

කලණ මිතුරු
ප්‍රකාශන 24

සජීවී ජූහම

LIVING DHAMMA
නමැති කෘතියේ අනුවාදය



අනුවාදක
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

සජීවී උභම

LIVING DHAMMA

නමැති කෘතියේ අනුවාදය

For more Ajahn Chah books in Sinhala:

<http://www.ajahnchah.org/sinhala>

අනුවාදක
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

කලණ මිතුරු ප්‍රකාශන: 24

ප්‍රකාශනය
බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය
මහනුවර

2549
2005

පළමුවන මුද්‍රණය - 2000
දෙවන මුද්‍රණය - 2002
තෙවන මුද්‍රණය - 2005 (සංශෝධිත නව මුද්‍රණය)

ප්‍රකාශනය:

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය
නැ.පෙ. 61,
54, සංඝරාජ මාවත,
මහනුවර.
www.bps.lk

අයිතිය: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත

අවුරුදු වා හිමි

සජීවී දහම/ අවුරුදු වා හිමි; අනුවර්තනය
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස විසින් - මහනුවර: බෞද්ධ
ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය, 2005
පි. 162; සෙ.මි. 18. - (කලණ මිතුරු)

ISBN 955-24-0274-3

i. 294. 34 ඩීවී 21

ii. ග්‍රන්ථ නාමය

iii. සුගතදාස, ඩබ්ලිව්. අනු

1. බෞද්ධ වන්පිලිවෙන්

ISBN 955-24-0274-3

පරිගණක අකුරු සැකසුම හා කවර නිර්මාණය: බෞ.ගු.ප්‍ර. සමිතිය

කලණ මිතුරු ප්‍රකාශන: 24

පටුන

	පිටුව
නිර්මල හඳවනක් ඇතිකර ගැනීම	07-19
අප ඉපදී සිටින්නේ කුමක් සඳහා ද?	21-38
චතුරාර්ය සත්‍යය	39-55
භාවනාව	57-73
ධර්මය සමඟ ජීවත්වීම	75-88
තුච්ඡ පෝඨිල නිමි - ත්‍රිපිටකධාරී හිස් හික්ෂුව	89-108
නිශ්චල චිහෙන් ගලන ජලය	109-129
අසංකත තත්ත්වය කරා.....	131-157
අපේ සැබෑ නිවහන	159-177

පෙරවදන

බුදු දහම යනු හුදු සංකල්පයක්, චින්තනයක් හෝ අන්ධ විශ්වාසයක් හෝ නොව සජීවී ගුණයෙන් යුක්ත ප්‍රායෝගික දහමකි. ලෝකය තුළ කෙතරම් ආගම් දක්නට ඇතත්, නවීන විද්‍යාව හා සමගාමී ව පැවතීමට හැකි වන්නේ බුදුදහමට පමණක් බව නවීන විද්‍යාවේ පියා වශයෙන් සැලකෙන ඇල්බට් අයින්ස්ටයින් නමැති විද්‍යාඥයා විසින් ද ප්‍රකාශ කර තිබේ.

තෘප්තියක් හා සතුටක් ලැබීම සඳහා අනිත්‍ය දේවල් පිටුපස යමින් “මමය”, “මගේය”, “අපගේය”, යනුවෙන් තදින් ග්‍රහණය කර ගැනීම නිසා ඒවා අනිත්‍ය ස්වභාවයට අනුව අහෝසි වී යන විට දුක ඇතිවෙයි. එහි ඇති සජීවී ස්වභාවය එයයි.

දුකට හේතුවන කාරණයන් අහෝසි කර දමන විට දුකෙහි සංසිද්ධිම ඇතිවෙයි. කිසිදිනක නැති නොවන නියම සතුට හා සැනසීම ලැබෙන්නේ දුක මේ ආකාරයෙන් සංසිද ද වූ පසුවය. දුක අහෝසි කර දැමීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාගීයක් ද පවතී. එම නිසා ප්‍රායෝගික බවින් යුක්ත මෙම ක්‍රියා මාගීය තුළ සජීවී බවක් පවතියි.

ධර්මය සජීවීය කියා පවසනු ලබන්නේ මෙම කරුණු නිසාය. තවද, මෙම ධර්මය දුක්ඛ සංකල්පය පෙරදැරිව දුකෙන් කාලය ගෙවීම සඳහා තුඩුදෙන එකක් නොව දුකක් පවතින බව පිළිගනිමින් එය නැතිකර දමා සතුට හා සැනසීම ලබා ගැනීමට මාගීය පෙන්වා දෙන ධර්මයක් බව වටහා ගැනීම මැනවි. එම නිසා “සජීවී ධර්මය” නැමති මෙම පොත කියවා බලා, ඒ තුළින් ධර්මාවබෝධය ලබා සංසාර දුකෙන් නිදහස් වී නිවන් සුව ලබා ගැනීමට අදිටන් කර ගනිමු.

“සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් නිරෝගිව සුවපත් වෙත්වා!”

වත්තේගම ධර්මාචාර්ය නායක ස්ටීවර්

පේරාදෙණිය, ශ්‍රී සුබෝධාරාම බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානාධිපති හා ශ්‍රී සුබෝධාරාම ශාසන සේවා සමිතියේ ගරු අනුශාසක නිමි.

අනුචාදකගෙන්

දාන, ශීල, භාවනා යන කුසල ක්‍රියාවන් තුළින් නිවන පසක් කිරීමේ හැකියාව, මේ වර්තමානය තුළත් පවත්නා බව එඩිතරව ප්‍රකාශ කළ, භාවනාව සම්බන්ධව විශ්ව කීර්තියක් ලැබූ පූජ්‍ය අවාන් වා හිමියන්ගේ දේශනා එකතුවකින් සැදුම් ලත් "LIVING DHAMMA" නමැති ඉංග්‍රීසි ග්‍රන්ථයේ සිංහල අනුචාදයක් සැකසීමට ලැබීම මගේ භාග්‍යයක් ලෙස සලකමි. මේ වෙනුවෙන් මාගීය හෙළි කර දුන් පේරාදෙණිය, ශ්‍රී පුබෝධාරම බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානාධිපති පූජ්‍ය චන්තේගම ධම්මාවාස නාහිමිපාණන් වහන්සේට මාගේ ගෞරව නමස්කාරය පුදකර සිටිමි.

තවද, මෙම අනුචාද කායඝීය සිදු කිරීම තුළ දී මතු වූ විවිධ දහම් ගැටලු නිරාකරණය කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් වූ පූජ්‍ය පණ්ඩිත මිස්සක කමලසිරි හිමියන්ට මගේ විශේෂ ස්තූතිය හිමි වේ.

මෙම පොතෙහි අනුචාදය සකස්කරමින් සිටි සමහර අවස්ථාවල ධර්මය පැහැදිලිව වැටහීම නිසා මා තුළින් නැගී ආ "සාදු" හඬ මෙම පොත කියවන ඔබ තුළින් නැගී ඒ නම්, මගේ කායඝීය සඵල වූයේ යයි සිතා ගැනීමට හැකිවෙයි.

මා සිදු කර ගත් මේ කුසල සම්භාරය මගේ මිය ගිය දෙමාපියන්ට අත්වේවා! කියා ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

මෙම සංස්කරණය ගැන.....

අවෘත්ත වා නිමිසන්ගේ දේශන ඇසුරෙන් ලියවූන “LIVING DHAMMA” නමැති කෘතියේ සිංහල අනුචාදය තෙවන වරටත් මුද්‍රණයෙන් නිකුත් කිරීමට ලැබීම ගැන අපි සතුටු වෙමු. මුල් මුද්‍රණ වල පැවති පරිවර්තන දෝෂ ඇතුළු සුළු අඩුපාඩුකම් අවම කර ගැනීම සඳහා අප විසින් උත්සාහ දරණ ලදී.

අවෘත්ත වා නිමිසන්ගේ දේශනා ඇතුළත් පොත පත සිංහල පාඨකයින් අතට පත් කිරීම සඳහා පූජ්‍ය චන්තේගම ධම්මාචාර්ය නාහිමියන් මූලාරම්භ කළ වැඩ පිළිවෙල අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමට බෞද්ධ ශ්‍රී ලංකා සමාජ සම්බන්ධ නිරතුරුව කැප වී සිටී.

සංස්කාරක

නිර්මල හඳවතක් ඇති කර ගැනීම

මිනිස්සු පින් රැස්කර ගැනීම සඳහා මේ දිනවල රට පුරා වන්දනාවේ යති. ඔවුන් මෙම බා පොං අරණද තමන්ගේ ගමන් මහෙහි එක් නැවතුම් පලක් කරගන්නා බවක් දක්නට තිබේ. ඔවුහු යන ගමනේදී මෙහි නැවති නොගියත්, ආපසු එන ගමනේදී නැවතී යති. බා පොං අරණ වන්දනාකරුවන් නැවතී යන ස්ථානයක් බවට පත්වී තිබේ. එසේ යන සමහර අය තුළ පවතින ඒකරම් වූ තද හදිස්සිය නිසා ඔවුන් දැක ගැනීමටවත්, ඔවුන් සමග කථා කිරීමටවත් මට අවස්ථාවක් නොලැබෙයි. ඔවුන් සෑම දෙනෙකුම වාගේ යන්නේ කුසල් සොයාගෙනය. වැඩි දෙනෙකු වැරදි ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීමේ ක්‍රමයක් සොයා යන බවක්, මට නොපෙනේ. පින් රැස් කිරීම සඳහා ඒ තරම් බලාපොරොත්තුවක් තබාගෙන සිටින ඔවුහු, ඒවා තබාගත යුත්තේ කොතැනක ද? කියාවත් නොදනිති. ඔවුන්ගේ මෙම ක්‍රියාව පවිත්‍ර නොකළ කිලිටි රෙදිකඩකට සායම් පෙවීම සඳහා දරණ උත්සාහයක් වැනිය.

හික්ෂුන් වහන්සේලා මේවා ගැන මේ අන්දමින් කෙළින් ම කථා කරති. නමුත් මෙවැනි ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවට නැංවීමට බොහෝ දෙනකුට අසීරුය. එසේ වීමට හේතුව ඔවුන් තුළ ඇති අනවබෝධයයි. අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිනම් එය ඉතාමත් ම පහසු කාර්යයක් වනු ඇත. දැන් ඔබ, යම්කිසි වළක් තිබේ යැයි සිතන්න. එහි පත්ලේ යම්කිසිවක් තිබේ යැයි ද සිතන්න.

දැන් යම්කිසිවකු ඒ වළ තුළට තම අත යවා, එය පතුළට ම නොයන විට ඔහු කියන්නේ වළ ඉතා ගැඹුරු බවය. වළ තුළට අත පොවන සියයකුත් හෝ දහසකුත් දෙනා

පවසන්නේත් ඒ වල ඉතා ගැඹුරු බවය. ඔවුන්ගෙන් එක් අයෙක් හෝ තම අත දිග මදි බව නො කියති.

කුසල් සොයමින් යන මිනිස්සු එමට සිටිති. ඔවුන් ඉක්මණට හෝ පසුවට හෝ කළයුතු වන්නේ වැරදි ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීමේ මාර්ගයක් සෙවීම ආරම්භ කිරීමයි. නමුත් ඒ ගැන උනන්දුවක් දක්වන මිනිසුන් ඒ තරම් නැත. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ඒ තරමට ම ලුහුඬු වූවකි. නමුත් මෙම බා පොං අරම මග හැර යන්නාක් මෙන් බොහෝ මිනිස්සු එම ධර්මය මහහැර යති. බොහෝ මිනිසුන්ට ධර්මය එවැනි දෙයකි. එය මඳක් නැවතී සිටින තැනක් පමණකි.

ධර්මයෙහි ඇති සියල්ල වාක්‍ය තුනකින් ප්‍රකාශ කළ හැකිවෙයි. "සබ්බ පාපස්ස අකරණං" සියලු පාප ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීම ඒවායින් එකකි. එය සියලු ම බුදුවරයාණන් වහන්සේලාගේම ඉගැන්වීමයි. බුදු දහමේ හදවත වනුයේද එයයි. නමුත් මිනිසුන්ට ඒ ගැන උවමනාවක් නැති බව දක්නට ඇත. ඔවුන් කරන්නේ ඒ මතුපිටින් පැන යාමය. කායික, වාචසික හා මානසික ක්‍රියාවන් නිසා හටගන්නා කුදු මහත් සියලු පවිකම් අතහැර දැමීම බුදුන් වහන්සේලාගේ දේශනාවය.

රෙදි කඩකට සායම් පෙවීමට අවශ්‍ය නම් අප මූලින්ම කළ යුත්තේ එය හොඳින් සෝදා පවිත්‍ර කිරීමය. නමුත් බොහෝ දෙනා එසේ නොකරති. ඔවුහු රෙදිකඩ දෙසවත් නොබලා, එය එක් වරම සායම් බඳුනේ හොවති. එම රෙදිකඩ කුණු තැවරී ඇති එකක් නම්, සායම් පෙවූ පසු එය පෙර තිබුණාටත් වඩා, අවලක්‍ෂණ වෙයි. මේ ගැන මඳක් සිතා බලන්න. කුණු තැවරුන පරණ රෙදි කඩමාල්ලක් සායම් පෙවීමෙන් පසු ලස්සන වෙයිද?

බුදු දහමින් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ ද මේ ආකාරයටයි. ඔබට එය දැන් ජේනවා ඇති. නමුත් බොහෝ මිනිස්සු එය නොසලකා හරිති. යහපත් දේ කිරීමට ඔවුනට හුදෙක් ම අවශ්‍යය. නමුත් වැරදි ක්‍රියාවන් අතහැර දැමීම ඔවුනට හුදෙක් ම අනවශ්‍යය. එය "අර වල ඉතා ගැඹුරුයි" යන කීම බඳුය. සෑම කෙනකුම කියන්නේ වල ඉතා ගැඹුරු බවය. තමන්ගේ

අත දිග මදි බව කිසිවෙක් හෝ නොකියති. අප විසින් යථා තත්වය තේරුම් ගත යුතුව තිබේ. මෙම ඉගැන්වීමට අනුව ඔබ පියවරක් පස්සට ගෙන ඔබ ගැන ම බැලිය යුතුය.

පින් සොයා ගෙන මිනිසුන් සමහර විට යන්නේ බස් ලෝඛි පිටිනි. ඔවුන් බසය තුළදී ම වාද විවාද ආරාචුල් පවා ඇතිකර ගැනීමට පිළිවන. නො එසේ නම් සුරාවෙන් මත් වී සිටීමට ද පිළිවන. යන්නේ කොහේද කියා ඔවුන්ගෙන් ඇසුව හොත් ඔවුන් පවසන්නේ කුසල් රැස්කර ගැනීමට යන බවය. කුසල් රැස් කර ගැනීමට ඔවුනට අවශ්‍ය වී ඇතත් පවකම් අතහැර දැමීමට උවමනාවක් නැත. ඔය ආකාරයට නම් ඔවුනට කිසිදිනක කුසල් රැස් කරගැනීමට නො හැකිවනු ඇත.

මිනිසුන්ගේ හැටි මෙහෙමය. ඔබ ඉතා සමීප ලෙස ඔබ ගැන ම බලන්න. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කර තිබන්නේ ඔබ තුළ සතිය හා අවධානය නිරතුරුව ම පවත්වා ගන්නා ලෙසය. පව්ටු වැඩ ආරම්භ වන්නේ කායික, වාචසික හා මානසික ක්‍රියාවන් තුළිනි. සෑම ආකාරයේ හොඳටත්, නරකටත්, යහපතට හා අයහපතටත් මුල්වන්නේ අපේ ක්‍රියාව, වචනය හා සිතුවිලි ය. අද ගෙදරින් පිටත්වී එනවිට ඔබ, ඔබේ ක්‍රියාවන්, වචන හා සිතුවිලි මෙහාටත් රැගෙන ආවෙහි ද? ඒවා ගෙදර තබා ආවෙහිද? ඔබ සොයා බැලිය යුතු තැන හරියටම මෙන්න මෙතැනයි. ඒ සඳහා බොහෝ ඇතක සොයා බැලිය යුතු නැත. ඔබේ ක්‍රියාව, වචනය හා සිතුවිලි දෙස ම බලන්න. ඔබේ ක්‍රියා කලාපය යහපත් ද, අයහපත් ද කියා දැන ගැනීම සඳහා ම සොයා බලන්න.

මිනිස්සු මෙම දේවල් සැබෑ ලෙසකින් නොබලති. මුහුණ ඇඹුල් කරගෙන පිහන් සේදීමේ කාර්යයෙහි යෙදී සිටින ගෘහිණියක මෙන් ඔවුහු බලා සිටිති. පිහන් සේදීම ගැන ම අභිප්‍රායක් පවතින ගෘහිණියට තමන්ගේ මතස කිළිටි වී ඇති බව අවබෝධ නොවේ. ඔබත් කවදා හෝ මෙය දැක තිබේ ද? ඒ ගෘහිණිය කරන්නේ පිහන් දැකීම පමණය. ඇය බලාගෙන සිටින්නේ කොහේ හෝ ඇත දුරකය. එසේ නොවේ ද? ඔබෙන් සමහර අයෙකු මෙය අත්දැක තිබේ යයි මම පවසමි. ඔබ

නිර්මල හදවතක් ඇති කර ගැනීම

දැකගත යුක්තේ මෙන්න මෙතැනයි. තමන්ගේ අභිප්‍රාය පිහන්සේදීම වුවත් තමන්ගේ සිත අපවිත්‍රවීමට මිනිස්සු ඉඩදී සිටිති. එය නුසුදුසු දෙයකි. ඔවුන් ගැන ම තිබිය යුතු මතකයෙන් ඔවුහු ඇත්වී සිටිති.

තමන් දෙස ම නොබලන නිසා මිනිස්සු නොයෙක් ආකාරයේ වැරදි ක්‍රියාවන් කරති. ඔවුහු තමන්ගේ සිත් දෙස නොබලති. නරක දෙයක් කිරීමට යනවිට “මගේ මව දකියි ද?” “මගේ ස්වාමි පුරුෂයා දකියි ද?” “දරුවන් දකියි ද?” “මගේ භාර්යාව දකියි ද?” යනුවෙන් තම වටපිටාව දෙස යමකු මුලින්ම බැලිය යුතුවේ. යම් කිසිවකු බලා නො සිටියහොත් ඔවුහු එම දෙය කෙළින් ම කරති. මෙය තමන් විසින් තමන්ට ම කරගන්නා අපහාසයකි. ඔවුන් පවසන්නේ එදෙස යම් කිසිවකු බලා නොසිටින බවකි. එම නිසා යමකු දැකීමට පෙර වැඩිය කඩිනමින් ම හමාර කරති. එවිට ඒ වැඩිය කළ ඔවුන් ඒ “යම්කිසිවකුගේ” ගණයට නොවැටේ ද?

මේ ආකාරයට තමන් ගැන ම නො සලකා හරින නිසා මිනිසුන් නියම වටිනාකම ඇති දෙය, එනම් ධර්මය කිසිදිනක සොයා නො ගන්නා බව ඔබට වැටහිය යුතුය. ඔබ දෙස බැලීමෙන් ඔබට ඔබ දැකගත හැකිය. කොයිම අවස්ථාවක හෝ යම්කිසි වැරදි ක්‍රියාවක් කිරීමට යනවිට කල් තබා ඔබ ඔබ ම දැක ගත හොත් එම වැරදි ක්‍රියාවෙන් වැළකී සිටීමට ඔබට පිළිවන් වෙයි. යහපත් දෙයක් කිරීමට අවශ්‍ය වූ විටත්, ඔබ ඔබේ මනස දෙස බලන්න. ඔබ දෙස බලන ආකාරය ගැන ඔබ දන්නෙහි නම් හරි දෙය, වැරදි දෙය, නපුර හා යහපත, දුශ්චරිතය හා සුවර්තය යන මේවා ගැන ඔබ දැන ගන්නෙහිය. මේවා අප විසින් දැන ගත යුතු දේවල්ය.

මෙම දේවල් ගැන මා මෙහිදී කථා නො කළහොත් ඔබ මේවා ගැන දැන නො ගන්නෙහිය. ඔබේ සිත තුළ තෘෂ්ණාව හා මෝහය පවතී. නමුත් ඔබ සිටින්නේ ඒ බව නො දැනගන. ඔබ නිරතුරුවම පිටස්තර දේවල් දෙස බලමින් සිටියහොත්, මේ කිසිවක් ගැන දැන නොගනු ඇත. තමන්

සජීවී දහම

දෙස නොබලන මිනිසුන්ට සිදුවන කරදරය මෙයයි. ඔබේ අභ්‍යන්තරය දැකීම තුළින් ඔබ හොඳ දෙය හා නරක දෙය දකින්නෙහිය. හොඳ දෙය දැන ගෙන එය සිතෙහි තැන්පත් කරගත් විට අපට ධර්මය ප්‍රගුණ කළ හැකිය.

නරක දෙය ඉවතට දමා හොඳ දෙය පුහුණු කිරීමමෙයයි බුදු දහමේ හදවත. “සබ්බ පාපස්ස අකරණං” මෙහි අදහස කයින්, වචනයෙන් හෝ මනසින් වැරදි ක්‍රියාවන් සිදු නො කිරීමයි. බුදුන් වහන්සේලාගේ ධර්මය වූ මෙය නිසි ආකාරයේ ධර්ම පුහුණුවයි. අපේ කිලිටි රෙදි කැබැල්ල පිරිසිදු වන්නේ මෙයිනි.

ඊළඟට ඇත්තේ “කුසලස්ස උපසම්පදා” යන්නයි. එය ධර්මානුකූල හා කුසල් සහගත බවට තම සිත පත්කිරීමයි. මෙම ධර්මානුකූල භාවය හා කුසල් සහගත භාවය අපේ සිත් තුළ ඇත්නම්, බස්වල නැගී පිං සොයමින් රට පුරා සංචාරය කිරීමට අවශ්‍ය නැත. නිවසේ සිටියදීම අපට කුසල් සිදුකර ගැනීමට පිළිවන. නමුත් බොහෝ මිනිස්සු තම සිත් තුළ පවතින දුර්දානත ගතිගුණ අත් නොහැර කුසල් සොයමින් රට පුරා ඇවිදිති. ඔවුන් තම නිවෙස් කරා ආපසු යන්නේ නිස් අතිනි. ඔවුන්ගේ පැරණි සුපුරුදු ඇඹුල් මුහුණු නැවතත් දැකගැනීමට හැකිවෙයි. ඔවුන් නැවතත් කරන්නේ සේදීම පමණක් තම අභිප්‍රාය ලෙස සලකාගෙන පිහන් සේදීමෙහි නිරත වීමය. මිනිසුන්ට මෙය දැකීමට අවශ්‍ය නැති තැනකි. ඔවුහු කුසලයෙන් ඇත්වී සිටිති.

අප මෙම දේවල් ගැන දැන සිටීමට පිළිවන. නමුත් අපේ හදවත් තුළින් ඒවා ගැන දැන නො සිටීමු නම් එය සැබෑ දැන ගැනීමක් නොවේ. බුදු දහම අපේ හදවත් තුළට පිවිසී නැත. අපේ සිත යහපත් නම් එය දැහැමි නම් ඒ තුළ සතුට පවතියි. හදවත් තුළ සිතහවක් ද පවතියි. නමුත් අප බොහෝ දෙනාට සිනාවීම සඳහා කාලයක් සොයා ගැනීමට අපහසුය. එවැනි කාලයක් සොයා ගැනීමට අපට පුළුවන් ද? අපට සිනාසීමට හැකිවන්නේ අපට උවමනා විදිහට දේවල් සිදු වුවහොත් පමණකි. තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව දේවල් සිදු

වීම මත බොහෝ මිනිසුන්ගේ සතුට රඳා පවතී. ඔවුනට උචිතතා කරන්නේ ලෝකයේ සෑම කෙනකු ම ඔවුන්ගේ සතුටට හේතුවන දේවල් පැවසීමය. ඔබ ඔබේ සතුට සොයා ගන්නේත් ඒ ක්‍රමයට ද? සතුට ඇතිවන දේවල් පමණක් පැවසීම ලෝකයේ සිටින හැම කෙනකුට ම කළ හැකි දෙයක් ද? එය එහෙම නම් ඔබට සතුටක් ලැබෙන්නේ කෙදින ද?

සතුට ලබාගැනීමට නම් අප ඒ සඳහා ධර්මය උපයෝගී කරගත යුතුය. හරි වැරදි යන කුමක හෝ වේවා අන්ධයන් මෙන් ඒවායේ එල්ලී නොගන්න. හුදෙක් ඒ ගැන විමසිලිමත් වී එය යන්නට හරින්න. මනස ඒ තුළින් ශාන්ත බවට පත් වූ විට ඔබට සිනාසීමට පුළුවන. යම් දෙයක් ගැන අකැමත්තක් ඇතිවූ සැනින් ඔබේ මනස අසතුටට පත්වෙයි. එවිට හැම දෙයක් ම කොහොමටවත් හොඳ නො වෙයි.

“සචිත්ත පරියොදපනං”: මනස තුළ පවතින අපවිත්‍ර දෑ ඉවත් කළ විට එය දුක් කම්කටොලු වලින් නිදහස් වෙයි..... එය ශාන්ත, කාරුණික හා දැහැමි ගුණයෙන් යුක්තව පවතියි. මනස දීප්තිමත් ස්වභාවයට පත්වෙමින් අකුසල් දුරු වූ විට ඒ තුළ ශාන්ත සුවයක් නිරන්තරයෙන් ම පවතියි. මිනිසකු විසින් ලද හැකි ජයග්‍රහණයේ සත්‍ය සාරය වනුයේ ශාන්ත හා සාමකාමී මනසකි.

අපේ සතුටට හේතුවන යමක් අන්‍යයන් විසින් පවසනු ලබන විට අපි සිනාසෙමු. අප අසතුටට පත්වන යමක් පැවසූයේ නම්, අපි ඔවුන් දෙස රවා බලමු. අප සතුටට පත්වන දේවල් පමණක් අනුන් ලවා හැම දිනකම කියවා ගැනීමට අපට පුළුවන් වන්නේ කෙසේද? එය කළ හැකි දෙයක් ද? ඔබේ දරුවන්ගෙන් පවා එය කරවාගත හැකි ද? ඔබ අසතුටට පත් කරන ලද දේවල් ඔබේ දරුවන් විසින් ඔබට කවදා හෝ පවසා තිබේ ද? ඔබේ දෙමාපියන්ගේ සිත් රිදවූ දේවල් ඔබ ප්‍රකාශ කර තිබේ ද? අනුන්ගෙන් පමණක් ම නොව අපේ සිත් වලින් වුව ද අපට කණගාටුවීමට පුළුවන. සමහර අවස්ථාවල අප සිතන දේවල් වුව ද ප්‍රියජනක නැත. ඔබ ඒ ගැන කළයුතු වන්නේ කුමක් ද? ඔබ ඇවිදිමින් සිටින විට ඔබේ පය

හදිසියෙන් ම මූලක හැප්පෙයි. ටක්! උෟයි! මෙය සිදුවුනේ කොහොමද? කවුරුන් විසින් ද කාහටද පහර දෙනු ලැබුයේ? ඔබ වරද පටවන්නේ කා මතද? වරද ඔබේ මය. අපට අපේ මනස පවා අසතුටුදායක දෙයක් වීමට පුළුවන. ඒ ගැන සිතා බැලීමෙන් එය සත්‍යයක් බව ඔබට වැටහෙයි. අපි සමහර විට අප පවා අකමැති දේවල් කරමු. ඔබට කිව හැක්කේ "එය යකාට ගියදෙන්" යන්න කීම පමණකි. එයට වරද පැවරීම සඳහා වෙන කෙනකු නැත.

බුදු දහමට අනුව කුසලය හෙවත් මහත්ම ලාභය වනුයේ වැරදි ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීමය. වැරදි ක්‍රියාවන් අත්හැර දමන විට අපි තවදුරටත් වැරදිකරුවන් නොවෙමු. වැරදි ක්‍රියා තවදුරටත් නො පවතින විට දුක් ජීවිත තවදුරටත් නො තිබෙයි. දුක් ජීවිතවත් නොමැති මනස තුළ සාමය පවතියි. සාමකාමී මනස පිරිසිදු මනසකි. තරහ සිතුවිලි ඇතුළට වැද්ද නොගන්නා එය පැහැදිලිය.

මනස පැහැදිලි බවට පත්කරනු ලබන්නේ කෙසේද? ඒ ගැන දැනසිටීම තුළින් ම එය පැහැදිලි බවට පත්වෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබ මෙසේ කල්පනා කරන්නෙහි යයි සිතන්න. "මා අද ඇත්තෙන් ම සිටින්නේ හිත හොඳ ස්වභාවයකින් නොවේ. මා දකින හැම දෙයකින් ම එනම්, කබඩි එකේ ඇති පිහන්වලින් පවා මගේ සිතට නුරුස්නා ගතියක් පහළ වේ". එම පිහන් එකින් එක ගෙන පොඩිපට්ටම් කර දැමීමට පවා ඔබට සිතෙයි. ඔබට පෙනෙන කුමක් හෝ වේවා, කුකුළන්, තාරාවන්, බළලුන් හා බල්ලන් යන සෑම සතෙකුටම පවා ඔබ ද්වේශ කරන්නෙහිය. ඔබේ සැමියා ඔබට පවසන හැම දෙයක් ම වැරදිය. ඔබේ සිත දෙස බැලීමට පවා ඔබ අකමැතිය. මෙවැනි අවස්ථාවක දී ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද? මේ දුක්මුසු ගතිය සිත තුළ ඇතිවන්නේ කෙසේ ද? "මෙය පින් නොමැති බව" ලෙසින් හඳුන්වා දී ඇත. මිනිසකු මරණයට පත්වන්නේ ඔහුගේ පින් අවසන් වූ විටය කියා කියමනක් තායිලන්තයේ ප්‍රකට ව පවතී. නමුත් එය එසේ නොවේ. තමන්ගේ පින් දැනටමත් ඉවර වී ඇති නමුත් තවමත් ජීවත්වන

මිනිස්සු මෙහි එමට සිටිති. ඒ පින් ගැන නො දන්නා මිනිසුන්ය. නරක මනස හුදෙක් නරක දේවල් වැඩි වැඩියෙන් රැස් කරයි.

පින් රැස් කිරීම සඳහා යන වන්දනා ගමන්, කල්තබා හොඳින් සකස් නොකළ ගෙපලක අලංකාර මන්දිරයක් ගොඩනැගීම වැනිය. වැඩි කලක් යාමට මත්තෙන් එම මන්දිරය කඩා ගෙන වැටෙයි. එහෙම නේද? එහි සැලැස්ම හොඳ මඳි නිසා එසේ වෙයි. ඔබ දැන් තවත් වතාවක් උත්සාහ කළ යුතුව ඇත. සැලැස්ම වෙනස් ආකාරයකට සකස් කරන්න. ඔබ, ඔබ ගැනත් සොයා බැලිය යුත්තේ ඔබේ කථාව, ක්‍රියාවන් හා සිතුවිලි තුළ පවත්නා වැරදි සොයා බැලීම තුළිනි. ඔබ පුහුණුවිය යුත්තේ ඔබේ කථාව, ක්‍රියාවන් හා සිතුවිලි තුළින් මිස වෙන කුමකින් ද? මිනිස්සු අතරමං වී සිටිති. ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ සාමකාමී තැනකට එනම් කැලෑවකට හෝ බා පොං අරණ වැනි තැනකට ගොස් භාවනා කිරීමටය. බා පොං අරණ සාමකාමී තැනක් ද? නැත. එය සැබවින් සාමකාමී නැත. සාමකාමී බව සැබෑ ලෙසින් පවතින්නේ ඔබේ ම නිවස තුළය.

ඔබ තුළ ප්‍රඥාව පවතින විට ඔබ කොතැනකට හෝ ගියත් කරදරවලින් නිදහස් වී සිටින්නෙහිය. මුලු ලෝකය දැනටමත් පවත්නා ආකාරය හුදෙක්ම සුදුසුය. කැලේ ඇති සියලුම ගස්වල මේ දැන් පවතින ආකාරය හුදෙක්ම සුදුසුය. ඒ තුළ උස ගස්, මිටි ගස්, බෙනය සහිත ගස් වැනි විවිධ ආකාරයේ ගස් ඇත. ඒවා පැවතිය යුතු ආකාරයට පවතියි. ඒවායේ සැබෑ ස්වභාවය නොදැනීම තුළින් අපි අපේ අදහස් ඒවා මත බලහත්කාරයෙන් පටවමු..... 'හා, මේ ගස හුගාක්ම මිටියි!' 'මේක බෙතේ සහිත ගසක්'යනුවෙනි. ඒවා නිකම්ම නිකම් ගස්ය. නමුත් අපට වඩා පොහොසත්ය.

මෙහි ඇති ගස්වල මා මේ කුඩා කවි ලියා තබා ඇත්තේ ඒ නිසාය. ගස් ඔබට පාඩමක් කියා දුන්නාවෙ. ඔබ ඒවා තුළින් පාඩමක් තවමත් ඉගෙන නොගත්තෙහි ද? ඒවා තුළින් අඩු තරමින් එක දෙයක්වත් ඉගෙනීමට ඔබ උත්සාහ කළ යුතුය. මෙහි ගස් බොහෝ ගණනක් ඇත. ඒ සියල්ලම සුදානමින් ඇත්තේ ඔබට යමක් කියා දීමටය. ධර්මය හැම

නිර්මල හදවතක් ඇති කර ගැනීම

තැනකම පවතියි. ස්වභාව ධර්මය තුළ පවතින හැම දෙයක් තුළ ම එය පවතියි. ඔබ විසින් මෙම කාරණය වටහාගත යුතුව තිබේ. වලෙහි ගැඹුර වැඩියයි කියා එයට දොස් නොපවරන්න. ඔබ ආපස්සට හැරී ඔබේ අත දෙස බලන්න! මෙය වටහා ගැනීමට හැකි නම් ඔබ ජීතියෙන් සිටිනු ඇත.

ඔබ කුසලයක් හෝ දැහැමි ක්‍රියාවක් සිදු කළ විට එය ඔබේ මනස තුළ තැන්පත් කර තබාගන්න. එය තැන්පත් කර තැබීමට සුදුසු ම තැන එතැන ය. අද කරගත් ආකාරයට කුසල් රැස්කර ගැනීම හොඳය. නමුත් වඩාත් ම හොඳ ක්‍රමය එය නොවේ. ඉතාමත් ම හොඳ ක්‍රමය නම් යහපත් ආකාරයෙන් පැවතීම සඳහා ඔබේ මනස සකස් කර ගැනීමය. මෙතැනට පැමිණියත්, නිවසේ රැඳී සිටියත්, ඔබ එම ක්‍රමය තුළින් යහපත දැකගනු ඇත. මේ උත්කෘෂ්ට ස්වභාවය ඔබේ මනස තුළින් ම දැකගන්න. මෙම ශාලාව වැනි බාහිර නිර්මාණයන් "ගසක" ඇති "පොත්ත" මෙනි. එහි "අරටුව" ඒවා නොවේ.

ඔබ ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත නම් ඔබ දකින හැම තැනක ම ධර්මය පවතියි. ප්‍රඥාවෙන් හීන නම් එවිට හොඳ දේවල් පවා නරක ඒවා බවට පරිවර්තනය වෙයි. මේ නරක යන්න පහළ වෙන්නේ කොතැනකින් ද? එය පහළ වන්නේත් හුදෙක් මේ මනස තුළින් මය. මනසේ වෙනස්වීම දෙස බලා සිටින්න. එහි පවතින හැම දෙයක් ම වෙනස් වෙයි. ස්වාමි පුරුෂයා හා භාර්යාව එකාමෙන් එකට එක්වී කල් ගෙවති. එකිනෙකා සමඟ ඉතා සතුටින් කතාබහ කරති. නමුත් ඔවුන්ගේ මනසේ ස්වභාවය වෙනස්වන දිනයක් ද එනු ඇත. එවිට එකෙකු පවසන දෙය අනිකා නුරුස්සයි. මනස නරක ස්වභාවයට පත් වී ඇත. කලින් පැවති ආකාරයට වඩා එය වෙනස් වී ඇත. මනසේ ස්වභාවය මෙයයි.

එම නිසා නපුර අතහැර දමා යහපත සොයමින් ඔබ වෙත කොතැනකටවත් යා යුතු නැත. ඔබේ මනස නරකට හැරී ඇත්නම් ඒ ගැන ඒ පුද්ගලයා මේ පුද්ගලයා පරීක්ෂා කිරීමට නොයන්න. හුදෙක් ඔබේ මනස දෙස ම බලා, මේ ආකාරයේ සිතුවිලි ඇති වන්නේ කොතැනින් ද? කියා සොයා

බලන්න. මනස එවැනි සිතුවිලිවල නිමග්න වන්නේ කුමකට ද? ඒ හැම එකක් ම අනිත්‍ය බැව් වටහාගන්න. ආදරයක් අනිත්‍යයි. ද්වේශයක් අනිත්‍යයි. ඔබ ඔබේ දරුවන් කෙරෙහි ආදරයක් දක්වා තිබේ ද? ඔව්. ඇත්තෙන් ම ඔබ එසේ කර තිබේ. ඔවුනට කවදා හෝ ද්වේශ කළේ නැද්ද? මා ඒ වෙනුවෙන් ද ඔබ සඳහා උත්තර සපයන්නම්..... සමහර විට එසේ කරනවා. එහෙම නේද? ඔවුන් එළවා දැමීමට ඔබට පුළුවන් ද? නැත. ඔවුන් එළවා දැමීමට නොහැකියි. එසේ කිරීමට බැර ඇයි? ළමයින් වෙඩි උණ්ඩ වැනි දේවල් නොවේ. ඔවුන් එහෙමද? වෙඩි උණ්ඩ පත්තු වී යන්නේ පිටතටය. නමුත් ළමයින් පත්තු වී එන්නේ කෙළින් ම දෙමාපියන්ගේ හදවත් තුළටය. ළමයින් හොඳ නම් එය ආපස්සට දෙමාපියන් කරා එයි. ඔවුන් අයහපත් නම් එය ද දෙමාපියන් කරා ආපස්සට එයි. දරුවන් ඔබේ කර්මය බව ඔබට කිව හැකිය. යහපත් දරුවෝත්, නරක දරුවෝත් සිටිති. හොඳ හා නරක යන දෙක ඔබේ දරුවන් තුළ හරි හරියට පවතියි. නමුත් නරක දරුවනුත් ඔබට අගේය. අංශභාගය වැළඳී, කොර බවින් හා විරූපි බවින් උපන් එකෙකු ද ඔබට සිටිය හැක. එම දරුවා අනිත් දරුවන්ටත් වඩා ඔබට අගේ විය හැකිය. සුළු කාර්යයක් සඳහා පවා ඔබ නිවසින් බැහැර වී යන විට ඔබ පණිවිඩයක් තබා යන්නේ මෙසේය. එනම් “කුඩා එකා හොඳින් රැක බලා ගන්න. ඔහුගේ ඇඟපතට වාරු නැත”. යනුවෙනි. ඔබ අනික් අයටත් වඩා එම දරුවාට ආදරය කරන්නෙහිය.

එසේ නම් ඔබ ඔබේ මනස මැනවින් සකස් කරගත යුතුය. අඩක කරුණාවකුත්, අඩක අකමැත්තකුත් ඒ තුළ තිබිය යුතුය. එකකට හෝ අනිකට පමණක් බර නොවන්න. මනස තුළින් මේ දෙපැත්ත ගැනම සැලකිලිමත් වීමක් තිබිය යුතුය. ඔබේ දරුවන් ඔබේ කර්මයයි. ඔවුන් ඔවුන්ගේ අයිතිකරුවන්ට ම ඔබින අයයි. ඔවුන් ඔබේ කර්මය වන නිසා ඔවුන් ගැන වගකීම ඔබ ම භාරගත යුතුයි. ඔවුන් ඔබට දුක් කරදර සැබවින් ම ඇති කරන විට “එය මගේ කර්මය”යි යනුවෙන් හුදෙක් මතක් කරගන්න. සමහර විට ගෙදර ඒ

තරමටම එසා වී එයින් පැන යාමටත් ඔබට සිතෙන්නට පුළුවන. එය ඒ තරමටම නරක පැත්තට හැරෙන විට සමහර අය එල්ලී සියදිවි නසා ගැනීමට පවා කල්පනා කරති. මේක තමා කර්මය. මෙහි ඇති සත්‍යතාවය අප වටහාගත යුතුය. නරක ක්‍රියාවන්ගෙන් වැලකී සිටින්න. එවිට ඔබ ගැන වඩාත් පැහැදිලිව ඔබට ම දැක ගත හැකිවෙයි.

දේවල් සම්බන්ධයෙන් මෙනෙහි කර බැලීම ඒතරම් වැදගත් වන්නේ මේ නිසාය. මිනිසුන් භාවනාවේ යෙදෙන විට සාමාන්‍ය වශයෙන් කරන්නේ බුද්ධෝ, ධම්මෝ හෝ සංඝෝ යනුවෙන් එක් අරමුණක් ඒ සඳහා යොදා ගැනීමයි. එය මෙයටත් වඩා කෙටි ආකාරයකට වුවත් යොදා ගැනීමට පිළිවන. නුරුස්නා ස්වභාවයක් ඔබ තුළ ඇතිවන විටත්, මනස හොඳ ස්වභාවකින් නො පවතින විටත් හුදෙක් "ඒක එහෙමයි" කියා ඔබට ම කියාගන්න. මනස හොඳවන විටත් "ඒක එහෙමයි.... එය ස්ථිර ස්වභාවයක් නොවේ" යනුවෙන් හුදෙක් ඔබට ම පවසා ගන්න. යම් අයකු කෙරෙහි ආදරයක් හටගන්නා විට "ඒක එහෙමයි" කියා හුදෙක් ම පවසා ගන්න. ඔබට තරහක් එන බව දැනෙන විටත් "ඒක එහෙමයි" කියා හුදෙක් පවසාගන්න. ඔබට මෙය වැටහෙනවාද? මෙය දැනගැනීම සඳහා ඔබ පිටක පොත් සොයා යා යුතු නැත. මේ සඳහා හුදෙක් "ඒක මෙහෙමයි" යන්න සෑහෙයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ "එය අනිත්‍යය" යන බවය. ආදරය අනිත්‍යයි. තරහව අනිත්‍යයි, යහපත අනිත්‍යයි, නපුර අනිත්‍යයි. ඒවා නිත්‍ය වන්නේ කුමන ආකාරයෙන් ද? නිත්‍ය භාවයක් පවතී නම් එය පවතින්නේ කොතැනක ද? නොවෙනස් ව අස්ථිර භාවයෙන් ඒවායේ පැවතීම නම් නිත්‍යයයි යනුවෙන් ඔබට පැවසීමට හැකිය. ඒවායේ ස්ථිරභාවයක් ඒ අතින් නම් නොපවතියි. එම තත්ත්වය කිසිම දිනක වෙනස් නොවේ. ආදරය එක් මොහොතක් තුළ පවතියි. ඊළඟ මොහොතේ පවතින්නේ ද්වේශයයි. එම දේවල්වල ස්වභාවය මෙය වෙයි. ඒවා ඒ අතින් නම් නිත්‍යයි. ආදර හැඟීමක් ඇතිවන විට "ඒක එහෙමයි" යනුවෙන් පැවසීමට මා කියා සිටින්නේ ඒ නිසයි. එසේ කීමෙන් කාලයෙන් බොහෝ කොටසක්

ඉතිරිවෙයි. එය අනිත්‍යයි, දුක් සහිතයි, අනාත්මයි කියා පැවසීම අවශ්‍ය නොවෙයි. ඔබ දීර්ඝ භාවනා පාඨයක් යොදා ගැනීමට අකමැති නම් ඒ සඳහා මේ සරල වාක්‍යය පමණක් යොදා ගන්න. ආදරයේ හැඟීමක් පහළ වුවහොත් එයින් මුලාවේ වැටීමට පෙර “ඒකේ හැටි එහෙමයි” යනුවෙන් ඔබට ම පවසා ගන්න. ඒ ඇති.

සියලු දෙයම අනිත්‍යයි. ඒවා වෙනස් නොවී ඒ අකාරයෙන් පැවතීම අතින් නම් නිත්‍යයි. හුදෙක් මේ තරමින් දැකගැනීම යනු ධර්මයේ හදවත දැක ගැනීමයි. සත්‍ය ධර්මය දැකගැනීමයි.

යම්කිසිවකු නිතරම පාහේ මේ ආකාරයෙන් “ඒක එහෙමයි” යනුවෙන් පවසමින් භාවනාවේ යෙදෙන්නේ නම්, ඔහුගේ ආශාවන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීන බවට පත්වෙයි. මිනිස්සු එවිට මේ ආදරය හා ද්වේශය කෙරෙහි ඒ තරමින් නො බැඳෙති. ආශාවකින් යුතු ව දේවල් අල්ලා නොගනිති. ඔවුන් තම විශ්වාසය තබන්නේ සත්‍යය කෙරෙහි මිස වෙනත් දේවල් කෙරෙහි නොවේ. ඔබ මේ තරමින් දැනගැනීම ප්‍රමාණවත් යයි සිතමි. දැනගැනීම සඳහා ඔබට තවත් අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්ද?

දැන් මෙම ධර්ම දේශනයට සවන් දීමෙන් පසු එය මතකයේ තබා ගැනීමටත් උත්සාහවන්න වන්න. මතකයේ තබාගත යුත්තේ කුමක් ද? “භාවනා කරන්න”..... ඒ තමා ඔබ මතකයේ තබා ගතයුතු දෙය. එය වටහා ගත්තෙහි ද? වටහා ගත්තෙහි නම් ඔබ ධර්මය හා එක්වී ඇත. ඔබේ මනස නැවතීමට පත් ව ඇත. මනසට තරහවක් ආවිට “ඒක එහෙමයි” යනුවෙන් හුදෙක් ම පවසා ගන්න. එයම ප්‍රමාණවත් වෙයි. තරහව එක්වරම නවතියි. මෙය තවමත් නො වැටහෙන්නෙහි නම් මේ ගැන තවත් ගැඹුරට බලන්න. වැටහීම පවතින විට තරහව පහළ වූ විගස “ඒක එහෙමයි, එය අනිත්‍යයි” යනුවෙන් පවසමින් එය කපා දැමිය හැක.

ඔබේ අභ්‍යන්තරය තුළින්, බාහිර වශයෙනුත් ධර්මය තැටිගත කර ගැනීමේ අවස්ථාවක් ඔබට අද දින ලැබුණි. අභ්‍යන්තර වශයෙන් සිදුවන්නේ කණට ඇතුළුවන ශබ්ද මනස

තුළ තැටිගත වීමයි. මෙපමණවත් කර ගැනීමට නො හැකිවූයේ නම් ඒක ඒතරම් හොඳ තත්ත්වයක් නොවේ. එය බා පොං අරණ තුළ ඔබේ කාලය නාස්ති කර දැමීමකි. ඇතුළත හා පිටත යන දෙකින් ම තැටිගත කර ගන්න. තැටිගත කිරීම සඳහා මෙහි ඇති මෙම යන්ත්‍රය වැදගත් එකක් නොවේ. සැබෑ ලෙසින් වැදගත් වන්නේ මනස තුළ ඇති “තැටිගත කිරීමේ” යන්ත්‍රයයි. මෙතැන ඇති මේ තැටිගත කිරීමේ යන්ත්‍රය විනාශ වී යා හැකිය. මනස තුළට සැබවින් ම ඇතුළු වූ ධර්මය විනාශ වී නොයයි. එය සඳහට ම පවතියි. ඒ සඳහා බැටරි වෙනුවෙන් මුදල් නාස්තියක් ද සිදු නොවෙයි.

අප ඉපදී සිටින්නේ කුමක් සඳහා ද?

මේ වස් කාලයේ මගේ ඇහට ඒ තරම් වාරු ගතියක් නැත. ඒ මා අසනීපයෙන් සිටින නිසයි. ඒ නිසා අලුත් වාතය ටිකක් ලබාගැනීමටත් එක්කයි, මා මේ කඳු මුදුනට පැමිණ සිටින්නේ. මිනිස්සු මා දැක ගැනීම සඳහා මෙහාට එකි. නමුත් මගේ කටහඬ දුබල නිසා මා තුළ ඇති හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව නිසා පෙර පරිදි ඔවුන් පිළිගැනීමට මට නොහැකිය. එරම්ණිය ගොතාගෙන මෙහි තිබෙන මෙම ශරීරය, දැන් ඔබ සියලු දෙනාට ම දැක ගත හැකි වන පරිදි තවමත් පැවතීම ඔබගේ භාග්‍යයක් කොට සැලකිය හැකිය. එය භාග්‍යයකි. මක්නිසාද වැඩිකලක් යාමට මත්තෙන් එය දැකගැනීමට ඔබලාට නො හැකි වන නිසාය. මගේ හුස්ම ගිලිහී යනු ඇත. කටහඬ ද විශැකී යනු ඇත. සියලු සංස්කාර ධර්මයන් මෙන් ම ඒවාද ඒවායේ උපකාරක හේතූන් මත ම පවතිනු ඇත. සියලු සංස්කාරයන් තුළ ඇති මෙම පිරිහීමේ හා විනාශයට යාමේ ස්වභාවය බුදුන්වහන්සේ විසින් හඳුන්වන ලද්දේ "බය වයං" යනුවෙනි.

මේවායේ මෙම පිරිහීම සිදුවන්නේ කෙසේද? දැන් අයිස් කුට්ටියක් ගැන සිතන්න. එය මුලින් ම පැවතියේ හුදෙක් ම වතුර වශයෙනි. වතුර සනථි අයිස් බවට පත්වෙයි. නමුත් වැඩි කාලයක් යන්නට මත්තෙන් එය දියවී යයි. ලොකු අයිස් කුට්ටියක් එනම් මෙහි ඇති මේ තැටිගත කිරීමේ යන්ත්‍රය තරම් ලොකු කුට්ටියක් ගෙන එය අවිච්චි තබන්න. මෙම ශරීරය පිරිහෙන්නේ යම් ආකාරයකට ද, එම අයිස් කුට්ටිය දියවී යන්නේත්, ඒ ආකාරයටය. එය ක්‍රමයෙන් දියවී යයි. පැය හෝ මිනිට්ටු කිහිපයක් ගතවීමට පෙර, එහි දැකීමට ඉතිරි වන්නේ වතුර කඩිත්තක් පමණකි. සියලු සංස්කාරයන්ගේ පිරිහීම හා

විනාශය දක්වන මෙය “බය වයං” යනුවෙන් හැඳින්වේ. ලෝකය පටන් ගැනීමේ සිට මේ දක්වා එය මේ ආකාරයට පැවතී ඇත. අපි ස්වභාව ධර්මයේ පවත්නා මෙම නෛසර්ගික ස්වභාවය අප සමඟ අප ඉපදෙන විට ම මේ ලෝකයට ගෙන එමු. එයින් වැළකී සිටීමට අපට නොහැකිය. මහලු වයස, ලෙඩ දුක් හා මරණය යන මේවා අපේ උත්පත්තියත් සමඟ අපි ගෙන එමු.

සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගේ පරිභානිය හා විනාශය “බය වයං” යනුවෙන් බුදුන්වහන්සේ වදාලේ ඒ නිසාය. මෙම ශාලාව තුළ දැන් මේ වාඩි වී සිටින හික්ෂුන් වහන්සේලා, සාමණේර හිමිවරුන්, ගිහි පිංවතුන් හා පිංවතියන් යන මේ සියලු දෙනාම එක් අයකු හෝ නොහැර “පරිභාණි කුට්ටි” වෙති. මෙම කුට්ටි දැනට නම් අර අයිස් කුට්ටි මෙන් තද බවින් පවතී. අයිස් කුට්ටියේ ආරම්භය සිදුවන්නේ වතුර ලෙසටය. එය ටික කලක් අයිස් වශයෙන් පැවතී තිබී නැවත වතාවක් වතුර බවට පත්වෙයි. මෙම පිරිහීමේ ලක්ෂණය ඔබට ඔබ තුළින් ම දැක ගත හැකි ද? ඒ සඳහා මේ ශරීරය දෙස බලන්න. එය දිනෙන් දින වයසට යයි. කෙස් නිය යන මේ හැම දෙයක්ම වයසට යමින් පවතී.

ඔබ මීට පෙර සිටියේ මේ දැන් සිටින ආකාරයෙන් නොවේ. ඔබ සිටියේ එහෙම ද? ඔබ සිටියේ නො අනුමානව ම දැන් සිටිනවා ට වඩා කුඩාවටය. දැන් ඔබ සිටින්නේ ලොකු මහත් වූ මේරූ තත්ත්වයකය. ඔබ ස්වභාව ධර්මයට අනුව යමින් මෙතැන් සිට පිරිහීමට පත්වන්නෙහිය. අයිස් කුට්ටිය දියවී යන්නාක් මෙන් මෙම ශරීරය ද පිරිහීමේ ස්වභාවයට පත්වෙයි. අයිස් කුට්ටිය අදෘෂ්‍යමාන වූවාක් මෙන් මෙම ශරීරය ද අදෘෂ්‍යමාන බවට පත්වෙයි. හැම ශරීරයක් ම සෑදී ඇත්තේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මූලධාතු කොටස් වලිනි. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මූල ධාතූන්ගේ සංකලනයක් වන මෙම ශරීරය පුද්ගලයකු ලෙස හැඳින්වීම අපි තහවුරු කරගෙන සිටිමු. මුලින් තිබූ ස්වභාවයට අනුව එය කුමන නමකින් හැඳින්විය යුතුව තිබුණේදැයි පැවසීම උගහටය. නමුත්

දැන් එය හඳුන්වනු ලබන්නේ පුද්ගලයකු ලෙසය. ඒ පිරිමියෙකි. ඒ ගැහැණියකි යනුවෙන් එයින් මූලාවට පත් වී මහත්මයා, මහත්මිය යනුවෙන් ඊට නම් යොදනු ලබන්නේ පහසුවෙන් එකිනෙකා හඳුනා ගැනීම සඳහාය. නමුත් සැබැවින් සිටින කෙනෙකු වශයෙන් නම් ඒ තුළ කිසිවෙකු නැත. ඒ තුළ පවතින්නේ පඨවි, ආපේ, තේජෝ, වායෝ යන මූල ධාතූන් පමණකි. මේවා එකට එක්වීම නිසා ඇතිවූ ප්‍රතිඵලය, එනම් අපට මේ දක්නට ලැබෙන ස්වරූපය, අපි "පුද්ගලයකු" වශයෙන් හඳුන්වමු. ඔබ දැන් මේ ගැන කලබලයට පත්විය යුතු නැත. මේ පුද්ගලයා යන දෙය තුළට ඔබේ නිරීක්ෂණය සැබැවින් ම යොමු වුවහොත් එහි සිටින කිසිවකු නැත.

සන බවකින් නැත්නම් තද බවකින් යුක්ත කොටස් එනම් මස්, හම, ඇටකටු යනාදිය පඨවි මූල ධාතුවට අයත්ය. ද්‍රව වශයෙන් යුක්ත කොටස් ආපේ ධාතුවට අයත් ය. ශරීරයේ උණුසුම පවතින්නේ තේජෝ ධාතුව නිසාය. ශරීරය තුළින් ඉහළට හා පහළට ගමන් කරන වායුව වායෝ ධාතුවයි.

ගැහැණියකක් නොවන පිරිමියකුත් නොවන ශරීරයක් මේ බා පොං අරම තුළදී දැකගත හැකිය. එය තමා අර ප්‍රධාන ශාලාවේ එල්ලෙමින් පවතින ඇටසැකිල්ල. එම ඇටසැකිල්ල දෙස බැලීමෙන් එය පිරිමියෙකුගේ ද, ගැහැණියකුගේ ද කියා සිතා ගැනීමට අපහසුය. එය පිරිමියෙක් ද, ගැහැණියක් ද කියා මිනිසුන් එකිනෙකා ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කරන අතර එයට පිළිතුරු දීගත නොහැකිව ඔවුහු එකිනෙකාගේ මුහුණ දෙස බලා සිටිති. එහි තිබෙන්නේ ඇටසැකිල්ලක් පමණි. එහි තිබූ සම හා මස් මුලුමණින් ම ඉවත් වී ගොසිනි.

මිනිස්සු මේවා පිළිබඳව විස්තර නොදනිති. බා පොං අරමට එන සමහර මිනිස්සු මේ ඇටසැකිලි දුටු සැනෙකින් එළියට දිව යති. ඔවුනට ඒවා දෙස බලා සිටීමටවත් නොහැකිය. ඔවුහු බියට පත්වෙති. ඔවුන් බියවන්නේ ඇටසැකිලි වලටය. මෙම මිනිසුන් මීට පෙර ඔවුන් විසින් ඔවුන්ම, දැක නැත යන්න මගේ අදහසයි. ඔවුන් ඇටසැකිලිවලට බියෙන් පසුවුවත්, ඒවායේ ඇති මහත් අගය ගැන ඔවුන් සිතන්නේ නැත. ඔවුන්

මෙම ආරක්‍ෂණය වෙතට පැමිණියේ මොටෝ රියකින් හෝ නැත්නම් පයින් ම විය හැකිය. ඔවුන්ට ඇටකටු නොතිබුණා නම් එයින් ඇතිවන තත්ත්වය කුමක් ද? දැන් මේ ඇවිදින ආකාරයට ඔවුන්ට ඇවිදිනට පුළුවන් ද? නමුත් ඔවුන් කාර්වල පවා නැගී, මෙම වටි බා පොං අරමට අවුත්, ප්‍රධාන ශාලාව වෙතටත් ගොස් ඇටසැකිලි දුටු සැනෙකින් එළියට දිව එති. ඔවුන් මීට පෙර කිසි දිනක එවැන්නක් දැක නැත. ඔවුන් ඉපදී ඇත්තේත් ඇටසැකිලි සමගය. නමුත් කිසිදිනක එය දැක නැත. දැන්වත් එය දැක ගැනීමට ලැබීම ඔවුන්ගේ වාසනාවකි. වැඩිහිටි මිනිස්සු පවා මෙම ඇටසැකිලි දැකීමෙන් බියට පත්වෙති. මේවා ගැන මේතරම් කලබල වීමට ඇති හේතුව කුමක් ද? මෙයින් පෙනෙන්නේ ඔවුන් සැබෑ වශයෙන් ම තමන් ගැන නොදන්නා බවත්, තමන් ගැනම පැවතිය යුතු හැඟීමෙන් තොරව ඔවුන් ක්‍රියා කරන බවත්ය. ආපසු ගෙදර ගිය විට දින තුන හතරක් ඔවුනට නිදා ගැනීමටවත් නොහැක. එසේ වුවත් ඔවුන් නිදා ගන්නේත් ඇටසැකිල්ලක් සමගය. ඔවුන් ඇඳුම් අඳින්නේත් ඒ සමගය. කෑම කන්නේත් ඒ සමගය. හැම දෙයක් ම කරන්නේ ඒ සමගය. එතෙකුදු වුවත් ඔවුහු එය දැක බියට පත්වෙති.

මෙයින් පෙනේනම් කරන්නේ මිනිසුන් තමන් සමඟ වුවත් සම්බන්ධතාවයකින් යුක්තව නොසිටින බවයි. මෙය කෙතරම් අනුකම්පා සහගත ද! ගස් ගැන, අනිකුත් මිනිසුන් ගැන, බාහිර වස්තූන් ගැන “මේක විශාලය” “අරක කුඩායි” “අරක මිටියි” “අරක දිගයි” යනුවෙන් පවසමින් ඔවුන් නිතරම බලා සිටින්නේ බාහිර ලෝකය දෙසය. අනිකුත් දේවල් දැකගැනීමට ඔවුන් ඒ තරම් යුහුසුලු වන නිසා තමන්ට තමාම දැකගැනීමට ඔවුනට කිසිදිනක නොලැබෙයි. අවංකවම පැවසුවහොත් මේ මිනිස්සු අනුකම්පාවට භාජනය විය යුතුය. ඔවුනට පිළිසරණක් නැත.

ප්‍රව්‍ර්ණා කර්මය සිදුකෙරෙන පුපෝත්සව වලදී ප්‍රව්‍ර්ණා ලාභීන් විසින් භාවනාවේ මූලික කමටහන් වන කේසා (කෙස්) ලෝමා (ලොම්) නබා (නිය) දන්තා (දත්) තවෝ (සම) ගැන ඉගෙන ගත යුතුය. ප්‍රව්‍ර්ණා කර්ම පුපෝත්සවයේ මෙම වාක්‍ය

කොටස සවනට වැටෙන විට විද්‍යාල ශිෂ්‍යයන්ව සිටි සමහර අය මෙන් ම උගත්කම් ලබා සිටි සමහර අය ශබ්ද නොනැගෙන සේ “හිකි” “හිකි” ගා සිතාසෙති. මේ හිමියන් දැන් අපට උගන්වන්නට හදන්නේ කුමක් ද? වසර ගණනාවක් තුළම පවතින මේ කෙස් ගැන උගන්වන්නේ මොනවාද? කෙස් ගැන අප හොඳින් ම දන්නා නිසා ඒවා ගැන අපට ඉගැන්විය යුතු නැත. අප දැනටමත් දන්නා දෙයක් ගැන ඉගැන්වීමට වෙනස වන්නේ කුමකට ද? යනුවෙන් ඔවුහු හිමින් සිරුවේ ම සිතති. තමන් තුළ අඳුරු දැකීමක් පවතින අය මෙවැනිය. ඔවුන් සිතන්නේ ඔවුන් දැනටමත් කෙස් දකින බවය. “කෙස් දකින්න” කියා ඔවුන්ට කියන විට එයින් අදහස් කරන්නේ කෙස්වල යථා ස්වභාවයට අනුව දැකගන්නා ලෙසය, යනුවෙන් මම ඔවුන්ට කියමි. සිරුරෙහි ඇති ලොම් ඒවායේ යථා ස්වභාවයට අනුව දකින්න. නිය, දත් සහ සම යන මේවායේත් ඇති යථා ස්වභාවයට අනුව ඒවා දකින්න. “දැකීම” කියා මා කියන්නේ එයටයි. එය මතුපිටින් දකින දැකීමක් නොවේ. සත්‍ය ස්වභාවයට අනුව දකින දැකීමකි. දේවල්වල ස්වභාවය ඇති සැටියෙන් දැක ගතහොත් ඒවා නිසා අපට කරවටක් දියේ ගිලෙන තෙක් සිටීමට සිදු නොවෙයි. කෙස්, නිය, දත් හා සම.... ඇත්තෙන්ම මේවායේ සැටි කෙසේ ද? මේවා ලස්සන ද? පිරිසිදු ද? සැබැලෙසින් ගතහැකි සාරවත් භාවයක් ඒවා තුළ තිබේ ද? ඒවා ස්ථිර ලෙස පවතින දේවල් ද? නැත, මේ කිසිම දෙයක් ඒවාට නැත. ලස්සන නැතත් ඒවා ලස්සනය කියා අපි සිතාගෙන සිටිමු. ඒවා ස්ථිර ලෙසින් නොපවතියි. නමුත් ඒවා එසේ පවතියි කියා අපි සිතාගෙන සිටිමු.

කෙස්, නිය, දත් හා සම... ඇම ගිලින්නාසේ මිනිස්සු මේවාට රැවටෙති. භාවනාවේ මූලික කමටහන් ලෙස බුදුන්වහන්සේ විසින් මේවා පනවා වදාරන ලදී. මේවා ගැන දැනගන්නා මෙන් උන්වහන්සේ විසින් අපට උගන්වා වදාරන ලදී. මේවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම භාවයෙන් යුක්තය. “මගේ” ය “ඔවුන්ගේය” කියා ගතයුතු දෙයක් ඒවා තුළ නැත. අප මේවා සමගම ඉපදී, මේවාට රැවි සිටියත්, මේවා ඇත්ත වශයෙන් ම පිළිකුල් සහගතය. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි

සතියක් පමණ නොනා සිටිමුයි සිතන්න. එවිට අප එකිනෙකාට ලංවී සිටිය හැකි ද? අප කෙරෙන් දුහඳක් ඇත්ත වශයෙන් ම හමයි. මිනිසුන් සමූහයක් එක් ව ඉතා වෙහෙස මහන්සියෙන් වැඩකරන විට, ඔවුන් තුළින් දහදිය මුගුරු අධික ලෙස පිටවෙයි. ඒවායින් නැගෙන දුර්ගන්ධය ඉවසා සිටීම අපහසුය. ඔවුන් ගෙදර ගොස් සබන් අතුල්ලා තම ඇඟපග සෝදාගත් විට එම දුහඳ තරමකින් අඩුවෙයි. එසේ වූයේ සබන්වල සුවදින් දුහඳ යටපත් වූ නිසාය. සබන් ඇතිල්ලීම නිසා සිරුරු සුවඳවත් වූ බව දක්නට ඇත්ත්, එහි දුහඳ ඇත්ත වශයෙන් ම තවමත් පවතී. එය යටපත් වී තිබේ. සබන් සුවඳ ඉවත්ව ගිය පසු සිරුරෙහි දුහඳ නැවතත් මතු වෙයි.

අප දැනට නැඹුරුවී සිටින්නේ මෙම සිරුර අලංකාර, ප්‍රියජනක, දිගු කලක් පවතින හා සවිබලයෙන් යුතු එකක් වශයෙන් සිතීමටය. අපි කිසිදිනක මහලු නොවෙමු. රෝගී නොවෙමු. නො එසේනම් නොමැරෙමු යනුවෙන් සිතීමට අපි නැඹුරු වී සිටිමු. අප මෙම ශරීරයට වගී වී එයින් රැවිවී සිටින නිසා, අප තුළම පවත්නා සැබෑ සුරක්ෂිත ස්ථානය ගැන අපි නොදැන සිටිමු. සැබෑ සුරක්ෂිත ස්ථානය නම් මේ මනසයි. අපේ සැබෑ සුරක්ෂිත ස්ථානය මනසයි. මෙහි ඇති මෙම ශාලාව අලංකාර එකක් විය හැකි නමුත්, එය සැබෑ සුරක්ෂිත ස්ථානයක් විය නොහැකිය. මෙම ශාලාව තුළ පරෙවියෝ ලගිති. කටුස්සෝ ලගිති. හුනොත් ලගිති. මෙම ශාලාව අපට අයිති එකක් ලෙස අප කල්පනා කිරීමට පුලුවන. නමුත් එය එසේ නොවේ. මෙහි ඇති අනිකුත් සෑම දෙයක් සමග අපි මෙහි ජීවත් වෙමු. මෙය තාවකාලික නිවහනක් පමණක් වන නිසා අප ඉක්මණින්ම එය අත්හැර දමා යායුතුය. මිනිස්සු මෙවැනි ස්ථානයන් සුරක්ෂිත ස්ථානයන් ලෙස සලකති.

ඔබේ සුරක්ෂිත ස්ථානය සොයා ගන්නා ලෙස බුදුන්වහන්සේ වදාලේ ඒනිසාය. එහි අදහස ඔබේ සැබෑ හඳවන සොයා ගැනීමයි. හඳවන ඉතාමත් ම වැදගත්ය. මිනිස්සු සාමාන්‍ය වශයෙන් වැදගත් දේවල් දෙස නොබලති. ඔවුන් තමන්ගේ කාලයෙන් වැඩි කොටසක් ගත කරන්නේ නො වැදගත් දේවල්

දෙස බලා සිටීමටය. උදාහරණයක් වශයෙන් තම නිවස ශුද්ධ පවිත්‍ර කරන විට ඔවුන් පිහන් සේදීම ආදී ක්‍රියාවන්හි නිරත වී සිටීමට පුලුවන. නමුත් තම හදවත් කෙරෙහි සැලකිලිමක් වීමට ඔවුහු අපොහොසත් වෙති. ඔවුන් ඇඹුල් මුහුණකින් යුක්තව පිහන් සේදීමෙහි යෙදී සිටින්නේ ඔවුන් තුළ තරහක් පවතින නිසා විය හැක. තමන්ගේ හදවත අපිරිසිදු වී ඇති නිසා විය හැකිය. තමන්ගේ හදවත් හොඳින් පිරිසිදු නැති බව දැකීමට ඔවුහු අසමත් වෙති. “තාවකාලික නිවහනක් සුරක්‍ෂිත ස්ථානයක් ලෙස ගැනීම” යනුවෙන් මා හැඳින්වූයේ මෙයටය. එම මිනිසුන් නිවෙස් හා ගෙවල් අලංකාර කරන නමුත් තමන්ගේ හදවත් අලංකාර කිරීම ගැන කල්පනා නොකරති. ඔවුහු දුක ගැන පරීක්‍ෂාකර නොබලති. මෙහිදී වැදගත් වන්නේ හදවතය. ඔබේ ම හදවත තුළ සුරක්‍ෂිත ස්ථානයක් සොයා ගන්නා මෙන් බුදුන්වහන්සේ උගන්වා වදාරා ඇත. “අත්තාහි අත්තනො නාථො” “ඔබ ඔබටම පිහිටාධාරයක් (සුරක්‍ෂිත ස්ථානයක්) වන්න”. ඔබේ සැබෑ සුරක්‍ෂිත ස්ථානය විය හැක්කේ වෙන කුමක් ද? එය වෙන කිසිවක් නොව ඔබේ ම හදවතයි. ඔබ වෙනත් දේවල් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමට වැයම් කළත්, ඒවා ගැන ස්ථිර විශ්වාසයක් තැබීමට නොහැකිය. අනික් දේවල් කෙරෙහි සැබෑ විශ්වාසයක් තැබිය හැක්කේ ඔබේ සුරක්‍ෂිත ස්ථානය ඔබ තුළ දැනටමත් ඇත්නම් පමණි. ගුරුවරයෙකු හෝ වේවා, සිය පවුල හෝ වේවා තම මිතුරන් හා නෑදෑයින් හෝ වේවා එවැනි දේවල් ගැන විශ්වාසය තැබීමට පිළිවන් වීමට පෙර, ඔබේ සුරක්‍ෂිත ස්ථානය ඔබට මුලින් ම තිබිය යුතුය.

එමනිසා මේ ස්ථානයට අද දින රැස්වී සිටින මේ ගිහි පැවිදි යන දෙපිරිසම මෙම දේශනාව සැලකිල්ලට ගත යුතුය. “මා කවුද?” “මා ඉපදී සිටින්නේ කුමකට ද?” යන ප්‍රශ්න ඔබ ඔබෙන් ම ඇසිය යුතුය. මා ඉපදී සිටින්නේ කුමකට ද? සමහරු මේ ගැන නොදනිති. ඔවුනට සතුටින් සිටීමට අවශ්‍ය වුවත් කිසිදිනක ඔවුන්ගේ දුකෙහි නැවතීමක් සිදු නොවෙයි. දුප්පත් හෝ පොහොසත්, තරුණ හෝ මහලු වශයෙන් හේදයක් නොමැති ව ඔවුහු දුකට භාජනය වී සිටිති. සියල්ල දුක් සහිතය. ඒ මන් ද? ඔවුන් තුළ ප්‍රඥාව නොමැති නිසාය.

දුප්පතුන් අසතුටින් සිටින්නේ වුවමනා තරම් දේවල් ඔවුන්ට නැති නිසාය. පොහොසතුන් අසතුටින් සිටින්නේ රැක ගැනීම පිණිස තමන් සතු දේවල් වැඩි නිසාය.

මම ඒ කාලයේ තරුණ සාමනේර හික්ෂුවක්ව සිටියදී, එක් දේශනයක් පැවැත්වීමි. දැසි දස්සන්, වස්තු දේපල ආදිය ඇතිව සිටීමේ සතුට ගැන මම කථා කළෙමි. දාසයන් සියයක්, දාසියන් සියයක්, අලි ඇතුන් සියයක්, ගව දෙනුන් සියයක්, මී හරකුන් සියයක්..... මේ එක් වර්ගයෙන් සියය බැගින් සිටීම ගැන මම කථා කළෙමි. ගිහි පින්වත්හු මෙම කථාව උඩපනිමින් බදාගත්හ. නමුත් මීහරකුන් සියයක් රැකබලා ගැනීම ගැන ඔබට සිතා ගැනීමටවත් පුළුවන් ද? නො එසේනම්, එළහරකුන් පමණක් සියයක්?මේ සියල්ලන් රැක බලා ගැනීම ගැන ඔබට සිතීමට පුළුවන්ද? එය සෙල්ලමක්ද? දේවල්වල මේ පැත්ත ගැන මිනිස්සු නොසලකා හරිති. එළහරකුන්, මීහරකුන්, දැසි දස්සන් සිය ගණනින් අයිතිකර ගෙන සිටීමට ඔවුහු ආශා කරති. මා නම් කියන්නේ මීහරකුන් පණහක් පමණ වුවත් ඉතා වැඩි බවය. ඔය තිරිසන් සතුන්ට ලඟු ඇඹරීම වුවත්, ඒතරම් ලෙහෙසි පහසු වැඩක් නොවේ. නමුත් මිනිස්සු මේ ගැන කල්පනා නොකරති. නමුත් දේවල් අයිති කරගෙන සිටීමෙන් ඇතිවන සතුට ගැන පමණක් ඔවුහු කල්පනා කරති. එයින් ඇතිවන කරදරය ගැන සිතා නොබලති.

අප තුළ ප්‍රඥාව නොපවතින විට අප වටා ඇති සියල්ලම දුක් ඇති කරවන මගක් බවට පත්වෙයි. අප ප්‍රඥාවන්තයින් නම් මෙම දේවල් විසින් අප දුකෙන් එතෙර කර යවනු ලබයි. ඇස්, කන්, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස... යන මේවායින් ඇස් අවශ්‍ය වුවත් ඒවා හොඳ නැති දේවල් ලෙස සලකා ගන්න. මනස තුළ අසතුටු ස්වභාවයක් පවතින විට, අනික් අය දකින විට පවා ඔබට තරඟවක් ඇතිවෙයි. එය ඔබේ නින්ද නැතිවීමට පවා හේතු වෙයි. එසේ නැත්නම් ඔබ අනුන් සමග ආලයෙන් වෙලෙන්තටත් පුළුවන. ඔබට අවශ්‍ය දෙය නොලැබුණ හොත් ආලයත් දුකක් බවට හැරෙයි. ආදරය හා ද්වේශය, තෘෂ්ණාව නිසා පහළ වන හෙයින් ඒ දෙකම දුක්ය. ලැබීමට ඇති, ආශාව දුකකි. ලැබීමට නොහැකි

වීමක් දුකකි. දේවල් ලබා ගැනීමට ඇතිවන ආශාව ගැන බලන්න. ඒවා ලැබීමක් දුකකි. එය දුකක් වන්නේ ලැබූ දේවල් නැතිවේය යන බිය නිසාය. ඇත්තේ දුක ම පමණකි. ඔබ මේ දුක සමඟ ජීවත් වන්නට යන්නේ කෙසේද? ඔබට පුරෝපභෝගී විශාල නිවසක් තිබිය හැකිය. නමුත් ඔබේ හඳු තුළ සතුටක් නැත්නම් ඔබ බලාපොරොත්තු වූ ආකාරයට දේවල් සැබෑ වශයෙන් ඉටු නොවෙයි.

එම නිසා ඔබ සැවොම තම තමන් දෙස බැලිය යුතුය. අප ඉපදී සිටින්නේ කුමක් සඳහාද? අපට මේ ජීවිතය තුළින් යම්කිසිවක් කිසිදිනක ලබා ගත හැකිද? මේ පළාත්වල ගැමියෝ ළමා කාලයේ සිට ම වී ගොවිතැනෙහි යෙදී සිටිති. අනාගත අභිවෘද්ධිය සලකා ගැනීමට කාලය මදිවේය යන බිය නිසා ඔවුහු වයස අවුරුදු 17ක් 18ක් පමණ වනවිට ඉක්මන් විවාහයක් ද කර ගනිති. තම වයසේ මුල් කාලයේ සිටම ඔවුන් වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන්නේ, යම් දිනක ඒ මහින් ධනවත් වීමට හැකිවේයයි සිතාගෙනය. වයස අවුරුදු 70-80 නො එසේනම් 90 වනකෙක් පවා ඔවුහු වී ගොවිතැන් කරති. මම ඔවුන්ගෙන් මෙසේ අසමි. “ඔබ උපන්දා සිටම වැඩ කළෙහිය. ඔබේ අවසන් ගමන යන්නේ දැන් කාලය එළඹී ඇත. යනවිට ඔබ ගෙනයන්නේ කුමක් ද?” ඊට පිළිතුරක් දීමට ඔවුහු අපොහොසත් වෙති. ඔවුන්ට කියන්නට ඇත්තේ “හරි වැඩේ තමයි” යනුවෙන් කීම පමණකි. මේ පළාත්වල එක්තරා කියමනක් තිබේ. ඒ නම් “මහ දිගේ ඇති දං ගස්වල ගෙඩි කැඩීමට කාලය මිඩංගු නොකරන්න. ඔබටත් හොරා රාත්‍රිය එළඹීමට පුළුවන.” මේ නිසා තමයි “හරි වැඩේ- එහෙත් නැහැ- මෙහෙත් නැහැ. හරි වැඩේ තමයි යන්නෙන් සැහීමට පත්වී ඔවුහු දංගසකට නැග ගනිමින් දංගෙඩිවලින් ඇති තරමක් බඩ පුරවා ගනිති... “හරි වැඩේ, හරි වැඩේ”.

ඔබ තවමත් පසුවන්නේ තරුණ වියේ නම් එය එතරම් හොඳ මදියි යනුවෙන් ඔබට සිතෙන්නේ ඒ තුළ තනිකමක් දැනෙන නිසාය. ඒ නිසා එකට ජීවත්වීම සඳහා ඔබ සහකරුවකු නො එසේ නම් සහකාරියක සොයා ගන්නෙහිය. දෙදෙනකු

එකට එක් වූ විට එතැන ඇතිවන්නේ ගැටුමකි. තනිකඩ ජීවිතය කලබලවලින් තොර එකකි. නමුත් තවත් අය සමග එකට විසීමෙන් ගැටුම් ඇතිවෙයි.

දරුවන්ගේ ළමා කාලයේ දී දෙමාපියන් කල්පනා කරන්නේ “ඔවුන් ලොකු මහත් වූ කල අපට හොඳ කාලයක් එයි” යනුවෙනි. දරුවන් ලොකු වූ පසු තමන්ගේ බර අඩුවන්නේ යයි සිතමින් ඔවුහු දරුවන් තුන, හතර, පහ වශයෙන් වැඩිකර ගනිති. නමුත් ඔවුන්ගේ බර තවත් වැඩිවන්නේ දරුවන් ලොකුවන විටය. මෙයත් හරියට එකක් ලොකු, එකක් කුඩා ලී කැලී දෙකකට සමානය. ලොකු එක බරෙන් අඩු එකකි යි සිතාගෙන ඔබ කුඩා එක විසිකර දමන්නෙහිය. නමුත් ඇත්ත එය නොවෙයි. දරුවන් කුඩා කල, ඉඳහිට බත් ගලියක් හෝ කෙසෙල් ගෙඩියක් ඉල්ලීම හැර ඔවුන්ගෙන් ඒ තරම් කරදරයක් නැත. ලොකු වුනාට පසුව නම් ඔවුන් ඉල්ලන්නේ එක්කෝ මොටර් සයිකලයක් නැත්නම් කාර් එකක්! දැන් ඉතින් ඔබ ඔබේ දරුවන්ට ආදරය කරන නිසා ඔවුන්ට බැහැ කියා කීමටත් ඔබට බැරිය. ඉතින්, ඔවුන්ට උවමනා දෙය ලබා දීමට ඔබ උත්සාහ කරන්නෙහිය. ඉතින් ප්‍රශ්න..... සමහරවිට මේවා ගැන දෙමාපියෝ වාද විවාද ඇති කර ගනිති. “එයාට කාර් එකක් අරන් දෙන්නට යන්නට එපා. ඒවාට ඔය තරම් මුදල් තියෙනවාය” යනුවෙන් එක් අයෙක් තර්ක කරති. එසේ වුවත් ඔබ ඔබේ දරුවන්ට ආදරය කරන නිසා කොහෙන් හෝ වේවා ණය මුදලක්වත් ලබාගත යුතුය. දරුවන්ට උවමනා දෙය ලබාදීම සඳහා දෙමාපියන්ට නොකා නොබී හිඳීමටත් සිදුවනු ඇත. ඉන්පසු ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනය. “දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය අවසන් වූ පසුවත් අපට හොඳින් ඉන්නට හැකිවෙයි.” මෙම ඉගෙනීමට කෙළවරක් නැත. ඔවුන් අන්තිම දක්වා ඉගෙනීමට යන්නේ කුමක්ද? අවසානයක් පවතින්නේ මේ බුද්ධ ධර්මය නමැති විද්‍යාවෙහි පමණය. අනික් විද්‍යාවන් වක්‍රාකාරව හුදෙක් වට්ට කැරකෙයි. අවසානයේ දී එය හිසරදයක් වෙයි. දරුවන් හතර පස් දෙනෙකු සිටින ගෙදරක් ඇත්නම් ඒ ගෙදර දෙමාපියෝ හැම දිනකම වාද විවාද ඇති කර ගනිති.

ඉදිරියේ දී අප වෙත එළඹීමට ඇති දුක් ගැන දැකීමට අපි අසමත් වෙමු. අප සිතන්නේ එවැනි දුක් අප වෙත කිසිදිනක ළඟා නොවන බවය. අප එය දැනගන්නේ දුකක් පැමිණි විටය. අප තුළ සහජයෙන් ම ඇතිවන දුක් වැනි දුක් ගැන කල්තබා දැනගැනීමට නොහැකිය. මා ළමයකු වශයෙන් හරකුන් රැකබලා ගනිමින් සිටි කාලයේ මගේ දත් ටික සුදුකර ගැනීම සඳහා මම අහුරු කැබැල්ලක් ගෙන එයින් දත් මැද්දෙමි. ආපසු ගෙදර ගිය විට මගේ දත් ලස්සණටත් සුදුවටත් තිබේ ද කියා දැකගැනීම පිණිස මම කණ්ණාඩිය තුළට එබී බැලුවෙමි. මෙයින් මා කරගත් එකම දෙය නම් මගේ ම ඇටවලින් මා රැ වටීමට පත්වීමයි. මගේ වයස අවුරුදු 50ක් හෝ 60ක් වන විට දත් සෙලවීමට පටන් ගැනුණි. දත් වැටෙන්නට පටන් ගන්නා විට එයින් තද වේදනාවක් ඇතිවෙයි. කෑම ගන්නට යනවිට කටට පයින් පහරක් ලැබී ඇතුළුවා මෙන් දැනෙයි. ඇත්ත වශයෙන් ම ඒ තුළ එතරම් රිදීමක් ඇත. මට මේ සියල්ල විඳ දරාගැනීමට සිදුවිය. මා ඒ නිසා කළේ දත්ත වෛද්‍යවරයා ලවා හැම දතක් ම ගලවා දැමීමය. මට දැන් තිබෙන්නේ බොරු දත්. මගේ සැබෑ දත් මට ඒ තරම් වද දුන් නිසා එක්වර 16ක් ම ගලවා දැමුවෙමි. ඒක නියම සෙල්ලම. ඒවා ගලවා දමා දින දෙකක් තුනක් යනතෙක් මට කිසිම දෙයක් කෑමට පවා බැරවිය.

මෙයට පෙර හරකුන් රැකබලා ගන්නා තරුණ කොලුවකුට සිටියදී, මා සිතුවේ දත් සුදුකර ගැනීම ලොකු දෙයක් කියාය. මගේ දත්වලට මා ආදරය කළ නිසාත්, ඒවා හොඳ දේවල් ලෙස මා සිතාගෙන සිටි නිසාත් එසේ විය. නමුත් අවසානයේදී ඒවාට යන්නට සිදුවිය. ඒවා නිසා ඇතිවූ වේදනාව මා මරන්නාක් මෙන් විය. මම මාස ගණන්, අවුරුදු ගණන් දත් වේදනාවෙන් දුක් වින්දෙමි. සමහරවිට මගේ විදුරු මස්, එක පාරටම වාගේ ඉදිමී තිබුණි.

සමහරවිට ඔබලාගෙන් සමහර අයකුටත් මෙය අත්දැකීමේ අවස්ථාවක් උදාවිය හැක. ඔබලාගේ දත් තවමත් හොඳින් පවතී නම්, ඒවා ලස්සණට හා සුදුවට තිබීම සඳහා ඒවා

දිනපතාම මැදගත්තේ නම් ඔබ බලාගෙනයි! ඒවා පසු කාලයක දී ඔබට විජ්ජා පෙන්වීමට පටන් ගත හැක.

මා නිකමට මෙන් මේවා ගැන ඔබ දැනුවත් කරන්නේ අප තුළින් ම, අපේ ශරීරය තුළින් ම පහළවන දුක් ගැන අවබෝධයක් ලබාදීම සඳහාය. විශ්වාසයක් හෝ බලාපොරොත්තුවක් තැබිය හැකි කිසිවක් මේ ශරීරය තුළ නැත. තවමත් තරුණ විශේ පසුවන විට නම්, එය ඒ තරම් නරක නැත. නමුත් දේවල්වල අබලන්වීම පටන්ගන්නේ මහලුවීමට පටන්ගත් විටය. එවිට හැම දෙයක් ම ඔබ හැරදා යාමට පටන් ගනියි. සංස්කාරයෝ ඒවාට අයත් ක්‍රමය අනුගමනය කරති. ඒවා ගැන අප සිතාසිතත් වැලපුනත් ඒවාට යාමට ඇති මගෙහි ඒවා යයි. අපට ඒ නිසා ඇතිවන හැඟීම කුමක් වුවත් එයින් වෙනසක් ඇති නොවෙයි. අප වේදනාවෙන් හෝ අපහසුවෙන් සිටියත්, ජීවත් වී සිටියත් නැත්නම් මරණයට පත්වුවත් සංස්කාරයන්ට එහි වෙනසක් නැත. දේවල්වල පවත්නා මෙම ස්වාභාවික ක්‍රියා පිළිවෙල නැවැත්වීමට හැකි කිසි ම ඥානයක් හෝ විද්‍යාවක් නොමැත. ඔබේ දත් පරික්ෂාකර ගැනීම සඳහා ඔබ දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යාමට පුලුවන. ඔහුට ඒවා සවිමත් කිරීමට හැකි වුවත් ඒවායේ ස්වභාවයට අනුව ඒවා ක්‍රමයෙන් ගමන් කරයි. දන්ත වෛද්‍යවරයාට වුවත් ක්‍රමයෙන් මෙම කරදරයට මුහුණදීමට සිදුවෙයි. අවසානයේ හැමදෙයක් ම ඉවත්වී යයි.

මේවා අපට යම් ප්‍රමාණයක හෝ ශරීර ශක්තියක් තිබෙන අතර වාරයේ සලකා බැලිය යුතු දේවල්ය. අප භාවනා පුහුණු විය යුත්තේ අපේ තරුණ කාලයේදීය. ඔබට කුසල් සිදුකර ගැනීමට අවශ්‍යනම් එවා ඉක්මණින් කරන්න. එය මහලු අයට පමණක් ඉඩහැර නො සිටින්න. විහාරාරාම වෙත ගොස් ධර්මය පුහුණු වීමට පෙර මහලු වයසට පත්වන තෙක්, බොහෝ මිනිස්සු ඔහේ නිකම් බලා හිඳිති. ස්ත්‍රී පුරුෂ යන දෙපිරිසම පවසන්නේ එකම දෙයකි. "මුලින් වයසට යන තෙක් හිඳිමු" යන්නයි. ඔවුන් එලෙස පවසන්නේ කුමක් නිසාද? කියා මම නොදනිමි. මහලු කෙනකුට වැඩිපුර ශරීර ශක්තියක්

කිබෙනවාද? හොඳයි, තරුණ කෙනෙකු සමග ඔට්ටුවට දිවීමට ඔවුන්ට ඉඩදී බලන්න. එවිට ඇතිවන වෙනස දැකගන්න. ඒ නිසා භාවනා කිරීම මහලු වයසට කල් තබන්නේ කුමකට ද? කිසිදාක නො මැරෙන්නාක් මෙන් ඔවුහු එසේ කරති. අවුරුදු 50කින් හෝ 60කින් පමණ හෝ ඊටත් වැඩියෙන් මහලු වූ විට ඔවුන් කරන්නේ කුමක් ද? “හා ...ආච්චි අම්මේ, අපි පන්සල්වත් යමුද?” “අනේ ඔයගොල්ලෝ යන්න. දැන් මගේ කන ඉස්සර වගේ ඇහෙන්නේ නැහැ” මා මෙයින් අදහස් කළ දෙය ඔබ වටහා ගත්තෙහි ද? ඇගේ කන් ඇසීම හොඳට තිබූවිට ඇය අසාගෙන සිටියේ කුමක් ද? දංගෙඩි සමග සුරතල් කරමින් සිටියා..... “හරි වැඩේ තමයි”. අන්තිමට කන්දෙක නරක් වූනාමයි ඇය පන්සල් යන්නේ. එයින් කිසි වැඩක් නැත. දේශනාවට සවන්දී ගෙන සිටියත් ඒ තුළින් ඇයට මොනයම් හෝ හෝච්චාවක් නොලැබෙයි. භාවනා පුහුණු වීමට පෙර තමන් අබලන් තත්ත්වයට යනතෙක් මිනිස්සු බලා සිටිති.

මා අද දින පවත්වන මෙම දේශනය ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ එය තේරුම් ගැනීමට හැකි අයට පමණය. මෙම දේවල් අප විසින් ම පරීක්ෂාකර බැලීමට පටන්ගත යුතු දේවල්ය. අපට ඒවා සහජයෙන් උරුම වී තිබේ. අප එකිනෙකාට උසුලාගෙන සිටීමට තරම් නො හැකිවන සේ ඒවායේ බර ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙයි. මීට පෙර මගේ කකුල් ශක්තිමත් ව තිබූ නිසා මට දුටුන්ට හැකිවිය. දැන් නිකමට ඇවිදගෙන යනවිටත් ඒවායේ බරක් දැනෙයි. ඉස්සර මා ඔසවාගෙන යනු ලැබූයේ මගේ කකුල්දෙක විසිනි. දැන් ඒවා ඔසවාගෙන යාමට මට සිදුවී තිබේ. මා කුඩා ළමයෙකුට සිටි කාලයේ, මහලු මිනිසුන් තමන්ගේ ආසනවලින් නැගිට ගන්නා ආකාරය මම දැක ඇත්තෙමි. “ඌයි” මෙම තත්ත්වයට පත්වන තෙක් සිටියත් ඔවුන් තවමත් ඉගෙන ගෙන නැත. වාඩිවෙන විටත් ඔවුහු “ඌයි” ගාති. නැගිටින විටත් “ඌයි” ගාති. ඔවුන් තුළ නිතරම පවතින්නේ මෙම “ඌයි” ගැවිල්ලය. නමුත් එසේ කෙදිරිගැමට සිදුවී ඇත්තේ කුමක් නිසාදැයි ඔවුහු නොදනිති.

මේ තත්ත්වය මෙතරම් දුරට පැවතියත් මිනිස්සු මෙම ශරීරයේ අන්තර්ජාතීය ස්වභාවය ගැන නොදනිති. මෙය නතර වන්නේ කිනම් දවසක දැයි ඔබට කිසිදිනක කිව නොහැකිය. මෙම සියලු වේදනාවට හේතුවී ඇත්තේ සංස්කාරයන් ඒවාට අයිති අතේ ගමන් කිරීම නිසාය. මිනිසුන් මෙයට ආත්මයාට රෝගය, වාත රක්තය, වාත රෝගය කියා කියති. ඒවාට වෛද්‍යවරුන් පිළියම් කරති. නමුත් ඒවායින් සම්පූර්ණ සුවයක් නොලැබෙයි. අන්තිමට සිදුවන්නේ හැම දෙයකම අවසානයයි. වෛද්‍යවරයාට සිදු වන්නේ ඒ විකමය. මෙය සංස්කාර ධර්මයන් ඒවායේ ස්වභාවයට අනුව පැවතීමේ ක්‍රියාවලිය යි. ඒවා ක්‍රියාකරන ආකාරයත්, ඒවායේ ස්වභාවයත් මෙලෙසය.

දැන් මේ ගැනත් විපරම් කර බලන්න. ඔබ කල් තියා මෙය දැකගත හොත්, එයින් සිදුවන යහපත නම් ඔබ පාර දිගේ ගමන් කරමින් සිටින විට, ඔබ ඉදිරියෙන් සිටින සර්පයෙකු දැක ගන්නාක මෙනි. උඟ එතැන සිටින බව දුටුවිට උගේ දෂ්ට කිරීමට අසුනොවී උගෙන් බේරී යාමට ඔබට පුළුවන. උඟ නුදුටු විට ඔබ තවත් ඉදිරියට යමින් උගේ ඇඟ උඩින් යන්නටත් පිළිවන. එවිට උඟ දෂ්ට කරයි.

දුකක් ඇතිවන විට මිනිස්සු ඒ ගැන කළ යුතු දෙය නො දනිති. එයින් සහනයක් ලැබීමට ඔවුන් යා යුතුවන්නේ කොහොටද? දුකෙහි පහළවීම නැවැත්වීමටත්, එයින් නිදහස්වී සිටීමටත් ඔවුන්ට අවශ්‍යවන නමුත්, එය පහළවන විට ඒ සඳහා පිළියම් යෙදීමට ඔවුහු නොදනිති. ඒ නිසා ඔවුහු මහලු බවට පත් වී, ලෙඩ රෝගවලට භාජනය වී මිය යන තෙක් ම, ඒ ආකාරයෙන් ජීවත්වෙති.

පෙර කාලයේ කෙනකු අසාධ්‍ය ලෙස රෝගාතුර බවට පත් වූ විට ඔහුගේ ඥාතියෙකු පැමිණ, එම රෝගියාගේ කණට “බුද්ධො, බුද්ධො බුද්ධෝ” යනුවෙන් පැවසිය යුතුයි යනුවෙන් කියා ඇත. ඔවුන් “බුද්ධෝ” ගෙන් දැන් කරන්නට යන්නේ කුමක් ද? දරසැයක් මත සිටින කෙනකු මෙන් සිටින ඔහුට “බුද්ධෝ” ගෙන් සිදුවන යහපත කුමක් ද? තරුණ කමිත් හා හොඳ ශරීර සුවයෙන් සිටින විට “බුද්ධෝ” ගැන ඉගෙන නොගත්තේ

මන්ද? දැන් අතරින් පතර හුස්ම වැටෙන විට ඔබ ගොස් "අම්මේ, බුද්ධෝ" කියා කියන්නේ කුමකටද? ඔබ ඔබේ කාලය නාස්ති කරන්නේ කුමකටද? ඔබ කරන්නේ ඇගේ සිත අවුල් කිරීම පමණකි. සාමයෙන් මිය යාමට ඇයට ඉඩ දෙන්න.

තමන්ගේ හඳවත් තුළ සුරක්ෂිත භාවයක් නොමැති නිසා, මිනිස්සු තමන්ගේ ප්‍රශ්න විසඳාගැනීමට නොදනිති. ඔවුන් පහසුවෙන් ම කෝපයට පත්වන අතර ඔවුන් තුළ ආශාවන් රැසක් ද පවතියි. එය එසේ වන්නේ කුමක් නිසා ද? ඔවුනට සුරක්ෂිත භාවයක් නොමැති නිසාය.

අලුතින් විවා දිවියට පත් දෙදෙනෙකුට හොඳින් ජීවත් වීමට පිළිවන. නමුත් වයස අවුරුදු 50ක් පමණ ගත වූ විට දෙදෙනාගෙන් එකෙකුට අනිකා තේරුම් ගැනීමට නොහැක. භාර්යාව පවසන මොනම දෙයක් ගැන වුවත්, ස්වාමි පුරුෂයා එකඟ නොවෙයි. ස්වාමි පුරුෂයා කුමක් පැවසුවත් එයට භාර්යාව සවන් නොදෙයි. ඔවුහු එකිනෙකාට පිටුපා ක්‍රියා කරති.

මට කිසිදිනක පවුල් ජීවිතයක් නොතිබූ නිසා, මා මේවා ගැන කථා කළේ නිකමට මෙනි. මට පවුල් දිවියක් නොතිබුණේ මක්නිසාද? මෙම පවුල් ජීවිතය යන වචනය දැකගත් පමණින් එය කුමක් වගේ දෙයක්දැයි මම හොඳහැටි දැනගනිමි. පවුල් ජීවිතය කියා කියන්නේ කුමකට ද? මෙය බැඳ තැබීමකි. අප මෙහි වාඩිවී සිටින විට යම් කෙනෙකු පැමිණ කඹයකින් අප බැඳ තැබුවහොත් එයට කියන්නේ කුමක් කියලද? එයට "බැඳ තැබීම" යනුවෙන් කියනු ලබයි. පවුල් ජීවිතය කුමන ආකාරයේ එකක් වුවත් එය බැඳ තැබීමකි. එය යම්කිසි වක්‍රයක් තුළ සිරවී සිටීමකි. තමන්ගේ වක්‍රය තුළ සිරවී පිරිමියා ජීවත්වෙයි. ස්ත්‍රිය ජීවත් වන්නේත් ඇගේ ම වක්‍රය තුළ සිරවී ගෙනය.

මෙම පවුල් ජීවිතය යන වචනය ඇසෙනවාත් සමගම මට දැනෙන්නේ විශාල බරකි. මෙය සුලුපටු කාරණයක් නම් නොවේ. එය සැබෑ මාරයකි. "පවුල" දුක යන්නෙහි සංකේතයකි. ඔබ සිටිය යුත්තේ, ඔබේ වක්‍රය තුළම සිරවී ගෙනය. වෙන

කිසිම තැනකට ඔබට යා නොහැකිය. දැන් අපි මෙම පවුල නැත්නම් ගෘහය යන වචනය ගනිමු. ඔබේ ගෙදරදී ඔබ කවදා හෝ මිරිස් පුළුස්සා තිබෙනවා නේද? ගෙදර සිටින සියලු දෙනාටම කැස්සත්, කිවිසුම් යාමත් ඇතිවෙයි. මෙම “ගෘහස්ථ භාවය” යන වචනයෙන් හැඟෙන්නේ අවුල් සහගත භාවයයි. ඒනිසා ඇතිවන කරදර වැඩකට ඇති ඒවා නොවෙයි. මට මහණවී සිටීමටත්, සිවුරු හැර නොයාමටත් හැකිවූයේ මෙම වචනය නිසාය. “ගෘහස්ථ ජීවිතය” භයානකය. කොතැනටවත් යා නොහැකිව ඔබට සිරවී සිටීමට සිදුවෙයි. දරුවන් ගැන ප්‍රශ්න, මුදල් ප්‍රශ්න, තවත් මොනවා හෝ ප්‍රශ්න. ඔබ මේවායින් ගැලවෙන්නේ කොහොමද? ඔබ සිටින්නේ බැඳ තැබීමකට අසුවී ගෙනය. ඔබට පුත්තු හා දුවරු සිටිති. ඇති තරම් වාද විවාද හා ආරවුල් ඔබ මිය යන තෙක් ම පවතී. මොනතරම් දුකක් තිබුණත් ඔබ කොහේ යන්නද? ඔබේ දැස්වලින් කඳුලුත් ගලයි. දිගින් දිගට ඒවා ගලයි. ඔබගේ දැනගැනීම සඳහා මා කියන්නේ මේ ගෘහස්ථ ජීවිතය තුළින් ගලන කඳුලුවල අවසානයක් කිසිදිනක ඇති නොවන බවයි. කඳුලුවල අවසානයක් දැකීමට හැකිවන්නේ, මෙම ගෘහස්ථ ජීවිතය නැති දවසක පමණි. වෙන කිසිවකින් නම් නොවේ.

මා කියන මෙම කාරණය ගැන සලකා බලන්න. ඔබට එය තවමත් අවබෝධවී නොමැති නම් පසුවට හෝ අවබෝධ වනු ඇත. සමහර අය යම් තරමකින් හෝ එය අත්දැක ඇත. සියලුම උපාය මාර්ගයන් අවසන් වූ සමහර අය සිටින්නේ වැට උඩය. “මා යන්ට ද? ඉන්ට ද?” මෙම වටි බා පොං අරමේ කුටි හැත්තෑවක් හෝ අසුවක් පමණ තිබේ. යම් හෙයකින් තමන්ගේ පුරුෂයා හෝ භාර්යාව සමග ආරවුලක් ඇතිකර ගත් අයකු වෙතොත් එවැනි අය වෙනුවෙන් කියා එම කුටිවලින් කිහිපයක් හිස්ව තබන ලෙසත්, සියලුම කුටි පුරවා නොතබන ලෙසත්, කුටි භාරව කටයුතු කරන භික්ෂුවට මා විසින් උපදෙස් දී ඇත. ඇත්ත වශයෙන් ඒ ලෙසට ම තමන්ගේ ගමන්මලුත් සමඟ යම් කාන්තාවක් පැමිණෙයි. “මට ලෝකය එපාවෙලා ආචාර්ය හිමියනි” “හා! එහෙම කියන්ට එපා, ඔය වචන බොහොම බර වැඩියි” කියා මම ඇයට පවසමි. ඉන්පසු

ඇයගේ සැමියාත් පැමිණ ඔහුටත් ලෝකය එපාවී ඇතිබව පවසයි. මෙම ආරාමය තුළ දින දෙක තුනක් ගතකර අවසන් වූ විට, ලෝකය එපාවීම ඔවුන් තුළින් ඉවත් වෙයි.

තමන්ට ලෝකය එපාවී ඇති බව පැවසුවත් ඔවුන් කරන්නේ ඔවුන් විසින් ඔවුන් ම රචනා ගැනීමකි. ඔවුන් කුටියක් වෙත ගොස් නිශ්ශබ්දව තමන්ගේ පාඩුවේ සිටිනවිට ටික වේලාවකින් ඔවුන්ගේ සිත්වලට ගලා එන්නේ මෙවැනි සිතුවිලිය. එනම්, “මගේ බිරිඳ මා සමඟ ගෙදර යාමට මට කපාකරන්නේ කවදාද?” මේ සිදුවන්නේ කුමක්ද? කියා ඔවුහු සැබෑලෙස නොදනිති. ඔවුන්ගේ මෙම “ලෝකය එපාවීම” යනු මොකක්ද? ඔවුහු මොකක් හෝ දෙයක් ගැන සිත් නරක් කරගෙන ආරාමය වෙතට දිව එති. ගෙදරදී හැම දෙයක් ම පෙනුනේ වැරදි ආකාරයටයි... සැමියා වැරදියි. බිරිඳ වැරදියි.... දින තුනක් නිශ්ශබ්දව කල්පනා කරමින් සිටි විට “හ්ම්! මොනවා වූනත් බිරිඳ හරි. මා වැරදියි.” “සැමියා හරි. මම ඒ ගැන ඒ තරම් කලබල වූ එක වැරදියි.” ඔවුන් පැති මාරු කරන්නේ ඒ ආකාරයටයි. දේවල් සිදුවන්නේ මේ ආකාරයටයි. ලෝකය ගැන මා ඒතරම් බරපතල ලෙස නොසලකන්නේ ඒ නිසාය. මම දැනට ලෝකයේ ඇතුළතක් පිටතක් යන දෙකම හොඳින් දැන සිටිමි. හික්ෂුවක් වශයෙන් ජීවත්වීම, මා තෝරා ගත්තේ ඒ නිසාය.

අද මෙම දේශනය ඔබ සැමගේ ගෙදර වැඩ සඳහා මම ඉදිරිපත් කරමි. ඔබ කෙත්වතු වල වැඩ කළත්, නගරයේ වැඩ කළත්, මා දැන් මේ කියන වචන ගැන සලකා බලන්න. එනම් “මා ලෝකයට ඉපදී සිටින්නේ කුමක් සඳහා ද? එයින් යන දවසක මා ගෙන යන්නේ කුමක්ද?” යන්නයි. මේවා ගැන ඔබ නිතර නිතර ඔබෙන් ම ප්‍රශ්නකර ගන්න. මෙම ප්‍රශ්න ගැන ඔබ ඔබෙන් ම විමසන වාර ගණන වැඩිවන තරමට, ඔබ ප්‍රඥාවන්තයකු බවට පත්වන්නෙහිය. මෙම ප්‍රශ්න ගැන සිතා නොබැලුවහොත්, ඔබට අඥානයකු ලෙස සිටීමට සිදුවෙයි. අද දින දේශනයට සවන්දීම තුළින් ඔබට, යම්කිසි ප්‍රමාණයක අවබෝධයක් ඇතිවුවාට සැකයක් නැත. මෙහිදී නොවූයේ නම් එය ගෙදරදී හෝ සිදුවිය හැකිය. සමහරවිට අද සවසම එය

සිදුවිය හැක. දේශනයට සවන්දී සිටින විට හැම දෙයක්ම යටපත්වී තිබුණි. නමුත් එසේ පවතින්නේ ඔබ, ඔබේ මෝටෝරියට නැග ගන්නා තෙක් පමණක් විය හැකිය. මෝටෝරියට නැග ගත් විට අවබෝධයේ එළඹීම සිදුවිය හැක. ගෙදර ගිය විට හැම දෙයක්ම පැහැදිලි ලෙස දැකීමට ඉඩ ඇත. “ආචාර්ය හිමියන් අදහස් කළේ ඒකයි. මට ඊට පෙර එය දැකගැනීමට නො හැකි විය.” යනුවෙන් එය අවබෝධ විය හැකිය.

මෙය අදට සෑහේය කියා මම සිතමි. තවත් දිගට කථා කළොත් මගේ මේ මහලු සිරුර වෙහෙසට පත්වනු ඇත.

චතුරාර්ය සත්‍යය

ඔබට දේශනයක් පැවැත්වීම සඳහා මෙම යෝගාශ්‍රමයේ අධිපති හිමියන් විසින් මා අද දින මෙහි කැඳවා ගෙනවිත් තිබේ. එමනිසා ඔබ සියලු දෙනා ම නිශ්ශබ්ද ලෙස වාඩිවී සන්සුන් සිතින් යුක්ත වන ලෙස මම ඉල්ලා සිටිමි. භාෂාව සම්බන්ධයෙන් ද ප්‍රශ්නයක් පවතින හෙයින් භාෂා පරිවර්තකයකුගේ සේවය ලබා ගැනීමටත් සිදුවී තිබේ. එමනිසා නිසියාකාරව සවන් නුදුන හොත් මා කියන දෙය අවබෝධ කරගැනීමට ඔබට අපහසු වනු ඇත.

මගේ මෙහි නැවතී සිටීම මට ඉතාමත් ප්‍රසන්න දෙයක් විය. ඔබට කමටහන් ලබා දෙන මෙතැන මේ වැඩසිටින ස්වාමීන් වහන්සේ සහ උන්වහන්සේගේ අනුගාමික පිරිස වන ඔබ සෑම සත්‍ය ධර්මය ප්‍රගුණ කරන අයට සර්ලන ආකාරයෙන් සුභදගීලි ගුණයෙනුත්, සිතාමුසු මුහුණුවලිනුත් යුක්තය. ඔබේ මෙම ගොඩනැගිලි ආදියත් ඉතා සිත්ගන්නා සුලුය. නමුත් ඒවා නම් තරමක් විශාලයි. ධර්මය පුහුණුවීම සඳහා මෙම ගොඩනැගිලි පිළිසකර කර මෙවැනි ස්ථානයක් පිළියෙල කරගැනීමට ඔබ තුළට කැපවීම මම ඉතා ඉහළින් අගය කරමි.

දැනට අවුරුදු ගණනාවක් ම තුළ භාවනාවාර්යවරයෙකු වශයෙන් කටයුතු කර ඇති මට ද දුෂ්කරතාවයන්ගේ කොටසක් විඳ දරා ගැනීමට සිදුවිය. දැනට මගේ බා පොං යෝගාශ්‍රමයට අයත් ශාඛා ආශ්‍රම 40ක් පමණ ඇත. නමුත් යමක් කියා අවබෝධ කරවීමට නොහැකි අනුගාමික පිරිස් තවමත් සිටිති. සමහරු දැනීම ඇතත් ඒ අනුව ක්‍රියා නොකරති. දැනීම නැති අය ඒය ලබාගැනීම සඳහා උත්සුක නොවෙති. එවැනි අය

වෙනුවෙන් කුමක් කළ යුත්තේ ද කියා මම නොදනිමි. මිනිසුන් තුළ මේ ආකාරයේ සිත් ඇත්තේ කුමන හේතුවක් නිසා ද? අඥානකම හෙවත් නොදැන සිටීම එතරම් හොඳ දෙයක් නොවේ. ඔවුනට ඒ බව පැවසුවත් ඔවුහු එයට සවන් නොදෙති. ඔවුන් වෙනුවෙන් මා විසින් තවත් කළ යුතු වන්නේ කුමක්ද කියා මම නොදනිමි. මෙම පුහුණුව ගැන මිනිසුන් තුළ බොහෝ වශයෙන් සැක පවතින නිසා ඔවුහු ඒ ගැන නිතර ම සැක කරති. ඔවුන් සැමදෙනාට ම පාහේ නිවන් යාමට අවශ්‍ය වන නමුත් ඒ සඳහා යා යුතු මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. එය ඔවුන්ගේ බාධාවට කාරණයෙකි. භාවනා කරන ලෙස ඔවුන්ට කියා සිටියත් ඔවුහු ඊට භය වෙති. භය නොවී සිටියත් නිදි කිරීමට පටන් ගනිති. ඔවුන් වැඩිපුර කැමැත්තක් දක්වන්නේ මා කියන දෙය නො කිරීමටයි. මෙතැන මේ වැඩසිටින යෝගාශ්‍රම අධිපති හිමියන් මුණ ගැසුන විට මා ඇසුවේ උන්වහන්සේ ගේ අනුගාමික පිරිස කෙසේද කියායි. “ඒ අයත් එසේමයි” යනුවෙන් උන්වහන්සේ පැවසූහ. ආචාර්යවරයෙකු වීම තුළින් ඇතිවන වේදනාව මේකය.

දැන් මේ මොහොත තුළත්, වර්තමාන ජීවිතය තුළත් ප්‍රශ්න විසඳාගන්නා ආකාරය මගේ අද දේශනයේදී ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරමි. සමහර මිනිසුන් පවසන්නේ තමන්ට වැඩ අධික නිසා භාවනා කිරීමට කාලයක් නැති බවය. “අප ඒ ගැන කුමක් කරන්නද?” කියා ඔවුහු මගෙන් අසති. එවිට මා ඔවුන්ගෙන් අසන්නේ “වැඩක යෙදී සිටින විට ඔබ හුස්ම ගන්නෙහිද?” යන්නය. “සත්තෙන්ම ඔව්” කියා ඔවුහු පිළිතුරු දෙති. මගේ ඊළඟ පැණය “ඔබට ඒ තරම් වැඩ අධික නම් හුස්ම ගැනීමට වෙලාවක් තිබේ ද?” යන්නයි. එයට පිළිතුරු දීමට ඔවුනට නොහැකිය. වැඩක යෙදී සිටින විට ඔබ තුළ “සතිය” පවතී නම් භාවනා කිරීමටත් ඇති තරම් කාලයක් තිබේ.

භාවනා පුහුණුවීමත් හුස්මගැනීම වැනි දෙයකි. අපි වැඩකරන විට හුස්ම ගනිමු. නිදා සිටියදීත් හුස්ම ගනිමු. වාඩිවී සිටින විටත් හුස්ම ගනිමු. හුස්ම ගැනීම සඳහා ඔබට කාලයක් තිබෙන්නේ මක්නිසා ද? හුස්ම ගැනීමේ වැදගත්කම

වැටහෙන නිසා අපට නිතරම ඒ සඳහා කාලයක් සොයාගත හැකිවෙයි. භාවනා පුහුණුවේ වැදගත්කම ද ඒ ආකාරයෙන් ම වටහා ගතහොත් අපට ඒ සඳහා කාලය සොයාගත හැකිවෙයි.

ඔබ කවදා හෝ දුකෙන් සිටියා නේද? කවදා හෝ සතුටින් සිටියා නේද? සත්‍යය පවතින්නේ හරියට ම මෙන් මෙකැනගය. භාවනා පුහුණුවීම සිදුකළ යුත්තේත් මෙකැනින්ය. සතුටට පත්වන්නේ කවුද? සතුටට පත්වන්නේ මනසයි. දුකට පත්වන්නේ කවුද? දුකට පත්වන්නේ මනසයි. එසේනම් ඒවා නිරුද්ධ වන්නේත් ඒවා පහළ වූ තැනින් මය. ඔබ සතුට අත්දැක තිබෙනවාද? ඔබ දුක අත්දැක තිබෙනවාද?..... ඒ කුමක් නිසාද? මේවාට හේතුව කුමක්ද? අපගේ ප්‍රශ්නය මෙයයි. දුක, දුකට හේතුව, දුකෙහි කෙළවර හා දුක් නැති කිරීමේ මාර්ගය ගැන අපි දනිමු නම් අපට මෙම ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීමට හැකිය.

දුක් විඳීම වර්ග දෙකක් පවතී. එයින් එකක් සාමාන්‍ය ආකාරයේ දුක් විඳීම වන අතර අනෙක සුවිශේෂ ආකාරයේ දුක් විඳීමය. සහජ වශයෙන් සංස්කාර ස්වභාවය තුළ පවත්නා දුක සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් පවතින දුකයි. සිටගෙන සිටීම දුකකි. වාසිවී සිටීම දුකකි. දිගාවී සිටීම දුකකි. මෙය සංස්කාර ක්‍රියාවලිය තුළ සහජයෙන්ම පවත්නා දුකය. බුදුන් වහන්සේ විසින් පවා මේවා අත්දකිනු ලැබ ඇත. සුවය හා වේදනාව උන්වහන්සේ විසින් ද අත්දකින ලදී. නමුත් ඒවා සංස්කාර ස්වභාවයන් වශයෙන් උන්වහන්සේ විසින් හඳුනාගන්නා ලදී. සුවය හා වේදනාව සම්බන්ධ මෙම සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ හැඟීම්වල යථා තත්ත්වය අවබෝධ කරගැනීම තුළින් උන්වහන්සේ විසින් ඒවා ජයගන්නා ආකාරය දැනගන්නා ලදී. උන්වහන්සේ මෙම ස්වාභාවික දුක් ගැන අවබෝධයෙන් සිටි නිසා ඒවායින් කම්පා නොවී සිටි සේක.

වැදගත් සේ සැලකිය හැකි වන්නේ දෙවන වර්ගයේ දුකයි. පිටතින් ඊංගා ගන්නා එම දුක “සුවිශේෂ” දුකකි. අපට අසනීපයක් ඇතිවූ විට අප ඒ සඳහා වෛද්‍යවරයා ලවා බෙහෙත් විඳීම සිදුකර කර ගනු ලැබේ. බෙහෙත් විඳීම සඳහා

යොදාගන්නා ඉඳිකටුව සම පසාරු කරගෙන යනවිට දැනෙන වේදනාව ස්වභාවික එකකි. ඉඳිකටුව ආපස්සට ඇදගත් විට එම වේදනාව නැතිවෙයි. මෙය සාමාන්‍ය ගණයටම අයත් දුකක් වන නිසා එයින් ප්‍රශ්නයක් ඇති නොවේ. එය හැම කෙනෙකුත් ම පාහේ අත්දකින දුකකි. සුවිශේෂ දුක වශයෙන් ගණන් ගැනෙන්නේ දේවල් තදින් අල්ලා ගැනීම (උපාදානය) තුළින් හටගන්නා දුකය. එය බෙහෙත් සිරිත්පියකට විෂ පුරවා එම විෂ ශරීරගත කිරීමට සමානය. මෙයින් ඇතිවන්නේ සාමාන්‍ය ආකාරයේ දුක් වේදනාවක් නොවේ. මරණයෙන් කෙළවර වන ආකාරයේ දුකකි. උපාදානය නිසා හටගන්නා දුක ද මෙයට සමානය.

වැරදි ලෙස දැකීම එනම් සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය නොදැකීම තවත් වෙනස් ආකාරයක ගැටලුවකි. සංස්කාරයන්ගේ බල ප්‍රදේශය මේ සංසාරයයි. ඒ තුළ පවත්නා දේවල් වෙනස් වන්නට නම් එපා යනුවෙන් කල්පනා කිරීම දුකට හේතුවෙයි. මේ ශරීරය කියා කියන්නේ අපටය. එහි අයිතිකරුවන් වන්නේත් අපමය යනුවෙන් කල්පනා කළහොත් එහි ස්වභාවය වෙනස්වන බව දකින විට අපට බියක් ඇතිවෙයි. ඔබ දැන් ඔබේ හුස්ම ගැන සලකා බලන්න. එය වරක් ඇතුළට ආ පසු නැවතත් පිටවිය යුතුය. පිටවී ගිය එය නැවත වරක් ඇතුළට ආ යුතුය. එහි ස්වභාවය මෙයයි. අපට ජීවත්වී සිටීමට හැකිවී තිබෙන්නේත් මේ නිසාය. හුස්ම පිටකිරීම පමණක් සිදු කළහොත් නොඑසේනම් ඇතුළට ගැනීම පමණක් සිදු කළහොත් අපට ජීවත් වී සිටීමට නොහැකිය. දේවල්වල ක්‍රියාකාරීත්වය ඒ ආකාරයට සිදු නොවෙයි. සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය මේ ආකාරයෙන් පවතින නමුත්, අපි එය අවබෝධ කර නොගනිමු.

ඔබ සතු යම්කිසි දෙයක් නැති වූයේ යයි කියා සිතන්න. ඒ නැතිවූයේ සැබෑ වශයෙන් ම අපේම දෙයකි යි යනුවෙන් කල්පනා කළහොත් අපි ඒ නිසා කණස්සල්ලට පත්වෙමු. එය ස්වභාව ධර්මයේ නීතිවලට අනුව සංස්කාරයන් ගෙන් සැකසුන දෙයක් වශයෙන් දැකගැනීමට නොහැකි වුවහොත් අපට දුක්

විඳීමට සිදුවෙයි. ඔබේ හුස්ම ඉහළට ගැනීම පමණක් සිදුකරමින් පහතට හෙලීම සිදු නොකළ හොත් ඔබට ජීවත් වී සිටිය හැකිද? සංස්කාරක දේවල් ඇත්ත වශයෙන් ම මේ ආකාරයට වෙනස් විය යුතුය. මේ ආකාරයට දැකීම ධර්මය දැකීමයි. අනිත්‍ය දැකීමත් එයයි. අපේ ජීවත්වීමේ රඳා පැවතීම පිහිටා ඇත්තේ මෙම වෙනස්වීම මතය. දේවල්වල යථා ස්වභාවය දැකගත් විට ඒවා අතහැර දැමීමට අපට හැකිවෙයි.

ධර්ම පුහුණුව (භාවනා පුහුණුව) ඇත්තේ දුක් පහළ නොවීම සඳහා දේවල්වල පවත්නා යථා ස්වභාවය ගැන අවබෝධය දියුණු කර ගැනීමටය. වැරදි ආකාරයට කල්පනා කළහොත් අප ලෝකය හා ගැටෙනු ඇත. ධර්මය සමගත්, සත්‍යය සමගත් ගැටෙනු ඇත. අසනීප වී රෝහලට යාමට ඔබට සිදු වූයේ යයි සිතන්න. බොහෝ මිනිසුන් කල්පනා කරන්නේ “අනේ මං මැරෙන්නට නම් එපා. ලෙඩේ සුව වීමටයි මට ඕනෑ” යනුවෙනි. මෙය වැරදි කල්පනාවකි. මෙය දුකට හේතුවෙයි. ඔබ කල්පනා කළ යුත්තේ “මා සුව වෙනවා නම් සුව වුනාවේ.” මැරෙණවා නම් මැරුණාවේ යනුවෙනි. මෙයයි නිවැරදි කල්පනාව. මක්නිසාද සංස්කාරයන් පාලනය කිරීමට අපට අවසානයේ දී නොහැකිවන නිසාය. මේ ආකාරයට කල්පනා කළහොත් ඔබට වැරදීමට ඉඩක් නැත. ඔබට කණස්සල වීමටත් අවශ්‍ය නැත. මොනයිම් ආකාරයකින් හෝ සුවය ලැබීමේ කැමැත්ත, මරණය යන සිතුවිල්ල කෙරෙහි ඇති බිය, මේවා ඇතිවන්නේ සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට නොහැකි මනසක් තුළය. ඔබ කල්පනා කළ යුත්තේ “මා සුව වුවහොත් එය හොඳය, සුව නොවුවහොත් එයත් හොඳය” යනුවෙනි. මේ ක්‍රමයට අනුව අපට වැරදීමට ඉඩක් නැත. බියවීමට හෝ හැඩීමට ද අවශ්‍ය නැත. එය එසේ වන්නේ දේවල්වල ස්වභාවික පැවැත්ම දෙසට අප ද හැරී ඇති නිසාය.

බුදුන්වහන්සේ විසින් දැකගන්නා ලද දෙය පැහැදිලිවම දැකගන්නා ලදී. උන්වහන්සේගේ ධර්මය සෑම කාලයකටම අදාලය. යල් පැනගොස් නැත. එය කිසිදිනක වෙනස් වන්නේ ද නැත. එදා මෙත් අද ද එය සත්‍යභාවයෙන් යුක්තය. කාලය

සමභ වෙනස්වී ද නැත. දේවල් එදා පැවති ආකාරයට ම අදත් පවතී. ඒවාද වෙනස්වී නැත. බුදුන්වහන්සේගේ ධර්මය සිත් තුළ ධාරණය කර ගැනීමේ ඉෂ්ට විපාකයන් වශයෙන් අපට සිතේ සැනසීමත්, සමෘද්ධියත් අත්වේ. "මෙය මා නොවේය මගේ නොවේය" යන "අනාත්ම" සංකල්පය බුදු දහම තුළ පවතියි. නමුත් "මා" යන සංකල්පය කෙරෙහි මිනිස්සු ඇලී සිටින හෙයින් මෙවැනි දේශනාවන්ට ඇහුම්කන් දීමට අකමැති වෙති. දුකට හේතුව මෙයයි. ඔබ මෙය සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

කෝපයක් ඇති වූ විට ඒ ගැන ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේද කියා අද දින එක් කාන්තාවක් මගෙන් විමසා සිටියාය. මිත්පසු කෝපයක් ඇතිවන අවස්ථාවකදී වේලාවට අනුව සීනුව වදින ඇගේ ඔරලෝසුව වයින් කර එය ඇය ඉදිරියෙන් තබාගන්නා මෙන් මම ඇයට පැවසුවෙමි. ඉන්පසු ඇගේ කෝපය ඉවත්වී යාමට පැය දෙකක් ඉඩහරින ලෙස මම ඇයට පැවසුවෙමි. එම කෝපය ඔබට අයිති එකක් නම් "තව පැය දෙකකින් ඉවත් වී යන්න" කියා කීමට පුළුවන නමුත් මෙසේ අණ කිරීම සඳහා එය ඇත්ත වශයෙන් ම අපේ දෙයක් නොවේ. සමහර විට පැය දෙකක් ගතවූ පසුත් එය තවමත් පවතියි. තවත් සමහර අවස්ථාවල එය පැයක් පමණ කාලයකින් ඉවත්වී ගොස් හමාරය. පුද්ගලික දෙයක් වශයෙන් කෝපය අල්ලාගෙන සිටීම දුකට හේතුවෙයි. සැබෑ වශයෙන් ම අපට අයත් වූ දෙයක් නම් එය අපේ අණට කීකරු විය යුතුය. එය අපට කීකරු නොවන්නේ නම් එයින් හැඟෙන්නේ එය මායාවක් පමණකි යනුවෙනි. එයට නොරැඳවෙන්න. මනස තුළ ආදරයක් හෝ ද්වේශයක් ඇතිවූවත් ඒ එකකටවත් නොරැඳවෙන්න. ඒ සියලු ම දේවල් මායාවන්ය.

ඔබගෙන් යම්කිසි කෙනෙක් කවදා හෝ දිනක කෝපයෙන් නොසිටියෙහිද? කෝපයක් ඇති වූ විට ඔබට දැනෙන්නේ සතුටක් ද? අසතුටක් ද? ඔබට දැනෙන්නේ අසතුටක් නම් එය විසි නොකර තවමත් තබාගන්නේ කුමකට ද? එවැනි දේවල් අල්ලාගෙන සිටින්නේ නම් ඔබ නැණවත් හෝ බුද්ධිමත් කෙනෙකු යයි කියා කියන්නේ කොහොමද? ඔබ උපන්දා සිට මේ දක්වා

ඔබේ මනස ඔබ මේ ආකාරයට ඔබ කෝප ගන්වා කී වාරයක් රවටා තිබේද? මනසට සමහර දිනවල මුලු පවුලක්ම අඩදබර කරගැනීමට සැලැස්විය හැකිය. නැත්නම් මුලු රැයක් තුළ ම ඔබ හැඩවීමටද පුළුවන. එසේ වුවත් කෝපවීම අපි දිගින් දිගටම කරගෙන යමු. මේවා තවමත් අල්ලා ගනිමින් අපි දුකට වැටෙමින් සිටිමු. දුක කුමක් ද කියා නොදකින්නෙහි නම් ඔබට දිගින් දිගටම දුක් විඳීමට සිදුවෙයි. තරහව නිසා ඇතිවන දුක ගැන ඔබ අදවත් දැක ගත්තෙහි නම් එම තරහව හුදෙක් විසිකර දමන්න. එය විසිකර නොදමන්නෙහි නම් එයින් නැවතීමක් නොමැතිව, කාල නියමයක් නොමැතිව ඔබට දුක් විඳීමට සිදුවෙයි. සංසාර ලෝකයේ හැටි මෙහෙමය. එය පවත්නා ආකාරය ගැන අපි දනිමු නම් එහි ගැටලුව නිරාකරණය කරගැනීමට අපට හැකිවෙයි.

“මා කියා කෙනෙකු නැති බවත්, මගේ කියා දෙයක් නැති බවත්” දැක ගැනීම හැර වෙනත් වඩා හොඳ ක්‍රමයක් ඒ සඳහා නැති බව බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වෙයි. මෙය තමා ඉතාමත් ම උසස් ක්‍රමය. නමුත් සාමාන්‍ය වශයෙන් අපි අපේ අවධානය මේ ගැන යොමු නොකරමු. දුකක් ඇති වූ විට එයින් ඉගෙනීමක් නොකර අපි නිකමට වැළපෙමු. එසේ කරන්නේ කුමකට ද? ඔබ බුද්ධස්වභාවය නොඑසේ නම් දැනගන්නා වූ නුවණ වැඩි දියුණුකර ගැනීම සඳහා හොඳ දිගු බැල්මක් මේවා වෙත හෙලිය යුතුය.

මෙය ධර්මයේ ඉගැන්වීම බව සමහර අය නොදැන සිටීමට පිළිවන. ඒ නිසා ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. මා ඔබට ඉදිරිපත් කිරීමට යන්නේ ත්‍රිපිටකයේ ඒ ආකාරයෙන් ම සඳහන් නොවන ධර්ම කරුණු ස්වල්පයක් ගැනය. බොහෝ අය ත්‍රිපිටකය කියවන නමුත් ධර්මය නොදකිති. මා ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ ත්‍රිපිටකයට අයත් නොවන ඉගැන්වීමකි. සමහර අය මෙය වරද්දා ගැනීමට හෝ අවබෝධ කර නොගැනීමට පිළිවන.

මිනිසුන් දෙදෙනෙකු එක්වී ඇවිදගෙන යනවිට ඔවුහු තාරාවකු හා කුකුළකු දැක්කාහුයයි සිතන්න. ඔවුන්ගෙන් එකෙක්

“කුකුළා තාරාවා වගේ නොවන්නේ මන්ද? තාරාවා කුකුළා වගේ නොවන්නේ මන්ද?” යනුවෙන් අසයි. ඔහුට කුකුළා තාරාවකු වීමටත්, තාරාවා කුකුළෙකු වීමටත් අවශ්‍ය කරයි. එය සිදුවිය නොහැකි දෙයකි. එය සිදුවිය නොහැකි දෙයක් නම් ඒ මිනිසා තම ජීවිතයේ ඉදිරි මුලු කාලය තුළ ම තාරාවා කුකුළෙකු වීමටත්, කුකුළා තාරාවකු වීමටත් ප්‍රාර්ථනා කළත් එය කිසිදිනක ඉටුනොවෙයි. මක්නිසාද කුකුළා කුකුළෙක්ම වන නිසාත්, තාරාවා තාරාවෙක්ම වන නිසාත්ය. ඒ මිනිසා ඒ ආකාරයට සිතන තාක් කල් ඔහු දුකට පත්වෙයි. අනික් මිනිසා කුකුළා කුකුළෙකු ලෙසත්, තාරාවා තාරාවකු ලෙසත් දැක ගැනීමට පිළිවන. ඒ තුළ ඇති සියල්ල එපමණකි. ඔහුට ප්‍රශ්නයක් නැත. ඔහු දකින්නේ නිවැරදි ආකාරයටය. තාරාවා කුකුළෙකු වීමටත්, කුකුළා තාරාවෙකු වීමටත් ඔබට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබට දුක් විඳීමට සිදුවනු ඇත.

ඒ ආකාරයටම, හැම දෙයක්ම අස්ථිරය යනුවෙනුත් අනිත්‍ය නියාමයෙහි සඳහන් වෙයි. දේවල් ස්ථිරව පැවතීමට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබට සිදුවන්නේ දුකට වැටීමටය. යම්කිසි දවසක අස්ථිරභාවය ඉස්මතු වී පෙනෙන විට ඔබ එයින් කලකිරීමට පත්වීමට පුළුවන. දේවල් ස්වභාවික වශයෙන් ම අස්ථිර ලෙස දකින තැනැත්තා කරදරයකින් තොරව සැනසිල්ලෙන් සිටියි. ඔහු තුළ ගැටීමක් නැත. දේවල් ස්ථිර වශයෙන් පැවතීමට අවශ්‍ය තැනැත්තා එයින් කරන්නේ තමා තුළ ගැටුමක් ඇතිකර ගැනීමය. ඒ ගැන සිතමින් ඔහු නිදි වර්ජිතව සිටීමට පවා පිළිවන. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම වන අනිත්‍ය ස්වභාවය, එනම් අස්ථිරභාවය නොදැන සිටීම යනු මෙයයි.

ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ ඒ ගැන සොයා බැලිය යුත්තේ කොහේද? ඔබ ඔබේ ශරීරය තුළත් මනස තුළත් ඒ ගැන සොයා බැලිය යුතුය. එය පොත් රාක්කයක කුඩු තුළින් සොයාගත නොහැකිය. ධර්මය සැබවින් දැකීමට නම් ඔබේ ශරීරය හා මනස තුළ ඒ ගැන සොයා බැලිය යුතුය. සොයා බැලිය යුත්තේ මේ දෙක තුළ පමණය. මනස ප්‍රකෘති ඇසට නොපෙනෙයි. එය දැකගත යුත්තේ “මනෝ-

නේත්‍රය” තුළිනි. ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට යාමට පෙර ඒ සඳහා සොයා බැලිය යුත්තේ කොතැනක ද කියා ඔබ දැන සිටිය යුතුය. ශරීරය තුළ පවත්නා ධර්මය දැකගත යුතු වන්නේ ශරීරය තුළින් ම ය. එසේ නම්, මෙම ශරීරය දෙස අප බැලිය යුතු වන්නේ කුමකින්ද? අප ශරීරය දෙස බලන්නේ අපේ මනසෙනි. සතුව හා දුක පහළ වන්නේ හරියට ම මෙන්න මෙතැනින් නිසා වෙනත් තැනක සොයා බැලීමෙන් ඔබට ධර්මය දැකගත නොහැකිය. මෙසේ නොවී සතුව ගස්වලින් පහළවන බව ඔබ දැක තිබේද? නොඑසේ නම්, ගංගාවලින් හෝ කාලගුණය තුළින් එය පහළ වන්නේද? සතුව හා දුක් වේදනාව යන මේවා අපේම ශරීරය හා මනස තුළ පහළවන හැඟීමයි.

එමනිසා බුදුන්වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන්නේ හරියට ම මෙන්න මේ තැන්වලින් ධර්මය අවබෝධ කරගන්නා ලෙසය. ධර්මය හරියට ම මෙන්න මේ තැන්වලම පවතින නිසා අප ඒ ගැන සොයා බැලිය යුතු වන්නේ හරියට ම මේ තැන්වලය. ධර්මය පොත් රාක්ක තුළින් දැකගන්නා ලෙස ඔබේ ආචාර්ය වරයා ඔබට පවසා සිටීමට පුළුවන. නමුත් ධර්මය සැබැවින් ම පවතින්නේ ඒවා තුළයයි කියා ඔබ කල්පනා කරන්නෙහි නම්, ඔබට කිසිදිනක එය දැකගත නොහැකි වෙයි. පොත් කියවා බලා ඒවායේ ඉගැන්වීම් ඔබේ අභ්‍යන්තරය දෙසට යොමුකර බැලිය යුතුය. ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට ඔබට හැකිවන්නේ එවිටය. සත්‍ය ධර්මය පවතින්නේ කොතැනකද? එය හරියටම පවතින්නේ අපේ මෙම ශරීරය හා මනස තුළය. ශරීරය ගැන මෙනෙහි කර බැලීමට යොදාගත යුත්තේ මනසයි. භාවනා පුහුණුවේ හරය වනුයේ ද මෙයයි.

මෙසේ කරනවිට ප්‍රඥාව අපේ මනස තුළ පහළවෙයි. මනස තුළ ප්‍රඥාව පවතින විට අප කොතැනක බැලුවත් ධර්මය එහි ඇත. අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය අප නිතර ම දකිනු ඇත. “අනිත්‍ය” යන්නෙන් හැඟෙන්නේ ඇතිව නැතිවන ස්වභාවයයි. දුක්ඛ යනු ඇතිව නැතිවන දේවල් කෙරෙහි එල්ලී ගතහොත් අප දුකට පත්විය යුතු බවයි. මක්නිසාද ඒවා අප හෝ අපේ නොවන (අනාත්ම) වන නිසාය. නමුත් මෙය

නොදැක, ඒවා අපමය, අපේමය යනුවෙන් අපි ඒවා නිතරම දැකගනිමු.

මෙයින් හැඟෙන්නේ ඔබ සම්මුති ස්වභාවයේ සත්‍යය නොදකින බවය. ඔබ සම්මුතීන් නැතිනම් සම්මතයන් තේරුම් ගත යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් දැන් මෙහි වාඩිවී සිටින මේ සියලු දෙනාට ම ලැබී ඇති නම් තිබේ. අපට මේ නම් උත්පත්තියෙන් ම ලැබුණ ඒවා ද, නැත්නම් පසුව ආරූප කරන ලද ඒවාද? ඔබ මෙය තේරුම් ගත්තෙහිද? සම්මුතිය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එයයි. සම්මුතියෙහි ප්‍රයෝජනයක් තිබේද? ඇත්ත වශයෙන් ම ඔව්! එහි ප්‍රයෝජනයක් තිබේ. උදාහරණයක් වශයෙන් “ඵ”, “බ්”, “සී” හා “ඪ” යන නම් වලින් හැඳින්වෙන පුද්ගලයන් සතර දෙනෙක් සිටිති යි සිතන්න. එකිනෙකාගේ අදහස් හුවමාරු කරගැනීමේ පහසුව සඳහාත්, එකට එක්වී වැඩකිරීමේ පහසුව සඳහාත්, ඔවුන්ට පුද්ගලික වශයෙන් වෙන වෙන ම නම් තිබිය යුතුය. “ඵ” සමඟ කථා කිරීමට අවශ්‍ය වුවහොත් අප “ඵ” කියා හඬ ගැසිය යුතුය. එවිට “ඵ” පැමිණෙයි. අනික් අය නො එනු ඇත. සම්මුතියේ ඇති පහසුව මෙයයි. නමුත් මේ කාරණය ගැන ගැඹුරට ම කල්පනා කර බැලුවහොත් ඇත්ත වශයෙන් ම එහි සිටින යම්කිසිවකු දැක ගැනීමට නොහැකි ය. පඨවි, ආපේ, තේජෝ හා වායෝ යන මූල ධාතු සතර පමණක් එහි පවතී. අපේ මෙම ශරීරය නමැති දෙයෙහි පවතින්නේ ඒවා පමණය.

නමුත් ඵ ආකාරයට එය නොදකින්නේ “අත්තවාදුපදානයේ” ඇති තදින් අල්ලා ගැනීමේ බලය නිසයි. අප පැහැදිලි ආකාරයෙන් බැලුවහොත් පුද්ගලයකු වශයෙන් අප හඳුන්වන එම දෙයෙහි සැබවින්ම පවතින වැඩි යමක් නැති බව දැක ගත හැකිය. තද බවින් යුතු කොටස පඨවි ධාතුවයි. වැගිරෙන බවින් යුතු කොටස ආපේ ධාතුවයි. පිම්බෙන බවින් යුතු කොටස වායෝ ධාතුව වන අතර උණුසුම් බව ලබාදෙන කොටස තේජෝ ධාතුව ය. පඨවි, ආපේ, තේජෝ හා වායෝ යන මේවා එකට ගෙන ඵ එකතුව මිනිසා යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. දේවල් කොටස්වලට බෙදා වෙන්කර

බැලුවිට ඒවා තුළ ඇත්තේ පයවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන මූල ධාතූන් පමණක් බව අපි දැකගනිමු. මිනිසකු කියා දෙයක් ඒවා තුළ කොයින් ද? එවැන්නෙකු ඒවා තුළ නැත.

“මේ මා නොවේය, මගේ නොවේය” යනුවෙන් දැකීමට වඩා වෙනස් උසස් භාවනා ක්‍රමයක් නොමැති බැව් බුදුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද්දේ ඒ නිසාය. මෙවැනි සංකල්ප හුදෙක් සම්මුතීන්ය. අප මේ අකාරයට හැමදෙයක් ම පැහැදිලි ලෙස වටහා ගතහොත් එයින් සැනසීම ලැබෙනු ඇත. අනිත්‍ය ස්වභාවයෙහි සත්‍යය එනම්, මේ ශරීරය සම්බන්ධ දේවල් අප හෝ අපේ නොවන බව මේ දැන් පවත්නා මොහොතේම අවබෝධ කරගැනීමට හැකි නම් ඒවා කොටස්වලට කැඩී බිඳී යන විට ඒ ගැන අපට විරුද්ධ නොවී සිටීමට හැකිවන්නේ ඒවා මොනයම් ආකාරයකින් හෝ කිසිවකුටත් අයිති නොවන නිසාය. ඒවා හුදෙක් ම, පයවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන මූල ධාතූන්ය.

මිනිසුන්ට මෙය දැකගැනීමට අපහසු වෙයි. එසේ වුවත් එය අපේ හැකියාවන්ට දුරින් පවතින්නක් නොවේ. මෙය දැකීමට හැකිනම් අපට තෘප්තිමත් භාවය ලැබිය හැකිය. මෙතරම් ක්‍රෝධයක් ආශාවක් හා මූලාවක් අප තුළ නොපවතිනු ඇත. අපේ හදවත් තුළ නිරන්තරයෙන්ම ධර්මය පවතිනු ඇත. ඊර්ෂ්‍යා කිරීමේ හා වෛර කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇති නොවෙයි. මක්නිසාද? අප හැම කෙනෙකුත් ම හුදෙක් පයවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන මූලධාතූන් පමණක් ම වන නිසාය. මේවාට වඩා වැඩි කිසිවක් ඒ කිසිවෙකුටත් නැත. මෙම සත්‍යය පිළිගන්නා විට අපට බුද්ධ දේශනාවෙහි සත්‍යය දැකගත හැකිවෙයි.

බුද්ධ දේශනාවේ සත්‍යය දැකීමට අපට හැකිනම් ඒ සඳහා මේ තරම් ආචාර්යයන් වහන්සේලා පිරිසක් යොදාගැනීමට අවශ්‍ය නැත. හැම දිනක ම දේශනාවන්ට සවන් දීමකුත් අවශ්‍ය නොවේ. ධර්මය ගැන වැටහීමක් ඇත්නම් අප කරන්නේ අපට කරන්නට ඇති දෙය පමණය. නමුත් මිනිසුන්ට ඉගැන්වීම මේ තරමට අපහසු වන්නේ දේශනාව භාර නොගෙන ගුරුවරයා

සමගත්, දේශනාව සමගත් ඔවුන් වාද කරන්නට යන නිසාය. ඔවුන්ගේ හැසිරීම ගුරුවරයා ඉදිරිපිට දී තරමක් හොඳ වුවත් ඔහුගේ පිටුපසින් ඔවුහු සොරු බවට පත්වෙති. තායිලන්තයේ මිනිසුන් මෙවැනිය. ඔවුන්ට මේ තරම් සංඛ්‍යාවන් ගුරුවරුන් අවශ්‍ය වී ඇත්තේ ඒ නිසාය.

ඔබ ප්‍රවේශම් විය යුතුය. ප්‍රවේශම් නොවුව හොත් ධර්මය දැකීමට ඔබට නොහැකි වනු ඇත. ධර්මය ගැන හොඳින් සලකා බැලීම සඳහා ඔබ සිහි පරීක්ෂාවෙන් සිටිය යුතුය. මේ මල සුන්දර එකක් ද? ඔබ ඒ තුළ ඇති අසුන්දරතාවය දකින්නෙහිද? ... තවත් දින කීයක් ඒ සුන්දරත්වය පවතියිද? එහි ස්වභාවය මෙතැන් සිට මොන වගේ එකක් වෙයිද? ... එය මේ ආකාරයට වෙනස් වන්නේ ඇයි? ... දින තුනක් හෝ හතරක් ගතවූ විට ඔබට එය විසි කිරීමට සිදුවෙයි. එය එහෙම නේද? එහි ඇති සුන්දරත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවෙයි. මිනිස්සු සුන්දරත්වය කෙරෙහි ඇලෙති. හොඳයයි කියනු ලබන දෙය කෙරෙහිත් ඇලෙති. යමක් හොඳනම් ඔවුහු මුලු හදවතින් ම එයට ඇලුම් කරති. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ සුන්දර දේවල් හුදෙක් සුන්දර වශයෙන් දැකීමට විනා ඒවා වෙත ඇලී නොගන්නා ලෙසටය. ප්‍රසන්න හැඟීමක් ඇතිවූ විට අප එයට හසු නොවිය යුතුය. එහි ඇති හොඳ ස්වභාවය ස්ථීර එකක් නොවේ. සුන්දරත්වය අස්ථීර එකකි. කිසිවක් ස්ථීර නැත. ස්ථීරතාවයක් ඇති කිසි දෙයක් මේ ලෝකයේ නැත. මෙය තමා සත්‍යය. වෙනස්වීමට භාජනය වන්නේ සුන්දරත්වය වැනි සත්‍ය නොවන දේවල්ය. ඒවායේ ඇති එකම සත්‍යය නම් නිතර වෙනස් වීමේ ස්වභාවයයි. දේවල් සැබෑ වශයෙන් ම සුන්දරය යනුවෙන් අප කල්පනා කළහොත් ඒවායේ සුන්දරත්වය නැතිවූ විට අපේ මනසේ සුන්දරත්වය ද නැතිවෙයි. දේවල් තවදුරටත් හොඳ නොවන විට අපේ මනසෙහි ඇති හොඳ බවත් නැතිවෙයි. අපේ මනස භෞතික දේවල් තුළට අප "ආයෝජනය" කරන්නේ මේ ආකාරයටය. ඒවා විනාශයට පත් වුවහොත් නොඑසේ නම් භාතියට පත් වුවහොත් අප දුක්වන්නේ ඒවා අපේය යනුවෙන් ඒවා කෙරෙහි එල්ලී සිටි නිසාය. මෙවැනි දේවල් හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයේ නිර්මාණයන් වශයෙන් දැක

ගන්නා ලෙස බුදුන් වහන්සේ පවසා සිටින සේක. දෘශ්‍යමාන වන සුන්දරත්වය දින කිහිපයක් ගෙවී යාමට මත්තෙන් මැකී යයි. මෙම ස්වභාවය දැකීම ප්‍රඥාව ඇතිකර ගැනීම වේ.

ඒ නිසා අප අනිත්‍යතාවය දැකගත යුතුය. යමක් ලක්ෂණ යයි කල්පනා වනවිට, එය එසේ නොවේය යනුවෙන් අප අපටම පවසා ගතයුතුය. යමක් අවලක්ෂණ යයි කල්පනා වනවිට එය එසේ නොවේ යයි පවසා ගත යුතුය. දේවල් දෙස මේ ආකාරයෙන් බැලීමටත්, මේ ආකාරයෙන් නිතරම මෙනෙහි කිරීමටත් උත්සාහවන්න වෙන්න. එවිට සත්‍ය නොවන දේවල් තුළින් සත්‍යය දැකීමටත්, ස්ථිර නොවන දේවල් තුළින් ස්ථිරතාවයක් දකිනු ඇත.

අද දින මා ඔබට විස්තර කර දෙමින් සිටියේ දුකත්, දුකට හේතුවත්, දුකෙහි සංසිදීමත්, දුක සංසිදවීම සඳහා ඇති මාර්ගයත් අවබෝධ කරගන්නා ක්‍රමය ගැනය. දුක අවබෝධ වූ විට එය විසිකර දමන්න. දුකට හේතුව දැනගනිමින් එය විසිකර දමන්න. දුකෙහි සංසිදීම දැකගනු සඳහා භාවනා පුහුණුවෙහි යෙදෙන්න. අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය දැකගත් විට දුකෙහි සංසිදීම ඇතිවෙයි.

දුක සංසිදුන පසු අපට සිදුවන්නේ කුමක්ද? භාවනා පුහුණු වන්නේ කුමක් සඳහාද? අප භාවනා පුහුණුවන්නේ යමක් ලබාගැනීමට නොව අත්හැරීම සඳහාය. තමා දුකින් පෙළෙන බව මා වෙත සැල කළ එක් කාන්තාවක් අද මද්දහන කාලයේ මට හමුවිය. ඇයට අවශ්‍ය කුමක්ද? කියා මම ඇයගෙන් විමසුවෙමි. ඇයට අවශ්‍ය අවබෝධත්වයට පත්වීම යයි ඇය පවසා සිටියාය. “අවබෝධත්වය ලබාගැනීම සඳහා ඔබ තුළ ආශාවක් පවතින තෙක් ඔබ කිසිදිනක අවබෝධත්වයට පත් නොවන්නෙහිය” යනුවෙන් මම ඇයට පැවසුවෙමි. “ඒ නිසා කිසිවක් ගැන ආශාවක් නොතබා ගන්න” යනුවෙන් ද ඇයට පැවසුවෙමි.

අපි දුක සම්බන්ධ සත්‍යය දැනගන්නා විට එය විසිකර දමමු. දුක් ඇතිවීමේ හේතුව දැනගන්නා විට අපි එවැනි හේතූන් ඇති කර නොගනිමු. ඒ සඳහා අප කරන්නේ දුක

මුලුමනින් ම නැතිකර දැමීම සඳහා භාවනා පුහුණුවේ යෙදීමය. දුක සංසිදීම කරා ගෙන යනු ලබන භාවනා පුහුණුව තිබෙන්නේ “මෙය ආත්මයක් නොවේ” යනුවෙන් හා “මෙය මා හෝ ඔවුන් හෝ නොවේ” යනුවෙන් දැකීමටය. මේ ආකාරයේ දැකීම තුළින් දුක සංසිදවීමේ හැකියාව ඇතිකරයි. එය ගමනාන්තයට පැමිණ නතරවීම බඳුය. සංසිදීම යනු එයයි. නිර්වාණය කරා ළංචීම යනුත් එයයි. තවත් ආකාරයකින් කිවහොත් ඉදිරියට යාමත් දුකය. ආපස්සට යාමත් දුකය. නැවතී සිටීමත් දුකය. ඉදිරියට නොයාම, ආපස්සට නොයාම සහ නැවතී නොසිටීම.... දැන් ඉතිරි වී ඇත්තේ කුමක්ද? මෙහිදී සිරුර හා මනස නැවතීමට පත්වී ඇත. දුකෙහි සංසිදීම යනු මෙයයි. මෙය තේරුම් ගැනීමට අපහසුයි. එහෙම නේද? මෙම ධර්මය උදෙසාගෙයෙන් යුතුව නිරතුරුව ම ඉගෙන ගතහොත් අපි හැම දෙයක් ඉක්මවා යමින් අවබෝධත්වය කරා ළංවෙමු. සංසිදීම ඇත්තේ එකතය. බුදුන්වහන්සේ විසින් පරම වශයෙන් උගන්වා දෙනු ලැබුයේ මෙයයි. ජය කණුවක් මෙයයි. බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාව අවසන් වන්නේ මුලුමනින් ම අතහැර දැමීමේ ඉලක්කය වෙත ළංවූ පසුවය.

ඔබ සෑම වෙනුවෙනුත්, ඔබගේ ගුරු හිමියන් වෙනුවෙනුත් අද දින මෙම ධර්මදානය පිරිනමමි. එහි යම්කිසි වරදක් ඇතොත් එයට සමාවන්න. නමුත් එය හරියි හෝ වැරදියි කියා විනිශ්චය කිරීමට පෙර ඔබ කළ යුත්තේ මුලින්ම එයට ඇහුම්කන් දීමයි. ඔබට පලතුරක් දී එය රසවත් යයි මා පැවසුවත්, මගේ වචන ගැන සැලකිලිමත් වනු විනා එය එක්වරටම විශ්වාසයට නොගන්න. මක්නිසාද? ඔබ තවමත් එහි රසය බලා නැති නිසාය. එම පලතුර පැණිරස ද, ඇඹුල් රස ද කියා දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ කළ යුත්තේ එයින් කැල්ලක් කපාගෙන එහි රස භුක්ති විඳීමයි. එවිට එය පැණි රස ද, ඇඹුල් රස ද කියා ඔබ දැන ගන්නෙහිය. ඔබට මා විශ්වාස කිරීමට පුළුවන් වන්නේ එවිටය. මක්නිසාද? දැන් ඔබ විසින්ම එය දැනගෙන ඇති නිසාය. එමනිසා ඔබ මෙම පලතුර විසිකර නොදමන්න. එය තබාගෙන එහි ඇති රසය බලන්න. එහි රසය ඔබ විසින් ම දැනගන්න.

බුදුන් වහන්සේට ගුරුවරයෙකු නොසිටි බව ඔබ දන්නෙහිද? එක් වතාවක් බුදුන් වහන්සේගේ ගුරුවරයා කවරෙක්ද? කියා එක් බමුණෙකු විසින් උන්වහන්සේගෙන් විමසන ලදී. තමන් වහන්සේට ගුරුවරයෙකු නැති බව උන්වහන්සේ විසින් පවසන ලදී. බමුණා යන්නට ගියේ තමාගේ හිස සොලවමිනි. බුදුන් වහන්සේ අතිශයින් ම අවංක වූ සේක. බුදුන් වහන්සේ එසේ පැවසුවේ සත්‍යය දැන ගැනීමටවත් භාරගැනීමටවත් නුපුලුවන් වූ අයෙකුටය. මා විශ්වාස නොකරන ලෙස මා ඔබට පවසන්නේත් ඒ නිසාය. අනුන් නිකම් ම විශ්වාස කිරීම අනුවණකමක් බැව් බුදුන් වහන්සේ පැවසූහ. මක්නිසාද ඒ ගැන තමන්ගේ අභ්‍යන්තරය තුළ පැහැදිලි දැනීමක් නැති නිසාය. “මට ගුරුවරයෙකු නැත” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ පවසා සිටියේත් ඒ නිසාය. එය සත්‍යයකි. නමුත් ඔබ මේ දෙස නිවැරදි ආකාරයෙන් බැලිය යුතුය. එය වරදවා තේරුම් ගතහොත් ඔබ, ඔබේ ගුරුවරයාට ගරු නොකරනු ඇත. ඔබ “මට ගුරුවරයෙකු නැත” කියමින් නොයන්න. හරි දෙය කුමක්ද? වැරදි දෙය කුමක්ද? යනුවෙන් ඔබට කියා දීමට ඔබ ඔබේ ගුරුවරයා කෙරෙහි විශ්වාසය තබන්න. ඉන්පසු ඒ අනුව ඔබ පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය.

අද දිනය අප සියලු දෙනාටම වාසනාවන්ත දිනයකි. ඔබ සෑම දෙනාත්, ඔබගේ ආචාර්ය හිමිපාණන් වහන්සේත් මුණ ගැසීමට මට අවස්ථාවක් ලැබුණි. අප ජීවත් වන්නේ ඒ තරම් දුරබැහැරක නිසා අපට මේ ආකාරයෙන් මුණගැසීමට හැකි නොවනු ඇතැයි ඔබ කල්පනා කිරීමට ඇත. අපට මේ ආකාරයෙන් මුණ ගැසීමට හැකිවීම සඳහා යම් විශේෂ හේතුවක් තිබිය යුතුයි, කියා මම කල්පනා කරමි. සිදුවන හැම දෙයකටම හේතුවක් තිබිය යුතුය යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. දැන් මෙහිදීත් යම් හේතුවක් තිබිය යුතුයි යන්න අමතක නොකරන්න. මෙහි යම් හේතුවක් තිබිය යුතුමය. සමහර විට පෙර ආත්මයකදී අප එකම පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් වශයෙන් සිටියා විය හැකිය. එය එසේ වන්නට පුලුවන. වෙනත් ගුරුවරයෙකු නොපැමිණ මට ම මෙහි එන්ට සිදුවිය.

එය එසේ වූයේ ඇයි? සමහරවිට දැන් පවත්නා මේ මොහොත තුළ ම අප විමුක්තියට අවශ්‍ය හේතූන් පහළ කරගනිමින් සිටිනවා විය හැක. එය එසේ වීමටත් පුළුවන.

මේ දේශනාවෙන් පසු මම ඔබෙන් සමුගනිමි. ඔබ ඔබේ භාවනාව තුළ උදොර්ගිමක් හා දිරිමක් වේවා යනුවෙන් මම ප්‍රාර්ථනා කර සිටිමි. ධර්මයේ පුහුණුවට වඩා තවත් හොඳ දෙයක් නැත. මුළු ලොව ම උසුලනු ලබන්නේ ධර්මය විසිනි. ධර්මය නොදැකීම නිසා මේ දිනවල මිනිසුන්ගේ සිත් අවුල් වී තිබේ. ධර්මය අප තුළ ඇත්නම් අප සෑහීමට පත්වනු ඇත. ඔබ සියල්ලන්ටත්, ඔබේ ගුරු හිමියන්ටත් භාවනා පුහුණුව දියුණුකර ගැනීමට උපකාරී වන මෙවැනි අවස්ථාවක් මට ලබාදීම ගැන මම සතුටුවෙමි. මා ඔබෙන් සමුගන්නේ මගේ හෘදයාංගම සුඛ පැතුම් ඔබ වෙත පිරිනමමිනි. ඔබෙන් මා වෙන්වී යන්නේ හෙටයි. ඒ කොහොටද යන්න මම නොදනිමි. මේවා ස්වභාවික දේවල්ය. ඒමක් ඇතිවූ විට යාමක් ද ඇතිවිය යුතුය. යාමක් ඇතිවූ විට ඒමක් ද ඇතිවිය යුතුය. ලෝකස්වභාවය එයයි. ලෝකය තුළ ඇතිවන වෙනස්වීම් නිසා අප අධික ශ්‍රීතියට හෝ සන්තාපයට පත්විය යුතු නැත. සතුට පැවති පසු දුක පවතියි. දුක පැවති පසු සතුට පවතියි. ලාභය ඇතිවීමෙන් පසු අලාභය ඇතිවෙයි. අලාභය ඇතිවීමෙන් පසු ලාභය ඇතිවෙයි. ධර්මතාවයන්ගේ පැවැත්ම මෙයාකාරයෙනි.

බුදුන් වහන්සේගේ ජීවමාන කාලය තුළ උන්වහන්සේ කෙරෙහි අසතුටින් සිටි ශ්‍රාවකයෝ ද වූහ. එසේ වූයේ තමන් උදොර්ග වන ලෙසත්, ප්‍රවේසම් වන ලෙසත් එම ශ්‍රාවකයන්ට උන්වහන්සේ අවවාද කළ නිසාය. උදාසීනත්වයෙන් සිටි ශ්‍රාවකයෝ උන්වහන්සේ කෙරෙහි බියක් දැක්වූ අතර උන්වහන්සේ කෙරෙහි අකැමැත්තක්ද දැක්වූහ. බුදුන් වහන්සේ පිරිනිවී පසු ඒ ගැන එක් ශ්‍රාවක කණ්ඩායමක් හඬා වැළපුන අතර, තමන්ගේ මහ පෙන්වාදීම සඳහා බුදුරදුන් නොසිටීම ගැන සිත් කම්පාවෙන්ද සිටියහ. මෙම පිරිස පෘථග්ජන භාවයේ තවමත් රැඳී සිටි අයයි. තමන් කළයුතු දෙය කුමක්ද? යනුවෙන් පැවසීමට බුදුන් වහන්සේ නොසිටීම ගැන ශ්‍රීතීවී එයින් සැනසුම් සුසුම් ලැබුවන් තවත්

කොටසකි. තුන්වන කොටස මධ්‍යස්ථ මතධාරීහු වූහ. ඇතිවන දෙයෙහි ස්වභාවික ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් නැතිවීම සිදුවන බව ඔවුහු ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළහ. එවකට මෙවැනි කණ්ඩායම් තුනක්ම වූහ. මෙම කණ්ඩායම් වලින් ඔබ වැටෙන්නේ කුමන ගණයකට ද? ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ සතුටට පත්වූ කණ්ඩායමේ අයෙකු වීමටද? නොඑසේ නම් කවුරුන් වීමටද?

බුදුන්වහන්සේ පිරිනිවී පසු ඒ ගැන හැඬීම් වැලපීම් කළේ ධර්මය තවමත් අවබෝධ කර නොගත් ශ්‍රාවක පිරිසය. මෙයින් දෙන කොටස බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි අකැමැත්තක් දැක්වූ කොටසයි. තම තමන්ට කැමති දෙය ඉටුකිරීමට යාම ගැන බුදුන් වහන්සේ විසින් ඔවුනට නිරතුරුවම දොස් පවරන ලදී. ඔවුහු බුදුන් වහන්සේගේ දොස් පැවරීම් ගැනත්, තරවටු ගැනත් භයෙන් පසුවූහ. බුදුන් පිරිනිවී පසු ඔවුන් සතුටු සුසුමක් හෙලයේ ඒ නිසාය.

මෙම දේවල්වල ඒ තරම් වෙනසක් මෙම කාලයේ දී වුවත් දක්නට නැත. මෙහි වැඩසිටින මේ ආචාර්ය හිමියන් කෙරෙහිත් අප්‍රසාදය දක්වන අනුගාමිකයන් මෙහි සිටීමට පුලුවන. පිටතින් නොපෙන්වුවත් එය ඔවුන්ගේ සිත් තුළ තිබීමට පුලුවන. කෙළෙස් ඇති පුද්ගලයින්ට මේ ආකාරයේ හැඟීම් ඇතිවීම ස්වභාවික දෙයකි. බුදුන් වහන්සේට පවා ද්වේශ කළ මිනිස්සු සිටියහ. මේ මට වුවත් කැමැත්තක් නොදක්වන අනුගාමිකයෝ සිටිති. මා ඔවුනට වැරදි ක්‍රියාවන් අතහැර දැමීමට පවසා සිටින නමුත් ඔවුන් ප්‍රියකරන්නේ ඒවාටමය. ඔවුන් මට ද්වේශ කරන්නේත් මෙන්න මේ නිසාය. මෙවැනි පුද්ගලයෝ එමට සිටිති. බුද්ධිමත් ව වෙසෙන හැම කෙනෙක් ම භාවනා පුහුණුව තුළ ස්ථිරව පිහිටා සිටිත්වා යනුවෙන් මම ඔවුනට ආශීර්වාද පතමි.

භාවනාව

යහපත් බව සොයමින් මෙ තැනට රැස්වී සිටින මේ පිරිස කරුණාවන්ත භාවය පෙරදැරි කරගෙන සංසුන් බවට පත්වී මෙම ධර්මය අසාගෙන සිටින්න. සංසුන් බවට පත්වෙමින් ධර්මයට සවන්දීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ මනස එක ම අරමුණක තබාගෙන තමාට ඇසෙන දේ ගැන අවධානය යොමුකර, අතහැර දැමීමේ කාර්යයෙහි යෙදීම ය. ධර්මයට සවන් දීම අතිශයින්ම ඵලදායී දෙයකි. එයට සවන් දීම තුළින් අපට අපේ කය හා මනස තුළ සමාධිභාවය මැනවින් ඇතිකර ගැනීමට ධෛර්යයක් ඇතිවෙයි. බුදුන් ජීවමානව සිටි කාලයේ මිනිසුන් උන්වහන්සේගේ දේශනාවන්ට මහත් ඕනෑකමින් යුතුව සවන් දුන්නේ, සැබෑ ලෙසින් ම ධර්මාවබෝධය ලැබීමේ මනසින් යුතුවය. ඒ නිසා සමහර අය ධර්මය අසාගෙන සිටියදී ම නිවන් අවබෝධ කළහ.

මෙම ස්ථානය භාවනා පුහුණුව සඳහා ඉතාමත් යෝග්‍ය තැනකි. මා දැනට කිහිප රාත්‍රියක් මෙහි නැවතී සිටි නිසා, මෙය වැදගත් ස්ථානයක් ලෙස මම දකිමි. බාහිර වශයෙන් පැවතිය යුතු සංසුන්භාවය, මෙහි දැනටමත් පවතී. ඒ සඳහා තවත් ඉතිරිවී ඇත්තේ ඔබේ හදවත් හා සිත් පමණකි. එමනිසා ඔබේ අවධානය යොමුකිරීමට වෑයම් කරන මෙන්, ඔබ සැමගෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

භාවනා පුහුණුවීම සඳහා ඔබ සැම මෙතැනට රැස් වූයේ කුමක්නිසා ද? තේරුම් ගතයුතු දෙය, ඔබේ හදවත් හා සිත්වලට තවමත් තේරුම් නොයන නිසයි, ඔබ මෙසේ පැමිණ

සිටින්නේ. වෙනත් වචනවලින් කිවහොත්, දේවල්වල ස්වභාවයත්, ඒවායේ සුලමුලත් ඔබ සත්‍යයට අනුව නො දන්නා නිසාය. ඔබ හරි දෙය කුමක්ද? වැරදි දෙය කුමක්ද? යන්න ගැනත්, ඔබේ දුක ඇති කරවන්නේ කුමකින්ද? ඒ ගැන ඔබට සැකයක් ඇතිවන්නේ කුමක් නිසාද? යන්න ගැනත් ඔබ නො දන්නෙහිය. ඒ නිසා ඔබ මුලින් ම කළ යුත්තේ ඔබේ සිත නිශ්චල කිරීමයි. සමාධිය හා සංවරභාවය දියුණුකර ගැනීම සඳහා ඔබ මෙහි පැමිණීමට හේතුව, ඔබේ හදවත් හා සිත් තුළ සහනකාරී බවක් නොතිබීමයි. ඔබේ සිත් නිශ්චල හෝ සංවර හෝ නැත. අවිනිශ්චිත භාවය හා කැලඹීම නිසා ඒවා ඒ අතට මේ අතට වැනෙයි. ඔබ අද මෙහි පැමිණියේත්, මෙම ධර්ම දේශනාවට සවන් දෙමින් සිටින්නේත්, ඒ නිසාය.

සිත් එකඟකර ගෙන, මා කියන දෙය ගැන ඔබ ප්‍රවේසමෙන් ඇහුම්කන් දෙන්නෙහි නම් මම ඒ ගැන සතුටුවෙමි. එසේම දේවල් සෘජුලෙස නො සභවා ප්‍රකාශ කිරීම මගේ සිරිත බැවින්, එසේ කිරීම සඳහා ඔබේ අවසරය ද පතමි. මා තරමක් වේගවත් ලෙස කථා කළත්, එසේ කරන්නේ යහපත් සිතින් යුතුව බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මා පවසන යම් කිසිවක් නිසා ඔබට සිත් රිදීමක් ඇති වුවහොත්, ඒ ගැනත් සමාවන මෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ, තායිලන්තයේ හා බටහිර වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර, ඒකාකාරී වූ ඒවා නොවන නිසාය. ඇත්ත වශයෙන් කිවහොත් තරමක් වේගවත්ව කථා කිරීම හොඳ වන්නේ, එසේ නොවූ විට නිදීමක ගතිය හා අලස බව දැනෙන මිනිසුන්, කුද්දවා ගැනීමට එය උපකාර වන නිසාත්, ධර්මයට සවන්දීම වෙනුවට සෑහීමකට පත්වී, ඔහේ නිකම් සිටීම තුළින්, ඔවුන් කිසිදිනක කිසිවක් ඉගෙන නො ගන්නා නිසාත්ය.

භාවනා පුහුණුවීම සඳහා නොයෙක් ආකාරයේ ක්‍රම ඇති බව දක්නට ඇතත්, සැබෑ වශයෙන් ම ඇත්තේ එකම එකකි. පලතුරු ගස් ආදර්ශයට ගතහොත්, ඒවායින් අංකුරයක් ගෙන, පැලකර ඉක්මණින් ගෙඩි ලබා ගැනීමට හැකිවෙයි. නමුත් එම ගස කාල ගුණයට ඔරොත්තු දෙන හෝ කල් පවතින එකක් නොවනු ඇත. ඒ සඳහා තවත් ක්‍රමයක් වනුයේ,

හොඳ ශක්තිමත් හා කාලගුණයට ඔරොත්තු දෙන ගසක් බවට පත්වන සේ, කෙළින් ම ඇටයකින් පැලවූ ගසක් වවා ගැනීමය. භාවනා පුහුණුවක් එබඳුය.

මා භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කළ මුලදී, එය වටහා ගැනීමට යාමේදී, මට ද ප්‍රශ්න ඇතිවිය. එහි සුල මුල කුමක්ද? යන්න මා නො දැන සිටි තාක් කල් එය මහත් වදයක් විය. සමහර විට මගේ දැසින් කඳුලු පවා කඩා හැලුණි. මෙහි සමතුලිත බවක් සොයා ගැනීමට නො හැකිවීම නිසා, මගේ ඉලක්කය සමහරවිට ඉතා ඉහළින් විය. තවත් විටෙක එය එතරම් ඉහළින් නොවුණි. සංසුන් බවකින් යුතුව භාවනා කිරීම යන්නෙහි අදහස, මනස ඉතා ඉහළින් හෝ පහළින් තබාගැනීම නොව, සමතුලිත භාවයේ ඉලක්කය මත තබා ගැනීමය.

විවිධ ප්‍රදේශවලින් පැමිණ, විවිධාකාර ගුරුවරුන් යටතේ විවිධ ක්‍රමවලට අනුව භාවනා කර ඇති ඔබට මෙය තරමක් අපැහැදිලිය කියා, මම දනිමි. භාවනා පුහුණුව සඳහා ඔබ මෙහි පැමිණියේ, නොයෙකුත් ආකාරයේ සැකයන්ගෙන් හිරිහැර විඳීමට සිදුවූ නිසා විය හැකිය. එක් ගුරුවරයෙකු කියන්නේ, ඔහු පවසන එක්තරා ක්‍රමයකට අනුව භාවනා කිරීමටය. තවෙකකු කියන්නේ, ඊට වඩා වෙනස් ක්‍රමයකට අනුව භාවනා කිරීමටය. භාවනා පුහුණුවේ හරය ගැන සිතා ගත නොහැකිව, භාවනා පුහුණුව සඳහා යොදා ගතයුතු වන්නේ කුමන ක්‍රමයක් ද? කියා ඔබ විමකියෙන් පසු වන්නෙහිය. එහි ප්‍රතිඵලය වනුයේ, ඒ ගැන ඇතිවන අපැහැදිලි ස්වභාවයයි. බොහෝ ගුරුවරුන් හා බොහෝ ඉගැන්වීමේ ක්‍රම ඇතත්, භාවනා පුහුණුව සම්බන්ධ එකමුතු බවක් ඇතිකර ගැනීමට කිසිවෙක් නො දනිති. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, ඒ ගැන සැකය හා අස්ථිරභාවය බහුල වශයෙන් පවතියි.

ඒ නිසා ඔබ මේ ගැන බහුල ලෙසින් කල්පනා නො කිරීමට වැයුම් කළ යුතුය. එසේ කළත් එය කළයුතු වන්නේ, යහපත් සිතියෙන් (සතියෙන්) යුතුවය. නමුත් ඔබ මෙතෙක් කල්පනා කර ඇත්තේ, සතියෙන් තොරව සිටීමෙනි. ඔබ මුලින් ම කළ යුත්තේ, සිත සංසුන් බවට පත්කිරීමය. දැනීමේ ස්වභාවය

මනස තුළ පවතින විට කල්පනා කිරීම අවශ්‍ය නැත. ඒ වෙනුවට ඒ තුළ පහළ වන්නේ සතියයි. එය ආපස්සට ප්‍රඥාව බවට හැරෙයි. නමුත් සාමාන්‍ය ආකාරයට කෙරෙන කල්පනාව, ප්‍රඥාව නොවේ. එය අරමුණකින් හා අවධානයකින් තොරව, මනස ඔහේ නිකමට ඉබාගාතේ යාමය. එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් මනස කැළඹීමට පත්වෙයි. ප්‍රඥාව යන්න මෙය නොවේ.

මේ අවස්ථාවේදී ඔබ කල්පනාවේ යෙදිය යුතු නොවේ. ඔබ ගෙදර සිටියදී, ඇති තරම් ප්‍රමාණයක් දැනටමත් කල්පනා කර තිබේ. එහෙම නේද? කල්පනා කිරීම තුළින් සිදුවන්නේ මනස කැළඹීම පමණය. ඔබ කළයුතු වන්නේ, යම් ප්‍රමාණයකින් සතිය පිහිටුවා ගැනීමයි. සිතට පීඩා ගෙන දෙන කල්පනාව තුළින් ඔබේ දැසෙහි කඳුළු පිරීමටත් පුළුවන. නිකමට මෙන් ඒ ගැන වැයම් කර බලන්න. යම්කිසි සිතුවිලි ධාරාවක් ඔස්සේ ගොස් මං මුලාවට පත්වීම තුළින් ඔබට සත්‍යය කරා යාමට නො හැකිය. ප්‍රඥාව යනු එය නොවේ. බුදුන් වහන්සේ ඉතාමත් ප්‍රඥාවන්ත කෙනෙකුත් වහන්සේ නමක් වූහ. කල්පනාව නතර කරන්නේ කෙසේද? කියා උන්වහන්සේ දැන සිටි සේක. කල්පනාව නතර කර ඒ තුළින් සැනසිලි සුවය ලබාගැනීමට, ඔබ මෙහි පැමිණ භාවනාවෙහි යෙදී සිටින්නේත් ඒ නිසාය. දැනටමත් ඔබේ මනස ශාන්ත බවට පත්වී ඇත්නම්, ඒ තුළින් ප්‍රඥාව උදාවන නිසා, ඔබ කල්පනාවෙහි යෙදී සිටිය යුතු නැත.

භාවනා පුහුණුවීම සඳහා යෝග්‍යතම කාලය මේ දැන් පවත්නා මොහොත ම විනා, වෙනත් එකක් නොවන බව තරයේ ම සිතා ගැනීමට වඩා, ඔබ බොහෝ වශයෙන් ඒ ගැන කල්පනා කළ යුතු නොවේ. වම් දෙසට හෝ දකුණු දෙසටත්, ඉදිරි දෙසට හෝ පිටුපස දෙසටත්, ඉහළ දෙසට හෝ පහළ දෙසටත්, පැන යාමට ඔබේ මනසට ඉඩ නො දෙන්න. දැන් මේ මොහොතේ අපට ඇති එකම කාර්යය හුස්ම කෙරෙහි සිතිය පිහිටුවා ගෙන සිටීමයි. ඒ සඳහා ඔබේ අවධානය හිස වෙත යොමු කර, එය ශරීරය තුළින් පහළට යොමු කරමින්, පාදයේ ඇහිලි තුඩු දක්වා ගෙන ගොස් නැවත හිස වෙත ගෙන යා යුතුය. ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නිරීක්ෂණයේ යෙදෙමින්,

ඔබේ අවධානය, ශරීරය තුළින් පහළට ගෙන යන්න. අප මෙසේ කරන්නේ ශරීරයේ ස්වභාවය ගැන, මූලික දැනීමක් ඇතිකර ගැනීම සඳහාය. දැන් ඔබේ ප්‍රධානතම කාර්යය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැන නිරීක්ෂණයේ යෙදීම හැර, වෙනත් කිසිවක් නොවන බව සැලකිල්ලට ගනිමින්, ඔබේ භාවනාව ආරම්භ කරන්න. එය පවත්නා සාමාන්‍ය ස්වභාවයට වඩා, හුස්ම වැටීමෙහි දික් කිරීමක් හෝ කොට කිරීමක් ඇති කිරීමට එය කෙරෙහි බලපෑමක් නො කරන්න. එය හුදෙක් පහසුවෙන්ම සිදුවීමට ඉඩ හරින්න. ඔබට එන සිතුවිලි එක් එක් හුස්ම වැටීමක් සමග ම, යන්නට හරින්න.

මෙසේ කිරීම තුළින් මනස සිතිවිලිවලින් නිදහස් වන බව ඔබ අවබෝධ කරගත යුතුය. ඒ තුළ තවමත් අවධානය තිබිය යුතුය. හුස්ම පහසුවෙන් ඇතුළු වීමටත්, පිටවීමටත්, ඉඩ හරින අතර, දිගටම ඔබේ අවධානය පවත්වා ගත යුතුය. හුස්ම කෙරෙහි බලපෑමක් ඇතිකිරීමට අවශ්‍ය නොවන අතර, පහසු ලෙසටත්, ස්වභාවික ලෙසටත් එයට ඇතුළුවීමට හා පිටවීමට ඉඩහරින්න. ඔබ ඉටුකළ යුතු වෙනත් වගකීම් හා යුතුකම් මේ වේලාව තුළ ඔබට නො තිබෙන බව ඔබ අධීක්ෂණය වශයෙන් සිතාගත යුතුය. කුමක් සිදුවෙයි ද? එනම් භාවනාව තුළදී කුමක් දැනගන්නට හෝ දැකගන්නට ලැබෙයි ද? යන මේවා ගැන සිතුවිලි විටින් විට පහළවීමට ඉඩ ඇත. නමුත් යම් ආකාරයකින් ඒවා පහළ වුවහොත්, ඒවා විසින් ම ඒවා නිරුද්ධ වීමට ඉඩ හරින්න. ඒවා ගැන වුවමනාවකට වඩා සැලකිලිමත් නොවන්න.

භාවනාවෙහි යෙදී සිටින විට ඉන්ද්‍රිය අරමුණු වෙත අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍ය නැත. ඉන්ද්‍රිය අරමුණුවල ගැටීම තුළින් මනසට බාධා ඇතිවන විටත්, ඒ තුළ යම් වේදනාවක් හෝ හැඟීමක් ඇතිවන විටත්, ඒවාට ඉවත් වී යාමට ඉඩ හරින්න. එම හැඟීම් හොඳ ද? නරක ද? යන්න වැදගත් නොවේ. එම හැඟීම් තුළ පවතින කිසි දෙයක්, හඳුනා ගැනීමක් අවශ්‍ය නොවේ. ඒවාට හුදෙක් යන්නට ඉඩ හරිමින් ඔබේ අවධානය, නැවතත් හුස්ම වෙත යොමු කරන්න. හුස්ම

ඇතුළුවීම පිටවීම කෙරෙහි පවත්වා ගන්නා අවධානය දිගට ම පවත්වා ගන්න. හුස්ම වැටීම ඉතා දිගය. නො එසේ නම් ඉතා කොටය කියා ඒ ගැන කණස්සල්ලක් ඇතිකර නො ගන්න. එය මොනම ආකාරයකින් වත් පාලනය කිරීමට හෝ මර්දනය කිරීමට උත්සාහ නොකර, හුදෙක් ඒ දෙස බලා සිටින්න. වෙනත් වචනවලින් කිවහොත්, ඒ හා නො ඇලී සිටින්න. එය සිඳුවන ආකාරයට ම තිබීමට ඉඩ හරින්න. දිගට ම මේ ආකාරයට කරගෙන යන විට මනස ඒ තුළට එන දේවල්, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අත්හැර දමමින් සංසුන් බවට පත්වෙයි. ටිකෙන් ටික සියුම් බවට පත්වන හුස්ම, කොයි තරමට අදෘශ්‍යමාන බවට පත්වන්නේ දැයි කිවහොත්, එය කිසිසේත්ම නොපවත්නා බවක් හැඟේ. සිරුර හා මනස සැහැල්ලු බවට පත්වී ප්‍රමෝදවත් වෙයි. මේ වන විට පවතින එකම දෙය, මනස තුළ ඇති ඒකාග්‍රතාවයේ දැනීම පමණකි. මනස වෙනස් වී සමාධි තත්ත්වයට පත් වී ඇති බව, ඔබට පැවසිය හැක්කේ එවිටය.

මනස තුළ කැළඹීමක් ඇති වුවහොත්, සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් වාතය එක් බිඳුවක් හෝ රැඳී නොසිටින සේ ගැඹුරින්, එක් හුස්මක් ගන්න. නැවත වාතය එක් බිඳුවක් හෝ රැඳී නොසිටින සේ හුස්ම පිටකර හරින්න. නැවත හොඳින් පිරියන තෙක්, ගැඹුරින් හුස්මක් ගෙන, එය නැවතත් මුදා හරින්න. දෙතුන් වතාවක් මෙසේ කිරීමෙන් පසු නැවතත් සිත එකඟකර ගැනීම ආරම්භ කරන්න. මේ තුළින් මනස වඩාත් සංසුන් විය යුතුය. ඉන්ද්‍රියානු බද්ධ හැඟීම් තුළින්, නැවත වතාවක් මනස තුළ කැළඹීමක් ඇති වුවහොත්, ඒ හැම වතාවක් තුළදීම, මෙම ක්‍රියා පිළිවෙල අනුගමනය කරන්න. සක්මන් භාවනාව කරන විටත් එය එසේ විය යුතුය. සක්මනේ යෙදෙන විට මනස කැළඹීමට පත් වුවහොත්, නොසෙල් වී සිටගන්න. නොසෙල් වී එක තැනකම සිටගෙන සිටින්න. මනස සංසුන් කරගන්න. භාවනා අරමුණ කෙරෙහි නැවත වතාවක්, අවධානය යොමුකර ගන්න. ඉන්පසුව සක්මන් කිරීම අරඹන්න. වාඩිවී කරන භාවනාවේ හා සක්මන් භාවනාවේ හරය එකම එකකි. එකක් අනිකෙන් වෙනස් වන්නේ, ඒ සඳහා යොදා ගනු ලබන කායික ඉරියව්වෙන් පමණකි.

සමහර විට ඔබේ මනස තුළ අවිනිශ්චිත ස්වභාවයක් (සැක සහිත ස්වභාවයක්) හට ගැනීමට පිළිවන. එම නිසා මනස කුමන ස්වරූපයක් ගත්තත්, ඒ පසුපස දිගින් දිගට හඹා යමින්, එය පරීක්ෂාවට ලක් කිරීම සඳහා, ඒ ගැන දැනීමින් සිටින තැනැත්තකු වීමට ඔබ තුළ, සතිය පැවැතිය යුතුය. සතිය පවත්වා ගැනීම යනු මෙයයි. මනස දෙස බලා හිඳිමින්, එහි ප්‍රවේසම ඇති කරවන්නේ සතිය විසිනි. මෙම දැනීමෙන් සිටීමේ ස්වභාවය ඔබ දිගටම පවත්වා ගත යුතුය. මනස කුමන ආකාරයේ ස්වරූපයක් ගත්තත් ඒ ගැන නො සලකා හැරීමක් හෝ ඉබාගතේ යාමකට ඉඩ හැරීමක් නොකළ යුතුය.

මේ තුළ ඇති උපාය මාර්ගය නම් මනසෙහි පාලනයත්, මනස ගැන පරීක්ෂාවෙන් සිටීමත් යන මේවා සතිය වෙතට පැවරීමයි. මනස හා සතිය ඒකාබද්ධ වූ විට නව මාදිලියේ අවධානයක් ඇතිවෙයි. කුඩුවක කොටුකර සිටින කුකුළෙකු මෙන්, සමාධිය දියුණු වී ඇති මනස, එම සමාධිය මගින් නවත්වා තබා ගනියි. කුඩුවෙන් පිටතට යාමට කුකුළාට නොහැකිය. නමුත් උෟට තවමත් දැහලීමට හැකි වන්නේ, කුඩුව තුළ පමණය. කුඩුව තුළ හිරවී සිටින නිසා ඒ තුළ ඔබමොබ ඇවිදීමේ හේතුවෙන් උෟ කරදරවලට නොවැටෙයි. ඒ ආකාරයෙන් ම, සතිය හා සමාධිය මනස තුළ පවතින විට, ඒ තුළින් ඇතිවන අවධානය නිසා, කරදර හට නොගනියි. සමාධි මනසක් තුළ ඇතිවන කොයි ම ආකාරයේ සිතිවිල්ලක් හෝ හැඟීමක් නිසා වුවද, එයින් අවැඩක් හෝ කරදරයක් සිදු නොවෙයි. සමහර මිනිසුන්ට මොනසමී ආකාරයක හෝ සිතිවිල්ලක්, හැඟීමක්, අත්දැකීමට කොහෙත් ම අවශ්‍ය වන්නේ නැත. නමුත් එය ඕනෑවට වඩා වැඩ දික් ගසා ගැනීමකි. සමාධි භාවය තුළ වුවත්, හැඟීම් පහළ වෙයි. මනස කැලඹීමට පත්නොවී හැඟීම් හා සමාධිය යන දෙක එය එක්වර අත්දකියි. මෙවැනි සමාධියක් පවතින විට, ඒ තුළින් අවැඩදායක ප්‍රතිඵල හට නොගනියි. ප්‍රශ්න ඇතිවන්නේ කුකුළා කුඩුවෙන් එළියට පැනගත් විටය. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබේ හුස්ම ඇතුළුවන පිටවන ආකාරය දෙස ඔබ බලා සිටීමට පුළුවන. එවිට ඔබ ගැන ඔබට ම අමතක වී, ඔබේ සිත හුස්ම කෙරෙන් ඉවත් වී,

එය ඔබේ ගෞරවය, කඩ සාප්පුවලටත් නො එසේනම් විවිධ ස්ථාන ගණනාවක් වෙතත් නිදැල්ලේ යාමට ඉඩ හැරී තිබීමට පිළිවන. ඔබ භාවනා කරමින් සිටී බව හදිසියෙන්ම වාගේ ඔබට අවබෝධ වන්නේ, සමහරවිට පැය භාගයකට හෝ පමණ පසුවය. එවිට ඔබ තුළ සතිය නො තිබීම ගැන ඔබ, ඔබට ම දොස් පවරා ගන්නෙහිය. ඔබ සැබවින් ම ප්‍රවේසම් විය යුත්තේ මෙවැනි අවස්ථාවලදී ය. මක්නිසාද? කුකුළා එළියට පැනගන්නේ, හරියට ම මෙන්න මෙතැනින් වන නිසාය. එනම් මනස එහි අසිතාලම වන සමාධිය අත්හැර යන්නේ හරියට ම, මෙන්න මෙතැනින් වන නිසාය. ඔබ සතියෙන් යුතු අවධානය පවත්වා ගැනීමට ප්‍රවේසම් විය යුතු අතර, මනස ආපස්සට ඇද ගැනීමට ද වෙර දැරිය යුතුය. මනස ආපස්සට ඇද ගැනීම යන වචන, මා යොදා ගනු ලැබූ නමුත්, ඇත්ත වශයෙන් ම මනස කොතැනකටවත් ගොස් නැත. අරමුණ කෙරෙහි ඇති අවධානය වෙනස් වුවා පමණකි. ඔබ දැන් ඔබේ මනස, එහිම රඳවා තබා ගත යුතුය. සතිය පවතින තෙක් ස්ථානෝචිතප්‍රඥාව ද ඇත. මනස ආපසු ඇදගන්නාක් මෙන් දක්නට ඇතත්, එය ඇත්ත වශයෙන් ම කොතැනකටවත් හෝ ගොස් නැත. සිදුවී ඇත්තේ එය ස්වල්පයකින් වෙනස්වීම පමණය. මනස ඔබමොබ දුවන බවක් දක්නට ඇති නමුත්, ඇත්ත වශයෙන් ම මෙම වෙනස සිදුවන්නේ එක ම තැනකය. සතිය යලි පිහිටුවාගත් විට, කොතැනකින් හෝ ආපසු ගෙන්වා ගැනීමකින් තොරව, ඤාණයකින් ඔබේ මනස ඔබ හා එක්වෙයි. සෑම මොහොතක් තුළම පූර්ණ දැනීමකුත්, නොකැඩී දිගින් දිගට පවත්නා අවධානයකුත්, ඇතිවිට එය ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. අවධානය හුස්ම කෙරෙන් ඉවත් වී වෙනත් තැන්වලට යොමු වී න විට, එම දැනීමෙන් සිටීමේ ස්වභාවය නැතිවෙයි. හුස්ම ගැන අවධානය පවතින්නේ කොයි මොහොතකද? ඒ මොහොත තුළ මනස ද එහි ඇත. ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව පවතින්නේ හුදෙක් ම මෙම හුස්ම සමගත්, එක එල්ලේ ම සම ලෙස පවතින අවධානයක් සමගමය.

මනස තුළ සතිය හා සතිසම්පර්ක්ඤය යන දෙක ම පැවතිය යුතුය. සතිය යනු සිහියයි. සතිසම්පර්ක්ඤය යනු

සිහිනුවණයි. ඔබේ හුස්ම ගැන දැන් මේ මොහොතේ, ඔබ තුළ පැහැදිලි අවධානය පවතී. හුස්ම දෙස බලා හිඳීමේ මෙම ක්‍රියාව සතිය හා සතිසම්පජ්ඣය එකට එක්වී වැඩීම සඳහා උපකාරී වෙයි. ඒවාට ඉටුකිරීමට ඇති කාර්යයන් ඒවා බෙදා ගනියි. සතිය හා සතිසම්පජ්ඣය යන දෙකම පැවතීම, බර දැව පලුවක් ඉසිලීම සඳහා කම්කරුවන් දෙදෙනකුම සිටීම වැනිය. මිනිසුන් දෙදෙනකු බර දැව පලු කිහිපයක් ඉසිලීමට වෑයම් කරනවාය, යනුවෙන් සිතන්න. නමුත් ඒවා ඒ තරමටම බර වැඩි නිසා, විඳ දරා ගැනීමට නොහැකි තරමේ වෙහෙසක් දැරීමට ඔවුන්ට සිදුවෙයි. නමුත් යහපත් හැඟීමකින් යුතු තවත් පුද්ගලයෙක් මෙය දැක ඔවුන්ගේ උපකාරයට පැමිණෙයි. සතිය හා සතිසම්පජ්ඣය පවතින විට ඒවාට උපකාරී වීම සඳහා එතැනින් ම ප්‍රඥාව පහළ වෙයි. ඉන්පසු ඒ තුන ම එකිනෙකට උපකාර කර ගනියි.

ප්‍රඥාව තුළින් ඉන්ද්‍රිය අරමුණු ගැන වටහා ගැනීමක් ඇති වෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් භාවනාව තුළදී, හැඟීම් හා මනෝභාවයන් පහළ කරවනු ලබන අරමුණු අත්දකිනු ලැබේ. ඔබ මිතුරකු ගැන කල්පනා කිරීම, පටන් ගැනීමට පිළිවන. එවිට ප්‍රඥාව වහා ඉදිරිපත් වී “එයින් කාර්යක් නැත”. “එය අමතක කර දමන්න” යනුවෙන් එයට ප්‍රතික්‍රියා දැක්විය යුතුය. නො එසේ නම් හෙට ඔබ යන දිසාව ගැන සිතිවිලි ඇති වූ විටත් ඒ ගැන ප්‍රතිචාර දැක්විය යුත්තේ “ඒ ගැන තැකීමක් මා තුළ නැත. මට එවැනි දේවල් ගැන සැලකිලිමත් වීමට අවශ්‍ය නැත” යනුවෙනි. ඔබ, වෙනත් අය ගැන කල්පනා කිරීමට පටන් ගැනීමටත් පුලුවන. එවිට ඔබ සිතාගත යුත්තේ “මෙවැනි දේවල්වලට මැදිහත් වීමට මට නුපුලුවන. ඒ අදහස යන්නට ගියාවේ” යනුවෙනි. නො එසේ නම් “මේ සියල්ල අස්ථිරය. කිසිදිනක ස්ථිර නොවේ” යනුවෙන් සිතාගත යුතුය. මෙවැනි දේවල් සම්බන්ධයෙන් ඔබ ක්‍රියා කළ යුත්තේ මේ ආකාරයටය. එනම් “ඒවා ස්ථිර නොවේ, ස්ථිර නොවේ” යනුවෙන් එම දේවල් හඳුනාගෙන, ඒ අන්දමේ අවධානයක් පවත්වා ගැනීමය.

ඔබ සියලු ආකාරයන්ගේ කල්පනාවනුත්, අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන සංවාද හා සැකයනුත් අත්හළ යුතුය. භාවනා කරන අතර වාරයේ, මේවාට හසු නොවන්න. එවිට මනස තුළ අවසානයේ ඉතා පිරිසිදු ලෙස ඉතිරිවී පවතින්නේ සතිය, සම්පජ්ඣාදිය හා ප්‍රඥාව පමණකි. මේ තුන දුර්වල වන විට අවිනිශ්චිත ස්වභාවයන් පහළ වෙයි. නමුත් සතිය, සතිසම්පජ්ඣාදිය හා ප්‍රඥාව පමණක් පැවතීමට ඉඩහැර, වහාම අවිනිශ්චිත ස්වභාවයන් පිටුදැකීමට වැයම් කරන්න. හැමකල්හි ම පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම සඳහා සතිය, මේ ආකාරයට දියුණු කර ගැනීමට වැයම් කරන්න. සතියත්, සම්පජ්ඣාදිය හා සමාධියත් ඔබ මැනවින් තේරුම් ගන්නේ එවිටය.

මෙම තත්ත්වය යටතේ අවධානය යොමුවෙමින් පවතින විට සතිය, සති සම්පජ්ඣාදිය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව එකට එක්වී පවතින බව ඔබ දැක ගන්නෙහිය. පිටතින් එන ඉන්ද්‍රිය අරමුණු වෙත ඔබ ඇදී ගියත්, ඔබ විසින් ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබුවත් “එය ස්ථිර දෙයක් නොවේ” යනුවෙන් ඔබට ම පවසා ගැනීමට ඔබට හැකියාවක් ලැබෙයි. කොයි අතකින් ගත්ත ද, ඒවා මනස පිරිසිදු වන තෙක් අතුගා දැමිය යුතු නිවරණයන්ය. මනස තුළ මුලුමණින් ම පැවතිය යුත්තේ සතිය (සිතිය), සම්පජ්ඣාදිය (සිති නුවණ), සමාධිය (ස්ථිර අවල භාවය), ප්‍රඥාව හෙවත් පිරිසිදු දැනගන්නා ඥානයයි. භාවනා විෂය සම්බන්ධයෙන් දැනට මා විසින් කියාදෙනු ලබන්නේ මෙපමණය.

භාවනා පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් හෙවත් උපකාරකයන් මොනවා ද? යන්න ගැන මිළඟට බලමු. ඔබේ හද තුළ මෝතාව, (යහපත් බව) වෙනත් වචනවලින් කිවහොත් ත්‍යාගශීලී ගුණය, කරුණාව හා අනුනට පිහිට වීමේ ගුණය පැවතිය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් දීම (දානය) තුළින්, ලෝභය නො එසේ නම් ආත්මාර්ථකාමීත්වය නැතිකර දැමීම මුලින් ම පටන් ගන්න. ආත්මාර්ථකාමී වූ විට මිනිසුන් තුළ සතුටක් නො පවතියි. ආත්මාර්ථකාමීත්වය නිසා ඔවුන් තුළ අතෘප්තිමත් භාවයේ හැඟීමක් ඇතිවෙයි. එතකුදු වුවත් තමන්

කෙරෙහි එය බලපාන ආකාරය ගැන නොදත් මිනිස්සු, එම ආත්මාර්ථ-කාමිත්වය දෙසට නැඹුරු වෙති.

යමකිසි වේලාවකදී විශේෂයෙන් කුසගින්නක් ඇති වූ විට ඔබට, මෙම ස්වභාවය අත්දැක ගැනීමට හැකිවෙයි. ඇපල් ගෙඩි දෙකක් ලැබී ඒවා මිත්‍රයකු සමඟ භුක්ති විඳීමට අවස්ථාවක් ඇතිවූයේ යයි කියා සිතන්න. ඔබ මේ කාරණය ගැන සුළු වේලාවක් සිතා බලන්නෙහිය. ඔව්! දීමේ වේතනාව ඔබ තුළ ඇත්ත වශයෙන් ම ඇත. නමුත් ඔබට සිතෙන්නේ ඇපල් ගෙඩි දෙකෙන් කුඩා එක දීමටය. ලොකු එක දීම ඒක මොන ලජ්ජා නැති වැඩක් ද? අවංක ලෙස මේ ගැන සිතීමට ඔබට නො හැකිය. ඇපල්වලින් එකක් ගන්නා ලෙස ඔබ ඔබේ මිතුරාට පවසන අතර “මේක ගන්න” යයි කියා ඔහුට කුඩා ගෙඩිය දෙන්නෙහිය. මෙය සාමාන්‍ය වශයෙන් මිනිසුන්ට නො පෙනෙන ආකාරයේ ආත්මාර්ථකාමී ස්වභාව විශේෂයකි. ඔබත් කවදා හෝ මේ ආකාරයට සිටියෙහිද?

දීම සඳහා ඔබ ඇත්ත වශයෙන් ම, පවත්නා ස්වභාවයට එරෙහිව ක්‍රියා කළ යුතුය. ඔබට සැබවින් ම අවශ්‍ය වන්නේ ඇපල් ගෙඩිවලින් කුඩා එක දීමට වුවත්, ලොකු එක දීමට ඔබ ඔබටම බලකර සිටිය යුතුය. එය ඔබේ මිතුරාට දුන්විට සත්තකින්ම ඔබ තුළ සතුටක් ඇතිවෙයි. පවත්නා ස්වභාවයට එරෙහිව ඔබ ඔබේ මනස පුහුණු කිරීම සඳහා මේ ආකාරයේ ස්වයං පාලනයක් අවශ්‍ය වෙයි. ඔබ තුළ ආත්මාර්ථකාමිත්වය ඇලී පැවතීමට ඉඩ නොදෙමින්, ඔබ දෙන ආකාරයත්, අත්හැර දමන ආකාරයත් දැනගත යුතුය. අනුන්ට දෙන්නේ කෙසේද? කියා ඔබ ඉගෙන ගත් විට ඔබේ මනස ප්‍රීතිමත් එකක් වනු ඇත. දෙන්නේ කෙසේද? කියා ඔබ තවමත් නොදැන සිටින්නෙහි නම්, දිය යුත්තේ කොයි ඇපල් ගෙඩිය ද? කියා ඔබ තවමත් අදි මදි කරන්නෙහි නම්, ඒ ගැන කල්පනා කරමින් සිටින කාලය තුළ එය ඔබේ සිතට කරදරයක් වෙයි. ලොකු ගෙඩිය ම දුන්නත් ඔබේ සිතේ තවමත් පවතින්නේ නොකැමැත්තේ හැඟීම් මාත්‍රයකි. නමුත් ලොකු එක දීමට ඔබ තිරලෙසින් ම අදිටත් කර ගත් සැනින්, ඒ ප්‍රශ්නය එයින් ම නිරාකරණය

වෙයි. පවත්නා ස්වභාවයට එරෙහිව, නිවැරදි ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම යනු මෙයයි.

මෙසේ ක්‍රියා කිරීම තුළින් ඔබ ඔබේ ම ස්වාමියා බවට පත් වන්නෙහිය. එසේ වීමට නො හැකි වුවහොත්, ඔබ ඔබේ ම අතකොලුවක් බවට පත්වෙමින්, දිගින් දිගට ම ආත්මාර්ථකාමී වන්නෙහිය. ගතවූ කාලයේ අපි හැම කෙනකු ම ආත්මාර්ථකාමී බවින් යුතුව සිටියෙමු. මෙය මුලින්ම උපුටා දැමිය යුතු ක්ලේශයකි. පාලි ත්‍රිපිටකයට අනුව දීම හඳුන්වනු ලබන්නේ “දාන” යනුවෙනි. එහි තේරුම අනුන්ට සතුව ගෙන දීම යන්නය. එය මනස කෙළෙසුන් වලින් පිරිසිදු කරගැනීමට උපකාරී වන ධර්මතාවයන්ගෙන් එකකි. මේ ගැන මෙනෙහි කර බලා ඔබේ භාවනා පුහුණුව තුළින් මේ ගුණය දියුණු කරගන්න.

මෙසේ කිරීමට පුහුණුවීම ඔබ විසින් ඔබට ම කරනු ලබන වද දීමක් වශයෙන් ඔබ කල්පනා කිරීමට පිලිවන. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් එය එසේ නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් එය තෘෂ්ණාවටත්, ක්ලේශයන්ටත්, කරන වද දීමකි. ඔබ තුළ ක්ලේශයන් පහළ වන විට ඒවා මැඩපැවැත්වීම සඳහා, ඔබ විසින් යම් කිසිවක් කළ යුතුය. ක්ලේශයන් දඩාවතේ යන බලලෙකු වැනිය. ඔබ උෟට ඇතිවන තෙක් කෑම දුනහොත්, වැඩි වැඩියෙන් කෑම සොයාගෙන උෟ නිතරම එන්නට පටන් ගනියි. නමුත් කෑම දීම නවත්වා දැමුවහොත් දින කිහිපයකින් ම උගේ ඒම නවතියි. ක්ලේශයන් සම්බන්ධයෙනුත් එය එසේය. ඔබට කරදර කිරීමට නො පැමිණ ඒවා ඔබේ මනස සාමයෙන් පැවතීමට ඉඩ හරියි. එම නිසා ක්ලේශයන්ට බියවී සිටීමට වඩා, ඒවා ඔබට බියවීමට සලස්වන්න. ක්ලේශයන් ඔබට බිය වීමට සැලැස්වීම සඳහා, ඔබ තුළ ඇති ධර්මය, මේ දැන්ම, ඔබ විසින් දැකගත යුතුය.

ධර්මය පහළවන්නේ කොතැනකින්ද? මේ ආකාරයට දැනගැනීම හා අවබෝධ කරගැනීම තුළින් ධර්මය පහළ වෙයි. ධර්මය ගැන දැන ගැනීමත්, එය අවබෝධ කර ගැනීමත්, හැම කෙනකුට ම කළ හැකි දෙයකි. එය පොත් වලින් සොයා ගතහැකි දෙයක් නොවේ. එය දැකගැනීම සඳහා, බොහෝ

වශයෙන් ඉගෙනීමක් සිදුකළ යුතු ද නැත. දැන් මේ මොහොතේ ම කල්පනා කර බැලුවහොත්, ඔබට මා පවසන දෙය දැක ගැනීමට හැකිවෙයි. එය කෙලින්ම අපේ හදවත් තුළ පවතින නිසා, ඕනෑම කෙනෙකුට දැකගත හැකිවෙයි. හැම කෙනෙකු තුළ ම ක්ලේශයන් පවතියි. හොඳයි එහෙම නොවේද? ඒවා හඳුනා ගැනීමට හැකි නම්, ඒවා තේරුම් ගැනීමට ද ඔබට හැකිවනු ඇත. ඔබ මීට පෙර කර තිබෙන්නේ ක්ලේශයන් රැක බලා ගැනීම පමණක් නොව, ඒවාට ආවතේවකම් ද කිරීමය. නමුත් දැන් ඔබ ඔබේ ක්ලේශයන් ගැන දැනගත යුතු අතර, ඔබ වෙත පැමිණ ඔබට හිරිහැර කිරීමට ඒවාට ඉඩ නො දෙන්න.

පුහුණුවට අදාළ ඊළඟ කොටස සදාචාරාත්මක සංවර්ධනය හෙවත් ශීලයයි. දෙමාපියන් විසින් තම දරුවන් රැක බලා ගන්නා ක් මෙන් ශීලය විසින්, පුහුණුව රැක බලා ගනිමින් එය පෝෂණය කරනු ලබයි. සදාචාරාත්මක සංවර්ධනය පවත්වා ගැනීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, අනුනට හිංසා පීඩාදිය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම පමණක් නොව, අනුනට උදවු උපකාර කිරීමත්, ඔවුන් කුලු ගැන්වීමත්, ඊට අදාලය. ඒ සඳහා ඔබ පහත දැක්වෙන පංච ශීලයවත් අඩු තරමින් රැකගත යුතුය.

පංච ශීලය යනු.

1. ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකී සිටීම හෝ හිතා මතා අනුනට හිංසා පීඩාදිය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම පමණක් නොව අනුන් වෙත හොඳ හිත පැතිරවීම.
2. අවංකව අනුන්ගේ අයිතිය නැති කිරීමෙන් වැළකී සිටීම නො එසේ නම් සොරකම් නො කර සිටීම.
3. ලිංගික සම්බන්ධතාවයන්ගේ සංයමය දැන සිටීම, ගෘහස්ථ ජීවිතය තුළ ස්වාමියා හා භාර්යාව මත පදනම් වූ පවුල් සංස්ථාව පවතියි. ඔබේ ස්වාමියා හෝ භාර්යාව කවරෙක්ද? කියා දැනගන්න. ලිංගික සම්බන්ධතාවයේ සංයමයත්, නිසි සීමාවත්, දැනගන්න. ඒ ගැන නිසි සීමාව සමහර අය නොදනිති. එක් පුරුෂයෙකුගෙන් හෝ භාර්යාවකගෙන්

සෑහීමට පත් නොවන, එවන් අයට තවත් දෙකුත් දෙනෙකු තබා ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි. එය මා දකින ආකාරයට නම්, එක් හවුල් කරුවෙකුගෙන් පූර්ණ වශයෙන් තෘප්තියක් ලැබීමට නුපුලුවන් අය, ඒ සඳහා දෙකුත් දෙනෙකු තබා ගැනීම, තම කැමැත්තට තනිකර ඉඩදීමක් ලෙසය. සංයමය දැන සිටීම යනු සැබෑ පවිත්‍ර භාවයයි. එය නොතිබෙන විට, ඔබේ ලිංගික හැසිරීමෙහි සීමාවක් ඇති නොවෙයි. ඔබ රසවත් ආහාරයක් බුදින විට වුවමනාවට වඩා එහි ඇති රසය ගැනම තැකීමක් ඇති නොකර ගන්න. ඔබේ ආමාශය ගැන කල්පනා කර බලන අතර, එහි අවශ්‍යතාවයන්ට සුදුසු ප්‍රමාණය කෙතරම් ද? කියා සලකා බලන්න. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා කෑම ගතහොත් කරදර විඳීමට සිදුවෙයි. එම නිසා ඔබේ මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණය ගැන, ඔබ දැනසිටිය යුතුයි. සංයමය ඉතාම සුදුසු ක්‍රියා පිළිවෙතයි. හුදෙක් එක් හවුල්කරුවකු පමණක් සිටීම ප්‍රමාණවත් වෙයි. දෙකුත් දෙනකු සිටීම, ඔබේ කැමැත්තට රසිසේ කටයුතු කිරීමට ඉඩදීමක් වන නිසා, එයින් කරදර ඇතිවෙයි.

4. කථාවෙහි අවංක භාවය - මෙය ද ක්ලේශයන් මුලිනුපුටා දැමීම සඳහා උපකාරයක් වෙයි. ඔබ ඔබේ කථාවේදී අවංක හා සෘජු විය යුතුය. සත්‍යවාදීව කෙළින් කථා කරන අයකු විය යුතුය.
5. මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම - මේවා සම්බන්ධයෙන් පැවතිය යුතු සංවරය, ඔබ දැනගත යුතු අතර, ඒවා මුලුමණින්ම අත්හැර දැමීම වඩාත් හොඳය. මිනිස්සු තමන්ගේ පවුල්වලින්, නෑදෑ හිතමිත්‍රාදීන්ගෙන්, භෞතික සැප සම්පත් ආදී මෙකී නොකී දේවල්වලින්, දැනටමත් මත් වී සිටිති. ඒ මතුපිටට මත් ද්‍රව්‍යයනුත් ගෙන, තත්ත්වය තවත් නරක අතට පත්කිරීමට වඩා, මේ පවතින ප්‍රමාණය, වුවමනාවටත් වඩා වැඩිය. මේවායින් කෙරෙන්නේ තම සිත තුළ හුදෙක් අන්ධකාරය මවා ගැනීම පමණකි. විශාල ප්‍රමාණයෙන් මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන අය, එම

ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩුකර, අවසානයේ එය සම්පූර්ණයෙන් ම අතහැර දැමිය යුතුය. මේ ගැන මා ඔබෙන් සමාව අයැදිය යුතුය' යනුවෙන් කීමටත් පිළිවන. නමුත් ඔබේ යහපත ගැන ම මා සැලකිලිමත් වන නිසා මෙසේ පවසා සිටිමි. මා එසේ කරන්නේ හොඳ දෙය කුමක්ද? කියා ඔබට දැක ගැනීමට හැකිවනු පිණිසය. ඔබ සත්‍යය කුමක්ද? කියා දැනගත යුතුය. ඔබේ දෛනික ජීවිතයේදී ඔබට පීඩා ඇතිවන්නේ කුමන දේවල් වලින් ද? මෙම පීඩා ගෙන දෙන දේවල් වලට හේතුවන්නේ ඔබේ කුමන ක්‍රියාවන් ද? හොඳ ක්‍රියාවන්ගෙන් හොඳ ප්‍රතිඵලත්, නරක ක්‍රියාවන්ගෙන් නරක ප්‍රතිඵලත් ලැබේ. හේතූන් කුමක්ද? කියා මෙයින් දැනගන්න.

ශීලය පිරිසිදු වූ විට අන්‍යයන් කෙරෙහි අවංක භාවය ඇති වීමටත්, කරුණාවක් දැක්වීමටත් ඔබ තුළ හැඟීමක් පහළ වෙයි. තෘප්තියත්, කරදර හා පසුතැවිලි වලින් නිදහස් වීමත්, මේ තුළින් ලැබෙයි. කලහකාරී හා වේදනා ගෙන දෙන හැසිරීම නිසා ඇතිවන සිත් වේදනාව, මේ තුළින් තුරන් වෙයි. මෙය එක්තරා ආකාරයක සතුටකි. මෙය දිව්‍යමය ස්වභාවය තරම් වූ තත්ත්වයකි. ඒ තුළ සුවයක් පවතියි. ශීලය තුළින් පහළ වන සතුට නිසා ඔබ ආහාර ගන්නේත්, නිදාගන්නේත්, සුවයෙන් යුතුව මය. ශීලය ආරක්‍ෂා කරගැනීම මෙම ප්‍රතිඵලය ලැබීමට ඇති වූ හේතුවයි. යහපත පහළවීම සඳහා, නරක ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටීම යනු මෙම ධර්ම පුහුණුවේ එක් නියමයකි. ශීලය මේ ලෙසින් ආරක්‍ෂා කර ගතහොත් නපුර තුරන් වී, ඒ වෙනුවට යහපත පිළිසිදු ගනී. නිවැරදි ධර්ම පුහුණුවේ (භාවනා පුහුණුවේ) ප්‍රතිඵලය මෙයයි.

නමුත් මෙම කතා පුවතේ කෙළවර මෙය නොවේ. මිනිස්සු යම් ප්‍රමාණයක සතුටක් අත්කර ගැනීමෙන් පසු, ප්‍රවේසම් නොවීමේ හා තවදුරටත් භාවනා පුහුණුවේ යෙදී නොසිටීමේ, නැඹුරුතාවයක් ඇතිකර ගනිති. ඔවුහු ලබාගත් සතුට තුළ ම රැඳී ගෙන සිටිති. තවත් ඉදිරියට යාමක්, ඔවුනට අවශ්‍ය නැත. ඔවුන් වඩාත් කැමති වන්නේ, ඒ දිව්‍යමය

සතුට තුළ රැඳී සිටීමටය. සුවදායක හැභීමක් ඒ තුළ පවතින නමුත්, සැබෑ අවබෝධත්වයක් නැත. මූලාවට පත්වී සිටීමෙන් වැළකී සිටීම සඳහා, ඔබ මෙනෙහි කිරීමේ කාර්යයෙහි නිරත විය යුතුය. සතුට තුළ පවතින හිස් බව ගැන, අප නැවත නැවත මෙනෙහි කර බැලිය යුතුය. එය දිගට ම නොපවතින අනිත්‍ය ස්වභාවයකි. ඔබට එයින් ඉක්මණින් ම වෙන්වීමට සිදුවෙයි. එය ස්ථිර වශයෙන් පවත්නා දෙයක් නොවේ. සතුට අතුරුදහන් ව ගිය පසු, ඒ වෙනුවට නැවතත් එළඹෙන්නේ දුකය. ඒ නිසා නැවතත් කඳුළු ගැලීම සිදු වෙයි. දෙව්වරු පවා තම අවසානය කරා ළංවන්නේ හඬා වැලපීමෙන් හා දුකෙන් යුතුවය.

සතුටෙහි අසතුටුදායක පැත්තක් ද, පවත්නා නිසා, එහි අනිටු විපාක ගැන මෙනෙහි කර බලන ලෙස, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළහ. මේ ආකාරයේ සතුටක් භුක්ති විඳිමින් සිටින විට සාමාන්‍ය වශයෙන් පවතින තත්ත්වය ඒ ගැන අවබෝධයක් නො තිබීමයි. මේ ආකාරයේ මායාකාරී සතුටෙහි හේතුවෙන්, සැබෑ ලෙසින් නිශ්චිත හා සෑමකල්හි පවතින සතුට ආවරණය වෙයි. මෙම සතුට ස්ථිර හෝ කල් පවත්නා සතුටක් නොවේ. ඊට වඩා එය ක්ලෙශයන්ගේ ම ස්වරූපයකි. අප ඒ වෙත ඇදී යන සියුම් ආකාරයේ කෙලෙස් විශේෂයකි. කවුරුත් වුවද කැමති වන්නේ සතුටින් සිටීමටය. සතුට පහළ වන්නේ, අප තුළ යමකට ඇතිවන කැමැත්ත නිසාය. එම කැමැත්ත අකැමැත්තක් බවට පෙරලන වහාම දුක පහළ වෙයි. මෙම සතුටෙහි අස්ථිර භාවයත්, එහි සීමාවත් දැක ගැනීම සඳහා අප මෙනෙහි කිරීමේ කාර්යයෙහි, නිරත විය යුතුය. දේවල්වල ස්වභාවය වෙනස් වූ විට දුක පහළ වෙයි. මෙම දුක වුවද අස්ථිර දෙයකි. එය ස්ථිර හෝ නියත එකක් ලෙස නොසිතන්න. මේ ආකාරයේ සිතා බැලීම ආදීනවයන්ගේ දැකීම යනුවෙන් හඳුන්වා දෙනු ලැබේ. එය සංස්කාර ලෝකය තුළ පවතින අත්‍යෂ්ඨිකර ස්වභාවය හා සීමා සහිත බව ගැන මෙනෙහි කිරීමයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ සතුට මතුපිටින් පවත්නා ස්වභාවයෙන් ම එය දැක නොගෙන,

ඒ ගැන මෙනෙහි කර බැලීමය. ඔබ එහි ඇති අස්ථිර ස්වභාවය දැක ගනිමින් ඒ හා තදින් නො බැඳී සිටිය යුතුය. එය අල්ලා ගත යුතු නමුත් ඒ හා බැඳී පවත්නා යහපත හා නපුර යන දෙක ම දැක ගනිමින්, එයට යන්තට හැරිය යුතුය. නිපුණත්වයෙන් යුතුව භාවනා කිරීම සඳහා ඔබ සතුව තුළ නිසගයෙන් ම පවත්නා ආදීනවයන් ගැන දැකගත යුතුය. මෙනෙහි කර බැලීම සිදුවිය යුත්තේ මේ ආකාරයටය. සතුවක් පහළ වූ විට එහි ඇති ආදීනව දෘශ්‍යමාන බවට පත්වන තෙක්, ඒ ගැන මැනවින් සිතා බැලිය යුතුය.

දේවල් තුළ පවත්නා දුක් සහිත ස්වභාවය දැකගත් විට ඔබේ සිතට නෙක්බම්මතාවය ගැන අවබෝධයක් ලැබෙයි. එය දේවල් අත්හැර දැමීම සම්බන්ධව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයෙහි යෙදීමයි. මේ තුළින් කලකිරීමේ ස්වභාවයට පත්වන මනස, එයින් ගැලවීමේ මහක් සෙවීමෙහි නියුතු වෙයි. රූප ස්වභාවයන්ගේත්, රසයන්ගේත්, ආදරයෙහි හා ද්වේශයේත්, පවත්නා සැබෑ ස්වරූපය දැක ගැනීමෙන් පසු මෙම කලකිරීම ඇතිවෙයි. කලකිරීම යනුවෙන් අප මෙහිදී අදහස් කරන්නේ, දේවල් තදින් අල්ලා ගැනීමේ හෝ ඒවාට ඇලී සිටීමේ ආශාවක් අප තුළ තවදුරටත් නො පවත්නා බවය. ඇලීමෙන් තොරව, සමචිත්තතාවයෙන් යුතුව, නිරීක්ෂණයෙහි යෙදෙමින්, සුවපහසුවෙන් සිටිය හැකි එම ස්ථානය කරා ළංවන තෙක්ම, ඔබ තෘෂ්ණාව කෙරෙන් ඉවත්වී සිටිනු ඇත. භාවනාව තුළින් පහළවන සැබෑ සැනසිලි සුවය නම් මෙයයි.

ධර්මය සමග ජීවත්වීම

බොහෝ මිනිස්සු භාවනා පුහුණුවේ හරය ගැන තවමත් නො දනිති. භාවනා පුහුණුව හෙවත් ධර්ම පුහුණුව වශයෙන් ඔවුන් සිතාගෙන සිටින්නේ, සක්මන් භාවනාව, වාසීවී කරන භාවනාව හා ධර්මයට සවන්දීම වැනි දේවල්වලටය. මෙහි සත්‍යයක් නැත්තේ ද නොවේ. නමුත් ඒවා පුහුණුවේ බාහිර ලක්ෂණයන් පමණකි. නියම පුහුණුව සිදුවන්නේ මනසට ඉන්ද්‍රිය අරමුණක් යොමුවන විටය. පුහුණුවිය යුතු තැන මෙතැනය. එනම් ඉන්ද්‍රියන් සහ අරමුණුවල ගැටීම ඇතිවන තැනය. මිනිසුන් අප කැමති දේවල් පවසන විට අපට ඇතිවන්නේ සතුටකි. අප අකැමැති දේවල් පවසන විට ඇතිවන්නේ අසතුටකි. එම නිසා අප පුහුණුවිය යුතු තැන මෙතැනය. අප මේවා තුළින් පුහුණු විය යුත්තේ කෙසේද? ඉතාමත් ම වැදගත් දෙය වන්නේ මෙයයි. නිරතුරුව ම දුක මහ හරිමින්, සතුට පස්සේ යමින්, හුදෙක්, ඒ වෙනුවෙන් කාලය ගත කළහොත් මීය යනතෙක්ම භාවනා පුහුණුවේ යෙදුනත්, අපට කිසිදිනක ධර්මය දැකගැනීමට නො හැකි වෙයි. මෙයින් එලක් නැත. සතුට හා දුක පහළ වනවිට ඒවායින් ගැලවීම සඳහා, අප ධර්මය යොදා ගනු ලබන්නේ කෙසේද? භාවනා පුහුණුවේ පරමාර්ථය ලෙසින් සැලකෙන්නේ මෙයයි.

තමන්ට එකඟ විය නොහැකි දෙයකට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට, බොහෝ අය සාමාන්‍ය වශයෙන් ඒ දෙස විවෘත මනසකින් නොබලති. උදාහරණයක් වශයෙන් විවේචනයන්ට භාජනය වූ විට මිනිසුන් පවසන්නේ “මට කරදර කරන්නට එපා” ඇයි මට දොස් පවරන්නේ? යනුවෙනි. මෙවැනි පුද්ගලයා තමා විසින් ම තමා ආවරණය කරගෙන සිටින කෙනෙකි.

භාවනා පුහුණුවට යෝග්‍ය වන්නේ මෙවැනි තැන්ය. මිනිසුන් විවේචනයේ යෙදෙන විට අප ඔවුන්ට සවන් දිය යුතුය. ඔවුන් ඒ පවසන්නේ ඇත්තක්ද? අප අපේ මනස විවෘතකර ඔවුන් පවසන දේවල් ගැන සලකා බැලිය යුතුය. ඔවුන් එසේ කියන්නේ කාරණයක් ඇතිව ම විය හැකිය. සමහර විට දොස් පැවරීමට තරම් වූ සුදුසු දෙයක්, ඔබ තුළ තිබීමටත් පුලුවන. ඒ නිසා ඔවුන් හරි වීමටත් පුලුවන. එහෙත් අප කරන්නේ, ඒ ගැන වහාම අමනාප වීමය. අපේ වැරදි පෙන්වා දුන් විට ඒවා නැතිකර දමා, අප වඩාත් යහපත් බවට පත්වීමට වෙර දැරිය යුතුය. බුද්ධිමත් පුද්ගලයින් පුහුණුවිය යුත්තේ මේ ආකාරයටය.

සාමය පහළවීමට හැකිවන්නේ අවුල් සහගත ස්වභාවයක් පවතින තැනකිනි. අවබෝධයෙන් යුතුව අවුල් සහගත ස්වභාවය විනිවිද දකින විට ඒ තුළින් ශේෂ වන්නේ සාමයයි. සමහරු විවේචනය නොපිළිගනිති. ඒ ඔවුන්ගේ අභංකාරකම නිසාය. එය භාරගැනීම වෙනුවට ඔවුන් කරන්නේ, ආපස්සට හැරී ඒ ගැන වාද කිරීමය. මෙය විශේෂ වශයෙන් ඒ ලෙසින් ම සිදුවන්නේ දෙමාපියන් තම දරුවන් ගැන ක්‍රියා කරන විටය. යම් අවස්ථාවල ඇත්ත වශයෙන් ම බුද්ධිමත් දේවල්, දරුවන් විසින් පවසනු ලැබීමට පිළිවන. නමුත් ඔවුන්ගේ මව ඔබ නම්, පවසන දෙයට යටත්වීමට ඔබ අකමැතිය. ඔබ ගුරුවරයෙකු නම් සමහර විට ඔබ නො දන්නා දෙයක්, ඔබේ ශිෂ්‍යයන් විසින් පවසනු ලැබීමට පිළිවන. නමුත් ඔවුන්ගේ ගුරුවරයා ඔබ වීම නිසා, ඔවුන් පවසන දෙයට ඇහුම්කන් දීමට ඔබට නොහැකිය. මෙය නිවැරදි ආකාරයෙන් කල්පනා නොකිරීමකි.

බුදුන් වහන්සේ දවස, ඉතාමත් තියුණු නුවණකින් යුත් තෙරුන් වහන්සේ නමක් විසූහ. බුදුන් වහන්සේ දම් දෙසමින් සිටි එක් අවස්ථාවකදී උන්වහන්සේ මේ තෙර නම දෙසට හැරී මෙසේ විචාල සේක. “සාර්පුත්ත තෙරණුවනි, ඔබ මෙය විශ්වාස කරන්නෙහි ද?” එයට පිළිවදන් දුන් සාර්පුත්ත හිමියෝ මෙසේ පැවසූහ. “නැත ස්වාමිනි! මම එය තවත් නොපිළිගනිමි.” බුදුන් වහන්සේ ඒ පිළිතුර ගැන සාර්පුත්ත හිමියන්ට ප්‍රශංසා කළහ. උන්වහන්සේ ඉන්පසු මෙසේත් පැවසූහ. “ඉතාමත් මැනවි,

සාර්ථක, ඔබ ප්‍රඥාවේ පරතෙරටම ගිය කෙනෙකි. ප්‍රඥාවන්තයා යමක් ඇසූ පමණින් එය විශ්වාසයට නො ගනියි. ඔහු විවෘත මනසකින් යුතුව සවන් දෙමින් එම කාරණය විශ්වාසයට ගැනීමට හෝ නො ගැනීමට පෙර එහි ඇත්ත නැත්ත ගැන කිසියම් ආකාරයකින් කිරා බලයි.”

දැන් මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ විසින් ගුරුවරයෙකුට යෝග්‍ය වන අන්දමේ කදිම ආදර්ශයක්, පෙන්නුම් කර දී තිබේ. සාර්ථක හිමි විසින් පවසනු ලැබුයේ සත්‍යයකි. එය උන්වහන්සේගේ හැඟීම් අව්‍යාජ ලෙස ප්‍රකාශ කර සිටීමකි. ගුරුවරයා උගන්වා දෙන දෙය තමන් විසින් විශ්වාස නො කරනු ලබන බව පැවසීම, ගුරුවරයාගේ ආධිපත්‍යය ගැන විමසීමකට සමානවන නිසා, එවැනි දෙයක් පැවසීමට සමහර අය බිය වෙති. එමනිසා ගුරුවරයා සමඟ ඔවුහු එක්වරට ම එකඟ වෙති. ලෞකික ස්වභාවය පවතින්නේ, මේ ආකාරයටය. බුදුන් වහන්සේ මෙවැනි දේවල් ගැන අමනාප නොවූ සේක. වැරදි හෝ නරක හෝ නොවන දේවල් ගැන ලජ්ජා නොවිය යුතු බව, උන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. යමක් විශ්වාස කළ නොහැකි නම්, ඔබ ඒ බව පවසා සිටීම වරදක් නොවේ. “මම එය තවමත් නොපිළිගනිමි”, යනුවෙන් සාර්ථක හිමි පවසා සිටියේ ඒ නිසාය. “සාර්ථක තෙරණුවෝ ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත සේක. යමක් විශ්වාස කිරීමට පෙර, ඒ ගැන ප්‍රවේසමෙන් සලකා බලන සේක” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ එම තෙරණුන් වහන්සේට ප්‍රශංසා කළ සේක. බුදුන් වහන්සේගේ මෙම ක්‍රියාව අන්‍යයන්ගේ ගුරුවරයෙකු වීමට සිටින අයට ඉතා හොඳ ආදර්ශයකි. සමහරවිට කුඩා දරුවන්ගෙන් පවා ඔබට යම් දේවල් ඉගෙනීමට පිළිවන. ඒ නිසා ආධිපත්‍යය හෙබි තරාතිරම්වල, අන්ධානු-කරණයෙන් එල්ලී ගෙන නො සිටින්න.

සිටගෙන එකතැනකම සිටියත්, වාඩි වී සිටියත්, ඔබ්නොබ සක්මන් කරමින් සිටියත්, අවට ඇති දේවල්වලින් ඉගෙනීමක් ලැබීමට ඔබට පිළිවන. දැකීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම වේදනා හැඟීම් හෝ සිතුවිලි යන මේ කුමක් හෝ වේවා, ඒවා වටහා ගනිමින් අප මේ කරනුයේ, ස්වභාවික

ක්‍රමයට අනුව ඉගෙනීමය. ප්‍රඥාවන්තයා මේ සියල්ලක් ගැනම සලකා බලයි. සැබෑ පුහුණුව තුළදී අප වෑයම් කරන්නේ මනසට බර පැටවෙන ආශාවන් තවදුරටත් නොපවත්නා තත්ත්වයට පත්කරවීමටය.

කැමැත්ත හා අකැමැත්ත පහළ වන ගමන්ම, අපි ඒවා ගැන නොදැන සිටීමු නම්, අපේ සිත් තුළ යම් ආශාවන් ප්‍රමාණයක් තවමත් පවතියි. ඒවායේ සත්‍ය ස්වභාවය ගැන, අපි දැන සිටීමු නම්, අප ඒවා ගැන සිතා බලන්නේ මෙසේය “දැන් මේ එළඹී ඇති කැමැත්ත තුළින් ගතයුතු කිසිවක් නැත. එය හුදෙක් පහළවී නැතිවී යන හැඟීමක් පමණකි. ආශාව නොමැතිවීම තුළත් ඊට වඩා වැඩි දෙයක් නැත. එයත් පහළ වී නැතිව යන හැඟීමක් පමණකි. ඒවා තුළින් කිසියම් දෙයක් මවා ගන්නේ කුමකට ද?” යනුවෙන් සතුට හා වේදනාව යන මේවා පෞද්ගලික වස්තූන් ලෙස කල්පනා කළහොත්, අප කරදරයට වැටෙයි. අපට කිසිදිනක එම තත්ත්වය අභිබවා, මනස තුළ කොයි යම් ආකාරයක හෝ ආශාවක් නො පවතින තත්ත්වයට පත්වීමට නොහැකිය. කෙළවරක් නො සෑදෙන දම්වැලක් මෙන් මෙම ප්‍රශ්න එකිනෙකින් පෝෂණය වේ. බොහෝ දෙනකු කෙරෙහි පවතින තත්ත්වය මෙයයි.

නමුත් මේ කාලයේ ධර්මය උගන්වා දෙන විට, බොහෝ විට මනස ගැන උගන්වා දෙනු නො ලබයි. සත්‍යය ගැනත් උගන්වා දෙනු නො ලබයි. සත්‍යය ගැන කථා කළ විට මිනිස්සු එය භාර නො ගනිති. ඔවුහු මෙවැනි දේවල් පවසති. එනම් “ඔහු තැන නොතැන ගැන පවා නොදනියි. කථා කරන හැටිවත් නොදනී” යනුවෙනි. නමුත් මිනිසුන් සත්‍යයට සවන් දිය යුතුය. සැබෑ ගුරුවරයා හුදෙක් මතකයෙන් පමණක් කථා නොකරයි. ඔහු කථා කරන්නේ සත්‍ය වූ දෙයයි. සමාජය තුළ සිටින මිනිසුන් සාමාන්‍ය ලෙසින් කථා කරන්නේ මතකයෙනි. එපමණක් නොව, තමන් ඉස්මතු වී පෙනෙන ආකාරයට ඔවුහු කථා කරති. සැබෑ හික්ෂුව ඒ අන්දමට කථා නොකරයි. සත්‍ය වූ දේවල් කථා කරයි. දේවල් පවත්නා ආකාරය ගැන කථා කරයි.

කෙතරම් පැහැදිලි කළ ද මිනිසුන්ට එය තේරුම්ගත නොහැකිය. ධර්මය තේරුම් ගැනීම පහසුය. එය තේරුම් ගතහොත් ඔබ ඒ අනුව පුහුණුවිය යුතුය. හික්ෂු ජීවිතය ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා කෙතරම් හොඳ වුවත්, ඔබ ඒ සඳහා හික්ෂුවක් ම විය යුතු නොවේ. සැබෑ වශයෙන් ම පුහුණුවීමට නම්, ඔබ ලෝකයේ පවත්නා අවුල් සහගත ස්වභාවයන්ගෙන් ඉවත් වී, පවුල් හා දේපල වස්තූන් අත්හැර දමා වනගත විය යුතුය. පුහුණුව සඳහා ඉතාමත් ම යෝග්‍ය වන්නේ, එවැනි ස්ථානයන්ය.

එසේ නම්, පවුල් හා වගකීම් තවමත් ඇති අප පුහුණුවන්නේ කෙසේද? 'ගිහියෙකු වශයෙන් සිටිමින් ධර්මය පුහුණුවීම කිසිසේත් ම කළ නොහැකිය' යනුවෙන් සමහර අය පවසති. වැඩියෙන් සිටින්නේ හික්ෂුන් වනන්සේලා ද නො එසේ නම් ගිහියන් ද යන මේ කාරණය ගැන සලකා බලන්න. ඉතාමත් වැඩි වශයෙන් සිටින්නේ ගිහි පුද්ගලයින්ය. දැන් ඉතින් හික්ෂුන් පමණක් පුහුණු වෙමින් ගිහියන් පුහුණු නොවුව හොත්, එයින් අදහස් වන්නේ ලොකු අවුලක් හටගැනීමට යන බවයි. "මට හික්ෂුවක් වීමට නොහැකිය". මෙය වැරදි ආකාරයේ කල්පනාවකි. කාරණය වනුයේ හික්ෂුවක් වීම නොවේ. ඔබ පුහුණුවෙහි නො යෙදෙන්නෙහි නම් හික්ෂුවක් වීමේ කිසි අර්ථයක් නැත. ධර්ම පුහුණුව කුමක් ද? කියා ඔබ සැබෑ ලෙස වටහා ගෙන ඇත්නම්, ජීවිතයේ කුමන තරාතිරමක් දරමින් හෝ වෘත්තියක් ඉටුකරමින් සිටියත් එනම්, ගුරුවරයකු, වෛද්‍යවරයකු, සිවිල් සේවකයකු හෝ අන් කවර අයෙකු හෝ වුවත්, දවසේ හැම මිනිත්තුවක් තුළ ම, ඔබට ධර්මය පුහුණු විය හැකිය.

ගිහියකු වශයෙන් පුහුණුවේ යෙදීමට නො හැකිය යනුවෙන් කල්පනා කිරීම, යායුතු මඟ සම්පූර්ණයෙන්ම වරදවා ගැනීමකි. මිනිසුන් වෙනත් දේවල් කිරීමට තමන් තුළ උනන්දුවක් ඇතිකර ගන්නේ කෙසේද? යම්කිසි දෙයක අඩුපාඩුවක් දැනෙන විට එය ලබා ගැනීම සඳහා ඔවුහු උනන්දු වෙති. තමන් තුළ කැමැත්ත යහමින් ඇත්නම් මිනිසුන්ට ඕනෑම දෙයක් කිරීමට පුළුවන. "ධර්මය පුහුණුවීම සඳහා මට කාලයක් නැත" කියා

සමහරු පවසති. මා ඔවුන්ගෙන් අසන්නේ “එය එහෙම නම්, හුස්ම ගැනීම සඳහා ඔබට කාලයක් තිබෙන්නේ කෙසේද?” යනුවෙනි. රහස පවතින්නේ මෙන්ම මෙතැනය. හුස්ම ගැනීම සඳහා ඔවුන් කාලය සොයා ගන්නේ කොහොමද? හුස්ම ගැනීම ජීවත්වීම සඳහා මිනිසුන්ට අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. ධර්ම පුහුණුව තම ජීවිතවලට අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් ලෙස දැකගත හොත් එය හුස්ම ගැනීම මෙන්ම, වැදගත් දෙයක් ලෙස ඔවුන් විසින් දැනගනු ලබනවා ඇත.

ධර්ම පුහුණුව හෙවත් භාවනා පුහුණුව යනු සෑම තැනක ම සංචාරය කර ඒ ගැන වෙහෙසට පත්විය යුතු දෙයක් නොවේ. මනස තුළ පහළ වන හැඟීම් දෙස හුදෙක් බලා සිටින්න. ඇස රූපයක් හා ගැටෙන විට, කණට ශබ්දයක් ඇසෙන විට, නාසයට ගඳ සුවඳ දැනෙන විට, ආදී වශයෙන් වූ අවස්ථාවන් තුළින් පහළවන සියලුම හැඟීම් එළඹෙන්නේ, හැම දෙයක් ගැන ම දනිමින් පවතින, මේ මනස තුළටය. මනස විසින් මේවා දැකගනු ලබන විට සිදුවන්නේ කුමක්ද? එළඹී අරමුණ ප්‍රියමනාප එකක් නම්, අපි එයින් සතුටට පත්වෙමු. එය ප්‍රියමනාප නොවූ එකක් නම්, ඒ තුළින් අසතුටක් අත්දකිමු. එහි ඇත්තේ එපමණකි.

එය එහෙම නම්, අප මේ ලෝකය තුළින් සතුටක් කියා දෙයක් ලබන්නේ කොහොම ද? සෑම කෙනකු විසින්ම ඔබේ මුලු ජීවිතය කාලය තුළ, ඔබ ප්‍රියකරන දේවල් පමණක් කපා කිරීම, ඔබ බලාපොරොත්තු වන්නෙහිද? එය සිදුවිය හැකි දෙයක්ද? නැත. එය සිදුවිය නොහැකිය. එය නො සිදුවිය හැකි දෙයක් නම්, ඔබ ඒ ගැන කුමක් කරන්නද? ලෝකය මෙවැනිය. ඒ නිසා අප ඒ ගැන දැන සිටින යුතුය. ලෝකවිදු යනු ලෝකය ගැන සත්‍යය දැන ගැනීමයි. ලෝකය යනු අප පැහැදිලිව ම දැනගත යුතු වූ දෙයකි. බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටියේත් මෙම ලෝකය තුළම මිස, වෙන කොතැනකවත් නොවේ. මෙම ගෘහ ජීවිතය උන්වහන්සේ විසින් ද අත්දකින ලදී. ඒ තුළ පවත්නා සීමා බන්ධනයන් දැනගත් උන්වහන්සේ, ඒවායින් නිදහස් වූ සේක. දැන් ඉතින් ගිහි පුද්ගලයන් වශයෙන්

සිටින ඔබ ධර්මය පුහුණු විය යුත්තේ කෙසේද? පුහුණුවීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ කළ යුත්තේ, ධර්ම මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීම පිණිස, ධෛර්යයක් ඇතිකර ගැනීමයි. අධික වීර්යයෙන් යුතුව පුහුණුවේ යෙදෙන්නෙහි නම්, මේ ලෝකයේ සීමා බන්ධනයන් ගෙන් ඉවත්වී ඒවා අතහැර දැමීමට ඔබටද හැකිවනු ඇත. මත්පැනට පුරුදු වූ අය යම් අවස්ථාවලදී පවසන්නේ “එය අත්හැර දැමීමට මට නම් කොහෙත්ම බැරිය” යනුවෙනි. එය අතහැර දැමීමට නොහැකි ඇයි? එසේ වන්නේ ඔවුන් තවමත් බීම නිසා සිදුවන පාඩුව, දැක නොමැති නිසාය. බීම නිසා සිදුවන පාඩුව පැහැදිලිවම දැක තිබුණේ නම්, එය නවතා දැමීමට ඔවුහු අනුන් කියන තෙක් නො සිටිති. යමක් කිරීමෙන් සිදුවන පාඩුව දැක ගැනීමට නොහැකි නම් එහි අදහස එය නවතා දැමීම තුළින් ලැබෙන වාසිය ද, නොදැක සිටීමය යන්නය. ධර්මය පුහුණුවීම තුළින් ලැබෙන යහපත නොදැක පුහුණුවෙහි යෙදෙන්නේ නම්, එය නිශ්චල දෙයකි. ඔබ කරන්නේ, ඒ සමඟ සෙල්ලම් කිරීමක් පමණි. යම් දෙයක් නිසා සිදුවන යහපත හා අයහපත පැහැදිලිව දැක ගන්නෙහි නම් අනුන් ඒ ගැන කියාදෙන තෙක් සිටීමට ඔබට අවශ්‍ය නොවේ. තමන්ගේ කෙමනට යමක් අසුවී ඇති බව දැනගත් එක් මසුන් මරන්නකුගේ කථාව ගැන මෙහිදී සලකා බලන්න. කෙමනට යමක් අසුවී ඇති බව ඔහුට දැනෙයි. කෙමන තුළ එය දඟලන ශබ්දය ද ඇසෙයි. අසුවී සිටින්නේ මාලුවෙකි’ යි සිතමින් ඔහු කෙමන තුළට අත පොවයි. නමුත් එහි සිටින්නේ වෙනත් සතෙකු බව ඔහුට හැඟෙයි. ඔහුට එම සතා තවමත් නො පෙනෙයි. ඒ නිසා ඔහුගේ සිත තුළ දෙහිඩියාවක් ඇතිවෙයි. එක් අතකින් ඌ ආදෙකු විය හැකිය. තවත් අතකින් සර්පයෙකු ද, විය හැකිය. මේ සතා විසිකර දැමුවහොත්, ඒ නිසා පසුතැවිලි වීමටත් ඉඩ ඇත. මක්නිසාද? ඌ ආදෙකු නොවීමටත් බැර නිසාය. සතා සර්පයෙකු නම් ඌ ඇල්ලූ සැනින් දණ්ට කිරීමටත් පිළිවන. ඔහුට දෙහිඩියාවක් ඇතිවී තිබෙන්නේ ඒ නිසාය. සමහරවිට ඌ ආදෙකුම විය හැකිය, යනුවෙන් තම සිත තුළ ඇතිවන ආශාව නිසා, කෙමන අත නොහැර සතා එළියට ගනියි. සතාගේ පිටේ ඇති වයිරම් දුටු සැනින්, ඌ වතුරට

විසිකර දමනු ලබයි. යමෙකු ඉදිරිපත් වී උභය සර්පයෙක්! උභය සර්පයෙක්! යන්නට හරින්න! කියා කියන තෙක් ඔහු බලා නොසිටීයි. කළයුතු වන්නේ කුමක්ද? යන්න වචනවලින් පැවසීමට වඩා සර්පයාගේ දැකීම් මාත්‍රය විසින් ඔහුට කියා දෙනු ලබයි. ඒ මක්නිසාද? එහි ඇති අන්තරාය එනම් සර්පයන්ට දැනීම කිරීමට පුළුවන් බව, ඔහු විසින්ම දකිනු ලබන නිසාය. වෙනත් කෙනෙකු ඔහුට ඒ ගැන කියන්නේ කුමකට ද? මේ අන්දමින්ම දේවල්වල පවත්නා සැබෑ ස්වභාවය දැකගන්නා තෙක්, අපි භාවනා පුහුණුවෙහි යෙදෙන්නෙමු නම්, අපි අන්තරාදායක දේවල් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට නොයමු.

මිනිස්සු සාමාන්‍ය වශයෙන් භාවනා පුහුණුවේ යෙදෙන්නේ මේ ආකාරයට නොවේ. ඔවුන් එය කරන්නේ වෙනත් දේවල් වෙනුවෙනි. ඔවුහු මහලු වයස, ලෙඩ රෝග හා මරණය ගැන මෙනෙහි නොකරති. ඔවුන් කපා කරන්නේ මහලු නොවී සිටීම ගැනත්, නොමැරී සිටීම ගැනත්ය. එම නිසා ඔවුහු ධර්ම පුහුණුව සඳහා නියම හැඟීමක් ඇති කර නොගනිති. ඔවුහු ධර්ම දේශනයන්ට සවන්දීම සඳහා යතත් ඒවාට සැබෑ ලෙසින් ඇහුම්කන් නොදෙති. වැදගත් උත්සව අවස්ථාවලදී දේශනා පැවැත්වීම සඳහා මට ද ආරාධනා ලැබේ. නමුත් මට එය ලොකු හිරිහැරයකි. ඒ මක්නිසාද? කිවහොත් එතැනට එක්වී සිටින මිනිසුන් දුටුවිට, ඔවුන් පැමිණ ඇත්තේ දේශනයට සවන්දීම සඳහා නොවන බව මා දැකගන්නා හෙයිනි. සමහර මිනිසුන් තුළින් මත්පැන් ගඳ වහනය වෙයි. සමහරු සිගරට්ටු උරමින් සිටිති. තවත් සමහරෙක් අල්ලාප සල්ලාප වල යෙදී සිටිති. ධර්මය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවී පැමිණි බවක්, ඔවුන් තුළින් කිසිසේත් දක්නට නැත. එවැනි තැන්වලට ගොස් දේශනා පැවැත්වීමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵලය අල්පය. අනවධානය තුළ කිඳා සිටින අයගේ කල්පනා නැඹුරුව මේ ආකාරයටය, එනම් “මේ කපාව නවත්වන්නේ කීයටද? මික කරන්ට පුළුවන්ද? ඒක කරන්ට බැහැ” යනුවෙනි. එම ස්ථානයේ ඇති හැම පැත්තකටම ඔවුන්ගේ සිත් දුටුයි.

ඔවුහු සමහර අවස්ථාවල වාර්ත්‍රයක් ඉටු කිරීම සඳහාම පමණක් දේශනයක් පවත්වන ලෙස මට ආරාධනය කරයි. “ස්වාමීන් වහන්ස ආප වෙනුවෙන් කෙටි දේශනයක් පවත්වන්නේ නම් මැනවි” කියා මගෙන් ඉල්ලා සිටිති. ඔවුනට මගේ වැඩිපුර කථා කිරීමක් අවශ්‍ය නැත. එයින් ඔවුනට කරදරයක් සිදුවනවා විය හැකිය. මිනිසුන් මෙසේ පවසන විට ඔවුන් කියන්නේ කුමක්ද? කියා මම දනිමි. මෙවැනි මිනිසුන් තුළ ධර්මයට සවන්දීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. එය ඔවුන්ට කරදරයකි. මා කෙටි කථාවක් පමණක් කළහොත් ඔවුනට එය නො තේරෙයි. ඔබ කැම ස්වල්පයක් පමණක් ගතහොත් එය සෑහේද? ඇත්ත වශයෙන් ම නො සෑහෙයි.

සමහරවිට මා දේශනයක් පවත්වමින් මාතෘකාවට යාමකමින් පැමිණෙනවාත් සමග ම එක් බිගත් මිනිසෙක් මෙසේ කියමින් කැගහයි. “හර්. හර්. ස්වාමීන් වහන්සේට ඉඩ හරින්න. උන්වහන්සේ පටන් ගත්තේ දැනුයි” කියා කැ ගසයි. මෙයින් ඔහු අදහස් කරන්නේ එතැනින් මා පලවා හැරීමටය. මෙවැනි මිනිසෙකු මුණ ගැසුණවිට මට මෙනෙහි කිරීම සඳහා කරුණු රැසක් ලැබෙයි. මිනිස් ස්වභාවය විනිවිද දක්නා නුවණ මට පහළ වෙයි. මෙම මිනිසා පිරුණු වතුර බෝතලයක් ළඟ තබාගෙන, තව වතුර ඉල්ලමින් කැගසන කෙනකුට සමානය. තවත් වතුර දැමීමට ඒ බෝතලය තුළ ඉඩක් නැත. එවැනි මිනිසුන්ට ඉගැන්වීම සඳහා ගතවන කාලයෙන් හා ඒ සඳහා වැයවන ශක්තියෙන් ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ ඔවුන්ගේ මනස තුළ නොයෙකුත් දේවල් දැනටමත් පිරී පවතින නිසාය. ඒ තුළට නැවතත් වක්කරන දෙයින් වැඩක් සිදුනොවන නිසාය. ඔවුන්ගේ බෝතලය හිස්ව පවතින්නේ නම්, තවත් ජලය වත්කිරීම සඳහා ඒ තුළ ඉඩක් පවතියි. එවිට දෙන්නා හා දෙනු ලබන්නා යන දෙදෙනාටම වැඩක් සිදුවෙයි.

මේ අනුව බලන විට මිනිසුන් ධර්මය කෙරෙහි ලැදියාවක් දක්වමින් නිශ්ශබ්ද ලෙස වාඩිවී වුවමනාවෙන් ඇහුම්කම් දී ගෙන සිටියහොත් ඔවුනට ධර්මය කියා දීම සඳහා මා තුළ උනන්දුවක් ඇතිවෙයි. ඔවුන් අවධානවත් නොවන විට එය අර වතුර

පිරුණ බෝතලය ළඟ තබාගෙන සිටීම වැනිය. තව වැඩිපුර වතුර දැමීම සඳහා ඒ තුළ ඉඩක් නැත. මගේ කථාවෙන් එවැනි අයට යාමිතමින් හෝ ප්‍රයෝජනයක් අත්නොවනු ඇත. එවැනි අවස්ථාවල මා තුළ ඉගැන්වීම සඳහා කිසිම උනන්දුවක් ඇති නොවේ. ලබාගැනීම සඳහා වැඩි උනන්දුවක් යම් කෙනෙකු තුළ නැති විට ලබාදීම සඳහා වැඩි උනන්දුවක් මට ද, දැක්විය නොහැක.

දේශනා පැවැත්වීම සම්බන්ධයෙන් මේ කාලයේ පවත්නා නැඹුරුව මෙයයි. එය දිනෙන් දින නරක අතට හැරෙමින් පවතියි. මිනිස්සු සත්‍යය නො සොයති. හුදෙක් තම ජීවිකාව පවත්වා ගැනීම සඳහාම ඉගෙනීමේ නිරතව පවුල් නඩත්තු කරමින්, තමන්ට අයිති වැඩ කටයුතු බලාගෙන සිටිති. ඔවුන් ඉගෙනීම සිදු කරන්නේ තම ජීවිකාව සඳහාය. ඔවුන් යම් ප්‍රමාණයකට ධර්මය ද ඉගෙනගනු ලබනවා විය හැකිය. නමුත් එය වැඩිමනක් වශයෙන් නොවේ. පෙර කාලයේ සිටි අයට වඩා මේ කාලයේ සිසුන්ට විශාල අත්දැමේ දැනුමක් තිබේ. ඔවුන්ට අවශ්‍ය හැම දෙයක්ම තිබේ. හැම දෙයක් පෙරට වඩා පහසුවෙන් ද තිබේ. නමුත් පෙර කාලවල තිබුණාට වඩා, ඔවුන් තුළ අවුල් සහගත බවක් හා දුකක් පවතියි. ඒ කුමක් නිසාද? ජීවිකාව ගෙන යාම සඳහාම පමණක් අවශ්‍ය දැනුම ඔවුන් සොයා යන නිසාය.

මේ ගණයට වැටෙන හික්ෂුන් වහන්සේලා ද සිටිති. ඔවුන් පවසන දේවල් සමහර අවස්ථාවලදී මට වුව ද ඇසෙයි. "මා හික්ෂුවක් වූයේ, ධර්මය පුහුණුවීම සඳහා ම නොවේ. එසේ කළේ අධ්‍යාපනය ලැබීම සඳහාය." යනුවෙන් ඔවුහු පවසති. මෙම වචන පුහුණුවේ මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන් ම අත්හල අයකුගේ වචනය. ඔවුන් ගමන් කරන මාර්ගය මෙයට වඩා දිග නැත. පාර එතැනින් ම වැසී ඇත. මෙවැනි හික්ෂුන් ඉගැන්වීමෙහි යෙදුනත් එය කරන්නේ මතකයෙන් ම පමණකි. ඔවුන් උගන්වන්නේ යම් එක් දෙයක් විය හැකිය. නමුත් ඔවුන්ගේ මතස පවතින්නේ, ඊට වඩා හාත්පසින් ම වෙනස් වූ අන් තැනකය. එවැනි ඉගැන්වීම් සත්‍ය ඉගැන්වීම් නොවේ.

ලෝකය මෙලෙසය. වාම ජීවිතයක් ගත කරමින්, පුහුණුවේ යෙදෙමින්, ශාන්ත ජීවිතයක් ගත කිරීමට වැයම් කරනවිට ඔවුන් ඔබ පිස්සකු නොඑසේනම්, සමාජ විරෝධියකු ලෙස හඳුන්වා දෙනු ලබයි. ඔවුන් විසින් ඔබ සමාජයේ අභිවාද්ධියට බාධා පමුණු වන්නෙකු ලෙස ද, හංවඩු ගසනු ලබන්නෙහිය. ඔබ බිය වැද්දීමට පවා ඔවුහු ක්‍රියා කරති. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඔවුන් විශ්වාස කිරීම සඳහා ඔබ ක්‍රමක්‍රමයෙන් පෙළඹීමට පවා පුලුවන. ඔබ නැවත වතාවක් පෘථග්ජන ජීවිතය වෙත හැරී, එයින් ගොඩ ඒමට නොහැකිවන සේ ඒ තුළ කිඳා බැසීමට පිලිවන. මෙවිට සමහර අය පවසන්නේ “දැන් නම් ගොඩ ඒමක් නැත. මා ඉතා ගැඹුරටම කිඳා බැස ඇත” යනුවෙනි. සමාජය හැඩ ගැසෙමින් පවත්නේ, මේ ආකාරයටය. එය ධර්මයෙහි ඇති වටිනාකම අගය නොකිරීමයි.

ධර්මයේ වටිනාකම පොත්වලින් දැකගත නොහැකි ය. ඒවා තුළින් දැකගත හැකි වන්නේ ධර්මයේ බාහිර ස්වරූපයන් පමණි. පෞද්ගලික අත්දැකීමක් ලෙස ධර්මයේ අවබෝධයක් ඒවා තුළ දක්නට නැත. ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම යනු ඔබේම මනස, අවබෝධ කරගැනීම ය. සත්‍යය දැකගත හැකිවන්නේ ඒ තුළිනි. සත්‍යය දෘශ්‍යමාන වීම තුළින්, මෝහය නමැති සැඟ පහර සිඳවාලනු ලබයි.

මේ වර්තමානයේ හෝ මොනයම් කාලයකදී හෝ වෙනස් නොවී පවත්නා එක ම සත්‍යය, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයයි. උන්වහන්සේ විසින් මෙම සත්‍යය ලෝකයට හෙළිකරනු ලැබුයේ දැනට වර්ෂ 2500 කටත් පෙරාතුවය. එය එවක පටන් මේ දක්වා සත්‍යය ලෙස පැවතී ගෙන විත් ඇත. සත්‍යය ඇතුළත් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට මොනයම් ආකාරයේ එකතු කිරීමක් හෝ අඩුකිරීමක් හෝ කළයුතුව නැත. ඒ ගැන බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන්නේ මෙසේය. එනම් “තථාගතයන් වහන්සේ විසින් ධර්මයට නියත වශයෙන් ඇතුළු කරන ලද දේවල්, ඉවත දැමිය යුතු නොවේ. නියත වශයෙන් එයට ඇතුළු නොකරන ලද දේවල් ද ඇතුළු කළයුතු නොවේ.” යනුවෙනි. බුදුන් වහන්සේ විසින් තමන් වහන්සේගේ ධර්මයට

මේ ආකාරයෙන් මුද්‍රා තබන ලදී. උන්වහන්සේ විසින් එසේ මුද්‍රා තබන ලද්දේ ඇයි? එහි අඩංගු ඉගැන්වීම් සියලු ක්ලේශයන් දුරු කර දැමූ උතුම් කෙනෙකුගේ වචනම, වන නිසාය. ලෝකය කොපමණකින් වෙනස් වුවත්, මෙම ඉගැන්වීම්වලට එයින් බලපෑමක් ඇති නොවෙයි. ලෝකය වෙනස්වන ආකාරයට එම ඉගැන්වීම් වෙනස් නොවේ. යම් දෙයක් වැරදි නම් එය නිවැරදි' යි කියා මිනිසුන් පවසන තරමින් ම ඒ වැරදිබවේ අඩුවක් සිදු නොවේ. යමක් නිවැරදි නම් එය එසේ නොවේ කියා මිනිසුන් පවසන තරමට එහි කිසිදු වෙනසක් ද සිදු නොවේ. එක් පරම්පරාවකට පසු තවත් පරම්පරාවක් ඇති වී එය විනාශ වී යාමට පිළිවන. එහෙත් මෙම දේවල් වෙනස් නොවේ. මක්නිසාද? පවත්නා එක ම සත්‍යය බුදුන් වහන්සේගේ එම ඉගැන්වීම් පමණක් ම වන නිසාය.

මෙම සත්‍යය නිර්මාණය කරනු ලැබුයේ කවුරුන් විසින් ද කියා දැන් බලමු. එය නිර්මාණය කරනු ලැබ ඇත්තේ එය විසින් ම ය. එය බුදුන් වහන්සේගේ නිර්මාණයක් ද? නැත. උන්වහන්සේගේ නිර්මාණයක් නොවේ. උන්වහන්සේ විසින් කරන ලද්දේ දේවල්වල පවත්නා යථා ස්වභාවය එනම්, සත්‍යය සොයාගැනීම පමණකි. ඉන්පසු එය ලෝකයට ප්‍රකාශ කරන ලද්දේ උන්වහන්සේ විසිනි. බුදුන් වහන්සේ කෙනෙකුත් ලෝකයට පහළ වුවත් නොවුවත් සත්‍යය හැමකල්හිම සත්‍යය වශයෙන් පවතී. බුදුන් වහන්සේ මේ අර්ථයට අනුව ධර්මයේ හිමිකරුවා වුවා පමණකි. ඒ හැර ඇත්ත වශයෙන් ම උන්වහන්සේ විසින් එය නිර්මාණය නො කරන ලදී. සත්‍යය හැම කල්හිදීම මේ ලෝකයේ තිබී ඇත. එසේ වුවත් මීට පෙර කිසිවකු විසින් එය, සොයා බලා දැක නොගන්නා ලදී. අමරණීයත්වය සොයමින් එය දැකගත් එක ම තැනැත්තාණන් වහන්සේ බුදුන් වහන්සේය. එය ධර්මය වශයෙන් ලෝකයට දේශනා කරනු ලැබුවේත්, උන්වහන්සේ විසිනි. ධර්මය ඒ වනවිටත් ලෝකයේ පැවති දෙයක් මිස, උන්වහන්සේ විසින් නිර්මාණය කරන ලද්දක් නොවේ.

කාලයේ යම් යම් වකවානු තුළ සත්‍යයේ ආලෝකය පැතිරී ගොස් ධර්ම පුහුණුව ව්‍යාප්ත වෙයි. කාලයක් සමග පරම්පරාවන්ගේ අවසානය සිදුවන විට ධර්මයේ පුහුණුව පිරිහී ගොස් බුදු දහම ලෝකය තුළින් මුලුමනින් අතුරුදන් වී යයි. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් නැවත වතාවක් සොයා ගනු ලබන එම දහම, ලෝකය තුළ පැතිරී යයි. කාලය මෙසේ ගෙවෙන විට ධර්ම මාර්ගයෙහි ගමන් කරන්නවුන් වැඩිවී, ලෝකයට සමෘද්ධිය උදාවෙයි. ඉන්පසු ධර්මය තවත් වතාවක් සනාත්ධකාරයෙන් වැසී යයි. එය නැවතත් පිරිහීමට පත් වන්නේ තවදුරටත් පැවතීමට නොහැකි වන නිසාය. නැවතත් රජකම් කරන්නේ අවුල් සහගත ස්වභාවයයි. සත්‍යය නැවත වතාවක් නභා සිටුවීමට කාලය එළඹෙන්නේ එවිටය. සත්‍යය ඇත්ත වශයෙන් ම නැතිවී නැත. බුදුන් වහන්සේලා පිරිනිවීමට පත්වන විට, ධර්මය උන්වහන්සේලා සමග අභාවයට පත් නොවේ.

ලෝකය පරිභ්‍රමණය වන්නේ මේ ආකාරයටය. එහි පැවැත්ම අඹ රුකක් වැනිය. ගස වැඩෙයි. එයින් මල් හට ගනියි. මල්වලින් ගෙඩි හට ගැනී, ඒවා ඉදෙන්තට පටන් ගනී. ඉදුණු අඹ කුණුවී යමින් ඒවා මහ පොළොව මත පතිත වන්නේ, ඒවා තුළින් අඹ ගස් හටගැනීම සඳහාය. එම වක්‍රය නැවත වතාවක් ආරම්භ වෙයි. මේ ක්‍රමය නිසා ඉදෙන ගෙඩි ගණන වැඩිවෙමින්, ඒවා බීමට වැටෙමින්, කුණු වී ගොස්, ඇට වශයෙන් මහ පොළොව තුළ වැළඳී, නැවත වතාවක් ගස් බවට පත්වෙයි. ලෝකය තුළ පවතින ස්වභාවය මෙයයි. ඒ තරම් ඇතකට විහිදී නොයන එය, එක ම පැරණි දේවල් වටා හුදෙක් පරිභ්‍රමණය වෙයි.

මේ කාලයේ අප ගත කරන ජීවිත ද මෙවැනිය. අපි නිතර ම කර ඇති පැරණි දේවල් ම නැවතත් කරමු. මිනිසුන් තුළ ඇති කල්පනාවන් ද බහුලය. ඔවුනට ඇල්මක් ඇති කරගැනීම සඳහා දේවල් එමට තිබේ. නමුත් ඒ කිසිවකින් පරිපූර්ණත්වයට ළංවිය නොහැක. ගණිත විද්‍යාව, කායික විද්‍යාව, මානසික විද්‍යාව යනාදී විද්‍යාවන් තිබේ. ඒවා කෙතරම්

සංඛ්‍යාවක් තුළට අවතීර්ණ වීමට හැකි වුවත්, දේවල් සම්බන්ධ යථා ස්වභාවය දැකගත හැකි වන්නේ, සත්‍යය තුළින් පමණය.

ගොනකු විසින් අදිනු ලබන කරත්තයක් තිබේ යයි සිතන්න. කරත්තයේ රෝද දිග නැත. නමුත් රෝද කරකැවීම නිසා සෑදෙන පාර දිගය. ගොනා කරත්තය ඇදගෙන යන තාක් කල් පාරද පසුපසින් එයි. රෝද වටකුරු වුවත් පාර දිගය..... පාර දික් වුවත් රෝද නිකම්ම නිකම්ම වක්‍රයන්ය. නවතා ඇති කරත්තයක් දෙස බලා සිටි විට, එහි දිගයයි කිවහැකි කිසිවක් දක්නට නැත. නමුත් ගොනා ගමන් කරනවිට උග්‍ර පිටුපසින්, දිගට විහිදෙන පාර පෙනෙයි. ගොනා කරත්තය ඇදගෙන යන තාක් කල්, රෝද ද කරකැවෙමින් පවතී. නමුත් වෙහෙසට පත්වන ගොනා උගේ කාර්යය නිම කරන දිනයක් ද එනු ඇත. හිස් කරත්තය එතැන දමා ගොනා එයින් ඉවත්වී යයි. තවදුරටත් කරත්ත රෝද නො කරකෙයි. කරත්තය සුදුසු වෙලාව පැමිණි විට කඩා හැලෙයි. එහි කොටස් පයවී, ආපෝ, තේපෝ හා වායෝ යන මහා භූත කොටස් හා එක්වෙයි.

සෑනසිලි සුවය මේ ලෝකය තුළින් සෙවීමට ගියහොත්, කරත්තයේ රෝද, පාර, කෙළවරක් නොවන ආකාරයට තව තවත් පස්සට දික්වෙයි. ලෝක ස්වභාවය අනුගමනය කරන තෙක්, ඔබට නැවැත්මක් හෝ විවේකයක් නොලැබෙයි. එය අනුගමනය කිරීම හුදෙක් නවතා දැමුවහොත්, කරත්තය නැවතී රෝද තවදුරටත් නොකරකවෙයි. ලෝක ස්වභාවය අනුගමනය කිරීමෙන්, රෝද නොනැවතී කරකෙයි. අයහපත් කර්ම සිදුකර ගැනීමත් මෙබඳුය. පැරණි දේවල් සිදුකරන තාක් කල් නැවතීමක් ඇති නොවේ. නැවතීම ඇතිවන්නේ, ඔබ නැවතුන විටය. අප අපේ ධර්ම පුහුණුව සිදු කරනුයේ මේ ආකාරයටය.

තුච්ඡ පෝටල හිමි - ත්‍රිපිටකධාරී හිස් හික්ෂුව

බුදුදහමේ පැවැත්මට උපකාර විය හැකි ක්‍රම දෙකක් පවතියි. ඉන් එකක් නම්, ආමිස පූජා නමින් හැඳින්වෙන ද්‍රව්‍යමය දේවල් පූජා කිරීම තුළින් කෙරෙන උපකාරයයි. ද්‍රව්‍යමය දේවල් වශයෙන් ගැනෙන්නේ දාන, චීවර, සේනාසන හා ගිලානප්‍රත්‍යය යන සිවුපසයයි. මෙය, ප්‍රමාණවත් සුවපහසුවකින් හිඳ ධර්ම පුහුණුව සිදුකිරීමට හැකිවීම පිණිස, හික්ෂු, හික්ෂුණි සංඝයාට ද්‍රව්‍යමය වශයෙන් දේවල් පරිත්‍යාග කිරීම තුළින්, බුද්ධ ධර්මයේ පැවැත්ම සඳහා කරනු ලබන උපකාරයයි. බුදුදහම එක එල්ලේම අවබෝධ කරගැනීම සඳහා මෙය උපකාර වෙයි. බුද්ධාගමේ වර්ධනය ද ඒ මගින් දිගින් දිගටම සිදුවෙයි.

බුදු දහම ගසකට සමාන කළ හැකිය. ගසකට මුල් ද, කඳක් ද, අතු හා රිකිලි ද, පත්‍ර ද ඇත. පොළොවෙන් ලබා ගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ගසේ කඳ ඇතුළු සියලුම ශාඛා හා පත්‍ර වෙත පිටත් කර යැවීම සඳහා, ඒවා යැපෙන්නේ ගසේ මුල් මතය. ගසේ පැවැත්ම සඳහා එය, එහි මුල් මත යැපෙන ආකාරයට ශාඛා හා පත්‍ර වැනි අපේ ක්‍රියා හා වචන, ඒවාට පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ලබාදෙන මූලට සමාන වන, මනස මත යැපෙයි. කඳ, ශාඛා හා පත්‍රවලට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථය මනස විසින් මුදා හරිනු ලබයි. ඉන්පසු ඒවා තුළින් හටගනු ලබන ගෙඩි වනුයේ අපේ ක්‍රියාවන් හා වචනයයි. මනස කුසලමය හෝ අකුසලමය යන කුමන තත්ත්වයකින් පැවතියත්, එම ස්වභාවය පිටතට ප්‍රකාශ කරනු ලබන්නේ අපේ ක්‍රියාවන් හා වචන මගිනි.

එම නිසා ප්‍රයෝගික පුහුණුව සිදුකිරීම තුළින්, බුදු දහම කෙරෙහි දක්වන උපකාරය, ඉතාමත්ම වැදගත් උපකාරය වෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් උපෝස්ථ දිනයන්හිදී උපෝසථ කර්මය සිදුකරන අවස්ථාවේ, ඔබ කඩ නොකළ ශික්ෂා පදයන් ඔබේ ආචාර්ය හිමියන් විසින් දේශනා කරනු ලැබේ. ශික්ෂා පදවල අර්ථය ගැන මෙතෙහි කිරීමක් සිදු නොකර, එම දේශනයට සවන් දීම තුළින් දියුණුවක් අපේක්ෂා කිරීමට නො හැකිය. එයින් ධර්මයේ නිසියාකාර පුහුණුවීම ඔබට සොයාගත නො හැකිය. එමනිසා බුදුදහම වෙනුවෙන් සිදුකළ යුතු සැබෑ උපකාරය සිදුකළ යුත්තේ ප්‍රතිපත්තිමය පුභාව තුළිනි. භාවනාමය පුහුණුව, සැබෑ සංවරය දියුණු කිරීම, සමාධිය හා ප්‍රඥාව වැඩීම තුළින් එය කළ යුතුය. එවිට, ඔබ බුදුදහම තුළින් උගන්වා දෙනු ලබන හැම දෙයක් ම අවබෝධ කරගනු ඇත. ඔබ පුහුණුව තුළින් අවබෝධය ලබා නොමැති නම්, මුලු ත්‍රිපිටකය ම ඉගෙන ගෙන ඇතත්, ධර්මය තවමත් අවබෝධ කර නො ගත් අයෙකි.

බුදුන්වහන්සේ ජීවමානව වැඩසිටි අවධියේ, තුවිෂ් පෝටිල යන නම ඇති එක් හික්ෂුවක් සිටියහ. ත්‍රිපිටකය සම්බන්ධයෙනුත්, ධර්ම ග්‍රන්ථ සම්බන්ධයෙනුත්, හසළ දැනුමක් ලබා සිටි උන්වහන්සේ බහුශූන් හිමිනමකි. මෙම හික්ෂුන් වහන්සේ කෙතරම් ප්‍රසිද්ධියකට පත්ව සිටියේද, කියා කිවහොත් සෑම පෙදෙසකම සිටි සෑම කෙනෙකුගේම ගෞරව සම්මානයට පාත්‍රවී සිටියා පමණක් නොව, උන්වහන්සේගේ පාලනය යටතේ විහාරාරාම ද 18ක් පැවතුණි. උන්වහන්සේ තුළ ධර්මය සම්බන්ධව පැවති දැනුම කෙරෙහි මිනිසුන් තුළ ඇතිවූයේ, ගෞරව සම්ප්‍රයුක්ත භයකි. එමනිසා ඔවුන් කිසිවෙකු තුළවත් උන්වහන්සේ ගේ දේශන ගැන, ප්‍රශ්න කිරීමකට පවා එඩිතරකමක් නොතිබිණි. ධර්මය කෙරෙහි උන්වහන්සේ තුළ වූ විහාරද භාවයට ගරු සැලකිලි දැක්වීමක් වශයෙන් ද, එය එසේ විය.

උන්වහන්සේ එක් දිනක් ගෞරව භක්තිය පුදකිරීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ කරා වැඩම කළහ. ගෞරව පුදමින් සිට

උන්වහන්සේට බුදුන් වහන්සේ විසින් ආමන්ත්‍රණය කරනු ලැබුයේ, “ත්‍රිපිටකධාරී හිස් හික්ෂුව” යනුවෙනි. බුදුන් වහන්සේ සමඟ කෙටි පිළිසඳරකින් පසු ආපසු යාම සඳහා සමුගන්නා විටත්, බුදුන් වහන්සේ පවසා සිටියේ “ත්‍රිපිටකධාරී හිස් හික්ෂුව, ඔබ යන්නට සුදානම් වන්නෙහිද?” යනුවෙනි.

බුදුන් වහන්සේ කුවිෂ පෝට්ල හිමිට පැවසුවේ, මෙම වදන් පමණය. එහි පැමිණෙන විට “ත්‍රිපිටකධාරී හිස් හික්ෂුව” යනුවෙනුත්, ආපසු යාමට පිටත්වන විට “ත්‍රිපිටකධාරී හිස් හික්ෂුව ඔබ යන්නට සුදානම් වන්නෙහි ද? යනුවෙනුත්, බුදුන් වහන්සේ පැවසූහ. වැඩි විග්‍රහයක් නොකර, බුදුන් වහන්සේ කුවිෂ පෝට්ල හිමියන් ට උගන්වා දුන් එකම දෙය මෙය විය. මෙය විශාරද බුද්ධිමතෙකු වූ කුවිෂ පෝට්ල හිමිට මහත් ප්‍රභේලිකාවක් විය. “බුදුන් වහන්සේ එසේ ප්‍රකාශ කළේ කුමක් නිසාද?” එයින් අදහස් කරනු ලැබුවේ කුමක්ද? කුවිෂ පෝට්ල හිමි මේ ගැන, දිගින් දිගටම සිතන්නට වූහ. තමන් උගත් දෙය ආවර්ජනය කරමින් කල්පනා කළ උන්වහන්සේට, එහි අදහස ක්‍රමයෙන් අවබෝධ වන්නට විය. “එය ඇත්තකි! ත්‍රිපිටකධාරී හිස් හික්ෂුව, එහි අදහස උගත්කමක් ලබා සිටින නමුත් ඒ අනුව පුහුණුවේ නො යෙදෙන හික්ෂුව” යන්නය. තම හදවත තුළට එබී බැලූ උන්වහන්සේට දැකගත හැකිවූයේ තමන් වහන්සේත්, ගිහියන් අතරත්, සැබෑ වශයෙන් පවතින වෙනසක් නොමැති බවය. ගිහියන් තුළ පවතින හැම බලාපොරොත්තුවක් ම උන්වහන්සේ තුළත් විය. ගිහියන් භුක්ති විඳින හැම සතුටක් ම, උන්වහන්සේ විසින් ද භුක්ති විඳින ලදී. නියම ශ්‍රමණ භාවය තමන් වහන්සේ තුළ වැඩි නැත. ආර්ය මාර්ගය තුළ ස්ථිරව පිහිටා ඒ මගින් සැනසිලි සුවය ලැබීම සඳහා, ගැඹුරු ධර්මයක් උන්වහන්සේ තුළ පිහිටා නැත.

එම නිසා උන්වහන්සේ ධර්ම පුහුණුවෙහි යෙදීමට කීරණය කළහ. නමුත් ඒ සඳහා යා යුතු තැනක් උන්වහන්සේට නො තිබිණි. අවට භා ලභපාක ප්‍රදේශවල සිටි හැම ආචාර්යයන් වහන්සේ නමක්ම උන්වහන්සේගේ ගෝලයින් වූ නිසා එම ආචාර්ය හිමිවරුන්ගෙන් එක් නමක් හෝ උන්වහන්සේ භාර

ගැනීමට තරම් වූ එඩිතර කමක් නො දැක්වූහ. තම ගුරුවරුන් මුණ ගැසෙන විට මිනිසුන් තුළ සාමාන්‍ය වශයෙන් ඇති වන්නේ, ගරුසර බවක් හා වකිතයකි. එම නිසා එවැනි කිසිවෙක් උන්වහන්සේගේ ගුරුවරයා වීමට තරම් එඩිතර කමක් නොදැක්වූහ. තුවිෂ් පෝටිල හිමියෝ අවසාන වශයෙන් එක් තරුණ භික්ෂුනාමක හමුවීමට ගියහ. එම තරුණ භික්ෂුන් වහන්සේ ඒ වන විට අවබෝධත්වයට පත්ව සිටි කෙනෙකි. උන්වහන්සේ යටතේ ධර්මය පුහුණුවීම සඳහා, තුවිෂ් පෝටිල හිමි අවසර ඉල්ලා සිටියහ. එවිට ඒ තරුණ භික්ෂු නම මෙසේ පැවසූහ. “හා හොඳයි මා සමඟ ධර්මය පුහුණුවීම සඳහා ඔබ වහන්සේට අවසර දිය හැකියි. එය අවංකව ම කළ හැකිනම් පමණක්, ඔබ වහන්සේ භාරගැනීමට මම කැමති වෙමි” යනුවෙනි. අවංක වීමට පොරොන්දු වූ තුවිෂ් පෝටිල හිමියෝ, එම තරුණ භික්ෂුවගේ ගෝලයෙකු වශයෙන් තමන් වහන්සේ භාරගන්නා ලෙස ඉල්ලා සිටියහ.

තුවිෂ් පෝටිල හිමියන් සතුව පැවති සිවුරු පෙරවා ගන්නා මෙන්, එම තරුණ භික්ෂුව විසින් උන්වහන්සේට නියම කරන ලදී. දැන් ඒ අසල බොර වතුර පිරි එක් මඩ වගුරක් විය. වැඩි වටිනාකමකින් යුත් තම සිවුරු හැඳ පෙරවා ගත් තුවිෂ් පෝටිල හිමිට, තරුණ භික්ෂුව විසින් පවසා සිටින ලද්දේ “දැන් සියල්ලම හරි, මඩ වගුර තුළට බැස දුවන්න. නැවතීමට කියා මා කියන තෙක් නො නවතින්න. පිටතට එන ලෙස කියන තෙක් පිටතට නො එන්න. දැන් හරි! මඩ වගුරට පැන දුවන්න” යනුවෙනි.

සිවුරු මනා ලෙස හැඳ පෙරවා ගෙන සිටි තුවිෂ් පෝටිල හිමි, එක්වරට ම එම මඩ වගුරට පැන ගත්හ. උන්වහන්සේගේ මුලු සිරුරම මඩ වතුරෙන් නැහැවී ඉවර වනතෙක්, තරුණ භික්ෂුන් වහන්සේ කුෂ්ඨිමභූතව බලා සිටියේක. අවසානයේ තරුණ භික්ෂුන් වහන්සේ “දැන් නැවතීමට පුලුවන්” යනුවෙන් පැවසූ විට තුවිෂ් පෝටිල හිමි නතර වූහ. නැවත “දැන් ගොඩට එන්න” කියා පැවසීමෙන් පසු, තුවිෂ් පෝටිල හිමි ගොඩට ආහ.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ කුවිෂ පෝට්ල හිමියන් තුළ වූ මාන්තය, සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැරී ගිය බවය. උන්වහන්සේ දැන් සිටියේ ධර්මය පිළිගැනීම සඳහා සුදානමිනි. ගුරුවරයෙකු වශයෙන් ඒතරම් ප්‍රසිද්ධියක් ලබා සිටි උන්වහන්සේ, ඉගෙනීම සඳහා සුදානමකින් නො සිටියේ නම්, ඒ මඩ වගුර තුළට එසේ නොබසිනු ඇත. නමුත් කුවිෂ පෝට්ල හිමි විසින් එය එසේ කරන ලදී. මෙය දුටු තරුණ හික්ෂුන් වහන්සේ කුවිෂ පෝට්ල හිමි අවංක ලෙසම ධර්මය පුහුණුවීමට තීරණය කර ඇති බැව්, වටහා ගත් සේක.

මඩ වගුරෙන් ගොඩට පැමිණි කුවිෂ පෝට්ල හිමියන්ට, තරුණ හික්ෂුන් වහන්සේ විසින් ධර්මය කියාදෙන ලදී. මිනිසෙකු විසින් වේ කුඹසක සැහවී සිටින තලගොයෙකු අල්ලා ගනු ලබන ආකාරය දැක්වෙන උපමාව නිදර්ශනයට ගනිමින් ඉන්ද්‍රිය අරමුණු නිරීක්ෂණය කරන ආකාරයත්, මනස හා ඉන්ද්‍රිය අරමුණු දැන ගන්නා ආකාරයත්, ඒ තරුණ හික්ෂුව විසින් කුවිෂ පෝට්ල හිමිට විස්තර කර දෙන ලදී. විවර භයක් සහිත ඒ වේ කුඹසෙහි සිටින තලගොයා ඒ මිනිසා විසින් අල්ලා ගනු ලබන්නේ කෙසේද? ඒ සඳහා ඔහු කළ යුතුව තිබෙන්නේ, විවර භයෙන් එකක් විවෘතව තබා, අනික් විවර වසා තැබීමයි. ඉන්පසු හැර තිබූ විවරය ළඟ රැක සිටිමින් ඒ කුළින් එළියට එන තලගොයා, අල්ලා ගැනීමට ඔහුට හැකිවෙයි.

මනස ගැන පරීක්ෂාවෙන් සිටීමක් මෙබඳුය. ඇස, කණ, නාසය, දිව හා ශරීරය යන මේවා වසා තබා අපි, මනස පමණක් විවෘතව තබා ගනිමු. ඉන්ද්‍රියයන් වසා තැබීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මනස පමණක් නිරීක්ෂණය කරමින් ඉන්ද්‍රියන් සංචර බවටත්, ශාන්ත බවටත්, පත් කිරීමය. භාවනා කිරීම, තලගොයා අල්ලා ගැනීමට සමානය. හුස්ම වැටීම සනිටුහන් කිරීමට අපි සතිය යොදා ගනිමු. සතිය යනු සිහි කල්පනාවෙන් සිටීමේ ස්වභාවයයි. එය, “මා දැන් කරමින් සිටින්නේ කුමක්ද?” යනුවෙන් ඔබ ඔබෙන් ම අසන විට ඇතිවන සිහිකල්පනාවට සමානය. සතිසම්පජ්ඣය යනු “මම දැන් අසුවල් දෙය කරමින් සිටිමි” යනුවෙන් තමන් කරන දෙය සම්බන්ධව පවතින දැනීමේ

ස්වභාවයයි. හුස්ම ඇතුල්වන පිටවන ආකාරය දෙස අප බලා සිටින්නේ සතියෙන් හා සම්පඤ්ඤයෙන් යුක්තවය.

මෙම සිහිකල්පනාව නමැති ගති ස්වභාවය එනම් සතිය, භාවනාව තුළින් පහළවන්නකි. එය පොත්වලින් ඉගෙනීමට හැකි දෙයක් නොවේ. මනස තුළ පහළවන හැඟීම් ගැන, දැනීමෙන් යුතුව සිටින්න. ස්වල්ප වේලාවක් පමණක් එය නිශ්චලව තිබීමට පුළුවන. ඉන්පසු ඒ තුළ හැඟීමක් පහළ වෙයි. සතිය මෙවැනි හැඟීම් සමග එකට ක්‍රියාත්මක වෙමින්, එම හැඟීම් ගැන සිහිකල්පනාව පවත්වා ගනියි. “මම කථා කරමි”, “මම ඇවිදිමි”, “මම වාඩිවී සිටිමි” යනුවෙන්, ඒවා ගැන පවත්නා සිහි කල්පනාව “සතිය” නම් වෙයි. ඉන්පසු “මම දැන් ඇවිදිමින් සිටිමි”, “මම දැන් දිගාවී සිටිමි”, “මම දැන් අසුවල් මනෝභාවය අත්දකිමින් සිටිමි” යනුවෙන් ඒවා ගැන පවතින දැනීම “සතිසම්පජ්ඤය” යි. මනසේ මේ මොහොතේ පවත්නා ස්වභාවය අපට දැනගත හැකිවන්නේ සතිය හා සතිසම්පජ්ඤය තුළිනි. මනස ඉන්ද්‍රිය අරමුණුවලට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ කෙසේද? යන්නත් අපට ඒවා තුළින් දැනගත හැකිය.

ඉන්ද්‍රිය අරමුණු ගැන දැනීමෙන් යුතුව පවතින දෙයට, අපි “මනස” කියා කියමු. ඉන්ද්‍රිය අරමුණු මනස තුළට ඔහේ නිකම් රංගා ගනියි. උදාහරණයක් වශයෙන් දැන් මෙහි තිබෙන මේ විදුලි යත්තෙන් නිකුත් වන හඬ වැනි හඬක්, ඇතිවන්නේ යයි සිතන්න. එය කණින් ඇතුළු වී අභ්‍යන්තරය දෙසට ගමන් කර, මනස තුළට පිවිසෙයි. එය විදුලි යත්තකින් නැගෙන හඬක් වශයෙන්, මනස විසින් දැනගනු ලබයි. එම හඬ මේ ආකාරයෙන් භාරගනු ලබන්නේ මනස නමැති දෙය විසිනි.

මෙම හඬ පිළිගන්නා මනස, තවමත් පවතින්නේ තරමක් මූලික ස්වභාවයෙනි. එය හුදෙක් සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් පවත්නා මනසයි. මෙම පිළිගන්නා දෙය (මනස) තුළ තොර්ස්සන සුලු හැඟීමක් පහළවෙයි. මෙම පිළිගන්නා දෙය සත්‍යයට අනුරූපව “දැනගන්නා දෙය” බවට පත්කිරීම සඳහා එම “පිළිගන්නා දෙය” තවදුරටත් පුහුණු කළ යුතුය. සත්‍යයට අනුරූපව

දැනගන්නා දෙය “බුද්ධ” යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. සත්‍යයට අනුරූපව පැහැදිලි ලෙස දැන නොගතහොත්, මිනිසුන්ගෙන් මෝටර් රථ වලින්, විදුලි යතු යනාදී දේවල් වලින් නිකුත් වන ශබ්ද නිසා, අප තුළ තොර්ස්සුම් ගතියක් ඇතිවෙයි. ශබ්දය තොර්ස්සන ස්වභාවයෙන් යුතුව පිළිගන්නා ඒ මනස, සාමාන්‍ය ආකාරයේ මනසයි. මනස තුළ දැනීම සිදුවන්නේ ඒ තුළ පවතින රූපිකත්වයට අනුව මිස, සත්‍යයට අනුව නොවේ. දොන දර්ශනයෙන් (සියුම් මානසික බලයකින්) යුතුව එය දැන ගත යුතු වන්නේ, ශබ්දය හුදෙක් ශබ්දයක්ම වශයෙන් පමණක් දැනගැනීම සඳහාය. ශබ්දයෙහි එල්ලී නොගන්නා විට, තොර්ස්සන සුළු ස්වභාවය අප තුළ ඇති නොවෙයි. එවිට ශබ්දය පහළ වූ විගසින් අප කරන්නේ එය සනිටුහන් කරගැනීම පමණය. ඉන්ද්‍රිය අරමුණුවල පහළ වීම සැබෑ ලෙසින් දැනගැනීම යනු මෙයයි. ශබ්දය, ශබ්දය වශයෙන් පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගන්නා වූ බුද්ධ ස්වභාවය දියුණු කරගත හොත්, ශබ්දය නිසා ඇතිවන තොර්ස්සුම් ස්වභාවය හට නොගනියි. ශබ්දයක් හට ගන්නේ සංස්කාර ස්වභාවයන්ට අනුවය. එය “සත්ත්වයකු”, “පුද්ගලයකු”, “මා” යන්නකු, “අප” යන්නකු හෝ “ඔවුන්” යන්නකු නොවේ. එය හුදෙක් ශබ්දයක් පමණකි. මනස විසින් එය අත්හැර දමනු ලබයි.

මෙම දැනගැනීමේ ස්වභාවය හඳුන්වනු ලබන්නේ “බුද්ධ ස්වභාවය” හෙවත් පැහැදිලි ව හා විනිවිද ලෙස දක්නා දොනස වශයෙනි. මෙම දැනීම පවතින විට, ශබ්දය හුදෙක් ශබ්දයක් වශයෙන් පැවැතීමට ඉඩ දී සිටීමට පුළුවන. එය තොර්ස්සන සුළු ශබ්දයකි. “එය ඇසෙනවාට මා කැමති නැත” යනුවෙන් කල්පනා කරමින් අප එයට හිරිහැර කරනු මිස, අපට එය විසින් හිරිහැරයක් කරනු නොලැබෙයි. දුක හටගන්නේ මෙවැනි කල්පනාවන් නිසයි. දුකෙහි හේතුව පවතින්නේ මේ තුළය. මෙම කාරණයෙහි සත්‍යය නොදැන සිටීම යනු, බුද්ධ ස්වභාවය අප තුළ දියුණු වී නොමැති බවය. පැහැදිලි බව, අවදිමක් බව හා දැනීම අප තුළ තවමත් නොමැත. මේ ආකාරයෙන් පවත්නා මනස රළු හා පුහුණු නොකළ එකකි.

මෙම මනස, අපට තවමත් ප්‍රයෝජනවත් එකක් බවට පත්වී නැත.

එම නිසා මෙම මනස පුහුණු කළයුතු බව, වර්ධනය කළයුතු බව, බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට වදාරන ලදී. අප ශරීරය වර්ධනය කරන ආකාරයට ම මෙම මනස ද වර්ධනය කළ යුතුය. නමුත් එය සිදුකළ යුතු වන්නේ වෙනස් ආකාරයටය. ශරීරය වර්ධනය කිරීම සඳහා එය ව්‍යායාමයන්හි යෙදවිය යුතුය. අප උදය සවස ඇවිදීමේ ආදියෙහි යෙදිය යුතුය. ශරීරය ව්‍යායාම-යන්හි යොදවන්නේ මේ අයුරිනි. මෙම ව්‍යායාම නිසා ශරීරයට කඩිසරකමක්, ශක්තියක් ලැබෙයි. ශ්වාස නාල හා ස්නායු පද්ධතිය වඩාත් කාර්යක්ෂම වෙයි. මනස ව්‍යායාම කරවීම සඳහා එය, ඒ මේ අතට සෙලවිය යුතු නොවේ. ඒ වෙනුවට කළයුතු වන්නේ එය නවතා තැබීමයි. එය විවේක බවින් තැබිය යුතුයි.

උදාහරණයක් වශයෙන් භාවනා පුහුණු වනවිට අපි ඒ සඳහා, අධිකාලම වශයෙන් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය වැනි දෙයක් අරමුණ ලෙස යොදා ගනිමු. ඔබේ අවධානවත් බවට හා මෙනෙහි කිරීමට කේන්ද්‍රස්ථානය වන්නේ මෙයයි. අප කරන්නේ හුස්ම වැටීමේ ක්‍රියාවලිය සනිටුහන් කිරීමයි. හුස්ම වැටීමේ ක්‍රියාවලිය සනිටුහන් කිරීම යනු, එහි රිද්මයත්, ඇතුළුවීම හා පිටවීමත් යන මේවා සනිටුහන් කිරීමයි. අප කරන්නේ, වෙන කිසිවක් කෙරෙහි සිත නොයොදවා, ස්වාභාවික වශයෙන් සිදුවන හුස්ම වැටීමේ ක්‍රියාවලිය ගැන අපේ අවධානය යොමුකර ගෙන සිටීමයි. මනස එක අරමුණක් කෙරෙහි පමණක්, අවධානය යොමු කරමින් පවතින නිසා, එය ප්‍රබෝධමත් බවට පත්වෙයි. මනසට ඒ මේ හා අනෙකුත් දේවල් ගැන කල්පනා කිරීමට ඉඩ හැරිය හොත්, අවධානය සඳහා අරමුණු කිහිපයක් ඇතිවීමෙන් එය, එක් අරමුණක පමණක් නොපිහිටයි. එවිට ඒ තුළ නැවතීමක් සිදු නොවෙයි.

මනසෙහි නැවතීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ එය, ඒ මේ අතට නොදුවන නිසා, ඒ තුළ නැවතීමක් ඇතිවුවා සේ දැනෙන හැඟීම ගැනය. හරියටම කිවහොත් එය හොඳ මුවහත්

පිහියක් අකැ'තිව සිටීමට සමානය. එම පිහියෙන් ආවාට ගියාට කලුගල්, ගඩොල්, මානා පඳුරු වැනි දේවල් කැපීමට ගියහොත් එය වැඩි කලක් යන්නට මත්තෙන් මොට්ට බවට පත්වෙයි. එයින් කැපිය යුත්තේ කැපීමට පුදුසු දේ පමණය. අපේ මනස ගැනත් එසේමය. කිසි වටිනාකමක් හෝ ප්‍රයෝජනයක් නැති සිතුවිලි හා හැඟීම් පසුපස යාමට මනසට ඉඩහළ හොත්, එය වෙහෙසට පත්වී දුර්වල වෙයි. මනස තුළ ශක්තිය නොපවතින විට, ඒ තුළින් ප්‍රඥාව පහළ නොවෙයි. මක්නිසාද ශක්තිය නොපවතින මනසක, සමාධිය නොපවත්නා නිසාය.

මනස නැවතී නැත්නම් අපට ඉන්ද්‍රිය අරමුණුවල යථා ස්වභාවය, පැහැදිලිව දැකගත නොහැකිය. බුදු දහමේ වර්ධනයටත්, දියුණුවටත්, මුල්වී ඇත්තේ මනස මනස වශයෙනුත්, ඉන්ද්‍රිය අරමුණු හුදෙක් ඉන්ද්‍රිය අරමුණු වශයෙනුත්, සලකා ගනු ලබන දැනීම තුළිනි. බුදුදහමේ හදවත ලෙස සැලකෙන්නේ මෙයයි.

මෙම මනස අප විසින් පුහුණු කරනු ලැබිය යුතුය. එය යහපත් කළ යුතුය. දියුණු කළ යුතුය. සමථ විදහිනා වැඩිමෙන් එය පුහුණු කළ යුතුය. මනසේ යථා ස්වභාවය දැනගනිමින්, එය නැවතීමට පත්කර ප්‍රඥාව වැඩිම සඳහා ඉඩ හරිමින්, එය පුහුණු කරනු ලබන්නේ සංවරය හා ප්‍රඥාව ඇතිකර ගැනීම සඳහාය.

මිනිසුන් වන අපේ ස්වභාවය හා අප කරන දේවල්වල ස්වභාවය ගැන, ඔබ දන්නෙහිය. අප කුඩා ළමුන් මෙනි. කුඩා ළමයා කිසිවක් නොදනී. ළමයාගේ හැසිරීම, ඒ මේ අත දුව පනිමින් සෙල්ලම් කරන ආකාරය, කටයුතු කරන ආකාරය යන මේවා දෙස බලා සිටින වැඩිහිටියෙකුට පෙනෙන්නේ, ඒවා නිශ්චල දේවල් ලෙසටය. පුහුණු නොකළ අපේ මනස ද, කුඩා දරුවකු මෙනි. අප කථා කරනවිට එය කරන්නේ අවධානයකින් තොරවය. අප අපේ කටයුතු කරන්නේත් අවධානයෙන් තොරවය. අප ක්‍රියා කරන්නේත් ප්‍රඥාවෙන් තොරවය. අප විනාශය තුළට ඇදවැටීමට පුළුවන. නො එසේනම් පෙර නො ඇසූ තරමේ අනර්ථයක් සිදුකර ගැනීමටත් පුළුවන. අප ඒ ගැන

කිසි හැඟීමකින් තොරව සිටීමට පුළුවන. ළමයෙකුගේ දැනීම අල්පය. ඔහු ළමයින්ගේ ස්වභාවය වූ සෙල්ලම් කිරීමෙහි යෙදෙයි. අපේ අඥාන මනස ද එවැනිය.

එමනිසා අපි මෙම මනස, පුහුණු කළයුතු වෙමු. මනස පුහුණු කරන ලෙසත්, එයට කරුණු වටහා දෙන ලෙසත් බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළහ. සිවුපසය පිදීම තුළින් බුදුදහමට ආධාර උපකාර කළත්, එය ගසේ පොත්ත හෝ එහි එලය වැනි බාහිර දෙයක් පමණි. බුදුදහම වෙනුවෙන් කෙරෙන සැබෑ උපහාරය, දේශනාවට අනුව, අපේ ක්‍රියාව, වචන හා සිතුවිලි සංවර කරගැනීම සඳහා භාවනා පුහුණුවේ යෙදීම හැර වෙන කිසිවක් නොවේ. අතිශයින් ම ඵලදායක වනුයේ මෙයයි. සංවරය හා ප්‍රඥාව ඇතිකර ගනිමින් අප සෘජු හා අවංක භාවය ඇති කර ගත හොත්, පුහුණුව තුළින් දියුණුවක් ඇතිකර ගත හැකිය. එවිට ක්‍රෝධයට හා වෛරයට හේතුවක් නො තිබෙනු ඇත. අපේ ආගම මගින් අපට උගන්වා දෙනු ලබන්නේ මේ ආකාරයටය. බුදුන් වහන්සේ සත්‍ය දේශනා කර ඇති නමුත්, ශික්ෂාපද පුරුද්දක් වශයෙන් පමණක් සමාදන් වුවහොත්, අපේ පුහුණුව අසම්පූර්ණ එකක් බවට පත්වෙයි. දේශනාවන්හි ඇතුළත් කරුණු ඉගෙන, කටපාඩමින් කීමට හැකි වුවත්, ඒවා සත්‍ය ලෙස වටහාගැනීම සඳහා අප පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය. පුහුණුව දියුණු නොකිරීම, මතු උපදින අනන්ත අප්‍රමාණ ජාතිවලදී පවා, බුදුදහමේ හදවත විනිවිද දැකීමට බාධාවක් වනු ඇත. තවද බුදුදහමේ හරය අවබෝධ නොකර ගනු ඇත.

මෙම පුහුණුව එම නිසා යතුරක් වැනිය. එය භාවනාව නමැති යතුරයි. අගුල කෙතරම් තදකින් වැසී තිබුණත්, අප ළඟ යතුරක් ඇත්නම්, එය අගුල තුලට යවා කරකවන විට, අගුල විවෘත වෙයි. යතුරක් නැතිවිට, අගුල විවෘත කළ නොහැකිය. එවිට පෙට්ටිගම තුළ තිබෙන දේවල් දැකගැනීමට අපට කිසිදිනක නුපුළුවන් වනු ඇත.

ඥානය තුළ ප්‍රභේද දෙකක් ඇත්ත වශයෙන් ම පවතියි. ධර්මය හර්හැටි අවබෝධ කරගත් සුද්ගලයා කථා කරන්නේ, හුදු මතකය තුළින් නොවේ. ඔහු කථා කරන්නේ සත්‍යයයි. පුහුදුන් මිනිසුන් සාමාන්‍ය වශයෙන් කථා කරන්නේ මතකය තුළිනි. එපමණක් නොව එයටත් වඩා ඔවුන් සාමාන්‍ය වශයෙන් කථා කරන්නේ මාන්තයෙන් යුතුවය. උදාහරණයක් වශයෙන් දීර්ඝ කාලයක් එකිනෙකා හමු නොවූ යහලුවෝ දෙදෙනෙක් සිටියාහු යයි සිතන්න. එසේ වූයේ ඔවුන් සෑහෙන කාලයක්, විවිධ පළාත්වලට හෝ පිටරටවලට සංචාරයක් සඳහා පිටත්වී ගොස් තිබූ නිසා විය හැකිය. එක් දවසක් දුම්රිය තුළදී ඔවුන් එකිනෙකා මුණු ගැසුණා යයි කියා සිතන්න. “හෝ මේක හරි පුදුමයක්, මා මේ දැනුත් කල්පතා කරමින් සිටියේ ඔබ මුණගැසීමට යායුතුය කියායි”. එකෙකු පැවසූ වචන මේවාය. මෙය ඇත්තක් නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් ම ඔවුන් දෙදෙනාගෙන් එකෙකු වත්, අනිකා ගැන කල්පනා කරමින් සිටියේ නැත. මෙසේ පැවසුවේ සෑණකින් කලබලයට පත්වූ නිසාය. එමනිසා එය බොරුවකි. ඔව්, එය අවධානයකින් තොරව ගෙතු බොරුවකි. එය නොදැන කියූ බොරුවකි. එය සුක්ෂම ආකාරයේ ක්ලේශයකි. නිතර සිදුවන්නකි.

දැන්, තරුණ හික්ෂුව විසින් තුච්ඡ පෝටිල හිමිට, මනස සම්බන්ධව කියා දෙන ලද මෙම උපදෙස් පිළිපැදීම, තුච්ඡ පෝටිල හිමි විසින් ආරම්භ කරන ලදී. “හුස්ම ඇතුළට ගනියි, එය පිටකර හරියි.” හුස්ම ගැනීම හා පිටකර හැරීම සිහියෙන් ම, සිදු කරයි. තමන් වහන්සේ තුළ වූ ප්‍රෝඩාවත්, ව්‍යාජ ස්වභාවයත් දැක ගන්නා තෙක්, තුච්ඡ පෝටිල හිමි විසින් එය දිගට ම කරගෙන යන ලදී. චේ තුඹස තුළින් එළියට එන තලගොයා දකින්නාක් මෙන්, තුච්ඡ පෝටිල හිමි විසින් තමන් වහන්සේ තුළ පහළ වන ක්ලේශයන් දැකගන්නා ලදී. මනස තුළ එක් මොහොතක් තුළ එක් දෙයක් ද, ඊළඟ මොහොතේ තවත් දෙයක් ද, සංස්කරණය වන ආකාරය ගැන උන්වහන්සේගේ සැලකිල්ල යොමු විය.

කල්පනා කිරීම සංකත ධර්මයකි. එය නිර්මාණය වන්නේත්, නො එසේ නම් සංස්කරණය වන්නේත් සංස්කාරයන්ගේ උපකාරයෙනි. එය හේතුවක් නිසා හට නොගන්නා (අසංකත) ධර්මතාවයක් නොවේ. පූර්ණ අවධානයකින් යුක්ත, හොඳින් පුහුණු කළ මනසක් විසින් මානසික තත්ත්වයන් සංස්කරණය කරනු නොලබයි. මනස මේ ආකාරයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය විනිවිද දකිමින්, බාහිර දේවල් මත පැවතී තිබීමේ අවශ්‍යතාවය අභිබවා යයි. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම යනු, සත්‍යය අවබෝධ කිරීමයි. “එය ලස්සනයි” “එය හොඳයි” යනුවෙන් සංකල්ප ගොඩනඟා ගන්නා මනස මෙම සත්‍යයට පිටුපා ක්‍රියා කිරීමට වෙර දරයි. නමුත් අපේ මනස තුළ “බුද්ධ ස්වභාවය” පවතියි නම්, මනසට අප තවදුරටත් මූලා කළ නොහැකිය. මක්නිසාද? අප මනසේ ස්වභාවය ගැන දන්නා නිසාය. “බුද්ධ ස්වභාවය” පවතින නිසා අප මූලාකරන විත්ත ස්වභාවයන් හටගැනීමට තවදුරටත් ඉඩක් නැත. ඒ මක්නිසාද සෑම ආකාරයේ විත්ත ස්වභාවයක්ම අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම වන නිසා, ඒවායේ එල්ලෙන අයෙකුට, එය දුක් හටගැනීමට හේතුවන වන බව අප දන්නා නිසාය.

තුච්ඡ පෝටිල හිමි කොතැනකට හෝ ගියත් “බුද්ධ ස්වභාවය” උන්වහන්සේගේ මනස තුළ, නිතරම පැවතුණි. උන්වහන්සේ විසින් මනස තුළ පහළ වන විවිධ නිර්මාණයන් හා ප්‍රපංචයන් අවබෝධයකින් යුතුව, පරීක්ෂණයට භාජනය කරන ලදී. මනස නොයෙකුත් ආකාරයන් තුළින් බොරු පවසන බව උන්වහන්සේ විසින් දැකගන්නා ලදී. “පරීක්ෂාවෙන් සිටිය යුත්තේ මේ රැවටිලිකාර මනස ගැනය. අප සතුවෙහි හා දුකෙහි අන්තයන් කරා රැගෙන ගොස්, සතුව හා දුක් වේදනාව පිරී ගත් සංසාර චක්‍රය තුළ සැරිසැරීමට හේතුවන්නේ, අනෙකක් නිසා නොව, මෙම රැවටිලිකාර මනස නිසාය.” යනුවෙන් තුච්ඡ පෝටිල හිමි විසින් ධර්මය අවබෝධ කරගන්නා ලදී. තලගොයාගේ වලිගය ළහින්ම අල්ලා ගන්නා මිනිසෙකු මෙන්, උන්වහන්සේ විසින් භාවනා පුහුණුවේ හරය ග්‍රහණය කරගන්නා ලදී. උන්වහන්සේ විසින් මූලාවට පත්වූ මනස ක්‍රියා කරන ආකාරයද, දැකගන්නා ලදී.

මෙම තත්ත්වය අපට වුව ද එකසේ සාධාරණය. අප සඳහා වුවද, වැදගත් වන එකම දෙය මෙම මනසයි. මනස පුහුණු කිරීමට කියා පවසන්නේ ඒ නිසාය. දැන් මේ මනස යනු අපේ මනසට නම්, අප එය පුහුණු කරන්නේ කුමකින් ද? නොකඩවා පවත්වා ගනු ලබන සතිය හා සම්පජ්ඣ්ඤා තුළින් මනස ගැන දැනගැනීමක් ඇතිවෙයි. මනසට එක් පියවරක් ඉදිරියෙන් දන්නා වූ දෙය හෙවත් බුද්ධ ස්වභාවය පවතියි. මනසෙහි පවත්නා ස්වභාවය දැන ගනු ලබන්නේ එය විසිනි. මනස නම් මනස මය. එය හුදෙක් මනසක් ම යනුවෙන් දැනගනු ලබන්නේ, ඒ දන්නා වූ දෙය විසිනි. එය මනසට ඉහළින් පවතියි. මනසට ඉහළින් පවතින නිසා, මනස රු කබලා ගැනීමටත්, මනසට හොඳ නරක කියාදීමටත් එයට හැකිවෙයි. අවසානයේ හැම දෙයක්ම යොමු වන්නේ ප්‍රපංචයන් ගොඩනගන, මේ මනස වෙතටය. මනස මෙම ප්‍රපංචයන් වෙත ඇදී ගියහොත්, සතිය නැතිව ගොස් භාවනා පුහුණුව නිෂ්පල එකක් බවට පත්වෙයි.

එම නිසා ධර්මය ඇසීම පිණිසත්, මනසට ඉහළින් හා එ පිටින් පැවතෙමින් මනස තුළ සිදුවෙමින් පවතින, හැම දෙයක්ම දැන ගන්නා වූ ඒ නිර්මල, දිප්තිමත් අවබෝධය වන බුද්ධ ස්වභාවය අප තුළ පහළ කරවා ගැනීම පිණිසත්, අපි අපේ මනස පුහුණු කළයුතු වෙමු. “බුද්ධෝ” යන වචනය යොදාගෙන අප භාවනා කරන්නේ මනස අභිබවමින්, දැනගැනීම ඇතිකර ගැනීම පිණිසය. මනස හුදෙක් මනසක් ම පමණක් මිස, එය ආත්මයක් හෝ පුද්ගලයකු නොවන බව බුද්ධ ස්වභාවය (දැනගන්නා වූ දෙය) තුළින් අවබෝධ කරගන්නා තෙක්, මනස තුළ ඇතිවන හැම යහපත් හෝ අයහපත් ක්‍රියාකාරීත්වයක් ගැන, හුදෙක් නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙය “චිත්තානුපස්සනාව” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. එය මනස ගැන මෙනෙහි කිරීමයි. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කිරීම තුළින් මේ මනස අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම දෙයක් වශයෙන්, අපි අවබෝධ කරගනිමු.

අපට මෙම කරුණු සම්පිණ්ඩනය කර දැක්විය හැකි ආකාරය මෙසේය. එනම්, ඉන්ද්‍රිය අරමුණු පිළිගනු ලබන්නේ යමකින්ද? එය මනස නම් වෙයි. ඉන්ද්‍රිය අරමුණු නම් මනසින් පැහැදිලි වී වෙන් කරගත හැකි ඉන්ද්‍රිය අරමුණුය. මනස හා ඉන්ද්‍රිය අරමුණුවල පවත්නා යථා ස්වභාවය දැනගනු ලබන්නේ, දන්නා වූ දෙය එනම් බුද්ධ ස්වභාවය මගිනි. මනස නිරතුරුවම පිරිසිදු කිරීම සඳහා සතිය යොදාගත යුතුය. සතිය හැම කෙනකු තුළම පවතී. මීයකු අල්ලා ගැනීමට සැරසෙන බළලකු තුළ පවා එය පවතී. මිනිසුන්ට බුරුමින් සිටින බල්ලා තුළත් එය පවතියි. එයත් යම්කිසි සති විශේෂයකි. නමුත් ධර්මයට අනුව පවතින සතිය නොවේ. සතිය හැම කෙනෙකු තුළ පැවතියත්, දේවල් දැකීමේ විවිධ මට්ටම් ඇති ආකාරයට ඒ තුළත් විවිධ මට්ටම් පවතී. එය මේ ආකාරයේ දෙයකි. එනම් ශරීරය දෙස බලමින් ඒ ගැන මෙනෙහි කරන මෙන් මා පවසා සිටින විට “මේ ශරීරය ගැන මෙනෙහි කර බැලීමට ඇත්තේ කුමක්ද? එය ඕනෑම කෙනෙකුට දැකගත හැකි දෙයකි. කෙස් දැකගත හැකිය. ලොම් දැකගත හැකිය.... කෙස්, නිය, දත්, සම යන මේ හැම දෙයක්ම දැකගත හැකිය. ඉතින් තව මොනවාද?” යනුවෙන් සමහර අය පවසති.

මිනිසුන් මේ ගැන සිතන්නේ මේ ආකාරයටය. ඔවුන්ට ශරීරය දැක ගැනීමට හැකි බව ඇත්ත වන නමුත්, එය දැකගන්නා ආකාරය වැරදිය. ඔවුහු අවබෝධත්වයට පත් බුදුන් වහන්සේට අනුව හෝ, බුද්ධ ස්වභාවයට අනුව, නොදකිති. දර්ශන මාත්‍රයෙන් පමණක් දකින නිසා, ඔවුන්ගේ දැකීම සාමාන්‍ය ආකාරයේ දැකීමකි. ශරීරය නිකම්ම නිකම් දැකගැනීම ප්‍රමාණවත් දැකීමක් නොවේ. අවැඩ සිදුවන්නේ ඒ අන්දමට කරන නිසාය. ශරීරයෙහි දැකගැනීම සිදුකළ යුත්තේ ශරීරය තුළින් මය. දේවල් වඩාත් පැහැදිලි ලෙස දැකගැනීමට හැකිවන්නේ එවිටය. එය නිකම් ම දැකගත් විට ඔබ මුළාවට පත්වන්නේ එහි රූප ස්වභාවය නිසාය. එය අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම වශයෙන් දැක නොගන්නා නිසා, ඔබ තුළ කාමච්ඡන්දය පහළ වෙයි. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පර්ශ යන මේවා තුළින් ඔබ උද්දාමයට පත්වන්නෙහිය. මෙම දැකීම මාංශ පේශීන්ගෙන්

සැදුන ලොකික ඇසක් තුළින් දකින දැකීමකි. එම දැකීම තුළින් ආදරය කිරීමටත්, ද්වේශ කිරීමටත්, සතුට හා අසතුට වශයෙන් වෙනස්කම් ඇතිකර ගැනීමටත් හේතුවෙයි.

මෙම දැකීම ප්‍රමාණවත් දැකීමක් නොවන බව, බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. දැකීම සිදුවිය යුත්තේ “මනෝ තේත්‍රය” තුළිනි. ශරීරය තුළින් ම ශරීරය දකින්න. ඔබ ශරීරය ඇතුළත ඇත්තට ම දැකගතහොත් “චී! එය මොනතරම් පිළිකුල් සහගත ද?, ආහාරය සඳහා ඊයේ ගත් දේවල් ද, අද ගත් දේවල් ද එකට මිශ්‍ර වී පවතී. ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කිරීමට හෝ නො හැකිය. කායික ඇසින් දැකීමට වඩා මෙම දැකීම බොහෝ වශයෙන් පැහැදිලිය. මෙනෙහි කිරීමේ යෙදෙන්න. මනෝ තේත්‍රය තුළින් දකින්න. ප්‍රඥාව නමැති ඇසෙන් දකින්න.”

මිනිසුන්ගේ වටහා ගැනීම වෙනස් වන්නේ, මේ ආකාරයටය. කෙස්, ලොම්, නිය, දත් හා සම ගෙන පස් ආකාරයකට කෙරෙන භාවනා පුහුණුව තුළ දී, මෙනෙහි කළ යුත්තේ කුමක් ද? කියා බොහෝ මිනිස්සු නොදකිති. එම දේවල් දැන් වුවත් පෙනෙන්නට ඇති බව ඔවුහු පවසති. නමුත් ඔවුන් එම දැකීම කරන්නේ මේ කායික ඇස නොඑසේනම් මේ “උන්මාද” ඇස තුළින් පමණකි. එම ඇස දකින්නේ, එය දැකීමට කැමති දේවල් පමණය. ශරීරය තුළින් ම ශරීරය දැකීමට නම්, ඔබ ඊට වඩා පැහැදිලි ආකාරයකින් දැකගත යුතුය.

පංචස්කන්ධය කෙරෙහි අප තුළ ඇති ඇලීම මුලිනුපුටා දැමීමට හැකි වන්නේ, මේ ආකාරයට කෙරෙන භාවනා පුහුණුව තුළිනි. ඇලීම මුලිනුපුටා දැමීම යනු දුක මුලිනුපුටා දැමීමයි. මක්නිසාද? දුකට හේතුවන්නේ පංචස්කන්ධය කෙරෙහි ඇතිවන ඇලීම නිසාය. පංචස්කන්ධය, පංචස්කන්ධයක් වශයෙන් ගත්විට ඒ තුළ දුකක් නැත. දුක ඇතිවන්නේ තමාට අයත් දෙයක් වශයෙන් එය අල්ලා ගෙන සිටින විටය.

මේවායේ සත්‍යය, භාවනාව තුළින් පැහැදිලිව දැකගත් විට, ඉස්කුරුප්පු ඇණයක් හෝ බෝල්ට් ඇණයක් ආපස්සට

කරකැවූ විට එය ලිහිල් වන ආකාරයට දුක ද ලිහිල් බවට පත්වෙයි. බෝල්ට් ඇණය බුරුල් අතට කරකැවූ විට එය ආපස්සට එමින් ගැලවෙයි. හොඳ හා නරක වශයෙන් මනස තුළ කා වැඳී ඇති සිතිවිලි වලින් ද, දේපල වස්තුව, ගරු සැලකිලි හා තරාතිරම, සතුට හා අසතුට යන මේවායින් ද, ඉවත් වී, ඒ සියල්ලක් අතහැර දමමින් මනස ආපස්සට කැරකෙමින් ගැලවී එන්නේත්, මේ ආකාරයටය.

මේවා සම්බන්ධව පවත්නා සත්‍යය නොදැන කටයුතු කරන විට, එය ඉස්කුරුප්පුව සෑම විටෙකම තද කරමින් සිටීම වැනිය. ඔබ ඒ තුළින් මිරිකීමට පත්වන තෙක්, එය ක්‍රමයෙන් තද වෙයි. එවිට ඔබ හැම දෙයක් තුළින් ම දුකට පත්වන්නෙහිය. දේවල්වල යථා ස්වභාවය දැන ගතහොත් ඉස්කුරුප්පුව බුරුල් වෙයි. ධර්මයේ භාෂාවට අනුව එම තත්ත්වය හඳුන්වනු ලබන්නේ “නිබ්බිදාව” යනුවෙනි. එය වසභ නොවී සිටීමය. ඒ තුළ ඔබ දේවල් රූපී නොකරන තත්ත්වයට පත්වෙමින් ඒවා කෙරෙහි පවතින ආශාව දුරුකර දමන්නෙහිය. ඉස්කුරුප්පුව මේ ආකාරයෙන් ආපස්සට කරකැවූව හොත්, ඒ තුළින් ඔබ සැනසිලි සුවය ලබන්නෙහිය.

දේවල් තදින් අල්ලා ගෙන සිටීම දුකට හේතුවෙයි. එමනිසා අප විසින් එම හේතුව නැතිකර දැමිය යුතුය. මිනිසුන් තුළ ඇත්තේ එක ම එක් ගැටලුවක් පමණකි. දේවල් තදින් අල්ලාගෙන සිටීමය එම ගැටලුව. මිනිස්සු මේ එක ම එක් ගැටලුව නිසා එකිනෙකා මරා ගනිති. පෞද්ගලික වශයෙන් හෝ වේවා, පවුල හා සමාජය සම්බන්ධයෙන් හෝ වේවා, සියලුම ප්‍රශ්න පැන නගින්නේ මෙය මුල් කරගෙනය. මේ තුළින් ඔවුන් කිසිවකුටත් ජයක් අත් නොවේ. එකිනෙකා මරා ගන්නා නමුත්, අවසානයේ ඔවුනට කිසිවක් නොලැබේ. ඒ නිසා මිනිසුන් අරමුණක් නොමැතිව, මේ ලෙසට එකිනෙකා මරාගන්නේ කුමක් සඳහාද? යන්න මම නොදනිමි.

බලය, දේපල වස්තුව, තරාතිරම, ප්‍රශංසාව, සතුට හා දුක යන මේ සියලුම දේවල්, ලෝක ධර්මතාවයන්ය. පෘථග්ජන සත්ත්වයා මේ ලෝක ධර්මතාවයන් විසින් ගිලගනු ලබයි.

ලාභය-අලාභය, යස-අයස, නින්දාව-ප්‍රසංසාව, දුක-සුභ යන මේ ලෝක ධර්මතාවයන් විසින් පෘථග්ජන සත්ත්වයා මෙහෙයවනු ලබයි. මෙම ධර්මතාවයන් කරදර කරුවන් වන නිසා ඒවා ගැන කල්පනාකාරී නොවුවහොත් ඔබ දුකට පත්වන්නෙහිය. මිනිසුන් මිනීමැරුම් පවා සිදු කරන්නේ වස්තුව, නිලය හා බලය සඳහාය. ඇයි, ඔවුන් එසේ කරන්නේ? ඔවුන් එම දේවල් තම සිත් තුළට තදින්ම කාවද්දා ගන්නා නිසාය. ඔවුහු එම දේවල්වලින් තම සිත් උදුමවා ගන්නේ, ගම්මුලාදැනි කමකට පත්වූ මිනිසෙකු ලෙසටය. ගම්මුලාදැනිකමට පත්වන මිනිසා බලකාමය තුළින් හිස උදුමවා ගනියි. ඔහු දැකීමට මිතුරකු එනවිට ඔහු එම මිතුරාට මෙසේ කියයි. “ඔය විදිහට නිකරම එන්ට එපා. මගේ තත්ත්වය පෙරට වෙනස්” යනුවෙන් ඔහු පවසයි.

බුදුන් වහන්සේ උගන්වා දී තිබෙන්නේ දේපල වස්තුව, තත්ත්වය, ප්‍රශංසාව හා සතුට යන මේවායේ, සැබෑ ස්වභාවය දැන ගන්නා ලෙසටය. ලැබෙන ආකාරයට පිළිගන්නා නමුත් ඒවාට එසේ කිබීමට ඉඩ හරින්න. ඒවාට ඔබේ හිස තුළට ඇතුල්වීමට ඉඩ නොදෙන්න. මේවා ගැන ඔබ තුළ නිසි අවබෝධයක් නොමැති නම් ඔබේ බලය, දරුවන් හා නෑදෑයින් යන හැම එකකින්ම ඔබ රැවටීමට පත්වන්නෙහිය. පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිනම්, ඒ සියල්ල අනිත්‍ය වශයෙන් ඔබ අවබෝධ කර ගන්නෙහිය. ඒවා දැඩි ලෙස අල්ලා ගතහොත් ඒ තුළින් ක්ලේශයෝ පහළ වෙති.

මෙම හැම දෙයක් ලැබෙන්නේ පසුවය. මිනිසුන් උපදින විට මුලින්ම තිබුණේ නාම රූප දෙක පමණය. ඉන්පසු එම නාම රූප දෙකට පෝන්ස් මයා, සමිත් මෙනවිය වැනි කුමක් හෝ දෙයක් එකතු කරමු. සම්මුති ධර්මතාවයට අනුව මෙසේ කරනු ලබයි. ඊළඟට කර්නල්, සේනාධිපති යනාදී උපාංග ද එයට එකතු කරනු ලබයි. අප තුළ සැබෑ අවබෝධයක් නොමැති නම් ඒවා සැබෑ දේවල් වශයෙන් ගෙන, අපි එම නම් දරාගෙන සිටිමු. දේපල වස්තුව, තත්ත්වය, නම හා නිලය යන මේ හැම දෙයක් දරාගෙන සිටිමු. ඔබ තුළ බලය ඇත්නම් ඔබට කළ

නොහැකි දෙයක් නැත. “මොහු ගෙන ගොස් හිරකර තබන්න. මොහු මරා දමන්න.” නිලය තුළින් බලය ලැබෙන්නේ මේ ආකාරයටය. මේ නිලය නමැති වචනයෙන්, උපාදානය හෙවත් තදින් ග්‍රහණය කරගැනීම සිදුවෙයි. මිනිස්සු නිලයකට පත් වූ සැනින් අණ දීමට පටන් ගනිති. ඒවා හරි වුවත්, වැරදි වුවත් ඔවුහු ඔවුන්ගේ මනෝ භාවයන්ට අනුව ක්‍රියා කරති. සත්‍ය මාර්ගයෙන් තව තවත් ඇත්වෙමින්, වැරදි ක්‍රියාවන් දිගටම සිදු කරති.

ධර්මය වටහාගත් තැනැත්තා මේ ආකාරයට ක්‍රියා නොකරයි. යහපත හා නපුර යන මේවා ලෝකය තුළ ඇතිවූයේ කවර දිනක සිට ද යන්න කිසිවෙක් නොදනිති දේපල වස්තුව හා තත්ත්වය ලැබුණ විට ඒවා එසේ තිබීමට ඉඩ හරින්න. ඔබේ අනන්‍යතාවය ඒවා තුළින් බිහිවීමට ඉඩ නොදෙන්න. ඒවා ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ඔබේ යුතුකම් පමණක් ඉටුකර එයින් නවතින්න. ඔබ සිටිය යුත්තේ නොවෙනස්වය. අප භාවනා කර ඇත්නම් අපට කුමක් ලැබුණත්, අපි ඒවායින් නොඋච්චෙමු. අපි ඒවායින් කරදර නොවී, ඒවායේ බලපෑමට යටත් නොවී, නොසැලී සිටිමු. කොයි දෙයක් ලැබුණත් ඒවායින් ඇතිවන වෙනස කුමක්ද?

බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබූයේ, දේවල් ගැන මේ ආකාරයෙන් තේරුම් ගන්නා ලෙසටය. ඔබට කුමක් ලැබුණත් ඔබේ මනස ඒ තුළින් කිසිවක් ආරූඪ කර නොගනියි. යම් කෙනෙකු විසින් ඔබ නගර සහිකයෙකු වශයෙන් පත්කර ගනු ලබයි. “හා හරි හොඳයි, එහෙම නම් දැන් මා නගර සහිකයෙක්” “නමුත් මම එවැන්නෙකු නොවෙමි.” ඔබ කණ්ඩායමේ නායකයා වශයෙන් පත්කරනු ලැබ සිටින්නෙහිය. “එහෙමනම් මා ඇත්තටම එවැන්නෙක්. නමුත් මම එවැන්නෙකු නොවෙමි” ඔබ කවුරුන් හෝ වශයෙන් පත්කරනු ලැබුවත් ඔබ ඒ ගැන සිතිය යුතු වන්නේ “එහෙමනම් මා දැන් එහෙමයි නමුත් මම එසේ නොවෙමි” යනුවෙනි ඔය මොන දෙයක් ලැබුණත් අපට අවසානයේ සිදුවන්නේ කුමක්ද? කාභටවත් වෙනසක් නැති මරණයට ගොදුරු වෙමු. ඔබ මේ ගැන

කියන්නේ කුමක්ද? දේවල් මේ ආකාරයට දැකිය හැකිනම් ඔබ තුළ ස්ථිර පැවැත්මක් හා සැහීමකට පත්වීමක් ඇතිවෙයි. ඒ තුළ වෙනසක් ඇති නොවෙයි.

දේවල් නිසා රැවටීමට පත්නොවී සිටීම යනු මෙයයි. ඔබ කරා එන හැම දෙයක් ම සංස්කාරික ස්වභාවයන්ය. මේ ස්වභාවයෙන් පවත්නා මනසක් තුළ, යමක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා හෝ සංකල්ප ගොඩනැගීම සඳහා හෝ ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය තුළින් එය දූෂිත කිරීමට හෝ පොළඹවා ගැනීමට හෝ හැකි කිසිවක් නැත.

බුදු දහමට සැබෑ ලෙසින් උපකාර කරන්නකු බවට පත්වන්නේ, මේ ආකාරයටය. ඔබ උපකාර කරන අයවලුන් අතර සිටින කෙනෙකු (සංඝ) හෝ උපකාර පිරිනමන අයගේ ගණයට (ගිහි) ගණයට වැටෙන අයෙකු නම්, මේ ගැනත් හොඳින් සලකා බලන්න. ඔබ තුළ ධර්ම විනය යන දෙක වර්ධනය කරගන්න. බුදු දහමට උපකාර විය හැකි උසස් ම ක්‍රමය මෙයයි. දාන, සේනාසන, ගිලානප්‍රත්‍යා යන මේවා පූජා කිරීමත් හොඳය. නමුත් එවැනි පූජාවන් සිදුකිරීම තුළින්, අප ළඟාවන්නේ බුදු දහමෙහි ඵලය හෙවත් ඇතුල් පොත්ත වෙත පමණය. මෙය අමතක නොකරන්න. ගසකට පිටපොත්තක් ද, ඵලයක් ද, අරටුවක් ද තිබේ. මේ කොටස් තුනම යැපෙන්නේ එකිනෙක තුළිනි. අරටුවට පොත්ත හා ඵලය කෙරෙහි විශ්වාසයක් තිබිය යුතුය. ඵලය, පොත්ත හා අරටුව කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබිය යුතුය.

ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව එකිනෙක මත යැපෙන්නේ යම් ආකාරයකට ද, පොත්ත, ඵලය හා අරටුව එකිනෙකින් යැපෙන්නේත් ඒ ආකාරයටය. ශීලය යනු, ඔබේ කථාව හා ක්‍රියාව නිවැරදි ලෙස පවත්වා ගැනීමය. සමාධිය යනු, මනස තුළ ස්ථාවර භාවය පවත්වා ගැනීමය. ප්‍රඥාව යනු, සියලු සංස්කාරයන් ගේ යථා ස්වභාවය, යථා ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමය. මෙය ඉගෙන ගන්න. ඒ අනුව පුහුණුවන්න, ඒ තුළින් ඔබ, ඉතා ගැඹුරින් බුදු දහම වටහා ගන්නෙහිය.

මේවා ගැන අවබෝධයක් නොලැබුව හොත්, ඔබට ලැබෙන දේපල වස්තුව, නිලය ආදී හැම දෙයකින් ම ඔබ රැවටීමට පත්වන්නෙහිය. බුදුදහමට බාහිර වශයෙන් නිකම් ම නිකම් උපකාරීවීම තුළින්, මේ ලෝකයේ පවතින සටන් හා අඬදබර, ඊර්ෂ්‍යා, වෛර, පිහියා ඇනුම්, වෙඩි තැබීම් ආදිය කෙළවරකට පත් කිරීමට කිසිදිනක නො හැකිවෙයි. මේවායේ නතරවීම සිදුවීමට නම් දේපල වස්තුව, නිලය, ප්‍රශංසාව සැප හා දුක යන මේවායේ සැබෑ ස්වභාවය ගැන මෙනෙහි කර බැලිය යුතුය. අපේ ජීවිත ගැන සලකා බලමින්, බුදු දහමට අනුව ඒවා සකස් කරගත යුතුය. ලෝකයේ ජීවත්වන සියලුම සත්ත්වයන් එකම සමස්තයක් වශයෙන් ගැනෙන මෙම ලෝකයේ කොටස්කරුවන් වන බව අප කල්පනාවට ගත යුතුය. ඔවුන් සැමදෙනාම අපට සමානය. අප සැමදෙනාත් ඔවුන්ට සමානය. දුක හා සැප කාහටත් පොදුය. ඒවා කාහටත් සාධාරණ ලෙස පවතියි. මේ ආකාරයට අනුව කල්පනා කළහොත් ඒ තුළින් සාමය මෙන්ම අවබෝධය ද, පහළ වනු ඇත. බුදුදහමේ පදනම වනුයේත් මෙයමය.

නිශ්චල එහෙත් ගලන ජලය

මනස වෙනත් දේවල් පසුපස හඹා යාමට ඉඩ නොදෙමින් ඔබේ අවධානය, දැන් මා වෙත යොමු කරගෙන සිටින්න. ඔබ දැන් මේ මොහොතේ සිටින්නේ, කොතැනක හෝ කඳු මුදුනක, නැතහොත් කැලැවක් තුළ හුදකලාවේ වාඩිවී ගෙනය, යන සිතුවිල්ල ඔබ තුළ ඇති කර ගන්න. මෙහි දැන් මේ වාඩිවූ සෙයියාවෙන් තිබෙන්නේ කුමක් ද? ඒ තිබෙන්නේ ශරීරයක් හා මනසක් පමණකි. තිබෙන්නේ මේ දෙක පමණය. මේ වාඩිවී තිබෙන සැකිල්ල තුළ පවතින හැමදෙයක් ම “ශරීරය” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. දැන් මේ මොහොතේ, දනිමින් හා කල්පනා කරමින් පවතින දෙයට “මනස” කියා කියනු ලැබේ. මේවා “නාම” හා රූප වශයෙන් ද හඳුන්වනු ලැබේ. නාමය කියා කියනු ලබන්නේ රූපයක් නැතහොත් හැඩයක් නොමැති දෙයටය. සියලු සිතුවිලි හා හැඟීම්, එසේත් නොමැති නම් වේදනා, සංඥා, සංස්කාර හා විඥාන යන ස්කන්ධ සතර “නාම” නම් වේ. ඒ කිසිවකට හැඩ රුවක් නැත. ඇස රූපයක් දකින විට ඒ දකිනු ලබන දෙය “රූප” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන අතර ඒ සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන දැනීමට “නාම” කියා කියනු ලැබේ. මේ දෙකම එකට එක්කර ගනිමින් නාමය හා රූපය නොඑසේනම්, නිකම්ම නිකම් ශරීරය හා මනස කියා කියනු ලැබේ.

දැන් මේ මොහොතෙහි මෙහි වාඩිවී පවතින්නේ ශරීරයක් හා මනසක් පමණකි කියා තේරුම් ගන්න. නමුත් අපි මේවා එකිනෙක පටලවා ගෙන සිටිමු. සිතට සාමය අවශ්‍ය නම් මේවා සම්බන්ධයෙන් පවත්නා සත්‍යය, ඔබ දැන සිටිය යුතුය. වර්තමානයේ පවතින තත්ත්වයට අනුව ඔබේ සිත (මනස)

තවමත් පුහුණු නොකළ එකකි. ඒ තුළ පවතින්නේ අපිරිසිදු හා අපැහැදිලි තත්ත්වයකි. භාවනා පුහුණුව තුළින් මේ මනස තවදුරටත් පුහුණු කළ යුතුය. භාවනා කිරීම සඳහා එක් විශේෂ ආකාරයකට වාචිවී සිටිය යුතුය, යනුවෙන් සමහරු කල්පනා කරන නමුත්, ඇත්ත වශයෙන් සිටගෙන සිටීම, වාචිවී සිටීම, ඇවිදීම හා දිගාවී සිටීම යන මේ කොයි එකක් වුවද, භාවනා කිරීමේ ඉරියව් වෙයි. භාවනාව ඕනෑම වේලාවක් තුළ කළ හැකිය. වචනානුසාරයෙන්ම “සමාධිය” යන්නෙහි අදහස “ස්ථාවරත්වයෙන් පිහිටි මනස” යන්නය. සමාධිය දියුණුකර ගැනීම සඳහා, බෝතලයක් තුළ හිරකර තැබුවක් මෙන් ඔබේ මනස හිරකර තැබිය යුතු නොවේ. සිත තුළ සාමකාමී බව ඇති කර ගැනීම සඳහා සමහර අය නිශ්ශබ්දව වාචිවී, කිසිම දෙයකින් මොනසම් හෝ හිරිහැරයක් නොමැතිව සිටීමට උත්සාහ කරති. එය හුදෙක් මළමිණියක් සේ සිටීම වැනිය. සමාධිය ඇතිකර ගැනීම සඳහා පුහුණු වන්නේ, ප්‍රඥාව හා අවබෝධය වර්ධනය කරගැනීම සඳහාය.

“සමාධිමය මනස” යනු ස්ථාවර භාවය පවත්නා මනසයි. එය එක අරමුණක පිහිටි මනසයි. එය පිහිටුවා ඇත්තේ කුමන අරමුණක් මතද? සමතුලිත භාවයේ අරමුණ මත එය පිහිටුවා තිබේ. එහි අරමුණ එයයි. සමහර අය තමන්ගේ මනස නිශ්චල කිරීමට උත්සාහ කරමින් භාවනා පුහුණුවේ යෙදෙති. මා වාචිවී භාවනා කිරීමට උත්සාහ කරන නමුත්, මගේ මනස එක මොහොතක් වත් නිශ්චලව නොපවතියි. එය එක් මොහොතක එක් තැනකටත්, ඊළඟ මොහොතේ තවත් තැනකටත්, පැන දුවයි. එය නිශ්චල ව තබා ගන්නේ කෙසේද? කියා ඔවුහු විමසති. ඔබ ඔබේ මනස නවතා තැබිය යුතු නොවේ. එහි අදහස එය නොවේ. වචලභාවය පවතින්නේ යම් තැනකද? අවබෝධය පහළ වීමට හැකිවන්නේත් එතැනින්මය. “මගේ සිත පැන යනවා. මා එය ආපස්සට ඇද ගන්නවා. එය නැවත වතාවක් පැන යනවා. නැවත වතාවක් එය ආපස්සට ඇද ගන්නවා” යනුවෙන් සමහර මිනිස්සු මැසිවිලි නගති. මේ ආකාරයට ඔවුන් කරන්නේ සිත ඉස්සරහටත් පස්සටත් අදිමින් වාචිවී සිටීමය.

මිනිසුන් කල්පනා කරන්නේ තමන්ගේ සිත් සෑම පැත්තකට ම දුටු පැන යන බවය. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ම සිදුවන්නේ, එය හැම අතකට ම දුටු පනිමින් යන බව පෙනීමක් පමණි. උදාහරණයක් ලෙස මෙම ශාලාව ගෙන බලන්න. “හෝ! ඒක හරිම විශාලය” යනුවෙන් ඔබ පවසන්නෙහිය. ඇත්ත වශයෙන් නම් එය කොහෙත්ම විශාල නැත. විශාල හෝ කුඩා ලෙස පෙනීම රඳා පවතින්නේ ඔබට ඒ ගැන ඇතිවන හැඟීම මතය. ඇත්ත වශයෙන් මේ ශාලාව පවතින්නේ කුඩාවටත් ලොකුවටත් නොව, එය පැවතිය යුතු ප්‍රමාණයට අනුවය. නමුත් බොහෝ මිනිසුන් කරන්නේ, තමන්ගේ හැඟීම් පසුපස නිතර දිවීමය.

සිත තුළ සැනසිලි සුවය සොයමින් භාවනාවේ යෙදෙන්නෙහි නම්, සැනසිලි සුවය යනු කුමක්ද? කියා ඔබ තේරුම් ගත යුතුය. එසේ කළ නොහැකි නම්, එය සොයාගැනීම කළ නොහැකිය. මේ සඳහා දැන් මේ උදාහරණය ගෙන බලන්න. මෙතැනට එනවිට ඔබ ඉතා වටිනා පෑනක් ගෙනාවෙහි යයි සිතන්න. මෙහි එමින් සිටින විට ඔබ ඔබේ පැන ගෙන එය ඉදිරිපස සාක්කුවේ ලා නැවතත් එළියට ගෙන, පිටුපස සාක්කුව වැනි තැනක තබා ගත්තෙහිය, කියා සිතන්න. ඉන්පසු ඉදිරිපස සාක්කුව පරීක්ෂාකර බලා, එය එහි නැතිබව දැනගත් විට, ඔබ තිගැස්සීමට පත්වන්නෙහිය. ඔබ මෙලෙස තිගැස්සීමට පත්වූයේ, ඔබේ වැරදි වැටහීම නිසාය. කාරණය සම්බන්ධ නියම තත්ත්වය නොදැන සිටි නිසාය. මෙහි ප්‍රතිඵලය වූයේ ඔබ දුකට පත්වීමයි. සිටගෙන සිටින විටත්, ඇවිදින විටත්, යන විටත්, ඔබට දුක් නොවී සිටීමට නුපුළුවන. ඔබ තුළ මෙම දුක ඇතිවීමට හේතු වූයේ, ඔබේ වැරදි වටහාගැනීම නිසාය. දුක ඇතිවන්නේ වැරදි වැටහීම නිසාය. “හරිම හරි අපරාධයක්! දැනට දවස් කීපයකට පෙරයි, මා මේ පැන මිලට ගත්තේ නමුත් දැන් ඒක නැතිවෙලා.”

නමුත් ඉන්පසු ඔබට මෙසේ මතක් වෙයි. “අනේ ඇත්තටම! නානට යනවිට, පැන පිටුපස සාක්කුවේ දමාගත්තා.” මෙසේ මතක් වූ සැනින් ඔබේ සිතට සහනයක් දැනෙයි. පැන

ඇස් දෙකින් නුදුටුවත්, මෙය මෙසේ සිදුවෙයි. දැන් ජේනවා නේද? දැන් ඔබ තුළ සතුටක් පවතින නිසා, පෑන ගැන දැන් දුක්වෙමින් සිටීම නවතා දැමීමට හැකි බව ජේනවා නේද? දැන් පෑන ගැන ඔබට හොඳටම විශ්වාසය. ඔබ යමින් සිටින ගමන්ම පිටුපස සාක්කුව අත ගා බලන්නෙහිය. ඔය තියෙන්නේ පෑන. ඔබේ මනස විසින් මෙතෙක් වේලාවක්ම ඔබ රවටන ලදී. දුක පැමිණෙන්නේ ඔබ තුළ පවතින නොදැනීම තුළිනි. පෑන ගැන දැනගැනීමෙන් පසු ඔබ තුළ ඒ ගැන සැකයක් නැත. පෑන ගැන දැන ගැනීමෙන් පසු ඔබේ දුක නැතිවිය. මෙවැනි සැනසීමක් ඇතිවන්නේ ගැටලුවේ හේතුව දැකීම තුළිනි. සමුදය නම් වූ දුකට හේතුව දැකීම තුළිනි. පෑන පිටුපස සාක්කුවේ ඇති බව මතක් වූ සැනින්, නිරෝධය නම් වූ සංසිදීම ඇතිවිය.

එම නිසා සැනසිලි සුවය ලැබීමට නම් සිතින් විමසා බැලීමේ කාර්යයෙහි ඔබ නිරත විය යුතුය. සැනසිලි සුවය වශයෙන් මිනිසුන් විසින් සාමාන්‍ය වශයෙන් සිතා සිටින්නේ, සිත නිකම්ම නිකම් නිශ්චල කිරීම මිස, ක්ලේශයන්ගේ නිශ්චල කිරීම නොවේ. ගලකින් තණකොළ ආවරණය කර තබන්නාක් මෙන්, ඔවුන් විසින් නිකම්ම නිකම් තාවකාලික ලෙස ක්ලේශයන් යටපත් කරමින් සිටිනු ලැබේ. දින තුන හතරකට පසු ගල ඉවත් කළහොත්, වැඩි කලක් ගතවීමට පෙර, තණකොළ නැවත මතු වී එන්නට පටන් ගනී. තණකොළ ඇත්ත වශයෙන්ම මැරී ගොස් නැත. ඒවා නිකම්ම යටපත් කර තැබුවා පමණි. වාඩිවී භාවනා කරන විට සිදුවන්නේත් මෙයමය. මනස නිශ්චල වුවත් ක්ලේශයන්ගේ නිශ්චල වීමක් සැබෑ ලෙසින් සිදුවන්නේත් නැත. එම නිසා සමාධිය යන්න ස්ථිර දෙයක් නොවේ. සැබෑ සැනසිලි සුවය ලැබීම සඳහා, ප්‍රඥාව වැඩිය යුතුය. සමාධිය යන්න එක්තරා සැනසිලි සුව විශේෂයකි. එය තණකොළ වසාගෙන ඇති ගල මෙනි... ටික දිනකින් ගල ඉවත් කළහොත් තණකොළ නැවතත් මතුවන්නට පටන් ගනියි. සමාධිය තුළ ඇත්තේ තාවකාලික සැනසිලි සුවයකි. ප්‍රඥාවෙන් ලැබෙන සැලසිලි සුවය, ගල තණකොළ මත පටවා එය එතැනින් ඉවත් නොකර, එසේ තිබෙන්නට හැරීම වැනිය. එවිට නැවත මතු වී ඒම සඳහා

තණකොළවලට හැකියාවක් නැත. ක්ලේශයන්ගේ සංසිද්ධිම නම් වූ සැබෑ සැනසිලි සුවය යනු, මෙයයි. ප්‍රඥාවේ ප්‍රතිඵලය ලෙස හටගත් ස්ථිර සැනසිලි සුවය මෙයයි.

ප්‍රඥාව හා සමාධිය, එකිනෙකට වෙනස් වූ දේවල් වශයෙන් අපි ඒවා ගැන කථා කරමු. නමුත් සාරය ගෙන බැලූ විට ඒවායේ ඇත්තේ එක ම එක් සාරයකි. සමාධියේ සක්‍රීය ස්වභාවය ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥාවේ නිශ්චල ස්වභාවය සමාධියයි. සමාධිය හා ප්‍රඥාව යන දෙක ම පහළ වන්නේ එක ම තැනකිනි. ඒවා එකිනෙකට වෙනස් පැතිවලට නැඹුරුවෙමින් වෙනස් කාර්යයන් ඉටු කරයි. එය මෙහි දක්නට ඇති මේ අඹ ගෙඩියට සමානය. ඉදුණු අඹගෙඩියක් බවට පත්වන තෙක්, කුඩා අඹගෙඩිය ක්‍රමයෙන් ලොකු වීමට පටන් ගනියි. දැන් එහි ඇත්තේ ඒ එකම අඹගෙඩිය මිස, වෙනස් අඹ ගෙඩි නොවේ. කුඩා අඹගෙඩිය, ලොකු අඹගෙඩිය, ඉදුණු අඹගෙඩිය යන මේ තුනම එකම එක් අඹ ගෙඩියකි. නමුත් සිදුවෙමින් පවතින්නේ එහි ස්වභාවය වෙනස්වීමයි. භාවනා පුහුණුවේදීත් එක් ස්වභාවයක් සමාධිය ලෙසත්, ඊළඟ ස්වභාවය ප්‍රඥාව ලෙසත්, හඳුන්වනු ලැබේ. නමුත් තත්ත්වාකාරයෙන් ගෙන බැලූ විට ශීල, සමාධි හා ප්‍රඥා යන තුන ම එක ම එක් දෙයකි. අර අඹගෙඩියට සමාන වෙයි.

