

උතුම් වෙසක් පූන් පෝදා බුදු ඇසින් ලොව දකිමු.

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 පුළුං, 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 ස්වභාවයන් 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.භි. 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 තරුණයකු හෝ තරුණියක නා පිරිසිදු වී අලංකාර ඇඳුම් ඇඳ සුවදවිලවුන් ගල්වා සිටින අවස්ථාවක කිසියම් මල සතකුගේ කුණු වූ මළ කුණක් තමාගේ කරට දැමුවහොත් 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 නිසරුව බව 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 ස්වභාවයන් ද්වේශයක් ඇති විට එම ද්වේශය හටගත් දෙයෙහි පවත්නා නිරර්ථක බවත් තේරුම් ගැනීම තුළින් එම අකුසල විතර්කවලින් සිත මුදවා ගැනීම මෙම පියවරෙන් සිදු කෙරේ.

5. **අහිනිග්ගණ්හන :-** 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 නිබදව 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 චේරිනේසු අචේරිනෝ,
චේරිනේසු මනුස්සේසු විහරාම අචේරිනෝ’.**

වෙර කරන්නවුන් අතරෙහි අවෙරී අපි සුවසේ වෙසෙමු. වෙර කරන මිනිසුන් අතර අවෙරීව වෙසෙමු.

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

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

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

පංචකාම සුවය සෙවීමෙහි උත්සාහවත් ව 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 නාථී කිඤ්චනං,
ජීනිහක්ඛා භවිස්සාම දේවා ආභස්සරා යථා’.**

යම්බඳු වූ අපට රාගාදී කෙලෙස් පළිබෝධයක් නැද්ද 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. මෙය 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 **ආමිස දානය** සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ පටන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා විවිධ මට්ටම්වලින් සම්පූර්ණ කර ගත හැක. මහා සංඝ රත්නය උදෙසා පිරිනමන දානය සුවිශේෂී ආනිසංසදායී පින්කම් ලෙස බුදුදහමෙහි දැක්වේ. **අභය දාන** යනු මරණයට කැප වී සිටින ජීවින් ඉන් මුදවාලීමයි. සීලය ද එක් අතකින් අභය දානයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. **ධර්ම දාන** යනු බුදුවරයකුගේ උතුම් සදහම් පනිවුඩය ඇසීමට කියැවීමට අන් 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 නොවන 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 සංවරයක් බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ.

මෙලෙස පින්කම් කිරීම බුදුදහමෙහි දක්වා ඇත්තේ සිත අලංකාරවත් කරන දෙයක් වශයෙනි. පින් රැස්කර ගැනීම සැප රැස්කිරීමක් වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ එබැවිනි (**සුඛෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයෝ**). එබැවින් පින්ට බිය නොවන ලෙසත් (**මා පුඤ්ඤස්ස භායී**) පින් සුළු කොට නොසලක ලෙසත් (**මාවමඤ්ඤේථ පුඤ්ඤස්ස න මං තං ආගමීස්සති**) පින් නිතර නිතර සිදු කරන ලෙසත් (**කයිරා තේ තං පුනස්පුනං**) 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 පුන්සද 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, විවේකය ආදිය 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 ද 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. **අතථි සුඛ** - තමන් දැහැමි ව යමක් උපයා ගැනීමෙන් යමක් තමන් සතුකර ගැනීමෙන් ඇති කර ගන්නා සතුටයි. ආර්ථිකයෙන් ශක්තිමත් වීමට බුදුදහමින් නිතර ධේරුයයවත් කොට ඇත. එම ධනය දැහැමින් සෙමෙන් උපයා ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කොට තිබේ.
2. **භෝග සුඛ** - තමන් දැහැමි 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 විදයම් 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 (**සුඛා මත්තෙය්‍යතා ලෝකේ අපෝ පෙත්තෙය්‍යතා සුඛා**).

තවද ආර්යයන් 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 සැපත 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.

බුදුදහමේ සඳහන් පරිදි ස්ථාවර සැපයක් ලැබිය හැක්කේ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි. එහි දී ආරම්භක ප්‍රඥාවක් තිබිය යුතුවාක් මෙන් ම එම ප්‍රඥාවෙන් තවදුරටත් ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමේ මාවතක් ද පවතී. අංගුත්තර නිකායෙහි අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි (අං.නි. 2. බු.ජ.භි. 474 පිටුව) දැක්වෙන පරිදි පරම සුවය උදෙසා ක්‍රියාත්මක වන නුවණැත්තකු විසින් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි ව දැක්වේ. ඒ අනුව ප්‍රඥාව හෙවත් නුවණ උපයෝගී කර ගනිමින් ක්‍රියා කළ යුතු ධර්මතා හතරක් පිළිබඳවයි.

