

දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යත්වය

උසුල් නිශාන්ත ගමගේ



අපායවල් හතරෙහිම කාටවත්
 හිත හදා ගන්න, බණ අහන්න,
 ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න,
 මෙහෙහි කරන්න, ඒවා හිතේ
 දරා ගන්න, ඒ අනුව ජීවත්
 වෙන්න ඉඩක් නැහැ. අපාය
 හතරම අකාල හතරකි.
 ඒ අපායේ ඉන්න කාලය,
 අකාල. ඒ අවකාශය,
 අනවකාශයකි. අපායවල්
 හතර ඉඩක් දෙන්නේ නැහැ
 කාටවත් දහමට යොමු
 වෙන්නට. ඒවා ඉඩ තමයි.
 අවකාශයන්හේ කොහේ හරි,
 ඒ අවකාශය, අනවකාශයකි,
 දහමට.



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

ධර්ම දානයකි
 නොමිලේ බෙදාදීම පිණිසයි



දිව්‍යමය වූ මනුෂ්‍යත්වය

2013 ඇසල පුත් පොහෝ දින
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ
ගුප්තානි ගුණසේකර මහත්මිය

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

විමසීම්
upulnilambe@yahoo.com

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2013 නොවැම්බර්

මුද්‍රණය

ISBN

පටුන

පිටුව

1. දෙපයින් සිටගන්න -----	01
2. යුතුකම් ඉටුකරන්න - වහලෙකු නොවී -----	02
3. දිනාගන්න ඔබේ කය -----	05
4. ජයගත් හිත -----	07
5. නැත සටනක් කිසිවකු හා-----	09
6. මාත්තු රත්තරන් -----	11
7. හේත්තු වන මාත්තු-----	13
8. නිමක් නැති පටය - කාමච්ඡන්දය-----	16
9. ලොකුම ලෙඩේ - ව්‍යාපාදය -----	18
10. සිරකරුවෙකි උදසීන - ටීන මිද්ධ -----	20
11. උද්දච්ඡ කුක්කුච්ච - වහල් බව-----	23
12. කතරක අතරමං කරවන - විචිකිච්ඡාව -----	24
13. මාත්තු නැති රන් වන් සිත -----	26
14. නුවනක් නැති කල්පනා - මවයි නැති දුක් වේදනා-----	28
15. සැබැවින්ම විදින්නේ - තිබෙන දුක් නොවන්නේ-----	29
16. පොතින් - අත්දැකීමෙන් ගත් දැනුම -----	31
17. අත්දැකීමෙන් උගත් -----	37
18. ප්‍රඥාව මේ මොහොතේ උපදින්නකි -----	38
19. ජීවිතය ජයගන්න -----	39

1. ආගමක් නොවූ ආගම

කළයණ මිත්‍රවරුනි, භාවනාවෙන් හිත තැන්පත්ව තිබෙන, හිතගත සැහැල්ලුවට පත්ව තිබෙන මේ මොහොතේ මදක් මෙනෙහිකර බලමු. අද දවසේ වැදගත්කම, අදවත් වූ දිනයක් ඒ අතීතයේ නොතිබුණා නම්, අද අප මෙතන නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මනුෂ්‍යාට දයාදකළ දහම, මිනිසා, මිනිසත් බවින් පිරිපුන්, මනුෂ්‍යත්වයෙන්, මනුෂ්‍ය ගුණාංගවලින් අංග සම්පූර්ණ කෙනෙක් බවට පත්කළා. එපමණක් නොවෙයි බැලූ, බැලූ අත කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න, ගැටළු මැද සිර වී කොටු වී, ඒ දුක්විඳි හිත, මිනිස් හිත, එතනින් නිදහස් කර ගන්නට හේතු වුණා. ආගම් දහස් ගණනක් ලෝකයේ තිබුණා, අදත් තියෙනවා, ඒ නිසා අලුත් ආගමක අවශ්‍යතාවයක් එදත් නැහැ, අදත් නැහැ. නොකා නොබී, සාපිපාසාවෙන් සිටීමත් ආධ්‍යාත්මික විමුක්තියට හේතු වෙනවා කියන මතයේ සිට, හැකි තරම් කා බී සතුටින් සිටීම විමුක්තියට මගයි කියන තැනට එතතෙක්, මේ පාරාසය තුළ සිය දහස් ගණනක් ආගම් එදත් තිබුණා අදත් තියනවා.

සිය දිවි නසා ගැනීමත් විමුක්තියට හේතුවක්, අතින් අයව ඝාතනය කිරීමත් පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් කියන, මේ පාරාසය ඇතුළත ආගම් පැතිරී තියෙනවා. ඉතින් මේ ජාලයට, මේ

පටලැවිල්ලට අලුත් පටලැවිල්ලක් එකතු වුණේ නැහැ. මීට අවුරුදු 2600 කට කලින්. කවදත් කොහොමත් මනුෂ්‍යයා තමයි වැඩියම දුක් වින්දේ. මානසිකව. මක් නිසාද මනසට හද ගන්න පුළුවන් දුකෙහි සීමාවක් නැහැ. භෞතික දුකට සීමා තියනවා. බඩගින්නේ දුකට සීමාවක් තියෙනවා. පිපාසාවේ දුකට සීමාවක් තියෙනවා. හැබැයි හිතෙන් මවාගන්න පුළුවනට සීමාවක් නැහැ. කොපමණ පුශ්න හිතෙන් මවා ගන්න පුළුවන් ද, එපමණටම දුක් විදින්නට පුළුවන්. සිතින් මවා ගැනීම, සිතින් හද ගැනීම කියන තැනට එනකොට එහි උපරිම හැකියාව තියෙන්නේ මනුෂ්‍යයාට.

2. අකුශලයක් වූ නිර්මාණ කුසලතාවය

මිනිසාට තරම් සංකීර්ණ නිර්මාණ කෞශලයක් කිසිම සතෙකුට නැහැ. නිර්මාණ කුසලතාවය මිනිසා යොදා ගන්නේ කුමකට ද? පුශ්න හද ගන්න. පුශ්නයක් කියන්නේ හදාගන්න දෙයක්. සංස්කාරයන්. රැකියාව කියන්නේ විසඳුමක් හැබැයි ඒ විසඳුමට ගිහිල්ලා කෙළවරක් නැති පුශ්න. රැකියාව ගැන මොහොතකට හිතා බලන්න. පුශ්න වැලක්, පුශ්න දමයක්, පුශ්න දම්වැලක්, කෙනෙකුට හදගන්න පුළුවන්. ආර්ථිකය කියන්නේ විසඳුමක්. මුදල කියන්නේ විසඳුමක්. හැබැයි ඒ විසඳුම විවිධාකාරයෙන් කෙනෙකුට පුශ්නයක් කර ගන්න

පුළුවන් හිතන්න ගිහිල්ලා. හැමදෙයම. ගෙයක් කියන්නේ විසඳුමක්. තමන්ට, තමන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය තියාගෙන ආරක්‍ෂාවෙන් ඉන්න පුළුවන් තැනකටයි. ගෙයක් කියන්නේ, නිවසක් කියන්නේ විසඳුමක්. හැබැයි ඒ විසඳුම කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න වැලක ආරම්භය කරගන්න පුළුවන් මනසකට. ගෙදර ගැන හිතන්න, හිතන්ට හිතන්ට ප්‍රශ්න පේන්න පුළුවන්. ගෙදර ඉන්න අය ගැන, ගෙදර තියෙන ගෘහභාණ්ඩ ගැන, සැලැස්ම ගැන, කාමර ගැන, උස පළල ගැන, මිදුල ගැන, පාට ගැන, එතකොට මේ තමයි කලාණ මිත්‍ර වැරැනි, හිතේ හැටි.

මිනිසා කවදත් දුක් වින්ද, විවිධ හේතු නිසා. විවිධ කාරණා මුල් කරගෙන. ඒ විඳින දුක අඩුකර ගන්නට, එයට විසඳුමක් සොයා ගන්නටයි ආගම් අවශ්‍ය වුණේ. කෙනෙකුට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැත්නම් මොනම ආකාරයේවත් ගැටළුවක් නැතිනම් ආගමක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. විද්‍යාවෙන් පුලුවන් නම් ප්‍රශ්න ටික විසදන්න, මුදල්වලින් පුලුවන් නම්, දේශපාලනයෙන් පුලුවන් නම්, හයි හත්තියෙන් පුලුවන් නම්, ආගමක් ඕන වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි ඒ සියළුම හැකියාවන්, විද්‍යාවන්, කලාවන්, ශිල්ප ශාස්ත්‍ර, නතර වෙනවා කිසියම් තැනක, දුක ඉතිරි වෙනවා. ගැටළු ඉතිරි වෙනවා, මුදල් ඉවර වෙනවා. හයි හත්තිය ක්‍ෂය වෙවී යනවා, කරන්නට තියෙන කාර්යන් එහෙමම

තමන් ඉදිරියේ පෝලින් ගැහිලා. කාලය, ආයුෂ ගෙවෙනවා. හැබැයි කරගන්නට බැරි වූ වැඩ ගැන බිය පසුතැවිල්ල වාඩිවෙනවා. දැන් මෙන්න මේ හිඩැස පුරවන්නයි, ආගමක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. විද්‍යාවට බැරි නිසා, මුදලට බැරි නිසා, දේශපාලනයට බැරි නිසා, ඒ හිඩැස පුරවන්න, මොනවා දැම්මත් හිඩසක් රික්තයක් ඉතිරි වන නිසා අන්ත ආගම් බිහි වුණා. මේ හැම ආගමකම මනුෂ්‍යයාට කියූ කාරණයක් තියනවා. කුමක් ද? මනුෂ්‍යයා මේ විදින දුකට තව දුකක් එකතු කරා. මහා අවාසනාවන්තයෙක් කියන කාරණය. මනුෂ්‍යයා කියන්නේ මහා අවාසනාවන්ත කෙනෙක්. පව් කාරයෙක්. ඉතින් ඒ ගැන අමුතුවෙන් විස්තර කරන්න අවශ්‍ය නෑ, ඒ හැඟීම කවුරු තුළත් තියෙනවා. පව්කාරයෙක්, කාලකන්ණයෙක් කියන හැඟීම. සමහරවිට සත්තු තුළ ඒ හැඟීම් නැතිව ඇති. මනුෂ්‍යයා තුළ ආරෝපණ කර තියෙනවා ඒ හැඟීම. විශේෂයෙන් ආගම්වලින්. බුදු දහම නොකිවූ විශේෂිතම කාරණය තමයි මනුෂ්‍යයා උපතින්ම පව්කාරයෙක් කියන කාරණය. එහෙම කොහේවත් බුදු දහම කියා නැහැ. මේ විදින දුකට තවත් අලුත් දුකක් බුදු දහම එකතු කළේ නැහැ.

3. දිව්‍යමය වූ මිනිස් උපත

දෙවියන් මියැදෙන්න, වූත වෙන්ට කිට්ටු වෙන කොට, යම් යම් ලක්ෂණ පහළ වෙනවා කියා දහමේ සඳහන් කරනවා. තමන් ඇඟ ගල්වා තිබෙන මල් පරවෙන්න පටන් ගන්නවා, ඇඳුම්වල වර්ණය, දුර්වර්ණ වෙන්න පටන් ගන්නවා. සායම් යන්න, පාට යන්න පටන් ගන්නවා. දහඩිය දාන්න, දහඩිය ගඳ එන්න පටන් ගන්නවා. මේ වගේ තමන් ඉන්න තැන ඉන්න හිතෙන්නෙ නෑ. ඒ ආසනයේ. මේ වගේ ලක්ෂණ පහළ වෙන කොට ඒ දෙවියන්ට තේරෙනවා මේ දැන් වූත වෙන්නයි යන්නේ. එතකොට අනිත් වටපිටාවේ ඉන්න දෙව්වරුන් පැමිණ, වචන තුනක් මේ වූත වෙන්න ඉන්න දෙවියන්ට ප්‍රකාශ කරනවා කියා දහමේ සඳහන් වෙනවා. එකක් තමයි සුගතියක ගිහිල්ලා උපදින්න. දෙවනි එක ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගන්න. තුන්වෙනි කාරණය හොඳට සිහිය පිහිටා ගන්න. මේ වචන තුන කුමක්ද කියා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. මේ දේශනා කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ. එතකොට අනිත් ස්වාමීන් වහන්සේලා අහනවා දෙවියන්ට තියන සුගතිය කුමක්ද? දෙවියන්ට තියන සුගතිය තමයි මනුෂ්‍ය ලෝකෙ. ඒ කියන්නේ මිනිස් ලෝකයක උපදින්න කියා. ශ්‍රද්ධාව හද ගන්න. නිකම්ම මනුෂ්‍යයෙක් වී ඉපදී වැඩක් නැහැ. ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගන්න. ඒ ශ්‍රද්ධාවක් ආවට ගියාට නෙවෙයි, කොහෙන් හරි

පොතක් බැලුවහම සැක පහළ වෙන, බුදු දහම එපා වෙන. කවුරු හරි තර්කයක් දැමීමම කළකිරීමක් ඇති වෙන. එහෙම ශ්‍රද්ධාවක් නෙවෙයි, හොඳට මුල් ගිය, හැම පැත්තෙන්ම මුල් ගිය ගහක් වගේ. කොයි පැත්තෙන් සුළග හැමුවත් උදුරා නොවැටෙන, මනාව පිහිටි මහ රුකක් සේ ශ්‍රද්ධාව හදා ගන්න.

මේ කාරණා තුන, දිව්‍ය සම්පත් විදිමින්, දීර්ඝ කාලයක් දෙව්ලොව සිටි දෙව් කෙනෙකු වුන වන අවස්ථාවේ, සෙසු මිත්‍රයන් දෙන අවවාද තුනක්. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උපදින්න. ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගන්න. ඒ ශ්‍රද්ධාව හොඳට පිහිටුවා ගන්න. එතකොට කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මේ අනුව බලන කොට, මේ මනුෂ්‍ය ලෝකේ උපදින්නේ, එක පැත්තකින් දෙව්වරු, විශේෂයෙන් ශ්‍රද්ධාවට උරුමකම් කියාගෙන කෙනෙක් උපදිනවා නම්, එසේ ඉපදී ඒ ශ්‍රද්ධාව වඩන විදිහට, වැඩෙන විදිහට කටයුතු කරනවා නම්, එතකොට අනුමාන කරන්න පුළුවන් ඒ නම් දෙව්වරු. පසු ගිය භවයේ දෙව්වරු, දේවතාවියන් විය යුතුයි. ඉතින් මේ පවිකාරයෙක්ය කියන හැඟීමට, බුදු දහමෙහි කොහෙන්ම ඉඩක් නැහැ. මනුෂ්‍යයාට සැබෑ වටිනාකමක් මිනිස් ඉතිහාසයේ පළමු වරට ලැබුණේ බුදු දහමෙන්. එතෙක් ඒ වටිනාකම මනුෂ්‍යයාට ලැබුණේ නැහැ. මනුෂ්‍යයා කියන්නේ අතකොළුවක් කියන තැනයි හිටියේ.

කවුරුහරි හදපු දෙයක්, හරියට කර්මාන්ත ශාලාවක හදපු භාණ්ඩයක් වගේ මනුෂ්‍යයා කියන්නේ. මේ කොහේවත් තියෙන, නිෂ්පාදනාගාරයක, ඉහළ අවකාශයේ තියෙන නිශ්පාදනාගාරයක, කර්මාන්ත ශාලාවක, කවුරුහරි මැවුම්කරුවෙකු විසින් හදපු භාණ්ඩයක් තමයි මනුෂ්‍යයා කියන්නේ. අතකොළුවක්, වහලෙක්, සේවකයෙක්, ඒ විතරක් නෙවෙයි දීපු දඬුවමක්. මනුෂ්‍ය ආත්මභාවය කියන්නේ කවරුන් විසින් හෝ දෙනු ලැබූ දඬුවමක්. මේ දඬුවම් විඳින්නේ දුක විඳිමින්. ඒ තත්වයට දමා හිටිය මිනිස් සංහතියට, දිව්‍යම වටිනාකමක් දුන්නා බුදු දහම. එය විප්ලවයක්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ආගම් ඉතිහාසයේ එය විප්ලවයක්. දෙවියන්ගේ අතකොළුවක්, දෙවියන්ගේ අතවැසියෙක්, දෙවියන්ගේ වහලෙකු, දෙවියන්ගේ සේවකයෙකු, සහ දෙවියන්ගේ නිර්මාණයක් කියා දෙවියන් ඉදිරියේ කන්නලව් කරනට, යාඥා කරන්නට, යාතිකා කරන්නට, බැගෑපත් වෙන්නට, හිඟන්නෙක්ගේ තත්වයට වැටෙන්නට සලස්වපු ආගම් අතර, මනුෂ්‍යයාට දිව්‍යමය අගයක් දුන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ.

4. ඔබ දහම සොයා පැමිණි දෙවියෙකි

මේ නිසා අප කාටත් සතුටු වෙන්න පිළිවන්. මේ අප අහම්බෙන් කඩාපාත් වූ තැනක් නෙමෙයි. සමහර විට අර

විදිහට පෙර ආත්මයේ චුත වන්නට ආසන්නව සිටින විට ඔබේ කළ්‍යාණ මිත්‍ර දේවතාවරුන් පැමිණ ඔබට කියන්නට ඇති, ගිහින් මිනිස් ලෝකේ උපදින්න. ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගන්න. ඒ ඇති කර ගන්න ශ්‍රද්ධාවක් හොඳට වඩාගන්න. චතුර පෝර දාලා. මොනම හේතුවකටවත් නැති කර ගන්නේ නැති විදිහේ ශ්‍රද්ධාවක් පිහිටුවා ගන්න කියා. ඒ අවවාදය ඔබ අහන්න ඇති, දැන් මතක නැති වුණාට. අමතක වීම එකක්. අපට බොහෝ බොහෝ දේවල් අමතක වෙන්න පුළුවන්, නමුත් අතීතයක් නැහැයි කියන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ අවස්ථාව අහම්බෙන් ලැබුණු දෙයක් නෙමෙයි. මේ කාසියක් උඩ දාලා වැටුණු අහඹුවක් නෙමෙයි. මෙය පෙරැම් පුරාගෙන ආ ගමනක වැදගත් මංසන්ධියක්. ඔබ පතාගෙන ආ දෙයක්. හොයා ගෙන ආ දෙයක්.

අප දන්නවා, දහමේ සඳහන් වෙනවා, අකාල අටක් ගැන. අකාලය කියන්නේ නුසුදුසු කාලය. ඒ වගේම අනවකාශ අටක් ගැන. අනවකාශ කියන්නේ ඉඩක් නැති, අවස්ථා අටක්. සතර අපාය ගැන කියන විට, එතන හිත හදා ගන්න ඉඩක් නැහැ. අපායවල් හතරෙහිම කාටවත් හිත හදා ගන්න, බණ අහන්න, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න, මෙතෙහි කරන්න, ඒවා හිතේ දරා ගන්න, ඒ අනුව ජීවත් වෙන්න ඉඩක් නැහැ. අපාය හතරම

අකාල හතරක්. ඒ අපායේ ඉන්න කාලය, අකාල. ඒ අවකාශය, අනවකාශයක්. අපායවල් හතර ඉඩක් දෙන්නේ නැහැ කාටවත් දහමට යොමු වෙන්නට. ඒවා ඉඩ තමයි. අවකාශයන්ගේ කොහේ හරි. ඒ අවකාශය, අනවකාශයක්, දහමට. ඒක පැහැදිලියි.

5. ඉඩක් නැති ඉඩ

අපායවල් හතර ගැන කාටවත් තර්කයක් නැහැ. පස් වෙනි අනවකාශය තමයි බොහොම දීර්ඝ ආයුෂ තියන දිව්‍ය ලෝක. අති දීර්ඝ ආයුෂ ඇති දිව්‍යලෝකත් බුදු දහමේ කියන්නේ අකාල අනවකාශ කියා. එහෙම ආයුෂ කියන දිව්‍ය ලෝකයක ඉන්න කොට, ඒ කාලය කාලයක් නෙමෙයි. ඒක අකාලයක්. ඒ පැත්ත හැරලා මේ පැත්ත බලන විට, බුදුරජාණන් වහන්සේ තමක් පහළ වී, ධර්මය දේශනා කර පිරිණිවන් පා හමාරයි. ඒ බුද්ධ ශාසනයත් ඉවර වී ගිහිත්. ඒ නිසා එබඳු දීර්ඝ ආයුෂ තියන දිව්‍යලෝක අකාල අනවකාශ. ඒ පස් වෙනි අනවකාශය. කිසිම දහමක් අහන්නට නොලැබෙන, කිසිම පොතක් පතක් කියවන්නට නැති, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න ඉඩක් දෙන්නේ නැති, ප්‍රදේශ තියෙනවා. ඒවාට බුදු දහම කියන්නේ මිලේච්ඡ ප්‍රදේශ කියා. එහේ භික්ෂුණ් වහන්සේලාත් නැහැ, භික්ෂුණ් වහන්සේලාත් නැහැ, උපාසක උපාසිකාවරුත් නැහැ. ආර්ය

සමාජයක් නැහැ. කොටින්ම දහමක් සංනිවේදනය වෙන්නෙම නැති ප්‍රදේශ තියෙනවා මේ ලෝකේ. මිනිස් ලෝකේ, අදත් තියෙනවා, මෙව්වර දියුණුයි කියන ලෝකේ, මෙපමණ සංනිවේදනය තියෙන ලෝකේ, දහමක් කථා කරන්න සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම් වුණු. නීතියෙන් තහනම් වුණු, දහම් පොතක් බැලීම නීතියෙන් තහනම් වුණු, බණක් ඇසීම තහනම් වුණු ප්‍රදේශ තියෙනවා. ඒවා දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක් සේ නීතිගත වූ ප්‍රදේශ තියෙනවා. එබඳු ප්‍රදේශ ගැන බුදු දහමේ කියන්නේ අනවකාශ කියා. මිනිස් ලෝකේ තමයි නමුත් තහනම්. සිහියෙන් ඉන්න උපදෙස් දීම තහනම්. දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක්. එහෙම එකක් අහන්ටත් බෑ. ඇහුවත් ඇති එය වරදක්. ඇසීමත් වරදක්, එතකොට එය හය වෙනි අනවකාශය.

ඊළඟ අනවකාශය මන්දබුද්ධික කම. මොනවා කිව්වත් තේරෙන්නේ නැහැ. මොනවා ඇහුවත් තේරෙන්නේ නැහැ. මිත්‍යාදෘෂ්ඨික කම. තමන් ඉන්නවා, දැඩි මතයක ඔහොම දේවල් තියෙන්න බැහැ, කොහෙද හිතක් තියෙන්නේ? තියෙනවා නම් පෙන්වන්න? පුනරුප්පත්තියක් තියෙනවා කියා ඔප්පු කරන්න. හොඳක් කළොත් හොඳක් ලැබෙනවා, නරකක් කළොත් නරකක් වෙනවා, කොහෙද එහෙම සාක්ෂි තියෙන්නේ? මේ භාවනා කළාම හිත දියුණු වෙනවා කියන්නේ ඇත්ත ද? එහෙම

පුළුවන් ද? පුළුවන් ද කියන ප්‍රශ්නය ඇහුවට කමක් නැහැ. නමුත් එහෙම නැහැයි කියන දැඩි ස්ථාවරයේ ඉන්න ඇත්තන් නම්, සම්පූර්ණයෙන්ම තමන්ව වහගෙන, ඒ තමන් බැහැගත් නිගමන හොයා බලා පර්යේෂණ කර නෙවෙයි මේ නිගමනවලට පැමිණ තියෙන්නේ. මේ ඊළඟ අනවකාශය, අකාලය. මේ කවුරුවත් කරපු දෙයක් නෙවෙයි තමන් කරගත්ත එකක්. අවසාන අනවකාශය තමයි, මන්ද බුද්ධිකත් නැහැ, හැබැයි දැඩි මතයකත් නැහැ, අපායකත් නෙවෙයි ඉන්නේ, අර මිලේච්ඡ ප්‍රදේශවලත් නෙවෙයි ඉන්නේ, හැබැයි බුද්ධ ශාසනයත් නැති කාල තියෙනවා. බුද්ධ ශාසනයත් නැහැ, දහමත් කියන කෙනෙකුත් නැහැ, ලියන්න කෙනෙකුත් නැහැ. මොන එලක්ද?

6. එකම වරයි මේ වරම ලැබෙන්නේ

මෙසේ බලන විට කෙතරම් දුලභ අවස්ථාවක් ද කල්‍යාණ මිත්‍රවරුන් අපට මේ ලැබී තියෙන්නේ. නැතිනම් අප ලබාගෙන තියෙන්නේ. ඒ නිසයි කියන්නේ මෙය අහඹුවක් නෙවෙයි, මෙය ඔහේ ලැබුණු දෙයක් නෙවෙයි, පෙරුම් පුරා, පින් කර, පුර්ථනා කොට, අධිෂ්ඨානයකින් ලබාගත්ත ජීවිතයක්, ඔබට ලැබී තියෙන්නේ. ලේසියෙන් ලැබෙන දෙයක් නෙවෙයි. නැවත නොලැබෙන්නට ඉඩ තිබෙන දෙයක්. ඒ ගැන කිසිම

කෙනෙකුට සහතිකයක් නැහැ. නැවත මෙබඳු ජීවිතයක් ලැබෙයි ද කියා. එසේ සිතන විට එක පැත්තකින් ඇතිවෙනවා සතුටක්, අනිත් පැත්තෙන් සංවේගයක්. දැන් ඒ සතුටයි, සංවේගයයි දෙකම අවශ්‍යයි. දහම් මගෙහි ගමන් කරන්නට. සතුටක් ඕනෙ, තමන් ගැන සතුටක්, මේ විදිගේ ජීවිතයක් ලැබීම කොයිතරම් වටිනව ද? මේ හැමෝටම ලැබෙන දෙයක් නෙවෙයි. නැවත ලැබෙන එකකුත් නැහැ. එහෙම හිතනකොට අන්න සංවේගයක් එනවා. එතකොට මේ ජීවිතය කුමක් සඳහාද? සියල්ලම කරන අතර අර මූලික ඉලක්කය එයටත් අප අඩියෙන් අඩිය කිට්ටු වෙන්නට ඕනෙ. බැහැයි කියන මතයට ඇති පදමට හේතු ඕන තරම් සොයා ගන්න පුළුවන්, මේ කාලයේ බෑ, වැඩ වැඩියි, කලබල වැඩියි, කාර්ය බහුලයි, දැන් එහෙම මතයක් ඔප්වට දාගත්තහම ඇති පදමට හේතු, හිත විසින් ගෙනත් පෙන්නනවා.

දැන් බෑ. අද බෑ. පසුවට, හෙටට, ලබන අවුරුද්දට, විශ්‍රාම ගියාම, ඊළඟ භවයට කල්දාන්න කාලයක් නැහැ. මේ කිසිදෙයක් සදාකාලික නැහැ. කිසිම දෙයක්. අපේ ඇස් දෙක සදාකාලික නැහැ. කන් දෙක සදාකාලික නැහැ. පෙනීම සහ ඇසීම සදාකාලික හැකියාවන් දෙකක් නෙමෙයි. කල්පනාවත් හැමදාම එක විදිහට තියෙන්නේ නැහැ. අඩු වෙන්න පුළුවන්.

අමතක වෙන්න පුළුවන්. විකෘති වෙන්න පුළුවන්. පියවි සිහිය නැති වෙන්න පුළුවන්. කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් සැම විටම ඉන්නේ නැහැ. කළ්‍යාණ මිත්‍රයින් කියන්නේ සදාකාලික සත්ව කොට්ඨාශයක් නෙමෙයි. ඒ හැමදෙනාම අපට නැතිවෙන්න පුළුවන්. දුක ඉතිරි වෙයි. ඒ මොනවා නැති වුණත් ප්‍රශ්න ඉතිරි වෙයි. ගැටළු ඉතිරි වෙයි. ආතතිය ඉතිරි වෙයි. වෙහෙස ඉතිරි වෙයි. පසුතැවිල්ල මහ කන්දක් සේ අපේ ඉදිරියේ අපේ ගමන අහුරා අපේ ගමනට බාධා වෙන විදිහට නැගී සිටියි. “අයියෝ අපරාදේ ඒ දවස්වල ටිකක් භාවනා කරන්නම් හොඳයි නේ”. ඒ පසු තැවිල්ල විතරක් ඉතිරි වෙයි, අන් සියල්ලම කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි නැති වී යයි. එම නිසා මේ ලද අවස්ථාවෙන් ගන්ට තියන හැම ප්‍රයෝජනයක්ම ගන්න. අවස්ථා දෙකක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ලැබෙන්නේ එකම එක අවස්ථාවයි. මේ අවස්ථාව, අවස්ථාවක් කර ගන්නත් පුළුවන්. මග අරින්නත් පුළුවන්.

7. ගිලන් ඇදේ ඇසු බණ

දීඝාවෝ කියන තරුණ උපාසක මහත්මයෙක් සිටි බව දහමේ සඳහන් වෙනවා. තරුණ උපාසක මහත්මයෙක් “දීඝාවෝ” මෙතුමා දැඩි සේ අසනීපයට පත් වුණා. දැඩි සේ ගිලන් වී ගෙදර ඉන්නවා. හරිම අපහසුවෙන් ඔත්පලව. එහෙම

ඉන්න අතර තමන්ගේ පියකුමා වන “ජෝතික” කියන ගෘහපතියාට කියනවා, “තාත්තේ” මට නම් හරි අමාරුයි. මට නැගිට ගන්නත් බැහැ. මා වෙනුවෙන් ගිහිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැසී, මා වෙනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර කර කියන්න, “දීඝාවෝ බොහොම අමාරුවෙන් බව”. මේ පියකුමා එනම් ජෝතික ගෘහපතිකුමා බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න ගොස් උන්වහන්සේට වැඳ, මේ වැඳුම, දීඝාවෝ උපාසක කුමාගෙන්, මගේ පුතාගෙන්, දීඝාවෝ ඉන්නේ බොහොම අමාරුවෙන්, පුළුවන් නම් ඔබ වහන්සේ ගිහිල්ල බලන්න. ඉතින් බුදුරජාණන්වහන්සේ නිහඬව ඒ ඇරයුම පිළිඅරගෙන, සිවුරු පොරවාගෙන ජෝතික ගෘහපතියාගේ ගෙදරට වැඩියා.

දීඝාවෝ උපාසක මහත්තයා බොහෝම අපහසුවෙන් ඇඳේ වැකිරී ඉන්නවා. ඔහු තරුණයෙක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ සුව දුක් ඇහුවා. “කොහොම ද?” ඔහු අමාරුවෙන් ඉන්නේ. ඇත්ත, යථාර්ථය ඒකනේ. ඉතින් ඇත්ත කිව්වා අමාරුවෙන් ඉන්නේ. “වේදනාව කොහොම ද?” “හොඳටම වේදනායි” “වේදනාව එන්ට එන්ට අඩුවෙනව ද, වැඩිවෙනව ද?” “එන්ට එන්ට වැඩි වෙනවා” එතනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “හොඳට ශ්‍රද්ධාව හදා ගන්න” කියා. මේ අහවල්

බෙහෙත ගත්ත ද?, අර ඉස්පිරිතාලෙට ගියා ද? ඒ ප්‍රශ්න නෙමෙයි අහන්න ගියේ. ඒ උපදෙස් දෙන්නට ගියෙත් නැහැ. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඒ ලෞකික උපදෙස් නෙවෙයි. එහෙම අවශ්‍ය නම්, තමන්ගේ පියතුමාව යවන්නෙ නැහැ බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණගැහෙන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා බුද්ධ කාර්යය කුමක්ද කියා. උන්වහන්සේ දෙනවා උපදේශයක් ශ්‍රද්ධාව හොඳට හදාගන්න. තුනුරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදරන විට දීඝාවෝ උපාසක තුමා කියනවා, මම හොඳට ඔබ වහන්සේ වදළ පරිදිම ශ්‍රද්ධාව හදාගෙන ඉන්නේ. ඒ ගැන මට නිසි සැකයක් නැහැ. කවුරු මොනව කිව්වත් මට ඔබ වහන්සේ ගැන සැකයක් එන්නේ නැහැ. දහම ගැන, සංඝ රත්නය ගැන සැකයක් නැහැ. මගේ ශීලයත් ඒ වගේ. එහෙම නම් දීඝාවෝ මේ ජීවිතය ගැන ටිකක් කල්පනා කර බලන්න. මොනවා හදාගත්තත් ඒ දේවල් නැති වෙනවා. නැති නොවන දෙයක් හදා ගන්නා බැහැ. “සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සංඥා, අනිච්චෙ, දුක්ඛ සංඥා, දුක්ඛේ අනන්ත සංඥා, විරාග සංඥා, නිරෝධ සංඥා, සබ්බ සංඛාරේසු”, හදාගත්ත සියළුම දේවල් අනිත්‍යයි කියන හැඟීම ඇති කර ගන්න. මොනවා හදා ගත්තත් අනිත්‍ය නොවන

දෙයක් හදා ගන්න බැහැ. ඒ නිසා අනිත්‍ය වූ දෙයක් හදා ගත්තොත් එය කෙළවර වෙන්නේ දුකෙන්. හැඟීමක් ඇති කර ගන්න දුක්ඛ සංඥාව ගැන. අනිත්‍ය දුක්ඛ සංඥා, දුක්ඛ අනත්ත සංඥා, දුක් සහගත දේවල් මේ වෙනස් වෙන ලෝකයේ අප හදා ගන්නේ, මේ ලොකේ අපට ඕන විදිහට තියෙන්නේ නැති නිසා. තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි නොපවතින ලෝකයක, අප අපට ඕන ඕන විදිහට බලාපොරොත්තු හදා ගන්නවා. ඉතින් මේ ලෝකය තමන්ගේ නෙමෙයි කියා බලන්න. මේ විදිහ හැම දුකක්ම දිහා බලන්න අනාත්ම විදිහට. ඒවා ආත්ම කර ගන්න එපා. දුක අයිති කර ගන්න එපා. දුකෙහි අයිතිකරු වෙන්න එපා. ඒ කෙරෙහි තියන ඇලීම, ඔය ලෝකය කෙරෙහි තියන ඇලීම අඩුකර ගන්න. විරාග සංඥා, නිරෝධ සංඥා, මෙසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ විට දීඝාවෝ උපාසකතුමා කියනවා, ඔහොම තමයි මං ඉන්නේ. ඔය විදිහට තමයි මම කල්පනා කරමින් ඉන්නේ.

8. එන ගමන සහ නොඑන ගමන

එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා එහෙම නම් ඔබට තියන ප්‍රශ්නය කුමක් ද? මට තියෙන ප්‍රශ්නය භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මගේ මරණය, මගේ පියතුමාට දුකක් වෙයිද කියන එකයි. මගේ මරණයෙන් මගේ පියතුමාට දුකක් නොවේවා!

පියතුමාට ශෝකයක් නොවේවා කියන කල්පනාව තමයි මට තියෙන්නේ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඕවා ගැන හිතන්න යන්න එපා. ඔය කල්පනාවන් අත්හැරලා මං කිව් විදිහට මෙනෙහි කරන්න. මොකද ඔබේ කල්පනව කිසිම තේරුමක් ඇති කල්පනාවක් නෙමෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආපසු පන්සලට වැඩම කරනවා. දිසාවෝ උපාසකතුමා එදාම මිය යනවා. එතකොට ස්වාමීන් වහන්සේලා අහනවා “අර ඔබ වහන්සේ උදේ වැඩම කර, බලා ආපු ලෙඩා මැරිලා, ඒ ලෙඩා කොහොද උපදින්න ඇත්තේ, මොකද වෙන්න ඇත්තේ?” එතුමා නැවත මේ ලෝකෙට එන්නේ නෑ. මේ ලොකෙට එන්න කිසියම් වූ බැඳීමක් සංයෝජනයක් තිබුණ ද ඒ සියළුම සංයෝජන එතුමා ප්‍රහීණ කලා. එනිසා නැවත ගමනක් නැත. මේ ප්‍රකාශය බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන්නේ සාමාන්‍ය ගෙදරක හිටිය තරුණයෙකු ගැන. මේ කථාවෙන් පැහැදිලි වෙනවා, මේ අප හැම දෙනාමට තියන වරම සහ අවස්ථාව කොපමණ ද කියන එක. විශේෂ පුද්ගලයෙකු වෙන්න ඕන නැහැ. බුදු දහමෙන් ඵල නෙලා ගන්න විශේෂ කෙනෙකු වන්නට ඕන නැහැ. ඒ විය යුතු විශේෂ පුද්ගලයා බවට පත් වෙලයි අප මේ ඉපදී ඉන්නේ. අමුතුවෙන් විශේෂ කෙනෙකු වෙන්නට අවශ්‍යයම නැහැ. අත්‍යවශ්‍යය නැහැ. මේ ලැබුණු සුවිශේෂී අවස්ථාව හඳුනා ගන්න වටිනවා. එය මග නොහැර

එයින් ප්‍රයෝජන ගැනීමයි වැදගත් වෙන්නේ. අරහෙම වෙන්නට තිබ්බා නම් හොඳයි. මෙහෙම වෙන්නට තිබ්බා නම් හොඳයි. අප හැමදාම වෙනස් කෙනෙකු වෙන්නට තිබුණා නම් හොඳයි කියමින් ලද අවස්ථාව මඟ අරිමින් මේ සියල්ල අනාගතයට කල්දානවා. අනිත් අයත් දුකට පත්කරමින්, අපත් දුක් විදිනවා.

9. මුහුණ දෙන්නා සහ පලායන්නා

කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන්, මේ දහමින් ප්‍රයෝජන ගත්ත කෙනයි, දහමෙන් ප්‍රයෝජන නොගත්ත කෙනයි අතර පැහැදිලි වෙනසක් දකින්නට ලැබෙනවා. විද්‍යාමාන වෙන වෙනසක්, අප කාටත් ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. අප කාටත් ලෝකයට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. උපතේ සිට මිය යන තෙක්ම මේ ලෝකයත් එක්ක හැපෙමින් ගැටෙමින් තමයි ජීවත් වෙන්නට වෙන්නේ. පලා යාමක් නැහැ. ලෝකයෙන් පලා යන්නට බැහැ. කොහේ ගියත් එතන ලෝකය. තමන්ගෙන් පලා යන්නටත් බැහැ. කොහේ ගියත් එතන තමන් ඉන්නවා. එතකොට මේ තමන් හා ලෝකය කියන්නේ පලා යා හැකි දේවල් නොවෙයි, අප හිතුවට ලෝකයෙන් පලා යන්නට පුළුවන්, තමන්ගෙන් පලා යන්නට පුළුවන් කියා, ඒවා මෝඩ සිතුවිලි. බොහොම බොළඳ සිතුවිලි දෙකක්. කොතනට ගියත් එතන ලෝකය. ගෙදරට ගියොත් ගෙදර ලෝකය. රස්සාවට ගියාම එතන

ලෝකය. ගමට ගියාම, වෙන රටකට ගියාම, පන්සලකට භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ආවාම, කැලේකට ගියත් ලෝකය එතන තියෙනවා.

ලෝකය යම් තැනකද, එතන ලෝක ධර්මතා තිබෙනවා. ලෝක ධර්මතා කියන්නේ අප දන්නවා, අපට පාලනය කරන්න පුළුවන්, අප හදාගත්ත දේවල් නෙමෙයි. මේ ලෝකයේ තිබෙන ස්වාභාවයන් අටක්. ඒ වචන අප දන්නවා. දහම් පාසල් යන කාලේ ඉඳලා ඉගෙන ගෙන මේ අටලෝ දහම ගැන. ලාභයෙන් පටන් ගෙන දුකෙන් ඉවර වෙන ඒ අට ලෝ දහම. එතකොට මේ අට මුණ නොගැසෙන තැනක් නැහැ. කුස්සියේ දීත් හමුවෙනවා. අටලෝ දහම ම කුස්සියේදී විතරක් නෙමෙයි, ඉස්තෝප්පුවේ දී, සාලෙ දී මිදුලේ දී, පාරට බැස්සහම, ඒ හැම තැනකදීම අට ලෝ දහම මුණ ගැහෙනවා. ඒ නිසයි ලෝක දහම කියෙන්නේ. ලෝක ධර්මතා එතකොට මේ ලෝක ධර්මතා අපිට කථා කරනවා. හැම මනුෂ්‍යයෙකුටම කථා කරනවා. ලාභයක් ඇවිත් අපිට කථා කරනවා. ඔන්න “මම” ආවා කියා. මේ ලාභය පැමිණ කථා නොකළ කෙනෙකු නැහැ. හැම කෙනෙකුටම ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල ලාභය පැමිණ ආමන්ත්‍රණය කොට තිබෙනවා. ලාභයක් ආවාහම, ලාභයක් සිදුවුනාම හරි සතුටුයි. ඒ ලාභය අප බදා ගන්නවා. ලාභය

හැමදාම කෙනෙකුට කථා කර කර, හැමදාම කෙනෙකු සමඟ අත්වැල් බැඳගෙන ඉන්නේ නැහැ. එයා එතනින් ඉවත් වෙනවා අලාභයට ඉඩ දෙමින්. පාඩු, හානි, අලාභ, මේවත් ඇවිදීන් අපට කථා කරනවා. එතකොට අලාභ නොපැමිණි ජීවිතයක් නැහැ. යස-අයස. නින්දා-ප්‍රශංසා, සැප-දුක් දැන් මේ අටම වරින් වර කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඔබ අප සැමදෙනාගේම ජීවිත තුළට පැමිණෙනවා. කොහොම සිටියත් ගිහි වුණත්, පැවිදි වුණත්, ස්ත්‍රී වුණත්, පුරුෂ වුණත්, ධනවත් වුණත්, දුප්පත් වුණත්, ඒ කිසිම සීමාවක් මායිමක් මායිම් නොකර, මේ ලෝක ධර්මතාවලට පුළුවන් අපේ ජීවිතවලට එන්න.

10. දොර කවුළු විවර කරමින් එන ලෝක ධර්මතා

දොරවල් වසා තබන්න පුළුවන්. ජනෙල් වසා තියන්න පුළුවන්. හැම වා කවුළුවක්ම දූල් ගසා වහන්න පුළුවන්. මදුරුවෙකුටවත් එන්න බැරි වෙන්න, කුඹියෙකුටවත් එන්න බැරි වෙන්න. නමුත් අට ලෝ දහම පැමිණීම වළක්වන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් නැහැ. කොහේ හිටියත් මේ ලෝක ධර්මතා පැමිණ ඔබව මුණ ගැහෙනවාමයි. තනිවම හිටියත්, පිරිසක් එක්ක හිටියත්. ඔබ තරම් වටිනා කෙනෙක්, ශ්‍රේෂ්ඨ කෙනෙක් තවත් නැහැයි කියා හැමෝම ගුණ ගායනා කරන කාල තියෙනවා. ඔබව නැතිවම බැරි කාල තියෙනවා. ඔබ එතෙක්, අතින් අය

බලා ගෙන ඉන්න අවදි තියෙනවා. ගිය ගිය තැන පුද සත්කාර, සම්මාන, බහුමාන සැලකිලි, මුල් පුටුව, මේ සියල්ලම ඔබට ලැබෙන කාල තියෙනවා. ගෙදරදීත්, සමාජයේදීත්, මෙරටදීත්, පිටරටදීත්, හැම තැනකම ඔබ තරම් තවත් කෙනෙක් නැතැයි කියා අනිත් අය කියනවා. කරන කරන ආයෝජනය මල් එල ගැන්විලා, මහා අස්වැන්නක් සේ නැවත නෙලා ගන්නට පුළුවන් කාල තියෙනවා. ඔබට යමක් කරගන්නට අවශ්‍යය ද ඒ දෙය කරදෙන්න කෙනෙකු හැම විටම, හැම තැනකම ඉන්න අවස්ථා තියෙනවා. යාඵවෙක් වෙන්න පුළුවන්, ශ්‍රෝතියෙක් වෙන්න පුළුවන්, කොහොම හරි ඔබේ සියළුම කටයුතු ඒ ඒ වෙලාවට කර දෙන්න. කර ගන්නට උදව් කරන, උදව් වෙන පිරිස් ඔබ වටා ඉන්නවා. ජීවිතය ලස්සන ගංගාවක් විදිහට බොහෝම හිමිහිට ගලාගෙන යන, ලතාවකට ගලාගෙන යන, රිද්මයකට ගලා ගෙන යන කාල තියෙනවා. මල් වත්තක් වගේ ලස්සනට සුවද දෙන කාල. මේ අවස්ථා අප හැම දෙනාම ජීවිතයේ අත්දැක තියෙනවා. මේ කථාන්දරයක් කියනවා නෙමෙයි, ඔබේ කථාවයි මේ කියන්නේ. ජීවිත කථාව. සමහර විට දැන් ඉන්නෙත් එහෙම අත්දැකීමක වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ ජීවන ගංගාව මේ රිද්මයටම, මේ ලතාවටම හැමදාම ගලන්නේ නැහැ. එකපාරටම කඩාගෙන වැටෙනවා මහා දිය

ඇල්ලක් සේ, අනපේක්ෂිතව, අර ගංඟාව කැලී කැලීවලට කඩමින්, දෙපලු කරමින්, දෙකඩ කරමින්.

මෙබඳු අවස්ථා කාට ද මුණනොගැසුනේ? අත ගහන ගහන දේ වරදිනවා. බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මොකක්ද එය ඉටු වෙන්නේ නැහැ. තමන් හොඳ වේතනාවෙන් යමක් කරන්නේ, ඒ වුණාට අනිත් කෙනා එය බාර ගන්නේ වැරදි විදිහට. අර ඔබ එතතෙක් බලා ගෙන සිටි පිරිස, දෑන් ඔබ එනවිට ඉවත් වෙලා යනවා. ජීවිතය, අර මල්වත්තක් වගේ තිබුණු ජීවිතය කාන්තාරයක් බවට පත්වෙනවා. මේ අන්දැකීම්, කාට ද නොලැබුණේ? එම නිසයි මේවට ලෝක ධර්මතා කියන්නේ. එතකොට මේ ලෝක ධර්මතා හැම දෙනකුගේම ජීවිතවලට ඇවිත් කථා කරනවා. ඒ කෙලින්ම ලෝක ධර්මතාවයන් ආවා කියලා කථා කරන්නේ නැහැ. කිසියම් සිදු වීමක් හරහා කථා කරනවා. සමහරවිට රැකියාව හරහා මේ ලෝක ධර්මතා හා කථා කරනවා. විවාහය හරහා කථා කරනවා. ආර්ථිකය හරහා, සෞඛ්‍ය හරහා සහ සම්බන්ධතා හරහා කථා කරනවා. ඒ නිසා මේවා ලෝක ධර්මතා ලෙස අපට පේන්නේ නැහැ. අපට හිතෙන්නේ රස්සාවේ ප්‍රශ්නයක්. විවාහයේ ගැටළුවක්. ඇගේ ලෙඩක්. ඒ විදිහට තමයි හිතෙන්නේ. එනමුත්

ඒවා මාධ්‍යය විකරයි. ඒවා මේ කවුළු පියන් පත් වගෙයි. ඒවා හරහා මේ එන්නේ ලෝක ධර්මතා. හොඳ සහ නරක.

11. භාවිත සිත හා අභාවිත සිත

රැකියාව හරහා හෝ, විවාහය හරහා හෝ, පවුල හරහා හෝ ආර්ථිකය හරහා, මේ කොහෙන් හරි, තමන්ගේ ශරීරය තුළින්ම හෝ ලෝක ධර්මතාවයන් පැමිණ කෙනෙකුට ආමන්ත්‍රණය කළ කල්හි, අන්න ඒ තැනැත්තා කොහොමද ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ? ඒ ප්‍රතිචාර දැක්වීම අනුවයි. කවුද බුදු දහමෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නේ? කවුද බුදු දහමෙන් ප්‍රයෝජන අරගෙන නැත්තේ කියා අඳුරගන්න පුළුවන්. දැන් මේ දහම දන්නේ නැති, දහම ප්‍රගුණ කොට ඒ පිළිබඳ දක්ෂතාවයක් නැති කෙනෙකු, ඒ පිළිබඳ ආදර්ශ නොලැබූ කෙනෙකු, මේ ලෝක ධර්මතා ආවහම මොකද කරන්නේ, කොටසකට ඇලෙනවා. අනෙක් කොටසට විරුද්ධ වෙනවා. ලාභයට ඇලෙනවා. අලාභයට විරුද්ධ වෙනවා. හොඳ කියන කොට ආසා කරනවා, හොඳම අපේක්ෂා කරනවා. තමන්ගේ වර්ණනාව, ප්‍රශංසාව අපේක්ෂා කරනවා දකින දකින කෙනාගෙන්, හැබැයි ගරහන කොට, විවේචනය කරන විට, දොස් කියන විට, අන්න විරුද්ධ වෙනවා, ගැටෙනවා. වාද කරනවා. හැප්පෙනවා, තර්ක කරනවා. ප්‍රතිකේෂ්ප කරනවා. එතකොට මේ තමයි අර

භාවිතයක් නැති මනසක, ආදර්ශයක් නොලැබුණු මනසක ස්වභාවය මේ ලෝක ධර්මවලින් තමන් වැටෙනවා, ඒවා තමන්ගේ ඔලුවට උඩින් ගලාගෙන යනවා. මහ සෑඩ පහරක් සේ, හොඳ නරක දෙකේදීම. මේ අලාභයේදී විතරක් නෙමෙයි. ලාභයක් වුවත්, ඒ ලාභයට ඒ තැනත්තා යට වෙනවා. ඒ ලාභයේ වහලෙකු බවට පත්වෙනවා. එකකොට ලාභයට වහලෙකු වූ කෙනා අලාභයේදී කම්පා වෙනවා, අඬනවා, වැලපෙනවා ඒ අලාභය දරා ගන්න බැරි කෙනෙකු බවට පත් වෙනවා. මෙන්ම ඇත්ත.

12. ස්වභාවයෙහි ස්වභාවය දකින්න

භාවිතයක් තියන පුද්ගලයෙකු, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආදර්ශයක් ලැබුණු කෙනෙක් පින්වත්නි එහෙම නැහැ. මොන ස්වභාවයට මුහුණ දෙන්න වුනත්, ඒ ස්වභාවයේ, ස්වභාවය මෙනෙහි කරනවා. මේක තමයි ලස්සන දේ. මේ ලෝක ධර්මතා ස්වභාවයන්ගේ, ස්වභාවය මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් කෙනෙකුට. ඒ තැනැත්තා ලෝක ධර්මතාවලට යට වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒවට මුහුණ දෙනවා. මුහුණ නොදී ඉන්නට බැහැ. ලෝක ධර්මතාවලට මුහුණ දීම එකක්. ලෝක ධර්මතාවලට යට වීම තව එකක්. ලෝක ධර්මතාවලට යට නොවී, ලෝකධර්මතාවලට මුහුණ දී, ලෝක ධර්මතාවල

ස්වභාවය මෙතෙහි කරන්නට පුළුවන්. ඕනෑම ලාභයක් තියෙන්නේ ටික කාලයයි. “අනිච්චා දුක්ඛා විපරිනාම ධම්මා” ඕනෑම ලාභයක්, ලාභයක් නොවන වෙලාවක් එනවා. ඕනෑම ලැබීමක් නොලැබීමක් වෙන වෙලාවක් එනවා. ඕනෑම ප්‍රශංසාවක් ගැරහීමක් බවට පත් වෙන වෙලාවක් එනවා. එය තත්පරයකින් වෙන්තත් පුළුවන්. අවුරුද්දකින් වෙන්තත් පුළුවන්. හැබැයි ප්‍රශංසාව, ප්‍රශංසාවක් ලෙස හැමදාම තියෙන්නේ නැහැ. නිරෝගිකම, නිරෝගිකම විදිහටම අවුරුදු 50, 60, 100 ක් තියෙන්නේ නැහැ. “අනිච්චා දුක්ඛා විපරිනාම ධම්මා”. “විපරිනාම ධම්මා” කියන්නේ ඒ පෙරලෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. කොයි පැත්තට පෙරලෙයි ද දන්නෙ නැහැ. ඔය හැම දෙයක්ම කොයි පැත්තට පෙරලෙයි ද කියා කාටවත් කියන්න බැහැ. හොඳ කොයි පැත්තට පෙරලෙයි ද, නරක කොයි පැත්තට පෙරලෙයි ද අපට කියන්න බැහැ. එහෙම අනාවැකි කියන්න හැකියාවක් නැහැ. එතකොට අලාභයත් ඒ වාගේ. ලාභය විතරක් නෙමෙයි. අලාභයක් වූ විට, ඒ අලාභයත් “අනිච්චා දුක්ඛා විපරිනාම ධම්මා” අලාභය කියන දේත් හැමදාම සිදු වෙන දෙයක් නොවේ. එයත් වෙනස් වෙන දෙයක්. බැණුමත් නවතින වෙලාවක් තියෙනවා. හැමදාම කාටවත් බැණ බැණ ඉන්නට බැහැ. ඒ නවතින වෙලාවක් එනවා. ඒ විදිහට කල්පනා කරන්න පුළුවන් නම්.

13. ඇවිත් යන සැප දුක

ඒ කල්පනා කරන්න පුළුවන් තැනැත්තා, ඒ ලෝක ධර්මතා ඉදිරියේ නොසැලී ඉන්නවා. ලෝක ධර්මතා සිදුවෙනවා. ඒවා වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි කිසිම ලාභයකට හැකියාවක් නැහැ ඒ පුද්ගලයාව වහලෙකු කරගන්න. අලාභයකට හැකියාවක් නෑ කෙනෙකු ව මඩවන්නට, යටත් කර ගන්නට. ලෝක ධර්මතා ඉදිරියේ භාවනා කරන්නට පුළුවන්, ධර්මයේ ආභාශය ලැබුණු කෙනෙකුට. එවිට බුදු දහමේ කියනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිවම දේශනා කරනවා, මේ වෙනස්කම් දෙක. මෙන්න වෙනස, මනුෂ්‍යයෙක් විදිහට ඉපදී ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්, හොඳ බුද්ධියකුත් තියෙනවා. හැබැයි මේ ලෝක ධර්මතා ආවාම කොහොමද ඒ තැනැත්තා ඒවාට මුහුණ දෙන්නේ? ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ? ඒ ගැන බලන්න. සම්පූර්ණයෙන් අන්ධ වෙනවා. කරකියා ගන්න දෙයක් නැති වී කෙනෙක් උඩ පනිනවා, කෑ ගහනවා, සතුටු වෙනවා, ප්‍රීති සෝෂා නගනවා, තව කෙනෙක් විලාප දෙනවා. හැබැයි මේ විලාප දෙන්නෙත්, උද්දමයෙන් කෑ ගහන්නෙත් තව ටිකකින් නැති වෙන දෙයකට. දුකත් නැති වෙනවා. සැපත් නැති වෙනවා. කොහොම නැතිවෙයි ද, කවද නැතිවෙයි ද, කොතැනදී නැතිවෙයි ද, කොයි විදියට නැතිවෙයි ද දන්න

නැහැ. මක්නිසා ද ඒ දුකත් සැපත් දෙකම අනිත්‍ය නිසාත්, විපරිණාම නිසාත්.

මේ විදිහට බලනකොට කිසියම් උපේක්ෂාවකින් ඉන්න පුළුවන්. උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න පුළුවන් නම් කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඊට වැඩිය ශ්‍රේෂ්ඨ ජීවත් වීමක් තවත් නැහැ. පලා යාමට වඩා උපේක්ෂාව වටිනවා. ඒ ගැටළුවට මුහුණ දී, ඒ ගැටළුව තේරුම් අරගෙන, ගැටළුවේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගෙන කලබල නොවී ඉන්න පුළුවන් නම්, ඒ තමයි ශේෂ්ඨතම ජීවත් වීම. එලෙස එබඳු ජීවත් වීමක් සඳහායි බුදු දහම, එබඳු ජීවත් වීමක් සඳහායි භාවනාව, වෙන මොනවටවත් නෙවෙයි ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න. ලෝකයට මුහුණ දෙන්නට, යුතුකම් වගකීම්වලට මුහුණ දෙන්නට, ඒ මුහුණ දෙන්නට යන විට, හොඳයි - නරකයි දෙකම, සැපයි-දුකයි දෙකම, ප්‍රශංසාවයි-බැහුමයි මේ සියල්ලම එනවා. තෝරන්න බැහැ, පෙරන්න බැහැ, මොකද ලෝකය කියන්නේ සමස්ථයක්. එයින් අංශුවක් ගත්තත් ඒ අංශුව තුළත් අර සමස්ථයම තියෙනවා. හරියට, කාන්දමක් ගන්න. ඒ කාන්දමේ උත්තර ධ්‍රැවයයි දකුණු ධ්‍රැවයයි තියනවා. ඉතින් එක් කෙළවරක උත්තර ධ්‍රැවය තියනවා. අනිත් කෙළවරේ දකුණත් ධ්‍රැවය තියෙනවා. හිතනවා මේ කෙරවලවල් දෙකේ තමයි මේ ධ්‍රැව දෙක තියෙන්නේ කියා.

මේක මැදින් කැපුවොත්, කැලි දෙකක් කෙරුවොත්, ආපහු ඒ කැලි දෙකෙන් ඒ ධ්‍රැව දෙක පිහිටනවා. ඒ දෙකට කැපූ කැල්ලක් ආයි දෙකට කැපුවොත් ඒ උතුරු දකුණු දෙක, ඒකෙන් තියෙනවා. ඉතින් ඔහොම ඔහොම ගිහිල්ලා අවසානයේ තව දුරටත් බෙදන්න බැරි, කපන්න බැරි, පුංචි යකඩ අංශුවකට වෙන් කළත්, ඒ යකඩ අංශුවෙහිත් උතුරු, දකුණු දෙක තියෙනවා.

14. වැලිකැටයක විශ්වයම ඇත

මේ ලෝක ස්වභාවය නැති තැනක් නැහැ. කොතනට ගියත්, කොච්චර පුංචි බිං ගෙයක් ඇතුළේ, ගල්ගුහාවක් ඇතුළේ, ගලක් භාරගෙන ජීවත් වූනත්, ඒ පුංචි ගල තුළටත් අර ලෝක ධර්මතා ගලාගෙන එනවා. ඒ නිසා පලායාම වෙනුවට මුහුණ දීම, වැලපීම වෙනුවට අවබෝධ කරගැනීම. උදම් ඇනීම වෙනුවට මෙනෙහි කර බැලීම වටිනවා. කලබල නොවී ඉන්න පුළුවන් ද? කලබල නැති ජීවිතයක් තමයි මේ දහමින් අපේක්ෂා කරන්නේ. ප්‍රශ්නයක් නැහැ කියා කලබල නොවී සිටීම නෙමෙයි, ප්‍රශ්න තියෙනවා. කළයුතු දේත් තියෙනවා. කලබල වීම අවශ්‍ය නැහැ. කලබල වීමයි අනවශ්‍යය. අනවශ්‍ය දේ අනභරින්න පුළුවන්, අවශ්‍ය දේ කරන්න පුළුවන්. මෙසේ ඉන්න පුළුවන් නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුණි, එය බොහෝම ලස්සන

ජීවිතයක්. හරිම ලස්සන ජීවිතයක්. එව්වර ලස්සනක් වෙන කිසිම දෙයක නැහැ, බණින කොටත්, ප්‍රශංසා කරන කොටත්, ඒ ප්‍රශංසාවට ඇලෙන්නේ නැතිව, ප්‍රශංසාවට ගැතියෙන්නේ නැතිව, ඒ විවේචනවලට විරුද්ධ වෙන්නේ නැතිව, වාද කරන්නේ නැතිව, එහෙම ඉන්න පුළුවන් නම් එයට වැඩිය ලස්සනක් තවත් නැහැ, එයට වඩා සෞන්දර්යකුත් තව නැහැ. දැන් එහෙම ඉන්ට බැරි ඇයි කියන කාරණයයි අපි සොයා ගන්න ඕන. මෙහෙම ඉන්න පුලුවන් නම් හොඳයි. ඇයි අපට එහෙම ඉන්න බැරි? එහෙම බැරි වෙන්න හේතුව මොකක්ද? මේවා සිදුවීම් පමණයි කියන අවබෝධය අප ඇති කරගත යුතුයි. සිදුවීමක් විතරයි මේ ප්‍රශංසාවන් කියන්නේ. සිදුවීමක් කනට ඇහෙන දෙයක් එයින් එහා දෙයක් නැහැ.

15. අටලෝ දහමෙයි අයිතිකරු නොවන්න

කාගේ හරි අදහසක්, ඒ තැනැත්තා හිතන විදිහ, එපමණයි. එතනින් එහා දෙයක් නෑ. බැණුම කියන්නෙත් ශබ්දයක්, ශ්‍රවණයක්, තව කෙනෙකුගේ අදහසක්. ඉන් එහා කුමක්ද තියන්නේ බැණුමක? හැබැයි ඔතනින් නවතින්න බැරි ඇයි අපට, අප ඒ ඇහෙන දේවල් අල්ලගෙන “මම”ව හදා ගන්නවා “මම”ව නිර්මාණය කර ගන්නවා. “මම”ව නිර්මාණය වීම නිසා, දැන් සිදු වීම මාගේ සිදු වීමක් වෙනවා. ලාභය මාගේ

ලාභයක්. අලාභය මාගේ අලාභය. කලින් තිබුණේ අලාභයක් පමණය. නැත්නම් ලාභයක් විතරයි. දැන් අයිතිකාරයෙක් ඉන්නවා ඒ ලාභයට. කලින් තිබුණේ හුදු ප්‍රශංසාවක් පමණයි. දැන් ඒ ප්‍රශංසාවට හිමිකරුවෙක් ඉන්නවා. ඒ නින්දාවට හිමිකරුවෙක් ඉන්නවා. මේ හිමිකරු පැමිණි සැනින්ම, ප්‍රශංසාවේ අයිතිකරු පැමිණි සැණින්ම, ඒ ප්‍රශංසාව පෞද්ගලික දේපලක් බවට පත් වෙනවා. ඔය පෞද්ගලික දේපළ තිබෙන විට අප බොහෝ විට බලන්නේ, ගෙවල් දොරවල් දිහා, යාන වාහන දිහා, ගෘහ භාණ්ඩ දිහා, ඉඩකඩම්, ඇඳුම් පැළඳුම්, ඒවා පෞද්ගලික දේපළ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි එයට වඩා මේ ලෝක සිදුවීම් අප පෞද්ගලික දේපළ බවට පත් කර ගෙන තිබෙනවා, ලෝක සිදුවීම් බව නොදැන. මේවා ලෝකට අයිති දේවල්. අපට අයිති දේවල් නෙවෙයි. මේවා පෞද්ගලික දේපළක් නෙවෙයි, ලෝක ධර්මතා. ඒ බව නොදැන මේ හැම සිදුවීමක්ම පෞද්ගලික භුක්තියට සින්නකර ගන්න බලනවා. හැම ලාභයක්ම, හැම අලාභයක්ම. අන්න එතනදී තමයි වරදින්නේ.

මමත්වය නැති කිරීම ගැන බොහෝ දෙනෙකු කථා කළා. බුදු දහම එන්න කලින්, මමත්වය තමයි ප්‍රශ්නය. මමත්වය නැති කරන්න ඕනේ. කොහොමද නැති කරන්නේ?

නොකා ඉඳලා පුළුවන්, හුස්ම ගන්නේ නැතිව ඉඳලා පුළුවන්, දුක් දීලා පුළුවන්, දඬුවම් දීලා පුළුවන් මමත්වය නැතිකරන්න. නොහිතා සිටිමින් පුළුවන්. මෙසේ මේ එන එන උපක්‍රම, අභ්‍යාස, භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කරා මමත්වය නැති කරන්න. හැබැයි ඒ හැම අභ්‍යාසයක් ඇතුළෙම “මම” හිටියා. ඒ නිසා අවසාන වශයෙන් “මම” ඉතිරි වුණා. ශරීරය වැහැරිලා ගියා. “මම” ශේෂ වුවා. ශරීරය කලන්ත වෙලා වැටුණා “මම” ඉතිරි වුණා. බුදු දහම අනුශාසනා කරන්නේ මමත්වය නැති කිරීමක් ගැන නොවෙයි. මමත්වය ඇතිකර ගන්නේ නැතිව ඉන්න කියා. මේ දෙක අහසට පොළව වගේ වෙනස්. මමත්වය නැති කිරීම එකක්, මමත්වය ඇතිකර ගන්නේ නැතිව සිටීම තවත් එකක්. බුදු දහමේ කියන්නේ මමත්වය නැතිකර ගන්න කියා නොවෙයි. එය කළ නොහැකි දෙයක්. මොකද එහෙම එකක් නැහැ, නැති දෙයක් නැති කරගන්න බැහැ. හැබැයි එය ඇති කර ගන්නේ නැතැව ඉන්න පුළුවන්. මමත්වය ඇතිකර නොගෙන සිටීම.

16. ගුණ පුරන්න. මමෙකු නොවී

තව කතන්දරයක තියෙනවා, හත්ථක ආලවක කියන කුමාරයා, කුමාරයෙක් කිව්වහම සමහර විට බොහෝම හද යොවන විශේ හිටපු කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන් හත්ථක ආලවක. දවසක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දම් සභා මණ්ඩපයේ

හික්කුණේ වහන්සේලා ඉදිරියේ දේශනා කරනවා මහණෙනි, මේ
 හත්ථක ආලවක කුමාරයා ළඟ ආශ්චර්යමත් කාරණා හතක්
 තියෙනවා. ඒ හත්ථක ආලවක කුමාරයා ශ්‍රද්ධා සම්පන්නයි. ඒ
 තමයි පළවෙනි ආශ්චර්යමත් කාරණය. හත්ථක ආලවක
 කුමාරයා සිල්වත්. ඒ දෙවෙනි ආශ්චර්යමත් කාරණය. හත්ථක
 ආලවක කුමාරයාට ලැජ්ජාව සහ බය තියෙනවා. ත්‍යාගශීලියි.
 ඒවගේම බහුශ්‍රැතියි. ප්‍රඥාවත්තියි. මේ විදිහට ඒ හත්ථක
 ආලවක කුමාරයා ළඟ තියෙන ආශ්චර්යමත් කාරණා, බුදු
 රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා, එය බොහෝම දුර්ලභ
 අවස්ථාවක්. එතන නැති කෙනෙකු ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ
 ලොකු ප්‍රශංසාවක් කරනවා. ඇගයීමක් කරනවා. ගිහි ගෙදරක
 ඉන්න කෙනෙක් ගැන. එතකොට එතන ඉන්න ස්වාමීන්
 වහන්සේලාට හිතෙනවා මේ තැනැත්තාව ගිහින් බලන්න
 තියෙනවා නම් හොඳයි. කවුරුහරි එහෙම වර්ණනාවක් කළොත්
 තවත් කවුරුහරි ගැන, අපටත් හිතෙනවානේ ගිහින් බලන්න.
 එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වැඩිම කරනවා මේ හත්ථක
 ආලවක කුමාරයාගේ ගෙදරට. මුණගැහිලා හත්ථක ආලවක
 කුමාරයාට කියනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබ ගැන මෙබඳු
 ප්‍රකාශයක් කළා, ඔබ ගැන මේ මේ ආශ්චර්යමත් කාරණා
 තියනවා කියා. මේ ප්‍රකාශය කළ විට හත්ථක ආලවක කුමාරයා
 අහනවා ඒ කියන තැන හුඟාක් සෙනඟ හිටියද? විශේෂයෙන්

ගිහි අය හුඟාක් හිටිය ද? නැහැ ගිහි අය නම් කවුරුවත් හිටියේ නැහැ. හා, එහෙම නම් කමක් නැහැ කියනවා.

මේ ස්වාමීන් වහන්සේ ආපසු වැඩම කර බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා, ඒ ඔබ වහන්සේගේ වර්ණනාව ඇහුවට පස්සේ, අගය කිරීම ඇහුවට පස්සේ, මට හිතක් පහල වුණා හත්පක ආලවක කුමාරයා බලන්න යන්න. මා ගිහිල්ලා එතුමාව මුණ ගැහුණා. එතුමාව බැලුවා. ඔබ වහන්සේ කළ ප්‍රකාශයන් කිව්වහම මේ හත්තක ආලවක කුමාරයා ළඟ ආශ්වර්සමත් කාරණා හතක් තියෙනවා කියා, ඒ කුමාරයා මගෙන් ඇහුවා බුදු හාමුදුරුවෝ මා ගැන එහෙම කියන වේලාවේ, එතන හුඟාක් සෙනඟ හිටියද? විශේෂයෙන් හුඟාක් ගිහි අය හිටිය ද? මං කීවා. නැහැ, එහෙම අය කවරුවත් හිටියේ නැහැ කියා. එතනදී බුදු රජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ හත්පක ආලවක ප්‍රසිද්ධියට කැමති කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒ තමයි අටවෙන ආශ්වර්සමත් කාරණය. ශ්‍රද්ධාව, ශීලය, ත්‍යාගශීලි බව, ලැජ්ජාව, බය, බහුශ්‍රැත කම, ප්‍රඥාව, ඔය කියන කාරණාවලින් මමත්වය හදාගන්න කෙනෙක් නෙවෙයි.

මමත්වය කියන්නේ, කුමක් හෝ දෙයක් අල්ලගෙන අප හදාගන්න දෙයක්. හදා නොගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. හදාගන්නත්

පුළුවන්. මෝඩකම නිසා හදගන්නවා. ශ්‍රද්ධාව අල්ලාගෙන මමත්වය හදගන්නක් පුළුවන්. මමත්වය හදගන්නේ නැතිව ඉන්නක් පුළුවන්. “මම” බොහෝම හොඳට ශ්‍රද්ධාව තියෙන කෙනෙක් කියා. ඔන්න “මම” ව හදගන්න පුළුවන්. දැන් මමෙක්ව හදගන්න ගමන් ශ්‍රද්ධාව මුල් කරගෙන මොකද වෙන්නේ, කෙනෙකු අගය කළොත් සතුටු වෙනවා. ආ ඔබ බොහෝම ශ්‍රද්ධාවන්තයි කීවාම සතුටු වෙනවා. අන්න ඇලෙනවා. ඒ වගේම කවුරුහරි එහෙම නැහැ කීව්වොත්. ඔබට එව්වර ශ්‍රද්ධාවක් නැහැ. එහෙම කීව්වොත් ගැටෙනවා. ඔබට වැඩිය ශ්‍රද්ධාවක් අය ඉන්නවා කීව්වොත් ඊර්ෂ්‍යාවක් එනවා. මේ හැඟීම් තුන ඇතිකර ගන්නේ නැතිව මමත්වයක් හදාගන්න බැහැ. ඇලීමයි, ගැටීමයි, ඊර්ෂ්‍යාවයි. ඔබ මමත්වය මොකක් උඩ හදගන්නක් ඇලීම ඇති වෙනවා, ගැටීම ඇතිවෙනවා, ඊර්ෂ්‍යාව ඇති වෙනවා.

17. හොඳ-නරක ආත්ම කර නොගන්න

කෙනෙක් ඉන්න පුළුවන් හොරකම් කරන්නෙම නැහැ, ඒ හොරකම් නොකිරීමේ ශීලය උඩ ඕනනම් මමත්වය හදාගන්න පුළුවන්. මම එහෙමයි. එවිට කවුරුහරි වර්ණනා කරනවනම් මේ තැනැත්තා බොහෝම හොඳ කෙනෙක්, හරි අවංකයි, ජීවිතේටම නොදුන් දෙයක් ගත්තෙ නැහැ. අන්න

එතනට ඇලෙනවා. උද්දමයට පත්වෙනවා. ඒ ප්‍රශංසා කරන අයට සහ ඒ ප්‍රශංසාවට ඇලුණු ගමන් කුමක් ද වෙන්නේ? තමන් වහලෙකු බවට පත් වෙනවා. ප්‍රශංසාව මත ජීවත් වන කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ප්‍රශංසාව තමන්ගේ හුස්ම බවට පත්වෙනවා. හුස්ම නැති වුණත් ප්‍රශංසාව නැතිව ජීවත් වන්න බැරි වෙනවා. හැබැයි කවුරු හරි එහෙම නෙමෙයි කියා කිව්වොත්, ඔය බොරුවක් කරන්නේ, ඔය නුදුන්න දේවල් ගන්නේ නැහැ කියන්නේ බොරුවක්. එහෙම නැත්නම් ඔහොම ජීවත් වෙන්න බැහැ. ඔය මොන බොරු වැඩක් ද? දෑත් මෙහෙම කියන විට ගැටීමක් ඇතිවෙනවා. ගැටීමක් ඇති නොකර මමත්වයක් හදාගන්න බැහැ. එසේම ඔබටත් වඩා ඔය ශීලය රකින කෙනෙකු ඉන්නවා කිව්වහම හිතේ කොණක ඊර්ෂ්‍යාවක් එන්න පුළුවන්. මේ තමයි ඇත්ත, ශීලයේ නෙමෙයි වරද, ශීලය මත හදාගත්ත මමත්වය. කාරණා තුනක් තියෙනවා හදාගන්න, අහංකාර, මමංකාර සහ මානානුශය. ඒවා ඉතාම සියුම් කාරණා. සැබෑම ප්‍රශ්නයක හේතු විදියට බුදු දහමේ කියන්නේ මෙන්න මේ කාරණා තුන. ඕනෙම දුකකට, සමස්ථ සංසාරික ගමනටම මුලිකම සියුම්ම හේතු තුන තමයි අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය.

