

# අසිරිමත් බෝධි මග



02

නිල්ලම් පටිඝාන

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

ඔබට කැමති නම් බුදු දහම  
ආගමක් යැයි කිව හැකියි  
විශ්වාසයෙන් ඇදහිය යුතු. එසේම  
ඔබට අවශ්‍ය නම් බුදු දහම  
දුර්ගනයක් යැයි කිව හැකියි  
තර්කයෙන් හා බුද්ධියෙන් වටහා  
ගත යුතු. තව දුරටත් ඔබ කිව  
හැකියි බුදු දහම යනු විද්‍යාවක්  
බව පර්යේෂණය කළ යුතු. ඔබේ  
ඒ ඔබේ සියලුම ලේඛල් අතර  
මෙසේ කියනු කැමැත්තෙමි.  
'බුදු දහම යනු ඔබේ සියලුම  
කුසලයන් සහ ගුණ දහමි  
සම්පූර්ණ කරගන්නට මග  
කියාදෙන පිරිපුන් සිතියමකි'.



ප්‍රකාශනය  
උපුල් නිශාන්ත ගමගේ  
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

ධර්ම දානයකි  
නොමිලේ බෙදාදීම පිණිසයි



# පුණ්‍යානුමෝදනාව

ඥාණවතී ජයකොඩි මගේ ආදරණීය මෑණියන් ට  
උතුම් නිරෝගී සුවය පිණිසත්,  
එසේම මියගිය ආදරණීය පියාණන් වන  
**කේ. ඒ. ඩී. සයිමන් අප්පුහාමි** මහතාණන්ට  
සහ මියගිය සියලුම ඥාති මිත්‍රාදීන්ට  
අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ  
චතුරායඝී සත්‍යය, අවබෝධ වීමෙන්  
උතුම් වූ නිර්වාණ සුවය ලබා ගැනීම සඳහාත්  
මෙම ධර්ම දානමය පින්කම

හේතු වේවා!  
වාසනා වේවා!  
සියළු සතුන් සුවපත් වේවා!  
සාධු! සාධු!! සාධු!!!

**මහනුවර**  
**අරුප්පලවත්ත පාර**  
**“වන්දුමහල්” හි**

**නිලන්ති කණකසේකර**

# අසිරිමත් බොදු මග

2012 වෙසක් පූන් පොහෝ දින  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

**උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා**  
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ  
**වාමිනී සිරිවර්ධන මහත්මිය**

කංචුක නිර්මාණය

**[www.artenlighten.com](http://www.artenlighten.com)**

ප්‍රකාශනය  
උපුල් නිශාන්ත ගමගේ  
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා

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

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

විමසීම්

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

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2012 අගෝස්තු

ISBN 978 955 54206-9-3

## පටුන

1. ජීවිතය අත්පත් කරගත් දා -----	07
2. ඔබ ඔබේ ගැලවුම්කරු ය -----	09
3. අවිහිංසාව -----	10
4. සැබෑ ජීවිත පූජාව-----	14
5. නාදයාංගම බව -----	18
6. අපෞද්ගලික මිතුරෙකු වන්න -----	20
7. ඔබේම මිතුරෙකු වන්න -----	23
8. සර්පයාගේ හිසින් අල්ලා ගන්න -----	24
9. පරිබාහිර කෙනෙකු වන්න -----	25
10. "මම" කවුද? 1-----	27
11. "මම" කවුද? 2-----	28
12. ආත්මීය වේදිකාවෙන් අනාත්ම ප්‍රේක්ෂකාගාරයට ----	32
13. අවදි වූ තැනැත්තා -----	34
14. තමන්ට කැඩපතක් වන්න -----	36





# 1. ජීවිතය අත්පත් කරගත් දා

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පින්වත්නි, හිතේ නිස්කලංක බවක් සහ හිතේ තැන්පත් බවක් සමග මේ සුදානම් වෙන්නේ, දහම සමග සාවධාන වෙන්න. භාවනාවෙන් ඇති වුණා නම් සිතේ නිස්කලංක බවක්, එකලස් බවක්, කිසියම් අවදීමත් බවක්, තැන්පත් බවක්, ඒ අවදීමත් බව, ඒ තැන්පත් බව, එකලස් බව අවශ්‍යයයි, දහම අහන්නට, දහමට සවන් දෙන්නට, සවන් දෙන දහම අවශෝෂණය කර ගැනීමට, අවශෝෂණය කරගත් දහම විමසා බලන්නට. මෙය සංකීර්ණ අභ්‍යන්තර කාර්යයක්. ධර්මශ්‍රවණය ගීතයක් අසනවා වැනි සරල හුදු වින්දනයට පමණක් සීමා වූ සරල කාර්යයක් නොවෙයි. දහම, ඇහෙන දෙයක් නොවෙයි. ඇසිය යුතු දෙයක්, සවන් දිය යුතු දෙයක්. සවන් දෙන්නට පමණක්ම ඇසෙන දෙයකට තමයි දහම කියන්නේ.

අද මේ කල‍්‍යාණ මිත්‍ර පිරිස නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණියේ හේතු දෙකක් මුල් කරගෙන. එකක් අද වෙසක් පුන් පොහෝ දිනය. වෙසක්, වෛශාඛ, බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලැබූ දිනය. අවුරුදු 2660 කට පමණ පෙර, බුද්ධත්වය ලබා ගැනීම සඳහා, තුසිත දෙව්ලොවින් නික්ම, මේ මිනිස් ලොව, මහාමායා මව්තුමිය තුළින් මෙලොවට බිහිවුණු දවස. එපමණක් නොවෙයි. අප විශ්වාස කරන ආකාරයට අවුරුදු 45 ක් ඔබ අප වැනි වූ දහම් පිපාසාවෙන් පීඩිතවූ මිනිසුන්ට, මිනිසුන්ට පමණක් නොවෙයි, වෙනත් ජීවීන්ට, සැනසුම් ජීවිතයක අරුමය, නිවුනු 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, වූ

උතුම් බුද්ධ කෘත්‍යය, බුද්ධ කාර්යය, අවසාන කොට විශ්‍රාම ගත් දිනය. පිරිනිවන් පෑ දිනය. වෙසක්, වෛශාඛ, කොටින්ම අපට අපේ ජීවිතය ලැබුණු දවස.

ආගමක් ලැබුණ දවස නෙවෙයි. ආගම් දුසිම් ගානක්, සිය දහස් ගණනාවක් ලෝකයේ අදත් තියනවා, එදත් තිබුණා, හෙටත් තියේවි. මේ තවත් එක් ආගමක් ලෝකයට එකතු වූ දවසක් නොවෙයි. කවදත් ප්‍රශ්නවලින්, ගැටිම්වලින් හෙම්බත්ව, පීඩිතව සිටි, විශේෂයෙන් මිනිසුන්ට, මේ සියලුම ප්‍රශ්න ඇති කර ගන්නේ නැතිව සිටින්නේ කෙසේද කියා, ඒ ආලෝකය අන්ධකාර අභ්‍යන්තරයට ලැබුණ දවස. කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මොහොතකට සිතන්න, බුදු දහම නැතිනම් අප බෞද්ධයන් නොවෙයි. එහෙම නම් අපටත් වෙනත් ආගමක් තියේවි. අප වෙනත් ආගමක් අදහාවි. සමහර විට යාඥා කරාවි. සමහර විට මන්ත්‍ර ජප කරමින් සිටිවි. සමහර විට බිලි පුජා, බලි පුජා දෙමින් අප ඉදිවි. අනිවාර්යයෙන්ම, බුදු දහම නැත්නම් ඔය කවර හෝ ඇදහීමක, විශ්වාසයක, සංස්කෘතියක අපත් කොටස්කරුවන්. එක්කෝ දණින් වැටී යාඥා කරමින් සිටිවි. අනේ අපට පිහිටවෙන්න. අපට උදවු වෙන්න. අපව ගලවා ගන්න. විසඳුමක් දෙන්න. පිළිතුරක් දෙන්න. සුව කරන්න. නැත්නම් මන්ත්‍ර ජප කරමින් සිටිවි. දුක් දෙමින් සිටිවි. නිරාහාරව, ආගමක් අදහනවා කියා නිරුවත්ව සිටිවි. ආගම කියා ඉතාම තද සිතලක, හිමිදිරියේ ස්නානය කරාවි. ආත්මය පිරිසිදු කරන්ට කියා මෙබඳු යමක් අපත් කරාවි, බුදු දහම නැත්නම්. 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.

## 2. ඔබ ඔබේ ගැලවුම්කරු ය

කලාශාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහම පහළ වනතුරු, නැතිනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වනතුරු, මිනිසුන් ආගම සෙවුවේ තමන් තුළ නෙවෙයි. ආගම ඇතැයි විශ්වාස කළේ මේ මහ පොළවේ නෙවෙයි. මේ මහ පොළව දුටුවේ දුක්බිත ස්ථානයක් ලෙසයි, අපායක් හැටියට, මහා පාපයක් සේ. පින, ශුද්ධ වූ ස්වභාවය, ආගම මේ සියල්ල ඉහළ අහසේ තිබෙන දේවල් විදිහට යි ඇදහුයේ. දැන් බලන්න, බෞද්ධයන් හැර අන් සියළුම දෙනා ආගම සිහිකරන විට උඩ බලනවා. අන් දෙක ඉහළට ඔසවනවා. බෞද්ධයන්, අප කිසි කෙනෙක් ආගම සිහිකරන විට උඩ බලන්නේ නෑ. අන් ඉහළට ඔසවන්නේ නෑ. හැබැයි බෞද්ධයන් හැර අන් හැමකෙනෙක්ම ආගම සිහි කරන්නේ ඉහළ බලාගෙන. අන් සියලු ප්‍රධාන ආගම් ඇත්තේ උඩ. මේ මහ පොළොවේ නෙවෙයි. තමන් තුළ නොවෙයි, ඉහළ. මහ පොළවට ආගම ගෙනාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේයි. දහම ඇත්තේ ඔබ තුළයි කියා ප්‍රකාශ කළේ, දේශනා කළේ බුදුරජාණන් වහන්සේයි. ඒ නිසා ආගම සිහි කරන විට බෞද්ධයන් බිම බලනවා. නැත්නම් දෙනෙත් පියාගෙන තමන් කෙරෙහි අවධානයෙන් ඉන්නවා. මෙය පැහැදිලි වෙනසක්. ඉතා තීරණාත්මක වෙනසක්. ආගම යනු ශීලයයි. එය ඔබෙන් පරිබාහිරව වෙන කෙහෙවත් හොයා ගන්නට ලැබෙන දෙයක් නෙවෙයි. ආගම යනු කිසි කෙනෙකුට හිංසා නොකිරීමයි. එය ඇත්තේ කොතනද? වෙනත් ග්‍රහලෝකයකද? වෙනත් සෞරග්‍රහ මණ්ඩලයකද? වෙනත් ක්ෂීරපථයකද? වෙනත් විශ්වයකද? එය ඇත්තේ ඔබ අතෙයි.