‘වත්තාරො’මෙ භික්ඛවේ ධම්මා’

මෙහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසියම් ශ්‍රාවකයකු විසින් දුකින් නිදහස්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සමස්ත ගමන් මග ඉතා සංකීර්ණව හා පැහැදිලිව දේශනා කරති. එය හැකිතාක් දුරට සෙසු සූත්‍ර දේශනානුසාරයෙන් තේරුම් ගෙන උපරිම වශයෙන් තම ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ කළ හොත් අප ලැබූ මේ දුර්ලභ මිනිස් භවය හා උතුම් සම්බුද්ධෝත්පාදය වඩාත් අර්ථවත් කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ.

ප්‍රඥාව යෙදවිය යුතු ස්ථාන හතරක් පිළිබඳව මෙම අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කෙරේ. ඒ අනුව,

‘අඤ්ඤා භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා, අඤ්ඤා භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා පහාතඛිබ්බා, අඤ්ඤා භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා භාවේතඛිබ්බා, අඤ්ඤා භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතඛිබ්බා.’

‘ප්‍රඥාවෙන් පිරිසිදු දත යුතු දහම් තිබේ. ප්‍රඥාවෙන් ප්‍රභාණය කළ යුතු දහම් තිබේ. ප්‍රඥාවෙන් වැඩිය යුතු දහම් තිබේ. ප්‍රඥාවෙන් සාක්ෂාත් කළ යුතු දහම් තිබේ.’

මේ ධර්මතා හතරට ම ප්‍රඥාව ප්‍රමුඛ කාර්ය භාරයක් ඉටු කරයි. මේ ධර්මතා හතර ම ක්‍රියාවට නැවිය යුත්තේ ප්‍රඥාවෙන් යුක්තවයි. එසේ නොවුණ හොත් ඉන් නිසි ප්‍රතිඵල නොලැබේ. ඒ සඳහා පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම අවශ්‍ය කෙරේ. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය හා සද්ධර්මශ්‍රවණයෙන් මීට සහාය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

1. ප්‍රඥාවෙන් පිරිසිදු දත යුතු දහම්:-

‘කතමේ ව භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා? පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා ඉමේ චූච්චති භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා පරිඤ්ඤෙය්‍යා.’

ප්‍රඥාවෙන් පිරිසිදු දත යුතු දහම් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත්තේ පංච උපාදානස්කන්ධයයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන කරුණු පහයි. ‘රූප’ යනු පඨවි, ආපේ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා භූතරූප හා ඒ ඇසුරු කොට පවත්නා මනස ප්‍රතිබද්ධ වූ උපාදාය රූප 24ත් යුක් රූප 28යි. ‘වේදනා’ යනු ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියයන් රූප, ශබ්දාදී අරමුණු හා සම්බන්ධ විමෝචන හටගන්නා වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා, සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා, ඝාත සම්ඵස්සජා වේදනා, ජ්විතා සම්ඵස්සජා වේදනා, කාය සම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා වශයෙන් ලබන සැප - දුක් - උපේක්ෂා වේදනාවන් ය. ‘සඤ්ඤා’ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය රූප, ශබ්දාදී අරමුණු ඇසුරෙන් හටගන්නා රූප සඤ්ඤා, සද්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, ඓධිඛිඛ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා යන හඳුනාගැනීම් ය. ‘සංඛාර’

යනු වක්ඛු ආදි ඉන්ද්‍රිය රූපාදි අරමුණු හා සම්බන්ධ වීමෙන් රූප සංවේතනා, සද්ද සංවේතනා, ගන්ධ සංවේතනා, රස සංවේතනා, ඵොට්ට්ඛි සංවේතනා, ධම්ම සංවේතනා යනුවෙන් දැක්වෙන වේතනා පහළවීමයි. 'විඤ්ඤාණ' යනු ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, සද්ද ආදි බාහිර අරමුණු දැන ගැනීමයි. එනම් වක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, ඝාත විඤ්ඤාණ, ජීවිහා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ යනුවෙන් දැක්වෙන දැනගැනීම් සම්බන්ධ වූ සිත් ය. අප ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ ආදි කිසියම් අරමුණක් පිළිබඳ අවබෝධයක්, දැනීමක් ලැබීම යනු පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීමයි. මෙහි ස්වභාවය නම් මේ පහ එකට ම හටගෙන එකට ම නිරුද්ධ වීමයි. අප ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ කිසියම් දැනීමක් ලැබීම යනු මෙම පහ වැයවීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි. එය පෙර නොතිබී හේතු ඇති විට වර්තමානයෙහි හටගෙන කිසිවක් ඉතිරි නොවී ඒ මොහොතෙහි ම නිරුද්ධ වන්නකි. එනම් අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයකි (**අනුඤා සම්භුතං නුඤා න භවිස්සති**). අප ප්‍රඥාවෙන් දැන යුත්තේ මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ පවත්නා ඒකක්ෂණික බවයි. නිරුද්ධ වූ අතීතය නිත්‍ය, සුභ, ආත්ම, සුඛ වශයෙන් ග්‍රහණය කර නොගැනීමට වගබලා ගැනීමයි. එනම් දුක හටගැනීමට අවස්ථාව නොදීමයි. දුක හටගන්නේ නිරුද්ධ වූ අතීතය තවදුරටත් එලෙස ම ඇත යන අසිතිය හා අසම්පජ්ඤ්ඤයයි. මෙම මූලාව දුරුවන ලෙසට පංචුපාදානස්කන්ධය වෙත සිතිය හා නුවණ යෙදවීම මෙම පියවරෙන් සිදුවන කාර්යභාරයයි. පංචුපාදානස්කන්ධය තේරුම් ගැනීම යන වතුරාර්ය සත්‍ය අතුරින් දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම් ගැනීමයි.

2. ප්‍රඥාවෙන් ප්‍රභාණය කළ යුතු දහම් :-

'කතමේ ව භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා පහාතබ්බා? අවිජ්ජා ව භවතණ්හා ව ඉමේ චූච්චති භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා පහාතබ්බා.'

මෙහි දී ප්‍රඥාවෙන් ප්‍රභාණය කළ යුතු දහම් වශයෙන් සඳහන් වන්නේ අවිද්‍යාව හා භවතණ්හාවයි. අවිද්‍යාව යනු හේතුඵල දහම නොදන්නා ස්වභාවයයි. එනම් දුකෙහි හටගැනීම හා නැතිවීම් සංඛ්‍යාත වතුරාර්ය සත්‍ය නොදැනීමයි. ඒ සඳහා ධර්මශ්‍රවණය හා යෝනිසෝ මනසිකාරය තුළින් පංචුපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීම හා නැතිවීම නුවණින් දැකීමේ තියුණු ප්‍රඥාවක් ඇති කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. භවතණ්හා යනු කාමභව, රූපභව, අරූපභව යන ත්‍රිවිධ භවයන්හි ඉපදීමට ඇති ඇල්මයි. හේතුඵල දහම පිළිබඳ නුවණ ලැබූ පමණට භවයට ඇති ආශාව දුරු කිරීමට අවකාශ සැලසේ.

අවිද්‍යාව දුරු කිරීම සංඛ්‍යාත ගමන් මගෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් අනුගමනය කළ යුතු මාවත වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි. සත්ත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධත්වය, ශෝක පරිද්‍රවයන්ගෙන් දුරුවීම, දුක්දොම්නස් දුරුකිරීම, ඥානය ලබා ගැනීම, නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීම යන කරුණු සඳහා ඒකායන මාවත වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සිත කය අවබෝධ කර ගැනීමටත් ඊට ඇති ඇල්ම දුරු කර ගැනීමටත් ඉවහල් වන සතර සතිපට්ඨානයයි. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යනු එලෙස සිත පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන හතරයි. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේදී සතර ඍද්ධිපාද, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්ය, පංච ඉන්ද්‍රිය පංච බල, සත්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග යන සෙසු බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත් වේ. මෙහිලා සතර සෝතාපත්ති අංග හැකිතාක් දුරට උපකාරවත් කරගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. එනම්,

1. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව යනු එම සතරයි.

