



11

නිල්ලම පටිභාන

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය

2014 මැයි මස 14 වන වෙසක් පොහෝ දිනට

04 වන ජන්ම දිනය සමරන

එහාන් ඉන්දිර වික්‍රමරත්න පුතුණුවන්ට

නිරෝගී සුවය හා සතුට

සපිරුණු අනාගතයක් පිණිසම

හේතු වේවා!

~

~

~

අම්මී, තාත්ති, දෙහිවල ආච්චිඅම්මා සහ සීයා,

නුවර අත්තම්මා සහ සීයා.

මුලසුන සිතියට

2013 ජෙබරවාරි මස නවමි පුන් පොහෝ දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ
ගුප්තානි ගුණසේකර මහත්මිය

කංවුක නිර්මාණය
www.artenlighten.com

ප්‍රකාශනය
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා

www.nilambe.net

www.nilambe-deshana.net

විමසීම

upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2014 මැයි

මුද්‍රණය

ISBN

මුද්‍රණය සඳහා ඔෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්

4/1, සරසවි උයන බඩු ගඬුවා පාර

සරසවි උයන, පේරාදෙණිය

Tel./Fax 081-2387777

නිල්ලඹ පරිභාෂා පොත් පෙළ

1. මමත්වයේ මූලාව
2. අසිරිමත් බොදු මග
3. ඔබේම ඇසින් ලෝකය දකින්න
4. ආදරය කෝපය සහ මෙමතිය
5. නිහඬ සිතක මහිම
6. "මම" මගේම සිහිනයකි
7. දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යත්වය
8. රන් වන් සිතක්
9. නිවහන සසර ද?
10. දැනුමේ අඳුරින් - ප්‍රඥාවේ ආලෝකයට

පටුන

පිටු අංක

1. මිරිඟුවේ නිර්මාතෘ පිපාසයයි -----	09
2. සිතිවිලි ඔබව අන්ධ කරයි -----	10
3. අන්ධ-බිහිරි බවට පිළියම සිහියයි -----	12
4. සැපක් යැයි සිතා දුකම විඳින්නා -----	14
5. මිරිඟුව සහ පිපාසය අතර ඇත්තේ ළං විය නොහැකි දුරකි -	15
6. තමන්වම තක්සේරු කරන්න -----	18
7. ජීවත්වන බව නොදැන මිය යන්නන් -----	20
8. දුක සැපක්ද - සැප දුකක්ද නොවේ -----	22
9. දුකට නැවතුම් තිතක් -----	24
10. විඳි සැප අද කෝ? -----	26
11. දිනුම් කණුවක් නැති දිවීම -----	28
12. සොයාගන්න සවන් දෙන්නෙකු - දුකින් සිටිනවිට -----	29
13. විද්‍යාත්මක අවිද්‍යාව -----	30
14. සතුට ඇරඹුමයි - අවසානය නොවේ -----	33
15. ඇතුළත සතුට -----	35
16. ගුප්තවූ ආත්මය -----	37
17. ඔබේ ආත්මය සොයාගන්න -----	39
18. ඔබට ඔබවත් අහිමි කරවන ආත්මය -----	41
19. දෙන්න මුල්තැන භාවනාවට -----	43
20. බුදුන්වහන්සේ ඔබ ළඟයි -----	45

1. මිරිඟුවේ නිර්මාතෘ පිපාසයයි

ගරුතර භාමුදුරුවන්වහන්ස, කළ්‍යාණමිත්‍රවරුනි, සෑහෙන වේලාවක් නිහඬව, සන්සුන්ව සහ සිහියෙන් භාවනුයෝගීව සිටීම, දහම විමසීම සඳහා අවශ්‍ය සුදුසුකම්. දහම විමසන්නට සන්සුන් සිතක් අවශ්‍යයයි. ඇත්ත දකින්නට නම් කලබල නැති සිතක් තිබිය යුතුමයි. කලබලකාරී මනස සෑම විටම මූලාවට පත්වෙනවා. අසත්‍යය, සත්‍යය සේ බාරගන්නවා. මිරිඟුව යථාර්ථය විදිහට පිළිගන්නවා. දුක සැපක් සේ කල්පනා කරනවා. ඒ තමයි කලබලකාරී, සෝෂාකාරී, නොසන්සුන්, ආවේගශීලී ආධ්‍යාත්මයක ප්‍රතිඵලය. කුමක්ද? දුක සැප සේ විඳීම. විඳිනවා. සැබෑවටම විඳින්නේ දුක, නමුත් සැපක් කියා සිතාගෙන විඳිනවා. එබඳු සිතකට, යථාර්ථය කියා මිරිඟුවක් ලුහුබඳින සිතකට, එය මිරිඟුවක් යැයි කොපමණ පැවසුවත් ඇහෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද? පෙනෙන්නට තිබෙනවා ඇතින් සිසිල් දිය. ඇතුළත ලොකු තිබහක්, පිපාසයක් සහ දාහයක්. පිපාසයෙන්, දාහයෙන් හා තිබහින් ආතුර වූ, ආබාධිත වූ ආධ්‍යාත්මයකට ඇතින් පෙනෙන මිරිඟුව ඇත්තක්. ඉන් එහා සත්‍යයක් නැහැ. මිරිඟුවක්ම සරණ යන එබඳු සිතකට, දුක මිස සැපක්, අසහනය මිස සහනයක්, ගැටුම මිස සාමයක් අත්දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ ගැන කීවට වැඩක් නැහැ. කියන දේට වඩා පෙනෙන දේ බාර ගන්නවා. පෙනෙනවා ඇස් දෙකට ඇතින් සිසිල් දිය පොකුණක්. ඇතින් පේන ඒ සිත දිය විසඳුමක් විදිහට දකිනවා, අභ්‍යන්තරයෙන්ම

පිපාසිත වූ සිත. මේ කාරණා එකට එකතු වූ තැන, අභ්‍යන්තර, දාහයයි, මිරිඟුවයි, එකට එකතු වුණු තැන අපායක් තමයි නිර්මාණය වෙන්නේ. දුකක් මිස සැපක් නෙමෙයි. මිරිඟුවකට බැහැ සැපක් දෙන්න. පිපාසයකට බැහැ සිසිලසක් පිළිබඳ හරි පාරක් කියන්න.

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිසා ඇතුළතින් සංසිද්ධිමක් අවශ්‍යයයි. ඇත්ත දකින්නට නම්, මිරිඟුව මිරිඟුවක් සේ අවබෝධ කරගන්නට නම්, ඇතුළත නිවීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. එම නිසයි මේ භාවනාවේ මූලික කර්තව්‍යය විදිහට, සිදු වන්නේ හිතේ තැන්පත් බවක් ඇති කිරීම. තැන්පත් සිතම නොවෙයි භාවනාවේ අවසාන ඉලක්කය. නමුත් තැන්පත් සිතක් අවශ්‍යයි. ඉදිරි භාවනාව සඳහා. මේ ඇත්ත, යථාර්ථය නැතිනම් මොන වචනයෙන් කීවත් මේ වර්තමානයේ සිදු වන දේ දකින්නට, සිදු වන දේ දැනගන්නට, සිදුවන දේ අවබෝධ කරගන්නට සහ සිදුවන දේ වටහා ගන්නට සිතිවිලි නැති සිතක් අවශ්‍යයයි.

2. සිතිවිලි ඔබව අන්ධ කරයි

කෙනෙකු ඇස් ඇරගෙන ඉන්නවා විය හැකියි, මහ දවාලේ, නැතිනම් කෘත්‍රීම ආලෝකයකින් එකළ වූ රාත්‍රියක, ඇස් ඇරගෙන සිටිනවා නිරෝගී කෙනෙකු. අන්ධයෙක් නෙවෙයි, නිරෝගී කෙනෙකු. පෙනෙන්නට දේවලුත් අපමණ තියෙනවා තමන්ගේ දැස් අහිමුව. තර්කානුකූලව සහ

විද්‍යානුකූලව නම් ඒ දේවල් පෙනිය යුතුයි. පෙනෙන්නට දෙයක් නැත්නම්, පෙනෙන්නට දෙයක් නැහැයි කියන කාරණය දැන ගන්නට පුළුවන්. කවුරුවත් නැහැ. කිසි ගහක් කොළක් නැහැ. තරුවක් නැහැ. ගෙයක් දොරක් නැහැ. වාහනයක් නැහැ. නැති බවක් දකින්නට පුළුවන්, ඇස් පෙනෙනවා නම්, ඇස් ඇරගෙන නම් සිටින්නේ සහ ප්‍රමාණවත් ආලෝකයක් තිබෙනවා නම්. මේ එක් සාධකයක් හෝ එතනින් ඉවත් වූ විට පෙනීම නැති වෙනවා. කළුවර වුණොත් ජේන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ඇස් වහගත්තොත් ජේන්නේ නැහැ. අන්ධ නම් කොහොමත් ජේන්නේ නැහැ. අන්ධ නැති නම් ඇස් විවර නම්, ප්‍රමාණවත් ඵලයකුත් තිබෙනවා නම් පෙනිය යුතුමයි. මෙය තර්කානුකූල වුවත්, විද්‍යානුකූල වුවත්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සිතිවිලිලකට පුළුවන් ඇස් වහන්න. සූර්‍යග්‍රහණයක් අවශ්‍ය නැහැ. වන්දුග්‍රහණයක් අවශ්‍ය නැහැ. හද රාහු ගිලින්නට, ඉර රාහු ගිලින්නට අවශ්‍ය නැහැ. ඇදිරි නීතිය දාන්නට අවශ්‍යත් නැහැ. සියළුම විදුලි පහන් නිවා දමන්නට අවශ්‍යයත් නැහැ. මහ දවලක ඇස් ඇරගෙන, අන්ධ නැති කෙනෙකු ඉන්න පුළුවන් කිසිවක් නොදැක. මක්නිසාද? ඉන්නේ සිතුවිල්ලක එල්ලිලා. සිතිවිලිලක් සමග අතීතයේ ඉන්නේ. නැතිනම් අනාගතයේ. සිතිවිලිලක් සමග අතීතයේ හෝ අනාගතයේ ඉන්න තැනැත්තා, ඇස් ඇරගෙන හිටියත්, අන්ධ නැතිවුනත්, මධ්‍යහනයක සිටියත් කිසිවක් දකින්නේ නැහැ. අර සිතිවිලිලට පුළුවන් ඇස් දෙකම වසා දමන්නට. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බොහෝ විට මෙම

ආධ්‍යාත්මික අන්ධභාවයෙන් තමයි අප සිටින්නේ. සිතිවිලිලකට පුළුවන්, අපව අන්ධ කරන්නට. භෞතික වශයෙන් පෙනෙන්නේ නැහැ. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් කොහොමත් නැහැ. භෞතික දේවල් මිනිස්සු, වාහන, සතුන් මේ කිසිවක් පේන්නේ නැහැ.

