

කලණ මිතුරු  
ප්‍රකාශන 17

පූජ්‍ය අවාන් චා නිමියන්ගේ  
**විමුක්ති රසය**

ප්‍රායෝගික බුදු දහම

අනුචාදය  
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

# විමුක්ති රසය

අචන් චා හිමි

(A TASTE OF FREEDOM)

For more Ajahn Chah books in Sinhala:

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

අනුචාදක

ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

කලණ මිතුරු 17

ප්‍රකාශනය

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

මහනුවර

2550

2006

දෙවන මුද්‍රණය: 2001 (ශ්‍රී සුබෝධාරාම ශාසන සේවාසමිතිය)  
තෙවන මුද්‍රණය: 2004  
සිව්වන මුද්‍රණය: 2006

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය,  
තැ.පෙ. 61,  
54, සංඝරාජ මාවත,  
මහනුවර.

අයිතිය: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත

අවන් වා හිමි  
විමුක්ති රසය/අවන් වා හිමි : අනුවාදය  
ඩබ්ලිව් සුගතදාස විසින් - මහනුවර:  
බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය, 2006.  
පි. 118 : සෙ.මි.21  
(කලණ මිතුරු 17 )  
**ISBN 955 - 24 - 0242 - 5**  
i. 294. 34435. ඩීවී 21            ii. ග්‍රන්ථ නාමය  
iii. සුගතදාස, ඩබ්ලිව් අනු.  
1. භාවනා (බුද්ධාගම)            2. බුද්ධාගම

**ISBN 955 - 24 - 0242 - 5**

පරිගණක අකුරු සැකසුම: බෞ.ග්‍ර.ප්‍ර. සමිතිය

**කලණ මිතුරු 17**

# පටුන

## පිටුව

ස්තූතිය	iv
පෙර වදන	v
අනුවාදකගෙන්	vii
1. මේ මහස	9
2. භාවනාව ගැන	11
3. එකමුතු බවට පත් මාවත	21
4. මැදුම් පිළිවෙත පවතිනුයේ අප තුළ මය	31
5. දුරින් පවතින සැනසිලි සුවය	43
6. දහම් ඇස පෑදීම	61
7. සම්මුතිය හා විමුක්තිය	85
8. රැඳී සිටීමට නැතක් නැත	97
9. හරි දැක්ම - සිසිලසිත් යුත් නැත	107
10. අවසානය	115

## ස්තූතිය

මෙම පොත සැකසීමේ දී නන් අයුරින් සහාය ලබා දුන් පුජ්‍ය පණ්ඩිත උඩුගම සාසනරතන සහ මිස්සක කමලසිරි යන හිමිවරුන්ට හා නිල්ලඹ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ආචාර්ය මණ්ඩලයට අපගේ විශේෂ ගෞරවාදර ස්තූතිය හිමි වේ. තව ද මෙම පොත කලඑළි දැක්වීම සඳහා අනුග්‍රහය දැක්වූ විවිධ බෞද්ධායතන හා පින්වතුන් වෙත ද පුණ්‍යානුමෝදනා පූජික ස්තූතිය පිරිනැමේ.

# පෙර වදන

**යො ධම්මං පසසති සො මං පසසති** “යමෙක් ධම්මය දකී ද හෙතෙම මා දකී.” බුදු පියාණන් වහන්සේ ලෝකයාට දේශනා කළේ ධම්මයයි. ධම්මය යනු උන්වහන්සේගේ නිමිණියක් නො වේ. එය මේ ලෝකයේත්, විශ්වයේත්, සත්ත්වයාගේත් පැවැත්ම පිළිබඳ සත්‍යයයි. එය බුදු කෙනකුත් පහළ වුවත්, නො වුවත් ලෝකය තුළ පවතියි. බුදු නුවණින් අවබෝධ කර ගත් ඒ සියල්ල අපේ සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් ලෝකයට දේශනා කළ සේක. එම ධම්මය දැකීම අප ලබා ඇති මෙම පරම ශ්‍රේෂ්ඨ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් ලැබිය හැකි උසස් ම ප්‍රයෝජනය වේ.

මෙම ධම්මය තමතමන් විසින් අත්දැකිය යුතු වෙයි. පර්යාප්ති, ප්‍රතිපත්ති, ප්‍රතිවේද ධම්මය ඉගෙන ගන්නට ඕනේ, පිළිපදින්නට ඕනේ, ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නට ඕනේ. මනුෂ්‍යයකුට අපට දීමට හැකි උසස් ම ත්‍යාගය ධම්මයයි. තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමඟ හෙමිබත් වී සිටින වත්මන් ලෝකයේ මිනිස් සිතට සහනයක් ලබා ගත හැකි වන්නේ ධම්මය තුළින් ම පමණයි. එම නිසයි අද ලෝකයේ බොහෝ මිනිසුන් බෞද්ධ භාවනාවට පිවිසෙන්නේ.

අද ලෝකයේ විවිධ භාෂාවන්ගෙන් බුද්ධ ධම්මය මිනිසුන් අතට පත් වෙමින් පවතියි. මේ අතර වත්මන් මිනිසුන්ගේ සිතුවම් පැතුම්වලට අනුකූල ව ධම්මය තේරුම් ගත හැකි අයුරින් විශාල වශයෙන් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පොත්පත් බිහි වෙමින් පවතී. විශේෂයෙන් බහුල වෙමින් පවතිනුයේ බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ පොත්පත්ය. මිනිස් ජීවිතයක් ලබා සිටින අපට කළ හැකි උසස් ම කුසල කමිය භාවනාවේ යෙදීමයි. එම නිසා භාවනා යෝගීන්ට උපකාරී වනු පිණිස බෞද්ධ භාවනාව හා

සම්බන්ධ පොත් අප ආයතනය මගින් ජනතාව අතට හැකි තරමින් පත් කිරීම අපගේ අදිටනයයි.

ඩබ්ලිව්. සුගතදස මහතා විසින් සිංහලට පරිවර්තනය කරන ලද "A TASTE OF FREEDOM" නමැති පොතේ සිංහල අනුවාදය වන "විමුක්ති රසය" නමැති මෙම පොත භාවනා යෝගීන්ට ගුරුවරයකු වැනිය. බෞද්ධ ලෝකය විසින් රහතන් වහන්සේ නමක් වශයෙන් පිළිගනු ලැබූ අවාන් වා හිමියන්ගේ දේශන රාශියක් ඇතුළත් "විමුක්ති රසය" නිවන් මගෙහි ගමන් කරන කෙනකුට මහඟු ධර්මෝපදේශකයකු වනු ඇත.

තමා ලබා ඇති මේ උතුම් මිනිසත්ඛවින් ධර්මය අත්දකින්නේ කෙසේ ද යන්න "විමුක්ති රසය" නමැති මෙම පොතෙන් ඉතා සරල ව ඉදිරිපත් කෙරෙයි.

ජනතාව අතට මීට පෙර පත් කරන ලද "අපේ සැබෑ නිවහන" සහ "නිසල විල" නමැති පොත් දෙක මගින් බෞද්ධ හදවත් සැනසීමකට පත් වූ බැව් නිසැකයි. එසේ ම "විමුක්ති රසය" නමැති මෙම පොත ද භාවනා යෝගීන් දිරිමත් කිරීමට මහත් උපකාරයක් වන බැව් අපේ පිළිගැනීමයි. මේ පොත පරිවර්තනය සඳහා පරිවර්තක විසින් දරන ලද උත්සාහය හා දක්වන ලද උද්යෝගය ගැන අපගේ පුණ්‍යානුමෝදනය පිරිනැමේ. පරිවර්තක මහතා විසින් ඉතාමත් සතුටින් හා බලවත් උනන්දුවකින් කරන ලද මෙම පරිවර්තන කායඝීය සැබවින් ම ප්‍රශංසනීය වේ. එසේ ම මෙම ධර්ම පුස්තකය මුද්‍රණය සඳහා ආධාර උපකාර පිරිනැමූ සියල්ලන්ට අපේ පුණ්‍යානුමෝදනය පිරිනමා සිටිනු ලැබේ.

**වීරං නිට්ඨතු සමමාසමබ්බුද්ධිසාසනං**

පූජ්‍ය වත්තේගම ධම්මාවාස ස්ථවිර



# කියවන්නාට වචනයක්

මෑත යුගයේ පෙර දිග බිහි වූ අග්‍රගණ්‍ය භාවනාවායඝී හිමිවරුන් අතරින් කායිලන්තයේ වැඩවිසූ අවන් වා හිමියෝ පෙර අපර දිග දෙකේ ජනාදරයට පත් සුවිශේෂ හිමිනමක් වූහ. උන්වහන්සේ විසින් බෞද්ධ භාවනාව හා බෞද්ධ ධර්මය පිළිබඳ වරින්වර දේශනා කරන ලද කරුණු දේශනයන් වශයෙන් සකසා මෙම පොතට ඇතුළත් කර තිබේ. මීට පෙර මා විසින් පරිවෘතිය කරන ලද “අපේ සැබෑ නිවහන” හා “නිසල විල” යන පොත්වලින් අවන් වා හිමියන් සම්බන්ධ ව සෑහෙන විස්තරයක් දක්වා ඇති හෙයින් මෙම පොතට උන්වහන්සේ සම්බන්ධ ව වැඩි විස්තර ඇතුළත් කර නැත. එසේ වුව ද බාල වියෙහි දී ම පැවිදි බිමට පත් අවන් වා හිමියන් සිය ජීවිත කාලයෙන් වැඩි කොටසක් වනවාසී ව, භාවනාවේ යෙදෙමින් ලබා ගන්නා ලද “සමාධි භාවය” තුළින් අවබෝධ කර ගත් ධර්මය උන්වහන්සේගේ දේශනාවල දී ප්‍රකාශ වී ඇති බව අවබෝධ කර ගත් කරුණකි.

මෙම පොතෙහි දැක්වෙන දේශනයන්, අවන් වා හිමි විසින් විවිධ මාතෘකා යටතේ දේශනා මාලාවක් වශයෙන් දේශනා කරන ලද ඒවා නො වේ. අවන් වා හිමිගේ මුවගින් බොහෝ අවස්ථාවල දී පිටාර ගැලුණු ඒ ධර්ම ප්‍රවාහය කොටස් කර ගනිමින් විවිධ මාතෘකා යටතේ මෙම පොතට ඇතුළත් කර තිබේ. තව ද සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ පිටක පොත්වල දැක්වෙන විස්තරාත්මක පුළුල් විග්‍රහයක් මෙම පොතින් බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුයි.

කෙසේ වුව ද මෙම පොත කියවීම තුළින් ධර්මය යනු කුමක් ද? භාවනාව යනු කුමක් ද? ධර්මය හා භාවනාව අපේ ජීවිතවලට කෙතරම් සම්ප ද? ඒවා තුළින් නියම විමුක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා අප ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේ ද? යන වැදගත් කරුණු ඉතා සරල හා පැහැදිලි ආකාරයෙන් අවබෝධ



කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත. එම නිසා මෙය කියවීම තුළින්  
ඔබගේ “දහම් ඇස” පෑදේවා! යන්න මගේ එක ම පැතුමයි.

## අනුවාදක

මෙම පොතෙහි පද-බෙදීම, අක්ෂර වින්‍යාසය සහ විරාම ලක්ෂණ ආදිය  
අප විසින් ප්‍රතිශෝධනය කරන ලදී.  
බෞ.ග්‍ර.පු. සමිති සංස්කාරක



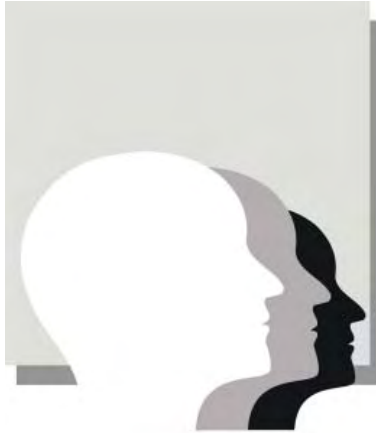
## මේ මනස

මේ මනස ... සත්‍යයට අනු ව පවත්නා යම් කිසි වරදක් මේ මනස තුළ සැබවින් ම නැත. එය ස්වාභාවික වශයෙන් ම පිරිසිදුය. ඇතුළතින් පවත්නා ආකාරයට අනු ව එය කවදටත් ශාන්තය. මේ කාලයේ එය ශාන්ත නොවී පවතින්නේ විවිධ මනෝභාවයන් උහුබඳින නිසාය. ඒ තුළ කිසිවක් දක්නට නොලැබෙන සැබෑ මනස හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයේ ම එක් මුහුණුවරකි. එය ශාන්ත බවට හෝ කැලඹීමට හෝ පත් වන්නේ විවිධ මනෝභාවයන් විසින් එය රවටනු ලබන නිසාය. පුහුණු නොකළ මනස අමන එකකි. මනෝභාවයන් විසින් සතුට අසතුට, ප්‍රීතිය හා සන්තාපය ඒ තුළ පහළ කරවමින් එය මුළා කරවනු ලබයි. නමුත් ඒ කිසිවක් ප්‍රකෘති මනසේ ස්වභාවය නො වේ. ඒ සතුට හෝ අසතුට යන්න මනස නො වන අතර ඒවා අප රැවටීමට එන මනෝ භාවයන් පමණකි.

පුහුණු නොකළ මනස මුලාවට පත් වෙමින් ඒවා පසුපස යයි. එය ගැන එයට ම අමතක වෙයි. 'කලබලයටත් සැනසීම හෝ වෙනත් ආකාරයකටත් පත් වී ඇත්තේ අප මය' යනුවෙන් අප කල්පනා කරන්නේ එවිටය.

එසේ වුව ද මනස සැබෑ ලෙසින් කවදාටත් නිශ්චලය. එසේ ම ශාන්තය. සැබෑ ලෙසින් ම ශාන්තය. සුළං පහරකට අසු වන තෙක් නිශ්චල වී පවත්නා කොළයක් මෙන් එය නිශ්චලය. කොළයේ සෙලවීම ඇති වන්නේ සුළඟ හැමු විටය. එම සෙලවීමට හේතුව සුළඟයි. මනස සෙලවෙන්නේ හැඟීම් හෙවත් චේතසිකයන් නිසාය. එසේ නොවන්නේ නම් එය නො සෙල්වෙයි. හැඟීම්වල යථා ස්වභාවය හරියට ම දැන ගත් විට අප තුළ ඒවා ගැන තැකීමක් ඇති නො වේ.

අප පුහුණු වන්නේ හුදෙක් මේ මනස තුළ පවත්නා මූලික ස්වභාවය දැක ගැනීම සඳහාය. එම නිසා ඒ තුළ පහළවන හැඟීම් හැඳින ගෙන ඒවායින් මුලා නො වී එය ශාන්ත බවට පත් කිරීම සඳහා අපි අපේ මනස පුහුණු කළ යුතු වෙමු. අප විසින් මෙහි දී කරනු ලබන මෙම දුෂ්කර පුහුණුවේ ඉලක්කය වනුයේත් එය මය.



## භාවනාව ගැන

මනස නිශ්චල කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ එහි සමතුලිතය සොයා ගැනීමයි. ඒ සඳහා අධික ලෙස බලපෑම් කරන විට එය සමතුලිතයෙන් බැහැර ව බොහෝදුරට ගමන් කරයි. සෑහෙන තරම් වෑයම් නොකරන විට ඉලක්කය වැරදී යයි.

මනස සාමාන්‍ය වශයෙන් එක ම තූනක නො තිබෙයි. වලනය වෙමින් පවතියි. එසේ වුව ද ඒ තුළ කිසි ශක්ති බලයක් නැත. මනසට ශක්ති බලය ලබා දී ම හා සිරුරට ශක්ති ලබා දී ම යනු එක ම දෙයක් නො වේ. ශක්ති බලය ලබා දී එය ශක්තිමත් ව තබාගැනීම සඳහා සිරුර ව්‍යායාමයේ යෙදවිය යුතුය. එහාට මෙහාට සෙලෙවිය යුතුය. නමුත් මනස

ශක්තිමත් කිරීම යනු එය නිශ්චල ලෙස තැබීමය, ඒ දෙය මේ දෙය ගැන කල්පනාවේ නොයොදවා තැබීමයි. අප බොහෝ දෙනෙකුගේ මනස කිසිකලක නිශ්චලව තිබී නැත. භාවනාව තුළින් ඒකරාශී වූ නිශ්චල භාවය, එනම් සමාධියේ බලය, එයට කිසි දිනක ලැබී නැත. එම නිසා අපි යම් සීමාවක් පනවා ගනිමින් “සමාධි භාවය” ඒ තුළ පිහිටුවා ගනිමු. අප කරනුයේ වාඩි වී භාවනා කරමින් “බුද්ධ භාවය” හා එක් වී සිටීමය.

හුස්ම ඉතා දිග හෝ ඉතා කෙටි නොවන ලෙසට බලපෑමක් ඇති කළ හොත් එහි සමතුලිත භාවය නැති වී සන්සුන් බවට පත් නො වෙයි. මහන යන්ත්‍රයකින් මැසීම ප්‍රථම වතාවට ආරම්භ කරන විට ඇති වන තත්ත්වය ද මෙබඳුය. යම් කිසිවක් ඇත්තෙන් ම මැසීම ආරම්භ කිරීමට පෙර නිසි එකලස් භාවයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා අප කරනුයේ යන්ත්‍රය නිකම් ම පාගා බැලීමයි. හුස්ම සම්බන්ධ ව ක්‍රියා කරන විටත් මෙබඳුය. එය කෙතරම් දිග ද කෙටි ද ශක්තිමත් ද දුච්ච ද යන්න ගැන නොසලකා හුදෙක් එය සනිටුහන් කර ගැනීම පමණක් කළ යුතුය. ස්වාභාවික ව සිදු වන හුස්ම දෙස බලමින් එය එසේ තිබීමට ඉඩහැර සිටිය යුතුයි.

හුස්ම අපේ භාවනා අරමුණු වශයෙන් යොදා ගනු ලබන්නේ එහි සමතුලිත භාවයක් ඇති වූ විටය. හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට එහි ආරම්භය සිදු වන්නේ නාසය අග කෙළවරිනි. එහි මධ්‍යය පසු පෙදෙස වන අතර අවසානය උදර පෙදෙසයි. හුස්ම ගමන් ගන්නා මාගීය මෙයයි. හුස්ම පහළට වැටීමේ ආරම්භය සිදු වන්නේ උදර පෙදෙසින්ය. එහි මධ්‍යය පසු පෙදෙස වන අතර අවසානය නාසය අග කෙළවරයි. නාසයේ අග කෙළවර, පසු පෙදෙස හා උදර පෙදෙස, නැවතත් උදර පෙදෙස, පසු පෙදෙස හා නාසයේ අග කෙළවර යන හුස්ම ගමන් ගැනීමේ මෙම මාගීය අපි හුදෙක් ම සනිටුහන් කරමු.

මේ තුන් ස්ථානය ගැන සනිටුහන් කරනු ලබන්නේ මනස වචන නොවී තිබීමටත් එහි ඇති ක්‍රියාකාරීත්වය සීමා කර සතිය හා අවධානය එමගින් පහසුවෙන් ම ඇති කර ගැනීමටත්ය. අප මෙම තුන් ස්ථානය සනිටුහන් කිරීමේ නිපුණත්වය ලැබීමෙන් පසු කරනුයේ එය අතහැර දමමින් හුස්ම ඇතුළතට පිටතට ගමන් ගන්නා මාගීයේ පිහිටි නාසයේ අග කෙළවර හා උඩුතොල මත සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් ඒ එක ම ස්ථානය තුළින් හුස්ම ඇතුළු වීම, පිට වීම, නැවතත් ඇතුළු වීම, පිට වීම සිදුවන ආකාරය සනිටුහන් කිරීමයි. විශේෂ වෙන කිසිවක් ගැන සිතීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. දැනට දිගින් දිගට එළඹී සිහිය පවත්වා ගනිමින් හුදෙක් මෙම සුළු කායඝීය ගැන පමණක් සිත යොදවන්න. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කිරීමට වඩා හුදෙක් කළ යුතු වෙනත් කායඝීයක් නැත.

මනස ඉක්මනින් ම ශාන්ත භාවයට පත් වෙයි. හුස්ම සියුම් බවකට පත් වෙයි. මනස හා සිරුර යන දෙක ම සැහැල්ලු වෙයි. භාවනා කායඝීයෙහි නියුතු වීම සඳහා සුදුසු තත්ත්වය වනුයේ මෙයයි.

වාඩි වී මෙසේ භාවනා කරමින් සිටින විට මනස තුළ සියුම් භාවයක් ඇති වෙයි. එය කුමන තත්ත්වයක පැවතියත් අප ඒ ගැන අවධානවත් වීමටත්, ඒ ගැන දැන ගැනීමටත් උත්සාහවත් විය යුතුයි. මනසෙහි පවත්නා සමාධිය සමඟ ක්‍රියාකාරීත්වය ද පවතී. සිත අරමුණු වෙත යොමු කරවන විතකීය නම් ක්‍රියාව ඒ තුළ පවතී. බහුල වශයෙන් සතිය නොපවතින විට විතකීය ද බහුල වශයෙන් නො පවතී. ඉන් පසු අරමුණු තුළ සිතෙහි හැසිරීම හෙවත් විචාරය ඇති වෙයි. විටින්විට අපැහැදිලි අරමුණු ඇති විය හැකි නමුත් ඒවා ගැන දැනීමෙන් සිටීම ඉතා වැදගත් වෙයි. කුමක් සිදු වෙමින් පැවතියත් අප සිටිනුයේ ඒ ගැන දිගින්දිගට පවත්නා දැනීමෙන් යුතු ව යි. වඩාත් ගැඹුරට යන විට මනස ස්ථාවර ලෙස පිහිටා තිබේ ද නො තිබේ ද යන්න ගැන දැන ගනිමින් භාවනාවේ තත්ත්වය ගැන අපි නිරතුරු අවධානයෙන් යුතු ව සිටිමු. සමාධිය හා සතිය එළඹී පවතින්නේ මේ ආකාරයෙනි.

සන්සුන් මනසක් පැවතීම යනුවෙන් අදහස් වනුයේ මනස තුළ කිසිවක් සිදු නොවෙමින් පවත්නා බවක් නො වේ. ඒ තුළ අරමුණු පහළ වේ. උදහරණයක් වශයෙන් ගත හොත් ධ්‍යානයේ ප්‍රථම අවස්ථාව ගැන කථා කරන විට එය අංග පහකින් යුක්ත බව අපි පවසමු. භාවනා අරමුණු තුළ විතකීය, විචාරය හා ප්‍රීතිය ද ඉන් පසු සුබය ද පහළ වේ. ධ්‍යානයට එළඹී සිත තුළ මේවා එකට එක් වී පවතී. ඒවා එසේ පවතිනුයේ එකම තත්ත්වයක් හැටියටය.

ඒකග්ගතාවය පස්වන ධ්‍යානාංගයයි. එවැනි තවත් අංග සතරක් තිබිය දී එහි ඒකග්ගතාවයක් පවතින්නේ කෙසේ ද කියා ඔබ සිතනු ඇත. එයට හේතුව සමාධියේ පදනම තුළ ඒවා එකමුතු බවින් යුතුව පැවතීමයි. සියල්ල එකට ගත් පසු එය සමාධි තත්ත්වය යැයි හඳුන්වනු ලැබේ. මේවා ජීවිතය හා බැඳී පවතින මානසික තත්ත්වයක් නො ව සමාධි භාවයේ අංගයන් වේ. මෙම සමාධිය තුළ එවැනි ගති ලක්ෂණ පහක් ම ඇති නමුත් මූලික සමාධියට ඒවායින් බාධාවක් ඇති නො වේ. එම නිසා මෙම ධ්‍යානාංග පහකින් යුක්ත මනස එක ම එක දෙයක් වශයෙන් සැලකේ. සමාධියේ ප්‍රථම අවස්ථාව මෙබඳුය.

ධ්‍යානය තුළ ඇති වන ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය වශයෙන් වූ අවස්ථා ගැන කථා නොකර ඒ සියල්ල එකට ගෙන එය හුදෙක් සන්සුන් මනසක් වශයෙන් අපි හඳුන්වා දෙමු. ශාන්ත භාවය ක්‍රමයෙන් දියුණු වන විට මනස විසින් සුබය හා ප්‍රීතිය හැර විතක්කය, විචාරය ඒ තුළින් බැහැර කරනු ලබන්නේ කුමක් හෙයින් ද? එසේ වන්නේ මනස වඩාත් සියුම් බවට පත් වන විට විතකීයේ හා විචාරයේ ඕලාර්ක ස්වභාවය ද ඒ තුළ රැඳී තිබීමට තරම් අධික වන නිසාය. විතකීය, විචාරය යන මේ දෙක බැහැර වන මේ අවස්ථාවේ බලවත් ප්‍රමෝදයක හැඟීම් පහළ වෙමින් දැසින් කඳුළු පවා කඩා වැටීමට පුළුවන.



නමුත් තව දුරටත් සමාධිය දියුණු වන සුබ-ඒකග්ගතා දෙක හැර ප්‍රීතිය ද බැහැර වෙයි. අවසානයේ සුබය ද බැහැර වී මනස සියුම් ස්වභාවයේ උපරිම තත්ත්වයට පත් වෙයි. දැන් එහි ඉතිරි වී ඇත්තේ ඒකග්ගතාවය හා උපේක්ෂාව පමණයි. අනිකුත් සියල්ල අහෝසි වී හමාරය. මනස ඉන් පසු කිසිවක් කෙරෙහි සැලකිල්ලක් නො දක්වයි.

එසේ වුව ද මනසේ ශක්තිය බලය තවමත් ප්‍රබල තත්ත්වයකට පත් වී නොමැති නම්, දුච්ච නම් බාධා පමුණුවන මානසික අරමුණු විටින් විට පහළ වෙයි. මනස ශාන්ත භාවයෙන් පවතින නමුත් ඒ තුළ අපැහැදිලි අඳුරු ස්වභාවයක් නො වන අතර ඒ තුළින් යම් යම් අරමුණු මැත් වෙයි. ඒවා ශබ්දයක් ඇසීම හෝ බලකු පෙනීම හෝ වැනි දේවල් විය හැකියි. එය සැබෑ ලෙසට පැහැදිලි නැති නමුත් සිහිනයක් ද නො වේ. එය මෙසේ වන්නේ ධ්‍යානාංගවල සමතුලිතය නීත වී, දුර්වල වී ඇති නිසාය. නමුත් සමහර විට ඒ තුළින් ධ්‍යානයේ උසස් තලයන් වෙත ළඟා වීමට ඔහුට නොහැකි වනු ඇත. එය වී ගොවිතැන් කිරීම සහ ඉරිඟු ගොවිතැන් කිරීම අතර පවතින වෙනස මෙනි. කෙනකුගේ ජීවිතාව කරගෙන යාම සඳහා ඉරිඟු ගොවිතැනට වඩා වී ගොවිතැන කෙරෙහි විශ්වාසයක් තැබිය හැකිය. අපේ පුහුණුව ද ඒ ලෙසට ම විය හැකිය.

මෙම සමාධිමය අවස්ථාවන් තුළ මනස ප්‍රයෝගකාරී ක්‍රියාවන්හි යෙදීමට ඉඩ තිබේ. මේ තත්ත්වයන් පවතින විට ඒ තුළ බොහෝ අවස්ථාවල දී කිසියම් ඉන්ද්‍රියයක් මාභීයෙන් මායාකාරී දේවල් පහළ වීමට පුළුවන. එවිට සිදු වෙමින් පවතිනුයේ කුමක් ද? යන්න ගැන නියත වශයෙන් පැවසීමට යෝගාවචරයාට නුපුළුවන් වනු ඇත. මා සිටින්නේ නින්දේ ද? යන්න ගැන නියත වශයෙන් පැවසීමට යෝගාවචරයාට නුපුළුවන් වනු ඇත. මා සිටින්නේ නින්දේ ද? නැත. නින්දෙහි නො වේ. එය සිහිනයක් ද? නැත. සිහිනයක් නො වේ.

මෙවැනි කරුණු මතුවන්නේ සමාධියේ මැද භාගයේ දී පමණය. නමුත් මනස නියත වශයෙන් ම ශාන්ත හා පැහැදිලි බවින් යුතු නම් පහළ වන නොයෙක් මානසික අරමුණු හෝ මායාවන් ගැන හෝ අප තුළ සැකයක් ඇති නො වේ.

මා මාභීයෙන් පිට පැන්නේ ද? සිටිනුයේ නිදා ගෙන ද? මා මංමුලාවට පත් වී ද? මෙවැනි ප්‍රශ්න මතු නො වන්නේ එවැනි ගති ලක්ෂණ තවමත් පවතින්නේ සැක කරන මනසක් තුළ නිසාය. මා නින්දේ ද? අවදියෙන් ද? මෙය අපැහැදිලි තත්ත්වයකි. මෙය මනෝභාවයන් තුළ මංමුලා වූ මනසකි. එය වළාකුලකට මුවා වූ වන්ද්‍රයා බඳුය. හඳ තවමත් දැක ගැනීමට හැකි වන නමුත් වසා ගෙන ඇති වළාකුල නිසා එය පැහැදිලි ව නො දීප්වෙයි. එය වළාකුල තුළින් මතු වූ පැහැදිලි, තියුණු හා දීප්තිමත් වන්ද්‍රයා මෙන් නො වේ.

මනස සන්සුන් බවට පත් වී සතිය හා ස්වයං අවබෝධය මැනවින් ප්‍රතිෂ්ඨාපිත වූ විට ඒ තුළින් විද්‍යාමාන වන නොයෙකුත් ධර්මභාවයන් ගැන කෙනකු තුළ සැකයක් ඇති නො වේ. එවැනි මනසක් සැබෑ ලෙසින් පවතිනුයේ නිවරණයන්ගෙන් ඇත්වය. ඒ තුළ පහළ වන හැම දෙයක ම සත්‍ය ස්වභාවය එය දැනගනියි. එය පැහැදිලි හා දීප්තිමත් බවින් යුත් නිසා අපි ඒ ගැන සැක නො කරමු. සමාධි භාවයට පත් මනසේ ස්වභාවය මෙයයි.

කෙසේ වෙතත් සමහර පුද්ගලයන්ට නම් සමාධියට පිවිසීමේ කායභීය දුෂ්කර දෙයකි. එයට හේතුව තමන්ගේ නැමියාවන්ට එය නො ගැලපීමයි. සමාධිය ඔවුන් තුළ ඇති වන නමුත් එය ප්‍රබල හෝ ස්ථිර හෝ නො වේ. නමුත් මෙතෙහි කර බලමින් දේවල්වල සත්‍යය දැක ඒ අනුව ගැටලු නිරාකරණයට පත්කර ප්‍රඥාව තුළින් යම් කෙනකුට සැනසීම උදා කර ගත හැකිය. මෙය සමාධියට වඩා ප්‍රඥාව ඉවහල් කර ගැනීමකි. භාවනාව තුළින් මනසේ සන්සුන් බව ඇති කර ගැනීම සඳහා වාඩි වී

භාවනා කිරීමට අවශ්‍ය නො වන බව මෙහි දී උදාහරණයක් ලෙසින් දැක්විය හැකිය. “එය කුමක් ද?” යනුවෙන් තමාගෙන් ම ප්‍රශ්න කර ගනිමින් ගැටලුව එකෙණෙහි ම නිරාකරණය කර ගන්න. නැණවත් පුද්ගලයා එවැනි අයෙකි. ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා සෑහෙන ප්‍රමාණයේ සමාධියක් අවශ්‍ය වේ. ඇති කර ගන්නා ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා අප වැඩිවැඩියෙන් විශ්වාසය තබන්නේ ප්‍රඥාව කෙරෙහිය. සත්‍යය දැක ගත් විට සැනසීම උද වෙයි.

මෙම ක්‍රම දෙක එක සමාන නො වේ. සමහර පුද්ගලයන්ට විදර්ශනාව ඇති අතර ඔවුහු ප්‍රඥාවෙන් ද අධිකය. ඔවුන් තුළ එතරම් සමාධියක් නැත. වාඩි වී භාවනා කරන විට ඔවුන්ගේ මනස තුළ එතරම් ශාන්ත භාවයක් ද නැත. ඔවුහු ඒ දේවල් මේ දේවල් ගැන මෙනෙහි කර බලමින් බොහෝ සෙයින් කල්පනාවට නැඹුරු වෙති. අවසානයේ සැප හා දුක ගැන ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කර බලා ඒවායේ සත්‍යය අවබෝධ කර ගනිති. සමහර අය මෙයට වඩා නැඹුරු වන්නේ සමාධිය වෙතය. සිට ගෙන සිටින, ඇවිදීමින් සිටින, වාඩි වෙමින් හිඳින, වැතිරී ගනිමින් සිටින යන මේ කොයි මොහොතක හෝ ධර්මයේ ආලෝකය ඔවුන් තුළ පහළ වීමට පුළුවන. ඔවුහු සැකයෙන් තොර ව සත්‍යය දැක ගනිමින් සැනසිලි සුවය උදා කර ගනිති. එය එසේ වන්නේ සත්‍යය ඔවුන් විසින් ම දැක ගෙන ඇති නිසාය.

අනිකුත් අයවලුන් තුළ ප්‍රඥාව පවතිනුයේ සුළු වශයෙනි. එහෙත් එම අයගේ සමාධිය ඉතාමත් ප්‍රබලය. ඉතා ගැඹුරු සමාධියට ඉතා ඉක්මනින් පිවිසීම පවා ඔවුන්ට හැකි වන නමුත් ප්‍රඥාව අඩු වූ නිසා තමන් තුළ පවතින ක්ලේශයන් හසු කර ගැනීමට ඔවුන්ට නොහැකි වන්නේ ඔවුන් ඒවා ගැන නොදන්නා නිසාය. තමන්ගේ ගැටලු විසඳා ගැනීමට ඔවුන්ට නුපුළුවන.

එසේ වුව ද අප යොදා ගන්නා ක්‍රමය හෝ වේවා ඒ ගැන නොසලකා හරිමින් අප තුළ නිවැරදි දැකීම පමණක් තිබීමට ඉඩහැර වැරදි කල්පනාවන් බැහැර කළ යුතුයි. මෙම ක්‍රම දෙකින් කොයි එකකින් හෝ වුව ද අප ළඟා වන්නේ එක ම තැනකටය. අපේ පුහුණුව සඳහා මෙවැනි අංශ දෙකක් ඇති නමුත් සමථය හා විදර්ශනාව යන දෙක ම එකට එක් වී බැඳී පවතියි. ඒ දෙකම වැඩිය යුත්තේ එකට මය.

භාවනාව තුළ පහළ වන නොයෙකුත් වෛතසිකයන් දෙස බලා හිඳිනුයේ සතියයි, නොඑසේ නම් සිහියයි. පුහුණු වීම් තුළ වෙනත් හේතු සාධක පහළ කරවීම සඳහා උපකාර වීමට හැකි තත්ත්වයක් වනුයේ මෙම සතියයි. සතිය යනු ජීවයයි. එය නොමැති ව අසිහිය පවතින විට අප මරණයට පත් වුවාක් මෙනි. සතිය නොමැති වූ විට අපේ වචන හා ක්‍රියාවන් අර්ථශුන්‍ය බවට පත් වේ. සතිය යනු එළඹී සිහියයි. එය ස්වයං අවබෝධය හා ප්‍රඥාව පහළ වීම සඳහා හේතු වෙයි. සතියෙන් තොර වූ විට අප වඩන කුමන ශීල ගුණයක් හෝ වුව ද එය අසම්පූර්ණය. සිටගෙන සිටින විට, ඇවිදින විට, වාඩි වී සිටින විට හෝ වැනිරී ගෙන සිටින විට අප දෙස විමසිල්ලෙන් බලා හිඳිනුයේ මෙම සතියයි. අප තවදුරටත් සමාධියේ රැඳී නොසිටියත් සතිය අප තුළ දිගට ම පැවතිය යුතුයි.

එවිට අප කුමක් කළ ද එය කරනු ලබන්නේ ප්‍රවේසමෙන් නිර්ව්‍යාජ ලජ්ජා භාවයක හැඟීමක් අප තුළ ඇති වය. කරන වැරදි ක්‍රියාවන් ගැනත් ලජ්ජාවක් ඇති වෙයි. මෙම ලජ්ජා බවේ හැඟීම් දියුණු වන විට තැන්පත් ගතිය ද ඒ ආකාරයෙන් ම දියුණු වෙයි. තැන්පත් ගතිය දියුණු වන විට අනවධානය අතුරුදන් වෙයි. වාඩි වී භාවනා නොකළත් මෙම කරුණ අපේ සිත් තුළ තැන්පත් වී පවතියි.

මෙම තත්ත්වය හටගන්නේ සතිය වැඩීමේ හේතුව නිසාය. එම නිසා අප සතිය වැඩිය යුතුමයි. දැනට කරමින් සිටින ක්‍රියාවන් දෙසක් අතීතයේ කරන ලද ක්‍රියාවන් දෙසක් බලා හිඳිනුයේ මෙම සතියයි. එයින් ඉටු වන සැබෑ ප්‍රයෝජනයක් තිබේ. අප ගැන මේ ආකාරයෙන් නිරතුරු ව පවතින දැනීමෙන් යුතු ව සිටීම නිසා නිවැරදි දෙය වැරදි දෙයින් වෙන් වී මාගීය පැහැදිලි වෙයි. ලජ්ජාවන්ට මුල් වන සියලු ම හේතු දුරු වෙයි, ප්‍රඥාව පහළ වෙයි. ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව එකට එක්කර එය අපේ පුහුණුව ලෙස අපට දැක්විය හැකිය. තැන්පත් බවින් සිටීම, සංවරව සිටීම යන්න ශීලයයි. ඒ පාලනය තුළ මනස ස්ථාවරව පවත්වා ගැනීම සමාධියයි. අප යෙදී සිටින කායභිය තුළ පවතින සියලු ම ආකාරයේ පරිපූර්ණ දැනුම ප්‍රඥාවයි. ලුහුඬින් ගත් විට මෙම භාවනා පුහුණුව යනු ශීලය, සමාධිය, හා ප්‍රඥාවයි. වෙනත් වචනවලින් දක්වා සිටිය හොත් ඒ හා සමාන වෙනත් මාවතක් නැත.





## එකමුතු බවට පත් මාවත

දැන් ඔබට නිසැක ද? භාවනා පුහුණුව ගැන විශ්වාසයක් තිබේ ද? මා මෙය අසන්නේ ගිහියන් හා පැවිද්දන් බොහෝ දෙනෙකු මේ දිනවල භාවනා පුහුණුව උගන්වන නිසා ඔබට ඒ ගැන සැකයක් හා දෙගිටියාවක් ඇති වන්නේ යයි මා තුළ බියක් ඇති වන නිසාය. පැහැදිලි වැටහීමක් ඇති කර ගැනීමට අපට හැකි නම් මනස ශාන්ත හා ස්ථාවර බවට පත් කරවීමට හැකි වෙයි.

ඔබ ආයතී අෂ්ටාංගික මාගීය තේරුම් ගත යුතු වන්නේ ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව වශයෙනි. හුදෙක් සරල වශයෙන් ගත් විට මාගීය එකක් බවට පරිවර්තනය වන්නේ මේ ආකාරයටය. අප පුහුණු වන්නේ මෙම මාගීය අප තුළ පහළ කරවා ගැනීම සඳහාය.



වාඩි වී භාවනා කරන විට වෙන කිසිවක් දෙස නොබලා දැස් පියවා ගන්නා ලෙස අපට කියා දෙනු ලැබේ. දැස් පියවා ගත් විට අපේ අවධානය අපේ ම අභ්‍යන්තරය තුළට යොමු වෙයි. අවධානය හුස්ම වෙත රඳවා ගනිමින් ඒ හා සම්බන්ධ ව අපට ඇති වන දැනීම හා අපේ සිහිය ඒ වෙත ම පිහිටුවා ගනිමු. මාගීය පහළ වීම සඳහා හේතු සාධක එකමුතු බවට පත් වූ විට හුස්ම හා ඒ සම්බන්ධ ව අපට ඇති වන දැනීම මෙන් ම එයට අයත් මනෝභාවයන් යන මේවා ඇති සැටියෙන් දැක ගැනීමට හැකි වෙයි. මෙහි දී සමාධිය හා මාගීය-ග එකමුතු බවින් ඒකරාශී වී අරමුණුවන ස්ථානය අපි දැක ගනිමු.

වාඩි වී අවධානය හුස්ම කෙරෙහි යොමු කරවමින් භාවනාවේ යෙදී සිටින විට ඔබ දැන් හිඳිනුයේ තනියෙන් මය යනුවෙන් ඔබ ම සිතා ගන්න. ඔබ අවටින් වෙන කිසිවකු නොසිටින බවත් එහි කිසිදෙයක් නොමැති බවත් සිතා ගන්න. හුස්ම කෙරෙහි මනස යොමු වන තෙක් බාහිර සියලු දේවල් අතහැර දමමින් 'තමන් හිඳිනුයේ තනියෙන් මය' යන හැඟීම දියුණු කරන්න. "මේ තැනැත්තා මෙතැනත්, ඒ තැනැත්තා එතැනත් හිඳියි." යනුවෙන් කල්පනා නො කරන්න. එසේ කිරීමෙන් මනස තුළ සාමයක් ඇති නොවන අතර ඒ තුළට එහි යොමු වීමක් ද සිදු නො වෙයි. ඔබ අවට කිසිවකු නැති බවටත් කිසි දෙයක් නොපවතින බවටත් වටපිටාව ගැන ඔබ තුළ දෙහිඩියාවක් හෝ කුතුහලයක් හෝ නැති බවටත් හැඟීමක් ඇති වන තෙක් හුදෙක් සියලු දේවල් අතහැර දමන්න.

හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම ඉබේ සිදු වන ලෙසට ඉඩ හරින්න. එය කෙටි වන ලෙසට හෝ දික් වන ලෙසට හෝ වෙනස් ආකාරයක් මෙන් වන ලෙසට හෝ එයට බලපෑමක් නො කරන්න. හුදෙක් වාඩි වී හිඳිමින් එය ඇතුළේ වී පිටවී යන ආකාරය දෙස බලා හිඳින්න. මනස බාහිර අරමුණු අතහැර දමන විට මෝටර් රථවලින් නැගෙන හඬ වැනි

දෙයින් ඔබට හිරිහැරයක් නොවනු ඇත. මනස තුළට ඒවා වැද්ද නොගැනීම එයට හේතුවයි. ඔබේ මුලු අවධානය ම යොමු ව ඇත්තේ හුස්ම කෙරෙහිය.

මනස නොසන්සුන් වී අවධානය හුස්ම කෙරෙහි යොමු නො වන්නේ නම්, හැකිතාක් දිගින් හා ගැඹුරින් එක් හුස්මක් ගෙන එයින් කිසිවක් ඉතිරි නො වන සේ එය ටිකෙන් ටික පිට කර හරින්න. තුන් වතාවක් මේ ආකාරයට කරමින් ඔබේ අවධානය යළි පිහිටුවන්න. මනස සන්සුන් වෙයි.

සුලු වෙලාවක් තුළ නිශ්චල ව තිබීම මනසේ ස්වභාවයයි. ඉන් පසු නොසන්සුන් භාවය හා වචල භාවය ඒ තුළ නැවතත් හටගනියි. මෙසේ වන විට නැවත වරක් මනස එක්තැන් කර ගැඹුරින් දිග හුස්මක් ගෙන අවධානය යළි හුස්ම කෙරෙහි පිහිටුවා ගන්න. හුදෙක් මේ ආකාරයට කර ගෙන යන්න. මෙය කිහිප වතාවක් කළ විට ඔබට ඒ ගැන නිපුණතාවයක් ඇති වෙයි. මනස විසින් බාහිර වශයෙන් ප්‍රකට වන සියල්ලක් ම අත්හැර දමනු ලබයි. බාහිර අරමුණු ඒ තුළට වැද්ද ගනු නොලබන අතර සතිය ස්ථිරව ම පිහිටයි. හුස්ම වඩාත් සියුම් වන විට ඒ ආකාරයෙන් ම මනස ද වේදනා හැඟීම් ද ඉතා සියුම් ආකාරයකට යොමු වී ඇත්තේ අපේ අභ්‍යන්තරය දෙසටය. ඇතුළු වන පිට වන හුස්ම පැහැදිලි ආකාරයට දිස් වෙයි, හැම අරමුණක් ම දඹිනය වෙයි. ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි. මනස තුළ මෙම එකමුතු බව පවතින විට එය අවුල් බවින් මිදෙයි. එක ම එකක් වශයෙන් එක්තැන් වෙයි. සමාධිය ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි.

දීඪී කාලයක් හුස්ම දෙස බලා සිටින විට එය සියුම් බවට පත් වෙයි. හුස්ම සම්බන්ධ දැනීම ක්‍රමයෙන් නවතී. දැන් පවතින්නේ තනිකර ම පිරිසිදු අවධානයයි. හුස්ම කෙතරම්

සියුම් බවට පත්වන්නේ ද යත් එය අද්‍යක්‍යමාන බවට පත් වෙයි. කිසි ආශ්වාසයක්-ප්‍රශ්වාසයක් නැතිවා සේ අප සිටිනුයේ ඔහේ නිකම් වාඩි වී ගෙනය. හුස්ම ඇත්ත වශයෙන් පවතින නමුත් එය නැතුවාක් මෙන් පෙනෙයි. එසේ වනුයේ මනස සියුම් බවේ උපරිම තත්ත්වයට පත් වෙමින් ඒ තුළ හුදු පිරිසිදු දැනීම පමණක් පවතින නිසාය. හුස්ම ගැන දැනීමක් එයට නැත. හුස්ම අතුරුදහන් වී තිබීම ගැන අවබෝධය ඒ තුළ තහවුරු වෙයි. එය මෙසේ වූ විට භාවනා අරමුණු වශයෙන් අප යොදා ගත යුතු වන්නේ කුමක් ද? මෙම අවබෝධය එනම් හුස්ම නොමැති බවේ දැනීම හුදෙක් අපේ අරමුණ වශයෙන් යොදා ගනිමු.

අප බලාපොරොත්තු නො වූ යම් දේවල් මේ අවස්ථාවේ දී සිදු වීමට පිළිවන. සමහර කෙනෙක් ඒවා අත්දකිති. සමහරු එසේ නො කරති. එවැනි දේ පහළ වන විට ඒවායින් සසල නො වී අපේ සිහිය ශක්තිමත් ලෙස තබා ගත යුතුය. හුස්ම අතුරුදන් වී ඇති බව දැක සමහරු බියට පත් වෙති. තමන් මරණයට පත්වන්නේයැයි සිතමින් එසේ බිය වෙති. පවත්නා තත්ත්වය ගැන අප ඇති සැටියෙන් ම දැනගත යුතුය. හුස්ම නැති බව සැලකිල්ලට ගෙන එය අපේ දැනීමේ අරමුණ වශයෙන් යොදා ගනිමු. මේ තත්ත්වය ඉතා ප්‍රබල ශක්තිමත් සමාධි තත්ත්වයක් වශයෙන් අපට පැවසිය හැකිය. ඒ තුළ පවතිනුයේ ප්‍රබල ලෙසට නිසංසල වූ මානසික තත්ත්වයකි. එහි සියුම් බව කෙතරම් ද යත් අපට ශරීරයක් නැතිවා සේ දැනේ. අප වාඩි වී හිඳිනුයේ හුදෙක් හිස් අභ්‍යවකාශය තුළය යන හැඟීම ඇති වන අතර සියල්ලක් ම දිස් වනුයේ හිස් ලෙසටය.

මෙය අසාමාන්‍ය දෙයක් වශයෙන් පෙනෙන නමුත් ඒ ගැන කරදර වීමට කිසිවක් නොමැති බව ඔබ වටහා ගත යුතුයි. ඔබේ මනස ශක්තිමත් ලෙස ඒ ආකාරයෙන් ම පවත්වා ගන්න. එයට බාධා පමුණුවන ඉන්ද්‍රිය අරමුණු නොපවතින විට මනස ශක්තිමත් ලෙස එකමුතු බවකට පත් වෙයි. කෙනකුට

බොහෝ කාලයක් එම තත්ත්වයෙන් ම සිටිය හැකි වෙයි. කරදර ඇති කිරීම සඳහා වේදනා ගෙන දෙන හැනීම ඇති නොවෙයි. සමාධිය මේ තත්ත්වයෙන් පවතින විට ඔබට වුවමනා විටක එයින් මිදීමට ද හැකි වෙයි. ඔබ එයින් මිදෙන්නේ සුවසේ ම මිස එය එපා වූ නිසා හෝ එයින් වෙහෙසට පත් වූ නිසා හෝ නො වේ. දැනට එය සෑහෙන නිසාත් එයින් සුව පහසුවක් දැනෙන නිසාත්, කිසිවක් කෙරෙහි ආශාවක් නොපවතින නිසාත් එම මිදීම සිදු වෙයි.

මේ තත්ත්වයට සමාධිය දියුණු කිරීමට හැකි නම්, වාඩි වී පැයක් හෝ මිනිත්තු 30ක් හෝ භාවනාවේ යෙදී සිටියත් දින ගණනක් යන තෙක් මනස තුළ නිශ්චලතාවයක් හා ශාන්ත භාවයක් පවතියි. මනස මේ අන්දමට ශාන්ත ව හා නිශ්චල ව පවතින විට එය පිරිසුදුය. අප අත්දකින දෙය කුමක් වුව ද මනස විසින් එය විමසුමට ලක් කරනු ලබයි. මෙය සමාධියේ ඵලයකි.

ඉටු කිරීම පිණිස සමාධියට එක් කායභියක් ද, ශීලයට තවත් කායභියක් ද, ප්‍රඥාවට වෙනත් කායභියක් ද තිබේ. මෙය රෝදයක් බඳුය. සන්සුන් මනසක් තුළින් මේ සියල්ල ඔබට ම දකගත හැකි වෙයි. මනස නිශ්චලතාවයට පත් වූ විට ඒකාග්‍රතාවය හා සංවරය ඒ තුළ ඇති වෙයි. ප්‍රඥාවේ හා සමාධියේ ශක්ති බලය නිසා එය එසේ වෙයි. වඩාත් ඒකාග්‍ර වන විට එය වඩාත් සියුම් වෙයි. නැවතත් ආපස්සට පවිත්‍ර භාවය වැඩි වීම සඳහා එය ශීලයට ශක්තිය ලබා දෙයි. ශීලය වඩාත් දියුණු වන විට එය සමාධිය දියුණු කිරීම සඳහා උපකාරී වෙයි. ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව යන මේවා එකිනෙකට උපකාරී වෙයි. ඒවා අතර එකට බැඳී ගත් සම්බන්ධතාවයක් පවතින්නේ මේ ආකාරයෙනි. අවසානයේ මාගීය තුළින් පහළ වන මෙම ශක්තිය අප රැක ගත යුතුයි. මක්නිසා ද යත් විදර්ශනාව හා ප්‍රඥාව වෙත අප යොමු කරවන ශක්තිය එය වන නිසාය.

භාවනානුයෝගියාට විශාල අවුඩක් හෝ විශාල යහපතක් හෝ ගෙන දීමේ හැකියාවක් සමාධිය තුළ තිබේ. එය එකක් හෝ අනික හෝ පමණක් ගෙන එන්නේ යැයි ඔබට පැවසිය නො හැකිය. ප්‍රඥාව නොමැති පුද්ගලයාට එය අවුඩදායකය. නමුත් ප්‍රඥාව ඇති පුද්ගලයාට එයින් සැබෑ වූ යහපතක් උදා කර ගත හැකිය. ඔහු විදර්ශනාව වෙත යොමු කරවීමට එයට හැකි වෙයි.

භාවනානුයෝගියාට වඩාත් අවුඩදායක විය හැක්කේ ගැඹුරු නිශ්චල සමාධිය වන ධ්‍යානයයි. මෙම සමාධිය මහත් සැනසිලි සුවයක් උදා කර දෙයි. සැනසිලි සුවය නිසා ඒ තුළ ශ්‍රීති සුවයක් පහළ වෙයි. ශ්‍රීති සුවය පවතින විට හුදෙක් ඒ සුවදායක හැඟීම තුළ රැඳී සිටීමට භාවනානුයෝගියාට අවශ්‍ය වෙයි. දීඝී කාලයක් භාවනා පුහුණු කළ විට ඉක්මනින් ම සමාධියට පිවිසීමේ ප්‍රවණතාවයක් කෙනකු තුළ ඇති වෙයි. භාවනා අරමුණු වැටහීමට පටන් ගත් සැණින් මනස සමාධියට පත් වෙයි. යමක් විමර්ශනය කර බැලීම සඳහා එයින් වෙන් වීමට භාවනානුයෝගියාට අවශ්‍ය නො වෙයි. ඔහු හුදෙක් එම සතුට තුළ ම ඇණ හිටියි. මෙය හුදෙක් භාවනා පුහුණු වන්නන්ට අන්තරායකාරී තත්වයකි.

අප යොදා ගත යුතු සමාධිය උපචාර සමාධියයි. මනස සැහෙන තරමින් සමාධිගත වූ විට එතුළින් බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වය දෙස එබී බැලීමක් සිදු වෙයි. නිසල මනසකින් යුතු ව පිටත බලා හිඳීම නිසා ප්‍රඥාව පහළ වෙයි. මෙය වටහා ගැනීම තරමක් අපහසුය. මක්නිසා ද එය බොහෝ දුරට සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ කල්පනා කිරීමක් හෝ සිතින් සිතා ගැනීමක් හෝ මෙන් නොවන නිසාය. කල්පනා කිරීම ඇති විට මනස තුළ ශාන්ත භාවය නො පවතියි යනුවෙන් අප සිතීමට පුළුවන. නමුත් ඇතිසැටියට අනු ව බලන විට එම කල්පනා කිරීම පවතිනුයේ ඒ සමාධි භාවය තුළ මය. මෙනෙහි කර බැලීම පවතින නමුත් මනසට එයින් බාධා සිදු නො වේ. කල්පනාව

යොදවා ගනු ලබන්නේ මනස ගැන ම මෙනෙහි කර බැලීමට මිස එය අරමුණකින් තොර ව කරනු ලබන කල්පනා කිරීමක් හෝ අනුමාන වශයෙන් කරනු ලබන සිතා ගැනීමක් හෝ නොවන නිසාය.

එය ශාන්ත භාවයෙන් යුක්ත මනසක් තුළින් පැන නගින දෙයකි. මෙය හඳුන්වනු ලබන්නේ “නිශ්චල භාවය තුළින් දැනගැනීම හා දැනගැනීම තුළින් නිශ්චලභාවය” යනුවෙනි. එය හුදෙක් සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ කල්පනා කිරීමක් හෝ සිතීන් මවා ගැනීමක් හෝ වේ නම් මනස සාමකාමී බවින් තොර වේ. එය කැළඹීමෙන් යුතු වේ. නමුත් මා පවසන්නේ ඒ සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ කල්පනා කිරීම ගැන නො වේ. සාමකාමී මනසක් තුළින් පහළ වන හැඟීම ගැනය. මෙනෙහි කිරීම යනුවෙන් එය හඳුන්වනු ලැබේ. ප්‍රඥාව නිසැක වශයෙන් උදා වන්නේ මේ තුළිනි. එබැවින් මනස තුළ සම්මා සමාධිය හෝ මිත්‍යා සමාධිය හෝ පහළ වී තිබීමට පුළුවන. සමාධියට පත් වී ඇතත් මනස ඒ ගැන කිසි දෙයක් නොදැන තිබීම මිත්‍යා සමාධියයි.

පැය දෙකක් හෝ මුළු දවසක් හෝ තුළ වුව ද කෙනකුට භාවනාවේ යෙදී සිටිය හැකි නමුත් මනස ගමන් කළේ කුමන දිසාවකට ද, සිදු වූයේ කුමක් ද යන්න ගැන මනස නො දනී. ඒ තුළ සමාධියක් ඇතත් එය එපමණකි. එය හොඳින් මුවහත් කළ පිහියක් ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා නොසැලකිලිමත් වීම වැනිය. එබඳු සමාධිය රැවටිලිමත් ස්වභාවයේ එකකි. මක්නිසා ද ඒ ගැන සුලභ දැනීමක් ඒ තුළ නොමැති නිසාය. අවසාන පරමාර්ථය වෙත තමා දැනටමත් පත්වී ඇති බව භාවනා යෝගියා සමහර විට සිතීමට පිලිවන. එම නිසා ඔහු වෙත කිසිවක් ගැන සොයා බැලීමට වෙහෙස නො ගනියි. මෙම තත්ත්වය තුළ සමාධිය සතුරකු බවට පත්විය හැක. හරි හා වැරදි දෙය ගැන දැනීමක් නැති නිසා ඒ තුළින් ප්‍රඥාව පහළ වීමට නො හැකිය.

සමාධි භාවයේ කුමන තත්ත්වයක් කරා පැමිණ සිටියත්, දැනීම පවතිනුයේ නිවැරදි සමාධිය තුළයි. මනා සිහිය හා පැහැදිලි අවබෝධය ඒ තුළ පවතී. ප්‍රඥාව පහළ කරවිය හැකි සමාධිය මෙයයි. කෙනකුට ඒ තුළ මුළා වීමට නො හැකිය. මේ බව භාවනා පුහුණු වන්නන් හොඳින් ම වටහා ගත යුතුයි. මෙම දැනීමෙන් හෙවත් සතියෙන් තොර ව කටයුතු කිරීමට ඔබට නො හැකිය. මුල පටන් අවසානය තෙක් එය දිගට ම පැවතිය යුතුයි. මෙවැනි සමාධියක් තුළින් කිසි අනර්ථකාරීත්වයක් සිදු නො වෙයි.

සමාධිය තුළින් යහපත උද වන්නේ කොතැනින් ද, ප්‍රඥාව උදා වන්නේ කෙසේ ද? යන්න ගැන විමසිලිමත් වනු ඇත. නිවැරදි සමාධිය දියුණු කර ගත් විට ඒ තුළින් ප්‍රඥාව පහළ වී මේ අවස්ථාව කුමන මොහොතක දී හෝ උදා වීමට පිළිවන. ඇස රූපයක් දකින විටත්, කනට ශබ්දයක් ඇසෙන විටත්, නාසයට ගඳ සුවඳ දැනෙන විටත්, දිවට රස ලැබෙන විටත්, ශරීරයට ස්පර්ශය දැනෙන විටත්, මනස අරමුණු ගන්නා විටත්, ඉරියව් තුළින් පහළ වන අරමුණු තුළත්, පවතින සැබෑ ස්වභාවය ගැන මනස දැනීමෙන් යුතු ව පවතියි. එය ඒවා පසුපස නො යයි. මනස තුළ ප්‍රඥාව පවතින විට එය “තෝරාබේරා ගැනීමක” නො යෙදෙයි. අප කුමන ඉරියව්වකින් සිටියත් එසේ සිටිනුයේ සතුටේ හා අසතුටේ පහළ වීම ගැන සම්පූර්ණ දැනීමෙන් යුතු වය. අපි මේ දෙක ම යන්න හරිමු. ඒවායේ එල්ලී නො ගනිමු. මෙය සෑම ඉරියව්වක් තුළ ම පවත්නා නිවැරදි පුහුණුව වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

සියලු ඉරියව් යන මෙම වචනවලින් අදහස් කරනුයේ කායික ඉරියව් පමණක් නො ව සත්‍යය සම්බන්ධ සිහිය හා පැහැදිලි අවබෝධය පවතින මනස යන මේවා ද අදහස් කෙරේ. නිවැරදි සමාධිය දියුණු කළ විට ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ මේ ආකාරයටය. එය විදර්ශනාව හෙවත් සත්‍යයේ අවබෝධය වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. සැනසිලි සුවය ඕලාර්ක හා සියුම්



වශයෙන් දෙයාකාරයකට පවතී. සමාධිය තුළින් පහළ වන සැනසිලි සුවය ඕලාර්කය. මනස ශාන්ත බවට පත්වූ විට ජීවිතය ඇති වෙයි. මනස විසින් එය සැනසිලි සුවය ලෙස බාරගනු ලබයි. නමුත් සතුට හා අසතුට යන මේ දෙක ම පැවැත්ම හා ඉපදීම නම් වෙයි. සතුට හා අසතුට යන මේවා නිසා ඉපදීම හා මරණය යන සංසාර චක්‍රයෙන් ගැලවීමක් නො ලැබෙයි. අප තවමත් ඒවා අල්ලා ගෙන සිටින නිසා එය එසේ වෙයි. එම නිසා සතුට යනු සැනසිලි සුවය නො වේ.

අනික් ආකාරයේ සැනසිලි සුවය ප්‍රඥාව තුළින් ම පහළ වන්නකි. මෙහි දී සතුට යන්න සැනසිලි සුවය වශයෙන් අපි පටලවා නො ගනිමු. සතුට හා අසතුට යන දෙක සැනසිලි සුවය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම තුළින් දැනගන්නා වූ මනස ගැන අපි දැන ගනිමු. ප්‍රඥාව තුළින් පහළ වන සැනසිලි සුවය යනු සතුට නො වේ. නමුත් සතුට හා අසතුට යන දෙකෙහි සත්‍යය දැනගන්නා වූ දෙය එයයි. එයට එම තත්ත්වයන් කෙරෙහි එල්ලිගෙන සිටීමේ ප්‍රශ්නයක් පැන නො නගීය. එය ඒවා අභිබවා යයි. සෑම බෞද්ධ භාවනාවක් තුළින් ම ලබා ගැනීමට අපේක්ෂා කරන අවසාන පරමාථීය වනුයේ ද මෙයයි.





## මැදුම් පිළිවෙත පවතිනුයේ අප තුළ මය

බුදු දහමින් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ නපුර අතහැර යහපත වගා කර ගැනීම පිළිබඳ වය. නපුර අතහැර දමා යහපත වගා කර ගත් පසු අප ඒ දෙක ම අත්හළ යුතුය. කුසලාකුසල තත්ත්වයන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ඒවා සම්බන්ධ ව සෑහෙන තරම් දේවල් අප විසින් දැනටමත් අසා දැන ගෙන තිබේ. එම නිසා මෙම දෙවැදෑරුම් ක්‍රමය තුළින් ගැලවීමේ පිළිවෙත, එනම් මැදුම් පිළිවෙත, ගැන කථා කිරීමට මම සතුටු වෙමි.

බුදුන් වහන්සේගේ සියලු දේශනාවන් හා ඉගැන්වීම් තුළ ඇත්තේ එකම පරමාර්ථයකි. එනම් මේ වන තෙක් දුකෙන් නිදහස් නොවී සිටින අයට ඒ සඳහා මාගීය පෙත්වා දී මය.

දේශනාවන් පවතිනුයේ ඒ වෙනුවෙන් නිවැරදි අවබෝධය ලබා දීම පිණිසය. නිවැරදි අවබෝධය නැති විට සැනසිලි සුවය ලැබීමට නො හැකිය.

බුද්ධත්වය ලැබීමෙන් පසු පැවැත්වූ මුල් ම දේශනාවෙන් ප්‍රකාශ වූයේ සියලු ම බුදුවරයාණන් වහන්සේලා විසින් දේශනා කරන ලද අන්ත දෙකක් ගැනය. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හා අත්තකිලමටානුයෝගය නමින් ඒවා හැඳින්වෙයි. මෙම ක්‍රම අප මුලාව වෙත රැගෙන යනු ලබන මාගී දෙකකි. ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ යෙදෙන අය මේවා එකකින් අනිකට මාරු වෙමින් මේවා තුළ ම රැඳී සිටිය යුතු වෙයි. ඔවුන්ට ඒ තුළින් කිසි දිනක සැනසිලි සුවය නො ලැබෙයි. සංසාරය තුළ කරකැවෙන මාගී දෙක මේවාය.

ධර්මය තුළ පවතින මැදුම් පිළිවෙත කිසි දිනක හෝ නොදැක සියලු සත්ත්වයන් මේ අන්ත දෙක තුළ හිර වී සිටින බව බුදුන් වහන්සේ විසින් දැකගන්නා ලදී. ඒවායින් ඇති වන ප්‍රතිවිපාකයන් ඉස්මතු කර දැක්වීම සඳහා උන්වහන්සේ විසින් ඒවා පෙන්වා දෙන ලදී. මේ අන්ත දෙක තුළ අප තවමත් හිර වී සිටින නිසාත්, අප තුළ තවමත් ආශාව පවතින නිසාත්, අපි ඒවායේ ආධිපත්‍යයට යට වී සිටිමු. මෙම මාගී තුළින් මිනිසුන් සිහි මුලාවට පත්වන බවත්, ඒවා භාවනානුයෝගීයකුගේ මාගී හෝ සැනසිලි සුවය ලැබීමේ මාගී හෝ නො වන බවත් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. සරල වශයෙන් ගත් විට ඉන්ද්‍රියන් පිනවීම හා වදහිංසා පමුණුවා ගැනීම යන මේවා මන්දෝක්ඛානී භාවයේ හා නොඉවසිලිමත් භාවයේ ක්‍රම වේ. ඔබේ අභ්‍යන්තරය ඔබ මොහොතින් මොහොත විමර්ශනය කර බලන විට නොඉවසිලිමත් භාවයේ ක්‍රමය වන තරහ යනු දුක ඇති කරවන මාගීයක් බව ඔබ දැකගන්නෙහිය. ඒ තුළ ඇත්තේ හුදෙක් දුෂ්කරත්වය හා දුක් වේදනාව පමණකි.

ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමෙන් නිදහස් වීම සතුටින් නිදහස් වීමය. සතුට හා අසතුට යන මේවා සැනසිලි සුවයට අදාළ වන තත්ත්වයන් නො වේ. මේවා තමා තුළ තිබීමට ඉඩ නොහරින ලෙස බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. නිවැරදි භාවනා පුහුණුව වශයෙන් සැලකෙනුයේ මෙයයි. මැදුම් පිළිවෙත වනුයේත් මෙයයි.

මැදුම් පිළිවෙත යන මේ වචනවලින් අපගේ ශරීරය හා කථාව ගැන ප්‍රකාශ කිරීමක් සිදු නො වේ. ඒවායින් දක්වෙනුයේ මනසයි. අසතුටු අරමුණක් පහළ වූ විට එය මනස කෙරෙහි බලපවත්වමින් ඒ තුළින් අසහනකාරී තත්ත්වයක් මතු වෙයි. මනස අසහනකාරී බවට පත් වී වලනය වූ විට එය නිවැරදි ක්‍රමය නො වේ. සතුට ඇති කරවන මානසික අරමුණක් පහළ වූ විට මනස එම සතුට කෙරෙහි ඵල්ලෙයි. නිවැරදි ක්‍රමය එය ද නො වේ.

මිනිසුන් වන අපි සතුට ගැන ලැදියාවක් දක්වමු. අසතුට ගැන ලැදියාවක් නො දක්වමු. නමුත් සැබෑ වශයෙන් නම් සතුට යනු හුදෙක් දුකෙහි ම සියුම් ස්වරූපයකි. තනිකර දුක එහි ඕලාර්ක ස්වරූපයයි. සතුට දුක යන දෙක සජීයකුට උපමා කළ හැකිය. අසතුට යනු සජීයාගේ හිසය. සතුට යනු උගේ වලිගයයි. හිස සැබෑ වශයෙන් භයානකය. ඒ තුළ විෂ දළ පිහිටා ඇත. එය ඇල්ලූ සැණින් උඟ පහර දෙයි. හිසෙන් පමණක් නො ව වලිගයෙන් ඇල්ලුවත් උඟ ආපස්සට කැරකී ඒ ආකාරයට ම පහර දෙයි. එය එසේ වන්නේ හිස හා වලිගය අයත් වන්නේ එක ම සජීයාට වන නිසාය.

සතුට හා අසතුට, ප්‍රීතිය හා දුක යන මේවා මේ ආකාරයට ජනිත වන්නේ තණ්හාව නමැති මූලයෙනි. එය හුදෙක් මායාවක් ම පමණි. එම නිසා සතුටින් සිටිය ද ඔබ තුළ සැනසීමක් නැත. ඔබටත් හොරා එය පැමිණීමට ඉඩ ඇත. මෙය හුදෙක් අර සජීයාගේ වලිගයෙන් අල්ලා ගැනීමට සමානය. වලිගය අත නොහැරිය හොත් ඔබ ඒ සජීයාගේ සපා කෑමට ගොදුරු

වන්නෙහිය. එම නිසා සජීයාගේ වලිගය හෝ හිස එනම්, කුසල හෝ අකුසල නියාමයන් යන මේවා හව වක්‍රය තුළ හුදෙක් අවසානයක් නොමැති ව පවතින ගති ලක්ෂණයන්ය.

සැනසිලි සුවය සඳහා මාවත වශයෙනුත්, අවබෝධත්වය සඳහා ක්‍රියා මාගීය වශයෙනුත්, බුදුන් වහන්සේ නියම කොට වදාළේ ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාවයි. නමුත් මේවා බුදු දහමේ හරය වශයෙන් ගණන් නො ගැනේ. ඒවා හුදු මාගීය පමණක් ම වෙයි. බුදු දහමේ නියම හරය සැනසිලි සුවයයි. එම සැනසිලි සුවය සියලු දේවල් තුළ පවත්නා යථා ස්වභාවය දැක ගැනීම තුළින් උදා වෙයි. සතුට හා අසතුට ගැන සමීප ලෙස විමර්ශනය කරන විට එම දේවල් සැනසිලි සුවය නො වන බව අපට දැකගත හැකි වෙයි. සත්‍යය යනු එවැනි කිසිවක් නො වේ.

සොයා දැනගන්නා ලෙසත්, විමර්ශනය කර බලන ලෙසත්, බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාරන ලද මනස එනම්, මිනිස් මනස ගැන දැකගත හැකි වන්නේ ඒ තුළ පවත්නා ක්‍රියාකාරිත්වය තුළිනි. ප්‍රකෘති මනස මැණබැලීම සඳහා කිසිවක් නො පවතියි. එය දැන ගැනීමට ක්‍රමයක් ද නැත. ඊට ම අයත් ප්‍රකෘති ස්වභාවය තුළ එය නොකැළඹී නිශ්චලව පවතියි. සතුට පහළ වන විට සිදු වනුයේ මනස අරමුණක් තුළ මංමුලා වීමකි. එම නිසා ඒ තුළ වලනයක් හටගනියි. මේ ආකාරයෙන් වලනය වන විට එම අරමුණු අල්ලා ගැනීමක් ඒ තුළ සිදුවන අතර ඒවා කෙරෙහි ඇලීමක් ද හටගනියි.

පුහුණුවේ මාගීය බුදුන් වහන්සේ විසින් සම්පුණ්ණියෙන් පැහැදිලි කර දී ඇත. නමුත් අප ඒ අනුව තවමත් පුහුණු වී නැත. එසේ කර ඇත්නම් එය වචනයෙන් පමණකි. අපේ සිත් කථාව සමග තවමත් එකමුතු බවට පත්වී නැත. අපි හුදෙක් ප්‍රලාප බස් දොඩවමින් සිටිමු. නමුත් බුදු දහමේ පදනම වනුයේ වචනයෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකි, අනුමාන වශයෙන් ගත

හැකි යමක් නො වේ. යථාර්ථය සම්බන්ධ ව පවත්නා පූර්ණ අවබෝධය එහි සැබෑ පදනමයි. යම් අයකු විසින් මෙම යථාර්ථය දැකගනු ලැබුයේ නම් එම අයට ඒ ගැන ඉගැන්වීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. එය නොදන්නා අයකු ධර්මයට සවන් දී ගෙන සිටියත් ඔහුට එය නො ඇසෙයි. තථාගතයන් වහන්සේ තමා කරනුයේ “මාගීය පෙන්වා දීම පමණකි” යනුවෙන් දේශනා කළේ ඒ නිසාය. උන්වහන්සේට ඔබ වෙනුවෙන් පුහුණුවේ යෙදීමට නො හැකිය. මක් නිසා ද? සත්‍යය යන්න වචනයෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකි හෝ වෙනත් අයට බෙදා දිය හැකි හෝ යමක් නො වන නිසාය.

දේශනාවන් හැම එකක් ම හුදෙක් උපමාවන් හා සැසඳීම් වන අතර ඒවා සත්‍යය දැකගැනීම සඳහා මනසට උපකාර විය හැකි දේවල්ය. අපි සත්‍යය නොදැක සිටින විට දුකට භාජනය වෙමු. ඔබ එක් උදෑසනක වැඩට යමින් සිටින අතර විදියේ අනික් කෙළවරේ සිටි මිනිහෙක් මහ හයියෙන් බැණ වදිමින් ඔබට නිග්‍රහ කෙළේය යන්න නිදසුනක් ලෙස ගන්න. ඔබේ මනස තුළ පවතින සාමාන්‍ය ස්වභාවය මෙම බැණ වදීම ඇසුන මොහොතේ ම වෙනස් වෙයි. නොමනා දෙයක් ලෙස ඔබට හැඟෙයි. ඒ ගැන ඔබ තුළ තරහක් හා වේදනාවක් හෝ හටගනියි. ඒ මිනිසා ඔබට මේ ආකාරයෙන් බැණ වදිමින් රැ දහවල් එහාට මෙහාට සක්මන් කරයි. එය ඇසෙන විට ඔබේ තරහ තවතවත් ඇවිස්සෙයි. ඔබ නිවසට පැමිණි විටත් සිටිනුයේ තරහින් මය. මක් නිසා ද එකටඑක කරමින් ඔහුගෙන් පළිගත යුතුයයි සිතෙන නිසාය.

මේ අතර තව මිනිසෙක් ඔබේ නිවස වෙත දින කීපයකට පසු පැමිණ මෙසේ කියයි: “එදා ඔබට බැන්න අර මිනිහා, අපෝ! ඒ උම්මත්තකයෙක්. මොළය නරක් වූන මිනිහෙක්. ඔහු මොනව කීවත් කිසිකෙනෙක් එය ගණන් ගන්නේ නෑ.” මෙය ඇසුන විගසින් ඔබ තුළ යම් සහනසිලී බවක් ඇති වූ බව ඔබට හැඟෙයි. මේ නිසා මෙතුවක් කල් ඔබ තුළ තෙරපෙමින්

තිබූ කරභව හා වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් ම වාගේ දිය වී යයි. ඒ මක්නිසා ද? ඔබ දැන් කාරණය සම්බන්ධ නියම තත්ත්වය දන්නා නිසාය. මීට පෙර ඔබ එය නුදුටුවෙහිය. ඒ නිසා ඔහු සාමාන්‍ය මිනිසකු ලෙස සිතුවෙහිය. ඔබ තුළ ඔහු කෙරෙහි ද්වේශයක් ඇති විය. ඒ ආකාරයට ඔබ තේරුම් ගත් නිසා ඔබට දුකක් විඳීමටත් සිදු විය. සියල්ල වෙනස් වූයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැනගත් ඇසිල්ලෙනි.

“අපෝ! එයා උම්මත්තකයෙක්” සියල්ලක් ම පැහැදිලි වූයේ එයිනි. මෙය වැටහීමෙන් සහනයක් දැනුනේ දැන් එය දන්නා නිසාය. දැනගැනීමෙන් පසු ඔබට එය අතහැර දැමීමට පුළුවන් විය. සත්‍යය නොදන්නා විට ඔබ ඒ කෙරෙහි එල්ලී ගෙන සිටියෙහිය. පර්භව කළ මිනිහා සාමාන්‍ය අයකු වශයෙන් සිතා සිටි විට ඔහු මරා දැමීමට පවා පුළුවන්කමක් ඔබ තුළ ඇති විය. නමුත් ‘ඔහු පිස්සෙක්ය’ යන සත්‍යය සොයා ගත් විගස ඔබේ සිතට සහනයක් ඇති විය. සත්‍යය වටහා ගැනීම නම් මෙයයි.

ධර්මය දැකගන්නා පුද්ගලයෝ ද මෙවැනි ම අත්දැකීමක් ලබති. ඇලීම, පිළිකුල හා මූලාව අතුරුදහන් වන විට එය සිදු වන්නේ මේ ආකාරයටය. එය නොදැන සිටින තාක් කල් ඔබ සිතමින් සිටින්නේ “කුමක් කරන්ට ද? ආශාව හා පිළිකුල අධික වශයෙන් මා තුළ තිබේ” යනුවෙන්ය. මෙය පැහැදිලි ලෙසට කරන දැනගැනීමක් නො වේ. එය අර පිස්සු මිනිසා හොඳ සිහියෙන් සිටින අයෙක්ය යනුවෙන් කරන කල්පනාව වැනිය. ඒ මිනිසා බොහෝ කාලයක් උමතු රෝගයෙන් පෙළුන බව අන්තිමට දැනගත් විට සිත තුළ වූ කණස්සල්ල පහ විය. මේ තත්ත්වය පෙන්වා දීම වෙනත් කෙනකුට සිදු කළ නො හැකිය. ඇලීම මූලිනුපුටා දමමින් එය පිටත් කර යැවිය හැක්කේ මනස විසින් ම මනස දකගත් විට පමණය. සංස්කාරයන් වශයෙන් අප විසින් හඳුන්වනු ලබන මෙම ශරීරය ද එබඳුමය.



එය හරයක් ඇති සැබෑ දෙයක් හෝ සැබෑවින් සිටින සත්ත්වයකු හෝ නො වන බව බුදුන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කරන ලද නමුත් අපි ඒ කෙරෙහි ඵල්ලී ගෙන සිටිමු. කථා කිරීමට හැකි නම් එය මුලු දවස පුරාම පවසනු ඇත්තේ “ඔබ මාගේ ස්වාමියා නො වේ” යනුවෙනි. ඒ බව ඇත්ත වශයෙන් නිකර ම පාහේ පැවසෙන නමුත් ධර්මයේ භාෂාව නිසා එය අපට නො තේරෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් අපේ පසිඳුරන් වන මේ ඇස, කන, දිව, නහය හා සිරුර ගැන බලමු. නිරතුරු වෙනස් වෙමින් පැවතියත් ඒවා එසේ වීමට අපෙන් අවසර ඉල්ලා සිටී බවක් කිසි දිනක අසා නැත. හිසරදයක් හෝ උදරාබාධයක් හෝ ඇති වන විට ශරීරය ඒ සඳහා කල් ඇතිව අවසරයක් ඉල්ලා නො සිටියි. හුදෙක් ඊට අයත් ස්වාභාවික ක්‍රමයක් අනුගමනය කරමින් එය ක්‍රියා කරයි. කිසිවකුට ශරීරයේ අයිතිකරු වීමට එය ඉඩ නොදෙන බව මෙයින් පෙන්නුම් කෙරෙයි. ශරීරයට අයිතිකරුවකු නැත. බුදුන් වහන්සේ විසින් එය හිස් දෙයක් වශයෙන් දේශනා කර තිබේ.

අපට ධර්මය නොවැටහෙන හෙයින් සංස්කාරයන් ද නො වැටහෙයි. ඒවා අප වශයෙනුත්, අපට අයත් දේවල් වශයෙනුත් නොඑසේ නම් අනුන් සතු දේවල් වශයෙනුත් අපි භාර ගනිමු. අල්ලා ගැනීම හෙවත් තෘෂ්ණාව ඇති වන්නේ මේ නිසාය. තෘෂ්ණාව ඇති වූ විට භවය (පැවැත්ම) පහළ වෙයි. භවය නිසා උත්පත්තිය ඇති වෙයි. උත්පත්තිය නිසා මහලු වයස, රෝගාබාධ, මරණය වැනි දුක් රාශියක් පහළ වෙයි. මෙය සංස්කාර ධර්මයන් පහළ වීමේ ක්‍රියා දාමය වන පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයයි. අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාරයන්ගේ පහළ වීම ද, සංස්කාරයන් නිසා විඤානයේ පහළ වීම ද යනාදී වශයෙන් අපි පවසමු. මේ සියල්ල හුදෙක් අපේ මනස තුළ ම පහළ වන සිදුවීම්ය. අකමැති දෙයක ස්පශීය ලබන විට අප තුළ සතිය නොපැවැතිය හොත් ඒ තුළ තිබෙනුයේ අවිද්‍යාවයි. ඒ හා සමග දුක භටගනියි. නමුත් මෙම ක්‍රියා දාමය මනස තුළ එතරම් ශීඝ්‍රාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වන නිසා අපට එය හසුකර

ගැනීමට නො හැකිය. එය ගසකින් බිමට වැටෙන විට ඇති වන තත්ත්වයට සමානය. ගසෙන් බිමට වැටෙන විට ඒ බව දැනගැනීමටත් පෙර ඔබ “දඩාස්” ගා බිමට වැටෙන්නෙහිය.

පට්ඨවසමුප්පාද ධර්මයන් පහළ වීමේ දී සිදුවන ක්‍රියාවලිය ද මෙබඳුය. පිටක පොත් අනු ව ඒවා බෙද වෙන් කරන විට අප පවසනුයේ “අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාරයන් ද, සංස්කාරයන් නිසා විඤානය ද, විඤානය නිසා නාම-රූප ද, නාම-රූප නිසා සලායතනය ද, සලායතනය නිසා ස්පඪිය ද, ස්පඪිය නිසා වේදනාව ද, වේදනාව නිසා තණ්හාව ද, තණ්හාව නිසා උපාදනය ද, උපාදනය නිසා භවය ද, භවය නිසා ඉපදීම ද, ඉපදීම නිසා මහලු වයස, රෝගපීඩා, මරණය යනාදී සියලු ආකාරයේ දුක්දෙමිනස් හා පීඩනයන් පහළ වෙයි” යනුවෙනි. නමුත් සත්‍යයට අනු ව ඔබ අකැමති යම් දෙයක ස්පඪිය ලත් සැණින් ඔබ තුළ දුක පහළ වෙයි. ඇත්ත වශයෙන් නම් ඒ දුක් වේදනාවේ දැනීම සමුප්පාද ධර්මයන් හටගැනීමේ මුලු ක්‍රියාවලියේ ම ප්‍රතිඵලයකි. තම මනස ගැන විමර්ශනය කර බලමින් ඒ ගැන පුණී අවබෝධයක් ලබා ගන්නා මෙන් බුදුන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාට දේශනා කළේ ඒ නිසාය.

මිනිසුන් මේ ලෝකයට බිහි වන විට ඔවුනට නම් නො තිබෙයි. නම් දෙනු ලබන්නේ ඉපදුන පසුය. මෙය සම්මුතියකි. මිනිසුන්ට නම් දෙනු ලබන්නේ අපේ පහසුව තකාය. එක්එක් අයට හඬගා කථා කිරීම සඳහාය. අපේ පිටක පොත් ද ඒ ආකාර වෙයි. යථාර්ථය ඉගෙනීමේ පහසු ව සඳහා අපි එහි ඇති හැම දෙයක් ලේබල් ගසා කොටස් කරමු. මේ අනුව හුදෙක් හැම දෙයක් ම සංස්කාරයෝය. සංස්කාරයන්ගෙන් හටගත් දේවල ස්වභාවය ඒවායේ ප්‍රකෘති ස්වභාවයයි. ඒවා හුදෙක් අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. ඒවා තුළ ස්ථිර ස්වභාවයක් නො පවතියි. මේවා ගැන ස්ථිර ආකාරයේ වැටහීමක් ද අප තුළ නො තිබෙයි. එමනිසා අප තුළ ඇති දැකීම වැරදි එකකි. මේ වැරදි දැකීම වනුයේ

සංස්කාරයන් අප වශයෙන් ගැනීම, අප සංස්කාරයන් වශයෙන් ගැනීම නොඑසේ නම් සතුට හා අසතුට අප වශයෙන් ද, අප සතුට හා අසතුට වශයෙන් ද ගැනීමය. දේවල්වල යථා ස්වභාවය සම්පූර්ණ වශයෙන් හා පැහැදිලි ව දැකීම මෙය නො වේ. අපේ ආශාවන් අනුව පැවතීමට මෙම දේවල්වලට බල කළ නොහැකි බවත්, ඒවා අනුගමනය කරන්නේ හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයාගේ ක්‍රියා පිළිවෙත් බවත් මෙහි ඇති සැබෑ තත්ත්වයයි.

මෙය විදහා දැක්වීම සඳහා යොදා ගනු ලබන සැසඳීම බලන්න. ඔබ දෙසට වේගයෙන් හඹා එන මොටෝරයවලින් හා ට්‍රැක් රථවලින් යුත් මහා මාගීයක් මැදට ගොස් ඔබ වාඩිවන්නෙහි යයි සිතන්න. ඔබ දෙසට හඹා එන එම රථ ගැන කෝපයට පත්වෙමින් “මෙහාට එන්න එපා, මෙහාට එන්න එපා” යනුවෙන් හඬ නගා කෑ ගැසීමට ඔබට නුපුළුවන. එය කාටත් පොදු මහා මාගීයක් නිසා එසේ පැවසීමට ඔබට නො හැකිය. එසේ නම් ඔබට කළ හැකි දෙය කුමක් ද? පාරෙන් ඉවත් වීමය. මෝටර් රථවලට දිවීමට ඇති තැන මහපාරයි. ඒ තුළ මෝටර් රථ දිවීම එපා නම් එයින් දුකට පත්වන්නේ ඔබ මයි.

සංස්කාරයන් සම්බන්ධ ව පවත්නා තත්ත්වය ද එසේ මය. වාඩි වී භාවනා කරන විට ශබ්දයක් ඇසුන හොත් අප පවසන්නේ සංස්කාරයන් අපට කරදර කිරීම සඳහා පැමිණ ඇති බවයි. ‘අපොයි! ඒ ශබ්දය අපට කරදර කරනවා’ යනුවෙන් ඔබ සිතන්නෙහිය. ‘ඒ ශබ්දය අපට කරදර කරයි’ යනුවෙන් සිතන විට අපට ඒ අනුව දුක් විඳීමට සිදු වෙයි. ටික දුරක් ගැඹුරට විමර්ශනය කර බලන්නෙහි නම් ‘ශබ්දය වෙත ගොස් එයට කරදර කරන්නේ අප මය,’ යනුවෙන් ඔබට වැටහෙයි. ශබ්දය නම් හුදෙක් ශබ්දයකි. එලෙස තේරුම් ගත හොත් එයට වඩා වැඩි යමක් එහි නැත. එය එයින් ම කෙළවර වෙයි. අප දකිනුයේ ශබ්දය එක දෙයක් ලෙසත්, අප වෙනස්

දෙයක් ලෙසත්ය. ශබ්දය පැමිණෙන්නේ තමන්ට හිරිහැර පැමිණවීම සඳහාය යනුවෙන් තේරුම් ගන්නා තැනැත්තා තමන් ගැන ම දැක නොගන්නා අයෙකි. ඔහු සැබෑ ලෙසින් නො දකියි.

ඔබ ගැන ම ඔබ දකින විට ඇති වන්නේ සහනයකි. ශබ්දය නම් හුදෙක් ශබ්දයක් මය. ඔබ ගොස් එය බදා ගන්නේ කුමට ද? ශබ්දය වෙත ගොස් එයට සැබෑ ලෙසින් ම කරදර කළේ ඔබ මය යනුවෙන් ඔබ දැකගන්නෙහිය. සත්‍යයේ සැබෑ දැනුම නම් මෙයයි. ඔබ දෙපැත්ත ම දැනගන්නෙහිය. ඒ නිසා ම සැනසිලි සුවය ද ලබන්නෙහිය. ඔබ දැක ගන්නේ එක් පැත්තක් පමණක් නම් ඒ නිසා භට ගැනෙනුයේ දුකකි. දෙපැත්ත ම දැක ගන්නා විට ඔබ විසින් අනුගමනය කරනු ලබන්නේ මධ්‍යම මාගීයයි. මනස සම්බන්ධ ව නිවැරදි පුහුණුව යනු මෙයයි. මෙය “අවබෝධය දිගහැර ගැනීම” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි.

මේ ආකාරයෙන් සියලු සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය අනිත්‍ය භාවය හා මරණයයි. නමුත් ඒවා රඳවා තබා ගැනීමට අපට අවශ්‍ය වෙයි. එම සංස්කාරයන් එහාට මෙහාට ගෙන යමින් ඒවාට ඇලුම් කරන අතර ඒවා සැබෑ දේවල් වශයෙන් තිබීමටත් අපට අවශ්‍ය වෙයි. සත්‍ය නොවන දේවල් තුළින් සත්‍යය සොයා ගැනීම ද අපට අවශ්‍ය වෙයි. කෙනකු මේ ආකාරයට දෑක ගනිමින් සංස්කාරයන් තමා වශයෙන් ගන්නා හැම විටෙක ම ඔහු දුකට භාජනය වෙයි. මේ ගැන මෙතෙහි කර බලන මෙන් බුදුන් වහන්සේ අපට පවසා සිටියේක.

හික්ෂුවක, සාමන්තේර නමක් හෝ ගිහියෙක් ව සිටීමේ කාරණය මත ධර්මයේ පුහුණුව රඳා නො පවතියි. අවබෝධය නිවැරදි නම් අපි සැනසිලි සුවය කරා ළඟා වෙමු. ඔබ ඒ සඳහා පැවිද්දකු වුවත් නො වුවත් එයින් සිදු වන වෙනසක් නැත. ධර්මයෙහි පුහුණු වීමට හා ඒ ගැන මෙතෙහි කිරීමට

සෑම අයකුට ම අවස්ථාවක් තිබේ. මෙනෙහි කිරීම සඳහා අප සියල්ලන්ට ඇත්තේ එක ම එක් දෙයකි. සැනසිලි සුවය ලබන විටත් අප සියල්ලන් ම ලබන්නේ එක ම සැනසිලි සුවයකි. අනුගමනය කරන්නේත් එක ම මාගීයකි.

එම නිසා සංස්කාරයන්ගේ සත්‍යය දැකගැනීම සඳහා ගිහියන් හා භික්ෂූන් වහන්සේ වශයෙන් වෙනස්කමක් නොදක්වා බුදුන් වහන්සේ විසින් සියලු මිනිසුන්ට භාවනා පුහුණුව උගන්වා වදාරන ලදී. අපි මෙම සත්‍යය දැනගත් විට සංස්කාර ධර්මයන් අත්හැර දමමු. සත්‍යය අවබෝධ කර ගත් විට තවදුරටත් භවය හා උත්පත්තිය නො පවතියි. තවදුරටත් උත්පත්තියක් නැති වන්නේ කෙසේ ද? සංස්කාරයන් සම්බන්ධ සියලු සත්‍යය දැන සිටින නිසා තව දුරටත් උත්පත්තියක් සිදු වීමට අවකාශයක් නැත. සත්‍යය මුලුමනින් දැනගත් විට ඒ තුළ පවතිනුයේ සැනසිලි සුවයයි. දේවල්වල පැවතීම හෝ නොපැවතීම හෝ ගැන ප්‍රශ්නයක් නැත. ලාභය හා අලාභය අතර වෙනසක් නැත. මෙය අවබෝධ කර ගන්නා මෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. සැනසිලි සුවය යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ මෙයයි. සතුටින්, අසතුටින්, ප්‍රීතියෙන් හා දුකෙන් වෙන් ව පවතින සැනසිලි සුවය නම් මෙයයි.

උත්පත්තියට හේතුවක් නොපවතින බව අප දැක ගත යුතුයි. එය කොයි ආකාරයේ ඉපදීමක් ද? සතුට තුළින් ඇති වන ඉපදීමයි. ආශා කරන දෙයක් ලැබුණු විට අපි ඒ ගැන සතුටු වෙමු. එම සතුට කෙරෙහි එල්ලී ගැනීමක් නොකරන විට උත්පත්තියක් ද නො පවතියි. ඒ කෙරෙහි එල්ලී ගැනීමක් ඇති විට එය උත්පත්ති වශයෙන් හඳුන්වමු. එම නිසා යමක් ලැබෙන විට අපි සතුට තුළ නො ඉපදෙමු. යමක් නොලැබෙන විට ශෝකය තුළ නො ඉපදෙමු. උත්පත්තියක් මරණයක් නොපවතින තත්ත්වය මෙයයි. උත්පත්තිය හා මරණය යන දෙක දැක ගැනීමට හැකි වන්නේ සංස්කාරයන් කෙරෙහි එල්ලී ගනිමින් ආශාවෙන් යුතු ව ඒවා රැකබලා ගැනීම තුළය.

“යළි පැවැත්මක් මා වෙනුවෙන් නැත. තවුස් දිවිය කෙළවර විය. මගේ අන්තිම ජන්මය මෙයය” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ ඒ නිසාය. මෙයින් දැක්වෙනුයේ උන්වහන්සේ විසින් උත්පත්තියක් හා මරණයක් නොපවතින තත්ත්වය අවබෝධකර ගෙන සිටින ලද බවයි. “තමා විසින් ම දැකගන්න” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ට පෙන්වා දෙන ලද දෙය ද මෙයයි. ධර්මයේ නියම පුහුණුව වනුයේ ද මෙයයි. ඒ තුළට නොඵළඹී, මධ්‍යම මාගීය තුළට නොඵළඹී දුකෙන් ගැලවී ගත හැකි වෙනත් මහක් ඔබට නො තිබෙයි.



## දුරින් පවතින සැනසිලි සුවය

ධම්ම සම්බන්ධ පුහුණුව (භාවනා පුහුණුව) ඉතා වැදගත් වූවකි. ධම්ම පුහුණු නොකළ හොත් ඒ සම්බන්ධ ව අප තුළ පවතින දුකුම පුහු එකකි. එය දැනුමේ පිට පොත්ත පමණකි. යම් පලතුරක් ළඟ තබා ගෙන එය නොකා සිටින්නා සේය. එම පලතුර අපේ අත තුළ ම ඇතත් එයින් අත්වන ප්‍රයෝජනයක් නැත. එහි ඇති නියම රසය සැබවින් ම දැන ගත හැකි වන්නේ එය කෑමෙන් ම පමණකි.

හුදෙක් නිකමට අනුන් විශ්වාස කරන අය ගැන බුදුන් වහන්සේ ප්‍රශංසා නොකළ අතර උන්වහන්සේ ප්‍රශංසා කළේ තමා තුළින් තමා ම දැකගන්නා පුද්ගලයාටය. පලතුරු අනුභව

කර ඇත්නම් එය පැණි රස ද ඇඹුල් රස ද යන්න ගැන කිසිවකුගෙන් ඇසීමට අවශ්‍ය නැත. එය එසේ වන්නේ ප්‍රශ්නය එතෙකින් අවසාන වී ඇති නිසාය. ධර්මය අවබෝධ කර ගත් තැනැත්තා අර පලතුරෙහි ඇති පැණි රසය නැතහොත් ඇඹුල් රසය ගැන අවබෝධයක් ලබා සිටින පුද්ගලයාට සමානය. ඔහුගේ සියලු සැක දුරුවී ගොස් ඇත.

ධර්මය ගැන කථා කරන විට බොහෝ දේවල් පැවසිය හැකි නමුත් සාමාන්‍ය වශයෙන් එය කොටස් හතරකට බෙදා දැක්විය හැකිය. හුදෙක් දුක දැනගැනීම, දුකට හේතුව දැනගැනීම, දුකෙහි කෙළවර දැනගැනීම සහ දුක නැති කිරීම සඳහා පුහුණුවේ මාර්ගය දැනගැනීම යන මේවා එම කොටස් හතර වෙයි. ධර්මය තුළ ඇති සියල්ල එපමණකි. පුහුණුවේ මාර්ගය තුළ අප මෙතෙක් අත්දැක ඇති සියල්ල මේ කොටස් සතර යටතට ගැනෙයි. මේවා ගැන අවබෝධයක් ඇතිකර ගත් පසු අපේ ප්‍රශ්න අවසන් බවට පත්වනු ඇත.

මේවායේ හට ගැනීම සිදුවන්නේ කොතැනකින් ද? එය සිදුවන්නේ අපේ සිරුර හා මනස තුළින් මිස වෙන කිසිම තැනකින් නො වේ. එසේ නම් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය මෙතරම් පුළුල් හා විස්තරාත්මක වන්නේ කුමක් නිසා ද? දැක ගැනීමට උපකාරී වීම සඳහා වඩාත් සියුම් ආකාරයට එය විග්‍රහ කර දැක්වීම පිණිස එය එසේ වී ඇත.

මේ ලෝකයට පහළ වී ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට පෙර සිද්ධාර්ථ ගෞතමයාණන් වහන්සේ ද අප වැනි සාමාන්‍ය මිනිසෙක් වූහ. දැක ගත යුතු සියල්ල එනම් දුක්ඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය, නිරෝධ සත්‍යය හා මාර්ග සත්‍යය දැක ගනිමින් ධර්මය අවබෝධ කර ගත් නිසා උන්වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක.

ධර්මය අවබෝධ කර ගත් පසු කොතැනක වාසි වී සිටියත් අපි ධර්මය දනිමු. කොතැනකට ගියත් ඇසෙන්නේ 'බුදුන්



වහන්සේගේ ධර්මයයි. ධර්මය වැටහෙන විට, බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටින්නේත්, ධර්මය රැඳී පවතින්නේත් ප්‍රඥාව කරා ගෙන යන පුහුණුව පවතින්නේත් අප තුළ මය' යනුවෙන් අපට වැටහෙයි. බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය පවතින්නේ අප තුළ මය, යන්නෙන් අදහස් වන්නේ අපේ ක්‍රියාවන් හොඳ හෝ නරක හෝ වුවත් ඒවායේ යථා ස්වභාවය අප පැහැදිලි ලෙසින් දකින බවයි. පුහුදුන් අදහස් ඉවත ලීමට බුදුන් වහන්සේට හැකි වූයේත් මේ ආකාරයෙනි. උන්වහන්සේ විසින් ප්‍රශංසාව හා දෝෂාරෝපණය ඉවත ලන ලදී. ඒවා භාර ගන්නා ලද්දේ සමසිතින් මය. හුදෙක් ලෞකික තත්ත්වයන් වන ඒවායින් උන්වහන්සේ නොසැලී සිටියේක. එසේ වූයේ කුමක් නිසා ද? උන්වහන්සේ දුක අවබෝධ කර ගෙන සිටි නිසාය. ප්‍රශංසාව හෝ විවේචනය හෝ විශ්වාස කළ විට එයින් දුක හටගන්නා බව උන්වහන්සේ විසින් දැන ගෙන සිටින ලදී.

දුක පහළ වන විට අප තුළ කැලඹීමක් හා නොසන්සුන් බවක් ඇති වෙයි. දුක් පහළ වීමෙහි හේතුව කුමක් ද? දුක් ගැන නොදැන සිටීම එයට හේතුවයි. දුකක් පහළ වන්නේ හේතුවක් නිසාය. වරක් පහළ වූ පසු එය නැති කර දැමීමට අපි නො දනිමු. නැතිකර දැමීමට උත්සාහ කරන තරමට එය අධික වෙයි. "මා විවේචනය කරන්නට එපා" එසේත් නැතිනම් "මට දෝෂාරෝපණය කරන්නට එපා" යනුවෙන් අපි පවසමු. දුක දුක නැති කිරීම පිණිස මේ ආකාරයට කරන උත්සාහය නිසා දුක සැබවින් ම පැමිණෙයි. එය නො පැමිණෙන්නේ නම් නො වේ.

එම නිසා දුක නැතිකර දැමීමේ මාගීය වනුයේ ධර්මය යථාර්ථවත් ලෙස අපේ සිත් තුළ පහළ කරවා ගැනීම බව බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. ධර්මය අප විසින් ම දැක ගත්තුවත් බවට අප පත්වන්නේ එවිටය. යම් කෙනකු අප හොඳයයි, පවසන විට අපි එයින් මුළා නො වෙමු. හොඳ නැතැයි පවසන විට අපි අප ගැන අමතක නොවීමෙන් සිටිමු.

ඒ ආකාරයෙන් අපට නිදහස් ව සිටීමට පුළුවන. “හොඳ” “නරක” යන දෙක ම ලෞකික ධර්මතාවයන්ය. ඒවා අපේ මනසේ ම ස්වභාවයන්ය. මනස ඒවා ලුහුබදීමින් යන විට එය අපේ ලෝකය බවට පත් වෙයි. එයින් පිට වන මාගීය නොදැන අපි හුදෙක් අන්ධකාරයේ අතපත ගාමීන් සිටිමු. තත්ත්වය මෙය නම් අප විසින් තවමත් අප ජය ගනු ලැබ නැත. අප උත්සාහ කරන්නේ අනුන් පරාජය කිරීමටය. එයින් පරාජය වන්නේ අප මය. අප විසින් අප ම ජය ගෙන තිබේ නම් සියල්ල ම ජය ගත්තා වන්නේය. සිතුවිලි, දඹින, ශබ්ද, ගඳ, සුවඳ, රස හා ස්පෘශ් යන මේ සියලු දෙයින් ම ජය ගත්තා වන්නේය.

පිටතින් පවතින දේවල් ගැන මම දැන් කථා කරමි. එම දේවල් එසේ පිටතින් පැවතුනත් අපේ ඇතුළතිනුත් ඒවා දැක ගත හැකි වෙයි. සමහර මිනිස්සු දැන ගෙන සිටින්නේ බාහිර ලෝකය ගැන පමණකි. අභ්‍යන්තරය නො දනිති. “ශරීරය තුළ ශරීරය” දකින ලෙස පවසා සිටි විට ඔවුහු එය නො දකිති. පිටස්තර ශරීරය පමණක් දැකීම ප්‍රමාණවත් නො වේ. අපි ශරීරය තුළ ශරීරය දැක ගත යුතු වෙමු. ඉන් පසු මනස ගැන විමර්ශනය කර “මනස තුළ මනස” දැක ගත යුතු වෙමු.

ශරීරය ගැන විමර්ශනය කර බැලිය යුත්තේ කුමක් නිසා ද? මේ “ශරීරය තුළ ශරීරය” යනු කුමක් ද? මනස ගැන දැනගැනීම යයි පවසන විට මේ මනස කුමක් ද? අපි ඒ ගැන නො දනිමු නම් ඒ තුළ පවත්නා දේවල් ගැනත් නො දනිමු. මෙය දුක, දුකට හේතුව, දුකෙහි කෙළවර, දුක නැති කරන මාගීය නොදන්නා අයකු වීමයි. අපේ මනස දුක වැඩි කරන දේවලින් විකෘෂිත වී ඇති නිසා දුක නැති කිරීම සඳහා උපකාරී විය හැකි දේවලින් අපි උපකාර නො ලබමු. හිසේ හොරි සෑදී තිබිය දී අපි කකුල කසා ගනිමු. හොරි සෑදී ඇත්තේ හිසේ නම් කකුල කසා ගැනීමෙන් සහනයක් නොලැබෙන බව පැහැදිලි දෙයකි. දුක පහළ වන විට ඒ ගැන ක්‍රියා කළ

යුතු ආකාරය අප නොදක සිටින්නේත් මේ ආකාරයෙනි. දුක නැති කිරීම සඳහා අප අනුගමනය කළ යුතු පුහුණුව ගැන අපි නො දනිමු.

මෙම සමුළුව සඳහා අප එකිනෙකා විසින් මෙතැනට ගෙනැවිත් තිබෙන අපේ ශරීරය උදාහරණයක් වශයෙන් ගෙන බලන්න. ශරීරයේ හැඩරුව ගැන පමණක් දැක ගනිමු නම් අපට දුකෙන් ගැලවීමේ මාගීයක් නො තිබෙයි. එසේ වන්නේ කුමක් නිසා ද? ශරීරයේ පිටත මිස එහි ඇතුළත අප තවමත් නොදකින නිසාය. අප විසින් එය දකිනු ලබන්නේ ලස්සන අලංකාර දෙයක් වශයෙනි. මෙලෙසින් පමණක් දැකීම ප්‍රමාණවත් නොවන බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. අප පිටස්තර ලෝකය දකින්නේ අපේ ම ඇස්වලිනි. ළදරුවන්ට හා තිරිසනුන්ට පවා එය කළ හැකි වෙයි. අපහසු දෙයක් නො වේ. එසේ දැක ගැනීමෙන් පසු ඒ තුළ පවත්නා නියම සත්‍යය නොදැක අපි ඒ කෙරෙහි ඇලෙමු. එය තදින් වැළඳ ගනිමු. එය අපට දෂ්ට කරන්නේ එවිටය.

එම නිසා මේ “ශරීරය තුළ ශරීරය” ගැන විමර්ශනය කර බැලිය යුතු වෙමු. ශරීරය තුළ කුමක් පැවතියත් පසුබෑමක් නොමැති ව ඒ දෙස බලන්න. හුදෙක් පිටපැත්ත පමණක් දැක ගැනීම පැහැදිලි දැක ගැනීමක් නො වේ. අප දකිනුයේ කෙස්, නිය ආදී දේවල් පමණකි. අප මුළා කරන එම දේවල් නො වටිනා දේවල්ය. ශරීරයේ ඇතුළතින් ම “ශරීරය තුළ ශරීරය” දකින මෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසාය. ශරීරය තුළ තිබෙන්නේ කුමක් ද? එහි ඇතුළු පැත්ත දෙස ඕනෑකමකින් යුතු ව බලන්න. පුදුමයට පත් කරවන බොහෝ දේවල් ඒ තුළ දැක ගත හැකි වෙයි. අප මීට පෙර කිසි දිනක ඒවා දැක නැත. අපි කොතැනකට යතත් ඒවා රැගෙන යමු. මෝටර් රථයක නැගී ගියත් ඒවා රැගෙන යමු. නමුත් ඒවා ගැන කිසි ම දෙයක් අපි නො දනිමු.

නැදැයින් බැලීම සඳහා ඔවුන්ගේ නිවසට ගිය විට ඔවුන් විසින් පිරිනමනු ලබන තැග්ග මෙසේ විය හැකිය. ඇතුළත ඇති දේවල් බැලීමට ඒ පාර්සලය දිග නොහැර එය කෙලින් ම මල්ලේ ලා ගනිමින් අපි ඒ ගෙදරින් නික්ම එමු. අවසානයේ එය දිග හැර බැලූ විට ඒ තුළ ඇත්තේ කුමක් ද?

එය විසකුරු සපීයන් ගොඩකින් පිරී පවතියි. අපේ ශරීරයත් එබඳුය. එහි පිට පොත්ත පමණක් දැක එය හොඳ අලංකාර දෙයක්‌යයි අපි පවසමු. එහි ඇතුළත බැලූව හොක් එය ඇත්ත වශයෙන් ම පිළිකුල් සහගතය. මතුපිට සීනි නොතවරා යථාර්ථයට අනු ව ඒ දෙස බලන විට සිත් කළකිරවන, එපා කර වන දෙයක් ලෙස අපි දකිමු. ඒ ගැන ආශාරහිත බවක් අප තුළ හට ගනියි. මෙම එපා වීමේ හැඟීම් ඇති වන්නේ ලෝකය කෙරෙහි අපට ඇති වන පිළිකුල නිසා නො ව, මනස පැහැදිලි තත්ත්වයට පත් වෙමින් අතහැර දැමීමේ කායඛියෙහි නියුතු වන හෙයිනි. එවිට අප විසින් දේවල් දැකගනු ලබන්නේ ස්ථිර, විශ්වාසය තැබිය හැකි ඒවා වශයෙන් නො වේ. ඒවා ස්වභාවයෙන් ම පවත්නා ආකාරයෙන් පවතින ආකාරයකට තිබීමට අපට අවශ්‍ය වුවත් ඒ ගැන නොතකා ඒවා පවතින්නේ හුදෙක් පවත්නා ආකාරයට මය. අප සිනාසීම, හැඩීම, වැළපීම කළත් ඒවා පවතින්නේ හුදෙක් පවත්නා ආකාරයට මය. අස්ථිර දේවල් අස්ථිර මය. අවලක්ෂණ දේවල් අවලක්ෂණ මය.

රූප, ශබ්ද, ගඳ සුවඳ, රස හෝ ස්පඤ්ඤි හෝ සිතුවිලි අත්දකින විට ඒවා පිටත් කර යැවිය යුතු බව බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දේ ඒ නිසාය. කථාව හෝ ශබ්ද හෝ කත වැටෙන විට ඒවා යන්නට හරින්න. නාසයට ගඳක් සුවඳක් දැනෙන විට එය ද යන්නට හරින්න. නාසයෙන් ම එය කෙළවර කරන්න. කායික වේදනාවන් හටගැනෙන විට ඒවා නිසා උපන් කැමැත්ත හෝ අකැමැත්ත හෝ ගණන් නොගෙන ඒවායේ උපන් තැනට ම ඒවා හරවා යවන්න.

සිතිවිලි ගැන වුව ද එසේ විය යුතුයි. මේ සියලු දෙය යන දිහාවකට ම යන්නට හරින්න. අවබෝධයෙන් යුතු ව සිටීම මෙයයි. සතුට හෝ අසතුට, ගැන වුව ද එය එසේ විය යුතුයි. භාවනාව වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙයයි.

භාවනාව යනු ප්‍රඥාව පහළ වීම සඳහා මනස සාමකාමී බවට පත් කිරීමයි. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පෘෂ් හා සිතිවිලි සම්බන්ධ අරමුණු දැකගනිමින් ඒවා අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා කායික හා මානසික පුහුණුවක් අවශ්‍ය වෙයි. ලුහුඬින් දක්වන විට එය සතුට හා අසතුට තුළ ඇති වන දුක් වේදනාවයි. සතුට හා අසතුට යන දෙක ම මනසින් වෙන් කර තබන ලෙස බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. දැනගනු ලබන්නේ මනස විසිනි. වේදනාව යනු සතුටෙහි හෝ අසතුටෙහි, ප්‍රීතියෙහි හෝ දුකෙහි පවතින ගති ලක්ෂණයයි. මනස මෙම දේවල් තුළ ව්‍යාවාහ වූ විට එය සතුට හෝ අසතුට කෙරෙහි එල්ලී ගෙන ඇති බවත්, ඒවා රඳවා තබා ගැනීමට තරම් සුදුසු වූ දේවල් වශයෙන් එය විසින් සලකනු ලබන බවත් අපි පවසමු. මනස විසින් සිදු කරවනු ලබන එම ක්‍රියාව එල්ලී ගෙන සිටීමයි. වේදනාව යනු එයින් ඇති වන සතුට හෝ දුකය.

වේදනාවන්ගේ දැනීම මනසින් වෙන් කර තබන ලෙස බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ විට එහි වචනාර්ථයට අනුව ඒවා වෙනස් තැන්වලට විසිකර දැමීමක් ගැන අදහස් නො කෙරුණි. උන්වහන්සේ එයින් අදහස් කරනු ලැබුවේ සතුට හා අසතුට ගැන මනස දැනීමෙන් යුතු ව පැවතිය යුතු බවයි. එය උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තේ නම් සමාධි සුවයෙන් පසු වන විට ඒ තුළ සැනසිලි සුවය පිරි පැවතියත්, අසතුට පහළ වන විට එයින් සසල නොවී සිටීමය. මනස තුළින් වේදනාවේ හැඟීම වෙන් කර තැබීම යනු මෙයයි. මෙය බෝතලයක් තුළ ඇති තෙල් හා වතුරවලට උපමා කළ හැකි වෙයි. තෙල් හා වතුර එකට කළවම් නො වේ. කළවම් කිරීමට උත්සාහ කළත්

තෙල් තෙල් ලෙසත්, චතුර චතුර ලෙසත් වෙන් වශයෙන් පවතියි. ඒ මක්නිසා ද? ඒවා එකිනෙක තුළ ඇති සනත්වය වෙනස් නිසාය.

මනසේ මූලික ස්වභාවය සතුට හෝ අසතුට හෝ නො වේ. වේදනාවන් ඇතුළු වූ විට සතුට හෝ අසතුට හෝ ඒ තුළ පහළ වේ. අප තුළ සතිය පැවතිය හොත් සුඛ වේදනාව සුඛ වේදනාවක් වශයෙන් අපි හැඳින ගනිමු. ඒ ආකාරයෙන් හැඳින ගන්නා මනස විසින් එය අල්ලා ගනු නො ලබයි. සතුට එළඹෙන නමුත් එය මනසට පිටතින් එළඹෙයි. ඒ තුළ නිදන්ගත නො වෙයි. එය සරල හා පැහැදිලි බවින් යුතු ව මනස විසින් දැකගනු ලබයි.

මනස තුළින් අසතුට මෙසේ වෙන් කර දැමූ විට එයින් අදහස් කෙරෙනුයේ දුක නැති කළ බව ද? එය අත්දකිනු නොලබන බව ද? අප විසින් එය අත්දකිනු ලබන බව සැබෑය. එහෙත් මනස මනස වශයෙනුත්, වේදනාව වේදනාව වශයෙනුත් අපි අත්දකිමු. වේදනාවේ එල්ලී ගනිමින් එය රඳවා නො ගනිමු. බුදුන්වහන්සේ විසින් මෙම වෙන් කිරීම කරන ලද්දේ උන්වහන්සේගේ මනස තුළ පැවති ප්‍රඥාවෙනි. උන්වහන්සේ තුළත් දුක පැවතියේ ද? දුකෙහි ස්වභාවය දැක ගනිමින් ඒ කෙරෙහි එල්ලී නොගත් නිසා උන්වහන්සේ විසින් දුක නැතිකර දමන ලදී යනුවෙන් අපි පවසමු. ඒ ආකාරයෙන් ම උන්වහන්සේ තුළ සතුට ද පැවතීනි. නමුත් උන්වහන්සේ විසින් ඒ බව දැන සිටින ලදී. නොදැන සිටි සේක් නම් එය හලාහල විසක් වනු ඇත. සතුට තමන් වහන්සේගේ දෙයක් ලෙස උන්වහන්සේ විසින් නොගන්නා ලදී. දැනගැනීමක් සමග සතුට පැවතුන නමුත් එය උන්වහන්සේගේ මනස තුළ තැන්පත් නො වුණි. 'උන්වහන්සේ විසින් සතුට හා අසතුට යන දෙක ම මනසින් වෙන් කරන ලදී,' යනුවෙන් අප පවසන්නේ ඒ නිසාය.

'බුදුරජාණන් වහන්සේලා සහ අවබෝධත්වයට පත් ආයාචීයන් වහන්සේලා මනසෙහි තිබූ ක්ලේශයන් විනාශ කර දැමුවාහුය'

යනුවෙන් පැවසෙන විට එයින් අදහස් වනුයේ උන්වහන්සේලා විසින් ඒවා ඇත්තට ම විනාශ කර දමන ලද බව නො වේ. විනාශ කර දමනු ලැබුවේ නම් සමහර විට ඒවායින් කිසිවක් අද වන විට ඉතිරි නො වී තිබේණු ඇත. උන්වහන්සේලා විසින් කරනු ලැබුවේ ඒවා විනාශ කර දැමීමක් නො ව, ඒවායේ යථා ස්වභාවය දැක ගනිමින් ඒවා පිටත්කර හැරීමයි. අඤාන පුද්ගලයා විසින් මනසට එන ක්ලේශයන් තදින් අල්ලා ගනු ලබන නමුත් හලාහල විසක් සේ දැන අවබෝධයට පත් උත්තමයාණන් වහන්සේලා විසින් ඒවා අතුගා දමන ලදී. උන්වහන්සේලා දුකට හේතු වන දේවල් අතුගා දැමුවා මිස ඒවා විනාශ කර දැමුවා නො වේ. මේවා ගැන නොදන්නා සමහරෙක් සතුට වැනි දේවල් හොඳ දේවල් වශයෙන් ගෙන ඒවායේ එල්ලී සිටිති. නමුත් බුදුන් වහන්සේ විසින් ඒවා පිසහැර ඉවත් කර දමන ලද්දේ ඒවා ගැන හුදෙක් දැන සිටි නිසාය.

එසේ වුව ද වේදනාවන් පහළ වූ විට අප විසින් කරනු ලබන්නේ ඒවා හා එක් වීමයි. මනස ඒ අනුව සතුට හා අසතුට රඳවා තබා ගනියි. මනස හා වේදනා යන දෙක ඇත්ත වශයෙන් ම වෙනස් ආකාරයේ දේවල්ය. මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය වන දුක් වේදනා එහි පවත්නා අරමුණුය. ලෝකය වන්නේත් මේවා මය. මේ බව දැන සිටින විට සතුට හා අසතුට ගෙන එන ඕනෑම ක්‍රියාවක් එක සමාන ව යෙදීමට මනසට හැකි වෙයි. ඒ මක්නිසා ද? එය මෙම දේවල් සම්බන්ධ ව නියම සත්‍යය දන්නා නිසාය. ඒ බව නොදන්නා සමහරු ඒවා තුළ විවිධාකාර අගයන් ඇති සේ දකිති. නමුත් ඒවා තුළ ඇත්තේ එක සමාන වූ අගයක් බව ඒවා ගැන දැන සිටින අය දනිති. සතුටෙහි එල්ලී ගත් පසු එය අසතුටෙහි මූලය බවට පත් වෙයි. නිකර වෙනස් වන නිසාත්, ඒ තුළ ස්ථිර ස්වභාවයක් නොපවතින නිසාත් එය එසේ වෙයි. සතුට නික්ම ගිය පසු අසතුට පහළ වෙයි.



සතුට හා අසතුට යන දෙක ම දුකට හේතු වන තත්ත්වයන් නිසා ඒවා තුළ එක ම අගයක් පවතින බව බුදුන් වහන්සේ විසින් දැකගන්නා ලදී. එබැවින් සතුට පහළ වූ විට උන්වහන්සේ එය ඉවත්ව යෑම සඳහා ඉඩ හැර සිටියහ. මේ දෙකෙහි ම එක ම අගයක් හා එක ම අවැඩක් ඇති බව දකිමින් උන්වහන්සේ යෙදී සිටියේ නිවැරදි පුහුණුව තුළය. මේවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම යන ධර්ම නියාමයන් යටතට ගැනේ. උත්පත්තියක් ලබන එම දේවල් අභාවයට යයි. මෙය දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ තුළ සමයක් දෘෂ්ටිය පහළ විය. උන්වහන්සේට නිවැරදි පුහුණු මාගීය හෙළි විය. මනස තුළ කුමන ආකාරයක හැඟීමක් හෝ කල්පනාවක් හෝ පහළ වූ වත් එය හුදෙක් සතුවේ හා අසතුවේ දිගින් දිගට පවත්නා ක්‍රියා ස්වභාවයක් බව උන්වහන්සේ දැකගත්හ. උන්වහන්සේ ඒවා කෙරෙහි එල්ලී නොගත් සේක.

කම් සුවය තුළ ඇලී සිටීම හා වදවේදනාවන් තුළ ගැලී සිටීම ම ගැන බුද්ධත්වයට පත් නොලබේ කලකින් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනයක් පවත්වන ලදී. බුදුන් වහන්සේ විසින් “මහණෙනි, කම් සුවය තුළ ඇලී සිටීම යනු හුදෙක් පහසු මාගීයකි. දුක් වේදනාව තුළ ගැලී සිටීම යනු කටුක මාගීයකි” යනුවෙන් දේශනා කරන ලදී. බුද්ධත්වයට පත් වන තෙක් උන්වහන්සේට බාධා කළේත් මෙම ක්‍රම දෙකයි. උන්වහන්සේ මුල දී ම ඒවා අතහැර නොතිබූ නිසා එය එසේ විය. ඒවා දැක ගැනීමෙන් පසු උන්වහන්සේ විසින් ඒවා අතහැර දමන ලදී. එබැවින් තමන් වහන්සේගේ ප්‍රථම දේශනය සඳහා එය උපකාර විය. සතුට හා අසතුට ඇති කරවන මාගීයන්හි යෑම වෙනුවට භාවනානුයෝගියා මේවා ගැන දැන සිටිය යුතු බව අප පවසන්නේ ඒ නිසාය. දුක ගැන සත්‍යය දැන ගැනීම නිසා එය ඇති වීමට හේතුව එහි කෙළවර හා කෙළවර කිරීමේ මාගීය ඔහු විසින් දැක ගනු ලබයි. දුක කෙළවර කිරීම සඳහා ඇති මාගීය මෙම භාවනාවයි. සරල වශයෙන් ගත් විට සතියෙන් යුතු ව විසීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේත් එයයි.



සතියෙන් සිටීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ දැනීමෙන් යුතු ව සිටීමයි. නොඑසේ නම් එළඹී සිතියෙන් සිටීමයි. අප මේ මොහොතේ කල්පනා කරමින් සිටිනුයේ කුමක් ගැන ද? අප කරමින් සිටිනුයේ කුමක් ද? මේ මොහොතේ අප තුළ පවත්නේ කුමක් ද? ජීවත් වන ආකාරය ගැන මේ අන්දමින් නිරීක්ෂණය කරමින් අපි ඒ ගැන දැනීමෙන් සිටිය යුතු වෙමු. මේ ආකාරයට පුහුණු වුව හොත් ඒ තුළින් ප්‍රඥාව උදා විය හැකිය. අපි සෑම වෙලාවක ම සෑම ඉරියව්වක් තුළ ම සැලකිල්ල යොමු කරමින් නිරීක්ෂණයේ යෙදෙමින් සිටිමු. අප ප්‍රිය කරන අරමුණක් මනසෙහි පහළ වූ විට එය ඒ ආකාරයෙන් දැන නිත්‍ය වශයෙන් පවත්නා දෙයක් වශයෙන් එහි එල්ලී නො ගනිමු. පහළ වූ ඒ දෙය හුදෙක් සතුටක් පමණකි. අසතුටක් පහළ වූ විට එය දුක් වේදනාවක් තුළ ඇලී සිටීමක් බව අපි දැන ගනිමු.

වේදනාවන්ගේ දැනීම මනසින් වෙන් කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මෙයයි. දක්ෂ භාවයෙන් යුක්ත නම් අපි ඇලීමෙහි නො යෙදෙමු. පවත්නා ආකාරයෙන් ම දේවල් පැවතීමට ඉඩ හැර සිටිමු. අපි “දැනීමෙන් සිටින තැනැත්තන්” බවට පත් වෙමු. මනස හා ඒ තුළ ඇති වන වේදනාවන්ගේ දැනීම යන මේවා කෙල් හා වතුර මෙනි. ඒවා එක ම බෝතලයක් තුළ ඇතත් එකට කවළම් නො වේ. අප අසනීපයෙන් පසු වුවත්, අප තුළ දුක්-වේදනා හැඟීමක් පැවතියත් වේදනාව වේදනාව වශයෙනුත්, මනස මනස වශයෙනුත් අපි දැක ගනිමු. දුක්-වේදනා ඇති කරවන, එසේ ම සුවය එලවන තත්ත්වයක් ගැන අපි දැන සිටින නමුත් ඒවා සමඟ සම්බන්ධ නො වී සිටිමු. අප සිටිනුයේ සැනසිලි සුවයෙනි. සැපටත් දුකටත් එහායින් පවතින එම සැනසිලි සුවයෙනි.

එය තේරුම් ගත යුත්තේ “මා” යනුවෙන් ස්ථිර දෙයක් නොපවතින විට එයින් ලද හැකි පිටිවහලක් නොමැති ලෙසය. සතුට-අසතුට යන දෙකින් තොර ව ජීවත් විය යුත්තේ මේ ආකාරයෙනි. ඔබ සිටිනුයේ එළඹී සිතියෙන් යුතු වය. ඔබ තුළ කිසිවක් රඳවා ගැනීමෙන් තොර වය.

අවබෝධත්වය ලබන තෙක් මේ සියල්ල විශ්මිත දේවල් වීමට පුළුවන. එහෙත් අපේ අවසන් ඉලක්කය පිහිටුවා ගත යුත්තේ මෙම දිසාවෙහිය. මනස යනු මනස මය. එය සතුට හා අසතුට සමග එක් වෙයි. ඊට වඩා වැඩි යමක් ඒ තුළ නැත. එය පමණක් යනුවෙන් අප දැක ගත යුතුයි. එකට මිශ්‍ර නොවන නමුත් ඒවා වෙන් වශයෙන් පවතියි. එකට මිශ්‍ර වන්නේ නම් ඒවා හඳුනා ගැනීමට අපට නොහැකි වෙයි. ගෙයක් තුළ විසීමක් බඳුය. ගෙය හා නිවැසියන් අතර සම්බන්ධයක් පවතින නමුත් දෙපාර්ශවයේ පැවැත්ම වෙන් වෙන් වශයෙනි. ගෙයට අනතුරක් සිදු වූ විට ඒ ගැන දුක් වන්නේ අප එය ආරක්ෂා කළ යුතු නිසාය. නමුත් එය ගිනි ගත් විට එයින් පැන දුවමු. වේදනා සහගත හැඟීම් පහළ වන විට අප ඒවායින් පැනගන්නේත් ඒ ආකාරයෙනි. ගෙය මුළුමනින් ගිනි ගෙන ඇති බව දැන එයින් එළියට පනිමු. ගෙය එක් දෙයක් වශයෙනුත්, නිවැසියා වෙනත් දෙයක් වශයෙනුත් මෙම දේවල් පවතිනුයේ වෙන්වෙන් වය.

මනස හා ඒ තුළ ඇති වන වේදනාවේ හැඟීම මේ ආකාරයට වෙන් කරනු ලබන බව අප පැවසුව ද ඒවා ස්වභාව ධර්මයට අනුව සැබවින් ම පවතිනුයේ වෙන් වශයෙනි. අපේ අවබෝධය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ස්වාභාවික ලෙස පවත්නා මෙම වෙන් වීම යථාර්ථයට අනුරූප ව දැක ගැනීම පමණකි. “ඒවා පවතිනුයේ වෙන් වශයෙන් නො වේ” යනුවෙන් පැවසුව හොත් එය එසේ වන්නේ සත්‍යය නොදැනීමේ හේතුව මත ඒවා කෙරෙහි ඇලී සිටීම නිසාය.

භාවනාවේ යෙදෙන ලෙස බුදුන් වහන්සේ විසින් අපට දේශනා කර වදාරන ලද්දේ ඒ නිසාය. මේ භාවනා පුහුණු ව අතිශයින් ම වැදගත් දෙයකි. හුදෙක් බුද්ධිය තුළින් පමණක් දැනගැනීම ප්‍රමාණවත් නැත. පුහුණුව තුළින් ලැබෙන දැනුම පොත්පත් තුළින් ලබා ගන්නා දැනුම යන මේවා සැබෑ වශයෙන් ම එකිනෙකට දුරස්ථ වූ ඒවාය. මනස සම්බන්ධ ව

පොත්පත්වලින් ලබා ගන්නා දැනුම නියම දැනුමක් නො වේ. අපේ මනස, පොතපතින් ලබා ගන්නා දැනුම ඒ තුළ ම රඳවා තබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. ඒ කුමක් සඳහා ද? හුදෙක් එය නැති කර ගැනීම සඳහා ම වෙයි. එය නැති කර ගත් පසු අපි ඒ ගැන දුක් වෙමු.

සැබෑ ලෙස දැන සිටීම තුළ පවතිනුයේ දේවල් පවත්නා ආකාරයෙන් කිබීමට ඉඩ හැර ඒවාට යන්නට සැලැස්වීමයි. දේවල්වල ස්වභාවය අපි දැක ගනිමු. ඒවා නිසා අපි අප ගැන අමතක නො කරමු.

අප අසනීප වූ විට අපි ඒ ගැන කම්පා නො වෙමු. සමහරු කල්පනා කරන්නේ “මම මේ අවුරුද්ද පුරා සිටියේ අසනීපෙන්, කිසිම භාවනාවක් කිරීමට නොහැකි වූනා” යනුවෙනි. මේවා ඇත්ත වශයෙන් ම අඤාන පුද්ගලයකුගේ වචන වේ. ඇත්ත වශයෙන් නම් අසනීපයෙන් පසු වන හෝ පණ අදිමින් සිටින හෝ අය භාවනා පුහුණුව ගැන පෙරට වඩා උනන්දු විය යුතුයි. භාවනා කිරීම සඳහා කාලයක් නැති බව කෙනකු පවසා සිටීමට පිළිවන. රෝගී නිසා, දුකෙන් පෙළෙන නිසා, ශරීරය කෙරෙහි විශ්වාසයක් නොතිබිය හැකි නිසා භාවනා කිරීමට නුපුලුවන් බව පවසා සිටීමටත් පුලුවන. එහෙත් මෙවැනි සිතිවිලි නිසා මෙම කායභීය දුෂ්කර එකක් බවට පත් විය හැකිය. බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාළේ ඒ ආකාරයෙන් නො වේ. මෙවැනි අවස්ථාවන් භාවනා කිරීම සඳහා සුදුසු ම අවස්ථාවන් බවය. යථාර්ථය සැබෑ වශයෙන් දැක එය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වන්නේ කෙනකු අසනීපයට පත් වූ විට හෝ මරණය කරා ළං වූ විටය.

තවත් සමහරකු පවසන්නේ වැඩ කටයුතු බහුල නිසා භාවනා කිරීමට තමන්ට කාලයක් නොමැති බවයි. සමහර අවස්ථාවල පාසල් ගුරුවරු මා දැකීම සඳහා පැමිණෙති. තමන් වෙත පැවරී ඇති සංකීර්ණ වැඩකටයුතුවල බහුලත්වය

නිසා භාවනා කිරීමට කාලයක් නැති බව ඔවුහු පවසා සිටිති. “ඉගැන්වීමේ යෙදී සිටින විට හුස්ම ගැනීම සඳහා තමන්ට සෑහෙන තරම් කාලයක් තිබේ ද” යනුවෙන් මම ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කරමි. “ඒ සඳහා නම් කාලයක් තිබේ” යනුවෙන් ඔවුහු පිළිතුරු දෙති. වැඩ ඒ තරමට බහුල නම්, සංකීර්ණ නම් ඔවුන්ට හුස්ම ගැනීමට කාලයක් කොයින් ද? ඔවුන් මෙම කාරණයේ දී සිටිනුයේ ධර්මයට දුරස්ථ වය.

සැබෑ වශයෙන් ගන්නා විට මෙම පුහුණුව මනස හා ඊට අයත් වේදනා හැඟීම්වලට අදාළව පවතියි. එය ලුහු බඳිමින් යා යුතු හෝ ඒ ගැන පෙරළියක් කළ යුතු වූ හෝ දෙයක් නොවේ. වැඩක යෙදී සිටිය දීත් හුස්ම ගැනීම නොකඩවා සිදු වෙයි. ස්වාභාවික ව සිදු වන දේවල් ගැන ස්වභාව ධර්මය විසින් වග බලාගනු ලබයි. අප කළ යුතු එකම දෙය ඒ ගැන සිහියෙන් සිටීමයි, එසේ ම හුදෙක් ධෛර්යයෙන් යුක්ත ව අපේ අභ්‍යන්තරය දැක ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. භාවනාව යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ මෙයයි.

අප තුළ ඒ ආකාරයෙන් සිහිය පවතින විට අප කුමන වැඩක යෙදී සිටියත් හරි හා වැරදි දෙය දිගින්දිගට දැක ගැනීම සඳහා එය මෙවලමක් වෙයි. පුහුණුව සඳහා සෑහෙන තරම් කාලයක් ඔවුන්ට ඇති නමුත් පුහුණුව සම්බන්ධ ව සම්පූර්ණ දැනීමක් නැති නිසා කාලයක් නොමැති බව පවසති. ප්‍රශ්නය වී ඇත්තේ එයයි. අපි නිදන විටත්, ආහාර අනුභව කරන විටත්, හුස්ම ගනිමු. එය එහෙම නේ ද? එහෙම නම් අපට භාවනා කිරීම සඳහා කාලයක් නැත්තේ මන් ද? අපි කොතැනක සිටියත් හුස්ම ගනිමින් සිටිමු. මේ අනු ව කල්පනා කරන විට හුස්මවලට වඩා වැඩි අගයක් අපේ ජීවිතවල තිබේ. ඒ නිසා අප කොහේ සිටියත් කාලය ප්‍රශ්නයක් නොවේ.

සෑම ආකාරයක ම සිහිවිලි මානසික ස්වභාවයන් වන අතර ඒවා කායික ස්වභාවයන් නොවේ. එසේ නම්, අප කළ

යුතු ව ඇත්තේ හුදෙක් එළඹී සිහියෙන් යුතු ව සිටීමයි. නිරතුරු ව ම අපි හොඳ හා නරක ගැන දැනීමෙන් යුතු ව සිටීමු. සිටගෙන සිටින විට හෝ ඇවිදින විට හෝ වාඩි වී සිටින විට හෝ වැකිරී සිටින විට හෝ ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරම් කාලයක් තිබේ. එය නිසි ලෙස ඉටු කිරීමට අපි නො දනිමු. කරුණාකර මේ ගැන විමර්ශනය කර බලන්න.

අපට වේදනා හැඟීම්වලින් පැන යා නො හැකිය. අප සිටිය යුතු වන්නේ ඒවා ගැන සිහියෙන් යුතු වය. වේදනා සහගත හැඟීමක් යනු හුදෙක් වේදනා සහගත හැඟීමක් පමණකි. සතුට යනු හුදෙක් සතුටක් පමණකි. සරල වශයෙන් ගත් විට ඒවා ඒ ආකාරය. එසේ නම් අප ගොස් ඒවායේ එල්ලෙන්නේ කුමක් නිසා ද?

දිගින්දිගට ම මේ ආකාරයෙන් විමර්ශනය කර බලන විට මනස නිදහස් වෙයි. අවිද්‍යාවෙන් තොර ව මනස අතහැර දැමීමෙහි යොදන නමුත් දැනීමෙන් යුතු ව එය කරයි. දේවල් පවත්නා ආකාරයෙන් තිබීමට අවශ්‍ය නො වන නිසා එය අනුවණ කමින් යුතු ව එසේ නො කරයි. එම අතහැර දැමීම කරනුයේ දේවල් සත්‍යයට අනුව දන්නා නිසාය. අප අවටින් පවත්නා යථා ස්වභාවය හෙවත් ස්වභාව ධර්මය දැකගැනීම නම් මෙයයි.

මෙය දැන ගත් පසු අපි ලෝකය සම්බන්ධ ව නිපුණත්වයක් මෙන් ම මානසික අරමුණු සම්බන්ධ ව නිපුණත්වයක් ලැබුවත් වෙමු. අප ලෝකය සම්බන්ධ ව නිපුණත්වයක් ලැබුවත් වන්නේ මානසික අරමුණු සම්බන්ධ ව නිපුණත්වයක් ලබා ගත් පසුය. මෙය ලෝකය ගැන දන්නා අයකු බවට පත් වීමයි. ලෝකයට අයත් දුක් කම්කටොලු සමග එය පැහැදිලි ව දැකගත් තැනැත්තා නම් බුදුන් වහන්සේය. එම දුක් කම්කටොලු නොපවතින තත්ත්වය පවතින්නේත් මෙහි ම බව උන්වහන්සේ විසින් දැකගන්නා ලදී. ආරවුල් වියවුල් නිසා අපැහැදිලි තත්ත්වයක්

පවතින මෙම ලෝකය ගැන උන්වහන්සේට දැනගැනීමට හැකි වූයේ කෙසේ ද? මෙහි දී අප වටහා ගත යුතු ව ඇත්තේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය අපේ හැකියාවන්ට වුව ද එහායින් නොපවතින්නක් බවය. අප අපේ සියලු ඉරියව්වල දී එළඹී සිහියෙන් හා අප ගැන ම දැනීමෙන් සිටිය යුතු අතර වාඩි වී භාවනා කිරීමට සුදුසු අවස්ථාව ඇති විට එය ද කළ යුතුයි.

අප වාඩි වී භාවනා කරන්නේ මනසෙහි සන්සුන් බව ඇති කර ගනිමින් ඒ තුළින් මානසික ශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීම පිණිසය. අප එය කරන්නේ විශේෂ යමකින් විනෝද වීම සඳහා නො වේ. සමාධිගත ව සිටීම විදර්ශනාවේ යෙදීම ම වෙයි. සමහර ස්ථානවල පැවසෙන්නේ “දැන් සමාධි භාවනාව කරමු,” ඉන් පසු විදර්ශනාව කරමු යනුවෙනි. මේවා ගැන මේ ආකාරයේ බෙදීමක් නො කරන්න. ප්‍රඥාව පහළ වීමට පදනම් වන්නේ සමාධියයි. “දැන් සමාධි භාවනාව කර ඉන් පසු විදර්ශනාව කරමු” යන ලෙස පැවසීමෙන් එය කළ නො හැකිය. ඒ ආකාරයේ බෙදීමක් කළ හැකි වන්නේ වචනයෙන් පමණි. එය පිහිතලයක මුවහතෙහි ඇති පැති දෙකට උපමා කළ හැකිය. ඒ පැති දෙක වෙන් කිරීමට නො හැකිය. එක පැත්තක් අතට ගැනීමට යන විට දෙපැත්ත ම අතට එයි. සමාධිය තුළින් ප්‍රඥාව උදාවන්නේත් මේ ආකාරයෙනි.

ධර්මයට මව හා පියා වන්නේ ශීලයයි. ශීලය අප තුළ මුලින් ම පැවතිය යුතුයි. ශීලය යනු සාමකාමී බවයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ අප කයින් හෝ වචනයෙන් හෝ වැරදි ක්‍රියා සිදු නොකරන බවයි. වැරදි ක්‍රියාවක් සිදු නොකරන විට අපි කැළඹිලි බවින් තොර ව සිටිමු. කැළඹිලි භාවය නොපවතින විට මනස තුළ සංවර භාවය හා සාමය ඇති වෙයි. අවබෝධත්වය සඳහා ආයඝියන් වහන්සේලා ගමන් කළ මාගීය ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව යනුවෙන් අප හඳුන්වනුයේ ඒ නිසාය.

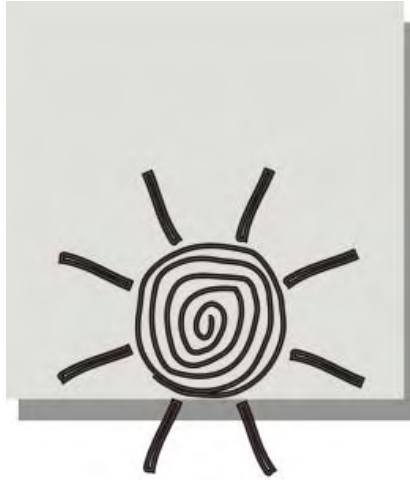
නිදසුනක් ලෙස අපි අඹ ගෙඩියක් ගෙන බලමු. එය මලක් වශයෙන් පවතින විට මලක් ලෙස හඳුන්වමු. ගෙඩියක් වූ විට අඹගෙඩියයි කියමු. ඉදුණු පසු කියන්නේ ඉදුණු අඹ ගෙඩිය කියාය. මෙය එක ම අඹ ගෙඩියක් වන නමුත් නිතර වෙනස් වෙමින් පවතියි. ලොකු අඹ ගෙඩිය ඇති වන්නේ කුඩා අඹ ගෙඩියෙනි. ලොකු ගෙඩියක් බවට පත් වන්නේ ඒ කුඩා ගෙඩියයි. විවිධ නම්වලින් හා එකම නමකින් හැඳින්වුවත් එය එකම ගෙඩියකි. ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව අතර පවත්නා සම්බන්ධතාවය ද මෙවැනිය. අවසානයට අවබෝධත්වය කරා ගෙන යනු ලබන එකම මාර්ගය මේ ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාවයි.

මලක් මෙන් දිස් වූ තැන සිට ගෙඩියක් වී ඉබේට ම ඉදෙන තෙක් අඹ ගෙඩිය ලොකු වෙයි. මෙය මෙපමණකින් සැහෙන්නේයයි සිතමි. එය දැකගත යුතු වන්නේ ඒ ආකාරයටය. වෙනත් අය එය කුමක් සේ දැක්වුවත් එයට කාර්යක් නැත. වරක් ඉපදුන පසු එය වයසට යයි. ඉන් පසු සිදුවන්නේ කුමක් ද? ඒ ගැන සිතා බැලිය යුතුය.

මහලු වියට පත් වීමට සමහරු අකමැති වෙති. ඒ ගැන ශෝක වෙති. මෙවැනි මිනිසුන් ඉදුණු අඹ නොකෑ යුතුයි. අඹ ඉදීමට අවශ්‍ය වන්නේ කුමකට ද? ඉදී නැත්නම් බලෙන් ඉදවමු. එහෙම නේද? නමුත් අප වයසට යන විට ඒ ගැන දුක් වෙමු. සමහරු මහලු වීමට හෝ මරණයට පත් වීමට හෝ ඇති බිය නිසා වැළපෙති. මේ හැටියට, ඔවුන් ඉදුණු අඹ නම් නොකෑ යුතුයි. ඔවුන් හට වඩාත් ම හොඳ වන්නේ අඹ මල් පමණක් කෑමය. මෙය වටහා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි නම් ධර්මය ද වටහා ගනු ඇත. ඉන් පසු සියල්ල පැහැදිලි වෙමින් සැනසිලි සුවය උදා වෙයි. පුහුණුව මේ ආකාරයෙන් සිදු කිරීමට අදිටන් කර ගන්න.

මා පැවසූ මෙම දේවල් ගැන මෙනෙහි කර බලන්න. වැරදි යමක් ඇත්නම් ඒ ගැන සමා වන්න. නමුත් එම හරි හෝ වැරදි හෝ ඔබේ පුහුණුව හා දැක්ම මත රඳා පවතියි. වැරදි දෙය විසිකර දමන්න. නිවැරදි දෙය භාර ගෙන එය ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදා ගන්න. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් නම් අපේ මෙම පුහුණුව හොඳ හා නරක යන දෙක ම විසිකර දැමීම සඳහාය. හරි වුවත් විසිකර දමමු, වැරදි වුවත් විසිකර දමමු. අවසානයේ සියල්ල විසිකර දමමු. නමුත් සාමාන්‍ය වශයෙන් අප විසින් කරනු ලබන්නේ යමක් හොඳ නම් ඒ කෙරෙහි එල්ලී සිටීමය. වැරදි නම් වැරදි ලෙස සලකා ගෙන සිටීමය. ඉන් පසු ඒවා ගැන වාදවිවාද ඇති කර ගැනීමය. නමුත් ධර්මය යනු කිසිවක් පවත්නා තැනක් නො වේ. එය කිසිවක් කොහෙත්ම නොපවත්නා තැනය.





## දහම් ඇස පැදීම

අපි සමහරෙක් භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කරමු. නමුත් අවුරුද්දක් දෙකක් ගතවූ පසුවත් ඒ ගැන හරි හැටි යමක් නො දනිමු. භාවනාව ගැන ස්ථීර විශ්වාසයක් අපට තවමත් නැත. එසේ වූ විට අප අවට ඇති සියලු දෙය ධර්මය වශයෙන් අපි නො දකිමු. එම නිසා ගුරුවරුන්ගේ ඉගැන්වීම් වෙත නැඹුරුවෙමු. නමුත් අප ඇත්ත වශයෙන් අපේ ම මනස ගැන දන්නා විට හා ඒ දෙස සම්පව බැලීම සඳහා සකිය පවත්නා විට ප්‍රඥාව ඇතිවෙයි. එවිට හැම අවස්ථාවක් හා හැම ස්ථානයක් ධර්මයට සවන් දීමේ අවස්ථාවක් බවට පත්වෙයි.

උද්‍යෝගයක් වශයෙන් ගතහොත් ස්වභාව ධර්මය තුළින් එනම් ගස් වැල්වලින් පවා ධර්මය ඉගෙනීමට අපට හැකිවෙයි. ගසක් හට ගන්නේ හේතුවක් නිසාය. එය වැඩෙන්නේ ස්වභාව

ධම්මයට ආවේනික ක්‍රියාදාමයක් අනුගමනය කරමිනි. හරියට ම එතැනින් ධම්මය කියා දෙනු ලබයි. නමුත් අපි එය තේරුම් නොගනිමු. ගස කාලයාගේ ඇවෑමෙන් දළලන තෙක් වැඩිමට පත්වෙයි. ඉන් පසු එහි මල් හා ගෙඩි හට ගනියි. එහි මල් හා ගෙඩි හටගෙන තිබීම පමණක් අපි දකිමු. මෙම තත්ත්වය අප තුළට යොමු කරවමින් ඒ ගැන මෙනෙහිකර බැලීමට අපි අපොහොසත් වෙමු. ගස් මේ ආකාරයෙන් ධම්මය කියා දෙන බව අපි නොදනිමු.

ගෙඩියක් දුටු විට එය මිහිරි රස ද, ඇඹුල් රස ද කියා කිසිවක් සොයා නොබලමින් අපි එය අනුභව කරමු. ගෙඩියක් මෙසේ වන්නේ ඒ තුළ ඇති ස්වභාවයට අනුවය. ගෙඩිය උගන්වන ධම්මය එයයි. කල් ගිය විට ගසේ කොළ මෝරන්නට පටන් ගනියි. ටික කලක දී වියලී ගොස් මැරෙයි. ඉන් පසු බිමට වැටෙයි. අපි කොළ බිමට වැටී ඇති බව පමණක් දකිමු. ඒවා පාගමින් යමු, අකුගා දමමු. අප කරන්නේ එපමණයි. මේගැන අපි මනා විමර්ශනයක් නො කරමු. එම නිසා එයින් පාඩමක් උගන්වනු ලබන බව අපි නො දනිමු. තව ටික කලකින් ගසේ අලුත් දළ ලියලයි. ඒ ගැන වැඩිදුර නොසිතා නිකමට මෙන් එය දැක ගනිමු. මෙනෙහි කරමින් ඇතුළතින් දැකිය යුතු සත්‍යය නම් මෙය නො වේ.

අප තුළට මේ සියල්ල ම ගනිමින් විමසා බැලුව හොත් දැන ගත හැකි වන්නේ ගසක හට ගැනීම හා අපේ ඉපදීම අතර වෙනසක් නොපවතින බවයි. අපේ මෙම ශරීරයේ හට ගැනීම හා එහි පැවැත්ම රඳා පවතින්නේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මූල ධාතුන් මතය. එය ආහාර ගනියි, වැඩෙයි, තව දුරට වැඩෙයි. එහි හැම කොටසක් ම වෙනස් වීමට පත් වන්නේ ඊට අයත් ස්වභාවයට අනුවය. එය ගසෙහි ස්වභාවයට වෙනස් නො වේ. නිය, දත්, හම මේ සියල්ල වෙනස් වීමට භාජනය වෙයි. ස්වභාව ධර්මය ගැන දැන සිටී නම්, අපි අප ගැන ම දැන ගත්තා වෙමු.

මිනිස්සු ඉපදීමට පත් වෙති. අවසානයේ මරණයට ගොදුරු වෙති. මරණයට ගොදුරු වී නැවතත් උපදිති. නිය, දත් හා සම යන දේවල් වුව ද නිරතුරු මැරෙමින් යළි උපදියි. අපට භාවනාව ගැන වැටහීමක් ඇත්නම් අප හා ගස අතර වෙනසක් නැති බව දැන ගැනීමට හැකි වෙයි. අපි ගුරුවරුන්ගේ ඉගැන්වීම් වටහා ගනිමු නම් අපගේ අභ්‍යන්තරය තුළ ඇති දෙය, ඉන් පිටත ඇති දෙයට සමාන බව අපි තේරුම් ගනිමු. විඥානය ඇති-නැති දේවල් අතර වෙනසක් නැත. ඒවායේ ආකාරය එකමය. උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් මෙම සමානකම තේරුම් ගනිමු නම්, ගසක ස්වභාවය දකින විට එය රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර යන අපේ මේ පඤ්චස්කන්ධයට නොවෙනස් බව අපි වටහා ගනිමු. මෙම වැටහීම අප තුළ ඇත්නම් ධර්මය තේරුම් ගත්තා වෙමු. ධර්මය තේරුම් ගෙන ඇත්නම් පඤ්චස්කන්ධය අනවරත විපරිණාමයකට පත්වන සැටි අපි දකිමු.

එම නිසා, සිටගනිමින්, වාඩි වෙමින්, ඇවිදිමින් හෝ වැකිරී ගනිමින් සිටියත් පරික්ෂාකාරී බවින් යුතු ව මනස රැක බලා ගැනීම සඳහා අප තුළ සතිය පැවතිය යුතුයි. බාහිර දේවල් දැකීම අභ්‍යන්තර දේවල් දැකීමට සමානය. අභ්‍යන්තර දේවල් දකින විට එයත් බාහිර දේවල් දැකීමට සමානය. මෙය වැටහෙන්නේ නම් එය බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ඇසෙන බවකි. මෙය වැටහෙන විට එය “දන්නා වූ දෙය” එනම් “බුද්ධ භාවය” අප තුළ පිහිටි බවකි. එය බාහිරය මෙන් ම අභ්‍යන්තරය ද දනී. හට ගැනීමක් පවතින සියල්ල එය දනී. මේ ආකාරයෙන් අවබෝධ වන විට, ගසක් මුල වාඩි වී සිටියත් අපට ඇසෙන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයයි. සිට ගනිමින්, ඇවිදිමින්, වාඩි වෙමින් හෝ දිගා වෙමින් හෝ සිටියත් අපට ඇසෙන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයයි. දැකීමෙහි, ඇසීමෙහි, ආසුරාණය කිරීමෙහි, රස විඳීමෙහි, ස්පර්ශය ලැබීමෙහි, එසේ ම කල්පනා කිරීමෙහි අප යෙදී සිටියත් අපට ඇසෙන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයයි. බුදුන් වහන්සේ හුදෙක් මෙම මනසෙහි ම පවත්නා “දැන

ගන්නා වූ ස්වභාවය” හෙවත් “බුද්ධ ස්වභාවය” එය ධර්මය දනියි. ධර්මය ගැන විමර්ශනය කරයි. මෙය අප සමග කථා කිරීමට මීට බොහෝ ඉහත වැඩ විසූ බුදුන් වහන්සේ පැමිණෙන බව නොව අප තුළ “දන්නා වූ දෙය” එනම් බුද්ධ ස්වභාවය පහළ වී තිබීමයි.

බුද්ධ ස්වභාවය අප තුළ පිහිටි විට අප සියලු දෙයක් ම දකින්නේ සියලු දෙයක් ගැන ම මෙනෙහි කරන්නේ ඒවා අපෙන් නොවෙනස් වූ ආකාරයටය. නොයෙකුත් සතුන්, ගස්, වැල්, කඳු, හෙල් ආදිය දකින්නේත් ඒවා අපෙන් නොවෙනස් වූ ආකාරයටය. කළු මිනිසුන්-සුදු මිනිසුන් යන මොවුන් අතර ද වෙනසක් නැත. ඒ හැම කෙනෙකුට ම ඇත්තේ එකම ගති ලක්ෂණයන්ය. මේ ආකාරයට තේරුම් ගන්නා අයකු කොතැනක හෝ සිටිය ද, ඔහු සිටින්නේ සතුවිත් මය. ඔහු බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට සෑම විට ම ඇහුම්කන් දීගෙන සිටියි. මේ ආකාරයට මෙය තේරුම් නොගත හොත් නොයෙකුත් ගුරුවරුන්ගේ දේශනා සඳහා අපේ මුළු කාලය ම යෙදවූවත් ඒවායේ අර්ථය අපට නො වැටහෙයි.

බුදුන් වහන්සේ, ධර්මාවබෝධය යනුවෙන් දේශනා කළේ හුදෙක් “ස්වභාව ධර්මය” හෙවත් අප වටා පවත්නා සියලු දෙය සම්බන්ධ ව යථාර්ථය වටහා ගැනීමත්, මේ මොහොතේ පවත්නා ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමත්ය. මෙම ස්වභාවය තේරුම් නො ගනිමු නම් බලාපොරොත්තු සුන් වී ජීවිතය අත්දැක දුක හා සංකාපය පහළ කරවන මනෝභාවයන් තුළ මංමුළාවීමට අපට සිදු වෙයි. මානසික අරමුණු තුළ මංමුළා වීම යනු ස්වභාව ධර්මය තුළ මංමුළා වීමයි. ස්වභාව ධර්මය තුළ මංමුළා වූ අපට ධර්මය නො වැටහෙයි. බුදුන් වහන්සේ විසින් කරනු ලැබුවේ හුදෙක් මෙම ස්වභාව ධර්මය පෙන්නුම් කර දීම පමණකි.

සියලු දේවල හට ගැනීමෙන් පසු ඒවා විපරිණාමයට පත් වී විනාශ වෙයි. අප විසින් සාදනු ලබන පිහන්-කෝප්ප, බඳුන් ආදී දේවල ද පවතින්නේ එවැනි ගති ලක්ෂණයකි. බඳුනක් සැදෙන්නේ හේතුවකට අනුවය. එනම් මිනිසා තුළ යමක් නිර්මාණය කිරීමට පවතින ආශාව නිසාය. භාවිතයට ගත් පසු බඳුන පරණ වෙයි. කැඩී බිඳී යයි. එය නැත්තට ම නැති වෙයි. ගස්-වැල්, කඳු-හෙල් ආදී දේවලින් පටන්ගෙන සතුන් මිනිසුන් දක්වා ගෙන බැලුවත් එය එසේ වෙයි.

බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය, උන්වහන්සේගේ ප්‍රථම ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ වූ අක්කා කොණ්ඩක්ක හිමිට ප්‍රථමයෙන් ම ඇසුණු විට එය එතරම් සංකීර්ණ දෙයක් නො වුණි. උන්වහන්සේ විසින් දැක ගන්නා ලද්දේ හුදෙක් හටගත් යමක් වේ නම් එය ස්වාභාවික තත්ත්වයට අනු ව වෙනස් වෙමින්, වයසට යමින්, අවසානයේ විනාශයට පත් වන බවය. උන්වහන්සේ ඊට පෙර කිසිදිනක ඒ ගැන සිතා නො තිබුණි. සිතා තිබූ නමුත් දේවල් අත් නොහරිමින් පක්ෂවස්කන්ධයට ඇලී සිටි නිසා එය පැහැදිලි ආකාරයට දැක නො තිබුණි. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට සිහියෙන් යුතු ව සවන් දුන් නිසා උන්වහන්සේ තුළ බුද්ධ ස්වභාවය පහළ වුණි. සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය වශයෙන් වැටහෙන නුවණ ධර්ම සම්ප්‍රේෂණයක් මෙන් උන්වහන්සේගේ මනස තුළට අවකීර්ණ විය. හටගත් කුමන දෙයක් සඳහා වුව ද ස්වාභාවික ලෙස එයට අත්වන ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් වයසට යාමක් හා විනාශයට යාමක් තිබිය යුතුයි. උන්වහන්සේ මීට පෙර දැන සිටි හැම දේකට ම වඩා එය වෙනස් විය. තමන් වහන්සේගේ ම මනස තමන් වහන්සේ විසින් ම දැක ගත් නිසා උන්වහන්සේ තුළ “බුදුන්” පහළ විය. අක්කා කොණ්ඩක්ක හිමි දහම් ඇස ලබා ගත් බව බුදුන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශ කරන ලද්දේ මේ අවස්ථාවේ දී ය.

මෙම දහම් ඇස තුළින් දකිනු ලබන්නේ කුමක් ද? හටගත් කුමන දෙයකට වුව ද අත් විය යුතු ස්වාභාවික ප්‍රතිඵලයක්

වන වයසට යෑම හා විනාශයට පත් වීම එතුළින් දැක ගනු ලැබීමයි. “හටගත් කුමන දෙයක් හෝ” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පවත්නා සියලු ම දේවල්ය. භෞතික-අභෞතික වන සියලු දෙය ම මෙම හටගත් කුමන දෙය හෝ යන ගණයට අයත් වෙයි. එමගින් ස්වභාව ධර්මය තුළ පවත්නා සියලු දෙය ගෙන හැර දක්වයි. උදාහරණයක් ලෙස ගත් කල මෙම ශරීරය වුව ද ඉපදීමෙන් පසු විනාශ මුඛය කරා යයි. කුඩා අවදියේ දී කුඩා බවින් වුත වී එය තරුණ බවට පත් වෙයි. ටික කලක දී තරුණ බවින් වුත වී මැදි වියට පත් වෙයි. මැදි වියෙන් වුත ව ගන්නා එය ඉන් පසු මහලු විය කරා යයි. අවසානයේ එහි කෙළවර දැන ගනියි. ගස්-වැල්, කඳු-හෙල් ආදියේ ඇත්තේත් මෙම ගති ලක්ෂණ මය.

එබැවින් එක තැනක වාසී වී හුන් අඤ්ඤා කොණ්ඩඤ්ඤ හිමිගේ මනසට “දන්නා වූ තැනැත්තානන්ගේ දර්ශනය එනම් අවබෝධයට පැහැදිලි ආකාරයෙන් ඇතුල් විය.” හටගත් කුමන දෙයක් හෝ යනුවෙන් වූ මෙම දැනුම, ශරීරය කෙරෙහි පැවති ඇලීම මුලිනුපුටා දැමීමට හැකි වන පරිදි උන්වහන්සේගේ මනස තුළ ගැඹුරින් තැන්පත් විය. මෙම ඇලීම වශයෙන් පැවතුනේ සක්කාය දෘෂ්ටියයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ ඉන් පසු තම ශරීරය තමන්ගේ වශයෙන් හෝ සත්ත්වයකු වශයෙන් හෝ එසේත් නොමැති නම් “ඔහු හෝ මා” වශයෙන් හෝ ගෙන උන්වහන්සේ ඒ කෙරෙහි එල්ලී නොසිටි බවයි. සක්කාය දෘෂ්ටිය මුලිනුපුටා දැමීම තුළින් උන්වහන්සේ විසින් එය පැහැදිලි ව දැක ගන්නා ලදී.

උන්වහන්සේ විසින් ඉන් පසු විවිකිච්ඡාව හෙවත් සැකය දුරු කරන ලදී. ශරීරය කෙරෙහි වූ ඇලීම මුලිනුපුටා ද දැමීමෙන් පසු තමන් වහන්සේ තුළ තමන් වහන්සේගේ අවබෝධත්වය ගැන සැකයක් ඇති නො වුණි. ඒ ආකාරයට සීලබ්බක පරාමාසය ද සහමුලින් ම උපුටා දමන ලදී. උන් වහන්සේගේ පුහුණුව ස්ථිර හා සෘජු එකක් බවට පත් විය.

සිරුර වේදනාවට පත් වූ විට හෝ එය උනෙන් පෙළුණු විට උන්වහන්සේ ඒ ගැන තැකීමක් නොකළේ තමන් වහන්සේ තුළ සැකයක් නොතිබුණු නිසාය. සැකයක් නොතිබුණු නිසා ඇලීමක් ද නො වුණි. සිරුර කෙරෙහි ඇති වන ඇලීම සීලබ්බත පරාමාස වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. ශරීරය තමා වශයෙන් ගැනෙන දෘෂ්ටිය මූලිනුපුටා දැමූ විට, එය ඇලීම හා සැකය සහමුලින් දුරු කර දැමුවා නම් වෙයි. මනස තුළ මෙම සැකය තමා වශයෙන් ගැනෙන දෘෂ්ටිය පහළ වූ විට ඇලීම හා සැකය හරියට ම එතැනින් පහළ වෙයි.

බුදුන් වහන්සේ මේ ආකාරයට දේශනා කළ විට අක්කො කොණ්ඩක්කු හිමිගේ දහම් ඇස පැදුණි. එම ඇස “හුදෙක් දැක ගන්නා” ඇසය. එය විසින් දේවල් දැක ගනු ලබන්නේ වෙනස් වූ ආකාරයටය. ලෝකය තුළ පවත්නා ස්වාභාවික ධර්ම ස්වභාවය එය දැක ගනියි. ස්වාභාවික ධර්ම ස්වභාවය දැක ගනිමින් ඇලීම මූලිනුපුටා දැමීම නිසා “දන්නා වූ දෙය” බිහි වෙයි. මීට පෙර ද ඒ ගැන දැන සිටි නමුත් උන්වහන්සේ තුළ තවමත් ඇලීම පැවතුණි. ධර්මය දැන සිටි නමුදු එය නොදැක තිබූ බවත්, දැක තිබූ නමුදු ඒවා එක්ව නොසිටි බවත් මෙයින් පැහැදිලි වෙයි.

“කොණ්ඩක්කු දැනගත්තේය” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් මේ අවස්ථාවේ ප්‍රකාශ කර සිටින ලදී. කොණ්ඩක්කු හිමි දැන ගත්තේ කුමක් ද? උන්වහන්සේ විසින් දැන ගන්නා ලද්දේ හුදෙක් මේ ස්වභාව ධර්මයයි. අපි සාමාන්‍ය වශයෙන් අපේ සිරුර ගැනත් එසේ ම ස්වභාව ධර්මය තුළත් මූලාවට පත් වී සිටිමු. පයවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන මේවා එකට එක් වීමෙන් සිරුර සෑදෙයි. ස්වභාව ධර්මයේ ම එක් පැතිකඩක් වන මෙය අපේ ඇස්වලින් ම දැකිය හැකි වස්තුවකි. එය ආහාරය, වැටීම, වෙනස් වීම යටතේ පැවතෙමින් අවසානයේ විනාශ මුඛයට යයි.



අභ්‍යන්තරය දෙසට යොමු වී බලන කල මෙම ශරීරය රැකබලා ගනු ලබන්නේ විඥානය වන, එනම් හුදෙක් මේ දන්නාවූ දෙය, එනම් සිහි බුද්ධිය විසින් බව ඔබ දැක ගන්නෙහිය. එය ඇසින් බලන දෙයට, දැකීම යයි කියමු. කනිත් ලබන දෙයට ඇසීම යයි කියමු. නාසය තුළින් ලබන දෙයට ආඝ්‍රාණය යයි කියමු. දිව තුළින් නම් රසය ද, ශරීරය තුළින් නම් ස්පර්ශය ද, මනස තුළින් නම් කල්පනාව ද යයි කියමු. විඥානය යනු එකම දෙයකි. නමුත් විවිධ තැන්වලින් ක්‍රියාත්මක වන විට එයට විවිධ නම් ප්‍රකාශ කරමු. එය ඇස තුළින් නම් එක් නමක් ද, කන තුළින් නම් තවත් නමක් ද, ඒ සඳහා දෙමු. ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන කුමක් තුළින් ක්‍රියාත්මක වුවත් එය එකම දෙයකි. එනම් "සිහිබුද්ධිය"යි. පිටක පොත්වලට අනු ව විඥානය සය වැදැරුම් බව අප පවසන නමුත් එහි ඇත්තේ වෙන්වෙන් ව පවතින ආයතනයන් හයක් තුළින් පහළ වන එකම විඥානයකි. එය මේ මනස මය.

ස්වභාව ධර්මය පිළිබඳ සත්‍යය දැන ගැනීමේ හැකියාව මෙම මනස තුළ තිබේ. ඒ සඳහා ඒ තුළ තවමත් බාධක පවතින්නේ නම් එයින් ලබන දැනුම අවිද්‍යාව තුළින් පහළ වන්නක් බව අපි ප්‍රකාශ කර සිටිමු.

එවිට එය දැන ගන්නේ, දැක ගන්නේ වැරදි ආකාරයටය. වැරදි ලෙස දැන ගැනීම හා දැක ගැනීම, නිවැරදි ලෙස දැන ගැනීම හා දැක ගැනීම යන මේවා එකම සිහි බුද්ධියකි. වැරදි දේවල් පහළ වන්නේ එකම තැනකිනි. වැරදි දැනීම ඇති වූ විට අප පවසා සිටින්නේ අවිද්‍යාව විසින් සත්‍යය වසා ගෙන ඇති බවයි. වැරදි දැනීම ඇති විට ඒ තුළ ඇත්තේ වැරදි දෘෂ්ටියකි, වැරදි චේතනාවකි, වැරදි ක්‍රියාවකි, වැරදි ජීවිකාවකි. මේ හැම දෙයක් ම වැරදි වෙයි. අනික් අතට නිවැරදි පුහුණුවේ මාවත බිහි වන්නේත් මේ එක ම තැනිතිය. ඒ තුළ හරි දෙය ඇති විට වැරදි දෙය අතුරුදන් වෙයි.



බුදුන් වහන්සේ බොහෝ සෙයින් ජීවිත විඳිමින් නිරාහාරව සිටීම වැනි දුක් වේදනා පමුණුවා ගත් නමුත් අවිද්‍යාව දුරු වන තෙක් මනස ගැන විමර්ශනය කරමින් ධර්ම මාර්ගය ප්‍රගුණ කළ සේක. බුද්ධත්වයට පත් සියලු ම බුදුවරයන් වහන්සේලා එම තත්ත්වයට පත් වූයේ මනස තුළිනි. මක්නිසා ද සිරුර තුළ කිසියම් වැටහීමේ ශක්තියක් නොමැති හෙයිනි. එයට කැම දී සංතර්පණය කළත් නොකළත් එය කුමන වේලාවක දී හෝ අභාවයට යෑමට පුළුවන. එබැවින් සියලු ම බුදුවරයන් වහන්සේලා ධර්ම මාර්ගය ප්‍රගුණ කළේ මනසින්මය. උන්වහන්සේලා බුද්ධත්වයට පත් වූයේත් මනස තුළින් මය.

තමන් වහන්සේගේ ම මනස ගැන විමර්ශනය කර බලා බුදුන් වහන්සේ විසින් පුහුණුවේ අන්ත දෙක වන කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හා අත්තකිලම්පානුයෝගය අතහැර දමන ලදී. උන්වහන්සේගේ ප්‍රථම දේශනයේ දී මේ අන්ත දෙක තුළ පවතින මධ්‍යම මාර්ගය ගැන සඳහන් විය. අපේ ආශාවන් හා ගත් විට එම දේශනය ඒවාට පටහැනි වෙයි. සතුට, සුවය හා ශ්‍රීතිය යන මේවායින් මුසපත් වී ඒවා හොඳ-යහපත් දේවල් වශයෙන් අපි කල්පනා කරමු. මෙය කම් සුවය කෙරෙහි ඇලීමයි. එය නිවැරදි මාවත නො වේ.

කනස්සලු වීම අසතුටට හා තරහාවට පත්වීම, සෑහීමකට පත් නොවීම යන මේවා දුක්-වේදනාව තුළ ගැලී හිඳීමයි. මෙම අන්ත දෙක පුහුණු මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා අය විසින් අත්හැර දැමිය යුතු වේ. මේවා හුදෙක් අප තුළ පහළ වන සතුට හා අසතුට වේ. මාර්ගයට පිවිස ඇත්තේ “දන්නා වූ දෙය” නැතහොත් මෙම මනසය. සුවදායක මනෝභාවයක් පහළ වූ විට එය යහපත් දෙයක් යැයි සලකා අපි එහි එල්ලී ගනිමු. සුවදායක නොවන මනෝ භාවයක් පහළ වූ විට ඒ කෙරෙහි එල්ලී ගන්නේ අකැමැත්තෙනි. මෙය දුක්-වේදනාව තුළ ගැලී සිටීමයි. වැරදි මාර්ගී වන මේවා යෝගාවචරයන්ගේ මාර්ගී නො වේ. මේවා සතුට හා සැප සොයමින්, අසතුට හා වේදනාව පිටු දකිමින් සිටින පුහුදුන් අයගේ මාර්ගීයි.

වැරදි මාගී තේරුම් ගනිමින් ප්‍රඥාවන්ත අය ඒවායින් වෙන් වෙති, ඒවා අතහැර දමති. ඔවුන් සතුට-අසතුට නිසාවත්, ප්‍රීතිය සොම්නස නිසාවත් නොසැලී සිටිති. තමන් තුළ මේවා පහළ වන නමුත් ඒවා ගැන දැන සිටින අය ඒවායේ නො එල්ලෙති. ඒවා පවතින ආකාරයට ම යන්නට හරිති. නිවැරදි දෘෂ්ටිය වනුයේ මෙයයි. යම් අයකු විසින් මෙය මුළුමනින් දැනගනු ලැබූ විට ඔහුට ඒ තුළින් විමුක්තිය උදා වෙයි. අවබෝධයට පත් යම් අයකුට සතුට හා අසතුට යන මේවා අර්ථ ශුන්‍ය දේවල් වෙයි.

බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දේ අවබෝධත්වයට පත් වුවත් ක්ලේශයන්ගෙන් ඇත් වී සිටින බවයි. එයින් අදහස් වන්නේ ඔවුන් ක්ලේශයන් ගෙන් පලා ගිය බව නො වේ. ඔවුහු කොතැනකට වත් පලා නො ගියහ. පවතින ආකාරයෙන් ම ක්ලේශයන් පැවතුනි. එය පොකුණක් තුළ ඇති නෙලුම් කොළයකට බුදුන් වහන්සේ විසින් උපමා කරන ලදී. කොළය හා ජලය එකට ම පවතින නමුත් එම කොළය මත ජලය නො රැඳේ. ජලය යනු ක්ලේශයන්ය. කොළය යනු අවබෝධයට පත් මනසය.

භාවනා පුහුණුවේ යෙදෙන පුද්ගලයාගේ මනස ද එවැනිය. මොන ම දිසාවකට හෝ පැන නොගොස් එය තිබෙන ආකාරයෙන් ම පවතියි. වරද-නිවරද යන මේවා පහළ වන විට එය ඒ සියල්ල දැන ගනියි. යෝගාවචරයා සිටිනුයේ හුදෙක් ඒවා ගැන අවදියෙනි. ඒවා ඔහුගේ මනස තුළට නො පිවිසෙයි. එයින් අදහස් වන්නේ ඔහු විසින් ඒවා කෙරෙහි එල්ලී ගැනීමක් නොකරනු ලබන බවයි. ඔහු හුදෙක් අත්දකින අයකු පමණකි. “ඔහු නිකම් ම අත්දකියි” යන්න අපේ සාමාන්‍ය භාෂාවයි. ධර්මය භාෂාවෙන් පවසන විට මධ්‍යම මාගීයේ ගමන් කිරීම සඳහා තම මනසට ඉඩ දී සිටින බව එයින් පැවසෙයි.

මේ සතුව-අසතුව වැනි ක්‍රියා ස්වභාවයන් නිකරනිකර පහළ වන්නේ ඒවා මේ ලෝකය තුළ ම පවත්නා ගති ලක්ෂණයන් නිසාය. බුදුන් වහන්සේ විසින් තමන් වහන්සේගේ අවබෝධත්වය ලබා ගන්නා ලද්දේ මෙම ලෝකය තුළිනි. බුදුන් වහන්සේ විසින් මෙනෙහි කර බලනු ලැබුවේ මේ ලෝකය ගැනයි. ලෝකය ගැන මෙනෙහි නොකළ සේක් නම් හෝ නුදුටු සේක් නම් උන්වහන්සේට ඊට ඉහළින් පැවතී සිටීමට නුපුළුවන් වනු ඇත. උන්වහන්සේ තුළ පැවති අවබෝධත්වය හුදෙක් මේ ලෝකයට සම්බන්ධ අවබෝධත්වයයි. ලෝකය කවදත් පැවතුනි. ලාභය හා අලාභය, ප්‍රශංසාව හා නින්දාව, කීර්තිය හා අපකීර්තිය, සතුව හා අසතුව යන මේවා ලෝකය තුළ කවදත් පැවතුනි. එම දේවල් නොතිබුයේ නම් අවබෝධත්වය සඳහා උන්වහන්සේට කිසිවක් නො තිබුණි.

උන්වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරගන්නා ලද්දේ හුදෙක් මෙම ලෝකයයි. මිනිසුන්ගේ හදවත් වට කරගෙන තිබූ මෙම ලෝකයයි. ප්‍රශංසාව, කීර්තිය, ලාභය, සතුව යන මේවා සොයමින් ඒවායේ ප්‍රතිවිරුද්ධ භාවයන් මහහර්මින් මිනිසුන් ඒවා පිටුපස ම යන්නේ නම් ඔවුන් ලෝකයේ බරින් යටවනු ඇත.

ලෝකය යනු ලාභය, අලාභය, ප්‍රශංසාව, නින්දාව, කීර්තිය, අපකීර්තිය, සතුව, අසතුව යන මේවාය. ලෝකය තුළ මංමුලාවට පත් වූ අයකුට ඒ තුළින් ගැලවීමක් නැත. ලෝකය විසින් ඔහු වෙලාගනු ලබයි. ලෝකය අනුගමනය කරන්නේ ධර්ම නියාමයන්ය. එම නිසා ඒවා ලෞකික ධර්මතාවයන් වශයෙන් අපි හඳුන්වමු. ලෞකික ධර්මතාවයන් තුළ ජීවත් වන අය හඳුන්වනු ලබන්නේ පෘථග්ජන සත්ත්වයන් වශයෙනි. අවුල් ජාලයක් මැද ඔවුහු ජීවත් වෙති.

එම නිසා අප තුළ ධර්ම මාගීය වඩවා ගන්නා මෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් උගන්වා වදරණ ලදී. එම මාගීය

ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදා වෙන් කළ හැකි වෙයි. ඒවායේ පරිපූර්ණත්වය දක්වා ඒවා දියුණු කරන්න. ලෝකය අවසානයට පත් කර දමන පුහුණුවේ මාගීය මෙය වෙයි. ලෝකය පවතිනුයේ කොහේ ද? එයින් ම මුසපත් වූ පුද්ගලයන් තුළ ලෝකය පවතියි. ප්‍රශංසාව, ලාභය, කීර්තිය, සතුට, අසතුට යන ක්‍රියාදාමයන් තුළ එල්ලී සිටීම ලෝකය යනු වෙයි. එය මනස තුළ පවතින විට ලෝකය පහළ වෙයි. පෘථග්ජන සත්වයා බිහි වෙයි. ලෝකය බිහි වන්නේ තෘෂ්ණාව නිසාය. හැම ලෝකයක ම ජන්ම ස්ථානය මෙම තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව කෙළවර කර දැමීම ලෝකය කෙළවර කර දැමීමයි.

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ පුහුණුව වෙනත් ආකාරයකින් හඳුන්වනු ලබන්නේ අෂ්ටාංගික මාගීය යනුවෙනි. අෂ්ටාංගික මාගීය හා අෂ්ටලෝක ධර්මය යනු එකම යුගලයකි. මේ දෙක යුගලයක් වන්නේ කෙසේ ද? පිටක පොත් අනුව කථා කරන විට ලාභය, අලාභය, ප්‍රශංසාව, නින්දාව, කීර්තිය අපකීර්තිය, සතුට, අසතුට යන මේවා අෂ්ට ලෝක ධර්මය වශයෙන් අපි හඳුන්වමු. නිවැරදි දැකීම, නිවැරදි චේතනාව, නිවැරදි කථාව, නිවැරදි ක්‍රියාව, නිවැරදි ජීවිකාව, නිවැරදි උත්සාහය, නිවැරදි සිහිය, නිවැරදි සමාධිය යන මේවා අෂ්ටාංගික මාගීය වෙයි. අට ආකාර වූ මෙම මාගීය පවතිනුයේ එකම ස්ථානයේය. දන්නා වූ දෙය සමග මේ අෂ්ටලෝක ධර්මතාව පවතින්නේත් මේ එකම ස්ථානයේය. එනම් මනස තුළය. නමුත් දන්නා වූ දෙයට බාධක ඇති වූ විට එය වැරදි ආකාරයෙන් දැක ගනියි. එම නිසා ලෝකය බිහි වෙයි. එය "දන්නා වූ දෙය" තුළින් මිස වෙන කිසිවක් තුළින් සිදු නො වේ. මෙම මනස තුළ තවමත් බුද්ධ ස්වභාවය පහළ වී නොමැත. එය තවමත් ලෝක තත්ත්වයෙන් මිදී නැත. ලෝකය යනු මෙවැනි මනසකි.

මාගීය තුළ පුහුණු වෙමින් ශරීරය හා කථාව සංවර කරන විට ඒ සියල්ලක් ම සිදු වනුයේ එකම මනසක් තුළය.

එකම මනසක් තුළ සිදුවන නිසා ඒවා එකිනෙක දැක ගනියි. ලෝකය දැක ගනු ලබන්නේ මාගීය විසිනි. මනස තුළින් පුහුණු වන විට අප තුළ ඇති එල්ලී ගෙන සිටීමේ ස්වභාවය එය විසින් දැක ගනු ලබයි. ලෝකය කෙරෙහි අප තුළ පවත්නා ඇලීම ද දැක ගනු ලබයි.

“ඔබ ලෝකය දැන ගත යුතුයි. රාජකීය රථයක් මෙන් එය තේජසින් බබළයි.” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. “අඤාන පුද්ගලයන් එයින් වශී වන නමුත් ප්‍රඥාවන්තයෝ එයින් මුළා නො වෙති.” යනුවෙන් ද බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. බුදුන් වහන්සේ මෙයින් අදහස් කළේ ලෝකයේ සෑම තැනකට ම ගොස්, සෑම දෙයක් ම සොයා බලමින් ඒවා ගැන සෑම දෙයක් ම ඉගෙන ගන්නා ලෙස නො වේ. උන්වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ හුදෙක් මේ ලෝකය මත රැඳී ඇති මනස දෙස බැලීමය. “ලෝකය ගැන දැනගන්න” යනුවෙන් පවසා සිටි විට එයින් අදහස් කළේ ඒ තුළ සිරවී සිටීම නොව එය විමර්ශනය කර බැලීමයි. මක්නිසා ද? ලෝකය හට ගෙන ඇත්තේ මෙම මනස තුළ නිසාය. ගස් සෙවනක් යට වාඩි වී හිඳිමින් ඔබට ලෝකය දැක ගත හැකි වෙයි. තෘෂ්ණාව ඇත්තේ යම් තැනක ද ලෝකය හට ගන්නේත් හරියට ම එතැනින්ය. ලෝකයේ නිජ බිම ආශාවයි. ආශාව දුරු කිරීම ලෝකය දුරු කර දැමීමකි.

වාඩි වී භාවනා කරන විට මනස සාමකාමී වීමට අපට අවශ්‍ය වන නමුත් එය එසේ නො වේ. මක්නිසා ද? කල්පනා කිරීමට අවශ්‍ය නො වුවත් අප කල්පනා කරන නිසාය. එය කඩිගුලක් මත වාඩි වන මිනිසාට සිදු වන දෙයට සමානය. කඩි ඔහු සපා කන්නට පටන් ගනී. මනස ලෝකය බවට පත් වූ විට අප දැස් වසා ගනිමින් නිශ්චල ව සිටියත් අපට පෙනෙන්නේ ලෝකය මය. සතුට, දුක, සංතාපය, අවුල් බව යන මේ හැම දෙයක් ම ඒ තුළ පහළ වෙයි. ඒ මක්නිසා ද? තවමත් අප ධර්මය අවබෝධ කර ගෙන නැති නිසාය. භාවනා

යෝගියාගේ මනස මේ ආකාරයෙන් පවතින විට ලෝක ධර්මතාවයන් දරා ගෙන සිටීමට ඔහුට නොහැකි වෙයි. ඔහු විමර්ශනයේ නො යෙදෙයි. එය අර කඩිගුල මත වාඩි වී සිටින ක්‍රියාවට සමානය. කඩින් සපා කන්තේ මිනිසා උන්ගේ නිවස මත වාඩි වී සිටින නිසාය. එබැවින් ඔහු කළ යුත්තේ කුමක් ද? උන් එලවා දැමීම සඳහා යම් වසවිසක් යෙදීමට හෝ ගිනි ගැසීමට හෝ ඔහුට සිදු වෙයි.

නමුත් භාවනා පුහුණු වන බොහෝ දෙනෙක් මේ ආකාරයෙන් නො දකිති. ඔවුහු සතුට දැනෙන විට පසුපස යති. අසතුට දැනෙන විට හුදෙක් ඒ පසුපස ද යති. ලෝකික ධර්මතාවයන් පසුපස මෙසේ යෑම නිසා මනස ලෝකය බවට පත් වෙයි. සමහර විට අපි මෙසේ කල්පනා කරමු. “අපොයි ඒක කරන්නට මට බැහැ ඒක මගේ තරමට වඩා වැඩි දෙයක්” යනුවෙනි.

මෙසේ වන්නේ ඒ ගැන උත්සාහ කර බැලීමෙන් පසු නො වේ. මනස ක්ලේශයන්ගෙන් පිරී පවතින නිසාත්, මාගීයේ පහළ වීම ලෝක ධර්මතාවයන් විසින් වළක්වනු ලබන නිසාත් එය සිදු වෙයි. එවිට ශීලය, සමාධිය හා මෙනෙහි කිරීම වෙනුවෙන් විඳ දරා ගැනීමක් ඇති කර ගැනීමට නොහැකි වෙයි. එය අර කඩිගුල මත වාඩි වී සිටින මිනිසාට වන දෙයට සමානය. ඔහුට කිසි දෙයක් කර කියා ගැනීමට නොහැකි වෙයි. ඔහුගේ ඇඟ පුරා දුටු ඇවිදීමෙන් කඩියෝ සපා කති. ඔහු අවුලකට හා කැළඹීමකට පත් වෙයි. ඔහුට උවදුරක් පවත්නා මෙතැනින් ගැලවී යෑමට නොහැකි වෙයි. එම නිසා දුක් වේදනා විඳ දරා ගනිමින් ඒ කඩිගුල මත ම ඔහු වාඩි වී හිඳියි.

අපේ පුහුණුව ගැන බලන විට එයත් එසේ වෙයි. පුහුදුන් මිනිසුන්ගේ මනස තුළ ලෝක ධර්මතාවයන් පවතී. සෑනසිලි සුවය ලබා ගැනීමට සතුටු වන විට ඔහුගේ මනස තුළ ලෝක

ධම්මකාවයන් හට ගනියි. මනස අවිද්‍යාවෙන් යට වූ විට එතුළ ඇත්තේ අන්ධකාරය පමණි. ඥානය පහළ වන විට මනස ආලෝකමත් වෙයි. මක් නිසා ද? ඒ දෙක ම හටගන්නේ එක ම තැනකින් නිසාය. අවිද්‍යාව පහළ වී ඇති විට ඥානයට පිවිසිය නොහැකි වන්නේ මනස විසින් අවිද්‍යාව භාරගෙන ඇති නිසාය. ඥානය පහළ වූ විට අවිද්‍යාවට එතුළ ඉඩක් නැත.

තමන්ගේ මනසින් ම පුහුණු වන ලෙස බුදුන් වහන්සේ විසින් තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ට උගන්වා වදාරන ලද්දේ ඒ නිසාය. එයට හේතුව ලෝකය බිහි වී ඇත්තේ මේ මනස තුළ නිසාය. ලෝක ධම්මකාවයන්ගේ පැවැත්ම ඇත්තේත් එතුළ නිසාය. සමථ-විදර්ශනා තුළින් කෙරෙන විමර්ශනය නම් වූ ආයඝී අෂ්ටාංගික මාභීයත්, ප්‍රබල වෑයමත්, අප විසින් වඩනු ලබන ප්‍රඥාවත් නිසා ලෝකය කෙරෙහි අප තුළ පවතින ග්‍රහණය ලිහිල් වෙයි. ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය තුනී වෙයි. මෙසේ තුනී වූ විට ඒවායේ පවත්නා යථා ස්වභාවය අපි දැන ගනිමු. කීර්තිය, ලාභය, සතුට හෝ දුක් වේදනාව අත්දකින විට ඒවා ද දැනගනිමු. ලෝකය පවතින්නේ අප තුළ ම නිසා එය අභිබවා යෑමට පළමු අපි මෙම දේවල් දැන සිටිය යුතුය.

මේවායින් නිදහස් වන විට ගෙයක් තුළින් පිට වී යෑමට සමානය. ගෙයකට ඇතුල් වන විට එය අප තුළ ඇති කරවන්නේ කුමන ස්වභාවයේ හැඟීමක් ද? දොරෙන් ඇතුල් වී ගෙය තුළට පිවිසි බවේ හැඟීමක් අප තුළ ඇති වේ. ගෙයින් එළියට එන විට ගෙතුළින් පිට වූ බවත්, සුයඝීලෝකය හා එක් වූ බවත්, ගෙයි ඇතුළත මෙන් පිටත අන්ධකාරය නොපවතින බවත් අපට හැඟෙයි. ගෙයට ඇතුළු වූ මෙම ක්‍රියාව ලෝක ධම්මකාවයන් තුළට රිංගා ගැනීමකට සමානය. ලෝක ධම්මකාවයන් විනාශ කර දැමූ මනස ගෙයින් පිටවන මිනිසාට සමානය.



එම නිසා තමා විසින් ම ධර්මය දැක ගන්නා අයකු බවට භාවනානුයෝගියා පත් විය යුතුය. තමා වෙතින් ලෝක ධර්මතාවයන් ඉවත් වී ඇති හෝ නැති බව, තමා තුළ මාගීය දියුණු වී ඇති හෝ නැති බව ඔහු තමා ම දැන ගනියි. මාගීය දියුණු කර ගත් විට ඒ තුළින් ලෝක ධර්මතාවයන්ට බාධා පමුණුවයි. මාගීය ශක්තිමත් භාවයෙන් ශක්තිමත් භාවයට පත් වෙයි. වැරදි දැකීම තුරන් වන විට නිවැරදි දැකීම ඇති වෙයි. අවසානයේ මාගීය විසින් ක්ලේශයන් නැති කර දමනු ලබයි. හරි දැකීම හා වැරදි දැකීම පවතිනුයේ මේ දෙක අතර පමණයි. වැරදි දැකීම තුළ ඊට ම අයත් වූ රැවටිලි ගති ද, ඊට ම අයත් වූ ඥානයක් ද ඇති බව දැන ගන්න. ඥානයක් ඇති නමුත් එය නොමඟ ගිය එකකි. මාගීය දියුණු කර ගැනීමට වෙර දරන යෝගියා විසින් යම් වෙන් වී යාමක් අත්දකිනු ලබයි. ඔහු එක් අයකු වශයෙන් නො ව දෙදෙනකු ලෙස ඔහුට හැඟෙයි. මේ දෙදෙන වෙන් වෙති, දෙපසට අදිති. මෙම වෙන් වී යාම ඔහුගේ විමර්ශනය තුළින් ඔහු දකියි. මනස තුළ ප්‍රඥාව පහළ වන තෙක් මෙම වෙන් වීම දිගින්දිගට ක්‍රියාත්මක වෙයි.

සමහර විට විපස්සනා උපක්ලේශයන් නිසා මෙය මෙසේ වීමට පුළුවන. භාවනාව තුළින් කුසලානිශංස ලබා ගැනීමට උත්සාහ කර ඒවා දැක ගැනීමෙන් පසු අප තුළ ඒවා කෙරෙහි ඇලීමක් ඇති වේ. භාවනාව තුළින් යමක් ලබා ගැනීමට අප තුළ ඇති තෘෂ්ණාව නිසා මේ ආකාරයේ ඇලීමක් ඇති වේ. විපස්සනා උපක්ලේශය යනු මෙයයි. එය කෙලෙස් නුවණ හෙවත් කෙලෙස්බර නුවණයි. යහපත ළඟා කර ගනිමින් සමහරු ඒ කෙරෙහි ම ඇලෙති. ශීලය වඩමින් ඒ කෙරෙහි ම ඇලෙති. නොඑසේ නම් ප්‍රඥාව දියුණු කර ඒ කෙරෙහි ම ඇලෙති. අපේ පුහුණුවට හානි පමුණුවමින් යහපතට හෝ ඥානයට හෝ ඇලී සිටින එම ක්‍රියාව විපස්සනා උපක්ලේශය වෙයි.



එම නිසා විපස්සනා වඩන විට ඔබ ප්‍රවේශම් විය යුතුයි. විපස්සනා උපක්ලේශ ගැන විමසිලිමත් විය යුතුයි. ඒ තරමට සුක්ෂම නිසා ඒවා නියම විදර්ශනාවෙන් වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. විපස්සනා උපක්ලේශයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් නිසා වේදනා හැඟීම පහළ නො වේ. මනස තුළ පවතිනුයේ සාමකාමී බවකි. එතුළ සතුට හා අසතුට යන දෙක ම නිශ්ක්‍රීය වී ඇත. ඔබට ම මෙය දැකගැනීමට පුළුවන.

මෙම පුහුණුව සඳහා විද දරා ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි. සමහරු භාවනා පුහුණුව සඳහා පැමිණි විට කිසි කරදරයක් විඳීමට අසතුටු වෙති. කැළඹීමේ ස්වභාවය ඔවුනට රිසි නො වේ. නමුත් ඔවුන් තුළ එය පෙර පරිදිම පවතියි. කැළඹිලි ස්වභාවයේ කෙළවර දක ගැනීම සඳහා අප ඒ තුළින් ම වෙර දැරිය යුතුයි. එම නිසා ඔබේ පුහුණුව තුළ එවැනි කැළඹිලි ස්වභාවයක් පැවතීම සුභ දෙයකි. එය නොපැවතී ම හොඳ නැත. ඔබ එවිට අවශ්‍ය තරම් කා-බී නිදාගනු ඇත. ඔබට ගමනක් යෑමට හෝ යමක් පැවසීමට හෝ අවශ්‍ය වූ විට හුදෙක් ඔබේ ආශාවන්ට අනුරූප ව ම එය කරන්නෙහිය. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් සියුම් ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගනුයේ එවිටය. ලෞකික භාවයට ලෝකෝත්තර භාවය හරස් වෙයි. වැරදි දැකීමට නිවැරදි දැකීම එරෙහි වෙයි. අපවිත්‍ර භාවයට පවිත්‍ර භාවය විරුද්ධ වෙයි. ධර්මය අපේ ආශාවන්ට එරෙහි ව ක්‍රියාත්මක වෙයි.

බුද්ධත්වය ලබා ගැනීමට පෙර බුදුන් වහන්සේට සිදු වූ දෙයක් ගැන කථාවක් පිටක පොත්වල එයි. එක් අවස්ථාවක ආහාර බඳුනක් ලැබූ සිද්ධාර්ථ ගෞතමයන් වහන්සේ එම බඳුන රැගෙන දිය පාරක් වෙත ගොස් මෙසේ අදිටන් කළහ: “මා අවබෝධයට පත්වන්නේ නම් මෙම බඳුන දිය පාරේ විරුද්ධ පැත්තට පාවී යේවා” යනුවෙනි. බඳුන දිය පාරේ උඩු අතට පා විය. බෝසතාණන් වහන්සේ තුළ පැවති සමායක් ද දෘෂ්ටිය නම් එම බඳුනය. උන්වහන්සේ ලබා ගත් බුද්ධ භාවය ද එම බඳුන

ම විය. එය සාමාන්‍ය මිනිසුන් අනුගමනය කරන ආශාවේ ක්‍රමය අනුගමනය නොකරන ලදී. එය ගමන් කළේ සාමාන්‍ය මනස ගමන් කරන ආකාරයට නො වේ. එහි ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙසටය. එය සියලු ආකාරයේ ප්‍රති විරුද්ධ දෙයක් විය.

බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් දැනුදු මේ ආකාරයෙන් අපේ හදවත්වලට පටහැනි වෙයි. එතුළ අඩංගු වන්නේ සුණුවිසුණු කිරීමකි. මිනිසුන්ට ලෝභය වෛරය තුළ ගැලී ගෙන සිටීමට අවශ්‍ය වන නමුත් බුදුන් වහන්සේගෙන් එයට ඉඩක් නො ලැබෙයි. එබැවින් බුදුන් වහන්සේගේ මනස පෘථග්ජන මනුෂ්‍යන්ගේ මනසට පටහැනි වෙයි. ලෝකයා විසින් ශරීරය හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ හොඳ අලංකාර දෙයක් වශයෙනි. “එය එසේ නො වේ” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ පවසා සිටිති. ශරීරය අපට අයක් දෙයක් වශයෙන් ඔවුහු ප්‍රකාශ කර සිටිති. “එය එසේ නො වේ” යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර සිටිති. එය සාරවත් දෙයැකැයි ඔවුහු පවසති. බුදුන් වහන්සේ පවසනුයේ “එය එසේ නො වේ” යනුවෙනි. සමයක් දෘෂ්ටිය ලෝකය අභිබවා යයි. හුදෙක් ගලාගෙන යන දිය පාර පසුපසින් පුහුදුන් සත්ත්වයෝ ගමන් කරති.

වෙන තැනකට පිටත් ව ගිය බෝසතාණන් වහන්සේට මහ දී මුණ ගැසුණු බමුණකු විසින් කුස තණ අට මීටක් පිළිගන්වනු ලැබීය. මෙහි සැබෑ අර්ථය නම් එසේ පිළිගන්වනු ලැබූ තණ අටමීට ලාභය හා අලාභය, නින්දාව හා ප්‍රශංසාව, කීර්තිය හා අපකීර්තිය, සතුට හා දුක වේදනාව නැමති අෂ්ඨලෝක ධර්මතාවයන් වන බවයි. මෙම තණ මිටි අට ලබා ගත් බෝසතාණන් වහන්සේ ඒවා මත වාඩි වී සමාධිය ලබා ගැනීම සඳහා අදිටන් කළහ. තණ මත වාඩි වූ එම ක්‍රියාව ම සමාධි භාවය වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. එය ලෝකය මැඩ පවත්වමින් ලෝකෝත්තර තත්ත්වය ලැබෙන තෙක් උන් වහන්සේගේ මනස ලෞකික ධර්මතාවයන් අභිබවා පැවති බවයි. ලෞකික ධර්මතාවයන් හුදෙක් උන්වහන්සේට කැලිකසල මෙන්

විය. ඒවා තුළ කිසි අර්ථයක් නො තිබුණි. ඒවා මතුපිට වැඩිහුන් නමුත් උන්වහන්සේට ඒවායින් බාධාවක් ඇති නො වුණි. නොයෙකුත් භූතාවේශයන් උන්වහන්සේගේ බලය බිඳ දැමීම සඳහා පැමිණි නමුත් ලෝකය දමනය කර මාරයා සහමුලින් ම පරාජය කර ධර්මය අවබෝධ කර ගන්නා තෙක් උන්වහන්සේ වැඩසිටියේ සමාධි සුවයෙනි. එයින් අදහස් වන්නේ උන්වහන්සේ විසින් ලෝකය ජයගනු ලැබූ බවය. එම නිසා අප විසින් මාගීය දියුණු කිරීම මගින් කරණු ලබන භාවනා පුහුණුව ක්ලේශයන් විනාශ කර දැමීම සඳහා කරන ක්‍රියාවකි.

දැන් කාලයේ සිටින මිනිසුන් තුළ පවතින විශ්වාසය අල්ප වූ එකකි. ඔවුන්ට අවුරුද්දක් දෙකක් භාවනා කිරීමෙන් පසු විමුක්තිය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වෙයි. ඒ සඳහා ඉක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ද ඔවුන් තුළ පවතියි. අපේ ගුරුවරයාණන් වූ බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වය ලැබීමට පෙර සය අවුරුද්දක් පුරා ගිහි ගෙය අතහැර දමා සිටි බව ඔවුහු කල්පනා නො කරති. අප විසින් යැපීමෙන් නිදහස් වීම අනුගමනය කරන්නේ ඒ නිසාය. පැවිද්දෙන් පසු නිදහසේ ජීවත් වීම නිසාය. පැවිද්දෙන් පසු නිදහසේ ජීවත් වීම සඳහා හික්ෂුර්වක අඩු තරමින් අවුරුදු පහක පමණ කාලයක්වත් ගුරුවරයා සමග විසිය යුතු බව පිටක පොත්වල සඳහන් වෙයි. මේ කාලය තුළ දනුම හා පුහුණුව ලබා ගන්නා ඔහු තුළ සෑහෙන තරමේ විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙයි. යහපත් පැවැත්මක් වඩිනය වෙයි. මා විසින් අවුරුදු පහක පුහුණුවක් ලැබූ අයකු හඳුන්වනු ලබන්නේ පරිමිත භාවයක් ලැබූ අයකු ලෙසය. ඒ සඳහා ඇත්තට ම පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය. එය හුදෙක් සිවුරු පොරවා ගෙන අවුරුදු පහක කාලය ගෙවීම නො වේ. ඔහු සැබෑ වශයෙන් පුහුණුව රැක ගත යුතුය. එය ඇත්තට ම කළ යුතුය.

වසර පහ ද ගත වන තෙක් ඔබ මෙසේ සිතීමට පුළුවන. බුදුන් වහන්සේ වදාළ මේ 'යැපීමෙන් නිදහස් වී සිටීම' යනු කුමක් ද කියායි. පුහුණුව වෙනුවෙන් වසර පහක් උත්සාහ

කරන විට බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දෙන ලද මෙම ගුණ ස්වභාවයන් ඔබ විසින් ම දැන ගනු ලබනවා ඇත. නියමිත කාලය ගෙවුණු පසු ඔබ පරිණත භාවයට පත් විය යුතුමයි. නිසැක බවින් යුතු පරිණත සිතක් ඇත්තකු බවට පත් විය යුතු මය.

අවුරුදු පහකින් කෙනකු අඩු කරමින් අවබෝධත්වයේ ප්‍රථම පියවරට හෝ පත්වී සිටිය යුතුය. මෙය ගරීරයෙන් නො ව මනසින් අවුරුදු පහක් විය යුතුය. එවැනි හික්මුවක තුළ දෝෂාරෝපණය කෙරෙහි බියක් ද, ලැජ්ජා සහගත හැඟීමක් හා විනීත බවක් ද ඇති වෙයි. මිනිසුන් ඉදිරිපිට හෝ ඔවුන්ට හොරා හෝ එළිපිට හෝ සැහවී සිට හෝ වැරදි ක්‍රියාවක් කිරීමට බිය වෙයි. ඒ මක්නිසා ද? සියල්ල දන්නා වූ තැනැත්තාණන් එනම් බුදුන් වහන්සේ කරා ඔහු ළංවී ඇති නිසාය. ඔහු බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය පිහිට කොට සිටියි.

බුදුන් වහන්සේත් උන්වහන්සේගේ ධර්මය හා සංඝයා වහන්සේත් පිහිට කොට සිටීම සඳහා අප විසින් බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ දැන සිටිය යුතුයි. බුදුන් වහන්සේ ගැන නොදැන උන්වහන්සේගේ සරණ යෑමේ ඇති ඵලය කුමක් ද? අපි තවමත් බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝ ගැන නොදැන සිටීමු නම් ඒවා සරණ යාම හුදෙක් කයින් හා වචනයෙන් පමණක් කරන ක්‍රියාවකි. මනස ඒවා වෙත තවමත් ළං වී නැත. “ධර්මය හා සංඝයා යනු මෙසේය” යනුවෙන් අප දැන ගන්නේ මනස ඒවා වෙත ළං වූ විට පමණකි. එවිට ඒවා සැබෑ ලෙසින් සරණ යෑමට අපට පුළුවන් වෙයි. එය එසේ වන්නේ ඒවා මනස තුළ ම පහළ වන නිසාය. අප කොහේ යතක් අප තුළ බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝ යන මේවා පවතී.

මෙවැනි අය පාප ක්‍රියාවන්හි යෙදීමට මැලි වෙති. අවබෝධත්වයේ ප්‍රථම අවස්ථාවට පත් අයකු තව දුරටත්

දුගතියක නොඉපදෙන බව අප පවසන්නේ ඒ නිසාය. ඔහුගේ මනස ස්ථිරය. ඔහු ප්‍රවාහයට ඇතුළු වී ඇත. ඒ ගැන සැකයක් ඔහු තුළ නැත. ඔහු අදඅද ම අවබෝධත්වය ලබා නොගන්නෙහි නම් මතු කලක දී එය ලබා ගන්නා බව ස්ථිරය. වැරදීමි තමා අතින් සිදු වීමට ඉඩ ඇතත්, ඒවා දුගතිවල වැටීමට තරම් බරපතල නො වේ. එය එසේ වනුයේ කායික හා මානසික ක්‍රියාවන්ගේ ප්‍රතිගමනයක් ඔහු තුළ සිදු නො වන නිසාය. ඒවා සිදු කරවීමට ඔහුට නො හැකිය. ඔහු “ආයඝී කුලයේ උප්පත්තිය” ලැබුවකු බව අප පවසන්නේ ඒ නිසාය. මෙය ඔබ විසින් මේ අත්බවෙහි දී ම දැනගත යුතු, දැක ගත යුතු, දෙයකි.

වර්තමාන කාලයේ, පුහුණුව සම්බන්ධ ව තවමත් සැක කරන අය පවසන්නේ “එය කොහොම කරන්න ද?” යනුවෙනි. සමහර වේලාවල අපි ප්‍රීතියෙන් සිටිමු. සමහර වේලාවල කරදරයෙන් නොඑසේ නම් දුකෙන් හෝ සතුටින් හෝ පසු වෙමු.

මේවායින් වෙන් වී සිටීමට අපට නො හැකිය. වෙන් වී සිටීමට නොහැකි බව පවසන විට එයින් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? ධර්මය ගැන නොදැන සිටීමය. කුමන ධර්මයක් ගැන නොදැන සිටීම ද? හුදෙක් මෙම ස්වභාව ධර්මය ගැන, එනම් සිරුර හා මනස ගැන, පවත්නා යථාර්ථය ගැන, නොදැන සිටීමයි.

ප්‍රීතිය, සන්තාපය, සතුට හා කණස්සල්ල යන මේවායින් කිසිවක් අප හෝ අපේ හෝ නො වේ. නමුත් ඒවා එසේ මය යනුවෙන් අපි පිළිගෙන සිටිමු. අප හා එක්ව පවතින විට ඒවා ඇත්ත හෙවත් ආත්ම පිණ්ඩයක් වශයෙන් දැක ගනිමු. එම නිසා මෙම ආත්ම පිණ්ඩය විනාශ කර දමන ලෙස බුදුන් වහන්සේ විසින් උගන්වා වදාරන ලදී. එහි අදහස සක්කාය දෘෂ්ටිය දුරුකර දැමීමයි. ආත්මය නැති කර දැමීමයි. ආත්මය නැති කළ විට අනාත්මය ඉබේට ම පහළ වෙයි.

ස්වභාව ධර්මය අප ලෙසත් අප ස්වභාව ධර්මය ලෙසත් අපි සලකමු. එම නිසා ස්වභාව ධර්මයේ යථා ස්වභාවය අපි නො දනිමු. එය යහපත් වන විට ඒ හා එක් වී සිතාසෙමු, අයහපත් වන විට දුක් වෙමු. නමුත් ස්වභාව ධර්මය නම් මෙම සංස්කාරයන් මය. එය අපේ සජ්ඣායනාවල දී අපි ඒ ආකාරයට පවසමු. **තෙසං වූපසමො සුඛො** යනුවෙන් එය පවසමු. එයින් “සියලු සංස්කාරයන්ගේ සන්සිදීම සැපතයි” යන්න අදහස් කෙරේ. මේ සන්සිදීම කරනුයේ කෙසේ ද? ඇලීම හෙවත් තෘෂ්ණාව දුරු කිරීම තුළින් හා ඒ සංස්කාර ස්වභාවයන්ගේ යථා ස්වභාවය දැක ගැනීම තුළින් එය සිදුවේ.

එබැවින් සත්‍යය පවතින්නේ මේ ලෝකය තුළ මය. ගස්-වැල්, කඳු-හෙල් ආදිය ඒවායේ සැබෑ ස්වභාවය අනුව පවතියි. ඒවා ඒ අනුව හටගෙන නැති වී යයි. සැබෑ ස්වභාවය නොපවතින්නේ මිනිසුන් වන අප තුළය. ස්වභාවය දැක ගනිමින් එය ආරාධුලක් කර ගනිමු. නමුත් ස්වභාවය වෙනස් නො වී පවතියි. ධර්මය සත්‍යය තුළ පවතියි. මෙහි පවත්නා සත්‍යය එයයි. ශරීරය ගැන අප කොතරම් සතුටු හෝ දුක් හෝ වුවත් එය ඊට අයත් ස්වභාවය අනුගමනය කරයි. එය උත්පත්තියක් ලබයි. වැඩෙමින් වයසට යයි. මෙසේ දිගින්දිගට වෙනස් වෙමින් වයසට යයි. එය ස්වභාව ධර්මයට අනුව ඒ ආකාරයෙන් පවතියි. ශරීරය තමන් වශයෙන් සලකා එය එහාටත් මෙහාටත් ගෙන යන කාහටත් දුකට ඇද වැටීමට සිදු වෙයි.

එම නිසා අඤ්ඤා කොණ්ඩඤ්ඤ හිමි අවබෝධ කළේ භෞතික මෙන් ම අභෞතික සියලු දෙය “හටගත් කුමන දෙයක් හෝ” යනුවෙනි. උන්වහන්සේ තුළ ලෝකය සම්බන්ධ ව පැවති දෘෂ්ටිය වෙනස් විය. උන්වහන්සේ විසින් එම සත්‍යය තමන් වහන්සේ තුළ පිහිටුවා ගන්නා ලදී. ඉපදීමේ හා මරණයේ ක්‍රියාව හුදෙක් දිගින්දිගට සිදු වූ නමුත් උන්වහන්සේ එදෙස බලා සිටියේක. සතුට හා අසතුට පහළ වෙමින් අතුරුදහන් විය. නමුත් උන්වහන්සේ කළේ ඒවා සනිටුහන් කර ගැනීම

පමණකි. උන්වහන්සේගේ මනස නිසසල විය. අගනිගාමී තත්ත්වයන්ට උන්වහන්සේ තවදුරටත් ඇද නොවැටුනි. මෙවැනි දේවල් සම්බන්ධ ව උන්වහන්සේ තුළ අතිශය ප්‍රීතියක් හෝ කණස්සල්ලක් හෝ ඇති නො වුණි. දැඩි වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ කායඝීය තුළ උන්වහන්සේගේ මනස නිරත විය.

අඤ්ඤා කොණ්ඩඤ්ඤ හිමිගේ දහම් ඇස පැදී සිටියේ මේ ආකාරයටය. අප විසින් සංස්කාර වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන ස්වභාව ධර්මය උන්වහන්සේ විසින් දැකගන්නා ලද්දේ සත්‍යයට අනුකූල වය. සංස්කාරයන් ගැන දැනගනු ලබන්නේ ප්‍රඥාව තුළිනි. අප විසින් යටත් කරනු ලැබූ මෙම මනස ධර්මය දැනිය, එය දකියි.

ධර්මය දැක ගන්නා තෙක්, ඉවසීම හා සංවරශීලී භාවය අප තුළ පැවතිය යුතුයි. අප තුළ විඳ දරා ගැනීම හා අත්හැර දැමීම පැවතිය යුතුයි. අප විසින් වීයඝී වැඩීම ද කළ යුතුයි. මක් නිසා ද? අප කම්මැලි නිසාය. විඳ දරා ගත යුතු වන්නේ එය නොකරන නිසාය. ස්වභාවය එයයි. නමුත් අප තුළ දැනටමත් ප්‍රඥාව පිහිටා ඇත් නම්, කම්මැලිකම අපෙන් තුරන් වී ඇත් නම්, වීයඝීය වැඩීමක් අවශ්‍ය නො වේ. සෑම මනෝභාවයට ම ඇති සත්‍යය අපි දැනටමත් දැන සිටීමු නම් හා ඒවා නිසා සතුටකට හෝ අසතුටකට හෝ පත් නො වී සිටීමට අපට හැකි නම් විඳ දරා ගැනීමක් පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය නො වේ. මක්නිසා ද? අපේ මනස දැනටමත් ධර්මය බවට පත් වී ඇති නිසාය. එය "සියල්ල දන්නා වූ තැනැත්තාණන්" විසින් ධර්මය දැක ගත් බවකි. ධර්මය යනු ඒ තැනැත්තාණන්ය.

මනස ධර්මය බවට පත් වූ විට එය නැවතී ඇත. සැනසිලි සුවය අත් කර ගෙන ඇත. ධර්මභාවයට පත් වී ඇති හෙයින් තවදුරටත් කළ යුතු දෙයක් ඉතිරි වී නැත. ඒ තුළ පවතින්නේ



ධම්මය ම පමණකි. එහි ඇතුළත හා පිටත යන දෙකැන්හි ම ධම්මය පවතියි. සියල්ල දන්නා වූ දෙය එනම් බුද්ධි ස්වභාවය යනු ධම්මයයි. ඒ තුළ පවත්නා තත්ත්වය ධම්මයයි. එම තත්ත්වය දන්නා වූ දෙය ධම්මයයි. එම නිසා මේ සියලු ම දෙය එක් දෙයකි. එය නිදහස් ව පවතියි.

මෙම ස්වභාවය සඳහා ඉපදීමක්, වයසට යාමක් හෝ මරණයට පත් වීමක් හෝ නැත. එයට සතුට හෝ කණස්සලු බවක් ද, කුඩා හෝ ලොකු බවක් ද, බර හෝ සැහැල්ලු බවක් ද, දිග හෝ කෙටි බවක් ද, කළු හෝ සුදු බවක් ද නැත. ඒ හා සමාන කළ හැකි කිසිවක් නැත. කිසිම සම්මුතියකට එයට ළං විය නො හැකිය. "නිවනට පාටක් නැත" යනුවෙන් අප පවසන්නේ ඒ නිසාය. හැම පාටක් ම හුදෙක් සම්මුතිය පමණකි. ලෝකයෙන් එහා පවතින තත්ත්වයක් කරා ලෞකික සම්මුතීන්වලට එළඹිය නො හැකිය.

එබැවින් ධම්මය යනු ලෝක ස්වභාවයට එහායින් පවතින දෙයකි. එය එක්එක් පුද්ගලයා තමතමන් විසින් දැක ගත යුත්තකි. එය භාෂාවට ආවේෂය වූවකි. වචනවලින් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වූවකි. එය අවබෝධ කර ගන්නා ක්‍රම ගැන පමණක් වචනවලින් ප්‍රකාශ කළ හැකි වෙයි. තමා විසින් ම දැකගත් තැනැත්තා විසින් තම කායඝීය නිම කරන ලද්දේ වෙයි.





## සම්මුතිය හා විමුක්තිය

මේ ලෝකයේ පවතින දේවල් හුදෙක් අප විසින් ම ඇතිකර ගන්නා ලද සම්මුතීන්ය. අප ඒවා ඇති කර ගෙන ඒවා තුළ ම අතරමං වෙමු. පෞද්ගලික මත හා අදහස්වල එල්ලී ගෙන සිටිමින් ඒවා අතහැර දැමීමට අපි අකමැති වෙමු. මේ එල්ලී ගෙන සිටීමේ කෙළවරක් දැක ගැනීම කිසි දිනක හෝ නොහැකි වෙයි. නොකඩවා දිගින්දිගට ගලා යන සංසාරය යන්නත් එයයි. එයට කෙළවරක් නැත. මේ නිසා “සම්මුතිය කුමක් ද?” යන්න ගැන දැනගන්නා විට “විමුක්තිය කුමක් ද?” යන්න අපි දැන ගන්නෙමු. ධර්මය දැනගැනීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මෙයයි. කෙළවරක් දැක ගත හැකි වන්නේ ඒ තුළිනි.

මේ සඳහා උදාහරණයක් වශයෙන් මිනිසුන් ගැන බලන්න. මිනිසුන් සඳහා කිසිම නමක් සැබෑ වශයෙන් නැත. ලෝකයට අප බිහි වන්නේ නග්න වය. අපට ලැබී ඇති කිසියම් නමක් ඇත් නම් එය ලැබෙන්නේ සම්මුතිය තුළින් මය. මෙම සම්මුතිය පිළිබඳ සත්‍යය ඔබ නො දැන සිටින්නෙහි නම් එය සැබෑ වශයෙන් ම අනතුරුදායක විය හැකි බව තමන්ගේ මෙනෙහි කිරීම තුළින් ම දැක එකිනෙකාගේ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට අපට නොහැකි වනු ඇත. පැවසීමට කිසිවක් හෝ භාෂාව කියා දෙයක් හෝ අපට නො තිබෙයි.

භාවනා කිරීම සඳහා බටහිර ජාතිකයන් එකට එක් වී සිටිනු ඔවුන්ගේ රටවල දී මා දැක තිබේ. භාවනාවෙන් පසු නැගී සිටින ගැහැණු හා පිරිමි සමහර අවස්ථාවල දී ඔවුන් එකිනෙකාගේ හිස පිරිමඳිති. මෙය දුටු විට මා සිතුවේ සම්මුතියෙන් ඉවත් වී නිගමනයන් අතහැර දැමීමට හැකි නම් ඒ තුළින් සැනසිලි සුවය උදා වනු ඇත යනුයි.

මා දැකීමට එන සේනාධිපතිවරුන් හා කර්නල්වරුන් පවසා සිටින්නේ “කරුණා කර මගේ හිස පිරිමඳින්න” යනුවෙනි. තමන්ගේ හිස පිරිමැදීම ගැන ඔවුන් සතුටු වන නිසා මෙවැනි ඉල්ලීමක ඇති වරදක් නැත. නමුත් විදියක් මැද දී ඔවුන්ගේ හිස පිරිමැදීමට ගිය හොත් එය වෙනස් ආකාරයේ කථාවක් වනු ඇත. එයට හේතු වන්නේ ඇලී ගෙන සිටීම හෙවත් එල්ලී ගෙන සිටීමයි. එම නිසා සැනසිලි සුවය සඳහා සැබෑ මාර්ගය වනුයේ දේවල්වල එල්ලී නොගෙන ඒවා අත්හැර දැමීමය. හිසක් ඇල්ලීම අපේ වාර්තූයන්ට විරුද්ධ නමුත් යථාර්ථය වශයෙන් දකින විට ඒ තුළ ඇති දෙයක් නැත. තම හිස ස්පෘශ් කරවා ගැනීමට කැමැත්තක් දැක්වූ විට එය ඉටු කිරීම වරදක් නො වේ. හරියට ම කියනවා නම් එය ගෝවා ගෙඩියක් හෝ අර්තාපල් ගෙඩියක් අතගැම බඳුයි.

සැහැල්ලුවෙන් සිටීම සඳහා මාගීය වනුයේ පිළිගැනීම, අත්හැර දැමීම හා යෑමට හැරීමය. යම් තැනක එල්ලී ගෙන සිටින්නේ නම් හවය හා උත්පත්තිය හට ගන්නෙත් හරියට එකැනිත්ය. අන්තරාය පවතින්නෙත් හරියට ම එකැනගය. සම්මුතිය ගැන දේශනා කළ බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාළේ එය නිවැරදි ආකාරයට නිශ්ක්‍රීය බවට පත් කර විමුක්තිය කරා ළඟාවන ලෙසය. සම්මුතිවල එල්ලී නොසිටින එම විමුක්තිය යනු නිදහස් භාවයයි. ලෝකයේ පවතින සියලු දේවල් තුළ ම සම්මුති සත්‍යතාවයක් තිබේ. එය ගොඩ නගා ගත් පසු අප එයින් මුලා නොවී සිටිය යුතුයි. කුමක් නිසා ද ඒ මුලාව තුළින් සැබෑ දුකට පත් වන නිසාය. නිගමනයන් හා සම්මුතීන් පිළිබඳ මෙම කාරණය ඉතාමත් වැදගත් වූවකි. ඒවායින් ඇත් වූ අයකු දුකින් ඇත් වූවා වෙයි.

කෙසේ වුව ද සම්මුතීන් හා නියමයන් යන මේවා ලෝකය තුළ පවතින විශේෂ ගතිලක්ෂණයන්ය. ඒවා වටහා ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. අප ලෝකය තුළ ජීවත් වන්නේ මේ සඳහාය. සුදුසු වේලාව, සුදුසු තැන හා සුදුසු පුද්ගලයා හඳුනා ගන්න.

සම්මුතිවලට පටහැනි වීමේ වරද කුමක් ද? එය වැරදි වන්නේ මිනිසුන් සමග අපට කටයුතු කිරීමට සිදු වන නිසාය. සම්මුතිය හා විමුක්තිය යන දෙකම දැන ගැනීමට ඔබ සමත් විය යුතුයි. ඒ එකිනෙක සඳහා සුදුසු කාලය ද ඔබ දැන ගත යුතුයි. අපහසුවක් නැති නො වන ආකාරයට නියමයන් හා සම්මුතීන් යොදා ගැනීමට සමත් වන්නෙමු නම් අපි ඒවා සම්බන්ධ ව නිපුණත්වයක් ලැබුවත් වෙමු. නමුත් යථාර්ථයේ ඉහළ මට්ටමක සිය වැරදි අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කිරීමට උත්සාහ දැරුව හොත් එය වැරද්දක් වෙයි. එය වැරදි වන්නේ කොතැනකින් ද? මිනිසුන්ගේ ක්ලේශයන් සම්බන්ධයෙන් එය වැරදි වෙයි. වෙන කිසිවකින් නො වේ.

මිනිසුන් හැම කෙනකු තුළ ම ක්ලේශයන් පවතියි. අප එක් අවස්ථාවක දී එක් ආකාරයට හැසිරෙන නමුත් තවත් අවස්ථාවක දී වෙනත් ආකාරයට හැසිරිය යුතුය. සම්මුතිවල එල්ලී ගෙන සිටින නිසා ප්‍රශ්න ඇතිවෙයි. යමක් එසේයයි සිතා ගෙන සිටින විට එය එසේ වෙයි. එයට හේතුව එය එසේ විය යුතුයයි අප සිතා ගෙන සිටින නිසාය. සමීප ලෙස බලන විට එවැනි දේවල් ඇත්ත වශයෙන් නො පවතියි.

මා බොහෝ අවස්ථාවල පැවසූ පරිදි අපි මීට පෙර ගිහියන් වී සිට දැන් හික්ෂුන් බවට පත් වී සිටිමු. ගිහි සම්මුතිය තුළ ජීවත් ව සිට දැන් ජීවත් වන්නේ “හික්ෂු” සම්මුතිය තුළය. අප හික්ෂුන් බවට පත් වී සිටින්නේ සම්මුතිය තුළින් මිස විමුක්තිය තුළින් නො වේ. මෙවැනි සම්මුතියක් මුලින් ම ඇති කර ගන්නා නමුත් කෙනකු සිවුරු පොරවා ගත් පමණින් ඔහු කෙලෙසුන්ගෙන් ජය ගත් බවක් නො කියවේ. වැලි අහුරක් ගෙන එය ලුණු යැයි හැඳින්වීමට අප එකඟ වුවත් එය සැබවින් ම ලුණු වෙයි ද? එය ලුණු වන්නේ යථාර්ථ වශයෙන් නො ව නමින් පමණකි. එය කැම පිසීම සඳහා යොදා ගත නො හැකිය. එයින් ඇති ප්‍රයෝජන ඒ ඇතිකර ගත් එකඟතාවයේ ක්ෂේත්‍රය තුළට පමණක් සීමා වෙයි. මක් නිසා ද? එහි ඇත්තේ ලුණු නො ව වැලි ම පමණක් වන නිසාය. එය ලුණු බවට පත් වන්නේ එය ලුණු යැයි අප ඇති කර ගන්නා විශ්වාසය තුළින් පමණකි.

මෙම “විමුක්තිය” යන වචනය පවා හුදෙක් සම්මුතියක් පමණකි. නමුත් එයින් හඳුන්වනු ලබන්නේ සම්මුතියට එහායින් පවත්නා දෙයක් ගැනය. නිදහස නැත්නම් විමුක්තිය කරා ළඟා වීමෙන් පසු එය විමුක්තිය වශයෙන් දැක්වීම සඳහා සම්මුතිය තවමත් යොදාගත යුතු ව ඇත. සම්මුතිය නොමැති වූ විට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වේ. ඒ නිසා ඒවායින් ප්‍රයෝජනයක් ලැබේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් ගත හොක් මිනිසුන්ට විවිධ ආකාරයේ නම් ඇතත් මිනිසුන් වශයෙන් ඔවුන් සියලු දෙනා ම ඒකාකාරය. ඔවුන් එකිනෙකා හඳුනා ගැනීම සඳහා නම් නොතිබුනේ නම්, සෙනගක් අතර සිටින කෙනකු කැඳවීමට ඇවශ්‍ය වූ විට “ඒයි මනුෂ්‍යයා, ඒයි මනුෂ්‍යයා” කියා හඬගැසීමෙන් පලක් නො වනු ඇත. නමුත් “ඒයි ජෝන්” කියා හඬ ගැසූ විට ජෝන් පැමිණෙයි. අනික් අය නිකම් සිටිනු ඇත. නම්වලින් පිරිමැසෙන්නේ මෙම අවශ්‍යතාවයයි. අප අදහස් හුවමාරු කර ගනු ලබන්නේ නම් ඇසුරෙනි. සමාජ ආශ්‍රයට පදනම වැටෙන්නේ මේවායින් මය.

එම නිසා ඔබ සම්මුතිය හා විමුක්තිය යන දෙකම දැන සිටිය යුතුය. සම්මුති තුළ ප්‍රයෝජනයක් පැවතිය ද ඒවා තුළ යථාර්ථ වශයෙන් ගත යුතු කිසිවක් නැත. මිනිසුන් යනුවෙන් පවා කිසිවක් නො පවතියි. ඔවුහු ස්වාභාවික තත්ත්වයන් තුළින් අහමිබෙන් බිහි වූ සංස්කාරක තත්ත්වයන් තුළින් හැඳී වැඩෙන, සුලු කාලයක් පැවතෙමින්, ස්වාභාවික ලෙසට අභාවයට යන මූලධාතූන්ගේ සංයෝගයක් පමණි. එම ස්වභාවයට විරුද්ධ වීමට හෝ එය පාලනය කිරීමට හෝ කිසිවකුට නො හැකිය. සම්මුති නොමැති නම් කථා කිරීමට පවා කිසිවක් නො තිබෙයි. එසේ වන්නේ එවිට නම්ගම් ආදී කිසිවක් නොතිබෙන නිසාය. එවිට මෙවැනි පුහුණුවක් ද නො තිබෙයි. වැඩකටයුතු ද නැති වෙයි. නියමයන් හා සම්මුතීන් ඇති කර ගෙන තිබෙන්නේ භාෂාවක් නිර්මාණය කර ගැනීමටත්, වැඩ කටයුතු කර ගැනීම පහසු වීමක් සඳහාය.

උදාහරණයක් වශයෙන් මුදල් ගෙන බලන්න. ඉස්සර කාලයේ කාසි, මුදල් හෝ තෝට්ටු හෝ නො තිබුණි. මිනිසුන් ගනුදෙනු කිරීම සඳහා භාවිතා කළේ ද්‍රව්‍ය හා භාණ්ඩ වැනි දේවල්ය. ඒවා තබා ගැනීමට අපහසු නිසා ඒ ක්‍රමය වෙනස් කරමින් ඒ වෙනුවට කාසි හා තෝට්ටු මුදල් වශයෙන් යොදා ගන්නා ලදී. සමහර විට මුදල් තෝට්ටු භාවිතය තහනම්

කරමින් ඒ වෙනුවට උණුකර ගත් ඉට්ටලින් සාදාගත් බෝල මුදල් ලෙස භාවිතා කරන මෙන් අනාගතයේ දී රාජාඥාවක් නිකුත් වීමටත් බැරී නැත. ඉට් පමණක් නො ව රටේ මුදල් වශයෙන් කුකුල් බෙට් පවා යොදා ගැනීමට තීරණය වීමටත් පිළිවන. එවිට වෙන කිසිවක් මුදල් නොවී කුකුල් බෙට් පමණක් මුදල් වනු ඇත. මිනිසුන් ඉන් පසු කුකුල් බෙට් වෙනුවෙන් ඇත කොටා ගන්නවා ඇත.

එය පවත්නා ආකාරය එසේය. සම්මුතිය පැහැදිලි කර දීම සඳහා බොහෝ නිදසුන් දැක්වීමට හැකි වෙයි. මුදල් වශයෙන් යොදා ගන්නා දෙය හුදෙක් අප ඇති කර ගත් සම්මුතියක් පමණකි. නමුත් එහි ප්‍රයෝජන එම සම්මුතියට ම පමණක් සීමා වෙයි. යමක් මුදල් විය යුතු බවට නීතියක් පැනවූ විට එය මුදල් වෙයි. නමුත් යථාර්ථ වශයෙන් බලන විට මුදල් යනුවෙන් සලකනු ලබන්නේ කුමක් ද? කිසිම කෙනකුට ඒ සඳහා පිළිතුරක් දිය නො හැකිය. අවශ්‍යතාවයක් පිරිමසා ගැනීම සඳහා යම් දෙයක් ගැන පොදු එකඟතාවයක් ඇති කර ගත් විට ඒ තුළින් සම්මුතියක් බිහි වෙයි. ලෝකය වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ මෙය මයි.

සම්මුතිය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මෙම දේවල්ය. නමුත් සාමාන්‍ය මිනිසුන්ට නම් විමුක්තිය වටහා දීම ඉතාමත් බැරෑරුම් කායභීයකි. මිළ-මුදල්, ගේ-දොර, දරු පවුල් යන මේ සියල්ල අප විසින් ම ඇති කර ගන්නා ලද සම්මුතීන්ය. නමුත් ආලෝකය තුළින් ධර්මය දැකගත් විට ඒවා අපට අයත් දේවල් නො වේ. මෙය ඇසෙන විට ඒ ගැන සමහර විට අප තුළ අකැමැත්තක් ඇති වීමට පුළුවන. නමුත් ඒ තුළ පවත්නා යථා ස්වභාවය එයයි. මේවායේ අගයක් පවතින්නේ අප විසින් ම ඇති කර ගන්නා ලද සම්මුතිය තුළ පමණකි. 'අගයක් නැත' යනුවෙන් සම්මත කර ගත් විට ඒවායේ අගයක් නැති වෙයි. 'අගයක් ඇත' යනුවෙන් සම්මත කර ගත් විට අගයක් ඇති වෙයි. පවතින ක්‍රමය එයයි. අවශ්‍යතාවයක් පිරිමසා ගැනීම සඳහා අපි ලෝකය තුළට සම්මුතීන් බිහි කරමු.

මෙම ශරීරය වුව ද සැබවින් ම අපට අයත් දෙයක් නොවේ. අප සිතා ගෙන සිටින්නේ එය අපට අයත් දෙයක් යනුවෙනි. ඇත්ත වශයෙන් ම එය එක්තරා ආකාරයක සිතා ගැනීමක් පමණකි. ඒ තුළ සැබවින් ම පවතින ස්ථිර ස්වභාවයෙන් යුක්ත ආත්මයක් සොයා ගැනීමට උත්සාහ කළහොත් එය කළ නොහැකි දෙයක් වනු ඇත. ඒ තුළ පවතින්නේ හට ගැනීමක් ඇති ව, ටික කාලයක් පැවත තිබී, විනාශ භාවයට යන මූලධාතූන් සමූහයක් පමණකි. හැම දෙයක් තුළ ම පවත්නා වූ ස්වභාවය මෙයයි. එම දේවල් තුළ සැබවින් ම පවත්නා සත්‍ය හරයක් නො තිබෙයි. නමුත් ඒවා ප්‍රයෝජනයට ගැනීම වරදක් නැත. එය බඳුනකට උපමා කළ හැකිය. බඳුන යම් දිනක දී කැඩී බිඳී යා යුතුය. නමුත් එය තිබෙන තාක් කල් එයින් ප්‍රයෝජනයක් ගත යුතුය. එසේ ම ප්‍රවේශම් කර ගත යුතුය. එය ඔබේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පවතින භාණ්ඩයක් නිසා එය කැඩුන හොත් එයින් කරදරයක් සිදු වෙයි. එම නිසා එය කැඩී-බිඳී යන නමුත් හැකි පමණින් ප්‍රවේශම් කර ගැනීමට අප උත්සාහවත් විය යුතුය.

ඒ ආකාරයට ම අපේ සිව්පසය ගැනත් එනම් චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන හා ගිලානප්‍රත්‍යය ගැන නිතරනිතර මෙනෙහි කර බලන මෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. භික්ෂුවක තමාගේ භාවනා කටයුතුවල දිගට ම යෙදීම සඳහා යැපිය යුතු වන්නේ මෙම සිව්පසයෙනි. ජීවිතය පවත්නා තෙක් ම යැපිය යුතු වන්නේ මේවායිනි. නමුත් ඒවා කුමක් ද යන්න ඔබ විසින් වටහා ගනු ලැබිය යුතුය. මනස තුළ තෘෂ්ණාවක් ඇති වන පරිදි ඒවා කෙරෙහි එල්ලී නොගත යුතුය.

සම්මුතිය හා විමුක්තිය අතර දිගින් දිගට පවත්නා සම්බන්ධතාවයන් මේ ආකාරයෙන් පවතියි. සම්මුතියෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නා නමුත් සම්මුතිය සැබෑ සත්‍යය වශයෙන් ගෙන ඒ කෙරෙහි එල්ලී නො ගන්න. එය විශ්වාසයට නො



ගන්න. ඒ කෙරෙහි ඇලීමක් ඇති කර ගත් විට දුක ඇති වෙයි. හොඳ හෝ නරක හෝ වශයෙන් අප විසින් ගනු ලබන දෙය මෙහි දී හොඳ නිදර්ශනයක් වශයෙන් ගනිමු. සමහර අය වැරදි දෙය නිවැරදි වශයෙනුත්, නිවැරදි දෙය වැරදි වශයෙනුත් දකිති. නමුත් සැබෑ වශයෙන් නිවැරදි කුමක් ද? වැරදි කුමක් ද? යනුවෙන් අවසානයේ දැනගනු ලබන්නේ කා විසින් ද? එය අපට කිව නො හැකිය. හරි දෙය කුමක් ද? වැරදි දෙය කුමක් ද යන්න ගැන විවිධ පුද්ගලයෝ විවිධ සම්මුති ඇති කර ගනිති. නමුත් බුදුන් වහන්සේ විසින් උන්වහන්සේගේ මහ පෙන්වීම සඳහා යොදා ගන්නා ලද්දේ දුක්ඛ සත්‍යයයි. මේ ගැන වාද විවාද ඇති කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ නම් එහි කෙළවරක් ඇති නො වනු ඇත. යම් අයකු “හරි” කියා කියන අතර තව කෙනකු කියන්නේ “වැරදි” කියාය. ඇත්ත වශයෙන් ම අපි හරි හා වැරදි දේවල් සැබෑ ආකාරයට කිසිසේත් නො දකිමු. නමුත් හිතකර ප්‍රායෝගික මට්ටමකට අනුව පැවසිය හැකි වන්නේ හරි දෙය නම් තමන්ට හිංසා නොකර ගැනීමත්, අනුන්ට හිංසා නොකිරීමත්ය. ප්‍රයෝජනයක් සැලැස්වෙන්නේ මේ ක්‍රමය තුළිනි.

ඒ කෙසේ වෙතත් නියමයන්, සම්මුතීන් හා විමුක්තිය යනු ධර්මතාවයන්ය. මේවායින් එකක් පමණක් අනික් ඒවාට වඩා උසස් වන නමුත් ඒ සියල්ල පවතින්නේ එකට අත්වැල් බැඳගෙනය. කිසිවක් ස්ථිර වශයෙන් ඒ ආකාරයට මේ ආකාරයට පවතියි යනුවෙන් සහතික විය හැකි ක්‍රමයක් නොමැති නිසා ඒවා එසේ තිබීමට ඉඩ හරින මෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී. එය අවිනිශ්චිත දෙයක් සේ තිබීමට ඉඩ හරින්න. එයට කෙතරම් කැමැති හෝ අකැමැති හෝ වුවත් එය අවිනිශ්චිත දෙයක් වශයෙන් ඔබ තේරුම් ගත යුතුය.

ඔබට ගත වන කාලය හා ඔබ සිටින ස්ථානය කුමක් වුවත් ධර්මයේ පුහුණුව සම්පූර්ණ වන්නේ කිසිවක් නැති තැන. යා ගැනීමෙන් පසුවය. ජය භූමිය වන්නේ එයයි. එය ශුන්‍යත්වයේ



භූමියයි. උසුලා ගෙන සිටින බර පසකින් තබන භූමියයි. සියල්ලෙහි අවසානය වන්නේ ද එයයි. එය අර කොඩියක් ගැන කතා කරන මිනිසාගේ කථාව මෙන් නො වේ. කොඩිය සුළඟින් වැනෙන්නේ මක් නිසා ද? “මා කියන්නේ එය සුළඟ නිසා ඇති වෙන බවයි” යනුවෙන් එකෙක් පවසයි. තවකකු පවසන්නේ එය කොඩිය නිසා සිදු වන බවයි. සුළඟ නිසා සිදු වන බව අනිකා නැවතත් පවසයි. මෙහි කෙළවරක් නැත. මෙය අර පැරණි තුන් තේරවිල්ලට සමානය. මුලින් ම එළියට ආවේ බිත්තරය ද? නැත්නම් කිකිළිය ද? අවසාන නිගමනයකට එළඹිය හැක්කක් නො වන මෙය හුදෙක් ස්වභාව ධර්මයයි.

අප විසින් පවසනු ලැබූ මේ සියලු දෙයක් ම සම්මුතීන් වෙයි. ඒවා ඇති කර ගනු ලබන්නේ අප විසින් මය. ඔබ ප්‍රඥාවෙන් යුතු ව දැනගන්නෙහි නම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන මේවා දැනගන්නෙහිය. අවබෝධත්වයට ළඟාවීම සඳහා තිබිය යුතු දර්ශනය මෙයයි.

වටහා ගැනීමේ විවිධ මට්ටම් ඇති පුද්ගලයන්ට පුහුණු කිරීම හෝ ඉගැන්වීම හෝ ඉතාමත් අපහසුය. එක්තරා ආකාරයකට අනුව අදහස් දරන උදවිය සිටිති. ඔවුන්ට යමක් පැවසූ විට එය විශ්වාස නො කරති. සත්‍යය පහදා දෙන විට එය සත්‍ය නො වන බව ඔවුහු පවසති. “මම හරිය, ඔබ වැරදිය” යන්න කෙළවරක් නො තිබෙයි. ඇලීම අතහැර නොදමන්නේ නම් දුක ඇති වෙයි. මෙය කැළැවක් තුළට ගිය මිනිසුන් හතර දෙනකුගේ කථාවට උපමා කළ හැකි වෙයි. කුකුළකු දඟලන ශබ්දයක් ඔවුන්ට ඇසෙයි. “කුක් කුක් කු”: ඔවුන් හතර දෙනාගෙන් එකෙක් මෙසේ කල්පනා කරයි. “ඒ කුකුළෙක් ද? කිකිළියක් ද?” තුන් දෙනකු කියා සිටියේ ඒ කිකිළියක බවයි. නමුත් අනිකා ඊට එකඟ නොවෙමින් ඒ හැඩලුවේ කුකුළකු බව තරයේම කියා සිටියි. “කිකිළියකට එහෙම හැඩලීමට පුළුවන් ද?” යනුවෙන් ඔහු අසයි. “හොඳයි. උඟත් කටක් තියෙනවා නේ ද?” යනුවෙන් අනික් තිදෙන

පිළිතුරු දෙකි. සැබෑ වශයෙන් ම මේ ගැන ආරවුලක් ඇති කර ගෙන දැසට කඳුලු පිරෙන තෙක් ඔවුහු දිගින්දිගට වාද කරති. අවසානයේ ඔවුන් සියලු දෙනා ම වැරදිය. කුකුළා හෝ කිකිලිය හෝ යනු හුදෙක් නම් පමණකි. “කුකුළා කැගසන්නේ මෙහෙමයි. කිකිලිය කැගසන්නේ මෙහෙමයි. කුකුළා මේ වාගේය. කිකිලිය මේ වාගේය” කියමින් අපි මෙවැනි සම්මුති ඇති කර ගනිමු. අප ලෝකයට අසු වී ගන්නේත් මේ ආකාරයටය. මෙය මතකයේ තබා ගන්න. කුකුළකු හෝ කිකිලියක කියා දෙයක් සැබෑ වශයෙන් ම නැත යනුවෙන් පවසන විට ප්‍රශ්නය එතැනින් කෙළවර වෙයි. සම්මුති සත්‍යය තුළ එක් පාර්ශ්වයක් හරි වෙයි. අනික් පාර්ශ්වය වැරදි වෙයි. නමුත් මේවා ගැන සම්පූර්ණ එකඟතාවයක් කිසි දිනක හෝ නො ලැබෙයි. දැසට කඳුලු පුරවා ගෙන වාද කිරීමෙන් අත් වන ඵලයක් නම් නැත.

ඇලීම ඇති කර නොගන්නා ලෙස බුදුන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළ සේක. ඇලී නොසිටීමට පුහුණු වන්නේ කෙසේ ද? අප පුහුණු වන්නේ හුදෙක් ඇලී සිටීම අතහැර දැමීම සඳහාය. නමුත් ඇලී නොසිටීම යන්න වටහා ගැනීම ඉතාමත් ම අසීරුය. එය සැබෑ ලෙස ඇති කර ගැනීම සඳහා විමර්ශනයේ යෙදීමටත්, විනිවිද දැකීමටත් සියුම් ඥානයක් තිබිය යුතුයි. මේ ගැන සිතා බලන විට සතුටින් හෝ දුකෙන් හෝ සිටීම, සෑහීමකට හෝ නොසෑහීමකට හෝ පත් වී සිටීම යන මේවා මිනිසුන් තුළ රඳා පවතින්නේ ඔවුන් තුළ පවතින ප්‍රඥාව මතය. සියලු දුක්-ගැහැට අභිබවා යෑමට හැකි වන්නේ ප්‍රඥාව තුළින් හා දේවල් සමග බැඳී පවතින සත්‍යය දැක ගැනීම තුළින් ම පමණකි.

එම නිසා විමර්ශනය කර බැලීමටත්, මෙතෙහි කර බැලීමටත් බුදුන් වහන්සේ විසින් අවවාදාත්මක වශයෙන් දේශනා කරන ලදී. මෙම මෙතෙහි කර බැලීම යනු නිවැරදි ලෙස ප්‍රශ්න නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා හුදෙක් වැයම් කිරීමකි.

මෙහි දී අප පුහුණු වන්නේ ද ඒ සඳහාය. ඉපදීම, මහලු වීම, රෝගී වීම හා මරණයට පත් වීම ඉතාමත් ස්වභාවික මෙන් ම කාහටක් සිදු වන පොදු සිදුවීම්ය. ඉපදීම, මහලු වීම, රෝගී වීම හා මරණයට පත් වීම ගැන මෙතෙහි කරන මෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් අපට උගන්වා වදාරන ලද නමුත් සමහර අයට එය නො තේරෙයි. “මෙතෙහි කිරීමට කිබෙන්නේ කුමක් ද?” යනුවෙන් ඔවුහු ප්‍රශ්න කරති. ඔවුහු ඉපදීමක් ලබා ගෙන ඇති මුත් ඉපදීම ගැන නො දනිති. මරණයට පත් වන නමුත් ඒ ගැන ද නො දනිති.

මේවා ගැන මෙතෙහි කරනු ලබන පුද්ගලයා විසින් ඒවා දැක ගනු ලබයි. මෙසේ දැක ගැනීමෙන් පසු ඔහු තම ප්‍රශ්න කෙමෙන් විසඳා ගනියි. ඔහු තුළ ඇලීම තවමත් ඇතත්, ප්‍රඥාව පවතියි නම් මහලු වීම, රෝගී වීම, මරණය යන මේවා ස්වභාව ධර්මයේ ලක්ෂණයන් ලෙස දැක ගැනීම තුළින් දුක අහෝසි කර ගනියි. අප ධර්මය ඉගෙන ගන්නේ හුදෙක් මේ සඳහා මය. එනම් දුක නැති කර ගැනීම සඳහාය. ඇත්ත වශයෙන් බලන විට බුදු දහමේ පදනම වශයෙන් ගැනීමට ඒ තරම් වැඩි දෙයක් නැත. එහි හුදෙක් ඇත්තේ මේ ඉපදීමේ හා මරණයේ දුක පමණකි. බුදුන් වහන්සේ විසින් එය හඳුන්වා දෙනු ලැබුයේ “සත්‍යය” වශයෙනි. ඉපදීම, මහලු වීම, රෝගී වීම හා මරණයට පත් වීම යන මේ සියලු දේවල් දුක්මය. මිනිස්සු මෙම දුක, සත්‍යයක් ලෙස නො දකිති. අපි සත්‍යය දැක ගනිමු නම් දුක දැන ගන්නවුන් වෙමු.

පෞද්ගලික අදහස් තුළින් ඇති කර ගනු ලබන අභිමානය, එසේ ම වාද-විවාද යන මේවායේ නිමක් නැත. මනස විවේකී ව තබා ගැනීමට හා සැනසීම සොයා ගැනීමට නම්, අතීතය, වර්තමානය හා අනාගතයේ දී අපට සිදු විය හැකි දේවල් ගැන මෙතෙහි කර බැලිය යුතුයි. එය අදාළ විය යුත්තේ ඉපදීම, මහලු වීම, රෝගී වීම හා මරණය වැනි දේවල් ගැනය. මේවායින් ජීවාවට පත් නොවීම සඳහා අප විසින්

කළ යුතු වන්නේ කුමක් ද? අප තුළ සුළු කණස්සල්ලක් මේ ගැන තවමත් පැවතුන ද සත්‍යය අනුව විමර්ශනයේ යෙදෙමු. මේ සියලු දුක් ප්‍රභේණ වෙයි. ඒවා තව දුරටත් වැළඳ ගෙන සිටීමට අවශ්‍ය නො වෙයි.



## රැඳී සිටීමට තැනක් නැත

ධම්මයේ සමහර කොටස් අසා දැන ගන්නා නමුත් ඒවා නියම ආකාරයෙන් අපට නො තේරෙයි. ඒවා එසේ නොවිය යුතුය යනුවෙන් සිතමින් ධම්මයට අනුව අපි ක්‍රියා නො කරමු. ධම්මයේ සියලු ඉගැන්වීම්වලට මුල් වන හේතුවක් සැබවින් ම පවතියි. 'දේවල්' එසේ නොවිය යුතුය' යනුවෙන් පෙනෙන නමුත් ඒවා පවතින්නේ ඒ ආකාරයට මය. වාඩි වී භාවනා කිරීම ගැන මුල දී මා තුළ වුවත් විශ්වාසයක් නො තිබුණි. හුදෙක් දැස් පියවා ගනිමින් වාඩි වී හිඳීමේ ප්‍රයෝජනයක් තිබේ ද යන්න ගැන මට සිතා ගත නොහැකි විය. ඒ ගසින් මේ ගස වෙත යමින් නැවත ආපස්සට පියමන් කිරීමේ ඵලය කුමක් ද? මා සිතූයේ ඒ ආකාරයටය. නමුත් වාඩි වී හිඳීමින් කරන භාවනාව මෙන් ම සක්මන් භාවනාව ද ඇත්ත වශයෙන් ම බොහෝ වැඩිදායකය.

සමහර මිනිස්සු තමන්ගේ නැමියාවන්ට අනුව සක්මන් භාවනාව ප්‍රිය කරති. තවත් අය වාඩි වී හිඳිමින් කරන භාවනාවට ප්‍රිය කරති. නමුත් අපට මේ දෙකෙන් එකක් වත් නැතිව ම බැරිය. ඉරියව් සතරක් ගැන එනම් සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, වාඩි වී සිටීම හා වැතිරී සිටීම ගැන පිටක පොත්වල සඳහන් වෙයි. අප ජීවත් වන්නේ මේ සතර ඉරියව්වෙනි. ඒවා එකකට වඩා අනිකකට අප කැමති වන නමුත් අප මේ හතර ම යොදා ගත යුතු වෙයි.

ඉරියව් සතර ම එක සමාන කිරීම හා හැම ඉරියව්වක් තුළ ම භාවනාව එක සමාන කිරීම ගැන සමහරු කථා කරති. මේ එක සමාන කිරීම කුමක් ද යන්න මට මුල දී සිතා ගත නොහැකි විය. පැය දෙකක් නිදාගෙන සිටීම, නැවත පැය දෙකක් සිටගෙන සිටීම, නැවතත් පැය දෙකක් සක්මන් කිරීම යන මේවා එයින් අදහස් වනවා විය හැකිය. එයින් අදහස් වූයේ මෙය ද? එසේ කිරීමට උත්සාහ කර බැලුවෙමි. නමුත් එය කළ නොහැකි විය. කිසියෙක් ම කළ නොහැකි විය. ඉරියව් එක සමාන කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ එය නො වේ. “ඉරියව් එක සමාන කිරීම” යන්න මනසට හා සතියට අදාළ වන්නකි. එය මනස තුළ ප්‍රඥාව ඇති කිරීම හා එය ආලෝකමත් කිරීම සඳහා කටයුතු කිරීමයි.

අපේ සෑම ඉරියව්වක් තුළ ම ප්‍රඥාව පැවතිය යුතුයි. අප නිරතුරු ව ම පවත්නා දැනීමෙන් හා වැටහීමෙන් යුතු ව සිටිය යුතුයි. ඇවිදීමෙන්, වාඩි වීමෙන්, සිටගනිමින් හා වැතිරී ගනිමින් සිටියත් සංස්කාරයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම බව දනිමින් සිටිය යුතුය. ඉරියව් එක සමාන බවට පත් කළ හැක්කේ මේ අයුරිනි. එය කළ හැක්කකි. මේ අයුරින්, එය කළ හැක්කකි. මනස තුළ සතුටක් හෝ අසතුටක් හෝ පැවතියත් අපි අපේ පුහුණුව අමතක නො කරමු. අපි අවදියෙන් සිටිමු.

මනස වෙත අපේ අවධානය නිරතුරු ව යොමු වන්නේ නම් පුහුණුවේ සංකෂිප්තාථීය ගැන අපි දැන සිටිමු. මානසික ස්වභාවය අත්දකිනු ලැබුවත් අපට අප අමතක නො වේ. අපි හොඳ හා නරක අතර අතරමං නොවී සිටිමු. සෘජු ලෙස ක්‍රියා කරමු. මේ ආකාරයට ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නම් කළ හැකි වන දෙයකි. පුහුණුව තුළ ස්ථාවර භාවයක් ඇති වූ විට ප්‍රශංසාවක් ලැබුව ද එය හුදු ප්‍රශංසාවක් පමණක් ම වෙයි. නින්දාවක් ලැබුව ද හුදු නින්දාවක් ම වෙයි. අප තුළ ඒවා නිසා උද්දාමයක් හෝ පහත් වීමක් හෝ හට නො ගනියි. අප සිටිනුයේ නො වෙනස්වය. ඒ මන්ද? අප ඒවායින් ඇතිවන උවදුරු ගැන දන්නා නිසාය. ඒවායේ ප්‍රතිවිපාක දන්නා නිසාය. ප්‍රශංසාව හා නින්දාව යන මේවායින් ඇති වන උවදුරු අපි නිරතුරු ව දකිමින් සිටිමු. යහපත් මනෝභාවයක් පවතින විට සාමාන්‍ය වශයෙන් අපේ මනස යහපත්ය. එය ඒ ආකාරයෙන් ම පවතින බව අපි දනිමු. අයහපත් මනෝ භාවයක් ඇති වන විට මනස අයහපත් වෙයි. අපි එයට අකැමති වෙමු. එහි සැටි එලෙසය. එය සමබරින් තොර පුහුණුවකි.

මනෝභාවයන් හෙවත් වෛතසිකයන් ගැන දන්නාපුළු හා ඒවා කෙරෙහි ඇලීමක් ඇති බව දන්නාපුළු නිත්‍යමය ස්වභාවයක් අප තුළ ඇත්නම් එය වඩාත් යහපත් තත්ත්වයකි. අප තුළ සතිය පවතින බව, සිදු වෙමින් පවත්නා දෙය ගැන දැනීමෙන් යුතු ව සිටින බව, එහෙත් යන්නට හැරීම හෙවත් අතහැර දැමීම සිදු නොකළ හැකි බව වනුයේ එයයි. අප හොඳ-නරක යන දෙක අල්ලා ගෙන සිටින නමුත් නිවැරදි පුහුණුව එය නොවන බව ද අපි දනිමු. එහෙත් අත්හැර දැමීම අපට තාමත් සිදු කළ නො හැකිය. මෙය පුහුණුවේ අඩක් පමණි. ඒ තුළ නිදහසට පත්වීමේ තත්ත්වය තාමත් නැත. නමුත් අතහැර දැමීමෙහි යෙදීමට හැකි වන්නේ නම් එය සැනසිලි සුවය සඳහා පවත්නා මාභීය බව අපි දනිමු. සියලු රූපි-අරූපිකම් හා නින්දා-ප්‍රශංසා තුළ කුමක් පැවතියත් ඒ තුළ මේ අතින් නම් නිත්‍ය භාවයක් පවතියි.

නමුත් යම් ෂෝරෝපණයක් හෝ විවේචනයක් හෝ එල්ල වන විට පුහුදුන් අය එයින් සැබෑ ලෙස කලබලයට පත් වෙති. ප්‍රශංසාවක් ලබන විට උද්දාමයට පත් වෙති. එය හොඳයි කියමින් ඒ ගැන සැබවින් ම සතුටු වෙති. විවිධ වෛතසිකයන් සම්බන්ධ ව නියම සත්‍යයක් ප්‍රශංසාව හා දෝෂාරෝපණය කෙරෙහි එල්ලී ගෙන සිටීමේ ආදීනවක් දැනීමු නම්, මොනායම් දෙයක් හෝ අල්ලා ගෙන සිටීම දුක් ඇති කරවීමට නිසැක වශයෙන් ම හේතු වන බව අපි දැනීමු. දුක හා එයට හේතුව මෙම අල්ලා ගෙන සිටීම හෙවත් තෘෂ්ණාව බව අපි දැනීමු. හොඳ හා නරක දෙක අල්ලා ගනිමින් ඒවායේ එල්ලී ගෙන සිටීමේ ආදීනව අපි දැක ගන්නෙමු. මක් නිසා ද? එම එල්ලී ගෙන සිටීමේ ආදීනව අප මීට පෙර දැනගෙන සිටි නිසාය. අපි ඒවා තුළින් නියම සතුටක් නො ලැබුවෙමු. එම නිසා අපි ඒවා යන්නට හැරීමේ මඟක් සොයමින් සිටීමු.

මෙම අත්හැර දැමීමේ මාගීය තිබෙනුයේ කොහේ ද? බුදු දහමින් කියා දෙනු ලබන්නේ කිසිවක් අල්ලා නොගන්නා ලෙසය. “කිසිවක් අල්ලා ගෙන නො සිටින්න” යන ප්‍රකාශය දිගින්දිගට ම ඇසෙයි. මෙහි සැබෑ අදහස වන්නේ තබා ගැනීම මිස අල්ලා ගැනීම නො වේ. උදහරණයක් ලෙස අපි මේ විදුලි පන්දම ගනිමු. “මෙය කුමක් ද?” “එය විදුලි පන්දමක්” මෙසේ දැන ගැනීමෙන් පසු එය බිම තබමු. අප විසින් දේවල් අල්ලා ගනු ලබන්නේ මේ ආකාරයටය. අපි කිසි දෙයක් කොහොමට වත් නො අල්ලමු නම් අපට කරන්නට හැකි වන්නේ කුමක් ද? ඇවිදීමින් භාවනා කිරීම හෝ වෙන යම් දෙයක් හෝ කිරීමට නොහැකි වනු ඇත. මුලින් ම දේවල් අල්ලා ගැනීම කළ යුතුය. එය ද තණ්හාවකි. ඔව් ඒ බව ඇත්තකි. නමුත් එම තෘෂ්ණාව පාරමිතාවන් දක්වා, අධ්‍යාත්මික පරිපූර්ණත්වය දක්වා අප ගෙන යනු ලබයි.

අප විසින් කරනු ලබන දේවල් දැක ගනිමින් ඒවාට යන්නට හැරීම හෝ අත්හැර දැමීම කළ යුතුය. එය පැහැදිලි



කර දීම සඳහා මෙසේ පවසමු. “දැන ගනිමින් යන්නට හරිනු” යනුවෙනි. දැක ගැනීමත්, යන්නට හැරීමත් කරන්න. ‘මෙය හොඳයි, මෙය හොඳ නැත,’ යනුවෙන් ඔවුන් පවසන විට ඒ ගැන දැක ගන්න. එය අත්හැර දමන්න. යන්නට හරින්න. හොඳ-නරක යන සියල්ල ම දැනගන්නා නමුත් ඒවා යන්නට හැරිය යුතුයි. දේවල් අල්ලා ගත යුතු වන්නේ ප්‍රඥාව තුළින් මිස අනුවණකම තුළින් නො වේ. පුහුණුව මේ ආකාරයෙන් ම නිත්‍ය ලෙස පැවතිය යුතුයි. මනසට ද මේ ආකාරයෙන් ම වැටහීමට සලස්වන්න. ඒ තුළ ප්‍රඥාව පහළ වීමට ඉඩ හරින්න. ප්‍රඥාව ඒ තුළ පහළ වූ විට අප තවත් බලාපොරොත්තු විය යුත්තේ කුමක් ද?

අප මෙහි සිට කරන දේවල් ගැන ආවර්ජනයක් කර බැලිය යුතුයි. මෙහි නැවතී සිටින්නේ කුමන කරුණක් සඳහා ද? ලෝකවාසීහු ඒ වාසිය, මේ වාසිය තකා කටයුතු කරති. නමුත් හික්ෂුන් විසින් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ ඊට වඩා ගැඹුරු දෙයක් ගැනයි. හික්ෂුන් වන අප කුමක් කළත් එය අපගේ ප්‍රතිලාභය සඳහා කරන්නක් නො වේ. යම් වාසියක් බලා ගෙන අපි කටයුතු නො කරමු. පුහුණුන් මිනිස්සු ඔවුනට ඒ දෙය මේ දෙය වුවමනා නිසා කටයුතු කරති. එසේ ම යම් ප්‍රතිලාභයක් හෝ වෙනත් දෙයක් හෝ ලබා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරති. නමුත් බුදුන් වහන්සේ විසින් අපට උගන්වා වදාළේ වැඩ කිරීම වෙනුවෙන් වැඩ කිරීමයි. අපි ඊට වඩා වැඩි දෙයක් නො සිතමු. හුදෙක් මේ ප්‍රතිලාභයක් සඳහා කටයුතු කළ හොත් එයින් දුක හට ගැනෙනු ඇත. මෙය අත්හදා බලා ඒ ගැන ඔබ ම දැන ගන්න. මනස ශාන්ත භාවයට පත් කරවීමට වුවමනා නිසා ඔබ වාඩි වී උත්සාහයක යෙදෙන්නෙහිය. දුක එනිසා ම ඇති වෙයි. එය අත්හදා බලන්න. එය හරි ද වැරදි ද කියා බලන්න. අපේ ක්‍රමය ඊට වඩා පිරිසිදුය. අපි කායභීයෙහි නියුතු වෙමු. යන්නට හරිමු. නැවතත් කායභීයෙහි යෙදෙමු. යන්නට හරිමු.

බිලි පුජාවක් පවත්වමින් සිටින එක් බමුණකු ගැන සිතන්න. හිත තුළ යම් ආශාවක් පවතින නිසා ඔහු එම බිලි පුජාවේ යෙදෙයි. එය දුකෙන් එතර වීම සඳහා ඔහුට උපකාරී නො වෙයි. ඒ මක්නිසා ද? ඔහු ආශාව මත පිහිටා ක්‍රියා කරන නිසාය.

අප මූල දී අපේ පුහුණුව කරන්නේ සිත තුළ යම් ආශාවක් තබා ගෙනය. දිගින්දිගට පුහුණුවේ යෙදෙන නමුත් අපේ ආශාව මුදුන් පත් නො වෙයි. එම නිසා එයින් යම් දෙයක් අත්නොකර ගන්නා තත්ත්වයකට අප එළඹෙන තෙක් අපේ පුහුණුව කරගෙන යමු. අප විසින් එය කරනු ලබන්නේ අත්හැර දැමීම හුරු වනු පිණිසය. මෙය ඉතා ගැඹුරුය. එම නිසා එය දැක ගත යුතු වන්නේ අප විසින් මය. සමහර විට පුහුණු වෙමින් සිටින්නේ නිවන් යාම සඳහාය. ආන්න! ඒ නිසා ම ඔබට ජය නො ලැබෙයි. සැනසිලි සුවය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වීම ස්වාභාවික දෙයක් වන නමුත් හරි ක්‍රමය එය නො වේ. අප පුහුණු විය යුත්තේ කිසි දෙයක් ලබා ගැනීමේ අරමුණින් යුතුව නො වේ. කිසි දෙයක් නුවුවමනා නම් අප ලබා ගන්නේ කුමක් ද? අපි කිසි දෙයක් ලබා නො ගනිමු. ලබා ගන්නා දේවල් දුක සඳහා පවතියි. එම නිසා අප පුහුණු විය යුත්තේ කිසි දෙයක් ලැබීම සඳහා නො වේ.

හුදෙක් මනස “හිස් කිරීම” යනුවෙන් මෙය හඳුන්වනු ලබයි. මනස හිස් වන නමුත් යම් ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඒ තුළ පවතී. මෙම හිස් ස්වභාවය මිනිසුන්ට සාමාන්‍ය වශයෙන් නොවැටහෙන දෙයකි. එයට ළං වූ අයට පමණක් එය දැනගැනීමේ අගය වැටහේ. එය කිසිවක් නොපවත්නා භාවයේ ශුන්‍යතාවයක් නො වේ. එය පවත්නා දේවල් තුළ අති ශුන්‍යතාවයයි. එය මෙම විදුලි පන්දමට උපමා කළ හැකිය. එය දැක ගත යුත්තේ ශුන්‍ය දෙයක් යනුවෙනි. මක් නිසා ද? ශුන්‍යතාවයක් ඇත්තේ එම විදුලි පන්දම නිසාය. එය ඒ තුළින් කිසි දෙයක් දැක ගත නොහැකි වන ශුන්‍යතාවයක් නො වේ.

එය එසේ නො වේ. මේ ආකාරයට තේරුම් නො ගන්නා අය සියලු දෙය වරදවා ගනිති. ශුන්‍යතාවය තේරුම් ගත යුතු වන්නේ මෙහි ම පවත්නා දේවල් තුළිනි.

යමක් ලබා ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙන් පුහුණුවේ යෙදෙන අය යම් පැතුමක් ඉටු කර ගැනීම සඳහා බිලි පූජා පවත්වන එම බමුණාට නොදෙවෙනි වෙති. ඔවුහු පිරික් පැන් ඉසගැනීම සඳහා මා වෙත එන සමහර මිනිසුන්ට සමාන වෙති. මේ 'පිරික් පැන් අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් සඳහා ද?' යනුවෙන් මා ප්‍රශ්න කරන විට ඔවුන් පවසා සිටින්නේ "කරදරයක් නොමැති ව සතුටින් සිටීමටත්, ලෙඩ-රෝග නැතිකර ගැනීමටත්" යනුවෙනි. අන්න, ඒ ආකාරයට අනුව නම් ඔවුන් කිසි දිනක දුකෙන් එතෙර නො වෙති. පුහුදුන් ක්‍රමය වනුයේ යම් කාරණයක් හෝ ප්‍රතිලාභයක් හෝ සඳහා කටයුතු කිරීමය. නමුත් බුදු දහමට අනුව අප කටයුතු කරන්නේ යම් ලාභාපේක්ෂාවක් සඳහා නො වේ. ලෝකය විසින් දේවල් තේරුම් ගත යුතු ව ඇත්තේ හේතුවට හා ඵලයට අනුවය. නමුත් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබුවේ හේතුවටත් ඵලයටත් එහා යන ලෙසය. උන්වහන්සේ තුළ වූ ප්‍රඥාව පැවතියේ හේතුවට ඉහළින් පැවතී සිටීමටය. දුකෙන් එතෙර වීමටය. මේ ගැන සිතා බලන්න. රැකියා සම්මත සඳහා මොනගෙයක් තැනක් හෝ නැත. මිනිසුන් වන අප ජීවත් වන්නේ "ගෙයක්" තුළය. එය අතහැර ගෙයක් නොමැති තැනකට යෑමට සිදු වුව හොත් එය කළ යුත්තේ කෙසේ ද? කියා අපි නො දනිමු. මක් නිසා ද? මෙතෙක් කල් අප ජීවත් ව සිටියේ පැවැත්ම සමග වන නිසාය. එල්ලී ගෙන සිටීමට නොහැකි වන විට කළ යුත්තේ කුමක් ද කියා අපි නො දනිමු.

නිවනට යෑමට බොහෝ දෙනකුට එපා වන්නේ ඒ නිසාය. ඒ තුළ කිසිවක් නැත. කිසිවක් කොහොමට වත් නැත. ඔබ ඉදිරියෙහි ඇති මේ වහලය හා බිම දෙස බලන්න. ඉහළ ම කෙළවර ඇත්තේ වහලයි. එය හවයයි. පහත ම කෙළවර

ගෙයි බිමයි. එය ද භවයයි. නමුත් වහලය හා බිම අතර පවතින හිස් අභ්‍යවකාශය තුළ එසේ සිටීමට නොහැකි වනු ඇත. භවයක් නොපවතින තැනක් වේ නම් එහි ඇත්තේ ශුන්‍යතාවයයි. එය රඵ ආකාරයෙන් දක්වන විට නිර්වාණය වශයෙන් හඳුන්වමු. මෙය ඇසුන කෙණෙහි මිනිසුන් තුළ පසුබෑමක් ඇති වෙයි. නිවනට යෑම ඔවුනට එපා වෙයි. තමන්ගේ දරු මල්ලන් හා නැදෑ හිතවතුන් දැක ගැනීමට නොලැබෙන නිසා ඔවුහු එහි යෑමට බිය වෙති.

ගිහි පිරිසට සෙත් පතන විට “ඔබට දීඝියුෂ, රූප ලක්ෂණය, සතුට හා වෙර වීරිය ලැබේවා.” යනුවෙන් අප ආශීර්වාද කරන්නේ ඒ නිසාය. ඔවුන් සතුටට පත් වන්නේ මෙවැනි දේවලිනි. ශුන්‍යතාවය ගැන කථා කිරීමට ගිය හොත් එය ඔවුනට එපා වෙනු ඇත. ඔවුන් භවය වෙත ඇලී ගෙන සිටින නිසාය එසේ වන්නේ.

එය එසේ වුව ද ඔබ අලංකාර සමක් ඇති වයසට ගිය පුද්ගලයකු කවදා හෝ දැක තිබේ ද? ශරීර ශක්තියෙන් පිරි එසේ නොමැති නම් සතුටින් පිරි වයස්ගත අයකු කෙදිනක හෝ දැක තිබේ ද? ඔබේ පිළිතුර වන්නේ ‘නැත’ යන්නය. නමුත් අප පවසා සිටින්නේ “ඔබට දීඝියුෂ, රූප ලක්ෂණය, සතුට හා වෙර වීරිය ලැබේවා” යනුවෙනි. ඔවුහු හැම කෙනෙක් ම එයින් සැබෑ සතුටක් ලබති.

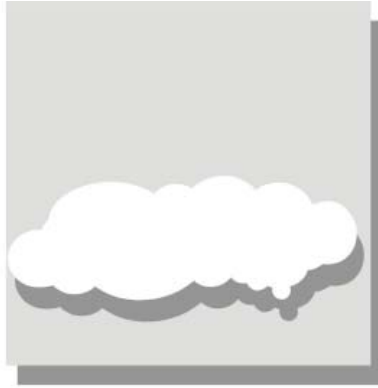
මෙය යම් පැතුමක් ඉටු කර ගැනීම සඳහා බිලි පුජා පවත්වන යට කී බමුණාගේ ක්‍රියාවට සමානය. අපේ පුහුණුවේ දී අපි බිලි පුජා නො පවත්වමු. යම් ප්‍රතිලාභයක් සඳහා පුහුණු නො වෙමු. ඒ කිසිවක් අපට අවශ්‍ය නැත. අපට අවශ්‍ය තවත් දේවල් ඇත්නම් එය ප්‍රශ්නයකි. එම නිසා මනස සාමකාමී බවට පත් කරමින් එය අවසන් කර දමන්න. මෙසේ පවසා සිටින විට එය ඔබට එතරම් ප්‍රිය නොවනු ඇත. ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ නැවත වතාවක් ඉපදීමටය.

එම නිසා යෝගාවචර සියලු ම ගිහි පුද්ගලයන් හික්මුත් සමීපයට ගොස් උන්වහන්සේලා විසින් ඉටු කරනු ලබන පුහුණුව ගැන සොයා බැලිය යුතුය. එය දැක ගත යුතුය. හික්මුත්ට සමීප වීම යනු බුදුන් වහන්සේටත්, උන්වහන්සේගේ ධර්මයටත් සමීප වීමයි. බුදුන් වහන්සේ විසින් ආනන්ද හිමියන්ට දේශනා කරනු ලැබුවේ “ආනන්ද, හැකි තරමින් පුහුණුවෙහි යෙදෙන්න. එය දියුණු කර ගන්න. ධර්මය දැකගත් කෙනකු මා දැක ගත්තා වෙයි.” යනුවෙනි. මෙහි සඳහන් වන බුදුන් වැඩ සිටිනුයේ කොහි ද? ජීවමාන ව සිට උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ බව අපට කල්පනා කිරීමට පිළිවන. නමුත් බුදුන් වහන්සේ යනු උන්වහන්සේගේ ධර්මයයි. නොඑසේ නම් උන්වහන්සේගේ දේශනාවයි. සමහර මිනිස්සු “අතේ මා බුදුන් දවස ජීවත් වී සිටියා නම් නිවනට යා ගන්නට තිබුණා” යනුවෙන් පැවසීමට කැමති වෙති. කවරෙක් හෝ වේවා ඉපදී මරණයට පත් වන නමුදු සත්‍යය මේ ලෝකයෙන් තුරන් වී නැත. සෑම කල්හි මෙහි ම පවතී. මේ ලෝකයට බුදුන් වහන්සේ පහළ වුවත් නො වුවත්, යමකු විසින් උන්වහන්සේ දැක ගනු ලැබුවත් නො ලැබුවත්, සත්‍යය තවමත් පවතියි. එබැවින් උන්වහන්සේ වෙතට අප සමීප විය යුතුය. අප තුළට ම පිවිසෙමින් ධර්මය සොයා ගත යුතුය. අප ධර්මයට ළං වන විට ළං වනුයේ බුදුන් වෙතටය. ධර්මය දැක ගැනීම තුළින් බුදුන් දැක ගනිමු. ඒ තුළින් සියලු සැක දුරු කර ගනිමු.

බුදුන් වහන්සේට බුද්ධත්වය ලැබීමට හැකි වූයේත් සත්‍යය දැක ගැනීම තුළිනි. එම නිසා උන්වහන්සේ තවමත් වැඩ සිටින සේක. ධර්මය පුහුණු වන ප්‍රගුණ කරන කවරෙක් හෝ වේවා බුදුන් වහන්සේ දැක ගනිති. මිනිසුන් විසින් මේ කාලයේ හැම දෙයක් ම පටලවා ගනුලැබ තිබේ. බුදුන් වහන්සේ සිටිනුයේ කොතැනක ද යන්න පවා ඔවුහු නො දනිති. “බුදුන් දවස මා ඉපදී සිටියා නම් උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයකු බවට පත් වී නිවන් දැක ගන්නට තිබුණා” යනුවෙන් ඔවුහු පවසති. මෙය හුදෙක් අනුවණකමකි. මෙය ඔබ තේරුම් ගත යුත්තකි.

“වස් කාලය ඉවර වූ පසු සිවුරු හරිමි” යනුවෙන් කල්පනා නො කරන්න. ඒ ආකාරයට කල්පනා නොකළ යුතුය. මිනිසකු මරා දැමීමට හැකි වන තරමේ දුෂ්ට චේතනාවක් මනස තුළ එක් ක්ෂණයකින් පහළ වීමට පුළුවන. ඒ ආකාරයට ම යහපත පහළ වීම සඳහා ගත වන්නේත් ඇසිපිය හෙළන තරමේ නිමේෂයකි. ඒ මොහොත තුළ ඔබ යා යුතු තැනට ගොස් හමාර වී ඇත. “භාවනා පුහුණුව ගැන හැකියාවක් ලැබීම සඳහා දීඝී කාලයක් මහණදම් පුරමින් සිටිය යුතුයි” යනුවෙන් නො සිතන්න. කමියක් සිදු කරන ඒ මොහොතේ ම භාවනා පුහුණුව සිදු විය හැකිය. අකුසල සිතිවිල්ලක් පහළ වනුයේ ක්ෂණයකිනි. එය පහළ වූ බව දැනගැනීමටත් පෙර ඔබ බලවත් පාප කමියක් සිදු කර හමාරය.

බුදුන් වහන්සේගේ සියලු ම ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා දීඝී කාලයක් තිස්සේ භාවනා පුහුණු වෙමින් සිටි නමුත් අවබෝධත්වය ලැබීම සඳහා උත්වහන්සේලාට ගත වූයේ එක් මොහොතක් පමණයි. එම නිසා නොවැදගත් ලෙස සැලකෙන සුළු දේවල් පවා අත්නොහැර තදින් ම වැයම් කරන්න. හික්ෂුන් වෙත සම්ප වීම සඳහා උත්සාහ කරන්න. ඉන් පසු දැනගැනීමට හැකිවෙයි. දැන් ප්‍රමාද වී ගෙනය එන්නේ. දැනට මේ ඇතැයි සිතමි. සමහරුන්ට නිදිමත ද හැදීගෙන එන පාටයි. නිදිමතේ සිටින අයට ධර්මය දේශනා නොකළ යුතු බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත.



## හරි දැක්ම සිසිලසින් යුත් තැන

භාවනා පුහුණුව අපේ පුරුදුවලට පටහැනි වන්නකි. සත්‍යය අපේ ආශාවන්ට පටහැනි වන්නකි. මේ නිසා අපට භාවනා පුහුණුවේ දී දුෂ්කරතා ඇති වෙයි. වැරදි වශයෙන් අප භාරගන්නා සමහර දේවල් නිවැරදි විය හැකි අතර නිවැරදි වශයෙන් අප භාරගන්නා සමහර දේවල් වැරදි විය හැකිය. එසේ වන්නේ මක් නිසා ද? අන්ධකාරයේ පවත්නා නිසා මනස පැහැදිලි වශයෙන් සත්‍යය නොදන්නා බැවිනි. අප කිසිවක් සැබෑ ලෙසට නොදන්නා නිසා මිනිසුන්ගේ මුසා බස්වලට රැවටෙමු. හරි දෙය වැරදි වශයෙන් ඔවුන් පෙන්වා දෙන විට එය විශ්වාස කරමු. වැරදි දෙය හරි වශයෙන් පෙන්වා දෙන විට එය ද විශ්වාස කරමු. එය මෙසේ වන්නේ තවමත් අප අපේ ම ස්වාමිවරුන් නොවන නිසාය. අපේ මනෝභාව නිතර ම පාහේ අපට බොරු පවසයි. මනස

සත්‍යය නොදන්නා නිසා හෝ ඒ තුළ පවත්නා නිගමනයන් අපේ මහ පෙන්වන්නා වශයෙන් නොගත යුතුයි.

අන්‍යයන්ට ඇහුම් කන් දීමට සමහරු අකමැති වෙති. නමුත් ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයාගේ ක්‍රමය ඊට වෙනස්ය. ඔහු සෑම දෙයකට ම ඇහුම්කන් දෙයි. ධර්මයට කැමති වුවත් නො වුවත් එයට සවන් දෙන්නකු සවන් දිය යුතු වන්නේ එකම ආකාරයකටය. අද බවින් යුතු ව එය විශ්වාස කිරීම හෝ නොකිරීම නොකළ යුතුය. එහාටත් මෙහාටත් නොවී මධ්‍යස්ථ ව සිටිය යුතු අතර ඔහු තමාගේ සිතිය යටපත් කර නොගත යුතුය. යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙන සේ සවන් දීමේ හා මෙනෙහි කිරීමේ කාර්යයෙහි ඔහු නිරත විය යුතුය.

තමාට ඇසෙන දේ විශ්වාස කිරීමට පෙර ප්‍රඥාවන්තයා ඒවා ගැන මෙනෙහි කර බලමින් හේතුව හා ඵලය තමන් විසින් ම දැක ගනියි. ගුරුවරයා සත්‍යය පවසන නමුත් හුදෙක් නිකමට ඔහු ගැන විශ්වාස නො කරන්න. එසේ වන්නේ සත්‍යය තවමත් ඔබ විසින් ම දැක නොමැති නිසාය.

මා ඇතුළු සෑමට මෙය එකාකාර වෙයි. මා පුහුණුව ලැබුවේ ඔබටත් පෙරාතුවෙනි. මා විසින් බොහෝ මිත්‍යාවන් අත් දැක තිබේ. මේ පුහුණුව සැබැවින් ම දුෂ්කර වුවකි යන්න එයින් එකකි. මෙය අපහසු වන්නේ කුමක් නිසා ද? හුදෙක් වැරදි ආකාරයට අප ඒ ගැන කල්පනා කරන නිසාය. අප තුළ වැරදි දෘෂ්ටියක් පවතින නිසාය. මීට ඉහත භික්ෂූන් සමූහයක් සමග මම ජීවත් වෙමින් සිටියෙමි. නමුත් එය මට නොගැලපෙන්නක් විය. එම නිසා භික්ෂූන්ගෙන් හා සාමනේරවරුන්ගෙන් ඇත් වී කැලෑ පෙදෙස්වලටත්, කඳු පෙදෙස්වලටත් පැන ගියෙමි. ධෛර්යවන්ත ව ඔවුන් පුහුණුවේ නොසෙදුන නිසා ඔවුන් මා වගේ නොවේ යැයි මම සිතුවෙමි. මා දුටුයේ ඔවුන් තුළ කිසි පිළිවෙළක් නොතිබෙන ලෙසයි.



එයා ඒ විදිහටත් මෙයා මේ විදිහටත් සිටිනා සේ මා දැක ගන්නා ලදී. මා තුළ ආරවුලක් ඇති වීමට හේතුව වූයේ ද එයයි. නමුත් තනිව ම හෝ පිරිසක් සමඟ හෝ විසුවත් මා තුළ තවමත් කිසිම නිවීමක් ඇති නොවුණු බව මම දැක ගත්තෙමි. මෙම සෑහීමකට පත් නොවීමේ හේතුව ඇති කර ගන්නා ලද්දේ මා විසින් මය. තනිව ම විසුවත්, පිරිසක් සමඟ විසුවත් මට සෑහීමකට පත් ව සිටීමට නොහැකි විය. මෙයට හේතුව මගේ මිතුරන් මගේ මනෝභාවයන්, මා පදිංචි ස්ථානය, එය පැවති ආකාරය, පැවැති කාලගුණික තත්ත්වය, එසේත් නැත්නම් ඒ දෙය මේ දෙය නිසාය කියා මම සිතුවෙමි. මම මගේ සිතට ගැලපෙන යමක් සොයමින් සිටියෙමි.

මම ධුතාංග හික්ෂුවක වශයෙන් ද ජීවත් වූයෙමි. එහේ මෙහේ ඇවිද්දෙමි. නමුත් ඒ කිසිවක් මට හර නොගිය බැවින් ඒ ගැන කල්පනාවේ යෙදුනෙමි. මෙනෙහි කිරීමේ යෙදුනෙමි. මෙම තත්ත්වය නිවැරදි කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු ව ඇත්තේ කුමක් ද? ඒ සඳහා කුමක් කළ යුතු ද? මිනිසුන් සමූහයක් සමඟ ජීවත් වුවත් එය මගේ සතුටට හේතු නො වුණි. ස්වල්ප දෙනකු සමඟ ජීවත් වීම ද එසේ විය. එයට හේතුව කුමක් ද? වැරදි දෘෂ්ටියක් මා තුළ පැවතීමයි. එකම හේතුව වූයේ එයමය.

වැරදි ධර්මයක මා එල්ලී ගෙන සිටි නිසා එය එසේ විය. කොතැනකට ගියත් "එතැන හොඳ නැත මෙතැන හොඳ නැත" යනුවෙන් දිගින්දිගට ම සිතමින් අසතුටු බවට පත් වූනෙමි. අනුන්ටත්, උෂ්ණත්වයටත්, සීතලටත්, කාලගුණයට හා අන් සෑම දෙයටත් දෝෂාරෝපණය කළෙමි. මා ක්‍රියා කළේ පිස්සු බල්ලකු ක්‍රියා කරන ආකාරයටය. පිස්සු බල්ලාගේ ගතිය උඟට හමු වන සෑම දෙයක් ම සපා කෑමයි. ඒ උඟට පිස්සු නිසාය. මනස මේ තත්ත්වයෙන් ඇති විට අපේ පුහුණුවත් අවුල් වෙයි. එය කිසිදිනක හෝ නිරවුල් නො වෙයි. අද හොඳින් පවතින මනස හෙට අවුල් වෙයි. හැම දිනක ම ඒ

ආකාරයට පවතින නිසා එයින් සෑහීමකට පත් වීමක් හෝ සැනසිල්ලක් හෝ නො ලැබෙයි.

කැළයක් තුළ සැහවී සිටි එක් නරියකු එයින් එළියට විත් ඉන් පසු දිව යන ආකාරය බුදුන් වහන්සේට එක් අවස්ථාවක දැක ගන්නට ලැබුණි. ටික වේලාවක් නිශ්ශබ්ද ව සිටි එම නරියා නැවත වරක් කැළෑව තුළට රිංගා එයින් එළියට ආවේය. නැවත ගස් බෙනයකට රිංගා එයින් ද එළියට ආවේය. මේ නරියාගේ ඇහේ කුෂ්ඨයක් සෑදී තිබුණි. සිටගෙන සිටින විට කුෂ්ඨය කසන නිසා උග්‍ර දුටුය. දිවීමෙන් එලයක් නො වන නිසා උග්‍ර නවතියි. සිට ගෙන සිටීමට අපහසු නිසා උග්‍ර බිම පෙරළෙයි. නැවත වතාවක් උඩ පතියි. ලඳු කැළෑව තුළටත් ගස් බෙනය තුළටත් උග්‍ර දිව යයි. උග්‍ර එක තැනක සිටීමට නොහැකි වෙයි.

හික්ෂුන් අමතමින් බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක: “මහණෙනි, ඔබලා අද හවස ඒ නරියා දුටුවහු ද? සිටගෙන සිටීම, වාඩි වී සිටීම, බිම පෙරළීම යන මේ සියලු දේ උග්‍ර දුකක් විය. මේ දුක නිසා උග්‍රේ සිටගෙන සිටීම ගැන උග්‍ර දොස් නැඟුවේය. වාඩි වී හිඳීම ගැන, දිවීම ගැන, බිම පෙරළී සිටීම ගැන උග්‍ර දොස් නැඟුවේය. ගසටත්, කැලෑවටත්, ගුහාවටත්, උග්‍ර දොස් නැඟුවේය. ප්‍රශ්නය ඇත්ත වශයෙන් ම පැවතියේ ඒවා තුළ නො වේ. උග්‍ර කුෂ්ඨයක් සෑදී තිබීම එයට හේතුව විය. හික්ෂුන් වන අප හා ඒ නරියා අතර වෙනසක් නැත. අප සෑහීමකට පත් නොවීමේ හේතුව අපගේ වැරදි දැකීමය. ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති කර නොගෙන අපේ දුක් වේදනාවන් සඳහා අපි පිටස්තර දේවලට දොස් පවරමු. වටි බා පොංහි රැඳී සිටියත්, ඇමර්කාවේ හෝ ලන්ඛනයේ හෝ සිටියත් අපි සෑහීමකට පත් නො වෙමු. බුංවායී වැනි ශාඛා ආශ්‍රමයකට ගියත් අප තවමත් සිටිනුයේ සෑහීමකට පත් වී නො වේ. එය එසේ වන්නේ කුමක් නිසා ද? අප තුළ තවමත් වැරදි දැකීම ඇති නිසාය. එයට එකම හේතුව එයයි.

අර නරියාගේ කුෂ්ඨය සුව වූයේ නම් උෞ කොහේ සිටියත් සතුටින් සිටිනු ඇත. අප ගැන වුව ද එය එසේ වෙයි. මා විසින් විටින් විට මෙය මතක් කර දෙනු ලබන්නේත්, ඒ ගැන උගන්වා දෙනු ලබන්නේත් එය ඒ තරමට ම වැදගත් වන නිසාය. අප තුළ පහළ වන නොයෙකුත් මනෝභාවයන් සම්බන්ධ ව සැබෑ තත්ත්වය දනිමු නම් අපි සෑහීමකට පත් වෙමු. යමක් උණුවට තිබුණත්, සීතලට තිබුණත් අපි සෑහීමකට පත් වෙමු. සෑහීමකට පත් වීම ද රඳා පවතිනුයේ අප හා එක්වී සිටින මිනිසුන් සංඛ්‍යාව මත නො ව අපේ නිවැරදි දැකීම තුළය. නිවැරදි දැකීම අප තුළ ඇත්නම් අපි කොතැනකට ගියත් සතුටින් සිටිමු.

නමුත් අප බොහෝ දෙනකු තුළ පවතින දැකීම වැරදි දැකීමකි. එය ඉහදයකු මෙනි. ඉහදයා ලගින්නේ කුණු ජරාවල් තුළ මය. උගේ ආහාරයත් කුණු ජරාවකි. නමුත් උෞට ඒවා සැපකි. කෝටුවක් ගෙන උෞ ලැග සිටින අසුවී ගොඩින් ඉවත් කළ හොත් උෞ නැවත එන්නේ ඒ අසුවී ගොඩට මය. නිවැරදි ව දකින මෙන් ගුරුවරයා විසින් උගන්වා දෙනු ලබන විටත් එය එසේ මය. අපි එයට විරුද්ධ වෙමු. එයින් නොසන්සුන් වෙමු. අප දිව යන්නේ අර ගොඩට මය. ඒ මක් නිසා ද අපට සුවපහසුවක් දැනෙන්නේ ඒ තුළ සිටින විටය. අපි සියලු දෙනා ම මෙලෙස වෙමු. වැරදි අදහස්වල ඇති නරක ආදීනව අපි නො දකින්නෙමු නම් ඒවා අතහැර දැමීමට අපට නුසුලුවන. භාවනා පුහුණුව වුව ද අසීරුය. එමනිසා අප කළ යුතු ව ඇත්තේ අසා දැන ගැනීමයි. ඊට වඩා කළ යුතු කිසිවක් මේ භාවනාව තුළ නො තිබෙයි.

අප තුළ නිවැරදි දැකීම පවතින විට අප කොහේ ගියත් සිටිනුයේ සතුටින් මය. මෙය පුහුණු කර මා විසින් දැනටමත් අත්දැකීම් ලබා තිබේ. මේ දිනවල මා දැකීමට පැමිණෙන හික්සන්, සාමනේරවරුන් හා ගිහියන් බොහෝ දෙනෙකි. මේවා අවබෝධ නොකර තමා තුළ වැරදි දෘෂ්ටියක් පැවතියේ නම්

මා මෙලහකටත් මිය ගොස්ය. හික්ෂුන් රැදී සිටිය යුතු තැන වෙන කිසිම තැනක් නො ව මේ නිවැරදි දැකීම තුළය. වෙනත් කිසිම තැනක් ගැන අප බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුය.

මෙය මෙසේ හෙයින් ඔබ සිටින්නේ අසතුටින් වුවත් එයින් කාර්යක් නැත. එය ස්ථිර දෙයක් නො වේ. ඒ අසතුට ඔබේ ම ද? ඒ තුළ පවත්නා යම් කිසි හරයක් තිබේ ද? එය සැබෑ වූ දෙයක් ද? එය සැබෑ දෙයක් වශයෙන් මම නම් කිසි සේත් ම නො දකිමි. අසතුට යනු සැණෙකින් පහළ වී අතුරුදන් වන දෙයකි. මෙහි දී සිදු වන්නේ ඉපදීමක් ලැබීම හා මරණයට පත්වීමකය. ආදරය වුව ද මොහොතක් තුළ දැල් වී තිබී අතුරුදහන් වෙයි. එම නිසා ආදරය, ද්වේශය පිළිකුල යන මේවා තුළ හරයක් කොයින් ද? හරවත් හා අවිනාශී දෙයක් ඒවා තුළ සැබවින් ම නැත. ඒවා මනස තුළ සැණෙකින් පහළ වී අභාවයට යන හැඟීම් පමණකි. ඒවා විසින් නිරන්තරයෙන් අප රවටනු ලබයි. කොතැනක හෝ පවත්නා ස්ථිරතාවයක් ඒවා තුළ නැත. බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද පරිදි අසතුට පහළ වී මදක් නැවතී තිබෙමින් අතුරුදහන් වෙයි. අසතුට අතුරුදන් වීමෙන් පසු සතුට පහළ වී මදක් නැවතී තිබෙමින් අතුරුදහන් වෙයි. අසතුට අතුරුදන් වීමෙන් පසු සතුට නැවතත් උපදියි. එය දිගින්දිගට මේ ආකාරයෙන් සිදු වෙමින් පවතියි.

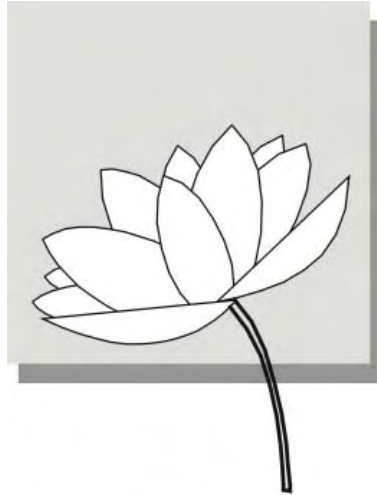
අවසාන වශයෙන් කිව හැක්කේ මෙපමණකි. එනම්, ඉපදීමත්, ජීවිතය හා මරණයත්, දුකත් හැර වෙන කිසිවක් නොපවතින බවයි. එහි ඇත්තේ හුදෙක් එපමණකි. එය නොදන්නා අපි නිරතුරු ව ම ඒවා වැළඳ ගනිමු. නිරතුරු ව වෙනස් වීමේ ස්වභාවය පමණක් පවත්නා සත්‍යය අපි කිසි දිනක නොදැක සිටිමු. මෙය වටහා ගැනීමට හැකි නම් කල්පනා කළ යුතු වෙන දෙයක් නැත. අප තුළ ප්‍රඥාව පහළ වී ඇත. එය දැක නොගත හොත් අප තුළ ප්‍රඥාවට වඩා ඇත්තේ කල්පනාවයි. සමහර විට ප්‍රඥාව කිසි සේත් ම නොතිබීමටත් පිළිවන.

පුහුණුවෙන් ලැබෙන සැබෑ යහපත ඒ ආකාරයෙන් දැන ගන්නා තෙක් එය අනුගමනය කිරීමට හෝ මනස යහපත් කරවීමට හෝ කටයුතු කිරීමට අපට නොහැකි වෙයි.

ලී කොටයක් කපා ගනිමින් එය ගහට විසිකළ විට දිය යටට කිඳා නොබැස හෝ දිරා නොගොස් ඉවුර දෙසට පා වී නොයා හෝ තිබේ නම්, එය සත්‍ය වශයෙන් ම සාගරය හා එක් වෙයි. අපේ පුහුණුව සමඟ ද මෙය සංසන්දනය කළ හැකි වෙයි. බුදුන් වහන්සේගේ නියමයනට අනුව සෘජු ලෙස පුහුණුව සිදු කරන්නෙහි නම් ඔබ දේවල් දෙකකින් ජය ලබනු ඇත. ඒ කුමන දේවල් ද? බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කොට වදාළ සැබෑ යෝගියකුගේ මාභී නොවන ඒ අන්ත දෙකය. එනම් කාමපුබ්බලිකානුයෝගය හා අත්තකිලමථානුයෝගයයි. ගංගාවේ ඉවුරු දෙක වන්නේ මේවායි. ද්වේශය එක් ඉවුරක් වන අතර ආශාව අනික් ඉවුරයි. නො එසේ නම් එහි එක් ඉවුරක් සතුව ලෙසත් අනික් ඉවුර අසතුව ලෙසත් පැවසිය හැකිය. “කොටය” මේ මනසයි. එය ගහ පහළට ගසා ගෙන යන විට සතුව හා අසතුව අත්දකියි. එම සතුවෙහි හෝ අසතුවෙහි හෝ එල්ලී නො ගන්නේ නම් එය නිර්වාණය නමැති සාගරය හා එක් වෙයි. පහළ වෙමින්, අහෝසි වෙමින් පවත්නා සතුව හා අසතුව හැරෙන්නට වෙනත් කිසිවක් නැති බව ඔබ මෙයින් වටහා ගත යුතුයි. මේවා නිසා ගොඩට ගසා ගෙන නො යන්නේ නම් ඔබ රැඳී සිටින්නේ සැබෑ භාවනා යෝගියාගේ මාභීය තුළය.

බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය මෙයයි. අසතුව, ආදරය හා ද්වේශය යන මේවා සොබා දහම තුළ පවතින්නේ ඒ තුළ සැමද පවතින නීතියට අනුවය. ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයා ඒවා ලුහුබැඳීමක් හෝ ඒවා ගැන උනන්දුවක් හෝ ඇති කර ගැනීම කෙරෙහි හෝ ඇලීමක් නො කරයි. කම් සැපය කෙරෙහි ඇලීම හා දුක් වේදනා තුළ ගැලීම වශයෙන් පවතින මෙම දේවල්

අතහැර දමන මනස මෙවැනි මනසකි. නිවැරදි පුහුණුව වනුයේ ද මෙයයි. අන්තයන් වෙත නොඇලී පවතින මනස, ක්‍රමයෙන් සාගරය වෙත ළඟා වන කොටය මෙන් සැනසිලි සුවය කරා නො වරදවා ම ළඟාවෙයි.



### අවසානය

මෙය කෙළවර වන්නේ කොතැනින් ද කියා ඔබ දන්නෙහි ද? නොඑසේ නම් මේ ආකාරයෙන් ඔබ දිගට ම ඉගෙනීමේ යෙදෙන්නෙහි ද? එසේ නොමැති නම් එයට කෙළවරක් තිබේ ද? මෙය බාහිර වශයෙන් කෙරෙන ඉගෙනුම ගැන මිස අභ්‍යන්තර වශයෙන් කෙරෙන ඉගෙනුම සම්බන්ධයෙන් නො වන නිසා එයට කාර්යක් නැත. අභ්‍යන්තර ඉගෙනීම වෙනුවෙන් මේ ඇස්, කන්, නාසය, දිව හා ශරීරය ගැන ඔබ ඉගෙන ගත යුතුය. සැබෑ ඉගෙනුම වන්නේ ද මෙයයි. පොත්වලින් කෙරෙන ඉගෙනුම හුදෙක් බාහිර ඉගෙනුමක් පමණි. එහි කෙළවරක් දැකීම සැබවින් ම උගහටය.

ඇස සමඟ රූපයක් ගැටෙන විට සිදුවන්නේ කුමක් ද? කන, නාසය හා දිව යන මේවා තුළින් ශබ්ද ඇසීම, ගඳ සුවඳ

හා රස දැනීම අත්දකින විට සිදුවන්නේ කුමක් ද? කයට ස්පඨියත්, මනසට සිතිවිලිත් ලැබෙන විට සිදු වන ප්‍රතික්‍රියා මොනවා ද? ඒවා තුළින් ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය තාමත් හට ගනී. රූප, ශබ්ද, ගඳ-සුවඳ, රස, ස්පඨියන මේවා තුළ, මනෝභාවයන් තුළ, අපි අතරමං වී ගෙන සිටිමු ද? අභ්‍යන්තර ඉගෙනීම වශයෙන් ගැනෙන්නේ මේවායි. අවසානයක් දැකිය හැකි සීමාවක් ඒ තුළ පවතියි.

ඉගෙනීමේ පමණක් යෙදී පුහුණුවේ නොයෙදෙන විට එයින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් නැත. එය ගවයන් ඇති කරන පුද්ගලයකුට සමාන කළ හැකිය. පාන්දරින් නැගිට තණකොළ කැවීම සඳහා ඔහු තමන්ගේ ගවයින් එළිමහනකට දක්කයි. සවස් වරුවේ ආපසු ගවමඩුව වෙත දක්කා ගෙන එයි. නමුත් ඔහු කිසි දිනක එම ගවයින්ගේ කිරි නො බොයි. ඉගෙනීම හොඳ දෙයක් වන නමුත් එය මෙසේ වීමට ඉඩ නො දෙන්න. ගවයින් ඇති කරනවා වාගේ ම ඔබ උන්ගේ කිරි ද බිව යුතුයි. යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබීම සඳහා ඔබ ඉගෙනීමෙහි මෙන් ම පුහුණුවෙහි ද යෙදිය යුතුයි.

දැන් ඉතින් එය තව දුරටත් විස්තර කළ යුතුයි. කෙනකු කිකිළියන් ඇතිකරන නමුත් ඔහුට බිත්තර නො ලැබෙයි. ඔහුට ලැබෙන්නේ කිකිළි බෙටි පමණකි. ඔය කිකිළියන් ඇති කරන අයට මා මතක් කර දෙනු ලබන්නේ මේ ටික ම පමණකි. ඔබත් මේ වගේ නොවීමට වග බලා ගන්න. මෙයින් අදහස් කරන්නේ පිටක ග්‍රන්ථවලට අනුව ඉගෙනීම ලබන නමුත් ක්ලේශයන් පිටත් කර යැවීමට හා මනස තුළින් ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය තුරන් කර දැමීමට අප තවමත් නොදන්නා බවයි. පුහුණුවක් නොමැති, අතහැර දැමීමක් නැති ඉගෙනුමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵලයක් නැත. කිකිළියක් ඇති කරන නමුත් බිත්තර නො ලබා බෙටි පමණක් ලබා ගන්නා කෙනකුට එය උපමා කළේ ඒ නිසාය. ඔහු එකතු කර ගන්නේ හුදෙක් බෙටි පමණකි. මේ දෙක ම එක සමානය.



පිටක ධර්මය ඉගෙන ගන්නා ලෙසත් ඉන් පසු කයින්, වචනයෙන් හා මනසින් සිදු වන සියලු වැරදි ක්‍රියාවන් අත්හැර දමන ලෙසත්, ක්‍රියාවන්, වචන හා සිතිවිලි තුළින් යහපත ඇති කර ගන්නා ලෙසත් බුදුන් වහන්සේ අපෙන් ඉල්ලා සිටියේ මේ නිසාය. මනුෂ්‍යත්වයේ ඇති නියම වටිනාකම සම්පූර්ණ වන්නේ අපේ ක්‍රියා, වචන හා සිතිවිලි තුළින්ය. නමුත් කථාව පමණක් හොඳින් කර ඒ අනුව කටයුතු නොකරන්නෙහි නම් එය අඩුවකි. යහපත් ක්‍රියාවල යෙදී සිටින නමුත් මනස තවමත් අයහපත් නම් එය ද අඩුවකි. කයින් වචනයෙන් හා මනසින් යහපත ඇති කර ගන්නා ලෙසත්, හොඳ ක්‍රියා, හොඳ වචන හා හොඳ සිතිවිලි ඇති කර ගන්නා ලෙසත් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබේ. මිනිසාගේ ඇති වටිනා ම වස්තු සම්භාරය ද මෙයයි. මේ සඳහා ඔහුගේ ඉගෙනීම හා පුහුණුව යන දෙකම හොඳ විය යුතුයි.

පුහුණුවේ මාගීය, එනම් බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ආයතී අෂ්ටාංගික මාගීය, අංග අටකින් යුක්තය. මෙම අංග අට ශරීරය මිස වෙන කිසිවක් නො වේ. දැස, දෙකන, දෙනාස්පුඩු, දිව හා ශරීරය ඊට ඇතුළත්ය. මාගීය යනු මෙයයි. මෙම මාගීය තුළ ගමන් කරන්නේ මනසයි. එම නිසා ඉගෙනීම හා පුහුණුව යන මේ දෙකම ඇත්තේ ශරීරය, කථාව හා මනස තුළය.

ශරීරය, කථාව හා මනස ගැන කරනු ලබන ඉගැන්වීම හැර වෙන ඉගෙනීමක් ලබා දෙන පිටක ග්‍රන්ථයක් ඔබ කිසි දිනක හෝ දැක තිබේ ද? පිටක ග්‍රන්ථවලින් උගන්වා දෙනු ලබන්නේ එය මිස වෙන කිසිවක් නො වේ. ක්ලේශයන්ගේ හටගැනීම සිදු වන්නේ ශරීරය, කථාව හා මනස තුළිනි. ක්ලේශයන් ගැන දැනගත් වහා ම ඒවා ඒ ඒ තැන්වල දී ම අභාවයට යයි. එම නිසා පුහුණුව හා ඉගෙනීම යන දෙකම ඇත්තේ මේ ශරීරය තුළය යනුවෙන් ඔබ අවබෝධ කර ගත

යුතුය. මේ ටික ඉගෙන ගත හොත් සියලු දෙය ම අවබෝධ කර ගත හැකි වෙයි. අපේ කථාව ගැන සඳහන් කළ හොත් මුළු ජීවිතයක් තුළ කරන වැරදි කතාවන්ට වඩා සත්‍ය එක වචනයක් කථා කිරීම උතුම් වෙයි. ඔබට මෙය වටහා ගත හැකි ද? පුහුණුවේ නොයෙදෙමින් ඉගෙනීම පමණක් කරන පුද්ගලයා හොදි භාජනයක් තුළ ඇති හැන්දක් මෙනි. එම හැන්ද හොදි භාජනය තුළ සෑම දිනක ම තිබුනත් එය හොදිවල රසය නො දනියි. ඔබ පුහුණුවේ නොයෙදෙන අයකු නම් මිය යන තෙක් ඉගෙනීමේ යෙදී සිටියත් කිසි දවසක විමුක්ති රසය නො ලබනු ඇත.

මේ දහම අසන්නට දෙසවන් නොව ඔබේ හදවත යොදවන්න.....



අවාන් චා හිමි 1918 දී තායිලන්තයේ ඊසාන දිග ප්‍රදේශයේ ගමක උපත ලැබුවේය. ඔහු කුඩා කලම පැවිදි බිමට ඇතුලු වී වයස අවුරුදු විස්සේ දී උපසම්පදාව ලැබීය. උන්වහන්සේ වනවාසී තික්ෂුවක් ව අතිදුෂ්කර ධුතාංග ශීලය සමාදන් ව අවුරුදු ගණනක් වනයේ වාසය කරන්නේ පිණ්ඩපාතයෙන් ම යැපෙමින් වන්දනා ගමන්වල ද යෙදුනාහ. මේ අතර උන්වහන්සේ විකල් 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 වූවන් සඳහා නොමඳ ව ලබා දුන්හ.

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

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

ආරම්භයේ දී අවාන් චා හිමියන්ගේ භාවනා ක්‍රමයෙහි පැවති උග්‍රතාවන් වූ අපැහැදිලි බව හා නිසිමග යොමු නොවීම නිවැරදි කිරීමෙහි ලා අවාන් මන් ආචාර්යයන් වහන්සේ ගෙන් ලැබුණේ අමතක කළ නොහැකි ආභාසයකි. මේ නිසා ම පසු කලකදී අවාන් චා හිමි ධර්මාචර්යය සොයා වින්නවුන් සමග තමාගේ අත්දැකීම බෙදා හදා ගනිමින් ස්වාධීන පිරිපුන් භාවනා ආචාර්යයන් වහන්සේ කෙනකු බවට පත් වූහ.

# BPS

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