### 3. අවිහිංසාව

කිසිකෙනෙකුට හිංසා නොකිරීම, කිසිකෙනෙකුගේ ජීවිතයට හානි නොකිරීම, මෙය තමයි පළමු වෙනි මුල ධර්මය. පළමුවෙනි සිද්ධාන්තය. නිතර නිතර බෞද්ධයන් පංචශීලය සමාදන් වනවිට හෝ එයට ඉහළ ශීලයක පිහිටන කල හදවතින්ම ප්‍රකාශ කරන, පළමුවෙනිම ගිවිස ගැනීම, නැත්නම් පළමුවෙනි සමාදන් වීම, “පාණාතිපාතා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි”. කිසිදු ප්‍රාණයෙකුට හිංසා කිරීමෙන්, කිසිදු ප්‍රාණයක් විනාශ කිරීමෙන් වැළකීමේ හික්මීම, ඔබ ලබනවා. මේ කවුරුවත් ඉදිරියේ දෙන දිවිච්ඡේදන නොවෙයි. පොරොන්දුවකුත් නොවෙයි. සික්ඛාපදං සමාදියාමි, ඒ ශික්ෂාවේ තවත් පිහිටනවා. ශික්ෂාව කියන්නේ ඒ හික්මීමේ, ඒ විනයෙහි, ඒ පාලනයෙහි. මෙය කොතනින් හොයා ගන්නද? කාගේත් ඉල්වා ගන්නටද? දෙන්න කෙනෙකුත් නෑ, හොයා ගන්න තැනකුත් නැහැ. අප තුළ ඇති කරගත යුතු ගුණයක්. බුදුදහම ඇත්තේ ඔබ තුළයි. එය කිසිම ශාස්තෘවරයෙකු නොකියූ ප්‍රකාශයක්. කිසිදු ශාස්තෘවරයකු එබඳු අනාත්ම දර්ශනයක් ප්‍රකාශ කොට නැහැ. වැදගත්ම ස්ථානය ඔබේ සන්තානයයි, වෙන කොහේවත් නොවේ. ඒ නිසා ඔබ දෙස බලන්න. ඔබම ඔබේ ගැලවුම්කරු වෙන්න. තවකෙනෙකු කෙසේද ඔබව ගලවාගන්නේ? කාටද පුළුවන් ඔබව ගලවා ගන්න. “අත්ත දීපා විහරට්” ඔබම ඔබේ ගැලවුම්කරු වෙන්න. ඔබම ඔබට පිහිට වෙන්න.

“අත්තාහි අත්තනෝ නාථෝ” “කෝහි නාථෝ පරොසියා” කෙසේ නම් තව කෙනෙකු ඔබට පිහිට වෙන්නද? සාමාන්‍ය මිනිසුන් සේ අප කැමතියි, හැම විටම බාහිර උදව් උපකාරවලට. සැම විටම සොයනවා බාහිරින් පිහිටක්, බාහිරින්

උදව්වක්, පෙනෙන අයගෙන්, නොපෙනෙන අයගෙන් ජීවින්ගෙන් අජීවී වස්තුවලින්, වර්තමානයේ ඉන්න අයගෙන්, අතීතයේ ජීවත් වූ අයගෙන් සහ අනාගතයෙහි සිටිනු ලැබේ යැයි සිතන අයගෙන්. මේ හැම දෙනාගෙන්ම අප අයැද සිටිනවා පිහිට. ගස් ගල්වලින්, පර්වතවලින්, අහසින්, පොළොවෙන්, අතීතයෙන්, සොහොන් කොත්වලින් මේ හැම තැනකීමන්ම. ප්‍රශ්නයක් වූ විට දී, ගැටළුවක් ඇති වූ විට, අන්න එතනදී අප අසරණයි. ඒ අසරණ බව දැනෙනවා. කොහොමත් අසරණයි. හැබැයි මේ අසරණ බව දැනෙන්නට ප්‍රශ්නයක් විය යුතුමයි. රෝගී විය යුතුයි. නැත්නම් කිසියම් විශාල වියදමක් දරිය යුතු ගැටළුවක් අවශ්‍යයි. නමුත් අතේ ඊට සරිලන මුදලක් නෑ. කාර්යයක් කර ගන්නට තියෙනවා, තනියම බැහැ. කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ කවර හෝ ආකාරයකින් ගැටළුවක් ඇති වූ විටයි, තේරෙන්නේ තමන් කෙතරම් අසරණ ද කියා. එවිට කාගෙන් හරි අතමාරුවක් ඉල්ලා ගන්නවා. කාටහරි කියනවා උදව්වක් කරන්න. ප්‍රතිකාරයක් දෙන්න. ලැබුණොත් ඒ මුදල, ලැබුණොත් ඒ උපකාරය, සුව වුණොත් ඒ රෝගය, අන්න එතනදී නැවතත්, අප හිතනවා දැන් හරි. දැන් සනාථයි. සනාථයි කියන්නේ දැන් උදව්වක් ඕනේ නැහැ. තව තවත්, තව තවත්, කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දුබල වෙනවා මිසක්, තව තවත් අපට දණින් වැටෙන්නට වෙනවා මිසක් අනුන් මත යැපීමෙන් සිටගත් කෙනෙකු නැහැ. එම නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම කරුණාවෙන් මේ ප්‍රශ්නය දක අපට දේශනා කරනවා, කාගෙන්වත් උදව්වක් පිහිටක් ඉල්ලන්නට එපා. මක් නිසාද ඒ කිසිකෙනෙකුට බෑ, ඕබේ අසරණ බව නැති කරන්නට. උදව් කරන්නට පුළුවන්, අතමාරුවක් දෙන්නට පුළුවන්, හැබැයි ආර්ථික වශයෙන් ඔබව සමෘද්ධිමත් කළත්, මුදලකට බෑ කෙනෙකුගේ අසරණ බව නැති කරන්න. මෙය

පැහැදිලිව වටහා ගන්න කලාණ මිත්‍රවරුනි. ධනයට පිළිවන් බැංකු ගිණුමක් තර කරන්නට, සාක්කුව පුරවන්නට, ගෙදර ගෘහ භාණ්ඩවලින් පුරවන්නට පුළුවන් ධනයට. නමුත් අසරණ බව නැතිකරන්නට බැහැ. සිය දහසක් දෙනෙක් ඔබ වටා සිටිනවා නම්, ඔබට දැනේවි ඔබ ඉතා ශක්තිවන්ත කෙනෙකු සේ. ප්‍රබල අයෙකු සේ. නමුත් සිය දහසකට නොවෙයි. දස දහසකට, දස දහසකට නොවෙයි, දස ලක්ෂයකටවත් බැහැ කෙනෙකුගේ ආධ්‍යාත්මය ශක්තිමත් කරන්නට. එය හවුලේ කළ හැකි දෙයක් නොවෙයි. තව කෙනෙකුට බැහැ කර ගන්නට, ඔබේ හදවතට සහ ඔබේ හිතට. “අත්තදීපා විහරථ” ඔබම ඔබේ පිහිට බවට පත්වෙන්න. “අත්ත සරණා” ඔබ ඔබවම සරණ යන්න. දැන් මෙය කීවාරයක් නම් අප අසා තිබෙනවා ද? හිතේ ගැටළුවක් ඇති වූ විට මොහොතකට දෙනෙක් පියා ගන්න. කලබලවීම වෙනුවට, දැඟලීම වෙනුවට, අනේ, අපොයි කියා පපුවේ අත්ගසා ගන්නවා වෙනුවට, මොහොතකට සාවධාන වෙන්න. මොහොතකට ඔබටම සවන් දෙන්න. ප්‍රඥාවන්තයෙකු බිහි කරන මඟයි ඒ. අප කලින් කථා කළා වගේ මෙම දහම තිබෙන්නේ තමන් තුළයි. දහම ඇත්තේ තමන් තුළයි. මේ දහමේ මුල්ම පඩිය, කිසිම ප්‍රාණයකට හිංසා නොකිරීම. කිසිම ප්‍රාණයකට. එතන වරහන් නෑ. වරහන් තුළ මෙන් මේ ප්‍රාණින් හැර කියා, එහෙම වරහන් නැහැ. වරහන් විරහිත, කොන්දේසි විරහිත අවිහිංසාවක්, තමන් හැර කියාත් නෑ. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, අනුන්ට හිංසා නොකිරීම කියන්නේ, එය බොහෝම හොඳ දෙයක්. හැබැයි අනිත් අයට උදවු කිරීම පිණිස අනිත් අය වෙනුවෙන් තමන්ට හිංසා කර ගැනීම හොඳයි කියා. සමහර විට මෙය බෞද්ධ අදහසක් විදිහටත් එදත් කියවුණා. අදත් කියවෙනවා. එසේ වදාරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නෙවෙයි.

නමුත් අතීතයේ සිට කියනවා මේ තමන්ට හිංසා කර ගැනීම හොඳ දෙයක් වගේ. සමහර කෙනෙකු කතන්දරවලින් මේ කාරණය ඔප්පු කරන්නට ඉඩ තියනවා. බඩගින්නේ ඉන්න කෙනෙකුට ආහාර වෙනුවෙන් තමන් ගිනිමැලයකට පැන ඒ අයගේ කුස පිරවීම. විශාල පරාර්ථකාමී ක්‍රියාවක්. නමුත් මේකද බුදු දහම? කිසිම තැනක කලාණ මිත්‍රවරුනි, තමන්ට හිංසා කර ගැනීමට බුදු දහමින් ඉඩක් දී නැහැ. හිංසාව හිංසාවමයි, කාට හිංසා කළත්.

අනිත් කරුණ මෙම ජීවිත පුජාව මහා ඉහළ, බොහෝම උසස්, ශුද්ධ වූ, අධ්‍යාත්මික කර්තව්‍යයක් වගේ තමා පේන්නේ. ජීවිත පුජාව, බොහෝ ආගම්වලින් මෙය අනුදූන වදාරණවා. අනුමත කර තිබෙනවා. එසේ ආගම වෙනුවෙන් ජීවිතය පුජා කළ ඇත්තන්ට ඒ ඒ ආගම්වල අනුගාමිකයින් ගරු කරනවා. යේසුස් වහන්සේ ගත්තත්, උන්වහන්සේ ජීවිතය පුජා කළා. ඒ නිසා අදත් ඒ ජීවිතය පුජා කළා කියන ඇණ ගැසු කුරුසයට, එම සංකේතයට වදිනවා. හැම ආගමකම මේ ජීවිත පුජාව ගැන කථා කරනවා. නමුත් එය බුදු දහමේ කථා කරන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසිම විටක, කිසිම කෙනෙකුට දේශනා කොට නැහැ, ඔබේ ජීවිතය තව කෙනෙකු වෙනුවත් අත්හරින්න. ඔබේ ජීවිතය තවත් කෙනෙකු වෙනුවෙන් අවසන් කරන්න. ජීවත්වීමට නැවතුම් තිබේ නියන්න තවත් කෙනෙකු වෙනුවෙන්, කිසිම කෙනෙකුට, ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට, මෙහෙණින් වහන්සේ නමකට, ගිහිකෙනෙකුට, උපාසකයෙකුට, උපාසිකාවකට, කිසිම කෙනෙකුට එබඳු නියමයක්, උපදේශයක්, උපදේශනයක් උන්වහන්සේ අනුදූන වදාළ බවක් ත්‍රිපිටකයේ දක්නට නැහැ. ඒ විතරක් නොවෙයි. මේ

සියදිවි නාසා ගැනීමට අනුබල දීම වරදක් ලෙසයි, විනයෙහි සඳහන් වන්නේ.

#### 4. සැබෑ ජීවිත පුජාව

කලාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය ඉතාම සියුම් කාරණයක්. දැන් වතුර ටිකක් වෙන කෙනෙකුට පිළිගන්වන්න අපට පුළුවන්. පිපාසයෙන් සිටින කෙනෙකුට, ඔබට තේරෙනවා නම් කෙනෙකු පිපාසයෙන් ඉන්නේ, ඔබ ළඟ තිබෙනවා නම් පාණිය ජලය, ඔබට පුළුවන් පිරිනමන්න. එය දානයක්. එය පුජාවක්. ආහාර පුජා කරන්නට පුළුවන්. ඔබ ළඟ ආහාර තිබෙනවා නම්, කුසගින්නේ සිටින අයෙකුත් සිටිනවා නම්, එය පිරිනමන්න පුළුවන්. ඇඳුමක් පිරිනමන්න පුළුවන්. බෙහෙතක් දෙන්නට පුළුවන්. ගෙයක් හදා දෙන්න පුළුවන්. නමුත් තම ජීවිතය දෙන්න පුළුවන් ද? කාටද ඔබ ජීවිතය දෙන්නේ? ජීවිත පුජාව කියූ විට ඒ වචනය බරපතල විදිහට ගන්නවා. හැබැයි ඒ ගැන හිතන්නේ නැහැ. කෙනෙකුට මැරෙන්න පුළුවන්. සියදිවි නසාගන්න පුළුවන්. තමන්ගේ ජීවත්වීම අවසාන කරන්නට පුළුවන්. නමුත් ඒ ඉතිරි ටික කාටවත් දුන්න ද? කාටවත් ගන්න පුළුවන් ද? නැහැ. “ජීවිත පුජාව කියන වචනයට රැවටී” බොහෝ ආගම්වල පිරිස් තමන්ගේ ජීවිතය අකාලයේ විනාශ කර ගත්තා. ජීවිතය යනු දිය හැකි දෙයක් නෙවෙයි. එයට වෙනස් අර්ථකථනයක් අපේ බෞද්ධ සංස්කෘතිය තුළ තිබෙනවා. මේ ජීවිතය බුදු රජාණන් වහන්සේට පුජා කරනවා. ධර්මයට පුජා කරනවා. සංඝරත්නයට පුජා කරනවා. එතන කියන්නේ සියදිවි නසා ගැනීමක් ගැන නෙවෙයි. නැත්නම් තමන්ට හිංසාවක් කර ගැනීම ගැන නොවෙයි. ධර්ම



මාර්ගයේ යන්නටයි, මේ ජීවිතය අපට ලැබී තිබෙන්නේ. ජීවිතය අයිති තමන්ට නෙවෙයි තුනුරුවන්ට. මන්ද? තුනුරුවන්ට තමන්ව පුජා කොට තිබෙන්නේ. ඒ නිසා මෙම ජීවිතය මේ බාල, බොළඳ, ලාමක දේවල් සඳහා යොදා ගන්නට පාවිච්චි කරන්නට තමන්ට අයිතියක් නැහැ. ජීවිතය තුනුරුවන්ට පුජා කළ කෙනෙකුට අයිතියක් නැහැ, තුනුරුවන් සතු යමක් අධාර්මික දෙයක් සඳහා යොදා ගන්න. අධාර්මික දෙයක් සඳහා උපයෝගී කර ගන්න අයිතියක් නැහැ. මෙම ජීවිත පුජාවට දහමේ දෙන අර්ථය එසේත් නැතිනම් අපේ බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ ලැබුණු අදහස විශිෂ්ඨයි. එනිසා මේ වෙසක් දවසේ දී තුනුරුවන්ට ජීවිතය පුජා කරන්නට පුළුවන් නම් එය ඉතාම වටිනවා. නිකම් වචනයෙන් නෙවෙයි. ඔප්පු ලියන්න බැහැ අපට. ජීවිතයට ඔප්පු ලියන්න බෑ. ඔප්පුවක් ලියා නෙවෙයි, හදවතින්ම තමන්ගේ ජීවිතය තුනුරුවන්ට පුජා කරන්නට පුළුවන් නම්, එම ජීවත්වීමට වෙනම ලස්සනක්, වෙනම අර්ථයක්, වෙනම මාවතක්, දකින්නට පුළුවන් වෙයි. රැකියාව කරනවා, ඒ ගෙදර වගකීම්, ඒ බර අදිනවා. නමුත් ඒ සියල්ල අතරින්, මේ ජීවිතය කියන්නේ තුනුරුවන් සතු දෙයක්. තමන් එහි භාරකරු පමණයි. මේ ජීවිතයේ අයිතිකරු නෙවෙයි. හැබැයි තමන්ට බාර වී තිබෙනවා. භාර අරගෙන තියෙනවා තුනුරුවන් සතු දේපලක්. කුමක් සඳහාද? ඒ තුනුරුවන් විසින් අනුදන වදාරනු ලැබූ මාර්ගයෙහි ගමන් කරන්නට. කෙළෙස් අඩු කර ගන්නට. එයයි කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ධාර්මික ජීවිත පුජාව. කිසියම් මොහොතක පුළුවන් නම් කෙනෙකුට කෝපය අත්හරින්න, අන්න ජීවිත පුජාව. බුදුරජාණන් වහන්සේ කවදාවත් කිසිම තැනක කිසිම කෙනෙකුට කෝපය සාධාරණයි කියා දේශනා කොට නැහැ. කෝප වෙන්නට අයිතියක් තිබෙනවා කියා දේශනා කොට නැහැ. කෝප

විම නිසා ලැබෙන්නේ සැපක්, විඳින්නේ සැපක් සහ සිදුවන්නේ යහපතක් කියා දේශනා කොට නැහැ. ඒ නිසා කෝපය ඇති වූ ඕනෑම අවස්ථාවක තුනුරුවන් සිහිපත් කර ගන්න. ඒ තුනුරුවන් ඇවිත් ඔබව කෝපයෙන් මුදවා ගන්නේ නැහැ. තුනුරුවන්ට බැහැ ඔබව කෝපයෙන් ගලවා ගන්න. නමුත් සිහිපත් කළොත් තුනුරුවන්, මේ ජීවිතය අයිති තුනුරුවන්ටයි. තුනුරුවන්ට අයිති වූ ජීවිතයක් කෝප ගන්වන්ට අපට අයිතියක් නැහැ. තුනුරුවන්ට පූජා කළ ජීවිතයක්, කෝපයට පත් කොට අන් අයගේ සිත් රිදෙන සේ දිගට හරහට බනින්නට කාටද අයිතියක් තියෙන්නේ? නැහැ. අන්න එය සිහිපත් කර ගැනීම, ඒ ස්මෘතිය, ඒ බුද්ධානුස්සතිය, ඒ ධම්මානුස්සතිය, ඒ සංඝානුස්සතිය උපකාරී වෙයි අර කෝපයෙන් නිදහස් වෙන්නට. එය ඉතාම වමන්කාරජනක දෙයක්. ඉතාම රමණීය දෙයක්, කෝපයෙන් පමණක් නෙවෙයි. බියෙන් සිටිනා විට අප සිතනවා ගාථාවක් සප්තකාන්දය නා කළ විට, ඒ බියෙන් නිදහස් වෙන්නට පුළුවන් කියා. එහෙම වෙන්නටත් පුළුවන්. නමුත්, මේ කාරණය සිහිපත් කරන්න. මේ ජීවිතය අයිති මට නොවෙයි. තුනුරුවන්ටයි. බිය ඇති කර ගන්නේම අයිතියක් සමගයි. අයිති දෙයක් නැතිවෙයි කියානේ බය එන්නේ. අයිතියක් නැති තැනක බියක් නැහැ.....