සිතිවිලි අපව අන්ධ කරනවා. සිතිවිලි අපව බිහිරි කරනවා. ඇහෙන්නේ නැහැ. කන නිරෝගී, ශබ්ද තියෙනවා. අප සිටින්නේ රික්තකයක නෙමෙයි. හොඳට සුලං හමන තැනක. ශබ්දය ගමන් කරන තැනක. කුරුල්ලන් කෑ ගහනවා. බණ කියනවා. මේ කිසිවක් ඇහෙන්නේ නැහැ. සිතිවිලිලකට පුළුවන් කන් අගුලු දාන්න. එතකොට සිතිවිලිලකට පුළුවන් කෙනෙකු ව බිහිරි කරන්නට. අන්ධ කරන්න. දිව කපා දමන්න. ආහාරය රසවත්, සියළුම රසකාරක යොදා, දන්න සියළුම සුප විදි, දන්න සියළුම ක්‍රම භාවිතා කරමින්, අන්තිම ශතයට වියදම් කරමින්, පිසූ ආහාරයක කිසිම රසක් නොදැනෙන්නට පුළුවන් කෙනෙකුට, ඒ ආහාරය අනුභව කරන මොහොතේ සිටින්නේ සිතිවිලිලක නම්, කල්පනාවක නම්, රස දැනෙන්න දිවක් නැහැ වගේ.

3. අන්ධ-බිහිරි බවට පිළියම සිහියයි

මේ තමයි අප පිළිබඳ වර්තමාන ඇත්ත හා වර්තමාන යථාර්ථය. මේ අන්ධ භාවයෙන් සහ මේ බිහිරි බවින් ගොඩ

එන්නටයි සමථ භාවනාව අවශ්‍ය වෙන්නේ. කන් ඇති මුත් ඇසෙන්නේ නැති, බිහිරි බවෙනුත්, ඇස් ඇතිමුත් නොපෙනෙන අද බවිනුත් ගොඩ එන්නටයි සමථ භාවනාව තිබෙන්නේ. නැතිනම් මේ සතිපට්ඨානය තියෙන්නේ. එතනදී කුමක්ද කෙරෙන්නේ? අර පටලයක් සේ ඇසේ බැදී ඇති සිතිවිලි ඉවත් කරනවා. එය අක්ෂි වෛද්‍යවරයෙකුට කළ හැකි කාර්යයක් නෙවෙයි. කිසිම අක්ෂි ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකුට කළ හැකි කාර්යයක් නෙවෙයි, ඒ ඇහැට වැටී තියෙන සිතිවිලි ඉවත් කිරීම. කතේ හිරවී තිබෙන සිතිවිලි ඉවත් කිරීම, කිසිම ENT Surgen කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි. එය භාවනානුයෝගියෙකුට පමණක්, තමන් වෙනුවෙන්ම කළ හැකි දෙයක්. තව කෙනෙකුට බැහැ. අපේ කන් දෙක සුද්ද කරන්නට, ඇහැ සුද්ද කරන්න බැහැ, සිතිවිලිවලින් ඇස හා කන වැසී නම් තියෙන්නේ.

සිතිවිලි වලින් ඇස් කන් වැසුනු කෙනෙකුට, ඇත්ත ඇහෙන්නෙත් නැහැ. ඇත්ත පේන්නෙත් නැහැ. සිදුවෙන්නේ කුමක්ද කියන ඒ මූලික දැනීම ලැබෙන්නෙත් නැහැ. හැබැයි අනුමාන ලෝකයක් මවා ගන්නවා. ප්‍රකෘති ලෝකයක නෙමෙයි සිටින්නේ, අනුමාන ලෝකයක ජීවත් වෙනවා. මවාගත් ලෝකයක, පෙනෙන්නේ නැහැ, හැබැයි මේ මේ දේවල් පෙනෙනවා කියන ලෝකයක. ඇසෙන්නේ නැතිමුත් යම් යම් දේවල් පවතී කියා හිතන ලෝකයක ජීවත් වෙනවා. එබඳු

කෙනෙක් ජීවත් වෙන්නේ යථාර්ථයක් සමඟ නොවෙයි. යථාර්ථයෙහිත් නෙමෙයි. මනාකල්පිත ලෝකයක. අනුමාන ලෝකයක. මවාගත් ලෝකයක. මායාවක, මිරිඟුවක.

4. සැපක් යැයි සිතා දුකම විදින්නා

සැපයි, සැපයි කීවට මේ සැප කියන දවටනය යොදාගෙන තියෙන්නේ අමුම, අමු දුකක් විදින්නට. මේ තමයි අවාසනාව. සැප විදිනවානම් කමක් නැහැ. අන්ධයෙකු හෝ බිහිරෙකු සේ වුනත් කමක් නැහැ, විදින්නේ සැපක් නම්, විදින්නේ සැනසිල්ලක් නම්, අත්දකින්නේ සහනයක් නම්. නමුත් මුලාවී දුක් විදිනවා, ඉහවහා ගිය දුකක්, කෙළවරක් නැති වෙහෙසක්. සීමාවක් නොදකින ආතතියක්. මොහොතින් මොහොත වැඩිවන දොම්නසක්, පීඩනයක්, විදිනවා මේ සියල්ලම සැපයි කියා හිතාගෙන. කළුරැකු මිත්‍රවරුනි, සැපය සැබෑවක් නම් සතුට සැබෑවක් නම්, සැනසිල්ල ඇත්තක් නම්, සහනය සුවය යථාර්ථයක් නම්, යථාර්ථයක් වූ ඇත්තක් වූ, සැබෑවක් වූ ඒ සුවය ඔබව නිරෝගි කරනවා, කායිකව. ඒ තමයි හොඳම මිනුම. මේ සැප ඇත්තක් කියා මනින්න තියන ළඟම මිනුම. ඒ මිනුම 100% ක්ම දශමෙට අංශකයට නිවැරදි නොවෙන්නට පුළුවන්. නමුත් වියතක්, ඇඟිලි වලින් මනින්නේ. එබඳු මිම්මක්. ලොකු දැනුමක් අවශ්‍ය නැහැ. ලොකු විද්‍යාවක් අවශ්‍ය නැහැ. ලොකු අභිධර්මයක් දැන ගන්න ඕනැත් නැහැ. විදින්නේ සැබෑ සැපක් නම්, ඒ සැබෑ සැප විදීම නිසා කිසි

කෙනෙකු කායිකව ආතුර වෙන්නේ නැහැ. ගිලන් වෙන්නේ නැහැ. රෝගී වෙන්නේ නැහැ. ලෙඩ වෙන්නෙත් නැහැ. වෙන හේතු නිසා ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. නිවැරදි සුවය පුද්ගලයාව කායිකව නිරෝගී කරනවා. නමුත් විදින්නේ දුකක් නම් අප හිතා හිටියට සැපක් කියා. ඒ සැපක් කියා හිතාගෙන දුක් විදින්නට ගොස් ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. විදින්නේ පීඩනයක්. අත්විදින්නේ පීඩනයක් හැබැයි හිතනවා සැහැල්ලුවක් කියා. එසේ සිතුවාට, ඒ ඔළුව උඩ තියන පීඩනය පුද්ගලයාව රෝගී කරනවා, කායිකව රෝගී කරනවා. ඒ පීඩනය, සැහැල්ලුව කියන ආචරණයෙන් වසා දැමුවාට දුක දැවටුවාට සැපයි කියන දවටනයෙන්, දුක නැති වෙන්නෙත් නැහැ. පීඩනය නැතිවෙන්නෙත් නැහැ. දුකෙහි, පීඩනයෙහි, ආතතියෙහි සහ දොම්නසෙහි බලපෑම නැති වෙන්නෙත් නැහැ. ලෙඩ වෙනවාමයි.

5. මිරිඟුව සහ පිපාසය අතර ඇත්තේ ළංවිය නොහැකි දුරකි

මේ තමයි හොඳම සාධකය. මනින්න. අප විදින්නේ සැපක්ද? දුකක්ද? මේ යන්නේ මිරිඟුවක් පස්සෙද? මිරිඟුවක් පසු පස දුවන කෙනා පියවරෙන් පියවරට, තව තවත් වෙහෙසට පත් වෙනවා. තව තවත් තිබ්බට, පිපාසයට, දාහයට පත් වෙනවා මිස නිවීමට, සැනසීමට සහ සිසිලසට පත් වීමක් නැහැ. එය විය නොහැකියි. එයට තර්ක ඕන නැහැ. මිනුම් අවශ්‍යත් නැහැ. මිරිඟුවට තියෙන දුර කොපමණද? දැන්

කොපමණ ලඟා වුනාද? තව කොපමණ ටික දුරද තියෙන්නේ? ඒ කිසිවක් අවශ්‍ය නැහැ. හුදෙක් මොහොතකට තමාට සංවේදී වුවහොත් දැනේවි, පියවරෙන් පියවරට දැනේවි, ඔබ පිපාසයට පත් වෙනවා. වැඩි වැඩියෙන් පිපාසයට පත් වෙනවා. වඩ වඩාත් වෙහෙසට පත් වෙනවා. වඩ වඩාත් දාහයට පත් වෙනවා. එහෙම නම් ඒ හඹා යන්නේ මිරිඟුවක්. කෙම් බිමක් නොවෙයි.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඇස් හැර බැලිය යුතුයි. මැනවින් ඇසිය යුතුයි. කන් සුද්ද කරගත යුතුයි. ඇස් පිවිතුරු කරගත යුතුයි. පිවිතුරු ඇස්, හිස්, කන් මේවා අවශ්‍යයයි. පවිත්‍ර දෙනෙත්වලටයි ඇත්ත ජේනෙන්නේ. පවිත්‍ර දෙනෙතක් යනු භෞතික පවිත්‍ර වීමක් නෙමෙයි. සිතිවිලි වලින් තොරවූ ඇස් දෙකක්. සිතිවිලි වලින් තොරවූ කන් දෙකක්. කන් දෙකට සිතිවිලි අවශ්‍ය නැහැ. ඇස් දෙකටත් සිතිවිලි අවශ්‍යය නැහැ. සිතිවිලි අඩු වූ පමණටයි පෙනෙන්නේ. සිතිවිලි වැඩි වූ පමණට පෙනෙන්නේ කොටසයි, කැබැල්ලයි, අංශුවයි. සමස්ථ චිත්‍රයම දකින්න බැහැ. සමස්ථ පණිවිඩයම ශ්‍රවණය වෙන්නෙත් නැහැ. කල්පනාවන් ගෙන් පිරුණු මනසකට. කොටසයි ඇහෙන්නේ. වාක්‍යයේ එක වචනයයි ඇහෙන්නේ. දේශනයෙන්ම ඇහෙන්නේ වාක්‍ය කිහිපයයි.

දේශනයක් කියන්නේ වාක්‍ය දෙක තුනකට නෙමෙයි. වචන දෙක තුනකට නෙමෙයි. සමස්ථ දර්ශනය යනු, වික්‍රයක කොනක් හෝ මුල්ලක් නෙමෙයි. සමස්ථ වික්‍රයම දැකගන්නට කලින්, කල්පනා කරන්නට පටන් ගන්නවා. පෙනෙන එක් පුංචි කොටසක් පිළිබඳව හිතන්න පටන් ගන්නවා. ඉන්පසු සකස් කළ සිතින්‍යයි බලන්නේ. පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇස් දෙක ඉදිරියේ මහා කල්පනා තීරයක්. පටලයෙන් වැහිලා, හැබැයි හිතනවා බලාගෙන ඉන්නේ කියා. එය මිරිඟුවක්, මිථ්‍යාවක්. හිතනවා අසා ගෙන සිටින බව. තමන් සවන් දෙන්නෙක් යැයි. නමුත් එය සාවද්‍ය සංකල්පනාවක්.