ඒ කෙසේ වුවත්, ඔබේ පුහුණුවේ දී ඔබ කුමන පැතිකඩක් දෙසට යොමු වුවත්, එය ආරම්භ කළයුතු වන්නේ ඔබේ ම මනස තුළිනි. ඔබ මේ මනස කුමක්ද කියා දන්නෙහිද? මේ මනස කොයි වගේ එකක්ද? එය කුමක්ද? පවතින්නේ කොහේද? කිසිවෙක් ඒ ගැන නොදනිති. අප දන්නා එකම දෙය අපට එහාට හෝ මෙහාට යාමට උවමනා වන බව. ඒක හා මේක උවමනා වන බව. සතුටක් හෝ අසතුටක් දැනෙන බව, ආදී දේවල් පමණකි. ඒ හැර මනස යනුවෙන් පවත්නා දෙය ගැන, අප තුළ දැනීමක් නොතිබේ. එසේනම් මේ මනස යනු කුමක්ද? මේ මනස යන දෙයට රූපාකාරයක් නැත. අප මනස වශයෙන් භාවිතා කරනු ලබන්නේ හොඳ හෝ නරකයයි කියනු ලබන, හැනීමි ලබා ගන්නා තැනටය. එය ගෙහිමියෙකු බඳුය. තමා

බැහැරැකීමට ආගන්තුකයන් පැමිණෙන විට ගෙහිමියා ගෙදරට වී බලා හිඳියි. ආගන්තුකයන් පිළිගනු ලබන්නේ ඔහු විසිනි. ඒ ආකාරයෙන් ම ඉන්ද්‍රියයන් තුළින් පිටිසෙන හැඟීම් පිළිගනු ලබන්නේ කා විසින් ද? ඉන්ද්‍රියන් තුළින් පිටිසෙන හැඟීම් පිටත් කර හරිනු ලබන්නේ, කා විසින්ද? අප මනස කියා කියන්නේ එයටය.

අපේ පුහුණුව “සමච” නැතහොත් “විදර්ශනා” යනුවෙන් පැවසීමට අවශ්‍ය නොවේ. එය නම් හුදෙක් ධර්ම පුහුණුවමය කියා පවසන්න. එසේ පැවසීම සෑහෙයි. එසේම මෙම ධර්ම පුහුණුව ඔබේ මනස තුළින් ම ක්‍රියාත්මක කරන්න. මනස යනු කුමක්ද? ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැඟීම් පිළිගනු ලබන්නේ නොඑසේ නම් ඒවා දැනගනු ලබන්නේ මනස විසිනි. සමහර ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැඟීම් නිසා, අප තුළ කැමැත්තට තුඩුදෙන ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇතිවෙයි. තවත් සමහර ඒවා නිසා අකමැත්තට තුඩුදෙන ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇතිවෙයි. එම ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැඟීම් පිළිගන්නා දෙය විසින් අප හරි හෝ වැරදි දෙය කරා ගෙනයනු ලබයි. නමුත් ඒ පිළිගන්නා දෙයට රූපාකාරයක් නැත. අප විසින් සිතාගනු ලබන්නේ එය “මා” යන කෙනෙකු වශයෙනි. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් එය “නාමධම්ම” යන දෙය පමණකි. යහපතට රූපාකාරයක් තිබේ ද? නපුරට තිබේ ද? සතුට හා දුක යන ඒවාටත් රූපාකාරයක් තිබේ ද? එවැන්නක් දැකීමට නැත. ඒවා වටකුරු ද? නොඑසේ නම් හතරැස් ද? කොට ද? නැත්නම් දිග ද? පියවි ඇසින් දැකගත හැකි ද? මේවා නාමධම්මයන් වන නිසා භෞතික දේවල් සමඟ සංසන්දනය කළ නොහැක. ඒවාට රූපාකාරයක් නොමැත. නමුත් ඒවා පවතින බව අපි දනිමු.

මනස නිශ්චල කිරීමෙන් ධර්ම පුහුණුව ආරම්භ කරන ලෙස පවසා ඇත්තේ, ඒ නිසාය. මනස තුළ අවධානය පිහිටුවා ගන්න. ඒ තුළ අවධානය පවතී නම් එය සාමකාමී බවට පත්වෙයි. සමහර මිනිසුන්ට මනස අවධානවත් බවින් පැවතීමට අවශ්‍ය නොවේ. ඔවුන්ට හුදෙක්ම අවශ්‍ය වන්නේ, එය ශුන්‍යතාවය වැනි සාමකාමී බවකින් යුතුව පැවතීමටය. එමනිසා ඔවුහු

කිසි දිනක කිසිවක් ඉගෙන නොගනිති. මේ “දනිමින් සිටින දෙය” (අවධානය) අප තුළ නොමැති නම් අපේ පුහුණුවේ පදනම වශයෙන් අප විසින් යොදාගනු ලබන්නේ කුමක්ද?

දිග කියා යමක් නොමැති නම්, කොට කියා දෙයක් ද නැත. නිවැරදි කියා දෙයක් නොමැති නම් වැරදි කියා දෙයක් තිබීමට ද, නොහැක. මිනිස්සු මේ දිනවල යහපත හා නපුර සෙවීම සඳහා ඉගෙන ගනිති. නමුත් යහපතටත් නපුරටත් එහායින් පවත්නා එම දෙය ගැන ඔවුහු කිසිවක් නොදනිති. ඔවුන් දැනගන්නේ නිවරදි හා වරද ගැන පමණකි. “මා කරන්නේ නිවැරදි දේවල් පිළිගැනීම පමණය. මට වැරදි දේවල් ගැන ඉගෙනීමට වුවමනාවක් නැත. එසේ කළයුතු වන්නේ කුමකටද?” යනුවෙන් ඔවුහු පවසති. හරි දෙය ම පමණක් පිළිගැනීමට ගියහොත්, වැඩි කලක් යාමට මත්තෙන් එය වැරදි දෙයක් බවට පත්වෙයි. හරි දෙය වැරදි දෙය කරා ගෙනයනු ලබයි. මිනිස්සු හරි හා වැරදි දෙය සොයමින් සිටිති. හරි හෝ වැරදි නොවන දෙය සෙවීමට, ඔවුහු උත්සාහ නොකරති. ඔවුහු යහපත හා නපුර ගැන ඉගෙන ගනිමින් ධර්මිෂ්ඨ භාවය සොයති. නමුත් යහපතටත්, නපුරටත් එහායින් පවතින දෙය ගැන ඔවුහු කිසිවක් නොදනිති. ඔවුහු දිග, කොට යන දෙක ගැන ඉගෙන ගනිති. නමුත් දිගත්, කොටත්, නොවන දෙය ගැන කිසිවක් නොදනිති.

මෙතැන ඇති මෙම පිහියට තලයක්, ගැට්ටක් හා මීටක් ද තිබේ. ඔබට පිහියේ තලය පමණක් උඩට ඉස්සිය හැකි ද? තලයේ ගැට්ට පමණක් ඉස්සිය හැකි ද? නොඑසේ නම් මීට පමණක්? මීට, තලය හා ගැට්ට යන මේ සියල්ලම එකම පිහියේ කොටස්ය. පිහිය උඩට උස්සන විට, එම කොටස් තුනම එක්වර උඩට ඉස්සෙයි.

මේ ආකාරයටම යමක් හොඳ යයි කියා තෝරා ගත්විට, නරකයයි කියනු ලබන දෙය ද ඒ පිටුපසින් ම ආ යුතුය. මිනිස්සු හොඳ දෙය සොයමින් නරක දෙය විසිකර දැමීමට වැයම් කරති. නමුත් හොඳත් නොවන, නරකත් නොවන, දෙය ගැන ඉගෙන නොගනිති. එය ඉගෙන නොගතහොත් ඉගෙනීමෙහි

පරිපූර්ණත්වයක් ඇතිවිය නොහැක. යහපත් බව තෝරාගත් විට අයහපත් බව ඒ පිටුපසින්ම පැමිණෙයි. සතුට තෝරාගත් විට ඒ පිටුපස දුක පැමිණෙයි. යහපත් බවේ එල්ලෙමින් අයහපත් බව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, කුඩා ළමුන්ගේ ධර්මයයි. එය සෙල්ලම් භාණ්ඩයක් වැනිය. එය හොඳ බව ඇත්තය. මෙපමණක් භාරගැනීම වුවත්, ප්‍රමාණවත් වෙයි. නමුත් යහපත් බවේ එල්ලී සිටියහොත්, ඒ හා කැටුව අයහපත් බව පැමිණෙයි. මෙම මාර්ගයෙහි කෙළවර අපැහැදිලිය. එමනිසා එය එතරම් හොඳ නැත.

මේ සඳහා සරල උපමාවක් ගෙන බලන්න. ඔබට දරුවෝ සිටිති. ඔවුන්ට ආදරය කරනු විනා, ද්වේශ කිරීමට ඔබට කිසිදිනක අවශ්‍ය නොවනු ඇත. මේ ආකාරයෙන් කල්පනා කරන්නේ මිනිස් සොබාවය ගැන නො දන්නා මිනිසුන්ය. ආදරය ම බදාගෙන සිටියහොත්, ඒ පිටුපස ද්වේශයන් පැමිණේ. මේ ආකාරයට ම, යහපත් බව හා අයහපත් බව ගැන ඉතා සියුම් ලෙස ඉගෙන ගනිමින්, ප්‍රඥාව වැඩීම සඳහා ධර්මය ඉගෙනීමට මිනිස්සු තීරණය කරති. ඔවුන් යහපත් බව ගැන ඉගෙන ගනිමින් ඊළඟට කරන්නේ කුමක්ද? ඔවුහු යහපත් බවේ එල්ලී සිටීමට වැයම් කරති. එවිට ඒ හා කැටුව අයහපත් බව පැමිණෙයි. ඔවුහු යහපත් බව සහ අයහපත් බව ඉක්මවා යන දෙය ගැන ඉගෙන නොගනිති. ඔවුන් ඉගෙනගත යුතු වන්නේ එයයි.

“මම මෙසේ වීමට යමි”, “මම එසේ වීමට යමි”, යනුවෙන් පවසතත්, “මම කියා කෙනෙකු නොමැති නිසා, මම කිසිවෙකු හෝ වීමට වැයම් නොකරමි” යනුවෙන් ඔවුහු කිසිදිනක නොකියති. ඔවුහු මෙම කාරණය ගැන ඉගෙන නොගනිති. ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන එකම දෙය යහපතයි. යහපත් බව ලබාගත් විට, ඔවුහු ඒ තුළ අතරමං වෙති. දේවල් වඩාත් යහපත් වන විට ඔවුහු නරක අතෙහි යාමට පටන් ගනිති. එනිසා ඔවුන් අවසානයේ නතර වන්නේ, හුදෙක් ඒ අතටත් මේ අතටත් පැද්දෙමිනි.

මනස නිශ්චල කරවා, ඒ තුළින් ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැනීමි දැකගනු ලබන්නේ කවුරුන් විසින් ද? කියා දැනගැනීම පිණිස අපි අපේ මනස නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. මේ බුද්ධ ස්වභාවය ලුහුබැඳ යන්න. ඒ අනුව මනස පිරිසිදු බවට පත්වන තෙක්, එය පුහුණු කරන්න. එය කෙතරම් දුරට පිරිසිදු කළ යුතු ද? සැබෑ ලෙසින් පිරිසිදු වූ විට, එය හොඳ හා නරක යන දෙකටම ඉහළින් පැවතිය යුතුය. එයයි අවසානය. පුහුණුව අවසන් වන්නේ එවිටය.

වාඩි වී භාවනාවේ යෙදී සිටීම, යනුවෙන් මිනිසුන් විසින් හඳුන්වන ලබන එම දෙය තුළින් ලබාගත හැකි වන්නේ, හුදෙක් තාවකාලික ස්වභාවයේ සැනසිලි සුවයකි. නමුත් එවැනි සැනසිලි සුවයක් තුළ වුවත් විඳීමේ අත්දැකීම් පවතී. එවැනි අත්දැකීමක් පහළ වනවිට, ඒ බව දැනගනු ලබන, ඒ තුළට එබී බලන, ඒ ගැන ප්‍රශ්න කරන හා එය පරීක්ෂා කර බලන, අයෙකු ද සිටිය යුතුය. නිකම්ම නිකම් හිස්ව පවතින මනස, එතරම් ප්‍රයෝජනවත් එකක් නොවේ. ඉතාමත් සංවර්ධිත භාවයෙන් යුක්ත සමහර මිනිසුන් දුටු පසු, ඔවුන් සැනසිලි සුවයෙන් පසුවන්නේ යයි ඔබ කල්පනා කිරීමට පුළුවන. නමුත් සැබෑ සැනසිලි සුවය යනු හුදෙක් සාමකාමී මනසක් තිබීම පමණක් ම නොවේ. ඒ තුළින් "මා සතුටට පත්වෙමිවා, දුකෙන් මිඳෙමිවා" යන අදහස නොපැවසේ. මෙවැනි සාමකාමී බවක ප්‍රතිඵලය වශයෙන් ලැබෙන සතුට පවා, අසතුටක් බවට පත්වෙයි. එය දුකට හේතුවෙයි. සැබෑ සාමකාමී බව ලැබිය හැක්කේ ඔබේ මනස සතුටටත්, දුකටත් එහායින් පැවතීමට සැලැස්වුවහොත් පමණකි. සැබෑ සාමකාමී බව හෙවත් සැනසිලි සුවය යනු එයයි. බොහෝ මිනිසුන් කිසිදිනක, ඉගෙන නොගන්නා දෙය මෙයයි. ඔවුන් විසින් මෙම කාරණය කිසිදිනක දැකගනු නොලබයි.

මනසේ පුහුණුව සඳහා ඇති නිවැරදි ක්‍රමය, යනු ප්‍රඥාව වැඩීම සඳහා, ඒ තුළ පැහැදිලි ස්වභාවය ඇතිකර ගැනීමයි. මනස පුහුණු කිරීම යනු නිශ්ශබ්ද ලෙස ඔහේ නිකම් වාඩිවී සිටීමය කියා නො සිතන්න. එය අර ගලෙන් තණකොළ වසන ක්‍රියාවයි. ඒ තුළින් මිනිස්සු මත්වීමට පත්වෙති. සමාධිය

කියා කියන්නේ, වාඩිවී සිටීමටය යනුවෙන් ඔවුහු කල්පනා කරති. එය සමාධියෙන් සිටීම වෙනුවෙන් යොදනු ලබන එක් වචනයක් පමණි. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් නම්, මනස තුළ සමාධිය පවතී නම්, එය ඇවිදින විටත් පවතී, වාඩිවී සිටින විටත්, පවතී. වාඩිවී සිටින විට, ඇවිදීමේ සිටින විට, සිටගෙන සිටින විට, දිගාවී සිටින විට පවත්නා සෑම ඉරියව්වක් තුළ ම සමාධිය පවතී. මේ සියල්ල ම භාවනා පුහුණුවේ ඉරියවිය. සමහර මිනිසුන් විසින් මැසිවිලි කියනු ලබන්නේ මෙසේය. එනම් "මට භාවනා කිරීමට නොහැකිය. මගේ සිත ගොඩාක් වංචලයි. වාඩි වූ පසු මට, ඒක ගැන, මේක ගැන, කල්පනා වෙනවා. මට නම් මේ වැඩේ කරන්නට බැහැ. මා තුළ ලොකු පාපකර්මයක් තියෙනවා. මා මුලින්ම කළ යුත්තේ, මගේ, පාප කර්මය ගෙවා දැමීමය. ඉන්පසු ඇවිත් භාවනා කරනවා", යනුවෙනි. ඒක ඇත්ත නම් ඒ ගැන උත්සාහ කර බලන්න. ඔබේ පාප කර්මය ගෙවා දැමීමට උත්සාහ කර බලන්න.

මිනිසුන් කල්පනා කරන්නේ මේ ආකාරයටයි. කුමකටද? ඔවුන් එසේ කල්පනා කරන්නේ අප ඉගෙනගත යුතු වන්නේ නිවරණයන් ලෙස හඳුන්වා දී තිබෙන මෙම දේවල් ගැනය. භාවනා කිරීම සඳහා වාඩි වූ වහාම, මනස කොතැනකට හෝ පැන දුවයි. එය පසුපස හඹා ගොස්, ආපසු ගෙන්වාගෙන, එය නිරීක්ෂණය කිරීමේ කාර්යයෙහි යෙදෙමු. නැවත වතාවක් එය පැන දුවයි. ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ ගැන ඉගෙනීමය. ගෙදරදී කළයුතු පාසල් වැඩ කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කරන, දහකාර පාසල් සිසුවෙකු මෙන්, බොහෝ අය ස්වභාව ධර්මයෙන් ඉගෙන ගතයුතු පාඩම් ඉගෙන නොගනිති. මනසෙහි පවත්නා වෙනස්වීම් ස්වභාවය දැකීමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය නැත. එසේ වූ විට ප්‍රඥාව ඇතිකර ගන්නේ කෙසේද? අපට ජීවත්වීමට ඇත්තේ මේ ආකාරයේ වෙනස්වීම් සමඟය. මනස හුදෙක් මේ ආකාරයෙන් පවතින බව එනම්, නිතර වෙනස්වන බව, එහි ස්වභාවය එය බව දැනගත් විට, අපට එය තේරුම් ගැනීමට හැකිවෙයි. මනස හොඳ හා නරක දෙය ගැන කල්පනා කරන විටත්, නිතර නිතර වෙනස් වෙමින් පවතින විටත්, ඒ බව අප

දනිමින් සිටිය යුතුය. මෙම කාරණය වටහා ගතහොත් අප කල්පනා කරමින් සිටියදී පවා, අපට සැනසිලි සුවයෙන් යුතුව සිටීමට හැකිවෙයි.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන රිලවෙකු සිටි යයි කියා සිතන්න. රිලවුන්ට වැඩි වේලාවක් නිශ්ශබ්දව සිටීමට නුපුළුවන. උන් එහාට මෙහාට පැනීමටත්, දකින දේවල් උදුරාගෙන පැන යාමටත් කැමතිය. රිලවුන්ගේ ස්වභාවය එහෙමය. දැන් මෙහාට ආ විට, ඔබ මේ ආශ්‍රමයේ සිටින රිලවා දකින්නෙහිය. මේ රිලව්‍යක් නිකම් සිටින එකෙකු නොවේ. උෟත් අර මුලින් කී රිලවා මෙන්, එහාට මෙහාට දුව පනියි. ඒ වුනාට එය කරදරයක් වශයෙන් ඔබ ගණන් නොගන්නෙහි ය. ඒක එහෙම නේද? ඔබ එය කරදරයක් වශයෙන් ගණන් නොගන්නේ කුමක් නිසාද? එය රිලවකු ඇති කළ නිසා, ඔවුන්ගේ හැටි ඔබ දන්නා නිසාය. ඔබ එක රිලවෙකු ගැන දන්නෙහි නම්, රටේ මොන පෙදෙසකට ගියත්, කෙතරම් රිලවුන් ගණනක් දැක්කත්, ඔබ ඔවුන් නිසා කරදර වන්නේ නැත. එය එහෙම නේද? රිලවුන් ගැන තේරුම් ගෙන සිටින තැනැත්තාගේ හැටි මෙහෙමය.

රිලවුන් ගැන තේරුම් ගෙන ඇත්නම්, අපි රිලවුන් මෙන් කටයුතු නොකරමු. ඔබ තුළ රිලවුන් ගැන අවබෝධයක් නොමැති නම් ඔබ ද රිලවෙකු බවට පත්වීමට පුළුවන. මෙය වැටහුනාද? ඒක මේක ගැනීමට රිලවා ළංවන විට ඔබ උෟට “හේයි” කියා කැගසන්නෙහිය. ඔබට තරහ විත් “මේ යක්ෂ රිලවා” කියා කියන්නෙහිය. මෙසේ ක්‍රියා කරන්නේ රිලවුන් ගැන නොදන්නා මිනිසෙකි. රිලවුන් ගැන දන්නා කෙනෙකු නම් කියන්නේ ගෙදර සිටින රිලව්‍යක්, මේ ආශ්‍රමයේ සිටින රිලව්‍යක්, එක වාගේ කියාය. ඔවුන් නිසා ඔබ තරහ ගන්නේ කුමකට ද? රිලවුන්ගේ ස්වභාවය කුමක් වගේ ද? කියා දැනගත් විට ඔබට සාමයෙන් සිටීමට හැකිවෙයි.

සැනසිලි සුවය මෙවැනි දෙයකි. ඉන්ද්‍රියයන් තුළින් එළඹෙන හැඟීම් ගැන, අප දැනසිටිය යුතුය. සමහර හැඟීම් ප්‍රසන්න ඒවා වුවත්, සමහර ඒවා අප්‍රසන්නය. නමුත් වැදගත්

වනුයේ එය නොවේ. රිළවුන්ගේ හුදු ස්වභාවය මෙන්, ඒවායේ හුදු ස්වභාවයත් එයයි. අප හැඟීම් තේරුම් ගන්නේ සමහර විටෙක ප්‍රියජනක වශයෙනුත්, තවත් සමහර විටක ප්‍රියජනක නොවන ඒවා වශයෙනුත් ය. ඒවායේ පවතින ස්වභාවය එයයි. ඒවා තේරුම් ගෙන පිටත් කර යැවිය යුත්තේ කෙසේද කියා අප දැනගත යුතුය. හැඟීම් තුළ ඇත්තේ අස්ථිර ස්වභාවයකි. ඒවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙයි.. අපට දක්නට ලැබෙන හැම දෙයකම පවත්නා ස්වභාවය මෙයයි. ඇස, කණ, නාසය, දිව, සිරුර හා මනස තුළින් හැඟීම් පහළ වනවිට රිළවා ගැන දැනගත් ආකාරයට අපි ඒවා ගැන දැනගනිමු. අපට සැනසිලි සුවය ලැබෙන්නේ එවිටය.

එමනිසා ඉන්ද්‍රිය හැඟීම් පහළ වනවිට ඒවා ගැන දැනගන්න. අප ඒවා පිටුපසින් දුවන්නේ කුමකට ද? ඒවායේ ඇත්තේ අස්ථිර ස්වභාවයකි. ඒවා එක් මොහොතක් තුළ, එක් ආකාරයකින් හා ඊළඟ මොහොත තුළ තවත් ආකාරයකින් ද පවතී. වෙනස් වීම් මත ඒවායේ රඳා පැවැත්ම පවතී. ඒ ආකාරයට ම අපේ පැවැත්මත් රඳා පවතින්නේ, මෙම වෙනස් වීම් ස්වභාවය මතය. පිටතට යන හුස්ම ඇතුළතට ආ යුතුමය. ඒ තුළ මෙම වෙනස් වීම් ස්වභාවය පැවතිය යුතුය. හුස්ම ඇතුළට ගැනීම පමණක් සිදුකිරීමට උත්සාහ කර බලන්න. නො එසේනම් තව හුස්මක් ඇතුළට නොගෙන පවතින හුස්ම පිටකර යැවීම පමණක් සිදුකිරීමට උත්සාහකර බලන්න. එය කළ හැකිද? මෙවැනි වෙනස්වීමක් නොතිබුණේ නම්, අපට ජීවත්ව සිටීමට හැකිවන්නේ කෙසේද? හුස්ම ඇතුළට ගැනීම හා පිටතට යැවීම යන මේ දෙකම, පැවතිය යුතුය.

ඉන්ද්‍රිය හැඟීම් ගැන වුවද, එය එසේමය. මේවාත් පැවතිය යුතුය. මේවා නොතිබුණේ නම්, අප තුළ ප්‍රඥාව පහළ කරවා ගැනීමට නොහැකි වනු ඇත. වැරදි කියා දෙයක් නොතිබුණේ නම්, හරි කියා දෙයක් නොතිබෙනු ඇත. වැරදි කියන දෙය දැකීමට පෙර මුලින්ම නිවැරදි විය යුත්තේ ඔබය. නිවැරදි වීම සඳහා ඔබ මුලින්ම කළයුතු වන්නේ, වැරදි දෙය තේරුම් ගැනීමය. දේවල් වල පවත්නා ස්වභාවය මෙසේය.

ධර්මය ඉගෙනීම කෙරෙහි සැබෑ උනන්දුවක් පවතින ආධුනිකයාට, හැඟීම් වැඩි වැඩියෙන් ඇතිවීම වඩාත් හොඳය. බොහෝ භාවනා යෝගීන් හැඟීම්වලට හයේ ඒවායින් ඉවත්වෙති. ඔවුනට ඒවා ගැන ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය නැත. මෙය පාසල් නොයන, ගුරුවරයාට සවන් නොදෙන, අකීකරු පැසල් ශිෂ්‍යයාගේ එම ක්‍රියාවට සමානය. හැඟීම් වලින් කෙරෙන්නේ අපට ඉගැන්වීමය. මෙම හැඟීම් දැන හැඳිනගැනීම තුළින්, අපි ධර්මය පුහුණු වෙමු. හැඟීම් තුළින් ඇති කරගනු ලබන සැනසීම රිළවුන් තේරුම් ගැනීම තුළින් ලැබෙන සැනසීමට සමානය. රිළවුන්ගේ ස්වභාවය හැඳින ගත්විට උන් නිසා තවදුරටත් කරදරයක් ඇති නොවෙයි.

ධර්මය සම්බන්ධ පුහුණුවක් මෙවැනිය. ධර්මය ඉතා ඈත දුරක පවතින්නක් ද නොවේ. එය මේ දැන් අප හා සමගම පවතියි. ධර්මය යනු ඉහළ ආකාශයේ සිටින සුරංගනාවියන් ගැනවත්, එවැනි වෙනත් දෙයක් ගැනවත්, කියාදෙන දෙයක් නොවේ. ඒ තුළ හුදෙක් අප ගැනත්, මේ මොහොතේ අප කරමින් සිටින දෙය ගැනත්, සඳහන් වෙයි. ඒ නිසා ඔබ, ඔබ ගැනම පරීක්ෂාවෙන් සිටින්න. ඔබ තුළ සමහර විටෙක සතුටත්, සමහර විටෙක දුකත්, සමහර විටෙක සුවපහසුවත්, සමහර විටෙක වේදනාවත්, සමහර විටෙක ආදරයත්, තවත් සමහර විටෙක ද්වේශයත්, ඇතිවෙයි. මේ තමා ධර්මය. දැන් එය පැහැදිලි ද? ඔබ දැනගත යුතු ධර්මය මෙයයි. ඔබ ඔබේ අත්දැකීම් තේරුම් ගත යුතුයි.

හැඟීම් පිටත්කර යැවීමේ හැකියාව ඇතිකර ගැනීමට පෙර, ඔබ ඒවා ගැන දැනසිටිය යුතුය. හැඟීම්වල පැවැත්ම අනිත්‍ය යනුවෙන් දැකගන්නා විට ඔබ ඒවා නිසා කරදරයට පත්නොවනු ඇත. සිත තුළ හැඟීමක් පහළ වූ සැනින් “මේ අනිත්‍යයි” යනුවෙන් හා සිතෙහි ස්වභාවය වෙනස් වූ විට “මේක අනිත්‍යයි” යනුවෙන් ඔබ ඔබට ම පවසාගත යුතුය. එවිට රිළවා දැකීම නිසා ඔබ කරදරයට පත්නොවී සිටින ආකාරයෙන් මෙන්, මෙම දේවල් නිසාත්, ඔබට සාමයෙන් සිටීමට හැකිවෙයි. හැඟීම් සම්බන්ධ සත්‍යය දැන ගතහොත්,

එය ධර්මය දැනගැනීමයි. හැඟීම් නො අනුමානව ම අස්ථිර දේවල්ය, යනුවෙන් දැක ගනිමින්, ඒවාට පිටත් වී යාම සඳහා ඔබට ඉඩදී සිටිය හැක.

අප අනිත්‍ය වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන තැන, බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටිති. බුදුන්වහන්සේ යනු ධර්මයයි. ධර්මය අනිත්‍යභාවයේ ගති ලක්ෂණයයි. දෙවල් තුළ පවත්නා අනිත්‍ය ස්වභාවය දකින තැනැත්තා, එම ස්වභාවය වෙනස් නොවී පැවතීමේ සත්‍යයද දැකගනියි. ධර්මයේ ස්වභාවය එයයි. බුදුන්වහන්සේ යනුත් එයමය. ඔබ ධර්මය දැකීම තුළින් බුදුන්වහන්සේ දකින්නෙහිය. බුදුන් වහන්සේ දැකීම තුළින් ධර්මය දකින්නෙහිය. ඔබ අනිත්‍යතාවය එනම්, අස්ථිරභාවය ගැන දැනගතහොත්, දේවල් තදින් ග්‍රහණය නොකර ඒවා අත්හැර දමන්නෙහිය.

“මගේ විදුරුව බිඳෙන්ට එපා” යනුවෙන් ඔබ පවසන්නෙහිය. බිඳෙන යම් දෙයක බිඳීම, ඔබට වැළැක්විය හැකි ද? එය දැන් නොබිඳෙන්නේ නම් පසුව බිඳෙනු ඇත. ඔබ නොබිඳින්නෙහි නම් වෙන කෙනෙකු බිඳිනු ඇත. වෙනත් කෙනෙකු නොබිඳින්නේ නම් එය කුකුළෙකු විසින් හෝ බිඳ දමනු ඇත. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, මෙහි ඇති මෙම සත්‍යය භාරගන්නා ලෙසය. මේවා සම්බන්ධයෙන් පවත්නා මෙම සත්‍යය, බුදුන්වහන්සේ විසින් විනිවිද දක්නා ලද්දේ, මෙම විදුරුව දැනටමත් බිඳීගොස් ඇති එකක් ලෙස දැකගැනීම තුළිනි. විදුරුව ප්‍රයෝජනයට ගන්නා හැම අවස්ථාවකම ඔබ සිතිය යුත්තේ, එය දැනටමත් බිඳී ඇති එකක් ලෙසය. ඔබ මෙය වටහා ගත්තෙහි ද? බුදුන් වහන්සේ තුළ පැවති වටහාගැනීම මෙවැනිය. උන්වහන්සේ නො බිඳුන විදුරුවක් තුළින් බිඳුන විදුරුවක් දුටු සේක. බිඳී යාමට වෙලාව පැමිණි විට එය බිඳීමට පත්වෙයි. ඔබ ඔබේ වටහාගැනීම, දියුණු කරගත යුත්තේ මේ ආකාරයටය. යම්දිනක මෙම විදුරුව ඔබේ අතින් ගිලිහී ගොස් “දඩාස්” ගා බිමට වැටී කුඩුවී යනතෙක්, එය රැකබලා ගනිමින් ප්‍රයෝජනයට ගන්න. ඉන්පසු එහි බිඳීයාම තුළින් ගැටලුවක් මතුනොවෙයි. ගැටලුවක් ඇති නොවන්නේ මක්නිසාද? එය බිඳීයාමට පෙර එහි පැවති බිඳෙන සුළු ස්වභාවය, ඔබ දැකගෙන සිටි හෙයිනි.

නමුත් මිනිසුන් සාමාන්‍ය වශයෙන් කියන කියමනක් නම් “මා මේ විදුරුවට ඇති කරමක් ආදරෙයි. එය කිසිම දවසක බිඳෙන්ට නම් එපා” යන්නය. පසු දිනක බල්ලා විසින් එය බිඳ දමනු ලබයි. “මම ඒ යක්ෂ බල්ලා මරා දමනවා” කියමින් ඔබ උෟ ගැන ද්වේශ කරන්නෙහිය. යම් හෙයකින් ඔබේ දරුවෙකු විසින් එය බිඳ දමනු ලැබුවහොත්, ඔබ එම දරුවාටත් ද්වේශ කරන්නෙහිය. මෙය මෙසේ වීමට හේතුව කුමක්ද? ඔබ වටේ ඔබ විසින්ම වේල්ලක් බැඳගෙන ඇති හෙයින්, වතුරට පිටවී යාමට නොහැකි නිසා මෙසේ වෙයි. ඔබ බැඳ ඇත්තේ හොරොච්චක් නැති වේල්ලකි. එමනිසා එයට කළ හැකි එකම දෙය පුපුරා යාමය. එය හරිද? වේල්ලක් බඳින විට, එයට හොරොච්චක් ද තැබිය යුතුය. එවිට වතුර මට්ටම ඉහළ නඟින විට එයට ඒ තුළින් පහසුවෙන් පිටවී යාමට පිළිවන. අධික ලෙස වතුර පිරෙන විට එම හොරොච්ච ඇර දැමීමට ද පුළුවන. ඔබට මේ ආකාරයේ ආරක්ෂාකාරී වැල්වයක් තිබිය යුතුය. ආර්යයන් වහන්සේලා වෙත පැවැති ආරක්ෂිත වැල්වය අනිත්‍යතාවය දැකීමයි. ඔබටත් මෙවැනි ආරක්ෂිත වැල්වයක් තිබේ නම්, ඒ තුළින් සැනසිලි සුවය ලැබෙනු ඇත.

එම නිසා, සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, වාසිවී සිටීම, දිගා වී සිටීම යන මේ හැම ඉරියව්වක් තුළදීම, මනස දෙස බලා හිඳිමින් එය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා සතිය යොදාගනිමින් නිරතුරු භාවනාවේ යෙදෙන්න. සමාධිය හා ප්‍රඥාව යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි. මේ දෙක එකක්ම වන නමුත්, ඒවායේ දැකීම් පැති වෙනස්ය.

අනිත්‍ය ස්වභාවය පැහැදිලි ලෙස සැබෑ වශයෙන් දැකගත හොත් අපට නිත්‍ය වූ ස්වභාවයක් දැකගත හැකිය. නිත්‍ය ස්වභාවය යනු දේවල් අනිවාර්යයෙන් ම, මේ ආකාරයෙන් විය යුතු බව මිස වෙනත් ආකාරයකින් නොතිබිය යුතු බවය. ඔබ මෙය තේරුම් ගන්නෙහි ද? මෙපමණක් හෝ දැනගත හොත් ඔබට බුදුන්වහන්සේ ගැන දැනගත හැකිවෙයි. නිවැරදි ආකාරයෙන් උන්වහන්සේට ගෞරව ද දැක්විය හැකිය.

බුදුන්වහන්සේට පිටු නොපා සිටින තාක් කල්, දුකට

නොවැටී සිටීමට ඔබට හැකිවෙයි. බුදුන්වහන්සේට පිටුපෑ සැනින් ඔබට දුක්විඳීමට සිදුවෙයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම යන මේවා සම්බන්ධ ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව අතහැර දැමූ සැණින්, ඔබ දුක්විඳීමට පත්වන්නෙහිය. මේ තරමට පුහුණුවීමට හැකි නම් එය ප්‍රමාණවත් වන්නේ, ඒ නිසා දුක පහළවීම නතරවන නිසයි. එය පහළ වුවත් එය සමනය කිරීමට හැකිවෙමින්, අනාගතයේදී දුක් පහළ නොවීම සඳහා, එය හේතුවක් බවට පත්වන නිසයි. දුක් පහළ නොවන තත්ත්වයට පත්වීමක් සමග ම, අපේ පුහුණුවක් අවසන් වෙයි. දුක පහළ නොවන්නේ කුමක් නිසාද? එය පහළ වීමට හේතුව, එනම් “සමුදය” අප විසින් තෝරා බේරාගෙන ඇති නිසාය.

දැන් උදාහරණයක් ගනිමින් අපි මේ ගැන සලකා බලමු. මෙම වීදුරුව බිඳුනහොත්, ඔබට සාමාන්‍ය වශයෙන් ඇති වන්නේ දුකකි. දුක් ඇතිවීමට හේතුව මෙම වීදුරුව බව අප දන්නා නිසා, අපි එම හේතුව නැතිකර දමමු. සෑම ධර්මතාවයක් ම පහළවන්නේ හේතුවක් මුල් කරගෙන නිසා ඒවායේ සංසිදීම සිදුවිය යුත්තේත් හේතුවක් මුල් කරගෙනය. දුක හටගත්තේ දැන් මෙහි තිබෙන මේ වීදුරුව නිසා නම්, එම දුක හටගැනීම මුල් වූ හේතුව ඉවත්කර දැමිය යුතුය. මේ වීදුරුව බිඳී ගිය එකක් නොවූවත්, එය බිඳීගිය එකක් ලෙස කල් ඇතිව මෙනෙහි කර බලන්නේ නම්, දුකට මුල්වන හේතුව සංසිදෙයි. දුක සඳහා මොනම හේතුවක් වත් නො පවතින විට එයට තවදුරටත් පැවතිය නොහැකිය. ඒ නිසා එය සංසිදෙයි. දුකෙහි සංසිදීම යනු මෙයයි.

මෙතැනින් පසු තවත් එහාට යාමක් නැත. හුදෙක් මෙම ප්‍රමාණය ම සැහෙයි. දැන් ඔබේ ම මනස තුළින් මේ ගැන මෙනෙහි කර බලන්න. ඔබේ හැසිරීම් රටාවේ අත්තිවාරම ලෙස ඔබ සියලු දෙනා තුළ, මූලික වශයෙන් පංචශීලය පැවතිය යුතුය. ත්‍රිපිටක පොත් ඉගෙනීමට යාමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. ඔබ මූලින්ම කළ යුතු වන්නේ, පංචශීලය තුළ පිහිටීමයි. මූලින් වැරදි සිදුවීමට ඉඩ ඇතත්, එය දැනගත් පසු නැවත වතාවක් එම ශීලයෙහි පිහිටන්න. ඔබ නොමහට යොමු වෙමින්,

තව වතාවක් වැරදි සිදුකර ගැනීමට පිළිවන. ඒ බව දැනගත් පසු නැවත වතාවක් ශීලයෙහි පිහිටන්න.

මේ ආකාරයට පුහුණුවේ යෙදීම තුළින් ඔබේ සතිය වැඩිදියුණු වී වඩාත් ස්ථාවර භාවයට පත්වන්නේ, කේතලයකින් දියබිඳු වැක්කෙරෙන ආකාරයටය. කේතලය සුදු ප්‍රමාණයක් ඇල කළ විට, දියබිඳු වැක්කෙරෙන්නේ හිමිහිටය. එය තව ටිකක් වැඩියෙන් ඇල කළ විට බිඳු වක්.. වක්..වක් යන අනුකරණයෙන් බිමට වැටෙයි. කේතලය තව ටිකක් වැඩිපුර ඇල කළවිට දිය බිඳුවල වැටීමේ වේගය වැඩිවී වක්...වක්...වක්.. යන ඉක්මන් වේගයකින් බිමට වැටෙයි. කේතලය තවත් පහතට ඇල කළවිට වක්, වක් ගා වැටෙන දියබිඳු නැතිවී ගොස්, ඒවා වතුර ධාරාවක් ලෙස වැක්කෙරෙන්නට පටන් ගනියි. වක්, වක් ගාමින් වැටුන එම දිය බිඳුවලට සිදුවූයේ කුමක්ද? කිසිවක් සිදුවී නැත. සිදුවූ එකම දෙය, නොකැඩී කඩාහැලෙන ජල ධාරාවක් බවට පත්වීම පමණය.

ධර්මය ගැන කථාකරන විට අප, මේ ආකාරයෙන් උපමාවන් යොදා ගෙන කථා කළ යුතුය. ඒ මක්නිසාද? ධර්මයට රූපාකාරයක් නො තිබෙන නිසාය. එය හතරැස්ද?, වටකුරුද? කියා ඔබට කිව නොහැකිය. මෙවැනි උපමාවන් යොදාගැනීම, ඒ ගැන කථාකිරීමට තිබෙන එකම ක්‍රමයයි. ධර්මය ඔබට බොහෝ ඇතකින් පවතින්නක් ලෙස ඔබ නොසිතිය යුතුය. ඔබ සමග ඔබේ හතරවටින් ම, එය පවතියි. ඔබ දැන් ඔබ දෙසම බලන්න. එක මොහොතකදී සතුටකුත්, ඊළඟ මොහොතේ කණගාටුවකුත්, අනික් මොහොතේ තරහවකුත් ඔබ තුළ පවතී. මේ සියල්ල ම ගැනෙන්නේ ධර්මය ලෙසය. ඒ ස්වභාවය දෙස බලා සිටිමින් එය අවබෝධ කරගන්න. දුකට හේතුවන්නේ යමක්ද? ඔබ එයට පිළියම් යෙදිය යුතුය. දුක තවදුරටත් ඔබ තුළ පවතින්නේ නම් එය එසේ වන්නේ ඔබ තවමත් පැහැදිලි ලෙස නොදක්නා නිසා බැවින්, ඒ දෙස තව වතාවක් බලන්න. දුක පැහැදිලි ලෙස දකිනවිට එය පහවී යයි. මක්නිසාද? එහි පැවැත්ම සඳහා, තවදුරටත් හේතුවන් නොපවතින නිසාය. දුක තවදුරටත් පවතී නම්, එය තවදුරටත්

දරාගෙන සිටින්නෙහි නම්, එහි අදහස නිවැරදි මඟට ඔබ තවමත් පිවිස නැති බවය. ඔබ සිරවී සිටින්නේ කොතැනකද? දැඩිසේ දුකට පත්වී සිටින්නේ කොයි මොහොතක ද?, වැරදී ඇත්තේ අන්ත එතැනයි. අතිශයින් ප්‍රමෝදයට පත්වී වළාකුලු අතර, ඔබ පාවෙමින් සිටියේ කොයි මොහොතකද?..... ඔබට නැවතත් වැරදුන තැන අන්ත එතැනයි.

මේ ආකාරයට පුහුණුවේ යෙදී සිටියහොත්, හැම මොහොතක් හා හැම ඉරියව්වක් තුළ ම ඔබ තුළ සතිය පවතී. ඔබ තුළ සතිය හා සතිසම්පජ්ඣය පවතින විට, හර් දෙය, වැරදි දෙය, සතුට හා දුක ගැන ඔබ දැනගන්නෙහිය. මෙම දැනගැනීම තුළින් ඒවා ගැන ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය ගැන, ඔබ දැන ගන්නෙහිය.

මා භාවනාව ගැන කරුණු කියා දෙනු ලබන්නේ මේ දැන් කියන ආකාරයටය. වාඩිවී භාවනා කිරීමට සුදුසු වේලාවක් ඇතිවිට, එය එසේ කරන්න. එහි ඇති වරදක් නැත. ඔබ පුහුණු විය යුත්තේ ඒ ආකාරයෙනි. භාවනා කිරීම යනු වාඩිවී හිඳිමින් කරන භාවනාව පමණක් නොවේ. දේවල් සම්පූර්ණ වශයෙන් අත්දැකීම සඳහා මනසට ඉඩ දෙන්න. මනස තුළට ඒවා ගලා ඒමට ඉඩහරමින්, ඒවායේ ස්වභාවය ගැන සලකා බලන්න. ඒවා ගැන ඔබ සලකාබැලිය යුත්තේ කෙසේද? ඔබ ඒවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම වශයෙන් දැකිය යුතුය. ඒ සියලු දෙයම අස්ථිරයි. “එය ඉතාමත් සුන්දරයි. එය සැබවින්ම ලබාගත යුතුයි”. “මෙවැනි හැඟීමක් පහළ වූ සැණින් ඔබ ඔබටම පවසාගත යුත්තේ, එය ස්ථිර දෙයක් නොවේ. ඒ ගැන වැරදීමක් නැහැ. නමුත් දේවල් සැබෑ වශයෙන් ඇති ලෙස ගැනීමට යාම එනම් “මේක නම් සැබෑ එකක් ලෙසටයි මා භාරගන්නේ” මෙන් මෙතැනයි, ඔබ පාරෙන් පිට පැන්න තැන. එය එසේ නොකරන්න. යම් දෙයක් කෙරෙහි කෙතරම් ඇල්මක් ඇති වුවත්, එය අස්ථිර දෙයක් ලෙස, ඔබ මෙනෙහි කළ යුතුය.

සමහර කෑම වර්ග වල අතිශය ප්‍රණීත බවක්, දක්නට ඇතත් එය අස්ථිර දෙයක් වශයෙන් ඔබ සිතාගත යුතුය. ඒ කෑමවල ප්‍රණීත රසයක් ඇත්තෙන් ම ඇති බව දක්නට ඇතත්,

එය අස්ථිර දෙයක් ලෙස ඔබ සිතිය යුතුය. මෙම කරුණ ඇත්ත ද? බොරු ද? කියා පරීක්ෂාකර බැලීමට අවශ්‍ය නම්, ඔබේ ප්‍රියතම ආහාරය දිනපතා ම කෑමට ගැනීමට උත්සාහ කර බලන්න. මෙය දිනපතා ම කළයුතු බව අමතක නොකරන්න. වැඩි දිනක් යාමට මත්තෙන්, ඔබ මැසිවිලි කීමට පටන්ගන්නෙහිය. “තවත් නම් මේක රස නැත” යනුවෙන් මැසිවිලි කියන්නෙහිය. ඉන්පසු ඔබ කල්පනා කරන්නේ “අසුවල් කෑම ජාතියටයි මම වැඩියෙන් ම කෑමකි” යනුවෙනි. මෙම දෙයෙහි වුවත්, ඇත්තක් නැත. ඇතුළට එන හා පිටතට යන හුස්ම පවතින ආකාරයට, මෙම දේවල් පවතින ආකාරයට, පැවතීම සඳහා ඒවාට ඉඩ හරින්න. හුස්ම ඇතුළට ඒමත්, පිටට යාමත් යන මේ දෙකම පැවතිය යුතුය. හුස්ම වැටීමේ ක්‍රියාවලිය පවතින්නේ මෙම වෙනස් වීම මතය.

මේ හැම ස්වභාවයක් ම පවතින්නේ අප තුළ ම මිස, වෙන කොතැනකවත් නොවේ. වාඩිවී සිටින විටත්, සිටගෙන සිටින විටත්, ඇවිදීමත් සිටින විටත්, දිගාවී සිටින විටත්, අප තුළ තවදුරටත් සැකය නොපවතී නම්, අප සිටින්නේ සැනසිලි සුවයෙන් යුතුවය. සමාධියෙන් සිටීම යනු, හුදෙක් වාඩිවී සිටීම ම නොවේ. තමන් සම්මෝහනයකට පත්වන තෙක්, සමහරු වාඩිවී සිටිති. මරණයට පත් වුවා සේ සිටින ඔවුහු, උතුර, දකුණ කොහේද කියාවත් නොදනිති. එය එවැනි අන්තයක් කරා ගෙන නොයන්න. නිදිමත ගතිය දැනෙන විට, ඔබේ ඉරියව්ව වෙනස්කර ඇවිදින්න. ප්‍රඥාව දියුණු කර ගන්න. ඔබ සැබෑ වශයෙන් ම වෙහෙසට පත්වී ඇත්නම් නින්දට යන්න, අවදි වූ සැනින් ආපසු පුහුණුවේ යෙදෙන්න. සම්මෝහනයට පත්වීමෙන් වළකින්න. ඔබ, ඔබේ පුහුණුව සිදු කළ යුත්තේ මෙසේය. හේතුයුක්ති සහගත බව, ප්‍රඥාව හා සිහිකල්පනාව, ඔබ තුළ ඇති කර ගන්න.

ඔබ ඔබේ ම සිරුර හා මනස තුළ පවතින අනිත්‍ය ස්වභාවය දැක ගනිමින්, ඒ තුළින් ඔබේ භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කරන්න. අනිකුත් දේවල් සම්බන්ධයෙන් පවත්නා තත්ත්වයන් එයමය. මෙය සිහියේ තබාගෙන, “අර කෑම වර්ගය

ඉතා රසවත්ය” කියා කල්පනා වන විට... ඔබ ඔබටම පවසාගතයුත්තේ “එය අස්ථීර් දෙයකි” යනුවෙනි. මුලින්ම පහරදිය යුත්තේ ඔබයි. නමුත් සාමාන්‍ය වශයෙන් කෙරෙන්නේ පහරදීම සඳහා ඔබේ ලක්වීමයි. ඔබ යම් දෙයකට අකමැති නම්, ඒ නිසා ඔබ දුකට පත්වන්නෙහිය. දේවල් පහර දෙනවාය, කියන්නේ මෙයටය. “එයා මට කැමති නම්, මම එයාට කැමති වෙමි” මෙන්න තවක් පහරදීමක්. ප්‍රථමයෙන් පහරදීමේ අවස්ථාවක් ඔබට කිසිවිටෙක නොලැබෙයි. මේවා ගැන දැකිය යුත්තේ මේ ආකාරයටය. යමක් ගැන කැමැත්තක් ඇතිවූ විටෙක ඔබ ඔබට ම පවසා ගතයුත්තේ “මෙය ස්ථීර් දෙයක් නොවේ” යනුවෙනි. ධර්මය සැබවින්ම දැකගැනීම සඳහා ස්වභාව ධර්මය කෙරෙහි, යම් ප්‍රමාණයක හෝ විරුද්ධවීමක්, ඔබ තුළ ඇතිවිය යුතුය.

වාඩිවී භාවනා කරමින් සිටින විට, මනස තුළ යම්කිසි දෙයක් දෘෂ්‍යමාන වීමට පිළිවන. එය සමථයකට පත්වී අවසන් වීමටත් පෙර, එවැනි තවක් දෙයක් එකඵලල් පැනවිත් දෘෂ්‍යමාන විය හැකිය. මෙවැනි දේවල් පහළ වනවිට, “එය ස්ථීර් දෙයක් නොවේ. ස්ථීර් නොවේ” යනුවෙන් ඔබ ඔබට ම පවසා ගන්න. ඔබට පහරදීම සඳහා එයට අවස්ථාවක් ලැබීමට පෙර ඔබ, ඒ වෙත පහරදිය යුතුය.

දැන් මෙහිදී සිදුවන වැදගත් දෙය මෙයයි. එනම්, සියලු දේවල් අනිත්‍ය වශයෙන් දැකගන්නා විට ඔබ තුළින් බිහිවන සියලු කල්පනාවන්ගේ, ක්‍රමානුකූල සමනය වීමක් සිදුවීමය. මනස තුළ පහළ වී එයින් ඉවත්ව යන දේවල්වල, අනිත්‍ය ස්වභාවය ගැන මෙනෙහි කර බලනවිට, හැම දෙයක ම පවතින්නේ එම ස්වභාවය ම කියා ඔබ දැකගන්නෙහිය. මනස තුළ යම් දෙයක් පහළ වූ සැණින්, ඔබ විසින් ඔබටම පවසා ගතයුතු එකම දෙය, “ඔන්න තවක් එකක්” යන්නය.

වාඩිවී සිටීම, සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, දිගාවී සිටීම යන හැම ඉරියව්වක් තුළදීම, භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්න. කුමන ඉරියව්වක් තුළදී වුවත්, ඔබ තුළ තරඟවක් හටගැනීමට පුළුවන. එය හරි නේද? ඇවිදින විටත්, වාඩිවී සිටින විටත්, දිගාවී සිටින විටත්, ඔබ තුළ තරඟවක් ඇති වීමට පිළිවන. කුමන

ඉරියව්වක් තුළදී වුවත්, ආශාව ඇතිවීමට පිළිවන. එමනිසා සිටගෙන සිටීම, වාඩිවී සිටීම, ඇවිදීමත් සිටීම හා දිගාවී සිටීම යන හැම ඉරියව්වක් තුළටම, ඔබේ භාවනා පුහුණුව පැතිරී යා යුතුය. එය නොකඩවා කෙරෙන්නක් ද විය යුතුය. එය හුදෙක් රහඳුකමක් වශයෙන් නොව, සැබවින්ම කරන්න.

ඔබ කෙදිනකදී හෝ වුවත් ගලන ජලය දැක තිබේද? කෙදිනකදී හෝ වුවත් නිශ්චල ජලය දැක තිබේද? සැනසිලි සුවය පවතින ඔබේ මනස නිශ්චල, එහෙත් ගලන ජලයට සමානය. ඔබ කෙදිනකදී හෝ නිශ්චල, එහෙත් ගලන ජලය දැක තිබේද? මා කී ආකාරයට ඔබ කෙදිනක හෝ දැක ඇත්නම්, ඒ දැක තිබෙන්නේ ගලන ජලය නො එසේනම් නිශ්චල ජලය පමණකි. එය හරිද? නිශ්චලතාවය පැවතියත්, ඔබේ කල්පනාවට ළංවිය නො හැකි හරියට ම අන්න එතැනින් ප්‍රඥාව පහළ කරවා ගැනීමට හැකිය යන සීමාව දක්වා, එය හරි වෙයි. ගලාගෙන යන ජලධාරාවක් මෙන් පැවතියත්, ඔබේ මනස නිශ්චලය. මුලුමණින් නිශ්චල ලෙස පෙනුනත් එය ගලයි. එය නිශ්චල, එහෙත් ගලන ජලය වශයෙන් මා හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ එනිසාය. ප්‍රඥාවට පහළවිය හැක්කේ ඒ තුළිනි.

අසංඛත තත්ත්වය කරා.....

බෞද්ධයන් වන අප වාර්තූයක් වශයෙන් අටසිල් සමාදන් වී, ධර්ම දේශනාවන්ට සවන්දීම සඳහා ඒකරාශී වන දිනය අදයි. ධර්මයට සවන් දීමේ පළමුවන අදහස වනුයේ, අප තවමත් නො දන්නා දේවල් ගැන දැනුමක් ඇති කරගෙන ඒවා සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි කරගැනීමක් ඇතිකර ගැනීම හා දෙවනු වශයෙන් අප දැනටමත් දන්නා දේවල් ගැන අවබෝධය, තව තවත් පුළුල් කරගැනීමය. අවබෝධය දියුණු කර ගැනීම සඳහා, අප ධර්ම දේශනාවන් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබිය යුතුය. ඒ සඳහා වැදගත් ම කාරණය වන්නේ එයට සවන් දීමයි.

අද පැවැත්වෙන මෙම දේශනය වෙනුවෙන් විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න. ඒ සඳහා ඔබ මුලින් ම කළයුතු වන්නේ සවන්දීමට පහසු හා පුදුසු ඉරියව්වකින් සැරසී සිටීමයි. නො ඉවසන සුළු ස්වභාවය ඔබ තුළින් බැහැර කරන්න. දැන් කළ යුතු එකම දෙය මනස තුළ, ශක්තිමත් ලෙසින් සමාධිය පිහිටුවා ගැනීමය. මෙම කාර්යය තුළදී වැදගත් වන්නේ මනසයි. හොඳ හා නරක දෙය, හර් හා වැරදි දෙය හඳුනාගනු ලබන්නේ මනස විසිනි. ඒ තුළ එක් විනාඩියක් හෝ පමණුවත් සතිය නොමැති නම්, අපි එම විනාඩිය තුළ උන්මත්තකයන් බවට පත්වෙමු. එය පැය භාගයක් හෝ පමණුවත් නොතිබුණහොත්, අපි එම කාලය තුළ උන්මත්තක භාවයට පත්වී සිටීමු. සතිය නොපවතින්නේ යම් ප්‍රමාණයකටද අපි එතරම් ප්‍රමාණයකින් උන්මත්තකයෝ වෙමු. ධර්මයට සවන්දෙන විට ඒ සඳහා ඔබේ අවධානය යොමුකර ගැනීම, විශේෂයෙන් ම වැදගත් වන්නේ ඒ නිසාය.

සෑම ලෝක සත්ත්වයෙකු ම පීඩා විඳින්නේ, වෙන කිසිවක් නිසා නොව, දුක නිසාය. මනසට කරදර ඇතිවන්නේත් මෙම දුක නිසාය. ධර්මය ඉගෙනීමෙහි අපේ පරමාර්ථය දුක සහමුලින් ම නැතිකර දැමීමයි. දුක අප තුළ පහළ වන්නේ ඒ ගැන අප සැබෑ ලෙසින් නොදන්නා නිසාය. එය පාලනය කිරීම සඳහා අපේ චිත්ත ධෛර්යය තුළින් හෝ දේපල වස්තුව තුළින් හෝ කෙතරම් වැයම් කළත් එය කළ නොහැකි වෙයි. දුක හා දුකට හේතුව මැනවින් අවබෝධ කර නොගතහොත්, අපේ ක්‍රියාවන් තුළින් හෝ සිතුවිලි හා ලෞකික සැප සම්පත් තුළින් හෝ එය සමථයකට පත්කර දැමීම සඳහා, කෙතරම් වෙර දැරුවත්, ඒ සඳහා ක්‍රමය එය නොවේ. දුක සම්බන්ධව පවත්වා ගතයුතු පැහැදිලි දැනීම හා අවධානය තුළින්, ඒ හා සම්බන්ධව සත්‍යය දැනගැනීම තුළින්, දුක තුරන් කර දැමීමට හැකිවෙයි. මෙම කාරණය අදාල වන්නේ හික්ෂු, සාමණේර වැනි පැවිදි පිරිසට ම පමණක් නොව, එය ගිහි පිරිස වෙනුවෙනුත්, එකසේ ම අදාලවෙයි. මක්නිසාද? දේවල් සම්බන්ධයෙන් පවත්නා සත්‍යය දැනගන්නා වූ කොයි යම් කෙනෙකුගේ හෝ දුක ඉබේට ම සංසිදෙන නිසාය.

යහපත් හා අයහපත් ස්වභාවයන් නිරතුරුව ම පවත්නා සත්‍ය ස්වභාවයන් ය. ධර්මය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ නිරතුරුව පවත්නා, එය විසින් ම එහි පැවැත්ම ගෙනයනු ලබන දෙයක් වශයෙනි. කලබල සහිත භාවය විසින් ඒ තුළ ම පවත්නා එම ස්වභාවය පවත්වා ගනු ලබයි. ශාන්ත ස්වභාවය එහි පවත්නා එම ස්වභාවය පවත්වා ගනියි. යහපත හා අයහපත යන මේවා ඒවාට අයත් ස්වභාවයන් පවත්වා ගනු ලබන්නේ, උණුවතුර විසින් එහි ස්වභාවය පවත්වා ගනු ලබන ආකාරයටය. උණුවතුරවල ඇති ස්වභාවය එය විසින්ම, පවත්වා ගනු ලබයි. එය කිසිවෙකු වෙනුවෙන් හෝ වෙනස් කරනු නො ලබයි. තරුණයෙක් හෝ මහල්ලෙක් පානය කළත්, එහි පවත්නා ස්වභාවය උණුය. උණුවතුර කුමන මිනිස් ජාතියකට වුවත්, උණු බවින් යුක්තය. ධර්මය ද ඒ ආකාරයටම, එහි තත්ත්වය පවත්වා ගනු ලබන බව පැහැදිලි කරදී තිබේ. අප අපේ පුහුණුවේ දී උණු බව හා සිසිල් බව, වැරද්ද හා නිවැරද්ද,

යහපත හා නපුර ගැන දැනගත යුතුව තිබේ. නපුර ගැන දැනගැනීම තුළින්, එය බිහිවීමට තුඩුදුන් හේතු, අප විසින් නැතිකර දමනු ලබන බවත්, ඒ නිසා නපුර පහළ නොවන බවත්, උදාහරණයක් වශයෙන් දැක්විය හැකිය.

භාවනානුයෝගීහු, විවිධ ධර්මතාවයන්ගේ ප්‍රභවය හෙවත් මූලය දැනගත යුතුය. උණුසුම් බව පහළවීමට මුල්වූ හේතුව ඉවත් කළවිට, උණුසුම් බවට පහළවිය නොහැක. නපුර ගැනත් එය එසේය. එය පහළ වන්නේත් හේතුවක් නිසාය. ධර්මය දැනගනු ලබන තෙක් ධර්ම පුහුණුවෙහි යෙදුනහොත් දේවල්වල සම්භවය, ඒවායේ මුල් හේතුව අප විසින් දැනගනු ලබනු ඇත. එහි මුල් හේතුව අහෝසි කර දැමුවිට, නපුර අහෝසි වනු ඇත. එය පළවා හැරීම සඳහා, අප ඒ පසුපස හඹා යා යුතු නැත.

ධර්මය සම්බන්ධ පුහුණුවීම යනු මෙයයි. එසේ වුවත්, ධර්මය පරිශීලනය කරන, ඒ ගැන ඉගෙනීම කරන, එසේම පුහුණුවීම් පවා කරන බොහෝ අය සිටියත්, ඔවුන් තවමත් ධර්මය හා එක්වී නැත. තමන්ගේ සිත් තුළ ඇති නපුර පහළවීමේ හේතුව හා ඒ තුළ ඇති අරගලය තවමත් දුරු කර නැත. ගිනියම් බව ඇතිවීම සඳහා මුල් වූ හේතුව තවමත් රැඳී ඇති තෙක්, ගිනියම් බවේ පැවැත්ම නැතිකර දැමීමට නුපුලුවන. ඒ ආකාරයට ම, අපේ මනස තුළ පවත්නා අවුල් සහගත බව ඇතිවීමට මුල්වූ හේතුව මනස තුළ පවත්නා තෙක්, එම ස්වභාවය නැතිකර දැමීමට නොහැකිය. මක්නිසාද? එම ස්වභාවය පහළවන්නේ එම හේතුව තුළින් නිසාය. හේතුව අහෝසි කර දමන තෙක්, අවුල් සහගත බව පහළ වෙයි.

අප කිනම් මොහොතකදී හෝ වුවත්, යහපත් ක්‍රියාවන් සිදුකරන විට මනස තුළ යහපත් බව පහළ වෙයි. එය පහළ වූයේ, ඊට හේතු වූ යහපත් ක්‍රියාවන් නිසාය. “කුසලය” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි. හේතූන් සම්බන්ධයෙන් මෙවැනි දැනීමක් ඇතිකර ගත්විට එම හේතූන් අප තුළ පහළ කරවා ගැනීමට හැකිවෙයි. එවිට ඒවායේ ප්‍රතිඵල අප වෙත නිරායාසයෙන්ම ගලාගෙන එයි.

නමුත් සමහර අය නිවැරදි හේතූන් පහළ කරවා නොගනිති. යහපත් බව හැකිතරම් අවශ්‍ය වුවත්, එය ලැබෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීමට ඔවුහු නොදනිති. ඔවුනට ලැබෙන තාක් ලැබෙන්නේ මනස දුකට පත්කරවන අයහපත් ප්‍රතිඵලය. මිනිසුන්ට මේ කාලයේ අවශ්‍ය එක ම දෙය මුදල්ය. සෑහෙන තරම් මුදල් ලැබුණහොත් සියල්ල හරියි, කියා ඔවුහු කල්පනා කරති. එමනිසා යහපත් බව සෙවීමට කාලය මිඩංගු නොකර මුදල් සෙවීමට මුලු කාලයම යොදවති. මෙයත් හරියට මස් මාංශ අවශ්‍ය කරන නමුත්, ඒවා කල්තබා ගැනීම සඳහා ලුණු අවශ්‍ය නොවීම බඳුය. එමනිසා ඔවුන් කරන්නේ ගෙදරට ගෙනා මස් මාංශ කුණුවී යනතෙක්, ඒවා ඔහේ නිකම් තිබීමට ඉඩහැර සිටීමය. මුදල් අවශ්‍ය අය එය සොයාගත යුතු ආකාරය ගැන දැනගත යුතුවා සේ ම, ඒවා ආරක්ෂා කරගන්නා ක්‍රමය ගැනත් දැනගත යුතුය. ඔබට මස් මාංශ අවශ්‍ය නම්, ඒවා මිලට ගෙන නිවස තුළ, ඔහේ නිකම් තිබීමට බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුය. එවිට ඒවා කුණු වී යනු ඇත.

මේ ආකාරයට කෙරෙන කල්පනාව වැරදි සහගතය. වැරදි ආකාරයට කල්පනා කිරීමේ ප්‍රතිඵලය, මනස තුළ කලබලකාරී ස්වභාවයක් හා අවුල් සහගත බවක් ඇතිවීමයි. බුදුන්වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළේ, ඒ ගැන දැන ගැනීම හා එය දැකීම සඳහා මිනිසුන් විසින් එය ක්‍රියාවට නංවනු ලබනු පිණිසත්, ඔවුන්ගේ මනස ධර්මය බවට පත්කිරීම සඳහා, ධර්මය සමග එක්වීම පිණිසත්ය. ධර්මභාවයට පත්වන මනස, සතුවට හා තෘප්තියට පත්වෙයි. සංසාරයේ අසහනකාරී බව මේ ලෝකය තුළ ම පවතී. දුකෙහි සංසිඳීම පවතින්නේත්, මේ ලෝකය තුළ මය.

එමනිසා ධර්ම පුහුණුවෙන් සිදු කෙරෙනුයේ දුක අභිබවා පවතින ජයග්‍රාහී තත්ත්වය කරා, මනස රැගෙන යාමයි. සිරුරට දුක අභිබවා යෑම සිදුකළ නොහැකිය. එය උත්පත්තියක් ලබා තිබෙන නිසා, දුක් වේදනා සහ ලෙඩ රෝගවලටත්, මහලු බවට හා මරණයටත් පත්විය යුතුය. තෘෂ්ණාව හා උපාදානය අභිබවා යෑම සිදුකළ හැකිවන්නේ, මෙම මනසට පමණය.

බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබූ පර්යාප්ති ධර්මය වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන මෙම සියලුම ඉගැන්වීම්, දුකෙන් එතෙරවීම සඳහා ඇති කුසල මය ක්‍රියා මාර්ගයන්ය. නිදසුනක් වශයෙන් උපදින්නක සංඛාර හා අනුපදින්නක සංඛාර යනුවෙන් ධර්මයේ කොටස් දෙකක් බුදුන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. ඒවා පිළිවෙලින් මනස හා බැඳී පවත්නා ධර්මතාවයන් හා මනස හා බැඳී නොපවත්නා ධර්මතාවයන්ය. මනස හා නොබැඳී පවත්නා ධර්මතාවයන් ලෙස සාමාන්‍ය වශයෙන් හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ, ගස් -වැල්-කඳු-හෙල්-ගංගා, ආදී වූ අජීවී වස්තූන්ය. මනස හා බැඳී පවත්නා ධර්මතාවයන් වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ සජීවී දේවල් වූ කිරිසන් සතුන්, මිනිසුන් ආදියයි. බොහෝ ධර්මලාභීහු මෙම නිගමනය, ඒ ඇති සැටියට ම පිළිගනිති. නමුත් මිනිස් මනස රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, සංඥා හා සංස්කාරයන් තුළ, මේ තරමට ම සිරවී තිබෙන්නේ මන්ද? යන කාරණය ගැන ගැඹුරින් සිතා බැලුවහොත්, මනස හා බැඳී නොපවතින කිසිවක් නොමැති බව දක්නට හැකිය. තෘෂ්ණාව මනස තුළ පවත්නා තෙක්, හැම දෙයක් ම මනස හා බැඳී පවත්නා දෙයක් වෙයි.

ධර්මය ඉගෙන ගනිමින්, එය පුහුණු නො කළහොත් ඒ තුළ ඇති ගැඹුරු අර්ථයන් ගැන දැනීමක්, ඇති නොවෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් මේ රැස්වීම් ශාලාවේ ඇති කුලුණු, මේස හා බංකු යනාදි හැම අප්‍රාණික වස්තුවක්ම, මනස හා බැඳී නො පවත්නා බව අප කල්පනා කිරීමට පුළුවන. අප දකින්නේ දේවල්වල ඇති එක් පැත්තක් පමණි. නමුත් මිටියක් ගෙන මෙහි ඇති මේ සමහර දේවල්, පොඩිපට්ටම් කර දැමීමට උත්සාහ කර බලන්න. එම දේවල් මනස හා බැඳී පවතින්නේද? නැතිද? යන වග ඔබට දැනගත හැකි වන්නේ එවිටය.

මේස, පුටු ආදී අප සතු හැමදෙයක් වෙත ඇලෙමින් ඒවා හා බැඳී පවත්නේ අපේ මෙම මනසය. කුඩා කෝප්පයක් බිඳීගිය විට පවා, මනසට රිඳීමක් ඇතිවෙයි. එසේ වන්නේ, අපේ මනස ඒ කෝප්පය හා බැඳී පවතින නිසාය. ගස්, කඳු ආදී කුමක් හෝ සමභ වේවා, අපේය කියා සිතාගෙන සිටින

කුමක් හෝ වේවා බැඳී පවත්නා මනසක් ඇත. එය අපේ ම මනස නො වුවහොත් වෙනත් අයෙකුගේ මනස විය හැකිය. මේ හැම දෙයක් ම මනස හා බැඳී පවත්නා ධර්මතාවයන් මිස “මනස හා බැඳී නොපවත්නා” ධර්මතාවයන් නොවේ.

අපේ ශරීරය සම්බන්ධයෙන් වුවද එය එසේය. ශරීරය මනස හා බැඳී පවතින බව අපි සාමාන්‍ය ලෙස කියා සිටිමු. ශරීරය යනු “මා” හා “මගේය” යනුවෙන් එහි ඇලීගෙන එය තදින් අල්ලාගෙන ඇත්තේ ශරීරය හා බැඳී පවත්නා උපාදානයෙන් මිස, වෙන කිසිවකින් නොවේ.

වර්ණයන් ගැන සිතාගත නොහැකි, එසේම කොයි දෙසක බැලුවත් ඒවා හඳුනා ගැනීමට නොහැකි, අන්ධයකු මෙන්, තෘෂ්ණාවෙන් හා මෝහයෙන් වෙලී ගත් මෙම මනස විසින්, හඳුනාගනු ලබන හැම දෙයක් කෙරෙහි ම එය බැඳෙයි. තෘෂ්ණාවෙන් දූෂණය වූ, මෝහයෙන් අන්ධ වූ, මනසට හැම දෙයක් ඒ හා බැඳෙනසුලු ඒවා වෙයි. පුටු, මේස, තිරිසන් සතුන් ආදිය පමණක් නොව, අනිකුත් හැම දෙයක් ම එසේ වෙයි. නෛසර්ගික වශයෙන් “මා” යන්නෙන් “සිටියි” යනුවෙන් අප වටහාගෙන ඇතොත්, අපේ මනස හැම දෙයක් කෙරෙහි ම බැඳෙයි. එය ස්වභාව ධර්මය තුළ පවතින හැම දෙයක් කෙරෙහි ම බැඳෙයි. ඒ තුළ අල්ලා ගැනීමේ හා ඇලීමේ ස්වභාවය නිතරම පවතියි.

බුදුන්වහන්සේ විසින් සංඛත හා අසංඛත ධර්මතාවයන් ගැන, දේශනා කරනු ලැබ ඇත. ඒවා හේතුවක් නිසා හටගත් හා හේතුවක් නිසා හට නොගත්, වශයෙන් කොටස් දෙකකි. භෞතික වූ හා අභෞතික වූ ලොකු වූ හා කුඩා වූ වශයෙන් හේතූන් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ගේ ගණන සීමා කළ නො හැකිය. අපේ මනස මෝහයේ බලපෑමට යටත්ව පවතී නම්, එය හොඳ හා නරක, දිග හා කෙටි, රළු හා සිනිදු වශයෙන් කොටස්වලට බෙදෙමින්, එම දේවල් වටා ප්‍රපංච ගොඩනගා ගනියි. මනස මේ ආකාරයට ප්‍රපංච ගොඩනගා ගන්නේ කුමක් නිසාද? එය සම්මුති වශයෙන් පවත්නා ධර්මතාවයන් හා හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් ගැන, නොදන්නා

නිසාය. මේවා නොමදක් මනසට ධර්මය නොපෙනෙයි. ධර්මය නොදකින නිසා මනස තුළ තෘෂ්ණාව පිරී ඉතිරි පවතියි. මනස තෘෂ්ණාවෙන් වෙලී පවත්නා තෙක් ම, හේතූන් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ගෙන් යුක්ත මේ ලෝකය තුළින්, ගැලවීමක් නැත. ගැලවීමක් නැති තාක් කල් අවුල් සහගතභාවය උත්පත්තිය මහලු වියස, ව්‍යාධිය හා මරණය පවතියි. අපේ සිතීමේ ක්‍රියාවලිය තුළත් ඒවා පවතියි. මෙවැනි මනස සංඛත මනසක් වශයෙන් හඳුන්වනු ලබයි.

අසංඛත ධර්මතාවයෙන් යුක්ත මනස වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ, අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයට අනුව පංචස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන් සත්‍යය දැකගත් හා ධර්මය අවබෝධ කරගත් මනසය. “මා”, “ඔවුන්”, “මගේ” හා “ඔවුන්ගේ” යන මෙම සිතුවිලි අයත් වන්නේ සම්මුති සත්‍යයටය. ඒ සියල්ල හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ය. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් සම්බන්ධ සත්‍යය දැනගන්නා විට, අපි සම්මුති ධර්මතාවයන් ගැන ද දැනගනිමු. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් අත්හල විට, අපි ධර්මය හා එක්වෙමු. ධර්මය තුළට පිවිසෙමින් ධර්මය අවබෝධ කරගනිමු. ධර්මය හා එක්වූ විට අප තුළ පැහැදිලි දැනීමක් ඇතිවෙයි. අප විසින් දැන ගනු ලබන්නේ කුමක්ද? ලෝකය තුළ පවතින්නේ හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් හා සම්මුති ධර්මතාවයන් මිස, ඒවා සත්ත්වයකු, මා යන කෙනකු “අප” හෝ “ඔවුන්” යන කෙනකු නොවන බව අපි දැනගනිමු. දේවල් සැබෑ වශයෙන් පවත්නා ආකාරය සම්බන්ධ දැනුම මෙයයි.

මනස දේවල් අභිබවමින් යන්නේ මේ ආකාරයේ දැනීමක් පවතින විටය. ශරීරය මහලු වීමටත්, ලෙඩ රෝග හා මරණයටත් පත්විය හැකි නමුත්, මනස එම තත්ත්වය අභිබවා යයි. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් අභිබවමින් පවත්නා මනස හේතුවකින් හට නොගත් ධර්මතාවය දැකගනියි. එම මනස හේතුවක් නිසා හට නොගත් ධර්මතාවයක් බවට පත්වෙයි. ඒ තුළ තවදුරටත් හේතූන් බිහිකරන සාධක නො පවතියි. ලෝකයේ පවත්නා කාර්යයන් තුළින් ඇතිවන, හේතුවක් නිසා

හටගන්නා ධර්මතාවයන්ගේ බලපෑමට එය තවදුරටත් යටත් නොවෙයි. ඒවා විසින් මනස කිලුටු කරනු නොලබයි. එයට සතුට හා වේදනාව තුළින් තවදුරටත් බලපෑමක් ඇති නොවෙයි. ඒ මනසට බලපෑමක් ඇති කිරීමට හෝ ඒ තුළ වෙනසක් ඇතිකිරීමට, කිසිම දෙයකට නොහැකිය. එය ස්ථාවර භාවයට පත්වී ඇත. ප්‍රපංච ගොඩනැගීමේ සියලු කාර්යයන්ගෙන් එය අත්මිඳී ඇත. එය හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ගෙන්, සම්මුති ධර්මතාවයන්ගෙන්, ස්වභාවය දැන ගනිමින් විමුක්තිය කරා ළඟාවෙයි.

ප්‍රපංච ගොඩනැගීමේ බලයට යටත් නොවී පවතින මෙම මනස හඳුන්වනු ලබන්නේ, හේතුවකින් හටගත් ධර්මතාවයන්ගෙන් අත්මිඳුන මනසක් වශයෙනි. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් හා සම්මුති ධර්මතාවයන් ගැන නොදත් මනස කැළඹීමට පත්වෙයි. හොඳ, නරක, සතුට හෝ වේදනාව ඒ වෙත යොමු වූ වහා ම, එය ඒවා වටා ප්‍රපංච ගොඩනඟා ගනියි. එය විසින් ප්‍රපංච ගොඩනඟා ගනු ලබන්නේ ඇයි? එය එසේවන්නේ, ඒ සඳහා හේතුවක් තවමත් පවත්නා නිසාය. එම හේතුව කුමක්ද? රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර හා විඥාන යන මේවා “මා” ය, “මගේය” යනුවෙන් වටහාගැනීම, එම හේතුවයි. සතුට, දුක, උත්පත්තිය, ජරාව, ව්‍යාධිය හා මරණය යන මේවාට මුල්වන්නේ, දේවල් “මා” හා “මගේය” යනුවෙන් සිතා ගැනීමට ඇති කැමැත්ත නිසාය. ලෞකික ස්වභාවයන්ගේ නියමයන්ට අනුව වටේට කරකැවෙමින් හා වෙනස්වෙමින් පවත්නා ලෞකික මනස මෙයයි. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ට අයත්වන මනස මෙයයි.

හදිසි ලාභයක් ලැබෙනවිට, අපේ මනස හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයෙන් යුක්ත වෙයි. ඒ ලැබුණ දෙය නිසා මනස තුළ සතුටු හැඟීමක් පහළ වෙයි. එම හැඟීම පහව ගිය පසු එය දුක පහළවීම සඳහා හේතුවක් බවට පත්වෙයි. මනස හේතුවක් නිසා ධර්මතාවයන්ගෙන්, ආශාවෙන් වහලකු බවට පත්වෙයි. ලෝකය තුළින් යොමුවන දෙය කුමක් වුවත්, එය ඒ අනුව කැළඹීමට පත්වෙයි. එයට පිහිටක් නැත. එයට ඒ

කෙරෙහි විශ්වාස භාවයක් ගොඩනැගී නැත. තවමත් නිදහසක් නැත. ස්ථාවර පදනමක් ඒ තුළ තවමත් නැත. එය හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ගේ ස්වභාවය තවමත් නොදනී. එවැනි මනස හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ගෙන් යුක්ත මනසකි.

ධර්මයට සවන්දෙමින් දැන් මෙහි සිටින මෙම පිරිස නුවණින් යුතුව, මොහොතක් කල්පනා කර බලන්න. දරුවකුට පවා ඔබ කෝපයට පත්කරවීමට පුළුවන. එය එහෙම නොවේද? දරුවකුට පවා ඔබ රැවිටීමටත් පුළුවන. ඔබ රවටා හැඩවීමටත්, සිනහ ගැස්වීමටත්, ඔහුට පුළුවන. ඔබ රවටා නොයෙකුත් දේවල් කරවීමට ඔහුට පිළිවන. මෙවැනි දේවල් වලින් වයසක මිනිස්සු පවා, රැවිටීමට පත්වෙති. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් සම්බන්ධ සත්‍යය නොදැන මුළාවට පත්වී සිටින අයෙකුගේ මනස, එම ධර්මතාවයන් මගින් ආදරය, ද්වේශය, සතුට හා දුක් වේදනාව වැනි නොයෙකුත් ප්‍රතික්‍රියාවන් සඳහා පොළඹවනු ලබයි. අපේ මනස ඒවා විසින් පොළඹවනු ලබන්නේ අප ඒවාට වහල්වී සිටින නිසාය. අපි තෘෂ්ණාවේ වහල්ලු වෙමු. සියලු විධානයන් දෙනු ලබන්නේ මනස විසිනි. අප කරන්නේ ඒවාට කීකරුවීම පමණකි.

මිනිසුන්ගේ මැසිවිලි මට ඇසී තිබේ. “මා හරි කාලකණ්ණියි. දිවා රෑ දෙකේ ම කුඹුරට යා යුතුව තිබේ. ගෙදර සිටීමට පවා කාලයක් නැත. කිසිම සෙවනක් නැතුව මහ මද්දහනේ වැඩ කරන්නට සිදුවී තිබේ. කාලගුණය කොයි තරම් ශීතල වුවත් ගෙදර සිටීමට නො හැකිය. මා වැඩට යා යුතුයි. මම ඒ තරමට ම පීඩා විඳිමි”. ඔවුන්ගේ මැසිවිල්ල මෙයයි.

“ගෙදරින් පිටවී අවුත් හික්මුවක් වීමට බැර ඇයි?” කියා මා ඔවුන්ගෙන් ඇසුවොත් එයට ලැබෙන පිළිතුර “එහෙම යන්නේ කොහොමද? මට වගකීම් තිබෙනවා” යන්නය. ඔවුහු තණ්හාව විසින් ආපස්සට අදිනු ලබති. සමහර විට ඔබ සී සාමිත් සිටියදී මුත්‍රාශය පැලෙන තරමට මුත්‍ර බර තද වූ විට, මුත්‍ර කිරීම පවා සිදුවන්නේ හරකුන් කරන ආකාරයට, සී සෑමේ යෙදී සිටින ගමන්මය. තෘෂ්ණාව විසින් ඔවුන් වහල් බවට පත්කර ඇත්තේ මේ තරම් ප්‍රමාණයකිනි.

“ඔය විදිහට ඉඳලා කොහොමද? පන්සලට එන්නටත් වෙලාවක් නැද්ද?” කියා මා අසනවිට ඔවුන් ඊට පිළිතුරු දෙන්නේ “අයියෝ! මා ඉන්නේ අඩියටම එරලා” යනුවෙනි. ඔවුන් මේ තරම් අඩියටම එරලා සිටින්නේ කුමක් නිසාද? කියා මම නොදනිමි. ඔවුන් එරී සිටින්නේ, හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් තුළ හා සිතින් මවාගත් දේවල් තුළය. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් ඒ ආකාරයෙන්ම දැකගත බව, බුදුන්වහන්සේ විසින් උගන්වා දෙන ලදී. දේවල් පවත්නා ස්වභාවයෙන්ම දැකීම යනු ධර්මය දැකීමයි. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් සහ සිතින් මවා ගත් දේවල් ඒ ආකාරයෙන්ම දැකගත් විට, ඒවා විසිකර දැමිය යුතුය. ඒවාට යන්නට ඉඩහැරිය යුතුය.

ඔබේ මනස තුළට කුමක් පිවිසියත් ඒවා තුළ සැබෑ සාරවත් බවක් නැත. එය හොඳ දෙයක් වශයෙන් මුලදී පෙනුනත්, ක්‍රමයෙන් නරක දෙයක් බවට පත්වෙයි. එයට ඔබ තුළ ආදරය ඇති කිරීමටත්, ද්වේශය ඇති කරවීමටත් පිළිවන. සිනාසීමට හා හැසීමට පත්කරවීමටත් පුළුවන. එය අදින්නේ කුමන දිසාවකටද? ඒ දිසාවටම ඔබට යාමට සලස්වයි. ඒ මක්නිසාද? එය ඔබේ මනස තවමත් දියුණු තත්ත්වයට පත්වී නැති නිසාය. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්, නැවත හේතුවක් නිසා හටගනු ලබන ධර්මතාවයන් ගේ සාධක බවට පත්වන්නේ, ඒවා කුඩා සහ ලොකු සතුටුදායක හා දුක් සහිත භාවයට පත්කරවමිනි.

අපේ මුතුන් මිත්තන්ගේ කාලයේ කෙනකු මරණයට පත්වූ පසු අනිත්‍යතාවය මතක් කරදීම සඳහා, ගාථා කීමට හික්ෂුන් වහන්සේලා වැඩිම කරගන්නා සිරිතක් පැවතිණි. “අනිච්ඡා වත සංඛාරා/ උප්පාද වයධම්මිනෝ/ උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති/ තේසං වූප සමොසුඛො” - මෙම ගාථාවෙහි අදහස හේතුවක් නිසා හටගත් සියලු ධර්මතාවයන් අනිත්‍ය වන බවයි. සිරුර හා මනස යන දෙකම, අනිත්‍යභාවයෙන් යුක්තය. ඒවා අනිත්‍ය වන්නේ ඒවා තුළ ස්ථිර හා වෙනස් නොවන ස්වභාවයක් නොමැති නිසාය. උපතක් ලබා ඇති

හැම දෙයක්ම අනිවාර්යයෙන්ම වෙනස්වීමේ ස්වභාවයට පත්විය යුතුය. ඒවායේ ස්වභාවය අනිත්‍යය. එය අපේ ශරීරයට විශේෂයෙන් අදාලය. මේ ශරීරය තුළ ඇති දේවල්වලින්, වෙනස් නොවන ස්වභාවයට පත් නොවන දෙය කුමක්ද? කෙස් නිය, දත්, සම ආදී දේවල් පෙර පැවති ආකාරයෙන් මේ දැනුත් පවතියිද? ශරීරයේ ස්වභාවය වී ඇත්තේ නිරතුරුව වෙනස්වෙමින් පැවතීමයි. එම නිසා එය අනිත්‍ය වෙයි. මේ ශරීරය ස්ථිර දෙයක්ද? මනස! එය ස්ථිර දෙයක් ද? මේ ගැන කල්පනා කර බලන්න. මේවායේ ඇතිවීම හා නැතිවීම එක් දිනක් තුළ පමණක් කී වාරයක් සිදුවන්නේද? මනස හා සිරුර තුළ ඇතිවීමේ හා නැතිවීමේ ස්වභාවය නිරන්තරයෙන් ම පවතී. හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් නිරතුරුව ම පවතින්නේ වංචල ස්වභාවයකින් යුතුවය.

සත්‍යයට අනුරූපව මේවා දෙස බැලීමට ඔබට නො හැකිවී ඇත්තේ, ඔබ සත්‍ය නොවන දෙය විශ්වාස කරන නිසාය. එය අන්ධ මිනිසෙකුගේ මඟ පෙන්වීමට අනුව ගමන්කිරීම වැනිය. ඔබට එම ගමන ප්‍රවේසම් සහිතව, යා හැකිවන්නේ කෙසේද? අන්ධයා ඔබ ලඳු කැලෑවක් තුළට කැඳවාගෙන යාමට පිළිවන. ඔහුට ඇස් නොපෙනෙන විට, ප්‍රවේසම් සහිතව ඔබ කැඳවාගෙන යාමට, ඔහුට හැකි වන්නේ කෙසේද? අපේ මනසත් හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් තුළින් මුළාවට පත්වී, සතුට සොයා ගොස් දුක පහළ කරවා ගන්නේත්, පහසුව සොයා ගොස් දුෂ්කරතාවයන් ඇතිකර ගන්නේත්, ඒ ආකාරයටය. මෙවැනි මනසකින් ලැබෙන්නේ දුක් ගැහැට හා හිරිහැර පමණකි. දුෂ්කරතා වලින් හා දුකෙන් නිදහස්වීම අපට සැබවින්ම අවශ්‍ය වන නමුත්, අපි ඒ වෙනුවට, එම දේවල්ම බිහිකරමින් සිටිමු. අපට කළහැකි එකම දෙය ඒ ගැන මැසිවිලි කීම පමණය. අපි නරක හේතූන් අප තුළ බිහිකරවා ගනිමු. එසේ කරන්නේ දැකීමට තිබෙන දේවල් හා හේතූන් නිසා හටගන්නා ධර්මතාවයන්ගේ සත්‍යය අප නොදන්නා නිසාය.

මනස හා බැඳී පවතින, එසේ ම මනස හා බැඳී නො පවතින තවද, හේතුවක් නිසා හටගත් යන ධර්මතාවයන්

දෙකොටස ම, අනිත්‍යභාවයෙන් යුක්තය. අපේ පුහුණුව තුළ, හේතුවක් නිසා හට ගැනී මනස හා බැඳී නොපවත්නා ධර්මතාවයක් නොමැත. මනස හා බැඳී නො පවත්නා දෙය කුමක්ද? ඔබේ මනස හා බැඳී නොමැති බවට ඔබ කල්පනා කරන ඔබේ වැසිකිළි පෝච්චියට, මිටියකින් ගසා එය යමෙකු විසින් පොඩ්පට්ටම් කරනු ලැබුවහොත්, ඔබ නොඅනුමානවම නීති මාර්ගයට බසිනු ඇත. හැම දෙයක් සමඟම, අසූචි හා මුත්‍රා සමඟ පවා මනස බැඳී පවතියි. දේවල්වල නියම ස්වභාවය දකින අයෙකුට හැර, වෙනත් අයෙකුට හේතුවක් නිසා හටගෙන මනස හා බැඳී නොපවත්නා ආකාරයේ දේවල් නොමැත.

පෙනෙන්නට තිබෙන දේවල් පවත්නා දේවල් ලෙසට සම්මත කරගෙන ඇත. ඒවා එලෙස සම්මත කරගත යුතු වන්නේ කුමක් නිසාද? නෛසර්ගික වශයෙන් එවැනි දේවල් නොපවත්නා නිසාය. උදාහරණයක් වශයෙන් ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා කෙනෙකුට යම් සලකුණක් අවශ්‍ය වූයේ යයි සිතන්න. ලී කැබැල්ලක් හෝ ගල් කැටයක් හෝ ගෙන එය “ස” ලකුණ වශයෙන් නම් කරනු ලබයි. ඇත්ත වශයෙන් ගත්විට එය සලකුණක් නොවේ. එය සලකුණක් බවට සම්මත කරගන්නේ ඒ නිසාය. අප විසින් නගර, මිනිසුන්, ගවයින් යන හැම එකක්ම සම්මත කරගනු ලබන්නේත් ඒ ආකාරයටය. මේ ආකාරයට ඒවා සම්මත කරගනු ලබන්නේ මක්නිසාද? කලින් එවැනි දේවල් නොතිබූ නිසාය.

“හික්ෂුව” හා “ගිහියා” වැනි සංකල්පයන් ද සම්මුතීන්ය. එවැනි දේවල්, නෛසර්ගික වශයෙන් නොපවත්නා නිසා ඒවා පවත්නා දේවල් ලෙස සම්මත කරමු. එය හිස් දීපියකට සමානය. එය හිස් නිසා, අප කැමති ඕනෑම දෙයක් ඒ තුළට බහාලිය හැකිය. සම්මුති සත්‍යයේ ස්වභාවය මෙයයි. අප අවට ඇති හැම දෙයක් මෙන් ම, පුරුෂයන් හා ස්ත්‍රීන්ද හුදෙක් සම්මුතීන්ය.

අපි සම්මුති සත්‍යය ගැන පැහැදිලිව දැනසිටීමු නම් “සත්ත්ව” කියා කොටසක් නොමැති බව දැනගනිමු. මක්නිසාද “සත්ත්ව” යනු සම්මත කරගත් දෙයක් නිසාය. මේවා හුදෙක් සම්මුතීන්ය, යනුවෙන් වටහා ගත්විට ඔබට සැනසිලි සුවයෙන්

විසීමට හැකිවෙයි. නමුත් පුද්ගලයා, සත්ත්වයා, “මගේ” “ඔවුන්ගේ” යනාදී වශයෙන් ඒවා නෛසර්ගික ස්වභාවයන් ලෙස විශ්වාස කළහොත්, ඔබට ඒවා නිසා සිනාසීමටත්, හැඩීමටත් සිදුවෙයි. මේවා හේතුවක් නිසා හටගන්නා ධර්මතාවයන් බිහිකරන සාධක තුළින් කෙරෙන සංකල්ප ගොඩනැගීමකි. මේවා “අපේය” යනුවෙන් භාර ගතහොත් දුක නිරන්තරයෙන්ම ඇතිවෙයි.

මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය හෙවත් වැරදි ලෙස දැකීම යනු මෙයයි. නාමයන් යනු නෛසර්ගික සත්‍යයන් නොවේ. අවස්ථානුකූල සත්‍යයන්ය. අපට දී ඇති නම්, අපට ලැබෙන්නේ අප උපන් පසුය. එය එහෙම නේද? එසේ නොවී ඔබට දැන් මේ ලැබී තිබෙන නම ඔබ උපදින්නටත් පෙර ලැබුන එකක්ද? නම ලැබෙන්නේ ඉපදීමට පසුවය. එය හරිද? අප මෙම නම් සම්මත කරගන්නේ කුමක් නිසා ද? අපට නෛසර්ගික වශයෙන් ඒවා නොතිබූ නිසාය.

අප මෙම සම්මුතීන් ගැන පැහැදිලි වශයෙන් අවබෝධ කරගත යුතුය. යහපත, නපුර, උස්බව, මිටිබව, කළු, සුදු ආදී හැම දෙයක් ම සම්මුතීන් ගණයට වැටෙයි. අපි සම්මුතීන් තුළ මූලාවට පත්වී සිටිමු. අවමංගල අවස්ථාවලදී “අනිච්චා වත සංඛාරා” කියා, හික්ෂුන් වහන්සේලා විසින් සජ්ඣායනාය කරනු ලබන්නේ, ඒ නිසාය. හේතූන් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් අනිත්‍ය භාවයෙන් යුක්තය. ඒවා ඇතිවී නැතිවී යයි. එයයි සත්‍යය. පහළ වී නිරුද්ධ නොවන දෙය කුමක්ද? හැම දෙය ම පහළවී, නිරුද්ධ වෙයි. උත්පත්තියක් ලබාගත් මිනිස්සු මරණයට පත්වෙති. අයහපත් හැඟීම් වුවද පහළ වී නැතිවී යයි. එක දිගට ම අවුරුදු තුන හතරක් හඬන මිනිසෙකු ඔබ කෙදිනකවත් දැක තිබේ ද? වැඩිම වශයෙන් ගතහොත් එකම එක් රාත්‍රියක් පමණක් හඬන, මිනිසුන් දැක තිබීමට පුළුවන. ඔවුන්ගේ කඳුළු ඉන්පසු වියළී යයි. පහළ වූ එවැනි දේවල් සංසිදීමට පත්වෙයි.

කේසංචූප සමො සුඛො... හේතූන් නිසා හටගන්නා ධර්මතාවයන්ද, ඒවා තුළින් පැන නැගෙන ප්‍රපංචයන්ද දැන හැදිනගෙන, ඒවා නැතිකර දමන්නේ නම් එය තමයි ඉහළම සතුව, ප්‍රපංච ගොඩනඟා ගැනීම යන්න, සංසිදීම, සත්ත්වයා

යන්න සංසිද්ධිම, පෞද්ගලිකත්වය යන්න සංසිද්ධිම “මා” යන්න සංසිද්ධිම, සැබෑ කුසලය වනුයේ මෙයයි. මේවා අභිබවා ගිය කෙනෙකු, අසංකත භාවය දැකගනු ලැබුවා වෙයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ කුමන හටගැනීමක් සිදුවුවත්, මනස ඒ තුළින් ප්‍රපංච ගොඩනැගීමක් සිදු නොකරන බවයි. එම මනස තුළ පවත්නා ස්වභාවික සමතුලිත භාවය, නැතිකර දැමීමට හැකි කිසිම දෙයක් නැත. ඔබට තවත් වුවමනා වනුයේ කුමක්ද? කෙළවර හෙවත් අවසානය එයයි.

දේවල් පවත්නා ආකාරය ගැන බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. මෙය සොයා දැනගැනීම සඳහා පුදපූජා පැවැත්වීම, ධර්ම දේශනයන්ට සවන්දීම ආදිය ඒ සඳහා වත් පිළිවෙත්ය. මෙය අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වුවහොත්, විදර්ශනා භාවනාව ඉගෙනීම අවශ්‍ය නැත. එම භාවනාව ඉබේට ම සිදුවෙයි. අනිකුත් සම්මත දේවල්වල පැවැත්ම මෙන් ම, සමථ හා විදර්ශනා භාවනාවන් ගේ පැවැත්මද, සම්මත කරගත් එකකි. අපේ පුහුණුවේ උච්චතම අවස්ථාව, එම දේවල් වලට ඉහළින් පවත්නා ඒ බුද්ධ ස්වභාවයයි.

අපේ මෙම පුහුණුව, අපේ විමංශනය දුකෙන් එතෙරවීම සඳහාය. දුක නැතිකළ විට භවය කෙළවර කර දැමුවා වෙයි. භවය කෙළවර කර දැමුවිට, තවදුරටත් ඉපදීමක් හෝ මරණයක් නැත. එවිට දේවල් හොඳින් පැවතියද, මනස ඒ නිසා ප්‍රීතියට පත් නොවෙයි. දේවල් නරක ලෙසින් පැවතියද, මනස ඒ නිසාත් දුක් නොවෙයි. ලෝකයේ පවත්නා දුක් කම්කටොලු නිසා මනස ඒ මේ අතට නොඇදෙයි. එම නිසා අපේ භාවනා පුහුණුව ද අවසන් වෙයි. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් සඳහා, මූලික ප්‍රතිපත්තිය වූයේ මෙයයි.

බුදුන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළේ, ඒ තුළින් අපේ ජීවිතවලට ප්‍රයෝජනයක් ලැබීම සඳහාය. අපේ මරණයේදී පවා බුද්ධ දේශනාවෙන් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ “තේසං වුප සමෝසුබ්බො” යනුවෙනි. එහි අදහස හේතූන් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ගේ සංසිද්ධිම ම, යහපත් වන බවය. නමුත් මෙම ධර්මතාවයන් සංසිද්ධිමට පත් නොකර, අප විසින් ඒවා

පවත්වාගෙන යනු ලබන්නේ, එසේ කිරීමට හික්ෂුන් වහන්සේලා විසින් පවා කියා දී තිබෙන්නාක් මෙනි. අපි ඒවා සමඟ ජීවත්වෙමින් ඒවා වෙනුවෙන් හඬා වැළපෙමු. මෙය හේතූන්ගෙන් හටගත් ධර්මතාවයන් තුළ මංමුලා වීමකි. දිව්‍ය ලෝකය, අපාය හා නිර්වාණය පවතින්නේ මේ තුළ මය.

ධර්ම පුහුණුව සිදුකරනුයේ මනස තුළ හටගන්නා දුක අභිබවා යාම සඳහාය. මා මෙහි සඳහන් කළ ආකාරයට දේවල් සම්බන්ධයෙන් පවත්නා සත්‍යය දැක ගතහොත් දුක, දුක පහළවීමට හේතුව, දුකෙහි සංසිදීම හා දුක සංසිදවීමේ මාර්ගය යන වතුරාර්ය සත්‍යය නිරායාසයෙන් දැනගත හැකි වෙයි.

සම්මුතීන්හි ලා ගැනෙන විට, මිනිස්සු සාමාන්‍ය වශයෙන් අඤාන වෙති. ඔවුන් සිතන්නේ ඒවා හේතුවක් නොමැතිව ඒවා විසින් ම හටගත් දේවල් වශයෙනි. ගස්වැල්, කඳු හෙල්, ගංගා යනාදියෙහි මනස හා බැඳී පවත්නා ධර්මතාවයක් නොමැති බව පොත් තුළ සඳහන් වන විට, එය දේවල් සම්බන්ධව පවත්නා ස්වභාවය, සුලුකොට කරනු ලබන ප්‍රකාශයකි. මෙම ඉගැන්වීම නොගැඹුරු ආකාරයේ එකකි. ලෝකය තුළ දුකක් නොමැතිවා සේ ඒ තුළ දුක ගැන සඳහනක් නැත. මෙවැනි ප්‍රකාශන හුදෙක් ධර්මයේ පිටපොත්ත පමණකි. පරම සත්‍යයට අනුව විග්‍රහ කර බලනවිට, තමන්ගේ ඇලීම තුළින් මෙම දේවල්, මෙසේ බැඳ තබන්නේ මිනිසුන් විසින් මය. මිනිසුන් එක් කුඩා ඉදිකටුවක් වෙනුවෙන් පවා, තම දරුවන්ට ගුටිබැට දෙනවිට, යම් සිද්ධීන් හැඩගැස්වීම සඳහා දේවල්වලට බලයක් නොමැති බව හා එම දේවල් මනස හා බැඳී නො පවත්නා බව ඔබ පවසන්නේ කෙසේද? එක ම එක් පිභානක් හෝ එක ම එක් කෝප්පයක්, ලී කැබැල්ලක් යන මේ හැම එකක්ම මනස හා බැඳී පවතියි. මේවායින් එකක් හෝ කෙනකු විසින් පොඩිපට්ටම් කරනු ලැබුවහොත්, ඉන්පසු සිදුවන්නේ කුමක්ද? කියා ඔබ දන්නෙහිය. හැම දෙයකටම අප කෙරෙහි මේ ආකාරයේ බලපෑමක් ඇතිකිරීමට හැකියාවක් ඇත. මේවා ගැන පිරික්සා බලමින්, හේතූන් නිසා ඇතිවූ ධර්මතාවයන්, හේතූන් නිසා ඇති නොවන ධර්මතාවයන්, මනස බැඳී පවත්නා ධර්මතාවයන් හා මනස

සමඟ බැඳී නොපවත්නා ධර්මතාවයන් ගැන, සම්පූර්ණ වශයෙන් දැනීමක් ඇතිකර ගැනීම, අපේ පුහුණුවයි.

මේවා ගැන සඳහන් කළ බුදුන්වහන්සේ එක් වතාවකදී දේශනා කරන ලද්දේ මේවා “ඉගැන්වීමේ බාහිර කොටසක්” යනුවෙනි. එක්වතාවක කැලයක් තුළ වැඩ වාසය කළ බුදුන්වහන්සේ, එම කැලයේ ගස්වලින් ලබාගත් කොළ අහුරක් මීට මොළවා ගනිමින්, හික්ෂුන් වහන්සේලා ඇමතූහ. “මහණෙනි, ප්‍රමාණයෙන් වැඩිවනුයේ, මගේ අතෙහි ඇති කොළ ප්‍රමාණය ද?, නොඑසේ නම් කැලෑව තුළ දක්නට ඇති කොළ ප්‍රමාණය ද?”

“ස්වාමීනි, ඔබ වහන්සේගේ අතෙහි ඇති කොළ ප්‍රමාණය කැලෑව තුළ දක්නට ඇති කොළ ප්‍රමාණයට වඩා ඉතාමත් අඩුය.” යනුවෙන් හික්ෂුන් වහන්සේලා බුදුන්වහන්සේට පිළිතුරු දුන්හ.

“මහණෙනි, මගේ ධර්මයක් ඒ ආකාරයටම ඉතා විශාල වුවක්. ඒ සියල්ල දේවල් සම්බන්ධ සත්‍යයේ, සම්පූර්ණ සාරය නොවේ. ඒවා දුකෙන් ගැලවීමේ මාර්ගය සමඟ, කෙළින්ම සම්බන්ධ වූ ඒවා නොවේ. දේශනාවට සම්බන්ධ පැති රාශියක් තිබේ. නමුත් තථාගතයන් වහන්සේට අවශ්‍ය වන්නේ ඔබ තුළ පවත්නා දුක දුරු කිරීමත්, පරික්ෂාකාරීව සිට පංචස්කන්ධය කෙරෙහි ඇති ආශාව හා ඇලීම, අතහැර දැමීමත්ය.” ඒ නිසා ඔබ පංචස්කන්ධය කෙරෙහි ඇති ඇලීම අතහැර දමන්න. ඔබ තුළ පවත්නා දුක් සංසිඳෙන්නේ එවිටය. මෙම ඉගැන්වීම බුදුන්වහන්සේ අතෙහි ඇති කොළ ප්‍රමාණයට සමානය. ධර්මය විශාල ප්‍රමාණයක් ඔබට අවශ්‍ය නැත. අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් පමණය. ඔබ ධර්මයේ ඉතිරි කොටස් ගැන කරදර විය යුතු නැත. ඒවා හරියට තණකොළ වලින් ගස්, කඳු හා කැලෑවලින් ගැවසී ගත් මේ සුවිශාල පොළොවට සමානය. මහ පොළොවට කලුගල් හා වැලිකැට වලින් හිඟයක් නැත. නමුත් ඒ සියලුම කළුගල් එක් මැණිකක් තරම්වත් නො වටීයි. බුදුන්වහන්සේගේ ධර්මයක් එවැනිය. ඔබට ඒ තුළින් විශාල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය නැත.

එමනිසා ඔබ ධර්මය ගැන කථා කළත්, එයට සවන් දී ගෙන සිටියත්, ඔබ ධර්මය දැනසිටිය යුතුය. ධර්මය පවතින්නේ කොතැනකද? කියා ඔබ ඒ ගැන මවිතයට පත්විය යුතු නැත. එය මෙහිම පවතියි. ධර්මය ඉගෙනීම වෙනුවෙන් ඔබ කොතැනකට ගියත්, එය සැබැවින්ම පවතින්නේ ඔබේ ම මනස තුළය. දේවල් වෙත තදින් ඇලීගෙන සිටින්නේත්, ඒවා ගැන අනුමාන සිහිවිලි ඇතිකර ගන්නේත්, දුක අභිබවා යන්නේත්, නොමනල්මයෙහි යෙදෙන්නේත්, මනස විසින්මය. බාහිර වශයෙන් පවත්නා සියලුම ඉගැන්වීම්වලින් කෙරෙන්නේ, මනස ගැන ඉගැන්වීමය. ත්‍රිපිටකය, අභිධර්මය යන කුමක් හෝ වේවා ඉගෙන ගැනීමෙහි ඇති වරදක් නැත. නමුත් ඒවාට මුල්වන්නේ කුමක්ද? කියා ඔබ අමතක නොකළ යුතුය.

භාවනාව ගැන සලකා බලනවිට එහි පටන්ගැන්ම සඳහා සැබැවින්ම අවශ්‍යවන්නේ, අවංකභාවය හා අඛණ්ඩත්වයයි. වෙනත් දේවල් ගැන කරදර වීමට අවශ්‍ය නැත. ගිහියන් වූ ඔබ කිසිවකු ත්‍රිපිටක ධර්මය හදාරා නැත. එසේ වුවත් ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය ඔබ තුළ පහළවීමේ හැකියාව තවමත් පවතී. එය එහෙම නේද? ඔබ මේවා ගැන ඉගෙන ගන්නේ කොහෙන්ද? ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය ඔබ තුළ ඇති බව ඉගෙනීම සඳහා, ඔබට ත්‍රිපිටකය කියවීමට අවශ්‍ය වූයේ ද? ඒවා ඔබ තුළ මේ දැනුත් පවතියි. ඒවා පවතින බව දැනගැනීම සඳහා, පොත් කියවීමට අවශ්‍ය නැත. නමුත් බුදුදහම පවතින්නේ මේවා ගැන සොයා බලා මේවායේ අත්හැර දැමීම සිදුකිරීම පිණිසය.

අවබෝධය ඔබ තුළින් ම පහළවීමට ඉඩසැලසුවහොත්, එය නිසි අන්දමේ පුහුණුවක් වෙයි. දුම්රියක් දැකගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධි ස්ථානයට යනු මිස, හැම දුම්රියක් ම දැකගනු සඳහා, උතුරු නැගෙනහිර හා බටහිර දුම්රිය මාර්ගයන් ඔස්සේ යායුතු නැත. සෑම දුම්රියක් ම දැක ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, සියලුම දුම්රිය නවත්වන ස්ථානය වන, ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධි ස්ථානයේ රැඳීසිටීම ප්‍රමාණවත්ය.

සමහර මිනිස්සු මෙසේ පවසති. “මට භාවනා කිරීමට අවශ්‍ය යි. නමුත් එය කරන ආකාරය ගැන මම නොදනිමි. මා ත්‍රිපිටක ධර්මය ඉගෙන ගෙනත් නැත. මා සිටින්නේත් වයසට යමින්, සිහියත් ඒ කරමි හොඳ මදියි” කියා ඔවුහු පවසති. හොඳයි. එහෙම නම් ඔබ, මේ ටික කරන්න. ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධි ස්ථානය දෙස බලා සිටින්න. ලෝභය පහළ වන්නේත්, ද්වේශය පහළ වන්නේත්, මෝහය පහළ වන්නේත් එකැනින්ය. එකැන වාඩි වූ විට ඒවා පහළ වන ආකාරය දෙස ඔබට බලා සිටීමට හැකිය. ඔබේ පුහුණුව සිදු කළයුතු වන්නේත්, මෙතැනින්ය. ඒ මක්නිසාද ඔබ අමාරුවට වැටී සිටින්නේත්, මෙතැනින්ම වන නිසාය. හේතූන් නිසා පහළ වන ධර්මතාවයන් මෙන්ම, සම්මුති ධර්මතාවයන් පහළ වන්නේත්, මෙතැනින්මය. අවසානයේ ධර්මය පහළ වන්නේ මෙතැනින්මය.

එමනිසා ධර්ම පුහුණුව සඳහා පංති හෝ ජාති හේදයක් නැත. ඒ තුළින් අපේක්ෂා කරනු ලබන එකම දෙය විමසිලිමත්ව සිටීම හා අවබෝධය ලබා ගැනීමය. අපේ පුහුණුවෙන් කරනු ලබන්නේ ශරීරය හා වචනය කෙළෙස්වලින් නිදහස් කරගැනීම සඳහා, ඒවා මූලසිට ම පුහුණු කිරීමය. එයට ශීලය කියා කියනු ලැබේ. සමහර මිනිසුන් කල්පනා කරන්නේ ශීලයේ පිහිටීම සඳහා අප පාලි ගාථාවන් කටපාඩම් කරගනිමින්, ඒවා දිවා රෑ දෙකේ සජ්ඣායනය කළ යුතු බවයි. නමුත් සැබෑ වශයෙන් කළයුතු වන්නේ, කය හා වචනය සංවර කරගැනීමය. ශීලය යනු එයයි. එය ඒකෙන් හා මෙකෙන් ටිකක් කළවම්කර, යම් පදමක් ගෙන “හා, හරි රසයි” යනුවෙන් පැවසෙන සේ කරනු ලබන ආහාර පිසීම වැනි තේරුම් ගැනීමට අපහසු කාර්යයක් නොවේ. නිසිපරිදි කුළුබඩු වර්ග යොදනවිට ආහාරය රසවත් වන නිසා, එයට වෙනත් දේවල් එකතු කළ යුතු නැත. ඒ ආකාරයටම අපේ ක්‍රියාවන් හා කථාව යහපත් බවින් පැවතීම සඳහා අප ප්‍රවේසම් වුවහොත්, ඒ තුළින් ශීලය ඇතිවනු ඇත.

භාවනා පුහුණුව කොතැනකදී හෝ වුවද කළහැකි කාර්යයකි. පුහුණු වන්නේ කෙසේද? යන්න නොදැන සිටි නිසා, මම එක් කාලයකදී ගුරුවරයකු සොයමින්, රටපුරා

ඇවිද්දේම. “පුහුණුවන්නේ වැරදි ආකාරයටය” යනුවෙන් සිතමින් ඒ ගැන මම නිරතුරුව ම බියෙන් පසුවූයෙමි. මම නිතර ම ඒ කන්දෙන් මේ කන්දටත්, එතැනින් මෙතැනටත් යමින් එමින් සිට එය නවතා දමා ඒ ගැන මෙනෙහි කිරීමේ යෙදුනෙමි. මට ඒ ගැන වැටහෙන්නේ දැන්ය. මා සිටින්නට ඇත්තේ මෝඩකමින් යුතුවය. පුහුණුව ඒ වනවිටත් මගේ හද තුළ ම පවත්නා බව නොදැන මා ඒ ගැන සොයමින් රටපුරා ඇවිද තිබේ. ඔබට උවමනා හැම භාවනා පුහුණුවක් ම හරියට ම පවතින්නේ ඔබේ අභ්‍යන්තරය තුළ මය. ඉපදීම, මහලුවීම, ව්‍යාධිය හා මරණය යන මේවා පවතින්නේ ඔබ තුළය. බුදුන්වහන්සේ “පව්වක්තං වේදි තබ්බො” යනුවෙන් වදාළේ ඒ නිසාය. එහි අදහස නුවණැතියන් අවබෝධය ලැබිය යුතු වන්නේ, තමා තුළින් මය යන්නය. මා ඊට පෙර එම වචන ගැන දැනගෙන තිබූ නමුත්, ඒවායේ අර්ථය දැනසිටියේ නැත. එය සොයමින් මා හැමතැනක ම ඇවිද්දේ, ඒ නිසා වෙහෙසට පත්වෙමින්, මැරී ඇදවැටෙන තත්ත්වයකට පත්වන තරමටය. එම ක්‍රියාව නවතා දැමූයේ සොයමින් සිටි දෙය, මා තුළ ම පවත්නා බව අවබෝධවීමෙන් පසුවය. ඒ නිසා ඒ ගැන කියාදීමට පුළුවන්කමක් මා තුළ පවතියි.

එමනිසා ශීලය දියුණුකර ගැනීම සඳහා පුහුණුවේ යෙදෙන විට, එය මා කියාදුන් ආකාරයට කරන්න. ඒ අන්දමින් පුහුණුවීම කෙරෙහි අවිශ්වාසයක් ඇතිකර නො ගන්න. සමහර අයට කරදර බාධක ඇති නිසා, ගෙදරදී පුහුණු වීමට නොහැකි බව පවසන නමුත්, එහි ඇත්තක් පවතී නම්, කෑම බීම ගැනීම පවා බාධකයක් වීමට පුළුවන. මේවා පුහුණුවීම සඳහා බාධක නම්, කෑම නොගෙන සිටින්න! පුහුණුවීම යනු සැබෑ වශයෙන් ඵලදායී දෙයකි. එමනිසා ඒ සඳහා බාධක පැවතිය යුත්තේ කුමකටද? කටුවක් මත පය තැබීමට සිදු වුවහොත්, එය හොඳ දෙයක්ද? වඩාත් හොඳ වන්නේ ඒ මත පය නොතබා සිටීම නොවේද? මිනිසුන් කුමන ජාතියකට අයත් වුවත් භාවනා පුහුණුව පවතින්නේ ඔවුන්ගේ යහපත තකාය. ඔබ පුහුණු වන්නේ යම් ප්‍රමාණයකින්ද, ඒ තරම් ප්‍රමාණයකින් සත්‍යය දකින්නෙහිය.

තමන් ඒ තරම් ජනාකීර්ණ පරිසරයක ජීවත්වන නිසා ගිහියකු වශයෙන් සිටිමින් භාවනා පුහුණුව කළ නොහැකි බව, සමහර අය පවසා සිටිති. ඔබ ජීවත්වන්නේ ජනාකීර්ණ පරිසරයක නම් ඒ තුළට එබී, එය පුළුල් ලෙස විවෘත කර බලන්න. ජනාකීර්ණත්වය යන්නෙහි සැබෑ සත්‍යය දැකගැනීම සඳහා, මනස පුහුණු කරන්න. ඔබ ඔබේ පුහුණුව වැඩි වැඩියෙන් අතපසු කරන තරමට ම විහාරාරාම වෙත ගොස් බණ දහම් ඇසීමක්, අතපසු කරන්නෙහිය. වගුරක් තුළට රිංගා ගත් මැඩියකු මෙන්, ඔබේ මනස වගුර තුළට වැඩි වැඩියෙන් රිංගා ගතියි. යම් කෙනකු බිලි කොක්කක් රැගෙන එතැනට පැමිණිය හොත්, මැඩියාගේ අවසානයත් එතැනින්ම සිදුවීමට ඉඩ ඇත. උඟට ගැලවීමක් නැත. කළහැකි එකම දෙය බෙල්ල දික්කර එය බිලිකටුව වෙත පිදීමය. එම නිසා ඔබ පුංචි මුල්ලක් තුළ සිරවී සිටීමට, කටයුතු නොකරන්න. එවිට යම් අයකු බිලි කටුවක් සමඟ පැමිණ, ඔබ ඩැහැගෙන යාමට පිළිවන. ගෙදරට වී, දරු මුහුඹුරන්ගෙන් දුක් ගැහැට විදීම මැඩියා සිටින තත්ත්වයටත් වඩා හයානකය. මෙවැනි දේවල්වලින් ගැලවී ගතහැක්කේ කෙසේද? කියා ඔබ නොදන්නෙහිය. මහලු වයස, ලෙඩ රෝග හා මරණය පැමිණෙන විට, ඔබ කරන්නට යන්නේ කුමක්ද? ඔබ අල්ලා ගැනීමට යන බිලි කොක්ක මෙයයි. ඒ නිසා ඔබ හැරෙන්නේ කොයි පැත්තටද?

අපේ මනස තුළ පවතින අසීරු තත්ත්වය මෙයයි. දරුවන්, නැදැයින් සහ දේපල වස්තුව වෙනුවෙන් මුලුමණින්ම කැපවී සිටින ඔබට, ඒවායින් ගැලවෙන ක්‍රමයක් ගැන අවබෝධයක් නැත. ශීලය ගැන හෝ දේවල්වලින් නිදහස්වීමේ ක්‍රමය ගැන හෝ අවබෝධයක් නොමැතිවීම නිසා, ඔබට ගැලවීමේ මාර්ගයක් නො තිබෙයි. වේදනා, සංඥා, සංස්කාර හා විඥාන යන මේවා තුළින් දුක පහළ වනවිට ඔබ නිතර ම එයට අසුවී ගන්නෙහිය. දුක මේ ආකාරයට ඇතිවීමේ හේතුව කුමක්ද? ඒ ගැන විමර්ශනයෙහි නොයෙදුන හොත් එය දැකගත නොහෙයි. ඔබ තුළ සතුවක් හටගත් විට ඒ ගැන නිකම්ම රැ වටී, ඒ තුළින් තෘප්තියක් විඳගන්නෙහිය. ඒ හැර, මේ සතුව හටගැනුනේ කොහෙන්ද? කියා ඔබට ම ප්‍රශ්නකර නොගන්නෙහිය.

එමනිසා ඔබ තේරුම්ගැනීමේ ආකාරය වෙනස් කරන්න. ඔබට කොතැනකදී හෝ වුවත්, භාවනා පුහුණුව කළහැකි වෙයි. මක්නිසාද? ඒ හැම තැනකදී ම ඔබේ මනසත් ඔබ හා සමඟ ම පවත්නා නිසාය. ඔබ වාඩිවී සිටින විට, ඔබ තුළ යහපත් සිතුවිලි පහළ වනවිට, ඒ ගැන දැනීමෙන් සිටීමට පුළුවන. නරක සිතුවිලි පහළ වන්නේ නම්, ඒ ගැනත් දැනීමෙන් සිටීමට පුළුවන. මේවා පහළ වන්නේ ඔබ තුළ මය. නිදන සෙයියාවෙන් සිටින විට, යහපත් හා නරක සිතුවිලි පහළ වුවහොත්, ඒවා ගැනත් දැනීමෙන් සිටීමට පුළුවන. මක්නිසාද? අප පුහුණුවිය යුතු ස්ථානය මෙම මනස ම වන නිසාය. සමහර අය කල්පනා කරන්නේ පුහුණුවීම සඳහා හැම දිනක ම පන්සලට යායුතු බවය. එය එසේ කිරීමට අවශ්‍ය නැත. ඔබ කළයුත්තේ හුදෙක්, ඔබේ මනස දෙස ම බලා සිටීමය. පුහුණුව සිදුකළ යුත්තේ කොතැනකින්ද? කියා දැනගත් විට, ඒ තුළින් ඔබේ විශ්වාසය තහවුරු වෙයි.

බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාවෙන් කියා ඇත්තේ අප දෙස ම බැලීමට මිස, නොයෙකුත් බහුබ්‍රහ්ම හා මිථ්‍යා ඇදහිලි පසුපස යාමට නොවේ. “සීලෙන පුගතං යන්තී, සීලේන හෝග සම්පදා, සීලෙන නිබ්බුතිං යන්ති තස්මා සීලං විසුද්ධයෝ” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසාය. ශීලයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ අපේ ක්‍රියාවන්ය. යහපත් ක්‍රියාවලින් යහපත් ප්‍රතිඵලත්, නරක ක්‍රියාවලින් නරක ප්‍රතිඵලත් ලැබෙයි. දෙවියන් විසින් දේවල් ඉටුකර දීම කෙරෙහි බලාපොරොත්තු තබා නොගන්න. නොඑසේනම් ඔබේ ආරක්ෂාව සඳහා සුර දුතියන් හා ඉටුදෙවියන් කෙරෙහි විශ්වාසය නොතබන්න. තවද, කටයුතු සඵලවීම සඳහා ශුභ දවස් ගැන විශ්වාසය නොතබන්න. ඒවා තුළ සත්‍යයක් නොපවතින නිසා ඒවා ගැන විශ්වාස නො කරන්න. ඒවා ගැන විශ්වාස කළහොත් ඔබ දුකට පත්වන්නෙහිය. ඔබ ශුභ දවස, ශුභ මාසය, ශුභ අවුරුද්ද, සුර දුතියන් හා ඉටුදෙවියන් ගැන බලාපොරොත්තු වෙමින්, ඔබේ කාලය අපතේ යවන්නෙහිය. දුක ඇතිවන්නේ ඒ ආකාරයෙන් සිටීම නිසාය. ඔබේ ම ක්‍රියාවන් තුළට, කථාව තුළට, කර්මය තුළට එබී බලන්න. යහපත් දෙය කිරීම නිසා යහපතත්, නරක දෙය කිරීම නිසා නරකත්, හිමිවනු ඇත.

හොඳ නරක, හරි වැරදි යන මේවා පවතින්නේ ඔබ තුළ මය, කියා ඔබ දැන ගතහොත්, ඔබ ඒවා සොයමින් වෙනත් තැන් කරා යායුතු නැත. ඒවා පහළ වන්නේ කොතැනින්ද? කියා සොයා බලන්න. යමක් නැතිවූයේ මෙතැන දී නම්, ඒ ගැන සොයාබැලිය යුත්තේත් මෙතැන මය. එය එක්වරට ම සමු නොවුව හොත්, වැටුන තැන දිගට ම සොයා බලන්න. නමුත් අප සාමාන්‍ය වශයෙන් කරන්නේ වැටුන තැන සෙවීම නොව, වෙනත් තැන්වල සෙවීමය. එසේ කිරීම තුළින් එය කිසිදිනක සමුවෙයිද? යහපත් හා නරක ක්‍රියාවන් පවතින්නේ ඔබ තුළ මය. ඒ බව යම්දිනක දැකගැනීමට හැකිවන බව ස්ථීරය. ඔබ තුළ සොයාබැලීම දිගට ම කරගෙන යන්න.

සියලු ම මිනිසුන්ගේ කටයුතු සිදුවන්නේ, ඔවුන්ගේ කර්මයට අනුවය. කර්මය යනු කුමක් ද? මිනිස්සු ඉතාමත් ලෙහෙසියෙන් රැවටීමට පත්වෙති. යම රජ්ජුරුවෝ ඔබ කරන හැම ක්‍රියාවක් ම තම පොතේ සටහන් කරගන්නා බව ඔවුහු පවසති. ඔබ අපායට ගියවිට, ඔහු එම පොතේ ඔබ ගැන ලියවී ඇති විස්තරය කියවා බලන බවත්, පවසති. ඔබ බියවී සිටින්නේ ඔබේ මිළභ ජීවිතයේදී හමුවීමට සිටින යමරජ්ජුරුවන් ගැනය. නමුත් ඔබේ මනස තුළ සිටින “යම” ගැන ඔබ නොදන්නෙහිය. ඔබ සැඟවී සිටි නරක ක්‍රියාවක් එසේ සිදු කළත් යම විසින් ඒ සියල්ල සටහන් කරගනු ලබයි. කිසිවකුටත් දැන නොගත හැකිසේ නරක ක්‍රියාවන් සිදුකළ අය මෙහි වාඩිවී සිටින අප අතරත්, සිටීමට පිළිවන. නමුත් ඔබ කරන දෙය ඔබම දකින්නෙහිය. එය එහෙම නේද? ඒ සියල්ල දකින්නේ අර යමයා ය. ඔබටත් එය දැකිය හැකිද? හැම කෙනෙක්ම මොහොතක් කල්පනා කර බලන්න..... ඔබ තුළ සිටින, ඒ යමයා හැම දෙයක් සටහන් කර ගෙන ඇත. එසේ නොවේද? ඔබට එයින් ගැලවීමට හැකි මොන ම හෝ ක්‍රමයක් නැත. එය තනියම කළත්, පිරිසත් සමඟ කළත්, කුඹුරකදී හෝ අන් කොතැනකදීහෝ කළත්, ඔබට එයින් ගැලවීමක් නැත.

යම්කිසි දිනක කිසියම් හෝ දෙයක් සොරකම් නොකළ කෙනෙක් මෙහි සිටින්නේද? මීට පෙර සොරුන් වී නොසිටියේ,

අපගෙන් ස්වල්ප දෙනකු පමණකි. ඔබ අනුන්ගේ දෙය සොරකම් නොකළත්, ඔබේම දෙය සොරකම් කර තිබීමට පිළිවන. මා ඔබ ගැන එසේ සලකන්නේ මා තුළත් එවැනි නැඹුරුවක් තිබූ නිසාය. සමහරවිට, ඔබ අනුන්ට දැකගත නොහැකි සේ, නරක ක්‍රියාවන් සිදුකර තිබීමට පිළිවන. වෙනත් කෙනකු සමඟ පවසා නොසිටියත්, ඒ ගැන ඔබ දැනසිටිය යුතුය. ඔබ දෙස බලා සිටිමින්, ඒ සියල්ල සටහන් කරගනු ලබන්නේ අර යම විසිනි. ඔබ කොහේ යතත්, ඒ ගැන සියලු විස්තර යම විසින් තම පොතේ සටහන් කරගනු ලබයි. අපේ චේතනාවන් ගැන දන්නේ අප මය. නරක ක්‍රියාවක් කරන විට, ඒ තුළින් නරක ඇතිවෙයි. හොඳ ක්‍රියාවක් කරනවිට ඒ තුළින් හොඳක් ඇතිවෙයි. අපට ඒවා සභවා තබාගැනීමට හැකි තැනක් නැත. ඒවා අනුන් නොදැක්කත්, ඔබ දකින්නෙහිය. ඔබ අගාධයක් තුළ සැඟවී සිටියත් ඔබ ඒවා දකින්නෙහිය. නරක ක්‍රියාවන් සිදුකළ විට, ඒවායින් පලායාමට පුළුවන්කමක් නැත මේ ආකාරයට ම ඔබේ පවිත්‍රතාවය දැකගැනීමටත්, නොහැකි මන්ද? ඔබ ශාන්ත බව, කැලඹුණ බව, නිදහස හෝ බන්ධනය යන මේ සියලු ම දෙය දකින්නෙහිය. ඔබට මේ සියල්ල ම දැකගත හැකිය.

බුද්ධාගමට අනුව අපේ සියලු ක්‍රියාවන් ගැන අප අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. ඔබේ නිවසට අවුත් “ඔබ සුවපත් වේවා, ඔබට ශක්තියක් ලැබේවා, දිර්ඝ කාලයක් තුළ ජීවත්වේවා” යනුවෙන් පවසන බමුණන් ක්‍රියා කරන ආකාරයට, අපි ක්‍රියා නොකරමු. බුදුන්වහන්සේගේ දේශනාව, එවැනි ආකාරයේ එකක් නොවේ. ඔබේ ලෙඩ හුදෙක් වචනවලින් පමණක් සුව වන්නේ කෙසේද? ලෙඩුන් සුවපත් කිරීම සඳහා බුදුන්වහන්සේ මෙසේ ප්‍රශ්න කර සිටින සේක. “ඔබ ලෙඩවීමට පළමු සිදුවූයේ කුමක්ද? ඔබේ රෝගය සඳහා තුඩුදුන්නේ කුමක්ද?” කියා උන්වහන්සේ ප්‍රශ්න කරන සේක. ඉන්පසු එය උද්ගත වීමට හේතුව ඔබ විසින් ප්‍රකාශ කර සිටිනු ලබයි. “හෝ! එක එහෙම නම්, මේ බෙහෙත ගෙන බලන්න” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ පවසති. රෝගය සඳහා එම බෙහෙත හරි නොගියහොත්, උන්වහන්සේ වෙනත් බෙහෙතක් දෙති. රෝගය එම බෙහෙතින් සුව වුවහොත්, ඒ සඳහා නියම බෙහෙත එයයි.

මෙම ක්‍රමය විද්‍යානුකූලව බැලූවත් පිළිගත හැකි එකකි. බමුණන් කරන්නේ ඔබේ අතෙහි, නූලක් ගැටගසා “දැන් ඔක්කෝම හරි, ඔබට නිරෝගී බව හා ශක්තිය ලැබේවා, මා මෙතැනින් ඉවත්වී ගියපසු ආසනයෙන් නැගිට, හොඳින් ආහාර ගෙන සුවසේ පසුවන්න” යනුවෙන් පැවසීමය. ඔවුන්ට කෙතරම් මුදලක් දුන්නත් ඔබේ අසනීපය සුව නොවන්නේ, ඔවුන්ගේ ක්‍රමය තුළ විද්‍යානුකූල පදනමක් නැති නිසාය. නමුත් මිනිසුන් විශ්වාස කිරීමට කැමැති වන්නේත්, මෙවැනි දේවල් ගැනමය.

මෙවැනි දේවල් කෙරෙහි දැඩි විශ්වාසයක් නොතබන මෙන්, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. කරුණු මත පදනම්ව සිටිමින් ධර්මය ප්‍රගුණ කරන ලෙස, උන්වහන්සේ විසින් පවසා සිටින ලදී. බුදු දහම දැනට අවුරුදු දහස් ගණනක් තිස්සේ පැවතියත්, බොහෝ මිනිස්සු කර ඇත්තේ තම ගුරුවරයන් පැවසූ දෙය, හරි හෝ වැරදි වුවත්, එය අනුගමනය කිරීමය. එය අමනෝඥ ක්‍රියාවකි. ඔවුන් කර ඇත්තේ, තම මුතුන් මිත්තන්ගේ ආදර්ශය නිකම්ම නිකම් අනුගමනය කිරීමකි.

බුදුන් වහන්සේ මෙවැනි දෙයක් වෙනුවෙන් අනුබලයක් නුදුන් සේක. උන්වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ, අප කරන දේවල් හේතු යුක්ති සහගතව කිරීමටය. මේ සඳහා උදාහරණයක් වශයෙන් මේ කථා පුවත ගෙන ලබන්න. එක් වතාවකදී හික්ෂුන් වහන්සේලාට දහම් දෙසමින් සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේ, සාර්පුත්ත හිමි දෙසට හැරී මෙසේ විචාල සේක. “සාර්පුත්තයෙනි ඔබ මෙය විශ්වාස කරන්නෙහිද?” ඒ සඳහා සැරියුත් හිමි දුන් පිළිතුර “ස්වාමීනි, මම එය තවමත් විශ්වාස නොකරමි” යන්නය. බුදුන් වහන්සේ එම පිළිතුර ගැන සැරියුත් හිමියන්ට ප්‍රශංසා කළ සේක. බුදුන්වහන්සේ නැවත වතාවත් සැරියුත් හිමියන්ට මෙසේ වදාළහ. “ඉතාමත් මැනවි සාර්පුත්තයෙනි, එය විශ්වාස කිරීමට හෝ නොකිරීමට පෙර ඒ සඳහා නොයෙක් හේතු ආදිය දැන, එහි සැබෑ ස්වභාවය දැක ගනියි.”

නමුත් දැන් සිටින බොහෝ ගුරුවරු නම්, පවසනු ඇත්තේ “ඇයි! මා විශ්වාස කිරීමට බැරිද? එය එහෙම නම් ඔබ දැන් මෙතැනින් පිටවී යායුතුය.” යනුවෙනි. බොහෝ

මිනිස්සු තම ගුරුවරුන් කෙරෙහි බියක් දක්වති. තම ගුරුවරුන් පවසන කුමක් හෝ වුවත්, ඔවුහු එය අන්ධානුකරණයෙන් පිළිගනිති. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළේ සත්‍යය තුළම, රැඳී සිටින ලෙසය. දේශනයට සවන්දෙමින්, ඒ ගැන බුද්ධිමත්ව සලකා බලා විමර්ශනයේ යෙදෙන මෙන්, බුදුන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. මගේ ධර්මදේශනා සම්බන්ධයෙන් වුවත්, තත්ත්වය එයයි. ඔබ ආපසු ගියවිට, ඒ ගැන හොඳින් සිතා බලන්න. මා කියන දේ හරිද? ඒ තුළට සැබැවින්ම කිමිදී බලන්න. ඒ සඳහා ඔබේ ඇතුළත දකින්න.

ඔබේ මනස මේ ආකාරයෙන් රැකගන්නා මෙන්, ධර්මයෙහි සඳහන් වී තිබේ. තම මනස රැකගන්නා යම් තැනැත්තෙක් වෙන්නම්, ඔහු මාරයාගේ උගුලෙන් බේරෙයි. දේවල් අල්ලාගනු ලබන්නේත්, ඒවා ගැන දැනගනු ලබන්නේත්, එසේ ම දැකගනු ලබන්නේත් දුක හා සැප අත්දැකිනු ලබන්නේත්, හුදෙක් මේ එකම එක මනස විසිනි. සම්මුති ධර්මතාවයන් හා හේතූන් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් ගැන, සම්පූර්ණ සත්‍යය දැනගත් විට, අපි නිරායාසයෙන් ම දුකෙන් අත්මිදෙමු.

හැම දෙයක්ම පවතින්නේ ඒවායේ ස්වභාවයට අනුවය. දුක් ඇති කරනුයේ ඒවා විසින් නොවේ. හොඳින් උල්ලු කටුවක් ගැන සිතන්න. ඔබට දුක් විඳීමට සලස්වනු ලබන්නේ එය විසින්ද? නැත, එය හුදෙක් කටුවක් පමණකි. එය කිසිවකු හටවත් කරදරයක් නොකරයි. නමුත් ඔබ ගොස්, ඒ මත ඔබේ පාදය තැබුවහොත්, ඔබට දුක්විඳීමට සිදුවෙයි. මෙම දුක ඇතිවීමට හේතුවූයේ කුමක්ද? ඒ මත ඔබේ පාදය තැබීම එයට හේතුවිය. කටුව තමන්ගේ පාඩුවේ ඔහේ පවතියි. එය කිසිවකුටත් කරදරයක් නොකරයි. කටුව මත පය ගැසුවහොත් පමණක්, ඔබට දුක්විඳීමට සිදුවෙයි. වේදනාව කියා දෙයක් පවතින්නේ අප නිසාමය. රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඥාන යන මේවා පවත්නා ආකාරයෙන් ම ලෝකය තුළ පවතී. ඒවා සමඟ සටනට පිවිසෙන්නේ අප මය. ඒවාට පහර ගසනවිට, ඒවාත් අපට පහර ගසයි. ඒවාට පාඩුවේ තිබීමට ඉඩහැරිය හොත්, ඒවා කිසිවෙකු හටවත් කරදරයක් නොකරයි. ඒවාට කරදර කරන්නේ

වැනි වැනි යන බේබද්දන් පමණය. සියලුම ධර්මතාවයන් පවතින්නේ, ඒවායේ ස්වභාවයට අනුවය. “තෙසං චූප සමො සුඛෝ” යනුවෙන්, බුදුන්වහන්සේ වදාළේ ඒ නිසාය.

සම්මුතීන් හා හේතුන් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් “මා” “මගේ” “අප” නො එසේනම් “ඔවුන්” වශයෙන් නොගෙන, ඒවායේ යථා ස්වභාවය දැක ගනිමින්, ඒවායේ මැඩ පැවැත්වීම ඇතිකර ගන්නෙහි නම්, හා එවැනි විශ්වාසයන් හුදෙක් සක්කාය දෘෂ්ටිය වශයෙන් දකින්නෙහි නම්, එම ධර්මතාවයන් පිළිබඳව ඔබ තුළ ඇති මෝහයෙන් ඔබ නිදහස් වන්නෙහිය.

“මා හොඳයි”, “මා නරකයි”, “මා උසස්”, “මා විශිෂ්ඨයි” යනුවෙන් කල්පනා කළහොත්, එය වැරදි අන්දමේ කල්පනාවකි. මෙවැනි සිතිවිලි නිකම්ම නිකම් සම්මුතීන් හෝ හේතුවක් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන්ය, යනුවෙන් දැකගත් විට, අනුන් විසින් ඔබ හොඳ හෝ නරක අයෙකු වශයෙන් හඳුන්වා දෙනු ලබන විට, ඒවා ඔවුන් වෙතට ම සීමා කිරීමට ඔබට හැකිවෙයි. “මා” හා “ඔබ” යන දෙයක් ඒ තුළින් තවමත් දැකගන්නා විට, එය දෙබර තුනක් තබාගැනීමට සමානය. ඔබ යමක් පැවසූ වහාම, දෙබරු එළියට විත් ඔබට දෂ්ට කරති. ඒ දෙබර තුන හඳුන්වනු ලබන්නේ “සක්කාය දෘෂ්ටි, විචිකිච්ඡා හා සීලබ්බත පරාමාස” යන නම් වලිනි.

සම්මුති ධර්මතාවයන්ගේ හා හේතුවකින් හටගත් ධර්මතාවයන්ගේ යථා ස්වභාවය දැකගත් විට අභංකාරකමට පැවතී සිටීමට නොහැක. එවිට, අනික් පියවරුන් අපේ පියා ලෙසත්, අනිකුත් මව්වරුන් අපේ මව් ලෙසත්, අනිකුත් දරුවන් අපේ දරුවන් ලෙසත්, අපි දකිමු. අනිකුත් මිනිසුන්ගේ දුක හා සතුට දකින්නේත්, අපේ ම ඒවා ලෙසය.

මේ ආකාරයෙන් දැකීමට හැකි නම්, අපට අනාගත බුදුන් වහන්සේ මුහුණට මුහුණ දැකගත හැකිය. එය ඒ තරම් දුෂ්කර කාර්යයක් නොවනු ඇත. එවිට අප සියලු දෙනාම සිටින්නේ එකම බෝට්ටුවක් තුළය. ලෝකය පුහුල් ලෙල්ලක් මෙන්, එකම සිනිඳු බවකින් යුක්ත වනු ඇත. මෙහි බුදුන්

වහන්සේ දැකගැනීමට තවත් කාලයක් සිටීමට අවශ්‍ය නම් පුහුණු නොවී සිටින්න. එවිට උන්වහන්සේ දැකගැනීම සඳහා තවත් දීර්ඝකාලයක් සිටීමට නො අනුමානව හැකිවනු ඇත. උන්වහන්සේ එවැනි මිනිසුන් තම ශ්‍රාවකයන් බවට පත්කර ගැනීමට තරම්, උන්මත්තක නොවේ. මිනිසුන් බොහෝ දෙනෙකු තුළ පවතින්නේ සැකයයි. “මා” යන්නෙකු යනුවෙන් දෙයක් නැත, යන්න ගැන ඔබ තවදුරටත් සැක නොකරන්නෙහි නම්, මිනිසුන් ඔබ ගැන මොනවා කීවත්, ඔබ එය ගණන් නොගන්නේ ඔබේ මනස දේවල් අත්හැර දමමින්, ශාන්ත බවට පත්වී ඇති නිසාය. ඔබ තුළ පැවති හේතූන් නිසා හටගත් ධර්මතාවයන් සංසිඳුවා ඇත. පුහුණුවීමේ ක්‍රම ග්‍රහණය කරගෙන සිටීම, ඒ ගුරුවරයා නරකය, ඒ ස්ථානය නරකය, මෙය හොඳය, මෙය නරකය, යන මේ සියලු දෙය දැන් ඔබ තුළ නැත. මේ ආකාරයේ හැම කල්පනාවක් ම අහෝසි කර දමා ඇත. දැන් ඔබ අනාගත බුදුන් වහන්සේ සමඟ, මුහුණට මුහුණලා සිටින්නෙහිය. දැන් ඉහළට ඔසවා ගෙන යාඥා කරන අයට පමණක්, මෙම තත්ත්වය තුළට යාගත නොහැකිය.

දැන් ඉතින්, ධර්ම පුහුණුව කියා කියනු ලබන්නේ මොන මෙයටය. තවදුරට කථා කළත්, එයද මේ සමාන වනු ඇත. තව දේශනයක් කළත්, එයද මෙවැනි එකක් වනු ඇත. මා විසින් ඔබ මේතරම් දුරකට කැඳවා ගෙනවිත් තිබේ. දැන් තිබෙන්නේ ඒ ගැන කල්පනා කර බැලීමටය. මා විසින් ඔබ මාර්ගය වෙත කැඳවා ගෙනවිත් ඇත. යාමට කැමති අයෙකුට එය විවෘතව ඇත. යාමට අකමැති අයට නො යා සිටිය හැක. බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දෙනු ලබන්නේ, මාර්ගයේ ආරම්භය පමණකි. “අක්ඛාතාරෝ තථාගතා” මෙහි අදහස “බුදුන් වහන්සේ කරන්නේ, පාර පෙන්වා දීම පමණය.” යන්නය. උන්වහන්සේ මගේ පුහුණුව සඳහාත්, මට කියා දී ඇත්තේ, ඔය ටික ම පමණය. මට කළහැකි වන්නේ ඔබ මාර්ගයෙහි ආරම්භය වෙතට, කැඳවාගෙන ඒම පමණය. එහි යාමට බැහැයි කියමින් ආපසු යාමට අවශ්‍ය අයට, එසේ කළ හැකිය. මාර්ගය දිගේ යාමට කැමති නම්, ඔබට ඒ දිගේ යා හැකිය. එය ඔබට අයත් කාර්යයකි.

අපේ සැබෑ නිවහන

ගෞරවයෙන් යුක්තව ධර්මයට සවන් දීම සඳහා, දැන් ඔබේ සිත තුළ අධිෂ්ඨානය ඇති කරගන්න. “බුදුන් වහන්සේ ම ඔබ ඉදිරියෙහි වැඩ හිඳින සේක” යයි සිතා මා කථාකරන මේ කාලය තුළ, මගේ වචනවලට සාවධානව සවන් දෙන්න. දැස් පියවා ගනිමින්, ඔබට සුවපහසු ආකාරයකින් සිටින්න. හිත හදා ගෙන එක් අරමුණක පිහිටුවා ගන්න. සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් එම උත්තමයාණන් වහන්සේට ගෞරව දැක්වීමක් වශයෙන්, ප්‍රඥාව, සත්‍යභාවය හා නිර්මලභාවය යන ත්‍රිවිධ රත්නය ඔබේ හද තුළ තැන්පත් වීම සඳහා, නිහතමානී ලෙස ඉඩහැර සිටින්න.

බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනාකොට වදාරන ලද ධර්මය හැර ඔබට දීම සඳහා, මා අද වෙන මොන ම දෙයක් වත් ගෙනවිත් නැත. සාවධාන ලෙස සවන් දීමෙන් සිටින්න. බුදුන් වහන්සේ තුළ තමන් වහන්සේ විසින් ම රැස්කර ගන්නා ලද උතුම් ගුණ සමුදායක් පැවතුන නමුත්, උන්වහන්සේට පවා කායික වශයෙන් සිදුවන මරණය වළක්වාගත නොහැකි වූ බව, ඔබ තේරුම් ගත යුතුය. උන්වහන්සේ මහලු වියට පත් වූ විට ශරීරය අතහැර එහි වූ මහා බරන්, නිදහස් වූ සේක. මෙතෙක් වම් ගණනාවක් ඔබ යැපෙමින් සිටි මේ ශරීරය ගැන, දැන් ඔබ ද සෑහීමකට පත්වන්නට ඉගෙන ගත යුතුය. එය දැන් සෑහේ යැයි ඔබට හැඟී යා යුතුය.

දීඪී කාලයක් තුළ ඔබ සතු වී තිබුණ, පිහන් කෝප්ප පීරිසි ආදී ගෘහස්ථ භාණ්ඩ සමඟ මේ ශරීරය සසඳා බැලීමට ඔබට පුළුවන. ඔබට එම භාණ්ඩ මුලින් ම ලැබෙන විට, පැහැපත් බවින් හා දිලිසීමෙන් යුක්ත විය. නමුත් එතරම් දිගු

කලක් පාවිච්චි කිරීමෙන් පසු, ඒවා පරණ වීමට පටන් ගෙන ඇත. ඒවායින් සමහරක් දැනටමත් කැඩීබිඳී ගොස් ය. සමහරක් ඒවා තිබූ තැන්වල දක්නට නැත. ඉතිරි ඒවායේ ද තත්ත්වය වෙනස් වෙමින් පවතියි. ඒවාට ස්ථිර වූ ස්වරූපයක් නැත, පවතින ස්වභාවය වෙනස් වෙයි. ඔබේ ශරීරයේ ආකාරය ද, එලෙසට ම වේ. නියම ලෙසට ම ඔබ උපන් දින පටන් ළමා විය තුළින් තරුණ විය දක්වාත්, දැන් ළඟා වී ඇති මහලු විය දක්වාත්, දිගින් දිගට වෙනස් වෙමින් එය පැවත විත් ඇත. ඔබ එය පිළිගත යුතුය. අභ්‍යන්තරය තුළ වූ හෝ කායික වශයෙන් වූ හෝ බාහිර වශයෙන් වූ හෝ සියලු ම **සංස්කාරයන්** තමා නොවන බවත්, වෙනස් වීම ඒවායේ ස්වභාවය බවත්, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළහ. ඒ සත්‍යය පැහැදිලි වනතෙක්, ඒ ගැන මෙනෙහි කරන්න.

පැවැති ස්වභාවය නැති වී ගොස් මෙහි වැතිර පවත්නා මේ මස්ඟුලිය '**සව්ව ධම්ම'** හෙවත් සත්‍ය භාවයයි. මේ ශරීරයේ සත්‍ය භාවය '**සව්ව ධම්ම'** යි. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් ද, එයයි. ශරීරය දිහා බැලීමටත්, ඒ ගැන මෙනෙහි කිරීමටත්, එහි ස්වභාවය සමග සාමයෙන් විසීමටත් අපට බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාළ සේක. දැන් ඔබේ ශරීරය වයසත් සමග දුච්ච වීමටත්, කෘශ වීමටත්, පටන් ගෙන ඇති නිසා එයට විරුද්ධත්වයක් ඇති කර නොගන්න. නමුත් ඒ සමගින් ඔබේ මනස දුච්ච වීමට ඉඩ නො හරින්න. මනස වෙන් වශයෙන් තබා ගන්න. දේවල් පවතින ස්වභාවය සම්බන්ධව සත්‍යය වටහා ගෙන, ඔබේ මනසට එයින් ශක්තියක් ලබා දෙන්න. මෙය ශරීරයේ ස්වභාවය බවත්, වෙනස් වීමට පත්වන බවත්, උත්පත්තියක් ලබා තිබෙන එය මහලු වීමට හා රෝගාකූර වීමට පත්වන බවත්, ඉන්පසු මරණයට පත්වන බවත්, ලොච්ඡුරා බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළහ. එය උතුම් සත්‍යයකි. ඔබ දැන් මුහුණ පාමින් සිටින්නේ ද, එම සත්‍යයටය. ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව ශරීරය දිහා බලමින්, එම සත්‍යය වටහා ගන්න.

ඔබේ නිවස ජලගැල්මකට අසු වුවත්, පිළිස්සී බිමට අලු වී ගියත්, ඊට කුමන ආකාරයේ හෝ තර්ජනයක් එල්ල වුවත්, එය ඔබේ නිවසට පමණක් සීමා කරන්න. ජලගැල්මක් ඇතිවූ විට, එයින් ඔබේ මනස යටවීමට ඉඩ නො දෙන්න. ගින්නක් ඇතිවූ විට එයින් ඔබේ හදවත පිළිස්සීමට ඉඩ නො දෙන්න. ජලගැල්මට යට වූයේත්, ගින්නට අසු වූයේත්, ඔබට බාහිරව පවත්නා නිවස පමණක් වීමට ඉඩ හරින්න. මනසට එහි ඇති ඇලීම් අත හැරීමට, ඉඩ හරින්න. දැන් ඒ සඳහා කාලය පැමිණ ඇත.

ඔබ දැනට දීඝී කාලයක් තුළ ජීවත් වී ඇත්තෙහි ය. ඔබේ දෑස ඔනෑ තරම් රූප දැක ඇත. දෙසවන ඔනෑ තරම් ශබ්ද අසා ඇත. ඔනෑ තරම් අත්දැකීම් ද ලබා ඇත. ඒ සියල්ල එපමණක් ම විය. ඒවා හුදෙක් අත්දැකීම් පමණක් ම විය. ඔබ ප්‍රණීත රසයෙන් යුත් ආහාර වලඳා ඇත. සෑම ප්‍රණීත රසයක් ම, හුදෙක් ප්‍රණීත රසයක් පමණක් විය. ඊට වඩා වැඩි යමක් ඒවායේ නොතිබිණ. තීරස හුදෙක් තීරස පමණක් ම විය. එහි වූයේ එපමණකි. අලංකාර රූපයක් සමග ඇස ගැටෙන විට, එහි ඇති සියලු දේ එපමණයි. හුදෙක් අලංකාර රූපයක් පමණයි. අවලස්සන රූපයක් නම්, හුදෙක් අවලස්සන රූපයක් පමණයි. සිත ඇදී යන මිහිරි නාදයක් දෙසවනට වැටෙන විට, එහි ඊට වඩා වැඩි යමක් නොමැත. කන් බිහිරි කරවන සෝෂා සහිත නාදයක් ද, හුදෙක් පැහැදිලිව ම ඒ ආකාරමය.

මේ ලෝකයේ වෙසෙන උප්පත්, පොහොසත්, තරුණ හෝ මහලු, මිනිස් හා තිරිසන් යන කොයි සත්ත්වයකුට වුවත්, දීඝී කාලයක් එක ම ස්වභාවයෙන් සිටීමට නොහැකි බවත්, ලෝකයේ පවතින හැම දෙයක් ම වෙනස් වීමටත්, විකෘති බවටත් පත්වන බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර වදාල සේක. කිසි පිළියමක් යෙදීමට අපට නොහැකි මෙය, ජීවිතය හා බැඳී පවත්නා වූ සත්‍ය කරුණකි. නමුත් අපට කළ හැකි වනුයේ මනසේ හා ශරීරයේ පුද්ගල භාවයක් නොපවතින බව දැකීම සඳහාත්, ඒ එකක් තුළ වත් "මා" හෝ "මගේ" යන්නක් නොපවතින බව දැකීම සඳහාත්, මනස හා ශරීරය ගැන

මෙනෙහි කිරීමය. මෙය බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දකි. 'මා' හෝ 'මගේ' යන්නෙහි පවතිනුයේ තාවකාලික සත්‍ය ස්වභාවයකි. එය මේ නිවසට සමානය, ඔබට මේ නිවස අයිති වන්නේ, හුදෙක් නාම මාත්‍රයෙන් පමණකි, ඔබ යන කොතැනකට හෝ ඔබට එය ගෙන යා නොහැක. එය ඔබ සතු දේපල වස්තුව හා පවුල සම්බන්ධව ද එසේමයි. ඔබට ඒවා අයිති ව පවතින්නේ නාම මාත්‍රයෙන් පමණකි. ඇත්ත වශයෙන් ම ඒවා ඔබ සතු නොවෙයි. ස්වභාව ධර්මය සතුයි. මේ සත්‍යය ඔබට ම පමණක් අදාල වන්නක් නොවේ. සෑම දෙනෙකුට ම පවතිනුයේ එක ම තත්ත්වයකි. බුදුන් වහන්සේ ට මෙන් ම අවබෝධත්වයට සැපත් උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාටත් එය එසේ ම විය. මේ සම්බන්ධයෙන් උන්වහන්සේලාත්, අපත් වෙනස් වූයේ එක් ආකාරයකින් පමණකි, එනම් දේවල් තුළ පවත්නා ස්වභාවය උන්වහන්සේලා විසින් පිළිගන්නා ලද ආකාරයයි. වෙන මගක් ඒ සඳහා නොමැති බව, උන්වහන්සේලා දැක ගත්හ.

එබැවින්, මේ ශරීරය පා විලුඹුවල සිට හිස් මුදුන දක්වාත්, හිස් මුදුනේ සිට නැවත පාදාන්තය දක්වාත්, කොටස් කර සියුම් වශයෙන් පරීක්ෂා කර බලන මෙන්, බුදුන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළ සේක. නිකමට මෙන් ශරීරය වෙත බැල්මක් හෙළන්න. ඒ තුළ ඔබට පෙනෙනුයේ කුමන අන්දමේ දේවල් ද? ස්වභාවයෙන් ම පිරිසිදු ව පවත්නා කිසිවක් තිබේ ද? ඒ තුළ නිත්‍ය වශයෙන් ම පවතින කිසිම හරයක්, සොයා ගැනීමට ඔබට පුළුවන් ද? මුලු ශරීරය ම ක්‍රමයෙන් පිරිහීමට පත්වන නිසා එය අපට අයත් නොවන දෙයක් සේ දැකීමට, බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාළ සේක. සියලු සංස්කාර ධර්මයන් වෙනස්වීම ස්වභාව කොට පවතින හෙයින් ශරීරය ද, මේ ආකාරයෙන් වීම ස්වාභාවිකය. එසේ නොවිය යුතු නම් එය විය යුත්තේ කෙසේද? ඇත්ත වශයෙන් නම් මේ ශරීරය පවතින ආකාරයේ කිසිම වැරද්දක් නැත. ඔබට දුක් ඇති කරවන්නේ මේ ශරීරය නොව ඔබේ වැරදි කල්පනාවයි. ඔබ හරි දෙය වැරදි ලෙස දකින්නෙහි නම්, එයින් ව්‍යාකූල භාවයක් සත්කකින් ම ඇතිවීමට පිළිවන.

ගහක් දිගේ පහළට ගලාගෙන යන ජල කඳකට මෙය සමාන කළ හැක. ස්වභාවය ලෙසින් ගහක් ගලා බසින්නේ බෑවුමක් දිගේ පහළටය, කිසිදිනක විරුද්ධ පැත්තට ගලා නොබසීයි, එහි ඇති ස්වභාවය එයයි. වේගයෙන් පහළට ගලන ගහ දකින ගං ඉවුරේ සිටින මිනිහකුට ඔහුගේ අඤාන කම නිසා ගහ බෑවුම දිගේ ඉහළට ගමන් කිරීම දැකීමට අවශ්‍ය වෙයි, ඔහු ඒ නිසා කණස්සල්ලට ද පත්වෙයි. ඒ ගැන ඔහු කුමක් කළත්, ඔහුගේ වැරදි කල්පනාව නිසා සිතට සැනසිල්ලක් නොලැබෙයි. ජලය ගලා බසින ආකාරය ගැන ඔහු තුළ පවතින වැරදි දැකීම නිසා, ඔහු කණස්සල්ලට පත්වෙයි. නිවැරදි දැකීමක් ඔහු තුළ තිබුණේ නම්, ජලය අනිවාර්යයෙන් ම බෑවුම දිගේ පහළට ගලා යා යුතු බව, ඔහුට වැටහෙයි. එම සත්‍යය වටහා ගනිමින් එය පිළිගන්නා තෙක්, ඔහු කැළඹීමටත්, අවුලටත්, පත්වෙයි.

ඔබේ ශරීරය ද, බෑවුම දිගේ පහළට ගලා යා යුතු ගහ මෙනි. තරුණ භාවයට පත් ව තිබූ ඒ ශරීරය මරණය දෙසට ඇලවෙමින් ගමන් කරයි. එය එසේ නොවන ලෙසට, ඔබ තුළ කැමැත්තක් ඇති කර නොගන්න. ඒ සඳහා පිළියමක් යෙදීමේ බලයක් ඔබ සතුව නැත. බුදුන් වහන්සේ අපට දේශනා කොට වදාළේ, දේවල් තුළ පවත්නා නියම ස්වභාවය දැක ගැනීමටත්, ඒවා කෙරෙහි ඇති අපේ ඇල්ම අතහැර දැමීමටත්ය. මේ අතහැර දැමීම සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන හැඟීම ඔබට ඇති පිහිට වශයෙන් සලකා ගන්න.

ඔබට වෙහෙස හා මහන්සිය දැනුනත්, ඒවා නොසලකා හැර භාවනාවේ යෙදෙන්න. හුස්ම කෙරෙහි ඔබේ සිත රඳවාගන්න. කිහිප වතාවක් ගැඹුරට හුස්ම ගනිමින් 'බුද්ධෝ' යන මන්ත්‍රය කියමින්, හුස්ම කෙරෙහි සිත රඳවා ගන්න. මේ භාවනාව පුරුද්දක් කරගන්න. ඔබට ඇතිවිය හැකි වේදනාවන් මැඩ පවත්වා ගැනීම පිණිස, අධික ලෙස වෙහෙස දැනෙන තරමට ම, සිත එකඟ කිරීමේ කායභීය ද අධික සියුම් බවින් හා තියුණු ලෙසින් පවත්වා ගත යුතුය. වෙහෙස වන බවක් දැනීමට පටන් ගන්නා විට, සෑම සිතිවිල්ලක් ම නවතා

දමමින්, මනස විසින් ම මනස එක්කැන් වීමට ඉඩහැර, එය ඔබේ හුස්ම දැනීම සඳහා යොමු කරන්න. තම සිතෙන් 'බුද්ධෝ' 'බුද්ධෝ' යන පාඨය තමන්ට ම කියා ගන්න.

බාහිර සියලු දේම අතහැර දමන්න. ඔබේ දරුවන් හා ඥාතීන් ගැන ඇතිවන, සිතිවිලි ග්‍රහණය කර ගැනීමෙන් වළකින්න. කුමන දෙයක් වුව ද ග්‍රහණය නොකරන්න, අතහැර දමන්න. මනසට එක ම අරමුණක රැඳීමට ඉඩහැර, ඒ ලෙස එක්කැන් වූ මනස හුස්ම කෙරෙහි රඳවා තබන්න. හුස්ම, මනසට වැටහෙන එක ම අරමුණ බවට පත්කර ගන්න. මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතා සියුම් බවට පත්වන තෙක් ද, ඒ තුළ පහළවන හැඟීම් නොදැනෙන තරමට හා විශාල පැහැදිලි බවක්, අවදි ජීවිතාවයක් පහළවන තෙක් ද භාවනාවේ යෙදෙන්න. වේදනා සහගත හැඟීම් ඉන්පසුව ඒවා විසින් ම අක්‍රිය බවට පත්වනු ඇත. අවසානයේ දී ඔබ හුස්ම දකින්නේ ඔබ බැලීමට පැමිණි ඥාතියකු දකින ආකාරයටය.

ඥාතියකු පැමිණ ආපසු යන විට, ඔහු හා පසු ගමන් කොට අපි ඔහුගේ පිටවී යාම බලා හිඳිමු. ඔහුගේ පයින් ඇවිදගෙන යාම හෝ මොටෝ රියෙන් යෑම නොපෙනී යන තෙක් බලා හිඳ, අපි ගෙකුළට යන්නෙමු. අප අපේ හුස්ම දෙස බලා හිඳිනුයේ ද, මේ ආකාරයෙනි. හුස්ම වැටීම ගොරෝසු නම්, එය ගොරෝසු බව අපි දනිමු. එය සියුම් නම්, ඒ බව ද අපි දනිමු. හුස්ම ඉතා සියුම් බවට පත්වන විට මනස ඒ පසුපස ගමන් කරවමින්, එය පිබිඳීමට පත් කරවමු. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හුස්ම වැටීම මුලුමනින් ම අතුරුදහන් වන අතර, ශේෂව පවතිනුයේ අවදිමත් භාවයේ හැඟීම පමණකි, මෙය 'බුදුන් වහන්සේ හමු වීම' යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. ප්‍රඥාවන්ත වූත්, අවදිමත් වූත්, ප්‍රභාශ්වර වූත්, 'බුද්ධ' යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ඒ පැහැදිලි සතිසම්පජ්ඣඤාභාවය අප තුළ ඇතිවේ. එය දැනීමෙන් මෙන් ම, පැහැදිලි බවින් යුතු ව බුදුන් වහන්සේ දැක උන්වහන්සේ හා එක් ව විසීමයි. පිරිනිවීමට පත් වූයේ ලේ මස් නහරින් සැදුම් ලත්, ඓතිහාසික බුදුන් වහන්සේ පමණක් නිසා පැහැදිලි ලෙස, ප්‍රභාමත් ලෙස දැන

ගන්නා වූ සැබෑ බුදුන් වහන්සේ අත්දකිමින් අපට අදත්, ඒ බුද්ධ ස්වභාවයට පත්විය හැකිය, අප එසේ කරන විට එය, එක ම හදවතක් වේ.

එබැවින් මේ අවබෝධ වන දෙය හැර, ඉතිරි සියල්ල අතහැර දමන්න. ඒ සියලු දෙයක් ම අවසානයකට පත්කර දමන්න. භාවනාවේ යෙදී සිටින විට, අද්භූත දැනීම මැවී පෙනෙන්නේ නම්, ශබ්ද පහළ වන්නේ නම්, ඒවාට නොරැ වටෙන්න. ඒ සියල්ල අතහැර දමන්න. යාන්තමින් හෝ කිසිම දෙයක් අල්ලා ගෙන නො සිටින්න. දවිත්ව ස්වභාවයක් නොපවතින අවධානය තුළ රැඳී සිටින්න. අතීතය ගැන හෝ අනාගතය ගැන හෝ සිතමින් කණස්සලු නොවී, නිසංසලව සිටින්න. එවිට, ඉදිරියට යාමකුත්, ආපස්සට යාමකුත්, එකතැන රැඳී සිටීමකුත් නැති, අල්ලා ගෙන සිටීමට හෝ එල්ලිගෙන සිටීමට කිසිවක් ද නොමැති, එතැනට ඔබ ළඟා වන්නෙහිය. ඒ මක්නිසාද? එහි 'තමා' කියා හෝ 'මා' හා 'මගේ' කියා හෝ කිසිවක් නො පවතින නිසාය. ඒ සියල්ල නැතිවී ගොස්ය. සියලු දෙයින් මේ ආකාරයට නිදහස් වන ලෙසත්, කිසිම දෙයක් අප වෙත රඳවා නොගන්නා ලෙසත්, බුදුන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළ සේක. දැනගැනීමටත්, දැන ගැනීමෙන් පසු, අතහැර දැමීමෙහි යෙදෙන ලෙසත්, උන්වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළ සේක.

උත්පත්තියත්, මරණයත් පවතින සංසාර චක්‍රයෙන් නිදහස් වීමට ඇති මාගීය වන, ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම, අප එකිනෙකා විසින් තනි තනියෙන් කළ යුතු වූ කර්තව්‍යයකි. එමනිසා අත්හැර දැමීමේ යෙදෙමින්, ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට වීර්යය වඩන්න. ඔබේ භාවනාව සඳහා සැබෑ වෑයමක් දරන්න. පවුල ගැන කණස්සල්ලට පත් නොවන්න. ඔවුහු ඔය සිටින ආකාරයෙන් දැන් සිටිති. අනාගතයේදී ඔබ සිටින තත්වයට පත් වෙති. මේ ඉරණමෙන් ගැලවීමට සමත් අයකු, මේ ලෝකයේ නැත. බුදුන් වහන්සේ අපට දේශනා කොට වදාළේ ස්ථීර, සැබෑ හරයක් නො පවතින සියලු දෙයක් ම අතහැර දමන ලෙසය. සියල්ල අත්හැර දැමුව හොත්, ඔබට

සත්‍යය දැක ගත හැකිය. එසේ නො වුවහොත් එය දැක ගත හැකි නොවේ. එහි පවත්නා ස්වභාවය එයයි, එය සැමට ම සාධාරණ වුවකි. එමනිසා කණගාටුවට පත් නොවන්න, මොනම දෙයක්වත් අල්ලාගෙන නො සිටින්න.

ඔබ කල්පනා කරන බව ඔබට පෙනී ගියත්, ප්‍රඥාවෙන් යුතුව එය කෙරෙන තාක් එහි වරදක් නැත. අඤාන ලෙසින් නම් එසේ නොකරන්න. දරුවන් ගැන කල්පනා කරන්නෙහි නම්, අඤාන ලෙස නොව ප්‍රඥාවන්ත ලෙස එසේ කරන්න. මනස යම් දෙයක් වෙත නැඹුරු වන විට, එහි ස්වභාවය ගැන අවධානවත් වෙමින් ප්‍රඥාවෙන් යුතුව කල්පනා කර, එය දැනගන්න. ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ඔබ යම් දෙයක් වටහා ගන්නෙහි නම්, ඒ දෙය අතහැර දමන්නෙහිය, එවිට උසක ඇති නොවෙයි. එවිට මනස දීප්තියෙන් බබළයි, පිරිගත් සැනසිලි සුවයට පත්වෙයි, ඒ මේ අත දුවන අරමුණු වලින් ඉවත් වී පවතින නිසා, ඒ තුළ බෙදී යාමක් ද නො පවතියි. එසේ නම්, ඔබේ පිහිට සඳහා දැන් ඔබේ බලාපොරොත්තුව තැබිය යුතු වන්නේ, ඔබේ හුස්ම කෙරෙහිය.

මෙම කායඝීය ඔබට ම අයත් වන්නක් මිස වෙනත් අයකු සතු දෙයක් නොවේ. අන් අය සතු කායඝීන් කරගැනීමට, ඒ අයටම ඉඩ හරින්න. ඔබගේම යැයි කිවහැකි යුතුකමක් හා වගකීමක් ඔබ සතුව ඇත. එමනිසා ඔබ ඔබේ පවුලට අයත් කායඝීන් භාරගත යුතු නොවේ. අන් කිසි දෙයක් භාර නොගන්න. ඒ සියල්ල අතහැර දමන්න. ඒ අතහැර දැමීම හේතුවෙන් ඔබේ සිත සන්සුන් බවට පත්වෙයි. දැන් ඔබ කළ යුතු එකම දෙය වන්නේ, සිත එක් තැන් කර එය සන්සුන් කිරීමයි. අනිකුත් දේවල්, ඒවා අදාල අයට ම භාර කරන්න. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස මේවා ගැන කටයුතු කිරීමට අන්‍යයන්ට භාර කරන්න. මේ සියල්ලක් ම පස්සට දමා ඔබේ කායඝීයෙහි යෙදී ඔබ සතු වගකීම ඉටුකරන්න. මනස තුළ පහළවන වේදනාව සම්බන්ධ හය, මරණය සම්බන්ධ හය, අනුන් සම්බන්ධව පසුතැවිලි වීම යන මේ කුමක් හෝ වේවා අමතමින් මෙසේ පවසන්න. “මට කරදර නොකරන්න, මීවා තවදුරටත් මට අයිති දේවල් නොවෙයි”.

මනසෙහි යට කී ධර්මතාවයන් පහළ වන විට, හුදෙක් ඔබටම ඒ ලෙසින් පවසා ගන්න.

“ධම්ම” යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ කුමක් ද? සියල්ලක්ම “ධම්ම” වේ. “ධම්ම” නොවන කිසිවක් නැත. එසේ නම් “ලෝකය” කුමක් ද? ලෝකය යනු ඔබ දැනට කැළඹීමට පත්කර තිබෙන්නා වූ ඒ මානසික ස්වභාවයයි. “මේ පුද්ගලයා කුමක් කරයි ද? ඒ පුද්ගලයා කුමක් කරයි ද? මා මළ පසු ඔවුන් ගැන බලන්නේ කවුද? ඔවුන් තම කටයුතු කර ගන්නේ කෙසේද?” මේ සියල්ලක් ම හුදෙක් “ලෝකය” යනු වෙයි. මරණය ගැන හෝ වේදනාව ගැන හෝ හුදු සිතිවිල්ලක් ඇතිවීම පවා “ලෝකය” යනු වෙයි. මෙම ලෝකය පසෙකට විසිකර දමන්න. ලෝකය පවතිනුයේ එය පවතින ආකාරයටයි. එය ඔබේ මනස තුළට ඇතුළු වී විඥානය කෙරෙහි බලපෑම් ඇතිකළ හොත්, මනස අන්ධකාරයෙන් වැසී ගොස්, එහි පවත්නා පෙනීම නැතිවී යයි. එම නිසා මනස තුළ කුමක් පහළ වුවද, එය අමතා මෙසේ පවසන්න. “මෙය මගේ දෙයක් නොවේ එය අනිත්‍ය ය, දුක්ඛ ය, අනාත්ම ය”.

“දීඪී කාලයක් ජීවත්වීමට මම කැමැති වෙමි” යනුවෙන් කල්පනා කිරීම දුක ඇතිකරවන්නක් වෙයි. එසේ ම ‘දැන් ම හෝ ඉතා ඉක්මණින් ම මැරෙන්නට කැමැති වෙමි’ යනුවෙන් කල්පනා කිරීමත් එලෙස ම වැරදි වෙයි. එය ද දුකකි, එසේ නොවන්නේද? සංස්කාරයන් අපට අයත් දේ නොවේ, ඒවා අනුගමනය කරන්නේ ඒවාට ම ආවේනික වූ ස්වභාව ධර්මයේ නියමයන්ය. මේ ශරීරය පැවතීමේ ආකාරය ගැන ඔබට කිසිවක් කළ නොහැකිය. දෙනොල් රතු කර ගනිමින්, නියපොතු දික්වීමට ඉඩහරින ගැහැණු ළමයින් කරන ආකාරයට අපටත්, මේ ශරීරය ස්වල්ප වශයෙන් අලංකාර කිරීමටත්, සිත් ඇද ගන්නා ලෙසට පිරිසිදුවට තබා ගැනීමත්, කළ හැකිය. නමුත් මහලු වියට පැමිණි විට, සියලු දෙනා ම පත්වනුයේ එක ම අසීරු තත්ත්වයකට ය. ශරීරයේ පැවැත්ම ඒ ආකාරයෙනි. එය වෙනස් ආකාරයකින් පවත්වා ගැනීම, ඔබට කළ හැක්කක් නොවේ. නමුත් හැඩවැඩ කර අලංකාර කළ හැකි වනුයේ මේ මනසයි.

ලී වලින් හා ගඩොල් වලින් ගෙයක් සාදා ගැනීමට, ඕනෑම කෙනෙකුට පිළිවන් වෙයි, නමුත් එවැනි නිවසක් සැබෑ නිවහන නොවන බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එවැනි නිවහනක් ඔබේ යැයි පැවසිය හැකි වනුයේ, නාම මාත්‍රයෙන් පමණකි. එය ලෝකය තුළ වූ නිවහනකි. එය අනුගමනය කරන්නේ ලෝකයේ නියමයන්ය. **අපේ සැබෑ නිවහන වනුයේ, අප තුළ පවතින** සැනසිලි භාවය යි. ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් සැදුම් ලත් බාහිර නිවහනක්, ඉතාමත් හොඳ අලංකාර ස්වභාවයෙන් යුක්ත විය හැකියි. නමුත් එය එතරම් සැනසිලිදායක තැනක් නොවේ. ඒ තුළ මේ කණස්සල්ල ඉන්පසු ඒ කණස්සල්ල, ඒ පසුතැවිල්ල, මේ පසුතැවිල්ල, පවතියි. එය අපේ සැබෑ නිවහන නොවන බව, අප පවසන්නේ ඒ නිසාය. එය අපට පිටස්තරව පවතින දෙයක් නිසා, ඉක්මණින් හෝ ප්‍රමාද වී හෝ අප එය අතහැර දැමිය යුතුය. තවද එය ස්ථිරව විසිය හැකි තැනක් ද නොවේ. මක්නිසා ද? ඇත්ත වශයෙන් ම අපට අයිති දෙයක් නොව, එය ලෝකයේ ම කොටසක් නිසා අයිති වනුයේ එම ලෝකයට ය. අපේ ශරීරය ගැනත් එය එසේමය. එය තමන් වශයෙන් 'මා' හා 'මගේ' වශයෙන් අපි සලකා ගනිමු. නමුත් එය ඇත්ත වශයෙන් නම් කිසිසේත් එසේ නොවේ. එය ලෞකික නිවහනක් පමණකි. එය ඔබේ උත්පත්තියේ සිට මේ දක්වාම ඊට අයත් ස්වාභාවික ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කර ඇත. එසේ වීම ඔබට තහනම් කළ හැකි නොවේ, එහි පැවැත්මේ ආකාරය එයයි. එය වෙනස් ආකාරයකින් වීමට අවශ්‍යවීම, තාරා පැටවකු කුකුල් පැටවෙකු වීමට අවශ්‍ය වීම වැනි අනුවණ දෙයකි. එසේ විය නොහැකි බවත්, තාරා පැටවකු තාරා පැටවකුම විය යුතු බවත්, අපේ සිරුරු ද, වයසට හා මරණයට පත්විය යුතු බවත්, අවබෝධකර ගන්නා විට, එයින් ඔබට ශක්තියක් හා නව ජීවයක් ලැබෙන බව දක්නට හැකිවෙයි. මේ ශරීරය තව දුරට ජීවත් වීමටත්, දිගු කාලයක් පැවැතීමටත්, ඔබට කෙතරම් අවශ්‍ය වුවත්, එය එසේ සිදු නොවේ.

**අනිච්චා වත සංඛාරා
උප්පාද වයධම්මිනො
උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති
තෙසං වූපසමෝසුඛෝ**

යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ

සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍ය ය
ඉපදීම හා විනාශය ස්වභාව කොට ඇත්තේ ය
ඉපිද නිරුද්ධ වෙත්
ඒවායේ සංසිදීම ම සැපතකි.

සංස්කාර යන වචනය මේ ශරීරයට හා මනසට ද යෙදෙයි. සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය හා අස්ථිර ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙයි, ඇති වී නැති වී යයි, ඉපදී මරණයට පත්වෙයි, එය එසේ වුව ද සෑම කෙනෙකුට ම අවශ්‍ය වනුයේ, ඒවා ස්ථිරව පැවැතීමටයි. එය අනුවණ කමකි. ඔබේ හුස්ම දිහා බලන්න. ඔබේ සිරුර තුළට එය ඇතුළු වී නැවත පිට වී යයි, එහි ස්වභාවය එය වෙයි. එය විය යුත්තේ ද එසේයි. ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස මාරුවෙන් මාරුවට සිදුවිය යුතුය. ඒ දෙකෙහි වෙනසක් පැවතිය යුතුය. **සංස්කාරයන්** පවතිනුයේ වෙනස්වීම තුළිනි, ඔබට එය වැළැක්විය හැකි නොවේ. හුදෙක් කල්පනාකර බලන්න: ආශ්වාස නොකර ප්‍රශ්වාස කළ හැකි ද? එසේ වුවහොත්, එය හොඳය යි ඔබ සිතන්නෙහි ද? නොඑසේ නම් ඔබට ආශ්වාස පමණක් කළ හැකි ද? දේවල් ස්ථිර ව පැවැතී තිබීම, අපට අවශ්‍ය වෙයි. නමුත් එසේ වීමට ඒවාට නොහැකි වෙයි, එය අපහසු වෙයි. වරක් හුස්ම ඇතුළට ආ විට එය පිට වී යා යුතුය, පිට වී ගිය පසු නැවතත් ඇතුළට එයි, එය ස්වාභාවිකයි, එසේ නොවේද? උත්පත්තිය ලැබීමෙන් පසු අපි මහලු බවට පත්වෙමු. රෝගී වෙමු, අනතුරුව මරණයට පත්වෙමු. එය මුලුමණින් ම ස්වාභාවික වෙයි, නියමයට එකඟ වෙයි. සංස්කාරයන් තම කායභීය ඉටුකර තිබෙන නිසාත්, ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස මේ අන්දමින් මාරුවෙන් මාරුවට සිදු වූ නිසාත්, අද වන තෙක්, මනුෂ්‍ය වර්ගයා මෙහි රැඳී සිටියි.

අපි උපන් සෑතෙන් මරණයට පත්වෙමු. උත්පත්තියත්, මරණයත් යන දෙකම හුදෙක් එක ම එක් දෙයක් පමණි. එය ගසක් බඳුය. ගසකට මුලක් ඇතිවිට, අතු රිකිලි ද තිබිය යුතුය. අතු රිකිලි ඇතිවිට ඒවායේ මුලක් ද තිබිය යුතුය. එකක් නො තිබෙන විට, අනෙක තිබිය නොහැකිය. මරණයක් සිදු වූ විට මිනිසුන් ඒ තරමට ශෝකයට හා උමතු වටත්, කඳුළු හෙළීමට හා කණගාටුවටත්, උපතක් සිදු වූ විට, මොන තරමක ප්‍රීතියකට හා සතුටකටත් පත්ව සිටිනු දැකීම තරමක් භාසාය ඇති කරවන කාරණයකි. එසේ වීම මුළාව ලෙස දැක්විය හැකිය, කිසිවකු විසින් මෙය පැහැදිලි ලෙස දැක බලාගෙන නොමැත. මට හැඟී යන ආකාරයට, හැඬීමට ඇත්ත වශයෙන් ම අවශ්‍ය නම්, එසේ කිරීමට වඩාත් ම සුදුසු වනුයේ කෙනකු ඉපදුන විටය. එය එසේ වනුයේ උත්පත්තිය මරණය වන නිසාය, මුල අතුරිකිල්ල වන නිසාය, අතුරිකිල්ල මුල වන නිසාත් ය. හැඬීමට ඇත්නම් එය කළ යුත්තේ මුල හට ගැනෙන අවස්ථාවේය. නැත්නම් උත්පත්තිය සිදුවන අවස්ථාවේය. වඩාත් සමීප ලෙසින් බලන්න: උපතක් සිදු නොවිණි නම්, මරණයක් ද සිදු නොවනු ඇත. ඔබට මෙය වැටහෙන්නෙහි ද?

බොහෝ දුරට කල්පනා නොකරන්න. “දේවල් පවතිනුයේ හුදෙක් මේ ආකාරයටය” යනුවෙන් සිතන්න. ඔබට කරන්නට ඇති දෙයත්, යුතුකමත් එය යි. මේ වේලාවේ ඔබ වෙනුවෙන් උපකාර කළ හැකි කිසිවකු නැත, ඔබේ පවුලේ අයට හෝ දේපලවලට, ඔබ වෙනුවෙන් කළ හැකි කිසිවක් නැත. දැන් ඔබට උපකාර කළ හැකි එකම දෙය නම්, නිවැරදි අවධානය පමණකි.

එමනිසා අදිමදි නොකරන්න, සියල්ල අත්හැර දමන්න, පසෙකට විසිකරන්න.

අතහැර නො දැමුවත්, ඒ සියල්ල ඔබ අතහැර දමා යාමට පටන් ගෙන ඇත. ශරීරයේ විවිධ කොටස් හිමිත් සිරුවේ ම, ඔබ අතහැර දමා යාමට පටන් ගෙන ඇති ආකාරය, ඔබට දැක ගත හැකි නොවේ ද? ඔබේ කෙස් කළඹ දිහා බලන්න. ඔබ තරුණ වියේ පසු වූ විට ඝනවටත්, නිල් පාටිනුත් පැවතුණි, දැන් එය ගැලවී යාමට පටන් ගෙන ඇත.

දෙනෙක ද හොඳ කියුණු පෙනීමෙන් යුක්ත විය. නමුත් දැන් ඒවා දුච්ච වී පෙනීම අඩු වී ගොස් ඇත. ඉන්ද්‍රියන්ගේ ආයු කාලය ගෙවී ගිය පසු ඒවා ඔබ අතර යයි. එය එසේවනුයේ ඒවායේ නිවහන මෙහි නොවන නිසාය. ළමයෙකු වී සිටිය දී, ඔබේ දත් නිරෝගී ශක්ති සම්පන්න ඒවා විය. දැන් ඒවා සෙලවෙයි, සමහර විට ඔබට දැන් ඔය ඇත්තේ බොරු ඒවා විය හැකියි. ඔබේ දෙනෙක, කන, නාසය, දිව යන මේවා ඔබ අතහැර දමා යාමට තැන් කරන්නේ ඒවායේ නිවහන මෙහි නොවන නිසාය. සංස්කාර ධර්මයන් තුළ ඔබට ස්ථිර නිවහනක් ගොඩ නගා ගැනීමට නො හැකිය. එහි නැවතී සිටිය හැක්කේ ටික කලකට පමණකි. ඉන්පසු එය හැර දමා යා යුතුය. එය කුලියට ගෙයක් ගෙන හිඳින්නෙකු, දුච්ච වූ තම දැසින් තමන්ගේ කුඩා අලංකාර නිවස දෙස බලා හිඳීම වැනි ය. ඔහුගේ දත්, දැන් ඒතරම් සවි නැත, කන් ඇසීම දුබලය, ශරීරයෙහි නිරෝගී බව නැත, හැම දෙයක් ම ඔහු අතහැර දමා යමින් ඇත.

ඔබ එබැවින් මේ කිසිවක් ගැන කණගාටු නොවිය යුතු වන්නේ, මෙය ඔබේ සැබෑ නිවහන නොවන නිසාත්, එය හුදෙක් තාවකාලික සෙවනක් වන නිසාත් ය. මේ ලෝකයට පැමිණ සිටින ඔබ ලෝකයෙහි ස්වභාවය ගැන මෙනෙහි කළ යුතුය. එහි පවතින සියලු දෙය ම සුදානමින් පවතින්නේ අතුරුදහන් වී යාමටය. ඔබේ ශරීරය ගැන බලන්න. මුලින් වූ ස්වභාවයේ කිසිවක් එහි දැනුත් තිබේ ද? ඔබේ හම ඒ පැවති තත්ත්වයෙන් දැනුත් තිබේ ද? ඔබේ කෙස්? ඒවාද ඒ තිබූ සැටියට නැත. එහෙම නොවේ ද? මේ හැම දෙයක් ගියේ කොහොට ද? මෙය ස්වභාව ධර්මයයි. දේවල් පවතින ආකාරයයි. සංස්කාරයන්ගේ යාම සඳහා කාලය පැමිණි විට ඒවා යා යුතු තැනට යයි. මේ ලෝකය බලාපොරොත්තු තබා ගෙන සිටිය හැකි තැනක් නොවේ- එය හිරිහැර හා කරදර, සතුටු හා දුක් වේදනාවලින් ගැවසීගත්, අග මූල නැති වක්‍රයකි. ඒ තුළ පවත්නා සැපතක් නැත.

අපට කියා ස්ථිර නිවහනක් නැතිවිට, අප අරමුණක් නොමැතිව පාරේ ඒ පැත්තටත්, නැවත මේ පැත්තටත් ගමන්

කරමින්, ටික වෙලාවක් එකතූන ගත කරමින්, ගමන් කරන මගියකුට සමානය. කුමක් කරමින් සිටියත්, සැබෑ නිවහනට අප ආපසු එනතෙක් සිතේ සතුටක් නො තිබේ. එය ගමන් යාම සඳහා තමාගේ ගමෙන් පිට වී ගිය අයෙකුට මෙනි, සැබෑ වශයෙන් ඔහුට විවේකයෙන් හා පහසුවෙන් සිටීමට හැකි වනුයේ, තම නිවසට ආපසු පැමිණී විට පමණය.

කොයි ආකාරයකින් වූ හෝ සැබෑ සූනසීමක් සොයා ගත හැකි තූනක්, ලෝකයේ කොතැනකවත් නැත. දුප්පතාට සූනසීම නැතිවූවක් මෙන් ම, පොහොසතාට ද නැත. වැඩිහිටියන්ට හෝ බාලයින්ට ද සූනසීම නැත. අඩු උගත් කමක් ඇති අයටත්, උසස් ඉගෙනීමක් ඇති අයටත්, එය නැත. සූනසීම කොතැනකවත් සොයා ගැනීමට නැත. ලෝකයේ ස්වභාවය එයයි.

බොහෝ වශයෙන් දේපල වස්තු ඇති අයත්, පුලු වශයෙන් ඇති අයත් සිටිනුයේ දුකෙනි. බාලයින්, වැඩිහිටියන්, වයස්ගත වූවන් යන මේ හැම කෙනෙකුම සිටිනුයේ දුකෙනි. වයස් ගත වීම නිසා වන දුක, තරුණ බවට පත්වීම නිසා වන දුක, ධනවත්වීම නිසා වන දුක හා දුප්පත්වීම නිසා වන දුක, යන මේ කොයි එකක් දුකක් මිස වෙන කිසිවක් නොවේ.

දේවල් ගැන මේ අන්දමින් මෙනෙහි කරන විට **“අතිව්ව”** නොහොත් නිත්‍ය නොවන ස්වභාවය **“දුක්බ”** නොහොත් දුක් සහිත බව ඔබ විසින් දැක ගනු ලබන්නෙහිය. දේවල් අනිත්‍ය වනුයේත්, දුක් සහිත වනුයේත් මක් නිසාද? ඒවා **“අත්තත්ත”** නිසාත්, ‘මා’ කියා කිසිවක් නොපවතින නිසාත් ය.

රෝගාතුරවී, වේදනාවෙන් පීඩිතව මේ වැතිර පවත්නා මෙම ශරීරය හා එම රෝගී භාවය හා වේදනාව දැනෙන මනස යන මේ දෙකම **‘ධම්ම’** ලෙස හැඳින්වෙයි. හැඩහුරුකමක් නොමැති දෙය ද, සිතිවිලි ද, වේදනා හා සංඥාවන් ද හැඳින්වෙනුයේ **‘නාම ධම්ම’** වශයෙනි. කැක්කුම හා වේදනාවන්ට භාජනය වී පවතින දෙය **“රූප ධම්ම”** වශයෙන් හැඳින්වෙයි. ද්‍රව්‍යමය වූ දෙයත් **‘ධම්ම’** යි. අද්‍රව්‍යමය වූ දෙයත් **‘ධම්ම’** යි. අප එබැවින් ජීවත් වනුයේ **‘ධම්ම’** සමගය, **‘ධම්ම’** තුළය, අප

ද 'ධම්ම' යි. 'තමා' යනුවෙන් සොයා ගත හැකි කිසිවක් ඇත්ත වශයෙන් නොපවතියි, පවතිනුයේ එහි ස්වභාවයට අනුව නිරන්තරයෙන් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින 'ධම්ම' සමූහයක් පමණකි. පවත්නා වූ සෑම මොහොතක් පාසාම, අපි ඉපදීමටත්, මරණයටත් භාජනය වෙමින් සිටිමු. දේවල්වල පැවැත්ම තිබෙනුයේ මේ ආකාරයෙනි.

බුදුන් වහන්සේ ගැන හා කෙතරම් සත්‍යවාදීව උන්වහන්සේ කථා කළේ ද යන්න ගැන සිතෙන විට, අපේ ආචාරය, ගෞරවය හා නමස්කාරය ලැබීමට උන්වහන්සේ කෙතරම් සුදුසු වන්නේ ද යන බව අපට හැඟී යයි. අප කිසි දිනක ධර්මය ප්‍රගුණ කර නැතත්, යමක සත්‍යය දකින විට, අපි උන්වහන්සේගේ දේශනාවල සත්‍යය දැක ගනිමු. උන්වහන්සේගේ දේශනාවන් ගැන දැනීමක් ලබා තිබුණත්, ඒවා ඉගෙන ඒ අනුව පුහුණුවක් ලබා ඇතත්, තවමත් ඒවා තුළ ඇති සත්‍යය දැක නොමැති නම්, අපි තවමත් නිවහනක් නොමැති අය වෙමු.

එමනිසා සියලුම මිනිසුන් හා සත්ත්වයින් සිටිනුයේ පිටත් වී යාමට බලාගෙනය, යන මෙය හොඳින් වටහා ගන්න. සියලු සත්ත්වයෝ යෝග්‍ය කාලයක් ජීවත්ව සිටීමෙන් පසු, තමන් යා යුතු දිසාවට යති. ධනවත්, දුප්පත්, තරුණ මහලු යන සියලු සත්ත්වයින්, මෙම වෙනස් වීමට භාජනය වීමේ අත්දැකීම ලද යුතුය.

ලෝකයේ පවත්නා ස්වභාවය ඒ ආකාරයෙන් යැයි ඔබ අවබෝධ කර ගන්නා විට, මෙම ලෝකය ඔබට නුසුදුසු තැනක් වශයෙන් හැඟී යයි. විශ්වාසය තැබිය හැකි, ස්ථිර වූ හෝ හරවත් වූ දෙය එහි නොපවතින බව ඔබ දැක ගත් විට, ඒ ගැන එපාවීමක් හා ආශා විරහිත බවත්, ඔබ තුළ ඇති වේ. ආශා විරහිත භාවය ඇතිවීම යනු කලකිරීමක් ඇතිවීම නොවේ. මනස පවතිනුයේ පැහැදිලි බවිනි. මේ පවත්නා පිළිවෙළ ගැන පිළියමක් යෙදීමට කළ හැකි කිසිවක් නැති බව එය දැක ගනියි. ලෝකය පවත්නා ආකාරය එය බව දැනගනියි. මේ ආකාරයෙන් දැනගත් විට ඔබේ ඇලීම අතහැර දැමිය හැක.

සංස්කාරයන්ගේ වෙනස් වන ස්වභාවය ප්‍රඥාව තුළින් දැක ගනිමින්, සතුටු වූ හෝ අසතුටු වූ හෝ මනසකින් නොයුතුව සංස්කාරයන් හා සාමයෙන් යුතුව, ඇලීම් අතහැර දැමීමට ඔබට පුළුවන.

අනිච්චා වක සංඛාරා -සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය ය. වෙනත් වචනවලින් කියත හොත්: බුදුන් වහන්සේ ද අනිත්‍ය ය. අපි අනිත්‍ය වූ ධර්මතාවයක් පැහැදිලි ලෙස සැබැවින් දකින්නෙමු නම්, එය නිත්‍ය දෙයක් වශයෙන් දකිමු. එසේ වනුයේ එහි ඇති වෙනස් වීමේ ස්වභාවය, නොවෙනස් ලෙස පවතී යන අර්ථයෙනි. ජීවත්වන සත්ත්වයන් සතුවී පවතින නිත්‍ය ස්වභාවය මෙයයි. ළමා වියේ සිට, තරුණ විය අතරින් මහලු විය දක්වා අඛණ්ඩව සිදුවෙමින් පවත්නා වෙනස්වීමක් තිබේ, ඒ අනිත්‍යතාවය, වෙනස්වීමේ ස්වභාවය ස්ථිර හා වෙනස් නොවන පුදුය. මේ ආකාරයෙන් එම තත්ත්වය ගැන ඔබ කල්පනා කරන්නෙහි නම්, ඔබේ හදවත සැහැල්ලු බවට පත්වෙයි. මෙය ඔබ විසින් පමණක් කළ යුත්තක් නොව, සියලු දෙනා විසින් ම කළ යුත්තකි.

දේවල් ගැන මේ අන්දමින් සලකා ලබන විට ඒවා ගැන එපාවීමක්, කලකිරීමක් හටගන්නා බව ඔබ දැක ගන්නෙහිය. ඔබ තුළ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ ලෝකය දැක ගන්නෙහිය. ඔබ තුළ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ ලෝකය ගැන පවතින ආශාව දුරු වී යයි. බොහොමයක් දේවල් ඔබ සතුව ඇත්නම්, බොහොමයක් දේවල් අතහැර දමා යාමට ඔබට සිදුවන බව, ඔබ දැක ගන්නෙහිය. ස්වල්පයක් ඇත්නම්, අතහැර දමා යාමට ඇත්තේ ස්වල්පයකි. වස්තුව හුදෙක් වස්තුව ම වෙයි, දීඝියුෂ හුදෙක් දීඝියුෂ ම වෙයි, ඒවා විශේෂ වූ දේවල් නොවේ.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි, අපේ ම නිවහන අප ගොඩනගා ගත යුතු බව වැදගත් වෙයි. එය විය යුත්තේ, මා විසින් මෙතෙක් විස්තර කර දෙන ලද ආකාරයටයි. ඔබේ නිවහන ගොඩනගා ගන්න. අතහැර දැමීමෙහි යෙදෙන්න. ඔබේ මනස ඉදිරියට යාමෙහුත්, ආපස්සට යාමෙහුත්, එක තැන රැ දී සිටීමෙහුත් නිදහස් වූ සැනසීම කරා ළඟාවන තෙක්, මේ

අතහැර දැමීම කරගෙන යන්න. අපේ නිවහන සතුට නොවේ, වේදනාව ද නොවේ. වේදනාව හා සතුට යන දෙක ක්ෂය වී නැති වී යයි.

ඒ ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෘන් වහන්සේ සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය බව දැක ගත් හෙයින්, ඒවා කෙරෙහි අප තුළ ඇති ඇල්ම අතහැර දමන මෙන්, උන්වහන්සේ උගන්වා වදාළ සේක. ජීවිතයේ අවසානය ළං වූ විට අපට කුමන ආකාරයේ හෝ තෝරා බේරා ගැනීමක් කිරීමට නුපුලුවන. අපට කිසි දෙයක් ගෙන යාමට නො ලැබේ. එබැවින් දේවල් ඊට පෙර අතහැර දැමීම වඩාත් සුදුසු නොවේ ද? එහා මෙහා උසුලා ගෙන යාමට ඇති ඒවා බරක් පමණකි, දැන් ම ඒ බර ඉවතට විසිකර නොදමන්නේ මන් ද? ඒවා එහා මෙහා ඇදගෙන යාමට කරදර වන්නේ කුමකට ද? අතහැර දමන්න, විවේකීව සිටින්න, ඔබේ පවුලේ අයට ඔබ ගැන බලා ගැනීමට ඉඩහරන්න.

රෝගීන්ට සාක්ෂු සප්පායම් කරන අය යහපත් බවින් හා ගුණධම් වලින් වැඩෙති. අන්‍යයන්ට එවැනි අවස්ථාවක් ලබා දෙන රෝගී අයකු, එම අයට අසීරු තත්ත්වයන් ඇති නොකළ යුතුය. වේදනාව හෝ එවැනි ප්‍රශ්නයක් ඇති බව දැනගත් විට ඒ බව එම අයට දැන ගැනීමට සලස්වා, තම මනස යහපත්ව තබාගත යුතුය. දෙමාපියන්ට සාක්ෂු සප්පායම් කරන අය මනස ආදර කරුණාවෙන් පුරවා ගෙන, තමන් පිළිකුලේ ග්‍රහණයට අසු නොවී සිටිය යුතුය. මෙය දෙමාපියන්ට ඔබ ගෙවීමට ඇති ණය ගෙවා දැමීමට හැකි එක් අවස්ථාවකි. උපන්දා සිට ළමා විය තුළින් ඔබ වැඩෙමින් සිටි විට, යැපුනේ මෙම දෙමාපියන්ගෙනි. අපේ දෙමාපියන් නන් අයුරින් අපට උපකාර කළ නිසා, අද අපි මේ තත්ත්වයේ සිටිමු. අපි ඔවුනට ප්‍රමාණ කළ නොහැකි, කෙළෙහි ගුණ සැලකීමේ ණයක් ගෙවීමට බැඳී සිටිමු.

එමනිසා, මෙතැනට එක්රැස් වී සිටින දරුවන් හා ඥාතීන් වන ඔබ සියලු දෙනා, ඔබේ දෙමාපියන් දරුවන් බවට පත්ව සිටින ආකාරය දකිමින් සිටිති. ඔබ මීට පෙර ඔවුන්ගේ

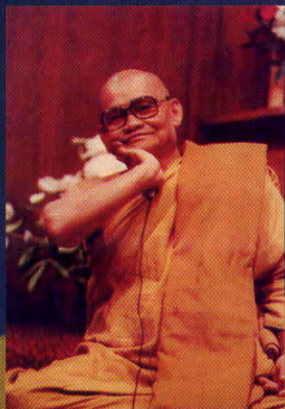
දරුවෝ වුවහොත්, ඔවුහු දැන් ඔබේ දරුවන් බවට පත්වී සිටිති. ඔවුන් වයසින් වයසට යමින් සිටින්නේ, නැවත වතාවක් දරුවන් බවට පත්වෙන තෙක්ය. ඔවුන්ගේ මතකය නැතිවී යයි, දැස හොදින් නොපෙනෙයි, කන් නෑසෙයි, සමහර විට ඔවුහු වචන පටලවා කථා කරති. මේ නිසා ඔබේ සිත කලබල කර නොගන්න. රෝගියෙකුට සාක්ෂි කරන ඔබ, සියලු දෙය අතහැර දමන්නේ කෙසේද? කියා දැනගත යුතුය. භෞතික දේවල් මත එල්ලී නොසිටින්න, ඒවා ඇති සැටියෙන් තිබෙන්නට හරිමින් අතහැර දමන්න. කුඩා දරුවකු අකීකරු වූ විට, සාමය පවත්වා ගැනීම පිණිස හා ඒ දරුවා සතුටු කිරීම පිණිස, ඔහුට වුවමනා විදිහට කටයුතු කිරීමට, සමහර දෙමාපියෝ යම් අවස්ථාවල ඉඩ දී සිටිති. ඔබේ දෙමාපියන් ද දැන් ඒ දරුවාට සමානය. ඔවුන්ගේ මතක හා දැනීම් පැහැදිලි නැත. ඔවුහු සමහර විට ඔබේ නම් පටලවා ගනිති, එසේ නොමැති නම් කෝප්පයක් ඉල්ලා සිටින විට, ඔවුන් ගෙනවිත් දෙනුයේ පිභානකි. එය ස්වාභාවික නොවූ දෙයක් නොවේ, එයින් ඔබ කලබලයට පත් නොවිය යුතුය.

වේදනාවෙන් පිරුණු හැඟීම් ඉවසා දරා ගනිමින් සාක්ෂි සප්පායම් කරන අයගේ ආදරය, කරුණාව ගැන රෝගියා මතක තබා ගත යුතුය. ඔබ මානසික වශයෙන් ප්‍රයත්න දැරිය යුතුය, මනසට විසිරී යාම සඳහා ඉඩ නොදෙන්න, කැලඹීම සඳහා ද ඉඩ නොදෙන්න, ඔබ ගැන බලන අයට හිරිහැර කරදර නොවන අන්දමින් කටයුතු කරන්න. රෝගියාට සාක්ෂි සප්පායම් කරන අය තම හදවත්, මෙහිසින් හා කරුණාවෙන් පුරවා ගත යුතුය. තමන් කළ යුතු කාර්යයේ සිත් නොගන්නා පැත්ත වූ සෙම්, සොටු, මළ මුත්‍ර, පිරිසිදු කිරීම කෙරෙහි පිළිකුල් බවක් ඇති කර නොගන්න. පවුලේ සියලු දෙනා අත් උදව් දෙමින්, උපරිම වැයමක් කරන්න.

ඔබට ලැබී ඇති එකම දෙමාපියන් මොවුන්ය. ඔවුහු ඔබට ජීවිතයක් ලබා දුන්හ, ඔබගේ ගුරුවරු වූහ, සෞඛ්‍ය සේවිකාවෝ හා වෛද්‍යවරු වූහ. හැම දෙයක් ම කළහ. ඔබ හදා වඩා ගැනීම, ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීම, තමන් සතු සම්පත්

ඔබ සමග බෙදා හදා ගැනීම, ඔබ ඔවුන්ගේ හිමිකරුවන් කරවීම යන මේවා දෙමාපියන් තුළ පවතින ඒ මානුෂි පරෝපකාර ගුණයන්ය. කෙළෙහි ගුණ දැක්වීම දැන ගැනීමත්, ඒ සඳහා උත්සාහ කිරීමත් **"කතඤ්ඤ"** **"කතවේදී"** වශයෙන් දැක්වෙන යහගුණ ගැන බුදුන් වහන්සේ අපට දේශනා කළ සේක. මෙම යහගුණ දෙක ප්‍රශංසනීය ඒවා වශයෙන් සැලකිය හැක. අපගේ දෙමාපියන්ට අවශ්‍යතාවයන් ඇති වූ කල්හි, එසේම ඔවුන් රෝගී වූ කල්හි හෝ ආපදාවන්ට මුහුණ පෑ කල්හි, ඔවුන්ට උපකාරී වීම සඳහා අපගේ උපරිම උත්සාහය දැරිය යුතු වෙමු. කතඤ්ඤ කතවේදී වශයෙන් දැක්වෙනුයේ මෙයයි, ලෝකයේ පැවැත්ම සඳහා වන්නා වූ යහගුණය මෙයයි. එමගින් පවුල් කඩාකප්පල් වීම වළක්වා, ඒවා ස්ථාවර එකමුතු භාවයට පත්කරයි.

මේ ධර්මය, ඔබේ රෝගී අවස්ථාවේ දිය යුතු පඬුරක් වශයෙන් මා විසින් මෙහි ගෙනැවිත් ඇත. ඒ හැර ඔබට දීම සඳහා භෞතික දේවල් මා ළඟ නොමැත. මේ ගෙය තුළ එවැනි දේවල් බොහොමයක් දැනටමත් දක්නට ඇත. එමනිසා මා විසින් ඔබට දෙනු ලබන්නේ ධර්මය යි. එය බොහෝ කාලයක් පවතින වටිනාකමකින් යුක්ත වූ දෙයකි. එය කිසි දිනක අවසන් කළ හැකි දෙයක් නොවේ. මා වෙතින් එය ලබා ගෙන, ඔබ කැමති අන් බොහෝ අය වෙතට ද එය යවන්න, කිසි දිනක එහි හීනවීමක් සිදු නොවේ, සත්‍යයේ ස්වභාවය ද එයයි. මේ දහම් පඬුර ඔබට ලබා දීමට හැකිවීම ගැන මම සතුටු වෙමි, ඔබට පහළ වී ඇති වේදනාවන් සමනය කර ගැනීමට, එයින් ඔබට ශක්තිය ලැබේවා! යි මම ප්‍රාර්ථනය කර සිටිමි.



අවන් වා හිමි 1918 දී තායිලන්තයේ ඊසාන දිග ප්‍රදේශයේ ගමක උපත ලැබුවේය. ඔහු කුඩා කලම පැවිදි බිමට ඇතුලු වී වයස අවුරුදු විස්සේ දී උපසම්පදාව ලැබීය. උන්වහන්සේ වනවාසී නික්ෂුචක් ව අතිදුෂ්කර ධුතාංග ශීලය සමාදන් ව අවුරුදු ගණනක් වනයේ වාසය කරන්නේ පිණ්ඩපාතයෙන් ම යැපෙමින් වන්දනා ගමන්වල ද යෙදුනාහ. මේ අතර උන්වහන්සේ එකල මහත් ප්‍රසිද්ධියට හා ඉමහත් ගෞරවයට පාත්‍රව සිටි අවන් මන් වැනි භාවනා ආචාර්යයන් වහන්සේලා යටතේ භාවනා පුහුණුව ලැබූහ.

අවන් මන් ආචාර්යයන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රම මාතෘකි උපදෙස් හා ශීලයේ නිර්මලත්වය අවන් වා හිමි කෙරෙහි බලපාන ලදී. මේ නිසාම පසු කලක දී අවන් වා හිමි උගත් නිර්මල ධර්මයත්, භාවනා ක්‍රමයත් අවශ්‍ය වූවත් සඳහා නොමිඳු ව ලබා දුන්හ.

උන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් සිත් ඇදගන්නා තරම්න් සරලය. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ චළඹී සිතියෙන් ඉන්න, කිසිම දෙයක චල්ලිගෙන, ඇලිගෙන නොසිටින්න, සිදුවීම් අනුව ඒවාට වහල් නොවී යථා තත්වයෙන් පිළිගන්න යනුවෙනි.

දිගු කලක් රෝගාකූරව සිටි උන්වහන්සේ ලෝක ධර්මයේ අනිත්‍යතාවය දක්වමින් 1992 ජනවාරි මස 16 වන දා උ දොන් රාජධානි ප්‍රදේශයේ වට් බා පො නමැති ආරාමයේ දී සිහි නුවණින් යුක්තව අපවත් වූහ.

ආරම්භයේ දී අවන් වා හිමියන්ගේ භාවනා ක්‍රමයෙහි පැවති ඌනතාවන් වූ අපැහැදිලි බව හා නිසීමඟ යොමු නොවීම නිවැරදි කිරීමෙහි ලා අවන් මන් ආචාර්යයන් වහන්සේ ගෙන් ලැබුණේ අමතක කළ නොහැකි ආභාසයකි. මේ නිසා ම පසු කලකදී අවන් වා හිමි ධර්මාචර්යාණය සොයා එන්නවුන් සමග තමාගේ අත්දැකීම බෙදා හදා ගනිමින් ස්වාධීන පිරිපුන් භාවනා ආචාර්යයන් වහන්සේ කෙනකු බවට පත් වූහ.

BPS

Buddhist Publication Society Inc.
P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha
Kandy, Sri Lanka
Tel: +94 81 2237283 Fax: +94 81 2223679
E mail: bps@sitnet.lk
Website: <http://www.bps.lk>