

සිතට ආහාර

පූජ්‍ය අවාන් වා හිමියන්ගේ
“FOOD FOR THE MIND”
නමැති කෘතියේ අනුවාදය



අනුවාදක
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

සිතට ආහාර

පූජ්‍ය අචන් චා හිමියන්ගේ

“FOOD FOR THE HEART”

නමැති ග්‍රන්ථයේ සිංහල අනුවාදය

For more Ajahn Chah books in Sinhala:

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

අනුවාදක
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

කලණ මිතුරු අංක: 26

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය
මහනුවර

2549
2005

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2001
දෙවන මුද්‍රණය 2003
තෙවන මුද්‍රණය 2003
සංශෝධිත සිවුවන මුද්‍රණය 2005

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය
තැ.පෙ. 61,
54, සංඝරාජ මාවත,
මහනුවර.
වෙබ් අඩවිය www.bps.lk

අයිතිය: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

(ප්‍රකාශකයින්ගේ අවසරයක් නොමැතිව පොත නැවත මුද්‍රණය කිරීම හෝ එහි කොටස් උපුටා ගැනීම සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම)

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත

අවුත් වා හිමි

සිතට ආහාර/ අවුත් වා හිමි; අනුවාදය ඩබ්ලිව්. සුගතදාස-
මහනුවර: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය, 2005

පි. 212: සෙ.මි. 22

ISBN 955-24-0239-5

i. 294. 34 ඩීඒ 21

ii. ග්‍රන්ථ නාමය

iii. සුගතදාස, ඩබ්ලිව්. අනු.

1. බුද්ධාගම - ධර්මය

ISBN: 955-24-0239-5

පරිගණක අකුරු සැකසුම සහ කවර නිර්මාණය
බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

කවරයේ ඡායාරූපය : ධම්ම වර්ලඩ් සගරාවේ 32 වෙළුම 2005 අනුග්‍රහයෙනි.

කලණ මිතුරු අංක: 26

පෙරවදන

“සිතට ආහාර” නමින් ඉදිරිපත් වන මෙම කෘතිය හික්ෂුන් චහන්සේලා උදෙසා, විශේෂයෙන් විනය සම්බන්ධව, ඉගැන්වීම් කෙරෙන දේශනා මාලාවකි. මෙම දේශනා මාලාව පැවැත්වූ අවාන වා හිමි විනය සම්බන්ධ ව කොපමණ ප්‍රායෝගික වූ හික්ෂුවක් වූයේ ද යන්න පැහැදිලි වන්නේ මෙය ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන නො කරන ගිහි පැවිදි කාහටත් එක සේ ප්‍රයෝජන ලැබිය හැකි දේශනා මාලාවක් වී තිබීමෙනි. විනය සම්බන්ධ ව උන්වහන්සේගේ ප්‍රධානතම සිද්ධාන්තය වී ඇත්තේ සති හෙවත් සිහියයි. මෙම දේශනාවන්හි සමස්තය වී ඇත්තේ විනය සඳහා සිහියත්, සිහිය සඳහා විනයත් යන්නයි. මෙහි දී විනය යනු හුදෙක් නීති රීති පද්ධතියක් නො ව ආධ්‍යාත්මික දියුණුවේ කොටසක් මෙන් ම ඵලයක් යන්න පැහැදිලි වේ.

අවාන වා හිමියන් සිංහල පාඨකයින්ට හඳුන්වා දීමේ සුවිශේෂ කායභික්ෂු නිරත වී සිටින ඩබ්ලිව්. සුගතදස මහත්මා මෙම පරිවර්තන කෘතිය තුළින් ඒ සුවිශේෂ කායභික්ෂු ඉටුකොට ඇත. සුගතදස මහත්මාගේ පරිවර්තන කායභික්ෂු වුවමනාවෙන් හා ලැදියාවෙන් සිදු කරනු ලබන දෙයක් පමණක් නො ව, “වගකීමෙන්” යුතු ව සිදු කරනු ලබන්නකි. මෙහි එන සෑම වචනයක් පිළිබඳ ව ම විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වා ඇති ඔහු ඒ පිළිබඳ ව සෑම අයුරකින් විමසා බැලීමක් ද සිදු කරනු ලැබ ඇත. ධර්ම කරුණු පිළිබඳ ව විශේෂයෙන් ම සැලකිලිමත් වී ඇති අතර සෑම විට ම ඒ පිළිබඳ ව විමසමින් තම පරිවර්තන කායභික්ෂු ඉටු කර ඇත. එය ධර්ම ග්‍රන්ථයක් පරිවර්තනය කරන පරිවර්තකයකු තුළ තිබිය යුතු සුවිශේෂ ගුණයකි. මෙම සත් කායභික්ෂු සත්ත්වයාගේ විමුක්තිය සඳහා ම හේතු වේවා!

පූජ්‍ය අවාන වා හිමියන් ලෝ සුපතල හික්ෂුවක් වූයේ මහාවිහාරයක හෝ නිකායක හෝ නායකත්වය දැරූ නිසා හෝ සංවිධානයක තනතුරක් දැරූ නිසා හෝ නො වේ. එමෙන් ම උන්වහන්සේ ගුරුවරයකු ලෙස ප්‍රකට වූයේ, උපාධිධරයකු හෝ පොත් පත් කට පාඩම් කර ගත් වියතකු වූ නිසා නො වේ. උන්වහන්සේ

ලොවට වැදගත් වූයේ සැබෑ ධර්මවායචරයකු වෙත තිබිය යුතු ප්‍රායෝගික අවබෝධය උන් වහන්සේ තුළ තිබූ නිසාය.

අවාන් වා හිමියන්ට ගුරුවරයකු හෝ දේශකයකු හෝ ලෙස ලෝකය ඉදිරියේ පෙනී සිටීමේ වුවමනාවක් නො තිබිණි. උන්වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ සැබෑ හික්ෂුවක ලෙස මිනිසුන් අතර කලාණ මිත්‍රයකු වන්නටය. එවිට ලෝකයාට අවශ්‍ය දෙය උන්වහන්සේ වෙතින් ලබා ගත හැකි විය. උන්වහන්සේ විසින් තමන් වහන්සේ ගැන හඳුන්වා දෙනු ලැබූයේ “කැලේ ගසක්” ලෙසය.

මා මේ කැලෑව තුළ දක්නට ලැබෙන ගසක් වැනිය. මෙම ගස වෙත කුරුල්ලෝ පියඹා අවුත් අතු මත වාඩි වී එහි ඇති ගෙඩි කති. එම කුරුල්ලන්ට නම් එම ගෙඩි රසවත් හෝ ඇඹුල් හෝ වෙනත් ආකාරයකින් හෝ තිබෙනවා විය හැකියි. නමුත් ගස ඒ කිසිවක් නො දනී. ඒවායේ රසවත් බව හෝ ඇඹුල් බව හෝ පවසන්නේ අර කුරුල්ලන් මය. නමුත් ගස පැත්තෙන් බලන විට එය ඔවුන්ගේ කිවිබිවියක් පමණි.

පූජ්‍ය වන්තේගම ධර්මමාලාස භායක ස්ථවිර

ශ්‍රී සුබෝධාරාම බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානය,
පේරාදෙණිය, 2000.11.03.

අනුවාදකගෙන්.....

බුදුන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරගනු ලැබූ ඒ ශ්‍රී සද්ධම්මය උන්වහන්සේ විසින් ලෝක සත්ත්වයන් උදෙසා දේශනා කරනු ලැබුයේ මෙලොවෙහි දීත්, පරලොවෙහි දීත් සැනසිලි සුවයෙන් පසුවීමේ ක්‍රමය ඔවුන්ට කියා දීම සඳහාය. උන්වහන්සේගේ දහම තුළ එයට අදාළ ක්‍රමය පවතී. එම ධම්මය ගැන පොතපතින් ඉගෙනීමෙන් හෝ එයට සවන් දීම තුළින් පමණක් අපේක්ෂිත පරමාර්ථය ඉටු කර ගත නො හැකි වෙයි. ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් ද ඒ සඳහා අනිවාර්යයෙන් ම අවශ්‍ය වෙයි. එසේ නොවුව හොත් එය රෝගයට පිළියම් වශයෙන් වෛද්‍යවරයා විසින් ලියා දෙනු ලබන බෙහෙත් වට්ටෝරුව කියවමින් නියම කරන ලද ඖෂධ වගී නොගෙන සිටීමට සමානය. එම ඖෂධ නොගෙන සිටීමෙන් රෝගය සුව වනු ඇතැයි පැවසීම මුසාවක් මෙන් ම මූළාවකි.

එම කරුණ පැහැදිලි ආකාරයෙන් ම වටහා ගනු ලැබූ තායිලන්තයේ පූජ්‍ය අවාන් චා හිමියන් කළේ වසර ගණනාවක් තිස්සේ ධුතාංග පිළිවෙත් පුරමින්, බුදුන් වහන්සේ හෙළි කර දුන් ධම්ම මාගීය සැබැවින් ම අත්හදා බැලීමයි. අපේක්ෂිත පරමාර්ථය ඉටු කරගත් උන්වහන්සේ ඒ තුළින් සැනසිලි සුවය උදකර ගත්හ. එපමණක් නො ව ප්‍රායෝගික වශයෙන් අත්හදා බලා අවබෝධකර ගත් එම ධම්මය උන්වහන්සේ විසින් අන්‍යයන්ගේ ද යහපත උදෙසා දේශනා කරන ලදී. උන්වහන්සේ විසින් එය දේශනා කරන ලද්දේ උන්වහන්සේගේ ජන්ම භාෂාවන් වූ තායි හා ලාම් භාෂාවලිනි. ඒවා පසු කලක දී පොත් වශයෙන් ඉංග්‍රීසි බසින් පළ කෙරුණි.

මා විසින් මීට පෙර සිංහලට පරිවර්තනය කරන ලද එම පොත්වලින් කිහිපයක් පේරාදෙණිය, ශ්‍රී සුබෝධාරාම ශාසන සේවා සමිතිය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබිණි. සිංහල පාඨකයාගේ ධම්ම ඥානය දියුණු කර ගැනීමට හැකි වන ආකාරයෙන් පරිවර්තනය කරනු ලැබූ එම පොත් සැදුහැකියන්ගේ ඉමහත් ප්‍රසාදයට හේතු විය. ඒවා තුළින් ලැබූ යහපත් ප්‍රතිචාරය නිසා මට ඉහත සඳහන් ඉංග්‍රීසි පොත් පෙළේ තවත් පොතක් පරිවර්තනය කිරීමේ භාග්‍යය උදා විය. මෙම පොත

එහි ප්‍රතිඵලයයි. මෙම සත් කායභීය වෙනුවෙන් අවස්ථාවක් සලසා දුන් ජේරාදේණිය, ශ්‍රී සුබෝධාරාමාධිපති අති ගෞරවානී චන්තේගම ධම්මාවාස නාහිමිපාණන් වහන්සේට මාගේ ගෞරව නමස්කාරය පූජා වේවා!

මෙම පොත ගැන සඳහන් කළ යුතු විශේෂ කරුණක් නම් ඒ තුළ අන්තර්ගතව ඇති දේශනාවන් ප්‍රධාන වශයෙන් දේශනා කරණු ලැබ ඇත්තේ සෙනසුන් වැසි හික්මුන් වහන්සේලා වෙනුවෙනි. එසේ වුවත්, භාවනා පුහුණුව ගැන විනිවිද දැකීමට තරම් හැකි ගැඹුරු දැනීම් සම්භාරයක් ඒවා තුළින් ලබා ගත හැකි බව සඳහන් කළ යුතු ව ඇත.

තව ද, මගේ මෙම කායභීය සඵල කර ගැනීම සඳහා නන් අයුරින් උපදෙස් දී නොමඳ සහායක් ලබා දුන් පූජ්‍ය පණ්ඩිත මිස්සක කමලසිරි හිමියන්ට මෙන් ම පූජ්‍ය පණ්ඩිත උඩගම ධම්මසීහ හිමියන්ට මාගේ කෘතඥතා පූජික ස්තූතිය ගෞරවයෙන් පුද කර සිටිමි.

“සියලු සත්ත්වයෝ සැහසිලි සුවයෙන් සුවපත් වෙත්වා.”

ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

හැඳින්වීම

හික්ෂු ශාසනය ගැනත්, පුහුණුවේ ප්‍රවාහකයක් වශයෙන් එහි ඇති ප්‍රයෝජනය ගැනත් අවධාරණයෙන් පවසා සිටීම පූජ්‍ය අවාන් වා හිමියන්ගේ ඉගැන්වීම්වල විශිෂ්ට ලක්ෂණයකි. මේ තුළින් සාමාන්‍ය ගොවියාගේ සිට විශ්ව විද්‍යාල මහාචාර්යවරයා දක්වා සමාජයේ විවිධ තරාතිරම්වල මිනිසුන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි ගිහි පුද්ගලයන්ට ඉගැන්වීම සඳහා උන්වහන්සේ තුළ පැවැති සුවිශේෂ හැකියාව බැහැර කරලීමක් අදහස් නො කෙරේ. තායිලන්තය මෙන් ම ඉන්පසු එංගලන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව, යුරෝපය ආදී රටවල පවා උන්වහන්සේ වටා ගොඩ නැගුණු සෙනසුන්වලින් අවාන් වා හිමියන්ගේ ඉගැන්වීම්වලත්, සංඝ සමාජ පිහිටුවීමේත් ප්‍රතිඵල මොනවට දිස්වෙයි. දීඝී කාලීන ප්‍රතිඵල ලැබීම සඳහා හික්ෂු ශාසනය බටහිර රටවල පිහිටුවීමේ අවශ්‍යතාවය උන්වහන්සේ කල් තියා ම දැන සිටි සේක.

මෙම පොත තායිලන්තයේ සෙනසුන් ගත ව සිටි පිරිස් සඳහා උන්වහන්සේ විසින් පවත් වනු ලැබූ දේශනාවන්ගේ එකතුවකින් සැදුම් ලද්දකි. එම දේශනාවන්ට ඇතුළත් වී ඇත්තේ තමන් වහන්සේගේ ම සෙනසුන වූ වට්ඨා පොං අරණෙහි හා ඊට අයත් ශාඛාවලත් වැඩ සිටි හික්ෂුන් සඳහා දෙන ලද අවවාද සහ අනුශාසනාවන්ය. එම කරුණ මෙම පොත කියවන ගිහි පාඨකයාගේ සිතෙහි තබා ගත යුත්තකි. බුදු දහම ගැන හෝ භාවනා පුහුණුව ගැන හැඳින්වීමක් ලබා දී ම මෙම දේශනා පැවැත්වීම තුළින් අදහස් නො කෙරේ. ඇත්ත වශයෙන් එය එසේ විය නො හැක. සෙනසුන් දිවිය ගැනත් ඒ තුළින් එක් එක් අවස්ථාවේ පැන නැගී ගැටලු ගැනත් ප්‍රධාන වශයෙන් සඳහන් කරමින් පවත් වන ලද මෙම දේශනාවන් සෙනසුන් දෙසුම් විය. මේවාට සවන් දෙන්නවුන් තුළ බුදු දහම සම්බන්ධයෙන් මූලික දැනීමක් තිබීම අපේක්ෂා කෙරුණි. අනුකූලතාවය ගැනත්, නෛෂ්ක්‍රමය ගැනත් අවධාරණය කෙරෙමින් පවත්වන ලද මෙම දේශනයන්ගෙන් බොහොමයක් ගිහි පාඨකයන්ට අමුතු ආකාරයේ දේවල් ලෙස පෙනීමට ඉඩ ඇත. එසේ ම ඒවා තමන් තුළ පසුබෑමක් ඇතිකර විය හැකි දේවල් වශයෙන් ද පෙනීමට ඉඩ ඇත.

එසේ වුව හොක් වා හිමියන් විසින් මෙම දේශනයන් පවත්වනු ලැබූ පරිසරය ගැන හිඟි පාඨකයා තම මතකයට නංවා ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි. මෙම දේශනාවන් පවත්වනු ලැබූයේ තායිලන්තයේ භාවනාවාය්චරුන් රාශියක් මෙන් ම අරණ්‍ය සම්ප්‍රදයයේ හික්ෂුන් මුළුමනින් ම වාගේ බිහි වූ ඉතාමත් කකිෂ වූත්, දුෂ්කර වූත්, දුගී බවින් ගහණ පෙදෙස්වලින් යුතු ඊසාන දිග තායිලන්තයේ පැවැති පරිසරයක් තුළ ජීවත් වෙමිනි. අරණ්‍ය හික්ෂු ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකි සුදුස්සන් බවට පත් වීම සඳහා රළු වාමි බවකින් සහ සියුම් ඉවසීමේ ගුණයකින්, ඊසාන දිග පෙදෙස්වල වෙසෙන ජනයා එම පෙදෙස්වල පවත්නා පරිසරය තුළින් පදම් වී ඇත. මෙ වැනි පරිසරයක් තුළ තෙල් පහනකින් නිකුත් වන එළියෙන් මදක් ආලෝකමත් වූ කුඩා ශාලාවක් තුළ අවාන් වා හිමි හික්ෂුන් වහන්සේලා පිරිවරමින් උන්වහන්සේලාට ධර්මය ඉගැන්වූහ.

නියමයක් වශයෙන් සති දෙකකට වරක් පැවති ප්‍රාතිමෝක්ෂ දේශනාව අවසානයේ අවාන් වා හිමියන්ගේ මෙම අනුශාසනාවන් පැවැත්වුණි. ඒවාට ඇතුළත් විය යුතු කරුණු තීරණය වූයේ එම අවස්ථාවේ පැවැති තත්ත්වයන්ට අනුවය. එනම් පුහුණුව සම්බන්ධයෙන් පවතින පසුබෑම, විනය නීති සම්බන්ධයෙන් පවත්නා අපැහැදිලි බව, නොඑසේ නම් තනිකර අනවබෝධය වැනි කරුණු මුල් කර ගනිමිනි. වාමි බව හා ස්වල්පයකින් සැහීමකට පත් වීම වැනි ජීවන රටාවක් තුළ උදසිනත්වය පෙරට යාමේ නැඹුරුවක් පවතින හෙයින් නො පසුබට උත්සාහය ඇති කර වන අනුශාසනා පැවැත්වීම සුලභව දක්නට ලැබූ දඹිතයක් විය.

බටහිර වාසීන් බොහෝ දෙනෙකු දන්නා පරිදි මෙම දේශනාවන්ට ඇතුළත් වූයේ ක්‍රමානුකූලව ගොනු කරන ලද ඉගැන්වීම්වලට වඩා නිතැතින් ම ප්‍රකාශ වූ අදහස් හා අනුශාසනාවන්ය. ඒවාට සවන් දෙන්නවුන්ගෙන් අපේක්ෂා කරනු ලැබූයේ ඒවා කට පාඩම් කිරීමට හෝ තර්කානුකූලව විග්‍රහ කිරීමට වඩා තම අවධානය එම මොහොතේ ම ඒවා වෙත යොමු කර තමන්ගේ පුහුණුව ගැන ආවර්ජනය කර බැලීමය. ඒ අන්දමට තමන්ගේ ගුරුවරයා විසින් උගන්වා දෙනු ලැබූ දක්ෂතම උපාය මාර්ගයන් ගැනත්, ඒවා ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා තමන් තුළ

පැවැති අඩුපාඩුකම් ගැනත් දැක ගනිමින් ඔවුනට ඉගෙනීමෙහි යෙදීමට හැකි විය.

මෙම දේශනාවන් ප්‍රධාන වශයෙන් හික්ෂු, හික්ෂුණි හා සාමණේර යන සෙනසුන් වාසී පිරිස් සඳහා දේශනා කර ඇති නමුත්, ඒ ගැන උනන්දුවක් දක්වන ගිහි පාඨකයකුට වුව ද, නිසැක වශයෙන් ම මෙම පොත කියවීම තුළින් බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව ගැන ගැඹුරු දොනසක් ලබා ගැනීමට හැකි වෙයි. අඩු තරමින් ගත හොත් මෙම පොත තුළ අවාන් වා හිමියන්ගේ පුහුණුව සම්බන්ධ ව විවිධ තොරතුරු බහුල වශයෙන් ඇති බව දැකීමට පිළිවන. ඒවා හුදෙක් ජීවන චරිතයක විස්තර වශයෙන් හෝ සිත දියුණු කිරීමේ කායභීය සඳහා හෝ දෙන ලද උපදෙස් වශයෙන් ද ගෙන කිය විය හැකිය.

මෙම පොතට ඇතුළත් වී ඇති කරුණුවලට අනුව, සිත පුහුණු කිරීම යන්න බොහෝ අය සිතන පරිදි දෑස් පියවා ගනිමින් වාඩිවී හිඳීම හෝ භාවනා ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීම හෝ නො ව අවාන් වා හිමියන්ට අනුව එය මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණයකි.

ඉංග්‍රීසි පරිවර්තක

මෙම සංස්කරණය ගැන

සිතට ආහාර නමින් පළවන මෙම කෘතිය මුලින්ම ප්‍රකාශයට පමුණුවන ලද්දේ ජේරාදෙණියේ ශ්‍රී සුබෝධාරාම ශාසන සේවා සමිතිය මගිනි. මෙය පූජ්‍ය අවාන් වා හිමියන්ගේ “Food for the Heart” නමැති ඉංග්‍රීසි ප්‍රකාශනයේ අනුවාදයකි. “අවාන් වා හිමියන් සිංහල පාඨකයින්ට හඳුන්වාදීමේ සුවිශේෂ කාර්යයේ නිරත වී සිටින ඩබ්ලිව්. සුගතදාස මහත්මා” එම කාර්යය වගකීමෙන් යුතුව සිදු කරනු ලබන බව ප්‍රථම මුද්‍රණයට පෙරවදනක් සපයමින් පූජ්‍ය චන්දනේශ්වර ධර්මාචාර්ය නායක ස්ථවිරයන් වහන්සේ පවසති. ඉංග්‍රීසි කෘතිය හා සසඳා බලන කල එහි ඇතුළත් අවන් වා හිමියන්ගේ දේශන කීපයක් අනුවාදයට ඇතුළත් වී නොමැති බව පෙනී ගියත් ඒවා ඇතුළත් කිරීමේ කාර්යය පසුවට තබන ලද්දේ මෙම කෘතිය සලකා පාඨක ජනතාව කර ඇති ඉල්ලුම හැකි කඩිනමින් සපුරාලීමේ අවශ්‍යතාවයෙනි. කෘතියේ ප්‍රකාශන අයිතිය බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය වෙත පැවරීමෙන් පසුව කෙරෙන මෙම සංස්කරණය මෙම කෘතියේ සිවුවන මුද්‍රණය හැටියට එළි දකී. මෙම සංස්කරණයේ වැකිවල දකින්නට ලැබුණු ඇතැම් උභයාභා ඉවත් කිරීම, නොපැහැදිලි තැන් පැහැදිලි කිරීම, අක්ෂර වින්‍යාසයේ ඇතැම් අඩුලුහුඩුකම් සකසාලීම හැරෙන්නට විශේෂයෙන් සංස්කරණයක් නොකරන ලද බව පවසන්නේ අනුවාදකයන් මුල් කෘතියේදීම ගෙන ඇති ආයාසය බෙහෙවින් සාර්ථක වී ඇති බව ප්‍රශංසනාත්මකව සඳහන් කරමිනි.

බර්ට් ලියනමාන
සංස්කාරක

පටුන

01. පෙරවදන	III
02. අනුවාදකගෙන්	V
03. හැඳින්වීම	VII
04. මෙම සංස්කරණය ගැන	X
05. ධර්ම යුද්ධය	13
06. විනය තේරුම් ගැනීම	21
07. නියමිත මට්ටම පවත්වා ගැනීම	39
08. නිවැරදි පුහුණුව - ස්ථාවර පුහුණුවයි	55
09. සම්මා සමාධිය-මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය තුළ නොආලි සිටීම	77
10. කාම ප්‍රවාහය	97
11. බිහිසුණු රැයක්	113
12. ඉන්ද්‍රිය ස්පතිය - පුහුණුවේ උල්පතයි	143
13. ආයඪී පුද්ගලයන්ගේ මට්ටම ගැන සැකයක්	167
14. යථාර්ථය දැකීම	189

ධර්ම යුද්ධය

ලෝභය සමගත් සටන් කරන්න, ද්වේශය සමගත් සටන් කරන්න, මෝහය සමගත් සටන් කරන්න....මේවා තමා ඔබේ සතුරන්. බුදුන් වහන්සේගේ මාගීය වූ බුදු දහම ප්‍රගුණ කිරීමේ දී ඉවසිලීමක් ලෙස විද දරා ගනිමින් අප සටන් කරන්නේ ධර්මය තුළිනි. එම සටන අප කරන්නේ සිත තුළ සීමාවක් නොමැතිව පවතින අප්‍රමාණ ගති ලක්ෂණයන්ට එරෙහි කටයුතු කිරීම තුළිනි.

ධර්මය හා ලෝකය එකිනෙක හා බැඳී පවතී. ධර්මය පවතින්නේ කොතැනක ද, ලෝකයත් එතැන ම පවතී. ලෝකය පවතින්නේ කොතැනක ද, ධර්මයත් එතැන ම පවතී. කෙලෙසුන් පවතින්නේ කොතැනක ද, ඒවාට විරුද්ධව සටන්කර ඒවා ජයගන්නා පුද්ගලයෝ ද සිටිති. මෙය ඇතුළතින් සටන් කිරීම යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. මිනිසුන් පිටතින් සටන් වැදීම සඳහා තමන්ගේ අත්වලට ගන්නේ දමා ගැසීමට බෝම්බත්, වෙඩි තැබීමට තුවක්කුත්ය. ඒ තුළින් ජය මෙන් ම පරාජයත් අත්වෙයි. අනුන් යටත් කර ගැනීම ලෝකයේ පවත්නා ස්වභාවයයි. ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීමට යෑමේ දී අපට අනුන් සමග සටනක් නැත. ඒ වෙනුවට අප කරන්නේ අපේ හැම මනෝ භාවයක් ම ඉවසිලීමක් ව විද දරා ගනිමින් හා ඒවාට බාධා පමුණුවමින් අපේ සිත් ජය ගැනීමයි.

ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීම ගැන කථා කරන විට, අපි අප තුළ වෛරයක් හෝ ද්වේශයක් හෝ පවත්වා නො ගනිමු. ඒ වෙනුවට අපේ සිතුවිලි හා ක්‍රියාවන් තුළින් පැන නගින ඊෂ්‍යාව, ද්වේශය හා අමනාපය වැනි සියලු ම ආකාරයේ නපුරු ගති අත්හැර දමමු. වෛරය ජයගත හැකි වන්නේ අපේ සිත් යට ද්වේශය හා පළිගැනීමේ චේතනාව තබා ගැනීම තුළින් නො වේ.

සිත් රිදවන ආකාරයේ ක්‍රියාවන් හා පළිගැනීම් අතර වෙනසක් පැවැතිය ද ඒවා තුළ සමීප සම්බන්ධතාවයක් ද පවතී. වරක් වූ සිදුවීමක් එයින් අවසන් වනු ඇත. එයට වෛරයෙන් හා පළිගැනීමෙන් පිළිතුරු දිය යුතු නැත. මෙය, ක්‍රියාව හෙවත් කම්මය යනුවෙන් පැවසේ. වෛරය යනු "ඔබ ඒක කළ නිසා මා ඔබ අල්ලා ගන්නම්" වැනි සිතිවිලිවලින් යුතුව එම ක්‍රියාව තවත් ඉදිරියට ගෙන යෑමයි. මෙහි කෙළවරක් දැකීමට නො හැකිය.

පළිගැනීමට දිගින් දිගට මාන බලන නිසා වෛරය අත්හැර දැමීම කිසි ම දිනක සිදු නො වෙයි. මෙම ක්‍රියාදාමය අප මේ ආකාරයෙන් කටයුතු කරන තාක් කල් නොවෙනස් ව පවතී. එයට කෙළවරක් නො පවතී. අප කොතැනකට ගියත් මෙම හබය තව තවත් දිග්ගැස්සෙයි.

අපගේ එම ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෘන් වහන්සේ ලෝකයාට කරුණු ප්‍රදායී කර දුන් සේක. උන්වහන්සේ තුළ සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි පතළ මහා කරුණාවක් විය. නමුත් ඒ ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වන ලෝකය පවතින්නේ ඉහත කී ආකාරයෙනි. ප්‍රඥාවන්තයන් මේ ගැන සිතා බැලිය යුතු අතර ඔවුන් සැබෑ වටිනාකමින් යුතු දේවල් තෝරා ගත යුතුය. බුදුන්වහන්සේ රජ කුමරකු ලෙස දිවි ගෙවූ අවදියේ නොයෙකුත් යුද්ධෝපක්‍රම ප්‍රගුණ කළ නමුත් ඒවායින් සැබෑ ප්‍රයෝජනයක් අත් නොවන බව දනගත් සේක. එසේ ම ලෝකයේ පවතින සටන් හා ආක්‍රමණයන් මෙම ලෝකයට පමණක් සීමා වන බව දනගත් සේක.

එම නිසා ලෝකය අත්හැර දමුවන් ලෙස සිටින අප, දන් මේ කරමින් සිටින පුහුණුව තුළින් සියලු ආකාරයේ පාප ක්‍රියාවන් අත්හැර දැමීමටත්, වෛරයට හේතු වන සියලු ආකාරයේ දේවල් අත්හැර දැමීමටත් ඉගෙන ගත යුතුය. අප කරන්නේ අප ම යටත් කර ගැනීම මිස අනුන් යටත් කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම නො වේ. අපි සටන් කරමු. නමුත් ඒ අපේ කෙලෙසුන් සමග පමණි. ලෝභය ඇති වුව හොත් අපි ඒ හා සටන් කරමු. ද්වේශය ඇති වුව හොත් ඒ සමගත් සටන් කරමු. මෝහය ඇත්නම් එය තුරන් කර දැමීමට උත්සාහ කරමු.

අපේ මෙම ක්‍රියාව “ධම් යුද්ධය” නමින් හැඳින්වෙයි. හදවතට හා සිතට අයත් මෙම සටන සැබෑවින් ම දුෂ්කර එකකි. ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් එය අන් හැම දෙයකටත් වඩා දුෂ්කරය. අප හික්ෂුභාවයට පත් වන්නේ මේ ගැන මෙනෙහි කර බැලීමටත් එසේ ම ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය සමග සටන් වැදීමේ ක්‍රමය ඉගෙනීමටත්ය. අපේ ප්‍රධානතම වගකීම මෙයයි.

මෙම සටන අපේ ඇතුළතින් කෙරෙන සටනකි. කෙලෙසුන් සමග කෙරෙන සටනකි. එසේ වුවත්, මේ ආකාරයට සටන් කරන අය ඉතාමත් ම සුළු පිරිසකි. වැඩි පිරිසක් සටන් කරන්නේ

වෙනත් දේවල් සමභය. ඔවුන් කෙලෙසුන් සමභ සටන් කරන්නේ එහෙමත් කලාතුරකිනි. ඒවා දකින්නේ පවා කලාතුරකිනි.

බුදුන්වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළේ සියලු ආකාරයේ පාප ක්‍රියාවන් අත් හැර දමා දැනුම් බව වැඩි දියුණු කර ගන්නා ලෙසය. අප යා යුතු නියම මාර්ගය මෙයයි. මේ ආකාරයෙන් කරන ලද ඉගැන්වීම කොයි ආකාරයේ එකක් ද කිව හොත් එය බුදුන්වහන්සේ අප කැඳවාගෙන ගොස් මාර්ගය ආරම්භ වන තැනට හැරලීම බඳුය. මාර්ගය වෙත ළං වූ පසු ඒ තුළ ගමන් කිරීම හෝ නොකිරීම හෝ අපට අයත් කායඝීයකි. බුදුන්වහන්සේගෙන් ඉටුවිය යුතු දෙය ඉටු වී ඇත. උන්වහන්සේ කරන්නේ හරි දෙය කුමක් ද, වැරදි දෙය කුමක් ද, යනුවෙන් මාඝීය පෙන්වා දී ම පමණය. අපට එය ඒ තරමින් ප්‍රමාණවත් වෙයි. ඉතිරිය භාර වන්නේ අපට මය.

දැන් ඉතින්, මාර්ගය වෙත ළංවූ පසු අපි ඒ ගැන කිසිවක් තවමත් නො දනිමු. කිසිවක් දකගෙන ද නො සිටිමු. එම නිසා අප ඒ ගැන ඉගෙන ගත යුතුය. එය ඉගෙනීම සඳහා අප මේ ලෝකයේ සිටින ශිෂ්‍යයන් මෙන් දුෂ්කරතාවයන් විඳ දරා ගැනීමට සූදනම් විය යුතුය. එම ශිෂ්‍යයන්ට රැකියාවන්වල නිරත වීම සඳහා අවශ්‍ය දනුම මෙන් ම ඉගෙනුම ලබා ගැනීම සැහෙන තරම් දුෂ්කර කායඝීයකි. ඒ සඳහා විඳ දරා ගැනීමක් සිදු කළ යුතුය. උපාධියක් හෝ රැකියාවක් හෝ ලබා ගැනීමට මත්තෙන් ඔවුන් තුළ වැරදි ආකාරයේ සිතිවිලි ඇති වුව හොත් එසේ ම එපා වීමක් හෝ කම්මැලිකමක් හෝ ඇති වුවහොත් ඒවා මග හරවා ගැනීමට ඔවුන් උත්සාහවත්ත විය යුතුය. හික්ෂුවකගේ පුහුණුවත් එබඳුය. පුහුණුවේ යෙදීමට හා මෙතෙහි කර බැලීමට තරයේ ම අදිටන් කර ගත හොත් අපි යායුතු මාඝීය නිසැක වශයෙන් ම දැක ගනිමු.

“දිට්ඨිමානය” අන්තර්වකාරීය. “දිට්ඨි” යනු “දැකීම” හෙවත් “මතය”යි. හොඳ දෙය නරක දෙයක් වශයෙන් දැකීම, නරක දෙය හොඳ දෙයක් වශයෙන් දැකීම වැනි සියලු ආකාරයේ දැකීමක් ම “දිට්ඨි” යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. එය කුමන ආකාරයේ එකක් වුවත් අප කරන්නේ දේවල් දැකීමයි. ප්‍රශ්නය එය නො වේ. ප්‍රශ්නය පවතින්නේ මානය යනුවෙන් හැඳින්වෙන එම දැකීම් සත්‍ය ලෙස

භාර ගනිමින් ඒවා තදින් අල්ලා ගැනීම තුළය. මෙය නිමාවක් නැති ඉපදීම හා මරණය වටා කරකැවෙමින් සිටීම සඳහා අප රැගෙන යයි. එයට හේතු වන්නේ එම අල්ලා ගෙන සිටීමයි. එම නිසා බුදුන්වහන්සේ මෙම දූෂිත හෙවත් දැකීම් අත්හැර දමන මෙන් අපට උගන්වා සිටී සේක.

දැන් මෙහි සිටින මේ අප මේ ආකාරයට විශාල පිරිසක් වශයෙන් එකට ජීවත් වුවත් අපේ දැකීම්වල එකමුතුකමක් ඇත්නම් අපට කරදරයකින් තොර ව පුහුණුවේ යෙදීමට හැකිවෙයි. තමන්ගේ දැකීම් අයහපත් නම් ඒවා තුළ එකමුතු බවක් නොතිබේ නම් හික්මුත් දෙතුන් නමක් අතර වුවත් යම් දුෂ්කරතාවයන් ඇති වීමට පිළිවන. නිහතමානී බව ඇති කර ගනිමින් අපතුළ ඇති දූෂිත අත හැර දැමුව හොත් විශාල පිරිසක් ලෙස සිටියත් අපට බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝ යන රත්නත්‍රය සමග එක්වීමට පිළිවන.

විශාල පිරිසක් වශයෙන් සිටින නිසා ම අප තුළ එක මුතු බවක් නොතිබේ යයි කීම සත්‍යයෙන් තොර කියමනකි. හුදෙක් සහග්‍රපාදියකු (හැකරුල්ලකු) දෙස බලන්න. සහග්‍රපාදියකුට පාද විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත. එය එහෙම නේද? ඔබ උඹ දෙස හුදෙක් නිකමට මෙන් බලා සිටිය හොත් “උඹට ඇවිදීමේ අපහසුවක් තිබිය හැකියි” යනුවෙන් කල්පනා කිරීමට පිළිවන. නමුත් උඹට එවැනි අපහසුතාවයක් ඇත්ත වශයෙන් ම නැත. උඹට ම ආවේනික වූ ක්‍රමයක් හා රීද්මයක් ඇත. අපේ පුහුණුව තුළත් පවතින්නේ එවැනිනකි. අපත් බුදුන්වහන්සේගේ ආයඪී සංඝ රත්නය පුහුණුවේ යෙදී සිටි ආකාරයට ම පුහුණු වුව හොත් එය පහසු කායඪීක් වනු ඇත. “සුපටිපන්නෝ” යනු එයයි. එනම් යහපත් ආකාරයෙන් පුහුණුවන්නවුන් යන්නයි. “උජුපටිපන්නෝ” කියන්නේ සෘජු ලෙස පුහුණුවන අයටයි. “ඤායපටිපන්නෝ” නම් දුක ජය ගැනීම සඳහා පුහුණුවන්නවුන්ය. “සාමීච්චි පටිපන්නෝ” යනු නිවැරදි ආකාරයෙන් පුහුණු වන අයයි. මේ සතර ආකාරයේ ගුණයන් අප තුළ පිහිටුවා ගනු ලැබුව හොත් ඒ තුළින් අපි සංඝ සමාජයේ සැබෑ සාමාජිකයන් බවට පත් වෙමු. අපේ සංඛ්‍යාව සිය ගණනක් වුවත් දහස් ගණනක් වුවත් අප සියලු දෙනා ම ගමන් කරන්නේ එක ම මාර්ගයක් ඔස්සේය. විවිධ පරිසරවල සිට මෙහි පැමිණියත් අප සියල්ල එක සමානය. දැකීම් තුළ යම් වෙනස්කම් තිබුණත් අප නිවැරදි ආකාරයට පුහුණු වුවහොත් අප අතර මත ගැටුමක් නොතිබෙනු

ඇත. එයත් හරියට අර සාගරය කරා ගලන ගංගාවන්ටත් ඇළ දොලවලටත් සමානය. සාගරය හා එක්වූ පසු ඒවායේ පාට හා රස එකක් බවට පත්වේ. මිනිසුන් ගෙන බැලූවත් එය එසේය. ධම් ප්‍රවාහය හා එක් වූ පසු ඔවුන් එක් වී සිටින්නේ එක ම ධම්‍යක් සමගය. විවිධ පෙදෙස්වල සිට පැමිණියත් ඔවුහු එක මුතු භාවයට පත්වී එකට මිශ්‍ර වෙති.

එසේ වුවත් සියලු මතභේද ඇති වීමටත් ගැටුම් ඇති වීමටත්, හේතු වන පරිදි කල්පනා කිරීම "දිට්ඨිමානය"යි. බුදුන් වහන්සේ අපට සියලු ම දූෂ්ටීන් අත්හැර දමන මෙන් උගන්වා වදාළේ ඒ නිසාය. දූෂ්ටීන්ට අදාළ දෙය තේරුම් ගැනීම මිස ඒවායේ එල්ලී ගැනීම සඳහා මානයට ඉඩ නො දෙන්න.

අප තුළ නිරතුරු ව පැවැතිය යුතු සතියේ අගය ගැන බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. අප සිටගනිමින් සිටින, ඇවිදිමින් සිටින, වාසිවෙමින් හෝ දිගා වෙමින් සිටින කොතැනක දී වුවත් මෙම සතියේ බලය අප තුළ පැවැතිය යුතුය. සතිය පවතින විට අපි අප ගැන දකිමු. අපේ සිත් ගැන ද දකිමු. "සිරුර තුළ සිරුර" දකිමු, "මනස තුළ මනස" දකිමු. සතිය නො පැවැතියහොත් අපි ඒ කිසි දෙයක් නො දකිමු. සිදුවෙමින් පවතින්නේ කුමක් ද කියා නො දනිමු.

එම නිසා මෙම සතිය ඉතාමත් වැදගත් දෙයකි. අපි නිරතුරු ව ම පවත්නා සතියෙන් යුතු ව සිටිමු නම්, බුදුන් වහන්සේගේ ධම්‍යට නිරතුරු ව සවන් දෙමින් සිටිමු. එසේ වන්නේ ඇසෙන් රූපයක් දැකීම තුළ ධම්‍ය ඇති හෙයිනි. කණට ශබ්දයක් ඇසීම තුළ ධම්‍ය ඇති හෙයිනි, දිවට රස දැනීම තුළ ධම්‍ය ඇති හෙයිනි. සිරුරට ස්පශීය දැනීම තුළ ධම්‍ය ඇති හෙයිනි. එම නිසා නිරතුරු ව ම තමන් තුළ සතිය පවතින අයකුට නිරතුරු ව ම ඇසෙන්නේ බුදුන්වහන්සේගේ ධම්‍යයි. ධර්මය නිරතුරු ව පවත්නා දෙයකි. ඒ කෙසේද? අප තුළ සතිය පවත්නා හෙයින් ඒ ගැන දැනීමට ලැබෙන නිසාය.

සතිය යනු සිතියයි. **සම්පජ්ඣා** යනු සිහි නුවණයි. මේ සිහි නුවණ යනු නියම බුදුන් වහන්සේ හෙවත් බුද්ධ ස්වභාවයයි. සතිසම්පජ්ඣා පවතින විට අවබෝධය ඒ පසු පස එයි. සිදු වන්නේ කුමක් ද කියා අපි දැනීමෙන් යුතු ව සිටිමු. ඇස රූප

සමඟ ගැටෙන විට එය සිදු වන්නේ සුදුසු ආකාරයට ද? නුසුදුසු ආකාරයට ද? කණ ශබ්ද සමඟ ගැටෙන විට එය සිදු වන්නේ යෝග්‍ය ලෙසටද? අයෝග්‍ය ලෙසටද? එය අනර්ථකාරීද? හරිද? වැරදිද? අපි මේ ආකාරයට හැම දෙයක් ගැන ම දැනීමෙන් යුතු ව සිටිමු. වැටහීම ඇති වන විට බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය අපට නිතර ම ඇසෙයි.

එම නිසා දැන් මේ පවත්නා මොහොත තුළත් අප ඉගෙන ගනිමින් සිටින්නේ ධර්මය තුළ බව වටහා ගත යුතුය. අප ඉදිරියට ගමන් කළත්, ආපස්සට ගමන් කළත් අපට හමු වන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයයි. අප තුළ සතිය පවතින විට ඒ සියල්ල ධර්මය බවට පත්වෙයි. කැලැව තුළ එහාට මෙහාට දුවන සතුන් දකින විට පවා ඒ හැම සතකු ම අප හා සමාන බව දකිමින් අපට මෙනෙහි කිරීමේ කායඝීයෙහි යෙදීමට පිළිවන. මිනිසුන් කරන ආකාරයට ම ඒ සතුන් කරන්නේත් දුකෙන් පැන යමින් සතුට සොයා යෑමයි. තමන් අකැමැති කුමකට ද ඔවුහු එයින් බේරී සිටිති. මිනිසුන් මෙන් උන් වුව ද සිටින්නේ මරණයට බියෙන්ය. මේ ගැන මෙනෙහි කර බලන විට ලෝකයේ සිටින සියලු ම මිනිසුන් තුළත් සතුන් තුළත් ඇත්තේ එක ම ආකාරයක ළැදියාවන් බව දැක ගත හැකිවෙයි. භාවනාව යනු මේ ආකාරයෙන් මෙනෙහි කර බැලීමයි. එනම්, සියලු ම සත්ත්වයන් උත්පත්තියේත්, මහලු බවේත්, රෝගී බවේත්, මරණයේත් සහයින් බව සත්‍යයට අනුරූපව දැකීමයි. තිරිසන් සතුන් මිනිසුන් වගේමය, එසේ ම මිනිසුන් තිරිසන් සතුන් වගේමය කියා දැකීමයි. අප විසින් දේවල්වල පවත්නා යථා ස්වභාවය වටහා ගනු ලැබුව හොත් අපේ මනස ඒවා කෙරෙහි ඇති වන ඇලීම අත්හැර දමයි.

අප තුළ සතිය පැවැතිය යුතුයි කියන්නේ මෙන්න මේ නිසාය. එය පවතී නම් අපේ මනසෙහි ස්වභාවය, අපට ම දැක ගැනීමට හැකිවෙයි. අප කල්පනා කරමින් සිටින්නේ කුමක් ද, අප තුළ පවතින්නේ කුමන ස්වභාවයේ හැඟීමක් ද යන්න ගැන අප දැන සිටිය යුතුය. බුද්ධෝ නැත හොත් බුද්ධ, එනම් දන්නාවූ තැනැත්තා, ඉතාමත් මැනවින් දන්නා පුද්ගලයා, පැහැදිලිව හා මුළුමනින් ම දන්නා පුද්ගලයා වශයෙන් හැඳින්වුණේ මෙම දැනීමයි. අපට නිවැරදි පුහුණුව හමු වන්නේ මනස සම්පූර්ණ වශයෙන් ම දනිමින් සිටින විටය.

එම නිසා සතියෙන් යුතු ව සිටීම පුහුණුවට අයත් සෘජු මාගීයයි. සතියෙන් තොර ව සිටින විනාඩි පහක කාල සීමාවක් තුළ වුවත්, ඔබ සිටින්නේ උමතු වෙති, එසේ ම අනවධානයෙනි. සතිය අඩුව පවතින කොයි මොහොතක දී වුව ද ඔබ සිටින්නේ උමතු වෙති. සතිය අවශ්‍ය ම දෙයකි. සතියෙන් යුතු ව සිටීම යනු ඔබ ඔබ ගැන ම දැනුමෙන් සිටින බවයි. එනම්, ඔබේ මනසේ ස්වභාවයත්, ජීවිතයේ ස්වභාවයත් දනිමින් සිටින බවයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ නිරතුරු ව ධර්මයට සවන්දීම සඳහා ඔබ තුළ වටහා ගැනීම හා සියුම් නුවණ පවතින බවයි. ගුරුවරයාගේ දේශනයට සවන් දී ආපසු ගිය විටත් ඔබට ඇසෙන්නේ ධර්මයයි, එසේ වන්නේ ධර්මය හැමතැනක ම ඇති නිසාය.

එම නිසා, ඔබ හැම දෙනෙක් ම ඔබේ පුහුණුව දිනපතා සිදු කිරීමට අමතක නො කරන්න. අලසකමක් දැනුනත්, අනලස් බවක් දනුනත්, ඒ කිසිවක් ගැන නොතකා පුහුණුවේ යෙදෙන්න. ධර්ම පුහුණුව ඔබේ හැඟීම්වලට අනුව යමින් කළ යුත්තක් නො වේ. ඔබේ හැඟීම්වලට අනුව යමින් පුහුණු වන දෙය ධර්මය නො වේ. මනස සාමකාමීව පැවැතියත් නැතත් ඒ ගැන වෙනසක් නොතකා හුදෙක් පුහුණුවේ යෙදෙන්න.

එයත් හරියට අර අකුරු ලිවීමට ඉගෙන ගන්නා ළමයකුගේ ක්‍රියාවට සමානය. ඔහු මුල දී ලියන්නේ ලස්සනට නො වේ. ලියන අකුරු ලොකුවටත් එසේ ම ඇදටත්, වළලු හා දම්වැල් ආකාරයටත් ලියයි. ඔහු ලියන්නේ ළමයකු සාමාන්‍යයෙන් ලියන ආකාරයටයි. ඊක කලක් පුහුණු වූ පසු ඔහුගේ ලිවීම දියුණු වෙයි. ධර්මය පුහුණුවීමත් මෙ වැනිය. මුලින් ඒ සඳහා දක්ෂකමක් පවතී...සමහර වේලාවක සමාධිය පවතින අතර එය සමහර වේලාවක නො පවතියි. සිදුවන්නේ කුමක් ද කියා ඔබ ඇත්ත වශයෙන් ම නො දන්නෙහිය. සමහරුන් අධ්‍යයනයට පත්වන්නේ මේ නිසාය. පසුබට නොවන්න, ඔබේ පුහුණුව නොනවත්වා කර ගෙන යන්න. අර පාසල් දරුවා මෙන් වැයම් කරමින් සිටින්න. එම දරුවා වයසෙන් වැඩෙන විට වැඩි වැඩියෙන් ලස්සනට ලියයි. ඔහු ලස්සනට ලිවීම ඉගෙන ගත්තේ කැනට ලිවීම තුළිනි. එසේ වන්නේ ඔහු කුඩා කල සිට ලිවීමට පුහුණු වූ නිසාය.

අපේ පුහුණුව ද එ වැනිය. ඔබ සිටගෙන සිටින විටත්, ඇවිදින විටත්, වාඩිවී සිටින විටත් එසේ ම භාන්සිවී සිටින විටත් සිහියෙන් සිටීමට වැයම් කරන්න. කළ යුතු නොයෙකුත් කටයුතු කලබලයකින් තොර ව හොඳින් කළ පසු අපේ සිත තුළ සැනසීම පහළ වෙයි. සැනසිලි බව පවතින විට භාවනාව සාමකාමීව පවත්වා ගැනීමට හැකිවෙයි. ඒ දෙක පවතින්නේ එකට අත්වැල් බැඳ ගෙනය. එම නිසා වැයම් කරන්න. පුහුණුව දිගින් දිගට කර ගෙන යෑම සඳහා හැම අයෙක් ම වියඟිය කළ යුතුය. පුහුණුව යනුවෙන් හඳුන් වනු ලබන්නේ මෙයයි.

විනය තේරුම් ගැනීම.

අපේ මෙම පුහුණුව අපහසු කායඝීයකි. අප ඒ ගැන යම් දේවල් දැන සිටියත්, අප තවමත් නොදන්නා දේවල් එමට තිබේ. “සිරුර ගැන දැන ගන්න, නැවතත් සිරුර තුළින් සිරුර දැනගන්න, නොඑසේනම්, මනස ගැන දැන ගන්න, නැවතත් මනස තුළින් මනස දැනගන්න” වැනි ඉගැන්වීම් අසන්නට ලැබීම මෙයට උදාහරණයක් ලෙස ගන්න. අප තවමත් මෙම ඉගැන්වීම්වලට අනුව පුහුණුවේ යෙදී නොමැති නම් ඒවා අපේ සවනට වැටෙන විට අපි අන්දුන්-කුන්දුන් බවට පත්වෙමු. අපේ විනය සම්බන්ධයෙන් පවතින්නේ එ වැනි තත්වයකි. මා මීට කලින් ගුරුවරයකු ලෙස කටයුතු කර තිබේ, නමුත් ඒ “පුංචි” ගුරුවරයකු ලෙස මිස “ලොකු” ගුරුවරයකු ලෙසින් නො වේ. ඒ “පුංචි” ගුරුවරයකු ලෙසින් කියා මා කියන්නේ මක්නිසාද? එසේ කියන්නේ මා පුහුණුවේ නොයෙදුන කෙනකු වූ නිසාය. මම විනය ඉගැන්වූ නමුත් එය පුහුණු නො කෙළෙමි. මා “පුංචි ගුරුවරයා” නැත්නම් පහත් මට්ටමේ ගුරුවරයා කියා හඳුන්වනුයේ මෙ වැනි අයයි. පහත් මට්ටමේ ගුරුවරයකු කියා හඳුන්වා ගනු ලැබුයේ පුහුණුව අතින් සලකා බලන විට මා තවමත් අසම්පූර්ණව සිටි නිසාය. මගේ පුහුණුවේ වැඩි කොටසක් න්‍යායයෙන් බොහෝ දුරට ඇත් වූයේ පුහුණුව සම්බන්ධ ව කිසිම ඉගෙනීමක් නොකළ කෙනකුගේ ආකාරයෙනි.

ඒ කෙසේ වුව ද, ප්‍රායෝගික වශයෙන් ගන්නා විට විනය ගැන සම්පූර්ණ දැනීමක් ලැබීම අසීරු කියා මම පවසමි. මක්නිසාද, සමහර දේවල් ගැන දැන සිටියත්, නොදන සිටියත් ඒවා වරදවල් වන හෙයිනි. මෙය අපැහැදිලි තැනකි. එසේ වුවත් යම් නීතියක් හෝ ඉගැන්වීමක් හෝ තවමත් අපැහැදිලි නම් එය උනන්දුවෙන් හා ගෞරව භක්තියෙන් යුතු ව ඉගෙන ගත යුතු බව අවධාරණ ලෙස පවසා දී තිබේ. අපි ඒ ගැන නොදනිමු නම් එය ඉගෙනීම සඳහා උත්සාහවත් විය යුතුය, එසේ නොකර සිටිය හොත් එය වරදකි.

නිදසුනක් වශයෙන් ඔබ නිසැක වශයෙන් ම නොදන්නා අවස්ථාවක් ගන්න...යම් ස්ත්‍රියක් සිටියි කියා සිතන්න, සිටින්නේ

ස්ත්‍රියක් ද පුරුෂයෙක් ද කියා නොදන ඔබ එම අය ස්පෘශී කරන්නෙහිය....එසේ වුවත් එය වරදකි. එය වරදක් වන්නේ කෙසේද කියා මම කල්පනා කළෙමි. නමුත් පුහුණුව අතින් සලකා බැලූ විට භාවනා යෝගියකු සතියෙන් සිටිය යුතු බවත්, සිහි පරීක්ෂාවෙන් කටයුතු කිරීමේ ගුණයෙන් යුතු ව සිටිය යුතු බවත් මට අවබෝධ විය. කලා කිරීමේ දී වුව ද, ස්පෘශී කිරීමේ දී හෝ දේවල් ඇල්ලීමේ දී වුව ද, ඔහු මුලින් ම කළ යුතු වන්නේ ඒ ගැන හොඳින් සිතා බැලීමය. මෙහි දී වරද සිදුවූයේ සතිය නොතිබීමත්, නොඑසේ නම් සතිය උණ වශයෙන් පැවතීමත්, එසේත් නොමැති නම් සැලකිලිමත් භාවයේ අඩුවීමත් නිසාය.

තවත් නිදසුනක් ගන්න : වේලාව පෙරවරු එකොළහට පමණ ඇත. නමුත් අහස තවමත් වළාකුලින් බරව ඇති නිසා අපට සුයෂියා නොපෙනෙයි. වේලාව දක බලා ගැනීම සඳහා ඔර්ලෝසුවක් ද නැත. අපි දැන් එම වේලාව පස්වරුව ලෙස ගණන් ගනිමුයි සිතන්න....අපට ඇත්ත වශයෙන් ම දැනෙන්නේ එය පස්වරුව බවයි....එහෙත් අපි යම් දෙයක් අනුභව කිරීමට පටන් ගනිමු. දැන් අහසේ තුබූ වළාකුල් පහවී ගොස් සුයෂියා දර්ශනය වෙයි. අපට සුයෂියාගේ පිහිටීමට අනු ව පෙනෙන්නේ වේලාව ඒ වන විට පෙරවරු එකොළහ පසුවී විනාඩි කිහිපක් පමණ වන බවය. එසේ නමුත් මෙහි දී වරදක් සිදුවී ඇත. මට මේ ගැන මවිතයක් ඇති විය. “හා! මධ්‍යාහ්නය තවමත් පසුවී නැති නම් මෙය වරදක් වන්නේ කෙසේද” යන්නයි.

මෙහි දී වරදක් සිදුවී ඇත්තේ පැහැර හැරීමක් හා නොසැලකිලිමත් බවක් තිබී ඇති නිසාය. හොඳින් සලකා බැලීමක් ද සිදු වී නැත, සංවර භාවයේ අඩුවක් ද තිබී ඇති නිසාය, සැක සහිත බවක් තිබෙන නමුත් ඒ මත හිඳ ගෙන කටයුතු කිරීම නිසා “දුක්කට” නම් ඇවත සිදුවෙයි, එසේ වන්නේ සැකයක් තිබිය දී ඒ මත හිඳ ක්‍රියා කරන නිසාය. එය පස්වරුවය කියා අප කල්පනා කරන නමුත් ඇත්ත වශයෙන් පස්වරුව නො වේ. මෙහි දී අනුභව කිරීම වරදක් නොවුවත්, වරදක් සිදුවූයේ ගණන් නොගැනීමත් ප්‍රවේසම්කාරී නොවීමත් නිසාය. එය සැබවින් ම පස්වරුව වී එය එසේ නො වේ කියා සිතුවේ නම් වඩාත් බලවත් වූ “පාච්ඡා” වරදට හසුවෙයි. කරන ක්‍රියාව වැරදි වුවත් නොවුවත්,

සැකයකින් යුතු ව කරනු ලැබුව හොත් එය වරදකි. ක්‍රියාව වැරදි නොවුව හොත් වරද බලගතු නො වේ. ක්‍රියාව වැරදි නම් වඩාත් බලගතු වරදකට හසුවෙයි. එම නිසා මෙම විනය තරමක් අවුල් සහගත එකක් වීමට පිළිවන.

මම එක් වතාවක පූජ්‍ය අවාන් මන් හිමි බැහැදකීමට ගියෙමි. ඒ මගේ පුහුණුව ආරම්භ කළ අලුත ම විය. පුබ්බේසිබ ග්‍රන්ථය පවා කියවා තුබූ මට එය තරමක් හොඳින් තේරුම් ගැනීමටත් හැකිවී තිබුණි. ඉන්පසු මම ශීල නිද්දේශය, සමාධි නිද්දේශය, ප්‍රඥා නිද්දේශය ඇතුළත් ව ලියැවී ඇති විසුද්ධි මග්ග පොත ද කියවීම....මට දැනී ගියේ මගේ හිස පැලෙන්තට යන බවය. එම පොත කියවීමෙන් පසු මෙම පුහුණුව මිනිසකුගේ හැකියාවනට එහායින් පවතින්නක් සේ දැනිණි. නමුත් කල්පනා කර බැලූ විට මට හැඟී ගියේ මිනිසුන්ට කළ නොහැකි දෙයක් බුදුන් වහන්සේ දේශනා නොකරන බවය. එය කරන්නට අපහසු කායභීයක් වූයේ නම් උන්වහන්සේ එය උගන්වා නොදෙනු පමණක් නො ව ප්‍රකාශ නොකර සිටිනු ද ඇත, කුමක් නිසා ද? එසේ කළේ නම් එය උන්වහන්සේට පමණක් නො ව අන්‍යයන්ටත් ප්‍රයෝජනවත් නොවන නිසාය. ශීල නිද්දේශය අතිශයින් ප්‍රවේසම්කාරී නිවැරදි භාවයෙන් යුක්තය, සමාධි නිද්දේශය ඊටත් වඩා ප්‍රවේසම්කාරී නිවැරදි භාවයෙන් යුක්තය, ප්‍රඥා නිද්දේශය ඒ දෙකටමත් වඩා අතිශයින් ප්‍රවේසම්කාරී නිවැරදි භාවයෙන් යුක්තය. මම පසෙකට වී කල්පනා කෙළෙමි. “දැන් ඉතින් මට තවත් දුර යෑමට නොහැක, යෑමට මාගීයක් නැත. මා පැමිණ සිටියේ ප්‍රපාතයකින් අවසන් වූ මාගීයක කෙළවරටය.”

මේ අවස්ථාවේ මා සිටියේ මගේ පුහුණුව සමඟ පොර බදමිනි. - මම අතරමං වී සිටියෙමි. මට මේ අවස්ථාවේ පූජ්‍ය අවාන් මන් හිමි වෙත ගොස් උන්වහන්සේ බැහැදැකීමට හැකි වූයේ අහම්බෙන් මෙනි. උන්වහන්සේ ඇමතු මම මෙසේ ඇසුවෙමි “පූජ්‍ය ආචාර්ය භිමියනි, මා කළ යුතු දෙය කුමක් ද? මා මගේ පුහුණුව ඉතා මෑතක දී ආරම්භ කළ අයෙකි. නමුත් එය නිසි අයුරින් කළ යුතු ආකාරය ගැන මම තවමත් නො දනිමි. සැකයට තුඩුදෙන කරුණු බොහොමයක් ඇති නිසා මට පුහුණුවේ අභිතාලම කිසිසේත් ම සොයා ගත නො හැකිය.”

එවිට උන්වහන්සේ “මොකක්ද ඔබේ ප්‍රශ්නය?” යනුවෙන් මගෙන් විමසූහ.

මා එයට පිළිතුරු දුන්නේ “ස්වාමීනි, මම මගේ පුහුණුවේ දී විසුද්ධි මාගීය පොත ගෙන කියවුවෙමි. ඊට අයත් ශීල නිද්දේශය, සමාධි නිද්දේශය හා ප්‍රඥා නිද්දේශය යන කොටස්වල අන්තර්ගත කරුණු මුළුමනින් ම වාගේ ප්‍රායෝගික නොවන බව පෙනෙයි. ඒවා ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි කෙනෙක් මේ ලෝකයේ කොතැනක හෝ සිටිති කියා මම නම් කල්පනා නො කරමි. ඒවා එතරම් ම සංකීර්ණ බවින් යුක්තය, අතිශය වශයෙන් ප්‍රවේසම්කාරී හා නිවැරදි බවින් යුක්තය, ඒ හැමෙකක් මතක තබා ගැනීම කිසිසේත් කළ නො හැකිය, එය මගේ හැකියාවට එහායින් පවතින්නකි.” යනුවෙනි.

මෙයට සවන් දෙමින් සිටි උන්වහන්සේ මට මෙසේ පැවසූහ:

“ඇවැත්නි, ඒ තුළ එතරම් විස්තර ප්‍රමාණයක් තිබීම ඇත්තකි, නමුත් ඇත්ත වශයෙන් නම් ඒ තුළ ඇත්තේ සුළු ප්‍රමාණයක් පමණි. ශීල නිද්දේශය තුළ දක්නට ලැබෙන හැම විනය නීතියක් ම සැලකිල්ලට ගැනීමට ගිය හොත් එය දුෂ්කර කායඛියකි....එය ඇත්තකි....නමුත් ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් ශීල නිද්දේශය යනුවෙන් හඳුන්වා දෙනු ලබන දෙය විකාශනය වී ඇත්තේ මිනිස් මනස තුළිනි. එබැවින් වැරදි වැඩ කිරීමට ලැජ්ජාවක් හා බියක් තිබීම සඳහා මෙම මනස පුහුණු කරණු ලැබුව හොත් ඒ තුළින් අපට සංවර බවින් හා සැලකිලිමත් බවින් සිටීමට හැකිවෙයි.

“මේ තුළින් අප අඩු බලාපොරොත්තුවලින් යුතු ව, ස්වල්පයකින් සැතීමට පත්වීම සඳහා හැඩ ගස්වනු ලබයි. මක් නිසාද, ඒවා විශාල ප්‍රමාණයක් ගැන සැලකිලිමත් වීම අපහසු වීම නිසාය. එසේ වූ විට අපේ සතිය ප්‍රබල වෙයි. එය නිතර පවත්වා ගැනීමට ද හැකි වෙයි. අපි කොහේ යතත් සතිය සම්පූර්ණ ලෙසින් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරමු. ප්‍රවේසම්කාරී වීම වධිතය කර ගනිමු, සැක සහිත කුමක් හෝ නො කියමු. එ වැනි දේවල් කිරීමෙන් ද වළකිමු. ඔබට නොවැටහෙන යමක් තිබේ නම් ඔබේ ගුරුවරයා විමසිය යුතුය. හැම විනය නීතියකට ම අනුව කටයුතු කිරීම ඉසිලීමට තරම් නොහැකි බරකි. නමුත් අප අපගේ වැරදි පිළිගැනීමට සුදානම් ද නැද්ද යන්න ගැන පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය. අපි ඒවා වැරදි බව පිළිගනිමුද?”

මෙම ඉගැන්වීම බොහෝ සෙයින් වැදගත්ය. අපි මෙම මනස පුහුණු කරන්නේ කෙසේ ද කියා දැන සිටිමු නම්, හැම විනය නීතියක් ගැන ම දැන සිටිය යුතුය යන්න එතරම් දෙයක් නො වේ.

“ඔබ ඒ කියවමින් සිටි ලොපට සියල්ල ම මතු වන්නේ මනස තුළිනි. ඔබ ඔබේ මනසට සියුම් ලෙස හැඟෙන ලෙසත්, පැහැදිලිව පෙනෙන ලෙසත් එය පුහුණු කර නොමැති නම් ඔබ නිතර ම සැක කරමින් සිටින්නෙහිය. ඔබ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ඔබේ මනස තුළට ඇතුලත් කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. සංසිදුන මනසකින් යුතු ව සිටින්න. සැකයකට තුඩු දෙන යමක් පහළ වුවහොත් එය හුදෙක් අත්හැර දමන්න. සැකයකින් තොර ව සැබවින් ම නොදන්නා දෙයක් ඇත්නම් එය කීමෙන් මෙන් ම කිරීමෙන් ද වළකින්න. නිදසුනක් ලෙස මෙය හරිද? වැරදිද? යනුවෙන් විමතියක් ඇතිවුව හොත් එනම්, සත්‍යය ඉඳුරාම නොදන්නෙහි නම්, ඒ ගැන කථා නො කරන්න. ඒ අනුව කටයුතු නො කරන්න. සංවරභාවය නැති නොකර ගන්න.”

මා සාවධානයෙන් වාඩි වී සිටි විට මට කල්පනා වූයේ මෙම ඉගැන්වීම, බුදුන් වහන්සේගේ සැබෑ ධර්මය ගැන මැන බැලීම සඳහා ඇති ක්‍රම අටට අනුකූල වන බවය. දුකෙන් අත් මීදෙන ක්ලේශ ප්‍රභාණය ගැනත්, පස්කම් සැපත අත්හැරෙන නෛශ්ක්‍රමය ගැනත්, ස්වල්ප දෙයකින් සෑහීමට පත්වීම ගැනත්, නිහතමානීත්වය ගැන හා තරාතිරම් නොතැකීම ගැනත්, සමාජය හා නොඇලී හුදෙකලාවේ විසීම ගැනත්, අනලස් වීයඝීය හා පහසුවෙන් දිවි පැවැත්ම ගෙන යෑම ගැනත් යම් ඉගැන්වීමක් ඇත්නම් එය මේ අටාකාර ගුණයන් ම පවත්නා බුදුන් වහන්සේගේ ධර්ම විනය දේශනයයි.

“අප ඇත්ත වශයෙන් ම අවංක නම්, වැරදි කිරීම සඳහා අප තුළ ලජ්ජාවක් හා බියක් ඇතිවෙයි. අප තුළ සැකයක් පවතින විට ඒ බව දැන ගනිමින් අපි ඒ අනුව කථා කිරීමෙන් හෝ ක්‍රියා කිරීමෙන් වළකිමු. ශීල නිද්දේශ යනු වචන සමූහයකි. නිදසුනක් වශයෙන් පොත්වල දැක්වෙන හිරි ඔත්තප්පය එක් දෙයකි, නමුත් එය අපේ මනස තුළ තවත් දෙයකි.”

අවෘත්ත මත් හිමි සමඟ විනය අධ්‍යයනය කළ විට මම බොහෝ දේවල් ගැන ඉගෙන ගතිමි. මා වාඩිවී උන්වහන්සේට සවන් දෙමින් සිටි විට එම වැටහීම ඇති විය.

දැන් විනය ගැන කථා කරන විට මා එය සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් ඉගෙන ගෙන තිබේ. වස් කාලයේ සමහර දිනවල මම පස්වරු හයේ සිට පසු ව ද පහන් වන තෙක් විනය ඉගෙනීම කළෙමි. ඒ නිසා මට දැන් ඒ ගැන සැහෙන තරමක අවබෝධයක් තිබේ. මම පුබ්බේසීඛ ග්‍රන්ථයේ ආචරණය වන ආපත්ති පිළිබඳ සියලු ම කරුණු පොතක සටහන් කර ගනිමින් එය මගේ ඔලොගුවෙහි ලා ගත්තෙමි. ඒ ගැන සැබෑ පරිශ්‍රමයක් යෙදවූ නමුත් පසු කලක දී එය අත්හැර දැමුවෙමි. එය ඒ තරමට ම විශාල එකක් විය. එහි හරය කුමක් ද, එසේ ම ඒ වටා දැවී තිබූ සැරසිලි මොනවාද යන්න ගැන මට වැටහීමක් නො තිබුණි. කරුණු හොඳින් අවබෝධ වූවාට පසු මා එය ඇත්හැර දැමූයේ එය සැහෙන තරමේ බරක් වූ නිසාය. මම මගේ මනස ගැන ම හුදෙක් සාවධානාත්මක ව සිටිමින් ග්‍රන්ථ පරිශීලනය ටිකෙන් ටික අත් හැර දැමූයෙමි.

කෙසේ වුවත්, මෙහි සිටින හික්ෂුන් වහන්සේලාට ඉගැන්වීමෙහි යෙදෙන විට ප්‍රමිතිය සඳහා අත්පොතක් වශයෙන් මා තවමත් යොදා ගන්නේ මෙම පුබ්බේසීඛ ග්‍රන්ථයයි. පෝය කිරීමේ දිනවල දී එම ග්‍රන්ථය මෙම වටි බා පොං ආශ්‍රමයෙහි වැඩ සිටින හික්ෂුන් වහන්සේලාට දැනට වසර ගණනාවක් තිස්සේ කියවා දෙනු ලැබූයේත් මා විසින් මය. ධර්මාසනයට නැගෙන එම දිනවල මම අඩු තරමින් රාත්‍රී එකොළහ හෝ මැදියම් රැය වෙන තෙක්, එසේ ම සමහර දිනවල පාන්දර එක හෝ දෙක වන තෙක් එම කායභීයෙහි යෙදී සිටියෙමි. අපි ඒ ගැන උනන්දුවක් දැක්වූයෙමු. එයින් ඉගෙනීමක් ලැබූ වෙමු. එම ප්‍රාතිමෝක්ෂ දේශනයට සවන් දීමෙන් පසු එතැනින් පිටවී යන අපේ සවනට වැටුන දේවල් ගැන මෙනෙහි කිරීමේ යෙදුනෙමු. විනය සම්බන්ධ දේශනයට හුදෙක් සවන් දීම තුළින් පමණක් වැටහීමක් ඇති කර ගත නො හැක. සවන් දීමෙන් පසු ඒ ගැන පරීක්ෂා කර බලා ඒ තුළට තව දුරටත් කිමිදී බැලිය යුතුය.

මා වසර ගණනාවක් තිස්සේ මෙම දේවල් ගැන ඉගෙනීමේ යෙදී සිටි නමුත්, ඒවා සම්බන්ධයෙන් මගේ දැනුම තවමත් අසම්පූර්ණ විය. එයට හේතුව අවබෝධයට අපහසු තැන් ග්‍රන්ථ තුළ එමට යෙදී තුබූ නිසාය. මෙම පොත් කියවා දැනට සැහෙන තරම් කාලයක් ගෙවී ඇති නිසා ඒවායේ ඇති විවිධ නීති මගේ මතකයෙන් පවා ඇත්වී තිබේ. නමුත් මගේ මනස තුළ ඒවා සම්බන්ධයෙන් කිසිම අඩුපාඩුවක් දක්නට නැත. ඒ තුළ ඒවාට අදාළ නිශ්චිත මට්ටම පවතී. මනස තුළ ඒවා ගැන කිසිම සැකයක් නොපවතින අතර අවබෝධයක් පවතී. මම පොත් ඉවත දමා මගේ ම මනස දියුණු කිරීමට සිත යොමු කෙළෙමි. දැන් මොනායම් හෝ විනය නීතියක් ගැන මට කිසිම සැකයක් නැත. මනස තුළ ශීලය ගැන අගය කිරීමක් පවතී. මොන ම ආකාරයක හෝ වැරදි දෙයක් ප්‍රසිද්ධියේ හෝ හොර රහසේ හෝ කිරීමට ඒ තුළින් පෙළඹවීමක් ඇති නො වේ. මම කුඩා සතකු පමණක් නො ව කිසිම සතකු නො මරමි. යමකු බාත් දහසක් දෙන බව පොරොන්දුවී, කුහුඹියකු හෝ වෙයකු සිතා මනාම මරණ ලෙස හෝ අත තබා පොඩි කරන ලෙස කිව හොත් මට එය කළ නො හැකිය. කුහුඹිවාගේ ජීවිතය වුවත් මට මහත් වටිනාකමක් ඇති දෙයකි.

ඒ කෙසේ වෙතත් මගේ අතින් එ වැනි සතකු මිය යෑමට පුළුවන. එසේ වන්නේ යම් දෙයක් මගේ කකුල දිගේ ඉහළට ඇදෙන විට එය පිස දැමීමට යෑම නිසාය. එසේ කිරීමේ දී උන්ගෙන් එකෙකු මිය යෑමට පිළිවන. නමුත් මගේ මනස තුළට එබී බැලූ විට ඒ තුළ මා වරදක් කළ බවට හැඟීමක් දක්නට නැත. ඒ ගැන කිසිම දෙගිඩියාවක් හෝ සැකයක් ද නැත. මක්නිසා ද මා තුළ ඒ ගැන චේතනාවක් තිබී නොමැති නිසාය. **“ශීලං වදාමි හික්ඛවෙ චේතනාහං”** ශීලයේ හරය චේතනාවයි. එය මේ ආකාරයට අනු ව දක ගත් විට මා තුළ මැරීමේ චේතනාවක් නොතිබූ බව දක්නට හැකි විය. මා ඇවිදීමත් සිටි සමහර අවස්ථාවල කුඩා ප්‍රාණියකුගේ ඇඟ මත පා තැබීම නිසා උගේ මරණය පවා සිදු විය. සැබෑ ලෙසින් තේරුම් නොගෙන සිටි පසුගිය කාලයේ නම් එ වැනි දේවල් නිසා මගේ සිතට යම් වේදනාවක් ඇති විය. ඒ මා වරදක් කර ඇති බව මට සිතූන නිසයි.

“ඔය ඇත්තමද? චේතනාවක් තිබුණේම නැද්ද? ඔව්, චේතනාවක් නම් තිබුණේම නැහැ. එහෙත් මා ප්‍රවේසම් වූවා නම් මදියි”. මම ඊට පෙර නම් මේ ආකාරයේ දේවල් ගැන තොරස්සුම් භාවයෙන් හා කණස්සල්ලෙන් කාලය ගත කෙළේමි.

එබැවින් මෙම විනය, ධර්මය පුහුණු වන්නවුන්ගේ සිත් සසල කරවීමට හේතු විය හැකි දෙයකි, නමුත් ආවායඝීවරුන්ගේ කීමට අනුව එහි යම් වටිනාකමක් ද තිබේ. එම ආවායඝීවරුන් කියා සිටින්නේ “ඔබ තවමත් නොදන්නා යම් විනය නීතියක් ඇත්නම් එය ඉගෙන ගන්න, දැනීමක් නැතොත් ඒ ගැන දන්නා අයකුගෙන් අසා දැන ගන්න” යනුවෙනි. ඔවුහු මෙය අවධාරණයෙන් ම පවසා සිටිති.

ඉතින් මෙම විනය නීති ගැන දනුවත් ව නොසිටීමු නම් ඒවායේ කඩවීමක් සිදු වන විට අපි ඒ බව නො දනිමු. මේ සඳහා උදහරණයක් වශයෙන් අතීතයේ ලොස්බුර් ප්‍රාන්තයේ, නෝ වොං ගොට් ආරාමයේ වැඩවිසූ ආවායඝී පෝ හිමි ගෙන බලන්න. එක් දිනක් උන්වහන්සේ සමඟ උන්වහන්සේගේ ම වැඩිමහල් ශිෂ්‍ය තෙර නමක් එකට වාඩිවී සිටි විට එතැනට පැමිණි කාන්තා පිරිසක් එම පෝ හිමිගෙන් මෙසේ විමසූහ:

“හිමිපාණන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේට වාරිකාවක් යෑම සඳහා ආරාධනයක් කිරීමට අවශ්‍යයයි. ඔබ වහන්සේ වැඩම කරන්නෙහිද?”

පෝ හිමි එයට පිළිතුරු නො දී සිටියහ. තමන් වහන්සේ සමීපයේ වාඩි වී සිටි තෙර නම සිතුවේ ආවායඝී පෝ හිමිට එය නැසුන බවය. එම නිසා උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ:

“ආවායඝී හිමියනි, ආවායඝී හිමියනි, ඔබ වහන්සේට එය ඇසුනේද? මෙම කාන්තාවන් ඔබ වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ ඔවුන් සමඟ වාරිකාවක් යෑමට එන ලෙසයි.”

පෝ හිමි එයට පිළිතුරු දුන්නේ “ඔව් ඒක මට ඇසුනා” යනුවෙනි.

කාන්තා පිරිස නැවත වතාවක් “ආවායඝී පෝ හිමියනි, ඔබ වහන්සේ වඩින්නෙහිද? නොවඩින්නෙහි ද?” කියා ඇසූ විට උන්වහන්සේ එයට පිළිතුරු නොදී ඔහේ නිකම් වාඩි වී හුන්න.

එම නිසා එම ආරාධනයෙන් පලක් නො වුනි. කාන්තා පිරිස පිටවී ගිය පසු ඒ තෙර නම ආවායා පෝ හිමියන්ගෙන් මෙසේ විමසූහ:

“ආවායා හිමිතුමනි, ඔබ වහන්සේ ඒ කාන්තා පිරිසට පිළිතුරක් නුදුන්නේ මක්නිසාද?”

එවිට පෝ හිමි එයට මෙසේ පිළිතුරු දුන්න: “තෙරණුවනි, ඔබ ඒ විනය නීතිය ගැන කිසිවක් නොදන්නෙහිද? දැන් මෙහි සිටි ඒ පිරිසේ සියල්ල ම කාන්තාවන්ය. කාන්තාවන් හා එකට එක්වී ගමනක් යෑම සඳහා ඔවුන්ගෙන් ම ආරාධනයක් ලැබුණු හොක් ඔබ එයට එකඟ නොවීය යුතුය. එම ගමන සඳහා ඔවුන් විසින් ම කටයුතු සංවිධානය කරනු ලැබුව හොක් එය හොඳය. ඒවාට හවුල් නොවූ නිසා යෑමට කැමැති නම් යා හැකියි.”

තෙරනම වාඩිවී සිටි ගමන් ම “අනේ අපොයි, මා මෝඩයකු බවට පත්වූයේ මා විසින් ම යි” යනුවෙන් කල්පනා කෙළේය.

ගමනක් යෑම සඳහා කටයුතු සුදනම් කර ගනිමින් ජෝඩුවක් වශයෙන් නුවුවක් ස්ත්‍රීන් සමඟ එකට එක්වී ගමන් යෑම පාච්ත්‍ය කමියට හසු වන වරදක් බව විනයෙහි සඳහන් වෙයි. දැන් උදහරණයක් ලෙස මීට වෙනස් ආකාරයේ අවස්ථාවක් ගෙන බලමු. ගිහි අය ආවායා පෝ හිමිට පූජා කිරීම සඳහා බන්දේසියක් මත තබා මුදල් රැගෙන එති. ආවායා පෝ හිමියෝ පූජා පිළිගැනීමට යොදා ගන්නා රෙදි කඩ එක් කොණකින් අල්ලා ගන්නා අතර අනික් කොණ ගිහියන් වෙත දික් කරති. නමුත් ඔවුන් එම රෙදි කඩ මත තමන් ගෙන ආ බන්දේසිය තැබීමට සුදනම් වනවාත් සමඟ ම ආවායා පෝ හිමි තමන්ගේ අත ඉවතට ගනී. ඊට පසු උන්වහන්සේ එම මුදල් තිබූ තැන ම තිබීමට ඉඩ හැර සිටිති. එම මුදල් එහි ඇති බව දන්නා නමුත් උන්වහන්සේ ඒවා කෙරෙහි ඇලීමක් ඇති කර නොගෙන එතනින් ඉවත් වී යති. එසේ කරන්නේ තමන් තුළ මුදල් කෙරෙහි ආශාවක් නොමැති නම් ඒවා පූජා කිරීම ගැන ගිහි අයට තහංචි පැනවීමක් අවශ්‍ය නොවන බව විනයෙහි දක්වන නිසාය. උන්වහන්සේ තුළ ඒවා ගැන කැමැත්තක් තිබුයේ නම්, “ගෘහස්ථය, මෙය භික්ෂුවකට අකැපය” යි කියා කීමට සිදුවෙයි. ඔවුනට එය කිව යුතු වෙයි. අකැප දෙයක් ගැන ඔවුනට තහංචි පැනවිය යුත්තේ ඒ ගැන ඔබ තුළ ආශාවක්

තිබුවහොත් පමණි. කෙසේ වුවත් ඔබ තුළ ඇත්ත වශයෙන් ම ආශාවක් නොතිබුවහොත් එසේ කිරීම අවශ්‍ය නැත. ඔබ කරන්නේ ඒවා එසේ තිබීමට ඉඩ හැර එතැනින් ඉවත් වී යෑමයි. ආවායයි පෝ හිමිගේ ශිෂ්‍යයෝ උන්වහන්සේ සමග වසර ගණනාවක් එකට ජීවත් වුවත් උන්වහන්සේගේ පුහුණුව ගැන නොදන සිටියහ. මෙම තත්ත්වය අසතුටුදයකය. මා නම් කළේ උන්වහන්සේගේ පුහුණුවේ සියුම් තැන් බොහොමයක් තුළට රිංගා ගනිමින් ඒවා ගැන මෙනෙහි කර බැලීමයි.

මෙම විනය සමහර පුද්ගලයින්ට සිවුරු හැර යෑමට පවා හේතුවක් විය හැකිය. ඒ ගැන ඉගෙන ගන්නා විට ඔවුන් තුළ සැක ඇති වෙයි. එ වැනි සැක කෙළින් ම අතීතය කරා දිව යයි. “මා පැවිදි බව ලබන විට එය හරි හැටි සිදු වූනිද? මගේ උපාධ්‍යායන් වහන්සේ සිල්වත් අයෙක්ද? මගේ ප්‍රවුණා කමිය සිදුකරන විට එතැන සිටි හික්ෂුන් වහන්සේලා විනය ගැන කිසිවක් දැන සිටියාහු ද? උන්වහන්සේලා වාඩිවී සිටියේ නිසි දුර ප්‍රමාණයට අනුව ව ද? ගාථා සජ්ඣායනය කළේ නිසි ආකාරයට ද?” මෙ වැනි සැක එක පිට එක මතු වී එයි. “මා පැවිදි කිරීම සඳහා යොදාගනු ලැබූ ශාලාව ඊට සුදුසු එකක්ද? එය එතරම් කුඩා එකක් විය.” ඔහු මේ හැමෙකක් ගැන ම සැක කරමින් අපා ගත වෙයි.

එම නිසා ඔබ ඔබේ මනස පුහුණු කර ගන්නා තෙක් මෙම විනය ඇත්ත වශයෙන් ම දුෂ්කර කායභීයකි. ඔබ ඔබේ මනස තදින් ම නිශ්චලව තබා ගත යුතුය. දේවල් ගැන නිගමනයන්ට බැසීම එක්වර ම සිදු නොකළ යුතුය. ඒවා ගැන විමසිලිමත් නොවී සිටීමට තරම් නිශ්චලව සිටීමක් වැරදිය. එය එතරම් අවුල් සහගත දෙයක් වූ හෙයින් මා සිවුරු හැර යන තත්ත්වයකට පවා ඇද වැටුණි. මක්නිසා ද, මගේ පුහුණුව තුළත්, සමහර ගුරුවරුන්ගේ පුහුණුව තුළත්, බොහෝ වැරදි තුබූ බව මා දක්නට වූ හෙයිනි. මම ගිනි ගනිමින් දැවෙන කෙනකු මෙන් සිටියෙමි. මා තුළ තිබූ එම සැක නිසා මට මගේ නින්ද පවා අහිමි විය.

මට සැක වැඩි වූ තරමට මම වැඩි වැඩියෙන් භාවනා කෙළෙමි. වැඩි වැඩියෙන් පුහුණුවේ යෙදුනෙමි. සැකයක් මතු වූයේ යම් තැනකින් ද මම මගේ පුහුණුව එතැනට යොමු කළෙමි. ප්‍රඥාව උදවත්තට

වූයේ එවිටය. දේවල් වෙනස් වන්නට විය. සිදුවූ වෙනස විස්තර කිරීමට පවා නො හැකිය. මනස තුළ තව දුරටත් සැකයක් නොපවත්නා තැනට ළං වන තෙක් එය වෙනස් විය. එය වෙනස්වූ ආකාරය ගැන මම නො දනිමි. මේ ගැන යමකුට කිව හොත් ඔවුහු නොඅනුමාන ව ම එය තේරුම් නොගනු ඇත.

එම නිසා මම “පව්වක්කං වේදිකබ්බෝ විඤ්ඤාභිති” ප්‍රඥාවන්තයින් විසින් ම අවබෝධකර ගත යුතුය යන එම දේශනා පාඨය ගැන මෙතෙහි කෙළෙමි. එම අවබෝධය කෙළින් ම අත්දැකීම තුළින් ඇති වූ එකක් විය යුතුය. ධම්ම විනය ගැන ඉගෙනීම ඇත්ත වශයෙන් ම නිවැරදිය. නමුත් ඉගෙනීමට පමණක් සීමා කළ හොත් එය තවමත් අසම්පූර්ණය. ඔබ ඔබේ පුහුණුව සැබෑ ආකාරයෙන් සිදු කිරීමට යන විට සෑම දෙයක් ගැන ම සැක කරන්නට පටන් ගත්තෙහිය. මම මගේ පුහුණුව පටන් ගැනීමට පෙර සුළු වරදවල් ගැන තැකීමක් නො කළෙමි. නමුත් එය පටන් ගැනීමත් සමග ම මට දුක්කට වරදවල් වුව ද පාරාජිකා වරදවල් තරමට වැදගත් විය. දුක්කට වැරදි මට කලින් නම් පෙනුනේ වැදගම්මකට නැති සුළු දේවල් වශයෙනි. ඒවා ගැන මා දැනගත්තේ ඒ ආකාරයටයි. සවස් කාලයේ පාපොච්චාරණයක් කළ පසු ඒවා එතැනින් අහෝසි වෙයි. ඉන් පසු ඒවා නැවතත් ඒ ආකාරයෙන් ම කඩකිරීමට හැකි වෙයි. මේ ආකාරයේ පාපොච්චාරණ තුළ කිසි පිරිසිදු බවක් නැත. මක්නිසා ද ඔබ එම වරදවලින් නොවැළකී සිටින නිසාය. වෙනස්වීමක් ඇති කර ගැනීමට අධිෂ්ඨානයක් නොකර සිටින නිසාය. ඔබ ශීලයෙහි නොපිහිටා එම වරද නැවත නැවතත් කරමින් සිටින්නෙහිය. ඔබ තුළ සත්‍යයේ දැකීමක් හෝ **තෙක්බම්ම** ගුණයක් හෝ නැත.

