

මමන්වයේ මුලාව



උසුල් නිභාන්ත ගමගේ



ලොව දිනන්නට - ලොව දූනෙන්නට
පමණක් නොව
ජීවිතය දිනන්නට - දූනෙන්නට මග කියන
සත් පුරුෂයාණෙනි!

ඔබේ බෝසත් සිත රැඳී බිළිඳු සිරුර
හොවා නව මසක් කුස තුළ
බිහිකර මෙලොව වෙත පිදු
සුපින්බර මව් තුමියට...

හෙලා දහඩිය මහා කුළුණින
පොහොනට ඔබේ සියුමැලි ගත-සිත
කැප කළ දිවිය ඇති - මනුසත් ගුණ පිරුණු
සුපින්බර පියතුමන් හට

පුදුම මේ දහම් පැන් බිඳ
පවස සිඳුවා පින්පුරන්නට
එතෙර වන්නට නිව් සැනහී - සසර කතරින් !

කාන්ති හිඳුරංගල
ජ්ජමනිය

මමත්වයේ මුලාව

2012 දෙසැම්බර් පුත් පොහෝ දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ

ගුප්තානී ගුණසේකර මිය

කංචුක චිත්‍රය

කීර්ති ලියනගෙදර මහතා

කංචුක නිර්මාණය

www.artenlighten.com

ප්‍රකාශනය

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය

නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය

නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා
www.nilambe.net
www.nilambe-deshana.net

විමසීම
upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2012 ජූලි

මුද්‍රණය සඳහා ඔෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස්
4/1, සරසවි උයන බඩු ගඟඩාව පාර
සරසවි උයන, පේරාදෙණිය
Tel./Fax 081-2387777

ISBN 978-955-54206-8-6

පටුන

1. පාරාදීසයේ සීමාව-----	07
2. විකසිත මිලානය -----	11
3. ජවනිකා නැති නාඩගම -----	14
4. සිනහසෙමින් වැළඹීම-----	16
5. දිව්‍ය ලෝකයට යාබද අපාය-----	18
6. මමත්වයේ දෙබෑයන්-----	21
7. මමත්වයේ සටන -----	22
8. නැති මම -----	27
9. කාවකාලික වූ සදාකාලිකත්වය -----	30
10. සැප-දුක් සිහිනය -----	32
11. දකින හීනය දකින්න-----	35
12. පිරිපුන් කැඩපත-----	38

1. ණරාදීසයේ සීමාව

භාවනාව, අපව රැගෙන යනවා, අප සිටිනා තැනින් වඩාත් යහපත් වූත්, සැනසිලියායක වූත්, එමෙන්ම ආලෝකමත් වූත් ස්ථානයකට. අද අප සිටින්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම ආලෝකමත් වූ, එමෙන්ම සම්පූර්ණයෙන්ම සැනසිලියායක වූ, සපුරාම යහපත් වූ තැනක නොවෙයි. එය එසේ නම්, එනම් අප සිටින්නේ ඉදුරාම යහපත් වූත් සපුරාම සැනසිලියායක වූත්, සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රභාෂ්වර වූත්, ජීවිතයක නම්, කුමටද අපට භාවනාවක්?

බොහෝ වූ සුන්දර දේවල්, යහපත් හා වාසනාවන්ත අවස්ථා අප හැමදෙනාගේම ජීවිත වටා එකතු වී තිබෙනවා. නමුත් ඒ සියල්ලේම සීමාවක් අප අත් දකිනවා. ඒ සීමාව තුළ හැමදෙයක්ම සැපයි. හැම දෙනෙක්මත් හොඳයි. නමුත් ඒ සීමාවෙන් එහා, අප අත්දකිනවා කිසියම් අසහනයක්, කිසියම් පීඩනයක්, කිසියම් දුකක්. එක්තරා සීමාවක් තුළ, දුකක් නැති, පීඩනයක් නැති, අසහනයකින් තොර ජීවිතයක්, ගෘහ ජීවිතයක්, පවුල් ජීවිතයක්, වෘත්තීය ජීවිතයක් සහ සමාජ ජීවිතයක් අප ගත කරනවා. එක්තරා මට්ටමකට, එක්තරා අංශකයකට, ඒ සීමාව, ඒ වැට අැතුළත දුකක් නැහැ. දුකක් නැති දුරක්, දුකක් නැති සීමාවක්, දුකක් නැති කිසියම් මායිමක්, අපට සළකුණු කර ගන්නට පුළුවන්. එතනට එනතුරු දුකක් නැහැ. දැන් ශාරීරිකව බැලූවත්, විවිධ වූ ශාරීරික සුවයන් අප හැම දෙනාම අත් දකිනවා. නමුත් කිසියම් සීමාවක් ඇතුළතයි. ඒ සීමාවෙන් එහාට ගිය විටම, අන්න ඒ සැපක් වූ ශරීරය නිසාම අප දුක් විඳින්න පටන් ගන්නවා. උදාහරණයක් සේ නිරෝගීකම ගන්නොත්, නිරෝගීකම කියන සීමාව ඇතුළත කය හොඳයි, පහසුයි, සැහැල්ලුයි. වැඩ කරන්න පුළුවන්. ආහාර ගන්න පුළුවන්. නිදාගන්න පුළුවන්. ක්‍රීඩා

කළ හැකියි. එක ඉරියව්වක වාඩි වී ඉන්න පුළුවන්. නමුත්, ඒ නිරෝගීකම නැමැති මායිම බිඳ වැටුණු සැනින්ම, රෝගී වූ සැනින්ම, මේ සියල්ල කණපිට පෙරළෙනවා. නින්ද යන්නේ නැහැ. ආහාර දිරවන්නේ නැහැ. ඇඟට හරි අමාරැයි. වැඩ කරන්න බැහැ. සෙල්ලම් කරන්න බැහැ. එතනට එතතුරු තමයි මේ කායික සැප හා යහපත තිබෙන්නේ. ඉන් එහා එය සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රතිවිරුද්ධ අන්දමකි.

එතකොට මේ වැට, මේ මායිම, මේ රතු ඉර ශරීරයට පමණක් නෙවෙයි, නිරෝගී කමට විතරක් නෙවෙයි, සීමාවෙන්නේ. හැම දේටම අදාළයි. මිත්‍රත්වය ගැන බැලුවත් එක්තරා තැනකට පැමිණෙන තුරු මිත්‍රත්වය හරි හොඳයි. මිත්‍රත්වය අවශ්‍යයි. මිත්‍රත්වය නිසා ලොකු සැනසිල්ලක් හා ආරක්ෂාවක් ලැබෙනවා. හැබැයි ඒ රතු ඉර පැන්න සැනින්ම ඒ මිත්‍රත්වය තවදුරටත් සැපක් වෙන්නේ නැහැ. තව දුරටත් එයින් ආරක්ෂාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. එයම දුකක් වෙනවා. ඒ සැප දුකක් බවට හැරවෙන, යහපත අයහපතක් වෙන, සහනය අසහනයක් බවට පත්වෙන, සතුට අසතුට කරා පරිවර්තනය වෙන මේ වැට, මේ මායිම, මේ පාලම කොතැනද කියා අප දන්නේ නැහැ නිසැකවම. එසේම කුමන මොහොතක උඩුයටිකුරු වෙයිද කියා දන්නේ නැහැ. එපමණක් නොවෙයි. කොතනකදී සිදු වෙයිද කියා දන්නේ නැහැ. කෙබඳු ආකාරයකට වෙයිද කියා දන්නේ නැහැ.

මෙය එක් ප්‍රබලම නොදැනුවත් බවක්, අප දන්න දේවල් බොහොමයක් තිබෙනවා, අපේ දැනුම ගැන විග්‍රහයක් කළොත්, විශ්ලේෂණයක් කළොත් මහා බරපතල දැනුමක්, ලොකු කුඩා හැම දෙනාටම තිබෙනවා. විශේෂයෙන් අද විවිධ වූ විෂයන් පිළිබඳව, විවිධ වූ ශාස්ත්‍රයන්, ශිල්පයන්, කලාවන් පිළිබඳව, පොත් ගණනාවක්

ලිව හැකි, දැනුම් සම්භාරයක්. ඒ සියළුම ඥාණය, ඒ සියළුම දැනුම, ඒ සියළුම පාණ්ඩිත්වය, සමග ඉතාම බරපතල නොදැනුවත් භාවයකුත් අප සැම දෙනාම තුළ තිබෙනවා. එය සියළුම විෂයන් ඒකාලෝක කරන දැනුම, නොදැනුමක් බවට පත් වී අන්ධකාරය බවට පත්කරවන මහා නොදැනුමක්. සැපැයි-දුකයි මාරු වෙන ඒ ග්‍රහවාරය කොතැනකදීද, කුමන මොහොතකද, කවර ආකාරයකට වෙයිද?

මෙතන අනාවැකියක් කියන්න බැරි තැනක්. අනාවැකි කිවහැකි හැකියාවක් තිබෙනවා කියනවානේ, විද්‍යාවට, කාලගුණය ගැන අනාවැකි කියන්න පුළුවන් කියනවා. අහස ගැන, මුහුදු ගැන, ගොඩබිම් ගැන, සුළඟ ගැන, ගිණිකඳු ගැන. ඒ වගේම ශරීරය ගැන අනාවැකි කියන්න පුළුවන් කියනවා වෛද්‍ය විද්‍යාවට. එසේම තවත් ගුප්ත ශාස්ත්‍ර තිබෙනවා අනාවැකි කිව හැකි. නමුත් මේ සියල්ල නවතින තැනක් තියෙනවා. මේ සියළුම ඥාණයන්, මේ සියළුම දැනුම නොදැනුමක් බවට හැරවෙන තැනක් තිබෙනවා. ඒ කොතැනද? සැප දුක කියන කථාන්දරයේදී. දන් මොනම විද්‍යාවකටවත් මොනම ශාස්ත්‍රයකටවත්, ගුප්ත වේවා, ප්‍රකට වේවා, මොනම ශාස්ත්‍රයකටවත් කියන්න බැහැ, සැප සැපක් සේ කොපමණ වේලාවක් තිබේවිද? සැප සැපක් සේ කොපමණ කාලයක් පවතීවිද? සැප සැපක් සේ කොතනට යනතුරු ඔබත් සමග රැඳේවිද? මෙ ගැන කාගෙන්වත් අනාවැකියක් අපට අහන්නට බැහැ. ඔබ කොපමණ කාලයක් සතුවන් ඉඳිවිද? කිසිම විද්‍යාවකට ඒ පිළිබඳව ඔබට අනාවැකියක් කියන්න බැහැ. කිසිම ශාස්ත්‍ර කරුවෙකුට ඒ කාරණය පිළිබඳ මොනම විද්‍යාවකින්වත්, මොනම ගුප්ත ශාස්ත්‍රයකින්වත් අපව දැනුවත් කරන්නටත් බැහැ. මේ සියළුම විද්‍යාවන් සහ ශාස්ත්‍රයන් සැප-දුක පිළිබඳ කතාන්දරයේදී පවතින්නේ අන්ධකාරයක. නොදන්නා බවක.

ඒ නිසා ඒ විද්‍යාවන්, ශාස්ත්‍රයන්, සැප-දුක ගැන කතා කරන්නට යන්නේ නැහැ. කිසිම විද්‍යාවක් කෙලින්ම සැප දුක ගැන කතා කරන්නේ නැහැ. භෞතික විද්‍යාව වේවා, ජීව විද්‍යාව වේවා වෙනත් විද්‍යාවක් වේවා සැප දුක ගැන කථා කරන්නේ නැහැ. ඒ වගේම අනිකුත් ශාස්ත්‍රත් සැප දුක ගැන කථා කරන්නේ නැහැ. කෙලින්ම කථා කරන්නේ නැහැ. හැබැයි, චක්‍රව කෙනෙකු සැපෙන් සිටින්නේ මොන කාරණා උඩද, මොන සාධක උඩද, අන්න ඒ සාධක වල අංශු මාත්‍රයන් ගැන කතා කරනවා. ඒවා වෙනස් වූ විට හොඳ කාලයක් පැමිණෙයි. නරක කාලයක් එයි. එසේ පවසනවා. හැබැයි කියන්න බැහැ මෙන්න මේ දවසේ සිට මෙන්න මේ හෝරාව තෙක් සතුටින් ඉන්නවා. මේ මුහුර්තියේ සිට ඊළඟ අවස්ථාව දක්වා අසතුටින් ඉන්නවා. මෙතැන සිට සිටින්නේ කෝපයෙන්. ඒ කෝපය මෙපමණ කාලයක් තිබෙනවා. අනතුරුව පසුතැවීමක් එනවා. පසුතැවීම මාසයක් තියෙනවා. කාටද කියන්න පුළුවන්? කාටද ඒ පිළිබඳ විද්‍යානුකූලව හෝ අවිද්‍යානුකූල අනාවැකියක් කියන්න පුළුවන්? බැහැ, ඒ නිසා ඔළුවක් තිබෙන කෙනෙකු එබඳු අනාවැකි කියන්න යන්නෙන් නැහැ, මේ කාරණය, එනම් හොඳයි, ලස්සනයි, සුන්දරයි, කියන දිව්‍ය ලෝකයක් හෝ ආකර්ෂණය වන අන්දකීමක් පවතින්නේ අප නොදන්නා සීමාවක් ඇතුළේ. ඒ සීමාව කොතැනද කියා අප දන්නේ නැති නමුත්, සීමාවක් තිබෙනවා. එය අප දන්නවාද-නැද්ද යන්න වැදගත් නැහැ. සීමාවක් තියෙනවා.

2. විකසිත මිලානය

ඕනෑම මලක් පරවී යන දවසක් එනවා. අප නොදන්නවා විය හැකියි. අප හිතනවා මේ පිපී තිබෙන, ලස්සනට විකසිත වී තිබෙන මේ කුසුම, මේ මල, මේ පුෂ්පය, සතියක් තියෙයි. මාසයක් තියෙයි. අප බලාපොරොත්තු වෙනවා. අපේ බලාපොරොත්තු කොහොම වූවත් එය පරවී යනවා. ඒ පරවීම යන ස්වභාවය එම විකසිත වීම තුළම සැඟවී සිටිනවා. වෙන කොතැනකින් වත් එන්නෙ නැහැ. හැම විකසිත වීමක්ම මිලින වීමකිනුයි නිමා වෙන්නෙ. විකසිත වීමක් විකසිත වීමක් සේ, සුපුෂ්පිත වීමක්, සුපුෂ්පිත වීමක් සේම, අදත් හෙටත් කවදත් සදහටම තියෙන්නෙ නැහැ, එය එසේ තිබිය යුතු යැයි කිසියම් සිතක් අපේක්ෂා කරන්නට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ අපේක්ෂාව, අපේක්ෂාවක් පමණයි. කුමක් අපේක්ෂා කළත් හැම විකසිත වීමක් සමගම පරවීමකුත් සිදු වෙනවා. පිපෙන්නේ මලක් කොයි මොහොතකද, පරවෙන්න පටන්ගන්නෙ කොයි මොහොතකද මෙවා හරියට ඉරක් ඇඳ කියන්න බැහැ.

මෙය සිදුවීම් දෙකක් නොව එකම සිදුවීමක්. අප තමයි එකම සිදුවීම දෙකට බෙදා සිදුවීම් දෙකක් ලෙස දකින්න බලන්නේ. පිපෙනවා, පරවෙනවා සිදුවීම් දෙකක්ද? නෑ මෙතන වන්නෙ එක සිදුවීමක්. ඒ සිදුවීම එකක් ලෙස අපට පෙන්නෙ නැත්තෙ ඇයි? එක කොටසකට අප කැමති නිසා. මෙහි එක් අදියරකින් අප සතුටු වන නිසා. එක් කැබැල්ලකට අප ඇළෙන නිසා. සහ අනිත් කොටසට අප අකමැති වන නිසා. අනිත් කොටසින් අප අසතුටට පත් වන නිසා සහ ගැටෙන නිසා. එවිට මේ එකම සිදුවීම, ඇලීම හා ගැටීම නිසා සිදුවීම් දෙකක් අකාරයෙන් අපට පේනවා. ඕනම කාරණයක් අරගෙන බලන්න. ඇත්තේ ඒකීය බවක්, ද්විත්වයක් නැහැ. නමුත් ඒ

ඒකීය සංසිද්ධිය දෙකට පලනවා. හරියට පොල් ගෙඩියක් දෙකඩ කළවිට බෑ දෙකක් හැදෙනවා. එමනිසා අප කියනවා බෑ දෙකකිනුයි පොල් ගෙඩියක් හැදෙන්නේ. නෑ පොල් ගෙඩිය බෑ දෙකකින් නෙමෙයි හැදී තිබෙන්නේ. පොල් ගෙඩිය කියන්නෙ එකක්. එය අප විසිනුයි දැන් බෑ දෙකක් බවට පත් කරනු ලැබුවේ. එසේම එකම සිදුවීමක් දෙස අප ඇලීමෙන් බලන විටදීත්, ගැටීමෙන් බලන විටදීත්, සිදුවීම් දෙකක් ලෙස ජේනවා. ඇලීමෙන් බලන කෙනාටමයි, ගැටෙන සිදුවීමකුත් අත්දකින්න සිදුවෙන්නෙ. එනම් ඇලීමෙන් යමක් වින්දනය කර ගැටීමකින් තොරව ආපසු ඒමේ හැකියාවක් නැහැ. එහෙම පුළුවන් නම් හොඳයි. ආශාව විතරක්ම හිතේ තියාගෙන, තණ්හාව පමණක්ම පෙරටු කරගෙන ජීවත් වෙන්නට පුළුවන්නම් හොඳයි. වෙන කිසිම හැඟීමකින් තොරව, බොහෝ විට ආශාව කෙනෙකුට සතුටට පත් කරනවා. නමුත් ඒ කිසිම ආශාවකට බැහැ සදහටම සතුටු කරන්න. ආශාවෙන් යන කෙනා ද්වේශයෙනුයි ආපසු එන්නේ. මේ දෙක එකට යන්නෙ. ඇලීම කෙනෙකුට සතුටට පත් කරන විට, ඒ සමගම අසතුටත් හිතට එනව. මොකද, ඒ තමන් ආශා කල දේ ඒ විදිහට දිගටම නොතිබෙන නිසා. දැන් මෙය අප කවුරුත් දන්නා දෙයක්. සමස්ත සිදුවීමක පුංචි කොටසකට අප ආශා කරනව. හැබැයි ඒ සිද්ධිය එකනම නැවතී තියෙන්නෙ නැහැ. එය දිගින් දිගටම වෙනස් වෙවී, වෙනස් වෙවී යනවා. එතනදී අන්න තමන්ට අවශ්‍ය ලෙස නොපවතින කල්හි, එයින් තමන් විදිනවා. තමන්ට රිදෙනව. අපට අවශ්‍ය විදිහට, අප ආශා කරන විදිහට, ප්‍රාර්ථනා කරන හා බලාපොරොත්තු වන ආකාරයට, ඒ පුද්ගලයා ඉන්නවානම් හොඳයි. ඉන්නවානම් සතුටුයි. අප හිතනවා එහෙම තමයි ඒ තැනැත්තා සිටිය යුතු කියා. ඔබ හරි යහපත් කෙනෙක්, ඔබ හරි

හොඳ කෙනෙක්, අප මේ පදක්කම් පුද්ගලයින්ට පළඳවන්නේ අපගේ සතුට හා ඇලීම විසිනුයි. හොඳ කෙනෙකු කියන පදක්කම අප පළඳවන්නේ, තමන්ට ඕන විදිහට ඉන්නවනම්. අපට ඕන විදිහට ඉන්න කෙනෙකුටයි, අප කියන්නේ හොඳ කෙනෙක් කියා. ඒ සීමාවෙන් එහාට ඒ පුද්ගලයා ගිය ගමන්, අර පදක්කම, ආපහු අප ගෙන වෙනත් පදක්කමක් පළඳවනව. දැන් නරක කෙනෙක්, මක් නිසාද? අර හොඳයි කියන කොට අපට සතුටුයි. අපට අවශ්‍ය පරිදි, අප හිතන විදිහට, අප සාදාගන්නා කාලසටහනකට න්‍යාය පත්‍රයකට අනුව, අනිත් තැනැත්තා ජීවත් වන කල්හි, අපගේ සිත සතුටුයි. එසේ අප සතුටු වන්නේ අර පුද්ගලයා නිසා නොවෙයි. අපගේ ආශාව එතනින් ඉෂ්ට වෙන නිසා. හදා ගත් බලාපොරොත්තු සහ හදාගත් රාමු නිසයි, අප සතුටු වන්නේ. අර පුද්ගලයාගේ කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ අපේ සතුටට. “පුද්ගලයා” කියන කෙනා වෙනස් වෙනව. ඕනෑකමිනුත් වෙනස් වෙනව. නොහිතත් වෙනස් වෙනව. පරිසරය නිසා වෙනස් වෙනව. රැකියාව නිසා වෙනස් වෙනව. වයස නිසා වෙනස් වෙනව. කර්මය නිසා වෙනස් වෙනව. මේ කවර හෝ හේතුවක් මත අප හදාගත් කොටුවෙන්, වැටෙන් එහාට ඒ පුද්ගලයා යනවා. අපගේ සීමාව තුළ සිටින තුරු හොඳයි. එතනින් එහාට ගිය ගමන්ම අපට රිදෙනවා. අප අසතුටට පත්වෙනව. අසතුටට පත් වූ ගමන්ම අපේ හිතේ ගැටීමක්, නොරිස්සුම් බවක්, අමනාපයක් එනව.

මේ තමයි සාමාන්‍යයෙන් අප අපටම කර ගන්න දෙය. කුමක්ද? ආශාව නිසා අප සතුටු වෙනව, ඊළගට ඒ සතුට, අසතුටක් බවට පත් වෙනව. එවිට අප ගැටෙනව. ඇලීම පුද්ගලයෙකුට සතුටට පත් කරන විට එතනින් නවතින්න බැහැ. අසතුටකුත් එනව. අසතුට නිසා ගැටෙනව. මූලයි අගයි තියෙන්නේ ඇලීමයි, ගැටීමයි. ඒ දෙක

මැද සතුවට අසතුවට තිබෙනවා. සතුව හා අසතුව දෙක, දෙකක් විදිහටනේ අපට පේන්නේ. සිදුවීම් දෙකක්, ප්‍රතික්‍රියා දෙකක්, හැගීම් දෙකක්. හැඟීම් මේ සතුව හා අසතුව පවතින්නේත් සීමාවක් තුළයි. මොන සීමාව තුළද? ඇලීම හා ගැටීම කියන වරහන් දෙක තුළ පමණයි සතුව හා අසතුව වලංගු වන්නේ. හොඳ-නරක දෙක යහපත-අයහපත, මේ සියල්ල වලංගු වන්නේ ඇලීම හා ගැටීම කියන වරහන් දෙක තුළ. එතකොට මේ වරහන් දෙක අයින් කළ ගමන්ම ඔය හැගීම් දෙකම අතුරුදහන් වෙනවා. ඒකීය සිද්ධියක් බවට පත් වෙනවා.

බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්. කොළ, දළ, විතරක් තියෙන ගහක් දිහා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්. පොහොට්ටුවක් ඒ ගහෙන් එළියට එනවා දකින්න පුළුවන්. ඒ ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් මෝදු වන හැටි, පිපෙන හැටි, පිදෙන හැටි බලන්න පුළුවන්. ලස්සන වෙන හැටි, දිලිසෙන හැටි, අනතුරුව අවර්ණ වන හැටි, දුර්වර්ණ වෙන හැටි, හැකිලෙන හැටි, මැලවී යන හැටි දකින්න පුළුවන්. ඒත් කවදද පටන් ගන්නේ කියලා කියන්න බැහැ. ඒකීය සිදුවීමක්, කවදද ඉවර වෙන්නේ කියන්නත් බැහැ, මලක් පිපෙන්න පටන්ගත්තේ සහ පරවෙන්න පටන්ගත්තේ කවදද කියන්නට බැහැ.

3. ජවනිකා නැති නාඛගම

මේ සමස්ථ සිදුවීම් දිහාම බලාගෙන ඉන්නට පුළුවන්නම්, මෙහි කොටසකට ඇලෙන්නේ නැතිව, කොටසකින් සතුටු වෙන්නේ නැතිව, එවිට ඊළඟ ජවනිකාවේදී ගැටෙන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්. ඊළඟ ජවනිකාවේදී දුක් වෙන්නේ නැතිව ඉන්නට

පුළුවන්. එතකොට මේ එකම නාට්‍යක්. එකම නාට්‍යකයී ජවනිකා කීපයක් දකින්නේ. විවිධ වූ ජවනිකා විදිහට රඟපාන්නේ, එකම සිතුවමක්, එකම සිතුවම් පටයක්, වික්‍රමයට ගණනාවක් නෙමෙයි. අප ජීවිතය පුරා බලන්නේ මේ එකම වික්‍රමයක්, එකම නාඩගමක්, එකම නාට්‍යයක්. එය අප බෙදාගෙන තියෙනව, පළවෙනි ජවනිකාව, දෙවෙනි ජවනිකාව, තුන්වෙනි ජවනිකාව, මේ විදිහට. මෙන්න අවසාන ජවනිකාව. දැන් මේ ජවනිකා කථාන්දරය අයිත් කර බැලුවොත් ජේන්නේ එකම නාට්‍යක්. ජීවිතය නැමැති නාඩගම දකින්න පුළුවන්, ජීවිතය නැමැති සිතුවම් පටය, ලෝකය නැමැති මහා වික්‍රමය, බලන්ට පුළුවන්. එතන නැහැ ජවනිකා බෙදීමක්.

මෙම බෙදීම පටු මානසික ලක්ෂණයක්. පුංචි සිත් තමයි, ලෝකය කැලි කැලි වලට බෙදන්නේ. සිදුවීම පුංචි පුංචි අංශු වලට බෙදන්නේ පුංචි සිත්. එතකොට සිතක් පුංචි නම්, සිතක් පටු නම්, සිතක් තමන්ම හදාගත් සංකල්ප හා නිගමන එමෙන්ම විනිෂ්චයන් තුළ කොටු වී නම්, අන්න එහෙම සිත් තමයි පුද්ගලයන්ව බෙදන්නේ. තමනුත් බෙදනව, තමන්ගෙ ශරීරයත් බෙදනව. ආ දැන් මෙ ශරීරය නිරෝගියි. දැන් මේ ශරීරය තරුණයි. බොහොම ශක්තිමත්. දැන් නම් ශරීරය ලෙඩ වෙලා. දැන් ශරීරය වයසට ගිහිල්ල. දැන් උදේ. දැන් දවල්. දැන් හවස. මේ රූ. හොදයි-තරකයි, ලස්සනයි-කැතයි, මෙසේ හැම මොහොතකම අර පුංචි සිත්, ලෝකය බෙදනව, පුංචි පුංචි කොටස්වලට. පුංචි පුංචි ජවනිකාවලට. ප්‍රායෝගිකව බෙදන්න වෙන අවස්ථා තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් ප්‍රායෝගිකව අවශ්‍ය වූණත් නැතත්, ආශාව විසින් මේ සමස්ථ මහා ජීවිතය නැමැති නාඩගම පුංචි පුංචි ජවනිකාවලට බෙදනවා, මේවා ජවනිකා විදිහටයි රඟ දකින්නේ.

සුඛාන්තයන් මුණ ගැහෙන්නේ, ශෝකාන්තයන් මුණ ගැහෙන්නේ එතැනදීමයි. එසේ නොමැතිනම් මෙහි ඇත්තේ එකම ගලා යෑමක්. ගංගාවක් ගැනත් අප කියනවා. උල්පත්, කඳු මුදුන්, දිය ඇල්ල, මහ මුහුද. උල්පතකින් ගලාගෙන එනවා පුංචි දිය දහරාවක්, එය පුංචි ඇලක්, දොලක් වී ගලාගෙන එනවා දැන් උල්පත කියන්නේ නැහැ. දැන් කියන්නේ ඇලක් කියා, දිය දහරාවක් කියා, දොලක් කියා. ඉන් පසු දිය ඇල්ලක් බවට පත්ව කන්දකින් පල්ලෙනාට ඇද ගෙන වැටෙනවා. උල්පත කියන්නේ නැහැ, දොලක් කියන්නේ නැහැ, දිය දහරාවක් කියන්නේ නැහැ. දැන් කියනව දිය ඇල්ලක්. අනතුරුව ගංගාවක්. ඊටත් පසුව ඔන්න මහ මුහුදට. එනනින් ඉවරයි කියා සිතනවා. මෙතන තියෙන්නේ එකම ගලා ගෙන යෑමක්. මේ සමස්ථ ගලාගෙන යෑම දකින්න පුළුවන් නම් මෙහි කොටසකට ඇලෙන්නේ නැහැ. කොටසකට ඇලෙන්නේ නැති විට අනිත් ජවනිකාවලදී දුක් විඳින්නේ නැතුව ඉන්න පුළුවන්. එයයි හපන්කම.

4. සීහහසෙමිණි වැළඳීම

ජීවිතය නැමැති පොල් ගෙඩියේ එක් පොල් බැවකට ඇලෙන විට අනෙක් බැය දුකක් වෙනව. මෙය වෙන් කරන්න බැහැ. ඔය කිසිම සිදුවීමක් වෙන් කරන්න බැහැ. මොකද මෙතන දෙකක් නැති නිසා. උපතයි-මරණයයි දෙකක් නෙමෙයි විකසිත විමයි-පර විමයි කියන්නේ දෙකක් නෙමෙයි. උදෑසන-සවස කියන්නේ දෙකක් නෙමෙයි. මේවා දෙකක් විඳිනට භාරගන්න යන විටයි, එකකට ඇලෙන්නේ අනෙකට ගැටෙන්නේ. හරියට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වගේ. එයත් දෙකක් විඳිනට තමයි අපට හිතන්නේ. හුස්ම ගන්නවා,

එය එකක්, පිටකරනවා තව එකක්. නමුත් හුස්ම කියන්නේ මේ ආශ්වාස-ප්‍රාශ්වාස දෙකේම එකතුවකට. එතකොට හුස්ම කියන්නේ එකක්. අප එය දෙකකට බෙදනව, ඇතුළුවීම-පිටවීම, ආශ්වාස වීම - ප්‍රාශ්වාස වීම. ඔය ආනාපාන සති භාවනාවේ ආරම්භය. කොහොම වුනත් සිහිය දියුණු වෙනකොට, අවධානය මුච්චන් වෙනවිට, මෙය එකම ගලායෑමක් සේ පෙනෙන්න පටන් ගන්නව. ඒකීය සිදුවීමක් වක්‍රයක් සේ.

හුස්ම විතරක් නෙමෙයි, හැම දෙයක්ම, අප කියනව සිතුවිල්ලක් එනව. ඒ ආ සිතුවිල්ල යනව. මෙතන එහෙම සිතුවිලි ඒමක්, යෑමක් නැහැ. එකම වක්‍රයක්, හරියට පෘථවීය සූර්යායා වටේ කැරකෙනවා වගේ. මෙහි ආරම්භය කොතැනද? අවසානය කොතැනද? එහෙම ආරම්භයක් අවසානයක් කියන්න බැහැ. මෙය හුදු කරකැවීමක්. හුදු ගලාගෙන යෑමක්, හුදු පැවැත්මක්, එතකොට මේ සමස්ථ පැවැත්වම දකින්න ලැබෙනව භාවනාවෙන්. එතෙක් අප දකින්නේ පුංචි පුංචි කොටස්, පුංචි පුංචි සිදුවීම්. අප මහ ලොකුවට ගන්නේ, ආවේග ඇති කර ගන්නේ මේ සමස්ථ සිදුවීමේ පුංචි කොටසකට. මුළු සිද්ධියම දැක්කොත් එතන අඬන්න දේකුත් නැහැ. හිනාවෙන්න දේකුත් නැහැ. අඬන්නෙන් සිනාසෙන්නෙන් සමස්ථය දැක නෙවෙයි. සිදුවීමක පුංචි කැබැල්ලක් දැක, පුංචි කොටසකට අප අඬනව. ඒනිසා අප හැමදාම අඬන්නේ නැහැ. ඒ පුංචි කොටස තිබෙන තුරු පමණයි අඬන්නේ. ඊළඟ ජවනිකාව වේදිකාවට සම්ප්‍රාප්ත වූ ගමන්ම ඇඬීම ඉවරයි. බය වෙනව. එසේ බය වෙන්නෙන් තවත් පුංචි කැල්ලකට. ඒ කොටසත් වේදිකාවෙන් සමුගත් පසු බය නැහැ. දැන් සමහරවිට තිබෙන්නේ ඊර්ෂ්‍යාව. එක් දවසක් අර ගෙන බලන්න. එක් දවසක් තුළ, අවදියෙන් සිටින එක

පැය 10, 12, 15, 18, තුළ ජවනිකා කියක් නම් ඔබ අත්දකිනවාද? සිදුවීම් කියකට නම් ඔබ මුහුණ දෙනවාද? සිදුවීමෙන් සිදුවීමට, කොපමණ හැගීම් හා ආවේග ඇතිකර ගන්නවාද? කී වාරයක් නම් සතුටු වෙනවාද? කී වාරයක් නම් දුක් වෙනවාද?

5. දිව්‍ය ලෝකයට යාබද අපාය

කළායාණ මිත්‍රවරුනි, මේ විදිහට පුළුල්ව ජීවිතය දිහා බලන්නට බැරි නිසා, එක් විටක අපි දකිනවා ජීවිතය දිව්‍යලෝකයක් සේ. නැතිනම් අපට ජේනවා ජීවිතය අපායක් සේ. සැබැවින්ම ජීවිතය කියන්නේ දිව්‍ය ලෝකයක්වත්, අපායක්වත් නොවේ. හැබැයි සතුටුදායක පුංචි සිදුවීමක්, සතුටුදායක කුඩා සිදුවීමක් ලොකුවට අල්ලගෙන ජීවිතය දිව්‍යලෝකයක් ලෙස ආඩම්බරයෙන් බාර ගන්නවා. ඒ වගේම පුංචි අසතුටුදායක සිදුවීමක් මහ මෙරක් සේ බරක් කරගෙන අපායක් අත් දකිනවා. ඒ අවස්ථාවේ ඒ තැනැත්තාට ජීවිතය අපායක්. සතුටු වෙන කෙනාට, සතුටුවෙන මොහොතේ, ජීවිතය දිව්‍යලෝකයක්. දැන් දිව්‍යලෝකයයි, අපායයි දෙකම සාපේක්ෂයි, සතුටට හා අසතුටට. දිව්‍යලෝකය විස්තර කරන්නේ බොහොම සතුටුදායක තැනක් විදිහට. පාරාදීසියක් නේ. එසේම අසතුට තිබෙන තැනක් ලෙසනේ අපාය විස්තර කෙරෙන්නේ. සම්පූර්ණයෙන්ම දුකෙන් පිරුණු තැනක් විදිහට. හිතේ ඇතිවන හැගීම් දෙකක, බාහිර ප්‍රක්ෂේපණ දෙකක් පමණයි දිව්‍යලෝකයයි, අපායයි කියන්නේ. මේ දෙකම සාපේක්ෂයි. ඔබේ හිතට, ඔබේ සතුටට හා අසතුටට, සතුට විසින් දිව්‍යලෝකයක් මවනවා. අසතුට විසින් නිරයක්, අපායක් මවනවා. එතකොට මේ දිව්‍යලෝකය හා

අපාය නිර්මාණය කළේ කවුද? දෙවියන්වහන්සේ නෙමෙයි, යම රජ්ජරුවෝ නෙමෙයි, ඒ නිර්මාණය කළේ ආශාව හා ද්වේශය, ඇලීම හා ගැටීම, සතුට හා අසතුට. ප්‍රශ්නය නම් මෙම සතුටයි අසතුටයි දෙක සදහටම තිබෙන දේවල් නෙමෙයි. සර්වකාලීන සතුටක් ගැන හීන දකින්න අප කවුරුත් කැමතියි. නමුත් එය හිනයක්ම පමණයි, සදාකාලික සැප කියන දේ හුදු සිහිනයක් පමණක්ම බවට සීමා කරමින්, ශෝකජනක ජවනිකාවක් ඔබ හා මා නැමැති අඳුරු රඟමඩලට පැමිණෙනවා. රඟ දැක්වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතන අර සදාකාලික සැපක් ගැන සිහින දුටු කෙනාට, දැන් අදහගන්න බෑ. මේ මනුස්සයාට කුමක්ද වුණේ? මෙපමණ කල් තමන් සමග හොදින් සිටිය කෙනාට මේ මොකද වුණේ? ඇයි දැන් මේ කතා කරන්නෙ නැත්තෙ? ඇයි දැන් හිනාවෙන්නෙ නැත්තෙ? ඇයි දැන් තමන්ව අගය කරන්නෙ නැත්තෙ? මෙපමණ කල් හොදට තිබුණු ශරීරය ඇයි දැන් ලෙඩ වෙලා? රස්සාවට මොකද වුණේ? මෙපමණ කල් හොදින් කරා, හරිම ආසාවෙන්, නමුත් දැන් හරි කරදරයි. කුමක්ද මේ පාත්වූ හෙණය. අපට අදහගන්න බැහැ. අර ආසාවෙන් දිව්‍යලෝකය නැමැති සිහිනය තුළ නිදාගෙන සිටි කෙනාට අමාරුයි අවදි වෙන්න. නමුත් අපට ඊළඟ සිහිනයට යන්න වෙනවා.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඔය හැම සිහිනයක්ම තාවකාලිකයි. සදාකාලික හීන නැහැ. හීන පවා තාවකාලිකයි. අප කුමක්ද කරගන්නේ? පුංචි සතුටක් හිතට දෙනෙ විටම, කුමක් හෝ මුල් කරගෙන, ඒ මුල් කරගන්නේ කුමක්ද කියන කාරණය වැදගත් නැහැ. සමහර විට දේශගුණය වන්නට පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් තමන්ගෙම නිරෝගීකම වෙන්ටත් පුළුවන්. නැත්නම් බාහිර කෙනෙකු වෙන්ටත් පුළුවන්. කෙසේ හෝ තමන් නිසා හෝ, අනුන් නිසා හෝ, පොළොව

නිසා හෝ, අහස නිසා හෝ රැකියාව නිසා හෝ ඔන්න අප සතුටක් විඳිනව. එය සැපයී කියා අප කියන්නේ, අර තමන්ට අවශ්‍ය විඳිනට, තමන් කැමති ආකාරයට, තමන් බලාපොරොත්තු වූ අපේක්ෂා කළ සහ ප්‍රාර්ථනා කළ රටාවටම දැන් ඔන්න නාඩගම රඟ දැක්වෙනව. ඒ අවස්ථාවටයි සතුටුවෙන්නේ. තමන්ට රිසි පරිදි ජීවන ගංගාව දැන් ගලාගෙන යනව. ඔබ රුචිකරන ආකාරයටම දැන් කරකැවෙන්න පටන් අරගෙන තිබෙන්නේ. අන්න ඒ වෙලාවේ තමයි, ඒ මොහොතේ තමයි, මේ සැප කියන දේ අප අත් දකින්නේ. හොඳට බලන්න ඕනෑම සැපක්, තමන් නිසා හෝ අනුන් නිසා හෝ විඳින හැම මොහොතකම එතන මමත්වය තියෙනව. මමත්වයෙන් තොරව ඔය සැපයී කියන දෙය ඔබ කවදාවත් අත් දැක තිබෙනවාද? සැප විඳින්නේම තමන්ට සාපේක්ෂව. තමන්ගේ ආශාවන්ට සාපේක්ෂව සහ තමන් හිතන විඳිනට සාපේක්ෂව, ඒ නිසා නිරපේක්ෂ සැපක් හෝ දුකක් ගැන කතාකරන්න බෑ. මමත්වය අයිත් කර සැප හෝ දුක ගැන අහන්න බහෑ. අඩුම ගණනේ තේ වල සීනි ඇද්ද කියන ප්‍රශ්නයවත් අහන්න බැහැ, නිරපේක්ෂ විඳිනට. තමන්ට, හෝ ඔබට සාපේක්ෂව සීනි ඇද්ද, මදිද, වැඩිද? නිරපේක්ෂ ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. පොදු ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. පොදු විභාගයකදී අසා ලකුණු දිය හැකි ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. මෙන්න හරි උත්තරය, මෙන්න වැරදි උත්තරය, යනුවෙන් ඇගයීමක් කළ නොහැකියි. කියන්න පුළුවන් දේවල් තියෙනවා. ඒවා පෞද්ගලික නැහැ. දැන් ලංකාවේ දිග පළල ඇහුවොත් එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට, සාපේක්ෂ ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි. ඒ නිසා නිවැරදි උත්තර තිබෙන්නේ එකයි. අද කවදාද කියා අහුවොත් නිවැරදි උත්තරය තියෙන්නේ එකයි. එය පුද්ගලයාට සාපේක්ෂ නැහැ. නිරපේක්ෂ දේවල්. ඒවා මමත්වයට සාපේක්ෂ නැහැ.

දේවල්වලට සාපේක්ෂ වෙන්න පුළුවන්. දින දර්ශනයට සාපේක්ෂයි, තව බොහෝ දේවල්වලට, මනින උපකරණවලට සාපේක්ෂයි. දිග පළල කියන දේ එබඳු සාපේක්ෂතාවයක් තිබෙනවා. නමුත්, මමත්වයට සාපේක්ෂ නැහැ. මමත්වයට සාපේක්ෂ කුමක්ද, සැප-දුක දෙක, සැපයි කියන හැම තැනකම “මම” ඉන්නවා. මමත්වය තියෙනවා. කාටද සැප? “මට”.

6. මමත්වයේ දෙබැසන්

ඒ “මම” හැදිලා තියෙන්නේ කොහොමද කියලත් බලන්න පුළුවන්. යමක් සැපයි කියා කියන්නේ එතන බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා. ඒ විදිහට වෙන්න ඕනෑ කියන බලාපොරොත්තුව තියෙනවා. ඊට කලින් එසේ සිදු වූ අවස්ථාවල සතුටු වී තිබෙනවා. එතකොට අතීත ඇලීම් ටික තියනවා. අතීත අත්දැකීම් තිබෙනවා. අතීත මතකයන්, එතකොට මේ සියල්ලගෙන්ම තමයි “මම” හැදෙන්නේ. ඔය සංඥා-සංඛාර දෙකෙන් තමයි මම හැදෙන්නේ. එතකොට අතීත සංඥාවයි, ඒ කියන්නේ අතීත අත්දැකීම් තියෙනවා. ඒ අනුව අප අනාගතයට බලාපොරොත්තු වෙනවා. අතීත අත්දැකීම්වලින් තමයි අප දන්නේ මෙයයි සැප. මේ ප්‍රමාණයට සිනි දැමීමෙන් තමයි තේ එක රහ. එය අප දන්නේ කෙසේද? අතීතයෙන්. කවදාවත් අතීතයේ තේ එකක් බී නැතිනම් සීනි දාල, ඔය ප්‍රශ්නට කොහොමටත් උත්තරයක් දෙන්න බැහැ. ඇහුවොත් සීනි දාන්න ද, හැන්දක් දාන්නද? දෙකක් දාන්නද? කියන්න බැහැ. කෙසේ තිබුණොත්ද රහ වෙන්නේ? හිතන්න බැහැ, අතීතයට සාපේක්ෂව, ඒ “මම” ඉන්නේ අතීතයේ. දැන් ඕනම සැපක් අරන් බලන්න. ප්‍රාර්ථනා

කරන, බලාපොරොත්තු වෙන, අපේක්ෂා කරන ඕනම සැපක් අරගෙන බලන්ට. එනන අතීත “මමෙක්” ඉන්නවා. අතීතයේ සැප වින්ද “මමෙක්” ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් අතීතයේ දුක් වින්ද “මමෙක්” ඉන්නවා. එයා ඒ අතීතයේ දුක් වින්ද “මම” එම දුක මතු එපා කියනවා. අතීතයේ සැප වින්ද “මම” ඒ සැප ඕනෑ කියනවා. අතීතයේ දුක් වින්ද “මම” ඒ දුක එපා කියනවා. එවිට මේ හැම මොහොතකම ඕන කියනවා, නැතිනම් එපා කියනවා. ඕන කියන්නෙ කවුද? අර අතීතයේ සැප වින්ද කෙනා. එයාට සැප යළි යළිත් අවශ්‍යයි. අතීතයේ දුක් වින්ද කෙනා ඒ දුක නැවත නම් එපා කියනවා. ඉතින් මේ ඕන කමයි, එපා කමයි දෙකම පිටුපස ඉන්නෙ කවුද? අතීත “මමෙක්”. වර්තමාන “මමෙක්” නෙමෙයි. අතීත “මමෙක්” එනන ඉන්නෙ, ඊළඟට අනාගත මමෙකුත් ඉන්නවා. දැන් අපේක්ෂාවක් තියෙනවා. කුමක්ද? මේ විදිහට ඕන. මේ සැප මේ විදිහට ඕන. මේ දුක මේ විදිහට එපා. ඕනෑ කීවත් එපා කීවත් බලාපොරොත්තුවක්. ඒ නිසයි ඕන එපාකම් දෙකම සංඛාරවලට දාන්නේ. මේ දෙක, සංස්කාර, බලාපොරොත්තු, අපේක්ෂා. එතකොට අනාගත මමෙකුත් ඉන්නවා. ඒකෙ අනාගත මමයි-අතීත මමයි, සංඥා, සංස්ඛාර දෙක එකට එකතු වී තමයි මේ වර්තමාන “මම” කියන එක්කෙනා හැදෙන්නෙ. ඒවායින් තොරව වර්තමාන මමෙක් නැහැ.

7. මමත්වයේ සටන

මෙයයි මෙතන ඇති ලොකුම මූලාව. නැතිනම් ධර්මතවය. සැබැවින්ම වර්තමාන “මමෙක්” නැහැ. හැබැයි වර්තමාන “මමෙක්”

ඉන්නවා වගේ අපට පේනවා. පේන්නෙ කුමක් නිසාද? මේ අතීතයෙන් ගත්ත බැවයි, අනාගතයෙන් ගත්ත බැවයි. මේ බැ දෙක එකතු වෙන කොට, එකතු වෙන්නෙ මේ මොහොතේ. ඉතින් මේ මොහොතේ එකට එකතු වූ විට වර්තමාන “මමෙක්” ඉන්නව වගේ පේනවා. ඒ වර්තමාන “මම” හරි බලවත් කෙනෙකු වගෙයි අපට පේන්නෙ. ඒ වර්තමාන බලවත් “මම” තමයි සටන් කරන්නේ තමන්ගේ ආශාවන් ඉෂ්ට කරගන්න. තමන්ට ඕන කියන දේවල් ලබා ගන්ට. එපා කියන දේවල් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. වර්තමාන “මම” සටන් කරනවා. මෙය මහා අවුලක්. අවුලක් විතරක් නෙමෙයි මෝඩ කමක්. වර්තමාන “මමෙක්”ව හදා ගත් පසු දැන් එයා කුමක්ද කරන්නෙ? සටනක්. කොටසක් තියා ගන්න සටන් කරනවා. තව කොටසක් විනාශ කරන්න සටන් කරනවා. සැප තියාගන්නයි, දුක විනාශ කරන්නයි සටන් කරනවා. මේ කාරණය නොදන්න කම නිසා, ඔබ අප වර්තමාන “මමෙක්” බවට පත්ව තිබෙනවා. දන්න හින්දා නෙමෙයි නොදන්න කම නිසා. හැම දෙනාම වර්තමාන “මම” බවට පත් වෙනව. මේ හේතු නිසා වර්තමානයේ ‘මම’ කියන දෙය අපට දුනෙන්නෙ. හොදට විග්‍රහ කරල බැලුවොත් මේ වර්තමාන ‘මම’ හැදී තිබෙන්නෙ, අතීත “මමෙක්” ගෙන් සහ අනාගත “මමෙක්” ගෙන්. මේ දෙකෙන් තමයි වර්තමාන මම හැදෙන්නෙ. අතීතයේ වින්ද සැප, ඒ සැපට ආශා කළා. එතකොට ඒ පැත්තෙන් බාගයක් එනව, ඒ සැප ඉස්සරහටත් ඕනෙ. එතන අන්න අනාගත අපේක්‍ෂාව, මේ ටික එකතු වූ විට මෙතන වර්තමාන වශයෙන් මමත්වයක් තියෙනව වගේ පේනව. හැබැයි මේ දෙක වෙන් වූ ගමන් එහෙම එකක් නැහැ. මේ “මම” කියන ස්වභාවය නැති කරන්න තියෙන දෙයක් නෙමෙයි. මේක නැති කරන්න බැ. මන්ද? ඇත්තටම එහෙම දෙයක් නැහැ.

මෙතන තියෙන්නෙ අතීත ආශාවලයි, අනාගත බලාපොරොත්තුවයි. අතීත අත්දැකීම් සහ අනාගත සැලසුම්. මේව එකතු වූ විට හැදෙන හුදු ප්‍රක්ෂේපණයක් පමණයි. හෙවතැල්ලක් විතරයි. නැතිනම් දේදුන්නක් වගේ දෙයක්. අවිච්චි, වැස්සයි එකතු වූන විට ඔන්න දේදුන්නක් හැදෙනව. මේව ප්‍රතිවිරුද්ධ දේවල්. අවිච්චි සහ වැස්ස, නමුත් මේ ප්‍රතිවිරුද්ධ දේවල එකට එකතු වූ විට වර්ණවත් දේදුන්නක් තියෙනව වගේ ජේනවා. හැබැයි දේදුන්නක් අල්ලන්න බැහැ. කාටවත් තියා ගන්න බැහැ. වර්තමාන “මම”ත් අතීතය, අනාගතය නැමැති ප්‍රතිවිරුද්ධ දේවල් එකට එකතු වූ විට මැවෙන දෙයක්. අතීත අනාගත කියන්නෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ දේවල් වගේනෙ අපට ජේන්නෙ. කාලය පැත්තෙන් බැලුවොත් අතීතයට ප්‍රතිවිරුද්ධ දේ කුමක්ද? අනාගතය. වර්තමානය නෙමෙයි. අනාගතයට ප්‍රතිවිරුද්ධ දේ අතීතය. මේ ප්‍රතිවිරුද්ධ දේවල් එකට එකතු වූ විට වර්තමාන “මමෙක්” ඉන්නව වගේ ජේනවා. මේ ජේන මායාව අප ඇත්තක් විදිහට භාර ගන්නව. එතනයි ප්‍රශ්නය. එම වර්තමාන “මම” නැමැති මායාව ඇත්තක් විදිහට ගන්න කෙනා, ඉන් පසු ලොකු සටනක් කරනව, කුමක් සදහාද? අර අතීතයේ විඳ අවසන් කළ සැප, අනාගතයේදී යළි යළිත් විඳින්නට. එමෙන්ම අතීතයේ විඳ අවසන් වූ දුක් නැවත නොවිඳ සිටින්නට සටනක් කරනව. නිරපරාදේ අප සොල්දාදුවන් බවට, සටන් වදින සොල්දාදුවන් බවට පත් වෙනව. වර්තමානයේ එම සටන කරන්නෙ අනුන්ට විරුද්ධව පමණක් නෙමෙයි. අපත් එක්කම සටන් කරන සොල්දාදුවන් බවට, අනවශ්‍ය සටනක් කරන්නෙකු බවට පත්ව තිබෙනවා. දැන් මේ කාරණය කිසියම් දුරකට හරි තේරුම් ගැනීම වැදගත්. වැදගත් කියන්නෙ, මේ වර්තමාන වශයෙන් “මට ඕන, මට එපා” ආදී වශයෙන් හිතන

කොට අවබෝධයෙන් දකින්න පුළුවන් නම්, මේ ඕනෑ කියන්නෙ කවුද? ගැඹුරින් ඒ ප්‍රශ්නය අසා බලන්න. කුමක් හෝ ඕන කියන කොටම. කාටද මේ ඕන කියන ප්‍රශ්නය අහන්න. බලන්න. ඒ ප්‍රශ්නය වෙත කෙනෙකුගෙන් අසා වැඩක් නැහැ. අහන්න පුළුවන්. උත්තර ලැබෙයි. නමුත් විසඳෙන්නෙ නැහැ. පිළිතුරු කියන්නෙ එකක්. විසඳුම් කියන්නෙ තව එකක්, මේ වෙනස අප නොදන්න නිසා ප්‍රශ්නයයි, පිළිතුරුයි මැද හිර වී, වචන හරඹ තර්ක විතර්ක කරමින් සිටින්නෙ. මෙතන ප්‍රශ්න උත්තර නෙමෙයි වැදගත්. බාහිර කෙනෙකුගෙන් ලැබෙන්නෙ උත්තරයක්, විසඳුමක් නෙමෙයි. විසඳීම තියෙන්නෙ තමන් අතේ. එම නිසා මේ ප්‍රශ්නය අහන්න තමන්ගෙන්ම. කාටද ඕනෙ? මොනම දෙයක් ගැන හෝ ඕනෑකමක් ඇති වෙත කොට අහන්න, කාටද ඕනෙ? මොනවද ඕනෙ කියන එක නෙමෙයි. මොනවද ඕනෑ සහ මොනවද එපා කියන කාරණය තමා අප ජීවිතය පුරාම සොයමින් ගියේ. අපෙතූත් ඇහුව අනිත් අයගෙතූත් ඇහුව. මට මොනවද ඕන. ඔබට මොනවද ඕන? ඔබට මොනව හරි අරගෙන දෙන්න ඕනද? මට මොනවද අරගෙන දෙන්නෙ? අප හිතනවා ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ එතන. කුමක්ද අවශ්‍යය? මොනවද ඕන කියන එක නෙමයි ප්‍රශ්නෙ. එතන කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ, ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ කාටද ඕන? කාටද එපා? අහන්න. එසේ ඇසූ ගමන්ම, මොනම දෙයක් ගැන හෝ ඇදුමක් වේවා, මොනම දෙයක් හෝ, අන්න එතනදී පෙනෙයි, මේ දෙය අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ කාටද? අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ ගිය සතියෙ හිටපු කෙනාට. ගිය අවුරුද්දේ හිටිය කෙනාට. ගිය මාසෙ හිටිය කෙනාට. මොකද ගිය මාසෙ ඒ දෙයින් එයා සතුටක් වින්දා. ඒ සතුට තමයි අද නැවතත් අවශ්‍ය වී තිබෙන්නෙ. කාටද? ඒ ගිය මාසෙ හිටිය කෙනාට.

එසේ නම් ඒ අතීතයේ සිටි කෙනා තමයි ඉල්ලන්නේ, මේ දෙය ඕනේ කියා. සමහර විට ඒ දෙය ඕනේ කියන්නේ ලබන සතියේ. ලබන සතියේ යා යුතුයි අහවල් තැන බලන්නට. අහවල් ගමන, අහවල් වික්‍රමය බලන්න. අහවල් ස්ථානය බලන්න. එතකොට මේ ලබන සතියේ ඉන්න කෙනෙකුට, ලබන සතියේ සිටිවියැයි සිතන කෙනෙකුට තමයි මේ ආශාව ඇවිත් තියෙන්නේ. ඕන වෙලා තියෙන්නේ. විමසා බලන්න. මේ හැම ඕනෑකමක්ම, එක්කො අතීතයට සම්බන්ධයි, නැතිනම් අනාගතයට සම්බන්ධයි. අතීතයේ සිටි “මමෙකුට” සම්බන්ධයි. නැතිනම් අනාගතයේ සිටිනු ලබන “මමෙකුට” සම්බන්ධයි. මේ දෙන්නා අයිත් කළ ගමන්ම, වර්තමානය ආශාවෙන් නිදහස්. වර්තමාන මොහොත විරාගී, මේ දෙදෙනා අයිත් කළ ගමන්. ඒ වගේම එපා කියන කොටත්, එපා එපා, එපා කියන්න කවුද කියා බලන්න. කාටද මේ එපා? මොනවද එපා නෙමෙයි. මොනවද එපා කියන ප්‍රශ්නයක් සමගයි, අප සංසාරේ පුරාම රවුම් ගහන්නේ. අරක එපා මේක එපා. නෑ, මොනවද එපා නෙමෙයි, කාටද එපා. එතකොට තේරෙයි, මේ එපා කියන්නේ කවුද? ඊයේ හිටිය කෙනයි මේ එපා කියන්නේ. එයා දුක් වින්දේ මේ දේ නිසා. එයාට මේ කෑම රහ වුනේ නැහැ. එයා තමයි කියන්නේ හෙට ඒ කෑම එපා කියලා. එසේ වර්ජනය කරන්නේ අද දවසෙයි. හෙට නම් ඒ කෑම එපා. එතකොට හෙට ඉන්න කෙනෙකුටයි මේ එපා කියන්නේ. ඊයේ හිටපු කෙනෙකුටයි එපා වුනේ. අද ඉන්න ඔබ මේ අතීත දුකයි, අනාගත දුකයි දෙකම ඔඵවට ගත යුතුද? ඒ ප්‍රශ්නය අහන්න මේ අද ඉන්න තමන්ට ඕනද? වර්තමානයේ ඔබ නිදහස්, නමුත් මෙම නිදහස් වර්තමානයක් අප අත්දකින්නේ නැහැ. කුමක් නිසාද? අතීත මමන්වයයි, අනාගත මමන්වයයි නිසා. මේ අතීත

මමත්වයයි, අනාගත මමත්වයයි මේ දෙක එකට මුනගැහෙන්නේ වර්තමානයේ. අතීතයේදීවත් අනාගතයේදීවත් නෙමෙයි. එසේනම් වර්තමාන මොහොත අප පාවිච්චි කරන්නේ කුමක් සඳහාද? මේ මමත්වයේ පථ දෙකක එකතුවක් සඳහා. එකතු වූවිට ඔන්න පූර්ණ මමත්වයක් හැදෙනවා. “මම” ඉන්නවා. අර අතීතයේ හිටිය ‘මම’ ට මොනවත් කරන්න බැහැ. එයාට අංශබාගේ. අනාගත “මමටත්” කිසිවක් කරගන්න බැහැ. ඒත් මේ දෙන්න එකට එකතු කළ විට පුළුවනි සටන් කරන්න. වර්තමානය සටනක් බවට පත්ව තිබෙන්නේ වර්තමානයේ වරදකින් නෙමෙයි. අපේ තියෙන නොදනුවත් කම නිසා.

8. නැති මම

කළාගණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිසයි භාවනාවේදී වර්තමානයේ ජීවත් වීම ඉතාම අගය කරන්නේ. මේ මොහොතේ ඉන්න සිහියෙන්. අවධානයෙන් ඉන්න. මේ වර්තමාන මොහොතේ තියෙන නැවුම් බව අත්විඳින්න. මෙය අපවිත්‍ර කරන්න කිප්ටු කරන්න ඉඩ දෙන්න එපා අතීතයටවත්, අනාගතයටවත්. මතකයන් එයි මතකය තුළ නැහැ මමත්වයක්. මතකයන් තුළ ජීවත් වෙන්න ගිය විටදීයි මමත්වය එන්නේ. බලාපොරොත්තු එයි. බලාපොරොත්තුවක් ඇතුළේ මමත්වයක් නැහැ. ඒ බලාපොරොත්තුව අනිවාර්යයෙන්ම ඉටුවිය යුතුමයි කියා හෝ තමන් සිතන ආකාරයටම විය යුතුයි කියා හිතන්න ගිය තැන තමයි මමත්වය එන්නේ.

අතින් පැත්තෙන් මතකය කියන්නේ සිතුවිල්ලක්. බලාපොරොත්තු කියන්නේ සිතුවිල්ලක්. මේවා වර්තමානයේ

සිදුවීම්. මේවා සිතුවිලි විදිහට දැකින්න පුළුවන් නම්, ලොකු ප්‍රශ්න ගොඩකින් බේරෙන්න පුළුවන්. අතීතය කියන්නෙන්, අනාගතය කියන්නෙන් සිතුවිල්ලක් පමණයි. වර්තමානයේ සිතියෙන් සිටියොත්, ඔය දෙකම සිතුවිලි විතරයි. ඉන් එහා යමක් සොයාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ, “ලබන සතියේ” කොහේ හෝ ගොස් හොයාගන්න බැහැ කාටවත්. ඒක යථාර්ථයක් නම් හොයා ගන්න පුළුවන් වෙන්න එපැයි. කොතැනක හෝ තියෙන්න එපැයි. නැ කිසිම උපකරණයකින්, තාක්ෂණයකින්, එක්ස්-රේ, මොනම දෙයකින්වත් විකිරණයකින්, ලබන සතිය හොයා ගන්න බැහැ. ලබන සතිය ස්පර්ශ කරන්න බැහැ. ලබන සතිය දැකින්න බැහැ. බැරි, ඒ උපකරණවල තිබෙන අඩුපාඩු නිසා නෙමෙයි. තාක්ෂණය තාම දියුණු වී නැති නිසා නෙමෙයි. එබඳු ගැටළුවක් නැහැ. “ලබන සතිය” යනු වර්තමාන සිතුවිල්ලක් පමණයි. පහුගිය සතියත්, වර්තමාන සිතුවිල්ලක්, මතකයක් විතරයි. මතකය කියන්නේ වර්තමාන සිතුවිල්ලක් මේ මොහොතේ ඇතිවන. අතීත සිතුවිලි, අනාගත සිතුවිලි, මේව සිතුවිලි ලෙස මේ මොහොත තුළ නිර්මාණය කරනවා. ගලා ගෙන යනවා. මතක් වීම යනු ඇත්තක්. බොරුවක් නෙමෙයිනේ. මතක් වීම ඇත්තක් වුවත් අතීතය බොරුවක්. ලබන සතිය, අනාගතය එය ඇත්තක් නොවෙයි. මතක් වීම ඇත්තක්, එතකොට ඒ ඇත්තෙන් නවතින්න පුළුවන්නම්, අන්න ඒ සීමාවෙන් නවතින්න පුළුවන්නම්, එතන පසුතැවිල්ලකුත් නැහැ. බියකුත් නැහැ. ඔය පසුතැවිල්ලයි, බියයි, දෙකම ඇතිවෙන්නේ මෙම සීමාව ඉක්මවා ගිය විටයි.

කළායාණ මිත්‍රවරුනි, මේ කිසියම් වූ සුවදායී අතීත අත්දැකීමක්, නැවත අවශ්‍යයි කියා වර්තමානයේ ඇතිවන ආශාව,

සමග ඔන්ත දැන් මමත්වයකුත් එනවා. දැන් “මම” ඉන්නවා, ඒ “මම” කොයි වගේ කෙනෙක්ද? කිසියම් දෙයකට ආශාවෙන් යුක්ත කෙනෙක්. නැතිනම් එපා කියන කෙනෙකු ඉන්නව. ඒ එපා කියන කෙනා ද්වේශයෙන් ඉන්න කෙනෙක්. එක්කො ඇලුණු “මමෙක්” නැතිනම් ගැටුණු “මමෙක්”. එකකොට වර්තමාන වශයෙන් අප නිරන්තරයෙන්ම මේ දෙදෙනාගෙන් කෙනෙකු බවට පරිණාමය වෙනවා. ඇලුණු “මමෙකු” ගෙන් ගැටුණු “මමෙක්” බවට වෙනස්වෙනවා. මේ එක් තැනකවත් දිගටම ඉන්න බැහැ. හොඳට බලන්න ඇලුණු “මමට” වත් ගැටුණු “මමට” වත් මොහොතවල් දෙක තුනක් වත් එක විදිහකට ඉන්න බැහැ. ඇළුණු “මම” ටික වේලාවකින් ගැටුණු “මම”ක් බවට පත්වෙනවා. ඕනෑ කියන “මම” තව ටිකකින් එපා කියන “මමෙ”කු වෙනවා. දිගටම ඕනෑ ඕනෑ කියාගෙන ඉන්නේ නැහැ. පැය 24 ම එපා කියන්නෙත් නැහැ. බොහොම ඉක්මණට වෙනස් වෙනවා. වර්තමාන වශයෙන් දිගටම ඉන්න මමෙක් නැහැ. හැබැයි අතීතයේ බැලුවොත් පෙනෙයි ඉපදුනෙත් “මම”, දණගැවෙත් “මම”, ඇවිද්දෙත් “මම” දිගටම සිටි මමෙක්ගේ සෙවනැල්ලක් පෙනෙයි. අතීත පැත්තෙන් බැලුවොත් පෙනෙයි. අනාගත පැත්තෙනුත් පෙනෙයි, අර දේ කරන්න ඕනෑ. මේදේ කරන්න ඕනෑ. අරවගේ කෙනෙකු වෙන්න ඕනේ. අරෙහෙ යන්න ඕන. මෙහෙ යන්න ඕන. අනාගතය පුරා වැටුණු මමත්වයේ ඡායාව පෙනෙයි. අතීත පැත්තෙනුත් දිගටම හිටිය මමෙක් පෙනෙයි. හැබැයි වර්තමාන කෝණයෙන් බැලුවොත් නම් මේ මොහොත දෙස සිහියෙන් බැලුවොත් නම් එබඳු දිගටම ඉන්න “මමෙකු” පේන්නේ නැහැ. අලුත්ම අලුත් ආශාවක් සමඟ උපදින “මමෙකු” සිටිනවා. ගැටීමක් සමඟ උපදින “මමෙකු” ඉන්නවා. එක්කො ඇලීමෙන්

උපදින මමෙකු නැත්නම් ගැටීමෙන් උපදින මමෙක්. ඕනෑ කියන මමෙකු ඊළඟට එපා කියන මමෙක්. හොඳට බලන්න. හැම මොහොතකම, යමක් ඕනෑ කියන කෙනෙකු නැත්නම් එපා කියන කෙනෙකු.

9. තාවකාලික වූ සදාකාලිකත්වය

කළාශාණ මිත්‍රවරුනි, කිසියම් වූ සුන්දර අත්දැකීමක් ලබන කොට, ඒ අත්දැකීම කොතනින් පැමිණියත්, දිවෙන් පැමිණියත්, ඇහෙන් මතුවුනත්, කතෙන් ආවත්, ශරීරය හරහා ආවත්, නාසයෙන් ආවත්, කිසියම් වූ සුවදායක අත්දැකීමක් ලබන විට ඒ විට ඒ සමඟම හිතේ බලාපොරොත්තුවක් ඇතිවෙනවා, සදාකාලික සුවයක් පිළිබඳව. පුද්ගලයෙකු තමන් ඕනෑ විදිහට ඉන්නවානම්, තමන්ට හොඳ විදිහට ඉන්නවානම්, අප බලාපොරොත්තු වන ඒ කෙනා ඒ විදිහට හැමදාම සිටිය යුතුයි. වෙනස් විය යුතුයි කියා හිතන්නේ නැහැ. හොඳට ඉන්නවානම් අප හිතන්නේ නැහැ වෙනස් වෙන්න ඕනෑ කියා. හොඳ තමන්ට සාපේක්ෂයි, මට ඕනෑ විදිහට ඉන්න ඕන. ඒ ඉන්න විදිහ මට හොඳයි. තමන්ට හොඳ නම් තමුන් කවදාවත් අපේක්ෂා කරන්නේ නැහැ ඒ තැනැත්තා වෙනස් විය යුතුය කියා. වෙනස් වීම අප අපේක්ෂා කරන්නේ තමන්ට හොඳ නැත්නම්. අන්න එතනදී අප බලාපොරොත්තු වෙනවා මේ මනුස්සය වෙනස් වෙන්න ඕන කියා. වෙනස් කරන්න ඕන, මෙයා වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. එතකොට සැපක් සමග නිත්‍යතාව අපේක්ෂා කරනවා. දුකකදී අනිත්‍ය අපේක්ෂා කරනවා. මේ දෙකත් සාපේක්ෂයි. අප කිසිවෙකු නිත්‍යතාව හෝ අනිත්‍යතාව දිගටම ඉල්ලන්නේ නැහැ. දුකේදී කවදාවත් නිත්‍යතාව

ඉල්ලන්නේ නැහැ කවුරුවත්. එතනදී තමයි අනිත්‍යතාව ඕනෑ වෙන්නේ. දුක විදින කොට අඩන්නේ අනිත්‍යතාව ඉල්ලා. අනිත්‍යතාවය වෙනුවෙන් තමයි කෑ ගහන්නේ, උද්ඝෝෂණය කරන්නේ, සටන් කරන්නේ, පිරිත් කියන්නේ, බෝධි පූජා තියන්නේ, යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර කරන්නේ, විද්‍යාව උපයෝගී කර ගන්නේ, අවිද්‍යාව පාවිච්චි කරන්නේ, මේ සියල්ල යොදා ගන්නේ දුක අනිත්‍ය කර ගන්න. දුක නැති කර ගන්න. නමුත් සෑප තියෙන විට අනිත්‍යතාව නෙමෙයි අප ඉල්ලන්නේ එතැනදී නිත්‍යතාවය, සදාකාලිකත්වය, ඒ වෙනුවෙනුයි සටන් කරන්නේ. දිගටම තියාගන්න, වෙනස් වෙන්න නොදී, රැක ගන්න. ආරක්‍ෂා කර ගන්න. එක්කො වෙනස් කරන්න සටන් කරනවා, නැත්නම් නොවෙනස්ව තියා ගන්න සටන් කරනවා. හැම මොහොතකම සටනක ඉන්නේ.

සැපේදිත් සටනක, දුකේදිත් සටනක, සතුටේදිත් සටන් කරනවා, අසතුටින් සටන් කරනවා. එනිසා අප නිව් නැහැ. ඔය කිසිම තැනක නිව්මක් නැහැ. සතුටින් ඉන්නව වෙන්න පුළුවන් නමුත් නිව් නැහැ. පූර්ණ සාමයක් නැහැ. සටන් කරන කෙනෙකු කොහොමද නිවෙන්නේ. සිනාසෙමින් සිටියත්, හඩමින් සිටියත්, සිටින්නේ අසහනයක, බලන්න හොඳට මේ සටන් දෙකෙන් එකක හැම මොහොතකම, ජීවත් වෙන හැම මොහොතකම, ජීවත් වෙන හැම දෙනාම, යෙදී සිටිනවා, කිසියම් කාරණයක් වෙනුවෙන් හැම මොහොතකම සටන් කරනවා, සටන් නා නා ප්‍රකාර විය හැකියි. නමුත් මෙම සෑම සටනක්ම ඇලීම හා ගැටීම නැමැති සටන් පෙරමුණු දෙකින් එකක. එක්කො නිත්‍යතාව වෙනුවෙන් සටන් කරනවා, නැතිනම් අනිත්‍යතාව වෙනුවෙන් සටන් කරනවා. එක්කො සදාකාලිත්වය වෙනුවෙන් සටන් කරනවා, නැත්නම් තාවකාලිකත්වය

වෙනුවෙන් සටන් කරනවා. හොඳ නම් දිගටම තියාගන්න සටන් කරනවා. නරක නම් නැති කරන්න සටන් කරනවා. යුද ගිනි අවුල්වන කෙනෙකු කිසිසේත්ම නිවී නැහැ. මේ සටන හොඳ සටනක්ද, නරක සටනක්ද කියන කාරණය නෙමෙයි වැදගත්. මෙතන නිවී සැනසීමක් නැහැ. සාමයක් නැහැ. හොඳක් සමගත් අපට නැහැ සාමයක. නරක සමගත් නැහැ සාමයක්. සැපේදී නැහැ සාමයක්. එතනත් සටනක්නෙ තියෙන්නේ. දුක එක්කත් නැහැ සාමයක් නැතිකරගන්න සටන් කරන නිසා.

ඒ නිසා බුදුදහම සාමය විස්තර කරන්නෙ මේ සටන් සියල්ලම අත්හැරීම ලෙසයි. නිවන විස්තර කරන්නෙ සාමකාමී ස්වභාවයක් විදිහට. කිසිම සටනක් නැහැ. නිවීම, සැප සමග කරන සටනකුත් නැහැ, දුක එක්ක සටනකුත් නැහැ, අතීතය එක්ක සටනකුත් නැහැ. අනාගතය සමග සටනකුත් නැහැ. ඒ සියළුම සටන්වලින් වර්තමානයේ සිටින ඔබ නිදහස්.

10. සැප-දුක් සිහිනය

කළුරාණ මිත්‍රවරුනි, දැන් අතීතයේ වින්ද සැපක් යළිත් මතක් වෙන විට අන්ත අප අනාගත බලාපොරොත්තුවක් හදා ගන්නවා. ඒ බලාපොරොත්තුව ඉෂ්ට කර ගන්න විරූය කරනවා. අතීතයේ දුකක් මතක් වූ විට, ඒ දුක නැති කරගන්න අප විරූය කරනවා අනාගතය පැත්තෙන්. එහෙම දුකක් නැවත නොඑන්නට, නැවත නොවිදින්නට, මේ වර්තමානය පාවිච්චි කරන්නේ කුමකටද? අතීතයෙන් බාගයක් නැවත අත්දකින්නත්, ඉතිරි බාගය නැවත අත් නොදූක සිටීමටත්,

තමයි වර්තමානය පාවිච්චි කරන්නේ. හොඳට බලන්න, වර්තමානය වශයෙන් අප ගත කරන හැම මොහොතකම මොනවටද උත්සහ කරන්නේ? අතීතයෙන් බාගයක් අනාගතයේ නැවත අත්දැකීම් නැත්, අතීතයේ ඉතිරි අර්ධය නැවත අත් නොදැක ඉන්නටත්. ඒ සඳහායි වර්තමානය යොදාගන්නේ. එබඳු පුද්ගලයාට වර්තමානයක් නැහැ. ඇත්තේ අතීතයකුයි, අනාගතයකුයි විතරයි. ඒ නිසා වර්තමානය අත්දැකීම් ලැබෙන්නේ සිහිය තිබුණොත් පමණයි. සිහියෙන් සිටින කෙනාට විතරයි වර්තමානය අත්දැකීම් පුළුවන්. ඇත්තේ සටනක් පමණයි. මතකයන් තුළ ජීවත් වීමකුයි, බලාපොරොත්තු තුළ ජීවත් වීමකුත් පමණයි. ජීවත් වෙනවා යනුවෙන් සිදු වී තිබෙන්නේ එපමණයි. මිය ගිය මතකයන් සමග මිනී වලවල් තුළ ජීවත් වෙනවා. බලාපොරොත්තු සමග අහස් මාළිගා තුළ ජීවත් වෙනවා. සැපක් සමග සදාකාලික වූ සිහිනයක් දකිනවා. සදාකාලික වූ සිහිනයක් දකින්නට පටන් ගන්නවා. සැපක් සමග සතුටත් සමග සදාකාලික වූ සිහිනයක් හදාගන්නා විට දුකක් සමගත් සිහිනයක් දකිනවා. දුක හරහාත් අප දකින්නේ සැප පිළිබඳ සදාකාලික සිහිනයක්මයි. හැබැයි, ඒ සිහිනය දකින්න පටන් ගත්තේ වෙනත් කෙළවරකින්. දුක නැතිව සැපක්. සැපක් සමග දකින්නේ සුවදායී සිහිනයක්. දුකත් එක්ක දකින්නේ ඒ දුකෙන් පලායන සිහිනයක්. මේ සියල්ලම සිහිනයක්. මොන විදිහට දැක්කත් සිහිනයක්ම පමණයි. ශුභ සිහින, අශුභ සිහින. එක පැත්තකින් කිව හැකියි සිහිය නැත්නම්, ජීවිතයම සිහිනයක්. හීන දකිමින්තේ ඉන්නේ ජීවිතය පුරාම. සැපත් එක්ක දකින සිහිනයක් තියනවා. එමෙන්ම දුකින් දකින සිහින තිබෙනවා. මේ හීන දෙකටද ජීවිතය කියන්නේ? ජීවිතය සිහිනයක් වගෙයි පෙනෙන්නේ. එක හීනයකින් අනික් හීනයට, ඒ හීනයෙන් තවත් හීනයකට, සැප

සිහිනයකින් දුක් හීනෙකට, දුක් හීනයකින් සැප හීනයකට. ජීවිතය කියන්නේ හීනයක් පමණක්ම ද? සිහිය ඇතිකරගෙන අවදි නොවුනහොත් ඔබ යනු සිහිනයක් පමණක් විය හැකිය. මියයන තෙක්ම, සමහර විට සිහිනවලින් තොර ජීවිතයක් අත්නොදකින්නට ඉඩ තිබෙනවා.

ඊළඟ කාරණය, සැපත් සමග සදාකාලික හීනයක් දකින්නට පටන් ගත්ත කෙනාට අවදි වන්න වෙන්නේ දුක නැමැති හීනය තුළයි. එනම් දිගටම සැප හීනයම බලමින් ඉන්න බැහැ කාටවත්. එහෙම පුළුවන් නම් ඒත් කමක් නැහැ. උපතේ සිට මැරෙන තෙක්ම සුවදායී හීනයක්ම බල බල ඉන්න පුළුවන්නම්. එහි කුමක් හෝ හොඳක් ඇති. මොනම දෙයක්වත් අල්ලගෙන කිසිම කෙනෙකුට ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වාම සුවදායී හීනයක්ම බල බල සිටිය නොහැකියි. කිසිවක් මුල්කරගෙන බැහැ, තමන් අල්ලාගෙන හෝ තමන්ගේ නිවස අල්ලාගෙනත් හෝ තමන්ගේ පවුල අල්ලගෙන හෝ බැහැ. වෘත්තීය අල්ලගෙන බැහැ. එවන් සුවදායී හීනයකින් නින්දට යන කෙනා අවදිවෙන්න දුක්බදායී සිහිනයකින්. මෙම අත්දැකීම් අප හැමෝම, හැමදාම ලබා තිබෙනවා. හැමදෙනාම. කාටවත් කියන්න බැහැ මටනම් එහෙම නැහැ. මා නම් හැමදාම හිනා වෙවී ඉන්න කෙනෙක්. හැමදාම සතුටින් ඉන්න කෙනෙක්. ඊයෙන් සතුටු උනා, අදත් සතුටු උනා හෙටත් සතුටු වෙනව, එහෙම කියන්න බැහැ, එහෙම කියනවනම් එය මුසාවක්. එක්කො දැනගෙන කියන බොරුවක් නැත්නම් නොදැන කියන මුසාවක්. සත්‍ය නම්, සතුටින් සිහිනයක් දකින්න පටන් ගන්න කෙනා ඇහැරෙන්නෙ දුකකින්. සිනාසෙමින් සිහින දකින කෙනා අඩමින් ඇහැරෙන්නව. ඒ ඇහැරෙන්නෙ තව හීනයකට. එයයි මෙතන තියෙන කණගාටුදායක

කාරණය. මේ දුක කියන්නේ ඇත්තක් නෙමෙයි. එය පරම සත්‍යයක් නෙමේ. ඒ දුකත් සිහිනයක්. සැපෙන් ඉවත් වී දුක් විඳින්න කියනවා නෙමෙයි. සැප යනුත් දකින සිහිනයක්. තාවකාලික සිහිනයක්. අපට පාලනය කළ නොහැකි සිහිනයක්. සැප යනු මිරිඟුවක්. මේ දෙකම එකම සිහිනයක මූල සහ අග. නැත්නම් අග මූල. මේ බැව් අවබෝධ කර නොගත් නිසා අප හිතනවා, ජීවිතේ දුකයි කියා. කවුරුත් හෝ ජීවිතය දුකයි කියනවා නම් ඒ ඇත්තක් ගැනයි කථාකරන්නේ කියා අප ගරුකරනවා. ජීවිතය දුකයි කියන තැනැත්තා සමස්ථය දැක නැහැ. තමන් දකින දුක් සහගත හිතය ගැනයි, ඒ කතාකරන්නේ. මේ හිත ජවනිකා දෙකෙන් කුමක්ද හොද හිතය? කුමක් නරක හිතය? ධර්මානුකූල හිතයක් කියා යමක් තිබෙනවාද? එතකොට ධර්මානුකූල නොවන හිත. එකම ධර්මතාවය නම් මේ සියල්ල හිත බවයි. ආශාවන් සැප හිත පෙන්වනව. ගැටීමෙන් දුක් හිත පෙන්වනව එපමණයි. මෙම හිත සියල්ලම සාපේක්ෂයි ඇලීමට හා ගැටීමට.

11. දකින හිතය දකින්න

ඔබ අනුභව කරන ආහාරයට ඔබ කැමති නම්, ඒ ආහාරය නිසා ඔබ රසවත් හිතයක් දකිනව. ඔබ අනුභව කරන ආහාරයට ඔබ අකමැති නම්, ඒ ආහාරය නිසා ඔබ අසතුටුදායක හිතයක අත්දැකීමක් ලබන්නේ. එපමණයි. එතකොට ඒ ලබන අත්දැකීම් දෙක, සතුට හෝ අසතුට ඇත්තක්ද? බොරුවක්ද? කෙනෙක් කියනව නම් කැම හරි රහයි. නෑ එහෙම කියන්න එපා. ඇයි? තව කෙනෙක් කියනව, රහ නැහැ. එවිට කුමක්ද ඇත්ත? රහයි කියන එකත් ඇත්ත නෙමෙයි. නෑ කියන එකත් ඇත්ත නෙමෙයි. මේ දෙකම සාපේක්ෂ දේවල්.

කැමැත්ත හා අකමැත්ත විසින්, ඒ කැමැත්ත හා අකමැත්තට යට වූ හිතට පෙත්වනු ලබන හීන දෙකක් විතරයි. ඉතින් කැමැත්ත කියන කන්ණාඩියෙන් බලන තාක් ඒ හීනය පෙනෙයි. අර අකමැත්ත කියන කන්ණාඩියෙන් බලන තාක් අර අනිත් හීනය දකින්න පුළුවන්, ඉතින් මේ කන්ණාඩි දෙක මාරුවෙනව. තමන්ම මාරු කරගන්නත් පුළුවන්. හිතුවේ නැතත් මෙම කන්ණාඩි දෙක මාරු වෙනව. මොන කන්ණාඩියෙන්ද බලන්නේ ඒ අනුව තමන්ට හීනයක් පේනවා. ඕනම දෙයකට. රස්සාවකට වුවත් කැමති නැත්නම් දකින්නේ අපායක්. ඒ රැකියාව, වෘත්තීය ජීවිතය තුළ දකින්නේ අපායක්. රැකියාවට කැමති නම් එතන අත්දකින්නේ දිව්‍යලෝකයක්. ගෙදරට කැමති නම් ගෙදර දිව්‍යලෝකයක්. ගෙදරට අකමැති නම් ගෙදර අපායක්. ඔය දෙකම ඇත්තක් නොවේ. තමන්ගේ හිතේ ඇතිවන කෙලෙස්වලට සාපේක්ෂයි. රාගයට හා පටිසයට සාපේක්ෂයි. ඇත්ත නෙමෙයි. එතකොට මේ දෙකේ හොඳක් නරකක් නැහැ. කුමක්ද හොඳ, කුමක්ද නරක? අත්දැකීම්වල හොඳ නරක හොයන්න යන්න එපා, හොඳින් ජීවත් වෙන්න. හැබැයි ඔබ ලබන අත්දැකීම්වල ගැඹුරු හොඳක් වත් ගැඹුරු නරකක්වත් නැහැ. ඔය අනුභව කරන ආහාරයක ගැඹුරු හොඳක් හෝ ගැඹුරු නරකක් හෝ නැහැ. නමුත් සිහියෙන් බලන්න මේ ආහාරයත් සමග මොන ආකාරයේ හීනයක්ද අත්දකින්නේ? ආශාවක් නම්, කැදර කමක් නම්, අන්න එතන රසයක් අත්දකිනව. අප්‍රසන්න බවකින්නම් කැම කන්නේ නිරසක් තමයි අත්දකින්න වෙන්නේ. මේ සියල්ල හීන. හැම මොහොතකම අප කිසියම් වූ හීනයක් දකිනව. පුද්ගලයන් අල්වාගෙන හීන දකිනව, ගෙවල් ගැන හීන දකිනව, ඇඳුම්, පැළඳුම්, විලාසිතා මුල් කරගෙන හීන දකිනව. ඇඳුම් පැළඳුම් නෙමෙයි ප්‍රශ්නය. පුද්ගලයන් නෙමෙයි ප්‍රශ්නය.

ගෙවල් දොරවල් නෙමෙයි ප්‍රශ්නය. භාවනාව නෙමෙයි ප්‍රශ්නය. භාවනාව වුවත් අල්ලගෙන ඒ ගැනත් හීන දකිනව. සසර නම් වූ සිහිනයෙන් එතෙර වීමට ඇති පාරුව මත නිදාගෙන ඒ ගැනත් හීන දකිනව. ඇලීමයි-ගැටීමයි ප්‍රශ්නය. ඇලෙන්නෙන් ගැටෙන්නෙන් අතීතයට සාපේක්ෂව. මෙය අවබෝධ කර ගන්න. මේ වර්තමාන වශයෙන් ඔබ හිත දකින්නේ, අර අතීතයේ ඇලුණු, ගැටුණු දේවල්වලට සාපේක්ෂවයි. ඒ මතකයන්ටයි ගැටෙන්නේ, ඒ මතකයන්ටයි ඇලෙන්නේ, කෙනෙකු ව දකිනව. පාරේදී හමු වෙනවා. එසේ දකින විටම සතුටක් එනව. නැතිනම් දකින විටම හිත නරක් වෙනව. එම වෙලාවේදී නම් ඒ මනුස්සයා කිසි දෙයක් අපට කළේ නැහැ. අපට ගැහුවේත් නැහැ, අපව වර්ණනා කළේත් නැහැ. කිසිදෙයක් නැහැ. එතකොට කොහෙන්ද ඒ සතුට ආවේ? කොහෙන්ද ඒ අසතුට ආවේ? කොහොමද හිත ප්‍රසාදයට පත් වූයේ? කොහොමද හිත නරක් වූනේ? අන්න අතීතයෙන්. පෙරේදා හිත නරක් වූවා මේ මනුස්සය නිසා. නැතිනම් ගිය සතියෙ කළ උදව්වක් නිසා ලොකු යහපතක් වුණා. ඒ වෙලාවේ සතුටු වූවා නම්, සතුටු උනේ අද ඉන්න ඔබ නෙමෙයි, අර ගිය සතියෙ හිටිය කෙනායි. හිත නරක් වුණානම් නරක් කරගත්තේ අර පෙරේදා සිටි කෙනාගේ. වර්තමාන ඔබ නිදහස් ගිය සතියෙ සතුටු වුණු කෙනා ගෙනුත්, පෙරේද හිත නරක් කරගත්ත කෙනාගෙනුත්. ඒ නිදහස් බව අන්දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ අද සිහියෙන්, පිරිපුන් සිහිනුවණින් සිටීමෙන් පමණයි. අද පූර්ණ වශයෙන් සිහියෙන් අවධානයෙන් සිටීමෙන්ම පමණයි ඒ නිදහස අන්දකින්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අද කියා දවසකුත් නැහැ, නිදහසකුත් නැහැ. ගිය සතිය යලිත් පුනරුපනය වෙනව. ඒ ජවනිකාව යලිත් රඟ දැක්වෙනව. නැත්නම්,

පෙරේදා යලිත් රඟ දැක්වෙනව. යලිත් දුක් වෙනව. යලිත් සතුටු වෙනව. එකම හීනය යලි යලිත් දකිනව. ඒ හීනය හොඳ නම් හෙටත් දකින්න බලාපොරොත්තු වෙනව. හෙටත් ඒ තැනැත්තා මුණගැහෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනව. ඒ හීනය නපුරු නම්, දුක්බදායක නම්, එබඳු වූ හීනයක් නැවත දකින්න නොලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරනව. ඕනෑ කියනව. එපා කියනව. අතීතය යලිත් යලිත් අවශ්‍යයි කියන්නත්, නොදකිත් කියන්නත්, තමයි මේ වර්තමාන මොහොත නාස්ති කර දමන්නේ. ගෙවා දමන්නේ. වර්තමානය විනාශකර දමන්නේ. ඒ වෙනුවට මේ මොහොත තුළ ජීවත් වෙන්න. මේ මොහොත තුළ සිහියෙන් ඉන්න. හදිසි වෙන්න එපා, කිසිවක් ඕනෑ කියන්නවත් එපා කියන්නවත්. මොනවද වෙන්නේ කියා බලන්න. ඇහෙනව, ඒ දෙය ඇහෙන්න ඕනෙද එපාද කියා අතීතයෙන් විමසන්න යන්න එපා. හදිසි වී ගිය සතියෙන් අහන්න එපා. ගිය මාසෙන් අහන්න එපා. ඒ ගිය මාස කෝප වූ තැනැත්තාට ඇරයුම් කරන්න එපා, ශබ්දය හොඳද නරකද කියා විනිශ්චය කරන්න. මේ මොහොත තුළ ඉන්න. මොනවද ඇහෙන්නේ? අහගෙන ඉන්ට. බලාගෙන ඉන්ට. මොනවද ජේන්නේ? මොනවද මතක් වෙන්නේ? දැනගෙන ඉන්න.

12. පිරිසුන් කැඩපත

වර්තමාන මොහොත කියන්නේ දැන ගන්නා මොහොතයි. ඤාණයේ මුහුර්තියයි. ප්‍රඥාවේ නැකතයි. සිහිනයක නිමේශයක් නොවෙයි වර්තමානය කියන්නේ. ආලෝකයේ නිමේශයයි. එවිට මෙම වර්තමානය තුළ ඔබ කිසිම හීනයක් දකින්නේ නැහැ. සුභ හීන

දකින්නෙන් නැහැ. අසුභ හීන දකින්නෙන් නැහැ. එතන අතීත “මමෙ”කුත් නැහැ. අනාගත “මමෙ”කුත් නැහැ. ඕන කියන කෙනෙකුත් නැහැ. එපා කියන කෙනෙකුත් නැහැ. සිදුවීම් දැනගැනීමක් පමණයි. එතැනදී කිසිදු සිදුවීමක් ඔබ දෙකට පළන්නේ නැහැ. මේ ටික හොඳයි. මෙන්ම මේ ටික නරකයි. එබඳු පටු මායිම් හදන, පටු සිතුවිලිත් නැහැ. උල්පතේ සිට මහ මුහුදටම සමස්ථ ගලායෑම දකිනවා. සැබෑ දර්ශනය තිබෙන්නේ එතැනයි. එතැන පුංචි පුංචි දෘෂ්ටි නැහැ. ‘දිට්ඨිංච අනුපගම්ම සීලවා, දස්සනේන සම්පන්නෝ’. මේ පුංචි පුංචි කැලි අරගෙන ඊයෙන් පොඩි කැල්ලකුයි, පෙරේදියත් තව පුංචි කැල්ලකුයි, ගිය අවුරුද්දේ ඇතිකරගත් පුංචි නිගමන කැබැල්ලකුයි අරගෙන, මේ වර්තමානය අඳුරු කරගන්නේ නැහැ. කණ්ණාඩියක්, ඇහැට දාන කණ්ණාඩි වේවා, නැත්නම් මුහුණ බලන කණ්ණාඩි වේවා, මේවා පුංචි පුංචි කැබලිවලට ඉරිතලා ගියවිට කුමක්ද ජේන දර්ශනය? සමස්ථ දර්ශනයක් ජේන්නේ නෑනේ. කැලි දෙක තුනකට කැබලි වූ කණ්ණාඩියක් දාගෙන බලන්න. ඒ කණ්ණාඩිය එක් රාමුවක් ඇතුලේ තිබුණට, එක් කණ්ණාඩියක් කීවට, එය කණ්ණාඩි දහයකට පමණ වෙන්වෙලා. එකම දර්පණය තමයි මේ රාමුවේ තියෙන්නේ. නමුත් දැන් කැලි කැලි වලට වෙන් වෙලා. එබඳු කණ්ණාඩියකින් බලන්න කුමක්ද ජේන්නේ? මිනිස්සු දාස් ගානක් පෙනෙයි. හැබැයි එතන දාස් ගානක් නැහැ. එක්කෙනයි ඉන්නේ. හැබැයි මේ පුංචි, පුංචි දෘෂ්ටිවලින් ලෝකය දිහා බලනකොට, සමස්ථය ජේන්නේ නැහැ, ජේන්නේ විකෘති වූ ලෝකයක්. යථා ස්වභාවය නෙමෙයි ජේන්නේ. එම නිසා පටු දෘෂ්ටිවලට කැඩුණු සිත අතඇර දමන්න. ‘දස්සනේන සම්පන්නෝ’ සමස්ථය දකින්න. බලා ගෙන ඉන්න. මේකේ අගක්

පේන්තෙ නැහැ. බලාගෙන ඉන්න. වර්තමානය ඉවර වෙන දෙයක් නෙමෙයි. ඉවර වුනේ අතීතය. දන් අතීත කියන වචනෙ තේරුමත් ඉවරයි. අහෝසියි. කම්මුතුයි. ඉක්ම ගොස්, “දැකීමෙහි” ඉවර වීමක් නැහැ. බලාගෙන සිටින්න. දැනගෙන ඉන්න. නිරීක්ෂණය කරමින් සිටින්න. නින්දට යන්නෙ නැතුව, සිහින දකින නින්දකට යන්නෙ නැතිව, ඇලීමෙන් සිහින දකින්නෙන් නැතුව, ගැටීමෙන් සිහින දකින්නෙන් නැතුව, එසේ සිටිනවා නම්, ඒ සිටින අවස්ථාවේ පරිපූර්ණ වශයෙන් ඔබ සාමකාමී. එතන කිසිම සටනක් නැහැ. අතීතය සමග සටනකුත් නැහැ. අනාගතය සමග සටනකුත් නැහැ. හොඳ එක්ක සටනක්, නරක සමග සටනක්, ලස්සන සමග, ලස්සන තියාගන්න කරන සටනක්වත්, අවලස්සන නැති කරන්න හදන සටනක්වත්, ඒ කිසිම සටනක් නැහැ. පරිපූර්ණ වශයෙන් නිවී සැනසුනු අත්දැකීමක් තමයි එතනදී ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්නෙ. ඒ සදහායි සිහිය, ඒ සදහායි භාවනාව, ඒ සදහායි අවධානය අවශ්‍ය වෙන්නෙ.

අන්න එබඳු වූ පළල් කෝණයකින් භාවනාව දිහා බලන්න. අන්න එබඳු පළල් කෝණයකින් භාවනා කරන්න. සිහින දැකීම සදහා නොවෙයි භාවනාව. අවදිවීම සදහායි. අවදිවෙන්න වර්තමානයට. අවදිවෙන්න මමත්වය නැමති සිහිනයෙන්, මමත්වය නැති මේ මොහොතට. අවදිවෙන්න අතීත “මම” ගෙන්, අනාගත “මම” ගෙන්. මමෙක් නැති වර්තමානයට.

හැමදෙනාටම තේරුවන් සරණයි!

හරියට පොල් ගෙඩියක් දෙකඩ කළවිට ඔෑ දෙකක් හැදෙනවා.
 එමඟින් අප කියනවා ඔෑ දෙකකිනුයි පොල් ගෙඩියක්
 හැදෙන්නේ. නෑ පොල් ගෙඩිය ඔෑ දෙකකින් නෙමෙයි හැදී
 තිබෙන්නේ, පොල් ගෙඩිය කියන්නේ එකක්. එය අප විසින්
 ආත් ඔෑ දෙකක් බවට පත් කරනු ලැබුවේ. එසේම එකම
 සිදුවීමක් දෙස අප ඇඳීමෙන් බලන විටදීත්, හැටීමෙන් බලන
 විටදීත්, සිදුවීම් දෙකක් ලෙස පෙනවා. ඇඳීමෙන් බලන
 කොටසයි, හැටීම සිදුවීමකුත් අත්දැකිණි සිදුවෙන්නේ.
 එකම ඇඳීමෙන් යමක් වින්දනය කර හැටීමකින් තොරව ආපසු
 එමේ හැකියාවක් නැත. එහෙම පුළුවන් නම් හොඳයි. ආශාව
 විතරක්ම හිතේ තිබෙනෙ, තණ්හාව පමණක්ම පෙරටු
 කරගෙන පිටත් වෙන්න පුළුවන්කමී හොඳයි. වෙන කිසිම
 හැඟීමක් තොරව, බොහෝ විට ආශාව කෙනෙකුට සතුවට
 පත් කරනවා. නමුත් ඒ කිසිම ආශාවකට බැහැ සදහටම සතුව
 කරන්න. ආශාවෙන් යන කෙනා ද්වේශයෙනුයි ආපසු එන්නේ.

උපුල් හිමාන්ත හමිණේ



ප්‍රකාශනය

නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය
 බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය
 නිල්ලඹ

ධර්ම දානයකි
 නොමිලේ බෙදාදීම පිණිසයි