



# පුණ්‍යානුමෝදනාව

අනන්ත සසරේදී

අප්‍රමාණ සත්වයන් මෙලොවට බිහිකළ සියලුම මව්වරුන්ටත්,

පෝෂණය කළ සියලුම පියවරුන්ටත්

ධර්මාවබෝධය ලැබීම පිණිස

මෙම ධර්ම දානය හේතු වේවා!

වාසනා වේවා!

# දැනුමේ අඳුරින් - ත්‍රැඳාවේ ආලෝකයට

2013 නොවැම්බර් මස ඉල් පුන් පොහෝ දින  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා  
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ  
ගුප්තානි ගුණසේකර මහත්මිය

කවුචුක නිර්මාණය  
[www.artenlighten.com](http://www.artenlighten.com)

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

2014 අප්‍රේල්

මුද්‍රණය

ISBN

මුද්‍රණය සඳහා ඔෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්

4/1, සරසවි උයන බඩු ගඬුවාල පාර

සරසවි උයන, පේරාදෙණිය

Tel./Fax 081-2387777

# පටුන

පිටු අංක

1. නිදහසෙහි සතුට -----	08
2. සතුටුදායක විලංගු -----	10
3. නැත කිසිවක් රැඳුණේ සදහටම -----	12
4. කඳුලේ උපත සතුටයි -----	13
5. දහම් දැනුම් පිපාසය -----	15
6. විකිණිය හැකි - මිලට ගත හැකි දැනුම -----	17
7. දත්ත ගබඩා -----	18
8. දැනුම මවන මායාව -----	21
9. අ-දහම් දැනුම හෙවත් දැනුමේ වහලෙකු වීම -----	22
10. දැනුම ඔබව ලෝකයට විවෘත කරන දොරටුවයි -----	24
11. දැනුම - ඔබ තුළට පිවිසෙන්නට බාධාවකි -----	25
12. අනුමාන ලෝකයක අඳුරෙහි ගැටෙන්නා -----	25
13. දැනුමෙහි සීමාව -----	27
14. දුක් විඳින උගත් මනස -----	29
15. දැනුමේ මානය සංයෝජනයකි -----	30
16. නුගත් ප්‍රඥාවන්තයා -----	32
17. ඔබ ගැනම දැනගන්න -----	34
18. ප්‍රඥාවේ ආරම්භය මේ මොහොතයි -----	35
19. අත්හරින්නට බිය නොවන්න. අහිමි වන්නේ අඳුර පමණි ----	37
20. "මෝහය" ගැන නොව ප්‍රඥාව ගැන භාවිතා කරන්න -----	39
21. මෝඛකම ගැන දුක්නොවන්න -----	40
22. කරුණාව - ප්‍රඥාවේ ඵලයකි -----	41
23. ඔබේම ශිෂ්‍යයෙකු බවට පත්වන්න -----	43
24. මිය නොයන යමක් නූපදියි -----	45
25. අඳුරට ඇතිමුත් සීමා - ආලෝකය අසීමිතය -----	47

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ පුත් පොහෝ දා අප නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එක් රැස් වූයේ, භාවනා කරන්නට. භාවනාව කවදත්, කොතැනත් කළ හැකි, කළ යුතු දෙයක් වූයේ මුත්, සමූහයක් ලෙස එයටම වෙන්වූ තැනක, එබඳු නිහඬ නිසංසල පරිසරයක භාවනාවේ යෙදෙන විට එහි ගුණාත්මක වෙනසක් අත් දකින්නට පුළුවන්. දෙවැනි කාරණය, අපගේ අත්දැකීම්, අපගේ අවබෝධයන් කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් සේ ඔවුනොවුන් හා බෙදා හදා ගන්නට. මේ මුළු අධ්‍යාත්මික මගම, මුල සිට අගටම වැටී තිබෙන්නේ කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් හරහා, බෙදා ගැනීම හරහා, සවන් දීම හරහා, නිරීක්ෂණය හරහා, මේ කාරණා, මේ සාධක ඉතාම අත්‍යවශ්‍යයි. හුදකලාව කළ හැකි දෙයකට නෙමෙයි, හුදකලාව යා හැකි ගමනකට නෙමෙයි, භාවනාව කියන්නේ. ධර්ම මාර්ගය කියන්නේ. ආධ්‍යාත්මික උත්සාහය කියන්නේ. අප තනිව කළයුතු දෙයක් බව හැබැව. නමුත් එයට පරිසරයෙන් උදව් අවශ්‍යයි. යහළුවන්ගේ දිරිමත් කිරීම සහ මග පෙන්වීම් අවශ්‍යයි.

බුදුරජාණන්වහන්සේ පවා ගුරුවරයෙකු සෙව්වා. බුදුවන්නට කලින් පමණක් නෙවෙයි, සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ පසුත්, උත්වහන්සේ විමසා බැලුවා කියා සඳහන් වෙනවා, කවුද තමන් වහන්සේට ගුරුවරයෙක් විදිහට ඉන්නේ? මොහොතකට හිතන්න, ලොව්තුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බුද්ධත්වයට පත් වුණේ ගුරුවරයෙක් නැතිව. කිසිදු ගුරු උපදේශයකින් තොරව. ඒ හිතුවක්කාර කමට නොවෙයි.

සම්බුද්ධත්වයට පාර කියන්න, ඒ පාරේ ගිය කෙනෙකු හිටියේ නැති නිසා. ඒ නිසා උන් වහන්සේට සිදුවුවා තනිවම පාර සොයා ගන්න. පාර එකම කර ගන්න. වැසි තිබුණු පාරක්. අතීත සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලා වැඩම කළ පාරක්. අබුද්ධෝත්පාද කාලයක් කියන්නේ, කවුරුවත් ඒ පාරේ යන්නේ නැති කාලයක්. පාර කැලෑවෙලා, වැහිලා ගිහිල්ලා, පාරක් නොවන තත්වයට පත් වෙලා. පාරක්, පාරක් නොවුණු තත්වයට පත් වුණාම, නැවත එය සොයා ගැනීම ලෙහෙසි නැහැ. අලුත් පාරක් කැපීම ලෙහෙසියි. තිබුණු පාර කොහොමද කොහෙන්ද වැටිලා තිබුණේ කියා සොයා ගන්න අමාරුයි. උන් වහන්සේ ඒ අමාරුම දේ දුෂ්කර දේ අප වෙනුවෙන් කළා. ඉන් පසුව මුල්ම සිතුවිල්ල තමයි, දැන් කවුද තමන් වහන්සේට ගුරුවරයෙකු වන්නේ? ඒ ගැන අප වැඩිපුර සාකච්ඡා කරන්න නෙමෙයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. නමුත් හිතන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා ගුරුවරයෙකු හෙවිවේ මන්ද කියා. උන්වහන්සේගේ බුදු ඇසට, බුදු නුවණට පෙනුණා මේ සත්ව ලෝකයේ උන්වහන්සේට උපදෙස් දෙන්න තරම් අවබෝධයක් තියන, අත්දැකීම් තියන ආලෝකමත් වුණු සිතක් කොහේවත් නැති බව, තුන් ලෝකයේම. ඒ නිසා උන්වහන්සේ ධර්මය ගුරු තැන්හී තබා ගත්තා කියා සඳහන් වෙනවා. ඒ 'ධර්මය' යනු කුමක්ද යන්නත් විමසා බැලීම වටිනවා. ඒ ධර්මය යනු, අප අද අදහස් කරන ධර්මය නොවෙන්නට පුලුවන්. උන් වහන්සේ කිසිදු ධර්මයක් දේශනා කරන්නට කලින් තමයි ඔය සිතුවිල්ල

ඇති කරගන්නේ. උන්වහන්සේ ගුරු තැන තබා ගත්තේ උන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය නෙවෙයි. කිසිදු ධර්මයක් දේශනා කර තිබුණේ නැහැ ඒ වනවිට. වරින් වර උන්වහන්සේට යම් යම් කාරණා පිළිබඳ වැඩිදුර අවබෝධයක් ලබා ගන්නට උවමනා වූ විට, එය “ධර්මයෙන්” විමසා බැලූ අවස්ථා තිබෙනවා.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් එහෙම නම් මේ අපේ මට්ටමට එනකොට, අපිට කළ්‍යාණ මිත්‍රයින් 100ක්, 1000ක් නෙමෙයි කෝටියක් හිටියත් මදි කියන තැනයි අප ඉන්නේ. ඒ නිසා මෙබඳු මුණගැසීම් ඉතාම වටිනවා, ආ ගිය තොරතුරු කථා කරනවාට වැඩිය, සැප දුක විමසනවාට වැඩිය. ඒ ඕපා දූපවලට වඩා අත්දැකීම් සහ අවබෝධයන් බෙදා ගැනීම, මේ සුළු කාලයෙන්, ආ මේ දිගු ගමනින්, ලොකු ප්‍රයෝජනයක් ගත්තා වෙනවා.

### 1. නිදහසෙහි සතුට

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, අප හැමදෙනාම සුබදායී පරිවර්තනයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා භාවනාවෙන්. කබලෙන් ලිපට වැටෙන්න නෙමෙයි. එළියෙන් අඳුරට යන්න නෙමෙයි. ජීවිතය සැහැල්ලු කරගන්න. නිරවුල් කර ගන්න. ගැටළු අඩු කර ගන්න. ඒ සඳහා දහමින්, භාවනාවෙන්, කළ්‍යාණ මිත්‍රයින්ගෙන් උදව්වක්, උපකාරයක්, පිරිවහලක්, සරණක්, මග පෙන්වීමක් අපේක්ෂා කරනවා. අප හැමදෙනාගේම තිබෙන



ඒකායන ප්‍රාර්ථනය එයයි. මොන වචනවලින් කීවත්, ඇහුවොත් ඇයි භාවනා කරන්නේ? මොනවද හොයන්නේ. අප විවිධ වචනවලින් උත්තර දෙන්න පිළිවත්. හැබැයි මොන වාක්‍යය කීවත්, ඒ හැම වාක්‍යයක්ම අවසානයේ කේන්ද්‍රගත වෙන්නේ, සුඛදායී පරිවර්තනයකට. අප සොයනවා ජීවිතයේ වෙනසක්, හොඳ පැත්තට. දුක අඩු පැත්තට, කරදර අඩු පැත්තට. ප්‍රශ්න අඩු පැත්තට, සැහැල්ලුව වැඩි වෙන පැත්තට. සතුට දූනෙන පැත්තට වෙනසක් අපේක්‍ෂා කරනවා, අප කවුරුත්. මේ ශාලාවේ සිටින ටික දෙනා විතරක් නෙමෙයි. ලෝකේ හැමදෙනාම සොයන්නේ සතුට වැඩි වෙන පැත්තේ වෙනසක්. සැහැල්ලුව නෙවෙයි සොයන්නේ, නිදහස නෙමෙයි සොයන්නේ සතුට.

නමුත් අප ඒ සතුටක් සමගම සැහැල්ලුවක් හොයනවා. නිදහසත් හොයනවා. සතුටට දෙන්න බැරි දෙයක් තමයි නිදහස. හැබැයි නිදහසට කෙනෙකුට සතුටු කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා. ඔබ නිදහසේ සිටින හැමවිටම හිතට සතුටක් දූනෙන නමුත් සතුටෙන් සිටින හැමවිටම නිදහස් බවක් දූනෙන්නේ නැහැ. සතුට, සතුටින් නවතිනවා. නිදහස සතුට ඉක්මවා ගිය දෙයක්. නිදහස තුළ සතුටක් තිබෙනවා. එමෙන්ම එය සතුටට එහා ගිය, නිවහල් බවක්, ස්වාධීන බවක්, මොනවා සිදුවුවත් කමක් නැහැ කියන්න පුළුවන් සැහැල්ලුවක්, එතන තියෙනවා. සතුට තුළ අල්ලා ගැනීමක් තියෙනවා. වෙනස් වෙන්න දෙන්න බැහැ. මේ විදිහට තියෙන්න ඕන. බදාගැනීමක්

කියනවා. බයක් කියනවා සතුටෙන් සිටින විට, නැතිවෙයි කියන බය. කවුරුහරි පැහැර ගනී මේ සතුට, අහිමි කරයි, අහිමි වෙයිදෝ. නිදහස කියන්නේ ඒ හය නැති තැනක්, නැති වෙන්න දෙයක් නැහැ කියන අවබෝධය. එතකොට ලොකු නිදහසක් දූනෙන්නේ. නිදහස නැතිවෙන දෙයක් නෙමෙයි. නැති වුණත් කමක් නැහැ. තිබුණත් කමක් නැහැ. දන් නැති වුණත් කමක් නැහැ, තිබුණත් කමක් නැහැ කියන්න පුළුවන් නම්. කීම කොහොම වුවත්, තිබුණත් එකයි, නැතත් එකයි කියන සිතුවිල්ලේ ඉන්න පුළුවන් නම් ලොකු නිදහසක් තියෙන්නේ. තිබුණත් නිදහස්, නැතත් නිදහස්.

## 2. සතුටුදායක විලංගු

නිදහස වටිනව, සතුටට එහා. සතුට අපව නතර කරනවා. නිදහස අපව අරගෙන යනවා ඉන් එහාට, සතුට අපව නතර කරනවා පුද්ගලයන් ළඟ. ඒ පුද්ගලයන් නිසා අප සතුටු වෙනවා නම්, ජීවිතයට සතුටක් දූනෙනවා නම්, ඒ ආශ්‍රය කරන පුද්ගලයන් නිසා, දූ දරුවන් නිසා, අම්මා තාත්තා නිසා, සහෝදර සහෝදරියන් නිසා, භාර්යාව, ස්වාමි පුරුෂයා, යහළුවන් මේ කවුරු හරි නිසා කෙනෙකුට සතුටක් දූනෙනවා නම්, ඒ පුද්ගලයා ළඟ නවතිනවා. මානසිකව නවතිනවා, භෞතිකවත් නවතිනවා, භෞතිකව පැය 24 ම ඉන්න බැරි වුවත් හිත නතර වෙනවා. සතුට නැංගුරම් දම්මා වගේ, බැඳලා දම්මා වගේ තමන්ව. තමන්ට විලංගු දැමුවා වැනි. පුද්ගලයින්

ලඟ නතර කරනවා, තැන්වල නතර කරනවා. යම් යම් ස්ථානවලින් සතුටක් දැනෙනවා නම්, ඒ ස්ථානවලට ඇණ ගැහුවා වගේ තමයි සතුට. දේවල්වල නවත්වනවා. සිදුවීම්වල නවත්වනවා.

සිද්ධියක් ඔබව සතුටට පත් කරනවා නම්, ඒ සිද්ධිය තුළමයි ඉන්න කැමති. ඒ සිද්ධිය මතක් කර කර තමයි ඉන්න කැමති. කළයාණ මිත්‍රවරුනි කිසිම දෙයක් නවතින්නේ නැහැ. අපත් සමඟ සදහටම කිසිම දෙයක් රැඳෙන්නේ නැහැ. කවුරුවත් අපත් සමඟ සදහටම ඉන්නේ නැහැ. ඉන්නවා කියා කිව්වත් ඉන්නේ නැහැ. ඉන්න බැහැ. සිදුවීම්වලටත් සදහටම අපත් එක්ක ඉන්නත් බැහැ. තැන්වලට ඉන්නත් බැහැ. අපට ඉන්නත් බැහැ කිසිම තැනක සදහටම, ඒ තැන් කොපමණ හොඳ වුණත්, ඒ හොඳ සදහටම අපත් සමඟ ඉන්නේ නැහැ. හොඳ නරක් වෙනවා. කලින් භාවනාවේ දී අත්දැවුවානේ, සැපක් කියා සිතු ඉරියව්ව, දුකක් වෙන්න කොපමණ සුළු වෙලාවද ගියේ? විනාඩි කටුව ඉදිරියට කැරකෙන විට, තත්පර කටුව වාර දෙක තුනක් කැරකෙන විට, ඒ සැපයි කියා අප නතර වෙන්න හඳුනා ඉරියව්ව දුකක් වෙලා. මේ ඇත්ත, සතුට අපට කියා දෙන්නේ නැහැ. එමනිසා අපත් සතුටකටම යන්න තමයි හැම වෙලේම හිත උත්සාහ කරන්නේ.

### 3. නැත කිසිවක් රැඳුණේ සදහටම

කළහාණ මිත්‍රවරුනි, මේ කිසිම දෙයක් කොපමණ හොඳ වුණත්, සදහටම අපත් සමග ඉන්නේ නැහැ, කොච්චර ලස්සන වුණත් සදහටම අපේ ජීවිත ඇතුළේ නවතින්නේ නැහැ. ඒ වගේම ලස්සන කියන දේත්, ලස්සන විදිහටම හැමදාම තියෙන්නේ නැහැ. අවලස්සන, අවලස්සන විදිහට තියෙන්නේ නැහැ. ලස්සන ලස්සන විදිහට තියෙන්නේ නැහැ. හොඳ, හොඳ විදිහට, නරක, නරක විදිහට සැප, සැප විදිහට, දුක, දුක විදිහට මේ කිසි දෙයක් කවදා හෝ අපේ ජීවිතවලට ඇතුළු වුනානම්, එදා සිට අද දක්වා ඒ වූ ස්වභාවයෙන්ම පවතින්නේ නැහැ. වෙනස් වෙනවා. වෙනස් නොවන කෙනෙක්, අපට මුණ ගැසී නැහැ කවදාවත්. සිතා බලන්න මුණ ගැහී තිබෙනවාද කවදාවත්? මොන නමින්, මොන ඥාති සම්බන්ධකම් නිසා, මොන යහළු මිත්‍ර කම් නිසා හෝ, තනතුරු නිසා හෝ, මුණ ගැහුණත් වෙනස් වෙන කෙනෙක්මයි, මුණ ගැසී තියෙන්නේ. මුලින්ම නරක සේ මුණ ගැහුණු කෙනෙකු පසුව හොඳ වෙන්න පුලුවන්. හොඳ විදිහට මුණ ගැහුණු කෙනෙක් පසුව නරක් වෙන්න පුලුවන්. මෙය පුද්ගලයන්ට පමණක් නෙවෙයි, දේවල්වලටත් ඒ තත්වයම තමයි. වෙනස් නොවන කෙනෙකු, වෙනස් නොවන දෙයක්, අපේ ජීවිතවලට ඇතුළු වෙන්නේ නැහැ. ඒ ඇතුළු වූ ස්වභාවයෙන්, එය දිගටම පවතින්නේ නැහැ, වෙනස් වෙනවා.

සමහරවිට අපි දේවල්වලට සම්බන්ධ වෙන නිසාම ඒවා වෙනස් වෙන්නක් පුළුවන්. අප කියනවා පිපුණු මල් පරවෙනවා කියා. හැබැයි කොහොමත් මල් පිපෙනවා පර වෙනවා. හැබැයි අප ඒ මලක් අපේ කර ගත්තාම තමයි පිපීම, පරවීම කියන සිදුවීම් දෙක සම්බන්ධ වෙන්නේ. ඒ මල් අපේ ගෙවත්තේ තියෙනවා නම්. අපේ මල් වත්තේ තියෙනවා නම්, පෝච්චියක තියෙනවා නම් තමයි, ඔය පිපුණා, පරවුණා කියන සිද්ධි දෙක වෙන්නේ. ලෝකයේ මල් කවදත් පිපෙනවා පරවෙනවා එය අපේ ජීවිතවලට සම්බන්ධ නැහැ. අප සෑම විටම සම්බන්ධ කරගන්න කැමති පිපුණු මලක්ම තමයි, නැත්නම් පිපෙන මලක්, විකසිත වන කුසුමක්. කෙනෙකු ඒ විකසිත වන ලස්සන මලක, පිපුණු මලක තියන සුන්දරත්වයට කැමති වී සම්බන්ධ කරගත්තොත් පරවීම කියන තැනට යන්න වෙනවාමයි.

#### 4. කඳුලේ උපත සතුටයි

මෙය බොහොම සරල ඇත්තක්. නමුත් ඒ ඇත්ත අපට බොහොම ඉක්මණින් අමතක වෙනවා. මේ සරල සාමාන්‍ය සත්‍යය අමතක වූයේ යම් මොහොතක ද, දුක ඒ මොහොතේම අපේ ජීවිතයට ඇතුළු වෙනවා. අසතුට ඇතුළු වෙනවා. අන්න සතුට හොයාගෙන ගිය කෙනෙක් අසතුටින් ආපහු එනවා. සිනහව සොයා ගෙන ගිය කෙනෙක්, සිනහා වෙමින් ගිය කෙනෙක්, හඬමින් ආපහු එනවා. ඇත්තටම මෙතන හිනා වෙන්නවත්, හඬන්නවත් දෙයක් නැහැ, සතුටු වෙන්නවත්, දුක්

වෙනත් වත් දෙයක් නැහැ, තේරුම් ගන්නයි තියෙන්නේ. සිදුවීමක් කියන්නේ තේරුම් ගන්න තියන දෙයක්. වටහා ගන්න තියන දෙයක්. අවබෝධ කර ගන්න තියෙන දෙයක් මිස, සිනාසෙන්නට හෝ හඬන්නට තිබෙන දේවල් නොවෙයි. හැබැයි සතුට අපව සිනා ගන්වන කොට, අසතුට අපව හඬවනවා. සතුටකට බැහැ, කිසිම සතුටකට බැහැ, හැමදාම කෙනෙකුට සිනහාවෙන් තබන්නට. එහෙම සතුටක් කාටවත් ජීවිතයේ කවදාවත් මුණගැහිල නැහැ. මුණ නොගැසේවා කියා ප්‍රාර්ථනාවක් කරනවා නෙවෙයි. ඒත් එයයි ඇත්ත. කාටවත් එහෙම සතුටක් මුණ ගැසී නැහැ.

හැමදාම ඔබව සිනහවේ තැබූ සතුටක් ඔබට මුණගැසී තිබෙනවාද, උපතේ සිට මේ දක්වාම? ඒ සතුට ආපු වේලාවේ නම්, ඒ සතුට අපව උද්දාමයට පත් කරා, ලොකු උන්මාදයක් අප තුළ ඇති කරා, හැබැයි ඒ ටික කාලයකට, දවසකට, දෙකකට, සතියකට දෙකකට, මාසෙකට එහෙම වෙනත් ඇති, හැමදාම නෙමෙයි. සිනාසීම හොඳයි. හැඩිමේත් වරදක් නැහැ. ඇයි මේ සිනහවෙන්තේ? ඇයි මේ අඬන්නේ, කියන කාරණය අවබෝධ කර ගැනීම මේ හැම දේකටම වැඩිය වටිනවා. ඇයි අප සිනහවෙන්තේ? ඇයි අප හඬන්නේ? කුමටද මේ සතුටු වූයේ? කුමටද මේ අසතුටු වූයේ? මේ අවබෝධය සඳහායි භාවනාව. අවබෝධය සඳහායි ධර්මය.

## 5. දහම් දැනුම් පිපාසය

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දහම ඉගෙන ගන්නට, දැනුම ලබා ගන්නට, කවදාවත් නොතිබුණු විදිහේ ඉල්ලුමක් උනන්දුවක් දැන් අපේ රටේ තියෙනවා. අපේ රටේ පමණක් නෙමෙයි මුළු ලෝකෙම තියෙනවා. හැම පාසැලකම බුදු දහම විෂයක් විදිහට උගන්වනවා. ඒ නිසා අප බොහෝ දෙනෙකු පාසැලේ දී බුදු දහම ඉගෙන ගත්තා. ලකුණු ගත්තා. සම්මාන ගත්තා. තැගිත් ගන්න ඇති. ඒ පාසැලෙන් එහාට ගිහිල්ලා විශ්ව විද්‍යාලවල බුදු දහම උගන්වනවා. වෙනත් ආයතන තියෙනවා බුදු දහම උගන්වන. තනියමත් ඉගෙනගන්න පුලුවන් පොත පත තියෙනවා. පාඨමාලා තිබෙනවා. නිර්දේශ තිබෙනවා. දහම් පාසැල් තිබෙනවා. මේ බෞද්ධ අපේ රටේ පමණක් නෙමෙයි. ලෝකේ බොහෝ රටවල බුදු දහම විෂයක් විදිහට උගන්වනවා. ඒ බුදු දහම උගන්වන ආයතනය ගත්තත්, විශ්ව විද්‍යාල ගත්තත්, අබෞද්ධ රටවල පවා, ඒ හැම පාඨමාලාවක්ම පිරිලා තියෙන්නේ. ඒ පාඨමාලාවලට සහභාගි වීමට පුලුවන් ප්‍රමාණයට වැඩිය, හැම පාඨමාලාවකටම අයදුම් කරනවා. ඒ නිසා බෞද්ධ ගුරුවරු හැම විටම කාර්යබහුලයි. විවේකයක් නැහැ. ඒ වගේම බලන්න බුදු දහම පිළිබඳ ලියවෙන පොත පත, කොපමණ පොත පත ලියවෙනවද?

එසේම බුදු දහම එක් සරල විෂයක සීමාව ඉක්මවා ගොස් දැන් සංකීර්ණ තත්වයකට පත්වෙලානේ. බෞද්ධ ඉතිහාසය, බෞද්ධ සංස්කෘතිය, බෞද්ධ සහායත්වය, බෞද්ධ

ශිෂ්‍යාවාරය, බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව, බෞද්ධ අධ්‍යාපන වේදය, බෞද්ධ ආර්ථික විද්‍යාව, බෞද්ධ දේශපාලන විද්‍යාව, බෞද්ධ උපදේශනය ආදිය මේ මාතෘකා ගණනකින් ටිකක්. ඒ ඒ මාතෘකාව වෙන වෙනම පාඨමාලා. එක් එක් උපාධි, එක් එක් පශ්චාත් උපාධි, පර්යේෂණ තියෙනවා. එක පැත්තකින් බලනවිට සතුවූ වෙන්වත් පුලුවන් කෙනෙකුට. ලෝකයේ කවදාවත් නොතිබුණු උනන්දුවක් තියෙනවා බුදු දහම ඉගෙන ගන්නට අද. ඒ වගේම බුදු දහම පිළිබඳ දැනුමක් තියෙනවා. කවදාකටත් වඩා. ඒ බව නිර්භයවම කියන්න පුලුවන්. ලෝක ඉතිහාසයේ කවදාවත් නොතිබුණු විදිහේ දැනුමක් අද ඉන්න මිනිසාට, බුදු දහම පිළිබඳ තියෙනවා. සමහර විට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ වත් මෙහෙම දැනුමක් ඒ බෞද්ධයන්ට තියෙන්න නැතුව ඇති. කොහොමත් නැතුව ඇති. මොකද බෞද්ධ ශිෂ්‍යාවාරය, බෞද්ධ ඉතිහාසය ඒ කාලේ තිබුණේ නැහැනේ. ඉතිහාසයක් ගොඩ නැගෙන්න කාලයක් යනවානේ. එසේ බලනවිට අපට බුදු දහම පිළිබඳ විශාල දැනුමක් තිබෙනවා, එදා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලේ හිටිය මිනිස්සුන්ටත් වඩා. හිටිය ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් වඩා. ආනන්ද හාමුදුරුවන් පමණයි ඔය දැනුම එකතු කර ගත්තේ. වෙන කිසිම කෙනෙකු දැනුම එකතු කරන පැත්තට ගියේ නැහැ. තමන්ට කළ දේශනාවක් තිබුණානම් බුදුරජාණන් වහන්සේ, ඒ දේශනාව තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරා, ඒ දේශනාව මෙනෙහි කරා, ඒ දේශනාව පිළිබඳ ගැටළු තිබුණා නම් නැවත විමසුවා.



තමන්ට පැහැදිලි වුවා නම්, එය ප්‍රගුණ කරන්නට විරියය කළා. ඒ අනුව ජීවත් වන්නට උත්සාහ කළා. එපමණයි ඉන් එහාට අතින් කෙනාට දේශනා කළේ මොනවාද? ඊළඟ කෙනාට මොනවද කියන්නේ? මට කියපු දෙයයි, මේ තැනැත්තාට කියපු දෙයයි අතර වෙනස් කම් මොනවාද? තුලනාත්මක සම විශමතා මෙනවාද? සංසන්දනාත්මකද? මනෝ විද්‍යාත්මක වෙනස් කම් මොනවාද? මේවා භොයන්තට ගියේ නැහැ කවුරුවත්. නමුත් අද අප ඒ දෙය කරනවා. මේ අළුත් පහසුකම් සමග බොහෝවිට අති විශාල දැනුමක් රැස් කරන, ගබඩා කරන, ගබඩා බවට අප පත්වෙලා තියෙනවා.

## 6. විකිණිය හැකි - මිලට ගත හැකි දැනුම

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දැනුම යනු අපට ගන්න පුළුවන් දෙයක්. කියවා දැනුම ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අසා දැනුම ගන්න පුළුවන්. මූලික වශයෙන් දැනුම ලබා ගන්න පුළුවන් ක්‍රම දෙකයි. තවත් ක්‍රම තියෙනවා. නමුත් මූලිකවම අසා දැනුම ගන්න පුළුවන්. කියවා දැනුම ගන්න පුළුවන්. මේ දැනුම කියන දේ තව කෙනෙකුගෙන් ගන්න තියෙන දෙයක්. තව කෙනෙකුට දෙන්නත් පුළුවන්. උගන්වනවා කියන්නේ දැනුමක් දෙනවා. කථාවක් කරන කොට දැනුමක් දෙනවා. දියහැකි සහ ගතහැකි, දිය යුතු සහ ගත යුතු දෙයකට තමයි දැනුම කියා කියන්නේ. බුදු දහම ගැන විතරක් නෙමෙයි, ඕනෑම විෂයක් පිළිබඳ ඇත්ත එයයි.

දැනුම මිලයට ගන්න පුලුවන් දෙයක්. දැනුම විකුණන්නට පුලුවන්තේ. දැනුම විකුණනවා. ඒවගේ මුදලට ගත යුතු සහ ගත හැකි දෙයක්. පොතක් සල්ලි වලට ගන්නවා කියන්නේ, දැනුමනේ සල්ලි වලට ගන්නේ. දේශනයක් තියෙනවා ඒ දේශනයට සවන් දෙන්නට නම්, එක්කෙනෙක් ගෙන් මෙපමණ අය කරනවා කියා. දැනුම මිලයට ගන්න පුලුවන් දෙයක්. එසේම විකුණන්න පුලුවන් දෙයක්. මෙහි හොඳක් නරකක් කියනවා නෙමෙයි. දැනුම පිළිබඳ ස්වාභාවයයි මේ කථා කරන්නේ.

## 7. දත්ත ගබඩා

දැනුම යනු කුමක්ද? කලාණ මිත්‍රවරුනි, දැනුම කියා තියෙන්නේ තොරතුරු වලට, දත්ත වලට. දැනුම කියා අප ගන්නේ තොරතුරු සහ දත්ත. ඕනෑම විෂයක් ගැන බලන්න. සෞඛ්‍යය වේවා. ඉතිහාසය වේවා. ගණිතය වේවා, ඕනෑම විෂයක් ඉගෙන ගන්නවා කියා කරන්නේ නැතිනම් දැනුවත් වෙනවා කියා කරන්නේ, ඒ විෂයය පිළිබඳ යම් යම් අය තුළ තිබෙන තොරතුරු අපේ ඔලුවට ගැනීම. පොත් කියවා සහ ඇහුන්කම් දී, තොරතුරු ගන්නවා. ඉතිහාසය විෂය ගැන සිතන්න. හොඳට ජේතවනේ. තොරතුරු රැසක්. දත්ත ගොඩක්. අවුරුදු කාල දින වකවානු සමග ප්‍රදේශ සමඟ, සිදුවීම්. මේවා පිළිබඳ තොරතුරු. තොරතුරක් යනු දිය හැකි දෙයක්.

දත්තයක්නේ. දත්ත සම්ප්‍රේෂණය කරන්න පුලුවන්. කෙනෙක්ගෙන් තව කෙනෙකුට. දත්ත විකුණන්නත් පුලුවන්. සල්ලි වලට ගන්නත් පුලුවන්. මුදලට ගත්තත්, ණයට ගත්තත්, කෙසේ ගත්තත් එය තොරතුරක් පමණයි.

දෙවෙනි ලෝක යුද්ධය කවද ද සිදුවුණේ? දෙවෙනි ලෝක යුද්ධයට ආසන්නම හේතුව කුමක්ද? මේවා තොරතුරු. පොතක් කියවා තොරතුරු ගන්නවා. ඇහුන්කන් දී තොරතුරු ගන්නවා. එසේ තොරතුරක් ගත්විට, ගත්ත කෙනා තුළ ඇති වෙනවා සිතුවිල්ලක්, දෙවෙනි ලෝක යුද්ධය පිළිබඳ තමන් දන්නා බව. කවදද සිදුවුයේ, ඇතිවෙන්න ආසන්න හේතුව කුමක්ද? ඒවා ඇත්ත, බොරු නෙමෙයි ඇත්ත. දැනුමත් සමගම සිදුවන දේ නම් තමන් දන්න කෙනෙකු යන හැඟීම ඇතිවීම. දැනුම කියන්නේ තොරතුරු, දත්ත. දත්ත කොහේ හරි තියනවා. පොත් වල. තවත් අයගේ ඔප්වල. ඒවා අපට නොමිලේම හෝ මුදලට හෝ ණයට හෝ ගන්න පුලුවන්. ඒවා අපේ ඔප්වට යනවා. එසේ තොරතුරක් ඔප්වට ගිය සැනකින්ම, ඇති කර ගන්නවා මානයක්, “මම දන්නවා”. “මම” දුන් දන්නා කෙනෙක්, ඉස්සර දන්නේ නැහැ. දුන් දන්නවා. මොනවද දන්නේ? අර තොරතුරු. තොරතුරක් ඔප්වේ තිබෙනවා. එපමණයි. දත්තයක් තිබෙනවා තමන් තුළ. මෙතෙක් කාලයක් නොතිබුණු.

බුදුදහම ඉගෙන ගන්නෙත් මේ ආකාරයටමයි. පන්සිල් මොනවද? ඉපදෙන විට අපි දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඒ වාක්‍යය දැනං හිටියේ නැහැ. අප ඉගෙන ගත්තා කාගෙන් හෝ

ඒ තොරතුර ගත්තා. දැන් අප දන්නවා, පන්සිල් කියන්නේ මොනවද? දන්නවා. තව කෙනෙකුට කියලා දෙන්නත් පුලුවන්, විකුණන්නත් පුලුවන්, මුදලට අරගෙන විකුණන්න පුලුවන් දෙයක් දැනුම කියන්නේ. ඉන් එහා දෙයක් නෙමෙයි, මුදලට ගත්තා, අරන් මුදලටම දෙන්නත් පුලුවන්, ඒ ගත්ත ගානටම හෝ අඩුවෙන් නැතිනම් වැඩියෙන්, ලාබයක් තියාගෙන විකුණන්න පුලුවන්. අනිත් දේවල් වගේමයි. හාල්, තුනපහ, පොල් වගේම තමයි දැනුම කියන්නෙත්. එයට වඩා වෙනස් දෙයක් නෙමෙයි. හැබැයි අනිත් දේවල් වලට ප්‍රමිතියක් සහ නියමිත මිලක් තියනවා. දැනුමට නැහැ. ඒ නිසා හිතු ගණන් වලට ගන්නත්, විකුණන්නත් පුලුවන්. ගන්න, විකුණන කථාව එපමණ වැදගත් නැහැ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, බුදු දහම පිළිබඳවත් අප දන්නවා කියා හිතන් ඉන්නවානේ? තොරතුරු රැසක් අපේ ඔප්ව ඇතුලේ තියනවා, කියවූ සහ ඇසූ දත්ත රැසක්. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නේ මොකක්ද? අප අසා කියවා තියෙනවා, ඒනිසා අප හිතනවා අපි දන්නවා. වතුරාර්ය සත්‍යයත් අප දන්නවා. සප්ත බොජ්ජංග ඒත් දන්නවා. එතකොට නොදන්න දෙයක් නැහැ. මේ අප දන්නා දත්ත සියල්ලම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ පවා හැමෝම දනන් ඉන්න නැතිව ඇති, අප දන්න තරම්. මට බොහෝ විට හිතෙනවා, ඒ කාලේ ජීවත්වූ සෝවාන් චූත්‍ර ඇත්තන්, ස්වාමීන් වහන්සේලා, උපාසක, උපාසිකාවන්, හික්‍ෂු, හික්‍ෂුණීන් වහන්සේලා, සකදාගාමී වූ

ආර්යය උත්තමයන්, අද ආවොත් එහෙම ඒ උතුමන් බුදු දහම දන්නේ නැති අය කියා අප නිගමනය කරයි, අපත් එක්ක කථා කරන්න එහෙම ආවොත්. මොකද අප දන්න දේවල් එකක්වත් ඒ ඇත්තන් දන්නේ නැතිව ඇති. සමහර විට අද සමාජය විසින්, බුදුදහම මුල සිටම ඉගෙනගෙන එන්න කියා, ඒ ඇත්තන්ව යවන්නත් ඉඩ තියනවා, දහම් පාසලකට හෝ පිරිවෙනකට. බුද්ධාගම 1, බුද්ධාගම 2, බුද්ධාගම 3, ලෙස මුල සිටම ඉගෙනගන්න. සමහරවිට ඒ අධ්‍යාපන ආයතනවලට ඇතුල් කරගන්න එකකකුත් නැහැ, මූලික සුදුසු කම් නැහැ, දැනුම නැත කියා. මූලික දැනුමක් නැහැනේ බුදු දහම පිළිබඳ.

### 8. දැනුම මවන මායාව

මේ දැනුම මවන මායාව අප අදුනාගත යුතුයි. මක් නිසාද මේ දැනුමට බැහැ අපිව නිදහස් පුද්ගලයෙක් බවට පත් කරන්න. එය කවදාවත් ඉතිහාසයේ සිදු නොවුණු දෙයක්, තොරතුරුකට, දත්තයකට හැකියාවක් නැහැ, කෙනෙකුට සැහැල්ලු කෙනෙක් බවට පත් කරන්නට. අඳුරින් එළියට කෙනෙක්ව අරගෙන යන්න. ජීවිතයකට එළිය දෙන්න. ජීවිතයක තියන බර හැල්ලු කරන්න, දත්තයකට හැකියාවක් නැහැ, එය තවත් බරක් ඔපවට දානවා පමණයි. මෙසේ අප දැනුම ලබාගෙන, දැනුම තියනවද කියා මනිනවා විභාගයේදී. විභාග තියෙන්නේ ඒ සඳහානේ. අවුරුද්දක්, දෙකක් හෝ වාරයක් හෝ තොරතුරු ටිකක් සම්ප්‍රේෂණය කර, ඊළඟට

විභාගයකදී මනිනවා, මේ දැනුම තියනවද? විභාගයේදී ඒ ටික මතක් කරගෙන ලිව්වොත්, කිව්වොත්, අන්න ඒ දැනුම තියන කෙනෙක් කියන සහතිකය දෙනවා. සහතිකයක් ගන්නත් පුලුවන් දැනුමට. හැබැයි ඒ සහතිකයට බැහැ ඔබව නිදහස් කරන්න. කාටවත් සහතිකයක් දෙන්නත් බැහැ, ඔබ නිදහස් කෙනෙක් කියා. කාටද පුලුවන්? සහතික ලියන්න පුලුවන්, අධ්‍යාපන ආයතන වලට, ගුරුවරුන්ට, විදුහල්පතිවරුන්ට, ආයතන ප්‍රධානීන්ට, විභාග දෙපාර්තමේන්තුවට සහතික ලියන්නත් පුලුවන්, ඔබ දන්නා කෙනෙක් කියා. නමුත් ඔබ නිදහස් කෙනෙක්, ඔබ සැහැල්ලුවෙන් සිටින කෙනෙක්. ඒ සහතිකය ඒ කිසිම ගුරුවරයෙකුට, කිසිම අධ්‍යාපන ආයතනයකට, විශ්ව විද්‍යාලයකට, පාසැලකට හෝ විභාග දෙපාර්තමේන්තුවකට දෙන්න බැහැ.

## 9. අ-දහම් දැනුම හෙවත් දැනුමේ වහලෙකු වීම

නිදහස සොයා ගෙන යන පාර එකක්. දැනුම එකතුකරගෙන යන පාර තව එකක්. මේ පාරවල් දෙක වෙන වෙනම අදහනගන්න, නැතිනම් අප නිරායාසයෙන්ම ඇදී යන්නේ, තොරතුරු එකතු කරන පාරට. දත්ත රැස් කරන පාරේ. ඔය දැනුමට තියන තණ්හාව, අනිත් හැම දේටම තියන තණ්හාවට වැඩිය සියුම්, ඒ වගේම ප්‍රබලයි. සමහරවිට මා දන්නවා සමහර ඇත්තන් බොහොම මහන්සි වී උපයන මුදල්, නොකා නොබී වියදම් කරනවා දැනුම ලබා ගන්න, පත්තර

ගන්න, රූපවාහිනියට, විවිධ පාඨමාලා හදාරන්න, බඩගින්නේ ඉඳගෙන. තමන්ගෙ පවුලේ අය බඩගින්නේ ඉන්නවා, එසේ සිටීමත් වර්ණනාත් කරනවා. “අධ්‍යාපනය කියන්නේ යාවජීව දෙයක්. මැරෙනකන් ඉගෙන ගන්න තියෙනවා”. ඉතින් මැරී, මැරී ඉගෙන ගන්නවා. එහි වරදකුත් නැහැ.

නමුත් දහම කියන්නේ තොරතුරකට නෙවෙයි. දත්තයකට නෙවෙයි. දහම දන්නවා කියලා කියන්න පුලුවන් නම් කෙනෙකුට. ඒ ඔය තොරතුරක් දන්නවා කියන හැඟීමෙන් නොවෙයි. දහම කියන්නේ අත්දැකීමක්, තොරතුරක් කියන්නේ අත්දැකීමක් නොවෙයි, තොරතුරු අත්දැකීන්ට බැහැ, මොනම තොරතුරක් වත් අත්දැකීන්ට බැහැ, ඒවා මතකයට සම්බන්ධයි, දැනුම මතකයට සම්බන්ධයි, ඔබ අවුරුද්දක් පුරා ඉගෙන ගත් දේ ඔබට මතකද කියායි විභාගයෙන් මනින්නේ. අවුරුද්දක් ඉගෙන ගත්තා කියා සහතිකයක් දෙන්නේ නැහැ. ඒ සහතිකයට ලොකු වටිනාකමකුත් නැහැ. සහතිකය දෙන්නේ ඒ මතකයට. විභාගය ලියන වෙලාවේ ඔබට මතක තිබුණාද? එපමණයි. ඒ වෙලාවේ මතක තිබුණා නම් සහතිකය ගන්න පුළුවනි. ඒ වෙලාවේ අමතක නම් විභාගයෙන් අසමත්. නමුත් දහම මතකයට සම්බන්ධ දෙයක් නෙවෙයි. මතකය අතීතයට සම්බන්ධයි. මේ තොරතුරු සියල්ලම අතීතයට සම්බන්ධ දේවල්. අපි ඉගෙන ගත්තා, අහවල් අවුරුද්දේ ඉගෙන ගත්තා. අහවල් පොත කියවා ඉගෙන ගත්තා. දැනුම ඔබව අතීතයේ ජීවත් කරවන්නෙකු බවට පත් කරවනවා. දැනුම හැමවිටම ඔබ

අතීතයේ ජීවත් වන්නකු බවට, අපව අතීතයේ වහලෙකු කරනවා.

### 10. දැනුම ඔබව ලෝකයට විවෘත කරන දොරටුවයි

එසේ නම් මේ දැනුම වැදගත් මොකටද? ලෝකයක් සමග එකතු වෙන්න. ඒ දැනුම නැත්නම් ලෝකය හා එකතු වෙන්න බැහැ කෙනෙකුට. මේ ලෝකේ හැම කටයුත්තක් සඳහාම දැනුම අවශ්‍යයි. උයන්තේ කොහොමද? කෑම කන්නේ කොහොමද? රස්සාව කරන්නේ කොහොමද? පාරේ යන්නේ කොහොමද? මේ සියල්ලම දැනුමනේ. මේ දැනුම ඕන, දැනුම කියන්නේ පුද්ගලයා ලෝකයට විවෘත කරන දොරටුවට. ඒ දොරටුව බොහොම පළල් නම්, පළල් ලෝකයකට කෙනෙකුට පිවිසෙන්නට පුළුවන්. ඒ ගැන විවාදයක් නැහැ. ඔබට ලෝකයේ තොරතුරු වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉගෙන පුළුවන් නම් ඔබ පුළුල් ලෝකයකට අවතීර්ණ වෙනවා. දැනුම කියන්නේ පුද්ගලයා ලෝකයට විවෘත කරන කවුළුවට. හැබැයි ඔබ, ඔබෙන් ඇත් කර ලෝකයට තල්ලු කරනවා දැනුම. ඒ නිසා දැනුම තමන් තුළට පිවිසෙන්න බාධාවක්. ලෝකයට පිවිසෙන්න දොරටුවක් වූ දැනුම තමා තුළට පිවිසෙන්නට එනවිට නීවරණයක් බවට පත්වෙනවා. බාධාවක්, තාප්පයක්.



## 11. දැනුම - ඔබ තුළට පිවිසෙන්නට බාධාවකි

බලන්න එකම දේ දෙපැත්තට යනකොට දෙවිදිහක්. ලෝකයට යන්න දැනුම කවුළුවක්, දොරටුවක්. හැබැයි තමන්ව අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස තමා තුළට පිවිසීම සඳහා බාධාවක් වෙනවා, පවුරක්, තාප්පයක් වෙනවා. එබැවින් මේ පවුර විනිවිද යන්නට වෙනවා පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය නම් ආත්මාවබෝධය ලබාගන්න. තමන්ව අවබෝධ කරගන්න අවශ්‍ය නම්, මේ දැනුම නැමැති පවුර දෙදරවමින්, එය විනිවිද, සිදුරු කරමින්, එය හරහා යායුතු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් මේ තාප්පය අසල හැමදාම නැවතීලා, තාප්පයෙන් එහා තියෙන්නේ මොනවද දන්නේ නැහැ. “මම කවුද? මා කුමක්ද කරන්නේ? තමන් කවුද? තමන් කරන්නේ කුමක්ද? ඇයි ඒ දෙය කරන්නේ? තමන්ට වෙන්නේ මොනවාද?” මේ කිසිවක් ගැන කිසිදු අවබෝධයක් නැහැ. තාප්පයක්නේ වටේම තියෙන්නේ. ඒ තාප්පයෙන් ඔබ්බෙහි මොනවද වෙන්නේ ජේන්නේ නැහැ, ඇහෙන්නේ නැහැ. දූනෙන්නේ නැහැ. මහ අන්ධකාරයක්.

## 12. අනුමාන ලෝකයක අඳුරෙහි ගැටෙන්නා

මොහොතකට සිතන්න, මහා අන්ධකාරයක සිටින විට, ඝන අන්ධකාරයක ඔබ සිටින විට, ඔබ ඉන්නේ කොතැනද ඔබම දන්නේ නැහැ. කොහෙද ඉන්නේ කියා දන්නේ නැහැනේ. මේ ඉන්න තැන කොයි වගේ තැනක්ද? වෙන කවුද ඉන්නේ? මොනවද තියෙන්නේ? මේ කිසිවක් ගැන

අවබෝධයක් නැහැ, ඉතින් අවබෝධයක් නැති තැනක අපට වෙන්වේ මවා ගන්න. මැනවින් මෙනෙහි කර බලන්න. කළුවරේ, කට්ට කළුවරේ, සහ අන්ධකාරයකට අපව ගිහිල්ලා දැමීමොත්, මොකද වෙන්වේ? අපට සිදුවෙනවා මවා ගන්න. අනුමාන කරන්න, මේ කොයි වගේ තැනක්ද? මෙබඳු තැනක් වෙන්වන ඇති, අරෙහෙම තැනක් වෙන්වන ඇති. මෙහෙම දේවල් තියෙන්න පුළුවන්. මේ අනුමානයන් මතු වෙන්වේ ප්‍රත්‍යක්ෂයක් කර ගන්න බැරි වූ විටයි. අන්ධ තැනැත්තා ජීවත්වෙන්නේ අනුමාන ලෝකයක. කළුවරේ ඉන්න කෙනා ජීවත් වෙන්නේ මවාගත් ලෝකයක. වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ. මවා ගන්න වෙන්වේ. මෙහෙම වෙන්වන ඇති. අර අන්ධයන් පස්දෙනකු අලියෙක් ගැන කළේ මවා ගැනීමක්. මෙහෙම වෙන්වන ඇති. කුල්ලක් වගේ ඇති, කොස්සක් වගේ ඇති, වංගෙඩියක් වගේ ඇති. අපටත් අප ගැන තියෙන්නේ මෙහෙම වෙන්වන ඇති. මේ වගේ වෙන්වන ඇති. අනුමානයන්, මවා ගැනීමි. සංකල්ප, ප්‍රවාද, ප්‍රපංච මේවා විතරයි අපට ඇත්තේ. අවබෝධයක් නැහැ.

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අනුමාන ලෝකයෙහි අප ගැටෙනවා. මොනවා සමගද? හැම දෙයක්ම සමගම. අප අපත් සමග ගැටෙනවා, අප අතින් අයත් එක්ක ගැටෙනවා. කළුවරක බලන්න ඇවිදින්න වුනොත්, හැමදේකම හැප්පෙනවා. බිත්තියේ හැප්පෙනවා. දොරේ හැප්පෙනවා. මේසෙ හැප්පෙනවා. පුටුවෙ හැප්පෙනවා, පොළවෙත් හැප්පෙනවා, වහලෙත් හැප්පෙන්න පුළුවන්, හැමදේකම හැප්පෙනවා, ඇස් වහගෙන ඇවිදින්න

වුනොත්, නැත්නම් කළුවරක ඇවිදින්න වුනොත් හැමතැනකම හැප්පෙනවා. එසේ හැප්පෙන හැප්පෙන පාර රිදෙනවා. කුවාල වෙනවා, බයෙන් ඇවිදින්න වෙන්නේ, කුමක හැප්පෙයිද, මොන වලක වැටෙයිද? කුවාල වෙයිද? බලන්න, බය, වේදනාව, දුක, සැක මේ සියල්ලම එනවා, අපට හරි දැකීමක් නැතිනම්. තමන් එක්ක හැප්පෙනවා, අනුන් එක්ක හැප්පෙනවා, රැකියාව එක්ක හැප්පෙනවා, ආර්ථිකයත් සමග ගැටෙනවා, මොනවා සමඟද අප ගැටුම් හදගන්නේ නැත්තේ? මොනවත් එක්කද ගැටෙන්නේ නැත්තේ? අතීතයත් එක්ක ගැටෙනවා, අනාගතයක් එක්ක ගැටෙනවා, බය එනවා, සැක එනවා, මේ සියල්ල සිද්ධ වෙන්නේ, ජීවිතය අන්ධකාරයක ගමන් කරන නිසා.

### 13. දැනුමෙහි සීමාව

තොරතුරු හා දත්ත නම් තිබෙනවා මදියි නොකියන්න. වතුරාර්ථය සත්‍යයන් දන්නවා, ආර්ථය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයන් දන්නවා, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ම දන්නවා. මනෝ විද්‍යාවත් දන්නවා. ඉන් එහා දේවලුන් දන්නවා, හැබැයි මේ සියළුම තොරතුරු, දත්තත් සමඟම ඒ සියලුම සහතිකත් එක්ක, හැම දෙයකම හැප්පී හැප්පී යනවා. බාහිර කවුරුන් හෝ සමග හැප්පෙන්න නැත්නම්, තමන් එක්කම හැප්පෙනවා, තමන්ගේ අතීතයත් එක්ක, තමන්ගේ වර්තමානයත් සමග, තමන්ගේම අනාගතයත් එක්ක හැප්පෙනවා, මේ දැනුමට බැහැ නොගැටෙන පුද්ගලයෙකු නිර්මාණය කරන්න. ඒ ප්‍රාතිභාර්ථය

සිදුවී නැහැ. දැනුම පවතින්නේ අතීතයේ. දැනුම පවතින්නේ අන්ධකාරයක. අන්ධකාරය කොහොමද සමත් වන්නේ ඔබව කිසිම දෙයක නොගැටී ගමන් කරවන්නෙකු බවට පත් කරන්න? අන්ධකාරයට ඒ හැකියාව නැහැ, අන්ධකාරය ඔබව අනුමාන කරන්නෙකු බවට පත් කරනවා. අනුමාන කරන කෙනෙක්, සංකල්ප හදාගන්න කෙනෙකු, මවා ගන්න කෙනෙකු සහ සැක කරන කෙනෙකු බවටයි අන්ධකාරය හැම විටම අපව පත් කරන්නේ.

දෙදෙනෙකු අන්ධකාරයෙහි ඉන්නවා නම්, දෙන්නා මවා ගන්නේ දෙවිදිහකට. අර අන්ධයන් පස් දෙනා වාද කරානේ. නෑ එහෙම නෙමෙයි අලියා මෙහෙමයි. අරෙහෙමයි. ගැටුම, වාද විවාද මේ සියල්ල අන්ධකාරයේ නිර්මාණ. මේ අන්ධකාරයට කෙනෙකු වහල් වෙනවාද, ඒ තැනැත්තා ගැටුමේ වහලෙකු බවට පත් වෙනවා. වාද විවාද වල වහලෙකු බවට පත් වෙනවා. දුකෙහි වහලෙකු වෙනවා. නිදහස් කෙනෙක් නෙමෙයි වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. බලන්න එක් පැත්තකින් කවදාවත් නොතිබුණු දැනුමක් සහිත පුද්ගලයන් බවට අප පත්වෙලා. ඒ කියන්නේ ඉතිහාසයේ කවදාවත් මෙහෙම දැනුමක් තියන මිනිසුන් ජීවත් වෙලා නැහැ. එහෙම මිනිසුන් බවට පත්වෙලා, අනිත් පැත්තෙන් උපරිම දුකක් විදිනවා. උගත් දුක්පතුන්. දුක්පතුන් කියන්නේ දුක් විදින අය. එක පැත්තකින් උගත්. බොහෝ විෂයන් ගැන දන්නවා. බුදුදහම ගැනත් දන්නවා. උගත්. ඒ ගැන වාදයක් නැහැ. නූගතුන් නොවේ.

උගත්. හැබැයි බෙහෙවින්ම දුක් විඳිනවා. දුක් විඳින උගතුන් බවටයි අප පත් ව තිබෙන්නේ. තව තවත් උගත් වෙන්නයි ආශාව. දුක අඩු කර ගන්නේ නැතිව උගත් වෙන්න. තව දන්නේ නැති දේවල් තියනවද? තව කියවපු නැති පොත් තියනවද? අහපු නැති දේශනා තියනවද? මුණ ගැහුණේ නැති ගුරුවරු ඉන්නවද? ලංකාවේ ඉන්නවද? වෙන රටවල ඉන්නවද? එතකොට තව තවත් උගත් වෙනවා, තව තවත් සහතිකත් ගන්න පුළුවන්. තව තවත් දුක් විඳිනවා.

#### 14. දුක් විඳින උගත් මනස

බලන්න දුක අඩු කර ගෙන තියනවද? මේ ඉගෙන ගන්න වචනයක්, වචනයක් පාසා, ඔප්වට ගත්ත තොරතුරක්, දත්තයක් පාසා බලන්න, මේ සියල්ල ජීවත්වන්න අවශ්‍යද? මේ ප්‍රශ්නය අහන්න. ජීවිතයට අවශ්‍යද? එක්තරා මහාචාර්ය වරයෙකු ලස්සන ප්‍රකාශයක් කර තිබෙනවා. ඉගෙන ගන්න ඕන දේවල් එතුමා බාලාංශයේ දීම ඉගෙන ගත්තා කියා. බාලාංශ පන්තියෙන් එහා ඉගෙන ගත්ත කිසිවක් එතුමාට වැඩක් වෙලා නැහැ ජීවිතයට. උදේට දත් මඳින්න, හැන්දෑවට දත් මඳින්න, යමක් ගත්තොත් එය එතනම ආපහු තියන්න, කෑම කන්න කලින් අත් හෝද ගන්න. කෑමෙන් පස්සේ අත් හෝදන්න. නුදුන්හු දෙයක් ගන්නේ නැතිව ඉන්න. අතින් අයට කරදර නොකර ඉන්න. දුන් බලන්න මේවා අපි ඉගෙන ගත්තේ හෝඩියේ පන්තියේදිනේ. බාලාංශයේ ඉගෙන ගත්ත දේවල්.

එතකොට මේවා අදටත් ප්‍රයෝජනයයි. මැරෙනකල් මේ දැනුම ප්‍රයෝජනවත්. එකුමා කියනවා ඉන් එහා ඉගෙන ගත්ත දේවල් නම්, මේ ජීවිතයට වැඩක් වෙලා නැහැ.

### 15. දැනුමේ මානය සංයෝජනයකි

තොරතුරක් ගන්න කලින් කැදර වෙන්න එපා දැනුමට. එය තණ්හාවක්, තණ්හාව දුකට හේතුවක්. මොනවට තණ්හා වුනත් එය දුකට හේතුවක්. දැනුම පිළිබඳ තණ්හාවේ වහලෙකු වෙන්න එපා. ඒ තණ්හාවට බැහැ කවදාවත් මේ දුකෙන් අපව නිදහස් කරන්න. තව තවත් මානයක් ඇති කරනවා මිසක්, දන්නවා කියන මානය. සංයෝජන වලින් එකක්. සංසාරට බැඳල තියන සංයෝජන වලින් එකක්. මානය අත්හරින්නට අමාරුම සංයෝජනයක්. මේ දැනුමත් මනින්න පුලුවන්නේ. මානය කියන්නේ ඒ නිසා. කවුද වැඩියෙන් දන්නේ? තමන්ද? අනුන්ද? මනින්න පුලුවන්. මැනලා තමන් දන්නවා නම් අනිත් අයට වැඩිය. දන්නවා කියා ලොකු මානයක් ඇති කර ගන්නවා. දන්නේ නෑ තාම, හීන මානය ඇති කර ගන්නවා. අප හැමදෙනාම මේ කාරණය දන්නවා. එවිට සදිස මාන. හරි අමාරුයි ගැලවෙන්න. ගැලවෙන්න ගිහිල්ලා කොපමණ උගුලක හිරවෙනවද?

මේ විෂය නිර්දේශ, සියලුම පාඩම් ඉගෙන ගන්න ඕනද? කෙනෙකුට සිහියෙන් ඉන්ට, වර්තමානයේ ඉන්ට, සැහැල්ලුවෙන් ඉන්ට, බරක් නැතිව ඉන්න. එයට එහෙම විෂය

නිර්දේශයක් නැහැ. හොඳම උදාහරණය තමයි කළාණ මිත්‍රවරුනි, අර වුල්ලපන්ඵක හාමුදුරුවන්ගේ කතාව. ඒ ගුරුවරයා, මේ පුංචි හාමුදුරුවන්ට මහා දැනුමක් සම්ප්‍රේෂණය කළා. මේවා මතක තියා ගන්න. කටපාඩම් කර ගන්න. පහුවදා අහනවා. විභාගේ තියනවා. විභාගෙන් අසමත්. නැවතත් උගන්වනවා පහුවදා ආයින් විභාගය. යළිත් අසමත්. එසේ නැවත නැවත අසමත් වන කොට පංසලෙන් පැන්නුවා. කවදාවත් ඉගෙන ගන්න නම් බැහැ. මෝඩයෙක් නුගතෙක්. අන්න හීන මානයක් ඇතිවුනා. හීන මානයක් ඇති කළා ගුරුවරයා. අඬ අඬා සිටින විට බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කර දුන් පාඩම කුමක්ද? මේ රෙදි කැල්ලක් නේ දුන්නේ. පොතක් දුන්නේ නැහැනේ. රෙදි කැල්ලක් දුන්නේ. ලොකු දේශනාවක් කළේ නැහැ. පිටකයක් දේශනා කළේ නැහැ. සුදු රෙදි කැල්ලක්, පුංචි රෙදි කැල්ලක් ලේන්සුවක් දුන්නා. ඔහොම වාඩිවෙලා, පිරිමදින්න, මේ දිහා බලාගෙන. ඒ එක්කම මේ වචන දෙක තුනක් මෙනෙහි කරන්න. “රජෝ හරණං” දූවිලි ඉවත් කරමි. දූවිලි ඉවත් කරනවා, කියා මෙනෙහි කරමින් පිරිමදින්න. කිලිටු නැති කරනවා, පිරිසිදු කරනවා සිතමින් කරන්න. බලන්න ඒ පාඩම, වුල්ලපන්ඵක හාමුදුරුවන්ව ප්‍රඥාවන්තයෙක් බවට පත් කළා. හැබැයි උන් වහන්සේට දැනුමක් තිබුනේ නැහැ. නැති නිසානේ එළවා දැමීමේ. අසමත් කරල, අසමත් කරල, අසමත් කරල, ඕනෑම අධ්‍යාපන ආයතනයක් එහෙමනේ. පළවෙනි පාර අසමත් වුනොත් තවත්

වකාවක් ඉඩ දෙනවා. හැබැයි හැමදාම විභාගේ අසමත් වුනොත් දිගටම ලිය ලිය ඉන්ට දෙන්නේ නැහැ.

## 16. නූගත් ප්‍රඥාවන්තයා

නූගතෙක්, නූගතෙක්ම තමයි, හැබැයි රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්. ප්‍රඥාවන්තයෙක් හැබැයි නූගතෙක්. එතකොට නූගත් පොහොසතෙකු බවට උන් වහන්සේ පත්වුනා. නැවත දුක් විදින කෙනෙකු නෙවෙයි. මොනම දෙයක් ගැනවත් දන්නවයි කියා දුකකුත්, නැහැ. දන්නේ නැහැ කියා දුකකුත් නැහැ. මොනම දුකක්වත් නැහැ. බොහොම පොහොසතෙකු බවට පත්වුනා. ප්‍රඥාවන්තයෙකු බවට පත් වුනා. මේ උගත් බවයි, ප්‍රඥාවන්ත බවයි, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි දෙකක්. වචන දෙකක් විතරක් නෙමෙයි ක්‍රියා දෙකක්. එකක් අපව සදහටම අන්ධකාරයේ තබනවා. අනිත් දේ අපව ආලෝකමත් කරනවා. ප්‍රඥාව අපව ආලෝකමත් කරනවා. ඒ නිසා බුදු දහම මේ ප්‍රඥාව, ආලෝකයට සමාන කර තිබෙනවා. ප්‍රඥාව තරම් ආලෝකයක් තවත් නැහැ කියා. සූර්යායා ආලෝකමත් කරන්නේ දිවා කලය. වන්දුයා රාත්‍රියට ආලෝකමත්. තරු රාත්‍රියට. ඔය සේනාධිපතිවරු, හමුදාවල ඇත්තන්, පොලීසියේ ඇත්තන්ගේ තේජාන්විත බව, තේජස පේන්නේ නිල ඇඳුමින් ඉන්න කොට. ඒ නිල ඇඳුම ගලවා, ගවුමක් සාරියක් නැතිනම් සරමක් ඇඳගත්තහම ඒ සියලුම තේජස ඉවරයි. ඒ බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ අයගේ ආලෝකය තියෙන්නේ



නිල ඇඳුමින් සිටින තුරු පමණයි. සුර්යයාගේ ආලෝකය දවල්ට, වන්ද්‍රයාගේ, තරු වල ආලෝකය රාත්‍රියට. නිළධාරීන්ගේ ආලෝකය තියෙන්නේ නිල ඇඳුමින් සිටිනතුරු.

නමුත් ප්‍රඥාව හැම විටම පුද්ගලයෙක්ව ආලෝකමත් කරනවා. ඒ නිසා ප්‍රඥා ප්‍රභාව, අන් සියළුම ප්‍රභාවන්ට වඩා ජෝතිමත්. අන් සියලුම ආලෝකයන් නිෂ්ප්‍රභා වෙනවා ප්‍රඥා ප්‍රභාව පහළ වූ විට. සැලකිලිමත් වෙන්න ප්‍රඥාව පිළිබඳව. දැනුම ගැන නෙමෙයි. නිරපරාදේ වියදම් කරන්න එපා දැනුමට. කාලය වියදම් කරන්න එපා දැනුමට. ලොකු ජීවිත කාලයක් නැහැ අපට. විවිධ යුතුකම් වගකීම් තියනවා ඉටුකරන්න. මැරෙනකල් ඉගෙන ගන්නවා. මැරෙන කල් පොත් කියවනවා. මැරෙනකල් විභාග වලට ලියනවා කියන අදහසින් නෙවෙයි, අධ්‍යාපනය යාවජීව කියන්නේ. ප්‍රඥාවන්තයෙක් වෙන්න. මනුෂ්‍යයෙකු විදිහට ඉපදුනෙත් ප්‍රඥාවන්තයෙකු වන්නටයි. ඉපදුනේ කොයි විදිහට වූවත්, ජීවත් වෙන්න ප්‍රඥාවන්තයෙක් සේ. ප්‍රඥාව ලබා ගන්නේ කොහොමද? ප්‍රඥාව සල්ලි වලට ගන්න පුලුවන් දෙයක් නෙමෙයි. ප්‍රඥාව විකුණන්න බැහැ. විකුණන්න බැරි දේවල්වලින් එකක් තමයි ප්‍රඥාව. ගන්ට බැරි, මිලයට ගත නොහැකි දේවලින් එකක් තමයි ප්‍රඥාව. මක්නිසාද එය තවත් කෙනෙක් ළඟ තිබෙන දෙයක් නෙමෙයි. ඔබ පිළිබඳ අවබෝධය තවත් කෙනෙක් ළඟ නැහැ. දැනුම තියනවා. එනිසා දැනුම විකුණන්න පුලුවන්. නොමිලේම දෙන්නක් පුලුවන්. ණයට දෙන්නක් පුලුවන්. නමුත් ප්‍රඥාව කොහොමද දෙන්නේ?

## 17. ඔබ ගැනම දැනගන්න

ප්‍රඥාව යනු ඔබ පිළිබඳ ඇති දැනුමට. ඔබ පිළිබඳ අවබෝධයට. ඔබව හඳුනා ගැනීමට. ඔබව හඳුනාගන්න. තමන්ව හඳුනාගන්න නම් තමන් දෙසට හැරෙන්න ඕන. දැන් අප හැරී ඉන්නේ ලෝකය දෙසට. අර දැනුම නැමැති කවුළුවෙන් අප බලාගෙන ඉන්නේ. දැනුම නැමැති කවුළුවෙන් බලන කොට අපට පේන්නේ ලෝකය. තමන්ව නෙමෙයි. බලන කෙනාව නෙමෙයි, බාහිර ලෝකයයි පේන්නේ. රසායන විද්‍යාව කියන කවුළුවෙන් බලනකොට පේන්නේ රසායන විද්‍යාව, රසායන ද්‍රව්‍ය. භෞතික විද්‍යා කවුළුවෙන් බලනකොට පේන්නේ භෞතික විද්‍යාව. මනෝ විද්‍යා කවුළුවෙන් බලන විට දකින්නේ මනෝ විද්‍යාව. ඉතිහාස කවුළුවෙන් දේශපාලන විද්‍යා කවුළුවෙන්, සමාජ විද්‍යා කවුළුවෙන්, ඖෂධ විද්‍යා කවුළුවෙන් බැලුවත් පේන්නේ ලෝකය මිසක් බලන කෙනාව නෙමෙයි. ඒ නිසා දැනුම කවුළුවක් ලෝකය ගැන ඉගෙන ගන්න. ඒ වගේම එය පවුරක් තමන්ව නොදැක ඉන්නට.

හැරෙන්න ආපහු අංශක 180ක් තමන් දෙසටම. හැරෙන්නට අමාරුයි. මොකද දැනුම අල්ලගෙන ඉන්නේ. ලෝකය ගැන ඉගෙන ගන්න තියන ආශාව. අපව ලෝකයේ වහලෙකු බවට පත් කරලා. කොහොමද එය අත්හරින්නේ එක් මොහොතකට වත්? එහෙම අත්හැරල ඇස් දෙක පියාගත්තත් මතක් වෙනවා අර පොතයි, මේ සූත්‍රයයි. අර දේශනාවයි, අර

විවරණයයි, ඒ සියල්ලම මතක් වෙනව. ඒ සියල්ලත් සමගම පටලාවෙනවා. අප ඇස් වහගෙන සිටියත් යන්නේ අර බාහිරටම තමයි. මෙය අත් හරින්න. ඒවායේ වරදක් නැහැ. හැබැයි ඒ කවුළුවලින් අපව රැගෙන යන්නේ, අපෙන් ඇතට. අපෙන් ඉවතට. අන්ධකාරයට, තමන් පිළිබඳ අනවබෝධයට. තමන් දිහා බලන්න. තමන් දිහා බලන කවුළුවට කියනව සිහිය කියා. දැනුමට සිහියක් ඕනේ නැහැ. එය අතීතයේ තියෙන්නේ. මතක් කර ගැනීම පමණයි කළ යුත්තේ. නමුත් ප්‍රඥාව මතුවෙන්නේ වර්තමානයේ. පැහැදිලිව තේරුම් ගන්න, කළාණ මිත්‍රවරුනි, ප්‍රඥාව අතීතයට සම්බන්ධ නැහැ. තමන් ප්‍රඥාවන්තයෙකුව හිටියා කියා කාටවත් කියන්න බැහැ. තමන් ඉගෙන ගත්තා කියන්න පුලුවන්. මොකද ඉගෙන ගැනීම, දැනුම අතීතයට සම්බන්ධයි. නමුත් ප්‍රඥාව මේ මොහොතට සහ මෙතෙක්ට සම්බන්ධයි. මේ මොහොතේ අවදියෙන්ද ඉන්නේ? මේ මොහොතේ තමන් තුළ සිදුවන්නේ කුමක්දැයි තමන් දන්නවාද? ඇයි එසේ සිදු වන්නේ? මෙන්න මේ කාරණාවයි ප්‍රඥාව ඔබට පහද දෙන්නේ. වෙන කිසිවක් නෙවෙයි.

## 18. ප්‍රඥාවේ ආරම්භය මේ මොහොතයි

ඊයේ හිටියේ කොහොමද? ඊයේ මොනවද කැවේ? ඊයේ මොනවද ඉගෙන ගත්තේ? පෙරේදා මොනවද කළේ? ඒවා නෙමෙයි. ඒ සියල්ලම දැනුමට සම්බන්ධයි. ඒවා ඔහේ තිබුණාවේ වරදක් නැහැ. ඒ දැනුමට ඉඩ දෙන්න එපා ඔබට

වර්තමානයෙන් අතීතයට අරගෙන යන්නට. වර්තමානයේ ජීවත් වීම ප්‍රඥාව ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය සාධකයක්, උපකරණයක්. වර්තමානයේ ජීවත්වීම ප්‍රඥාවන්තයෙකු බිහි කරන දොරටුව. ඒ දොරටුවෙන් ඇතුළු වෙන්න. වර්තමානය නැමති දොරටුවෙන් ඇතුළු වෙන්න.

බලන්න මේ මොහොතේ කුමක්ද සිදුවෙන්නේ? තමන්ට මොකද වෙන්නේ? ලොකු දැනුමක් අවශ්‍යය නැහැ. මේ මොහොත හඳුනාගන්න. තමන්ව හඳුනාගන්න දැනුමක් ඕන නැහැ. ලෝකය හඳුනාගන්න දැනුම අවශ්‍යයි. තමන්ව වටහා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඒ දැනුමට පිටුපස හරවන්න. තමන්ට පිටුපස හරවා ලෝකය වැළඳගෙනයි අප ජීවත් වුයේ. ලෝකය වැළඳගෙන සිටි අප ලෝකය අත්හළ යූකුයි. ලෝකය අතහරින්නේ නැතිව තමන් වෙතට හැරෙන්න බැහැ. බය වෙන්න එපා ලෝකය අතහරින්න. කිසිවක් නැති වෙන්නේ නැහැ. එය බොරු භයක්. හුස්ම ඔබට නැති වෙන්නේ නැහැ. ඔබ, ඔබ ගැන සිහියෙන් සිටියා කියා ඔබට හුස්ම නැතිවෙන්නේ නැහැ. රැකියාව නැතිවෙන්නේ නැහැ. කවුරුවත් නැතිවෙන්නේ නැහැ. ඒ සියල්ල කවරදකටවත් වඩා හොඳින් සිදුවන බව දැනේවි. එකම එක දෙයක් පමණක් නැතිවේවි. එනම් අන්ධකාරය. අඳුර දුරු වී යයි. ඔබ, ඔබ වෙතට හැරුණු ගමන්ම අන්ත ආලෝකය වැටෙනවා. ජේන්න පටන් ගන්නවා. ජේන්න නම් ආලෝකය තිබිය යුතුයි. ආලෝකයට පිටුපා දැනුම නැමැති අන්ධකාරයේ අප හැප්පුනා, ගැටුණා, වැටුණා, තුවාල

වුවා, දුක්වින්දා, ඇඬුවා සහ සිනාසුණා. මේ සියළුම සංසිද්ධීන්, මේ සියලුම ජවනිකා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප අන්ධකාරයේ නැටූ නාඩගම්. අපම හරියට දන්නේ නැහැ ඇයි ඒවා කළේ? මොකටද කළේ? මොනවද ලැබුණේ? මොනවද ඉතිරි වුණේ? අප බලන්නේම නැත්තේ ශේෂය. බැලිය යුතුමත් ශේෂයමයි. මොනවද ඉතිරි වී තියෙන්නේ? ඉතිරි වූ දෙයක් සොයා ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. සමහර විට දුක ඉතිරිවෙලා තියෙන්න පුලුවන්. ශෝකය ඉතිරි වී තියෙන්න පුලුවන්. වෙහෙස ඉතිරි වෙලා තියෙන්න පුලුවන්. පිපාසය ඉතිරි වෙලා තියනවා තව තවත් තොරතුරු දැන ගන්න.

## 19. අන්තර්ගතයට බිය නොවන්න. අහිමි වන්නේ අඳුර පමණි

“අන්ධකාරය” දවසක් තමන්ව නිර්මාණය කළ නිර්මාතෘව මුණ ගැහෙන්න ගොස් පැමිණිල්ලක් කරල තියනවා. මොකක්ද පැමිණිල්ල? ‘ඔබ වහන්සේ මේ ලෝකේ හැම දෙයක්ම මැව්වා, හැම දෙයක්ම මැව්වා, මාවත් මැව්වා’, මේ කියන්නේ අන්ධකාරය. අන්ධකාරය මේ පැමිණිල්ල ඉදිරිපත් කරමින් ප්‍රකාශ කරනවා. ‘ඔබ වහන්සේ මමත් ඇතුළුව හැම දෙයක්ම මැව්වා, හැබැයි මට ලොකු අසාධාරණයක් කළා. මොකක්ද අසාධාරණය, මට කවදවත් ආලෝකය මුණ ගැස්සුවේ නැහැ. කවදාවත්ම ආලෝකය මට හමිබ වුනේ නැහැ. ඒ නිසා ඔබ වහන්සේ අණ දෙන්න ආලෝකයට ඇවිත් මාවත් හමුවෙන්න

කියා'. ඒ නිර්මාතෘන් වහන්සේ කීවා හොඳයි මේ නඩුව මං විභාග කරන්නම්. අහවල් දවසේ එන්න. මං ආලෝකයටත් සිතාසියක් යවන්නම්. ඔබ දෙදෙනාම එන්න. ඉතින් හිතා ගන්න පුළුවන්තේ නඩුවට මොකද වෙන්න ඇත්තේ කියා. ආලෝකය පැමිණෙන කොටම අන්ධකාරය නැතිවෙනවා. මේ නඩුව කවදාවත් අහන්න පුළුවන් නඩුවක් නෙමෙයි. ආලෝකය නැතිවූ ගමන් නැවත අන්ධකාරය ඇවිත් මේ පැමිණිල්ල අලුත් කරනවා. ආපහු සිතාසි යවනවා. ආලෝකය එන සැනින්ම එන අන්ධකාරය නැහැ. ඉතින් කවරදාකවත් අසා ඉවර කරන්න පුළුවන් නඩුවක් නෙවෙයි.

එනිසා කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අවිද්‍යාව ගැන භාවනා කරන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ අවිද්‍යාව ගැන සිහියෙන් සිටීම නොකළ හැකි දෙයක්. මෝඩකම පිළිබඳ, මෝහය පිළිබඳ සිහියෙන් ඉන්න බැහැ කෙනෙකුට. මේ දැනුම අපව මෝඩයෙක් බවට පත් කරා. එනම් දැනුමයි අවිද්‍යාවයි එකට ගියා. උගත් දුප්පතුන් කියා කියන්නේ. අවිද්‍යාවෙන් යුක්ත උගත් අය. අප උගත් හැබැයි අවිද්‍යාවෙන් යුක්තයි. සිහිය ඇති වූ විට තමන් දිහා බලන මොහොතේම අන්න, සිහිය නැමැති ආලෝකය තමන්ට වැටෙන කොටම අර තිබුණු අවිද්‍යාව නැතිව යනවා. ඒ නිසා අවිද්‍යාව දකින්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි.

## 20. “මෝහය” ගැන නොව ප්‍රඥාව ගැන භාවිතා කරන්න

අන්ධකාරය කුමක්ද කියා අප දකින්න උත්සාහ කළොත්, එනම් ආලෝකයක් පත්තු කර, පන්දමක් පත්තු කර ගෙන, විදුලි පන්දමක් පත්තු කර, මොකක්ද මේ අන්ධකාරය කියා භොයන්න ගියොත්, කවදාවත් අන්ධකාරය දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. අන්ධකාරය බලන්න පුළුවන් දෙයක් නෙමෙයි, ආලෝකය උදව් කරගෙන. ඇයි බලන්න බැරි? අන්ධකාරය යනු පවතින දෙයක් නෙමෙයි. එය ආලෝකයේ නොමැති කම පමණමයි. ‘අන්ධකාරය’ කියා කියන්නේ ‘ආලෝකයක් නැහැ’ කියන වචනයට තව නමක්. ‘ආලෝකය නැහැ’ කියා වචන දෙකකින් කියන්න වෙන නිසා, එක වචනයකින් කියනවා ‘අන්ධකාරය’ කියා. ඒ හැර ‘අන්ධකාරය’ කියා වෙනම දෙයක් නැහැ මෙතන.

එකිනෙකට විරුද්ධ දේවල් තියනවා. සුදු විරුද්ධයි කළු පාටට. ලස්සනට අවලස්සන විරුද්ධයි. පිරිසිදු-අපිරිසිදු විරුද්ධ දේවල්. ඒ නිසා මේවා එකට තියනවා. දැන් පිරිසිදු කමයි, අපිරිසිදු කමයි එකට තියෙන්න පුළුවන්. විරුද්ධ කම් එකට තියනවා. විරුද්ධ කීවහම එකක් තියන කොට අනික නැහැ කියන අදහස නෙමෙයි. ලස්සන, කැත මේවා එකට තියන දේවල්. ලස්සන විදිහට කෙනෙකුට ජේනවා, තව කෙනෙකුට අවලස්සන විදිහට ජේනවා, තමන්ට එක වේලාවක ලස්සනට ජේනවා, තව වේලාවක අවලස්සනට ජේනවා එකම දේ. හැබැයි ආලෝකයයි-අන්ධකාරයයි කියන්නේ එහෙම විරුද්ධ

දේවල් දෙකක් නෙමෙයි, ලස්සනය-කැතයි, සුදුසි-කළුයි වගේ. අප ඒවා විරැද්ධ දේවල් දෙකක් විදිහට අරගෙන තියෙනවා. එය සම්පූර්ණ මෝඩකමක්. ඇත්තටම තියෙන්නේ ආලෝකය පමණයි. ආලෝකය තියනවා, ආලෝකය නැහැ එපමණයි. අන්ධකාරය තියෙනවා, අන්ධකාරය නැහැ කියා කීම මූලාවක්. එය එසේ වුවත් අප හදාගෙන තියෙනවා අඳුර කියා යමක්. එය සංකල්පයක් පමණයි. අදහසක් විතරයි.

## 21. මෝඩකම ගැන දුක්නොවන්න

මෝඩකම කියන්නේ සැබවින්ම පවතින දෙයකට නෙමෙයි. ඒ නිසා එය අත්හරින්නට පුලුවන්. මෝඩකම කියා යමක් සැබවින්ම තිබෙනවානම් එය කවදාවත් අත්හරින්න බැහැ. අවිද්‍යාව කියලා කියන්නේ විද්‍යාවේ අභාවය. විද්‍යාව නැතිකම. විද්‍යාව නැහැ කියන දෙයට ඔන්න වචනයක් දීලා 'අවිද්‍යාව'. අන්ධකාරයත් ඒ වගේ. අඳුර කියන්නේ ඒ වගේ දෙයක්. කළුවර කියන්නේ. ඒ නිසා කළුවර මොන වගේ ද? කළුවරේ සංයුතිය මොකක්ද? හැදිලා තියෙන්නේ කොහොමද? ඒවා භොයන්න බැහැ. වෙනම විෂයක් හදන්න පුලුවන්. ලොකු පොතක් ලියන්න පුලුවන්. ලොකු දැනුමක් භොයන්න පුලුවන්, කළුවර ගැන. නමුත් කළුවර කියන්නේ කුමක්දැයි කවදාවත් අවබෝධ කර ගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. මොකද එහෙම දෙයක් නැහැ. භාවනා කළ යුත්තේ ආලෝකය ගැනයි. ප්‍රශ්නය කියන්නේ ආලෝකය තියනවද නැද්ද? දකිනවද? නැද්ද?



දකින්නේ නැත්නම්, පේන්නේ නැත්නම්, අන්න කළුවරයි. අන්ධයෙක්. දකිනවා නම් ඇස් තියෙනවා, වක්බු, ඇහැ, ආලෝකය, ප්‍රඥාව මේ සියල්ලම සමාන වචන.

කල‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබව දකින්න. ඔබ ඔබ විදිහට ඉපදුනේ ඔබ කවුදැයි නොදන. ඔබ ළමා විය ගත කළේ, අප හැම දෙනාම දණ ගැවේ, බඩගැවේ, වැටි වැටි ඇවිද්දේ, අප කවුදැයි නොදන. ඇයි දණ ගාන්නේ කියා දන්නේ නැතුව. ඇයි බඩ ගාන්නේ කියා නොදන. ඇයි මේ ඇවිදින්නේ කියා නොදන. ‘අ’ යන්න කීවේ ‘ආ’ යන්න කීවේ වෙනත් භාෂා ඉගෙන ගත්තා නම් ඒ සී බී (ABC) කියන්න ඇත්තේ මේ කියන්නේ කවුද කියා දන්නේ නැතිව. හැබැයි භාෂාව ඉගෙන ගත්තා. ඇවිදින්න ඉගෙන ගත්තා. දණ ගාන්න ඉගෙන ගත්තා. ඒ විෂයයන් ඉගෙන ගත්තා. ඉගෙන ගන්නේ කවුද? එතන ලොකු අන්ධකාරයක්. එක පැත්තකින් ලොකු දැනුමක්. අනිත් පැත්තෙන් අන්ධකාරයක්. මේ දෙක එකට යනවා. දැනුමයි අන්ධකාරයයි එකට යනවා. කිසි බාධාවක් නැහැ. එකකින් අනිකට බාධාවක් නැහැ.

## 22. කරුණාව - ප්‍රඥාවේ ඵලයකි

බුදු දහමත් ඉගෙන ගන්න පුලුවන්. මේ පැත්තෙන් අවිද්‍යාව, අනිත් පැත්තෙන් බුදුදහම ගැන හොඳට දන්නවා. තරහා යනවා. හැබැයි දැනුම තියෙනවා. දහම් දැනුම තියෙනවා. දහම් දැනුම කියා වෙනම පොත් පත් තියෙනවා. දහම් දැනුම

තරඟ තියෙනවා. දහම් දැනුමට සහතික දෙනවා, දහම් දැනුමට තෑගි දෙනවා. නමුත් එතනදී මනින්තේ නැහැනේ. මනින්තත් බැහැනේ. කොපමණ තරඟා යනවද? කොපමණ ඊර්ෂ්‍යාව තියනවද? ඊර්ෂ්‍යාව අඩුද? අනිත් අය කෙරෙහි සැලකිලිමත් වෙනවද? අනිත් අයගේ දුක කෙරෙහි සංවේදීතාවයක්, කරුණාවක් තියනවද? ධර්මය අවශ්‍ය වන්නේ මේ සඳහායි. එතකොට දහම ඔබව පත් කරනවා කාරුණික කෙනෙක් බවට. අනිත් අයගේ ප්‍රශ්න වලට සංවේදී වෙන කෙනෙක් බවට. අනිත් අයගේ බඩගින්නට, අනිත් අයගේ දුකට, සංවේදී කෙනෙක්. මේවා මනින්තේ නැහැනේ. මනින්ත බැහැ. මේ මුළු සමස්ථ දහම් දැනුමම, දහම් දැනුම පිළිබඳ තිබෙන ඒ සියළුම නිර්දේශ, ප්‍රශ්න උත්තර සහිත. දහම් දැනුම පොතක් අරන් බලන්න. ප්‍රශ්න තියනවා. උත්තර තියනවා. ඔය ටික කට පාවිච්චි කර ගන්නතේ තියෙන්නේ. කටපාවිච්චි කර ගත්තොත් සහතිකයක් ලැබෙනවා. සම්මානයක් ලැබෙනවා. ශිෂ්‍යත්වයක් ලැබෙන්න පුලුවන්. තෑගි ලැබෙනවා. රැකියාවක් ලැබෙන්නත් ඉඩ තිබෙනවා නමුත් අවිද්‍යාව සුපුරුදු පරිදි පවතියි.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ එබඳු පුද්ගලයන් ගැන කියා තියෙන්නේ 'හිස්' මිනිසුන් කියා. 'පුහු' මිනිස්සු කියා. එය බොහොම පහත් වචනයක්. බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ කාට හරි 'හිස් මනුස්සයෙක්' කියා කියනව නම්, ඒ උන් වහන්සේ කෙනෙකුට දෝෂාරෝපණය කරනට භාවිතා කළ වචනය 'තුච්ඡෝ'. 'තුච්ඡෝ' කියන්නේ බොහොම හිස්. පුහු කෙනෙක්.

සාමාන්‍යය ලෝකයේ බැණ ගන්නවිට කියන දේවල්. ඔය වෝදනා කරනවිට කියන වචන උන්වහන්සේ පාවිච්චි කළේ නැහැ. උන්වහන්සේ කෙනෙකුට දෝෂාරෝපණයක් කරන විට යොදා ගත් වචනය 'තුච්ඡෝ'. 'හිස්'. මේ වචනය භාවිතා කොට දෙස් පවරා තිබෙනවා බොහොම දහම් දැනුම තියන අයටත්. ඒ දැනුම තිබුණට එයා හිස් කෙනෙක් කියා. 'තුච්ඡෝ' පුහු කෙනෙක්. මොකද මෝඩ කමින් යුක්තයි. කළුවරේ ඉන්නේ. දුක් විදිනවා. ඉතින් දුක් විදින කෙනෙක් කොහොමද ප්‍රඥාවන්තයෙක් වෙන්නේ?

කළුගාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිසා "ඔබයි" ඔබේ විෂය. වෙන විෂයක් නැහැ මෙනෙ ඉගෙන ගන්න. විෂයන් තිබෙනවා ලෝකේ ගැන. හැබැයි ධර්මයට එනවිට අනිත් නම්වලින් කියැවුණු එක විෂයක්වත් හැබෑ විෂයන් නොවෙයි. ඒ කිසිම විෂයට බැහැ ඔබට, ඔබ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දෙන්න. ඔබට, ඔබ පිළිබඳ ඇති අනවබෝධය නැති කර දෙන්න. මේ අන්ධකාරය නැති කරන්න බැහැ ඔය කිසිම විෂයකට. ඒ නිසා ඇත්තේ එකම විෂයයි. ඒ විෂය නම් "ඔබ"යි. "ඔබ" නැමැති විෂය ඉගෙන ගත්ත කෙනෙක් බවට පත් වෙන්න.

### 23. ඔබේම ශිෂ්‍යයෙකු බවට පත්වන්න

අප නැවත නැවත පැවසූ දෙයක් තමයි, බුදු දහමේ තියන ලස්සන වචනයක් "සේඛ" ශිෂ්‍යයෙකු කියන වචනය. ශිෂ්‍යයෙක්, ඉගෙන ගන්නා කෙනෙකු. මොනවා ගැනද? තමන්

ගැන. ඔබ ගැන ඉගෙන ගන්නා කෙනෙකු බවට පත් වෙන්න. 'සේබ' කෙනෙක් බවට. චතුරාර්ය සත්‍යය යනු බුදුදහමේ මධ්‍ය ඉගැන්වීම ලෙසනේ විස්තර කරන්නේ, චතුරාර්ය සත්‍යය ලොච්ඡුරා බුදුවරයෙකුගේ දේශනය. චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කරන්නටයි බුදුවරයෙකු ලෝකයට පහළ වෙන්නේ. චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ කුමක්ද බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනය? මේවා තියෙන්නේ ඔබ තුළ. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය කොහේද තියෙන්නේ? තමන් තුළ. මේ බලයක් පමණ වූ ශරීරයෙනි. 'සසඤ්ඤී සමනකෝ' සංඥා සහිත වූ, මනසක් සහිත, බලයක් පමණ වූ ශරීරය තුළයි, දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය තියෙන්නේ. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය තියෙන්නේ. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය සහ දුක් නිවෙන මග, ඒ මාර්ගය කොහේද තියෙන්නේ? සංඥා සහිත, මනසක් සහිත, බලයක් පමණ වූ මේ ශරීරය තුළයි.

මේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නට නම් ඔබ නැමති විෂය ඉගෙන ගන්න. වෙන විෂයක් ඉගෙන ගෙන බැහැ. ඔබයි ඔබේ පාසල. වෙන පාසල් නැහැ. ඔබයි ඔබේ විද්‍යාගාරය. පර්යේෂණාගාරය. ඒ නිසා එක් පැත්තකින් හරිම ලේසියි. අනිත් පැත්තෙන් ලොකු වගකීමක් අපට තියෙන්නේ. වෙන කිසි කෙනෙකුට කර දෙන්න බැහැ. මග කියන්න පුලුවන්. තව කෙනෙකුට පාර කියන්න පුලුවන්. හැබැයි අප යා යුතුයි. තව කෙනෙකුට බැහැ අපව වඩා ගෙන එක්ක යන්න. අප හරිම කැමතියි අපව කවුරු හරි එක්ක යනවා නම්. දිව්‍යලෝකෙට, නිවනට, කියක් හරි දිලා ටිකටි එකක් අරගෙන. පඟාවක් දිලා,

සන්තොසමක් දීලා. නමුත් ප්‍රඥාව සන්තොසමකට ගන්න බැහැ. පගාවකට ඇහුම්කන් දෙන දෙයක් නෙමෙයි ප්‍රඥාව. එයට අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ විවෘත වීම.

ඕනම සිදුවීමදී කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔබ දිහා බලන්න. මොකක්ද තමන්ට වෙන්නේ? ඒ සිදුවීම කුමක් වුවත්. කමක් නැහැ. මෙතන හොඳද නරකද? ඒ කථාන්දරයට යන්න එපා. තරහා එනවා නම් බලන්න මොකක්ද මේ වෙන්නේ තමන්ට? තරහා එනවා කියන වචනය කියන්න එපා. ඒ වචනය අතීත දැනුමෙන් ගත් එකක් නේ. එය අතහරින්න. ඒ වචනය අතහැර බලන්න කුමක්ද මේ තමන්ට සිදු වන්නේ? කොතනද? එය ගැටළුවක් නෙමෙයි. ගෙදරද? කුස්සියේද? මිදුලෙද? පාරේද? බැංකුවේද? කොතැන වුවත් කමක් නැහැ. බලන්න කුමක්ද තමන්ට වෙන්නේ? ශරීරයට වෙන්නේ?

## 24. මිය නොයන යමක් නූපදියි

ඔබ නැමති විෂය ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න. හැම සිදුවීමකින්ම ඔබට, ඔබ ගැන අවබෝධයක් ලැබෙයි. එතකොට මේ සිදුවීම කොපමණ වේලාවක් වෙනවද? තරහා කියන නම දුන් සිදුවීම කොපමණ වේලාවක් වෙනවාද? වෙන්න පටන් ගත්තා, තාමත් සිදුවෙනවා. බලාගෙන ඉන්න. එතකොට ඔබට තේරෙයි මේ සිදුවීම කිසියම් මොහොතක ඉවර වෙන බව. සදහටම පවතින්නේ නැහැ. ඉවර වෙනවා, ඔබ ඒ සිදුවීමට ඔක්සිජන් දෙන්නේ නැත්නම්. ඔබ, ඔබේ තරහට කෑම දෙන්නේ

නැත්නම් තරහා මිය යනවා. ඉපදුනා නම් යමක් එය මිය යනවා. මිය නොයන කිසිවක් උපදින්නේ නැහැ. එය දැනුමක් නොවෙයි, අත්දකින්න. බලන්න. බලන විට වැටහෙනවා තේරෙනවා ඇත්තනේ. ඇතිවූ තරහා නැති වෙනවා. ඇති වූ අසතුට නැති වෙනවා. එය දැනුමක් සේ නැතිනම් මන්ත්‍රයක් විදිහට කියා වැඩක් නැහැ. හැම අසතුටකදීම සිහිය ඇති කරගෙන බලන්න. අසතුට නැමැති විෂයට විවෘත වෙන්න. දුක නැමැති විෂයට විවෘත වෙන්න. තරහ නැමැති විෂයට අවධානය යොමු කරන්න. යොමු කර බලන්න. මෙයින් මොනවද ඉගෙන ගන්න තියෙන්නේ? තමන්ගෙන් මොනවද ඉගෙන ගන්න තියෙන්නේ? අනුන්ගෙන් නොවෙයි. තමන්ගෙන් මොනවද ඉගෙන ගන්න තියෙන්නේ?

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, එනදී සිදුවීම් දෙකක් වෙනවා. එකක් නම් ඒ ප්‍රඥාව කියන දේ රෝපණය වෙන්න පටන් ගන්නවා, එතකොට ප්‍රඥාව කියන්නේ පැල කර ගත යුතු දෙයක්. එය පැල වෙනවා, වැවෙනවා, ප්‍රඥාව වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඊ ළඟ සිදු වීමේදී, අර කලින් සිදුවීමේදී වගේ 100% ක අන්ධකාරයේ ඉන්නේ නැහැ. වෙනසක් වෙලා ඔබ තුළ. ඔබ තුළ දැන් ආලෝකයක් තියනවා. ආලෝකයේ ලක්ෂණය කුමක්ද? දැන් මේ ශාලාව හොඳටම ආලෝකමත්. අපට කියන්න පුළුවන්නේ. අළුයමට වඩා දැන් ආලෝකමත්. කලින් හිරු එළිය වැටී තිබුණේ නැහැ. හිරු පායා තියෙන්න ඇති නමුත් හිරු එළිය මේ විදිහට තිබුණේ නැහැනේ, මීට පැය දෙකකට පමණ

කලින්. හැබැයි පැය දෙකකට කලින් ඵලිය තිබුනා. අප දැක්කා ශාලාව. ඔවුනොවුන්ව දැක්කා. කළුවරේ හිටියා කියන්න බැහැ. හැබැයි, එයට වැඩිය දැන් ආලෝකමත්. මේ වහල අයින් කළොත් ඊටත් වැඩිය ඵලිය වෙනවා. මේ බිත්තින් අයින් කළොත් තවත් ඵලිය වෙනවා. එසේ ආලෝකමත් වීමේ සීමාවක් නැහැ. විවෘත වෙන් වෙන් තව තව ආලෝකය ලැබෙනවා. උපරිමයි කියා තැනක් නැහැ. හැබැයි අවමය තියනවා. දැන් 100% ක් කළුවර තියන තැනක් තියනවා. නමුත් තමන් සියල්ල දන්නවා කියා නතර වෙන් පුලුවන් තැනක් නැහැ.

## 25. අඳුරට ඇතිවූත් සීමා - ආලෝකය අසීමිතය

හැම සිදුවීමක් හරහාම ආලෝකමත් වෙන් බලන්න. සිදුවීමෙන් සිදුවීමට ඔබ ආලෝකමත් වෙනවට, සිහිය නිසා, අවධානය නිසා, ඒ හැම සිදුවීමකින්ම ඔබ අඩුවෙන් දුක් විඳින කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. සිදුවීමෙන්, සිදුවීමට ඔබටම තේරෙනවා. දැන් දුක අඩුයි. ඉස්සර වගේ හැප්පුනේ නැහැ. දැන් තමන්ට ජේනවා. මෙතන පුටුවක් තිබෙන බව ජේනවා. ඒ නිසා ඒ පුටුවේ හැප්පෙන්නේ නැතිව යන්න පුලුවන්. වරද පුටුවේ නෙමෙයි. මේ පාර මැදදේ පුටුවක් තිබුණු නිසා නෙමෙයි අප හැප්පුනේ. අපි එහෙමනේ හිතන්නේ, මේ පාර මැදදේ උදුල්ලක් දාලා තියනවා, ඒ නිසා හැප්පුනා. ගලක් තියනවා හැප්පුනා. නැහැ. පාර මැදදේ මොනවා වත් තිබුණු

නිසා නෙවෙයි අප හැප්පුනේ. එය අපි දැක්කේ නැති නිසා. නමුත් දැන් දකිනවා. දකින කොට අපට පුලුවන් උඩින් පැනලා යන්න. පැත්තකින් යන්න. ඒ දෙය පැත්තකින් තියලා යන්න. වෙන පාරකින් යන්න. නොයා ඉන්න. කොපමණ හැකියාවන් තිබෙනවද නොගැටී ඉන්න?

සිහියෙන් ඉන්න කොට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, පාරවල් කෙළවරක් නැතිව තමන්ට ජේනවා. විසඳුම් ඕන තරම් ජේනවා. සිහිය නැත්නම් විසඳුමක් නැහැ. හැප්පෙනවා. හැමදාම එකම දේ හැප්පෙනවා. එකම වලේ හැමදාම වැටෙනවා. එකම දේට සිය දහස් වාරයක් කෝප වෙනවා. සිය දහස් වාරයක් හුල්ලනවා. සුසුම් හෙලනවා, අඬනවා, ශෝක කරනවා, අසහනයට පත් වෙනවා. නමුත් සිහිය ආ ගමන්ම අන්න ඒ අන්ධකාරය නැහැ. අන්ධකාරය නැති නිසා ඔබට ජේනවා විසඳුම් කෙළවරක් නැතිව. ආලෝකයට සීමා නැහැ. ආලෝකය අනන්ත දෙයක්. අන්ධකාරය සීමිතයි, පටුයි. ආලෝකය ඔබව අනන්ත පුද්ගලයෙකු කරනවා. අනන්ත කියා කියන්නේ භෞතික වශයෙන් අනන්ත නෙමෙයි, අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක හිමි කරුවෙක් බවට පත් කරනවා. ඒ සැනසිල්ලට නැහැ සීමා, වැට මායිම්, තාප්ප පවුරු නැහැ. තාප්ප, පවුරු, සීමා, මායිම්, වැට, කඩොලු නැති අප්‍රමාණ වූ සැහැල්ලුවක, අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක, අප්‍රමාණ වූ නිදහසක සාක්ෂිකරුවෙක්, අන්දකින්නෙකු බවට, ප්‍රඥාව ඔබව පත් කරනවා.

**හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !**