

අකුසල විතර්ක දුරුකොට සැපත ලබන මාවත

බුදුදහමේ සියලු අනුශාසනා සැපය ලැබීම ඉලක්ක කොට පවතී. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනා තේරුම් ගත් පමණට දුකින් අත්මිදී සුවසේ ජීවත්වීමේ අවකාශ උදාවේ. සැපය ලැබීමට නම් දුක ඇතිවන ආකාරය මැනවින් තේරුම් ගෙන එයින් වෙන්වීම අවශ්‍ය කෙරේ. ලෝකයේ බොහෝ දෙනා සැප ලබා ගැනීමේ මාවත පිළිබඳ නිවැරදිව නොදනිති. එබැවින් සැපය ලැබීම සඳහා කරන දේ තුළින් ම තව තවත් දුක වර්ධනය වේ. නිදසුන් වශයෙන් දුකින් නිදහස්වීමේ අපේක්ෂාවෙන් සිදු කරන විවාහවීම, දරුවන් තැනීම, ගේදොර ඉඩකඩම් උපයා ගැනීම, රැකියා කිරීම ආදිය දෙස බැලීමෙන් මේ බව වටහා ගත හැකිය. ජරා, මරණ, ව්‍යාධි ආදී දුක්වලින් නිදහස් වීමේ අදහසින් රැස්කර ගන්නා මෙම රැස්කර ගැනීම අවසානයේ දුක තව තවත් වර්ධනය වේ. ගින්නක් නිවීමේ අදහසින් ගින්නේ දුම, කඩදාසි, වියළි කොළ දර දමන්නාක් මෙන් දුක් ගිනි නිවීම සඳහා දුකට හේතුවන දෑ ම රැස් කිරීම සාමාන්‍ය ලෝකයේ ස්වභාවයයි.

මෙබඳු ලෝකයක් තුළ සැබෑ මානසික සුවය ළඟා කර ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනා ඔස්සේ තේරුම් ගැනීම ප්‍රථමයෙන් වැදගත් වේ. දුකෙහි ස්වභාවයත් ඉන් නිදහස්වීමත් පිළිබඳ සැබෑ අවබෝධය ලැබෙන්නේ සම්මා දිට්ඨිය හෙවත් නිවැරදි දැක්ම ලද පමණටයි. ඒ සඳහා උන් වහන්සේගේ සදහම් පණිවුඩය ශ්‍රවණය කිරීමත් ඇසූ දහම නුවණින් (යෝනියෝ මනසිකාරයෙන්) මෙනෙහි කිරීමත් ඒ ඔස්සේ ක්‍රියා කිරීමත් අවශ්‍ය කෙරේ. මෙහිදී ආරම්භයෙහි කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය තුළින් කර්මය හා කර්මඵල පිළිබඳ අවබෝධයන් ඉන්පසු පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත් අවශ්‍ය කෙරේ. කර්මඵල ඤාණය තුළින් කුසල කර්ම ශක්තිය ප්‍රබල කර ගැනීමත් අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීමෙන් යථාර්ථයට සෘජුව මුහුණදීමේ ශක්තිය වර්ධනය කරලීමත් සිදු වේ. බෞද්ධයන් වශයෙන් අප මෙම ක්‍රම දෙක ඔස්සේ ම සැපය උදා කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුව ඇත.

දුකින් නිදහස් ව නියම සැපය ලබා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන්ගේ සියලු දේශනා සංක්ෂිප්ත කොට එක ගාථාවක් තුළ අන්තර්ගත කොට තිබේ.

එනම්,

**සබ්බපාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා,
සචිත්ත පරියෝදපනං එතං බුද්ධානසාසනං. (ධම්මපද)**

ලොව පහළ වන සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනය වන මෙම ගාථාවෙන් සැබෑ සැපය සඳහා මාවත විස්තර කෙරේ. ඒ අනුව සියලු පව් නොකිරීමත් කුසල් වැඩීමත් සිත පිරිසිදු කිරීමත් යන අනුශාසනා තුන මූලික වශයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇත. පව් නොකිරීමට බුදුරජාණන් අනුශාසනා කරන්නේ එමගින් සිත අපිරිසිදු වී තමා වෙත දුක් වේදනා කම්කටොළු පැමිණෙන බැවිනි (**දුක්බෝ පාපස්ස උච්චයො**). කිසියම් අවස්ථාවක සිතට දුකක් පැමිණේ නම් ඒ අවස්ථාවෙහි සිතෙහි ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල විතර්ක ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ සමග අයෝනියෝ මනසිකාරය හෙවත් අනුවණින් මෙනෙහි කිරීම නමැති අකුසල ස්වභාවය ද පවතී. එනම් දුක එන ආකාරයට සිතන වැරදි සහගත චිත්තනයයි. සිත දුකින් මිදවීමට නම් යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව මෙම ලෝභාදී අකුසල විතර්ක දුරුවන ආකාරයට සිත පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

සිතෙහි සතුට පැහැර ගන්නා පාපී, අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එයින් සිත මුදවා අකුසල් දුරුවන අයුරින් සිත පිහිටුවා ගත යුතු ආකාර පහක් පිළිබඳව විතර්ක සන්ධ්‍යාන සූත්‍රයෙහි (ම.නි.I, බු.ජ.නි. 300 පිට) සඳහන් වේ.

1. **අඤ්ඤවිතක්ක :-** සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල විතර්ක පැමිණි විට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ සිතිවිල්ලකින් එම අකුසල් සිතිවිලි දුරුකිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. නිදසුනක් වශයෙන් ලෝභයක් පැමිණි විට පරිත්‍යාග (අත්හැරීම්) සිතිවිල්ලකින් ද ද්වේශයක් පැමිණි විට මෛත්‍රී සිතිවිල්ලකින් ද මෝහය ඇති විට ප්‍රඥාවෙන් ද වශයෙන් අකුසල් දුරුකිරීම මෙම ක්‍රමයෙන් විස්තර වේ. වඩු කාර්මිකයෙක් තම භාණ්ඩ සැදීමේ දී ලියක ඇණයක් ඉවත් කිරීමේ දී වෙනත් ඇණයකින් එයට ගසා කලින් ඇණය ඉවත් කරන්නාක් මෙන් කුසල සිතිවිල්ලකින් අකුසල සිතිවිල්ල දුරුකිරීම 'අඤ්ඤවිතක්ක' යන්නෙන් අදහස් වේ.

2. **ආදීනව :-** සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එමගින් තම සිතට කයට ඇතිවන අදීනව පක්ෂය සිහිකොට එම සිතිවිලි දුරු කිරීම මෙම ක්‍රමයෙන් සිදු වේ. තම සිතෙහි අකුසල සිතිවිලි ඇතිවිට සිත අපිරිසිදු වීම හේතුවෙන් සිතට අසහනය, දුක, පීඩනය, අසතුට වැඩි වේ. එමගින් තම මානසික සුවය නැති වන අතර කායික වශයෙන් ද මහත් අපහසුතාවකට පත් වේ. මෙලෙස අකුසල සිතිවිලිවල පවත්නා ආදීනව සලකා ඒවා ඉක්මනින් සිතින් දුරුකොට සිත නිදහස්ව තබා ගැනීමට අප බුද්ධිමත් විය යුතුය. යම් තරුණයෙක් හෝ තරුණියක් නා පිරිසිදු වී අලංකාර ඇඳුම් ඇඳ සුවඳවිලවුන් ගල්වා ඇති විටෙක කිසියම් මල සතකුගේ කුණු වූ මළ කුණක් තමාගේ කරට දමුවහොත් මහත් පිළිකුළකට, අප්‍රසාදයකට පත් වන්නේ යම් සේ ද එසේ ම තම සිතට අපිරිසිදු සිතිවිලි පැමිණි විට එම අයහපත් සිතිවිලි පිළිබඳ බියක්, පිළිකුළක්, අප්‍රසාදයක් ඇති කරගෙන වහා එම සිතිවිලිවලින් සිත මුදවා ගැනීමට අප නිතර සැලකිලිමත් විය යුතුය.

3. **අසති :-** සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එම අයහපත් සිතිවිලි සිහි නොකර සිටීම මෙම පියවරෙහි ලක්ෂණයයි. අකුසල සිතිවිලි දිගින් දිගටම සිහි කළහොත් ඒවා තවදුරටත් වර්ධනය වී සිත වඩ වඩාත් අපිරිසිදු වේ. අකුසලය ප්‍රබල වේ. එමනිසා එවැනි සිතිවිලි පැමිණි විට වහා එය නොසිතීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. මේ සඳහා දැඩි අවදානයක් මෙන් ම සිහිනුවණක් අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා අප දක්ෂ විය යුතුය.

4. **විතක්කමූලහේද :-** සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට ඒ සිතිවිල්ලේ මූලට ම ගොස් එහි ස්වභාවය වටහා ගෙන එහි නිසරුබව තේරුම් ගැනීමෙන් එම සිතිවිලි දුරු කිරීම මෙහි දී සිදු වේ. ලෝභයක් සිතට එන්නේ සුභ අරමුණක් සමග අයෝනිසෝ මනසිකාරය ඇති විටයි. ද්වේශය හට ගන්නේ පටිස/ අසුභ අරමුණක් සමග අයෝනිසෝමනිසාකාරය ඇති විටයි. ලෝභයක් ඇති විට තමා ලෝභ කළ දෙයෙහි පවත්නා යථා ස්වභාවයත් ද්වේශයක් ඇති විට එම ද්වේශය හටගත් දෙයෙහි පවත්නා නිරර්ථක බවක් තේරුම් ගැනීම තුළින් එම අකුසල විතර්කවලින් සිත මුදවා ගැනීම මෙම පියවරෙන් සිදු කෙරේ.

5. **අහිනිගණ්හන :-** සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට දැඩි විරියයකින් තම දිව දත් අතර සිරකර ගනිමින් හෝ බලවත් උත්සාහයකින් එම සිතිවිලි දුරුවන තෙක් නොපසුබට උත්සාහයෙන් ක්‍රියා කිරීම මෙහිදී සිදු වේ.

මෙලෙස අකුසල සිතිවිලි දුරුවන අයුරින් සිත පාලනය කර ගැනීම සඳහා මනා ධර්මඥානයක්, මෙන් ම සිහිනුවණක් සහ යෝනිසෝමනසිකාරයක් අවශ්‍ය කෙරේ. ඉහත සඳහන් පරිදි සිත පාලනය කර ගැනීමට යමකු දක්ෂ වුවහොත් ඕනෑම විෂම පරිසරයක් තුළ තමා කැමැති ලෙස සිත වසගකොට ගෙන මානසික අසහනයෙන් තොරව සුවසේ ජීවත් වීමට අවස්ථාව උදා වේ. කටු සහිත ලෝකය තුළ කටු නොඇණි වාසය කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

ලොව බොහෝ දෙනා නිබඳව වාසය කරන්නේ රාග, ද්වේශ, මෝහ සහිතවයි. බුදුදහම ශ්‍රවණය කළ සත්පුරුෂයන් වන අප මේ බව තේරුම් ගෙන මෙම විෂය ලෝකය තුළ හැකිතාක් නොගැටී, තම

සිත අපිරිසිදු කර නොගෙන වාසය කිරීමට දක්ෂ විය යුතු ය. ධම්මපදයෙහි සුඛ වග්ගයෙහි මීට අදාළ අසුශාසනා රැසක් ඇතුළත් වේ. ඒ අනුව

**සුසුඛං වත ජීවාම වේරිනේසු අවේරිනෝ,
වේරිනේසු මනුස්සේසු විහරාම අවේරිනෝ.**

වෙෙර කරන්නවුන් අතරෙහි අවෙෙරී අපි සුවසේ වෙසෙමු. වෙෙර කරන මිනිසුන් අතර අවෙෙරීව වෙසෙමු.

**සුසුඛං වත ජීවාම ආතුරෙසු අනාතුරා,
ආතුරේසු මනුස්සේසු විහරාම අනාතුරා.**

රාගාදී කෙලෙස්වලින් ආතුර වූ ලොව අපි ඒකාන්තයෙන් අනාතුරව සුවසේ වෙසෙමු. කෙලෙස්වලින් ආතුර වූ මිනිසුන් අතරෙහි අනාතුරව වෙසෙමු.

**සුසුඛං වත ජීවාම උස්සුකේසු අනුස්සුකා,
උස්සුකේසු මනුස්සේසු විහරාම අනුස්සුකා.**

පංචකාම සුවය සෙවීමෙහි උත්සාහවත්ව වෙසෙන ලෝකයෙහි අපි ඒකාන්තයෙන් ඊට උත්සාවත් නොවී සුවසේ වෙසෙමු. පංචකාම සුවය සෙවීමෙහි නිතර උත්සාහවත් ව වෙසෙන මිනිසුන් අතරෙහි අපි ඊට උත්සාවත් නොවී වෙසෙමු.

**සුසුඛං වත ජීවාම යෙසං නො නඤ්ඤිතං,
ජීනිහක්ඛා භවිස්සාම දේවා ආභස්සරා යථා.**

යම්බඳු වූ අපට රාගාදී කෙලෙස් පළිබෝධයක් නැත්ත ඒකාන්තයෙන් අපි සුවසේ වෙසෙමු. ආභස්සර දෙවියන් මෙන් ප්‍රීති සුවය අනුභවකොට වෙසෙමු.

මෙලෙස මානසික සුවය උදෙසා එක් අතකින් අකුසලයෙන්, පාපයෙන් වෙන් විය යුතු අතර අනිත් අතින් කුසල් වැඩීම ද කළ යුතු ය. ඒ අනුව පිරිසිදු සිතින් යුතුව දාන, ශීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි නිරත වීම ද අවශ්‍ය කෙරේ.

දානය මගින් සිදු කෙරෙන්නේ අප සන්තක දෑ අත් අයගේ යහපත උදෙසා පරිත්‍යාග කිරීමයි. මෙම විවිධ මට්ටම්වලින් සම්පූර්ණ කර ගත හැක. ඒ අතර ආමිස, දාන, අභය දාන, ධර්ම දාන වශයෙන් මෙහි ප්‍රධාන ප්‍රභේද තුනකි. අප කෑම අනුභව කොට නිමවා ඉඳුල් භාජනය සේදීමේ දී එහි ඉතිරිව පවත්නා ඉඳුල් ටික කිසියම් සතෙකුට ආහාරයක් වේවා යන පැතුමෙන් සෝදයි නම් එය ද කුසලයකි. එතැනින් ආරම්භ වන දානය සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ පටන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා විවිධ මට්ටම්වලින් සම්පූර්ණ කර ගත හැක. මහා සංඝ රත්නය උදෙසා පිරිනමන දානය සුවිශේෂී ආනිසංසදායී පින්කම් ලෙස බුදුදහමෙහි දක්වේ. අභය දාන යනු මරණයට කැප වී සිටින ජීවීන් ඉන් මුදවාලීමයි. ධර්ම දාන යනු බුදුවරයකුගේ උතුම් සදහම් පනිවුඩය ඇසීමට කියැවීමට අත් අයට අවස්ථාව සලසාදීමයි. සියලු දාන අතර ධර්මදානය ඉහළම ආනිසංසදායී දානය ලෙස සැලකේ. සීලය යනු තම කායික වාචසික සංවරයයි. තම කය වචනය දෙකින් වැරදි අඩුපාඩු නොවන ලෙසත් එමගින් ලොවට උපරිම යහපත සිදුවන ලෙසත් ක්‍රියා කිරීම සීලයේ ස්වභාවයයි. භාවනාව යනු තම මනස කිසියම් කමටහනක් ඔස්සේ පුරුදු පුහුණු කිරීමයි. එමගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක යළි යළි ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සිතෙහි එකඟ බව දියුණු කිරීමයි. එමගින් තම සිත උපරිම කුසලයක පවත්වා ගනිමින් බාහිර අරමුණුවලින් සිත කම්පාවට පත් නොව ලෙස පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ඇති කර ගනී. භාවනාවෙන් දියුණු නැති මනස නිතර ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියවලට අවනතව එහි දාසයන් මෙන් කටයුතු කරන අතර භාවනාවෙන් දියුණු මනසක් සහිත පුද්ගලයා බාහිර අරමුණුවලින් කම්පාවට පත් නොවනු ඇත. මෙහි ආරම්භයෙහි මෙමතී භාවනාව, බුදුගුණ භාවනාව, ආනාපානසති භාවනාව ආදී කමටහනක් ඔස්සේ ක්‍රමයෙන් දියුණු කළ යුතු ව පවතී. භාවනාවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබීමට නම් සිල්වත් බවත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ.

මෙලෙස පින්කම් කිරීම බුදුදහමෙහි දක්වා ඇත්තේ සිත අලංකාරවත් කරන දෙයක් වශයෙනි. පින් රැස් කර ගැනීම සැප රැස්කිරීමක් වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි (**සුබෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයෝ**). එබැවින් පින්ට බිය නොවන ලෙසත් (**මා පුඤ්ඤස්ස භායී**) පින් සුළු කොට නොසලක ලෙසත් (**මාවමඤ්ඤේථ පුඤ්ඤස්ස න මං තං ආගමිස්සති**) පින් නිතර නිතර සිදු කරන ලෙසත් (**කයිරා තේ තං පුනස්සුනං**) බුදුදහමින් නිබද්ධ අනුශාසනා කෙරේ. පින් සිදු කර ගැනීමේ දී තම සිත ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් උසස් මට්ටමක පවතින අතර පින්කම් කිරීමෙන් පසුව ද ඒ ගැන සිතන වාරයක් පාසා සිතෙහි බලවත් ප්‍රීතියක් හටගනී. එවිට සිතට පීඩා ගෙන දෙන අකුසලයන්ගෙන් සිත මිදෙන අතර සිතෙහි සතුට බොහෝ කාලයක් පවත්වා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. තව ද අතීත කර්මවල විපාක වශයෙන් කිසියම් අයහපතක් තම ජීවිතයට එළඹීමට ඇත්නම් මෙම කුසලයෙහි ආනිසංස හේතුවෙන් එම අකුසල විපාක සැහෙන පමණකට යටපත් කර ගැනීමේ හැකියාව උදාවේ. වලාකුළෙන් නික්මෙන පුන්සඳ මෙන් ජීවිතයේ අඳුරු පටළ දුරුවී සතුට සැපතෙහි සඳ කිරණ තම ජීවිතය පුරා විහිදී යයි.

පින්දහම් කිරීමේ දී අප බොහෝ විට තම ජීවිතය හැම අතින් ම සශ්‍රීක අවස්ථාවන්හි දී ඒවා සිදු කිරීම සාමාන්‍ය ස්වභාවයයි. එනම් ධන ධාන්‍ය, පහසුකම්, විවේචකය ආදී බෙහෙවින් ඇති විට පින්කම් කිරීමට බලා සිටියි. ඇතැම් විට ජීවිතයෙහි දුක් කරදර දුෂ්කරතා ඇති සමයන්හි පින්කම්වලින් ඇත්වී සිටීම ස්වභාවයයි. එහෙත් මෙහිදී තේරුම් ගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ ජීවිතයෙහි සශ්‍රීක සමයන්හි සිදු කරන පින්කම්වලට වඩා ඉතා ම දුෂ්කර වකවානුවල සිදු කරන පින්කම්වල ආනිසංස වැඩි බවයි. එය ජීවිතයෙහි බොහෝ කලක් මතකයෙහි රැඳී පවත්නා අතර සිතෙහි ප්‍රබල ආධ්‍යාත්මික ශක්තියක් එමගින් ඒකරාශී වේ. තම ධනාත්මක පෞරුෂය බෙහෙවින් උසස් තලයකට පත්වේ.

අද අප මෙබඳු වාසනාවන්ත මිනිස් ජීවිතයක් ගත කරන්නේ අතීතයෙහි කරන ලද මහඟු කුසල්වල ආනිසංස වශයෙනි. ගතවන මොහොතක් පාසා එම කුසලය වැය වන බැවින් ඊට නොදෙවෙහි අයුරින් යළි යළිත් කුසලයෙන් ශක්තිමත් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. එහි ආනිසංස මරණින් මතු නොව මේ ජීවිතය තුළදී ම අත්විඳීමට අවස්ථාව ලැබීම මෙහි පවත්නා සුවිශේෂත්වයයි.

සැපය ගැන කරුණු සාකච්ඡා කිරීමේ දී යමකුට මෙලොව දී ලැබිය හැකි සැප හතරක් පිළිබඳව ධර්මයෙහි සඳහන් වේ. එනම්,

1. **අතී සුඛ** - තමන් දැනුම් ව යමක් උපයා ගැනීමෙන් යමක් තමන් සතුකර ගැනීමෙන් ඇති කර ගන්නා සතුටයි. ආර්ථිකයෙන් ශක්තිමත් වීමට බුදුදහමින් නිතර ධේරුයාවක් කොට ඇත. එම ධනය දැනුමින් සෙමෙන් උපයා ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කොට තිබේ.
2. **භෝග සුඛ** - තමන් දැනුම් ව ඉපැයූ ධනය පරිභෝග කිරීමෙන් ලබන සුව භෝග සුඛයයි. ධනය ඇති බව මෙන් ම ඇති ධනය පරිහරණය කිරීම ද සුඛයක් වශයෙන් බුදුදහමෙහි සඳහන් වේ.
3. **අණන සුඛ** - ණය නොවී ජීවත් වීම ද සැපයක් ලෙස දැක්වේ. තමන් සතු ආර්ථික ශක්තියට සරිලන ලෙස විද්‍යම් කරමින් ණය නැති ජීවිතයක් ගත කිරීම තම මනසට සුවයකි.
4. **අනවජ්ජ සුඛ** - නිවැරදි ජීවිතයක් ගත කිරීමෙන් තම නිවැරදි දිවිපෙවෙත ගැන සිහිපත් කිරීමේ දී ඇති වන සුවය අනවජ්ජ සුඛ නම් වේ.

ඒ අතර මවට සැලකීම, පියාට සැලකීම සැපය ලැබීමේ හේතුවක් වශයෙන් දක්වා තිබේ (**සුබා මත්තෙය්‍යතා ලෝකෝ අතෝ පෙත්තෙය්‍යතා සුබා**).

තවද ආර්ය වහන්සේලා දැකීමත් උන් වහන්සේලා ඇසුරු කොට ජීවත් වීමත් සුවයකි. අප ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට යත් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි බලවත් පැහැදීමක් ශ්‍රද්ධාවක් හටගනී. බුදුරජාණන් වහන්සේ සමග තමා නිබද්ධ වෙසෙන්නෙකු බවට පත්වේ. ධර්මය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගනිත් ම තමා ධර්මය ඇසුරු කරන්නෙක් මෙන් ම ධර්මය සමග ජීවත් වෙන්නෙක් බවට පත් වේ. ඒ අතර ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ගුණ සිහිකරමින් මගඵලලාභී උතුමන් සමග තමා ජීවත් වන්නකු බවට පත්වේ. තමාට දිනකට වැඩිපුර වාර

ගණනක් තෙරුවන සිහිපත් වන අතර තම මානසික දුක් පීඩා දුරු ව බලවත් ප්‍රීතියකින් වාසය කිරීමේ අවස්ථාව උදාවේ.

ඉහතින් සඳහන් කළ සැපයන් ලෞකික සැප වශයෙන් සැලකේ. එම සැපන බොහෝ විට රඳා පවත්නේ බාහිර කරුණු මතයි. එබැවින් එය ඕනෑම මොහොතක වෙනස්වීමට අවකාශ පවතී. එය ස්ථාවර සැපතක් නොවන අතර එය පැහැර ගැනීමට අන්‍යයන්ට අවකාශ පවතී. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත වඩාත් ස්ථාවර සුවයක් ලබා ගැනීමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. ලෝකෝත්තර සුවය නමින් හඳුන්වන මෙම සුවය ලෝකය පිළිබඳ යථාර්ථය මැනැවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ලෝකයෙන් එතෙර වීම ඉලක්ක කොට මග පෙන්වන්නකි.

සැප හෝ දුක් වේදනාවක් අපට ලැබීමේදී සිදුවන යථාර්ථය පිළිබඳ බුදුදහමින් පැහැදිලිව විස්තර වේ. අප යම් දුකක් හෝ සැපයක් ලැබීම සිදු වන්නේ ඇසින් රූප දැකීමෙන් හෝ කණින් ශබ්ද ඇසීමෙන් හෝ නාසයෙන් ගඳ - සුවඳ දැනීමෙන් හෝ දිවෙන් රස විඳීමෙන් හෝ ශරීරයෙන් පහසු ලැබීමෙන් හෝ මනසට ධර්මාලම්බන ස්පර්ශ වීමෙනි. ඒ අනුව වේදනාවට ආසන්නතම හේතුව ස්පර්ශයයි. ස්පර්ශයට හේතුව සළායතන (ඇස, කන නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හයයි) යි. සළායතනයට හේතුව නාමරූපයි. නාමරූපයට හේතුව විඤ්ඤාණයයි. විඤ්ඤාණයට හේතුව අවිද්‍යාවයි. ඒ අනුව අප යම් සැපයක් හෝ දුකක් විඳීමේ දී එහි මූල හේතුව වන්නේ අවිද්‍යාවයි. අතීත හේතුවට ලැබුණු ඵලයක් වන ඇස, රූපය හා විඤ්ඤාණය වර්තමාන මොහොතෙහි හට ගැනීමේ දී එහි යථා ස්වභාවය නොදන්නා හේතුවෙන් තමා විඳින සුවය බාහිරෙන් ලැබෙන දෙයක් සේ සලකා සංඛාර උපදවා ගනී. එහෙත් යථාර්ථ වශයෙන් සිදු වන්නේ තම කර්මයට අනුරූපව යම් වේදනාවක් හටගෙන ඒ මොහොතෙහි ම නිරුද්ධ වීමයි. මෙය නොදන්නා හේතුවෙන් නිරුද්ධ වූ වේදනාව යළි යළිත් උපදවා ගනිමින් එය නිත්‍ය, සැප, සුඛ, ආත්ම වශයෙන් ගැනීමෙන් දුක වර්ධනය වේ. ඇස-රූප හේතුවෙන් යම් වේදනාවක් හට ගැනීමේ දී සිදුවන්නේ ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය, වක්ඛු සම්ඵස්සය, වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා, රූප සඤ්ඤා, රූප තණ්හා, රූප විතක්ක, රූප විචාර ආදී වශයෙන් ක්ෂණිකව හටගන්නා හේතු රැසක එකතුවෙන් සැප දුක් උපේක්ෂා වශයෙන් කිසියම් වේදනාවක් උපදී. එය ක්ෂණිකව හටගෙන ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප තුළ පවත්නා අවිද්‍යාව හේතුවෙන් නිරුද්ධ වූ එම වේදනාව මනෝමයෙන් නැවත උපදවා ගෙන එය මම ය, මාගේ ය වශයෙන් ගැනීමෙන් එහි ඇලී ගැලී සිටිමින් දුක් වේදනාවෙහි දුක් විඳී. උපේක්ෂා වේදනාවෙහි මූලාවට පත්වේ. සැප වේදනාව දිගින් දිගට ම පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීමෙන් එය වෙනස් වීමේ දී එමගින් ද දුකට පත්වේ. මේ ස්වභාවය ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් තේරුම් ගත් නුවණැති තැනැත්තා එය වින්තාමය වශයෙන් නැවත නැවතත් නුවණින් මෙනෙහි කරයි. ඒ අතර සමථ විදර්ශනා භාවනා වඩමින් වේදනාවෙහි යථා ස්වභාවය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි වුවහොත් බාහිර කිසිදු අරමුණකින් සිත්පීඩා ඇති නොවන පරිදි ස්ථාවර ආධ්‍යාත්මික ශක්තියක් උපදවා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. එමගින් සිතෙහි පවතින සක්කාය දිට්ඨිය ආදී සංයෝජන යළි ඇති නොවන පරිදි දුරු වීමෙන් විමුක්ති සුවය කරා ගමන් කිරීමේ අවස්ථාව උදාවේ.

ඒ සඳහා භාවනාව තුළින් ලබන මානසික සංවරය එකඟබව බෙහෙවින් උපාකාරී වේ. සමථ භාවනා තුළින් සිත එකඟ කර ගැනීමත් එලෙස එකඟ කළ මනසින් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය දැනීම සංඛ්‍යාත අවබෝධයක් ස්ථාවර මානසික ඒකාග්‍රතාවක් සඳහා අවශ්‍ය වේ. මේ සියලු ක්‍රියාවන්ගේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වශයෙන් ශ්‍රද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වර්ධනය වේ. එනම් සතිමත් බවින් හා ප්‍රඥාවෙන් මෙම ක්‍රී සහගත උසස් මානසික ප්‍රීතියක් සහිතව විසීමට හැකි වීමයි. **'නිබ්බානං පරමං සුඛං'** යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි උතුම් ම සුවය ලෙස බුදුදහමින් අගය කරන්නේ මෙම සුවයයි. ඒ සඳහා අප සතු කායික, මානසික සියලු ශක්තීන් උපරිම වශයෙන් කැප කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ. අප ලද අතිශය දුර්ලභ මේ උතුම් බුද්ධෝත්පාදයෙන්