පරමාර්ථ සත්‍යයට අනු ව වරදවල් පාපොච්චාරණය කිරීමෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රියා පිළිවෙත අනුගමනය කිරීම ඇත්ත වශයෙන් ම අවශ්‍ය නැත. අපේ මනස පිරිසිදු බවට පත්වී ඒ තුළ සැකයේ සේයා මාත්‍රයක් හෝ නොමැති බව දකිමු නම් ඒ තුළින් වරදවල් ඉවත් වෙයි. අප මෙතෙක් පිරිසිදු බවින් නොසිටින්නේ තවමත් සැක කරන නිසාත්, අවිනිශ්චිතව සිටින නිසාත්ය. මනස තවමත් ඇත්ත වශයෙන් ම පිරිසිදු නැති නිසා අපට දේවල් අතහැර දැමීමට නොහැකි වී ඇත. එසේ වීමට හේතුව අප අප දෙස ම

නොබලන නිසාය. මෙම විනය අප වරදවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අප වටා ඉඳි කරන ලද වැටක් බඳුය. එම නිසා ඒ ගැන සාවධානාත්මක ව සිටීම අවශ්‍ය ම දෙයකි.

ඔබ විනයෙහි ඇති සැබෑ වටිනාකම නොදකින්නෙහි නම් ඔබට එය පිළිපැදීමට ද නො හැක. මා මෙම වටි බා පොං අරම වෙත පැමිණීමට වසර ගණනාවකට පළමු මුදල් භාවිතය අත්හැර දැමීම සඳහා තීරණයක් ගෙන තිබුණි. එක් වස් කාලයක් තුළ මා මගේ කාලය වැඩි වශයෙන් ම ගත කළේ මේ ගැන කල්පනා කිරීමටය. අවසානයේ මම මගේ මුදල් පසුම්බියක් රැගෙන අප සමග ම ජීවත් වූ එක් තෙර නමක් වෙත ගියෙමි. එසේ ගිය මම මගේ මුදල් පසුම්බිය එම තෙර නම ඉදිරියේ තබමින් මෙසේ පැවසුවෙමි. “තෙරණුවනි, මෙන්න මේ මුදල් ඔබ භාර ගන්න, හික්ෂුවක් වශයෙන් ජීවත්ව සිටින තාක් කල් මම අද පටන් මුදල් භාර ගැනීමක් හෝ තබා ගැනීමක් හෝ නො කරමි. මේ සඳහා සාක්ෂිකරු වනුයේ ඔබ වහන්සේය.” එවිට එම තෙර නම: “ස්වාමීන් වහන්ස, මෙය ඔබ වහන්සේ ම තබා ගන්න. මෙය ඔබ වහන්සේගේ ඉගෙනීම් කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය වනු ඇත.” යනුවෙන් පැවසූහ. මුදල් භාර ගැනීමට කැමැත්තක් නොතිබූ නිසා එම තෙර නමට යම් අසීරුතාවයක් ඇතිවිය. එම නිසා උන්වහන්සේ නැවතත් ඔබ වහන්සේ මෙතරම් මුදලක් විසිකර දමන්නේ මක් නිසාද? යනුවෙන් ඇසූහ. “ඔබ මා ගැන කරදර නො වන්න. මා එම තීරණය ගෙන අවසන්. එය ගනු ලැබුවේ ඊයේ රාත්‍රියේ මයි.” යනුවෙන් මම පැවසුවෙමි.

මා දුන් එම මුදල් උන්වහන්සේ භාර ගත් දින සිට අප දෙදෙනා අතර යම් පරතරයක් ඇතිවූවාක් මෙන් විය. අපට තව දුරටත් එකිනෙකා තේරුම් ගැනීමට අපහසු විය. මේ අද දිනටත් මගේ සාක්ෂිකරු උන්වහන්සේයි. මම එද සිට අද දක්වා මුදල් භාවිතයක් සිදු නොකළ අතර මිලදී ගැනීමෙහි හෝ විකිණීමෙහි හෝ නො යෙදුනෙමි. මම මුදල් සම්බන්ධයෙන් සෑම අතින් ම ප්‍රවේසම් වූයෙමි. වරදක් සිදුවන කිසිවක් නොකළත්, වැරදි සිදුවීම ගැන නිරතුරු සෙවිල්ලෙන් සිටියෙමි. මගේ භාවනා පුහුණුව මගේ අභ්‍යන්තරය තුළින් පවත්වා ගනිමින් සිටියෙමි. ධනය මට තව දුරටත් අවශ්‍ය නො විණි. මා විසින් එය දැක ගනු ලැබූයේ වසක්

විසක් වශයෙනි. මිනිසකුට සුන්බයකුට හෝ වෙනත් අයකුට හෝ වසක් විසක් දුන හොත් එය නොඅනුමාන ව ම ඒ හැම කෙනෙකුගේ ම මරණයට හෝ දුකට හේතු වෙයි. මේ ආකාරයට පැහැදිලි ලෙස වටහා ගනු ලැබුව හොත් අපි නිරතුරු ව ම එම වස විස ගැනීමෙන් වැළකී සිටීමට පරීක්ෂම් වෙමු. ඒ තුළ ඇති අන්තරාය පැහැදිලි ලෙස දැක ගනු ලැබුව හොත් එයින් වැළකී සිටීමේ අපහසුවක් නැත.

පිළිගැන්වීම සඳහා ගෙන එනු ලබන දන මානාදිය සම්බන්ධයෙන් වුවත් යම් සැකයක් ඇතිවුවහොත් මම ඒවා පිළිගැනීමෙන් වැළකී සිටිමි. එම දන මාන කෙතරම් ප්‍රණීත වුවත්, පිරිසිදු ලෙස සකස් කර තිබුණත් මම ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරමි. සුළු උදහරණයක් වශයෙන් නොපිසූ මාළු අවිචාරු ගන්න. කැලැවේ වාසය කරමින්, පිණිඳපාත වාරිකාවේ යෙදෙමින් සිටින විට ඔබේ දනය සඳහා ඔබට බත් සමග කොළවල එතු මාළු අවිචාරු පමණක් ලැබුණේය කියා සිතන්න. ඔබ ආපසු ඔබේ වාසස්ථානයට පැමිණ කොළවල එතු දෙය පරීක්ෂා කර බලන විට ඒ තුළ ඇත්තේ නොපිසූ මාළු අවිචාරු බව දුටු සැනින් එය ඉවතට විසි කරන්නෙහිය. සිල් පද කඩ කිරීමට වඩා තනිකර බත් වැළඳීම සුදුසුය. විනය ගැන නිසි අන්දමේ වැටහීමක් තිබේය කියා කීමට පළමුව ඔබ තුළ මෙ වැනි අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. විනය රැක ගැනීම පහසු කායඛියක් වනුයේ එවිටය.

මට පාත්තරයක්, දැලි පිහියක් හෝ වෙනත් ආකාරයක පිරිකරක් පිළිගැන්වීමට අනෙකුත් හික්ෂුන්ට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔවුනුත් මා හා සමාන ව ම විනය රැක ගනිමින්, පුහුණුවේ යෙදෙමින් සිටින බව දන ගන්නා තෙක් ඔවුන්ගේ එම පිරිකර මම ප්‍රතික්ෂේප කරමි. මා ඒවා එසේ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ මක්නිසාද? සංවර භාවයෙහි නොපිහිටි අය විශ්වාස කරන්නේ කෙසේද? ඔවුන් නොයෙකුත් ආකාරයේ අකටයුතුකම් සිදුකර තිබීමට පිළිවන. එම දේවල් ලබා ගැනීම සඳහා නොයෙකුත් අකටයුතුකම් කර තිබීමට පිළිවන. මම මේවා ගැන මේ තරමට ප්‍රවේසම් වූයෙමි.

මෙහි ප්‍රතිඵලය වූයේ මා හා එකට විසු සමහර හික්ෂුන් මා දෙස වපර ඇසකින් බැලීමයි. ඔවුහු “ඔහු සමාජ ආශ්‍රයක් නො කරයි. අනික් අය හා එක් නො වෙයි.” යනුවෙන් පැවසූහ. මේ

ගැන කලබල වූයේ මා නම් නො වේ. “භා ඒක නම් හරියට හරි, මරණින් පසු ව නම් අප සැමට එකට එක් විය හැකියි. අපි හැම කෙනකු ම මරණයේ දී එක සමාන වෙමු.” මා සිතුවේ ඒ ආකාරයෙනි. මම ඉවසීමෙන් යුතු ව ජීවත් වූයෙමි. ස්වල්පයක් කථා කරන කෙනකු වීමි. අන්‍යයන් මගේ පුහුණුව ගැන විවේචනය කළ හොත් මම එයින් කලබල නො වූයෙමි. මක් නිසා ද කරුණු වටහා දෙනු ලැබුවත් ඔවුන් ඒවා තේරුම් නොගන්නා නිසාය. ඔවුහු පුහුණුව ගැන කිසිවක් නොදන සිටියහ. එයට උදහරණයක් වශයෙන් ඒ කාලයේ ආදහන උත්සවවල පැවති තත්ත්වය සමාන කළ හැක. මා එ වැනි උත්සවයක් සඳහා ආරාධනයක් ලැබ එහි ගිය විට යම් අයකු පවසා සිටියේ “උන්වහන්සේට ඇහුම්කන් දෙන්නට එපා! ඔය මුදල් උන්වහන්සේගේ පසුම්බිය තුළට දමා ඒ ගැන කිසිවක් කථා නොකර සිටින්න. ඒ බවක් උන්වහන්සේට නො හඟවන්න.” යනුවෙනි. මා එවිට ඔවුනට පැවසුවේ “ඔබලා සිතන්නේ මා මැරීලා නැත්නම් මට වෙන දෙයක් වෙලා කියලද? කෙනකු මද්‍යසාරය සුවදයි කියා කිවු පමණින් එය සුවද නොවන බව ඔබ දන්නව නේද? ඔබ වැනි අය ඉදිරිපත් වන්නේ මද්‍යසාරය සුවදයි කියා එය පානය කිරීමටය. ඔබලා නම් සිටිනුයේ උමතු වෙන් ම විය යුතුය” යනුවෙනි.

එහෙම නම් දැන් මෙම විනය අපහසු දෙයක් වීමට පිළිවන. ඔබට ස්වල්පයකින් සැහීමකට පත්ව සිටීමටත්, තනි පංගලමේ සිටීමටත් සිදුවෙයි. ඔබ තුළ දැකීම පැවතිය යුතුයි. එය නිවැරදි ද විය යුතුය. වරක් සරාබුරි නුවර පසුකරමින් ගමන් කළ අපේ කණ්ඩායමට නැවතී සිටීම සඳහා අසල ගමක පිහිටි පන්සලකට යෑමට සිදුවිය. එම පන්සලේ ප්‍රධාන හිමිනම මගේ වැඩිහිටිකමට ම සමාන වැඩිහිටි කමක් තුබූ හිමිනමක් වූහ. අපි සැවොම පාන්දර ම අවදිව පිණිඬපාතයේ වැඩියෙමු. නැවත ආපසු පැමිණ අපේ පාත්තරා පසෙකින් තබමු. තව ටික වේලාවකට පසු ගිහි පිරිස ආහාර බඳුන් රැගෙන විත් ඒවාත් ශාලාව තුළ තබති. ඉන්පසු හික්ෂු පිරිස පැමිණ ගිහියන් ගෙනවිත් තුබූ එම ආහාර බඳුන් විවෘත කර බලා ඒවා වාරිත්‍රානුකූලව පිළිගැන්වීම සඳහා පෙළට තබති. එක් හික්ෂුවක් පමණක් එම බඳුන් පේළියේ අවසන් බඳුන මත තම ඇඟිල්ල තබන අතර පේළියෙහි අනික් කෙළවරෙහි ඇති බඳුන මත ගිහියෙක් තම ඇඟිල්ල තබයි. දැන් ඒ සියල්ල

එයින් ම අවසන්! ඒ සමග ම හික්ෂු පිරිස පැමිණ බඳුන් තුළ වූ දේවල් වැලඳීම සඳහා ඒවා තම තමන් අතර බෙදා ගනිති. ඒ අවස්ථාවේ මා සමග පැමිණ සිටි පිරිස පස් නමක් පමණ වූහ. නමුත් එයින් එක් නමක් හෝ වුව ද එම දානය ඇල්ලූයේ වත් නැත. අපේ පිණිසාන වාරිකාවේ දී අපට ලැබී තිබුණේ බත් පමණක් වුවත් අනික් අය හා එකට වාඩිවී අපි ඒවා වැළඳුවෙමු. අර යටකී බඳුන්වල තුබූ දානය වැලඳීමට තරම් එකිනෙකමක් අපට නම් නො තිබුණි.

අපේ මෙම ක්‍රියාව නිසා එම පන්සලේ ප්‍රධාන හිමිපාණන් කලබලයට පත්වූ බව මා ඉවෙන් මෙන් දැන ගන්නා තෙක් එය දින කිහිපයක් තිස්සේ එක දිගට ම සිදුවීණි. එකත්-එකට ම එම ප්‍රධාන හිමිපාණන්ගේ ගෝලයන්ගෙන් කෙනකු උන්වහන්සේ වෙත ගොස් මෙසේ පවසන්නට ඇත. එනම්, "ඒ ආගන්තුක ස්වාමීන් වහන්සේලා මෙහි ඇති දාන කිසිවක් නො වළඳති. උන්වහන්සේලා මේ කරන්නට හදන්නේ කුමක් ද කියා අපට නම් නො වැටහෙයි." යනුවෙන් පවසන්නට ඇත.

මට තව දින කිහිපයක් එම ස්ථානයේ ම රැඳී සිටීමට අවශ්‍යවී තිබුණි. එම නිසා එම ප්‍රධාන ස්වාමීන් වහන්සේට කරුණු පැහැදිලි කර දීම සඳහා මම උන්වහන්සේ වෙත ගියෙමි. එහි ගිය මම උන්වහන්සේට මෙසේ පැවසුවෙමි. "ගරු ස්වාමීන් වහන්ස, කරුණාකර ගරු ඔබ වහන්සේ මට මොහොතකට අවසර දෙන්නෙහිද? මේ දිනවල යම්කිසි කටයුත්තක යෙදීමට සිදුවී ඇති හෙයින් මට දින කිහිපයක් ඔබ වහන්සේගේ ආගන්තුක සත්කාර ලබා ගැනීමට සිදුවී ඇත. එසේ කිරීමේ දී ගරු ඔබ වහන්සේට හා අනෙකුත් හික්ෂුන් වහන්සේලාට ගැටළුවක් විය හැකි කරුණක් හෝ දෙකක් තිබීමට පිළිවන කියා මා තුළ සැකයක් පවතී. එයින් මා අදහස් කරන්නේ ගිහි පිරිස විසින් පිරිනමනු ලබන දානය අප නොවළඳා සිටීම ගැනය. මම මේ ගැන ගරු ඔබ වහන්සේ සමග කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීමට කැමති වෙමි. ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් එය එතරම් දෙයක් නො වෙයි. එය පුජාවන් පිළිගැනීම ගැන මගේ පුහුණුව තුළින් හුදෙක් මා ඉගෙනගත් ආකාරය සම්බන්ධ දෙයකි. ගරු ස්වාමීන්වහන්ස, ගිහි පිරිස දානය ගෙන ආ පසු හික්ෂුන් වහන්සේලා එම දාන බඳුන් විවෘත කර බලා ඒවා තෝරා වෙන් කර විධිමත් ලෙස පිරිනැමීම මෙය වැරදි

ක්‍රමයකි, එයින් දුක්කට නම් ඇවැන සිදුවෙයි. නියමාකාරයෙන් ම පැවසුව හොත් හික්ෂුන් වහන්සේ කෙනකු අතට වාරිත්‍රානුකූලව නොපිළිගැන්වූ දානය ඇල්ලීම තුළින් හෝ අත ගැසීම තුළින් හෝ පවා එම දානය අකැප බවට පත්වෙයි. විනයට අනු ව එම දානය වළඳන කුමන හික්ෂුවක් හෝ වුව ද ඇවැනක් සිදු කර ගනියි.

“ස්වාමීන් වහන්ස, මට කීමට ඇත්තේ හුදෙක් මේ එක ම එක් කාරණය ගැන පමණයි - මා මේ කරන්නේ යම් කිසිවකු විවේචනය කිරීම නො වේ. එය ඔබ වහන්සේගේ හික්ෂුන් වහන්සේලා ප්‍රතිපත්ති පුරන ආකාරය නැවැත්වීම සඳහා කෙරෙන බල කිරීමක් ද නො වේ. එය කිසිසේත් එ වැන්නක් නො වේ. මට හුදෙක් ම අවශ්‍ය වූයේ මා තුළ පවතින යහපත් වේතනාවන් පෙන්වා දීම පමණය. තවත් දින කිහිපයක් මෙහි රැඳී සිටීමට සිදුවන නිසා මට මෙසේ කිරීමට සිදුවිය.”

එම විහාරාධිපති හිමිපාණන් වහන්සේ තමන්ගේ දැක් ඇදිලි බැඳ සාධුකාරයක් දුන්හ. “මා කිසි දිනක මෙම සරාඛුර් ප්‍රදේශය තුළ කුඩා සිල් පද රකින හික්ෂුවක් තමන් දැක නැත. මේ කාලයේ එවැනි හික්ෂුවක් සොයා ගැනීමට පවා අපහසුයි. එවැනි කිසිවෙක් සිටින්නම් ඒ මෙම සරාඛුර් පෙදෙසට බොහෝ දුරින් ම විය හැකියි. ඔබ වහන්සේට ප්‍රශංසා වේවා! ඔබ වහන්සේ කළේ ඉතාමත් ම හොඳ දෙයකි. ඒ ගැන මා තුළ කිසි ම ආකාරයක විරුද්ධත්වයක් නැත” යනුවෙන් පැවසූහ.

පසු දිනයේ උදෑසන පිණ්ඩපාත වාරිකාවේ ගොස් ආපසු පැමිණි විට එම හික්ෂුන් වහන්සේලාගෙන් එක් නමක් හෝ ගිහි පිරිස ගෙන ආ දාන බඳුන් සමීපයටවත් නො ගියහ. ඒවා එම ගිහි පිරිස විසින් ම තෝරා බේරා පිළිගන්වන ලදී. ඔවුන් එසේ කළේ හික්ෂුන් වහන්සේලා තමන් ගෙන ආ දානය නොවළදා සිටිකියි කියා බියක් ඇතිවූ නිසාය. එදින සිට එහි සිටි එම සාමණේරයන් වහන්සේලා ඇතුළු හික්ෂු පිරිස නොඉවසිලීමත් බවින් සිටින ආකාරයක් දක්නට ලැබුණි. මම උන්වහන්සේලා සැනසීම සඳහා කරුණු පැහැදිලි කිරීමට උත්සාහ කළෙමි. උන්වහන්සේලා හුදෙක් තම තමන්ගේ කාමරවලට ම ගොස් ඒවායේ දොර ජනෙල් වසා දමා තුෂ්ණිමිභූත ව උන්හ.

එම භික්ෂුන් වහන්සේලා එතරම් ලජ්ජාවකට පත් ව සිටි නිසා මම දින දෙක තුනක් උන්වහන්සේලා අස් වැසීමට වෑයම් කළෙමි. උන්වහන්සේලාට මා සමඟ තරහවීමට තරම් දෙයක් මා ඇත්ත වශයෙන් ම කර නො තිබුණි. "දානය ප්‍රමාණවත් නැත. නො එසේ නම් අරක ගේන්න, නැත්නම් මේක ගේන්න" වැනි කිසිවක් මා කියා නො තිබුණි. මෙහි දී වුවත් තනිකර බත් පමණක් වැළඳු නමුත් මා එයින් නොමැරෙන බව මම දැන සිටියෙමි. මට මෙසේ කිරීමට ශක්තියක් ලැබුණේ මගේ පුහුණුව තුළිනි. එසේ ම ඉගෙනීමේ යෙදීමෙන් පසු ඒ අනු ව පුහුණු වීම තුළිනි.

මා මගේ ආදර්ශය වශයෙන් ගෙන තිබුයේ බුදුන් වහන්සේය. මම කොතැනකට ගියත් අනික් අයගේ කටයුතු සමඟ පැටලීමට නො ගියෙමි. මා මගේ කාලය මුළුමනින්ම වාගේ ගත කළේ පුහුණුව වෙනුවෙනි. මක්නිසාද, මගේ පුහුණුව ගැනත් මා ගැනත් මා සැලකිලිමත් වූ නිසාය.

චිත්තය නො පිළිපදින, එසේ ම භාවනා නොකරන අයට, ප්‍රතිපදාවන් රකින අය සමඟ එකට ජීවත් වීමට නො හැකිය. එසේ වනුයේ ඔවුන් එකිනෙකට වෙනස් වූ මාගීවල යා යුතු වන හෙයිනි. පසුගිය කාලයේ දී මා වුව ද මේ ගැන තේරුම් ගෙන නො තිබුණි. මම ගුරුවරයකු වශයෙන් අන්‍යයන්ට ඉගැන්වීමේ යෙදුනු නමුත් පුහුණුවේ නො යෙදුනෙමි. මේ ගැන සලකා බැලූ විට එය ඇත්ත වශයෙන් ම අයහපත් වූ තත්ත්වයකි. මේ ගැන ගැඹුරින් සිතා බලන විට මගේ දැනුම හා පුහුණුව අහස හා පොළොව මෙන් දුරස්ථ ව තිබුණි.

එම නිසා කැලෑ තුළ භාවනා පුහුණු මධ්‍යස්ථාන පටන්ගැනීමට යන අය එයින් වැළකී සිටින්න. ඒ ගැන නිසි දැනුමක් නොමැති නම් එයින් වළකින්න. එසේ නොකළ හොත් ඒ තුළින් ඔබ අවුල් ජාලයකට වැටෙනු ඇත. සමහර භික්ෂුන් කල්පනා කරන්නේ කැලෑවක් තුළ ජීවත් වීම තුළින් සැනසිලි සුවය ලබා ගත හැකි බවය. එසේ වුව ද ඔවුහු පුහුණුවට අදාළ මූලික කරුණු තවමත් නො දනිති. ඔවුන් තණ කොළ කැපීම පවා සිදුකරනු ලබන්නේ තමන් විසින් මය. හැම දෙයක් කරනු ලබන්නේ තමන් විසින් මය. පුහුණුව ගැන නියම අවබෝධයක් ඇති අය එ

වැනි තැන්වලට අකැමැත්තක් දක්වති. එ වැනි තැන්වල විසීමෙන් දියුණුවක් ලබා ගත නො හැකිය.

කැලෑවේ ජීවත්වන ධුතාංග හික්ෂුන් දක අර යට කී අයත් ඒ ආකාරයට ජීවත් වීමට යති. නමුත් ඔවුන්ගේ ක්‍රමය ඒ ධුතාංග හික්ෂුන්ගේ ක්‍රමයට වෙනස්ය. ඔවුන්ගේ චීවර වෙනස්ය. වැලඳීමේ වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර වෙනස්ය. හැම දෙයක් ම පාහේ වෙනස්ය. නම් වශයෙන් කිව හොත් ඔවුහු හික්ෂීමෙහි නො යෙදෙති. පුහුණුවේ ද නො යෙදෙති. ඔවුන් නිසි ආකාරයට කටයුතු නොකරන හෙයින් එම ස්ථාන පාච්චට යයි. ඒ තැන්වල කටයුතු සිදු වුව ද ඒවා සිදු වන්නේ වෛද්‍ය ප්‍රදර්ශන හෝ ප්‍රචාරක මධ්‍යස්ථානයන් ලෙසිනි. එය ඊටත් වඩා එහාට වුව ද යයි. ස්වල්පයක් පුහුණුවී අනුනට ඉගැන්වීමට යන අය පරිණත භාවයට පත් වූ අය නො වෙති. ඔවුන් තුළ සැබෑ වැටුහීමක් නැත. එම නිසා ඔවුහු ටික කලකින් එය අත්හැර දමති. එවිට ඒ සියල්ල කඩා හැලෙයි. ඒ තුළින් හුදෙක් කරදර ඇතිවෙයි.

එම නිසා අප කළ යුතු ව ඇත්තේ යම්කිසි ප්‍රමාණයකට ඉගෙන ගැනීමයි. “නවකෝවාදය” ගෙන එය කියවන්න. ඒ තුළින් පැවසෙන්නේ කුමක් ද කියා වැටහෙන තෙක් එය ඉගෙන ගන්න. එය මතකයේ ද තබා ගන්න. ඔබට නොවැටහෙන සියුම් තැන් ගැන ඔබේ ගුරුවරයාගෙන් විමසන්න. ඔහු විසින් ඒවා පැහැදිලි කර දෙනු ලබනු ඇත. විනය ගැන සැබෑ අවබෝධයක් ලැබෙන තෙක් ඔබ මේ ආකාරයෙන් ඉගෙන ගන්න.

නියමිත මට්ටම පවත්වා ගැනීම.

වාර්ෂිකව පැවැත්වෙන දහම් පරීක්ෂණ අවසාන වූ පසු හැම වසරක දී ම කරන ආකාරයට අපි අද දිනත් මේ අන්දමට එක්රැස් වී සිටිමු. දන් මේ කාලසීමාව තුළ ඔබ කළ යුතු ව තිබෙන්නේ මෙම ආරාමය වෙනුවෙනුත්, ඔබේ ආවායඝීයන් වහන්සේ වෙනුවෙනුත්, අනිකුත් ගුරුවරුන් වෙනුවෙනුත්, ඔබ අතින් ඉටුවිය යුතු නොයෙක් යුතුකම් ගැන නැවත සිතා බැලීමයි. එකමුතුකමින් හා සමගියෙන් ජීවත්වීමට හැකිවන පරිදි අප එක ම පිරිසක් ලෙස එකට බැඳ තබන්නේ මෙ වැනි ක්‍රියාකාරකම් මගිනි. අපේ මෙම සංඝ සමාජයට යහපතක් අත් විය හැකි පරිදි අප එකිනෙකා කෙරෙහි ගරු සැලකිලි දැක්වීමට මහ පෙන්වා දෙනු ලබන්නේත් මේවායිනි.

බුදුන් වහන්සේගේ කාලයේ සිට මෙම වකීමානය දක්වා පැවතුන හෝ පවතින කුමන ආකාරයේ ජන සමාජයක් තුළ වුව ද, එහි සාමාජිකයන් අතර එකිනෙකා කෙරෙහි ගරුසැලකිලි දැක්වීමක් නො තිබුව හොත් ඔවුහු පිරිහීමට පත්වෙති. ගිහි සමාජයන් තුළ හෝ වේවා සංඝ සමාජයන් තුළ හෝ වේවා ඒවායේ සාමාජිකයන් අතර එකිනෙකා කෙරෙහි ගරු සැලකිලි දැක්වීමක් නො තිබුව හොත් එම සමාජයන් තුළ ඒකමතික භාවයක් නො පවතියි. එකිනෙකා කෙරෙහි ගරු සැලකිලි නොදැක්වීම නිසා සංඝ සමාජය තුළට නොසැලකිල්ල රංගා ගැනීමේ හේතුවෙන් ප්‍රතිපදා පුහුණුව පිරිහීමට පත්වෙයි.

ධර්මය පුහුණුවන්නවුන්ගෙන් සැදුම් ලත් මෙහි ඇති අපේ මෙම සමාජය ශක්තිමත් ලෙස වඩිනය වී එය දනට වසර විසි පහක පමණ ආයු කාලයක් ගෙවා ඇති නමුත් එහි පිරිහීමක් ඇතිවීමට ඉඩ තිබේ. මෙම කාරණය අප තේරුම් ගත යුතු ව ඇත. මේ බව සැලකිල්ලට ගනිමින් අප සියලු දෙනා එකිනෙකා කෙරෙහි ගරු සැලකිලි දක්වමින් මෙම ප්‍රතිපදා පුහුණුවට නියමිත මට්ටම රැකගතහොත් අපේ එක මුතුකම ශක්තිමත් වන බවට මා තුළ හැඟීමක් පවතී. අප පිරිසක් ලෙස සිටිමින් සිදු කෙරෙන මෙම පුහුණුව ඉදිරි අනාගතය තුළ එළඹීමට ඇති දීඝී කාලයක් මුළුල්ලේ බුදු දහම වඩිනයවීම සඳහා හේතු වනු ඇත.

දැන් අපේ මෙම ඉගෙනීමත්, පුහුණුවත් ගැන සලකා බලන විට ඒ දෙක ම එක් යුගලයක් ලෙස සැලකිය හැකිවෙයි. මේ වර්තමානය තෙක් බුදු දහමෙහි වර්ධනය හා පැතිරීම සිදුවී ඇත්තේ ඉගෙනීම හා පුහුණුව යන දෙක ම එකට ඇත්වැල් බැඳ ගෙන ගිය නිසාය. පිටක පොත් නිකම් ම නිකම් අප්‍රවේසම් ආකාරයට ඉගෙනීමට ගිය හොත් ඒ තුළින් පිරිහීමක් ඇතිවෙයි. ඒ සඳහා මෙම උදාහරණය ගෙන බලමු. මෙම ආරාමය බිහිවූ පළමු වසර තුළ ම එළඹී වස් කාලය සඳහා හික්ෂුහු සත් නමක් මෙහි වස් විසූහ.

ඒ කාලයේ මා සිටියේ මෙ වැනි සිතිවිල්ලකින් යුතුව විය. එනම්, “හික්ෂුන් දහම් විභාග සඳහා තම ඉගෙනීම ආරම්භ කරන්නේ යම් දිනක ද ඔවුන්ගේ පුහුණුව එදින සිට පිරිහෙයි” යනුවෙනි. මම මේ ගැන මගේ සැලකිල්ල යොමු කරමින් එයට හේතුව සොයා ගැනීමට උත්සාහ කෙළෙමි. මම ඒ අනුව එම වස් කාලය තුළ මෙහි නැවතී සිටි හික්ෂුන් සත් නමට ම ඉගැන්වීම ආරම්භ කෙළෙමි. දානය වැළඳීමෙන් පසු, දින 40ක පමණ කාලයක් දිනපතා සවස භය පමණ වන තෙක් මම ඉගැන්වීමෙහි යෙදුනෙමි. ඉන්පසු එම හික්ෂුන් විභාග සඳහා පෙනී සිටි පසු මගේ ඉගැන්වීම තුළින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්වූ බව දක්නට ලැබුණේ ඒ හික්ෂුන් සත් නම ම සමත්වී සිටි නිසාය.

එය ඒ තරම් වීම හොඳ දෙයකි, නමුත් සිහි පරීක්ෂාකාරී බව අඩුවූ අය සම්බන්ධයෙන් යම් ගැටුම්කාරී තත්ත්වයක් උදවිය. ඉගෙනීම සඳහා කියවීම මෙන් ම කට පාඩම් කිරීම බොහෝ ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වෙයි. සංවර බව හා තැන්පත් බව මත නොපිහිටා සිටි අය භාවනා පුහුණුව ලිස්සා හැරීමේ නැඹුරුවක් වර්ධනය කරගත් අතර ඔවුන්ගේ කාලය මුළුමනින් ම වාගේ ගත වූයේ ඉගෙනීමටත්, කටපාඩම් කිරීමට හා මතකයේ තබා ගැනීමටත්ය. මෙය ඔවුන් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් කලින් ඇතිකර ගෙන තිබූ දියුණුව හා භාවනාවට අදාළ නියමිත මට්ටම් විසිකර දැමීමට හේතුවක් විය. මෙය බොහෝ විට සිදුවන්නකි.

හික්ෂුන්ගේ හැසිරීම් තුළ යම් වෙනසක් ඇති වී තිබෙන බැව් දක්නට ලැබුණේ තමන්ගේ ඉගෙනීම අවසන් කර ඔවුන් විභාගවලට පෙනී සිටි පසුය. ඔවුන් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන බවක් දක්නට නො ලැබුණි. වාඩිවී කරන භාවනාව වුව ද කළේ සුළු

වගයෙන් බව දක්නට ලැබුණි. ඒ අතර සමාජ ආශ්‍රයේ වැඩිවීමක් තිබූ බවක් ද දක්නට ලැබුණි. සංචර භාවයේ හා තැන්පත් භාවයේ අඩුවක් ද ඇති බව පෙනෙන්නට තිබුණි.

ඇත්තවශයෙන් නම් අපේ මෙම පුහුණුවේ දී සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන විට එය සැබෑ වගයෙන් සිදු කිරීමට අප අදිටන් කර ගත යුතුය. වාඩිවී භාවනා කරන විටත් හුදෙක් එය ම පමණක් කිරීමට සිත යොමු කළ යුතුය. සිටගනිමින් සිටියත්, ඇවිදිමින් සිටියත්, වාඩිවෙමින් හෝ හාන්සිවෙමින් හෝ සිටියත් ඔබ වැයම් කළ යුතු වන්නේ ශාන්ත භාවයෙන් හා තැන්පත් බවින් යුතු ව සිටීමටය, නමුත් බහුල ලෙස ඉගෙනීමෙහි යෙදෙන පුද්ගලයින්ගේ මනස වචනවලින් බර වෙයි. ඔවුහු පොත්වලට වහල්වී තමා කවරෙක් ද යන බව පවා අමතක කරති. ඔවුන්ගේ සිත් ඇදී යන්නේ බාහිර දේවල්වලටය. මෙසේ වන්නේ සංචර භාවයට නොපැමිණි, සතිය ප්‍රබල නොවූ, ප්‍රඥාවෙන් අඩු පුද්ගලයින්ටය. මෙ වැනි පුද්ගලයින්ට ඉගෙනීමෙහි නිරත වී සිටීම පිරිහීම සඳහා හේතුවක් වීමට පුළුවන. එ වැනි අය වාඩිවී කරන භාවනාව හෝ සක්මන් කරමින් කරන භාවනාව වැනි කිසි ම භාවනාවක් නොකරන අතර තමන්ගේ සංචර භාවය වුව ද ටිකෙන් ටික අඩුකර ගනිති. ඔවුන්ගේ සිත් වැඩි වැඩියෙන් විකෂිප්ත භාවයට පත්වෙයි. ඔවුන්ගේ දෛනික වයඹාවට අරමුණක් නැති වල්පල් කථා, සංචර බවේ අඩුකම හා සමාජ ආශ්‍රය වැනි දේවල් ඇතුළත් වෙයි. පුහුණුවේ පිරිහීම සඳහා හේතු වන්නේ මෙයයි. එය සිදු වන්නේ ඉගෙනීමේ යෙදී ම නිසා ම නො වේ. සමහර අය පුහුණුව ගැන වැයමක් නොකර තමන් ගැන අමතක කර දමන නිසාය.

සැබෑ වගයෙන් කිව හොත් පිටක ග්‍රන්ථ යනු මාගීය දිගේ සවිකර ඇති දිශා දැක්වියන්ය. පුහුණුව කුමක් ද කියා සැබෑවින් ම වටහා ගත හොත් කියවීම හා ඉගෙනුම භාවනාවට ම අයත් පැතිකඩ දෙකක් බවට පත්වෙයි. නමුත් අප ඉගෙනීමෙහි යෙදෙන අතර අප ගැන අමතක කර දමුව හොත් ඒ තුළින් බොහෝ වගයෙන් කතාබහේ යෙදීමකුත්, නිෂ්ඵල කායභීයන්හි යෙදීමකුත් සිදුවෙයි. මෙ වැනි අයට භාවනාව අතහැර දමා ඉක්මනින් සිවුරු හැර යෑමට අවශ්‍යවෙයි. ඉගෙනීමෙහි යෙදී සිට එයින් සාමාර්ථයක්

නොලැබූ බොහෝ අය ඉක්මනින් සිවුරු හැර යති. එසේ වන්නේ ඉගෙනීම හොඳ නොවන නිසාවත්, පුහුණුව හරි නොවන නිසාවත් නො වේ. එසේ වන්නේ තමන් ගැන ම පරීක්ෂා කර බැලීමට ඔවුන් අසමත් වන නිසාය.

මෙම කරුණ වටහා ගත් මම දෙවන වස් අවුරුද්දේ සිට පිටක පොත් ඉගැන්වීම නවත්වා දැමීමි. මෙයට අවුරුදු බොහෝ ගණනකට පසු පැවිදි බව ලැබීම සඳහා වැඩි වැඩියෙන් තරුණ පිරිස් මෙහි එන්නට වූහ. ඔවුන්ගෙන් සමහරෙක් ධම්ම විනය ගැන කිසිවක් නොදත් අතර ඔවුනට පොත්වල දැනීමක් ද නො තිබුණි. එම නිසා එයට පිලියමක් වශයෙන් ඒ වන විට ඉගෙනීමක් ලබා සිටි වැඩිහිටි හික්ෂුන් සමහරකු ලවා ඔවුනට ඉගැන්වීමට තීරණය කළෙමි. ඒ අනු ව එම හික්ෂුහු මේ අද වන තෙක් ම එම කායභීයෙහි යෙදී සිටිති. මේ ආරාමයේ ඉගැන්වීම් ආරම්භ වූයේ ඒ ආකාරයෙනි.

ඒ කෙසේ වෙතත් විභාග අවසන් කරන හැම අවුරුද්දක් පාසා ම මා හැම හික්ෂුවකට ම කියන්නේ භාවනා පුහුණුව නැවතත් ආරම්භ කරන ලෙසය. මා ඔවුනට තවදුරටත් කියන්නේ භාවනා පුහුණුවට සෘජුව ම සම්බන්ධ නොවී පවතින ඒ හැම පිටක පොතක් ම අල්මාරිය තුළ තබන්න, නැවතත් පුහුණුවෙහි පිහිටමින් පුපුරුදු පරිදි ඇති කර ගන්නා ලද නියමිත මට්ටම් තුළට නැවතත් පිවිසෙන්න යනුවෙනි. එසේ ම දිනපතා සිදු කෙරෙන සජ්ඣායනා කිරීම වැනි හික්ෂු පිළිවෙත් මත නැවතත් පිහිටන්න යනුවෙනි. අපට නියමිත ව ඇති මට්ටම මෙයයි. ඔබ ඔබේ කම්මැලිකම දුරුකර ගැනීම සඳහාවත් එය කරන්න. එය ඔබේ උත්සාහය වැඩිවීම සඳහා හේතුවනු ඇත.

ස්වල්පයක් වැළඳීම, ස්වල්පයක් කපා කිරීම, ස්වල්පයක් නිද ගැනීම, සංවර බවින් හා තැන්පත් බවින් යුතු ව සිටීම, හුදෙකලාවේ සිටීම, සක්මන් කරමින් හා වාඩිවී කරන භාවනාවන් නොවරදවා කිරීම, නියමිත වේලාවන්හි නොවරදවා එකට රැස්වී සිටීම වැනි මූලික පුහුණු පිළිවෙත් අත් නො හරින්න. එක් අයකු හෝ අත් නොහැර ඔබ හැම කෙනෙක් ම මේවා ගැන උනන්දුවක් දක්වන්න. ඔබට ලැබී ඇති මෙම මාහැඟි අවස්ථාව අපතේ යෑමට ඉඩ නො හරින්න. ඔබේ මෙම පුහුණුව කර ගෙන යන්න. පුහුණුවීම සඳහා

ඔබට මෙ වැනි වාසනාවක් උදාවී ඇත්තේ ඔබගේ ගුරුවරයාණන් යටතේ ඔබ ජීවත්වන නිසාය. යම් මට්ටමක සිටින උන්වහන්සේ ඔබ ආරක්ෂා කර ගනියි. එම නිසා ඔබ සෑමගේ මුළු කාලය පුහුණුව වෙනුවෙන් මිඩංගු කරන්න. ඔබ මීට කලින් සක්මන් භාවනාව කර ඇත. එය දැනුත් කරන්න. ඔබ මීට කලින් වාඩිවී භාවනා කර ඇත. එය දැනුත් කරන්න. ඔබ මීට කලින් එකට එක්වී සජ්ඣායනා කෙළෙහිය, එසේ කිරීමට දැනුත් උනන්දු වන්න. සිවුරට මුවා වී කාලය නිකම්ම නිකම් කා දමන අප තුළ කිසි ශක්තියක් නොමැති බව වටහා ගත යුතුය.

වැනෙන සුලු, නිතර ම ගෙදර ගැන සිතන, අවුල් සිත් ඇති අයත් මෙහි සිටින බව ඔබ දකින්නෙහි ද? පුහුණුව ගැන තමන්ගේ සිත් යොමු නොකරන්නේ මෙවැනි අයයි. ඔහුට කරන්නට වැඩක් නැත. අපට මෙහි ඔහේ නිකම් සිටීමට පුළුවන්කමක් නැත. බෞද්ධ හික්ෂුවක් හෝ සාමනේර නමක් හෝ වශයෙන් සිටින ඔබ කා බී හොඳින් ජීවත් වන්නෙහිය. නමුත් එය සත්‍ය දෙයක් ලෙස භාර ගැනීමට නො යන්න. කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය භයානක දෙයකි. තමන්ගේ පුහුණුව ගැන සොයා බැලීමට වෑයම් කරන්න. පුහුණුව වැඩි කරන්න. අධික ලෙස වෑයම් කරන්න. වැරදි යයි පෙනෙන යමක් දුටු විට එය නිවැරදි කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරන්න. බාහිර දේවල්වලට මැදිහත් වෙමින් මූලාවේ නො වැටෙන්න.

තමන් තුළ උදෙසාගය ඇති කෙනෙක් සක්මන් භාවනාව හෝ වාඩි වී කරන භාවනාව කිසි දිනක අතපසු නො කරති. සංවර බව හා තැන්පත් බව අඩු කර නො ගනිති. මේ සම්බන්ධයෙන් මෙහි සිටින හික්ෂුන් ගැන හුදෙක් සිතා බලන්න. දානය වැළඳීමෙන් පසු, කරන්නට තිබෙන වෙනත් කායභීයන් ද නිම කර, තම සිවුර පසෙක එල්ලා තබා සක්මනේ යෙදෙන යම් හික්ෂුවක් වෙතොත් ඔහුගේ කුටිය පසුකරමින් යන අපට හොඳින් ගෙවී ගිය ඔහුගේ සක්මන් මඵව දක්නට ලැබෙයි. මෙය නිතර ම පාහේ දක්නට ලැබෙන දෙයකි. භාවනාව එපා නොවූ හික්ෂුවක් වෙතොත් ඔහු මෙ වැනි හික්ෂුවකි. මෙම හික්ෂුව තුළ උදේගි බවකුත් වීයභීයකුත් පවතී.

ඔබ හැමකෙනකු ම භාවනා පුහුණුව මේ ආකාරයට සිදු කළ හොත් අපට එතරම් ප්‍රශ්න ඇති නොවනු ඇත. සක්මන්

භාවනාව හා වාසිවී කරන භාවනාවන් තුළ නිරත නොවී සිටිය හොත් හුදෙක් එහේ මෙහේ සංචාරයේ යෙදෙනු විනා ඊට වඩා කළ යුතු වෙන යමක් නැත. මෙම ස්ථානයට අකැමැති වී ඔබ වෙතත් තැනකට යන්නෙහිය. එතැනත් එපා වී නැවතත් මෙහි එන්නෙහිය. ඔබ කරන සියල්ල එපමණකි. එනම්, හැමතැනක දී ම තමන්ගේ කැමැත්තට ඉඩ හැර සිටීමයි. මෙ වැනි පුද්ගලයන් තුළ නොපසුබට උත්සාහය දක්නට නැත, එය සෑහෙන තරමකින් හෝ යහපත් තත්ත්වයක් නො වේ. ඔබ බොහෝ වශයෙන් එහේ මෙහේ සංචාරය කළ යුතු නො වේ. හුදෙක් මෙහි ම නැවතී පුහුණුවේ යෙදෙන්න, ඒ ගැන විස්තරාත්මක ව ඉගෙන ගන්න. එහාට මෙහාට සංචාරය කිරීම එතරම් අපහසු දෙයක් නො වේ, එය පසුවට කරන තෙක් නවත්වා දැමීමට හැකිවෙයි. හැමකෙනකු ම කළ යුතු වන්නේ වෑයම් කිරීමයි.

දියුණුව හා පිරිහීම රඳා පවතින්නේ මේ මතය. දේවල් නිසියාකාර ව ඉටුකිරීම සඳහා ඔබ තුළ කැමැත්තක් පවතී නම් ඉගෙනීම හා පුහුණුව සමබර ව කරන්න. ඒ දෙක එකට ම කරන්න. ඒ තුළ තිබිය යුත්තේ ශරීරය හා මනස වැනි ආකාරයකි. මනස සුවපහසුවෙන් හා ශරීරය ලෙඩ රෝගවලින් මිදී සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තැබුවහොත් මනස පවතින්නේ තැන්පත් බවිනි. ශරීරය සවිබලයෙන් යුතු වී මනස අසහනකාරී බවින් යුතු නම් ඒ තුළින් ශරීරය අත් දකින අපහසුතාවය පසෙක තිබිය දී, දුෂ්කරතා මතු වෙයි.

භාවනාව ගැන ඉගෙනීම යනු මනස දියුණු කිරීම හා අත්හැර දැමීම ගැන ඉගෙනීමයි. මා මෙහි දී ඉගෙනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මෙන්න මෙ වැනි දෙයකි. එනම්, මනස සිහිවිල්ලක් අත්දකින විට අප තවමත් කරන්නේ එහි එල්ලී ගැනීමද? එය මුල්කර ගනිමින් අප තවමත් කරන්නේ ප්‍රශ්න හද ගැනීමද? අප තවමත් කරන්නේ ඒ තුළින් සතුටක් හෝ ද්වේශයක් සාදා ගැනීමද? තවත් සරල ආකාරයකින් කිව හොත් අප තවමත් කරන්නේ සිහිවිලි තුළ මං මුළාවී සිටීමද? ඔව්! අප කරන්නේ එයයි. යමකට අකැමැත්තක් ඇති වුව හොත් අප එයට ප්‍රතිචාර දක් වන්නේ ද්වේශය තුළිනි. කැමැත්තක් ඇති වුව හොත් එයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ සතුට තුළිනි. එසේ වූ විට අපේ මනස කෙලෙස්වලින් බරවී අපිරිසිදු බවට පත්වෙයි. එහි ස්වභාවය එය නම්, අප තුළ තවමත්

වැරදි පවත්නා බව දැක ගත යුතුය. අප තවමත් අසම්පූර්ණය. අප කළ යුතු දැ තවත් තිබේ. අප දැනට වඩා අත්හැර දැමීමෙහි යෙදිය යුතුය. මනස දියුණු කිරීම දැනට වඩා නො කඩවා සිදු කළ යුතුය. මා ඉගෙනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ අන්ත එයයි. යමක් තුළ හිරවී සිටින බව දැක ගත හොත් අපි එසේ සිරවී සිටින බව හඳුනා ගනිමු. අප ඒ සිටින්නේ කුමන තත්ත්වයක් යටතේ ද කියා දැන ගනිමින්, එය නිවැරදි කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරමු.

ගුරුවරයාගෙන් වෙන් වහෝ ගුරුවරයා සමඟ එකට හෝ විසීමේ දීත් එය ඒ ආකාරයෙන් ම සිදුවිය යුතුය. සමහරුන් තුළ පවතින්නේ එක්තරා ආකාරයේ බියකි. තමන් සකමත් භාවනාව නොකරන්නේ නම් ගුරුවරයා තමන්ට අවලාද කීමට හෝ බැණ වැදීමට හෝ පුළුවන කියා ඔවුන් තුළ බියක් පවතී. මෙය එක් ආකාරයකින් හොඳ දෙයක් වන නමුත් පුහුණුව සැබෑ ආකාරයෙන් පවතින විට ඔබ තවත් කෙනකුට බිය විය යුතු නො වේ. ඔබ හුදෙක් ඔබේ ම ක්‍රියාවන් තුළින් මෙන් ම කථාව හෝ සිතිවිලි තුළින් හෝ සිදුවන වැරදි ගැන පරීක්ෂාකාරී වන්න. ඔබේ ක්‍රියාවන් තුළ, කථාව හෝ සිතිවිලි තුළ වැරදි ඇති බව දුටුව හොත් එම දේවල්වලින් ප්‍රවේසම් වීම සඳහා වග බලා ගත යුතුය. **“අත්තනා චෝදයත්තනා”** මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔබ ඔබට ම අවවාද කරගත යුතු බවය. එය අනුන් විසින් කරනු ලැබීමට ඉඩ නො හරින්න. අප ඉක්මනින් අප විසින් ම දියුණුවී අප විසින් ම දැනගත යුතුය. ඉගෙනීම යනුවෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ පුහුණුව දියුණු කිරීමත්, අත්හැර දැමීමත් යන දෙකය. මෙය පැහැදිලිව ම දකිනකෙක් විමර්ශනයේ යෙදෙන්න.

අපි මේ ආකාරයට ජීවත්වෙමින් විඳ දරා ගැනීම කෙරෙහි විශ්වාසය තබමු. සියලු ම කෙලෙසුන් ඉදිරියේ නොපසුබට වියයීයෙන් යුතු ව කටයුතු කරමු. මෙය හොඳ දෙයක් වන නමුත් අප තවමත් සිටින්නේ “ධර්මය නොදැක එය පුහුණු වන” මට්ටමේය. ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් ම ධර්මය දැක තිබේ නම් අප මේ වන විටත් වැරදිය යි කියන කුමක් හෝ වුව ද අත්හැර දමා තිබෙනු ඇත. ප්‍රයෝජනවත් වන කුමක් වුවත් දියුණු කර තිබෙනු ඇත. මෙම තත්ත්වය අප තුළ පවතින යන දැනීම නිසා අපේ තත්ත්වය දැන් යහපත්ය යන හැඟීම ඇතිවෙයි.

අනුන් ඒ ගැන කුමක් පැවසුවත් අපි අපේ මනස ගැන දන්නා නිසා එයින් සසල නො වෙමු. එවිට අප කොතැනක සිටියත් අපට සැනසිලි සුවයෙන් විසීමට හැකි වෙයි.

පුහුණු වීම මෑතක දී පටන් ගත් සමහර හික්ෂුන් හා සාමනේරවරුන් මේ වැඩිහිටි ආචාර්ය හිමියන් නම් එතරම් සක්මන් කිරීමක් හෝ වාඩිවී භාවනා කිරීමක් හෝ කරන බවක් දක්නට නො ලැබෙයි, යනුවෙන් කල්පනා කිරීමට පිළිවන. ඔබ මේ කාරණයේ දී ඔබේ ආචාර්ය හිමියන් අනුකරණය නොකළ යුතුය. ඔබ වඩා හොඳින් කරනු විනා අනුකරණය කිරීමට නො යන්න. වඩා හොඳින් කිරීම එක් දෙයක් වන අතර අනුකරණය කිරීම තවත් දෙයකි. මේ සම්බන්ධයෙන් පවතින නියම තත්ත්වය නම්, වැඩිහිටි ආචාර්ය හිමියන් තමන්ට ම විශේෂිත එක්තරා ආකාරයක ශාන්ත සුවදයක මානසික තලයක පසුවන බවය. පුහුණුව පිටතින් දක්නට නොලැබුණ ද උන්වහන්සේ විසින් එය ඇතුළතින් සිදු කරනු ලබයි. උන්වහන්සේගේ මනස තුළ පවතින තත්ත්වය කුමක් ද කියා ඇසින් දකිය නො හැකිය. ධර්ම පුහුණුවීම මනසින් සිදුකරනු ලබන්නකි. උන්වහන්සේගේ පුහුණුව ක්‍රියාවන් තුළින් හෝ කථාව තුළින් දශ්‍යමාන විය හැකි නොවුවත් උන්වහන්සේගේ මනසේ ආකාරය ඊට වඩා වෙනස්ය.

මේ අනුව දීඝී කාලයක් පුහුණුවේ යෙදෙමින් ඒ තුළින් ප්‍රවීණත්වයට පත් යම් ආචාර්යවරයකු වුවහොත් ඔහු ඔහුගේ ක්‍රියාවන් හා කථාව අත්හැර දමා ඇති බවක් පෙනෙතත් තමන්ගේ මනස රැකගනිමින් සිටියි. ඔහුගේ මනස සංසිදී ඇත. පිටතින් කරනු ලබන ක්‍රියාවන් දෙස බලමින් ඔබ ඔහු අනුකරණය කිරීම සඳහා උත්සාහ කිරීමට පිළිවන. ඔබ අත්හැර දැමීමේ යෙදෙමින්, කියන්නට ඇති කුමක් හෝ පවසමින් ඔහු අනුකරණය කිරීම සඳහා උත්සාහ කිරීමට පිළිවන. නමුත් ඔබ ඒ කරන්නේ එම ආචාර්යවරයා කරන දෙයම නො වේ. ඔබ සිටින්නේ ගුරුවරයා සිටින තත්ත්වයට සමාන තත්ත්වයකින් ද නො වේ. මේ ගැන සිතා බලන්න.

දැන් මෙහි ඇති සැබෑ වෙනස මෙයයි. ඔබ කටයුතු කරන්නේ වෙනත් ආකාරයක මට්ටම්වල රැඳෙමිනි. ආචාර්යවරයා ඔහේ නිකම් ම නිකම් වාඩිවී සිටින බවක් දක්නට ලැබුණත්, ඔහු සිටින්නේ

අනවධානයෙන් නො වේ. ධර්මතාවයන් අතර ජීවත්වුවත් ඔහු ඔහුගේ මනස අවුල් කර නො ගනියි. ඔබට එය නොපෙනීමට හේතුව ඔහුගේ මනස තුළ පවතින්නේ කුමක් ද කියා නොපෙනෙන නිසාය. හුදෙක් බාහිරින් පමණක් දකින දේවල් මත රැදෙමින් විනිශ්චය කිරීමට නො යන්න. වැදගත් වන්නේ මනසයි. අප කථා කරන විට එය අපේ මනස අනුගමනය කරයි. අප කුමන ක්‍රියාවක් කළත් එය අනුගමනය කරන්නේ අපේ මනසයි. නමුත් දැනටමත් තම පුහුණුව අවසන් කර ඇති අයකු තම තම මනස අනුගමනය නොකරන දේවල් ම කීමටත්, කිරීමටත් පිළිවන, එසේ වන්නේ ඔහුගේ මනස ධර්ම විනය යන දෙක තුළ පිහිටා ඇති හෙයිනි. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත හොත් සමහර අවස්ථාවල ඔබේ ආචාර්ය භිමියන් උන්වහන්සේගේ ශිෂ්‍යයන්ට තදින් සිටීමට පිළිවන. ඔහුගේ කථාව තද පරුෂ හා අප්‍රවේසම්කාරී එකක් බව ද දක්නට පිළිවන. ඔහුගේ ක්‍රියාවන් ද සැඩ පරුෂ බව දක්නට පිළිවන. මෙය දකින අපට ඒ දකින්නට ලැබෙන සියල්ල ඔහුගේ කායික හා වාචසික ක්‍රියාවන් පමණකි. නමුත් ධර්ම විනය තුළ පිහිටා ඇති ඔහුගේ මනස දැකීමට නො හැකිය. මේ සඳහා බුදුන් වහන්සේ විසින් ලබා දෙන ලද එම උපදෙස මත තදින් පිහිටන්න. “අනවධානයෙන් නො සිටින්න. අමරණීයත්වයේ මහ සාවධානයෙන් සිටීමයි, අනවධානය යනු මරණය” යි මෙන්න මෙය සැලකිල්ලට ගන්න. අනුන් කරන දෙය ඔබට වැදගත් නැත, ඔබ ගැන ඔබ අනවධානයෙන් නොසිටිය යුතුය, වැදගත් වන්නේ එයයි.

මේ වන විට විභාග අවසන් කර සිටින ඔබට දන් එහේ මෙහේ යෑමටත්, බොහෝ දේවල් කිරීමටත් අවස්ථාවක් ඇත. එම නිසා ඔබට දෙන අවවාදයක් වශයෙන් මම මේ හැම දෙයක් ම පැවසුවෙමි.

ඔබ හැම කෙනකු ම ධර්මය ප්‍රගුණ කරන බව අමතක නො කරන්න. ධර්මය ප්‍රගුණ කරන්නකු නම්, ඔබ සංඥන් බවින් ද, සංචර බවින් හා සිහිපරීක්ෂාවෙන් ද ක්‍රියා කරන අයකු විය යුතුය.

“හික්ෂුව යනු පිඩු සිභා යන කෙනෙකි” යන ඉගැන්වීම ගැන සිතා බලන්න. මේ ආකාරයට විග්‍රහ කළ හොත් අපේ පුහුණුව එක්තරා ආකාරයක ගොරෝසු ස්ථරූපයක් ගනී. නමුත් මෙම වචනය බුදුන් වහන්සේ විසින් ම විග්‍රහ කරනු ලැබූ පැහැදිලි

ආකාරයට “සංසාරයේ භය දකින්නා” යනුවෙන් තේරුම් ගත හොත් එය වඩාත් ගැඹුරින් අර්ථාන්විත වනු ඇත.

සංසාරයේ භය දකින්නා නම් මේ ලෝකය තුළින් අපට උරුම වී ඇති දේවල්වල වරදවල් දකින්නා යන්නයි. මේ ලෝකය තුළ පවතින්නේ විශාල අන්තරායකි, නමුත් බොහෝ අය එය නො දකිති. ඔවුන් දකින්නේ ඒ තුළ ඇති ජීවිතය හා සතුටයි. එම නිසා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ හික්ෂුව යනු සංසාරයේ භය දකින්නා යනුවෙනි. මේ සංසාරය යනු කුමක් ද? එය මුළුමනින් ම දුකෙන් පිරී පවතින්නකි. එය ඉවසීමට නොහැකි තරමේ දුකකි. සතුට ඇත්තේ ද සංසාරය තුළ මය. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ දෙකෙහි ම නොඑල්ලෙන ලෙසය. සංසාරය තුළ පවතින දුක නුදුටුවහොත් අප කරන්නේ සතුටක් ඇතිවූ සැණින් දුක අමතක කර එම සතුටෙහි එල්ලීමයි. ගිත්දර යනු කුමක් ද කියා නොදන්නා දරුවෙකු මෙන් අපි එහි ස්වභාවය නො දනිමින් සිටීමු.

ධම් පුහුණුව යනු කුමක් ද කියන මේ ආකාරයට අනු ව එනම්, “හික්ෂුව යනු සංසාර භය දකින්නෙකි” යනුවෙන් වටහා ගෙන, එම වැටහීම අප තුළ පැවතිය හොත් එසේ ම අප තුළට එය කා වැදුන හොත්, ඇවිදීමින්, සිටගනිමින්, හාන්සිවෙමින් සිටීම වැනි කුමන ඉරියව්වකින් සිටියත්, අප තුළ ආශා විරහිත භාවය ඇතිවෙයි. අප තුළ අවධානය ඇති හෙයින් අපි අප ගැන ම මෙනෙහි කරමින් සිටීමු. අප සුව පහසුවට වාඩිවී සිටියත් අප සිටින්නේ ඒ ආකාරයටයි. අපි කුමක් කළත් මෙහි ඇති භයානකකම ගැන දනිමු. එම නිසා අපේ මනසේ ස්වභාවය වෙනස් ආකාරයකට පවතී. මේ ආකාරයට කරනු ලබන පුහුණුව සංසාර බිය දකිමින් සිටින්නකුගේ පුහුණුව යයි කිව හැකිය.

සංසාර බිය දකින තැනැත්තා සංසාරය තුළ ම ජීවත් වුවත් ඔහු ඒ තුළ ජීවත් නොවන්නකු වශයෙන් සිටියි. එයින් අදහස් වන්නේ ඔහු සංකල්ප තේරුම් ගනිමින් ඒවා අභිබවා යෑම ගැන තේරුම් ගන්නා බවය. එ වැනි පුද්ගලයකු කථා කරන කුමක් හෝ වුවත් එය සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු කරන ආකාරයේ කථාවක් නො වේ. ඔහු කරන දෙයත් එ වැන්නකි. කල්පනා කරන දෙයත් එ වැන්නකි. ඔහු ජීවත්වන ආකාරය බොහෝ සෙයින් ප්‍රඥාවන්තය.

“වඩා හොඳින් කරනු මිසක අනුකරණය නො කරන්න.” යනුවෙන් කියා දී තිබෙන්නේ ඒ නිසාය. වඩා හොඳින් කිරීම හා අනුකරණය කිරීම යනු ක්‍රම දෙකකි. අදාන පුද්ගලයා කරන්නේ හැම දෙයක් ම තදින් අල්ලා ගැනීමය. ඔබ එය නම් නොකළ යුතුය! ඔබ, ඔබ ගැන අමතක නො කරන්න.

මා ගැන සලකා බලන විට මේ වෂියේ මගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය එතරම් යහපත් නැත. සමහර දේවල් ගැන වගකීම, මට කරන උපකාරයක් වශයෙන් භාරගෙන ඒ අනු ව කටයුතු කිරීම මම අතික් හික්ෂුන්ටක්, සාමණේර හිමිවරුන්ටත් පවරමි. සමහරවිට මා විවේකයක් ගැනීමට ඉඩ ඇත. එ වැනි තත්ත්වයන් අනාදිමත් කාලයන්හි පවා තිබී ඇත. අදත් එය ඒ ආකාරයෙන් පවතී. පියා සහ මව හොඳින් ජීවත්ව සිටින තෙක් දරුවෝ අගහිඟකම්වලින් තොර ව හොඳින් ජීවත්වෙති. දෙමාපියන් මිය ගිය විට ඔවුහු එකිනෙකාගෙන් වෙන්වෙති. ධනවත් ව සිටි ඔවුහු දුක්පත් වෙති. මෙම තත්ත්වය සාමාන්‍ය වශයෙන් ගිහි ජීවිතය තුළ දක්නට ඇති නමුත් කෙනකුට එය මෙහි දී වුවත් දැක ගත හැකිය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත හොත් ඔබේ ආවායඹී හිමියන් තවමත් ජීවත්ව සිටින විට ඔබ හැම දෙනෙක් යහතින් මෙන් ම අගහිඟකම්වලින් තොර ව ජීවත් වෙති. ආවායඹී හිමියන් අපවත්වූ වහාම පිරිහීමේ ආරම්භය එළඹෙයි. එය එසේ වන්නේ මක් නිසාද? එසේ වන්නේ ආවායඹී හිමියන් තවමත් ජීවත්වෙමින් සිටින විට හැමකෙනකු කෘෂ්තිමත්ව සිටිමින් තම තමන් ගැන අමතක කර දමන හෙයිනි. ඔවුහු තමන්ගේ ඉගෙනීම ගැනවත් පුහුණුව ගැනවත් සැබෑ උනන්දුවක් නො දක්වති. ගිහි ජීවිතයේ දී සිදුවන ආකාරයට නම් මව සහ පියා ජීවතුන් අතර තවමත් සිටිත් නම් දරුවන් කරන්නේ හැම දෙයක් ඔවුනට භාර කිරීමයි. ඔවුහු තම දෙමාපියන්ට හේත්තු වී සිටි නිසා තමන් රැකෙන ආකාරය නොදන සිටිති. දෙමාපියන් මිය ගිය පසු ඔවුහු යාවක බවට පත්වෙති. මේ පැවිදි ජීවිතය තුළ වුවත් එය එසේ වෙයි. ආවායඹී හිමියන් මෙම ස්ථානයෙන් පිට වී ගිය විට හෝ මිය ගිය විට හික්ෂුහු හැම විටෙක ම ප්‍රිය සංගම් පැවැත්වීමටත්, කණ්ඩායම්වලට බෙදී වෙන්වී සිටීමටත් ඒ තුළින් පිරිහීම කරා ගමන් කිරීමටත් නැඹුරු වෙති.

එය එසේ වන්නේ මක්නිසා ද? එසේ වන්නේ, ඔවුන් තමන් ගැන අමතක කරන නිසාය. ගුරුවරයාගේ පිනෙන් ජීවත් වන විට

හැම දෙයක් ම හොඳින් සිදුවෙයි. ගුරුවරයා මියගිය හොත් ශිෂ්‍යයෝ කොටස්වලට බෙදී යාමේ නැඹුරුවකට භාජනය වෙති. එවිට ඔවුන් තුළ මත ගැටුම් හට ගනියි. වැරදි ආකාරයට කල්පනා කරන පිරිස එක්තැනක ජීවත්වන අතර හරියාකාර ලෙස කල්පනා කරන පිරිස තවත් තැනක ජීවත්වෙති. අපහසුතාවයන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවන අය තම පැරණි සගයන් අතහැර දමා අලුත් තැන් පිහිටුවා ගනිමින් හා තමන්ගේ ම ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් තෝරා ගනිමින් අලුත් පරම්පරාවල් බිහි කිරීමට පටන් ගනිති. එය මීට ඉහත කාලවලදීත් සිදුවී ඇත්තේ ඒ ආකාරයටයි. මෙසේ වීමේ වරද පවතින්නේ අප අතේමය. ආවායාහී හිමියන් තවමත් ජීවත්ව සිටියදීත් අපි වැරදි කරමින් සිටිමු. අනවධානයෙන් ජීවත්වෙමු. අපි ගුරුවරයා විසින් පෙන්වා දෙනු ලබන පුහුණුවේ මට්ටම පිළිගෙන ඒවා අපේ හදවත් තුළ පිහිටුවා නො ගනිමු. අපි අපේ ආවායාහී හිමියන්ගේ පා සලකුණු ඔස්සේ සැබවින් ම නො යමු.

එය බුදුන් වහන්සේගේ කාලයේත් මෙසේ විය. බණ පොත මතකද? ඒ මහලු හික්ෂුව, මොකක් ද උන්වහන්සේගේ නම....? ආ "සුභද්ද හික්ෂුව," කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ පවා නුවරින් ආපසු වඩිමින් සිටි විට අතරමග දී මුණ ගැසුන එක් පැවිද්දකුගෙන් උන්වහන්සේ මෙසේ ඇසූහ. එනම්, "බුදුන් වහන්සේගේ සුව දුක් කෙසේද" යනුවෙන් ඇසූහ. ඊට එම පැවිද්දා දුන් පිළිතුර "බුදුන් වහන්සේ පිරිනිවන් පා අදට දවස් පහක් ගතවී ඇත" යන්නය.

අවබෝධත්වයට පත් නොවී සිටි හික්ෂු මේ පුවත නිසා හඩා වැළපී ශෝකයට පත්වූහ. අවබෝධත්වයට පත්ව සිටි හික්ෂුන් තම තමන් තුළින් මෙනෙහි කළේ "හා! එහෙම නම්, බුදුන් වහන්සේත් පිරිනිවන් පා වදාළ සේක. උන්වහන්සේගේ ගමන උන්වහන්සේ විසින් නිමකරනු ලැබ ඇත" යනුවෙනි. නමුත් සුභද්ද වැනි කෙළෙස් සහිත අය පැවසුවේ ඔබලා මේ වැළපෙන්නේ කුමකටද? බුදුන් වහන්සේ දැන් පිරිනිවන් පා තිබේ. එය කෙතරම් හොඳ දෙයක් ද? අපට දැන් කරදරයකින් තොර ව ජීවත් විය හැකියි. බුදුන් වහන්සේ ජීවත්ව සිටි විට අපට මොකක් හෝ නීතියක් පනවමින් නිතර ම පාහේ කරදර කළ සේක. අප ඒක හෝ මේක කරන විට උන්වහන්සේ එය වළක්වා ලූ සේක. ඒනිසා උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ එක හොඳය. දැන් අපට වුවමනා දෙයක් කීමටත්, උවමනා දෙයක්

කිරීමටත් පිළිවනි...ඒනිසා මේ ඔබ හැම හඬා වැළපෙන්නේ කුමකට ද" යනුවෙනි.

එය ඒ කාලයේ සිට මේ දක්වා ම එසේ පැවතී ඇත. ඒ කෙසේවුවත් යමක් සම්පූර්ණ වශයෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට නොහැකි වුවත් ඒ ගැන මෙන්ම මේ ආකාරයට සිතා බලන්න....අප සතුව ඇති, වතුර බොන විදුරුව ප්‍රවේසම් කර ගැනීමට අපි වග බලා ගත්තෙමුයි සිතන්න. පාවිච්චියට ගත් හැම අවස්ථාවක ම එය හොඳින් පිරිසිදු කර ආරක්ෂා සහිත තැනක තැබුවේම යයි සිතන්න. ප්‍රවේසම් කළ නිසා අපට එය බොහෝ කාලයක් පාවිච්චි කළ හැකිවෙයි. අපේ පාවිච්චියෙන් පසු තවත් අයටත් පාවිච්චි කළ හැකි වෙයි. දැන් ඉතින්, ප්‍රවේසමකින් තොර ව විදුරු හැම දිනකම කඩා බිඳ දැමීම හෝ එක් විදුරුවක් පමණක් ගෙන එය බිඳෙන්නට මත්තෙන් අවුරුදු දහයක් පාවිච්චි කිරීම යන මේ දෙකෙන් වඩා හොඳ කොයි එකද?

අපේ පුහුණුවත් මේ වැනි ආකාරයේ දෙයකි. උදාහරණයක් වශයෙන් මෙහි සිටින මේ සියලු දෙනා අතුරින් දහ දෙනකු පමණක්වත් ස්ථාවර පුහුණුවක් ලබා ගත හොත් මේ වටි බා පොං අරම දියුණුවට යනු ඇත. ගම්වලට අදාල තත්වයක් මෙබඳුය. ගෙවල් සියයක් තිබෙන ගමක හොඳ මිනිසුන් පහකක් පමණ සිටියත් එම ගම දියුණුවට පත්වෙයි. එ වැනි අය දහයක් වුවත් සොයා ගැනීම ඇත්ත වශයෙන් ම අපහසුය. එසේ නොමැතිව අපේ මෙම ආරාමය වැනි ආරාමයක් ගෙන බලන්න. සැබෑ කැපවීමකින් යුතු ව කටයුතු කරන, තමන්ගේ ප්‍රතිපදාව සැබවින් ම රකින හික්මුන් පහක් හයක් වත් සොයා ගැනීම පහසු නැත.

ඒ කෙසේ වුවත්, අපට දැන් තිබෙන්නේ හොඳින් පුහුණුවීමේ කායභාරය හැර ඊට වැඩි යමක් නො වේ. මේ ගැන කල්පනා කර බලන්න. අපට මෙම ස්ථානයේ අපේය කියා තිබෙන්නේ කුමක් ද? අපට ධනය නැත, දේපල වස්තුව නැත, පවුල් යයි කියනු ලබන කිසිවක් තවදුරටත් නැත. අප ආහාර වුවත් ගන්නේ දවසකට එක් වතාවක් පමණි. සමහරවිට අප මේ දැනුත් මේවාටත් වඩා හොඳ දේවල් බොහොමයක් අත්හැර දමා තිබේ. අපි හික්මුන් හා සාමනේරවරුන් වශයෙන් හැම දෙයක් ම අත්හැර දමා සිටිමු.

අප සතුව අපට කියා කිසිවක් නැත. ජීවිතම සඳහා මිනිසුන් සැබෑ ලෙසින් භුක්ති විඳින ඒ හැම දෙයක් අප අත්හැරදා තිබේ. අප බෞද්ධ භික්ෂූන් ලෙස පැවිදි බිමට ඇතුළු වූයේ ප්‍රතිපදා පුහුණුව සඳහාය. එසේ නම් ලෝභයේ, ද්වේශයේ හා මෝහයේ ගැලී අප වෙනත් දේවල්වලට ආශා කරන්නේ මක්නිසාද? වෙනත් දේවල් ගැන අපේ සිත් යොමුකිරීම තවදුරටත් යෝග්‍ය වන දෙයක් නො වේ.

අප පැවිදිවූයේ කුමක් සඳහා ද? අප මෙම භාවනාවත්, ප්‍රතිපදාවත් පුහුණුවෙමින් සිටින්නේ කුමක් සඳහා ද? මේ ගැන සලකා බලන්න. අප පැවිදි වූයේ භාවනා හා ප්‍රතිපදාවත් පුහුණුවීම සඳහාය. එය නොකරන්නේ නම් එයින් කෙරෙන්නේ හුදෙක් කාලය කා දැමීමකි. අපි පුහුණුවේ නොයෙදෙන්නේ නම් කරන්නට වෙන කිසිවක් නැති නිසා අපි ගිහි මිනිසුන් සිටින තත්ත්වයටත් වඩා නරක තත්ත්වයකට ඇද වැටෙමු. අපට අයිති වගකීම් භාරය ගැන නොසලකා හැරිය හොත් එයින් කරන්නේ අපේ පැවිදි දිවිය අපතේ යැවීමකි. එසේ කිරීම පැවිදි දිවියක් තුළ පැවතිය යුතු පරමාර්ථවලට පටහැනිව කටයුතු කිරීමකි.

තත්ත්වය මෙසේ වුවහොත් අපි අවධානයෙන් තොර ව සිටින පුද්ගලයන් බවට පත්වෙමු. අවධානයකින් තොර ව සිටීම යනු මරණයට පත්වී සිටීම හා සමානය. මේ අන්දමින් මරණයට පත්වුවහොත් භාවනා කිරීම සඳහා කාලයක් තිබේද කියා ඔබ ඔබෙන් ම විමසන්න. ඔබ නිතර ම ඔබෙන් ඇසිය යුත්තේ “මා මරණයට පත් වන්නේ කොයි මොහොතේද?” යන්නයි. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කළ හොත් අපේ මනස හැම තත්පරයක් තුළ ම අවදියෙන් පවතී, ඒ තුළ නිතර ම අවධානය පවතී. අනවධානය නොපවතින විට සිදුවෙමින් පවතින්නේ කුමක් ද යන දැනීම හෙවත් සතිය නිකැකින් ම වාගේ ගලා ගෙන එයි. එවිට දේවල් තුළ පවත්නා යථාස්ථභාවය පැහැදිලිව ම දැක ගනිමින් ප්‍රඥාව පැහැදිලි ආකාරයෙන් පවතී. ඉන්ද්‍රියන් තුළින් රූ දහවල් ජනිත වන හැඟීම් කෝරා ගෙන සතිය විසින් මනස රැක ගනු ලබයි. සතිය පැවතීම යනු මෙයයි. සතිය පැවතීම යනු සංසිද්ධන ස්වභාවයෙන් සිටීමයි. සංසිද්ධන ස්වභාවයෙන් සිටීම යනු අවධානයෙන් සිටීමයි. යම් කිසිවෙක් අවධානයෙන් යුතු ව සිටිය හොත් ඔහු නිවැරදි ආකාරයට පුහුණු වන අයකු වෙයි. අපට අයත් නියමිත වගකීම වනුයේ ද මෙයයි.

ඉතින් මම මේ අද දින ඔබ සෑම වෙත මෙම කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට කැමැත්තෙමි. ඔබ නුදුරු අනාගතයේ දී මෙම ආශ්‍රමයෙන් පිටත ඇති වෙනත් ආශ්‍රමයකට හෝ අන්තර්ගතකට හෝ ගියත් ඔබ ඔබ ගැන අමතක නොකළ යුතුය. එයට හේතුව ඔබ තවමත් අඩුපාඩුකම් නැති තත්ත්වයකට හෝ පුණීන්වයට හෝ පත්වී නැති නිසාය. කළයුතු වැඩ රාශියක් හා දරාගත යුතු වගකීම් රාශියක් ඔබට තවමත් ඉතිරිවී තිබේ. ඒවා නම් භාවනා පුහුණුව දියුණුකර ගැනීම හා අත්හැර දැමීමෙහි යෙදීමයි. ඔබ හැම දෙනා සැලකිලිමත් විය යුත්තේ මෙන්ම මේවා ගැනය. ඔබ මෙහි විසුවත්, ශාඛා ආශ්‍රමයක විසුවත් පුහුණුවට අදාළ නියමිත මට්ටම් රැකගන්න. මේ කාලයේ නම් අපි බොහෝ ගණනක් මෙහි වෙසෙමු. ශාඛා ආශ්‍රමයනුත් වැඩියෙන් තිබේ. සියලු ම ශාඛා ආශ්‍රමයන්ගේ ආරම්භයට මුල මෙම වටිනා පොං ආශ්‍රමයයි. එම නිසා ඒවා අයත් වන්නේ මෙම ආශ්‍රමයටයි. එම ශාඛා ආශ්‍රමයන් සියල්ලටම ආදර්ශය වනුයේ වටි බා පොං ආශ්‍රමයයි. එම නිසා එය “දෙමාපියා”, එසේ ම “ගුරුවරයා” යනුවෙන් හැඳින්විය හැකිය. එබැවින් පුහුණුවීම් හා ශ්‍රමණ ජීවිතයේ වගකීම් දිගින් දිගට පවත්වා ගෙන යෑමට දක්ෂතාවයක් ඇතිකර ගනිමින්, ඒ තුළින් අනිකුත් ශාඛා ආශ්‍රමයන්ගේ නියමුවා බවට පත්වී, ඒවාට ආදර්ශයක් වීමට මෙහි සිටින ආවායච්චරුන්, හික්ෂුන් හා සාමණේරවරුන් විශේෂ උත්සාහයක් දරිය යුතු බව සඳහන් කරමි.

නිවැරදි පුහුණුව ස්ථාවර පුහුණුවයි

මෙම “වන පොතියාන” ආරාමය ඇත්ත වශයෙන් ම නිශ්කලංක තැනකි. නමුත් අපේ මනස සංසුන් බවට පත් නොවුනහොත් එම නිශ්කලංක බව තේරුමකට නැති දෙයකි. හැම තැනක් ම පාහේ නිශ්කලංක ගතියෙන් යුක්තය, ඒවා කලබල සහිත තැන් බවට පත්වන්නේ අපේ මෙම මනස නිසාය. එසේ වුව ද යම් නිශ්කලංක තැනක් වුවහොත් එය අපේ මනස සංසුන්කර ගැනීමට උපකාරයක් වනු ඇත. එය එහි ඇති සංසුන් බව සමඟ අනුකූලත්වයට පත්වීම සඳහා මනස පුහුණු කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙනු ඇත.

මෙම පුහුණුව දුෂ්කර එකක් බව ඔබ සැමගේ සිත් තුළ ධාරණය කර ගත යුතුය. වෙනත් දේවල් පුහුණු කිරීම දුෂ්කර නැත. එය පහසුය. නමුත් මිනිස් මනස පුහුණු කිරීම දුෂ්කරය. ලොව්තුරා බුදුන් වහන්සේ නම් තමන් වහන්සේගේ මනස පුහුණුකර ගත් සේක. වැදගත් ම දෙය වනුයේ මෙම මනසයි. මෙම කායික හා මානසික පද්ධතිය තුළ ඇති හැම දෙයක් ම යොමු වන්නේ මේ මනස වෙතය. ඇස, කන, නාසය, දිව හා ශරීරය යන මේ සියල්ල සංවේදන ලබමින් ඒවා අනික් හැම ඉන්ද්‍රියක ම පාලකයා වන මනස වෙතට යොමු කරයි. එම නිසා මෙම මනස පුහුණු කිරීම වැදගත්ය. එය මැනවින් පුහුණු කරනු ලැබුව හොත් හැම ප්‍රශ්නයක් ම අවසන් වෙයි. ප්‍රශ්න තවමත් ඇතොත් එයට හේතුව මනස තවමත් සැකයෙන් යුතුව පවතින නිසා එය සත්‍යයට අනුරූපව දැන නොගන්නා හෙයිනි. ප්‍රශ්න පවතින්නේ ඒ නිසාය.

එම නිසා දැන් මේ හැම කෙනකු ම හොඳින් සුදානම්වී මෙහි පැමිණ සිටින්නේ ධර්මයට අනු ව පුහුණු වීමටය. කියා මතක තබා ගන්න. ඔබ කොතැනක කොහොම සිටියත් - සිට ගනිමින්, ඇවිදිමින්, වාඩිවෙමින් හෝ දිගාවෙමින් සිටියත් - ඔබේ පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් ඔබට හොඳින් ලැබී තිබේ. හුදෙක් ධර්මය පවතින ආකාරයට ම ඒවාත් පවතී. ධර්මය යනු හැම තැනක ම බහුල වශයෙන් දක්නට ඇති දෙයකි. කෙළින් ම මෙතැනත්, ගොඩබිමේ මෙන් ම ජලයේත්...ඒ කොහේ නමුත්...ධර්මය නිතර ම පවතී. එය නිර්දෝෂය, එසේ ම පරිපුණීය. එසේ වුවත් තවමත් පරිපුණී නොවී ඇත්තේ අපේ පුහුණුවයි.

ධර්මය අවබෝධකර ගැනීම සඳහා පුහුණු විය හැකි ක්‍රමයක් පුණී අවබෝධත්වය ලබා සිටි අපගේ බුදුන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළ සේක. එය එතරම් ලොකු දෙයක් නො ව සුළු දෙයකි. නමුත් එය නිවැරදිය. උදාහරණයක් වශයෙන් හිසකෙස් දෙස බලන්න. ඒවායින් එක් ගසක් ගැන හෝ දැනගත හොත් අපි අනික් හැම කෙස් ගසක් ගැන ම දැන ගනිමු.

එසේත් නොමැති නම් මිනිසුන් ගැන සලකා බලන්න. අපේ ම ආහාරන්තරය තුළ ඇති සංස්කාරයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය දැනගත හොත් ලෝකයේ සිටින අනික් සියලු ම මිනිසුන් ගැනත් අපි දැන ගනිමු. එසේ වන්නේ මිනිසුන් සියල්ලන් ම එකාකාර වන නිසාය. ධර්මයේ ස්වභාවය මෙ වැනිය. එය සුළු දෙයක් වුව ද විශාලය. එහි අදහස, එක් සංස්කාර ස්වභාවයක ඇති සත්‍යය දැකීම ඒවා සියල්ලෙහි ම ඇති සත්‍යය දැකීමට සමානය. සත්‍යය පවතින ආකාරයෙන් ම ඒ ගැන දැන ගත් විට සියලු ප්‍රශ්න අවසන් වෙයි.

එහෙත් පුහුණුව අපහසු කායඝීයකි. එය අපහසු කුමක් නිසාද? ආශාව හෙවත් තෘෂ්ණාව නිසා එය අපහසු වෙයි. පුහුණුව ගැන ආශාවක් නොතිබෙන විට, ඔබ පුහුණු නො වන්නෙහිය. එහෙත් ආශාව තුළින් පුහුණු වුවහොත් ධර්මය දැක ගැනීමට නො ලැබෙයි. ඔබ හැම කෙනෙක් ම මේ ගැන කල්පනා කර බලන්න. පුහුණුවීම සඳහා ආශාවක් නොමැති නම් ඔබ පුහුණු නො වන්නෙහිය. පුහුණුව ඇත්තට ම සිදු කිරීමට නම් මුලින් ම ඒ ගැන ආශාවක් තිබිය යුතුය. ඔබ ඉදිරියට ගියත්, ආපස්සට ගියත් ඔබට හමු වන්නේ ම ආශාවයි. අතීතයේ විසූ ධර්මය පුහුණුවන්නන් මෙම පුහුණුව ඉතාමත් අසීරු කායඝීයක් බව පවසා ඇත්තේ ඒ නිසාය.

ඔබ ධර්මය නො දකින්නේ ඒ ගැන ඔබ තුළ ඇති ආශාව නිසාය. ආශාව තදින් ම පවතින සමහර අවස්ථාවල ඔබට ධර්මය වහා ම දැකීමට අවශ්‍ය වෙයි. නමුත් මනස තවමත් ධර්මය තුළවත්, ධර්මය තවමත් මනස තුළවත් පිහිටා නැත. මනස එක් දෙයක් වශයෙනුත් ධර්මය තවත් දෙයක් වශයෙනුත් පවතී. ධර්මයෙහි ස්වභාවය වනුයේ ඔබ කැමැති දෙය ධර්මය වීම හෝ අකැමැති දෙය ධර්මය නොවීම හෝ නො වේ.

ඇත්ත වශයෙන් නම් මෙම මනස කැලයේ ඇති ගසක් මෙන් ස්වභාව ධර්මයාගේ ම සැකසුමකි. ඔබට ලැල්ලක් හෝ පරාලයක් හෝ අවශ්‍ය නම් ඒවා ලබා ගත යුතු වන්නේ ගසකින් මය. නමුත් ගස තවමත් පවතින්නේ ගසක් වශයෙන් ම පමණි. එය තවමත් ලැල්ලක් හෝ පරාලයක් බවට පත්වී නැත. යම් ගසක් සැබවින් ම ප්‍රයෝජනවත් වීමට නම් මුලින් ම එය ඉරා ලැලි හා පරාල බවට පත් කර ගත යුතුය. ගස එම කලින් පැවති ගස ම වුවත් දැන් එය වෙනත් දෙයකට පරිවර්තනය වෙයි. ඇත්තවශයෙන් නම්, ස්වභාව ධර්මයාගේ ම සැකසුමක් වන එය නෛසර්ගික වශයෙන් හුදෙක් ම ගසකි. නමුත් එය සකස්කර නොගෙන මුලින් පැවති තත්ත්වයෙන් ම පැවතුණු හොත් එයින් එතරම් ප්‍රයෝජනයක් නොලැබෙනු ඇත. අපේ මේ මනස ද එ වැනි එකකි. එයත් ස්වභාව ධර්මයාගේ ම සැකසුමකි, එසේවන එය සිතිවිලි දැන ගනියි, ලක්ෂණ හා අවලක්ෂණ ආදී වශයෙන් වෙනස්කම් ඇතිකර ගනියි.