“කාර” කියන වචනයෙන් කියන්නේ කෙනෙක් කියන එක. දැන් තැපැල්කරු, එහෙම නැත්නම් විත්තිකාර හෝ පැමිණිලිකාර, “කාර” කියන වචනේ පාවිච්චි කරන්නේම පුද්ගලයෙක් කියන අදහසින්. වයලීන් කාරයෙකු කියන්නේ වයලීනය වාදනය කරන කෙනෙකුට. වයලීනය වාදනය කිරීම එකක්, එයින් මමත්වයක් හදාගැනීම තමයි අර මමංකාර කියන්නේ. අපට නොදැනී, අපටම නොදනුවත්ව, සියුම්ව හදාගන්නවා. බොහෝම සියුම්. හිතා නෙමෙයි. මමත්වයක් හදාගත යුතුයි කියා සිතා නොවෙයි. නමුත් හැදෙනවා. නරක දේවල් අල්ලගෙන මමත්වයක් හදාගන්න එක ජේනවා. ඒ මමත්වය බොහෝම ප්‍රකටයි. නමුත් හොඳ දේවල් අල්ලගෙන මමත්වය සාදා ගැනීම අප්‍රකටයි. ඒ වගේම නරක දේවල්වලින් මමත්වය පුම්බා ගන්න කොට, අනිත් අය විවේචනය කරනවා. සමස්ථ සමාජයම එයට ගරහනවා. හැබැයි හොඳ දේවල්වලින් මමත්වය හදාගන්න කොට එයට වදිනවා. ඒ නිසා අමාරුයි දැකින්නට, හැබැයි දැකිය යුතුයි හොඳ දේවල් ආශ්‍රිතව මමත්වය ඇතිකර ගැනීම. ඒ නිසා තමයි බුදු දහමේ කියන්නේ, හොඳ වෙන්න, හොඳ දේවල් කරන්න, ඒත් ඒ හරහා මමත්වය හදාගන්න එපා. මක්නිසාද එය දුකට හේතුවක් වෙනවා.

18. ප්‍රතිරූපයක් නැති ශීලය

ඔබ හොඳින් ඉන්නවා, හැබැයි ඔබට සැබෑ සතුටක් නැහැ, මොකද මමත්වය නිසා. ඔබ ඇත්ත කියනවා බොරු කියන්නේ නැහැ, හැබැයි එයින් සැබෑ සැනසිල්ලක් ලැබෙන්නේ නැහැ. මක්නිසාද ඔබ සත්‍යවාදියෙක්ය කියන මමත්වය හදගෙන ඉන්නේ. අනිත් අය හැම දෙනාම එය පිළිගන්න ඕනේ. කිසිම දෙයක් හැමදෙනාම පිළිගන්නේ නැහැනේ. සමහරු එය ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. එතකොට දුකක් එනවා.

ශීලය, කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඉතාම වටිනා දෙයක්. සිල්වත් බව, වැරදි නොකිරීම, මේ වැරදි නොකරන්නට, නොකර සිටින්නට කෙනෙකුට පුළුවන් හේතු කිහිපයක් උඩ. මුල්ම හේතුව තමයි බය නිසා. දැන් වැරදි කළොත් දඬුවම් විඳින්න වෙනවා. නීතියෙන් දඬුවම් විඳින්නට වෙනවා. ඒ බය නිසා කෙනෙකු වැරදි නොකර ඉන්නවා. ඒ වගේම කර්මයේ විපාක තියෙනවා. නීතියෙන් නොලැබුණත් කර්ම විපාක ලෙස දුක් විඳින්න වෙයි. ඒ බය තියෙනවා. කර්මයට තියෙන බය නිසා කෙනෙකු වැරදි නොකර ඉන්න පුළුවන්. ඊළඟට තමන්ව අගය කරන, තමන්ට ගෞරව කරන පිරිස, තමන් කෙරෙහි කළකිරෙයි, ඒ අය තමන්ට නැතිවෙයි. ඒ බය නිසා කෙනෙකු වැරදි නොකර ඉන්න පුළුවන්. විවේචනවලට බයේ, මොන

හේතුව නිසා හරි වැරදි නොකර සිටීම හොඳයි. හැබැයි ඒ විතරක් මදිසි කියන එකයි බුදු දහමේ කියන්නේ. ඒ විතරක් මදි. එහෙම හිටියා කියලා නිවන් දකින්න බැහැ. සංසාරේ කෙළවරක් කරගන්න බැහැ. ඒ වගේම කෙනෙක් හොඳ කරන්න පුළුවන්, අනිත් අයගේ ගෞරවය අපේක්ෂාවෙන්, සැප විපාක අපේක්ෂාවෙන්, මතු සුගතිය අපේක්ෂාවෙන්, ඉතින් මේ දෙකේම “මම” ඉන්නවා.

එවිට කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් එන්න පුළුවන්, තරක කරත් හොඳ නොකර සිටියත් කමක් නැද්ද කියන එක. නෑ, එහෙම නෙමෙයි. ඇයි මේ දෙය නොකළ යුත්තේ? එයින් තව කෙනෙකුට හානියක් වෙනවා ද? ඒ හානිය දකින්න. කාට හරි හානියක් වෙනවා වැරද්දක් කළොත්. ඒ නිසයි එයට වැරද්දක් කියන්නේ. එතකොට ඒ හානිය දැක වැරදි කිරීම අත්හරින්න. එතෙන්ට තමන්ව ගෙනෙන්න ඕන නැහැ. තමන්ව නොගෙන, තමන්ව ගාව ගන්නේ නැතිව, මමත්වයක් ඇතිකර ගන්නේ නැතිව, සියළුම වැරදි කෙනෙකුට අත්හරින්න පුළුවන්, එකින් එක, එකින් එක, එකින් එක. එකම දවසේ නැති වුණත් එකින් එක අත් හරින්න පුළුවන්. මමත්වයක් ඕන නැහැ. කිසියම් ක්‍රියාවක් නිසා අනුන්ට හානියක් වෙනව ද, ඒ දේ අත්හරින්න. ප්‍රතිරූපයක් නැහැ එතන. එතකොට කිසියම් ක්‍රියාවක් නිසා

අනිත් අයට යහපතක් වෙනවද, අදටත්, හෙටටත් ඒ දේ කරන්න.

19. මැනීමක් නැති මනින්නෙකු නැති දැහැමි දිවි මඟ

සත්කාය දිට්ඨියෙන් තොර ශීලයක්. මේ ශීලය තමයි බුදු දහම අවධාරණය කරන්නේ. මේ ශීලය හරිම ලස්සනයයි. කොච්චර ලස්සනද කියනවා නම්, මේ ශීලයට බුදු දහමේ කියනවා, හරිම ලස්සන ශීලයක්. “අරිය කාන්ත ශීලය” කාන්ත කියන්නේ බොහෝම මනාප, ලස්සන, ප්‍රිය, දීප්තිමත්, කාන්තිමත් ශීලය. ප්‍රතිරූපයක් හදනොගෙන නිවැරදිව ජීවත් වෙන්න. එතකොට මැනීමක් නැහැ. මානයක් නැහැ. මට වැඩිය අරයා සිල්වත් ද? මට වැඩිය එයා දන්දෙනව ද? මට වැඩිය එයා බණ අහනව ද? මට වැඩිය දන්නව ද? මානයක් නැහැ. මැනීමක් නැහැ. සැසඳීමක් නැහැ. අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය, සියුම් ඉතාම සියුම්, මේ මනෝභාවයන්. තරභා, එහෙම නැත්නම් කෑදරකම, මේවා ප්‍රකටයි. හැබැයි මේ අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය ඉතාම සියුම්. කොපමණ සියුම් වුණත්, මේ සමස්ථ ගැටළු, ගැටුම්, අසහන හැම එකක් පිටිපස්සෙම තියෙන්නේ මේ අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය. හොඳ එක්කයි-නරක එක්කයි, හැම දෙයක් සමඟම, සැපයි-

දුකයි, ශීලයයි-දුෂ්ශීලයයි, මේ හැම තැනකම අහංකාර, මමංකාර, මානානුශය තියෙනවා.

දහම අවශ්‍ය වන්නේ අවසාන වශයෙන් මමත්වය නිෂ්පාදනය කරන්නේ නැතිව ඉන්න. අහංකාරය, මමංකාරය, මානය. කිසියම් මොහොතක, කිසියම් සිතක් හොඳ දෙයක් අල්ලගෙන හෝ නරකක් අල්ලගෙන හෝ සැපක් හෝ දුකක් මුල් කරගෙන, නින්දවක් ප්‍රශංසාවක්, ලාබයක් අලාබයක් කේන්ද්‍ර කරගෙන, නිෂ්පාදනය කරන්නේ නැද්ද, සකස් කරගන්නේ නැද්ද, එතන තියෙන්නේ අපරිමිත වූ නිදහසක්. අප්‍රමාණ වූ සැනසිල්ලක්. ඒ සැනසිල්ල නැතිකරන්නට බැහැ දොස් කියා. ඒ වගේම ප්‍රශංසා කරලා. මක් නිසාද, දෙකම බාරගන්න කෙනෙක් එතන නැහැ. ඒ දෙකේම ස්වභාවය දකින කෙනෙකුයි ඉන්නේ. මේ ලාබය නැතිවන දෙයක්. එසේම ප්‍රශංසාවක් නැතිවන දෙයක්. අනිත් පැත්තට පෙරලෙන්නට පුළුවන් දෙයක්. නින්දවක් තව ටික කාලයකින් ඉවර වෙයි. ලෝක ස්වභාවයෙහි ස්වභාවය දකිනවා මිස, ඒ ලෝක ස්වභාවයන් අල්ලගෙන කතෘ කෙනෙක්, අයිති කරුවෙක්, හිමි කරුවෙක්, මමත්වයක් හදාගැනීමක් නැහැ, එහෙම තැනක අන්න ලෝක ධර්මතාවලට කලඹන්නට බැරි, ලෝක ධර්මතා නැමැති කුණාටුව, මේසය, ඒ සුළි සුලඟ අසමත් වෙන තැනක්,

අසමර්ථ වෙන මොහොතක්, නිර්මාණය වෙනවා. එතකොට මේ සමස්ථ ප්‍රයත්නයේම අවසාන ඉලක්කය, කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, ඒ නිදහස. ඒ ගැලවීම. ඒ විමුක්තිය. එය සම්පූර්ණයෙන් අපේ අතේ තියෙන්නේ. වෙන කිසිම කෙනෙක් අතේ නෙවෙයි. ඒ ගමනට අවශ්‍ය සියළුම මාර්ගෝපකරණ ඇතිවයි අප ඉපදී ඉන්නේ. ඒ ගමන යන්නටයි අප මේ ලෝකෙට ආවේ. ඒ නිසයි අප අද මෙතන ඉන්නේ. මේ සියල්ල දිහා බලන කොට ධෛර්යක් ඇති වෙනවා. උද්යෝගයක් ඇති වෙනවා. සංවේගයක් ඇති වෙනවා. මේ උද්යෝගය, සංවේගය, ධෛර්යය, මේ සියල්ල උදව් කරගෙන, මේ හදගන්න දුක් කෙළවර කරගන්නට සහ නැවත හදනොගෙන ඉන්නට අප විරියය කරමු.

සෑම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

නිල්ලඹ පටිභාන පොත් පෙළ

1. මමත්වයේ මූලාව
2. අසිරිමත් බොදු මග
3. ඔබේම ඇසින් ලෝකය දකින්න
4. ආදරය කෝපය සහ මෙමක්‍රිය
5. නිහඬ සිතක මගිම
6. "මම" මගේම සිහිනයකි