“පේමතෝ ජායතී සෝකෝ - පේමතෝ ජායතී භයං  
 පේමතෝ විප්පමුත්ථස්ස - නත්ථී සෝකෝ කුථෝ භයං”

“තණ්භාය ජායතී සෝකෝ - තණ්භාය ජායතී භයං  
 තණ්භාය විප්පමුත්ථස්ස - නත්ථී සෝකෝ කුථෝ භයං”

අයිතිය, අයිතිය නිසයි අඬන්න වෙන්නේ. අයිතිය නිසයි වැළපෙන්න වෙන්නේ. අයිතිය නිසයි හුල්ලන්න වෙන්නේ. අයිතිය නිසයි බියට පත්වන්නේ. වෙන කවුරුවත් නෙවෙයි ඔබව බය කරන්නේ, අපේම තියෙන අයිතිය නිසයි. එතකොට අයිතිවාසිකම් කියන දේවල් හුඟක් තියෙනවද? ඒ තාක් දුක් වෙන්නට, අඬන්නට, වැළපෙන්නට, ශෝක කරන්නට, සුසුම් හෙලන්නට සහ බියට පත්වන්නට අපට සිදු වෙනවා. කතා දෙකක් නෑ. අප කී දෙනෙකු අයිති කරගෙන තිබෙනවද? ඒ හැමදෙනාම වෙනුවෙන්ම හුල්ලන්නට වෙනවා. සතුටු වෙන්නටත් වෙනවා. අඬන්නටත් වෙනවා. මේ, මේ අය අපට ඉන්නවා කියා හිතෙන විට ලොකු ටෙට්‍රායක් එඩිතරකමක් එනවා. ඇත්ත, ඒ වගේම බයත් එනවා. ඒ අයට අනතුරක් වෙයිද කියා බිය වෙනවා. කලාණ මිත්‍රවරුනි, මේ හැමදෙයක්ම තුනුරුවන්ටයි අයිති තමන්ට නොවෙයි. එවිට මෙම අහිමි වීම කියන බිය අඩු වෙන්නට හේතු වෙනවා. උපරිම බිය වන්නේ ජීවිත බියයි. මරණ බියත් එක්ක. ජීවිතය කෙතරම් අප බදාගෙන සිටිනවාද? එපමණටම බයත් අප බදාගෙන ඉන්නවා. නෑ මෙය අයිති මට නෙවෙයි. මා මෙය පුජා කොට තිබෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට, ධර්ම රත්නයට, 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 ගැන කතා කරනවා නේ.

අප අපේ ජීවිතය පුජා 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 බුදුරජාණන් වහන්සේටයි මේ ජීවිතය අයිති.

## 5. හෘදයාංගම බව

කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බෞද්ධ ජීවිත පුජාව මෙයයි. මෙය ප්‍රාණයත් සමග කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. පණ නසා ගැනීමත් සමග මේ ජීවිත පුජාවේ කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. තමන් කෙරෙහි ආදරයක්, තමන් කෙරෙහි හිතෙහි බවක්, තමන්ගේ දියුණුවක් අපේක්ෂා කරන කෙනෙකුයි මේ දහම් මගේ ගමන් කරන්නේ. එතකොට දහම් මගෙහි ගමන් කරන්නට අවශ්‍ය පළමුවෙනිම සුදුසුකම තමයි තමන්ට හිතවත්කම. ඔය කරණිය සුත්‍රයේ නැත්නම් මෙන්ත සුත්‍රයේ, ඉතාම පැහැදිලිව මේ කාරණය ප්‍රකාශ කරනවා. පටන් ගන්නෙම එතනින්.

“කරණියමත්ථ කුසලේන - යන්තං සන්තං පදං අභිසමේච්ච”

කිසියම් කෙනෙකු අත්ථ කුසලය සඳහා, තමන්ගේ දියුණුව අපේක්ෂා කරනවා නම්, මෙන්ත ඒ සඳහා මාර්ගය. ඒ මාර්ගය ගැන, කරණිය සුත්‍රයේ කතා කරන මාර්ගය ගැන අවශ්‍ය නෑ විස්තර කරන්න. එතකොට පළවෙනිම පියවර තමයි, කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි අවිනිසාව. පංච ශීලය කුට්ටුවට දෙකට වැටිලා. එයිනුත් පාණාතිපාතා. දූන් මේවා ගණන් ගන්නේම නැති තැනකට අවිත් තියනවා. නමුත් මේ පඩියට ගොඩවෙන්නේ නැතිව, ඉහළට, ඉහළ

තලවලට, මහල්වලට කිසිම කෙනෙකුට, ප්‍රවිශ්ඨ වෙන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ.

“පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී” ප්‍රාණයට, ජීවිතවලට හානි කරන්නේ නෑ. විනාශ කරන්නේ නෑ. මෙය බොහෝම සරලයි. හැබැයි හරිම ලස්සනයි. හානි නොකරනවා මෙන්ම කළයුතු දේකුත් තිබෙනවා. කුමක්ද? මෙම ත්‍රී කරන්ට අවිහිංසාව දියුණු කරන්න. අවිහිංසාවාදී කියන්නේ අවිහිංසාව ගැන කතා කර කර සිටීම නෙවෙයි. ඒ අවිහිංසාව ප්‍රගුණ කරන්න. “නිහිත දණ්ඩෝ නිහිත සන්ථෝ, ලජ්ජී දයා පන්නෝ, සබ්බ පාණ භුත හිතානුකම්පි විහරති” සමහර විට මේ පාලි පාඨ සම්පූර්ණයෙන්ම නොතේරුනත්, ඇහෙනවිටත් හිතත්, හදවතත් නිවෙන ගතියක්, සිසිල් වෙන ගතියක්, හදවත නිවෙන ගතියක් තිබෙනවා. “නිහිත දණ්ඩෝ, නිහිත සන්තෝ, ලජ්ජී දයා පන්නෝ, සබ්බ පාණ භුත හිතානුකම්පි විහරති” ආගම යනු මෙයයි. මේ ආගම කොහෙන්වත් භොයා ගන්න පුළුවන් දෙයකුත් නොවෙයි. කාගෙන්වත් ඉල්ලා ගන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ආශීර්වාදයක් ලෙස හෝ පණිවිඩයක් සේ හෝ ලබා ගත හැකි දේකුත් නෙවෙයි. මෙය අප තම තමන් තුළ දියුණු කර ගත යුතු දෙයක්. දියුණු කරගන්න වඩන්න තියෙන දෙයක්. එසේ වඩන කෙනාටයි බෞද්ධයා කියා කියන්නේ. මොනවද වඩන්නේ? මෙය සරල කාරණයක්. අංක එක මොකක්ද? කිසිවෙකුටත් හිංසා කරන්නේ නැහැ. තමන්ට හිංසා කරන්නෙත් නැහැ. අනුන්ට හිංසා කරන්නෙත් නැහැ. දූන් ඔය අවිහිංසාව ගැන කතා කරන කොට සමහර දෙනෙක් කියනවා මේ අවිහිංසාව කෙළවරටම කියා දී තියෙන්නේ ජෛන ආගමේ බව. ජෛන ආගම පිළිපදින කෙනෙකුට තහනම් අතුගාන්නේ නැතුව ඇවිදීම.

පෙරන්නේ නැතිව වතුර බීම, පෙරන්නේ නැතුව හුස්ම ගැනීම, ඒ සියල්ලම තහනම්. ඒ හැමදෙයකින්ම කාට හරි හානියක් වෙනවා. වතුරේ ඉන්න ජීවීන්ට හුස්ම ගන්න විට, ඒ හුස්මේ සිටින ජීවීන් හට. එබඳු විස්තරයක් අසන කෙනෙකුට හිතන්න ඉඩ තියෙනවා ජෛන ආගම තමා අවිහිංසාවේ පරම කෙළවර කියා. නෑ. කෙතරම් හිංසාවක්ද ඒ ඇත්තත් ඒ ඇත්තන්ට කර ගන්නේ? සමහර විට ඔබ දැක තිබෙනවා නම් ඉන්දියාවේ මේ ජෛන ශ්‍රාවකයන්, අනුගාමිකයන් තමන්ට කෙතරම් හිංසාවක් කරගන්නවා ද? මේ කාරණය එදත් තිබුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ. උන්වහන්සේ අනුමත කළේ නැහැ තමන්ව පුච්චා ගැනීම. එසේ නිවන් දකින්න බැහැ. එහෙම විමුක්තියක් ලබාගන්න බැහැ. හිංසාවෙන් දිනූ කෙනෙකු නැහැ. අවිහිංසාව.

“මත්තම්බුසේක විධිනා ජිතවා මුණන්දෝ”

## 6. අප්‍රොද්ගලික මිතුරෙකු වන්න

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, තව කාටහරි හිංසා කරනවා නම්, නැති නම් තමන්ටම හිංසා කරගන්නවා නම් එය ආඩම්බරයට කාරණයක් නෙවෙයි. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් වීරයෙකු වෙන්නේ තමන්ට හිංසා කළ පමණින්. ප්‍රබලයෙක් වෙන්නේ තමන්ගේ බලය පෙන්වා අනුන්ට හිංසා කිරීමෙන් කියා. එසේ සිතන සාමාන්‍ය මිනිස්සු අතින් අයට හිංසා කරමින් වීරයන් වෙන්නට උත්සහ කරන කොට, ආධ්‍යාත්මිකයි කියාගන්න පුද්ගලයන් තමන්ට හිංසා කර ගනිමින් වීරයන් වෙන්නට බලනවා. කුසගින්නේ සිටිමින් සහ විවිධ වූ වධ වේදනා තමන්ට බලනත්කාරයෙන් පටවමින්,

විරයන් වෙන්නට වැයම් කරනවා. මේ ක්‍රම දෙකෙන්ම කිසි කෙනෙකුට විරයෙක් වෙන්නට බැහැ. අනිත් අයට හිංසා කරමින් විරයෙක් වෙන්නටත් බැහැ. තමන්ට හිංසා කරගනිමින් විරයෙක් වෙන්නටත් බැහැ. ඒ සිතුවිලිවලට ලැජ්ජා වෙන්ට, හිංසාකාරී සිතුවිලි ආඩම්බරයට හේතුවක් නෙවෙයි. “ලජ්ජී”, ලැජ්ජාවෙන්න, “දයා පන්නෝ” ඒ වෙනුවට දයාව ඇති කර ගන්න. දයාව, එතරම් බොද්ධ සම්ප්‍රදායෙහි කතා කරන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට කරුණාව, මෛත්‍රිය වගේ වචන පාවිච්චි කරන්නේ, දයාව කියන්නේ මෘදු බව, රෝදු බව නෙවෙයි. “දයා පන්නෝ” මෘදු වෙන්න මොලොක් වෙන්න. මෘදු මොලොක් වූ පමණට අපට දූනේවි අත් අයගේ වේදනා. රළු වචන කීම පහසුයි. හැබැයි ඒ වචනයෙන් කෙතරම් වේදනාවක් අනිත් කෙනෙකුට ඇති වේවිද? අන්න ඒ සංවේදීතාවයට තමයි දයාව කියන්නේ. සංවේදීතාවය, දූන් ඒ දයාව හදවතේ ඇතිකර ගත් විට නැත්නම් දියුණු කර ගත් විට දි දයාපන්න පුද්ගලයෙකු, දයාන්විත කෙනෙකු බවට ඔබව පත්වන විට, ඔබේ වචනක් දයාන්විතයි. අසන්නා නිවෙනවා සැනසෙනවා, සිසිල් වෙනවා. ඔබත් නිවෙනවා. ඒ දයාන්විත වචන මතුවන්නේ දිවෙන් නෙවෙයි. කටින් නෙවෙයි. ස්වර තත්තුවලින් නෙවෙයි. හදවතින්. දයාව උගුරේ තිබෙන දෙයක් නෙවෙයි. දයාව මේ දිවේ හෝ තොල් දෙකේ හෝ තිබෙන දෙයක් නෙවෙයි. තොල් දෙකෙන්, දිවෙන්, නැතිනම් තල්ලෙන් හෝ උගුරෙන් නිර්මාණය වෙන දෙයක් නෙවෙයි. එය හදවතින්ම ඇති වන දෙයක්. එවිට හදවත පත්වන විට දයාවේ උල්පතක් බවට, වචනක් දයාන්විතයි. බැල්ම දයාන්විතයි, ඇවිදීම දයාන්විතයි, සියල්ලම දයාන්විතයි. “දයා පන්නෝ” මෙන්න ආගම. එහෙම නම් මේ ආගම කියෙන්නේ කොහේද? හදවතේ. මේ ආගම

යනු අස්වැන්නක් නම් ඒ අස්වැන්න නෙලා ගන්නට බීජ වපුරන්නේ හදවත නැමැති කෙනෙහි. වෙන කොහේවත් නෙවෙයි. “සබ්බ පාණ භූත හිතානුකම්පී විභරතී”. සියලුම ප්‍රාණීන්, සියලුම භූතයන්, භූතයන් කියන්නේ හොල්මන්වලටම නොවෙයි. හටගත්ත, උපන්න යම්තාක් අය සිටිනවාද සියලුම “සබ්බ පාණ භූත” එතකොට තමනුත් ඉන්නවා. තමන් පැත්තකට දමා නොවෙයි. “සබ්බ පාණ භූත හිතානු කම්පී විභරතී” මේ හැමදෙනා කෙරෙහිම හිතවත්. ඒ හැමදෙනාම තමන්ට හිතවත් කියා කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. ඔබ ඒ හැම දෙනාගේම හිතවතෙකු බවට පත්වෙනවා. ඒ අය හඳුනනවා නෙවෙයි. හිතවත් කර ගන්නට නම් හඳුනාගත යුතුයි. කවුද? නම මොකක්ද? කොහේද ඉන්නේ? ලිපිනය? දුරකථන අංකය? දෑත් මේ මොනවත් දන්නේ නැතිව අපට කියන්න බෑ අහවල් කෙනා මගේ හිතවතෙක්. නමුත් මේ දයාන්විත වූ හදවතක් ඇතිවන විට හදවත දයාවේ උල්පතක් බවට පත්වන විට නම වැදගත් නැහැ. දුරකථන අංක, ලිපිනය, කොහේද ඉන්නේ, මොනවද කරන්නේ, ස්ත්‍රී ද පුරුෂ ද, තරුණ ද, මහළු ද, ලංකීය ද, විදේශික ද, කිසිදෙයක් මේ සියල්ලම මිදුමක් වගේ අකුරුදහන් වෙනවා දයාවේ හිරු කිරණ පායන විට. බොහෝ විට අහනවා ඔබ කවුද? හඳුනන්නෙ නැති කෙනෙක් දුටු විට අහනවා, ඔබ කවුද? සමහර විට ඔබෙන් අහනවා අනිත් අය ඔබ කවුද? ඔබත් අහනවා ඒ ප්‍රශ්නය ඒ අයගෙන්. අපෙන් අහනවා ඔබ කවුද? කවදාවත් හරිහමන් උත්තරයක් නැති ප්‍රශ්නයක්. මොනවා හෝ කියන්නට පුළුවන්. නම කියන්න පුළුවන්, නම අහන්නටත් පුළුවන්, ඔබ කවුද? ඔබේ නම කුමක්ද? රැකියාව කියන්නට පුළුවන්. එහෙම නැතිනම් පදිංචි තැන කියන්නට පුළුවන්. නුවර ඉන්න කෙනෙක්. ගුරුවරයෙක්. කුමක් හෝ යමක් කියන්නට



පුළුවන්. නමුත් එයින් ඔබ ගැන කිසිවක් කියවෙන්නේ නැහැ. එහෙම කිව්වා කියා තව කෙනෙකු ගැන අපට කිසි දෙයක් දැනගන්නට බැහැ. අනිත් අය ගැන දැන ගැනීමට වඩා කලාණ මිත්‍රවරුනි, මේ දහම පුහුණු කරනවා නම් කෙනෙකුට දෙන්නට පුළුවන් ලස්සන උත්තරයක් තියෙනවා. ඕනෑම කෙනෙක් ඇවිත් ඔබෙන් ඇහුවොත් ඔබ කවුද? ඇසුවත් නැතත්, මා ඔබේ මිත්‍රයෙක්. මෙම ස්වභාවය හදවතින්ම පිරිනැමිය හැකි නම්... එසේ දයාව පුහුණු කරන විට, මෙම ක්‍රියා පුහුණු කිරීමේදී, මෙය ඇත්තක්. බොරුවක් නෙවෙයි. රවට්ටන්න කියන කාරණයක් නෙවෙයි. මා ඔබේ මිතුරෙක්. ඒ පිළිතුරින් බලන්න කෙබඳු වෙනසක් ඒ පරිසරයේ වෙනවද කියා? නම කීවට වඩා, වෘත්තීය කීවට වඩා, පදිංචිය කීවට වඩා, ජාතිය කීවට වඩා, ඔබ කවුද? ඕනෑම කෙනෙකු ඔබෙන් විමසන විට, ඔබ කවුද? මා ඔබේ මිතුරෙකු, එපමණයි. ඉන් එහාට පුශ්න නැහැ. අර සියලුම පුශ්න අහන්නේ ඒ සඳහායි. මිත්‍ර වෙන්නටනේ. කලින්ම මිත්‍රයෙක් වී අහවරයි.

## 7. ඔබේම මිතුරෙකු වන්න

කලාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහම බලාපොරොත්තු වෙන එක අරමුණක් නම් මුලු ලෝකයෙහි මිතුරෙකු බවට පත්වීම, තමන්ගේම මිතුරෙකු වෙන්න. කර්ණිය සුත්‍රය පටන් ගන්නේ එහෙමයි. ඔබේ දියුණුව කැමති නම්. දියුණුව කැමතිවෙන්නේ කවුද? තමන්ගේ දියුණුව කැමති වෙන්නේ තමන්ගේ මිත්‍රයන්. වෙන අය කැමති නෑ. එතකොට ඔබ ඔබේ මිත්‍රයෙකු නම් ඔබේ දියුණුවට ඔබ කැමතියි. එහෙම කැමති නම් ඔබට දියුණු වෙන්න පුළුවන් කියා

හිතන්න. “සක්කෝ” ඒ සඳහා අවංක උත්සාහයක යෙදෙන්න. “උජුළු”, “සුජුළු”, “සබ්බ පාණ භූත හිතානුකම්පී විහරතී” හැම දෙනාගේම මිත්‍රරෙකු බවට පත්වෙන්නට පුළුවන්. කොහේ ගියත් බයක් නෑ. තනි වන්නට බයක් නෑ. ඔබ සිටින්නේ ඔබ නැමති මිත්‍රයා සමගයි. කොහේ ගියත් බයක් නැහැ. මක්නිසාද?, ඒ හැම තැනකටම ඔබ යන්නේ මිත්‍රයෙකු සේ. එතකොට මැරෙන්න බයක් නෑ. මක් නිසාද, මරණයත් මිත්‍රයෙක්. මරණය එක්කත් අපට මිත්‍රවෙන්න පුළුවන්. ජීවිතයට බයකුත් නෑ. මරණයට බයකුත් නැහැ. පරලොච ගමනට බයකුත් නැහැ. මේ සියලුම බයවල් එන්නේ නිවැරදිව වටහා නොගැනීම හේතුවෙන්. නාදූනන බව නිසා.

## 8. සර්පයාගේ හිසින් අල්ලා ගන්න

කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, රෝපණය කරනවා නම් දහම රෝපණය කරගත යුත්තේ අප තුළමයි. ජීවිතය තමයි එකම කෙත. අස්වැන්න, ආධ්‍යාත්මික අස්වැන්න නෙලා ගන්නට නම්, හේන, කුඹුර, පාත්තිය, කෙත ඔබේ ජීවිතයයි. ඒ නිසා ඔබ දිහා බලන්න. ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න. ඔබව දකින්න, ඔබව හඳුනාගන්න, “ඔබ” නැත්නම් “මම” කියනවිට, නැත්නම් මේ තමන් එක්ක මිත්‍ර වෙනවා කියනවිට, තමන්ට මෙහි කරනවා කියනවිට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේ මමත්වයක් ගැනයි කතා කරන්නේ. බොහෝ දෙනෙකුට එන ප්‍රශ්නයක් “මම නිදුක් වෙමිවා!, මම සුවපත් වෙමිවා!”, කියන විට මේ මමත්වය ගැනයි කතා කරන්නේ. තමන්ව දකිනවා කියන කොටත් මෙතන මේ ආත්මයක් ගැන නේ කතා කරන්නේ කියා සිතනවා. මෙය වැරදි කොතකින් අල්ලා ගත්තොත් ඇතිවන

ප්‍රශ්නයක්. අල්වා ගන්නට ඕනේ නිවැරදි තැනින්. වැරදි කොනින් අල්වා ගන්නොත් තේරුම් ගන්නට බැහැ. බුදු දහමේ තමන්ට තමයි ලොකුම වටිනාකම සහ තැන දී තිබෙන්නේ, දහම් මගෙහි කේන්ද්‍රය තමනුයි. ඒ නිසා තමන් දෙස බලන්න. තමන්ව හදා ගන්න. තමන්ව දියුණු කර ගන්න.

## 9. පරිබාහිර කෙනෙකු වන්න

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, වැදගත්ම කාරණයක් මෙතන කියැවෙනවා. තමන් දිහා බලන්නට කිවු ගමන්ම, බලන කෙනෙකුයි බලන දේකුයි තියෙනවා. මෙතන මමත්වයට ඉඩක් නැහැ. එතකොට ජීවිතය දිහා පිටස්තරයකු සේ බලන්න. මේ තමයි බුදු දහමේ කේන්ද්‍රය ඉගැන්වීම. තමන් දිහා බලන්න, පිටස්තරයකුගේ ඇඟිත්. සිහිය, සතිය මේ වචනවල තියෙන ඉතාම සියුම් අර්ථයක් තමයි දුරින් ඉදගෙන බලන්න. මගේ කරගන්නේ නැතුව බලන්න. හුස්ම, හුස්ම සේ බලන්න. කය, කය ලෙස බලන්න. මගේ කය නෙවෙයි. “කායේ කායානුපස්සි විහරති ” කය, කය විදිහට බලන්න. එහෙම නොවෙයි අප බලන්නේ මෙන්න මගේ ශරීරය, මේ මම, මේ මගේ කොණ්ඩේ, “මම”, මගේ කොණ්ඩේ. මම ලස්සනයි. කොණ්ඩේ ලස්සන නම් තමන් ලස්සනයි. කොණ්ඩේ අවුල් වෙලා නම්, ලස්සන නැහැ. මම ලස්සන වෙන්නට නම් කොණ්ඩේ නිරවුල් කරගන්නට ඕනෙ. පීරන්නට ඕනි. දන් ඒ කොණ්ඩේ තමන් කියා හිතුව ගමන්ම, කොණ්ඩේ ඒ කොණ්ඩයත් එක්ක එන හැම ප්‍රශ්නයක්ම මගේ ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. එහෙම තමයි අප ජීවිතය දිහා බලන්න පුරුදු වී තියෙන්නේ. එතන ඉන්නට එපා. ඔය ආත්මය තුළ ඉන්නට එපා එතනින් එළියට එන්න.

ආත්මය කියන්නේ, තමන්ගේ කියන ඇහින් බැලීම. එතනින් ඉවත් වන්න. අනාත්ම සේ බලන්න. අනාත්ම කියන්නේ, බාහිර කෙනෙකු සේ බලන්න. අයිතිකරුවකු නොවී බලන්න. ජීවිතය දිහා, වේදනා දිහා. රිදෙනවා. මගේ කරගෙන බලන්නට පුළුවන්. මට රිදෙනවා. මම ඉන්නේ හරි වේදනාවෙන්, ඒ වේදනාව දිහා බලන්න පුළුවන් එක ක්‍රමයක්. ආත්මීය දෘෂ්ටියෙන් බලනවා. බැලිය හැකි එකම ක්‍රමය එය නෙවෙයි. අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන්න. සිහියෙන් බලන්න. වචනයෙන් කිව හැකි උපරිම සීමාවෙන් තමයි මේ වෙනස ගැන කියන්නේ. මේ වචනවලට එහා තිබෙනවා, අවබෝධ කර ගන්නට යමක්, ඒ ගැන කියන්නට අමාරුයි. නැවතත් උත්සාහ කරන්නම්. අප හිතන්නට පුරුදු වී තිබෙනවා කිසියම් වූ කායික වේදනාවක් සමග මමත්වයෙන්, මා සිටින්නේ හරිම වේදනාවෙන්, කැක්කුමෙන්, අමාරුවෙන්, අපහසුයි, රිදෙනවා, මට රිදෙනවා. දැන් ඕනෑම වේදනාවක්, සමග මෙන්ම සාමාන්‍ය හිතන ක්‍රමය. රිදෙන්නේ නැහැ කියා හිතුවොත් ඒක බොරුවක්. කවුරුහරි ඇහුවොත් වේදනාවක් තියෙන විට, වේදනා ද? නැහැ කිසිම වේදනාවක් නැහැ. එහෙම අප කියනවා නම් එය බොරුවක්. එක්කො දැන දැන කියන බොරුවක්. නැති නම් නොදැන කියන බොරුවක්. එහෙම අහන්නටත් එපා. රෝහලකට ගිහින් අහන්න එපා කොහොමද සැප සනීප කියා. සැප සනීපයක් තියෙනවා නම් රෝහලේ ඉන්නව ද? එහෙම අහන්න එපා ඇහුවහම කියනවා “හොඳයි”. ඒ දෙකම බොරුවක්. ඇත්ත නම් වේදනාවක් තියෙනවා. නමුත් තමන් සිටින්නේ වේදනාවෙන් කියා සිතීම එක ක්‍රමයක්. ඒ තමයි අර ආත්මීය චිත්තනය. ආත්ම දෘෂ්ටිය. අනාත්ම දෘෂ්ටිය මොකක්ද? වේදනාව තිබෙනවා, වේදනාව නැත්තේ නැ. වේදනාවක් තිබෙනවා කියා කියන්නට පුළුවන්. වේදනාවක්

කියනවා. රහතන් වහන්සේලා අසනීප වුණ අවස්ථාවල බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කර අහනවා කොහොමද? එතකොට කියනවා වේදනයි. උන්වහන්සේලාගෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අසා නැහැ කොහොමද සැප සනීප කියා. ඒ වගේම රහතන් වහන්සේලා අසනීපෙන් ඉන්න කොට පිළිතුරු දිලක් නැහැ බොහොම හොඳින් ඉන්නව කියා. වේදනයි. වේදනාව කොහොමද? වේදනාව එන්න එන්නම වැඩි වෙනවා. ඇත්ත කියනව. මේ ඇත්ත දිහා බලන්ට පුළුවන් කෝණ දෙකක් තියෙනව. මේ මොහොතේ වේදනාව කියන සත්‍යය දිහා අපට බලන්ට පුළුවන් කෝණ දෙකක් තිබෙනවා. හැබැයි අප කාලාන්තරයක් තිස්සේ, විරාත් කාලයක් තිස්සේ, වේදනාව දිහා බලන්නට පුරුදු වී තිබෙන්නේ අර “මම” මුල් කරගෙන. මටයි ඊදෙන්නෙ, “මම” ඉන්නෙ වේදනාවෙන්, අනික් කෝණය කුමක්ද? සිහියෙන් බලන්නට සිහියෙන් බලන විට, ඔබ පත්වෙනවා බලන කෙනා බවට. විදින කෙනා නොවෙයි. දැන් විදින කෙනා ලෙසනෙ හිටියෙ. වේදනාව විදින කෙනා බවටයි පත්ව සිටියෙ. එතන සිටින තාක් විදිනවා. සැපත් විදිනවා, දුකක් විදිනවා. එතනින් එළියට එන්න. “වේදනානු වේදනානුපස්සී විහරති” වේදනාව වේදනාව ලෙස බලන්න. සැප වේවා, දුක වේවා, විදීමි, විදීමි විදිනට බලන්න.

## 10. “මම” කවුද? - 1

දැන් මම කවුද කියන ප්‍රශ්නයට, එක උත්තරයක් කලින් කීවා. අර දයාව පුරුදු වෙන විට, හදවත දයාවේ උල්පතක් බවට පත්වෙන විට, දෙන්න පුළුවන් නිවැරදිම පිළිතුරක් තමයි, ප්‍රායෝගිකම පිළිතුරත්, කිසි කෙනෙකුට නැහැ කියන්න බැහැ. “මා

ඔබේ මිතුරෙක්". දන්න කෙනෙකු ඇහුවත්, නොදන්න කෙනෙකු ඇහුවත්, මනුෂ්‍යයෙකු ඇහුවත්, අමුණුෂ්‍යයෙකු ඇවිත් ඇහුවත්, දෙවි කෙනෙකු ඇවිත් ඇහුවත්, ලංකාවේදී ඇහුවත්, විදේශයක දී ඇහුවත්, මොන භාෂාවෙන් ඇහුවත්, අවංකවම දෙන්න පුළුවන්, ලස්සනම පිළිතුරක්. ඔබ කවුද? මා ඔබේ මිතුරෙක්. ඒ පිළිතුරක් සමග ලොකු විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. මෙය එක් කරුණක්. මෙමතිය, කරුණාව, දයාව වගේ ගුණ පුහුණු වෙන කොට, ඇති වෙන අවබෝධයක්, ලෝකයටම මා මිතුරෙක්, මුළු ලෝකයම මගේ මිතුරන් නොවෙයි. එය බොරුවක්. එහෙම කිසි කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේවත් එහෙම දේශනා කොට නැහැ. මේ මුළු ලෝකයම තමන්ගේ මිත්‍රයන් කියා. එහෙම කියන්න බැහැ. එය ඇත්ත නෙවෙයි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා උන් වහන්සේ මුලු ලොවටම කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු බව. මුළු ලෝකයේම මිත්‍රයෙක්. මක් නිසාද? මුළු ලෝකයටම මෙමතී කරනවා. "සබ්බ පාණ භූත හිතානුකම්පී විහරති" මුළු ලෝකය කෙරෙහි හිතවත්ව සියලුම ප්‍රාණින් ජීවින්, භූතයන් කෙරෙහි දයාවෙන්, අනුකම්පාවෙන් ජීවත් වෙන කෙනෙක්.

## 11. "මම" කවුද? - 2

විපස්සනා කරණ විට, නැතිනම් විමසා බැලීමට එන විට, කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මා කවුද?, තමන් කවුද?, ඔබ කවුද?, මේ ප්‍රශ්නයේ දී, මේ ප්‍රශ්නයට නිල පිළිතුරු නැහැ. හදාගත්ත උත්තර නැහැ. නම කියන්නේ හදාගත්ත උත්තරයක්, තනතුර කියන්නේ හදාගත්ත උත්තරයක්, මේවා වෙනස් කරන්ට පුළුවන්. විපස්සනාවේදී තේරෙනවා එහෙම නිල පිළිතුරු නැති බව. එයින් කියවෙන්නේ

නැහැ “මම” කියා කෙනෙකු නැති බවක්. අනාත්මය, සමහර දෙනෙකු විස්තර කරන්නට ඉඩ තියනවා, හිතන්නට ඉඩ තියනවා, “මම” කියා කෙනෙක් නැහැ. එසේ මම කියා කෙනෙකු නැත්නම් මේ කිසිම දෙයක් කරන්නට අවශ්‍ය නැහැ. සිල් රකින්න, දන් දෙන්න, භාවනා මොනවත්ම ඕනේ නැහැ. එසේ “මම” කියා කෙනෙකු නැතිනම්. ගොඩිත්ම ප්‍රශ්නය ඉවරයි. නමුත් ඉන්නවා. හැබැයි ඉන්නේ කවුද කියා හඳුනාගන්න. ඉන්නේ කවුද? කොතනද ඉන්නේ බලන්න? “මම” මතුවෙන්නේ කොහෙත්වත් නෙවෙයි. “මම” උපදින්නේ කරන දෙයින්, ක්‍රියාවෙන්. ක්‍රියාවෙන් තමා පුද්ගලයකු බිහිවෙන්නේ. තව කවුරුවත් කරන ක්‍රියාවකින් නෙවෙයි. තමන්ම කරන දෙයින්. මේ කාරණය තේරුම් ගැනීම ඉතාම වැදගත්. එතකොට තමන් හැදෙන්නේ කොහොමද? තමන් කරන දේවල්වලින්, ඒ නිසා අප බොහෝ විට ආඩම්බරයෙන් කියන කාරණයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ, බ්‍රාහ්මණයන් සමග කතා කළ අවස්ථාවල. නැතිනම් බ්‍රාහ්මණයන් පැමිණ බුදුරජාණන් වහන්සේ සමග වාද කළ අවස්ථාවල, කවුද බ්‍රාහ්මණයා? සමහර කෙනෙකුත් බුදුරජාණන් වහන්සේට දොස් කිව්වා. බ්‍රාහ්මණයින් නොවන අයටත් බ්‍රාහ්මණ කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ ආමන්ත්‍රණය කරනවා කියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම ආමන්ත්‍රණය කළ අවස්ථා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සම්ප්‍රදායිකව කුල වශයෙන් බ්‍රහ්මයන් නොවු අයටත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ බ්‍රාහ්මණ කියලා කථා කරලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ 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 බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

“ නජච්චා වසලෝ හෝති  
නජච්චා හෝති බ්‍රාහ්මණෝ ” ...

උපතින් කවුරුවත් බමුණෙක් වෙන්නෙන් නැහැ, වසලයෙක් වෙන්නෙන් නැහැ. දැන් මෙය අප කවුරුත් දන්නවා උපතින් එහෙම වෙන්නේ නැහැ. ක්‍රියාවෙන් තමා බ්‍රාහ්මණයෙකු වන්නේ.

“ කම්මනා වසලෝ හෝති  
කම්මනා හෝති බ්‍රාහ්මණෝ ”

ක්‍රියාවෙන් තමයි වසලයෙකු වෙන්නෙන්, බ්‍රාහ්මණයෙකු වෙන්නෙන්, දැන් එය අප පිළිගන්නවා. සාධු! කියනවා. මේ කාරණයම තව එහාට ගෙනීව්වොත් ඔය හැමදේටම කියන්න තියෙන්නේ, උපතින්ම කවුරුවත් බෞද්ධ වන්නේ නැහැ. අබෞද්ධ වන්නෙන් නැහැ. උපතින්ම කවුරුවත් බ්‍රාහ්මණයෙකු වන්නේ නැතිනම්, කොහොමද උපතින් බෞද්ධයෙකු වෙන්නේ? අබෞද්ධයෙකු වෙන්නෙන් නැහැ උපතින්. ක්‍රියාවෙන් තමයි බෞද්ධයන් ඇති වෙන්නෙන්, අබෞද්ධයන් ඇති වෙන්නෙන්. කෙනෙකු බෞද්ධ ක්‍රමයට ක්‍රියා කරන විට එතන ඉන්නේ බෞද්ධයෙක්. බෞද්ධ ක්‍රමයට ක්‍රියා නොකරන විට එතන බෞද්ධයෙක් ඉන්නවා කියන්නට බැහැ. එම නිසා බෞද්ධයන් වීම ලේසි නැහැ. බෞද්ධ නොවීම ලේසියි. කෙසේ හෝ ක්‍රියාවෙන් තමයි පුද්ගලයකු බිහිවෙන්නේ, ඔබ කරන දෙයින්. සරලව උදාහරණයක් ගත්තොත් මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථනයට මුලින්ම පැමිණෙන ආගන්තුකයින් සමහර විට අහනවා කවුද මෙහේ උගන්වන්නේ? කවුද ගුරුවරයා? උදළු ගාමීන් ඉන්නෙ. එහෙමත් නැත්නම් තණකොළ ගලවනවා. නැත්නම් ගල් පඩියක් හදනවා. එසේත් නැතිනම් වහලයක් හදනවා. උයනවා. එබඳු අවස්ථාවක කුමක්ද දිය හැකි නිවැරදි පිළිතුර? උත්තරය? එසේ උයන විට



ආගන්තුකයෙකු පැමිණ අහනවා “කෝ උපදේශක?” “කෝ ගුරුවරයා? කොහේද ඉන්නේ” කුමක්ද එතැනදී හරියටම දෙන්න පුළුවන් උත්තරය? එතන ගුරුවරයෙක් නැහැ. ඉන්නේ තණකොළ ගලවන කෙනෙක් උදලු ගාන කෙනෙක්. ඇත්ත එයනේ. වර්තමානයේ ක්‍රියාව මොකක්ද? තණකොළ ගැලවීම, උදලු ගැම, ගල්පඩි හැදීම, දර පැලීම, නැත්නම් කැඩුණු චතුර පයිප්පයක් හදමින් සිටීම. තේ හදනවා. ඉතින් කියන්න පුළුවන්ද ගුරුවරයා තේ හදනවා, ගුරුවරයා උදළු ගානවා? එසේ කියන්නට පුළුවන්. නමුත් එය නොවෙයිනේ ඇත්ත. වර්තමානයේ කරන්නේ කුමක්ද? එයින් තමා පුද්ගලයා බිහිවෙන්නේ. උදලු ගාමින් සිටින තැන සිටින්නේ ඒ උදලු ගාන කෙනෙක්. වඩු වැඩ කරමින් සිටින තැන සිටින්නේ වඩුවෙක්. මේසන් වැඩ කරමින් සිටින තැන සිටින්නේ මේසන්වරයෙක්. ඒ කිසිම තැනක ගුරුවරයෙක් නැහැ. දැන් එහෙම කියන්නටත් බැහැනේ. අමුත්තන් එන්නෙත් අවුල් වෙලානෙ. තවත් අවුල් වෙන උත්තර දෙන්න හිතෙන්නේ නැහැ. ගුරුවරයා ශාලාවට එයි. උදේ 9.30 ට ශාලාවට එනට. ඉතින් 9.00 ට, 9.30 ට ශාලාවට ගියාම අර තැනැත්තා අහනවා ඇයි කලින් කිව්වේ නැත්තේ ඔබ කුමා ගුරුවරයා බව? ඉස්සෙල්ලා එහෙම කියන්න බැහැ. එහෙම උපදෙස් දෙන කෙනෙකු හිටියේ නැහැ. දැන් තමයි උගන්වන්නේ. උගන්වන තැනයි ගුරුවරයා ඉන්නේ? උගන්වන්නේ නැති තැනක කොහේද ගුරුවරු? මෙය විහිළුවක් වගේ හිතෙන්න පුළුවන්. විහිළුවක් නැහැ මෙතන. විහිළු කරන්නට පුළුවන්. නමුත් විහිළුවක් නෙවෙයි. 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 බිහිවෙන්නේ.

## 12. ආත්මීය වේදිකාවෙන් අනාත්ම ප්‍රේක්ෂකාගාරයට

ඔබ කවුද? මම කවුද? මේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු භොයාගෙන තමයි සංසාරය පුරාම අප ආවේ. තාම පිළිතුරක් ලැබී නැහැ. ඒ නොලැබුණු පිළිතුර ලබා ගැනීමටයි භාවනා කරන්නේ. සතිපට්ඨානය ඒ සඳහායි. සතිපට්ඨානයේ දී සංසාරයේ නෙවෙයි ඉන්නේ. ආත්මීය වේදිකාවේ ඉඳගෙන නෙවෙයි තමන් දිහා 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 නෙවෙයි “මම” කියන්නේ, සක්මන් භාවනාවේ දී. මෙතෙක් කාලයක් ඇවිද්ද කෙනා, දැන් ඇවිදින කෙනා නෙවෙයි. ව්‍යායාම සඳහා ඇවිදිනවා නම්, කිසියම් ඉලක්කයකට ඇවිදිනවා නම්, ඒ ඇවිදින කෙනා තමයි “මම” වූයේ. නමුත් සක්මන් භාවනාවේදී ඇවිදින බව දැනගන්න කෙනා “ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමිති පජානාති” ඇවිදින කල්හි ඇවිදින බව දන්නවා. ඒ තමයි සක්මන් භාවනාව. දන්න කෙනා, ඇවිදින බව දන්න කෙනා, ඇවිදින කෙනා නෙවෙයි, ඇවිදින බව දන්න කෙනා. වාසි වී සිටින කෙනා නෙවෙයි, වාසිවී සිටින බව දන්න කෙනා.

හුස්ම ගන්න කෙනා නෙවෙයි, හුස්ම ගන්න බව දන්න කෙනා. වේදනා විඳින කෙනා නෙවෙයි, වේදනාව ඇති බව දන්න කෙනා. ඊළඟට චිත්තානුපස්සනාවේ දී සිත් බලන විට, තරඟ එනව. ඊළඟට කියනවා තමන් ඉන්නේ තරඟෙන්. කෝපයෙන් ඉන්නේ. ඒ තමයි ආත්මීය දෘෂ්ටියෙන් කෝපය ගැන කථා කිරීම. නැහැ අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන්න. කෝපයක් ඇති වූ බව දන්නවා. ඒ මොහොතේම, අර දැනගන්න මොහොතේම, අර ප්‍රාතිහාර්යය වෙනවා. මොන ප්‍රාතිහාර්යයද? කෝප වූ තැනින්, කෝපය දකින තැනට අපව පරිණාමයට පත්වෙනවා. එය කළ හැක්කේ සතිපට්ඨානයට පමණයි. විපස්සනා භාවනාවට විතරයි. නැතිනම් හැමදාම අප සසර පුරාම, මනුෂ්‍යයන් සේත්, තිරිසන් සතුන් සේත්, නිරිසතුන් සේත් ඉන්න ඇති කෝපය තුළ, ආශාව තුළ, බිය තුළ, ඒ කෙලෙස් තුළ.

එමෙන්ම දිව්‍යමය වූ බිය තුළත් අප ඉන්ට ඇති. දෙව්වරුන්, ඒ අයත් භයයි. මිනිස් බිය තුළත් අප සිටියා. තිරිසන් සතුන් කොහොමත් භයයි. එලෙස ඒ තිරිසන් බිය තුළත් සිටියා. අපාය තුළ ඒ නිරිබියත්, ඒ නිරිසතුන්ගේ බිය තුළත් සිටියා. ඒ නිරිසතුන්ගේ ආශාව තුළත් සිටියා. මිනිස් ආශාව තුළ අද සිටිනවා. තිරිසන් ආශාව තුළත් ඉන්න ඇති. දිව්‍යමය වූ ආශාව තුළත් අප සිටියා. දිව්‍යමය වූ ද්වේශයන් තුළ, මිනිස් ද්වේශයන් තුළ, තිරිසන් ද්වේශයන් තුළ හිටියා. නමුත් අප නොහිටිය තැනක් තිබෙනවා. මේ දැනීම, දැකීම තියෙන තැන, එතනට පා තබන්න. වේදනාව දකින්න. වේදනාව දිනා බලාගෙන ඉන්න. වේදනාව මෙනෙහි කරන්න. ආශාව දකින්න. බිය දකින්න මේවා මෙනෙහි කරන්න. එතන දී තව දුරටත් ආශාවේ ගොදුරක් වෙන්තේ නැහැ ඔබ. කෝපයේ ගොදුරක්

වෙන්වෙන් 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 පත් වෙනවා. කායිකව වෙහෙසට පත්වෙනවා, කායික දුර්වල වෙනවා. හදවත දුර්වල වෙනවා, මානසිකත්වය දුර්වල වෙනවා, මක් නිසාද කෝපය විසින් අපේ සියළුම කායික මානසික, ශක්තීන් උරා ගන්නවා. ජීර්ණය කර ගන්නවා. එතැනින් පියවරක් එළියට තියන්න. එතකොට තව දුරටත් ඔබ කෝප වූ කෙනෙකු නොවෙයි. කෝපය තියෙයි, නමුත් තවදුරටත් 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 නෙවෙයි. දුක දකින කෙනෙක්.

### 13. අවදි වූ තැනැත්තා

මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙනවා. ස්ථිර මමෙක් නැහැ මෙතන. මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙන මමෙක් ඉන්නවා. ඒ ක්‍රියාව අනුව, මුලින් “මම” හිටියේ කොහොමද? ඒත් ස්ථිර මමෙක් නැහැ. කෝප වූ මමෙක්, කෝප වූ මමෙකුගෙන් ශෝක වන මමෙක්, ශෝක වෙන මමෙකුගෙන් බියවෙන මමෙක්, බියවෙන මමෙකුගෙන්, ආශාව කරන මමෙක්, මෙබඳු විකෘති මමෙක් හිටියත් දැන් එසේ නෙවෙයි. ඒ “මම” අකුරුදහන්. දැන් සිටින්නේ වෙනම පුද්ගලයෙක්. දකින පුද්ගලයෙක්. ඇස් ඇරුණු කෙනෙක්. අවදි වූ කෙනෙක්. තවදුරටත් කෝපයට බැහැ හීන පෙන්නන්න.

තවදුරටත් ආශාවට බැහැ හීන පෙන්වන්න. අප හැමදාම හීන දක්කා. දකින දකින කෝපයේ හීන, ඇත්ත කියා බාර ඇරගෙන කෝපයෙන් ක්‍රියා කළා. දූන් කෝපය දකින්න. දූන් කෝපය දකින කෙනෙක්, ඔබ කවුද? අවංකවම කියන්න ඒ වෙලාවේ ඔබ කවුද? තමන්ව දකින කෙනෙක් එපමණයි. එතකොට දකින්න. භාවනාව පිළිතුරු දීම සඳහා නොවෙයි. විසඳුමක් පිණිසයි. තමන්ම දකින්න. මොහොතින් මොහොත දකින්න. එතකොට මෙනත විසඳන්න ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මේ “මම” කියන ප්‍රශ්න විසඳන්නට, “මම” ව හදන්නට, කපන්නට, කොටන්නට දෙයක් නැහැ. දකින්න. දැකීම දියුණු කරගන්න. එය කළ යුතු දෙයක්. දැකීම දියුණු කරගන්න. අවබෝධ කරගැනීම දියුණු කර ගන්න, තමන් දිහා බලන්න, බාහිර කෙනෙකුගේ ඇහිත්, තමන් දිහා බලන්න අනාත්ම වූ දෘෂ්ටියෙන්. අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන විට වේදනාව පෙනෙයි. දුකක් නැහැ, වේදනාවක් තියෙනවා. දුකක් නැහැ. අනාත්ම දෘෂ්ටියෙන් බලන්න, කායික අත්දැකීම් දිහා සහ මානසික අත්දැකීම් දිහා. ඇතිවෙන හැටි පෙනෙයි. වෙනස් වෙන හැටි පෙනෙයි. නැතිව යන හැටි පෙනෙයි. අළුත් වේදනාව ඇතිවෙන හැටි පෙනෙයි. අළුත් සිතුවිලි ඇතිවෙන හැටි පෙනෙයි. ඒ අළුත් හැඟීම් ඇතිවෙන හැටි වෙනස් වෙන හැටි සහ නැතිව යන හැටි සදාකාලික කිසිවක් නැති බවත් පෙනේවි. ඇතිවුණු යමක්, ඒ විදිහටම 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 කැඩපතකටමයි සත්‍ය වූ, තාත්වික වූ ප්‍රතිබිම්බයක් හදන්න පුළුවන්. එම නිසා පිවිතුරු වන්න.

## 14. තමන්ට කැඩපතක් වන්න

කැඩපතක් වෙන්න ජීවිතය හරියට දකින්න. මෙහි වෙන විසඳන්න ගැටළුවක් නැහැ. කැඩපතකට ආධාර අවශ්‍ය නැහැ. පිහිට මීනෙ නැහැ. අසරණ නැහැ. මොනම දර්ශනයක් ඉදිරියේවත් කැඩපතක් කවදාවත්ම අසරණ වෙන්නේ නැහැ. යකෙක් ඉදිරියේවත් කැඩපතක් කවදාවත් අසරණ වෙන්නේ නැහැ. කැඩපතක් අසරණ කරන්නට බැහැ කාටවත්. මක්නිසාද ඒ සියළුම දේ, ඒ අයටම දකින්නට සලස්වනවා. කැඩපත කිසිවක් තබා ගන්නේ නැහැ. කිසිවක්ම රඳවා ගන්නේ නැහැ. කිසිවක් අයිති කර ගන්නේත් නැහැ. ඒ වගේම කිසිවක් ප්‍රතිකෂේප කරන්නේත් නැහැ. වර්තමානය ඒ වූ ආකාරයෙන්ම ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා. ඒ වූ ආකාරයෙන්ම ප්‍රතිබිම්බණය කරනවා. එපමණයි. කලාණ මිත්‍රවරුනි, මෙය බුදු දහමේ මුඛ්‍යම අර්ථයයි. කේන්ද්‍රීය පණිවිඩය එයයි. කැඩපතක් වෙන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාමත් ආදරයෙන්, කරුණාවෙන් රාහුල පුංචි සාමනේරයන් වහන්සේට දිපු අවවාදය එයයි. කැඩපතක් වෙන්න. ජීවිතයට කැඩපතක් වෙන්න. තමන්ට කැඩපතක් වෙන්න බලන්න. තමන් දිහා බලන්න. තමන්ගේ වචන දිහා, සිතුවිලි දිහා බලන්න. කායික ක්‍රියා දෙස බලන්න. දකින්න දකින්න, පිරිසිදු වෙනවා. පිරිසිදු කරගන්නට පුළුවන්. තවදුරටත් කර්මයේ ගොදුරක් වෙන්නේ නැහැ. මේ තමයි වැදගත්ම දෙය. තවදුරටත් ඔබ කර්මයේ ගොදුරක් නොවෙයි. කැඩපතක් කවදාවත් කර්මයේ ගොදුරක් නොවෙයි. කර්මයේ ගොදුරක් නොවූ තැන සංසාරයක් නැහැ. දුකකුත් නැහැ. ඇත්තේ අසීමිත වූ නිදහසක්. අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක්. ප්‍රමාණ කරන්නට බැරි නිවීමක් මේ නිවීමේ පණිවිඩය, සැනසිල්ලේ

පණ්ඩිතය නිදහසේ පණ්ඩිතය ලැබුණු දවසයි අප මේ ප්‍රතිපත්ති ප්‍රජාවකින් සමරන්නේ.

ඔබට කැමති නම් බුදු දහම ආගමක් යැයි කිව හැකියි විශ්වාසයෙන් ඇදහිය යුතු. එසේම ඔබට අවශ්‍ය නම් බුදු දහම දර්ශනයක් යැයි කිව හැකියි තර්කයෙන් හා බුද්ධියෙන් වටහා ගත යුතු. තව දුරටත් ඔබ කිව හැකියි බුදු දහම යනු විද්‍යාවක් බව පර්යේෂණය කළ යුතු. ඔබේ ඒ ඔබේ සියලුම ලේබල් අතර මෙසේ කියනු කැමැත්තෙමි.

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

නිල්ලම් පටිහාන - 01