මෙම මනස තව දුරටත් පුහුණු කළ යුතු වෙයි. එය හුදෙක් නිකම් ම නිකම් තිබීමට ඉඩ දී සිටිය නො හැකිය. එය ස්වභාව ධර්මයාගේ ම සැකසුමකි, ඒ බව එයට ම වැටහීම සඳහා එය පුහුණු කරන්න. ස්වභාව ධර්මයා අපේ අවශ්‍යතාවය වන ධර්මයට සරිලන පරිදි වඩාත් යහපත් බවට පත් කරන්න. ධර්මය යනු පුහුණුවක් ලබමින් අපේ අභ්‍යන්තරය තුළට කැඳවා ගෙන ආයුතු දෙයකි.

ඔබ පුහුණුවේ නො යෙදුන හොත් ධර්මය ගැන දැන නො ගන්නෙහිය. නොවලභා කිව හොත් හුදෙක් කියවීම තුළින් වත් ඉගෙනීම තුළින් වත් ධර්මය දැක ගත නො හැකිය. අප ඒ ගැන දැන සිටිය ද එම දැනීම තවමත් සාවද්‍යය. උදහරණයක් ලෙස මෙහි ඇති මේ පඩික්කම ගැන බලන්න. එය පඩික්කමක් බව හැම කෙනෙක් ම දනිති, නමුත් ඔවුහු පඩික්කම කුමක් ද යන්න සම්පූර්ණයෙන් නො දනිති. මා මෙම පඩික්කමට සාස්පානයයි කිව හොත් ඔබ ඒ ගැන කියන්නේ කුමක් ද? එය ඉල්ලා සිටින සෑම අවස්ථාවක ම “කරුණාකර ඔය සාස්පාන මෙහාට ගෙනෙන්න” කියා කිව හොත් ඔබට එයින් පැටලිල්ලක් ඇතිවෙයි. එසේ වන්නේ මක්නිසාද? එය එසේ වන්නේ පඩික්කම කුමක් ද යන්න ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ම නොදන්නා නිසාය. ඔබ ඒ ආකාරයට දැන ගෙන සිටියෙහි නම් ප්‍රශ්නයක් ඇති නොවනු ඇත. එය එසේ වූයේ

නම් ඔබ නිකම් ම නිකම් එය ගෙනවුත් මට දෙන්නෙහිය. මක්නිසාද, පඩික්කම කියා දෙයක් ඇත්තට ම නොපවතින නිසාය. දැන්වත් වැටහුනාද? එය පඩික්කමක් බවට පත්වූයේ සම්මුතිය නිසාය. මුළු රට පුරාම එම සම්මුතිය පිළිගෙන තිබෙන බැවින් එය පඩික්කමකි, නමුත් සැබෑ වශයෙන් නම් පඩික්කමක් කියා දෙයක් නැත. යමකුට එය සාස්පානක්ය කියා කීමට අවශ්‍ය නම් එය සාස්පානක් වෙයි. එය කුමන නමකින් හැඳින්වනු ලැබුවද එයට ඒ නමින් පෙනී සිටීමට හැකි වෙයි. මෙය හැඳින්වෙනුයේ සම්මුතිය යන නමිනි. පඩික්කම කුමක් ද යන්න ගැන සම්පූර්ණයෙන් දැන ගෙන සිටින්නේ නම් යමෙකු එයට සාස්පාන කියා කීවද එයින් ප්‍රශ්නයක් ඇති නො වේ. අත්‍යයන් එය කුමන නමකින් හැඳින්වුව ද අප ඒ ගැන කලබල නොවී සිටින්නේ එහි ඇති සත්‍යතාවය නොදැකීමට තරම් අප අන්ධ නොවන නිසාය. ධර්මය දන්නා පුද්ගලයා නම් මොහුය.

දැන් ඉතින් අපි නැවතත් අප ගැන ම කල්පනාවට බසිමු. මෙහි දී උදාහරණයක් ලෙස යම් අයෙක් "ඔබට පිස්සු" නැත්නම් "ඔබ අමනයි" යනුවෙන් පැවසූහ'යි සිතන්න. එය ඇත්තක් විය නොහැකි නමුත් ඔබට ඒ ගැන එතරම් සතුටක් ඇති නො වෙයි. හැමෙකක් දුෂ්කර දෙයක් බවට පත් වන්නේ ලැබීම ගැනත්, අත්කර ගැනීම ගැනත් අප තුළ ඇති ආශාව නිසාය. අප තුළ තෘප්තිමත් භාවයක් නොපවතින්නේ ලබා ගැනීමටත්, අත්කර ගැනීමටත් ඇති ආශාව නිසා හා සත්‍යයට අනු ව නොදන්නා නිසාත්ය. අපි සත්‍යය ගැන දනිමු නම් එසේ ම ධර්මාලෝකය ලබා ගෙන සිටිමු නම්, ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය අතුරුදහන් වී යනු ඇත. දේවල්වල පවත්නා යථා ස්වභාවය ගැන දැන ගෙන සිටිමු නම්, ඒවාට රැඳී සිටීම සඳහා තැනක් නො තිබෙයි.

මෙම පුහුණුව එතරම් අපහසු එසේ ම වෙහෙස ගෙන දෙන එකක් වන්නේ මක්නිසාද? එසේ වන්නේ අප තුළ ඇති ආශාවන් නිසාය. භාවනාවට වාඩි වූ සැණින් අපට අවශ්‍ය වන්නේ අපේ සිත සාමකාමී බවට පත් වීමයි. සාමකාමී බව දැකීමට අවශ්‍යතාවක් නොතිබුයේ නම් ඒ සඳහා අප වාඩි නොවනු ඇත, පුහුණුවේ ද නොයෙදෙනු ඇත. භාවනාවට වාඩිවූ සැණින් ම අපට සාමකාමී බව තිබීම අවශ්‍යවෙයි. නමුත් මනස නිශ්චල කිරීමට ආශාවක් ඇතිවිට එය කලබලයට පත්වෙයි. ඒ තුළ අසහනකාරී බවක් ඇති

බව ද දැනෙයි. එය සිදු වන්නේ ඒ ආකාරයෙනි. “තෘෂ්ණාවෙන් යුතු ව කථා නොකරන්න, තෘෂ්ණාවෙන් යුතු ව වාඩි නොවන්න, තෘෂ්ණාවෙන් යුතු ව සක්මන් නොකරන්න, ඔබ කුමක් කළ ද එය තෘෂ්ණාවෙන් යුතු ව නොකරන්න” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසාය. තෘෂ්ණාව යනු ආශාවයි. යමක් කිරීමට ආශාවක් නැත්නම් ඔබ එය නො කරන්නෙහිය. අපේ පුහුණුව මේ වැනි තත්ත්වයකට පත්වන විට අපි තරමක් දුර්වල වෙමු. එය එසේ වූ විට අපට මෙම පුහුණුව සිදු කිරීමට හැකි වන්නේ කෙසේද? පුහුණුවට වාඩිවූ සැණින් මනස තුළ දකින්නට ලැබෙන්නේ තෘෂ්ණාවයි.

මෙම ශරීරය හා මනස නිරීක්ෂණය කිරීමට අපහසු වන්නේ ඒ නිසාය. මෙම ශරීරය හා මනස තුළ “මා” යන්නකු නැත්නම් “මා” යන්නකුට ඒවායේ අයිතියකුත් හෝ නැත්නම් ඒවා අයිති වන්නේ කාහටද? එම කරුණ විසඳා ගැනීම අපහසුය. එම නිසා එය විසඳා ගැනීම පිණිස අප අපේ ප්‍රඥාව කෙරෙහි විශ්වාසය තැබිය යුතුය. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ අප අත්හැර දැමීමෙන් යුතු ව භාවනා කළ යුතු බවය. මෙම අත්හැර දැමීමෙන් යුතු ව කරනු ලබන භාවනාව කුමක් ද කියා වටහා ගැනීම සැබවින් ම අසීරුය. එය එසේ නොවේද? අපි අත්හැර දැමීමක් සිදුකළ හොත් හුදෙක් මෙම පුහුණුවද නො කරන්නෙමු. එය හරිද? මා එසේ කියන්නේ මක්නිසාද? එසේ කියන්නේ අප එය ද අත්හැර දමන නිසාය.

අප වෙළඳ පලට ගොස් පොල් ගෙඩි කිහිපයක් ගෙන ඒවා ගෙදර ගෙන එමින් සිටින විට, මහ දී සමුටු කෙනකු අපෙන් ඇසුවේ මොන මෙසේය කියා සිතන්න, එනම්:

- පු: ඔය පොල් ඔබ මිල දී ගත්තේ කුමකටද?
- පි: ඒවා මිලට ගත්තේ කෑම සඳහාය.
- පු: ඔබ පොල් කටුත් කන්නෙහිද?
- පි: නැත

මට ඔබ විශ්වාස කළ නො හැකියි. පොල් කන නමුත් කටු නො කන්නෙහි නම් ඒවායේ කටුත් එක්කම එම පොල් මිලදී ගත්තේ ඇයි?

හොඳයි, දැන් මේ ගැන ඔබ කියන්නේ කුමක් ද? මෙම ප්‍රශ්නයට ඔබ පිළිතුරු දෙන්නේ කෙසේද? අප පුහුණු වන්නේ ආශාවක් ඇතිවය. ආශාවක් නොතිබුණේ නම් එසේ පුහුණු නොවනු ඇත. ආශාවෙන් යුතු ව පුහුණුවීම තෘෂ්ණාවකි. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කිරීම තුළින් ප්‍රඥාව පහළ විය හැකි බව දන ගන්න. එයට උදාහරණයක් වශයෙන් අර පොල්කටු ගෙන බලමු. ඔබ පොල් මෙන් ම පොල් කටුක් කන්නෙහිද? ඇත්තෙන් ම නැත. එසේනම් ඒවා ගෙදර ගෙන යන්නේ මක්නිසාද? ඒවා ගෙන යන්නේ ඒවා විසිකර දැමීමට කාලය තවමත් එළඹී නැති නිසාය. පොල් කටුවක ඇති ප්‍රයෝජනය ගෙඩිය තුළ ඇති මදයට ආචරණයක් ලබා දීමයි. අපි මදය කෑමට ගත් පසු කටුව විසිකර දමමු. එහි ඇති කිසි ප්‍රශ්නයක් නැත.

අපේ පුහුණුවත් ඒ ආකාරයේ දෙයකි. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ “තෘෂ්ණාවෙන් යුතු ව කටයුතු නොකරන්න, තෘෂ්ණාවෙන් යුතු ව කපා නොකරන්න, මොනයම් දෙයක් හෝ කරමින් සිටියත් එය තෘෂ්ණාවෙන් යුතු ව නො ව මධ්‍යස්ථ භාවයෙන් යුතු ව කරන්න” යනුවෙනි. එයත් හරියට අර වෙළඳ පොළේ තිබෙන පොල් කටු මිලට ගැනීම මෙනි. අපි පොල් කටු නො කමු. නමුත් ඒවා විසිකර දැමීමට සුදුසු කාලය තවමත් එළඹී නැත. අපි මුල දී ඒවා තබා ගනිමු. අපේ පුහුණුව සිදු කෙරෙන්නේ මේ ආකාරයටය. සම්මුතිය හා විමුක්තිය අර පොල් ගෙඩිය මෙන් එකට ම පවතී. පොල් මදය, පොල් ලෙල්ල හෝ පොල් කටුව පවතින්නේත් එකට මය. පොල් ගෙඩියක් මිලට ගන්නා විට අප කරන්නේ ඒ සියල්ලක් ම මිල දී ගැනීමයි. යමකු අප පොල්කටු කන බවට චෝදනා කළ හොත් එය ඔවුන්ගේ වැඩකි. අප කරන්නේ කුමක් ද කියා අපි දනිමු.

ප්‍රඥාව යනු අප එකිනෙකා විසින් ම දැක ගතයුතු වුවකි. එය දැකීම සඳහා අප වේගයෙන් හෝ හිමිහිට හෝ නොයා යුතුය. වේගයෙන් හෝ හිමිහිට හෝ යෑම නියම ක්‍රමය නො වේ. එසේනම්, අප කළයුතු වන්නේ කුමක් ද? අප වේගයෙන් යෑමකුත්, හිමිහිට යෑමකුත් නොපවතින තත්ත්වයකට පත් විය යුතුය. වේගයෙන් යෑමත්, හිමිහිට යෑමත් යන දෙකම නියම ක්‍රමය නො වේ.

නමුත් අප තුළ ඉවසීමක් නැත, ඇත්තේ හදිසියකි. පුහුණුව ආරම්භ කරන සැණින් ම වාගේ අපට අවශ්‍ය වන්නේ එහි අවසානය තෙක් වේගයෙන් යෑමය. අනික් අයට වඩා පස්සෙන් සිටීමට අප තුළ කැමැත්තක් නැත. අපට අවශ්‍ය ජයග්‍රහණයයි. භාවනා අරමුණක් මත සිත පිහිටුවා ගැනීමට යන විට සමහර අය ඒ ගැන වුවමනාවට වඩා සිතට ගනිති. ඔවුහු හඳුන්කුරු දල්වමින්, බිම දිගාවෙමින් ප්‍රතිඥාවන් දෙති. “මෙම හඳුන්කුරු සම්පූර්ණයෙන් දැවී ඉවර වන තෙක් මම මගේ භාවනාව අත්හැර දමා මෙතැනින් නො නැගිටිමි, ක්ලාන්තව බිම ඇද ගෙන වැටුනක් කමක් නැත. මිය යන්නේ නම් මම වාඩිවී සිටිමින් ම මිය යමි.” මෙ වැනි ප්‍රතිඥාවක් දෙන ඔවුහු වාඩිවී භාවනා කිරීමට පටන් ගනිති. එයට වාඩි වූ චේලාවේ සිට ම මාර සෙනභ දස අත සිට ඔවුන් කරා පැමිණෙති. තමන් වාඩිවී සිටියේ සුළු මොහොතක් පමණක් වුවත්, ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ හඳුන්කුරු ඒ වන විටක් දැවී අවසන් බවය. ඒ දෙස සුළු බැල්මක් හෙළීම සඳහා ඔවුහු තමන්ගේ දෑස් මදක් විවෘත කරති. එසේ කරමින් “අනේ අපොයි, එය අවසන් වීමට තවත් බොහෝ කාලයක් තිබේ” යනුවෙන් පවසති.

ඔවුන් හිමින් සිරුවේ දෙකුත් වතාවක් ම එබිකම් කර බලන නමුත් එය තවමත් දැවී ඉවර නැත. එම නිසා ඔවුන් කරන්නේ භාවනා කිරීම නවත්වා දමා තමන් ගැන ම අප්‍රසාදය පළකර ගනිමින් ඔහේ නිකම් වාඩිවී සිටීමයි. ඔවුහු “මා ඒ තරමට අමතයි, මට කිසි දෙයක් කළ නො හැකියි” යනුවෙන් සිතා ගනිති. තමන් ගැනම අප්‍රසාදයක් පළ කර ගනිමින් ඔවුන් මෙසේ වාඩිවී සිටින්නේ තමන්ට කිසි දෙයක් කිරීමට නොහැකිය යන හැඟීමෙන් යුතු වය. මේ තුළින් බලාපොරොත්තු කඩවීමක් මෙන් ම නිවරණයන්ගේ පහළවීමක් ද සිදු වෙයි. මෙය හඳුන්වනු ලබන්නේ ව්‍යාපාදය යනුවෙනි. අනුන්ට දොස් පැවරීමට නොහැකි නිසා ඔවුහු තමන්ට ම දොස් පවරා ගනිති. එසේ වන්නේ මක්නිසාද? එසේ වන්නේ තමන් තුළ පවතින ආශාව නිසාය.

ඇත්ත වශයෙන් නම් එ වැනි කිසිවක් කිරීම අවශ්‍ය නැත. සිත එකඟ කිරීම ඇලීමකින් තොර ව සිදු කරනු ලබන්නක් විය යුතුය, එසේ නොමැතිව එය තමන්ට ම ගැටලු ඇති වන ආකාරයට කෙරෙන්නක් නොවිය යුතුය.

සමහර විට ඔබ බුදුන් වහන්සේගේ ජීවිතය ගැන බණ පොත්වලින් කියවා තිබීමට පුළුවන. බෝධි වෘක්ෂය යට වාඩිවී හිඳිමින් උන්වහන්සේ විසින් කරන ලද අධීෂ්ඨානය ගැනත් කියවා තිබීමට පිළිවන.

“මගේ ඇහෙහි ලේ ධාතුව සිඳී ගියත් බුදු බව ලබා ගන්නා තෙක් මම මෙතැනින් නො නැගිටිමි”

පොත්වලින් කියවා දැන ගත් ආකාරයට ඔබ විසිනුත් එය අත්හදා බැලීමට කල්පනා කරනවා විය හැකිය. බුදුන් වහන්සේ කළ ආකාරයට ඔබ ද එය කරනු ඇත. නමුත් ඔබේ මෝටර් රථය කුඩා එකක් බව ඔබ කල්පනා කර බලා නැත. බුදුන් වහන්සේගේ මෝටර් රථය සැබෑ වශයෙන් ම ලොකු එකකි, එම නිසා උන්වහන්සේට ඒ සියල්ල එක ගමනකින් ම ගෙන ගොස් අවසන් කිරීමට හැකි විය, සෙල්ලම් කාරයක් වැනි ඔබේ ඔය කුඩා රථයෙන් එය එක්වරට ම කරන්නේ කෙසේද? එය මුළුමනින් ම වෙනත් ආකාරයේ කලාවකි.

අප ඒ ආකාරයෙන් කල්පනා කරන්නේ මක්නිසාද? එය එසේවනුයේ අප තවමත් අන්තවාදී වන නිසාය. අපේ වේගය සමහර විටෙක ඉතාමත් බාලය සමහර විටෙක ඉතාමත් ඉහළය සම මට්ටමක් පවත්වා ගැනීම ඉතාමත් අසීරුය.

මා දැන් මේ කලා කරන්නේ අත්දැකීම් තුළින් ම පමණි. පසුගිය කාලයේ මගේ පුහුණුවත් මේ ආකාරයේ එකක් විය, එනම්: ආශාවන් නොමැති ව සිටීමට පුහුණුවීමයි.....නමුත් ආශාවක් නොමැතිව පුහුණුවිය හැකිද? එම ආශාවෙන් යුතු ව මම මගේ පුහුණුවීම තුළ සිරවී සිටියෙමි. නමුත් එසේ කිරීම දුකට හේතුවන්නකි. කළ යුත්තේ කුමක් ද යන්න ගැන මට දැනීමක් නො තිබුණි. එය ප්‍රහේලිකාවක් විය. මට ඉන්පසු අවබෝධ වූයේ පුහුණුව ස්ථාවර එකක් වීම වැදගත් වන බවය. කෙනකු ඒ සඳහා කළ යුතු වන්නේ සමබර ලෙස පුහුණු වීමයි. මෙය හඳුන්වා දෙනු ලැබ ඇත්තේ “සියලු ඉරියව් සමබර ලෙස” පවත්වා ගැනීමේ පුහුණුව වශයෙනි. ඔබේ පුහුණුව වඩාත් යහපත් තත්ත්වයේ එකක් බවට පත් කර ගනිමින් සිටින්න, එය විනාශකාරී එකක් බවට පත්කර නො ගන්න. පුහුණුව එක් දෙයකි, විනාශය වෙනත් දෙයකි. සාමාන්‍ය වශයෙන් නම් බොහෝ අය කරන්නේ විනාශය දියුණු කිරීමයි.

ඔවුහු කම්මැලි ගතියක් දැනෙන විට පුහුණු නො වෙති. ප්‍රබෝධමත් ගතියක් දැනුන හොත් පමණක් පුහුණු වෙති. මාත් නැඹුරුවී සිටියේ එය ඒ ආකාරයෙන් කිරීමටය.

දැන් ඔබ සියලු දෙනා මෙය හරිද? කියා ඔබෙන් ම අසන්න. පුහුණුව ගැන කැමැත්තක් ඇතිවන විට එය කිරීම, කැමැත්තක් නැති විට එය නොකිරීම - මෙය ධර්මයට එකඟ දෙයක් ද? එසේ ම නිවැරදි දෙයක් ද? මෙය බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුකූල දෙයක් ද? එය එසේ නො වන්නේ නම්, ඔබේ පුහුණුව සමබර එකක් නොවනු ඇත.

පුහුණුවීමට කැමැත්තක් ඇතිවුවත් නැතත් හුදෙක් එහි ම යෙදෙන්න. බුදුන් වහන්සේ දේශනාකර තිබෙන්නේ ඒ ආකාරයටය. සමහර අය පුහුණුවේ යෙදීමට පෙර ඒ සඳහා සිතක් පහළවන තෙක් බලා සිටිති. කැමැත්තක් ඇති නොවුන හොත් පුහුණුව ගැන කරදර නො වෙති. ඔවුන් යන දුර මෙතෙකි. ඒ ගැන කිව යුතු ව තිබෙන්නේ එය විනාශය මිස පුහුණුව නොවන බවය. සැබෑ ආකාරයෙන් කරනු ලබන පුහුණුවේ දී ඔබ සතුවත් සිටියත්, දොමනසින් සිටියත් පුහුණුවේ යෙදෙන්නෙහිය, පහසුවුවත්, දුෂ්කර වුවත් ඔබ එය කරන්නෙහිය, ශ්‍රීෂ්ම ගතියක්, ශීත ගතියක් පැවැතිය ද ඔබ එය කරන්නෙහිය. එය මේ ආකාරයේ සෘජු එකකි. සැබෑ වශයෙන් කෙරෙන පුහුණුව තුළ, ඔබ සිටගෙන සිටියත්, හාන්සිවෙමින් සිටියත්, ඇවිදීමින් සිටියත්, වාසිවී සිටියත් ඒ හැම ඉරියව්වක් තුළ ම සතිය සමබරව පවත්වා ගනිමින්, පුහුණුවේ ස්ථාවරභාවය දිගින් දිගට පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ තුළ වේතනාවක් තිබිය යුතුය.

බැලූ බැල්මට අනු ව නම් මෙය පෙනෙන්නේ ඔබ ඇවිදින තරමට ම සිටගෙන සිටිය යුතු බවත්, වාසිවී සිටින තරමට ම ඇවිදීමින් සිටිය යුතු බවත්, හාන්සිවී සිටින තරමට ම වාසිවී සිටිය යුතු බවත්ය. එසේ කිරීමට මා ද උත්සාහ කළ නමුත් මට එය කළ නොහැකි විය. භාවනා යෝගියකු තමන්ගේ සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, වාසිවී සිටීම හා හාන්සි වී සිටීම යන මේවා සමබරව සිදු කිරීමට ගිය හොත් ඔහුට කෙතරම් දවසක් එය කළ හැකිද? විනාඩි පහක් සිටගෙන සිටීම, විනාඩි පහක් වාසිවී සිටීම, විනාඩි පහක් හාන්සි වී සිටීම....මට නම් එය එතරම් දිගු

කාලයක් කිරීමට නොහැකි විය. එබැවින් මම වාඩිවී සිටින ගමන් ඒ ගැන තව දුරටත් කල්පනා කර බැලුවෙමි. “මෙයින් අදහස් වන ඒ සියල්ල කුමක් ද? මේ ලෝකයේ සිටින මිනිසුන්ට නම් මේ ආකාරයේ පුහුණුවක් සිදු කළ නො හැකිය.”

මට ඉන්පසු ඒ ගැන එක්තරා ආකාරයක අවබෝධයක් පහළ විය. එය මෙසේය, “ඒක නම් කරන්නට බැරි දෙයක්, සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, වාඩිවී සිටීම, හාන්සි වී සිටීම යන සියල්ල සමබරව කිරීම-මෙය කරන්නේ කෙසේද? පොත්වල දක්වා ඇති ආකාරයට අනු ව නම් ඉරියව් සමබර ව පවත්වා ගැනීම කිසිසේත් ම කළ නොහැකි දෙයකි”

නමුත් එය කරන්නට තරම් අපහසු දෙයක් ද නො වේ: ඔබේ මනස....හුදෙක් ඒ මනස ගැන සලකා බලන්න. ඒ තුළ සතිය, සතිසම්පජ්ඣය හා ප්‍රඥාව පවත්වා ගැනීම-ඔබට එය කළ හැකිය. මේවා වෙනුවෙන් කෙරෙන පුහුණුවීම තුළ සැබෑ වටිනාකමක් ඇත. මෙයින් අදහස් වන්නේ අප සිටගෙන සිටින විට එය සතියෙන් යුතු ව කළ යුතු බවය, ඇවිදින විට, සතියෙන් යුතු ව ඇවිදිය යුතු බවය, වාඩිවී සිටින විට සතියෙන් යුතු ව වාඩිවී සිටිය යුතු බවය - එය සමබර ලෙස කළ යුතු බවය. අපට මෙය නම් කළ හැකිය. සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, වාඩිවී සිටීම හා හාන්සිවී සිටීම යන මේ හැම ඉරියව්වක් වෙත ම අපි අපේ අවධානය යොමු කරමු.

මනස මේ ආකාරයට පුහුණු කළ පසු එයට නිතර ම මතක් වන්නේ බුද්ධ, බුද්ධ, බුද්ධ....එනම්, අවබෝධත්වය යන්නයි. අවබෝධ වූයේ කුමක් ද?, අවබෝධ වූයේ හරි දෙය කුමක් ද?, වැරදි දෙය කුමක් ද? යන්න ගැන හැම වේලාවක් තුළ ම අවබෝධයෙන් සිටීමයි. ඔව්, මෙන්න මෙය නම් කළ හැකි දෙයකි. සැබෑ ආකාරයෙන් පුහුණුවීම යනු මෙයයි. මෙය ඔබ සිටගෙන සිටියත්, ඇවිදීමත් සිටියත්, වාඩිවී හෝ හාන්සිවී සිටියත් සතිය සමබරව පවත්වා ගනිමින් සිටින බවයි.

එවිට ඔබ අත්හැර දැමිය යුතු වන්නේත්, දියුණුකර ගත යුතු වන්නේත් කුමන දේවල් ද කියා දැන ගනු ඇත. ඔබ සතුව හා අසතුව ගැන දැන ගත් විට ඔබේ මනස පවතින්නේ ඒ දෙකෙන් ම නිදහස් වූ තලයක් තුළය. සතුව යනු කාමපුබ්ඵලිකානුයෝගය නම් පහසු මාභීයයි. අසතුව යනු අත්තකිලමථානුයෝගය නම් කකීෂ

මාගීයයි. අපි මෙම අන්ත දෙක ගැන දැනගෙන සිටීමු නම් මනස මේවායින් එකකට හෝ අනිකට නැඹුරුවන විට එය ආපස්සට ඇද ගනිමු. මනස යම් සතුටක් වෙත හෝ අසතුටක් වෙත හෝ නැඹුරුවන විට ඒ බව දැන ගන්නා අපි එය ආපස්සට ඇද ගනිමු. ඒවා වෙත හේත්තුවීම සඳහා අපි අපේ මනසට ඉඩ නො දෙමු. අප තුළ පවතින්නේ මෙ වැනි ආකාරයක අවධානයකි. අප අවතීර්ණ වන්නේ එක ම මාගීයකටය, එක ම ධර්මතාවයකටය. අපි අපේ මනසේ කැමැත්තට අනු ව ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ නො දී සතියෙන් යුතු ව සිටීමු.

නමුත් ඔබේ පුහුණුව තුළ ඒ ආකාරයේ නැමියාවක් නැත, ඒ තුළ එවැන්නක් තිබේද? ඔබ කරන්නේ ඔබේ ම සිතැඟියාවන් පසුපස යෑමයි. එය එහෙම නේද? වැඩක නොයෙදෙන හේතුව නිසා කරදරයක් නැති කෙනකු මෙන් සිටින ඔබට ඔබේ එම සුවපහසුව, දුක සඳහා හේතුවෙයි. වැඩක යෙදීමට වුවමනාවක් නැති කෙනකු බලන්නේ සුවපහසුවෙන් සිටීමටය, නමුත් බඩගිනි දැනී කැම අවශ්‍යවූ විට ඔහුට ඒ සඳහා කිසිම දෙයක් නැත. එය සිදු වන්නේ ඒ ආකාරයටයි.

ඉතින් මම මේ ආකාරයට බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය හා සම්බන්ධ නොයෙකුත් පැති ගැන තකී කරමින් සිටියෙමි. නමුත් උන්වහන්සේ පැරදවීමට මට ඇත්ත වශයෙන් ම නොහැකි විය. මම දැන් නම් උන්වහන්සේ පවසා ඇති දේවල් පිළිගනිමි. මම බුදුන් වහන්සේ විසින් උගන්වා දෙන ලද එම ඉගැන්වීම් සියල්ලක් ම උන්වහන්සේ තුළින් සෘජුව ම ගලාගෙන ආ ඒවා බව පිළිගනිමි. එම නිසා මම ඒ ඉගැන්වීම් ගෙන ඒවා මගේ පුහුණුව සඳහා මෙන් ම අනික් අයගේ පුහුණුව සඳහාත් යොදා ගනිමි.

පුහුණුව සම්බන්ධ ව වඩාත් ම වැදගත් අංශය වනුයේ පටිපදාවයි. පටිපදාව යනු කුමක් ද? එයට හුදෙක් ම අයත් වන්නේ අපගේ නොයෙකුත් ක්‍රියාවන් වන සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, වාඩිවී සිටීම, හාන්සිවී සිටීම වැනි සියලු ම දේවල්ය. අපේ කයට අදාළ වන පටිපදාව මෙය වෙයි. මිලභට ඇත්තේ මනසට අදාළ පටිපදාවයි. අද දිනය තුළ දී ඔබේ සිත දුක්මුසු බවට පත් වාර ගණන කීයද? උදේගිමන්භාවය දැනුනේ කී වතාවක්ද? ඔබ තුළ සැලකිල්ලට ගතයුතු තරමේ හැඟීම් කිසිවක් තිබුණේද? අප අප ගැන ම දැනීමෙන් සිටිය යුතු වන්නේ මේ ආකාරයෙනි. පහළවූ හැඟීම්

දැක ගැනීමෙන් පසු ඒවා අත්හැර දැමිය නොහැකිද? අත්හැර දැමීමට නොහැකි යමක් තුබුව හොත් අප ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ අන්ත ඒවා ගැනය. අත්හැර දැමිය නොහැකි යම් හැඟීමක් වුවහොත් එය වෙන්කර ගෙන ප්‍රඥාව යොදා ගනිමින් එය පරීක්ෂාවට භාජනය කළ යුතුය. ඒ ගැන කරුණු සෙවිය යුතුය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සිදු කළ යුතුය.

උදාහරණයක් වශයෙන් උදෙසාගිමක් භාවයක් දැනෙන විට වුව ද පුහුණුවේ යෙදෙන්න. ඉන්පසු කම්මැලිකමක් දැනෙන විට වුව ද පුහුණුව දිගට ම කර ගෙන යෑමට උත්සාහ කරන්න. “හැකි තරම් වේගයෙන්” නොහැකිනම් අඩුතරමින් එය අඩක් පමණකින් වත් කරන්න. හුදෙක් කම්මැලිකම නිසා පුහුණුවේ නොයෙදෙමින් කාලය ගෙවා දැමීමට නො යන්න. එසේ කළ හොත් ඔබ ඒ යමින් සිටින්නේ විනාශය කරාය. බවුන් වඩන්නකුගේ ක්‍රමය එය නො වේ.

ඉතින්, මට ම ඇසෙන්නට වූ ආකාරයට සමහරුන් පවසන්නේ මෙසේය:

“අනේ, මේ අවුරුද්දේ නම් මගේ තත්ත්වය ඒ තරම් ම නරකයි”

“ඒ මක්නිසාද?”

“මුළු අවුරුද්ද තුළ ම මා සිටියේ අසනීපෙන්, ඒ නිසා මට කොහොමට වත් භාවනා කරන්ට බැරිඋනා.”

අනේ අපොයි, තමන්ගේ මරණය අත ලඟට ම අවුත් තිබියදීත් ඔවුන් භාවනා නොකරන්නේ නම් ඔවුන් එය කරන්නේ කවදාද? ඔවුහු සනීපෙන් සිටින විට පවා එය කරති’යි කියා ඔබ සිතන්නෙහිද? නැත. ඔවුන් එවිට සිටිනු ඇත්තේ සතුට හා ප්‍රීතිය තුළ මංමුලාවී ගෙනය. ඔවුහු දුකෙන් සිටින විටත් භාවනා නො කරති. ඒ තුළත් අතරමං වී සිටිති. ඔවුන් භාවනා කිරීමට යන්නේ කවදා ද කියා මම නම් නො දනිමි. තමන් අසනීපෙන් සිටින බව එසේ ම උණ නිසා මිය යෑමට පවා ආසන්න තත්ත්වයකට පත්වී ඇති බව ඔවුහු දකිති...ආන්න...හරි, එතරම් අපහසු තත්ත්වයකට පත්ව සිටීම භාවනාව පවතින්නේ එතැනය. උනන්දුව ඇතිකර

ගන්න. සතුටින් සිටින මිනිසුන්ගේ හිස් ගෙඩි තුළට එම සතුට රිංගා ගනියි. එවිට ඔවුහු පුහු ආඩම්බරයක් ආරුඪ කර ගනිති.

අප අපේ භාවනාව දියුණු කරගත යුතුය. එහි අදහස ඔබට සතුටක් ඇති වුවත්, අසතුටක් ඇති වුවත් පුහුණුව එක සමානව ම සිදු කළයුතු බවය. ඔබ සුවෙන් සිටින බව දැනෙන විට ද භාවනා කළ යුතුය. අසනීප ගතියකින් සිටින බව දැනෙන විටත් භාවනා කළයුතුය. "භාවනා කිරීම මේ අවුරුද්දේ නම් කොහොමටවත් කළේ නෑ. මුළු අවුරුද්ද ම සිටියේ අසනීපෙන්" යනුවෙන් කල්පනා කරන අය හොඳ සනීපෙන් සිටින විට කරන්නේ සිංදු කියමින් හුදෙක් එහාට මෙහාට යෑමයි. ඔවුන්ගේ එම කල්පනාව වැරදි ආකාරයේ එකකි. එය නිවැරදි කල්පනාවක් නම් නො වේ. ඉස්සර කාලවල සිටි යෝගාවචරයින් තමන්ගේ සිත පුහුණු කිරීම ස්ථාවර ලෙසට පවත්වා ගනිමින් සිටියේ ඒ නිසාය. ශරීරය සම්බන්ධ යම් ආබාධයක් ඇතිවුව හොත් එය ශරීරයට පමණක් සීමා කර ගන්න, එය මනස තුළට වැද්ද නො ගන්න.

මා මගේ පුහුණුව පටන් ගෙන පස් අවුරුද්දක් ගත වූ පසු මට අනුන් හා එකට විසීම කරදරයක් බව හැඟී ගිය එක් අවස්ථාවක් විය. කුටිය තුළට වී භාවනා කිරීමට උත්සාහ කරන විට වෙනත් අය පැමිණ මා කථාවකට පටලවා ගනිමින් මට කරදර කරන්නට වූහ. එවිට මා එතැනින් පැන ගියේ මගේ පාඩුවේ ජීවත්වීමටය. මා තුළ වූ අදහස මට භාවනා කිරීමට නොහැකි වූයේ අර පිරිසගේ කරදරය නිසාය යන්නය. එතැන විසීම එපා වූ මම අසල ගමක පිහිටි අත්හැර දමා තිබූ කුටියක පදිංචියට ගියෙමි. කථාකිරීමට පවා වෙනත් කෙනකු නොසිටි හෙයින් මම කිසිම කථාවක් නොකර හුදකලාවේ ම සිටියෙමි.

දින පහළොවක් පමණ එහි සිටි පසු මට මෙ වැනි සිතිවිල්ලක් පහළ විය. "ත්මි, සාමණේර නමක් හෝ උපස්ථායකයකුවත් මා සමඟ සිටිය හොත් හොඳයි, එ වැනි අයට මගේ සුළු වැඩවලට හෝ උපකාරී වීමට හැකි වෙයි" යන සිතිවිල්ල පහළ විය. මෙ වැනි සිතිවිල්ලක් පහළ වීමට ඉඩ තුබූ බව, මම කලින් ම දැන සිටියෙමි. එය ඒ ආකාරයෙන් ම සිදුවිය! එම සිතිවිල්ල තවදුරටත් මෙසේ ද පැවසිය "මේ බලන්න ඔබ නම් නියම ජාතියේ කෙනෙක්! ඔබ කියමින් සිටියේ ඔබේ මිත්‍රයෝත්, අනිකුත් හික්ෂුන් වහන්සේලා

සහ සාමණේර හිමිවරුන් එපා වූ බවය. ඔබ ඔය දැන් කියන්නේ කුමක් ද?”

එයට මගේ සිහිවිල්ල මෙසේ පිළිතුරු දුනි. “එය එ වැනි දෙයක් නො වෙයි. මට අවශ්‍ය හොඳ සාමණේර නමක්” එම සිහිවිල්ල මට නැවතත් පැවසුවේ: “ඉතින් ඔබ ඔය හොඳයි කියන අය සිටින්නේ කොහේද? එවැන්නකු ඔබට සොයා ගත හැකිද? ඔබ මීට කලින් නැවතී සිටි එම ආරාමයේ ඔබට සිටියේ හොඳ නැති අය පමණයි. ඔබ මෙහි පැන ඒමට හේතුව එහි සිටි එක ම හොඳ පුද්ගලයා ඔබ පමණක් ම නිසා විය යුතුයි” යනුවෙනි.

මෙ වැනි සිහිවිලි පහළවන විට ඔබ ඒවා ඔස්සේ යායුතු වන්නේ අන්ත ඒ ආකාරයටය. දැකීම ඇතිවන තෙක් ඒවා ඔස්සේ අන්ත ඒ ආකාරයට යා යුතුය.

“හම්, වැදගත් ම කරුණ නම් මෙයයි. එනම් සොයා ගැනීම සඳහා හොඳ අයකු සිටින්නේ කොහේද? යන්නයි. හොඳයි කිව හැකි මිනිසුන් කිසිවෙක් නැත. හොඳ පුද්ගලයා සොයාගත යුත්තේ ඔබ තුළින් මය.”

මේ දිනවල මා මගේ ශිෂ්‍යයන්ට වුව ද තවමත් උගන්වා දෙන්නේ ඒ ආකාරයටයි. හොඳ බව කොතැනකින්වත් සොයා ගත නො හැකිය. ඒ සඳහා ඔබ ඔබේ ඇතුළත ම බැලිය යුතුයි යනුවෙන් මම ඔවුන්ට උගන්වා දෙමි. ඔබ ඔබේ ඇතුළතින් හොඳ නම් ඔබ කොතැනකට ගියත් එතැන යහපත් වෙයි. අනුන් ඔබ ගැන විවේචනය කළත් හෝ නොකළත් හෝ ඔබ සිටින්නේ හොඳ බවින් යුතු වය. ඔබ තුළ එම හොඳ බව නොමැති නම් අනුන් ඔබ ගැන විවේචනය කරන විට ඔබ කීපෙන්නෙහිය. ප්‍රශංසා කරන විට සතුටු වන්නෙහිය.

මා ඒ කාලයේ මෙනෙහිකර බැලූ එය මේ අද දක්වා ම ඇත්තක් බවට පත්වී ඇති බව දකින්නට පිළිවන. යහපත් බව හෙවත් හොඳ බව සොයා ගතයුතු වන්නේ තමන් තුළින් මය. මෙම තත්ත්වය වටහා ගත් සැණින් පැනයැම සඳහා මා තුළ ඇතිවන එම හැඟීම් තුරන්විය. එයට පසු කාලවල එවැනි ආශාවක් ඇතිවූ හැම අවස්ථාවක ම මම එය අත් හැර දැමීමි. එම අදහස පහළ වූ හැම අවස්ථාවේ ම ඒ බව දැනගනිමින් මම මගේ අවධානය ඒ වෙත යොමුකරමින් සිටියෙමි. මා තුළ මේ ආකාරයේ ශක්තිමත්

අඩිතාලමක් ගොඩනැගී තිබුණි. මා කොතැනක ජීවත්වුවත්, මිනිසුන් මා හෙළා දකිමින් කපාකළත්, මා ගැන කුමක් පැවසුවත්, ප්‍රධාන කාරණය විය යුත්තේ එම දෙය හොඳ ද නැත්නම් නරක ද යන්න නොවන බව මට කල්පනා විය. හොඳ හෝ නරක හෝ දැකගත යුත්තේ අප තුළ මය. අනුන් කොහොම සිටියත් එය ඔවුන්ගේ වැඩකි.

“අපොයි, අද හරිම ශීතලයි” නැත්නම් “අද හරිම රස්තෙයි” එසේත් නැත්නම් “අද මේ වගෙයි, නැත්නම් ඒ වගෙයි” යනුවෙන් කල්පනා කරමින් නො සිටින්න. දවස කොයිවගේ එකක් වුවත් හුදෙක් එහි ස්වභාවය එයයි. ඇත්ත වශයෙන් ඔබ කරන්නේ ඔබ තුළ පවතින කම්මැලිකම නිසා කාලගුණය වෙත දොස් පවරමින් සිටීමයි. අප ධර්මය දැකිය යුත්තේ අප තුළ මය. වඩාත් විශ්වාසදායක සැනසිලි සුවයක් දැක ගැනීමට ලැබෙන්නේ එවිටය.

එම නිසා භාවනාව සඳහා ටික දිනකට වුවත් මෙහි පැමිණ සිටින ඔබ හැම දෙනා තුළ ම පහළවීමට ඉඩ ඇති බොහෝ දේවල් තවමත් තිබීමට පිළිවන. ඔබ නොදන්නා බොහෝ දේවල් වුව ද පහළවීමට පුළුවන. මේ පුහුණුව දුෂ්කර එකක් බව මා පවසන්නේ ඒ නිසාය.

වාඩි වී භාවනා කරමින් සිටින අතර වාරයේ සිත තුළින් සාමය අත්දකින විට ඔබ ඔබට ම ප්‍රශංසා කර ගැනීමට ඉක්මන් නො වන්න. එසේ ම කැළඹිලි ස්වභාවය අත්දකින විට වුවත් ඔබ ඔබට ම දොස් පවරා නො ගන්න. මනසෙහි පහළ වන සිතිවිලි හොඳ ඒවා බව දක්නට ඇතොත් ඒවා තුළින් සතුටක් ලැබීමටත් නො යන්න. එසේ ම හොඳ නොවන ඒවා බව දක්නට ඇතොත් ඒවා කෙරෙහි දොමනස් බවක් දැක්වීමටත් නොයන්න. ඒවා සියල්ලක් දෙස හුදෙක් බලන්න. දැනට එළඹී ඇත්තේ කුමක් ද කියාත් දකින්න. හුදෙක් එය දකිනු විනා ඒ ගැන විනිශ්චය කිරීමට නො යන්න. හොඳ දෙයක් වුව ද එය තදින් අල්ලා නො ගන්න. නරක දෙයක් වුව ද එහි එල්ලී නො ගන්න. හොඳ හා නරක යන දෙකම ඔබට දුෂ්ට කිරීමට පිළිවන. එම නිසා ඒවා තදින් අල්ලා නො ගන්න.

පුහුණුව තුළින් කෙරෙන්නේ හුදෙක් වාඩිවී සිටීමත්, වාඩිවී හැම දෙයක් දෙස ම බලා සිටීමත්ය. හොඳ මනෝභාවයන් මෙන් ම නරක මනෝභාවයනුත් ඒවාට ම අයත් ස්වභාවයට අනු ව

එළඹෙමින් අතුරුදන් වී යයි. ඔබ එවිට මනසට ප්‍රශංසා කිරීම පමණක් හෝ එය හෙළා දැකීම පමණක් හෝ නො කරන්න. ඒ සඳහා සුදුසු වේලාව කුමක් ද කියා දන ගෙන සිටින්න. ප්‍රශංසා කිරීමට වේලාව ආ විට එසේ කරන්න. නමුත් ස්වල්පයකින් මිස ප්‍රමාණයට වැඩියෙන් නො වේ. එයත් හරියට අර ළමයකුට ඉගැන්වීම කරන ආකාරය මෙනි. සමහර විට කෝටුවක් ගෙන ඔහුට ටිකක් තැලීමට සිදුවෙයි. සමහර විට අපේ පුහුණුවේදීත් අපට ම දඩුවම් කර ගැනීමට සිදුවෙයි. නමුත් ඒ නිතර ම නො වේ. නිතර ම දඩුවම් කර ගැනීමට ගිය හොත් පුහුණුව ටික කලකින් ම එපාවී ඔබ එය අත්හැර දමන්නෙහිය. එසේ වුවහොත් ඔබට හොඳ කාලයක් ලබා දීමට හෝ එය පහසුවෙන් ගතකිරීමට හෝ ඔබට නොහැකි වනු ඇත. අප අපේ පුහුණුව සිදුකළ යුතු ක්‍රමය එය නො වේ. අප පුහුණු විය යුත්තේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අනුවය. එම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යනු කුමක් ද? එය අනුගමනය කිරීම අපහසු දෙයකි, එසේ වන්නේ අපේ මනෝභාවයන් හා ආශාවන් කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබිය නොහැකි නිසාය.

පුහුණුව යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ඇස් දෙක ඔහේ නිකම් පියවා ගනිමින් වාඩිවී සිටීම පමණකි කියා නො සිතන්න. ඔබ කල්පනා කරන්නේ ඒ ආකාරයට නම් ඔබේ එම අදහස වහා ම වෙනස් කරගන්න! ස්ථාවර පුහුණුව වශයෙන් සැලකෙන්නේ ඇවිදින විටත්, වාඩිවී සිටින විටත්, සිටගෙන සිටින විටත්, හාත්පිටි සිටින විටත්, පුහුණුවට අදාළ ආකල්පයෙන් යුතු ව සිටීමයි. වාඩිවී කරන භාවනාව අවසන් වූ පසු ඔබේ භාවනාව අවසන් වූ බව නො සිතන්න. ඔබ කළේ හුදෙක් ඔබේ ඉරියව් මාරුකිරීම පමණකි කියා සිතන්න. සැනසිලි සුවය ලැබෙන්නේ මේ ආකාරයෙන් කල්පනා කිරීම තුළිනි. එවිට ඔබ කොතැනක සිටියත් පුහුණුවට අදාළ ආකල්පය ඔබ තුළ නිරන්තරයෙන් පවතී. ඔබේ අභ්‍යන්තරය තුළ නොසෙල්වන ආකාරයෙන් සතිය පවතී.

සැන්දෑ ජාමය තුළ දී වාඩිවී කරනු ලබන භාවනාව අවසන් කර, මනසට අවශ්‍ය තැනකට යෑමට ඉඩ හරිමින්, හුදෙක් තමන්ගේ මනෝභාවයන් සිත් සේ පිනවමින් සිටින ඔබෙන් සමහර කෙනෙක් අරමුණක් නොමැතිව දවස මුළුල්ලේ ඇතිකර ගත් කල්පනාවන් නිසා පසු දින සැන්දෑ ජාමයේ භාවනාව සඳහා වාඩිවූ සැණින් තමන්ට ලැබී ඇත්තේ නරක ආදීනවයන් පමණක් බව දැක ගනිති.

ඔවුන් තුළ සමඵයේ අධිකාලම පමණක් වත් නොතිබෙන්නේ මුළු දවස ම තමන්ගේ පිරිහීම සඳහා ඉඩහැර සිටිනිසාය. මේ ආකාරයට සිදු කෙරෙන පුහුණුව නිසා ඔබේ මනස ක්‍රමයෙන් පුහුණුවෙන් තව තවත් ඇත් වෙයි. මගේ සමහර ශිෂ්‍යයන්ගෙන්, “ඔබේ පුහුණුවේ තත්ත්වය කෙසේද” කියා මා ප්‍රශ්න කරන විට ඔවුන් පිළිතුරු දෙන්නේ “ආ, දැන් ඒ සියල්ල අවසන්” යනුවෙනි. දැන් ජේතවානේද? ඔවුනට එය පවත්වා ගැනීමට හැකි වන්නේ මාසයක් හෝ දෙකක් පමණය, ඉන්පසු සියල්ල අවසන් වෙයි.

එය එසේ වන්නේ මක්නිසාද? එසේ වන්නේ භාවනාවට අවශ්‍ය කරන දෙය ඔවුන් නොකරන නිසාය. ඔවුහු භාවනාව අවසන් කළ සැණින් තමන්ගේ සමාධිය අත්හැර දමති. ඔවුහු භාවනාව සඳහා කෙටි එසේ ම ඊටත් වඩා කෙටි කාලයක් වාඩි වෙති. අවසානයේ සිදු වන්නේ වාඩිවූ සැණින් එය අවසන් කිරීමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය වීමයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අවසානයේ දී ඔවුහු වාඩි වීමට පවා නො යති. ඔවුන් බුදු පිළිමයට වැදීම සිදුකරන්නේත් මේ ආකාරයටය. ඔවුහු හැම රාත්‍රියක ම නින්දට යෑමට පෙර බුදු පිළිමය ඉදිරියේ බිම දිගාවෙමින් එයට වැද නමස්කාර කිරීමට වැයම් කරති. නමුත් ටික වේලාවකට පසු ඔවුන්ගේ සිත් ඉබාගානේ යෑමට පටන් ගනියි. ඔවුහු වැඩි කලක් යෑමට මත්තෙන් බිම දිගා වීම සඳහා කොහෙත් ම කරදර නොවී හුදෙක් තමන්ගේ හිස පමණක් සලමින් ආවාර කරති. අවසානයේ ඒ සියල්ල අත්හැර දමති. ඔවුහු තමන්ගේ පුහුණුව මුළුමනින් ම අත්හැර දමති.

එම නිසා ඔබ සතියේ ඇති වටිනාකම ගැන වටහා ගත යුතුය. නිරතුරු පුහුණුවේ යෙදෙන්න. නිවැරදි පුහුණුව යනු ස්ථාවර පුහුණුවයි. ඔබ සිට ගෙන සිටියත්, ඇවිදීමත් සිටියත්, වාඩිවෙමින් හෝ හාන්සිවෙමින් හෝ සිටියත් පුහුණුව දිගින් දිගට ම පැවතිය යුතුය. මෙයින් අදහස් වන්නේ පුහුණුව සිදු කළ යුත්තේ මනස තුළින් මිස සිරුර තුළින් නොවන බවය. මනස තුළ උද්‍යෝගය පවතින විට හරි දැකීම ඇතිවී එය ප්‍රබල බවට පත්වෙයි. එවිට ඒ තුළ සතිය ඇති වෙයි. වැදගත් ම දෙය මෙම මනසයි. අප කරන හැම දෙයක් ම පරීක්ෂා කරනු ලබන්නේ එය විසිනි.

අපි නිවැරදි ආකාරයට වටහා ගනු ලැබුවහොත් නිවැරදි ආකාරයට පුහුණුවෙමු. නිවැරදි ආකාරයට පුහුණු වුව හොත් වැරදි මගක් ඔස්සේ නො යමු. අප ස්වල්පයක් පමණක් පුහුණු වුවත් එය වුව ද සෑහෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත හොත් වාඩිවී කරන භාවනාව අවසන් වූ පසු භාවනාව ඇත්ත වශයෙන් අවසන් නොකළ බවත්, අප හුදෙක් ම කළේ ඉරියව් වෙනස් කිරීම පමණක් බවත් සිහිකර ගන්න. ඔබේ මනස තවමත් පවතින්නේ ශාන්ත ස්වභාවයෙනි. සිටගෙන සිටියත්, ඇවිදීමත් සිටියත්, වාඩිවෙමින් හෝ දිගාවී ගෙන සිටියත් ඔබ තුළ සතිය පවතී. මේ ආකාරයේ දැනීමක් පවතින විට ඔබේ පුහුණුව ඔබේ අභ්‍යන්තරය තුළින් පවත්වාගෙන යෑමට ඔබට හැකිවෙයි. නැවත වතාවක් සැන්දෑ ජාමයේ භාවනාව සඳහා වාඩිවූ විට පුහුණුව බාධාවකින් තොර ව දිගට ම ක්‍රියාත්මක වෙයි. මනස නිශ්චල භාවයට පත්කිරීමට ඔබ කරන වැයම නොකැපී පවතියි.

ස්ථාවර පුහුණුව ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙම පුහුණුවයි. ඇවිදීමත් හෝ වෙනත් දෙයක් කරමින් හෝ සිටියත් පුහුණුව නොකැපී පවත්වා ගැනීම සඳහා අප වැයම් කළ යුතුය. අපේ මනස තුළ සතිය හා සතිසම්පජ්ඣය දිගින් දිගට ම පැවැතිය හොත් අපේ පුහුණුව ඉබේට ම වාගේ දියුණුවට පත්වෙයි. ඒ සියල්ල ක්‍රමයෙන් එකට එක්වෙයි. මනසට සැනසිලි සුවය හමුවෙයි. මක්නිසාද හරි දෙය කුමක් ද, වැරදි දෙය කුමක් ද කියා එය දන්නා නිසාය. අප තුළ සිදුවෙමින් පවතින්නේ කුමක් ද යන්න ගැන දැනගනිමින් එය සැනසිලි සුවය අවබෝධ කර ගනියි.

ශීලය හෝ සමාධිය හෝ වැඩීම සඳහා අප තුළ මුලින් ම පැවතිය යුත්තේ ප්‍රඥාවයි. සමහරු එක් අවුරුද්දක් ශීලය වැඩීමටත්, ඊළඟ අවුරුද්දේ සමාධිය වැඩීමටත්, ඉන් පසුවට එළඹෙන අවුරුද්දේ ප්‍රඥාව වැඩීමටත් කල්පනා කරති. ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ මේ තුන එකිනෙකින් වෙන් වූ දේවල් ලෙසය. ඔවුහු මේ අවුරුද්දේ ශීලය වැඩීමට කල්පනා කරති. නමුත් මනස තුළ එකඟ බව (සමාධිය) නැත්නම් ඔවුන් එය කරන්නේ කෙසේද? සමාධිය හෝ ප්‍රඥාව නොමැති විට ශීලය අපිළිවෙලින් යුක්ත පුස්සක් බවට පත්වෙයි.

ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් මේ තුන ම එකට එක්වී එක ම තැනක පවතී. අප තුළ ශීලය පවතින විට සමාධියත් පවතී. සමාධිය පවතින විට ප්‍රඥාවත් පවතී. අඹගෙඩියක ස්වභාවය මෙන් ඒ පියල්ල ම එකකි. අඹගෙඩිය කුඩාවට තුබුවත්, ලොකුවට තුබුවත් එය එක ම ගෙඩියකි. ඉදුණත් ඉදෙන්තේ ඒ එක ම ගෙඩියයි. මේ අන්දමින් සරල ආකාරයකට අනු ව කල්පනා කළ හොත් එය වඩාත් පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට හැකිවෙයි. අපට කරුණු බොහොමයක් ඉගෙනීමට නැත. අප කළ යුතු වන්නේ හුදෙක් මෙම දේවල් ගැන දැන ගැනීමත්, පුහුණුව ගැන දැන ගැනීමත්ය.

භාවනාව ගැන බලන විට තමන්ට අවශ්‍ය වන දියුණුව බොහෝ අයට නො ලැබෙයි. එබැවින් තමන්ට ඒ සඳහා තවමත් කුසල් නැති බව පවසමින් ඔවුහු එය අත්හැර දමති. ඔවුනට වැරදි දේවල් කිරීමට නම් පුළුවන. ඔවුන් තුළ එ වැනි කුශලතාවයක් නම් තිබේ. නමුත් හොඳ දේවල් කිරීම සඳහා කුශලතාවයක් නැත. ඔවුහු භාවනාව සඳහා තමන් තුළ හොඳ අධිකාලමක් නොමැති බව පවසමින් එය අත්හැර දමති. මිනිසුන්ගේ හැටි මෙහෙමය. ඔවුන් බර වන්නේ කෙලෙස් පැත්තට මය.

දැන් භාවනා පුහුණුව සඳහා මෙ වැනි අවස්ථාවක් ලැබී ඇති ඔබ වටහා ගත යුත්තේ සමාධිය වැඩීම පහසු හෝ අපහසු කායඝීයක් හෝ වුවත් එය මුළුමනින් ම ඔබට අයිති කායඝීයක් මිස සමාධියට අයත් කායඝීයක් නොවන බවය. එය අපහසු කායඝීයක් නම් එය එසේ වන්නේ ඔබ වැරදි ආකාරයට පුහුණු වන නිසාය. අපේ මෙම පුහුණුව තුළ නිවැරදි දැකීම හෙවත් “සම්මා දිට්ඨිය” පැවතිය යුතුය. අපේ දැකීම නිවැරදි එකක් නම් අනික් හැම දෙයක් ම නිවැරදි වෙයි. **සම්මා දිට්ඨී, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි** යන මේවා ආයඝී මාඝීයට අයිතිය. සම්මා දිට්ඨිය පවතින විට අනික් ධර්ම ඒ අනු ව පහළ වෙයි.

කුමක් සිදුවුවත් ඔබේ මනසට මාඝීයෙන් පිට පැනීමට ඉඩ නො දෙන්න. ඔබේ ඇතුළතින් ම දැක ගත හොත් ඔබ පැහැදිලිව දකින්නෙහිය. මා දකින ආකාරයට අප කරන පුහුණුව හොඳ ම පුහුණුව බවට පත්වීම සඳහා පොත් රාශියක් කියවීම අවශ්‍ය

නැත. හැම පොතක් ම ගෙන ඒවා යතුරු ලා තබන්න. හුදෙක් ඔබේ මනස ම කියවන්න. ඔබේ ඉගෙනීම සඳහා ඔබ හැම කෙනෙක් ම පාසලකට ඇතුළත්වූ දින සිට පොත්වලට ම යටවී සිටියහ. දැන් ඔබට මේ වැනි කාලයක් හා අවස්ථාවක් උදාවී ඇති නිසා මට සිතෙන්නේ ඔබේ පොත් කුඩා අල්මාරියක් තුළ තැන්පත් කර, ඒවා දොර අගුළු ලා වැසිය යුතු බවය. හුදෙක් ඔබේ මනස ම කියවන්න.

ඔබේ මනස තුළට යම් කිසිවක් එළඹෙන විට ඒ ගැන කැමැත්තක් ඇතිවුවත් නොවුවත්, එය හරි දෙයක් හෝ වැරදි දෙයක් හෝ බව දක්නට හැකි වෙතත්, මෙය අනිත්‍යයි යනුවෙන් සිතා ගනිමින් එය හුදෙක් ම කපා හරින්න. කුමක් පහළවුවත් “අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි” යනුවෙන් සලකා එය හුදෙක් කපා හරින්න. මේ එක ම පොරොච්චේ ඔබට ඒ සියල්ල කපා දැමිය හැකි වෙයි. ඒ සියල්ල ම අනිත්‍යයි.

ඔබ මෙම යෝගාශ්‍රමයේ නැවතී සිටින මිලහ මුළු මාසය තුළ විශාල දියුණුවක් ලබා ගත යුතුය. එවිට සත්‍යය දැක ගැනීමට හැකිවෙයි. මේ අනිත්‍යයි කියනු ලබන දෙය සැබෑ වශයෙන් ම වැදගත්ය. ප්‍රඥාව වැඩෙන්නේ මේ තුළිනි. ඔබ වැඩියෙන් දකින තරමට මෙම අනිත්‍යතාවයන් වැඩියෙන් දකින්නෙහිය.

මෙම අනිත්‍යතාවය උපයෝගී කර ගනිමින් යම් කිසිවක් කපා දැමූ විට එය රවුමක් ගසා නැවත වරක් හිස ඔසවයි. එහෙත් එය ඇත්ත වශයෙන් ම අනිත්‍යයි. කුමක් පහළ වුවත් මෙම අනිත්‍යයි යන ලේඛලය ඒ හැමෙකක් මත ම අලවන්න. එම ලේඛලය ඇලවුවත්, මොහොතක අවකාශයක් ලත් සැණින් එය නැවතත් හිස ඔසවයි. “හා, අනිත්‍යයි” මෙන් මෙතැන ම අවුස්සන්න! ඔබ උපන් දා සිට ම මාසයෙන් මාසයට, අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට ඔබ රැවැට්ටු ඒ පැරණි “කෙනා” මෙයා ම ය කියා දක්නට ලැබෙයි. මෙතුවක් කල් ඔබ දිගින් දිගටම රවටනු ලැබුවේ මේ එකම හාදයා විසින් බව දක්නට ලැබෙයි. මේ බව දැක ගනිමින් මෙම දේවල් තුළ පවත්නා ස්වභාවය වටහා ගන්න.

ඔබේ පුහුණුව තුළින් මේ ආකාරයේ තත්ත්වයකට පත්වන විට ඔබ ඔබේ සිතිවිලිවල හෝ හැඟීම්වල තදින් එල්ලී නොගනු ඇත. ඒ මක්නිසාද? ඒ සියල්ලක් අනිත්‍ය වන හෙයිනි. ඔබ මෙන්න

මේ ගැනත් සලකා බලා තිබේද? එනම්, සමහර විට ඔරලෝසුවක් දකින විට ඔබ සිතන්නේ “හා මේක නම් හරි හොඳයි” යනුවෙනි. ඉන්පසු එය මිලට ගෙන බලන්න....චැඩ් දවසක් යන්ට මත්තෙන් ඔබට එය එපාවෙයි. “හා මේ පැන! ඒකනම් ඇත්තට ම ලස්සණයි” ඔබ දැන් මේ වැයම් කරන්නේ දෙවැන්නකුත් මිලට ගැනීමටයි. මාස කිහිපයක් ගතවීමට පෙර එයත් එපා වෙයි. මෙහි පවත්නා ස්වභාවය මෙයයි. එම නිසා නිත්‍ය යයි කියනු ලබන දෙයක් පවතින්නේ කොතැනක ද?

නැම දෙයක් ම අනිත්‍ය යයි යනුවෙන් වචනා ගනු ලැබූව හොත් දේවල්වල අගය අඩුවෙයි. ඒවා වැදගත්මකට නැති දේවල් බවට පත්වෙයි. ඒ නිසා අගයක් නැති දේවල් අල්ලාගෙන සිටින්නේ කුමකටද? අප ඒවා ගැන සලකන්නේ කකුල් පිස දැමීමට ගන්නා කඩමාලු වශයෙනි. අප සියලුම සිතිවිලි හා හැඟීම් දකින්නේ එක සමාන වටිනාකමක් ඇති දේවල් වශයෙනි. මක්නිසා ද, ඒ සියල්ලෙහි ම ස්වභාවය එක සමාන වන බැවිනි.

සිතිවිලි හා හැඟීම් ගැන වචනා ගන්නා විට ලෝකය ගැන ද වැටහීමක් ඇතිවෙයි. සිතිවිලි හා හැඟීම් ලෝකය වන අතර ලෝකය සිතිවිලි හා හැඟීම් වෙයි. සිතිවිලි හා හැඟීම්වලින් මුළු නො වුවහොත් අපි ලෝකයෙන් ද මුළු නො වෙමු.

ප්‍රඥාවේ ශක්තිමත් පදනම පවතින්නේ දකින මනසක් තුළය. එ වැනි මනසක් තුළ ප්‍රශ්න නො පවතියි. පැන නගින ඕනෑ ම ප්‍රශ්නයක් එයට නිරාකරණය කර ගත හැකි වෙයි. ප්‍රශ්න තව දුරටත් නොපවතින විට සැක ද තව දුරටත් නො පවතියි. ඒ වෙනුවට සැනසිලි සුවය හා සාමය පහළ වෙයි. “පුහුණුව” යන්නෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි. සැබෑ ආකාරයෙන් පුහුණු වීමට නම් එය මේ ආකාරයෙන් ම විය යුතුයි.

සම්මා සමාධිය - මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය තුළ නො ඇලී සිටීම.

බුදුන් වහන්සේ ආදර්ශමත් වූ ආකාරය දෙස බලන්න. උන්වහන්සේගේ ආදර්ශය තමන් වහන්සේගේ ම පුහුණුවත්, ශ්‍රාවකයින් වහන්සේලාට කියා දුන් පුහුණු ක්‍රමත් යන මේ දෙකෙන් ම පෙන්වා දුන් සේක. මානය දුරුකිරීමේ ප්‍රබල උපාය මාගීයන් වශයෙන් පුහුණුව තුළ රැඳී සිටිය යුතු මට්ටම ගැන උන්වහන්සේ උගන්වා දුන් සේක. එසේ කළේ අප වෙනුවෙන් එම පුහුණුව උන්වහන්සේට කළ නොහැකිවූ නිසාය. උන්වහන්සේගේ එම ඉගැන්වීමට සවින් දීමෙන් පසු අප තවදුරටත් අපට ම ඉගැන්වීමේ යෙදිය යුතුය. ඒ අනුව පුහුණු විය යුතුය. ප්‍රතිඵල උදා වන්නේ මේ කුලින් මිස, එම ඉගැන්වීම කුලින් පමණක් නම් නො වේ.

බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් කුලින් අපට හැකි වන්නේ ධර්මය සම්බන්ධ ව මූලික දැනුමක් ලබා ගැනීම පමණය. නමුත් එය අපේ හදවත් තුළ තවමත් තැන්පත්වී නැත. එය එසේ වන්නේ මක්නිසාද? ඒ අප තවමත් පුහුණුවී නැති නිසා හා අපට ම ඉගැන්වීමේ යෙදී නැති නිසාය. ධර්මය පහළ වන්නේ පුහුණුව තුළිනි. ඔබ විසින් ධර්මය දක ගනු ලැබුව හොත් එය එසේ වන්නේ පුහුණුව තුළින් මය. ඒ ගැන සැකයක් ඇතිවුව හොත් එය ඇති වන්නේ පුහුණුවේ යෙදී සිටින විටය. ආචාර්යවරුන්ගේ ඉගැන්වීම් සත්‍ය වීමට පිළිවන. නමුත් එය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවීම සඳහා එයට නිකම් ම නිකම් සවින් දී ගෙන සිටීම ප්‍රමාණවත් නැත. ඉගැන්වීමෙන් කෙරෙන්නේ අවබෝධය ඇතිකර ගැනීමට මාගීය පෙන්වා දීම පමණය. ධර්මය අවබෝධකර ගැනීමට නම් ඒ ගැන කෙරෙන ඉගැන්වීම අපේ සිත් තුළ ධාරණය විය යුතුය. ඉන්පසු අපි ශරීරයට අයත් කොටස ශරීරයටත්, කථාවට අයිති කොටස කථාවටත්, මනසට අයත් කොටස මනසටත්, යොමු කර බලමු. එයින් අදහස් වන්නේ ඉගැන්වීමට සවින් දුන් පසු ධර්මය ගැන දැන ගැනීම සඳහා මෙන් ම ධර්මය හා එක්වීම සඳහා අප අපට ම ඉගැන්වීමේ යෙදිය යුතු බවය.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ අනුන් නිකම් ම නිකම් විශ්වාස කරන අය, සැබෑ ප්‍රඥාවන්තයන් නොවන බවය. ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයා ධර්මයත්, තමනුත් එකක් බවට පත් වන තෙක් පුහුණුවේ යෙදෙයි. ඔහු අනුන් කෙරෙහි රැඳී නොසිට තමන් තුළින් ම විශ්වාසය ඇතිකර ගැනීමට හැකි වන තෙක් පුහුණුවේ යෙදෙයි.

බුදුන් වහන්සේ දහම් දෙසමින් සිටි එක් අවස්ථාවක ගෞරව භක්තියෙන් යුතු ව උන්වහන්සේගේ දෙපා මුල ම වාඩි වී, එයට සවන් දෙමින් සිටි සැරියුත් හිමියන් දෙසට හැරුණු බුදුන් වහන්සේ එම හිමියන්ගෙන් මෙසේ ඇසූ සේක.

“සාර්පුත්ත, ඔබ මෙම ඉගැන්වීම විශ්වාස කරන්නෙහිද?”

එයට සැරියුත් හිමියන් පිළිතුරු දුන්නේ “නැත, ස්වාමීනි, මම තවමත් විශ්වාස නො කරමි” යනුවෙනි.

දැන් මෙන්න මෙය හොඳ උදාහරණයක්. සැරියුත් හිමියන් මෙහි දී කළේ ඉගැන්වීමට සවන් දීමත්, එය සැලකිල්ලට භාජනය කිරීමත්ය. උන්වහන්සේ තවමත් විශ්වාස නොකරන බව පැවසුවේ ඒ ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වමින් සිටි නිසා නො වේ. උන්වහන්සේ කළේ සත්‍යය ප්‍රකාශ කිරීමයි. එම ඉගැන්වීම තමන් වහන්සේගේ සැලකිල්ලට භාජනය කරමින් සිටි බවයි. මක්නිසා ද ඒ ගැන වැටහීමක් උන්වහන්සේ තුළ තවමත් වධිතය නොවී තිබූ නිසාය. තමන් වහන්සේ තවමත් විශ්වාස නොකරන බව පැවසුවේ ඒ නිසාය. මෙම වචන තුළින් සැරියුත් හිමියන්ගේ හැසිරීම ගරුසරු බවක් නොපෙන් වූ එකක් ලෙස හැඟී යතත් ඇත්ත වශයෙන් නම් උන්වහන්සේගේ හැසිරීම එවැන්නක් නො වූනි. උන්වහන්සේ කලා කළේ සත්‍යයයි. එම නිසා උන්වහන්සේට ඒ ගැන බුදුන් වහන්සේ ප්‍රශංසා කළේ මෙසේය:

“සාර්පුත්ත ඉතාමත් අගෙයි, ඉතාමත් අගෙයි, ප්‍රඥාවන්තයා යමක් එක්වරට ම විශ්වාස නො කරයි. ඔහු ඒ ගැන මූලින් ම සිතා බලයි”.

විශ්වාසයන් තහවුරු කර ගැනීම නොයෙකුත් ආකාරයෙන් සිදුවෙයි. ධර්මයට අනු ව විමසා බැලීමෙන් පසු එසේ කිරීම එක් ක්‍රමයකි. ධර්මයට පටහැනිව විමසා බැලීමෙන් පසු එසේ කිරීම දෙවන ක්‍රමයයි. මෙම දෙවන ක්‍රමය නොසැලකිලිමත් ව සිටීම

නිසා ඇතිවන්නකි. එමගින් ලැබෙන අවබෝධය ද අමනකම තුළින් ඇති වන්නකි. එය මිථ්‍යා විශ්වාසයයි. වැරදි දැකීමෙන් යුතු පුද්ගලයා වෙත කිසිවකුට හෝ කන් නො දෙයි.

මෙයට උදාහරණයක් වශයෙන් දීඝනබ නම් බ්‍රාහ්මණයා ගෙන බලන්න. මෙම බ්‍රාහ්මණයා තමා ම හැර වෙනත් කිසිවකු විශ්වාස නො කළේය. බුදුන් වහන්සේ රජගහ නුවරට වැඩම කොට විවේක සුවයෙන් වැඩහුන් එක් අවස්ථාවක මෙම බ්‍රමණාත් එහි ගියේ බුදුන් වහන්සේගේ දේශනයකට සවන්දීම සඳහාය. වෙනත් ආකාරයකට කිව හොත් ඔහු එහි ගියේ බුදුන් වහන්සේටත් ධර්මය කියාදීමටය, කියා කිව හැකිය. මක්නිසාද ඔහු තරයේ ම අදිටන් කර ගෙන ගියේ තමන්ගේ ම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමටය.

“මගේ ම මතය හැර වෙනත් කිසි ම කෙනකුගේ මතයක් මට නො ගැලපෙයි.”

ඔහු තුළට දැකීම මෙ වැන්නක් විය. ඔහුගේ එම මතයට සවන් දෙමින් සිටි බුදුන් වහන්සේ එයට පිළිතුරු දුන්නේ “ඔබගේ ඔය මතය ඔබට වුව ද නො ගැලපෙයි” යනුවෙනි. මෙය ඇසූ දීඝනබ ගල් ගැසී බලා සිටියේය. මෙයට කුමක් කිව යුතු ද කියා ඔහුට නො වැටහිණි. එම කාරණය වැටහෙන තෙක් බුදුන් වහන්සේ ඔහුට නොයෙකුත් ආකාරයෙන් කරුණු පැහැදිලි කර දුන් සේක. ස්වල්ප වේලාවක් නිශ්ශබ්ද ව සිටි ඔහුට “භම්, මගේ මතය වැරදි” යනුවෙන් කල්පනා විය.

බුදුන් වහන්සේගේ පිළිතුරට සවන් දුන් එම බ්‍රමණා තමන්ගේ උඩඟු අදහස් වහා ම අත්හැර දමා සත්‍යය දැකගත්තේය. කෙනකු තම අත ගෙන පැත්ත හරවා බලන්නාක් මෙන් ඔහු ද ප්‍රතිගමනයක යෙදෙමින් හිටි හැටියේ ම වෙනස් විය. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම ගැන ඔහු උන්වහන්සේට ප්‍රශංසා කෙළේ මේ ආකාරයෙනි: “තථාගතයන් වහන්සේගේ දේශනයට සවන්දීම තුළින් අන්ධකාරයේ සිටි කෙනකු ආලෝකය දැක ගන්නාක් මෙන් මගේ මතය ආලෝකමත් විය. තව ද, පාර වැරදි ගත් අයකු නියම පාර සොයා ගන්නාක් වැනි විය. යටිකුරුව තුබූ බඳුනක් උඩුකුරු කළාක් මෙන් විය.”

දැන් ඒ වන විට සෘජු බවට පත්වී තිබූ ඔහුගේ මනස තුළ යම් ආකාරයක ඥානයක් පහළ විය. වැරදි දැකීම පහව ගොස් නිවැරදි දැකීම පහළ විය. අන්ධකාරය දුරුවී ගොස් ආලෝකය පහළ විය.

දීඝනඛ නම් බමුණා තම දහම් ඇස පාදා ගත්තකු බව බුදුන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශ කර සිටින ලද්දේ මේ අවස්ථාවේ දී ය. ඊට පෙර තමන්ගේ ම මතයෙහි එල්ලී ගෙන සිටි දීඝනඛට එය වෙනස් කිරීම සඳහා කිසි ම වේතනාවක් නො තිබුණි. එසේ වුව ද, බුදුන් වහන්සේගේ දේශනයට සවන් දීමෙන් පසු ඔහු සත්‍යය දැක ගනිමින් තමන් එල්ලී ගෙන සිටි මතය වැරදි බව වටහා ගත්තේය. ඔහුට නිවැරදි අවබෝධය පහළවූ විට තමා තුළ කලින් පැවති අවබෝධය වැරදි එකක් බව දැක ගැනීමට හැකි විය. එම නිසා ඔහු තමන්ගේ එම ඇත්දැකීම “අන්ධකාරයෙහි සිටියකු ආලෝකය දැකගත්තාක් මෙනි” යන්නට සමාන කළේ ඒ නිසාය. දීඝනඛ ඒ වන විට සිටියේ වැරදි දැකීම අභිබවා ගොසිනි.

දැන් මේ අප වුව ද වෙනස් විය යුත්තේ මෙන්ම මේ ආකාරයෙනි. කෙලෙසුන් අත්හැර දැමීමට පළමු අපි අපේ දැකීම නිවැරදි කර ගත යුතුය. අපි මීට පෙර නිවැරදි ආකාරයෙන් හෝ හොඳින් පුහුණු නොවූවත් අප සිතා ගෙන සිටියේ එය ඒ ආකාරයෙන් සිදු කෙරෙන බවය. මේ කාරණය ගැන සැබැවින් සිතා බලන විට තම අත ගෙන පැත්ත පෙරලා දකින්නාක් මෙන් අපි සෘජු බවට පත්වෙමු. මෙයින් අදහස් වන්නේ දේවල් දෙස නව දැකීමකින් යුතු ව බැලීම සඳහා අපේ මනස තුළ “බුද්ධ ස්වභාවය” හෙවත් ඥානය පහළවී ඇති බවය. එය අලුත් ආකාරයේ දැකීමකි.

එම නිසා යෝගාවචර පුද්ගලයන් තමන්ගේ පුහුණුව සිදු කළ යුතු වන්නේ අප විසින් “බුද්ධ” හෙවත් “බුද්ධ ස්වභාවය” යනුවෙන් හඳුන් වනු ලබන ඥානය තමන්ගේ සිත් තුළ වඩිනය වීම සඳහාය. මෙම “බුද්ධ ස්වභාවය” මීට පෙර අපේ සිත් තුළ නොපැවති නිසා අපේ දැනුම පැහැදිලි, එමෙන් ම සත්‍ය හෝ පරිපූර්ණ එකක් හෝ නො වුණි. එම නිසා පුහුණුවේ යෙදීම පිණිස එම දැනුම ඉතා දුබල තත්ත්වයේ එකක් විය. නමුත් පෙර පැවති දැනුම අභිබවා යන ප්‍රඥාව හෙවත් විදර්ශනා ඥානය යනුවෙන් හඳුන්වා දෙනු ලබන දැකීම පහළ වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මනස තුළ වෙනසක්

ඇතිවෙයි. එය පරිවර්තනයකට භාජනය වෙයි. කලින් පැවති දැකීම පරිපූර්ණ එකක් නොවූ හෙයින් එයට අපේ පරමාර්ථය කරා අප රැගෙන යෑමට නොහැකි විය.

එම නිසා "මිපනයිකෝ" යන්නෙන් බුදුන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළේ අපේ ඇතුළත දක ගන්නා ලෙසය. පිටත නො ව ඇතුළත ම දැක ගන්නා ලෙසය. එසේ නොමැතිව පිටත දුටුව හොත් එහි හේතුව හා ඵලය දැක ගැනීම සඳහා ඇතුළත දකින ලෙසය. සෑම දෙයකම සත්‍යය සොයන්න. මක්නිසාද බාහිර දේවල් හා අභ්‍යන්තර දේවල් එකිනෙක කෙරෙහි නිතර ම බලපෑමකින් යුතුව ඇති නිසාය. අපේ පුහුණුව ඇත්තේ අප තුළ පෙර පැවති දැනුමට වඩා එක්තරා ආකාරයක දැනීමක් වඩාත් ශක්තිමත් බවට පත්වන තෙක් එය වඩිනය කිරීම සඳහාය. මෙය මනසෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය, එහි භාෂාව හා කෙලෙසුන්ගේ උපාය මාර්ගී පැහැදිලි ව දැක ගැනීම සඳහා මනස තුළ ප්‍රඥාව හා විදර්ශනා ඥානය පහළවීම සඳහා හේතුවෙයි.

බුදුන් වහන්සේ ගිහි ගෙය අතහැර දමමින් විමුක්තිය සොයා ගිය ඒ මුල් අවදියේ දී මේ අප වැනි අය මෙන් කළ යුත්තේ කුමක් ද යන්න ගැන ස්ථිර ලෙසින් ම නො දැන සිටි බව නො අනුමානය. උන්වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා නොයෙකුත් ක්‍රම අත්හදා බැලූ සේක. භාවනා පුහුණුවක් ලැබීම සඳහා උද්දකරාමපුත්‍ර වැනි ගුරුවරුන් සොයා ගොස්, වම් කකුල මත දකුණු කකුල තබා ගනිමින්, වම් අත මත දකුණු අත තබා ගනිමින්, හැම දෙයකින් ම නිදහස් වෙමින්, ධ්‍යානයට අයත් ඉහළ මට්ටමේ සමාධියක් ලැබෙන තෙක් පුහුණුවේ යෙදී සිටි සේක. නමුත් එම සමාධියෙන් නැඟී සිටි විට කලින් පැවති කල්පනාව යළිත් ඉස්මතුවී පෙර පරිදි ම ඒ හා සම්බන්ධ වූ සේක. මේ බව දුටු උන්වහන්සේ ප්‍රඥාව තවමත් පහළ නොවී ඇති බව දැනගත් සේක. තමන් වහන්සේගේ අවබෝධය සත්‍යය තුළට තවමත් විනිවිද ගොස් නො තිබුණි. එය අසම්පූර්ණ එකක් වූ අතර එහි යම් අඩුපාඩුවක් ද පැවැතුණි. මෙය දැක ගත් උන්වහන්සේ යම් අවබෝධයක් නොලැබුයේ ද නො වේ. තමන් වහන්සේගේ පුහුණුවේ කෙළවර එය නොවන බව දැනගත් සේක. එම නිසා එම ස්ථානය අත්හැර දමා උන්වහන්සේ වෙනත් ගුරුවරයකු සොයා ගිය සේක.

තමන් වහන්සේගේ පැරණි ගුරුවරයා අත්හැර දමන විට උන්වහන්සේ විසින් එය කරන ලද්දේ ඒ පැරණි ගුරුවරයාට අවලාද නගමින් නො වේ. එය කරන ලද්දේ පෙති නොතලා මලක රොන් උරා ගන්නා බඹරකු පරිද්දෙනි.

ඉන්පසු තවදුරටත් ඉගෙනීම සඳහා ආලාරකාලාම වෙත ගිය උන්වහන්සේට පෙරටත් වඩා ඉහළ මට්ටමේ සමාධියක් ලබා ගැනීමට හැකි විය. නමුත් එයින් නැති සිටි විට වුව ද නැවත වතාවක් බිම්බා දේවිය ගැනත්, රාහුල පුත්‍ර ගැනත් සිහිවිලි පහළ වන්නට විය. පැරණි මතකයන් හා සිහිවිලි යළිත් උත්සන්න වන්නට විය. කාමය හා රාගය උන්වහන්සේ තුළ තවමත් පැවතුණි. තමන් වහන්සේගේ ඇතුළත ගැන මෙනෙහි කර බැලූ උන්වහන්සේට දැක ගත හැකි වූයේ තමන් වහන්සේගේ පරමාධීය කරා තවමත් ඌංචි නැතිබවය. එම නිසා උන්වහන්සේ එම ගුරුවරයාද අත්හැර දැමූ සේක. උන්වහන්සේ තම ගුරුවරුන්ට සවන් දෙමින් ඒ අනු ව කටයුතු කිරීම සඳහා උපරිම ශක්තියෙන් ක්‍රියා කළ සේක. තමන් වහන්සේගේ පුහුණුව ගැන නිරතුරු සෙවිල්ලෙන් සිටි අතර එය වෙනත් ගුරුවරයකු සොයා යෑම සඳහා නිකම්ම නිකම් අත්හැර නොදැමූසේක.

උග්‍ර තවුස් දම් රැකීමේ පිළිවෙත් පවා අත්හදා බැලූ උන්වහන්සේ කෙනකු තම ශරීරය ඇටසැකිල්ලක් බවට පත් වන තෙක් එය නිරාහාරව තබා ගැනීම හුදෙක් ශරීරයට ම සම්බන්ධ දෙයක් බව අවබෝධ කරගත් සේක. ශරීරයට කිසිවක් ගැන වැටහීමක් ඇති නො වෙයි. මේ ආකාරයට පුහුණුවීම හරියට අර නියම හොරා අත්හැර දමමින් අභිංසකයාගේ හිස ගසා දූමීම වැනිය.

මෙම කාරණය තුළට සැබෑ ලෙස එබී බැලූ බුදුන් වහන්සේට දැක ගත හැකි වූයේ පුහුණුව යනු ශරීරයට අදාළ දෙයක් නො ව මනසට අදාළ දෙයක් බවය.

අත්තකිලමථානුයෝගය හෙවත් තමන්ගේ ශරීරයට වද හිංසා පමුණුවා ගැනීම - මෙම ක්‍රියාව අත්හදා බැලූ උන්වහන්සේ විසින් සොයා ගනු ලැබූයේ එය ශරීරයට සීමා වූ එකක් බවය. ඇත්ත වශයෙන් නම් හැම බුදු කෙනකුත් ම බුදු වූයේ මනස තුළිනි.

ශරීරයට අදාළ දේවල් වුවත්, මනසට අදාළ දේවල් වුවත්, ඒවා සියල්ල අනිත්‍ය, දුක්ඛ, හා අනාත්ම වශයෙන් සලකා එක ම ගොඩකට දමන්න. ඒවා සියල්ල හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයාට අනු ව පවත්නා දේවල්ය. ඒවායේ පහළවීමට උපකාරක වන හේතුවට අනු ව ඒවා පහළ වෙයි. ස්වල්ප වේලාවක් පැවතී තිබී අතුරුදන් වෙයි. යෝග්‍ය හේතු කාරකයන් ඇති වූ විට ඒවා නැවතත් පහළ වෙයි. ස්වල්ප වේලාවක් පැවතී තිබී නැවත වතාවක් අතුරුදන් වෙයි. මේ සියල්ල “මා” යන කෙනකුවත්, සත්ත්වයකු වත් “අප” යන්නකු වත් නො වේ. එ වැනි කිසිවකු නැති අතර ඒවා හුදෙක් හැඟීම් සම්භාරයක් පමණි. සතුට තුළ “මා” කියා කිව හැකි දෙයක් නොසර්ගික වශයෙන් නැත. නොසර්ගික වශයෙන් පවත්නා එ වැන්නක් දුක තුළ ද නැත.

මා යන කිසිවක් දැකිය නොහැකි, එසේ ම පහළ වෙමින්, පැවැතී තිබෙමින්, නිරුද්ධ වෙමින් යන ඒවා හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයාට ම අයත් මූල ධාතුන්ය. ඒවා වක්‍රාකාරයෙන් සිදුවන මෙම වෙනස්වීමට භාජනය වෙයි.

මිනිසුන් ඇතුළු සියලු ම සත්ත්වයන් නැඹුරුවී සිටින්නේ මෙම පහළවීම, පැවැතී තිබීම හා නිරුද්ධ වීම “තමන්” යනුවෙන් දැකීමටය. මේ ආකාරයට අනු ව ඔවුහු හැම දෙයක ම එල්ලී ගෙන සිටිති. ඔවුනට දේවල් පවත්නා ආකාරයෙන් තිබීම අවශ්‍ය නැත. අවශ්‍ය වන්නේ වෙනත් ආකාරයකින් තිබීමටය. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔවුනට පහළ වූ දේවල් නිරුද්ධවීම අවශ්‍ය නැත. සතුට අත්දැක ගත් පසු දුක අවශ්‍ය නැත. දුක පහළවූ විට එය හැකි තරම් ඉක්මනින් ඉවත්වී යෑම අවශ්‍යවෙයි. දුක කොහෙත් ම පහළ නොවූයේ නම් එය ඊටත් වඩා හොඳය. එසේ වන්නේ ඔවුන් මෙම සිරුර හා මනස තමන් වශයෙනුත්, තමන්ට අයිති දේවල් වශයෙනුත් දකින නිසාය. ඔවුහු එම නිසා ඒවා තමන්ගේ කැමැත්තට අනු ව පවතින ලෙසට ඒවාට බලකර සිටිති.

මේ ආකාරයට කල්පනා කිරීම වතුර පිටවීමට ඉඩ නොදී වේල්ලක් හෝ බැම්මක් බැඳීම වැනිය. එයින් සිදු වන්නේ වේල්ල හෝ බැම්ම පුපුරා යෑමයි. මෙ වැනි කල්පනාවන් නිසා සිදු වන්නේත් මේ හා සමානවූ දෙයකි. දුකට හේතුවී පවතින්නේ මේ ආකාරයෙන් කල්පනා කිරීම නිසා බව බුදුන් වහන්සේ විසින්

දැන ගන්නා ලදී. මෙම හේතුව දුටු උන්වහන්සේ ඒ ආකාරයෙන් කල්පනා කිරීම නවත්වා දැමූ සේක.

දුකට හේතුව වශයෙන් නම් කරනු ලැබ ඇති ආයතී සත්‍යය මෙයයි. දුක, දුකට හේතුව, එහි සංසිදීම හා සංසිදීම සඳහා ඇති මාර්ගය යන චතුරායතී සත්‍යය තේරුම් ගැනීමට නොහැකිව මිනිසුන් හිරවී සිටින තැන පවතින්නේ හරියට ම මෙතැනයි. ඔවුන් ඔවුන්ගේ සැක දුරුකර ගත යුත්තේ මෙතැනින් මය. පවත්නා සියල්ල නාම හා රූප වශයෙන් දකින විට ඒවා සත්ත්වයකු, පුද්ගලයකු, අප හෝ ඔවුන් වැන්නකු නොවන බව පැහැදිලි වෙයි. මෙම නාම රූප අනුගමනය කරන්නේ හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයට ම අයත් නියමයන්ය.

අප පුහුණුව වන්නේ පවත්නා දේවල් ගැන මේ ආකාරයෙන් දැන ගැනීම සඳහාය. මෙම දේවල් පාලනය කිරීමට බලයක් නැති නිසා අපට ඒවායේ ස්වාමිවරුන් වීමට නො හැක. ඒවා පාලනය කිරීමට යෑම තුළින් දුක හට ගනියි. ඒ මක්නිසාද? ඒවා පාලනය කිරීම සඳහා ඇත්ත වශයෙන් ම ඒවා අපේ නොවන නිසාය. මෙම ශරීරයක්, මනසක්, “මා” හෝ “වෙනත්” කෙනකු හෝ නො වේ. ඒවායේ පවත්නා ස්වභාවය ඇති සැටියෙන් දැක ගනු ලැබුවහොත් එය පැහැදිලි දැකීමකි. අපි ඒ තුළින් සත්‍යය දැක ගනිමු. ඒවා හා එක්වෙමු. මෙම දැකීම උදුනක ලා රත්පැහැ වන තෙක් රත් කළ යලියක් දැකීමට සමානය. ඒ යලිය හැම පැත්තක්ම රත්වී ඇත. උඩින් අල්ලා බැලුවත්, යටින් අල්ලා බැලුවත්, ඒ හැම පැත්තක් ම රත්වී ඇත. කොතැනක හෝ අල්ලා බැලුවත් එතැන රත්වී ඇත. මෙම දේවල් ගැන දැක ගත යුත්තේ මේ ආකාරයෙනි.

අපේ පුහුණුව පටන් ගන්නා විට අපට යම් තත්ත්වයකට පත්වීමට, යමක් ලබා ගැනීමට, දැන ගැනීමට හෝ දැක ගැනීමට බොහෝවිට අවශ්‍ය වෙයි. නමුත් ඒ ලබා ගැනීමට යන්නේ හෝ දැක ගැනීමට යන්නේ කුමක් ද කියා අපි නො දනිමු. එක් කලක මගේ එක් ශිෂ්‍යනමක් තමන්ගේ පුහුණුව තුළ පැවැති අපැහැදිලි බව හා අවිනිශ්චිත ස්වභාවය නිසා වෙනෙසට පත්වී සිටියේය. එසේ වුවත් ඔහු දිගට ම තම පුහුණුවේ යෙදී සිටි අතර මම ද ඔහුට උපදෙස් දෙමින් සිටියෙමි. අවසානයේ ඔහුට යම් ප්‍රමාණයක සැනසිලි සුවයක් ලබා ගත හැකි විය. නමුත් ඔහුගේ මනස ක්‍රම

ක්‍රමයෙන් නිශ්චල බවට පත්වන විට මා ඊළඟට කරන්නේ කුමක් ද යනුවෙන් පවසමින් ඔහු, තමන් තුළ පැවති එම අවිනිශ්චිත ස්වභාවයේ ගොදුරක් බවට පත්විය. දන් ඉතින්! යළිත් අවුල් බව. ඔහු පවසන්නේ ඔහුට සැනසිලි සුවය අවශ්‍ය බවයි. නමුත් එය ලැබෙමින් පවතින විට ඔහුට එය අවශ්‍ය නැත. ඔහු පවසන්නේ ඊළඟට කළයුතු වන්නේ කුමක් ද යනුවෙනි.

එම නිසා අප මෙම පුහුණුව තුළ දී සිදු කරන හැම දෙයක් ම ඇලීමෙන් තොර ව සිදුකළ යුතුය. අප ඇලීමෙන් තොර විය යුත්තේ කෙසේද? දේවල් පැහැදිලි ලෙස දැක ගැනීම තුළින් ඇලීමෙන් තොර වෙමු. ශරීරයේ හා මනසේ ගති ස්වභාවයන් පවත්නා යථා තත්ත්වයට ම අනු ව ඒවා දැක ගන්න. අප භාවනා කරන්නේ ඒ තුළින් සැනසිලි සුවය ලැබීම සඳහාය. නමුත් එසේ කිරීම තුළ අප දකින්නේ සැනසිලි සුවයක් නොවන දෙයයි. එයට හේතුව මනසේ ස්වභාවය වංචලත්වය වන නිසාය.

සමාධි භාවනාව කරන විට අපි අපේ නාසයේ අග කෙළවර මත හෝ උඩුකොල මත එනම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය ගැටෙන තැන මත අවධානය රඳවා ගනිමින් සිටිමු. මනස එම අරමුණ වෙතට යොමු කිරීම “චිතක්කය” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. මෙසේ යොමු කරවනු ලැබූ මනස එම අරමුණ මතම රඳවා තබා ගැනීම “විචාරය” නම් වෙයි. එය නාසයේ අග කෙළවර මත ගැටෙන හුස්ම ගැන මෙනෙහි කරමින් සිටින බවය. විචාරයේ ඇති මෙම ස්වභාවය වෙනත් මානසික සංවේදනයන් සමඟ කළවම් වෙයි. එම අවස්ථාවේ අප සිතන්නේ අපේ මනස නිශ්චල නැති බවත්, නිශ්චල බවට පත් නොවන බවත්ය. නමුත් මෙය අර යටකී සංවේදනයන් සමඟ විචාරය කළවම් වීමේ දී ඒ තුළ ඇතිවන ක්‍රියාකාරීත්වයයි. දැන් මෙම ස්වභාවය වැඩිපුර වැරදි ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වුවහොත් මනස එහි ඒකාග්‍රතාවය නැති කර ගනියි. එවිට චිතක්කය යොදා ගනිමින් මනස භාවනා අරමුණට ම යොමු කර ඒ තුළ අලුත් බවක් ඇති කර ගත යුතුය. අපේ අවධානය මේ අයුරින් පිහිටුවා ගත් සැණින් අනිකුත් සංවේදනයන් සමඟ කළවම් වෙමින් විචාරයේ ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවෙයි.

දැන් මෙය මේ ආකාරයෙන් සිදු වන විට අප තුළ ඇති වැටහීමේ අඩුකම නිසා “මගේ මනස ඉබාගාතේ ගියේ මක්නිසාද?”

එය නිශ්චල ලෙස පැවතිය යුතු නමුත් එසේ නොවන්නේ මක්නිසාද? කියා දැන ගැනීමට අප තුළ කැමැත්තක් පහළ වෙයි. මේ ආකාරයට කරනු ලබන පුහුණුව ඇලීමකින් යුතු ව කරනු ලබන පුහුණුවකි.

ඇත්ත වශයෙන් නම් මනස කරන්නේ හුදෙක් එහි ස්වභාවයට අනු ව ක්‍රියා කිරීමයි. නමුත් අපි "මනස තවමත් නිශ්චල නැත්තේ මක්නිසාද?" යනුවෙන් කල්පනා කරමින් එහි ඇති එම ක්‍රියාකාරීත්වයට මනස නිශ්චල කිරීමේ ආශාවක් එකතු කරමු. මේ තුළින් ද්වේශයක් හට ගන්නා බැවින් අපි අපේ සෑක, දුක හා අවුල් බව තවත් වැඩිකර ගනිමින් එම ද්වේශය අනික් හැම දෙයකටමත් එකතු කරමු. එබැවින් මනස තුළ සිදුවෙමින් පවත්නා නොයෙකුත් ආකාරයේ සිදුවීම් ගැන මෙනෙහි කරමින් පවතින විචාරය අප තුළ ඇත්නම් අප ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව සිතා ගත යුත්තේ "හා! මනසෙහි ස්වභාවය හුදෙක් ම මේ ආකාරය" යනුවෙනි. දේවල් තුළ පවත්නා යථාස්වභාවය දැක ගන්නා මෙන් ඔබට ඒ ආකාරයෙන් කථා කරන්නේ ඒ බුද්ධ ස්වභාවය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. මනසේ ස්වභාවය හුදෙක් ම මේ ආකාර යි යනුවෙන් සිතමින් එය එතැන දී ම අත්හැර දැමූ විට මනස සාමකාමී බවට පත්වෙයි. එය තවමත් එකඟ බවට පත් නොවී ඇති විට අපි නැවත වතාවක් විතක්කය යොදා ගනිමින් එය සංසුන් බවට පත් කරමු. විතක්කය හා විචාරය එකට එක්වී ක්‍රියාත්මක වන්නේ මේ ආකාරයටය. අපි අපේ මනස තුළ පහළ වන විවිධාකාරයේ සංවේදනයන් ගැන මෙනෙහි කර බැලීම සඳහා විචාරය යොදා ගනිමු. විචාරය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විසිරී යන විට අපි නැවත වතාවක් විතක්කය තුළින් අපේ අවධානය අරමුණ වෙත යොමු කරමු.

මෙම අවස්ථාවේ දී අපේ පුහුණුව ඇලීමෙන් තොර ව සිදු කළ යුතු බව වැදගත් වෙයි. වෙනත් මානසික සංවේදනයන් සමඟ අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බල පවත්වමින් ක්‍රියාත්මක වන විචාරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය දකින අප අපේ මනස කැළඹිලි ස්වභාවයට පත්වී ඇති බව කල්පනා කිරීමට පිළිවන. එසේ කල්පනා කරන අපි එම ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන නොසතුටට පත්වෙමු. එයට හේතුව ඒ තුළ ම පවතී. අප නොසතුටට පත්වූයේ අපේ මනස හුදෙක් නිශ්චල ආකාරයෙන් පැවතීමට අපට අවශ්‍ය වූ නිසාය. ඊට හේතුව එයයි. එනම්, වැරදි දැකීමයි. මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය හුදෙක් මනසෙහි පවත්නා

ගති ස්වභාවයයි, යනුවෙන් දැක ගනිමින් අපේ දැකීම ස්වල්පයක් නිවැරදි කර ගනු ලැබුව හොත් කැළඹිලි ස්වභාවය මැඩ පැවැත්වීම සඳහා හුදෙක් එය ම ප්‍රමාණවත්ය. අත්හැර දැමීම වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි.

දැන් අපි ඇලීමෙන් තොර වෙමු නම්, අත්හැර දැමීමෙන් යුතු ව පුහුණුවෙමු නම්, එනම්, මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ නොඇලී සිටීම හා නොඇලී සිටීම තුළ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය ඇතිව පුහුණුවීමට ඉගෙන ගනිමු නම් විචාරය ස්වභාවික වශයෙන් යම් අඩු ප්‍රමාණයක වැඩ කොටසක් කිරීමට නැඹුරු වෙයි. මනස කලබලකාරී ස්වභාවයෙන් නිදහස් වන විට විචාරය නැඹුරු වන්නේ ධර්මය ගැන මෙනෙහි කිරීමටය. එය එසේ වන්නේ ධර්මය මෙනෙහි නොකිරීම තුළින් එය නැවත වතාවක් කලබලකාරී තත්ත්වයට පත් වන නිසාය.

මේ අන්දමින් විචාරය ක්‍රමයෙන් වඩාත් සියුම් බවට පත්වන තෙක් විතක්කය-විචාරය, නැවතත් විතක්කය-විචාරය, නැවත නැවතත් විතක්කය-විචාරය ආදී වශයෙන් විතක්ක විචාර දෙක ක්‍රියාත්මක වී පවතී. විචාරය මුල දී සෑම අතක ම යැවෙයි. මනසෙහි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරීත්වය හුදෙක් මේ ආකාරය යනුවෙන් වටහා ගන්නා විට එම ක්‍රියාකාරීත්වය කෙරෙහි ඇලීමක් ඇති නොකර ගතහොත් මිස එයින් කරදරයක් ඇති නො වේ. ඒ තුළ පවතින්නේ ගලන වතුරෙහි ඇති ස්වභාවයයි. "එය ගලන්නේ කුමකටද?" යනුවෙන් අසමින් ඒ ගැන කරදර වුවහොත් ඔබ ස්වාභාවික වශයෙන් ම දුකට පත්වන්නෙහිය. වතුර ගලන්නේ එහි ස්වභාවය හුදෙක් එය වන නිසාය. ඒ බව වැටහී ගිය විට දුකක් නොහට ගනියි. විචාරය මෙ වැනි දෙයකි. විතක්කය පවතී. ඉන්පසු මානසික සංවේදනයන් සමග අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බල පවත්වමින් විචාරය පවතී. එම සංවේදනයන් හඳුනා ගැනීම තුළින් ඒවා අපේ මනස නිශ්චල කිරීම සඳහා අරමුණු බවට පත්කර ගත හැකිවෙයි.

මනසේ ස්වභාවය මේ ආකාරයෙන් වටහා ගත් විට, වතුර ගලාගෙන යෑම සඳහා ඉඩ දී සිටින ආකාරයෙන් අපි අත්හැර දැමීමෙහි යෙදෙමු. එවිට විචාරය වැඩි වැඩියෙන් සියුම් බවට පත්වෙයි. මනස සමහර විටෙක නැඹුරු වන්නේ ශරීරය ගැන එසේ නොමැති නම් මරණය වැනි දෙයක් හෝ යම් ධර්ම කාරණයක්

ගැන මෙනෙහි කිරීමටය. මෙනෙහි කරන අරමුණ හරි ගිය විට සුවදායක හැඟීමක් පහළවෙයි. එසේ පහළවන ඒ සුවය කුමක් ද? එය ජීවිත සුවයයි. අන්ත ඒ සුවය පහළවෙයි. ඒ තුළින් නිසසල බවේ එසේ නොමැති නම් සැහැල්ලු බවේ ප්‍රකට වීමක් සිදුවේ. මනස ප්‍රමුදිතව පවතී. ජීවිතය යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ මෙයයි. තව ද, ඒ තුළ සුබය හෙවත් සතුට, එසේ ම ඒකාග්‍රතාවය ද පවතී.

දැන් මිලගට සමාධිභාවයේ ප්‍රථම පියවර ගැන කථා කළ හොත් එය මෙසේ විය යුතුය:

එයට විතක්ක, විචාර, ජීවිත, සුබ, ඒකග්‍රතා අයත් වෙයි. එසේ නම්, දෙවන පියවර කුමක් ද? මනස නැවතීමකින් තොර ව වඩාත් සියුම් බවට පත්වන විට ඒ හා සංසන්දනාත්මක ව ගත් විට විතක්කය හා විචාරය ගොරෝසු බවින් වැඩිය. එම නිසා ජීවිතය, සුවය හා ඒකග්‍රතාවය පමණක් තිබීමට ඉඩ හරිමින් මනස විසින් විතක්කය හා විචාරය බැහැර කරනු ලබයි. මෙය මනස විසින් ම සිදු කරනු ලබන්නකි. ඒ නිසා ඒ ගැන අනුමාන වශයෙන් සිතා ගැනීමක් අවශ්‍ය නැත. අප කළ යුතු වන්නේ එම දේවල් හුදෙක් ඒ පවත්නා ආකාරයෙන් ම දක ගැනීමය.

මනස තවතවත් සියුම් බවට පත්වන විට, එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඒ තුළ සුබය හා ඒකග්‍රතාවය පමණක් තිබීමට ඉඩහැර ජීවිතය ද බැහැර වෙයි. අපි එවිට ඒ බව සනිටුහන් කරගමු. දැන් එම ජීවිතය යන්නට ගියේ කොහොටද? එය කොතැනකට වත් නොගිය අතර මෙහි දී සිදුවී ඇත්තේ අතිශය ලෙසින් සියුම් බවට පත් මනස, ඒ තුළ පැවතීමට තරම් ගොරෝසුකමින් අධික ගුණ ස්වභාවයන් බැහැර කර දැමීම පමණය. මනස තුළ පැවතීමට තරම් සියුම් නොවන කුමක් හෝ වුවත් එය විසින් ඒවා බැහැර කරනු ලබයි. පොත් තුළ සතරවන ධ්‍යානය යනුවෙන් හැඳින්වෙන ඉහළම සමාධි තලය එනම්, සියුම් බවේ උපරිම මට්ටමට ළං වන තෙක් මනස එයට ගොරෝසු යැයි හැඟෙන කුමක් හෝ වුවත් දිගින් දිගට බැහැර කරයි. දැන් මෙහි දී මනස විසින් කරනු ලබන්නේ ඒ තුළ ඒකග්‍රතාවය හා උපේක්ඛාව පමණක් තිබීමට ඉඩහැර ගොරෝසුකමින් වැඩි කුමක් හෝ වුව ද නැවතීමකින් තොර ව බැහැර කරනු ලැබීමයි. මෙතැනින් එහාට කළයුතු කිසිවක් නැත. අවසන් සීමාව මෙයයි.

මනස තුළ විවිධාකාර සමාධි අවස්ථාවන් පහළ වන විට එය සිදුවිය යුත්තේ මේ ආකාරයටය. නමුත් ඔබ පුහුණුවට අදාළ මූලික කරුණු වටහා ගත යුතු බව කරුණාවෙන් සලකන්න. අපට අවශ්‍ය වනුයේ මනස නිශ්චල කිරීමටය. නමුත් එය එම තත්වයට පත් නොවී පවතියි. මේ ආකාරයෙන් කෙරෙන පුහුණුව ආශාවෙන් යුතු ව සිදුකෙරෙන පුහුණුවකි. නමුත් අප සිටින්නේ ඒ බවක් නොදැන. අපේ ආශාව එය නිශ්චල කිරීමයි. එම ආශාව තුළින් අප එය තව තවත් කැළඹිලි බවට පත්කරමු. ඒ සඳහා හේතු වන්නේ මේ එක ම ආශාවයි. මනස නිශ්චල කිරීමට අපට ඇති ආශාව කෘෂ්ණාව බව අපි නො දනිමු. එය හරියට අර පවතින බර තවතවත් වැඩිකර ගැනීමට සමානය. මනස නිශ්චල කිරීම සඳහා අප තුළ ඇතිවන එම ආශාව අත් නොහළොත් මනසේ කැළඹිලි ස්වභාවය වැඩිවෙයි. එසේ වූ විට අප නිරතුරු ව කරන මෙම සටන, මෙම අරගලය අත්හැර දමමු.

එය එසේ වන්නේ මක්නිසාද? එසේ වන්නේ අපේ මනස සකස්වී තිබෙන ආකාරය දෙස අප නොබලන නිසාය. මනස තුළ පවත්නා එම තත්වයන් එසේ පවතින්නේ හුදෙක් ඒවායේ ස්වභාවයට අනු ව මය, කියා දැන ගන්න. මනස තුළ කුමක් පහළ වුවත් ඒ ගැන හුදෙක් නිරීක්ෂණය කර බලන්න. මනසේ ස්වභාවය හුදෙක් එය මය. ඒ බව හැඳින් නොගතහොත් මිස එය අනර්ථකාරී නොවේ. ඒ තුළ පවත්නා ක්‍රියාකාරීත්වය යථාර්ථයට අනුරූප ව වටහා ගනු ලැබුවහොත් එය අනර්ථකාරී නොවනු ඇත. එම නිසා අප කරන්නේ ඒ තුළ පවත්නා ප්‍රබලකාරී ස්වභාවය අඩුවී එය තැන්පත් බවට පත්වන තෙක් විතක්කය හා විචාරය යොදා ගනිමින් පුහුණුවේ යෙදීමයි. සිතිවිලි හා හැඟීම් පහළ වන විට අපි ඒවා ගැන මෙනෙහි කර බලමු. ඒවා හා එක්වී ඒවා ගැන දැන ගනිමු.

කෙසේ වෙතත්, අප සාමාන්‍ය වශයෙන් නැඹුරු වන්නේ ඒවා හා සටන් වැදීම ආරම්භ කිරීමටය. ඒ මක්නිසාද, අප මුල සිට ම තීරණය කරගනු ලැබුවේ මනස නිශ්චල කිරීමටය. අප භාවනාවට වාඩිවූ සැණින් අපේ එම තීරණයට එරෙහි ව අපට හිරිහැර පැමිණ වීම සඳහා සිතිවිලි පැමිණෙයි. සිත අරමුණ වෙත පිහිටුවා ගත් සැණින් අපේ අවධානය වෙනතකට යොමු වෙයි. මනස ඒ

තුළට එළඹෙන සෑම සිතිවිල්ලක් පසුපස යැවෙයි. එසේ වන්නේ ඒවා එළඹී ඇත්තේ අපට බාධා කිරීමටය කියා එය සිතන නිසාය. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් නම් ගැටලුව මතු වන්නේ මෙතැනින් මය. එය එසේ වන්නේ අප තුළ ඇති එම ආශාව නිසාය.

මනස හැසිරෙන්නේ ඊට ම අයත් ස්වභාවයට අනු ව බවත්, එම ස්වභාවයට අනු ව එය මේ ආකාරයට යන එන බවත් දැකගනු ලැබුවහොත් එසේ ම ඒ ගැන වුවමනාවට වඩා වැඩි උනන්දුවක් නොදක්වා සිටියහොත්, එහි ගති ලක්ෂණ බොහෝ දුරට ළමයකුගේ ගති ලක්ෂණවලට සමාන බැව් වටහා ගත හැකිය. ළමයින්ට වැඩිමනක් දෙයක් නො තේරෙයි. ඒනිසා ඔවුන් නොයෙකුත් ආකාරයේ දේවල් පැවසීමට පුළුවන. ඔවුන්ගේ මෙම ස්වභාවය තේරුම් ගත හොත් අප කරන්නේ කපා කිරීම සඳහා ඔවුන්ට ඉඩහැර සිටීමයි. මක්නිසා ද ළමයින් ස්වභාවයෙන් ම කපාකරන්නේ ඒ ආකාරයෙන් නිසාය. අප මේ අන්දමේ අත්හැර දැමීමක යෙදෙන විට ළමයා අපේ මතකයෙන් ඇත් වෙයි. ඔහු කතා බහේ යෙදෙමින් එතැන මෙතැන සෙල්ලම් කරයි. එවිට කරදරයකින් තොර ව අපේ ආගන්තුකයන් සමග කපා කිරීමට අපට හැකිවනු ඇත. අපේ මනසත් මේ ආකාරයේ ම දෙයකි. තදින් අල්ලා ගැනීම තුළින් පීඩාවක් ඇතිකර ගත හොත් මිස එය පීඩාකාරී එකක් නොවනු ඇත. ගැටලුවලට හේතුව එසේ අල්ලා ගැනීමයි.

කෙනකු තුළ ජීවිතය පහළ වන විට ඔහුට දැනෙන්නේ කිව නොහැකි තරමේ සතුටකි. ඒ තුළ ඇති සුවය හරියට ම තේරුම් ගත හැකි වන්නේ එය අත් දුටු අයට පමණය. සුබය පහළ වන අතර ඒකාග්‍රතාවයත් පවතී. දැන් මනස තුළ විතක්ක, විචාර, ජීවිත, සුබ හා ඒකග්‍රතා යන මේ පහ ම පවතී. මේ පහ ම ඒකරාශී වන්නේ එක ම තැනයි. විවිධාකාර ගති ලක්ෂණයන් වුව ද ඒවා එකට එක්වී පවතින්නේ එක ම තැනකය. විවිධ වර්ගයේ පළතුරු හුදෙක් එක ම බඳුනක් තුළ දැකින්නාක් මෙන් ඒවා එක ම මනසක් තුළ දක්නට හැකිය. විතක්ක, විචාර, ජීවිත, සුබ හා ඒකග්‍රතා යන ලක්ෂණ පහ ම පවතින්නේ එක ම මනසක් තුළ බව දැකිය හැකිය. යම් කෙනකු ඒ තුළ "විතක්කයකුත් විචාරයකුත් පවතින්නේ කෙසේද?" ජීවිතයකුත් සුබයකුත් පවතින්නේ කෙසේද? කියා ඇසුව හොත් එයට පිළිතුරු දීම අපහසුය. එසේ වුවත් ඒවා එක ම

මනසක් තුළ ඒකරාශීව පවතින විට එහි ස්වභාවය අපට ම දැක ගත හැකි වෙයි. මේ අවස්ථාවේ අපේ පුහුණුව තරමක් විශේෂ තත්ත්වයකට පත්වෙයි.

අප තුළ සතිය හා සති සම්පජ්ඣ්ඤය පැවතිය යුතුය. අප ගැන අපට ම අමතක නොවීමෙන් සිටිය යුතුය. දේවල් ගැන දැන ගත යුතු වන්නේ ඒවායේ යථා ස්වභාවයට අනු වය. මනසෙහි ශක්‍යතාවයට සම්බන්ධ වී ඇති මේවා භාවනාවට අදාළ අවස්ථාවන්ය. මෙම භාවනාවට අයත් වන කිසිවක් ගැන සැක නො කරන්න. මහපොළොව තුළට ගිලී ගියත්, ගුවන තුළට පාවී ගියත්, නො එසේ නම් භාවනා කරමින් සිටින විට මරණයට හෝ පත් වුවත් භාවනාව ගැන සැක නො කරන්න. මනස තුළ පවතින ගති ලක්ෂණ කුමන ආකාරයේ ඒවා වුවත් ඒවා ගැන හුදෙක් දැනීමෙන් යුතු ව සිටින්න. අපේ පදනම වන්නේ සිටගෙන සිටියත් වාඩිවෙමින් සිටියත්, ඇවිදීමින් සිටියත්, එසේ ම දිගාවීමෙන් සිටියත් අප තුළ සතිය හා සති සම්පජ්ඣ්ඤය පවත්වා ගනිමින් සිටීමය. මනස තුළ කුමක් පහළ වුවත් එය හුදෙක් අත්හැර දමන්න. ඒ කෙරෙහි ඇලීමක් ඇති කර නො ගන්න. කැමැත්තක් හෝ අකැමැත්තක් වුවත්, සතුටක් හෝ දුකක් වුවත් සැකයක් හෝ නිශ්චිත භාවයක් වුවත්, විචාරය තුළින් මෙනෙහි කර බලමින් ඒවායින් හටගන්නා ප්‍රතිඵල ගැන සිතන්න. සිත තුළ පහළ වන ඒ හැමෙකක් නම් කිරීමට නො යන්න. ඒ ගැන දැනීමෙන් යුතු ව පමණක් සිටින්න. මනස තුළ පහළ වන හැමෙකක් ම හුදෙක් සංවේදනයක් පමණක් ම බව දැන ගන්න. ඒවා අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් යුක්තය. පහළ වී කෙටි කාලයක් තිබී අතුරුදහන් වෙයි. ඒවා තුළ ඇත්ත වශයෙන් ම ඇත්තේ එපමණක් මය. ඒ හැර ඒවා තුළ “ආත්මය” කියා දෙයක් හෝ “සත්වයකු” කියා දෙයක් හෝ නැත. එසේ ම “අප” හෝ “ඔවුන්” කියා දෙයක් වුව ද නැත. ඒවා කිසිවක් අල්ලාගෙන සිටීමට තරම් වටිනාකමක් ඇති දේවල් නො වේ.

අපි නාම රූප ගැන ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව මේ ආකාරයෙන් දකින විට අන්ධකාරය තුළ සැඟවී තුබූ යථාස්වභාවය දැක ගනිමු. මනස හා ශරීරය තුළ, සතුට හා දුක තුළ, ආදරය හා ද්වේශය තුළ පවත්නා අනිත්‍ය ස්වභාවය දැක ගනිමු. ඒ සියල්ල අස්ථීරය. මේ ආකාරයට අනු ව දැක ගන්නා මනසට ශරීරය හා මනස

ගැනත්, පහළවෙමින් නිරුද්ධ වන අනිත්‍ය දේවල් ගැනත්, කළකිරීමක් නොඑසේනම් එපා වීමක් ඇතිවෙයි. මේ ආකාරයෙන් කළකිරීමට පත්වන මනස මේවායින් ඉවත් වීමේ මගක් සොයයි. එය ලෝකය සම්බන්ධයෙනුත්, උත්පත්තිය සම්බන්ධයෙනුත් පවත්නා අත්‍යාප්තිකර ස්වභාවය දැක ගනියි. එයට දේවල් කෙරෙහි තවදුරටත් ඇලීගෙන සිටීම එපා වෙයි.

මනස මේ ආකාරයට අනුව දකින විට අපි කොතැනකට ගියත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය දකිමු. අල්ලාගෙන සිටීමට තරම් කිසිම දෙයක් නොමැති බව දකිමු. වාඩිවී සිටීම සඳහා ගසක් මුලට ගියත්, කඳු මුදුනකට හෝ වැලි තලාවකට හෝ ගියත්, අපට ඒ තැන්වල දීත් ඇසෙන්නේ බුදුන්වහන්සේගේ ධර්මයයි. සියලු ම ගස්වලත්, සතුන් තුළත් ඒකාකාරී බවක් දක්නට ලැබෙන අතර ඒ කිසිවක විශේෂත්වයක් නො දකිමු. කිසිවක් හෝ අත් නොහැර ඒ සියල්ලෙහි ම ඇත්තේ පහළවීමක්, නිරුද්ධවීමක්, කෙටි කාලයක් පැවතීමක්, දිරාපත්වීමක් හා විනාශවී යෑමක් පමණය.

අපි මේ ආකාරයට අපේ ශරීරය හා මනස වඩාත් පැහැදිලි ලෙස දැකීම නිසා ලෝකය වඩාත් පැහැදිලි ආකාරයෙන් දැක ගනිමු. අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම අතින් සලකා බලන විට ඒවා තව දුරටත් පැහැදිලි වෙයි. දේවල් තදින් ග්‍රහණය කළ විට මිනිස්සු දුකට පත්වෙති. දුක පහළ වන්නේ මේ ආකාරයෙනි. සිරුර හා මනස පවතින්නේ හුදෙක් ඒවායේ ස්වභාවයට අනුව මය කියා දැකගතහොත් දුකෙහි පහළ වීමක් ඇති නො වේ. මක්නිසාද අප තුළ ඒවා කෙරෙහි තදින් අල්ලා ගැනීමක් නැති නිසාය. අප කොතැනකට ගියත් අප තුළ ඇත්තේ ප්‍රඥාවයි. ගසක් දුටුවිට පවා අපට ප්‍රඥාවෙන් යුතු වී එම ගස ගැන සලකා බැලීමට හැකිවෙයි. තණකොළ මෙන් ම නොයෙකුත් කෘමීන් දැකීම පවා වුව ද, මෙතෙහි කිරීම සඳහා ආහාරයක් බවට පත්වෙයි.

සියල්ල කැටිකර ගනිමින් එකට ගත් විට මේ හැම දෙයක් ම වැටෙන්නේ එක ම ගණයකටය. එනම් ධර්ම ස්වභාවය නැමති ගණයට වැටෙන අතර ඒ සියල්ල නිත්‍ය වශයෙන් ම අනිත්‍යයය. ඒවා තුළ ඇති සත්‍යය එයයි. සැබෑ ධර්මය එයයි. ඒවා ඒ අතින් ස්ථිරය. එය ඒ ආකාරයට ස්ථිර වන්නේ කෙසේද? එසේ වන්නේ ලෝකයේ ස්වභාවය එය ම වන නිසාත්, වෙනත් ආකාරයකින්

නොවන නිසාත්ය. ඊට වඩා වැඩි යමක් ඒවා තුළ නැත. අපට මේ ආකාරයෙන් දැකිය හැකි වුවහොත් අපේ ගමන නිම වුවා වෙයි.

හැනීමේ ඇතිකර ගැනීම ගැන බුදු දහමෙහි සඳහන් වන්නේ මෙසේය: අප අනුනට වඩා අඤානයයි සිතීම, අනුනට සමානයයි සිතීම හා අනුනට වඩා උසස් යයි සිතීම වැරදි බව සඳහන් වෙයි. එසේ වන්නේ අප කියා කිසිවකු නැති නිසාය. ඒ තුළ පවත්නා තත්ත්වය එ වැන්නක් නම් අප තුළ පවතින මානය මූලිනුපුටා දැමිය යුතු වෙයි.

“ලෝකවිදු” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි. එනම් ලෝකයේ ස්වභාවය ඇති සැටියෙන් පැහැදිලි ආකාරයට දැකීමයි. මනස මේ ආකාරයට සත්‍යය දැන ගන්නාවිට එයට ඒ ගැන ම අවබෝධයක් ඇතිවීම නිසා එය විසින් දුකට හේතුව නැති කර දමනු ලබයි. හේතුවක් කිසිසේත් ම නැති විට එලයන්ගේ හට ගැනීමක් ද ඇති නොවනු ඇත. අප අපේ පුහුණුව තුළින් ඉදිරියට යා යුත්තේ ඒ ආකාරයෙනි.

අප මේ සඳහා දියුණු කර ගත යුතු මූලික ගුණාංග නම්: පළමුවෙන් ම සෘජු භාවය හා අවංකභාවය, දෙවනු ව වැරදි දේවල් නොකිරීමට ප්‍රවේශම් වීම, තෙවනු ව සිත තුළ නිහතමානී ගුණය පවත්වා ගැනීම, ආශාවන් අත්හැර ස්වල්පයකින් සෑහීමට පත්වීම, මෙහි දී කපාව මෙන් ම අනෙකුත් දේවල් සම්බන්ධයෙන් ස්වල්පයකින් සෑහීමට පත් වුවහොත්, සිත වෙනත් දේවල් කෙරෙහි ඇදී නොයෑමේ හේතුව නිසා අපට අප ගැන ම දැක ගැනීමට හැකි වෙයි. සිතට ශීලයේ හා ප්‍රඥාවේ පදනම වැටෙයි.

එම නිසා ධර්ම මාග්ගියෙහි ගමන් කරන්නවුන් වන අප අසිහියෙන් නොසිටිය යුතුය. තමන් නිවැරදි වුවත් සිහියෙන් තොර ව නො සිටින්න. හැම දෙයක් ම යහපත් ආකාරයට සිදුවන විට හෝ ඔබ සතුටින් සිටින විට වුව ද සිහියෙන් තොර ව නො සිටින්න. මා විසින් “සිහියෙන් තොර ව නො සිටින්න.” යනුවෙන් පවසනු ලබන්නේ මක්නිසාද? මා එසේ කියන්නේ මේ කිසිවක් කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබිය නො හැකි නිසාය. ඒවායේ එම ස්වභාවය සැලකිල්ලට ගන්න. මනස සමාධියට පත් වුව හොත් එය ඒ ආකාරයෙන් තිබීමට ඉඩ හරින්න. ඔබ නම් කැමති වන්නේ ඒ තුළ ම නිමග්න වී සිටීමටය. නමුත් ප්‍රිය මනාප නොවන ගති ස්වභාවයන්

සම්බන්ධ සත්‍යය දැන සිටින්නාක් මෙන් මෙම ගති ස්වභාවයේ සත්‍යය ගැන ද දැනීමෙන් යුතු ව සිටින්න.

මනස සම්බන්ධයෙන් කෙරෙන පුහුණුව එක් එක් පුද්ගලයාට ම අයත් කායභීයකි. ගුරුවරයා විසින් කරනු ලබන්නේ මනස පුහුණු කිරීමේ ක්‍රමය විස්තර කර දීම පමණය. මක්නිසා ද මනස පිහිටා තිබෙන්නේ ඒ එක් එක් පුද්ගලයා තුළ ම නිසාය. වෙනත් අය ඒ තුළ පවතින්නේ කුමක් ද කියා අප තරම් හොඳින් නො දනිති. ඒ බව දන්නේ අප පමණය. අපේ පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ, මෙන්න මේ ආකාරයේ අවංකකමකි. එය උදාසීනකමින් තොර ව නිසි පරිදි කරන්න. "නිසිපරිදි කරන්න" කියා කියන විට එයින් අදහස් වන්නේ ශරීරයට අධික ලෙස වද දීමෙන් එය සිදු කළ යුතු බව ද? නැත. ඒ සඳහා එයට අධික ලෙසින් වද දිය යුතු නැත. මක්නිසාද පුහුණුව සිදුකරනු ලබන්නේ මනස තුළින් වන නිසාය. හුදෙක් සතිය හා සම්පජ්ඣය පවතී නම් ඔබට ඒ හරහා වැරදි දෙය ඔබ තුළින් ම දැකිය හැකි වෙයි. පුහුණුව ගැන දැන ගන්නා වනුයේ මෙම දැකීම ඇති වූ විටය. මේ සඳහා එතරම් විශාල ප්‍රමාණයේ දැනුමක් අවශ්‍ය නැත. ප්‍රතිබිම්බිත ආකාරයෙන් ඔබේ ඇතුළත දැකීම සඳහා පුහුණුවට අදාළ මට්ටම් යොදා ගන්න.

දැන් මේ වන විට වස්සාන කාලය අඩකින් පමණ ගෙවී ගොස් ඇත. මේ කාලය තුළ දී බොහෝ අය සාමාන්‍ය වශයෙන් කරන්නේ තමන්ගේ පුහුණුව ටික කලකට ලිස්සා හැරීමයි. ඔවුහු පුහුණුවේ මුල සිට අග දක්වා එක ම ස්ථාවරයක රැඳී නො සිටිති. මේ තුළින් පෙන්නුම් කරන්නේ ඔවුන් පුහුණුව අතින් තවමත් දියුණු වී නැති බවය. වස් කාලයේ ආරම්භයත් සමග යම් පුහුණුවක යෙදීම සඳහා අධිෂ්ඨාන කර ගත් විට තමන් පුහුණු වන්නේ කුමක් හෝ වුවත් ඒ සඳහා ඇති කරගත් අධිෂ්ඨානය මුදුන්පත් කරගත යුතු බව උද්භරණයක් ලෙස පෙන්වා දිය හැක. එම නිසා ඔබ ඔබේ පුහුණුවේ ස්ථාවරභාවය මෙම මුළු කෙමස තුළ ම රැක ගත යුතුය. හැමදෙනා ම ඒ ගැන උත්සාහවත් වන්න. පුහුණුවීම සඳහා ඉටාගනු ලැබූයේ කුමක් ද ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඔබ අතින් එය ගිලිහී ගොස් තිබේද කියාත් බලන්න. එය එසේ වී ඇත්නම් ඒ තුළ නැවත වතාවක් පිහිටීමට උත්සාහ කරන්න. පුහුණුව, ආනාපාන සනී භාවනාව කරන ආකාරයට ම හැඩගස්වා

ගන්න. හුස්ම ඉහළ පහළ යන විට සිත වෙනතකට යොමු වෙයි. එවිට ඔබ නැවතත් ඔබේ අවධානය හුස්ම වෙත යොමු කරන්නෙහිය. එම අවධානය නැවතත් වෙනතකට යොමු වන විට ඔබ විසින් එය නැවත වරක් හුස්ම මත පිහිටුවනු ලබයි. මේ අවස්ථාවන් දෙකෙහි දී ම සිදු වන්නේ එක ම ක්‍රියාවකි. ශරීරය හා මනස යන මේ දෙක ම සම්බන්ධයෙන් ඔබේ පුහුණුව ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ මේ ආකාරයෙනි. එම නිසා කරුණාකර ඒ සඳහා ධෛර්යයක් ඇති කර ගන්න.

කාම ප්‍රවාහය

රූප, ශබ්ද, රස, ගන්ධ හා ස්පර්ශ යන මේවා තුළ ගිලී සිටීම කාමෝසයේ හෙවත් කාම ප්‍රවාහයේ ගිලීමයි. එසේ ගිලෙන්නේ අප බාහිර දේවල් දෙස බලන නමුත් අපේ අභ්‍යන්තරය දෙස නො බලන නිසායි. මිනිසුන් හුදෙක් ම කරනුයේ අනුන් දෙස බැලීම මිස තමන් දෙස බැලීම නො වේ. ඔවුන්ට අනික් හැම කෙනෙකුත් ම දැකීමට හැකි වුවත් තමන් දැකීමට නො හැකිය. එසේ වන්නේ එය එතරම් අපහසු දෙයක් නිසා නො ව ඔවුන් හුදෙක් ඒ ගැන සැබෑ වශයෙන් ම උත්සාහ නො කරන නිසාය.

මෙයට උදාහරණයක් ලෙස රූමත් කාන්තාවක් ගෙන බලන්න. ඇය දැකීමේ හේතුවෙන් ඔබට සිදු වන්නේ කුමක් ද? ඔබ ඇගේ මුහුණ දුටු සැණින් අනික් හැම දෙයක් ම දැක ගන්නෙහිය. මෙයින් අදහස් වන දෙය ඔබට පැහැදිලිද? කාන්තාවක් දුටු විට සිදුවන දෙය කුමක් ද කියා දක ගැනීමට නම් ඔබේ මනස තුළට හුදෙක් එබී බලන්න. ඇස්වලින් දකින්නේ ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් වුවත් ඉතිරි සියල්ල දැක ගන්නේ මනස විසිනි. එය එතරම් වේගවත් ව ක්‍රියාත්මක වන්නේ මක්නිසාද?

එය එසේ වන්නේ ඔබ කාමෝසය තුළ ගිලෙන නිසාය. ඒ තුළ ගිලෙන ඔබ ඒ දුටු දෙය ගැන කල්පනා කරන්නෙහිය. ඒ ගැන සිහින මවමින් එහි ම එල්ලී ගන්නෙහිය. ඔබ මේ ආකාරයෙන් පත්වී සිටිනුයේ වහලකුගේ තත්ත්වයටය. ඔබේ පාලනය පවතින්නේ තවත් කෙනෙකු අතේය. එම අය ඔබට වාසිවන්නට කියූ විට ඔබ වාසි විය යුතුය. ඇවිදින්නට කියූ විට ඇවිදිය යුතුය. ඔබ ඔවුන්ගේ වහලා බවට පත්ව ඇති නිසා ඔවුන්ගේ අණට අකීකරු විය නො හැක. ඉන්ද්‍රියයන්ට වහල් වීම මේ ආකාරයේ දෙයකි. එයින් ගැලවීම සඳහා කෙතරම් ප්‍රබල උත්සාහයක යෙදුනත් එය කළ නො හැකිය. ගැලවීම අනුන් අතින් සිදුවන තෙක් බලා සිටිය හොත් ඔබ සැබෑ ලෙසින් ම කරදරයේ වැටෙන්නෙහිය. එම නිසා එයින් ගැලවීම සිදුකළ යුත්තේ ඔබ විසින් මය.

බුදුන් වහන්සේ මෙම ධර්මය පුහුණුවීමත්, දුක ජය ගැනීමත් අපට ම භාර කළේ ඒ නිසාය. මේ සඳහා උදාහරණයක් වශයෙන්

නිච්චාණය ගෙන බලන්න. බුදුන් වහන්සේ ලබා සිටි එම අවබෝධත්වය පුණී එකකි. එසේ නම් උන්වහන්සේ නිච්චාණය ගැන විස්තරාත්මක ලෙස වර්ණනා නො කළේ මක්නිසාද? එසේ කිරීමට හේතුව කුමක් ද? නිච්චාණය අප විසින් ම සොයා ගත යුතුය යන්න පමණක් දේශනා කරන ලද්දේ මක්නිසාද? උන්වහන්සේ නිච්චාණය කෙබඳු එකක් ද කියා ඒ ගැන විස්තර කළ යුතු ව තිබුණා නො වේද?

බුදුන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මුළුල්ලේ පෙරුම් දම් පිරුවේ ලෝක සත්ත්වයන්ගේ යහපත උදෙසාය. එසේ නම් නිච්චාණය දැක ගනිමින් එකැනට යෑම සඳහා එය පෙන්වා නුදුන්නේ මක්නිසාද? සමහර පුද්ගලයෝ මෙන්න මේ ආකාරයෙනුත් කල්පනා කරති - එනම්, උන්වහන්සේ ඒ ගැන ඇත්ත වශයෙන් ම දැන සිටියේත් නම් ඒ සම්බන්ධ ව පවසා සිටිනු ඇත. කිසිවක් රහසක් ලෙස තබා ගන්නේ කුමකටද? යනුවෙනි.

මෙම අදහස ඇත්ත වශයෙන් ම වැරදිය. සත්‍යය ඒ ආකාරයෙන් දැක ගත නො හැකිය. එය දැකීම සඳහා පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය. ගුණ දම් වැඩිය යුතුය. බුදුන් වහන්සේ විසින් කරන ලද්දේ ප්‍රඥාව දියුණු කරගැනීම සඳහා මාගීය පෙන්වා දීම පමණය. උන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දේ පුහුණුව අප විසින් සිදු කළයුතු බවය. ජය කණුව වෙත එළඹෙන්නේ පුහුණුවේ යෙදෙන අය පමණය.

නමුත්, උන්වහන්සේ විසින් උගන්වා දෙන ලද එම මාගීය අපේ පුරුදුවලට පටහැනි වෙයි. අල්පේච්ඡතාවය, සංචරශීලී භාවය - මේ වැනි දේවල්වලට අපි ඇත්ත වශයෙන් ම අකැමති වෙමු. එසේ වුවත් අප පවසන්නේ “සැපයට කැමති අප වැනි අයටත් යෑමට හැකිවන පරිදි නිවනට යන මාගීය පෙන්වා දෙන්න. එයට යා හැකි ක්‍රමය පෙන්වා දෙන්න” යනුවෙනි. ඔවුන් ප්‍රඥාව ගැන වුව ද පවසන්නේ එය මය. හුදෙක් අතින් අතට යැවිය හැකි දෙයක් නොවන ප්‍රඥාව බුදුන්වහන්සේට වුව ද ලබාදිය නො හැක. උන්වහන්සේට වුව ද කළ හැකි වූයේ එය දියුණු කර ගන්නා මාගීය පෙන්වා දීම පමණය. එය අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් දියුණු කිරීමේ හැකියාව රඳා පවතින්නේ එක් එක් පුද්ගලයා මතය. කුසලය හා පින අතර ස්වාභාවික වෙනසක් පවතියි.

දැන් මෙම ශාලාව ඉදිරිපස සිටුවා ඇති ලියෙන් නිමකරන ලද සිංහ රූප වැනි භෞතික වස්තූන් දෙස බලන්න. මෙහි එන මිනිසුන් ඒවා දෙස බලන නමුත් ඔවුන්ගේ අදහස්වල එකඟතාවයක් නැත. “මේවා මොනතරම් ලස්සනද?” යනුවෙන් යම් අයකු පවසන අතර “මේවා කොතරම් කැනද?” යනුවෙන් තවකෙනෙක් පවසති. ඒ ලස්සනට පෙනෙන්නේත්, කැනට පෙනෙන්නේත් එක ම සිංහයාමය. අප යම් යම් දේවල් ගැන ඇති කර ගන්නා ආකල්පයන් ගැන දැන ගැනීම සඳහා හුදෙක් මෙය වුව ද සෑහෙයි.

එම නිසා මෙම ධර්මය අවබෝධ වීම සමහරවිට හිමිතිටත්, සමහරවිට ඉක්මනටත් සිදුවෙයි. තම තමන්ගේ පුහුණුව අතින් බුදුන් වහන්සේත්, උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් වහන්සේලාත් එක සමාන වූහ. එසේ වුවත් අවබෝධත්වය ලැබීමට පෙර උපදෙස් හා පුහුණු ක්‍රම ඉගෙනීම සඳහා උන්වහන්සේලාට තම ගුරුවරුන් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමට සිදුවිය.

එම නිසා ධර්මයට සවන් දෙන විට අප අපේ හැම සැකයක් ම දුරුවනතෙක් එයට සවන්දිය යුතුවෙයි. එසේ වුවත් නිකම් ම නිකම් සවන් දීම තුළින් පමණක් ඒවා දුරු නො වේ. එම සැක නිකම් ම නිකම් සවන්දීම තුළින්වත්, කල්පනා කිරීම තුළින්වත් දුරුනොවන අතර ඒ සඳහා මුලින් ම අපේ මනස පිරිසිදු කරගත යුතුය. මනස පිරිසිදු කිරීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ අපේ පුහුණුව ගැන නැවත නැවත මෙනෙහි කර බැලීමයි. සත්‍යය කුමක් ද කියා දේශනා කරන ගුරුවරයාට සවන් දෙන කාලය කෙතරම් දීඪී එකක් වුවත් හුදෙක් එයට සවන් දීම තුළින් පමණක් එම සත්‍යය දැන ගැනීමටවත්, දැක ගැනීමටවත් නො හැකිය. එ වැනි දෙයක් සිදුවුවත් එය පදනම් විරහිත නිගමනයක් නැතිනම් අනුමාන වශයෙන් සිතා ගනු ලබන්නක් වෙයි.

ඒ කෙසේ වුවත් ධර්මයට නිකම්ම නිකම් සවන්දීම අවබෝධය කරා ගෙනයනු නොලැබුවත් ඒ තුළින් ප්‍රයෝජනයක් අත්වෙයි. බුදුන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩසිටි කාලයේ ධර්මයට සවන්දීම තුළින් රහත්භාවය පවා ලැබූ අය වූහ. නමුත් ඒ වන විට ඔවුන්ගේ සිත් තුළ යම් ප්‍රමාණයක වැටහීමක් තුබූ නිසා ඔවුහු දියුණුවේ ඉහළ මට්ටමක් ලබා සිටියහ. එහි වූ තත්ත්වය පාපන්දුවකට සමාන කළ හැකිය. පාපන්දුව, සුළං පොම්ප කළ විට මහත්

වෙයි. එවිට ඒ තුළ ඇති සුළං උත්සාහ කරන්නේ එයින් පිටවීමටය. නමුත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය සිදුරක් නොමැති හෙයින් එය කළ නොහැකිය. එම පාපන්දුවෙහි ඉදිකටුවක් වැනි දෙයක් ඇනුණු සැණින් සුළඟ “හෝස්” ගා පිටවෙයි.

ධර්මයට සවන් දෙමින් සිටිය දී සිදු වන්නේ මෙ වැනි ම දෙයකි. ධර්මයට සවන් දෙමින් සිටින විට ඒ තුළින් අවබෝධත්වයට පත් එම ශ්‍රාවකයන්ගේ සිත් ද පැවතියේ ඒ ආකාරයෙනි. පාපන්දුවෙහි තෙරපීම මෙන් ඔවුන්ගේ සිත් තුළත් තෙරපීමක් තුබුණි. සිත් තුළ පර්වතීන්‍යක් ඇතිවීමට අවශ්‍ය කුඩා හේතු කාරකයක් නොපැවති හෙයින් එම තෙරපීම පැවතුණි.

ඔවුන්ගේ සිත් එතෙක් නිදහස් නොවී තිබුණේ සත්‍යය වසාගත් මෙම කුඩා දෙය නිසාය. ධර්මය ඇසුරු සැණින් එය නිවැරදි තැනට එල්ල වී ප්‍රඥාව පහළ විය. ඔවුන් එක්වරට ම වටහා ගනිමින්, එක්වරට ම අතහැර දැමීමෙහි යෙදෙමින් ධර්මාවබෝධය ලැබූහ. එය සිදුවූයේ ඒ ආකාරයෙනි. එය පහසු එකක් විය. එය විසින් ම සෘජුභාවයට පත්වූ මනස තුළ පර්වතීන්‍යක් ඇති විය. වෙනත් ආකාරයට කිව හොත් එක් දැකීමක් වෙනත් දැකීමක් බවට පෙරලිනි. එය ඇතින් තුබූ දෙයක් නැත හොත් ළහින් ම තුබූ දෙයක් කියා කීමට ද පිළිවන.

මෙය අප විසින් අපට ම සිදුකර ගත යුතු වූ දෙයකි. බුදුන් වහන්සේට හැකි වූයේ ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නා ක්‍රම පෙන්වා දීම පමණය. මේ කාලයේ සිටින ගුරුවරුන්හට වුව ද කළහැකි වන්නේ එයයි. ඔවුහු ධර්මය ගැන දේශනා පවත්වමින් සත්‍යය ගැන කථාකරන නමුත් අපට තවමත් එම සත්‍යය අපේ බවට පත්කර ගත නොහැකිය. ඒ මක්නිසාද? අපේ අභ්‍යන්තරය වසාගත් කඩතුරාවක් ඇති හෙයිනි. මේ ගැන කිව යුතු ව තිබෙන්නේ අප ප්‍රවාහය තුළ එනම් කාමෝඝය තුළ ගිලී සිටින බවය. එසේ ම භවය හෙවත් භවෝඝය තුළ ගිලී සිටින බවය.

භව යනු “උත්පත්ති තලයයි.” රූප, ශබ්ද, සන්ධ, රස හා ස්පර්ශී පහළවන විට ඒවා තමන් හා සම්බන්ධ කර සලකන නිසා කාම තෘෂ්ණාව භටගනියි. එය දැඩි ලෙස අල්ලා ගන්නා මනස කාමෝඝයට හසුවෙයි.

පුහුණුවේ යෙදෙන සමහර අයට ඒ ගැන එපාවීමක් ඇතිවෙයි. ඒ ගැන කලකිරීමක් ද, වෙහෙසට පත්වීමක් හා කම්මැලිකමක් ද ඇතිවෙයි. මේ වෙනුවෙන් ඒ තරම් ඇත දුර බැලීමක් අවශ්‍ය නැත. මෙහි සිටින අයට වුවත් ධර්මය මතක තබා ගැනීමට නොහැකි වන ආකාරය දෙස බලන්න. එය එසේ වුවත් ඔවුනට යම් දෝෂාරෝපණයක් කළ හොත් ඔවුහු අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සේ එය අල්ලාගෙන සිටිති. එම දොස් පැවරීම සිදු කළේ වස් වැසීම සිදු කළ මුල දී ම වුවත් එම කාලය අවසන්වූ විට පවා ඔවුහු එය අමතක නො කරති. තමන්ගේ සිත තුළට තදින් ම කාවැදී තිබුණ හොත් ඔවුහු එය මුළු ජීවිත කාලයටම අමතක නො කරති. නමුත් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය හා ගැනෙන විට මැදිහත් බවින් සිටීමටත්, සංවරගිලී වීමටත්, සිහි කල්පනාවෙන් යුතු ව පුහුණුවීමටත් පෙන්වා දෙන විට ඔවුන් එය මතකයේ තබා ගනිමින් ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට නොයන්නේ මක්නිසාද? මේ ගැනත් හුදෙක් එතරම් ඇත බැලීමක් අවශ්‍ය නැත. මෙහි දී අප කරන මෙම පුහුණුව ගැන ම බලන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් දානය වළඳා පාත්තරා පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු පිළිසඳරයේ නොයෙදෙන්න, වැනි වයඹා, මට්ටම් රැකගැනීම ගැන බලන්න. සමහර අයට මෙය වුව ද අසීරු කායභීයකි. පුද්ගලයන් පිළිසඳරයේ යෙදීම තුළ විශේෂ ප්‍රයෝජනයක් නොමැති බවත්, එයින් කාමයන් කෙරෙහි බැඳෙන බවත් දන්නා නමුත් ඔවුන් තවමත් කැමැති වන්නේ පිළිසඳරයේ යෙදීමටයි. වැඩි කලක් යෑමට මත්තෙන් ඔවුන් අතර යම් මතභේද හට ගන්නා හෙයින් ඒ තුළින් ඔවුහු වාද, විවාද හා සණ්ඩු දබර පවා ඇති කර ගනිති. ඒ තුළින් ඊට වඩා වැඩි යමක් සිදු නො වේ.

දැන් මෙය තේරුම් නොගැනීමට තරම් අපහසු සියුම් දෙයක් නො වේ. එය බොහෝ සෙයින් මූලික කරුණකි. නමුත් සමහර අය ඒ ගැන සැබෑ උනන්දුවක් දක්වන බවක් නො පෙනේ. ඔවුන් පවසා සිටින්නේ තමන්ට ධර්මය දැක ගැනීමට අවශ්‍ය බවයි. එහෙත් ඔවුනට අවශ්‍ය වන්නේ එය ඔවුන්ගේ ම අදහස්වලට අනුව දැකීමයි. ඒ හැර ඔවුහු පුහුණුවට අයත් මාභීය අනුගමනය නො කරති. මෙ වැනි අය ගැන කීමට ඇත්තේ මෙපමණකි. පුහුණුවට අදාළ සියලු ම මට්ටම්, ධර්මය විනිවිද දැකීම සඳහා ඇති දක්ෂතම උපාය මාභීයන්ය. නමුත් සමහර අය ඒවාට අනුකූල වන අන්දමින් පුහුණු නො වෙති.

“නියම පුහුණුව” නැත්නම් “ප්‍රබල පුහුණුව” වැනි වචනවලින් ඔබේ ශ්‍රමය අවශ්‍ය වශයෙන් ම විශාල ප්‍රමාණයකින් වැය කළ යුතු බවක් අදහස් නො කෙරේ. මනසට හුදෙක් යම් ප්‍රමාණයක ශ්‍රමයක් යොදන්න. ඒ තුළ පහළ වන හැඟීම් විශේෂයෙන් ම කාමයට බර වූ ඒවා ගැන යම් වැයමක් කරන්න. අපේ සතුරන් වී ඇත්තේ මේවාය.

නමුත් එසේ කිරීම සඳහා පුද්ගලයන් තුළ හැකියාවක් ඇති බව දක්නට නැත. හැම වෂීයක දී ම වස් කාලය අවසන් වනවාත් සමඟ ම එම තත්ත්වය එන්ට එන්ට ම නරක අතට හැරෙයි. සමහර භික්ෂුහු ඒ කාලය වන විට තමන්ගේ ඉවසීම් සීමාව ඉක්මවා ගොස් සිටිති. තවදුරටත් කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකි තත්ත්වයට පත්වී සිටිති. වස් අවසන වඩාත් ළං වන විට ඔවුන්ගේ තත්ත්වය වඩාත් නරක අතට හැරෙයි. පුහුණුවේ ස්ථාවර භාවයක් නො පවතියි. මා හැම අවුරුද්දක් පාසා ම මේ ගැන කථා කළත් ඔවුන් එය මතකයේ තබා ගැනීමක් කරන බව දක්නට නැත. අප පුහුණුවට අදාළවන යම් මට්ටමක් පිහිටුවනු ලබන නමුත් අවුරුද්දක් ගතවීමටත් පළමු එය කඩා වැටෙයි. වස් කාලය අවසන් වන්නේ යම් දිනක ද එය පටන්ගනු ලබන්නේත් එවිටය. පිළිසඳරයේ යෙදීම, මිත්‍ර සංගම් පැවැත්වීම වැනි දේවල් වහා ම පටන් ගැනෙයි. සෑම දෙයක් ම සුණු විසුණුවී යයි. ඒ කාලය වන විට පවත්නා සාමාන්‍ය ප්‍රවණතාවය මෙයයි.

පුහුණුව ගැන සැබෑ උනන්දුවක් ඇති අය මෙය මෙසේ වන්නේ මක්නිසා ද කියා සිතා බැලිය යුතුයි. මෙසේ වන්නේ මිනිසුන්ට මේවා තුළින් ඇති වන අනිටු විපාක ගැන දැනීමක් නැති නිසාය.

අප මෙම ශාසනයේ පැවිදි භාවය ලැබූ පසු ජීවත්වන්නේ සැහැල්ලු බවිනි. එහෙත් සමහර කෙනෙක් තමා ළඟින් දිනපතා වෙඩි උණ්ඩ පියාඹා යන යුද පිරිසට යෑම සඳහා සිවුරු හැර යති. ඔවුන් තුළ වැඩි කැමැත්තක් ඇත්තේ ඒ ආකාරයෙන් ජීවත් වීමටයි. එහි යෑම සඳහා ඔවුන්ට ඇත්ත වශයෙන් ම අවශ්‍ය වෙයි. අන්තරාය හැම පැත්තෙන් ම වටවී තිබුණත් ඔවුන් සුදානම් වන්නේ එහි යෑමටයි. ඔවුන්ට එහි ඇති අන්තරාය නොපෙනෙන්නේ මක්නිසාද? තුවක්කුවෙන් මැරුම් කෑමට සුදානම් වුවත් ඔවුන් කිසිවකුට හෝ

සිල්වත්කම හා ගුණ ධර්ම දියුණුකර ගනිමින් මිය යෑමට අවශ්‍ය නැත. මේ ගැන මේ තරමින් හෝ දැනගත හොත් එය හොඳට ම සෑහෙයි. මෙසේ වීමට හේතුව අන් කිසි ම දෙයක් නිසා නො ව ඔවුන් වහල් භාවයට පත්වී ඇති නිසාය. මෙපමණක් දැනගත හොත් මේ සියල්ලෙන් ම කියවෙන්නේ කුමක් ගැන ද කියා ඔබ දැන ගන්නෙහිය. මිනිස්සු මේ තුළ පවත්නා අන්තරාය නොදකිති.

මෙය නම් ඇත්ත වශයෙන් ම පුදුමයට කරුණකි. එය එසේ නො වේද? ඔවුන් එම අන්තරාය දකිනු ඇත කියා ඔබ කල්පනා කිරීමට පුළුවන. නමුත් ඔවුහු එය නො දකිති. එය මේ තුළින් වත් දක ගත නොහැකි නම් ඔවුනට ගැලවීමේ මහක් නැත. ඔවුන් අධිෂ්ඨාන කර සිටින්නේ සංසාරය වටේ කැරකීමටය. ලෝකයේ පවත්නා ස්වභාවය මෙයයි. හුදෙක් මෙ වැනි සුළු දේවල් ගැන කලාකිරීමෙන් වුවත් අපේ වැටහීමේ ආරම්භය සිදුවීමට පිළිවන.

"ඔබ උපන්නේ කුමකටද?" කියා ඔවුන්ගෙන් ඇසුවහොත් එයට පිළිතුරක් දීම ඔවුනට නො අනුමානව ම මහත් අකරුණිකයක් වනු ඇත. එසේ වන්නේ ඔවුනට ඒ ගැන පැහැදිලි දැනීමක් නැති නිසාය. ඔවුහු ඉන්ද්‍රිය ලෝකය තුළත්, භවය තුළත් ගිලී සිටිති. භවය යනු උත්පත්ති ක්ෂේත්‍රය හෙවත් උත්පත්ති භූමියයි. මෙය වඩාත් සරල ව දැක්වීම සඳහා සත්ත්වයන්ගේ උත්පත්තිය ඇති වන්නේ කොහෙන් ද යන කාරණය ගැන සිතා බලන්න. එයට මූලික හේතුකාරකය වන්නේ භවයයි. උත්පත්තිය ඇති වන්නේ කොතැනක ද එතැන භවය ඇත.

උදාහරණයක් ලෙස අප විශේෂ වශයෙන් ඇලුම් කරන ඇපල් වත්කක් තිබුණාය කියා සිතන්න. ප්‍රඥාව නොයුතු ව ඒ ගැන සිත යෙදවුවහොත් එය භවය බවට පත්වෙයි. එය එසේ වන්නේ කොහොමද? හොඳයි, එහෙම නම් එම වත්ක තුළ ගස් සියයක් හෝ දාහක් තිබුණාය කියා සිතන්න...එම ගස් කුමන වර්ගයක ගස් ද යන්න ඇත්ත වශයෙන් ම කාරණයක් නොවුවත් ඒවා අයිති අපටය කියා සලකන තාක් කල් අප ඒ හැම ගසක ම පණුවකු වී ඉපදීමට ඉඩ තිබේ. මෙම මිනිස් සිරුර අපේ ම නිවස තුළ පැවතියත් අප ඒ හැම ගසක් සිදුරුකර ඒවා තුළ ඉපදී අපේ තුඩු එහි ඇති හැම ගසක් වෙත ම දික්කරමු. දැන් ඉතින් එය භවයක් බව අප දැන ගන්නේ කෙසේද?

එය හවය වන්නේ අප එම ගස් අපේය, එම වත්ත අපේය යන සිතිවිල්ල තුළ තදින් ම එල්ලීගෙන සිටින නිසාය. යම් අයකු පොරවක් ගෙනවිත් එම ගස්වලින් එකක් හෝ කපා බීම දැමුවහොත් නිවස තුළ රැඳී සිටින ගස්වල අයිතිකරු, කපා බීම හෙලනු ලැබූ එම ගසත් සමඟ මරණයට පත්වෙයි. කෝපයෙන් දැවෙන ඔහුට කරුණු නිවැරදි කරවීමටත්, ඒ ගැන සටන් කිරීමට හෝ ඒ මත්තේ මියයෑමට හෝ එහි යෑමට සිදුවෙයි. ඔහු කරන එම අරගලය “ඉපඳීම” නම් වෙයි. අපේය කියා තදින් ම අල්ලා ගෙන සිටින එම ඇපල් වත්ත “උත්පත්ති භූමිය”යි. එය අපේය කියා සලකාගත් මොහොතේ ම හරියට ම එම මොහොතේ අපි උපදිමු. ඒ හවය තුළ ඉපදෙමු. අපේය කියා ඇපල් ගස් දාහක් තිබුණත් යමෙකු ඒවායින් එකක් හෝ කපා බීම දැමුව හොත් එය එම ගසේ අයිතිකරු කපා බීම හෙලුවාට සමානය.

අප අල්ලාගෙන සිටින්නේ කුමක් ද, අපේ ඉපඳීම සිදු වන්නේත් හරියට ම එකැනිනි. දැනීම ඇතිවූ සැණින් අපි උපදිමු. මෙම දැනීම නොදැනීම තුළින් ඇති වන්නකි. අපට අයිති ගස්වලින් එකක් යම් කිසිවකු කපා දමා ඇති බව අප දැනගන්නේ ඒ තුළිනි. නමුත් එම ගස් ඇත්ත වශයෙන් ම අපට අයිති නොවන බව අපි නො දනිමු. නොදැනීම තුළින් දැනීම යනු මෙයයි. අප එම හවය තුළ ඉපඳීමට නියමිතය.

සංස්කාරයන්ගෙන් සැදුම්ලත් මෙම හව වක්‍රය කරකෙන්නේ ඒ ආකාරයෙනි. මිනිස්සු හවය අල්ලා ගනිමින් ඒ කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ගනිමින් සිටිති. උත්පත්තිය යනු එම හවය තම සිත තුළ පෝෂණය කිරීමයි. ඒ තුළින් දුකට පත් වීමත් උත්පත්තියකි. අපි අත්හැර දැමීමෙහි නොයෙදෙන තාක් කල් සංසාර අගාධය තුළ සිරවී සිටිමු. වක්‍රයක් මෙන් කරකවෙමින් සිටීම-මෙන්න මේ ගැන සුපරීක්ෂාකාරී ව බලමින් මෙනෙහි කිරීමේ යෙදෙන්න. “අප” හෝ “අපේය” කියා අල්ලාගනු ලබන කුමක් වුවත් එය උත්පත්ති භූමියකි.

උත්පත්තියක් සිදුවීමට පෙර ඒ සඳහා හවයක් හෙවත් උත්පත්ති ක්ෂේත්‍රයක් පැවතිය යුතුය. ඔබට කුමක් තුබුණත් එය තබා නොගන්නා ලෙස බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසාය. තිබීමට ඉඩ හැරියත් එය ඔබේ බවට පත්කර නො ගන්න. ඔබ මේ තබාගැනීම

ගැනක්, තබා නොගැනීම ගැනක්, ඒවායේ සත්‍යය ගැනක් දැනගනිමින් දුකෙහි නො වැටෙන්න.

ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ඔබ උපන් තැනට ම ආපසු ගොස් නැවත වතාවක් ඉපදීමටය. එය එසේ නොවේ ද? හික්මුත් හා සාමාන්‍යවරුන් වන ඔබ සියලු දෙනා ඔබ උපන් තැන ගැන දන්නාහුද? ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ආපසු එතැනට ම යෑමටයි. එය එහෙම නේද? මේ ගැන කෙළින් ම සිතා බලන්න. ඔබ දැන් ඔය සිටින්නේ ඊට සුදානම් වෙමිනි. මේ වස් කාලයේ අවසානය වඩාත් ළංවන විට ආපසු එහි ගොස් ඉපදීම සඳහා ඔබ කරන වැයම ද වැඩිවෙයි.

ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් කෙනකුගේ කුස තුළ ජීවත්වීම කෙබඳු එකක් වේද කියා ඔවුන්ට දැනගත හැකිය කියා ඔබ කල්පනා කරන්නෙහිද? එසේ ජීවත්වීම කෙතරම් අපහසුවක්ද? ඔබේ කුටිය තුළ එක් දිනක් හෝ ඔහේ නිකම් රැඳී සිටීම ගැන නිකමට මෙන් බැලීම මේ සඳහා හොඳට ම සෑහෙයි. කුටියේ දොර ජනේල වසා දැමුව හොත් ඔබේ හුස්ම පවා හිර වෙයි. එසේ නම් මාස නවයක් හෝ දහයක් තිස්සේ කෙනකුගේ කුස තුළ ජීවත්වී සිටීම මොන වගේ දෙයක් වෙයිද? ඔබ සිතා බැලිය යුත්තේ ඒ ගැනයි.

දේවල් සිදු වන්නේ කෙසේ ද කියා මිනිස්සු නො දනිති. ජීවත් වන්නේ කුමකටද? නොඑසේ නම් ඉපදුනේ කුමකටද කියා ඔවුන්ගෙන් අසන්න. ඔවුන්ට ඒ ගැන මොන ම හැඟීමක් හෝ නැත. ඔබට තවමත් අවශ්‍ය ඒ කලින් සිටි තත්ත්වය වෙත නැවතත් යෑමටද? ඒ මක්නිසාද? පැහැදිලිව පෙනිය යුතු නමුත් එය නොපෙනෙන නිසාය. එය එසේ වන්නේ මක් නිසාද? ඔබ ඔය ඇලී සිටින්නේ කුමකටද? ඔය අල්ලාගෙන සිටින්නේ කුමක් ද? අන්න ඒ ගැන ඔබ ම කල්පනාකර බලන්න.

එය එසේ වන්නේ භවය හා උත්පත්තිය ඇතිවීමට හේතුවක් පවතින නිසාය. නරක් නොවන පරිදි බෙහෙත් තුළ බහා ඇති ඒ ළපටියා දෙස හුදෙක් බලන්න. එයට බියවන කිසිවෙක් හෝ සිටින්නේද? නැත. එයට කිසිම කෙනෙක් බිය නො වෙති. මවකගේ කුස තුළ සිටින දරුවාක් අර බෙහෙත් තුළ බහා ඇති දරුවාට ම සමානය. එහෙත් ඔබට අවශ්‍ය එ වැනි දේවල් තව තවත් නිමාණය කිරීමටය.

එපමණක් ද නො ව ආපසු ගොස් ඒ තුළ ඔබට ම පෙනවී ගෙන සිටීමටත් අවශ්‍ය වෙයි. ඒ තුළ ඇති අන්තරාය ගැනත්, මෙම පුහුණුවෙන් අත්වන යහපත් ප්‍රතිඵල ගැනත් ඔබට නොපෙනෙන්නේ මක්නිසාද?

ඔබ එය දැන්වත් දුටුවෙහිද? ඒ තමා හවය. මූලය පවතින්නේ එතැනයි. එය ඒ වටා කැරකෙයි. බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාළේ මෙම කාරණය ගැන මෙනෙහිකර බලන ලෙසය. මිනිසුන් මේ ගැන සිතන නමුත් ඔවුනට එය නො පෙනෙයි. ඔවුන් සුදානම් වන්නේ නැවත වතාවක් එහිම යෑමටයි. ඒ තුළ එතරම් සුවපහසුවක් නැති බැව් දන්නා නමුත් ඔවුනට තවමත් අවශ්‍ය ඒ තුළට හිස රිංගවා ගැනීමටයි. එසේ ම බෙල්ල වටා නැවත වතාවක් කොණ්ඩුව දමා ගැනීමටයි. ඔවුන් මෙම කාරණය තේරුම් නොගන්නේ මක්නිසාද? ප්‍රඥාව ඇතිවන තැන මෙතැන වන අතර මෙනෙහි කර බැලිය යුතු තැනත් මෙතැනයි.

මා මෙලෙස කථාකරන විට මිනිස්සු පවසන්නේ "එය එසේ නම්, හැම කෙනකුම මහණ විය යුතුය, එවිට ලෝකය පවතින්නේ කෙසේද?" යනුවෙනි. කිසි දිනක හැම කෙනකු ම මහණ කිරීමට නුසුළුවන් වන නිසා ඔබ ඒ ගැන කරදර නොවිය යුතුය. මෙ වැනි ලෝකයක් පවතින්නේ මුලාවූ සත්ත්වයන් නිසාය. එම නිසා එම කාරණය සුළු කොට තැකිය යුතු නො වේ.

මගේ වයස අවුරුදු නවයක් වූ විට මා මුලින් ම කළේ සාමණේර හික්ෂුවක් බවට පත්වීමය. මා මාගේ පුහුණුව ආරම්භ කළේ එවක පටන්ය. නමුත් එහි ස්වභාවය කෙසේ ද කියා මම ඒ කාලයේ නොදැන සිටියෙමි. ඒ ගැන සොයාගනු ලැබුයේ පූණී හික්ෂුවක් බවට පත්වූ පසුය. හික්ෂුවක් බවට පත්වීමෙන් පසු මම බොහෝ සෙයින් ප්‍රවේසම් වූයෙමි. මිනිසුන් විදින කම් සුවය එතරම් විනෝදාත්මක දෙයක් ලෙස මට නම් නො පෙනුණි. මා දුටුවේ ඒ තුළ ඇති දුකය. එය හරියට අර ඉතා රසවත් කියා මා දැන සිටි කෙසෙල් ගෙඩියක් විෂ යෙදූ එකක් සේ දැකීමට සමානය. එහි කෙතරම් මිහිරි රසයක් තිබුණත්, එය කෑමට ආශාවක් ඇති වුවත් එය කෑම නිසා මරණයට පත්වනු ඇත. මා නිතර ම පාහේ කල්පනා කළේ ඒ ආකාරයටය...කෙසෙල් ගෙඩියක් කෑමට සිතක් පහළ වූ සැණින් මම ඒ තුළ සැඟවී ගත් විෂ දුටුවෙමි. එම නිසා

මට එ වැනි දේවල් ගැන ඇති වූ ආශාව ඉවත්කර දැමීමට හැකි විය. දැන් මේ වයසේ දී නම් එවැනි දේවල් කොහොමටත් මගේ සිත් ගන්නේ නැත.

සමහරෙක් නම් මෙම විෂ නො දකිති. එසේ දකිනක් සමහරුන්ට තමන්ගේ වාසනාව උරගා බැලීමට අවශ්‍යවෙයි. "ඔබේ අත තුවාලවී ඇත්නම් විෂ නො අල්ලන්න. එසේ ඇල්ලුව හොත් එම විෂ තුවාලය තුළට රිංගනු ඇත."

මේ ගැන උත්සාහකර බැලීමට මගේ සැලකිල්ල ද යොමු වී තිබුණි. හික්ෂුවක් වශයෙන් අවුරුදු පහ හයක් ජීවත්වීමෙන් පසු මම බුදුන් වහන්සේ ගැන කල්පනා කෙළෙමි. උන්වහන්සේ නම් අවුරුදු පහ හයක පුහුණුවෙන් පසු සියල්ල අවසන් කළ සේක. නමුත් මා නම් තවමත් සිටින්නේ ලෞකික ජීවිතය කෙරෙහි ඇලීමක් ඇතිවය. මා ගිහිගෙය වෙත යෑමට කල්පනා කළේ ඒ නිසාය. මා එහි ගොස් ස්වල්ප කාලයක් ලෝකය "ගොඩනැගිය යුතුය." එයින් මා යම් දැනීමක් හා ඉගෙනුමක් ලබනු ඇත. බුදුන් වහන්සේටත් උන්වහන්සේගේ ම පුත් වූ රාහුල කුමරු සිටියේය. මා මේ කරන්නේ ඕනෑවට වඩා තදින් සිටීමක් නොවිය හැකිද?

මම වාඩිවී මේ ගැන සැහෙන කාලයක් කල්පනා කෙළෙමි. "හා! ඒ හැමෙකක් ම හොඳය, නමුත් මේ බුදුන් වහන්සේ අර පෙර සිටි බුදුන් වහන්සේ වැනි කෙනකු වේද යන්නයි මා තුළ වූ බිය. මා තුළින් නැගී ආ හඩකින් මට පැවසුවේ "ඒ බුදුන් වහන්සේ මෙන් නො ව මේ බුදුන් වහන්සේ නම් මඬෙහි එරෙනු ඇත යනුවෙනි. එම නිසා මම මගේ ලෞකික සිතිවිලිවලට අවනතවීම සඳහා ඉඩක් නුදුනිමි.

මා වස් විසූ සය වැනි හෝ සත්වැනි අවුරුද්දේ පටන් විසිවෙනි වස් අවුරුද්ද දක්වා මට ඇත්ත වශයෙන් ම මහා ලොකු සටනක් කිරීමට සිදුවිය. මට දැන් නම් පෙනෙන්නේ මගේ මූනිස්සම් අවසන්වී ඇති බවය. එසේ වී ඇත්තේ මා දිගුකලක් තිස්සේ වෙඩිතැබීමෙහි නිරත වී සිටි නිසයි. අඩු වයසේ පසුවන හික්ෂුන් හා සාමණේරුවරුන් වන ඔබට නම් මූනිස්සම් බොහෝ ප්‍රමාණයක් ඇති නිසා, ඔබ ඒවා යොදා ගනිමින් ඔබේ තුවක්කු අත්හදා බැලීමට පිළිවන යන බිය මා තුළ පවතී. ඔබ එසේ කිරීමට පළමු ඒ ගැන ඉතා හොඳින් සලකා බැලිය යුතුය.

කාමාශාව ගැන කථා කළ හොත් එය අත්හැර දැමීමට අපහසුය. එය පවතින්නේ කුමන ආකාරයෙන් ද කියා දැක ගැනීමටත් නො හැක. ඒ සඳහා අප කළයුතු වන්නේ දක්ෂ උපාය මාගීයන් යොදාගැනීමයි. කැමෙන් පසු දත් අතර කැබලි සිරවන මස් කෑම වැනි කාම සැපතක් ගැන සිතන්න. ඔබ කමින් සිටින එම මස් කා ඉවරවීමටත් පළමු දත් අතර සිරවූ මස් කැබලි ඉවත්කර දැමීම සඳහා දත් කටුවක් සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වෙයි. දැන් එම කැබලි එළියට ගත්විට ඔබට ටික වේලාවක සුවයක් දැනෙයි. එවිට තවදුරටත් එම මස් නොකා සිටීමට පවා ඔබ කල්පනා කිරීමට පිළිවන. නමුත් ඒවා දකින විට නොකා සිටිය නො හැක. එම නිසා ඒවායින් ටිකක් නැවතත් කන්නෙහිය. එය ද දත් අතර සිර වෙයි. එය එසේ වූ විට නැවත වතාවක් ඒවා ඉවත් කිරීමට සිදුවෙයි. ඒ තුළින් නැවත වතාවක් සහනයක් ලැබෙයි. එම සහනය පවතින්නේ නැවත වතාවක් නොකන තෙක් පමණි. ඒ තුළින් සිදුවන සියල්ල එපමණකි. කාම සැපත මෙ වැනි දෙයකි. ඒ තුළ මීට වඩා වැඩි යමක් නැත. තෙරපීමෙන් ටිකක් පිට කර හරින තෙක් එය ටිකෙන් ටික ඉහළ නගී. ඔව්, අනේ ඇත්තෙන් ම ඒ තුළ ඇති සියල්ල ඔන්න එපමණයි. දැන් ඉතින් මේ ගැන මෙතරම් කුලප්පු වන්නේ කුමකට ද කියා මට නො වැටහෙයි.

මා මෙම දේවල් ගැන කිසිවකුගෙන් ඉගෙන නොගත් අතර ඒවා මගේ සිත තුළට ආවේ භාවනා පුහුණුවේ යෙදෙන විටය. වාඩිවී භාවනා පුහුණුවේ යෙදී සිටි විට මම මේ කම සුවය ගැන මෙනෙහි කර බැලූයෙමි. එය දිම් ගොහොටයකට සමාන කරමින් ඒ ගැන මෙනෙහි කර බැලූයෙමි. යම් කෙනකු කෝටුවක් ගෙන විත් දිම් ගොහොටයකට අනින විට එම ගොහොටයෙන් එළියටත්, කෝටුව දිගේ පහළටත් දිව එන දිමියෝ, ගොහොටයට ඇත්න අයගේ මුහුණට ගොඩවී ඔහුගේ ඇසුත්, කනුත් සපා කති. එසේ වුවත් මෙ වැනි මිනිසුන්ට තමන් වැටී සිටින අමාරුව තවමත් නො පෙනෙයි.

ඒ කෙසේ වුවත් එයින් බේරී සිටීම අපට අපහසු දෙයක් නො වේ. බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාවෙහි සඳහන් වී ඇත්තේ යම්කිසිවක ඇති අන්තරාය කලින් දැනගෙන තිබුව හොත් එය කෙතරම් හොඳ දෙයක් ලෙස පෙනුනත් එය අන්තරාදායක දෙයක් ලෙස දැකගන්නා

බවය. අන්තරාදායක ලෙස තවමත් දැක නැති කුමක් වුවත් අප කල්පනා කරන්නේ එය හොඳ දෙයක් ලෙසිනි. යමක ඇති අන්තරාය දැක නොමැති නම් අපට එයින් බේරී සිටීමට ද නො හැකිය.

වැඩය කෙතරම් අපවිත්‍ර එකක් වුවත් මිනිසුන් එයට කැමැත්තක් දක්වන බව ඔබට පෙනී ගොස් තිබේ ද? ඒ ආකාරයේ අපවිත්‍ර වැඩකිරීම සඳහා මිනිසුන් සිය කැමැත්තෙන්ම ඉදිරිපත්වන නිසා ඒ වෙනුවෙන් ඔවුනට යම් ගෙවීමක් පවා කිරීම අවශ්‍ය නැත. වෙනත් ආකාරයේ අපවිත්‍ර වැඩ සඳහා හොඳ වේතනයක් ගෙවුවත් මිනිස්සු ඒවා නො කරති. නමුත් මේ ආකාරයේ වැඩවලට නම් ඔවුහු සිය කැමැත්තෙන් ම ඉදිරිපත් වෙති. ඒ සඳහා වේතනයක් ගෙවීම වුව ද අනවශ්‍යය. එය පිරිසිදු වැඩක් නම් කාර්යක් නැත. නමුත් එය කැත වැඩකි. එසේ වුවත් ඔවුන් එයට කැමැත්තක් දක්වන්නේ මක්නිසාද? ඔවුන්ගේ හැසිරීම මේ ආකාරයේ එකක් නම් ඔවුන් බුද්ධිමත්ය, කියා කියන්නේ කෙසේ ද? මේ ගැන ඔබ කල්පනාකර බලන්න.

මෙම ආශ්‍රම භූමියේ ගැවසෙන බල්ලන් ගැන ඔබේ අවධානය කෙරෙනක හෝ යොමුවී තිබේද? මෙහි බල්ලන් ගැවසෙන්නේ රංචු පිටිනි. එකිනෙකා සපාකමින් සතර වටේට ම දුවන උන්ගෙන් සමහරකුට කොරගසමින් යෑමට පවා සිදු වෙයි. උන් එම සෙල්ලම තව මාසයකින් හෝ දෙකකින් පමණ පටන් ගනු ඇත. රංචුව තුළට කුඩා එකකු රිංගා ගත හොත් ලොකු බල්ලෝ උගේ ඇඟට කඩා පතිති... උෟ එතැනින් ඉවතට පැන ගන්නේ කෑ මොර දෙමින් කකුලකුත් ඇද ඇදය. නමුත් රංචුව දුවන විට උෟත් කකුලක් කොර ගසමින් එම රංචුව පසු පස්සේ ම දුවයි. කුඩා එකකු වුවත් උෟ කල්පනා කරන්නේ යම්කිසි දවසක උෟත් අවස්ථාවක් ලැබෙන බවය. උෟට ඒ වෙනුවෙන් ලැබෙන දෙය අනික් බල්ලන් උගේ කකුල සපාකෑම පමණය. රැලට වැටී සිටින මුළු කාලය තුළ උෟට එක ම අවස්ථාවක් වත් නොලැබී යෑමට පිළිවන. ඔබට මෙහි ඇත්ත නැත්ත මේ ආශ්‍රම භූමිය තුළ දීම දැකගත හැකිය.

මෙම බල්ලන් කෑමොර දෙමින් රංචු පිටිත් හැම පැත්තකටම දුවමින් යනවිට මට සිතෙන්නේ උන් මිනිසුන් වුවා නම් තුටු ගී කියන බවය! ඔවුන් ඒ ආකාරයට සිංදු කියනු ඇත්තේ එය එතරම් විනෝදාත්මක දෙයක් ලෙස සිතමිනි. නමුත් ඔවුන් ඒ සඳහා

පෙළඹෙන්නේ කුමක්නිසා ද යන්න ගැන ඔවුන් තුළ කිසිම හැඟීමක් නැත. ඔවුන් කරන්නේ තමන්ගේ සහජ පෙළඹවීම් පස්සේ දිවීමයි.

දැන් ඔබ මේ ගැන ප්‍රවේසමෙන් සිතා බලන්න. ඔබට සැබෑ ලෙස පුහුණුවීමට අවශ්‍ය නම් ඔබේ හැඟීම් තේරුම්ගත යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් හික්ෂු, සාමණේර යන මොවුන් අතුරින් ඔබ ආශ්‍රය කළ යුත්තේ කවුරුන් සමඟ ද? බහුල ලෙස කථා කරන අය ආශ්‍රය කිරීමට ගිය හොත් ඔවුන් විසින් ඔබ බහුල ලෙස කථා කරන්නකු බවට පත්කරනු ලැබීමට පිළිවන. ඔබ ඒ අතින් දැන් කථා කරන ප්‍රමාණය වුවත් හොඳට ම සෑහෙයි. ඔවුන් කරන ප්‍රමාණය ඊට වඩා වැඩිය. ඒ දෙක ම එකතුවූ විට පිපිරීමක් ඇතිවීම සිකුරුය! මිනිසුන් සතුවූ වන්නේ ගොඩක් කථාකරන එසේ ම වැදගැම්මකට නැති දේවල් ගැන කථා කරන අය ආශ්‍රය කිරීමටය. ඔවුනට එ වැනි දේවල්වලට නම් පැය ගණන් වුවත් සවන්දීමෙන් සිටිය හැක. ධර්මයට සවන් දෙන විට හෝ පුහුණුව ගැන කථා කරන විට ඔවුනට ඒ තුළින් අසා දනගැනීමට කිසිවක් නැත. මීට නිදසුනක් වශයෙන් ධර්ම දේශනයක් පවත්වමින් සිටින විට සිදුවන දෙය පෙන්වා දිය හැකිය. මා “නමෝ තස්ස භගවතෝ” කියා කීමට පටන්ගත් සැණින් ඔවුන් නින්දට වැටී භමාරය. එම දේශනයෙන් කිසිම දෙයක් ඔවුන් තුළට නො යයි. “ඒවං” යයි කියන තැනට ළඟා වෙත්ම ඔවුහු හැමකෙනෙක් ම තමන්ගේ ඇස් ඇර අවදි වෙති. ධර්ම දේශනයක් පවත්වන හැම අවස්ථාවක ම මිනිස්සු නින්දට වැටෙති. එසේ වූ විට ඒ තුළින් ඔවුනට යහපතක් අත් වන්නේ කෙසේද?

ධර්මය සැබෑ ලෙස පුහුණුවන්නවුන් නම් දේශනයකට සවන් දුන් පසු තමන් සිටි තැනින් පිට වී යන්නේ ප්‍රබෝධමත් හැඟීමකින් හා දියුණු කරගත් මනසකින් යුතු වය. ඔවුහු යම් දෙයක් ඉගෙන ගනිති. පුහුණුව තවදුරටත් වධීනය කරගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ ගුරුවරයා විසින් දින භය භතකට වරක් තවත් දේශනයක් පවත්වනු ලබයි.

ඔබ දැන් පැවිදිවී සිටින නිසා ඔබට මෙම අවස්ථාව ලැබී ඇත. ඔබට ලැබෙන එක ම අවස්ථාවක් මෙය වන නිසා මේ ගැන හොඳින් සිතා බලන්න. හැම දෙයක් ගැන සිතා බලා ඔබ තෝරා ගැනීමට යන්නේ කුමන මාර්ගයක් ද කියා සිතා බලන්න. ඔබ දැන්

සිටින්නේ නිදහස් අයකු ලෙසිනි. මෙතැනින් පිට වී ගිය පසු යෑමට අදහස් කරන්නේ කොහොටද? ඔබ සිට ගෙන සිටින්නේ ලෞකික මාගීය හා ධර්ම මාගීය යන පාරවල් දෙක හරස්වන තැනයි. ඒ දෙකෙන් කොයි එකක හෝ යෑමට හැකි වුවත් ඒ සඳහා තීරණයක් ගතයුතු කාලය මෙයයි. තෝරා ගැනීම ඔබ සතු කාර්යයකි. ඔබට අවශ්‍ය විමුක්තිය නම් එය ලැබිය යුත්තේ මෙහි දීය.

බිහිසුණු රැයක්

ඔබ තුළ ඇති ඔය බිය දකින්න.....ඊ බෝ වීමට ඔන්න මෙන්න කියා තුබූ එක් සැන්දෑවක කිසි ම හේතුවක් නොමැතිව..... එසේ ම කරන්නට යන දෙය සම්බන්ධ හොඳ නරක බැලීමට ගියේ නම් එය කිසි දාක නොකරන නිසා, මම එක් උපස්ථායකයකුක් කැටුව එම ගමන යෑමට පිටත්වූයෙමි.

“මිය යෑමට කාලය පැමිණ ඇත්නම් ඔහේ මිය ගියාවෙ, මනස ඒතරම් හිතුවක්කාර ලෙස හා අඤාන ලෙස පැවතීමට යන්නේ නම් මා ඔහේ මිය ගියාවෙ.” මා කල්පනා කළේ ඒ ආකාරයටය. ඇත්ත වශයෙන් නම් එහි යෑම සඳහා මට කිසි වුවමනාවක් නො තිබුණි. එම නිසා එම ගමන යෑමට මම මගේ මනසට බල කළෙමි. මෙ වැනි දෙයක් කරන්නට යාමේ දී හැම දෙයක් ම හරි යන තෙක් බලා සිටිය හොත් එය කිසි දිනක නොකෙරෙනු ඇත. ඒ වෙනුවෙන් ඔබ හැඩ ගැසෙන්නේ කවදාද? මා යෑමට පිටත් වූයේ අන්න ඒ නිසාය.

මා කිසිදිනක සොහොන් පිටියක ලැගුම් ගෙන නැත. එහි ගිය පසු මට ඇති වූ හැඟීම කුමන ආකාරයේ එකක් ද කියා වචනවලින් විස්තර කළ නො හැකිය. මගේ උපස්ථායකටත් අවශ්‍ය වූයේ මා සිටි ආසන්නයේ ම නැවතීමටයි. එසේ වුවත් මම එයට ඉඩ නුදුනිමි. ඔහු මට ඇතින් සිටීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු ඔහුට සලසා දුනිමි. ඇත්ත වශයෙන් නම් මට අවශ්‍ය වූයේත් මගේ තනියට ඔහු මගේ ළහින් ම සිටුවා ගැනීමටය. නමුත් ඒ සඳහා ඉඩක් නොතබා මම ඔහු ඇතට යැවූයෙමි. මා එසේ නොකළේ නම්, සමහර විට මා ඔහුගේ උදව් උපකාර ලබා ගැනීම කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබීමට ඉඩ තිබුණි.

“එය එතරම් බිහිසුණු එකක් වුව හොත් මා අද රැම වුවත් මිය ගියාවේ”

මම බියෙන් සිටි නමුත් එය ගණනකට නො ගත්තෙමි. එසේ බියෙන් සිටි නමුත් මා තුළ ධෛර්යයක් තිබුණි. කොයි සැටියකින් නමුත් ඔබ අන්තිමේ දී මරණයට පත් විය යුතුය.

හොඳයි, දැන් ඉතින් අඳුරු වැටීගෙන එන විට මගේ අවස්ථාව උදාවී ගෙන එන බව දක්නට ලැබුණි. ඔවුන් එහි ආවේ මිනියක් කරගත ගෙනය. මේ නම් මගේ ම වාසනාව මිස වෙන මොකක්ද? එසේ වුවත් මගේ දෙපා බිම ගැවෙන බවක් වත් මට නො දැනුණි. එතැනින් පිටවී යෑමට තද වුවමනාවක් ඇතිවූ බව දැනුණි. ඔවුන් මා සිටි තැනට අවුත් පාංශුකුල කටයුතු සිදුකරන ලෙස මගෙන් ඉල්ලා සිටි නමුත් ඒ සඳහා මා තුළ කැමැත්තක් නො තිබුණි. ඒ නිසා මා කළේ හුදෙක් එතැනින් ඉවත් ව යෑමයි. ඔවුන් පිට ව ගොස් විනාඩි කිහිපයකට පසු යළිත් එතැනට පිය නැගූ මට දක්නට හැකිවූයේ ඔවුන් මා නැවතී සිටි තැන අසළින් ම, එම මිනිය වළ දමා, මිණිය රැගෙන ඒමට පාවිච්චි කළ උණ බම්බුවලින් මා සඳහා ඇඳක් පිළියෙල කර ගොස් තුබූ බවය.

දැන් ඉතින් කරන්නට තිබෙන්නේ කුමක් ද? අහළ පහළ ගමක් වත් දක්නට නො ලැබුණි. එ වැන්නක් තිබුයේ නම් එය කිලෝ මීටර් දෙකක් හෝ තුනක් ඇතින් ම විය යුතුය.

“හොඳයි, මැරෙන්නට නියම නම් මා එයටත් සූදානම්”

මා ඒ ආකාරයට එඩිතර නොවූයේ නම් එය කුමන ආකාරයේ එකක්ද කියා මා කිසි දිනක දැන නොගනු ඇත. එය මා සැබැවින් ම ලැබූ අත්දැකීමක් විය.

අන්ධකාරය ක්‍රමයෙන් වැඩිවී ගෙන එන විට සොහොන් පිටිය මැදදට වී සිටි මා එතැනින් දිව යා යුත්තේ කොහොට ද කියා මට ම සිතාගත නොහැකි විය.

“ආ! ඒකට කමක් නැහැ. මා ඔහේ මියගියාවෙ. කොහොම උනත් කෙනකු උපදින්නේ මිය යෑමට ම පමණකි.”

ඉර බැස ගිය සැණින් එළඹුන එම රාත්‍රිය මට පැවසුවේ මගේ කුඩාරම් කුටිය තුළට යෑමටය. සක්මන් භාවනාව කිරීම මට කිසිසේත් ම අවශ්‍ය නො වූණි. මට අවශ්‍ය වූයේ කුඩාරම් කුටිය තුළට වී සිටීමය. මිනිය වළ දමා තුබූ තැනට යෑමට උත්සාහ කළ නමුත්, එය වැළැක්වීම සඳහා යම් දෙයක් මගේ පිටු පස්සෙන් සිට මා ආපස්සට අදින්නාක් මෙන් දැනුණි. එය හරියට බියෙන් තැති ගත් මගේ සිතිවිලි හා මා තුළ තිබූ ධෛර්යය මා සමහ සටනක යෙදී සිටින්නාක් මෙන් විය. නමුත් මම එය ඉටු කළෙමි. ඔබ

පුහුණුවෙහි යෙදෙන්නෙහි නම් එය කළයුතු වන්නේ මෙන් මේ ආකාරයෙනි.

අඳුරු වැටුන පසු මම මගේ මදුරු දැල තුළට රිංගා ගනිමි. මට හැඟී ගියේ මා සත් මහල් ප්‍රාසාදයක් තුළ සුරක්ෂිත ව සිටිනා ආකාරයකි. පසෙක තුඩු මගේ පාත්තරය දකින විට පැරණි මිතුරකු දැකීමේ දී ඇතිවන හැඟීමට සමාන හැඟීමක් මට ඇති විය. පාත්තරය වුවත් සමහර අවස්ථාවල දී ඔබේ මිතුරකු වීමට පුළුවන! එය මා ළහින් ම තිබීම එක්තරා ආකාරයක අස්වැසිල්ලක් විය. මට මිතුරකු වශයෙන් අඩු තරමින් මෙම පාත්තරය හෝ තිබුණි.

මම මදුරු දැල තුළට වී මුළු රැයම එම මිනිය වළ දැමූ තැන දෙස බලා ගෙන සිටියෙමි. මම බිම දිගාවී නිදා ගැනීමට නො ගියෙමි. නිදි කිරීමත් ද නො සිටියෙමි. මා කළේ නිශ්ශබ්ද ලෙස වාසිවී සිටීමයි. නිදා ගැනීම සඳහා අවශ්‍යතාවයක් තිබුණු නමුත් එය කළ නොහැකි වූයේ මා එතරම් ම බියට පත්වී සිටි නිසාය. ඇත්තෙන් ම ඔව්! මම ඒ තරමට බියට පත්වී සිටියෙමි. එසේ වුවත් මට එය කළ හැකි විය. මුළු රැයම වාසිවී සිටීමට හැකි විය.

දැන් මෙවැනි පුහුණුවක් සිදු කිරීම සඳහා ධෛර්යයක් ඇත්තේ කාටද? ඔබත් උත්සාහ කර බලන්න. ලැබෙන්නේ මෙ වැනි අත්දැකීම් නම් සොහොන් පිටියක් කරා ගොස් එහි නැවතීමට තරම් නිර්භීතකමක් ඇති වන්නේ කාහටද? ඔබේ පුහුණුව මේ ආකාරයෙන් සැබෑ ලෙස නොකරන්නෙහි නම් ප්‍රතිඵල ලැබීමක් සිදු නො වේ. එය සැබෑ එකක් බවට පත්වන්නේ ද නැත. මා මේ වතාවේ නම් කළේ එය නියම ආකාරයට ම සිදු කිරීමයි.

පසු දිනට එළිය වැටී ගෙන එමින් තුඩු විට මට සිතුවේ “අනේ අපොයි, මම නොමැරී තවමත් ජීවත් වී සිටිමි” යනුවෙනි. එම මොහොතේ මට ඇතිවූ සතුට කෙතරම් ද කිව හොත් රාත්‍රි කාලය කිසිසේත් නොමැති ව දිවා කාලය පමණක් තිබුණේ නම් එය කෙතරම් හොඳ ද කියා සිතූනි. මට වුවමනා වී තිබුණේ රාත්‍රිය මුළුමනින් ම නැතිවී ගොස් දිවා කාලය පමණක් ඉතිරිවී තිබීමටය. මේ වේලාවේ මා තුළ වූ සතුට ඒ තරම් ම ඉමහත් එකකි. මට නොමැරී ජීවත් වීමට හැකි වූ බව සිතූණි. මට ඉන්පසු කල්පනා වූයේ “අනේ ඇත්තට ම මෙහි ඇති දෙයක් නැත. මෙහි

ඇතොත් ඇත්තේ මගේ ම බිය පමණයි, වෙන කිසිවක් නැත.” යනුවෙනි.

ඉන්පසු පින්ධිපාතයේ ගොස් දානය වැළඳූ පසු මගේ සිතට සහනයක් ඇතිවිය. ඒ වේලාවේ ගලා ගෙන ආ හිරු රැස්වලින් මට උණුසුමක් හා සුවයක් ලැබුණි. කෙටි විවේකයක් ගැනීමෙන් පසු මම ටික දුරක් ඇවිද්දේමී. ඒ අතර මා තුළ පහළ වූයේ මෙ වැනි සිතිවිල්ලකි. එනම් “අද සැන්දෑ ජාමයේ නම් මා මගේ පාඩුවේ හොඳට භාවනා කළ යුතුයි, ඊයේ රාත්‍රියේ සිදුවූ දෙය හොඳට ම ඇති. සමහර විට ඊට වඩා වැඩි යමක් තවත් සිදු නොවනු ඇත” යනුවෙනි.

මීට පසු මද්දහන ගෙවී යනවාත් සමඟ ම සිදුවූ දෙය ඔබ දන්නෙහිද? ඔය එන්නේ තවත් එකක්. ඒක නම් ඊයේටත් වඩා ලොකු එකක්. ඔවුන් එය ගෙනවුත් ආදහනය කළේ මා සිටින තැන ආසන්නයෙන් මය. හරියට ම මගේ කුඩාරම් කුටිය ඉදිරිපස මය. මේක නම් ඊයේටත් වඩා බැරැරුම් තත්ත්වයක්! “හොඳයි, ඒකට කමක් නැහැ, මේ මිනිය මෙතැන ම ආදාහනය කරන්නට ගෙන ආ එක මට මගේ පුහුණුව සඳහා උපකාරයක් වෙයි” කියා සිතුවෙමි.

කෙසේ වුවත්, මම ඔවුනට මළවුන් වෙනුවෙන් සිදු කෙරෙන කිසිම ආගමික චාරිත්‍රයක් ඉටු කිරීම සඳහා උපකාර නො කෙළෙමි. ඒ දෙස බැලීමට පවා පෙර මට අවශ්‍ය වූයේ මුලින් ම ඔවුන් එතැනින් පිටවී යෑමයි.

මා වාඩිවී මුළු රැයක් තිස්සේ එම මිනිය පිළිස්සෙන ආකාරය දෙස බලා ගෙන සිටීම කුමන ආකාරයේ එකක් වූයේ ද කියා කීමට අපහසුය. එය වචනවලින් නම් විස්තර කළ නො හැකිය. මා තුළ ඇතිවූ බිය මොන ම ආකාරයකින් වත් විස්තර කිරීමට නොහැකිය කියා සිතෙයි.

තව ද, මෙය මහා රාත්‍රියේ සිදුවූවක් බව ද අමතක නොකළ යුතුය. දැවෙන මළ කඳින් නැඟුන ගින්දර රතු පාටටත්, කොළ පාටටත් හුරුව දැල් වෙමින් තිබුණි. ඒ මේ අතට වැනෙමින් මතු වූ ගිනි දෑල් හිමින් සිරුවේ එකිනෙක වැළඳ ගනිමින් තිබුණි. මට ඒ මළ මිනිය ඉදිරියට ගොස් සක්මන් භාවනාව කිරීමට අවශ්‍ය වූ

නමුත් ඒ සඳහා මගේ සිත යෙදවීම ඉතාමත් අසීරු විය. ඉන්පසු මම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මගේ කුඩාරම් කුටිය තුළට රිංගා ගනිමි. මගේ නැහැයට පිළිස්සෙමින් තිබූ එම මිනීමස්වල ගඳ, රාත්‍රිය මුළුල්ලේ ම දැනෙන්නට විය.

මෙය මෙසේ වූයේ එක්තරා ආකාරයක සිදුවීම් සැබැවින් ම පටන් ගැනීමට පෙරය.....

ගිනිදැල් හිමින් සීරුවේ ඔහේ දැල්වෙමින් තුබූ අතර මා සිටියේ එම ගින්නට පිටුපාමිනි. මට නින්ද යයි, කියන දෙය අමතක වී ගොස් තිබුණි. ඒ ගැන සිතීමට පවා නොහැකි විය. මගේ දෑස ද භීතියෙන් ඇලලී ගොසිනි. මගේ පිහිට සඳහා කිසිවෙක් හෝ නො සිටියහ. එසේ සිටියේ නම් ඒ මා ම පමණකි. මට සිදුවී තිබුණේ මා කෙරෙහි ම විශ්වාසය තැබීමටය. මෙතැනින් පිටවී ගිය හොත් යෑමට හැකි වෙන තැනක් ගැන ද කල්පනා නො වූනි. ඒ කට්ට කළුවර රාත්‍රියේ දිව යෑමට තැනක් නො තිබුණි.

“දැන් ඉතින් මම මෙතැන ම හිඳ මිය යන්නෙමි, මේ සිටින තැනින් නො සෙල්වෙමි.”

දැන් සාමාන්‍ය ආකාරයේ සිතක් ගෙන බැලූව හොත් එ වැනි සිතකට මේ ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය වෙයිද? මෙ වැනි තත්ත්වයකට මුහුණ පෑමට එය කැමැත්තක් දක්වයිද? මෙම කරුණු ගැන සිතා බැලූව හොත් ඔබ කිසි දිනක මෙ වැනි ගමනක් නො එන්නෙහිය. මෙ වැනි දෙයක් කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ කාහටද? බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි පවතින අධික ශ්‍රද්ධාව නිසා වුව හොත් මිස මෙ වැනි දෙයක් ඔබ කිසිදිනක සිදු නො කරනු ඇත.

දැන් රාත්‍රි දහය පමණ වන තෙක් මා වාඩිවී සිටියේ එම ගින්නට පිටුපාමිනි. ඒ කුමක් ද කියා හරවැටහීමක් ඇති නොවුවත් ගින්න දැල්වෙමින් තිබූ මගේ පිටු පස දෙසින් එන යම් ශබ්දයක් ඇසෙන්නට විය. කඩාගෙන වැටුනේ එම මිනී පෙට්ටිය වත් ද? එසේ නොමැති නම් බල්ලකු මිනිය ඇඳ ගෙන යෑමට උත්සාහ කරනවා වත් ද? නැත, එය එසේ විය නො හැක. ඇසුන ආකාරයට අනු ව නම් එය මී හරකකු බරට පාද තබා එහාට මෙහාට යන විටෙක දී නැගෙන ශබ්දය වැනි ශබ්දයකි.

“හා ඉතින් ඒකට මොකද?”

මා එසේ සිතුවත් එය දැන් නම් එන්නේ මා සිටින දිසාවටය. මී හරකකුගේ පාදවලින් මෙන් බරට නගින එම ශබ්දය - එය එ වැනි දෙයක් නම් නො වේ. ඉදිරියට එමින් තිබූ පාදවලට පැඟී, කොළ පොඩ්වෙන හඬ ඇසුණි. මා දෑත් නම් සුදානම් වී සිටියේ ඕනෑ ම දෙයක් සිදුවීමට ඉඩ දී බලා සිටීමටය. එසේ නොකර මා කොහේ යන්නද? කෙසේ වුවත් එය මා ඉදිරියට ම නොපැමිණ තරමක් දුරින් වට්ට කැරකී මගේ උපස්ථායකයා සිටි දෙසට ගමන් කරන්නට විය. ඉන්පසු තද නිශ්චලතාවයක් පැවතී. ඒ ආ දෙය කුමක් ද කියා කීමට නොහැකි විය. එසේ වුවත් ඒ ආකාරයට සිදු විය හැකි බොහෝ දේවල් ගැන මට එම වේලාවේ මතක් වූයේ මා තුළ තිබූ බිය නිසාය.

ඉන්පසු සිදුවූ දෙය මට සිතෙන ආකාරයට අනු ව සිදුවූයේ ඊට පැය භාගයකට පමණ පසුවය. එම අඩි ශබ්දය උපස්ථායකයා නැවතී හුන් පැත්තේ සිට මා දෙසට නැවතත් එන්නට විය. එය හරියට ම මිනිසකුගේ අඩි ශබ්දයට සමාන විය. එය මේ වතාවේ නම් එන්නේ හරියට ම මා වෙතට මය. මා යටකර ගෙන යෑමට එන්නාක් සේ මා වෙතට ම එයි. මම මගේ දෙනෙත වසා ගනිමි. ඒවා විවෘත නො කළෙමි.

“වසාගත් මෙම දෙනෙතින් යුතු ව මම මිය යන්නෙමි”

ටිකෙන් ටික මා වෙතට ළංවූ එය ගල්ගැසුනාක් මෙන් හිටි හැටියේ ම නතර විය. දැන් මට දැනුනේ එය පිළිස්සුන තම අත් දෙක මා පියවා ගෙන සිටි දෙනෙත් ඉදිරියේ ඉස්සරහටත්, පස්සටත් වනන බවය.

අපෝ! මේ නම් ඇත්තෙන් එය ම තමයි. මට හැම දෙයක් ම අමතක විය. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන හැම දෙයක් ම අමතක විය. හැම දෙයක් අමතක වූ මා තුළ ඉතිරිව තිබුණේ ගැට්ටට ම පිරිගත් බිය පමණි. මගේ සිතිවිලිවලට වෙනත් දෙයක් කරා යෑමට නොහැකි විය. සිත තුළ පැවතියේ බිය පමණය. මා උපන්නේකට මෙ වැනි බියක් කිසි දිනක අත්දැක නැත. බුද්ධ හා ධම්ම අතුරුදන් වී තිබුණි. ඒවාට සිදුවූයේ කුමක් ද කියා නො දැනුනි. තනිකර බියෙන් පිරී තිබූ මගේ පපුව බෙර ඇසකට සවිකිරීම සඳහා තදින් ඇදගත් සමක් මෙන් විය.

මා දැන් ඉතින් එය එසේ තිබීමට ඉඩ හැරියේ ඒ ගැන වෙන කිසිවක් කළ නොහැකි වූ නිසාය.

මා වාඩිවී සිටියේ මගේ ඇඟ බිම ගැවෙන නොගැවෙන තරමටය. එසේ සිටි මම සිදු වන දෙය සනිටුහන් කර ගනිමින් සිටියෙමි. චතුර පිරවූ බඳුනක් ආකාරයෙන් මම විශාල භීතියකින් පිරී සිටියෙමි. භාජනය සම්පූර්ණයෙන් ම පිරෙන තෙක් චතුර පුරවා එයට නැවත වතාවක් චතුර පිරවීමට ගිය හොත් එම බඳුන පිටාර ගලයි. මා තුළ වඳීනය වෙමින් තුබූ බියත් ඒ තරමට ම විශාලවූ හෙයින් එය කරපෙත්තට ම නැග ඒ තුළින් පිටාර ගැලීමක් සිදුවිය.

“ඒ කෙසේ වෙතත් මා මෙතරම් භය වන්නේ කුමකටද?” මෙම ප්‍රශ්නය අසන ලද්දේ මා තුළින් නැගෙන යම් හඩකිනි. තවත් හඩක් ඊට පිළිතුරු වශයෙන් පැවසියේ “මා භය මරණයටයි” යනුවෙනි.

“ආ! ඒක එහෙම නම් කෝ එම මරණය?” “ඒ ගැන මෙතරම් සන්ත්‍රාසයක් ඇතිකර ගන්නේ කුමකටද? මරණය තිබෙන්නේ කොහේ ද කියා බලන්න. එය තිබෙන්නේ කොහේ ද?”

“ඇයි, එය ඇත්තේ ඔබ තුළ ම නොවේ ද?”

“එය ඇත්තේ මා තුළ ම නම් එයින් බේරීම සඳහා මා පැන යන්නේ කොහොටද?” මා දිව ගියත් මීය යනු ඇත. නැවතී සිටියත් මීය යනු ඇත. මරණය පවතින්නේ මා තුළ මය. එම නිසා මා කොතැනක ගියත් එය මා පසු පස එනු ඇත. දිව ගොස් එයින් බේරී සිටීමට හැකි තැනක් නැත. මා බියට පත්වූවත් නැතත් මරණය සිදුවන ආකාරයට ම සිදුවෙයි. මරණයෙන් බේරීම සඳහා පැනයෑමට හැකි තැනක් නැත.”

මා මේ ආකාරයට කල්පනා කළ සැණෙකින් මගේ දෘෂ්ටිය සෑම අතකින් ම වෙනස් වන්නට විය. කෙනකුගේ අත ගෙන එය පැත්ත පෙරලා දුටුවාක් මෙන් මගේ බිය ඉතා පහසුවෙන් හා මුළුමනින් ම අතුරුදන් විය. ඇත්ත වශයෙන් ම එය පුදුමාකාර දෙයක් විය. එතරම් විශාල වශයෙන් තිබූ එම බිය ඒ ආකාරයෙන් අතුරුදන් වීම! ඒ තුළින් පහළ වූයේ කිසිම බියක් නැති තත්ත්වයකි.

දැන් මට දැනී ගියේ මගේ මනස ඉහළට ඉහළට ගොස් මා වළාකුල් අතර රැදී සිටින්නාක් මෙනි.

මා බිය පරදවා ජයග්‍රාහක ලෙසින් සිටි මේ අවස්ථාවේ වචනාවක් පතිත වන්නට විය. ඒ තරම් දැඩි සුළඟක් ද පැවැති හෙයින් එය කුමන ආකාරයේ වචනාවක් ද කියා කිව නො හැකිවිය. නමුත් දැන් මා මරණයට නම් භය නැත. ගස්වල අතු නමා උඩට කඩා හැලෙන බවක් පෙනුන නමුත් මට ඒ ගැන බියක් ඇති නො වුණි. මම එම දේවල් ගණනකට වත් නො ගත්තෙමි. අකලට වැටෙන වැස්සක් මෙන් එම වැස්ස කඩා හැලෙන්නට විය. ඇත්ත වශයෙන් ම එය ඒ තරම් තද වචනාවකි. හැම දෙයක් ම තෙමී තුබුණ බැව් එම වැස්ස නවතිනවත් සමග ම දැක ගන්නට හැකිවිය.

මම නියොල්මනේ වාඩිවී සිටියෙමි.

වැස්ස නිසා හොඳට ම තෙත බර්තවී සිටි මා ඊළඟට කළේ කුමක් ද? මම හඩා වැටුනෙමි. මගේ දෙකම්මුල් දිගේ පහළට කඳුලු රූරා බසින්නට විය. මා එසේ හඩන ගමන් කල්පනා කළේ මෙසේය:

“මා ඒ කාත් කවුරුත් නැති අනාථයකු මෙන්, එසේ නොමැති නම් අත්හැර දමා ගිය දරුවෙකු මෙන් වාඩිවී, කිසිවකට අයිතියක් නැති පිටුවහලකු මෙන් වැස්සට තෙමෙන්නේ කුමක් නිසාද? මට තව දුරට මෙසේත් කල්පනා විය.” දැන් මේ වේලාවේ සුව පහසුවෙන් තම නිවෙස් තුළ සිටින අය නම් මේ ආකාරයට වාඩිවී රෑ පුරා වැස්සට තෙමෙන භික්ෂුවක් සිටිතියි කියා සිහිනෙන් වත් නොසිතනු ඇත. මා මේ කරන දෙයෙහි තේරුම කුමක් ද?” යනුවෙනි. මේ ආකාරයෙන් කල්පනා වූ මට මා ගැන ම කනගාටුවක් ඇති වූ හෙයින් මගේ දෙනෙතින් කඳුලු කඩා හැලෙන්නට විය.

“ඒ කොයි හැටි වෙතත් මෙම කඳුළු නම් එතරම් හොඳ දෙයක් නො වේ. එම නිසා ඒවා ඉවර වන තෙක් ඔහේ ගලා ගෙන ගියාවේ”.

මා පුහුණු වූයේ ඕන්න ඔය ආකාරයටය.

දැන් මිලහට සිදුවූ දේවල් ගැන විස්තර කළ යුත්තේ කෙසේ ද කියා මම නො දනිමි. මම වාඩිවුනෙමි. වාඩි වී අවධානයෙන් යුතු ව සිටියෙමි. මා මගේ හැඟීම් පරාජයට පත් කිරීමෙන් පසු හුදෙක් වාඩිවී මා තුළ පහළ වූ විවිධාකාර දේවල් දෙස බලන්නට විය. එතරම් විශාල ප්‍රමාණයක් වූ එම දේවල් මොනවා ද යන්න ගැන දැන ගැනීමට හැකි වුවත් ඒවා විස්තර කිරීමට අපහසුය. මට දැන් නම් මේ ගැන මතක් වන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ම වචනයයි. **“පච්චත්තං චේදී තබ්බෝ විඤ්ඤාතීති”** - ප්‍රඥාවන්තයා තමන් විසින් ම දැන ගනු ලබයි යන වචනයයි.

මහා වණිච මධ්‍යයේ මා විඳි එම දුක අත්දැකීමට මා සමඟ එහි සිටියේ කවුද? එය දැන ගත හැකි වූයේ මට ම පමණය. මා තුළ එතරම් විශාල ප්‍රමාණයකින් පැවැති බිය අතුරුදන් වී තිබුණි. එය දැක ගනු ලැබූයේ මා විසින් ම මිස වෙන කවුරුන් විසින්ද? එය නගරයේ තම නිවෙස්වල රැඳී හුන් අයට දැක ගත නො හැකිවිය. එම අත් දැකීම මා විසින් ම ලැබුවකි. මා එය පැවසුවත් ඔවුන්ට එය සැබෑ වශයෙන් දැනගත නො හැකිය. එසේ වන්නේ එය එක් එක් පුද්ගලයා විසින් තනි තනියෙන් ම අත් දැකිය යුතු දෙයක් වන නිසාය. මේ ගැන මා කළ මෙනෙහි කිරීම වැඩි වූ තරමට එය වඩාත් පැහැදිලි විය. හිරු උදාවනවාත් සමඟ ම මගේ විශ්වාසය තවතවත් දැඩි බවට හා ශක්තිමත් බවට පත්විය.

අරුණුලු වැටීමත් සමඟ මා ඇස් හැර බැලූ විට මට දක්නට ලැබුණේ හැම දෙයක් ම කහපාටට හැරී ඇති බවය. මුත්‍රා කිරීමට යාමේ අවශ්‍යතාවයක් රැ කාලයේ තුබූ නමුත් ඒ ගැන හැඟීම ක්‍රමයෙන් ඉවත්වී ගොස් තිබුණි. උදෑසන මා වාඩිවී සිටි තැනින් නැගී සිටි විට මට දැක ගත හැකිවූයේ සමහර දිනවල උදේ පාන්දරින් ම දැකීමට හැකි හිරු රැස් මෙන් මා දුටු හැම පැත්තක් ම කහපාටට හැරී ඇති බවය. මුත්‍රා කිරීමට ගිය විට මුත්‍රාවල ලේ දක්නට ලැබුණි!

“මේ මොකද? මගේ මුත්‍රා නාලය පැළී ගොස් වන්ද? නැත්නම් එයට වෙනත් දෙයක් සිදුවෙලාද?” මට එක්තරා ආකාරයක බියක් ඇතිවිය. “ඔව්, එහි ඇතුළත ඇත්ත වශයෙන් ම ඉරි ගොස් තිබීමට පිළිවන. දැන් ඉතින් එසේ වුව හොත් මා මක් කරන්නද? එය ඉරිගොස් තිබේ. දැන් එම දෙය සිදුවී හමාරයි. ඒ ගැන දොස් කිව

හැක්කේ කාටද?” එවිට ම මා තුළින් නැගී ආ හඬක් මට එක්වර ම පැවසුවේ “එය ඉරි ඇත්නම් එය සිදුවී හමාරයි. මිය යෑමට සිදු වුව හොත් මම මිය යමි. මා කළේ මෙතැන වාඩිවී සිටීම පමණය. මම වරදක් කරමින් නො සිටියෙමි. එය පුපුරා යන්නට ආසන්න නම් එසේ වුවා වේ” එම හඬ නැවතත් පැවසුවේ ඒ ලෙසිනි.

මගේ මනස ඒ හා සමඟ ම වාද කරමින්, සටන් කරමින් ඇති බවක් දක්නට ලැබුණි. එක් පැත්තකින් ආ හඬක් පැවසුවේ “මේක නම් මහා භයානක දෙයක්?” යනුවෙනි. ඊට විරුද්ධ වූ තවත් හඬක් පැවසුවේ “එය අභියෝගයට ලක් කරන්න, එසේ ම නිශ්ප්‍රභාකර දමන්න” යනුවෙනි.

මගේ මුත්‍රා තනිකරම ලේ පැහැයෙන් යුක්ත විය.

“දැන් ඉතින් මා බෙහෙත් සොයන්නේ කොහෙන්ද?”

මම ඒවා ගැන කරදර නො වෙමි. කොහොම උනත් බෙහෙත් සඳහා පැලෑටි කැපීම හික්ෂුන්ට ඇවැතක් සිදුවන දෙයකි. මා මැරෙනවා නම් මැරෙයි. ඉතින් ඒකට මොකද? ඒ ගැන කරන්නේ වෙන කුමක් ද?

මේ ආකාරයෙන් පුහුණු වන විට මා මිය යන්නේ නම් මා ඊටත් සුදානම්. යම් නරක දෙයක් කරමින් සිටින විට මිය ගිය හොත් එය නරක දෙයකි. නමුත් මේ ආකාරයට පුහුණුවේ යෙදෙමින් සිටින විට මිය යන්නේ නම් මා ඊට සුදානම්.

ඔබ ඔබේ මනෝභාවයන් පසුපස නොයා යුතුය. එය එසේ වීමට නම් ඔබ පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය. මෙම පුහුණුවට ජීවිතය පරදුවට තබා ක්‍රියා කිරීම ඇතුළත් වෙයි. ඒ සඳහා ඔබ අඩුතරමින් දෙවරක් හෝ තුන් වරක්වත් හඬා තිබිය යුතුයි. ඔව්! ඒක හරි, ඒ තමා නියම පුහුණුව. ඔබට නිදිමත ගතියක් දැනී ඇලවී සිටීමට අවශ්‍ය වුවහොත් එසේ නො කරන්න. ඇලවීමට පළමු එම නිදිමත ගතිය පළවා හරින්න. එසේ වුවත් ඔබ හැම දෙනා දෙස බලන්න. පුහුණු වන්නේ කෙසේ ද කියා කිසිවෙක් හෝ නො දනිනි.

පිණිසිපාත වාරිකාවේ යෙදී ආපසු විත්, දානය වැළඳීමට පෙර ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවේ යෙදෙන බොහෝ අවස්ථාවල ඔබට ඔබේ මනස සංසුන් කර ගැනීමට නොහැකි වන්නේ එය පිස්සු වැටුන බල්ලකු මෙන් පවතින නිසාය. සාගින්න ඒකරමට බලවත් නිසා

කටින් කෙළ පවා වැගිරෙයි. ඔබ සමහර විට ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවේ නොයෙදී කෙළින් ම වළඳන්නෙහිය. එය නම් විනාශකාරී තත්ත්වයකි. මනස තැන්පත් නොවන්නේ නම් ඉවසීමෙන් යුතු ව පාත්තරය පසෙක තබා නොවළඳා සිටින්න. ඔබ ඔබට ම පුහුණුවක් ලබා දෙන්න. අභ්‍යාසයක් ලබා දෙන්න. පුහුණුව යනු එයයි. ඔබ හුදෙක් ඔබේ මනසට අවශ්‍ය වන ආකාරයට කටයුතු නො කරන්න. පාත්තරය පැත්තක තබා එතැනින් නැගිට යන්න. දානය වැළඳීමේ අවශ්‍යතාවයට ඉඩක් නො දෙන්න. වැළඳීම සඳහා එතරම් අවශ්‍යතාවයක් තිබිය දීත් මනස ඒ ආකාරයට තවමත් හිතුවක්කාර නම්, එයට වැළඳීමට ඉඩක් නො දෙන්න. ඒ සඳහා ඇති වන කෙළ වැගිරීම නවතින්නේ එවිටය. ආහාර සඳහා කිසිවක් නොලැබෙන බව දැන ගන්නා ක්ලේශයෝ බියට පත්වෙයි. ඒවා ඊළඟ දිනයේ දී ඔබට කරදර කිරීමට තරම් එඩිතර නොවනු ඇත. එසේ වන්නේ ආහාර පිණිස කිසිවක් නොලැබී යෑමට ඉඩ ඇති නිසාය. ඔබට මේ සම්බන්ධයෙන් මා විශ්වාස කළ නොහැකි නම් ඔබ ම උත්සාහ කර බලන්න.

මිනිස්සු මෙම පුහුණුව කෙරෙහි විශ්වාසයක් නො තබති. එය සැබෑ ආකාරයෙන් සිදු කිරීමට ඔවුහු ධෛර්‍යමත් නො වෙති. තමන්ට කුසගින්නේ සිටීමට සිදුවෙයි, මිය යෑමට සිදුවෙයි යන බිය ඔවුන් තුළ පවතී. මෙම පුහුණුව ගැන උත්සාහ නොකර සිටින විට එය මොන ආකාරයේ එකක් ද කියා දැන ගත නො හැකිය. අප අතරේ සිටින බොහෝ දෙනකු ඒ ගැන උත්සාහ නොකරන්නේත්, එය අත්හදා නොබලන්නේත්, ඔවුන් තුළ ඇති මෙම බිය නිසාය.

වැළඳීම වැනි දේවල් ගැන කථා කරන විට මා ඒවා සම්බන්ධයෙන් දීඝී කාලයක් බොහෝ උක් විඳි තිබේ. එම නිසා මම එ වැනි දේවල් ගැන හොඳින් දනිමි. එසේ වුවත් එය එතරම් ගණනකට නොගත යුතු පුදු දෙයක් පමණි. එම නිසා මෙම පුහුණුව යම් කෙනකුට එතරම් පහසුවෙන් ඉගෙන ගත හැකි දෙයක් නො වේ.

දැන් මෙන්න මේ ගැනත් සිතා බලන්න. හැම දෙයකට ම වඩා වැදගත් දෙය කුමක් ද? ඒ තමා මරණය. ඒ මිස වෙන කිසිවක් නො වේ. ලෝකයේ පවත්නා දේවල් අතරින් ඉතාමත් ම

වැදගත් දෙය මරණයයි. මේ ගැන සිතා බලන්න. පුහුණුවේ යෙදී බලන්න. විමර්ශනය කර බලන්න. ඇද ගැනීම සඳහා වස්ත්‍ර නොතිබූව ද ඔබ මිය නො යන්නෙහිය. විට සැපීමට පුවක් නොතිබූව ද, ඉරීම සඳහා දුම් වැටී නොතිබූව ද ඔබ මිය නො යන්නෙහිය. නමුත් බත් හා ජලය නොමැති නම් ඔබ මිය යන්නෙහිය. මේ ලෝකයට නැතිවම බැරී දේවල් ලෙස මා දකින්නේ මෙන් මේ දෙකයි. ශරීර පෝෂණයට බත් හා ජලය අවශ්‍යවෙයි. මා තුළ වෙනත් දේවල් කෙරෙහි සැලකිල්ලක් නොපැවතියේ ඒ නිසයි. මේවායින් කෙතරම් ප්‍රමාණයක් ලැබුණත් මම හුදෙක් සෑහීමට පත්වූයෙමි. බත් හා චතුර ලැබෙන තාක් කල් එය මගේ පුහුණුව සඳහා ප්‍රමාණවත් විය. මම එයින් සෑහීමට පත් වුනෙමි.

ඔබට මෙය ප්‍රමාණවත් නොවේද? ඔය අනෙකුත් දේවල් වැඩිමනක් ඒවාය. ඒවා ලැබුණත්, නොලැබුණත් එය එතරම් වැදගත් නැත. ඒවා සපයා ගැනීමට හැකිවුවත් නොහැකිවුවත් එය ගණන් ගත යුතු දෙයක් නො වේ. සැබෑ වශයෙන් ම වැදගත් වන දේවල් බත් හා ජලය පමණයි.

“මේ ආකාරයට ජීවත්වුව හොත් මගේ පණ ගැට ගසා ගැනීමට හැකිවෙයිද?” මම මගෙන් ම ප්‍රශ්න කෙළෙමි. මේ ලැබෙන දෙය ජීවිතය ගැට ගසා ගැනීම සඳහා හොඳට ම සෑහෙයි. මට කොයි ගමකින් වුවත් එක් ගෙදරකින් අඩුතරමින් බත් පිඩ බැගින් වත් නොඅනුමාන ව ම ලැබෙනු ඇත. සාමාන්‍ය පරිදි ජලය ලබා ගත හැකියි. මට මේ දෙක හුදෙක් ම ප්‍රමාණවත් වෙයි. “මට විශේෂ ආකාරයේ සමෘද්ධිමත් භාවයක් ලැබීමට අවශ්‍ය නො වුණි”.

මෙම පුහුණුව ගැන සලකා බලන විට හොඳ හා නරක දෙක සාමාන්‍ය වශයෙන් සමතාවයෙන් යුතු ව පවතී. එම නිසා එය සිදුකිරීමට හා පුහුණුවීමට ඔබ තුළ එඩිතර බවක් තිබිය යුතුය. ඔබ කෙදිනක හෝ සුසාන භූමියකට ගොස් නැත්නම් ඒ සඳහා හුරුවිය යුතුය. රාත්‍රි කාලයේ යෑමට නොහැකි නම් දවල් කාලයේ යන්න. ඉන් පසු අඳුරු වැටුනායින් පසු පවා නැවතීමට හැකි වන පරිදි එහි යන වේලාව ටිකෙන් ටික ප්‍රමාද කිරීමට පුරුදු වන්න. මෙම පුහුණුවේ ප්‍රතිඵල දැක ගැනීමටත්, ඒ ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමටත් හැකි වන්නේ එවිටය.

මේ මනස මේ වන විට ජීවිත වාර කෙතරම් ගණනක් මූලාවට පත්වූයේ ද යන්න ගැන දන්නේ කවුරුන්ද? අපට අවශ්‍ය වන්නේ අප අකැමැති හෝ ආදරය නොකරන කුමක් හෝ වේවා මගහැර සිටීමටයි. එසේ වන්නේ අප ඒ ගැන බිය වන නිසාය. එසේ කරමින් පවසන්නේ තමන් පුහුණු වන බවය. මෙය “පුහුණුව” යනුවෙන් හැඳින් විය නො හැක. සැබෑ පුහුණුව සඳහා ඔබ ඔබේ ජීවිතය වුව ද පරදුවට තබන්නෙහිය. පුහුණුවීම සඳහා සැබවින් ම නිශ්චය කර ගෙන ඇත්නම්, ඔය පුළුල් දේවල් කෙරෙහි තැකීමක් කරන්නේ කුමකටද?...”මට ලැබුණේ ස්වල්පයක් පමණයි, ඔබට ඊට වැඩියෙන් ලැබී තිබේ.” “ඔබ මා සමග දබර කර ගත් නිසා මම ඔබ සමගත් දබර කරමි” වැනි කිසිවක් මා තුළ නොවූයේ මා ඒවා ගැන නොතකා නිසාය. අනුන් කුමක් කළ ද එය ඔවුන්ගේ වැඩකි. මම වෙනත් ආශ්‍රම සොයා යෑම වැනි දේවල්වල පැටලීමට නො ගියෙමි. මම අනුන් පුහුණු වන්නේ කෙතරම් උසස් මට්ටමකින් ද නැතහොත් පහත් මට්ටමකින් ද යන්න ගැන තැකීමක් නොකර සිටියෙමි. මම මා කරමින් සිටි දෙය ගැන ම වග බලා ගත්තෙමි. මගේ පුහුණුව මා නොබියව සිදු කළේ ඒ ආකාරයෙනි. එම පුහුණුවට ප්‍රඥාව හා විදර්ශනා ඥානය මා තුළ පහළ කරවීමට හැකි වූයේ ඒ නිසාය.

ඔබේ පුහුණුව නිසි තැනට අවතීර්ණ වුව හොත් ඔබ ඇත්තෙන් ම පුහුණු වන්නෙහිය. ඔබ රැ දවල් නොබලා පුහුණු වන්නෙහිය. මා කරන්නේ රාත්‍රි කාලය නිශ්චලව පවතින විට වාඩිවී භාවනා කිරීමයි. ඉන්පසු මම එයින් නැගිට සක්මනේ යෙදෙමි. මෙය මාරුවෙන් මාරුවට අඩු තරමින් රැයකට දෙතුන් වාරයක් වත් කරමි. මම සක්මනේ යෙදී සිට වාඩිවෙමි. නැවත තව ටිකක් වැඩිපුර සක්මන් කරමි....මට එය එපා නො වුණි. මම එයින් සතුටක් වින්දෙමි.

සමහරවිට පොදු වැස්සක් පවතින විට මට මතක් වූයේ මා කුඹුරු වැඩවල යෙදී සිටි ඒ පැරණි වකවානුවයි. මගේ ඇඳුම් පෙර දින පැවැති වැස්සෙන් තවමත් තෙත බර්තවී තිබුණත්, මම ඊළඟ දිනයේ උදෑසනින් ම අවදි වී එම තෙත ඇඳුම් නැවත වතාවක් ඇඟලා ගත්තෙමි. ඉන්පසු මගේ නිවස තුබූ තැනින් පහළට ගිය මට ගාලේ බැඳ සිටි හරකා ඉන් පිටත ගැනීමට සිදුවිය. මට ඒ වේලාවේ දැකගත හැකි වූයේ හරකාගේ බෙල්ල

පමණය. එසේ වූයේ එම ස්ථානය මඩ ගොහොරුවක් වී තුඩු නිසාය. හරකාගේ කඹය ඇල්ලූ විට එය ගොමවලින් නැහැවී ගොස් තුඩුණි. ඒ මදිවාට උෟ උගේ වළිගය ගසා දැමූ විට මගේ ඇඟ පුරා ම ගොම විසි විය. ධාවන ක්‍රීඩකයකුගේ පාද මෙන් මගේ පාද රිදෙන්නට වූ විට මා ඇවිද ගියේ ජීවිතය මෙතරම් කටුක වී ඇත්තේ මක්නිසා ද යනුවෙන් කල්පනා කරමිනි. මා දැන් මෙතැන මේ කරන්නේ ඇවිදීමත් භාවනා කිරීමය. ඒ නිසා මේ පොද වැස්ස මොකක්ද? මම මගේ භාවනාව ගැන ධෛර්යීමත් වූයේ මෙන්න මේ ආකාරයට කල්පනා කරමිනි.

පුහුණුව ධර්ම ප්‍රවාහය හා සම්බන්ධ වී ඇත්නම් එය කිසිවකට සම කළ නො හැක. ධර්මය පුහුණු වන අයකු විඳින දුකට සමාන අන් කිසිම දුකක් නැත. එසේ ම එ වැනි අයකු තුළ පවතින සතුටට සමාන වෙනත් කිසිම සතුටක් ද නැත. ධර්මය පුහුණු වන අයකු තුළ පවතින උනන්දුවට සමාන කිසිවක් නැත. එසේ ම පුහුණුව කෙරෙහි දක්වන කම්මැලිකමට සමාන කිසිවක් ද නැත. අප අතර සිටිනවුන්ගෙන් ඉහළින්ම සිටින්නේ ධර්මය පුහුණුවන අයයි. ඔබ සැබෑ ආකාරයෙන් පුහුණු වුවහොත් එය දැක ගැනීමට තරම් ආශ්ච්චයීයක් දෙයක් ය, කියා මා පවසන්නේ ඒ නිසාය.

නමුත් අප බොහෝ දෙනා පුහුණුව ගැන කපා කරන්නේ ඒ තුළ යෙදීමෙන් පසු හෝ එය සාර්ථක කර ගැනීමෙන් හෝ නො වේ. එයත් හරියට අර තමන්ගේ ගෙයි වහළය එක් පැත්තකින් තෙමෙන නිසා ගෙයි අනික් පැත්තට වී නිදා ගන්නා මිනිසාගේ ක්‍රියාවට සමානය. ඒ පැත්තට ඉර අවිච්ච වැටෙන විට ඔහු නැවතත් අනික් පැත්තට මාරුවෙයි. ඔහු නිතර ම කල්පනා කරන්නේ “අනික් අයගේ නිවෙස් වැනි නිවසක් මටත් ලැබෙන්නේ කවදාද” යනුවෙනි. වහළයේ හැම පැත්තකින් ම තෙමෙන්නට පටන් ගත හොත් ඔහු කරන්නේ තමන් සිටින තැනින් නැගිට නිවසින් බැහැර යෑමයි. කොයි ම දෙයක් වුවත් මේ ආකාරයට නොකළ යුතු නමුත් බොහෝ මිනිසුන් ක්‍රියා කරන්නේ ඒ ආකාරයටය.

දැන් අපේ මෙම මනස එසේ ම ක්ලේශයන්...ඒවා මග පෙන්වන ආකාරයට කටයුතු කිරීමට ගිය හොත් අපට කරදර ඇතිවෙයි. ඒවා අනුගමනය කිරීම වැඩිවන තරමට පුහුණුවේ පිරිහීමත් වැඩිවෙයි. පුහුණුව සැබෑ ආකාරයෙන් සිදු වන විට ඔබ

තුළ පවත්නා ධෛර්යය ගැන ඔබ පුදුම වනු ඇත. අනික් අය පුහුණු වූවත් නො වූවත් ඒ ගැන නොතකා ඔබ ඔබේ පුහුණුව නොකඩවා කර ගෙන යන්න. ඔබ කරන දෙය "පුහුණුව" යයි පැවසීමට පෙර ඔබ ඔබ දෙස බැලිය යුතුය. පුහුණුව සැබෑ ආකාරයට සිදු වන්නේ නම් ඔබේ මනස තුළ ගැටුම් නො පවතී. ඒ තුළ ඇත්තේ ධර්මය පමණි.

ඔබට තවමත් හුරු නැති හෝ අඩුවක් ලෙස දැනෙන යම් තැනක් ඇත්නම් ඔබේ සැලකිල්ල යොමුවිය යුත්තේ අන්ත එතැනටය. එම තත්ත්වය තවමත් නිරාකරණය නොවී ඇත්නම් ඔබේ වෑයම අත් නො හරින්න. ඔබ එක් දෙයක් අවසන් කළ පසු තවත් එකක හිර වන්නෙහිය. එම නිසා එය ද අවසානයකට පත් වන තෙක් ඔබේ කායභීය දිගට ම කර ගෙන යන්න. ඔබ හිර වන්නේ කොතැනක ද, එය නිරාකරණය වන තෙක් වෑයම් කරමින් සිටින්න. එම වෑයම අත්නොහරිමින් එහි අවසානයක් දකින තෙක් සෑහීමකට පත් නො වන්න. ඔබේ මුළු අවධානය එම කරුණ කෙරෙහි ම යොදවන්න. වාසිවෙමින් සිටියත්, ඇලවී හෝ ඇවිදීමින් හෝ සිටියත්, ඒ දෙස ම බලා සිටින්න.

එය කළ යුතු වන්නේ හරියට අර තමන්ගේ කුඹුරු වැඩ තවමත් අවසන් කිරීමට නොහැකිවූ ගොවියකුගේ ආකාරයෙනි. ඔහු හැම අවුරුද්දක ම ගොවිතැන් කරන නමුත් මේ අවුරුද්දේ එසේ කිරීමට ඔහුට නොහැකි විය. එම නිසා ඒ ගැන නිතර ම කල්පනා වන හෙයින් ඔහුගේ සිතට සැනසීමක් නැත. වැඩ අවසන් කළ යුතුව තුබූ නමුත් තවමත් අවසන් වී නැත. තමන්ගේ මිතුරන් සමඟ සිටින විට පවා ඔහුට කිසි ඉස්පාසුවක් නැත. ඔහුගේ සිතට නිතර ම එන්නේ අවසන් නො වූ එම වැඩ කොටසයි. තවත් ආකාරයකට කිව හොත් නිවසේ ඉහළ මාලය තුළ තම අත දරුවා තනිකර දමා පහළ සිටින සතුන්ට කෑම දැමීමට යන මවකගේ සිතෙහි පවතින්නේ ඒ දරුවා ගැන සිහියයි. ඒ ඔහු බිමට ඇද වැටෙතැයි යන බිය නිසාය.

එය ඒ ආකාරයට ම අපට හා අපේ පුහුණුවටත් අදාළ වෙයි. අපට කිසි දිනෙක අපේ පුහුණුව අමතක නො වෙයි. අප වෙනත් වැඩවල නිරතවී සිටීමට හැකි වුවත් අපට අපේ පුහුණුව කිසිවිටෙක අමතක නො වේ. වෙනත් වැඩවල යෙදීමට හැකිවුවත් අපේ

පුහුණුව අපේ මතකයෙන් ඇත් නොවී පවතියි. එය රූ කාලයේ වුවත්, දවල් වුවත් අප සමග නිරන්තරයෙන් ම පවතී. ඔබ සැබෑ අන්දමින් ඔබේ පුහුණුව දියුණු කිරීමට යන්නෙහි නම් එය සිදු කළ යුතු වන්නේ මෙපරිද්දෙනි.

පුහුණුව ආරම්භයේ දී ම ඔබට කරුණු කියා දීමටත්, අවවාද දීමටත් ඔබ ඔබේ ගුරුවරයා කෙරෙහි විශ්වාසය තැබිය යුතුය. ඒවා වටහා ගැනීමෙන් පසු පුහුණුව සිදු කරන්න. ගුරුවරයාගේ උපදෙස් ලැබුණු පසු ඒ අනු ව කටයුතු කරන්න. පුහුණුව ගැන අවබෝධයක් ලැබූ පසු ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීම තව දුරටත් අවශ්‍ය නැත. ඔබේ පුහුණුව ඔබ ම කරන්න. සිතිය යහපත් ලෙස නොපවතින විට නො එසේ නම් අකුසල් සිතිවිලි පහළ වූ විට ඒ බව ඔබ ම දැන ගන්න. එපමණක් නො ව ඔබ ම ඒ ගැන ඔබට ම ඉගැන්වීමෙහි යෙදෙන්න. පුහුණුව ඔබ ම කරන්න. මෙයට සාක්ෂිකරු, දැනීමෙන් යුතු ව පවත්නා ඔබේ ම මනසයි. ඔබ තවමත් බොහෝ සෙයින් මූලාවි සිටින්නෙහිද? නො එසේ නම් ස්වල්ප වශයෙන් මූලා වී සිටින්නෙහිද කියා දන්නේ එයයි. ඔබට තවමත් වරදින තැන දැන ගනිමින් හරියට ම එතැනට ඔබේ පුහුණුව යොමු කිරීමට වෙර දරන්න. ඒ ගැන අවධානයෙන් සිටිය යුත්තේ ඔබ මය.

මෙය එවැනි පුහුණුවකි. එය හරියට උමතු බවට පත්වී සිටින්නාක් මෙනි. නැතහොත් ඔබ උන්මන්තකයකුය කියා කීමට ද හැකි වෙයි. සැබෑ ආකාරයෙන් පුහුණු වන විට ඔබ සිටින්නේ උන්මන්තකයකුගේ ආකාරයෙනි. ඔබ සැබවින් ම පුහුණු වන විට ක්ෂණයකින් උමතු වන්නෙහිය. ඔබේ දැකීම අපැහැදිලි වූ නිසා ඔබ එය නිවැරදි කර ගන්නෙහිය. එය එසේ නිවැරදි කර ගනු නොලැබුවහොත් එය පෙර පරිදි ම හුදු කරදරකාරී අවාසනාවන්ත එකක් වනු ඇත.

එම නිසා මෙම පුහුණුව තුළ බොහෝ සෙයින් දුක පවතී. එසේ වුවත් ඔබට මෙම දුක ගැන වැටහීමක් ඇති නොවුවහොත් දුක්බායඪී සත්‍යය යනු කුමක් ද කියා දැන ගැනීමට නොහැකි වෙයි. දුක තේරුම් ගැනීමට මෙන් ම එය නැති කර දැමීම සඳහා ඔබ මුලින් ම කළ යුතු වන්නේ එය දැක ගැනීමයි. වේඩිතැබීම සඳහා කුරුල්ලකු සොයා ගිය පසු උඹ මුණ නොගැසුනහොත්

උඹට වෙඩි තැබිය හැකි ද? දුක...දුක.... බුදුන් වහන්සේ ඉගැන්වූයේ මෙම දුක ගැනය. ඉපදීමේ දුක, ජරාවේ දුක.....එය අත්දැකීමට අවශ්‍ය නොවුවහොත් එය දැකීමටද නො හැකිය. දැක නොගතහොත් තේරුම් ගැනීමට ද නො හැක. තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් එය නැතිකර දැමීමට ද නො හැකිය.

එසේ වුවත් මිනිසුන්ට මෙම දුක දැකීමටවත්, එය අත්දැකීමටවත් අවශ්‍ය නැත. මෙතැන දී දුක් විඳීමට සිදුවුව හොත් ඔවුහු තවත් තැනකට දුවති. ඔබට මෙය වැටහෙනවාද? ඔවුන් මේ කරන්නේ එම දුක හුදෙක් ඔවුන් සමඟ ම ඇද ගෙන යනු මිස එය නැත්තට ම නැති කිරීම නො වේ. ඔවුහු දුක ගැන මෙනෙහි කිරීමක් හෝ ඒ ගැන විමර්ශනයක් හෝ නො කරති. මෙතැන දුක පවතින බව දනෙන විට ඔවුන් කරන්නේ වෙනත් තැනකට යෑමයි. එතැනත් දුක ඇති විට ඔවුහු නැවතත් මෙහාට ම එති. තමන්ගේ ශරීරයෙන් පලා යෑම තුළින් ඔවුහු දුක නැති කර දැමීමට උත්සාහ කරති. ඔබ තුළ තවමත් අවිද්‍යාව පවතින තාක් කල් ඔබ කොතැනකට ගියත් ඔබට දැකගත හැකි වන්නේ දුක මය. පලා යෑමට අහස් යානාවකට නැඟුනත් ඔබ සමඟ එම දුකත් එම අහස් යානාවට ගොඩ වෙයි. වතුර යට කිමිදුනත් ඔබ සමඟ එයත් කිමිදෙයි. මෙසේ වීමට හේතුව දුක ඔබ තුළ ම පවතින එකක් හෙයිනි. නමුත් අපි ඒ බව නොදැන සිටීමු. එය අප තුළ ම පවතින්නක් නම් එයින් බේරීම සඳහා පැන යා හැක්කේ කොහාටද?

යම් තැනක දුක් ඇති විට මිනිස්සු තවත් තැනකට පලා යති. එතැනත් දුක් ඇති විට ඔවුහු වෙනත් තැනකට දිව යති. ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ තමන් දුකෙන් පැන යන බවය. නමුත් එය එසේ සිදු නො වේ. එම දුක ඔවුන් සමඟ ම යයි. ඔවුන් එහාට මෙහාට යන නමුත් ඒ යන්නේ තමන් දුක රැගෙන යන බව වත් නො දැනය. දුක ගැන දැන ගනු නොලැබුව හොත් එය භටගැනීමට හේතුව දැන ගැනීමට ද නො හැකිය. එවිට එයින් ගැල විය හැකි මගක් ද නොතිබෙනු ඇත.

ඔබ ඔබේ සෑක දුරුවන තෙක් කල්පනා සහගත ව මේ තුළට එබී බැලිය යුතුය. ඔබ පුහුණුව ගැන එඩිතර විය යුතුය. කණ්ඩායමක් වශයෙන් සිටියත්, තනි තනි ව සිටියත් ඔබ එය පැහැර නොහැර කළ යුතුය. අනික් අය උදාසීන වුවත් එය ගණන්

නොගත යුතුය. සක්මන් භාවනාවේ යෙදී වැඩි වශයෙන් පුහුණු වන අයගේ ප්‍රතිඵල ගැන මම සහතික වෙමි. අනික් අය පැමිණ ආපසු ගියත්, වෙන මොන ම දෙයක් හෝ කළත් ඔබ ඔබේ පුහුණුව නොකඩවා සිදු කළ හොත් ඒ සඳහා එක් වස් කාලයක් වුවත් සෑහෙයි. එය කළ යුතු වන්නේ මා ඔබට මෙහි දී කියා දුන් ආකාරයටය. ගුරුවරයා පවසන දෙයට සවන් දෙන්න. බොරුවට සවන් නොදිය යුතුය. හිතුවක්කාරකම් අත්හරින්න. ගුරුවරයා කියන්නේ කුමක් ද එය කෙළින් ම කරන්න. ඔබ මෙම පුහුණුව ගැන බියක් ඇති කර නොගත යුතුය. සත්‍ය වශයෙන් ම ඒ තුළින් ඥානය පහළ වනු ඇත.

මෙම පුහුණුව හා ප්‍රතිපදාව යන දෙක ම එකකි. ප්‍රතිපදාව කියා කියන්නේ කුමකටද? එය සමබරව හා ස්ථාවර ලෙස පුහුණු වීමයි. එය අර මහලු පෝ හිමියන් කළ ආකාරයට නො කරන්න. ඔහු එක් වස්කාලයක් තුළ තීරණය කළේ කපා කිරීමෙන් වැළකී සිටීමටය. ඔහු එය හොඳින් කළ නමුත් කඩදාසි කොළවල සටහන් ලිවීම ආරම්භ කෙළේය..."මට හෙට දෙන බත් බෙර කර දෙන්න." ඔහුට බෙර කළ බත් කැමට අවශ්‍යවී තිබුණි. කපා කිරීම නැවැත්වූ නමුත්, සටහන් එතරම් ප්‍රමාණයක් ලිවීම නිසා ඔහුට සිදුවූයේ ඔහුගේ මනස පෙරටත් වඩා අවුල් කර ගැනීමටය. ඔහු එක් මොහොතක යම් කිසිවක් ලියයි. ඊළඟ මොහොතේ තවත් දෙයක් ලියයි. මේ මොන විභිලවක්ද?

කපා නොකර සිටීම ගැන ඔහු කරදර වූයේ කුමක් නිසාද කියා මම නම් නො දනිමි. ඔහු මෙම පුහුණුව කුමක් ද කියා නොදැන සිටින්නට ඇත.

මෙම පුහුණුව තුළින් ඇත්ත වශයෙන් සිදුවන දෙය නම් ස්වල්පයකින් සෑහීමකට පත්වීමයි. හුදෙක් ස්වාභාවික අත්දැකීම් ජීවත් වීමයි. අලස බවක් දැනුනත්, උද්‍යෝගීමත් බවක් දැනුනත්, "මා අලසය" නැත්නම් "මා උද්‍යෝගීමත්ය" යනුවෙන් නො කියන්න. බොහෝ අය පුහුණු වන්නේ උද්‍යෝගීමත් බවක් දැනෙන විට පමණය. කම්මැලි බවක් දැනුන හොත් ඔවුහු තම පුහුණුව ගැන කරදර නො වෙති. මිනිසුන් තුළ පවතින සාමාන්‍ය ස්වභාවය මෙයයි. නමුත් හික්ෂුන් කල්පනා කළ යුත්තේ ඒ ආකාරයට නො වේ. ඔවුන් උද්‍යෝගීමත් බවක් දැනුනත් පුහුණු විය යුතුය. අනිකුත්

දේවල් ගැන කරදර නොවිය යුතුය. ඒවා සියල්ල කපා හැරිය යුතුය. විසිකර දැමිය යුතුය. ඔබ ඔබේ පුහුණුව කළ යුතුය. එය නොකඩවා එසේ ම දිගට ම කරගෙන යන්න. දිවා කාලයේ දී හෝ රාත්‍රියේ දී වුවත්, මේ වසරේ හෝ එන වසරේ දී හෝ වුවත්, මේ මොනයම් කාලයක දී වුවත් ඔබේ පුහුණුව නොකඩවා කරගෙන යා යුතුය. උදොර්ගිමත් භාවයේ හෝ කම්මැලි භාවයේ සිතිවිලි කෙරෙහි සැලකිල්ලක් නො දක්වන්න. “දන් උණුසුම්,” “දන් සීතලයි” කියා ගණන් නොගෙන හුදෙක් ඔබේ පුහුණුව තුළ ම රැඳී යෙදී සිටින්න. “සම්මා ප්‍රතිපදාව” හෙවත් නිවැරදි පුහුණුව යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙයයි.

සමහර කෙනෙක් දින 6ක් හෝ 7ක් පුහුණුවට සැබවින් ම කරදීගෙන සිටිති. ඉන්පසු තමන් බලාපොරොත්තු වී සිටි ප්‍රතිඵල නොලැබී යන විට ඔවුහු පුහුණුව මුළුමනින් ම අත්හැර දමා, වල්පල් දෙඩීම, මිත්‍රසංගම් පැවැත්වීම වැනි දේවල් පටන් ගනිමින් සම්පූර්ණ වශයෙන් ම පෙර සිටි තත්වයට පත්වෙති. ඉන් පසු තමන්ගේ පුහුණුව නැවතත් මතක් වී තවත් දින 6ක් 7ක් එහි යෙදී සිට එය අත්හැර දමනි....ඔවුන් එය කරමින් සිටින්නේ සමහර පුද්ගලයන් තමන්ගේ වැඩ කටයුතු කරන ආකාරයටය. ඔවුහු වැඩක් පටන් ගැනීමට යන විට එක්වර ම එයට බසිති...වැඩය නැවැත්වීමෙන් පසු වැඩ කිරීම සඳහා ගත් උපකරණ ටික වත් එක්කැන් නොකර ඒවා එතැන ම දමා යති. ඉන් පසු පොළොව වේලී ඉරිතැලී ගිය විට තමන්ගේ වැඩය ගැන නැවතත් මතක් වී තව ටිකක් වැඩ කර නැවත වතාවක් එය අත්හැර දමති.

ඔබ මේ අන්දමට කටයුතු කළ හොත් හොඳ කුඹුරක් හෝ අස්වැන්නක් හෝ කිසිදිනක නොලබනු ඇත. අපේ මෙම පුහුණුව ද එ වැනි දෙයකි. ප්‍රතිපදාවෙහි වැදගත්කම ගැන නොසලකා හැරිය හොත් පුහුණුවෙන් කිසි ප්‍රගතියක් අත්නොවනු ඇත. සම්මා ප්‍රතිපදාවෙහි පවත්නා වැදගත්කම ගැන කිසි ම ප්‍රශ්නයක් නැත. නිරතුරුව ම එහි යෙදිය යුතුය. ඔබේ මනෝභාවයන්ට සවන් දීමට නො යන්න. මනෝභාවය හොඳ හෝ නරක හෝ වුවත් එයින් මක්වෙයිද? බුදුන් වහන්සේ එ වැනි දේවල් ගැන කරදර නො වූසේක. උන්වහන්සේ හොඳ දේවලුන්, නරක දේවලුන්, හරි දේවලුන්, වැරදි දේවලුන් අත් දක ගෙන තුබුසේක. උන්වහන්සේ

පුහුණුව සිදුකළේ ඒ ආකාරයෙනි. තමන් කැමැති දේවල් භාර ගැනීම හා අකැමැති දේවල් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම පුහුණුව වශයෙන් ගණන් නො ගැනේ. එය ගණන් ගැනෙනුයේ විනාශය ලෙසය. එයින් සිදු වනුයේ ඔබ කොතැනක ගියත් සෑහීමකට පත් නො වීමයි. කොතැනක සිටියත් එතැන දුක පැවතීමයි.

මේ ආකාරයෙන් කෙරෙන පුහුණුව බමුණන් කරන බිලි පුජාවන් බඳුය. ඔවුන් ඒවා කරන්නේ කුමක් සඳහා ද? යමක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නිසා ඔවුහු ඒවා කරති. අපේ සමහර අය පුහුණු වන්නේත් ඒ ආකාරයටය. ඔවුන් පුහුණු වන්නේ කුමක් සඳහා ද? පුනරුත්පත්තියක්, තවත් භවයක් ලැබීම සඳහා පුහුණුවෙති. ඔවුන්ට අවශ්‍ය යම් තත්වයකට පත්වීමටය. බලාපොරොත්තු වන දෙය නොලැබී යන බවක් දක්නට ඇතොත් ඔවුහු පුහුණු නො වෙති. ඔවුනුත් කරන්නේ අර බමුණන් කරන ආකාරයටය. ඔවුන් මේ ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරන්නේ තෘෂ්ණාව නිසාය.

බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාළේ එවැන්නක් නො වේ. එම ඉගැන්වීමට අනුව පුහුණුව සිදු කළ යුත්තේ අත්හැර දැමීම සඳහාය, යෑමට ඉඩ හැරීම සඳහාය. නවත්වා දැමීම හා මුලිනුපුටා දැමීම සඳහාය. එය කරනුයේ එක්තරා විශේෂිත තැනක පුනරුත්පත්තියක් ලැබීම පිණිස නො වේ.

එක් කලක මුලින් ම මහායානික නිකායේ පැවිදි වූ එක් තෙර නමක් විසූහ. එම නිකාය තුළ වූ විනය ප්‍රතිපත්ති එතරම් තද නොවූ නිසා උන්වහන්සේ ධම්මයුක්තික නිකායේ පැවිදි බව ලැබූහ. එසේ කළ උන්වහන්සේ තම පුහුණුව ආරම්භ කළහ. සමහර අවස්ථාවල දින 15ක් පමණ නිරාහාර ව සිට දානය වැළඳීමට පටන් ගත් උන්වහන්සේ කොළ වගී හා තෘණ වගී පමණක් වැළඳූහ. උන්වහන්සේ කල්පනා කළේ සතුන්ගේ මස් අනුභව කිරීම අකුසල කමීයක් බවත්, එම නිසා කොළ වගී හා තෘණ වගී අනුභව කිරීම ඊට වඩා හොඳ බවත්ය.

ටික කලකට පසු "හේ! හික්ෂුවක් වශයෙන් ජීවත්වීම හොඳ දෙයක් නො වේ. එම ජීවිතය අපහසු එකකි. හික්ෂුවක් වශයෙන් සිටිමින් නිර්මාංශව සිටීමේ පුරුද්ද දිගට ම පවත්වා ගැනීම අපහසුය. සිවුරු හැර උපස්ථායකයකු වශයෙන් සිටීම ඊට වඩා හොඳ විය හැකිය." යනුවෙන් උන්වහන්සේ කල්පනා කළහ.

උන්වහන්සේ එසේ සිතමින් සිවුරු හැර උපස්ථායකයකු බවට පත්වූයේ තමන් විසින් ම කොළ හා තෘණ ජාති එකතු කර ගැනීමටත්, මුල් හා අල වර්ග භාරා ගැනීමටත් හැකි වනු පිණිසය. ටික කලක් එසේ කරමින් සිටි උන්වහන්සේ අවසානයේ දී එය අත්හැර දැමූයේ ඊළඟට කළ යුතු දෙය කුමක් ද කියා නොදත් හෙයිනි. ඒ හැම දෙයක් අත්හැර දැමූයේ ඒ නිසාය. හික්ෂු ජීවිතය, උපස්ථායක ජීවිතය යන මේ හැම දෙයක් ම අත්හළහ. උන්වහන්සේ මේ දිනවල කුමක් කරමින් සිටින්නේ ද කියා මම නො දනිමි. සමහර විට මිය යන්නට ඇතැයි සිතීමට පිළිවන. නමුත් ඒ ගැන මම හරියට ම නො දනිමි. උන්වහන්සේට මෙසේ වූයේ තමන්ගේ සිතට හරියන යමක් සොයා ගත නොහැකි වූ නිසාය. තමන් ගියේ තමන්ගේ ම කෙලෙසුන් පසු පස්සෙහි බව උන්වහන්සේ නොදැන සිටියහ.

බුදුන් වහන්සේත් ඔය අන්දමට සිවුරු හැර උපස්ථායකයකු බවට පත් වූ සේක්ද? උන්වහන්සේ පුහුණු වූයේ කොයි ආකාරයට ද? උන්වහන්සේ විසින් කරන ලද්දේ කුමක් ද? ඉහතකී තෙරුන් වහන්සේ විසින් ඒ ගැන සිතා බැලීමක් පවා කර නොමැත. බුදුන් වහන්සේත් ගවයකුගේ ආකාරයට ආහාර සඳහා කොළ වර්ග හා තෘණ වර්ග වැළඳු සේක්ද? ඇත්ත වශයෙන් ඔබටත් එසේ කිරීම අවශ්‍ය නම්, ඔබට කළ හැක්කේත් එය ම පමණක් නම්, ඔබත් එසේ කර බලන්න. නමුත් එහේ මෙහේ ගොස් අනුන් විවේචනය නො කරන්න. ඔබට සුදුසු කියා සිතෙන කොයි ආකාරයක හෝ පුහුණු මට්ටමක් වුවහොත් ඒ වෙනුවෙන් වෙහෙස වන්න. “වුවමනාවට වඩා හැරීමට හෝ කැටයම් දැමීමට ගිය හොත් ඔබට ලී මිටක් ඉතිරි නොවනු ඇත” යන තායි කියමනට අනු ව ඉතිරි වන කිසිවක් නැති නිසා අවසානයේ ඔබටත් සිදු වන්නේ ඔබේ කායභීය අත හැර දැමීමටය.

මෙ වැනි පුද්ගලයෝ පුහුණුව ගැන නො දනිති. ඔවුහු පුහුණු වන්නේ කුමන කාරණයක් මුල් කර ගෙනද කියා සොයා නො බලති. ඔබ පුහුණු වන්නේ කුමකටද, කියා ඔබ ම කල්පනා කර බැලිය යුතුය. මෙම පුහුණුව ඔබට උගන්වා දී ඇත්තේ අත්හැර දැමීමෙහි යෙදීම සඳහාය. මනසට අවශ්‍ය වන්නේ එක් අයකුට ආදරය කිරීමටත් තවත් කෙනකුට ද්වේශ කිරීමටත්ය....මනස තුළ මෙ වැනි දේවල් පහළ විය හැකි නමුත් ඒවා සැබෑ දේවල්

ලෙස භාර නො ගන්න. දැන් ඉතින් එය එහෙම නම් අප මේ පුහුණු වන්නේ කුමකටද? කෙටියෙන් කිව හොත් අප එය කරන්නේ එ වැනි දේවල් අත්හැර දැමීම සඳහාය. සිතෙහි සංසුන් බව ඇති වුවහොත් එය විසි කර දමන්න. ඥානය පහළ වුවහොත් එයත් විසි කර දමන්න. යම් දැනීමක් ඇතිවුවහොත් එය එසේ පවතිනු ඇත. නමුත් එය තමන්ගේ ම එකක් වශයෙන් සලකා ගනු ලැබුව හොත් මා තුළ දැනීමක් ඇත කියා ඔබ කල්පනා කරන්නෙහිය. එවිට ඔබ කරන්නේ අනුනට වඩා ඔබ හොඳය යනුවෙන් කල්පනා කිරීමයි. මේ නිසා වැඩි කලක් යෑමට මත්තෙන් ඔබට කිසි තැනක ජීවත්වීමට නොහැකි වෙයි. ඔබ කොතැනක ජීවත් වුවත් ඔබට ප්‍රශ්න ඇති වෙයි. වැරදි ආකාරයට පුහුණුවීම යනු එය කිසිසේත් නොකර සිටීමට සමානය.

ඔබට දරා ගත හැකි ශක්ති ප්‍රමාණයකට අනු ව පුහුණු වන්න. ඔබ අධික ලෙස නිදන කෙනෙක්ද? එසේ නම් ඔබේ එම සාමාන්‍ය ස්වභාවයට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීම සඳහා වෑයම් කරන්න. ඔබ අධික ප්‍රමාණයක් වළඳන කෙනෙක්ද? එසේ නම් දැන් ඔබ කළයුතු වන්නේ අඩුවෙන් වැළඳීමට උත්සාහ කිරීමයි. ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව පදනම වශයෙන් තබා ගනිමින් අවශ්‍ය යයි හැඟෙන තරමින් ඔබේ පුහුණුව සිදු කරන්න.

ඒ අතර එයට ධුතාංග ප්‍රතිපත්ති ද ඇතුළත් කර ගන්න. මෙම ධුතාංග ප්‍රතිපත්තිවලින් කෙරෙනුයේ කෙලෙසුන් භාරා අවුස්සා බැලීමයි. කෙලෙසුන් මූලිකපුටා දැමීම සඳහා පුහුණුවට අදාළ අපේ මූලික ක්‍රම පමණක් නොසැහෙන බව දැක ගැනීමට පිළිවන් වෙයි. එබැවින් පුහුණුවීම සඳහා ධුතාංග ප්‍රතිපත්ති ද ඇතුළත් කර ගත යුතු ව ඇත.

ධුතාංග ප්‍රතිපත්ති ඇත්ත වශයෙන් ම ප්‍රයෝජනවත්ය. සමහර කෙනකුට ශීලය හා සමාධිය යන මූලික ප්‍රතිපත්ති තුළින් කෙලෙසුන් නැසීම කළ නො හැකිය. එයට උපකාරයක් වශයෙන් ඔවුනට ධුතාංග ප්‍රතිපත්ති යොදා ගැනීමට සිදු වෙයි. ධුතාංග ප්‍රතිපත්ති තුළින් බොහෝ දේවල් නැති කර දැමීමට හැකි වෙයි. ගසක් මූල වාඩි වී සිටීම ශික්ෂාවන්ට විරුද්ධ වන්නක් නො වේ....සුසාන භූමියක ජීවත් වීමත් ශික්ෂාවන්ට විරුද්ධ වන්නක් නො වේ. නමුත් සුසාන භූමියක් තුළ ජීවත් වීම සඳහා අධිෂ්ඨාන කර, එය

නොකර සිටීම වැරද්දකි. මෙය අත්හදා බලන්න. සුසාන භූමියක ජීවත්වීම කොයි වගේ එකක්ද? එය සමුභයක් හා ජීවත්වීමට සමාන දෙයක් ද?

ධුතාංග යන්නෙහි අදහස පිළිපැදීමට දුෂ්කර ප්‍රතිපත්ති යන්නයි. මෙම ප්‍රතිපත්ති ආයතීයන් වහන්සේලා විසින් ද පිළිපදිනු ලැබූ ඒවාය. ආයතී භාවයට පත්වීමට කැමැති අය කෙලෙසුන් නැසීම සඳහා මෙම ධුතාංග ප්‍රතිපත්ති යොදා ගත යුතුය. මේවා පිළිපැදීමට දුෂ්කර කායතීයක් වන්නාක් මෙන් ම ඒවා පිළිපැදීම සඳහා කැපවී සිටින පුද්ගලයන් සොයා ගැනීම ද දුෂ්කරය. මක්නිසා ද ඒවායින් සිදු වන්නේ සාමාන්‍ය ස්වභාවයට එරෙහි වීමක් වන නිසාය.

සිවුරු අතින් බැලූවත් එය එසේය. ධුතාංග හික්ෂුන් පවසන්නේ ඔබේ සිවුරු මූලික වශයෙන් තුනකට පමණක් සීමා කළ යුතු බවය. යැපීම සිදු කළ යුතු වන්නේ පිණිඩපාත දනයෙන් බවය. එම දානය වුවත් පාත්තරයෙන් පමණක් වැළඳිය යුතු බවය. කෙනකු ඉන් පසු ගෙනවුත් පිළිගන්වනු ලබන දානය නොපිළිගත යුතු බවය.

මධ්‍යම තායිලන්තය වැනි පෙදෙසක දී නම් මෙහි අවසානයේ සඳහන් වූ ප්‍රතිපත්තිය පිළිපැදීම පහසුය. ඒ මක්නිසාද, දානය පිරිනමන අය පාත්තරය තුළට බොහෝ ප්‍රමාණයක් දානය බෙදන හෙයින් එය හොඳට ම ප්‍රමාණවත් වන නිසාය. නමුත් තායිලන්තයේ වයඹ දිග පෙදෙස්වල නම් මෙම ධුතාංග පිළිවෙතෙහි සියුම් වෙනසක් පවතියි. එසේ වන්නේ එම පෙදෙස්වල දී බත් පමණක් ලැබෙන නිසාය! මෙහි පවත්නා සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදාය පාත්තරය තුළට බත් පමණක් බෙදීමයි. මධ්‍යම තායිලන්තය වැනි පෙදෙස්වල දී දානය පිරිනමන අය බත් සමඟ ඒවාට අවශ්‍ය අනෙකුත් ආහාර වර්ග බෙදති. නමුත් මෙම පෙදෙස්වලින් ලැබෙන්නේ බත් පමණය. එවිට මෙම ධුතාංග පිළිවෙත සැබෑ තවුස් දම් පිළිවෙතක් බවට පත් වෙයි. බත් පමණක් වළඳමින් සිටින විට පිළිගැන්වීම සඳහා වෙනත් දානයක් ගෙන එනු ලැබූවත් ඔබ එය ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙහිය. එසේ ම එක් දිනකට වළඳන්නේත් එක් වේලක් පමණකි. එම වැළඳීම සිදු කරන්නේත් ඔබ සතු ඒ එක ම පාත්තරයෙනි. වළඳා අවසන් වූ පසු ආසනයෙන් නැගිටින ඔබ එම දවස තුළ නැවතත් නො වළඳන්නෙහිය.

මෙම ප්‍රතිපත්ති හඳුන්වනු ලබන්නේ ධුතාංග ප්‍රතිපත්ති වශයෙනි. දැන් ඉතින් මේ කාලයේ නම් මේවා පිළිපදින අය කවරෙක්ද? මෙම ප්‍රතිපත්තිවලට මුළුමනින් කැපවූ පුද්ගලයන් මේ කාලයේ සොයා ගැනීම අපහසුය. මක්නිසාද දැන් කරන්නේ දෙන්තට කියා බලෙන් ඉල්ලීමයි. මිනිසුන් මේ තරම් පරිත්‍යාගශීලීව කටයුතු කරන්නේ ඒ නිසා විය හැකිය.

මිනිසුන් පුහුණුව යනුවෙන් මේ කාලයේ හඳුන්වන දෙය සැබෑ පුහුණුව නො වේ. ඔබ සැබවින් ම පුහුණු වන්නෙහි නම් එය ඒ තරම් පහසු කායභීයක් නොවනු ඇත. බොහෝ මිනිසුන් තුළ සැබෑ ආකාරයට පුහුණු වීමට තරම් එඩිතරකමක් නොමැත. ඔවුන් තුළ සාමාන්‍ය ස්වභාවයට විරුද්ධවීමේ එඩිතර ස්වභාවයක් නැත. ඔවුහු තමන්ගේ සිතැහිසාවන්ට අනුකූල නොවන කිසිවක් කිරීමට අකැමැති වෙති. ඔවුන් තුළ ක්ලේශයන්ට විරුද්ධවීමට තරම් අවශ්‍යතාවයක් නැත. ඒවා භාරා අවුස්සා ඉවත්කර දැමීමේ වුවමනාවක් ද නැත.

අපේ මෙම පුහුණුවෙන් අපට කියා දෙනු ලබන්නේ තමන්ගේ සිතැහිසාවන්ට අනුව කටයුතු නොකරන ලෙසය. මෙම මනස අපට අයත් එකක් ලෙස විශ්වාස කළ නිසා අප දැනටමත් කෙතරම් ජීවිත වාර ගණනක් මූලාවට පත්වී තිබේ ද යන්න ගැන සලකා බලන්න. ඇත්ත වශයෙන් නම් මෙම මනස අපට අයිති එකක් නො වේ. එය හුදෙක් එ වැනි වේශයකින් පෙනී සිටින දෙයක් පමණි. එය විසින් අප තෘෂ්ණාව වෙතටත් ද්වේශය හා මූලාව වෙතටත් ඇද දමනු ලබයි. සොරකමටත්, මංකොල්ලයටත්, ආශාවට හා වෛරයටත් පොළඹවනු ලබයි. එම නිසා මේවා අපට අයිතිය කියා කිවහැකි දේවල් නො වේ. දැන් ඔබ මේ මොහොතේ ඔබෙන් ම අසන්න. ඔබට යහපත් අයකු වීමට අවශ්‍යද? ඔබ හැම කෙනකුට ම අවශ්‍ය වන්නේ එසේ වීමටය. එසේ නම් ඔබ මෙ වැනි දේවල් කිරීම හොඳද? දැන් බලන්න. මිනිසුන් දුෂ්ට දේවල් කරන නමුත් ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ යහපත් ලෙස සිටීමටයි. මා මෙම දේවල් වංචාකාරී දේවල්ය කියා කියන්නේ ඒ නිසායි. ඒවා නම් වංචාවන්මය.

බුදුන් වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ අප අපේ මෙම මනස පවසන ආකාරයට අනු ව කටයුතු කිරීම නො වේ. එය පුහුණු කිරීමය.

එය එක් දෙසකට ගමන් කරන විට වෙනත් දෙසකට ඇද දමන්න. එය එදෙසට ගමන් කරන විට නැවතත් මෙතැනට ඇද දමන්න. පැහැදිලි ආකාරයෙන් කිව හොත් එය මෙසේ විය යුතුය: මනසට අවශ්‍ය මොන ම දෙයක් වුවත් එම දෙය එයට ලබා නො දෙන්න. එයත් හරියට අර වසර ගණනාවක් තිස්සේ මිතුරු වී සිට අවසානයේ අපේ අදහස් තව දුරටත් සමාන නොවන තත්ත්වයකට පත්වීම බඳුය. මිතුරුකමක් අවසන් කර දමා අපට කැමැති මහක අපි ගමන් කරමු. අපේ මිතුරුකම අවසන් වන්නේ අපට එකිනෙකා තේරුම් ගැනීම තව දුරටත් කළ නොහැකි නිසාය. එය එසේ වන්නේ ඇත්ත වශයෙන් අප අතර වාද විවාද පවා ඇති වන නිසාය. ආන්ත හරි, ඔබේ මනස පවසන ආකාරයට අනු ව කටයුතු නො කරන්න. මනස පිටු පස යන්තකු වුව හොත් ඔහු තවමත් කිසිසේත් ම පුහුණු නොවූ අයෙකි.

වෙනත් අය පුහුණුව යයි කියන දෙය ඇත්ත වශයෙන් ම පුහුණුවක් නො ව විපත්තිදායක දෙයක් බව මා පවසන්නේ ඒ නිසාය. නැවතීමකට පත්ව බැලීමෙහි නොයෙදෙන්නේ නම්, පුහුණුවීම සඳහා උත්සාහ නොකරන්නේ නම්, ඔබට ධර්මය දැකීමටත්, ඒ හා එක් වීමට වත් නො ලැබෙයි. කෙළින් ම කිවහොත් ඔබ පුහුණු විය යුත්තේ ඔබේ ජීවිතය එයට කැප කිරීමෙනි. මා එසේ පවසන්නේ එය දුෂ්කර කායභීයක් වන නිසා ම නො වේ. ඒ තුළ යම් දුක් විඳීමක් ගැබ්වී ඇති නිසාය. විශේෂ වශයෙන් මුල් අවුරුද්ද තුළ දී හෝ එම අවුරුදු දෙක තුළ දී දුක් විඳීම බහුල ලෙස පවතී. මෙම කාලය තරුණ හික්මුන් වහන්සේලාටත්, සාමනේර හික්මුන්ටත් ඇත්තෙන් ම දුෂ්කර කාල සීමාවකි.

මම ද කලින් ගත කළ ජීවිත කාලය තුළ බොහෝ දුෂ්කරතාවයන්ට මැදිවී සිටියෙමි. විශේෂ වශයෙන් මට ආහාර සම්බන්ධයෙන් දුෂ්කරතා ඇතිවිය. ඔබ කුමක් කියන්නෙහිද? ආහාර හා නින්ද හොඳට ම අවශ්‍ය වන වයස විස්සේ දී හික්මුවක් බවට පත්වීම....සමහර දිනවල මා තනිව ම වාඩි වී සිටිමින් කළේ ආහාර ගැන සිහින දැකීමයි. මට පැණි දැමූ කෙසෙල් ගෙඩි කෑමට සිතූනි. නැත්නම් සලාද කළ පැපොල් කෑමට සිතූනි. ඒවා මතක් වූ විට මගේ කටෙහි කෙළ උනන්තට විය. මෙයත් මගේ පුහුණුවේ කොටසක් බවට පත්වී තිබුණි. මේ ආකාරයෙන් කාලය ගත කිරීම

පහසු දෙයක් නො වේ. ආහාර මෙන් ම ආහාර ගැනීමේ මෙම ක්‍රියාව තුළින් කෙනකුට අකුසල් සිදුවීමට ඉඩ තිබේ. උස් මහත්වීමට ඔන්ත මෙන්ත කියා සිටින එසේ ම ආහාර හා නින්ද හුදෙක් ම අවශ්‍ය වන කෙනකු මේ ආකාරයෙන් සිටුවක් තුළ බලෙන්ම රඳවා තබන විට ඔහු වියරු වැටුන හැඟීම්වලින් යුක්ත වනු ඇත. එය හරියට ගලා ගෙන යන ජල ධාරාවක් හරස් කරමින් වේල්ලක් බැඳීමට සමානය. සමහර විට එම වේල්ල හුදෙක් පුපුරා යෑමට වුව ද පිළිවන. ඔරොත්තු දීමේ ශක්තියක් එයට ඇත්නම් එය හොඳය. එසේ නොවුනහොත් එය කැඩී බිඳී යනු ඇත.

භාවනාව පටන් ගත් පළමු වන අවුරුද්ද තුළ මා කළ භාවනාව වෙන කිසිවක් ගැන නො ව ආහාර ගැනය. මා සිටියේ ඒ ගැන එතරම් අසහනයකිනි. මා යම් කිසි තැනක වාඩිවී සිටි බොහෝ අවස්ථාවල මට දැනුනේ මගේ කට තුළට කෙසෙල් ගෙඩි ඔබා ගන්නා ආකාරයයි. කෙසෙල් ගෙඩි කැලිවලට කපා ඒවා කට තුළට දමා ගන්නා ආකාරයයි. ඒ සියල්ල පුහුණුවේ කොටසක් විය.

එම නිසා මෙම පුහුණුව ගැන බිය නො වන්න. ගණන් කිරීමට පවා නොහැකි තරම් වෂී ගණනාවක් තිස්සේ අපි මුළාවෙමින් සිටියෙමු. එම නිසා මේ ආකාරයෙන් පුහුණුවීමත්, නිවැරදි භාවයට පත්වීමත් එතරම් පහසු කායභියක් නො වේ. එය අපහසු කායභියක් වන නිසා ම එය සිදු කිරීම වටී. අප අපහසු දේවල් ගැන කරදර වන්නේ කුමකටද? අප කළහොත් කළ යුතු වන්නේ අපහසු දේවල්මය. පහසු දේවල් නම් කොයි කාහට වුවත් කළ හැකිය. අපහසු දෙයක් කිරීමට නම් ඒ සඳහා පුහුණු විය යුතුය.

බුදුන් වහන්සේට වුව ද එවැනි තත්ත්වයක් තිබෙන්නට ඇත. බුදුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ පවුල හා නෑදෑ හිතවතුන් ගැනත්, වස්තුව හා ගත කරන ලද කාමභෝගී ජීවිතය ගැනත් හුදෙක් ම දුක් වූයේ නම් උන්වහන්සේ කිසි දිනක බුදු කෙනකු නොවීමට ඉඩ තිබුණි. මේවා සුළු කොට තැකිය හැකි දේවල් ද නො වේ. මේවා හුදෙක් මිනිසුන් විසින් සොයනු ලබන දේවල්ය. එම නිසා තරුණ කාලයේ දී ම මහණ වී මේවා අත්හැර දැමීම මරණයට පත්වීම හා සමානය. එසේ වුවත් සමහර අය මා වෙත

අවුත් පවසන්නේ “ආවායඹී හිමියනි, ඔබ වහන්සේට බිරිඳක් හෝ දරුවන් නොසිටි නිසා ළඟාවීමට කරම් දෙයක් නැත. එම නිසා එය පහසුවකි” යනුවෙනි. මා එවිට “ඔබ එ වැනි දේවල් කීමට මා ළඟට එන්ට එපා, ඔබ එසේ කළ හොත් ඔබේ හිසට පොළු පහරක් එල්ල වීමට පිළිවන” කියා පවසමි. මා එසේ පැවසුවේ මට හිතක් පපුවක් නැතිවාක් මෙනි.

මිනිසුන් ගැන සිතන විට මෙය සුළු කොට තැකිය හැකි දෙයක් නො වේ. මේ ජීවිතේ හැටි එහෙමය. එම නිසා ධර්මය පුහුණු වන අය එය අප්‍රමාද ව කළ යුතුය. ඒ සඳහා සැබැවින් ම උනන්දු විය යුතුය. වෙන අය විශ්වාස කිරීමට නොගොස් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට සවන් දෙන්න. ඔබේ හදවත් තුළ සාමය උදකර ගන්න. වැඩි කලක් යෑමට පෙර වැටහීම ඇති වෙයි. ඒ සඳහා පුහුණුවේ යෙදෙන්න. සිතා බලන්න. මෙනෙහි කිරීමේ යෙදෙන්න. ප්‍රතිඵල දැක ගත හැකි වන්නේ එවිටය. හේතුව හා ඵලය යන දෙක අනුපාත ලෙසින් පවතී.

ඔබ ඔබේ මනෝභාවයන්ට යටත් නො වන්න. මුළු දී නම් ඔබට අවශ්‍ය නින්ද ප්‍රමාණය පවා සොයා ගැනීමට අපහසු වෙයි. ඔබ යම් නියමිත වේලාවක දී නින්දට යෑමට තීරණය කරනු ඇත. නමුත් එය දිගට ම කර ගෙන යෑම අපහසු වෙයි. ඔබ ඒ සඳහා කළ යුතුව ඇත්තේ පුහුණු වීමයි. යම් වේලාවක අවදිවීමට තීරණය කළහොත් හරියට ම එම වේලාවේ දී නැගිටින්න. සමහර අවස්ථාවල ඔබට එසේ කිරීමට හැකි වෙයි. නමුත් සමහර අවස්ථාවල ඔබ අවදි වූ සැණින් ඔබට ම පවසා ගන්නේ “නැගිටින්න, මා හෙල්ලෙන්නෙවත් නෑ” යනුවෙනි. ඔබ දැන් මේ සඳහා කළ යුතු වන්නේ “එක, දෙක, තුන.....ආදී වශයෙන් ගණන් කිරීමයි.” තුන කියා කියන විට අවදි නොවුවහොත් “මා අපායෙහි වැටේවා” “ඔබ අන්න ඒ ආකාරයට ඔබට ම පවසා ගත යුතුය. එවිට තුනට ගණන් කිරීමත් සමඟ ම ඔබ නැගිටින්නෙහිය.” එසේ වන්නේ අපායෙහි වැටීමට ඇති බිය නිසාය.

ඔබ පුහුණුවිය යුතුය, ඔබට එය අත් හැර දැමිය නො හැක. එය හැම අතින් ම සිදු කළ යුතුය. ඒ සඳහා නිරන්තරයෙන් ඔබේ ගුරුවරයා, මිත්‍රයන් හෝ කණ්ඩායම වෙත හේත්තු වී නො සිටින්න. එසේ කළ හොත් ඔබට කිසි දිනක ප්‍රඥාවන්තයකු වීමට නො

හැක. මේ සඳහා එතරම් උපදෙස් ගොඩකට සවන්දීම අවශ්‍ය නැත. ඉගැන්වීමට වරක් හෝ දෙවරක් හෝ සවන් දෙමින් පුහුණුවේ යෙදෙන්න.

පුහුණු කළ මනස රහසින් පවා වරදක් කිරීමට නො පෙළඹෙයි. පුහුණුව තුළින් නිපුණත්වය ලැබුවත්ගේ මනස තුළ “රහසින්” හෝ “ප්‍රසිද්ධියේ” හෝ කියා දෙයක් නැත. ආයතී පුද්ගලයෝ තමන්ගේ හදවත් කෙරෙහි විශ්වාසය තබති. අප ද සිටිය යුත්තේ ඒ ආකාරයෙනි.

සමහර අය මහණ වන්නේ පහසු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහාය. එම පහසුව හට ගන්නේ කොතැනින්ද? ඊට මූලික වන හේතුව කුමක් ද? හැම පහසුවක් පැවතිය යුත්තේ දුක පෙරටුකොටය. එම තත්ත්වය හැම දෙයක් තුළ පවතී. මුදල් ලැබීමට පළමුවෙන් ඒ සඳහා වැඩක් කළ යුතුය. එය එහෙම නේද? බත් ලැබීමට කලින් ඔබ ඔබේ කුඹුර සී සෑ යුතුය. ඔබ කුමක් කළත් මුලින් ම දුෂ්කරතාවයන් අත් දැකීමට සිදු වෙයි. තවත් කෙනකු මහණ වන්නේ කරදර කිසිවක් නොමැතිව විවේක සුවයෙන් සිටීමටය. ඔවුන් පවසන්නේ හුදෙක් වාඩි වී ටික කලක් විවේක සුවයෙන් සිටීමට අවශ්‍ය බවය. පොත්වලින් ඉගෙන නොගෙන, ලිවීමටත්, කියවීමටත් හැකියාවක් ලැබෙයි කියා ඔබ සිතන්නෙහිද? එය කළ හැකි දෙයක් නො වේ.

වැඩිපුර ඉගෙනීමක් ලබා හික්මුන් බවට පත් වූ බොහෝ අය පුහුණුව තුළින් කිසි දියුණුවක් ලබා නොගන්නේ ඒ නිසාය. ඔවුන් ලබා ඇති දැනුම වෙනත් මාර්ගික යෑම සඳහා ඇති වෙනස් ආකාරයේ දැනුමකි. ඔවුහු පුහුණු වීමක් නො කරති. තමන්ගේ සිත් දෙස බැලීමක් ද නො කරති. සංසුන් බව ලැබීමටත්, සංවරගිලී වීමටත් හිතකර නොවන දෙයක් ම සොයමින් ඔවුහු තමන්ගේ සිත් කැළඹීමටත්, අවුල් බවටත් පත් කර ගනිති. බුදුන් වහන්සේ තුළ වූ දැනුම ලෞකික එකක් නො වේ. එය ඊට භාත්පසින් ම විරුද්ධ වූ ආකාරයේ එකකි. එම දැනුම ලෝකෝත්තර දැනුමකි.

හිඟි ගෙය අත්හැර දමා බෞද්ධ භික්ෂුවක් බවට පත්වන කවුරුන් නමුත් තමා කලින් දරමින් සිටි තත්ත්වය හෙවත් තනතුරු අත්හැර දැමිය යුතු වන්නේ ඒ නිසාය. භික්ෂුවක් බවට පත් වන

රජකු වුවත්, තමන් කලින් දැරූ තත්ත්වය අමතක කර දැමිය යුතුය. එවැනි ලෞකික දේවල් තමන්ගේ උජාරුව පෙන්වීම සඳහා හික්ෂුත්වය තුළට රැගෙන නො ආයුතුය. ඔහු පැවිදි වීමට එන විට තමන්ගේ වස්තුව, තරාතිරම, දැනුම හෝ බලය මෙම හික්ෂුත්වය තුළට රැගෙන නො එයි. පුහුණුව සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ අත්හැරීම, යෑමට හැරීම, මුලිනුපුටා දැමීම හා නවත්වා දැමීම වැනි දේවල් ගැනයි. මෙම පුහුණුව නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කිරීමට නම් ඔබ මෙම දෙය වටහා ගත යුතුය.

අසනීප වූ විට එයින් සුවය ලැබීම සඳහා බෙහෙත් නොගන්නේ නම් එම අසනීපය සුව වෙයි කියා ඔබ සිතන්නෙහිද? එම නිසා යෑම සඳහා ඔබට බිය සිතෙන තැනක් ඇත්නම් ඔබ යා යුතු වන්නේ එතැනටය. බිය විශේෂයෙන් ම පවතින සොහොන් පිටියක් හෝ සුසාන භූමියක් වැනි තැනකට ඔබ යා යුතුය. සිවුරු හැඳ පෙරවා ගෙන එ වැනි තැනකට ගොස් භාවනා කරන්න. “අනිච්චා වත සංඛාරා”.....එහි සිට ගෙන සිටිමින් එසේ ම සක්මන් කරමින් භාවනා කරන්න. ඔබේ අභ්‍යන්තරය තුළට එබී, බිය සැහවී ඇත්තේ කොහේද කියා බලන්න. එවිට එය එතරම් හොඳටත් පැහැදිලිවටත් දිස්වෙයි. සංස්කාරයන් හා බැඳී පවත්නා සත්‍ය ස්වභාවය ගැන වටහා ගන්න. යාන්තමට අඳුරු වැටෙන තෙක් හා සනාත්ධකාරය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පැතිරෙන තෙක් එම සුසාන භූමියෙහි ම නැවතී සුපරීක්ෂාකාරී ව සිටින්න. ඉන්පසු ඔබට මුළු රාත්‍රිය ම වුවත් එහි නැවතී සිටීමට හැකි වෙයි.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ “ධම්මය දකින කෙනකු ඇත්නම් ඔහු තථාගතයන් වහන්සේ දැක ගනියි. තථාගතයන් වහන්සේ දකින කෙනකු ඇත්නම් ඔහු නිවන දැක ගනියි” යනුවෙනි. උන්වහන්සේ විසින් පෙන්වා දුන් මෙම ආදර්ශයට අනු ව කටයුතු නොකළ හොත් අප ධම්මය දකින්නේ කෙසේද? ධම්මය ගැන නොදැන සිටිය හොත් බුදුන් වහන්සේ කෙබඳු කෙනෙක්ද කියා දැන ගන්නේ කෙසේද? බුදුන් වහන්සේ කවරෙක්ද කියා දැන නොගතහොත් උන්වහන්සේගේ ගුණ මොනවාද කියා දැන ගන්නේ කෙසේද? බුදුන්වහන්සේගේ දේශනාව මුළුමනින් ම නිසැක බවත්, පරමෝත්තම සත්‍යය එය ම බවත් දැන ගැනීමට හැකි වන්නේ අප උන්වහන්සේගේ පිය සටහන් ඔස්සේ යමින් පුහුණු වුවහොත් පමණි.

ඉන්ද්‍රිය ස්පෂීය - පුහුණුවේ උල්පතය

මෙම ශාසනයේ හික්ෂුන් හා සාමණේර හිමිවරුන් වීම සඳහා අප සෑම දෙනාගේ සිත් යෙදවූයේ සෑනසිලි සුවය ලැබීම සඳහාය. එසේ නම් සැබෑ සෑනසිලි සුවය යනු කුමක් ද? බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ සැබෑ සෑනසිලි සුවය පවතින්නේ එතරම් ඇත දුරක නො ව හරියට ම මේ අප තුළ බවය. එසේ වුවත් අප දිගින් දිගට ම නැඹුරු වී සිටින්නේ ඒ ගැන නොසලකා හැරීමටය. සෑනසිලි සුවය සොයා ගැනීම ගැන මිනිසුන් තුළ යම් අදහසක් ඇති නමුත් ඔවුන් තවමත් නැඹුරුවී සිටින්නේ අවුල් සහගත බව හා කැලඹිලි ස්වභාවය අත්දැකීමටය. ඔවුන් අවිශ්වාසය දෙසට බර වී සිටින නිසා තමන්ගේ පුහුණුව තවමත් සාර්ථක කරගෙන නැත. එයත් හරියට අර නොයෙකුත් තැන්වලට යෑම සඳහා අප අපේ නිවසින් පිට ව යෑම මෙනි. අප මොටෝ රියකට නැගුණත්, බෝට්ටුවකට ගොඩ වුවත්, කොතැනකට ගියත්, අප තවමත් අපේ නිවසට පැමිණ නැත. අප අපේ නිවසට නොපැමිණ සිටින තාක් කල් අප තුළ තෘප්තිමත් භාවයක් නො පවතියි. නිම කිරීමට නොහැකි වූ වැඩ කොටසක් අපට තවමත් ඉතිරි වී ඇත. එසේ වන්නේ අපේ ගමන තවමත් නිමා වී නැති නිසාය. යායුතු තැනට තාමත් පැමිණ නැති නිසාය. විමුක්තිය සොයමින් අපි හැම තැනක ම ඇවිදිමු.

මෙහි සිටින සියලු ම හික්ෂුන් වහන්සේලාට මෙන් ම සාමණේර හිමිවරුන්ටත් අවශ්‍ය වනුයේ සෑනසිලි සුවයයි. ඒ කාලයේ තරුණ වියේ සිටි මම ද සෑනසිලි සුවය සොයා හැම තැනක ම ඇවිද්දෙමි. මට ඒ කොතැනකින්වත් සතුටක් නො ලැබුණි. නොයෙකුත් ගුරුවරුන් සමු වුවත්, ඔවුන්ගේ දේශනයන්ට සවන් දුන්නත් මට සතුටක් ඇති නො විණි. එය එසේ වූයේ මක්නිසාද?

එසේ වීමට හේතුව - රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා ස්පෂී යන දේවල් තුළින් බාධාවක් ඇති නොවන නිසංසල පරිසරයක් තුළ, අප අපේ සෑනසිලි සුවය සොයන නිසාය. එසේ කරන්නේ ඒ ආකාරයෙන් ජීවත්වීම තුළ තෘප්තිමත් භාවය ඇති බව කල්පනා කරන නිසාය.

නමුත් ඇත්ත වශයෙන් සිතා බැලූව හොත් කිසිවක් පහළ නොවන තැනක, ඉතාමත් නිශ්කලංක ලෙස ජීවත් වීම නිසා ප්‍රඥාවේ පහළවීමක් සිදුවෙයි ද? අපට කිසිවක් ගැන දැනීමෙන් සිටීමට හැකි වෙයිද? මේ ගැන කල්පනා කර බලන්න. ඇසට රූප නොපෙනුණ හොත් එය කෙබඳු තත්ත්වයක් වෙයිද? නාසයට ගඳ සුවඳ නොදැනුණහොත් එම තත්ත්වය කුමන ආකාරයේ එකක් වෙයිද? දිවට රස නොදැනුණහොත්, ශරීරයට කිසි ස්පර්ශයක් නොදැනුණහොත් එම තත්ත්වයන් කුමන ආකාරයේ ඒවා වෙයිද? එ වැනි තත්ත්වයකින් සිටීම අංශභාගයෙන් මුළු ශරීරය ම හිරිවැටී ගිය, එසේ ම නාසය හා දිව ගිලිහී ගිය, අන්ධ හා ගොලු මිනිසකු මෙන් සිටීම වැනිය. එ වැනි තත්ත්වයක් තුළ තිබෙන්නේ කුමක් ද? එසේ වුවත් මිනිසුන්ගේ සිත් තුළ නැඹුරුව පවතින්නේ කිසිවක් පහළ නොවන තැනකට යෑමට හැකි වුව හොත් සැනසිලි සුවය ලැබෙනු ඇත යනුවෙන් කල්පනා කිරීමටය. එක් කලක දී මා වුව ද කල්පනා කළේ ඒ ආකාරයෙනි.

මා තරුණ භික්ෂුවක් ලෙස පුහුණුව ආරම්භ කළ ඒ අවදියේ වාඩිවී භාවනා කිරීමට ගිය විට ශබ්ද නිසා මට කරදර ඇති විය. මේ ශබ්ද නිසා මම මගේ මනස සංසුන් කරගන්නේ කෙසේ ද කියා කල්පනා කෙළෙමි. එසේ කල්පනා කිරීමෙන් පසු මී ඉටි ස්වල්පයක් ගෙන මගේ කන්වලට කිසිම ශබ්දයක් නො ඇසෙන සේ මම ඒවා මගේ කන් තුළට ඔබා ගතිමි. එවිට මගේ කන් තුළින් ඇසෙන්නට වූයේ මී මැස්සන් නංවන ගුමු ගුමු නාදය වැනි හඬක් පමණි. මා කල්පනා කළේ එසේ කිරීම තුළින් සැනසිලි සුවය ලැබෙන බවය. නමුත් එය එසේ නො වුණි. මා තුළ තිබූ සියලු ම කල්පනාවන් හා අවුල් බව කන් තුළින් කොහෙත් ම පහළ නො වුණි. ඒවා පහළ වූයේ මගේ මනස තුළිණි. එම නිසා සැනසිලි සුවය සෙවිය යුතු තැන එතැනය.

වෙනත් ආකාරයකට කිවහොත් ඔබ නැවතීම සඳහා කොතැනකට ගියත් එහි දී කිසි වැඩපලක් නොකර සිටින්නේ එය ඔබේ පුහුණුවට බාධාවක් වන නිසාය. ඔබ මලුව ඇමදීම වැනි කිසි ම වැඩක් නො කරන්නෙහිය. ඔබට අවශ්‍ය වනුයේ ඔබේ නිකම් නිශ්චල ලෙස වාඩිවී සිටීමත් සැනසිලි සුවය ලැබීමටයි. එදිනෙදා වැඩකටයුතුවලට හෝ දෛනික බැඳීමවලින් එකකට

හෝ උපකාර වන ලෙස ඔබේ ගුරුවරයා ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින නමුත් ඔබ ඒ ගැන සිත යොමු නො කරන්නෙහිය. ඔබ එසේ කරන්නේ එය පුහුණුවට අදාළ නොවන බාහිර දෙයක් සේ සිතන නිසාය.

මා මෙයට උදාහරණයක් වශයෙන් නිතර ම පෙන්වා දී ඇත්තේ “අත්හැර දැමීමෙහි” යෙදී සැනසිලි සුවය සෙවූ මගේ එක් ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහුට “මා අත්හැර දැමීම” ගැන උගන්වා දුන් විට ඔහු එය වටහා ගනු ලැබූයේ හැම දෙයක් අත්හැර දැමූ විට එය ඇත්ත වශයෙන් ම සැනසිලිදායක දෙයක් වන බවය. නමුත් ඒ තුළ වූ සත්‍ය පැත්ත නම් ඔහු මෙහි පැමිණි පළමු දිනයේ සිට කිසි වැඩක් කිරීමට ඔහුට අවශ්‍ය නො වීමයි. ඔහු නැවතී සිටි කුටියෙහි වහලය පුළුහින් හරි අඩක් ගසා ගෙන ගිය නමුත් ඔහු ඒ ගැන කිසි ම උනන්දුවක් නො දැක්වීය. ඔහු පැවසුවේ එය හුදෙක් පුහුණුවෙන් බාහිර ව පවතින්නක් බවය. ඔහු එය පිළිසකර කරවීමට කරදර නොවූයේ ඒ නිසාය. කුටිය තුළට වහලය නොමැති පැත්තෙන් ඉර අවිච්ච වැටෙන විට හෝ ඒ පැත්ත තෙමෙන විට ඔහු කළේ අනික් පැත්තට මාරු වීමයි. ඒ ගැන කරදර වීම ඔහුට අයත් කායභීයක් නොවීය. ඔහුට අයත්ව තුබූ කායභීය මනස සංසුන් බවට පත්කිරීමය. වෙනත් කායභීයක යෙදීම සිත වෙනතකට යොමු කිරීමකි. එබැවින් ඔහු එයට හසු නො වුණි. ඔහු ඒ ගැන වටහා ගත් ආකාරය එසේය.

මම ඔහුගේ කුටිය පසුකර යමින් සිටි එක් අවස්ථාවක එම කුටියේ කැඩී ගිය වහලය දුටුවෙමි.

“හා, මේක කාගේ කුටියද?”

එහි අයිතිකරු කවරෙක්ද යන්න යම් කෙනකු විසින් පවසනු ලැබූ විට මගේ සිතට නැගුණේ “හා, හරි පුදුමයි” යනුවෙනි. ඉන් පසු මම ඔහුට කථා කොට බොහෝ කරුණු පැහැදිලි කර දුනිමි. වාසස්ථාන පිළිබඳ පිළිපැදිය යුතු වත් ඇතුළත් සේනාසන වත ගැන පැහැදිලි කර දුනිමි. “අපට වාසස්ථානයක් තිබිය යුතුවා පමණක් නොව එය රැක බලාගැනීම ද කළ යුතුය. අත්හැර දැමීම යනු එවැනි දේවල් මග හැර සිටීම නො වේ. එය එවැන්නක් නො වේ. එයින් අදහස් වන්නේ අපේ වගකීම පැහැර හැරීම නො වේ.

එසේ කළ හොත් එය මෝඩයකුගේ ක්‍රියාවකි. එක් පැත්තක් වැස්සෙන් තෙමෙන විට ඔබ කරන්නේ අනික් පැත්තට මාරුවීමයි. ඒ පැත්තට ඉර අවිච වැටෙන විට කරන්නේ නැවතත් කලින් සිටි පැත්තට ම මාරු වීමයි. ඔබ එසේ කරන්නේ කුමකටද? ඔබේ ඔය අත් හැර දැමීම මෙයටත් අදාළ කර ගැනීමට ඔබ කරදර නොවන්නේ මක්නිසාද?" මම ඔහුට මේ ගැන දීඬි වශයෙන් කරුණු පහදා දුනිමි. මගේ කථාව අවසන් වූ පසු ඔහු මෙසේ පැවසීය.

“අනේ ආවායී තුමනි, ඔබ වහන්සේ මට එක් විටෙක උගන්වන්නේ තදින් අල්ලා ගැනීමටයි, තවත් විටෙක දී උගන්වන්නේ අත් හැර දැමීමටයි. ඔබ වහන්සේ මට කරන්නට කියන්නේ කුමක් ද කියා නො වැටහෙයි. මගේ වහළය කඩා වැටෙන විට, මා මේ තරමින් වත් අත් හැර දැමීමෙහි යෙදෙන විට, ඔබ වහන්සේ කියන්නේ එය වැරදියි කියාය. එසේ වුවත් දැන් ඔබ වහන්සේ ම උගන්වා දෙන්නේ අත්හැර දැමීම සිදුකරන ලෙසය. ඔබ වහන්සේ මගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක් ද කියා මම නො දනිමි.”

ඔබට දැන් ජේනවා නේද? මිනිසුන්ගේ හැටි, ඔවුන්ට මේ තරම් ම අනුවණ විය හැකිය.

ඇසට දෘශ්‍යමාන වන දේවල් පවතින්නේ ඇස තුළ මද? පිටතින් ඒ කිසිවක් නො තිබෙන්නේ නම් ඒවා අපේ ඇස්වලට පෙනෙයිද? පිටතින් එන ශබ්ද අපේ කන් හා නොගැටුණ හොත් එම ශබ්ද අපේ කන් තුළින් ඇසෙයිද? පිටත පවතින ගඳ සුවඳ එසේ නොතිබෙන්නේ නම් අපට ඒවා දැනෙයිද? රස වුවත් එසේ වෙයිද? රස දැනීමට ප්‍රථමයෙන් එය අපේ දිව සමග ගැටිය යුතුය. මේවා මෙසේ වන්නේ මක්නිසාද? මේ ගැන බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ කුමක් ද කියා බලන්න. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ හැම දෙයක් ම පහළ වන්නේ හේතුවක් නිසා බවය. අපට කන් නොතිබුයේ නම් ශබ්ද ඇසෙයිද?

ඇස් නොතිබුයේ නම් රූප දැකීමට හැකිවෙයි ද? එම නිසා හේතු වශයෙන් දැක්වෙන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, සිරුර හා මනසයි. සෑම ධර්මයක් ම පහළ වන්නේ හේතූන් නිසා බවත්, ඒවා නැති වන්නේ නම් නැති වන්නේ පහළ වීම සඳහා හේතු වූ

කරුණු නැති වූ විටය. එලයක් ඉපදීමට පෙර එම එලය ඉපදීම සඳහා හේතුවූ කරුණු පහළ විය යුතුය.

සැනසිලි සුවය පවතින්නේ ඉන්ද්‍රියයන් තුළින් හැඟීම් පහළ නොවන තැනකින්ය කියා අපි කල්පනා කරමු නම්, ප්‍රඥාවේ පහළ වීමක් සිදුවෙයි ද? ඒ තුළ හේතු එල නියාමය කියා දෙයක් පවතියිද? අපට අපේ පුහුණුව සඳහා කිසිවක් පවතියිද? අපි ශබ්දවලට දොස් පවරමු නම්, අපට ශබ්ද ඇති තැන්වල සැනසිලි සුවයෙන් විසිය නො හැක. එසේ වන්නේ එම ස්ථාන හොඳ නැති තැන් ලෙස අප සිතන නිසාය. යම් ස්ථානයක රූප ඇත්නම් අප පවසන්නේ එය සැනසිලි සුවය නොපවතින තැනක් ලෙසය. එසේ නම් සැනසිලි සුවය ලැබීම සඳහා අප සියලු ම ඉන්ද්‍රියන් අප්‍රාණික වූ, අඳ හෝ බිහිරි හෝ බවට පත්වූවන් විය යුතුය. මේ ගැන මා කල්පනා කළේ මෙසේය....

“මේක නම් හරි පුදුමාකාර දෙයක්, දුක පහළ වන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස නිසාය. එසේ නම්, අප අඳ බවට පත්විය යුතුද? කිසිවක් කිසිසේත් දැකීමට නොහැකි වුවහොත් එය වඩා හොඳ තත්ත්වයක් වීමට පිළිවන. කෙනකු අඳ බවින් හෝ බිහිරි බවින් සිටිය හොත් ඔහු තුළ කෙලෙසුන් පහළ නොවනු ඇත. ඒ තුළ පවතින්නේ එ වැනි තත්ත්වයක්ද?”.....

නමුත් ඒ ගැන කල්පනා කර බැලූ විට එය මුළුමනින් ම වැරදි අදහසක් බව පෙනුණි. ඒ තුළ පවතින තත්ත්වය එබඳු එකක් නම්, අවබෝධත්වයට පත්වනු ඇත්තේ අන්ධයන් හා බිහිරන්ය. එසේ වන්නේ කෙලෙසුන්ගේ පහළ වීම සිදුවන්නේ ඇස් හා කන් තුළින් නම් ඔවුන් ඒ අතින් සම්පූර්ණ වී ඇති නිසාය. හේතූන්ගේ පහළ වීම සඳහා මූලික වන්නේ මෙම ඉන්ද්‍රියයන්ය. දේවල් පහළ වන විට ඒවා පහළ වන මුල් ස්ථානයේ දී ම ඒවා නැවැත්විය යුතුය. හේතුව පහළ වන්නේ යම් තැනක ද අප මෙනෙහි කර බැලිය යුත්තේ එතැනයි.

ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් ඉන්ද්‍රිය ආයතනයන් වන ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස යන මේවා ප්‍රඥාව පහළ වීම සඳහා උපකාරී විය හැකි දේවල්ය. එසේ වන්නේ අප ඒවායේ යථාස්ථතාවය වටහා ගැනීම නිසාය. අපට ඒවා ගැන සැබෑ වැටහීමක් නොමැති නම්, රූප දැකීම, ශබ්ද ඇසීම වැනි දේවල්

අපට අවශ්‍ය නොවන බව පවසමින් අප ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය. එසේ කළ යුතු වන්නේ ඒවායින් හිරිහැර ඇති වන නිසාය. හේතු කාරකයන් කපා හැර දැමුවහොත් අප මෙනෙහි කිරීමට යන්නේ කුමක් ද? ඒ ගැන කල්පනා කර බලන්න. අප එසේ කළ හොත් මොන ම හේතුවක් හෝ ඵලයක් හෝ පවතියි ද? මේ ආකාරයෙන් කල්පනා කිරීම අප විසින් කරනු ලබන වැරද්දකි.

අප සංවර භාවයට පත්විය යුතු යයි කියා දෙනු ලැබ ඇත්තේ මේ නිසාය. සංවරය යනු ශීලයයි. ඇස, කන, නාසය, දිව ශරීරය හා මනස සංවර කිරීම ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයයි. අපේ ශීලය මෙයයි, සමාධිය මෙයයි. සාර්පුත්ත හිමියන්ගේ කථා පුවත ගැන සිතා බලන්න. උන්වහන්සේ පැවිදි බව ලැබීමට පෙර එක් අවස්ථාවක පිණ්ඩපාතයේ වඩිමින් සිටි අස්සඪි මහ රහතන් වහන්සේ දුටහ. එම මහ රහතන් වහන්සේ දුටු සාර්පුත්ත පිරිවැජ්ඣෝ උන්වහන්සේ ගැන මෙසේ සිතූහ:

“මෙම හික්ෂුන් වහන්සේ නම් අසාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකි. උන්වහන්සේගේ ගමන් විලාශය එතරම් ඉක්මන් හෝ හිමිහිටක් නො වේ. සිවුරු වුව ද මනා ලෙස හැඳ පෙරවාගෙන සිටිනසේක. උන්වහන්සේගේ ඉරියව් වුව ද ඉතාමත් ශාන්තය. උන්වහන්සේ කෙරෙහි පැහැදුන සාර්පුත්ත පිරිවැජ්ඣෝ උන්වහන්සේට ගෞරව නමස්කාර දක්වමින් මෙසේ විමසූහ:

“මට කමාවන්න ස්වාමීනි - ඔබ වහන්සේ කවුද?”

“මම ද? මම ශ්‍රමණයෙකි”

“ඔබ වහන්සේගේ ගුරුවරයා කවරෙක්ද?”

“මගේ ගුරුවරයා හවත් ගෞතමයාණන් වහන්සේය”

“උන්වහන්සේ විසින් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ කවර දහමක්ද?”

“උන්වහන්සේ විසින් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ හැම ධර්මාවයක ම හට ගැනීම සිදුවන්නේ හේතූන් නිසා බවත්, ඒවායේ නිරෝධය සිදුවන්නේ හේතූන්ගේ නිරෝධයෙන් පසු ව බවත්ය”

සාර්පුත්ත පිරිවැජ්ඣි තෙම අස්සඪි තෙරුන් වහන්සේගෙන් ධර්ම ගැන මෙසේ විමසා සිටි විට එම තෙරුන් වහන්සේ කෙටියෙන් වදාලේ බුදුන් වහන්සේගේ හේතුවලවාදී දහම ගැනය. ධර්ම පහළ

වන්නේ හේතූන් නිසාය. පළමුවෙන් ම හේතුව පහළ වී දෙවනු ව එලය හටගනී. එලය නිරෝධ වීමට පළමු ව හේතුව නිරෝධ විය යුතුය. උන්වහන්සේ වදාළේ එපමණකි. නමුත් සාර්ථක පිරිවැරී කැනට එය ප්‍රමාණවත් විය.

දැන් මෙය ධර්මය පහළ වීම සඳහා හේතුවක් විය. සාර්ථක පිරිවැරීයන්හට මේ අවස්ථාවේ ඇස් දෙකක්ද, කන් දෙකක් ද, නාසයක් ද, දිවක් ද, ශරීරයක් හා මනසක් ද තිබුණි. ඒවා සියල්ල යහපත් ලෙස පැවතුනි. එම ඉන්ද්‍රියන් ඔහුට නොතිබුයේ නම්, ප්‍රඥාව පහළ වීමට තරම් අවශ්‍ය වූ හේතු පහළ විය හැකිව තිබුණේද? ඔහුට කිසිවක් ගැන දැන ගැනීමට හැකිව තිබුණේද? නමුත් අපි බොහෝ දෙනා ඉන්ද්‍රිය ස්පෘශ්‍ය ගැන බිය වෙමු. එසේ නොමැතිව ඉන්ද්‍රිය ස්පෘශ්‍යට කැමැත්තක් ඇති වුවත් අපි ඒ තුළින් ප්‍රඥාව දියුණු කර නො ගනිමු. අපි ඒ වෙනුවට කරන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස යළි යළිත් පිනවමින්, ඒ තුළින් සතුටක් ලබමින්, ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචරවන දේවල්වලට මූලා වීමය. පවතින සාමාන්‍ය ස්වභාවය එයයි. මෙම ඉන්ද්‍රිය ආයතනයන්ට සතුට හා ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම කෙරෙහි අප පෙළඹවීමට හැකිය. නොඑසේ නම් ඥානය හා ප්‍රඥාව උදාකර ගැනීම සඳහා අපට මග පෙන්වා දීමට ද හැකිය.

අප තුළ පවතින ප්‍රඥාවට අනු ව ඒවා තුළ යහපත හා අයහපත යන දෙක ම පවතී.

අප පැවිදි බව ලබමින් පුහුණුව සඳහා පැමිණ සිටින නිසා මෙම කාරණය ගැන තේරුම් ගැනීමට බලමු. අප අපේ පුහුණුව සඳහා හැම දෙයක් ම යොදා ගතයුතු වෙයි. නරකයයි කියනු ලබන දේවල් ද යොදා ගත යුතු වෙයි. අප ඒ සියල්ලක් ගැන ම දැන යුතුය. ඒ කුමකටද? අප එසේ කරන්නේ සත්‍යය යනු කුමක් ද කියා වටහා ගැනීමට හැකිවනු පිණිසය. පුහුණුව ගැන කථා කරන විට අපි එයින් සතුට ගෙනදෙන හොඳ දේවල් ගැන පමණක් කථා කිරීම අදහස් නො කරමු. නියම තත්ත්වය එය නො වේ. මෙම ලෝකයේ පවත්නා සමහර දේවල් අපේ සතුටට හේතු වෙයි. සමහර දේවල් එසේ නො වේ. මේවා පවතින්නේ මෙම ලෝකය තුළ මය, වෙනත් තැනක නො වේ. සාමාන්‍ය වශයෙන් නම් සිදු වන්නේ අප කැමැති වන මොන ම දෙයක් වුවත් අපට අවශ්‍යවීමයි.

එකට ජීවත් වන හික්ෂුන් ගැන වුවත්, සාමනේරවරුන් ගැන වුවත් එය එසේ වෙයි. අප අකැමැති කොයිම හික්ෂුවක් හෝ සාමනේරවරයකු වුවත් ආශ්‍රය කිරීම අපට අවශ්‍ය නැත. අප කැමැති වන්නේ අප කැමැති අය හා එක්වී සිටීමටය. මෙය අපේ කැමැත්තට අනුව කෙරෙන තෝරා ගැනීමකි. අප අකැමැති කුමක් හෝ වුවත් එය දැකීමට වත්, ඒ ගැන දැන ගැනීමටවත් අවශ්‍ය නැත.

ඇත්ත වශයෙන් නම් බුදුන් වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ අප මේවා සම්බන්ධයෙන් අත්දැකීම් ලබාගැනීමයි. ලෝක විදු-ලෝකය දෙස බලමින් ඒ ගැන පැහැදිලිව දැන ගන්න. අපි මෙම ලෝකය සම්බන්ධයෙන් පවත්නා යථා ස්වභාවය නොදනිමු නම්, අපට කොතැනකට වත් යෑමට නො හැකිය. ලෝකය තුළ ජීවත්වන අප ලෝකය ගැන දැනගත යුතුය. බුදුන් වහන්සේ ඇතුළු අතීතයේ විසූ ආයතීයන් වහන්සේලා ලෝකයේ ඇති දේවල් සමහත්, මූලාවට පත් වූ මිනිසුන් සමහත් ජීවත් වූහ. උන්වහන්සේලා සත්‍යය සොයා ගත්තේ මේ ලෝකය තුළින් මිස වෙනත් තැනකින් නො වේ. සත්‍යය සෙවීම සඳහා උන්වහන්සේලා වෙනත් ලෝකයකට නොගිය සේක. නමුත් උන්වහන්සේලා තුළ ප්‍රඥාව පැවතුනි. උන්වහන්සේලා තමන්ගේ ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කර ගත්හ. නමුත් පුහුණුවෙන් කෙරෙන්නේ හැම දෙයක් තුළට එබී බලා ඒවායේ යථාස්වභාවය ගැන දැන ගැනීමයි.

ස්පඨිය ලබන ස්ථාන එනම්, ඉන්ද්‍රිය ආයතන ගැන දැනගන්නා මෙන් බුදුන් වහන්සේ අපට දේශනා කළේ ඒ නිසාය. ඇස රූප සමග ගැටෙමින් ඇස තුළට ඒවා යවන්නේ “දැකීම්” බවට පත් කරවීම සඳහාය. කණ ශබ්ද හා ගැටෙන නිසා, නාසය ගඳ සුවඳ හා ගැටෙන නිසා, දිව රස හා ගැටෙන නිසා, සිරුර ස්පඨි විෂයක සංවේදනයන් හා ගැටෙන නිසා දැනීමක් පහළ වෙයි. දැනීමක් පහළ වන්නේ යම් තැනකින් ද, දේවල්වල යථාස්වභාවය ගැන දැනගැනීම සඳහා අපේ බැලීම යොමු විය යුත්තේ ද එකැනටය. එම දේවල්වල යථාස්වභාවය නොදකිමු නම් අපි ඒවාට එක්කෝ ආදරය කරමු. නැත්නම් ද්වේශ කරමු. මෙ වැනි සංවේදනයන් පහළ වන්නේ කොතැනකින්ද, අවබෝධත්වයට පත්වීමටත්, ප්‍රඥාව පහළ වීමටත් හැකි වන්නේ එතැනින් මය.

නමුත් සමහර අවස්ථාවල දේවල් ඒ ආකාරයෙන් පැවතීම අපට අවශ්‍ය නැත. බුදුන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රිය සංචරය ගැන උගන්වා දුන් නමුත් එයින් අදහස් වන්නේ කිසිවක් නොදැක සිටීම, නොඅසා සිටීම, ආග්‍රහණය නොකර සිටීම, ගඳ සුවඳ නොවිඳ සිටීම, කිසි හැඟීමක් නොමැතිව සිටීම හෝ කල්පනා නොකර සිටීම නො වේ. එයින් අදහස් වන්නේ එ වැන්නක් නො වේ. මෙය වටහා ගනු නොලබන ධර්මය පුහුණුවන යම් අයකු වෙතොත්, ඔවුහු යම් දෙයක් දකින විට හෝ ඔවුනට යම් දෙයක් ඇසෙන විට බියෙන් හැකිලී වෙනත් තැනකට දුවයති. ඔවුන් එසේ දිව යන්නේ ඒවා තුළින් ඇති වන බලපෑම ක්‍රමයෙන් අඩුවෙයි කියා සිතමිනි. තමන් ඒවා ක්‍රමයෙන් ජය ගන්නා බව ද සිතමිනි. නමුත් එය ඒ ආකාරයෙන් සිදු නොවී පවතියි. ඒවා ඒ ආකාරයට ජය ගත නොහැකි වෙයි. අප සත්‍යය නොදැන පැනගිය හොත් ඒවා නැවතත් පැමිණ හිස ඔසවන්නේ ඒවා ගැන නැවතත් ක්‍රියා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඇති කරමිනි.

උදාහරණයක් වශයෙන් ආශ්‍රමයන් තුළ හෝ වේවා, කැලෑ හෝ කඳු මුදුන්වල හෝ වේවා, තෘප්තියක් කිසිවිටෙක ලබා නොගෙන සිටින ධර්මය පුහුණුවන්නවුන්, ඒක මේක හෝ තවත් දෙයක් සොයමින් ධුතංග වන්දනාවේ යෙදී සිටින්නේ ඒ තුළින් හෝ තෘප්තියක් ලැබීමේ අපේක්ෂාවෙනි. එසේ යන ඔවුන් නැවතත් ආපසු එන්නේ කිසිම දෙයක් දැක නො ගෙනය. ඔවුහු කඳු මුදුනක් වෙත යෑමට උත්සාහ කරති. “හා! මේක තමා නියම තැන, දැන්නම් හරි” ඔවුහු සැනසිලි සුවය ලබන්නේ දින කිහිපයක් ගත වන තෙක් පමණි. ඉන්පසු එයින් වෙහෙසට පත්වෙති. “හා, ඉතින් ඒකට කමක් නෑ, මම මුහුදු වෙරළට යමි.” “හා, මෙතැන නම් බොහොම හොඳ සිසිල් තැනක්, මෙතැනින් නම් හොඳක් සිදුවෙයි.” ඔවුනට ටික කලකින් ම එම මුහුදු වෙරළත් එපා වෙයි. කැලෑවත්, කඳුත්, මුහුදු වෙරළත්, අතික් සියල්ලත් එපා වෙයි, මෙම එපා වීම සම්මා දිට්ඨිය වැනි නියම දැකීමක් තුළින් පහළ වන එපා වීමක් නො වේ, එය එක්තරා ආකාරයක වැරදි දැකීමක් වූ නිකම්ම නිකම් එපා වීමකි. ඔවුන්ගේ එම දැකීම දේවල්වල පවත්නා යථාස්ථිතාවයට අනුකූල නැත.

ඉන්පසු මෙම ආරාමය වෙත නැවත පැමිණෙන මොවුන්..... දැන් ඉතින් ඊළඟට කරන්නේ කුමක් ද? ඔවුන් හැම තැනකට ම ගොස් ආවේ හිස් අතිනි. එම නිසා ඔවුන් දැන් කරන්නේ තමන්ගේ පාත්තරත්, සිවුරුත් අතහැර දමා යෑමය. ඔවුන් එසේ සිවුරු හැර යන්නේ මක්නිසාද? ඔවුන් තුළ පුහුණුව ගැන නිසි අවබෝධයක් නැති නිසාය. කරන්නට තවත් ඉතිරිවී ඇත්තේ කුමක් ද කියා නොදන්නා නිසාය. ඔවුහු දකුණට ගියත්, උතුරට ගියත්, මුහුදු වෙරළට ගියත්, කඳු මුදුන්වලට ගියත්, කැලෑ තුළට ගියත් කිසිවක් නො දකිති. දැන් ඒ හැම දෙයක් ම අවසන් කර ඇත. ඔවුහු දැන් මිය යති. දේවල් සිදුවෙමින් පවතින්නේ ඒ ආකාරයටය. එසේ වන්නේ ඔවුන් ඒවා වෙතින් දිගින් දිගට ම පැන යන නිසාය. ඔවුන් තුළ ප්‍රඥාවේ පහළ වීමක් සිදු නොවන්නේ ඒ නිසාය.

දැන් තවත් උදාහරණයක් ගෙන බලන්න. මේ ආකාරයේ පැන යෑමක් නොකර, දේවල් සමඟ ම නැවතී සිටීමට තීරණය කරනු ලබන හික්ෂුවක් සිටිති කියා සිතන්න. ඔහු තමන් ගැන ම සැළකිල්ලෙන් පසු වෙයි. තමන් ගැන දැන සිටින්නාක් මෙන් ම තමන් හා නැවතී සිටීමට වන අය ගැනත් දනිති. ඔහු ගැටලු සම්බන්ධයෙන් දිගින් දිගට ක්‍රියා කරයි. මේ සඳහා උදාහරණයක් වශයෙන් ආශ්‍රමයක අධිපතිකම ඉසිලීම ගැන බලන්න. එවැනි අධිපතිකමක් උසුලන විට නිරාකරණය කිරීම සඳහා නිතර ම ප්‍රශ්න පැමිණෙයි. ඒ මක්නිසාද? ඒ අතික් අය නිතර ම ප්‍රශ්න අසන නිසාය. ඒවායේ අවසානයක් දක්නට නොලැබෙන හෙයින් ඔබ නිරතුරු ව විමසිල්ලෙන් පසු විය යුතුය. ඔබ නිරතුරු ව ම ඔබේ ප්‍රශ්නත්, අතික් අයගේ ප්‍රශ්නත් විසඳමින් සිටින්නෙහිය.

එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ නිරතුරු ව ම අවදියෙන් සිටිය යුතු බවය. මඳක් නින්ද යාගෙන එන විට ඔවුහු තවත් ප්‍රශ්නයක් ගෙනවිත් ඔබ අවදි කරති. මෙය දේවල් ගැන මෙනෙහි කර බැලීමටත්, තේරුම් ගැනීමටත් එක්තරා හේතුවක් වෙයි. මේ තුළින් ඔබ නිපුණත්වයෙන් පරිපූර්ණ අයකු බවට පත් වන්නෙහිය. එය ඔබ සම්බන්ධයෙන් පමණක් නො ව අතික් අය සම්බන්ධයෙන් වුව ද සිදුවන්නකි. ඔබ නොයකුත් දේවල් අතින් නිපුණත්වයක් ලබන්නෙහිය.

මෙම නිපුණත්වය ඇතිවන්නේ දේවල්වලින් පැනගැනීම තුළින් නො ව ඒවාට මුහුණ දෙමින් ඒවා නිරාකරණය කිරීම තුළිනි. අපි ශරීරයෙන් පැන නො යමු. එහෙත් ප්‍රඥාව උපයෝගී කරගනිමින් මනස තුළින් පැන යමු. අප කිසිවකින් පැන නොගොස් කාරණය හට ගත් තැනින් ම ඒ ගැන වටහා ගනිමු.

මෙය ප්‍රඥාව පහළ වීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාගීයන්ගෙන් එකකි. කෙනකු යම් වැඩක යෙදී සිටිය යුතුය, වෙනත් දේවල් සමගත් එක්වී සිටිය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් මෙවැනි විශාල ආශ්‍රමයක් තුළ ජීවත් වන විට අප ඒ තුළ ඇති දේවල් රැක බලා ගැනීම සඳහා උපකාරී විය යුතුය. එක් අතකින් බලන විට ඔබ එ වැනි දේවල් කෙළෙසුන් බිහි කරන දේවල් බව කීමට පිළිවන. හික්ෂුන් හා සාමනේරවරුන් රාශියක් සමග එකට ජීවත් වීම, ගිහි පුද්ගලයන්ගේ යාම් රීම් බොහෝ වශයෙන් ඇති වීම යන මේවා තුළින් කෙළෙසුන් රාශියක් බිහිවීමට ඉඩ ඇත. ඔව්! මම ද එය පිළිගනිමි. එනමුත් අපේ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමට හැකි වීම පිණිසත්, අවිද්‍යාව දුරු කිරීමට හැකිවීම පිණිසත් අප ඒ ආකාරයෙන් ජීවත් විය යුතුය. අප යා යුතු වන්නේ කුමන මගකද? අප ජීවත් වීමට යන්නේ අවිද්‍යාව නැති කිරීම සඳහා ද, නො එසේ නම්, එය වැඩිකර ගැනීම සඳහා ද?

අප මෙනෙහි කර බැලීමේ යෙදී සිටිය යුතුය. ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය හා මනස යන මේවා යම් කිසිවක් හා ගැටෙන විට අප සංසුන් බවින් යුතු ව ඒ ගැන සිහි පරීක්ෂාවෙන් සිටිය යුතුය. දුකක් පහළ වූ විට එය විඳිමින් සිටින්නේ කවුරුන්ද? එය පහළ වූයේ මක් නිසාද? ආශ්‍රමයක ප්‍රධාන හිමි නමකට ශිෂ්‍යයන් රාශියක් පාලනය කිරීමට සිදු වෙයි. දැන්, අන්ත එය වුව ද දුකක් විය හැකියි. දුකක් පහළ වන විට ඒ ගැන දැන සිටිය යුතුය. ඒ නිසා ඒ ගැන දැනගන්න. දුකට බියවී එයට මුහුණ දීමට අකැමැති වුවහොත් එය හා සටන් කිරීමට අප යන්නේ කොතැනකද? දුක පහළ වූ විට ඒ ගැන නොදැන සිටිය හොත් ඒ ගැන ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද? මෙය අතිශයින් ම වැදගත් වන්නකි. අප දුක ගැන දැනගත යුතුය.

දුකෙන් නිදහස් වීම යනු එයින් මිඳෙන ක්‍රමය ගැන දැන සිටින බවය. දුකක් පහළ වන කොතැනකින් නමුත් පැන ගැනීම

එයින් නිදහස් වීම නො වේ. එසේ පැනයන විට ඔබ එම දුක ඔබ සමග ම රැගෙන යන්නෙහිය. වෙනත් තැනක දී වුව ද දුක පහළ වන විට ඔබට නැවත වතාවක් දිවීමට සිදුවෙයි. දුක ජය ගැනීම යනු මෙය නො වේ. මෙය දුක ගැන නොදැන සිටීමය.

දුක ගැන වටහා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ මෙම මොහොතේ පවත්නා තත්ත්වය දෙස බැලිය යුතුය. බුද්ධ දේශනාවෙන් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ ප්‍රශ්නයක් පහළ වූ විට එය එතැන දී ම විසඳිය යුතු බවය. දුක සැඟවී ඇත්තේ කොතැනක ද? නිදුක් බව පහළ වන්නේ හරියට ම එතැනින්ය. දුක නිරුද්ධ වන්නේ එය පහළ වූ තැනින් මය. දුකක් පහළ වූ විට එයින් පැන නොගොස් ඒ ගැන ඒ අවස්ථාවේ ම මෙනෙහි කර බැලිය යුතුය. මතු වී ඇති ගැටලුව ඒ මොහොතේ ම විසඳිය යුතුය. දුකට බියවී එයින් පැන යන පුද්ගලයා මේ ලෝකයේ සිටින මිනිසුන්ගෙන් ඉතා ම අනුවණ තැනැත්තාය. ඔහු කෙළවරක් නොමැතිව ඔහුගේ අනුවණකම නිකම් ම වැඩිකර ගනියි.

දුක යනු වෙන කිසිවක් නො ව වතුරායඹී සත්‍යයේ පළමු වැන්න බව අප තේරුම් ගත යුතුය. එය එහෙම නේද? ඔබ කරන්නට යන්නේ එය නරක දෙයක් වශයෙන් දැක ගැනීමට ද? දුක්ඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය, නිරෝධ සත්‍යය, මාගී සත්‍යය....මේවායින් පැන යෑම සැබෑ ධර්මයට අනුකූල ලෙස පුහුණුවීමක් නො වේ. එසේ පැන යන්නෙහි නම් ඔබ දුක්ඛායඹී සත්‍යය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගන්නේ කවදාද? දුකෙන් පැනයෑම දිගින් දිගට ම සිදු කළ හොත් ඔබ කිසි දිනෙක දුක ගැන දැන නො ගන්නෙහිය. දුක යනු හඳුනා ගත යුතු දෙයකි. ඒ ගැන සෙවිල්ලෙන් නොසිටියහොත් එය කිසි දිනක හඳුනා ගන්නේ කෙසේද? ඔබ මෙතැන දී තෘප්තියක් නොලබන විට තවත් තැනකට දුවන්නෙහිය. එතැනින් තෘප්තියක් නොලබන විට නැවතත් දුවන්නෙහිය. ඔබ කරන්නේ නිතර ම දිවීමයි. ඔබ ඔබේ පුහුණුව සිදු කරන්නේ ඒ ආකාරයට නම් ඔබ කරන්නේ රට වටේ දුවමින් යකා නැවීමයි.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ප්‍රඥාව උපයෝගී කර ගනිමින් ඒ තුළින් “පැන යන” ලෙසය. දැන් මේ සඳහා උදාහරණයක් ගෙන බලමු. ඔබ ඇවිදින විට ඔබේ පාදයේ ලී පතුරක් හෝ

කටුවක් හෝ ඇනුණාය කියා සිතන්න. එවිට ඔබ ඇවිදින විට ඔබේ පාදය සමහර විටෙක රිදෙයි. සමහර විටෙක නො රිදෙයි. යම් විටෙක ඔබ ගලක් මත හෝ මුලක් මත පා තැබුව හොත් එය ඇත්තට ම රිදෙන්නට පටන් ගනියි. ඔබ එවිට ඔබේ පාදය අතගාන්නෙහිය. පෙනෙන්නට කිසිවක් නැති නිසා එම රිදීම ගැන නොසලකා ඔබ තව ටික දුරක් ඇවිදින්නෙහිය. අන්තිමේ දී ඔබ වෙත දෙයක් මත පා තැබූ සැණින් එය නැවතත් රිදෙන්නට පටන් ගනී.

දැන් ඉතින් මෙය බොහෝ විට සිදුවෙයි. එම වේදනාව ඇති වන්නේ මක් නිසාද? එයට හේතුව පාදයෙහි කටුවක් නැත්නම් ලී පතුරක් ඇති කිබීමයි. වේදනාව දැනෙන හැම වතාවේ ම, ඔබ ඔබේ පාදය දෙස බලමින්, ඒ වටා අතගාමින්, එහි ඇති ලී පතුර හෝ කටුව නොදැක, ඒ ගැන දක්වන සැලකිල්ල අත්හැර දමන්නෙහිය. ඔබ නැවත වතාවක් ඔබේ පාදය දෙස බලන්නේ එය නැවතත් රිදෙන්නට වූ විටය.

ඔබ කළ යුත්තේ වේදනාව දැනෙන විට ඒ වෙත ඔබේ සැලකිල්ල යොමු කිරීමය. ඔබ එය ගණන් නොගෙන නොසිටිය යුතුය. “භමි, ලී පතුර තවමත් ඇත. එය ඉවත් වී නැත.” එම ලී පතුර ඉවත් කළ යුතුය යන හැඟීම ඔබට වේදනාව දැනෙන හැම වතාවේ ම ඇති වෙයි. එය ඉවත් නොකළ හොත් පසුවට සිදුවන්නේ එම වේදනාව තව තවත් අධික වීමය. කටුව ඉවත් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පවතින තෙක් වේදනාවේ දැනීම නැවත නැවතත් ඇති වෙයි. අවසානයේ එය විඳ දරා ගැනීම කිසිසේත් ම කළ නොහැකි වන විට, ඔබ තවත් බලා නොසිට එම ලී පතුර ඉවත් කර දැමීමට තීරණය කරන්නෙහිය. එසේ කරන්නේ එය රිදෙන නිසාය.

දැන් අපේ පුහුණුව තුළ අප කරන වැයමත් මෙබඳු එකක් විය යුතුය. වේදනාවක් ඇති වන්නේ කොතැනක ද, ගැටීමක් පවතින්නේ කොතැනක ද, එතැන අපේ විමර්ශනයට ලක් විය යුතුය. ප්‍රශ්නය ඇති තැන සොයා කෙළින් ම එතැනට මුහුණ දෙන්න. ඒ ලී පතුර ඔබේ පාදයෙන් ඇද දමන්න. ඔබේ මතස යමක සිරවී ඇති විට එය සැලකිල්ලට ගන්න. ඔබ ඒ තුළට එබී බලන විට ඒ ගැන දැනගන්නෙහිය, එහි පවත්නා ස්වභාවය දැක ගන්නෙහිය, තව ද එය අත් දකින්නෙහිය.

නමුත් අපේ පුහුණුව දිගින් දිගට ම සිදුකෙරෙන, නොසෙල්වෙන ආකාරයේ එකක් විය යුතුය. එය හැඳින්වෙනුයේ “විරියාරම්භය” හෙවත් නිරතුරු වැයම් කිරීම යනුවෙනි. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබේ පාදය රිඳෙන බව දැනුන විට එහි ඇති පතුරු කැබැල්ල ඉවත් කිරීම ගැන මතක් කරන්න. ඒ සඳහා ඇති කර ගත් අධිෂ්ඨානය ඔබ අත්හැර නො දමන්නෙහිය. ඒ ආකාරයට ම අපේ සිත තුළ දුකක් පහළ වූ විට අපේ කෙලෙසුන් මුලිනුපුටා දැමීමටත්, ඒවා ඉවත් කර දැමීමටත් අප තුළ ස්ථිර අධිෂ්ඨානයක් තිබිය යුතුය. අධිෂ්ඨානයේ අඩුවක් නොමැතිව, එය නිරන්තරයෙන් පවතින විට ඒවා අපේ අතට ම හසුවෙයි. එවිට ඒවා එතැන දී ම අවසන් කිරීමට හැකි වෙයි.

දැන් සතුට හා දුක සම්බන්ධයෙන් අප කළ යුතු ව තිබෙන්නේ කුමක් ද? මේවා නොතිබුණේ නම් ප්‍රඥාවේ පහළ වීම ඉක්මන්වීම සඳහා හේතුවක් වශයෙන් අප යොදා ගනු ලබන්නේ කුමක් ද? හේතුවක් නොමැතිව ඵලයක් හට ගන්නේ කෙසේද? හැම ධර්මාවයක් ම පහළ වන්නේ හේතුවක් නිසාය. ඵලය නැති වන්නේ නම් එය එසේ වන්නේ හේතුව නැතිවූ නිසාය. එය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඒ ආකාරයටය. නමුත් අප අතර සිටින බොහෝ දෙනකුට එය නො වැටහෙයි. ඒ අපට අවශ්‍යවන්නේ දුකෙන් පැන යෑම පමණයි. මේ ආකාරයේ දැනීමක් තබා ගැනීම තුළින්, බලාපොරොත්තු වන දෙය ඉෂ්ට නො වේ. ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් අප ජීවත්වන මෙම ලෝකය ගැන අප දැනගත යුතුය. එයින් කොතැනකට වත් පැන නොයා යුතුය. ඔබ තුළ පැවතිය යුත්තේ නැවතීමත් හොඳය....යෑමත් හොඳය වැනි ආකල්පයකි. මේ ගැන ප්‍රවේසමෙන් සිතා බැලිය යුතුය.

සතුට හා දුක පවතින්නේ කොහේද? යමක් නොපවතින ආකාරයෙන් එය තදින් අල්ලා නොගැනීම හා එයට නොඇලී සිටීම තුළින් දුක පහළ නො වේ. එය පහළ වන්නේ භවය හේතුවෙනි. භවයක් ඇති වන විට උත්පත්තියක් ද ඇති වෙයි. දුක පහළ වීම සඳහා පූච්චී අවශ්‍යතාවයක් ලෙස පවතින්නේ උපාදානය හෙවත් තදින් අල්ලා ගැනීම හෝ ඇලී සිටීමයි. දුක පහළ වන්නේ යම් තැනකින් ද එතැනට එබී බලන්න. ඒ සඳහා එතරම් දුරක් නො බලන්න. මේ වතීමාන මොහොත තුළට එබී බලන්න. ඔබේ

මෙම මනස හා සිරුර දෙස බලන්න. දුක පහළ වන විට එය එසේ පහළ වන්නේ මක්නිසාද? එය පහළ වී ඇති මොහොතේ ම ඒ දෙස බලන්න. පහළ වී ඇත්තේ සතුටක් නම් එය පහළ වීමට හේතුව කුමක් ද? හරියට ම අන්න ඒ දෙස බලන්න. ඒවා කොතැනක දී පහළ වුවත් ඒවා ගැන අවධානයෙන් සිටින්න. සතුට හා දුක යන දෙක ම පහළ වන්නේ තෘෂ්ණාව හෙවත් තදින් අල්ලා ගැනීම තුළිනි.

පෙර සිටි යෝගාවචරයන් තමන්ගේ මනස දැක ගන්නේ මේ ආකාරයෙනි. ඒ තුළ ඇත්තේ පහළවීමක් හා නිරුද්ධ වීමක් පමණි. ඒ තුළ ස්ථීර වශයෙන් පවත්නා කිසිවක් නො මැත. හැම අතකින් මෙනෙහි කර බැලූ ඔවුන්ට දැකගත හැකිවූයේ මෙම මනස තුළ එතරම් ගතයුතු දෙයක් නැති බවය. ඒ තුළ පවත්නා කිසිවක ස්ථීරසාර දෙයක් නොපවත්නා බවය. ඒ තුළ ඇත්තේ පහළවීමක් නිරුද්ධ වීමක්, නිරුද්ධවීමක් පහළවීමක් පමණය. ඔවුන් ඇවිදින විටත්, වාඩි වී සිටින විටත් මෙම දේවල් දැක ගනු ලැබූයේ ඒ ආකාරයෙනි. රැදී සිටි හැම තැනක දී ම ඔවුන්ට ලැබුණේ දුක පමණය. එය ම පමණය. එහි ස්වභාවය හුදෙක් උදුනක ලා ගිනියම් කළ යගුලියක් බඳුය. එහි හැම පැත්තක් ම ගිනියම් වී ඇත. මුදුනක අල්ලා බැලුවත් එතැන ගිනියම් වී ඇත. අතික් හැම පැත්තක් අල්ලා බැලුවත් එම පැති ගිනියම් වී ඇත. මුළු යගුලිය ම ගිනියම් වී ඇත. සිසිල් බව පවත්නා කිසි ම තැනක් එම යගුලිය මත නැත.

දැන් මෙම දේවල් ගැන සලකා නොබැලුවහොත් අපි ඒවා ගැන කිසිම දෙයක් නො දනිමු. අපි පැහැදිලිව ම දැක ගත යුතුය දේවල් තුළ “නො ඉපදෙන්න,” උත්පත්තියට නො වැටෙන්න. උත්පත්තියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන දැන ගන්න. එවිට “ආ මට එයා නම් රුප්පන්නෙම නෑ, ඔහු යමක් කළහොත් එය කරන්නේ වැරදි ආකාරයටයි. කරන හැම දෙයක් ම කරන්නේ වැරදි ආකාරයටයි” වැනි සිතිවිලි තව දුරටත් පහළ නො වෙයි. නොඑසේ නම් “මා එයාට නම් ඇත්තෙන් ම කැමැතියි” වැනි සිතිවිලි පහළ නො වෙයි. කැමැත්ත හා අකැමැත්ත සම්බන්ධයෙන් ඉතිරි වන්නේ ලෝකයේ පවත්නා සම්මුති මට්ටම් පමණි. නමුත් කෙනකුගේ කථාව එක් දෙයකි. මනස තවත් දෙයකි. ඒවා එකිනෙකට වෙනස්

දේවල්ය. එකිනෙකා සමග අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම සඳහා අප විසින් ලෝකයේ පවත්නා සම්මුතීන් යොදා ගනු ලැබිය යුතුය. නමුත් ඒ කිසිවක් අපේ අභ්‍යන්තරය තුළ තබා නොගත යුතුය. මනස එවැනි දේවල්වලට ඉහළින් පැවැතිය යුතුය. අප අපේ මනස ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට ගෙන යා යුත්තේ ඒ ආකාරයටය. ආයතීයත් වහන්සේලා වාස භූමි කරගන්නා තැන එතැනයි. අපේ ඉලක්කය ද එය විය යුතු අතර අප ඊට අනුරූප වන ලෙස පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය. සැකයන්ට හසු නො වන්න.

පුහුණුව පටන් ගැනීමට පෙර මා මටම සිතා ගත්තේ “සියලු දෙනාට ම දැනගැනීමට හැකි වන පරිදි බුද්ධාගම මේ දැනුත් පවතී. එසේ වුවත් මිනිසුන්ගෙන් සමහර කෙනෙක් පුහුණු වන නමුත් අතික් අය පුහුණු නොවන්නේ මක්නිසාද?” යනුවෙනි. එසේ නොමැති නම්, ඔවුන් පුහුණුවේ යෙදෙන නමුත් එය ටික කලක් පමණක් කර ඉන් පසු අත්හැර දමන බවයි. එසේත් නොමැති නම් පුහුණුවේ යෙදෙන අය වුවත් එය වුවමනාවෙන් නොකරන බවයි. එය එසේ වන්නේ මක්නිසාද? එම නිසා මා අධිෂ්ඨාන කළේ මෙසේය, එනම්, “හරි, මගේ මුළු ජීවිත කාලය තුළ ම මම මෙම කය හා මනස අත්හැර දමමින් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය අකුරට ම පිළිපැදීමට උත්සාහ කරමි. මගේ අවබෝධය මෙම ජීවිත කාලය තුළ දීම ලබා ගන්නෙමි. එසේ නොකළහොත් මට තව දුරටත් මෙම දුකෙහිම ගැලී සිටීමට සිදුවෙයි. මොන තරම් අපහසුවක් හෝ දුක් වේදනාවක් ඇති වුවත්, මම අධිෂ්ඨානයෙන් යුතු ව හැම දෙයක් අත්හැර දැමීමට වෑයම් කරමි. ඒ වෙනුවෙන් දැඩි ලෙස උත්සාහ කරමි. මා එසේ නොකළ හොත් මට වුව ද සිදුවන්නේ හුදෙක් සැක කරමින් ඔහේ නිකම් ම නිකම් සිටීමටය” යනුවෙනි.

මම මගේ පුහුණුව ආරම්භ කළේ මේ ආකාරයට සිතමිනි. මොනායම් ආකාරයක සතුටක්, වේදනාවක් හෝ දුෂ්කරතාවයක් විඳීමට සිදු වුවත් මම මගේ පුහුණුව සිදු කෙළෙමි. මා මගේ මුළු ජීවිතය දෙස බැලූවේ එය එක ම එක් දවල් කාලයකින් හා රාත්‍රියකින් යුක්ත වූ එකක් ලෙසය. මම මගේ ජීවිතය අත් හැරියෙමි! “මම බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය පිළිපදින්නෙමි. එය අවබෝධ කරගන්නා තෙක් පිළිපදින්නෙමි.” “මෙම මායාකාරී ලෝකය මෙතරම්

අවාසනාවන්ත මක්නිසාද?” - මට මෙය දැනගැනීම සඳහා බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය සම්පූර්ණයෙන් ඉගෙනීමට අවශ්‍ය විය. එම නිසා මම මගේ සිත ධර්මය පුහුණු වීම කෙරෙහි යොමු කෙළෙමි.

මේ වැනි යෝගාග්‍රමවල ජීවත් වන අපට අයත් ලෞකික ජීවිතයෙන් අප කෙතරම් ප්‍රමාණයක් අත්හැර දමා තිබේද? අප පැවිදි වූයේ එම ජීවිතය දිගට ම ගතකිරීමට නම් එයින් අදහස් වන්නේ අප සියලු දෙයක් ම අත්හැර දැමිය යුතු බවය. අප අත්නොහැරිය යුතු කිසිවක් නැත. ගිහි පුද්ගලයන් සතුට කියා භුක්ති විඳින සියලු ම ලෞකික දේවල් එනම්, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන මේ හැම දෙයක් ම ඉවත දැමිය යුතුය. අපි ඒ හැම දෙයක් විසි කර දමමු. එසේ වුවත් අපට තවමත් ඒවා අත්දැකීමට සිදුවෙයි. භාවනා පුහුණුවන අය ස්වල්පයකින් සැහීමට පත් වී ඇලීමෙන් තොර ව සිටිය යුත්තේ ඒ නිසාය. කථාව සම්බන්ධයෙන් වුවත්, දානය වැනි දෙයක් සම්බන්ධයෙන් වුවත් අප පහසුවෙන් සැහීමට පත් විය යුතුය. වැළඳීම, නිදා ගැනීම, ජීවත්වීම, මේවා වාමි අන්දමට කරන්න. වාමි අන්දමට ජීවත්වන පුද්ගලයාට “සාමාන්‍ය පුද්ගලයා” කියා කියනු ලබන ආකාරයට ම ජීවත් වන්න. පුහුණුවේ යෙදීම වැඩිවන තරමට ඔබට ඒ තුළින් සතුටක් ලැබෙයි. ඔබට ඔබේ හදවතේ ඇතුළත දැකීමට හැකි වෙයි.

ධර්මය “පවිත්තං” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ එය ඔබ විසින් ම දැනගත යුතු හෙයිනි. එය ඔබ විසින් ම දැනගත යුතුය. එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ විසින් පුහුණු විය යුතු බවය. ගුරුවරයා කෙරෙහි විශ්වාසය තැබිය යුත්තේ මාගීයෙන් සියයට පනහක් පමණ ප්‍රමාණයකි. අද දින මා ඔබට කරන ලද ඉගැන්වීම පවා අසා ගැනීමට තරම් වටිනා එකක් වුවත්, එයත් මුළුමනින් ම නිෂ්ඵලය. එය මා කියා දුන් ආකාරයට ම විශ්වාසයට ගතහොත් ඔබ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය නියම ආකාරයෙන් යොදා ගන්නේ නො වේ. මා කිවූ දෙය හැම අතින් ම විශ්වාස කිරීමට ගිය හොත් ඔබ අනුවණ අයෙකි. ධර්මය අසා, එහි යහපත දැක, ඒ අනු ව ඔබ ම පුහුණුවෙහි යෙදී, එය ඔබ තුළ ම දැක ගැනීම - වඩාත් ම හොඳ ක්‍රමය මෙයයි. ධර්ම රසය ඔබට ම දැනගත හැකි වන්නේ එවිටය.

පුහුණුවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල ගැන බුදුන් වහන්සේ එතරම් විස්තරාත්මක ලෙස දේශනා නොකළේ ඒ නිසාය. එසේ නොකිරීමට

හේතුව එය වචනවලින් විස්තර කළ නොහැකි නිසාය. එසේ විස්තර කිරීමට යෑම උපතින් ම අද වූ අයකුට විවිධ පාට වර්ණ ගැන්වීම් විස්තර කිරීමට උත්සාහ කිරීම වැනිය. උදාහරණයක් වශයෙන් එ වැනි අයකුට “ඒක හරි සුදුයි” නැත්නම් “ඒවා තද කහ පාටයි” යනුවෙන් කීම බඳුය. අද අයට පාට වර්ණ ගැන්වීමට අවබෝධයක් ලබා දීමට නො හැක. උත්සාහ කර බැලීමට අවශ්‍ය නම් එය කර බලන්න. නමුත් එයින් වැඩක් සිදු නොවනු ඇත.

බුදුන්වහන්සේ කරනුයේ පැහැදිලි ව දැක ගැනීම එක් එක් පුද්ගලයාට ම භාර කිරීමයි. ඔබ විසින් ම දැක ගනු ලැබුව හොත් එයට සාක්ෂිය පැහැදිලි ලෙස ඔබ තුළ ම පවතී. සිටගෙන සිටියත්, ඇවිදීමත් සිටියත්, වාඩිවී හෝ භාන්සි වී සිටියත්, ඔබ සැකයෙන් තොර ව සිටින්නෙහිය. “ඔබේ පුහුණුව හොඳ නැත. එය මුළුමනින් ම වැරදියි” කියා යමකු පැවසුවත් ඔබ එය ගණනකට නොගන්නේ පුහුණුව නිසි පරිදි සිදුවී ඇති බව ඔබට ම ඔප්පුවී ඇති නිසාය.

ධර්මය පුහුණුවන අය කොතැනකට ගියත් සිටිය යුත්තේ ඒ ආකාරයෙනි. අනුන් කුමක් කීවත් ඔබ ගැන දැනුමක් ඔබට ම තිබිය යුතුය. ඔබ තුළ “සම්මා දිට්ඨිය” හෙවත් හරි දැකීම තිබිය යුතුය. වස් විසීමෙහි වාර පහක් හෝ දහයක් වැනි කාල සීමාවක් අතුරින් එක් මාසයක් හෝ මේ ආකාරයෙන් සැබවින් ම පුහුණු වීම විරල දෙයකි.

අපේ ඉන්ද්‍රිය අවයවයන් නිරන්තරයෙන් ම ක්‍රියාත්මක ව පැවතිය යුතුයි. සෑහීමකට පත්වීම හා නොසෑහීමකට පත්වීම ගැන දැන ගන්න. කැමැතිවීම හා අකැමැතිවීම ගැන අවධානවත් වන්න. ලෞකික ස්වභාවය හා ලෝකෝත්තර ස්වභාවය ගැන දැන ගන්න. ලෞකික ස්වභාවයේ මෙන් ම ලෝකෝත්තර ස්වභාවයේ අවබෝධය එකට ම සිදුවිය යුතුය. හොඳ හා නරක යන දෙක පවතින්නේ සහභාවයෙන් යුතු වය කියා දැන ගන්න. ඒවායේ පහළ වීම සිදුවන්නේ එකට ම බවත් දැකිය යුතුය. ධර්මය පුහුණුවීම තුළින් අත්වන ඵලය මෙයයි.

දැන් ඉතින්, ඔබටත් අනුන්ටත් ප්‍රයෝජනවත් වන කුමක් වුවත්, ඔබටත් අනුන්ටත් යහපතක් අත්කර දෙන කුමන පුහුණුවක් වුවත්, එය හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ “බුදුන් සරණ යෑම” යනුවෙනි. මා මේ ගැන නිතර ම පාහේ කථා කර තිබේ. පුද්ගලයෝ කළයුතු

දෙය අතපසු කරති. උදාහරණයක් වශයෙන් මෙම ආශ්‍රමය තුළ දී ඉටුකිරීමට තිබෙන වැඩ කටයුතු ගැනත්, පුහුණුව සම්බන්ධ ව පවත්වා ගත යුතු මට්ටම් ගැනත් බලන්න. මා මේවා ගැන නිතර ම පාහේ කථා කර ඇති නමුත් බොහෝ අය ඒවා ගැන උනන්දුවක් නො දක්වති. සමහරකුට මේවා ගැන දැනීමක් නැත. සමහර කෙනකු තමන්ගේ කම්මැලිකම නිසා කරදර නො වෙති. තවත් අයෙක් හුදෙක් විසුරුණ හා අවුල්කර ගත් මතසකිත් යුතු ව සිටිති.

නමුත් මෙය වුව ද ප්‍රඥාව පහළ වීම සඳහා හේතු වෙයි. මේ ආකාරයේ කිසිවක් පහළ නොවන තැනක විසීමට ගිය හොත් අපට එහි දී දකින්නට ලැබෙන්නේ කුමක් ද? ආහාර මෙයට උදාහරණයකි. ආහාරවල මොනම රසයක් වත් නොමැති නම් එය ප්‍රණීතද? කෙනකු බිහිරි නම් ඔහුට කිසි දෙයක් ඇසෙයිද? ඔබ කිසිවක් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර නොගන්නේ නම් මෙතෙහි කිරීමට යමක් තිබේද? ගැටලු නැත්නම් නිරාකරණය කිරීමට ඇත්තේ කුමක් ද? ඔබ පුහුණුව ගැන මෙතෙහිකර බැලිය යුත්තේ මේ ආකාරයෙනි.

මම එක් කලක දී උතුරේ පදිංචියට ගියෙමි. එකල මා ජීවත් වූයේ හික්ෂුන් පිරිසක් සමගය. මට වඩා වයසින් වැඩි ඒ සියලු දෙනා අලුතින් ම මහණ වූ, වස් දෙකක් හෝ තුනක් හෝ පමණ අවසන් කළ අය වූහ. ඒ වන විට මා වස් දහයක් පමණ අවසන් කර තිබුණි. එම හික්ෂුන් වයස් ගත පුද්ගලයන් වූ නිසා මම ඔවුන්ගේ පාත්තරා පිළිගැනීම, සිවුරු සේදීම, පඩික්කම් ශුද්ධ කිරීම වැනි දේවල් කිරීමට තීරණය කර ගතිමි. මා එය කළේ පුද්ගලයකු වෙනුවෙන් කරන දෙයක් වශයෙන් නො ව, මගේ පුහුණුව අඛණ්ඩ ලෙස කරගෙන යෑමක් වශයෙනි. අනුන් කළ යුතු වූ “වත්” ඔවුන් ඉටු නොකළ විට ඒවා මා විසින් ඉටු කරන ලදී. මා එය දුටුවේ කුසල් රැස්කර ගැනීමේ අවස්ථාවක් ලෙසිනි. මට එයින් යහපතක් සිදුවූ බව දැනුන අතර යම් සතුටක් ද ලැබුණි.

උපෝසථ දිනවල පිළිපැදිය යුතු “වත්” ගැන මම දැන සිටියෙමි. මම උපෝසථ ශාලාව වෙත ගොස් එය ශුද්ධ පවිත්‍ර කර, බීම හා සේදීම සඳහා පැන් වෙත වෙත ම පිළියෙල කර තැබූයෙමි. මෙ වැනි “වත්” ගැන දැනීමක් නොතිබූ අනික් අය

කළේ හුදෙක් බලා සිටීමයි. ඔවුනට මම දොස් නො කීවෙමි. එසේ කළේ ඔවුන් තුළ ඒ ගැන දැනීමක් නොතිබූ නිසාය. එම වත් මා විසින් ම ඉටුකරනු ලැබූයේ ඒ නිසාය. ඒවා ඉටු කළ පසු මට මා ගැන ම සතුටක් ඇති විය. මා තුළ පුහුණුව ගැන යම් ප්‍රබෝධයක් මෙන් ම ධෛර්යයක් ද ඇතිවිය.

මගේ කුටිය පමණක් නො ව වෙනත් අයගේ කුටි පවා අපිරිසිදු ව තිබූයේ නම් මම ඒවා ද පිරිසිදු කෙළෙමි. ආශ්‍රමය තුළ යමක් ඉටු කිරීමට තිබුණේ ද මම එය ඉටු කෙළෙමි. මා යමක් කළේ එය යම් කෙනකු වෙනුවෙන් කරන විශේෂ දෙයක් වශයෙන් නො වේ. කිසිවකු සඳහා කරන ඇඟවීමක් වශයෙන් ද නො වේ. මා එය නිකමට මෙන් කළේ මගේ පුහුණුව යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහාය. කුටියක් හෝ සෙනසුනක් පිරිසිදු කිරීම ඔබේ ම මනස තුළ ඇති කුණු කන්දල් ඉවත් කිරීම බඳුය.

දැන් මෙය ඔබ හැම දෙනකු විසින් ම මතක තබා ගත යුත්තකි. ඔබේ එකමුතුකම ගැන ඔබ කරදර විය යුතු නො වේ. එය ඉබේට මෙන් පවතිනු ඇත. සංසුන් බවින් හා සංවර බවින් යුතු ව ධර්මය සමග ජීවත් වන්න. ඒ ආකාරයෙන් ජීවත්වීම සඳහා ඔබේ මනස පුහුණු කරන්න. එවිට ගැටලු ඇති නොවනු ඇත. කරන්නට තිබෙන වැඩ කොටස බරපතල නම්, එයට හැම කෙනකුගේ උපකාර ලැබෙන විට එය කල් නොයා අවසන් වෙයි. එය නිමවන්නේත් ඉතා පහසුවෙනි. මේවා සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඇති හොඳ ම ක්‍රමය මෙයයි.

මා එය දියුණුවක් ඇතිකර ගැනීමේ අවස්ථාවක් වශයෙන් සැලකූ නමුත් මීට වෙනස් ආකාරයේ පුද්ගලයන් ද සිටින බව දැක තිබේ. උදාහරණයක් වශයෙන් විශාල ආශ්‍රමයක් තුළ ජීවත් වන භික්ෂුහු හා සාමනේරවරු සිවුරු පඩු දැමීම නියමිත දිනක සිදුකිරීම සඳහා තම තමන් අතර සම්මුතියක් ඇතිකර ගනිති. මා කරන්නේ පඩු සෑදීම සඳහා කොස් ලී තැම්බීමයි. දැන් අප අතර සිටින සමහර කෙනකුත් කරන්නේ පඩු තැම්බෙන තෙක් බලා සිට, ඒවා තැම්බෙන තැනට පැමිණ, තම සිවුරු පඩු දමා ගනිමින්, ඒවා තම කුටි වෙත ගෙන ගොස් වේලීම සඳහා එල්ලා තබා, කෙටි නින්දක් ලබා ගැනීම සඳහා යෑමයි. ඔවුහු ගිනි මෙලවීමක් තබා පඩු දැමීම සිදුකළ පසු කරන්නට ඇති අස්පස් කිරීමක් හෝ

නො කරති. ඔවුන් සිතන්නේ තමන් කරන දෙය හොඳ දෙයක් බවත්, තමන් දක්ෂයන් බවත් ය. මෙය නම් අනුවණකමේ උච්චතම අවස්ථාවයි. මෙ වැනි අය කිසිවක් නොකර ඒවා අනුන්ට ඉතිරි කිරීමෙන් කරන්නේ තමන්ගේ අනුවණකම තව තවත් වැඩිදියුණු කර ගැනීමයි. ඔවුන් කරන්නේ හැම දෙයක් කරන තෙක් බලා සිට එතැනට අවුත් ඒවායින් ප්‍රයෝජන ලැබීමයි. එසේ කිරීම ඔවුනට පහසුය. යමකු මෙ වැනි ක්‍රියාකාරකම් තුළින් කරන්නේ තමන්ගේ අනුවණකමට තව තවත් දේවල් එකතු කර ගැනීමයි. මෙ වැනි ක්‍රියාවන් නිසා ඔවුනට කිසිදු යහපතක් සිදු නො වෙයි.

සමහර අය තමන්ගේ අනුවණකම නිසා කල්පනා කරන්නේ මේ ආකාරයටය. තමන්ට අයත් වත් පැහැර හරිමින් ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ තමන් දක්ෂයින් වන බවය. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ම එය අනුවණ ක්‍රියාවකි. අප තුළ පවත්නා ආකල්පය ඒ ආකාරයේ එකක් නම් අපේ පැවැත්ම කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබිය නො හැක.

එම නිසා ඔබ කථා කරන විටත්, අනුභව කරන විටත්, වෙන මොනායම් දෙයක් කරන විටත්, ඔබ ගැන ම සිතා බැලිය යුතුය. පහසුවෙන් ජීවත් වීම, පහසුවෙන් වැළඳීම, පහසුවෙන් නිදීම වැනි දෑ අවශ්‍ය විය හැකි නමුත් ඔබට එසේ කළ නො හැකිය. අප මෙතැනට පැමිණ ඇත්තේ කුමක් සඳහා ද? නිරතුරු ව ම මෙම කාරණය ගැන මතක් කර ගත හොත් අපි ඒ ගැන ප්‍රවේසම් වෙමු. එය අමතක නො කරමු. ඒ ගැන අවදියෙන් සිටිමු. ඒ ගැන අවදියෙන් සිටින විට ඔබ කුමක් කරමින් සිටියත් වෑයම් කරමින් සිටින්නෙහිය. වෑයම් නොකළ හොත් දේවල් වෙනස් ආකාරයකට සිදුවෙයි. එවිට ඔබ වාඩි වන විට වාඩි වන්නේ නගරයේ සිටින්නකු ලෙසිනි. ඇවිදින විට ඇවිදින්නේත් නගරයේ සිටින කෙනකු ලෙසිනි. ඔබට නගරය වෙත ගොස් එහි සිටින ගිහි අය සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට අවශ්‍ය වෙයි.

පුහුණුව ගැන වෑයම් නොකරමින් සිටින විට ඔබේ මනස නැඹුරු වන්නේ එවැනි දේවල්වලටය. තමන්ගේ මනසට විරුද්ධතාවයක් නොදක්වා, එය මැඩ පවත්වා නොගෙන, ඔබේ මනෝභාවයන් පසු පස දිවීමට ඔබ ඔබේ මනසට ඉඩ හැර සිටින්නෙහිය. මෙය “මනෝභාවයන් පසු පස යෑම” යනුවෙන්

හැඳින්වෙයි. ළමයකු ගෙන බැලුවහොත් ඔහුගේ සියලු ම වුවමනාවන්ට මැදිහත් වී කටයුතු කිරීමට ගිය හොත් ඔහු හොඳ ළමයෙක් වෙයිද? මූල දී නම් යම් ප්‍රමාණයක මැදිහත් වීමක් සිදු කළත්, ඔහු කථා කරන තත්වයට පත් වූ විට කෝටුවක් ගෙන ඔහුට ඉඳ හිට තලන්නේ ඔහු අනුවණයකු බවට පත්වෙයි කියා බියක් ඇති වන නිසාය. අපේ මනස පුහුණු කිරීමත් මේ ආකාරයෙන් සිදුවිය යුතුය. ඔබ ඔබ ගැන ම දැන සිටිය යුතු වා පමණක් නො ව ඔබ පුහුණුවන ආකාරය ගැනත් දැන සිටිය යුතුය. මනස පුහුණු කරන්නේ කෙසේද කියා නො දැන ඔබ වෙනුවෙන් එය තවත් කෙනකු විසින් සිදුකරන තෙක් බලා සිටිය හොත් ඔබ කරදරයේ වැටෙන්නෙහිය.

එම නිසා ඔබ මෙම ස්ථානයේ සිට පුහුණු වීමට නොහැකිය කියා කල්පනා නො කරන්න. පුහුණුවට සීමාවක් නැත. සිට ගනිමින් වුවත්, ඇවිදිමින් වුවත්, වාඩිවෙමින් හෝ භාන්සිවී සිටිමින් වුවත් ඔබට නිතර ම පුහුණුවේ යෙදී සිටිය හැක. ආශ්‍රම භූමිය අතුගාමින් සිටින විට හෝ හිරු රැස් කදම්බයක් දකින විට පවා ඔබට මෙම ධර්මය අවබෝධකර ගැනීමට හැකි වෙයි. නමුත් ඒ සඳහා නිරන්තරයෙන් ම පවත්නා සතිය තිබිය යුතුය. ඒ මක්නිසාද? ඒ ඔබේ භාවනාව ප්‍රබල බවට පත්ව ඇත්නම්, කොයිම මොහොතක හෝ කුමන තැනක දී හෝ ධර්මය අවබෝධ වීමට හැකි නිසාය.

එම නිසා සිහියෙන් තොර ව නො සිටින්න. පරීක්ෂාකාරී බවින්, අවදියෙන් සිටින්න. පිණිසිපාතයේ යන විට විවිධාකාර වේදනාවෝ පහළ වෙති. ඒ සියල්ල හොඳ ධර්මයට අයිතිය. ආශ්‍රමය වෙත පෙරලා පැමිණ දානය වළඳන විටත් දැකීමට තරම් හොඳ ධර්මය ඔබ තුළ සැහෙන තරමින් පවතී. ඔබ තුළ එකාකාර ලෙස වියඟීය ඇත්නම්, මේ හැම දෙයක් භාවනා අරමුණු බවට පත්වෙයි. ඒතුළින් ප්‍රඥාව පහළ වී ඔබ ධර්මය දැක ගන්නෙහිය. මෙය හැඳින්වෙනුයේ “ධම්මච්චය” හෙවත් ධර්මය ආචර්ජනය කර බැලීම යනුවෙනි. එය සප්ත සම්බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගෙන් එකකි. සතිය පවත්නා විට එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධම්මච්චය පහළ වෙයි. මේ දෙක ම බොජ්ඣංග ධර්මයන්ය. අප තුළ සතිය පවත්නා විට අපි නිකම් ම නිකම් නො සිටිමු. ධර්මය ගැන විමසමින් සිටිමු. එවිට ඒවා ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමේ සාධක බවට පත්වෙයි.

අප මේ තත්ත්වයෙන් සිටින විට අපේ පුහුණුව සඳහා රැහො දවල් හෝ කියා කාලයක් නැත. වෙලාව කුමක් වුවත් බාධාවකින් තොර ව අපේ පුහුණුව දිගට ම සිදුවෙයි. එය දුෂණය කිරීමට සමත් කිසිවක් නො පවතියි. එ වැනි දෙයක් සිදු වීමට යන විට අපි ක්ෂණයකින් ඒ බව දැන ගනිමු. ධර්මය ගැන විමර්ශනයේ යෙදෙන ධර්මිවිය අප තුළ නිරන්තරයෙන් පැවතීම සඳහා ඉඩ සලස්වන්න. අපේ මනස ධර්මිවිය නමැති ප්‍රවාහය හා එක් වී ඇත්නම් එය නැඹුරු වන්නේ ඒ ආකාරයෙන් පැවතීමටය. එය වෙනත් දේවල් පසුපස නො යයි. මට සිතෙන්නේ එකතට යන්ටයි, නැත්නම් අනික් තැනට යන්ටයි. ඒ පළාතේ අර අනික් තැන නම් හොඳ ඇති, මේ ආකාරයට කල්පනා කිරීම ලෝකයේ පවත්නා ස්වභාවයයි. මේ තුළින් ඔබේ පුහුණුව වැඩි කලක් යෑමට මත්තෙන් අභාවයට යයි.

එම නිසා ඔබ කළ යුතු ව ඇත්තේ ඔබ තුළ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කර ගැනීමයි. ඔබේ පුහුණුව දියුණුවට පත් වන්නේ දෙනෙත් පියවා ගෙන වාඩි වී සිටීම තුළින් නො වේ. මෙම ඇස, කණ, දිව, නාසය, සිරුර හා මනස නිරතුරු ව ම පවතින්නේ අප සමභය. එම නිසා ඔබ දිගින් දිගට ම අවදියෙන් සිටින්න. නිරතුරු ව ම ඉගෙනීමේ යෙදෙන්න. ඔබේ ඉගෙනීම සඳහා ගස් හෝ සතුන් හෝ දැකීමට පවා යම් අවස්ථාවක් විය හැකිය. ඒ සියල්ල ඔබ තුළට යොමු කරන්න. ඔබේ ම හදවත තුළින් පැහැදිලිව ම දැක ගන්න. ඔබේ හදවතට යම් සංවේදනයක් මගින් බලපෑමක් ඇති වුවහොත් ඒ ගැන තැකීමක් නොකර ඔබ ම දැක ගන්න.

මේ සඳහා සුළු උදාහරණයක් වශයෙන් ගඩොල් පිළිස්සීම ගෙන බලන්න. ඔබ කෙදිනක හෝ ගඩොල් පෝරණුවක් දැක තිබේද? ඔවුන් එයට ගිනි දල්වන්නේ එය ඉදිරියෙන් අඩි 2 ක් හෝ 3 ක් ඉහළිනි. එවිට ඒ තුළින් නගින දුම මුළුමනින් ම යන්නේ උදුන තුළටය. මෙම උදාහරණය දෙස බැලීම තුළින් ඔබට පුහුණුව ගැන යම් පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය. ගඩොල් පෝරණුවක් නිවැරදි ආකාරයට ගොඩ නැගීමට නම් එය කළ යුතු වන්නේ දුම් ටිකක් හෝ පිට නොවන පරිදි එයට ගිනි තැබීමට හැකි වන අයුරිනි. එවිට උෂ්ණත්වය මුළුමනින් ම උදුන තුළට ඇතුල්වීම නිසා ගඩොල්වල පිළිස්සීම ඉක්මන් වෙයි.

ධර්මය පුහුණු වන අය ද, දේවල් අත්දැකිය යුත්තේ මේ ආකාරයෙනි. අපි අපේ සියලු ම හැඟීම් නිවැරදි බවට පත් කිරීම සඳහා ඒවා අප තුළට යොමු කරමු. මනස විසින් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන මේ සියල්ලක් අපේ අභ්‍යන්තරයට යොමු කරනු ලබන්නේ ඒවා නිවැරදි බවට පත් කිරීම සඳහාය. මෙම හැඟීම් මේ ආකාරයට අප තුළ ප්‍රඥාව පහළ වීම සඳහා අපේ අත්දැකීම් බවට පත් වෙයි.

ආයඪී පුද්ගලයන්ගේ මට්ටම ගැන “සැකයක්”

මට එක් කලක මගේ ම ශිෂ්‍යයකු වූ බටහිර ජාතික හිමිනමක් සිටියහ. තායි ජාතික හික්ෂුන් හා සාමණේර හිමිවරුන් සිවුරු හැර යන හැම අවස්ථාවක ම ඔහු පැවසුවේ “මේ මොන අපරාධයක්ද? මොවුන් මෙසේ සිවුරු හැර යන්නේ මක්නිසාද?” තායි ජාතික හික්ෂුන් හා සාමණේරවරුන් ඔය තරම් ප්‍රමාණයක් සිවුරු හැර යන්නේ මක්නිසාද? යනුවෙනි. ඔහු මෙයින් කම්පාවට පත්විය. එම තායි ජාතික හික්ෂුන් හා සාමණේරවරුන් එසේ සිවුරු හැර යෑම ගැන ඔහු දුක් වූයේ තමන් බුදු දහම හා එක් වීමත් සමඟ ම ඔවුන් එසේ යන නිසාය. ඔහු විසුවේ උනන්දුවෙන් හා අධිෂ්ඨානශීලීවය. ඔහු කල්පනා කළේ කෙනකු කළ යුතු වූ එක ම දෙය ගිහි ගෙය අත්හැර දමා මහණ වීම බවය. එම නිසා තමා නම් සිවුරු නොහරින බව ඔහු සිතා සිටියේය. එසේ ම සිවුරු හරින යමකු වෙතොත් ඔහු මෝඩයෙකි යනුවෙන් ද සිතා ගනිමින් සිටියේය. ඔහු මේ දැක ගත්තේ වස් කාලය ආරම්භ වීමත් සමඟ සිවුරු පොරවා ගනිමින් හික්ෂුන් හා සාමණේරවරුන් බවට පත් වී, වස් අවසානයේ සිවුරු හැර යන තායි ජාතිකයන්ය. ඔවුන් එසේ කරන බව දුටු ඔහු පවසන්නේ “අනේ, අපොයි! කෙතරම් කනගාටුදායක ද? මට එම තායි ජාතික හික්ෂුන් හා සාමණේරවරුන් ගැන ඇති වන්නේ හරිම දුකක්, ඔවුන් ඔය කරන දෙය කරන්නේ මොන හිතකින්ද?” යනුවෙනි.

දැන් ඉතින් කාලය ගෙවී යත් ම බටහිර හික්ෂු නමක් ද සිවුරු හරින්නට වූහ. සිවුරු හැරීම එතරම් සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු දෙයක් නොවන බව දැන ගත්තේ ඉන් පසු වය. පුහුණුව ආරම්භ කළ මුල දී නම් මේ වැනි දෙයක් සිදු වීම ඔහුගේ කම්පනයට හේතු විය. ඔහු කල්පනා කළේ හික්ෂුවක් බවට පත් වීම සැබවින් ම වැදගත් දෙයක් බවය. එසේ ම එය පහසු එකක් බවය.

පැවිදි වීම කෙරෙහි උනන්දුවක් ඇති වූ විට මිනිසුනට පෙනෙන්නේ එය හැම අතින් ම හොඳ හා පහසු එකක් ලෙසිනි.

ඔවුන්ගේ හැඟීම්වල හොඳ නරක මැණ බැලීමට ක්‍රමයක් නැති නිසා ඔවුහු එක් වර ම ඒ ගැන තීරණයකට බසිති. නමුත් පැවිදි වූ පසු කරන්නට තිබෙන පුහුණුව ගැන ඔවුහු කිසි දෙයක් නො දනිති. ඒ ගැන අවබෝධයක් ඇති අයගේ හදවත් තුළ නම් ඒ සම්බන්ධ ව ස්ථිර අභිතාලමක් ඇති නමුත් එය ප්‍රසිද්ධියට පත් කිරීම ඔවුනට අවශ්‍ය නැත.

දැන් මා ගැන ම සඳහන් කළ හොත් මම මහණ වූ අලුත එතරම් ප්‍රමාණයක් පුහුණුවේ නො යෙදුනෙමි. නමුත් මා තුළ අධික ශ්‍රද්ධාවක් තිබුණි. එය එසේ තිබීමට හේතුව මම නො දනිමි. සමහර විට එය මගේ උත්පත්තියත් සමග ආ එකක් විය හැකිය. මා හා එකට පැවිදි වූ හැම භික්ෂුවක් හා සාමණේර නමක් ම වස් කාලය අවසන් වූ පසු සිවුරු හැර ගියහ. මා ඒ ගැන සිතන්නට වූයේ “වා; මේ අයට මේ සිදුවී ඇත්තේ කුමක් ද?” යනුවෙනි. එසේ වුවත් ඒ ගැන ඔවුනට කිසිවක් කියන්නට නොගියේ කැළඹිලි සහිත සිතිවිලිවලින් යුතුව සිටි මට මා ගැන වුව ද විශ්වාසයක් තැබීමට නොහැකි වූ නිසාය. නමුත් මගේ අභ්‍යන්තරය තුළින් මට දැනුණේ ඔවුන් අනුවණයන් බවය. “ගිහි ගෙය අත්හැරීම අපහසුය. සිවුරු හැරීම පහසුය. මේ අයට එතරම් පිනක් නොතිබුණා විය හැකිය. ඔවුන් සිතන්නට ඇත්තේ ධර්මයට අනුව ජීවත් වීමට වඩා ලෞකික ජීවිතය හොඳ බවය.” මට මේ ආකාරයෙන් කල්පනා වූ නමුත් මම ඔවුනට ඒ ගැන කිසිවක් නො කීවෙමි. මම මගේ ම සිත ගැන හුදෙක් සෙවිල්ලෙන් සිටියෙමි.

මා සමඟ එකට මහණ වූ අය එකිනෙකා සිවුරු හරින බව දක්නට ලැබුණි. ඉන්පසු ඔවුන් මෙම ආශ්‍රමයට ආවේ ඇදුම් ආයින්තම්වලින් හොඳට සැරසී ඒවා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට මෙනි. මට ඔවුන් දුටු විට කල්පනා වූයේ ඔවුන් මඟ විකාරකාරයින් බවය. නමුත් ඔවුන් නම් කල්පනා කරන්නට ඇත්තේ තමන් හරි ජැන්ඩියන් බවය. සිවුරු හැර ගිය විට ඔබට මේ ආකාරයෙන් ඒක මේක කිරීමට සිදුවෙයි....නමුත් එසේ කිරීමට කල්පනා කිරීම වැරදිය කියා මට සිතූනි. එසේ වුවත් මම ඔවුනට ඒ බවක් නො කීවෙමි. එසේ නොකීවේ මට මා ගැන වූවත් තවමත් විශ්වාස කරන්නට නොහැකි වූ හෙයිනි. මගේ ශ්‍රද්ධාව තවත් කෙතෙක් කල් පවතින්නේ ද කියා මා තුළ වූවත් විශ්වාසයක් නො තිබිණි.

මගේ මිතුරන් හැම කෙනකු ම පාහේ සිවුරු හැර ගිය පසු සම්බන්ධකම් පැවැත් වීමට තරම් කෙනකු නොසිටි නිසා මම හැම සම්බන්ධ කමක් ම අත්හැර දැමුවෙමි. ප්‍රාතිමොක්ෂ පොත අතට ගත් මම එය කියවීමෙහි යෙදුනෙමි. මගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කරවමින් කාලය නාස්ති කර දැමීමට තරම් කෙනකු නොසිටි හෙයින් මම මගේ සිත මුළුමනින් ම පුහුණුව කෙරෙහි යොමු කෙළෙමි. මා එහෙත් ඒ ගැන කිසිවක් නොකීවේ කෙනකු සමහර විට වයස හැත්තෑව, අසූව හෝ අනූ ව වන තෙක් පසුබෑමකින් තොර ව, අධිෂ්ඨානය නැති නොකරගෙන තමන්ගේ මුළු ජීවිත කාලය තුළ පුහුණුවේ යෙදී සිටීම ඒ තරමට ම දුෂ්කර කායඝීයක් ලෙස දකින්නට වූ හෙයිනි.

පැවිදිවන අය පැවිදිවූහ. සිවුරු හැර යන අය එසේ ගියහ. මම ඒ හැම දෙයක් දෙස බලා සිටියෙමි. ඔවුන් රැළුනා හෝ ගියා හෝ මම ඒ ගැන සැලකිල්ලක් නොදැක් වූයෙමි. මා සිවුරු හැර යන මගේ මිතුරන් දෙස බලා සිටි නමුත් මා තුළ ඔවුන් ගැන ඇති වූ හැඟීම ඔවුන්ට පැහැදිලි දැකීමක් නොතිබූ බවය. සමහර විට අර බටහිර හික්ෂුව වුව ද නො අනුමානව ම සිතන්නට ඇත්තේ ඒ ආකාරයෙනි. ඔහු දුටුයේ මිනිසුන් එක් වස් කාලයක් පමණක් පැවිදි වී සිට ඉන් පසු තම සිත වෙනස් කර ගන්නා බවකි.

ඉන්පසු ඔහු වුව ද අප විසින් කලකිරීම යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන එම තත්ත්වයට පත් විය. පැවිදි දිවිය කෙරෙහි කලකිරී, පුහුණුව අත් හැර දැමූ ඔහු සිවුරු හැරයේය.

“දැන් ඔබත් මේ ආකාරයට සිවුරු හැර යන්නේ මක්නිසාද? මීට පෙර තායි හික්ෂුන් සිවුරු හරින විට ඔබ පැවසුවේ “මේක හරි අපරාධයක්, එය කෙතරම් කනගාටුදායකද? සංවේගාත්මකද?” යනුවෙනි. දැන් ඔබ ම සිවුරු හරින විට ඔබට ඒ ගැන කනගාටුවක් ඇති නොවන්නේ මක්නිසාද? කියා මම ඔහුගෙන් විමසුවෙමි.

මීට පිළිතුරක් දී ගත නොහැකි වූ ඔහු ලජ්ජාවට මෙන් දත් විලිප්සාගෙන සිටියේය.

මනසෙහි පුහුණුව ගැන කථා කරන විට, ඔබ තුළ ඒ සම්බන්ධයෙන් සාක්ෂි දැරීමට හැකි තරම් දෙයක් තවමත් වඳීනය වී නොමැති නම්, එය මැණ බැලීමට හැකි වෙනත් හොඳ මට්ටමක්

සොයා ගැනීම අපහසුය. බොහෝ බාහිර දේවල් සම්බන්ධයෙන් නම්, ඒවායේ හොඳ නරක දැන ගැනීම සඳහා යම් මට්ටම් හා සුචාරාදර්ශයන් පවතින නිසා ඔබට අනුන් කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබීමට හැකි වෙයි. නමුත් ධර්මය ගැන මට්ටමක් යොදා ගැනීමට යන විට.....ධර්මය කෙතෙක් දුරට අප තුළ පහළ වී තිබේද? අප කල්පනා කරන්නේ හරියටද? වැරදියටද? එය හරි වුවත් එම හරි බව අත්හරින සැටි අපි දැන සිටීමුද? නොඑසේනම් අපි තවමත් එහි එල්ලී ගෙන සිටීමුද?

එම නිසා අත්හැර දමන යම් තත්ත්වයකට පත් වන තෙක් ඔබ මෙනෙහි කිරීමේ යෙදිය යුතුය. වැදගත් වනුයේ මෙයයි....හොඳ හෝ නරක කිසි දෙයක් ඉතිරි නොවන සේ ඔබ මෙනෙහි කිරීමේ යෙදිය යුතුය. ඔබ ඒවා විසිකර දමන්නෙහිය. මෙහි අදහස හැම දෙයක් ම විසිකර දමන බවය. ඒ හැම දෙයක් ඉවත් වී ගිය හොත් තව කිසිවක් ඉතිරි නො වෙයි. ඉතිරි වන යමක් තිබුණ හොත් ඒවා මුළුමනින් ම ඉවත් වී නැත.

ඉතින්, මෙම පුහුණුව ගැන බලන විට අප එය පහසු දෙයක් බව සමහර විට පැවසීමට පුළුවන. කීම පහසුය, නමුත් කිරීම අපහසුය. එය අපේ ආශාවන්ට අනුකූල නොවන හෙයින් අපහසුය. සමහර විට අපට පෙනෙන්නේ ඒ පිටු පස මාරාවේශය පවතින බවය. හැම දෙයක් හරි ආකාරයට සිදුවෙයි. අප කුමක් කළත්, කුමක් කීවත් එය හුදෙක් හරි බව පෙනෙයි. එවිට අප කරන්නේ එම හරි බව කෙරෙහි ඇලීමයි. වැඩි කලක් යෑමට මත්තෙන් එය වැරදි බවට පත් වූ විට හැම දෙයක් නරක අතට හැරෙයි. අපහසුව පවතින්නේ මෙන්ම මෙතැනය. දේවල් මැන බැලීම සඳහා අපට මිම්මක් නොමැත.

අධික හක්නියක් ඇතිව, විශ්වාසය හා ඇදහීම දායාද කර ගනිමින් සිටින, ප්‍රඥාවෙන් අඩු පුද්ගලයන්ගේ සමාධිය යහපත් වුවත් ඔවුන් තුළ එතරම් විදර්ශනා ඥානයක් නො තිබෙයි. හැම දෙයක එක් පැත්තක් පමණක් දැක ගනිමින් ඔවුහු ඒ පසු පස යති. මෙනෙහි කර බැලීමක් නො කරති. මෙය අන්ධ විශ්වාසයයි. දහමෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙයට “සද්ධා අධිමොක්ඛ” හෙවත් අන්ධ විශ්වාස යයි කියමු. විශ්වාසය ඔවුන් තුළ ඉතා හොඳින් පවතින නමුත් එය පුහුණුව තුළින් ජනිත වූවක් නො වේ. නමුත්

ඔවුහු මේ අවස්ථාවේ එය නො දකිති. ඔවුන් විශ්වාස කරන්නේ තමන් තුළ ප්‍රඥාව ඇති බවය. එම නිසා තමන්ට වැරදි ඇත්තේ කොතැන ද කියා ඔවුහු නො දකිති.

සද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යනුවෙන් බල පහක් ගැන උගන්වා දී තිබෙන්නේ මේ නිසාය. සද්ධා යනු අවල විශ්වාසයයි. චීර්ය යනු අනලස් වියහියයි. සති යනු සිහියයි. සමාධි යනු මනසේ ඒකාග්‍රතාවයයි. ප්‍රඥා යනු හැම දෙයක් කෙරෙහි පැතිරී පවත්නා පරපුණි දැනීමකි.

ප්‍රඥාවන්තයන් විසින් මෙම පියවර පහ අපට ලබා දී ඇත්තේ සැමට පළමු ඒවා ඉගෙනීමේ විෂයක් වශයෙන් දැකීමටත්, දෙවනුව ඒවා අපේ පුහුණුව සමඟ සසඳමින් පුහුණුවේ වකීමාන තත්ත්වය මැන බැලීමේ මිනුම් දණ්ඩක් වශයෙන් ඒවා දෙස බැලීමට හැකි වීම සඳහාත්ය. උදාහරණයක් වශයෙන් අවල විශ්වාසය ගෙන බලන්න. අප තුළ එම විශ්වාසය තිබේද? එය දැන්වත් දියුණු කර ගෙන තිබේද? චීර්ය: අප තුළ අනලස් චීර්ය තිබේද? නො එසේ නම් නොතිබේද? අප තුළ ඇති එම චීර්ය හරි එකක්ද? නොඑසේ නම් වැරදි එකක්ද? අප මේ ගැන සලකා බැලිය යුතුය. හැම කෙනෙකු තුළ ම යම් ආකාරයක වියහියක් පවත්නා නමුත් එම වියහිය තුළ ප්‍රඥාව ගැබ් වී තිබේද? නොඑසේ නම් නො තිබේද?

සතිය ගැන වුව ද එය එසේය. බලලකුට වුව ද සතිය තිබේ. උභ තුළ එය පවතින්නේ මියකු උටු විට එම මියා අල්ලා ගෙන කන අරමුණ මත තම සිත පිහිටුවා ගෙන සිටින විටය. උභ උගේ සිත එක්තරා අරමුණක පිහිටුවා ගෙන ඇත. බලලා තුළ ඇත්තේ ද එක්තරා ආකාරයක සතියකි. සමාධිය: තමන් කරමින් සිටින දෙය කෙරෙහි සිත පිහිටුවා ගනිමින් සිටීම - උභ තුළ එයත් පවතී. ප්‍රඥාව හෙවත් දැනුම උභ තුළ පවතී. නමුත් එය මිනිසකුගේ දැනුම මෙන් පුළුල් ආකාරයේ එකක් නො වේ. උභ දැන ගන්නේ සතකු දැන ගන්නා ආකාරයටය, ආහාරය සඳහා මියන් අල්ලා ගැනීමට තරම් ප්‍රමාණවත් වූ දැනුමක් උභ තුළ පවතී.

මේවා තුළින් හැඳින්වෙනුයේ බල පහක් ගැනයි. මෙම බල පහ පහළ වූයේ හරි දැකීම තුළින්ද, නැද්ද? සද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා-මේවා පහළ වූයේ හරි දැකීම තුළින් ද? මෙම හරි

දැකීම යනු කුමක් ද? හරි දැකීම මැන බැලීම සඳහා ඇති මිනුම් දණ්ඩ කුමක් ද? අප මෙය පැහැදිලි ව වටහා ගත යුතු ව ඇත.

හරි දැකීම යනු හැම දෙයක් අනිත්‍ය වශයෙන් වටහා ගැනීමය. බුදුන් වහන්සේ සහ සියලු ම ආයතීයන් වහන්සේලා දේවල් තදින් අල්ලා නොගන්නේ එම වැටහීම නිසාය. උන්වහන්සේලා ඒවා අල්ලා ගන්නා නමුත් තදින් අල්ලා නො ගනිති. එම අල්ලා ගැනීම යමක් වෙන්කොට අල්ලා ගැනීමක් බවට එනම් අනන්‍යතාවයක් බවට පත් කර නො ගනිති. භවය ඇති වීමක් කරා කැඳවාගෙන නොයන එම අල්ලා ගැනීම තෘෂ්ණාවෙන් දූෂිත වූ අල්ලා ගැනීමක් නො වේ. ඒ තත්ත්වයට මේ තත්ත්වයට පත් වීමක් නොසොයන ඒ තුළ ඇත්තේ හුදෙක් පුහුණුව පමණකි. එක්තරා දෙයක් අල්ලා ගෙන සිටින විට ඔබට ඒ තුළින් ඇති වන්නේ සතුටක් ද? නැත්නම් දුකක්ද? එයින් ඇති වන්නේ සතුටක් නම් ඔබ එය අල්ලා ගෙන සිටින්නෙහි ද? ඇති වන්නේ අසතුටක් නම් එයත් අල්ලා ගෙන සිටින්නෙහි ද?

අපේ පුහුණුව ගැන වඩාත් නිවැරදි ව මැන බැලීම සඳහා සමහර කාරණාවන් නියමයන් වශයෙන් යොදා ගැනීමට පිළිවන. කෙනකු අන්‍යයන්ට වඩා හොඳය. නොඑසේ නම් එක සමානය. එසේත් නොමැති නම් අන්‍යයන්ට වඩා අඥානය වැනි අදහස් වැරදි අදහස් වශයෙන් දැනගැනීම එවැන්නකි. අපට මේ ආකාරයේ හැඟීම් ඇති වන නමුත් අප ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව ඒවා ගැන වටහා ගන්නේ හුදෙක් පහළ වී නිරුද්ධ වන දේවල් වශයෙනි. අප අන්‍යයන්ට වඩා හොඳය යනුවෙන් දැකීම ද වැරදිය. අන්‍යයන් හා සමානය යනුවෙන් දැකීම ද වැරදිය. අන්‍යයන්ට වඩා පහත්ය යනුවෙන් දැකීම ද වැරදිය.

මේ සියල්ල විනිවිද දකිනු ලබන්නේ හරි දැකීම තුළිනි. එසේ නම් අප සිටින තත්ත්වය කුමක් ද? අප අනුනට වඩා හොඳය කියා සිතීම තුළින් උඩඟු බව ඇතිවෙයි. අප තුළ එය ඇති නමුත් අපි එය නො දකිමු. අන්‍යයන් හා සමානය කියා සිතීම තුළින් සුදුසු අවස්ථාවල ගෞරවය හෝ යටහත් පහත් භාවය දැක්වීමට අසමත් වෙමු. අනුන්ට වඩා පහත්ය කියා සිතීම තුළින් එම පහත් තත්ත්වයට වැටී ඇත්තේ නරක දසාවකින් වැනි දෙයකින්ය කියා සිතමින් සිත් තවුලට පත් වෙමු. අප තවමත් කරන්නේ මෙම

පඤ්චස්කන්ධය තදින් අල්ලා ගෙන සිටීමය. ඒ සියල්ල හුදෙක් හවය හා උත්පත්තියයි.

ඉහතින් දැක්වූයේ අප ගැන මැන බැලීමට අපට ඇති එක් මිත්‍රුමි දණ්ඩකි. දැන් තවත් එකක් ගෙන බලමු. සතුට ගෙන එනු ලබන අත්දැකීමක් ලබන විට අප සතුටට පත්වෙමු. අසතුට ගෙන එනු ලබන අත්දැකීමක් ලබන විට අපි අසතුටට පත්වෙමු. කැමැති හා අකැමැති යනුවෙන් නම් කර ඇති දෙයාකාරයේ ම දේවල් තුළ ඇත්තේ එක ම අගයකි කියා ඒවා දෙස බැලිය හැකිද? ඔබ මේ මිත්‍රුමි දණ්ඩෙන් ඔබ ගැන ම මැන බලන්න. අපේ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී, අපට ලැබෙන නොයෙකුත් අත්දැකීම්වල දී, අප සතුටට පත්වන යමක් අසන්නට ලැබෙන විට අපේ මනෝභාවය වෙනස් වෙයිද? අපේ සතුටට හේතු නොවන ඇත්දැකීමක් ලබන විටදීත් අපේ මනෝභාවය වෙනස් වෙයිද? නොඑසේ නම් එය නොවෙනස් ව පවතියිද? මෙන්ම මෙයට එබී බැලීම තුළින් අපේ මිත්‍රුමි දණ්ඩ දක්නට හැකිය.

හුදෙක් ඔබ ම දැන ගන්න - එයයි සාක්ෂිකරු. ඔබේ ආශාවන්ට යටත්වී තීරණ නො ගන්න. යම් තත්ත්වයකට පත්වී නැතත්, එවැනි තත්ත්වයකට පත්වී ඇති බවක් හුවා දක්වන කල්පනාවන් ඇති කර වීමට මෙම ආශාවන්ට හැකිවෙයි. එම නිසා ඒ ගැන අප සිහි පරීක්ෂාවෙන් සිටිය යුතුය.

මේ ගැන සලකා බැලීම සඳහා නොයෙකුත් කෝණ හා පැති ඇති නමුත් නිය ම ක්‍රමය ඔබේ ආශාවන් ලුහුබැඳීම නො ව සත්‍යය ලුහුබැඳීමයි. අප හොඳ හා නරක යන දෙක දැන ගනිමින් ඒවා අත්හැර දැමීම ගැන දැන ගත යුතුය. අත්හැර දැමීමේ නොයෙදුන හොත් අප තවමත් සිටින්නේ සිටින තැනමය. අප තුළ තවමත් පැවැත්ම ඇත. තවමත් තබා ගැනීම ඇත. පැවැත්මක් ඇත්නම් යම් කිසිවක් ඉතිරිවී ඇත. හවය හා උත්පත්තිය ඉදිරියටත් ඇත.

අනුන් කෙතරම් හොඳ හෝ නරක හෝ වුවත් ඔවුන් විනිශ්චය කිරීමට නොයමින් තමන් ම විනිශ්චය කර ගන්නා මෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසාය. බුදුන් වහන්සේ කරනුයේ සත්‍යය මෙයයි පවසමින් මාගීය හුදෙක් පෙන්වා දීම පමණය. දැන් අපේ මනස පවතින්නේත් ඒ ආකාරයට ද? නැතහොත් වෙනස් ආකාරයකටද?

උදාහරණයක් වශයෙන් යම් හික්ෂුවක් වෙනත් හික්ෂුවකට අයිති දේවල් ගත්තේය කියා සිතන්න. එම දේවල් අයිති හික්ෂුව අනික් හික්ෂුවට “ඔබ මගේ දේවල් සොරා ගත්තෙහිය” කියමින් ඔහුට දෝෂාරෝපනය කළේය කියාත් සිතන්න. ඒ අනික් හික්ෂුව “මම සොරකම් නො කෙළෙමි. මා කළේ ඒවා නිකම්ම නිකම් ගැනීම පමණකි” යනුවෙන් පවසන බව සිතන්න. මෙය විසඳීම අපි තුන්වෙනි හික්ෂුවකට පවරමු. ඔහුට සිදුවන්නේ වූදිත හික්ෂුව සංඝාධිකරණය ඉදිරියට පැමිණ වීමයි. “ඔව් මම එය ගනිමි. නමුත් සොරකම් නො කෙළෙමි” එතැන දී කියැවෙන්නේත් එය මය. එසේත් නොමැති ව “පාරාජිකා” හෝ “සංඝාධිශේෂ” වැරදි සම්බන්ධ අනිකුත් නීති ගතහොත් කියැවෙන්නේ “ඔව් ඒක කළ නමුත් මා තුළ ඒ සඳහා චේතනාවක් තිබුණේ නෑ” යනුවෙනි. ඔබ එය විශ්වාස කරන්නේ කෙසේද? ඒ ගැන ප්‍රවේසම් වන්න. එය විශ්වාස කිරීමට නොහැකි නම්, ඔබට කළ හැකි එක ම දෙය ඒ ගැන වගකීම එය සිදු කළ අයට ම භාරදීමයි. එහි වගකීම පැවරෙන්නේ ඔහුට මය.

නමුත් අපේ සිත් තුළ පහළ වන දේවල් සැහවිය නොහැකි බව අප වටහා ගත යුතුය. කරන ක්‍රියාව හොඳ වුවත් නරක වුවත් ඒවා ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වා සිටීම තුළින් ඒවා ඉවත් නො වේ. මක්නිසාද, ඒවා විසින් ම හෙළිදරව් වන නැඹුරුවක් ඒවා තුළ පවත්නා නිසාය. ඒවා සැහවී ගන්නේත්, හෙළිදරව් වන්නේත් ඒවා විසින් මය. ඒවා ඉබේට ම මෙන් ක්‍රියාත්මක වෙයි. දේවල් ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඒ ආකාරයටයි.

මෙම දේවල් ගැන අනුමාන වශයෙන් බැලීමට හෝ සිතා ගැනීමට වැයම් නො කරන්න. අවිද්‍යාව හෙවත් නොදැනීම පවත්නා තෙක් ඒවා අහෝසි නොවී පවතී. වතාවක දී අගවිනිසකරු මගෙන් විමසා සිටියේ “අදුරු හිමියනි, අනාගාමී කෙනකුගේ මනස තවමත් සම්පූර්ණ වශයෙන් පිරිසිදු වී නැතිද?” යනුවෙනි.

“ඔව්, එය මුළුමනින් ම පිරිසිදු වී නැත”

“ඒක හරි වැඩක්, අනාගාමී තැනැත්තා සියලු ම කාමාශාවන්ගෙන් වෙන් වූ කෙනකු නිසා ඔහුගේ මනස තවමත් පිරිසිදු නො වී පවතින්නේ මක්නිසාද?”

“ඔහු කාමාශාවන් අත්හැර දමා තිබුවත් ඔහු තුළ යමක් තවමත් ඉතිරි වී නැද්ද? අවිද්‍යාව තවමත් පවතී. යමක් තවමත් තිබේ නම් එයින් පෙනෙන්නේ යමක් ඉතිරි වී තිබෙන බවය. එයත් හරියට අර හික්ෂුවකගේ පාත්තරය මෙනි. ලොකු ඒවායේ ලොකු ප්‍රමාණ පාත්තරා ද, මධ්‍යම ප්‍රමාණ පාත්තරා ද, කුඩා ප්‍රමාණ පාත්තරාද, නැවත මධ්‍යම ඒවායේ ලොකු ප්‍රමාණ පාත්තරා ද, මධ්‍යම ප්‍රමාණ පාත්තරා ද, කුඩා ප්‍රමාණ පාත්තරා ද, නැවතත් කුඩා ඒවායේ ලොකු ප්‍රමාණ පාත්තරාද, මධ්‍යම ප්‍රමාණ පාත්තරාද, කුඩා ප්‍රමාණ පාත්තරාද තිබේ. පාත්තරය කෙතරම් කුඩා එකක් වුවත් එය පාත්තරයකි. එය හරිද?.....සෝතාපන්න, සකෘදාගාමී, තත්ත්වයන් තුළ ඇත්තේත් එ වැන්නකි. එවැනි තත්ත්වයන් යටතේ සිටින හැම කෙනෙක් යම් ආකාරයකින් කෙළෙසුන් අත්හැර දමා ඇති නමුත් එය සිදුකර ඇත්තේ ඔවුන්ට අදාළ මට්ටම් තෙක් පමණි. ඉතිරි වී ඇති යමක් ඇත්නම් එම ආයතී පුද්ගලයෝ එය නො දකිති. එය කළ හැකි වූයේ නම් ඔවුන් රහත් බවට පත්වනු ඇත. ඔවුන්ට හැම දෙයක් දැකීමට තවමත් නො හැකිය. දැකීමට නොහැකි වන්නේ අවිද්‍යාව නිසයි. අනාගාමී අයකුගේ සිත මුළුමනින් ම සෘජු බවට පත් ව තිබුයේ නම් ඔහු අනාගාමී කෙනකු වශයෙන් නොසිටිනු ඇත. පුණී අවබෝධත්වයට පත් වූ කෙනකු වනු ඇත. දැන් මෙතැන දී සිදුවී ඇත්තේ යම් දෙයක් තවමත් ඉතිරි වී තිබීමයි.”

“ඔහුගේ මනස පිරිසිදු ද?” ඔව් එය යම් ප්‍රමාණයකින් පිරිසිදු වී ඇති නමුත් සියයට සියයක් ම නො වේ. එම පැනයට මා පිළිතුරු දිය යුතු ව තිබුණේ මේ ආකාරයෙන් මිස වෙනත් කවර ආකාරයකින්ද? ඔහු පැවසුවේ නැවතත් පැමිණ ඒ ගැන මගෙන් තව දුරටත් ප්‍රශ්න කරන බවය. මේ සඳහා මිනුම් දණ්ඩක් ඇති හෙයින් ඔහුට ඒ ගැන පරීක්ෂා කර බැලිය හැකිය.

සිහියෙන් තොර ව නො සිටින්න. අවදියෙන් සිටින්න. බුදුන් වහන්සේ විසින් අපට අනුශාසනා කරන ලද්දේ අවදියෙන් සිටීමටය. සිත පුහුණු කිරීමට යාමේ දී මා තුළ වුවත් යම් පෙළඹවීම් ඇතිවූ අවස්ථාවල තුබූ බව ඔබ දන්නෙහිද? බොහෝ දේවල් අත්හදා බැලීමට මා තුළ පෙළඹ වීමක් ඇති වූ නමුත් මට ඒවා පෙනෙන්නට වූයේ මාගීයෙන් පිට පැන යන දේවල් වශයෙනි. ඇත්ත වශයෙන්

කිව හොත් එය හුදෙක් කෙනකුගේ මනස තුළ පවතින සාධම්බරය නැත හොත් මාන්තය වැනි හැඟීමකි. මනස තුළ දිට්ඨියත්, මාන්තයත් පවතී. මේ දෙක ගැන හුදෙක් අවධානයෙන් සිටීම සෑහෙන තරම් දුෂ්කර කායභීයකි.

මෙම ආරාමයට පැමිණ භික්ෂුවක් බවට පත් වීමට අවශ්‍ය වූ එක් මිනිසෙක් විය. තමාගේ මිය ගිය මෑණියන්ට කරන උපහාරයක් වශයෙන් පැවිදි වීමට තීරණය කර ගත් ඔහු මෙහි පැමිණියේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය සිවුරු පිරිකර ද රැගෙනය. තමන් ගෙන ආ සිවුරු පිරිකර පසෙක තබා ඔහු මෙහි සිටින භික්ෂුන්ට එතරම් ගරුසරු දැක්වීමක්වත් නොකර ප්‍රධාන ශාලාව ඉදිරිපිට සක්මන් භාවනාව කිරීමට පටන් ගත්තේය. ඔහු එහාටත්, මෙහාටත්, නැවත නැවතත් එහාටත් මෙහාටත් පියවර මනිමින් භාවනා කළේ තමන් දන්නා දෙය පෙන්වීමට මෙනි.

මෙය දුටු මට “අනේ අපොයි අප අතර මේ වැනි මිනිසුනුත් සිටිනවා නොවේද?” කියා සිතුවා! **“සද්ධාඅධිමොක්ඛ”** හෙවත් අන්ධ විශ්වාසය කියා කියන්නේ මෙයටය. ඔහු තීරණය කරන්නට ඇත්තේ හිරු බැස යෑමට මත්තෙන් අවබෝධත්වයට පත්වීම වැනි දෙයක් විය හැකිය. එය එතරම් පහසුවෙන් කළ හැකි දෙයක් ලෙස ද කල්පනා කළා විය හැකිය. ඔහු කිසිවකු දෙස නොබලා තම හිස හුදෙක් පහතට නවා ගනිමින් සක්මන් කළේ තමන්ගේ මුළු ජීවිතය ඒ මත ම රැඳී ඇති ආකාරයෙනි. මා ඔහුට එය කර ගෙන යෑමට හුදෙක් ඉඩ දුන් නමුත් මට කල්පනා වූයේ “අනේ, මනුස්සයෝ, ඔබ සිතා ගෙන සිටින්නේ ඔබ එතරම් පහසු දෙයක් ලෙසද?” යනුවෙනි. අන්තිමට ඔහු කෙතරම් වෙලාවක් එහි රැඳී සිටියේද කියා මම නො දනිමි. එසේ ම ඔහු පැවිදි වූයේ ද කියා වත් නො දනිමි.

මනසට යමක් ගැන කල්පනා වන විට අපි එය ඒ වෙත පිටත් කර හරිමු. එය නිතර ම කරමු. එය හුදෙක් මනසට සුපුරුදු ප්‍රපංච බිහි කිරීමක් බව අපි අවබෝධ කර නො ගනිමු. ප්‍රඥාව ලෙස වෙස්වලා ගනිමින් පැමිණෙන එය සියුම් දේවල් පවා විස්තර කිරීමට යයි. මනසෙන් සිදු කෙරෙන මෙම ප්‍රපංච ගොඩ නැගීම ඉතා දක්ෂ අන්දමින් සිදුවෙයි. අපි ඒ බව නොදන සිටිය හොත් එය ප්‍රඥාව ලෙස වරදවා ගනිමු. නමුත් එහි ඇති සත්‍ය ස්වභාවය

දැන ගත් විට එය ප්‍රඥාව නොවන බව දැන ගනිමු. අප තුළ දුක් පහළ වන්නේ නම් ඔය තිබේ යයි කියන ප්‍රඥාව තිබෙන්නේ කොහේද? එහි ඇති ප්‍රයෝජනය කුමක් ද? අන්තිමට බැලූ විට එය හුදු ප්‍රපංචයක් පමණි.

එම නිසා ඔබ බුදුන් වහන්සේ සමඟ සිටින්න. මා මීට පෙර බොහෝ අවස්ථාවල ප්‍රකාශ කළ පරිදි අප අපේ පුහුණුව තුළින් කළ යුත්තේ අපේ ම අභ්‍යන්තරය දෙස හැරී බුදුන් සිටින්නේ කොහේද? උන්වහන්සේ මේ දැනුත් වැඩ සිටින නිසා ඔබ ඔබේ අභ්‍යන්තරය දෙසට හැරී උන්වහන්සේ සොයා ගන්න. උන්වහන්සේ වැඩ සිටින තැන කොතැනද? උන්වහන්සේ වැඩ සිටින්නේ අනිත්‍යය තුළය. අභ්‍යන්තරයට ගොස් උන්වහන්සේ දැක ගන්න. උන්වහන්සේට වැද නමස්කාර කරන්න. පටන් ගැනීමක් වශයෙන් ඔබට එතැන නතර වීමට පිළිවන.

“මා දැන් සෝවාන් පුද්ගලයෙකි” කියා කීමට ඔබේ මනස උත්සාහ කළ හොත් ඔබ ගොස් සෝවාන් පුද්ගලයකුට වැද නමස්කාර කරන්න. ඔබට ඔහු විසින් පවසනු ලබනු ඇත්තේ හැමෙකක්ම අනිත්‍යය යන්නයි. සකෘදාගාමී පුද්ගලයකු මුණ ගැසුන හොත් ඔහු ළඟට ගොස් ගෞරව දක්වන්න. ඔබ දුටු විගස ම ඔහු පවසනු ඇත්තේ “නිත්‍ය නොවේ” යන්නයි. අනාගාමී අයකු සිටියහොත් ඔහුට ද වැද නමස්කාර කරන්න. ඔහු පවසනු ඇත්තේ එක ම එක් දෙයක් පමණකි. එනම් “අවිනිශ්චිතයි” යන්න පමණය. රහත් පුද්ගලයකු හෝ මුණ ගැසුන හොත් ඔහු ළඟටත් ගොස් වැද නමස්කාර කරන්න. ඔහු තදින් ම කියා සිටිනු ඇත්තේ “අර හැම එකටත් වඩා අනිත්‍යය” යි යන්නය. ඔබට ඒ අසන්නට ලැබෙන්නේ “හැම එකක් ම අනිත්‍යයි, කිසිවකට නොඇලෙන්න” යන ආයඝී උතුමන්ගේ වචනයයි.

ඔබ බුදුන් වහන්සේ දෙස බැලිය යුත්තේ හුදෙක් නිවටයකු බලන ආකාරයට නො වේ. දේවල් අත්හැර නොදමා තදින් අල්ලා ගනිමින් ඒවායේ එල්ලී නො සිටින්න. පවත්නා මෙම දේවල් මතුපිටින් පමණක් දැකීමෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයන් ලෙස දැක ගන්න. ඉන්පසු ඒවා යථාර්ථය දැකීම වෙතට යොමු කරන්න. ඔබ පත් විය ගත යුත්තේ එම තත්ත්වයටය. ඔබ තුළ මතුපිටින් පමණක් දැකීම මෙන් ම යථාර්ථය දැකීම ද පැවතිය යුතුය.

මම ඔබට “බුදුන් වහන්සේ වෙතට යන්න” කියා කියන්නේ ඒ නිසාය. බුදුන් වහන්සේ දැකිය හැකිද? බුදුන් වහන්සේ යනු ධර්මයයි. ලෝකයේ පවත්නා සියලු ම ඉගැන්වීම් මේ එක ම ඉගැන්වීම් වූ අනිත්‍යය යන්නට ඇතුළත් කළ හැකිය. මේ ගැන කල්පනා කරන්න. හික්ෂුවක් වශයෙන් අවුරුදු 40 කටත් වැඩි කාලයක් ගවේශනයේ යෙදී සිටි මට සොයා ගත හැකි වූ එක ම දෙය මෙම අනිත්‍යය, එය මෙන් ම ඉවසිලීමත් ව විඳ දරා ගැනීමයි. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට ළංවිය හැක්කේ “අනිච්චං” - එනම් සියල්ල ම අනිත්‍යය යන්න තුළිනි.

නිසැක බවට පත් වීම සඳහා මනසට කෙතරම් අවශ්‍ය වුවත් ඔබ එයට හුදෙක් ම පැවසිය යුත්තේ “විශ්වාස කළ නො හැකිය” යනුවෙනි. මනසට යම් දෙයක් විශ්වාසවන්න ලෙස අල්ලා ගැනීමට අවශ්‍ය වන හැම විටෙකම ඔබ එයට “එය විශ්වාස කළ නො හැකිය, අනිත්‍යයයි” යනුවෙන් හුදෙක් ම පවසන්න. එම ක්‍රමයට අනුව එය පොඩිපට්ටම් කර දමන්න. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය යොදා ගත් විට සියල්ල අවසන් වන්නේ මෙයිනි. එය එසේ වන්නේ එක් මොහොතක දී පමණක් සිදුවන දෙයක් ලෙස නො වේ. සිට ගෙන සිටියත්, ඇවිදීමත් සිටියත්, වාඩි වෙමින් හෝ දිගා වෙමින් සිටියත් ඔබ හැම දෙයක් දකින්නේ ඒ ආකාරයෙනි. තමන් තුළ කැමැත්තක් පහළ වුවත්. අකැමැත්තක් පහළ වුවත් ඔබ ඒවා දකින්නේ ඒ ආකාරයට අනුවය. බුදුන්වහන්සේටත්, ධර්මයටත් ළංවීම යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ මෙයයි.

දැන් මෙය මට හැඟෙන ආකාරයට අනුව ධර්මය පුහුණු වීම සඳහා අගනා ක්‍රමයකි. මාගේ පුහුණුවත් ඒ කාලයේ සිට මේ දක්වා ම පැවැතියේ ඒ ආකාරයටය. මා ඇත්ත වශයෙන් පිටක ග්‍රන්ථ කෙරෙහි ම විශ්වාසය තබාගෙන නොසිටි නමුත් ඒවා ගැන නොසලකා හැරීමක් ද කළේ නැත. මා ගුරුවරයා ගැන විශ්වාසය නොතැබුවත් පුහුණුව තනියෙන් කරනු ලැබුවේත් නැත. මගේ මුළු පුහුණුව ඒක හෝ මේක හෝ නො වුණි.

නොවලභා කිව හොත් එය නිමාවක් දැකීමේ කායඝීයක් පමණක් ම විය. එහි අදහස පුහුණුවට යොමු වෙමින් මතුපිටින් පමණක් දැකීම මෙන් ම යථාර්ථය දැකීම සම්පූර්ණවන තෙක් අවසානය දක්වා පුහුණු වීමය. මා නොයෙකුත් ක්‍රම මගින් මෙය

දැනටමත් පවසා ඇති නමුත් එය නැවත වතාවක් අසා දැන ගැනීමට ඔබ තුළ කැමැත්තක් තිබීමට පිළිවන. නොකඩවා පුහුණුවේ යෙදෙමින් දේවල් ගැන ඉතා හොඳින් සලකා බලනු ලැබුව හොත් ඔබ ක්‍රමයෙන් මේ අරමුණ වෙත ළඟාවන්නෙහිය. ඔබ මුලින් ඉදිරියට යෑමට ඉක්මන් වන්නෙහිය. ආපසු ඒමටත්, නැවතීමටත් ඉක්මන් වන්නෙහිය. ඉන් පසු හරි බවට පත්වන්නේ පෙරට යෑමත්, ආපසු ඒමත්, නැවතී සිටීමත් නො වන දෙයක් බව පෙනෙන තැනට ළං වන තෙක් ඔබ ඔබේ පුහුණුව කරගෙන යෑමය. එය නිමා වන්නේ එතැනිනි. මේ තමා එහි නිමාව. මෙයට වඩා කිසිවක් බලාපොරොත්තු නො වන්න. එය එතැනින් ම අවසන්ය. ක්ෂීණාශ්‍රවක - පරිපූර්ණත්වයට පත් තැනැත්තා - ඔහු ඉදිරියට යන්නේත්, ආපසු එන්නේත්, නැවතී සිටින්නේත් නැත. ඔහුට ඉදිරියට යෑමක්, නැවතී සිටීමක් හා ආපස්සට යෑමක් වැනි දෙයක් නැත. ඒ සියල්ල අවසන් වී ඇත. මේ ගැන සලකා බලන්න. ඔබේ ම මනස තුළින් පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගන්න. සැබෑ වශයෙන් පවත්නා කිසිවක් නොමැති බව ඔබ හරියට ම දකින්නේ එවිටය.

මෙය ඔබට පැරණි දෙයක් ද, අලුත් දෙයක් ද යන්න රඳා පවතින්නේ ඔබ මතය. ඔබේ ප්‍රඥාව හා විදර්ශනා ඥානය මතය. ප්‍රඥාව හා විදර්ශනා ඥානය නොමැති අයකුට එය තෝරා බේරා ගැනීමට නොහැකි වෙයි. අඹ කොප් වැනි ගස් දෙස හුදෙක් බලන්න. ඒවා එක ගොඩකම හැඳුන හොත් මුලින් එක ගසක් ලොකුවට හැඳී අතික් ඒවා එම ලොකු ගසින් ඇත් වී පිටතට සිටින සේ නැමී පවතී. මෙය මෙසේ වන්නේ මක් නිසාද? ඒවාට එසේ වීමට කියා දෙනු ලබන්නේ කවුරුන් විසින්ද? ස්වභාව ධර්මය යනු මෙයයි. හොඳ හා නරක යන දෙක ද, හරි හා වැරදි යන දෙක ද ස්වභාව ධර්මය තුළ ම අඩංගු වී ඇත. එයට කළ හැකි වන්නේ එක්කෝ හරි දෙයට හෝ වැරදි දෙයට බර වීමයි. මොනම ගස් වර්ගයක් වුවත් එක් ගොන්නකට ඉතා ළඟින් ම සිටවූ විට පසුවට ලොකු වන ගස් මුළින් ලොකු වන ඒවායින් ඇත් වෙයි. මෙය මෙසේ වන්නේ කෙසේද? ඒවාට එසේ කිරීමට තීරණය කරනු ලබන්නේ කා විසින්ද? ස්වභාව ධර්මය යනු මෙයයි. නැත හොත් ධර්මය යන්නත් එයයි.

දැන් අපේ තෘෂ්ණාව මේ ආකාරයට අප දුක කරා රැගෙන යනු ලබයි. මෙතෙහි කිරීමේ යෙදෙන විට එය ඉවත්වී යන නිසා අප එම තෘෂ්ණාව යටපත් කරගෙන වැඩෙමු. විමර්ශනය කිරීම තුළින් අපි තෘෂ්ණාවට හිරිහැර කරමු. එය ක්‍රමයෙන් හීනවී ගොස් නැත්තට ම නැතිවන තෙක් එසේ කරමු. එයත් අර ගස්වල සිදුවන ක්‍රියාවලිය මෙනි. ඒවා ඒ වැඩෙන ආකාරයට වැඩෙන ලෙස කවුරුන් විසින් හෝ අණ කිරීමක් කරනු ලබයිද? කවා කිරීමටත්, එහාට මෙහාට යෑමටත් නොහැකි නමුත් ඒවා බාධකවලින් මිදී වැඩෙන ආකාරය ගැන දැන ගෙන සිටියි. තද බද වී යම් සමූහයකට මැදිවන තැනක් ඇත්නම් එතැන වැඩීමට අපහසු තැනකි. එම නිසා ඒවා වැඩෙන්නේ පිටතට නැමීගෙනය.

ධම්මය දැකීම සඳහා දේවල් විශාල ප්‍රමාණයක් දෙස බැලීම අවශ්‍ය නැත. හරියට ම මෙන්ම මෙය තුළ ධම්මය පවතී. නුවණින් හෙබි තැනැත්තා මේ තුළින් දැක ගනියි. ගස්වල ස්වභාවයට අනුව ඒවා කිසි දෙයක් නො දනී. ස්වභාව ධම්මයේ ම නියාමයන්ට අනුව ක්‍රියා කර අනතුරුවලින් බේරී වැඩෙන්නට හා නිදහස් පැත්තකට හැරවී වැඩෙන්නට තරම් ඒවා තුළ දැනුමක් පවතී.

භාවනායෝගී ව සිටින්නවුන් ද ක්‍රියා කරන්නේ ඒ ආකාරයටය. අප පැවිදි බිමට ඇතුල් වී සිටින්නේ දුක ජය ගැනීම සඳහාය. එසේ නම් අපට එම දුක ගෙන දෙනු ලබන්නේ කුමකින්ද? එය එළඹෙන මං සලකුණු සොයමින් අප අපේ අභ්‍යන්තරය තුළට ගිය හොත් එය සොයා ගත හැකි වෙයි. දුක් ඇති වන්නේ අප කැමැති හා අකැමැති දේවල් නිසාය. ඒවායින් දුක් ඇතිවන්නේ නම් ඒවා සම්පයට නො යන්න. ඔබට සංස්කාරයන් සමග ආදරයෙන් බැඳී සිටීමට අවශ්‍යද? නොඑසේ නම් ඒවාට ද්වේශ කිරීම අවශ්‍යද?...ඒ හැම සංස්කාරයක් ම අනිත්‍යයි. අප බුදුන්වහන්සේ වෙතට නැඹුරු වූ විට ඒ සියල්ලක් ම අහෝසි වෙයි. මෙම කාරණය මෙන් ම ඉවසිලිවන්ත ලෙස විඳ දරා ගැනීම ද අමතක නො කරන්න. හුදෙක් මේ දෙක පමණක් ප්‍රමාණවත්ය. ඔබ තුළ පවතින්නේ මේ ආකාරයේ වැටහීමක් නම් එය ඉතාමත් යහපත් දෙයකි.

මට ඇත්ත වශයෙන් ම මගේ පුහුණුවේ දී, ඔබ මේ මගෙන් ලබා ගන්නා ඉගැන්වීම තරම් ඉගැන්වීමක් ලබාදීම සඳහා ගුරුවරයෙක් නො සිටියේය. මට ගුරුවරු රාශියක් නො සිටියහ.

මම ගමේ සාමාන්‍ය පන්සලක මහණ වී ගම්බද පන්සල්වල අවුරුදු ගණනාවක් ම ජීවත් වූයෙමි. මගේ සිත තුළ පුහුණු වීමේ අදහසක් පහළ විය. ඒ තුළින් නිපුණත්වයක් ලබමින් පුහුණුවේ යෙදීමට අවශ්‍ය විය. එම පන්සල්වල පුහුණුවේ යෙදෙන කිසිවකු නොසිටී නමුත් මා තුළ පුහුණුවීමේ අදහස පහළ විය. මම පුහුණුවේ යෙදෙමින් මගේ වටපිටාව දෙස බැලුවෙමි. මට කන් තුබූ බැවින් මම සවන්දීමේහි යෙදුනෙමි. ඇස් තුබූ බැවින් බැලීමේහි යෙදුනෙමි. මිනිසුන් පවසන කුමක් ඇසුනත් මා මට ම පවසා ගන්නේ එය අනිත්‍යය යි යනුවෙනි. මොන ම දෙයක් දුටුවත් මා මටම පවසා ගන්නේ “එය අනිත්‍යය යි” යනුවෙනි. යමක ගද සුවද ආග්‍රහණය කරන විටදීත්, දිවට පැණි රස, ඇඹුල් රස, මිහිරි හෝ අමිහිරි රස දැනෙන විටදීත්, සිරුරට සැප වේදනාවක් හෝ දුක් වේදනාවක් දැනෙන විටදීත් මා මටම පවසා ගන්නේ ඒවා කිසිවක් “ස්ථිර නැති” දේවල් වශයෙනි. මා ධර්මය සමගින් ජීවත්වූයේ ඒ ආකාරයටය.

සත්‍යයට අනු ව සියලු ම දේවල් අනිත්‍යයයි. නමුත් අපේ ආශාවන්ට අවශ්‍ය වන්නේ දේවල් වෙනස් නොවී පැවතීමටය. එසේනම් අපට මේ ගැන කළ හැකි දෙය කුමක් ද? අප ඉවසිලිමත් විය යුතුය. ඉතාමත් වැදගත් දෙය වනුයේ “ක්ෂාන්ති භාවය” හෙවත් ඉවසිලිවන්ත ව විඳ දරා ගැනීමයි. ඔබ බුදුන් වහන්සේ අත් නො හරින්න. මා විසින් අනිත්‍යය යි කියනු ලබන එම දෙය අත්හැර නො දමන්න.

නිර්මාණකරුවන් විසින් සැලසුම්කර, ශිල්පීන් විසින් සාදා නිම කරන ලද, පැරණි පන්සල් ගොඩනැගිලි පිහිටා තුබූ සමහර තැන්වලට මා සමහර අවස්ථාවල මගේ මිතුරනුත් කැටුව ගියේ ඒවා දැක බලා ගැනීම සඳහාය. සමහර ස්ථානවල වූ ගොඩනැගිලි දෙදරා ගොස් තිබුණි. සමහර විටෙක මගේ මිතුරන්ගෙන් යම් අයකු පැවසුවේ “මොන අපරාධයක්ද? මේවා දෙදරා ගොස් තිබේ” යනුවෙනි. මා එයට පිළිතුරු දුන්නේ “එය එසේ නො වූයේ නම්, බුදු කෙනකුත් කියා හෝ ධර්මය කියා හෝ කිසිවක් නොතිබෙනු ඇත” යනුවෙනි. ඒවා මේ ආකාරයෙන් දෙදරා ගොස් ඇත්තේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනු ව එය නියත වශයෙන් ම සිදුවිය යුතු නිසාය. ඇත්ත වශයෙන් නම් එම ගොඩනැගිලි දෙදරා යෑම ගැන මගේ මුළු හදවතින් මටත් කනගාටුවක් ඇති විය. නමුත් එම

හැඟීම ඉවත දැමූ මම මට මෙන් ම මගේ මිතුරන්ටත් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි යමක් ම පැවසුවෙමි. එය කනගාටුවට කාරණයක් බව මට වුව ද හැඟී ගියත්, මා තවමත් කළේ ධර්මය දෙසට ම නැඹුරුවී සිටීමය.

“එය ඒ ආකාරයෙන් දෙදරා නොගියේ නම් මොනම බුදුකෙනකුත් හෝ නොසිටිනු ඇත.” මා මෙය මගේ මිතුරන්ට තදින් ම පවසා සිටියේ ඔවුන්ගේ යහපත තකාය. එසේ වුවත් ඔවුන් සමහරවිට එයට සවන් නුදුන්නා විය හැකිය. එසේ වුවත් මම නම් එයට සවන් දෙමින් සිටියෙමි.

දේවල් ගැන මේ ආකාරයෙන් සලකා බැලීම ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයකි. උදහරණයක් වශයෙන් යම් කෙනකු දිව අවුත් “ආවායඹී හිමියනි, අසවලා මේ දැන් පැමිණ ඔබ වහන්සේ ගැන පැවසූ දෙය දන්නෙහිද?” නොඑසේ නම්, “ඔහු ඔබ වහන්සේ ගැන මේ මේ දේවල් කපා කලා” යනුවෙන් පවසා සිටියේ ය කියා සිතන්න. ඔබ ඒ තුළින් කෝපයට පත් වීමට පිළිවන. මේ වදන් ඇසූ සැණින් ඔබේ අදහස් ප්‍රකාශ කර සිටීම සඳහා ඔබ කලහයකට සුදනම් වන්නෙහිය! දැන් මෙතැන දී සිදුවන්නේ ඔබ තුළ මනෝභාවයක් පහළ වීමයි. අප මෙම මාගීයෙහි ගමන් කරන හැම පියවරක් පාසා මෙ වැනි මනෝභාවයන් ගැන දැන සිටිය යුතුයි. මෙ වැනි වචන ඇසෙන මොහොතේ සිට අප ඒ ගැන පළිගැනීමට සුදනම් වනවා විය හැකිය. නමුත් මෙම කාරණය සම්බන්ධ සත්‍යය තුළට කිමිදී බැලූව හොත් දැකීමට හැකි වනු ඇත්තේ, එය එසේ විය යුතු නැත. අන්තිමට බලන විට ඔවුන් කර ඇත්තේ යමක් ප්‍රකාශ කිරීමක් පමණකි යන්නයි.

දැන් මෙය වුව ද අනිත්‍යතාවයේ අවස්ථාවකි. එම නිසා කලබලයට පත් වී අප දේවල් ගැන විශ්වාස කළ යුත්තේ කුමකටද? අනුන් කියන දේවල් ගැන ඒතරම් විශ්වාසයක් තබන්නේ කුමකටද? අප කළ යුත්තේ අපට කුමක් ඇසුනද, එය සනිටුහන් කර ගැනීමය. ඒ ගැන ඉවසිලීමක් වීමය. ඔබ එම කාරණය ගැන ඉතා ප්‍රවේසමෙන් සිතා බැලිය යුතුය. ඔබ සෘජු විය යුතුය.

එය, ඔබේ හිසට ඇතුළු වන හැම දෙයක් සත්‍ය වශයෙන් භාර ගෙන පොත්වල ලිවීම වැනි දෙයක් නො වේ. අනිත්‍ය ගැන නොසලකා කරන මොනම කපාවක් වුවත් මුනිවරයකුගේ කපාවක්

නො වේ. මෙය මතක තබා ගන්න. අප ගැන සලකා බැලීමේ දී අපි අනිත්‍යතාවය අත්හැර දමන විට තව දුරටත් ප්‍රඥාවන්තයන් නො වෙමු. තවදුරටත් පුහුණුවේ යෙදෙන්නන් නො වෙමු. අපට කුමක් පෙනුණත්, ඇසුණත්, එය සතුටුදායක හෝ අසතුටුදායක හෝ වුවත් එය හුදෙක් “අනිත්‍යයයි” යනුවෙන් පවසන්න.

මෙය ඉතා තදින් ඔබට ම පවසා ගන්න. සිතෙහි වේගය මේ තුළින් අත්හිටුවා දමන්න. ඒවා විශාල ප්‍රශ්න බවට පත් වීම සඳහා ඉඩ නො හරින්න. ඒවා මෙම තත්ත්වයට ගෙන එන්න. වැදගත් තැන වනුයේ මෙයයි. කෙලෙසුන් නැසෙන තැන ද මෙයයි. භාවනා යෝගීන් ඒ ගැන නොසලකා නොසිටිය යුතුයි.

මෙම කාරණය ගැන නොසලකා හැරිය හොත් ඔබට බලාපොරොත්තු විය හැක්කේ දුක පමණය. ඔබේ පුහුණුව සඳහා මෙම අධිකාරය දමා නොගතහොත් ඔබට වැරදි යෑමට පිළිවන. එසේ වුවත් පසු ව ඔබ නැවතත් නිවැරදි බවට පත්වන්නෙහිය. එසේ වන්නේ මෙය සැබැවින් ම හොඳ ප්‍රතිපත්තියක් වන හෙයිනි.

ඇත්ත වශයෙන් කිවහොත් මා අද දින පැවසූ දේවල්වල සාරාංශය ගත් විට ඒ සියල්ල නියම ධර්මයයි. එය එතරම් අහිරහස් දෙයක් නො වේ. ඔබ කුමක් අත්දැකුව ද ඒ අත්දකින දේවල් හුදෙක් රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර හා විඥාන පමණකි. ඒවා තුළ පවතින්නේ මෙම මූලික ගති ලක්ෂණයන් ම පමණි. එසේ නම්, ඒවා තුළ මොන ආකාරයක හෝ නිත්‍යතාවක් පවතින්නේ කෙසේද?

අප මේ ආකාරයෙන් දේවල් තුළ පවත්නා සැබෑ ස්වභාවය තේරුම් ගනු ලැබුව හොත් කාමය, මෝහයෙන් මත්වීම සහ තෘෂ්ණාව යන මේවා ක්‍රමයෙන් නැතිවී යනු ඇත. ඒවා නැති වන්නේ මක්නිසාද? එසේ වන්නේ අප ඒවා ගැන තේරුම් ගන්නා නිසාත්, දැන ගන්නා නිසාත්ය. අපි අවිද්‍යාවෙන් අවබෝධය කරා යමු. වැටහීම පහළ වන්නේ අවිද්‍යාව තුළිනි. දැන ගැනීම ඇති වන්නේ නොදැනීම ම තුළිනි. පිරිසිදු බව ඇති වන්නේ කෙලෙසුන් තුළිනි. ඒවා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය එසේය.

අනිත්‍යතාවය හෙවත් බුදුන්වහන්සේ පිළිගැනීම - බුදුන් වහන්සේ තවමත් ජීවමාන ව වැඩ සිටිති කියන්නේ මෙයටය. බුදුන් වහන්සේ නිවනට වැඩිසේක් යයි පැවසීම අවශ්‍ය වශයෙන්

ම සැබෑ විය යුතු නැත. ගැඹුරු අර්ථයකට අනු ව බලන විට උන්වහන්සේ තවමත් වැඩ සිටිති. එයත් හරියට අර “හික්ෂුව” යන වචනය සඳහා අප දෙන අර්ථ කථනය හා සමානය. එය පිඬු සිභා යන්නා වශයෙන් අර්ථ කථනය කළහොත් එහි අදහස ඉතා පුළුල් එකකි. එය ඒ ආකාරයෙන් වුව ද අර්ථ කථනය කිරීමට හැකි වුවත් එය වුවමනාවට වැඩියෙන් භාවිතා කිරීම එතරම් හොඳ දෙයක් නො වේ. එවිට අපේ ඉල්ලා ගැනීම නවත්වා දමන්නේ කෙඳිනක ද කියා අපි නො දනිමු. මෙම වචනය ඊට වඩා ගැඹුරින් විග්‍රහ කළ හොත් “හික්ෂුව” යනු සංසාරයේ භය දකින්නා යනුවෙන් පැවසිය යුතු වෙයි.

මෙම අර්ථය වඩාත් ගැඹුරු වුවක් නොවේද? එය කලින් දැක්වූ අර්ථ කථනය මෙන් එක් පැත්තකට පමණක් බර නො වේ. එහි අර්ථය වඩාත් ගැඹුරට ගමන් කරයි. ධර්ම පුහුණුව යනු මේ ආකාරයේ දෙයකි. ධර්මය මුළුමනින් වටහා නොගතහොත් එය දිස්වන්නේ එක් ආකාරයකටය. නමුත් මුළුමනින් ම වටහා ගනු ලැබුවහොත් වෙනස් ආකාරයකට දිස්වෙයි. එය වටිනාකමක් කීමට තරම් අපහසු දෙයක් බවට පත් වෙයි. එය සැනසිලි සුවයේ උල්පත බවට පත් වනු ඇත.

අප තුළ සතිය පවතී නම් අප සිටිනුයේ ධර්මයට සමීප වය. සතිය ඇති විට සැම දෙයක් තුළ ම පවත්නා අස්ථිර ස්වභාවය දකිමු. අපි බුදුන් වහන්සේ දැක ගනිමින් අපේ දුක මේ දැන් ම ජය නො ගනිමු නම්, අනාගතයේ යම් දිනක දී හෝ එය ජය ගනිමු.

අප ආයඝීයන් වහන්සේලාගේත්, බුදුන් වහන්සේගේ හා ධර්මයේත් ගුණ ගැන නොසලකා සිටිය හොත් අපේ පුහුණුව ඵල රහිත එකක් බවට පත් වෙයි. අප වැඩක යෙදී සිටියත්, වාචිචී හෝ නිකම් ම නිකම් භාන්සි වී හෝ සිටියත් පුහුණුව නිරතුරු ව ම පවත්වා ගත යුතුය. ඇසට රූපයක් පෙනෙන විට, කනට ශබ්දයක් ඇසෙන විට, නැහැයට ගඳ සුවඳක් දැනෙන විට, මේ කොයි ම මොහොතක දී වුවත් බුදුන්වහන්සේ අත් නො හරින්න. බුදුන්වහන්සේගෙන් ඇත් වී නො සිටින්න.

බුදුන්වහන්සේට සමීප ව සිටින්නේත් උන්වහන්සේට ගරුසර දක්වන්නේත් එවැනි අයයි. බුදුන්වහන්සේට ගෞරව දැක්වීම සඳහා අප විසින් උදයට “අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ භගවා” පාඨය

සක්කායනාස කිරීම වැනි පුජෝපාහාරයන් පවත් වනු ලැබේ. මෙය බුදුන්වහන්සේට ගෞරව දැක්වීමේ එක් ක්‍රමයක් නමුත් එය මා මෙහි දී විස්තර කර දුන් ආකාරයට ගැඹුරින් කරන ගෞරවයක් නො වේ. එය අර "හික්ෂු" යන වචනය ගැන පැවසූ පරිදි මෙනි. එම වචනය ඉල්ලා ගැනීමෙහි යෙදෙනවා වශයෙන් විග්‍රහ කළ හොත් ඔවුහු දිගින් දිගට ම ඉල්ලා ගැනීමෙහි යෙදෙති. මක් නිසා ද එය විග්‍රහ කර තිබෙන්නේ ඒ ආකාරයට නිසාය. එය ඉතා හොඳට විග්‍රහ කිරීමට නම් කිවයුත්තේ "හික්ෂුව" යනු "සංසාරයේ භය දකින්නා" යනුවෙනි.

දැන් ඉතින් බුදුන් වහන්සේට ගෞරව දැක්වීමක් මේ ආකාරයේ ම දෙයකි. පුජෝපහාර දැක්වීමක් වශයෙන් උදේටත්, සවසටත්, පාලි ගාථා නිකම ම නිකම සජ්ඣායනාස කරමින් ගෞරව දැක්වීම "හික්ෂු" යන වචනය "ඉල්ලා ගැනීමෙහි යෙදෙනවා" යනුවෙන් අර්ථ දැක්වීමට සමානය. ඇසට රූපයක් සමුච්ච, කනට ශබ්දයක් ඇසෙන, නාසයට ගඳ සුවඳක් දැනෙන, දිවට රසයක් දැනෙන, සිරුරට ස්ප්‍ර්ශයක් දැනෙන, සිතට සිතුවිලි දැනෙන, කොයි යම් අවස්ථාවක වුව ද, අප නිරන්තරයෙන් ම අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය වෙතට යොමු වුව හොත්, එය සංසාරයේ භය දකින්නා යනුවෙන් විග්‍රහ කිරීමට සමානය. එය බොහෝ දේවල් විනිවිද යන වඩාත් ගැඹුරු අර්ථයකි. මෙම ඉගැන්වීම වටහා ගනු ලැබුව හොත් අප ප්‍රඥාවෙන් මෙන් ම අවබෝධයෙන් ද වැඩෙනු ඇත.

මෙය හඳුන්වනු ලබන්නේ "පතිපදාව" යනුවෙනි. ඔබ ඔබේ පුහුණුව තුළින් මෙම ආකල්පය දියුණු කර ගත හොත් ඔබ ගමන් කරන්නේ නිවැරදි මගෙහිය. ඔබ මේ ආකාරයට කල්පනා කිරීමෙහිත්, මෙනෙහි කිරීමෙහිත් යෙදුන හොත් ඔබේ ගුරුවරයා ඔබට ඇතින් විසුවත් ඔහු තවමත් සිටින්නේ ඔබ සමීපයෙන් මය. තම ගුරුවරයා සමග කායික වශයෙන් සමීප වුවත්, ඔහු තවමත් ඔබේ මනසට මුණ ගැසී නොමැති නම් ඔබ මෙතෙක් කර ඇත්තේ ඔහුගේ අඩුපාඩු සෙවීම හා ඔහු අනුකරණය කිරීම සඳහා ඔබේ කාලය යෙදවීමයි. ඔහු ඔබට ගැලපෙන යමක් කරන විට ඔබ පවසන්නේ ඔහු හොඳ අයකු බවයි. ඔහු ඔබ අකැමැති දෙයක් කරයි නම් ඔබ කියන්නේ ඔහු හොඳ නැති අයකු බවයි. ඔබ ඔබේ පුහුණුව

සම්බන්ධයෙන් යැවෙන දුර මෙපමණකි. වෙනත් අයකු දෙස බලා සිටීමෙන් ඔබේ කාලය නාස්තිකර දැමීම තුළින් ඔබට කිසිවක් ඉටු කර ගැනීමට නො හැක. නමුත් මෙම ඉගැන්වීම වටහා ගැනීමට හැකි නම් ඔබට මේ මොහොතේ ම, ආයඹී පුද්ගලයකු බවට පත් වීමට පිළිවන.

මා මේ වසරේ මගේ පැරණි ශිෂ්‍යයන්ගෙනුත් අලුත් ශිෂ්‍යයන්ගෙනුත් ඇත් වී වැඩිපුර බණ දහම් ඉගැන්වීමෙහි නොයෙදී සිටියේ ඔබ සෑම කෙනකුට ම දේවල් දෙස හැකි තරම් වේලාවක් බලාගෙන සිටීමට හැකි වනු පිණිසය.

මා මගේ නවක ශිෂ්‍යයන්ට නම්, මෙම ආශ්‍රමය තුළ දී පිළිපැදිය යුතු “වැඩිපුර කතා බහේ නො යෙදෙන්න.” වැනි ක්‍රියා පද්ධතියක් හා නීති මාලාවක් දැනටමත් සකස් කර දී ඇත. අවබෝධත්වය සඳහා පවත්නා මාගීය ද, මාගී ඵල හා නිඵානය ලැබීම සඳහා පවත්නා නියමිත මට්ටම් ද උල්ලංඝනය කිරීමට නො යන්න. මෙම මට්ටම් උල්ලංඝනය කරන කවරකු හෝ වේවා ඔහු නියම ආකාරයෙන් පුහුණු වන්නකු නො වේ. එවැනි අයකු ඇත්නම් ඔහු මෙහි පැමිණ ඇත්තේ පුහුණුව සඳහා පවිත්‍ර වේතනාවකින් යුතු ව නො වේ. එ වැනි පුද්ගලයකු සිටිය හොත් ඔහු කෙදිනක හෝ දැක ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක් ද? ඔහු මා සමීපයේ හැම දිනක ම නිදාගෙන සිටියත් ඔහුට මා දැක ගැනීමට නොහැකි වෙයි. පුහුණුවේ නොයෙදුන හොත් බුදුන් වහන්සේ සමීපයේ ම නිදා සිටියත් ඔහු බුදුන් වහන්සේ නොදකිනු ඇත.

එසේ නම්, ධර්මය ගැන දැන ගැනීම හෝ එය දැකීම රදා පවතින්නේ පුහුණුව මතය. ඔබ තුළ විශ්වාසයක් ඇති කර ගන්න. ඔබේ හදවත පිරිසිදු කර ගන්න. මෙම ආරාමයේ සිටින හැම හික්ෂුවක් ම තම තමතමන්ගේ සිත් ගැන අවධානයෙන් සිටිය හොත් ඔවුන්ගෙන් කිසිවකුටවත් දෙස් පැවරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට අවශ්‍යතාවයක් උදා නො වනු ඇත. කිසිවකු ගැන සැක කිරීමට හෝ කිසිවකු ගැන හොඳක් කීමට අවශ්‍යතාවයක් ඇති නොවනු ඇත. ඔබ තුළ කෙනකු කෙරෙහි තරඟවක් හෝ අකැමැත්තක් ඇති වුවහොත් එය හුදෙක් මනස තුළ ම තිබීමට ඉඩ හරිමින් පැහැදිලි ලෙස දැක බලා ගත යුතුය!

ඒවා දෙස බලා හිඳීම දිගට ම කරන්න. ඒවායින් කිසිවක් තවමත් තිබේ නම් අප භාරා බැලිය යුත්තේ එකතය. අපේ පරිශ්‍රමය යෙදවිය යුත්තේ එකතටය. සමහරු පවසන්නේ “මට එය කපා දැමීමට නො හැක. එය කළ නො හැකිය” යනුවෙනි. අප මෙ වැනි දේවල් පැවසීමට ගිය හොත් මෙහි ඉතිරි වනු ඇත්තේ මැටිමෝල් බුරුක්කක් පමණි. මක්නිසා ද ඔවුන්ගෙන් කිසිවකුට තමන්ගේ කෙලෙසුන් කපා හැරීමට අවශ්‍ය නොවන නිසාය.

ඔබ ධෛර්‍යමත් විය යුතුය. ඔබට එය කපා හැරීමට තවමත් නොහැකි නම් තවතවත් ඇතුළට භාරන්න. කෙලෙසුන් තිබෙන තැන භාරන්න. ඒවා උගුල්වා දමන්න. ඒවා එසේ කිරීමට නොහැකි කරමින් තද වී තිබුණත් කෙසේ හෝ උගුල්වා දමන්න. ධර්මය යනු ආශාවන් පසු පස යෑම තුළින් ළංවිය හැක්කක් නො වේ. එසේ කරන විට ඔබේ මනස එක් දෙසකත්, සත්‍යය තවත් දෙසකත් පවතී. ඉදිරි පස බලන ගමන් ම පසු පස ගැනත් සෙවිල්ලෙන් සිටින්න. “කිසිවක් ගැන විශ්වාසයක් තැබිය නො හැක. සියල්ල ම අනිත්‍යයයි” කියා මා පවසන්නේ ඒ නිසාය.

බොහෝ අය නැඹුරු වන්නේ, අනිත්‍යතාව ගැන සත්‍යය, ලුහුඬු හා පැහැදිලි, එහෙත් ගැඹුරු බවින්, නිවැරදි බවින්, ඒත් මෙම සත්‍යය-ගණන් නොගෙන සිටීමටය. ඔවුන් නැඹුරු වන්නේ දේවල් වෙනස් ආකාරයකින් දැකීමටය. යහපත වුවත්, අයහපත වුවත් දැඩි සේ අල්ලා නො ගන්න. මෙම ගති ලක්ෂණ මෙම ලෝකයට අයිති දේවල්ය. අප පුහුණුවේ යෙදෙන්නේ ලෝකයෙන් නිදහස් වීම සඳහාය. එම නිසා මෙම දේවල් අවසන් කර දමන්න. මක්නිසා ද, ඒවා දුක සඳහා හේතුවන නිසාය.

යථාර්ථය දැකීම

පස්වග තවුසන් විසින් අත්හැර දමා යනු ලැබූ සිද්ධාර්ථ බෝසතාණන් වහන්සේ ඔවුන්ගේ එම ක්‍රියාව, තමන් වහන්සේ වෙනුවෙන් ගෙන දුන් වාසනාවක් ලෙස දැක ගත්හ. එසේ වූයේ උන්වහන්සේට බාධාවකින් තොරව තමන් වහන්සේගේ පුහුණුව දිගින් දිගට ම කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ලැබුණ නිසාය. පස්වග තවුසන් සමඟ එකට විසීම උන්වහන්සේට එතරම් සැනසිලිදායක දෙයක් නො වූයේ ඉටු කිරීම සඳහා යම් වගකීම් තමන්වහන්සේ වෙත පැවරී තුබූ නිසාය. පස්වග තවුසන් බෝසතාණන් වහන්සේ අත්හැර දමනු ලැබුවේ උන්වහන්සේගේ පුහුණුව නිසි ආකාරයට සිදු නොකෙරෙන බව හා කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය වෙත උන්වහන්සේ නැඹුරු වී ඇති බව දක්නට වූ හෙයිනි. බෝසතාණන් වහන්සේ ඊට පළමු ව තවුස් දහම හා අත්කලිමානුයෝගය තුළ වුවමනාවෙන් ම නිරත වී හුන්සේක. ආහාර පාන ගැනීම, නිදාගැනීම වැනි දේවල් සම්බන්ධයෙන් උන්වහන්සේ ඉතා දැඩි ලෙස ජීඩාවට පත්වී සිටියහ. එසේ වුවත් ඒ ගැන අවංක ව සිතා බැලූ උන්වහන්සේ එවැනි පුහුණුවීම් එලක් නොමැති ඒවා වශයෙන් වටහා ගත්හ. මානය හා තදින් අල්ලා ගැනීම තුළින් සිදු කෙරෙන එ වැනි පුහුණුවීම් හුදෙක් දෘෂ්ටිත්වලට ම අදාලවන කාරණයක් විය. ලෝකික වටිනාකම් ගැන වැරදි ආකාරයෙන් වටහා ගෙන තිබූ උන්වහන්සේ “සත්‍යය” යන්නත් ඒවාමය යනුවෙනුත් වටහා ගෙන තිබුණි.

උදාහරණයක් වශයෙන් යම් කෙනකු ප්‍රශංසාවක් ලැබීමේ චේතනාවෙන් යුතු ව තවුස් දම් වැඩීමට තීරණය කරනු ලැබුව හොත් එය “ලෝකික පෙළඹවීමක්” තුළින් මෙන් ම ප්‍රශංසාව හා කීර්තිය බලාපොරොත්තුවෙන් ම කරනු ලබන්නකි. මෙවැනි චේතනාවකින් යුතු ව සිදු කරනු ලබන පුහුණුව ලෝකික මාභීයට අයත් කටයුතු සත්‍යයයි යනුවෙන් වටහා ගැනීමක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි වෙයි.

පුහුණු වීම සඳහා ඇති තවත් ක්‍රමයක් වනුයේ “තමන්ගේ ම දැකීම්” සත්‍යය ලෙස වරදවා ගැනීමයි. ඔබ විශ්වාසය තබන්නේ ඔබ ගැනත්, ඔබේ පුහුණුව කෙරෙහිත් පමණි. අනුන් කුමක්

පැවසූ වත් ඒවා කෙරෙහි ඔබට ඇති පක්ෂපාතිත්වය තුළ ඔබ පැලපදියම් වී සිටින්නෙහිය. එපමණක් නො ව තමන්ගේ පුහුණුව ගැන සලකා බැලීමක් ද නො කරන්නෙහිය. මෙය “සත්‍යය” යන්න වැරදි ආකාරයෙන් වටහා ගැනීමකි.

මෙම ලෝකය සත්‍යය වෙයි, නැතහොත් ඔබ සත්‍යය වෙයි යනුවෙන් භාර ගනු ලැබූව ද ඒ සියල්ල හුදෙක් අද බව තුළින් සිදු කෙරෙන අල්ලා ගැනීමකි. මේ බව දුටු බෝසතාණන් වහන්සේ ඒ තුළින් සත්‍යය දැක ගැනීමට පුහුණුවීම සඳහා ධර්මයෙහි පිහිටීමක් නො පවතින බැව් දැක ගත්හ. උන්වහන්සේගේ පුහුණුව නිශ්චල එකක් වූයේත්, කෙලෙසුන් අත්හැර දැමීමට තවමත් නොහැකි වූයේත් ඒ නිසාය.

උන්වහන්සේ ආපසු හැරී, තමන් වහන්සේ විසින් මූල සිට ම සිදුකරනු ලැබූ එම පුහුණුව තුළින් ලබා ගන්නා ලද ප්‍රතිඵලවලට අනු ව තමන් වහන්සේගේ පුහුණුව ගැන නැවතත් සිතා බැලූ සේක. තමන් වහන්සේ විසින් සිදු කරන ලද එම සම්පූර්ණ පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලය කුමක් ද? ඒ ගැන ගැඹුරින් සිතා බැලූ උන්වහන්සේට දැක ගත හැකි වූයේ එය කිසිසේත් නිවැරදි එකක් නොවන බවය. එය මානසයෙන් හා ලෞකික ස්වභාවයන්ගෙන් පිරී ගත් එකක් බවය. ඒ තුළ ධර්මය හෝ අනන්ත ස්වභාවය එනම් පුද්ගලයකු නැත යන සංඥාව පිළිබඳ විදර්ශනා ඥානය මෙන් ම ශුන්‍යතාවය හෝ අත්හැර දැමීම නො තිබුණි. ඒ තුළ එක්තරා ආකාරයක අත්හැර දැමීමක් ද තුබූවා විය හැක. නමුත් එය අත්හැර දැමීම තවමත් සිදු නොකළ ආකාරයේ එකක් විය.

මෙම තත්ත්වය ගැන ප්‍රවේසමෙන් සලකා බැලූ බෝසතාණන් වහන්සේට දක්නට හැකි වූයේ පස්වග තවුසන්ට මේවා ගැන යම් පැහැදිලි කිරීමක් කළ ද ඔවුනට එය තේරුම් ගැනීමට නොහැකි බවය. එම තවුසන් පුහුණු වීම හා දේවල් දැකීම සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළ ඒ පැරණි ක්‍රමය තුළ තදින් සිර වී සිටි නිසා ඔවුනට එය පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට නොහැකි විය. මිය යන දිනය තෙක්, සමහර විට සාගින්න තුළින් මරණයට පවා පත් වන තෙක් ඔවුනට ඒ ආකාරයෙන් පුහුණුවේ යෙදීමට හැකි වුවත්, එයින් කිසි ප්‍රයෝජනයක් නොලැබී යන්නේ එම

පුහුණුව ලෞකික අගයන්ගේත්, මාන්තයේත් පෙළඹවීම නිසා සිදුවන්නක් වන හෙයිනි.

මෙම පුහුණුව ගැන ගැඹුරින් සලකා බැලූ උන්වහන්සේට දැක ගත හැකි වූයේ: මනස නම් මනසමය, සිරුර නම් සිරුරමය යන නිවැරදි පුහුණුව හෙවත් සම්මා ප්‍රතිපදාවයි. සිරුර යනු ආශාවන් හෝ කෙලෙස් හෝ නො වේ. ශරීරය විනාශ කිරීමට හැකි වුවත් ඒ තුළින් කෙලෙසුන් විනාශ කළ හැකි නො වේ. කෙලෙසුන්ගේ හට ගැනීම සිදු වන්නේ ඒ තුළින් නො වේ. ශරීරය හැකිලී ගොස්, රැලි වැටී මළ ප්‍රේතයකුගේ තත්ත්වයට පත් වුව ද, කුසගින්නේ හෝ නිදි වර්ජිත ව සිටිය ද, කෙලෙසුන්ගේ අවසානය ඒ තුළින් සිදු නො වේ. එසේ වුවත් ඒ ආකාරයෙන් කෙලෙසුන් පලවා හැරිය හැක යන අත්තකිලමටානු යෝග විශ්වාසය එම පස්වග තවුසන්ගේ සිත් තුළට තදින් ම කා වැදී තිබුණි.

බෝසතාණන් වහන්සේ ඊට පසු සාමාන්‍ය වශයෙන් සිදුකරන ආකාරයට ආහාර වැඩිපුර ගැනීමටත්, එසේ ම පුහුණු වීමටත් පටන් ගත්හ. උන්වහන්සේගේ පුහුණුව තුළ දක්නට ලැබූ මෙම වෙනස නිසා පස්වග තවුසන් විසින් සිතා ගනු ලැබූයේ උන්වහන්සේ තම පුහුණුව අත් හැර දමමින් කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය වෙත නැවතත් නැඹුරු වී ඇති බවය. මෙම පුහුණුව ගැන බෝසතාණන් තුළ ඇති වූ අදහස නම් මතු පිටින් පමණක් දැකීම අභිබවා ඒ තුළින් උසස් මට්ටමක් කරා යැවෙන බවය. අනික් අයගේ අදහස වූයේ එය පිරිහීමක් හා සුඛ විභරණය වෙත ආපසු යෑමක් බවය. අත්තකිලමටානු යෝගය පස්වග තවුසන්ගේ සිත් තුළට තදින් ම කා වැදීමට හේතු වූයේ ඊට පෙර උන්වහන්සේ ඒ ගැන ඔවුන්ට උගන්වා දී තිබූ නිසාත් ඒ අනු ව පුහුණු වූ නිසාත්ය. උන්වහන්සේ විසින් දැන් කරන ලද්දේ ඒ තුළ වූ වරද දැක ගැනීමයි. උන්වහන්සේට එහි වරද පැහැදිලිව දැක ගැනීමට හැකි වූ නිසා එය අත්හැර දැමීමට ද හැකිවිය.

බෝසතාණන් වහන්සේ විසින් සිදු කරනු ලැබූ එම අත්හැර දැමීම දුටු පස්වග තවුසෝ උන්වහන්සේ පුහුණු වන්නේ වැරදි ආකාරයෙන් බවත් එම නිසා උන්වහන්සේ අනුගමනය නොකළ යුතු බවත් සිතමින් උන්වහන්සේ අත්හැර දමා ගියහ. තව දුරටත් අවශ්‍ය තරම් සෙවනක් ලබා නොදෙන ගසක් අත්හැර දමමින් යන

කුරුල්ලන් මෙන් එසේ ම කුඩා හා අපවිත්‍ර නිසාත්, සිසිල් බවක් නොතිබෙන නිසාත්, තමන්ගේ දිය කඩිත්ත අත්හැර දමා යන මාලුන් මෙන් එම පස්වග තවුසෝ බෝසතාණන් වහන්සේ අත්හැර දමා ගියහ.

ඉන්පසු බෝසතාණන් වහන්සේ ධර්මය ගැන මෙනෙහි කර බැලීම සඳහා තමන්ගේ සිත එකඟ බවට පත් කර ගත්තේය. උන්වහන්සේ ඒ සඳහා වඩාත් සුව පහසු අන්දමට ආහාර ගනිමින්, වඩාත් සුව පහසු ආකාරයෙන් ජීවත් වූහ. උන්වහන්සේ තමන්ගේ මනස හුදෙක් මනස වශයෙන් තිබීමටත්, සිරුර හුදෙක් සිරුර වශයෙන් තිබීමටත් ඉඩහැර සිටියේය. උන්වහන්සේ ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහයේ ග්‍රහණය ලිහිල් කර ගැනීමට තරම් ප්‍රමාණයකින් මිස තමන් වහන්සේගේ පුහුණුව ඊට වඩා සිදුකිරීම වෙනුවෙන් තම ශක්තිය නොයෙදූ සේය. උන්වහන්සේ ඊට පළමුවෙන් ගමන් කර තිබුයේ අන්ත දෙකකය. එයින් එකක් කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය විය. එය සතුටක් හෝ කැමැත්තක් ඇති වන විට එයින් ප්‍රමුද්ධ වී එයට ම ඇලී සිටීමයි. උන්වහන්සේ විසින් කරන ලද්දේ ඒ හා එක් වී එය අත් නොහැර සිටීමයි. උන්වහන්සේ සතුටක් දුටු විට එය තදින් ම අල්ලා ගත්තේය. දුකක් දුටු විටත් එය ද තදින් ම අල්ලා ගත් සේය. උන්වහන්සේ විසින් කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය හා අත්තකිලමථානු යෝගය යනුවෙන් හඳුන්වා දෙනු ලැබුයේ මෙම අන්ත දෙකය.

බෝසතාණන් වහන්සේ සංස්කාරයන් තුළ සිර වී සිටියේ මේ ආකාරයෙනි. ශ්‍රමණයකු සඳහා වන මාගීය තුළ මෙම අන්ත දෙක ම නොපවතින බව උන්වහන්සේ පැහැදිලි ලෙස ම දැක ගත්හ. සතුට තදින් අල්ලා ගැනීම, දුක තදින් අල්ලා ගැනීම- ශ්‍රමණයකු එසේ කරන්නකු නො වේ. උන්වහන්සේ එ වැනි දේවල් තදින් අල්ලා ගත් නිසා මෙම ලෝකය තුළත්, පුද්ගල සංඥාව තුළත් සිරවී සිටී සේය. උන්වහන්සේ ඒවා තුළ දිගට ම සිරවී සිටියේය නම් ලෝකය ගැන පැහැදිලි ව දැක ගන්නකු නොවනු ඇත. එසේ වූයේ නම් උන්වහන්සේට සිදු වන්නේ නිරතුරු ව ම එක් අන්තයකින් අනික් අන්තය කරා දුවමින් සිටීමටය. එම නිසා උන්වහන්සේ දැන් කළේ මනස ගැන අවධානය යොමු කරමින් එය පුහුණු කිරීමට තමන්ගේ සිත යෙදවීමය.

ස්වභාව ධර්මයට අයත් පැති සියල්ලක්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ සංස්කාර හේතූන් මතය. ඒවා ඒ පවත්නා ආකාරයෙන් ම තිබීම ගැන කිසි ම ප්‍රශ්නයක් නැත. උදාහරණයක් ලෙස ශරීරය තුළ ඇති වන ලෙඩ රෝග ගැන බලන්න. ශරීරය වේදනාවන් හා උණ, ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි අසනීපයන් අත් දකියි. මේ සියල්ල ස්වභාවයෙන් ම ඇති වන ඒවාය. මිනිසුන් ඇත්ත වශයෙන් තම ශරීරයන් ගැන වුවමනාවට වඩා කරදර වෙති. ඔවුන් තම ශරීර ගැන එතරම් කරදර වන්නේත්, ඒවා තදින් අල්ලා ගෙන සිටින්නේත් වැරදි ලෙස දැකීමේ හේතුව නිසාය. අත්හැර දැමීමට නොහැකිවීමේ හේතුව නිසාය.

දැන් මෙහි තිබෙන මෙම ශාලාව දෙස බලන්න. අප මෙම ශාලාව ඉදි කිරීමෙන් පසු පවසන්නේ එය අපට අයිති එකක් කියාය. නමුත් කටුස්සෝ ද පැමිණ ඒ තුළ ජීවත් වෙති. මියෝ හා හුන්නුද ජීවත් වෙති. අප නිතර ම කරන්නේ උන් එළවා දැමීමයි. මක්නිසා ද අප සිතන ආකාරයට අනු ව මෙම ශාලාව අයිති වන්නේ මියන්ටත්, කටුස්සන්ටත් නො ව අපටය.

අපේ ශරීරයේ රෝගාබාධයන් ගැන බැලුවත් පවතින්නේ එ වැනි තත්ත්වයකි. අප මෙම ශරීරය භාර ගෙන ඇත්තේ අපේ නිවස ලෙසය. එය ඇත්ත වශයෙන් ම අපට අයිති එකක් ලෙසය. අපට හිස රුජාවක් හෝ බඩේ රිදීමක් ඇති වූ විට අපි කනස්සල්ලට පත් වෙමු. එසේ වන්නේ ඒවායින් ඇති වන වේදනාව හා දුක අපට අවශ්‍ය නොවන නිසාය. මේවා “අපේ කකුල්ය” එම නිසා අපට ඒවායේ රිදීමක් අවශ්‍ය නැත. “මේවා අපේ අත්ය” එම නිසා අපට ඒවායේ රිදීමක් අවශ්‍ය නැත. අප මෙම හිස දකින්නේත් අපේ හිස ලෙසය. එම නිසා අපට ඒ තුළ වරදක් තිබීම අවශ්‍ය නැත. මේ වේදනාවන් හා රෝගාබාධයන් සියල්ල අප කොයි ආකාරයකින් හෝ නැති කර ගත යුතු ව ඇත.

අප මූලාවට පත් වී සත්‍යයෙන් පැන යන තැන මෙතැනය. අපි මෙම ශරීරයට නිකම් ම නිකම් ආගන්තුකයන් වෙමු. මෙම ශාලාව මෙන් ම මෙම ශරීරයක් අපට ඇත්තෙන් ම අයිති නැත. කටුස්සන්, මියන් හා හුන්න් මෙන් අපද හුදෙක් එහි තාවකාලික පදිංචිකරුවන්ය..... නමුත් අපි ඒ බව දැන නො සිටිමු. මෙම ශරීරයේ තත්ත්වය එවැන්නකි. ඇත්තටම කිවහොත් බුදුන් වහන්සේ

දේශනා කළේ තමා යයි කියා ගන්නා කෙනකු මෙම ශරීරය තුළ නොමැති බවය. නමුත් අපි එය තමා යයි කියා ගන්නා කෙනකු වශයෙන් ද, “අප” හා “ඔවුන්” යනුවෙන් කියා ගන්නා කෙනකු වශයෙන් ද ගෙන එය තරයේ අල්ලා ගනිමු. ශරීරය වෙනස් වන විට එය එසේ වීම අපට අවශ්‍ය නැත. මේ ගැන කෙතරම් කරුණු කියා දුන්න ද අපට ඒවා නො තේරෙයි. මා ඒ ගැන සෘජුව ම ප්‍රකාශ කළ හොත් ඔබ දැන් මේ සිටිනවාටත් වඩා රැවටීමට පත්වන්නෙහිය. තමා යන කෙනකු නැත කියා පැවසුව හොත් ඔබ තව වැඩියෙන් නොමග යෑමට පවා පිළිවන. තවත් වැඩියෙන් අපැහැදිලි තත්ත්වයකට වැටීමට පවා පිළිවන. ඔබේ පුහුණුව තුළින් පුද්ගල සංඥාව වැඩි දියුණුවෙයි.

එම නිසා බොහෝ දෙනෙක් මෙම තමා යන්න ගැන නො දනිති. එය දැක ගනු ලබන්නේ මෙය පුද්ගලයකු හෝ පුද්ගලයකුට අයත් දෙයක් නො වේ යනුවෙන් දැක ගන්නා කෙනකු විසිනි. ඔහු විසින් තමා යන්න දැක ගනු ලබන්නේ එය ස්වභාව ධර්මය තුළ පවත්නා ආකාරයෙනි. පුද්ගල සංඥාව තදින් අල්ලා ගැනීම නිසා ඇතිවන ශක්තිය තුළින් පහළ වන දැකීම නියම දැකීමක් නො වේ. තදින් අල්ලා ගැනීම නිසා අප කරන මෙම මුළු කායභියට ම බාධා ඇති වෙයි. මෙම ශරීරය පවත්නා ආකාරය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගත නො හැකි වන්නේ උපාදානය මගින් සියල්ලක් දැඩි ව අල්ලා ගෙන ඇති නිසාය.

එම නිසා ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව පැහැදිලි ලෙස දැකීම සඳහා අප පුහුණුවේ යෙදිය යුතු බව උගන්වා දී තිබේ. මෙයින් අදහස් වන්නේ සංස්කාරයන්ගේ නියම ස්වභාවයට අනු ව ඒවා ගැන විමර්ශනය කර බැලීමයි. මේ සඳහා උපයෝගී කර ගත යුතු වන්නේ ප්‍රඥාවයි. සංස්කාරයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය ගැන දැක ගැනීම ප්‍රඥාවයි. ඔබ සංස්කාරයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය නොදන සිටිය හොත් ඒවාට නිතර ම විරුද්ධ වෙමින් ඒවා සමග ප්‍රශ්න සාදා ගන්නෙහිය. එසේ නම් වඩා හොඳ සංස්කාරයන් අතහැර දැමීම ද, නොඑසේ නම් ඒවාට විරුද්ධ වීම හෝ එරෙහි වීමද? එසේ වුවත් අප ඒවායින් තවමත් ඉල්ලා සිටින්නේ අපේ පැතුම් ඉටු කර දෙන ලෙසය. ඒ අනු ව ඒවායේ පිළිවෙලක් ඇති කිරීමට හෝ ඒවා අපේ වාසයට හරවා ගැනීමට අපි නොයෙකුත් උපක්‍රම

සොයමු. ශරීරය රෝගී බවට පත් වී වේදනාවෙන් පෙළෙන විට එය එසේ වීම අපට අවශ්‍ය නැත. එම නිසා අප කරන්නේ “බොජ්ඣංගය, ධම්මචක්කප්පවත්තන, අනන්ත ලක්ඛණ” වැනි නොයෙකුත් සූත්‍ර දේශනාවන් කියවා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීමය. අපට මෙම ශරීරයේ වේදනාවක් තිබීම අවශ්‍ය නැත. අවශ්‍ය වන්නේ එය ආරක්ෂා කිරීමට හා පාලනය කිරීමටය. මෙම සූත්‍ර, තෘෂ්ණාව තුළ අප තව දුරටත් පැටලී සිටීමට හේතුවන යම් ආකාරයක ගුප්ත ශාන්ති කමියන් බවට පත්වෙයි. එසේ වීමට හේතුව අප විසින් ඒවා සජ්ඣායනය කරනු ලබන්නේ ලෙඩ රෝග පළවා හැරීම, ආයුෂ දික්කර ගැනීම වැනි දේවල් සඳහා වන නිසාය. ඇත්ත වශයෙන් බුදුන් වහන්සේ මේවා දේශනා කළේ පැහැදිලි ලෙස දැකීම සඳහාය. නමුත් අවසානයේ අප කරන්නේ අපේ මූලාව වැඩිකර ගැනීම සඳහා ඒවා සජ්ඣායනය කරවා ගැනීමයි. රූපං අනිච්චා, වේදනා අනිච්චා, සංඤා අනිච්චා, සංඛාරා අනිච්චා...අප මෙම වචන සජ්ඣායනා කරන්නේ අපේ මූලාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා නො වේ. ඒවා මෙම ශරීරය සම්බන්ධ ව පවත්නා සත්‍යය දැන ගනිමින් මෙම ශරීරය අත්හැර දැමීමටත්, ඒ කෙරෙහි ඇති වන ආශාව නැති කිරීමටත් හැකි වනසේ අපේ මතකය අවදි කරවීමේ වචනයයි.

මෙම සූත්‍ර සජ්ඣායනාව දේවල් කෙටි කර ගැනීම සඳහා කෙරෙන්නක් බව සඳහන් වුවත්, අප නැඹුරු වී සිටින්නේ ඒ සියල්ල දික් කර ගැනීමටය. එසේත් නැත්නම්, ඒවා දිග වැඩි යයි සිතන්නේ නම් සජ්ඣායනය මගින් කෙටි කර ගැනීමට වෙර දැරීමටත්, ස්වභාව ධර්මය අපේ කැමැත්තට අනුව ව පැවැතීමට එයට බල කර සිටීමටත්ය. මේ හැම දෙයක් ම මූලාවකි. මෙම ශාලාව තුළ එතැන ඒ වාඩිවී සිටින අයගෙන් එක් කෙනකු හෝ නො හැර හැම කෙනකු ම මූලාවට පත් වී ඇති අයයි. ඒ සජ්ඣායනය කරන අයත්, එයට සවන් දෙන අයත් මූලාවට පත්වූ අයයි! ඔවුන්ට කල්පනා කළ හැකි එක ම දෙය “දුක මග හැර සිටීමට හැකි වන්නේ කෙසේද?” යන්නයි. එම නිසා ඔවුන් පුහුණු වීම සඳහා කෙදිනක හෝ යන්නේ කොහොට ද?

ලෙඩ දුක් ඇති වන විට ඒ ගැන දැනීමක් ඇති අය ඒවායේ කිසි අමුත්තක් නො දකිති. මේ ලෝකයේ ඉපදීම තුළ ලෙඩ රෝග

අත්දැකීම ද ඇතුළත් ව ඇත. එය කෙසේ වුවත්, බුදුන් වහන්සේලා ඇතුළු ආයතීයන් වහන්සේලා දේවල් සිදුවෙමින් පවත්නා අතර වාරය තුළ රෝගී බවට පත් වුව හොත් ඒ සඳහා පිළියම් යොදති. උන්වහන්සේලාට නම් එය මූලධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය හුදෙක් නිවැරදි කිරීමේ කායභීයක් පමණක් ම විය. උන්වහන්සේලා විසින් ඒ නිසා ම මෙම ශරීරය අන්ධානුකරණයෙන් යුතු ව තදින් අල්ලා ගනු ලැබුවේවත්, ගුප්ත ශාන්ති කමීයන් සිදු කළේ වත් නැත. උන්වහන්සේලා රෝග සඳහා පිළියම් යෙදුයේ හරිදැකීම තුළ සිටිමින් ම මිස මූලාවට පත්වීමෙන් නො වේ. "එය සුව වන්නේ නම් සුව වනු ඇත, සුව නොවන්නේ නම් සුව නොවනු ඇත" උන්වහන්සේලා දේවල් දැක ගනු ලැබුයේ ඒ ආකාරයටය.

මේ කාලයේ තායිලන්තය තුළ පවතින බුදු දහම දියුණු වෙමින් ඇති බව සමහරු කියති. මා නම් එය දකින්නේ පිරිහීමේ අන්තයට ම ගොස් ඇති ලෙසය. ධම් ශාලා නම් ධම්යට සවන් දෙන්නවුන්ගෙන් පිරී ඇත. නමුත් ඔවුන් එයට සවන්දීම සිදු කරන්නේ වැරදි ආකාරයටය. හික්ෂුන් අතර සිටින ප්‍රධාන ස්වාමීන් වහන්සේලා වුවත් එවැනිය. එම නිසා හැම දෙනා ම එකට එක්වී කරන්නේ එකිනෙකා දැන් සිටින තත්ත්වයටත් වඩා මූලාවත් කරා රැගෙන යෑමයි.

නියම පුහුණුව පවතින්නේ මිනිසුන් බොහෝ වශයෙන් නැඹුරු වී සිටින පැත්තේ නො ව ඊට හාත්පසින් විරුද්ධ පැත්තක බව මෙය දකින කෙනෙකු වටහා ගනු ඇත. මෙම පැති දෙකෙහි ම ගමන් කරන අයට එකිනෙකා තේරුම් ගැනීමට හැකි වන්නේ ද මද වශයෙනි. බොහෝ මිනිසුන් නැඹුරුවී සිටින දෙසට ගමන් කරන අය දුක ජය ගැනීමට අදහස් කරන්නේ කෙදිනක ද? ඔවුනට සත්‍යය අවබෝධ කර දීම සඳහා මෙම සුහු පැවතියත්, ඔවුන් විරුද්ධ පැත්තට යොමු වී ඒවා යොදා ගනු ලබන්නේ තම තමන්ගේ මූලාව වැඩි කර ගැනීම සඳහාය. ඔවුහු නිවැරදි මාගීයට පිටු පාමින් සිටිති. එක් අයකු ගමන් කරන්නේ නැගෙනහිර දිසාවටය. අනෙකා ගමන් කරන්නේ බටහිර දිසාවටය. ඔවුන් දෙදෙනා එකට මුණ ගැසෙන දිනය කවදාද? එක් අයෙක් අනිකාට අහළකින්වත් නො සිටිති.

ඔබ මේ ගැන සලකා බැලුව හොත් දැනට පවතින්නේ මෙ වැනි තත්ත්වයක් බව වටහා ගන්නෙහිය. එසේ වුවත් ඔවුනට ඒ බව දන්වන්නේ කෙසේද? හැම දෙයක් ම වාරිකු ඉටු කිරීමක්, පුද පූජා පැවැත්වීමක් හා ශාන්තිකම් සිදු කිරීමක් බවට පත්වී තිබේ. ඔවුන් සුත්‍ර සජ්ඣායනා කරන නමුත් එය සිදු කරන්නේ නැණවත් බවින් තොර වය. ඒ මිසක ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව නම් නො වේ. ඉගෙනීමෙහි යෙදුනත් එය ද කරනුයේ නැණවත් බවින් තොර වය. දේවල් ගැන දන සිටියත් එය නැණවත් බවින් තොර ව කෙරෙන්නක් මිස ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව කෙරෙන්නක් නම් නො වේ. එම නිසා ඔවුන් අවසානයේ කරන්නේ නැණවත් බවින් තොර ව ම ඉදිරියට යෑමයි. නැණවත් බවින් තොර ව ම ජීවත්වීමයි. නැණවත් බවින් තොර ව ම දනිමින් සිටීමයි. දැනට සිදු වන්නේ මෙන්ම මෙයයි. ඔවුන්ගේ ඉගැන්වීම....ඒ තුළින් ඔවුන් මේ දිනවල කරන එක ම දෙය අඥානයන් වීම සඳහා මිනිසුන්ට උගන්වා දෙන එකය. එසේ නමුත් ඔවුන් කියන්නේ දක්ෂයින් වීම සඳහා මිනිසුන්ට උගන්වන බවයි. දැනුම ලබා දීම සඳහා ඔවුනට උගන්වන බවයි. නමුත් සත්‍යයට අනුව බලන විට ඔවුන් මිනිසුන්ට ඇත්තෙන් ම උගන්වන්නේ නොමග යෑමට හා මුළාවන් තදින් අල්ලා ගැනීමටත්ය.

බුද්ධ දේශනාවේ නියම පදනම වන්නේ “අත්ත” හෙවත් මේ “මා” යන්න නියමිත අනන්‍යතාවයක් නැති, හිස් දෙයක් වශයෙන් දැකීමයි. මේ “මා” කියා කියන දෙය තුළ නොසර්ගික වශයෙන් සිටින්නා වූ පුද්ගලයකු නැත. නමුත් මිනිසුන් ධර්මය ඉගෙනීමට යොමු වන්නේ මේ “මා” හෙවත් “තමා” යන හැඟීම දියුණු කර ගැනීම සඳහාය. එම නිසා ඔවුනට දුක හෝ දුෂ්කරතාවයන් අත්දැකීම අවශ්‍ය නො වේ. ඔවුනට අවශ්‍ය වන්නේ හැම දෙයක් ම සුවපහසුවෙන් තිබීමටය. ඔවුනට දුකෙන් අත්මිදීම සඳහා අවශ්‍යතාවයක් තිබීමට ද පිළිවන. නමුත් “මා” යන්නෙක් සිටින තාක් කල් ඔවුනට එය කිසි දිනක ඉටුකර ගැනීමට හැකි වෙයිද?

දැන් ඔබ නිකමට මෙන් මෙසේ සිතන්න.....ඉතාමත් වටිනාකමකින් යුතු යම් දෙයක් අපට ලැබුණාය කියා සිතන්න. එය අපගේ සන්තකයකට පත් වූ මොහොතේ සිට අපේ සිත වෙනස් වන්නට පටන් ගනී. මෙය තැබීමට පුදුසු තැන කොතැන ද? එතැන තැබුව හොත් එය සොරු ගෙන යෑමට පිළිවන. එය

තැබීම සඳහා තැනක් සෙවීමට අප කරන එම උත්සාහය තුළින් ම අපි කනස්සල්ලට පත් වෙමු. එම කනස්සල්ල ඇති කර ගන්නා ලද්දේ අප විසින් මය. දැන් අපේ මනස තුළ එම වෙනස් වීම ඇති වූයේ කොයි වේලේද? එය වෙනස් වූයේ අර වටිනා දෙය ලැබුණ මොහොතේ දී මය. දුක පහළ වූයේ හරියට ම එම මොහොතේය. ඒ වටිනා දෙය කොතැනක තැබුවත් අපේ සිතට සැනසීමක් නැත. එම නිසා අප දැන් මේ හිමි කර ගෙන ඇත්තේ කරදරයකි. අප වාඩි වී සිටියත්, ඇවිදීමින් හෝ හාන්සි වී හෝ සිටියත් අප සිටින්නේ කනස්සල්ලෙන් යුතු වය.

මෙය හැඳින්වනුයේ දුක වශයෙනි. එය පහළ වූයේ කොයි වේලාවේ දී ද? අපට යමක් ලැබුණ බව දැන ගත් සැණින් එය පහළ විය. දුක සැහවී ඇත්තේ එතැනයි. ඒ ලැබුණ දෙය ලැබීමට පෙරාතුව දුකක් නො තිබිණි. එය එතෙක් පහළ නො වී තිබුණේ අල්ලා ගැනීමට දෙයක් නොතිබූ නිසාය.

මේ “අත්ත” හෙවත් “මා” යන දෙය ද එවැන්නකි. “මම” යන භාෂිතය තුළින් කල්පනා කළ හොත් අප හා පවත්නා හැම දෙයක් ම “මගේ” බවට පත් වෙයි. අවුල ඇති වන්නේ එවිටය. එය එසේ වීමට හේතුව කුමක් ද? එසේ වීමට හේතුව “මා” යන්නකු සිටීමයි. යථාර්ථය දැකීම සඳහා අපි මතු පිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය ඉවත් නොකර සිටිමු. මේ “මා” යන්නත් මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙයක් බව අප දැන සිටිය යුතුය. යම් දෙයක හරය හෙවත් යථාර්ථය දැකීමට නම් මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය ඉවත් කළ යුතුය. යථාර්ථය දැකීමට නම් අප මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය කණ පිට හරවා බැලිය යුතුය.

දැන් මෙම තත්ත්වය නොකෙටු වී වලට සමාන කළ හැකිය. කෙනකුට වී කෑ හැකිද? ඇත්ත වශයෙන් පුළුවනි. නමුත් ඒ සඳහා මුලින් ම එහි ඇති පොත්ත කොටා ඉවත් කළ යුතුය. පොත්ත ඉවත් කළ පසු ඒ තුළ ඇති ධාන්‍ය ඇටය දැක ගත හැකි වෙයි.

දැන් එම පොත්ත ඉවත් නොකළ විට භාල් ලබා ගැනීමට නො හැක. වී ගොඩක් මත නිද සිටින බල්ලකු මෙන් අපි එය නො දකිමු. බල්ලාගේ බඩ “ජෝර්ක්, ජෝර්ක්” ගාමින් පෙරලෙන නමුත් උෟට කළ හැකි එක ම දෙය කෑමට දෙයක් සොයා ගන්නේ කෙසේද කියා සිතමින් වී ගොඩ මත ම නිදා ගෙන සිටීමයි. උෟ

බඩගිනි දැනෙන විට වී ගොඩෙන් ඉවතට පැන, ඉවත දැමූ කෑම ටිකක් සොයමින් ඒ මේ අත දුටියි. තමා නිදාගෙන සිටින්නේ ආහාර ගොඩක් මත වුවත් උෟච්ච ඒ බවක් නො දැනෙයි. ඒ මන්ද? උෟච්ච ඒ තුළ ඇති කෑම නොපෙනෙන නිසාය. බල්ලන්ට වී කෑ හැකිද? ඒවා තුළ කෑම තුබුණත් උෟච්ච ඒවා කෑ නො හැකිය. අපට ඉගෙනීමක් කිබිය හැකි නමුත් ඒ අනු ව පුහුණු නොවුවහොත් අර වී ගොඩ මත අනවධානයෙන් යුතු ව ලැග සිටින බල්ලා මෙන් අපිත් කිසිවක් ගැන සැබවින් නොදන සිටිමු. බල්ලා වී ගොඩ මත නිදාගෙන සිටින නමුත් උෟච්ච ගැන කිසිම දෙයක් නො දනී. උෟච්ච බඩ ගිනි දැනෙන විට වී ගොඩෙන් ඉවතට පැන කෑම සොයා වෙනත් තැනකට ගාටන්නට සිදුවෙයි. ඒක හරිම අපරාධයක්! එහෙම නේද?

බල්ලාට බත් ලබා ගත හැකි භාල් තිබේ. නමුත් ඒවා වැසී ඇත්තේ කුමකින්ද? පොත්තකින් වැසී ඇත. ඒ නිසා උෟච්ච ඒවා කෑ නො හැකිය. දැන් අප සිටින තත්ත්වය ගැන බැලූ විට එයත් එ වැනි දෙයකි. යථාර්ථය පවතියි. නමුත් එය වැසී ඇත්තේ කුමකින්ද? එය මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙයින් වැසී ඇත. මිනිසුන් පුහුණු වීමට නො හැකිව, යථාර්ථය දැකීමට නොහැකිව, අර වී කෑමට නොහැකි ව වී ගොඩ මත නිදාගෙන සිටින බල්ලාගේ තත්ත්වය වැනි තත්ත්වයකට පත්කරවමින් මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය විසින් යථාර්ථය වසා ගනු ලැබ ඇත. එම නිසා ඔවුන් නිතර ම කරන්නේ මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය කෙරෙහි ඇලීමයි. මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය කෙරෙහි ඇලුන හොත් එමගින් කෙරෙන්නේ දුක ඔබ වෙනුවෙන් තැන්පත් වීමයි. එවිට භවය තුළින්, උත්පත්තිය, මහලු විය, ලෙඩ රෝග හා මරණය තුළින් ඔබට ජීවිත විඳීමට සිදුවෙයි.

එම නිසා මිනිසුන්ට අවහිර කරන වෙන කිසිවක් නැත. ඔවුන්ට අවහිර ඇති වන්නේ හරියට ම මෙන් මේ තුළිනි. ධර්මයෙහි සැබෑ අර්ථය විනිවිද නොදැක ඒ ගැන ඉගෙන ගන්නා මිනිසුන් අර බත් ගැන දැනීමක් නොමැතිව වී ගොඩ මත නිදා ගෙන සිටින බල්ලාට සමානය. කෑමට කිසිවක් සොයා ගත නොහැකිව උෟච්ච කුසගින් සිටීමට පවා පිළිවන. බල්ලකුට වී කෑ නො හැකිය. උෟච්ච තුළ බත් ඇති බවක් නො දනී. ආහාරයක්

නොමැතිව දිගු කලක් සිටින විට උෞ අර වී ගොඩ මත ම මිය යෑමටත් පිළිවන! මිනිසුන්ගේ ස්වභාවය ද එවැනිය. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය කෙතරම් ඉගෙන ගත්ත ද අපි පුහුණුවේ නොයෙදෙමු නම් ධර්මය නො දකිමු. එය දැකිය නොහැකි නම් ඒ ගැන දැනීමක් ද ඇති නොවනු ඇත.

පුළුල් ඉගෙනීමක් හා පුළුල් දැනීමක් ලැබීම තුළින් ඔබ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය දකින්නෙහිය කියා නොසිතිය යුතුය. එයත් හරියට අර ඇස් තුබූ පමණින් හුදෙක් දැකිය යුතු සියල්ල දක ගන්නෙහිය, කන් තිබූ පමණින් හුදෙක් ඇසිය යුතු සියල්ල අසා ගන්නෙහිය යන කීමට සමානය. ඔබ දකිනවා වීමට පිළිවන. නමුත් එම දැකීම සම්පූර්ණ දැකීමක් නො වේ. එම දැකීම හුදෙක් බාහිර ඇසින් දකින දැකීමක් පමණි. එය අභ්‍යන්තර ඇසින් දකින දැකීමක් නො වේ. ඔබ ඒ අසන්නේත් "බාහිර කනිත්" මිස "අභ්‍යන්තර කනිත්" නො වේ.

මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය කණපිට හරවා බලමින්, යථාර්ථය හෙළිදරව් කර ගත හොත් ඔබ සත්‍යය වෙතට ළංවෙමින් පැහැදිලිව දකින්නෙහිය. ඔබ මතුපිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය මුලිනුපුටා දමා දැඩිව අල්ලා ගැනීමත් මුලිනුපුටා දමන්නෙහිය.

එසේ වුවත් එය ද අර එක්තරා වර්ගයක මිහිරි පලතුරක් වැනිය. ඒ පලතුර මිහිරි රසයෙන් යුක්ත එකක් විය හැකි නමුත් එහි රසය කුමන ආකාරයේ එකක් ද කියා දන ගැනීමට නම් එය ඔබේ අතට ගෙන එය කා බැලීම කෙරෙහි විශ්වාසය තැබිය යුතුය. දැන් කවුරුන් විසින් හෝ කනු ලැබුවත් නැතත් එම පලතුරෙහි පවතින රසය ඒ ආකාරයෙන් ම පවතී. නමුත් කිසිවෙක් ඒ රසය නො දනිති. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයත් එ වැනි දෙයකි. එක ම සත්‍යය එය ම වුවත් ඒ ගැන සැබෑ වශයෙන් නොදන්නා අයට එය එසේ නො පෙනෙයි. එය කෙතරම් විශිෂ්ට එකක් වුවත් කෙතරම් හොඳ එකක් වුවත් ඔවුනට එයින් වැඩක් නැත.

දැන් ඉතින් ඒ ආකාරයට මෙම මිනිසුන් දුක ම බදාගෙන සිටින්නේ මක්නිසාද? මේ ලෝකයේ සිටින මිනිසුන්ගෙන් තමන් විසින් තමන්ට ම දුක් පමුණුවා ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ කාහටද? ඇත්ත වශයෙන් එ වැනි කිසිවකු හෝ නැත. එහෙත් ඔවුහු දුක ම සොයන්නාක් මෙන් එහාට මෙහාට යමින් දුක් ඇතිවීමේ හේතු

බිහි කරමින් සිටිති. මිනිසුන් තමන්ගේ සිත් තුළින් සතුට ම සොයන්නේ ඔවුන්ට දුක අවශ්‍ය නැති නිසාය. එය එසේ නම් අපේ මෙම මනස මෙතරම දුක් ගොඩක් බිහි කරන්නේ මක්නිසාද? මේ තරමින් දැකීම වුවත් හුදෙක් ප්‍රමාණවත්ය. අපි දුකට අකැමැති වෙමු. එහෙත් අප දුක් ඇතිකර ගැනීමට හේතු අප විසින් ම ඇති කර ගනු ලබන්නේ මක්නිසාද? මෙය දැකීමට තරම් අපහසු දෙයක් නො වේ. එයට හේතුව දුක ගැන අපේ නොදැනීම පමණය. අපට දුක ගැන දැනීමක් නැත. එයට හේතුව ගැනද දැනීමක් නැත. එය නැති කිරීම ගැනත් දැනුමක් නැත. නැති කරන මාගීය ගැන ද දැනීමක් නැත. මිනිසුන් දැන් ඔය හැසිරෙන ආකාරයට හැසිරෙන්නේ අන්න ඒ නිසාය. දිගින් දිගට මේ ආකාරයෙන් හැසිරීමට ගිය හොත් ඔවුන්ට දුක් නො විඳ සිටීමට හැකි වන්නේ කෙසේද?

මෙම මිනිසුන් තුළ පවතින දෙය මිථ්‍යාදෂ්ටියයි. නමුත් ඔවුහු එය නො දකිති. අපේ දුක සඳහා හේතු විය හැකි කුමක් පැවසුවත්, කුමක් කළත්, ඒ සියල්ල මිථ්‍යාදෂ්ටිය හෙවත් වැරදි දැකීම යන ගණයට ඇතුළත් වෙයි. දැකීම වැරදි ආකාරයේ එකක් නොවුව හොත් ඒ තුළින් දුකක් හට නො ගනියි. එවිට අපි දුක, සතුට හෝ මොන ම සංස්කාරයක් හෝ වුවත් කිසිසේත් තදින් අල්ලා නො ගනිමු. ගලා බසින ජලධාරාවක් පවතින ආකාරයට මෙන් අපි දේවල් තුළ පවත්නා ස්වභාවයට අනු ව ඒවා පැවතීමට ඉඩ හැර සිටිමු. අප එම ජලධාරාව හරස් කර වේල්ලක් බැඳිය යුතු නැත. ස්වභාවික ලෙස ඒ ගලන ආකාරයෙන් ම ගලා ගෙන යෑමට එයට හුදෙක් ඉඩහැර සිටිය යුතුය.

ධම්මයෙහි ගැලීම සිදු වන්නේත් ඒ ආකාරයටය. නමුත් අඤාන මනසක් තුළින් සිදු වන ගැලීම, වැරදි ලෙස දැකීමේ ස්වරූපයක් ගනිමින් ධම්මයේ ගැලීමට බාධා පැමිණ වීමට යත්න දරයි. එහෙත් වැරදි දැකීම අත් අය තුළ දකිමින් එය රටේ හැම තැනකට ම පියාසර කරයි. එහෙත් වැරදි දැකීම පවතින්නේ තමන් තුළ ම බවත් වෙනත් ආකාරයකින් නම්, දුක පවතින්නේ එම හේතුව නිසා ම බවත් මිනිස්සු නො දකිති. මෙය විමසා බැලීමට තරම් වටිනා දෙයකි. වැරදි දැකීම ඇති වන්නේ යම් විටෙකද දුක අත්දකිනු ලබන්නේත් එවිටය. එය මේ වනීමානයේ සිදු නොවුවත් පසුවට හෝ ප්‍රකට වනු ඇත.

මිනිසුන් නියම මාගීයෙන් පිට පනින්නේ හරියට ම මෙන්න මෙතැනිනි. ඔවුනට අවහිරයක් ඇති කර වනු ලබන්නේ කුමකින්ද? දේවල් සම්බන්ධයෙන් මිනිසුන්ගේ පැහැදිලි දැකීම වළක්වාලමින් මතුපිටින් පමණක් දකින දෙය විසින් යථාර්ථය දැකීමට බාධා පමුණුවයි. මිනිස්සු පොත්පත්වලින් ඉගෙනීම කරති. ඒවා කටපාඩම් කරති. ඒ අනු ව පුහුණුවේ යෙදෙති. එහෙත් යායුතු මග වැරදුන අය මෙන් ඔවුන් පුහුණු වන්නේ අදාන බවින් යුතු වය. යා යුතු මග වරදවා ගත් පුද්ගලයා තමන් යන්නේ නැගෙනහිර දිසාවටය කියා සිතමින් බටහිර දෙසට ගමන් කරයි. දකුණු දිසාවට යන බව සිතමින් උතුරු දිසාවට ගමන් කරයි. මිනිස්සු මේ තරම් ප්‍රමාණයකින් නොමග ගොස් සිටිති.

මේ ආකාරයෙන් කෙරෙන පුහුණුව තුළින් සැබෑවින් ම ඉවත් විය යුතු කුණු කන්දල් කොටසක් පවතී. එය ඇත්ත වශයෙන් ම අවැඩදායකය. එය අවැඩදායක වන්නේ ඔවුන් වෙනතකට හැරී වැරදි දිසාවකට යන නිසාය. ඔවුන් අතින් ධර්ම පුහුණුවේ සැබෑ පරමාර්ථය ගිලිහී යයි.

පුහුණුව සම්බන්ධයෙන් පැන නැගී ඇති මෙම තත්ත්වය දුක පහළ වීම සඳහා හේතු වෙයි. එහෙත් මිනිසුන් කල්පනා කරන්නේ අර දෙය කිරීම, මේ දෙය කටපාඩම් කිරීම, ඒක නැත්නම් මේක ඉගෙනීම දුක නැති කිරීම සඳහා හේතු වන බවය. එයත් හරියට අර යම් අයකුට දේවල් රාශියක් අවශ්‍ය වන්නාක් මෙනි. සෑහෙන තරම් දේවල් ලැබුණහොත් දුක නැති වන්නේ ඒ තුළින්ය කියා සිතමින් එවැනි අය දේවල් හැකි තරම් රැස්කිරීමට උත්සාහ කරති. මිනිසුන් කල්පනා කරන ආකාරය මෙය වුවත් එය නියම මාගීයෙන් පිට පැන කරනු ලබන කල්පනාවකි. එයත් හරියට අර තමන් යන්නේ එක ම දිසාවකටය යි සිතමින් මිනිසුන් දෙදෙනකුගෙන් එක් අයකු උතුරු දිසාවටත් අනිකා දකුණු දිසාවටත් ගමන් කිරීම බඳුය.

බොහෝ මිනිසුන් දුක් කන්දරාවක් තුළ තව මත් හිර වී සිටින්නේත්, සංසාරය තුළ තවමත් ගමන් කරන්නේත් හුදෙක් මේ ආකාරයෙන් කල්පනා කරන නිසාය. අසනීපයක් හෝ වේදනාවක් ඇතිවුවහොත් ඔවුනට කරන්නට හැකි එක ම දෙය එය නැති කර ගන්නේ කෙසේ ද කියා දැන ගැනීමට කැමැත්තකින් සිටීමය.

ඔවුනට අවශ්‍ය වන්නේ හැකි තරම් ඉක්මනට එය නැති කර දැමීමටය. මොන තරමේ වියදමක් දරා හෝ ඔවුනට එය නැති කර ගත යුතු ව ඇත. ඔවුහු සංස්කාරයන්ගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය මෙ වැනිය, කියා නො සිතති. ශරීරය වෙනස් වන විට එය විඳ දරා ගැනීමට හෝ නැවැත්වීමට මිනිසුනට නුපුළුවන. එයට මොන යම් දෙයක් හෝ සිදු වුවත් මිනිසුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ එය නැති කර ගැනීමටය. නමුත් සත්‍යය පරාජයට පත් කළ නොහැකි නිසා ඔවුනට අවසානයේ අත්වන්නේ පරාජයයි. ඔවුන් තුළ තුබූ හැම බලාපොරොත්තුවක් ම බිඳ වැටෙයි. මිනිසුන්ට මේ දෙස බැලීම අවශ්‍ය නැත. ඔවුන් කරන්නේ තමන්ගේ වැරදි දැකීම දිගින් දිගට ම ශක්තිමත් කරමින් සිටීමය.

අපට කරන්නට තිබෙන දේවල්වලින් විශිෂ්ටතම දෙය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා පුහුණුවේ යෙදීමයි. බුදුන් වහන්සේ දියුණු කරන්නට තුබූ ඒ හැම පාරාමිතාවක් ම දියුණු කළේ මක්නිසාද? එසේ කළේ ධර්මය තමන් වහන්සේටත් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවෙමින්, එසේ ම බරෙන් නිදහස් වීම සඳහා අත්හැර දැමීමෙහි යෙදීමට හැකිවන සේ අනුන් විසින් එය දැක ගනිමින් ඒ ගැන දැනීමක් ලබා පුහුණුවේ යෙදෙමින් ධර්මය හා එක් වීමට ඔවුනටත් හැකියාවක් ලබා දීම පිණිසය.

“දේවල්වල නො එල්ලෙන්න,” එසේ නොමැතිව වෙනස් ආකාරයකින් පැවසුවහොත් “දේවල් අල්ලන්න, නමුත් තදින් අල්ලා නොගන්න” යන්නත් නිවැරදිය. අපි යමක් දුටු විට “හා! මේ ඒක මයි” පවසමින් එය පැත්තකට විසිකර දමමු. වෙනත් දෙයක් දුටු විට එයත් අහුලා ගනිමු.....එය අල්ලන නමුත් අල්ලා ගන්නේ තදින් නො වේ. එය අල්ලා ගෙන සිටින්නේ ඒ ගැන සිතා බැලීමටත්, ඒ ගැන දැන ගැනීමටත් අවශ්‍ය තරම් කාලයක් ගත වන තෙක් පමණි. අපි එය ඉන්පසු අතහැර දමමු. බර අත්හැර නොදමා එය අල්ලා ගෙන ම සිටින්නෙහි නම් එසේ ම විසි නොකර උසුලාගෙන ම යන්නෙහි නම් ඔබට එම බර දැනෙන්නට පටන් ගනී. යමක් අහුලා ගනිමින් එය ටික දුරක් උසුලා ගෙන යන විට එහි බර දැනෙන්නට වූ පසු එය විසි කර දැමිය යුතුය. ඔබ විසින් ඔබට ම දුක් ඇති කර නො ගන්න.

දුක හටගැනීමට හේතුව මෙය බව වටහා ගත යුතුය. දුක හට ගැනීමේ හේතුව කුමක් ද කියා දැන ගතහොත් එයට පහළ විය නොහැක. සතුට හෝ දුක හෝ පහළ වීම සඳහා “අත්ත” හෙවත් “මා” යන්නකු සිටිය යුතුය. ඒ සඳහා “මා” හා “මගේ” යන මතුවිටින් පමණක් දැකීම තිබිය යුතුය. මේ සියල්ල පහළ වන අතර වාරයේ මනස පරමාථීය වෙත යොමු වුවහොත් එය මතුවිටින් පමණක් පෙනෙන දේවල් ඉවත දමයි. එය අප අර අගය කරන දෙයක් නැතිවී නැවත සමු වීමෙන් පසු අප තුළ පවතින කනස්සල්ල දුරු වන්නාක් මෙනි.

අපේ මනසට අයත්, ඇසෙන් දුටුවහොත් ඒ නැතිවූ දෙය පියවි ඇසින් ම දැකීමට පෙර අපේ කනස්සල්ල දුරු වෙයි. මුලින් නම් අපි එය නැතිවූ බව සිතමින් ඒ ගැන දුක් වෙමු. නමුත් “ආත්ත හරියට ම හරි, එය එතැන තිබූ බව දැන් මතක් වෙනවා.” යනුවෙන් සිහි වන දිනයක් ද එයි. මෙසේ මතක් වී සත්‍යය දැක ගත් සැණින් එම දෙය අපේ ඇස්වලින් නුදුටු වත් අපි සතුටට පත් වෙමු. මෙය බාහිර ඇසෙන් දැකීම නො ව “ඇතුළතින් දැකීම” හෙවත් මනෝ නේත්‍රය තුළින් දැකීම යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. අප එම දෙය අපේ පියවි ඇසින් නුදුටු වත් මනෝ නේත්‍රය තුළින් දුටුවහොත් එයින් ඇතිවූ දුකෙන් අප නිදහස් වූවා වෙයි.

අප මේ කරමින් සිටින දෙයත් ඒ හා සමාන දෙයකි. ධම් පුහුණුව දියුණු කරමින්, ඒ හා එක් වී ඒ ගැන දැන ගත් විට ගැටලුවක් දකින කොයි මොහොතක දී වුවත් එය එතැන දී ම, එමෙන් ම ක්ෂණිකව ම නිරාකරණය කරමු. බර බීම තබා එයින් නිදහස් වූ පසු ගැටලුව අතුරුදන් වෙයි.

දැන් ඉතින් බුදුන් වහන්සේට අවශ්‍යව තිබුයේ ධම්‍ය සමභ අපේ එක් වීමය. නමුත් මිනිසුන් කරන්නේ වචන සමගත්, පොත් පත් හා පිටක ග්‍රන්ථ සමභත් එක් වීම පමණය. මෙම ක්‍රියාව ධම්‍ය ගැන කියැවෙන දේවල් සමභ එක්වීමක් මිස අපගේ එම ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෘන් වහන්සේ විසින් උගන්වා දෙනු ලැබූ එම සත්‍ය ධම්‍ය සමභ එක් වීම නො වේ. එම නිසා මිනිසුන් නිවැරදිවටත්, හොඳටත් පුහුණු වන බව කියනු ලබන්නේ කෙසේද? ඔවුන් සිටින්නේ ඊට බොහෝ දුර්නි.

බුදුන් වහන්සේ ලෝකය ගැන පැහැදිලි ආකාරයෙන් අවබෝධයක් ලබා ගත් නිසා ලෝක විදු යන නමින් හඳුන් වනු ලබන සේක. ඔබ ඔය දැන් දකිමින් සිටින ආකාරයට වුවත් ලෝකය දකින බව සැබෑය. එහෙත් එම දැකීම පැහැදිලි දැකීමක් නො වේ. දැන් කෙරෙන ආකාරයට ලෝකය ගැන ඔබේ දැකීම වැඩිවන තරමට එය වසා ගෙන ඇති අඳුර ද වැඩි වෙයි. මක්නිසා ද එම දැකීම අඳුරු එකක් මිස පැහැදිලි එකක් නොවන හෙයිනි. එය වැරදි සහගත දැකීමකි. එය ආලෝකමත් බවින් අඩු, දීප්තියෙන් ද අඩු, අන්ධකාරය තුළින් ලබා ගත් දැනුමක්, වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය.

මිනිසුන් කරනුයේ හුදෙක් මේ තුළ ම සිර වී සිටීම පමණක් වුවත් එය සුලු කොට තැකිය හැක්කක් නො ව වැදගත් කරුණකි. බොහෝ මිනිසුන්ට හොඳ බව හා සතුට අවශ්‍ය වුවත් ඒවා ඇති වීම සඳහා හේතු මොනවා ද කියා නො දනිති. ඒ කෙසේ වෙතත් ඒවායින් සිදුවන අනර්ථය ගැන දැන නොගත හොත් ඒවා අත්හැර දැමීමට නො හැක. එය මොනතරම් නරක එකක් විය හැකි නමුත් එයින් සිදුවන අනර්ථය සැබෑ ලෙසින් දැක නොමැති නම් එය අත්හැර දැමීමට තවමත් ම අපහසුය. කෙසේ වෙතත් අපට යම් කිසිවකින් සිදුවිය හැකි අනර්ථය අපි සැකයකින් තොර ව සැබවින් ම දනිමු නම් එය අත් හැර දැමීමට හැකි වෙයි. යම්කින් සිදුවිය හැකි අනර්ථයත්, එය අත්හැර දැමීම නිසා අත්වන යහපත් ප්‍රතිඵලත් දැකගත් වහා ම යම් වෙනසක් සිදුවෙයි.

අපට අවබෝධත්වයට පත්වීමට හෝ අත්හැර දැමීමෙහි යෙදීමට තවමත් නොහැකි වී ඇත්තේ මක්නිසාද? එසේ වන්නේ අපේ දැනුම අඳුරු හා වැරදි එකක් නිසා අනර්ථය තවමත් පැහැදිලිව නොපෙනෙන හෙයිනි. අත්හැර දැමීම සිදු නොකළ හැක්කේ ඒනිසාය. අපත් බුදුන් වහන්සේ නැත්නම් උන්වහන්සේගේ රහතත් වහන්සේලා දැන ගත් පැහැදිලි ආකාරයට දැන ගෙන සිටියේ නම් අත්හැර දැමීම ඇත්ත වශයෙන් ම සිදු කරනු ඇත. එවිට කිසි අපහසුතාවයකින් තොර ව අපේ ගැටලු මුළුමනින් ම විසඳෙනු ඇත.

අපේ කන්වලට ශබ්ද ඇසෙන විට එම කායඝීය ඉටුකිරීමට ඒවාට ඉඩ දෙන්න. ඇස් රූප සම්බන්ධයෙන් ඒවාට අයත් කායඝීය ඉටු කරන විට එයට ඉඩ දෙන්න. නාසය ගඳ සුවඳ සම්බන්ධ

කායඝීය ඉටු කරන විට එය ඉටු කිරීම සඳහා එයට ඉඩ දෙන්න. සිරුර ස්පශීය අත්දකින විට ඊට අයත් එම ස්වාභාවික කායඝීය ඉටුකර ගැනීමට ඉඩ හරින්න. අපේ ඉන්ද්‍රියයන්ට අයත් ස්වාභාවික කායඝීයන් ඉටුවීමට හුදෙක් ඉඩ හැර සිටිය හොත් ගැටලු බිහි වන්නේ කොතැනකින්ද? ඇතිවිය හැකි යම් ගැටලු වෙතොත් ඒවා බිහි නො වේ.

ඒ ආකාරයට ම, මතු පිටින් පමණක් දැකීමට අයිති හැම දෙයක් මතු පිටින් පමණක් දැකීමට ඉතිරි කර, යථාර්ථය නම් දෙය ඒත්තු ගන්න. අරමුණක රැඳී නොසිට, එසේ ම දේවල් ගැන දැන ගනිමින් ඒවායේ පවත්නා ස්වභාවයට අනු ව පැවැතීමට ඉඩ හරින, නිකම් ම නිකම් දන්නා අයකු වන්න. හැම දෙයක් ම පවතින්නේ ඒවා හුදෙක් පවත්නා ස්වභාවයට අනු වය.

අප පරිහරණය කරන කුමක් හෝ වේවා ඒවා සැබවින් ම අයිතිවන කිසිවෙක් හෝ සිටින්නද? ඒවා අයිති වන්නේ අපේ පියාට ද? මවට ද? නැත හොත් ඥාතීන්ට ද? ඇත්ත වශයෙන් නම් ඒවා කිසිවක් ඒ කිසිවකුට හෝ නො ලැබෙයි. හැම දෙයක් එසේ තිබෙන්නට හැර, ඒවා අත් හැර දමන මෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසයි. ඒවා සම්බන්ධ ව පැහැදිලි වැටහීමක් ඇති කර ගන්න. එසේනම් ඒවා අල්ලා ගනිමින් ඒවා ගැන දැන ගන්න. නමුත් තදින් අල්ලා නො ගන්න. දේවල් පරිහරණයට ගත යුත්තේ ඒවායින් ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන ආකාරයටය. එසේ නොමැති ව දුක පහළ වන තෙක් අනර්ථකාරී ලෙස තදින් අල්ලා ගන්නා ආකාරයෙන් නො වේ.

ධර්මය ගැන දැන ගැනීමට නම් ඔබ දැන ගත යුත්තේ මේ ආකාරයෙනි. එනම් දුක ජය ගන්නා ආකාරයට අනුව දැන ගත යුතුය. මේ ආකාරයෙන් ලබා ගන්නා දැනුම වැදගත් දැනුමකි. දේවල් නිර්මාණය කිරීම ගැන දැනුම, උපකරණ භාවිතය ගැන දැනුම, ලෝකයේ පවත්නා නොයකුත් විද්‍යාවන් ගැන දැනුම වැනි දැනීම සඳහා උත්තරීතර ඥානයක් ලෙස ගත නො හැකිය. ධර්මය ගැන දැන ගත යුතු වන්නේ මා මෙතෙක් කියා දුන් ආකාරයට අනුවය. ඒ සඳහා දේවල් සම්බන්ධ ව විශාල ප්‍රමාණයේ දැනුමක් අවශ්‍ය නැත. දැන ගනිමින් අත්හැර දමන්න. ධර්මය පුහුණු වන්නකුට මෙපමණක් දැන ගැනීම ප්‍රමාණවත් වෙයි.

මෙයින් අදහස් වන්නේ දුක ජය ගැනීමට හැකි වන්නේ මියගිය පසුවය, වැනි දෙයක් නො වේ. ගැටලු නිරාකරණය කිරීම ගැන දැන සිටින ඔබ මේ ජීවිතයේ දී ම දුක ජය ගන්නෙහිය. ඔබ මතු පිටින් පමණක් පෙනෙන දෙය ගැනත් දන්නෙහිය. යථාර්ථය ගැනත් දන්නෙහිය. පුහුණුවේ යෙදී සිටින අතර වාරයේ මේ ජීවිතයේ දී ම දුක ජය ගන්න. එය වෙන කිසි ම තැනක දී කළ නොහැකි වෙයි. දේවල් තදින් අල්ලා නො ගන්න. අල්ලන නමුත් තදින් අල්ලා නො ගන්න.

“මෙම ආවායඹි හිමියන් දිගින් දිගට මේ ගැන ම පවසමින් සිටින්නේ මක්නිසා ද?” යන්න දැන ගැනීමට ඔබ කැමැති වනු ඇත. සත්‍යය යනු මා මේ කියූ ඒ එකම දෙය නිසා ඒ ගැන වෙනත් ආකාරයකින් කියා දෙන්නේ වත්, කථා කරන්නේවත් කෙසේ ද? සත්‍යය යනු මේ කියූ දෙය ම වුවත් ඔබ එය වුව ද තදින් අල්ලා නො ගන්න! අද බවින් යුතු ව තදින් අල්ලා ගනු ලැබුවහොත් එය බොරුවක් බවට පත්වෙයි. එය බල්ලකුගේ කකුලක් තදින් අල්ලා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම මෙනි. උඟට යන්නට නොදී උගේ කකුල අල්ලා ගෙන ම සිටියහොත් උඟ ආපස්සට හැරී ඔබ සපා කනු ඇත. නිකමට මෙන් මෙය අත්හදා බලන්න. මොන ම සතකු වුවත් හැසිරෙන්නේ ඒ ආකාරයටයි. උඟට යන්නට ඉඩ නුදුනහොත් සපා කෑම හැරෙන්නට වෙනත් විකල්පයක් නැත. මේ මතුපිටින් පමණක් දකින දෙයත් ඒ ආකාරයේ දෙයකි. අප ජීවත් වන්නේ සම්මුතීන්වලට අනුවය. ඒවා පවතින්නේ අප ගත කරමින් සිටින මෙම ජීවිතයේ පහසුව සඳහාය. ඒ මිසක ඒවා දුක් ඇති වීමට හේතු වන පරිදි තදින් අල්ලා ගෙන සිටීම සඳහා නො පවතියි. ඔබ කළ යුතුවන්නේ රැඳී තිබීමට ඉඩ නොහැර දේවල් පිටත් කර යෑවීමයි.

වෙනත් කිසි ම අයකුට හෝ කිසි ම දෙයකට සවන් නොදෙන තරමට අප නිවැරදිය කියා සිතන කොයි ම අවස්ථාවක දී වුවත් අපට හරියට ම වරදින තැන එතැනය. එය වැරදි දැකීමක් බවට හැරෙයි. දුක පහළ වන විට එය පහළ වන්නේ කොතැනකින්ද? එය පහළ වන්නේ වැරදි දැකීම තුළිනි. එහි ප්‍රතිඵලය වනුයේ දුකයි. දැකීම හරි එකක් වුවහොත් එය දුක් බිහිවීම සඳහා හේතුවක් බවට පත් නොවනු ඇත.

“දේවල් තදින් අල්ලා නොගෙන ඒවාට යෑමට ඉඩ හරින්න” යනුවෙන් මා පවසන්නේ අන්න ඒ නිසාය. “හර්යි” කියා ගන්නා දෙය හුදු සිතීමි මාත්‍රයක් පමණි. එය නිකම් ම නිකම් යන්නට හරින්න. “වැරදියි” යන්නත් මතුපිටින් පමණක් දකින තවත් දෙයකි. එය ඒ ස්වභාවයෙන් ම පැවැතීමට ඉඩ හරින්න. ඔබට “මා හර්යි” යන හැඟීම ඇතිවූ විට අනුන් ඒ ගැන ප්‍රශ්න කළ හොත් ඔවුන් හා වාදයට නොගොස් එම හැඟීම යන්නට හරින්න. “හර්යි” යන හැඟීම ඇතිවූ සෑණින් ම එය යන්නට හරින්න. සෘජුව ක්‍රියා කරන ක්‍රමය මෙයයි.

මිනිසුන් විසින් සාමාන්‍ය වශයෙන් අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රමය එය නො වේ. ඔවුහු බොහෝ විට එකිනෙකාට සවන් නො දෙති. තමන් ගැනවත් දැනීමක් නැති බොහෝ මිනිසුන්, සමහර විට යෝගාවචරයින් පවා අඥාන දේවල් ම පැවසිය හැකි වුවත් තමන් ප්‍රඥාවන්තයන් බව සිතා ගෙන සිටින්නේ ඒ නිසා විය යුතුය. ඔවුන් විසින් අනුන්ට අසා ගෙන සිටීමටවත් අපහසු අඥාන දෙයක් පවසනු ලැබුවත් ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ තමන් දක්ෂ බවය. අනිකුත් මිනිසුන්ට නම් එය අසාගෙන සිටීමටවත් අපහසු තරම් දෙයකි. එහෙත් ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ තමන් දක්ෂ බවය. එසේ ම නිවැරදි බවය. ඒ නිසා ම ඔවුන් ඒ තුළින් කරන්නේ තමන්ගේ අනුවණකම ලෝකයට ප්‍රකාශ කර සිටීම පමණය.

“අනිත්‍යභාවය ගැන නො සලකා හරිමින් කරනු ලබන කුමන කථාවක් හෝ වුව ද එය ප්‍රඥාවන්තයකුගේ කථාවක් නො ව මෝඩයකුගේ කථාවකි. දුක පහළවන්නේ හරියට ම ඒ තුළින් බව නොදැන සිටින අයකු විසින් කරනු ලබන කථාවකි”, යනුවෙන් ප්‍රඥාවන්තයින් විසින් පවසා සිටින ලද්දේ එහෙයිනි. මෙයට උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබ හෙට දින බැංකොක් යෑමට තීරණය කර ගත් පසු යම් කිසිවකු පැමිණ “හෙට ඔබ බැංකොක් යන්නෙහිද?” කියා ඇසූ බව සිතන්න.

“මා බැංකොක් යෑමට බලාපොරොත්තුවෙනුයි සිටින්නේ, බාධාවක් ඇති නොවුන හොත් මා එහි යෑමට ඉඩ තිබේ” මෙය ධර්මයක්, අනිත්‍යතාවයත් සිතේ තබා ගනිමින්, ලෝකයේ පවත්නා අනිත්‍ය හා අස්ථිර ස්වභාවයේ සත්‍යය සැලකිල්ලට ගනිමින් කරන

කථාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ඔබ හුදෙක් ම “මා ස්ථිර වශයෙන් ම හෙට යනවා” වැනි දෙයක් නො කියන්නෙහිය. එහි යෑමට නොහැකි තත්ත්වයක් උදා වුවහොත් ඔබ කරන්නට අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? ඔබ එහි යන බව ඔබ විසින් දන්වනු ලැබූ ඒ හැම කෙනකුට ම ඒ ආරංචිය දන්වා යවන්නෙහිද? එයට දෙන පිළිතුර “ඔව්” නම් එය නිකම් ම නිකම් විකාර කථාවකි.

මේ තුළ මීට වඩා වැඩි යමක් තිබේ. ධම් පුහුණුව වඩ වඩාත් සියුම් බවට පත් වන්නකි. නමුත් ඔබ ඒ බව නොදැක සිටින්නෙහි නම් ඔබේ හැම වචනයකින් ම කෙරෙන්නේ දේවල්වල යථා ස්වභාවයෙන් පිට පැන වැරදි අන්දමට කථා කිරීමක් වුවත්, එය නිවැරදි ආකාරයෙන් කෙරෙන බව ඔබ කල්පනා කිරීමට පිළිවන. ඔබ තවමත් කතා කරන්නේ සත්‍යය කියාත් කල්පනා කිරීමට පිළිවන. සරල ලෙස පැවසුව හොත් එයින් පැවසෙන දෙය මෙයයි. එනම්: දුක පහළ වීමට හේතු වන කුමක් පැවසුවත්, කුමක් කළත් එය දැකිය යුත්තේ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය වශයෙනි. එය මුළාවකි. එසේ ම අනුවණ කමකි.

භාවනා යෝගීන් බොහොමයක් ම කල්පනා කරන්නේ මේ ආකාරයෙන් නො වේ. ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ තමන් කැමැති හැම දෙයක් ම හරි ලෙසය. ඒ නිසා ඔවුහු දිගින් දිගට ම ඒ ගැන විශ්වාස කරමින් සිටිති. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔවුනට යම් භාණ්ඩයක්, තුටු පඬුරක්, නොඑසේ නම් ගෞරව නාමයක් එසේත් නැතහොත් ප්‍රශංසාත්මක වචන කීපයක් ලැබීමට පිළිවන. එසේ වූ විට ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ එය හොඳ දෙයක් ලෙසිනි. එය භාර ගනු ලබන්නේ ස්ථිරව පැවැතීමට යන දෙයක් ලෙසිනි. ඔවුහු එම නිසා උඩඟුකමින් ද, මාන්තයෙන් ද ඉදිමෙති. ඔවුහු මා කවරෙක්ද? මා තුළ ඔය කියන තරම් හොඳ ගුණයක් පවතින්නේ කොතැනක ද? එය මට ආවේ කොහෙන්ද? ඒ හා සමාන දේවල් අනික් අයටත් තිබේද? යනුවෙන් ඒ ගැන කල්පනා නො කරති.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ අප සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් හැසිරිය යුතු බවය. මෙම කාරණය ගැන හොඳින් භාරා අවුස්සමින්, මීර්කමින් සලකා බැලූව හොත් එයින් අදහස් වන්නේ කිඳා ගොස් ඇති ලෙසකින් අර ඉහත කී ආකාරයේ අදහස් අප තුළ තවමත් පවතින බවය. එයින් නැවතත් අදහස් වන්නේ මෙ වැනි දේවල්

අපේ හදවත් තුළ තවමත් සැඟවී පවතින බවය. වස්තුව තුළත්, නිලතල හා ප්‍රශංසාව තුළත් අප තවමත් ගිලී සිටින බවය. ඒවා නිසා අපි වෙනත් අයකු බවට පත් වෙමු. අප කල්පනා කරන්නේ කලින් සිටියාට වඩා අප හොඳින් සිටින බවය. විශේෂ තත්ත්වයකට පත්වී ඇති බවය. එම නිසා අප තුළ විවිධාකාරයේ කැලඹීම් සිහිවිලි පහළ වෙයි.

සත්‍යයට අනු ව සලකා බැලූව හොත් මිනිසුන් තුළ සැබෑ වශයෙන් පවතින කිසිවක් නැත. අප කුමන ආකාරයකින් සිටියත් එය සම්මුති ක්ෂේත්‍රයට ම පමණක් අයත් වූවකි. සම්මුතිය අතහැර යථාර්ථය දැක ගනු ලැබුව හොත් ඒ තුළින් දැකිය හැක්කේ අප තුළ කිසි ම දෙයක් නොමැති බවය. එහි ඇත්තේ හුදෙක් ම විශ්ව ස්වභාවයක් වූ මුලින් ම උත්පත්තියකුත්, මැද දී වෙනස්වීමකුත්, අවසානයේ විනාශ වීමකුත් පමණි. ඒ තුළ ඇති සියල්ල එපමණකි. හැම දෙයක් පවතින්නේ මේ ආකාරයටය කියා වටහා ගනු ලැබුව හොත් ප්‍රශ්න ඇති වීමක් සිදු නොවනු ඇත. මෙය වටහා ගැනීම තුළින් අපට සැනසීමත්, සතුටත් ලැබෙනු ඇත.

කරදර ඇති වන්නේ අර පස්වග තවුසන් කල්පනා කළ ආකාරයට කල්පනා කරන විටය. ඔවුන් විසින් පිළිපදිනු ලැබුවේ තම ගුරුවරයාණන් වූ බෝසතාණන්ගේ උපදෙස්ය. නමුත් උන්වහන්සේ තම පුහුණුව වෙනස් කළ විට, උන්වහන්සේ සිත දෙයත්, දැනගත් දෙයත් දැන ගැනීමට එම තවුසන්ට නොහැකි විය. එම නිසා ඔවුන් තීරණය කළේ බෝසතාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ පුහුණුව අතහැර දමා නැවතත් ඉන්ද්‍රියන් පිනවීම වෙත යොමු වූ බවය.

අප වුවත් එම තාපසයන්ගේ තත්ත්වයේ සිටියේ නම්, නොඅනුමාන වශයෙන් ම කල්පනා කිරීමට ඉඩ තිබුණේ ඒ ආකාරයෙනි. අප පැරණි දේවල්වල ම එල්ලෙමින් පහත් ආකාරයෙන් කල්පනා කළත් ඒ කල්පනා කරන්නේ උසස් අන්දමින්ය, කියා විශ්වාස කිරීමට ඉඩ තිබුණි. ඒ පස්වග තවුසන් සිතුවාක් මෙන් අප ද සිතන්නට ඉඩ තිබුණේ බෝසතාණන් වහන්සේ තම පුහුණුව අත්හැර දමා ඉන්ද්‍රියන් පිනවීම වෙත යොමු වූ බවය. ඔවුන් වසර කෙතරම් ගණනක් පුහුණුවේ යෙදී සිටියේ ද යන්න ගැනත්,

එහෙත් ඒ තුළින් නොමග ගොස්, සාර්ථකත්වයක් ලබා ගැනීමට තවමත් නොහැකිවී සිටි ආකාරය ගැනත් සලකා බලන්න.

පුහුණුවේ යෙදෙන ලෙසත්, එහි ප්‍රතිඵල දෙස බලන ලෙසත් මා ඉල්ලා සිටින්නේ ඒනිසාය. ගැටීමක් පවතින නිසා බැලීමට අකැමැත්තක් පවතින තැන විශේෂයෙන් බැලිය යුතුය. ගැටීමක් නැත්නම් ප්‍රශ්නයක් ද නැත. දේවල් නිසියාකාර ව ඒ තුළ ක්‍රියාත්මක වෙයි. ගැටීමක් ඇත්නම්, නිසියාකාර ව ක්‍රියාත්මක වීමක් නැත. එසේ වන්නේ ආශාවන් කන්දරාවක් වැනි දේවල් තුළින් සංකල්පයක් බිහි වන නිසාය. ඒ තුළින් හුවමාරුවක් සිදු නො වෙයි.

බොහෝ මිනිසුන් මෙන් ම භාවනායෝගීන් ද නැඹුරු වන්නේ මේ ආකාරයෙන් සිටීමටය. අතීතයේ කල්පනා කළ යම් ආකාරයක් ඇත් නම් ඔවුන් දිගට ම කල්පනා කරන්නේ ඒ ආකාරයටය. ඔවුහු වෙනස් වීම ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර මෙනෙහි කිරීමක් ද නො කරති. තමන් නිවැරදි නිසා ඔවුන්ට වැරදිය නොහැකි බව ඔවුහු කල්පනා කරති. බොහෝ අයට දැකගත නොහැකි වුවත් “වැරදි බව” ඇත්ත වශයෙන් ම සැඟවී තිබෙන්නේ “නිවැරදි බව” තුළය. ඒ කොහොමද? “මේක තමා හරි”.....නමුත් වෙනත් අයකු එය වැරදිය කියා කිව හොත් ඔබ එය ලෙහෙසියෙන් අත නො හරින්නෙහිය. ඒ ගැන වාද කරන්නෙහිය. මෙය කුමක් ද?.....ඒ තමා “දිට්ඨිමානය”. “දිට්ඨි” යනු අදහස්ය. මානස යනු ඒවාට ඇලී සිටීමයි. කිසිවකුත් හා එකඟ නොවෙමින්, නිවැරදිය යනුවෙන් පවසනු ලබන දෙයට පවා ඇලී සිටිය හොත් එය වැරදි දෙයක් බවට පත්වෙයි. නිවැරදිය කියා පවසනු ලබන දෙයට තදින් ඇලී සිටීම හුදෙක් මමත්වයේ පහළ වීමකි. ඒ තුළ අත්හැර දැමීම නම් වූ දෙය නොමැත.

මෙම කාරණය ඉතා වැදගත් එකක් බව දැන සිටින භාවනායෝගීන්ට හැර අනික් අයට නම් එය බොහෝ වශයෙන් කරදර ගෙන දෙන තැනකි. ඔවුහු ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙති. ඔවුන් කථා කරමින් සිටින විට තදින් අල්ලා ගැනීම ඒ තුළට දිව එන්නේ තරගයකට දිව එන ආකාරයෙනි. එය ටික වේලාවක් පැවැතීමට පිළිවන. සමහර විට දවසක්, දෙකක්, මාස තුනක් හෝ හතරක්, අවුරුද්දක් හෝ දෙකක් වුවත් පැවැතීමට පිළිවන. එය එසේ වන්නේ භාවනාව හිමිහිට පිහිටන අයටය. ඉක්මන් අයගේ

ප්‍රතිචාරය ක්ෂණයකින් සිදු වෙයි....ඔවුන් කරන්නේ හුදෙක් අතහැර දැමීමෙහි යෙදීමයි. තදින් අල්ලා ගැනීමක් සිදු වූ වහාම අත්හැර දැමීමක් සිදු වෙයි. එය එම මොහොතේ ම අත්හැර දමන මෙන් ඔවුහු තමන්ගේ මනසට බලකර සිටිති.

මෙම කායඝීයන් දෙක ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේ ද කියා ඔබ විසින් දැක ගනු ලැබිය යුතුය. දැඩි ලෙස අල්ලා ගැනීමක් සිදු වෙමින් පවතී. දැන් එම දැඩි ලෙස අල්ලා ගැනීමට විරුද්ධව ක්‍රියා කරන්නේ කවුරුන් විසින්ද? සිතිවිල්ලක් අත්දකින මොන ම අවස්ථාවක දී වුවත් මෙම කායඝීයන් දෙක ඔබේ නිරීක්ෂණයට හසු විය යුතුය. දැඩි ලෙස අල්ලා ගැනීමක් ඇති විට එයට තහංචි දමන අයෙක් ද සිටිති. දැන් නිකමට මෙන් මේ දෙක දෙස බලා සිටින්න. දැඩි ලෙස අල්ලා ගැනීම අත්හැර දැමීමට පෙර ඒ තුළ බොහෝ වෙලාවක් රැඳී සිටීමට පවා සිදුවීමට පිළිවන.

මේ ආකාරයට මෙනෙහි කිරීමේ යෙදෙමින් නිරතුරු ව භාවනා පුහුණුවේ යෙදෙන විට දැඩි ලෙස අල්ලා ගැනීම ක්‍රමයෙන් ලිහිල් බවට පත් වී, එහි බලය ටිකෙන් ටික අඩු වන්නට පටන් ගනියි. වැරදි දැකීම ක්‍රමක්‍රමයෙන් අව පක්ෂයට යමින් නිවැරදි දැකීම දියුණුවට පත්වෙයි. තදින් අල්ලා ගැනීම අහෝසි වී තදින් අල්ලා නොගැනීම පමණක් ඉතිරි වෙයි. මෙය හැම කෙනකු වෙනුවෙන් ම ඒකාකාරව පවතී. මෙම කාරණය සැලකිල්ලට ගන්නා මෙන් මා ඔබට පවසා සිටින්නේ ඒ නිසාය. ප්‍රශ්න නිරාකරණය කිරීම වකීමාන මොහොතේ දී ම සිදු කිරීමට ඉගෙන ගන්න.



අවාන් චා හිමි 1918 දී තායිලන්තයේ ඊසාන දිග ප්‍රදේශයේ ගමක උපත ලැබුවේය. ඕහු කුඩා කලම පැවිදි බිමට ඇතුලු වී වයස අවුරුදු විස්සේ දී උපසම්පදාව ලැබීය. උන්වහන්සේ වනවාසී හික්ෂුවක් 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 අවාන් මන් වැනි භාවනා ආචාර්යයන් වහන්සේලා යටතේ භාවනා පුහුණුව ලැබූහ.

අවාන් මන් ආචාර්යයන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රම මාහැඟි උපදෙස් හා ශීලයේ නිර්මලත්වය අවාන් චා හිමි කෙරෙහි බලපාන ලදී. මේ නිසාම පසු කලක දී අවාන් චා හිමි උගත් නිර්මල ධර්මයත්, භාවනා ක්‍රමයත් අවශ්‍ය වූවත් සඳහා නොමඳ ව ලබා දුන්න.

උන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් සිත් ඇදගන්නා තරමින් සරලය. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ ඵලඹි සිහියෙන් ඉන්න, කිසිම දෙයක ඵල්ලිගෙන, ඇලිගෙන නොසිටින්න, සිදුවීම් අනුව ඒවාට වහල් නොවී යථා තත්වයෙන් පිලිගන්න යනුවෙනි.

දිගු කලක් රෝගාතුරව සිටි උන්වහන්සේ ලෝක ධර්මයේ අතිත්‍යතාවය දැක්වමින් 1992 ජනවාරි මස 16 වන දා උ ඛේන් රාජධානි ප්‍රදේශයේ වරී බා පොං නමැති ආරාමයේ දී සිහි නුවණින් යුක්තව අපවත් වූහ.

ආරම්භයේ දී අවාන් චා හිමියන්ගේ භාවනා ක්‍රමයෙහි පැවති ඌනතාවන් වූ අපැහැදිලි බව හා නිසිමඟ යොමු නොවීම නිවැරදි කිරීමෙහි ලා අවාන් මන් ආචාර්යයන් වහන්සේ ගෙන් ලැබුණේ අමතක කළ නොහැකි ආහාසයකි. මේ නිසා ම පසු කලකදී අවාන් චා හිමි ධර්මාචර්‍යය සොයා වින්නවුන් සමඟ තමාගේ අත්දැකීම් 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@sltnet.lk
 Website: <http://www.bps.lk>