මෙම අංග සතර සපුරන ප්‍රමාණයට සද්ධර්මයට ස්ථාවරව බැසගත් අංග හතරකින් යුක්ත වේ. එනම්.

1. බුදුරදුන්ගේ අවබෝධය හෙවත් සම්බුද්ධත්වය පිළිබඳ නොසැලෙන ප්‍රසාදය
2. ධර්මයෙහි ස්වාක්ඛාතාදි ගුණ පිළිබඳ නොසැලෙන ප්‍රසාදය
3. ආර්ය සංඝයා කෙරෙහි පවතින සුපටිපන්නාදි ගුණ පිළිබඳ නොසැලෙන ප්‍රසාදය

4. ආර්යකාන්ත ශීලය හෙවත් උසස් වූ කායික වාචසික සංවරයෙන් යුක්තවීම

3. ප්‍රඥාවෙන් වැඩිය යුතු දහම් :-

‘කතමේ ව භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා භාවේතබ්බා? සමථො ච විපස්සනා ච ඉමේ වුච්චති භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා භාවේතබ්බා.’

ප්‍රඥාවෙන් වැඩිය යුතු දහම් වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහි දී දක්වා ඇත්තේ සමථ විදර්ශනා භාවනායි. ඒ අනුව මුලින් ශීලයක පිහිටා කිසියම් කුසල අරමුණක එනම් භාවනා කමටහනක සිත යළි යළිත් භාවිත කරමින් සිතෙහි එකඟ බව දියුණු කර ගැනීමත් එලෙස එකඟ කරගත් සිතින් ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නැතිවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය නුවණින් මෙනෙහි කිරීම් සංඛ්‍යාත විදර්ශනා භාවනා වැඩීමත් අවශ්‍ය කෙරේ. සමථ භාවනා වැඩීම සඳහා බුදුදහමෙහි භාවනා ක්‍රම (කමටහන්) හතලිහක් සඳහන් ව තිබේ. ඒ අනුව දස කසින, දස අසුභ, දස අනුස්සති, සතර බ්‍රහ්ම විහරණ, සතර ආරුප්පණ, ආහාරයෙහි පටික්කුල සඤ්ඤා, (වතු) ධාතු වච්චාන වශයෙනි. තම වර්තයට අනුරූප හා තමාට පහසුවෙන් වැඩීම සලකා ඉහත කමටහන් අතුරින් එකක් හෝ කිහිපයක් යළි යළිත් භාවිත කිරීම මෙහි දී සිදු කළ යුතු ය. තම ජීවිතයට එළඹෙන සියලු කායික මානසික ගැටලුවලින් නිදහස්වීම සඳහා මාවත වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වා ඇත්තේ ශීලයක පිහිටා සමථ - විදර්ශනා භාවනා වැඩීමයි (ජවා සූත්‍රය, සං.නි.1).

4. ප්‍රඥාවෙන් සාක්ෂාත් කළ යුතු දහම් :-

‘කතමේ ව භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතබ්බා? විජ්ජා ච විමුක්ති ච ඉමේ වුච්චති භික්ඛවේ ධම්මා අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතබ්බා.’

ප්‍රඥාවෙන් සාක්ෂාත් කළ යුතු දහම් වශයෙන් සඳහන් වන්නේ විද්‍යාව හා විමුක්තියයි. එනම් හේතුඵල සිද්ධාන්තය දක්නා නුවණින් යුත් ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයත් එම අවබෝධය තුළින් හටගන්නා දුකින් නිදහස් වීමත් ය. මෙම අංග දෙක ඉහත පියවර තුන අනුගමනය කිරීම් වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයන් ය. විද්‍යාව හෙවත් නුවණ ලබා ගැනීම බුදුදහමේ ප්‍රධාන අනුශාසනයකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් අනතුරුව *‘වක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි ...’* (ධම්මවක්ක සූත්‍රය) ආදී වශයෙන් ප්‍රීති වාක්‍යයෙන් ප්‍රකාශ කළේ මෙම දැනුම ලබා ගැනීමේ නිරාමිස ප්‍රීතියයි. මේ සඳහා සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීම අවශ්‍ය කෙරේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සම්මා ඤාණ, සම්මා විමුක්ති (වශයෙන් මහාවත්තාරිසක සූත්‍රය වැනි දේශනාවන්හි සඳහන්) මෙම අංග දෙක සම්පූර්ණත්වයට පත්වේ. *‘අට්ඨංග සමන්තාගතෝ සේධො දසංගසමන්තාගතෝ අරහා’* (මහාවත්තාරිසක සූත්‍රය) යනුවෙන් දක්වෙන්නේ, සේධ ශ්‍රාවකයා ‘සේධ සම්මා දිට්ඨිය ...’ ආදී අංග අටකින් යුක්ත වන අතර රහතන් වහන්සේ *‘අසේධ සම්මා දිට්ඨිය ...’* පෙරටු කොටගත් ‘... අසේධ සම්මා විමුක්තිය, සම්මා ඤාණ’ අවසන් කොට ඇති අංග දහයකින් යුක්ත වන බවයි.

මෙලෙස පිරිසිදු දැනීම, ප්‍රභාණය, භාවිතය, සාක්ෂාත් කිරීම යන අංග හතර ම සපුරා ගත යුත්තේ ප්‍රඥාවෙන් යුක්තවයි. එය ඉටු කළ පමණට සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වන අතර ක්‍රමයෙන් දුකින් නිදහස් වීමේ අවස්ථාව උදාවේ. මේ ගමන් මගෙහි ඉදිරිය බලා පියවර තැබීමේ දී (කරණිය) මෙන්ත සූත්‍රයෙහි (බුද්දකපාය) ඇතුළත් කරුණු බෙහෙවින් උපකාරවත් කර ගැනීම අතිශය ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඒ අතර සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වන අයුරින් නිරතුරුව තම වර්ගය සකස් කර ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ. තවද දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා නිරතුරුව සිදු කර ගනිමින් තම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මග ශක්තිමත් කර ගත යුතු ය. ලැබූ උතුම් මිනිස් හවය, දුර්ලභ බුද්ධෝත්පාදය නිකරුණේ වැයවී යාමට ඉඩ නොදී දිවා රැ නොබලා අප්‍රමාදීව ක්‍රියා කිරීමට වගබලා ගත යුතු ය. තම වටිනා කාලය උපරිම ලෙස ධර්මය වෙනුවෙන් කැප කළ යුතු ය. තමා නිතිපතා දියුණු කර ගන්නා ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය මියගිය ඤාතීන්ට හා දෙවියන්ට අනුමෝදන් කරමින් ඒ අයගේ ආශීර්වාදය ද තම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගට එක්කර ගත යුතු ය.

සැප හෝ දුක් වේදනාවක් අපට ලැබීමේදී සිදුවන යථාර්ථය පිළිබඳ බුදුදහමින් පැහැදිලිව විස්තර කර ඇත. 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 නාසාදී 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 (**සුතමය පඤ්ඤාවෙන්**) තේරුම් ගත් නුවණැති තැනැත්තා එය **වින්තාමය පඤ්ඤා** වශයෙන් නැවත නැවතත් නුවණින් මෙනෙහි කරයි. ඒ අතර සමථ - විදර්ශනා (**භාවනා පඤ්ඤා**) වශයෙන් 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.

මෙම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි උපරිම ප්‍රතිඵලය වන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධයෙහි හටගැනීම නිරුද්ධවීම නුවණින් දකිමින් කිසිදු දෙයක නොඇලී සියලු දුක්වලින් නිදහස් ව ප්‍රඥාවෙන් යුතුව වර්තමානෙහි උපරිම සතුටෙන් ජීවත් වන මානසිකත්වයක් ඇති කර ගැනීමයි. '**නිබ්බානං පරමං සුඛං**' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි උතුම් ම සුවය ලෙස බුදුදහමින් අගය කරන්නේ මෙම සුවයයි. ඒ සඳහා අප සතු කායික, මානසික සියලු ශක්තීන් කැප කරමින් දුර්ලභව ලද උතුම් මිනිසක් හවයෙන් හා බුද්ධෝත්පාදයෙන් උපරිම ඵල නෙළා ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණින් සියලු ශක්තිය ධෛර්යය වාසනාව උදාවේවා.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !
බු.ව. 2561 වෙසක් පූන් පෝදා

රිචර්සයිඩ් මොරිනෝ වැලිහි සම්බුද්ධාලෝක බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

සීල සමාදානය