ඒ නිසා අවශ්‍යයි පිරිසිදු දෙනුවන් හා පිරිසිදු දෙසවන් දකින්නට හා අසන්නට. භාවනාවේ මූලිකම කෙරෙන කාර්යයය නම් මේ ශුද්ධ කිරීමයි. ඒ නිසා ඔය සතිපට්ඨාන භාවනාව විස්තර කරන්න පෙරාතුව, සතිපට්ඨාන භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ගැන කියනවා. එක් ප්‍රතිඵලයක් නම් “සන්තානං විසුද්ධියා”. ඒ පිරිසිදු වීම සඳහායි සතිපට්ඨානය. සතිපට්ඨානය ඔබව පිරිසිදු කරනවා. ඔබේ ඇස් පිරිසිදු කරනවා. ඔබේ කන් පිරිසිදු කරනවා. ඒ ඇස්, කන් පිරිසිදු වූ කෙනෙකුටයි ඇත්ත ඇහෙන්නෙන්, ඇත්ත පේන්නෙන්. එතෙක් කටු පඳුරක් හෝ කටු අකුලක් දැකීමට බදාගෙන හරි සැපයි කියා හිතා ගෙන ඉන්නවා. මේ ස්පර්ශ කරන්නේ මුදු මොළොක් මලක් කියා හිතාගෙන ඉන්න පිළිවන්. හැබැයි ඒ සිතිවිල්ලට බැහැ වේදනාව යටපත් කරන්න.

වේදනාව, වේදනාවක් නෙමෙයි සැපක් කියා හිතුවට, ඒ සිතුවිල්ලට බැහැ සිරීම නවත්වන්න.

6. තමන්වම තක්සේරු කරන්න

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවශ්‍යයි, අත්‍යවශ්‍යයි, තමන් විදින්නේ, සැපක්ද දුකක්ද කියා හරි හමන් තක්සේරුවක් කර ගැනීමට. නිවැරදි තක්සේරුවක්, නිවැරදි ඇගයීමක්. භෞතික දේවල් තක්සේරු කරන විශේෂඥයන් සිටිනවා. ඔබට පුළුවන් ඔබේ වාහනය තක්සේරු කර ගන්න. මෙය වටිනවාද? කියක්ද වටින්නේ? ගෙදර තක්සේරු කරන්න පුළුවන්, ඒ පිළිබඳ විශේෂඥයෙකුට. ගෘහ භාණ්ඩ තක්සේරු කර ගන්න පුළුවන් වටිනාකම. සමහරවිට ශරීරය පිළිබඳව තක්සේරුවක් ඇගයීමක් කරගන්න පුළුවන්. ඒ අංශය පිළිබඳ දැනුමක් තියෙන, පලපුරුද්ද තියෙන, සුදුසුකම් තියෙන කෙනෙකුගෙන්. ඉහල සිට පහලට, හිස් මුදුනේ කෙස් වල පටන් පාදාන්තය තෙක් නියමොතු දක්වාම, කොටසින් කොටස තක්සේරු කරගන්නත් පුළුවන්. එය කළ නොහැකි කාර්යයක් නොවෙයි.

නමුත් විදින්නේ දුකක්ද, විදින්නේ සැපක්ද කියන කාරණය නම්, අප වෙනුවෙන්, අප සඳහා තක්සේරු කර දෙන්නට කවුරුත් නැහැ. කාගෙන්වත් අසා පලක් නැහැ, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ විදින්නේ දුකක්ද? සැපක්ද කියා. කාගෙන් අහන්නද? දරුවෙකුට, අම්මාගෙන් තාත්තාගෙන්

අහන්න පුළුවන් ඒ ප්‍රශ්නය, එය ඇසුවාට එයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. අම්මේ, තාත්තේ, මා මේ විදින්නේ දුකක්ද? සැපක්ද? මා හිතාගෙන ඉන්නවා සැපක් කියා, මා හිතා ගෙන ඉන්නවා දුකක් කියා. එය ඇත්තක්ද? අහන්නත් පුළුවන්. උපදේශයකුත් ලැබෙයි. විවේචනයකුත් ලැබෙයි. ප්‍රශංසාවකුත් ලැබෙයි. ඇගයීමකුත් ලැබෙයි. හැබැයි වැඩක් නැහැ. ගුරුවරයෙකුගෙන් අසා වැඩකුත් නැහැ. විදීම පිළිබඳ සාක්ෂිකරු වන්නේ තමන්මයි. විදින කෙනාමයි. විදීම යනු අති පෞද්ගලික අත්දැකීමක්. වේදනාව යනු පෞද්ගලික අත්දැකීමක්. ඒ නිසා තමයි වේදනාව ස්කන්ධ පහෙන් එකකට අයිති වෙන්නේ. ස්කන්ධ පහ කියන්නේ ජීවිතය. රූපය යම් සේ ජීවිතයේ කොටසක්ද, විදීමත් ජීවිතයේම කොටසක්.

ජීවත් වන්නාම තමයි සාක්ෂිකරු, තමන්ගේ අත්දැකීම පිළිබඳව. තමන් අත්දැකින්නේ කුමක්ද? සැපද, දුකද? එය වින්දනයෙන් වින්දනයට නිරීක්ෂණය කළ යුතු, පරීක්ෂණය කළ යුතු කාර්යයක්. මතයක එල්ලී සිටිනවා වෙනුවට, ජීවිතය දුකයි හෝ ජීවිතය සැපයි හෝ යන පූර්ව මතයක, පූර්ව විනිශ්චයක, පූර්ව නිගමනයක එල්ලී, ඒ පූර්ව මතයෙන්, පූර්ව විනිශ්චයෙන් සහ පූර්ව නිගමනයෙන්, අන්ධ වූ දෙනෙතින්, බිහිරි වූ දෙසවනින්, සැප හෝ දුක විදිනවා වෙනුවට. බලන්න කුමක්ද මේ විදින්නේ? ජේන ජේන දෙයින් බලන්න මොනවද මේ විදින්නේ? ඇහෙන, ඇහෙන දෙයින් බලන්න, ශබ්දයක්,

ශබ්දයක් පාසා කුමක්ද තමන් විදින්නේ? රසෙන් රසට බලන්න. මතකයෙන් මතකයට, බලාපොරොත්තුවෙන් බලාපොරොත්තුවට, බලන්න. එසේ විමසා බැලුවොත් පමණයි, සමස්ථ ජීවිතය පිළිබඳවම, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි නිවැරදි තක්සේරුවක් කර ගත හැක්කේ.

බිත්ති දෙස බලා, වහල දෙස බලා හෝ වාහනයේ වීදුරු දිහා බලා, එසේ අංශුවක් දෙස පමණක් බලා, නිවැරදි තක්සේරුවක්, අංග සම්පූර්ණ තක්සේරුවක් කරන්නට බැහැ. හැම කොටසක් ගැනම බැලිය යුතුයි. සතිපට්ඨානයේ කියන්නේ මූල සිට අගට, ඉහල සිට පහලට, වමේ සිට දකුණට, සමස්ථ ජීවිතයම ඇගයීමකට ලක් කිරීමක්, තක්සේරු කිරීමක්. ඉතිරි නොකොට සහ මග හරින්නේ නැතිව කිසිවක්ම, ශරීරයෙන් පටන් ගන්නවා කායානුපස්සනාව. එතනින් පටන් ගෙන වේදනා හරහා, විදිම් හරහා, හැඟීම හරහා සහ මේ සියල්ලටම හේතු වන ධර්මතා, න්‍යායයන්, සොබාදහමේ නීති, මානසික නීති, මනෝ විද්‍යාත්මක රීති, මේ සියල්ල පිළිබඳ පුද්ගලයා විසින් කරනු ලබන ඇගයීමක්, විශ්ලේෂණයක් සහ තක්සේරුවක් සතිපට්ඨානය කියන්නේ.

7. ජීවත්වන බව නොදැන මිය යන්නන්

අප සැම දෙනාම කැමති සැප විදින්න. කවුද කැමති දුක් විදින්න. හැම දෙනාම “සුඛ කාමෝ” සුවය හොයාගෙන යන

පිරිසක්, සුවයට කැමති. එම නිසා සැබෑ සුවය කුමක්ද කියන ප්‍රශ්නය දෙවෙනියට අහන්න පුළුවන්. සැබෑ සුවය, පරම සුවය කුමක්ද? එයට කලින් දැන් විදින්නේ කුමක්ද? මේ ආතතියෙන්, වෙහෙසින්, දාඩිය දාගෙන, ඔළුව යකාගේ කම්මලක් කරගෙන, කුමක්ද විදින්නේ ජීවිතය පුරාම? භාවනාව යනු, පිඛිදුනු මොහොතේ සිට, නින්දට යන තුරුම කළයුතු පූර්ණ කාලීන කාර්යය භාරයක්. සතිපට්ඨානය යනු එසේ පූර්ණ කාලීන භාවනාවක්. මේ කාර්යයට අත නොගසා ඉන්න පුළුවන්. අත නොගැසූ ඇත්තන් බොහෝමයි. කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක් මේ මහපොළවේ ඉපිද, ජීවත්වී, මිය ගොස් තිබෙනවා තමන් පිළිබඳ ඇගයීමක් නොකොට. ඇගයීමක් කරන්න අත නොගසාම. කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක්. මිලියන නෙමෙයි. ට්‍රිලියන ගණනක්, මිනිසුන්. සතුන් නෙමෙයි, මිනිසුන් මේ මහපොළොව මත ඉපදී, අවුරුදු ගාණක් ජීවත් වී, දිනක සමුගෙන තියෙනවා, උපන් මොහොතේ සිට මිය යන මොහොත තෙක් එක් මොහොතක් වත් තමන් පිළිබඳ තක්සේරුවක් කරන්නට නොගොස්. අන්ධ වූ දෙනෙතින් හා බිහිරි වූ දෙසවන් හා සිතිවිලි වලින් පිරුණු මනසකින්. බොහෝම ටික දෙනයි සතිපට්ඨානයට අත ගසන්නේ.

අද වගේ දවසක, පොහොය දවසක, මේ වගේ තැනක, භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදී කළ යුතු දෙයක් තිබෙනවානම්, කථා කළ යුතු යමක් වේ නම්, එය මේ සතිපට්ඨානයයි. ජීවිතය

නිවැරදිව තක්සේරු කරගන්නේ කෙසේද? අප පිළිබඳ කොහොමද මේ ඇත්ත දැනගන්නේ? සැපක් සේ හිතාගෙන ඇත්තටම විදින්නේ සැපක්මද? හැබැවටම හඹා යන්නේ කෙම්බිමක්ද? නැතිනම් මිරිඟුවක්ද? මෙතෙක් කල් ලුහුබඳිමින් දිව ගියේ කෙම් බිමක් කරාද? නැතිනම් මිරිඟුවක් වෙතටද? මේ පිළිබඳ මොහොතකට නැවතී, බැලීම, විමසා බැලීම වටිනාව. එය අපේ ගමන් මග නිවැරදි කරන්නට සහ නිවැරදි දිසාවට හරවන්නට හේතු වෙනවා. එයයි, එකම මාලිමාව, ජීවිතය නිවැරදි දැක්මට යොමු කරවන.

