පුතා පත් වුණහොත්. කුමක්ද මේ සත්‍යයෙන් ඇති ඵලය?



කුමක්ද මේ සත්‍යය කියන්නේ? කා බී හොඳින් සිටින්න පුළුවන් නම් අනික් අයටත් උදව් කරගෙන එයට වඩා සත්‍යයක් තිබෙනවාද. මගේ පරම්පරාවේ කවුරුත් මුළු ඉන්දියාවේම රජකෙනෙකු වුණේ නැහැ. මුළු ලෝකයේම රජකෙනෙකු වෙන්න හැකියාව තිබෙන මනුස්සයෙක් කුමන පිස්සුවක් ඔළුවට ගහලද පාරට බහින්න යන්නේ. එනිසා එකුමා එකුමාගේ දේශපාලන බුද්ධිය පාවිච්චි කර පුළුවන් හැම උපක්‍රමයක්ම යෙදුවා සිදුහත් කුමාරයාව ඒ මාළිගාව ඇතුළේ රඳවාගන්න. කල්පතා කළා කෙනෙකු සිටින තැනින් එළියට බහින්නේ එතන ප්‍රශ්න තිබෙන විට. තමන්ට අවශ්‍ය දෙය නැතිවෙන විට. ඒ අවශ්‍ය සියල්ලම සපයන්න පුළුවන් නම් කිසිම ප්‍රශ්නයක් ඇති නොවන ආකාරයට තබාගෙන සිටින්න පුළුවන් නම් මගේ පුතා ගිහිගෙය අතහරින එකක් නැහැ. ඒ නිසා ඒ වයසට ගැලපෙන්න වයසට අවශ්‍ය හැමදෙයක්ම ඒ මාළිගාව ඇතුළේ සම්පාදනය කළා. ඒ මාළිගාවල් දිව්‍ය ලෝක බවට පත් කළා. රස්නය දූනෙන්නේ නැති. සීතල දූනෙන්නේ නැති. කුස ගින්න පිපාසය දූනෙන්නේ නැති. තනිකම දූනෙන්නේ නැති. මහා සැනකෙළියක් බවට පත් කළා තමන්ගේ මාළිගය. සිදුහත් කුමරා වැඩුනේ මහා සැනකෙළියක් ඇතුළේ. අවශ්‍යතාවක් පැමිණෙන්න කලින් ඒ අවශ්‍ය දෙය එතන තිබෙනවා. ඒ නිසා යමක් අවශ්‍ය වී බලාගෙන සිටින්න සිදු වුණේ නැහැ සිදුහත් කුමාරයාට. අවශ්‍යතාවක් එන්න පෙර අවශ්‍ය දෙය සම්පාදනය කළා. ඒ ක්‍රමයට සුද්දෝධන රජතුමා සිතුවා ප්‍රශ්නය විසඳන්න පුළුවන් කියා. අනික් රජවරු සහ පාලකයින් සිතන ආකාරයටම. ඒ දේශපාලන බුද්ධිය තිබුණට ආධ්‍යාත්මික මනෝ විද්‍යාව සුද්දෝධන රජතුමා දැනගෙන සිටියේ නැහැ.

කෙනෙකුට අවශ්‍ය සියල්ලම, අවශ්‍යතාවක් පැන නගින මොහොතේම, ඒ තත්පරයේම තමන්ට අවශ්‍ය වන දෙය අත ලඟ තිබෙන විට සිතෙන්න පුළුවන් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හරි සතුටින් සිටින්න පුළුවන් කියා. කිසිම දෙයකට වෙහෙස වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඉල්ලන්න අවශ්‍ය නැහැ. බලාගෙන සිටින්න අවශ්‍ය නැහැ. බලාගෙන සිටින්න කලින් ඉල්ලන්න කලින් අවශ්‍යතාවක් දූනෙන්න කලින් අවශ්‍ය දෙය අතට ලැබෙනවා. බොහෝ දෙනෙකු සිතනවා එතන දුකක් නැහැ. ඒ තමා දුක නැතිකරන්න පුළුවන් හොඳම දෙය.

කෙනෙකුට සතුටින් තැබිය හැකි හොඳම ක්‍රමය තමා ඒ. ඒ සැප උන්වහන්සේ වින්දා. සිදුහත් කුමාරයාට විදින්න, විදින්න එපා වුණා.

ඒ තමා ඇත්ත. ඒ තමා ආධ්‍යාත්මික මනෝ විද්‍යාව. දේශපාලන මනෝ විද්‍යාව නොවෙයි. ආධ්‍යාත්මික මනෝ විද්‍යාව එයයි. සියල්ල අත ළඟ තිබෙන විට ඇතිවෙන හැඟීම තමා එපාවීම. වෙනසකින් තොරව සියල්ල ලැබෙන විට ආයාසයකින් තොරව සියල්ල සපුරාගෙන විට මහා හුදකලාවක් කෙනෙකුට දනෙනවා. ජීවිතයේ ජීවත් නොවෙනවා වගේ හැඟීමක්. තමන්ට අවශ්‍ය දෙය ලබාගන්න මහන්සි වෙන කෙනෙකුට තමා ජීවත් වෙන බව දනෙන්නේ. ජීවිතයේ රසය දනෙන්නේ. මහන්සි වී, වෙනසි තමන්ට අවශ්‍ය දෙය එතතුරු දින ගණන් සති ගණන් බලාගෙන සිටින්න වෙන විට තමා කෙනෙකුට ජීවිතය කැරකෙන බව තේරෙන්නේ. එසේ නොමැතිව ඒ තත්පරයේම සියල්ල ලැබෙන විට උන්වහන්සේගේ ජීවිතය එන්න එන්නම නතරවෙන්න පටන්ගන්නා. තේරුම් ගන්න බැරි අර්බුදයක් අභ්‍යන්තරයේ පැන නැඟුණා. ඒ අර්බුදය වචනයකට කියන්න බැහැ කුමක්ද මේ වෙන්නේ කියා. ප්‍රශ්නයක් නැති ප්‍රශ්නයක්. කිසි කෙනෙකුට නොතේරෙන ප්‍රශ්නයක්. කිසි කෙනෙකු අත් නොදුටු ප්‍රශ්නයකට උන්වහන්සේ මුහුණ පෑවා.

ඒ අර්බුදය පුපුරා යන්නට ඔන්න මෙන්න තිබෙන අවස්ථාවක තමා එතුමාට සිතුවේ මාලිගයෙන් පිටතට ගොස් පිට ලෝකය බලන්න. මෙතෙක් කාලයක් දුටු ලෝකය ඇති වුණා. ඒ තමා ඇත්ත. ලෝකයේ සියල්ල තිබෙන විට එපා වෙනවා. රජතුමා පාරවල් සියල්ලම සැරසුවා. නුවරින් පිට ලෝකයත් දිව්‍ය ලෝකයක් කළා. තහනම් කළා පැමිණෙන්න බාහිර අයට. අශ්ව කරන්නේ නැහී උත්සවශ්‍රීයෙන් යනවා. හැම දෙනාටම අණ කළා පාරට පැමිණෙන්න. ඇවිත් ජය වේවා කියා කැගහන්න. ලස්සනට ඇඳගෙන පැමිණෙන්න. හොඳම ලස්සනම ඇඳුම් ඇඳන් පැමිණෙන්න. ලස්සන ඇඳුම් නැති අයට ලස්සන ඇඳුම් දුන්නා. හැමදෙනාම සතුටින් ගීත ගයමින් මේ සිදුහත් කුමාරයාට ජය වේවා කියා ප්‍රාර්ථනා කළා. කෑ ගැසුවා.

මේ සියල්ල අතරින් ගමන් කරන විට දුටුවා ලෙඩෙක්ව. සිටියේ බර කල්පනාවක. මේකද ජීවිතය කියා සිතමින්. එසේ සිටින විට මේ දුටු දෙය තේරුම් ගන්න බැරි

වුණා. මෙතෙක් කලක් දුටු ලෝකයට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ලෝකයක්. සාමාන්‍ය උණක්, හෙම්බිරිස්සාවක් හැදුණු ලෙඩෙකු වෙන්නට බැහැ ඒ දකින්නට ඇත්තේ. සුව කළ නොහැකි අසාධ්‍ය රෝගයකින් කාලයක් පීඩා විඳි ජීවිතයට සමුදෙන්නට සිටින, ලෙඩේ නිසාම මියයමින් සිටින රෝගියෙක්. උන්වහන්සේගේ සිතට ආ ප්‍රශ්නය උන්වහන්සේ වචනයට නගා ඇසුවිට ලැබුණු පිළිතුර තමා ඒ ලෙඩෙක්. සාමාන්‍යයෙන් අප එබඳු ලෙඩෙක් දුටුවාම අහක බලා ගන්නවා. විශේෂයෙන් එබඳු සතුටුදායක ගමනක් යනවිට කොහොමත් බලන්න කැමති නැහැ. බැලුවත් ඝෂණයෙන් අහක බලා ගන්නවා. ඒ තමා ඝෂණික ප්‍රතිචාරය. එසේ නැතිනම් සිතේ අනුකම්පාවක් එනවා “අනේ... මේ මනුෂ්‍යයාට කුමක්ද කරන්න පුළුවන් උදව්ව?”

නමුත් සිද්ධාර්ථ කුමාරයා ඒ අන්ත දෙකටම ගියේ නැහැ. උන්වහන්සේ අහක බැලුවෙන් නැහැ. අර රෝගියාට අනුකම්පා කර ඒ රෝගියාට කුමක්ද කළ හැක්කේ කියා ඒ අනුකම්පාවට යට වුණෙත් නැහැ උන්වහන්සේ බැලුවා ඒ තුළින් සමස්ත ජීවිතය දෙසම. තමන්ගේ ජීවිතය දෙස පමණක් නොවෙයි හැම දෙනාගෙම. උන්වහන්සේ ඇසුවා ප්‍රශ්නයක් දෙකක්. “කවුරුත් ලෙඩ වෙනවාද? කාටත් මෙසේ වෙනවාද?” පිළිතුර “ඔව්”. “මටත් එසේ වෙනවාද?” ඉතින් ඡන්තට බොරු කියන්න බැහැ. ඇත්ත කියලත් බැහැ. බොහොම අමාරුවෙන් ඡන්ත කීවා “ඔව් ඔබතුමාත් ලෙඩ වෙනවා. ඔහොම වෙන්න පුළුවන් ඔබතුමාටත්”. විදි සංචාරයෙන් කම් නැහැ ආපසු රථය හරවන්න කියා උන්වහන්සේ නැවත මාළිගාවට පැමිණියා. අර ගිය කුමාරයා නොවෙයි නැවතත් පැමිණියේ. වෙනස් වුණු කෙනෙක්. හැමෝම බලාපොරොත්තු වුණා සතුටින් සිටින උද්යෝගයෙන් සිටින කෙනෙකු නැවත පැමිණෙයි. තමන්ගේ රට වැසියන්ගේ සතුට දැක. නමුත් එය නොවෙයි සිදු වුනේ. සැහැල්ලුවෙන් ගිය කුමාරයා නැවත පැමිණියේ බැරැරුම් පුද්ගලයෙකු ලෙස. පළමු වතාවට මාළිගයේ සිටි අය දුටුවා සිද්ධාර්ථ කුමාරයාගේ බැරැරුම් මුහුණුවර.

දෙවෙනි දවසේ දුටුවේ මහළු කෙනෙක්. බොහොම වැහැරුණු මහළු කෙනෙක්. මාළිගයේ සිටින්න ඇති මහළු අය. නමුත් ඒ මහළුකම කෘතීම වේශ නිරූපනයෙන් වහගත්තා අද වගේම. එනිසා එසේ මහළු වූ අය මාළිගාව

ඇතුළේ දැක්කේ නැහැ. මෙහිදී දුටුවේ ඇත්තටම මහළු වූ කෙනෙක්. හොඳටම දිරූ කෙනෙක්ව. තව දුරටත් තමාගේ දෙපාවලට තමන්ට අවැසි තැනට ගෙනියන්න බැරි කෙනෙක්. සුපුරුදු ප්‍රශ්නයම උන්වහන්සේගේ සිතට නැගුණා. ඇසුවා. ඒ පිළිතුරම ලැබුණා. “මඬවහන්සේත් මහළු වෙනවා. මහළු වෙමින් සිටින්නේ. මහළු වෙනවා පමණක් නොවෙයි දවසක, මේ මොහොතෙන් මහළු වෙමින් සිටින්නේ”. දැන් නැවතත් වාහනය හරවාගෙන පැමිණියා. ඊටත් වඩා බැරැරුම් මුහුණක් දැන්.

තුන්වෙනි දවසේ දුටුවේ මරණයක්. මරණය ගැන කථා කිරීමත් තහනම් මාලිගාව ඇතුළේ. තහනම් වචනයක්. පළමුවෙනි වතාවට ඒ වචනය ඇහුණා. පළමුවෙනි වතාවට ඒ වචනය තව කෙනෙකු තුළින් අත්දැක්කා. මළකුණක්. ඇත්තටම මළකුණක්. ඇත්තටම මළ සිරුරක්. බොරුවට මළ සිරුරක් නොවෙයි. එම්බාම් කළ බොරු මළ සිරුරු නොවෙයි. සැබෑම මළ සිරුරක්. අවාසනාවකට අපට අද ඇත්තටම මළ සිරුරු දකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒවා බොරුවෙන් වසා තිබෙන්නේ. පුළුවන් තරම් බොරුවෙන් මරණය වසා තිබෙන්නේ. අද මරණය තරම් අලංකාර කළ තවත් දෙයක් නැහැ. මඟුල් ගෙදරකට වඩා මළ ගෙවල් ලස්සනයි. ඒ නිසා බොහෝ දෙනෙකු කියනවා ඒ මිනී පෙට්ටිය ඇතුළේ සිටින නැතිනම් තිබෙන ඒ මළ ශරීරය දෙස බලා හරිම පියකරු මුහුණක්. ඒ මුහුණ හරි ලස්සනයි. කවදාවත් මෙහෙම ලස්සනට සිටියේ නැහැ මේ මනුස්සයා. එය ඇත්ත. ඇත්තම ඇත්ත. ඒ මළ සිරුර ජීවත් වෙන කෙනෙකුට වැඩිය ලස්සන කරනවා. බොහොම සජීවී මුහුණක් බවට හඳුනවා අර මිය ගිය මුහුණ. හැම මෘත ශරීරයකටම ඒ දෙය කරනවා. ඒ බොරුව, ඒ වංචාව. මරණයටත් වංචා කරනවා.

ඒ නිසා සිද්ධාර්ථ කුමාරයා එදා ගත් පණිවිඩය අද අපට ගන්න ලෙහෙසි නැහැ. සිටියට වඩා ලස්සනට මැරුණට පස්සේ සිටිනවා නම් කෙනෙක්. සිටියට වඩා ප්‍රාණවත්ව සහ සජීවීව මැරුණට පස්සේ සිටින්න පුළුවන් නම් එයින් ලොකු කම්පනයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. මිය ගිය අය බොහොම ප්‍රාණවත්ව, ප්‍රබෝධමත්ව සහ සජීවීව උද්යෝගයෙන් ඒ මිනී පෙට්ටිය ඇතුළේ සිටින විට ජීවත් වෙන අය සිටින්නේ මැරුණු අය වගේ. උද්යෝගයක් නැති

ප්‍රබෝධයක් නැති කනස්සල්ලෙන් පිරුණු ජීවත් වීම් තමා බොහෝ විට දකින්නට ලැබෙන්නේ. මිය යන්නට කලින්ම මිය ගිය. මිය යන්නට පෙරටුවම මරණයේ අඳුරු සේයාව වැටුණු මුහුණු. ජීවත් වෙන්නට ධෛර්යයක් නැති තව දුරටත් ජීවිතය යාත්‍රා කරන්නට ශක්තිය නැති, සිටියා ඇතියි කියා සිතන පිරිසක්. එබඳු පිරිසක් කවදාවත් මරණයකින් කම්පනයට පත්වෙන්නේ නැහැ මළ ගෙයක් දුටුවා කියා. මළ මිනියක් දුටුවා කියා කම්පනයට පත්වෙන්නේ නැහැ මක්නිසාද? මැරෙන්න කලින්ම මැරීලා අවසන්.

සිද්ධාර්ථ කුමාරයාට ඇතිවුණ පරිකල්පනාව හෝ මෙනෙහි කිරීම කුමක්ද? මෙය නම් ජීවිතය, ලෙඩ වීම නම් ජීවිතය, මහළු වීම නම් ජීවිතය, මිය යෑම නම් ජීවිතය. ලෙඩ වෙමින් නම් මා සිටින්නේ, මහළු වෙමින් නම් සිටින්නේ සහ මිය යමින් නම් සිටින්නේ මෙය නම් ජීවිතය කුමක්ද මෙහි අර්ථය? හැකිද මේ මාළිගාවට නවත්වන්න ලෙඩ වීම, මහළු වීම සහ මිය යෑම. ඒ සඳහාද මා ඉපදුනේ? උන්වහන්සේ කල්පනා කළා. ඒ සඳහාද මේ මිනිස් ලෝකයට පැමිණියේ. ලෙඩ වෙන්නද? මහළු වෙන්නද? මැරෙන්නද? බොහෝ දෙනෙකුට පිළිතුර “ඔව්”. බොහෝ දෙනෙකු මේ ලෝකයට ඇවිත්, මොනවට පැමිණියත් ඒ පැමිණි කාර්යය අමතක කර, ලෙඩ වෙමින්, මහළු වෙමින්, මිය යනවා. වෙන අර්ථයක් නැහැ. වෙන දක්මක් නැහැ. වෙන ඉලක්කයක් නැහැ.

නමුත් උන්වහන්සේට තිබුණා ඉලක්කයක්. උන්වහන්සේට තිබුණා දක්මක්. උන්වහන්සේට තිබුණා පරමාර්ථයක්. ජීවිතයේ අර්ථය සෙවිය යුතුයි. උන්වහන්සේ වෙනුවෙන්ම නොවෙයි. හැමදෙනාම වෙනුවෙන්. මක්නිසාද උන්වහන්සේ දැනගෙන සිටියා බොහෝ දෙනෙකුට ඒ ශක්තිය නැහැ. ධෛර්යය නැහැ. එදා වේල සොයාගෙන, එදා කුසගින්න නිවාගෙන, එදා ප්‍රශ්නය විසඳගෙන නින්දට යන්න පුළුවන් නම්, ඒ ඇතියි කියා සිතන කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක් මිනිසුන් අතර ඒ හැම දෙනා වෙනුවෙන්ම සැනසිල්ලේ පාර සොයන්නයි උන්වහන්සේ පැමිණියේ.

හතරවෙනි දවසේ උන්වහන්සේ දුටුවා අමුකුම රුවක්. අපූර්ව රුවක්. මේ සමාජයේ ලෝකයේ තිබෙන අර්බුද, ගැටළු, ප්‍රශ්න, හැලහැප්පීම් ඒ සියල්ලෙන්ම ඇත් වී, ඒ සියල්ල ප්‍රශ්නයක් කර නොගෙන, මහ පොළවේ ඇවිදින, නමුත් මහ පොළවට එකතු නොවුනු රුවක්. ඇවිද්දේ මහ

පොළවේ, නමුත් මේ මහ පොළවට බරක් නැතිව ඇවිදින රුවක්. පළමුවෙනි වතාවට දුටුවා. මහ පොළව උඩ පාවී යන රුවක් වගේ. අපට එසේ ඇවිදින්න අමාරුයි. මක්නිසාද අපේ ඔළුව උඩ මහා ප්‍රශ්න කන්දරාවක බර දරාගෙනයි අප ඇවිදින්නේ. ඒ ප්‍රශ්න අපට බරක්. අපයි, ප්‍රශ්නයයි දෙකම මහ පොළවට බරක්. එය තමා ගිහි ජීවිතය කියන්නේ. එබඳු ඇත්තන් තමා සිද්ධාර්ථ කුමාරයා මාළිගාව ඇතුළේ දිගටම දුටුවේ. පළමුවෙනි වතාවට මහ පොළවට බරක් නැතිව ඇවිදින කෙනෙක්. උන්වහන්සේට සිතුනා එය තමා මග. එතන තමා දොරටුව.

උන්වහන්සේ ඒ අවබෝධයත් සමග වැඩි දවසක් මාළිගයේ සිටියේ නැහැ. උන්වහන්සේ මාළිගයෙන් නික්මලා ගියා. තමන්ගේ අම්මා තාත්තා හඬන විට, එපා කියා හඬන විට, ඒ කඳුළු බර මුහුණින් හඬන විට, නොකැමැත්තෙන් හඬන මා පියන් දකිමින් සිද්ධාර්ථ කුමාරයා මාළිගයෙන් නික්මුණා. ප්‍රසිද්ධියේ තමා උන්වහන්සේ අභිනිෂ්ක්‍රමනය කළේ. දෙමාපියන්ට දන්වා. දෙමාපියන්ගේ අකමැත්තෙන්. කැමැත්තෙන් නොවෙයි, අකමැත්තෙන්, නමුත් ප්‍රසිද්ධියේ.

ඉන්පසු උන්වහන්සේ සෙවුවා ක්‍රමයක්. උන්වහන්සේ සිතුවා ක්‍රමයක් තිබෙන්නට අවශ්‍යයි. තමන් පමණක් නොවෙයි මේ ප්‍රශ්නයෙන් පීඩා විඳින්නේ තවත් අය පීඩා විඳිනවා. ප්‍රශ්නට උත්තර සොයනවා. උන්වහන්සේ යෝගියෙකු බවට පත් වී, යෝගියෙකු කියන්නේ අමුතු පුද්ගලයෙකු නොවෙයි. කිසිවක් අපේක්ෂා නොකරන, ලද දෙයින් යැපෙන, තවත් කෙනෙකු මත ජීවිතය රඳා පවත්වන්නේ නැති, ස්වාධීන චරිතයක් බවට පත්වුනා. හෙට දවස ගැන නැහැ අදහසක්. හෙට දවස එයිද, වහිද, ඉන්න නැතක් තිබේවිද, කන්න ලැබෙයිද, ලෙඩ වෙයිද, බෙහෙත් තිබේවිද, නැහැ, ඒ කල්පනා නැහැ. එය තමා යෝගී ජීවිතය කියන්නේ. ඊළඟ වේල ගැනවත් අදහසක් නැහැ. ඊළඟට බඩගිනි එයිද, දවල්ට, රැට බඩගිනි එයිද, නැහැ, එසේ සිතමින් යෝගීචරයෙකු වෙන්නට බැහැ. එසේ සිතන්නේ හෝගී ජීවිත ගත කරන අය. හෝගී ජීවිතය ගත කරන කෙනා සහ යෝගී ජීවිතය ගත කරන කෙනා දෙදෙනෙක්. අහසට පොළොව වගේ. උන්වහන්සේ යෝගීචරයෙකු බවට පත් වුනේ එදා දඹදිව සිටි ඒ විශිෂ්ට යෝගී ආචාර්යාචරු යටතේ බොහොම කීකරු ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට උන්වහන්සේ ඒ යෝග

හැදූරුවා. කෙසේද පාලනය කරන්නේ. කෙසේද ආශාව පාලනය කරන්නේ. උන්වහන්සේ ආශාවට ඉඩ දුන්නා අර මාළිගාව ඇතුළේ. හැම ආශාවකටම ඉඩ දෙන්නට ඇති. ඒ හැම ආශාවකින්ම සතුටු වෙන්නට ඇති. තමන්ට බොන්න අවශ්‍ය දෙය අතටම ලැබෙන විට ඒ මොහොතෙම බොන්න. බලන්න අවශ්‍ය දෙය ඒ මොහොතෙම බලන්න ලැබෙන විට. සතුටු වෙන්නට ඇති. නමුත් අවසානයක් නැහැ. තවත් ආශාවක් ඇවිත් කෑ ගහනවා. ඒ ආශාවට ඔව් කියන විට තවත් ආශාවක් ඇවිත් තවත් දෙයක් ඉල්ලනවා. අවසානයක් නැහැ.

ආශාවේ ස්වභාවය තමා අවසානයක් නැති බව. හරියට ගින්න වගේ. දැක තිබෙනවාද ගින්නක් තමන් විසින්ම නිවෙනවා, ඇති කියා. මා දන් ඇවිලුනා ඇති. දන් බොහෝ ඇවිලුනා. බොහෝ දෙවල් පුවිලා දූම්මා. ඒ නිසා දන් ඇති කියා ගින්නක් තමන් විසින්ම නිවෙනවා. නැහැ ගින්නකට නැහැ ඇති වීමක්. ඇති කියන වචනය ගින්න හඳුනන්නේ නැහැ. දර දමන්න දමන්න, දමන දමන දර ඇවිලෙනවා. ඉන්ධන දෙන්න දෙන්න, දෙන දෙන ඉන්ධනයට අනුව ගින්න ඇවිලෙනවා. ගින්න කවදාවත් වෙහෙසට පත්වෙන්නේ නැහැ. යම්තාක් ඇවිලෙන්නට දේවල් තිබෙනවාද ඒ තාක් ඒ ගින්න ඇවිලෙයි බුරු බුරා. ඒ තමා තණ්හාවේ ස්වභාවය. ඇති වීමක් නැහැ. නැවතීමක් නැහැ. වෙහෙසට පත්වීමක් නැහැ. තණ්හාව කවදාවත් වෙහෙසට පත් වුණේ නැහැ. වෙහෙසට පත් වුණේ අපයි තණ්හාව නිසා. වෙහෙසට පත් වුණේ තණ්හාව නොවෙයි තණ්හාවේ දාසයන් වූ අපයි. තණ්හාව ඉල්ලන ඉල්ලන දෙය සපයන අපයි වෙහෙසට පත්වෙන්නේ. තණ්හාව නොවෙයි. තණ්හාව ස්වාමියා වූ කල්හි අප පත්වෙනවා දාසයන් බවට. ස්වාමියා නොවෙයි වෙහෙසට පත් වෙන්නේ දාසයන්. මක්නිසාද මේ ස්වාමියාගේ ඉල්ලීම්වල කෙළවරක් නැහැ. එබඳු ස්වාමියෙකු ඔබ අප කාටත් මේ ජීවිතයේදී මුණ ගැසී නැහැ. නිවසේදීවත් වැඩපළේදීවත් එබඳු ස්වාමියෙක් අප කාහටවත් හමුවී නැහැ. කෙළවරක් නැති නියෝග. කෙළවරක් නැති ඉල්ලීම්. කෙළවරක් නැති අණ. අවසානයක් නැහැ. එකවර අණ දෙක තුනක්. ඉල්ලීම් කිහිපයක්. නියෝග ගණනාවක්. කෙසේද මේ හැම එකක්ම ඉටු කරන්නේ?

අපට ශක්තිය නැහැ. වෙලාව නැහැ. ධනය නැහැ.

දැනුම නැහැ. දැනුම සීමිතයි අපේ. ධනය සීමිතයි. අපේ කාලය සීමිතයි. ශක්තිය සීමිතයි. නමුත් තණ්හාව අසීමිතයි. මේ තමා තණ්හාවත් සමග තිබෙන ගැටුම. හැම මනුෂ්‍යයෙකුම ඒ ගැටුමට මුහුණ දුන්නා. මුහුණ දෙනවා. එදත් මුහුණ දුන්නා අදත් මුහුණ දෙනවා. අපත් මුහුණ දෙනවා. ඒ තමා එකම ගැටුම. වෙන ගැටුම් නැහැ අපට. කවුරු සමග ගැටුනත් කුමන පුද්ගලයා සමග ගැටුනත් කුමන කාලගුණය දේශගුණය සමග ගැටුනත් ඒ ගැටෙන්නේ අපේ තණ්හාවත් සමගමයි. ඒ තමා එකම ගැටුම. අප ගැටෙන්නේ අපේම ආශාවත් සමග. අපට අවශ්‍ය දෙය සහ ඇත්තටම වෙන දෙය. අපට ලැබෙන දෙය සහ අප ලබාගත යුතු දෙය. මේ දෙක අතර ගැටුම්. අපට ලැබෙන දෙය සහ තණ්හාව අපට ලබාගන්න කියා කියන දෙය අතර පරතරය. තණ්හාවේ සරණ ගිය, තණ්හාව ආගම කරගත්, තණ්හාවේ හක්තිවන්නයත්, තමා හැම සත්ත්වයෙකුම. අප කීවාට අපේ ආගම බුද්ධාගම, ක්‍රිස්තියානි ආගම, කතෝලික ආගම, හින්දු ආගම, ඉස්ලාම් ආගම කියා කීවාට ඒ එකක්වත් නොවෙයි අපේ ඇත්තම ආගම තණ්හාවයි. තණ්හාවට තරම් අප හක්තිවන්න නැහැ වෙන කිසි දෙයකට. කවුරු කියන දෙය ප්‍රතික්ෂේප කළත්, තණ්හාව කියන දෙය ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නැහැ. තණ්හාවට තරම් හය පක්ෂපාත නැහැ වෙන කිසි දෙයකට. ආගම් අදහන අය පමණක් නොවෙයි, ආගම් අදහන්නේ නැති, තමන් හරි බුද්ධිමත් තාර්කිකව හා විද්‍යාත්මකව සිතනවා කියා සිතන, තමන් ගැනම තක්සේරු කරන පිරිස් පවා, තණ්හාවේ දාසයන්. ඒ අයගේ විද්‍යාව තණ්හාව. තණ්හාව විද්‍යාව කරගත්, තණ්හාව ආගම කරගත් දාසයන් පිරිසක් ඔබ අප හැමදෙනාම.

බොහොම මහත්සී වෙන්න අවශ්‍යයයි ඒ තණ්හාව කියන දේවල් ලබාගන්න, ඉටුකරගන්න, මිලයට ගන්න පහසු නැහැ. බොහොම මහත්සී වෙන්න අවශ්‍යයයි. ඒ වෙන මහත්සීයයි, ඒ මහත්සීයට ලැබෙන වැටුපයි අහසට පොළව වගෙයි. මදි. අපේ ආශාවන් ඉටුකරගන්න ඒ ලැබෙන මුදල මදි. ඇතියි කියා සිතන කෙනෙකු නැහැ. මදියි. ඒ නිසා තවත් වැඩ කරන්න අවශ්‍යයයි. එතකොට අනාගතයටත් ණයයි අප. තණ්හාවේ හැම දාසයෙකුම අනාගතයටත් ණයයි. අතීතයේ විඳි සතුටට අප අද ණය ගෙවනවා. එතකොට වර්තමාන සතුටක් විඳින්නට අපට ඉඩක් නැහැ. අප කාම



අතීතයේ ණය ගෙවා අවසන් නැහැ තණ්හාවේ. වර්තමාන වශයෙන් සැප විඳින්න අවස්ථාවක් නොලබාම අතීත ණය ගෙවා අවසානයක් නැතිව මිය යන්නටයි බොහෝ දෙනෙකුට සිදුවෙන්නේ. මේ ජීවිතය අවසන් වෙනවා දවසක, සැප විඳි නොවෙයි අවසන් වෙන්නේ, සැප විඳින්න පටන්ගෙනවත් නැහැ. අතීතයේ විඳි සැපට ණය ගෙවමින් සිටින විට තමා ජීවිතය අවසන් වෙන්නේ. නමුත් ඒ ණය ගෙවා අවසානයකුත් නැහැ. ජීවිතය අවසන් වුවාට ණය අවසන් නැහැ. එතනදිත් තණ්හාව තමා කියන්නේ එන්න අප තව තැනක රස්සාවට යමු. තණ්හාව රැගෙන යනවා තවත් තැනකට. තණ්හාව තමා වාහනය. මේ ජීවිතයයි ඊළඟ ජීවිතයයි සම්බන්ධ කරන්නේ තණ්හාවෙන්. තණ්හාව උපාදාන කරගෙන වෙන අල්ලා ගන්න එකක් නැහැ මැරෙන විට. අපට කිසි දෙයක් අල්ලගන්න නැහැ මැරෙන විට. අල්ලාගෙන සිටි සියල්ල අතහරින්නට වෙනවා. සියල්ලම අතහරින්නට වෙනවා. තමනුත් අතහරින්නට වෙනවා. එවිට එල්ලෙන් වැලක් නැතිව සිටින විට නැවත එල්ලෙන් තණ්හාවේ. තණ්හාව උපාදාන කරගෙන ඒ තණ්හාව කියන වැලේ එල්ලී අප පැද්දිලා යනවා තවත් තැනකට. එතනත් ගිහිත් නැවත තණ්හාවට සේවය කරනවා. දිවා රාත්‍රී. සතියේ හැම දවසකම. පොහොය දවසේ පවා. හැම දවසකම අප තණ්හාවට සේවය කරනවා. නමුත් තණ්හාව කවදාවත් අපේ සේවයට සරිලන වැටුපක් ගෙවුවේ නැහැ.

මෙවැනි අර්බුදයක සිටින සත්ත්වයා වෙනුවෙන්, ලෝකය වෙනුවෙන් සිද්ධාර්ථයෝගී තුමා බැලුවා කුමක්ද විසඳුම? මේ තණ්හාව පාලනය කළ යුතුයි. මේ තණ්හාවට ඉඩදී සිටියා හොඳටම ඇති. ඒ ලැබුණු උපදෙස් මත උන්වහන්සේ තණ්හාව පාලනය කළා. තණ්හාව පෙනෙන්න තිබෙන දෙයක් නොවෙයිනේ. තණ්හාව පෙනෙන්න නැහැ. ඒ නිසා පෙනෙන්න තිබෙන්නේ අවශ්‍යයනා. පෙනෙන්න තිබෙන්නේ බඩගින්න. කැදරකම පෙනෙන්න නැහැ බඩගින්නයි පෙනෙන්න තිබෙන්නේ. පිපාසය පෙනෙන්න තිබෙනවා. වෙහෙස පෙනෙන්න තිබෙනවා. උන්වහන්සේ ඒවා පාලනය කළා. බඩගින්න පාලනය කළා. පිපාසය පාලනය කළා. ආහාර පාලනය කළා. විවේකය පාලනය කළා. මේ සියල්ල පාලනය කළා. ඒ සියල්ල පාලනය කරමින් උන්වහන්සේ සිතුවා මේවා පාලනය කරමින් පුළුවන්

තණ්හාව පාලනය කරන්න කියා. තණ්හාව තමන්ට යටත් කරගන්න පුළුවන් කියා. තණ්හාවට යටත් වී සිටියා ඇති. දැන් තණ්හාව තමන්ගේ යටතට ගත යුතුයි. උන්වහන්සේ පත්වුණා දරදඬු පාලකයෙකු බවට. එබඳු පාලකයෙක් මිනිස් ඉතිහාසයේ එදා මෙදා තුර සිටියේ නැහැ, සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා වගේ. පාලකයන් සිටියා, දරදඬු පාලකයන් සිටියා, නමුත් සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා වැනි දරදඬු පාලකයෙකු සිටියේ නැහැ මිනිස් ඉතිහාසයේ. එබඳු දරදඬු පාලකයෙක්. දැඩි පාලකයෙක්. උන්වහන්සේ වෙන කාවචත් පාලනය කරන්න ගියේ නැහැ. කුහුඹියෙකුටත් පාලනය කරන්න ගියේ නැහැ. තමන්ව පාලනය කළා. තමන්ගේ අවශ්‍යයතා, ආශාවන්. එපමණ දැඩිව තමන්ව පාලනය කරගත් කෙනෙකු සිටියේ නැහැ.

උන්වහන්සේ සෙවුවා බෙහෙන. මේ අසහනයට බෙහෙන කුමක්ද? මේ මුළු ලෝක සත්ත්වයාම විඳින, පීඩා විඳින, පෙළෙන අසහනය නමැති රෝගයට බෙහෙන කුමක්ද? උන්වහන්සේ කළ ගවේශනය එයයි. කළ පර්යේෂණය එයයි. උන්වහන්සේ සෙවුවේ ඔසුපක්. නිට්ටාවටම මේ සාංසාරික රෝගය සුවපත් කරන ඔසුපක්. ලෙඩ වෙන, මහළු වෙන සහ මිය යන මේ සාංසාරික රෝගයට. මේ සියල්ල සාංසාරික රෝගයේ ලක්ෂණ. බෙහෙනක්, ලෙඩ නොවන, මහළු නොවන සහ මිය නොයන. උන්වහන්සේට විවිධ බෙහෙන් ලැබුණා. ඒ හැම බෙහෙනක් ගැනම උන්වහන්සේ පර්යේෂණ කළා. විශේෂත්වය කුමක්ද? අදත් ලෙඩවලට පරීක්ෂා කරනවා. විවිධ බෙහෙන් සොයනවා. සොයන බෙහෙන් අරගෙන ඒ බෙහෙන් පර්යේෂණයට ලක් කරනවා. බොහෝ විට ඒ අලුතෙන් සොයා ගන්න බෙහෙන් හරිද වැරදිද කියා පර්යේෂණයට ලක් කරන්නේ රෝගීන් අරගෙන. දුප්පත් රෝගීන් අරගෙන. දුප්පත් රටවල රෝගීන්ට තමා ඒ බෙහෙන් දෙන්නේ. ඒවා බෙහෙන් නොවෙයි. බෙහෙනක්ද නැද්ද කියා සොයන පර්යේෂණයක්. අප දන්නා දෙයක් තමා බොහෝ පර්යේෂණ පළමුවෙනි වතාවෙම සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ. අසාර්ථක වෙනවා. අතුරු ආබාධ එනවා. ඒවා නිරීක්ෂණය කරමින් නැවත ඒ බෙහෙන වෙනස් කරනවා. කවදාවත් කිසිම පර්යේෂකයෙකු, වෛද්‍යවරයෙකු, විද්‍යාඥයෙකු තමන් සොයා ගත් බෙහෙන මුලින්ම තමන් අරගෙන බැලුවේ නැහැ. කිසිම

වෛද්‍යවරයෙකු ඒ අනතුරට අත තැබුවේ නැහැ. තව කෙනෙකුට දී තමා බැලුවේ. හොඳ වෙනවාද නැද්ද? අඩු වෙනවාද වැඩි වෙනවාද? වෙන ලෙඩ හැදෙනවාද? බොහෝ විට වෙන ලෙඩ හැදෙනවා. පළමුවෙනි බෙහෙතම හරියන්නේ නැහැ. ඒ බෙහෙත නැවත වෙනස් කර නැවත දී බලනවා. එහෙම තමා කාලාන්තරයක් ලෙඩුන් අරගෙන ලෙඩුන් පර්යේෂණයට ලක් කරමින් තමා ඔය අද හරියි කියා කියන හැම බෙහෙතක්ම සොයාගෙන තිබෙන්නේ. මිනිස්සු හෝ සත්තු. ඉස්සර නම් සත්තු ගත්තේ නමුත් දැන් මිනිස්සු ගන්නේ බොහෝ විට.

නමුත් සිද්ධාර්ථ තාපසතුමා ඒ කිසිම බෙහෙතක් තවත් කෙනෙකුට දී බැලුවේ නැහැ. උන්වහන්සේ තමා ගත්තේ. ඒ අනතුරට උන්වහන්සේ මුහුණ දුන්නා. ඒ අභියෝගයට මුහුණ දුන්නු එකම පර්යේෂකයා සිද්ධාර්ථ යෝගී තුමා පමණයි. ඒ බෙහෙත ගන්නවා. ගන්න ගන්න බෙහෙතින් ලෙඩේ වැඩි වෙනවා. අඩු වුණේ නැහැ. උන්වහන්සේ අන්තිමට ගත්තා බෙහෙතක් ඒ බෙහෙතින් උන්වහන්සේ වැටුණා. හරියට මැරී වැටුණා වගේ. මැරී වැටුණේ නැහැ නමුත් ඒ වගේ. මාරාන්තික බෙහෙතක් අන්තිමට ගත්තේ. උන්වහන්සේ හුස්මත් පාලනය කළා. සිතුවා එය තමා බෙහෙත. හුස්ම ගන්න තිබෙන තණ්හාවත් උන්වහන්සේ බැලුවා පුළුවන්ද පාලනය කරන්න.

බලන්න කෙතරම් ශ්‍රේෂ්ට වර්තයක්ද? වෙන කිසි කෙනෙකු උන්වහන්සේ යොදාගත්තේ නැහැ, පාවිච්චි කළේ නැහැ මේ භයානක පර්යේෂණයට. නමුත් ඒ පර්යේෂණය කළේ උන්වහන්සේ වෙනුවෙන් නොවෙයි. අප වෙනුවෙන්. නමුත් අපට ඒ බර දුන්නේ නැහැ. අපට ඒ පර්යේෂණයේ අතුරු විපාක විඳින්න දුන්නේ නැහැ. ඒ හානියට අප පත්වෙන්න උන්වහන්සේ ඉඩ දුන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ තමා ඒ හානිය වින්දේ. ඒ අතුරු විපාක වින්දේ. එතනදී උන්වහන්සේට වැටහුනා මේ නම් බෙහෙත් වෙන්න බැහැ. මැරුණා වගේ වැටෙනවා නම් තව පොඩ්ඩෙන් මැරෙනවා නම් එය බෙහෙතක් වෙන්න බැහැ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ ඒ බෙහෙත් වට්ටෝරු සියල්ල අතහැරියා. ඒ තණ්හාව පාලනය කරන බෙහෙත් වට්ටෝරු සියල්ල උන්වහන්සේ අතහැරියා. උන්වහන්සේ ඒ සියල්ල අතහැරිනවිට, උන්වහන්සේවත් අතහැරියා ඒ සිටි උවටැන් කරන පිරිස්. උපස්ථායකයින්

සිටියා ඔවුන් උන්වහන්සේව අතහැරියා. අර එක ඇඟිල්ලක් එසවූ කොණ්ඩක්කද දෛවඥයා පවා උන්වහන්සේව අත හැරියා. තමන්ගේ ශාස්ත්‍රය කියූ දෙයත් ප්‍රතික්ෂේප කළා. එපමණටම මෝඩකමක, මිත්‍යාවක සිටියේ එදා මිනිසුන්. උන්වහන්සේ තනි වුණා. ගුරුවරයෙකුත් නැහැ. උපස්ථායකයෙකුත් නැහැ. කවුරුත් නැහැ උන්වහන්සේ තනි වුණා.

නමුත් උන්වහන්සේගේ ආධ්‍යාත්මය වැටුණේ නැහැ. අසරණ වුණේ නැහැ. ඒ බෝධි චිත්තය යළි යළිත් කීවා ක්‍රමයක් ඇති. නැති වෙන්න බැහැ. යතුරක් ඇති මේ දොර ඇරගන්න. සොයාගන්න ඒ යතුර. එසේ විවෘත මනසකින් සිටින විටයි උන්වහන්සේට යතුර ලැබුණේ. සිහිය නමැති යතුර ලැබුණේ. සතිය නමැති යතුර ලැබුණේ. උන්වහන්සේ ඒ යතුරෙන් දොර ඇරියා. ගේට්ටුව ඇරියා. මැදුම් පිළිවෙත මතු වුණා. ඒ මැදුම් පිළිවෙත එළි වුණා. දන් ඒ පාර ඇරුණා. උන්වහන්සේ ඒ පාරේ වැඩියා. ඒ පාරේ වැඩම කර අවදි වූ උත්තමයෙකු බවට පත් වුණා. ඉන්පසුවයි උන්වහන්සේ 'බුද්ධ' කියන නම පාවිච්චි කළේ. ඊට කලින් පාවිච්චි කළේ නැහැ. කවදාවත් ඊට කලින් උන්වහන්සේ 'බුද්ධ' කියන නාමය පාවිච්චි කර තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා මෙය තනතුරක් නොවෙයි. අභ්‍යන්තර පරිවර්තනයකට කියන නමක්. පෙලපත් නමක් නොවෙයි. වාසගමක් නොවෙයි. පුද්ගල නමක් නොවෙයි. තනතුරක නමකුත් නොවෙයි. අභ්‍යන්තර පරිවර්තනයකට කියන නමක් 'බුද්ධ' කියන වචනය. කොපමණ සතුවත් උන්වහන්සේට දූතෙන්නට ඇද්ද. දවසකට කලින් මැරෙන්න සිටියා. මැරෙන්නම තිබුණා. ඊට කලින් දවසේ යන එන මං නැතිව අසරණව සිටියා. පාරක් සොයා ගන්න නැතිව. හැමෝම දමා ගියා. උන්වහන්සේ දන්නෙන් නැහැ කුමක්ද කරන්නද කියා. පහුවදා උදේ වෙනවිට උන්වහන්සේ අවදි වූ උත්තමයෙකු බවට පත් වුණා. කොපමණ සතුවත් දූතෙන්නට ඇද්ද. උන්වහන්සේ කෙසේද ඒ සතුව සැමරුවේ. බොහොම නිහඬව. කැගැහුවේ නැහැ. නැටුවේ නැහැ. සින්දු කීවේ නැහැ. අණ බෙර ගැහුවේ නැහැ. හැමදෙනාටම පැමිණෙන්න කීවේ නැහැ. උන්වහන්සේ නිහඬව ඒ සතුව භුක්ති වින්දා. ඒ සතුව තේරුම් ගත්තා. උඩ සිට යටට. යට සිට උඩට. අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන්.

කාලය යනවා උන්වහන්සේට දැණුනේ නැහැ.

කාලයෙන් නිදහස් වුණා. දන් කාලය ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. ඉන්පසු උන්වහන්සේ නැගිට්ටා තමන් වාඩි වී සිටි තැනින්. නැගිට අඩි කිහිපයක් ඉදිරියට වැඩම කර අංශක 180 ක් ආපසු හැරුණා. නැවත හැරී ඇස් ඇර බැලුවිට දුටුවේ තමන් වාඩි වී සිටි තැන. සෙවන දුන් ගහ. කුමක්ද කළේ උන්වහන්සේ, ඇස පිය නොහෙලා ගහ දෙස බලාගෙන සිටියා. කුමක් සඳහාද මෙබඳු අවදිමත්භාවයකට පත්වෙන්නට තුන් යම් රැය සෙවන දුන්තු ගහට කෘතචේදීත්වය දක්වන්න. අසා තිබෙනවාද මිනිස් ඉතිහාසයේ කවදා හෝ එබඳු කෘතචේදීත්වයක් දැක්වූ බව තමන්ට යමක් ලැබුණුවිට. එයින් තමන් ප්‍රයෝජන ගන්න, විඳින්න යනවා මිසක්. ඒ වෙනුවෙන් ඇප උපකාර කළ අයට කෘතචේදීත්වය දක්වන එක තමා පළමුවෙනි කාර්යය. උන්වහන්සේ පටන්ගත්තේ එතනින්. ඒ ගහට ඒ ඇසතු රුකට. ඒ ගහ මහ දෙයක් කළේ නැහැ. උන්වහන්සේසි කරගත්තේ. නමුත් උන්වහන්සේ ඒ ගහ දෙස, තමන්ට ඒ රාත්‍රියේ සෙවන දුන් ඒ ගහ දෙස, එකම එක රැයක් සෙවන දුන්තු ඒ ගහ දෙස, ඇසි පිය නොහෙලා බලාගෙන සිටියා. ඒ ඇස් දෙකින් කෘතචේදීත්වයේ කිරණ උන්වහන්සේ ගහට පිරි නැමුවා. ඒ නිසයි අදත් අප සිතන්නේ බෝ ගහ හරි බලවත්. ශක්තිමත්. ඒ තමා බෝධි පූජාව. ඒ බෝධි පූජාව මූලිකම කළේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. බෝධි පූජාව හඳුන්වා දුන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. එතකොට අද අප කොපමණ ඒ බෝධි පූජාවෙන් ඇතද සිටින්නේ කියා සිතන්න මෙය හොඳම අවස්ථාවක්. ඒ තමා උන්වහන්සේගේ පළමුවෙනි ඉගැන්වීම. උන්වහන්සේගේ ප්‍රථම ඉගැන්වීම තමා කෘතචේදීත්වය. පළමුවෙනි පාඩම. ඒ පාඩම නිහඬව කියා දුන්නේ ආදර්ශයෙන්. බලන්න අපේ ශාස්තෘන්වහන්සේ කෙතරම් විශිෂ්ටද කියා කෙතරම් ශ්‍රේෂ්ඨ ගුරුවරයෙකුද කියා. මුල්ම පාඩම ලෝකයට ඉගැන්නුවේ නිහඬව වචනවලින් තොරව ආදර්ශයෙන්. නමුත් ඒ පාඩම එසේ මෙසේ පාඩමක් නොවෙයි. ඒ කෘතචේදීත්වයේ පාඩම. කෙනෙකු කෘතචේදීත්වය පුහුණු කරනවා නම් ඒ තැනැත්තා අන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ කියපු පාටේ යන කෙනෙක්. ලෙහෙසි පහසු ගුණයක් නොවෙයි කෘතචේදීත්වය. ලෙහෙසි පහසු ගුණයක් නොවෙයි.

දෙවෙනි පාඩමක් කෘතචේදීත්වය. උන්වහන්සේ බැලුවා මට වැරදි පාර හෝ කියා දුන් පිරිසක් සිටියානේ ඒ

අයට දැන් හරි පාර කියා දෙන්න අවශ්‍යයි. උන්වහන්සේ බැලුවා ඒ ගුරුවරු කොහේද සිටින්නේ දැන්. එක ගුරුවරයෙකුවත් නැහැ. ඒ හැමදෙනාම තමන්ගේ යෝගී තලවලට ගොස්. සංසාරයේ කොටසක් බවට පත්වී තව දුරටත් සද්ධර්මය අහන්න බැරි තරම් සිර වී. ඉන්පසු තමන්ව දමා ගිය පස්වග තවුසන් ඒ උපස්ථායකයින් පස් දෙනා සොයාගෙන ගියා. ඒ පස්දෙනා නිග්‍රහ කර ගියේ බෝධිසත්ත්වයන්වහන්සේට. “නැවත කන්න බොන්න පටන් ගත්තා. නැවත කැදර වෙන්න පටන්ගත්තා. නැවත තණ්හාවට යට වුණා. නැවතත් කාමසුකල්ලිබානුයෝගයට යන්න යන්නේ”. නිග්‍රහ කර ගියේ. “නැවත නම් බුදු වෙන්න බැහැ” කියා. ඒ තමන්ට නිග්‍රහ කළ තමන්ව මේ කැලේ තනි කර ගිය පිරිස සොයාගෙන උන්වහන්සේ වැඩියා. කොයි ශාස්තාවරයාද එසේ කර තිබෙන්නේ? කොයි ගුරුවරයාද? පණ්ඩිතයන් යැව්වේ නැහැ එන්න කියා. ඔබලා කීවානේ මට බැහැ කියා ඔන්න මා දිනුවා. දැන් ඇවිල්ල බලන්න. නැහැ බොහොම නිහතමානීව. වාහනයක් එවන්න කියා පණ්ඩිතයන් යැව්වේ නැහැ. බොහොම නිහතමානීව උන්වහන්සේ පයින් වැඩම කළා. බොහොම දුර. අල්ලපු ගමේ නොවෙයි. ගයාවේ සිට ඉසිපතනයේ බරනැස දක්වා. කිලෝ මීටර සිය ගණනක්. පස්වග තවුසන් පිළිගත්තේ නැහැ. “අන්න පැරැදි නැවත එනවා. බලන්න ලස්සන අර දුෂ්කර ක්‍රියා කරන කාලේ වගේ නොවෙයි. හරි ලස්සනයි දැන්. කාලා බීලා ලස්සන වී සිටින්නේ” ඇනුම්පද කීවා. නමුත් උන්වහන්සේ වඩින විට ආගන්තුක සත්කාර කළා. බණ අහන්න ලැහැස්ති නැහැ. ගුරුවරයෙකු ලෙසට පිළිගත්තේ නැහැ. උන්වහන්සේට දස අතේ දිවුරන්න වුණා. උන්වහන්සේ පළමුවෙනි වතාවට සහ අවසාන වතාවට තමා දිවුරුවේ. ධම්මවක්කපවත්තන සූත්‍ර දේශනාවේ දිවුරීම බොහොම පැහැදිලිව තිබෙනවා. උන්වහන්සේ දිවුරුම් ප්‍රකාශයක් ඉදිරිපත් කළා “මේ චතුරාර්ය සත්‍යය දැනගත හැකි හැම ආකාරයෙන්ම දැනගන්නේ නැතිව මා කවදාවත් බුදු වුණා කියා නැහැ. මීට කලින් මා කවදාවත් බුද්ධත්වයට පත් වුණා කියා බොරුවට ඒ ප්‍රතිඥාව දී නැහැ. මා දැන් කියන්නේ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය දැන යුතු හැම ආකාරයකින්ම දැනගෙනයි. නැවත අමුතුවෙන් මට දැනගන්න දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා මා කියන දෙය අහන්න. මා දැන් අවදි ව වූ කෙනෙක්. නැවත තණ්හාවට

බැහැ මට හීන පෙන්වන්න.” ඒ ක්‍රමයට පස්වග තවුසන්ව කීකරු කරගන්නා. ඒ හැමදෙනාම සිද්ධාර්ථ කුමාරයාට වඩා වයසින් වැඩි අය. බුදුරජාණන්වහන්සේට වඩා වයසින් වැඩි. ලෙහෙසි වුණේ නැහැ ඒ ඇත්තන් ශිෂ්‍යයන් බවට පත් කරගන්න. ඇහුම්කන් දෙන පිරිසක් බවට පත් කරගන්න. නමුත් උන්වහන්සේගේ ඒ දිවුරුම් ප්‍රකාශයේ බලයට ඒ ඇත්තන් ඇහුම්කන් දෙන්න පටන්ගන්නා. එතනත් උන්වහන්සේ පෙන්නුවේ කෘතවේදීත්වය. තමන්ට දුෂ්කර ක්‍රියා කරන කාලයේ උවටැන් කළ. උන්වහන්සේ කල්පනා කළේ නැහැ මාව දමා ගියානේ කියා. ඒ පිළිබඳව වචනයක් වත් උන්වහන්සේ කීවේ නැහැ. උන්වහන්සේ බැලුවේ තමන්ට උදව් කළානේ. උදව් කළ පිරිසට මේ උදව්ව කරන්න.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එතනින් පටන්ගන්න සේවය ඒ බුද්ධ කාර්යය උන්වහන්සේ අවුරුදු 45 ක් ඉටු කළා. උන්වහන්සේ විවේක ගත්තේ බොහොම සුළු වෙලාවයි. සමහර විට දවසකට පැය දෙකක් පමණ. කවුද දවසකට පැය දෙකක් පමණක් විවේක අරගෙන ඉතිරි පැය විසිදෙකම ලෝකයට සේවය කළ කෙනා. කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී. කිසිවක්ම. ප්‍රශංසාවක් වත් ස්තූතියක් වත් තනතුරක් වත් නිල නිවාසයක් වත් නිල රථයක් වත් වැටුපක් වත් උසස් වීමක් වත් මේ කිසිවක්ම බලාපොරොත්තු නොවී ඒ කිසිවක්ම ලබා නොගෙන දවසකට පැය දෙකක් පමණක් විවේක ගනිමින් ඉතිරි පැය විසි දෙකම ලෝකයට, මේ ලෝකයට පමණක් නොවෙයි, තුන් ලෝකයටම සේවය කිරීම සඳහා තමන්ගේ ජීවිතය කැප කළ පරිත්‍යාග කළ තවත් කෙනෙක්. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප අද සමරන්නේ එබඳු අති විශිෂ්ට, අති ශ්‍රේෂ්ඨ යුගයකට දෙදෙනෙකු එකවර පහළ නොවන එකම එක්කෙනයි, අන්න එබඳු අසමසම ශාස්තෘවරයෙකුගේ උපත, බුද්ධත්වය සහ පිරිනිවීම.

අප මේ හැම දෙයකටම ණයයි. බුදුරජාණන්වහන්සේට අප ණයයි. උන්වහන්සේ ගණන් හිලව් හදා පෙන්නුවේ නැති වුණාට, අප හැදුවොත් ඒ ගණන් හිලව් අපට තේරෙනවා අප කොපමණ ණයද බුදුරජාණන්වහන්සේට. මේ බෙහෙත කොපමණ වටිනවාද. හැම බෙහෙතකටම මිලක් තිබෙනවා. පැරසිටමෝල් පෙත්තකට, පස්පංගුව පැකට් එකට පවා මිලක් තිබෙනවා. එතනින් පටන්ගෙන ඉන් එහා දරුණු, උග්‍ර ඒ හැම

අසනීපෙකටම තිබෙන බෙහෙත්වලට ලොකු මිලක් තිබෙනවා. ලක්ෂ කෝටි ගාණක මිලක් තිබෙනවා ඒ ප්‍රතිකාරවලට. හැදෙන එක ලෙඩකට දෙන බෙහෙත්වලට ලක්ෂ කෝටි ගාණක මිලක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ කිසිම බෙහෙතකට සහතිකයක් දෙන්න බැහැ තව ලෙඩක් හැදෙන්නේ නැති වෙයි කියා. මේ ලෙඩේ සනීප වුණාට තව වෙන ලෙඩක් නැවත හැදෙන්නේ නැති වෙයි කියා ඒවැනි බෙහෙතක් නැහැ. හැදෙන හැදෙන ලෙඩට වෙන වෙනම සල්ලි දී නැවත බෙහෙත් ගන්න අවශ්‍යයි. නමුත් කිසිම බෙහෙතක් තවම සොයාගෙන නැහැ වයසට යෑම වලක්වන්න. වයසට යාම නමැති රෝගයට බෙහෙත් නැහැ. මරණය නමැති රෝගයට බෙහෙත් නැහැ. තව බෙහෙත් නැති රෝග බොහෝ තිබෙනවා. සොයාගෙන නැති බෙහෙත් සොයා ගන්නත් බැරි. බලාපොරොත්තු කඩ වෙන විට දූනෙන වේදනාව නමැති රෝගයට බෙහෙත් මොන ආම්සියේද තිබෙන්නේ විකුණන්න. මොන ඖසුසලේද තිබෙන්නේ. කෙනෙකු දොස් කියන විට සිත රිදෙනවා. ඒ සිත රිදෙන ලෙඩට බෙහෙත් කොහෙද තිබෙන්නේ. මේ එකකට වත් බෙහෙත් නැහැ. මේ කිසිම දෙයකට බෙහෙත් නැහැ. තිබෙන බෙහෙතක් හරි ගණන්. තවම බෙහෙත් සොයාගෙන නැති හැම රෝගයකටම තමා බුදුරජාණන්වහන්සේ බෙහෙත සොයාගත්තේ. ඒ බෙහෙත කොපමණ වටිනවා විය යුතුද. මහළු වීමෙන් බේරෙන්න පුළුවන් බෙහෙත. මරණයෙන් බේරෙන්න පුළුවන් බෙහෙත. එහෙම බෙහෙතක් කවුරු හෝ විද්‍යාඥයෙකු සොයා ගන්නා කියා සිතන්න. ඒ බෙහෙතේ මිල කොපමණ වෙයිද? දුන් නිකම් කොණ්ඩේ සුදු වීම වලක්වා ගන්න, ගන්න බෙහෙත් කොපමණ වටිනවාද? කොපමණ ගාණනක් ගෙවලාද ගන්නේ. එක දවසක් මැරෙන එක කල් දමාගන්න පුළුවන් නම් එය කොපමණ මිලක් වෙනවද අද. ඒ ගාස්තු කොපමණ වෙනවාද? ඒ එක මරණයක් එක දවසකින් කල් දමාගන්න පුළුවන් නම් එහි ගාස්තුව. සියලුම මරණවලින්, සියලුම සිත් කැවුල්වලින්, සියලුම කම්පනවලින්, සියලුම ශරීර කිරීම්වලින් සුව වෙන්න පුළුවන් නම් ඒ බෙහෙත කොපමණ වටිනවා ඇද්ද. නමුත් ඒ බෙහෙතට උන්වහන්සේ අපෙන් සතයක් වත් ඉල්ලුවේ නැහැ. දුන්නට ගත්තේ නැහැ. අප ණයයි. අප හැමදෙනාම ණයයි. ඒ ණය අප ගෙවිය යුතුයි. ඒ



ණය ගෙවීමට තමා බුද්ධ පුජාව කියන්නේ. එයයි පුජාව.

බුද්ධ පුජාව කළ හැකි ක්‍රම ගණනාවක් තිබෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටිනවා නම් අපට පුළුවන් උන්වහන්සේට පූජා පවත්වන්න. උන්වහන්සේට දානය පිරිනමන්න පුළුවන්. ගිලන් පස පිරිනමන්න පුළුවන්. සැතපෙන්නට ආසන හදන්න පුළුවන්. වාඩිවෙන්නට ආසන හදන්න පුළුවන්. අවුච්චන් වැස්සෙන් බේරී සිටින්න සෙවනක් සදා දෙන්න පුළුවන්. ඒ තමා සාපුරාණ කළ හැකි බුද්ධ පුජාව. ඊළඟට ඒ වෙනුවෙන් අපට උන්වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටිනවා කියා සිතාගෙන බුද්ධ පුජාව කරන්න පුළුවන්. ඒ සියල්ලම අපට පුළුවන් බුද්ධ ප්‍රතිමාවහන්සේ නමකට කරන්න. ඒ තමා දෙවෙනි බුද්ධ පුජාව. පළමුවෙනි බුද්ධ පුජාව අපට කරන්න බැහැ දැන්. සමහර විට අප එදා කරන්න ඇති. නමුත් අද කරන්න බැහැ මක්නිසාද ජීවමාන බුදුරජාණන්වහන්සේ අද නැති නිසා. දෙවෙනි බුද්ධ පුජාව කළ හැකියි.

තුන්වෙනි බුද්ධ පුජාව තමා දෙමාපියන්ට සැලකීම. අප අසා තිබෙන ආකාරයට ගෙදර බුදුන් තමා දෙමාපියන්. ඒ ගෙදර බුදුන්ට සැලකීම, වතාවත් කිරීම, උවටැන් කිරීම, ගරු කිරීම, සතුටු කිරීම එය බුද්ධ පුජාවක්. හතරවෙනි බුද්ධ පුජාව තමා ගිලානෝපස්ථානය. කෙනෙකු ගිලනෙකුට, රෝගියෙකුට උපස්ථාන කරනවාද එය බුදුරජාණන්වහන්සේට කරන උපස්ථානයක් වගේ කියා බුදුරජාණන්වහන්සේ ආදර්ශයෙන් පෙන්නවා. ලෙඩ වුණු හික්ෂුන්වහන්සේ නමකට උන්වහන්සේම උපස්ථාන කළා. නිකන් පෙත්තක් දුන්නේ නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් නැව්වා. සිවුරු සේදුවා. බෙහෙත් දුන්නා. කිසියම් කෙනෙක් ලෙඩෙකුට උපස්ථාන කරනවාද එය බුද්ධ පුජාවක්. ඒ හතරවෙනි බුද්ධ පුජාව. මෙන්න ණය ගෙවන්න තිබෙන ක්‍රම.

මේ ණය සදහටම ගෙවා අවසන් කළ හැකි ක්‍රමය තමා ප්‍රතිපත්ති පුජාව. ඒ බෙහෙත සම්පූර්ණයෙන්ම ගැනීමෙන්. ඒ තමා බෙහෙතට දෙන්න තිබෙන මිල. බෙහෙත ගැනීමයි, සුවපත් වීමයි, නිරෝගී වීමයි. එයයි බුදුරජාණන්වහන්සේගේ අපේක්ෂාව වුණේ. බෙහෙත ගන්න. මේ බෙහෙත හැමදාම ලැබෙන බෙහෙතක් නොවෙයි. සුලබ බෙහෙතකුත් නොවෙයි. බෙහෙත තිබුණට ඒ බෙහෙත ගන්න සිතෙන්නේ නැහැ. ඒ සිතුවිල්ල ලෙහෙසියෙන් පහළ

වෙන්වේ නැහැ. ලෙහෙසියෙන් භාවනා කරන්න සිතෙන්නේ නැහැ. විවේකය ලෙහෙසියෙන් ලැබෙන්නේ නැහැ. එයට පොළඹවන දිරිමත් කරන කළයාණ මිත්‍රයන් හැමදාම සිටින්නේ නැහැ. මේ බෙහෙත ගන්න තරමට අප ශක්තිමත්ව සිටින එකකුත් නැහැ. එන්න එන්න මේ ඇස් දෙක වඩ වඩාත් හොඳට පෙනෙනවා නොවෙයි, නොපෙනී යනවා. කන් දෙක එන්න එන්න නොඇසී යනවා. මෙසේ වාඩි වී සිටින්න දැනුත් අමාරුයි. ඉදිරියට තවත් අමාරු වෙනවා. ඒ සියල්ලටම වඩා මේ කියන දෙයක් අසා හරියට තේරුම් ගන්න පුළුවන් සිහිකල්පනාව, එන්න එන්න අඩුවෙනවා. සිහිකල්පනාව වැඩි වෙන්නේ නැහැ, අඩුවෙනවා. මේ සියල්ල මිය යමින් පවතින්නේ. අපේ කන් දෙක මිය යමින් සිටින්නේ. මහළු වෙමින් සහ මිය යමින්. ඇස් දෙක මහළු වෙමින් සහ මිය යමින්. මුළු ශරීරයම ඉහළ සිට පහළට කොන්ද, පා දෙක, අත් දෙක මේ සියල්ල මහළු වෙමින් සහ මිය යමින්. සිහිකල්පනාවත් ඇතුළුව. සිහිකල්පනාවත් මහළු වෙනවා මිය යනවා. මේ සියල්ල මහළු වී මිය ගිය දවසක නැවත මේ බෙහෙත ගන්න අපට බැහැ. බෙහෙත තිබුණත් අපට ගන්න බැහැ. මොන තරම් අවාසනාවක්ද?

මෙබඳු වාසනාවන්ත දවසක. වාසනාවන්ත පිරිසක් ලෙසට කළයාණ මිත්‍රවරුනි, ඇති කර ගනිමු හදවතින්ම අපේ ශාස්තෘන්වහන්සේ පිළිබඳව සැබෑම සැබෑ ගෞරවයක්. නිකම් ප්‍රතිමාවහන්සේ නමක් දකින විට අත් දෙක එකතු කර සාධු කියන, ඔළුව නමන, දන ගහන ඒ බාහිර ගෞරවය හෝ භක්තිය නොවෙයි. හදවතින්ම ඇති කරගන්න. උන්වහන්සේ තරම් කැප වුණු තවත් කෙනෙකු නැහැ. ආගමක් හදන්න නොවෙයි. පන්සලක් හදන්න නොවෙයි. නිකායක් හදන්න නොවෙයි. සාංසාරික රෝගයෙන් ඔත්පල වුණු හැමදෙනාම සුවපත් කරන්න. එනන ආගම් බැලුවේ නැහැ. ජාති බැලුවේ නැහැ. උන්වහන්සේගේ ආගම වුණේ නිරෝගීකම. ඒ බෙහෙතෙන් බිඳුවක් හෝ ගන්න පිරිසක් බවට පත්වෙන්න. එයයි මේ ලැබුණු මිනිසක් බවේ අග්‍ර එලය. උපන්න කෙනා ලෙසටම ජීවත් වී ඊටත් වඩා පිරිහී මිය යන කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක් අතර උපන්න කෙනාට වැඩිය නිරෝගී කෙනෙකු ලෙස ජීවත් වී නොහඬන කෙනෙකු සේ සමූහන්න පුළුවන් නම් කෙතරම් වටිනවාද කෙතරම් ලස්සනද. ඒ සදහායි භාවනාව. බෙහෙත තිත්ත වෙන්න පුළුවන්. බෙහෙත අමාරු

වෙන්න පුළුවන්. සිතෙන්න පුළුවන් භාවනා කරනවාට වඩා වාඩි වී මෙසේ සිටිනවාට වඩා ගෙදර සිටියා නම් මේ දුක නැහැ. බෙහෙත දුෂ්කරයි. බෙහෙත අමාරුයි. එය ඇත්ත. නමුත් මේ බෙහෙත නැතිව ජීවත් වීම මීට වඩා දුකක්. සිත හදා නොගෙන ජීවත් වෙනවා කියන්නේ මහම මහ දුකක්. ඒ දුක අප වින්දා ජීවිතයේ එදා මෙදා තුර. අපේම සිත හදා නොගැනීම නිසා අප වින්ද දුක් කන්දරාව එකතු කළොත් එය මේ මහ කන්දට වැඩිය ලොකුයි. අදත් විඳින දුක සහ හෙට විඳින්න වෙන දුක.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නිරපරාදේ දුක් විඳින්න නාස්ති කරන කාලයෙන් බිඳක්, දුක නැති කරගන්න යොදවන්න. ලෙඩෙක් සේ කෙඳිරිගාමීන් ආබාධිතව විලාප කියමින් නාස්ති කරන කාලයෙන් තත්පරයක් බෙහෙත් ගන්න යොදවන්න. බෞද්ධයෙකු කියන්නේ ලස්සන වචනයකට පමණක් සීමා වූ දෙයක් නොවෙයි. ආධ්‍යාත්මිකව සුවපත් වෙන කෙනෙක්. නිරෝගී වෙන කෙනෙක්. තමනුත් නිරෝගී වෙමින් අනුන්ටත් නිරෝගී වෙන්න උදව් කරන කෙනෙක්. අපට තේරීම් දෙකක් තිබෙනවා. තමනුත් ලෙඩවෙමින් අනුන්ටත් ලෙඩ බෝ කරනවාද? තමනුත් නිරෝගී වෙමින් අනුනුත් සුවපත් කරනවාද? එපමණයි. තේරීම් දෙකයි තිබෙන්නේ. කුමක්ද තෝරාගන්නා පාර? තමනුත් කෝප වෙමින් අනුනුත් කෝප ගන්වනවාද? තමනුත් බිය වෙමින් අනුනුත් බියට පත් කරනවාද? තමනුත් තැවෙමින් අනුනුත් තවනවාද? ඒ පාරෙද අප යන්න අවශ්‍ය. එයද එකම පාර. නැහැ මෙන්න තවත් පාරක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ විවෘත කළා අලුත් පාරක්. තමනුත් නිරෝගී වෙමින් අනුන්ටත් නිරෝගී වෙන්න උදව් කරන පාර. ඒ පාරේ යන කෙනෙකුටයි බෞද්ධයෙකු කියන්නේ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ වෙසක් දවසේ අපි අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකරගමු. ඒ බුදුරජාණන්වහන්සේ, අපේ ශාස්තෘන්වහන්සේ, මීට අවුරුදු දෙදහස් හයසියකට කලින් විවෘත කළ ඒ පාරේ යන, ඒ පාරේ පියවරින් පියවර යන බෞද්ධයෙකු බවට පත්වෙන්න. දැන් දහවල් දානයට එකතු වෙන්න කෘතචේදීව. විවේකය ගත කරන්න. මේ ඇසු කාරණා මෙතෙහි කරමින්, තේරුම් ගනිමින් සහ හදවතට අවශෝෂණය කරගනිමින්.

**හැම දෙනාටම තේරුවන් සරණයි!**

## එදින හවස් වරුවේ පැහැදිලි කරන ලද උදෑසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න.

කළ්‍යාණ මිත්‍ර පින්වත්නි, වෙසක් පොහොය දින අපේ ජීවිත කිසියම් දුරකට එළිය කරගන්නට සහ අර්ථවත් කරගන්නට ගන්නා ප්‍රයත්නයකයි මේ නිරතව සිටින්නේ. කිසි වෙනසක් නැහැ. අනිත් දවස් 364 යි අද දවසෙයි. මේ දවසේ කිසි වෙනසක්, අමුත්තක්, අලුත් බවක් නැහැ. සාමාන්‍ය දවසක් වගේ උදා වුණා. සාමාන්‍ය දවසක් වගේ දවල් වුණා. හවස් වෙමින් ඉර බැස යයි. රාත්‍රිය එයි. පුර හඳ පායයි. වළාකුළු තිබුණේ නැතිනම් අපට ඒ හඳ දකින්නට පුළුවන් වෙයි. දවස ගෙවී යයි. කිසි විශේෂයක් නැහැ. මේ දවස අර්ථවත් කරගත යුත්තේ අප විසින්. කිසිම දිනකට, දවසකට බැහැ අපේ ජීවිත අර්ථවත් කරන්න. අපට පුළුවන් දවසක් අර්ථවත්ව ගත කරන්න. වරුවක් අර්ථවත්ව ගත කරන්න. අර්ථය යනු අප විසින් දිය යුතු දෙයක් මිස දෙයකින් අපට ලබාගත හැකි දෙයක් නොවෙයි. අපයි අපේ ජීවිත අර්ථවත් කරගත යුත්තේ. නැතිනම් කිසි අර්ථයක් නැහැ ජීවිතයක. කිසිම අර්ථයක් නැහැ. අර්ථවත්ව ජීවත් නොවුනහොත් ඒ ජීවිතයේ කිසි එලක් නැහැ. දිය හැකි බොහෝ අර්ථ තිබෙනවා ජීවිතයට. ඒ අතරින් අර්ථවත්ම වටිනාකම තමා ජීවිතය තේරුම් ගැනීම. ජීවිතය යනු තේරුම් ගත යුතු දෙයක්. විසඳිය යුතු ප්‍රහේලිකාවක්. ඒ ප්‍රහේලිකාව විසඳා නොගෙන අප බොහෝ පටලැවිලි සදාගෙන තිබෙනවා. ඇතුළතිනුත් පටලැවිලි, පිටතිනුත් පටලැවිලි. ජීවිතය යනු තමා විසින්ම තේරුම් ගත යුතු දෙයක් මිස තව කෙනෙකුට තේරුම් කර දිය හැකි දෙයක් නොවෙයි. ජීවිතය තේරුම් ගැනීමේ පාඩමේ අභ්‍යාස කිහිපයකුයි අප උදේ වරුවේ කළේ. පෙහෙවස් සමාදන්ව, පර්යංක භාවනාවේ යෙදෙමින්, වෙනත් ඉරියව්වල භාවනා කරමින්, දහමට සවන් දෙමින්, දහම තේරුම් ගනිමින්, දන් දෙමින්, බුද්ධ පූජා පවත්වමින්, නිහඬව සිටීමෙන් සහ අවධානයෙන් පසු වීමෙන් අප උත්සාහ කළා ජීවිතය තේරුම් ගන්නට. ඒ සඳහා සවන් දීම අවශ්‍යයයි. නිශ්ශබ්දව ශ්‍රවණය කිරීම අවශ්‍යයයි. හොඳ අවධානයෙන් ඇහුම්කන් දීම අවශ්‍යයයි. තේරුම් ගැනීම අවශ්‍යයයි. පිළිපැදීම අවශ්‍යයයි. ඇසීම, තේරුම් ගැනීම සහ පිළිපැදීම. ඒ පියවරවල් කිහිපය අතරට ධර්ම සාකච්ඡාව

එකතු වුණහොත් පහසු වෙනවා. ඇසු දෙය තේරුම් ගන්නට පහසුයි සාකච්ඡාව නිසා. තේරුම් ගත් දෙය අනුව ජීවත් වෙන්නත් පහසුයි. ඔවුනොවුන්ගේ, අප කාගේත් අත්දැකීම් එහා මෙහා කරගැනීම. බෙදා ගැනීම. ධර්ම සාකච්ඡාව යනු විපස්සනාවක්. විවිධ පැතිවලින් තමන් දෙස, තමන්ගේ අත්දැකීම් දෙස, තමන්ගේ ගැටළු දෙස බැලීම. විවිධ කෝණවලින්. ඒ විවිධ කෝණවලින් යමක් දෙස බලන විට, විවිධ කාරණා ඉස්මතුව පෙනෙනවා. එපමණක් නොවෙයි නිවැරදිම දැකීම, නිවැරදිම කෝණය කුමක්ද කියා සොයා ගන්න පුළුවන්. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ එයට අවස්ථාව. පුහුණුවට අදාල ගැටළු තිබෙනවා නම් ඉදිරිපත් කරන්න. එමෙන්ම පුහුණුවට අදාල අත්දැකීම් තිබෙනවා නම් අප කාගෙන් ප්‍රයෝජනය සඳහා ඒවා හැමදෙනා සමගම බෙදා හදා ගන්න.

*1 ප්‍රශ්නය - අවසරයි. උදේ දේශනාවේදී අපේ ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්ත්‍රාචාර්යාණන්වහන්සේ එළි පෙහෙළ කළ ඒ උතුම් ධර්ම මාර්ගයත් ඒ සඳහා පදනම සකස් වූ ආකාරයත් මනාව දේශනා කරමින් අප සංවේගයට පත්කිරීම පිළිබඳව ඔබතුමාට අනෙක වාරයක් පිං. එතනදී මතු වුණු කරුණු කිහිපයක් සාකච්ඡා කරන්න වෙලාව ඇති කියා සිතනවා. තණ්හාව කියන වචනය අහලම සරල බවක් දනෙනවා. වතුරාර්ය සත්‍ය දේශනාවේදී දුක්ඛ සමුදය ලෙසට තණ්හාව පෙන්නුම් කර තිබෙනවා. අප මේ කරන ක්‍රියාවලියන් තුළ අපට නොදැනීම තණ්හාව විවිධ මුහුණුවරවල් ගෙන ඒ කාම, භව, විභව කියන තණ්හාවන් වැඩෙන ආකාරයට අප තුළට ඇතුළු වෙනවා. මා සිතනවා අද වගේ දවසක ඒ තණ්හාව පිළිබඳ එහි ආශ්වාද පැත්ත ඒ වගේම එහි ආදීනවය, නිස්සරණ කියන කාරණා ඇතුළත්ව තණ්හාව, ශෝකයට සහ බයට හේතුවක් වෙන ආකාරයක් පැහැදිලි කර දෙනවා නම් ඔබතුමාට බොහොම පිං.*

ගුරුතුමා- ඔබ තුමා මතු කළ කාරණය කවදටත් වැදගත්. අදට පමණක් නොවෙයි. අද විශේෂයෙන් වැදගත්. වැදගත් වෙන්න එක හේතුවක් තමා සාමාන්‍ය අප සිතන ආකාරය බොහොම වෙනස්. ඒ ඔබතුමා කියූ පැත්තෙන් නොවෙයි සිතන්නේ. බෙහොම වෙනස් ආකාරයටයි සාමාන්‍යයෙන් අප

සිතන්නේ. තණ්හාව දෙස බලන්නේ බොහොම සුබවාදීව. කවුරුත් තණ්හාවට කැමතියි. කවුද අකමැති? කවුරුත් තරහට කැමති නැහැ. ද්වේශයට. කවුරුත් බයට කැමති නැහැ. ශෝකයට කැමති නැහැ. ඊර්ෂ්‍යාවට කැමති නැහැ. නමුත් තණ්හාවට කැමතියි. ආශාවටත් කැමතියි. ආශා කරන දේවල්වලටත් කැමතියි. මේ දෙකටම කැමතියි. දේවල්වලට අප කැමති ඒවාට ආශා කරන නිසා. පුද්ගලයන්ට අප කැමතියි ඒ පුද්ගලයන්ට අප ආශා කරන නිසා. ප්‍රේම කරන නිසා. ආදරය කරන නිසා. ඇලුම් කරන නිසා. තැන්වලට අප කැමතියි. ඒ තැන්වලට අප රුවි කරන නිසා. ඒ අප කැමති අය නිසා අප ලොකු සතුටක් විඳිනවා. අප කැමති තැන්වලින්, අප කැමති ආහාරවලින්, අප රුවි කරන දේවල්වලින්, අප හැමෝම ලොකු ආස්වාදයක් විඳිනවා. සමහරවිට ජීවිතයේ අප විඳින එකම ආශ්වාදයත් එයයි. වෙන ආශ්වාද නැහැ. කැමති දේවල් සමග ජීවත් වෙමින්, කැමති දේවල් අනුභව කරමින්, කැමති දේවල් බලමින් සහ කැමති දේවල් අසමීන් ලබන ආශ්වාදය තමා බොහෝ විට එකම ආශ්වාදය. එයින් පිට ආශ්වාද නැහැ. එයින් පිට සතුටකුත් නැහැ. තිබෙනවාද කියා අප දන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා තණ්හාවට අප කැමතියි. අනිත් දේවල්වලට කැමති නැහැ, තණ්හාවට කැමතියි. කවුරුත් දන්නවා ද්වේශය දුකක් කියා. කවුරුත් සැප විඳින්නේ නැහැ ද්වේශය නිසා. තරහා නිසා කවුද සැප විඳින්නේ? ලොකු දුකක් විඳින්නේ. බය නිසාත් ලොකු දුකක්. නමුත් එවැනි දුකක් තණ්හාව නිසා විඳිනවා කියන කාරණය නම් ලෙහෙසියෙන් පහසුවෙන් එළිවෙන්නේ නැහැ. අප සතුටුවෙන්නේ තණ්හාව නිසා කියන එක නම් බොහොම පැහැදිලියි.

අද වගේ දවසක තමා මේ දුකට හේතුව තණ්හාව කියන කාරණය ලෝකයට අනාවරණය වුණේ. එතෙක් කල් ලෝකය සිතා සිටියේ සැපට හේතුව තණ්හාව කියා. නමුත් මුල් වරට හෙළි කරනවා, නැහැ, දුකට හේතුවයි තණ්හාව. දුක් නොවිඳි සිටින්න අවශ්‍ය නම් අතහරින්න තණ්හාව. කෝප නොවිය යුතුව සිටින්නට අවශ්‍ය නම්, අතහැරිය යුත්තේ කෝපය නොවෙයි, තණ්හාව. බිය නොවිය යුතුව සිටිය යුතු නම්, අතහරින්න, තණ්හාව. අප හැමෝටම බය අතහරින්න අවශ්‍යයයි, බය නොවී සිටින්න අවශ්‍යයයි. කෝප නොවී සිටින්න. අප මේවත් සමග දැඟලනවා. පොර කනවා.

සටන් වදිනවා. පලා යන්න හදනවා. නමුත් කොහේ ගියත් මේ හැම දෙයක්ම අපේ පිටු පසින් එනවා. මක් නිසාද අප යන යන තැන තණ්හාව අරන් යන නිසා. මේවා තමා තණ්හාවේ සහ පිරිවර. කෝපය යනු තණ්හාවේම තවත් මුහුණුවරක්. බිය යනුත් තණ්හාවේ මුහුණුවරක්. හරියට බුවල්ලෙක් වගේ. "තණ්හාව" ඒ වචනය අහලා අහලම ඔබකුමා කීවා වගේ අප්‍රිය වී, එපා වුණු වචනයක්. එපමණටම අහනවා. එපමණටම කියනවා. එහි මූලිකම අර්ථයට ගියවිට "පිපාසය" කියන අර්ථය. "පිපාසා" කියන මූලික අර්ථය තමා මෙතන තිබෙන්නේ. "තෘෂ්ණා". "තස්". එයම තමා බටහිරට ගොස් "thirsty" කියන වචනය සැදි තිබෙන්නේ. මෙය තමා තණ්හාවේ මූලික කාරණය. පිපාසයක් ඇති කරනවා. ඕනෑම දෙයක් ගැන පිපාසයක්. පිපාසාවේ හැටි අප දන්නවා. ඉවසන්න බැහැ, පිපාසයක් පැමිණිවිට දිව ගිලෙන්න තරමට උගුර වේලී යනවා. කෙසේ හෝ පිපාසය යනු සංසිඳවා ගත යුතු දෙයක්. හරියට මහ මුහුදක අතරමං වූ කෙනෙකු මෙන්. බොන්න තිබෙන්නේ ලුණු වතුර. මහ සාගරයේ. පිපාසය කොපමණද ඒ නිසාම ලුණු වතුර බොනවා. බොන්න බොන්න පිපාසය වැඩි වෙනවා. අඩු වෙන්නේ නැහැ වැඩි වෙනවා. බලන්න සිතට තණ්හාවක්, ආශාවක් පැමිණි විට, ලොකු පිපාසයක් දැනෙනවා. කිසියම් දෙයක් පිළිබඳව. ඇලුමක් ගැන වෙන්න පුළුවන්. ගමනක් ගැන. කථා බහක් ගැන. ආහාරයක් ගැන ලොකු පිපාසයක් එනවා. ඒ දෙය නැතුව බැරි වෙනවා. හුස්ම නැතුව ජීවත් වෙන්න කැමතියි. අර පිපාසාව ඇතිවුණ දෙය නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. බලන්න එක දිනක් තුළ කොපමණ පිපාසාවන් ඇති වෙනවාද. කී දෙයක් ගැන, කී දෙනෙකු ගැන පිපාසාව එනවද. අවදි වෙන්නේ පිපාසයෙන්. දවස පුරාමත් පිපාසාවන්. නින්දට යන්නෙත් පිපාසයෙන්. අප අද විඳින කරදර අරගෙන බලන්න අතීත තණ්හාවේ අතුරු විපාක අද මේ විඳින්නේ. අතීත කියන්නේ පෙර හවචලම නොවෙයි. මේ ආත්මෙම. මේ ආත්මෙම සමහරවිට මේ අවුරුද්දේම. ඇති කර ගත් තණ්හාවන්ගේ අතුරු විපාක තමා වර්තමානයේ කරදර ලෙසට විඳින්නේ. තණ්හාවෙන් ලැබෙන සතුටක් තිබෙනවා. ඒ පිපාසාවට ගැලපෙන දෙයක් දුන්විට. එය මොහොතකට සංසිඳෙනවා. සතුටක් ලැබෙනවා. තණ්හාව හරියට ගිනි කුරක් වගේ එක් වරක් පමණක් දූල්වී

නිවී යනවා. තණ්හාවෙන් දෙන සතුට ඒ වගේ. නැවත නැවත නැහැ එක වතාවයි ඒ සතුට ලැබෙන්නේ. නමුත් ඒ එක් වතාවක් අත් දුටු සතුට වෙනුවෙන් සමහරවිට එහි අතුරු විපාක, අතුරු ආබාධ, කරදර ජීවිත කාලයේම විඳින්න වෙනවා. සමහරවිට ආහාරයකට තිබෙන පිපාසය නිසා, තෘෂ්ණාව නිසා, අසනීපවලට ජීවිත කාලයම විඳිනවා. සීමිත සැපක් සහ අසීමිත දුකක්.

ධනවතෙකු පිළිබඳව අපට තිබෙන අර්ථකථනය නම් මහ ධනයක් එක් රැස් කරගත් යාන වාහන, ගෙවල් දොරවල්, වතුපිටි, ව්‍යාපාර, සමාගම් මේවා මහා රාශියක් තමන් සතු කරගත්ත කෙනෙක්. තව ආකාරයකට කියනවා නම් විශාල පිපාසාවකින් සිටින කෙනෙක්. ඒ පිපාසාවට විවිධ වූ දේවල් අත්පත් කරගත් කෙනෙකුටයි ධනවතෙකු කියන්නේ. ධනවත්කමයි තණ්හාවයි එකට යන්නේ. ධනවත්කම සහ තණ්හාව. තණ්හාව තමා පුද්ගලයා ධනවත් කරන්නේ. මදි කියන හැඟීමෙන්නේ රැස් කරන්නේ, හම්බකරන්නේ, එකතු කරන්නේ. සමහරවිට නොකා නොබී තැන්පත් කරන්නේ. අසාධාරණ ලෙසට සූරා කන්නේ තණ්හාව නිසානේ. ඒ නිසා තණ්හාව තමා පුද්ගලයෙකුට ධනවත් කරන්නේ. සාධාරණව හෝ අසාධාරණව, යුතු හෝ අයුතු ආකාරයට එක් රැස් කර ගත් සියලුම සම්පත්, ඒ ධනවත් භාවය, වෙනුවෙන් ඒ තැනැත්තා ලොකු දුකක් විඳිනවා. දුක් නොවිඳින ධනවතෙකු නැහැ. යම් පමණකට තණ්හාව තිබෙනවාද, ඒ පමණට ඒ තැනැත්තාට ධනවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ පමණට ඒ තැනැත්තාට දුක් විඳින්නත් වෙනවා. ඒ නිසා තණ්හාව එක පැත්තකින් ධනවතුන් නිර්මාණය කරන අතරම, එතැනම දුප්පතුනුත් නිර්මාණය කරනවා. මේ දෙදෙනාවම හදන්නේ එකම තණ්හාව. තණ්හාවට පුළුවන් ඒ ප්‍රාතිහාර්යය ඒ මැජික් එක පෙන්වන්න. ධනවතෙකුගේ ඇඳුම අන්දවන ගමන්ම දුප්පතෙකුගේ ඇඳුමත් අන්දවනවා එකම කෙනාට. ඒ වෙස් මුහුණු දෙකම දමනවා. නමුත් දුප්පතෙකුගේ වෙස් මුහුණ පෙන්වන්නේ නැහැ. පෙන්වන්නේ ධනවතෙකුගේ මුහුණ. නමුත් ඒ වෙස් මුහුණට යටින් නිරායාසයෙන්ම පැලඳ ගන්නවා දුප්පතාගේ වෙස් මුහුණ. එනිසා යම් පමණකට තණ්හාව තිබෙනවාද, එපමණටම කෙනෙකුට ධනවත් වෙන්න පුළුවන්. ධනවත් වුණත් නැතත්, ඊට වඩා ඒ තැනැත්තාට දුක් විඳින්න වෙනවා. තණ්හාවේ ප්‍රමාණයට දුක්



විදින්න වෙනවා. රැක ගැනීමට, ප්‍රවේසම් කරගැනීමට පමණක් නොවෙයි ඒවා ගැන සිතන්න යන එකක් දුකක්. සිතීමෙනුත් වෙහෙසට පත් වෙනවා. සිතීමෙනුත් ලෙඩ වෙනවා. තණ්හාව රෝගීන්ව නිර්මාණය කරනවා. විශේෂයෙන් රෝගී සිත්වලට විෂබීජය තණ්හාව, වෛරසය තණ්හාව. හැම ඊර්ෂ්‍යාවකටම මූල තණ්හාව. යම් පමණකට තණ්හාව අඩුද එපමණටම ඒ තැනැත්තා පොහොසත්. තණ්හාවට බැහැ පොහොසතුත් නිර්මාණය කරන්න. තණ්හාව දන්නේ ධනවතුත් නිර්මාණය කොට ඒ ඇත්තන්ට දුක් විදින්නට සලස්වන එක. දුප්පත් ධනවතුත් නිර්මාණය කරන්නේ තණ්හාව.

පොහොසත් බව කුමක්ද තණ්හාව දන්නේ නැහැ. පොහොසත් මනස. පොහොසත් මනස කවදාවත් දුක් විදින්නේ නැහැ. දුක් විදින මනසකට පොහොසත් වෙන්න බැහැ. තණ්හාව පොහොසත් බව ගැන කථා කරන්නෙවත් නැහැ. කථා කරන්නේ ධනවත් බව සහ දුප්පත් බව ගැන පමණයි. දුක් විදින ධනවතුත්. තණ්හාව දන්නේ නැහැ බෙදා ගැනීමේ සතුට. බෙදාගැනීමේ මසුරුකම මිස, බෙදා ගැනීමේ සතුට ගැන තණ්හාව දන්නේ නැහැ. තණ්හාව කවදාවත් කථා කරන්නේ නැහැ බෙදා ගැනීමක් ගැන. දීමක් ගැන. දීම මහ දුකක් ආකාරයටයි තණ්හාව කියන්නේ. දීම දුකක්, බෙදා ගැනීම දුකක්. දෙන්න එපා. බෙදා ගන්න එපා. පුළුවන් තරම් ගන්න. ගන්න තබාගන්න.

සොබාදහමේ ධර්මතාවයක් නැතිනම් ඊතියක් තමා බෙදා හදා ගැනීම. ගණුදෙනු කිරීම. අප ආනාපානසතියෙන් දකින්නේ එය. අප සොබාදහමත් සමග කරන ගණුදෙනුවක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. සොබා දහම අපට ආශ්වාසය දෙන විට අප සොබාදහමට ප්‍රශ්වාසය දෙනවා. ප්‍රශ්වාසය සොබා දහමට අවශ්‍යයයි. ගහ කොළට අවශ්‍යයයි. ගහ කොළ අපට ආශ්වාසය දෙනවා. ඊළඟ ආශ්වාසය අපට සොබාදහම දෙන්නේ, අප ප්‍රශ්වාසය දුනහොත් පමණයි. ප්‍රශ්වාස නොකොට, දෙවතාවක් එක දිගට ආශ්වාස කරන්න බැහැ. තුන් හතර වතාවක් කොහොමත් බැහැ. මෙය සොබාදහමේ ඊතිය. තණ්හාව මේ සොබාදහමේ මූලික ඊතිය කඩනවා. මේ සොබාදහමේ මූලිකම සිද්ධාන්තය තණ්හාව කඩනවා. දෙන්න එපා, බෙදාගන්න එපා. ගන්න, තබාගන්න, රැස් කරගන්න. සොබාදහමට පටහැනිව එරෙහිව යන කෙනෙකු තමා

තණ්හාව නිර්මාණය කරන්නේ. ඒ තැනැත්තාට ස්වභාවික සතුටක් නැහැ. තමන් ගොඩ ගහ ගත්තට, රැස් කරගත්තට ස්වභාවික සතුටක් නැහැ. ස්වභාවික සතුට ඒ තැනැත්තා අහිමි කරගෙන. එන්න එන්න, එන්න එන්න ආබාධිතයෙකු බවට පත්වෙනවා. ආබාධිත මනසක්. අංග විකල මනසක්. දීම සහ බෙදා ගැනීම කියන සිතුවිලි පැමිණෙන්නේ නැති මනසක් බවට පත් වෙනවා. එවැනි සිතුවිලි නැහැ ඒ සිතේ ඉන් පසු, එවැනි සිතුවිලි, ආගන්තුක සිතුවිලි බවට පත්වෙනවා. බොහොම ස්වභාවික සිතුවිලි ටිකක්. නමුත් දන් ඒ සිතුවිලිවලට දොරටු වැසීම නිසා එබඳු සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක නොවන මනසක්. ආබාධිත මනසක්. අංශබාග මනසක්. තණ්හාව හදන්නේ එවැනි මනසේ. ඒ තැනැත්තාට ඇවිදින්න බැහැ. මේ ජීවිත ගමන යන්න බැහැ. ඔත්පලයි. එක් තැන් වී සිටින්න වෙන්නේ. මනසින් එක් තැන් වී. මේ සොබාදහමත් සමග එකතු නොවුණු මනසක්. සොබාදහම විසින් ඒ මනස තනි කරනවා, එක් තැන් කරනවා. අන් අය අතර අපකීර්තියට පත්වෙනවා. අනිත් අය රූපි කරන්නේ නැහැ. එවැනි කෙනෙකු සමග ජීවත් වීම අමාරුයි. ඉහ වහා ගිය තණ්හාවෙන් යුක්ත කෙනෙකු සමග ජීවත් වෙන්න ලෙහෙසි නැහැ. එවැනි කෙනෙකු සමග කපා කිරීම පහසු නැහැ. ගණුදෙනු කිරීම පහසු නැහැ. සමාජයෙන් නිකම්ම කොන් වෙනවා. තමන්ගේ තිබෙන ගුණ ධර්මවලින් තමන් කොන් වෙනවා. බාහිර වශයෙනුත් කොන් වෙනවා. අභ්‍යන්තර වශයෙනුත් කොන් වෙනවා. මහා කනස්සල්ලෙන් පිරුණු ජීවිත ගත කරන්න වෙන්නේ. සම්පත් තිබෙනවා. ඒ කිසිම සම්පතක සැපක් නැහැ, විපතක් මිස.

යමක් ලැබෙන්නේ දෙන්නයි. මේ තමා සොබාදහමේ න්‍යාය. ලැබෙන්නේ දෙන්නයි. දුන් නිසා ලැබුණා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දුන්තු නිසා ලැබුණා කියා සිතනවාට වඩා හොඳයි, "ලැබෙන්නේ දෙන්නයි" කියා සිතීම. යමක් අපට ලැබෙනවාද, ඒ ලැබුණේ ඒ දෙය තවත් කෙනෙකු සමග බෙදාගන්නයි. තවත් කෙනෙකුගේ අඩු පාඩුවක් සම්පූර්ණ කරන්නයි. ඒ සිතුවිල්ල පුද්ගලයෙකුට පොහොසත් කරනවා. පොහොසත් සිතකට පමණයි එබඳු සිතුවිල්ලක්, සිතන්න පුළුවන් වෙන්නේ. දුප්පත් සිත් කවදාවත් එසේ සිතන්නේ නැහැ. මදි, කොපමණ ලැබුණත් මදි. ඒ තමා දුප්පත් සිතේ ස්වභාවය. තව ලැබුණත් මදි. තමන්ටත් මදිව තිබියදී කෙසේද

තව කෙනෙකුට දෙන්නේ. තව කෙනෙකු සමග බෙදාගන්නේ. එයටත් වඩා දුප්පත්කමක් තිබෙනවාද කළාණ මිත්‍රවරුනි? කෙනෙකු සිතනවා නම් “මේ ලැබුණු ටික මටත් මදි. කෙසේද තව කෙනෙකුට දෙන්නේ? තව කෙනෙකු සමග බෙදාගන්නේ?” කියා එයටත් වඩා දුප්පත්කමක් තිබෙනවාද? මේ දුප්පත්කමින් අප හැමදාම දුක් විඳිනවා තණ්හාව නිසා. පොහොසත් වෙන්න. පොහොසත් වෙන්න පුළුවන් ක්‍රමය තමා මය තණ්හාව අතහරින්න. දුන්නු නිසා ලැබුණා කියා සිතන්න එපා. එය ඇත්ත වුණත් බොරු වුණත් එසේ සිතන්න සිතන්න පුද්ගලයා තව තවත් ආශා කරනවා. ආශාව වැඩි කරගන්නවා. දෙන්නෙත් නැවත එයට වඩා ලබා ගන්න, දෙනවා නම් දෙන්නෙත් ලබා ගන්න. තව තණ්හාව වැඩි කරගන්නයි දෙන්නේ. දුන්නු නිසා ලැබුණා නොවෙයි. ලැබුණේ දෙන්නයි. ලැබුණේ බෙදාගන්නයි. එතෙක්ට එන්න. ඒ පොහොසත් බවේ සැප අත්දකින්න. එසේ සිතන්න පුළුවන් නම් ඒ සිතුවිල්ලත් හරිම ලස්සනයි. ඒ සිතුවිල්ල ඇතුළේ හරිම සැපක්, සුවයක් තිබෙනවා. ඒ සිතුවිල්ල පුද්ගලයෙකුට නිර්භීත කරනවා. බයක් නැහැ ඉන් පසුව. ඒ ලැබුණු දෙය නැති වෙයිද? භොරකම් කරයිද? වේයෝ කයිද? කුඹි කයිද? ඒ බය එන්නේ නැහැ මේ ලැබුණේ බෙදාගන්න කියා සිතන කෙනාට. එයාට බයක් නැතිව ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. මොනවා ලැබුණත් කොපමණ සම්පත් තිබුණත් බයක් නැහැ. ශෝකයකුත් නැහැ. පොහොසත් මනස බියෙන් සහ ශෝකයෙන් නිදහස්. පොහොසත් මනස තිබෙන දෙයින්, ලැබුණු දෙයින් සහ දෙන දෙයින් සතුටු වෙනවා. මේ සතුට, මේ ත්‍රිත්වයම ඒ පොහොසත් මනසට පමණයි විඳින්නට ලැබෙන්නේ. ලැබෙන දෙයින් ඒ මනස සතුටු වෙනවා. තිබෙන දෙයින් සතුටු වෙනවා. බෙදා ගන්නා දෙයින් සතුටු වෙනවා. අර දුප්පත් මනසට මේ එක සතුටක් වත් නැහැ. ලැබෙන දෙයින් සතුටක් නැහැ මදි කියා සිතන නිසා. තිබෙන දෙයින් සතුටක් නැහැ නැතිවෙයි කියා බයෙන් සිටින නිසා. බෙදාගන්න සතුට කොහොමත් නැහැ අඩුවෙයි කියා සිතන නිසා. බෙදාගන්න වුණත් හරි අසතුටින් බෙදාගන්නේ. නොකර බැරි නිසා.

තණ්හාවෙන් අප අද එකතු කරගෙන තිබෙන දේවල් කළාණ මිත්‍රවරුනි, හැම දෙයක්ම අපේ දේවල් නොවෙයි. මේ ලෝකයට අයිති දේවල්. අපට කියා කියන්න පුළුවන්

එකක් වත් නැහැ. අප අද තණ්හාවෙන් මගේ කියා අපේ කියා තබාගෙන සිටින දේවල් සියල්ලම අයිති මේ ලෝකයට. තණ්හාව නිසා අද ඒවා අප ලඟ තිබෙනවා. ඒවා අප ලඟට ආවේ මේ ලෝකයෙන්. ලෝකයේ තිබුණු දේවල් තමා අපේ තණ්හාව නිසා අප අද අපේ ලඟට අරන් තිබෙන්නේ. තණ්හාව නිසා අප ලෝකයෙන් ඉල්ලා ගත් දේවල් ලෝකය නැවත අපෙන් ගන්නවා. තණ්හාවට බැහැ නොදී සිටින්න. නැවත අයිතිකරු ඉල්ලන විට නොදී සිටින්න බැහැ තණ්හාවට. තණ්හාව දෙන්න කැමති නැහැ. නමුත් ලෝකය, දේවල්වල සැබෑ අයිතිකරු අපෙන් ආපසු උදුරා ගන්නවා. අප ආශාවෙන් බලාපොරොත්තු තබාගෙන ජීවිත කාලයටම බලාපොරොත්තු තබාගෙන සිටින විට මෙන්න ඒ දේවල් නැති වෙලා. අහිමි වෙලා. උදුරාගෙන. ඉතින් තණ්හාව හුල්ලනවා. ශෝක කරනවා. තණ්හාව ලෙඩ කරනවා ඒ මිනිසුන්ව. හෘදයාබාධ හදනවා. එතකොට හෘදයාබාධයක් හදාගන්න නොවෙයි අප මේ ලෝකයේ දේවල් ලඟට ගත්තේ. සම්පූර්ණයෙන් එයට වෙනස් අදහසකින්. නමුත් නවතින්න වෙන්නේ එතනින්. නවතින්න වෙන්නේ රෝහලක. නවතින්න වෙන්නේ හිර ගෙදරක. අප එන විටත් ඒ දේවල් ලෝකයේ තිබුණා. අප යන විටත් ඒ දේවල් එහෙමම ලෝකයේ තබා යන්න වෙන්නේ. කිසිවක් ගෙතියන්න බැහැ. කිසිවක් ගෙනාවත් නැහැ. සිටිනකම් අප මේ දෙවල් පොදුවේ භාවිතා කරනවා. හරියට හුස්ම වගේ. එතකොට හුස්ම අරන් ආවෙත් නැහැ. යන විට ගෙතියන්නෙත් නැහැ. ආවට පසුවයි අප හුස්ම ගත්තේ. යන්න කලින් හුස්ම පිට කරලයි යන්නේ. ඒ අතර අප බෙදාගන්නවා. බෙදා ගැනීමටයි අප ආවේ. බෙදාගන්නවත් රැස් කරගන්නවත් නොවෙයි ආවේ. බෙදාගන්න. තණ්හාවෙන් අප ගත්ත හැමදෙයක්ම අප ලඟ තිබෙන්නේ කෙටි කාලයකට කියා මතක තබා ගන්න. අප කෙටි කාලීන අයිතිකරුවන්. දීර්ඝකාලීන අයිතිකරුවන් නොවෙයි. කොහොමත්ම සදාකාලික අයිතිකරුවන් නම් නොවෙයි. තාවකාලික හිමිකරුවන්. මේ හැමදෙයකම තාවකාලික හිමිකරුවන්. මේ ඇඳන් සිටින ඇඳුමෙන් පටන්. මේ ඔළුවේ තිබෙන කෙස්වල පටන් හැම දෙයකම අප තාවකාලික ස්වාමීවරු. ස්වාමියාම දන්නේ නැහැ කොපමණ කාලයකටද මේ ස්වාමීත්වය දරන්නේ කියා. අයිතිකරු වී සිටින්නේ

කොපමණ කාලයකටද කියා කිසිම අයිතිකරුවෙකු දන්නේ නැහැ. ඒ නොදන්නාකම නිසා අයිතිකරුවන් සිතනවා සදාකාලික හිමිකම, සදාකාලික ස්වාමිත්වය. එය මූලාවක්. එවැනි සදාකාලික අයිතිකරුවන් නොවෙයි කවුරුවත්. සදාකාලික අයිතියකුත් නැහැ. තාවකාලික භුක්තිවිඳීමේ අයිතියක් පමණයි තිබෙන්නේ. තාවකාලික අයිතියක් තිබෙනවා භුක්ති විඳින්න. ඒ අවබෝධයෙන් ජීවත් වෙමු. එවිට තණ්හාව අඩු වෙනවා. අඩුකරගන්න පුළුවන්. තණ්හාව අවශ්‍ය නැහැ ලොකුවට සැප විඳින්න. එයට වඩා ලස්සන සැපක්, එයට වඩා අහිංසක සැපක්, එයට වඩා කවුරුත් එකට එකතු වී බෙදාගන්න පුළුවන් සැපක් විඳින්න පුළුවන් තණ්හාව අඩුනම්. නාස්තිය අඩු වෙනවා තණ්හාව අඩු නම්. තණ්හාව වැඩි කෙනා නාස්ති කරනවා. අප සිතුවට එයා මසුරුකමින් දේවල් විනාශ කරන්නේ නැහැයි කියා එය නොවෙයි ඇත්ත. තණ්හාව වැඩි කෙනා නාස්ති කරනවා. එක පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ඒ පුද්ගලයා ලඟ තබාගෙන සිටිනවා කියන්නේ නාස්තියක්. තවත් ඒ දෙය අවශ්‍ය, ඒ දෙය නැති නිසා දුක් විඳින, විශාල පිරිසකට කරන විශාල අසාධාරණයක්. ඒ නිසා දහම නිතරම අවධාරණය කරනවා තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය දැනගෙන භුක්ති විඳින්න. "භෝජනේ මත්තඤ්ඤාන ඥානය" පමණ දැන පරිහරණය කරන්න. ප්‍රමාණය දැන ගැනීම. මාත්‍රාව දැනගැනීම. තණ්හාවට මාත්‍රාවක් නැහැ. කිසිම දෙයක් ගැන නැහැ. තණ්හාවට මාත්‍රාවක් ඇත්තෙම නැහැ. තණ්හාව මාත්‍රාව ගැන දන්නෙම නැහැ. මදි කියන මාත්‍රාව තමා තණ්හාව දන්නේ. නාස්තිය පවක්. නාස්ති කිරීම මහා පවක්. එය මහා අකුසලයක්. තණ්හාව ඒ පව අප ලවා කරවනවා. මේ සොබා දහම, පරිසරය මහා ප්‍රශ්නයක් වී තිබෙන්නේ තණ්හාව නිසා. අද එය වෙනම විෂයක් ලෙසට කථා කළාට මේ පරිසර භානිය, සොබා දහමේ විනාශය එය අවසාන වශයෙන් තණ්හාව පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක්. අවුරුදු දහස් ගණනක් තිබුණු සම්පත් එක මනුෂ්‍යයෙකුගේ තණ්හාවක් නිසා දවසකින් විනාශ වෙනවා. එයට වඩා පවක් තිබෙනවාද? ඒ නිසා ලොකුම පින්කම් ගැන කථා කරන විට හැමදා පින් ලැබෙන පින්කම් කියන විට ඒවා අතර තිබෙන්නෙම මේ පරිසරය. සොබාදහම. සොබාදහමේ පැවැත්මට තමන්ට දෙන්න පුළුවන් දේවල්. ගන්න පුළුවන් දේවල් නොවෙයි දෙන්න පුළුවන් දේවල්.

2 ප්‍රශ්නය - ඒ ප්‍රශ්නයටම අදාළව 'විරාගය' කියන වචනය අපට ඇසෙන විට සිහිපත් වෙන්නේ අප බලපු චිත්‍රපටියක නැතිනම් කියවපු නව කථාවක වර්තමාන තිබුණු ඒ දුක්ඛිත ස්වභාවයක් වගේ. ඔබතුමාගේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් "නිවන දකින නුවන් දහය" පොතේ විරාග සංඥාවේ ඉතාමත් විශිෂ්ඨ ආකාරයෙන් එය පැහැදිලි කර දෙනවා, "සංඥාවලින් සරසා නොගන්න පුද්ගලයා" යනු විරාගී පුද්ගලයාය කියා. තණ්හාවෙන් මිදෙන්න නම් ඒ සංඥාව අවබෝධ කරගත යුතුයි නේද?

ගුරුතුමා- තණ්හාවෙන් මිදෙන්න නම් තණ්හාවේ ස්වභාවය දකින්න අවශ්‍යයයි. තණ්හාවෙන් අපට දෙන්නේ මොනවාද, නොදෙන්නේ මොනවාද, අපට සඟවා දෙන්නේ මොනවාද, දෙනවා කියා පොරොන්දු වී නොදී සිටින්නේ මොනවාද ඒ සියල්ල දැනගන්න අවශ්‍යයයි. එය දැනගත්තේ නැතිනම් අප තණ්හාවට වගී වී සිටින්නේ. තණ්හාවට වගීවී, තණ්හාවට රැවටී තණ්හාව පිළිබඳව අන්ධ භක්තියකින් සිටින්නේ. ඒ අන්ධ භක්තිය නැති කර ගත යුතුයි. අප ඇස් දෙක ඇර තණ්හාව දෙස බැලීම අවශ්‍යයයි. තණ්හාව පෙන්වන, මවන ඒ ලස්සන ලෝකය දෙස නෙවෙයි බලන්න අවශ්‍ය. ඒ ලස්සන ලෝකය මවන තණ්හාව දෙස. අප හැමදාම බලාගෙන සිටියේ තිරය දෙස. තණ්හාව ලස්සන ලස්සන රූප රාමු අපට පෙන්නවා. ලස්සන ජවනිකා. අප ඒවා දෙස බලාගෙන කෑ ගැහුවා, ඇඹුවා, වැළපුනා, හිනා වුණා, අත්පුඩී ගැහුවා. ඊළඟ චිත්‍රපටියටත් රැවටුනා. ඊළඟ චිත්‍රපටියටත් රැවටෙනවා. අවසන් වුණු පසු තමා දන්නේ මේ බැලුවේ චිත්‍රපටියක් කියා. නමුත් ඊළඟ චිත්‍රපටිය බලන විට නැවත අමතක වෙනවා. නැවතත් රැවටෙනවා. නැවතත් වැලපෙනවා. නැවතත් හිනාවෙනවා. නැවතත් දුක් වෙනවා. සතුටු වෙනවා. අවසන් වුණ විට තේරෙනවා අයියෝ... මේ චිත්‍රපටියක් නේ. එය තේරෙන්නේ අර සියලුම දොරවල් ජනෙල් ඇර, ආලෝකය ඇවිත්, ඒ කළු වර නැතිවී, තිරය විවර්ණ වුණවිට. එසේ වුණු විට තමා තේරෙන්නේ චිත්‍රපටියක් නේ බැලුවේ කියා.

කරන්න තිබෙන්නේ කාර්යයන් දෙකයි. එකක් තමා තණ්හාව හැම විටම අපව අඳුරු ලෝකයකට ගෙනිහිත් තමා එයාගේ වැඩේ කරගන්නේ. අපට සිතන්න දෙන්නේ නැහැ

තණ්හාව, සිතීම එයා බාරගන්නවා. තණ්හාවයි සිතන්නේ අප නොවෙයි. අපට තිබෙන්නේ ඒ තණ්හාව සිතා ගන්න තීන්දු ක්‍රියාත්මක කිරීම. මෙහෙකරුවෙකුගේ කාර්යය. ඒ වෙනුවට සිතන පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙන්න. සිතන කෙනෙකු. අවශ්‍යයයි කියන සිතුවිල්ල පැමිණි ගමන්ම ඒ දෙය කරනවා වෙනුවට ඒ ගැන සිතන්න. ඇත්තටම මට අවශ්‍යයද? මෙතෙක් කාලයක් ඒ දෙය නැතිව සිටියා කුමක්ද වුණු පාඩුව? මේ දෙය නැතිව ලෝකයේ කොපමණ මිනිසුන් සිටිනවාද ඇස් ඇර බලන්න. ඒ අය සිටින්නේ දුකෙන්ද? ප්‍රශ්නවලින්ද සිටින්නේ? මේවා තිබෙන අය දෙස බලන්න. ඒ අයට මොනවද තිබෙන ප්‍රශ්න? මා සොයන්න යන දෙය දැනටමත් ඒ අය ලඟ තිබෙනවා. ඒ නිසා ඒ අය විදින ප්‍රශ්න මොනවාද? මේවා ගැන සොයන්න. තණ්හාවට ඉඩ දෙන්න එපා අඳුරු රඟහලකට ගෙන ගිහින්, ඒ හොරෙන් මැවූ චිත්‍රපටිය අපට රහසේ පෙන්වන්න. එය ආලෝකමත් කරන්න. එහෙත් මෙහෙත් තිබෙන ජනෙල් ටික ඇර දමා බලන්න. එසේ ඇරිය ගමන් ඒ චිත්‍රපටියේ තිරය විවරණ වෙනවා. ඒ තිරයේ තිබුණා නම් කිසිවක් ඒ සියල්ලම විවරණ වී යනවා. එයට තමා "විරාග" කියන්නේ. චිත්‍රපටිය කෙරෙහි අපට තිබුණා නම් යම්කිසි රාගයක් එයත් නැති වී යනවා. එය තමා කළ යුතු පළමුවෙනි කාර්යය. තණ්හාව දෙස විවිධ කෝණවලින් බලන්න. ඒ තණ්හාව කියන දේවල් දෙස. නැතුව බැහැයි කියා සිතෙන විට, හදිසිසි වෙන්න එපා. ඒ දේවල් නැතුව අප මෙපමණ කල් සිටියා මැරෙන්නේ නැතුව. ඒ නිසා තව සතියක් සිටින එක ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි. නමුත් එසේ සිටින්න දෙන්නේ නැහැ තණ්හාව. පුදුම ආතතියකට අපව ලක් කරනවා. පුදුම හදිසිසියකට. දැන්ම. අදම. ඒ තණ්හාවේ ආතතියට ආරෝපණය වෙන්න එපා. තමන් නිදහසේ හුස්ම ගන්න. ඒ ස්වාධීනත්වය අභිමිකරගන්න එපා පුංචි තණ්හාවක් පැමිණියා කියා. බලන්න එය දෙස. මෙපමණ කල් මට මොනවද තිබුණු ප්‍රශ්න? තණ්හාව කියයි අර දෙය නැහැ. මේ දෙය නැහැ. එයා කියන ඒවාටත් ඇහුම්කන් දෙන්න. නමුත් තමන් මධ්‍යස්ථව, ස්වාධීනව ඒ පර්යේෂණය කරන්න. ඊළඟට ඒ දේවල් නැති අතින් අය දෙස බලන්න. මේ ලෝකයේ හැමෝටම ඔය හැම දෙයක්ම නැහැනේ. ඒ අය සිටින්නේ දුකින්ද? ප්‍රශ්නයකද? අසනීපයකින්ද? බලන්න. එවිට තේරෙයි ඔය තමන්ට නැතුව

බැහැර කියා සිතෙන දේවල් ගැන දන්නෙවත් නැති විශාල පිරිසක් බොහොම සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් සිටිනවා ලෝකයේ. ඒ අයට වෙන ප්‍රශ්න ඇති. නමුත් මේ දෙය නැහැර කියන ප්‍රශ්නය නැහැ. ඒ වගේම බලන්න තමන් කෙසේ හෝ සොයාගන්න අවශ්‍යයයි, ගන්න අවශ්‍යයයි කියා සිතන දේවල් දැනටම අරගෙන තබාගෙන සිටින අය. ඒවා සතු කරගෙන ඒවාගේ අයිතිකරුවන් බවට පත්වී සිටින අය, ඒ දෙය නිසා විඳින දුක දෙස බලන්න. මේ පාඩම් ටික අප ඉගෙන ගන්න අවශ්‍යයයි. ඉගෙන ගතහොත් අපට පුළුවන් තණ්හාවට කියා දෙන්න. අප එක පාඩමක් වත් ඉගෙන ගන්නේ නැතිනම් තණ්හාවෙන් තමා ඉගෙන ගන්න වෙන්නේ. අපට වෙන දැනුමක් නැහැනේ. ඒ නිසා පොහොසත් වෙන්න. ඒ දැනුමින් පොහොසත් වෙන්න. විවිධ වූ ආලෝකයන් වැටෙන විට මේ තණ්හාවට බැරි වෙනවා තමන්ගේ මයාව අපට කළුවරේ පෙන්වන්න. මේ තිරයට එහෙත් මහෙන් එළිය වැටෙන විට ඒ තණ්හාව බොහොම ලස්සනට සාදා, කලා අධ්‍යක්ෂණය කර, වේෂ නිරූපනය කර ගෙනා ඒ වික්‍රපටිය එහෙම්මම විවර්ණ වී යනවා. ඒ පිළිබඳව රාගයක් තිබුණා නම් ඒ රාගය එහෙම්මම සේදී යනවා. ඒ තමා පළමුවෙනි ක්‍රමය.

දෙවෙනි ක්‍රමය, හැමදාම ඒ තිරය දෙස බලාගෙන සිටියා ඇති. දැන් බලන්න කවුද මෙය පෙන්වන්නේ කියා. මේ ලස්සන වික්‍රපටියක් පෙන්වන්නේ කවුද අපට? ඒ පෙන්වන ප්‍රක්ෂේපණය දෙස බලන්න. තිරයට පිටුපාන්න. අප හැමදාම ප්‍රක්ෂේපණයට පිටුපෑවේ. **projector** එකකට පිටුපා සිටි අප දන්නේ නැහැ සිතුවම අපට පිටු පසින් කවුරු හෝ ප්‍රක්ෂේපණය කරන දෙයක් කියා. අප සිතන්නේ මේවා තිරයේ තිබෙන දේවල් කියා. ඇත්තටම අප ඉදිරියේ මෙහෙම දේවල් වෙනවා කියා. ඒ එකක්වත් අප ඉදිරියේ වෙන දේවල් නොවෙයි. අපට පිටු පසින් කෙනෙකු සංස්කරණය කොට පෙන්වන දේවල්. ඒ නිසා එක වතාවකට හෝ හැරෙන්න ආපසු. සම්පූර්ණයෙන් හැරෙන්න ආපසු. හැරී බලන්න ඒ **projector/ප්‍රක්ෂේපණය** දෙස. එවිට වික්‍රපටිය නැහැ. තේරෙනවා මෙතන තිබෙන සෙල්ලම. තණ්හාව දෙස බලන්න. තණ්හාව පෙන්වන දෙය දෙස නොවෙයි. තණ්හාව හැමවිටම ඇඟිල්ල දික්කර අපට පෙන්වනවා කිසියම් දෙයක් ඒ දෙස බලන්න. ඒ දෙස නොවෙයි ඇඟිල්ල දෙස බලන්න.



එවිට තණ්හාවට බැරි වෙනවා අපව එහාට මෙහාට හරව හරවා එයාට අවශ්‍ය දේවල් පෙන්වා තට්ටු කරනවා. අප තණ්හාව දෙස බලාගෙන සිටියහොත්. එතකොට බලන්න තිබෙන්නේ එකම එක දෙයයි ඒ තණ්හාව දෙස. තණ්හාව පෙන්වන දේවල් දෙස බලන්න ගියහොත් නම් බලන්න තිබෙනවා සියක් දේවල්. දාහක් දේවල්. සියක් බැලුවත් දාහක් බැලුවත් ඒත් අවසානයක් නැහැ මදි.

**3 ප්‍රශ්නය - එතකොට සර් තණ්හාව නැතුවම ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද?**

**ගුරුතුමා-** හොඳ ප්‍රශ්නයක්. තණ්හාව නැතුව ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද? අපේ භාමුදුරුවන්ගේ අත්දැකීම කෙසේද? ගිහි අය පැත්තකින් තබමුකෝ අපි. ඔබවහන්සේ බොහොම අල්පේච්ච ජීවිතයක් ගත කරන්නේ. ගල් ගුහාවක වැඩ වාසය කරන්නේ. ඉතින් ඔබ වහන්සේගේ අත්දැකීම් අනුව කෙසේද තණ්හාව අඩු වුණාම ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද? තණ්හාව කොපමණ අවශ්‍ය ද ජීවත් වෙන්න?

**ස්වාමීන්වහන්සේ** - තණ්හාව අඩුවෙන විට සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න පුළුවන්. තණ්හාව අඩු තරමට සැහැල්ලුව වැඩියි. තණ්හාව අඩු තරමට තමා ජීවත් වෙනවා කියන එක තේරෙන්නේ හරියට. නැතිනම් ජීවත් වෙනවා කියා සිතාගන්නවත් බැරි තරමට තණ්හාවෙන් තමන් සිර වෙනවා.

**ගුරුතුමා** - ඔව් ඒ කාරණය හරි වැදගත්. ජීවත් වෙනවා කියන එක තේරෙන්න නම් තණ්හාව අඩු වෙන්න අවශ්‍යයයි කියන එක. තණ්හාව කරන මූලිකම දෙය තමා, පළමුවෙනියටම කරන්නේ පුද්ගලයන්ගේ සිහිය නැති කරනවා. සිහියයි, තණ්හාවයි දෙක එකට යන්නේ නැහැ. තණ්හාවට බැහැ, සිහිය තිබෙන කෙනෙකුට තමන්ගේ පාලනයට ගන්න. ඒ නිසා තණ්හාව මුලින්ම කරන්නේ, පුද්ගලයාව අසිහියට පත් කරනවා, උමතු කරනවා, උන්මාදයට පත් කරනවා, මූලා කරනවා ඒ කියන්නේ සිහිය නැති කරනවා. හැම තණ්හාවක් සමගම අප පත්වෙන්නේ ඒ තැනට. අසිහියට, උමතු තත්ත්වයට, උන්මාදයට පත් වෙනවා. කිසියම් දෙයක් ගැන උන්මාදයට පත් වෙනවා. එවිට අප කවුද, අපේ අරමුණ

කුමක්ද, අතේ කියක් තිබෙනවාද, වෙලාව කියද, ඒ එකක් වත් මතක නැහැ. උන්මාදයට පත් වුණාම ඒ මොනවත් මතක නැහැ. තමන් නොගත යුතු දේවල් ගන්නවා. නොබැලිය යුතු දේවල් බලනවා. අනුභව නොකළ යුතු දේවල් අනුභව කරනවා. ඒ තණ්හාව නිසා නොවෙයි අසිතිය නිසා. තණ්හාව මුලින්ම කරන්නේ අසිතිය ඇති කරන එක. සිතිය නැති කර දමනවා. පැමිණියේ කුමකටද මතක නැහැ.

බලන්න ඔය සුපිරි වෙළඳ සැලකට ගොස්. මොනවා ගන්නද පැමිණියේ කියන එක මතක නැහැ. බොහෝ දෙනෙකුට මතක නැහැ එය. එහි තිබෙන දේවල් දුටුවිට. නැතිනම් ඇඳුම් විලාසිතාගාරයකට ගොස් බලන්න. ඒ පැමිණි පිරිස කොපමණ අසිතියෙන්ද සිටින්නේ කියන එක පෙනෙයි. කොපමණ උන්මාදයෙන්ද සිටින්නේ. මේ කොහේද සිටින්නේ? මොනවද පැමිණියේ? තමන් කවුද? තමන්ගේ අතේ කියක් තිබෙනවාද? වෙලාව කියද? ඒ එකක්වත් මතක නැහැ. අසීමිත ධනයක් සාක්කුවේ තිබෙනවා වගේ, අසීමිත කාලයක් තමන්ට තිබෙනවා වගේ තමා හැසිරෙන්නේ. කවදාවත් සතුටින් එයින් එළියට ගිය කෙනෙකු නැහැ. තණ්හාව නැතුව නම් ජීවත් වෙන්න පුළුවන් නමුත් සිතිය නැතුව නම් ජීවත් වෙන්න බැහැ. සිතිය නැති වුණ ගමන් ජීවත් වීම අවසන් වෙනවා. එතන ජීවත් වීමක් නැහැ. ජීවත් වීම හමාරයි. ඉන්පසු තිබෙන්නේ අරගලයක්. අසීමිත ධනයක් අපට නැහැනේ. අසීමිත කාලයකුත් නැහැ. අසීමිත ශක්තියකුත් නැහැ. නමුත් අසීමිත ආශාවක් තිබෙනවා අපට. සිතිය නැති වුණු ගමන්ම එතෙතටයි එන්නේ අප. මහා අරගලයක් ඉන්පසු. සීමිත ධනයක් සහ අසීමිත ආශාවක් අතර අරගලයක්. සීමිත කාලයක් සහ අසීමිත ආශාවත් අතර අරගලයක්. ඒ අරගලයෙන් හැමදාම අප පරදිනවා. අපට දිනන්න බැහැ. හැමදාම සිටින්නේ තණ්හාවට පැරදුණු කෙනෙක්. තණ්හාව නැතිව අප සිතනවා ජීවත් වෙන්න බැහැ කියා. නමුත් ඇත්තටම සිදුවී තිබෙන්නේ අප පැරදිලා. පරාජිතයෝ. තණ්හාව කවදාවත් කාටවත් දිනන්න දෙන්නේ නැහැ. දිනපු කෙනෙකුත් නැහැ.

ඒ නිසා මේ වචන දෙක හරි වැදගත්. ආශාව සහ අවශ්‍යතා කියන දෙක. ජීවිතයකට අවශ්‍ය දේවල් තිබෙනවා. ජීවිතයකට. ජීවත්වෙන්න අවශ්‍ය දේවල් තිබෙනවා. ඒ දේවල් මොනවාද කියා සිතිය අපට කියා දෙනවා. මොනවාද ජීවත්

වෙන්න අවශ්‍ය. ඒකට තණ්හාව අවශ්‍ය නැහැ. සිහිය තිබුණනම් ඇති. ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය දේවල් මොනවාද, ප්‍රමාණය කොපමණද, සිහියෙන් දැනගන්න පුළුවන්. ආශාව කියන්නේ තණ්හාව හදන දෙයක්. ආශාව පොද්ගලිකයි. මට අවශ්‍ය මොනවාද? මට අවශ්‍ය දෙය නොවෙයි ජීවත් වෙන්න මොනවාද අවශ්‍ය? අප එතෙක්ට එන්න අවශ්‍යයයි. ඒ මූලික තැනට එන්න අවශ්‍යයයි. ජීවත් වෙන්න මොනවාද අවශ්‍ය? මට අවශ්‍ය දේවල් නොවෙයි. මට අවශ්‍ය දේවල්වල ලයිස්තුවක් කාටවත් හදා අවසන් කරන්න බැහැ. නමුත් ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය ඒවා නම් බොහොම ටිකයි තිබෙන්නේ. අප එතන නැතිනම් අප ජීවත් වෙන්නේ නැහැ අපේ හාමුදුරුවන්වහන්සේ කීවා වගේ. ජීවත් වෙන්නේ නැහැ අප කවුරුවත්. අපේ ජීවිත අවශ්‍යයතා නොවෙයි සම්පූර්ණ කරන්නේ ආශාවේ අවශ්‍යයතාවට තමා අප සපයන්නේ. ආශාවේ සැපයුම්කරුවෙකු බවට පත්වුණු කෙනා හැමදාම දිළිත්දෙක්. එයාට ජීවත් වෙන්න වෙලාවක් නැහැ. ජීවත් වෙන්න ඉඩකුත් නැහැ. ජීවත් වෙන්න පටන් අරගෙනවත් නැහැ ඒ තැනැත්තා. ජීවත් වෙන්න පටන්ගන්න කලින්, මැරිලා යනවා.

**4 ප්‍රශ්නය-** ඒ කාරණයේදී පුහුණුවේදී මගේ අත්දැකීමක් විස්තර කරන්න අවසරයි. ඔබතුමාගේ ආනාපානසති සංඥාව පොත ඇසුරින් තමා මා අනාපානසතිය පටන් ගන්නේ. එතෙන්දී කෙටි ආශ්වාසය හඳුනාගැනීම කියන තැනදී ඔබතුමා විස්තර කර තිබුණා සිහිය තබා ගත යුතු කාරණා තුනක් ගැන. කාලය, වේගය සහ බර, ස්කන්ධය කෙටියෙන් ගන්න ආශ්වාසය කියන තැනදී ඔබතුමා පැහැදිලි කර තිබුණේ කාලය අඩුබව වේගය අඩුබව සහ බරෙහි අඩු බව කියා. සාමාන්‍ය සම්මුතියේ අප වේගය අඩුනම් කාලය වැඩියි කියන තැන තමා බලන්නේ. නමුත් භාවනාවේදී අත්දැකීන්ට පුළුවන් වුනා බර අඩුවීම නිසා, ස්කන්ධය අඩුවීම නිසා කාලය කියන එකට සැහැල්ලුවක් සහ කාලය අඩු බවක් පිළිබඳව. එය මා දකපු ආකාරය හරිද? ඒ ප්‍රශ්නෙන් අදාල කරගන්න පුළුවන්ද?

ගුරුතුමා- හැම අත්දැකීමක්ම හරි. හැම අත්දැකීමක්ම නිවැරදියි අප ඒ අත්දැකීම සිහියෙන් දන්නවා නම්. මනස තණ්හාවෙන්

බර වී තිබෙන විට බලන්න අපේ හුස්ම කෙසේද කියා. කිසියම් දෙයක් පිළිබඳව කිසියම් කැදරකමකින්, පෙරේතකමකින්, ගිප්පුවකින් සිටින විට ඒ හුස්ම හරි බරයි. ඒ හුස්ම ඇතුළේ ලොකු තණ්හාවක් තිබෙනවා. හොඳට බලන්න. බැලූ විට තේරෙනවා. බොහොම පහසුවෙන්, තරාදියක් අවශ්‍ය නැහැ කිරන්න. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හරි බරයි. සැහැල්ලු නැහැ. ලොකු බර හුස්මක් අප ගන්නේ. ඊළඟට හරි වේගයෙන්. හදිස්සියි හුස්ම ගන්න හා පිට කරන්න. හුස්ම ගන්න හදිස්සියි. අරගෙන අවසන් වෙන්න කලින් පිට කරන්න හදිස්සියි. පිටකර අවසන් වෙන්න කලින් ගන්න හදිස්සියි. මේ තමා තණ්හාවේ හැටි. තණ්හාව හැම විටම අපව ආතතියට තමා පත් කරන්නේ. සැහැල්ලුවෙන් විවේක ගන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ තණ්හාව අඩුවෙන් අඩුවෙන් ඒ බර අඩුවී යනවා. හුස්මේ බර පවා අඩුවී යනවා. සැහැල්ලු වෙනවා. ආනාපානසතියේ තිබෙන වැදගත්කම එයයි. ආනාපානසතිය හරහා වර්තමාන තමන්ගේ හුස්ම නිරීක්ෂණය කිරීම තුළින්, අපේ අභ්‍යන්තර ස්වභාවයන් දකින්න පුළුවන්. සිතේ හැටි දකින්න පුළුවන්. සිත දකින්න බැරි වුණාට හුස්ම හරහා පුළුවන්. තරහින් යුක්ත සිතක් නම් එය හඳුනාගන්න පුළුවන්, හුස්ම වැඩ කරන වේගය අනුව. තරහේ රිද්මය හඳුනාගන්න පුළුවන්. ආශාවේ රිද්මය. බය වුණු විට කෙසේද හුස්ම වැඩ කරන්නේ? හුදුලන විට කෙසේද? නොදැකිය හැකි මනස දකින්නට පුළුවන් ආනාපානසතියෙන්. දැක අතහරින්න පුළුවන්.

**5 ප්‍රශ්නය - එය ස්කන්ධ පහටත් යොදාගන්න පුළුවන් නේද?**

**ගුරුතුමා** - හුස්ම කියන්නේ ස්කන්ධ පහමනේ, ඕනෑම ස්කන්ධයක් ගත්විට ඉතුරු හතර එතන තිබෙනවා. නූතනම උන්මාදය නැතිනම් විලාසිතාව තමා සිහින් ඇඟක්. ඒ තමා නූතන ලෝකයේ තිබෙන විලාසිතාව නැතිනම් උන්මාදය. ගැහැණු පිරිමි දෙගොල්ලොම වෙනසක් නැහැ ඒ උන්මාදයෙන් සිටින්නේ. පුළුවන් තරම් සිහින් ඇඟක්. එතකොට එක පැත්තකින් කියන්න පුළුවන් රූප ස්කන්ධය එහෙම නැහැ කියා දන්. අලුත් ලෝකයේ රූප ස්කන්ධය බර නැහැ එය බොහොම සිහින්, සැහැල්ලුයි. නමුත් බොහොම තරබාරු මනස් තිබෙන්නේ. මනස බොහොම තරබාරුයි.

තමන්ට ඔසවාගෙන යන්න බැරි තරමට තරබාරු මනසක්. ඒ මානසික බර කවදත් තිබුණා, නමුත් අද ලෝකයේ දරාගන්න බැරි තරමට මනස බරයි. වැඩි දෙනෙකු උනන්දු වෙන්නේ නැහැ සැහැල්ලු මනසක් පිළිබඳව. සිහින් මනසක් පිළිබඳව. එක පැත්තකින් නොවෙයි, ඒ මනස තරබාරු කරගෙන තිබෙන්නේ. මානසික ධර්මතා හැම පැත්තෙන්ම. එකක් තමා තොරතුරුවලට තිබෙන කැදරකම. තොරතුරු දැනගන්න තිබෙන කැදරකම. මෙහෙම කැදරකමක් ඉතිහාසයේ කවදාවත් තිබී නැහැ. තොරතුරු දැනගන්න. කොපමණ තොරතුරු දැනගත්තත් මදි. සමහරවිට කටින් කන ආහාරවලට වඩා කැදරයි තොරතුරුවලට නූතන මනුෂ්‍යයන්. ඒ සඳහා පුළුවන් හැම උපක්‍රමයම පාවිච්චි කරනවා තොරතුරු දැනගන්න. තොරතුරුවලට තිබෙන පෙරේතකම, කැදරකම. දක යුතු දත්ත ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා. එයින් එතාට ගොස් අපට අවශ්‍ය නැති තොරතුරු, අනවශ්‍ය තොරතුරු, වැඩක් නැති තොරතුරු ඒවායින් අප පුරවා ගන්නවා අපේ ඔළුව. මේ ඔළුව තිබෙන්නේ එබඳු කසල ගබඩා කරගන්න නොවෙයි. ඔළුවක් තිබෙන්නේ පැහැදිලිව නිරවුල්ව සිතා තීරණ ගන්න. එය තමා ඔළුවේ කාර්යය. නමුත් එතනට යන්නේ නැතුව අප ඔළුව පුරවාගෙන තිබෙනවා, ගබඩාවක් බවට පත්කර ගෙන, පුරවා ගනිමින් සිටිනවා, පුරවාගෙන අවසන් නැහැ තොරතුරුවලින්, දත්තවලින්, ප්‍රවෘත්තිවලින්. දැන් සිතන්න පුළුවන් හැකියාව නැති වී ඔළුව සිර වී තිබෙන්නේ. මේ යන්ත්‍රය වැඩ කරන්න බැහැ දැන්. එය පිරි සිර වී තිබෙන්නේ. කොපමණ අත්දැකීම් ලැබුවත් මදි.

ආහාර අරගෙන බලන්න. සරලව තිබුණු ආහාර කොපමණ අද සංකීර්ණ වෙලාද? එය කොපමණ විවිධත්වයකට ගොස්ද. ඒත් මනුෂ්‍යයා තෘප්තිමත් නැහැ. ආහාර පමණක් නොවෙයි ඇඳුම් ගත්තත් ඒ අත්දැකීම් සරල නැහැ. පුදුම සංකීර්ණත්වයක් තිබෙන්නේ. විදීම සංකීර්ණයි. විදීමවලින් සෑහීමකට පත් වී නැහැ. ඊළඟට ඉලක්ක. කවදාවත් මිනිස් ඉතිහාසයේ මෙපමණ ඉලක්ක තිබී නැහැ. පුංචි ළමයෙකුට පවා කොපමණ ඉලක්ක තිබෙනවාද? කුඩා ළමයෙකුගෙන් පටන්ගෙන ඉතාම වයසට ගිය කෙනෙකු දක්වාම අසා බලන්න. බොහොම කලාතුරකින් තමා අහන්න ලැබෙන්නේ විභාගයක් කරන්නේ නැති කෙනෙකු ගැන. කුමක් හෝ විභාගයක් නොකරන කෙනෙක්. අහන අහන

කෙනා විභාග, දුවක් විභාග, පුතක් විභාග, තාත්තක් විභාග, අම්මක් විභාග. එයට නිදහසට කාරණයක් ලෙසට කියන්නේ අධ්‍යාපන යාවජීවයි කියා. යම්තාක්කල් ජීවත් වෙනවාද ඒ තාක්කල් ඉගෙන ගන්න තිබෙනවා කියා. යම් තාක්කල් ජීවත් වෙනවාද ඒ තාක් කල් විභාග කිරීම කියන එක නොවෙයි අධ්‍යාපනය යාවජීවයි කියන්නේ. යම්තාක් කල් ජීවත් වෙනවාද ඒ තාක් කල් ජීවිතය ගැන ඉගෙන ගන්න දේවල් තිබෙනවා. ඊයේ ජීවත් වුණු ආකාරයෙන් යමක් ඉගෙනගෙන, අද ඊට වඩා හොඳින් නිරවුල්ව ජීවත් වෙන්න අවශ්‍යයි. නමුත් එතෙක්ට යන්නේ නැතුව ජීවත් වෙන්න වෙලාවක් වත් නැහැ. කෙලවරක් නැති ඉලක්ක ගොඩක. මේ ආකාරයට බැලුවිට ස්කන්ධ පහ පුදුම ලෙසට අවිචේකී. එකක් නොවෙයි ස්කන්ධ පහම අවිචේකී, කාර්යය බහුලයි.

*6 ප්‍රශ්නය - සර් දැන් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකු ඇතුළේ ආධ්‍යාත්මික පැත්තෙන් ලොකු vaccum හිස් බවක් වගේ ස්වභාවයෙන්ම තිබෙන බවත්, එය දන්නේ නැති මනුෂ්‍යයා මේ භෞතික ලෝකයේ එක එක දේවල් එකතු කර ඒවායින් ලබාගන්න, මෙය කරොත් හරියයි අරක කරොත් හරියයි ඒ සතුව ලබා ගන්න පුළුවන් කියා එක එක දෙය අන්තදා බලමින් කාලය නාස්ති කර, එයාගේ ජීවිතයට එක එක මුක්කු ගසා, අන්තිමට සමහරවිට ආධ්‍යාත්මය වුණත් එයත් එයාගේ පෞද්ගලික දියුණුවක් ආකාරයට ඒ කියන්නේ දැනුමක් ලෙසට පමණක් එයාගේ පෞද්ගලික ජීවිතයට ගන්නවා. අනිත් පැත්තෙන් තමන් Spiritual person ආධ්‍යාත්මික කෙනෙක් කියා පෙන්වන්න වගේ එය වෙනම personality පෞරුෂත්වයක් ලෙසට අරගෙන යන කොට මොනවා කරන් අර vaccum එක හිස් බව පිරෙන්නේ නැති ගතියක් නේද බොහෝ විට ගොඩක් අයගේ තිබෙන්නේ?*

*ගුරුතුමා - ඔය එකක්වත් පිරෙන්නේ නැහැ. පුරවන්න පුළුවන් දේවල් නොවෙයි. එසේ පුරවන්න පුළුවන් දෙයක් නම් ජීවිතය කියන්නේ මෙලහකට පිරිලා. පිරී ඉතිරි යා යුතුයි. මේ වන විට අප ලබාගත් දේවල් දෙස බලන විට අප හැමෝගෙම ජීවික දැන් පිරී ඉතිරි ගිය ජීවික. නමුත් අප තවමත් අත්දකින්නේ එදා තිබුණු හිස් බවමයි. එදා තිබුණු අඩුවමයි. තවමත් ඒ අඩුව, තවත් දෙයක් ඉල්ලා කෑ ගහනවා.*

එදා වගේම අඬනවා. එදා සෙල්ලම් බඩුවක් ඉල්ලා අඬපු කෙනා, අද එයට වඩා වෙනස් දෙයක් ඉල්ලා අඬනවා. ඒ අඬන කෙනා තවම එයාමයි. එයා තවම වෙනස් වී නැහැ. එයා නොහඬන කෙනෙකු බවට පත් වී නැහැ. සියල්ල අඬා ලබා ගත්තත් තවමත් එයා අඬන කෙනෙකුමයි. ඒ අඬන කෙනා අඬන කෙනා ආකාරයටමයි තවමත් සිටින්නේ. මැරෙන්නේ ඒ ආකාරයටමයි. ඒ නිසා ඒ ගැන සැලකිලිමත් වීම වටිනවා. අඬන අඬන වාච්ච නළුවන් දේවල් විසි කරනවා වෙනුවට. කෙළවරක් නැතුව මේ අඬන කෙනාව හඳුනාගෙන ඈඟි එයා අඬන්නේ කියා බලා ඒ අඬන බොළඳ කෙනාව හරවත් කෙනෙකු බවට පත් කරන්න උත්සාහ කිරීම වටිනවා.

දැන් ඔබකුමා කීවා වගේ අප එක එක වරින රඟපානවා. ඒ වරිනත් අපම හදපු වරින නොවෙයි. තණ්හාව හදා දෙන වරින අප රඟපානවා. ඒ වරින අතර සමහරවිට ආධ්‍යාත්මික වරින රඟපානවා. භාවනායෝගියෙකු කියන වරිතයත් රඟපානවා. ඒ වරිතය රඟපාන්නේ භාවනා කරන නිසා නොවෙයි. ඒ ආසාව නිසා. එසේ පෙන්වන්න කැමති නිසා. සමහරවිට තමන්ගෙම තෘප්තිය සඳහා. නැතිනම් සමාජ අවධානය පිණිස. එතන භාවනාවක් නැහැ. කුමනම වරිතයකට හෝ අප ආරූඪ වෙලා රඟපාන්න ගිය තැන භාවනාව නැහැ. අප, අප නොවන වරිතවල හැමදාම රඟපෑවා. අප හැමදාම රඟපෑවේ අනුන්ගේ වරිතවල. අනුන් හදන වරිතවල. ඒ වරිතෙට අදාල වෙස් මුහුණු ටික දමාගෙන, ඒ වරිතෙට අදාල ඇඳුම් ඇඳගෙන අප රඟ පෑවේ. කිසිම අනුන්ගේ වරිතයක අපට හැමදාම රඟපාන්න බැහැ. අප කැමැත්තෙන් සිටියත් ඒ ජවනිකාව අවසන්වෙන විට අපට වේදිකාවෙන් බැස යන්න වෙනවා. හැමදාම අප කළේ එයයි. බාගෙට රඟපාමින් සිටින විට වේදිකාවෙන් සමුගෙන ගියා. අපට අවශ්‍ය වුණා දිගටම ඒ ජවනිකාවේ සිටින්න වේදිකාවේ. නමුත් ඒ ජවනිකාව අවසන්. ඒ වරිතය ඊළඟ ජවනිකාවට වැදගත් නැහැ. ඒ ජවනිකාවේ තිබෙන්නේ වෙනම වරිතයක්. මේ අර්බුදයට අප හැමදාම මුහුණ දුන්නා. හැමදාම. ඒ නිසා අපට දැන් මතක නැහැ අප කවුද කියා. මක්නිසාද, අප හැමදාම අනුන්ගේ වරිතවල රඟපෑ නිසා, වරිතාංග නළුවන් ලෙසට සිටී නිසා, සැබෑ මා කවුද කියන එක අපට මතක නැහැ. අප දන්නේ නැහැ.

ලෝකයේ සිටි අති සාර්ථක ප්‍රතිභාසූර්ණ නළුවෙකු තමා වාලි වැජඹින. විකට නළුවෙකු ලෙස බොහොම ප්‍රසිද්ධයි. එතුමාගේ තිබුණු සුවිශේෂී දක්‍ෂතාවය තමා එතුමා කථා කළේ නැහැ. නිහඬ වික්‍රපටි තිබෙන කාලයේ තමා එතුමා වික්‍රපටි හැඳුවේ බොහොමයක්. කථා නැහැ. නමුත් කථා නොකළට එතුමාගේ ඒ රඟපෑම තුළින් අනිත් අයට කියන්න පුළුවන් මේ රඟපාන්නේ කාගේ වර්තයද කියා. එපමණටම එතුමා දක්‍ෂයි අනුකරණයට. ජීවත්ව සිටි අයගේ වර්ත ප්‍රසිද්ධ වර්ත එතුමා එතුමාගේ වික්‍රපටිවලට ගෙන ආවා. වේදිකාවට ගෙන ආවා. ගෙනැවිත් ඒ සැබෑ පුද්ගලයාටත් වඩා සාර්ථකව ඒ වර්තය, වාලි වැජඹින රංගධාරියා රඟපෑවා. වචනයක් වත් කථා නැහැ. මේ කාගේ වර්තයද කියා කියන්නෙත් නැහැ. නමුත් විනාඩියක් දෙකක් රඟපානවිට සියලුම දෙනා දන්නවා මේ රඟපාන්නේ අහවල් කෙනාගේ වර්තය කියා. මේ ජනාධිපතිතුමාගේ වර්තය. මේ අගමැතිතුමාගේ වර්තය. මේ අහවල් කෙනාගේ වර්තය. එවැනි හැකියාවක් එතුමාට තිබුණා. දවසක් මෙතුමා පාපේ යන විට එතුමාගේ යහළුවෙකු මුණ ගැසුනා. ඔහු, ඔහුගේ පුතක් සමග පාපේ යන විට මේ වාලි වැජඹින රංගධාරියා මුණ ගැසී පුතාට හඳුන්වා දෙනවා යහළුවාව “මේ තමා වාලි වැජඹින. ලෝක ප්‍රසිද්ධ රංගධාරී. ඕනෑම කෙනෙකුට අනුකරණය කරන්න පුළුවන්. පුතා කියන්න ඕනෑම කෙනෙක් මෙතුමා අනුකරණය කර පෙන්වයි ඒ ආකාරයටම”. පුතා ටිකක් කල්පනා කර කියනවා “මා කැමතියි සැබෑ වාලි වැජඹින කෙබඳු ද කියා බලන්න”. එවිට වාලි වැජඹිනතුමා ටිකක් කල්පනා කර බලා කීවා “එය නම් මට කරන්න බැහැ. මොකද මා හැමදාම කරේ අනුන්ගේ වර්ත රඟපෑම. මට නැහැ මගේම වර්තයක්. ඒ නිසා මා කෙසේද කියන්න මා දන්නේ නැහැ. දන් මා මොනවා කරත් එය මා වගේ නොවෙයි. මා මොනවා කරත් කවුරුත් කියන්නේ නැහැ අන්න වාලි වැජඹින කියා. ඒ නිසා වෙන ඕනෑම කෙනෙකුගේ නමක් කියන්න මා ඒ ආකාරයට රඟපාන්නම්. නමුත් මට කියන්න එපා මා වගේ සිටින්න කියා”. ඒ වින්නැහිය එතුමාට පමණක් නොවෙයි අප කාටත් ඒ තිබෙනවා. අප හැමදෙනාටම. ඒ අපට අයිති නැති වර්තවල රඟපෑ නිසයි අපට අයිති නැති උක් අප වින්දේ. දන් භාවනාවට ඇවිත් අලුත් වර්තයක් හදාගන්න නොවෙයි අප



යන්නේ. නමුත් බොහොම පහසුවෙන් වෙන දෙය තමා අලුත් වර්තයකට යෑම තවත් වර්තයක් ලෙසට. තවත් දුකක්.

මෙතෙක් කල් රඟපෑ වර්ත හඳුනාගන්න. එය තමා භාවනාවෙන් කරන්නේ. අතහරින්න. එය “මම” නොවෙයි නම් එය අතහැර දමන්න. ඒ අනුන්ගේ වර්ත, අනුන්ගේ ඇඳුම්, අනුන්ගේ වෙස් මුණු අරගෙන, ඒවා පැළඳගෙන තමන්ගේ වගේ තමන් ජීවත් වුණා නම් ඒ බව හඳුනාගෙන එය අතහරින්න. එක එක අතහරින්න. තමන් වෙන්ව බලන්න. තමන් වීම පහසු නැහැ. අනුන් වී සිටීම අතහරින්න. තමන්ගේ නොවන දේවල් අතහරින්න. තමන්ගේ නොවන හැඟීම් අතහරින්න. අනුන් නිසා කෝප වී නම් ඒ කෝපය අතහරින්න. ඒ කෝපය තමන්ගේ නොවෙයි. අතහරින්න. ඒ කෝපයට ආරුඪ වී තමන් කුපිත වුණු වර්තයක රඟපාන්න අවශ්‍ය නැහැ. අතහරින්න. ස්වභාවික වෙන්න. පුළුවන් තරම් ස්වභාවික වෙන්න. ස්වභාවික වෙන්න කියන්නේ ආශාවන් සමග නොවෙයි. ආශාවන් අතහැරීමෙන් ස්වභාවික වෙන්න. ආශාවන් අපට කවදාවත් ස්වභාවිකව සිටින්න දුන්නේ නැහැ. හැමවිටම ආශාව අප කෘත්‍රීම පුද්ගලයන් බවට පත් කළා. කෘත්‍රීම පුද්ගලයන් බවට.

*7 ප්‍රශ්නය - අපේ අවශ්‍යතාවයි, ආශාවයි අතර තිබෙන ඒ මායිම සොයාගන්න බැරිව පැටලිලා. ආධ්‍යාත්මයේ සත්‍යය සොයන එක ජීවිතයේ ප්‍රධාන අරමුණක් කරගත්විට, එයට උදව්වක් ලෙසට අපේ පෞද්ගලික ජීවිතය ගතකරන විට ඒ මායිම හරියට ලේසියෙන් පැහැදිලි වෙනවා වගේ ගතියක් තිබෙනවා නේද?*

ගුරුතුමා - ඔව්, එවැනි දෙකක් තිබෙන බවටත් දන්නේ නැහැනේ අප. මෙසේ ආශාවයි, අවශ්‍යතාවයි දෙකක් තිබෙන බව දන්නේනේ නැහැනේ. අප මේ දෙකම පටලවාගෙන සියල්ල ආශාවට දමා තිබෙන්නේ. හැමදෙයක්ම අවශ්‍යයයි කියා අප සිතනවා. නැහැ, හැම දෙයක්ම අවශ්‍ය නැහැ. අවශ්‍ය ටිකක් තිබෙනවා. කිසිවක්ම අවශ්‍ය නැහැ කියනවා නම් එය අන්තයක්. එසේ කියන්න බැහැ කාටවත්. “මට කිසිවක් අවශ්‍ය නැහැ” කියා. ජීවිතයට අවශ්‍යයතා තිබෙනවා. ඒ ජීවිත අවශ්‍යයතා අප සැපයිය යුතුයි. එය අපේ වගකීමක්. මට කිසිදෙයක් අවශ්‍ය නැහැ කියා සිටින්න බැහැ. එය

යුතුකම් පැහැර හැරීමක් වෙනවා. මූලික ජීවිත අවශ්‍යතා මොනවාද? ඒ ප්‍රාථමික ජීවිත අවශ්‍යතා, ද්විතීක සහ තෘතීක අවශ්‍යතා මොනවාද? ඒ අවශ්‍යතා උඩ හදාගෙන තිබෙන ආශාවන් මොනවාද? ආශාව සංකීර්ණයි. අවශ්‍යතාව සරලයි. අවශ්‍යතාවක් ඉටුකරන්න බැරි වුණාම තිබෙන්නේ කායික අපහසුතාවයක් පමණයි. කායික අපහසුතාවයක්. නමුත් ආශාවක් සම්පූර්ණ කරන්න බැරි වුණ තැනදී තිබෙන්නේ මානසික දුකක්. ලොකු මානසික අසහනයක්. මේ දෙක වෙන් කරගන්න පුළුවන්. අවශ්‍යතාව තිබෙනවා නම් පුළුවන් මේ දෙක වෙන්කරගන්න. කායික අවශ්‍යතා, ජීවිත අවශ්‍යතා හැමවිටම වර්තමානයේ තිබෙන දේවල්. නමුත් මානසික අවශ්‍යතා වර්තමානයට සම්බන්ධ වෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. බොහෝ විට අනාගතයට සම්බන්ධයි. ආශාව අනාගතයට සම්බන්ධයි. අවශ්‍යතා වර්තමානයට සම්බන්ධයි. මේවා තමා වෙනස්කම්. අවශ්‍යතාවට සීමාවක් තිබෙනවා. ආසාවට සීමාවක් නැහැ. අවශ්‍යතාව තරඟ කරන්නේ නැහැ. ආශාව තරඟ කරනවා. අප තරඟයක නම් සිටින්නේ අනුන් සමඟ, ඒ අප ආශාවක් සමඟ සිටින නිසා. අවශ්‍යතාවක් සමඟ සිටිනවා නම් තරඟයක් නැහැ. බෙදාගැනීමක් තිබෙන්නේ. මක්නිසාද තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයි අනුන්ගේ අවශ්‍යතාවයි මේ දෙකම අවශ්‍යතා බව දන්නවා අවශ්‍යතාවෙන් සිටින කෙනා. ආශාව සමඟ සිටින කෙනා සිටින්නේ තමන්ගේ ආශාව ඇතුළේ සිරවී. එයාට තමන් පමණයි ලෝකය. මා පමණක් සිටියහොත් ඇති. මගේ අය පමණක් සිටියහොත් ඇති. අනිත් අය හැමදෙනාම හතුරන්. අනිත් අය හැමදෙනාම තරඟකරුවන්, විරුද්ධවාදීන්, එදිරිවාදීන්. ඒ නිසා අනිත් අයට කලින් මා මගේ ආශාවන් ඉටුකරගන්න අවශ්‍යයි. ඒ දෙය ගන්න අවශ්‍යයි. මුළු ලෝකයම පෙනෙන්නේ හතුරන් ලෙසට ආශාවේ සිටින කෙනාට. අවශ්‍යතාවයේ සිටින කෙනාට හැමෝම පෙනෙන්නේ මිත්‍රයන් ලෙසට. එකම බඩගින්නයි දූනෙන්නේ හැමෝටම. වෙනසක් නැහැ. ඒ බඩගින්නේ වෙනසක් නැහැ. ප්‍රමාණයේ වෙනසක් තිබෙන්න පුළුවන් නමුත් බඩගින්නේ වෙනසක් නැහැ. සීතලේ වෙනසක් නැහැ. අසනීපයේ වෙනසක් නැහැ. වහින විට තෙමෙනවා නම් හැමෝම තෙමෙනවා වෙනසක් නැහැ. අවශ්‍යතාවක සිටින කෙනා පොදු ධර්මතාවයක සිටින්නේ.

ආශාවේ සිටින කෙනා පෞද්ගලික සිරකුඩුවක සිටින්නේ.

8 ප්‍රශ්නය - යම් දුරකට අත් දකින දෙයක් තිබෙනවා, පෙරදී වගේ ගැටළුවක් එනවිට හදිසි වෙන්නේ නැතුව කල්පනා කර දැක්මකදී වෙනදාට වඩා පුළුල් ආකාරයට පෙනෙන ගතියක්. එතකොට විසඳුම් කීපයක් තිබෙනවා. මේ ආකාරයට පුළුල් ලෙස පෙනෙන සහ ගලාගෙන ඒමක්, පුළුල් ලෙස පෙනෙන දේවල් තුළ තව තවත් මේ කාරණය හරහා ගියවිට මෙහෙම වෙනවා කියා එක ගැටළුවක් ඉදිරියේ ගොඩක් දේවල් සිතට ගලාගෙන ඒමක් වෙනවා. එතකොට ගැටළුවක් නිරාකරණය කරගන්න පහසු වෙන්න පුළුවන් වෙනදාට වඩා වෙනස් කෝණ පෙනෙන නිසා. නමුත් ඒ ගලාගෙන ඒමම සමහර වෙලාවට විසඳුම් දෙන්න ගියවිට වැඩ වැඩිවීම සහ සිතුවිලි වැඩිවීම දවසට එසේ කිහිපයක් වුණුවිට වෙහෙසක් වගේ වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ වගේ දෙයක් දෙස ධර්ම කාරණාවක් දෙස බලනවා වගේ සාර්ථකත්වයක් දකින්නේ නැහැ. ඒ වගේ ආතතියක් දැනෙන එක වලක්වා ගන්න එතනදී කෙසේද බලන්න අවශ්‍ය?

ගුරුතුමා - මුලින්ම එසේ තමන්ගේ දිවිටියට වහල් නොවී එයින් එළියට ඇවිත් වෙනස් මානයන්ගෙන් ප්‍රශ්නයක් දෙස, ගැටළුවක් දෙස බලන්න පුළුවන් වීම ගැන සතුටු වෙන්න. එය ලොකු ජයග්‍රහණයක්. එසේ යමක් දෙස බලන්න පුළුවන් ආකාරවල නිමක් නැහැ. කාටවත් කියන්න බැහැ මේ කාරණය දෙස බලන්න පුළුවන් කෝණ දෙකකින් නැතිනම් තුනකින් පමණයි. හතරවෙනි කෝණයක් නැහැ. පස්වෙනි ආකාරයක් නැහැ. එසේ කියන්න බැහැ. කෙනෙකු බලන්න පටන්ගතහොත් අවසානයක් නැහැ එහි. මෙහෙමත් බලන්න පුළුවන්. අරෙහෙමත් සිතන්න පුළුවන්. මෙහෙමත් උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන්. මේ විසඳුමත් තිබෙනවා. අවසානයක් නැහැ. එය තමා ඇත්ත. ඒ නිසා තමා ලෝක විෂය අවිත්තයයි කියා කියන්නේ. මේ ලෝකයේ තිබෙන කාරණා අපට සිතා අවසන් කරන්න බැහැ. අවිත්තයයි. සිතන්න පුළුවන් නමුත් සිතා අවසන් කරන්න බැහැ. සිතන්න පටන්ගතහොත් දවසක ජීවිතය අවසන් වෙයි නමුත් සිතා අවසන් වෙන්නේ නැහැ. ඔබ තුමිය කියූ දෙය සම්පූර්ණ ඇත්ත. කාලය සමග අපට එසේ සිත සිත සිටින්න වෙලාවක් නැහැ. ඒ නිසා ඒ තිබෙන

සීමිත කාලයෙන් සමහරවිට අපට පැය ගණන් සිතමින් සිටින්න කාලයකුත් නැහැ එයට විසඳුමක් ක්ෂණිකව දෙන්නත් අවශ්‍යයි. ඒ නිසා ඒ සීමිත කාලයෙන් තමන් සොයාගත් විසඳුම්වලින් තමන්ට සිතෙන වඩාත්ම සාර්ථකම විසඳුම ක්‍රියාත්මක කර බලන්න. එය ක්‍රියාත්මක කරන්න, තමන් සොයාගත් විසඳුම්වලින් සාර්ථකම විසඳුම. තව සිතුවහොත් එයට වඩා සාර්ථක විසඳුම් ලැබෙයි. ඒ බවත් දැනගන්න. නමුත් ඒවාට ලෝබ වෙන්න එපා.

දහමටත් ලෝබ වෙන්න එපා. දහමට ලෝබ වූණොත් එහෙම එයත් දුකක් වෙනවා. එයත් ආතතියක් වෙනවා. ඒ නිසා එයින් බේරෙන්න තමා අර පහුරේ උපමාව දී තිබෙන්නේ. මේ ප්‍රශ්නයෙන් එගොඩ වෙන්න මේ පහුර ඇතිනම් එය හොඳටම ඇති. එයට වඩා ලොකු බෝට්ටු, නැව් ඇති. වඩා පහසුවෙන් එගොඩ වෙන්න පුළුවන් ක්‍රම ඇති. නමුත් දැනට මේ තිබෙන පහුර ඇති නම් එගොඩ වෙන්න එයින් එගොඩ වෙන්න. එගොඩ වී ඒ පහුරත් අතහරින්න. ඒ උපමාව බුදුදහම දී තිබෙන්නේ ඔය සඳහායි. නැතිනම් අවසානයක් නැහැ. අපට එගොඩ වෙන්න ලැබෙන්නේ නැහැ මෙගොඩ ඉඳගෙන ඒ බෝට්ටුවත් ගන්නවා. මේ බෝට්ටුවත් ගන්නවා. අර නැවත් ගන්නවා. මේ සබ්මැරීනයත් ගන්නවා. අන්තිමට මහා yard එකක් වරායක් හදාගෙන මෙගොඩට වී සිටිනවා එගොඩ වෙන්නේ නැතුව. ඒ නිසා දහමට තිබෙන ආසාව, දහම දකින්න දකින්න ලොකු ආසාවක් එනවා. එහි අවසානයක් නැහැ. නමුත් එයත් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අරගෙන අතහරින්න. හරියට කෑම වගේ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අරගෙන අතහරිනවානේ කොපමණ රස වුණත්. ඒ වගේ දහමත් අතහරින්න. තමන්ගේ අවශ්‍යයතාවට ඒ බෙහෙත අරගෙන. වඩා හොඳ බෙහෙත් තිබෙයි. නමුත් ඊළඟ වතාවේ ප්‍රශ්නයක් වුණු විට වඩාත් සාර්ථක විසඳුමක් සොයාගන්න. ලද දෙයින් සතුටු වෙන්නට අප පුරුදු වෙන්නට අවශ්‍යයි. කොයි කාරණයටත්. දහමටත් එහෙමයි. ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න. නැතිනම් ඔබ තුමිය කීවා වගේ අපට ලොකු ආතතියකින් සිටින්න වෙන්නේ. සිතන්න යෑමෙන් එන ආතතිය සියලුම ආතතිවලට වඩා වැඩියි.

*9 ප්‍රශ්නය - සර් නිතරම දේශනා කරන දෙයක් නමා මාර්ගයක් තිබෙනවා. තමන් විසින් යායුතු ගමනක් තිබෙනව*

බව. එනකොට මේ ධර්මය පිළිබඳව ඒ ශාස්තෘන්වහන්සේ පළිපෙහෙලි කර දුන් ධර්මය පිළිබඳ ණය ගැනි භාවය පිළිබඳව ඇතිවන සිතුවිල්ල එක් එක් අයට සාපේක්ෂ වෙනවා නේද තමන්ගේ දිවිය අනුව? මා අදහස් කළේ මෙය ආරම්භ කිරීම සඳහා සංවේගයට පත්වීම, කැමැත්තක් ඇතිකරගැනීම සඳහා සම්මා දිවිය පදනම් වෙනවාද කියා?

ගුරුතුමා - කොයි දෙයත් සාපේක්ෂයිනේ. කිසිම දෙයක් නිරාපේක්ෂ නැහැ. තමන්ට සාපේක්ෂයි. තමන්ගේ වර්ත ලක්ෂණයන්ට සාපේක්ෂයි. තමන්ගේ සංස්කෘතියට සාපේක්ෂයි. තමන්ගේ පාරම්පරික ගති සිරිත්වලට සාපේක්ෂයි. තමන් කරන රැකියාවට සාපේක්ෂයි. අප නිරාපේක්ෂ ජීවිත නොවෙයි ගත කරන්නේ. හැම දෙයකටම සාපේක්ෂව. අප කන කැමත් එසේමයි. අපේ සංස්කෘතියට, අපේ පුරුදුවලට, අපේ පාරම්පරික චාරිත්‍රවලට, ඒ රටාවලට ගැනි වුණු ආහාර අප කන්නේ. බඩගින්න එක වුණාට අප කන්නේ සාපේක්ෂ ආහාර. බඩගින්න නිරාපේක්ෂයි නමුත් ආහාර සාපේක්ෂයි. සීතල නිරාපේක්ෂයි. නමුත් අඳින ඇඳුම් සාපේක්ෂයි. මේ හැම දෙයක්ම එහෙම තමා. නිරාපේක්ෂ වෙන්ත බැහැ කොහොමත්.

ශාස්තෘන්වහන්සේට අප ණයයි කියන කාරණය එය හදවතට දැනෙන්න අවශ්‍ය දෙයක්. ශාස්තෘන්වහන්සේ එසේ අපට කියා නැහැ. උන්වහන්සේ අපෙන් ඒ ණය ඉල්ලලත් නැහැ කවදාවත්. ඒ ණයවත් ණයට පොලීවත්. පළමුවෙනි වාරිකයවත් අඩුමගානේ ගෙවන්න. ඒ මොනවත් කියා නැහැ උන්වහන්සේ. උන්වහන්සේ ඒ ගැන කථා කර නැහැ. නමුත් ඒ ගැන සිතන විට, විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගයක් නැති, එවැනි මාර්ගයක් ගැන දන්නේ නැති, වෙනත් හක්කිවත්තයින් ජීවත් වෙන හැටි, ඒ අය අදහන දේවල් දෙස බලන විට, ඒ අය ප්‍රශ්නවලින් ගොඩ එන්න කරන දේවල් දෙස බලන විට, ඇති වෙනවා “අනේ අපේ ශාස්තෘන්වහන්සේ අපට මේ කියා දුන් දෙය කොපමණ වටිනවාද එසේ නැතිනම් අපත් විකාරනේ කරන්නේ”. “අපේ ශාස්තෘන්වහන්සේ මෙවැනි මගක් දේශනා කළේ නැතිනම් අපත් අනිත් අය කරන දේවල් කර කර ඉඳියි. දනින් වැටී යාඥා කරයි. සතුන් ගින්දරට බිලි දෙයි. කටුගහගෙන එල්ලී ඉඳී. බී නටයි.” මොනවද නොකරන්නේ ආගම වෙනුවෙන්.

අප අද ඒවා කරන්නේ නැත්තේ හේතු එලවාදයක් ශාස්තෘන්වහන්සේ පෙන්වා දීපු නිසානේ. හේතුවක් එලයක් තිබෙනවා. ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා නම් හේතුවක් තිබෙනවා. ඒ හේතුව සොයා හේතුව නැති කරන්න. රෝගයක් තිබෙනවා නම් රෝග නිධානයක් තිබෙනවා. නිධානය සොයා ගන්න. බෙහෙතක් තිබෙනවා. ලෙඩක් තිබෙනවා නම් එයට බෙහෙතක් තිබෙනවා. ඒ බෙහෙත ගන්න. අනං මනං කරාට හරියන්නේ නැහැ. අද අප අනං මනං නොකරන්නේ සහ කිසියම් මට්ටමකට හෝ බෙහෙත ගන්නවා නම් ගන්නේ ඒ නිසා. එබඳු ශාස්තෘන්වහන්සේ කෙනෙකු අපට ලැබීම එසේ මෙසේ වාසනාවක් නොවෙයි. එය අහම්බයකුත් නොවෙයි. අහම්බෙන් සිදුවුණු දෙයක් නොවෙයි අහම්බෙන් ලංකාවේ ඉපදී නැහැ අහම්බයක් නොවෙයි. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ විසඳුම හරිම සරලයි. හරිම සරලයි. නමුත් එය හරියටම ඉලක්කයටම, එල්ලයටම ගසා තිබෙනවා. ඒ නිසා ඒ බෙහෙත ගතහොත් අනිවාර්යයන්ම සනීප වෙනවා. කිසිම අතුරු ආබාධයක් නැතුව සනීප වෙනවා. දැන් එබඳු බෙහෙත් සොයාගන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ කළ කැප කිරීම ගැන අප සිතුවොත්. එසේ සිතුවොත් තමා ඒ ණයගැති බව තේරෙන්නේ. එසේ නැතිනම් එවැනි ණයක් ගැන තේරෙන්නේ නැහැ. එසේ සිතන්න අවශ්‍යයන් නැහැ ඒ බෙහෙත ගැනීම හොඳටම ඇති. නමුත් ඒ බෙහෙත ගන්න පෙළඹවීම එන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ කළ කැපකිරීම මෙනෙහි කිරීම වටිනවා. උන්වහන්සේ එක වේලතේ වැළඳුවේ පෙරවරුවේ. උන්වහන්සේගේ ආහාරවලට උන්වහන්සේ ලොකු වෙලාවක් ගත්තේ නැහැ. ඒ කාලයත් අප වෙනුවෙන් උන්වහන්සේ වැය කළේ. කවුරුත් නීති දා තිබුණේ නැහැතේ බුදුවරයෙකු වුණාම එක වේලක් වළඳන්න අවශ්‍යයයි අනිත් වෙලාවල්වල මහජන සේවය කරන්න අවශ්‍යයයි කියා. එවැනි නීතියක් තිබුණේ නැහැ. එය උන්වහන්සේ ප්‍රතිපත්තියක් කරගත්තා. කවුරුත් නීතියක් දැමීමේ නැහැ ඔබවහන්සේ පැය දෙකක් නිදා ගත්විට හොඳටම ඇති කියා. උන්වහන්සේම ඒ දින වරියාව හදාගත්තා. පයින්ම යන්න අවශ්‍යයයි කියා නීතියක් තිබුණේ නැහැ. උන්වහන්සේ පයින්මයි වැඩම කළේ. පයින් යන විට තව හුඟක් අය මුණ ගැහෙනවා. වාහනයක යන විට මුණ ගැහෙන්නේ නැහැතේ කවුරුත්. ඒ අයටත් මේ බෙහෙත

දෙන්න පුළුවන්. පාරක් පාරක් ගානේ උන්වහන්සේ ජංගම වෛද්‍ය සේවාවන් පැවැත්කුවා. සමහර අය ඒ පාරේ සිටියේ බෙහෙත් ගන්න බලාගෙන නොවෙයි. වෙන අවශ්‍යතාවලට යන අය. නමුත් ඒ අයටත් උන්වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න අවස්ථාවක් ලැබුණා. ණය ගෙවෙන්නේ නැහැ අප කොපමණ පහන් පත්තු කළත් මල් ගණන් කර කර පූජා කළත් එහෙම නම් ඒ ණය ගෙවෙන්නේ නැහැ. තවත් ණය වෙනවා මිසක්. දෙමාපියන්ට තිබෙන ණය ගෙවා අවසන් කරන්න පුළුවන් ක්‍රමය ලෙසටතේ කියා තිබෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව දෙමාපියන් තුළ ඇති කරන්න කියා නේද අපේ හමුදුරුවනේ? ඒ තමා ණය ගෙවන්න තිබෙන ක්‍රමය. දෙමාපියන් තුළ ශ්‍රද්ධාව ඇති කරන්න. ඒ ණය ගෙවන්න තිබෙන ක්‍රමය එක පැත්තකින් හරි සරලයි. භෞතික වශයෙන් ගෙවා අවසන් කරන්න බැහැයි කියන එකතේ දහම කියන්නේ. එක උරයක අම්මා අනිත් උරයේ තාත්තා කරේ තබාගෙන ජීවිත කාලයම කවමින්, නාවමින් ඇවිද්දත් ඒ ණය ගෙවන්න බැහැ. නමුත් ශ්‍රද්ධාව ඇති කරන්න පුළුවන් නම් ඒ ණය ගෙව්වා වගේ. තමන්ට පුළුවන් නම් ශ්‍රද්ධාව තමන් තුළ ඇති කරගන්න එතකොට තමනුත් ඒ ණය ගෙවනවා වගේ ටික ටික.

**10 ප්‍රශ්නය - ඒ කියන්නේ සර් ශ්‍රද්ධාව බුදුන් කෙරෙහි ඇති කරන්නත් පුළුවන් ධර්මය කෙරෙහි ඇති කරන්නත් පුළුවන්. දැන් අපේ අම්මා බැලුවහොත් බුදුන් කෙරේ පුදුම ශ්‍රද්ධාවක් තිබෙනවා නමුත් ධර්මය කෙරෙහි පැහැදීමක් නැහැ. කොපමණ කීවත් පිළිගන්නේ නැහැ. ඒ වගේ අවස්ථාවක උපක්‍රමයක් තිබෙනවාද අපට ඒ පැත්තට යොමු කරවන්න?**

ගුරුතුමා - ඔව් එතන ඒ ධර්මය කියන එක කුමක්ද කියන එක, අම්මා ඒ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ කුමක්ද ධර්මය කියලා?

සභාවෙන් - ඒ කියන්නේ පහන් පත්තු කරන්න, බුද්ධ පූජා, ගිලන් පස පූජා කරන්න, දානය පූජා කරන්න හරිම කැමතියි. නමුත් ඉඳගෙන පොඩ්ඩක් භාවනා කරන්න කීවට ඒ වගේ දෙයකට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නැහැ වැඩිය. ඒ කියන්නේ අපහසුවකුත් ඇති ඉඳගන්න නමුත් ධර්මය පැත්තෙන් බැලුවිට හොඳ සිතුවිලි සිතන්න ඒ වගේ දේවල් කීවාට එවැනි පිළිගැනීමක් නැහැ. පැහැදීමක් නැහැ කියන විට.

මොකක් හරි උපක්‍රමයක් තිබෙනවාද ඒ පැත්තට යොමු කරගන්න?

ගුරුතුමා- උපක්‍රමයක් සොයාගන්න අවශ්‍යයි. සොයාගන්න වෙනවා. පළමුව අම්මා කරන දේවල් අගය කරන්න. පහත් පත්තු කිරීම, බුද්ධ පූජා පැවැත්වීම, ස්වාමීන්වහන්සේලාට දන්දීම අගය කරන්න. ඒවාට එකතු වෙන්න. අම්මත් සමග එකතු වෙන්න. එකතු වී අම්මාට උදව් කරන්න ඒ දේවල් කරන්න. ගඟක් හරවන්න නම් ඒ ගඟත් සමග ටික දුරක් යන්න අවශ්‍යයි. අපට සිතූණ තැනින්ම ගඟ හරවන්න බැහැනේ. හරවන්න සුදුසු තැනක් එනතුරු ගඟ දිගේ අප පහළට යන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේ කෙනෙකු වෙනස් කරන්න අවශ්‍ය නම් මුලින්ම ඒ තැනැත්තා සමග එකතු වී ඒ යන පාරේ ටික දුරක් යෑම අවශ්‍යයි. අප යන්නේ ඒ පාරේ එයත් සමග කෙළවරටම යන්න නොවෙයි. අපේ පාරට එයාව ගන්න. එසේ යන අතරේ අපට පුළුවන් භාවනානුයෝගී ස්වාමීන්වහන්සේලාට දානය දෙන්න අම්මාට යෝජනාවක් කරන්න. එසේ ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් ගෙදරට වඩමවා දානයක් දෙන්නට යෝජනාවක් කරන්න. එසේ හාමුදුරුවන්වහන්සේ නමක් වැඩිය වීට භාවනාවට අදාල බණක් කියයි. පොඩි ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේ අප කාටත් උපක්‍රම, පෙළඹවීම් අවශ්‍යයි. එසේ කිසිම පෙළඹවීමක් නැතුව ලෙහෙසියෙන් කෙනෙකු ධර්මයට එන්නේ නැහැ. එසේ එන්න නම් ලොකු නිකම් හෙන ගැහුවා වගේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් වෙන්න අවශ්‍යයි. වෙන කිසිම විසඳුමක් නැති එවැනි ප්‍රශ්නයක් වෙන්න අවශ්‍යයි. දැන් පටාවාරාට වුණේ ඒ වගේ. එසේ වුණහොත් නම් එයි. එවැනි ප්‍රශ්නයක් නැතිනම් ඒ වගේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් නැතිනම් අප සෘජුවම දහමට එන්නේ නැහැ. එවැනි අවශ්‍යයතාවකුත් නැහැ අපට එන්න. එයා අනං මනං කරමින් සිටිනවා.

දහම සෘජුවම දෙන්න හදන්නත් එපා එහෙම අයට. දුන්නට ගන්නේ නැහැ. අප සිතමු ආහාරයක් කරවිල වගේ දෙයක් ගත්විට එය ගුණයි. නමුත් ගුණයි කිව්වට කරවිල කවුරුත් එසේ කන්නේ නැහැනේ. අමු කරවිල කන්නේ නැහැනේ කවුරුත්. එය ගුණයි කීවාට අප තව රසවත් දේවල් දමා තමා හදන්නේ. එසේ සැදුවිට ඒ රසවලට කැමති නිසා කරවිලත් කනවා. කැවෙනවා. එහෙම තමා මුලින්ම දහමේ



රසය දෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. වෙන රසවල් සමග එකතු කර. නමුත් වෙන රස අවශ්‍ය නැහැ දහම් රසය සියලුම රසවලට වඩා රසවත්. නමුත් එතෙන්ට අප ඇවිත් නැති නිසා අපට වෙන රස කලවම් කර ලුණු, දෙහි දමා, අමු මිරිස් දමා, තුනපහ දමා, ගොරකා දමා ඒවා මේවා දමා දෙනවා. එකකොට කරවිල රසයි. කනවා. එසේ නැතිව කරවිල කවුරු හෝ අමු වෙන් කනවා කියන්නේ එයාට උග්‍ර ප්‍රශ්නයක් තිබෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නේ සීනි වැඩි වී තුන්සියට, හාරසියට වගේ, එසේ වුණහොත් කනවා. ඒ හැර නම් කවුරුත් කන්නේ නැහැ. ඒ පෙළඹවීම අප උපක්‍රමශීලීව කළ යුතුයි. එයට තමා මනෝ විද්‍යාව අවශ්‍ය. අම්මා නම් අම්මාගේ මනෝ විද්‍යාව හඳුනාගෙන, අම්මා සිතන ආකාරය හඳුනාගෙන ඒ පැත්තෙන් ගොස් පොඩ්ඩක් ඇතුළු කරන්න අවශ්‍යයි ටික ටික.

**11 ප්‍රශ්නය - සාමාන්‍යයෙන් ආවේග ඇති වෙන්නේ කෘෂ්ණාව නිසාද?**

ගුරුතුමා - කෘෂ්ණාව කියන්නේ ආවේගයක්. සියලුම අතින් ආවේග ද්විතීක ආවේගයන්. මූලිකම ආවේගය තමා කෘෂ්ණාව. තරහා එන්නේත් කෘෂ්ණාව නිසා. බය වෙන්නේත් කෘෂ්ණාව නිසා. ඊර්ෂ්‍යාව ඇති වෙන්නේත් කෘෂ්ණාව නිසා. දුක් විඳින්නේත් කෘෂ්ණාව නිසා. ඒ සියලුම ආවේග එන්නේ මේ මූලික ආවේගය නිසා. ඒ නිසා ඒවා වෙන වෙනම නැති කරන්න බැහැ. අඩු කරන්න පුළුවන්. පාලනය කරගන්න පුළුවන් කෙනෙකුට. කෘෂ්ණාවට අත ගහන්නේ නැතුව තරහා පාලනය කරගන්න පුළුවන්. ශෝකය පාලනය කරන්න පුළුවන්. ඊර්ෂ්‍යාව පාලනය කරන්න පුළුවන්. නමුත් නැති කරන්න බැහැ. නැති කරන්න නම් කෘෂ්ණාව නැති කරන්න අවශ්‍යයි. කෘෂ්ණාව අඩු කිරීමෙන් මේ සියලුම දේවල් අඩු වී යනවා. මේවා එක එක වෙන වෙනම අඩු කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපට තරහා එන්නේ දුකක් විඳින විට. තරහට කලින් අප දුක් විඳ තිබෙනවා. වේදනාවක් දුකක් නැතිනම් තරහා එන්නේ නැහැ. කිසියම් සිදුවීමක් නිසා අප වේදනාවකට පත්වෙනවා. ඒ නිසයි තරහා එන්නේ. ඒ වේදනාව ඇති වුණේ කෘෂ්ණාව නිසයි. කෘෂ්ණාවෙන් බලාපොරොත්තු වූ දෙය වුණේ නැහැ. ඒ නිසයි වේදනාව ඇති වුණේ. අප වේදනාවක්

බලාපොරොත්තු වුණේ නැහැ. බලාපොරොත්තු වුණේ සැපක්. නමුත් දැන් ලැබුණේ වේදනාවක්. එවිට අපට තරභා යනවා. බලාපොරොත්තු කඩවීමක් නිසා තරභා එනවා. අප බලාපොරොත්තු වෙන දෙයක් අපට නොලැබී තව කෙනෙකුට ලැබෙන විට ඊර්ෂ්‍යාවක් එනවා. ඒ නිසා අනිත් හැම හැඟීමක්ම ආවේගයක්ම ද්විතීකයි. ප්‍රාථමික නැහැ. ප්‍රාථමික හැඟීම තමා තණ්හාව.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ 2016 වෙසක් පොහොය දවසේ නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එකතු වී අප හැමදෙනාම අපට වැටහෙන පරිදි, හැකි පරිදි දහම පුහුණු කළා. දහමෙහි යෙදුණා. දහම අත්දැක්කා. සමහර පින්වතුන් මේ දින කිහිපයේම මධ්‍යස්ථානයේ නතර වී අපේ ස්වාමීන්වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් නේවාසික භාවනා පුහුණු වැඩසටහනක යෙදෙනවා. අදත්, හෙටත්. අප කවුරුත්, අද පැමිණි පින්වතුනුත්, දින කිහිපයේම නේවාසිකව භාවනානුයෝගීව සිටින හැමදෙනාමත්, ජීවිතයට එකතු කරගන්නේ, එකතු කරගත යුතුම, එකතු කර නොගැනීම නිසා මහා ව්‍යසනයක් වෙන, එකතු කරගැනීම නිසා මහා ශාන්තියක් ලැබෙන දහමක්. ඒ දහම මෙහි තිබෙන දහමක් නොවෙයි. පොතක තිබෙන දහමකුත් නොවෙයි. අප තුළම තිබෙන දහමක්. අප සොයනවා දහම අප තුළින්ම. සාමූහිකව සෙවීමකුයි මෙබඳු වැඩ සටහනකින් කෙරෙන්නේ. ඒ පෞද්ගලික ගවේශනය සාමූහිකව. අප හැම දෙනාටම සාමූහික ශක්තිය අවශ්‍යයයි. මෙය හුදකලාව යා හැකි ගමනක් නොවෙයි. එමෙන්ම අත්වැල් බැඳගෙන යා හැකි ගමනකුත් නොවෙයි. නමුත් සාමූහික ශක්තිය, සාමූහික පෙළඹවීම, සාමූහික දිරිගැන්වීම අවශ්‍යයයි. එය නොඅඩුව ඔබ අප හැමදෙනාටම අදත් ඊයේත් පෙරේදාත් ලැබුණා. ඒ ගැන අපි හැමදෙනාම සතුටු වෙමු, මේ අප ලබාගත්ත මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය වර්ණවත් කරන්නට, ආලෝකමත් කරන්නට, අර්ථවත් කරන්නට සහ නිදහස් කරන්නට මේ තබන පුංචි පියවර ගැන සිතා. ඔබ අප හැමදෙනාටමත් බුදුරජාණන්වහන්සේ සොයා එළි පෙහෙළි කළ විවෘත කරදුන් මේ මඟෙහි නොනැවතී ඉදිරියට යන්නට අවශ්‍ය කායික, මානසික ශක්තිය, ධෛර්යය, නිරෝගීකම, කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සහ විවේකය තෙරුවන් සරණින් ලැබේවා !

## තමාගේ ජීවිතයම ගුරුවරයා කරගන්න

මෙතෙක් ගෙවුණු හෝරා කිහිපය උදැසන සිට බොහොම සන්සුන්ව, තැන්පත්ව, කලබලයකින් තොරව, නිහඬව, ගතකිරීම නිසා මේ මොහොතේ කිසියම් දුරකට සුවදායී බවක් අත්දකිනවා. සමහරවිට රිදෙනවා ඇති ඇඟ. එසේ වුවත්, ඒ බාහිර රිදීම් අතර අභ්‍යන්තරයෙන්ම ශරීරයට ලොකු සිසිලසක්, බර ගතිය අඩු වී සැහැල්ලුවක්, සිතටත් සැනසිල්ලක් ලැබී ඇති. ඒ තමා භාවනාවේ නිෂ්පාදනය. භාවනාව කිසියම් දුරකට නිෂ්පාදනයක් කරනවා. පෙනෙන්නේ නැහැ. සිතෙන්නේ ඇස් වසාගෙන, මොනවත් කරන්න නොහැකි කෙනෙකු සේ, අඛණ්ඩව පෙනෙන සේ, ඔහේ මුල්ලක වාඩිවී සිටිනවා කියා. කිසිම ඵලදායීතාවයක්, නිෂ්පාදනයක්, සමාජයට දායාදයක් නැති, නිෂ්ප්‍රයෝජන, කාලය කා දැමීමක් ලෙසටයි පෙනෙන්නේ. නමුත් එසේ වුවාට සැබවින්ම භාවනාව අරුම පුදුම දේවල් නිර්මාණය කරනවා, නිෂ්පාදනය කරනවා. භාවනාව නිර්මාණය කරන සහ නිෂ්පාදනය කරන, අත්දැකීම් වෙන යන්ත්‍ර සූත්‍රවලට හදන්න බැහැ. රසායන ද්‍රව්‍යවලට මවන්නක් බැහැ. මුදලට ගන්නක් බැහැ. තිබෙන කෙනෙකුගෙන් අතමාරුවට ඉල්ලාගන්නක් බැහැ හොරකම් කරගන්නක් බැහැ. දවැද්ද ලෙසට ලබාගන්නක් බැහැ. භාවනාව සතුට නිර්මාණය කරනවා.

සතුට, කවුරුත් දන්න දෙයක්. සිතෙන්නත් පුළුවන් සතුටින් සිටින්න භාවනා කරන්න අවශ්‍යයද? කොපමණ වෙන ක්‍රම තිබෙනවාද, සරල ක්‍රම තිබෙනවාද, සතුටින් සිටින්න. ඒ සඳහා මේ ආකාරයට ලක ලැහැස්ති වී, ජේවී, සුදු ඇඳගෙන මෙතරම් දුර කතරක් ගෙවාගෙන පැමිණ, මේ දුෂ්කර ඉරියව්වක දුක් විඳින්න අවශ්‍ය ද. නැහැ, ඒ සරල සතුට ගන්න දුකක් විඳින්න අවශ්‍ය නැහැ. භාවනාව දෙන සතුට වෙනස්. සිනි බෝල, වොකලට් දෙන සතුටට වඩා, ටෙලි නාට්‍ය, සිනමා පට පෙන්වන සතුටට වඩා, වත් පොහොසත්කම් දේපොළ තනතුරු මවන සතුටට වඩා, හාත්පසින්ම වෙනස් සතුටක් තමා භාවනාව තිළිණ කරන්නේ.

මූලිකම වෙනස තමා, භාවනාවෙන් අත්දකින සතුට, තමා තුළින්ම මතු වෙන සතුටක්. පොතකින් පතකින්, රූපවාහිනියකින්, කඩයකින්, තවත් කෙනෙකුගෙන් ගන්න

සතුටක් නොවෙයි. ගන්න පුළුවන් සතුට, ඉල්ලගන්න පුළුවන් සතුට, නමුත් නැවත දෙන්න වෙනවා. නැවත ඉල්ලන වෙලාවට දෙන්න වෙන සතුටක් තමා, අප ජීවිතය පුරාම අත්දකින්නේ කොපමණ වියදම් කළත්. අපට අයිති නැති සතුටක්. විඳින්නාහට හිමිකම් කිව නොහැකි, ඔප්පු ලියාගන්නට බැරි, උගසට ගත් සතුටක්, කුලියට ගත් සතුටක් සහ ණයට ගත් සතුටක්. එසේ ණයට, උගසට සහ කුලියට ගන්න පුළුවන්, මිලයට ගන්නත් පුළුවන් සතුටක්, නමුත් නැවත දෙන්න වෙනවා. කුමන මොහොතක දෙන්න වෙයිද ගත් කෙනාම දන්නේ නැහැ. එනිසා කොපමණ වෙලාවක් ඒ සතුටත් සමග ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද, කිසි කෙනෙකු දන්නේ නැහැ. ඕනෑම මොහොතක නැතිවෙන සතුටක්, අහිමිවෙන සතුටක්, එපමණක් නොවෙයි, හඬන්න වෙන සතුටක්. නමුත් භාවනාව කවදාවත් කාවවත්ම හඬවන්නේ නැහැ. සමහරවිට භාවනාව පමණයි, කිසිකෙනෙකුට හඬවන්නේ නැති දෙයකට තිබෙන්නේ. අනිත් හැම දෙයක්ම අපට හඬවනවා. හැම කෙනෙකුම අපට හඬවනවා. මොනවටද අප හඬා නැත්තේ? නැතුව බැහැරයි කියා සිතන නැති වුණොත් ජීවත් වී පලක් නැහැ කියා සිතන එපමණටම ඇලී බැඳී සමීප වී, බදාගෙන වැළඳගෙන තිබෙන හැම දෙයක් ගැනම එක් වාරයක් නොවෙයි, දෙවාරයක් නොවෙයි, දස දහස් වාරයක්, ඔබ අප හඬා ඇති. මිනිසුන් ගැන, පවුලේ අය ගැන, යහළුවන් ගැන, ඥාතීන් ගැන, රස්සාව ගැන. රස්සාව ගැන කොපමණ තැවී ඇද්ද. නැතුවත් බැහැ, නමුත් දුකක්. මොනවා ගැනද දුක් වී නැත්තේ. ඔය හැම දෙයක්ම අපට හඬවා තිබෙනවා. දෑණුත් හඬවනවා, ඉස්සරහටත් හඬයි, හඬවයි. තව කී වාරයක් මේ අවුරුද්දේ හඬයිද, හඬන්න වෙයිද, කවුද දන්නේ. කවුරුවත් දන්නේ නැහැ. නමුත් හැඬවෙයි කියන කරුණ නම් දන්නවා.

මෙසේ සතුටෙහි හිනාවෙමින්, දුකේදී හඬමින්, යළිත් සතුටකදී කොක් හඬලමින්, ඊළඟ දුකේදී වැළපෙමින් යන ගමනටද ජීවිතය කියන්නේ? එයටද ජීවිතය කියන්නේ? ඒ සඳහාද අප ඉපදුනේ සහ ජීවත් වෙන්නේ? හඬන්නයි හිනාවන්නයි ඒ දෙකටද? වෙන ඉලක්කයක් නැතිද ජීවිතයේ? වෙන අරමුණක් නැතිද? වෙන ගමනක් නැතිද? මේ හඬන හිනාවෙන, සිනාසී නැවත අඬන, යළි යළිත් හඬන, මේ ජීවන ගමන වෙනස් කරන්නට අවශ්‍යයි. ඉබේට

වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. දැන් හැඳුවා ඇති මීට පස්සේ හඬන්න හොඳ නැහැ කියා සිතා, ඇස්දෙක හඬන්නේ නැතුව සිටින්නේ නැහැ. කාගෙවත් ඇස් දෙකක් එසේ සිතා නොහඬා සිටින්නේ නැහැ. ඇස් දෙකට බැහැ, ඒ ප්‍රාතිහාර්යය අප වෙනුවෙන් පාන්න. ඇස් දෙකට අවශ්‍ය නැහැ හඬන්න. ඇස් දෙක රිදෙනවා හඬනවිට. පෙනහළුවලට අවශ්‍ය නැහැ සුසුම් හෙලන්න. හදවතට අවශ්‍ය නැහැ අධික වේගයෙන් ගැහෙන්න. නමුත් ඒ සියල්ලටම සිදු වෙනවා මේ දුක විඳින්න. හදවතට සිදු වෙනවා වේගයෙන් ස්පන්දනය වෙමින් හා ගැහෙමින්, පෙනහළුවලට සිදු වෙනවා සුසුම් හෙළමින්, බර බර හුස්ම පිට කරමින් සහ ඇස් දෙකට සිදු වෙනවා හඬමින්, කඳුළු සලමින් දුක විඳින්න. ඇස් දෙකට අවශ්‍ය නැති වුණත්, පෙනහළුවලට අවශ්‍ය නැති වුණත්, හදවත බැහැ කීවත්. ඒ ජීවිතය, ඒ ජීවත් වෙන රටාව, ඒ යන දිශාව නිවැරදි කරගැනීම අපේ වගකීමක්. කාටවත් බැහැ අපේ ඔළුව එක පැත්තකට හරවා, අතින් අල්ලගෙන, මෙන්න හරි පාර කියා ඒ පාරේ අපව රැගෙන යන්න. අප අපේ ඔළුව හරි පැත්තට හරවා ගන්න අවශ්‍යයි. ඔළුව හරි පැත්තට හැරවුණොත් පමණයි, ඒ හරි මඟෙහි දෙපා ගමන් කරන්නේ. පා දෙකට අවශ්‍ය නිසා නොවෙයි වැරදි පාරවල්වල අපව රැගෙන යන්නේ. අපේ ඔළුව හැරී තිබෙන්නේ යම් පැත්තකටද, අප බලාගෙන සිටින්නේ යම් දිශාවක් දෙසද, මේ අභිසංක දෙපා මොනවා කරන්නද, ඒ පැත්තට ඇවිදිනවා මිසක්.

මෙසේ මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය නාස්ති කරමින්, විනාශ කරමින් කාලය ගෙවා දමමින් කා දමමින්, අහවල් දෙය කළා, මේ දෙය කළා කියා නිශ්චිතව කියන්න බැරි, අතීතයේ මහා හිස් හැඟීමක් දනවන ගමනකට, භාවනාව අන්න ඔළුවක් දෙනවා, දිශාවක් දෙනවා. ඔය සොයන හැම දෙයක්ම, එළියෙන් බාහිරින් ලෝකයෙන් සොයන හැම දෙයක්ම, අනුන්ගෙන් අතපා ඉල්ලන හැම දෙයක්ම, තමා තුළම තිබෙන බව භාවනාව අපට කියනවා. ඒ නිසයි භාවනාවේදි කෙනෙකු ඇස් පියාගන්නේ. ඇස් ඇරගෙන භාවනා කරන්න පුළුවන්, කිසි ගැටළුවක් නැහැ, නමුත් අවශ්‍ය නැහැ. ඇස් අරින්නේ යමක් දෙස බලන්න. අපට පෙනෙන්නේ මොනවාද? එළියේ තිබෙන දේවල්. ගොඩනැගිලි, මිනිස්සු, සත්තු, ගහකොළ, වාහන මේවත් සමග අඩවි අල්ලා හෙමිබත්

වී සිටින්නේ. මේවගේ මොනවද තිබෙන්නේ සහ මොනවද නැත්තේ හොඳට අප දන්නවා. සොයන හැම දෙයක්ම ඔය කිසි තැනක නැහැ. තිබෙන දේවලුන් ඇති, නැති දේවලුන් ඇති. එමනිසා භාවනාවේදී අප ඇස් වහගන්නවා. ඇස් ඇරගෙන සිටින කෙනාට ලෝකය පෙනෙනවා තමන්ව පෙනෙන්නේ නැහැ. භාවනාවේදී අප, අපව දකින්න උත්සාහ කරනවා. ඒ නිසා ලෝකයට ඇස් වසාගන්නවා. ඇස් වසා ගත්විට ලෝකය පෙනෙන්නේ නැහැ, අඳුරුයි. ඇස් ඇරගෙන බලනකල් ලෝකය පෙනෙනවා, තමන්ව අඳුරුයි. ඇස් වසාගත්විට, කෙනෙකුට තමන්ව දූනෙන්න පටන් ගන්නවා. තමන් කියා කෙනෙකු සිටිනවා යන්න, ගැඹුරින්ම දූනෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ තමා භාවනාවේ කඩ ඉම, කඩුල්ල, තමන් කියා කෙනෙකු සිටිනවා, ඒ බව නොදන, ඒ බව අත් නොදක ඉන් එහාට ගමනක් නැහැ.

සාමාන්‍යයෙන් වෙන්නේ උපරිම කාලයක් ලෝකය දෙස බලමින්, බලමින් සිට ඇස් දෙක වෙහෙසට පත්වෙනවා, වෙහෙසට පත්වුණු ඇස් දෙක නිරායාසයෙන්ම පියවෙනවා, කිසිවක් නොදැනී යනවා. තින්ද. ඒ වෙහෙස නිසා, නිදිමත නිසා ඇස් පියවූවිට ලෝකය පෙනෙන්නේ නැහැ, තමන් පෙනෙන්නේ නැහැ, පෙනෙන්නේ නැති බව දන්නේ නැහැ. සම්පූර්ණයෙන්ම මහා නොදැනුවත්කමක සිටින්නේ තින්දේදී. කිසිම දැනීමක් නැහැ. කිසිම දියුණුවක් නැහැ. තින්දේ සිටියා කියා දියුණු වූ කෙනෙකු නැහැ. කුමන ආකාරයකටවත් දියුණු වූ කෙනෙකු නැහැ. භෞතික වශයෙන්වත් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන්වත් නැහැ. භාවනාවේ වෙනස එයයි. ඇස් වසාගන්නේ නිදාගන්න නොවෙයි. ඇස් දෙකට වෙහෙස නිසා නොවෙයි. අවදිවීම සඳහා ඇස් පියාගන්නවා. සමහරවිට මේ කියමන පරස්පරයක් ලෙසට සිතෙන්න පුළුවන්, මූලින්ම ඇසෙන විට. අවදිවීම සඳහා ඇස් වහගන්නවා. නිදාගන්න නොවෙයි ඇහැරෙන්න. ඇහැරෙන්න, ඇහැ වහගන්නවා. ඇයි අප අවදියෙන් නොවෙයිද සිටින්නේ? ඇහැරගෙන නොවෙයිද සිටින්නේ? එක්තරා ආකාරයකට අවදිමත්භාවයක තමා සිටින්නේ. තින්දේ නොවෙයිනේ සිටින්නේ. එනමුත් සිතුවිලිත් සමග සිහින දකිමින්, මතකයන් සමග දවල් සිහින නිර්මාණය කරගනිමින්, අනාගත බලාපොරොත්තු සහ සැලසුම් සමග අහස් මාළිගා ගොඩනගමින් නම් සිටින්නේ, එනන සිටින්නේ

අවදි වූ කෙනෙකු නොවෙයි. ඇහැරුණු කෙනෙකු නොවෙයි.

මෙන්ත තවත් නින්දක්. ඇහැරගෙන සිටින්නේ නමුත් නිදාගෙන. සිතුවිලිත් සමග දවල් සිහින හදාගෙන, කතාන්දර හදාගෙන, අහස් මාළිගා බැඳගෙන තට්ටුවෙන් තට්ටුව, ඇස් ඇරගෙන සිටින්නේ. සමහරවිට වැඩ කරනවා, ඒ වුණාට සිටින්නේ සිහින ලෝකයක. ඒ සිහින ලෝකය ඇතුළේ කෙනෙකු සිනහ වෙනවා. ලස්සන සිහිනයක් හදාගෙන සිතාවෙන්න පුළුවන්. අප හැමෝම මේ දවල් සිහින හදාගන්නේ ලස්සන සිහිනත් සමග. සුබ සිහිනත් සමග. නමුත් ටික දුරක් යනවිට ඒ සුබ සිහිනය අසුබ සිහිනයක් වෙනවා, අපට පාලනය කරන්න බැරි වෙනවා අපේම සිහින. මහා අසුබ, කාලකන්නි, දරුණු, භයානක ශෝකාන්ත බවට ඒ අපම හදාගන්න සිහින පත්වෙනවා. ඒ නිසා සිහින හදාගන්න අය තමන්ම හදාගන්න සිහිනවලට හඬනවා. රැ සිහිනෙහුත් හඬනවා දවල් ඇහැරගෙනත් හඬනවා. සැබැවින් හඬනවා ඒ සැබැවින් හැඬීමට අමතරව, සැබැවින්ම සුසුම් හෙලීමට අතිරේකව, රැට නිදාගෙන සිහිනෙහුත් හඬනවා, දහවල්දී, දවල් සිහිනත් සමගත් හඬනවා. බය වෙනවා, තැති ගන්නවා, කම්පාවෙනවා. මේ සිහිනයෙන් අවදිවෙන්න. භාවනාව අපෙන් ඉල්ලන පළමුවෙනීම දෙය එය තමා. අවදිවෙන්න. ඔය දකින්නේ සිහිනයක්.

ඔළුවට බරක් කර ගෙන කෙසේ සිතුවත් විසඳුමක් සොයාගන්න බැරිව, මහා පටලවිල්ලක අතරමංව, ඔය දුක් විදින්නේ සිහිනයකට. විසඳුම් නැහැ. සිහිනවලට විසඳුම් නැහැ. සිතුවිලි මවන, සිතුවිලි ගොතන, සිතුවිලි තනන, සිතුවිලි හදන සිහිනවලට විසඳුම් නැහැ. අවදිවෙන්න, ඇහැරෙන්න, දැනුවත් වෙන්න, මේ සිත කුමක්ද කරන්නේ? මෙයා කුමක්ද මේ ගොතන්නේ? මෙයා පටන්ගන්නවා ලස්සන ගෙත්තමක්. බොහොම ලස්සන ගෙත්තමක්. ලස්සන රටා සමග. නමුත් මේ ලස්සන ගෙත්තම, බොහොම ඉක්මනට මාරාන්තික උගුලක් බවට පත්වෙනවා, ගොතන්න පටන්ගත් කෙනාටම. තමන්ගෙම සිතුවිලිවලම තමන්ම හිරවෙනවා. හුස්ම ගන්න බැරි වෙනවා. සිතුවිල්ලකට පුළුවන් කෙනෙකුගේ හුස්ම හිර කරන්න. කවුරුවත් බෙල්ල මිරිකන්න අවශ්‍ය නැහැ. නාසයේ මොනවත් හිරවෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. පෙනහළු රෝග අවශ්‍ය නැහැ. ඇසට පෙනෙන්නේ නැති පුටි සිතුවිල්ලකට පුළුවන්, මහා මනුෂ්‍යයෙකුගේ හුස්ම

හිරකරන්න. හුස්ම ගන්න බැරි වෙනවා. එතනදී වෛද්‍යවරුන් කියනවා ඒවා ගැන සිතන්න යන්න එපා. ඒ සිතුවිලි ගැන සිතන්න එපා. ඒවා අමක කරන්න. අතහරින්න. කවදාවත් සිතා තිබෙනවාද, සිතුවිල්ලකට පුළුවන් කියා ඔබේ ගෙල සිරකරන්න, හුස්ම ගන්න බැරිවෙන මට්ටමට බෙල්ල මීරිකන්න. සිතුවිල්ලකට පුළුවන්. සිතුවිල්ලකට පුළුවන් හෘදයාබාධයක් හදන්න. සිතුවිල්ලකට පුළුවන් පෙනෙන ඇස් දෙකක් අන්ධකරන්න. ඇසෙන කන් දෙකක් බිහිරි කරන්න. කිසිම රසක් නොදනෙන අජීවී දිවක් හදන්න, සිතුවිල්ලකට පුළුවන්. එසේ පුළුවන් වෙන්නේ සිතුවිලි බලවත් නිසා නම් නොවෙයි, අප අවදියෙන් නොසිටින නිසා.

එමනිසා භාවනාව අපෙන් ඉල්ලන්නේ, බොහොම ආදරයෙන් භාවනාව අපෙන් ඉල්ලනවා ඇහැරෙන්න. අවදිවෙන්න. ඔය සිතුවිලිත් සමග කනන්දර හදමින්, සිතුවිලි ගොතමින්, නැති දේවල් මවමින් යන ගමන නවත්වන්න. අවදිවෙන්න, ඇහැරෙන්න, පිබිඳෙන්න. ඇස්වහගන්නේ අවදිවීමටයි, ඇහැරෙන්නයි, පිබිඳෙන්නයි. ඒ අද්විතීය වූත්, ආශ්වර්‍යාමත් වූත් පණිවිඩයයි, අද වගේ දවසක ලෝකයට ලැබුණේ. අවදිවෙන්න, පිබිඳෙන්න, ඇහැරෙන්න, ඔය අඬන්නේ සිහිනයකට. ඔය සුසුම් හෙලන්නේ සිහිනයකට. එය ඇත්තක් කියා සිතෙයි ඒ සිහින දකිමින් සිටිනකල්, හැම සිහිනයක්ම ඇත්ත නින්දේ සිටිනතුරු. ඇහැරෙන්න, විසඳුම බොහොම සරලයි. ඇහැරෙන්න, නැගිටින්න, ඒ තමා භාවනාව අපෙන් ඉල්ලන දෙය. නැගිටින්න. ඒ පණිවිඩය, ඒ ඉගැන්වීම ලැබුණු අද දවස විවිධාකාරයෙන් අනුස්මරණය කරනවා. කොඩි දමමින්, කුඩු හදමින්, තොරණ් හදමින්, දන්සල් දෙමින්, පෙරහැර යමින්, විවිධාකාරයෙන් මේ අවදිවෙන්න කියන පණිවිඩය, ඇහැරෙන්න කියන ඒ සන්ධා නාදය පිළිබඳ පණිවිඩය ලෝකයට ලැබුණු දවස සමරනවා. සමහරවිට ඒ පණිවිඩය ගැන හැඟීමක් තිබෙන නිසයි, අප මෙතැන වාඩි වී සිටින්නේ.

වෙසක් වර්ග දෙකක් තිබෙනවා. ළමයින්ට වෙසක් එකක්. පරිණතවූවන්ට වෙසක් තවත් දෙයක්. ළමයින්ට අවශ්‍යයයි ලස්සන පාට පාට වෙසක්. ලස්සන පාට පාට වෙසක් කුඩු, තොරණ්, පෙරහැර මේ සියල්ල අවශ්‍ය කාටද? ළමයින්ට. බලන්න ඔය පුංචි ළමා පොත් අරගෙන පොඩි



පොත්. පාට පාට සිතුවම්. වෛවර්ණ සිතුවම්. ඒ පොත් පිරි තිබෙන්නේ ඒ ලොකු පිටු පිරි තිබෙන්නේ පාට පාට චිත්‍රවලින්. සමහරවිට එකම අකුරක්වත් නැහැ ඒ පොතේ. වාක්‍ය, ඡේද, පරිච්ඡේද කොහොමත් නැහැ. වචනක් නැහැ. සමහරවිට තිබෙන්නේ එක අකුරයි. එක පිටුවකටම එක අකුරයි. පිටුව පිරෙන්න පාට පාට ලස්සන වෛවර්ණ චිත්‍ර. එවැනි පොත් අවශ්‍ය වෙන්නේ ළමයින්ට. ඉගෙනගන්න පටන්ගන්න අයටයි හෝඩිපොත් අවශ්‍ය වෙන්නේ. වසරින් වසර පන්තියෙන් පන්තිය ඉහළට යන විට බලන්න, අර චිත්‍ර පුංචි වෙනවා. අකුරු වචන වෙනවා. වචන වාක්‍ය වෙනවා. වාක්‍ය ඡේද වෙනවා. ඡේදවලින් පිටු පිරෙනවා. ඉහළ පන්තිවලට එනවිට චිත්‍ර එකක්වත් නැහැ. තිබුණත් ඒවා පාට පාට චිත්‍ර නොවෙයි, කටු සටහන්. රේඛා. පිරි තිබෙන්නේ ඡේදවලින්, පරිච්ඡේදවලින්, ඒ පොත්. නමුත් එතෙක්ට පැමිණියේ අර චිත්‍රවලින් ඉගෙනගෙන. පාට පාට තොරණ අවශ්‍යයයි. ලස්සන කුඩු අවශ්‍යයයි. තුර්යය වාදනක් සමග පෙරහැරක් අවශ්‍යයයි ළමයින්ට. මේවා නොවෙයි අවසානය. මේ ආරම්භය. මේ තමා ආරම්භය, හෝඩිය.

ජීවිතයම තොරණක් වුවහොත්, පටන්ගන්නෙන් තොරණකින්, අවසන් වෙන්නෙන් තොරණකින්, මොන අවාසනාවක්ද. දන්සල කියන්නේ ආරම්භය. දානය කියන්නේ ආරම්භය. එහා ගමනක් තිබෙනවා ශීලය, භාවනාව. හැමදාම හෝඩියේ පන්තියේ අර ලොකු චිත්‍රක් සමග, පුංචි අකුරක් සමග, එක් අකුරක් සමග, හෝඩියේ පන්තියේ ඉගෙනගන්න බුද්ධාගම අතහරින්න කාලයකුත් තිබෙනවා. අල්ලගන්න අවශ්‍ය දවසක් තිබෙනවා, අතහරින්න අවශ්‍ය දවසකුත් තිබෙනවා. අල්ලගත් ඒ හෝඩි පොත අතහැරියේ නැතිනම්, උසස් අධ්‍යාපනයක් නම් නැහැ.

අද වගේ දවසක අනාවරණය කරගත්තේ ඇත්ත. සත්‍යය. සත්‍යය හදපු දවස නොවෙයි අද. සත්‍යය හදන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. සත්‍යය, ඇත්ත කියන දෙය හදන්න බැහැ. හැදුව ගමන් එය බොරුවක් වෙනවා. හදන්න පුළුවන් දේවල්, නමුත් ඒ හදන හදන දේවල් බොරුවක් වෙනවා. කෙටි කාලයයි පවතින්නේ. ඕනෑම දෙයක් හදන්න පුළුවන්. මේ ගොඩනැගිල්ල වුණත් හදපු දෙයක්නේ. නමුත් මේ ගොඩනැගිල්ල කොපමණ කල් තිබේවිද. මෙය ගොඩනැගිල්ලක් කියන ඇත්ත, කොපමණ කල් පවතීද.

අවුරුදු දෙසියක් නැහැ. සියකුත් නැතිවෙයි. ඊටත් අඩුකාලයක්, ඉන් පසුව බොරුවක්. මේ සියල්ල කඩාගෙන වැටිලා දිරා, පස් වුවාට පසුත් කවුරු හෝ කියනවා නම් මෙය ගොඩනැගිල්ලක්, භාවනා ශාලාවක් කියා එය බොරුවක්. එතකොට මේ හදා තිබෙන්නෙම දවසක බොරු වෙන දෙයක්. දවසක බොරු නොවන දෙයක් හදන්න බැහැ මොනවා හැදුවත්. සීමෙන්තිවලින් හැදුවත්, කොන්ක්‍රීට්වලින් හැදුවත්, යකඩින් හැදුවත්, සීනි දමා හැදුවත්, පැණි දමා හකුරු දමා හැදුවත්, ආදරයෙන් හැදුවත්, වෛරයෙන් හැදුවත්, දවසක බොරු වෙන දෙයක් තමා හැදෙන්නේ. අදත් ඇත්ත, හෙටත් ඇත්ත, අනිද්දත් ඇත්ත වෙන දෙයක් නම් හදන්න බැහැ. සමහරවිට අදට ඇත්ත වෙන්න පුළුවන් හෙට වෙනවිට එය බොරුවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා එබඳු හෙට වෙනවිට බොරුවක් විය හැකි, නැත්තක් විය හැකි දේවල්වලට, සත්‍යය කියා කියන්නේ නැහැ. කියන්න පුළුවන් ඒවා කාලික සත්‍යයන්. අදට පමණක් ඇත්ත. මේ මොහොතට පමණක් ඇත්ත. මෙතැනට පමණක් ඇත්ත. තව තැනකදී, තවත් දවසකදී නැත්තක්. එවැනි ඇත්තක්, එසේ හෙට වෙනවිට බොරුවෙන ඇත්තක් නොවෙයි, අද වගේ දවසක සොයාගත්තේ. ඒ ඇත්ත සොයාගෙන අවුරුදු 2600 කටත් වැඩියි. තවමත් ඒ ඇත්ත, ඇත්තමයි. ඒ සොයාගත්ත සත්‍යයේ, සත්‍යභාවය දවසින් දවස තහවුරු වෙනවා. කවුරුවත් පර්යේෂණ කර තහවුරු කරනවා නොවෙයි, අපේම ජීවිතවලින් අපටම කියනවා මෙය ඇත්ත කියා. කවමදාකවත් ඔබේ ජීවිතය ඔබට කීවාද, මෙය බොරුවක් කියා. අද වගේ දවසක, අතීතයේ අවුරුදු 2600 කටත් ඇත දවසක, සොයාගත්ත ඇත්ත ඔබේ ජීවිතයේ කවදා හෝ දවසක, ඔබට කියා තිබෙනවාද බොරුවක් කියා? මිනිස්සු කියා ඇති, පොත පත කියා ඇති, ලිපි ලේඛන කියා ඇති, දේශකයන් කියා ඇති, ඒ අය පැත්තකින් දමන්න. ඔබේ ජීවිතය කුමක්ද කියා තිබෙන්නේ?

ඇහුම්කන් දෙන්න තමන්ගෙම ජීවිතය නැමැති සාක්ෂිකරුට. ඕපදුප කියන, කටට එන එන දේවල් කියන, පදනමක් නැති, තර්කයක් නැති, ගැඹුරක් නැති, අත්දැකීමක් නැති, වචනවලට නොවෙයි, තමන්ගෙම ජීවිතයට සවන් දෙන්න. ජීවිතයෙන් අහන්න. ජීවිතය අපට කීවාරයක් කියා තිබෙනවාද, මේ හැම දෙයක්ම වෙනස් වන බව. අපට

අවශ්‍ය, වෙනස් නොවන දෙයක්. අප හැමදාම ඉල්ලුවේ සදාකාලික යමක්. හැමෝම, හැම මනුෂ්‍යයෙකුම. හැම මනුෂ්‍යයෙකුම බැගෑපත්ව ඉල්ලන්නේ සදාකාලික වුණු සැපක්. සදාකාලික වුණු සෙනෙහසක්. සදාකාලික වුණු සුරක්ෂිත බවක්, ආරක්ෂාවක්. ඒ වෙනුවෙන් තමා හැමදෙයක්ම කරන්නේ. හැම සතයක්ම වියදම් කරන්නේ, හැම සිතුවිල්ලක්ම දිශාගත කරන්නේ ඒ වෙනුවෙන්. වෙනස් නොවන සැපක්, අහිමි නොවන සැපක්, දිය නොවන ආදරයක්, තනි නොවන සම්බන්ධතාවයක්. ඒ වෙනුවත් අප සැලසුම් හදමින්, ඒ සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කරමින්, දන්නා සියලුම ශිල්ප පාවිච්චි කරමින්, කටයුතු කරනවිට කුමක්ද වෙන්නේ? නිදාගෙන උදේ ඇහැරී බලනවිට, නිදාගන්නවිට තිබුණු ලෝකය නැහැ. ඒ ලෝකය තිබුණා කියා කියන්න සාක්ෂිත් නැහැ. කිසිදු සටහනක් ඉතිරි නොකොට සියල්ලම නැති වී ගොස්. වෙනස් වී ගොස්. කවුද වෙනස් නොවුනේ? කවුද වෙනස් වුණේ නැත්තේ? අම්මා තාත්තා, වෙනස් වුණේ නැද්ද? දුව පුතා, වෙනස් වුණේ නැද්ද? ස්වාමි පුරුෂයා භාර්යායාව, වෙනස් වුණේ නැද්ද? ගුරුවරුන් ශිෂ්‍යයන් අසල්වාසීන් සහ දේශගුණය වෙනස් වුණේ නැද්ද? රස වෙනස් වුණේ නැද්ද? හිතවත්කම්, සම්බන්ධතා, දොතිම්ප්‍රකම් සහිත මුළු ලෝකයම උඩු යටිකුරු වෙනවා. උඩු යටිකුරු වෙන ලෝකයක්, මෙය තමා ඇත්ත. මේ ඇත්ත, ඇත්තක් කියා අපේ ජීවිතයේ අපට කීපාරක් නම් කියා දී ඇතිද. පොත් පත් නොවෙයි, ධර්ම දේශකයන් නොවෙයි, අපේම ජීවිතයේ අපේම අත්දැකීම්. අපේම වටපිටාව. අපේම අය මේ පාඩම හැමදාම අපට කියා දෙනවා. අප කවදාවත් ඒ පාඩම ඉගෙන ගන්නේ නැහැ. නමුත් මේ පාඩම හැමදාම අපට අහන්න ලැබෙනවා, දකින්න ලැබෙනවා, විඳින්න ලැබෙනවා, අත්දකින්න ලැබෙනවා. නමුත් ඉගෙන ගන්නේ නැහැ. ඉගෙන ගන්නේ නැති වුණාට, අපෙන් ඇසුවොත් අප කියනවා "ඔව්, සියල්ල වෙනස් වෙනවා. සියල්ල අනිත්‍යයි". ඒ ප්‍රශ්නය අසන්නේ විභාගයකදී නම් සියයට සියයක් ලකුණු ලැබෙනවා. නමුත් ජීවිතය නමැති විභාගයේදී අප හැමදාම අසමත් වෙනවා. මේ දැනුම තිබෙනවා සියල්ල වෙනස් වෙනවා කියන දැනුම තිබෙනවා. පාලියෙනුත් දන්නවා, සංස්කෘතියෙනුත් දන්නවා, සිංහලෙනුත් දන්නවා, ඉංග්‍රීසියෙනුත් දන්නවා නමුත් ඔළුව දැනගෙන සිටියට, ඔළුව

ඇතුළේ ඒ දැනුම තිබුණට, අප සදාකාලික වුණු සැපක් පිළිබඳ හැමදාම සිහින දකිනවා. අප හැමදාම දකිනවා සදාකාලික වුණු සැපක් පිළිබඳ සිහිනයක්. මේ දැනුමට බැහැ, සිහින දකින කෙනාව ඇහැරවන්න. කී පාරක් ඒ සිහිනය දුටුවද, කී පාරක් සිහිනයෙන් ඇඬුවද, රැ සිහිනෙන් පමණක් නොවෙයි, දවල් සිහිනෙකුත් කීපාරක් ඇඬුවද, කී දවසක් කන්නේ නැතුව සිටියද, කී දවසක් ලෙඩ වී සිටියද, නමුත් ඔළුව දන්නවා මේ සියල්ල වෙනස් වෙනවා. කිසිවක් අපට අවශ්‍ය ආකාරයට තිබෙන්නේ නැහැ. ඒ දැනුම තිබෙනවා. භාෂා කිහිපයකින්ම ඒ දැනුම තිබෙනවා, ඔළුව ඇතුළේ. ඔළුව ඇතුළේ ඒ දැනුම තිබුණට, සිහිනෙන් අඬනවා. සිහිනෙන් වැලපෙනවා. සිහිනෙන් බය වෙනවා. තැනි ගන්නවා.

එමනිසා මේ දැනුමට එහා ගිය, වචනවලට එහා ගිය, කටපාඩම් කරගත්ත වාක්‍යවලට එහා ගිය, අවබෝධයක් අවශ්‍ය වෙනවා. අන්න භාවනාව කියන්නේ අවබෝධයටයි. ඇසූ දැනුම සහ සිතූ දැනුම. ඒ ඇසූ දැනුමින් නැවතී හඬන, සිතීම නිසා උපයාගත්ත දැනුමින් නැවතී වැලපෙන ජීවිතයට, භාවනාව ලබා දෙනවා අවබෝධයක් ඇහැරෙන්න. වෙනස් වෙනවා. රත්තරනින් හැදුවත්, රිදියෙන් හැදුවත්, දියමන්තිවලින් හැදුවත්, වෙනස් වෙනවා. වෙනස් වෙන, කිලීට් වෙන, දිරන, දියවෙන, වාෂ්පවෙන සහ අකුරුදහන් වෙන දේවල්, අමුද්‍රව්‍ය ලෙස ගෙන, කලවම් කර හදන කුමක් වුවත් එය දිය වී යනවා. අකුරුදහන් වෙනවා, වාෂ්ප වෙනවා. නැති වෙනවා. මේ බව දන්නේ නැති සිත හඬනවා. හඬන්නේ වෙනස් වෙන නිසා නොවෙයි. වෙනස් වෙන බව දන්නේ නැති නිසයි. එනිසා නොහඬා සිටින්නට නම්, වෙනස් වීම නැති කිරීම නොවෙයි කළ යුත්තේ, වෙනස් වෙන බව තේරුම් ගැනීමයි.

අද වගේ දවසක ලැබෙන පණිවිඩය එය තමා. තේරුම් ගන්න ලෝකය වෙනස් වෙනවා, තමනුත් වෙනස් වෙනවා. තමන් කියන්නෙත් වෙනස් වෙන දෙයකට. ලෝකය කියන්නෙත් වෙනස් වෙන දෙයකට. තමනුත් වෙනස් වෙමින්, ලෝකයත් වෙනස් වෙනවා නම්, මෙතන සදාකාලික මන්දිරයක් ගොඩ නගන්න බැහැ. එය සිහිනයක්. සැබෑ නොවන සිහිනයක්. මේ සැබෑ නොවන සිහිනයකට තමා අප හැමදාම හැඬුවේ. හැමදාම සුසුම් හෙළුවේ. හැමදාම පැරදුනේ සහ හැමදාම වැලපුනේ.

මේ වගේ දවසක අතීතයේ අනාවරණය කරගත් මේ ඇත්ත ඕනෑම දවසක, ඕනෑම කෙනෙකුට, ඕනෑම තැනකදී අනාවරණය කරගන්න පුළුවන්. මේ තමා මේ ඇත්තේ තිබෙන අපූර්වත්වය, ලස්සන හා පොදු බව. මේ ඇත්තට අයිතිකාරයෙකු නැහැ. කවුරුවත් ඉතිහාසයේ කියා නැහැ මේ ඇත්ත මගේ. මේ සොයාගත්ත ඇත්ත මගේ. එය දන්නේ මා පමණයි. මේ ඇත්ත දැනගන්න අවශ්‍ය නම් මට වඳින්න. මේ ඇත්ත දැනගන්න අවශ්‍ය නම් මට පුදන්න. මට අභවල් අභවල් දෙය දෙන්න. මගේ පසු පස එන්න. වෙන කවුරුවත් පසුපස ගියහොත් මේ ඇත්ත දෙන්නේ නැහැ. වෙන කානටවත් වැන්දහොත්, වෙන කානටවත් පිළුවහොත්, වෙන කාටවත් යමක් දන් දුන්නහොත්, වෙන කවුරුන් හෝ ගැන ගොරවයෙන් කථා කළහොත්, මා තේරුම් ගත්ත ඇත්ත ඔබට දෙන්නේ නැහැ. ඉතිහාසයේ කවදාවත් එවැනි කථාවක් කවුරුවත් කියා නැහැ. ඇත්තට අයිතිකාරයෙකු නැහැ. සත්‍යයට කොහෙත්ද අයිතිකාරයෙක්? අයිතිකාරයෝ සිටින්නේ බොරුවට, අසත්‍යයට. අසත්‍යයට තමා අයිතිකරුවන් සිටින්නේ. අද තිබී හෙට නැතිවෙන දේවල්වලට තමා මිනිසුන් නඩු කියන්නේ, මට අයිතියි, මට අයිතියි කියා. රණ්ඩු වෙන්නේ, තරඟ කරන්නේ, බැණ ගන්නේ සහ වාද කරන්නේ අද තිබී හෙට නැතිවන දේවල්වලට, අසත්‍යයට. අසත්‍යයට තමා අයිතිකාරයන් සිය දහස් ගණන් සිටින්නේ. අසත්‍යයට තමා අයිතිකරගන්න හැමෝම පොරකන්නේ, රණ්ඩු කරගන්නේ. තමන්ම අයිතිකරගන්න බොරුවට, තමන්ම අන්තිමට දුක් විඳිනවා. මෙය නේද ඇත්ත? අපම අයිතිකරගත් අසත්‍ය දේවල්වලට නේද අප හැමදාම දුක් වින්දේ? හැමදාම රණ්ඩු වුණේ. නඩු කිව්වේ. තරඟා වුනේ. ගහ ගත්තේ. බැණ ගත්තේ. මරා ගත්තේ හා යුද්ධ කළේ.

භාවනාව අපට ආදරයෙන් සහ කරුණාවෙන් කියනවා අතහරින්න, මොනවද? දැන් බය වෙනවා අතහරින්න කියූ ගමන්. අතහරින්න අසත්‍යය. අසත්‍යය අතහැර දමන්න. බොරුව අතහරින්න. මන්ද එය ඔබට අයිති නැහැ. අප කාටවත් අයිති නැහැ. අයිති කරගන්නත් බැහැ. පුළුවන් වුනත් කුමටද බොරුවක් අයිති කරගන්නේ? අදට පමණක් ඇත්ත වුණු, ඊළඟ සතිය වෙනවිට කුමක් වේවිද කියන්න බැරි, හුඹහක්, සබන් බෝලයක්, දිය බුබුලක්, මිරිඟුවක් හෝ හරයක්

නැති කෙසෙල් කඳක්, කුමටද අයිති කරගන්නේ? කුමටද, කුමන රුදාවටද අපට කියන්න අවශ්‍යයතාව තිබෙන්නේ “මා තමා අයිතිකරු මේ සබන් බෝලයේ. මේ දිය බුබුලේ, මේ පෙන පිඩේ, මේ මිරිඟුවේ, මේ කෙසෙල් බඩේ”. කුමක්ද අපට ලැබෙන්නේ? ඕවා අයිති කරගන්නා කියා කුමක්ද ලැබෙන්නේ? දුක පමණයි. අයිතිකාරයා හඬවමින්, අයිතිකරගත් දේවල් වාණිජ වී යනවා. මේ ඇත්ත, අප කී දවසක් නම් අන් දුක තිබෙනවාද? එක දවසද? නැහැනේ. මට අයිතියි, මට අයිතියි, මගේ, මගේ කියා අප මනසින් බොහොම දැඩිව වැලඳගත් දේවල්, අප වැලඳගෙන සිටින විටම, අප බදාගෙන සිටින විටම, අප අල්ලගෙන සිටින විටම, අපේම ඇඟිලි අතරින් ලිස්සා අතුරුදහන්වී යනවා, කී වතාවක් නම් එය අප අත්දක ඇතිද? තව කී වතාවක් අත්දකින්න අවශ්‍යයද ඒ ඇත්ත අප තේරුම් ගන්න? එවැනි ඉලක්කමක් තිබෙනවාද? මෙන්න මේ දුක සියපාරක් වින්දහොත් තේරේවි. එකසිය අට වතාවක් වින්දහොත් තේරේවි නැහැ. එකසිය අට වතාවක් නොවෙයි, එක් ලක්ෂ අට වතාවක් වින්දත්, අප අවදියෙන් නොවෙයි නම්, සිහිනයකනම් සිටින්නේ, නින්දක නම් සිටින්නේ, අපට තේරෙන්නේ නැහැ. එමනිසා සත්‍යයට අයිතිකාරයෙකු නැහැ. ඉතිහාසයේ අද වගේ දවසක අනාවරණය කරගන්න මේ ඇත්ත, ඕනෑම දවසක, ඕනෑම තැනකදී, ඕනෑම කෙනෙකුට, අනාවරණය කරගන්න පුළුවන්.

මේ ඇත්ත, අප පිළිබඳවම ඇත්ත, මේ වෙන මොනවත් ගැන ඇත්තට නොවෙයි. මේ ඇත්ත, අප පිළිබඳවම සත්‍යය, මා පිළිබඳවම සත්‍යය, ඔබ පිළිබඳවම සත්‍යය. මේ අප පිළිබඳවම සත්‍යයට අප විවෘත වුණත් නැතත්, මේ සත්‍යය ඇවිත් අපට කථා කරනවා. අපේ ශරීරය හරහා කථා කරනවා. ලෙඩ රෝග ලෙසට ඇවිත් කථා කරනවා. මේ ලෙඩ රෝග ලෙසට එන්නේ කවුද? මේ ඇත්තනේ. වෙනස්වීම කියන ඇත්තනේ එම සත්‍යයනේ එන්නේ හේමිබිරිස්සාව ලෙසට. හිසේ රදය ලෙසට. බඩේ අමාරුව ලෙසට. ඇදුම ලෙසට. පීනස ලෙසට. කොන්දේ අමාරුව ලෙසට. පිළිකා ලෙසට. දියවැඩියා ලෙසට. අධික රුධිර පීඩනය ලෙසට. කියන්න පුළුවන් සිය දහස් ගණනක නම් ස්වරූපයෙන් ඇවිත් අපට කථා කරන්නේ කවුද? මේ වෙනස් වීම පිළිබඳ ඇත්තනේ. වෙන කවුරුවත් නොවෙයි. ඒ

ඇත්ත ඇවිත් කථා කරනවිට, මේ ඇත්තක් ඇවිත්, අපට අවබෝධ කර ගන්න අවස්ථාවක් ලැබුණා කියා, ඒ අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නවාද? එසේ නැතිනම්, පෙත්තක් බී ඒ ඇත්ත වසා ගන්නවාද? අප සිතනවා දැන් හරි, දැන් සනීපයි. කොපමණ කාලයකටද? තව නැතකින් ඇවිත් ඒ ඇත්ත කථා කරනවා. එවිට අප සිතන්නේ නැහැ, මේ එදා මට කථා කළ ඇත්තම තමා, මේ හිසේ රදයෙන් ඔළුවෙන් ඇවිත් එදා මට කථා කළ ඇත්තම තමා, අද මේ උදරයෙන් එන්නේ. අප සිතනවා වෙනම එකක්. මේ වෙනම ලෙඩක්. මේ ආකාරයට ජීවිත කාලයේම කී වතාවක් මේ ඇත්ත ඇවිත් මුහුණට මුහුණ මුණ ගැසී තිබෙනවාද? සම්මුඛ වී තිබෙනවාද? කී වතාවක් අපට අවස්ථා ලැබී තිබෙනවාද, මේ ඇත්ත තේරුම් ගන්න? ඇත්ත තේරුම් ගන්න පුළුවන් කාලෙදින්, ඇත්ත ඇවිත් අපට කථා කරනවා. ඇත්ත තේරුම් ගන්න බැරි තරමට වියපත්වී, මහළු වී, ජරා ජීරණ වී, කිසිම ඇඟේ පතේ සවියක් නැති දවසටත්, මේ ඇත්ත ඇවිත් අපට කථා කරනවා,

එවිට නම් ප්‍රමාද වැඩියි. එවිට අවබෝධ කරගන්න බැහැ. විඳින්න තමා වෙන්නේ. එවිට පසුතැවෙනවා. මෙසේ පසුතැවෙන්න නොවෙයි, මේ ජීවිතය ලැබුණේ. පසුතැවීම කියන්නේ ආධිමිඛරයට කාරණයක් නොවෙයි, අතීතයට පසුතැවීම. මොනවටද පසුතැවෙන්නේ නැත්තේ? වැරදිවලට පසුතැවෙනවා. අතපසුවුණු දේවල්වලට පසුතැවෙනවා. නොකළ දෙයට පසුතැවෙනවා. කළ වැරද්දට පසුතැවෙනවා. කළ වැරද්දටයි නොකළ හොඳටයි පසුතැවෙන්නද මේ වර්තමාන මොහොත තිබෙන්නේ? මේ වර්තමාන මොහොත ගෙවා දමන්න තිබෙන එකම ක්‍රමය අතීතයට පසුතැවීමද? ඒ අතීතයට පසුතැවෙමින්, මේ වර්තමාන මොහොත පුළුවා දම්මා කියා, නාස්ති කළා කියා, විනාශ කළා කියා, ලස්සන අනාගතයක් ලැබෙන්නේ නැහැනේ. අතීතයේ කවුද වැරදි නොකළේ? අතීතයේ වැරදි නොකළ කෙනෙකු මේ මිනිස් ඉතිහාසයේ සිට නැහැ. අතීතයේ වැරදිකරුවන් නොවූ කෙනෙකු සොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එහිසා අතීතයේ කළ වැරදිවලට මේ වර්තමානයට දඬුවම් දෙන්න පුළුවන් අවශ්‍ය නම්. අතීතයේ කළ වැරදිවලට වර්තමානයේ දඬුවම් දෙන්න පුළුවන්, එය තමා ලෝකයම කරන්නේ. අපත් අපට කරගන්නේ එයම තමා. අනිත් අයත් අපට ඒ දෙය කරනවා,

අපත් අපටම ඒ දෙය කරනවා. අපේම අතීත වැරදිවලට අප වර්තමානයේ දඬුවම් දෙනවා පසුකැවෙමින්. මේ තමා මගේ හැටි, ලබා උපන් හැටි, කරුමේ.

අද දවස අලුත්. අද ඊයේ නොවෙයි. වර්තමානය කියන්නේ අතීතයට නොවෙයි. මේ දවස අලුත්, නැවුම්. කිසිවක් නොලියූ හිස් පිටුවක් වර්තමානය කියන්නේ. මෙහි මොනවත් ලියා නැහැ. කිසිවක් ඇඳ නැහැ. මේ මොහොත අලුත්ම අලුත්. මේ මොහොතේ සිටින ඔබත් අලුත්ම අලුත්. මේ මොහොතේ සිටින ඔබ පරිපූර්ණ වශයෙන්ම නැවුම්. මේ මොහොත නැමැති හිස් පිටුවේ ඔබ කුමක්ද ලියන්නේ? කුමකින්ද මේ මොහොත පුරවන්නේ? අර ඊයේ පෙරේදා අතීතයේ කළ ඒ මෝඩකම්, ඒ තිබුණු දුර්වලකම්, ඒ සිදුවුණු අතපසුවීම්, මේවාගෙන්ද පුරවන්නේ? අවාසනාවට එය තමා වෙන්නේ. මේ වර්තමාන මොහොත හැමවිටම අතීත කුණු කන්දල්වලින් පුරවමින් අප යනවා. වර්තමානයක් නැහැ. තිබෙන්නේ අතීතයක් පමණයි. අතීතයක් පමණයි තිබෙන්නේ. කාටවත් බැණ වැඩක් නැහැ. දොස් කියා වැඩක් නැහැ. ඇගල්ල දික්කර වැඩක් නැහැ. තමන්ටම බැණ ගෙන වැඩකුත් නැහැ. එමනිසා අතහරින්න විවේචනය. අනුන් විවේචනය කිරීමත් අතහරින්න, තමන් විවේචනය කරගැනීමත් අතහරින්න. පසුතැවීම අතහරින්න. ඒ වෙනුවට පටන්ගන්න ඉගෙනගන්න. ඉගෙනගන්න.

නොදැනුවත්කම නිසා වරදක් වුණා. එය තමා ඇත්ත. මෝඩකම නිසා වැරදි වෙනවා. ප්‍රඥාව කවදාවත් වැරදි කරන්නේ නැහැ. අවබෝධය කවදාවත් වැරදි කළේ නැහැ. වැරදි කළේ කවුද? මෝඩකම. සමහරවිට අසන්න ලැබෙනවා, මහ බුද්ධිමතෙක්, මහා උගතෙක්. මෙපමණ අධ්‍යාපන සහතික සුදුසුකම් තිබෙනවා. මෙවැනි තනතුරක සිටින්නේ. නමුත් පුදුමයි මේ වගේ දේවල් කිරීම. පුදුම වෙන්න දෙයක් නැහැ. ඒ කිසිම සහතිකයක් කියන්නේ නැහැ මෙයා ප්‍රඥාවන්තයෙකු කියා. විභාගයකින් මනින්න බැහැ ප්‍රඥාව, අවබෝධය. අවුරුද්දෙන් අවුරුද්ද පන්තිවලින් සමත් වෙවී ගියා කියා ප්‍රඥාව ලැබෙන්නේ නැහැනේ. එය වෙනම මාර්ගයක්. තේරුම් ගන්න වැරදි කරන්නේ මෝඩකම. මෝඩකමයි වැරදි කළේ. කළා නම් කිසියම් වැරද්දක් ලොකු හෝ පුංචි ඒ වැරද්ද කළේ මෝඩකමයි. හැදෙන්න වෙනස් වෙන්න වැඩෙන්න අවශ්‍ය කෙනෙකු කළ යුතු දෙය තමා ඒ



මෝඩකම කුමක්ද කියා සොයාගැනීම. කුමන මෝඩකම නිසාද, එදා ඒ වැරද්ද කළේ. අසන්නන් පුළුවන් තවත් කෙනෙකුගෙන්. සාකච්ඡා කරන්නන් පුළුවන්. අසා, සාකච්ඡා කර, එතනින් නවතින්නේ නැතුව, තමා තුළින්ම සොයාගන්න. කුමන මෝඩකම නිසාද, අහවල් දවසේ, අහවල් තැන්දි, අහවල් සිදුවීමේදී මා මෙබඳු වරදක් කළේ. භාවනාව අපට ඒ උදව්ව කරනවා. භාවනාව අපට ලබා දෙනවා හොඳ සිහිකල්පනාවක්. මේ වර්තමානය පිළිබඳ හොඳ සිහිකල්පනාවක්. ඒ සිහිකල්පනාව පාවිච්චි කර අපට ඒ වර්තමානයේ පවා පසුතැවෙන්න සිදුවෙන, අතීතයේ කළ වැරදි පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගන්න පුළුවන්.

සිහිකල්පනාව කියන්නේ දුරේක්‍ෂයක් වැනි දෙයක්. සතිය අන්වීක්‍ෂයක් වැනි දෙයක්. දැන් වැසීගොස් ඇත්තේ. නමුත් මේ සිහිකල්පනාව නැමැති දුරේක්‍ෂයෙන්, එය ඇතට ඇතට එය යොමු කර බලන්න පුළුවන්, එදා එසේ වූයේ ඇයි. අප අපේන්ම ඉගෙනගන්න පටන්ගන්නවා. ජීවිතය ගුරුවරයෙකු වෙනවා. අප ශිෂ්‍යයෙකු වෙනවා. මේ තමා ලස්සනම ලස්සන පරිවර්තනය. අප හැමෝම ශිෂ්‍යයන් බවට පත්වෙනවා. භාවනාව ඉදිරියේ අප හැමෝම ශිෂ්‍යයන්. එවිට කවුද ගුරුවරයා? අපේම ජීවිතය. වෙන ගුරුවරු නැහැ. අපේම ජීවිතයෙන් අප පාඩම් ඉගෙන ගන්නවා. පාඩම් ඉගෙන ගන්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන්. නීතියක් නැහැ අනිවාර්යයෙන්ම පාඩම් ඉගෙන ගත යුතුයි කියා. එවැනි නීති ඇති පාසැල්වල. එවැනි නීති ඇති විශ්ව විද්‍යාලවල. වෙනත් අධ්‍යාපන ආයතන තුළ. පුහුණු පාඨමාලා තුළ නීති ඇති අනිවාර්යයෙන්ම ඔබ මේ පාඩම ඉගෙනගත යුතුමයි. ඉගෙන ගත්තේ නැතිනම් මේ සහතිකය නැහැ. මේ උසස්වීම නැහැ. මේ රස්සාව නැහැ. එවැනි කර්ෂනත් ඇති. නමුත් ජීවිතයට එනවිට එවැනි නීතියක් නැහැ, අනිවාර්යයෙන් ඉගෙනගන්න කියා මේ ජීවිතය නැමැති පාඩම ජීවිතය නැමැති ගුරුවරයාගෙන්. සිදුවීම් නැමැති පාඩම. එවැනි නීතියක් නැහැ. නිදහස තිබෙනවා. සැමට නිදහස තිබෙනවා අවශ්‍ය නම් ඉගෙන ගන්න නැතිනම් එසේ නැතුව සිටින්න. නමුත් ඉගෙන ගත්තේ නැතිනම් කුමක්ද වෙන්නේ? ඒ මෝඩකම හැමදාම කරනවා. ඒ අතීතයේ කළ මෝඩකම අදත් කරනවා. හෙටත් කරනවා. අනිද්දත් කරනවා අවසානයක් නැහැ. එකකොට එකම වරද නැවත නැවත නැවත පුන පුනා

කෙරෙනවා නම් සිටින්න වෙන්තේ පසුතැවිල්ලක. කවුරුත් දන්නේ නැතිවෙන්න පුළුවන්. දැනගන්නත් ඒ අයටත් දැඩුවම් දෙන්නත් බැරි වෙයි. නමුත් තමන් තුළම මහා පසුතැවිල්ලක සිටින්න වෙන්තේ. පරාජයක, අසමත් වූවෙකු ලෙස. තමා තුළින් සමත් වෙන්න ලැබෙන්නේ නැහැ.

අද අලුත් දවසක්. මේ මොහොත නැවුම් මොහොතක්. අලුත් වෙන්න අවශ්‍ය නම් නැවුම් වෙන්න අවශ්‍ය නම් ඕනෑම කෙනෙකුට මේ මොහොත විවෘතයි. අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. ඉගෙන ගන්න කෙනෙකු වෙන්න. මුහුකුරා යන කෙනෙකු වෙන්න හැමදාම හෝඩි පොත කියවන කෙනෙකු වෙන්න එපා. හැමදාම හෝඩියේ සිටින්න නොවෙයි අප මේ ලෝකයට පැමිණියේ. එසේ නම් හැමදාම හෝඩියට යන්න වෙනවා. හැමදාම.

පෞද්ගලික අයිතියක් නැති, පුද්ගලයෙකුට, සංවිධානයකට, සංස්ථාවකට, ආගමකට අයිති නැති, අයිති කරගන්නත් බැරි, මහා ඇත්තක් අප කාටත් අපේම ජීවිතය තුළින් ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. අපේම ජීවිතය නමැති ගුරුවරයාගෙන් අපටම ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. ඒ ඇත්ත ඉගෙන ගන්නවාද නැද්ද? ඒ තීරණය අපම ගත යුතුයි. අම්ම තාත්තට ඒ තීරණය ගන්න බැහැ අප වෙනුවෙන්. අවලස්සන අතීතයකින් ලස්සන වෙන හැටි ඉගෙනගන්න පුළුවන්. ඒ පාඩම තිබෙන්නේ අවලස්සන අතීතයේ. ඒ නිසා අතීතය ලස්සනයි. ලස්සන වෙන පාඩම කියා දෙන ඒ අවලස්සන අතීතය හරිම ලස්සනයි. හැම ජීවිත අත්දැකීමකම මහා ගැඹුරු ලස්සනක් තිබෙනවා.

අමුතුවෙන් කමටහන් සොයාගෙන යන්න එපා. ජීවිතයේ හැම අත්දැකීමක්ම කමටහනක්. අප ඉගෙන ගන්නේ නැතිනම් කුමක්ද ප්‍රයෝජනය? අප ඒ ජීවිත අත්දැකීම් ගැන භාවනා කරන්නේ නැතිනම් කුමන කමටහන ලැබුණත් කුමක්ද තිබෙන එලය? ඇත්තට නියෝජිතයන් නැත. අභවල් නියෝජිතයා හරහා තමා මේ ඇත්ත තේරුම් ගන්න අවශ්‍ය අපට තේරුම් ගන්නට බැහැ සෘජුවම ඒ නිසා අපට කවුරු හෝ නියෝජිතයෙකු අවශ්‍යයයි. ඒ නියෝජිතයා ලඟ ඇත්ත තිබෙනවා ඒ නියෝජිතයා පසු පස ගියහොත් ඒ නියෝජිතයට මොනවා හෝ දුන්නහොත් අපටත් ඒ ඇත්තෙන් ටිකක් ගන්න පුළුවන් ඒ රැවටීමේ තමා මුළු ඉතිහාසය පුරාම මානව වර්ගයා සිටියේ. එවැනි ඇත්තවල්

තිබෙනවා. ඒවට කියන්නේ පෞද්ගලික සත්‍යයන්. එක එක පුද්ගලයන් සිතාගත් ඒ පුද්ගලයා අත්දකින සීමා සහිත ලෝකය තුළ ඒ පුද්ගලයා අනාවරණය කරගත් සත්‍යයන් තිබෙනවා. ඒ සත්‍යයන් ඒ පුද්ගලයා සමග ඉඳගෙන ඉගෙනගන්න අවශ්‍යයයි. නමුත් ඒවා පරම සත්‍යය නොවෙයි.

මේ ඉගැන්වීමෙන් අපට අර අන්ධයින් සහ ඇතාගේ උපමාවෙන් කියන්නේ. ඒ පස්දෙනා අත් දුටු පෞද්ගලික සත්‍යයන් පහක් තිබුණා. මේ අලියා කියන්නේ කවුද. අලියා කියන්නේ වංගෙඩියක්. එය එක්කෙනෙකුගේ අත්දැකීම. ඒ අත්දැකීම බොරු නොවෙයිනේ එය ඇත්ත. ඒ අත්දැකීම ලැබූ කෙනා තමන්ගේ අත්දැකීම දර්ශනයක් ලෙසට ආගමක් ආකාරයට ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන් මෙන්න අලියා කියන්නේ වංගෙඩියක් වගේ. ඒ කියන කෙනාව ගුරුවරයෙකු ලෙසට පිළිගන්නත් පුළුවන්. පිළිගෙන වෙනම සම්ප්‍රදායක්, ගුරුකුලයක්, පාසලක්, ශිෂ්‍යයන් සහ අනුගාමිකයන් ලොකු පිරිසක් හැදෙන්නත් පුළුවන්. ඒ අය පිළිගන්නේ අලියා කියන්නේ වංගෙඩියකට. එතකොට තවත් කෙනෙකු තවත් පැත්තක සිට කියනවා, නැහැ, අලියා කියන්නේ කුල්ලක් වගේ. එයත් ඇත්තක් එය එයාගේ ඇත්තක්, එයා අත්දුටු ඇත්තක්. එයා විස්තර කරනවා කෙසේ ද අලියා කුල්ලක් වගේ වෙන්නේ. ඒ තර්ක විතර්ක අසනවිට පිරිසකට සිතෙනවා මේ කියන්නේ ඇත්ත. එතකොට එයා පිටු පස තවත් පිරිසක්. මේ දෙගොල්ල ගහගන්නවා. බැණ ගන්නවා. වාද කරනවා. පොත් ලියනවා. ඔප්පු කරනවා. බිඳ දමනවා. මේවාට තමා පෞද්ගලික ඇත්ත කියන්නේ. මේ දෙන්නා මෙසේ ගහ ගන්නවිට තවත් කෙනෙකු තවත් පැත්තක සිට කැ ගහනවා වලිගේ අල්ලගෙන නැහැ අලියා කියන්නේ කුල්ලකටවත් වංගෙඩියකටවත් නොවෙයි කොස්සකට. දැන් තවත් පිරිසක් එතන. ඊළඟට මේ ගොල්ලෝ මාරු වෙනවා. කුල්ලක් වගේ කියන ගුරුවරයා පස්සේ සිටින පිරිස ටික කාලයක් යනවිට නැහැ අලියා කියන්නේ වංගෙඩියක් වගේ කියන ගුරුවරයා ලඟට යනවා. එතන සිටි පිරිස අර කොස්ස වගේ කියු ගුරුවරයා ලඟට යනවා මේ එකම පිරිසක් මාරු වෙවි සිටිනවා අන්ධයන් පිරිසක් පසුපස යමින්. මේවා පෞද්ගලික සත්‍යයන්. පෞද්ගලික සත්‍යයන්ට තමා ගුරුවරු සිටින්නේ. පෞද්ගලික සත්‍යයන්ට තමා ගෝලයන් සිටින්නේ. පෞද්ගලික සත්‍යයන් දකින්න තමා අපට නියෝජිතයන්

අවශ්‍ය වෙන්නේ. අපයි සත්‍යයි මැදට නියෝජිතයෙකු අවශ්‍ය වෙන්නේ. අපට කෙළින්ම දකින්න බැහැ. අපට මෙය කියා දෙන්න කවුරු හෝ අවශ්‍යයි. කවුරු හෝ මේ අලියව අනගා අපට කියන්න අවශ්‍යයි මෙයා කුල්ලක් වගේ. අප මෙහා සිටින්නේ. අප කවදාවත් ගොස් අලියා අපේම ඇස් වලින් අත්දැකීමක් කරගන්නේ නැහැ. මෙය අමුම අමු මෝඩකමක්නේ. මීට එහා මෝඩකමක් තිබෙනවාද? කෙනෙකු සිතනවා මේ වංගෙඩිය වගේ කියන අය ළඟ රැවටී සිටින්නේ ඒ අය රැගෙන යන්න අවශ්‍යයි කුල්ල වගේ කියන අයට. එතන සිටින කෙනෙකු සිතනවා නැහැ අතෙත්ට රැගෙන යන්න අවශ්‍යයි. මේ කොතනට ගෙන ගියත් මේ රැවටීම නැති වෙන්නේ නැහැනේ.

ඒ නිසා අද වගේ දවසක කුමක්ද අපට ලැබුණු ආදර්ශය? කාගෙවත් ඇස්වලින් බලන්න යන්න එපා. කාගෙවත් කන්වලින් අසන්න යන්න එපා. කාගෙවත් සිතකින් සිතන්න යන්නත් එපා. තමන්ගෙම ඇස් දෙකින් දකින්න. තමන්ගෙම කන් දෙකින් අසන්න. තමන්ගෙම සිතින් සිතන්න. භාවනාව කියන්නේ එයයි. ණයට ගන්න එපා මොනවත් අදහස්, නිගමන, තීරණ, මත ණයට ගන්න එපා. අතමාරුවට ගන්න එපා. ස්වාධීන වෙන්න. ස්වාධීන වී තමන්ගෙම ඇස් දෙකින් දකින කෙනෙකු වෙන්න. තමන්ගෙම කන් දෙකින් අසන කෙනෙකු වෙන්න. තමන්ගෙම සිහිනුවණින් කල්පනා කරන කෙනෙකු වෙන්න. එයා කියන එකත් ඇසෙයි මෙයා කියන එකත් ඇසෙයි මේ සියල්ලම එකතු කළ විට අන්න කිසියම් වික්‍රයක් දකින්න පුළුවන්. මෙතන වංගෙඩිය වගේ කොටසකුත් තිබෙනවා, කොස්ස වගේ කොටසකුත් තිබෙනවා, කුල්ල වගේ කොටසකුත් තිබෙනවා මේ සියල්ලම ඇත්ත නමුත් සම්පූර්ණ ඇත්ත නොවෙයි ඇත්තෙන් පංගුවක්. අපේම ඇස් දෙකින් අප බැලුවහොත් පෙනෙනවා සම්පූර්ණ ඇත්ත කුමක්ද කියා. එසේ බලන්න පුළුවන්කම තිබියදී කුමටද අන්ධයන් කියන දේවල්වලට රැවටෙන්නේ.

එසේ අන්ධයන්ට රැවටුණු ලෝකයකට තමා, ඇස් අරින්න කියන පණිවිඩය ලැබුනේ. ඇස අරින්න ඇස ඇර බලන්න. ඇස අරින්න පුළුවන්නේ. ඒ නිසා කවුරු මොනවා කීවත්, දෙසන්නේ කවුරු වුණත් කමක් නැහැ, කියන්නේ කුමන දෙය වුණත් කමක් නැහැ, එය විග්‍රහ කරන්න පුහුණු වෙන්න. විග්‍රහ කර බලන්න ඇයි එසේ කියන්නේ? එයද

තමන්ගේ අත්දැකීම? තමන්ගේ ජීවිතයෙන්ම සාක්ෂි සොයන්න. තමන්ගේ ජීවිතයෙන්ම සාධක සොයන්න. අන්න ජීවිතය ගුරුවරයා වෙනවා, තමන් ශිෂ්‍යයා වෙනවා. ලස්සන අධ්‍යාපනයක්. ලස්සන ඉගෙන ගැනීමක්. එයට වඩා ලස්සන අධ්‍යාපනයක් තවත් නැහැ. මේ අධ්‍යාපනය ඕනෑම තැනකදී ලබන්න පුළුවන්. බස්නැවතුම්පොළකදීද, කඩපළොකදීද, ඕනෑම තැනකදී ඉගෙනගන්න පුළුවන්. ගුරුවරයා උගන්වනවා, අප ලැහැස්තිනම් ඉගෙන ගන්න. එමනිසා කවුද ගුරුවරයා කියා ඇහුවොත්, බය නැතිව කියන්න, “ජීවිතය තමා ගුරුවරයා”. තව ගුරුවරු ඇති දහස් ගණනක් නමුත් තමන්ගේ ජීවිතය නැමැති ගුරුවරයාගෙන් ඉගෙන ගන්නේ නැති කෙනාට, අර ගුරුවරු දහසටම උගන්වන්න බැහැ. කැලි කැලි ටිකක් ඉගෙනගෙන ඒවා කටපාවම් කරගෙන කයිරුවරු ගහන්න පුළුවන්. නමුත් දුක නවතින්නේ නැහැ. අනුන් නිසා තමන් දුක් විඳින එකත්, තමන් අනුන්ට දුක් දෙන එකත් නවතින්නේ නැහැ.

මේ වගේ දවසක, අප මේ වගේ තැනකට පැමිණ, ඇතිකරගන්නවා නම් අධිෂ්ඨානයක්, ඇතිකරගන්න තිබෙන හොඳම අධිෂ්ඨානය තමා, ‘කවුරුවත් නිසා කුමකටද මා දුක් විඳින්නේ’. ඇතිවේ දුක් වින්දා අනුන් නිසා. ඒ වගේම ඇතිකරගත යුතු, කරුණාවෙන් ඇතිකරගත යුතු ඊළඟ අධිෂ්ඨානය තමා, ‘තව කවුරුවත් විඳින දුකකට කුමකටද මා හේතුවක් වෙන්නේ’ මේ අභිංසක අය. මේ අය කොහොමත් දුක් විඳිනවා නමුත් ඒ දුක වැඩි කරන්න කුමකටද මා පෙට්ටලේ වෙන්නේ.

පුළුවන් නම් අනුන් නිසා තමන් විඳින්නේ නැතිව, අනුන් විඳින දුකකට තමන් පෙට්ටලේ වෙන්නේ නැතිව, සිටින්න කොපමණ ලස්සන ජීවිතයක්ද. කොපමණ අර්ථවත් ජීවිතයක්ද. අදත් සතුටු වෙමින්, හෙටත් සතුටු වෙන්න පුළුවන් ජීවිතයක්නේ. ඒ සතුට කොහෙන්වත් ගන්න බැහැ. කාගෙන්වත් ඉල්ලගන්න බැහැ. නමුත් ඒ සතුට මෙතනම තිබෙනවා. මහා සතුටක් මෙතනම තිබෙනවා. මහා ප්‍රීතියක් මහා උදානයක්. ඒ නිධානයේ හිමිකරු වෙන්න. අනුන් නිසා අඬන්නේ නැති, අනුන්ව අඬවන්නේ නැති, කෙනෙකු වෙන්න.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

## එදින හවස් වරුවේ පැහැදිලි කරන ලද උදෑසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න.

දැනුම සාකච්ඡා කරන්න, විමසන්න, සොයන්න පොදුවේ එකතු වී ලැබෙන අවස්ථාවක්. ප්‍රශ්න විසඳා ගන්නටම නොවෙයි වඩාත් පළල්ව, පුළුල්ව, විවිධ කෝණවලින් ගැඹුරින් අපවම තේරුම් ගන්නට. අපේම ආධ්‍යාත්මික ගමනට ආලෝකයක් ලබාගන්න, සාමූහිකව ගන්නා වැයමකටයි ධර්ම සාකච්ඡාවක් කියන්නේ. මේ ඒ ගැටළු මතුකරන, විමසන, අත්දැකීම් බෙදා විශ්ලේෂණය කරන අවස්ථාව. බෙදාගන්න අත්දැකීම් තිබෙනවා නම් එයටත්, විමසන්නට ප්‍රශ්න තිබෙනවා නම් ඒ සඳහාත්, මේ අවකාශය.

*1 ප්‍රශ්නය - උදෑසන බොහොම හරවත් ධර්ම දේශනයක් වෙනදා වගේම අසන්න ලැබුණා. ඒ ධර්ම දේශනාව අසන වෙලාවේ සිහිපත් වුණු දෙයක් අප බොහෝ දෙනා ගීත රසාස්වාදනය කරද්දී එහි අර්ථ රසයට වඩා ශබ්ද රසයට තමා වැඩිපුර සිත යොමු කරන්නේ. ඒ වගේම ධර්ම දේශනාවලත්, සුමදුර ධර්ම දේශනා මේ තත්ත්වයට පත්වෙලා පෙරට වඩා යොමු වෙන බවක් පෙනෙනවා. මට සිතෙනවා භාවනාවත්, එහි විවිධ තත්ත්වයන් අත්දකින්න පුළුවන් භාවනාව තුළින්. නමුත් බෞද්ධ භාවනාව සතර සතීපට්ඨානය ඇසුරේම වැඩිය යුතුයි නේද ඔබතුමා උදේ කියූ කාරණය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා?*

*ගුරුතුමා -* රසයයි, අර්ථයයි දෙකම හැම තැනකම මිශ්‍ර වී තිබෙනවා. දැන් ආහාරයක් ගත්තත් රසය සහ ගුණය තිබෙනවා, රසයකුත්, ගුණයකුත් තිබෙනවා. මේ දෙකේම මිශ්‍රණයක් මේවා හරියටම සියයට පණහ පණහ නැහැ, රසය පණහයි ගුණය පණහයි එකතු වී ආහාරය හැදෙන්නේ නැහැ. එකක් වැඩියි. සමහරවිට ගුණ වැඩි ආහාර රසින් අඩුයි. බොහෝ රසවත් ආහාර අගුණයි. ගුණ අඩුයි. දැන් ගුණය සොයන කෙනා, ජීවිතයට ආදරය කරන කෙනා, අර රසය කොහොම වුණත්, ගුණවත් ආහාර තමා අනුභව කරන්නේ. ඒ ජීවිතයට ආදරය කරන කෙනා. ජීවිතයේ වටිනාකම දන්න කෙනා. ජීවත්වෙන හැම මොහොතකින්ම ගන්න තිබෙන ප්‍රයෝජනය ගැන සැලකිලිමත් වෙන කෙනා. දුරදිග බලන

කෙනා. නමුත් දුරදිග බලන්නේ නැති කෙනා ඒ මොහොතේ දූනෙන රසයට ඉඩ දෙනවා, සමහරවිට ඉතාම අගුණ රෝග ඇතිකරවන, දුර්වල කරවන, අගුණ ආහාරවලට ඇබ්බැහි වෙනවා. රසයයි ගුණයයි දෙකම සම සමව තිබෙන ආහාර සොයා ගැනීම සහ සාදා ගැනීම, ලෙහෙසි නැහැ. බැරි නැහැ. නමුත් ලෙහෙසි නැහැ. රසකරන්න ගිය ගමන් ගුණය විනාශ වෙන්න පුළුවන්, නැසෙන්න පුළුවන්. ඒ ගුණය ඒ ආකාරයටම ගන්න ගියහොත්, අපට අප පුරුදු වී තිබෙන රස නැතිවෙන්න පුළුවන්. රසය කියන්නේ ඒ මොහොතට දැනී නැති වී යන දෙයක්. නමුත් ගුණය, දීර්ඝ කාලයක් පවතින දෙයක්.

ගීතයක් ගත්තත් ඒ ශබ්ද රසය කෙනෙකුට නළවනවා, සැහැල්ලු කරනවා, ආතතියක් තිබුණා නම්, ඒ ආතතිය ලිහිල් කරනවා ඒ මාධුර්යට, රිද්මයට, තාලයට, ලයට සහ ඒ ශබ්ද රසයට කරන්න පුළුවන් දේවල්. ඒවා ප්‍රාතිහාර්යයන්. නමුත් එය ඒ මොහොතට පමණයි. වෙනසක් වෙන්නේ නැහැ. ශබ්ද රස වින්දා කියා ඒ වෙලාවට සැහැල්ලුවක් ලැබුණට සිතන ආකාරය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. ජීවිතය දකින ආකාරය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. එසේම අනිත් අයත් සමග හදාගන්නා සම්බන්ධතා යහපත් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි අර්ථය වැදගත් වෙන්නේ. කනට ඇසෙන්නේ ශබ්ද රසය. අර්ථ රසය කනට ඇසෙන්නේ නැහැ එය අසන්න අවශ්‍ය දෙයක්. සිතා මතාම ඇසුවහොත් තමා අර්ථය වැටහෙන්නේ. නමුත් සිතා මතාම නොඇසුවත් ශබ්ද රසය විඳින්න පුළුවන්. ඉතාම අර්ථවත් දේවල් තිබෙන්න පුළුවන් හරිම නිරසයි. ඒවා අප අසන්න කැමති නැහැ. ඒ නිසා මේවා ටිකක් රසවත් වෙන ආකාරයට, ශබ්ද රසය පාවිච්චි කර කියනවා. නමුත් එය දැනගෙන නොකරන නිසා වෙන්නේ අවසානයේ ශබ්ද රසය පමණයි කියූ දෙයක් නැහැ. ඇසූ දෙයකුත් නැහැ. හරි ලස්සනයි. රසවත් ඒ කියූ කාරණා, නමුත් ඉතිරි වුණු දෙයක් නැහැ. හරියට ඔය පොඩි ළමයින්ට හදන කැම තිබෙන්නේ ඒවා කටට ගත් ගමන්ම දියවී යන. ගිලින්න දෙයකුත් නැහැ. එසේ අන්තයකට යන්න පුළුවන්. සභාව කුල්මත් කරන ආකාරයට, හිතස්සවන ආකාරයට, ඒ පැය එකහමාර රඳවාගන්න පුළුවන් වෙන ආකාරයට, රසවත්ම මොනවා හෝ කියන්න පුළුවන්. නමුත් අවසන් වුණාට පසු මොනවද කිව්වේ මොනවද, ගෙනියන්නේ මොනවද, ඉතිරි වී

තිබෙන්නේ කියා බැලුවම ඒ කිසි දෙයක් නැහැ. එතන දහම නැහැ. එබඳු අවස්ථාවකට ඒ ධර්මය සම්බන්ධ වෙන්නේ නැහැ. අනිත් පැත්තෙන් මේ දහම රසවත් කරන්න මොනවත් එකතු කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. එයට සිංදු, නැටුම්, කවි, කතාන්දර, විහිළු එකතු කරන්න අවශ්‍ය නැහැ.

මේ දහම කොහොමත් රසවත්. ඒ රසයට අප හුරුවී නැතිකමයි ප්‍රශ්නය වී තිබෙන්නේ අප දැන් හුරුවී තිබෙන්නේ එයට මෙහා බොහොම බාල බොළඳ සීනි බෝල රසවලට. දිය වී යන රසයන්ට. දහම එසේ දියවී යන රසයක් නොවෙයි හපන්න හපන්න රසයි. සිතන්න සිතන්න රසයි. පිළිපදින්න පිළිපදින්න රසයි. අවබෝධ වෙන්න වෙන්න රසයි. නමුත් මෙයට කාලයක් යනවා. භාවනාව වුණත්, ඔබතුමා ඒ මතුකරන කාරණය, අද බොහොම ජනප්‍රිය වී තිබෙන්නේ ලෝකයේ, අර්ථය පැත්ත නොවෙයි. අර්ථය නිසා නොවෙයි, එයින් ලැබෙන කායික සුවය නිසා. මූලික වශයෙන්ම ශරීරයට දෙන සැහැල්ලුව නිසා. අද වර්තමානයේ මහ පුදුම ආතතියකින් තමා ජීවත් වෙන්නේ. ඒ ආතතිය මනසේ තිබුණට ශරීරයට හොඳටම බලපානවා මේ ශරීරයේ මාංශපේශීන් තද වී, හුස්ම ගන්න අමාරු වී, කැම දිරවන්න බැහැ. ලේ හරියට වැඩ කරන්නේ නැහැ. හරියට සිතන්න බැහැ. මහා ප්‍රශ්න ගොඩක්. මේවට ස්ථිර බෙහෙතකුත් නැහැ, බෙහෙතක් ගන්නා කියා හොඳ වෙන්නෙත් නැහැ, මොකද මානසික පීඩනය තමා මේ ශරීරය හරහා පිටවෙන්නේ. ඒ සඳහා තමා අද නූතන ලෝකයේ වැඩි වශයෙන්ම භාවනාව යොදාගන්නේ. ඒ වෙලාවට ලැබෙන සුවය, ඒ වෙලාවට ලැබෙන රසය, ඉන් එහා ජීවිතයේ ගැඹුරක් දැකින්න, ජීවිතයේ ඇත්ත දැකින්න, අවබෝධයෙන් ජීවත්වෙන්න, ඒවා කරදර වැඩ, එයට වඩා අර ටිකක් පැත්තකට වී ඇස් වහගෙන සිටියාම, දෙනෙ ඒ සුවය හොඳයි. ඒ ටික ඇති කියා සිතනවා. එතන ගමනක් නැහැ. නැවා වගේ අත්දැකීමක් ලැබෙනවා. හොඳටම දෘඩීය දාලා, දෘඩීය දාලා, ගඳගහන තැනකට ආවිට නානවා. කුමක් හෝ හොඳ සුවඳ හමන සබන් ටිකක් ගාලා ෂැම්පූ ටිකක් දමා නානවා. එවිට හරි සැපක්. අර දහඩිය ගඳත් නැහැ, දහඩියත් නැහැ, ඇඟ ඇලෙන්නෙත් නැහැ. තමන්ටම තමන් අප්‍රිය වී තිබුණු ගතියත් නැහැ. දැන් සුවඳත් ගහනවා. හරි නැවුම්. එය හොඳයි නමුත් නැවත ටික වෙලාවකින්, නැවත පැය හය හතක්



යනවිට, නැවත අර තිබුණ තැනටම එනවා. නැවතත් ගඳ ගහනවා දහඩිය දමනවා. ඇඟ ඇලෙනවා. අප්‍රියයි තමන්ටම. එය නවතින්නේ නැහැනේ නැවා කියා. නැවා කියා, ඇඟ ගඳ ගැහීම, දහඩිය දැමීම, නවතින්නේ නැහැ. තිබුණ ටික හේදිලා යනවා, නැවතත් එනවා, නැවතත් එහෙමයි. එතනින් පටන්ගෙන මේ ගමන යන්න. මේ භාවනාව තිබෙන්නේ ගමනක් යන්න. මේ මල් පඳුරක් අල්ලගෙන, එය වටේ කැරකි කැරකි සිටින්න නොවෙයි භාවනාව තිබෙන්නේ.

ඔබතුමා ප්‍රකාශ කරන කාරණය, සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨානය නොකොට කෙරෙන බෞද්ධ භාවනාවක් නම් නැහැ. ඒ කියන්නේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් තොරව තමන් පිළිබඳ, ශරීරය පිළිබඳ අත්දැකීම් පිළිබඳ, සිතුවිලි පිළිබඳ සහ ධර්මතා පිළිබඳ, සිහිය පිහිටුවා ගැනීමකින් තොරව, යන ආධ්‍යාත්මික ගමනකුත් නැහැ. ගමනක් නැහැ අරවගේ අත්දැකීමක් සමග, ටිකක් සිටින්න පුළුවන් නැවතිලා. වෙලාව නැහැ. එය තමා ලොකුම ප්‍රශ්නය. වෙලාව නැහැ. සියල්ලම ඇත්ත කියා දන්නවා. මේ සංසාරය දිග බවත් දන්නවා, අවසානයක් නැහැ කියාත් දන්නවා, මෙය මෙසේ විසඳන්න බැරි බවත් දන්නවා. ලෙඩ වෙනවා කියාත් දන්නවා. නාති වෙනවා කියාත් දන්නවා. මැරෙන බවත් දන්නවා. තමන්ගේ අය තමන්ට නැති වෙනවා කියාත් දන්නවා. මේවා සියල්ලම දන්නවා. දැනගත්තට, එයට විසඳුමක් සොයාගන්න ගිය තැන වෙලාව නැහැ.

සතර සතිපට්ඨානය ගැන දහමේ කියන්නේ, අඩුමගානේ දවස් හතක්වත් වඩන්න කියානේ. අඩුමගානේ දවස් හතක්වත්. එක දිගට දිවා රාත්‍රී. එක තත්පරයක්වත් අතනොහැර. දැන් මෙහෙම කීවාම මතුවෙන ප්‍රශ්නය, ඇත්ත නමුත් වෙලාව නැහැ. වෙලාව නැති ප්‍රශ්නය. එමනිසා තමා මේ ඝණික විසඳුම් පසුපස ලෝකයම යන්නේ, දැන් වෙලාව නැති නිසා. හැමදේටම ඝණික විසඳුමක්. ඉස්සර නම් ඝණිකව තිබුණේ නුඬිල්ස් පමණයි. දැන් මොනවද ඝණිකව නැත්තේ. විවාහයත් ඝණිකයි. දික්කසාදවීමත් ඝණිකයි. ඉන් මෙහා හැමදේම ඝණිකයි. ඒ නිසා ඒ ඝණික ඔළුව, ඝණික රෝගය, භාවනාවටත් එනවා. වෙලාව අපට නැත්තේ අප භාවනා නොකරන නිසා, සිහියෙන් සිටින්නේ නැති නිසා. සතිපට්ඨානයේ නොසිටින නිසයි වෙලාව නැත්තේ. වෙන කිසිම හේතුවක් නිසා නොවෙයි. වැඩ වැඩි නිසාවත්, වගකීම්

වැඩි නිසාවක්, ඒ කිසිම හේතුවක් නිසා නොවෙයි, අප කාලය අහිමි කරගෙන තිබෙන්නේ. කාලය හිමිකරගන්නවාද, අහිමි කරගන්නවාද, යන්න අපේ අතේ තිබෙන්නේ. එය අහිමිකරගෙන තිබෙන්නේ, සිහියෙන් නොසිටින නිසා. වෙලාව තිබුණොත්, වෙලාව ලැබුණොත්, සිහියෙන් සිටිනවා කියා අප සිතුවොත් නම්, කවදාවත් සිහියෙන් සිටින්න වෙලාවක් ලැබෙන්නෙන් නැහැ, වෙලාව හම්බවෙන්නෙන් නැහැ. ඒ නිසා සිහියෙන් සිටින්න. සිහියෙන් කටයුතු කරන්න. සිහියෙන් ඇහැරෙන්න. සිහියෙන් ඇවිදින්න. බලන්න වෙලාව කොපමණ ඉතිරි වෙනවාද කියා.

කාලය තමන්ට පසු පසින්, දැන් අප සිටින්නේ කාලයට පසුපසින්, අප දුවනවා. අප සිතනවා දුවලා දුවලා මේ කාලය අල්ලාගන්න පුළුවන් ඉතිරි කරගන්න පුළුවන් හයියෙන් දිව්වොක්. කවුද දුවලා කාලය ඉතිරි කරගත්තේ? මා දැන් වේගයෙන් වැඩ කළා හදිස්සියෙන් වැඩ කළා ඒ නිසා මට මෙපමණ වෙලාව ඉතිරි වුණා. අපට වඩා වේගයෙන් කාලය දන්නවා දුවන්න. කාටවත් බැහැ කාලයට ඉස්සරහින් දුවන්න. කාලයත් සමග රේස් එකක් ගොස්, ඉස්සර කර, එසේ යන්න බැහැ. ඒ නිසා හෙමින් ටිකක් වේගය අඩුකර බලන්න. වේගය අඩු කරන්න අඩු කරන්න කාලය ඉතිරි වෙනවා. මෙය තර්කයකට අහුවෙන්නේ නැහැ. මෙය තර්කානුකූලව කෙසේද වෙන්නේ කියා සොයා ගන්න බැහැ තර්කයෙන්. නමුත් ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුළුවන්. කාලය නැති කෙනාට, ඒ කියන්නේ කාලය ප්‍රශ්නයක් කරගත්ත කෙනාට, හැම දෙයක්ම ප්‍රශ්නයක්. හැම දෙයම ප්‍රශ්නයක්, එයාට රස්සාව ප්‍රශ්නයක්, නින්ද ප්‍රශ්නයක්. නැදූයින් බලන්න යෑම ප්‍රශ්නයක්, අම්මා තාත්තට සැලකීම ප්‍රශ්නයක්. තමන්ගේ අසනීපයකට බෙහෙත් ගැනීම ප්‍රශ්නයක්, මේ සියලුම ප්‍රශ්න කාලය ප්‍රශ්නයක් කරගත් කෙනාටයි. සතිපට්ඨානයෙන් ඒ ප්‍රශ්නය ජයගන්න පුළුවන්, ඒ ප්‍රශ්නයත් අතින් ප්‍රශ්නයත් බොහෝ අප ප්‍රශ්න කියා සිතන දේවල් ප්‍රශ්න නොවන ස්වභාවයකට පත්වෙනවා. එමනිසා ඔබතුමා ඒ මතුකළ කාරණය හරි වටිනවා. භාවනාව කියන්නේ මේ සතිපට්ඨානයට. එය හරි රසවත්, නමුත් ඒ රසය මතුවෙන්න දූනෙන්න, විඳින්න, අත්දකින්න, වෙලාව යනවා ටිකක් සිටින්න අවශ්‍යයයි හදිස්සියෙන් බැහැ. වේදනාව හරහා යන්න වෙනවා, ඉරියව්වේ තිබෙන හිරිවැටීම් හරහා, යන්න

වෙනවා.

2 ප්‍රශ්නය - උදේ කරන ලද ධර්ම දේශනාවේ මතු වුණු මූලික කාරණයක් තමා ජීවිතයෙන් ඉගෙන ගන්න කියන එක ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට. නමුත් පුද්ගලිකව ගත්විට අපන් අපේ ලෝක ගොඩ නගාගන්නවා ඒ නිසා ජීවිතයේ තනන දේවල් අතර පරස්පරතාවයක් තිබෙනවා ඒ නිසා අප කෙසේද මේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට මේ ජීවිතයෙන් ඉගෙනගන්න කාරණය කරගෙන යන්නේ. කඩ ඉම සමහරවිට අප පණ්ඩිතකමට ජීවිතය ඉගෙන ගන්නවා. ජීවිතයටම උගන්නන්න යනවා නොදනුවත්කම නිසා. අප කෙසේද මේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට මේ ජීවිතයෙන් ඉගෙන ගන්නේ. අප පිළිපැදිය යුතු කාරණා?

ගුරුතුමා - ඔව්, අපට වැරදිලා තිබෙන්නෙම පණ්ඩිතකම නිසාමයි. පණ්ඩිතකම කියන්නේ, අප දන්නවා කියා සිතාගෙන සිටින නිසාමයි, අපට වරදින්නේ. දන්න නිසා නොවෙයි අපට වරදින්නේ. දන්නවා කියා සිතාගෙන සිටින නිසා. දැනීම එකක්, දන්නවා කීම තව එකක්. දන්නවානම් දන්නවා කියා සිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. දන්න කිසිම කෙනෙක් තමන් දන්නවා කියා සිතන්නේ නැහැ. තමන් දන්නවා කියා සිතන්නේ නොදන්න අය. ඒ නොදනුවත්කමින් පහළ වෙන සිතුවිල්ලක් තමා, මා දන්නවා කියන එක. එය මානයක්. එය ලොකු මානයක්. ඒ නිසා අප උත්සාහ කරනවා උගන්වන්න. අනුන්ට උගන්වන්නත් උත්සාහ කරනවා, තමන්ට උගන්වන්නත් උත්සාහ කරනවා. එසේ උගන්වන්න පුළුවන්, නමුත් එතෙන්දී ඉගෙන ගන්න තිබෙන අවස්ථාව අහිමි වෙනවා. හැදෙන්න තිබෙන අවස්ථාව අහිමි වෙනවා. නිවැරදි වෙන්න තිබෙන අවස්ථාව අහිමි වෙනවා. ඒ නිසා භාවනා කරන කෙනෙකු කියන්නේ නිහතමානී ශිෂ්‍යයෙක්. නිහතමානී ශිෂ්‍යයෙක්. ඉගෙනගන්න ලැහැස්ති වුණු කෙනෙක්. ඒ කාගෙවත් ශිෂ්‍යයෙකු නොවෙයි. දැන් ශිෂ්‍යයෙකු කියූ ගමන් අපට තිබෙන ප්‍රශ්නය කාගේද? කවුද ගුරුවරයා? මේ කාරණය තමා අහන්නේ භාවනා කරනවා කියූ ගමන්ම කාගෙන්ද? කවුද ගුරුවරයා? අප කාගේ හෝ නමක් කියනවා. මේ අපට වැරදුණු එක තැනක්. තව වැරදුණු තැන් ඇති. වැරදුණු එක තැනක් තමා මේ පුද්ගලයෙකු ගුරුවරයෙකු වෙන්න අවශ්‍යයයි කියන කාරණය. එතනත් මානය. දැන්

අභවල් කෙනාගේ ශිෂ්‍යයෙකු කියා කියන්නේ මානය නිසා. ගුරුවරයෙකු වෙන්නෙන් මානය නිසා, ප්‍රසිද්ධ ගුරුවරයෙකුගේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට තමන්ව හඳුන්වා දෙන්නෙන්, මානය නිසා. ඉගෙන ගැනීමක් නැහැ. මානයට ඉගෙන ගැනීමක් නැහැ. මානය ඉගෙන ගන්න දන්නෙන් නැහැ. මානය වැහිලා තිබෙන්නේ. පුද්ගලයාව වහනවා මානය. මානය කරන්නේ එයයි. බුදුරජාණන්වහන්සේ පවා උන්වහන්සේව හැඳින්වුවේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට. බුද්ධත්වය ලබාගෙන, මේ ලොවුකුරා බුද්ධත්වය ලබාගෙන කිසිම ගුරුවරයකු නැතිව, කාගෙන්වත් අසා නොවෙයි. කිසි කෙනෙකුගෙන් පාර අහගෙන නොවෙයි. ස්වෝක්සාහයෙන්ම අවබෝධය ලබාගෙන නිව්ලා, නමුත් උන්වහන්සේ ගුරුවරයෙකු කියා හැඳින්වුවේ නැහැනේ. මා දන් ගුරුවරයෙක් ලෝක ගුරුවරයෙක් තිලෝ ගුරු ඒ කතාන්දර නැහැ. උන්වහන්සේ උන්වහන්සේව හැඳින්වුවේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසට. තමන් වහන්සේටත් ගුරුවරයෙකු අවශ්‍යයයි. කවුද ගුරුවරයා, උන්වහන්සේ ධර්මය ගුරුතැන්හි තබා ගන්නා, ඒ කියන්නේ උන්වහන්සේ පත්වුණා ශිෂ්‍යයෙකු බවට. කොයි ශාස්තෘවරයාද එසේ කර තිබෙන්නේ. ශාස්තෘත්වයට පත්වී තමන් ශිෂ්‍යයෙකු කියා කිවුවේ කොයි ශාස්තෘවරයාද? මේ ශාස්තෘන් සංසන්දනය කරනවා නොවෙයි, නමුත් මේ තමා පාර. ගුරුවරයා තමා දහම. දහම කොහෙද තිබෙන්නේ අහසේද? උඩ බලන්න කිවුවාද? උන්වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් අහන විට උඩ බැලුවාද? පොතක් බැලුවාද? උඩ බැලුවෙන් නැහැ, පොතක් බැලුවෙන් නැහැ උන්වහන්සේ උන්වහන්සේගේම ජීවිතය සම්මර්ශනය කළා. විමර්ශනය කළා. මේ දහම තිබෙන්නේ ජීවිතයේ. වෙන කොහේවත් දහම නැහැ.

ඊළගට උන්වහන්සේ අපට කුමක්ද කීවේ. ඇහුවානේ අප වගේ අය, ඒ වගේ ප්‍රශ්න ඇහුවානේ. ඔබවහන්සේ පිරිනිවන් පෑ පසු අපට යන කළ දසාව කුමක්ද? කාගේ පිළිසරණක්ද? කවුද ගුරුවරයා? ඒ කාලේ සිටියානේ රහතන්වහන්සේලා. නමුත් ඒ කිසිකෙනෙකුගේ නමක් උන්වහන්සේ කීවේ නැහැනේ අභවල් කෙනා ගුරුවරයා කරගන්න. අරයා ගුරුවරයා කරගන්න නැහැ. පුද්ගලයෙකු ගුරුවරයා කරගන්න එපා මේ දහම ගුරුවරයා කරගන්න. උන්වහන්සේ ඒ දහමේ ශිෂ්‍යයෙක්. බුද්ධත්වය ලබාගත්තට

පසුවත් උන්වහන්සේ ඒ දහමේ ශිෂ්‍යයෙක්. අපටත් කීවේ මේ දහමේ ශිෂ්‍යයන් බවට පත්වෙන්න. පුද්ගලයන් වැදගත් නැහැ. අපට වැරදුණු තැන් තිබෙනවා. අනිවාර්යයෙන්ම තිබෙනවා. වැඩිපුරම තිබෙන්නේ වැරදුණු තැන්. හරි ගිය තැන් අඩුයි. ඉගෙනගන්න හොඳම පාඩම් ටික තිබෙන්නේ වැරදුණු තැන්වල. කෙසේද වැරදුණේ? කුමක්ද වුණු වැරදීම? ඒ වෙලාවේ සිහියෙන්ද සිටියේ? හොඳ කල්පනාවක් තිබුණාද? වර්තමානයේ සිටියද? හරියට ඒ කියපු දෙය ඇහුවද? හරියට ඒ සිද්ධිය හඳුනාගත්තද? අන්න ආපසු බලන්න. ඒවා තමා ඉගෙනගන්න තිබෙන්නේ. එවිට පෙනෙනවා මෙතන අඩුවක් වුණා, කුමක්ද? මා ඒ සිද්ධිය හරියට අවබෝධ කරගත්තේ නැහැ. හරියට ඒ මුළු ප්‍රකාශයම ඇසුවේ නැහැ. පළමුවෙනි වචනය ඇසෙන විටම එයට උත්තර දෙන්න ගොස් ඇවිස්සී මේ ප්‍රශ්නය හදාගත්තේ. එතන ඉවසීමේ අඩුවක් තිබුණා. ඇහුම්කන්දීමේ අඩුවක් තිබුණා. සිහිය අඩුවක් තිබුණා. මේවා අපට පෙනෙනවා. මෙන්න ප්‍රශ්න. මෙන්න හේතු ටික. මේවා අපටම පෙනෙන්න අවශ්‍යයි වෙන කෙනෙකු කීවාට වැඩක් නැහැ. වෙන කෙනෙකු කීවාම සමහරවිට අප වාද කරන්න පුළුවන් නැහැ කියා. සමහරවිට වාද කරන්න බැරිකම නිසා හෝ බය නිසා හෝ පිළිගන්න පුළුවන්, ඔව් ඇත්තනේ. නමුත් එසේ කීවා කියා, අප, අපව දක්කා වෙන්නේ නැහැනේ. අපම, අපව දකින්න අවශ්‍යයි. දකින්න. තමන්ගේ වැරදි, තමන්ම දකින්න. තව කෙනෙකු සමහරවිට පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. හොඳ සිතින් හෝ වැරදි සිතින් අපේ වැරදි පෙන්වන්න පුළුවන්. ඒවත් උදව්වක් කරගෙන අපම දකින්නට අවශ්‍යයි. සමහරවිට ඒ දකිනවිට ලැජ්ජාවක් එන්න පුළුවන්. මේ මාද කියා සිතෙන්න පුළුවන්. බයක් එන්නත් පුළුවන්. ඒ ලැජ්ජාව බය ඒවා විඳින්න. ඒවා විඳිමින් හඳුනාගෙන, ඊළඟ අවස්ථාවේ එබඳු සිදුවීමක් වන විට, ඒ ආකාරයේ වැරද්දක් නොවෙන්නට දැන් දන්නවානේ කරන්න අවශ්‍ය කුමක්ද කියා, අන්න ඒ උත්සාහය අරන් බලන්න. එතකොට අප ඉගෙන ගත්තා වෙනවා පාඩමක්, ඒ ඉගෙන ගත්ත පාඩමෙන්, අප, අපව කිසියම් දුරකට නිවැරදි කරගන්න උත්සාහ කළා. කිසියම් නිවැරදිතාවයක් ඇති වෙනවා. සියලු වැරදි තවතින්නේ නැහැ එක වැරද්දකින්. නමුත් ටිකක් හරිගියානේ එවිට නැවතත් වරදිනවා. එතැනදී බලන්න දැන් කුමක්ද වුණු වැරද්ද.

අපේ පණ්ඩිතකම, අප කාටත් එය තමා තිබෙන ලොකුම බාධාව. මේ කථා කරන මටත්, සමහරවිට ඇහුම්කන් දෙන ඔබටත්. නමුත් හැම දුකක්ම, හැම අසහනයක්ම, අපට හඬගා කියනවා, ඔබ දන්නේ නැහැ කියා. ඔබ දන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි ඔබ දුක් විඳින්නේ. හැම දුකක්ම මේ කාරණය කියනවා ඔබ දන්නේ නැහැ නමුත් දැනගන්න. දැනගත්තේ නැතිනම් තවත් දුක් විඳින්න වෙනවා. හැම කෝපයක්ම, අපට කියනවා ඔබ කෝප වෙන්නේ ඔබ දන්නේ නැති නිසා. ඒ නිසා දැනගන්න කෙසේද කෝප නොවී සිටින්නේ කියා. ඒ පාඩම ඉගෙනගත්තේ නැතිනම්, නැවත නැවතත් කෝප වෙන්න වෙනවා. ඇහුම්කන් දෙන්න, මේ ආයාචනයට. දුක් විඳින මනසේ ආයාචනයට. මනස දුක් විඳින හැම මොහොතකම, ඒ දුක් විඳින මනස අපට කියනවා, මට තව දුරටත් මේ දුක විඳින්න බැහැ. ඇති මා දුක් වින්දා. ඔබේ මෝඩකම් නිසා මා දුක් වින්දා ඇති, දැන්වත් ඉගෙන ගන්න.

*3 ප්‍රශ්නය - අවසරයි. අප සතිය වඩන්න පුහුණු වෙන විට එහි යා යුතු අනුපිළිවෙලක් තිබෙනවාද? එසේ නැති නම් බොහෝ වෙලාවට පර්යංකයේ වාඩි වුණු විට පළමුව දැනෙන්නේ කය ගැන. එවැනි පිළිවෙලක් තිබෙනවාද? එසේ නැතිනම් අපට දැනෙන දැනෙන ආකාරයට යන්න පුළුවන්ද? මෙයයි දැනෙන්නේ කියා සිතන්න පුළුවන්ද? කොහොමත් සිතුවිල්ලක් නැතිව අපට සිහියේ ඇති විමසි ධර්මතාවයයි ගැන බලන්න බැහැ එය හරි ඒ වුණාට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කරගෙන යනවාද? එසේ නැතිනම් එකක් ප්‍රගුණම කර ඊළඟ එකට යනවාද?*

ගුරුතුමා - ඔව් ඒ ක්‍රම දෙක තුනටම සිහිය වඩන්න පුළුවන්. සිහිය යනු කුමක්දැයි අපට අවබෝධයක් තිබෙනවා නම්, මේ මොහොතේ සිදුවන දෙය සිදුවන ආකාරයෙන් දැන ගැනීම තමා සිහිය කියන්නේ. මේ මොහොතේ කුමක් වුණත් කොහේ වුණත් ඒ කියන්නේ සිතේ වුණත්, ගතේ වුණත්, මේ දෙකෙන්, කොහේ වුණත්, මොන දෙය වුණත්, ඒ සිදුවන දෙය සිදුවන ආකාරයෙන්ම දැනගැනීමට තමා සිහිය කියන්නේ. එය වෙනස් කරන්නේ නැතුව පාට කරන්නේ නැතිව සුදු හුණු ගාන්නේ නැතිව ලස්සන කරන්නේ නැතුව අඩු කරන්නේ නැතුව, වැඩි කරන්නේ නැතුව, ඒ තිබෙන

හැටියටම දනගැනීම සිහිය කියන්නේ. සිහිය ගැන එවන් අවබෝධයක් තිබෙනවා නම් අනුපිළිවෙලක් අවශ්‍ය නැහැ. එසේ නම්, සිතට එන එන දෙය දැනගන්න. ඇසෙන විට ඇසෙන බව දැනගන්න. ශරීරය යමක් විඳින විට ඒ බව දැනගන්න. ඇසුණු දෙය අවසන්, එය අතහැර දමන්න. එය අතහැර ඊළඟට ඔන්න රිදෙනවා, ඒ බව දැන ගන්න. මේ රිදීමට සිතේ අකමැත්තක් එනවා. අර රිදීම නැහැ, අකමැත්ත දැන ගන්න. ඒ අතර හුස්ම එනවා, හුස්ම එන බව දැන ගන්න. කුමක් වුණත් මේ මොහොතේ සිදුවන දෙය දැනගන්න. එසේ කර ගෙන යන්න. එතන අනුපිළිවෙලක් නැහැ. සිහිය ඔය මට්ටමට ගෙනෙන්න අනුපිළිවෙලක් තිබෙන්න පුළුවන්. ඒ අනුපිළිවෙල තමා ඔය සතර සතිපට්ඨානයේ මුල සිට කියන්නේ, මෙන්න මෙහෙම සන්සුන් තැනකට ගොස්, ටිකක් පැත්තකට වී වාඩි වී, සිහියෙන් හුස්ම ඇතුළුවෙනවද, හුස්ම පිටවෙනවද බලන්න, ඒ ඇතුළුවෙන පිටවෙන හුස්ම දැනගන්න. ඊළඟට ශාරීරික වේදනා දැනගන්න සිතුවිලි දැනගන්න. ඒ ආකාරයට මේ සිහිය හදාගන්න සහ පිහිටුවා ගන්න, ගන්නා වූ පුහුණුවක්. නමුත් කිසියම් දුරකට පිහිටියාට පසු, නැවත ඒ පාඩම ඒ ආකාරයට හෝඩියේ සිට යන්න අවශ්‍ය නැහැ, එතන සිට ඒ මොහොතේ වෙන්තේ කුමක්ද එය දැනගන්න. එයට වාඩිවෙන්න අවශ්‍යයක් නැහැ. කොහොමත් අවශ්‍ය නැහැ. සිහියෙන් සිටින්න වාඩිවෙන්නම අවශ්‍යයයි කියා සිතනවා නම්, එය පටු අදහසක්.

4 ප්‍රශ්නය - අවසරයි, සමහර වෙලාවට සිහියෙන් දැඩි සිහියෙන් සිටිනවා කියා, අපි කියමු යනවා ඇවිදගෙන යනවා කැලයක හෝ වන්නේ හෝ එවිට සමහරවිට බිමට සිත හොඳට යොමු කරගෙන යනවා, අඩිය තබන නැත ගැන. එවිට දන්නෙම නැතුව අත්තක් ඔළුවේ වඳිනවා. සමහරවිට පරිසරය දෙස බලාගෙන යනවා, එවිට දන්නෙම නැතුව ගලක කකුල වැදෙනවා. ඒ හැම එකම කරගෙන යන්න ගියහොත් පියවරක් තබා අනිත් එක තබන්න බොහෝ වෙලා බලාගෙන සිටින්න වෙනවා. අප එසේ කරන්නේ නැහැනේ සිහියෙන් වැඩ කරගෙන යනවිට. ඉතින් කෙසේද එසේ කරන්නේ? ඇත්තෙන්ම මා බොහෝ උත්සාහ ගන්නා. යන පාරේ ඉස්සරහා බලාගෙන ගියහොත් බිම බැලෙන්නේ නැහැ හරියට එතකොට කකුල වඳින්න පුළුවන්. බිම බලාගෙන

*යනවිට මොනවා හෝ ගස්වල අතු වැදීලා තිබෙනවා.*

*ගුරුතුමා - ඔව් එයින් පෙනෙන්නේ තුවාල කරගන්නේ නැතුව යන්න බැහැ කියානේ අපට. ඒ කියන්නේ කෙසේ ගියත් කුමක් හෝ වෙනවානේ. ඒ තමා සංසාරේ හැටි. සංසාරේ කිසිම අනතුරක් නොවී යන්න බැහැ අපට. එසේ යන්න පුළුවන් නම් සංසාරය හොඳයිනේ. එකක් බලන විට තව එකක් වරදිනවා එය තමා සංසාරයේ හැටි. මේ සියල්ල බලන්න ක්‍රමයක් නැහැ අපට. මේ හැම පැත්තක්ම බලා ඒ සියලු අතුරු ආන්තරා හැම එකක්ම කලින් දැනගෙන ඒ කිසිවක් නොවෙන ආකාරයට මොනවත්ම කරන්න බැහැ. එය බැහැ කරන්න. කුමන ආකාරයේ සිහියක් තිබුණත් බැහැ. හැකි පමණ සිහියෙන් හැකි පමණ වළක්වා ගන්නවා. බැරි වෙනවා. බැරිවෙන දේවල් තිබෙනවා. සිහිය තිබුණා කියා වරදිනේ නැති වෙන්නේ නැහැ, වරදිනවා. මොකද අපට ඒ සියල්ලම බලන්න බැහැ. එයින් අප තේරුම් ගන්නට අවශ්‍යයයි, මේ සංසාරයේ සංකීර්ණත්වය. සංසාරය යනු කවදාවත් පුද්ගලයෙකු සියයට සියයක්ම හරිගස්සන්න තිබෙන දෙයක් නොවෙයි, වරද්දන්න හදපු එකක්. මොනවා කරත් වරද්දනවා. කොපමණ කාරණා බැලුවත් වරද්දනවා. මොකද යමක් සිද්ධ වෙන්න, යම් කරදරයක්, දුකක්, වේදනාවක් වෙන්න, කොපමණ කාරණා සිද්ධි සාධක තිබෙනවාද කියා කවුරුත් දන්නේ නැහැ. අප දන්න ටිකතේ බලන්නේ. ඒ අතර වෙලාවක් හරස් වෙනවා, ඒ සියල්ලම බල බල සිටින්න වෙලාවකුත් නැහැනේ. ඒ දන්න සියල්ලම බලන්න වෙලාවක් නැහැ. වෙලාව තිබුණත් ඒ සියල්ලම මොනවාද කියා අප දන්නෙත් නැහැ. ඒ නිසා අපට පුළුවන් ටික බලනවා. නොපෙනෙන පැත්තක් තිබෙනවා නොපෙනෙන ඒවගේ අප හැප්පෙනවා වැටෙනවා.*

*5 ප්‍රශ්නය - එතෙතදි සනීපට්ඨානයට වඩා දැනගැනීම සහ ඒ අනුව හික්මීම කියන කාරණාව මුල් වෙන්නේ. මුලින්ම දැනගැනීම අවබෝධයෙන් පසු තමා හික්මීම කියන කාරණාව*

*ගුරුතුමා - ඔව් ඒ ආකාරයට සිහිකල්පනාව හරියට පාවිච්චි කළහොත්, අප ඒවා හරියට දැනගෙන පුහුණු වුණහොත්, බොහෝ කරදරවලින් අපට පුළුවන් අපව බේරා ගන්න.*



මක්නිසාද ජීවිතයේ අප බොහෝ වලවල්වලට වැටෙන්නේ අප විසින්මයි. කවුරුත් ඇදලා දමනවා නොවෙයි අප විනිත්මයි වැටෙන්නේ. වැටුණු වලවල් දෙස නැවත හැරී බලනවිට ඒ කාරණය හොඳට පෙනෙනවානේ. අපේම නොසැලකිල්ල නිසා, අන්තගාමී වීම නිසා, ආවේගශීලී වීම නිසා, හැඟීම් බර වීම නිසා, දුරදිග නොබැලීම නිසා හෝ අත්දැකීම් තිබෙන අය කියූ දේවල් නොඇසූ නිසා, වැටුණු වලවල් සිදු වුණු වින්නැහි, ඒවා සැහෙන දුරට අපට අඩුකරගන්න පුළුවන් අපේ සිහිකල්පනාව ඇතිවුවිට. අත කපා ගන්නේ නැතිව පිහියක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. බොහෝ දුරට පුළුවන්, සිහිකල්පනාව නැති නිසා සිදුවන දෙය. හැම දෙයක්ම නවත්ත ගන්න බැහැ. එසේ සියල්ල දැකීමට, සියල්ලම දැකීමටනේ “සර්වඥතාඥාන” කියන්නේ. ඒ කියන්නේ සියල්ල දන්නවා කියන එක තමා “සර්වඥ” කියන්නේ. බුදුරජාණන්වහන්සේවත්, උන්වහන්සේවත් එසේ හැඳින්වුවේ නැහැ. මේ හැම දෙයක්ම දන්නවා කියා. උන්වහන්සේ, උන්වහන්සේගේ සර්වඥතාඥානය සීමා කළා කාරණා කිහිපයකට. මේ තමන් වහන්සේගේ අන්තිම උපත කියන එක උන්වහන්සේ කීවා. උන්වහන්සේගේ අන්තිම උපත, එය උන්වහන්සේ දන්නවා කීවා. ඒ වගේ කාරණා කිහිපයකට මිසක් මේ මොහොතේ සිදුවෙන හැම දෙයක්ම හැම තැනකම සිදුවෙන හැම දෙයක්ම දන්නවා කියා උන්වහන්සේ, උන්වහන්සේගේ සර්වඥතාඥානය අර්ථකථනය කළේ නැහැ. නමුත් එසේ අර්ථකථනය කළ ශාස්තෘවරුන් සිටියා එදා. එබඳු සර්වඥතාඥානය තිබෙනවා, මේ මොහොතේ ලෝකයේ හැම තැනකම වෙන හැම දෙයක්ම දන්නවා කියා, දැනගන්න පුළුවන් කොහේ වුණත්. මේ පැත්ත හැරී සිටියත් පිටිපස්සේ වෙන දේවල් පෙනෙනවා. උඩ, යට, වමේ සහ දකුණේ වෙන ඒ සියල්ලම දන්නවා. එසේ කියූ ඒ ශාස්තෘවරුන්ගේ ඒ තර්කයට බුදුරජාණන්වහන්සේ ලස්සන සරල ප්‍රතිතර්කයක් දැමීමා. බොහොම ප්‍රායෝගික. “ඒ හැම තැනකම වෙන හැම දෙයක්ම දැනගන්න සර්වඥතාඥානයක් ඔබට තිබෙනවා නම්, ඔබ කුමකටද මිනිස්සු නැති ගෙවල් ඉස්සරහා සිටගෙන සිටින්නේ පිණිඩපාතේ යනවිට”. ඒ ශාස්තෘන්වරුණුත් පිණිඩපාතේ වඩිනවානේ එවිට ගොස් ඇයි දනසුන් තැන්වල සිටගෙන සිටින්නේ? එතන මිනිස්සු නැහැ කියා දන්නේ නැද්ද? ඊළඟට ඇයි පාරේ යන බල්ලන්ට කියා

හපා ගන්නේ? එය කලින්ම දැනගන්න පුළුවන්නේ ඒ පාලේ ගියහොත් බලේලන් සිටිනවා හපනවා කියා. ඒ තර්කය දැමීමා එය බොහොම ප්‍රායෝගික තර්කයක්. නමුත් ඒ තර්කයට ඒ ගුරුවරු වෙනම උත්තරයක් හදාගත්තා. ඒ අය කීවේ එය වෙන්න තිබෙන දෙයක් කොහොමත්. ඒ බලේලා ඒ වෙලාවේ හපන එක කොහොමත් වෙන්න තිබුණ දෙයක් ඒ නිසා වෙන්න තිබෙන දෙයට ඉඩ දුන්නා දැනගෙනම.

කෙසේ හෝ එසේ සියල්ල දැනගන්න අපට බැහැ. අපට නොවෙයි කාට වුණත් බැහැ එක මොහොතක වෙන සියල්ල දැනගන්න. ඒ නිසා පෙනෙන ටිකකකුත් තිබෙනවා නොපෙනෙන විශාල පැත්තක් තිබෙනවා. එය සංසාරයේ හැටි. ආචරණය කොට තිබෙන්නේ. වසා තිබෙන්නේ. පෙන්වන්නේ නැහැ එබඳු තැත්වල අප වැටෙනවා, ඒ වලවල්වල. දුන් සතිපට්ඨානයේ, සිහියේ, සිහිකල්පනාවේ තිබෙන විශිෂ්ටත්වය තමා, නැගිටින්න පුළුවන්. නැවත ගොඩ එන්න පුළුවන්. කුමන වලක වැටුණත් නැවතත් එන්න පුළුවන් සිහිය තිබෙනවා නම්. ඒ වලට ශාප කරමින්, තමන්ගේ කකුල් දෙකට ශාප කරමින්, ඒ පාලේ යන්න කියූ කෙනාට ශාප කරමින්, අතීතයට දොස් කියමින්, වලේම සිටින්නේ නැහැ. වැටුණා කියා දන්නවානේ, එවිට බලනවා කෙසේද වැටුණේ? ආපසු එන්න පුළුවන්. එය තමා සිහියේ තිබෙන ලොකුම ප්‍රයෝජනය. නැගිටින්න පුළුවන් හැකියාව. ගොඩ එන්න පුළුවන් හැකියාව.

*සභාවෙන් - අවසරයි. සිහිය සම්බන්ධයෙන් පොඩි අන්දකීමක් එකතු කරන්න කැමතියි. මා නිල්ලඹට ආවේ දින දෙක තුනක් සිටින්න බලාගෙන. අලුත් තැනක්. සිහියේ වටිනාකම මට තේරුණේ ඒ දින දෙකේ. මොකද මා අසිහිය නිසා පුදුම ලෙසට අමාරුවේ වැටුණා මේ දින දෙක නිසා. ගෙදර සිටිනවිට පුරුද්දට බොහෝ දේවල් කරනවා. ගෙදර අය උදව් කරනවා. කාර්යාලයේදීත් එහෙමයි. මා කොපමණ අසිහියෙන්ද සිටියේ ගෙදරදී හා කාර්යාලයේදී කියන කරුණ තේරුම් ගියේ මේ දින දෙකේදී. සමහරවිට යතුරු තබන තැන මතක නැහැ. වතුර බෝතලේ තබන තැන මතක නැහැ. මට සිතූණා මා මේ භාවනා කරා කියා කර තිබෙන්නේ කුමක්ද කියා. සිහියේ වටිනාකමත් එවිටයි තේරුණේ. පසුව මා ඊයේ සවස සක්මන් භාවනාව කළා.*

වෙන දවසට මා සක්මන් භාවනාව විනාඩි දහයක් පහළොවක් කරන්නේ. මට ඊයේ වෙලාව තිබුණා. මා සිනන්නේ විනාඩි තිහක් හතලිහක් වගේ සක්මන් භාවනාව ඉතාමත් හොඳින් කෙරුණා කියා මට සිතුවා. එසේ කිරීම නිසා මගේ සිතිය පිහිටෙව්වා ඊයේ සවස සිට මේ වෙනකල් යතුර තබන තැන, වතුර බෝතලය තබන තැන, ඇඳුම් ටික මා පිළිවෙලට සකස් කරගෙන ආවා. මට විශාල පිහිටක් ලැබුණා සක්මන් භාවනාවෙන් මේ සිතිය පිහිටුවන්න. ඇත්තෙන්ම ඊයේ රාත්‍රියේ මා අතරමං වී සිටියේ පහ හමාර හය වෙනවිට මා සිතුවා මා භාවනා කරන්නේ නැති කෙනෙක්ද කියා. ගෙදර සිටින විට සියල්ල කරනවා කාර්යාලයේදීත් කරනවා. නමුත් ඇත්තෙන්ම එහේදී මා ජීවත් වී තිබෙන්නේ අසිතියෙන්. අනිත් අයත් එක්කනේ කරන්නේ. මෙහේදී මා තනිවෙලා. හැම දෙයක්ම මා තනියම කරන්න අවශ්‍යයි. අලුත් තැනක් කළුවරයි. ආලෝකය නැහැ. පාරවල් කිහිපයක් තිබෙනවා යන තැනට. ඒ වගේ ගැටළු ගොඩක් ආවා. පස්සේ මා භාවනා කළා. ඊට පස්සේ සිතිය නැවතත් ආවා. ලොකු විශ්වාසයක් ගොඩ නැගුණා අද උදේ සක්මන් භාවනා කරනවිට. එය අත්දැකීමක්.

ගුරුතුමා - බොහොම පින් ඒ ලස්සන අත්දැකීම අප හැමදෙනා සමගම බෙදාගැනීම ගැන. අප සිතනවා අප හරියට වැඩ කරනවා. හොඳට කරනවා. නමුත් ඒ හරියට හෝ හොඳට හෝ කෙරෙන්නේ, අප හොඳට කරන නිසාම නොවෙයි, ඒ ක්‍රම වේදය නිසා. ඒ ක්‍රම වේදයක් තිබෙනවානේ, ඒ ක්‍රම වේදය ඒ යාන්ත්‍රණය, ඒ යාන්ත්‍රණය ඇතුළට ගියාට පසු ඔහේ වෙනවා අවශ්‍ය ටික. අපේ කෙරුවාවකට හෝ අපේ සිහි බුද්ධියකට නොවෙයි. නමුත් ඒ ක්‍රම වේදයෙන් අයිති වුණාම තමා තේරෙන්නේ අපට මොනවද හරියට කරන්න පුළුවන්, මොනවද අපට බැරි කියන කරුණ. එයට තනිවීම හරි වටිනවා. තනිවෙන එක. කාගෙවත් සරණක් නැහැනේ. කාගෙන්වත් අහන්න බැහැ. ගෙදරදී යතුර සොයාගන්න බැරි නම් අප කෝ යතුර? කවුද ගත්තේ? කවුරුවත් අරන් නොවෙයි නමුත් අපට එසේ අහන්න පුළුවන්තේ කවුද ගත්තේ කියා. ඉතින් බණිනවා. ඒ අයත් බැණුම් අහන්න බයට සොයනවා යතුර. සොයා දෙනවා. ඒකත් අප ගන්නේ බණිමින්. මෙහෙ කාට

බණන්තද? ඒ තනිවීම හරි වටිනවා ඒ නිසා. තනිවුණාම තමා තේරෙන්නේ තමන් කොතැනද සිටින්නේ? තනියම කර ගන්න බැහැ. සිහිය නැතිනම් අපට තනියම මොනවත්ම කර ගන්න බැහැ.

ඊළඟට, මේ සිහිය නැහැ කියන එක තේරෙන්නෙන් සිහිය නිසාමයි. නැතිනම් එය දන්නෙන් නැහැ. සිහිය නැතුව සිටි බව සහ සිහිය නැතුව ඇවිද්ද බව අපට තේරෙන්නන් සිහියක් අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නේ අසිහිය දන්නේ නැහැ තමන් අසිහියෙන් සිටින බව. අසිහියට දැන ගන්න අවශ්‍යයක් නැහැ. එයා කියන්නෙන් නැහැ. සිහිය තිබුණා ඒ ගැන සතුටු වෙන්න. සිහියෙන් නොසිටින බව දන්නෙන් සිහිය නිසා. සිහියෙන් සිටියටම මොනවත් දැන ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. අප සිතනවානේ සිහිය තිබෙනවා නම් හැම එකක්ම දැනගන්න පුළුවන් කියා, එහෙම බැහැ එකක්වත් දැන ගන්න බැහැ සිහියෙන් සිටින බව දන්නේ නැතිනම්. සිහියෙන් සිටියට සිහියෙන් සිටින බව දන්නේ නැතිනම් කිසි දෙයක් දැන ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සිහියෙන් සිටිනවා නම්, සිහියෙන් සිටින බව දැන ගන්න. අසිහියෙන් නම් සිටින්නේ, අසිහියෙන් සිටින බව දැන ගන්න. මේ දැන ගැනීම තමා, භාවනාවේ පළමුවෙනි පියවර, පදනම දැන ගැනීම. දන් ඔබතුමා අවුරුදු කීයක් හෝ තිහක් හෝ පනහක් හෝ ඒ ආකාරයටනේ සිටියේ. ඒ අසිහියෙන් සිටියේ. අසිහියෙන් වැඩ කළේ අනිත් අය නිසා, ඒවා අඩුපාඩු වුණේ නැහැ. දන් එපමණ කාලයක් අසිහියෙන් කටයුතු කළ ඔබතුමාට පුළුවන් වුණා එක වරුවකින් ඒ සියල්ලම වෙනස් කර ගන්න. එක සක්මන් භාවනාවකින් පුළුවන් වුණා. මේ තමා ප්‍රාතිභාර්යය. එයටත් වඩා ප්‍රාතිභාර්යයක් තිබෙනවාද. ඒ අවුරුදු හතළිහක, පනහක, තිහක, හැටක කීයක හෝ අසිහියේ පුරුද්දක්, එපමණ දීර්ඝකාලීන අසිහියක්, එක සක්මන් භාවනාවකින් සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැර කණපිට පෙරළා, උඩු යටිකුරු කර, අලුත් කෙනෙකු වෙන්න? කීවාට කවුද විශ්වාස කරන්නේ. නමුත් එය තමා ඇත්ත. එය ඔබතුමාට පුළුවන් නම්, ඇයි මට බැරි? ඇයි අපට බැරි? මෙය පුළුවන්. හොඳටම පුළුවන්. අදම පුළුවන්. මෙතනම පුළුවන්. සක්මන් භාවනාව කියන්නේ වාසි වී සිට කොන්ද රිදෙනවිට, කකුල රිදෙනවිට, එයින් ගැලවෙන්න තිබෙන, උප්පරවැටීයකටම නොවෙයි. සක්මන් භාවනාව කියන්නේ භාවනාවක්. අමාරු වෙනවිට පොඩිඩක්

එහාට ගොස්, මාරු වී එන්න නොවෙයි මෙය තිබෙන්නේ. එය භාවනාවක්. එය පමණකුත් ඇති. ඇත්තටම නම් සක්මන් භාවනාවෙන් ලොකු ගමනක් යන්න පුළුවන් දුර ගමනක්. නමුත් බොහෝ වෙලා කරන්න අවශ්‍යයි. විනාඩි දහයක් පහළොවක් විස්සක් නොවෙයි. පැය භාගයක් විනාඩි හතළිස් පහක්වත් අඩුමගානේ එක දිගට සක්මන් කරන්න. අඩියෙන් අඩිය අලුත් කෙනෙකු වෙයි. අඩියෙන් අඩිය සිතිය තිබෙන කෙනෙකු වෙයි.

**6 ප්‍රශ්නය - සක්මන් භාවනාවේදී කෙසේද සිතිය පිහිටුවන්නේ? පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - අපට පුළුවන් සක්මන් භාවනාවේදී ඇවිදීම කෙරෙහි සිතිය පිහිටුවන්න ඒ කෙරෙන ක්‍රියාව කෙරෙහි, මේ ඇවිදිනවා කියන දැනීම. ඒ දැනුවත් භාවයෙන් ඇවිදිනවා. මේ කරන්නේ ඇවිදීම. වෙන මොනවත් නොවෙයි මේ වටපිට බැලීම නොවෙයි. ඊයේ ගැන අනුස්මරණය කිරීමක්. හෙට සැලසුම් කිරීමක් නැහැ, ඒ මොනවත් නොවෙයි, ඇවිදීමක් කියා, ඇවිදීම තුළ ජීවත් වෙනවා. වර්තමානයේ ජීවත් වෙනවා. මහ පොළොව උඩ ජීවත් වෙනවා. දැන් එසේ එතෙක්ට එන්න සමහරවිට ඔබතුමා කියන උපක්‍රම උදව්වෙන් පුළුවන්. පාදයට සිත යොමු කර සක්මන් කරන්න පුළුවන්. එවිට මේ වම් පාදය තබන්නේ මේ දකුණු පාදය තබන්නේ එය තමා සරලම ක්‍රමය. ඊළඟට මේ ඇවිදිනවා කියන්නේ කුමක්ද? එක පාදයක් ඔසවනවා ඒ පාදය ඉස්සරහට ගෙනිහින් පොළොවේ තබනවා. ඊළඟට අර පිටි පස තිබුණ පාදය ඔසවනවා ඒකත් අනිත් පාදයට වඩා ඉස්සරහින් ගිහින් බිමින් තබනවා. මේ වෙන දේවල් දෙස, අප හොඳින් අත්දකිමින්, අත්දකිමින් ඇවිදිනවා. ඒවට නම් දෙන්න පුළුවන්, මේ පාදය ඔසවනවා ඉදිරියට ගෙතියනවා, බිමින් තබනවා, මේ ලෙසට නම් දෙන්න පුළුවන් ඒ ක්‍රියාවන් ඇවිදීම ක්‍රියාවන් කිහිපයකට කඩා පියවරවල් කිහිපයකට. ඒ වගේම මේ ඇවිදීමේදී දූනෙන දෙය සමග ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ පොළොවේ වදින විට දූනෙන දෙය, එස වී තිබෙන විට දූනෙන දෙය. ඒ ස්පර්ශයන් ගැන අවධානයෙන් ඇවිදින්නේ පුළුවන්. මේ වගේ ක්‍රම ගණනාවක් තිබෙනවා. තවත් අපට සොයාගන්නක් පුළුවන්. පදනම තමා, මේ

කරන්නේ ඇවිදීමක්, හුදු ඇවිදීමක් වෙන කිසිවක් නොවෙයි, කියන සිහි කල්පනාව පවත්වාගෙන යෑම හැකි තරම් දුරකට. ඒ සිහිකල්පනාව නැති වී ගියහොත්, කුමන මොහොතක හෝ නවත්වන්න ඇවිදීම. සක්මන් භාවනාව නවත්වන්න. මොකද ඇවිදීම පමණයි දැන් වෙන්නේ, භාවනාවක් වෙන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා නවත්වන්න ඒ ඇවිදීම. නවත්වා සිහිකල්පනාව පිහිටුවාගන්න. දැන් සිටගෙන සිටිනවා කියන සිහිකල්පනාව පිහිටුවාගෙන, නැවත ඇවිදින්න පටන්ගන්න. ඇවිදින බව නොදන ඔහේ ඇවිදිනවානම්, නැවතත් නවත්වන්න. නවත්වා නැවතත් පටන්ගන්න. සිහිය නැතිව ඇවිදින්න දෙන්න එපා. එය පුරුද්දකට යනවා, ඉන් පසු හෙමිහිට කෙනෙකුට ඇවිදින්න පුළුවන් බොහොම හෙමිහිට බිම බලාගෙන, නමුත් අමුම අමු අසිහියකින්. සිහිය පොඩ්ඩක්වත් නැහැ. ඒ නිසා එයට ඇබ්බැහිවෙන්න එපා. කුමන මොහොතක හෝ සිහිය නැහැ කියා දැනගත් ගමන්, ඇවිදීම නවත්වන්න. නවත්වා නැවත සිහියෙන්ම පටන්ගන්න. සිහිය නැතිව පියවරවල් දෙක තුනකට වඩා එහා යන්න දෙන්න එපා.

**සභාවෙන් - එනනදී අංග චලනය ගැන මෙනෙහි කළහොත්**

ගුරුතුමා - ශරීරයෙහි සිදුවන චලනයන්, කොන්දේ සිට ඒ ඇවිදින ගැමීම එන්නේ, තුනටිය කෙසේද පාලනය වෙන්නේ. කෙසේද තුනටියෙන් ඒ පාදය ඉදිරියට යන්නේ. දණ හිස නැමෙන්නේ කෙසේද. ඒ සියල්ල පිළිබඳවම කෙනෙකුට පුළුවන් හිස් මුදුනේ සිටම, සක්මන් භාවනාවට අංග චලනයට අවධානය යොමු කරන්න. මොකද ඇත්තටම හිස් මුදුනේ සිටම ඒ ඇවිදීම සිදු වෙනවා. පා දෙක පමණක් නොවෙයි ඇවිදින්නේ. ඒ පා දෙක ඇවිදින්නේ හිස් මුදුනේ සිටම ඒ ඇවිදින්න උදව් කරන නිසා.

**සභාවෙන් - සිහිය පිහිටුවීමේදී ඒ සියල්ලම කෙරෙහි පිහිටුවන්න බැහැ නේද? එක එක කොටස් කඩලා ගන්න අවශ්‍යයි නේද?**

ගුරුතුමා - ඔව්, ඉස්සෙල්ලම අර වම දකුණ කියන තැනින් පටන් ගන්නත් පුළුවන්. එසේ නැති නම් යටිපතුල්වලට

අවධානය යොමු කර යටිපතුල්වල වදින දෙය, පොළවේ වදින විට බරයි රස්තෙයි දැනෙනවා. එසේ වූ යටිපතුවල දැනෙන්නේ වෙනම දෙයක්. ඒ දෙක දැන ගෙන ඇවිදන්නක් පුළුවන්. ඉන් පසු පාදයටම සිත යොමු කර දැන ගිය දක්වාම ඒ පාදය එසවෙන ගෙනියන හා බිමින් තැබීම ගැන අවධානයෙන් එසේ ඒ ඔබතුමා කියන ආකාරයටම ටික ටික උඩට එන්න පුළුවන්.

**7 ප්‍රශ්නය - බොහෝ වෙලාවට සක්මන් මඵවේ එසේ නැතිනම් ශාලාවක් ඇතුළේ කකුලේ යටිපතුවල දැනෙන එකයි ඒ සංවේදනා ගැනයි සිත යොමු කරගෙන සක්මන් කරනවිට ඇස් දෙක පියවෙන ගතියක් තිබෙනවා. ඇස් දෙක පියවෙනවා. ඇස් දෙක පියවී අඩි දහයක් පහළොවක් ගිනිත් තමා නැවත ඇරෙන්නේ. එය හදාගන්න අවශ්‍ය දෙයක්ද නැති කරගන්න අවශ්‍ය දෙයක්ද?**

ගුරුතුමා - නැති කර ගන්න අවශ්‍ය නැහැ මොළය දන්නවා මෙතන ආරක්ෂිතයි කියා මෙතන ප්‍රශ්නයක් නැහැ. කවුරුත් නැහැ. හැප්පෙන්ත දෙයක් නැහැ. වැටෙන්න තැනක් නැහැ. ඒ නිසා මොළයම තීරණය කරනවා දැන් බලන්නේ නැති වුණාට කමක් නැහැ කියා. එහි ගැටළුවක් නම් නැහැ. පුරුද්දකට යන්න දෙන්න නම් එපා. අපම තීරණය කරන්න, ඇස් ඇරගෙන සක්මන් කරනවාද නැතිනම් ඇස් වහගෙන සක්මන් කරනවාද කියා.

**8 ප්‍රශ්නය - සක්මන් භාවනාවේදී අංග වලනය පමණක්මද නැතිනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැනත් අපට අවධානයෙන් සිටින්න පුළුවන් නේද?**

ගුරුතුමා - පුළුවනි එවිට ආනාපානසති භාවනාවයි වෙන්නේ. සක්මන් භාවනාව නොවෙයි.

සභාවෙන් - දැන් මා සක්මන් භාවනාව කරනවිට හුස්ම ශබ්ද සියල්ලම සහ සිත වංචලවීමත් දැනෙනවා ටිකක්. අන්න ඒකයි මා ඇහුවේ.

ගුරුතුමා - ඒක තමා අපට සිහිය වඩාත් සියුම් වෙනවිට සහ

පුළුල් වෙනවිට වැඩි පරාසයක දේවල් වැටහෙනවා. එය හොඳයිනේ. හුස්මක් දූනෙනවා ඒ අස්සේ සද්දක් ඇසෙනවා. එය කමක් නැහැ. නමුත් සියල්ල මැද්දේ මේ ඇවිදිනවා කියන සිහිය තිබෙනවා දිගටම. එය තිබෙනවා. එය නැතිවෙන්නේ නැහැ. එයට මූලික අවධානය යොමු කරන්න. සමහර අය මා දක තිබෙනවා පිටිපස්සෙන් පිටිපස්සට සක්මන් කරනවා. පිටිපස්සට සක්මන් භාවනාව. එවිට ඇස් ඇරගෙන සිටියත් වහගෙන සිටියත් වෙනසක් නැහැනේ කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහින් නැතිනම්.

*සභාවෙන් - එතකොට දෙපැත්ත ගැන අවබෝධයෙන් තේරෙනවා දන් මේ පිටිපස්සේ කෙළවරද නැද්ද කියන එක හොඳට තේරෙනවා එතකොට ඇස් පියවෙනවා අඩුයි.*

*ගුරුතුමා - ඇස් වැහෙනවා අඩුයි පිටිපස්සට සක්මන් කරනවිට.*

*සභාවෙන් - නිදිමන එන්නෙම නැහැ.*

*ගුරුතුමා - සක්මන් භාවනාව පුහුණු කරන විට සමහර විට කියනවා පෝලිමට යන්න කියා මුල් දවස්වල එසේ කියනවා. එක්කෙනෙකු පස්සේ එක්කෙනෙකු යන්න කියා නමුත් අන්තිමට ඒක වෙනස් කර ඔහේ නිදහසේ සක්මන් කරන්න කියා කියනවා. දන් සමහර අය පෝලිමට යන විටත් පිටිපස්සට ඇවිදින්න පටන්ගත්තා. එතකොට මුළු පෝලිමටම අතින් පැත්ත හැරෙන්න වෙනවා.*

*9 ප්‍රශ්නය - සක්මන් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් මට පිහිටුනු දෙයක් තමා මා මුල් විනාඩි පහ දහයෙදි වාවිකව නැතිව සිතින් මේ කකුල ඉස්සුවා ගමන් කළා මා නැවත තිබ්බා. ඊළඟ කකුල ගැන සිතා මේ කකුල ඉස්සුවා ගමන් කළා තිබ්බා කියා මා විනාඩි පහක් දහයක් ඇතුළත මානසිකව සිතනවා. ඉන්පසු විනාඩි දහයකට පහළොවකට පසු ඒ සිතන සිතුවිල්ල අයින් කර කෙළින්ම මනසත් සමග සම්බන්ධය තබාගෙන තමා මා සක්මන් භාවනාව පටන්ගන්නේ. ඒක හරිද?*



ගුරුතුමා - ඔව් වචනය උදව් කර ගන්නවා අප. ඔසවනවා ගෙනියනවා තබනවා. වම් කකුල දකුණු කකුල මේ වචන උදව් කරගන්නවා. දැන් වචන කියන්නේ වච් සංඛාරනේ. එවිට අප මනසට වැඩක් දී තිබෙනවා මේ ඇවිදීම ගැන සිතන්න. එවිට එයා වෙන වැඩ කිරීම අඩු කරනවා. එයාට අවශ්‍ය හැමවෙලේම කුමක් හෝ වැඩක් කරන්න. එයාට වැඩක් නැති වුණාම තමා ඔය අනවශ්‍ය දේවල් කරන්නේ. මේ වැඩේටම එයාවක් උදව් කර ගත් විට එන්න අප දෙන්නම මෙය කරමු කියා එසේ බාර දුන් විට එයා සන්තෝසයෙන් කරනවා. එවිට සිත දිවීම අඩු වෙනවා. එසේ ටික වෙලාවක් එයාව පාවිච්චි කර, ඉන් පසු ඒ නම් කිරීමක් අතහැර දමන්න වෙනවා. මොකද ඇවිදීම හොඳට දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. නැවත සිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. වචන අවශ්‍ය නැහැ. වචනවලින් තොරව සිතුවිලිවලින් තොරව මේ ඇවිදීම සජීවී අත්දැකීමක් වෙනවා. හොඳටම දැනෙනවා කුමක්ද මේ ඇවිදිනවා කියන්නේ. එවිට අර වචන නිකන්ම ගිලිහී යනවා. නවතිනවා. වචනයක් නොවෙයිනේ ඇවිදීම. එය වචනයක් නොවෙයි, එය අත්දැකීමක්. ක්‍රියාවක්. එයට අප නමක් දෙනවා. එපමණයි. ඒ නම අවශ්‍ය නැහැ දැන්. නමින් තොරව ක්‍රියාව හොඳටම විඳිනවා.

**10 ප්‍රශ්නය - කය දෙස බලන එකෙයි, වේදනාව දෙස බලන එකෙයි වෙනස කුමක්ද? වේදනාව දෙස බලනවා කියන්නේ බොහෝ වෙලාවට කය නේද? සිතේ වේදනාව බලන්න පුළුවන්ද?**

ගුරුතුමා - ඔව්, මුලදි එක වගේ පෙනෙනවා, මොකද මේ "කය" අපට දැනෙන්නේ වේදනාවකින්නේ. එසේ නැතිව කය දැනෙන්නේ නැහැ. රිදෙනවා, සීතලයි, එසේ නැතිනම් රස්තෙයි. හිරවෙලා, හිරි වැටිලා, එසේ නැතිනම් හරි සැහැල්ලුයි. මේ සියල්ල වේදනානේ. කායික වේදනා. අපට කය මුලින්ම දැනෙන්නේ වේදනාවක් ලෙසට. කය දෙස බලනවා කියන්නේ, වේදනා දෙස බැලීම පමණක්ම නොවෙයි, කයේ ස්වභාවය දෙස බලන්න මේ කය කෙසේද සැදි තිබෙන්නේ. නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ කෙසේද? මේ කයට කුමක්ද වෙන්නේ? මොනවද වෙමින් පවතින්නේ? ඒ සියල්ල, මේ කයේ අයිතිකරු කවුද? මට අයිතිද? දැන් මේ

ආකාරයට කය පිළිබඳ වඩාත් පුළුල් පරාසයක කරන විමර්ශනයකට තමා කායානුපස්සනා කියන්නේ. වේදනානුපස්සනාවට එනවිට, මෙතන ප්‍රශ්නයක් තිබෙන්නේ මේ වචනය පිළිබඳව, දැන් වේදනානුපස්සනා කියන පාළි වචනය අප සිංහලයට පරිවර්තනය කරන්නේ රිදෙනවා කියන පැත්තට පමණයි. වේදනා. ඒ නිසා වේදනානාශක, වේදනාව සමනය කරගැනීම වගේ රිදීමටයි. නමුත් පාළි වචනයෙන් වේදනා කියනවිට, වඩා පළල්. සැපත් වේදනාවක්. සුඛ වේදනා.

**සභාවෙන් - සියලු දෙන ගැනීම**

ගුරුතුමා - සියලු විඳීම. සියලුම විඳීම, විඳීම කිව්වම කයෙන් ලබන විඳීම පමණක්ම නොවෙයි. බලා ලබන විඳීම මොනවා හෝ ඇහෙන්න බලන විට අපට ලැබෙන විඳීම ඇසෙන විට ලබන විඳීම. කන විට මේ සියල්ලම විඳීම. එතකොට ඒ වේදනානුපස්සනාව හුඟක් පළල්. වේදනාව වර්ග තුනක් තිබෙනවා විඳීම. ඒ වගේම ඒ විඳීම ලබන මාර්ග හයක් තිබෙනවා. ඉන්ද්‍රියන් හයක්. එවිට දහ අටක් තිබෙනවා. මේ එක එක ඉන්ද්‍රියෙන්, ඒ ඒ මොහොතේ කුමන ආකාරයේ විඳීමක්ද අත්දකින්නේ කියා, දැනගැනීම තමා වේදනානුපස්සනා කියන්නේ.

**11 ප්‍රශ්නය - කායානුපස්සනාව අප ආකෘතියේ ස්වභාවයට මුල් තැන දී ආකෘතියේ හැසිරීම, එහි ස්වභාවය විමසා බැලීමට යොමු වුණොත් ධාරණය වෙනවා නේද?**

ගුරුතුමා - ආකෘතියක් කීවේ?

සභාවෙන් - ශරීරය ගතහොත් මෙය හදාගත් ආකෘතියක් ලෙසට අප මනසින් හදාගන්න ආකෘතියක් සහ ඒ ආකෘතියේ ස්වභාවය ඒ ආකාරයට හැසිරීම ආදී වශයෙන්

ගුරුතුමා - ශරීරය කියන්නේ මනසින් හදාගන්න දෙයක් තමා. මනසින්ම හදාගෙන තිබෙන්නේ මේ ශරීරය. දැනුත් මනසින් හදාගන්න එකක් ශරීරය. මේ ඉරියව්ව වුණත් මනසින්ම හදාගෙන තිබෙන්නේ වාඩිවෙන්න අවශ්‍යයයි කියන ඒ

වේතනාව නිසයි, මේ ඉරියව්ව. එය මනසින් හදාගත්ත ඉරියව්වක්. ඒ නිසා කය කියන්නේ සංස්කාරයක්. මනසින් හදාගන්න දේවල්වලටනේ සංස්කාර කියන්නේ. මනස මුල්වෙලා හදාගන්න දෙයක් ශරීරය. නමුත් ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ ඒ හදාගන්න මනසට බැහැ, තමන් හදාගන්න දෙය තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට තබාගන්න. ඒ නිර්මාතෘවරයාටම කවුරු හෝ මැවුම්කරුට බැහැ තමන් මැවූ දෙය, තමන්ට අවශ්‍ය කාලයක්, අවශ්‍ය ආකාරයට තබාගන්න. එය සියලු සංස්කාරවලට පොදුයි. ශරීරයට පමණක් නොවෙයි හැම සංස්කාරයකටම පොදුයි. ඒ නිසා ආකෘති හදනවා නමුත් ආකෘතිය, අපට අවශ්‍ය ආකාරයට, අවශ්‍ය තරම් කාලයක් තිබෙන්නේ නැහැ. වෙනස් වෙනවා. එවිට ඒ හැඳු කෙනා දුක් වෙනවා. ඇයි මගේ දරුවෝ මා කැමති ආකාරයට, මට අවශ්‍ය ආකාරයට, සිටින්නේ නැත්තේ? දරුවෝ අයිති නැහැ දෙමාපියන්ට. ශරීරය අයිති නැහැ මනසට. එයා හැදුවට.

*12 ප්‍රශ්නය - මා අසා තිබෙනවා මේ පංච ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකලාපය සිත මුල්කරගෙන සිදුවෙන නිසා, එක මොහොතකදී එක ඉන්ද්‍රියක සිත පිහිටුවනවිට අනිත් ඉන්ද්‍රිය හැම එකක්ම මැරෙනවා. එක ඉන්ද්‍රියක ක්‍රියාකාරිත්වයක පමණයි සිතිය තිබෙන්නේ. අපට යම්කිසි දෙයක් පෙනෙනවිට අනිත් ඇසීම බැලීම නැතිව හැම දෙයක්ම ඉබේම මැරිලා යනවා. ඒ න්‍යාය ඇත්තද?*

ගුරුතුමා - ඔව්, මැරෙනවා කියන එක කෙසේ වෙතත් ඒවා තිබෙනවාද නැද්ද කියා අප දන්නේ නැහැ. දැනගන්න නම්, අවධානය යොමු වෙන්න එපැයි. අවධානය එක මොහොතක යොමු වෙන්නේ එක දෙයකට පමණයි. ඒ අවධානය යොමු වුණු දෙය තමා ඒ මොහොතේ ජීවත් වෙන්නේ. අනිත් ඒවා තිබෙනවද නැද්ද කියා අප දන්නේ නැහැ. සිටිනවද නැද්ද කියා දැනගන්න අවශ්‍ය නම් ඒවාට සිත යොමුකර බලන්න අවශ්‍යයයි. ඒත් එක මොහොතක ඔය සියල්ලටම සිත යොමු කර බලන්න අපට බැහැනේ. ඒ නිසා අවධානය යොමු කරන දෙයෙහි පැවැත්ම පමණයි අපට වැටහෙන්නේ. අනිත් දේවල් පවතිනවද, නොපවතිනවද, සිටිනවද, නැද්ද එකක්වත් අපට දැනගන්න බැහැ. මේ මොහොතේ අපේ ගෙදර තිබෙනවාද

නැද්ද අප දන්නේ නැහැ. අප තිබෙනවා කියා සිතාගෙන සිටිනවා. ගෙදර පැත්තකින් තබන්න අර ගලවා පැමිණි පාවහන් යුවල, දැන් තිබෙනවාද නැද්ද. දන්නේ නැහැනේ අප. නමුත් තිබෙනවා කියන සිතුවිල්ලේ තමා අප මේ සැහැල්ලුවෙන් සිටින්නේ. එසේ සිතාගෙන සිටිනවා. ඒ ගැලවූ පාවහන් යුවල සුරැකිව එතනම ඇති කියා.

**13 ප්‍රශ්නය - මම ඇහුවේ එය නොවෙයි, දැන් ඇසට රූපයක් පෙනෙනවා. මේ මොහොතේ මට රූපය පෙනෙනවිට, පිටින් එන ශබ්දයක් ඇසෙන්න ක්‍රමයක් නැහැනේ, අපේ සිත යොමු වී තිබෙන්නේ රූපයට නම්. සිත වෙනස් වී නමා කනට ශබ්දය එන්නේ. අන්න ඒ ගැනයි මා ඇහුවේ?**

සභාවෙන් - ඒකෙම තව ප්‍රශ්නයක් ඇහුවට කමක් නැද්ද? ඇත්තෙන්ම අප කියවා තිබෙනවා, ඉගෙනගෙන තිබෙනවා වින්තසෂණයෙන් වින්තසෂණයට වෙනස් වෙන බව නේද? ඒ චුණට අප විදර්ශනා කරනවිට අපට කවදාවත් වින්තසෂණයක් තබා අඩුමගානේ තත්පරයකින් කොටසක් ගැනවත් සිත යොමු කරන්න බැහැ. අපට මේ ගමන යන්න ආරම්භකයන් වශයෙන් අපට ඒ පැත්තෙන් ලොකුවට යන්න සිතන්න පුළුවන්ද නැතිනම් වර්තමානේ අපට සිතට දූනෙන්නේ නැහැනේ එකවර පෙනෙනවා ඒ වෙලාවට ඇහන්නේ නැහැ කියන එක. වින්තසෂණ කාලයකින් එය වෙනස් වෙනවා නේද කියන ආකාරයට. අප යමකට ගොඩක් ඇලීලා සිටියේ නැතිනම් දකින අතරෙහි ඇසෙනවත් එක්ක. යමක් දෙස හොඳට ආසාවෙන් බලාගෙන සිටින විට විදුලි කෙටුවොත් හයියෙන් දොරක් වැහුණොත් අපට ඒ සියල්ල අයිතවී එයත් ඇසෙනවා හොඳට.

සභාවෙන් - දෙකක් පෙනෙනවා ඒ වෙලාවට

සභාවෙන් - දෙකක් පෙනෙනවා කියන්න බැහැ එය මා දන්නේ නැහැ. අර වින්තසෂණයෙන් වින්තසෂණයට වෙනස් වෙනවා කියන එක අපේ සිතට ගෝචර වෙන්නේ නැති නිසා අපට විදර්ශනා කරන්න පුළුවන්ද ඒ වගේ දේවල් ගැන.

ගුරුතුමා - එක පාරටම විදුලි කෙටුවම එය ඇහෙනවානේ.

මේ කථාවට අප හොඳ අවධානයෙන් සිටියට, එක් වරටම විදුලි කෙටුවොත් එය ඇසෙනවා. ඒ නිසා කියන්න පුළුවන් එකවිට අපට ශබ්ද දෙකක් වුණත් අහන්න පුළුවන්. ඒ වුණාට එය ඇත්ත නොවෙයිනේ. ඒ විදුලි කොටන වෙලාවේ මෙය ඇසෙන්නේ නැතිවී ගියානේ ඒ වෙලාවේ විමසා බැලුවොත් කුමක්ද කිව්වේ කියා අපට මතක නැහැ. එය ඇසී නැහැ. ඒ වෙලාවේ අප පොතක් කියව කියව සිටියනම් ඒ පේළි කිහිපය කියවී නැහැ. එක පාර වැඩ දෙක තුනක් කරන්න පුළුවන් කියා සිතා එසේ අප කරන අවස්ථාත් තිබෙනවා. නමුත් හොඳට බැලුවොත් එකයි හරියට කෙරෙන්නේ එකක්වත් සමහර වෙලාවට හරියට කෙරෙන්නේ නැහැ.

**සභාවෙන් - එතකොට රූපවාහිණියේ කථාවක් බලනවිට කතාවන් අසා රූපෙන් බලනවානේ එවිට කෙසේද?**

ගුරුතුමා - ඔව් ඒ අතර ළඟ සිටින අය සමඟත් අප කථා කරනවා. කැමත් කනවා. දුරකථනයටත් උත්තර දෙනවා. ඔය සියල්ලම කරනවානේ. කුමක්ද මේ මොහොතේ කරන්නේ කියා හරියට කියන්න බැහැ. කුමක්ද මෙයා කරන්නේ, දුරකථනයට උත්තර දෙනවද ළඟ සිටින කෙනත් සමඟ කථා කරනවාද? දෙබස් අහනවාද? රූප රාමු බලනවාද? කැම කනවාද? පත්තරේ බලනවාද? කල්පනා කරනවාද? එකක්වත් කර නැහැ බලනවිට.

**සභාවෙන් - අපට ඒ ඒ වින්තකෂණයෙන් වෙන දේවල් ගැන විදර්ශනා කිරීමේ හැකියාවක් තිබෙනවාද?**

ගුරුතුමා - නැහැ අවශ්‍යතාවකුත් නැහැ, හැකියාවකුත් නැහැ අපට. එබඳු දෙයක් කරන්න කියලත් නැහැනේ කොහේවත්. භාවනාවේදී කොහේවත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදීවත් වෙන සූත්‍ර දේශනාවකවත් ඔය වින්තකෂණ කථාවක් කියා නැහැනේ. එසේ නොකියූ දෙයක්නේ, අප අරගෙන කරන්න හදන්නේ, අනිවාර්යයෙන් කරන්න කියූ දේවල්වත් කරගන්න බැරිව සිටින අපට. ඔය කථාව බොහෝ දුරට එන්නේ අභිධර්මයෙනි. අභිධර්මයට ලොකු තැනක් දෙන්න පටන්ගත් පසුව තමා භාවනාවට ඔය වින්තකෂණ, රූපකලාප ඒ කතාන්දර සියල්ලම ඇවිත් තිබෙන්නේ, නමුත් රූපය වෙනස් වෙනවා කියා දහම

කියනවා මිසක් මේ තත්පරයක් තත්පරයක් පාසා රූපය වෙනස් වෙනවා කියා කථාවක් නැහැ. එසේ බලන්න කියාත් නැහැ. ඝෂණයෙන් ඝෂණයට රූපය වෙනස්වෙන හැටි බලන්න කියා, එසේ කියා නැහැ. රූපය වෙනස් වෙනවා. රූපය පමණක් නොවෙයි, කොයි දෙයත් වෙනස් වෙනවා. ඒ වෙනස්වීම බලන්න ඒ වෙනස්වීම තේරුම් ගන්න එපමණයි.

*14 ප්‍රශ්නය - ඒ කියූ කාරණාවට අදාළව මා සහභාගී වූ එක වැඩසටහනක තිබුණු ළමයින්ගේ දැනුම මිණුම තරඟයක්. ඒ ප්‍රශ්නවලට උත්තර දෙන්න අවශ්‍ය පිංචොං බෝලෙකට රැකවී එකකින් ගහන ගමන්. අද ලෝකයේ ඉල්ලනවා බහුකාර්යය යන්නයි. එකත් එකක් අපේ සිතිය බොහෝ දුරට යනවා නේද?*

ගුරුතුමා - ඉතින් උත්තර දෙන්න පුළුවන්නේ.

සභාවෙන් - එසේ නමා ඒ තරඟය පවත්වන්නේ.

සභාවෙන් - බෝලයට පුරුද්දට ගසා මනසින් උත්තරය සොයනවා ඇති.

ගුරුතුමා -ඔව් එය බැරි නැහැ, කාලය තිබෙනවානේ උත්තර දෙන්න තත්පර දහයක් පහළොවක් ලැබෙනවා ඇතිනේ ප්‍රශ්නයකට නේද?

සභාවෙන් - එනන multitasking බහුකාර්යය කියන දෙය

ගුරුතුමා -ඔව් එසේ නැතත් අප වැඩ කරන්නේ එසේනේ. අප මනසින් කොපමණ දේවල් කරනවාද, එකක් පමණක් නොවෙයිනේ. මනසින් වැඩ දාහක් පමණ කරනවා. කරන අතර තමා ඔය ප්‍රශ්නවලටත් උත්තර දෙන්නේ. බටහිර පැතිරෙමින් පවතින රෝගයක් තමා, හිටි ගමන් මිනිසුන් අක්‍රියාකාරී වෙනවා. මොනවක් බැහැ කරගන්න. එහෙමම නවතිනවා. ඇවිදින්න බැහැ, අතක් පයක් උස්සගන්න බැහැ. කැම කන්න බැහැ එහෙමම ගල් වෙනවා. මෙයට බෙහෙත් නැහැ. මේ ලෙඩට බෙහෙත් නැහැ. මෙය හිටපු ගමන් එන්නේ, අංශභාගයත් නොවෙයි වෙන හෘද්‍යාබාධයකුත්

නොවෙයි, කිසි දෙයක් නොවෙයි. හිටපු ගමන් නවතිනවා. කිසිම දෙයක් කරගන්න බැහැ. ඉන් පසු සැහෙන කාලයක් පුනරුත්ථාපනය කර තමා යථා තත්ත්වයට පත් වෙන්නේ. බෙහෙත්වලින් නොවෙයි පුනරුත්ථාපනයෙන්. මෙයට හේතුව තමා multitasking එකවෙලාවේ වැඩ ගොඩක් කරන්න ගිහින්, ටික කාලයක් ඇදගෙන යන්න පුළුවන් ඉන් පසු වෙන්නේ සිර වෙනවා. ඔළුවට ගන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා, එම සීමාවට එහා කාර්යය බහුල වීමෙන් ඔළුව හිරවෙනවා.

**සභාවෙන් - උගත් පිස්සා කියන්නේ.**

**ගුරුතුමා** - ඔව්, එය පිස්සුවක් තමා. පිස්සු වගේ ඔළුවට. එහෙම වැඩ කරන අය දෙස බලන්න පිස්සුවෙන් වගේ තමා සිටින්නේ. අපත් එසේ වැඩ කරන්න ගියවිට, පිස්සු හැදෙනවා. එකපාර වැඩ තුන හතරක් අප සිතනවා කරන්න අවශ්‍යයි කියා පටන් ගත් විට පිස්සු. ඉන් පසු ඉවසීම නැහැ. තව කෙනෙකු මොනවා හරි කිව්වොත් ඒ අප යෙදී සිටින වැඩවලට අමතරව කවුරු හෝ එකපාරට ඇවිත් මුණගැහෙන්න ආවොත් එය රුස්සන්නේ නැහැ.

**සභාවෙන් - අවාසනාවට ඒ වැඩ සටහන්වලට යොදාගෙන තිබෙන්නේ පාසල් දරුවන් එය හරි අවාසනාවක්.**

**ගුරුතුමා** - අප සිතනවානේ ක්‍ෂණික ලෝකයක සිටින්නේ දුවන්න අවශ්‍යයි. එසේ දිව්වට කමකුත් නැහැ එය සිහියෙන් පුහුණු කර. බැරි නැහැ නමුත් සංකීර්ණ කරගැනීම එකක්, වේගයෙන් වැඩ කිරීම තව දෙයක්. මේ දෙක දෙකක්. වේගයෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන්, නමුත් සංකීර්ණ වෙන්නේ නැතුව. වැඩ ගොඩ ගහගන්නේ නැතුව, වැඩ අනාගන්නේ නැතුව වේගයෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන්. අප භාවනා කරන විට සක්මන් භාවනාව බොහොම හෙමින් කරන්නේ, එහෙමනේ අප හෙමිහිට ඇවිදිනවා. හෙමිහිට දොර අරිනවා, දොර වහනවා, සිටගන්නේ හෙමිහිට, වාඩි වෙන්නේ හෙමිහිට, තේ වත් කරගන්නේ හෙමිහිට, සීනි දමන්නේ හෙමිහිට, දිය කරගන්නේ බොහොම සන්සුන්ව එහෙමනේ. දත් මදින්නේ හෙමිහිට. නමුත් හැම භාවනා ක්‍රමයකම එහෙම

නැහැ. ඊට වඩා සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් ආකාරයට භාවනා බොහොම සම්ප්‍රදායානුකූලයි අලුත් භාවනා නොවෙයි සම්ප්‍රදායානුකූලව අවුරුදු දහස් ගණනක් තිස්සේ පැවතුණු භාවනා ක්‍රම තිබෙනවා වඩා වෙනස්. එක් වතාවක් විදේශ රටකදී භාවනා වැඩසටහනක් කලා තවත් ගුරුවරයෙකු සමග එකුමා සෙන් භාවනා ගුරුවරයෙක් ජපානයේ. අප දෙදෙනා එකතු වී ඒ වැඩසටහන කළේ. එක දවසක එකුමා උගන්වනවා අනිත් දවසේ මා මෙහෙයවනවා. මා භාවනා මෙහෙයවන දවසේ ඔය ආකාරයට තමා හැම දෙයක්ම හෙමිහිට. හෙමිහිට ඇවිදිනවා. හෙමිහිට සිටගන්න කියනවා. හිරිවැටිලා නම් එය නැවතුණාට පසුව සිටගන්න. සිටගෙන ටික වෙලාවකින් සක්මන් කරන්න කියනවා. හෙමිහිට පිගන් සෝදනවා. ඊළඟ දවසේ අර සෙන් ගුරුතුමා මෙහෙයවනවිට සියල්ලම වෙනස්. එක පාරට ගහනවා බෙල් එක. එසැනින්ම සිටගන්න අවශ්‍යයි. සීනුව නාද වුණු ගමන් වාඩි වී සිටි සියල්ලෝම සිටගත යුතුයි. මා සිතුවා ඕන්න දෙකුත් දෙනෙකු ඇදත් වැටෙයි කියා මොකද හිරි වැටිලා නම් එහෙම. මටත් හරි අමාරු වුණා සිටගන්න. ඉන් පසු සීනුව නාද කළ සැනින්ම දුවනවා. සක්මන් භාවනාව කිව්වට දිවීමක්. වේගයෙන් ඒ රවුමේ යනවා එක්කෙනා පසුපස එක්කෙනා නමුත් දුවගෙන. කැම කන්නෙන් වේගයෙන්. පිගන් හෝදන්නෙන් වේගයෙන්. සියල්ලම වේගයෙන්. පසුවදාට නැවතත් සියල්ලම හෙමිහිට. දවස් තුන හතරක් යනවිට මට ඇත්තටම ඒ පිරිස ගැන හරි දුකක් සිතුවා මේ මිනිසුන්ගේ මොළයට කුමක් හෝ වෙයි කියා. එක දවසක් ආහාර ගැනීමෙන් පසු මා පිගාන සෝදනවා. මා බොහොම හෙමිහිට වෙනදා වගේ සෝදනවා. ටිකකින් කවුදෝ පිටුපසින් සිටි කෙනෙකු මගේ පිගාන උදුරා ගෙන සේදුවා. සෝදන ගමන් කිව්වා "ඔයා හරි කම්මැලි මනුස්සයෙක්". ඒ අර සෙන් ගුරුතුමා. එතුමා ගේ ක්‍රමය, ජපානයට අලුත් ක්‍රමයක් නොවෙයි. ජපානයට මුලින්ම සෙන් බුද්ධාගම විනයෙන් පැමිණි කාලයේ සිටම එන ක්‍රමයක් වේගය. බොහොම වේගයෙන් නමුත් වරද්දන්නේ නැතුව. කිසිම වැරදීමක් නැතුව වේගයෙන් කරන්නේ. ඒ කාලය නැහැ. කාලය නැහැ කියන්නේ තිබෙන වෙලාවේ වැඩ ගොඩක් කරගන්න කියන එක නොවෙයි. තිබෙන්නේ මේ මොහොත පමණයි, ඊළඟ මොහොත තිබේවිද නැද්ද දන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ



මොහොතේ කරන්න තිබෙන දෙය කරන්න. එය හෙමිහිට කර කර කල් දමන්න එපා. ජීවිතය තිබෙන්නේ මේ මොහොතේ පමණයි.

*සභාවෙන් - එක පැත්තකින් බැලුවිට එය හරි. ඒ වුනාට අප හුරුවී තිබෙන්නේ හෙමින් යන්නෙන්.*

*ගුරුතුමා - ඔව් මා ඒ ක්‍රමය දැනගෙනත් සිටියා නමුත් මට එතෙන්දී සිතූණා, විශේෂයෙන් අද කාලයට එය හුඟක් ගැලපෙන බව. ඒ ආකාරයට වේගවත්ව යන සමාජයකට සිහිය එකතු කරන්න පුළුවන් නම් slow down කරන්නේ නැතුව ඒ යන වේගයටම මේ සිහියත් එකතු කරගෙන යන්න දන්නා නම් කියා*

*15 ප්‍රශ්නය - මගේ ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් කය බොහෝම වේදනාවෙන් තිබෙනවිට මනසත් බොහෝ දුප්පත් නැතක තිබෙන විටත් භාවනා කරන්න අපහසුයි. ඒ වගේම කය ටිකක් සන්සුන් මනස ප්‍රබෝධවත් නම් සන්නෝසයෙන් තිබෙන විටත් භාවනා කරන්න අමාරුයි. ඒ වගේ අවස්ථාවල කෙසේද භාවනාවට ප්‍රවේශ වෙන්නේ?*

*ගුරුතුමා - ඒ ඒ අවස්ථාවේ ඒ අත්දැකීමම භාවනාවක් කරගන්න. තමන් පුහුණු වී තිබෙන කමටහනකට බලහත්කාරයෙන් සිතයි ගතයි දෙක ඇදගෙන යන්න හදන්න එපා. ඒ දෙන්නා ලැහැස්ති නැතිනම් ඒ කමටහනට යන්න බලකරන්න එපා. ඒ සිතයි ඒ ගතයි දෙක ගැනම භාවනා කරන්න, දැන් අසහනයෙන් සිටින්නේ සිත. ශරීරයට වෙහෙසයි, මහන්සියි, දුරුවලයි ඒ අත්දැකීම ගැන සිහිය ඇතිකරගන්න. ඒ අත්දැකීම ගැන අපේ සිතේ ඇතිවෙනවද අමනාපයක් ඊට වඩා දෙයක් මේ ශරීරයෙන් ඉල්ලනවද. මේ මනසට දෙන්න බැරි දෙයක් මේ මොහොතේ බලාපොරොත්තු වෙනවද? ඒ ගැන සිහිය ඇතිකරගෙන ඒ දෙන්න බැරි දේවල් ඉල්ලීම අතහැර දමන්න. මෙයාට දෙන්න බැහැ දැන්. මෙයා දුප්පත්. දුර්වලයි. බැරිද පිළිගන්න මේ ඇත්ත. පිළිගෙන උපේක්ෂාව ඇතිකරගන්න. ඒ වගේම සමහරවිට මෙයා දැන් බොහෝ සතුටින් සිටින්නේ. මෙයාට දැන් භාවනා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ශරීරයත් හරි සැපෙන්*

සිටින්නේ. ඒ ඇත්ත පිළිගන්න බැරිද? පිළිගෙන එයට ගැටෙන්නේ නැතුව, බලහත්කාරයෙන් දක්කන්න හදන්නේ නැතුව, ඒ අත්දැකීම් පිළිබඳ සිහියෙන් ඒ අත්දැකීම්වලට ඇලෙන්නෙන් නැතිව ගැටෙන්නෙන් නැතිව එකතු වෙන්නෙන් නැතුව පැත්තකට වී සිටින්න බැරිද. එතනින් පටන් ගත හැකිනම් ඔය ඕනෑම අත්දැකීමක භාවනාවක් තිබෙනවා මෙන්ම භාවනාවක් ඕනෑම අත්දැකීමක් ගැන වඩන්න පුළුවන් කියන කාරණය අවබෝධ වෙනවා.

**සභාවෙන් - කායික වේදනාවක් වගේ දෙයකදී ඇත්තෙන්ම අපේ සිත පුදුම ලෙසට ඒ වේදනාවට පිහිට වෙනවා. ඒ වේදනාව හොඳට දනෙනවා. මා සිතන්නේ අනිත් හැම වෙලාවට වඩා හොඳ සමාධියක් තිබෙනවා වේදනාවකදී. වෙන මොනවත් සිතට එන්නේ නැහැ. පුදුම ලෙසකට වේදනාව පමණමයි සිතට එන්නේ.**

**ගුරුතුමා -** අපට වේදනාව ප්‍රබලව දනෙන්නේ එතෙතටම සිත යනවා එහි ඇතුළෙම සිටිනවා. රිදෙනවා හොඳටම වේදනාව දනෙනවා. ඒ නිසා ඒ ගැන අවධානය යොමු කිරීම සිහියෙන් සිටීම පහසුයි. ඒ වෙලාවේ වෙන දෙයකට සිත ගෙනියනවාට වඩා. මොකද කොහේට ගෙන ගියත් නැවතත් වේදනාවට තමා සිත එන්නේ. නමුත් හොඳ පුහුණුවක් තිබෙනවා නම්, දිරිසකාලීන පුහුණුවක් තිබෙනවා නම්, සෑහෙන වේදනාවකදී වුවත් එතැනින් සිත අයින් කර ආනාපානසතිය පුහුණු කර තිබෙනවා නම්, ඒ හුස්මට එසේ නැතිනම් සක්මනට නැතිනම්, මෙෙත්‍රියකට වගේ සිත ගෙනෙන්න පුළුවන්. එයට පුහුණුවක් අවශ්‍යයි. වේදනාවකින් පටන් ගන්න අමාරුයි. කලින් පුහුණුව අවශ්‍යයි. කෙසේ හෝ ඒ වේදනාවට එතෙතටම යොමු වෙනවනේ යොමු වුණාම අපට බලන්න පුළුවන් ඒ වෙලාවට මනස කෙසේද? මනස මේ වේදනාව ප්‍රතිකේෂ්ප කරනවාද? රුස්සන්නේ නැද්ද මනස? මනස සිටින්නේ අසහනයෙන්ද මේ ඇඟ රිදෙන එක නිසා? බැරිද මේ මානසික අසහනය අතහරින්න? කායික වේදනාව නම් තිබේවි නමුත් මේ මනස දක්වන විරෝධය අතහරින්න බැරිද? ඒ ආකාරයට උත්සාහයක් කර බලන්න පුළුවන්, ඕනෑම දරුණු වේදනාවකට වුණත් කිසියම් දුරකට කිසියම් දුරකට සියයට

සියයක් නොවෙන්න පුළුවන් නමුත් භාවනාව එකතු කරන්න.

**සභාවෙන් - ප්‍රශංසා කළොත් මෙනෙක් කල් හොඳට සිටියා නේද කියා ඒ වගේ**

**ගුරුතුමා - ඔව් එය වටිනවා. අගය කිරීම.**

**සභාවෙන් - එතෙන්දී මෙසේ තේරුම් ගන්න පුළුවන් නේද කායේන කායානුපස්සනා ලෙසට බලා වේදනාව වේදනානුපස්සනාව ලෙසට බලා වේදනාව වේදනාව ලෙසටම දැක ගන්නවා නම්**

**සභාවෙන් - ගොඩක් උග්‍රව වේදනාවක් තිබෙනවිට අපට ඒ වේදනාව හොඳට පෙනෙනවා පමණක් නොවෙයි බොහෝ වෙලාවට සිතේ තිබෙන්නේ දැන් කුමක්ද වෙන්නේ කියන කුතුහලය. සිතන්නේ මගේ ඔපව පුපුරයි. ඇගේ මේ කැල්ල පුපුරයි මොකද එපමණටම වේදනායි. ඒ කුතුහලය නිසා ඒ වෙනදෙය ඒ ක්‍රියාකාරීත්වය දෙස හොඳට බලාගෙන සිටිනවා. එවිට වෙනත් දෙයකට පොඩ්ඩක්වත් සිත යොමුකරන්න හරි අමාරුයි. කරන්න. මා කියන්නේ මගේ අත්දැකීම ගැන.**

**ගුරුතුමා - ඒ කුතුහලය ඇති කර ගත් විට, මොහොතින් මොහොත අවධානයෙන් සිටින්න පුළුවන්. ඊළඟ මොහොතේ කුමක්ද වෙන්නේ ඊළඟ මොහොතේ කුමක්ද වෙන්නේ අර වුණු දෙයත් සමග සිටිනවා වෙනුවට, අතීතයත් සමග සිටිනවා වෙනුවට, වර්තමානයේ විවෘතව සිටින්න පුළුවන්. ඒ පුහුණුව අපට යොදාගන්න පුළුවන් වේදනාවක් නැති වුණත් ඇත්තටම ඊළඟ මොහොතේ කුමක් වෙයිද අප කවුරුත් දන්නේ නැහැනේ. වේදනාවක් තිබෙන විට සිතනවා ඊළඟ මොහොතේ මැරෙන්න පුළුවන් පුපුරන්න පුළුවන් කියා. නමුත් වේදනාවක් නැතිවුණත් ඊළඟ මොහොතේ ඔය සියල්ලම වෙන්න පුළුවන්තේ. කවදාවත් නොසිකු දෙයක්, අනපේක්ෂිත දෙයක් සහ දන්නේ නැති දෙයක් ඊළඟ මොහොතේ වෙන්න පුළුවන් ඒ නිසා තමා, විපස්සනාවේදී කියන්නේ ඊළඟ මොහොතට විවෘත වෙන්න. අභවල් දෙය වෙන්න අවශ්‍යයයි හෝ අභවල් දෙය නොවෙන්න අවශ්‍යයයි කියන ඒ පටු**

බලාපොරොත්තුවෙන් තොරව සම්පූර්ණයෙන් විවෘතව සිටින්න කුමක්ද වෙන්නේ මොනවා වුණත් කමක් නැහැ. කුමක්ද වෙන්නේ සිදුවෙන දෙය දැනගන්නවා කියන ඒ ආකල්පයෙන් විවෘතව සිටින්න.

**16 ප්‍රශ්නය** - මට තව තිබෙන ප්‍රශ්නයක් නමා ධර්ම දේශනයක් බොහෝ වෙලාවට මට එක සැරේම තේරෙන්නේ නැහැ. කිහිප සැරයක් අසන විට ඉන් පසු වෙන්නේ අසාගෙන සිටින විට නිදිමන එනවා. කිහිප සැරයක්ම අසන විට. නමුත් සමහර දේවල් තිබෙනවා කුමක් හරි දෙයක් අසනවිට රැ එළිවෙනකම් වුණත් ඇහැරගෙන සිටින අවස්ථා තිබෙනවා උනන්දු කරවන දෙයක් අසාගෙන සිටින විට රැ එළිවෙනකම් වුණත් අසාගෙන සිටින්න පුළුවන්. නමුත් අර එකම දෙය කීප සැරයක් අසන විට ඒ නිදිමන කඩාගන්න හරි අමාරැයි.

**ගුරුතුමා** - එකම දෙයක මනස නැවත නැවත යෙදෙන විට මනසට එය එපාවී යනවා. ඒකාකාරී වෙනවා. ඒක නිකම්ම තීරස වෙනවා. එබඳු තීරස ක්‍රියාකාරකමක බලහත්කාරයෙන් යෙදනවිට මනස ඒ අත්දැකීමෙන් නිදහස් වෙන්න, වලක්වන්න ගන්නා ප්‍රතිකර්මයක් තමා නිදාගැනීම. කෙනෙකු නිදිකරවන්න අවශ්‍ය නම් අප කරන්නේ එකම දෙය නැවත නැවත කියනවානේ. ළමයෙකු නිදිකරවන්න, එයාට කතන්දර සීයක් කියන්නේ නැහැනේ සින්දු දහසක් කියන්නේ නැහැනේ. එකම වචනය නැවත නැවත කියනවා. එය අසනකොට එයාට ඇති වෙනවා. ඕනෑම ළමයෙකුට ඇති වෙනවා. එය තමා මනසේ ස්වභාවය. ඒකම තමා මෙතන වෙන්නේ එකම දෙය අසනවිට, එකම දෙය නැවත නැවත බලනවිට, එය මනසට එපා වෙනවා. තීරස වෙනවා රසයක් නැහැ. එකාකාරී. ඉන් බේරෙන්න මනස බලනවා නිදාගෙන.

**සභාවෙන්** - එනෙතදී අර කියනවා නේද අත් දෙක පිරි මදින්න, කන පිරිමදින්න නිදිමන නැතිකරගන්න කියා. එහෙමත් බැරිනම් මුහුණ සෝදන්න. ඒත් බැරිනම් කියනවානේ නිදාගන්න කියා, එසේ නවතින්නේ නැතිනම් එසේ කියනවා නේද? බැරිම නම් නිදාගන්න කියනවානේ. ඒ කියන්නේ සිත ඉල්ලන්නේ කය ඉල්ලන්නේ නින්ද අවශ්‍යයම ඇතිනේ.

ගුරුතුමා - ඔව් මෙතන ප්‍රශ්නය සාමාන්‍ය නිදිමකක් නෙමෙයිනේ මේ බණක් අසනවිට නැවත නැවත එන නිදිමතනේ. එවිට නම් නිදාගන්න යන්න එපා. එසේ නිදාගන්න ගියවිට වෙන්නේ, අපට බණක් අසන්න බැරි වෙනවා. බලන්න කී වාරයක් එය අසන්න පුළුවන්ද, පළමුවෙනි වතාවේ නිදි මතක් නැතුව අසන්න පුළුවන්ද, දෙවෙනි වතාවේ අසනවිට නිදිමත එනවද එසේ බලන්න ඊළඟට දිගටම නැවත නැවත එය ප්‍රතිවාදනය කරමින් අසනවා වෙනුවට, එක වතාවක් අසා මොනවාද ඇසුනේ, මොනවද මතක තිබෙන්නේ, මොනවද තේරුණේ, මොනවද නොතේරුණේ දන් මේ ගැන පොඩි විශ්ලේෂණයක් කර විපස්සනාවක් කර මනස අවදිමත් කරගෙන, ඊළඟ වතාවේ අසන්න. එවිට අවදිමත් මනසකින් තමා දෙවෙනි වතාවේ අසන්නේ. අර කාරණාවලට සමීප වුණු මනසකින්. තේරුම් ගත් මනසකින්. එවිට දෙවෙනි වතාවේ, වඩාත් කාරණා පැහැදිලි වෙනවා. ඇසෙනවා, වැටහෙනවා. ඒ වතාවෙන් අසා නැවත බලන්න. කුමක්ද මේ වතාවේ අලුතෙන් ඇසුණේ? පළමුවෙනි වතාවේ ඇසුණු නැති දෙයක් ඇසුණද පළමුවෙනි වතාවේ නොතේරුණු යමක් තේරුණාද? මේ ආකාරයට තමා, ශ්‍රවණය සිදු විය යුතු. එසේ වුණහොත් තමා ඒ ශ්‍රවණය, ධර්ම ශ්‍රවණයක් වෙන්නෙත්, ඒ ශ්‍රවණය අපව වෙනස් කරන්නෙත්, අලුත් කෙනෙකුව හදන්නෙත්, අවබෝධයක් ඇතිකරන්නෙත්.

සභාවෙන් - ඒ සම්බන්ධයෙන් මගේ අත්දැකීම් පොඩ්ඩක් වෙනස් මට දන්නවා නැවත නැවත ඇසීම බොහොම හොඳයි කියා, එකම දෙය ගැන. දන් සමහර වෙලාවට ඔබ තුමාම කරන ධර්ම දේශනා මා හත් අට දහ සැරයක් පමණ එකම දෙයම අසනවා. උදේ හවස සමහරවිට භාවනා කරනවා. සමහර ධර්ම දේශනා හන්දුවට අසනවා. එකම දෙය කරනවිට එකම දෙයක් කෙරෙහිම දිගින් දිගටම පුළුල් ආකාරයට අවබෝධය ලැබෙනවා සමහර විට හත්වෙනි අටවෙනි සැරේ අසන විට මුලින් ඇසුවාට වඩා යමක් එකතු වෙනවා භාවනා කරන්න, ධර්ම දේශනා දහයක් අසනවාට වඩා එකම දේශනාව නැවත නැවත ප්‍රායෝගිකව උදේ හවස කරන්න කාලය තිබෙනවා නම් එය මැනවින් අවශෝශනය වෙනවා අර බොහෝ ඒවා අහනවාට වඩා. මෙය මගේ ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක්.

ගුරුකුමා - එහෙම තමා වෙන්න අවශ්‍ය තේද? එය තමා අනිවාර්යයෙන් විය යුතු. එකක් සමග ජීවත් වෙන්න. එකක් අහන්න. එකක් තේරුම් ගන්න. එකක් ගැන සිතන්න. ඒකම නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න. ඉන්පසු වැටහෙන කාරණා අත්දකින්න බලන්න. පිළිපදින්න බලන්න. ජීවිතයට මුසු කරගන්න බලන්න. නැවත ඒ දේශනය අසන්න. එවිට එහි අලුතෙන් යමක් ඇසෙනවා ඒ දෙයත් තේරුම් ගන්න. ඒ අනුව සිතන්න. ජීවත් වෙන්න. මෙහෙම තමා මේ ගමන යන්නේ. එක වාහනයකින් තමා යන්න අවශ්‍ය. අප එකක පොඩ්ඩක් යනවා. ඒකෙන් බිහිනවා. තව පැත්තක නැවත නගිනවා ඒකේ තව පැත්තකට නැවතුම් දෙක තුනක් යනවා එතනින් බිහිනවා. ගමනක් යන්නේ නැහැනේ අප ගිහිල්ලා ඇති කිලෝ මීටර සියක් දෙසියක් නමුත් එකම පාරකවත් අප දිගටම ගිහිල්ලා නැහැනේ. ඒ නිසා ඇත්තටම නම්, ධර්මානුකූල ක්‍රමවේදය නම්, එකක් අසා එය ගැනම මෙනෙහි කරන්න. නැවත නැවත අසන්න. නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න. නැවත නැවත භාවනා කරන්න. නැවත නැවත අසන්න.

සභාවෙන් - එතෙතදී මේ විවිධ මාධ්‍යයන් එක් එක් අයට ගෝචර වෙනවා තේද ඒදා නානා නයින් මේ ධර්මය දේශනා කළා කියා තිබෙනවා. සමහරවිට කුමාර මහත්මයාට ප්‍රිය මාධ්‍යයක් තවත් කෙනෙකුට ප්‍රිය නොවෙන්න පුළුවන්. එතකොට තමන්ට ප්‍රිය මාධ්‍යය තුළින් එය ග්‍රහණය කරගැනීම කියන කාරණය උඩ කියා මට හිතූණා මෙය කියද්දී. ආසව අනුශය එක් එක් අයගේ වෙනස් නිසා.

ගුරුකුමා - ඔව් ඒ නිසා සමහර කෙනෙකුට සමහර වෙලාවට උනන්දුවක් ඇතිවන දෙය, සමහර වෙලාවට තවත් සමහර කෙනෙකුට උනන්දුවක් ඇති නොවෙන්න පුළුවන්. එකම දෙයක් හැමෝටම හැමදාම ගැලපෙන්නේ නැහැ. දැන් අර එකම දෙයක නැවත නැවත යෙදෙනවිට ඔබකුමන්ලා දෙපලගේ අත්දකීම් දෙකක්නේ. එක අවස්ථාවක නිදිමත එනවා. ඒ තමා සාමාන්‍ය ක්‍රමය. මේ නින්ද එන්නෙම එකම දෙයක නැවත නැවත යෙදීම නිසාම තමා, නිදිමත එන්නේ. එපා වී අප්‍රිය වී, උනන්දුව නැති වී, ජීවය නැති වී, රසය නැති වී, සියල්ලම නැති වී ගියවිට, නින්ද යනවා. මේ

ක්‍රමවේදයම තමා සමාධියටත් තිබෙන්නේ. සමාධියටත් තිබෙන්නේ එකම කමටහනක් නැවත නැවතත් වඩන්න කියානේ. කමටහන් සීයක් පමණ දී ඒ සීය වෙන වෙනම වඩන්න නොවෙයිනේ එක කමටහනයි දෙන්නේ හුස්ම ගැන බලන්න එවිට ජීවිතකාලෙම හුස්ම. එවිට මොන තරම් එකාකාරීද. එපා වෙනවා කම්මැලිකම එනවා. කිසි රසයක් නැහැ. නිදිමක එනවා. ඒ මොනවා ආවත් අප එය අතහරින්නේ නැහැනේ. වෙන කමටහන් සොයන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒ කමටහනෙම සිටිනවා. එහි වෙනස නම්, අර නිදිමක එන්නේ අවධානය අඩු වුණුවිට. එකම දෙය නැවත නැවත අසනවිට මෙය මා කලින් ඇසූ දෙයක්නේ. පළමුවෙනි වතාවේ ලොකු අවධානයකින් අසනවා. දෙවෙනි වතාවට එනවිට ඒ අවධානය අඩුවෙනවා. මෙය දන්න දෙයක් ඇසූ දෙයක් සමහරවිට තුන්වෙනි වතාවේ අසන විට ඒ පටිගත කරපු ඒ යන්ත්‍රයේ ඊළඟ වාක්‍යය කියන්න කලින් අපටම මතක් වෙනවා මේකනේ ඊළඟට කිව්වේ කියා. මෙසේ එනවිට අවධානය අවශ්‍යයම නැහැ. අවධානය අඩුවෙව් යනවා. අවධානය අඩුවීම තමා නින්දට හේතුව. අවධානය වැඩිකරගන්න පුළුවන් නම් එය සමාධියට හේතු වෙනවා. නැවත නැවත එකම දෙයහි යෙදෙනවිට අපට පුළුවන් නම් දෙවෙනි වතාවේ පළමුවෙනි වතාවට වඩා ලොකු අවධානයකින් සිටින්න. තුන්වෙනි වතාවේ එයටත් වඩා ලොකු අවධානයකින් සිටින්න, එවිට අප පැමිණෙනුයේ අර නිදි වක්‍රයට නොවෙයි. එයට අහුවෙන්නේ නැහැ, ඉන් එළියට පනිනවා. එළියට පැන අලුත් රවුමක යන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් එකම රවුමේ යන්නේ වට්ටිට එකම රවුමේ කැරකෙනවා නමුත් දැන් කැරකෙන්නේ අර නිදා වටරවුමේ නොවෙයි. සමාධිය නැමැති ඒකාග්‍රතා වක්‍රයේ කැරකෙන්නේ. අවධානයෙන් කැරකෙන්නේ. එය තමා සමාධියට හේතු වෙන්නේ. නමුත් එකම දෙය කරන්නේ, එකකදි නින්ද යනවා, අනිකෙදි හොඳ සමාධියක් එනවා.

ඊළඟට අවබෝධය ලබන්නත් තිබෙන්නේ එයමනේ. අවබෝධය ලැබෙන්නේ සීයක් විතර අසා, ඒවා ගැන සීය ආකාරයකට සිකු විට නොවෙයි, එකක් අසා එය ගැනම නැවත නැවත නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීමෙන් තමා අවබෝධය ලැබෙන්නේ. "යෝගාවේ ජායතී භූරී". මේ මහ පොළව වගේ ප්‍රඥාව ලැබෙන්නේ, එකම දෙයෙහි නැවත

නැවත යෙදීම නිසයි.

භාවනා පුහුණුවේදීත්, සාමාන්‍ය ජීවිතයේදීත් අප අත්දකින, ගැටළු ප්‍රශ්න දෙස කෙසේද බලන්නේ. අපට පෙනෙන්නේ කෙසේද? වෙනස් ආකාරයකට බලන්න පුළුවන්ද, යමක් වෙහෙසක් බරක් පීඩනයක් දුකක් සහ අසහනයක් වෙන්නේ අත්දකීම් නිසාද, නැතිනම් ඒ අත්දකීම් ගැන සිතන ආකාරය නිසාද. මේ කාරණා ගැන තමා මේ ධර්ම සාකච්ඡාවේදී අප කාගෙන් අවධානය යොමු වුණේ, විවිධ වූ මාතෘකා, විවිධ වූ අත්දකීම්, අනුසාරයෙන් කළ සොයා බැලීම් නිසා. එවිට අපට පෙනෙනවා මේ අත්දකීම් මොනවා වුණත්, අපට පුළුවන් විඳින්නත්, නිදහස් වෙන්නත්. අවශ්‍ය නම් විඳි විඳි සිටින්න පුළුවන්. එසේ නැතිනම් නිදහස් වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිදහස හෝ විඳීම රඳා පවතින්නේ අත්දකීම් උඩ නොවෙයි, සිදුවීම් උඩ නොවෙයි, අප එයට සම්බන්ධ වෙන ආකාරය උඩ. ඒ ගැන සිතන ආකාරය උඩ සහ එය දකින ආකාරය අනුවයි. සිදුවීම් වෙනස් කරන්න බැරි වුණාට, ඒ සිදුවීම් වෙනස් ආකාරකට තේරුම් ගන්න පුළුවන්. දුක් විඳින්න, තරහා ගන්න, අඬන්න, පසුතැවෙන්න, වෛර කරන්න, ඊර්ෂ්‍යා කරන්න, පුරුදු වුණු කණ්ණාඩිය වෙනුවට, අපට වෙනත් කණ්ණාඩියක් දමාගෙන බලන්න පුළුවන්. මේ සියල්ලම ඒ දමාගන්න කණ්ණාඩිවලට අනුව පෙනෙන දේවල්. ඒ නිසා දුක පෙන්නන කණ්ණාඩිය දිගටම දමාගෙන, දුකයි දුකයි කිය කිය සිටින්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ කණ්ණාඩිය ගලවන්න. ගලවන්න පුළුවන්.

සම්මා දිට්ටිය කියන්නේ එයයි. අලුත් ඇසකින් බලන්න. අලුත් දකිමක් ඇති කරගන්න. හරියට බලන්න. වපර ඇසින් නොබලා හොඳට ඇස් ඇර බලන්න. අනුන්ගේ ඇස්වලින් බලන්නේ නැතුව තමන්ගේ ඇස්වලින් බලන්න. ඒ මහාර්ඝ වූ ඉගැන්වීමයි, පණිවිඩයයි අද වගේ දවසක ලෝකයට, අපට ලැබුණේ. ඒ පණිවිඩය අපට නොලැබෙන්නට, අප ඔහේ වල්මත් වී, මේ කාන්තාරේ හසරක් නොදන ආගිය තැන් හා යායුතු තැන් නොදන, ඔහේ කැරලි ගහහා සිටින්න තිබුණා. එසේ නැතිව සෘජු ගමනක් අපට අද යන්න පුළුවන් වී තිබෙන්නේ මේ දවස නිසා. මේ දවසේදී ලැබුණු ආලෝකය නිසා. ජීවිතයේ මොනම තැනකදී හෝ වාඩි වී භාවනා කරන විටදී, සක්මනේදී පමණක් නොවෙයි, මොනම තැනකදී හෝ කිසියම් ආකාරයක



සහනයක් සැනසිල්ලක් අත්දකිනවාද, ඒ අත්දකින හැම මොහොතකම මේ දවස ගැන ඇති වෙන්වේ ලොකු කෘතචේදිත්වයක්. මහ පුදුම ගෞරවයක් ඇතිවෙන්නේ. මේ දවස නැති වුණානම්, මිනිස් ඉතිහාසයේ අපේ ජීවිත කෙසේ වෙයිද. කුමන ආකාරයේ අන්ධකාරයකින් අපේ ජීවිත වෙලා ගනීද? ඒ කෘතචේදිත්වය, ඒ ණයගැති බව, මේ දවසට අප ණයයි. අප කවුරුත් ණයයි. ඒ ණය මුදලින් ගෙවා නිම කරන්න බැහැ. ඒ ණය පහන් පත්තු කර, ආහාර පූජා කර, මල් පූජා කර, ගෙවා දමන්න බැහැ. නමුත් ඒ ණය නොගෙවා මේ සසරින් එතෙර වෙන්නක් බැහැ.

මේ 2017 වෙසක් පොහොය දින භාවනා වැඩසටහන අවසානයේ අපි හැමදෙනාම හදවතින්ම හදවතේ පතුලෙන්ම අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගනිමු, නොනැවතී ඉදිරියට යන බවට. නොනැවතී ඉදිරියට යනවා. මොනම හේතුවක් නිසාවත් මේ ගමන කල්දමන්නේ නැහැ. තමන් නිසාවත් අනුන් නිසාවත්. හැම මොහොතකම හැම තත්පරයකම, මෙයට කලින් නොවැටහුණු දහමක් අවබෝධ කරගන්නට, අත් නොදුටු සැනසිල්ලක් අත්දකින්නට, මුළු පැවැත්මෙන්ම විරියය කරනවා කියන අධිෂ්ඨානය, මේ සියලුම කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් සාක්ෂි ලෙසට තබාගෙන, මේ වෙසක් පොහොය දවසේ හැන්දූවේ අප හදවතින්ම ඇතිකරගනිමු.

**හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**

## සිහියෙන් ඉපිදෙන අලුත් කෙනෙකු වෙමු

සෑහෙන වේලාවක් භාවනානුයෝගීව සිටීමට ගත් ප්‍රයත්නයේ ප්‍රතිඵල ලෙස මේ වන විට ඇතුළතින්ම නිවී සැනසීමක් අත්දකිනවා කිසියම් දුරකට. තවම ශරීරය රිදෙනවා. සිතත් දුවනවා, සිතුවිලිත් එනවා, නමුත් ඒ සියලු හරඹ මැද ලොකු අස්වැසිල්ලකුත් ලබනවා. ඒ අස්වැසිල්ල තමා මේ භාවනා මාර්ගයේ අපව ඉදිරියට තල්ලුකරගෙන යන්නේ. මෙහි ප්‍රතිඵල තිබෙනවා, හොඳයි, දියුණුවක් තිබෙනවා කියන ඒ අත්දකීම, සිතුවිල්ලම නොවෙයි, ඒ අත්දකීම, මේ මාවතෙහි, මේ නිවී සැනසෙන මාවතෙහි, අපව ඉදිරියට තල්ලුකරගෙන යනවා. එය අවශ්‍යයයි නැතුව හුදු විශ්වාසයකින් පමණක්, කවදා හෝ සැනසිල්ලක් ලැබෙයි, කවදා හෝ සන්සිදීමක් වෙයි, ඒ විශ්වාසයම ප්‍රමාණවත් නැහැ, දිගු ගමනක් යන්න. කෙටි දුරක් නම් ගැටළුවක් නැහැ, නමුත් දිගු ගමනකට නම් විශ්වාසය පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ, අත්දකීම් ද අවශ්‍යයයි.

අද පොහොය දවස, එක පැත්තකින් වෙසක් කියා සිතෙනවා අනිත් පැත්තෙන් පොසොන් කියාත් කියනවා. එසේ බොහෝම වැදගත් පොහොය දවස් දෙකක්ම එකටම පැමිණි වෙලාවක්, මොහොතක්. සාමාන්‍යයෙන් මෙබඳු දින, ආගමික දින ලෙසට වෙන්කරගෙන තිබෙනවා උපෝසත දවස්, පොහොය දවස්. ශුද්ධ වූ දින. එබඳු දිනවල අප විකක් වෙනස් ලෙසට තමා වැඩ කටයුතු කරන්නේ. ගෙදර සිටින්නෙන් නැහැ පන්සලක, ආරාමයක, සෙනසුනක හෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක තමා සාමාන්‍යයෙන් දවස ගත කරන්නේ. ඇඳුමත් වෙනස් කරගන්නවා. වෛවර්ණ, විවර්ණතාවය අතහැර තනි පාටකට, සුදු පාටකට ඇඳුම හදාගෙන, බොහොම සරල ඇඳුමක්. ඇඳුමත් වෙනස් කරනවා, සිටින තැනත් වෙනස් කරනවා. ගමන බිමනත් වෙනස්, වෙනදා ඇවිද්ද ආකාරයට නොවෙයි, වඩා සන්සුන්ව, වෙනදා වගේ ඕපදුප කථාවකුත් නැහැ, අව්ව ගැන, වැස්ස ගැන, රට ගැන, ලෝකය ගැන, ඒ කතාන්දරත් නැහැ. නිහඬව, කථා කළත් මේ පැමිණි ගමනට අදාල, යන ගමනට අදාල, තමන්ටත් අනුන්ටත් ඵලක් වෙන දෙයක් ගැනයි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ සිටින ආකාරයට නොවෙයි, අද

වැනි ආගමික දිනයක, පොහොය දවසක, ගත කරන්නේ.

තව වෙනස්කම් තිබෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් බොහොම සුව පහසු ආසනවල, පුටුවල ඉඳගන්න කෙනෙකු පොහොය දවසට ඒ සියල්ල අතහරිනවා. අතහැර බිමක, පැදුරක, පුංචි කොට්ටියක් උඩ, දවස ගෙවනවා. එය කැමැත්තෙන් කරන්නේ, අකමැත්තෙන් නොවෙයි. මේ වගේ අවස්ථාවක, මෙහෙම තැනක, ලොකු සුවපහසු පුටු තබා, ඒ පුටුවල වාඩිවෙන්න දුන්නහොත් ඇඟට පහසුවක් වුවාට, එය සිතට ගැලපෙන්නේ නැති වෙයි. සිතට කුමක් හෝ අඩුවක් දූනෙයි, පොහොය දවසක් කියන හැඟීම එන එකක් නැහැ. භාවනාවක් කියන හැඟීම එන එකකුත් නැහැ. අප කැමති දෙය මිලයට ගෙන, උයාගෙන කැමති ආකාරයට බෙදාගෙන, අනුභව කරනවා සාමාන්‍ය දිනවල, නමුත් මෙවැනි දවසක මොනවද කන්න තිබෙන්නේ අප දන්නේ නැහැ, බෙදාගන්න තෙක්. එයත් සතුවත් කරන්නේ, එය අපට ප්‍රශ්නයකුත් නැහැ, එය බොහොම හොඳයි, හරි නිදහස්. මෙකී, නොකී බොහෝ වෙනස්කම් අප කැමැත්තෙන්ම අද දවසේ කරගෙන තිබෙනවා. එවැනි වෙනස්කම් කිහිපයක් අපේ ජීවිතයේ කර ගත්විට අපට දූනෙනවා, අපට සිතෙනවා ආගමානුකූලව දවස ගෙවුණා කියා. හොඳින් දවස ගෙවුණා, පින් සිදුකරගත්තා, කුසල් වැඩුවා, කියන හැඟීමක් සිතට එනවා.

ඇයි අප වෙනසක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? ඇයි? ඇයි අප, අපව වෙනස් කරගන්න උත්සාහ කරන්නේ? සාමාන්‍යයෙන්, සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අප සිටින ක්‍රමයක්, අඳින ක්‍රමයක්, හැසිරෙන ක්‍රමයක්, කථා කරන ක්‍රමයක්, කන කැම, කෑම කන ක්‍රමය, ඉඳගන්න ක්‍රමය, ප්‍රතිචාර දැක්වීම මේ සියල්ලම කිසියම් රටාවකට සිදුවෙනවා. පුරුද්දකට සහ රටාවකට. එසේ කාලයක් සිටින විට අපට ඇති වෙනවා. අපට ඒ අපේම පුරුදු ජීවිත රටාව අපටම ඇතිවෙනවා. තිත්ත වෙනවා. එසේ ඇති වුණු විට සහ තිත්ත වුණු විට අප වෙනසක් හදා ගන්නවා වෙනසක් සොයනවා වෙනසක් කරගන්නවා. සාමාන්‍ය ජීවිතය ඇතුළෙන් අප ආහාර වෙනස් කරනවා හැමදාම එකම දෙය කන්නේ නැහැ එකම දෙය අඳින්නේ නැහැ එකම දෙය බලන්නේ නැහැ අහන්නේ නැහැ ඒවා වෙනස් කරනවා, මොකද දවසක් දෙකක් එකම දෙයක් සමග ජීවත් වෙනවිට, එකම දෙයක් මත යැපෙනවිට එය ඇති වෙනවා සහ තිත්ත වෙනවා. මී පැණි

වුණත් තිත්ත වෙනවා, එපා වෙනවා, අප්‍රිය වෙනවා. එවිට අප ඒ දේවල් වෙනස් කරනවා. කෑම බීම වෙනස් කරනවා, ඇඳුම් විලාසිතා වෙනස් කරනවා. ඇසුරු කරන අයව වෙනස් කරනවා. සමහරවිට පදිංචිය වෙනස් කරනවා. රැකියාව වෙනස් කරගන්න පුළුවන් එය ඇති වුණු විට. ඒ දේවල් එකින් එක වෙනස් කරනවා. එසේ බාහිරය වෙනස් කිරීම තමා සාමාන්‍ය ජීවිතයේ කරන්නේ, නමුත් අපේ රටාව එකයි, සිතන ආකාරය එකයි පුරුදු එකයි.

නමුත් අද වගේ දවසක අප, අපවයි වෙනස් කරගන්න බලන්නේ. බාහිර දෙයට වඩා අපට අවශ්‍යයි, අපව වෙනස් කරන්න. එසේ අපව වෙනස් කිරීමේ මූලාරම්භයක් ලෙසට අප ඇඳුම වෙනස් කරනවා. ඉරියව්ව වෙනස් කරගන්නවා. කථා බහ වෙනස් කරනවා. එබඳු කිසියම් වෙනස්කම් කිහිපයක් අප තුළ කරගන්නවා. එසේ කර ගත් විට අපටම දූනෙනවා, අප හොඳයි කියා. අප හොඳයි. අප සන්සුන්. අප ටිකක් ආගමට කීට්ටුයි. දහමට ලැදියි කියන හැඟීම ඇතිවෙනවා. මෙබඳු තැනක, මෙබඳු දවසක, සිටීමෙන්, ඒ හැඟීම බොහොම ප්‍රබලව දූනෙන්න පුළුවන්. අප දහමට කීට්ටුයි, සොබා දහමට කීට්ටුයි. අර සංකීර්ණ කෘත්‍රීම ජීවත්වෙන රටාවට වඩා, බොහොම සරළයි. ස්වභාවිකයි. සැහැල්ලුයි. මෙහෙමනේ සිටින්න අවශ්‍ය. එවැනි හැඟීමක් අපට එනවා. අපට, අපව, අප සිටින ආකාරය, ඇති වී නැතිනම්, එය හොඳයි කියා සිතනවා නම්, අප ඒ ආකාරයටම සිටිනවා දිගටම. එවිට ආගමක් අවශ්‍ය නැහැ පොහොය දවස් අවශ්‍ය නැහැ. පන්සල්, ආගමික ස්ථාන, දින, එකක්වත් අවශ්‍ය නැහැ. එහෙමම සිටිනවා. එසේ සිටින පිරිස් තමා වැඩි. ඒ අය අර සාමාන්‍ය ජීවන රටාවෙන් සැහීමකට පත් වී සිටින්නේ, එය තිත්ත වී නැහැ. එය රසවත්. එකක් තිත්ත වෙනවිට ඒ තිත්ත වුණු දෙය අයිත් කර තව දෙයක් ගන්නවා. ඒ දෙය තිත්ත වෙනවිට එයත් අයිත්කර එයට වඩා රසයක් තිබෙනවා කියා සිතන දෙයක් ගන්නවා. තැන් මාරු කරනවා, ස්ථාන මාරු කරනවා. වෘත්තීය මාරු කරනවා. ඒවා මාරු කර කර ජීවත් වෙනවා, තමන්ට, තමන්ව එපා වී නැහැ, ඇති වී නැහැ, තිත්ත වී නැහැ.

නමුත් කිසියම් මොහොතක, තමන්ට, තමන් තිත්ත වුණහොත්, ඇති වුණහොත්, එදාට තමා තමන්ව වෙනස් කරගන්න සිතන්නේ. එබඳු අවස්ථාවක කෙනෙකුට ගන්න

පුළුවන්, නැතිනම් කෙනෙකු ගන්න, තීරණ දෙකක් තිබෙනවා. එකක් තමා ආගම පැත්තට නැඹුරු වීම, අලුත් මමෙක්, අලුත් කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍යයි. වෙනස් කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍යයි කියන හැඟීමෙන් තමන්ව වෙනස් කරගන්න දහමට, ආගමට කීට්ටු වෙනවා. එසේ නැතිනම් බොහොම ප්‍රබලව තමන්ට තමන් එපා වී, තිත්ත වී, ඇති වී, නම් එතනදී සිටියා ඇති, කියන තීරණයටත් එනවා. සාමාන්‍යයෙන් ඔය තීරණ දෙකට තමා එන්නේ. අප ඒ තීරණයට ගිය පිරිසක් නොවෙයි. අප තවමත් විශ්වාස කරනවා, අපට පුළුවන් අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. අපට, අපව වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. වඩාත් හොඳ කෙනෙකු, වඩාත් යහපත් කෙනෙකු, වඩාත් දක්ෂ කෙනෙකු, වඩාත් නැණවත් කෙනෙකු, වඩාත් ප්‍රඥාවන්ත කෙනෙකු, බවට පත්වෙන්න පුළුවන්, කියන ඒ ආත්ම විශ්වාසය අපව තවම ජීවත් කරවනවා. ඒ ආත්ම විශ්වාසය තමා, මෙතැනට අපව රැගෙන ආවේ. දැන් මෙවැනි තැනක අප සිටිනවිට දවසක් දෙකක් සිටිනවිට අපට සිතෙනවා, මෙයනේ ජීවත් වෙන්න තිබෙන ක්‍රමය. මෙතන ප්‍රශ්න අඩුයි, සැහැල්ලුයි. අප කුමන බොරුවක්ද ජීවිතයේ කරන්නේ. කුමන විකාරයක්ද? මොන තරම් සංකීර්ණ කර ගෙනද ජීවිතය, සිතා සමහරවිට මෙවැනිම, මෙබඳුම ජීවිතයක් දිගටම ගෙවන්නත් කෙනෙකු පෙළඹෙන්න පුළුවන්. එසේ නැතිනම්, එක දවසක් එසේ සිට, දවසක් දෙකක් සිට, නැවත සුපුරුදු ජීවිතයට යනවා, නමුත් යන විට ටිකක් වෙනස් වුණු කෙනෙකු ලෙසට තමා නැවත ගෙදරට යන්නේ. ගෙදරින් අද උදේ පිටත් වුණු කෙනා ලෙසටම නොවෙයි, ඒ අවිච්චාවෙන්ම නොවෙයි එයට වැඩිය ටිකක් වෙනස් වී තමා නැවත ගේ ඇතුළට එන්නේ. නැවතත් අර සුපුරුදු යාන්ත්‍රණයේ යන්න වෙනවා තව දවස් විසිනමයක් තිහක් පමණ, එසේ යන විට නැවත නැවත ටික ටික අර වෙනස්කම් අඩු වී යන්නත් පුළුවන්.

කෙසේ හෝ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප, අප ලෙසට සිටියා ඇතියි, කියන ඒ ප්‍රබල පණිවිඩය, අපට සන්නිවේදනය වෙනවා. මා, “මම” ලෙසට සිටියා ඇති. රැකියාව ගැන නොවෙයි, මා අහවල් වෘත්තිය කරන කෙනෙකු ලෙසට සිටියා ඇති, දැන් වෙන රස්සාවක් සොයාගන්න අවශ්‍යයි, සිතා අප රැකියාවනේ මාරු කරන්නේ. පදිංචියනේ මාරු කරන්නේ. එසේ නොවෙයි, මා, “මම” ලෙසට සිටියා ඇති.

අලුත් කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ ඕනෑකම සහ අවශ්‍යතාව, සමහරවිට බොහොම ගැඹුරින්ම අපට කථා කරනවා. අපව ආමන්ත්‍රණය කරනවා. බොහෝ දෙනෙකුට ඒ හඬ ඇහෙන්නේ නැහැ. ඒ ආමන්ත්‍රණය ඇහෙන්නේ නැහැ. නමුත් වරින් වර ඇතුළේ සිටින කවුරු හෝ අභ්‍යන්තරයේ සිටින කෙනෙකු, ඒ පණිවිඩය දෙනවා. මා, “මම” ලෙසට සිටියා ඇති. මා, “මම” ලෙසට සිටියා මඳි නම්, ආගමක් අවශ්‍යයක් නැහැ. දහමක් අවශ්‍යයක් නැහැ. ඒ කිසි දෙයක් අවශ්‍ය නැහැ භාවනාවක් අවශ්‍යයක් නැහැ. දැන් අපට මේ සියල්ල අවශ්‍ය වී තිබෙන්නේ අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. අලුත්ම අලුත් කෙනෙකු වෙන්න. සමහරවිට කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන්, අලුත් කෙනෙකු වෙන්න මේ ජීවිතයේ නම් බැහැ, මේ ආත්මයේ නම් බැහැ, එයට මැරෙන්න අවශ්‍යයි. මැරීලා උපදින්න අවශ්‍යයි, අලුත් තැනක, අලුත් කෙනෙකු ලෙසට. කුමන තැනක, කුමන ආකාරයේ කෙනෙකු ලෙසටද කියා අප මෙහේ සිට සැලසුම් කරනවා, එයට අවශ්‍ය කළමනා සම්පූර්ණ කරගන්නවා, විවිධ වූ පින්කම් කරමින්. එහි ප්‍රතිඵලත් ඇති. නමුත් භාවනාව තිබෙන්නේ එයට වඩා වෙනස් කාරණයකට, මෙතනම, මේ ජීවිතය ඇතුළෙම අලුත් කෙනෙකු වෙන්න.

එය තමා අති විශිෂ්ට වූ ප්‍රාතිහාර්යය. මා තුළින් “මම” නොවන කෙනෙකුව නිර්මාණය කිරීම. අප කොතැනකට ගියත් අනිවාර්යයෙන්ම ගෙතියන, රැගෙන යන දේවල් කිහිපයක් තිබෙනවා. ඉන් එකක් තමා හැඳුනුම්පත, තව කෙනෙකුට, තව තැනකට, තව ආයතනයකට, නිල වශයෙන් අපව හඳුන්වා දෙන්නට අවශ්‍ය වූ විට, කවුද කියා තහවුරු කිරීමට හැඳුනුම්පත අවශ්‍යයි. එමනිසා හැඳුනුම්පත කොහේ ගියත් ගෙතියනවා. කවුද කියා ඇසූ විට, නිල වශයෙන් අපව හඳුන්වා දෙන්න, අප හැඳුනුම්පත ඉදිරිපත් කරනවා, ඉදිරිපත් කළ විට, එහි තිබෙන නම, වයස, උපන්දිනය, රැකියාව, ලිපිනය සහ ඡායාරූපය, ඒ අය දැන ගන්නවා. එහි ඡායාරූපයක් තිබෙනවා. ඊළඟට තව තොරතුරු ටිකක් තිබෙනවා නම, වයස නැතිනම් උපන් දිනය, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව, වෘත්තීය සඳහා කරන දෙය, පදිංචිය. මෙවැනි කාරණා ටිකකින් අප, අපව හඳුන්වා දෙනවා, ඒ ටික අතින් කෙනෙකු බැලූවිට, එයා අපව හඳුනාගන්නවා. ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හැඳුනුම්පතක් තිබෙනවා නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ, මේ

රට ඇතුළේ. මේ රටෙන් එළියට ගියවිට, හැඳුනුම්පතේ කිසිම වැදගත්කමක්, වලංගුතාවයක්, ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. නිකම්ම නිකම් කොළයක් පමණයි. මෙහි සිටිනතෙක් තමා හැඳුනුම් පත වැදගත් වෙන්නේ, ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ, නැතුව බැරි වෙන්නේ. නම, ලිපිනය, උපන් දිනය, වෘත්තීය සහ ඡායාරූපය සියල්ලම මෙහෙට තමා වැදගත්, මෙහි සිටිනතෙක්. මෙහෙන් ගිය විට ඒ එකකවත් වැදගත් කමකුත් නැහැ, වලංගුත් නැහැ, රැගෙන යන්නක් බැහැ. ඒ එකක්වත් ගෙනියන්න බැහැ. හැඳුනුම්පතක් අවශ්‍ය වෙන්නේ, අපව, අනිත් අයට හඳුන්වා දෙන්න. අපට, අපව හඳුනාගන්න, හැඳුනුම්පතක් අවශ්‍ය නැහැ. අප, අපව හඳුනාගන්නේ නැහැ අපේ හැඳුනුම්පත දෙස බලා, මේ සිටින්නේ අහවල් කෙනා, මෙයා උපන්නේ අහවල් දවසේ, මෙයා කරන්නේ මේ රස්සාව, මෙයා සිටින්නේ මේ ලිපිනයේ, මේ ඡායාරූපය එයාගේ. මේ කාරණා අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ, කෙනෙකුට තමන්ව හඳුනාගන්න. තමන්ව හඳුනාගන්න, හැඳුනුම්පතක් අවශ්‍ය නැහැ. මක් නිසාද “මා” යන්න, විඳිමක් සහ හැඟීමක්. “මා” මෙතන සිටින බව, තමන් මෙතන සිටිනවා කියන කාරණය තමන් දන්නවා. එය දැනෙනවා, විඳිනවා සහ එය පිළිබඳ හැඟීමක් තිබෙනවා. එයට බාහිර කිසිවක් අවශ්‍ය නැහැ. බාහිරින් ඡායා රූපයක් අරගෙන පෙන්වන්න අවශ්‍ය නැහැ, මෙතනයි සිටින්නේ. විඩියෝ කර පෙන්වන්න අවශ්‍ය නැහැ, වෙන අහල පහළ සිටින අයගෙන් අහන්න අවශ්‍ය නැහැ, මා කොහේද සිටින්නේ. ඒ කිසි දෙයක් අවශ්‍ය නැහැ, තමන්ට, තමන්ව හඳුනාගන්න, දැනීමයි, හැඟීමයි, හොඳටම ඇති. දැනීම සහ හැඟීම. නමුත් අනිත් අයට මේ “මම” ව ඔප්පු කරන්න තමා මේ උප්පැන්න සහතික, හැඳුනුම්පත් සියල්ල අවශ්‍ය වෙන්නේ. අනිත් අයට අපව ඔප්පු කරන්න. මේ “මම” බව.

භාවනා කරන්න ගියවිට සහ කෙනෙකු භාවනාව කරගෙන යනවිට, භාවනා මනසිකාරය නගන ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා, මේ ඔබද යන්න. මේ ඔබද? එවිට අපටම සිතෙනවා, මේ “මම” ද කියා. ඒ ප්‍රශ්නයක් ඇහෙන්නේ බොහොම කලාතුරකින්. බොහොම කලාතුරකින් කිහිප දෙනෙකුට පමණයි. මා, “මම” ලෙසට සිටියා ඇතියි කියන, හඬ වගේම, මේ “මම” ද කියන ප්‍රශ්නය, මේ ඇත්තටම “මම” ද කියන කාරණයන්, ඒ ප්‍රශ්නයත්, බොහොම

කලාතුරකින් කෙනෙකුට ඇහෙන දෙයක්. නමුත් බොහෝ වටිනා ප්‍රශ්නයක්. වටිනා මාතෘකාවක්, මේ “මම” ද? ඒ ප්‍රශ්නය වෙත කෙනෙකු අහන්නේ නැහැ. වෙත කෙනෙකුටත් අහන්න පුළුවන්, “මේ අහවල් කෙනාද?” නම කියා මේ අහවල් පළාතේ සිටින කෙනාද? කියා අපෙන් අසන්න පුළුවන්. එවිට “ඔව්” කියනවා. මේ අහවල් නම තිබෙන කෙනාද? “ඔව්”. මේ අහවල් රැකියාව කරන කෙනාද? “ඔව්”. එසේ “ඔව්” කියනවා, නමුත් වෙත කෙනෙකුට අසන්න බැරි ප්‍රශ්නයක් මේ ඔබද? එය කාටවත් අසන්න බැහැනේ මේ ඔබද? ඒ කිසි කෙනෙකුට අසන්න බැරි, කිසි කෙනෙකු නොනගන, නමුත් අනිවාර්යයෙන්ම ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නයක් වුණු මෙය, මේ “මම”ද?

ඇත්තටම මේ “මම” ද? කියන ප්‍රශ්නය, විපස්සනාව විසින් යෝගියාගෙන් අසනු ලබනවා. සමහරවිට, මේ හැම දෙනාටම වරින් වර මේ සිතුවිල්ල පැමිණ ඇති ඇත්තටම මේ “මම” ද සිටින්නේ? සාමාන්‍ය ජීවිතයෙන් ඔය සිතුවිල්ල සිතට එන වෙලාවල් තිබෙනවා, මේ “මමද? මටම පුදුමයි”, ඒ මටම පුදුමයි කියන්නේ පුදුම වෙන්නේ අප සිතුවේ නැති ආකාරයට, බලාපොරොත්තු නොවුණු ආකාරයට, අනපේක්ෂිත ආකාරයට සහ මීට කලින් නොකල ආකාරයට, යමක් කරන විට. යමක් වෙන විට. තමන් අතින් එවැනි යමක් වෙන විට, මීට කලින් කවදාවත් නොවුණු, කරයි කියා සිතුවේවත් නැති, කරන්න බලාපොරොත්තු වුනෙන් නැති, යම් ක්‍රියාවක් තමන්ගෙන් වෙන විට, එතෙක්දී තමන්ම විශ්මයට පත්වෙනවා. ඇත්තටම මේ “මම” ද? මෙපමණ ටිකක් කැමෙන් මට සැහීමට පත්වෙන්න පුළුවන් කියා මා සිතුවේ නැහැ. එවැනි අදහස් අප කියනවානේ මෙහෙම ටිකක් කාලා නැතිනම්, මේ වගේ දේවල් කාලා මට සිටින්න පුළුවන් කියා මා සිතුවේ නැහැ. මේවා කයි කියා සිතුවෙන් නැහැ. දැන් එතෙක්දී සරල වශයෙන් එනවා ඒ අදහස, මේ “මම” ද. කිසියම් පුදුමයක් තමන්ටම, තමන් ගැන ඇති වෙනවා.

ක්ෂණික ආවේග ආ විට, අප බලාපොරොත්තු නොවන ආකාරයට, අප ප්‍රතිචාර දක්වන විට සහ ප්‍රතික්‍රියා දක්වන විටත් සිතෙනවා තමන්ටත් සිතෙනවා, මේ “මම” ද එසේ කීවේ. මා එසේ කියනවාද? සමහරවිට පසුව වාද කරනවා, මා එසේ කියනවාද? එවැනි කෙනෙකුද මා? ඇයි



මා ගැන ඔහොම සිතන්නේ? ඒ “අප” අපවම විශ්මයට පත් කරනවා. අනිත් අය අපව පුදුම කරන එකට වඩා අප කම්පනයට පත්වෙන්නේ, අපේම ජීවත් වීම, අපේම හැසිරීම විසින්, අපව විශ්මයට පත් කරනු ලබන විට. ඒ සිතුවිල්ල පැමිණ ටික වෙලාවක් තිබී නැතිවී යනවා. නැවත අප පුරුදු රටාවට පුරුදු ජීවිත අනුව තමා ජීවත් වෙන්නේ, තමන්ට, තමන් විශ්වාසයී මේ “මම” ම බව. නමුත් දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම කෙනෙකු අනපේක්ෂිත ලෙසටම ක්‍රියා කරන්න පටන් ගතහොත්, ඒ තැනැත්තාට තමන්ව අදහාගන්න බැරි වෙනවා. අනිත් අයට කොහොමත් බැරි වෙනවා. අනිත් අයට ඒ ප්‍රශ්නය වැඩිපුර ඇහෙනවා. නමුත් දිගින් දිගටම කෙනෙකු තමන්ම නොසිතන ලෙසට වැඩ කරනවා නම් හා තමන් බලාපොරොත්තු නොවන ආකාරයට ක්‍රියා කරනවා නම්, එතනදී තමන්ට, තමන් ගැටළුවක් වෙනවා, ප්‍රභේලිකාවක් වෙනවා, මට කුමක්ද වී තිබෙන්නේ? මේ “මම” මද සිටින්නේ? මට මාවම අදහාගන්න බැහැ. මටම පුදුමයි මා ගැන. තව ආකාරයකට තේරුම් ගන්නවා නම්, අප තුළ, අප නොදුටු බොහෝ දෙය තිබෙනවා.

මේ “මම” කියන කෙනා ඇතුළේ “මම” නොවන, බොහෝ දෙනෙකු සිටිනවා. නැතිනම් මා තුළ හඳුනානොගත් ගති, බොහොමයක් තිබෙනවා. ඒවා වරින් වර මතු වෙනවා. ඒ එක එක පුද්ගලයා එක එක වෙලාවට ඇහැරී එනවා. මේ අය නිදාගෙන සිටින්නේ. “මම” කියන කෙනා ඇතුළේ, නිදාගත් බොහෝ දෙනෙකු සිටිනවා. ඒ අය නිදාගෙන සිටින්නේ, සමහරවිට, උප්පත්තියේ සිට අද වන තුරුත් එකම නින්දක සිටිය පිරිසක්, මේ ඇතුළේ සිටිනවා. ඒගොල්ලෝ දිගටම නිදි. නමුත් කුමන හේතුවකට හෝ කිසියම් හේතු කිහිපයක් නිසා, මේ එක එකකෙනා වරින් වර ඇහැරෙන්න පුළුවන්. එවිට ඒ කවුරු හෝ ඇහැරුණවිට, ඒ අවදිවූ කෙනා තමා, මේ ජීවිතය බාරගන්නේ, එයාගේ අතට තමා ජීවිතයේ සුක්කානම යන්නේ. එයාට අවශ්‍ය ආකාරයට තමා, හරවන්නේ, පදවන්නේ, වේගය වැඩි කරන්නේ, බ්‍රේක් ගහන්නේ, නවත්තන්නේ සියල්ලම. එතෙක්දී අප පුදුම වෙනවා “මේ මොකද වුණේ මට”? “ඇයි මට මෙහෙම වුණේ?” අර ඇහැරුණු කෙනා දිගටම ඇහැරලා සිටින්නේ නැහැ, නැවත එයා නිදා ගන්නවා, නැවත පුරුදු ආකාරයට, කවුරු හෝ අර මෙතෙක් කල් පුරුදු කෙනා, ජීවිතය

පදවාගෙන යනවා. එවිට සිතෙනවා නැවත “මම” සිටින්නේ කියා. “ආ මේ “මම”, නැවත නම් මා එහෙම කරන්නේ නැහැ”. එසේ සිතාගෙන ඒ විශ්වාසයෙන් සිටින විට වෙනත් කෙනෙකු ඇහැරෙනවා. එවැනි කෙනෙකු ඇතුළේ සිටියා කියා අප දන්නේ නැහැ. නිදාගෙන සිටියා කියා දන්නේ නැහැ. එක පාරට ඇහැරලා සම්පූර්ණයෙන් ජීවිතය එයා බාර ගන්නවා. කියන්න අවශ්‍ය මොනවද? කරන්න අවශ්‍ය මොනවද? වියදම් කරන්න අවශ්‍ය කෙසේද? ඇවිදින්න අවශ්‍ය කෙසේද? සියල්ල එයා බාරගන්නවා. ඒ තැනැත්තා තමා ඒ ජවනිකාව අධ්‍යක්‍ෂණය කරන්නේ. එයා තමා අප කියන්න අවශ්‍ය මොනවද, කියා දෙබස් දෙන්නේ, මෙන් මේවා තමා කියන්න අවශ්‍ය. මේ ප්‍රශ්න ටික තමා අහන්න අවශ්‍ය. ඒ කියන ආකාරයට අප රඟපානවා. ඒ ජවනිකාවේ, ඒ කියූ දෙබස් ටික අප කියනවා, ඒ ජවනිකාව අවසන් වූ විට, ඒ අධ්‍යක්‍ෂකවරයා නැවත නිදාගන්නවා. එවිට අපට සිතෙනවා, ඇයි මා එසේ කිව්වේ. අපරාදේ එසේ කීවේ. එසේ කළේ ඇයි? මා කවදාවත් සිතාගෙන සිටියේ නැහැ, එහෙම දෙයක් කියන්න, එහෙම දෙයක් කරන්න, මොකද මට වුණේ. අප, අපෙන්නම අහනවා මොකද මට වුණේ? නමුත් ඒ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න අප උත්සාහ කරන්නේ නැහැ ඒ ප්‍රශ්නයත් සමග ගැඹුරට යන්නේ නැහැ බොහොම ගැඹුරට යන්න පුළුවන් ප්‍රශ්නයක්. නමුත් අමතක කර, වෙන වැඩ නිසා අමතක කර, නැවත පුරුදු ආකාරයට වැඩ කරන්න පටන් ගත්විට, නැවතත් පහසුවක් දැනෙනවා තමන්ට, තමන් සමග සිටින විට. එසේ සිටින විට, නැවත නිදාගෙන සිටින තවත් කෙනෙකු ඇහැරෙනවා. පුරුදු අවදි වී ඊළඟ ජවනිකාව අධ්‍යක්‍ෂණය කරන්න පටන්ගන්නවා. මොනවද අදින්න අවශ්‍ය, කෙසේද කන්න බොන්න අවශ්‍ය. එයා දෙබස් ටිකක් ලියා අපේ අතට දෙනවා. අප ඒ දෙබස් ටික කියනවා.

මේ ආකාරයට බැලූවිට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, නැවත හැරී ජීවිතය දෙස, අප කළ බොහෝ දේවල්, බොහෝ දේවල්, ඇත්තටම අපට කරන්න අවශ්‍ය වුණු දේවල් නොවෙයි. එවැනි දේවල් කරන්න, අප ජීවිතයේ කවදාවත් සැලසුම් කර තිබෙන්න නැතුව ඇති. ඔය කළ බොහෝ දේවල්, සැලසුම්කොට බලාපොරොත්තු වී කළ දෙය තිබෙනවා, ඒ දේවල් බොහොම තිබෙනවා, නමුත් වැඩිමනක් දේවල්, අනපේක්‍ෂිත ක්‍රියාවල්. හොඳ භාවනාමය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවක්.

ආපහු හැරී බැලීම. දවසේ වැඩ මොනවද? මේ සතියේ මොනවද කළේ? ඇයි එසේ කළේ? එවැනි දෙයක් කියන්න මා සිතාගෙන සිටියද? ඒ ආකාරයට හැසිරෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියද? එවැනි සැලසුමක් තිබුණද? නැතිනම් එසේ තිබුණු සියලුම සැලසුම්, සුනු විසුනු කරමින්, එක් වරටම, එබඳු දෙයක් සිදුවුණාද කවුද තමන්ව නැටෙව්වේ? ඒ ප්‍රශ්නය එනවා, ඇයි මා එසේ කළේ? මට කුමක්ද වුණේ? කවුරුවත් තමන්ව නැටෙව්වා කියන එකට අප එපමණ යන්නේ නැහැ, නමුත් කුමක්ද මට වුණේ?

ඒ වෙලාවේ තමන් සිටියේ නැහැ වගේ, ලොකු ආවේගයක් පැමිණි විට බලන්න, ඒ වෙලාවේ එතන තමන් නැහැ වගේ තමා දූනේනේ. තමන් සිටිනවා කියා දූනේනේ නැහැ. තමන් කියා අප අනිත් අයට හඳුන්වාදෙන කාරණා ටිකක් තිබෙනවානේ, මා අහවල් වෘත්තිය කරන කෙනෙක්. මා අහවල් කෙනාගේ අම්මා, තාත්තා, පුතා, දුව, බිරිද, සැමියා, මේ ආගමේ කෙනෙක්. මා බෞද්ධ කෙනෙක්. භාවනා කරන කෙනෙක්, මෙපමණ වයස කෙනෙක්. ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියෙක්. පාසලේ ශිෂ්‍යයෙක්, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙක්. නායකයෙක්, මේ වගේ අප අපව හඳුන්වා දෙන දේවල් මේ සියල්ලම කැලේ. ලොකු ආවේගයක් ආවිට, කුමන හෝ ආවේගයක් ආවිට, ඒ ආවේගය අපෙන් අහන්නේ නැහැ, ඔයාගේ ආගම කුමක්ද? තරහක් ආවිට, ඒ තරහා කවදාවත් අපෙන් අසා තිබෙනවාද ඔබේ ආගම කුමක්ද? ඔබ බෞද්ධද? උපතින්ම බෞද්ධද? ඔබ සිල් ගන්නවාද? දහම් පාසල් ගොස් තිබෙනවාද? පොහොයට පන්සල් යනවද? භාවනා කරනවාද? නැහැ, තරහා, ඔය එකක්වත් අසන්නේ නැහැ. ඒවා ගනන් ගන්නේ වත් නැහැ. කවදාවත් අසා නැහැ. තරහා අසන්නේ නැහැ ඔයා මොන ඉස්කෝලෙද ඉගෙන ගන්නේ? දැන් ඉගෙනගන්නේ මොන පාසලේද? මොන විශ්ව විද්‍යාලයේද? කොහේද වැඩ කරන්නේ? කුමක්ද රස්සාව? සමාජ තත්ත්වය කුමක්ද? එතනින් එතනට ගොස් තාත්තා කෙනෙක්ද? අම්මා කෙනෙක්ද? පුතෙක්ද? දුවෙක්ද? බිරිදක්ද? ස්වාමියෙකුද? මේ එකක්වත් අහන්නේ නැහැ. ඒවා අප කිව්වට වැඩකුත් නැහැ. ඒ සියල්ලම අවලංගු කර දමනවා, එක තත්පරයකට, එක මොහොතකට, එන ආවේගය. තරහා නම් තරහා. පුංචි තරහකට පුළුවන් අර අනන්‍යතාවයන් සියල්ලම සම්පූර්ණයෙන්ම දියකර දමන්න. මකා දමන්න. එවිට එතන

සිටින්නේ කවුද? කවුද එතන සිටින්නේ? එතන අම්මා කෙනෙකු නැහැ. තාත්තා කෙනෙකුත් නැහැ. දුවෙකුත් නැහැ. පුතෙකුත් නැහැ. බිරිඳකුත් නැහැ. සැමියෙකුත් නැහැ. වාත්තීයකයෙකුත් නැහැ. ශිෂ්‍යයෙකුත්, ආදි ශිෂ්‍යයෙකුත් ඒ කවුරුවත් නැහැ. බෞද්ධයෙකුත් නැහැ. කුමන ආගමක කෙනෙකුවත් නැහැ. කවුරුවත් නැහැ. එවැනි කවුරු හෝ සිටිනවා නම්, ඒ සිටින කෙනා, තමන් කරන දේවල් ගැන දෙපාරක් සිතනවා. තාත්තා කෙනෙකු ලෙසට මෙසේ කියන එක හොඳද? අම්මා කෙනෙකු ලෙසට මෙසේ කරන එක හොඳද? දුවෙකු පුතෙකු ලෙසට මෙසේ, මගේම අම්මා තාත්තට කියන එක කරන එක හොඳද? බිරිඳක් ලෙසට, සැමියෙකු ලෙසට හොඳද? බෞද්ධයෙකු ලෙසට හොඳද? පාසලට හොඳද? විශ්ව විද්‍යාලයට හොඳද මා මෙසේ කළහොත්. ඒ දෙවන සිතුවිල්ල එනවා, එතන කවුරු හෝ සිටිනවා නම් ඔය කියූ. නමුත් ඒ ටික සියල්ලම අයිත් කර දැමුවහොත්, අකුගා දැමුවහොත්, සියලු දෙනාම වේදිකාවෙන් බිමට තල්ලු කර දමන්න පුළුවන් නම් ඒ ආවේගයට, එවිට ඒ වේදිකාව උඩ කවුරුවත් නැහැ. ඔය කියූ කවුරුවත් නැහැ. ඒ කවුරුවත් නැති තැනක, ඒ ආවේගයටම පුළුවන්, පිණුම් ගහන්න, කරනම් ගහන්න, තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට. ඒ ආවේගයට අවශ්‍ය ආකාරයට. ආවේගය එයාට අවශ්‍ය සියලුම දේවල් සිත් සේ, ඒ හිස් වේදිකාවේ රග දක්වනවා අප ලවා. එයාට තනියම බැහැ. එයා නිකම් නූල් අදින කෙනෙකු වගේ, අප රූකඩයක් වගේ ඒ අදින අදින ලණුවට, උඩ පනිනවා පිනුම් ගහනවා, ගහනවා, බණිනවා, බදාගන්නවා, එලවා දමනවා, ඒ සියල්ලම කරනවා.

සියලුම අන්‍යන්‍යතාවයන් අපෙන් අයිත් වූවිට, අප පත් වෙනවා හිස් රූකඩ බවට. එක මොහොතකට අප හිස් රූකඩයක් බවට පත්වෙනවා. අප අන්‍යන්‍යතාවයන් සියල්ලම අපෙන් ඉවත් වී ගියවිට. නමුත් එක අන්‍යන්‍යතාවයක් හෝ තිබුනහොත් ටිකක් සිතනවා, මෙසේ සිතන්න හොඳද, කරන්න හොඳද, මා වගේ කෙනෙක්. මේ මගේ දුව, මේ මගේ පුතා, මේ මගේ බිරිඳ, මගේ සැමියා, මගේ අම්මා, තාත්තා, මගේ යහළුවන්, නෑදෑයන්, මා බෞද්ධයෙක්, බෞද්ධයෙකු ලෙසට මෙසේ කියන එක හොඳද, කරන එක හොඳද, මා භාවනා කරන කෙනෙක්, මා මේ පාසලේ ඉගෙන ගන්න කෙනෙක්, ඉගෙන ගන්න කෙනෙක්. මේක පාසලට

හොඳද, ඒ ආකාරයට සිතනවා. ඒ කවුරුත් නැති තැනක, ඒ සියල්ලම අතුගා දමුවිට, එසේ සිතන්න පුළුවන් හැකියාවක් නැහැ. අප අසරණ වෙනවා. අප අන්ත අසරණ වෙනවා. අපට බැහැ කියන්න බැහැ. ඒ හැඟීමට, ආවේගයට, අපට බැහැ කියන්න බැරි තැනකට එනවා. මේ ලෝකයේ හැමෝටම අප බැහැ කීවත්, නැහැ, මා එහෙම ඒවා කියන්නේ නැහැ, කරන්නේ නැහැ. එයා කීවට මා කරන්නේ නැහැ, මට බැහැ. ඒ හැකියාව අපට තිබෙනවානේ කිසියම් දුරකට. ඕනෑම කෙනෙකුට බැහැ කියන්න පුළුවන් හැකියාව. හිතුවක්කාරකමක්, අපට තිබෙනවානේ. නමුත් ඒ හිතුවක්කාරකමයි, බැහැ කියන්න පුළුවන් කමයි, මේ ටික සියල්ලම නැත්තටම නැතිවී ගියවිට, අප නිකම්ම නිකම් හිස් රූකඩ බවට පත්වෙනවා. මෙතෙක් කාලයක් නිදාගෙන සිට ඇහැරුණු සිතුවිල්ලට, ඒ අවදිවුණු හැඟීමට පුළුවන්, එයාට අවශ්‍ය ආකාරයට අපව නටවන්න, එයාට අවශ්‍ය ආකාරයට, ඒ ජවනිකාව අප ලවා රඟ දක්වන්න, එයාට අවශ්‍ය දෙබස් ටික අප ලවා කියවන්න. ඉන් පසු ඒ හැඟීම යනවා. මේ හැඟීම් වැඩි වෙලාවක් තිබෙන ඒවා නොවෙයි. ආවේග සදාකාලිකයි කියා සිතුවට, ඇත්ත එය නොවෙයි, බොහොම ටික වෙලාවයි ආවේගයක ජීව කාලය, ආයු කාලය. බොහොම ටික වෙලාවයි. ඒ ටික වෙලාවේ එයා ඔය ටික කර ගතහොත් තමා අප ලවා. එසේ නැතිනම් බැහැ.

ඒ ආවේගය ඉවත් වූ විට, ඒ ආවේගය කළ අඳුරු කිරීම් සියල්ලම ඉවත් වී, නැවත ආලෝකය වැටෙනවිට, අපට, අපව පෙනෙනවා. පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා, “මම” කවුද? “මම” අහවල් තැන සිටින කෙනෙක්. මේ රස්සාව කරන කෙනෙක්. මේ වයසේ කෙනෙක් මා බෞද්ධයෙක්. මා අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක්. මා පුතෙක්, දුවෙක්, දූන් මේ ටික නැවත මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒවා සියල්ලම වැසී තිබුණේ. ඒ එක එක මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. මතුවෙන්න, මතුවෙන්න, ලැජ්ජාවක් එනවා, බයක් එනවා, තමන්ව මතුවෙන්න, මතුවෙන්න, තමන්ට, තමන් ගැන ලැජ්ජාවක් එනවා. අපට අප ගැන. නමුත් හොඳටම දූනෙන දෙයක් ඒ වෙලාවේ, සිහියෙන් සිටියොත්, එනම් මා නොවෙයි යන්න. මා නම් වෙන්න බැහැ, කියන හැඟීම එනවා. නමුත් එසේ කීවාට කවුරුත් විශ්වාස කරන්නේ නැහැනේ, ඒ මා නොවෙයි කියා. අපට දූනෙන හැඟීම තව කෙනෙකුට කීවාට,

එය කිසිකෙනෙකු විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. ඔයා නැතිනම් කවුද කීවේ. ඔයාගේ කීවේ. ඔයාගේ කළේ. එය කිසිම උසාවියක පිළිගන්න එකක් නැහැ. එහි විපාකයක් තිබෙනවා නම්, එය අප විඳින්න වෙනවා. එහි විපාකයක්, එහි අනිටු විපාකයක්, දඬුවමක්, තිබෙනවා නම්, එය විඳින්න වෙනවා අපට. වගකීම අපේ අතේ තිබෙන්නේ. විපාකය අප බාරගන්නට වෙනවා. නමුත් සිතේ සැකයක් තිබෙනවා කොතක, ඒ “මම” නම් නොවන බව.

නමුත් ඒ ඔස්සේ අප භාවනා නොකරන නිසා, ඒ ගැන දිගින් දිගට සොයා නොබලන නිසා, ඒ මත විපස්සනාවක් නොකරන නිසා, එය අමතක වී යනවා. ඒ වෙලාවේ සිතෙනවා නැවත නම් එසේ කියන්නේ නැහැ එසේ කරන්නේ නැහැ. තමන්ටම ලැජ්ජයි තමන් ගැන. කෙසේද අනිත් අයට මුහුණ දෙන්නේ. සමාජ තත්ත්වය පිළිබඳ, නැවත තමන්ගේ ප්‍රතිරූපය පිළිබඳ, එනවා හැඟීමක්. මේ පුංචි වෙලාවකට එන හැඟීමකට පුළුවන්, අවුරුදු ගණනක් ගොඩනගාගත් ප්‍රතිරූප, ඥාති මිත්‍රකම් සියල්ලම සුනු විසුනු කර දමන්න. ලොකු කාලයක් යන්නේ නැහැ. නමුත් එවැනි ප්‍රතිරූපයක් ගොඩ නගාගන්න ලොකු කාලයක් ගත වෙනවා, නෑදෑකමක් ගොඩ නගාගන්න. හිතවත්කමක් ගොඩ නගාගන්න. සම්බන්ධතාවයක් හදාගන්න. ප්‍රතිරූපයක් නිර්මාණය කරගන්න, දිගු කාලයක් අවශ්‍යයි. නමුත් එක මොහොතකට එන ආවේගයට පුළුවන්, අර සියල්ලම ඝණිකව කුඩු කර දමන්න. ඒ නිසා අප සිතනවා මේ ආවේග හරි බලවත් හරි ප්‍රබලයි. අපට වඩා ප්‍රබලයි.

නැවතත් හැඟීමක් මතු වෙනවානේ, නිදාගෙන සිටිය තවත් කෙනෙකු ඇහැරගෙන එනවා, එයා අවදි වී මුලින්ම කරන්නේ මේ සියලුම අනන්‍යතාවයන් අඳුරු කර දමනවා නැවතත්. අඳුරු කළ විට අපට නෑදෑකම් පෙනෙන්නේ නැහැ. වේදිකාව අඳුරු වෙන්න අඳුරු වෙන්න නොපෙනී යනවානේ. එවිට මෙයා මගේ පුතා, මගේ දුව, මගේ අම්මා, මගේ තාත්තා, මගේ ගුරුවරයා, මගේ ගෝලයෙක්, මගේ යාළුවෙක්. අසල්වාසියෙක්. එකට වැඩ කරන කෙනෙක්. මෙපමණ කාලයක් මට උදව් කළ කෙනෙක්, ඒ කිසිවක් පෙනෙන්නේ නැති වී යනවා, වේදිකාව අඳුරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. එය තමා මුලින්ම ආවේගයක් කරන දෙය. නිදාගත්ත කෙනා ඇහැරුණාම එයා කැමති නැහැ, ආලෝකයට. නිදාගෙන

සිටින අය එළියට කැමති නැහැ. ආලෝකයට කැමති නැහැ. එය නිදාශීලිත්වයේ එක ලක්ෂණයක්. වර්ත ලක්ෂණයක්. එළියට කැමති නැහැ. ආලෝකයට කැමති නැහැ. එයා ඇහැරුණු ගමන් කරන්නේ පුළුවන් තරම් අඳුරු කර දමනවා. අඳුරු වෙන්න, වෙන්න අපට, අපව නොපෙනී යනවා. අපට අපව අමතක වෙනවා. මෙය තමා ලස්සනම කාරණය. කෙනෙකුට තමන්ව අමතක වී යනවා. තමන් කවුද අමතක වෙනවා. කාගේ කවුද යන්න අමතක වෙනවා. මොනවද කරන්නේ එයත් අමතක වෙනවා. සිටින්නේ කොහේද, රට කුමක්ද, ජාතිය කුමක්ද, ආගම කුමක්ද මේ සියල්ලම ටික ටික අමතක වී කිසිවක් නැති කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. රටක් නැති, ජාතියක් නැති, ආගමක් නැති, අම්මා කෙනෙකු නැති, තාත්තා කෙනෙකු නැති, දුවෙකු නැති, පුතෙකු නැති, බිරිඳක් නැති, සැමියෙකු නැති, යහළුවන් නැති, පාසලක් නැති, කිසිවක්ම නැති, නිකමෙක් බවට අර හැඟීම අපව පත්කරනවා, පරිසරය ඒ ආකාරයට මවා, අභ්‍යන්තර පරිසරය. සියල්ලම නැත්තටම නැති වී ගිය සහ අප නිකමුත් බවට පත් වූ විට, අපට ඕනෑම දෙයක් කියන්න පුළුවන්. මොකද ඒ කියන්නේ අපේ කාටවත් නොවෙයි. ඕනෑම දෙයක් කරන්නත් පුළුවන්. අතින් අයට සිතෙනවා මෙයාට කුමක්ද වී තිබෙන්නේ යකෙක් වැහිලා වගේ. මෙයාට ආවේශ වෙලා වගේ. කුමක්ද මේ කියා. පසුව තමන්ටත් සිතෙනවා, ඒ කුමන යකාද වැහුනේ, කුමන ආවේශයක්ද ආවේ.

එක්තරා ආකාරයකට එය ආවේශයක් තමා. ඔය ආවේශ වෙන්නේ ගොම්මන් වෙලාවට කළුවරක් සමග. මේ මනස අඳුරු වෙනවිට, ආවේශ විසින් අඳුරු කරන විට, ඒ ආවේශවලට අප ආවේශ වෙනවා. ඒ ආපු වේගයටයි ආවේශයක් කියන්නේ, පැමිණි වේගයට අප ආවේශ වෙනවා. ඒ වේශය අප ගන්නවා. ඒ ආවේශයේ වේශය අප ගන්නවා. එයා දෙන ඇඳුම් අඳිනවා. වේශ නිරූපනයක් කරනවා, වෙස් මාරුවක් කරගන්නවා. එවිට සිටින්නේ මා නොවෙයි, ඔබ නොවෙයි, තමන් නොවෙයි, ඒ ආවේශය විසින් වෙස් ගැන්වූ, වෙනස් කළ කෙනා. ඒ කරන කියන දේවල්වල වගකීම ආවේශය බාර ගන්නේ නැහැ. එය ආවේශයට බාර දෙන්නත් බැහැ. එය මා නොවෙයි කළේ - තරහා, මා නොවෙයි කිව්වේ - බය, මා නොවෙයි කිව්වේ - ඊර්ෂ්‍යාව, මානය කියා, එසේ ඒවාට බාර දී අපට අත සෝදාගන්න බැහැ.

මේ කාරණය ගැන, අප භාවනා කරනවිට, භාවනා කරන කෙනෙකු ලෙසට, අවධානය යොමු කරනවිට, සැලකිලිමත්වනවිට, මෙතන කුමක් හෝ වරදක් වන බව පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකක් හරි වරදක් වෙනවා. ඇයි වෙලාවකට මට, මා ලෙසට සිටින්න බැරි. කුමක්ද මට වෙන්නේ? කවුද මට එසේ කරන්නේ? ඒ ගැන අනිවාර්යයෙන්ම සොයා බැලිය යුතු වෙනවා, අපට අවශ්‍ය නම්, මේ අනුන්ගේ කර්ම බාර නොගෙන සිටින්න. අනුන්ගේ කර්ම බාර නොගෙන සිටින්න අවශ්‍ය නම්. තවත් ආකාරයකට කියනවා නම්, අප, අපව හරියට හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. අප, අපටම ධර්ම සිටින්නේ. අපේ තනතුරුවලට ධර්මය, අපේ සමාජ තත්ත්වයන්ට ධර්මය. අප උප්පන්න සහතිකයේ, නැතිනම් හැඳුනුම්පතේ තිබෙන විස්තරවලට ධර්මය, ඒ “මම” කියා සිතා ගෙන සිටිනවා. ඒවා සියල්ලම අනුන් අපට දීපුවා, නමින් පටන්ගෙන, හැම දෙයක්ම තවත් කෙනෙක්, නැතිනම් බාහිර ලෝකය අපට දුන් දේවල්. සැබෑ “මම”, අප සොයා ගතයුතු වෙනවා, මේ උගුලෙන් බේරෙන්නට නම්. එසේ නැතිනම් කුමන ආකාරයේ ආවේගයක් පැමිණ, කුමන ආකාරයේ වලකට, අපව දමයිද අපම දන්නේ නැහැ. සැබෑ “මම” ව හඳුනාගන්න. එය හැඳුනුම්පතක් බලා බැහැ, උප්පන්න සහතිකයෙන් බැහැ. වෙන කෙනෙකුගෙන් අහන්න බැහැ “මම” කවුද කියා, කාගෙන් අහන්නද, කවුද දන්නේ. කාටද කියන්න පුළුවන්. දන්නවා නම් දන්න එකම කෙනා තමන් පමණයි, නමුත් තමනුත් දන්නේ නැහැ.

එමනිසා සොයන්නට තිබෙන ආශාව, දේවල් ගවේශනය කරන්නට තිබෙන උනන්දුව, හරවන්න තමන්ව සොයාගෙන යන්න. තමන්ව ගවේශනය කරන්න. තවම නොදුටු, නොබැලූ, නොගිය තැන් බලන්න, දකින්න ආසාව තිබෙනවා. ඒ ආශාව විසින් අපව ඒ තැන්වලට රැගෙන යනවා, ඒ තැන් බලන්න, ඒ තැන් ගවේශනය කරන්න, අත්දකින්න, එහි අවසානයක් නැහැ. මේ ලෝකයේ සියල්ල දුටු කෙනෙකු, සියල්ල අත්දුටු කෙනෙකු නැහැනේ. බොහොම ටිකයි. මේ සමස්ත විශ්වයෙන් අංශුවක්වත් ගවේශනය නොකර, නමුත් ඒ ගවේශනය කරන්න තිබෙන ලොකු ආශාවක් සමග මනුෂ්‍යයා දවසක මීය යනවා. මේ මුළු විශ්වයම ගවේශනය කරන්න තිබෙන, විශ්වයට වැඩි



තණ්හාවක් සමග, ඒ වෙනුවෙන් මුළු ජීවිතයම වැයකර ගෙවා නාස්තිකර, විශ්වයෙන් අංශුවක්වත් හරියට ගවේශනය නොකර, කෙනෙක් මිය යනවා. ඒ නිසා නැවත නැවත විශ්වයට එනවා, අර තමන්ට බැරි වුණු ටික ගවේශනය කරන්න. ටිකයි කියා සිතෙන්නේ. හුඟක් සොයා ගන්නා, ටිකයි බැරි වුණේ. නමුත් ඇත්ත කුමක්ද ටිකයි සොයාගෙන තිබෙන්නේ, ගොඩක් බැරි වුණා. නමුත් හැමදාම සිතනවා තව ටිකයි තිබෙන්නේ. තව ටිකයි සොයාගන්න තිබෙන්නේ. සදාකාලයටම මේ විශ්වය ඇතුළේ අප නැවත, නැවත, නැවත, නැවත සංක්‍රමණය වෙනවා, කරකැවෙනවා, අලුත්, අලුත් හැඳුනුම්පත් සමග, අලුත්, අලුත් නම් සමග, උපන්දින සමග, රැකියා සමග, පැවි ස්ථාන සමග, මේ වැලි කැටයක් ගැනවත් හරියට සොයාගන්න බැරිව, නමුත් මුළු විශ්වය ගැනම සොයාගන්න තිබෙන අසීමිත තණ්හාවත් සමග, ඒ තණ්හාව නිසා.

තමන් ගැන සොයන්න, තමන් ගැන ගවේශනය කරන්න. තමන්ව. “මම” කවුද කියන ප්‍රශ්නය, මා මගෙන්ම අහන්නට අවශ්‍යයි. “මම” කවුද? මේ ප්‍රශ්නය දාර්ශනික ප්‍රශ්නයක් වෙන්නට පුළුවන්. දාර්ශනික ආකාරයට “මම” කවුද? යන්න වෙනමම කථා කරන ප්‍රශ්නයක්. ඒ දාර්ශනික ප්‍රශ්නය නොවෙයි අප අහන්නේ. මේ කවුද බණින්නේ. අප බණිනවා නම් කවුරුන්හට, අහන්න, මේ කවුද බණින්නේ? කවුද මේ බණින්නේ? කාටද බණින්නේ යන්න දෙවෙනි ප්‍රශ්නය. කාටද නොවෙයි, කවුද බණින්නේ? කවුද රවන්නේ? කවුද කථා නොකර සිටින්නේ? කවුද රිදවන්නේ? කවුද කියා අහන්න. මේ කවුද? මේ “මම” ද “මම” ද මෙයාට රිදවන්නේ. “මම” ද මේ බණින්නේ, ගහන්නේ, ඔරවන්නේ, රවන්නේ, කථා නොකර සිටින්නේ මමද? “ඔව්” යන උත්තරේ එකපාරටම එනවා “ඔව් “මම” තමා” කියා. නමුත් ඒ ප්‍රශ්නය ටිකක් ගැඹුරින් ඇසුවොත් තමන්ව හඳුන්වාගෙන, දැන් මේ බණින්නේ කාටද තමන්ගේ යාළුවෙකුට එතකොට මේ බැණුම් අහන කෙනාගේ මිත්‍රයෙක්ද “මම”. ඒ මිත්‍රයාද මේ බණින්නේ? මේ සොහොයුරාද සොහොයුරියද බණින්නේ? දැන් එසේ ඇසුවොත් එකපාරටම “ඔව්” කියන්න බැරි තැනකට එනවා. එයාම නම් බණින්නේ නැහැ. එයාම නම් එසේ සිත රිඳෙන දේවල් කියන්නේ නැහැ, කරන්නේ නැහැ.

නමුත් එයා මෙතන සම්පූර්ණයෙන්ම නැහැ. සියයට සියයක් නැහැ. ටිකක් සිටින්න පුළුවන්. ඔය ප්‍රශ්නය ඇසූ ගමන් තමන් ටිකක් මතු කරගන්න පුළුවන්. නමුත් සියයට සියයක් නැහැ. අප, අපව මතුකර ගත යුතුයි. ආවේගය ආවිට, ආවේගය විසින් අපව වළලා දමනවා. අපේ සියලුම අනන්‍යතාවන් සමග, ආවේගය අපව වළලා දමා ඒ උඩ සිටගන්නවා. ආවේගය සිට ගන්නේ අපව යට කර අපේ උඩ. අපේ උඩ තමා එයා කරනම් ගහන්නේ, පිනුම් ගහන්නේ හැම සර්කස් එකක්ම පෙන්වන්නේ. එයා එතනින් ඉවත් වූ විට, අඩිය අහකට ගත්විට, තමා අපට නැවත නැගිට එන්න පුළුවන්. එවිට අප දුර්වලයි අප අසරණයි. ඇතිවෙන්නේ ආත්ම අනුකම්පාවක්, ලැජ්ජාවක් මුහුණ දෙන්න බැරිකමක්. එතෙක්දී බොහෝ දෙය අපට අහිමි වෙනවා. බොහෝ දෙය අහිමි වෙනවා. යාළුකම් නැතිවී යනවා, නෑදෑකම් නැතිවී යනවා. සමහරවිට විවාහ ජීවිතය පවා නැතිවෙන්න පුළුවන්. රස්සාව නැතිවෙන්න පුළුවන්, සමාජ තත්ත්වය නැතිවෙන්න පුළුවන්. බොහෝ දෙය අහිමි වෙනවා. නමුත් බාහිර වශයෙන් අහිමිවෙන සියල්ලටම වඩා අපට, අපව අහිමිවෙනවා. මේ ආවේග විසින් කරන ලොකුම නස්පැත්තිය තමා, ඔබට, ඔබව අහිමි කිරීම. තමන්ට, තමන් නැති වී යනවා.

ඔය මන්ද්‍රව්‍ය විසින් කරනු ලබන විනාශයක්නේ, දිගින් දිගටම කෙනෙකු මන්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වුණහොත්, මන්ද්‍රව්‍ය විසින් ඒ පුද්ගලයාට, තමන්වම නැතිකර දමනවා. එයාට, එයා නැහැ. මත් පැන් සහ මන්ද්‍රව්‍ය කරන එක විනාශයක්, එයාට බොහෝ දේවල් අහිමි කරනවා, මුදල් නැති කරනවා, සෞඛ්‍යය නැති කරනවා, සමාජ තත්ත්වය නැති කරනවා, ප්‍රතිරූපය නැති කරනවා, ඒ සියල්ලම ඇත්ත. කවුරුත් කියන දෙයනේ. නමුත් එයට වඩා එයාට, එයා නැති වී යනවා. ඒ වගේ භාතියක් සහ එයටත් වඩා භාතියක්, හඳුනානොගත් ආවේග විසින් අපට කරනවා. අපට, අපව අහිමිකර දමනවා. අපට, අපව අයිති නැති තැනකට ගෙනෙනවා. එවිට අපට, අපව අයිති නැහැ. අපව අයිති ආවේගයට. අපව අයිති තරහට. අපව අයිති කෑදරකමට. අපව අයිති ඊර්ෂ්‍යාවට. මානයට, අභංකාරයට, බියට. මේ ආකාරයට ඒ අය පත්වෙනවා අපේ අයිතිකරුවන් බවට සහ අපව හසුරුවන අය බවට. මේ අය මුලින් එන්නේ අපට උදව් කරන්න වගේ. මුලින්ම එන්නේ එහෙමයි. ඕනෑම හැගීමක්

අරගෙන බලන්න මූලින්ම එන්නේ අපට උදව්වක් කරන්න. ඒ නිසා අප කෙනෙකුට තරහෙන් කැගැහුවම අපට සිතෙනවා එය හොඳයි. එසේ කියූ එක හොඳයි. එයින් එයා බය වුණා එයාව පාලනය කරගන්න පුළුවන් වුණා. එයා මා කියන ආකාරයට සිටිනවා දැන්. මූලින් එවැනි චිත්‍රයක් තමා අපට පෙන්වන්නේ. එවැනි අත්දැකීමක් තමා මූලින් අපට දෙන්නේ. අප ලොක්කෙකු බවට පත්වෙනවා අපට අවශ්‍ය ආකාරයට වැඩකරගන්න පුළුවන්, අනිත් අයව යටත් කරගන්න පුළුවන්. එවැනි චිත්‍රයක් මවා අවසානයේ වෙන්තේ කුමක්ද අපට, අපව නැතිවී යනවා, එයට කලින් අපට, අනිත් අය නැති වෙනවා, අනිත් දේවලුන් නැති වෙනවා, නමුත් ඊට වඩා ගැඹුරින් අපට, අපව අහිමි වෙනවා. අපට එක යහළුවෙක් නැති වුණහොත් සිතනවා තව යහළුවෙකු සොයාගන්න පුළුවන්තේ, එක රස්සාවක් නැති වුණහොත් තව රස්සාවක් කරන්න පුළුවන්. නමුත් කෙනෙකුට තමන්ව අහිමි වී ගියහොත්, තමන් පිළිබඳව තිබෙන ඒ හැඟීම, ඒ අයිතිය, එය අහිමිවී ගියහොත්, නැවත ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරගන්න ලෙහෙසි නැහැ. ඒ නිසා තමා මත්ද්‍රව්‍ය වගේ දෙයකට ඇබ්බැහි වූ විට, හරි අමාරුයි එතනින් ගැලවෙන්න. හරිම අමාරුයි. එයට වඩා අමාරුයි, ඔය ආවේන නිසා අපට, අපව අහිමි වූ විට, නැවත අපව ලබාගන්න තිබෙන අමාරුව. එය වඩා අමාරුයි. මොකද අපට නැගිටින්නම දෙන්නේ නැහැ, පුළුවන් තරම් අපව යට කරනවා, වළලනවා.

ඒ නිසා නැගී සිටින්න. කාටවත් විරුද්ධව නොවෙයි. කාටවත් විරුද්ධව එරෙහිව නැගී සිටීමක් නොවෙයි, භාවනාව කියන්නේ. නමුත් ඔබ, ඔබව හඳුනාගන්න. අපි, අපව හඳුනාගනිමු. කිසියම් දුරකට හඳුනාගෙන මා කවුද, මා නොවන දේවල් මොනවද? හඳුනාගැනීම කියන්නේ එයටනේ. ඔය දෙකෙන් හඳුනාගන්න තිබෙන්නේ. පාටක් හඳුනාගන්නවා වගේ, දැන් මූලිකම හඳුනාගැනීමවලින් එකක් තමා පාට. අප යමක් සුදුපාට කියා හඳුනාගන්නේ, එය කළුත් නොවෙයි, රතුත් නොවෙයි, දුඹුරුත් නොවෙයි, මෙය සුදු. ඒවා නොවෙයි සුදු කියන්නේ මෙයටයි. හඳුනාගැනීම එන්නේ එහෙම. මෙය කුමක්ද? අරක නොවෙයි. මේකත් නොවෙයි. මෙහෙමයි. “මම” ව, මා හඳුනාගන්න විට, “මම” නොවන දෙය මොනවද අපට පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා. මූලින්ම අපට පෙනෙන්නේ ඒවා තමා, මේ “මම” ද කරනා

කියන්නේ? මගේ තරහා කියා අප කියනවා. මගේ තරහා. නමුත් එසේ කීවාට, එය එසේ අයිතිකරගෙන, එය ලියාපදිංචි කරගෙන, තමන්ගේ දේපොළක් බවට පත්කරගෙන, ඒ තරහා අතහරින්න කැමති නැහැ, මගේ තරහා කියා. එය එසේ තිබුණාවේ, ඒ අයිතිය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය වෙනම එකක්.

නමුත් “මම” ද කියන ගැටළුව වඩා වෙනස් කාරණයක්. තරහා “මම” ද? මේ “මම” ද? මේ “මම” ද සිටින්නේ? මේ “මම” ද මෙහෙම කියන්න අවශ්‍ය? “මම” ද මෙහෙම කරන්න අවශ්‍ය? මේ හඳුනාගැනීම, කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ සිහිකල්පනාවට පමණයි. වෙන කිසිම යන්ත්‍රයකට, තාක්‍ෂණයකට, කෙනෙකුට බැහැ, සිහි කල්පනාවට පමණයි. ඒ නිසා තමන් සහ තමන් නොවන දෙය කියා කොටස් දෙකක් හදාගෙන සිහියෙන් සිටින්න. සිහියෙන් ඉඳගෙන තමා කුළ මතුවෙන සිතුවිලි, තමන් වෙතට එන සිතුවිලි, තමන් වෙතට එන ආකල්ප, හැඟීම්, මේවා දෙස බලන්න, මේ ප්‍රශ්නය අහන්න. මේ මමද? මෙවැනි කෙනෙකු බවට මට පත්වෙන්න අවශ්‍යද? රූකඩයකට ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න බැහැ. කිසිම රූකඩයකට ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න බැහැ. ඔය ආකාරයට නටන්න අවශ්‍යද? ඔය ආකාරයට අත උස්සන්න අවශ්‍යද? උඩ පනින්න අවශ්‍යද? හැරෙන්න අවශ්‍යද? බැහැ. නමුත් අපට අහන්න පුළුවන්. සිහිය තිබුණහොත් අපට අහන්න පුළුවන්. සිහිය නැතිවුණහොත්, අපටත් අහන්න බැහැ. එවිට අපෙයි රූකඩයකයි වෙනසක් නැහැ, සිහිය නැති වෙලාවට. ඒ නිසා අපට තිබෙන එකම රැකවරණය, අපේ සිහිය පමණයි. වෙන කිසි දෙයක් ගැන ලොකු විශ්වාසයක් තබන්න එපා පැමිණ අපව බේරාගනී කියා. දේවල් අවශ්‍යයයි. පුද්ගලයින් අවශ්‍යයයි, නමුත් ඒ කිසි කෙනෙකුට එබඳු අවස්ථාවක අපව බේරාගන්න බැහැ, කොපමණ අය සිටියත්, කොපමණ දේවල් තිබුණත්, සිතුවිලි සහ හැඟීම් පැමිණ අපව නටවන්න හදනවිට, අපව අන්දවන්න හදනවිට, ඒ ඒ අයට අවශ්‍ය ආකාරයට, නැහැ, මා ඔහොම වෙන්නේ නැහැ. ඔය මා නොවෙයි.

ඒ අවබෝධය අපට දෙන්නේ අපේ සිහි නුවණ පමණයි. ඒ නිසා අපේ ගැලවීම අපේ විමුක්තිය, අපේ නිදහස සහ අපේ ස්වාධීනත්වය, රඳා පවතින්නේ සිහිකල්පනාව උඩයි. වෙන කිසි දෙයක් උඩ නොවෙයි. ඒ කිසි දෙයකට බැහැ, අපව බේරාගන්න. මක් නිසාද ඒ සියල්ලම නැතිකර

දමන්න අර ආවේගයට පුළුවන්. නමුත් සිහිකල්පනාව නැතිකරන්න බැහැ. අප සිහියෙන් සිටියහොත් එය නැතිකරන්න බැහැ. සිහියෙන් නොසිටින වෙලාවට තමා, ඒ සියලුම නාඩගම් සහ ජවනිකා එළිදැක්වෙන්නේ. අප සිහියෙන් නොසිටින වෙලාවට. අප සැබෑ සිහියකින් සිටින්නේ නැති වෙලාවට.

සැබෑ සිහියකින්, ඒ සැබෑ සිහියට තමා, සම්මා සනි කියන්නේ. ඒ නිසා සැබෑ සිහියකින් සිටින්න. තමන් පිළිබඳ, තමන්ගේ ඉරියව්ව පිළිබඳ, තමන්ගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ, තමන්ගේ සිතුවිලි පිළිබඳ, තමන්ගේ හැඟීම් පිළිබඳ සහ තමන් කරන්න යන දේවල් පිළිබඳ, කරන දේවල් පිළිබඳ පමණක් නොවෙයි. මොනවද කරන්න යන්නේ. මොනවද තමන්ගෙන් කෙරෙන්න යන්නේ. අර පැමිණි සිතුවිල්ල හෝ හැඟීම කුමක්ද, තමන් හරහා කරගන්න හදන්නේ. සිහියට පුළුවන් මේ සියල්ලම අපට පෙන්වා දෙන්න. සිහියෙන් ඇහුවොත්, ඔය හැම ප්‍රශ්නයකටම හරිම හරි උත්තරය දෙනවා. වෙන කාගෙන්වත් අසා වැඩක් නැහැ. වෙන පොතකින් අහන්න බැහැ. ගුරුවරයෙකුගෙන් අහන්න බැහැ. ඒ අය දන්නේ නැහැ කියන්න. දන්නේ නැහැ කියයි. නමුත් සිහියෙන් ඇහුවොත් සිහිය කවදාවත් කියන්නේ නැහැ, මා දන්නේ නැහැ. නැහැ සිහිය හරිම හරි උත්තරය දෙනවා. ඒ ඔබ නොවෙයි. සිහිය පැහැදිලිවම කියනවා ඒ ඔබ නොවෙයි. රැවටෙන්න එපා, ඒ සැබෑ ඔබ නොවෙයි. සැබෑ ඔබට අවශ්‍ය නැහැ, ඔබේම අයට රිදුවන්න. සැබෑ ඔබට, සැබෑවින්ම අවශ්‍යතාවයක් නැහැ, අසාධාරණයක් කරන්න. මතක් වෙන, මතක් වෙන වාරයක් පාසා පසුතැවිල්ලට පත්වෙන, තමා, තමා තුළින්ම පශ්චාත්තාපයට පත්වෙන, දෙයක් කරන්න සැබෑ ඔබට අවශ්‍ය නැහැ. ඒ නිසා ඒ ඔබ නොවෙයි. රැවටෙන්න එපා.

ආවේගයට, ආවේශ වෙන්න එපා. එක එක වේග එනවා. අප වෙතට වේග එනවා, නමුත් ඒ වේගවලට ආවේශ වෙන්න යන්න එපා. ඔහේ යන්න අරින්න. හුළඟ පැමිණ යනවා වගේ යන්න අරින්න. නිදාගෙන සිටින අයට ඇහැරෙන්න ඉඩදෙන්න. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් මේ අය දිගටම නිදාගෙන සිටියහොත් මේ ප්‍රශ්නය එන්නේ නැහැ. මේ අය වරින් වර ඇහැරෙන නිසයි, මට මේ කරදරේ ඒ නිසා පුළුවන් තරම් මේ සිතුවිලි, හැඟීම්, ආවේග, දිගටම

නින්දට දමන්න උත්සාහ කරන්න පුළුවන්. දිගුකාලයක් මේ අය නිදිකරවන්න පුළුවන්, නමුත් සදාකාලික නින්දක් කියා දෙයක් නැහැ. එය ලස්සන අදහසක් පමණයි. සදාකාලික නින්ද බොහෝ විට මරණයට කියනවා, එයා සදාකාලික නින්දට පත්වුණා කියා, නැහැ, එබඳු දෙයක් නැහැ. නින්ද තිබෙනවා, නමුත් හැම නින්දක්ම තාවකාලිකයි. ඒ නිසා මේ අයව නිදිකරවීම භයානකයි, මොකද අප සුදානම් නැති වෙලාවක, මේ අය ඇහැරී එන්න පුළුවන්. ඒ බව හොඳටම පෙනෙනවා සිහිනවල. සිහිනවලදී යටපත් වූ හැඟීම් ඇහැරී එනවිට, අප බය වෙනවා. සිහිනවලට අප බය වෙන්නේ, ඒ නිසානේ. අප ලැහැස්ති නැහැ. ඒ වෙලාවේ අපට ලැහැස්ති වෙන්නක් බැහැ. අප නිදි. අප නිදාගෙන සිටින විට, අප අප විසින් නිදි කරනු ලැබූ අය, අවදිවෙනවා. මේ තමා ලස්සනම දෙය, ලස්සන වගේම භයානකම දෙය, මේ අය අපට නිදිකරවා තබන්න පුළුවන්. නමුත් අප නිදාගත්විට, අප විසින් නිදිකරවනු ලැබූ අය ඇහැරෙනවා. එවිට අප නිදි. මේ අය ඇහැරීලා. අපට කර කියා ගන්න දෙයක් නැහැ. කුමක්ද අපට කරන්න පුළුවන් සිහිනයක් ඇතුළේ. අපට අඬන්න පුළුවන්. කැගහන්න පුළුවන්. විලාප තබන්න පුළුවන්. බේරගන්න කියා ආයාචනා කරන්න පුළුවන්. එපමණයි වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ. දුවන්නක් බැහැ. ඒ දෙයම වෙනවා අප අසිහිය නමැති නින්දේ සිටිනවිට. රාත්‍රී නින්දේදී වගේම දහවලේදීත් අප සිතුවට අප ඇහැරගෙන සිටින්නේ අවදියෙන් සිටින්නේ කියා අප සිටින්නේ සැබැවින්ම අසිහියේ නිද්‍රාවේ නම්, එවිටත් අප ආවේග ඇහැරී එනවා. අපට කරකියාගන්න දෙයක් නැහැ. අප අසරණයි. අපට කැගහන්න පුළුවන්. අඬන්න පුළුවන්. විලාප තබන්න පුළුවන්. බේරගන්න කියා ඉල්ලන්න පුළුවන්. එපමණයි. කරන්න දෙයක් නැහැ.

ඒ නිසා මේ කාරණා දෙක වැදගත් සිහියෙන් අවදිවෙන්න. මේ තමා පළමුවෙනි වැදගත් දෙය, සිහියෙන් අවදිවෙන්න. සිහියෙන් අවදිවෙන්න. සිහියෙන් අවදිමත්ව සිටින්න. දෙක බලහත්කාරයෙන් කාවචත්ව නිදිකරවන්න එපා. අපට නිදි කරවන්න පුළුවන්, නමුත් සැලසුමක් කරන්න බැහැ නිදි කරවන කිසි කෙනෙකුට, එයා මෙපමණ වෙලාවක් නිදාගන්න අවශ්‍යයයි, ඔයාට මෙතෙක් නැගීටින්න බැහැ කියා. අපට හැඟීම් නිදිකරවන්න පුළුවන්, නමුත් කොයි මොහොතේ ඇහැරෙයිද අප දන්නේ නැහැ. අප

බලාපොරොත්තු නොවන වෙලාවක ඇහැරී එන්න පුළුවන්. අපිත් අවදියෙන් ඉමු, දේවලුත් අවදියෙන් තබාගනිමු. එවිට අප දන්නවා අප ළඟ මොනවද තිබෙන්නේ. ඔය හැඳුනුම්පතට කියන්න බැරි බොහෝ දෙය, එවිට අපටම සොයාගන්න පුළුවන්, හඳුනාගන්න පුළුවන්. එවිට අප දන්නවා අප ගැන කිසියම් දුරකට. ඒ දැනුම තව තව වැඩිකරගන්න පුළුවන්, වඩ වඩාත් අප අප ගැන සිතියෙන් සොයන විට, මෙතෙක් නොදුටු බොහෝ ගති ලක්ෂණ අපටම පෙනෙන්න පටන්ගන්නවා.

අසීමිත නිධානයක්. කිසිම සතෙක් අසීමිත නැහැ. මනුෂ්‍යයා තරම්. ඒ හැම සතෙකුම සීමිතයි. ඕනෑම සතෙකු ගත්විට සීමිතයි. සතෙකු හැසිනේනේ නිශ්චිත රටාවකට. ඒ නිසයි සතෙකු කියා කියන්නේ. ඒ කිසිම සතෙකුට බැහැ, තවත් සතෙකු ලෙසට හැසිරෙන්න. කිසිම සතෙකුට බැහැ. උපන්නේ යම් ආකාරයකටද, ජීවත් වෙන්නේත් ඒ ආකාරයට, දවසක මැරෙන්නේත් ඒ ආකාරයටමයි. පූසෙක් පූසෙකු ලෙසට. බල්ලෙක් බල්ලෙකු ලෙසට. කුරුල්ලෙක් කුරුල්ලෙකු ලෙසට. කුරුල්ලෙකුට බැහැ කවදාවත් පූසෙකු ආකාරයට අනුකරණයක් කරන්න. මොකද ඒ ගති නැහැ කුරුල්ලා ඇතුළේ. කොයි වෙලාවෙවත් නැහැ. නමුත් මනුෂ්‍යයා ඊට වඩා වෙනස්. මේ විශ්වයේ යම්තාක් පුද්ගල ගති තිබෙනවාද ජීවී ගති තිබෙනවාද ඒ සියල්ලේම ගබඩාවකට තමා, ඔබ කියන්නේ, මා කියන්නේ. ගබඩාවකට. යම්තාක් විශ්වයේ තිබෙනවාද පුද්ගල ගති ස්වභාවයන්, වර්ත ලක්ෂණ ඒ සියල්ලේම ගබඩාවක් තමා පුද්ගලයා, මනුෂ්‍යයා කියන්නේ. බීජ ගබඩාවක්. මේවා බීජ ආකාරයට තිබෙනවා. හැම ගතියක්ම. තිරිසන් ගති, දිව්‍යමය ගති, බ්‍රහ්ම ගති, මේ හැම ගතියක්ම මනුෂ්‍යයා කුළ බීජ ආකාරයට ගබඩා වී තිබෙනවා. අප මේ ගබඩාවක් සමග තමා හැමතැනම යන්නේ. අවශ්‍ය පරිසර සාධක එන විට, වෙලාවට වහින විට, පායන විට, ඒ සිදුවීම් හරහා, යම් යම් බීජ පැලවී, එල දරනවා. සියල්ලම නොවෙයි, කුමන බීජය පැල වෙයිද, කුමන බීජය එල දරයිද, අප දන්නේ නැහැ. ඒ වෙලාවට අප, අප ආකාරයට නොවෙයි සිටින්නේ. ඊළඟ මොහොතේ අප කවුරු වෙයිද, අප දන්නේ නැහැ. ඇත්තටම දන්නේ නැහැ. ඊළඟ මොහොතේ අප කවුරු වෙයිද? නමුත් අප ඒ ගැන සිතනවාට වඩා සැලකිලිමත් වෙනවා ඊළඟ ආත්මයේ කවුරු වෙයිද,

ඊළඟ ආත්මයේ කවුද වෙන්න අවශ්‍ය. ඊළඟ මොහොතේ කවුරු වෙයිද දන්නේ නැති අප, කෙසේද ඊළඟ ආත්මයේ මරණින් පසු, අපට අවශ්‍ය කෙනෙකු වෙන්නේ. ඒ නිසා එසේ වෙන්න අවශ්‍ය නම්, ඒ සඳහාත් මේ තමා පාර. වෙන පාරක් නැහැ. ඊළඟ මොහොතේ කවුද වෙන්න යන්නේ මේ මොහොතේදී අපට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මොකද මේ මොහොතේ පැල කරන බීජයට අනුව තමා, ඊළඟ මොහොත එල දරන්නේ, මල් පිපෙන්නේ. අපට අවශ්‍ය කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. කායිකව නොවෙයි. ශාරීරිකව වෙන්න බැහැ. නමුත් ආධ්‍යාත්මිකව, අපට අවශ්‍ය කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. එය අපේ අතේ තිබෙන්නේ. නමුත් මෙතෙක් කාලයක් අපට අවශ්‍ය නැති අය බවටයි, අප පත් වුණේ, දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම අපට අවශ්‍ය නැති අය බවට. අපේම හිසේරද බවට, අප පත්වුණා.

අලුත් කෙනෙකු වෙන්න සිතනවා නම්, ඇත්තටම අලුත් කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍ය නම්, අලුත් උපතක් ගන්න අවශ්‍ය නම්, අලුත් කෙනෙකු ලෙසට උපදින්න අවශ්‍ය නම්, මුලින්ම කරන්න තිබෙන්නේ මේ පරණ කෙනාට සමුදෙන්න. එයාට සමුදෙන්න. ඒ පරණ හැව අත්හැර දමන්න. මෙය දහමේ ලස්සනට කියනවා, දිරා ගිය පරණ හැවක් අත හරින උරගයෙකු සේ, තරහා අත හරින්න. බය අත හරිනවා, මානය අත හරිනවා, කැදරකම අත හරිනවා. මේවා සියල්ලම දිරාගිය හැවවල්. දිරල, දිරල, දිරල ගිය හැවවල්. අප තාම ඒවා පොරවගෙන සිටිනවා. අපම අවලස්සන වෙනවා. මේ දිරාගිය හැවවල් සමග, අප තව දුරටත් දිරමින්, දිරමින්, දිරමින්, යනවද, නැතිනම් මේවා දිරා ගිය හැවවල් බව අවබෝධ කරගෙන, මේවා අතහැර, අලුත් කෙනෙකු ලෙසට උපදිනවාද? අපට හැමදාම අලුත් කෙනෙකු ලෙසට, උපදින්න පුළුවන්. අලුත්ම අලුත් කෙනෙකු ලෙසට. නමුත් පරණ දෙය අතහරින්න. අතහරින්න බය වෙන්න එපා මේ අතහරින්නේ දිරාගිය හැවක්. දිරා ගිය හැවක්. දිරා ගිය හැවක් සේ දකින්න පරණ කෝත්තර. පරණ ආශාවන් දිරාගිය හැවක් සේ. ඒ “මම” නොවෙයි. ඒ “මම” නොවෙයි. “මම” ඒ ආකාරයට සිටියා හොඳටම ඇති, වැඩිත් එක්ක. මට අලුත් කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍යයයි.

ඒ ප්‍රසූතිය දෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ දහමට පමණයි. භාවනාවට පමණයි. සිහිකල්පනාවට පමණමයි. දුක් විදින



කෙනෙකුගෙන් දුක් නොවීඳින කෙනෙකු, කෝප වෙන කෙනෙකුගෙන් කුපිත නොවන කෙනෙකු, බිය වන කෙනෙකුගෙන් බිය නොවන කෙනෙකු, සැලෙන හඬන කෙනෙකුගෙන් නොසැලෙන නොහඬන කෙනෙකු, කැදර කෙනෙකුගෙන් කැදර නැති කෙනෙකු, ප්‍රසූත කරන ඒ සම්මා සතිය, සැබෑ සිහිය, කෙරෙහි පමණක්ම විශ්වාසය තබන්න. සැබෑ සිහිය තමා තුළින් ඇතිකරගන්න. කවදාවත් තමා අසරණයි කියා සිතෙන්නේ නැහැ. අනාතයි කියා සිතෙන්නේ නැහැ. මොන දෙය නැති වුණත් කවුරු නැති වුණත්.

**හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!**

## ඒදින හවස් වරුවේ පැහැදිලි කරන ලද උදූසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න.

මේ ධර්ම සාකච්ඡා අවස්ථාව. උදේ වරුවේ අප භාවනා කළා, අපත්, සමගම සිහියෙන්, මේ මොහොතේ සිටින්න උත්සාහ කළා. දුවන්නට පුරුදු වුණු සිත, හඳුනාගන්න හැකි වුණා. හඳුනාගෙන නවතින්න. මේ මොහොතට අදාල නැති, වැඩක් නැති, එලක් නැති, තේරුමකුත් නැති දහසකුත් එකක් සිතුවිලි, හතු පිපෙනවා වගේ ඇති වී මතු වී නැති වී යනවා. අතුරුදහන් වෙනවා. සිතුවිල්ලක් සිතේ පවතින්නේ බොහොම පුංචි වෙලාවක්. ඒ පුංචි වෙලාවේ සිහි කල්පනාවෙන් සිටින්න පුළුවන් නම්, තැන්පත්ව සිටින්න පුළුවන්, ඒ සිතුවිල්ලෙන් බාධා නොවී වර්තමානයේ සිටින්න පුළුවන්. ඒ සඳහා උපකාරයක් ලෙසට ස්වභාවික හුස්ම යොදා ගන්නවා. හුස්ම කියන්නේ බොහොම සරල දෙයක්. එමෙන්ම නැතුවම බැරි දෙයක්. හැම මොහොතකම අපත් සමග සිටින කෙනෙක්. ඒ හුස්ම උදව් කරගන්නවා, අර දුවන සිතට නවතින්න. ඒ පුහුණුවෙහි තමා පෙරවරුවෙහි යෙදුනේ. ඉන්පසු දහමට කන් යොමු කළා. අපව හඳුනාගැනීමෙහි තිබෙන වටිනාකම, ඇත්තටම අප කවුද? අප, අප ගැන දන්නවාද? කොපමණ නොදන්නා රහස්, මා ඇතුළේ ලියවී තිබෙනවාද? ජීවිතයට නොදුටු පුද්ගලයන් කොපමණ ප්‍රමාණයක් අප ඇතුළේ නිදාගෙන සිටිනවාද, අප නොදන්නා අපේම වර්ත ලක්ෂණ කොපමණ බීජ ලෙසට අප තුළ ගබඩා වී තිබෙනවාද? කොයි මොහොතේ මොන වැස්සට, මොන බීජය පැලවී කුමන ආකාරයේ දෙයක් අපේ අතින් වෙයිද? ඒ ගැන අප අවධානය යොමු කළා. සාකච්ඡා කළා. මෙතෙහි කළා. දැන් තිබෙන්නේ අපේම අත්දැකීම් අපේම වටහාගැනීම් සහ අපේම ගැටළු ගැන සාමූහිකව විමසන, සොයන, සාකච්ඡා කරන අවස්ථාව ධර්ම සාකච්ඡාව. අත්දැකීම් බෙදාගන්නට කැමති නම්, මේ එයට අවස්ථාව එමෙන්ම ප්‍රායෝගික ගැටළු තිබෙනවා නම්, විසඳා ගන්නට මේ විමසන අවස්ථාව.

1 ප්‍රශ්නය - ඔබතුමාගේ උදේ දේශනාවෙන් කියවෙන විට

අපට සිතූණා, පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව ස්ථීරව මෙයා මෙහෙම කෙනෙක්, කරුණාවන්ත කෙනෙක්, නපුරු කෙනෙක්, දාමරිකයෙක්, හොරෙක් කියා එහෙම ලේබල් අලවන්න බැහැනේ?

ගුරුතුමා - ඔව්, එක සිදුවීමක් ගැන අපට කියන්න පුළුවන්. මේ සිදුවීමේදී මෙහෙමයි මෙයා වැඩ කළේ, මෙයා මේ වගේ කෙනෙකු කියා. නමුත් ඊළඟ සිදුවීමේදී කුමන ආකාරයට වැඩ කරයිද, කුමන ආකාරයේ කෙනෙකු වෙයිද, කියන්න බැහැ, සමහරවිට වෙනස්ම හැසිරීමක් දක්වන්න පුළුවන්. පුද්ගලයා මනුෂ්‍යයා තරම් බොහොම ඉක්මනට වෙනස් වෙන, වෙනත් ජීවියෙකු ලෝකයේ නැහැ. ඒ කියන්නේ මානසික පැත්තෙන්. පුද්ගලයෙකු ආකාරයට චරිත ලක්ෂණවලින් සම්පූර්ණයෙන් උඩු යටිකුරු වෙන, තවත් දෙයකුත් නැහැ, මේ විශ්වයේ කෙනෙකුත් නැහැ, මනුෂ්‍යයා තරම්. මේ මොහොතේ සිටින කෙනා ගැන පමණයි, අපට සහසුද්දෙන්ම කථා කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඊළඟ මොහොතේ එතන සිටින්නේ කවුද එයා මොනවා කියයිද මොනවා කරයිද අනිවාර්යයෙන් කියන්න බැහැ ඒ නිසා මෙතන ස්ථීර කෙනෙකු නැහැ කියා, දහමේ කියන්නේ. ස්ථීර කෙනෙකු නැහැ. දිගටම සිටින කෙනෙකු නැහැ. එකම ආකාරයට සිටින කෙනෙකුත් නැහැ. ඒ අවිනිශ්චිත භාවයයි, ඒ වෙනස්වීමයි, දෙකම අපේ මූලික ලක්ෂණ දෙකක්. ඒ වෙනස්වීම පෙනෙන්න, පෙනෙන්න සහ අවිනිශ්චිත බව වැටහෙන්න, වැටහෙන්න අප, අපටයි අනුන්ටයි හංවඩු ගැසීම නවත්තනවා. බොහෝ විට පුංචි සිදුවීමකින් අප මුළු පුද්ගලයෙකුට නමක් දෙනවා, හංවඩු ගහනවා, හොඳයි කියා නරකයි කියා, සහතික ලියනවා නමුත් ඒ එක සිදුවීමක් ගැන. ඊට කලින් කළ දේවල්, ඉන්පසුව කරන දේවල්, ගැන සිතන්නේ සොයන්නේ නැතුව. එසේ සිතන්න ගියවිට, කිසිම දෙයක් ගැන අවසාන නිගමනයකට එන්න බැහැ. මොකද ඊළඟ මොහොතේ අලුත්ම දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා තමා දහම කියන්නේ, මේ සියලු සංස්කාරයෝ අනිච්ඡා කියා “සබ්බේ සංඛාරා අනිච්ඡා” මේ හැම සකස්වීමක්ම වෙනස් වීමට යටත්, ඒ වෙනස් වෙන්නේ කෙසේද කියන එක ගැනත්, අප දන්නේ නැහැ. ඒ වෙනස් වීමත් අපට අවශ්‍ය ආකාරයට නොවෙයි, වෙනස් වෙන්නේ. ස්ථාවර නැහැ.

ස්ථාවර පුද්ගලයන් නැහැ. ස්ථාවර කෙනෙක් කියා කියන්න පුළුවන් රහතන්වහන්සේ නමකට පමණයි. ඉන් මෙහා අමාරුයි කියන්න ස්ථිර කෙනෙකු සිටිනවා ස්ථාවරයි. මෙයා මෙහෙමයි කියා අමාරුයි කියන්න. කියන්න අවශ්‍යයන් නැහැ. මනුෂ්‍යයා කියන්නේ ප්‍රහේලිකාවක්. හැම මනුෂ්‍යයෙකුම ප්‍රහේලිකාවක් තමන්ටත් ප්‍රහේලිකාවක් අනුන්ටත් ප්‍රහේලිකාවක්. තේරුම් ගන්න බැහැ කියන්නේ ඒකයි. අප කියනවා, අපව තේරුම් අරගෙන නැහැ. මෙය ලොකු ප්‍රශ්නයක් මිනිස් සම්බන්ධතාවල. නිතරම අහන්න ලැබෙන එකක්. දෙමාපියන් කියනවා, දරුවන් දෙමාපියන්ව තේරුම් අරගෙන නැහැ කියා. දරුවන් කියනවා, අම්මා තාත්තා අපව තේරුම් අරගෙන නැහැ කියා. ගුරුවරුන් තේරුම් අරගෙන නැහැ කියනවා ශිෂ්‍යයන්. ශිෂ්‍යයන්ව තේරුම් අරගෙන නැහැ කියනවා ගුරුවරුන් මේ ආකාරයට මෙය හැම තැනකම තිබෙන ප්‍රශ්නයක්. තේරුම් ගන්න අමාරුයි. මනුෂ්‍යයා කියන්නේ ප්‍රහේලිකාවක්. එහි එක පැත්තක් පුරවගෙන එන විට අනිත් පැත්ත වෙනස් වෙලා. මෙය කවදාවත් පුරවා අවසන් කරන්න නම් බැහැ. ලෙහෙසි නැහැ. අප කෙනෙකු පිළිබඳව අවසාන නිගමනයකට පැමිණියහොත්, අපටයි දුක් විඳින්න වෙන්නේ.

ඒ වගේම ඊළඟ කාරණය ඕනෑම කෙනෙකුට වෙනස් වෙන්නත් පුළුවන්. කොයි පැත්තටද කියන එක වෙනම කාරණයක්. නමුත් සිතා කිසියම් වෙනසක් තමා තුළ ඇතිකරගන්න පුළුවන්. තමන් වෙත කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. තමන්, තමන් නොවන කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න පුළුවන්. නපුරු කෙනෙකුට, කාරුණික කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. බැරි නැහැ. ඒ නපුරු කියන එක ස්ථිර ගතියක් නොවෙයි. ඒ නිසා කරුණාවේ බීජය තමා තුළ රෝපණය කරගෙන, ඒ කාරුණික බීජයට වතුර පොහොර දැමුවහොත්, කරුණාව පිළිබඳව සැලකිලිමක් වුණහොත් කරුණාව වගා කළහොත් කාරුණික කෙනෙකු වෙනවා. ඒ හැකියාව හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම තිබෙනවා අලුත් කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්, වෙනස් කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. හොඳ කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන්. දෂ්‍ය කෙනෙකු වෙන්න පුළුවන් හැකියාව. එයට විශිෂ්ටතම නිදර්ශනය දෙන්නේ අංගුලිමාල හාමුදුරුවෝ. අතිවිශිෂ්ට ආදර්ශයක් උන්වහන්සේගෙන් ලැබෙන්නේ. අනිත් රහතන්වහන්සේලා ගත්තත් අති විශිෂ්ටයි. උන්වහන්සේලාගේ

දැනුම, ප්‍රඥාව, කරුණාව ඒ සියල්ල අති විශිෂ්ටයි. නමුත් වෙනසක් තිබෙනවා උන්වහන්සේලා හොඳට හිටපු අය. බොහොම හොඳට වැදගත් ආකාරයට සදාචාරාත්මකව සමාජයේ ප්‍රශංසාවට ලක්වී, එසේ සිට උන්වහන්සේලා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් අධ්‍යාපනයක් ලබා පුහුණුවක් ලබා, මහ රහත් තත්ත්වයට පත්වුණා මහණවෙලා. ඒ ගැන ලොකු හැඟීමක් ඇති වෙනවා ඒ ගැන අසනවිට කියන විට, නමුත් අංගුලිමාල හාමුදුරුවෝ එයට වඩා වෙනස් ආදර්ශයක් දෙන්නේ. සමහරවිට උන්වහන්සේ ප්‍රාර්ථනා කරගෙන පැමිණියාද දන්නේ නැහැ එබඳු පණිවිඩයක් මේ ලෝකයට දෙන්න. දරුණු අපරාධ කළ කෙනෙකුටත් ගැලවෙන්න පුළුවන්. එවැනි කෙනෙකුටත් සංසාරයෙන් එතෙර වෙන්න පුළුවන්. නිවන් දකින්න, රහත් වෙන්න පුළුවන්. බොහෝ විට, අප පුංචි පුංචි සිදුවීම් අල්ලාගෙන, අනිත් අයගේ අතීතවල පුංචි සිදුවීම් අල්ලාගෙන, මාර්ග බාධක දමනවා **Road blocks**, මෙයාට යන්න බැහැ. මට යන්නත් බැහැ මේ පාරේ මින් එහාට. මේ දහම් මාවත, දහම් මාර්ගයේ, මාර්ග බාධක නැහැ. කිසිම මාර්ග බාධකයක් නැහැ. කිසිම **Road block** එකක් නැහැ, මේ පාරේ. එසේ නැති එකම පාර තමා, මැදුම් පිළිවෙත. ආර්යය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, ඕනෑම කෙනෙකුට, මේ ගමන පටන්ගන්න පුළුවන්. ආර්යය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, අහන්නේ නැහැ කාගෙන්වත් ඔයා ඊයේ මොනවද කළේ? පෙරේදා මොනවද කළේ? ගිය අවුරුද්දේ මොනවද කළේ? කොයි වගේ කෙනෙක්ද? අනිත් අය මොනවද කිව්වේ? ඒ කිසි කතාන්දරයක් අහන්නේ නැහැ. ලැහැස්තිද? මේ මොහොතේ සිට අලුත් කෙනෙකු වෙන්න සූදානම්ද? අවශ්‍යතාව තිබෙනවාද? මේ මැදුම් පිළිවෙතෙහි ආර්යය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ගමන් කරන්න සැබෑ අවශ්‍යතාවක් තිබෙනවාද එපමණයි අහන්නේ. වෙන කිසි දෙයක් අහන්නේ නැහැ. හොඳද නරකද කියා අහන්නේ නැහැ. මේ මොහොතේ සිට හොඳ කෙනෙකු වෙන්න ලැහැස්තිද? එසේ නම් මෙන්න පාර.

*2 ප්‍රශ්නය - අවසරයි. දේශනාවෙන් මට වැටහුණු ආකාරයට අපේ සිත ඇතුළේ, එසේ නැතිනම් අප තුළ නොයෙක් ආකාරයේ චරිත ස්වභාවයන් තැන්පත් වී තිබෙනවා. ඔබතුමා කියූ ආකාරයට, පානජ්ජන ඕනෑම කෙනෙක් වෙනස් වෙන්න*

පුළුවන්. අපට කුමක් හෝ විශේෂ කරදරයක් මුණහොත් අප ඕනෑම කෙනෙක් බවට වෙනස් වීමේ හැකියාවක් තිබෙනවා. වෙනත් වෙනත් චරිත ස්වභාවයන් තිබෙනවා. ඒවා නැති කරගන්නේ කෙසේද අපේ භාවනාවෙන්?

ගුරුතුමා - ඔව්, ඒ අනතුර තිබෙනවා, ඒ කොයි දොරෙන් එලියට එයිද කියන්න බැරි ඒ අවිනිශ්චිත බව තිබෙනවා, පෘතජ්ජන කියන ස්වභාවය ඇතුළේ. කොයි පැත්තට පෙරලෙයිද, කොපමණ පෙරලෙයිද, එසේ කියන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ පෘතජ්ජන කෙනෙකු පිළිබඳව සහතිකයක් දෙන්න බැහැ. කොපමණ හොඳ වෙයිද, කොපමණ නරක් වෙයිද, කොපමණ හොඳ දේවල් කරයිද, කුමන කුමන ආකාරයේ අකුසල කරයිද, කියා එවැනි මායිමක් නැහැ වට්ට. පෘතජ්ජන කෙනෙකු වට්ට එවැනි මායිමක් නැහැ. අද සම්පූර්ණයෙන් හොඳ කෙනෙකු ලෙසට සිට, හෙට සම්පූර්ණයෙන් නරක කෙනෙකු වෙන්නත් පුළුවන්. අද අන්තිම නරක කෙනෙකු, හෙට උපරිම හොඳ කෙනෙකු වෙන්නත් පුළුවන්. මේ සියල්ල වෙන්නේ තමන්ගේ පාලනයකින් තොරව. එයයි මෙතන තිබෙන මූලිකම කාරණය, පෘතජ්ජන කෙනෙකු, හොඳ වෙන්නේත්, නරක වෙන්නේත්, තමන්ගේ පාලනයෙන් තොරව. ඒ ආකාරයේ පිරිසක් ආශ්‍රය කරන විට, ඒ අදාල අවශ්‍යතා මතුවෙන විට, ප්‍රවණතා එන විට, බලපෑම් එන විට, පෙළඹවීම් එන විට, මේ සියල්ලෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට, කෙනෙකු හොඳ වෙනවා, නරක වෙනවා. හොඳ කෙරෙනවා, නරක කෙරෙනවා. ඒ නිසා ඔය ගති කියන ඒවා. එක, එක ගති, මේ ගතිය, අර ගතිය කියා අප කියන්නේ ස්වභාවයන්, මේවා වැළඳ නොගෙන සිටිය යුතුයි. මේවා වෙස් මුහුණු. මේ වෙස් මුහුණු අප දමාගන්නේ නැතුව සිටින්න අවශ්‍යයයි. මේ වෙස් මුහුණු මහා ගබඩාවක් තිබෙනවා. ලස්සන වෙස් මුහුණු, කාරුණික වෙස් මුහුණු, අකාරුණික වෙස් මුහුණු, භයානක වෙස් මුහුණු, නපුරු වෙස් මුහුණු, එක එක ජාතියේ වෙස් මුහුණු කොපමණ තිබෙනවාද? කවුරුත් දන්නේ නැහැ. කොපමණ වෙස් මුහුණු සංඛ්‍යාවක් තිබෙනවාද කියා. පලිගන්න වෙස් මුහුණු, සමාව දෙන වෙස් මුහුණු, අනුකම්පා කරන වෙස් මුහුණු, කුරිරු වෙස් මුහුණු, මේ ආකාරයට වෙස් මුහුණු ගබඩාවක් අපේ හැමෝගෙම ඇතුළේ තිබෙනවා. මේ එක

එක වෙස් මුහුණ, ඒ අවස්ථාව විසින් අපේ අතට දෙනවා. ඔය වගේ අවස්ථාවක මෙන්න මේ වෙස් මුහුණ තමා දමාගත යුත්තේ. ඒ වෙස් මුහුණ අප දමා ගන්නවා. මේ වගේ වෙලාවක තරහා ගත යුතුයි. ඉතින් තරහා ගන්නවා. මේ වගේ වෙලාවක බය විය යුතුයි. ඉතින් බය වෙන වෙස් මුහුණ දමාගන්නවා. අපමයි මේ වේගය ගන්නේ, වෙස් මුහුණ දමාගන්නේ, ඊළඟට ඒ දමා ගත් වෙස් මුහුණට අපම ධ්වටෙනවා මේ තමා “මම” කියා මේ මගේ හැටි. මගේ මුහුණ. “මම” මෙහෙමයි. මෙය වෙස් මුහුණක් පමණයි, කියා අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම්, අප ඒ වෙස් මුහුණට යටවෙන්නේ නැහැ අප ධ්වටෙන්නේ නැහැ. ඒ “මම” නොවෙයි, මේ මගේ හැටි නොවෙයි.

එය තමා භාවනා ක්‍රමයක් ලෙසට, නිර්දේශ කොට තිබෙන්නේ මෙයින් ගැලවෙන්න. මේ උගුලට අහු නොවී සිටින්න. මේ “මම” නොවෙයි, මේ මගේ හැටි නොවෙයි. මේ භාවනා කමටහන උපයෝගී කරගෙන බලන්න, ඕනෑම වෙලාවක කුමන හැඟීම පැමිණියත්, කුමන වෙස් මුහුණක් අපේ මුහුණට දැමීමත්, කවුරු දැමීමත්, මේ “මම” නොවෙයි. මේ මගේ හැටිත් නොවෙයි. ඒ මෙනෙහි කිරීම කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ වටහාගැනීම, ඒ වෙලාවේ කරගන්න පුළුවන් නම් ඒ වෙස් මුහුණ නිකම්ම ගැලවී යනවා. නිකම්ම ගැලවෙනවා. එසේ නැතිනම් මේ “මම” යි මගේ හැටියි කියා සිතූ ගමන් ඒ වෙස් මුහුණ අප අලව ගන්නවා මුහුණේ. අලවා ගන්නවා. නිකම් දමා ගන්නවා නොවෙයි අලවා ගන්නවා. ඉන් පසු ගලවා ගන්න බැහැ. අපට ගලවන්න බැහැ අලවා ගත්විට. අපම ධ්වටෙනවා එසේ කාලයක් මුහුණේ අලවා ගෙන සිටිය විට වේගයක්, වෙස් මුහුණක්, මේ “මම” යි කියා අපම ධ්වටෙනවා. සැබෑ ධ්වටීම කියන්නේ, සැබෑ මූලාව කියන්නේ, සැබෑ මෝහය කියන්නේ, සැබෑ අවිද්‍යාව කියන්නේ, අනුන්ට ධ්වටෙන එකට නොවෙයි, අපටම ධ්වටෙන එකට. කාටවත් උදව් කරන්න බැහැ එතන්දි, අනුන්ට ධ්වටුනොත් තව කෙනෙකුට පැමිණ උදව් කරන්න පුළුවන්, ඔයා එසේ සිතුවට එයා එහෙම නොවෙයි, එයා මෙවැනි දෙය කර තිබෙනවා. එයා හොඳ කෙනෙක් කියා එසේ තව කෙනෙකුට පැමිණ අපට කරුණු කියා අප අනුන්ට වලෙන් ගොඩ එන්න උදව් කරන්න පුළුවන්. නමුත් අප, අපට ධ්වටුණාම කාටද පුළුවන් පැමිණ අපට උදව් කරන්න. කාටද

පුළුවන් අපට, අප ගැන කියා දෙන්න. කවුද දන්නේ අප ගැන අපවත් දන්නේ නැති කල්හී.

ඒ නිසා, මෙයින් බේරෙන්න තිබෙන විශිෂ්ඨතම ක්‍රමය ලෙසට දහමේ කියන්නේ “අනන්ත”. කුමන සිතුවිල්ල පැමිණියත්, කුමන හැඟීම පැමිණියත්, කුමන ආවේගය පැමිණියත්, හොඳ වුණත් නරක වුණත්, හොඳද නරකද කියන එක නොවෙයි ප්‍රශ්නය, මේ “මම” නොවෙයි. මේ “මම” නොවෙයි. ඒ බීජ අප පැල කරගන්නේ නැහැ. පැල කරගන්නේ නැහැ. අසිතියෙන් යුක්ත සිත, හැම බීජයකටම තවානක් වෙනවා. එන, එන බීජය පැල කරගන්නවා, අසිතිය. අවසානයේ තමන්ම පැල කරගෙන, තමන්ම පොහොර දමා, වවාගත් ඒ වනාන්තරයේ, තමන්ම අතරමං වෙනවා. තමන්ම දන්නේ නැහැ තමන් කවුද, කොයි වගේ කෙනෙකුද, මං මූලා වෙනවා.

සිතිය කිසි දෙයක් පැල කරගන්නේ නැහැ. සිතිය හරියට කැඩපතක් වගේ, කණ්ණාඩියක් වගේ, දර්පණයක් වගේ. එන එන සිතුවිල්ල, එන එන හැඟීම, පරාවර්තනය කරනවා. සිතියෙන් බැලුවොත්, ඒ හැඟීම පෙනෙනවා, හැඟීම් බර නොවී, ආවේගය දකිනවා, ආවේගශීලී නොවී. කැඩපත කවදාවත් ආවේගශීලී වෙන්නේ නැහැ. ගින්නක්, කැඩපතට පුළුවන් පරාවර්තනය කරන්න, පිච්චෙන්නේ නැතුව. කැඩපත පිච්චෙන්නේ නැහැ, ගින්නක් පරාවර්තනය කළා කියා. ඉදිරියේ තිබෙන ජලාශයක් පරාවර්තනය කළා කියා, කැඩපත තෙමෙන්නේ නැහැ. දියබත් වෙන්නේ නැහැ. ඒ තමා සුවිශේෂී ලක්ෂණය කැඩපතක තිබෙන සහ සිතියේ තිබෙන, සිතුවිල්ලක් බවට පත් නොවී, හැඟීමක් සහ ආවේගයක් බවට පත් නොවී, එන එන සිතුවිල්ල, එන එන හැඟීම, හුදෙක් පරාවර්තනය කිරීමක් පමණක් කරන්න, ඒ දෙය බවට පත් නොවී. එය වැළඳ ගන්නේ නැතුව, එය බදාගන්නේ නැතුව, තමන්ගේ මුහුණේ එය අලවාගන්නේ නැතුව. කැඩපත හැමවිටම හිස්. කැඩපත කවුරු වගේද? ලස්සන කෙනෙකු වගේද? ලස්සන අය පෝලිමක් කැඩපත ඉදිරියේ සිටගෙන සිටියා, පැය ගණනක්, අවුරුදු ගණනක්, ඒ කැඩපත ඇතුළෙන් ලස්සන ප්‍රතිබිම්බ දක්කා, ප්‍රතිබිම්බ මැවුණා. නමුත් ඒ නිසා කැඩපත ලස්සන වෙනවාද නැහැ, කැඩපත කැඩපතමයි. එහි අමුතු ලස්සනක් නැහැ. අර ලස්සන අය අවුරුදු ගාණක් සිටගෙන සිටියත් කැඩපත ඉදිරියේ, එක



මොහොතකින් අයින් වුණාද, කැඩපත හිස්. කිසිම ලස්සනක් කැඩපත තබාගන්නේ නැහැ. ඉතිරි කරගන්නේ නැහැ. පැල කර ගන්නේ නැහැ. ලස්සන බවට පත් නොවී, ලස්සන පරාවර්තනය කරනවා. ඒ වගේම අවලස්සන, කැත දේවල් හෝ පුද්ගලයන් ඉදිරියේ කඩපත, ඒ ආකාරයටමයි හැසිරෙන්නේ, වෙනසක් නැහැ. ඒ අවලස්සනත් පරාවර්තනය කරනවා. අවලස්සනක් ජීවිත කාලයක් පුරාම කැඩපතක් ඉදිරියේ තිබුණොත්, ඒ කැඩපත ඇතුළෙන් පෙනෙන්නේ අවලස්සනක් තමා, නමුත් කැඩපත අවලස්සන වෙන්නේ නැහැ. කැඩපත අවලස්සන බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. ඒ පරතරය තිබෙනවා, කැඩපත දන්නවා මේ හුදු පරාවර්තනයක් පමණයි. ප්‍රතිබිම්බයක් පමණයි. “මම” නොවෙයි. මේ “මම” නොවෙයි. මේ ලස්සනත් “මම” නොවෙයි. මේ අවලස්සනත් “මම” නොවෙයි.

**3 ප්‍රශ්නය - එහිදී ඒ ක්‍රියාවක් සිදු වුණත් එය “මම” වුණත් නැතත් සංසාරය මත පාලනය වෙනවා නේද ඒ හැඟීම?**

ගුරුතුමා - ඔව්, ඒ කිසියම් ආවේගයකට අනුව අප ප්‍රතික්‍රියාවක් ගතහොත් මානසිකව හෝ වචනයෙන් හෝ කයෙන් හෝ ප්‍රතික්‍රියාවක් ආවේගශීලව ගතහොත්, ඒ ගත්ත කෙනා, එයට වග කියන්න අවශ්‍යයි. ඒ ආවේගය නොවෙයි වග කියන්න අවශ්‍ය, ඒ ගත්ත කෙනා. එය තමා මේ සංසාරයේ තිබෙන භයානකකම. මේ සංසාරය සොඳුරු නවාතැන් පොළක් නොවන්නේ ඒ නිසා. පැමිණ යන ආවේග, පැමිණ යන කෙලෙස්, අපව නටවනවා. නමුත් ඒ නටන නැටිල්ලේ වගකීම අප ගත යුතුයි. ඒ ආවේගය ගන්නේ නැහැ. නටන කෙනා ඒ වගකීම බාර ගත යුතුයි. කවුරු හෝ මාව නැටෙව්වා, අරයා තමා ඒ තාලේ ගැහුවේ ඒ බෙරේ. ඒ නිසා තමා මා නැටුවේ කියා ඒ වගකීම බෙර වාදකයාට දමන්න බැහැ. කවුරු කුමන තාලය ගැහුවත්, අවසාන වශයෙන් ඒ තාලයට නටනවද නැද්ද කියන තීරණය, අපේ අතේ තිබෙන්නේ. ඒ තීරණය ගැනීම තමා වගකීම බාර ගැනීමක් වෙන්නේ. තීරණයක් ගත්තා කියන්නේ ඒ වගකීම බාර ගත්තා. ඒ නිසා තීරණය ගැනීමට තමා කර්මය කියා දහමේ කියන්නේ. චේතනාවනේ කර්මය කියන්නේ. චේතනාව කියන්නේ තීරණයක් ගත්තා. මා මෙසේ කරනවා.

මෙසේ කියනවා. ඒ තීරණය ගැනීම වගකීම බාරගැනීමක් වෙනවා. කවුද ඒ තීරණය ගන්න පෙළඹුවේ? කුමන හේතු ද පෙළඹවුවේ? ඒවා වැදගත් වෙන්නේ දෙවෙනියට. ඒවටත් පොඩි වගකීම් ටිකක් පැටවෙයි.

මූලික වගකීම නම් මා කුමක්ද කරන්නේ කියන තීරණය මා ගතහොත් ඒ කරන දෙයෙහි වගකීම අනිවාර්යයෙන් මට පැවරෙනවා. තීරණය ගන්නා කියන්නේ අප එයට අත්සන් කළ බවයි. එකඟ වුණ බවයි. එතන අපේ අත්සන තිබෙනවා. ආපසු ලිපිනය තිබෙනවා. ඒ නිසා ඒ වගකීමේ ප්‍රතිඵල, ඒ හැරෙන තැපෑලෙන් එනවා. එදාම හෝ වෙන දවසක හෝ එන්න පුළුවන්. නමුත් අතීතයේ මොනවා කළත්, ඒ කළ දේවල්වල විපාක, අප වෙතට බලහත්කාරයෙන් ඇදලා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ, අප දැණුත් ඒ ආකාරයටම සිටිනවා නම්. කලින් අප යම් යම් දෙය කළා නම් හොඳ හෝ නරක ඒ කළ දේවල්වල හොඳවල හොඳ විපාකත් නරකවල නරක විපාකත් අප කොහේ ගියත් අප ලඟට බලහත්කාරයෙන් ඇදලා ගන්න පුළුවන් අප තව දුරටත් ඒ ආකාරයටම සිටිනවා නම්. නැවත නැවත ඒ ක්‍රියාම කරනවා නම් අප මෙතන ලොකු ආකර්ශනයක් ගොඩ නගා ගන්නවා. ලොකු කාන්දුමක්, චුම්බකත්වයක්. එයට සමාන අතීත ක්‍රියාවල විපාක එතෙන්ට ඇදී එනවා. නමුත් අප ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රියා කරනවානම් දැන්, එවිට විකර්ෂණයක් අප ගොඩනගන්නේ. ඊට සමාන ක්‍රියා අප අතීතයේ කර තිබුණත් ඒවාගේ විපාක, මෙතෙන්ට ඇදී එන ගතිය නැහැ, මෙතෙතින් විකර්ෂණයක් වෙන්නේ. ඒ විපාක තිබුණත් ඒවා විපාක දීම පමා වෙනවා, නැතිනම් අහෝසි වී යනවා, නැතිනම් ඒ විපාකවල බලය අඩුවී යනවා. එය හොඳටත් එසේමයි නරකටත් එසේමයි.

**4 ප්‍රශ්නය - සිතුවිල්ලකුයි ආවේගයයි අතර වෙනස කෙසේද හඳුනාගන්නේ? සමහර ආවේගශීලී හැඟීම් තිබෙනවා. එසේ නැතිනම් සාමාන්‍යයෙන් බොහෝ වෙලාවට භාවනා කරනවිට ආවේගශීලී හැඟීම් නොවෙයිනේ. සාමාන්‍ය සිතුවිල්ලක් එන්නේ. එවිට සිතුවිල්ලක් ආවා කියා දකින්න පුළුවන්. ආවේගශීලී හැඟීමක් එනවිට අනිත් සියල්ලම සර් කියූ ආකාරයට ඒ සිතුවිල්ල තිබුණ සියල්ලම අතුගා දමා එනව කියලානේ. එසේ වුණාම අපට හඳුනාගැනීමේ හැකියාවන්**

**නැති වෙනවානේද?**

ගුරුතුමා - ඔව්, එසේ සියල්ලම අතුගා දමුවහොත් අමාරුයි. එවිට එයා සිහියක් අතුගා දමනවානේ. එසේ වුණහොත් හඳුනාගන්නම බැහැ ගියාට පසු තමා, මතක් වෙන්නේ. එවිට වන්නේ හඳුනාගැනීමකට වඩා, මතක් වීමක්, කුමක්ද වුණේ මට? මා මොනවද කළේ? කවුද මට වැහුණේ? කියා. ඒ නිසා තමා, මේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමේ වැදගත්කම. හැකි පමණ සිහියෙන් සිටින්න උත්සාහ කරන්න. හැකි සෑම විටම සිහියේ ජීවත් වෙන්න. සිහිය පිහිටුවාගන්න. එවිට එයා මොනවා අතුගා දමුවත්, කිසියම් මට්ටමක සිහියක් ඉතිරි වෙනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම එයාට බැහැ සිහිය අතුගා දමන්න, අප සිහියෙන් සිටින්න පුහුණු වී තිබෙනවා නම්. ඒ සිහිය, ඒ සති ප්‍රදීපය, ඒ සිහියේ පහණ, සම්පූර්ණයෙන් නිවන්න බැහැ කිසිම ආවේගයකට. පුහුණු කළ සිහියක් තිබෙනවා නම්. ඒ පුංචි පහන් සිල, අපට පෙන්වනවා මේ කවුද ආවේ වේදිකාවට. මෙයා කියන ඒවා කරනවාද නැද්ද. එයා ගහන පදයට නටනවාද නැද්ද? මෙයට සිහිය තිබිය යුතුමයි.

අප කියනවා ඤාණික ආවේග කියා. එකපාරට බයක් එනවා, දුකක් එනවා. අප කියනවා මේවට ඤාණික ආවේග බලාපොරොත්තු නොවුණු වෙලාවක එන්නේ, කලින් දැනුම් දී නොවෙයි එන්නේ, එය ඇත්ත නමුත් පුංචි හෝ සිතීමක් එතන තිබෙනවා. පළමුවෙනි එක කුමක් හෝ සිදුවීමක් අවශ්‍යයයි. කුමක් හෝ දෙයක් අපට පෙනෙන්න අවශ්‍යයයි. ඇසෙන්න අවශ්‍යයයි. ඇඟට දූනෙන්න අවශ්‍යයයි. මතක් වෙන්න අවශ්‍යයයි. කුමක් හෝ සිදුවීමක් වෙන්න අවශ්‍යයයි. දෙක ඒ සිදුවීම ගැන අප සිතන්න අවශ්‍යයයි. මේ පැත්තේ සිදුවීම කියන අමුද්‍රව්‍යය, සිතීම නමැති යන්ත්‍රය ඇතුළට දමුවිට, ඒ සිදුවීම් කියන අමුද්‍රව්‍යය, මේ සිත කියන යන්ත්‍රයට ඇතුළු කරනවා දොරටු හයකින්. සලායතන. ඇසෙන් ඇතුළු කරනවා කනෙන්, කොහෙන් හෝ දිවෙන් නාසයෙන් මනසින් මතක ලෙසට හෝ කයින් ස්පර්ශ ලෙසට මේ අමු ද්‍රව්‍ය වර්ග හයක් මෙම සිදුවීම් මේ සිතීම කියන යන්ත්‍රයට දමනවා. ඒ යාන්ත්‍රණයට ඇතුළු කරනවා. ඇතුළු වීම නවත්තන්න බැහැ. එසේ ඇතුළු කිරීම නවත්තන්න පුළුවන් ගැඹුරු නින්දක සිටින විට, ගැඹුරු නින්දක සිටින විට මොනවා වෙනවද නැද්ද අප දන්නේ නැහැ. එසේ නැතිනම් අසිහියෙන් සිටිය

යුතුයි, නැතිනම් ක්ලාන්ත වී, එසේත් නැතිනම් කෝමා එකක හෝ නිර්වින්දනය කළ තැනක, එසේ වුවහොත් මෙය කිසියම් දුරකට සිදුවෙන එකක් නැහැ. එසේ නැතිනම්, හැමවිටම කුමක් හෝ අමුද්‍රව්‍යයක්, සිදුවීමක් හරහා අපේ ඉන්ද්‍රියන් තුළින් මනස කියන යන්ත්‍රයට ඇතුළු වෙනවා. ඇතුළු වෙනවාමයි. එසේ ඇතුළු වුණු සැනින් මනස, ඒ ගැන සිතන්න පටන් ගන්නවා. එය නවත්තන්නත් බැහැ. සිතනවා. ඒ සිතන ආකාරයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසටයි කිසියම් ආවේගයක් මේ යන්ත්‍රයෙන් එළියට එන්නේ. නිෂ්පාදනයක් ලෙසට එළියට එන්නේ ආවේගයක්. ඇතුළු කළ අමුද්‍රව්‍යයේ උඩ නොවෙයි, සිතීම උඩ. කෙසේද සිතුවේ කියා.

ඒ නිසා කුමන සිදුවීම වුවත්, අප සිතන ආකාරය අනුවයි හැඟීමක් එන්නේ. එකම සිදුවීම ගැන අප එක දවසකට එක ආකාරයකට සිතුවහම සතුවක් එනවා, තවත් දවසක තව ආකාරයකට සිතුවහම බයක් එනවා. තවත් දවසක ඒ සිදුවීමටම මුහුණ දී සිතන්න ගියවිට තරහක් එන්න පුළුවන්. ඒ සිදුවීම නොවෙයි අපව තරහා ගැස්සුවේ, අපව හැඳෙව්වේ, අපව සතුටු කළේ අපම සිත ආකාරය. මේ සිතීම බොහොම ඤාණිකව වෙන්නේ. බොහොම ඉක්මනට තමා සිතීම වෙන්නේ. එයට කාලයක් යනවා කියන එක අපට දැනෙන්නෙම නැහැ එපමණටම ඤාණිකයි සිතීම. සිදුවීම වෙනවා අප දන්නවා. සිතීම අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. බොහොම ඉක්මන් වේගවත් අද්‍යායාමයයි. ඊළඟට අප ආවේගශීලී වෙනවා. කුමක් හෝ ආවේගයක් සතුවක් පැමිණ ඇති බව දුකක් පැමිණ ඇති බව කළකිරීමක් පැමිණ ඇති බව කුමක් හෝ ආවේගයක් පැමිණ ඇති බව තමා අපට පෙනෙන්නේ. අපට පෙනෙන්නේ අර සිදුවීමයි, මේ ආවේගයයි පමණයි. අමුද්‍රව්‍යයි ඵලයයි පමණයි. අප මේ දෙක තමා සම්බන්ධ කරන්නේ. මේ සිදුවීම නිසයි මා අඩන්නේ. මේ සිදුවීම මාව තරහා ගැස්සුවා. මේ සිදුවීම මාව සතුටු කළා. ඒ සිත නොදැකීම නිසා ඇති කරගන්නා වැරදි නිගමනයක්. කිසිම සිදුවීමකට බැහැ මනුෂ්‍යයෙකුට ආවේගශීලී කරන්න. අපමයි අපව ආවේගශීලී කරගන්නේ වැරදි සිතීම නිසා.

හුස්ම දෙස බලමින් සක්මන් කරමින් තබන හැම පියවරක් ගැනම සිහියෙන් සිටිමින් සිත දුවනවිට දිව්වා කියා දැනගෙන, මෙසේ සිහිය සියුම් කරගෙන සිහිය වේගවත්

කරගෙන අප උත්සාහ කරන්නේ, ඒ දියුණු කරගත් මුවහත් කරගත් සිහියෙන් මේ ඝෛෂික සිතීම හඳුනාගන්න. තත්පරයෙන් කියෙන් පංගුවක්ද දන්නේ නැහැ, සිතන්න යන්නේ ඒ ටික හොඳටම ඇති මේ වෙලාවේ සන්නෝෂයෙන් සිටින කෙනෙකු අසන්නෝෂයෙන් සිටින කෙනෙකු බවට පත්කරන්නට. පැයක් යන්නේ නැහැ. සතුව සහ අසතුව අතර දුර කොපමණද? කොපමණ කාල පරතරයක් තිබෙනවාද, අවුරුද්දක්, මාසයක්, සතියක්, දවසක්, වරුවක්, පැයක්, විනාඩියක්, එපමණ අවශ්‍ය නැහැ. සතුවෙන් සිටින කෙනෙකු, අසතුවෙන් සිටින කෙනෙකු වෙන්න, සිතාවෙන කෙනෙකු, අඬන කෙනෙකු වෙන්න. ආදරයෙන් සිටින කෙනෙකු, වෛර කරන කෙනෙකු වෙන්න, තත්පරයක් ඇති හොඳටම. එක තත්පරයක සිතුවිල්ලකට පුළුවන් පුද්ගලයාව සම්පූර්ණයෙන්ම කණපිට හරවා, ඔළුවෙන් හිටවන්න. ඒ තමා භයානකකම සිතුවිල්ලේ තිබෙන භයානකකම. එයට එපමණ වෙලාවක් යන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි ඝෛෂිකව පුද්ගලයා වෙනස් වෙන්නේ. ලෝකය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ එපමණ වේගයෙන්. ලෝකය වෙනස් වෙනවා නමුත් එවැනි වේගයකින් වෙනස් වෙන්නේ නැහැ.

මුලින්ම අප කරන්නට අවශ්‍ය, සිදුවීමයි එලයයි ආවේගයයි ඔය දෙක මැද්දට සිහිය දමාගැනීම. හරි අමාරුයි එතෙතට ඇතුළේ වෙන්න, මොකද ඝෛෂිකව වී අවසානයයි. අනිත් එක හරි වේගයෙන් කැරකෙන යන්ත්‍රයක්, ඉතින් ඒ මැද්දට යන්න ලෙහෙසි නැහැ. එයට තමා අප සුදුස්සන් බවට පත්වෙන්න අවශ්‍ය. වෙනත් භාවනා ක්‍රම පුහුණු කරමින්, වඩමින්, සියුම් වී, සියුම් කිරණයක් වගේ බවට පත් වී, එක්ස් කිරණයක් වගේ බවට පත් වී, අප මේ යන්ත්‍රය ඇතුළට යනවා. ඇහෙනවා, පෙනෙනවා මතක් වෙනවා. මේ පැත්තෙන් එකපාරට සතුවක්, දුකක්, තරහක් පැමිණිලා අපට දැන් පෙනෙනවා මේ මැද මෙයට දේවල් තව එකතු වෙනවා. අඩු වැඩිය තුනපහ සිතින් දමනවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට තමා එක එක රස පැමිණෙන්නේ එළියට. මොනවද මේ දමන්නේ? අන්න බලන් සිටිනවා මොනවද මේකට එකතු කරන්නේ. මතක එකතු කරනවා, බලාපොරොත්තු එකතු කරනවා, ආකල්ප එකතු කරනවා තමන් ළඟ තිබෙන මත එකතු කරනවා. ඒ එකතු කරන අඩු වැඩිය නිසා, ඒ රසකාරක නිසා, තමා අවසාන වශයෙන් එලය එන්නේ. කුමන රසයේ

එලයක්ද කියා. සිදුවීම මත නොවෙයි. ඕනෑම අමුද්‍රව්‍යයක්, ඕනෑම තිත්ත අමුද්‍රව්‍යයක්, පැණි රසට උයන්න පුළුවන් එයට පැණියි සීනියි එකතු කර. ඒ වගේම ඕනෑම පැණි රස දෙයක්, කටේ තබන්න බැරි ඇඹුලක් ලෙසට හදන්නත් පුළුවන් එකට ඇඹුල් එකතු කර. ලුණු එකතු කර ඒ එකතු කරන දේවල් සිතේ තිබෙනවා, ඔය ඒ අඩු වැඩිය ටික එයා ළඟ තිබෙනවා. ඒ රසකාරක ටික. කොපමණ රසකාරක තිබෙනවාද කියා දන්නේ නැහැ.

සිත කියන්නේ රසකාරක ගබඩාවක්. කෘත්‍රීම රසකාරක ගබඩාවක්, ඒවා ස්වභාවික නොවෙයි කෘත්‍රීම රසකාරක ගබඩාවක්. නමුත් එයා මෝඩයි. මෝඩ නිසා අතට අහු වුණු එක දමනවා. ළඟ තිබෙන එක දමනවා. පුරුදු වී තිබෙන එකම අඩු වැඩිය ටිකම, නැවත නැවත නැවත එකතු කරනවා. කල්පනා කර, සොයා බලා මෙයට ගැලපෙන්නේ කුමක්ද, කුමන ආකාරයේ තීරණයක්ද ගැලපෙන්නේ කුමන ආකාරයේ නිගමනයක්ද සුදුසු කියා, එසේ සිතන්නේ නැහැ. අතට අහු වුණු දෙය දමනවා. මෙයා බොළඳයි, කලබලයි, දන්නේ නැහැ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට, තමා අප දුක් විඳින්නේ. අවිජ්ජාව නිසා. අවිජ්ජාව අත්දැකීම සංස්කරණය කරනවා. සාමාන්‍යයෙන් හැම අත්දැකීමක්ම සංස්කරණය කරන්නේ අවිජ්ජාව, අවිජ්ජාව තමා ඒක edit කරන්නේ. "අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා" කියන්නේ එයයි. ඒ නොදැනුවත්කම, ඒ නොදන්නාකම, ඒ මූලාව තමා, මේ අත්දැකීම් සංස්කරණය කරගන්නේ එයාට අවශ්‍ය ආකාරයට. එයා තමා සංස්කාරක. ප්‍රධාන සංස්කාරකවරයා මෝඩකම නම්, ජීවිතය සංස්කරණය කරන්නේ මෝඩකම විසින් නම්, ප්‍රතිඵලය ගැටළු තමා. ප්‍රතිඵලය දුක තමා. අසහනය තමා. වෙන දෙයක් එයාට හදන්න බැහැ.

එමනිසා භාවනාවේදී පුහුණු වෙනවා කෙසේද සිදුවීමක් හරියට තේරුම් ගන්නේ. එදා තේරුම් ගත් ආකාරයට නොවෙයි. අනිත් අය තේරුම් ගන්න ආකාරයටත් නොවෙයි, කෙසේද ධර්මානුකූලව තේරුම් ගන්නේ සිදුවීමක්. කෙසේද සිදුවීමක් දුකක් කරගන්නේ නැතුව සිටින්නේ. අපට ඉගෙනගන්න වෙනවා, කාටවත් උගන්වන්න බැහැ. එතකොට කාටවත් උගන්වන්න බැරි දේවල් තිබෙනවා. කිසියම් තැනකට එනකම් උගන්වන්න පුළුවන්, සිහියෙන් සිටින්නේ මෙහෙමයි, මෙසේ සිටියහොත් සිහිය දියුණු වෙනවා. හුස්ම

ගැන සිහියෙන් සිටින්න. ඇවිදීම ගැන සිහියෙන් සිටින්න. ඇසෙන ශබ්ද ගැන සිහියෙන් සිටින්න. සිත දිවීම ගැන සිහියෙන් සිටින්න, එසේ මුල කාටහරි උගන්වන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ අධ්‍යාපනය අවසන් වෙනවා, තව කෙනෙකුගෙන් ඉගෙනගැනීම සමග යන්න පුළුවන් දුරක් තිබෙනවා. ඉන් එහාට යන්න බැහැ. ඉන් එහා, එක තැනකට එනවා, අපටම ඉගෙන ගන්න වෙන. එයට තමා විපස්සනා කියන්නේ. දැන් සමථය කියන්නේ ගුරුවරයෙකුගෙන් ඉගෙන ගන්න පුළුවන් ටිකක්. මෙසේ සිටියහොත් සිත තැන්පත් කරගන්න පුළුවන්, එවැනි ටිකක් තිබෙනවා. එය ඇත්ත. එසේ අප තැන්පත් කරගන්නවා. මෙසේ සිටියහොත් සිහියෙන් සිටින්න පුළුවන් හොඳ දියුණු සිහියක් එනවා. ඒ ක්‍රමයට අප සිටිනවා. සමථය කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන් ගුරු උපදෙස් මත යන ගමනක්. භාවනාවේ ඒ යන්න පුළුවන් උපරිම දුර තමා සමථයෙන් කියන්නේ. ගුරුවරයෙකු සමග යන්න පුළුවන් දුර. ඊළඟට විපස්සනාවට එනවිට එයටත් ගුරුවරු සිටිනවා කියන්න පුළුවන් විපස්සනා ගුරුවරු කියා, නමුත් ඒ සැබෑ විපස්සනාවට එනවිට අප තනිවෙනවා. සම්පූර්ණයෙන් තනි වෙනවා. තනියම ඉගෙනගන්න වෙනවා. තනියම හදාරන්න වෙනවා. විපස්සනා ක්‍රම කියා, ක්‍රම ටිකක් උගන්වන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ක්‍රමත් අවසාන වශයෙන් එන්නේ සමථයට. සැබෑ විපස්සනාව පටන් ගන්න විට, එතන ගුරුවරයෙකු නැහැ. පිටිපස්සෙන් ගුරුවරයෙකු සිටගෙන, අපේ අතේ අල්ලාගෙන මෙහෙම ලියන්න “අ” යන්න මෙහෙම “ආ” යන්න ලියන්න. ඒ කතාන්දර නැහැ. ගුරුවරයාත් තමන් බවට පත් වෙනවා ශිෂ්‍යයාත් තමන් බවට පත්වෙනවා. ඉගෙන ගැනීමත් තමන් බවට පත්වෙනවා. පාඩමත් තමන්මමයි. තමන් ගැන, තමන් විසින්ම, තමන්ටම උගන්වන විෂයකට තමා විපස්සනාව කියන්නේ.

ඒ නිසා තමා ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව හරි වටින්නේ. කාගෙන්වත් ඉගෙනගන්න බැරි ටිකක් තමා, අප ආපසු හැරී අප දෙස බලා ඉගෙන ගන්නේ. අපට දුකක් එනවා. ඇයි මේ දුක ආවේ කියා අප සොයන විට, සිත දෙන උත්තරය තමා, මේ සිදුවීම නිසයි දුක ආවේ. මෙන්න මේ සිදුවීම නිසා. මෙයා අහක බලන් ගිය නිසයි, මේ දුක තිබෙන්නේ. මෙයා කථා නොකළ නිසයි, මේ දුක තිබෙන්නේ. කෙළින්ම සිත, මේ අවිජ්ජාව අපේ දුක සම්බන්ධ කරන්නේ බතිර සිදුවීමකට.

අවිජ්ජාව තමා අපේ සංසාරික ගුරුවරයා. අප හැමවිටම සිදුවීම් සමගයි ප්‍රශ්න හදාගන්නේ. ඒ නිසා අප බලනවා සිදුවීම් වෙනස් කරන්න, හොදින් හෝ නරකින්. අපේ සතුට වෙනුවෙන්. අප සිතනවා අපට පුළුවන්. පුළුවන් බොහොම ටිකක්. බොහොම ටිකක්. ලෝකය කියන්නේ අපේ සිතීමේ සීමාව ඉක්මවා ගිය දෙයක්. ලෝක විෂය අවිත්තයයි. සිතීමේ සීමාවට එහා ගිය දෙයක් ලෝකය. එවැනි ලෝකයක් අප සිතා වෙනස් කරනවා නම් ඒ බොහොම ටිකයි. අබ ඇටයක් පමණක් වෙනස් කර ගන්න බැහැ මුළු ජීවිත කාලයම උත්සාහ කළත්. අඩුමගානේ එක පුද්ගලයෙකුටත් අපට සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් කරන්න පුළුවන්ද අප සතුටට පත්වෙන ආකාරයට හැසිරෙන ලෙසට? මේ තරහා ආවේ අරයා අහක බලාගෙන ගිය නිසා කියා අවිජ්ජාව කියන විට, “ආ ඇත්ත තමා කියා අනිත් දවසේ මාත් එයා දෙස බලන්නේ නැහැ”. එසේ නැතිනම් එයාට ගිහින් කියනවා “අහක බලාගෙන යන්න එපා”. මේ සියල්ලම අවිජ්ජාව තමා, මේ දුක හදා දී, එයාම විසඳුමක් දෙනවා, මෙසේ කළහොත් ඔය දුක නැවත එන්නේ නැහැ. එයාම අපව අඬවා, එයාම කියනවා මෙහෙමයි නැලවෙන්නේ කියා. මේ ටික කළහොත් නැලවෙන්න පුළුවන්. ඒ පාලේ තමා, අප එදා මෙදා තුර ගියේ. අවිජ්ජාව අපව අඬවනවා, ඉන්පසු එයා අපව නලවන්නේ නැහැ නමුත් නැලවෙන හැටි කියා දෙනවා. මෙන්න මෙහෙම අරයව හදන්න. මෙයාව හදන්න, එතකොට ඔයාට නැලවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගකීම අපට දෙනවා.

ඉන්පසු එය සම්පූර්ණ ලොකු ව්‍යාපෘතියක්. අප එය ලොකු වැඩක් ලෙසට බාර අරගෙන, හදන්න බලනවා අනිත් අයව. අනිත් දේවල් අහන්න බලනවා. අපට ඇඬෙන්නේ නැති ආකාරයට දේවල් හදන්න බලනවා. අවිජ්ජාව කියන ඒ පාඩම නොවෙයි, අප සිතියෙන් අහනවා, ඇයි මට තරහා ආවේ? ඇයි මට දුක ආවේ? අප බලනවා සිහිය කියනවා ආපසු බලන්න. දැන් ඔයාගේ දන්නේ ඔයාට තරහා ආවේ ඇයි කියා. ඒ නිසා ඔයා මතක් කරන්න. දැන් අපට මතක නැහැ. ඒ වෙලාවේ අප හරි වේගයෙන් ගියා. අපට මතක නැහැ. අප පහුකරගෙන ගියා බොහෝ දෙය. මොනවද පහුකරගෙන ගියේ කියා බලන්න අවශ්‍ය නම් අප ආපසු යන්න අවශ්‍යයයි පසුපසට. නවත්වා බැලුවහොත් පෙනෙනවා ටිකක්. කුමක් හරි පහු කර ගෙන ගොස් ගෙයක්



හෝ මල් ගහක් හෝ වාහනයක් හෝ කෙනෙකු හෝ හරියට එයාව දැක්කේ නැතිනම් හෝ අපට සැකයක් ආවොත් හෝ කරන්නේ වාහනය නවත්වා බලනවා. බැලුවම ටිකක් පහු වෙලානේ. අර වේගයෙන් යනවට වඩා වේගයෙන් පහු කරන් යනවට වඩා ටිකක් පැහැදිලිව දකින්න පුළුවන්. නමුත් එයත් හරි දැක්ම නොවෙයි හරි දැක්මක් දකින්න නම් ආපසු යන්න අවශ්‍යයි **reverse** කරගෙන ගොස් හරියටම එයා ළඟටම ගිහින් නවත්වා බැලුවහොත් මේ එයාද නැද්ද, ඒ ගෙදරද නැද්ද, අන්න හරියටම දැනගන්න පුළුවන්. එය තමා ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව කියන්නේ. අප ආවේගයක් සමග වේගයෙන් ඉස්සරහට දිවීම නවත්වනවා මූලින්ම. සිහිය කරන්නේ ඉස්සෙල්ලාම **break** ගහනවා. සිහිය ආවා කියන්නේ, ඒ ආවේගයත් සමග අප දුවන දිවිල්ල නවත්තනවා. නැවතෙනවා ඉබේටම සිහිය ආවොත්. තාම ඒ වේගය තිබෙනවා තරහා තිබෙනවා දුක තිබෙනවා. නමුත් දැන් එයත් සමග ඉස්සරහට ලොකු සැලසුම් හදන්න යන්නේ නැහැ එතනින් නවත්වනවා ගමන. නමුත් එතනින් ප්‍රශ්නේ විසඳන්නේ නැහැනේ නැවතත් එවැනි සිදුවීමක් වුණු විට නැවත අප දුවනවා. අඬ අඬ දුවනවා බැණ බැණ දුවනවා. බය වී දුවනවා. අපට අවශ්‍යයි "එසේ වෙන්නේ කෙසේද?" කියා දැනගන්න. මූලින්ම අප කරන්නේ සිහියෙන් නවත්වා ගන්නවා. නවත්වා ආපසු එනවා, හෙමිහිට පියවරෙන් පියවර ආපසු එනවා. තරහෙන් පටන්ගෙන, දැන් තිබෙන්නේ තරහා නම්, එතනින් පටන්ගෙන ආපසු එනවා. මේ තරහා ආවේ කෙසේද? ආපසු එනවා එකින් එක. කිසියම් සිතුවිලි ප්‍රමාණයක් අපට දැකගන්නට පුළුවන්. හැම සිතුවිල්ලම හඳුනාගන්න බැරි වෙයි නමුත් අතරින් පතර පඩි කිහිපයක් දකින්න පුළුවන් කෙසේද ආවේ කියා. එවිට හඳුනාගන්නවා මෙන්න මේ පඩියෙන් මේ පඩියට මේ පඩියෙන් මේ පඩියට ආවා. මෙසේ සිතුවා. ඒ ආකාරයට සිතූ නිසයි මේ හැඟීම ආවේ. මෙයා මට බණින එකක් නැහැ කියා සිතුවා. එසේ සිතාගෙන සිටියා. එසේ සිතාගෙන සිටිය නිසයි එයා බැණිනම මට දුකක් ආවේ. බැණින නිසා නොවෙයි. එයා බණින්නේ නැහැ කියා සිතාගෙන සිටිය නිසා. ඒ සිතුවිල්ල අප දැක්කා කියන්නේ, එවැනි ආකල්පයකින් අප සිටිය බව දැනගන්නා. එවිට බලනවා ඒ ආකල්පය අයිත් කරන්න පුළුවන්ද අපෙන්. අයිත් කර බලනවා සමහර විට ඊළඟ

වතාවේ කවුරු හෝ බණින විට, එපමණ තරහා එන්නේ නැති වෙයි, එපමණ දුක එන්නේ නැති වෙයි. මොකද දන් බැණුම් අහන්න වෙන්නේ නැති වෙයි කියන ආකල්පය නැහැ. බණින්න පුළුවන් ඕනෑම කෙනෙක්. සිත රිදෙන් පුළුවන්. එවිට බලනවා ඇයි මේ දන් සිත රිදුනේ? බණින්න පුළුවන් කියා දන්නවානේ මෙයා බනිවි කියාත් දන්නවානේ, ඒත් ඇයි තවම සිත රිදෙන්නේ? නමුත් එපමණ සිත රිදෙන්නේ නැහැ. දන් අඩුයි. එක රසකාරකයක් එකතු කිරීම අතහැරියා. දන් එය එකතු කරන්නේ නැහැ නමුත් තව ටිකක් ඉබේට එකතු වෙලා මෙතෙක්ට. ඒවා අප කලින් දැක්කේ නැහැ. දන් නැවත සොයනවා. ආපසු බල බලා යනවා, එවිට පෙනෙනවා, සිතේ බලාපොරොත්තුවක් තිබෙනවා, හොඳ පමණක් අසන්න. කාගෙන් චුණත් අපේ හොඳක් පමණක් අසන්න, බොහොම සියුම් බලාපොරොත්තුවක් තිබෙනවා කනට ශබ්දයක් ඇසෙන විටම එයා තමා කන ලඟට වී සිටින්නේ "ආ මා ගැන හොඳක් අහන්න ලැබෙයිද?" හොඳක් අසන්න ලැබුණොත්, එයා හුඟක් සතුටු වෙනවා. හොඳක් අසන්න නොලැබුණොත් එයාට එය වැඩක් නැහැ ඒ කියූ දෙය. නරකක් අසන්න ලැබුණොත් එයා අසනුටට පත්වෙනවා. ඒ බලාපොරොත්තුව දැක්කම අපට ඒ බලාපොරොත්තුවත් අයින් කරන්න පුළුවන්. එසේ මෙතන මේ ඇතුළත යාන්ත්‍රණය අප හඳුනාගෙන අතහරින්න අවශ්‍ය ඒවා අතහරිනවා එකතු කරන්න අවශ්‍ය ඒවා එකතු කරනවා.

**සභාවෙන් - එනන ආවේග කියන්නේ වෛතසික නේද?**

**ගුරුතුමා -** ආවේග ඔව් වෛතසික කීවාම සියල්ලම අයිති වෙනවා. සිතුවිලි ආවේග, ආකල්ප සියල්ලම අයිති එතෙක්ට. හැම දෙයක්ම වෛතසිකයක් තමා වේතසික.

**සභාවෙන් - වෛතසික 52 ක් නේ තිබෙන්නේ. එසේ නම් වෙස් මුණු පනස් දෙකක් ආකාරයට ද දකින්නේ?**

**ගුරුතුමා -** ඔව් එසේ ගන්න පුළුවන්. නමුත් වෙන්නේ ඕවා එකතු වෙනවානේ. දෙක තුනක් එකට එකතු වුණාම හැදෙනවානේ අලුත් නිර්මාණ. ඒ කිසිම වෛතසිකයක් හුදකලාව තිබෙන්නේ නැහැනේ. තව දෙක තුනක්

අඩුමගානේ පහක් හයක් සමගවත් එකටනේ යන්නේ. නේද එතකොට එය 52 කී ආකාරයට එකතු වෙන්න පුළුවන්ද බලන්න. දෙකක් එකතු වුණාම දෙකේ ඒවා කීයක් හැදෙනවාද, තුන, තුන එකතු වුණාම කීයක් හැදෙනවාද, හතර, හතර පහ පහ මා දන්නේ නැහැ ඒ ගණන කෙසේද හදන්නේ කියා? හදන්න ක්‍රමයක් ඇති. එසේ හැදුවොත් බලන්න පුළුවන්. ඒකයි මෙය තේරුම් ගන්න අමාරු. දත් තණ්හාව ගන්න තණ්හාව, තණ්හාව එයට කොපමණ ආකාරයේ වෙස් මුහුණු හදාගන්න පුළුවන්ද බලන්න. තණ්හාව, තණ්හාව ආකාරයට කෙළින්මත් එනවා. පිරිසිදු තණ්හාව ආකාරයට එනවා. ඊළඟට අරපරිස්සම කියාත් තණ්හාව එන්න පුළුවන්. ආදරෙයි කියා එන්න පුළුවන්.

**සභාවෙන් - යුතුකම් කියාත් එන්න පුළුවන්.**

**ගුරුතුමා** - ඔව්, යුතුකම් කියා එන්න පුළුවන්. පිරිසිදුකම කියා එන්න පුළුවන්. එසේ අලුත් සංස්කරණ අවිද්‍යාවට පුළුවන් හදන්න මේවා කිහිපයක් එකතු කර, එහා මෙහා කර අලුත් සංස්කරණ ආකාරයට ගෙනෙන්න අවිද්‍යාවට පුළුවන්. ඒ නිසා ලෙහෙසි නැහැ ඔය එකකවත් හරියට හඳුනාගන්න. නිකන් එකපාරට බලා 52 යි කියන්න බැහැ.

**සභාවෙන් - පින්කම් කරන විට එයත් තණ්හාව නොවෙයිද?**

**ගුරුතුමා** - තණ්හාව නිසත් කරන්න පුළුවන්, තණ්හාව නැතුවත් කරන්න පුළුවන්. අනිවාර්යයෙන්ම තණ්හාව තිබෙන්න අවශ්‍යයයි කියන්න බැහැ පුණ්‍ය කර්මවලට.

**සභාවෙන් - එතකොට ඔය දහස් ගණන් මල්, අට පිරිකර පූජා කරනවා කියමුකෝ ඒවත් තණ්හාව පැත්තටමද?**

**ගුරුතුමා** - එය අපට පොදුවේ කියන්න බැහැ, පූජා කරන කෙනාගේ චේතනාවට අනුව තමා අප කාටවත් කියන්න බැහැනේ ඒක. තණ්හාවෙන් පූජා කරන්නත් පුළුවන්, තණ්හාව නැතුවත් පුළුවන්, හක්තියෙනුත් පුළුවන්, මානයටත් පුළුවන්. තරඟකාරිත්වයටත් පුළුවන්. ඒ නිසා මේ කිසිම ක්‍රියාවක් ශුද්ධ නැහැ. ශුද්ධ වූ ක්‍රියා නැහැ අපට. හැම

ක්‍රියාවක්ම අශුද්ධයි. අශුද්ධයි කියන්නේ පිරිසිදු නැහැ තව ඒවා එකතු වෙලා, පටලැවිලා, මිශ්‍රවෙලා හරි අමාරුයි මෙය තේරුම් බේරුම් කරගන්න, ඇත්තටම මෙතන කුමක්ද චේතනාව කියා. බොහොම සියුම් සියුම්ම සියුම් සිහි කල්පනාවක් තිබිය යුතුයි, සැබෑම චේතනාව හඳුනාගන්න. ඒ නිසා තමා ක්‍රියාවට කර්මය කියා නැත්තේ බුදු දහම. ක්‍රියාවට නොවෙයි කර්මය කියන්නේ චේතනාවට. එකම ක්‍රියාව චේතනා සියදහස් ගණනකින් කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන්.

**5 ප්‍රශ්නය - සමහර දේශනාවලින් මා අසා තිබෙනවා දහස් ගණන් මල් පුෂා කරනවාට වඩා විනාඩියක් සිහිය පිහිටුවනවා නම් ඒ පින්කම්වලට වඩා උතුම් කියා. එසේ කියන්නේ කෙසේද? කුමක්ද ඒ පින්කම්වල ප්‍රතිඵලය වෙනස් නේද?**

ගුරුතුමා - ඔව් සංසන්ධනය කරන්න බැහැ. කිසිම ක්‍රියා දෙකක් සංසන්දනය කරන්න බැහැ. අරමුණු වෙනස්. ප්‍රතිඵල වෙනස්. බලාපොරොත්තු වෙන දෙය වෙනස්. හරියට බෙහෙත් දෙකක් සංසන්ධනය කළා වගේනේ එසේ කරන්න බැහැනේ. බඩේ අමාරුවකට බොන බෙහෙතකුයි උණට බොන බෙහෙතකුයි අරගෙන සංසන්ධනයක් කරන්න බැහැනේ දෙකෙන් වැඩිය හොඳ කුමක්ද කියා උණ නම් උණට බොන බෙහෙත බඩේ අමාරුව නම් බඩේ අමාරුවට බොන බෙහෙත. ලෙඩෙයි බෙහෙතෙයි සංසන්දනය කරනවා මිසක් ලෙඩේ පැත්තකට දමා බෙහෙත් ටිකක් අරගෙන අපට තෝරන්න බැහැ, හොඳ එක කුමක්ද, නරක එක කුමක්ද කියා. සිහියෙන් සිටීම ගත්විට එතන තේරීමක් සැසැඳීමක් නැහැනේ. අනිවාර්යයෙන්ම සිහියෙන් සිටිය යුතුමයි. දහමේ කොතනින් ගත්තත් කියා නැහැ, සිහියෙන් සිටියේ නැතිනම් කමක් නැහැ, ටික වෙලාවක් සිහියෙන් සිටියේ නැතිනම් කමක් නැහැ. මේ වෙලාවේ සිහියෙන් සිටියේ නැතිනම් කමක් නැහැ. එසේ අපට සමාවක් ගැලවීමක් නිදහසක් දී නැහැ හැම වෙලාවෙම සිහියෙන් සිටින්න තමා දහම කියන්නේ. ඒ නිසා එය සංසන්දනය කරන්න යන්න බැහැ අපට වෙන කිසිම දෙයක් සමග. ඕනෑම පින්කමක් ගත්විට, හැම වෙලාවෙම ඒ පින්කම කරන්න කියා නැහැනේ. සමහරවිට සමහර පින්කම් කරන්න පුළුවන් ජීවිතයටම එක පාරයි. සමහර ඒවා අවුරුද්දට වතාවයි. සමහර ඒවා

මාසෙකට. දින පතාම මලක් පූජා කරන්න පුළුවන් නමුත් මල් ලක්ෂයක් පූජා කරන්න බැහැනේ දිනපතාම. එය අවුරුද්දක් නැතිනම්, අවුරුදු දහයකට වතාවක්, ජීවිත කාලයක් ඒ නිසා ඒවා සංසන්දනය කරන්න පුළුවන් ඒ පින්කම්. කවද්ද කරන්නේ කොයි කාලෙද නමුත් සිහියෙන් සිටීම ගතහොත් හැම වෙලේම සිහියෙන් සිටින්න අවශ්‍යයයි කොහේ සිටියත්. සිහිය නැතිනම් කිසියම් මොහොතක එතන මොනවා වෙයිද දන්නේ නැහැ, මොනවා කෙරෙයිද දන්නේ නැහැ. සිහිය නැතිව කුමන පින්කම කරත් එහි ලොකු පින්කම් එන්නේ නැහැ. තමන් කරන්නේ කුමක්ද ඇයි කරන්නේ? කුමක්ද ප්‍රතිඵලය? මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ කිසිවක් ගැන අවබෝධයකින් තොරව ඔහේ කරන්නන් වාලේ පුරුද්දට, වාරිත්‍රයක් ලෙසට සම්ප්‍රදායක් රකින්න, පෙනෙන්න මොනවා කරත්, ඒකෙන් ලොකු පින්කම් වෙන්නේ නැහැ. එමනිසා මහත් ඵල මහානිසංස වෙන්නේ පින්කමක් ඤාණ සම්පයුක්තව කළහොත්. නුවනින් දැනගෙන කළහොත් නුවණින් දැනගන්න නම් අනිවාර්යයෙන් එතෙත සිහිය තිබෙන්නම අවශ්‍යයයි.

**6 ප්‍රශ්නය - “මම” කියන තැනක් සොයා ගන්නට පස්සෙන් මමත්වය පෝෂණය වන්නේ කෙසේද?**

**ගුරුතුමා** - ඒ සොයා යන ගමනේදී තමා මමත්වය අඩු වෙන්නේ. “මම” නොවන බොහෝ දේවල්වලට “මම” කියනවා. “මම” “මම” “මම” මේ මගේ. මගේ හැටි මෙහෙමයි. එසේ කියනවා. අප උදේ කපා කළානේ අප යන යන තැන අපේ හැඳුනුම්පත අරගෙන යනවා කියා **identity card** එක මෙන්න “මම” කියා පෙන්වන්න. අනිත් අයට පෙන්වන්න. අපට අවශ්‍ය නැහැ නමුත් අනිත් අයට අප හඳුන්වා දෙන්න. ඒ පමණක් නොවෙයි අප ගෙනියන තව එකක් තිබෙනවා මේ **ATM card** එක එයත් ගෙනියනවනේ යන යන තැන හදිසියක් වුණහොත් කියා, අපේ ගිනුමෙන් මුදල් ගන්න. එයත් අප යන යන තැන ගෙනියනවා. මානසික වශයෙනුත් අපේ ගිණුම් ටික අප ගෙනියනවා, යන යන තැන. ගෙන ගොස් ඒ අවශ්‍ය තැනකදී ඒ අවශ්‍ය ගිණුමෙන් අප ආපසු ගන්නවා. මමත්වය පෝෂණය වෙන්නේ එසේයි. “මම” මෙහෙමයි කියා අප සිතා ගෙන සිටිනවා. මෙහෙමයි

මෙහෙමයි කියා එක එක ගිණුම් ඇර තිබෙනවා මගේ ගිණුම්. "මම" කියන ගිණුම් ගොඩක්. සිදුවීම් සමග කරන්නේ සමහර ගිණුම් පෝෂණය වෙනවා. සමහර ගිණුම් හීන වී යනවා. වැහෙන්නේ නැහැ නමුත් ඒවා අඩු වී, අඩු වී යන ගිණුමක් තිබෙනවා. කෙනෙකු දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම බෙදාගන්න, දෙන්න එහෙම පුරුදු වුණහොත් "මම" එසේ දෙන කෙනෙක් බෙදා ගන්න කෙනෙක් කියා, එවිට ඒ ගිණුම පෝෂණය වෙනවා. "මම" දන් දෙන කෙනෙක් කියන ගිණුම පෝෂණය වෙනවා. එවිට "මම" එකතු කරන කෙනෙක්, රැස් කරන කෙනෙක්, කියන ගිණුම ශේෂ වෙවී යනවා. නමුත් එය නැති වෙන්නේ නැහැ එයත් තිබෙනවා, ඒ ගිණුම තවම ක්‍රියාත්මකයි වලංගුයි. අප ගණුදෙනු කරන ගිණුම් ටික තමා නිතරම පිරෙන්නෙයි එළියට පෙනෙන්න තිබෙන්නෙයි. බලන්න අප කොපමණ ගිණුම් ගොඩක් ඇර තිබෙනවාද තමන් ගැන. "මම" මෙහෙමයි කියා මගේ හැටි මෙහෙමයි කියා පෞද්ගලික ගිණුම් කොපමණ තිබෙනවාද. අප යන යන තැන මේ හැම ගිණුමක්ම සමගම ගණුදෙනු කරන්න පුළුවන් හැකියාවක් රැගෙන යනවා. ඕනෑම සිදුවීමක් වූ විට අප එකපාරට කුමන ගිණුම සමගද සම්බන්ධ වෙන්නේ. කුමන ගිණුම සමගද මේ සිදුවීමට සම්බන්ධ වෙන්නේ. කුමන ගිණුමෙන්ද ගන්නේ. කුමන ගිණුමටද මේ සිදුවීම දමන්නේ කියා බලනවා. මමත්වය පෝෂණය වෙන්නේ ඒ ආකාරයට. එසේ නැතුව "මම" කියන්නේ භෞතික වස්තුවකට නොවෙයි. එවැනි දෙයක් නැහැ. "මම" කවුද කියා සොයන්න ගියවිට අපට මොනවත් භෞතික වශයෙන් දෙයක් අහුවෙන්නෙවත් පෙනෙන්නෙවත් නැහැ.

මෙතන තිබෙන්නේ වර්ත ලක්ෂණ රාශියක් සහ ඒ වර්ත ලක්ෂණ එකතු කර ඒ වර්ත ලක්ෂණ සම්බන්ධ කර හදාගත් ගිණුම් ටිකක් ගණුදෙනු කරන්න. ඒ ගිණුම්වලට අපේ අනන්‍යතාවය සහ අපේ අත්සන දී තිබෙනවා ඒ නිසා අපට පමණයි ඒ ගිණුම් සමග සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන් "මම" මෙහෙමයි අරහෙමයි කියා. නමුත් දන් සිදුවීමක් වෙනවිට හොඳ සිහියෙන් බලන්න කුමන ගිණුමෙන්ද මේ සිදුවීම සමග ගණුදෙනු කරන්න යන්නේ. කුමන සිදුවීමද මේ අහවල් ගිණුමට යන්න අවශ්‍ය කියා. මෙය බලන්න. මේ වගේ සිදුවීමක "මම" මෙහෙමයි වැඩ කරන්නේ. ඒ තමා මමත්වය. "මම" කෙසේද මෙවැනි සිදුවීමක වැඩ කරන්නේ කලින්

ගත්ත තීරණයක්නේ. නමුත් සිදුවීම, මේ මොහොතේ සිදුවෙන දෙයක්. අප අතීතයේ ගත් තීරණ, වර්තමානයේ ක්‍රියාත්මක කරනවා වර්තමාන සිදුවීම් සමග මොනවා වූණත්. ඒ වෙනුවට, වර්තමානයේ සිදුවීම හඳුනාගන්න, සිදුවීම අධ්‍යයනය කරන්න. එයට තමා සිහිය අවශ්‍ය. අතීතයේ ගත් තීරණ ක්‍රියාත්මක කරන්න යන්න එපා මේ වෙලාවේ. ඒ හැම සිදුවීමක්ම හොඳට අධ්‍යයනය කරන්න. නිරීක්ෂණය කරන්න. නිරීක්ෂණය කිරීමට සිහිය අවශ්‍යයි. ඊළඟට ඒ සිදුවීමට වඩාත්ම ප්‍රඥාවන්ත ප්‍රතිචාරය කුමක්ද දෙන්න පුළුවන්. දන් අප ප්‍රඥාව කියන ගිණුමක් අරිනවා. එය මෙපමණ කල් අර තිබුණේ නැහැ. මෙපමණ කල් තරහා කියන ගිණුමක් සමග ගණුදෙනු කරා. කැදරකම කියන ගිණුමක් සමග. ඊර්ෂ්‍යාව කියන, මානය, අනුකම්පාව, මේ මහ ගිණුම් ගොඩක් නමුත් මේ හැම ගිණුමක් සමගම මමත්වයයි පෝෂණය වී තිබෙන්නේ. දන් අප අලුත් ගිණුමක් අරිනවා ප්‍රඥාව. වඩාත් ප්‍රඥාවන්ත ප්‍රතිචාරය කුමක්ද මේ සිදුවීමට දෙන්න පුළුවන්. ප්‍රඥාව හැම විටම වර්තමානය අධ්‍යයනය කර, ඒ වර්තමාන සිදුවීම් සහ වර්තමාන සාධක සියල්ල මත, තමන්ටත් අනුන්ටත් වඩාත්ම හිතකර තීරණය තමා ගන්නේ. ප්‍රඥාව, මමත්වය පෝෂණය කරන්නේ නැහැ කවදාවත්, තමන්ගෙවත් අනුන්ගෙවත්. දුක අඩු කරනවා, එපමණයි. දුක අඩු කරනවා. මමත්වය කරන්නේ දුක වැඩි කරනවා. එයාට දුක තිබෙනවාද නැද්ද වැදගත් නැහැ. එයාට එයාව තමා වැදගත්. “මම” තමා වැදගත්. ඒ සිදුවීමෙන් සිදුවීමට බලන්න මමත්වයෙන් ඒ සිදුවීමට සම්බන්ධ වෙනවද, ප්‍රතිචාර දක්වනවද, මමත්වයෙන් ප්‍රතික්‍රියා දක්වනවද, එසේ නැතිනම් ප්‍රඥාවෙන් ප්‍රතිචාර දක්වනවද. ප්‍රඥාවෙන් සිදුවීමකට ප්‍රතිචාර දක්වන්න දක්වන්න, මමත්වය අඩු වෙනවා. දුකත් අඩු වෙනවා. තමන්ගේ දුකත් අඩු වෙනවා අනිත් අයට දුකත් අඩු වෙනවා. අප වෙස් මුහුණු ගැන කථා කළා. හැම වෙස් මුහුණක්ම අවසාන වශයෙන් මමත්වයේ නිර්මාණ. එයා එක එක සිතුවිලි, හැඟීම් අල්ලගෙන වෙස් මුහුණු හදනවා. වෙස් මුහුණු අවශ්‍යයි මමත්වයට. එසේ නැතිනම් එයාට ප්‍රකාශ වෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ. මමත්වයට. එයා වීරයෙක්. දන් මමත්වය වැඩියි කියන විට එයා ශක්තිමත් කෙනෙක්, ප්‍රබල කෙනෙක් වගේ හැඟීමක්නේ එන්නේ මමත්වය වැඩියි කීවාම. ලොකු මමත්වයක් තිබෙන කෙනෙකු කියන්නේ නිකන් මහා

යෝධයෙකු වගේ. නමුත් එය නොවෙයි ඇත්ත. මමත්වය වැඩි වෙනවා කියන්නේ හරි දුර්වල බවයි. එයාට එයා කුලින් ශක්තිමත් නැහැ. මමත්වයේ ඇත්ත ස්වභාවය කුමක්ද හරියට පඹයෙකු වගේ. මමත්වයේ ඇත්තම ඇත්ත කුමක්ද? පඹයෙක්. එයාට බැහැ කෙලින් සිටගන්න කොහොමත් බැහැ. එයා නිකන් පිදුරු ටිකක්. නිකන් කෝටු කැලි ටිකක්. හිස් වළඳක්. නමුත් ඒවා සියල්ලම අනුන්ගෙන් අරගෙන. කෙනෙකුගෙන් කලිසමක් අරගෙන ඇඳ ගන්නවා. තව කෙනෙකුගෙන් කෝටි එකක් අරගෙන ඇඳ ගන්නවා. තව කෙනෙකුගේ උපැස් යුවලක් දමා ගන්නවා. සපත්තු දෙක තව කෙනෙකුගේ, තමන්ගේ නොවන මේ සියල්ලම දමා ගත් පසු ලොක්කක් වගේ හැමෝම බය කරනවා. කුරුල්ලොත් බයයි, සත්තුත් බයයි, තමන්ගේ කියා කිසිවක් නැති පඹයෙකුට. ඒ අනුන්ගෙන් ගත් ටික ආපසු දුන්නහොත්, එයා නිකම්ම නිකමෙක්. නිකම්ම නිකමෙකුටත් වඩා නිකමෙක්. කිසිම දෙයක් නැහැ ඉන්පසු. බොරුවක්. බොරුවක් චුණාට එයා හරි කපටියි. මමත්වය හරිම කපටියි. ඒ නිසා හැම දෙයකින්ම පුංචි නූල් පටකින්ම පවා බලන්නේ එයාව ගැටගහගන්න, එයාව ශක්තිමත් කරගන්න එයාව උස් කරගන්න, ලොකු කරගන්න, මහත් කරගන්න. එයා කවදාවත් සිතන්නේ නැහැ බලාපොරොත්තු වෙන්නෙත් නැහැ කරන්නෙත් නැහැ තමන්ව අත්හරින්න. තව දෙයක් කාගෙන් හෝ අරගෙන තමන් බැබලෙන බලනවා මිසක් ඒ ගත් දේවල් ආපසු දෙන්න, අතහරින්න, සිතන්නෙම නැහැ, මමත්වය.

එක මනුස්සයෙක්, ඒ මනුස්සයාට හැමෝම ටිකක් පිස්සු කියපු කෙනෙක්. මෙයා දවසක් තමන්ගේ වී ටිකක් අරගෙන අඹරගන්න මෝලට ගියා. මෝලට ගොස්, වී මෝල් හිමියට, වී ටික දී අඹරා දෙන්න කීවා. වී ටික, මෝලේ ඇඹර්ලා මේ පැන්නෙත් හාල් එනවා. එතන කලින් ඇඹරූ හාල් ගොඩකුත් තිබුණා, පැත්තක අයින් කර, එවා වී මෝල හිමියට අයිති හාල් ගොඩක්. ඒ ලඟම වැටෙනවා තමන්ගේ හාල් ටික, වී ගෙනගිය මල්ලට, අර හාල් ටික දමා ගත්තා. දමා ගන්න ගමන්, අර කලින් එතන තිබුණු ගොඩෙනුත් ටිකක් දමා ගත්තා, තමන්ගේ මල්ලට. දමා ගන්න කොට, ඒ වී මෝල් හිමියා ඇහුවා “මොකද ඔය කරන්නේ. ඕවා මගේ හාල්.” “ආ සමාවෙන්න මට ටිකක් පිස්සු” “මට පිස්සු. හොඳ සිහිකල්පනාවක් නැහැ ඒකයි ඒ.” එතකොට ඒ වී මෝල්



හිමියා කීවා “ඉතින් එහෙම හොඳ සිහි කල්පනාවක් නැතිනම් ඔයාගේ හාල් ගොඩෙන් ටිකක් මගේ ගොඩට දමන්න තිබුණානේ.” “නැහැ මට එපමණටම පිස්සු නැහැ”. ඕනෑම පිස්සුවක් ඇතුළේ මමත්වය බලන්නේ එයාව පෝෂණය කරගන්න එයාව ශක්තිමත් කරගන්න. හැම හැඟීමක් හැම ක්‍රියාවක් සමගම තිබෙනවා. එය කරගන්නවා. කොහෙන් හෝ එක බිංදුවක් හෝ එක නූල්පටක් හෝ අරගෙන මොකද එයාට තමන්ගේ කියා කිසි දෙයක් නැහැ. ඒ තමා ඇත්ත එයාට කිසිම දෙයක් නැහැ එයාගේ කියා.

ඒ නිසා තමා මමත්වයත් සමග වැඩ කරන්න ගොස් අමාරුවේ වැටෙන්නේ. එයාට බැහැ අපව දුර ගමනක් රැගෙන යන්න. සාර්ථකත්වයකට ගෙන යන්න බැහැ. අප සාර්ථකයි කියා එයා පෙන්වනවා “ආ දැන් ඔයා හරි සාර්ථක කෙනෙක්” කියා. නමුත් එයා සමග ගියහොත්, එයා පෙන්වන තැන කඩාගෙන වැටෙන තැනක්, එතන පොඩි වෙලාවක් සිටින්න පුළුවන්, නමුත් එය ටිකකින් කඩාගෙන වැටෙනවා. සිටියාටත් වඩා පහළට එන්න වෙන්නේ. ඒ නිසා තමන්ගේ මමත්වය හඳුනාගන්න. හඳුනාගෙන ඒ මමත්වයට කැම දෙනවා වෙනුවට ප්‍රඥාවෙන් ජීවත් වෙන්න උත්සාහ කරන්න. ඒ වගේම අනුන්ගේ මමත්වයත් හඳුනාගෙන ඒවටත් කැම නොදී සිටින්න බලන්න. අනුන්ගේ මමත්වයට. අප සිතනවා ඒ අයගේ මමත්වයට කැම දුන්විට, ඒ මමත්වය උඩින් තැබුවිට අපට දේවල් ලැබෙයි. අපට හොඳක් වෙයි. නමුත් ඇත්තටම ඒ සිතන්නෙන් අපේ මමත්වයම තමා. මමත්වය තමා එසේ සිතන්නේ. එයා තමන්ව අන්දවා වාසි ගන්නත් බලනවා, අනුන්ව අන්දවා වාසි ගන්නත් බලනවා. නමුත් අවසාන වශයෙන් ලැබෙන්නේ අවාසියක් මිස වාසියක් නොවෙයි. පඹයා, පඹයම තමා මොනවා ඇඳ ගත්තත්, පැළඳ ගත්තත්, දමා ගත්තත්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප මේ පොහොය දවසේ වැඩසටහනේ අවසානයට එමින් සිටින්නේ. එක පැත්තකින් පැය හය හතක වැඩසටහනක්. අනිත් පැත්තෙන් බොහොම දිගු කාලයක් ගතවුණා වගෙන් දැනෙන්න ඇති. දුර ගමනක් ආවේ මෙතැනට. සමහර කෙනෙකු මේ දින කිහිපයේම, දින තුනේ වැඩසටහනටත් එකකු වුණා. බොහෝ දෙනෙකු අද උදෑසන මේ පෝහොය දා වැඩසටහනට. මෙතනින් ලොකු දෙයක් නොවුණා වෙන්න පුළුවන්. එසේ වෙන්න අවශ්‍යයත්

නැහැ. නමුත් අප කෙසේද සිහිකල්පනාවෙන් ජීවත් වෙන්නේ. ඒ හැර වෙන පිළිසරණක් අප කාටවත් නැහැ. උදව් තිබේවි නමුත් ඇත්තටම අපට පිළිසරණක් ලැබෙන්නේ පිහිටක් ලැබෙන්නේ අපේම සිහි කල්පනාවෙන් පමණයි. මෙය නැවත නැවත අප අවධාරණය කරනවා. තමන්ගේ සිහි කල්පනාව සරණ යන්න. සිහිය නැති කරගෙන මොනවා සරණ ගියත් මොනවාගෙන් පිහිටක් බැලුවත්, ලැබුවත්, ලොකු වැඩක් වෙන්නේ නැහැ. තව තව එරෙනවා මිසක්. සිහිකල්පනාවෙන් සිටින්න දවසක් තැනක් වෙලාවක් ඉරියව්වක් නැහැ. ඒ බව අප කවුරුත් දන්නවා. සිහිය ඒ සියල්ල ඉක්මවා යන අපූරු බලවේගයක්. තැනක්, ඉරියව්වක්, දිනයක්, වෙලාවක් ඒවාට සීමා නොවුණු අපූරු ශක්තියක් තමා සිහිය කියන්නේ. සිහියෙන් සිටින්න අවශ්‍ය නම් කිසි කෙනෙකුට අපව නවත්වන්න බැහැ. නීති දමා, දඬුවම් දී, හිර කර සිහියෙන් සිටින එක වලක්වන්න බැහැ. හුස්ම ගැනීම නහය වසා කෙනෙකුට නවත්වන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ අවසාන හුස්ම ටික හෝ සිහියෙන් එළියට දැමීම කාටවත් නවත්වන්න බැහැ. ඒ නිසා සිහිය තමා අපට ඇත්තටම සිටින ලොකුම ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයා. කළ‍යාණ මිත්‍රයා අපේම සිහි කල්පනාව. වඩ වඩාත් සිහියෙන් සිටින්න අධිෂ්ඨාන කරගනිමු වඩ වඩාත් සිහියෙන් සිටින්න විරියය කරමු, අපි කොහේ සිටියත්, කුමන ඇඳුම ඇඳත් සිටියත්, කුමන ඉරියව්වේ සිටියත්. අද, අප එකට එකතු වී කළ‍යාණ මිත්‍රයන් ලෙසට සාමූහිකව මේ දහම් මඟෙහි මැදුම් පිළිවෙතෙහි අඩියක් දෙකක් ගමන් කරන්නට උත්සාහ කළා. අප කොහේ සිටියත්, පෞද්ගලිකව ගමන් කරන ධර්ම මාර්ගය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ නමුත් අප පිරිසක් ලෙසට සාමූහිකව එකට එකතු වී අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ඔවුනොවුන්ට උපකාරී වෙමින්, සහයෝගය දෙමින් අද දවස ආධ්‍යාත්මිකව බෙදාගත්තා. මේ ජර්මර තිබෙන සසර ගමනින් ඉක්මනටම එතෙර වෙන්න අප සැමට මේ පින්කම් හේතු වේවා! වාසනා වේවා! ඔබ අප හැමදෙනාගේමත් ඒ දහමි බලාපොරොත්තු ඒ වූ ආකාරයෙන්ම ඉෂ්ට සිද්ධ වේවා! ඔබ අප හැම දෙනාටම මේ ගමන නොනැවතී ඉදිරියට යන්නට අවශ්‍ය කායික, මානසික නිරෝගීතාවය, විවේකය සහ කළ‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය තෙරුවන් සරණින් ලැබේවා!

## නැවතුම් තිත

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දිගු වෙලාවක්, භාවනානුයෝගීව සිටීම නිසා, බොහොම සැහැල්ලු සිතක් දැන් තිබෙන්නේ. ඒ වගේම ශරීරයටත් සැහැල්ලුවක්, සමහරවිට ඉරියව්වේ අපහසුතා තිබුනත්, සමස්තයක් ලෙසට ශරීරයට පහසුවක්. භාවනාව නිසා සිතට ලොකු සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නේ. සිත ගත සැහැල්ලු කරන්නට පුළුවන් වෙනත් අභ්‍යාස ඇති. සමහර විට ව්‍යායාම ඇති. ඒ වගේම සංගීතයට පුළුවන්. සමහර විට යම් යම් ඖෂධ තිබෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් ඒ සියල්ලම අහිඛවා භාවනාව ගැඹුරින්ම මිනිස් සිත් සංසිදුවනවා. ඒ පිළිබඳ කිසියම් ප්‍රතිශතයක අත් දැකීමක් ඔබ අප හැමට භාවනාවෙන් ලැබෙනවා. සැහැල්ලු කිරීම පමණක්ම නොවෙයි. භාවනාව සිතක් ප්‍රබෝධයට පත් කරනවා. සැහැල්ලු කර නවත්වන්නේ නැහැ. සැහැල්ලුවත් සමග පසු පස එන, ඒ හා යන හැඟීම තමා කම්මැලිකම. සැහැල්ලු වෙන්න වෙන්න නිදිමත එනවා. ටීනමිද්ධය එනවා. කම්මැලිකම එනවා. උදාසීනකම, නිදාගන්නමයි සිතෙන්නේ. නමුත් භාවනාවෙන් ඇතිවෙන සන්සුන්තාවය එයට වඩා වෙනස්. එය ගැඹුරින්ම මනස ලිහිල් කරන අතරම, ප්‍රබෝධයට පත් කරනවා. මනස අවදිමත් කරනවා. උද්යෝගයක් ඇති කරනවා. තියුණු කරනවා. කිසියම් දුරකට සැහැල්ලුවට පත් වූ, එමෙන්ම ප්‍රබෝධයට හා උද්යෝගයට පත් වූණු මේ මොහොතේ කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අද දවස ගැන කල්පනා කළහොත්, මුළු මහත් ලෝකයක්ම ප්‍රබෝධයට පත් වූ දවසකයි අප මේ වාඩි වී සිටින්නේ. එබඳු දවසක් තමා මේ සමරන්නේ. කෙබඳු ආකාරයේ පිඹිදීමක් සහ උද්යෝගයක්, මීට අවුරුදු දහස් ගණනකට කලින්, 2600 කට කලින් බුද්ධගයාවෙන් ආරම්භ වී, සමස්ත භාරතය හරහාම, මුළු මහත් ලෝකයටම දයාද වුනා ද කියා අප අසා තිබෙනවා, අප විශ්වාස කරනවා, අප අනුමාන කරනවා. අනුමාන කරන්න පුළුවන්.

අතීතය කෙසේ වූවත්, අපක්‍ෂපාතීව, විවෘත මනසකින්, වර්තමානය විශ්ලේෂණය කළහොත්, බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙබඳු බලපෑමක් මේ ලෝකයට කර

තිබෙනවාද යන්න, ඉතාම පැහැදිලිව සනාථ වෙනවා. කොපමණ වේගයෙන් මේ පණිවිඩය අද ව්‍යාප්ත වෙනවද? එක් පැත්තකින්, අපේ රට ගත්තත්, භාවනාව වැනි අංශයක්, මේ ජීවිතයේ කරන්නට බැහැයි කියා සාක්ෂි සහිතව ඔප්පු කර තිබූ යුගයක, එහෙම කාලයක, භාවනාව කරන්න පුළුවන් කියන තැනකට අද පැමිණ තිබෙනවා. එනිසා හැම පළාතකම, දිස්ත්‍රික්කයකම, නගරයකම, ගමකම වගේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන තිබෙනවා. බුදු දහමේ හරය සහ හදවත තමා භාවනාව. භාවනාවෙන් තොර බුදු දහමක් නැහැ. භාවනා නොකරන බෞද්ධයෙකු සිටින්න බැහැ. කෙනෙකු බෞද්ධයෙකු කියනවා නම්, ඒ භාවනා කරන කෙනෙකු වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේම ලෝකය පැත්තෙන් ගත්තත්, අලුතෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථාන, බෞද්ධ මධ්‍යස්ථාන ලෝකය පුරාම, බෞද්ධ රටවල, අබෞද්ධ රටවල බොහොම වේගයෙන් ඉදිවෙනවා, පවතිනවා, විවෘත වෙනවා. අධ්‍යාපන ආයතනවල බුදු දහම විෂයක් ලෙසට, සමහරවිට විශ්ව විද්‍යාලවල, පර්යේෂණ මාතෘකාවක් ලෙසට, භාවනාව සහ බුදු දහම අද යොදා ගන්නවා. ඒ එක පැත්තක්.

එමෙන්ම සම්ප්‍රදායික, ආගමික රාමුවෙන් එලියට ගොස් අද බුදු වදනක් දකින්නට නැති පොතක් සොයා ගන්න බැහැ. ඒ පොත කුමන විෂයක් ගැන ලියවී තිබුනත්, බුදුදහම ගැන නොවෙයි, කුමන විෂයක් ගැන ලියවුණු පොතක් ගත්තත්, ඒ පොතේ කිසියම් සාරධර්මයක් තිබෙනවා නම්, ඒ විෂයට අමතර, ඒ විෂයට සම්බන්ධ වුණු සාරධර්මයන් ගැන කථා කරන කළ, ඒ සාරධර්මය කියා ලියා තිබෙන්නේ බුදු වදනක්. භෞතික විද්‍යාව වේවා, කලාව වේවා, කවි පොතක් ගත්තත්, නව කථා පොතක් ගත්තත්, ආර්ථික විද්‍යාව, පරිසරය ගැන, මේ ඕනෑම විෂයක් ගැන, සාරධර්ම පැත්තෙන් ලියවුණු පොතක් නම්, ඒ පොතේ, සාරධර්ම කොටසේ බොහෝවිට දකින්නට තිබෙන්නේ බුදු වදන්. සමහරවිට බොහොම කලාතුරකින්, ඒ බුදු වදන්, බුදු වදන් බව අදාළ ග්‍රන්ථ කතෘවරු කෘතවේදීව සඳහන් කර තිබෙනවා. ඒ ප්‍රකාශ, ශ්‍රේෂ්ඨ උපදෙස්, ආදර්ශ පාඨ, බුදු දහමින් උපුටාගත් බව සඳහන් වෙනවා, නමුත් බොහොම කලාතුරකින්. බොහෝවිට ඒ බව සඳහන් වෙන්නේ නැහැ. සමහරවිට ඒ කතෘගේම, ඒ නිබන්ධකයාගේම, ඒ පර්යේෂකයාගේම සොයා ගැනීමක් ලෙසයි සඳහන්

වෙන්වේ. සමහරවිට දැනුවත්ව එසේ කරනවා, නොදැනුවත්වත් කරනවා. දැනුවත්ව කළත්, නොදැනුවත්ව කළත්, ඒ ඕනෑම ශ්‍රේෂ්ඨ ආදර්ශ පාඨයක මූල සොයාගෙන ගියහොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අපට නවතින්න වෙන්වේ අවුරුදු 2600 කට කලින් ගෞතම බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දෙපතුල ළග. ඉන් එහාට යන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එතන තමා නවතින්න වෙන්වේ.

එදාට වඩා අද බුදු දහම සමාජ ගත වී තිබෙනවා. භාවිතා කිරීම කෙසේ වුනත්, සමාජ ගත වී තිබෙනවා. එසේ සමාජගත වෙන්නට හේතුව, මේ බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනා, ඉගැන්වීම්වල තිබෙන අපූර්වත්වය. එදා මිනිසුන් පුදුමයට පත් වුණා, මොකදද මේ අලුත් දහම? මෙය පෙර නොඇසූ විරූ දහමක්, හරිම සරලයි, හරිම ප්‍රායෝගිකයි, අපේ සියලු ගැටළුවලට විසඳුම් එතන තිබෙනවා, ඒ නිසා මහා දෝංකාරයක්. රාවයක් පමණක් නොවෙයි ප්‍රතිරාවයක් එදා ඇතිවුනා. බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් බණක් අසා, වෙනසක් වී ආපසු යන්නේ ඒ ගැන කථා කරමින්, අහල පහල සිටින අය හා ඒ ගැන කථා කරමින්. පයින් යන ඇත්තන් ඒ ගැන කථා කරමින් ගියා, මුහුදින් යන අය ඒ ගැන කථා කරමින් ගියා, ගුවනින් යන අයත් කථා කරමින් ගියා. ඒ ඒ අවස්ථාව ගැන ලිඛිත වාර්තා තිබෙනවා. මෙසේ මේ දහම, මුළු භාරතය පුරාම සමාජ ගත වුණා. භාරතයෙන් ඔබ්බටත් සමාජ ගත වුණා ලෝකයටම. ඒ සමාජ ගත වීමේ එක අවදියකයි අප හැමදෙනාම මේ සිටින්නේ. එපමණ දුරකට උන්වහන්සේගේ හඬ ගමන් කළා අවු. 2600 කටත් මෙහා ඇතට උන් වහන්සේගේ හඬ ගමන් කළා, අද සිටින අප වෙතට.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සමහර විට මුණගැහෙනවා මනෝ විද්‍යාව, මනෝ විකිස්සාව, මනෝ කායික රෝග පිළිබඳ, ඒ වගේම දර්ශනය ගැන, සමාජ සාර ධර්ම ගැන ඇගයීම් ගැන පොත් පත් ලියන ඇත්තන්, පර්යේෂණ කරන ඇත්තන්, ඒ පිළිබඳ වැඩිමුළු කරන අය, ලංකාවේ වගේම විදේශ රටවල, ඒ ඇත්තන් බොහෝම ආඩම්බරයෙන් සොයා ගත් දෙය ගැන කථා කරනවා, කියනවා, ඒවායේ වටිනා ප්‍රයෝජනක් තිබෙනවා. ඒ මනෝ විකිත්සක ක්‍රම, ඒ අය සොයා ගත් උපදේශන ක්‍රම, කෙසේද තමන්ම, තමන්ගේ ලෙඩ සනීප කර ගන්නේ? කෙසේද තමන්ගේ කායික ලෙඩ සුවකර ගන්නේ? මානසිකව දුර්වල නොවී සිටින්නේ

කෙසේද? මේ ආදී වශයෙන්. සමහර විට මුණ ගැහුණාම අහනවා, ඒ අදහස් පිළිබඳ හැඟීමක්, විචාරයක් සහ ප්‍රතිචාරයක් ඉල්ලනවා. එතනදී තිබෙන හොඳ ගැන වර්ණනා කර මා අහන ප්‍රශ්නයක් නම් “මේවා කොයි කාලයේද සොයා ගත්තේ?” එවිට ඒ විද්වතුන්, උගතුන්, ලේඛකයින් හා විද්‍යාඥයන් කියන කාරණයක් තමා. “මේවා සොයා ගෙන දුන් අවු. 10, 15 ක් විතර වෙනවා. 20, 30 ක් විතර වෙනවා.” සිහිය, සතිය කියන දෙය, **Mindfulness**, ඒ වචනයට අද ලොකු තැනක් තිබෙනවා. බොහොම ලොකු තැනක් තිබෙනවා. සංකල්පයක් ලෙසට ලෝකයේ වඩාත්ම පැතිර ගිය සංකල්පය තමා සිහිය කියන සංකල්පය, සතිය, '**Mindfulness**' මේ ගැන කථා කරන, වැඩමුළු කරන, සිහිය පිළිබඳ වැඩමුළු පවත්වන, අභ්‍යාස පවත්වන, ඒ ගැන පර්යේෂණ කරන, පොත් පත් ලියන ඇත්තන් කියන දෙයක් තමා. මෙය සොයා ගෙන අවු. 40 ක් විතර වෙනවා. 1970, 70 දශකයේ වගේ තමා මේ විෂය ලෝකයට ආවේ.

ඒ පිළිතුර ගැන සතුටු වී මා කියනවා ඊට කලින් පොත්වලත් ඔය විෂය ගැන ලියා ඇති බව. ඒ අයට පුදුමයි. කොපමණ පරණ පොත්වලද? අවු. 1500, 2000 ක් පමණ පරණ පොත්වල. එපමණ පරණ පොත් තිබුණද? කඩදාසි පොත් නොවෙයි. පුස්තකාල පොත්වල ලියවිලා තිබෙනවා. නමුත් ඒ පුස්තකාල පොත්වල ලියලා තිබෙන්නෙන් ඊටත් අවු. 1000 කට පමණ කලින් මේ ලෝකයේ සිටි උත්තමයෙක් කියූ දේවල්, දේශනා කළ දෙය. සමහරවිට ඒ විද්වතුන්ට ලොකු අවශ්‍යතාවක් ඇති වෙනවා සොයා බලන්න. කෙසේද මේ අවු. 40 කට කලින් ඔවුන් සොයා ගත්තා කියා බොහෝම අඩම්බරයෙන්, **Patent** අරගෙන, බුද්ධිමය දේපොළ පනත යටතේ, තමන්ගේ නමට සින්තක්කර ලියා ගෙන තිබෙන මේ අදහස් කොහොමද මීට අවු. 2600 කට කලින් සිටි කෙනෙකු කියන්නේ? ඒ ගැන සොයනවා.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ බුදු දහම, බුදු දහම කියන ලේඛලයෙන්ම පැවතිය යුතු නැහැ. එසේ පවතින්නෙන් නැහැ. මේ දහමට ලේඛල් අවශ්‍ය නැහැ. ලේඛල්වලින් තොරව, සත්‍යයට පවතින්න පුළුවන්. අසත්‍යයටයි ලේඛල් අවශ්‍ය. අසත්‍යයටයි වර්ණනා අවශ්‍ය. ලස්සන, ලස්සන දූවටුම්, දවටන, කවර අවශ්‍ය වෙන්නේ අසත්‍යයට. සත්‍යයට ඒ කිසිම ලේඛලයක්, දවටනයක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ කිසිදු බාහිර

දවටනයකින් තොරව, සත්‍යයට පුළුවන් එය විසින්ම පවතින්නට. එසේ බුදුරජාණන්වහන්සේ, බොහොම වෙහෙස වී සොයාගෙන, නුවණින් කල්පනා කොට, දේශනා කොට සමාජ ගත කළ මේ මාර්ගය, මේ මාර්ගය පිළිබඳ, සැනසිල්ලේ මාර්ගය පිළිබඳ, ඒ මාර්ග සලකුණු ඉන්ද්‍රියාවේ මධ්‍ය ප්‍රදේශයෙන් පටන් ගෙන, ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත වුනා. ගොඩබිම හරහා, ව්‍යාප්ත වුනා. කලින් කියූ සේ ඇවිදින අය, පයින් යන අය, බුදු දෙසුමක් අසා, තමා තුළ ඇතිවුණු විකසිත වීම, තවත් අය සමඟින් කථා කරමින් ගියා. ඒ අයටත් ඒ පණිවිඩය ලැබුනා. නැව්වලින් මුහුදින් ගිය අය, ගංගාවලින් ගිය ඇත්තෝත් කථා කර කර ගියා. ගුවනින් ගිය අයත් කථා කරගෙන ගියා. ඒ අසා තවත් අය විකසිත වුණා. මෙය දම්වැලක් සේ, දාමයක් සේ, මධ්‍ය ප්‍රදේශයෙන් පටන් ගත් මේ ව්‍යාප්ත වීම, සිවු දිශාවටම පැතිරෙන්නට පටන් ගත්තා. නැවතුනේ නැහැ කවදාවත්ම. අද වෙනතරුම ඒ රැල්ල තමා අඩු වැඩි වෙමින් පවතින්නේ. ඒ දහම් රැල්ලයි මේ අප කරාත් පැමිණ තිබෙන්නේ. අපව ස්පර්ශ කරන්නේ, සැනසිල්ලේ රැල්ල. එනමුදු සමහරවිට ඒ මුල් නම් ටික අමතක වී යනවා. ඒවා වැදගත් නැහැ. පහුවෙන කොට බුදු දහම, බුදුරජාණන්වහන්සේගේ සොයා ගැනීමක් බව ලෝකයට අමතකවී යනවා. ඒවා මතක තිබෙන්න අවශ්‍යයක් නැහැ. නමුත් කෙනෙකු සොයා ගෙන ගියහොත් අන්න මුල අනාවරණය කර ගන්න පුළුවන්.

මේ දවස්වල රාත්‍රියට බොහොම ලස්සනට හඳ පායනවා. නමුත් ඒ එළිය, හඳේ එළිය නොවෙයි. ඉරෙන් ලැබෙන එළිය තමා, හඳ පරාවර්තනය කරන්නේ, තමන්ගේ එළියක් වගේ. හඳ කියන්නේ නැහැ මේ මගේ එළිය කියා. නමුත් බලන් සිටින කෙනෙකුට සිතෙන්නේ මේ සඳ එළිය කියා. නමුත් කෙනෙකු හඳට ගියහොත් මේ ගැන සොයා ගෙන, මේ හඳට කෙසේද මෙවැනි එළියක් ලැබෙන්නේද? හඳ ඇත්තටම ආලෝක ප්‍රභවයක් ද? එසේ සඳට ගියහොත් තේරෙනවා හඳ කියන්නේ, මිය ගිය ග්‍රහ වස්තුවක්, ජීවයක් නැති, එය ප්‍රභවයක් නොවෙයි ආලෝකයේ. සූර්යයාගෙන් ලැබෙන ආලෝකයෙන් බොහොම ස්වල්පයක්, මුළු ආලෝකය නොවෙයි. අල්පයක් හඳට වැටී පරාවර්තකයක් සේ පෘථිවියට ආලෝකය ලබා දෙනවා. හඳ කථා කරන්නේ නැහැ සූර්යයා ගැන. ඒ වගේම හඳ එළියට බැහැ ජීවයක්

ඇති කරන්නට. ප්‍රභාසංස්ලේෂණය කරන්නට හඳුට බැහැ. ඒත් හඳ පුළුවන් දෙය කරනවා. කළුවර රාත්‍රියක හඳට කරන්න පුළුවන් දෙය යන්නමින් හඳ කරනවා. ලොකු ප්‍රතිහාර්යක් පාන්න බැහැ හඳට. ලෝකයක් එකළු කරන්න බැහැ හඳට. වැඩිපුරම, හඳ පිළිබඳ කවි තමා තිබෙන්නේ, කවි, උන්මාදයක්.

ඒ අයුරින්ම කළාණ මිත්‍රවරුනි, හැම විෂයක්ම අද පරාවර්තනය කරනවා බුදු දහම. ඒවා පරාවර්තකයන් පමණයි. ඒ පරාවර්තකයන් හොඳයි. එසේ නැතිනම් මේ අඳුරු ලෝකයට කුමන පිහිටක් ද? සමහරවිට එක් පරාවර්තකයකින් තවත් පරාවර්තකයකට, එක කැඩපතකින් තවත් කැඩපතකට. එක දර්පණයකින් තවත් දර්පණයකට, කෙලින්ම සුර්යාලෝකය පරාවර්තනය කරන්න බැරි නම්, එක කැඩපතකින් තවත් කැඩපතකට එයින් තවත් දර්පණයකට එහෙම දර්පණ 10, 15 ක් හරහා අවසානයේ අවශ්‍ය තැනට පුටි එළියක් දෙන්න පුළුවන්. එතන සිතනවා, තමන් ළඟම තිබෙන කැඩපත නිසයි ආලෝකමත් වෙන්නේ කියා. එහි වරදකුත් නැහැ. ඇත්ත. නමුත් කිසිම කැඩපතක් සුර්යයා ගැන කථා කරන්නේ නැහැ. මේ කැඩපතට කෙසේද මේ එළිය වැටෙන්නේ කියා සොයා ගෙන ගියහොත් මුණගැහෙන්නේ තවත් කණ්ණාඩියක්. ඒ කැඩපතට කෙසේද එළිය වැටෙන්නේ කියා සොයා ගෙන ගියහොත්, තුන් වෙනි දර්පණය හමුවේවි. මෙසේ සියලු දර්පණ හරහා කෙනෙකු ගමන් කළහොත් පමණයි අවසාන දර්පණයෙන් පස්සේ සුර්යයා සිටින බව පෙනෙන්නේ. සුර්යයාගෙන් පසුව, ඉන් එහාට කාටවත් යන්න බැහැ. සුර්යයාට කොහෙන්ද එළිය ලැබෙන්නේ කියා සොයා ගෙන ගියහොත්, සුර්යයාම තමා. ඒ වගේ මොන නමින් හෝ මොන දර්පණයේ නමින් හෝ කළාණ මිත්‍රවරුනි, අද කිසියම් වූ සාර ධර්මයක් ගැන කථා කරනවද, වටිනාකම අගය කරනවද, එහි මූල බීජය මුණගැහෙන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන්. මේ එයට ඔප්පු ලිවීමක් නොවෙයි. අයිතිවාසිකම් කථා කිරීමකුත් නොවෙයි. ඊට දිය යුතු ගෞරවය අප දිය යුතු වෙනවා.

කළාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහම මනුෂ්‍ය කියන සීමාවකට එහාට ගොස්, සත්ත්වයන් ගැන තමා කථා කරන්නේ. මූලික වශයෙන් සත්ත්වයන් සෙව්වා, නැතිනම් උත්සාහ කළා කාරණා දෙකකට. එකක් නම් තමන්ට අවශ්‍ය



දෙය ලබා ගන්න. දෙවෙනි කාරණය අනවශ්‍ය දෙය බැහැර කරන්න. මෙයින් පිට තුන්වන ව්‍යායාමයක සත්ත්වයා යෙදුනේ නැහැ. අද යෙදෙන්නෙත් නැහැ. අපේ සමස්ත කල්පනාවම, අප ඕනෑම මොහොතක සිතනවා නම්, සිතන්නේ අපට අවශ්‍ය දෙයක් ලබා ගන්න, ලබා ගන්නේ කෙසේද. රඳවා ගන්නේ කෙසේද? සහ අනවශ්‍ය දෙයක් කෙසේද ඉවත් කරන්නේ, බැහැර කරන්නේ, අනහරින්වේ සහ එයින් නිදහස් වෙන්නේ? ඕනෑම සිතුවිල්ලක්, මේ ඕනෑ, එපාකම් දෙකට සම්බන්ධයි. තුන්වෙනි සිතුවිලි වර්ගයක් නැහැ. අප හැම විටම උත්සාහ කරන්නේ අපට අවශ්‍ය දෙය ලබා ගැනීමට සහ අනවශ්‍ය දෙය අනහරීම් සඳහා සැලසුම් කිරීමට. අනවශ්‍ය දෙයින් බේරෙන්නේ කෙසේද? පලා යන්නේ කෙසේද? ඇත් වෙන්නේ කෙසේද? ඒවා ඇත් කරන්නේ කෙසේද? එසේම අපට අවශ්‍යයයි කියා සිතන දෙවල් කෙසේද සම්පූර්ණ ගන්නේ? ඒවා සමග ජීවත් වෙන්නේ කෙසේද? හැම මොහොතකම සඳහටම? මෙබඳු ද්විත්ව චින්තනයක, දෙපැත්තට යන චින්තනයක තමා සත්ත්වයා ඇලී ගැලී සිටින්නේ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මක් නිසාද? සත්ත්වයා නැතිනම් මනුෂ්‍යයා දන්නේ ඒ ආකාරයෙන් පමණයි සැප විඳින්නට. තමන්ට අවශ්‍ය දෙය ලබාගෙන සැප විඳිනවා. අවශ්‍ය දෙය නැතිනම් දුකයි. ඒ අවශ්‍ය දෙය තිබුනහොත් සැපයි. ඒ නිසා අවශ්‍ය දෙය ළඟාකර ගෙන සැප විඳින්නත්, අනවශ්‍ය දෙය ඉවත් කරමින් සැප විඳින්නත්, අනවශ්‍ය දෙය තමන් ළඟ තිබුනත් දුකක්. අනවශ්‍ය අය තමන් අසල සිටිනවා නම්, අනවශ්‍ය අයත් සමග ජීවත්වෙන්න වෙනවා නම්, කටයුතු කරන්න වෙනවා නම්, වැඩ කරන්න වෙනවා නම්, කර්ම කරන්න වෙනවා නම්, එය මහා හිසරදයක්. මේ අනවශ්‍ය දේවල්වලින් කෙසේද අයින් වෙන්නේ? අනවශ්‍ය දේවල් කෙසේද තමන්ගෙන් අයින් කරන්නේ? එසේ පුළුවන් නම් සැපයි. මේ සැප දෙක ගැන පමණයි මනුෂ්‍යයා දන්නේ, සත්ත්වයා දන්නේ, වෙන සැපක් නැහැ. ඒ සඳහා මනුෂ්‍යයා ඇතුළු සියලුම සත්ත්වයන්, මහා ව්‍යායාමයක යෙදෙනවා. තමන්ට අවශ්‍ය දෙය ළඟාකර ගන්නත්. එපා දෙය ඇත් කරන්නත්. ඒ නිසා සත්ත්වයා සිටින්නේ කිසියම් ආතතියක. නැවතී නැහැ, දුවනවා, මහා දිවිල්ලක සිටින්නේ, ධාවනයක. තමන්ට අවශ්‍ය දෙය අල්ලගන්න, ඒ අවශ්‍ය දේවල් පස්සේ

දුවනවා. ඒවගේම එපා දේවලින් බේරෙන්න, ඒවායින් පලා යනවා. මේ ධාවන දෙකක මනුෂ්‍යයා සිටින්නේ. එක පැත්තකින් අප හැම දෙනාම අපට අවශ්‍ය දෙය අල්ල ගන්න අත් දෙක දික් කරගෙන, ඒ අවශ්‍ය දේවල් පසු පස දුවනවා. ඒ වගේම අපට හිසරදයක් වුණු, දුකක් වුණු, වේදනාවක් වුණු, දේවල්වලින් බේරෙන්න ලොකු වේගකින් දුවනවා.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හැම දෙයක්ම දිවීමකයි පවතින්නේ. හැම දෙයක්ම, හැම කෙනෙක්ම, විශ්වයේ හැම දෙයක්ම භ්‍රමණය වෙමින් පවතිනවා. භ්‍රමණය නොවන දෙයක් විශ්වයේ නැහැ. නැවතුණු දෙයක් විශ්වයේ නැහැ. අප සිතුවට මේ වැලි කැටයක් නැවතී තිබෙන්නේ කියා. ඔබ ඇසුවොත් විද්‍යාඥයෙකු කියයි නැවතී නැහැ. මහා චලිතයක, මහා භ්‍රමණයක, පූර්වී වැලි කැටයක් පවා, ඇහැට නොපෙනෙන ඊටත් වඩා කුඩා අංශුවක්, පරමාණුවක් නැතහොත් එක ශෛලික ජීවියෙක්, බැක්ටීරියාවක්, වෛරසයක් ගන්නත් නැවතී නැහැ. චලිතයක, භ්‍රමණයක, ඉන් එහා අප දන්නවා, ඇහැට පෙනෙන මහා දුරක තිබෙන තාරකා ගන්නත්, නැවතී නැහැ. මෙය නැවතුණු විශ්වයක් නොවෙයි. අපත් නැවතී නැහැ. අපත් දුවනවා. ලෝකයත් දුවනවා. මේ ග්‍රහ මණ්ඩලයත් දුවනවා. ඉරත් දුවනවා. මේ හැම එකක්ම දුවනවා. විශ්වයම දුවනවා. දුකෙන් බේරෙන්නත්, සැප අත්පත් කර ගන්නත් දුවනවා. අප දිව්වා නම් දිව ඇත්තේ දුකෙන් බේරෙන්නට සහ සැප ළඟා කර ගන්න. කොපමණ වේගයෙන් දිව්වත් දුකෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වුණු කෙනෙකු නැහැ. බේරුණු කෙනෙකු නැහැ. එක දුකකින් බේරෙන්න පුළුවන්. එක වේදනාවකින්, එක ප්‍රශ්නයකින්, නමුත් එසේ සිතා නැවතී හුස්මක් ගන්නවිට තව දුක් ගණනාවක් තමන්ගේ පිටුපසින් තිබෙන බව පෙනෙනවා. ඒවාගෙන් බේරෙන්න නැවත දුවනවා. ඒවගේම එක සැපක් අත්පත් කර ගත්විට දැන් හරි කියා, හරි සතුටුයි කියා නවතින කොට, නැවතී ඒ පැත්ත මේ පැත්ත බලනවිට ඒ අත්පත් කර ගත් සැප නැහැ. අපට ඉදිරියෙන් අලුත් සැපක් තමා පෙනෙන්නේ. යළිත් දුවන්න වෙනවා.

මෙසේ අවසානයක් නැති දිවිල්ලක, අවසානයක් නැති ධාවනයක, මනුෂ්‍යයා ඇතුළු සියලුම සත්ත්වයින්, හති වැටෙමින්, හති වැටෙමින්, වෙහෙසට පත් වෙමින්, තවදුරටත්

දුවන්නට බැරි වුනත්, නොදුවා බැරි නිසා දුවමින් සිටි යුගයක (කාමත් සිටින්නේ එහෙමයි) බුදුරජාණන්වහන්සේ අමුතම පණිවිඩයක් තමා දුන්නේ. එය අපූර්වතම පණිවිඩයක්. මීට කලින් නොතිබුණු, පෙර නොතිබුණු පණිවිඩයක්. පූර්වයෙහි නොතිබුණු පණිවිඩයක් නිසා එය අපූර්වතම පණිවිඩයක්. කුමක්ද ඒ පණිවිඩය කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සත්ත්වයා, මනුෂ්‍යයා හැම විටම තාවකාලික විසඳුම්වලින් සැහීමකට පත් වෙනවා. දැන් හරි කියා සිතනවා. නමුත් එසේ සිතා අවසන් වෙන විටම නැවතත් වැරදියි. හරි නැහැ. අප හරි කියා සිතුවට, එය සිතුවිල්ලක් පමණයි. ඇත්තටම හරි නැහැ. නැවත වැරදියි.

බලන්න දවස පුරාම ප්‍රශ්නත් සමග පටලැවී සිටින, යුතුකම් වගකීම් සමග හෙමිබත් වී, තව දුරටත් ඇස් දෙකක්වත් ඇරගෙන සිටින්න බැරි තරමට දුබල වී, වෙහෙසට පත් වූවිට, කෙනෙක් නිදා ගන්නවා. ඊට කලින් නිදා ගන්නේ නැහැ. තවදුරටත් ඇස් දෙකවත් ඇරගෙන සිටින්න බැරි තැනකට ආ විට නිදා ගන්නවා. නින්ද තමා එතනදී තිබෙන එකම විසඳුම. උදයට අවදි වෙනවා. දැන් හරි. දැන් වෙහෙස නැහැනේ. හරි. නමුත් කොපමණ කාලයකට ද? පැය 6-7 කට නැතිනම් 7-8 ක ඒ විසඳුම කොපමණ කාලයකටද? ඒ වෙහෙස ඇත්තටම නැති වුනාද? ඒ ආතතිය ඇත්තටම නැති වූවාද? නින්දකට පුළුවන්ද, ඔබව සම්පූර්ණයෙන්ම විවේකී කෙනෙකු බවට පත් කරන්න? අප සිතනවා පුළුවන් කියා. නමුත් ඇත්තටම එසේ වෙන්නේ නැහැ. අවිචේකයට නින්ද, කොමාවක් පමණයි. කොමාවක්. විඩාවට නින්ද කොමාවක් පමණයි. අප හුරුපුරුදු වී තිබෙන්නේ දුකට කොමා දමමින් යන්න. ප්‍රශ්නවලට අප කොමා දමනවා. කොමා තමා ඔය හැම එකක්ම. යහළුවන් කියන්නේ කොමාවක්. විනෝදය කියන්නේ කොමාවක්. නින්දත් කොමාවක්. ධනයත් කොමාවක්, අප දන්නේ නැහැ මේවා හුදු කොමා පමණක් බව. අප සිතනවා දැන් හරි. නැහැ. එය කොමාවක් පමණයි. ඒ බව අපට වැටහෙන්න ටික කාලයක් යනවා. ආපහු එතනින් පටන් ගන්නවා. කොමාවකින් වෙන්නේ එයයි. නැවැත්මක් නැහැ. පුංචි විරාමයක් තිබෙනවා. නැවත පටන් ගන්නවා. කොමාවෙන් සිදුවන්නේ එයයි. ඒ ප්‍රශ්න ටිකම නැවතත් ආරම්භ වෙනවා. මේ විශ්වය දැනගෙන සිටි එකම විසඳුම නම් කොමා දුමීමයි.

හැම දෙයටම කොමාවක්, මුදල් කියන්නේ කොමාවක්. ආර්ථික විද්‍යාව යනු කොමාවක්. බෙහෙත් කියන්නේ කොමා. කොයි දෙයක්, කොමාවක් නොවන දෙයක් මේ විශ්වයේ නැහැ. කොමාවක් නොවන දෙයක් කඩයකින් මිලයට ගන්න බැහැ. මිලයට ගන්න පුළුවන් දේවල් අපමණයි. නමුත් ඒ හැම දෙයක්ම කොමාවක් පමණයි. අවසානයක් නැහැ. කොමාවකට බැහැ යමක් නිමා කරන්න. ප්‍රශ්නයක් සදහටම අවසාන කරන්න බැහැ කොමාවකට. නමුත් දීර්ඝ කාලීන කොමා දමන්න පුළුවන්. බොහොම දීර්ඝ කොමා, නින්ද පැය 7-8 ක කොමාවක් නේ, නින්ද තුළ කෙනෙක් අතරින් පතර ඇහැරුනේ නැතිනම්, බය වෙන, නපුරු හීන පෙනුනෙත් නැතිනම්, එය බොහොම හොඳ කොමාවක්. පැය 6, 7, 8 ක කොමාවක්. එවැනි දීර්ඝ කොමා තිබෙනවා. නමුත් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නින්ද විසඳා නැහැ. එකම එක ප්‍රශ්නයක්වත් නින්ද විසඳුවාද? අප සිතනවා විසඳුවා කියා, නැහැ, ඒ ප්‍රශ්නය තිබුණු ආකාරයෙන්ම යළිත් මතු වෙනවා. සමහරවිට උදේ අවදි වූ මොහොතේම නොවෙන්න පුළුවන්. නමුත් දවසක මතු වෙනවා. කෙටි කාලීන කොමා තිබෙනවා. දිගු කාලීන කොමා තිබෙනවා. නමුත් මේවා අවසන් වශයෙන් බැලූවිට කොමා පමණයි.

එවැනි කොමාවලින්ම විසඳුම් සෙවූ ලෝකයකට, විශ්වයකට, සත්ත්වයාට, වෙන විසඳුමක් නොදක කොමා පසු පසම දිවූ මනුෂ්‍යයාට, බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා නැවතුම් තිත. මුල් වරට නැවතුම් තිතක් තැබුවේ මේ විශ්වයේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. එතෙක් නැවතුම් තිත් තිබුණේ නැහැ.

අද දවස වෙසක් පොහොය දවස. අප අදහන ආකාරයට, විශ්වාස කරන ආකාරයට, බෝසත් උපත සිදුවූණු දවස. සම්බුද්ධත්වයට පත්වූ දවස සහ අනුපාදිශේෂ නිර්වාණ ධාතු වෙන් පිරිනිවන් පෑ දවස. ඒ උත්පත්තියේ දී, එම කථාන්දරයේ දී කළ උදාන ප්‍රකාශයක් ගැන අප අසා තිබෙනවා. එයින් කියන්නේ, “අයමන්තිමා ජාති නත්ථි දානි, පුනඃභවෝති” මේ තමා අවසානය. නැවත පටන් ගැනීමක් නම් නැත. අන්තය මෙයයි. “නැවතුම් තිත” මෙයයි. බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ එසේ ප්‍රකාශ කළේ මේ නැවතුම් තිත ගැනයි. බුද්ධත්වය ලබා ගෙන උත්වහන්සේ කළ උදානයක් තිබෙනවා.

“අනේක ජාති සංසාරං, සන්ධාවිස්සං අනිබ්බිසං,  
 ගහකාරකං ගවේසන්තෝ, දුක්ඛා ජාති පුතං පුතං,  
 ගහකාරක දිට්ඨියොසී, පුත ගේහං නකාහසී,  
 සබ්බාතේ ඵාසුඛා භග්ගා, ගහකුඨං විසංඛිතං,  
 විසංඛාර ගතං චිත්තං, තණ්හායං ඛය මජ්ජගා”

එතනදීත් කුමක් ද බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ, බුද්ධත්වය ලබා ගන්නා තුරු කොමා දමමින් පැමිණි, නැවත, නැවත, නැවත දුක නැමැති ගෘහය හදමින්, මේ දුක් විඳින ගෙදර හදමින්, නැවත නැවත හදමින් මේ කවුද හදන්නේ කියා, කවුද මේ කොමා දමන්නේ කියා, සොයා ගන්න බැරුව දුක් වින්දා අනේක සසරේදී. නමුත් දුන් සොයා ගත්තා. දුන් මේ ගෙවල් හැදීමට නැවතුම් තිතක් තැබුවා. නැවත ගෙවල් හැදීමක් නම් නැත. එතනදීත් උන්වහන්සේ මේ නැවතුම් තිත ගැනයි අවධාරණය කළේ. ඊළඟට පිරිනිවන් පානවිටත් ඒ කාරණයමයි උන්වහන්සේ අවධාරණය කළේ. අපි ඒ ගැන පසුව කථා කරමු.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහමින් අපට දෙන උපදේශය කුමක්ද? දුකට නැවතුම් තිතක් තබන්න. එය කළ හැකි දෙයක්. කළ හැකි දෙයක්. “දුක් විඳීම තමා ජීවිතේ හැටි. උපන්නා නම් දුක් විඳින්න වෙනවා. ගෙදර සිටිනවා නම් දුක් විඳින්න වෙනවා. රස්සාව කරනවා නම් දුක් විඳින්න වෙනවා”. එසේ දුක සාමාන්‍යකරණය කරන්න එපා. සාධාරණීකරණය කරන්න එපා. එය අවාසනාවක්. ඔබ සතු සැබෑ ජීවය සහ ශක්තිය, අවතක්සේරු කිරීමක්. ඔබ උපන්නේ දුක් විඳින්න නොවෙයි. කවුරුවත් දුක් විඳින්නට ඉපදී නැහැ. දුක නවත්වන්න පුළුවන් දෙයක්. එය හැකි දෙයක්, මක්නිසාද? දුක යනු, අපේම නිෂ්පාදනයක් වන නිසා. අපමයි අපේ දුක හදාගන්නේ. අපම අපේ දුක හදාගෙන, ඒ දුක වෙන කොහෙන් හෝ පැමිණියා කියා රැවටී එයින් බේරෙන්න දුවනවා. කොහේ දිව්වත් මුණ ගැහෙන්නේ අපම හදාගන්න දේවල් තමා. විශ්වයේ හැම දෙයක්ම කරකැවෙන්නේ කේන්ද්‍රයක් වටේ. මා කියන කේන්ද්‍රය වටේ, අප දුවනවා. වෙන කේන්ද්‍රයක් නැහැ අපට. මෝඩකම කියන කේන්ද්‍රය වටේ දුවන විට අප රැවටෙනවා. දුවුවන්නේ කවුද? අර පෙළඹවීම. අවශ්‍ය දෙය ලබා ගන්නට, අවශ්‍ය දෙය අත

තිබෙනවා, මෙතන තිබෙනවා කියා සිතා අප දුවනවා. මෝඩකම නැමති කේන්ද්‍රය වටා, තණ්හාව විසින් දුවවනු ලබන ධාවනයකයි අප මේ සිටින්නේ. අපට යන්න වෙන පාරක් නැහැ. මේ වටේම තමා හැමදාම දුවන්නේ. කොපමණ දිව්වත් මෝඩකම නැති වෙන්නෙත් නැහැ. තණ්හාව අඩු වෙන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට බුදුරජාණන්වහන්සේ හඳුන්වා දුන් ක්‍රමය කුමක් ද? නවතින්න. න්‍යායාත්මකව බැලුවිට, දිවීම තමා අපහසු දෙය. නැවතීම පහසුයි. නවතින්න ශක්තියක් අවශ්‍ය නැහැනේ. දුවන්න තමා ශක්තිය අවශ්‍ය. හති දමන්නේ දිව්වහම. නමුත් ප්‍රායෝගිකව බැලුවිට, නැවතී සිටින්නයි අමාරු. එපමණටම දිවීමට අප ඇබ්බැහි වෙලා, දිය වී යන සහ වාෂ්ප වී යන හෙවනැල්ලක් බඳු ඉලක්ක, ඒ ඉලක්ක ස්ථාවර ඉලක්ක නොවෙයි. අප සිතනවා අතෙත්ට ගියොත් හරි. මේ දෙය ගතහොත් හරි. මෙහෙම කෙනෙකු උනොත් හරි. ඒ සඳහා සම්පූර්ණ විරියය දමා ඒ දෙය ගන්නවා. එවැනි තැනකට යනවා. එවැනි කෙනෙකු වෙනවා. ඒ වුණු ගමන්ම, හරි කියන සිතුවිල්ල නැතිවී යනවා. කලින් සිතුවනේ එසේ වුනොත් හරි. නමුත් එතනට ගිය ගමන් වැටහෙනවා හරි නැතේ කියා. එතන නොවෙයි හරි, තවත් තැනක. තවත් කෙනෙකු වෙන්නට අවශ්‍යයයි. තවත් දෙයක් ගන්නට අවශ්‍යයයි. ඉතින් දුවනවා.

දිවීමයි ඇත්තටම වෙහෙස. අමාරු දෙය දුවන එක. නමුත් දන් නැවතීම අපහසු දෙයක් බවට පත් වී තිබෙනවා. නැවතීම, නවත්වා ගැනීම, නැවතුණු කෙනෙකු වීමයි අමාරු දෙය. එසේ වී තිබෙන්නේ අපේ මේ විකෘතිය නිසා. කොපමණ දුරට අප මේ කරකැවිල්ලට ඇබ්බැහි වෙලාද, හරියට, මත්ද්‍රව්‍යයකට ඇබ්බැහි වුනා වගේ. ඕනෑම මත්ද්‍රව්‍යයක් මුලින් සතුටට තමා පාවිච්චි කරන්නේ. ඇත්තම සතුටක් ලැබෙනවාද? නැතිනම් ඇත්ත කියා බොරු සතුටක්වක් ලැබෙනවාද කියන එක වෙනම කාරණයක්. නමුත් මුලින් ඒ සතුටට, බොහෝම ඉක්මනට එය දුකක් වෙනවා. ඉන්පසු ඒ දුක නැතිකර ගන්නයි මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන්නේ. එයටයි ඇබ්බැහි වීම කියන්නේ. මේ දිවීමට සත්ත්වයා ඇබ්බැහි වී සිටින්නේ, ඔබත් මාත් ඇතුළු සත්ත්වයා, මේ "මම" කියන මෝඩකම නැමැති කේන්ද්‍රය වටේ තණ්හාව දක්කනවා. හරියට කසයකින් පිටිපස්සෙන් පහර දෙනවා වගේ ආශාව අපව දක්කනවා. අප දුවනවා. මෙයට ඇබ්බැහි

වෙලා. එනිසා දැක්කීම නැවැත්වුවත්, කසයෙන් තව දුරටත් ගැහැවිවේ නැතත් අප දුටුවා. පුරුද්දට දුටුවා. නවතින්න කීවත්, නවතින්න බැරි ලෙසට, අප මේ දිවීමට අනුගත වෙලා. දිවීම ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත් වෙලා. අපේම කොටසක් බවට පත්කර ගෙන වෙන විසඳුමක් අප දැක්කේ නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ නැවතුනා. උන් වහන්සේ දුටුවා බැලුවා. විවිධ ආකාරයට දිව්වා, ඇහැත් සමග දිව්වා. කනත් සමග, දිවත් සමග, ශරීරයත් සමග, නාසයත් සමග, මේ හැම දෙයක් සමගම දිව්වා, දුටුවා බැලුවා ඒ කිසි තැනක, ඒ සිතපු දෙය නැහැ. හිස්. ඊළඟට උන් වහන්සේ මනසත් සමග දිව්වා. මනසේ අභ්‍යන්තරයට, අභ්‍යන්තරයට, අභ්‍යන්තරයට ගොස් බැලුවා ඒ ඇතුළේ හෝ මේ සොයන දෙය තිබෙනවද? යම් යම් දේවල් ලැබුණා. නමුත් ඒ එකක්වත් නැවතුම් තිත් නොවෙයි. කොමා.

අන්තිමට උන් වහන්සේ සියල්ල අත්හැරියා. අත්හැරිය තැන උන්වහන්සේ නැවතුනා. උන්වහන්සේ නැවතිලා, දුටුන ලෝකයට කීවා ඔබත් නවතින්න. නැවැත්ම තමා සැප. දිවීම තමා දුක. එය අපූර්වතම පණිවිඩයක්. එවැනි පණිවිඩයක්, ඊට කලින් කොහෙවත් තිබුණේ නැහැ. කිසිම පොතක, කිසිම ඉගැන්වීමක, නොතිබුණු පණිවිඩයක්. ඒ නිසා මිනිස්සු කුලප්පු වුනා මේ පණිවිඩයට. මිනිස්සුන් පමණක් නොවෙයි සත්වයින් පවා කුලප්පු වුනා. කුලප්පු වුනා කියන්නේ මහ පුදුම විකසිත වීමක්, ප්‍රබෝධයක්, උද්යෝගයක් ඇති වුනා. මෙය ඇත්ත බව ඒ ඇත්තෝ ජීවිත තුළින් දැක්කා. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ වචනේ විශ්වාස කර හක්තියෙන්ම නොවෙයි, එවැනි අයත් සිටියා. ඒවගේම විරියය කළ අය දුටුවා නැවතුම් තිත් තබන්න පුළුවන්. නැවතුම් තිත් අපේ ව්‍යාකරණයේ තිබුණේ නැහැ මීට පෙර. ව්‍යාකරණයේ තිබුනේ කොමා පමණයි. පළමුවරට සත්ත්ව වර්ගයාගේ ආධ්‍යාත්මික ව්‍යාකරණයට “නැවතුම් තිත්” හඳුන්වා දුන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ.

ඒ සැනසිල්ල, ඒ රසය වින්ද වීට, එය තවත් කෙනෙකුට නොකියා බැරි තැනකට ආවා. ඒ නිසා, ඒ රසය දිව ගෑ අය සහ අනුභව කළ අය, ඒ ගැන කථා කරන්න පටන් ගත්තා. උන්වහන්සේ ජීවත් වී සිටි කාලයෙන් බුදුරජාණන්වහන්සේ පිළිබඳ මහා රාවයන් පැතිරුණා. “උන්වහන්සේ මෙසේ වූ කෙනෙක්, උන් වහන්සේ රජ

කෙනෙක්. රජ කෙනෙක් වී සිට ඒවා සියල්ල අතහැර, කැලේට ගොස් ගවේෂණයක් කළා. ඉන්පසු ඒ ගවේෂණයන් අත හැර, එයින් ප්‍රතිඵලයක් නැතුව, උන්වහන්සේම නැවත නගරයට පැමිණ, තමන් වහන්සේ විසින්ම මේ අවබෝධය ලබා ගන්නා, ගුරුවරයෙක් නැතුව. ඒ අවබෝධය බොහොම ශාන්තයි. බොහොම ප්‍රණීතයි. උන් වහන්සේ වෙතට යන අය වෙනස් වී ආපසු පැමිණෙන්නේ. ගියපු කෙනා නොවෙයි ආපසු පැමිණෙන්නේ. උන්වහන්සේ හරිම කාරුණිකයි. ඕනෑම කෙනෙකුට ගැලපෙන ලෙස උන්වහන්සේ බෙහෙත් දෙනවා. මේ ආදී වශයෙන් බුදුරජාණන්වහන්සේ පිළිබඳව, උන්වහන්සේගේ දේශනා පිළිබඳව, උන්වහන්සේව අනුගමනය කරන ශ්‍රාවකයන් පිළිබඳව, මහා කීර්තියක් පැතුරුණා. මේ කීර්තිය, අහන්න ලැබුණු බොහෝ දෙනෙක් සිටියා.

මියුළු නුවර සිටියා විශාරදයෙක්, උගතුන් අතර උගතෙක්, විද්වතුන් අතර විද්වතෙක්, ප්‍රාඥයන් අතර ප්‍රාඥයෙක්, බ්‍රහ්මායු කියන විද්වතා. එක පැත්තකින් මුළු භාරතයම නමස්කාර කළ මහා ප්‍රාඥයෙක්, උගතෙක්, විද්වතෙක්. ඒ වගේම බොහොම නිහතමානි, විවෘත මනසක් තිබුණු කෙනෙක්. අනිත් පැත්තෙන් ධනවතෙක්. මහා ධනවතෙක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ ගැන කීර්තිය මෙතුමාටත් අහන්න ලැබුණා. එවිට මෙතුමා සිතුවා, මෙවැනි කීර්තියක් කෙනෙකු ගැන පැතිරෙන විට මා වගේ කෙනෙක් සොයා බැලිය යුතුයි. එතුමා, එතුමාගේ ශිෂ්‍යයෙකුට කථා කර, “උත්තර” කියන තරුණ ශිෂ්‍යයාට, මෙහෙම ප්‍රචාරයක් යනවා. ගෞතම යන උත්තමයන් ගැන. ටිකක් සොයා බලන්න කියා. ඒ උත්තර තරුණයා ඇහුවා “මොනවාද සොයන්න තිබෙන්නේ?” ගොස් බලන්න ඇත්ත ද මේ කියන ප්‍රචාරය. එසේ නැතිනම් මාධ්‍යය විසින් ප්‍රමිඛපු වර්තයක්ද? බොරුවට යන ප්‍රචාරයක් ද? ඇත්තක් ද? “කෙසේද මා සොයන්නේ?” “ගොස් හොඳට නිරීක්ෂණය කර බලන්න. උන්වහන්සේ මොනවද කියන්නේ සහ උන්වහන්සේ මොනවද කරන්නේ? කියන දෙය නම් ඇතින් ඉඳ හෝ අසන්න පුළුවන්තේ. නමුත් කරන දෙය නිරීක්ෂණය කරන්න.” මේ තරුණයාත් බොහොම උගත් කෙනෙක්. බොහෝ විෂයන් පිළිබඳ, දේහ ලක්ෂණ විද්‍යාව, මනෝ විද්‍යාව, දර්ශණය, සමාජ විද්‍යාව, මේ බොහෝ විෂයන් පිළිබඳ පරතෙරට ගිය



කෙනෙක්. ඒ නිසායි මේ බ්‍රහ්මායු විද්වතා, මේ තරුණයාට, මේ රහස් පරීක්ෂණය සඳහා යෙදෙව්වේ. මෙය රහස් පරීක්ෂණයක්. රහස් පරීක්ෂකයෙක් දම්මා බුදුරජාණන්වහන්සේ ගැන සොයන්න. මේ තරුණයා ගොස්, මේ රහස් පරීක්ෂකතුමා ගොස් බුදුරජාණන්වහන්සේ පිළිබඳ නිරීක්ෂණයක් කළා. පැයක, දෙකක නිරීක්ෂණයක් නොවෙයි. උන්වහන්සේට හුඟාක් කීට්ටු වෙන්නෙන් නැතුව, හුඟක් ඇත් වෙන්නෙන් නැතුව. උන්වහන්සේ යන යන තැන යමින්, මාස හතක් නිරීක්ෂණය කළ බව ඒ නිරීක්ෂණ වාර්තාවේ සඳහන් වෙනවා.

එසේ නිරීක්ෂණය කර ආපසු ගොස්, ඒ රහස් පරීක්ෂක වාර්තාව බ්‍රහ්මායු විද්වතාට දුන්නා. එතනදී කියනවා, ඇත්ත ඔය කියන හැම කථාවක්ම ඇත්ත බුදුරජාණන්වහන්සේ පිළිබඳ. උන්වහන්සේගේ පැවැත්මේ පුදුම ශාන්තියක් තිබෙන්නේ. උන්වහන්සේ වාඩිවී සිටියත්, සිටගෙන සිටියත්, සක්මන් කරත්, සයනයේ සිටියත්, ඒ ශාන්තියේ වෙනසක් නැහැ. උන්වහන්සේ නිහඬව සිටියත්, කථා කළත්, වැඩක් කළත්, නිෂ්ක්‍රීයව සිටියත්, එකවගේ ශාන්තයි. ඒ බොහෝම අපුරු වාර්තාවක්, මේ උත්තර රහස් පරීක්ෂකතුමා, බ්‍රහ්මායු විද්වතාට ලබා දෙන්නේ. පිරිසක් මැද්දට ගිය විට බුදුරජාණන්වහන්සේ, ඒ පිරිසේ සිටින සමහර අයව පුම්බලා තබන්නේ නැහැ. උඩ දමන්නේ නැහැ. සමහර අයව හෙලා දකින්නේ නැහැ. පුද්ගලයන් ගැන කථා කිරීම පැත්තකට කර, උන් වහන්සේ ධර්මය තමා කථා කරන්නේ. එතන සිටින අයට ගැලපෙන ආකාරයට, ඒ අය වෙනස් කරන්න පුළුවන් ආකාරයට උන්වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරනවා. උන්වහන්සේට කවුරුහරි දානයකට ආරාධනා කළ විට පුළුවන් නම් නිශ්ඡබ්දව පිළිගන්නවා. පිළිගෙන ඒ දානයට වඩිනවා. ඒ දානයෙන් පෙර හා පසු, තමන්ගේ අතින්ම, තමන්ගේ පාත්‍රය සෝදනවා, බුදුරජාණන්වහන්සේම තමන්ගේ පාත්‍රය සෝදනවා. ඒ සෝදන ආකාරය ගැනත් කියනවා. පාත්‍රයේ වතුර එහේ මෙහේ විසි වෙන්නෙන් නැති වෙන්න, පාත්‍රය දෝවනය කරන්නේ. පාත්‍රය දෝවනය කර අවසන් වෙනවිට අත් දෙකක් සේදී අවසන්. අත් දෙක සේදී අවසන් වෙනවිට පාත්‍රයත් සේදී අවසන්. ඒ වතුර හුඟාක් ඇතට විසි කරන්නෙන් නැහැ. ළඟට දමන්නෙන් නැහැ. ඒ දෙකම නැතුව කිසියම් දුරකට ඒ වතුර විසිකොට, උන්වහන්සේ

බොහොම ටිකක් වළඳනවා. ඒ දුන් දෙය, මොනවා හෝ වැළඳ දෙයෙහි අඩුපාඩු කථා කරන්නේ නැහැ. මීට වඩා අහවල් දෙය තිබුණා නම් හොඳයි කියන්නේ නැහැ. කැම ගැන කථා කරන්නේම නැහැ උන් වහන්සේ. නමුත් බණක් කියනවා දානයෙන් පසු, ඒ දන් දුන් අයගේ සිතේ සතුටක් ඇති වෙන ආකාරයට ධර්මය ගැන කථා කරනවා මිසක්, කැම ගැන කථා කරන්නේ නැහැ. කැම හරි රසයි. කෙසේද හැදුවේ? මෙහෙම නොවෙයිනේ මේවා හදන්න තිබුණේ. ඒ කතාන්දර කිසි දෙයක් නැහැ. ඒ කාරණය බොහොම අවධාරණයෙන්, ඒ වාර්තාවේ තිබෙනවා. ඒ අනුව කළ ආහාරයේ අඩුපාඩු ගැනවත්, එය මෙසේ නොවෙයි, වෙන ආකාරයටනේ හදන්න තිබුණේ කියා, ඒ ගැනවත් උන්වහන්සේ කථා කරන්නේ නැහැ. කැම ගැන කථාවක් ඇත්තේම නැහැ. නමුත් දානයේ ආනිශංස ගැන කියනවා. දෙන්නට සිතන එක කොපමණ වටිනවාද? එතනින් පටන් ගෙන, ශිලයට ඇවිත්, ශිලයේ ආනිශංස, ඊළඟට භාවනාව ගැන කථා කරනවා. මේ වගේ බොහෝ අපුරු විස්තරයක් මේ වාර්තාවේ තිබෙනවා. මෙය බොහොම අපකෂපාති වාර්තාවක්. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙකු නොවෙයි මේ වාර්තාව සැදුවේ. මේ වාර්තාව ලැබුණු විට බ්‍රහ්මායු විද්වතාට මහා ප්‍රීතියක් ඇති වුණා. එතුමා බුදුරජාණන්වහන්සේ සිටින දිශාව දෙස බලා සිටගෙනම වැඳ කියනවා. කවදාහරි උන්වහන්සේ මගේ ගමටත් වැඩියහොත් ගොස් හමු වෙන්න අවශ්‍යයි. මා දන් බොහොම වයසයි. දුර යන්නට බැහැ. මෙතුමාගේ වයස අවු. 120 ඒ වෙන කොට.

බුදුරජාණන්වහන්සේ වේදේහ ජනපදය සක්මන් කර, මියුළු නුවරට වඩිනවා. එවිට බ්‍රහ්මායු බ්‍රාහ්මණයා, විශාරද බ්‍රහ්මායු යනවා බුදුරජාණන්වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න. බුදුරජාණන්වහන්සේට නමස්කාර කර, ආගිය තොරතුරු කථා කොට බ්‍රහ්මායු සිතනවා මා ප්‍රශ්නයක් ඇසුවොත් හොඳයි. ඉතින් අහනවා, “බ්‍රාහ්මණයෙක් කියන්නේ කාටද?” බුදුරජාණන්වහන්සේ, තමන් වහන්සේගේ වචනවලින් අර්ථ කථනයක් දෙනවා. “ඉපදීමට සහ මරණයට නැවතුම් තිතක් තැබූ කෙනාටයි බ්‍රාහ්මණ කියන්නේ” කියා. ඒ ආකාරයටම නොවෙයි නමුත් අප එය පරිවර්තනය කළහොත්, ඉපදීමට සහ මරණයට, ඇලීමට සහා ගැටීමට නැවතුම් තිතක් තැබූ කෙනාටයි බ්‍රාහ්මණ කියන්නේ. එවැනි කෙනෙකුටයි රහත්

කියන්නේ, බුද්ධ කියන්නේ. එවැනි අර්ථ කථනයක් නොවෙයිනේ එතෙක් තිබුනේ බ්‍රාහ්මණ කියන වචනයට. බොහෝවිට උපතින්ම, ඒ කුලයේ ඉපදුනොත්, යම් යම් විෂයන් ඉගෙන ගතහොත්, තමා බ්‍රාහ්මණ වෙන්නේ කියා. හැමදාම උදේම ගොස් ගංගා නම් ගඟේ නැවහොත්, ඒ වගේ කාරණා තමා තිබුනේ. එවැනි අර්ථ කථනයක් නොවෙයි. ඊට වඩා ආධ්‍යාත්මික අර්ථ කථනයක් දුන්නා. වෙනස් වූ කෙනෙකුටයි බ්‍රාහ්මණ කියන්නේ. කොමා දූමිම නවත්වා, නැවතුම් තිතක් තැබූ කෙනාටයි බ්‍රාහ්මණ කියන්නේ. එසේ දේශනා කළවිට, බ්‍රහ්මායු බ්‍රාහ්මණයාට මහා ප්‍රීතියක් ඇතිවී, එතනම බිම පෙරළී බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දෙපා සිඹිමින් වදිනවා. මුළු සභාවම අමන්දානන්දයට පත් වෙනවා. මොකද මේ බ්‍රහ්මායු විද්වතා කියන්නේ එසේ මෙසේ කෙනෙක් නොවෙයි. වයසින් බැලූවත් 120. අනිත් පැත්තෙන් මහා ධනවතෙක්. ඒ සියල්ලටම එහා ගිය රටම පිළිගත් උගතෙක්, විද්වතෙක්, විද්වතුන්ගෙන් විද්වතෙක්. බුදුරජාණන්වහන්සේ එතනදී දේශනා කරනවා. මට ඔබේ ප්‍රසාදය තේරෙනවා. ඔබ ඔය දෙය කරන්නේ ප්‍රසාදය නිසා, ඒකට කමක් නැහැ. දන් ගොස් වාඩිවෙන්න කියා. ඉන්පසු තව ටිකක් ධර්මය දේශනා කළ පසු බ්‍රහ්මායු බ්‍රාහ්මණයා ආපසු යනවා. නොබෝ දිනකින් බ්‍රහ්මායු කඵරිය කරනවා. එවිට අනිත් හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා ඇවිත් අහනවා. හරි පුදුමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙපමණ වයසක බ්‍රාහ්මණයෙක් ඔබ වහන්සේ ළඟට ඇවිත්, බොහොම පුංචි දරුවෙක් වගේ බිම පෙරළී ඔබ වහන්සේගේ දෙපා සිමිබා. ඒ බ්‍රාහ්මණයා කඵරිය කළා. කොහේද උපදින්නට ඇත්තේ? එවිට බුදුරජාණන්වහන්සේ කියනවා ඒ බ්‍රාහ්මණයා, මේ කාම ලෝකයට තිබුණු ආකර්ශණයට නැවතුම් තිතක් තැබූ කෙනෙක්. නැවත මේ කාම ලෝකයට එන කෙනෙකු නොවෙයි. එතුමා අනාගාමී වී සිටියේ. එනිසා නැවත මේ ලෝකයට එන්නේ නැහැ. පිරිසිදු අය ඉපදෙන තැනක ඉපදී එතනම පිරිනිවන් පාවී. ශුද්ධාවාසයේ. ඒ බ්‍රාහ්මණයා ගෙදරමයි සිටියේ. බලන්නකෝ, බුදුරජාණන්වහන්සේ හමු වීමෙන්, පුංචි හමුවීමකින්, එක දවසක හමුවීමකින්, කොපමණ ජීවිතයේ වෙනසක් කළා ද?

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එක පැත්තකින් අප බොහොම හක්තියෙන්, ශුද්ධාවෙන්, ආඩම්බරයෙන්, වදිනවා, ගරු කරනවා, කථා කරනවා, වර්ණනා කරනවා. එසේම අප ඒ

මගෙහි යායුතු වෙනවා. වැදීමම නොවෙයි මඟ කියන්නේ. පිදීමම නොවෙයි මඟ. වැදීම සහ පිදීමම නොවෙයි බෙහෙත අපේ ලෙඩේ සනීප කර ගන්න. අප බැලිය යුතු වෙනවා කෙසේද, බුදුරජාණන්වහන්සේ කටයුතු කළේ? අපට පුළුවන් මට්ටමට සොයා ගෙන, ඒ අනුව අපත් කටයුතු කරන්න අවශ්‍යයි. ඕනෑම ගැටළුවකදී අපේ ජීවිතයේ අපට මුණ ගැහෙන, අප කලබල වී, අතින් අය කෙසේද ඵ්වැනි ගැටළුවක දී ක්‍රියාකරන්නේ කියා බලා, අපත් ඒ ආකාරයට කටයුතු කරනවා, නැතිනම් අපගේ පුරුදුවලට අනුව, එසේ නැතිනම් අහල පහල සිටින අය කියන ආකාරයට, ඒ දෙපැත්තෙන්ම එහාට ගොස්, මෙබඳු ගැටළුවකදී බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙසේද ක්‍රියා කළේ? කෙසේද බුදුරජාණන්වහන්සේ ක්‍රියාකරන්නට ඇත්තේ? අන්න අප සොයා ගන්න අවශ්‍ය කාරණය. ප්‍රශ්නයක් ඉදිරියේ උන් වහන්සේ විසඳුමක් වුණා. උන් වහන්සේට ප්‍රශ්න තිබුණේ නැහැ. කාට හෝ ප්‍රශ්නයක් තිබුණා නම්, ප්‍රශ්නයක් සහිත කෙනෙකු උන් වහන්සේ ඉදිරියට පැමිණියා නම්, බුදුරජාණන්වහන්සේ, තවත් ප්‍රශ්නයක් වුනේ නැහැ. ප්‍රශ්නයකින් පිඩා විඳි කෙනෙකුට, උන් වහන්සේ විසඳුමක් වුවා, උන් වහන්සේ උත්තරයක් වුවා. ප්‍රශ්න තිබෙන අය සොයා ගෙනත් උන් වහන්සේ වැඩම කළා. තමන් ළඟට එනතුරුම සිටියේ නැහැ. නමුත් ඒ ගියේ පිළිතුරක් ලෙසට, විසඳුමක් ලෙසට, ප්‍රහේලිකාවක් ලෙසට නොවෙයි.

සංකීර්ණ ප්‍රහේලිකාවලින් අවුල් වුණු සත්ත්වයන්ට, බුදුරජාණන්වහන්සේ සරල විසඳුමක් වුණා. බොහොම සරල විසඳුමක්. ආබාධිත වූ සත්ත්වයන්ට බුදුරජාණන්වහන්සේ ඔසුවක් වුවා, බෙහෙතක් වුණා. උන් වහන්සේ තවත් ලෙඩක් වුනේ නැහැ. ගැටුම ඉදිරියේ උන් වහන්සේ සමථයක් වුණා. අප බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩනවා, නැතිනම් අප ඒ ගැන උනන්දු වෙනවා නම්, මෙන්න ඒ වඩන්න පුළුවන් හොඳම ක්‍රමය. අපේම ගැටළු ඉදිරියේ, නැතිනම් අතින් අයගේ ගැටළු ඉදිරියේ අපට බැරිද විසඳුමක් වෙන්න? කෝපයෙන් සිටින කෙනෙකු ඉදිරියේ අපට බැරිද මෙමුඛි සහගත වෙන්න? බුදුරජාණන්වහන්සේ තරමට බැහැ. ඒ තරමට උත්සහා කරන්නත් බැහැ. නමුත් කිසියම් දුරකට බැරිද? ගින්නක් ඉදිරියේ දිය වෙන්න බැරි ද අපට, සිසිල් වූ ජලය බවට පත් වෙන්න බැරිද? ගින්නක් ඉදිරියේ පිදුරු වෙනවා වෙනුවට?

මේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව හරිම ප්‍රායෝගිකයි. බුදු මගෙහි යනවා කියන්නේ, එබඳු විරියයක් කෙනෙකු දරනවා නම් පමණයි. මේ සඳහා ලොකු දැනුමක් අවශ්‍ය නැහැ. මහා ගොඩක් දේවල් කට පාඩම් කරගෙන ඔළුවට පොත් ගොඩක් පුරවාගන්න අවශ්‍ය නැහැ. බොහොම සරලයි. ජීවිතයේ එදිනෙදා අත්දැකීම්වල දී බලන්න. මෙබඳු අත්දැකීම්කදී බුදු මතසක් කෙසේද ක්‍රියා කරන්න ඇත්තේ? මටත් බැරිද එතනට කීට්ටු වෙන්න.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බුදුරජාණන්වහන්සේ සිසිල් දියවුනා ගිනිගත් මුළු මහත් ලෝකයටම, මේ ගින්න සම්පූර්ණයෙන් නවත්වන්න. ගින්නට නැවතුම් තිතක් තබන්න. ඒ තමා උන්වහන්සේගේ ඉලක්කය. නිබ්බාන-නිවීම. නිවීම තමා නැවතුම් තිත. ලෝකයේ පළමුවන ගිනි නිවන හමුදාව හැදූවේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. නිවීම ඉලක්ක කරගත් පිරිසක් හැදූවේ බුදුරජාණන්වහන්සේ. තමනුත් නිවී, අනුනුත් නිවමින්, තමනුත් නිවෙමින්, අනුනුත් නිවමින්, කෙසේද ජීවත් වෙන්නේ? ගිනි තැබීම ලෙහෙසියි. තමන්ට ගිනි තබා ගැනීමත් ලෙහෙසියි. අනුන්ගේ සිත්වලට ගිනි තිබීමත් ලෙහෙසියි, වචනෙනුත් පුළුවන්, නිහඬවත් පුළුවන්, නමුත් නිවීම තමා අපහසු දෙය. බෞද්ධයෙක් යනු තමනුත් නිවෙමින්, අනුනුත් නිවමින් ජීවත් වෙන කෙනෙක්. මේ පණ්ඩිතයා උන්වහන්සේ අවු 45 ක් දුන්නේ. පුළුවන් හැම ආකාරයටම කතාන්දර මාර්ගයෙන්, උපමා මාර්ගයෙන්, දීර්ඝ දේශනා මාර්ගයෙන්. උන්වහන්සේගේ අවසාන අවුරුද්දේ, දෙකේදී පමණ තීරණය කළා දූන් ඇති කියා. කළයුතු දෙය කළා. ඒ ධර්ම ප්‍රචාරයටත් නැවතුම් තිතක් තබන්නට උන්වහන්සේ තීරණය කළා. එයත් වටිනවා. බොහොම වටිනවා. ඒ අවස්ථාව පිළිබඳ බොහොම අපූර්ව වාර්තා ආනන්ද හාමුදුරුවෝ තබා තිබෙනවා. කෙසේද ඒ නැවතුම් තිත් තබමින් උන් වහන්සේ ගමන් කළේ කියා. උන් වහන්සේ එක අවස්ථාවක දැඩිසේ ගිලන් වූවා. දැඩි සේ ආබාධයට ලක් වූනා. උන්වහන්සේ කුටිය ඇතුළේ වැඩ සිටින විට. ඒ ආබාධය ගැන කියන්නේ මාරාන්තික ලෙඩක්. එනම් මරණයෙන් කෙළවර වන ලෙඩක්. අනිවාර්යෙන් මැරෙන ලෙඩක්. උන්වහන්සේ කල්පනා කළා මට මේ කුටිය ඇතුළේ පිරිනිවන් පාන්න පුළුවන්. නමුත් උපස්ථාන කළ අය, ඒ අයට නොදන්නවා මෙහෙම පිරිනිවන් පෑම එපමණ ගැලපෙන්නේ

නැහැ. එසේ සිතා උන්වහන්සේ, ඒ මාරාන්තික ආබාධය, එයින් කය හොඳටම පීඩාවට පත් වී තිබියදීත්, කිසියම් සමාධියකට පැමිණ සුවපත් වූ විට, සමාධියක් විස්තර කරනවා, අනිමිත්ත වේතෝ සමාධි, ඒ කියන්නේ මොනවත් ගැන බරපතල ආකාරයට සිතන්නේ නැහැ. කිසිම දෙයක් ගැන බැඳුණු ලෙසට සිතන්නේ නැහැ. බැඳුණු මාතෘකා කියන ඒවා නැහැ. එවැනි වූ සමාධියකට පැමිණ, බැඳුණු මනසිකාර ගැන සිතන්නේ නැතුව, එනම් සිත වෙහෙසට පත් නොකරන සමාධියකට පැමිණ, එයින් සිතට හරි සැහැල්ලුවක්, එවිට සිත පොහොසත්, එනිසා කායික වේදනා නැති වී ගොස් නැවත උන්වහන්සේ නිරෝගී වූණා. ඉන්පසු කුටියෙන් එළියට වැඩියා. එළිමහනේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ආසනයක් පනවා තිබුණා. උන්වහන්සේ එතන වාසී වූනා. එවිට උපස්ථායක ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ප්‍රකාශ කරනවා. “ඔබ වහන්සේගේ ශරීරය දැන් නැවතත් පැහැපත්. ඔබ වහන්සේගේ ශරීරය දැන් බොහොම සුවපත්. කලින් එසේ නොවෙයි. මා හරි බයෙන් සිටියේ. ඔබ වහන්සේගේ ශරීරය යථා තත්ත්වයට පත්වුනත්, මගේ ශරීරය නම් හරිම ආතතියෙන් තිබෙන්නේ දරදඬුවී, හිර වී වගේ. මට දිශාව පෙනෙන්නේ නැහැ. උතුර දකුණ සොයා ගන්නත් බැහැ. ධර්මය වැටහෙන්නේ නැහැ”. එබඳු ලොකු දොම්නසක, විශාදයක, **dipression** වගේ තමා මේ ආනන්ද හාමුදුරුවෝ සිටින්නේ. එක පැත්තකින් බුදුරජාණන්වහන්සේගේ මාරාන්තික ලෙඩේ, ආනන්ද හාමුදුරුවන්ටත් වැටහෙන්න ඇති. මේ ලෙඩෙන් අනිවාර්යෙන්ම පිරිනිවන් පාන්නටයි වෙන්නේ. මරණයෙන් කෙළවර වෙන ලෙඩක්. උන් වහන්සේ කියනවා, “එහෙම වුනත්, මට උතුර දකුණ මාරුවුනත්, ධර්මය නොවැටහුනත්, ශරීරය තදවී මාංශපේශි දරදඬු වී තිබුණත්, මට පුංචි සතුටක් තිබෙනවා. කුමක්ද? ඔබ වහන්සේ අපට, මේ හිඤ්ඤ සංඝයාට අන්තිම අවවාදය නොදී පිරිනිවන් පාන්නේ නැති වෙයි කියා. අපට තවත් යමක් අලුතෙන් කියන්නේ නැතිව ඔබ වහන්සේ පිරිනිවන් නොපායි කියන සතුට මට තිබෙනවා.”

එතනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ බොහොම අපූර්ව ප්‍රකාශයක් කරන්නේ. “ආනන්දයනි, මේ හිඤ්ඤ සංඝයා මගේ, මා තමා හිඤ්ඤ සංඝයාගේ පරිපාලක වරයා, එවැනි හැඟීමක් මට නැහැ. එවැනි ගාස්තෘ කෙනෙකු නොවෙයි මා. එසේ නැති මා මොනවා කියන්නද? අන්තිමටත් මට මොනවා හෝ

කියන්න, කියන්නේ ඇයි? ඒ වගේම මේ පිරිස මා දෙකට බෙදා ළඟින් සිටින පිරිසයි, ඇතින් සිටින පිරිසයි කියා, බාහිර, අභ්‍යන්තර කියා පිරිස් දෙකක් හදාගෙන, බාහිර පිරිසට සාමාන්‍ය දේවල් කියමින්, මගේ ළඟ සිටින අයට පමණක්, විශේෂ බණක් මා කියා නැහැ. එසේ කියා තිබුණා නම් ඒ විශේෂ බණ මේ වෙලාවේ පොදුවේ සියල්ලටම කියන්න පුළුවන්. එවැනි බණ දෙකක් කියපු කෙනෙක් නොවෙයි මා. ඒ නිසා මගෙන් මොනවද අහන්නේ? මේ අන්තිමටත් කියන්න කියා.” ඊළඟට තවත් ප්‍රකාශයක් කරනවා, “කාටවත් නොකියා, මා පමණක් රහසේ තබා ගත් දෙයකුත් නැහැ. මේවා අනිත් අය දැනගතහොත් මගේ තැන නැති වෙයි. මට තිබෙන ප්‍රසාදය නැති වෙයි. එසේ ගුරුමුණ්ඩි ලෙසට මා යමක් තබා ගෙනත් නැහැ කිසි කෙනෙකුට නොකියා, අනිත් අය දැන ගත්තොත් මගේ තැන නැති වෙයි කියන බය නිසා මා යමක් නොකියා සිටියෙන් නැතිනම්, මේ හික්‍ෂු සංඝයා දෙකට බෙදා බාහිර අභ්‍යන්තර කියා, මේ ළඟින් සිටිය අයට පමණක් විශේෂ පණිවිඩයක් පැත්තකට කපා කර, රහසේ ලබාදී අනිත් අයට සාමාන්‍ය දේවල් කිව්වෙන් නැතිනම්, මේ හික්‍ෂු සංඝයා මගේ, මා තමා පරිපාලකයා කියන හැඟීමක් නැතිනම්, මගෙන් මොනවද අහන්නේ?”

“මේ ශරීරය දැන් බොහොම අබලන්. බොහෝම අබලන්, දිරා තිබෙන්නේ. හරියට කඩා වැටුණු, කැලි, කැලි, ගැලවීලා වැටෙන වාහනයක් වගේ. එවැනි වාහනයක් බොහොම අමාරුවෙන්, එහෙත් මෙහෙත් ගැට ගහගෙන, සමහරවිට ගරාජයට ඇදගෙන යනවා. අන්න එවැනි චිත්ත සමාධියකින් මේ ශරීරය ගැට ගහගෙන තිබෙන්නේ.” “පරි පක්ඛො වයෝ මයිතං පරිත්තං මම ජීවිතං” “වයස සම්පූර්ණ කළා. වයස ගෙවා දුම්මා. තව ජීවත් වෙන්න තිබෙන්නේ බොහොම ස්වල්ප කාලයයි. ඔබ හැම හැර දමා යනවා.” “කතං මේ සරණ” “මා මට පිහිට වුනා. මා, මට, මා වෙනුවෙන් කරන්න තිබුනා නම් දෙයක්, ඒ දෙය මා කළා. කිසියම් වගකීමක් තිබුනා නම් ඒ වගකීම් ඉටු කළා. මා, මා පිහිට කොට ජීවත් වුනා.” “අප්පමත්තෝ සති මත්තෝ” “ප්‍රමාද වෙන්න එපා, සිහියෙන් සිටින්න.” මෙවැනි පණිවිඩයක් දෙන විට ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ඇතුළු සාමාන්‍ය හික්‍ෂුන් වහන්සේලාට දරා ගන්න බැරි වුනා. නැවත නැවත

ඉල්ලා සිටියා. එසේ කරන්න එපා කියා. පිරිනිවන් පාන්න එපා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ වදාරනවා. “මා ඔබට කලින් කීවේ නැද්ද හැම ප්‍රිය දෙයකින්ම වෙන් වෙන්ව වෙන බව? හැම ප්‍රිය දෙයකින්ම වෙන් වෙන්ව වෙනවා.” “සබ්බේහි මේ පියෙහි මනාපෙහි” “ඒවා වෙනස් වෙනවා. යමක් හදා ගතහොත් ඒ දෙය විනාශ වෙනවා. ඒවා පඵළු වෙනවා. එය මේ තථාගත ශරීරයටත් පොදුයි. මේ බව අවබෝධ කරගෙන ඇලීම් අත්හරින්න කියා මා කලින්ම කියා තිබුණේ නැද්ද? දැනුත් ප්‍රමාද නැහැ.” “අප්පමත්තෝ සති මන්තෝ” “මා යම් සේ මට පිහිට වුනාද, ඔබලාත්, ඔබලාට පිහිට වෙන්න.” එතනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ නැහැ මා ඔබට පිහිට වෙන්නම් කියා. එය මුලදී කීවෙත් නැහැ. මැදදී කීවෙත් නැහැ. අවසානේ දී කීවෙත් නැහැ. “අත්ත දීපා භව, අත්ත සරණා අඤ්ඤා සරණා” “ඔබම, ඔබට පිහිට වෙන්න. ඔබම, ඔබේ ආලෝකය වෙන්න. වෙන ආලෝකයක් සොයා ගෙන යන්න එපා.” කෙසේද කෙනෙකු තමන්ට තමන් ආලෝකයක් වෙන්නේ? එතනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒ කාරණය පැහැදිලි කරනවා. කෙසේද? “සිහියෙන් සිටීමෙන් පමණයි. සතිපට්ඨානයෙන් පමණයි. ශරීරය පිළිබඳ සිහියෙන් සිටින්න. ඉරියව් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටින්න. ශරීරය කරන හුදු මහත් කටයුතු පිළිබඳ සිහියෙන් සිටින්න. දැනෙන යම්තාක් විඳීම, වේදනා පිළිබඳ සිහියෙන් සිටින්න. වෙනස් වෙන, පෙරළෙන මානසික ස්වභාවයන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටින්න. මේ සියල්ලටම හේතුවෙන ධර්මතා පිළිබඳ, න්‍යායන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටින්න. මේ සතර සතිපට්ඨානයේ කෙනෙක් සිටිනවා නම්, අන්න ඒ තැනැත්තා තමන්ට, තමන්ම පිහිට කරගෙන, තමන්ට තමන්ම ආලෝකයක් ලෙසට ජීවත් වෙනවා. කෙනෙකු සිහියෙන් මේ ආකාරයට, සිහිය ස්ථාවර කරගෙන, වර්තමානයේ පදිංචි වී සිටිනවා නම්, ඒ තැනැත්තා තමා අග්‍රතම පුද්ගලයා. අග්‍රතම ශ්‍රාවකයා, අග්‍රතම භික්ෂුව මේ ශාසනයේ.” අග්‍රතම කියන්නේ, අග්‍ර අයගෙනුත් අග්‍ර කියන තේරුම. සිහියෙන් සිටින්න කියන උපදේශයයි බුදුරජාණන්වහන්සේ පිරිනිවන් පාන්න ඔන්න මෙන්න තිබියදීත් දුන්නේ.

කෙනෙකු මේ ශාසනයේ චිරස්ථිතිය, මේ ශාසනය දිගට තබා ගන්න අවශ්‍යයි. මේක විනාශ වෙනවා කියා



සිතනවා නම්, එතනදී පැහැදිලි කරනවා, එසේ සිතනවා නම්, ශාසනය ගැන ඇලීමක් තිබෙනවා නම්, ශාසනය ගැන තැකීමක් තිබෙනවා නම්, එවැනි කෙනෙකු කළ යුතු එකම දෙය සිතියෙන් සිටීම. වෙන මොනවත් කර ශාසනය බේරා ගන්න බැහැ, තමන් සිතියෙන් සිටීමෙන් හැර. උන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අවසාන වශයෙන් හැම දෙයක්ම නැතිවී යනවා. “වයධම්මා සංඛාරා” හැම දෙයක්ම. එනම් ශරීරයත්, සිතත්, පරිසරයත්, මේ හැම දෙයක්ම, “අප්පමාදේන සම්පාදේථ” ඒ නිසා කල් දමන්න එපා. අප කල් දමන්නේ මේ දෙවල් මේ ආකාරයටම හෙටත් තිබෙයි. අනිද්දත් තිබෙයි, ලබන අවුරුද්දෙන් තිබෙයි, මැරෙන තෙක් තිබෙයි කියන විශ්වාසයෙන්. “වයධම්මා සංඛාරා” මේ කන් ඇසීම මේ ලෙසට දිගටම තිබෙන්නේ නැහැ, කන් ඇසීම සංඛාරයක්, එය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්, ඇහෙන කන් දෙක නොඇසෙන කන් දෙකක් බවට පත්වෙන්න පුළුවන් දවසක. වාඩිවී සිටින්න පුළුවන් සංඛාරය, වාඩිවී සිටින්න බැරි සංඛාරයක් බවට පත්වෙන්න පුළුවන්. ඇහෙන යමක් තේරුම් ගෙන එය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්, ඒ මානසික සංඛාරය වෙනස් වී අවුල් වෙන්න පුළුවන්, මන්ද බුද්ධික වෙන්න පුළුවන්, මතකය නැති වෙන්න පුළුවන්. කළ්‍යාණ මිත්‍ර සංඛාරය නැතිවී යන්න පුළුවන්. විවේකී සංඛාරය නැතිවෙන්න පුළුවන්. කුමන සංඛාරය ගැනද අපට හෙට දවස ගැන සහතිකයක් දෙන්න පුළුවන්? මේ සියලුම සංඛාරයන් වයධම්මා. වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. වෙනස් වන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. “වයධම්මා සංඛාරා, ආප්පමාදේන සම්පාදේථ” කල් නොදමා අද, අදම, ඔබ, ඔබට පිහිට වෙන්න. ඒ තමා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ අවසාන අවවාදය.

**හැම දෙනාටම තේරුවන් සරණයි!**

## ඒදින හවස් වරුවේ පැහැදිලි කරන ලද උදෑසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි වෙසක් පොහොය දා මේ පින්වතුන් නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණ, නිහඬව සිහියෙන් සිටිමින් තමන් ගැන අවධානයෙන් පසු වෙමින් ගිනිගත් සිත් සතන් සිසිල් කරන්නට, නිවා ගන්නට මේ ගන්න උත්සහය අතිශයින්ම ප්‍රශංසනීයයි. මනුෂ්‍යයෙක් සේ ඉපදුන කෙනෙකුට ඒ ජීවත් වෙන කාලය තුළ කළහැකි දු බොහෝමයි. කරන දෙයත් බොහෝමයි. ඒ සියල්ල අතර අතිවිශිෂ්ටතම දෙය නම්, තමන්ව නිරූපදිත තැනකට ගෙන ඒම. අප දැනට සිටින්නේ, නිරූපදිත තැනක නොවෙයි. කුමන ආකාරයේ උපද්‍රවයක් අපට වෙයිද කියා අනාවැකි කියන්නට බැරි තරම් අසරණ වූ, අනාථ වූ, දුර්වල වූ ස්ථානයකයි, අප දැන් සිටින්නේ, අප හැම දෙනාම. කයින් කොයි මොහොතේ ඇදගෙන වැටෙයිද, සිතින් කොයි මොහොතේ අසරණ වෙයිද, මොන තරමට සිතින්, ගතින් දුබල වෙයිද, අප කාටවත් ඒ ගැන සහතිකයක් නැහැ. මේ සිතයි, මේ ගතයි දෙකම ඕනෑම මොහොතක අනිත් පැත්තට පෙරලෙන්න පුළුවන්. එබඳු අනාථ වූ, අසරණ වූ, ජීවිතය, සනාථ ජීවිතයක්, අසරණ නොවූ ජීවිතයක් බවට පෙරලීමයි මේ ධර්මයේ කාර්යයභාරය. ඒ සඳහායි ඔබ අප හැමදෙනාම මේ හැම තත්පරයකම වෙහෙසෙන්නේ, චීර්යය කරන්නේ. එය කළ හැක්කේ අපට පමණයි. මා වෙනුවෙන් මට, ඔබ වෙනුවෙන් ඔබට, තව කෙනෙකු වෙනුවෙන් අපට ඒ දෙය කර දෙන්න බැහැ. අප වෙනුවෙන් වෙනත් කෙනෙකුටත් එය කර දෙන්න බැහැ. බොහෝ දේවල් අනුන්ට කර දෙන්න පුළුවන්, නමුත් සිත හදා ගැනීම නම් අපේ අතේ කර්තව්‍යයක්. තව කෙනෙකුට බැහැ අපේ සිත හදා දෙන්න. අපේ කඳුළු පිහිදුමන්න පුළුවන් අනිත් අයට, පිහිදුමා දෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ කඳුළු ඉණීම නවත්වන්න බැහැ තව කෙනෙකුට. අපව හිතස්සවන්න පුළුවන් තව කෙනෙකුට නමුත් හැඬීම නවත්වන්න බැහැ. එවැනි තැනකයි අප ඉපදුනේ. එබඳු තැනකයි අප ජීවත් වන්නේ. නමුත් එතනම සදහටම සිටිය

යුතු නැහැ. එතනින් ගොඩ වන්නට පුළුවන්. එය තමා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ පණිවිඩය. ලොවට බුදුවරයෙක් පහළ වෙන්නේ එම පණිවිඩය දෙන්න. දුකට නැවතුම් තිතක් තබන්න. එය කළ හැක්කේ දුක් විඳින කෙනාට පමණයි. තමන්ගේ දුකට තමන්ට පමණයි නැවතුම් තිතක් තබන්න පුළුවන්. ඒ නිසා තමා බුදුරජාණන්වහන්සේ අවසාන වශයෙන් මතක් කළේ, අවධාරණය කළේ,

“අත්ත දීපා භව, අත්ත සරණා, අඤ්ඤාදී සරණා,  
ධම්ම දීපා භව, ධම්ම සරණා, අඤ්ඤාදී සරණා”

ධර්මය පිහිට කොට සිටින්න. තමන්ව පිහිට කොට ගන්න. වෙන පිහිටක් සොයන්න යන්න එපා. මේ විශ්වයේ වෙන පිහිටක් නැහැ. සිත හදා ගැනීමට වෙන පිහිටක් නැහැ. අන් බොහෝ දේවල්වලට අපට අනිත් අයගේ පිහිට අවශ්‍යයි. පිහිට ඉල්ලන්න වෙනවා, ආයාචනා කරන්න වෙනවා. නමුත් සිත හදා ගැනීමේදී තමන්ට පමණයි, තමන්ටම පිහිට වෙන්න පුළුවන්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අප මොන වයසේ සිටියත්, කුඩා ළමයෙකුගේ වයසේ, යොවුන් වියේ, තරුණ වියේ, මැදි වියේ, මහළු වියේ, කුමන වයසක සිටියත්, මේ ගමන අද පටන් ගත යුතුයි. කාලය ගෙවී යනවා වයස සම්පූර්ණ වෙමින් යන්නේ, අඩු වෙවී නොවෙයි, වැඩි වෙවී යන්නේ. ජීවත් වෙන්න තිබෙන කාලය අඩු වෙවී යන්නේ. ඒ තමා බුදුරජාණන්වහන්සේ, උන්වහන්සේගේ ජීවිතය ගැන දේශනා කළේ. “පරි පක්කෝ වයෝ මයිතං පරිත්තං මම ජීවිතං” වයස සම්පූර්ණයි, ජීවත් වෙන්න තිබෙන්නේ ටික කාලයයි, අපව හැර දමා යනවා. තමන් වහන්සේ වෙනුවෙන් කරගත යුතු යමක් තිබුණා නම් එය කර ගත්තා. අපටත් ආසන්න වශයෙන් හෝ එසේ කියන්න පුළුවන් නම්, උපන්න මා නොවෙයි දැන් සිටින්නේ ඒ උපදින කොට හඬන කෙනෙක් ලෙසට නම් ඉපදුනේ, අද එයට වඩා ශක්තිමත් කෙනෙක් ලෙසට සිටින්නේ. ඒ කාරණය අපට කියන්න පුළුවන් නම් අවංකවම, අන්ත අප අපට පිහිට වුණා වෙනවා. අප අසරණ නැහැ. එය කළ හැකි කාර්යයක්. සිත හදා ගැනීම කළ හැකි දෙයක්. සිත හදා නොගෙන මොනවා හදා ගත්තත්, ඒ හදා ගන්න හැම දෙයක් නිසාම, හදා ගත් කෙනාට දුක් විඳින්න

වෙනවා. අනිත් අයටත් දුක් විඳින්න වෙනවා. සිත හදා ගතහොත් මොනවා හදා නොගන්නත් සැනසිල්ලේ සිටින්න පුළුවන්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, කෙනෙකුට යන්ත්‍රයක් වගේ කටයුතු කරන්න පුළුවන්. දිවා රැ නොකඩවා වැඩ කරන්න පුළුවන්. එක පාර වැඩ දෙක තුනක් කරන්න පුළුවන්, යන්ත්‍රයක් වගේ. මොනවා කරනවද? මොනව වෙනවද සහ ඇයි ද එසේ වෙන්නේ? මේ කිසිවක් ගැන අවබෝධයකින් තොරව. යන්ත්‍රයකට බැහැ තමන්ට සිතා වෙනස් වෙන්න. යන්ත්‍රයකට හොඳට වැඩ කරන්න පුළුවන්. කාර්යක්ෂමව. නමුත් වෙනස් වෙන්න බැහැ. අපත් යන්ත්‍රයක් වගේ නම් කපාකරන්නේ, ඇහුම්කන් දෙන්නේ, උයන්නේ, පිහන්නේ, කන්නේ, හම්බකරන්නේ, වියදම් කරන්නේ, ඉතිරි කරන්නේ, ඇසුරු කරන්නේ, සමීප වෙන්නේ, දුරස් වෙන්නේ සහ තරඟා වෙන්නේ, අපෙයි යන්ත්‍රයකයි වෙනසක් නැහැ. ඔහේ කැරකෙනවා අපම දන්නේ නැහැ ඇයි අප අඩන්නේ? අපම දන්නේ නැහැ කෙසේද තරඟා එන්නේ? කෙසේද සිතට සැකයක් එන්නේ? බියක් එන්නේ? කවදා හෝ ඒ ඇති වුණු සෝසුසුම් අවසන් වෙයිද? ඒ ගැනත් අපට නැහැ අවබෝධයක්. ඔහේ කාලයට භාර දී සිටිනවා. කවදා හෝ අවසන් වෙනතුරු. එසේ කවදා හෝ මේ ගැටළු අවසන් වූ විට අලුත් දුක්, අලුත් සුසුම් නැවත පටන් ගන්නවා. මේ යාන්ත්‍රික ජීවිතය එහෙමයි.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අප අවදි විය යුතුයි. සජීවී ජීවත් වීමකට, දැනගෙන ජීවත් වීමකට. සිහිය යනු එයයි. ජීවිතයක හරය තිබෙන්නේ සිහියේ, වෙන මොනවත් නොවෙයි. සිහියෙන් සිටිනවාද? එතනයි ඔබේ ජය භූමිය, දිනුම් කණුව, කිසිකෙනෙකුට ඔබව පරද්දන්න බැහැ. මොනම සිතුවිල්ලකට වත්, මොනම හැඟීමකටවත්, මොනම ආවේගයකටවත් සහ මොනම වේදනාවකටවත් ඔබව අහිඛවා යන්න බැහැ. ඔබ සිටින්නේ සිහියෙන් නම්, සම්පූර්ණ අවධානයෙන් නම් සහ වර්තමානයේ නම්. කෙනෙකුට පුළුවන් ඔබව විවේචනය කරන්න. ඔබේ තිබෙන වරදකට හෝ නැති වරදකට හෝ දොස් කියන්න පුළුවන්. කළ දෙයකට හෝ නොකළ දෙයකට බණින්න පුළුවන්. දුන් දෙයකට හෝ නොදුන් දෙයකට චෝදනා කරන්න පුළුවන්. ඔබ සිහියෙන් නම් සිටින්නේ, ඒවායින් ඔබ වැටෙන්නේ නැහැ. නොවැටෙන කෙනෙකු සේ

ඇහුම්කන් දෙන්න පුළුවන්. පිළිතුරු දෙන්නත් පුළුවන්. වචනයකට පුළුවන් පුද්ගලයෙකු වට්ටලා දමන්න. බලන්න අඩි 5, 6 ක් උස, රා 150, 200 ක් බර පුද්ගලයෙක් වට්ටන්න කොපමණ බලයක් අවශ්‍යයද? ඒ බලය කෙසේද මේ පුංචි වචනයකට එන්නේ? පුංචි වචනයකින් වට්ටන තරමට අප දුබල ඇයි? අප සිහියෙන් නොසිටින නිසා. සිහියෙන් නොසිටින මොහොතේ අප සිටින්නේ මනාකල්පිත ලෝකයක, සිහින ලෝකයක. හරියට දිය බුබුළක වගේ. හරියට සබන් බෝලයක වගේ. ඉතාම අංශු මාත්‍ර ස්පර්ශයකට හරි පුළුවන් දිය බුබුළක් බිඳ දමන්න. සබන් බෝලයක් පුපුරා හරින්න. බැලුම් බෝලයක් පුපුරවන්න. සිකුච්චි ලෝකයක අප සිටිනවා නම්, අපේම සංකල්ප කතාන්දර ලෝකයක නම් අප සිටින්නේ, එතනින් බොහොම ඉක්මනට පිපිරී ඇදගෙන වැටෙනවා. සිකුච්චි, කථාන්දර අත්හැර සිහියෙන් සිටින්න. සිහියෙන් සිටින ඔබ වට්ටන්න කාටවත් බැහැ. වැටුනත් ඔබටම පුළුවන් තනියම නැගිටින්න. නැගිටින්න පුළුවන් කෙනෙකු සේ, වැටුනත් නැවත නැගිටින්න පුළුවන් අයෙකු සේ සිහියෙන් සිටින්න. එසේ ස්ථාවරව සිටින මොහොතක කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් 'අත්ත දීපා විහරථ අත්ත සරණා අඤ්ඤා සරණා' මා මගේ දෙපයින් සිටගෙන සිටින කෙනෙක්. මා මට පිහිට වූ කෙනෙක්. අනුන්ගේ දෙපයින් නොවෙයි මා සිටගෙන සිටින්නේ.

එතෙක් අපට එසේ කියන්න බැහැ. අනුන්ගේ කර මත නම් සිටගෙන සිටින්නේ, ඒ අය උරහිස් ගස්සන වාරයක් පාසා අප ලිස්සා ඇදගෙන වැටෙනවා. දේපොළ මත සිටගෙන සිටින කෙනෙක්, ඒ දේපොළවලට යමක් වෙනකොට ඇදගෙන වැටෙනවා. මොනවත් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. වෙයි කියා සිතුවත්, ඒ සිකුච්චිලට පුළුවන්, දේපොළ ජීවිතය කරගත් හා දේපොළ ආත්මය කර ගත්, කෙනෙකු වට්ටා දමන්න, හෘදයාබාධයක් හදා දෙන්න පුළුවන්. "අඤ්ඤා සරණා" ඒ දේවල් සරණ යන්න එපා. ඒවා තිබුණාවේ ප්‍රයෝජනයක් ගන්න. ඒවා ජීවිතය කර ගන්න එපා. ආත්ම කර ගන්න එපා. සිහිය ජීවිතය කර ගන්න. බුදුරජාණන්වහන්සේ විසින් අවසානයටත් වර්ණනා කළ ජීවිතය, එබඳු ජීවිතයක්. එසේ ජීවත් වෙන කෙනෙකුට තමා බුදුරජාණන්වහන්සේ අග්‍රතම පුද්ගලයා කීවේ. ඉහළම කෙනාටත් ඉහළම කෙනා. එසේ සිටින කෙනෙකු තමා

ශාසනේ විරස්ථිතියට යමක් කරන්නේ. එසේ සිටීමෙන්ම ශාසනය දිගු කල් පවතින්න හේතු වෙනවා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි සිහිය, සතිපට්ඨානය සහ වර්තමානයේ පදිංචිව සිටීම, පෞද්ගලික වශයෙන් ගත්විට තමන්ට කර ගන්න මහා පිහිටක්. ඒ පිහිට වෙන කිසිම දෙයකින් ලැබෙන්නේ නැහැ. සිහියෙන් ලැබෙන පිහිට. අනිත් පැත්තෙන් ශාසනික වශයෙන් කෙනෙක් කරන මහා සේවයක්. මේ අංශ දෙකටම දායක වෙමින්, අප හැමදෙනාම පුළුවන් ආකාරයට මේ කරන උත්සාය, විරියය සැබැවින්ම ප්‍රශසංසනීයයි. ඒ ගැන සිතා යළි යළිත් සතුවු වෙන්න. දැන් ධර්ම සාකච්ඡාවට වෙලාව. ප්‍රශ්න තිබෙනවානම් ඉදිරිපත් කරන්න.

*1 ප්‍රශ්නය - තන්ත්වාරෝපණය කරමින් යන ගමනක, ඇලීම් ගැටීම් ඇතිවන තන්ත්වයන් හා කාමයට හසුවන අවස්ථාවන් එනවා. ඒවා මග හැර ගැනීමට උපදෙස් ලැබෙනවා නම් බොහොම පිං.*

*ගුරුතුමා* - අප හැමදෙනාම කිසියම් භූමිකාවක ජීවත් වෙනවා. රඟපානවා. වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ළමයෙකුගේ භූමිකාව, ශිෂ්‍යයෙකුගේ භූමිකාව, ඊළඟට සමහර විට වෘත්තිකයෙකුගේ භූමිකාව, අම්මා කෙනෙකුගේ හෝ තාත්තා කෙනෙකුගේ, මේ ආදී වශයෙන්, සීයා, ආච්චි, කෙනෙකු වී. මේ එක් එක් භූමිකාවල අපට ජීවත් වෙන්න වෙනවා. එසේ නැතුව සිටින්න බැහැ. ඒ සියලුම භූමිකා හරහා කෙනෙකුට ගමන් කරන්න වෙනවා. වරින් වර එක් එක් වර්තවල ජීවත් වෙන්න වෙනවා, රඟපාන්න වෙනවා. ඒ වරින් සමග වගකීමකුත් එනවා. ළමයෙක් නම් ඉගෙන ගැනීමේ වගකීම තිබෙනවා. ශිෂ්‍යයෙකුගේ වර්තයේ සිටින කෙනෙකුට වෙන වර්තවල ජීවත් වෙන්න බැහැ. ඒ වර්තයට අදාල වගකීම් ඉෂ්ට කරන්න අවශ්‍යයයි. අම්මා කෙනෙකුගේ වර්තයේ ජීවත් වෙන කෙනෙකුගේ, මවු පදවියේ වගකීම් තිබෙනවා. ඒවා ඉෂ්ට කරන්න අවශ්‍යයයි. තාත්තා කෙනෙකුගේ භූමිකාවත් ඒ වගේ. ගුරුවරයෙකුගේ භූමිකාවත් එබඳුමයි. වගකීම් ජීවිතයේ කොටසක්. කොහේ සිටියත්, කුමන දෙය කළත් අපට සිතෙන දෙයක් තමා මේ වගකීම් සමග අනිවාර්යයෙන් බැඳීම් එන බව. බයක් ඇතිවෙනවා මේ වගකීම් ඉටු කරන්න පුළුවන් වේවිද? බැර වෙයිද? සැක එනවා. ඊළඟට අනිත් අය බාධා

කරයිද? තරහා එනවා. වර්තය, වගකීම් සහ ඊළඟට හැඟීම්, මේ සියල්ල අප එකට සම්බන්ධ කර තිබෙන්නේ. ඇත්තටම හැඟීම්, ආවේග සහ කෙලෙස්, අනිවාර්යයෙන්ම භූමිකා හා වගකීම් සමග යා යුතු නැහැ. සම්බන්ධ නැහැ අනිවාර්යයෙන්ම. නමුත් අප සිතනවා එබඳු අනිවාර්ය සම්බන්ධයක් තිබෙන බවක්. තරහා යන්න අවශ්‍යයයි, අම්මා කෙනෙක් හෝ තාත්තා කෙනෙක් නම් දරුවෙක් වැරද්දක් කළ විට තරහා යන්නම අවශ්‍යයයි. ගුරුවරයෙකු හෝ ගුරුවරියකු නම් ශිෂ්‍යයෙකු හෝ ශිෂ්‍යාවකු වරදක් කරන විට තරහා ගත යුතුයි. එහෙමයි අප සිතන්නේ, මේවා එකට සම්බන්ධ කරමින්. තමන් සතු දෙයකට හානි වන විට හෝ අහිමි වෙන කල කම්පනයක් ඇති වෙන්න අවශ්‍යයයි, කැගහන්න අවශ්‍යයයි, අඩන්න අවශ්‍යයයි, වැලපෙන්න අවශ්‍යයයි. අප මේවා සියල්ල එකට පටලවා බැඳ තිබෙන්නේ එක පොඳියක් ලෙසට. එබඳු අනිවාර්ය සම්බන්ධයක් නැහැ. වර්ත සහ වගකීම් අතර සම්බන්ධයක් තිබෙනවා. භූමිකාව හා යුතුකම් අතර සම්බන්ධයක් තිබෙනවා. නමුත් භූමිකාව, වගකීම් සහ දුක අතර, මේ ත්‍රිත්වය අතර නම් අනිවාර්ය සම්බන්ධයක් නැහැ. තමන් ආරෝපණය වූ, තමන්ට ජීවත් වෙන්නට, කරන්න තිබෙන දේවල් අතහරින්න බැහැ. නමුත් දුක අතහරින්න පුළුවන්. කලබලය අතහරින්න පුළුවන්. අප ඒ කලබලය අතහරිනවා වෙනුවට බලන්නේ වගකීම් කෙසේද අතහරින්නේ කියා. ඔය සියලුම වගකීම් අතහැර හුදකලා වුනත් සම්පූර්ණයෙන්ම හුදකලා වුනත් නිදහස් නැහැ. නිදහස රඳා පවතින්නේ සමාජයේ නොවෙයි, පවුලේ නොවෙයි. එය සම්පූර්ණයෙන්ම රඳා පවතින්නේ තමන් සිතන ආකාරය අනුව. තමන්ගේ කල්පනාව අනුව. ඒ නිසා දක්ෂතාවය සහ කුසලතාවය නම් තමන්ට ජීවත් වෙන්න සිදුවී තිබෙන භූමිකාවේ, ඒ වර්තයේ හොඳින් ජීවත් වෙමින්, මැනවින් ඒ යුතුකම් ඉටු කරමින්, ඔළුවට බරක් කරගන්නේ නැතුව, අනවශ්‍ය බරක් කර ගන්නේ නැතුව. අනුන්ගේ ප්‍රශ්න තමන්ගේ ප්‍රශ්න කරගන්නේ නැතුව, අනුන්ගේ ලෙඩ තමන්ගේ ලෙඩ කරගන්නේ නැතුව ජීවත් වීමයි.

අප සිතනවා අනුන්ගේ ලෙඩ අපේ ලෙඩ කර ගැනීමයි ආදරය කියන්නේ කියා. අනුකම්පාව කියන්නේ, ස්නේහය කියන්නේ, සෙනෙහස කියන්නේ, තව කෙනෙකු කම්පාවෙන් සිටින කොට, අපත් කම්පා වෙන්න අවශ්‍යයයි.

එහෙම නැතිනම් ආදරයක් නැහැ වගේ, දයාවක් නැහැ වගේ, හිතවත් කමක් නැහැ වගේ. තව කෙනෙක් කම්පාවෙන් සිටින කොට සිතේ කම්පාවක් ඇති වෙනවා නම් එය වෙනම කාරණයක්. නමුත් තමන් අනිවාර්යයෙන් කම්පා විය යුතුයි කියා සිතනවා නම් එය වැරදි. අප සිටින්නේ හැම විටම අන්ත දෙකක. එක අන්තයක් තමා අඬන අයත් සමග අඬමින්, වැලපෙන අයත් සමග වැලපෙමින්, දුක් වෙන අයත් සමග දුක් වෙමින් සිටිනවා. අප සිතනවා ඒ තමා කළ යුතු දෙය. කඳුළුවලට කඳුළු එකතු කරනවා. දුකට දුක එකතු කරනවා. විලාපයට විලාපය එකතු කරනවා. එසේ කඳුළුවලට කඳුළු එකතු කරාට දුක අඩු වෙන්නේ නැහැ. කෙනෙක් විලාප දෙන විට එයට තව කෙනෙකු එකතු වී විලාප දුන්නට අර මුල් කෙනාගේ විලාපය අඩුවී යන්නේ නැහැ. එය උදව්වක් නොවෙයි. අප සිටින්නේ ඒ අන්තයේ. එසේ නැතිනම් ගලක් වගේ. එය ඒ අයගේ ප්‍රශ්නයක්, මගේ ප්‍රශ්නයක් නොවෙයි කියා සම්පූර්ණයෙන් ගලක් වගේ, අසංවේදී තැනක සිටින්නේ.

මෙබඳු අන්ත දෙකක සිටින ලෝකයකට තමා බුදුරජාණන්වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හඳුන්වා දුන්නේ. කරුණාව, කියන සංකල්පය. නැතිනම් බුහුම විභරණය, අතිවිශිෂ්ට ජීවත් වීම. මේ අන්ත දෙකෙන්ම තොරයි. කම්පාවේදී කම්පා විමෙන් තොරව, එමෙන්ම අනුන්ගේ දුකකදී අසංවේදීව සිටීමෙන් තොරව, තව කෙනෙක් දුකෙන් සිටිනවා නම්, ඒ දුක තමාට දෙනෙනවා. දැනගෙන ඒ වෙනුවත් තමන්ට යමක් කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ තැනැත්තා විඳින දුකින් ඒ තැනැත්තාව මුදවා ගන්න, අත දෙන්න පුළුවන් නම් අත දෙන්න. ඒ තමා කරුණාව. තව කෙනෙක් ලෙඩ වී සිටිනවා නම්, තමනුත් ඒ ලෙඩේ හදා ගැනීම නොවෙයි, කරන්න පුළුවන් උදව්ව. එසේ නැතිනම් එයා විහිත් ලෙඩ වී තිබෙන්නේ, එයාම හොඳ වෙන්න අවශ්‍යයයි කියා අහක බලා ගෙන සිටීම නොවෙයි. මේ ලෙඩේ නිසා මොන දුකක්ද විඳින්නේ? එය තමන්ට දෙනෙනවා. ඒ දෙනෙන ස්වභාවයට, දෙනෙන මට්ටමට, හදවත මෘදු වෙනවා, මොලොක් වෙනවා, කරුණාව දියුණු කරන විට. කාරුණික හදවතක් කියන්නේ මෘදු මොලොක් හදවතක්. හදවතට දෙනෙනවා තව කෙනෙකුගේ දුකක්, තව කෙනෙකුගේ වේදනාවක්. ඊළඟට ඒ දුකින් ඒ තැනැත්තා ගොඩ ගන්න කුමක්ද තමන්ට කරන්න



පුළුවන්? කළයුතු දෙයක් තිබෙනවානම් කරන්න. ඒ තමා ක්‍රියාව. කරුණාවේ මේ අංශ දෙකම තිබෙනවා. සංවේදී බවයි ක්‍රියාකාරී බවයි. අඩ අඩ සිටින්නේ නැහැ. කරන්න තිබෙන දෙය කරනවා. ඒ තමා කුසලය, හපන්කම, දක්ෂතාවය, අපට මේ අභියෝගය තිබෙනවා, පලායන්න බැහැ. පලා යන්න තැනකුත් නැහැ. පලා ගියා කියා ඇලීම් ගැටිම්වලින් නිදහස් වෙන්න බැහැ. අප යන්නේ ඇලෙන ගැටෙන සීතක් එක්ක. ඒ සීත ගෙදර තබා නොවෙයි යන්නේ.

මඬ තුමා මතුකළ කාරණය ඉතාම ප්‍රායෝගිකයි. අපට අභියෝගයක් තිබෙනවා. මේ ජීවිතය තුළම සිටිමින් කෙසේද පිපෙන්නේ සහ විකසිත වෙන්නේ? බුදු දහම පහළ වෙන්න කලින්, බුදුරජාණන්වහන්සේ අවබෝධය ලබා ගන්න කලින්, මුළු මහත් සමාජයම සිතුවේ පිපෙන්නට නම් යා යුතුයි ගොඩට. මඩේ සිටිමින් පිපෙන්න බැහැ. මේ සමාජය මඩ ගොහොරුවක්. පවුල කියන්නේ මඩ ගොහොරුවක්. රට කියන්නේ මඩ ගොහොරුවක්. එහි ඉඳගෙන ප්‍රබුද්ධත්වයට පත්වෙන්න බැහැ. යන්න අවශ්‍යයයි ගොඩට. ඒ නිසා හැමෝම ගොඩට ගියා. බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේන් ඒ සම්ප්‍රදාය අනුගමනය කරමින් තමා වනගත වුනේ. අවුරුදු හයක් දුෂ්කර ක්‍රියා කළේ. රජ මාළිගාවේ සිට බැහැ. නගරයේ බැහැ. ගමේ ඉඳගෙන බැහැ. ඒත් උන් වහන්සේ විකසිත වුනේ නැහැ කැලේදී ඒ හුදකලාවේදී. නැවත උන් වහන්සේ ගයාවට වැඩම කළා. ගයාව බොහොම ජනාකීර්ණ තැනක්. තොටුපොලක්. එවිටයි හැමෝම සිතුවේ නැවත ආවේ සැප විඳින්න කියා. සත්‍යය ගවේශනය අවසන් කියා. අනිවාර්යයෙන්ම, ඒකාන්තයෙන්ම බුදු වෙනවා කියා අනාවැකි කියූ කොණ්ඩඤ්ඤ තාපසතුමා පවා බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේව අවඥාවට ලක් කර නික්ම ගියා. ඒත් උන් වහන්සේ පිපුනේ නගරේදී, ගමේදී, කැලේදී නොවෙයි. ඒ නිසා බුදු දහමේ මධ්‍ය ඉගැන්වීම කුමක්ද? පුද්ගලයා විකසිත වෙන්නේ සමාජය නැමැති පොකුණේ. පුද්ගලයා නැමැති නෙළුම, පුද්ගලයා නැමැති පද්මය, ප්‍රබුද්ධත්වයට පත් වෙන්නේ සමාජය නැමැති පොකුණේය. මඩ වතුර බී ගෙන සහ මඩ කාගෙනයි මඩ නොතැවරුණු, සුපිරිසිදු නෙළුමක් බවට පුද්ගලයා පත් වෙන්නේ. මඩෙන් අයින් වී නොවෙයි. කිරි ගරුඬ පොළොවක විකසිත වුණු

නෙළුමක් නැහැ. දියමන්ති පොළොවක, රත්තරන් පොළොවක, පිපිණු නෙළුමක් නැහැ.

මඩමයි පෝෂණය. ඔය සියලුම ප්‍රශ්න යුතුකම්, වගකීම්, ආතති, බලාපොරොත්තු, බිඳ වැටීම්, පසුතැටිලි වීම්, මේ සියල්ලම අඹරවා ගනිමින්, ඒ සියල්ලම අවශෝෂණය කර ගනිමින්, ප්‍රතිචක්‍රිය කරමින්, සිහියට පුළුවන් පුද්ගලයාව පෝෂණය කරන්න, එතනම සිටිමින්, ඒ මඩ ගොහොරුවේම සිටිමින්, නමුත් ඒ මඩත් සමග සම්බන්ධයක් නැතිව, ඒ මඩ යම් සේ දුගඳද, දුගන්ධවත් වූ මඩ යම් සේ අපිරිසිදුද, ඒ කිසිම කිලියක් නැති සහ දුගඳක් නැති, පවිත්‍රත්වයේ සංකේතය වූ, නෙළුමක් බවට, පිපුණු නෙළුමක් බවට පත්වෙන්න පුළුවන්. එය අභියෝගයක්, හපන්කමක්, එය තමා විසඳුම. වෙන විසඳුමක් නැහැ. ඒ නිසා සතුටු වෙන්න හා අගය කරන්න, තමන්ට පැවරී ඇති වර්තය හා වගකීම් ගැන, කවර හෝ වගකීමක්, මවක් ලෙසට, පියෙක් ලෙසට, භාර්යාවක්, ස්වාමී පුරුෂයෙක්, දරුවෙක්, දුවෙක්, පුතෙක්, කවර හෝ වර්තයක සිටිනවා නම්, ඒ වර්තයට සම්බන්ධ වගකීම් තිබෙනවාද, ඒ ගැන සතුට වෙන්න. ඒ හරහා මයි, ඒවා තුළින් ගමන් කිරීමෙනුයි සහ ඒ සියල්ල සම්පූර්ණ කිරීම හරහා තමා, කෙනෙකුට පුළුවන් වෙන්නේ නිදහස් වෙන්න. එතනයි මාර්ගය තිබෙන්නේ. වෙන තැනක නොවෙයි. කෙනෙකුට මුහුකුරා යන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඒවාට මුහුණ දීමෙන් සහ ඔරෝත්තු දීමෙන්. පලා ගොස් නොවෙයි. ඇලෙන දේවල් කෙරෙහිම, කෙනෙකුට පුළුවන් මෙම ක්‍රියක් ඇති කර ගන්න. පුද්ගලයෙක් පිළිබඳ ඇලීමක් තිබෙනවා නම්, දරුවෙක් පිළිබඳ දෙමාපියන්ට ඇලීමක් තිබෙනවා. එය සාමාන්‍ය දෙයක්. එසේ වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් එය සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ නිසායි පුංචි කාලේ දරුවෙක්ව අම්මා තාත්තා රැක බලා ගන්නේ. වැටෙන්න නොදී, කුඩාල වෙන්න නොදී, බඩහින්තේ සිටින්න නොදී, මදුරුවෙක් වත් කන්න නොදී. දරුවෙක් බලාගන්නේ ඒ ඇලීම නිසා. ඒ නිසානේ කියන්නේ දරුවෙක් සිටින අම්මා කෙනෙක් යම් සේ ඒ දරුවා ආරක්ෂා කරනවාද, රකිනවාද, ඒ උපමාව යෙදුවේ. එතනින් පටන් ගන්න පුළුවන්. කුමන ආකාරයේ ඇලීමක් තිබුනත් ස්වාමී පුරුෂයා, භාර්යාව, හිතවත් ඥාති ලෙසට, දෙමාපියන්, දුදරු, ඒ ඇලීම ගැන සිහිය ඇති කර ගන්න.

කෙබඳු ඇලීමක්ද තමා තුළ තිබෙන්නේ අනිත් අය කෙරෙහි. අනිත් කෙනා කෙරෙහි, ඒ ගැන මුලින්ම දැනුවත් වෙන්න.

ඇලීමක් සමග අනිවාර්යයෙන්ම යන දෙයක් බලාපොරොත්තු. ඇලීමයි, බලාපොරොත්තුවයි එකට යන්නේ. මේ දෙක වෙන් කරන්න බැහැ. යම් පමණකට බලාපොරොත්තු තිබෙනවද, ඒ පමණට ඇලීම තිබෙනවා. යම් පමණකට ඇලීලද? එපමණමට බලාපොරොත්තු හදාගෙන සිටිනවා. ඇලුණු පුද්ගලයින්ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන දෙය තිබෙනවා. ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න. මොනවද ඔබ ඒ ඇලී සිටින පුද්ගලයන්ගෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ? කුමන ආකාරයේ වචනද? කුමන ආකාරයේ හැසිරීමක්ද? කුමන ආකාරයේ සිනාවක්ද? මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? ඒගැන දැනුවත් වෙන්න. ඒවා අපේ සිතේ තිබෙන දේවල්නේ. ඇලීමක් අපේ සිතේ තිබෙන්නේ. අප සිතින් තමා අනිත් කෙනාගෙන් දේවල් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගන්නෙන් සිතින්. කෙසේද කොණ්ඩේ පිරන්න අවශ්‍ය? ඇවිදින්න අවශ්‍ය? අදින්න අවශ්‍ය? කන්න අවශ්‍ය? නිදාගන්න අවශ්‍ය? ගෙදර එන්න අවශ්‍ය කීයටද? කාවද ආශ්‍රය කරන්න අවශ්‍ය? බලන්න අවශ්‍ය මොනවද? නොබලන්න අවශ්‍ය මොනවද? මේ සියල්ල පිළිබඳ බලාපොරොත්තු කොපමණද? බලාපොරොත්තු කන්දක්. එක ඇලීමක් සමග බලාපොරොත්තු කන්දක් අප හදාගෙන තිබෙනවා. ඒ කන්ද කොපමණ උසද කියා කවුරුත් දන්නේ නැහැ. සමහරවිට එවරස්ට් කන්දටත් වැඩිය උස ඇති. එක් ඇලීමක් නිසා හදාගන්න බලාපොරොත්තු කන්දරාව. ඒ ගැන අප සවිඤ්ඤාණක නැහැ. ඒ ගැන අප දැනුවත් නැහැ. නමුත් අපට දැනෙනවා බලාපොරොත්තුවක් ඉෂ්ට වෙන්නේ නැති කොට මේ මුළු කන්දම හෙල්ලී යනවා. ඒ කන්ද උඩ තමා අප සිටින්නේ. ඇලීමක් හදා ගන්නවා. ඇලීම නිසා බලාපොරොත්තු කන්දක් ගොඩ නගා ගන්නවා. ඒ බලාපොරොත්තු කන්ද උඩ තමා අප සිටින්නේ. අනිත් කෙනා අප සිතුව දෙය කරන්නේ නැතිනම්, බලාපොරොත්තු වූ ආකාරයට ජීවත් වෙන්නේ නැතිනම්. මේ කන්ද හෙලවෙනවා. ස්ථාවරව සිටින්න බැහැ. එතැනදී අප වැටෙනවා. බිමටම වැටෙනවා. කන්ද යම් සේ උසද, එපමණ උසකින් තමා බිමට වැටෙන්නේ. එපමණටම වේදනයි.

අනුන්ට බණිනවා, අපව දුකට පත් කළා කියා. දොස් කියනවා. බැණිනේ නැතත් අප එසේ අසතුටින් සිතනවා.

වැටෙන්නට කලින්ම, මේ කන්ද හදාගන්න තැනදීම බලාපොරොත්තුවෙන්, බලාපොරොත්තුවට ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න. එකින් එක, එකින් එක අපේක්ෂා හදා ගන්න කළ, අනිත් අය ගැන ආශාවෙන් ඇලී, තමන්ගේ කර ගෙන, ඒ ගැන අවබෝධයක් ඇති කරගන්න. මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? සිතේ තිබෙන්නේ? තමන්ගේ සිත දකින්න. අනිත් එක්කෙනාගේ නොවෙයි. මේ දේවල් ඇත්තටම අහවල් කෙනාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්ද? එයාට මේ දේවල් සියල්ල 100% ක්ම එකක් නැර ඉටු කරන්න පුළුවන්ද? මුලින් තමන්ගේ සිතේ ඇතිවුණු බලාපොරොත්තු ගැන අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න. ඊළඟට අනිත් කෙනා දෙස බලන්න. ප්‍රායෝගිකව, ආවේගශීලීව නොවෙයි. මෙයා මගේ, ඒ නිසා මා සිතන හැම දෙයක්ම මෙයා ඉටු කරන්න අවශ්‍යයි. මට අවශ්‍ය හැම දෙයක්ම, මා සතුටු වෙන හැම දෙයක්ම, එසේ අන්ධව නොවෙයි. සීමා තිබෙනවා. හැම මනුෂ්‍යයෙක්ටම සීමා තිබෙනවා. ආශාවට සීමාවක් නැහැ. බලාපොරොත්තුවලට සීමාවක් නැහැ. ඒවා ඉෂ්ට කරන්න යන විට, සීමා තිබෙනවා. කාලයේ සීමා, ධනයේ සීමා, මනසේ සීමා, දැනුමේ සීමා, ඕනෑ එපාකම්වල සීමා, හැකියාවන්ගේ සීමා, ඒවා සොයා බලන්න. එසේ අනිත් කෙනා ගැන සොයන්න. අඩු පාඩු සොයනවා නොවෙයි. එයාගේ සීමා හඳුනාගන්න. පුළුවන් දෙය මොනවාද? පුළුවන් වුනත් එයාට ඒවා අවශ්‍ය නැති වෙන්න පුළුවන්. ඒවයේ වටිනාකමක් දන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. මා සිතනවා ඒවා වටිනවා කියා. නමුත් අනිත් කෙනාට ඒ ගැන දැනුමක් නැහැ. අපට පුළුවන් දැනුවත් කරන්න. ඉටුවෙන බලාපොරොත්තු ටිකක් තිබෙනවා. කඩවෙන බලාපොරොත්තු කන්දක් තිබෙනවා. මේ දෙක හැමදාම අහසට පොළොව වගේ. ඉටුවෙන බලාපොරොත්තු ටිකයි. ඉටුනොවන බලාපොරොත්තු වැඩියි. අප කලින්ම සුදානම්න් සිටින්නේ. එසේ නැතිනම් ගැටීම එනවා. ඇලීමෙන් ඊට පසුව යන්නේ ගැටීමට. මට අවශ්‍ය ආකාරයට සිටින්නේ නැහැ. මා මෙපමණ දෙය කරා. මෙපමණ ආදරයෙන් බලා ගත්තා. මා නොකා නොබී කන්න දුන්නා. මා නොනිදා මෙයාව නිදි කළා. ඒ කළ සියල්ලෙන්ම අප බලාපොරොත්තු වෙනවා

විශාල අස්වැන්නක්. ගැටීම එන්නේ ඊළඟට. සිතින් ගැටෙනවා. වචනෙන් ගැටෙනවා. ක්‍රියාවෙන් ගැටෙනවා. ඒවා උපේක්‍ෂාවෙන් පිළිගන්න. ඉටු වෙන ටිකක් තිබෙනවා. ඉටු නොවෙන ඒවත් තිබෙනවා. කලින්ම ලැහැස්ති කරන්න තමන්ගේ මනස, බලාපොරොත්තු කඩවීමට මුහුණ දෙන්න. එවිට ගැටීමකින් තොරව බලාපොරොත්තු කඩ වීමකදී කෙනෙකුට සිත හදාගන්න පුළුවන්. ඇලීමකින් තොරව උදව් කරන්නත් පුළුවන්. කිසියම් දුරකට මෙහි යෙහි. මේ ගුණාංග සිහිය, මෙහි ය, ඉවසීම, උපේක්‍ෂාව, කරුණාව අපට දියුණු කරන්න පුළුවන්. ඒවා දියුණු කිරීමෙන් තමා අර මඩ ගොහොරුවෙන් එළියට ඇවිත් පිපෙන්නේ. එසේ නැතුව එතන සිටියට නොවෙයි. වෙන කොන්වත් ගිහිල්ලාත් නොවෙයි. සමාජගත සත්ත්වයන් ලෙසට, සමාජය විසින් ආරෝපිත කළ වර්තවල ජීවත් වෙන්නට වූ අය ලෙසට, අපට ගොඩ එන්න තිබෙන්නේ එතනින්ම තමා. වෙන තැනකින් නොවෙයි. එය කළ හැකි දෙයක්.

**2 ප්‍රශ්නය - සීඝ්‍රගාමී සමාජයක් තිබෙන දැන් කාලයේ කෙසේද තරුණ ළමයින් භාවනාවට යොමු කරවන්නේ, එයින් මිදී සිහියෙන් වැඩ කිරීමට?**

**ගුරුතුමා** - සිහියෙන් කටයුතු කරනවා, අවධානයෙන් කටයුතු කරනවා, එයින් අනිවාර්යයෙන්ම කියවෙන්නේ නැහැ හැම දෙයක්ම හෙමිහිට කරන බව. වේගය සාපේක්‍ෂ දෙයක්. කෙනෙකුට හෙමිහිට වැඩ කරන්න පුළුවන් අසිහියෙන්. කිසිම සිහියක් නැතුව. නමුත් පුරුදු වී තිබෙන්නේ හෙමිහිට කරන්න. එයාව කොපමණ ඉක්මන් කරන්න හැදුවත් ඉක්මන් වෙන්නේ නැහැ. සමහර අය සිටිනවා වාහන පදවන්න පුරුදු වී තිබෙන්නේ බොහොම හෙමින්. කුමන අධිවේගී මාර්ගයක ගියත් එයා යන්නේ හෙමින්. පිටිපස්සෙන් යන වාහන සියල්ල හිර වෙනවා. එයින් කියන්න බැහැ එයා සිටින්නේ සිහියෙන් කියා. එය වෙනස්. සිහිය එකක්. වේගය තව දෙයක්. වේගය සාපේක්‍ෂයි, සිහියත් සාපේක්‍ෂයි. කෙනෙකුට අවශ්‍ය නම් ඉක්මනින් යමක් කරන්න, ඉක්මනින් කරන්න පුළුවන්, නමුත් සිත වේගවත් කර ගන්නේ නැතුව. එයයි සිහියෙන් ලැබෙන ලොකුම කුසලතාවය. සිත කලබල නැහැ. සිත වංචල නැහැ. සිත වේගවත් නැහැ. සිත බොහොම

නිවිලා. නමුත් දුවන්න අවශ්‍ය නම් දුවන්න පුළුවන්. යමක් ඉක්මනින් කරන්න අවශ්‍ය නම් ඉක්මනට කරන්න පුළුවන්. සිත නිෂ්චල වූ තරමටයි කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වෙන්නේ. හයියෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ දෙක එකට යනවා. එය කුසලයක්. පුහුණු කිරීම තුළින්, සිහිය පුහුණු කිරීම තුළින් කෙනෙකුට පුළුවන් වේගය කළමනාකරණය කර ගන්න. මේ වේගය අවශ්‍යයද? වේගය වැඩි නම් අඩු කර ගන්න පුළුවන්. වේගය මඳි නම් වැඩිකර ගන්නත් පුළුවන්. ඒ දෙකම තමන්ගේ අතට එනවා, සිහිය තිබෙනවා නම්. සිහිය නැතිනම් තමන් පුරුදු වූ වේගයෙන්මයි සෑම විටම වැඩ කරන්නේ. වැඩි වේගයක් අවශ්‍ය වූනත්, වේගය අඩු කරන්න අවශ්‍ය වූනත්, තමන්ට නැහැ පාලනයක්. ඒ නිසා දරුවෙකුට වේවා, වෙනත් කෙනෙකුට වේවා, සිහිය යනු ජීවිතය හසුරුවා ගත හැකි උපකරණයක්.

සිහියට දහමේ දෙන උපමාවක් නම් කෙට්ටක්. එනම් කරත්තයක් දක්කන විට පාවිච්චි කරන කෙට්ට වගේ කියා. හෙමිහිට යනව නම් කෙට්ට පාවිච්චි කරනවා ගමන වේගවත් කරන්නට. වේගෙන් යනවා නම් හෙමිහිට යන්නත්, වේග කළමනාකරණය කර ගන්න පුළුවන් සිහිය තිබෙනවා නම්. සිහිය පාඩුවක් නොවෙයි, උපකාරයක්. ඒ නිසා ක්‍රීඩක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවට කලින් භාවනා කරනවා. ක්‍රීඩා කරන්න මොහොතකට කලින් නොවෙයි. නමුත් ඒ පුහුණුවේ කොටසක් ලෙසට භාවනාව තිබෙනවා. විදේශික මිත්‍රයෙක් කීවා ඒ බටහිර රටේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට භාවනාව, පුහුණුවේ අනිවාර්ය අංගයක් කියා. ඒ කණ්ඩායමට භාවනාවෙන් ලැබී ඇති ප්‍රයෝජන කීවා. පන්දුවක් එන විට, මෙය උඩ පන්දුවක් අල්ල ගන්න අවශ්‍යයයි කියන තීරණය, ඊට පෙර ගත්තට වඩා ඉක්මනට, තත්පරයකට පමණ කලින් ගන්න පුළුවන් කියා. එපමණට මනස වේගවත්. වේගයෙන් එන පන්දුවට වඩා සිත වේගවත්. ඒ නිසා ක්ෂණික තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. සිත නිශ්චල වෙන්න වෙන්න අපේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වෙනවා. ක්‍රියාකාරීත්වය සුමට වෙනවා. අඩු ශක්තියකින් වැඩි ඵලදායීතාවයක්, නිෂ්පාදනයක් කරන්න පුළුවන්. මේ පණිවිඩය තමා අප දිය යුත්තේ.

නමුත් බාහිර පෙනුම වෙනස්. භාවනා කරනවා, බොහොම හෙමිහිට ඇවිදිනවා, හෙමිහිට කනවා, හෙමිහිට අතුගානවා, කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් මොන කම්මැලි

ජීවිතයක්ද කියා. මෙසේ සිටියහොත් රටක් දියුණු වෙයිද? කෙනෙකුට ඉගෙන ගන්න පුළුවන් වෙයිද? පොහොසත් වෙන්න පුළුවන් වෙයිද? එවැනි ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. නමුත් කලබලය නිසා නාස්ති වෙන දේවල් බැලුවහොත්, කලබලය නිසා විනාශ වෙන දේවල්, මේ අනවශ්‍ය කලබලය නිසා කොපමණ වාහන විනාශ වෙනවද? නැවත පාවිච්චියට ගන්න බැරි තරමට වාහන විනාශ වෙනවා. වාහන පමණක් නොවෙයි ජීවිත පවා, හැම දෙයක්ම. කලබලය නිසා ලෝකයේ කොපමණ සම්පත් විනාශ වෙනවද? අප හෙමිහිට වැඩ කළහොත් කොපමණ ඉතිරි වෙනවද? මේවා ගණන් කරන්නේ නැහැනේ අර්ථික දර්ශකයේදී. එසේ නැතිනම් දළ ජාතික ආදායමේදී මේවා ගණන් ගන්නේ නැහැ. නමුත් මේවා තමා වැදගත් ඒකක ලෙස ගත යුත්තේ. අසීහිය නිසා කලබලය නිසා වෙන විනාශය. ඒවා ගණන් සාදා බැලුවහොත් පුදුම සිතෙයි. ඊළඟට හෙමිහිට කටයුතු කිරීම පුහුණු වෙන්න. මේ කරන්නේ පුහුණුවක්. වාහනයක් පදවන්නේ මුලින් හෙමිහිටනේ පුහුණු වන කාලයේ. එසේම මෙය පුහුණුවක්. නමුත් ඉන් පසු කෙනෙකුට පුළුවන් සිහිය තිබෙනවා නම් තැනට ගැලපෙන වේගයෙන් ඒ කටයුත්ත කරන්න. තමන් නම්‍යශීලී වෙනවා.

**3 ප්‍රශ්නය - පළමුවෙනි ප්‍රශ්නයට සම්බන්ධයි බලාපොරොත්තු කන්දක්, යුතුකම් හා වගකීම් සමග, නමුත් ජීවත් වීමේදී අවම බලාපොරොත්තුවක් වත් ඉටුවුනේ නැතිනම්, සියදිවි නසා ගැනීමට පවා යොමු වෙන්න හැකියි නේද? එවැනි අවස්ථාවක මුහුණ දෙන්නේ?**

ගුරුතුමා - වැදගත් වෙන්නේ එවැනි තැනකට යන්න කලින්, සියදිවි නසා ගන්න තැනටම ගෙස්, සියදිවි නසා ගන්නවද, නැද්ද කියන තීරණයේදී නොවෙයි. ඊට කලින්. මනුෂ්‍යයෙක් ලෙසට අපට පුළුවන් ගොඩින් බේරා ගන්න. ඒ නිසයි සන්නිවේදනය වැදගත් වෙන්නේ. පුද්ගල සම්බන්ධතාවලදී සන්නිවේදනය ඉතාම වටිනවා. යන්ත්‍රයක් සමග අප සම්බන්ධ වුනොත්, පටිගත කරන යන්ත්‍රය වගේ, එහි අයිතිකරු සිතනවා එය භාවිතා කොට පටිගත කරන්න. යන්ත්‍රයට කියන්න යන්නේ නැහැ. නමුත් මිළයට ගන්නේ ඒ බලාපොරොත්තුවෙන්. මිළයට අරගෙන, බැටරි දමා ඒ ගැන

ටිකක් ඉගෙන ගෙන, අත් පොතක් කියවා, එහි බොත්තම් ගැන, ඒ ටික හරියට ඉගෙන ගෙන, එය පාවිච්චි කරනවා. හරියට ඉගෙන ගත්තා නම් සහ යන්ත්‍රයන් හොඳ නම්, ඒ බලාපොරොත්තුව ඉෂ්ට වෙනවා. දිගටම ඒ යන්ත්‍රය පාවිච්චි කළහොත් ඒ යන්ත්‍රය කැඩෙනවා. අප දන්නේ නැහැ කොයි වෙලාවේ කැඩෙයිද කියා. වෙලාවක කැඩෙනවා. අපට ඉතාමත් වැදගත් වෙලාවක කැඩෙනවා. යන්ත්‍රය වැඩ කරන්නේ නැහැ. එවිට තරහ එන්නත් පුළුවන්. විසි කරන්නත් පුළුවන්. පොළොවේ ගහන්නත් පුළුවන්. මේ වගේ පුංචි යන්ත්‍රයක් කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ලෙන් මනුෂ්‍ය සම්බන්ධතාවලදී දක්වන්නේ නැහැ. ගන්න කලින් සොයනවා. ඒ වගේම මිලයට අරගෙන ඒ ගැන කියවනවා. පාවිච්චි කරන්න කලින් සම්පූර්ණයෙන්ම කියවනවා. කරන්න පුළුවන් දේවල් මොනවද? කෙසේද ඒවා කරන්නේ? බැරි දෙය මොනවද? ඒ සියල්ලම අප මූලින් කියවනවා. එවිට අපට අවබෝධයක් ඇතිවෙනවා. විස්තර පත්‍රිකාවක් කියවලයි යන්ත්‍රයක් පාවිච්චි කරන්නේ. මනුෂ්‍ය සම්බන්ධතාවලදී එවැනි අධ්‍යනයක් කරන්නේ නැහැ. අප පාවිච්චි කරන්නේ ඇලීම පමණයි. ආශාව පමණමයි. අනතුරුව අප මවා ගන්නවා වෙනම විනයක්. මේ දේවල් ලැබෙයි, මේ දේවල් හරියයි. තමන් වයසට ගියවිට ඒ අය බලා ගනී. මහා විස්තරයක් අප හදාගන්නවා. ඒ සියල්ල මවාගත් දේවල්. ඒ පුද්ගලයාව අධ්‍යනය කරන්නේ නැහැ. කාව හෝ දරුවාව, ස්වාමී පුරුෂයා, භාර්යාව, මව්ව, පියාව, අධ්‍යනය කරන්නේ නැහැ. අප සිතින් හදා ගන්නවා මෙසේ වෙන්න අවශ්‍යයයි, මේ දේවල් මට ලැබෙන්න අවශ්‍යයයි. මෙසේ උයා දෙන්න අවශ්‍යයයි. හම්බ කර දෙන්න අවශ්‍යයයි, මේ ආකාරයට ඉගෙන ගන්න අවශ්‍යයයි, විභාග සමත් වෙන්න අවශ්‍යයයි, සිත ඇතුළේ රහසින් බලාපොරොත්තු කන්දක් හදා ගන්නවා.

සමහර විට අපම දන්නේ නැහැ අප මොනවද අතින් කෙනාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කියා. ඒ දේවල් අතින් කෙනාට පුළුවන්ද, බැරිද? සන්නිවේදනයක් නැහැ. සාකච්ඡාවක් සංවාදයක් නැහැ. ඒක පාර්ශ්වක බලාපොරොත්තු පමණයි. එවිටයි සියදිවි නසා ගන්න තැනට එන තුරු යන්න වෙන්නේ. සමහරවිට තමන්ව විනාශ කර ගන්නවා, නැතිනම් අතින් කෙනාව විනාශ කරනවා. එසේ අවශ්‍ය නැහැ. මනුෂ්‍යයාට ඊට කලින්ම කථා බහ කළ හැකියි. ප්‍රකාශ



කරන්න පුළුවන්. මෙය ඉතාම වැදගත්. අම්මට, තාත්තාට, පුළුවන් දරුවෙක්ගෙන් මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කියා දරුවට කියන්න. ඒ දරුවගේ වයස මට්ටමට, එයාට ගැලපෙන ආකාරයට, කියන්න පුළුවන්. පුතා හොඳින් ජීවත් වෙන්න අවශ්‍යයි. “හොඳින්” කියන එක අර්ථ දක්වන්න අවශ්‍යයි. කුමක්ද “හොඳින්” කියන්නේ? පුතා ඉගෙන ගන්න අවශ්‍යයි. ඒ ආකාරයට දරුවෙකුට කියන්න පුළුවන්. මොනවද අම්මා, තාත්තා, බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? යහළුවෙකුගෙන් මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? විවාහ ජීවිතයෙන් මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් අපට පුළුවන් කථා කර කියන්න. මේවා කථා කළ යුතු දේවල්. ඒවා කථා නොකර අන් හැම දෙයක්ම කථා කරනවා. ඔය සම්බන්ධතාවලදී කථා නොකරන දෙයක් නැහැ. නමුත් කථා නොකරන එකම දෙය නම්, මේ අත්‍යාවශ්‍ය ටික. ඒ ටික අප සිතනවා අනිත් කෙනා දැන ගන්න අවශ්‍යයි කියා. නොකියා සිතනවා. අනිත් කෙනා පරචිත්ත විජානන ඤාණයෙන් දැන ගත යුතුයි. මට අවශ්‍ය මොනවද කියා. මා කැමති මොනවද? මා කුමන ආකාරයටද කන්න කැමති කියා දැනගන්න අවශ්‍යයි. කියන්නේ නැහැ.

ඇහැව්වට කියන්නේ නැහැ. කැමති ආකාරයකට උයන්න කියනවා. නමුත් ඉව්වට පසු කැමති නැහැ. අප්‍රසන්නයි, ඔහොම නොවෙයි අම්මා උයන්නේ. තමන් කන්න කැමති ආකාරය උයන්න කලින් කියන්න. එහි කිසි වරදක් නැහැනේ. අනිත් කෙනාටත් කියන්න පුළුවන් මා මෙහෙමයි උයන්න දන්නේ. මේවා කථා බහ කරනවා නම්, නැතිනම් අනිත් කෙනා උයන ආකාරයට කැමති වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිනම් තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට උයන්න උගන්වන්න පුළුවන්. එහෙම නම් සියදිවි නසා ගැනීමක් අවශ්‍යයම නැහැනේ. එය මනුෂ්‍යයාට අවශ්‍ය නැති දෙයක්. පළමුවෙනි පියවරේදී විසඳාගන්න පුළුවන්. කථා බහ කරන්නේ නැති නිසා, කථා නොකරන තැනකට අද සමාජය ඇවිත් තිබෙන්නේ. විශේෂයෙන් සමීප අයත් සමග කථා බහ නැහැ. දුරකථනය, පරිගණකය, ඒ සියල්ල ඇතිත් සිටින අය ළඟා කර දුන්නද, ළඟින් සිටින අය හුඟාක් ඇත් කරලා. තේරුම් ගැනීමකුත් නැහැ. සියල්ලන්ම ආගන්තුකයින් බවට පත්වෙලා. නැවතත් ඒ දුරකථන, පරිගණක, අන්තර් ජාල, නැති තැනකට අප යා යුතුයි. ඒවා තිබුණට කමක් නැහැ. ඒත්

සම්බන්ධතාවලදී ඒවා නැතිව කෙලින්ම මුහුණට මුහුණ කථා කරන තැනකට එන්න අවශ්‍යයි. එසේ නැතුව මේ ප්‍රශ්නය විසඳාගන්න බැහැ. ඔබ පිළිබඳ හඳුන්වා දීම ඔබ කළ යුතුයි අනිත් කෙනාට, අනිත් අයට. ඔබ කවුද? ඔබ කැමති මොනවද? ගැලපෙන්නේ මොනවද? නොගැලපෙන්නේ මොනවද? බලාපොරොත්තු කියන්න. විවෘතව කියන්න. එසේ විවෘතව කියන්න නම්, අප, අප ගැන දැනගෙන සිටින්න අවශ්‍යයි. ඊළඟට අනිත් කෙනා කැමති දෙය මොනවද? අකමැති දෙය මොනවද? ඒවා ගැනත් අහන්න අවශ්‍යයි. ඔබ මොනවද මගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? මේවා ගැන අප කථා කළ යුතුයි. මේවා තමා සම්බන්ධතාවලට අත්‍යාවශ්‍ය දෙය. මේ විෂය උගන්වන්නේ නැහැ කිසිම පාසැලක. අපරාධයක්. කෙසේද සම්බන්ධතාවයන් ගොඩනගා ගන්නේ සහ ස්ථාවරව පවත්වා ගෙන යන්නේ, කියන විෂය ඉගැන්විය යුතු දෙයක්. පාසැල්වල පමණක් නොවෙයි. උසස් අධ්‍යාපන ආයතනවල පවා ඉගෙන්විය යුතු විෂයක්. නමුත් උගන්වන්නේ නැති එකම විෂයත් එයයි. අනිත් හැම විෂයක්ම උගන්වනවා, නමුත් ඒ එකක්වත් වැඩක් නැහැ ජීවත් වෙන්න. ඒවාට වියුෂන් පන්ති තිබෙනවා. නිදිමරා ගෙන පාඩම් කරනවා. ඉහළින්ම සමත් වෙනවා. එහෙත් ජීවිතයෙන් අසමත්.

**4 ප්‍රශ්නය - නූතන ලෝකයේ සතුට සොයන ආකාරය නිසාවන අපරාධ? ආකල්පමය වෙනසක් විය යුතුයි නේද?**

**ගුරුතුමා** - වැරදි ආකල්ප සහ පෙළඹීම නොදන්නාකම නිසා සිදුවෙනවා. දන්නේ නැතිකම නිසා පෙළඹෙනවා. සැහීමකට පත් වීම තමා සතුට, පරම ධනය නම් සැහීමකට පත් වීමයි. ඇතියි කියන්න පුළුවන් නම්, ඕනෑම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් දැන් මට ඇති කියා කියන්න පුළුවන් නම්, ඒ ප්‍රමාණය තමා ඉහළම ධනය. ඇති කියන්න බැරි, තමන්ට කොපමණ ලැබුණත් මදි නම්, ඒ ධනය, ධනයක් නොවෙයි. එය පොහොසත් කමක් නොවෙයි. තිබෙන්න පුළුවන් සාමාන්‍ය මිනුම් දඬුවලින්, වාහන ගණනාවක්, ගෙවල් ගණනාවක්, දේපොළ, වතු පිටි මහා ගොඩක් තිබෙන්න පුළුවන්. නමුත් තමන් තුළ තෘප්තියක් නැතිනම්, තමන් දිළින්නදෙක්. දුප්පත් කෙනෙක්. පොහොසත් කෙනෙක් නොවෙයි. ධනවත් කම

සහ පොහොසත් කම, දෙකක් ලෙසටයි දහම කියන්නේ. ධනවත් හැම කෙනාම පොහොසත් නැහැ. බොහොම දුක් විඳින ධනවත් අය සිටිනවා. ඒ අය දුප්පත් අය. ධනවත් වූ දුප්පත් අය තමා ලෝකයේ වැඩිපුරම සිටින්නේ. ඒ වගේම සාමාන්‍ය මිනුම් දඬුවලින් ධනවත් නැති අය සිටින්න පුළුවන්. එහෙත් පොහොසත්, එනම් සතුටින් නම් සිටින්නේ. ඇති කියන තැන නැවතී නම් සිටින්නේ, ඒ අය පොහොසත්. මේ පොහොසත් කමයි දරිද්‍රතාවයි තමා අප හඳුනාගත යුත්තේ. ඒ දෙක අපට හඳුනාගන්න බැහැ. එයයි වැරදි කල්පනාව කියන්නේ. අප සිතන්නේ මේ දෙක තිබෙන්නේ එළියේ. මේ දරිද්‍රතාව සහ පොහොසත්කම තිබෙන්නේ අප තුළ නොවෙයි. තිබෙන්නේ බැංකු ගිණුම්වල. තිබෙන්නේ වාහනවල. ගෙවල්වල, ගෙදර තිබෙන තට්ටු ගාණේ, ඉඩමේ අක්කර කීයද? අප සිතන්නේ මේවායේ තමා පොහොසත්කම හා දිළිඳුබව තිබෙන්නේ කියා. ඒ වැරදි ආකල්ප නිසා, අප මිට්‍යාවක් සහ මිරිඟුවක් පස්සේ යනවා. දුවන්න, දුවන්න තිබන වැඩ වෙනවා මිසක්, හති වැටෙනවා මිසක්, නිවීමක් සංසිදීමක් නැහැ. සැහීමකට පත් වූ පිරිස් නැහැ. බොහොම අඩුයි. අප තුළින් පොහොසත් වෙන්න අවශ්‍යයයි, බාහිරින් නොවෙයි. තමන්ට අවශ්‍ය කොපමණද? ඒ ටික දැනගෙන දන් හරි, තිබෙනවා ඇති කියා සිතන සිත, හරිම පොහොසත් සිතක්. ඒ සිත තමා පොහොසත් බවේ සැප විඳින්නේ. තිබුනට ඒ තිබෙන බොහෝ දෙනෙක් විඳින්නේ දුප්පත් බවේ දුක. දිළිඳු බවේ දුකයි විඳින්නේ. තිබෙන දේවල්වල සැප නොවෙයි. මේ ආර්ථික විද්‍යාවයි, ආර්ථික විද්‍යාව ලෙස උගන්වන්න අවශ්‍ය. ඒ ආර්ථික විද්‍යාව ඉගෙන ගතහොත් කෙනෙකු බොහොම සැපෙන් සිටින්න පුළුවන්. පොහොසත් කෙනෙක් ලෙසට සිටින්න පුළුවන්. හම්බකරන්න වෙනවා. හම්බකරන ප්‍රමාණය අපට පුළුවන් සීමා කරගෙන, විවේකයටත් කාලය අරගෙන, යුතුකම් ඉෂ්ට කරන්න කාලය, දරුවන් සමග සිටින්න කාලය, තමන්ගේ දෙමාපියන්, ඥාතීන් බලන්න යන්න කාලය, තමන්ගේ සෞඛ්‍යයට කාලය සහ පන්සලකට යන්න වෙලාව, මේ සියල්ල තබාගෙන සිටින්න පුළුවන් බොහොම ලස්සනට. එයටයි පොහොසත් ජීවිතයක් කියන්නේ. නමුත් ඒ පොහොසත් ජීවිතය වෙනුවට, කිසියම් මුදල් ඒකකයකින් මනින වත් පොහොසත්කම පමණයි, පොහොසත්කම කියා සිතූ අයට, බලන්න දරුවන් වෙනුවෙන්

වෙලාවක් නැහැ, තමන්ගේ ස්වාමීපුරුෂයා, භාර්යාව වෙනුවෙන් වෙලාවක් නැහැ, දෙමාපියන් වෙනුවෙන් වෙලාවක් නැහැ, ඥාතීන් වෙනුවෙන් වෙලාවක් නැහැ, අල්ලපු ගෙදර සිටින්නේ කවුද කියා දන්නේ නැහැ, ආගම වෙනුවෙන් වෙලාවක් නැහැ, කිසිම දෙයකට, ඒ තබා තමන් වෙනුවෙන් වත් වෙලාව නැහැ. වෙලාවට කන්නේ නැහැ, වෙලාවට නිදාගන්නේ නැහැ. අර ඉලක්කම්වලින් හරිම පොහොසත් කෙනෙක් කියන්න පුළුවන්, සෞඛ්‍යයෙන් දුප්පත්, විවේකයෙන් දිළිඳු කෙනෙක්. සම්බන්ධතාවලින් දිළිඳු කෙනෙක්, සතුටින් දිළිඳු කෙනෙක්. ගුණ ධර්මවලින් දිළිඳු කෙනෙක්. මෙය මිථ්‍යාවක්. මේ ආර්ථික විද්‍යාව බොරුවක්. මහා විනාශයක්. නමුත් වෙළඳ පොළේ විකුණන්න පුළුවන් ඒ ආර්ථික විද්‍යාව තමා. සන්නුෂ්ඨිය මිළයට ගන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. එය විකුණන්නත් බැහැ. මිළයට ගන්නත් බැහැ. බුද්ධියෙන් උපදවා ගතයුතු දෙයක්.

**5 ප්‍රශ්නය - අප සිහියෙන් සිටීමෙන් බුද්ධ ශාසනය රැකෙන්නේ කෙසේද?**

**ගුරුතුමා** - සිහියෙන් සිටීම තුළ තමා රැකෙනවා, තමා රැකෙනවා නම් තමා ඕනෑම දෙයක් රැකෙන්නේ. යමක් අප අතින් විනාශ වෙන්නේ අසිහිය නිසා. විනාශ වූ යම්තාක් දෙය තිබෙනවද, අප අතින්, පෞද්ගලිකව, රටක් ලෙසට, ජාතියක් ලෙසට, පවුලක් ලෙසට, ලෝකයක් ලෙසට, ඒ හැම විටම, අපේ සිහි කල්පනාව මදිකම නිසා. සිහි නුවණ නැහැ. සිහිය නැහැ. ඒ තමා සරලම මූල ධර්මය. සිහියෙන් සිටින කෙනා තමන්ව රකිනවා. ලස්සන උපමාවක් ධර්මයේ තිබෙනවා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනයක, මහමග සර්කස් පෙන්වන කෙනෙක් තම ගෝලයා සමග, චිදියක් මැද, ලොකු උණ ගසක්, අඩි 60 ක් පමණ එය පොළොව උඩ සිටවා, නගිනවා. ගෝලයා එයාගේ කර උඩට නගිනවා. මෙහිදී උණ ගසත් සෙලවෙනවා. ඒ උඩ මිනිහෙක්, තව ළමයෙක් කර උඩ තබාගෙන, සමබරව සිටිනවා. ගුරුවරයා කියනවා ගෝලයාට ඔබ මාව හොඳට අල්ලගන්න. ඔබ සෙලවෙන්න එපා. ඔබ මාව පරිස්සම් කරන්න. මාත් ඔබව පරිස්සම් කරන්නම්. එතකොට අප දෙන්නාටම වැටෙන්නේ නැතිව සිටින්න පුළුවන්. එවිට ගෝලයා කියනවා නැහැ

ගුරුතුමනි ඔබ පරිස්සම් වෙන්න ඔබ වැටෙන්නේ නැතිව සිටින්න. එතකොට මාත් පරිස්සම් වෙනවා. මාත් වැටෙන්නේ නැතුව සිටින්නම්. එතකොට ඔබ වැටෙන්නෙන් නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ කියනවා ගෝලයා කියූ දෙය තමා නිවැරදි. තමන් තමන්ව ආරක්‍ෂා කර ගන්නවා නම්, අනිවාර්යයෙන්ම ඒ තැනැත්තා අනිත් අයව ආරක්‍ෂා කරනවා. නමුත් තමන්ව ආරක්‍ෂා කර නොගෙන අනිත් අයව ආරක්‍ෂා කරන්න යන කෙනා, තමනුත් විනාශ කර ගෙන, අනිත් අයවත් විනාශ කරනවා. මේ උපමාව ඉදිරිපත් කරමින් බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කෙසේද කෙනෙක් තමන්ව රැක ගන්නේ? සනිපට්ඨානයෙන්. සිහියෙන් තමා, තමන්ව රැකගන්නේ. සිහියෙන් සිටින හැම මොහොතකම ඔබ ඔබව ආරක්‍ෂා කරනවා. ඔබේ සිත ආරක්‍ෂා කරනවා. ඔබ සිහියෙන් ඇවිද්දොත් ඔබේ ශරීරය ආරක්‍ෂා වෙනවා. ලිස්සන තැන් පෙනෙනවා. පෙරලෙන තැන් පෙනෙනවා, ගල් මුල් පෙනෙනවා. සිහියෙන් මැල්ලුමක් ලියනවා නම් පිහියට අත කැපෙන්නේ නැතුව එය කර හැකි. මේවා පුංචි උදාහරණ හැමදෙයටම පොදුයි. සිහියෙන් සිටින කෙනෙකු තමන්ව ආරක්‍ෂා කරනවා. සිහියෙන් සිටින කෙනෙකු අනිත් අයව ආරක්‍ෂා කරනවා. සිහියෙන් වාහනයක් පදවන කෙනෙකු අනිත් අයව ආරක්‍ෂා කරනවා. සිහිය තමා ආරක්‍ෂාව, තමන්ටයි අනුන්ටයි. බුද්ධ ශාසනය අප සිතන්නේ බාහිර තිබෙන දෙයක්. අප පරිස්සම් කළ යුතුයි. එක එක ආකාරයට, එක එකකෙනා බුදු සසුන රැකගන්න හදනවා. බුද්ධ ශාසනය ආරක්‍ෂා කරන්නට බලනවා. වියදම් කර බලනවා, පෙරහැර ගොස් පුළුවන්, නඩු කියා පුළුවන්, වාද කර පුළුවන්, ගහ ගෙන පුළුවන්. බැණ ගෙන පුළුවන්. එසේ සමහර විට කුමන හෝ දේපොළක් රැක ගන්න පුළුවන්. නමුත් බුද්ධ ශාසනය. මෙය අපේ ශාසනයක් නොවෙයි. බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ශාසනය. බුද්ධ ශාසනය කියන්නේ ඒ නිසයි. ගහ ගෙන බුද්ධ ශාසනය රකින්න බැහැ. බුද්ධ ශාසනය අර්ථ කථනය කරන්නේ කෙසේද? වැරදි නොකිරීම, කිසිදු වරදක් නොකිරීම, “සබ්බ පාපස්ස අකරණං”, කුසල් උපදවා ගැනීම, හැකියාවන් උපදවා ගැනීම සහ තමන්ගේ සිත පිරිසුදු කර ගැනීම තමා බුද්ධ ශාසනය. වෙන බුද්ධ ශාසනයක් නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළ බුද්ධ ශාසනය නම් එයයි. බුද්ධ ශාසනය තිබෙන්නේ පුද්ගලයෙකු අභ්‍යන්තරයේ. ඒ

බුද්ධ ශාසනය රකින්නේ නැතුව, බාහිර ශාසනයක් තිබෙනවා කියා, ඒ ශාසනය ආරක්ෂා කරන්න බොහෝ දෙය කරනවා. අභ්‍යන්තරය දිරා යනවා.

ශාසනය පැතුරුණු ආකාරය සොයා බලනවිට, ලෝකයටම බුදු දහම පැතුරුණේ අගෝක අධිරාජ්‍යයාගෙන්නේ. ලංකාවටත් ආවා කියන්නේ එහෙමනේ. කෙසේද ඒ අධිරාජ්‍යයෙකු, මහා වණ්ඩ විශරු ලේ පිපාසාවෙන් පිරුණු, වන්ඩාගෝක, ධර්මාගෝක කෙනෙකු වුනේ? බුද්ධ ශාසනය නිසානේ. අර සිහියෙන් ඇවිද්ද නිග්‍රෝධ සාමන්තයන්, උන් වහන්සේ තුළ තිබුණු ඒ ශාන්ත බව, කොපමණ ශාන්තද? හෙමිහිට සන්සුන්ව උන් වහන්සේ ඇවිද්දේ? එපමණයි. වෙන මොනවත් නැහැ. වාදයක් කරේ නැහැ උන් වහන්සේ. බෞද්ධ කොඩියක් ගෙන ගියේ නැහැ. ධර්ම වතුයක්, බුදු පිළිමයක්, ඒ මොනවත් නැහැ. ත්‍රිපිටකයවත් නැහැ. උන් වහන්සේගේ ඒ ගමනෙන්, කිලෝ මීටර් සිය ගණනක ගමනක් නොවෙයිනේ. වණ්ඩ අගෝක රජු ජනේලයෙන් බලන විට, මාළිගාව ඉදිරිපිට අඩි 10, 15 ක් දකින්න ඇති. ඒ තැබූ පියවරවල තිබුණු ශාන්ත බව, සිහියෙන් තමා ශාන්ත බව නිර්මාණය වෙන්නේ. සිහිය හැම විටම නිර්මාණය කරන්නේ ශාන්ත බව. නිශ්චලත්වය, තැන්පත් බව. එයින් ඒ වර්තය වෙනස් වුණා පමණක් නොවෙයි, බුද්ධ ශාසනය ලෝකයේම පැතුරුණා. ඒ ආකාරයටයි ශාසනය රැකෙන්නේ. සිහියෙන් පමණයි. ශාසනයේ පණිවිඩය කියන දෙය හඳුනාගන්න. ඒ සැනසිල්ලේ පණිවිඩය. තව කෙනෙකු කලබල වෙලාවක, අපට පුළුවන් නම් එතන කලබල නැතුව සිටින්න, අන්න බුද්ධ ශාසනය රැක්කා වෙනවා. අනිත් කෙනාටත්, සමහර විට ඒ අහල පහල සිටින අයටත් කුතුහලයක් එන්න පුළුවන්, කෙසේද මෙයා මෙසේ කලබල නැතුව සිටින්නේ? මෙපමණ අහල පහල අය කලබල කරද්දී, මෙයා පමණක් කෙසේද මෙසේ නිස්කලංකව වැඩ කරන්නේ? අනිත් අය හරියට නාස්ති කරද්දී මෙයා පමණක් කෙසේද අරපිරිමැස්මෙන් වැඩ කරන්නේ? අර පිරිමැස්මෙන් වැඩ කිරීම තමා බුද්ධ ශාසනය. එයට සිහිය තිබිය යුතුයි. තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය, අවශ්‍ය ටික දැනගෙන. එහෙම බලන කල තව කෙනෙකුටත් ඇති වෙන්න පුළුවන් ප්‍රසාදයක්. කලබලයෙන් අවේගශීලීව නාස්ති කරන කෙනෙක් දුටුවිට ප්‍රසාදයක් එන්නේ නැහැනේ.

අප්‍රසාදයක් එන්නේ. ප්‍රසාදයක් ආ පසු ඒ අයත් බලනවා කොපමණ වටිනාවද මෙසේ සිටින්න පුළුවන් නම්? මට බැරිද? එසේ කෙනෙකු අහන්න පුළුවන්. කෙසේද ඔහොම සිටින්නේ? කලබල නොවී සිටින්නේ කෙසේද? ඔහොම අරපිරිමැස්මෙන් වැඩ කරන්නේ කෙසේද? එතනදී ඒ පණිවිඩය දෙනවා. ඒ තමා ධර්ම ප්‍රචාරය. ශාසනය ව්‍යාප්ත වෙන්නේ ඒ ආකාරයට. සිහිය තමා යතුර.

**සභාවෙන්- බුද්ධ දේශනයක් තිබෙනවා නේද? “නථාගනයන් වහන්සේට බැණන්න ඉවසන්න” කියා හිඤ්ඤාන් වහන්සේට කියා තිබෙනවා නේද ?**

ගුරුතුමා - නියම ශ්‍රාවකයා කියන්නේ ඉවසන කෙනෙක්. තමන්ගේ ශාස්තෘන් වහන්සේට පවා කෙනෙක් දොස් කියන කොට ඉවසන්න පුළුවන් නම් ඒ තමා නියම බුද්ධ ශ්‍රාවකයා කියන්නේ. ඒ කාරණය මතක් කල එක බොහොම හොඳයි. ගහ ගන්න යන කෙනෙකුට නොවෙයි, බැණ ගන්න කෙනෙකුට නොවෙයි, බුද්ධ ශ්‍රාවක කියන්නේ. කෙනෙකු බුදුරජාණන්වහන්සේට දොස් කියනවා නම්, එතනදී පුළුවන් නම්, කෙනෙකුට සිහියෙන් සිටින්න, ඒ දෝෂාරෝපනය කරන්නත් කෙරෙහි කරුණාවක් ඇති කර ගන්න. මෙම ක්‍රියාත්මක ඇති කර ගන්න. අන්න එයා තමා නියම බුද්ධ ශ්‍රාවකයා. එයා තමා බුද්ධ ශාසනය රකින්නේ. අරයගේ වැරදි අවබෝධය නිවැරදි කරන්න, නිවී සැනසිල්ලේ උදව්වක් කරන්න පුළුවන්. ඒ ගහ ගෙන බැණ ගෙන නොවෙයි. එයාව විනාශ කර නොවෙයි.

එක්තරා වෙනත් ආගමික, විදේශික කණ්ඩායමක පිරිසක් මෙහි පැමිණියා භාවනා පුහුණුවකට දින කිහිපයකට. ඒ අය බුදු දහම කියවා මෙහේ පැමිණ තිබුනේ. භාවනාවෙන් පසු එහි වටිනාකමත් අවබෝධ කරගෙන යන විට අන්තිමට ඒ ඇත්තෝ කියනවා, බුදු දහමේ බොහෝම අපූරු දේවල් තිබෙනවා. ඒ අතර ඒ අය දුටු අපූර්වතම දෙය තමා බුදු දහමේ හතුරන් නැති කම. කිසිම හතුරෙක් නැති එකම ආගම බුදු දහම කියා. විරුද්ධවාදීන් නැහැ. මාරයා වුනත් සලකන්නේ විරුද්ධවාදියෙක් ලෙස නොවෙයි. එයාට ද්වේශ කරන්නේ නැහැනේ හතුරෙක් ලෙසට. මාරයා ගැන වුනත් අර්ථ කථනය කරන්නේ, අප තුළම තිබෙන පාපී අදහස්

ලෙසටනේ එළියේ සිටියත්. හතරෙක් නැති එකම ආගම. යුද්ධයකින් තොරව ව්‍යාප්ත වූ ආගම. හැමෝම බෞද්ධ කියන එක නොවෙයි. බෞද්ධ වුනත් නැතත් හතරත් නැහැ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ වෙසක් පණ්ඩිතය අප ගැඹුරින් අවබෝධ කරගත යුතුයි. හදවතින්ම ග්‍රහණය කර ගත යුතුයි. ජීවිතයෙන්ම පුහුණු කළ යුතුයි. එය අවුරුද්දකට, එක් දිනකට සීමා වෙන්නේ නැහැ. කැලැන්ඩරයේ වෙසක්, අවුරුද්දට එක දවසක් වුනත්, කෙනෙකු මේ ආකාරයෙන් කටයුතු කරනවා නම්, වෙසක් ඕනෑම දවසක කෙනෙකුට උදා කරගන්න පුළුවන්. තමන්ගේ හදවතේ බුදුගුණ උපදිනවද, බුදු ගුණ අනුව කෙනෙකු තමන්ගේ ජීවිතේ ගැටළුවලට මුහුණ දී ගැටළු විසඳා ගන්නවද, අතහරින්න තිබෙන දෙය සතුවත් අතහරිනවද? ඒ තමා වෙසක්. වෙසක් දිනයේ සිදු වූ ආශ්චර්යමත් සිදුවීම් තුන එයයි. ඒවා කිසියම් මට්ටමකින් අපේ ජීවිතයේ ඕනෑම දවසක ඕනෑම තැනකදී අපටත් පුළුවන් අත් දකින්න. ඒ හැකියාව හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම තිබෙනවා. කුමන ආගමේ වුනත්, කුමන රටේ වුනත්, කුමන වයසක උනත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මෙය ආගමක් නොවන නිසා. හරියට හුස්ම වගේ. හුස්මට ආගමක් නැහැ. හරියට ජලය වගේ. ජලයට ආගමක් නැහැ. ගින්න වගේ, පොළොව වගේ. මේ උපමා හතරම බුදුරජාණන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා, ධර්මය සඳහා. ධර්මය හරියට ජලය වගේ සීමාවක් නැහැ. සොයන්නේ නැහැ මේ පිපාසයෙන් සිටින කෙනා මොන රටේද? මොන ආගමේද? පොහොසත්ද? දුප්පත්ද? නැහැ, ඕනෑම කෙනෙක්ගේ පිපාසය සංසිඳුවනවා. ගින්නත් ඒ වගේ ඕනෑම කෙනෙකුට යමක් පුළුස්සා ගන්න, කෙනෙකුගේ සීතල නැති කරන්න ගින්න උදව් වෙනවා. එයා සොයන්න යන්නෙත් නැහැ. මහ පොළොවත් ඒ වගේ. ඕනෑම කෙනෙකුට සිටගෙන සිටින්න, වාඩිවෙලා සිටින්න, නිදා ගන්න, ඇවිදින්න ඉඩ දෙනවා. අර කෘතීම වෙස් මුහුණ ගැන මහ පොළොව සැලකිලිමත් වෙන්නේ නැහැ. හුළඟත් ඒ වගේ. හැම කෙනෙකුටම උදව් වෙනවා. ඒ ධර්මයේ ලක්ෂණ හතරක්. ධර්මයේ ලක්ෂණ මේ කාරණා හතරෙන් උන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා සීමාවන් නැහැ, පුළුල්, ගැඹුරුයි, එබඳු වූ ගැඹුරකට, එබඳු වූ සීමා මායිම් වැටකොටු, නිම් වළලු නැති අසීමිත වූ, අනන්ත වූ, පොදු ස්වභාවයකට මුහු වෙන්නයි මේ දහම තිබෙන්නේ. අප සිර වී සිටින්නේ මේ



හැම කොටුවක් ඇතුළේම. වැටවල් ගහගෙන අප දුක් විඳිනවා. වෙරයෙන් දුක් විඳිනවා. ඊර්ෂ්‍යාවෙන් දුක් විඳිනවා. අසහනයෙන් සහ තරඟකාරීත්වයෙන්, මේවා කඩා අයින් කරන්න. පත් වන්න ජලය සේ අනන්ත, අහස සේ අනන්ත, ගින්න සේ පොදු, මහ පොළොව සේ සමානාත්මතාවයෙන්, ඕනෑම කෙනෙකුට ඉඩ තිබෙන, ඕනෑම කෙනෙකුට උදව්වක් කරන්න පුළුවන්, අන්ත එබඳු කෙනෙකුටයි බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙකු කියන්නේ. කුමන ආගමක සිටියත් කුමන රටේ සිටියත්, කුමන ඇඳුම ඇඳත් සිටියත්, එය හරිම වමත්කාරයි. අසිරිමත්. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එබඳු වූ දහමක උරුමයක් අපට කොහෙන් හෝ ලැබුණා. ඒ ගැන සතුටු වෙමු. නැවත, නැවත සතුටු වෙමු. මේ උරුමයෙන් අප උපරිම ඵල නෙලා ගත යුතුයි.

අප අද 2015 වෙසක් පොහොය දවසේ සිල් සමාදන් වුණා, භාවනා කළා, දහමට කන් යොමුකළා. සාකච්ඡා කළා. මෙනෙහි කළා, ඒ සියල්ල මහා කුසල්, මහා පිංකම්, ඒ සියලුම කුසල කර්මවල හේතුවෙන්, වාසනාවෙන්, ඕබ, අප, හැමට වඩ වඩාත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, විවේකය, කායික, මානසික නිරෝගීතාවය, ලැබ, මේ ලැබූ ආත්ම භවයේදීම, මේ ජීවිතයේදීම ධර්ම අවබෝධය කර ගන්නට හැකි වේවා! වාසනා වේවා!

**ඕබ හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !**