

ආලෝක සූත්‍රය

(අං.නි. 2, බු.ජ.ක්‍රි., 270 පිට)

ලොව පවතින දෑ අතුරින් ආලෝකය යනු වටිනා සම්පතකි. ලෝකය මෙන් ම ලෝවැසි සත්ත්වයන් පවතින්නේ ආලෝකය පවතින විටයි. ලෝකය බබලන්නේ ආලෝකය ඇති විටයි. මෙබඳු වටිනාකමකින් හෙබි ආලෝක පිළිබඳව විස්තර කරමින් දේශිත අංගුත්තර නිකායයෙහි චතුත්තනිපාතයෙහි ඇතුළත් දේශනාව ආලෝක සූත්‍රය නමින් හැඳින්වේ. මෙහිදී ලොව පවත්නා සාමාන්‍ය අඳුර දුරු කිරීමට හේතුවන ආලෝකයන් විස්තර කොට වඩාත් වටිනාවූත් සියලු දුක්දොම්නම්වලින් නිදහස්වීමට මග හෙළිකරන්නාවූත් උසස් ම ආලෝකය පැහැදිලි කොට තිබේ.

‘වත්තාරො’මෙ භික්ඛවේ ආලෝකා. කතමේ වත්තාරො’

යනුවෙන් මෙම සූත්‍රයෙහි ආලෝක හතරක් ඇතිබව සඳහන් වේ. ඉන්පසු මෙම ආලෝක මොනවාදැයි එකිනෙක විස්තර කෙරේ.

‘වන්දාලෝකෝ, සූරියාලෝකෝ, අග්ගාලෝකෝ, පඤ්ඤාලෝකෝ’

ඒ අනුව දැක්වෙන ආලෝක හතර වනුයේ,

- 1. වන්දාලෝකය - සඳ එළිය
- 2. සූරියාලෝකය - හිරු එළිය
- 3. අග්ගාලෝකය - ගින්නෙහි එළිය
- 4. ප්‍රඥාලෝකය - නැණ එළිය

රාත්‍රී කාලයෙහි ලොව බබලන්නේ සඳ එළියෙනි. එබැවින් සඳ එළිය ලොව පවත්නා ප්‍රධාන ආලෝකයක් වශයෙන් සැලකේ. තව ද හිරු එළිය දිවා කාලයෙහි ලොව එළිය කෙරේ. පෘථිවිය පමණක් නොව සඳ ඇතුළු තවත් ග්‍රහලෝක බොහොමයකට ම ආලෝකය ලැබෙන්නේ සූරියාගෙනි. සූරියා හුදෙක් ආලෝකය පමණක් නොව සූර්ය ශක්තිය ද සපයමින් සත්ත්ව පැවැත්මට උපකාර සපයයි. ගහකොළ, මෙන් ම සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්මට ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ හිරු එළියයි. හිරු එළිය නැති විට අපට දෙනෙතින් දැකිය හැකි සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්මක් සිදු නොවේ. එබැවින් ශාක හා සත්ත්වයන්ගේ හටගැනීමට මෙන් ම ඒවායේ පැවැත්මට ද හිරු එළිය මහත් උපකාරයකි. ඒ අතර ගින්න ඒ ඒ තැන ආලෝකය සපයමින් සත්ත්වයන්ට උපකාරවත් වේ. මෙලෙස ලොව පවත්නා සාමාන්‍ය ආලෝකයන් තුනක් ඉදිරිපත් කොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉන්පසුව දක්වන්නේ ලොව පවත්නා වඩාත් ප්‍රබල වූත් උතුම් වූත් ආලෝකය පිළිබඳවයි.

‘ඉමේ ඛෝ භික්ඛවේ වත්තාරෝ ආලෝකා. ඒතදග්ගං භික්ඛවේ ඉමේසං චතුත්තං ආලෝකානං යද්දං පඤ්ඤාලෝකෝති.’

මේ අනුව ලොව පවත්නා උතුම් ම ආලෝකය වශයෙන් දක්වන්නේ ප්‍රඥාලෝකයයි. එය හුදෙක් මිනිස් ලොව පවත්නා ආලෝකය පමණක් නොව අන්තරීක්ෂ ග්‍රහයන් ඇතුළුව භවාග්‍රහ දක්වා හැමතැන විසිර පවත්නා අවිද්‍යාන්ධකාරය දුරු කොට සත්ත්ව සත්තාගත සියලු අඳුරුපටල ඉවත් කෙරේ.

වරෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලොව පවත්නා අන්ධකාර ස්වභාවයන් විස්තර කරමින් ‘මහණෙනි, ලොවට මහත් ආලෝකයක් සපයන සඳහිරු දෙදෙනාගේ ආලෝකය යම් තැනෙක නොලබත් නම් ලෝකාන්තරික (ලොව අතර පවත්නා) වූ හිස් වූ ආවරණ රහිත වූ අඳුරු කරන එබඳු ගත අඳුරක් ලොව පවතී’ යයි ප්‍රකාශ කළහ (අන්ධකාර සුත්ත, සං.නි. V (2), බු.ජ.ක්‍රි., 316-318 පිටු). මෙලෙස ඒකාන්තයෙන් මහත් වූ අඳුරට වඩා ඉතා බිහිසුණු අඳුරක් ලොව ඇද්දැයි එක්තරා භික්ෂු නමක් මෙහි දී ප්‍රශ්න කළේ ය. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිළිතුර වූයේ එබඳු බිහිසුණු අඳුරක් ලොව පවතින බවයි.

එනම්, යම්කිසි හික්ෂුවක් හෝ ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයෙක් හෝ යම් තැනැත්තෙක්

1. මේ දුක යැයි යථා පරිදි නොදනී නම් (ඉදං දුක්ඛ'න්ති යථාභූතං නප්පජානාති)
2. මේ දුකට හේතුව යයි යථා පරිදි නොදනී නම් (ඉදං දුක්ඛ සමුදයන්ති යථාභූතං නප්පජානාති)
3. මේ දුකෙහි නිරෝධය යයි යථා පරිදි නොදනී නම් (ඉදං දුක්ඛ නිරෝධන්ති යථාභූතං නප්පජානාති)
4. මේ දුක නිරෝධ කරන මාවත යයි යථා පරිදි නොදනී නම්

(ඉදං දුක්ඛ නිරෝධගාමීනී පටිපදන්ති යථාභූතං නප්පජානාති)

මෙම නොදැනීම ලොව පවත්නා අතීතය දැඩි වූ අන්ධකාරය බවයි.

මේ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ලොව පවත්නා දැඩි ම අන්ධකාරය නම් වතුරාර්ය සත්‍යය නොදැනීම නම් වූ අවිද්‍යාන්ධකාරය බවයි. මෙකී අවිද්‍යාන්ධකාරය දුරුකරලීමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ ප්‍රඥාලෝකය දල්විය යුතු බවයි. ප්‍රඥාවට සම කළ හැකි අන් ආලෝකයක් ලොව නොමැත (නන්ථි පඤ්ඤා සමා ආභා). තම වර්තය බබලන්නේ ප්‍රඥාව තුළිනි (අපදාන සෝභිනී පඤ්ඤා).

ලොව වෙසෙන සෑම සත්ත්වයකුගේ ම ඒකායන පැතුම සතුටින් ජීවත්වීමයි, ජීවිතයට සැනසීම උදාකර ගැනීමයි. ඒ සඳහා බොහෝ දෙනා බෙහෙවින් සිදු කරන්නේ භෞතික දෑ රැස් කර ගැනීමයි. අධ්‍යාපනය, මිලමුදල්, ධනය, ඤාතිමිත්‍රාදීන්, කීර්තිය, රැකිරක්ෂා ආදිය වැඩිපුර රැස්කර ගත් පමණට සතුට සැනසුම වැඩි වේ යැයි ඔවුහු විශ්වාස කරති. ඒ අනුව දිවා රැ වෙහෙසෙන්නේ එකී දෑ රැස්කර ගැනීම සඳහායි. එහෙත් අවාසනාවකට මෙන් ඒ සියල්ල රැස් කර ගත් මිනිසා ජීවිතාවසානයට පත් වන්නේ අතෘප්තිකර ලෙසයි. සතුට සැනසුම සඳහා රැස් කර ගත් දේ ම තමාට දුක ශෝක පිණිස හේතු වේ. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත මිනිසා දිනෙන් දින ධනධාන්‍ය, අධ්‍යාපනය, කීර්තිය ආදිය ලැබුව ද දිනෙන් දින තම සතුට සැනසුම වැයවන මාවත ගමන් කරයි. ඊට හේතුව දිනෙන් දින තම සන්තාගත තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වැඩිවීමයි. මහත් විශ්වාසය තැබූ, තම ධනය, ඥාතීන්, තම සිරුර, රැකිරක්ෂා ආදිය වෙනස් වන විට ඒවා තම වසගයෙන් ඉවත්වන විට දුකට අතෘප්තියකට පත්වේ. එම නිසා බොහෝ දෙනා තම ජීවිතය නිමා කරන්නේ දුක් සහගතවයි.

මෙබඳු ලෝක යථාර්ථයක් තුළ බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ සැබෑ ලෙස තම ජීවිතයේ සතුට සැනසුම දියුණු කර ගත හැකි මාවතයි. එනම් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන අඩු කර ගෙන සැබෑ ලෙස සතුට සැනසුම ළඟා කර ගත හැකි මාවතයි. බාහිර ද්‍රව්‍ය, පුද්ගලයන් රැස් කර ගත් පමණට සැනසුම ලැබේ යැයි සාමාන්‍ය ලෝකයා විශ්වාස කළ ද ඒ සඳහා බුදුදහමින් මග පෙන්වන්නේ සන්තාගත ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අඩු කර ගත හැකි මාවතයි. ඒ අනුව යමෙකු කොයි තරම් දුරට සතුට සැනසුම උදාකර ගත්තේ ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රබල ම ලක්ෂණය නම් ඔහු කෙතෙක් දුරට තම සිත්හි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අඩු කර ගෙන පිරිසිදු සිතක් සහිතව කල්ගත කරනවා ද යන්නයි. තවද ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අඩුකර ගැනීම තීරණය වන්නේ ප්‍රඥාව ලැබූ පමණටයි. කෙලෙසුන්ගෙන් මනස පිරිසිදු කර ගත හැක්කේ ප්‍රඥාව තුළිනි (පඤ්ඤාය පරිසුජ්ඣති). ආලවක සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි කුමන ආකාරයකින් ගත කරන ජීවිතය උතුම් ජීවිතයක් වන්නේ ද (කථං ජීවිං ජීවිතමාහු සෙට්ඨං) යනුවෙන් නැගූ ප්‍රශ්නයට බුදුරජාණන්ගේ පිළිතුර වූයේ (පඤ්ඤා ජීවිං ජීවිතමාහු සෙට්ඨං - ආලවක සූත්ත) ප්‍රඥාවත්ව ගත කරන ජීවිතය උතුම් ජීවිතය බවයි. යමෙකුට තම ජීවිතයේ උපදවා ගත හැකි උතුම් ම ධනය වන්නේ ප්‍රඥාවයි (පඤ්ඤා චේ සන්තමං ධනං). තවද 'පඤ්ඤා නරානං රතනං' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි යමෙකුට ඇති උතුම් ම රත්නය (මැණික) නම් ප්‍රඥාවයි. එනිසා ප්‍රඥාව හැකි උපරිම තලයට දියුණු කර ගැනීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් නිතර අවධාරණය කෙරේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කිරීමේදී ප්‍රඥාවෙහි වටිනාකම විවිධ අවස්ථාවන්හි විස්තර කොට තිබේ. දුෂ්ප්‍රාඥව වසර සියයක් ජීවත් වෙනවාට වඩා ප්‍රඥාවත්තව එක් දිනක් ජීවත්වීම උතුම් බව බුදුදහමෙහි සඳහන් වේ.

'යෝ චේ වස්සසනං ජීවේ දුප්පඤ්ඤෝ අසමාහිනෝ,
ඒකාහං ජීවිතං සෙය්‍යෝ පඤ්ඤවන්තස්ස ඤායිනෝ. (ධම්මපද)

යමෙකුගේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය සඳහා ප්‍රඥාව මෙතරම් වැදගත් වුව ද එය පරෝපදේශ රහිතව තම නුවණින් ම අවබෝධ කර ගත හැක්කේ සම්මාසම්බුදුවරයකුට හා පසේබුදුවරයකුට පමණි. අන් සැවොම මේ සඳහා කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය හා සද්ධර්මශ්‍රවණය බාහිරින් ලබා ගත යුතුව ඇත. ඒ අතර යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ධර්මානුකූල භාවිතය අභ්‍යන්තර වශයෙන් සම්පාදනය කර ගත යුතුව ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණක් ප්‍රඥාවෙන් දෙවැනි වූ සැරියුත් මාහිමියන්ට පවා ඉහත සඳහන් කරුණු සම්පාදනය කර ගත යුතුව තිබුණි. එතෙක් උන්වහන්සේට ධර්මාවබෝධ නොවුණි. එබැවින් ප්‍රඥාව වැඩිමට හේතුවන කරුණු හතරක් බුදුදහමින් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. එනම්,

1. කලාණමිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව

(පඤ්ඤාවුඩ්ඪි සුත්ත - අං.නි.2, 470 පිට)

කලාණමිත්‍ර ආශ්‍රය යනු බුදුරදුන්ගේ සැබෑ සදහම් පණිවුඩය පහදා දෙන සත්පුරුෂයකුගේ ආශ්‍රයයි. එය ජීවමාන පුද්ගලයකු හෝ මියගිය අයකුගේ දේශනයක් හෝ කිසියම් ග්‍රන්ථයක් - වෙබ්අඩවියක් - සංයුක්ත තැටියක් හෝ විය හැක. මෙහිලා විශේෂයෙන් කලාණමිත්‍රත්වය පටිච්චසමුප්පාදය නිවැරදිව ප්‍රකාශ වන නිවැරදි මූලාශ්‍රයක් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. මෙලෙස කලණ මිත්‍ර ඇසුර ලැබෙන විට එය ලබා ගැනීමට ශ්‍රාවකයා දක්ෂ මෙන් ම බුද්ධිමත් ද විය යුතු ය. ඒ සඳහා අප තුළ ද අනතිමානීඛව, කෘතඥතාව, පරිත්‍යාගශීලිත්වය, අවංකඛව, සංවේදීඛව, මායාකාරී නොවන ඛව, බුද්ධිමත්ඛව ආදී ගුණාංග තිබිය අවශ්‍ය වේ. එසේ නොවුණ හොත් කලණ මිත්‍ර ඇසුරින් ප්‍රමුඛ වශයෙන් ලැබිය යුතු ධර්මය අපට අහිමි වී යනු ඇත. එම කලාණ මිත්‍රයා වෙතින් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් වූ චතුරාර්ය සත්‍ය සද්ධර්මය ලැබීම ද අවශ්‍ය කෙරේ. තව ද එලෙස ශ්‍රවණය කළ ධර්මයට අනුව නිතර චිත්තනයේ යෙදීම ද වැදගත් වේ. එය යෝනිසෝ මනසිකාරයයි. එනම් ඇසූ දහම අනුව සිත පවත්වා ගනිමින් තම සිතට රාගාදී අකුසල ධර්ම නොනැගෙන ලෙසත්, සිහිය හා නුවණ වැඩෙන ලෙසත් සිතීමේ කලාවයි. මෙහිලා නිබදව සතර සතිපට්ඨානයට අනුව කල්ගත කිරීම අවශ්‍ය වේ. ඒ අතර ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙන් ත්‍රිශික්ෂාවෙහි නියැලීම ද වැදගත් ය.

‘පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මෝ නායං ධම්මෝ දුප්පඤ්ඤස්ස’ යනුවෙන් පැහැදිලිව බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි යමෙකුට මේ බුද්ධිශාසනයෙන් ප්‍රතිඵල ලද හැක්කේ ආරම්භයේ දී ම කිසියම් පමණකට නුවණක් තිබුණහොත් පමණි. තවද **‘එතු විඤ්ඤා පුරිසෝ, අසයො අමායාවී න වංකජානො ...’** ආදී වශයෙන් දැක්වෙන පරිදි දහමින් ප්‍රයෝජන ගැනීමට පැමිණෙන බුදුරදුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ නුවණ ඇත්තවුන්ට ය. සම්බුදු දහම යනු නුවණැත්තන් විසින් වෙන වෙන ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ යුතු ඉගැන්වීමකි (පච්චන්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤාහි).

ප්‍රඥාව සඳහා බුදුදහමෙහි විවිධ අවස්ථාවල විවිධ සමාන වචන භාවිත කොට තිබේ. ඒ අතර ආලෝක, අමෝහ, ධම්මච්චය, විජ්ජා, සම්මාදිට්ඨි, ඤාණ ආදිය ප්‍රධාන වේ. තව ද ප්‍රඥාවෙහි විවිධ ස්තර ද දැක ගත හැක. මහාවන්තාරීසක සූත්‍රයෙහි (ම.නි.3, 212 පිට) ප්‍රඥාව හෙවත් සම්මාදිට්ඨියෙහි අවස්ථා දෙකක් පැහැදිලි කොට ඇත. එනම් කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය හා ආර්ය සම්මාදිට්ඨිය වශයෙනි. කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨි යනු කර්මය හා කර්මවිපාක පිළිබඳ අවබෝධයයි. ධර්මශ්‍රවණය (පරතෝසෝස) හා යෝනියෝමනසිකාරය ඇති විට අපට ලැබෙන සම්මාදිට්ඨියේ මූලික පියවර වන්නේ කර්මය හා කර්මඵල පිළිබඳ ප්‍රඥාවයි. එනම් සිත මුල් ව කයින්, වචනයෙන්, සිතීන් යමක් කරයි ද කියයි ද සිතයි ද ඊට අනුරූපව විපාක ලැබෙන ඛව පිළිබඳ නුවණයි. සිත අපිරිසිදුව යමක් කරයි ද කියයි ද සිතයි ද ඊට අනුරූපව දුක් විපාක ලැබේ. මක් නිසා ද සිත අපිරිසිදු බැවිනි. තවද සිත පිරිසිදුව කයින්, වචනයෙන්, සිතීන් යමක් කරයි ද කියයි ද සිතයි ද ඊට අනුරූපව සැප විපාක ලැබේ. සිත පිරිසිදුව පැවැතීම ඊට හේතුවයි. මෙම අවබෝධය ලද පමණට හැකිතාක් අයහපතින්, පාපයෙන් අකුසලයෙන් දුරුවීමට උත්සාහ කෙරේ (සබ්බපාපස්ස අකරණං ...). අපිරිසිදු සිතීන් යුතුව තමා අතින් පාප, අකුසල සිදු වූ