8. දුක සැපක්ද - සැප දුකක්ද නොවේ

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, “සම්මා දිට්ඨි” අප මේ වචනය ඔනෑ තරම් අසා තිබෙනවා, කියා තිබෙනවා, කියවා තිබෙනවා, සාකච්ඡා කොට තිබෙනවා. “සම්මා දිට්ඨි” නිවැරදි දැක්ම. නිවැරදි දැක්ම යනු විදින්නේ කුමක්දැයි නිවැරදිව දැන ගැනීම. විදින්නේ කුමක්ද? දුක කියා සැපක් විදිනවාද? සැප කියා දුකක් විදිනවාද? සැප කියා සැපක් විදිනවානම් එය නිවැරදි දැක්මක්. දුක කියා දුකම නම් විදින්නේ එයත් නිවැරදි දැක්මක්. හැබැයි දුක කියා සැප විදිනවානම්. සැප කියා දුක විදිනවානම්, එය මිච්ඡා දිට්ඨියක්නේ? මිථ්‍යා දිට්ඨි. සම්මා දිට්ඨි ගැන දහමේ තියෙන්නේ මේ වගේ සරලව තේරුම් ගන්න පුළුවන් කාරණයක්. දුක පිළිබඳ නොදන්නා කම, දුකට හේතුව පිළිබඳ

නොදන්නා කම, සැප පිළිබඳ නොදන්නා කම හා සැප ඇති කරගන්නා ක්‍රමය පිළිබඳ නොදන්නා කම.

“දුක්බේ අඤ්ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ අඤ්ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධෙ අඤ්ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපද අඤ්ඤාණං.” මේ කාරණා හතර පිළිබඳ නොදන්නා කමයි මිච්ඡා දිට්ඨි කියන්නේ. දුක පිළිබඳ දන්නේ නැහැ. දුක පිළිබඳ දන්නේ නැති බව දන්නෙත් නැහැ. දන්නේ නැති බව දන්නවා නම් මොකක්ද විදින්නේ කියා හොයා ගන්න පුළුවන්. ඒත් එය දන්නේ නැති නිසා හිතාගෙන ඉන්නවා විදින්නේ සැපක් කියා. “දුක්බේ අඤ්ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ අඤ්ඤාණං”. එතකොට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, සැපක් කියා හිතාගෙන දුකක් විදිනකොට, ඇයි මෙසේ සිදුවන්නේ කියා දන්නෙත් නැහැ. ඇයි මේ තමන්ට සැපක් නැත්තේ? ඇයි මේ ප්‍රශ්න? ඇයි මේ කරදර? ඇයි මේ හිතට නිවනක් නැත්තේ?

මේ පිළිබඳ නැහැ අවබෝධයක්. නැති කම නිසා හේතුව අතීතය කියා සිතනවා. පෙර කරුමයක්. මහත්තයාගේ පෙර කරුමයක්, භාර්යාවගේ පෙර කරුමයක්, දරුවන්ගේ පෙර කරුමයක්, දෙමව්පියන්ගේ පෙර කරුමයක්. කර්ම වාදයෙන් ඇඟ බේරා ගන්න පුළුවන්. අතීත කර්මයට, එහෙම නැතිනම් දේශපාලනය හෝ සමාජ ක්‍රමය නිසයි දුක් විදින්නේ. නැතිනම් ජීවත්වන රට නිසයි දුක. රටට දන්නත් බැරිනම් පිට

ග්‍රහලෝකවලට දානවා. අපට ඇඟිල්ල දික් කරන්න පුළුවන් මේ ඕනම තැනකට. අතීතයට ඇඟිල්ල දික් කරන්න පුළුවන්, තමන් දුක් විදින්නේ අතීතයේ වරදින්, පෙර ආත්මයේ වරදින්, ආත්ම දහයකට කලින් කරපු සිද්ධියක වරදින්. ඇඟිල්ල දික් කරන්න පුළුවන් අසීමිත වූ අතීතයකට. ඇඟිල්ල දික් කරන්න පුළුවන් තව කෙනෙකුට. ඇඟිල්ල දික් කරන්න පුළුවන් පොළොවට, අහසට, ඇත පෙනෙන තාරකාවලට සහ නොපෙනෙන තාරකා වලට, සමාජ ක්‍රමයට, දේශපාලන ක්‍රමයට.

9. දුකට නැවතුම් තිත්තක්

කාට ඇඟිල්ල දික් කරත් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි දුක අඩුවෙන්නේ නැහැ. දුක නවතින්නේ නැහැ. දුක නවතින්න නම්. ඇත්තටම මේ දුක ඇතිවුනේ කොහොමද කියා බැලිය යුතුයි. හොයා ගත යුතුය දුකෙහි සැබෑ හේතුව. “දුක්ඛ සමුදයේ අඤ්ඤාණං”. දුක හටගන්නා ආකාරය දන්නෙන් නැහැ. විදින්නේ දුකක් කියා දන්නෙන් නැහැ. දුක හටගන්නේ කෙසේද කියා නොදන්නා තැනැත්තා, දුක් විඳීම නවත්වා ගන්නේ කොහොමද? දුකට නැවතුම් තිත්තක් තැබීම ගැන දන්නෙන් නැහැ. “දුක්ඛ නිරොධෙ අඤ්ඤාණං”. නිරෝධය කියන්නේ නැවැත්වීම. කොහොමද දුක නවත්වගන්නේ? දුක් විඳීමට නැවතුම් තිත්තක් තියන්නේ කොහොමද? මේ මිරිඟුව පස්සේ කඩාගෙන දුව ගෙන, දුව ගෙන යනවා. සීයට, දෙසීයට වේගයෙන්. කොහොමද තිරිංග දාමා දුක නවත්වන්නේ?

කොහොමද හරවා ගන්නේ ආපහු? කොහොමද U – turn එකක් ගන්නේ? ඒ බව දන්නෙක් නැහැ.

නැවතීමයි සැප. දුකක නිරෝධයයි සැප. දිවීම නෙමෙයි. හඹාගෙන යෑම නෙමෙයි, ලුහු බැඳීම නෙමෙයි, සැප නැවතීමයි. නැවතීම සැපක් විදිහට හිතෙන්නේ නැහැ. යමක් පසු පස දිව ගොස්, පුළුවන් වේගයෙන් දිවගොස් අත්පත් කර ගැනීම, හිමිකර ගැනීම, සතු කර ගැනීම සහ බදා ගැනීම, සැප කියා හිතනවා. ඒ දර්ශනයට අනුව, චින්තනයට අනුව අප මෙතෙක් කාලයක් ජීවත් වූවානේ. ඒ එන ගමනේදී අප හරි සතුටින් සිටි අවස්ථා ජීවිතේ තිබූ බව මතක් කරගන්න පුළුවන්. සැබැවින්ම තිබුණාද නැද්ද කියා දන්නේ නැහැ. නමුත් තිබුණා කියා මතක් කර ගන්න පුළුවන්. ඔය ප්‍රිය සම්භාගණවලදී, සුහද සාද වලදී හෝ සුහද හමුවීම් වලදී වැඩිපුර කථා කරන්නේ, ඒ කාලේ කොහොමද, ඒ කාලේ මොනවද කළේ? ඒ සතුටු දයක සිදුවීම් ගැන, දවස් ගණන් කථා කරන්න පුළුවන් සැප පිළිබඳ. පොත් ලියන්න පුළුවන්. පොත් ලියා තියෙනවානේ. වර්තාපදාන බැලුවොත්, ස්වයං ලිඛිත වර්තාපදාන තියනවා. අනුන් විසින් ලියන ලද වර්තාපදාන තියනවා. ඒවා දිහා බැලුවොත් අතීතයේ වින්ද සැප ගැන තමයි බොහොම කථා කර තිබෙන්නේ. පිටුවෙන් පිටුව, පිටුවෙන් පිටුව, පිටු තුන්සියක පොතක්, පිටු පන්සියක පොතක් නම්, ඒ පිටුවක් ගානේ අතීතයේ වින්ද සැප. එතකොට මේ ඔක්කොම එකතු කළොත්, මේ පිටු තුන්

හාරසියයක තියන සැප එකතු කළොක් අද වෙනකොට සැප ඉහළවනා ගිය පුද්ගලයකුයි එතන සිටිය යුත්තේ. එයද ඇත්ත? එයද යථාර්ථය? එයද වර්තමානය පිළිබඳ සැබෑව? මේ මොහොත පිළිබඳ සත්‍යය එයද කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි? කෝ ඒ සැප? හොයා ගන්නට වටිනවා කෝ ඒ සැප? ඊයේ තිබුණු සැපට මොකද වුණේ?

10. විදී සැප අද කෝ?

සාක්කුවේ තිබුණු මුදලක් අද නැත්නම්, වියදම් කළෙත් නැත්නම්, කාටවත් දුන්නෙන් නැත්නම්, කොහේවත් අරන් තිබ්බේත් නැතිනම්, සාක්කුවෙන් නැත්නම්, අන්න අප හොයනවා. මොකද වුණේ? ඊයේ තිබුණු රු. 10, 100, 1000, 2000 ට මොකද වුණේ? ඊයේ තිබුණු පොත කෝ? අප හොයනවා. ඒත් ඇයි අප හොයන්නේ නැත්තේ ඊයේ වින්ද සැප අද කෝ? මොකද වුණේ? කවුද අරන් ගියේ? කාටද දුන්නේ? කොහොමද වාණිජ වුණේ? කෙසේද අතුරුදහන් වුණේ? සොයන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට අලුත් සැපක් හොයනවා. හෙට තියෙන සැපක් ගැන හිතනවා. ඊයේ වින්ද සැප ගැන හිතමින්, හෙට විදින්නට තියන සැප සැලසුම් කරන්නටයි අද දවස අප නාස්ති කරන්නේ. වියදම් කරන්නේ. ගෙවා දමන්නේ. සැබෑවටම ජීවත්වන 'අද'ක් නැහැ. මේ අන්න දෙකෙහි කල්පනාවන්ගේ ගැලී සිටින කෙනාට 'අද' කියා දවසක් නැහැ. තිබෙන්නේ ඊයේ වින්ද සැපයි, හෙට විදින්න

කියන සැපයී ගැන හිත හිත සිටීම පමණයි. අද දවස පාවිච්චි කරන්නේ හිත හිතා ඉන්න. මතක් කරගන්නයි. සැලසුම් කරන්නයි. දවසින් දවස අද ඊයේ වුණා, හෙට අද වෙයි, මෙහේ විදිහට හැම දවසක්ම කළයාණ මිනුවරුනි, නාස්ති වෙන්නේ ඒ සදහායි.

අතීතයේ අප සැප වින්දා කීම ඇත්තක්දැයි බලන්නම වටිනවා. එය ඇත්තක්ද? ඇත්තම ඇත්තක්ද? එය ඇත්තම ඇත්තක් නම් ආයේ අතීතයට ගියාට වරදක් නැහැ. අතීතය නැවත වර්තමානය තුළ ස්ථාපිත කරගන්නට පුළුවන් නම් කමක් නැහැ. 18වන සියවස, 19වන සියවස, 50දශකය, 60දශකය, 80, 90 දශකය ආපහු හදාගත්තට වරදක් නැහැ, එය ඇත්තම නම්. කළයාණ මිනුවරුනි, හැම මනුෂ්‍යයෙකුම සැප හොයාගෙන යනවා. මේ හැම දෙයකම අවසාන ඉලක්කය සැප. හැම දෙයකම අවසානය සැප නෙමෙයි, අවසාන ඉලක්කය සැප. මේ දෙක වෙන් කර හඳුනාගන්න. හැම දෙයකම අවසානය සැප නම් කිසිම ගැටළුවක් නැහැ. ටිකක් කාගෙන, විදගෙන, ඉවසගෙන ඉන්ටයි තියෙන්නේ, එහෙම නම් අන්තිමට සැපක් ලැබෙයිනේ. එහෙම හිතනවා. අවසානයේ සැපක් ඇතියි කියන සිතිවිල්ල අපව දුවවනවා මිරිඟුවක් පසු පස නොපෙනෙන අවසානයක් හොයාගෙන.

