

ඔබ රන් බඳුනකි

2018 බිතර මස පුත් පොහෝ දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
පැවැත්වූ භාවනාමය වැඩසටහන

ප්‍රකාශනය
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා;

www.nilambe.net

www.nilambe-deshana.net

විමසීම්;

upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2019 අගෝස්තු

සංස්කරණය : ගුප්තානි ගුණසේකර මිය

අක්ෂර සංයෝජනය : රුචිරා ඒකනායක මිය

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



පුණ්‍යානුමෝදනාව

2019 මැයි 10 දින මෙලොවින් සමුගත් අන්තින් වෑං
ආදරණීය මෑණියන්ට සසර ගමන නිමාකිරීමට
කාලාන්තරයක් තිස්සේ දැරූ උත්සාහය සඵල වීමට මෙම
ධර්ම දානයේ කුසලය ආනිසංසයක් වේවා!

සසර ගමන කෙටි කර ගැනීමට උත්සාහ දරණ සියළු
දෙනාටම මෙම ධර්ම ගුණ්ඨය පිටුවහලක් වේවා!

ඔබ රන් බඳුනකි

කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, මේ පොතොය දවසේ හැමදෙනාම හිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එකතු වුණේ කිසියම් ආධ්‍යාත්මික සැනසීමක් සොයාගන්න, විඳින්න සහ අත්දකින්න. අප දන්නවා හොඳටම දන්නවා මේ ආධ්‍යාත්මික සැනසීම ආධ්‍යාත්මික කියන්නේ අභ්‍යන්තර ඇතුළේ තිබෙන සැනසීම මේ මධ්‍යස්ථානයෙන් අපට ලැබෙන්නේ නැති බව. මේ මධ්‍යස්ථානයෙන් අතමාරුවට, ණයට එසේ නැතිනම් කිසියම් මුදලකට සැනසිල්ලක් ගන්න නොවෙයි මේ පැමිණියේ. අපේ ආධ්‍යාත්මික සැනසිල්ලයි මේ බාහිර ගොඩනැගිලියි අතරේ කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. නමුත් මෙබඳු කැපකිරීමක් අවශ්‍යයි. සාමාන්‍ය දවස්වල අප බොහෝ භෞතික දේවල් සමග පොර කනවා රණ්ඩු වෙනවා. තරඟ කරනවා. අත්පත් කරගන්නවා. ගණුදෙනු කරනවා. මේ ජීවිතය බොහෝම භෞතිකයි. ද්‍රව්‍යාත්මකයි. සාමාන්‍ය දවස්වල එන සිතුවිලිත් කන බොන දේවල් ගැන අඳින පළඳින ගමන් බිමන් ගැන රූපියල් සහ ගැන සමහරවිට මේ දිනවල ඩොලර් ගැන වුණත් ඒ ගැන තමා සිතුවිලි වැඩිපුර ඇතිවන්නේ. ඒ තමා සාමාන්‍ය ජීවිතය. සාමාන්‍ය ජීවිතය ද්‍රව්‍යාත්මකයි භෞතිකයි. එය ඇතුළේ ඒ භෞතික ද්‍රව්‍ය ඇතුළේ අපේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය හිරවී තිබෙන්නේ. අප සිරකරුවන් බවට පත්වී සිටින්නේ මේ අපේම භෞතික, ද්‍රව්‍ය, වස්තූන් අතර. ඔරලෝසුවත් සමග අප හිරවෙලා. කැලැන්ඩරයත් සමග අප හිරවෙලා. වාහනෙන් සමග පාරේ හිර වෙනවා. නීති ඊති සමගහිරවෙලා. ආදායම් වියදම් සමග හිරවෙලා. යුතුකම් වගකීම් සමග. දැන් මේ ජීවිතය කාටත් දැනෙනවා. මේ ජීවිතය ගණන් ගන්නේ නැතිව සිටින්න පුළුවන් එසේ නැතිනම් මෙය තමා ජීවිතය කියා සිතමින් එවැනි සිතුවිල්ලක් ඇතිකරගෙන රැවටීසිටින්නත් පුළුවන් කාලයක්. දිගටම නොවෙයි.

නමුත් වියට වඩා වෙනස් දැක්මක් අපට තිබෙන නිසයි මේ දවස වෙනස් ආකාරයකට ගත කරන්නට තීරණය කළේ. ඒ තීරණයේ ප්‍රතිඵලයක් තමා මේ පැදුරක් උඩ, කොට්ටියක් උඩ වාඩි වී සිටින්නේ. හරි අවිචේකී ජීවිතයක්. ච්චැහි ජීවිතයකට පොහොය දවසක ලොකු විවේකයක් ලැබෙනවා. ශරීරයටත් විවේකයක් ලැබෙනවා. කට්ටත් විවේකයක් ලැබෙනවා. ඒ දෙකටම වඩා සිතට මනසට විවේකයක් ලැබෙනවා. දුවන්නේ දැගලන්නේ නැහැ. අමාරුවෙන් හෝ එක තැනක සිටිනවා. ඇවිදින්නේ හෙමිහිට. ඇඟට මනන්සියක් නැහැ. සාමාන්‍ය දවසක දැනෙන කායික තෙහෙට්ටුව දැනෙන්නේ නැහැ.

මේ ශරීරයට විවේකය අවශ්‍යයි. ඒ විවේකය හින්දෙදි ලැබෙනවා. නමුත් අපේ අවිචේකී ජීවිතය කාර්යය බහුල ජීවිතය නිසා හින්දත් අඩු වෙලා විය අඩු වුණාට කමක් නැහැ නමුත් ඒ ලැබෙන නිදාගන්න පැය කිහිපයේ හෝ ගුණාත්මක බව හොඳටම අඩුවෙලා. එමනිසා ගුණාත්මක විවේකයක් ලැබෙන්නේ නැහැ පැය ගණනක විවේකයක් ලැබුණාට. ඊළඟට අපේ කට්ට විවේකයක් අවශ්‍යයි. කටා නොකර සිටීමත් එක්තරා විවේකයක්. අද වගේ දවසක කටා බහ හොඳටම අඩුයි. නොකරනවාම වගේ ගණන් කරන්න පුළුවන් වචන කීයක්ද අද කටා කරන්නේ. විබඳු විවේකයක් අපේ කට්ටත් අවශ්‍යයි. ඒ බාහිර විවේකය. ඊළඟට ඒ කටා කරන වචන කිහිපය හෝ කටා කරන්නේ අමුතූම විෂයක් ගැන මෙහෙදි. සාමාන්‍ය ජීවිතයෙදි කටා කරන විෂයයන් එකක් ගැනවත් කටා කරන්නේ නැහැ. දහම කෙළින්ම නොකළ යුතු කටා ලෙසට මාතෘකා තිස් දෙකක් ඉදිරිපත් කර තිබෙනවා. මේ මාතෘකා තිස් දෙක ආධ්‍යාත්මික සැනසිල්ල සොයාගෙන යන කෙනෙකු විසින් නොකළ යුතු කටා කියා. දේශපාලනය ගැන කටාව, මැති ඇමතිවරු ගැන, නළු නිලියන් ගැන, රණ විරුවන් ගැන, සොරුන් වංචාකාරයන් ගැන වැනි මාතෘකා ඒ අතර තිබෙනවා. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් මේ මාතෘකා අතහැරියොත් අපට කටා කරන්න

දෙයක් නැතිවෙයි. එපමණටම මේ නොකළයුතු කථාවලට වර්තමාන මනුෂ්‍යයා කවදාකටත් වඩා ඇලිලා ගැලිලා. අවදිවෙන්නෙන් ඒ මාතෘකා සමග. හැම ආකාරයකින්ම ඔළුවට ඇතුළු කරගන්නෙන් ඔවැහි මාතෘකාම තමා.

මොහොතකට සිතා බලන්න මේ මනුෂ්‍යත්වය කියන්නේරන් බඳුනක්. රත්තරන්වලටත් වැඩිය වඩා වටිනා බඳුනක් මිනිස් ජීවිතය කියන්නේ. රත්තරන් එපමණ වටින්නේ නැහැ මනුෂ්‍යත්වය තරම්. මක්නිසාද රත්තරන්වලට මනුෂ්‍යත්වය හුවමාරු කරගන්න බැහැ. රත්තරන් දී මනුෂ්‍යත්වය ගන්න බැහැ. එතකොට මේ රන් බඳුනට අප මොනවද දමාගන්නේ. ඇයි අප කසල බඳුනක් බවට පත්වෙන්නේ. කසල භාජනයක් බවට ඇහුම්කන්දීම සහ කථා බහ නිසා. මේ දෙකම නිසා. ඇහුම්කන්දීමයි කියවීමයි කථාවයි මේ සියල්ලම එකයි. මේ සියල්ල එන්නේ වචනයට. අනිත් අයගේ කුණු අතුල්ලා අතුල්ලා කුණු ගලියක් සදා අපට විකුණනවා. අප මුදල් දී මිලයට ගන්නවා. අප මහන්සියෙන් හම්බ කරන, නිදි මරාගෙන නොකා නොබී වෙහෙසී උපයන මුදල් වියදම් කර අප මිලයට ගන්නේ මොනවද? කවුරු හෝ කාගේ හෝ කුණු අතුල්ලා අඹරා දෙන කුණු ගලියක් අප සල්ලි දී ගන්නවා. අරගෙන අප විය ගිලිනවා. සමහරවිට උදේ නැගිටිට ගමන් ගිලිනවා. මේවා දිරවන්නේ නැහැ කාටවත් කාගෙවත් කුණු දිරවන්නේ නැහැ කියක් දී ගත්තත්. මෙය අපීරණ වෙනවා විය ඉවසන්න බැහැ අපීරණයක් වුණු විට වමනේ යනවා. අප උදේ පාන්දර ගිලපු ඒ කුණු ගලිය තව කෙනෙකු ඉස්සරහා වමාරනවාකියනවා. වයාට අප අනුභව කරන්න දෙන්නේ අප අර ගිලපු කුණු ගලිය අපටත් දිරවන්නේ නැතුව අප දමන වමනය. මෝඩනම් ඔවුහුත් විය ගිලිනවා මේ වමනය. වයාට දිරවන්නෙන් නැහැ ඊළඟට මුණගැනෙන කෙනා ඉස්සරහා වමනෙ කරනවා.

මෙන්න අපේ වචනය. අපේ කට, අපේ ඇහුම්කන්දීම, අපේ කියවීම. කොටසක් හම්බ කරණවා තව කෙනෙකුගේ කුණු ඇතුල්ලො. අප වියදම් කර අපීරණ හදාගන්නවා. ආධ්‍යාත්මික අපීරණ අපට හින්ද යන්නේ නැහැ. අපේ සාමය නැහැ. සමගිය නැහැ. හිචනකුත් නැහැ. ඒ හිසා හිචනක්, හිචීමක්, බලාපොරොත්තු වෙන කෙනකු නොකළයුතු කටාබහ ගෙන දැනුවත් වෙන්න. මොනවටද ඇහුම්කන් දෙන්න අවශ්‍ය මොනවද කියවන්න අවශ්‍ය. මොනවා ගැනද කටා කරන්න අවශ්‍ය. ඉස්සර නාන්හ ගියවිට අහිත් අයගේ පිටවල් ඇතුල්ලනවා. ඒ ඇතුල්ලන්නේ පිරිසිදු කිරීමේ වේතනාවෙන්. ඒ වේතනාව හරිම පවිත්‍රයි. නමුත් අද ඇතුල්ලන්නේ පිරිසිදු කරන්න නොවෙයි. වඩාත් අපිරිසිදු කරන්න. විවිට අපත් අපිරිසිදු වී අහිත් අයවත් අපිරිසිදු කිරීම බරපතල පාපයක්. ඇයි අපට දවස පටන්ගන්න බැරි ධර්ම පදයේ ගාථාවක් කියවා මංගල සූත්‍රයේ කාරණයක් දෙකක් මෙත්ත සූත්‍රයේ ගුණයක් දෙකක්. වියට කම්මලෙයි. හිදුමත වනවා. ඇහුම් යනවා. නමුත් ඕපදුප කුණු කන්දල් හරිම රසවත් හරි උත්තේජනයක් වනවා. අනුන් විවේචනය කිරීම උත්තේජනයක් ලැබෙන දෙයක්. ඔය ඕපදුපවලින් කරන්නේ අනුන්ව විවේචනයෙන්. ඒ අනුන්ව විවේචනය කිරීම මානසික උත්තේජනයක්.

අප අවංකවම බණ පදයක් දෙකක් කියවනකොට අසනවිට චිතන සිදුවෙන්නේ අපවම විවේචනය කරගැනීමක්. තමන්ව විවේචනය කරගැනීමක්. බණකදි කරන්නේ වියයි. චිතන නැති කෙනෙකු විවේචනය කිරීම නොවෙයි. මේ තමන්ගේ හැටි හේද. මෙහෙමෙන්. ඒ සිතුවිල්ල එන්නේ නැතිනම් බණක් අසනවිට නැතිනම් බණ පොතක් කියවන විට චිතන කුමක් හෝ වරදක් තිබෙනවා, අපට අපේ හැටි පෙන්නන කැඩපතකට තමා දහම කියන්නේ. එමනිසා එක්තරා ආකාරයක තමන්ව විවේචනය වීමක් සිදුවෙන්නට අවශ්‍යයයි. වියට කවුරුත් කැමති නැහැ. මෙහිදී කවුරුවත් කියා කියන්නේ කාටද මමත්වියට. කිසිම මමත්වියක්

කැමති නැහැ තමන්ව විවේචනයකට ලක්වෙන්න. අඩුපාඩුවක් ගැන කලා කරන්න තමන්ගේ වරදක්, හිඬැසක්, කැලලක්, පලුද්දක් අහන්න කිසිම මමන්වයක් කැමති නැහැ. මක්නිසාද මමන්වය සිතාගෙන සිටින්නේ එයා පරිපූර්ණයි කියා. තමන් හරි කියා තමා හැම මමන්වයක්ම සිතාගෙන සිටින්නේ. තමන් සිතන දෙය හරි. මමන්වයක් කිසියම් තැනක තිබෙනවාද එතන අභිචාර්යයන්ම මේ නිගමනය සහ සිතුවිල්ල තිබෙනවා. මා හරි. යම් පමණකට මමන්වය තිබෙනවාද එපමණටම තමන් නිවැරදියි කියන සිතුවිල්ල ශක්තිමත්ව තිබෙනවා. යම් පමණකට එබඳු ශක්තිමත් මමන්වයක් තිබෙනවාද එපමණටම පුද්ගලයා දුර්වලයි. මමන්වයට බැහැ ඔබව සහ මමව ශක්තිමත් කරන්න. මමන්වය හැමවිටම කරන්නේ පුද්ගලයාව දුර්වල කිරීම. මේ දෙක දෙකක්. මමන්වය කියන්නේ එකකට පුද්ගලයා කියන්නේ තව දෙයකට. මමන්වයක් නැති පුද්ගලත්වයක් තිබෙන්න පුළුවන්. අභිචාර්යයයන්ම මේ දෙන්නා එකට සිටින්න අවශ්‍ය නැහැ.

යම් පමණකට මමන්වය ප්‍රබලද එපමණකටම ඒ පුද්ගලයා දුර්වලයි. නමුත් පෙනෙන්නේ හරිම ශක්තිමත් කෙනෙකු වගේ ඇයිද පොඩ්ඩ එහා මෙහා වෙන්න බැහැ ඇඟට කඩත් පනිනවා. ගහනවා බනිනවා. කෑ ගහනවා පොළවේ ගහනවා. සටන් කරනවා. උද්ඝෝෂණ කරනවා. විරුද්ධ වෙනවා. තර්ජන කරනවා. වර්ජන කරනවා ඒනිසා පෙනෙන්නේ හරි ශක්තිමත් වගේ. නමුත් හරි දුර්වල පුද්ගලයෙකු සිටින්නේ. එයාට කිසි දෙයක් දරාගන්න බැහැ. මමන්වය වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න දරාගැනීම අඩු වෙනවා. ඒ නිසා අඩුපාඩුවක් කවුරු හෝ කියනවිට ඇත්තටම තිබෙන අඩුපාඩුයක් හෝ නැති අඩුපාඩුවක් එහි වෙනසක් නැහැ. කවුරු හෝ විවේචනයක් කරනවිට මමන්වයට එය දරාගන්න බැහැ. එයාට ඉවසන්න බැහැ. එයා වාද කරන්න පටන්ගන්නවා. මමන්වය වැඩි කෙනෙකුගේ අඩුපාඩුවක් පෙන්නවා දෙන්න බැහැ. පිම්බිලා සිටින්නේ. හොඳටම පිම්බිලා. අඩුපාඩුවක් පෙන්නා දෙන්න යනවිට

පුපුරනවා. මමත්වය කැමති නැහැ තමන්ව විවේචනය කරගන්න. ඒ නිසා මමත්වය උපක්‍රම දෙකක් භාවිතා කරනවා විවේචනවලින් බේරෙන්න. එක උපක්‍රමයක් තමා වාද කිරීම. වාදයක් පටන්ගන්නවා. වාදයක් පටන්ගත්තම අර මූලික කාරණය යට යනවානේ. දෙවෙනි උපක්‍රමය තමා නිදාගැනීම. නිදීමත එනවා අනුමි යනවා. කම්මැලිකම එනවා. ධම්ම පදයක් ඛණ පොතක්, සූත්‍රයක් කියවන විට හරි කම්මැලි. පෙනෙන්නේ නැහැ වගේ. ඔළුවට යන්නේ නැහැ වගේ. මමත්වය කැමති නැහැ ඒවා ධාරගන්න. මොකද එතන තමන්ව විවේචනයක් කෙරෙන නිසා. හැම ඛණ පදයකින්ම කරන්නේ තමන්ව විවේචනය කිරීමක්. තමන්ව විශ්ලේෂණය කිරීමක්. එයට මමත්වය කැමති නැහැ නමුත් මමත්වය කැමතියි කපාන්දර අහන්න. ධම්ම පදය අසන්න නොවෙයි. ධම්ම පදයේ අට්ඨකථාව අසන්න. මොකද ඒ කපාවේ කියන්නේ වෙන කෙනෙකුගේ වැරද්දක්. අනෙ දවසක කොහේ හෝ තැනක සිටිය කෙනෙකුගේ වැරද්දක්නමා ඒ කපාවේ තිබෙන්නේ. ඒ වැරද්ද මුල්කරගෙන බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ ගාථාව දේශනා කළා. එය අහන්න කැමතියි. මොකද එය රසවත්. මමත්වයට එතනදී ලකුණු වැටෙනවා. එයා ලකුණු දමාගන්නවා. අරයා වැරද්දයි. කවුරු හෝ එයා වැරද්දයි. ඒ මමත්වය තමන්ට ලකුණු දමාගන්නේ මේ මෝඩ ක්‍රමයට අනිත් අයගේ ලකුණු කපා. මමත්වය සිතනවා තව කෙනෙකුගේ වැරද්දක් කපා කරනවිට තමන් නිවැරදි වෙනවා කියා. තමන් හොඳ කෙනෙකු වෙනවා. තමන් ඉහළට එනවා තව කෙනෙකු පහළට දමනවිට. මමත්වය ඉහළට යන්න ගන්න පහසුම ක්‍රමය තමා මෙය. අනිත් අයව හෙළා දැකීම. අනිත් අයව පහළට දැමීම අනිත් අයව විවේචනය කිරීම. අනිත් අයගේ අඩුපාඩුකම් ඉස්මතු කිරීම. පුද්ගලයාව උසස් වෙන්නේ නැහැ ඒ මමත්වය ඉහළ ගියාට මමත්වය පිම්බුනාට කිසිම පුද්ගලයෙකු ඉහළට යන්නේ උසස් වෙන්නේ හෝ දියුණු වෙන්නේ නැහැ අනිත් අයව විවේචනය කළා කියා.

මොහොතකට සිතන්න මේ මුළු ලෝකයම වැරදියි කියා. ඒ වුණත් ලෝකයම වැරදි වුණු නිසා තමන් නිවැරදි වෙන්නේ නැහැතමන් නිවැරදි දෙය කියනවා නම් කරනවා නම් සහ සිතනවා නම් මිස. මමත්වය ඒ සඳහා වැයවී කරන්න කැමති නැහැ. එය වෙනම වැඩ පිළිවෙලක්ගේ තමන් නිවැරදි වීම. තමන් නිවැරදි වෙන්න නිවැරදි දෙය කුමක්ද කියා මුලින්ම දැනගත යුතුයි. දැනගන්න නම් කාගෙන් හෝ ඇසිය යුතු වෙනවා. එතනදී හිතතමානි වීම අවශ්‍යයි. ඇහුම්කන් දෙන්න අවධානය තිබිය යුතුයි. ඊළඟට මෙනෙහි කර බලන්න අවශ්‍යයි. තමන් මෙහෙමද මෙහෙම නැත්තේ ඇයි? ඊළඟට එසේසිටින්න උත්සාහ කරන්න අවශ්‍යයි. එය ලොකු වැඩ පිළිවෙලක්. නිවැරදි වීම කියන්නේ කුමානුකූල වැඩපිළිවෙලක්. මමත්වය විවැනිකුමානුකූල මාර්ගයක යන්න කැමති නැහැ. එයා කෙටි මං සොයන්නේ. කෙටි පාරවල්. බොහොම කෙටි පාරවල්. හදිස්සියි මමත්වයට. මොකද මමත්වයට දිගු පැවැත්මක් නැහැ. එයාට දිගු පැවැත්මක් නැහැ ඒ මොහොතේ මොහොතේ මොහොතේ පැවැත්මක් පමණයි මමත්වයට තිබෙන්නේ. මමත්වය හරියට පෙන බුබුලක් වගෙයි. සබන් බෝලයක් වගේ. විවැනි තාවකාලික පැවැත්මක් තිබෙන දෙයක්. ඒ නිසා එයාට විවැනි දිගුකාලීන වැඩ පිළිවෙලක්, දීර්ඝ මාර්ගයකට අවතීරණය වීමක් ගැන සිතන්නවත් බැහැ.

තව කෙනෙකුගේ කුණු නිසා අප පිරිසිදු වෙන්නේ නැහැ. අප පිරිසිදු වෙන්න අවශ්‍ය දෙය අප කරගතහොත් මිස තව කෙනෙකුගේ අපිරිසිදුතාවය අපේ පිරිසිදුතාවයට හේතු වෙන්නේ නැහැ. එය මහා මෝඩ කල්පනාවක්. ඒ නිසා තමා දහම කියන්නේ ඕපාදූප කථාව අතහරින්න. අදට පමණක් නොවෙයි මෙය හැමදාම අතහරින්න නිවන අවශ්‍ය නම්. නිවෙන්න අවශ්‍ය නම්. විමුක්තියක් අවශ්‍ය නම් මේ සංසාර ජරමරින් ගොඩ එන්න අවශ්‍ය නම් මේවා අතහැරදමන්න. ඔබේ වටිනා මිනිස් ජීවිතය මේ ස්වර්ණමය භාජනය කසල බඳුනක් කරගන්න විපා. මනුෂ්‍යත්වය තමා

ශ්‍රේෂ්ඨතම දෙය. එය බුදු දහම බොහොම අවධාරණය කරන කාරණයක්. බුදු දහම පමණක් නොවෙයි කුමන ආගමක් කියන කාරණයක්. ආගම් අතර වෙනස්කම් තිබෙනවා පරස්පර විරෝධී ඉගැන්වීම් ඇති. නමුත් සියලුම ආගම් එකඟ වෙන තැනක් තමා මෙය. මේ ලෝකයේ විශිෂ්ඨතම නිර්මාණය මනුෂ්‍යයා. පෙනෙන්නේ හැකි ලෝක ගැන අපට කතා කරන්න බැහැනේ. අපට පෙනෙන ලෝකයේ. මේ පෙනෙන නිර්මාණ අතර අති විශිෂ්ඨතම නිර්මාණය තමා මිනිසා. ඊළඟට මේ ආගම් සියල්ලම ප්‍රතික්ෂේප කරන විද්‍යාව පවා පිළිගන්නවා මේ මතය. පරිණාම වාදයේ ශ්‍රේෂ්ඨතම නිර්මාණය තමා මනුෂ්‍යයා. ආගම් සහ විද්‍යාව මේ දෙගොල්ල එකඟ වෙන්නේ නැහැ. බොහොම කලාතුරකින් එකඟ වෙන්නේ. මේ කලාතුරකින්ම එකඟ වෙන තැන.

බුදු දහමත් හැම ආගමක්මත් හැම විද්‍යාවක්ම අවධාරණයෙන් කියන දෙය තමා ඔබ තමා විශිෂ්ඨතම නිර්මාණය. ඔබ තමා ශ්‍රේෂ්ඨතම නිර්මාණය. ඒ බව අපට දැනෙනවාද. ඔවුන් එසේ කියනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ එසේ දේශනය කළා. අතින් ශාස්තෘන්වහන්සේලා එසේ කීවා. විද්‍යාව ඔප්පු කරනවා. නමුත් අපට එය දැනෙනවාද. පෞද්ගලිකව ඒ ප්‍රශ්නය අසා බලන්න. ඔබට දැනෙනවාද ඔබ තමා මේ ලෝකයේ විශිෂ්ඨතම නිර්මාණය. අති ශ්‍රේෂ්ඨ නිර්මාණය. එසේ දැනෙනවා නම් එක මොහොතකට හෝ ජීවිතයේ එක දවසකට හරි ඔබේ සැබෑ වටිනාකම ඔබට දැනී තිබෙනවා නම් ඔබ කවදාවත් කසල බඳුනක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. ඔබ ඉඩදෙන්නේ නැහැ ඔබේ ජීවිතය කසල බඳුනක් බවට පත්කරගන්න. එහි වටිනාකම නොදන්න නිසා අප අතහිනුයි මෙතහිනුයි කුණු එකතු කරමින් යනවා අවදි වුණු මොහොතේ සිට හින්දට යනතුරු. හැම තැනින්ම. කියවන දෙයින් අහන දෙයින් ඇහුම්කන් දෙන දෙයින් සාකච්ඡා මේ හැම තැනකින්ම. අප අන්තිමට නිදාගන්න යන්නේ කුණු ගොඩක් සමග. මෙය නොවෙයි ඇත්තටම වෙන්න අවශ්‍ය නමුත් අධුමගානේ ලස්සන හීනයක්

දකින්න තිබෙන අවස්ථාවන් අපට අහිමි වෙනවා. ලස්සන වුණත් අවලස්සන වුණත් හීන හීනමයි. නමුත් ලස්සන හීනයක්වත් බලන්න තිබෙන අවස්ථාව මනුෂ්‍යයා අහිමි කරගෙන.

දහම අපට කියනවා ඔබේ සැබෑ වටිනාකම හඳුනාගන්න කියා. අපට ඇයි එය තේරෙන්නේ නැත්තේ. ඇයි අපට සිතෙන්නේ තමන්ට වඩා ඇඳුමක් වටිනවා කියා. එසේ හිතූණු වාර කියක් ඇත්ද ඇඳුමක් හිකන් රෙදි කැල්ලක්. ඔය බොත්තම් දෙක තුනක් නූල් ටිකක් තමන්ට වඩා වටිනවා. මේ ඇඳුම ඇන්දේ නැතිනම් තමන්ගේ වටිනාකමක් නැහැ. එසේ හිතී නැද්ද. ඒ මෝඩ සිතුවිල්ල හිසා කී දෙනෙකු පොහොසත් කර තිබෙනවාද. කී වාරයක් තමන් දුප්පත් වී තිබෙනවාද? ණය වී තිබෙනවාද? නමුත් වටිනා කෙනෙකු බවට පත් වුණාද? එය තමා අසන්න තිබෙන්නේ. එසේ කවුරු පොහොසත් වුණත් කමක් නැහැ තමන් දුප්පත් වුණත් කමක් නැහැ නමුත් වටිනා කෙනෙකු බවට පත් වුණාද? ඇඳුම ඔබව වටිනා කෙනෙකු බවට පත් කළාද? ඇඳුමකට පුළුවන් බොහොම වටිනා කෙනෙකු බවට පත්කරන්න කාවද පඹයෙකුව. මොකද පඹයෙකුට කිසිම වටිනාකමක් නැහැ. තමන්ගේ වටිනාකමක් නැහැ පිදුරු ටිකක් ඔය කැඩුණු මුට්ටියක් දැන් මේවගේ කුමක්ද තිබෙන වටිනාකම. ලී කෝටුවක්. නමුත් මේවාට වටිනාකමක් දෙනවා ඇඳුම. ඒ අන්දන ඇඳුම. අභ්‍යන්තර වශයෙන් වටිනාකමක් නැති දෙයකට ඇඳුමකට පුළුවන් ඔරලෝසුවකට පුළුවන් දුරකථනයකට පුළුවන් වාහනයකට සහ ගෙදරකට පුලුවනි නැති වටිනාකමක් දෙන්න අභ්‍යන්තරයේ වටිනා කෙනෙකු නැතිනම්. ඒ ගෙය ඇතුළේ වටිනා කෙනෙකු නැතිනම් අර වටිනා කියන දොරවල් ජනෙල් ඒ හැම දෙයකටම පුළුවන් වටිනාකමක් දෙන්න. ඔබට දැනී තිබෙනවාද එකම එක දවසකට හෝ ඔය ලක්ෂ ගණනක් කෝටි ගණනක් වියදම් කර හදපු නිවසට වඩා ඔබ වටිනවා. තමන් වටිනවා. තමන් කියා කියන්නේ මනුෂ්‍යත්වය වටිනවා. පණ නොවෙයි පණ වටිනවා. අපෙන් කවුරු හෝ ඇවිත් මේ ගෙය ලියා

දෙන්හ කීවොත් අප ලියා දෙන්හේ නැහැ. නමුත් පිස්තෝලයක් අල්ලා මරණවා කියා බෙල්ල මිරිකා නහය මිරිකා කීවොත් ලියා දෙනවා. මොකද පණ වටිනා නිසා ඒ සියල්ලටම වඩා. පණ ගැන නොවෙයි මේ කරා කරන්නේ මනුෂ්‍යත්වය ගැන. තමන්ගේ මනුෂ්‍යත්වය ඒ ගෙයට වඩා වටිනවා. ගෙය ඇතුළේ ගෙයට වඩා වටිනා මනුෂ්‍යත්වයක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ වටිනා මනුෂ්‍යත්වය හඳුනාගත්තේ හැකිනම් චිතන අපායක්. ගෙය කෝටි ගණනක් වටිනවා වෙන්න පුළුවන්. කෝටි ගණනකට විකුණන්නත් පුළුවන්. සියලුම සුබෝපභෝගී පහසුකම් ඒ ගෙය ඇතුළේ ඇති. නමුත් ඒ සියලුම සුබෝපභෝගී පහසුකම් සහිත ඒ කෝටි ගණනක් වටිනා මන්දිරය ඇතුළේ අපායක් තමා අත්දකින්නේ මනුෂ්‍යත්වය හඳුනානොගත් කෙනා. එයා අර සියලු සුබෝපභෝගී මැදුරේ විඳින්නේ අපාදක. සිටින්නේ දුක් විඳින අපායක. වේදනා විඳින අපායක. පිවිවෙන අපායක. තමනුත් පිවිවෙමින් අනුනුත් පුළුවනවා. ඒ තමා මනුෂ්‍යත්වය වටහා නොගත් ජීවිතයක ස්වභාවය. තමන් අපායක් නිර්මාණය කරගෙන ඒ අපායේ තමන් දුක් විඳින ගමන් තමන් යමපල්ලෙකු වී අතින් අයටත් අපායක් හදා දුක දෙනවා. මෙය මහා අපරාධයක් කවුරුවත් යමපල්ලන් නොවෙයි මනුෂ්‍යයන්.

මනුෂ්‍යයා කියන කෙනා ඇහැට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇහැට පෙනෙනවා ශරීරයක්. කිසියම් ආකාරයකට ඇස් දෙකක් කන් දෙකක් නහයක් කටක් කොණ්ඩයක් බෙල්ලක් අත් දෙකක් කකුල් දෙකක් තිබුණ විට අප කියනවා මනුෂ්‍යයෙක්. ඔය ටිකම වෙනත් ආකාරයකට හැදුවහොත් අප කියනවා හරකෙක් මී හරකෙක් කුරුල්ලෙක් එසේ කියනවා. ඇහැට පෙනෙන්නේ මේ භෞතික ශරීරයක්.

මේ භෞතික ශරීරයට නොවෙයි මනුෂ්‍යත්වය කියන්නේ. මේ භෞතික ශරීරය ඇතුළේ තිබෙන මනුෂ්‍යත්වයේ මතුකර

ගන්න අවශ්‍ය දෙයක්. ඉබේට මතු වෙන්නේ නැතැ. අප විසින් මතුකරගත යුතු නිධානයකට තමා මනුෂ්‍යත්වය කියන්නේ. පොහොසත්ම කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ මනුෂ්‍යයාට පමණයි මේ ලෝකයේ. පොහොසත් කෙනෙකු වෙන්න. වෙන කිසිම ජීවියෙකුට පොහොසත් වෙන්න බැහැ. පොහොසත් වෙනවා වෙනුවට මනුෂ්‍යයා ධනවත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා මේ දෙක පටලවාගෙන. ඕනෑම සතෙකුට ධනවත් වෙන්න පුළුවන් තමන්ට අවශ්‍ය කියන දේවල් ඕනෑ විපාකම් ටික හදාගත්තම ඕනෑම සතෙකුට ධනවත් වෙන්න පුළුවන්. මනුෂ්‍යයයන් ධනවත් වීමේ සිහිනය හඹාගෙන යනවා පොහොසත් වීම පැත්තකට දමා. ඒ නිසා ඔබ අප කාටත් මුණ ගැහෙනවා බොහොම ධනවත් අය මිල මුදලින් ධනවත්, යානවාහනවලින් ධනවත් ගෙවල් දොරවල්වලින් වතුපිටිවලින් ධනවත් අය මුණ ගැහෙනවා නමුත් මේ අය දුක් විඳිනවා. තමන්ට තිබෙන දෙය සහ නැති දෙය අනුන්ට තිබෙන දෙය තමන්ට ගන්න බැරි වුණු දෙය මේ සියල්ල ගැන සිතමින් මේ ධනවතුන් දුක් විඳිනවා. දුක් විඳින්නේ නැති ධනවතෙකු ඔබට මුණ ගැසී තිබෙනවාද? ධනවත් අය මුණගැසී ඇති ඕනෑ පදමට. ධනවත් වීම විතරම් අපහසුවක් නැහැ. හොඳින් හෝ නරකින් හෝ ධනවත් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දුක් විඳින්නේ නැති කෙනෙකු වීම ලෙහෙසි නැහැ. දුක සල්ලිවලට ගන්න පුළුවන්. දුක කියන දෙය අප හැමදාම සල්ලිවලට ගන්නවා. දුක කියා ඉල්ලන්නේ නැහැ. වෙන නමකින් අප ඉල්ලනවා වෙන වෙන නම්වලින් නමුත් අවසානයේ අප අරගෙන තිබෙන්නේ සහ ඉතිරි වී තිබෙන්නේ දුකයි කුමන දෙය ගත්තත්. දුක සහ වෙනෙස. විඩාවට පත්වුණු දුප්පත් ධනවතුන් රාශියක් මේ සමාජ ක්‍රමය තුළ බිහි වෙමින් යනවා. ඒ සිහින තමා හැමදෙනාටම පෙන්වන්නේ සහ දකින්න සලස්වන්නේ. දුක්විඳින කෙනා කියන්නේ දුප්පත් කෙනෙක්. දුප්පත් කෙනෙකු කෙසේද පොහොසතෙකු වෙන්නේ.

පොහොසත් මනුෂ්‍යයෙකු වෙන්න විය ඉලක්කය කරගන්න. පොහොසත් මනුෂ්‍යයෙක්. ධනයෙන් පමණක් නොවෙයි. ධනයක් අවශ්‍යයයි ඒ හිසානේ 'අනණ සුඛය' ගැන දනම කටා කරන්නේ. ණය නොවී ජීවත් වීම. තමන්ගේ වියහියදම්වලට ඇති ප්‍රමාණයට උපයන්න. නමුත් දුක් විඳින්නේ නැති මනුෂ්‍යයෙකු වෙන්න. පොහොසත් මනුෂ්‍යයෙක්. සතුටින් සිටින කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න. සැනසිල්ලේ සිටින කෙනෙකු වෙන්න. විවැනි කෙනෙකුගෙන් අතින් කෙනෙකුටත් සැනසිල්ලක් කාන්දු වෙන්න පුළුවන්. පැහැදිලිව තේරුම් ගනිමු කළයාණ මිත්‍රවරුනි, මනුෂ්‍ය ජීවිතය තරම් වටිනාදෙයක් තවත් නැතැ. මේ නැම දෙයකටම වටිනාකම දෙන්නේ මනුෂ්‍යයන්. මනුෂ්‍යයා කියන කෙනා මේ මහ පොළවේ නැති වී ගියහොත් බොහෝ දේවල්වලට වටිනාකමක් නැතිවෙනවා. රත්තරන්වලට, රිදීවලට, දියමන්තිවලට, මුතු මැණික්වලට, යානවාහනවලට, ගෙවල් දොරවල් මේ කිසි දෙයකට වටිනාකමක් නැතැ. ඔරලෝසුවලට, දුරකථනවලට, රූපවාහිනී, පරිගණක මේ චිකකවත් වටිනාකමක් නැතැ මනුෂ්‍යයා නැති වුණහොත්. නමුත් අප සිතන්නේ ඒ දේවල් නිසයි අප වටින්හේ කියා. ඒවා චිකකවත් නැතිනම් අපේ කිසි වටිනාකමක් නැතැ. ඒ තමා දුප්පත් මනස සිතන ආකාරය. දුප්පත් මනස හැමවිටම සිතන්නේ තමන් දිළින්දෙකු කියා. තමන් දිළින්දෙක්. නොවටිනා කෙනෙක්. වටිනාකම් තිබෙන්නේ වෙළඳ පොළේ, මාර්කට් එකේ, කඩවල, සාප්පුවල. ඒ කඩවල, සාප්පුවල, වෙළඳපොලේ තිබෙන දේවල්වලින් කොටසක් ගෙනැවිත් තමන්ගේ ගෙදර කාමරයේ තබාගන්න පුළුවන් නම් ඇඟේ පටලවගන්න පුළුවන් නම් අන්න තමන් වටිනා කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා කියා. ඒ දිළිඳු සිතක වින්තනය. දිළිඳු සිතක සිතුවිල්ල. විය බොළඳ සිතුවිල්ලක්.

ජීවිතයට අවශ්‍ය මොනවද? කොපමණ දැනුමක් අවශ්‍යයද? තීරණයකට එන්න. කොපමණ දැනුමක් අවශ්‍යද කොපමණ දුරට ඉගෙනගන්න අවශ්‍යයද? අධ්‍යාපනය හා ඉගෙනීම

යාවජීවයි කියනවා ඒ කියන්නේ මැරෙනකන් ඉගෙනගන්න දේවල් තිබෙනවා, එය ඇත්ත. නමුත් එයින් කියවෙන්නේ නැහැ මැරෙනකන් විභාග කරන්න අවශ්‍යයි කියා. මේ දෙක දෙකක්. අප තීරණයකට එන්න අවශ්‍යයි කොපමණ දුරට ඉගෙන ගන්නවාද. ඒ තීරණයට එන්න. ඇවිත් එතෙක් ඉගෙනගන්න. එය හොඳ අවධානයෙන් කැපකර ඒ තමන් ගත් ඉලක්කය සම්පූර්ණ කරගන්න. නමුත් ජීවිතය තිබෙන්නේ අවුරුද්දෙන් අවුරුද්ද විභාග කරකර සිටින්න නෙවෙයි. උපාධියක් එසේ නැතිනම් තව පශ්චාත් උපාධියක් එවැනි තමන්ගේ ඉලක්කයක් තිබෙනවා නම් ඒ ඉලක්කයට යන්න. ගොස් එතනින් නවත්තන්න. මොකද ඒවාගෙන් ඇත්තටම ජීවිතයට වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ නැහැ මනුෂ්‍යත්වයට වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. කොපමණ හම්බ කරනවාද ගෙවල් කීයක්ද කාර් කීයක්ද ඇඳුම් කීයක්ද මේවා ගැන තීරණයකට එන්න. ඒ තමා ප්‍රඥාව. ඒ තමා ඥානය නුවනැත්තෙකුගේ ලක්ෂණය. කොපමණද අවශ්‍ය ඒ අවශ්‍යතාවය තීරණය කර ඒ ඉලක්කය සම්පූර්ණ කරගන්න සම්පූර්ණ කරගෙන අතහැරින්න. ඉන් විභාට නැවත යන්න එපා. මොකද මේ මනුෂ්‍යත්වය තිබෙන්නේ ඒවා පස්සේ යන්න නොවෙයි. බොහොම කෙටි කාලයක් තිබෙන දෙයක් මනුෂ්‍යත්වය. බොහොම කෙටි කාලයයි. ඒ කෙටි කාලයෙන් බාගෙකට වඩා අප කැප කළහොත් ඔය බාහිර වටිනාකම්වලට අපට අපව නැති වී යනවා. අපට අපේ මනුෂ්‍යත්වය නැති වෙනවා. තමන්ට තමන් නැති වී යනවා. ඊට කලින් තමන්ට අනුන් නැති වෙනවා. ඒවා පස්සෙම යන ජීවිත අරගෙන බලන්න එවැනි බාහිර වටිනාකම් පසු පස දුවන දෙමාපියන්ට දරුවන් නැති වෙනවා. දරුවන්ට දෙමාපියන් නැති වෙනවා. බිරිඳට ස්වාමියා ස්වාමියාට බිරිඳ යහළුවන්ට යහළුවන් නැති වෙනවා. යෙහෙළියන්ට යෙහෙළියන් මුලින්ම නැති වෙනවා. නමුත් අරවා පිරෙනවා. ඒ දේවල් වට වෙනවා. අර ළඟින් සිටිය අය නැති වී

යනවා. ඒත් කමක් නැහැ කියා සිටිනවා නමුත් අවසානයේ බලනවිට තමන්ට තමනුත් නැහැ.

බොහෝ විට අසන්න ලැබෙන දෙයක් 'ජීවිතය හිස්' යන්න. මේ කාරණය වැඩිපුර අහන්න ලැබෙන්නේ ධනවත් අයගෙන්. දිළිඳුන්ගෙන් අහන්න ලැබෙන්නේ බොහොම කලාතුරකින්. ධනවත් අයගෙන් උගත් අයගෙන් බලයක් තිබෙන අයගෙන් තමා වැඩිපුර අහන්න ලැබෙන්නේ ජීවිතය හිස් බව. ජීවිතය හිස්. කිසි තේරුමක් නැහැ. අර්ථයක් නැහැ. නිකන්ම නිකන් හිස් සබන් බෝලයක් බදාගන්නා වගේ. ලස්සනට කරකෙනවා. ඉර පායා තිබෙන වෙලාවක නම් ඒ තුළින් සූර්යයා ලෝකය ගමන් කර කරකෙන දේදුන්නක් පෙන්වනවා. ආකර්ෂණීයයි. වියදම් කර බදාගන්නවා. බදාගෙන බලන විට ඇස් ඇර වී බදාගන්න සබන් බෝලය නැහැ හිස්. දේදුන්නත් නැහැ. නැවත තැනක තවත් තැනක තවත් සබන් බෝලයක් කරකැවෙනවා. ඒ තුළින් තවත් ලස්සන දේදුන්නක් පෙනෙනවා. නැවත වියදම් කර ඒ දේදුනු වර්ණ සබන් බෝලය අල්ලාගන්නවා. අල්ලාගන්නවාත් සමගම ඒ සබන් බෝලයත් බිඳිලා හිස් බවක් ඉතිරි කරනවා. නමුත් අල්ලා ගත්තේ නැතිනම් තව ටික වෙලාවක් හෝ ඒ දේදුන්න තිබෙවි ඒ සබන් බෝලය කරකැවෙයි. චිතකොට මේ ඇත්ත ජීවිතයේ සිය දහස් වාරයක් හැමදෙනාම අත්දැක තිබෙනවා. ඒ හිසා තමා මේ සිතුවිල්ල හැම මිනිස් සිතකම ඇතිවෙන්නේ. මෙය හිස් දෙයක්. ජීවිතය මහ හිස් දෙයක්. තේරුමක් නැහැ.

මේ හිස් බවත් සමග අප මනුෂ්‍යත්වයේ කිසි වටිනාකමක් නැහැ කියන තීරණයට තමා එන්නේ. එය වැරදි තීරණයක්. අප මේ සමාන නැති දෙකක් ගලපන්න හදනවා. මේ මනුෂ්‍යත්වය මිනිස් ජීවිතය හිස් කියන තීරණයට අප එන්නේ මිනිස් ජීවිතය ඇත්තටම හිස්ද නැතිද කියා සොයා බලා නොවෙයි. මේ ධාහිර දෙයක් බදාගන්න ගොස් ලොකු හීනයක් සමගලොකු

බලාපොරොත්තු ගොඩක් සමග සදාකාලික සුවයක් අපේක්ෂාවෙන්
 බාහිර දෙයක් අත්පත් කරගන්න ගොස් විය අත්පත් කරගෙන විය
 සදහටම තබාගන්න බැරවීම හිසා ඇතිවන කළකිරීම. නමුත්
 කළකිරෙන්නේ ජීවිතය ගැන. අර බාහිර දෙය ගැන නොවෙයි. මා
 කිසි වටිනාකමක් නැති කෙනෙක්. තමන්ව නොවටිනා කෙනෙකු
 බවට පත්කරනවා. තමන් පරාජිතයෙක්. අසමර්ථයෙක්. ඒ
 කළකිරීමට කෙනෙකුට පුළුවන් ආධ්‍යාත්මික වටිනාකමක් දෙන්න.
 ඒ කියන්නේ ආධ්‍යාත්මික ලේබල් එකක් අලුවන්න පුළුවන් වටිනා
 ලේබල් එකක් දැන් ඔය ඇඳුම් තිබෙනවා නයිලෝන්වලින් මසන
 ලදනමුත් සියයට සියයක් කපු පදවිවදබ කියා ලේබල් එක ගහන්න
 පුළුවන්. ඒ ලෙසටම අර පරාජිත හැඟීමට ආධ්‍යාත්මික ලේබලයක්
 ගහන්න පුළුවන්. ජීවිතය ශුන්‍යයි. මේ වගේ කටාවක් කීවිට ජීවිතය
 ශුන්‍යයි. කාටවත් තර්ක කරන්න බැහැනේ. විශේෂයෙන්
 බෞද්ධයෙකුට බැහැ ඊට විරුද්ධව තර්ක කරන්න. එහෙම තර්ක
 කරන්න ගිය විට කියන්න පුළුවන් ඔයා බුදුහාමුදුරුවන්ට විරුද්ධව
 කටා කරනවා බණට විරුද්ධව කටා කරනවා බණේ මෙසේ
 කියනවා. ඒ හිසා හැමෝම උඩින් හෝ යටින් හෝ එකඟවෙනවා
 එසේ කෙනෙකු කී විට ජීවිතය හිස්. ශුන්‍යයි. කිසි තේරුමක් නැහැ.
 මිරිගුවක්. මහ ද්‍රෝණිනසක් මහා අන්ධකාරයක් ඇතුළේ ජීවත්
 වෙනවා. මෙය සැබෑ දැක්ම නොවෙයි. ජීවිතය ශුන්‍යයි කියා දහම
 කියන්නේ නැහැ. ශුන්‍යයි කියන කටාව වෙනම අර්ථයකින් තමා
 එන්නේ. වෙනම අර්ථයකින්. දැන් මේ ශාලාවේ මේ වහලයට යටින්
 මේ පොළවට උඩින් දැන් අපට උඩින් මොනවද තිබෙන්නේ කියා
 ඇසුවහොත් දැන් අප වාඩිවී සිටිනවා. අපට උඩින් වහලය
 තිබෙනවා මේ වහලයයි අපයි අතර මොනවද තිබෙන්නේ.
 මොනවද තිබෙන්නේ?

සභාවෙන් - හුළු

හුළුම තිබෙනවා. හුළුම තිබෙනවා කියා අප කියන්නේ ඇයි, ඇයි අප හුළුම තිබෙනවා කියා කියන්නේ?

සභාවෙන් - හුස්ම ගන්න පුළුවන්.

ඔව් අප හුස්ම ගන්නවා අප හුස්ම ගන්න නම් හුළුම තිබිය යුතුයි. ඒ තර්කය උඩ අප තීරණයකට එනවා ඒ නිසා හුළුම තිබෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ තර්කය හරි නමුත් අප හුළුම දැක නොවෙයි. නමුත් ඒ තර්කය නිවැරදි තර්කයක්. සමහරවිට අපේ ඇඟේ වදිනවා හුළුම. එවිටත් අපට කියන්න පුළුවන් හුළුම තිබෙනවා. මේ අපේ ඔළුවෙන් උඩ වහළෙට යටින් හුළුම තිබෙනවා. තව මොනවද තිබෙන්නේ?

සභාවෙන් - අවකාශය

අවකාශය කියන්නේ?

සභාවෙන් - ඉඩක් හිඬැසක් තිබෙනවා.

ඉඩක් තිබෙනවා.

සභාවෙන් - මොකුත් නැහැ.

ඔව් අපට කියන්න පුළුවන් හිස් මොකුත් නැහැ. හුළුම තිබෙනවා ඒ ඇර වෙන මොකුත් නැහැ. අප එසේ මොකුත් නැහැ කියනවිට අපට කිසියම් මිණුම් ටිකක් අරගෙන තමා කියන්න වෙන්නේ මොකුත් නැහැ කියා. ඇහැට පෙනෙන්න මොකුත් නැහැ කියන්න පුළුවන් අපට. ඇහැට පෙනෙන්න කිසිවක් නැහැ. නමුත් අප මෙතෙන්ට අන්වීක්ෂයක් ගෙනත් බැලුවොත් අපේ ඔළුවට උඩින් මොනවද තිබෙන්නේ කියා ගණන් කරන්න බැරි තරම් දේවල් තිබෙයි. ගණන් කරන්න බැරි තරම් දේවල් අපට පෙනෙයි. ඒවට නම් දෙන්නත් පුළුවන්. එක එකට වෙන වෙනම නම් දෙන්න

පුළුවන්. ඒ වුණාට අප කියනවා හිස් මොකුත් නැහැ. මොකුත් නැහැ කීමෙන් අප අවධාරණය කරන්නට අවශ්‍යයි මේ මේ දේවල් නැහැ. අහවල් අහවල් දේවල් නැහැ මිසක් කිසිවක්ම නැහැ කියා අපට කියන්න බැහැ. මේ හිස් කියන අදහස සාපේක්ෂ අදහසක්. ශුන්‍යතාව. එයින් කියවෙන්නේ නැහැ කිසිවක්ම නැහැ කියා. මොකුත්ම නැහැ කියා කියන්න බැහැ. මේ මේ දේවල් නැහැ. කුරුල්ලෝ නැහැ. සත්තු නැහැ. උඩින් විදුලි පංකා නැහැ. ඒ වගේ අපට කියන්න පුළුවන් මේ මේ දේවල් නැහැ. නමුත් මොනවත්ම නැහැ කිසිවක්ම නැහැ කියන තීරණයට එන්න බැහැ. එසේ කිසිවක්ම නැති තැනක් නැහැ. හිස් අභ්‍යවකාශය ගත් විට එහි බොහෝ දේවල් තිබෙනවා. විවිධ කිරණ වර්ග තිබෙනවා. බොහෝ දෙය තිබෙනවා. ඒවා අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ හිසා අප කියනවා හිස්.

දහමේ හිස්බව කලා කරන්නේ සාපේක්ෂ අර්ථයකින් මිසක් කිසිම වටිනාකමක් නැහැ කියන අර්ථයකින් නොවෙයි. ජීවිතය නොවටිනා දෙයක්ය, ජීවිතය කිසිම වටිනාකමක් නැති දෙයක්ය. ශුන්‍ය දෙයක්. තේරුමක් නැති දෙයක් කියන නිගමනයට එන්නෙම දොම්නසට පත්වුණු මනස. යමකට උත්සාහ කර ඒ දෙය ලබාගන්න බැර වුණු විට අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්වුණු මනස. මහ විශාල බලාපොරොත්තුවකින් අත්දෙක පුළුවන් තරම් දෙපසට දිගුකර විශාල ලෝකයක් බදාගන්නට දුවගෙන ගිහින් අන්තිමට පුංචි මොනවා හෝ පුංචි ගල් කැටයක් වගේ දෙයක් නම් අල්ලා ගන්න ලැබෙන්නේ අන්ත එවිට ඇතිවෙන හැඟීමට තමා කළකිරීම කියන්නේ. අප ගියේ එයට වඩා මහා විශාල දෙයක් බදාගන්න. නමුත් අන්තිමට බලනවිට අපට අනුව තිබෙන්නේ බොහොම පුංචි දෙයක්. දොඩම් ගෙඩියක් වගේ පුංචි දෙයක්. එතනදී ඇතිවෙන්නේ මහා විශාල කඩාගෙන වැටීමක්, කළකිරීමක්, පරාජිත හැඟීමක්. ඒ පරාජිත හැඟීම තමා කියන්නේ මෙහි කිසි තේරුමක් නැහැ. කිසි අර්ථයක් නැහැ. එයට අර ධාර්මික ලේබල් එක අලුවන්න එපා

දහම කියන ශූන්‍යයයි කියන ලේඛල් එක. මොකද එය ඇලෙව්වොත් වෙන්වේ තමන්ට ආධ්‍යාත්මික ගමනකුත් නැති වෙනවා ලෞකික ගමනකුත් නැති වෙනවා. ඒ දෙකම නැති වී යනවා. ලෞකික දේවල්වලට වටිනාකමක් තිබෙනවා ඒ වටිනාකම දකින්න. ඔය හැම දෙයටම වටිනාකමක් තිබෙනවා. ගන්න හුස්මට බොන වතුර ටිකට ඇඳින ඇඳුමට වටිනාකමක් තිබෙනවා. ඒ සැබෑ වටිනාකම දකින්න. ජීවිතයට එයට වඩා වටිනාකමක් තිබෙනවා. ජීවිතයට. මනුෂ්‍ය ජීවිතයට.

පොහොය දවසේ පෙනෙවස් සමාදන් වුණුවිට ඒ පෙනෙවස් සමාදන් වුණු හැම දෙනාටම දෙන, කියන පොදු නමක් ඒ හැම දෙනාටම ආමන්ත්‍රණය කරන පොදු ඇමතුමක් තිබෙනවා උපාසක උපාසිකා. කවුරු සිල් ගත්තත් පෙනෙවස් සමාදන් වුණත්. චිත්ත රජ කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන් මැති ඇමති කෙනෙකු. බොහොම කෝටිපති ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඉතාම ඉහළට ඉගෙනගත්ත ආචාර්යය උපාධි ගණනාවක් තිබෙන කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන්. ජනප්‍රිය කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන්. කවුරුත් දන්නේ නැති කෙනෙකු අතේ සතයක්වත් නැති කෙනෙකු පාසලක් පැත්ත පළාතේ ගිය නැති කෙනෙකු කවුරු සිටියත් ඒ හැමෝටම එකම නම තිබෙන්නේ උපාසක නැතිනම් උපාසිකා. ඒ වගේම ජීවිත කාලෙම හොඳ වැඩම කරන කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන්. ඒ වගේම නරකයි කියන වැඩ කරපු කෙනෙකු සිටින්නත් පුළුවන් ඇවිත් නමුත් එයත් උපාසක මෙයත් උපාසක. දෙදෙනාගේ වෙනසක් නැහැ එදාට. ඒ දැක්ම අප ඇතිකරගන්න අවශ්‍යයයි. පොහොය දවසක බන්ධනාගාරයේ සිටින රැඳවියන් පෙනෙවස් සමාදන් වෙනවා. කැමති කෙනෙකුට පුළුවන් පෙනෙවස් සමාදන් වෙන්න. බන්ධනාගාරයක බොහෝ විට සිටින්නේ අපරාධකාරයන්. නමුත් එදාට ඒ කවුරුත් අපරාධකාරයන් නොවෙයි. එදාට උපාසකයන් සහ උපාසිකාවන්. හැම අපරාධකරුවෙකු ඇතුළෙම බෝධිසත්වවරයෙකු සිටිනවා. ඒ වගේම හැම බෝධිසත්වවරයෙකු

ඇතුළුම අපරාධකරුවෙකුත් සිටිනවා. මේ පෘතග්ජන ලෝකයේ සියයට සියයක් බෝධිසත්වවරයෙකු හෝ සියයට සියයක් අපරාධකරුවෙකු නැහැ. පෘතග්ජන ලෝකයේ චිවැහි කෙනෙකු නැහැ සියට සියක. පුහුදුන් ලෝකයේ හැම නරක කෙනෙකු ඇතුළුම අපරාධකරුවෙකු ඇතුළුම බෝධිසත්වවරයෙකු වැඩ සිටිනවා. ඒ වගේම හැම බෝධිසත්වවරයෙකු ඇතුළුම පුංචි අපරාධකරුවෙකුටත් සිටින්න පුළුවන්. මේ තමා මනුෂ්‍යත්වය. ඒ හිසා ඔය බෝධිසත්ව කථාන්දර බලනවිට යුද්ධ කර තිබෙනවා. බෝධිසත්වවරු යුද්ධ කර තිබෙනවා. යුද්ධයක් කියන්නේ හොඳ දෙයක් නොවෙයිනේ. ඝාතනය කරනවා, අතපය කපලා දමනවා, බෙල්ල කපනවා. දරුවන්ට මාපියන් අහිමි කරනවා. ඒ වගේම හැම අපරාධකරුවෙකු කියා කියන කෙනෙකුගේම ජීවිත කථාවට අපට ඇහුම්කන් දිය හැකි නම් බෝධිසත්වවරයෙකු ඒ ඇතුළු සිටින බවත් අපට දැකින්නට ලැබෙනවා. මේ ඇත්ත අප තේරුම් ගත යුතුයි.

ඒ ඇත්ත අප බාහිරින් පමණක් නොවෙයි අභ්‍යන්තරයෙන් දැකින්නට අවශ්‍යයි. තමන් තුළ අපරාධකාරයෙකුත් සිටිනවා බෝධිසත්වවරයෙකුත් සිටිනවා අප හැමෝම ඇතුළේ මේ දෙන්නම සිටිනවා. මේ දෙදෙනාගෙන් අප කාවද ඇසුරු කරන්න කැමති. ඒ තීරණය තිබෙන්නේ අපේ අතේ. පළමුව මේ දෙන්නව දැකින්න. මේ ස්වභාවයන් දෙක දැකින්න භාවනාව අවශ්‍ය වෙන්නේ ඒ සඳහා. ඇස් දෙකට පෙනෙන්නේ නැහැනේ. ඇස් දෙකට පෙනෙන්නේ අර බාහිර මිනිස් රූපය පමණයි. මේ අභ්‍යන්තරයේ සිටින දෙදෙනව ඇස් දකට දැකින්න බැහැ. චිත්ස් කිරණවලින්. ට රිත කර දැකින්න බැහැ. ඊළඟ කර බලන්න බැහැ. එය දැකින්න පුළුවන් වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨියට පමණයි. එය තමා හිවැරදි දැකීම කියන්නේ. ඒ හිවැරදි දැකීමෙන් අප අප දෙස බලනවිට අපට පෙනෙනවා මේ දෙදෙනාව. මේ දෙන්නව කියන්නේ ඔළුගෙඩි දෙකක් ඇස් හතරක් ලෙසට

පෙනෙන්නේ නැහැ. එසේ පෙනෙනවානම් එය විකෘතියක්. එසේ පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු පෙනෙන්නේ නැහැ මේ පුද්ගලයා කියනවිට ශරීර ගැන කතා කරන්න යන්න විෂා පුද්ගලයා කියන්නේ ශරීරයට නොවෙයි. අප පුද්ගලයෙකු සිටිනවා පුද්ගලයෙකු නැහැ කියනවිට අප එය අර්ථකථනය කරන්න හදන්නේ ශරීරයක් සමග. ශරීරයක් සමග කිසි කතාවක් මෙතන නැහැ.

මෙතන තිබෙන්නේ ස්වභාවයන් දෙකක්. මේ ස්වභාවයන් දෙකක් තිබෙන බව දකින්න. ආත්ම දෙකක් නොවෙයි ඒ ආත්ම කතාවට යන්නත් විෂා. ප්‍රවණතා දෙකක් තිබෙනවා. දෙදිසාවකට ගලාගෙන යන ගංගා දෙකක් තිබෙනවා. තමන් තෝරාගන්නේ කුමන ධාරාවද? කුමන ස්වභාවයද. කුමන ප්‍රවණතාවය සමගද එකතු වෙන්න යන්නේ? අර අපරාධකරුවා සමග එකතු වෙන්න පුළුවන්. අර ධනවත් දුක් විඳින කෙනා සමග එකතු වෙන්න පුළුවන්. එසේ නැතිනම් පොහොසත් කෙනා සමග එකතු වෙන්නත් පුළුවන්. තමනුත් පොහොසත් වී අනිත් අයත් පොහොසත් කරවන ඒ බෝසතුන් සමග එකතු වෙන්නත් පුළුවන්. එසේ නැතිනම් තමන්ව දුප්පතෙකු බවට පත්කර දුක්විඳින කෙනෙකු බවට පත්කර අනිත් අයවත් දුක්විඳින අය බවට පත්කරන අර අපරාධකරු සමග එකතු වෙන්නත් පුළුවන්. එය අපරාධයක්. තව කෙනෙකුව දුකට පත්කිරීම අපරාධයක්. වචනයකින් හෝ බැල්මකින් හෝ හිශ්ශබ්දව හෝ තව කෙනෙකුව දුකට පත්කිරීම අපරාධයක්. තමන්ව දුකට පත්කරගැනීමත් අපරාධයක්. ඒ අපරාධකරු සමග එකතු වුණු කෙනාට කිසි දෙයක වටිනාකමක් නැහැ. කිසිම දෙයක වටිනාකමක් නැහැ. තමන් කියන්නේ නොවටිනා කෙනෙක්. කිසිම අපරාධකරුවෙකුට තමන් වටිනවා කියන හැඟීම එන්නේ නැහැ. ඒ වටිනවා කියන හැඟීමයි තමන් අපරාධකරුවෙකු කියන සිතුවිල්ලයි එකට යන්නේ නැහැ මා වටිනා කෙනෙක්. මා උතුම් කෙනෙක්. මා උසස් කෙනෙක්. මා රන් බඳුනක්. ස්වර්ණමය භාජනයක්. ඒ සිතුවිල්ල එන්නේ නැහැ මා අපරාධකරුවෙක් කියන

හැඟීම තිබෙනවානම්. මා කසල ගොඩක්. කුණු ගොඩක්. ගොම ගොඩක්. ඒ හැඟීම තමා එන්නේ. ඒ සිතුවිල්ල. අපට ඒ සිතුවිල්ලත් සමග එකතු වෙන්න පුළුවන්. ඒ සිතුවිල්ලත් සමග එකතු වී කිසි වටිනාකමක් නැති කෙනෙකු කියා වියට අර ධාර්මික ලේඛල් එක ගහගන්න එපා. එසේ ගහගත්තොත් වෙන දෙය තමා කලින් කීවේ. ලෞකික සාර්ථකත්වයත් නැතිවෙනවා. ලෝකෝත්තර සාර්ථකත්වයත් අහිමි වෙනවා. දෙකම නැතිවී යනවා. ඒ වෙනුවට තමන් තුළ සිටින අර පොහොසත් කෙනා සමග එකතු වෙන්න. ඒවැනි කෙනෙකු ඔබ ඇතුළේ සිටිනවා. අප ඇතුළේ සිටිනවා. පොහොසත් කෙනෙක්.

කිසිම මුදලක් අතේ නැතිව ඇති. කිසිවක්ම නැතිව ඇති. කිසිම ඉඩමක්, වාහනයක්, ගෙයක් දොරක්, අධ්‍යාපන සහතිකයක්, බලයක් ඒ මොනවත් නැතුව ඇති. නමුත් හිටි සැනසුන කෙනෙක්. සෑහීමකට පත්වුණු කෙනෙකු, දුක් විඳින්නේ නැති කෙනෙකු, හිනාවෙන්න පුළුවන් කෙනෙකු, සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න පුළුවන් කෙනෙකු අප හැමෝගෙම ඇතුළේ සිටිනවා. අප හැමදෙනා ඇතුළේම එබඳු ආශ්චර්යමත් මනුෂ්‍යයෙකු සිටිනවා. අසිරිමත් මිනිසෙකු සිටිනවා. ඒ අසිරිමත් මිනිසා හරිම වටිනවා. හරිම වටිනවා. ඒ හා සමාන වටිනා තවත් දෙයක් නැහැ. මේ දැක්ම කෙනෙකුට ඇතිවුණාද මේ දෙන්නා වෙන්කර අඳුනාගැනීමට පුළුවන් දැක්ම මෙවැනි ස්වභාවයන් දෙකක් තිබෙනවා. ඒ ස්වභාවයන් දෙක හරියට පැහැදිලිව වෙන්කර හඳුනාගෙන තමන් ඇසුරු කරන්න අවශ්‍ය මොන ස්වභාවය සමගද කුමන ගංගාව සමගද ගලාගෙන යන්න අවශ්‍ය. කවුරු සමගද අතින් ගන්න අවශ්‍ය. අත්වැල් බැඳගන්න අවශ්‍ය කවුරු සමගද අන්න ඒ මොහොතේ පටන් දැනමී මඟ විවෘත වෙනවා. ධර්ම මාර්ගය විවෘත වෙන්නේ මේ දැක්මත් සමග. වෙන මොනවා කළත් විය විවර වන්නේ නැහැ. අපට බොහෝ දේවල් කරන්න පුළුවන් ආගමික දේවල් නමුත් මේ පාරේ දොර ඇරෙන්නේ නැහැ. අනං මනං

කරමින් සිටින්න පුළුවන් දුක් විඳ විඳ, ජීවිතයේ කිසි තේරුමක් නැතැ අර්ථයක් නැතැ කියමින්. තමා තුළ සිටින ඒ පොහොසත් කෙනාව ඒ බෝධිසතුන්ව කෙනෙකු දැක්කොත් පමණයි අනුන් තුළ සිටින පොහොසත් කෙනාව දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ. අනුන් තුළ වැඩ සිටින බෝසතුන්ව දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ හිසා තමා හැම කෙනෙකුම උපාසක උපාසිකාවන් වෙන්නේ. හැම කෙනෙකුම. බාහිර භෞතික කිසිදු දෙයක් අදාල නැතැ වියට. මොනවද හිඹෙන්නේ මොනවද නැත්තේ කිසි දෙයක් අදාල නැතැ.

මොනවද ඊයේ කළේ අදාල නැතැ. මොකද ඊයේත් ඒ බෝධිසත්වයන් වැරැද්දක් කළේ නැතැ. ඒ වැරැද්ද කළේ අර අපරාධකරු. වියා වැරදි පමණයි කරන්නේ. අපරාධකරු කවදත් කරන්නේ වැරදි. වියාට ඉඩක් ලැබෙනවාද වියා වරදක් කරනවා. මේ ස්වභාවයන් දෙකට තමා දහම කෙලෙස් හිකෙලෙස් කියන වචන දෙක පාවිච්චි කරන්නේ. කෙලෙස් හිකෙලෙස්. කවදත් කෙලෙස් කරන්නේ වරදක්. හොඳක් කරන්නේ නැතැ කෙලෙස්. වරදක්මයි කරන්නේ. තරහා දන්නෙම බණින්න. තරහා දන්නෙම ඔරවන්න. තරහා දන්නෙම බුම්මාගෙන සිටින්න. තරහා දන්නෙම ගහන්න, ගස්සන්න. වෙන මොනවද තරහා දන්නේ? තරහා දන්නවද ආදරයෙන් කථා කරන්න සහ ආදරයෙන් ඇහුම්කන් දෙන්න තරහා දන්නවාද? ඉවසන්න දන්නවාද? අතහරින්න දන්නවාද? හොඳක් දකින්න පුළුවන්ද තරහට? ඒ දේවල් අප තරහෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැතැ. තරහෙන් චිවැනි දෙය බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් කවුරු හෝ ඉවසන්න අවශ්‍යයි තරහා. තරහට පුළුවන් අතින් අයගේ වැරදි ඉවසන්න. අතින් අයට සමාව දෙන්න හැකි විය යුතුයි තරහට. මෘදුව මොලොක්ව කථා කරන්න, හිතතමානී වීම තරහෙන් බලාපොරොත්තු වුණොත් රැවටෙනවා. බලාපොරොත්තු කඩ වෙනවා. තරහා තරහා ලෙසට දකින්න. වියාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැරි දේවල් බලාපොරොත්තු වෙන්න වියා විය මෝඩකමක්. තරහා හැමවිටම

කළේ වරදක්. තරහා කවදාවත් හොඳක් කර නැහැ. හොඳ කියන්නේ කුමක්දැයි දන්නෙත් නැහැ. දැනගන්න තරහට අවශ්‍යයත් නැහැ. කෂදරකම කවදත් කළේ ඕනෑ දෙයයි චීපා දෙයයි මේ දෙකම පස්සේ දිවීම. අවශ්‍ය දෙය අනවශ්‍ය දෙය අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අනවශ්‍ය ප්‍රමාණය මේවා දන්නේ නැතුව හැම දෙයක් පස්සෙම දුවමින් හැම දෙයක්ම බදාගැනීම තමා කෂදරකම කළේ. නමුත් කෂදරකම දන්නේ නැහැ ලද දෙයින් සතුටුවෙන්නේ කෙසේදැයි කෂදරකම දන්නේ නැහැ. එය කෂදරකමට උගන්වන්නත් බැහැ. පන්ති දමා ඔමවිසදබ දී උගන්වන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි ලද දෙයින් සතුටුවීම. අතහැරීම දන්නේ නැහැ කෂදරකම එයා දන්නේ බදාගැනීම. මානස දන්නේ නැහැ හිස නමන්න. ඕනෑම කෙනෙකුගෙන් යමක් ඉගෙනගන්න තිබෙන බව මානස දන්නේ නැහැ. මානස එය පිළිගන්නේ නැහැ. මානස සිතන්නේ මා පමණයි දන්නේ. මා තමා කෙරුමා. අතින් අය මට ඇහුම්කන් දෙන්න අවශ්‍යයි. මාව පිළිගන්න අවශ්‍යයි. කොපමණ කිවත් මානසට එය තේරෙන්නේ නැහැ. මානසට උගන්වා වැඩක් නැහැ. අප උත්සාහ කරනවා නම් මේ කෙලෙස්වලට උගන්වන්න, කෙලෙස්වලට කියා දෙන්න සහ කෙලෙස් දැනුවත් කරන්න එය මෝඩකමක් හා කාලය කා දැමීමක්. කෙලෙස් කෙලෙස් ආකාරයට දකින්න. දැක ඒ කෙලෙස් ඇසුරු නොකර සිටින්න.

නමුත් අද්‍රෝස ගතහොත් අන්න එයා දන්නවා ඉවසන්න. අද්‍රෝසය ඉවසන්න දන්නවා. අද්‍රෝසයට පුළුවන් සමාව දෙන්න. අද්‍රෝසයට පුළුවන් ආදරයෙන් කථා කරන්න. අතින් කෙනා බණිනවා සැර පරස ලෙසට කෑගහනවා. නමුත් අද්‍රෝසයට පුළුවන් බොහොම නිවීසැනසිල්ලේ කථා කරන්න. අද්‍රෝබයට පුළුවන් දෙන්න, බෙදාගන්න, අතහැරින්න හා සෑහීමකට පත්වෙන්න. ඒ නිසා අපට අවස්ථාවක් තිබෙනවා සහ වරණයක් තිබෙනවා. වරණයක් කියන්නේ තෝරාගැනීමක්. ඡන්දයක්

තිබෙනවා. ඒවා එළියේ තිබෙන ජන්ද නොවෙයි අප කවදත් බාහිර ජන්දවලට කෑ ගහනවා, උනන්දු වෙනවා නැහැ. නමුත් ඇතුළේ ජන්දයක් තිබෙනවා. අප කාටද ජන්දේ දෙන්නේ? ලෝබයටද-අලෝබයටද? දෝසයටද-අදෝසයටද? ඊර්ෂ්‍යාවටද-මුදිතාවටද? තමන්ට අවශ්‍ය දෙය තමන්ට ලැබෙන්නේ නැතිව තව කෙනෙකුට ලැබෙනවිට අන්න ඊර්ෂ්‍යාවට ඉවසන්න බැහැ. හොඳට තේරුම් ගන්න මේ ඉවසන්න බැර කාටද? ඊර්ෂ්‍යාවට. ඊර්ෂ්‍යාව මා කරගන්න ඒවා. ඊර්ෂ්‍යාව මගේ කරගන්නත් ඒවා මේ මටයි ඉවසන්න බැර කියා ඊර්ෂ්‍යාව සමග අනන්‍ය වෙන්න යන්න ඒවා. ඒ වෙලාවට පැහැදිලිව දැකන්න මේ ඉවසන්න බැර ඊර්ෂ්‍යාවට. එයාටයි ඉවසන්න බැර. එයාට කවදාවත් ඉවසන්න බැහැ. එයාට අවශ්‍ය දෙය එයාට නොලැබී වෙන කෙනෙකුට ලැබෙනවිට. නමුත් තමන්ට අවශ්‍ය දෙය තමන්ට නොලැබී තව කෙනෙකුට ලැබෙනවිට ඒ දෙස බලා සතුටු වෙන්න පුළුවන් කෙනෙකු මෙතන සිටිනවා. එයාගේ නම මුදිතා. එයාට ඉවසන්න පුළුවන් පමණක් නොවෙයි එයාට සතුටු වෙන්නත් පුළුවන්. සතුට ප්‍රකාශ කරන්නත් පුළුවන්. එසේ නම් අප ජන්දය දෙන්න අවශ්‍ය කාහටද? ඊර්ෂ්‍යාවටද මුදිතාවටද? මේ හැම මොහොතක්ම වරණයක් හා ජන්දයක් හැම මොහොතක්ම.

අප අසිතියෙන් සිටියහොත් වෙන්නේ අපේ ජන්දය හොර රහසේ දමාගන්නවා අර කෙලෙස්. ඒඅයගේ ගොඩට අපේ ජන්දය නොරෙන් දමාගන්නවා. අප දන්නේ නැහැ අප කාටද ජන්දය දුන්නේ කියා. කෙලෙස් බලවත් වෙනවා. අපේ ජන්දය රැගෙන කෙලෙස් බලවත් වෙනවා. අර අපරාධකරු බලවත් වෙනවා. බලවත් වී අපවම දුකට පත්කරනවා. මුලින්ම ජන්දය දීපු කෙනාව තමා දුකට පත්කරන්නේ. අප දුක්විඳිනවිට ඊළඟට අප කරන්නේ අපේ දුක නැති කරන්න අනුන්ටත් දුක් දෙනවා. ඒ නිසයි හැම මොහොතකම සිතියෙන් සිටීම වැදගත් වෙන්නේ. මේ

දෙදෙනාම ඇවිත් අපේ ජන්දය ඉල්ලනවා නමුත් අර බෝධිසත්වයන්වහන්සේගේ නිකෙලෙස් ස්වභාවය කෂගහලා බලකර සහ බයකර ඉල්ලන්නේ නැහැ. නිහඬව සිටිනවා මට ජන්දය දුන්නොත් මා උදව් කරන්නම්. බොරු පොරොන්දු දෙන්නේ නැහැ. රවට්ටන්ගේ නැහැ. කෂගහන්නේ නැහැ. කෂගහන්නේ අර වංචාකාරයා. අපරාධකාරයා. නමුත් තිබෙනවා ඉද්දි වූ අයිතියක් අපට අවශ්‍ය කෙනාට ජන්දය දෙන්න. චිහිසා ජන්දය දුනමේ හොඳ ගුණයක් ලෙසට කියන්නේ. මේ ධර්ම මාර්ගයේ යන්න ජන්දය අවශ්‍යයි. ජන්දය තමා පටන්ගැනීම. ජන්දය නැතිනම් ඒ කියන්නේ කැමැත්ත නැතිනම් ගමනක් නැහැ. නිකෙලෙස් ස්වභාවයට ජන්දය දෙන්න. නිකෙලෙස් ස්වභාවය සමග අත්වැල් බැඳ ගන්න. හැම මොහොතකම අපට ඒ තීරණය ගන්න පුළුවන්. තරහා සමග චිකතු වෙනවාද මෙහිත්‍රිය සමග චිකතු වෙනවාද? අද්‍රෝසය සමග චිකතු වෙනවාද නැතිනම් ලෝබය සමග චිකතු වෙනවාද චිකේත් නැතිනම් අලෝබය සමග චිකතු වෙනවාද? මෝඛකම සමග චිකතු වෙනවාද නැතිනම් අමෝහය සමග චිකතු වෙනවාද? ඒ වගේම අනිත් අයගේ හැසිරීමෙන් අපට පෙනෙනවා 'මේ කවුද'. අප වියාට පොහොර දමනවාද මේ සිටින්නේ කෙලෙස්. ඒ කෙලෙස්වලට අප පොහොර දමනවාද ඒ ගින්නට අප තව පිදුරු දමනවාද වියාගේ තරහට තව පිදුරු දමනවාද. චිකේ නැතිනම් අර නිව් සැනසුණු කෙනාට කථා කරනවාද. ඒ ඇතුළේ නිව් සැනසුණු කෙනෙකුත් සිටිනවා. දැන් වියාට නැගිට එන්න බැහැ. අපට වියාට උදව් කරන්න පුළුවන්. විය තමා ධර්ම දේශනයකින් සිදු කරන්නේ. ධර්ම දේශනයක් කියා නම් නොගැනුවාට වෙන්න අවශ්‍ය ඒ ටික තමා. උපදේශනයක් ලෙසට අවවාදයක් දෙනවා කියා වෙන්නට අවශ්‍ය ඒ ටික තමා. ලොකුම පින්කම බණ කීම, ධර්ම දේශනය තමා ලොකුම පින්කම. විය පින්කමක් වෙන්නේ ඇයි කියන එක, මහා පින්කමක් වෙන්නේ ඇයි කියන එක දැන් පැහැදිලිව වැටහෙනවා ඇති. දෙදෙනාව හඳුනාගන්න තමා තුළින් අනුන් තුළින්. තීරණයකට

වන්න කාටද ඡන්දය දෙන්නේ. කාටද ඇසුරු කරන්නේ. කවුරු සමගද මේ ගමන යන්නේ. ඒ තීරණය බුද්ධිමත්ව ගත්තොත් නිවැරදි දැක්මෙන් අන්ත තමන්ට නිවෙන්නට පුළුවන්. තමනුත් නිව් අතින් අයටත් නිවෙන්න උදව් කරන්න පුළුවන්.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

උදෑසන දේශනයට අදාල ප්‍රශ්න හා පැහැදිලි කිරීම්

කළුසාණ මිත්‍රවරුනි, නිශ්ශබ්දතාවය හරිම වටිනවා. නිශ්ශබ්දතාවය අපට බොහෝ පාඩම් කියා දෙනවා. නිශ්ශබ්දතාවය ගුරුවරයා කරගන්න පුළුවන් නම් නිශ්ශබ්දතාවයේ ශිෂ්‍යයෙකු හෝ ශිෂ්‍යාවක වෙන්න පුළුවන් නම් අපට බොහෝ දෙය ඉගෙන ගන්නට පුළුවන් පොතකින් තවත් කෙනෙකුගෙන් ඉගෙනගත නොහැකි. භාවනාව, නිශ්ශබ්දතාවයත් සමග එකතු වී යන ගමනක්. හුස්ම ඇතුළුවෙන්නේ පිට වෙන්නේ නිහඬව. සිතුවිලි ඇවිත් යන්නේ නිහඬව. සංවේදනා දැනී නොදැනී යන්නේ නිහඬව. මේ කිසිවක් ශබ්ද කරන්නේ නැතැ. නිහඬව ඇවිත් තමන්ගේ කාර්යය ඉටුකොට නිහඬව සමුගෙන යනවා. හුස්ම කිසිම ස්තූතියක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැතැ ප්‍රශංසාවක්. හරිම නිහතමානී ඒ නිශ්ශබ්දතාවය නිහතමානී. නිශ්ශබ්දව සිටින මොහොතේ අප සිටින්නේ නිහතමානීව කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී බොහොම සැහැල්ලුවෙන්. ඒ තමා භාවනාවේ සුන්දරත්වය. හුස්මත් සමග සිතියෙන් සිටින සිතත් නිහඬයි. සිතට පුළුවන් කෑ ගහන්න සෝෂා කරන්න. ඊයේ සිදුවුණු දෙය ගැන බේරිහන් දෙන්න. හෙට වෙන්න තිබෙන දෙය ගැන කෑ ගහන්න. ඒ සෝෂාකාරී මනස නිහඬ වෙනවා වර්තමානයෙහි හුස්මත් සමග එකතු වන මොහොතේ. හුස්ම යම් සේ නිහඬද සිතත් එසේම නිහඬ වෙනවා. නිශ්ශබ්දතාවයේදී අත්දැකූ දෙය, නිශ්ශබ්දතාවයෙන් ඉගෙනගත් දෙය සහ නිශ්ශබ්දතාවයෙන් තේරුම් ගත් දෙය, පිළිබඳව කටා බහ කරන අවස්ථාවයි මේ ධර්ම

සාකච්ඡා වෙලාව. අප කාටත් අත්දැකීම් තිබෙනවා. ආධුනික වුණත් ගැටළු තිබෙනවා. නොපැහැදිලි අවස්ථා තිබෙනවා. එක මඟ යන, එක මඟ යන්නට උත්සාහ කරන, එකම ආධිපත්‍යය පවුලක සාමාජික පිරිසක් සේ අප, ඒ අප හැමදෙනාගේම අත්දැකීම් ගැටළු සහ මුහුණු පාත්‍යට වුණු බාධක ගැන සාකච්ඡා කරනවා. මෙතන කවුරුවත් නැහැ, අප කවුරුවත් නැහැ හැම දෙයක්ම දන්න. ඒ වගේම කිසිවක්ම නොදන්නා කෙනෙකුත් නැහැ. මොනවත්ම දන්නේ නැති. විෂයයක් ගතහොත් ඒ විෂය ගැන සැහැන්න දන්න කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන් ඒ වගේම ඒ විෂය ගැන අනලාවත් නැති කෙනෙකු සිටින්න පුළුවන්. ඕනෑම විෂයයක්. නමුත් භාවනාව වියට වෙනස්. කෙනෙකුට සිතෙන්න පුළුවන් තමන් භාවනාව ගැන මොලොව දෙයක් දන්නේ නැහැ. මොනම පොතක්වත් කියවා නැහැ. කිසිම දේශනයක් අසා නැහැ. ඒ නිසා භාවනා කියන විෂයයේ 'අ' යන්නවත් දන්නේ නැහැ කියා.

කප්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාව කියන්නේ ඔබට. ජීවිතයට. ඔබේම ජීවිතයයි, ඔබේ භාවනාව. ඔබයි, ඔබේ භාවනාව. ඔබ භාවනා කරන්න කරන්න ඔබට, ඔබ ගැනයි අවබෝධ වෙන්නේ. එමනිසා තමන් ගැන මොනවා හෝ නොදන්න කෙනෙකු නැහැ. කිසිම දෙයක් දන්නේ නැති කෙනෙකු සිටින්න බැහැ. තමන්ට ප්‍රශ්න තිබෙනවා. කරදර තිබෙනවා. දුක් තිබෙනවා. ඒ වගේම සතුට විඳිනවා. මේ සියල්ල ගැන කරුණාවෙන් සහ නිහතලානීව, ඔවුනොවුන් සමග අදහස් බෙදාගන්න අවස්ථාව ධර්ම සාකච්ඡාව. ප්‍රශ්න තිබෙනවා නම් ඉදිරිපත් කරන්න. ඒ වගේම වියටත් වඩා අත්දැකීම් තිබෙනවා නම් බෙදාගන්න.

ප්‍රශ්නය - අවසරයි අද උදේ ඔබතුමාගේ දේශනයෙන් මට වැටහුණු ආකාරයට අප හැමෝම ඇතුළේ දෙදෙනෙකු සිටිනවා. එක්කෙනෙක් හරියට කේන්ති ගන්නවා පොඩි දෙයකටත්. අනිත් එක්කෙනා කේන්ති ගන්නේ නැහැ කුමන දෙය ආවත් කේන්ති

ගන්නේ නැතිව අනුකම්පාවක් ලෙසට දකිනවා. ඒ කේන්ති යන කෙනාට හිඳි කර අනුකම්පාවක් ඇති කරන කෙනා නැතිවන්නේ කෙසේද? අතින් එක මගෙන් තේරුණු නැති ප්‍රශ්නයක් තමා මෙය. කුමක් හෝ තමන්ට අවහිරයක් වෙනවා නම් බාධාවක් කරදරයක් කියා සිතෙනවානම් තව සතෙකුට හෝ මනුස්සයෙකුට හෝ ගහන්න හරි මරන්න සිතෙනවා. එයාගේ ඇතුළෙන් අප ඇතුළෙන් සිටිනවා කේන්ති අරගෙන ගහන්න මරන්න යන කෙනෙක්. අතින් කෙනා සිටිනවා මොනවා වුණත් අනුකම්පා කර කොහෙත්ම හිංසාවක් නැති කෙනෙක්. ඒ හිංසාවක් නැති කෙනා නැතිවුවා ගන්නේ කෙසේද අතින් කෙනා හිඳි කරවන්නේ කෙසේද?

ඒ වගේම මගේ අත්දැකීමකුත් වියටම එකතු කරන්න කැමති. ලඟදි මෙහෙ සිට කොළඹ යනවිට වුණු දෙයක්. පාරේ යනවිට බසයක් නළුව හඬවමින් පසුපසින් ඇවිත් අමුතු ආකාරයකට ඉස්සර කර ටිකක් එහාට ගිහින් බස් හෝල්ට් එකේ නවත්වා මගින් ගන්නවා. පාරේ යන අතින් වාහන සියල්ලටම අමාරුයි. අපත් සමග වාහනේ ගිය එක්කෙනෙකුට හරි කේන්ති. මෙසේ කරන්නේ කෙසේද හරි කේන්ති. අප සියල්ලම භාවනා කරන අය එතන සිටියේ. හරි කේන්ති එක්කෙනෙකුට. ඉවසගෙන සිටින්න බැරි තරම් කේන්ති. ඒ අතර තව කෙනෙකු දකිනවා ඒ බස් එක අනුරාධපුරේ සිට එන බස් එකක්. බොහෝ මහන්සිවී එන ඩ්‍රයිවර් කෙනෙක් ඒ මනුස්සයාට මහන්සියයි විඩාවයි නිසා ඔය වගේ නොසැලකිලි වුණා කියා අප කේන්ති ගන්නේ කුමකටද? අප මේ ප්‍රභ සිටනේ ගමන් පටන් ගත්තේ කියා තව කෙනෙකු ඒ ලෙසට කියනවා. ඇයි ඒ දෙආකාරයකට සිතන්නේ එකම ආකාරයට යන අය? පළමු ප්‍රශ්නය කෙසේද විය හදාගන්නේ? ඇයිද මේ වෙනස? ඒ ගැන වටහා දෙනු පුළුවන් නම් බොහොම පින්.

ගුරුතුමා - ඔව් බොහොම රසවත් අත්දැකීමක් ඔබතුමා අපත් සමග බෙදාගත්තේ. ඒ වගේම බොහොම අර්ථාන්විත කාරණයක්

ප්‍රශ්නයක් ලෙසට නැගුවේ. ඒ අත්දැකීමටයි ඒ ප්‍රශ්නයටයි එකතු වෙන්න කවුරු හෝ කැමතිද අත්දැකීමකින් හෝ අදහසකින් හෝ ඒ කාරණය තව පැහැදිලි කරන්න තමන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීමකින් එසේ හැඟිනම් අවබෝධයකින්.

සභාවෙන් - එයට මා යමක් එකතු කළහොත් මේ පුහුදුන් මනස නිරන්තරයෙන්ම මේ අවිද්‍යා නිහඬතාවය තුළ ලෝබයෙන් සහ ද්වේශයෙන් ප්‍රයෝජන ගනිමින් එහි ප්‍රතිලාභ ලබනවා. එවිට මෝහය නොදැනීම වැළඳී යනවා. කුමාර මහත්තයා අහන ප්‍රශ්නයත් සමග මේ මෝහය වැළඳී යාම නැවත මතුකරගෙන ඒ මෝහය දැකීම තුළ හේද මේ හැරවුම් තිත තිබෙන්නේ?

ගුරුතුමා - ඔව්, ඔබතුමන් ප්‍රශ්නයක්ද අහන්නේ?

සභාවෙන් - නැහැ මා එයට සම්බන්ධවීමටයි යන්නේ ඒ ප්‍රශ්නයත් සමගම. ලෝබය සහ ද්වේශය තුළින් අපේ ඒ අපරාධකරුවා මෙහෙයවමින් ඒ උපයෝගීතාවයෙන් ප්‍රතිලාභ ලබනවා. නමුත් මෝහය යටපත් වෙනවා. මෝහය දුටු විට සම්මා දිවිඳිය ඇති වී බෝධිසත්වයා ඉස්මතුකර ගැනීමේ මග විවෘත වෙන්නේ.

ගුරුතුමා - ඔව් තවත් එකතු කරන්න

සභාවෙන් - අත්දැකින දෙයක්. කෝප ගත්විට එය හරි කරදරයක්. එය කරදරයක් බව කෝපය අවසන් වීමත් සමගම වගේ දැනෙනවා. කරදරයට අකමැත්තක් ඇතිවෙනවා. ඒ නිසා නැවත කෝප ගැනීමකට එනවා නැවත මතක් වෙන්න ගත්විට පසු බසින්න හේතුවක් වී තිබෙනවා. මට එය වී තිබෙනවා කිහිප සැරයක්. එය කුමක්ද කියා තේරෙන්නේ නැහැ. නමුත් අකමැත්තක් ඇති වෙනවා කෝපය නිසා ඇතිවෙන පීඩාව ගැන. ඒ පීඩාව ආත්මාර්ථකාමීද දන්නෙත් නැහැ. මට ගැලවෙන්න අවශ්‍යයයි වගේ හැඟීමක් එනවා කෝපය ගැනීම පවා කරදරයක් හේද?

සභාවෙන් - මගේ සිත මගෙන් අහසු දෙයක් තමා අගේ සිටි කන කනකොට සිතන්නේ කෙසේද කියන එක.

ගුරුතුමා - වෙන කොහේ හරි සිටි කෘතියට කමක් නැහැ. ඔව් ඒ ඔබතුමන්ලා තුන්දෙනාම ඉදිරිපත් කළ කාරණා හරි ප්‍රායෝගිකයි. මේ අවසාන වශයෙන් ඔබතුමා මතු කළ කාරණය තරහා කියන්නේ මහා ලෙඩක්. ඒ කියන්නේ තරහා අරගෙන අප යමක් කර, කියා, සිතා පසුව තරහා නැති වුණුවිට තමා තේරෙන්නේ මොන දුකද්ද වින්දේ ඒ තරහින් සිටි වෙලාවේ. සමහරවිට ඒ වෙලාවේ අපට ඒ දැනීම සංවේදීතාවය තිබුණේ නැහැ. ඒරත්වයක් වගේ නැඟීමක් එන්න පුළුවන්. හොඳටම තරහින් සිටින වෙලාවක මහ ඒරත්වයක් බලපුළුවන්කාරකමක් ලොක්කෙක් කියන නැඟීමක් එන්න පුළුවන්. නමුත් පසුව තරහා නැති වුණු විට හරිම වෙනසක් දැනෙන්නේ. දුර්වලකමක් දැනෙන්නේ. මහන්සියක් මහ හිරිහැරයක් හේද වින්දේ කියන පසුතැවිල්ල. එතන ඒ හිරිහැරයක් හේද කියන සිතුවිල්ලත් සමග එන්නේ ඒ හිරිහැරය දුන්නේ අනිත් කෙනා කියා. කවුරු හෝ දැන් ඒ තරහා ගන්න තැනක සිටියානේ කෙනෙක්. අප ඒ වගකීමත් වයාට දමන්නේ. වයා නිසානේ මේ දුක වින්දේ කියා. නැහැ වයා නිසා නොවෙයි තරහා නිසා. වයා සිටියත් නැතත් තරහා ගතහොත් ඒ දුක විඳින්න වෙනවා. තරහා දෙස බලන්න පුළුවන් නම් රෝගයක් ලෙසට. නිරෝගිකමේ ලක්ෂණයක් ලෙසට නොවෙයි. රෝගිකමේ ලක්ෂණයක්. මේක රෝගයක්. කෝපයෙන් සිටින කෙනෙකු දෙස බැලුවහොත් අප පැත්තකට වී, ඒ කෝපයට සම්බන්ධ නොවී අපට පෙනෙන්නේ ලෙඩෙක්ව. වෙවිලනව. වෙවිලන්නේ ලෙඩෙක්. නිරෝගී කෙනෙකු වෙවිලන්න හේතුවක් නැහැ. ඇස් රතු වී. වයන් රෝගිකමේ ලක්ෂණයක්. කටාව වෙවිලනවා. කියන්න අවශ්‍ය දෙය නොවෙයි කියන්නේ, කියවෙන්නේ. කියන දෙය ඇසෙන්නේ නැහැ. සිදුවෙන දෙය පෙනෙන්නේ නැහැ. බිහිරි අන්ධයි. මේ තමා කෝපය අපට කරන දේවල්. අපව බිහිරි කරනවා, අපව අන්ධ කරනවා, අපට අවශ්‍ය

දෙය කියාගන්න බැර වෙනවා. අපව වෙවිලවනවා. මේ පෙනෙන රෝග ලක්ෂණ. ඇතුළෙන් තව කොපමණ හානියක් කෝපය කරනවාද අපට කියන්න බැහැ. මේ අත්දැකීම හොඳට විඳින්න. කෝපය හරියට හඳුනාගන්නේ නැතිව විශ් නිදහස් වීමක් හෝ නැති කිරීමක් කරන්න බැහැ. කෝපය හොඳට හඳුනාගන්න. තමන්ගේ කෝපය අනුන්ගේ කෝපය අවම වශයෙන් කෝපය ඇවිත් ගිය පසු නැවත බලා ආවර්ජනයක් කර. ඒ වෙලාවේ සිටියේ කවුද එතන. එයා කුමක්ද කළේ. කරන්න අවශ්‍ය දෙයද කළේ. මේ ආකාරයට කෝපය පිළිබඳ හාත්පසින්ම අවබෝධ කරගන්න විට ඒ හිරිහැරය හොඳට දැනෙනවා. ඊළඟ වතාවේ කෝපය එනවිට, අර අවබෝධය එන්න පුළුවන්. මතක් වෙන්න පුළුවන් මෙන්න නැවත මේ ලෙඩේ නැදෙන්න යන්නේ. සම්පූර්ණයෙන් මේ රෝගය වැළඳගන්නවාද, සම්පූර්ණයෙන්ම කෝපයේ රෝගියෙකු වී ගිලන් වී ආබාධිත වී ආකාරයෙකු වෙනවාද නැතිද කියන ඒ තීරණය ගන්න තමන්ට හැකියාව එනවා. එසේ ටිකක් අඩු කරගන්න පුළුවන්. ඊළඟ වතාවේ තවත් අඩුකරගන්න පුළුවන්. එය හොඳ උපක්‍රමයක්. ආදීනව දැකීම. එහි කිසිම ආත්මාර්ථකාමී බවක් නැහැ.

ඊළඟට අර දෙවෙනි කාරණය මේ අපට පෙනෙන්න තිබෙන්නේ ඇලීමයි ගැටීමයි දෙක. ඒ දෙක තමා පෙනෙන්න තිබෙන්නේ. වෙලාවක අප ඇලෙනවා. විටෙක ගැටෙනවා. සමහර දේවල් පසු පස යනවා. සමහර දේවල්වලින් අපත් වෙනවා. සමහර දේවල් බදාගන්නවා. තවත් සමහර දේවල්වලට පයින් ගහනවා. මේ දෙබිඬි පිළිවෙත තමා පෙනෙන්න තිබෙන්නේ. නමුත් මේ දෙබිඬි පිළිවෙතට මුල්වෙන මෝඩකම පෙනෙන්න නැහැ. 'මෝඩකම' පෙනෙන්න තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. මෝඩකම අඳුරේ සිට, මේ නටවන නාඩගම දෙස නම් බලන්න පුළුවන්. ඇලීමෙන් ගැටීමෙන් නටවන නාඩගම. නමුත් ඒ නාඩගම නටවන ඒ මෝහය පෙනෙන්න නැහැ. මොකද එය අඳුරේ තිබෙන්නේ. මහඳුර කියා

කියන්නේ ඒකිසයි කළුවරේ. ඒ නිසා තමා ප්‍රඥා ලෝකය දල්වා ගන්න කියන්නේ, අවබෝධය ආලෝකය ඇතිකරගන්න. ච්චිට මේ නාඩගම අවසන් වෙනවා. මෝහය පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාවට මෝහය පෙනෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්න බැහැ. ආලෝකයට අඳුර පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් ආලෝකය ඇතිවෙන විට අන්ධකාරය නැති වෙනවා. ඒ තමා ස්ථිර විසඳුම. චිමනිසා වඩ වඩාත් අවබෝධයෙන් ජීවත් වෙන්න බලන්න ආවේගශීලීව ජීවත් වෙනවා වෙනුවට. හැඟීම් බරව තීරණ ගන්නවා වෙනුවට, සිතා මතා, සොයා බලා, අහන්න කෙනෙකු සිටිනවා නම් අසා චිසේ බුද්ධිමත්ව ජීවත් වෙන්න බලන්න.

මූලික ප්‍රශ්නය, මේ ස්වභාවයන් දෙකක් ඇතුළත තිබෙන බව දකින්න පුළුවන් නම් චියම ලොකු ජයග්‍රහනයක්. මේ ස්වභාවයන් දෙක. මේ පරස්පරය. ප්‍රතිවිරෝධතාවය. කෙලෙස් සහ නිකෙලෙස්. කුමන නම් දුන්නත් නම නොවෙයි වැදගත්, ස්වභාවය. පුද්ගලයා කියන විට ඒ පුද්ගලයා සමන්විත වෙන්නේ මේ ස්වභාවයන් දෙකෙන්. කිසිම කෙනෙකු නැහැ සියයට සියයක් නොද හෝ නරක මේ පුහුදුන් ලෝකයේ. සියයට සියයක් නිර්ලෝභී චිසේ නැතිනම් සියයට සියයක්ම ලෝභ සියයට සියයක් ද්වේශ වර්තයක්. සියයට සියයක්ම මෛත්‍රී සහගත චිවැති කෙනෙකු නැහැ. සියයට සියය කීම බොරුවක්. පෘථිවිපත ලෝකයේ පමණක් නොවෙයි ඇත්තටම භෞතික ලෝකයේත් සියයට සියයක් නැහැ මොනවත්. කිසිම දෙයක් සියයට සියයක් නැහැ. සියයට අනු නවයක් තිබෙන්න පුළුවන්. අනු නවයයි දශම නවයයි නවයක් තිබෙන්න පුළුවන් නමුත් සියයට සියයක් නැහැ. චිය බොරුවක්. මේ අපරාධ කරන කෙනා, ඒ වගේම කාටවත් කරදරයක් නොකරන තමන්වත් අනුන්වත් පුළුවන් ආකාරයට රැක බලාගන්න ඒ බෝසතුන් යන මේ දෙදෙනාම, මේ ස්වභාවයන් දෙකම මනුෂ්‍යයා තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ කාරණය අප හැමෝම අත්දකිනවා ඔය නම්වලින් නොවුනට විටෙක අප හරිම ත්‍යාගශීලී, දාන ශීලී

බෙදාගත්ත බත්පත පවා තව කෙනෙකුට දී සන්තෝෂයෙන් සිටින්න පුළුවන්කම තිබෙනවා. වෙලාවකට මොනවා කීවත් ඉවසනවා. ලොකු පාඩුවක් වුණත් හිනාවෙන්න පුළුවන්කම තිබෙනවා. මේ හැකියාවන් හැමෝටම තිබෙනවා කාටද හැත්තේ. ජීවිතයේ එකම එක දවසක් හෝ මේ බෝධිසත්වයන් සමග අප ජීවත්වී ඇති හැමෝම. එක වතාවකට වැඩි අභිවාච්ඡයයෙන්ම.

පාරමිතා දහයක් ගැන කියනවානේ ඔය පාරමිතා වරින් වර අපේ ජීවිතයේදී මතු වී ඇති. ඉවසීමේ පාරමිතාව, දාන පාරමිතාව, උපේක්ෂාවෙන් බලා සිටින්න පුළුවන්කම, සිල්වත්බව. ඒ හැකියාව තිබෙනවා හැත්තේ නැහැ. කාටවත් ඒ හැකියාව හැත්තේ නැහැ මේ හැති දෙයක් ඇති කරගන්න උත්සාහයක් නොවෙයි. මහා කාන්තාරයක වියළි ශුෂ්ක, වැලි කතරක, දූවිලි බිමක වපුරන්න යනවා නොවෙයි. ඒ වගේම අතින් අංශය විය නම් අප වැඩිපුර අත්දැකිනවා. නොඉවසිලිවත්ත බව, හොරැස්නා බව, කැදුරකම සමහර වෙලාවට අපට තිබෙනවා තිබුණාට මදි කියා සිතනවා. අතින් කෙනෙකු ගන්න කලින් අප ගන්නවා. දැන් ඒ ස්වභාවයත් තිබෙනවා. එතකොට මේ ගති දෙක මාරුවෙන් මාරුවට මතු වෙනවා, විවිධ හේතු නිසා. හිකන්ම නොවෙයි. නමුත් මේවා පවතින්න නම් අප උත්සාහයක් ගන්න අවශ්‍යයයි හිකම් පවතින්නේ නැහැ. අප බෝධිසත්වයන්ට ඉඩක් අරන් දෙන්න අවශ්‍යයයි. බෝසතුන් බලහත්කාරයෙන් සියල්ල පෙරලාගෙන අයිත් කරගෙන පැනගෙන එන්නේ නැහැ. අප පාවඩියක් ඵලුවහොත් අන්න උන්වහන්සේ වැඩම කරයි. සමන් පිච්ච මල් වට්ටියකටනේ ධාතුන්වහන්සේලා වැඩම කරනවා කියන්නේ. අප සමන් පිච්ච මල් වට්ටියක් ලෑස්ති කරන්න අවශ්‍යයයි. ඵව්ට ධාතුන්වහන්සේලා වැඩම කරයි. ඒ වගේ අප මාවත ඵළු පෙනෙලි කර දෙන්නට අවශ්‍යයයි. අප පාර කපන්නේ තරහට නම්, ඒ පාරේ තරහා ගමන් කරයි හැමදාම.

ඒ නිසා පළමුවෙනි කාරණය තමා මේ දහම කියන බොහොම ලස්සන කාරණයක් මේ අපරාධකරු තමන් නොවෙයි කියන කාරණය අවබෝධ කරගන්න. 'මම' නොවෙයි. තරහා කියන්නේ 'මම' නොවෙයි. තරහා මගෙන් නොවෙයි. 'මම' තරහෙන් නොවෙයි. දැන් මෙය හතර ආකාරයකට බලන්න කියනවා. ඔය සක්කාය දිට්ඨිය ඇතිවෙන හතර ආකාරය කියනවානේ. මා තරහා තුළ සිටිනවා. තරහා මා තුළ තිබෙනවා. තරහා මගේ. මා තරහේ. මේ තමා සතර ආකාර සක්කාය දිට්ඨිය. මේ සක්කාය දිට්ඨිය තමා අතහරින්නට අවශ්‍ය. දැන් සක්කාය දිට්ඨිය කියන්නේ 'මම'. 'මම' කියන එක අතහරිනවා කියා එසේ කීවාට බැහැ. මේ සක්කාය දිට්ඨිය තේරුම් ගන්න. සක්කාය දිට්ඨියට මුහුණුවරයන් හතරක් තිබෙනවා. ආකාර හතරයි. ඒ හතර තමා ඕනෑම දෙයක් ඒ 'මම' කියා සිතීම. ඒ 'මම'. ශරීරය 'මම'. 'මම' තමා ශරීරය. එසේ සිතනතෙක් සිටින්නේ සක්කාය දිට්ඨිය ඇතුළේ. එවිට ගැලවිල්ලක් නිදහසක් නැහැ ශරීරයෙන්. ශරීරයට කුමක්ද වෙන්නේ එය මට වුණා වෙනවා. ඊළඟට 'මම' තමා ශරීරය. ශරීරය තමා 'මම'. 'මම' තමා ශරීරය. තුන්වෙනුව ශරීරය මගේ. 'මම' තමා අයිතිකාරයා ශරීරය මගේ දේපොළක්. ශරීරය තමා අයිතිකරු එහි 'මම' දේපොළක්. 'මම' අයිති ශරීරයට. මා තුළ ශරීරය තිබෙනවා ශරීරය ඇතුළේ 'මම' සිටිනවා. ශරීරය මගේ 'මම' ශරීරයේ. දැන් මේ හතර ආකාරය. හතර ආකාර වින්තනය. මේ හතර ආකාරයටම අප සිතනවා. ඔය හැම ක්ලේෂයක් සම්බන්ධයෙන්ම මේ ආකාරයට සිතනවා. මේ ආකාරයට සිතන්න සිතන්න වෙන්නේ ඒ කෙලෙස් වඩාත් ශක්තිමත් කරනවා. පෝෂණය කරනවා. මගේ තරහා මගේ තරහා. මට හරියට තරහා යනවා. මා හරියට තරහා ගන්න කෙනෙක්. මේ මගේ වර්ත ලක්ෂණය. එය උපන් හැටි. එසේ සිතන්න සිතන්න අප තරහා ඇතුළට යනවා. වඩ වඩාත් තරහා ඇතුළට ගමන් කරනවා. ඒ තරහා හරියට කෝෂයක් බැන්දා වගේ අප වටේට තරහා අප සිටින්නේ එය ඇතුළේ. එළියට එන්න බැහැ

එසේ සිතන්න සිතන්න. අප තරහේ සිරකරුවන් බවට පත්වෙනවා. මේ සක්කාය දිට්ඨිය කරන්නේ එයයි. අප මේවායේ සිරකරුවන් බවට පත්කරනවා.

එමහිසා වැදගත්ම දෙය තමා මේවා තිබෙනවා, තරහා තිබෙනවා. නමුත් ඒ 'මම' නොවෙයි. ඒ තරහා මගෙන් නොවෙයි. අප දෙගොල්ල අතර වචනේ ඥාති සම්බන්ධකමක් නැහැ. අයිතිවාසිකම් නැහැ. එතෙන්ට එන්න. මේවා නැති කරන්න නොවෙයි. අප උත්සාහ කරන්නේ මේවා නැති කරන්න. අප සිතනවා මේවා නැති කරන්න අවශ්‍යයි. භාවනා කරන කෙනෙකු ලෙසට, විශේෂයෙන් මේවා නැති කරන්න අවශ්‍යයි. ඒවා නැති කෙනෙක්. අප උත්සාහ කරනවා ඒවා නැති කෙනෙකු ලෙසට සිටින්න. මෙපමණ කල් භාවනා කළා, මෙපමණ කල් සිල් රැක්කා, මෙවිචර බණ ඇහුවා, දැන් තරහා නැති වෙන්න අවශ්‍යයි තරහා පෙන්වන්නත් හොඳ නැහැ. තිබෙන්නත් හොඳ නැහැ. අප මේවා නැති අය ලෙසට සිටින්න උත්සාහ කරනවා. එතන ලොකු ගැටුමක් ඇති වෙනවා. අපත් සමගම ගැටෙන්න පටන්ගන්නවා. අපට අපවම එපා වෙනවා. එසේ නොවෙයි. තරහා කියන දෙයට අපට වඩා ඉතිහාසයක් තිබෙනවා. තරහා කියන ස්වභාවය ගතහොත් එයට ලොකු ඉතිහාසයක් තිබෙනවා. අපට එපමණ ලොකු ඉතිහාසයක් නැහැ. අප අලුත්. තරහා පරණයි. අප උපදින්නත් කලින් ලෝකයේ තරහා තිබුණා. අප මැරුණාට පසුවත් තරහා කියන ස්වභාවය ලෝකයේ තිබෙවි. අප මැරුණුවිට තරහා නැතිවෙන්නේ නැහැනේ ලෝකයේ එය තිබෙවි. තවත් දේවල් ලෝකයේ තිබෙනවා. ලෝකයේ කොපමණ දෙය තිබෙනවාද අප දන්නේ නැහැ ඒ තිබෙන හැම දෙයක් සමගම අප ගණුදෙනු කරන්න අවශ්‍යයිද. මේවා සමග ගණුදෙනු නොකර සිටීමේ විද්‍යාව තමා ඉගෙන ගන්න අවශ්‍ය. තිබුණාට කමක් නැහැ ගණුදෙනු කිරීමක් නැහැ. පාවිච්චි කිරීමක් නැහැ. අප තරහා පාවිච්චි කරන්න ගියහොත් ප්‍රතිඵලය වෙන්නේ ඒ තරහා අවසානයේ අපව

පාච්චිවි කරනවා. තරහා අප ආයුධයක් ලෙසට පාච්චිවි කළහොත්, කාට හෝ ගහන්න බහින්න ආයුධයක් ලෙසට අප එය පාච්චිවි කළහොත්, දෙවෙනි වතාවේ ඒ ආයුධය අපව පාච්චිවි කරනවා. අප පත්වෙනවා ආයුධයක් බවට. අපට ගැලවීමක් නැහැ. එමහිසා තරහා හෝ අනිත් ඕනෑම දෙයක් පාච්චිවි නොකර සිටින්න බලන්න. ජීවත් වෙන්න ඒවා අවශ්‍ය නැහැ. එය බොරුවක්. අප කියනවා නම් මේවා අවශ්‍යයයි ජීවත් වෙන්න, තරහා ගන්නේ නැතුව ජීවත් වෙන්න බැහැ. කෂදුරකම නැතිව ජීවත් වෙන්න බැහැ. එය බොරුවක්. ඒ මොනවත් නැතුව බුද්ධියට පුළුවන් ජීවත් වෙන්න. බුද්ධියට පුළුවන් ඔබව බේරගන්න. තරහා අවශ්‍ය නැහැ. තරහා කියන්නේ ආරක්‍ෂකයෙකු ඉදාහටමරා කෙනෙකු නොවෙයි. එය බොරුවක්. තරහට බැහැ ඔබව රැකගන්න. ඔබ අමාරුවේ දමනවා.

නමුත් සිහි බුද්ධියට පුළුවන්. ඒ හිසා වඩ වඩාත් සිහි බුද්ධිය ඇසුරු කරන්න. මේ දෙන්නා වෙන්කර දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙත් සිහි බුද්ධියට. කවුද අපරාධ කරන්නේ? කවුද අහිංසක? සිහි බුද්ධිය තිබුණොත් තමා බෝධිසත්වයෝ පෙනෙන්නේ. සිහි බුද්ධිය නැති වෙලාවේ බෝධිසත්වයෝ සිටිනවාද කියා පෙනෙන්නේ නැහැ. සිහි බුද්ධියට පමණක් දුර්ගතය වෙන දෙයක් තමා බෝධිචිත්තය. සාමාන්‍ය ඇසට පෙනෙන්නේ නැති දේවල් තිබෙනවා. විශේෂිත කැමරාවලින් බලන්න අවශ්‍යයයි, එවිට ඒවා පෙනෙනවා. ඒ වගේ දෙයක් තමා බෝධිචිත්තය. එය තිබෙනවා. තිබුණට අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්නේ නැත්තේ අප සිහි බුද්ධියෙන් නොවෙයි බලන්නේ. අසිහියෙන්. ආවේගශීලීව. අසිහියෙන් සහ ආවේගශීලීව බලන්න බලන්න අපට පෙනෙන්නේ කෙලෙස් පමණමයි. කෙලෙස් පමණමයි. හිතරම මෙහෙහි කරන්න, තමන් කියන්නේ බෝසත් කෙනෙකුට බව. ඔබ කියන්නේ බෝසත් කෙනෙක්. එය හිතරම මෙහෙහි කරන්න. අනිත් අයටත් කියන්න, ඒ කියන්නේ තමන් බෝධිසත්වයෙකු කියා

කයිවාරු ගැසීම නොවෙයි. අහිත් අයටත් කියන්න දුවේ, දුව බෝධිසත්වයෙක් පුතේ පුතා බෝධිසත්වයෙක්. අම්මටත් කියන්න තාත්තටත් කියන්න. විය මන්ත්‍රයක් වගේ ජප කරන්නට අවශ්‍ය දෙයක්. මොකද විය අමතක වී යන්නට පුළුවන්. අසිහිය තමා වැඩිපුර මෙනහ තිබෙන්නේ. අසිහියට ඕවා මතක නැහැ. අසිහියට තමන්ව මතක නැහැ. සිටින්නේ කොතනද මතක නැහැ. කරන්නේ කුමක්ද මතක නැහැ. ඒ නිසා නැවත නැවත මේ අනුස්සතිය මෙය අනුස්සතියක්. ඒ අනුස්සතිය වඩන්න. අනුස්සතිය කියන්නේ නැවත නැවත සිහිපත් කරගන්නවා. මා තුළ බෝධිසත්වයන්වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. මේ ඇතුළේ නික්ලේෂී බව තිබෙනවා. අලෝභය තිබෙනවා. අද්‍රෝසය තිබෙනවා. අමෝහය තිබෙනවා. මෛත්‍රිය තිබෙනවා. කෙලෙස් මතු වෙනවිට අර සක්කායදිට්ඨි දර්ශනය ච්ඡියට ගන්න. සක්කායදිට්ඨිය ඇතිකරගන්නවාද මේ කෙලෙස් සමග එසේ නැතිනම් අනත්ත. තරහා තිබෙනවා නමුත් මේ තරහා මගේ නොවෙයි. 'මම' නොවෙයි මේ තරහේ අයිතිකරු. 'මම' නොවෙයි තරහා කියන්නේ. 'මම' මේ තරහා ඇතුළේ නොවෙයි සිටින්නේ. ඒ දර්ශනය ගෙනෙන්න එතෙන්නට.

එසේ ගෙනෙන්න කිසියම් තැන්පත් බවක් අවශ්‍යයයි. මොකද ඔය කෙලෙස් ආවිට අපව කලබල කරනවා. කෙලෙස් හැම විටම පුද්ගලයාව ආකූල ව්‍යාකූල කර ආතතියට පත්කරනවා. කිසිම ක්ලේෂයක් කෙනෙකුට නිවී සැනසිල්ලේ සිතන්න දෙන්නේ නැහැ. තැන්පත්ව සිතන්න, කල්පනා කරන්න, තීරණ ගන්න කෙලෙස් ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. එසේ නිවී සැනසිල්ලේ කල්පනා කරන්න ඉඩ දුන්නොත් කෙලෙස්වලට යට වෙන්නේ නැති බව කෙලෙස් දන්නවා. එවිට කෙලෙස් වැඩක් නැති වෙනවා. නිෂ්ප්‍රයෝජන දෙයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා සිතන්න දෙන්නේ නැහැ. නැහැ සිතන්න එපා. ඔයා සිතන්න එපා. ඔයාට සිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඔයා කරන්න අවශ්‍ය දෙය මා කියන්නම්. මේ තමා කෙලෙස් හැමවිටම අපට දෙන පණිවිඩය. හැම ක්ලේෂයක්ම.

තරහා පමණක් නොවෙයි ලෝඛය, ඊර්ෂ්‍යාව, මානස මේ හැම එකක්ම එසේයි. හැම එකක්ම අපට කියනවා ඔයා සිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. මා සිතා ඔයා කරන්න අවශ්‍ය දෙය මා කියන්නම් ඒ දෙය ඔබ කරන්න. අපට තීරණ ගන්න අයිතියකුත් නැහැ. තීරණ ගන්න ඉඩකුත් නැහැ. ඒ කෙලෙස් ගන්න තීරණ අපට සිදුවෙනවා හිස නමා පිළි අරගෙන ක්‍රියාත්මක කරන්න. අප හිකන්ම හිකන් අතකොළ බවට පත්වෙනවා. ඒ වෙනුවට ච්චැහි අවස්ථාවක අර කලබලයට අනුවෙන් හැකුව ටිකක් තමන්ව තැන්පත් කරගන්න. ඒ සඳහා තමා ඔය භාවනා ක්‍රම තිබෙන්නේ. මොනවා හෝ භාවනා ක්‍රමයක් සක්මන් භාවනාව හොඳයි. බොහොම හොඳයි. ටිකක් ඇවිදින්න සිහියෙන්. ඇවිදින විට මානසික කලබලය අඩු වෙනවා. ආතතිය අඩු වෙනවා. කලබලය අඩු වුණුවිට අපට පුළුවන්, වෙන්වේ කුමක්ද කියා සොයා බලන්න. පොඩි වෙලාවක් ගන්න. තත්පර කීපයක් හෝ ගන්න තමන්ව තැන්පත් කරගන්න.

විශේෂයෙන් කෙලෙස් තිබෙන වෙලාවක කියන්න ඔයා කලබල වෙන්න එපා. මෙයා ඔයාව කලබල කරයි. මෙයා ඔයාව කලබල කරනවානේ. නමුත් ඔබ කලබල වෙන්න එපා. ඔබ තැන්පත් වෙන්න බලන්න. හුස්ම දෙස බලන්න. පොඩ්ඩක් ඇවිදින්න. කුරුල්ලන්ගේ කැහැසීමට ඇහුම්කන් දෙන්න. හුස්ම ඇතුළුවෙන පිටවීම ගණන් කරන්න. මොනවා හෝ උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කරන්න තැන්පත් වෙන්න. තැන්පත් වුණාට පසු ලෙහෙසියි. මොකද තැන්පත් බව කියන්නෙම බෝධිසත්ව ගුණයක්. මේ ආකාරයට අප තැන්පත් වනවිට වෙන්වේ අර බෝධිසත්වයන් එනවා වේදිකාවට. මෙතෙක් වෙලා වේදිකාවේ ඒක පුද්ගල රංගනයක් කළේ තරහා හෝ කුමක් හෝ ඇවිත් වයා ඒක පුද්ගල රංගනයක්. මුළු වේදිකාවම වයාගේ අතට අරගෙන ආක්‍රමණය කර වයා එතන යකා නටනවා. දැන් තව වර්තයක් මේ වේදිකාවට එනවා. එවිට මේ දෙදෙනාට වේදිකාව බෙදාගන්න වෙනවා දෙකට. දැන් මුළු වේදිකාවම ආක්‍රමණය කරන්න බැහැ තරහට. දැන්

බාගයයි එයාට අයිති. ඊළඟට එයා කියන එක අප කරන්නේ නැතිවෙනවිට එයා තවත් දුර්වල වෙනවා. එයා කෑ ගහනවා මෙසේ කරන්න. අරෙහෙම කරන්න. උඩ පහින්න. අප මොනවත් කරන්නේ නැහැ. කිසි දෙයක්. වෙනදා කළා. නමුත් දැන් කිසි දෙයක් කරන්නේ නැහැ. එසේ කෙරෙන්නේ එයා අපට උඩ පහින්න කියන විට, උඩ පැන්නෙන්නේ අපව අප රූකඩ හිසා. රූකඩ හිසානේ. රූකඩ නටවන කෙනා ඒ නූල ඇද්ද විට රූකඩේට බැහැර උඩපහින්නේ නැතුව සිටින්න. මොකද නටවන්නයි රූකඩේයි විකිනෙක නූල්වලින් සම්බන්ධ කර ඇති හිසා. ඒ නූල්වලට තමා සක්කාය දිට්ඨිය කියන්නේ. දැන් අප සක්කාය දිට්ඨියෙන් සම්බන්ධ වෙන්නේ නැහැ. නමුත් අරයා අදිනවා. උඩ පහින්න කිය කිය. දැන් අප උඩ පහින්නේ නැහැ. අපට උඩ පහින්නේ නැතුව සිටින්න පුළුවන් දැන්. නමුත් තවම කියනවා බහින්න බහින්න බහින්න මේක කියන්න. මේක අහන්න. නමුත් අප ඒවා එකක්වත් කරන්නේ නැහැ. කියන්නෙත් නැහැ. කරන්නෙත් නැහැ. එවිට එයා වේදිකාවේ කොනකට තල්ලු වෙවී යනවා. වේදිකාවේ ඉස්සරහට ඇවිත් කෑගැසුවා. නමුත් ඒ එකක්වත් සිදු වෙන්නේ නැහැ. තවම කෑගහනවා. නමුත් එයා කියන එක කවුරුත් කරන්නේ නැහැනේ. එමහිසා වේදිකාවේ කොනකට තල්ලු වෙනවා. එයා සිටිවී පැත්තකට වී වේදිකාවේ. වේදිකාව එයාට අයිති නැහැ. එයාට අවශ්‍ය ආකාරයට වේදිකාව නටවන්න බැහැ. නැවත වෙලාවක එනවා. නැවත අසිහියෙන් සිටින වෙලාවක ඇවිත් නැවතත් අර ආකාරයටම අපව නටවන්න බලනවා. අප රූකඩ සේ නටයි අපට සිහිය නැතිනම්. නමුත් සිහිය ඇතිකරගෙන අපට පුළුවන් නටන්නේ නැතුව සිටින්න. මෙසේ නැවත නැවත නැවත නැවත අප අහසාස කරනවිට මේ තරහට තේරෙන කාරණයක් තිබෙනවා. කුමක්ද? දැන් මෙයාව තමන්ට නටවන්න බැරි බව. මා ගහන පදයට මෙයා නටන්නේ නැහැ. ඉස්සර නැටුවා දැන් නටන්නේ නැහැ. එයා ලැජ්ජාවට පත්වෙනවා. ඒ හිසාම එයා වේදිකාවට

ගොඩ නොවී සිටින්න උත්සාහ කරනවා. වැඩි වාර ගණනක් වියා එන්නේ නැහැ වේදිකාවට. වියාට අප මොනවත් කළේ නැහැ. වියාට අත තැබුවේවත් නැහැ. එපා කිව්වෙත් නැහැ. කිසි දෙයක් කළේ නැහැ අප සිහියෙන් සිටියා. අප තේරුම් ගත්තා වියා මා නොවෙයි වියා මගෙන් නොවෙයි. මා වියාගෙන් නොවෙයි. ඒ නිසා වියා කියන දෙය මා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. මට පුළුවන් තැන්පත් වෙන්න. මට පුළුවන් නිශ්චල වෙන්න. තරහා නැති වෙලාවට පමණක් නොවෙයි. තරහා තිබෙන විටත් තැන්පත් වෙන්න පුළුවන්. මා තරහේ රූකඩයක් නොවෙයි. එවිට ඒ රූකඩ හටවන කෙනා තව දුරටත් රූකඩ හටවන්නෙක් වෙන්නේ නැහැ. වියාට බැහැ. ඒ තනතුරේ සිටින්න බැහැ. මොකද වියා කියන ආකාරයට හටන රූකඩයක් මෙතන නැහැ. ඒ ක්‍රමයට කෙනෙකුට පුළුවන් මේවායිත් හිඳහස් වෙන්න. ගැලවෙන්න. වියට තමා විමුක්තිය කියා විමුක්ත චිත්ත කියා කියන්නේ. වේතෝ විමුක්ති කියා කියන්නේ ඒ අදහසින්. මේවා නැති කළා කියන අදහසට වඩා හිඳහස් වුණා කියන අදහස.

ප්‍රශ්නය - පෘථවීජන පුද්ගලයාට සවිඤ්ඤාණක කයක් තිබෙනවා කියා චලනය වන කයක් තිබෙනවා කියා විශ්වාස කරනවා. නමුත් භාවනාව හේද චලනය වෙන්නේ මනසයි කියා පෙන්වුම් කර දෙන්නේ.

ගුරුතුමා - කය චලනය වෙනවා මනස නිසා. මානසික ධර්මතා නැතිනම් කයට චලනය වෙන්න බැහැ. මානසික චලනය තමා කායික චලනයක් බවට පත්වෙන්නේ. මුලින්ම චලනය සිදුවෙන්නේ ඔබතුමා කිසි ආකාරයට මනසේ. මනසේ තමා මුලින්ම චලනය පටන්ගන්නේ. ඒ මුල්ම චලනයට තමා වින්දනය කියන්නේ. විඳීම. කිසියම් වින්දනයක්. ඒ වින්දනය දැනෙන්නේ මනසට. වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. පිපාසය වෙන්න පුළුවන්. සීතලක් වෙන්න පුළුවන්. කුමක් හෝ විඳීමක්. ඒ තමා මුල්ම චලනය. ඒ මුලික

වලනය උඩ මනස ඒ වලනය හඳුනාගන්නවා. කුමක්ද මේ වලනය කියා හඳුනාගන්නවා. අර පිපාසය කියා හඳුනාගන්නවා. ඒ හඳුනාගැනීමත් මානසික වලනයක්. මානසික ක්‍රියාවක්. කායික ක්‍රියාවක් නොවෙයි. මෙය වේදනාවක්. මේ වේදනාවට කියන්නේ පිපාසය. ඊළඟට මෙයට කුමක්ද කරන්න අවශ්‍ය? එයත් මානසික තර්කනයක්. තීරණයක් ගන්න එපැයි. ආ මෙයට වතුර ටිකක් බොන්න අවශ්‍යයි. එසේ නැතිනම් මෙය වේදනාව. වේදනාව මෙය හිරිවැටීම. හඳුනාගන්නවා. මෙයට කුමක්ද කරන්නේ. මෙයට පාදය දික් කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ තීරණයත් මානසිකයි. මූලික මානසික වලන තුනකට පසුව තමා කායික වලනයක් එන්නේ. එසේ නම් කකුල දිග හරින්න අවශ්‍යයි කියා මනස තීරණය කළාට පසු තමා කකුල දිග අරින්නේ. නැතුව කකුලට බැහැර දිග අරින්න. ශරීරය නිශ්චලවම තිබුණත් මනස වලනය වෙනවා. ශරීරයට සෙලවෙන්න බැර වෙන්න හිර කර බැඳ මැටි ගසා තැබුවහොත් එසේ අච්චුවක දමා වගේ පොඩ්ඩක්වත් ඇස්පිල්ලක්වත් ගහන්න බැර වෙන්න ඒත් මනස වලනය වෙනවා. මානසික වලනය හරි වේගවත්. ඒ වේගය අඩු කරන්න බැහැර ශරීරය නිශ්චල කර. ඔබතුමා කියූ කාරණය ඇත්තම ඇත්ත. එය තේරෙන්නේ භාවනාවට පමණයි. භාවනා කරන්න ගියවිට තමා තේරෙන්නේ මානසික වලනය කොතරම් ප්‍රවේගකාරීද වේගවත්ද. ඒ වේගයෙන් සියෙන් දාහෙන් නොවෙයි ලක්ෂයෙන් පංගුවකටවත් වේගවත් වෙන්න බැහැර ශරීරයට. ඒ සිත දුවන වේගයට ශරීරයට දුවන්න බැහැර. ලෝකයේ සිටින දක්ෂතම ධාවකයාටවත් බැහැර තමන්ගේ සිතේ වේගයට දුවන්න.

හයියෙන් දිව්වහොත් මහන්සි. හයියෙන් දුවන්න දුවන්න මහන්සියි. මනස වේගයෙන් වැඩ කරන්න වැඩ කරන්න ඊට වැඩිය මහන්සියි. අපට ජීවිතයේ දැනෙන මහන්සිය, වෙහෙස, විඩාවට මූලිකම හේතුව තමා මේ අති ප්‍රවේගකාරී මානසික වලනයන්. අප ගන්නා ආහාරවල, කරන ව්‍යායාමවල, ගන්න බෙහෙත්වල ගන්න

හුස්මේ මේවගෙන් අවශෝෂනය කරගන්නා ශක්තිය වැඩිපුරම නාස්ති කරන්නේ මේ ආවේගශීලී මානසික චලනයන්. ඒවා තමා ශක්තිය පුවිවා දමන්නේ අර පෝෂණය පුවිවා දමනවා. මනස මානසික ප්‍රවේගකාරී බව අඩු කරගන්න පුවිවන් නම් ශක්තිය ඉතිරි කරගන්න පුවිවන්. ඒ නිසා තමා ඔය ආයුෂයට මනස බොහොම තදින්ම ප්‍රභින්නව බලපාන්නේ. ආයුෂ දීර්ඝායුෂ හෝ මන්දායුෂ වෙන්න මනස හරියට බලපානවා, අප කන කෑම බීම කරන ව්‍යායාම ගන්න බේත් හේත් වගේම සමහරවිට ඊටත් වැඩිය. ආවේග අපේ ආයුෂ කපා දමනවා. ආයුෂ කෙටි කරනවා ආවේග. ජීවිතයකෙටි කරනවා ආවේග. ආවේග ජීවිතය කෙටි කර සංසාරය දික් කරනවා. එය අහිත් පැත්ත වෙනවා නම් හරි හොඳයි. සංසාරය කෙටි කර ජීවිතය දික් කරනවා නම් නමුත් ආවේග එය දන්නේ නැහැ. ඒ අපරාධකරු එය දන්නේ නැහැ. එයා කරන්නේ මේ ජීවිතකාලේ කෙටි කරනවා. ජීවිතකාලේ යම් පමණකට කෙටි වෙනවාද ඒවගේ සියදහස් ගුණයකින් සංසාරය දික් වෙනවා.

ප්‍රශ්නය - උදේ නාවනාවෙදි කීවා වාඩිවී සිටිනවිට එන වේදනාවෙන් මිදෙන්න ඇගෙන් වෙන් කරන ක්‍රමයක්

ගුරුතුමා - ඔව් වේදනාව, එය තමා අප කටා කළේ වේදනාව මානසික කාරණයක්. අපට එසේ සිතෙනවා මේවා කායික වේදනා මේවා මානසික වේදනා කියා අප දෙකකට බෙදනවානේ. කෙනෙකු බැණිනවිට සිත රිදෙනවා එය මානසික වේදනාවක්. කන රිදෙන්නේ නැහැ. බැහුම් ඇහුවා කියා කාගෙවත් කනක් රිදෙන්නේ නැහැනේ. නමුත් සිත රිදෙනවා. එවිට අප කියනවා එය මානසික වේදනාවක්. කවුරු හෝ ප්‍රභින්නව සිට කෙනෙකු දුරස් වෙනවා. එයත් මානසික වේදනාවක්. කඩියෙකු කෑවහොත් එය කායික වේදනාවක්. මදුරුවෙකු කෑවහොත් කායික. අප දැන් මෙහෙම බෙදාගෙන සිටිනවා. එහි වරදක් නැහැ. නමුත් අවසාන වශයෙන් සියලුම වේදනා මානසිකයි. විඳීම මනසින් කරන දෙයක්. සමහරවිට

බඩගින්න කායිකයිනේ. බඩගින්න කායිකයි. ආමාශය හිස් වෙන විට දැනෙන වේදනාවක් බඩගින්න. නමුත් ආමාශය හිස් වෙන්න පුළුවන් ඒ හියමිත කාලය එන විට ආමාශය හිස් වෙනවා. නමුත් අපට බඩගින්නක් දැනෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. එවැනි අවස්ථා ඕනෑ තරම් තිබෙනවානේ. අප බොහෝම වැදගත් කාර්යයක නියුක්ත වී සිටිනවා නම් හදිසි අත්‍යවශ්‍ය කාර්යයක, බඩගින්න දැනෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ඉතාම සතුටුදායක විනෝද ජනක අත්දැකීමක නම් අප සිටින්නේ ඒත් බඩගින්න දැනෙන්නේ නැහැ. එසේ නැතිනම් අප ලොකු දුකක නම් සිටින්නේ ප්‍රශ්නයක නම් සිටින්නේ ඒත් දැනෙන්නේ නැහැ බඩගින්න. මනස අවශ්‍යයි බඩගින්න දැනෙන්න. එතෙන්ට අවධානය යන්න අවශ්‍යයි.

ඔබතුමා ඒ විමසන කාරණය ඒ පදනම මෙය තමා. මේ වේදනාව මනසට බර දෙයක්. මනසට පුළුවන් වේදනාවක් අඩු කරන්න හෝ වැඩි කරන්න. ඒ හැකියාව මනසට තිබෙනවා. එයාට පුළුවන් අවශ්‍ය නම් ඕනෑම කායික වේදනාවක් වැඩි කර උපරිම මට්ටමට ගෙනැවිත් මරා දමන්න චුණත් පුළුවන්. සම්පූර්ණයෙන්ම මරා දමන්නත් පුළුවන් පුංචි වේදනාවක් වැඩි කර. ඒ වගේම මාරාන්තික වේදනාවක් චුණත් එයාට අඩු කර සමනය කරන්නත් පුළුවන්. මේ හැකියාවන් දෙකම මනසට තිබෙනවා. අප හැමෝටම මේ හැකියාවන් දෙකේ කිසියම් පරාසයක අයිතියක් තිබෙනවා. මාරාන්තික වේදනාවක්, ඒ කියන්නේ මරණයෙන් කෙළවර වෙන වේදනාවක් අඩු කර මරණයෙන් බේරෙන්න සමහරවිට අපට බැර වෙන්න පුළුවන් ඒ හැකියාව උපරිම මට්ටමට අපට නැති හිසා. නමුත් මනුෂ්‍යයාට ඒ මට්ටම අවශ්‍ය නම් දියුණු කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පොඩි වේදනාවක් අරගෙන එයින් මැරෙන්නත් පුළුවන්. එවැනි අත්දැකීම් ගැන කතාන්දර ඕනෑ තරම් තිබෙනවා. මෙය අවබෝධ කරගන්න. අවබෝධ කරගෙන වාඩි වී සිටින විට දැනෙන වේදනා ලෙකුවට ගණන් ගන්න එපා.

දෙවෙනි කාරණය වේදනාවට අකමැති වෙන්නේ එපා. අපේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය තමා රිදෙනවාට කැමති නැහැ. රිදෙනවාට අකමැති වෙනවිට වෙන්නේ මනස කැමති නැහැ ඒ කොහේ හෝ තිබෙන වේදනාවට. ඒ උකුල් තිබෙන වේදනාවට. උකුල් හන්දියේ තිබෙන වේදනාවට මනස කැමති නැහැ. මනස මෙය ප්‍රතික්ෂේප කරනවා එපා එපා කියා. නමුත් එපා එපා කීවට එය තිබෙනවානේ. ඒ වේදනාව එතන තිබෙනවා. එවිට වෙන්නේ කුමක්ද, තමන් අකමැති දෙයක් කිසියම් තැනක තිබෙන විට, මනස එයින් දුක් විඳිනවා. ඒ තමා ස්වභාවය. තමන් අකමැති දෙයක් කොහේ හෝ සිදු වෙනවාද එය කොහේද වෙන්නේ කියන කාරණය වැදගත් නැහැ. එය ලෝකයේ අතින් පැත්තේ වෙන්න පුළුවන් එසේ නැතිනම් විශ්වයේ කොහේ හරි තැනක. අල්ලපු ගෙදර වෙන්න පුළුවන් මනපාරේ වෙන්න පුළුවන්. කොහේ වුණත් කමක් නැහැ තමන් අකමැති දෙයක් සිදුවෙනවිට මනස ඒ අකමැති මනස එයින් පීඩාවට පත්වෙනවා. දැන් අර ශරීරයේ තිබුණු වේදනාවට මනස අකමැති වෙනවිට වෙන්නේ ඒ මනස පීඩාවට පත්වෙනවා. දැන් මෙතන තිබෙන්නේ පීඩාවට පත්වුණු කයකුයි පීඩාවට පත්වුණු මනසකුයි. දැන් දෙන්නම පීඩාවට පත්වෙලා. කාටද උදව් කරන්න පුළුවන්. කාගෙන්ද උදව් ගන්න පුළුවන්. දෙදෙනාම අසරණ නම් මේ දෙදෙනාට සිටින්නේ මේ දෙදෙනා පමණම නම්, දෙන්නටම කාගෙවත් පිළිසරණක් නැහැ. දෙන්නම අනාථයි. මනස කරන්නේ කයේ වේදනාව වැඩි කරනවා. කය කරන්නේ මනසේ වේදනාව වැඩි කරනවා. ඒ වෙනුවට මෙය පිළිගන්න. මෙය තමා ඇත්ත. කුමක්ද ඇත්ත එක ඉරියව්වක සිටින විට රිදෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ කාලය කරන දෙය. කාලයේ සංසිද්ධියක්. වේදනාවක් නැති ශරීරයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ. වේදනාවක් නැති ඉරියව්වක් නැහැ කුමන ඉරියව්වේ සිටියත්. ඊළඟට අප සිතනවා මේ වේදනාව භාවනාවට බාධාවක් කියා. දැන් තමන්ට භාවනා කරගන්න බැහැ මේ වේදනාව නිසා.

සමහරවිට වේදනාව නිසා හුස්ම ගැන භාවනා කරන්න බැර වෙයි මොකද වේදනාව අර මනස ඇද ගන්නවා තමන් වෙතට. මේ තමා වේදනාවට පත් වුණු කෙනෙකුගේ ස්වභාවය. කෙනෙකු වේදනාවට පත් වුණාම එයා අනිත් අයගේ අවධානය තමන්ට අවශ්‍යයයි කියා කියනවා. වේදනාවට පත් වුණු මනස අසරණයි. වේදනාවට පත් වුණු මනස අනාථයි. එයා අනිත් හැමදෙනාගේම අවධානය ඉල්ලනවා. වේදනාවක් නැතිනම් අනිත් අයගේ අවධානයක් අවශ්‍ය නැහැ. අපට අවශ්‍යයයි හුස්මට සිත තබාගෙන සිටින්න නමුත් අර කොන්දේ තිබෙන වේදනාව අවධානය ඇද ගන්නවා එතෙන්නට. හුස්මට සිත ගෙනෙන්න දෙන්නේ නැහැ. අපට අවශ්‍ය නම් සටනක් කරන්න පුළුවන්. ඔයා කොපමණ කීවත් මා හුස්මෙම සිටිනවා. එයත් හොඳයි. එම අධිෂ්ඨානය හොඳයි. ඒරියයට හොඳයි, එසේ බලන්න. එසේ බලනවිට, සමහරවිට හරියන්නත් පුළුවන්. අවධානය සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්මේ තිබුනොත් අවධානය හුස්මේ තිබෙන මොහොතේ අර වේදනාව දැනෙන්නේ නැහැ. මොකද වේදනාව දැනෙන්න නම් අවධානය තිබෙන්න අවශ්‍යයයි වේදනාවත් සමග. එසේ මොහොතකට හුස්මත් සමග සිටිනවා ඒ වෙලාවට රිදෙන්ගේ නැහැ නැවත අතෙන්නට ඇද ගන්නවා. එවිට රිදෙනවා. ඒ අතර කුමන හෝ සිද්ධියක් මතක් වෙනවා ඒ සිද්ධිය රසවත් නම් එය විඳිනවා. විඳින විටත් අර වේදනාව දැනෙන්නේ නැහැ. මෙහෙම තමා මෙය වෙන්නේ. ඔය මුළු කාලයම වේදනාව තිබුණා කියන්න බැහැ. තිබුණාද නැද්ද කියන්න අප දන්නේ නැහැ.

වේදනාව ඉල්ලනවානේ මට අවධානය දෙන්න මට අවධානය දෙන්න කියා. එසේ නොදිනේ හුස්මට අප අවධානය ගෙනත් තබාගන්න හදන්නේ. එය එක ක්‍රමයක්. හොඳ ක්‍රමයක්. එය වැඩ කරනවා. සමහර වෙලාවට අමාරුයි. එසේ අමාරු වෙලාවක හොඳටම තේරෙනවා නම් මෙය කරන්න බැහැ කියා ඒ වෙලාවට එය අතහරින්න. අතහැර ඔයා ඉල්ලනවානේ සම්පූර්ණ අවධානය ඔයාට, ගන්න. සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න ඒ

වේදනාවට. වේදනාවට අවධානය යොමු කර කියන්න මා දැන් ඔබ ගැනයි භාවනා කරන්නේ. හුස්ම ගැන නොවෙයි. හුස්ම ගැන භාවනා කරන්න ඔයා මට ඉඩ දුන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා මා දැන් ඔයා ගැන භාවනා කරනවා. මා ඔයා දෙස බලනවා. මෙය අසන්න කවුරුත් කැමති නැහැ. කවුරුවත් කැමති නැහැ අප කිව්වහොත් මා ඔයා ගැන භාවනා කරනවා කියා විය අසන්න කවුරුත් කැමති නැහැ. කිසි කෙනෙකු කැමති නැහැ මොකද ව්‍යමණට විය භයානක දෙයක්. කවුරු හරි ගැන භාවනා කරනවා කිවොත් විය හරි භයානකයි. භයානක වෙන්නේ ඕනෑම දෙයක් ගැන අප භාවනා කරන්න ගියහොත් ඒ දෙය පිළිබඳ සත්‍යය අපට අවබෝධ වෙනවා. ඒ දෙයෙහි ස්වභාවය හරියට අපට තේරෙනවා. කවුරුත් කැමති නැහැ තමන්ගේ අත්ත තත්ත්වය තව කෙනෙකු දැනගන්නවාට. මේ සොබා දහමේ චික රහසක් විය. හැම දෙයක්ම රහසක් ලෙසට තබා තිබෙන්නේ. ලෙනෙසියෙන් සොයාගන්න දී නැහැ. සොයාගන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. චිහිසා කැමති නැහැ. හමුත් විය සොයාගන්න තිබෙන චිකම ක්‍රමය තමා භාවනාව. ධර්මතා අවබෝධ කරගන්න තිබෙන චිකම ක්‍රමය තමා භාවනාව. ඒ ගැන භාවනා කිරීම අප විසේ කී විට ඔයාට ඉල්ලුවානේ අවධානය ඔන්න ගන්න. සම්පූර්ණයෙන් සියයට සියක්ම ඔයාට දී තිබෙන්නේ අවධානය. ඔයාට අවධානය දන්නා පමණක් නොවෙයි මා ඔයා ගැන භාවනා කරනවා. ඔයා ගැන මෙනෙහි කරනවා. ඔයාගේ හැටි සොයනවා. ඔයාගේ හැටි බලනවා. විසේ කියන්න බය නැතුව කියන්න වේදනාවට. වේදනාවට පමණක් නොවෙයි ඕනෑම දෙයකට කියන්න. ඕනෑම කෙනෙකුටත් කියන්න. කරදර කරන ඕනෑම කෙනෙකුට කියන්න ඔයා මට කරදර කරන්නේ මගේ අවධානය ගන්නේ. මගේ සම්පූර්ණ අවධානය ඔයාට දෙනවා. මා මීට පස්සේ ඔයා ගැන තමා භාවනා කරන්නේ. ඔයා ගැන තමා සොයන්නේ. ඔයාගේ හැටි තමා මා අනාවරණය කරගන්නේ. සම්පූර්ණයෙන් ඒ තැනැත්තා වෙනස් වෙනවා. සම්පූර්ණයෙන්

වෙනස් වෙනවා. අප වේදනාවට අවධානය දුන්නිට එයා සතුටු වෙනවා. ඉල්ලුවේ එයනේ දැන් එයාට එය ලැබුණා. ඊළඟට අප එයා ගැන සොයන්න පටන්ගන්නවා. කුමක්ද එයා කොතැනද සිටින්නේ හරියටම කොතැනද සිටින්නේ. හරියටම පුළුවන්ද ඇඟිල්ල තබන්න. පෘතකින් තිතක් තබා ලකුණු කරන්න පුළුවන්ද මෙන්න මෙතන තමා රිදෙන්නේ. බලන්න මෙය ප්‍රායෝගිකව කර බලන්න. රිදෙන තැන අප රිදෙනවා රිදෙනවා කියනවානේ. හරියටම ඇඟිල්ල තබන්න බලන්න මෙන්න මෙතන තමා රිදෙන්නේ. මෙතනත් නැහැ මෙතනත් නැහැ මෙන්න මෙතන. ඒ තැන සොයාගන්න බලන්න. එය ලෙහෙසි නැහැ. එය ලෙහෙසි නැහැ හරියටම තැන සොයාගන්න එක. කටුවක් වගේ ඇනුනොත් පුළුවන්. පිවිටුනොත් පුළුවන්. එවැනි අනතුරකදී හැර ඔය එක ඉරියව්වක සිට රිදෙන එක සහ අනිකුත් සාමාන්‍ය වේදනාවල හරියටම නිශ්චිත කායික ස්ථානය තීරණය කිරීම ලෙහෙසි නැහැ. මෙන්න මෙතනයි කියා කියන විට එතන රිදෙන්නේ නැහැ. මා කීවට විශ්වාස කරන්න එපා කර බලන්න. පොඩ්ඩක් විභාගින්න දැනෙන්නේ. එවිට එතෙන්නට ඇඟිල්ල තබන්න ආ ඔතනනේ රිදෙන්නේ. නැහැ නැහැ මෙතන නොවෙයි අතන කියනවා. මෙසේ අපව රවුමේ ගෙනියනවා.

හොඳට බලන්න වේදනාව ඉන්පසු කරන්නේ අපව තැනින් තැනට රැගෙන යනවා. මෙතන නොවෙයි අතන. එතෙන්නට ගිය විට එතන නොවෙයි තවත් තැනක. මෙය තමා වේදනාව හැමදාම කළේ. එයා අපව සංසාරය පුරාම රැගෙන ගියා මෙතන නොවෙයි අතනයි. ඔතන නොවෙයි තවත් තැනකයි කියා. අපත් ඔහේ ගියා. අප මෙතනදී මේ කාරණය තේරුම් ගන්නවා. මෙය නිශ්චිතව තැනක තිබෙන දෙයක් නොවෙයි. මෙය දැනීමක් පමණයි. හුදු දැනීමක් පමණයි දෙයක් නොවෙයි. වේදනාව කියන්නේ දැනීමක් මිස දෙයක් නොවෙයි. මෙසේ අප පර්යේෂණයක්නේ කරන්නේ එවිට සිතට උද්යෝගයක් තිබෙනවා. විඳ විඳ සිටිනවා

නොවෙයිනේ. විඳ විඳ සිටින්න ගියවිට තමා අමාරු. විඳ විඳ සිටිනවා නොවෙයි අප කිසියම් පර්යේෂණයක් කරනවා. සොයා බැලීමක් කරනවා. එය හරි ආස්වාද ජනකයි. එයින් සිහියත් දියුණු වෙනවා. සිහිය දියුණු වෙනවා අපට අවශ්‍ය වියනේ. හොඳට සිහිය දියුණු වෙනවා. සිතේ දිවීමත් අඩුවෙනවා. සිත දුවන්නේ නැහැ. මෙයත් සමග සිත සිටිනවා. මේ ක්‍රීඩාවත් සමග. මේ අන්‍යාසයේ කිසියම් කාලයක් යෙදුවිට වේදනාව තිබෙන්න පුළුවන් නමුත් එය දරාගෙන සිටින්න පුළුවන් කියන මට්ටමට එනවා. මෙය සිටිනවා නමුත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මට දරාගෙන සිටින්න පුළුවන්. අන්න එතෙන්ට ආවිට අපට පුළුවන් නැවතත් හුස්මට එන්න.

සභාවෙන් - වේදනාව පිළිබඳ කුමාර මහතාගේ හොඳ අත්දැකීමක් අපට දවසක් කීවා දරුණු වේදනාවක් සිහියෙන් යටපත් කරගන්න ආකාරය ගැන

ගුරුතුමා- නැවත අහමු හේද

කුමාර මහතා - සිහියෙන් යටපත් කරගන්නා කියන එක. වචනයක් නම් නොවෙයි. මා සිතන්නේ දැන් අවුරුදු හයකට පමණ පෙර මා විශ්‍රාම ගන්න ඔන්න මෙන්න වගේ තිබියදී 54යි 55ට ඔන්න මෙන්න තිබියදී දවසක් කාර්යාලයේ සිටින විට බඩේ මේ හරියේ වේදනාවක් ආවා. මා වැඩ කළේ කර්මාන්ත ශාලාවක. අසනීප වූ විට විවේක ගන්න කාමරයක් තිබෙනවා. මා එහි යන්නෙම නැහැ. මා අමාරු හිසා ගිහින් කාමරේ නාන්සිවෙලා වාඩි වී සිටියා. එවිට අපේ කළමණාකරු සහ අනිත් අය පැමිණියා අමුත්ත කුමක්දැයි බලන්න විවිට තමා මා දැනගත්තේ මට කථා කරගන්නත් බැහැ හරියට වේදනාව බඩ රිදෙනවා. ඒ වෙලාවේ මාව ඉස්පිරිතාලෙට ගෙන ගියා අවිස්සාවේල්ලේ. ඉස්පිරිතාලෙට යනවිට මට ඇවිදගන්නත් හරි අමාරුයි වාහනේ නැග ඉස්පිරිතාලෙට ගිහින් ඉවෙද්දු වරයා සමග කථා කරගන්නත් මට ක්‍රමයක් තිබුණේ නැහැ එපමණට රිදෙනවා. මට සිතෙන්නේ මගේ දැන් ඇඟ ඔළුව පුපුරා

යයි කියා. ඒ වගේ දැනෙනවා. මට ඒ කාලේ ලොකු ආසාවක් තිබුණා මා මැරෙන්නේ පද්මාසනේ ඉඳගෙන කියා. ඉතින් මට අවශ්‍ය වුණා ඉස්පිරිතාලෙට ගිය ගමන්ම ඇඳේ පද්මාසනයට කෙසේ හරි යන්න. මොකද මා දන්නවා මා දැන් පුපුරා මැරෙනවා කියා. දැන් කකුල හොලවන්නවත් බැහැනේ. ඇඟ හොලවන්නවත් බැහැ ව්‍යාධිමත්ව අමාරුයි. මට දුකකුත් ආවා මේ මාව මැරෙන්න යන්නේ මට පද්මාසනේ සිටින්න බැහැද කියා. වෛද්‍යවරයා සමග වචනයක්වත් කතා කරගන්නත් බැහැ. මාව එක්ක ගිය අය තමා කතා කළේ. බෙහෙත් පෙත්තක් දුන්නා. ටිකක් වෙලා ගියවිට මාව ඇඳෙහි තබා අර පිරිසත් සමග වෛද්‍යවරයා ගියා කාමරේට මා ගැන විස්තර අහගන්න. ඒ අතරෙදි මට පොඩ්ඩක් කකුල හොලවන්න පුළුවන් වුණා. මා ඉක්මණට පද්මාසනයට ගියා. ඉන්පසුව මට ලොකු නිදහසක් ආවා අනේ මට දැන් මැරෙන්න පුළුවන්නේ මා දැන් බලාගෙන සිටිනවා මැරෙනතෙක් මා සිතුවේ මා පුපුරනවා කියා ව්‍යාධිමත් වේදනාවක් දැනුණා. ටිකක් වෙලා සිටියා ඒ පුටුවේ මැරුනේ නැහැ ඒකනේ දැන් සිටින්නේ. ඉන්පසු ටික වේලාවක් සිටිනවිට කොපමණ වෙලාවක්ද කියන්න බැහැ මට කතා කරගන්න පුළුවන් වුණා. එවිට මට ඇඳෙන් බැස යන්නත් පුළුවන් වුණා වෛද්‍යවරයා ළඟට. යන කොට පිරිස තවම කතා කර කර සිටිනවා. මේ අය කිව්වේ මූත්‍රාශයේ ගල් ඇති කියා පර්යේෂණයක් කරන්න අවශ්‍ය බවයි. පර්යේෂණයක් කරන කල් බෙහෙත් කරන්න බැහැ කියා. මොහොත හරි වේදනා නාශකයක් දුන්නා. මගේ ගෙදර අය වියට කැමති වුණේ නැහැ. ඒගොල්ලෝ රෝහලෙන් ටිකටි කපා මාව කොළඹ ගෙනෙන්න කීවා. දැන් අර වේදනාව ටිකක් අඩුයි. කොළඹ යන්න පුළුවන්. වේදනාව අඩුයි නොවෙයි ගොඩක් අඩුයි යන්න පුළුවන්. මට වාහනයක් පදවාගෙන යන එක විශ්වාසයක් තිබුණේ නැහැ පුළුවන්ද කියා රියදුරෙකු අඩගහගෙන පිටිපස අසුනේ වාඩි වී ගියා. එසේ වාඩි වී ටිකක් දුර යනවිට නැවතත් වනවා වේදනාව. මා ඒ පාර දන්නවානේ

වේදනාව එන්න එන්න වැඩි වෙනවා කියා ආපසු පද්මාසනයට ගියා කාර් එක පිටිපස අසුන උඩම පද්මාසනයේ වාඩි වුණා. එවිට නැවත වේදනාව අඩු වෙනවා. නැතිම වගේ වෙනවා. එවිට මා කකුල් දෙක පහලට දමාගන්නවා. පහලට දමා ටිකක් දුර නැවත යනවිට වේදනාව එනවා. ඒ කාලේ මට පද්මාසනයේ විපමණ වෙලාවක් සිටින්න බැහැ. ලොකු වෙලාවක් සිටින්න බැහැ කකුල් දෙක ඊදෙනවා. ඉන් පසු අර වේදනාවත් සමගම ටිකක් වෙලා දෙනුත් සැරයක් ගියාට පසු මා පද්මාසනයේම සිටියා වාහනේ පිටිපස අසුනේම. එවිට මහරගමට යනතෙක් අවිස්සාවේල්ලේ සිට වේදනාව සම්පූර්ණයෙන්ම වගේ අඩු වුණා. මහරගම ගොස් පවුලේ වෛද්‍යවරයා ළඟට ගියවිට කියන්න මට වේදනාවක් අමාරුවක් නැහැ. බෙහෙත් සියල්ල බලා පර්යේෂණත් කර කිව්වා ඔය බෙහෙතුවත් හොඳයි කියා තව මොකක් හරි බෙහෙතෙකුත් දී නැවත අමාරු වුණොත් අප්ප්බ කර බලමු කියා මට ගෙදර යන්න කීවා. මා එහෙමම වාහනෙන් ආපසු කර්මාන්ත ශාලාවට ගියා. කොපමණ හොඳ වුණාද කීවොත් හවස ළමයින් සමග මා වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කළා. එය තමා මගේ වේදනාව ගැන තිබෙන ලොකුම අත්දැකීම. මා මැරෙන්න ලෑස්ති වුණ නිසා වෙන්න ඇති සමහර විට. අතික පද්මාසනයේ ප්‍රතිඵලයක් වෙන්න ඇති කියා මා සිතනවා වේදනාව ඉවසාගන්න බවේ අමාරුව ඉවසාගන්න පුළුවන් වුණ එක.

ගුරුතුමා - ඔව් බොහොම පින් ඒ ලස්සන අත්දැකීම නැවත වතාවක් අපට මතක් කර දීම ගැන. එයින් පැහැදිලි වෙනවා අප මේ යමක් සිහියෙන් බලාගෙන සිටින විට ඒ දෙය වෙන්නේ නැති බව. එය තමා සිහියේ තිබෙන එක් ප්‍රාතිභාර්යයක්. තරභා එතෙක් බලාගෙන සිටින්න එන්නෙම නැහැ. එන්නේ නැහැ. අප බලාපොරොත්තු නොවන වෙලාවක තමා තරභා එන්නේ. වේදනාවත් ඒ වගේ බලාගෙන සිටිනවිට එයා එන්නේ නැහැ. අප ලෑස්ති නැති වෙලාවක තමා ඔය හැම දෙනෙක්ම ඇවිත් ඒ අයගේ

ජවහිකා රඟ දක්වන්නේ. දැන් මරණය වුණත් එහෙමයි. ඒ කටාවේ හොඳට පෙනෙනවා අප මරණය එනතෙක් බලාගෙන සිටිනවිට වියා එන්නේ නැහැ. නමුත් මැරෙන්න කැමති නැතිනම් මරණය එනවිට අකමැති නම් හැමවිටම මරණය ඇවිත් අපව බය කරනවා. අපව තැනි ගන්නවා. මරණය හැමවිටම අප වටා හොල්මන් කරනවා. ඒ නිසා මේවාට විවෘත වෙන්න. ඒ භාවනාවේ එක වැදගත් අංශයක් තමා විවෘත වීම. විවෘත වෙන්න. අකමැත්ත අතහැරින්න. විවෘත වෙන්න. බයෙන් වහ ගන්නවා. නැහැ මෙසේ වෙන්න බැහැ. විය වහගන්න වහගන්න ඒ දේවල් වඩ වඩාත් ප්‍රබලව සිදුවෙන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් විවෘත වුණහොත් වුණාට කමක් නැහැ කියා විවෘත වුණහොත් ඊදනට කමක් නැහැ කියා සිතුවහොත් එවිට ඒ දෙය එසේ වෙන්නේ නැහැ.

ඒ ආසනය ගැන කුමාර මහත්තයා කීවා. සමහර විට පද්මාසනයේ ප්‍රතිඵලයක් වෙන්න ඇති කියා. ඔය ආසන පද්මාසනය, සිද්ධාසනය, අර්ධ පද්මාසනය සහ වජ්‍රාසනය. දැන් පද්මාසනයේ තමා කුමාර මහත්තයා සිටින්නේ. ඊළඟට එක පාදයක් බිමින් තැබූ විට අර්ධ පද්මාසනය. ඊළඟට සුඛාසනය තිබෙනවා ටිකක් සමානයි. ඊළඟට වජ්‍රාසනය කියන්නේ පාදෙකම පිටිපස්සට දමා පාදෙක උඩ වාඩිවීම අර ජපන් අය වාඩි වෙන්නේ. මේ හැම ආසනයකම ප්‍රතිඵලයක් තිබෙනවා පොදු ප්‍රතිඵලයක්. මේවා රිදෙනවානේ. විය තමා අප කවුරුත් අත්දකින පොදු ප්‍රතිඵලය ඔය කියන හැම එකක්ම රිදෙනවා. පුපුරු ගහනවා සමහරවිට එවැනි ආසනයකට යන්න බැහැ රිදෙනවා පුපුරු ගහනවා. ඒ රිදෙනවා පුපුරු ගහනවා කියන්නේ ඒ ශරීරයේ යම් යම් තැන් උත්තේජනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒවාට නිල කියා කියනවා. මර්මස්ථාන ඔය ආසනයකට ආවම එවැනි තැන් තෙරපෙනවා. ඒ තෙරපෙන නිසයි ඒවාට ආසන කියා කියන්නේ. ඒ තෙරපීම ඒ නිලය බාහිර වශයෙන් තිබෙන තැනට නිලය කියා කියනවා ඇඟේ මතුපිට ඊළඟට විය නාඨියක් දිගේ ගොස්

අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියකට සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ නාඨිය තමා මාධ්‍යය විහි කෙළවර අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියක්. මේ පැත්තේ බාහිර තිබෙන්නේ කොහේ හෝ නිලයක්. ආසනයකට එන විට ඔය නිල ස්වභාවයෙන්ම තෙරපෙනවා. ඒ තෙරපෙන විට අර නිලයට සම්බන්ධ නාඨිය දිගේ ඒ උත්තේජනය ගොස් ඒ ඉන්ද්‍රියට තෙරපීමක්, උත්තේජනයක්, ව්‍යායාමයක් ලැබෙනවා අදාල ඉන්ද්‍රියට. ඒ නිසා මේ ආසනය නිරෝගීතාවයට හොඳයි කියනවා. අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියට ව්‍යායාම දෙන්න අමාරුයි නමුත් ඔය ආසනයවලින් එය ලැබෙනවා. එය එක කාරණයක්.

එයට වඩා වැදගත් කාරණයක් තිබෙනවා මේ ආසනයවල සිටිනවිට හිකන්ම සිතට සතුටක් දැනෙනවා. මොනවත් කරන්න අවශ්‍ය නැත. අමුතු භාවනාවක් නොකළත් හරියට ඔය ආසනයක සිටියොත් ඔය කියූ ආසනය කිහිපයෙන් පද්මාසනයේ, අර්ධ පද්මාසනයේ, සුධාසනයේ සහ ඊළඟට වජ්‍රාසනයේ ඒ ආසනය හතරෙන් එකක සිටිනවිට හිකම් සිට බලන්න හරියට කොන්ද කෙලින් තිබාගෙන හරියට මොනවත් නොකලත් හිකන් ප්‍රබෝධයක් ඇඟට දැනෙනවා. සිතටත් ලොකු ප්‍රමෝදයක් දැනෙනවා. සතුටක් දැනෙනවා. සමහර විට ඒ සතුටට සම්බන්ධ හෝමෝන උත්තේජනයක් වෙනවා ඇති. ඒ නිසා තමා ධ්‍යානවලට මේ ආසනය අවධාරණය කරන්නේ. ධ්‍යාන ගත වී සමාධි ගත වී සමාපත්තිවලට එනවිට සිටින්නේ ඔය ආසනයවල. ඒවගේ සිටිනවිට ලොකු සතුටක් සිතට දැනෙනවා. එවැනි සමාධියක් නැති වුණත් මේ ආසනයකට පුළුවන් කිසියම් දුරකට මානසික උත්තේජනයක් සහ මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇති කරන්න. අර වගේ ලොකු වේදනාවක සිටිනවිට ඒ ඉරියව්ව සමහරවිට ඒ අදාල ඉන්ද්‍රිය ඒ නිලය තෙරපුවා වෙන්නත් පුළුවන්. ආසනය. ඒ නිසා සමහර විට ඒ වේදනාව අඩු වී ගියා වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ සමඟම සිතට ලොකු සතුටක් ප්‍රබෝධයක් උද්යෝගයක් ඇති වෙනවා. මානසික වශයෙන් සතුට තිබෙනවිට ශාරීරික වේදනාව අඩු වී යනවා. එය තමා ඇත්ත

කරාව. සිත සතුටින් සිටින විට ඇඟේ වේදනා ප්‍රබලව දැනෙන්නේ නැතැ. ඇඟේ කිසිම වේදනාවක් නැති වුණත් සිත දොම්නසින් නම් සිටින්නේ හැම තැනක්ම ඊදෙනවා වගේ. කොතන ඇල්ලුවත් ඊදෙනවා.

එක රෝගියෙකු වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැහෙන්න ගොස් ඒ වෛද්‍යවරයාට කියනවා මගේ ඇඟේ ලොකු ප්‍රශ්නයක්. අල්ලන අල්ලන තැන ඊදෙනවා. මේ බලන්න කියා එයා රෝගියාම එක එක තැන් අල්ලා මේ බලන්න මෙතනත් ඊදෙනවා මෙතනත් ඊදෙනවා මෙතෙත් ඊදෙනවා හැම තැනම. එතකොට වෛද්‍යවරයා කීවා පොඩ්ඩක් මට ඇඟිල්ල පෙන්නන්න කියා. මේ ඇඟිල්ල තැලිලා. ඒ තැලුණු ඇඟිල්ලෙන් තමා අල්ලන්නේ එහිසා අල්ලන අල්ලන තැන ඊදෙනවා. කොහේ ඇල්ලුවත් ඊදෙනවා. ඒ වගේ පීඩාවකට පත්වුණු මනසකින් නම් අප ශරීරය ස්පර්ශ කරන්නේ ඒ ශරීරය ඊදෙනවා. කොහේ ස්පර්ශ කළත් ඊදෙනවා. දැන් මනස හිදහස් කරගන්න. මනස හිදහස් කරගත්තොත් ඔය බොහෝ ප්‍රශ්න, වේදනා, අපහසුතා ජයගන්න පුළුවන්.

සභාවෙන් - මා පොඩ් අත්දැකීමක් කියන්නද?

ගුරුතුමා - කියන්න කියන්න.

ප්‍රශ්නය - ලංකාවේ නොවෙයි පිටරට අපේ අල්ලපු ගෙදර අපේ යාලුවෙකු සීටියා කවදාවත් හිවස අස්කරන්නේ නැතැ. ඒ තැබූ දේවල් තැබූ තැනම ඒ ආකාරයටම තිබෙනවා. මා එහෙ ගියවෙලාවට අස්කර එන වෙලාවලත් තිබුණා. සමහර දවසට මගේ යහළුවාම සිතා හිවස අස් කරන වෙලාවක් එනවා. එසේ සිතට ඇවිත් හිවස අස් කරනවිට පොඩ් පුතා අහනවා "අම්මා අද කවුද ගෙදර එන්නේ?" කියා. කවුරු හෝ එනවනම් පමණක් මේ සිතට ලොකු ශක්තියක් ඇවිත් සියල්ලම සුද්දකර දමනවා.

ගුරුතුමා - විය කරදරයක්. අවශ්‍ය නැතැ වගේනේ සිටින්නේ. නමුත් පුළුවන් අවශ්‍යයයි කියන ඒ උත්තේජනය සිතට ආවොත් පුළුවන්. මේ ඇත්ත තමා අප තේරුම් ගතයුතු. සිතුවිල්ල තමා හැම දෙයක්ම. ධම්ම පදයේ අපට මුලින්ම කියන්නේ. මනස තමා පළමුවෙනියට සිටින්නේ. පෙරටුව සිටින්නේ. 'මනෝ පුබ්බං ගමා ධම්මා' මේ සියලුම අත්දැකීම්වලට මුල් වෙන්නේ මනස. 'මනෝ සෙට්ඨා' මනස තමා ශ්‍රේෂ්ඨ. 'මනෝමයා' ඔය සියල්ලම මනසින් හදන දේවල්. චිබඳු මනසක් දූෂිත නම් 'මනසා චේ පදුට්ථේන' දූෂිත නම්. දූෂිත වුණු මනසකින් මොනවද හදන්නේ. ඒ හදන දෙයෙහි කරදරය ඒ මනසට යන යන තැන විඳින්නට වෙනවා. 'මනසා සේ චේ පදුට්ථේන භාසතිවා කරෝතිවා තතෝනං දුක්ඛ මංවේති වක්කංච වහතෝ පදං' හරියට යන යන තැන තමන්ටම ඇදගෙන යන්න වෙන ගැල වගේ. සිතුවිල්ල තමා මුල් වෙන්නේ. සිතුවිල්ල තමා මෙහෙයවන්නේ. සියල්ලම සිතුවිල්ලේ ප්‍රතිඵලයක්. ඒ සිතුවිල්ල නරක නම් සිතුවිල්ල කිලිටි නම් සිතුවිල්ල දූෂිත නම් ඒ දූෂිත වුණු කිලිටි වුණු අපිරිසිදු වුණු සිතුවිල්ලක් මුල්කරගෙන කියන කරන දෙයෙහි කරදරය ඒ දෙය කියූ කෙරු සිතට යන යන තැන අරගෙන යන්න වෙනවා. ඒ ගිය ගිය තැන කරදර. අලුත් තැනකට යනවා චිතනත් කරදර. පරණ කරදර ඒ ආකාරයටම. නැවත තැනකට යනවා චිතනත් ඒ කරදර මොකද ඒ තමන් යන යන තැන ගෙතියන්නේ අර අපිචතුරු සිතුවිල්ල. ඒ වගේම ඊළඟට කියනවා ධම්ම පදයේ ලස්සන නම් සිත, 'මනසා චේ පසන්තේන' පහන් සිතුවිල්ලක්, ප්‍රසන්න සිතුවිල්ලක් මුල් වෙලා කරන කියන දෙයෙහි සැපය ගෙතියන්න අවශ්‍ය නැතැ නමුත් ඒ සැපය එනවා ඒ සිත කොහේ ගියත් හරියට අත් නොහැර එන සෙවනැල්ල වගේ. 'මනසා චේ පසන්තේන භාසතිවා කරෝතිවා - තතෝනං සුඛමං චේදී ඡායාව අනපායිනී' විය අප ගෙතියන්න අවශ්‍ය නැතැ, අත්නොහැර එන හෙවනැල්ල සේ පිරිසිදු සිතුවිල්ල පසු පස

සැතසිල්ල එනවා කොහේ ගියත්. සිතුවිල්ල හරි ප්‍රබලයි. බැහැරයි කියා සිතුවොත් බැහැ. පුළුවන් කියා සිතුවොත් පුළුවන්.

ප්‍රශ්නය - සිතුවිල්ල දෙස බලමින් විපස්සනා කරගෙන යනවිට පෙනෙන දෙයක් තමා අප මේ ලෝකයට බිහි වූ දා සිට අප මේ ලෝකය අත්දකින්නේ කතාන්දර ඇසුරෙන් උපමා ඇසුරෙන් මේ සිතුවිල්ල කතාන්දරවලට ඇබ්බැහිවීමක්ද? මේ ප්‍රසංච කරන්නේ නිවනට පටහැනි ලෙසට මේ කතාන්දරවලට ඇයි මේ තරම් ප්‍රිය අපි?

ගුරුතුමා - ඔව්, ඒ කාරණය හරිම සියුම් ඒ වගේම වටිනවා. මේ සියල්ලම කතාන්දරයක් තමා. කතාන්දරයක් නැති දෙයක් නැහැ. සියල්ල කතාන්දරයක්. හැම එකක්ම අපේ කතාන්දරයක්. තමන්ගේ කතාන්දරයක්. පොදු කතාන්දරක් තිබෙනවා නමුත් පොදු කතාන්දරය ගත්තත් එහි පෞද්ගලික සංස්කරණයක් තිබෙනවා. තමන් කියන්නේ තමන්ගෙම කතාන්දරයක්. 'මම' කවුද? 'මම' කොයි වගේ කෙනෙක්ද? 'මම' කැමති මොනවටද? 'මම' අකමැති මොනවටද? මගේ විනෝදාංශ මොනවද? කවුරු වෙන්නද 'මම' කැමති? දැන් මේ සියල්ලම අපේ කතාන්දර. මේ ඊකට තමා 'මම' කියන්නේ. ඔය ඊකට සහ තවත් කතාන්දරවලට තමා 'මම' කියන්නේ. අනුන් කියන්නේ කවුද ඒත් අපේ කතාන්දරයක්. මගේ අම්මා කවුද? විය මගේ කතාන්දරේ. අපි සිතමු මට තව සහෝදරයෝ සිටිනවා සහෝදරියන් සිටිනවා නමුත් එකම අම්මා. නමුත් ඒ අයට ඒ අම්මා පිළිබඳ වෙනම කතාන්දර තිබෙන්නේ. ඒ නිසා ළමයි පස් දෙනෙකු සිටිනවා නම් අම්මලා පස් දෙනෙකු එතන සිටින්නේ. භෞතික වශයෙන් එක්කෙනයි. නමුත් එක එක ළමයට තම තමන්ට වෙනස් වුණු අම්මා කෙනෙකු සිටින්නේ. ඒ තමන්ගේ කතාන්දරයට අනුව. මුලින්ම කුමාර මහත්තයා මතු කරපු ප්‍රශ්නෙදී අර කොළඹ යන කථාවක් කීවාහේ බස් එකක් පිටිපස්සේ. ඒ වාහනයේ සිටි එක්කෙනෙක් එක කළයාණ මිතුරෙක් හෝ මිතුරියක්

කවුරු හෝ ඇයි මෙසේ බස් රිය පදවන්නේ? මෙය හරි වැරදියිනේ. එය චතුමාගේ හෝ චතුමියගේ කතාන්දරය. චතුමාට හෝ චතුමියට තරහා ආවානම් ඒ තරහා ආවේ බස් රිය යන ආකාරයට නොවෙයි ඒ තමන් ඒ බසය යන ආකාරය ගැන හැඳු කතාන්දරයට. තව කෙනෙකු වෙනම කතාන්දරයක් හැඳුවා. අනුරාධපුරේ ඉඳන් එන බස් එකක් බොහෝ දුර සිට එන්නේ. එයාට මහන්සි ඇති. ඒ නිසා හදිස්සියි. අප ප්‍රභ ඉඳලා එන්නේ එනිසා අප මෙය ඉවසන්න අවශ්‍යයයි. එයාගේ කතාන්දරය වෙනම එකක්. අර එකම සිද්ධිය. බස් එක වෙනස් වුණේ නැහැ. බස් එක ගිය ආකාරය වෙනස් වුණේ නැහැ. නමුත් දෙදෙනාගේ කතාන්දර දෙකක්. දෙවෙනියට කතාන්දරය හදාගත්ත කෙනා ඒ නිසා සැහැල්ලුවෙන් සිටියා. ඉවසීමෙන් සිටියා. එයා ඉවසුවේ බස් එක නොවෙයි. තමන්ගේ කතාන්දරය. අප තරහා ගන්නෙන් අපේම කතාන්දරයකට. අප ආදරය කරන්නෙන් අපේම කතාන්දරයකට. කවුරු හෝ ගැන අපට ලස්සන කතාන්දරයක් හදන්න පුළුවන් නම් අපේ සිතේ ආදරයක් එනවා. අප සිතනවා අප ආදරය කරන්නේ එයාට. නැහැ එයාට නොවෙයි එයා පිළිබඳව මනසින් හදාගත් කතාන්දරයටයි අප ආදරය කරන්නේ එයා හොඳයි, ලස්සනයි, අහිංසකයි, ප්‍රඥාවන්තයි, බුද්ධිමත්, කඩවසම් මොනවා හෝ අප හදාගත් කතාන්දරයක් තිබෙනවා එයට. අප ද්වේශ කරන්නෙන් අපේම කතාන්දරයකට. එයා නරකයි. හපුරුයි. වැරදියි. අසාධාරණයි. එවැනි කතාන්දරයක් හදා ගත්විට අප ද්වේශ කරනවා. බය වෙනවා. බය වෙන්නෙන් අපේම කතාන්දරයකට. මෙය තමා ඇත්ත. අප ජීවත් වෙන්නේ කතාන්දර ලෝකයක. මෙහි යථාර්ථයක් නැහැ කියන්නේ ඒකයි. මෙහි යථාර්ථයක් සොයන්න බැහැ. පරම සත්‍යයක් සොයන්න බැහැ. කුමක්ද පරම සත්‍යය කතාන්දරයක තිබෙන.

ඔබතුමා කීවා වගේ මේ මුළු සංසාරයම කතාන්දරයක්. ඒ නිසා තමා නිවනට කියන්නේ නිප්පපංච. කතාන්දරයක් නැහැ.

නිප්පංච යන්න සරලව කීවහොත් කතාන්දරයක් නැහැ. ප්‍රබන්ධයක් නැහැ දැන් ලෙඩයි කියා සිතුවෙන්නේ ලෙඩ. මෙය පුදුම දෙයක්නේ. ඇගේ ලෙඩක් තිබෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් ලෙඩ, නැතිනම් ඇඟට ලෙඩ කියා සිතුවෙන්නේ ඒ සිතුවිල්ලට පුළුවන් ඇඟ ලෙඩ කරන්න. ඇඟ කොපමණ දන්නවා වුණත් තමන්ට ලෙඩ නැහැ කියා එයාට බැහැ නිරෝගිව සිටින්න, අර සිතුවිල්ලට උඩින් ගිහින්. ඒ වගේම සනීපයි සනීපයි කියා සිතන්න පුළුවන් නම් බොහොම ඉක්මනට සනීප වෙනවා. සනීප වෙන්නේ නැහැ කියා සිතුවොත් හරි අමාරුයි බෙහෙත්වලින් සනීප කරන්න. උත්පත්තිය බලන්න උත්පත්තිය සිතුවිල්ලක ප්‍රතිඵලයක්නේ. බලන්න සිතුවිල්ලකට තිබෙන බලය. මැරෙන මොහොතේ පහළ වෙන සිතුවිල්ලකට පුළුවන්කමක් තිබෙනවා කියා අප අසා තිබෙනවා කොහේ හෝ ලෝකයක උත්පත්තිය දෙන්න. චිතනම නොවෙයි. ඒ මැරුණු ඇඳේම නොවෙයි. ඒ කාමරෙත් නොවෙයි. අල්ලපු කාමරෙත් නොවෙයි. ඒ ගෙදරත් නොවෙයි. අල්ලපු ගෙදරත් නොවෙයි. ඒ ගමෙත් නොවෙයි. ඒ රටෙත් නොවෙයි. ඒ ලෝකයෙත් නොවෙයි. වෙනම ලෝකයක උත්පත්තිය දෙන්න සිතුවිල්ලකට පුළුවන්. එසේ නම් ඒ සිතුවිල්ල කියන්නේ කොපමණ බලවත් දෙයක්ද?

සිතුවිල්ලකට පුළුවන් මරන්න. ඔය හදි හුනියන් ඒවා අපේ සංස්කෘතියෙන් තිබෙනවා. බොහොම තිබෙනවා එන්න එන්න ඒවා වැඩි වෙනවා. විද්‍යාව දියුණු වෙනවා කීවාට ඇත්තටම වැඩියෙන් දියුණු වී තිබෙන්නේ හදිහුනියම් සාස්තර වැනි දෙය. අප්‍රිකාව ගත්විට අපටත් වඩා ඒ ගුප්ත ශාස්ත්‍ර බොහොම බලවත්. විශ්වාස කරනවා එහි තිබෙන එක ශාස්ත්‍රයක් තමා වුඩු. අපෙන් තිබෙනවා. කාගේ හෝ බලියක් සාදා එයට ඇණ ගැසුවිට මොනවා හෝ කටුවක් ගැසුවිට එයා මැරෙනවා කියනවා. මෙය හරියට පිළිගන්නවා අප්‍රිකානු ගෝත්‍රිකයන්. කාට හරි දැනගන්න ලැබුණුවිට කවුරු හෝ තමන්ගේ හතරෙක් තමන්ගේ වුඩු එකක් හදා බලියක්

හදා පපුවට කටුවක් ගැසුවා කියා විවිධ මෙයා ජීවත් වීම අතහැර දමනවා. දැන් ජීවත් වී වැඩක් නැහැ. නැවත දඩයම් කර වැඩක් නැහැ. අතහැර දමනවා මොකද එයා මරණය පිළිඅරගෙන තිබෙන්නේ දැන්. දවස් හතකින් මැරෙනවා. ඒ වගේම දවස් හතකින් මැරෙනවා. අර නුතියම් ඇත්තද බොරද එවැනි දෙයක් ඇත්තටම කළාද කවුරුවත්. කළත් එසේ වෙන්න පුළුවන්ද? ඒවා වැදගත් නැහැ මෙතන වැදගත් වෙන්නේ සිතුවිල්ල. තව දවස් හතකින් මැරෙනවා. ඊට වඩා ආයුෂ නැහැ. උප්පත්තිය දෙන්නේ සිතුවිල්ලක්. ලෙඩ කරවන්නේ සිතුවිලි. මරණය කියන්නේ සිතුවිල්ලක ප්‍රතිඵලයක්. දුක කියන්නේ සිතුවිල්ලක ප්‍රතිඵලයක්. සතුට කියන්නේ සිතුවිල්ලක ප්‍රතිඵලයක්. මනුෂ්‍යයෙකු ජීවිතයේ අත්දකින හැම දෙයක්ම පිටිපස්සෙම මනස තිබෙනවා. එහිසා තමා 'මනෝපුබ්බංගමා ධම්මා' මනස තමා ඉදිරියේ සිටින්නේ. අනිත් හැම දෙයක්ම එයට බැඳී ඇදී යනවා. ඒ හිසා ඒ මනස හදාගන්න. මනස නිවැරදි කරගන්න. මනස නිරවුල් කරගන්න. කතාන්දර අඩු කරන්න. කතාන්දර අඩු කරගත් තරමට සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඇත්තත් සමග ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. කතාන්දර වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න අප සිටින්නේ මිත්‍යාවක. අපට ඇත්ත නැත්ත වෙන්කර ගන්න බැරි වෙනවා අප ප්‍රබන්ධ ලෝකයක ජීවත්වෙන්න ගියවිට. ඒ ඔබතුමා මතක් කළ ඒ වචනය පපංච නිප්පපංච. පපංච කියන්නේ මවා ගැනීම කතාන්දර ගොතාගැනීම. නිප්පපංච කියන්නේ කතාන්දර ගොතා නොගැනීම. මවා නොගැනීම. දැන් මේ වචන දෙක ධර්මයේ නිතරම මුණ ගැහෙන්නේ නැහැ නමුත් බොහොම වැදගත් තැන්වල තිබෙන වචන දෙකක්.

මේ වචන දෙක විලියට පැමිණි තැනක් තමා මහා පුරුෂ විතර්ක කියන සූත්‍රයේදී අනුරුද්ධි භාමුදුරුවෝ උන්වහන්සේ රහත් වී සිටියේ නැහැ. උන්වහන්සේ විවේකීව වැඩ සිටින විට විතර්කයක් පහළ වී තිබෙනවා මේ දහම කවුරු සඳහාද?

එතෙක්දී උන්වහන්සේට අසුරු විතර්ක හතක් පහළ වී තිබෙනවා. මේ ධර්මය නිශ්ශබ්දව සිටින කෙනාට මිස කටාවට ඇලුණු කෙනාට නොවෙයි. මේ දහම ආශාවන් අඩු කෙනාට මිස ආශාවන් වැඩි කෙනාට නොවෙයි. මේ දහම හුදකලාව සිටින්න කැමති කෙනාට මිස සමාජයට ඇලුණු කෙනාට නොවෙයි. මේ දහම සිතියෙන් සිටින කෙනාට මිස සිති මුලාවුණු කෙනාට නොවෙයි. මේ දහම චීර්යය කරන්න පුළුවන් කෙනාට මිස කම්මැලි කෙනාට නොවෙයි. හත්වෙනි එක ලෙසට උන්වහන්සේට පහළ වුණේ 'පඤ්ඤා චන්තස්සායං ධම්මෝ නායං ධම්මෝ දුක්ඛඤ්ඤස්ස' අප අසා තිබෙනවානේ මේ දහම ප්‍රඥාවන්තයින් සඳහා මිස ප්‍රඥාව අඩු අය සඳහා නොවෙයි. 'දුක්ඛඤ්ඤස්ස' කියන්නේ ප්‍රඥාව බාල. කිලුටු වුණ අය සඳහා නොවෙයි. දැන් ප්‍රඥාවනේ අන්තිමට ආවේ. කරුණුත් හතයි. උන්වහන්සේ මෙයින් සෂ්ඨිමකට පත් වී මේ විතර්ක හතෙන්. මේ සුදුසුකම් තිබෙන අයට තමා ධර්මය මේ සුදුසුකම් නැතිනම් වියාට ධර්මය අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ කියා ඒ කල්පනාවේ සිට බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩම කළ වෙලාවක භාග්‍යවතුන්වහන්ස, විවේකීව සිටින මට මෙබඳු විතර්ක හතක් පහළ වුණා කියා අනුරුද්ධ භාමුදුරුවෝ ප්‍රකාශ කළාම බුදුරජාණන්වහන්සේ විමසුවා මොනවද ඒ පහළ වුණු විතර්ක. කිව්වා මෙන්න මේ විතර්ක හත. අන්තිමට හත්වෙනි විතර්කය තමා මේ දහම ප්‍රඥාවන්තයින් සඳහා මිස ප්‍රඥාව නැති අය සඳහා නොවෙයි. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළා බොහොම නොදැයි හමුත් මා කැමතියි අටවෙනි විතර්කයක් එකතු කරන්න. කුමක්ද? මේ දහම පපංච නොකරන අයට මිස පපංච කරන අයට නොවෙයි. ඒ කියන්නේ කතාන්දර හදන අයට නොවෙයි මේ දහම කතාන්දර හදන්නේ නැති අයට. කතාන්දරයක් නැතුව ජීවත් වෙන අයට. විය මෙතෙහි කර තමා අනුරුද්ධ භාමුදුරුවෝ රහත්වුණේ. අනුරුද්ධ භාමුදුරුවනුත්ත් කතාන්දර හතක් තමා හද හද සිටියේ. විය උන්වහන්සේට තේරී තිබුණේ නැහැ මේ හදන්නේ කටාන්දර

කියා. කථාන්දර හතක් හදාගෙන ඒ හත ඇත්තක් ලෙසට පිළිඅරගෙන උන්වහන්සේ සිටියා. ඒ කථාන්දර ඇතුළේ ජීවත් වෙමින්. බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩම කර කීවා නැහැ මේ දහම තිබෙන්නේ කථාන්දර හදන අයට නොවෙයි කථාන්දර නැතුව සිටින අයට කියා. එය මෙහෙහි කිරීමෙනුයි තමා උන්වහන්සේ හිචනට පත්වුණේ. හිචන විස්තර කරනවා නිප්පසංව කියා. රහතන්වහන්සේ කියන්නේ කථාන්දරයක් නැතුව ජීවත් වෙන කෙනෙක්.

ප්‍රශ්නය - අප සමාජයේ සිටිනවිට නැතිනම් බොහෝ පන්සල්වල හාමුදුරුවන්ගේ දේශනා අසනවිට වැඩිහරියක්ම අසන්නේ ඇසෙන්නේ පෘථජ්ජන පුද්ගලයන්ට බුදුහාමුදුරුවෝ මා සත්වයෙක් ගැන දේශනා කළා ධර්මයේ ගැඹුරට යනවිට සත්වයෙක් නැහැ කියා. ඒ වුණාට අපට ගොඩක් තැන්වල උගන්වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයේ 'සත්තානං විසුද්ධිය ඒකායනෝ මග්ගෝ' කියා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියා තිබෙනවා සත්වයාගේ විසුද්ධියටයි කියා. සත්වයෙක් නැහැ කියා ඔපමණ කෘ ගනනවානම් කෙසේද මේ සතර සතිපට්ඨානයේමයි කියා තිබෙන්නේ එතකොට ඒ කියන්නේ පෘථජ්ජනයන්ට විතරද සතර සතිපට්ඨානය බලපාන්නේ. මට තේරෙන්නේ නැහැ ඇයි එහෙම වෙන්නේ ලංකාවේ දැන්. එක ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් නොවෙයි මා කියන්නේ බොහෝ අය කියන්නේ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියන්නේ සංකල්පයක් පමණයි සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැහැ කියා. නමුත් සතර සතිපට්ඨානයෙන් කියනවා සත්වයාගේ විසුද්ධියට එකම මාර්ගය වියයි කියා. එය පැහැදිලි නැහැ මට.

ගුරුතුමා - එක ගුරුවරයෙකු හම්බවෙන්න තවත් ගුරුවරයෙකු ආවා. ඇවිත් වාඩි වී කීවා අපි ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරමු. මේ නේවාසික ගුරුවරයාත් එයට කැමති වුණා. අර ආගන්තුක ගුරුවරයා ප්‍රසිද්ධ ගුරුවරයෙක්. ඒ ගුරුතුමා කීවා 'මම' කියා

කෙනෙකු නැහැ. ඒ තමා මේ ධර්ම සාකච්ඡාවේ නැතිනම් සංවාදයේ මාතෘකාව. එවැනි කෙනෙකු නැහැ. ඒ කරුණම කියනවා. එයම ඔප්පු කරනවා එක එක පැත්තෙන්. මේ නේවාසික ගුරුවරයා අසාගෙන සිටිනවා මොනවත් කීවේ නැහැ අසාගෙන සිටියා අසාගෙන සිටියා මෙහි අවසානයකුත් නැහැ. මම කියා කෙනෙකු නැති බවම කියනවා. ඔප්පු කරනවා. එක එක පැත්තෙන් ඔප්පු කරනවා මෙයා හොඳට අත දිග අර කම්මුලට ගැනුවා අර ආගන්තුක ගුරුවරයාට. ගැනුවාම එයාට තරහා ඇවිත් බණින්න ගහන්න පටන්ගත්තා. එවිට ඇසුවා දැන් 'මම' කියා කෙනෙකු නැතිනම් ඔය කාටද තරහා ආවේ. දැන් ඔබ ඔපමණ ඔප්පු කරන්න හැදුවනේ 'මම' කියා කෙනෙකු නැහැ කියා එහෙම නම් කාටද ඔය තරහා ආවේ. එතෙන්දී තමා ඔය වචනය කියා වයි දෙකක් බව එතුමාට පැහැදිලි වුණේ. කුමාර මහත්තයාටත් තිබෙන්නේ එය කරන්න. එවිට එය ඇත්තක්ද බොරුවක්ද කියා බලාගන්න පුළුවන්.

සභාවෙන් - ස්වාමීන්වහන්සේලා සමග වාද කරන්න බැහැනේ.

ගුරුතුමා - වාද කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. වාද කරන්න තර්ක කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. බුදුරජාණන්වහන්සේ වෛද්‍යවරයෙක්. උන්වහන්සේගේ දේශනා ඖෂධ. බෙහෙත්. උන්වහන්සේ ලෙඩේ ගැන කථා කළා. ලෙඩේට ගන්න අවශ්‍ය බෙහෙත දන්නා. මේ බෙහෙත ගතහොත් ඔබ නිරෝගී වෙයි. මෙන්න රෝගය. එය වැළඳී තිබෙන්නේ මේ හේතුව නිසා මේ බෙහෙත ගතහොත් ඒ හේතුව නැති වුණහොත් ඔබ නිරෝගී වෙනවා. ඔය බෙහෙත අරගෙන තමන්වහන්සේ නිරෝගී වුණා. උන්වහන්සේ උන්වහන්සේම සාක්ෂියක් ලෙසට කීවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩිපුරම කථා කළේ ලෙඩේ ගැනයි බෙහෙත ගැනයි. නිරෝගීකම ගැන වැඩිය කථා කළේ නැහැ. නිරෝගී වුණවිට මොනවද කරන්න පුළුවන්. උඩින් යන්න පුළුවන්ද බිමින්

යන්න පුළුවන්ද පියාඹන්න පුළුවන්ද ඒවා කියන්න ගියේ නැහැ. දෙසුවේ මේ ලෙඩේ නිසා ඔබට දැන් අමාරුයි අසාධ්‍යයි. එය ලෙඩක්. මෙය නොවෙයි ඇත්ත. ඔබ රෝගී නිසයි ඔය තිබෙන සියලුම දුක්. ඒ ලෙඩේ හැදිලා තිබෙන්නේ මේ හේතුවට. ඒ හේතුව නැති කරන්න පුළුවන් මේ බෙහෙත ගතහොත්. ඒ නිසා මේ බෙහෙත ගන්න.

බුදුරජාණන්වහන්සේ ලෝකයට පහළ වුණේ තටාගතවරයෙකු ලෝකයට පහළ වෙන්නේ එකම එක කාරණයක් කියන්නයි කියා බුදුරජාණන්වහන්සේම දේශනා කරනවා දුකයි දුක නැති කිරීමයි ගැන. මෙතන තිබෙන්නේ දුකක්. නැති වෙන්නේ දුකක්. එපමණයි. මෙය හරි සරළයි. මෙතන පුද්ගලයෙකු සිටිනවා චියාව නැති වෙනවා.

'මම' කියා කෙනෙකු සිටිනවා චියාව නැති වෙනවා. ඒ කටාව වෙනම දෙයක්. එය මූලික බුදුදහමේ නැති කාරණයක්. නමුත් පසු කාලෙක විවැනි වාදයක් ඔය ශූන්‍යතා වාදයක් වෙනම ගොඩ නැගුවා විවිධ හේතු නිසා මහායාන දර්ශනය මුල් කරගෙන. ඒ මහායානයේ මුල්කරගත්තේ ශූන්‍යතා දර්ශනය. මෙතන කිසි එකක් නැහැ කියන එක. ඊළඟට ඒ ශූන්‍යතාවය අවබෝධ කරගැනීම තමා අප කළයුතු කියන ඒ පෙළඹවීමට යටත් වුණා. දැන් දුකයි දුක නැති කිරීමයි එය අමතකයි. එය පැත්තකට දමා මේ කොනෙන්වත් පාත්කරන ලද ආගන්තුක කාරණයක් වගේ දෙයක් අල්ලගෙන එය අත්දකින්නයි විස්තර කරන්නයි අවබෝධ කරගන්නයි උත්සාහ කරනවා. දුකත් තිබෙනවා. ලෙඩෙන් තිබෙනවා. රෝගියෙකුයි දැන් ශූන්‍යතාවය අවබෝධ කරගන්න හදන්නේ. සුවවීම පැත්තකින් තබා ශූන්‍යතාවය අවබෝධ කරගන්න හදනවා. ඒ ශූන්‍යතාවය අවබෝධ වෙන්න කලින් ලෙඩා ලෙඩෙන් මැරෙයි. ඒ කියන අයට කියන්න අරින්න. ඒ ගැන අප වාද කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. එය අපට නවත්තන්නක් බැහැරේ ඔය වගේ

මොනවා හෝ කීම කවුරුවත් ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී රටක නවත්තන්න බැහැනේ. ඕනෑ කෙනෙකුට ඕනෑ දෙයක් කියන්න පුළුවන් අද මාධ්‍යයත් සමග සිතූ සිතූ ආකාරයට කියන්න පුළුවන්. නමුත් කවුරු හෝ කියනවා නම් මෙහෙම විය වටිනවා 'මට තේරෙන්නේ මෙයයි. මේ තමා මගේ දහම' කියා කවුරු හෝ කියනවා නම් විය වටිනවා මෙය බුදු බණ කියා කියනවාට වඩා. අඩුමගානේ එතෙන්ට එන්න පුළුවන් නම් 'මෙය බුදු බණද නැද්ද මා දන්නේ නැහැ නමුත් මගේ බණ තමා මේ මගේ දහම තමා මේ' කියා කියන්න පුළුවන් නම් විය හොඳයි. එසේ නොකියා අප බුදුරජාණන්වහන්සේව ගෙනැවිත් බුදුනාමුදුරුවෝ මෙසේ දේශනා කළා අරෙහෙම දේශනා කළා කියා කියා අප එතන සිටියා වගේ අප දැක්කා වගේ එසේ කියනවානම් විය එතරම් සදාචාර සම්පන්නත් නැහැ. එසේම මහා බරපතල අකුසල කර්මයක් අප දැනගෙන හෝ නොදැනගෙන කරන.

අප අහිංසකයි. අප කියන්නේ කවුරුත් මේ ලෝකයේ සිටින. අපට ඇති පදමට ප්‍රශ්න තිබෙනවා ආර්ථික ප්‍රශ්නද ගෙදර ප්‍රශ්නද ඇඟේ පතේ ප්‍රශ්නද තිබෙනවා ඒ ප්‍රශ්න ටිකවත් අපට විසඳගන්න බැරව සිටිනවිට අපට ඇයි තවත් ප්‍රශ්නයක් දමන්නේ. ඒ වෙනුවට අහිංසකව විඳින දුක නැතිකරගන්න අපට උදව්වක් කවුරු හෝ කරනවානම් විය වඩා වටිනවානේ. හෝඩියේ පන්තියේ සිටින කෙනාට උගන්වන්න අවශ්‍ය දෙය තිබෙනවා. වියාටත් භාෂාව උගන්වනවා. හයේ පන්තියේ කෙනාටත් භාෂාව උගන්වනවා. දහයේ පන්තියේ කෙනාටත් උගන්වනවා. උසස් පෙළත් උගන්වනවා විශ්ව විද්‍යාලයේත් උගන්වනවා. පශ්චාත් උපාධියේත් සියල්ලටම භාෂාව විෂය එකයි නමුත් උගන්වන දෙය වෙනස්. ඒ මට්ටමට උගන්වන දෙයක් තිබෙනවා. අර උසස්පෙළට කියා දෙන්න අවශ්‍ය පාඩම හෝඩියේ පන්තියේදී කියා දුන්නට කියා දෙන්න පුළුවන් කෙනෙකුට ගිහින් ඒ පාඩම කරන්න පුළුවන්. ඒ ව්‍යාකරණය සියල්ලම. නමුත් එලක් වෙන්නේ නැහැ. කිසිම වැඩක්

වෙන්වෙන් නැහැ. එයාට හෝඬියවත් පාස් වෙන්න බැහැ. ඉගෙනගැනීම මුලුමනින්ම විපාම වී යනවා.

පුද්ගලත්වයෙන් තොරව සිදුවන සිදුවීම් තිබෙනවා. පුද්ගලත්වයක් ආරෝපනය වන සිදුවීම් ද තිබෙනවා. මේ දෙක වෙන්කර ගත්විට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඇසෙනවානේ. ඇසීම පුද්ගලත්වයෙන් තොරව සිදුවෙන එකක්. ඒ කියන්නේ කනේ ධ්වනි තරංගයක් ස්පර්ශ වීමට පුද්ගලත්වයක් නැහැනේ. පුද්ගලයෙකු සිටින්න අවශ්‍ය නැහැනේ මමත්වයක් අවශ්‍ය නැහැනේ. සත්වයෙකු සිටින්න අවශ්‍ය නැහැ එය යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියක්. භෞතික ක්‍රියාවලියක්නේ. ධ්වනි තරංගක් ගිනිත් කන් බෙරේ වදිනවා. එසේ කන් බෙරේ වැදුනවිට චිතනින් ස්නායුවක් උත්තේජනය වී මොළයට යනවා. සත්වයෙකු නැහැ ඔතන. සත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු මමත්වයක් නැහැ ඔය ටික වෙනවා. මමත්වය එන්නේ ඉන් පසු. පුද්ගලත්වය එන්නේ පසුව. විඳීමක් පටන්ගත්විට තමා පුද්ගලත්වය එන්නේ. ඒ පුද්ගලත්වය උඩ ආ මෙයට මා කැමතිද අකමැතිද මා කැමති නම් මට දිගටම අසාගෙන සිටින්න අවශ්‍යයයි. මා අකමැතියි ඒ නිසා මෙය නොඅසා සිටින්න අවශ්‍යයයි. එයට තමා පුද්ගලත්වය මමත්වය කියන්නේ. එය දිගටම නැහැ. එය මතුවෙන වෙලාවක් තිබෙනවා. මුලින් නැහැ. මමත්වයෙන් තොරව තමා අර මූලික අත්දැකීම ලැබෙන්නේ. ඉන් පසුවයි මමත්වය මතුවෙන්නේ. මමත්වය කනේ නැහැ. මමත්වය ශබ්දයේත් නැහැ. ඒ දෙක එකතු වුණු තැනත් මමත්වය නැහැ. මමත්වය එන්නේ බොහොම පසුව. ඒ නිසා ඒ මතුවෙන මමත්වය ගැන සිතියෙන් සිටින්න. චිතන සිතියෙන් සිටින්න පුළුවන් අපට. ආ මෙයට කවුද කැමති නැත්තේ. මෙයට කවුද කැමති. අපට අහන්න පුළුවන්. මෙයට මා කැමතියි කියනවානේ ඒ කවුද 'මම' කියන්නේ? කවුද ඒ කැමති. කවුද අකමැති. මේ අකමැති දෙයට කැමති වෙන්න බැරිද. කැමති දෙයට අකමැති වෙන්න බැරිද. ඒ ප්‍රශ්නය අසන්න.

අප කියනවානේ මෙය රසයි මෙය රස නැහැ. රස දෙයට කැමතියි රස නැති දෙයට කැමති නැහැ. ඒ තමා 'මම'. එයට තමා 'මම' කියා කියන්නේ. ඒ 'මම' අප සිතනවා නිකන් කලු ගලක් වගේ හරි ස්ථිර දැඩි වෙනස් නොවෙන ස්වභාවයක්. එවැනි දෙයක් නැහැ මෙතන. ඒ 'මම' වෙනස් කරන්න පුළුවන්. කැමති දෙයට අකමැති වෙන්න පුළුවන්. අකමැති දෙයට කැමති වෙන්න පුළුවන්. රස දෙය රස නැති වෙන්න පුළුවන්. රස නැති දෙය රස කරගන්න පුළුවන්. ඒ සියල්ල පුළුවන්. මමත්වය වෙනස් කරගන්න පුළුවන් දෙයක්. දහමේ කියන මමත්වය විහේමයි. එය එසේ කරගන්න කියලයි දහම කියන්නේ. එය තමා සැබෑ ආර්යය භාවනාව කියා විස්තර කරන්නේ. ඔය ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේ අරිය භාවනාව ලෙසට ආර්යයය විෂයෙහි ඉන්ද්‍රිය භාවනා විස්තර කරන්නේ ඒ ආකාරයට. කෙසේද මේ මමත්වය වෙනස් කරගන්නේ? මමත්වය කියා කීවේ එයට මිස වෙන පුද්ගලයෙකුට නොවෙයි. කැමති වෙනවා. අකමැති වෙනවා. මෙය ලස්සනයි. මෙය කැතයි. මෙය මිනිරයි. මෙය අමිනිරයි. රසයි. රස නැහැ. මෙයින් සතුටු වෙනවා මෙයින් අසතුටු වෙනවා. සොමිතසට පත්වෙනවා. ද්‍රෝමිතසට පත්වෙනවා. මේ සියල්ලම අවශ්‍යනම් වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. සම්පූර්ණයෙන් කනපිට හරවන්න පුළුවන් උඩු යටිකුරු කරන්න පුළුවන් සිතියට. ඒ නිසා මෙතන ස්ථිර මමෙක් නැහැ. නොවෙනස් වෙන මමෙක් නැහැ. වෙනස් කරන්න බැරි මමත්වයක් නැහැ. ඒ මමත්වය වෙනස් කළුවිට ප්‍රතිඵලය වෙනස් වෙනවා. දුක වෙනස් වෙනවා.

අවසාන වශයෙන් සියල්ල තිබෙන්නේ අපේ අතේ. කාගෙවත් අතේ නොවෙයි. ගුරුවරයෙකුගේ අතේවත් පොතකවත් නොවෙයි මේ සියල්ල තිබෙන්නේ අපේ අතේ. පාරත් මෙතනමයි තිබෙන්නේ. ගමනත් අපේ අතේ. ඒ නිසා අපි අපේ ගමන යමු. කවුරු මොනවා කීවත් ඒ කියන දෙයකින් ගමනට උදව්වක් වෙනවා නම් ඒ උදව්ව ගමු. අරගෙන අපේ ගමන යමු. ඒ

අධිෂ්ඨානය මේ පෝදා වැඩසටහන අවසානයේ අප හඳවතින්ම ඇතිකරගනිමු.

මේ ලැබුණු අවස්ථාව අප කාටත් වාසනාවක්. භාග්‍යයක්. පුණ්‍යවන්ත වූ දවසක්. අප හැමදෙනාම එකට එකතු වී කළාණ මිත්‍රයන් සේ එකම ආධ්‍යාත්මික පවුලක සාමාජික සාමාජිකාවන් සේ සාමූහික භාවනාවේ යෙදුණා. ධර්ම දේශනා ධර්ම සාකච්ඡා මෙනෙහි කිරීම් එබඳු අවස්ථාවක් ලැබෙන්නට අප හැමදෙනාම බොහෝ පින්කොට තිබෙනවා. බොහෝ පුණ්‍යවන්තයි. ඒ ගැන මේ දවස අවසානයෙන් අපි ආපසු හැරී බලා සතුවු වෙමු. ඒ වගේම මේ හැම දෙනා සමගම ඒ සතුව බෙදාගමු. හැම දෙනාටම අප කෘතවේදී වෙමු. මේ වැඩසටහන ඒ හැමදෙනාගෙම සහභාගිත්වය නිසයි සිදුවුණේ. ඒ කෘතවේදීත්වය සිතේ ඇතිකරගෙන අප පුණ්‍යානුමෝදනා කරමු මේ වැඩසටහන සාර්ථක කරගන්න අනුග්‍රහය දැක්වූ කළාණ මිත්‍රයන් සිහිපත් කරගෙන. චතුමන්ලාටත් ඔබ අප හැමදෙනාටමත් මේ ආර්යය මාර්ගයේ නොහැවැති ඉදිරියට යන්න අවශ්‍ය කායික මානසික නිරෝගීතාවය කළාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය විවේකය සහ ඕනෑකම ගැඹුරින්ම ඇතිවේවා.

හැමදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

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

31. ඇති හැටි
32. යෝගියෙකුගේ උපත
33. බියගුලු මමත්වය
34. ඇයි?
35. සසර බිමනය