පමණට තමාට විපාක ලැබෙන බව ඔහු මැනවින් දන්නා බැවිනි. ඒ අතර හැකිතාක් දුරට සිත පිරිසිදුව තබා ගනිමින් කුසලයන්හි නියැලීමට ද උත්සාහ කෙරේ (කුසලස්ස උපසම්පදා). කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය පදනම් වූ මෙම අවබෝධයන් සමග හැකිතාක් දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍යක්‍රියාවන්හි නියැලීමට උත්සාහවත් වේ. පුණ්‍යක්‍රියා කිරීමට කැමැත්තක් ඇති කර ගනිමින් ඒවායෙහි නැවත නැවතත් නියැලෙන අතර ඊට ආනිසංස වශයෙන් සැපය ලැබේ (සුබෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයො). පිරිසිදු සිතින් යුතුව යහපත් ක්‍රියා, වචන, සිතිවිලි පවත්වා ගත් පමණට එහි ආනිසංස තමා වෙත සාංදාමික වශයෙන් ම ලැබෙන බව ඔහු මැනවින් දනී. මෙලෙස ජීවිතයේ වැඩිපුර යහපත, සතුට, සැනසුම ලැබීම උදෙසා අකුසලයෙන් දුරුවීමටත් කුසලයන්හි නියැලීමටත් නිතර උත්සාහවත්ව ක්‍රියා කෙරේ.

ප්‍රඥාව හෙවත් සම්මාදිට්ඨියෙහි දෙවන පියවර නම් ආර්ය වූ සම්මාදිට්ඨියයි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍යය දන්නා නුවණයි. මැනවින් සිත වැඩිය යුතු (සචිත්තපරියෝදපනං) ආකාරය ප්‍රකාශ වන්නේ මෙම පියවර තුළයි. මෙහිදී ස්කන්ධපංචකයේ සමුදය (හටගැනීම) වැය (නිරුද්ධවීම) නොදැනීම නිසා අවිද්‍යාපාදකව තෘෂ්ණාදී කෙලෙස් හටගන්නා බවත් ස්කන්ධපංචකයේ සමුදය වැය දක්නා නුවණින් යුතු වූ විට අවිද්‍යාපාදකව හටගන්නා තෘෂ්ණාදී කෙලෙස්වලින් තම සිත නිදහස් වන බවත් පිළිබඳ නුවණ ලැබේ. බුදුදහමින් වඩාත් අගය කරන්නේ ප්‍රඥාවෙහි මෙම දෙවන පියවර දැනගෙන ඒ අනුව තම චිත්තනය මෙහෙයවීම පිළිබඳවයි. අප ලෝකය පිළිබඳව දැනගන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර අරමුණු සම්බන්ධවීම් වශයෙන් සඤ්ඤා, වේදනා හටගැනීම් වශයෙනි. මෙහි දී ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය, ස්පර්ශය ආදී හේතු එක් වූ විට පෙර නොතිබී යමක් පිළිබඳ අවබෝධය ලැබී එසැණින් එම අවබෝධය නිරුද්ධ වේ. මෙලෙස යමක් පිළිබඳව දැන ගැනීම යනු රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. එය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ (අහුඤ්ඤා සම්භුතං හුඤ්ඤා න භවිස්සති). එක විටෙක ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් එක ඉන්ද්‍රියයක් පමණි. එක ඉන්ද්‍රියයක් ක්‍රියාත්මක වන විට නාසය, දිව ආදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාත්මක නොවේ. එහෙත් මෙම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වයේ පවත්නා වේගවත් බව නිසාත් අප තුළ මේ පිළිබඳව පවත්නා අවිද්‍යාව නිසාත් මෙම ඉන්ද්‍රිය සියල්ල එක විට ක්‍රියාත්මක වේ ය යන මූලාව පවතී. තවද එම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාත්මක වීමෙන් හටගන්නා අත්දැකීම එම අවබෝධයෙන් පසුවත් ඉතිරි වී පවතී ය යන නිත්‍ය සඤ්ඤාව ද හටගනී. අප තුළ දුක හටගන්නේ ඇස්, කන් ආදිය ඇසුරින් හටගන්නා මෙම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ යථා පරිදි දන්නා නුවණ නොමැතිකම හේතුවෙනි. යම් නුවණැති තැනැත්තකු කල‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලබා මෙම ස්වභාවය මැනවින් දැන ගැනීමට සමත් වුවහොත් ඔහුට සුතමය ඤාණය නැතහොත් දර්ශන සම්පත්තිය උපදවා ගැනීමේ අවස්ථාව සැලසේ. තමන් ලැබූ මෙම දැනුම ඔස්සේ නිරතුරුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම චිත්තාමය ඤාණයයි. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය තුළ පිහිටා තම සිත සමාධිමත් කර ගනිමින් සමථ විදර්ශනා වශයෙන් සිත භාවිත කිරීම භාවනාමය ඤාණයයි. යමෙකුට ප්‍රඥාවේ උසස් ම තලයට පත් වීමට අවකාශ ලැබෙන්නේ මෙම අවස්ථා කිහිපය අනුපිලිවෙළින් සිහිනුවණින් පසුකිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි.

අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙලොව කිසියම් නුවණැත්තකු විසින් තම විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් ලැබිය යුතු ඉහළ ම දැනුම වන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ දැනුමයි. රූප යන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ සහ ඒ ඇසුරු කොට පවත්නා උපාදාය රූපයි. වේදනා යනු ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රිය පාදකව හටගන්නා සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදී වේදනාවන් ය. සඤ්ඤා යනු ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රූප, ශබ්දාදිය අරභයා හටගන්නා හඳුනා ගැනීම් ය. සංඛාර යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය පාදකව රූප, ශබ්දාදිය අරභයා පහළ කර ගන්නා සිතිවිලි ය. විඤ්ඤාණ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මූලිකව රූප, ශබ්දාදිය අරභයා හටගන්නා දැන ගැනීම් ය. රූපා, වේදනාදී මෙම ස්කන්ධ පංචකය වෙන වෙන ම තනි තනිව හට නොගන්නා අතර ඒවා පහ ම එකවිට හටගන්නා අතර එකවිට නිරුද්ධ වේ. ඇස ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූපාදී අරමුණු විෂයයෙහි කිසියම් දැනුමක් ලැබීම යනු මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. මෙම ස්කන්ධ පංචකය පෙර නොතිබී

හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. ඒවා අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයෙන් යුක්ත ය. අපගේ ජීවිතය පිළිබඳ යම්තාක් අත්දැකීම් වේද ඒ සියල්ලේ ම මූලික පදනම පංචස්කන්ධයයි. පංචස්කන්ධය අතීත කර්මයන්හි විපාක වශයෙන් වර්තමානයෙහි පහළ වන අතර එහි යථා ස්වභාවය නොදැනීම නිසා ඒ පිළිබඳ අවිද්‍යා සහගතව සංජානනය කිරීම හේතුවෙන් පංචපාදානස්කන්ධය ගොඩනැගේ. එලෙස ගොඩනැගුණු පංචපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් සංයෝජන හටගෙන එහි සිත බැස ගනී. එලෙස සකස් කර ගත් සංඛාර හේතුවෙන් භවය සකස් වේ. භවය ඇතිවුවහොත් නැවත උපතක් ලැබෙන අතර ඉපදුණු තැනැත්තා ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදි අනේකවිධ දුක්කම්කටොලු කරා යාම ස්වාභාවිකයි.

තමා පිළිබඳ සකලවිධ අත්දැකීම් සමුදාය මෙම පංචපාදානස්කන්ධය තුළ ඇතුළත් කළ හැකිය. එහි දී එය ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, අතීත, වර්තමාන, අනාගත, හීන, ප්‍රණීත, සුබුම, ඕලාරික, දුර, ළඟ වශයෙන් සෑම ආකාරයෙන් ම විමසා බැලීමටත් පංචපාදානස්කන්ධයෙහි සමුදය, අත්ථංගම, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සර වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමටත් බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. සමුදය යනු රූප, වේදනාදිය පෙර නොතිබී හේතු එකතුවීම් වශයෙන් හටගන්නා බවයි. අත්ථංගම යනු හේතු නිරුද්ධවීමෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බවයි. අස්සාද යනු ඒවායෙහි ඇති ආශ්වාද සහගත බවයි, එයින් සතුටක් ගෙන දෙන නිසයි. රූප වේදනාවන් කෙරෙහි සත්ත්වයන් මෙතෙරම් ඇලෙන්නේ එහි කිසියම් ආස්වාදයක් පවතින බැවිනි. එහෙත් එය අල්ප ආස්වාද සහිත වූවකි. කුෂ්ඨ රෝගියකුට කුෂ්ඨයක් කසන විට දැනෙන සුවය මෙනි. එය ඒ මොහොතට සුවයක් ගෙන දුන්න ද පසුව මහත් දුකක් ගෙන දෙයි. ආදීනව බහුල වූවකි. එබැවින් රූප, වේදනාදියෙහි ආස්වාදය පමණක් නොව එහි ආදීනව ද මෙනෙහි කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති. නිස්සරණ යනු රූප, වේදනාදියෙහි යථා ස්වභාවය තේරුම් ගෙන එහි නොඇලී සිටීමයි.

සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින සෑම බුද්ධිමත් සත්ත්වයකු විසින් ම පංචපාදානස්කන්ධය සමුදය ආදී ඉහත දැක්වූ පස් ආකාරයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරති. ඒ අනුව පෘථග්ජනයන්ට සේඛ (සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල) තත්ත්වයට පත්වීමටත්, සේඛ වූවන්ට අසේඛ (රහත්) තත්ත්වයට පත්වීමටත් අසේඛ වූවන්ට පිරිනිවන තෙක් දිවිධම්මසුඛවිභරණය සඳහාත් වැඩිය යුතු දහම් මග වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහත් කරුණාවෙන් දේශනා කොට වදාළේ පංචපාදානස්කන්ධය සමුදය, අත්ථංගම, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ වශයෙන් මෙනෙහි කරන ලෙසයි.

බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ අතීත කර්ම, අවිද්‍යා, තෘෂ්ණාදී හේතූන්ගේ විපාක වශයෙන් වර්තමානයට ලැබුණු ස්කන්ධ පංචකය උපාදාන කරා නොයන ලෙසට තම දැනුම, සිහිය හා නුවණ උපරිම වශයෙන් දියුණු කර ගැනීමටයි. ඒ සඳහා අප සමත් වුවහොත් යළි උපතක් කරා හේතුවන අවිද්‍යා, භවතණ්හා ගොඩ නොනැගෙනු ඇත. නුවණැත්තකු විසින් තම විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දුරුකළ යුතු මූලික දේ වශයෙන් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම අවිද්‍යා හා භවතණ්හාවයි. පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ නුවණ ලද තැනැත්තකුට මේ සඳහා හැකියාව පවතින අතර එහිදී සමථ විදර්ශනා වැඩිම අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ අනුව නුවණැති තැනැත්තකු විසින් තම විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් වැඩිය යුතු ප්‍රධානතම ලක්ෂණ දෙක වශයෙන් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම සමථ - විදර්ශනා දෙකයි. ඒ සඳහා කායික වාචසික සංවරයෙන් යුතු සීලය ද අවශ්‍ය කෙරේ. මෙකී ගමන් මගේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් විද්‍යා, විමුක්ති සාක්ෂාත් වනු ඇත. එය ආයාසයෙන් ළඟා කර ගත්තක් නොව තම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගේ ඵලයන් ය. ඒ අනුව නුවණැත්තකු තම විශිෂ්ට ඥානයෙන් ළඟා කර ගත යුතු සාක්ෂාත් කර ගත යුතු අංග වන්නේ මෙකී විද්‍යා හා විමුක්තියයි. අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන ඉහත කරුණු යමෙකුගේ බුද්ධිය උරගා බලන කරුණු වශයෙන් දැක්විය හැකිය. ජාති, කුල, ආගමික ආදී කිසිදු හේදයකින් තොරව ඕනෑම බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුට තම නුවණ පිරික්සා බැලීමටත් එය ඉහළ ම තලයකට පත්කර ගැනීමටත් අවශ්‍ය කෙරෙන මාර්ගෝපදේශ බුදුදහමෙහි නොඅඩුව දක්නට ලැබේ.

ව්‍යග්‍යපඵළ සුත්‍රයෙහි (අං.නි. 5, 234 පිට) මෙලොව සාර්ථකත්වය සුබවිභරණය සඳහා කරුණු හතරක් (උට්ඨානසම්පදා, ආරක්ඛසම්පදා, කල්‍යාණමිත්තතා, සමජීවිකතා වශයෙන්) දක්වා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉන්පසු පරලොව ජීවිතයේ සුබවිභරණය සඳහා කරුණු පැහැදිලි (සද්ධා, වාග, කල්‍යාණමිත්තා, උදයබ්බයගාමිනී පඤ්ඤා යනුවෙන්) කරමින් අවසාන කරුණ වශයෙන් දේශනා කළේ උදයබ්බයගාමිනී පඤ්ඤාව දියුණු කරන ලෙසයි. එනම් ස්කන්ධ පංචකයේ ක්ෂණිකව සිදුවන ඇතිවිම් නැතිවිම් නුවණින් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. එලෙස මෙනෙහි කිරීම පරලොව සුබවිභරණය සඳහා පමණක් නොව මේ මොහොතෙහි ම කෙලෙස් දුරුකරලීමට උපකාරවත් වනු ඇත. සාංදෘෂ්ඨික වූ අකාලික වූ දහමක ස්වභාවය මෙයයි. බුදුදහමේ සඳහන් සෑම අනුශාසනාවක ම පාහේ කෙලෙස් දුරුකිරීමෙන් ලබන විමුක්තිය වෙත ශ්‍රාවකයන් යොමු කරන අයුරු මෙමගින් ප්‍රකට වේ.

සතර සතිපට්ඨානය පදනම් කොටගත් මෙම දහම් මගෙහි දිගින් දිගට ම අප්‍රමාදීව නියැලීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් තමා තුළ සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වර්ධනය වේ. 'ඉන්ද්‍රිය' යනු 'අධිපති', 'ප්‍රධාන' යන අර්ථයයි. එනම් තමාගේ ජීවිතයේ සියලු කාර්යයන් අතුරින් සද්ධාදී ගුණාංගවලට ප්‍රමුඛත්වය දී ක්‍රියා කිරීමයි. මෙහිදී තම විත්ත සන්තානය සම්පූර්ණයෙන් ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්හි පිහිටා ය. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් සතර සතිපට්ඨානය තුළ නිරතුරුව පිහිටා ස්කන්ධ පංචකය නැතහොත් නාමරූප ස්වභාවය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා කරමින් හැම මොහොතක් ම ගත කිරීමයි. ප්‍රඥාවෙන් කල්ගෙවන මෙබඳු ජීවිතය උතුම් ජීවිතයක් ලෙස බුදුදහමින් අගය කෙරේ. මෙලෙස සිහියෙන් හා නුවණින් ගත කරන තාක් මාරයාගේ ක්ෂේත්‍රයෙන් නිදහස්ව පිතෘ විෂය වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ක්ෂේම භූමිය තුළ ජීවත් වන්නෙක් වේ. තමාට තමා දිවයිනක්/ පහනක් කොට වාසය කරන ලෙසත් ධර්මය පිළිසරණ කොට වාසය කරන ලෙසත් (අත්තදීප සුත්ත) භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ මෙම රැකවරණය තුළ වාසය කිරීමයි. අවිද්‍යාවෙන් දුරුව මෙබඳු උසස් මානසිකත්වයකින් ජීවත් වීමේදී ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූලයන්ගෙන් දුරුව වෙසෙන බැවින් සන්තානගත සියලු දුක් දොම්නස් කම්කටොලු පීඩාවන්ගෙන් තොරව වාසය කිරීමේ හැකියාව මෙමගින් සැලසේ. යමකුගේ ජීවිතයේ ලබන ඉහළ ම සාර්ථකත්වය මෙයයි. මක් නිසා ද යත් උත්තරීතර මානසික තෘප්තියෙන් වාසය කරන බැවිනි. ලොව ඇති ආලෝකයන් අතුරින් ප්‍රඥාලෝකය අග්‍ර වන්නේ මෙබඳු උත්තරීතර මානසික සුවයක් ගෙන දෙන බැවිනි.

නෙත සැනසිල්ල බුදුහිමි රුව	දැකීම	ය
සිත සැනසිල්ල බුදුහිමි ගුණ	සිතීම	ය
ගත සැනසිල්ල බුදුහිමිහට	වැදීම	ය
භව සැනසිල්ල හිමි ගත් මග	ගැනීම	ය

Āloka Sutta – Lights

In this short discourse, the Supreme Buddha explains on four sources of lights.

“Cattārome, bhikkhave, ālokā. Katame cattāro? Candāloko, sūriyāloko, aggāloko, paññāloko—ime kho, bhikkhave, cattāro ālokā. Etadaggaṃ, bhikkhave, imesaṃ catunnaṃ ālokānaṃ yadidaṃ paññāloko”ti.

Bhikkhus, these four are lights. What four?

They are; the light of the moon, the light of the sun, the light of fire and the light of wisdom.

Bhikkhus, out of these lights the light of wisdom is the foremost.

Here, the Buddha specially focuses on the light of wisdom. Also Buddhism always encourages us to develop wisdom to the maximum level on the path of liberation as much as we can.

Wisdom - පඤ්ඤා

Wisdom or intelligence, which mainly helps us to overcome suffering (or unsatisfactoriness) and attain liberation from defilements, is highly valued and utmost important in Buddhism. The level of our happiness depends on the level of our wisdom. Our real success depends on how much we have achieved wisdom. Because of that, wisdom has been compared to a gem (පඤ්ඤා නරානං රතන). Wisdom brings purification (පඤ්ඤාය පරිසුඡ්ඤාති). There is no other bright light like wisdom (නත්ථි පඤ්ඤා සමා ආභා). Wisdom is used in several terms in Pali language such as *Sammā Ditti* (සම්මා දිට්ඨි), *Āloka* (ආලෝක), *Ñna* (ඤාණ), *Pannā* (පඤ්ඤා), *Vijjā* (විජ්ජා), *Amoha* (අමෝහ). Wisdom should be developed from the beginning till the end to the maximum level of the path of enlightenment. Therefore Buddhism always guides us to gain wisdom through all kinds of advices that the supreme Buddha explained in his entire life. Wisdom in Buddhism is divided into two; the understanding of Karmic law and the understanding of impermanence. As much as we have this understanding, we will be able to see the reality of the world and understand how suffering doesn't arise and what is the path for real happiness.

According to Buddhism, four factors help us to develop wisdom. Presenting these four qualities, Buddhism encourages us to practice the path of purification as much as we can. Those four factors are;

1. Association with a good friend who explains the Buddha's real message
(*Sappurisa sansevo*-සප්පුරිස සංසේවෝ)
2. Listening to the Buddha's Message (*Saddhamma savanam*- සද්ධම්ම සවණං)
3. Wise Reflection (*Yoniso manasikāro*- යෝනිසෝ මනසිකාරෝ)
4. Practicing the Buddha's message (*Dhammānudhamma patipatti*-ධම්මානුධම්මපටිපත්ති)

When we associate noble friends, we can listen to the sublime truth that the Buddha emphasized. Listening to this noble message, we go forward practicing the message with wise reflection. Here, wise reflection plays a main role in the path of enlightenment.

In the discourse of Sabbasawa (MN. 1), further the Buddha explains the importance in practicing wise reflection. "The destruction of the defilements is for one who knows and sees, not for one who does not know and see. Who knows and sees what? It is wise reflection and unwise reflection. When one attends wisely, unrisen defilements don't arise and arisen defilements increase. When one attends unwisely, unrisen defilements arise and arisen defilements are abandoned.

In our lives, if we make sure that no defilements (taints) arise in our thinking, but increase wholesome thoughts, it is wise reflection. Protecting our mind from negative thoughts that are evil which disturb our peace of mind, we develop the mind to the maximum level with high spiritual progress. Mental condition is the main reason which decides whether we are happy. Mind is the forerunner of all mental conditions (මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා). Also mind is chief (මනෝ සෙවියා) and mind-made are mental conditions (මනෝමයා). By practicing the spiritual path, wise investigation guides us in the correct path preserving the mind.

To reflect on wisely, we should have enough knowledge through listening to the Buddha's Message. Especially, we may have knowledge about the Karmic law (කර්මඵල න්‍යාය), the dependent origination (පටිච්ච සමුප්පාදය), impermanence (අනිත්‍යතාව), the noble eightfold path (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය), the four noble truth (චතුරාර්ය සත්‍යය), three disciplines (ත්‍රිශික්ෂාව) and three characteristics (ත්‍රිලක්ෂණ). When we experience about the world through our six senses, we are able to reflect on our experience through the Buddha's message. Knowledge of the Dhamma is the first step of the path to liberation. Wise reflection and practice of meditation (tranquility - සමථ and insight - විපස්සනා) are other two steps.

The supreme Buddha points out "I don't see any other important quality other than wise reflection (යෝනිසෝ මනසිකාර) which helps to decrease defilements and develop spiritual faculties." The wise reflection or wise investigation is related to mindfulness (සනී) and wisdom (පඤ්ඤා). Reflection or attention that is always together with mind is a thought. This can be

wholesome or unwholesome. Unwholesome attention creates negative thoughts, words and behaviors. It brings suffering. Wholesome attention creates positive thoughts, words, and behaviors bringing happiness.

In our day to day life, if we experience hardships, sorrow and suffering, it's an indication that we may have lost our wise reflection. We have mistakes, sufferings, tears, lamentations because of unwise reflection. If we can keep wise reflection every moment developing mindfulness, we are able to overcome all kinds of mental disturbances. Our main goal in our lives is happiness. As much as we like to live happily, we have to develop wise reflection continuously and promptly.

It is important to know how to apply wise reflection in our day to day life. For examples, when we meet a person, we mostly think about his physical appearance, and we tend to forget that he or she has a mind. In reality we meet a person in the world because he or she has a mind and not just a physical body. If somebody doesn't have a mind we never say he is a person, but we call it is a dead body. According to Buddhism, when we practice 'wise investigation', as soon as we remember a person, if we are able to reflect on his mind as well as his physical body, we can overcome 50 percent defilements that are arisen by ignorance of reality. Further if we can practice loving kindness meditation about the people, our mind is always ready to forgive anybody. The highest and best level of practicing loving kindness is looking at others as our own only son or daughter. If we have this kind of attitude, it means we have overcome a lot of hardships, stress, anger, jealousy from our mind. This may help to overcome a lot of sufferings. On the other hand, as soon as we see a person, if we can understand that person as a result of five aggregates (forms, feelings, perceptions, mental formations and consciousness), our mind is in the highest level which is completely free from suffering.

When we investigate our own mind, it is clear that we are mostly thinking about our past experiences than the present and the future. More than 75 percent of our time in our life we live in the past. When we think about our past experiences, unconsciously, our mind goes to the past without our knowledge resulting we live in the past again. Unfortunately, we don't know this nature of our mind because of ignorance. Thinking about past is not the fault or cause of suffering, but the fault is that the mind goes to the past unknowingly. Because of this misconception, we experience the past like present. For an example, you continue to think of an incident that someone blamed you in the past, you are blamed again and again as long as you think about this incident without mindfulness. That person has blamed you once, but you are blamed again and again because of this ignorance. Also when one of your close relatives died, you worry thinking his behavior, as it happens now. We mostly suffer living in the past. To overcome this false impression, we have to live with wise investigation. That is why the supreme Buddha emphasized the importance of practicing wise reflection. The highest wise reflection is seeing the dependent origination. Understanding of the dependent origination means understanding of the Dhamma. Also understanding of the Dhamma is the way to see the Buddha. That is why Buddhism says;

He who sees the Dependent Origination sees the Dhamma.
(*Yo paticcasamuppādam passati so dhamma passati*)

He who sees the Dhamma sees the Buddha.
(*Yo dhamma passati so mam passati*)

This is the real way how to see the Dhamma and the Buddha as well.

We usually experience through our senses such as eyes, ears, nose, tongue, body and mind. When objects such as forms, sounds, smell, taste reach senses, we experience about the world. The nature of this experience is arising at the moment and instantly ceases at once. **Not being occurred (in the past) comes to an occurrence. Being occurred (at the present) would not come to (the future) occurrence.** (*අනුත්වා සම්භවං නුත්වා න භවිස්සති*). It means if we experience something now, it was not happened in the past in the same way like now. Also present experience doesn't go to the future in the same way. If somebody can understand this reality, he is ready to give up extremes about the past and the future. Also he tries to live in the present moment seeing arising and ceasing wisely with fully awareness.

In this situation to get rid of this ignorance, wise reflection guides us to live in the present moment seeing world reality as impermanence. Our real happiness depends on how much we are clever to live in the present moment. Here, it doesn't sound that we forget our past or future. We may have good memory about the past and the future, but we don't run to the past and future without mindfulness. we see the past and future with full awareness. Buddhism never says to forget the past or the future. When we think about something the past or the future, we may have real awareness that now I read my mind. Here we practice to see the past and the future with full awareness about the present.

To be permanent this experience, we have to follow a path that is the noble eightfold path. It is,

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------|
| 1. Right (Harmoneous) Understanding | (<i>Sammā Ditthi</i>) | සම්මා දිට්ඨි |
| 2. Right Intention/Thoughts | (<i>Sammā samkappa</i>) | සම්මා සංකප්ප |
| 3. Right Speech | (<i>Sammā Vācā</i>) | සම්මා වාචා |
| 4. Right Action | (<i>Sammā kammantha</i>) | සම්මා කම්මන්ත |
| 5. Right Livelihood | (<i>Samm ājiva</i>) | සම්මා ආජීව |
| 6. Right Effort | (<i>Sammā Vāyāma</i>) | සම්මා වායාම |
| 7. Right Mindfulness | (<i>Sammā sati</i>) | සම්මා සති |
| 8. Right Concentration | (<i>Sammā samādhi</i>) | සම්මා සමාධි |

As much as we have right understanding about the path listening to the Buddha's message, we are gradually ready to practice other steps. Day by day we go forward in this path seeing the reality which is impermanence wisely. These eight steps consist of three disciplines those are virtue, tranquility (or concentration) and wisdom. With the understanding of The Noble Eightfold Path, we form self-discipline in our speech and behavior. Discipline helps us to go forward in the path of purification practicing meditation. In purification of the mind, we mainly

use two meditation techniques that are concentration or tranquility and insight. In the tranquility meditation, we keep our mind with a particular good thought. As a result of concentrated mind, we can live for a long time without suffering and stress, but it is not permanent and it can be changed. Here we practice and develop our awareness especially in mind and body. We practice to do all kinds of activities mindfully. Mindfulness is one of the most important qualities that we have to develop for purification of our mind.

Concentration is not enough to eradicate defilements completely. That is why Buddhism says us to develop another step that is insight meditation for permanent happiness. Here, with the concentrated mind, we reflect all kinds of things that mental and physical on three characteristics of existence (ත්‍රිලක්ෂණ). They are;

- i. Impermanence - (*Anicca*) අනිත්‍ය
- ii. Unsatisfactoriness - (*Dukkha*) දුක්ඛ
- iii. Selflessness - (*Anatta*) අනාත්ම

We do reflection again and again on these three characteristics of existence (*Tilakkhana*-ත්‍රිලක්ෂණ). As a result of practicing this world reality, we develop wisdom with the knowledge of impermanence. Simultaneously, we develop five qualities which are confidence (*Sadda*-සද්ධා), effort (*Viriya*-වීරිය), mindfulness (*Sati*-සති), concentration (*Samadhi*-සමාධි) and wisdom (*Panna*-පඤ්ඤා). As the result of practicing The Noble Eightfold Path with mindfulness and wisdom, we gradually reach to the real happiness increasing defilements. Final experience of this is living in the present moment with full awareness seeing arising and ceasing without any desirable attachment or destruction. It means we have overcome unsatisfactoriness.

Dwell with yourselves as an island, with yourselves as a refuge, with no other refuge; with the Dhamma as an island, with the Dhamma as a refuge, with no other refuge. When you dwell with yourselves as an island, with yourselves as a refuge, with no other refuge; with the Dhamma as an island, with the Dhamma as a refuge, with no other refuge, the basis itself should be investigated thus: ‘From what are sorrow, lamentation, pain, displeasure, and despair born? How are they produced?’

*Atta deepā bhikkhave viharatha atta saranā na anna saranā,
Dhamma deepā bhikkhave dhamma saranā na anna saranā.*

(Attadeepa Sutta)

May the Triple Gem Bless You!

තෙරුවන් සරණයි!

May All Beings be Well, Happy and Peaceful!

සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

(Rainy Season Dhamma Discussion of Los Angeles Buddhist Vihara in Pasadena.)

පැසිෆිකාහි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයෙහි
2016 (බු.ව. 2560) වසේ සමයෙහි ධර්මදේශනය (7/24/2016)