11. දිනුම් කණුවක් නැති දිවීම

අවසානය යනු තියන දෙයක් නෙවෙයි. දිනුම් කණුවක් නැහැ. හැබැයි දිනුම් කණුවක් වගේ දෙයක් ජේනවා. පෙන්නනවා. හැම දෙයකින්ම හොයන්නේ, ඉල්ලන්නේ සැප. කළයාණ මිත්‍රවරුනි, සාමාන්‍ය ජීවිතය ඉලක්ක ගත කොට තිබෙන්නේ සතුටට. ඕනම දෙයක, අධ්‍යාපනය වේවා, ධනවත් වීම, විවාහ වීම, දික්කසාද වීම, බලය ලබා ගැනීම, මේ සියල්ල ඉලක්ක ගතකොට තිබෙන්නේ සතුටට. 'දැන් මෙතන සතුටක් නැහැ. හැබැයි එතනට ගිහාම සතුටක් තියෙයි'. පුහුදුන් ජීවිතයේ හැම විටම දකින්නේ සතුට පිළිබඳව ගමනාන්තයක්. අන්තයේ සතුටක් ඇති. ඒ තමයි අවසානය. මුදල් මොකටද? සතුටු වෙන්න. මුදල්, මුදල් සඳහා නෙමෙයි සතුටු වෙන්න. සාමාන්‍ය ජීවිතය අවසාන වෙන්නේ එතනින්. සතුටින් නෙමෙයි අවසාන වෙන්නේ. හැබැයි සතුට පිළිබඳ ඉලක්කයකින් තමයි අවසාන වෙන්නේ.

භාවනාව තියෙන්නේ සතුටු වෙන්න නෙමෙයි. මේ වෙනස අප පැහැදිලිව දකින්නට ඕන. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ගමනාන්තය සතුට. භාවනාවේ ආරම්භය සතුට. සතුටු හිතකට පමණයි භාවනා කරන්න පුළුවන්. භාවනාව සඳහා සතුට අවශ්‍යයි. සතුටු වීමට නෙමෙයි භාවනා කරන්නේ. සතුට නෙමෙයි අපේ ඉලක්කය. නිදහසයි සතුටයි දෙකක්. සතුටට

වඩා නිදහස වටිනවා. විමුක්ති හිතක් කියා බරපතල වචනයකින් කියනවා. විමුක්ති සිත, විමුක්ති චිත්ත, මේ බරපතල වචන මොනවායින් කිව්වත්, නිදහස, නිදහස් සිත, භාවනාව නිදහස උපදවනවා. නිදහස ඇතිවෙන්නේ සතුටින්. භාවනාව කරන්න පුළුවන් සතුටුදායක හිතකට පමණයි. අසතුටුදායක, දොම්නස් සහගත, වැලපෙන, හඬන, ශෝක කරන, විශාදයට පත් වූ හිතකට භාවනා කරන්න බැහැ. එහෙම කිව්වහම ගැටළුවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්, ඒ ඇත්තන්ට තියන විසඳුම මොකක්ද? නැද්ද විසඳුමක්?

12. සොයාගන්න සවන් දෙන්නෙකු - දුකින් සිටින විට

ධර්ම සාකච්ඡාව සහ කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය. අප කාටත් දුක ඇති වෙනවා. සෝවාන් වුණත් දුක් විඳිනවා, අඬනවා. සකාදාගාමී වුණත් අඬනවා. අඬන්න පුළුවන්, සකාදාගාමී වුණා කියා නෙමෙයි අඬන්නේ. ජීවිතයේ විවිධ සංසිද්ධි වලදී වැලපෙනවා. එතකොට නොවැලපෙන සිතක් සමහරවිට අනාගාමී වූ විට ඇති වෙන්න පුළුවන්, රහත් වුණොත් අනිවාර්යයෙන්ම මොනම වැලපීමක්වත් නැහැ. ඉන් මෙහා, සකාදාගාමී, සෝතාපත්ති, සෝතාපත්ති මාර්ගයේ සිටින, කළ්‍යාණ පෘථ්වන, ආර්ය ශ්‍රාවක මේ මොන නම්වලින් කීවත්, පහළට, පහළට අප දක්වාම ආවොත්, අප කවුරුත් සුසුම් හෙලන අය. දුක් වෙන අය අඬන, වැලපෙන, කඳුළු සලන අය. ඇතුළතින් හා පිටතින්. මේ තමයි අපේ වර්තමාන ඇත්ත. සැම

විටම හඬමින්ම ඉන්නේ නැහැ. හැමවෙලාවෙම සුසුම් හෙලන්නෙත් නැහැ. හැමවෙලේම වැලපෙන්නෙත් නැහැ. නමුත් ඕනෑම වෙලාවක ඒ දෙය අපට සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නෙවෙයි කියා කාටවත් තමන් පිළිබඳව සහතිකයක් ලියන්න බැහැ.

13. විද්‍යාත්මක අවිද්‍යාව

අතීතයේ වින්ද සැප ගැන කොපමණ පුරසාරම් දෙඩුවත් වර්තමානය හෝ ඊළඟ මොහොත ගැන කිසිම සහතිකයක්, කිසිම වර්තාපදාන ලියන කෙනෙකුට ලියන්න බැහැ. පුරසාරම් දොඩන කෙනෙකුට කයිවාරු ගහන්නත් බැහැ. අප ඉන්නේ එබඳු නිශ්චිත තැනක නොවෙයි. ඕනෑම මොහොතක දුක අපව වහගන්න පුළුවන්. ඒ කොයි මොහොතකද කොතැනදීද, කොයි කාරණයක් අරබයාද කියන්න කවුරුවත් දන්නේ නැහැ. කොතනකදී සුසුම් හෙලන්නට වෙයිද? මොන කාරණයකට වැලපෙන්න වෙයිද? කොයි වෙලාවේ මේ දෙය සිද්ධ වෙයිද?, මේ ගැන කිසිම කෙනෙකුට අනාවැකි කියන්න බැහැ. සියළුම අනාවැකි විාත්මක වේවා, අවිාත්මක වේවා, සියළුම අනාවැකි නවතින තැන දුක. කොයි වෙලේ අහවල් කෙනා දුක් විඳිද, කොතනකදී දුක් විඳිද මොන කාරණයක් නිසා දුක් විඳිද කියා කිසිම කේන්ද්‍රයක් බලා හෝ අත බලා ශාස්ත්‍රයක් කියන්න බැහැ. භෞතික විද්‍යාවට කියන්නත් බැහැ. ජීව විද්‍යාවට

කියන්නන් බැහැ. වෙන විද්‍යාවකට කියන්නන් බැහැ. මේ සියලුම විද්‍යාවන් සහ ගුප්ත ශාස්ත්‍ර ගැඹුරු අවිද්‍යාවක සිටින්නේ දුක පැමිණි කල්හි. දුක පිළිබඳ මාතෘකාවේදී මේ හැම විද්‍යාවක්ම ලොකු අවිද්‍යාවක ඉන්නේ. හැම විද්‍යාවක්ම, ගුප්ත ශාස්ත්‍රයක්ම අවිද්‍යාවක ඉන්නේ. ඒ තමන්ගේ ක්ෂේත්‍රයේදී විද්‍යාත්මක වෙන්න පුළුවන්. දුක කියන තැනට එන විට ඔය සියළුම විද්‍යාවක්ම, සෑම භූත ශාස්ත්‍රයක්ම අවිද්‍යාවක්. ඒවා සරණ ගිය හැමදෙනාමත් ඉන්නේ ලොකු අන්ධකාරයක.

එම නිසා දුකක් විඳිනවිටදී, හොඳම පිළිසරණ තමයි කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය. ඒ තමයි හොඳම පිළිතුර. හොඳම අත් බෙහෙත. ඊට එහා වෙන අත් බෙහෙතක් නැහැ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් මුණ ගැසීම, කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් දැකීම, ඇසුරු කිරීම, කතා කිරීම, සවන් දීම, සාකච්ඡා කිරීම, මේ සියල්ලම හොඳම ප්‍රථමාධාර. ඒ වෙලාවට භාවනා කිරීම ලේසි නැහැ. භාවනා කරන්න කිසියම් සොම්නස් සහගත මානසික තත්වයක් අවශ්‍යයි. කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයත් භාවනාවක් වෙනවා ඒ වෙලාවට. ධර්ම සාකච්ඡාවකදී තමන්ගේ ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර, ඒ ගැන කළ්‍යාණ මිත්‍රයා බලන ආකාරය කෙසේද? ඒ ගැන මොනවද කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්නයක් නිසා දුක් විඳින වෙලාවට හිත එකඟ කර ගැනීමට උත්සාහ කරනවා වෙනුවට කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකු හා කථා කිරීම ප්‍රායෝගිකයි.

බොහෝම ගැඹුරින්, දිර්ඝ කාලයක් භාවනා පුහුණු වූ කෙනෙකුට සමහරවිට හිත එතනින් අයින් කර වෙන තැනක තියාගන්න පුළුවන් වෙයි. හැබැයි අර ප්‍රශ්නය එහෙමම ඉතුරු වෙයි. ඒ ප්‍රශ්නය විසඳගන්න ඕනනේ. නැවතත් ප්‍රශ්නයට සිත යාම නවත්වන්න බෑ. ප්‍රශ්නය තිබෙන තුරු සිත ඒ ඔස්සේ දිවීම නවත්වන්න අපහසුයි.

දවසක් ප්‍රංශ දෙපොළක් මෙහෙ පැමිණියා. භාවනා කරන්න නෙමෙයි. පොඩි සාකච්ඡාවකට. ස්වාමී පුරුෂයා, භාර්යාව මේ දෙදෙනාම ඇසූ ප්‍රශ්නය භාවනා කරන්න ලොකු උත්සාහයක් ගන්නවා, භාවනාවේ ප්‍රතිඵලත් තියෙනවා. හැබැයි භාවනාවේ එක්තරා මානසික සන්සුන්තාවයකට එන විට, තියන ප්‍රශ්න සියල්ලම මතක් වෙනවා. හැම ප්‍රශ්නයක්ම මතු වෙනවා. ජීවමාන වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉන් එහාට භාවනා කරගෙන යන්න බැහැ. ඉතින් මේ කාරණය පිළිබඳ විවිධ ඇත්තන්ගෙන් විමසුවා නමුත් විසඳුමක් ලැබුණේ නැහැ කියා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ තමයි ඇත්ත. එතනදී ප්‍රකාශ කළා, ප්‍රශ්න තිබෙන තුරු ඒවා මතක් වීම වලක්වන්න බැහැ. බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා ප්‍රශ්න මතක් නොවී තියෙයි කියා භාවනාවේදී. කොතනදී අමතක වුණත් භාවනාවේදී මතක් වෙනවා. ඒ පිළිතුරින් ඒ දෙපළ බොහොම සතුටට පත් වුණා. දුක වහන්න ක්‍රම ඇති, නමුත් වහලා වැඩක් නැහැ. විවෘත විය යුතුයි. කිසියම් වේදනානාශකයක් අරගෙන, කිසියම් ක්‍රමයකට

නිර්වින්දනය කරගෙන, ටික වෙලාවක් ඇස් වහගෙන ඉන්න පුළුවන්. නමුත් එය නෙවෙයිනේ නිරෝධය. ඇත්තට විවෘත වෙන්න. නොවිසඳුනු ගැටළු, නොවිසඳුනු ප්‍රශ්න, ජීවිතයේ තිබෙනවා නම්, ඒවා ආවර්ජනය වෙනවා භාවනාවේදී. ඇස් වහගත්ත ගමන්ම පෝලිමේ එනවා. ලස්සන පෙරහැරක් දකින්න බැහැ ඇස් වසා ගත් විට කෙනෙකුට. ඒ ප්‍රශ්න එකින් එක, දුක් දොම්නස් විවිධ වෙස් අරගෙන මතක් වෙනවා. එතනදීදී හිත එකඟ කර ගන්න අමාරුයි. කමටහන් හොයනවා. ඒ කමටහන හරියන්නෑ. තව කමටහන්. නාහේ අඟ හිත තියාගෙන ඉන්න බැහැ. උදරයට, උදරය අමාරුයි. සක්මනට. එතනත් අමාරුයි. වෙන කමටහන්. බුරුම ක්‍රමයට කොහොමද? සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව කොහොමද? ඔය කොයි විදිහට බැලුවත් මේ තමයි ඇත්ත.

14. සතුව ඇරඹුමයි - අවසානය නොවේ

භාවනාවට කිසියම් සතුවූ දායක සොම්නස් සහගත පරිසරයක් අවශ්‍යයි. කායික තැන්පත් විමකුත් අවශ්‍යයි. මේවා මූලික අවශ්‍යතා. ඉහ වහා ගිය සතුවක් නෙමෙයි. ඉහ වහා ගිය සතුවක් භාවනාවෙන් ලැබෙයි. හැබැයි ඉහ වහා ගිය සතුවක් ලබන්නට හෝ නොබලන්නට හෝ කොහොම හරි භාවනා කරන්නට නම්, සතුව අවශ්‍යයි. තමන් පිළිබඳ තියෙන සතුව. වෙන දේවල් නෙමෙයි. අප හැම වෙලේම සතුව වෙන්තේ අනිත් දේවල් වලින්. ධනය පිළිබඳ කෙනෙක් සතුවූ වෙනවා. ඒ

තමන් පිළිබඳ නෙමෙයි සතුටු වෙන්නේ. ධනය පිළිබඳ, ඒ ධනය නැතිවුන ගමන් ඒ සතුට නැහැ. ඒ ධනයෙන් තමන්ට ඕන දේ කර ගන්න බැරි වෙන කොටත් ඒ සතුට නැහැ. තමන් පිළිබඳ සතුට අවශ්‍යයි. අඩුම ගානේ තමන්ට භාවනා කරන්න ලැබුණු මේ අවස්ථාව කොපමණ වටිනවාද? ඒ සතුටත් අවශ්‍යයි. මොන කරදරයක්ද? කීයට ඉවර වෙයිද දන්නෙ නැහැ. අපරාදේ අද දවස. ඒ සිතිවිලි එන්න පුළුවන්. ඒවාට තමයි 'මාරයා' කියන්නේ.

සිතිවිලි ඇත්ත ලෙස භාර අරගෙන, ඒ සිතිවිලිවලට ආවේශ වෙලා, සිතිවිලි වලට ආරූඪ වෙලා, ඒ සිතිවිලිවලින් ආචරණය කර ගත්තොත්, අන්න නීවරණ කියනවා. නීවරණ කියන්නේ භෞතික තීර වලට නෙවෙයි. සිතිවිලි. ඒ සිතිවිලි අපේ ඇස් වහනවා. කන් වහනවා. හිත වහනවා. එතකොට පේන්නේ නැහැ. මිදුමක් වාගේ. මොකක් නැහැ වගේ. මිදුමක් ඇවිත් වැහුනහම හොඳට බලන්න. ඔය මිදුම ආපු වෙලාවක, කඳු නැහැ. නිම්න නැහැ. සානු නැහැ. උස් මිටි කම් නැහැ. හෙල් නැහැ. ඇල දොළ නැහැ. ගස් නැහැ. අහස නැහැ. පොළොව නැහැ. මේ මොනවත් නැහැ. හැබැයි එය ඇත්තක් නෙමෙයි නේ. මිදුම නැති වෙලා ගියහම, කන්ද නැවතත් තියෙනවා. කඳු තියෙනවා. හෙල් තියෙනවා. වලවල් තියෙනවා. අහස තියෙනවා. පොළොව තියෙනවා. උස් මිටිකම් තියෙනවා.

ඇල දොළ ගංගාවල තියෙනවා. එසේම සිතිවිල්ලකින් වැහුණු ගමන් පවතින යථාර්ථය අතුරුදහන් වෙනවා.

15. ඇතුළත සතුට

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, හිතේ සතුටක්, ප්‍රසාදයක්, පැහැදීමක්, ඇති කර ගන්න, තමන් පිළිබඳව. එය අවශ්‍යයි. අත්‍යාවශ්‍යයි. තමන් පිළිබඳ ප්‍රසාදයක් තියෙන කෙනෙකුට පමණයි භාවනා කරන්න පුළුවන්. තමන් පිළිබඳ අප්‍රසාදය තමන් පිළිබඳ කළකිරීම සහ තමන් පිළිබඳ දොම්නස තබාගෙන, තමන්ව ප්‍රතිකෂේප කර ගනිමින්, තමන්ටම තමන්ව එපා කර ගනිමින් සමථයක් වඩන්නත් බැහැ. විදර්ශනාවන් වඩන්නත් බැහැ. ඒ අසුභකාරී මනසට භාවනා කරන්න බැහැ. මේ ලැබුණු අවස්ථාව ගැන සතුටු වන්න. භාවනා කරන්න පුළුවන් මනුෂ්‍යයෙකුට විතරයි. මේ අපට ජේන ලෝකයේ නොපෙනෙන ලෝකෙ ගැන කියන්න දන්නෙ නැහැ. ජේන ලෝකයේ භාවනා කරන්න පුළුවන් මනුෂ්‍යයෙකුට විතරයි. එවිට මනුෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ඉපදී, භාවනා කරන්න ලැබීම වටිනවා. මනුෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ඉපදී අප ජීවිතයේ බොහෝ දේවල් කළා. ඒ පිළිබඳවනේ කයිවාරු ගහන්නේ. අලුතින් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා ඉදිරියට. ඒවා කරන්නත් ලැබෙයි. කර ගන්න බැරිවෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් මනුෂ්‍යයෙකු විදිහට උත්පත්තිය ලබා භාවනා කර ගන්න බැරි වූනොත් නම් ඒ ජීවිතය මහා අවාසනාවන්තයි.

ජීවිතයකට වාසනාව රැගෙන එන්නේ භාවනාවෙන්. මනුෂ්‍යයන්වය අර්ථවත් වෙන්නේ භාවනාවෙන්. කෙනෙකුගේ ඇස් ඇරෙන්නේ භාවනාවෙන්. කන් දෙක විවෘත වෙන්නේ භාවනාවෙන්. බුදු සරණ ලැබෙන්නේ භාවනාවෙන්. වෙන කිසි දෙයකින් නෙවෙයි. ධනයෙන් නෙවෙයි. ධනය එක පැත්තක තිබිය යුතු දෙයක්. එය පැත්තක තිබුණාවේ. ධනය උපයන්නත් ඕනෙ. ඉතිරි කරන්නත් ඕනෙ. විසඳුම් කරන්නත් ඕනෙ. ප්‍රමුඛස්ථානය ධනය නෙමෙයි. මෙය බොහෝ විට වරද්ද ගත්තු තැනක්.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පළවෙනි තැන දෙන්න ඕන මොනවාටද? අප ලයිස්තුවක් හදනවා. පළවෙනි තැන මොනවාටද? හම්බ කරන්න. දෙක, තුන, ස්ථාන නැහැ. ජීවිතයකට තියෙන්නේ ප්‍රමුඛස්ථානයක් පමණයි. එකම එක ස්ථානයයි තියෙන්නේ. ඒ තැන කුමකටද දෙන්නේ? අප හිතනවා මෙතන දිගු ලයිස්තුවක් තියෙනවා. පළවෙනි තැන එක දෙයකට. දෙවැනි තැන තවත් දෙයකට. තුන්වන තැන වෙනම දෙයකට. එසේ දෙන්න පුළුවන් කියා හිතනවා. දාහස්වෙනි, ලක්ෂවෙනි තැන කුමකටද දෙන්නේ කියා අපට ලයිස්තුවක් හදා ගන්න පුළුවන්. ඒත් එවැනි ලයිස්තුවක් නැහැ. ඇත්තේ එකම එක හිස්තැනයි. හිස්තැන් පේළියක් නැහැ 1, 2, 3 යනුවෙන්. එකයි තියෙන්නේ. ඒ තැන කුමටද දෙන්නේ?

ඇත්තේ එකම එක අරමුණක් පමණක් නම් ජීවත් වන්නේ කුමක් සඳහාද? කුමක්ද තමන් තෝරා ගන්නේ? හතරක් පහක් තෝරා ගන්න බැහැ. එකයි තෝරා ගන්න පුළුවන්. එතනදී අනිවාර්යයෙන්ම හම්බකිරීම තෝරා ගන්නවා. බැලුවහම එය ඇත්තක් වගෙන් පෙනවා. කොයි දේ කරන්නත් හම්බකරන්න එපැයි.

16. ගුප්තවූ ආත්මය

උපන්නේ කුමකටද? හම්බකිරීම සඳහා. ධනයත් සමඟ ආත්මගත වෙනවා. ධනය සමඟ ආත්මයක් හදා ගන්නවා. එයටයි ආත්මය කියන්නේ. මේ ආත්ම කියා දහමේ විස්තර කරන්නේ ගුප්ත දේකට නෙවෙයි. ගුප්ත වූ ආත්මයක් ගැනයි එතෙක් කාලයක් ආගම් කථා කළේ. ගුප්ත වූ ආත්මයක් තියෙනවා. පේන්නේ නැති ආත්මයක් තියෙනවා. ඒ ආත්මය තමයි දිගටම යන්නේ. ඒ ආත්මය මැව්වේ මැවුම්කාරයන්වහන්සේ. කවුරුහරි, මහා බ්‍රහ්මයා හරි, දෙවියන්වහන්සේ හරි, මවපු ආත්මයක් තියෙනවා. අපිට බලන්න බැහැ. ඒ ආත්මය අප තුළ තියෙනවා. අප තුළ තියෙනවා කිව්වට, X – ray කළත් පේන්නේ නැහැ. MRI වලට, අන්වීක්ෂවලට පේන්නේ නැහැ. වෙන දේකට පේන්නේ නැහැ. ඒ ආත්මය තමයි සැප විඳින්නෙත්, දුක් විඳින්නෙත්. ඒ ආත්මය තමයි ඉපදුනේ. ඒ ආත්මය මරණින් පසු දිගටම යනවා. මේ තමයි ආත්ම කතාන්දරය. බුදුරජාණන්වහන්සේ ප්‍රශ්න කළා

එහෙම එකක් කොහෙද තියෙන්නේ. රූපය තුළ තියෙනවාද? ඇහුවා ඔය ආත්ම කතාව කියන ඇත්තන් ගෙන්. රූපය තුළ තියෙනවද ආත්මයක්? වේදනාවෙහි තියෙනවද? මතකයෙහි තියෙනවද? බලාපොරොත්තු වල තියෙනවද? හිත ඇතුළේ? ඔය පහේම නැහැ. එහෙම නම් ඔය පහ ඇර වෙනත් දෙයක් තියෙනවාද ඔබ තුළ? ඒත් නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ උපහාසයට නොවෙයි, කරුණාවෙන් වදළේ. මොකක්ද එහෙනම් ඔය කියන පිස්සු කථාව? හැමෝම හිතුවා ගුප්ත වූ දෙයක් අප තුළ තිබෙන බවක්. ඒ තමයි “මම” ඒ තමයි ආත්මය. එහෙම දෙයක් නැහැ. ආත්මය යනු අප බද්ධ වන දෙයයි. තමන්ගේ ජීවිතය කුමක්ද? අන්න එයයි ආත්මය. කෙනෙක් හිතනවා නම් රැකියාව තමයි තමන්ගේ ජීවිතය. ආත්මය රැකියාවයි. කෙනෙක් හිතනවා නම් අධ්‍යාපනයයි ජීවිතය කියා, එතකොට ආත්මය අධ්‍යාපනයයි. මේ ආත්මය කියන එක ඇතිවන්නේ මමත්වයෙන්. බුදුරජාණන්වහන්සේ ආත්මයට ප්‍රායෝගික අර්ථකථනයක් දුන්නා. අර ගුප්ත වූ අදාශ්‍යමාන මිථ්‍යාව වෙනුවට ප්‍රායෝගික අර්ථකථනයක් දුන්නා. එතකොට ආත්මය කියන්නේ කුමකටද? මමත්වයෙන් සම්බන්ධ වන දෙයට. ගෙදරනම් තමන්ගේ ජීවිතය, ආත්මය ගෙදරයි. කායික ලස්සන නම් ජීවිතය, ඒ වෙනුවෙන්ම නම් කාලය ගතකරන්නේ, ඒ වෙනුවෙන් නම් වියදම් කරන්නේ, ඒ ගැනම නම් කියවන්නේ, අහන්නේ, එහෙම නම් ආත්මය තමයි රූප ලස්සන. රූපයේ තියන ලස්සන. එයයි ආත්මය.

මේ ආත්ම කතාන්දරය ධර්මයට අනුව නම් පේන්ත තියෙන දෙයක්. ඇස් දෙකට නෙමෙයි. නමුත් අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් දෙයක් ආත්මය යනු. බලන්න කුමක්ද ඔබේ ආත්මය? කුමක්ද ආත්ම කරගෙන ඉන්නේ? හම්බ කිරීමද ආත්මය කරගෙන ඉන්නේ? ඉතිරි කිරීමද ආත්ම කරගෙන ඉන්නේ? වියදම් කිරීමද ආත්ම කරගෙන ඉන්නේ? ණයවීමද? ආභාරයද? කෙනෙකුට ආභාරය වෙන්න පුළුවන් ජීවිතය. එයාගේ ආත්මය කුමක්ද ආභාරය, රසය. තව කෙනෙක් ඉන්න පුළුවන් චිත්‍රපටි බැලීම ජීවිතය කරගෙන. එයින් තොර ලෝකයක් නැහැ. එක චිත්‍රපටයක් හරි බලන්න බැරි වුණොත් හිතනවා ජීවත් වෙලා වැඩක් නැහැ. බලන්නේ නැති ජීවිතයෙන් වැඩක් නැහැ. එතකොට ආත්මය කුමක්ද? චිත්‍රපටි. ආත්මය රූපවාහිනිය. ආත්මය කුමක්ද? ජංගම දුරකථනය. ආත්මය කුමක්ද? ආදරය. පරිගණකය. වාහනය.

17. ඔබේ ආත්මය සොයාගන්න

ආත්මය සොයා ගන්න පුළුවන් දෙයක්. බුදුදහමට අනුව ආත්මය සොයා ගන්න පුළුවන්. එසේම මේ ආත්මය වෙනස් වෙනවා. දිගටම තියන ආත්මයක් නැහැ. එක් දෙයකින් තව දෙයකට ආත්ම ඇති කරගන්නවා. ජීවිතයෙන් ජීවිතයට නෙවෙයි, එක දවසක් තුළ, එක පැයක් තුළ බලන්න, ආත්ම කීයක් අප හදාගන්නවාද? කීයක් සමඟ ආත්ම ගත වෙනවාද? කීයක් සමඟ මමත්වයෙන් බද්ධ වෙනවාද? දැන් ඇසිය යුතු

ප්‍රශ්නය නම් ඒ සඳහා ද තමන් ඉපදුනේ? මේ ප්‍රශ්නය ඇහෙන්නේ නැහැ ආත්මයෙන් අන්ධ වූ විට. ඒ ආත්මය සිතිවිලි වලින් අපේ ඇස් දෙක වැසුණු විට, ආත්මය සිතිවිලි වලින් අපේ කන් දෙක බිහිරි වූ විට, ආත්මය සිතිවිලි වලින් මනස ආකූල ව්‍යාකූල වූ කල්හි, ඇහෙන්නේ නැති ප්‍රශ්නයක්. අහන්නේ නැති ප්‍රශ්නයක්. ඒ සඳහාද තමන් ඉපදුනේ? මේ රූපියල් ශත සඳහාද තමන් ඉපදුනේ? රූපියල් ශත භම්බකරන්නද ඉපදුනේ? වියදම් කරන්නද ඉපදුනේ? ඉතිරි කරන්නද ඉපදුනේ? අනෙක් ඕනෑම දෙයක් සමඟත් මෙසේ ඇසිය හැකිය. රූපවාහිනිය සඳහාද තමන් ඉපදුනේ? මත් පැන් සඳහාද ඉපදුනේ? ආහාර සඳහාද ඉපදුනේ? ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න පුළුවන්, ඇහෙනවා. හැබැයි අප එයට සංවේදී නැහැ.

දහම මේ ප්‍රශ්නය අපෙන් අසනවා. දහම එසේ විමසුවාට අපට ඇහෙන්නෙ නැහැ. ඇහෙන්නේ නැත්තේ අප අර සිතිවිලි ලෝකයකනේ ඉන්නේ. සිතිවිලි ලෝකයක. සිතිවිලිවලින් කන් දෙක පිරුණු කෙනෙකුට, තමන්ගේම සිතිවිලි වල දෝංකාරය ඇහෙනවා මිසක්, යථාර්ථයේ ආමන්ත්‍රණය ඇහෙන්නේ නැහැ. යථාර්ථයේ ආමන්ත්‍රණය ඇහෙන්නට, කන් දෙක සිතිවිලි වලින් හිස් වෙන්න ඕන. ඇස් දෙකේ පටල, සිතිවිලි පටල ඉවත් විය යුතුයි, යථාර්ථය පේන්නෙ ඉන්පසුවයි.

18. ඔබට ඔබවත් අහිමි කරවන ආත්මය

කුමක් සඳහාද ඉපදුනේ? මෙයද තමන්ගේ ආත්මය? එකම එක ස්ථානයයි තියෙන්නේ. ඒ ස්ථානය කුමකටද දෙන්නේ? අන්න ප්‍රශ්නය. අපව ලොකු මූලාවක දමා තිබෙන්නේ. ස්ථාන තියෙනවා. පළවෙනි තැන, දෙවෙනි තැන, තුන්වෙනි තැන, ප්‍රමුඛස්ථානය, ද්විතීයස්ථානය, තෘතීයස්ථානය, මෙහෙම තියනවා. නෑ එහෙම නැහැ. එකම එක ස්ථානයක් තිබෙන්නේ. ඒ හිස් තැන අපිට ඕනම දෙයකින් පුරවන්න පුළුවන් හැබැයි එකයි. තැන් දෙක තුනක් නැහැ. කුමක්ද? ඉතින් අප හිතනවා මුලින්ම හම්බකරන්න ඕනෙ. හම්බකර ඉන් පසු අනිත් ඒවා.

හොඳට බලන්න කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මුදලට ආත්මය දුන්නොත්, නැතිනම් මුදලක් සමඟ, ධනයත් සමඟ ආත්ම ගත වුනොත්, ධනය කිසිම වෙලාවක් හෝ ඉඩක් දෙන්නේ නැහැ ඔබට වෙන කිසිම දෙයක් සඳහා. අඩුම ගානේ තමන්ගේ දූදරුවන් වෙනුවෙන් වත් වෙලාවක් දෙන්නේ නැහැ. ධනය ආත්ම ගත කරගත්තොත්, හම්බ කිරීම, වියදම් කිරීම, ඉතිරි කිරීම, ණය වීම සහ ණය ගෙවීම, මේ කාරණා ටිකතේ ධනයට කරන්න පුළුවන්, වෙන දෙයක් කරන්න බැහැනේ. හම්බ කරන්න පුළුවන්, වියදම් කරන්න පුළුවන්, ඉතිරි කරන්න පුළුවන්. ණයට ගන්න පුළුවන්. ගත් ණය ගෙවන්න වෙනවා. එය නම් ආත්මය, එය නම් ජීවිතය, ධනයට දුන්නොත්

ප්‍රමුඛස්ථානය, ද්විතීකස්ථානයක් හෝ තෘතීයස්ථානයක් නැහැ තමන්ගේ භාර්යාවටවත්, ස්වාමී පුරුෂයාටවත්, දරුවන්ටවත්, වේලාවක් නැහැ. පන්සලට වේලාවක් නැහැ. හාමුදුරුවන්ට දානේ ටිකක් දෙන්න වේලාවක් නැහැ. සමාජ සේවයට වේලාවක් නැහැ. අඩුම වශයෙන් තමන්ගේ නීරෝගීතාවයට වත් වේලාවක් නැහැ. බලන්න අනිත් ඒවා පැත්තකින් තබමුකෝ. මිනිහෙකුට නීරෝගීව ඉන්න, පැය ගාණක් විවේකයක් ලබාගන්නට නින්දක් අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා වත් ඔබට වේලාවක්, විවේකයක්, අවකාශයක් දෙන්නේ නැහැ, ධනයත් සමඟ ආත්මගත වුණොත්. එතනදී නිදහසට කරුණක් ලෙස කියනවා තමන් හම්බකරන්නේ ඒ අය වෙනුවෙන් තමයි කියා. එය බොරුවක්. බොරුවක් කියන්නේ දූන දූන කියන බොරුවක් නෙමෙයි. අසම්පජ්ඣ ඉසාවාදයක්. රැවටිලා කියන බොරුවක්.

ඕනම දෙයකට, ධනයට විතරක් නෙමෙයි. ඕනම දෙයක් එක්ක. වෘත්තියත් එක්ක ආත්මගත වුනොත්, ඒ වෘත්තිය ඉඩ දෙන්නේ නැහැ වෙන කිසිම දෙයක් කරන්න. ආත්මය යනු යකෙකු බැඳගත්තා වගේ. ආත්මයක් ඇති කර ගත්තොත් කිසියම් දෙයක් සමග, ඒ ආත්මය ඉඩ දෙන්නේ නැහැ අපට වෙන කිසිම දෙයකට එක තත්පරයක් වත්, එක මිනිත්තුවක් වත් කැප කරන්න. ඒ තමයි ආත්මයේ ස්වභාවය. අප සිතනවා නම් කුමක් හෝ දේකට පළවෙනි තැන දීලා, දෙවෙනි තැන දීලා,

තුන්වෙනි තැන දීලා, වෙලාවක් හම්බවුනොත් භාවනා කරනවා කියා. කවදාවත් ඔය කිසිම දෙයක් ඔබට වෙලාවක් අවකාශයක් දෙන්නේ නැහැ භාවනා කරන්න. එය බොරුවක්. මීරිඟුවක්. දවසක ලැබෙයි වෙලාවක් විශ්‍රාම ගිහාම, දරුවන් විවාහ කර දුන්නම, නැහැ එය මීරිඟුවක්.

19. දෙන්න මුල් තැන භාවනාවට

භාවනාවට පළවෙනි තැන දුන්නොත්, දීලා බලන්න, භාවනාවට පළවෙනි තැන දෙන්න. එහෙම දුන්නොත්, භාවනාව ඔබට ඉඩ දෙනවා අනික් යුතුකම් හැම එකක්ම ඉටු කරන්න. මේ තමයි ලස්සනම කාරණය, ප්‍රාතිහාර්යය සහ ආශ්වර්යය. රැකියාව ජීවිතය කරගත්ත කෙනෙකුට ඒ රැකියාව ඉඩ දෙන්නේ නැහැ, සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගත කරන්න. දූ දරුවන්ගේ යුතුකම් ගැන බලන්න. ස්වාමි පුරුෂයාගේ, භාර්යාවගේ ප්‍රශ්නවලට ඇහුම්කම් දෙන්න. ඒ රැකියාව ඉඩ දෙන්නේ නැහැ, රැකියාව ජීවිතය කරගත් කෙනෙකුට. අහල පහල ගෙවල් දොරවල්වල ඒ ඇත්තන්ගේ දුක සැප ගැන සොයන්නට. දාන මාන දෙන්නට. පන්සලේ හාමුදුරුවන්ගේ සැප දුක ගැන විමසන්නට. ඒවාට වෙලාවක් නැහැ. වෙලාව දෙන්නේම නැහැ. යකෙක් බැඳගත්තා වගේ තමයි. යමක් ආත්මය කර ගත්තොත්.

විමසීමට මුල් තැන දුන්නොත්, ජීවිතය තක්සේරු කර ගැනීමට මුල් තැන දුන්නොත්. ජීවිතය ඇගයීමට ලක්කරන්න

මුල් තැන දුන්නොත්. තව විදිහකින් කියනවා නම්, භාවනාවට මුල් තැන දුන්නොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව ඔබට ජීවිතයේ හැම දේකටම වෙලාව ඉතිරි කර දෙනවා. භාවනාවට පමණයි පුළුවන් වෙලාව ඉතිරි කරන්න. අනිත් හැම දෙයක්ම කාලය නාස්ති කරනවා. නාස්ති කරනවා විතරක් නෙවෙයි. ඔබ ප්‍රමාදී පුද්ගලයෙක් බවට පත් කරනවා. ප්‍රමාදී කියන්නේ කාලය මදි. කාලයට පිටුපසින් ඉන්නේ. රූපවාහිනී බැලීම ආත්ම කරගෙන බලන්න. වෙලාව මදි හැම රූපවාහිනී වැඩ සටහනක්ම බලන්න. හම්බ කිරීම ආත්ම කරගත්තොත් මදි වෙලාව, හම්බ කිරීමටවත් වෙලාව මදි. අනිත් ඒවා කොහොම වෙතත්. අනිත් ඒවා පැත්තකින් තියන්න.

භාවනාව ඔබට කාලය ලබාදෙනවා, ඔබට කායිකව නිරෝගී වන්න. යුතුකම් තියෙනවා නම් ඒ යුතුකම් ඉටුකරන්න. වෙලාව අරන් දෙනවා. සමාජ සේවයට වෙලාව අරන් දෙනවා. ආගමික සේවාවන් වලට වෙලාව අරන් දෙනවා. මේ තමයි භාවනාවේ ස්වභාවය. භාවනාව කාලය ඉතිරි කරනවා. අප්‍රමාදී පුද්ගලයෙකු බවට පත් කරනවා. භාවනාවට මුල් තැන දුන්නොත් කරන්න තියන සියලුම වැඩ ඉවර කර, තවත් වේලාව තියෙනවා විවේක ගන්නත්. හැබැයි අනිත් දේවල් වලට මුල් තැන දුන්නොත්, ඒ දේවල් කර ගන්නත් වෙලාවක් නැහැ. භාවනා කරන්න කොහොමත් වෙලාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා භාවනාව තමයි ජීවිතය. ඒ සඳහායි ඉපදුනේ. ඒ සඳහායි

මනුෂ්‍යයෙකු වුනේ. එතනට එන්න පුළුවන් නම්. ඒ තක්සේරුවට එන්න පුළුවන් නම්, ඔබට ජීවිතයේ හැම දෙයක්ම කරගන්න පුළුවන්. ඔබ වටිනාකම් දීලා තියෙන හැමදේටම වෙලාවක් තියෙනවා. හැකියාවක් තියෙනවා, නිරෝගී බවක් ලැබෙනවා. ඒ බාහිර භෞතික දේකට මුල්තැන දුන්නොත්. ඒ බාහිර භෞතික දේවල් වලට වෙලාවකුත් නැහැ. අනිත් දේවල් වලට වෙලාවකුත් නැහැ. රැකියාව හරියට කරගන්න තරමට නිරෝගී කමකුත් නැහැ. අනෙකුත් දේවලට කොහොමත් නැහැ. අවසානයේ වෙහෙසට පත්වුණු ආතතියට පත්වුණු, අවිචේකී, රෝගී කෙනෙක් තමයි ඉතිරි වෙන්නේ.

20. බුදුන්වහන්සේ ඔබ ළඟයි

අප බොහෝ පින් කම් කොට බලාපොරොත්තු වනවා, බුදුන් දැක නිවන් දකින්නට! බොහොම ලස්සන ප්‍රාර්ථනාවක්! බුදුන් දැක නිවන් දැකීම. මේ කාරණය පිළිබඳ විවේචනයක් නොමෙයි. මේ කාරණය පිළිබඳ බොහෝම ලස්සන බුද්ධ දේශනාවක් තියෙනවා. කුද්දක නිකායේ, ඉතිවුත්තක පාළියේ, සංඝාටිකණ්ණ සූත්‍රයේ. නිතර නිතර කියවීමට රුචි සූත්‍රයක්. එපමණටම ලස්සනයි. එපමණටම වටිනවා. කුමක්ද මේ සූත්‍රයේ කියන්නේ? බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, කෙනෙකු තමන්වහන්සේගේ සිවුරෙන් අල්ලාගෙන පියවරෙන් පියවර බුදුන්වහන්සේගේ පසු පස ආවත්, දූන් මවාගන්න පුළුවන්නේ. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ වීචරයේ කොණකින් අල්ලගෙන,

පියවරෙන් පියවර බුදුරජාණන්වහන්සේගේ පසු පසින් කෙනෙකු එනවා. එතකොට හිතෙනවා බුදුන්වහන්සේට කොපමණ ළඟින් ඉන්න කෙනෙක්ද. එයට වඩා ලංවෙන්න බැහැනේ තවත් කෙනෙකුට. අප එහෙම හිතුවට බුදු මනස දකින්නේ එසේ නොවෙයි. පියවරෙන් පියවර බුදුන්වහන්සේගේ චීවරය අල්ලා ගෙන, උන්වහන්සේ සමීපයේ අඩියෙන් අඩිය ආවත්, ඒ තැනැත්තා බුදුන්වහන්සේට බොහොම දුරින් ඉන්නේ.

අසම්පජානෝ - මේ මොහොතේ තමන් කරන දෙය දන්නේ නැතිනම්, අසමානිකෝ - සිතෙහි නිශ්චල බවක් නැතිනම්. වික්ඛින්න චිත්තෝ - තැති ගන්නා සිතින් නම්, පාකතින්ද්‍රියෝ - අයාලේ යන ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් යුතු නම්, අහිජ්ඣාලු කාමේසු - මනසින් කාමලෝකයෙහි ගිලී ගොස් නම්, තිබ්බ සාරාගෝ, ව්‍යාපන්න චිත්තේ - ඉහවහා ගිය සරාගයෙන් නම්, සරාගය කියන්නේ මේ හැම දේකම තියෙන ලස්සනට වඳිවෙලා නම්, එහෙම ලස්සනක් තියනවා කියා හිතාගෙන එයට වඳිවෙලා නම් ඉන්නේ. පුද්ගලයෙකුගේ විතරක් නෙමෙයි, මේ ලෝකයේ තියන සුන්දරත්වයට වඳි වෙලා නම් ඉන්නේ, ලෝකයේ එන එන රැලි, තියෙනවානේ මේ එන එන අලුත් රැලි ප්‍රවණතා, ඒවා පස්සේ දුවනවා නම්, ඒ තමයි ජීවිතය කියා දුවනවා නම්. අර චිත්‍රපටිය බැලුවේ නැති ජීවිතයෙන් වැඩක් නැහැ. අර ගමන ගිය නැති ජීවිතයෙන් වැඩක් නැහැ. මේ විදිහේ විලාසිතා ඇති ඇඳුමක් ඇන්දේ නැති

ජීවිතයෙන් වැඩක් නැහැ. අර පොත කියවූ නැති ජීවිතයෙන් වැඩක් නැහැ. එහෙම හිතනවා නම්, පද්ධතිය මනසංකප්පිතෝ. මෙබඳු විදිහේ සංකල්ප වලින් මනස සම්පූර්ණයෙන්ම කුණු වෙලා නම්, 'මුට්ඨං සතිං' සිහිය හොඳටම අවුල් වෙලා නම්, මූලාවූ සිහියකින් නම් ඉන්නේ 'අසම්පජානෝ', සිදුවන දෙය දැනගන්නේ නැත්නම්, එහෙම කෙනෙක්, එබඳු කෙනෙකු බුද්ධ වීචරය අල්ලාගෙන පියවරෙන් පියවර ආවත්, ඒ තැනැත්තා බුදුන්වහන්සේට බොහෝ දුරින් ඉන්නේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි බුදුන්වහන්සේත් ඒ තැනැත්තාට බොහෝම දුරින් ඉන්නේ. දැන් බලන්න බුදුන්වහන්සේ කොහොම ප්‍රකාශයක්ද කරනවා ඇත්තේ. ඒ තැනැත්තා තමන්වහන්සේට දුරින් ඉන්නවා කියා නැවැත්වූයේ නැහැ. තමන්වහන්සේත් ඉන්නේ ඒ තැනැත්තාට බොහෝ දුරින්, මක් නිසාද එතන ධර්මයක් නැහැ. ධර්මය දකින කෙනයි බුදුන්වහන්සේ දකින්නේ.

කෙනෙකු බුදුන්වහන්සේට යොදුන් සියයක් දුරින් සිටියත්, ඒ තැනැත්තා ලෝකය ආත්ම කරගෙන නැත්නම්, ඔය ලාමක දේවල් සමඟ, මේ ලෝකය කියන්නේ ලස්සන මල් වත්තක් කියා සිතන්නේ නැත්නම්, එහෙම වගී වීමක් නැත්නම්, එබඳු ලාමක ජීවත් වීමක් නැත්නම්, හිත පිරිසිදු නම්, හිත තරක් කරන සංකල්පනා වලින් පුරවාගෙන නැත්නම්, හිත පිරිසිදු කරන සංකල්පනාත් තියෙනවා, හොඳ සිහියක් හදාගෙන නම් තියෙන්නේ, 'උප්පට්ඨ සතිං' හොඳ සිහියක් උපදවා ගෙන

නම් ඉන්නේ, 'සම්පජානකාරී', සිදුවන දේ දැනගෙන නම් ඉන්නේ, ඒ තැනැත්තා යොදුන් සීයක් භෞතිකව ඇතින් සිටියත් තමන්වහන්සේට හරි ළඟින් ඉන්නේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, බුදුන්වහන්සේත් ඒ තැනැත්තාට ළඟින් ඉන්නේ. මක්නිසාද ඒ තැනැත්තා ධර්මය දකිනවා, බුදුන්වහන්සේ දකිනවා.

හොඳයි, හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !