

චතුරායඪී සතඨය

ඉංග්‍රීසි ධම් ග්‍රන්ථයේ
සිංහල පරිවර්තනය



චතුරායඪී සත්‍යය

ධම්දානයකි

චතුරායඨී සත්‍යය

(‘The Four Noble Truths’ නමැති

ඉංග්‍රීසි ධර්ම ග්‍රන්ථයේ සිංහල පරිවර්තනය)

මුද්‍රණ අවසරය:

අමරාවතී ප්‍රකාශන (Amaravati Publications)

පළමු වන මුද්‍රණය: 2020

ISBN 978-955-9419-35-8

පරිවර්තක:

ජී. ජේ. විජේතුංග

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය:

ලෝරන්ස් ජයකොඩි

මුද්‍රණය:


SRIDEVI


ශ්‍රීදේවී ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවේට්) ලිමිටඩ්

නො.27, පැපිලියාන පාර,

නැඳිමාල, දෙහිවිල. 011-2716709

චතුරායඪී සත්‍යය

අජාන් සුමේධෝ හිමියන් විසින් රචිත

The Four Noble Truths

නමැති ග්‍රන්ථයේ පරිච්ඡේදයකි.

පරිච්ඡේද

ඒ. ජේ. විජේතුංග

‘චතුරායඝී සත්‍යය’
නමැති
මේ සිංහල
පරිවර්තන ග්‍රන්ථයේ
සියලු ම හිමිකම්
අමරාවතී ප්‍රකාශන (Amaravati Publications)
සතු වේ.

පිට කවරයේ චිත්‍රය අජාන් සුමේධෝ හිමියන්ගේ
The Four Noble Truths නමැති ඉංග්‍රීසි ග්‍රන්ථයෙන්
ස්තූති පූජිතව පිටපත් කරන ලද්දකි.
චිත්‍රය අජාන් සුචිත්තෝ හිමියන්ගේ නිමාණයකි.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- copy and redistribute the material in any medium or format
The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- Non-Commercial: You may not use the material for commercial purposes.
- NoDerivatives: If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- No additional restrictions: You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

පටුන

මාතෘකාව	පිටුව
ප්‍රස්තාවනාව	9
කතීෘ ගේ හැඳින්වීම	11
පරිවෘතීක ගේ හැඳින්වීම	19
ප්‍රථම ආයතී සත්‍යය	21
දුක සහ ආත්ම දෘෂ්ටිය	25
දුක නොපිළිගැනීම	28
සදාචාරය සහ කරුණාව	30
දුක විමසා බැලීම	33
සතුට සහ නොසතුට	36
අවස්ථාවන්හි දී පහළ වන විනිවිද දැකීම	41
දෙ වැනි ආයතී සත්‍යය	47
තුන් වැදෑරුම් වූ තණ්හාව	49
ග්‍රහණය කර ගැනීම 'දුක' ය	54
අත්-හැරීම	56
සාක්ෂාත් කර ගැනීම	60
තුන් වැනි ආයතී සත්‍යය	63
අනිත්‍යතාව පිළිබඳ සත්‍යය	67
සදාචාරය සහ නිරෝධය	71
'හට ගැන්මට' ඉඩ හැරීම	74
අවබෝධ කර ගැනීම	80

මාතෘකාව

පිටුව

සිවු වැනි ආයතී සත්‍යය	84
නිවැරැදි අවබෝධය	87
නිවැරැදි අභිලාෂය (සමමා සංකප්ප)	94
නිවැරැදි කතාව, නිවැරැදි ක්‍රියා, නිවැරැදි දිවි පෙවෙත	99
යහපත් වැයම, යහපත් සතිමත් බව, යහපත් සිත් එකඟතාව	103
භාවනාවේ ප්‍රභේද	105
තකින්නවිත බව සහ උද්වේගය	108
කිසි යම් දෙයක යථා තත්ත්වය	112
සුසංගමය (HARMONY)	116
අන්ටාංගික මාගීය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ ඉගැන්වීමක් වශයෙන්	119

ප්‍රස්තාවනාව

චතුරායඝී සත්‍යය නම් වූ මේ ග්‍රන්ථය, බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය ගැඹුරින් විමසා බැලීමෙන් මා ලද අත්-දැකීම් පාදක කර ගෙන ලියන ලද්දකි. උන් වහන්සේ මේ ධර්මය හඳුන්වා දුන්නේ, වසර 2,600කට එපිට දී දේශනා කළ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව මඟිනි. මගේ ජීවිතයේ බොහෝ භික්ෂුවක් වශයෙන් ගත කළ කාලයේ දී මේ දේශනය මගේ පුහුණුවට මුල් වූ අතර, මට බෙහෙවින් ම උපකාර වූ ඉගැන්වීමක්, ප්‍රතිපත්තියක් මෙය විය.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මවකකප්පවත්තන සූත්‍රය සප්ඤ්ඤානා කිරීම අපේ සම්ප්‍රදාය විය. ඒ සූත්‍රය සප්ඤ්ඤානා කරන අවස්ථාවන්හි දී භාවිතය සඳහා ඒ සූත්‍රයේ කලාත්මක ලෙස රචිත පිටපතක් මට නිමාණය කර දීමට අජාන් සුවිත්තෝ හිමියෝ එකඟ වූ හ. ඒ, 1978 වර්ෂයේ දී ලන්ඩනයේ සිට චිත්හර්ස්ට් (Chithhurst) ආශ්‍රමය පිහිටුවීමේ අදහසින් බටහිර සසෙක්ස් (Sussex) නගරයට අප යන අවස්ථාවේ දී ය. පළමුවෙන් පාලියෙන් රචිත ඉගැන්වීම් අළලා උන් වහන්සේ තමන් ගේ ම මෝස්තර යොදා ගනිමින් නිමාණය කළ අතර, ඒවා තව දුරටත් දියුණු කරමින් වඩා විචිත්‍ර වූත්, කලාත්මක වූත් නිමාණ බිහි කළ හ.

මා විසින් ප්‍රකාශයට පත් කොට ඇති ග්‍රන්ථයන් අතුරින් මුලින් ම ප්‍රකාශයට පත් කළ එකක් වූ මේ ග්‍රන්ථයෙන් ඉහත කී ද්විත්වය - එ නම් චතුරායඝී සත්‍යය මුද්‍රිත පෙළක්, විචිත්‍ර කලා නිරූපණයන් සම්බන්ධ කොට ඉදිරිපත් කිරීමට අපි

තිරණය කළෙමු. බුදුන් වහන්සේ ගේ ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමටත්, ශ්‍රීධාව වැඩි කර ගැනීමටත් මෙය උපකාර වනු ඇතැ යි අපි අපේක්ෂා කරමු. මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති විත්‍රරූප* ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීම සඳහාත්, විමසා බැලීම සඳහාත් සුදුසු වේ. එය මනස මුලාවෙන් සහ රැවටීමෙන් මුදා ගෙන, සතිසම්පන්නය සහ සතිමත් බව වැඩිමට මගක් වනු ඇත. මේ පොත බොහෝ දෙනා විසින් කියවා අගය කරනු ඇතැ යි අපේක්ෂා කරමි.

අජාන් සුමේධෝ

* (විත්‍රරූප, සිංහල පරිවර්තනයට ඇතුළත් කර නැති බව කරුණාවෙන් සලකන්න.)

කතී෦෦ ගේ හැඳින්වීම

ඔබටත්, මටත් මේ සංසාර චක්‍රයේ දිගු කාලයක් සැරි-සරන්නට සිදු වූයේ චතුරායඪී සත්‍යය හඳුනා ගැනීමටත්, ඒ විනිවිද දකින්නටත් නොහැකි වූ හෙයිනි. ඒ සත්‍ය සතර කවරේ ද? දුක්ඛ ආයඪී සත්‍යය, සමුදය ආයඪී සත්‍යය, නිරෝධ ආයඪී සත්‍යය සහ දුක නැති කිරීමට යොමු කරන මාරී සත්‍යය යන සතර යි. (දීඝ නිකාය, මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රය)

වසර ගණනාවක් පුරා පුහුණුව සඳහා මා ගුරු කොට ගත්තේ, චතුරායඪී සත්‍යය පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ ගේ ඉගැන්වීම ඇතුළත් ධම්මචක්‍කප්පවත්තන සූත්‍රය යි. තායිලන්තයේ අප වැඩ සිටි ආශ්‍රමයේ දී අප විසින් විශේෂයෙන් හදාරන ලද්දේ මේ ඉගැන්වීම යි. බෞධ දේශනාවේ සාරගඪීය මේ සූත්‍රය ලෙස ථේරවාද බෞධයන් පිළිගෙන ඇත. බුධ ධමීය අවබෝධ කර ගැනීමටත්, නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමටත් අවශ්‍ය සියලු කරුණු මේ එක සූත්‍රයේ ගැබ් ව ඇත.

ධම්මචක්‍කප්පවත්තන සූත්‍රය බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ප්‍රථම දේශනාව ලෙස සැලකුව ද, මට ඇතැම් විට අදහස් වනුයේ බුදුන් වහන්සේ බුධත්වයට පත් වී බාරාණසිය වෙත වැඩම කරද්දී උන් වහන්සේට අතර-මඟ දී හමු වුණ තවුසාට කළ දේශනය උන් වහන්සේ ගේ ප්‍රථම දේශනය බව යි. බුධගයාවේ දී සම්බුධත්වයට පත් උන් වහන්සේ ගේ හිතට පහළ වූයේ “මේ දර්ශනය ඉතා

සියුම් වුවක් හෙයින් මෙය ලෝකයාට විස්තර කර දීම ඉතා අසීරු නිසා මෙය ඉගැන්වීමෙන් වැළැකී සිටීම, මම ජීවිතාන්තය දක්වා ම බෝධි මූලයේ හිඳ ගෙන සිටිමි” යන අදහස යි.

මේ අදහස, එ නම් ජන සමාජයේ ඇති ගැටලුවලට මුහුණ නො දී බැහැරට ගොස් එකලා ව ජීවත් වීම ඉතා ආකෂිණීය එකක් ලෙස මට සිතේ. එහෙත් බුදුන් වහන්සේ එ සේ සිතත් ම, හින්දු ආගමේ නිමානා දෙවියන් වූ සහම්පති බ්‍රහ්මයා බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ ධර්මය ඉගැන්වීමට උන් වහන්සේ පෙලඹවී ය. ධර්මය අවබෝධ කර ගත හැකි මහජනයා මෙන් ම ඇස්වල කෙලෙස් දූවිලි අඩු ජනයාත් ජීවත් වන බව සහම්පති බ්‍රහ්මයා බුදුන් වහන්සේට දන්වා සිටියේ ය. එ හෙයින් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය යොමු වූයේ කෙලෙස් මල අඩු ජනයා වෙත ය. ඒ දඹිනය විශාල ජනකායක් විසින් පිළිගනු ලබන පොදුජන ව්‍යාපාරයක් වනු ඇතැ යි බුදුන් වහන්සේ කල්පනා කරන්නට ඇතැ යි මම නො සිතමි.

සහම්පති බ්‍රහ්මයා හමු වීමෙන් පසු බුද්ධගයා සිට බාරාණසිය දක්වා වැඩම කරන අතරේ දී උන් වහන්සේ ගේ ශරීර ප්‍රභාවෙන් පැහැදුණු තවුසකු උන් වහන්සේට හමු විය. ඒ තවුසා බුදුන් වහන්සේට මෙ සේ කී ය: “ඔබ විසින් කවර ධර්මයක් සොයා ගනු ලැබුවේ ද?” බුදුන් වහන්සේගේ පිළිතුර වූයේ “මම අරහත් වෙමි; සම්මා සම්බුද්ධ වෙමි” යනු යි.

මෙය බුදුන් වහන්සේ ගේ ප්‍රථම දේශනය ලෙස මම සලකමි. එය අසාථික විය. එ සේ වූයේ, බුදුන් වහන්සේ ඉතා දුෂ්කර වූ වුත පුහුණු කරමින් සිට, තමන් ගැන ම ඉතා ඉහළින් සිතා සිටින කෙනකු විය හැකි බව එය ශ්‍රවණය කළ තවුසා සිතූ නිසා ය. යම් කිසිවකු එවැනි ප්‍රකාශයක් අප ඉදිරියේ කර සිටියේ නම් අප ද ඒ විධියට ම ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත. “මම සම්මා සම්බුද්ධ වෙමි” යි මා ඔබට කිවහොත් ඔබ කුමක් කරනු ඇති ද?

සත්‍ය වශයෙන් ම බුදුන් වහන්සේ ගේ ඒ ප්‍රකාශය නිවැරදි නිශ්චිත ප්‍රකාශයකි. එහෙත් මහජනයාට එය අවබෝධ කර ගත නොහැකි ය. ඔවුන් එය වරදවා හිතන්නේ, මමත්වය නිසා කරන ලද ප්‍රකාශයක් ලෙස ය. එ සේ හිතන්නේ, මිනිසුන් නිතර ම හැම දෙයක් ම, තමන්ගේ මමත්වය තුළින් ම පහදා ගන්නට පුරුදු වී ඇති නිසා ය. “මම සම්මා සම්බුධත්වයට පත් වූවෙක්ම” යන කියමන මමත්වය විසින් කරනු ලබන ප්‍රකාශයක් ලෙස පෙනුණ ද, එය ලෝකෝත්තර ප්‍රකාශයක් නොවන්නේ ද? “මම බුදු වෙමි; සම්මා සම්බුදු වෙමි” යි මූලින් සඳහන් කළ ප්‍රකාශය ගැඹුරින් සලකා බැලිය යුතු වැදගත් ප්‍රකාශයක් වන්නේ, ‘මම’ යන සංකල්පය උත්තරීතර තත්ත්වයකට පත් වීම හෝ එවැනි උසස් අවබෝධයක් ලබා ගැනීම හෝ සමඟ සම්බන්ධ වී ඇති හෙයිනි. කෙ සේ වුව ද, බුදුන් වහන්සේ ගේ ඒ ප්‍රථම ඉගැන්වීමේ ප්‍රතිඵලය වූයේ, එයට සවන් දුන් තැනැත්තා එහි අර්ථය අවබෝධ කර නො ගෙන ඉවත් ව යාම යි.

පසු ව බුදුන් වහන්සේට බාරාණසියේ මීගදායේ දී තමන් ගේ පැරැණි අනුගාමිකයන් පස් දෙනා හමු විය. ඒ පස් දෙනා ම අවංක ව දැඩි තවුස් දම් රැකීමට කැප වී සිටිය හ. ඔවුන් බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි කලකිරීමට පත් වූයේ බුදුන් වහන්සේ අවංක ව සිය ප්‍රතිපත්තියෙහි රැඳී සිටියේ නැත යන වැරදි මතය නිසා ය. එ සේ වූයේ බුදුන් වහන්සේ බුධත්වයට පත් වීමට පෙර, තමන් එ තෙක් පුහුණු කර ගෙන ආ දැඩි තාපස ප්‍රතිපත්ති, නිව්‍යාණ අවබෝධය පිණිස උපකාර නොවන බව වැටහී, ඒ ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදීමෙන් ඉවත් වී සිටි නිසා ය. පස්වග තවුසන් සිතුවේ ගෞතම තවුසා දැන් පහසු මඟක් ගෙන ඇති බව ය. ඇතැම් විට ගෞතම තවුසා ක්ෂීර පායාසය වළඳනු ඔවුන් දකින්නට ඇත. එය, මේ අවධියේ ‘අයිස්ක්‍රිම්’ කනවා හා සමාන වන්නට ඇත. ඔබ තවුසකු ව සිටීමින් හික්ෂුවක් අයිස්ක්‍රිම් වළඳනු දුටුව හොත්, ඔහු කෙරෙහි තිබුණු ඔබේ හක්තිය හා විශ්වාසය ද නැති වන්නට, එය හේතු විය හැකි ය.

එ සේ වීමට හේතුව වන්නේ, හික්ෂුන් කොළකැඳ පමණක් වැළඳිය යුතු යැ යි ඔබ සිතන නිසා ය. ඔබ උනන්දුවෙන් තවුස් දම් පුරන්තකු නම් මා අයිස්ක්‍රීම් අනුභව කරනු දුටුව හොත් අජාන් සුමේධෝ හිමි කෙරෙහි තව දුරටත් හක්තියක්, විශ්වාසයක් නොතබනු ඇත. මිනිස් සිත ක්‍රියා කරනුයේ ඒ ආකාරයට ය. ආත්ම වධය හා ආත්ම පරිත්‍යාගයන් අපේ ගෞරවයට පාත්‍ර වන්නේ ද ඒ නිසා ය. බුදුන් වහන්සේ කෙරෙහි ඔවුන් ගේ හක්තිය නැති වූ කල්හි ඒ අනුගාමිකයෝ බුදුන් වහන්සේ හැර ගිය හ. ඔවුන් එ සේ වෙන් ව යාම උන් වහන්සේට බෝධි වෘක්ෂය මුල දී බුධත්වය ලැබීමට කදිම අවස්ථාවක් සලසා දිනි.

පසු කාලයක දී බාරාණසීයේ මිගදායේ දී බුදුන් වහන්සේ හමු වූ විට පස්වග මහණුන්ට මුලින් ම මෙ වැනි සිතක් පහළ විය: “අපි ඔහු ගේ හැටි දැනිමු. ඔහු ගැන කරදර නො වී සිටිමු.” එහෙත් බුදුන් වහන්සේ ඔවුන් සමීපයට පැමිණෙත් ම උන් වහන්සේ කෙරෙහි වූ විශේෂත්වයක් ඔවුහු දුට හ. ඔවුහු නැඟී සිට බුදුන් වහන්සේට සුදුසු අස්නක් පැනවූ හ. බුදුන් වහන්සේ එහි දී චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මීය අළලා දේශනා කළ හ.

මේ අවස්ථාවේ දී උන් වහන්සේ “මම සම්මා සම්බුධයෙමි” යි දේශනා කරනු වෙනුවට මෙ සේ වදාළ සේක: “දුක ඇත. දුකට මුල (සමුදය) ඇත. දුක නැති කිරීම (නිරෝධය) ඇත. දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය ඇත.” මෙ සේ දේශනා කළ විට උන් වහන්සේ ගේ ධර්මීය පිළිගැනීමක් හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් හෝ අවශ්‍ය නො වේ. උන් වහන්සේ “මම සම්මා සම්බුධයෙමි” යි ප්‍රකාශ කළේ නම්, ඒ ගැන එකඟ වීමට හෝ එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ පස්වග මහණුන් ඒ ගැන වික්ෂිප්ත වීමට හෝ ඉඩ තිබිණ. ඒ ප්‍රකාශය කවර කෝණයකින් බැලිය යුතු දැ යි සැකයක් ඇති වනු ඇත. එහෙත් “දුක ඇත, දුකට හේතුවක් ඇත, දුක අවසන් කිරීමක් ඇත, දුක නැති කිරීමේ මඟක් ඇතැ” යි දේශනා කළ විට ඒ ගැන විමසා බැලීමට කිසි යම්

අදහසක් ඉදිරිපත් වනු ඇත: එ නම්, මේ ප්‍රකාශයේ අදහස කුමක් ද, දුක යනු කවරේ ද, දුකට මූල, දුක නැති කිරීම සහ දුක නැති කිරීමේ මාගීය යනු කවරේ ද යනුවෙනි.

ඒ නිසා මෙය, විමසා බලන්නට; සලකා බලන්නට පටන් ගනිමු. මම සම්මා සම්බුද්ධයෙමි යන ප්‍රකාශය ගැන වාද කරන්නට අපට පුළුවන. උන් වහන්සේ ඇත්ත වශයෙන් ම බුද්ධත්වයට පත් වී ඇත්ද? “මම එ සේ නො සිතමි” ආදී වශයෙන් වාද කරනු ඇත. එ සේ ඍජු ප්‍රකාශයක් පිළිගැනීමට අප සූදානම් නැත. බුදුන් වහන්සේ ගේ ප්‍රථම දේශනය හුදෙක් කෙලෙස් සහගත පුද්ගලයකුට විය. එ හෙයින් එය අසාර්ථක විය. ඒ නිසා දෙ වැනි අවස්ථාවේ දී උන් වහන්සේ චතුරායඝී සත්‍යය අළලා දේශනා කළ සේක.

චතුරායඝී සත්‍යය යනු දුක ඇත, දුකට හේතුවක් හෝ මූලක් ඇත, දුකට අවසානයක් ඇත, දුක නැති කිරීමේ මාගීයක් ඇත: එ නම්, ආයඝී අෂ්ටාංගික මාගීය යි. මේ එක් එක් ආයඝී සත්‍යයක අවස්ථා තුනක් වේ. එවිට, මුළු අවස්ථා ගණන දොළොසකි. ථේරවාද න්‍යායයට අනුව රහත් තත්ත්වයට පත් වූ තැනැත්තා අංග තුනකින් සහ අවස්ථා දොළොසකින් යුක්ත චතුරායඝී සත්‍යය මැනවින් අවබෝධ කර ගත්තෙකි. අරභං යන්නෙහි අදහස සත්‍යය අවබෝධ කර ගත් තැනැත්තකු බව යි. විශේෂයෙන් ම මෙය චතුරායඝී සත්‍යය පිළිබඳ ධර්මයට අදාළ වේ.

ප්‍රථම ආයඝී සත්‍යය වන දුක ඇත යන්න මෙහි ප්‍රථම අංගය යි. මෙය ගම්භීර ලෙස සැලකිය යුතු නැත. එයින් කියැවෙන්නේ දුක ඇත යන්න හඳුනා ගැනීම යි. ඒ, මූලික දැන ගැනීම යි. අඥාන මනුෂ්‍යයා මෙ සේ කියයි: මම දුකින් පෙළෙමි. දුක් විඳින්නට මට ඕනෑ නැහැ. මම භාවනා කරමි. දුකින් මිදීම සඳහා මම භාවනා සේනාසන වෙත යමි. එහෙත් මම තව මත් දුක් විඳිමි. දුක් විඳින්නට මට ඕනෑ නැහැ. මට, දුකින් මිදිය හැක්කේ කෙ සේ ද?

එයින් මිදීම සඳහා කුමක් කළ යුතු ද? එහෙත් මෙය ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යය නො වේ. එය, “මම දුක් විඳිමි. මා එය අවසන් කළ යුතු ව ඇත” යන්න නො වේ. ඒ දැක්ම වනුයේ දුක ඇත යන්න යි. දැන් ඔබට දැනෙන වේදනාව හෝ සංවේගය - “ඒ, මගේ ය” යන අදහසින් නො ව “දුක ඇත, දුක් විඳිම ඇත” යන ආකාරයෙනි. ඒ, බුදුන් වහන්සේ ධර්මීය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන ආකාරයෙන් බිඳී එන්නකි. මේ දැකීම යනු සරල ආකාරයෙන් දුක ඇත යන්න පුද්ගල ආශ්‍රය කොට නො ගෙන පිළිගැනීම යි. ඒ ස්වරූපයෙන් පිළිගැනීම, වැදගත් අවබෝධයකි. එය, මානසික දොම්නස හෝ ශාරීරික වේදනාව හෝ තමන්ට ඇති වූ විපතක් ලෙස නො ගෙන, හුදෙක් ‘දුක’ ලෙස පිළිගැනීම යි. එය, සාමාන්‍යයෙන් ඊට ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරයට නො වේ. එ නම් දුක, ‘දුක’ ලෙස හඳුනා ගැනීම යි.

ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යයේ දෙ වැනි අවස්ථාව, “දුක අවබෝධ කළ යුතු යි” යන්න යි. හැම ආයඪී සත්‍යයක ම දෙ වැනි අවස්ථාවේ “යුතු යි” යන වචනය ඇත්තේ ය. එ සේ නම් මෙහි දෙ වැනි අවස්ථාව වන්නේ, දුක යනු අවබෝධ කර ගත යුත්තක් බව යි. මෙහි දී “දුක දුරු කිරීම” පමණක් නො ව “දුක අවබෝධ කර ගත යුතු යි” යන්න ද අදහස් කෙරේ.

“අවබෝධ කර ගන්නවා” යන්න “දුකට පත් වෙනවා” යන අදහසින් ද ගත හැකි ය. මෙය සුලබ වචනයක් වුව ද, පාළි භාෂාවෙන් “අවබෝධ කර ගන්නවා” යනු “දුක පිළිගැනීමක්” මෙන් ම, “දුක විඳ ගැනීමක්” මිස එයට ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමක් අදහස් නො කෙරේ. කවරාකාරයක ශාරීරික හෝ මානසික හෝ දුකට දොම්නසට අපි සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතික්‍රියා කරමු. එහෙත් අවබෝධය මගින්, ඒ ගැන විමසා බලා පිළිගත හැකි ය; එය අල්ලා විඳ ගත හැකි ය. ඒ, එහි දෙ වැනි අවස්ථාව යි. “එ නම්, දුක අවබෝධ කර ගත යුතු යි.”

ප්‍රථම ආයතී සත්‍යයේ තුන් වැනි අවස්ථාව වනුයේ “දුක අවබෝධ කර ගන්නා ලදී” යන්න යි. දුක දෙස බලමින්, එය පිළිගනිමින්, එය දැන ගනිමින් ම පුහුණු කළේ නම්, එය ඇති සැටියෙන් තිබෙන්නට හැරියේ නම්, තුන් වන අවස්ථාව වන “දුක් විඳීම අවබෝධ කර ගන්නා ලදී”, “දුක අවබෝධ කර ගන්නා ලදී” යන්න අදහස් වේ. මෙ සේ ප්‍රථම ආයතී සත්‍යයේ අවස්ථා තුන මේවා ය: එ නම්, “දුක ඇත”, “එය අවබෝධ කළ යුතු ය”, “එය අවබෝධ කර ගන්නා ලදී” යනු යි.

හැම ආයතී සත්‍යයක් සම්බන්ධයෙන් ම මේ ආකාරයේ පිළිවෙළක් ඇත. මූලින් ම “ප්‍රකාශය”, ඊ ළඟට “කළ යුත්ත” හා අවසානයේ “එය පුහුණු වීමේ ප්‍රතිඵලය” වේ. මේ අදහස පාළි භාෂාවේ එන “පරියතති, පටිපතති සහ පටිවෙධ” යන අනුසාරයෙන් දැක ගත හැකි වේ. පරියතති යනු න්‍යායය හෝ ප්‍රකාශය, එ නම් “දුක ඇත” යන්න ය. “පටිපතති” යනු එය පිළිපැදීම හෝ පුහුණුව යි. “පටිවෙධ” යනු එය පිළිපැදීමේ හෝ පුහුණුවීමේ හෝ ප්‍රතිඵලය යි. මෙයට අපි “ප්‍රත්‍යවේක්ෂක රටාව” යි කියමු. එ නම්, ඔබ ඔබේ මනස කිසි යම් විමසා බැලීමේ රටාවකට දියුණු කර ගැනීම යි. බුදුන් වහන්සේ ගේ මනස වූ කලී, විමසා බලා යථාවබෝධය ලබන මනසකි.

අපි මේ වතුරායී සත්‍යය අපේ මනස දියුණු කර ගැනීමට යොදා ගනිමු. අපි වතුරායී සත්‍යය අපේ ජීවිතයේ සාමාන්‍ය දේවල් කෙරෙහි, සාමාන්‍ය ඇලීම්වලට සහ මනසින් දැඩි ව අල්ලා ගත් දේ වෙත යොමු කරමු. මේ ආයතී සත්‍ය මඟින් අපේ ඇලීම් විමසා බැලීමෙන්, ඒ ගැන අවබෝධය ලබා ගත හැකි ය. තුන් වන ආයතී සත්‍යය මඟින් දුක නැති කර ගැනීම (නිරෝධය) සාක්ෂාත් කර ගෙන අවබෝධය ලැබීම තෙක් ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ යෙදිය හැකි ය. ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය පූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කර ගත් විට, හේ අවසානය කරා ගිය අරහත්

තත්ත්වය ලැබුවෙක් වේ. චතුරායඝී සත්‍යය, එහි අංග තුන සහ අවබෝධ කර ගත යුතු අවස්ථා දොළහ ලෙස හැඳින්වූ විට, එය සංකීර්ණ බවක් පෙනුණත් ඉතා සරල වූවකි. එය දුක සහ දුක නැති බව හඳුනා ගැනීමට අපට උපකාර වන ආධාරකයකි.

බොධ ලෝකයෙහි, තායිලන්තයේ වත්, තව දුරටත් චතුරායඝී සත්‍යය පුහුණු කරන බොධයෝ විරල වෙති. ඒ ගැන මිනිසුන් කියන්නේ “ආ, ඔව්, චතුරායඝී සත්‍යය - ඒ, ආධුනිකයන් හදාරන ධර්මය”. ඔවුන් චතුරායඝී සත්‍යය වෙත යොමු වීමට පෙර විවිධ විපස්සනා උපක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින්, ඉක්බිති අවස්ථා දහසය සිතේ දැඩි සේ ග්‍රහණය කර ගනු ඇත. මේ බොධ ලෝකයේ ඉතා ගැඹුරු ධර්මය (චතුරායඝී සත්‍යය) ආදිකල්පික ඉගැන්වීමක් ලෙස බැහැර කිරීම ගැන මම වික්ෂිප්ත වීමි. ඔවුන්ගේ අදහස, “චතුරායඝී සත්‍යය කුඩා ළමුන් සඳහා ය; ආධුනිකයන් සඳහා ය. උසස් ධර්මය වනාහි ...” මෙ සේ ඔවුහු ඉතා ගැඹුරු වූ දැරීනය අමතක කරමින් මහත් සංකීර්ණ වූ න්‍යායයන් සහ අදහස් වෙත යොමු වෙති.

චතුරායඝී සත්‍යය ජීවිත කාලය පුරා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හැකි ය. එය, හුදෙක් චතුරායඝී සත්‍යය, එහි අංග තුන සහ අවස්ථා දොළහ අවබෝධ කර ගෙන, එක් හුදෙකලා තැනක දී ම අරහත් බව ලබා, ඉන් පසු ඊට වඩා ගැඹුරු දෙයකට යොමු වීම නො වේ. චතුරායඝී සත්‍යය එ සේ පහසු වූවක් නො වේ. ඒ වෙනුවෙන් කැප වූණු සතිමත් බව අධිශ්‍රද්ධ ව පවත්වා ගත යුතු අතර, ඒ මඟින් ජීවිත කාලය පුරා විමසා බැලීමට සුදුසු සන්දර්භයක් ද සැපයෙනු ඇත.

අජාන් සුමේධෝ

පරිවර්තක ගේ හැඳින්වීම

මේ, අජාන් සුමේධෝ හිමියන් විසින් ඉංග්‍රීසියෙන් රචිත ‘The Four Noble Truths’ නමැති ග්‍රන්ථයේ සිංහල පරිවර්තනයකි.

අජාන් සුමේධෝ හිමියන් 1934 වෂීයේ දී උපත ලැබුවේ ඇමෙරිකාවේ වොෂිංටන් ප්‍රාන්තයේ සියැටල් නගරයෙහි දී ය. ඔහු ගේ ගිහි නම රොබට් කාර්ට් ජැක්මන් විය.

1966 වෂීයේ දී ඔහු තායිලන්තයට ගොස් එහි දී බෞද්ධ භික්ෂුවක් වශයෙන් අජාන් සුමේධෝ නමින් පැවිදි දිවියට පිවිසියේ ය. තායිලන්තයේ දී ඔහු ගේ ආචාර්යවරයා වූයේ අජාන් චා හිමියන් ය. අජාන් සුමේධෝ හිමියෝ, අජාන් චා හිමියන්ට සහාය වෙමින්, තායිලන්තයේ ඊසානදිග ප්‍රදේශයෙහි, වත් නොං පා පොං නමින් බෞධ ආශ්‍රමය පිහිටුවා එහි අධිපති ධුරය දැරූ හ. පසු ව, වෂී 1967 සිට 1977 දක්වා, අජාන් චා හිමියන් අධිපති ධුරය දරූ වත් පා පොං ආශ්‍රමයේ වැඩ හිඳිමින්, උන් වහන්සේ ගෙන් බුධ ධර්මය ද, භාවනා පුහුණුව පිලිබඳ උපදෙස් ද මැනැවින් ලබා ගත් හ. අජාන් චා හිමියන් ගේ විදේශික ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් අතර අජාන් සුමේධෝ හිමියෝ බටහිර දේශයන්හි ධර්ම ප්‍රචාරය කිරීමට ඉතා සුදුසු හිමි නමක් වශයෙන් හඳුනා ගනු ලැබූ හ.

1977 වෂීයේ දී අජාන් චා හිමියන් සමඟ අජාන් සුමේධෝ හිමියෝ එංගලන්තයට වැඩිය හ. එහි දී ධර්ම ප්‍රචාරය සඳහාත්, තායිලන්තයේ ඇති ආශ්‍රමයන්ට අනුව

ශාඛා ආශ්‍රමයක් පිහිටුවීම සඳහාත්, අජාන් වා නිමියන් විසින් කරන ලද ඉල්ලීම අනුව අජාන් සුමේධෝ නිමියෝ එංගලන්තයේ නතර වූ හ. ඒ අනුව, අන්තර් ජාතික ශිෂ්‍යයන්ට බුද්ධ ධර්මය සහ භාවනා පුහුණුව ඉගැන්වීම සඳහා එංගලන්තයේ ‘සසෙක්ස්’හි විත්ත විවේක ආශ්‍රමය පිහිටුවූ හ.

පසු ව, 1984 දී අජාන් වා නිමියන්ට සහාය වෙමින්, අජාන් සුමේධෝ නිමියෝ එංගලන්තයේ ‘හෙමල් හෙම්ප්ස්ටෙඩ්’හි අමරාවතී බෞද්ධ ආශ්‍රමය පිහිටුවූ හ. 1984 සිට, 2010 වර්ෂයේ දී විශ්‍රාම යන තෙක් ධර්ම ප්‍රචාරය කරමින් ද, ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ග්‍රන්ථ රැසක් පළ කිරීමෙන් ද, අන්තර් ජාතික ශිෂ්‍ය සමූහයක් පුහුණු කිරීමෙන් ද, අජාන් සුමේධෝ නිමියෝ බුද්ධ ශාසනට විශාල සේවයක් ඉටු කළ හ.

අජාන් සුමේධෝ නිමියන් මේ ග්‍රන්ථයෙන් ප්‍රකාශ කර ඇති පරිදි ම, සිය මුළු ජීවිත කාලය ම ධර්මවකකප්පවත්තන සූත්‍රය හදාරමින්, චතුරායඝී සත්‍යය විමසීමටත්, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමටත් ගත කොට ඇත. එ සේ කරන විට තායිලන්තයේත්, ථේරවාද බුද්ධාගම පිළිපදින අනෙකුත් රටවලත් චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය, අධුනිකයන් සඳහා වුවක් ලෙස සලකනු ලැබීම උන් වහන්සේ ගේ විස්මයට කරුණක් විය.

ඒ නිසා ම, චතුරායඝී සත්‍යයේ නොයෙකුත් අංග විවිධ කෝණවලින් විමසා, විශිෂ්ට විශ්ලේෂණයක් කිරීමට අජාන් සුමේධෝ නිමියන්ට හැකි වී තිබේ. එහි ප්‍රතිඵලය, ඉංග්‍රීසියෙන් ලියන ලද ‘The Four Noble Truths’ නමැති ග්‍රන්ථය යි.

ඡ. ඡේ. විජේතුංග
පරිවර්තක

‘පාර්ක් ටවර්’ - අංක 14/01,
324, සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති මාවත,
කොළඹ 06.

ප්‍රථම ආයතී සත්‍යය

දුක්ඛ ආයතී සත්‍යය කවරේ ද? ඉපදීම දුක්කි; ජරාවට පත්වීම දුක්කි; ව්‍යාධියට පත්වීම දුක්කි; ප්‍රියයයන් ගෙන් වෙන්වීම දුක්කි; ලබනු කැමති දෑ නොලැබීම දුක්කි; කෙටියෙන් කිව හොත් පංච උදානස්කන්ධය ම දුක්කි.

ඒ, දුක්ඛ ආයතී සත්‍යය යි. ඒ ආකාරයෙන් මට, පෙර නැසුවීරු නුවණැස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ඥානාලෝකය පහළ විය.

දුක්ඛ ආයතී සත්‍යය පිරිසිඳ දත යුතු යැ යි මට, පෙර නැසුවීරු නුවණැස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ඥානාලෝකය පහළ විය.

ඒ, දුක්ඛ ආයතී සත්‍යය මා විසින් පිරිසිඳ දක්නා ලද්දේ යැ යි මට, පෙර නැසුවීරු නුවණැස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ඥානාලෝකය පහළ විය.

(ධම්මවකකප්පවතනන සූත්‍රය)

තුන් ආකාරයකින් යුක්ත වූ ප්‍රථම ආයතී සත්‍යය නම් - දුක ඇත, දුක අවබෝධ කළ යුතු ය, දුක අවබෝධ කර ගන්නා ලදී වශයෙනි. මේ ඉගැන්වීම පහසුවෙන් සිහියේ තබා ගත හැකි සරල සූත්‍රයක් වශයෙන් දක්වා ඇති හෙයින් එය ඉතා දක්ෂ ඉගැන්වීමකි. එ සේ ම අතීතයේ දී, වර්තමානයේ දී සහ අනාගතයේ දී ඔබ මුහුණ පාන හැම අත්-දැකීමක් පිළිබඳව ම අදාළ වේ.

දුක හෝ දුක් විඳීම හෝ අප සියල්ලන්ට ම පොදු වූ බැඳීමකි. හැම කෙනෙක් ම, හැම තැනක දී ම දුක් විඳියි. ඉපැරැණි ඉන්දියාවේ මිනිස්සු දුක් වින්දා හ. නූතන බ්‍රිතාන්‍යයේ ද මිනිස්සු දුක් විඳිති. අනාගතයේ ද මිනිසුන් දුක් විඳිනු ඇත. ... එංගලන්තයේ එළිසබෙත් මහ රැජින හා අපත් අතර ඇති පොදු ධර්මතාව කුමක් ද? - අපි හැම දෙනා ම දුක් විඳිමු. (එංගලන්තයේ) වෙයාරිං ක්‍රොස්¹ මංසන්ධියෙහි සිටින හිඟන්නකු හා අප අතර ඇති සමානකම කුමක් ද? - දුක් විඳීම යි. ඒ ධර්මතාවට වරප්‍රසාද ලත් මිනිසුන් ගේ පටන් අන්ත දුක්ඛිත අසරණ මිනිසුන් තෙක් සියලු ම දෙනා ද, ඒ අතර ඇති සියලු ම සමාජ තලවල සිටින සියලු ම දෙනා ද අයත් වෙති. හැම තැනක ම හැම දෙනෙක් ම දුක් විඳිති. එය අප හැම දෙනාට ම පොදු බැඳීමකි. අප සියලු ම දෙනාට එය වැටහේ.

මිනිසා අත්-විඳින දුක ගැන අප කතා කරන විට අපට කරුණා සහගත සිතිවිලි පහළ වේ. එහෙත් ඔබ සහ අප දේශපාලනය සහ ආගම පිළිබඳ ව දරන මත ගැන කතා කරන්නට ගිය හොත් අප කෝලාහලයකට පෙලඹෙන්නට ඉඩ ඇත. අවුරුදු දහයකට පෙර ලන්ඩනයේ දී මා දුටු චිත්‍රපටයක් මගේ සිහියට එයි. ඒ චිත්‍රපටයෙන්, අතදරුවන් වඩා ගෙන යන රුසියානු කාන්තාවන් ද, කුඩා දරුවන් විනෝද ගමන්වල රැගෙන යන රුසියානු මිනිසුන් ද නිරූපණය කරමින් අදහස් කරන ලද්දේ රුසියානු ජාතිකයන් ද, සාමාන්‍ය මිනිසුන් බව පෙන්වීමට ය.

ඒ වකවානුවේ දී බටහිර ප්‍රචාර මඟින් හුවා දැක්වූයේ රුසියානු ජාතිකයන් දරුණු මාගයන් හෝ කෲර හදවත් ඇති උරගයන් ලෙසින් හෙයින් - ඒ නිසා ම ඔවුහු මනුෂ්‍යයන් ලෙස නොසලකන ලද හ. ඒ නිසා, මේ චිත්‍රපටයේ කර තිබුණු නිරූපණය (ඒ කාලයේ දී) අසාමාන්‍ය එකක් විය. ඔබට මිනිසුන් ඝාතනය කරන්නට අවශ්‍ය නම් ඔවුන් එවැන්නන් (කෲර මිනිසුන්) ලෙස හුවා දැක්විය යුතු ව ඇත.

1. ජනාකිණි මංසන්ධියකි.

ඔබ මෙන් ම ඔවුන් ද දුකට පත් වන බව වැටහෙනවා නම්, ඔවුන් මරන්නට ඔබට නොහැකි වනු ඇත. ඔවුන් දරුණු හදවත් ඇති, අශීෂ්ට, වැදගැම්මකට නැති නරක මිනිසුන් ලෙස සිතා, ඔවුන් විනාශ කිරීම වඩා හොඳ යැ යි සිතිය යුතු ව ඇත. ඔවුන් ‘නරක’ යැ යි සිතා, නරක නැති කිරීම, හොඳ වැඩක් යැ යි සිතිය යුතු ය. මෙ වැනි විත්ත ආකල්පයක් නිසා ඔවුන්ට බෝම්බ දැමීම හෝ මැෂින් තුවක්කුවලින් (වෙඩි තබා) ඔවුන් මරා දැමීම හෝ යුක්ති සහගත යැ යි සිතන්නට පුළුවනි. අප අතර ඇති දුක නමැති පොදු බැඳීම සිහියේ තබා ගත හොත් ඔබට එවැනි දේ කිසි සේත් නොකළ හැකි වන්නේ ය.

ප්‍රථම ආයතී සත්‍යය, හැම එකක් ම දුක යැ යි පැවැසෙන අශුභවාදී න්‍යායාත්මක ප්‍රකාශයක් නො වේ. න්‍යායාත්මක දැරියකට අනුව පරමාත්මය ගැන කියවෙන ප්‍රකාශයක් සහ ප්‍රත්‍යාවේකෂණයක් වන ආයතී සත්‍යය අතර වෙනසක් ඇති බව සටහන් කර ගන්න. ආයතී සත්‍යය යනු ප්‍රත්‍යාවේකෂා කළ යුතු සත්‍යයකි. එය ඒකාන්තයක් නො වේ; පරම සත්‍යය නො වේ. බටහිර වැසියන් මේ සම්බන්ධයෙන් විකෘෂ්ට තත්ත්වයකට පත් වන්නේ ආයතී සත්‍යය බෞද්ධ දර්ශනයේ එක් ආකාරයක පරම සත්‍යයක් ලෙස සැලකීම නිසා ය. එහෙත් එය කිසි ලෙසකින් වත් ඒ අර්ථයෙන් ඉදිරිපත් කරන ලද්දක් නො වේ.

හතර වැනි ආයතී සත්‍යය ලෙස දුක නැති කිරීමේ මාගීය දක්වා ඇති හෙයින් ප්‍රථම ආයතී සත්‍යය ඒකාන්ත ප්‍රකාශයක් නොවන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. නියත දුකක් වේ නම් එයින් මිදීමට මඟක් තිබිය නොහැකි ය. එ සේ විය හැකි ද? එ සේ ප්‍රකාශ කිරීමේ කිසි ම අර්ථයක් නැත. එහෙත් ඇතැම්හු ප්‍රථම ආයතී සත්‍යය ඉදිරිපත් කරමින් බුදුන් වහන්සේ සියල්ල ම දුකක් යැ යි වදාළ බවක් කියති. ‘දුකක්’ යන පාළු වචනයේ අදහස තෘප්තිමත් නොවන බව යි, නො එ සේ නම් කිසිවක් දරා ගත නොහැකි

බව යි. එ නම්, නිතර ම වෙනස් වන, සහමුලින් අප තෘප්තියට සහ සතුටට පත් නොකළ හැකි එකක් බව යි. ඉන්ද්‍රිය නිශ්‍රිත ලෝකය, එ සේ ය. එය ස්වභාව ධර්මයේ කම්පනයකි. ඉන්ද්‍රිය නිශ්‍රිත ලෝකයෙන් අප තෘප්තිමත් වූයේ නම්, එය ඉතා අසතුටුදායක තත්ත්වයක් වනු ඇත. ඇයි? එ සේ වූයේ නම්, ඉන් ඔබ්බට අප විමසා නොබලනු ඇත; අප එහි ම බැඳී සිටිනු ඇත. එ සේ වුව ද, දුක ගැන විමසිලිමත් ව සිටිමින් දුකින් මිදීමට මඟක් සොයන විට, අප තව දුරටත් ඉන්ද්‍රිය සංජානනයේ හිර වී නො සිටිමු.

දුක සහ ආත්ම දෘෂ්ටිය

ප්‍රථම ආයෂී සත්‍යය ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය විමසා බැලීම වැදගත් වේ. එය ඉතා පැහැදිලි ලෙස ඉදිරිපත් කොට ඇත: “මම දුක් විඳිමි” යි නො කියා, “දුක ඇත” යි දක්වා ඇත. මනෝවිද්‍යාත්මක ව බලන විට ඒ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය ඉතා දක්ෂ වූවකි. අපේ දුක, මම ඇත්ත වශයෙන් දුක් විඳිමි, මම බෙහෙවින් දුක් වෙමි, මම දුක් විඳීමට නොකැමැත්තෙමි ආදී වශයෙන් තේරුම් ගන්නට අපි සාමාන්‍යයෙන් පෙලඹෙමු. අපට සිතන්නට පුරුදු කර ඇත්තේ, ඒ ආකාරයට ය.

මම දුක් විඳිමි යි කී විට එයින් ගම්‍ය වන්නේ “මම බොහෝ දුක් විඳින්නෙක් වෙමි”, “මේ දුක මගේ ය”, “ජීවිතය පුරා මම බොහෝ දුක් විඳ ඇත්තෙමි” යන අදහස යි. එ විට “දුක” තමන් හා තමන් ගේ සිතිය හා තිබුණු සම්බන්ධය ඇසුරු කොට දිගු ක්‍රියා පද්ධතියක් ප්‍රකාශ වේ. ඔබ ළදරුවකු ව සිටි අවධියේ සිදු වූ දැ ආදිය ද සිතියට නැගෙනු ඇත.

එහෙත් දුක් විඳින කිසිවකු ඇතැ යි අප නොකියන බව සනිටුහන් කර ගන්න. “දුක ඇත” යන ස්වරූපයෙන් දකින විට පුද්ගලයකු (දුක්) විඳින බවක් එයින් නොකියැවේ. එ සේ ම එය, “අයියෝ, ඇයි මට මෙ පමණ දුක් විඳින්නට සිදු වන්නේ? මා කුමක් කළ නිසා ද, මට මෙහෙම වන්නේ? ඇයි, මා වයසට යන්නේ? ඇයි මට දුකක්, වේදනාවක්,

දොමනසක්, බලාපොරොත්තු සුන්වීමක් ඇති වන්නේ? එය සාධාරණ නැත. එ සේ වීමේ අවශ්‍යතාවක් මට නැත. මට ඕනෑ, සුවය හා ආරක්ෂාවත් පමණි.” අවිද්‍යාව නිසා එ වැනි අදහස් සිතියට එන අතර, ඒ නිසා සියල්ල ම අවුල් වී, ඒවා පෞරුෂය පිළිබඳ ගැටලු වනු ඇත.

දුක නැති කිරීමට (දුකින් මිදීමට) නම් මුලින් ම එය අපේ විඥානයෙන් හඳුනා ගත යුතු ය. එහෙත් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයට අනුව එය කළ යුත්තේ “මම දුක් විඳිමි” යන අදහසින් නො ව, “දුක පවතී” යන අදහසිනි. ගැටලුව අපේ ලෙස නො සලකා, ගැටලුව ඇති බව පමණක් හඳුනා ගනිමු. “මම කෝප වන පුද්ගලයෙක්මි. ඉතා සුළු දෙයින් මම කෝපයට පත් වෙමි. මා එයින් මිදෙන්නේ කෙ සේ ද?” යනාදි වශයෙන් සිතීම අනුවණ සිතිවිල්ලකි. එ සේ සිතීම නිසා ආත්මයක් සම්බන්ධ ව සැඟවී ඇති උපකල්පන මතු වන අතර, ඒ පිළිබඳ සැබෑ දැක්මක් ලබා ගැනීම ඉතා දුෂ්කර වනු ඇත. මගේ ගැටලු හෝ අදහස් හෝ ගැන ඇති හැඟීම විසින් එය යටපත් කිරීමට හෝ එය විනිශ්චය කරමින් අප ම විවේචනය කිරීමට හෝ යොමු වීම නිසා එය ඉතා පැටලිලි සහගත වනු ඇත. පවතින දේ විමසා බලා, සටහන් කර ගෙන, අවබෝධ කර ගන්නවා වෙනුවට ඒවා දැඩි සේ ග්‍රහණය කර ගෙන, තමා ගේ මෙන් හඳුනා ගැනීමට අපි පෙලඹෙමු. මේ පැටලිලි සහිත හැඟීම සමඟ තණ්හාව හෝ ද්වේෂය හෝ ඇතැ යි ඔබ පිළිගන්නා විට ඒ පිළිබඳ ව අවංක ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයක් ඇති වී, සැඟවී තිබුණු උපකල්පන සහමුලින් ඉවත් කෙරෙනු ඇති; නො එ සේ නම් අඩු තරමින් ඒවා යටපත් කෙරෙනු ඇති.

ඒ නිසා, මේ දේ ඔබ අතින් සිදු වන වැරැදි ලෙස දැඩි ව ග්‍රහණය කර නො ගෙන, ඒවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ සහ අනාත්ම ලෙස මෙනෙහි කළ යුතු ය. ඒවායේ යථා තත්ත්වය දැක ගෙන, දිගට ම විමසා බලන්න. අප පෙලඹෙන්නේ මේවා මගේ ගැටලු ය යන අදහසින් ජීවිතය දෙස බලා,

ඒ බව පිළිගැනීමෙන්, තමන් අවංක සහ සෘජු වෙනවා ය යනුවෙන් සිතීමට ය. ඒ සාවද්‍ය උපකල්පනය මත රැඳී සිටිමින් ක්‍රියා කරන නිසා, එය ම තහවුරු කරන්නට අපේ ජීවිතය යොමු වේ. එහෙත් ඒ මතය ම, අනිත්‍ය ය; දුක්ඛ ය; අනාත්ම ය.

මේ මොහොතේ සුවදායක නො වූ කිසි යම් හැඟීමක් පවත්නා හෙයින් දුක ඇත යන්න ඉතා පැහැදිලි නිශ්චිත පිළිගැනීමක් වේ. ඒ හැඟීම, දැඩි සන්තාපය, බලාපොරොත්තු සුන් වීම සහ උත්කෝපණය (irritation) අතර විහිදී යා හැකි ය: දුක යන්නෙන් අවශ්‍යයෙන් ම දැඩි වූ දුක් විඳීම යන්න අදහස් නො වේ. ඔබට දුක ඇත යන්න ප්‍රකාශ කිරීමට දැඩි ප්‍රවණ්ඩත්වයකට මුහුණ දීමක් අවශ්‍ය නො වේ. එ සේ නැත්නම් අවුස්විටිස්¹ හෝ බෙල්සන්² වැනි උග්‍ර සිර කඳවුරුවලින් ලැබූ අත්-දැකීම් අවශ්‍ය නො වේ. එංගලන්තයේ එලිසබෙත් මහ රැජින වුව ද, දුක ඇතැ යි කියනු ඇත. ඇයට වුව ද දැඩි සන්තාපයක් හෝ බලාපොරොත්තු කඩවීමක් හෝ අඩු ගණනේ මඳ වූ හෝ උත්කෝපණයක් ඇති වූ අවස්ථා ඇති වූ බවට මට නම් නිසැක යි.

ඓතිහාසික ලෝකය සංවේදී අත්-දැකීම්කි. ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබ නිතර ම සැපටත්, දුකටත්, සංසාරයේ ඇති ඕප්‍රකාරයටත් මුහුණ පාන බව යි. එය කයට සහ එහි ඉන්ද්‍රියයන්ට ස්පඨී වන හැම දෙයක් ම එකතු කර ගන්නා වූ, ඉතා අවදානම් බවට පත් දෙයක් වැනි ය. ඒ, එ සේ ම වේ. ඉපදීමේ ප්‍රතිඵලය එයයි.

1 හා 2: යුදෙවු සිර කඳවුරු

දුක නොපිළිගැනීම

දුක යනු, අප සාමාන්‍යයෙන් හඳුනා ගැනීමට කැමති දෙයක් නො වේ. - අපට අවශ්‍ය වන්නේ, දුක නැති කිරීමට ය. කිසි යම් අපහසුතාවක් හෝ කරදරයක් හෝ දැනුණු විගස පෘථග්ඡන්‍යාට අවශ්‍ය වන්නේ, එය නැති කිරීමට හෝ යටපත් කිරීමට යි. නූතන සමාජය, අලුත් ප්‍රබෝධාත්මක සහ වමන්කාර දේවලින් සුවය සහ සතුට සොයා යන්නේ කුමක් නිසා දැ යි කාටත් වටහා ගත හැකි ය. යෞවන සමයේ සෞන්දර්‍යඪී සහ විනෝදාත්මක තෘප්තිය අවධාරණය කරන අතර, ජීවිතයේ නිරස පැත්ත, එ නම් මහලු විය, රෝගය, මරණය, ඒකාකාරී බව, බලාපොරොත්තු රහිත බව සහ අසහනය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අපි පෙලඹී සිටිමු. අප නොකැමති දෙයක් ලැබුණු විට එයින් මිදී කැමති දෙයක් වෙත ළං වීමට අපි පුරුදු වී සිටිමු. විඩාපත් බවක් දැනෙන විට, සිත් ගන්නා දෙයක් වෙත අපි යමු. බියට පත් වුව හොත් අපි ආරක්ෂාවක් සොයා යමු. එ සේ ක්‍රියා කිරීම සැබැවින් ම ස්වාභාවික වේ.

සැප සහ දුක ඇති කරන ඇලීම සහ ගැටීම යන න්‍යායය සමග අපි සම්බන්ධ ව සිටිමු. එ විට, මනස අසම්පූර්ණ නම්, ග්‍රාහක නොවන්නේ නම් තෝරා ගැනීමේ පැත්තට යොමු වේ. - එ නම් එය, කැමති දේ පිළිගන්නටත්, අකමැති දේ යටපත් කරන්නටත් තැත් කෙරේ. අපට මුහුණ පාන්නට ලැබෙන අත්-දැකීම්වලින් බොහෝ ඒවා කවර ආකාරයකින් හෝ අමිහිරි වන හෙයින් ඒවා යටපත් කිරීමට අපට සිදු වේ.

කිසි යම් අමිහිරි දෙයක් මතු වුව හොත් අපි එයට “ඉවත් වනු” යි කියන්නෙමු. කිසිවකු අපට හරස් වුව හොත් “ඔහු මරනු” යි කියනු ඇත. රාජ්‍යයන් කරන දේවලින් මේ ප්‍රවණතාව දැකිය හැකි ය. අපේ දේශයන් පාලනය කරන පුද්ගලයන් දෙස බලන විට, අපට මහත් බියක් ඇති වේ. එ සේ නොවන්නේ ද? ඔවුන් එ සේ කරන්නේ ඔවුන් තව මත් නූගත්, අප්‍රබුද්ධ පිරිසක් වන හෙයිනි. සාමාන්‍යයෙන් සිදු වනුයේ, එය යි. අනුවණ පුද්ගලයා එක් වර සිතන්නේ විනාශ කිරීමට යි: ඒ නිසා, මෙන්න මදුරුවෙක්, වහා මු මරනු. නැත්නම් මේ කුඹි රළ මුළු කාමරය ම අල්ලා ගෙන. කුඹින් විනාශ කරන විෂ දියරය ඉසින්න. බ්‍රිතාන්‍යයේ “Rent - O - Kill” (මෙහි අදහස “කුලියට ගෙන මරන්න” යන්න යි.) යන නමින් වෙළෙඳ සමාගමක් වේ. එය, යම් කිසි ආකාරයක බ්‍රිතාන්‍ය හොර කල්ලියක් (මාෆියා) දැ යි මම නො දනිමි. එහෙත් එය “කරදරකාරි කෘමීන්” විනාශ කරයි. - කවරාකාර “කරදරකාරයන් දැ” යි ඔබ ම නිශ්චය කරන්න.

සද්‍රවාරය සහ කරුණාව

අපට බාධා කරන්නවුන් ඇත්නම් ඔවුන් විනාශ කරන්න. මේ තමා, අපේ ආශයික ස්වභාවය. මේ නිසා තමයි, “මම දැනුම්වත් ව කිසිවකු ඝාතනය කිරීමෙන් වැළැකී සිටිමි” යනාදී වශයෙන් නීති පැනැවි තිබෙන්නේ. සත්ව ලෝකයේ මේ ස්වභාවය දැකිය හැකි ය. අපි ද එ සේ ම ගොදුරු අල්ලා ගන්නා සත්ව ගණයට අයිති වෙමු: අප ශිෂ්ට සම්පන්න යැ යි සිතා සිටියත්, ඇත්ත වශයන් අපට ඇත්තේ ලේ ගැවුණු ඉතිහාසයකි. ඒ ඉතිහාසය පුරා සටහන් වී ඇත්තේ, අසීමිත ඝාතන හා වෙනත් ජන කොට්ඨාසවලට මෙන් ම සතුන්ට ද විරුද්ධ ව කළ විවිධ කෲරකම් සාධාරණීයකරණය කිරීම යි. මේ සියල්ල සිදු වන්නේ මූලික අවිද්‍යාව නිසා ය. - එ නම්, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නොකරන මිනිස් මනස අපට හරස් වන කවර කෙනකු හෝ වේවා විනාශ කරන්නැ යි අප මෙහෙයවන නිසා ය.

එ සේ වුව ද, ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය මඟින් අපි ඒ තත්ත්වය වෙනස් කරමු; ස්වභාවයෙන් ම සත්වයන්ට පොදු වූ ඒ රටාව අභිභවා යමු; ප්‍රාණඝාතය කළ හොත් දඬුවම් ලැබෙනු ඇත යන බිය නිසා ම නීතියට අනුව සමාජයේ ජීවත් වන, රුකඩ නො වෙමු.

දැන් අපි ඇත්ත වශයෙන් ම වගකීම භාර ගනිමු. කෲමීන් ද, අප නොකැමති සතුන් ද ඇතුළු අනෙක් හැම සතකුගේ ම ජීවිතයට අපි ගරු කරමු. මදුරුවන්ට සහ කුඹීන්ට කවර දා වත් කිසිවකු කැමති නොවනු ඇත.

එහෙත් ඒ සතුන්ට ද ජීවත් වීමට අයිතියක් ඇති බව අපට ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හැකි ය. එය මනසින් කෙරෙන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයකි. එ සේ නැති ව “කෘමී නාශක දියර ඉසිනය කොහි ද?” වැනි අදහසකට ප්‍රතික්‍රියාවක් නො වේ. මගේ ගෙබිම මතුපිට කුඹින් ඔබ-මොබ දුවනවාට මම ද නොකැමැත්තෙමි. මගේ ක්ෂණික ප්‍රතික්‍රියාව වනුයේ “කෘමී නාශක දියර ඉසිනය කොහි ද?” කියා ය. එහෙත් එ විට ම, මේ සතුන් මට කරදරයක් නිසා උන් මෙ තැනින් ඉවතට යනවා නම් මා වඩා කැමති වුව ද ඒ සතුන්ට ද ජීවත් වීමට අයිතියක් ඇති බව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂක මනස මට පෙන්වා දෙයි. ඒ, මිනිස් මනසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය යි.

මනසේ අප්‍රසන්න සිතිවිලි ඇති වූ අවස්ථාවල දී ද මෙය එ සේ ම අදාළ වෙයි. ඒ නිසා, ඔබ ක්‍රෝධයට පත් වූ අවස්ථාවක දී “ආ, ඔන්න මා නැවතත් ක්‍රෝධයට පත් වුණා” කියනු වෙනුවට “ක්‍රෝධය ඇත” කියා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්න. බිය සම්බන්ධයෙන් ද එ සේ ය. - මැණියන් ගේ බිය, පියාණන් ගේ බිය, බල්ලා ගේ බිය හෝ මගේ බිය ආදී වශයෙන් දකින්නට ගත හොත්, එය යම් ආකාරයකට සම්බන්ධකම් ඇති හෝ සම්බන්ධකම් නැති හෝ සත්වයන් හා පැටලුණු අවුල් ජාලයක් වෙයි. එ විට, තත්ත්වාකාර අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අසීරු වනු ඇත. එ සේ වුවත්, මිනිසා ගේ බියත්, අර කැහැටු බල්ලා ගේ බියත් එක ම ය.

ක්‍රෝධය ඇත. ඒ, පමණි. මා අත්-දුටු බිය හා වෙනත් අය අත්-දුටු බියත් අතර වෙනසක් නැත. නාකි කැහැටු බල්ලාටත් අප කරුණාව දක්වන්නේ, මේ හේතුවෙනි. අපට ඇති වන බිය මෙන් ම කැහැටු බල්ලන්ටත් ඇති වන බිය එක සේ දරුණු බව අපි අවබෝධ කර ගන්නෙමු. බර සපත්තුවක් පයේ ලා ගෙන බල්ලකුට පා පහර දුන්නත්, කිසිවකු එ වැනි සපත්තුවක් ලා ගෙන ඔබට පා පහරක් දුන්නත් දැනෙන වේදනාව එක ම ය. වේදනාව, හුදෙක්

වේදනාව ම ය. සීතල, සීතල ම ය. ක්‍රෝධය, ක්‍රෝධය ම ය. එය (වේදනාව) මගේ යැ යි සිතීම නො වේ. වේදනාව ඇත යන්න යි. පෞද්ගලික මතය තවත් බලවත් කරනු වෙනුවට මේ ආකාරයෙන් බුධිමත් ලෙස කල්පනා කිරීමෙන් හැම දේ ම පැහැදිලි ලෙස දකින්නට උපකාර වනු ඇත. දුක පිලිබඳ තත්ත්වය, දුක ඇත යන්න මෙ සේ හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යයේ දෙවැනි විනිවිද දැක්ම, එ නම් “එය අවබෝධ කර ගත යුතු ය” යන්න ඇති වේ.

දුක විමසා බැලිය යුතු ය.

දුක විමසා බැලීම

ඔබේ දුක විමසා බලා, දුක ඇති බව අත්-විඳිමින්, දුක ඇති බව පිළිගනිමින්, දුක අවබෝධ කර ගැනීමට මම ඔබ දිරි ගන්වමි. ඔබට ශාරීරික වේදනාවක්, බලාපොරොත්තු කඩ විමක්, සංවේගයක්, ක්‍රෝධයක් හෝ පිළිකුලක් කවර ස්වරූපයකින් වේවා ඉතා දැඩි ලෙස හෝ දුබල ලෙස හෝ දැනුණු විට එය අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. සත්‍යාවබෝධය ලැබීමට නම් ඊට පෙර ඔබ අන්ත දුක්ඛිත තත්ත්වයක් අත්-විඳිය යුතු ව ඇතැ යි මේ ඉගැන්-වීමෙන් අදහස් නො කෙරේ. එ සේ නැත්නම් ඔබ සතු සියලු වස්තුව ඔබෙන් පැහැර ගැනීමක් හෝ දණ්ඩන රාමුවක සිටුවා ඔබට දැඩි හිංසා පැමිණැවීමක් හෝ අවශ්‍ය නො වේ. ඉන් අදහස් වන්නේ, සුළු අසහනයක් වුව ද, ඒ මඟින් දුක දෙස බැලීමට හැකිවීමත්, එය අවබෝධ කර ගැනීමත් ය.

අපට ඇති ගැටලුවලට හේතු වූ වැරැදිකරුවකු සොයා ගැනීම පහසු ය. “මගේ අම්මා මට ඇත්තට ම ආදරය කළා නම් හෝ මා අවට සිටි හැම කෙනකු ම ඥානවන්ත වුණා නම් හෝ ඔවුන් මට උචිත පරිසරයක් ඇති කරන්නට පූණි වශයෙන් කැප වුණා නම් හෝ දැන් මා මුහුණ පාන උද්වේගකර අවස්ථාවලට මට මුහුණ පාන්නට සිදු නොවනු ඇත.” මේ ආකාරයට සිතීම මහ මෝඩකමකි! එ සේ වුවත් ඇතැම් අය ලෝකය දෙස බලන්නේ, ඒ ආකාරයට ය. එ නම් ඔවුන් වික්ෂිප්ත හා දුක්ඛිත තත්ත්වයකට පත් ව ඇත්තේ ඔවුන්ට මුල දී සාධාරණ අවස්ථාවක් නොලැබුණු නිසා යැ යි

ඔවුහු සිතති. එහෙත් ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යයේ ඉගැන්වීම අනුව නම් අප ඉතා දුක්ඛිත තත්ත්වයක් ගත කළ ද, අප බලන්නේ දුක බැහැරින් එන්නක් ලෙස නො ව ඒ වටා, අප අපේ මනසින් ම නිර්මාණය කරනු ලබන දෙයක් ලෙස ය. මෙ සේ දැකීම පුද්ගලයකුගේ පිබිදීම යි. - දුක පිළිබඳ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් ඇති වන පිබිදීම යි. ඒ සත්‍යය, ආයඪී සත්‍යයක් වන්නේ, අප අත්-විඳින දුක වෙත කෙනකු ගේ වරදක් නිසා ඇති වූවක් ලෙස නොගැනෙන හෙයිනි. වෙනත් ආගම් හා සසඳන විට, බුධාගම අනුපම වේ. ඊට හේතුව, දිව්‍ය සම්පත්තියකට පත් වීම හෝ පරමාථීය හා එක් වීම හෝ වෙනුවට මෝහයෙන් මුළු නොවීම සහ ප්‍රඥාව මඟින් දුකින් මිදීම, බුදු දහමින් අවධාරණය කෙරෙන හෙයිනි.

අපේ ඉච්ඡා භංගත්වයට හා අසහනයටත් බාහිර පුද්ගලයන් කොහෙත් ම හේතු නො වේ යැ යි මම මෙහි දී නො කියමි. මා පෙන්වන්නේ මේ ඉගැන්වීම් මාගීය මඟින් ජීවිතයට අප දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව යි. යම් කිසිවකු ඔබට හිරිහැර කරන විට හෝ හිතාමතා ම දුෂ්ට අදහසින් ඔබ දුකට පමුණුවන විට හෝ ඔබ එ සේ දුක් විඳීමට පත් කරනු ලබන්නේ ඒ පුද්ගලයා විසින් යැ යි සිතනවා නම්, ඔබ තව මත් ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යය අවබෝධ කර ගෙන නැත. ඔබේ ඇඟිලිවල නිය, ඇඳ ගලවන විට හෝ වෙනත් විධියේ හිංසා ඔබට කරන විට හෝ වුව ද, - ඒ පුද්ගලයා නිසා ඔබ දුක් විඳිනවා යැ යි ඔබ සිතන තාක් කල් ඔබ ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යය අවබෝධ කර ගෙන නැත. දුක අවබෝධ කර ගන්නවා යනු අපේ නියපොතු ඇඳ ගලවන පුද්ගලයා කෙරෙහි අප දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව නිවැරදි ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම යි. “මම ඔබට ද්වේෂ කරමි” යනු “දුක” වේ. කෙනකු ගේ නියපොතු ගලවන විට එය වේදනාව ගෙන දෙන්නකි. එය දුකට හැරෙන්නේ “මම ඔබට ද්වේෂ කරමි”, “ඔබ කෙ සේ ද, මට මෙ සේ කරන්නේ?” සහ “මම ඔබට කිසි දිනක සමාව නො දෙමි” යි සිතන විට ය.

කෙ සේ වුව ද, ප්‍රථම ආයඪී සතාය ප්‍රගුණ කිරීමට කිසිවකු ඔබේ ඇඟිලිවල නියපොතු ගලවන තෙක් බලා නො සිටින්න.

- කිසිවකු ඔබ ඉදිරියේ සංවේදී නොවන විට, අවිනිත ලෙස හැසිරෙන විට හෝ ඔබ නො සලකා හරින විට, - එවැනි සුළු දේවල් අරමුණු කර ගෙන පුහුණුව ආරම්භ කරන්න. ඒ පුද්ගලයා ඔබ සුළු කොට තකන විට හෝ ඔබේ සිත රිදෙන්නට යමක් කළ විට හෝ ඔබ දුකට පත් වන්නේ නම් ඒ අවස්ථාව පාදක කර ගෙන, ඔබට මේ ගැන කල්පනා කළ හැකි ය. දෛනික ජීවිතයේ දී අපේ සිත රිදවන හෝ පළු කරවන හෝ අවස්ථා බොහෝ ය. කිසිවකු අප ඉදිරියේ ඇවිදින ආකාරයෙන් හෝ අප දෙස බලන ආකාරයෙන් හෝ අපේ සිත රිදෙන්නට හෝ කලබල වන්නට හෝ පුළුවන. මට නම් එ සේ විය හැකි ය. ඇතැම් විට, කෙනකු ඇවිදින ආකාරය නිසා ම හෝ ඔහු විසින් කළ යුතු ව තිබුණු දෙයක් නොකිරීම නිසා හෝ ඔහු කෙරෙහි පිළිකුලක් වැනි හැඟීමක් ඔබට ඇති විය හැකි ය.

- එ වැනි දේ නිසා ඔබේ සිත බෙහෙවින් කැලඹීමකට හෝ තරහවීමකට හෝ පත් විය හැකි ය. ඔබේ නියපොතු ගලවා දැමීමක් හෝ ඔබට වරදක් හෝ (එ වැනි කිසිවක්) ඔහු විසින් නොකරන ලද ද, ඔබ දුකට පත් විය හැකි ය. මෙ වැනි සුළු අවස්ථාවල දී ඔබට දුක හඳුනා ගත නොහැකි නම්, යම් කිසිවකු ඇත්තෙන් ම ඔබේ නියපොතු ගලවා දමන්නට ගිය විටක, වීරයකු සේ ඔබට දුක හඳුනා ගත නොහැකි වනු ඇත.

අපේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී අපට ඇති වන, සුළු අසතුටුදායක අවස්ථාවල දී අපි පුහුණුව අරඹමු. අපේ අසල්වැසියා හෝ අප සමඟ එකට ජීවත් වන්නවුන් හෝ (එංගලන්තයේ හිටපු අගමැතිනි) මාග්‍රට් වැතර් මහත්මිය හෝ නොයෙකුත් දේවල් පවතින ආකාරය හෝ අප ම හෝ අපේ සිත රිදවූ හැටි, අපට වරදක් හෝ සුළු කරදරයක් හෝ ඇති කළ ආකාරය සලකා බලමු. මේ දුක අවබෝධ කර ගත යුතු බව අපි දනිමු. දුක යම් කිසි දෙයක් ලෙස සලකා බලා පුහුණු වෙමින්, “මේ දුක” යැ යි අපි අවබෝධ කර ගනිමු. එ විට අපට දුක පිළිබඳ විනිවිද දක්නා ඥානය ඇති වේ.

සතුව සහ නොසතුව

සුඛපරමවාදී ව සතුව ම අවසානය ලෙස සලකා පැමිණි ගමන අවසන් වී ඇත්තේ කොහි ද, යනාදී වශයෙන් අපට විමසා බැලිය හැකි ය. වසර දශක ගණනක් නොකඩ ව එ සේ ගත කළ ද, එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් මිනිස් සංහතිය වඩා සන්තුෂ්ටිමත් වී ඇති ද? දැන් අප කැමති පරිදි කවර හෝ දෙයක් - මත් ද්‍රව්‍ය, ලිංගික හැසිරීම, ගමන්-බීමන් - වැනි කවර හෝ දෙයක් කිරීමට අයිතිය හා නිදහසක් අපට ලබා දී ඇති බව පෙනේ. ඒ කවර හෝ දෙයක් වුව හරිය, කවර හෝ දෙයක් කළ හැකි ය, කිසිවකට තහනමක් නැත. ඉතා අසහ්‍ය හෝ ප්‍රචණ්ඩකාරී හෝ දෙයක් කළ හොත් පමණක් ඔබ සමාජයෙන් පිටමං කෙරෙනු ඇත. එහෙත් මෙ සේ අපේ සිතැඟි අනුව හැසිරීමෙන් අප වඩා සතුවට හෝ විවේකයට හෝ තෘප්තියට හෝ පත් වී තිබේ ද? ඇත්ත වශයෙන් සිදු වී ඇත්තේ අප ඉතා ආත්මා-ථිකාමි වීමත්, අපේ ක්‍රියාවන් අනුන් කෙරේ කෙසේ බල පාවී දැ යි නොසලකා-හැර සිටීමත් ය. අපි අප ගැන පමණක් සැලැකිලිමත් වීමට පෙලඹෙමු: ඒ, මම, මගේ සතුව, මගේ නිදහස සහ මගේ අයිතීන් වශයෙනි. එ හෙයින් මා, අවට සිටින්නන්ට මහත් හිසරදයක්, අපේක්ෂා භංගත්වයක්, කෙනෙහිලිකමක් සහ අවාසනාවක් බවට පත් වනු ඇත. අනෙක් අයට කරදරයක් වුවත්, මට ඕනෑ දෙයක් කිරීමට හෝ මට හැඟෙන දෙයක් කීමට හෝ හැකි යැ යි මා සිතුවොත්, මා සමාජයට කරදරයක් වනු විනා අන් කිසිවක් නොවනු ඇත.

මට ඕනෑ කුමක් ද, මා සිතන විධියට සිදු විය යුත්තේ කුමක් ද හෝ සිදු නොවිය යුත්තේ කුමක් ද, යන හැඟීම මතු වී, ජීවිතයේ සියලු සැප-සම්පත් ලබා ඉන් ප්‍රමෝද වීමට කැමති වූ විට, ජීවිතය බලාපොරොත්තු රහිත තැනක් මෙන් ම කරන හැම කටයුත්තක් ම වරදින ලෙසක් දැනෙන විට, අපි අනිවායඪීයෙන් ම කැලඹීමට පත් වෙමු.

ජීවිතය විසින් අපි වට-රවුමේ යවනු ලබමු. බියෙන් සහ ආශාවෙන් අපි ඔහේ කරකැවෙමු. අපට අවශ්‍ය සියලු ම දේ ලැබුණත් තවත් යම් කිසි අඩුවක් ඇති ලෙස, යම් කිසිවක් අසම්පූර්ණ ලෙස අපි සිතන්නෙමු. ඒ නිසා, ජීවිතය පරිපූර්ණ වූ විටත් “දුක් විඳිනවා” වැනි හැඟීමක් අපට ඇති වේ. - තව කිසිවක් ඉටු කිරීමට ඇත යන සැකය සහ බිය අපේ සිත හොල්මන් කරයි.

නිදහ්‍යයක් වශයෙන්, මම කවර දාත් ස්වාභාවික දහින දකින්නට කැමැත්තෙක්මි. වරෙක මම ස්විට්සර්ලන්තයේ උපවාසයක් මෙහෙයවන අවස්ථාවක දී, ඉතා මනහර කඳු සමූහයක් නැරඹීමට ගෙන යනු ලැබීමි. එහි පැවැති අතිශය සුන්දරත්වය සහ අඛණ්ඩ ව ගලා යන දැකුම්කලු දහින පෙළ යන සියල්ල ග්‍රහණය කර ගැනීමට ඇති වූ ආශාව නිසා මගේ සිතේ දැඩි සංවේගශීලී හැඟීමක් පහළ විය. ඒ නිසා, ඒ දහින ඇද-බැඳ ගැනීමට මුළු කාලය පුරා ම මගේ දෙනෙත් ඒ වෙත ම යොමු කර තබන්නට සිදු විය. ඒ උත්සාහයෙන් මම බෙහෙවින් වෙහෙසට පත් වීමි. ඒ තමා, දුක. එහෙම නො වේ ද?

ලස්සන කඳු දෙස බලා සිටිනු වැනි, ඉතා අතිංසක කටයුත්තක් වුවත්, නොසැලැකිලිමත් ව කළ හොත් - යමක් ග්‍රහණය කර ගැනීමට දැඩි ලෙස උත්සාස කළ හොත්, එයින් මට ඇති වන්නේ අප්‍රසන්න හැඟීමකි. ජංග්‍රෝ සහ අයිගර් කඳු (ස්විට්සර්ලන්තයේ පිහිටි, ඒ නමින් හැඳින්වෙන කඳු මුදුන්) ග්‍රහණය කර ගන්නේ කෙ සේ ද? කළ හැකි හොඳ ම දෙය, ඒ සියලු දහින ඡායාරූප ලෙස කඩදාසියකට ගැනීම

පමණි. ඒ තමා, දුක. ලස්සන දෙයකින් වෙන් වීමට ඇති අකමැත්ත නිසා එය ග්‍රහණය කර ගැනීමට ඕනෑ කළ හොත් එය දුකකි.

තමන් නොකැමති අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීමට සිදු වීම ද, දුකකි. නිදඹිනයක් වශයෙන්, ලන්ඩන් නගරයේ උමං දුම්රියෙන් යාමට කවර දාත් මම නොකැමැත්තෙමි. මම ඒ ගැන මෙ සේ මැසිවිලි නඟමි: “අඳුරු දුම්රියපළවල් සහ අප්‍රසන්න දැන්වීම් පුවරු සහිත උමං දුම්රියෙන් යන්නට මට ඕනෑ නැහැ. මම ඔය පොළොව යට කුඩා දුම්රිය තුළ හිර වී යන්නට නොකැමැත්තෙමි.” එ සේ ගමන් කිරීම මට ඉතා අප්‍රසන්න අත්-දැකීමක් විය. එහෙත් මැසිවිලි නඟන, දුක දනවන ඒ හඬට සවන් දෙමි. - එ නම්, අප්‍රසන්න දෙයක් සමඟ සිටීමට ඇති අකමැත්ත නිසා ඇති වන දුක. එ විට ඒ ගැන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමෙන්, ඒ ගැන කිසිවක් ගණන් නොගෙන සිටීම නිසා එවැනි අප්‍රසන්න වූත්, අවලස්සන වූත් දේ හේතුවෙන් දුකක් ඇති කර නොගෙන සිටීමට හැකි විය. එය එහෙම යි යනුවෙන් සිතීම නිසා එයින් කමක් නැතැ යි අවබෝධ කර ගත්තෙමි. අඳුරු දුම්රියපළක රැඳී සිටීම නිසා හෝ ලස්සන දඹිනයක් දෙස බලා සිටීම නිසා හෝ ගැටලු ඇති කර ගැනීම අනවශ්‍ය ය. ඒ දේවල ස්වභාවය එ සේ ම ය. ඒ නිසා, ඒ දේවල වෙනස් වන ස්වභාවය බලා ඒවා ග්‍රහණය කර නොගෙන, අවබෝධ කර ගෙන අගය කිරීමට අපට පුළුවන. ග්‍රහණය කර ගැනීම යනු අප කැමති දෙයක් දැඩි ලෙස අල්ලා ගැනීමට හෝ නොකැමති දෙයක් බැහැර කිරීමට හෝ ඇති ඕනෑකම යි. එ සේත් නැත්නම්, අප ළඟ නැති දෙයක් ලබා ගැනීමට ඇති ඕනෑකම යි.

වෙනත් පුද්ගලයන් නිසා ද, අපට බෙහෙවින් දුක් වන්නට සිදු විය හැකි යි. මට මතක යි, තායිලන්තයේ දී එක්තරා හික්ෂුවක් කෙරෙහි මගේ සිතේ ඉතා අසුභවාදී සිතිවිලි පැවැතුණු බව. ඔහු කිසිවක් කරන විට “ඔහු එය නොකළ යුතු යැ” යි මට සිතේ. නැත්නම්, ඔහු යමක්

කී විට, “ඔහු එ සේ නොකිව යුතු යැ” යි මට සිතේ. මා වෙන තැනකට ගියත්, ඒ භික්ෂුව මගේ සිතේ රඳවා ගෙන ගොස්, ඔහු ගැන සිතුවෙමි. එහි දී ද ඔහුගේ ස්වරූපය මගේ සිතියට ආ විට, අර කලින් කී විධියේ ප්‍රතික්‍රියා ම මතු වෙයි: “ඔහු මේ දේ කීවා; මේ දේ කළා ඔබට මතක ද?”, ඒ සමඟ ම “ඔහු එ සේ නොකිව යුතු ව තිබිණි; නොකළ යුතු ව තිබිණි” යනුවෙන් සිතිවිලි මතු වේ.

අජාන් වා වැනි හිමි නමක් හමු වූවාට පසු මට වුවමනා වූයේ, උන් වහන්සේ සවී සම්පූණ්‍ය කෙනකු ලෙස දැකීමට බව මට මතක ය. මම මෙ සේ සිතුවෙමි: “උන් වහන්සේ ආශ්වයඪීවත් ආවායඪීවරයෙක් වෙති. - ආශ්වයඪීවත් කෙනෙක්!” එහෙත් ඇතැම් විට උන් වහන්සේ මා කැලඹීමට පත් කෙරෙන විධියේ යමක් කරනු ඇත. එ විට, උන් වහන්සේ ආශ්වයඪීවත් කෙනකු ලෙස සිතන්නට ඇති කැමැත්ත නිසා “මා කැලඹීමට පත් විය හැකි කිසිවක් උන් වහන්සේ නොකළ යුතු යැ” යි මම සිතමි. එ සේ සිතීම, “අජාන් වා හිමියනි, මා උදෙසා හැම තිස්සේ ම ආශ්වයඪීවත් ලෙස සිටිනු මැනවි. මගේ සිතට අසුබවාදි යමක් ඇතුළු වන ආකාරයේ කිසිවක් නොකරනු මැනවි” යි කියන්නා වැනි ය. එයින් පෙනෙන්නේ, ඔබ ඉතා ගෞරවාදරය දක්වන කෙනකු හමු වූ විට ද, ඔහු කෙරෙහි ඇති ඇල්ම නිසා දුක ඇති වන බව යි. නියත වශයෙන් ම ඔහු අතින් ඔබ නොකැමති විය හැකි හෝ ඔබ අනුමත කොකරන හෝ කිසිවක් සිදු විය හැකි ය. ඉන් ඔබට සැකයක් මතු වී ඔබ දුකට පත් වනු ඇත.

වරෙක, තායිලන්තයේ ඊසානදිග පිහිටි වත් පා පොං නම් වූ අපේ ආශ්‍රමයට ඇමෙරිකානු භික්ෂුන් වහන්සේ කිහිප නමක් පැමිණිය හ. ඔවුහු බෙහෙවින් විවේචනාත්මක වූ හ. ඔවුන් එතැන නරක පැත්ත පමණක් දුටු සේ ය. අජාන් වා හිමි හොඳ ආවායඪීවරයකු වශයෙන් ඔවුන් විසින් නොසලකන ලද අතර ආශ්‍රමය කෙරෙහි ද ඔවුන් ගේ

කැමැත්තක් නො වී ය. මා බෙහෙවින් ආදරය කරන දෙයක් ඔවුන් විසින් විවේචනය කරනු ලබන හෙයින් මා තුළ මහත් ක්‍රෝධයක් සහ ද්වේෂයක් ඇති වන බව දැනිණි. “ඔබ මෙ තැනට අකමැති නම් මෙතැනින් පිට වී යන්න. ලෝකයේ සිටින හොඳ ම අවායඪීවරයා උන් වහන්සේ යි. ඔබට එය නොපෙනෙන්නේ නම් පිට වී යන්න” යි මා තුළ කෝපයක් ඇති විය. එ සේ ඔබ ආදරය කරන, හක්තියෙන් සලකන කෙනකු කෙරෙහි ඇති වන එ වැනි ඇල්ම ගෙන දෙන්නේ දුකකි. එ සේ වන්නේ ඔබ කැමති තැනැත්තකු හෝ දෙයක් හෝ විවේචනය කරනු ලබන කල්හි ඔබට කෝපයක්, ද්වේෂයක් ඇති වන හෙයිනි.

අවස්ථාවන්හි දී පහළ වන විනිවිද ඥාණිම

ඇතැම් විට, ඉතා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්හි දී විනිවිද ඥාණිම පහළ වේ. මට මේ අත්-ඥාණිම ලැබුණේ වත් පා පොංහි වාසය කරන කල්හි ය. තායිලන්තයේ ඊසානදිග පළාත, ලෝකයේ ඇති අතිශය මනරම් හෝ මනස්කාන්ත හෝ ප්‍රදේශයක් නො වේ. එහි ඇත්තේ, ලඳු කැලෑ සහ තැනිතලා බිම් ය. ග්‍රීෂ්ම සමයේ දී ඒ ප්‍රදේශය දැඩි ලෙස උණුසුම් වේ. උපෝසථ කමීය කරන හැම දිනක ම ඊට පෙර, දැඩි උෂ්ණය ඇති මද්දහනේ, මඟ දිගට වැටී ඇති වියළි කොළ අතු ගා දැමිය යුතු ය. එ සේ අතු ගැමට විශාල පෙදෙසක් තිබිණ. දැඩි හිරු රැස් වැටෙන මද්දහනේ සිට හවස් වන තෙක් දහඩිය වගුරුවමින් කබල් ඉදල්වලින් වියළි කොළ, අතු ගා ගොඩ ගැසිය යුතු ය. මේ, අපට වෙන් වූ රාජකාරියක් විය. මේ කායඪීය කිරීමට මම නොකැමති වීමි. මම මෙ සේ සිතන්නට වීමි: “මේ, මා විසින් කළ යුත්තක් නො වේ. මා මෙහි පැමිණියේ බිම වැටී ඇති කොළ අතු ගැමට නො වේ; සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමට යි. - ඒ වෙනුවට ඔවුහු මා ලවා කොළ අතු ගැමට සලස්වති. ඊට අමතර ව, මගේ මතුපිට සම සුදු පැහැ වේ. මේ උෂ්ණ දේශගුණය පවතිද්දී මෙ සේ එළියේ සිටීම නිසා මට වම් පිළිකා හැදෙන්නටත් පුළුවනි.”

එක් හැන්දෑවක කාලකණ්ණි හැඟීමකින් මෙ සේ කල්පනා කරමින් සිටියෙමි: “මා මෙ තැන කරන්නේ මොනවා ද? මා මෙහාට ආවේ ඇයි? මෙහි නැවති

සිටින්නේ ඇයි?” මෙ සේ සිතමින්, මගේ දිගු කබලේ ඉදල අල්ලා ගෙන, කිසි ශක්තියක් නැති ව, මා ගැන ම දුක් වෙමින්, හැම දේකට ම ද්වේෂ කරමින් සිටියෙමි. ඒ අවස්ථාවේ දී අජාන් වා හිමි එ තැනට පැමිණ මා දෙස බලා, සිනාවක් පා මෙ සේ කීවේ ය: “වත් පා පොං මහත් දුක ඇති තැනකි. එහෙම නේ ද?” එ සේ කියා, ඉවතට ගියේ ය. මම එ විට මෙ සේ සිතුවෙමි: “උන් වහන්සේ එ සේ කීවේ ඇයි?” ඉක්බිති මට මෙ සේ සිතිණි: “ඇත්තට ම මෙ තැන ඒ තරම් නරක නැහැ.” උන් වහන්සේ මට මේ ගැන, මෙ සේ කල්පනා කර බලන්නට උනන්දු කළ හ: “වියළි කොළ, අතු ගා දැමීම එ තරම් ම අප්‍රිය දෙයක් ද? නැහැ. එහෙම නැහැ. එය මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාවකි. වියළි කොළ අතු ගා දැමීම හොඳ හෝ නරක හෝ නොවන එකකි. දහඩිය හෙළීම එ තරම් ම නරක දෙයක් ද? එය ඇත්තට ම කාලකණ්ණි, අවනම්බුව ගෙන දෙන අත්-දැකීමක් ද? ඇත්තට ම එය මා සිතන විධියේ නරක වැඩක් ද? නැත. - දහඩිය හෙළීම හොඳ ය; කළ යුතු ව ඇති ස්වාභාවික දෙයකි. අනෙක, මට වම් පිළිකා ඇත්තේත් නැහැ. වත් පා පොංහි වැසියන් ඉතා හොඳ යි. ආවායඪීවරයා කරුණාවන්ත, බුධිමත් කෙනෙක්. අනෙක් හික්ෂුහු ද මට හොඳට සලකති. ගිහියෝ ද, මට කැමට ආහාර ගෙනැවිත් දෙති. ඉතින් මොනවා ගැන ද, මා මැසිවිලි නගන්නේ?”

එහි රැඳී සිටීමෙන් මා ලබා ගත් අත්-දැකීම ප්‍රත්‍ය-වේක්ෂා කරන විට, මට මෙ සේ සිතිණි: “මා හොඳින් ඉන්නවා. මිනිසුන් මට ගෞරව කරනවා; හොඳට සලකනවා. ඉතා ප්‍රසන්න රටක ප්‍රසන්න පුද්ගලයෝ මට උගන්වති. මා විනා, මෙහි ඇති කිසිවක් නරක නැත. මා ගැටලුවක් ඇති කර ගන්නේ දහඩිය හෙළන්නට වත්, වියළි කොළ අතු ගාන්නට වත් මා අකමැති නිසා ය.” එ සේ කල්පනා කළ විට, මට පැහැදිලි විනිවිද දැකීම ඇති විය. හැම විට ම මැසිවිලි නගන, විවේචනය

කරන කිසිවක් මා සන්තානයෙහි ම ඇති බව එක් වර ම දිටිමි. මෙය, කිසි ම කටයුත්තක් වෙත යොමු වීමට, නො එ සේ නම් මොන ම අවස්ථාවක හෝ ඉදිරිපත් නොවීමට හේතු වූ බව මම අවබෝධ කර ගත්තෙමි.

මා ලබා ගත් තවත් අත්-දැකීමක් වූයේ ජොෂ්ට භික්ෂුන් පිඬු සිඟා ගොස් ආපසු ආශ්‍රමයට පැමිණි විට, ඔවුන් ගේ පා සෝදන වාරිත්‍රය යි. ගම් මැදදේ කුඹුරු මත, පාවහන් නැති ව ඇවිදීම නිසා ඔවුන් ගේ පාදයන්හි මඬ තැවැරී ඇත.

පා සේදීම සඳහා, දාන ශාලාවෙන් පිටත දිය බඳුන් තබා තිබිණි. අජාන් වා හිමියන් පැමිණෙන විට සියලු ම භික්ෂුහු - විසි-තිස් නමක් පමණ - අජාන් වා හිමියන් ගේ පා සේදීමට දුව ගෙන ගිය හ. මෙය පළමු වරට දුටු මට, මෙ වැනි සිතක් පහළ විය: “මා නො වේ, ඔය වැඩිය කරන්නේ! මා නම් නො වේ!” පසු දින, අජාන් වා හිමියන් පැමිණෙනු දුටු විගස භික්ෂුහු තිස් නමක් දුව ගොස් උන් වහන්සේ ගේ පා සේදූ හ. එ විට මට හිතූණේ, “මොන, මෝඩ වැඩක් ද, මේ? භික්ෂුන් තිස් නමක්, එක් අයකු ගේ පා සේදීමට යාම! මා නම් ඔය වැඩේ කරන්නේ නැහැ.” ඊට පසු දින ඔවුන්ගේ ප්‍රතික්‍රියාව තවත් කලබලකාරී විය. භික්ෂුහු තිස් නමක් දිව ගොස් අජාන් වා හිමියන් ගේ පා සේදූ හ. මට ඇති වූයේ ක්‍රෝධයකි. මට ඒ වැඩේ එපා විය. “මා දුටු මෝඩ ම ක්‍රියාව ඒ යැ” යි මට සිතිණි. - තිස් දෙනකු ගොස් එක් අයකු ගේ පා සේදීම! “ඒ ආචාරය ලැබීමට තමන් සුදුස්සකු යැ” යි ඇතැම් විට උන් වහන්සේ සිතනවා ඇත. - එය උන් වහන්සේ ගේ පෞරුෂය නඟා සිටුවන්නකැ යි මට සිතිණි. “හැම දා ම බොහෝ දෙනකු එකතු වී උන් වහන්සේ ගේ පා සේදීමට තරම් උන් වහන්සේ ප්‍රබල පෞරුෂයක් හිමි කෙනකු විය යුතු ය. මම නම් කවර දා වත් ඔය වැඩිය නො කරමි.”

මේ සම්බන්ධයෙන් දැඩි ප්‍රතික්‍රියාවක්, වුවමනාවට වඩා අතිශය ප්‍රබල ප්‍රතික්‍රියාවක් මට ඇති විය. කන්ස්සල්ල මුසු ක්‍රෝධයකින් මම එ තැන හිඳ ගෙන සිටියෙමි. ඒ හික්ෂුන් දෙස බලා, මෙ සේ සිතුවෙමි: “මේ හැම දෙනා ම මෝඩ වගෙයි. මෙ තැන මා කරන්නේ මොනවා දැ යි මම නො දනිමි.” එහෙත් ඒ ගැන සාවධන ව සිතන්නට පටන් ගනිමි. “මා මේ නිමග්න ව ඉන්නේ, ඇත්තට ම අප්‍රසන්න සිතිවිල්ලක ය. මා කලබල විය යුතු දෙයක් ද, මේ? ඔවුන් මා ලවා මේ වැඩය කරවන්නට සිතුවේ නැහැ. ඒකට කමක් නැහැ. එක් අයකු ගේ පාද තිස් දෙනකු විසින් සෝදනු ලැබීමෙහි කිසි වරදක් නැහැ. එය අනාවාරයක් හෝ නරක හැසිරීමක් හෝ නො වේ. ඇතැම් විට ඔවුන් මෙයින් ආස්වාදයක් ලබනු ඇත. ඒ වැඩය කරන්නට ඔවුන්ට ඕනෑකම ඇති. ... මාත් ඕක කළොත් හොඳ යි.” ඊ ළඟ දිනයේ දී සිදු වූයේ, හික්ෂුන් තිස් එක් නමක් දුව ගොස් අජාන් වා හිමියන් ගේ පා සේදීම ය. ඊට පසු මට ඒ ගැන ගැටලුවක් ඇති වූයේ නැත. මට සතුටක් දැනිණ. මගේ සිතේ තිබුණු අප්‍රසන්න අදහස් තුරන් විය.

අපට පිළිකුල සහ ක්‍රෝධය වැනි හැඟීම් ඇති කරන මෙ වැනි සිදුවීම් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හැකි ය. ඒ දේවල්, ඇත්තට ම නරක දේවල් ද, නැත්නම් ඒවා නිසා අප විසින් දුක නිර්මාණය කර ගැනීමක් සිදු වන්නේ ද? ඒ මඟින් අපේ ජීවිතයේත්, අප අවට සිටින පුද්ගලයන් ගේ ජීවිතවලත් අප නිර්මාණය කරන ගැටලු අවබෝධ කර ගැනීමට අපට පුළුවන් වනු ඇත.

අපේ ජීවිත පුරා ඇති වන ප්‍රබෝධය සහ විඩාව, අපේක්ෂාව සහ අපේක්ෂා භංගත්වය, සතුට සහ වේදනාව, වමන්කාරය සහ වෙහෙසට පත් වීම, ආරම්භය සහ අවසානය, උපත සහ විපත ආදී සියලු ම දේ සතිමත් බවින් දරා ගැනීමට අප කැමති වනු ඇත. ඒ මඟින් ප්‍රසන්න දේ පමණක් උකහා නො ගෙන, අප්‍රසන්න දේ යටපත්

නො කොට ඒ සියල්ල ම අපේ මනසින් පිළිගැනීමට කැමති වනු ඇත. විනිවිද දැකීම ලබා ගැනීමට ඇති ක්‍රියාවලිය දුක වෙත යාමත්, දුක දෙස බැලීමත්, දුක ඇති බව පිළිගැනීම සහ දුක හැම අංශයකින් ම හඳුනා ගැනීමත් ය. එ විට, පුරුදු පරිදි ඒවායේ ගැලී සිටීම හෝ ඒවා යටපත් කිරීම හෝ ඔබ ගේ ප්‍රතික්‍රියාව නොවනු ඇත. ඒ නිසා දුක හොඳින් දරා සිටීමටත්, ඒ ගැන බොහෝ ඉවසිලිමත් වීමටත් ඔබට හැකි වනු ඇත.

මේ ඉගැන්වීම්, අපේ අත්-දැකීම්වලින් බාහිර වූ දේ නො වේ. ඒවා, ඇත්ත වශයෙන් ම අප ලබන අත්-දැකීම්වල ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයන් විනා, බුධිමතුන්ට පමණක් විෂය වන සංකීර්ණ ප්‍රශ්න නො වේ.

ඒ නිසා, මඩ ගොහොරුවේ ලැඟී ඉන්නේ නැති ව, අභිවෘද්ධියක් ලබා ගැනීමට වියඪී කරන්න. අතීතයේ දී ඔබ කරවා ගත් ගබ්සාවන් හෝ වෙනත් වැරැදි හෝ නැවත-නැවත සිහි කරමින් ඔබ කො පමණ වාරයක් පසුතැවිලි වෙනවා ද? ජීවිතය පුරා ඔබට සිදු වූ විවිධ දේ පුන-පුනා සිහිපත් කොට අනන්ත ලෙස කල්පනා කරමින්, ඒවා විශ්ලේෂණය කරමින් මුළු කාලය ම ගත කළ යුතු ද? ඇතැම්හු එ සේ කරමින් තම පෞරුෂය ඉතා සංකීර්ණ බවට පත් කර ගනිති. ඔබ ඔබේ මතකයන්හි අදහස්වල සහ මතයන්හි ම එල්බී සිටිය හොත් මේ ලෝකයේ හැම දා ම හිර වී සිටිනු විනා, කිසි දාක කෙ සේ වත් එයින් මිදීමට නොහැකි වනු ඇත.

මේ ඉගැන්වීම් බුධිමත් ලෙස භාවිත කිරීමට ඔබ කැමති නම්, උසුලා ගෙන සිටින මේ බර ඉවත දැමිය හැකි ය. ඔබ, ඔබට ම මෙ සේ කියා ගන්න: “මම තව දුරටත් මෙහි හිර වී නො සිටිමි. මේ ‘ක්‍රීඩාවේ’ යෙදීම ප්‍රතික්ෂේප කරමි. මේ විත්ත ස්වභාවයට තව දුරටත් අවකාශ නො දෙමි.” “මේ දුක බව දනිමි. දුක ඇත” යන අවබෝධය සහිත ආකල්පය ඇති කර ගන්නට පටන් ගන්න. දුක

ඇති තැනට, මේ ආකල්පය ඇති ව ගොස්, එය ම දරා සිටීම වැදගත් වේ. මේ ආකාරයට දුක පරීක්ෂා කිරීමෙන් සහ එයට මුහුණ දීමෙන් පමණි, ඔබට “දුක අවබෝධ කර ගනිමි” යන විනිවිද දැකීමේ ඥානය ඇති වන්නේ.

ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යයේ අංශ තුන ඒවා ය. අපේ ජීවිත ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සූත්‍රය මෙය යි: ඔබට දුක දැනෙන හැම විට ම, “දුක ඇත” යනුවෙන් මුලින් ම හඳුනා ගන්න. ඊ ළඟට, “දුක අවබෝධ කර ගත යුතු ය” යන්න සහ අවසානයේ දී, “දුක අවබෝධ කර ගන්නා ලදී” වශයෙනි. දුක මෙ සේ අවබෝධ කර ගැනීම, ප්‍රථම ආයඪී සත්‍යය පිළිබඳ විනිවිද දැකීමේ ඥානය ලබා ගැනීම යි.

දෙ වැනි ආයඪී සත්‍යය

දුක ඉපදීම (සමුදය) ආයඪී සත්‍යය යනු කවරේ ද? නැවත-නැවත ඉපදීම් සිදු කරන තණ්හාව හා එක් ව හට ගන්නා, ඒ ඒ භවයෙහි ඇල්ම ඇති කරන, වෙනත් වචන-වලින් කියතොත් කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා යන තුන් වැදෑරුම් වූ තෘෂ්ණාව යි. එහෙත් ඒ තණ්හාව ඇති වී පවතින්නේ කොහි ද? ඇල්ම ඇති කරන, සිත පිනවන කවර තැනක වුව ද එය (තණ්හාව) උපදියි; පවතියි.

මේ දුක ඉපදීමේ ආයඪී සත්‍යය යි. මට එ සේ, පෙර නැසූවිරු දහමිනි ඇස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

දුක ඉපදීම ප්‍රභාණය කිරීමෙන් දුක ඉපදීමේ ආයඪී සත්‍යය පිරිසිදු දත යුතු ය. මට, එ සේ පෙර නැසූවිරු ඇස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

‘දුක’ ඉපදීම ප්‍රභාණය කිරීමෙන් දුක ඉපදීමේ ආයඪී සත්‍යය පිරිසිදු දක්නා ලදැ යි (පසක් කරන ලදැ යි) මට ඇස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

- (ධම්මචක්කපපවතනන සූත්‍රය)

තුන් ආකාරයකින් යුක්ත වූ දෙ වැනි ආයඪී සත්‍යය නම්: තණ්හාව හා එක් ව හට ගන්නා දුක ඉපදීමක් ඇත. තණ්හාව දුරු කළ යුතු ය. තණ්හාව දුරු කොට ඇත යන්න යි.

දෙ වැනි ආයඪී සත්‍යයෙන් කියැවෙන්නේ දුක ඉපදීමක් ඇති බවත්, දුක ඉපදීම යනු තුන් වැදෑරුම් වූ තණ්හාවට ඇති ඇල්ම බවත් ය: එ නම් කාම තණ්හාවට ඇති ඇල්ම, බව තණ්හාවට ඇති ඇල්ම හා විභව තණ්හාවට ඇති ඇල්ම යි. දෙ වැනි ආයඪී සත්‍යය පිළිබඳ ප්‍රකාශය, ප්‍රවාදය, පරියත්තිය එයයි. ඔබ විසින් මෙතෙහි කළ යුත්තේ දුක ඉපදීම යනු තණ්හාවට ඇති ඇල්ම බව යි.

තූන් වැදුරුමී වූ තණ්හාව

තණ්හා යනු අවබෝධ කර ගත යුතු වැදගත් ධර්මයකි. තණ්හා යනු කවරේ ද? කාම තණ්හා යන්න වටහා ගැනීමට ඉතා පහසු ය. කාම තණ්හාව යනු කය ඇසුරින් හෝ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරින් හෝ සැප ලබා ගැනීමට සහ ඉන්ද්‍රියයන් උත්තේජනය කිරීමට හෝ පිනවීමට හෝ ඇති ආශාව යි. ඒ, කාම තණ්හාව යි. සැපයක් ලබා ගැනීමට ආශාවක් ඇති වූ විට එය ඔබට දැනෙන්නේ කෙ සේ දැ යි හොඳින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හැකි ය. නිදඹනයක් වශයෙන්, ඔබ කෑම කන විට, ඔබට බඩගිනි ඇත්නම්, කෑම ඉතා රසවත් නම් එයින් තවත් කටක් ගන්නට ඇති ආශාව දැනෙනු ඇත. යම් කිසි මිනිරි දෙයක් රස බලන විට ඔබට ඇති වන ඒ හැඟීම සිහිපත් කරන්න. ඊ ළඟට, ඒවා (රසවත් නිසා) තවත් කෑමට ඇති ආශාව සිහි කරන්න. මෙය, කී පළියට විශ්වාස නො කොට, අත්හදා බලන්න. පෙර දී එ සේ දැනුණු නිසා ඔබ එය දන්නවා යැ යි නො සිතන්න. ඔබ කෑම කන විට අත්හදා බලන්න. ඉතා රසවත් දෙයක් අනුභව කොට, කුමක් වෙනවා දැ යි බලන්න: තවත් කෑමට, ආශාවක් ඇති වේ. ඒ, කාම තණ්හාව යි.

කිසිවකු/කවරක් හෝ වන්නට ඔබ ආශා කරන විට, ඇති වන හැඟීම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු. එහෙත් එ තැන දී, අවිද්‍යාව ඇත්නම්, කෑමට රසවත් දෙයක් අපේක්ෂා නොකරන විට, කන පිනවන සංගීත බණ්ඩයකට සවන් දෙන්නට අපේක්ෂා නොකරන විට, උසස් තැනකට යාමට

ඇති දැඩි ආශාවක් (මහේවිජාව), ඒ තත්ත්වයට පැමිණීමක් (ප්‍රාප්තිය) අතර හිර වීමට ඉඩ ඇත. ඒ, භව තණ්හාවයි. එ විට, සතුටට පත් වීමට, ධනවත් වීමට හෝ එ සේත් නැත්නම් (වැරැදි ඇති) ලෝකය නිවැරැදි කොට, අපේ ජීවිත වැදගත් බවට පත් කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ අප පැටලෙනු ඇත. එම නිසා, තමන් දැන් ඉන්නා තත්ත්වයෙන් මිදී, වෙනත් (වැදගත්) තත්ත්වයකට පත් වීමට ඇති ආශාව නිසා ඇති වන හැඟීම සිහියේ තබා ගන්න.

මබේ ජීවිතයේ භව තණ්හාවට සවන් දෙන්න: “මට ඇති වන වේදනාවෙන් මිදීම සඳහා භාවනාව පුරුදු කිරීමට කැමැත්තෙමි. සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමට මට ඕනෑ ය. හික්ෂුවක්/හික්ෂුණියක් වීමට මට අවශ්‍ය ය. ගිහියකු වශයෙන් ඉඳිමින් ම සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමට කැමැත්තෙමි. මට භාය්‍යාවක හා දරුවනුත්, වෘත්තියකුත් අවශ්‍ය ය. මට අයිති කිසිවක් අත් නො හැර, කාම ලෝකයේ සැප විඳිමින් ම අරහත් බෝධියට පත් වීමට කැමැත්තෙමි.”

කිසිවකු/කවරක් හෝ වීමට තැන් කොට අසාථික වූ විට, සියලු දේ අත්-හැර දමන්නට ආශාව ඇති වේ. එ විට අපි විභව තණ්හාව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු. ඒ අත්-හැර දැමීමට ඇති ආශාව, එ නම් “මා විඳින දුක දුරු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ය. මගේ ක්‍රෝධය දුරු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ය. මට දැන් ඇති වූ ක්‍රෝධය දුරු කළ යුතු ය. ඊෂ්‍යාව, භය සහ කාංසාව මා විසින් දුරු කළ යුතු ය:” මෙය විභව තණ්හාව පිලිබඳ ව ඇති වූ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය ලෙස සලකන්න. අප සන්තානයෙහි වූ යම් කිසි දෙයක් අත්-හැරීමට අවශ්‍ය වූයේ ද, අප ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්නේ ඒ දෙය ගැන ය; විභව තණ්හාව අත්-හැරීමට නො වේ. මේ, විවිධ දේ අත්-හැරීමට ඇති වූ ආශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ ව අප ගත් ස්ථාවර තත්ත්වයක් හෝ ඒ ආශාව තව දුරටත් උනන්දු කිරීමක් හෝ නො වේ. ඒ වෙනුවට අප, මෙ සේ

ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරනවා පමණි: ‘ඒ මෙ සේ යි; යම් කිසිවක් අත්-හැරීමට අවශ්‍ය වූ විට ඇති වන හැඟීම මෙ සේ යි: මගේ ක්‍රෝධය මැඬ පවත්වා ගත යුතු ය. ලෝභය නමැති යක්ෂයා විනාශ නළ යුතු ය. - එ විට මා ... කෙනකු වනු ඇත. මේ සිතිවිලි ධාරාවෙන් අපට පෙනී යන්නේ, යම් තත්ත්වයකට පත් වීමක්, අත්-හැරීමක්, එකිනෙකට බෙහෙවින් සම්බන්ධ බව ය.

කාම තණ්හා, භව තණ්හා සහ විභව තණ්හා යන අංග තුන තණ්හාව ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමට ඇති පහසු ක්‍රම තුනක් බව සිහියේ තබා ගන්න. ඒවා එකිනෙකට වෙනස් වූ දේ නො ව තණ්හාවෙහි ම විවිධ අංග වේ.

දෙ වැනි ආයඪී සත්‍යයේ දෙ වැනි නිවැරදි දැක්ම වන්නේ, තණ්හාව අත්හැරිය යුතු ය යනු යි. ඒ අත්-හැරීම අප විසින් පුහුණු කළ යුත්තේ මෙ සේ ය. තණ්හාව අත්-හැරිය යුතු යැ යි ඔබට නිවැරදි දැක්මක් ඇත. හැබැයි, ඒ දැක්ම යමක් අත්-හැරීමට ඇති ආශාව නො වේ. මේ ගැන බුධිමත් නො වී, නිසි ලෙස ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නොකළ හොත්, ඔබට සිතෙන්නේ මේ අයුරිනි: “මට, මෙය දුරු කිරීමට ඕනෑ ය. මට ඇති වන සියලු ම ආශාවන් දුරු කිරීමට ඕනෑ ය” යනුවෙනි. - එ විට එය, තවත් තණ්හාවක් වේ. කෙ සේ වුව ද, ඔබට ඒ ගැන ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළ හැකි ය. අත්-හැරීමට ඇති ආශාව (විභව තණ්හා), භට ගැනීමට ඇති ආශාව (භව තණ්හා) හෝ ඉන්ද්‍රිය නිශ්‍රිත සැපයට ඇති ආශාව (කාම තණ්හා) ඔබට හඳුනා ගත හැකි ය. මේ තුන් වැදෑරුම් තණ්හාව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ඔබට ඒවා අත්-හැරිය හැකි ය.

දෙ වැනි ආයඪී සත්‍යයෙන් ඔබ මෙ සේ සිතිය යුතු යැ යි නොකියැවේ: “මට බොහෝ කාම තණ්හා ඇත” හෝ “මම උසස් වීමට දැඩි අභිලාෂයක් ඇත්තෙකිමි; මම භව තණ්හා, භව තණ්හා, භව තණ්හා ම වෙමි.” එ සේත් නැත්නම් “මම ශුන්‍යවාදියෙකිමි; මට ඕනෑ,

මෙයින් ඇත් වන්නට යි; ඇත්තට ම මම සීමාන්තික විභව තණ්හාවාදියෙක්මී; ඒ මගේ හැටි.” ඒ, දෙ වැනි ආයඪී සත්‍යය නො වේ. ඒ, කවර ලෙසකින් වත් තණ්හාව සමඟ ඒකාත්මීයවීමක් නො වේ; තණ්හාව හඳුනා ගැනීමකි.

මගේ පුහුණුවෙන් කො පමණ කාලයක් යම් (වෙනත්) කිසිවකු වීමට තිබුණු ආශාව වෙනුවෙන් වැය වී දැ යි කල්පනා කරමින් මම බොහෝ වේලාවක් ගත කළෙමි. නිදර්ශනයක් වශයෙන්, හික්ෂුවක් ලෙස මා හොඳ අදහසින් කළ භාවනා පුහුණුව, කො තෙක් දුරට ආදරය ලබා ගැනීම සඳහා කරන ලද්දක් ද; වෙනත් හික්ෂුන් හා හික්ෂුණින් ද, ගිහියන් ද සමඟ මා පැවැත්වූ සම්බන්ධතා කො තෙක් දුරට ඔවුන් ගේ ආදරයට හෝ ඇගයීමට හෝ ලක් වීමේ ආශාවෙන් කරන ලද ද? මේ, භව තණ්හා වේ. - ප්‍රශංසාවට සහ සාථකත්වයට ඇති තණ්හාව.

හික්ෂුවක් ලෙස ඔබට මෙ වැනි භව තණ්හාව ඇති වේ: පුද්ගලයන් විසින් සියල්ල අවබෝධ කළ යුතු ය. එ සේ ම ඔවුන් විසින් ධර්මීය නිසි ලෙස අගය කළ යුතු ය. මෙ වැනි සියුම් වූත්, උදාර වූත් ආශාවන් ද භව තණ්හා වේ.

ඊ ළඟට ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ ද විභව තණ්හා ඇත. ඒවා මෙ සේ ස්වයං ධාර්මික විය හැකි ය: “මේ සියලු කෙලෙස් දුරු කිරීමට, විනාශ කිරීමට සහ වඳ කර දැමීමට මට ඕනෑ ය.” මම තනි ව ම අවධානයෙන්, මට ම සවන් දුනිමි: “මට තණ්හාව දුරු කිරීමට අවශ්‍ය ය. මට ක්‍රෝධය දුරු කිරීමට අවශ්‍ය ය. තව දුරටත් භය වීමට හෝ ඊෂ්‍රියා කිරීමට හෝ මට අවශ්‍ය නැත. මා නිර්භීත විය යුතු යි. මගේ හදවතේ ප්‍රීතිය සහ සතුට ඇති කර ගැනීමට මට ඕනෑ ය.”

තමා තුළ මෙ වැනි සිතිවිලි ඇති වීම ගැන තමාට ම ක්‍රෝධ කිරීම, ධර්මීය පුහුණු කිරීම නො ව ඇත්ත වශයෙන් ම ඒවා සිත තුළ ම සකස් කර ගත් හැඟීම් බව නිවැරදි ව දැකීම යි. ඒවා අනිත්‍ය ය. තණ්හාව යනු අපේ ස්වභාවය

නො ව, වතුරායඪී සත්‍ය සහ එහි අංශ තුන අවබෝධ කර නොගැනීම නිසා අවිද්‍යාව හේතු කොට ගෙන අප ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට පෙලඹෙන ආකාරය යි. හැම දෙයකට ම අපි මෙ සේ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට පෙලඹෙමු. මේවා, අවිද්‍යාව නිසා සාමාන්‍යයෙන් ඇති වන ප්‍රතික්‍රියා යි.

එහෙත් අපි දිගට ම දුක් විඳිය යුත්තෝ නො වෙමු. අපි තණ්හාවට, හුදෙක් අනපේක්ෂිත ලෙස ගොදුරු වූවෝ නො වෙමු. තණ්හාව එ සේ ම තිබිය දී එය අත්-හැරීමට පියවර ගනිමු. තණ්හාවට අප පාලනය කර ගත හැක්කේ; මුළු කර ගත හැක්කේ අප විසින් තණ්හාව දැඩි ලෙස ග්‍රහණය කර ගෙන සිටින තාක් පමණි; එය විශ්වාස කොට එයට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන තාක් පමණි.

ග්‍රහණය කර ගැනීම ‘දුක’ ය

අපි සාමාන්‍යයෙන් ‘දුක’, ‘හැඟීම’ට සමාන ලෙස සලකමු. එහෙත් හැඟීම, දුක නො වේ. ආශාව දැඩි ලෙස ග්‍රහණය කර ගැනීම යි, දුක. ආශාව, දුකට හේතුව නො වේ. දුක ඇති වන්නේ, ආශාව දැඩි ලෙස ග්‍රහණය කර ගැනීම නිසා ය. මේ කියමන (ඉදිරිපත් කරන්නේ) තම-තමන් ලබා ඇති අත්-දැකීම් අනුසාරයෙන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම සහ විමසා බැලීම සඳහා ය.

ආශාව හරි හැටි විමසා බලා, එය කුමක් දැ යි වටහා ගත යුතු ය. ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ස්වාභාවික වන්නේ සහ අවශ්‍ය වන්නේ මොනවා ද, අවශ්‍ය නොවන්නේ මොනවා ද යන්න ඔබ දැන ගත යුතු ව ඇත. ආහාර ගැනීමට ඇති අවශ්‍යතාව පරමාදර්ශී ලෙස බලා, එය ද අප ළඟ නොතිබිය යුතු ආශාවක් ලෙස සැලැකිය හැකි ය. ඒ සම්බන්ධයෙන් එ සේ අභූත ලෙස කෙනකුට සිතෙන්නට පුළුවන. එහෙත් බුදුන් වහන්සේ පරමාදර්ශී පුද්ගලයෙක් හෝ සභාවාරය ම දේශනා කරන්නෙක් හෝ නො වූ හ. උන් වහන්සේ කිසිවක් ගැඹුමට තැත් නොකළ සේක. උන් වහන්සේ වියඪී කළේ, ඇති දේ පැහැදිලි ව හඳුනා ගැනීමට හැකි වන පරිදි අපට සත්‍යය අවබෝධ කර දීමට යි.

ඒ ආකාරයට පැහැදිලි නිවැරදි දැක්ම ඇති වූ විට, දුක ඇති නො වේ. ඔබට බඩගිනි ඇති විය හැකි ය. ඔබට කැම අවශ්‍ය වුවත් එය ආශාවක් නොවනු ඇත. ආහාර,

ශරීරයට ස්වභාවයෙන් ම අවශ්‍ය වූ දෙයකි. ශරීරය යනු තමා නො වේ. ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය ය. නැත්නම් ශරීරය දුච්ච වී මිය යනු ඇත. එය, ශරීරයේ ස්වභාවය යි. - එහි කිසි වරදක් නැත. අප අතිශය ලෙස සදාචාරාත්මක සහ උදාර සිතූම් ඇති කර ගෙන, අපේ ශරීරය අප ම ය යි සලකා, බඩගින්න අපේ ම ගැටලුවක් ලෙස පිළිගෙන, අප ආහාර පවා නො ගෙන සිටිය යුතු ය යි සිතුව හොත් - එය ප්‍රඥාව නො වේ; අඥානකම යි.

දුකට මුල, හරි හැටි බලන විට, ගැටලුව වන්නේ තණ්හාව නො ව තණ්හාව ග්‍රහණය කිරීම බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. ග්‍රහණය කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ, එය ‘මා’ ය, නැත්නම් ‘මගේ’ ය යන සිතිවිල්ලෙන් මුළා වීම ය. මේ තණ්හාව, ‘මම’ වෙමි. එ සේ තණ්හාව ඇති වන්නේ “මා ළඟ කිසි යම් වරදක් ඇති නිසා ය.” නැත්නම් “මා දැන් සිටින විධියට මා නොකැමති යි. මා වෙනත් කෙනකු විය යුතු යි”. එ සේත් නැත්නම් “මා අපේක්ෂා කරන විධියේ කෙනකු වීමට පෙර මා විසින් කිසිවක් දුරු කළ යුතු ව ඇත” යනුවෙන් සිතීම නිසා ය. මේ සියල්ල ම තණ්හාව යි. එය හොඳ ය හෝ නරක ය හෝ නො කියා, හොඳ අවධානයෙන් සවන් දී එහි යථා තත්ත්වය හඳුනා ගන්න.

අත්-හැරීම

අපි ආශාවන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමින් ඒවාට සවන් දෙනවා නම්, තව දුරටත් ඒවාට ඇලී නො සිටින්නෙමු. ඒවා පවත්නා ආකාරයට ම පවතින්නට දෙනවා පමණි. එ විට, දුකට මුල වූ තණ්හාව පසෙකට-ලා අත්-හරින්නට හැකි බව අපට අවබෝධ වේ.

විවිධ දේවල් අත්-හරින්නේ කෙ සේ ද? ඉන් අදහස් වන්නේ ඒවා පවතින විධියට ම පවතින්නට හැරීම යි. ඉන් අදහස් කෙරෙන්නේ, ඒවා විනාශ කරන බවක් හෝ විසි කරන බවක් හෝ නො වේ; ඔහේ තිබෙන්නට අරිනවා යන්න යි. මෙ සේ අත්-හැරීම පුරුදු කිරීමෙන් දුකට මුල එය බව, එ නම් තණ්හාවට ඇති ඇල්ම බව අවබෝධ කර ගනිමු. මේ තුන් වැදෑරුම් වූ තණ්හාව අත්-හැරිය යුතු බව අපි අවබෝධ කර ගනිමු. එ විට, මේ තුන් වැදෑරුම් වූ තණ්හාව අත්-හැර ඇති බව අපි අවබෝධ කර ගනිමු; තව දුරටත් ඇල්මක් නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනිමු.

ඔබ (යමකට ආශාවෙන්) ඇලී සිටින විට අත්-හැරීම යනු තුරන් කිරීමක් හෝ පසෙකට විසි කිරීමක් හෝ නොවන බව සිහියේ තබා ගන්න. මා මේ ඔරලෝසුව අල්ලා ගෙන සිටින විට එය අත්-හරින්නැ යි ඔබ කිව හොත් එය විසි කරන්න යන්න ඉන් අදහස් නො වේ. මා ඊට ඇලී සිටින නිසා එය විසි කර දැමිය යුතු යැ යි ඇතැම් විට මට සිතෙන්නට පුළුවනි. එහෙත් අදහස, ඊට ඇති ආශාව

අත්-හැරීම ය. කිසි යම් දෙයක් තුරන් කිරීම, ඊට ඇති ආශාව අත්-හැරීමේ මඟක් ලෙස සිතීමට අප පෙලඹෙනු ඇත. එහෙත් ඔරලෝසුව ග්‍රහණය කර ගෙන සිටීම - ඊට ඇති ඇල්ම - මට ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළ හැකි නම්, එය තුරන් කිරීමේ තේරුමක් නැති බව මට අවබෝධ වනු ඇත. - එය හොඳ ඔරලෝසුවකි; හොඳින් වේලාව දක්වන්නකි; එහා-මෙහා ගෙන යාමට සුදුසු සැහැල්ලු එකකි. ගැටලුව, ඔරලෝසුව නො වේ; ඔරලෝසුව ග්‍රහණය කර ගෙන සිටීම යි. එ සේ නම් මා කුමක් කළ යුතු ද? එය අත්-හරින්න; පසෙකින් තබන්න. ඒ ගැන කිසි විධියක හෝ පිළිකුලක් ඇති කර නො ගෙන, පරෙස්සමින් පසෙකින් තබන්න. එ විට, මට අවශ්‍ය වූ විටෙක එය නැවත අතට ගෙන වේලාව බලා, ආපසු පසෙක තැබිය හැකි ය.

අත්-හැරීම සම්බන්ධයෙන් ලත් මේ නිවැරදි දැක්ම, කාම තණ්හා කෙරෙහි ද යොමු කළ හැකි ය. ඔබට විනෝද වන්නට බොහෝ ඕනෑකම තිබිය හැකි ය. පිළිකුල් හැඟීමක් ඇති කර නො ගෙන, ඒ ආශාව පසෙකට-ලන්නේ කෙ සේ ද? ආශාව ගැන විනිශ්චයක් නො කොට, හුදෙක් එය හඳුනා ගන්න. එ වැනි මෝඩ ආශාවක් ඔබට ඇති වූ නිසා ඔබ අතින් වූයේ වරදක් යැ යි හැඟෙන බැවින්, ඒ ආශාව අත්-හැරීමට ඇති වූ ඕනෑකම ඔබට ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළ හැකි ය. - ඒ අදහස පසෙකින් තබන්න. පසු ව එහි යථා තත්ත්වය තණ්හාව බව අවබෝධ කළ විට, තව දුරටත් ඔබ ඊට ඇලී නොසිටිනු ඇත.

එ හෙයින් මේ සඳහා සුදුසු මාර්ගය වනුයේ දෛනික ජීවිතයේ දී මුහුණ පාන අවස්ථා සම්බන්ධ කර ගෙන පුහුණු වීම යි. ඔබට අසහනශීලී අගුහවාදි හැඟීමක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී එහි ගැලී සිටීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ම සත්‍යා-වබෝධය ලැබිය හැකි අත්-දැකීමකි. ඒ අත්-දැකීම ලත් විට, අසහනය සහ බලාපොරොත්තු නැති වීම නමැති සාගරයේ ගැලී එහි ම දඟලමින්, ගිලෙමින් සිටීම අවශ්‍ය නැත. ඒ

දේවල් ගැන දෙ වරක් නොසිතිමට පුරුදු වීමෙන් ඔබට එයින් ගැලවී සිටිය හැකි ය.

දුකට මුල දුරු කළ හැක්කේ කෙ සේ දැ යි ඔබට දැන ගත හැකි වන්නේ ඔබ ලබන පුහුණුවෙන් ම ය. තණ්හාව දුරු කිරීමට ඔබට ඇති ඕනෑකමින් ම, තණ්හාව දුරු කළ හැකි ද? කවර හෝ අවස්ථාවක දී ඇත්ත වශයෙන් ම අත්-හරිනු ලබන්නේ කුමක් ද? සත්‍යාවබෝධය ලැබීම දක්වා ඔබ විසින් අත්-හැරීමේ අත්-දැකීම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට, එය හොඳට පරීක්ෂා කරමින් විමසා බැලිය යුතු ය. සත්‍යාවබෝධය ලැබීම තෙක් ම එ සේ සලකන්න: “අත්-හැරීම දැන් මට වැටහේ. තණ්හාව දුරු කරමි.” තණ්හාව සදහට ම දුරු කෙරුණු බවක් මෙයින් අදහස් නො කෙරේ. එහෙත් ඒ මොහොතේ ඔබ ඇත්ත වශයෙන් ම තණ්හාව අත්-හළ අතර, ඔබ එ සේ කළේ හොඳ සිහි-නුවණිනි. එ සේ නම් ඒ, නිවැරදි දැක්ම යි. මෙයට අපි “නුවණින් දැකීම යැ” යි කියමු. පාළි භාෂාවෙන් එය “ඤාණ දසසන” යනුවෙන් හැඳින්වේ.

මට මුල් වරට අත්-හැරීම පිළිබඳ නිවැරදි දැනුම ලැබුණේ මා භාවනානුයෝගී ව සිටි ප්‍රථම වර්ෂයේ දී ය. ඥානාන්විත ව කල්පනා කළ විට සියල්ල අත්-හැරිය යුතු බව මට තේරිණි. එ විට මට, “අත්-හරින්නේ කෙ සේ ද?” යන ප්‍රශ්නය මතු විය. මොන ම දෙයක් වත් අත්-හැරීම කළ නොහැක්කක් ලෙස පෙනිණි. මම “නොකඩ ව අත්-හරින්නේ කෙ සේ දැ?” යි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළෙමි. එ විට මට මෙ සේ සිතිණි: “අත්-හැරීමෙන් ම අත්-හැරිය යුතු ය.” “එ සේ නම් අත්-හරින්න.” නැවත මට මෙ සේ සිතිණි: “ඒත් මා තව ම අත්-හැර ඇති ද?” ඊ ළඟට, “ඔබ අත්-හරින්නේ කෙ සේ ද?” “නිකම් ම අත්-හරින්න!” මම එ සේ කල්පනා කරමින් ඉවිෂා භංගත්වයට පත් වීමි. එහෙත් කුමක් වන්නේ දැ යි අවසානයේ දී එක් වර ම පෙනිණි. අත්-හැරීම සවිස්තර ව විශ්ලේෂණය කරන්නට

ඔබ තැන් කළ හොත් එය ඉතා සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයක් වනු ඇත. එය තව දුරටත් ඔබට වචනයෙන් විස්තර කළ හැකි වූවක් නො වී ය. එය ඔබ ම කළ දෙයක් විය. ඒ නිසා මම මොහොතකට අත්-හරින්නට සැලැස්වීම්. එ පමණ යි.

පෞද්ගලික ගැටලු සහ සිතෙහි මුල් බැස ගත් ප්‍රබල අදහස් අත්-හැරීම ද, එ සේ ම ය. ඒවා අනන්ත ලෙස විශ්ලේෂණය කරමින් ගැටලු තවත් අවුල් කර ගන්නවා වෙනුවට, පවත්නා තත්ත්වය එ සේ ම පවතින්නට ඉඩ හැරීමට පුරුදු වී ඒවා අත්-හැරීම යි, කළ යුත්තේ. මුල දී, යමක් අත්-හැර, ඔබ එය නැවත අල්ලා ගනු ඇත. එ සේ කරන්නේ, දැඩි ලෙස ග්‍රහණය කිරීමට ඔබ පුරුදු වී ඇති හෙයිනි. දැන් අවම වශයෙන්, ඔබට මේ අදහස වැටහෙන්නට ඇත.

මට, අත්-හැරීම පිළිබඳ නිවැරදි දැක්ම තිබිය දීත් යමක් මොහොතකට අත්-හැර, මෙ සේ සිතමින් නැවත අල්ලා ගන්නට පටන් ගනිමි: “මට මෙය කළ නොහැකි ය. මට බොහෝ නරක පුරුදු තිබේ.” එහෙත් එ සේ තමන් ගැන ම කෙරෙන කන්කෙදිරි ගෑම සහ අවලාද කර ගැනීම නො තකන්න. ඒවා කොහෙත් ම විශ්වාසය තැබිය හැකි ඒවා නො වේ. අවශ්‍ය වනුයේ, අත්-හැරීම පුරුදු කිරීම යි. එ සේ කරන්නේ කෙ සේ දැ යි දකිත්-දකිත් ම තණ්හාව නැති කළ ස්වභාවය (non attachment) එ ලෙසින් දිගට ම පවත්වා ගත හැකි ය.

සාක්ෂාත් කර ගැනීම

තණ්හාව තව දුරටත් නිශ්චය කිරීමට හෝ දුරු කිරීමට හෝ තැත් නොකරන විට, තණ්හාවේ ස්වභාවය එ සේ ම බව හඳුනා ගත් විට, ඔබ තණ්හාව අත්-හැර ඇති බව දැන ගැනීම වැදගත් ය. ඔබ සන්සුන් ව සාමකාමී ව සිටින අවස්ථාවන්හි දී ඔබ කිසිවකටත් ඇලී නො මැති බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. එ විට ඔබ කිසිවක් ග්‍රහණය කිරීමට හෝ අත්-හැරීමට හෝ තැත් කිරීමෙන් වැළකී සිටිනු ඇත. විවිධ දේවල් පිළිබඳ ව විනිශ්චය කිරීමක් නො කොට, ඒවා ඇති සැටියෙන් ම හඳුනා ගැනීම සැනසීමකි.

අපි නිතර ම මෙ වැනි අදහස් ප්‍රකාශ කරමු: “මෙය, මෙ සේ නොවිය යුතු ය”, “මා මෙ සේ නොවිය යුතු ය” සහ “ඔබ මෙ සේ නොවිය යුතු ය” හෝ “ඔබ එ සේ නොකළ යුතු ය” අදි වශයෙනි. මට, ඔබ කෙ සේ විය යුතු දැ යි කිව හැකි සේ ම ඔබට ද, මා කෙ සේ විය යුතු දැ යි කිව හැකි බව මට විශ්වාස ය. අපි කරුණාවන්ත, අදරැති, ත්‍යාගශීලී, හොඳ හදවතක් ඇති, ක්‍රියාශීලී, උදෙසාගිමත්, ධෛර්යවන්ත, නිර්භීත සහ සානුකම්පික විය යුත්තෝ වෙමු. මට ඔබ ගැන එ සේ කීමට ඔබ ගැන දැන සිටීම කොහෙත් ම අවශ්‍ය නැත! එහෙත් ඔබ කවරකු දැ යි නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීමට හැකි වන්නේ ඔබ හා විවෘත ව කතා කිරීමෙනි. එ සේ නැති ව ගැහැනියක හෝ පිරිමියකු හෝ බෞද්ධයකු හෝ ක්‍රිස්තු භක්තිකයකු හෝ කෙ සේ

විය යුතු දැ යි පරමාදර්ශී ලෙස කල්පනා කිරීමෙන් නො වේ. එය එ සේ නො වේ. අප කවුරුන් විය යුතු දැ යි අපි නො දනිමු.

උත්කාෂ්ට තත්ත්වයට (පත් වීමට) ඇති ආශාව නිසා සහ විවිධ දේවල ස්වභාවය අප විසින් සංකීර්ණ කරනු ලබන ආකාරය නිසා අපට, දුක හට ගනී. අපේ උත්කාෂ්ට අපේක්ෂාවන් හා සසඳන විට අපට කිසි දාක එ තැනට ළඟා විය නොහැකි ය. ජීවිතය, වෙනත් පුද්ගලයන්, අප ජීවත් වන දේශය සහ ලෝකය ආදී මේ කිසිවක් ඒවාට නියම සුදුසු ආකාරයට සකස් වී නැති සේ ය, අපට පෙනෙන්නේ. අපි මේ හැම එකක් මෙන් ම, අප ද විවේචනය කරමු: “මා මීට වඩා ඉවසිලිවන්ත විය යුතු බව මම දනිමි; ඒ වුණාට මට කොහෙන් ම ඉවසිලිවන්ත විය නොහැකි ය. ...” සියලු ම, සිදු විය යුතු සහ සිදු නොවිය යුතු දේවලට මෙන් ම ප්‍රිය ජනක දේ ලබා ගැනීමට සහ (ඉහළ) තත්ත්වයකට පත් වීමට ඇති ආශාව, අත්-හැරිය යුතු අවලස්සන සහ වේදනාකාරී දේවල් යන මේ සියල්ලට සවන් දෙන්න. (විමසා බලන්න). ඒ, හරියට ඔබේ අසල්වැසියකු ඔබට මෙ සේ කියන්නා වැනි ය: “මට මේක ඕනෑ; මම අරකට කැමති නැහැ; එය මෙ සේ විය යුතු යි; එ සේ නොවිය යුතු යි” ආදී වශයෙනි. එ සේ මැසිවිලි නඟන සිතට හොඳින් සවන් දී, එය විඥානයේ සටහන් කර ගන්න.

මා අසහනයට පත් වූ හෝ (යමක්) විවේචනය කිරීමට යොමු වූ අවස්ථාවල දී මම ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රමය බෙහෙවින් පුරුදු කළෙමි. මම ඇස් දෙක වසා ගෙන, “මා මේකට කැමති නැහැ; මට අරක ඕනෑ නැහැ; අර මිනිහා මෙ සේ නොවිය යුතු යි”, නැත්නම් “ලෝකය මෙ සේ නොවිය යුතු යි” ආදී වශයෙන් සිතන්නට පටන් ගනිමි. මෙ සේ මාත්, ඔබත්, මුළු ලෝකයත් නො නවත්වා දිගින්-දිගට ම විවේචනය කරන යක්ෂයාට සවන් දීමට පුරුදු වීමි. එ විට මට මෙ සේ සිතිණ: “මට සතුට සහ සුව-පහසුව

ඕනෑ; සුරක්ෂිත යි යන හැඟීම ඕනෑ; මට ආදරය ඕනෑ!”
 මා මේ සිතිවිලි ඕනෑකමින් ම සිතට නගා ගෙන, ඒවාට
 සවන් දුන්නේ, ඒවා හුදෙක් සිත තුළ ම මතු වන තත්ත්වයන්
 බව අවබෝධ කර ගැනීමට ය. එ හෙයින් ඒවා මනසට
 ඇතුළු කර ගන්න. - එ සේ කොට, එ මඟින්
 බලාපොරොත්තු, ආශාවන් හා විවේචන මතු කර ගන්න.
 ඒවා ඔබේ විඥානයට ගන්න. එ විට තණ්හාව හඳුනා ගෙන,
 එය ඔබට අත්-හැරිය හැකි ය.

ග්‍රහණය කර ගැනීම, වැඩි-වැඩියෙන් විමසා බලත් ම,
 ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරත් ම, තණ්හාව අත්-හළ යුතු ය යන
 නිවැරදි දැක්ම අපට පහළ වේ. අත්-හැරීම, එ සේ හරි
 හැටි පුහුණු වීමෙන් සහ අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, දෙ වැනි
 ආයඪී සත්‍යයේ, තුන් වැනි නිවැරදි දැක්ම වූ “තණ්හාව
 අත්-හරින ලදී” යන දැක්ම ඇති වේ. අත්-හැරීම (දැන්)
 අපි හරි හැටි දනිමු. එය සෛධාන්තික වශයෙන්,
 අත්-හැරීමක් නො ව සෘජු අවබෝධය යි. එ විට ඔබ අත්-
 හැරීම සාක්ෂාත් කර ගත් බව දැන ගනු ඇත. ‘පුහුණුව’
 යන්නෙන් අදහස් වන්නේ එය යි.

තුන් වැනි ආයඪී සත්‍යය

දුක්ඛ නිරෝධ ආයඪී සත්‍යය (දුක් නැති කිරීම) යනු කවරේ ද? ඒ, තණ්හාව ශේෂයක් නැති ව නැවතීමක් වේ ද, යම් දුරු කිරීමක්, මිදී යාමක්, නොඇල්මක් වේ ද; ඒ, නිරෝධ සත්‍යය යි. එහෙත් මේ තණ්හාව අත්-හරින්නේ; මුදා හරින්නේ කොහි ද? කො තැනක හෝ ඇල්මක් හෝ සිත පිනවීමක් හෝ ඇති කළ හැකි සේ පෙනෙන අවස්ථාවක් ඇති ද, එ තැන දී (තණ්හාව) අත්-හැරීම, මිදීම සිදු කෙරේ.

ඒ, දුක්ඛ නිරෝධ ආයඪී සත්‍යය යි. මට එ සේ පෙර නැසුචිරු දහමිහි ඇස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

දුක් නැති කිරීම අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආයඪී සත්‍යය පිරිසිදු දත යුතු ය. මට එ සේ පෙර නැසුචිරු දහමිහි ඇස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

දුක් නැති කිරීම අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, මේ දුක්ඛ නිරෝධ ආයඪී සත්‍යය පිරිසිදු දක්නා ලදී. මට එ සේ පෙර නැසුචිරු දහමිහි ඇස, ඥානය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

(ධම්මවකකප්පවතන සූත්‍රය)

අංග තුනකින් යුක්ත තුන් වැනි ආයඪී සත්‍යය මෙ සේ ය: දුක් නැති කිරීම ඇත, දුක් නැති කිරීම අවබෝධ කළ යුතු ය, දුක් නැති කිරීම අවබෝධ කර ගන්නා ලදී.

බුධ දේශනාවේ පරමාථීය වනුයේ මෝහය දුරු කිරීම සඳහා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂක සිත දියුණු කිරීම යි. වතුරායඪී සත්‍යය වූ කලී පරීක්ෂා කිරීම, විමසා බැලීම සහ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය මගින් අත්-හැරීම පිළිබඳ ව කෙරෙන ඉගැන්වීම යි. “මෙය මෙ සේ වූයේ ඇයි? මෙය මේ ආකාරයට වූයේ ඇයි? භික්ෂූන්ගේ භීස මුඩු කෙරෙන්නේ ඇයි? බුධ රූපය මේ ස්වරූපයෙන් ම දැක්වෙන්නේ කුමක් නිසා ද?” යනාදි ප්‍රශ්න ගැන සිතා බැලීම සුදුසු ය. අපි ඒ ගැන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු: “ඒවා හොඳ ද, නරක ද, අථවත් ද, නැද්ද?” ආදි වශයෙන් සිතින් මතයක් ගොඩ නඟා නොගැනෙයි. ඇත්ත වශයෙන් ම සිත විවෘත ව විමසා බලයි.

“මෙහි අදහස කුමක් ද? භික්ෂූන් නිරූපණය කරන්නේ කුමක් ද? උන් වහන්සේලා පාත්‍ර රැගෙන යන්නේ ඇයි? උන් වහන්සේලාට මුදල් තබා ගන්නට බැරි ඇයි? උන් වහන්සේලා තමන්ට අවශ්‍ය ආහාර වගා කර නොගන්නේ ඇයි?” මේ ආකාරයේ ජීවන රටාව, එහි ආරම්භක ආචාර්යවරයා වූ ගෞතම බුදුන් වහන්සේ ගේ දවස පටන් අද දක්වා සම්ප්‍රදායක් වශයෙන් පැවත ගෙන ආවේ කෙ සේ දැ යි අපි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු.

දුක දකින විට, අපි ඒ ගැන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු: තණ්හාවේ ස්වභාවය දකිනට විට, තණ්හාවට ඇල්මක් ඇති විම ම දුක බව අපි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු. මේ විනිවිද දැක්ම ලැබෙන්නේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා මාගීයෙන් පමණි. හුදු විශ්වාසයෙන් එය ලබා ගත නොහැකි ය. විනිවිද දැක්ම, සිතාමතා කළ ක්‍රියාවක් ලෙස ඔබට ම විශ්වාස කිරීමට හෝ අවබෝධ කර ගැනීමට හෝ නොහැකි ය. මේ සත්‍යයන් හරි හැටි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමෙන් සහ සලකා බැලීමෙන් ඔබට විනිවිද දැක්ම පහළ වේ. එ සේ පහළ වන්නේ සිත, විවෘත ව තබා ගැනීමෙන් සහ ඉගැන්වීම ග්‍රහණය කිරීමට සිත යොමු කර සිටීමෙන් පමණි. අන්ධ විශ්වාසය කිසිවකු ගෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ වත්, එ සේ කරන්නැ යි කිසිවකුට කොහෙන් ම උපදෙස් දෙන්නේ වත්

නැත. ඒ වෙනුවට, සිත නිසි දේ ග්‍රහණය කිරීමටත්, සිතිමටත්, සලකා බැලීමටත්, කැමති විය යුතු ය.

විත්ත ස්වභාවය ඉතා වැදගත් ය. - දුකින් මිදීමට මඟ, එය යි. එ සේ නැති ව, සියල්ල ම දන්නා බව සිතන හෝ වෙනත් අය සත්‍ය යැ යි හඳුන්වන සියලු දේ පිළිගන්නා වූ ස්ථිර මත සහ පූර්ව නිගමන ඇති සිත හෝ නො වේ. මේ, වතුරායා සත්‍යය කෙරෙහි විවෘත වූ ද, අප සිත තුළ ඇති “අපට පෙනෙන දේ” ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හැකි වූ ද, මනස යි.

අප්‍රසන්න (ඕලාරික) වූත්, නිරායාසයෙන් පෙනෙන්නා වූත් දේ අභිභවා සිතන්නට හෝ නිරීක්ෂණය කරන්නට හෝ විශේෂ වූ කැමැත්තක් ඔවුන්ට තිබිය යුතු නිසා පුද්ගලයන් “දුක නැති තත්ත්වය” අවබෝධ කර ගන්නේ කලාතුරකිනි. එ සේ අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා “ඇල්ම කවර විධියේ හැඟීමක් ද?” යන්න ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමටත්, ඒ ගැන තමාට ඇති වන ප්‍රතික්‍රියා දෙස බැලීමෙන් ඇලීම් විමසා බැලීමටත් කැමැත්තක් තිබිය යුතු ය.

නිදහසක් වශයෙන්, තණ්හාවට ඇලී සිටීමෙන් ඔබට සැපයක් හෝ නිදහස් බව වැනි හැඟීමක් හෝ ඇති වෙනවා ද? එයින් ඔබට උත්තේජනයක් ඇති වෙනවා ද, නැති නම් අසහනයක් ඇති වෙනවා ද? මේ ප්‍රශ්න, ඔබේ විමසා බැලීම සඳහා යි. ඔබ තණ්හාවන්ට ඇලී සිටීමෙන් ඔබේ සිතට නිදහස් වූ බවක් දැනෙනවා නම් එය ම කරන්න. ඔබට ඇති වන සියලු ම ආශාවන්ට එ සේ ඇලී සිටි ලැබෙන ප්‍රතිඵලය කුමක් දැ යි බලන්න. මගේ පුහුණුවෙන් මා දුටුවේ මගේ ආශාවන්ට ඇලී සිටීම, දුක බව යි.

ඒ ගැන කිසි සැකයක් නැත. භෞතික දේවලට, අදහස්වලට, ආකල්පවලට සහ බියට ඇලී සිටීම නිසා, මගේ ජීවිතයේ දී මට කොපමණ දුකක් ඇති විණි දැ යි මම දනිමි. එ සේ ඇලී සිටිනවාට වඩා වෙනත් දෙයක් කිරීමට නො දැන සිටි නිසා මට ඇති වූ දුක් කන්දරා මම දනිමි. මා හැදී-වැඩුණේ නිදහස් දේශය ලෙස හැඳින්වෙන

ඇමෙරිකාවේ ය. ප්‍රීතිය ලබා ගැනීමට ඇති අයිතිය, ඒ රට පොරොන්දු වුව ද, ඇත්ත වශයෙන් ඒ රට ඉඩ ලබා දෙන්නේ හැම දෙයකට ම ඇලී සිටීමට ඇති අයිතියට ය. ඔබට ඕනෑ තරම් සතුට ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ දේ ලබා ගැනීමට ඇමෙරිකාව ඔබ උනන්දු කරවයි. කෙ සේ වුව ද ඔබ චතුරායඝී සත්‍යය පුහුණු කරන්නේ නම් ඇල්ම අවබෝධ කර ගෙන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළහොත් ඔබට නොඇල්ම (විරාගය) පිළිබඳ නිවැරදි දැක්ම පහළ වේ. මෙය, ඔබ කිසිවකට ඇලී නොසිටිය යුතු ය යනුවෙන් වන බුධිමත් ස්ථාවරයක් හෝ ඔබේ මනසින් ලැබෙන විධානයක් හෝ නො වේ. එය හුදෙක් නොඇල්මත්, දුකින් මිදීමත් සම්බන්ධයෙන් ස්වභාවයෙන් ලැබෙන දැනුම යි.

අභිත්‍යතාව පිළිබඳ සත්‍යය

අමරාවතියේ රැඳී සිටින අපි ධම්මවක්‍කප්පවත්තන සූත්‍රය සාම්ප්‍රදායික ආකාරයට සජ්ඣායනා කරමු. බුදුන් වහන්සේ වතුරායඪී සත්‍යය පිළිබඳ වූ මේ දේශනාව කළ අවස්ථාවේ දී ශ්‍රාවකයන් පස් දෙනා අතුරෙන් එය හරි හැටි අවබෝධ කර ගනු ලැබුවේ, එක් අයකු විසින් පමණි. ගැඹුරු ඥානයක් තිබුණේ ඒ එක් ශ්‍රාවකයාට පමණි. අනෙක් හතර දෙනා එය අසා, එය ඉතා හොඳ ඉගැන්වීමකි යි සතුටු වුණා පමණි. - එ නම් කොණ්ඩඤ්ඤ තවුසා පමණි, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය නිවැරදි ව අවබෝධ කර ගත්තේ.

ඒ දේශනාවට දෙවියෝ ද සවන් දුන් හ. දෙවියන් යනු අපට වඩා උසස් තලයක වැජඹෙන ජීවීන් කොටසකි. අපට මෙන් ඔවුන්ට සන ශරීර නැත. ඔවුන්ට දිව්‍යමය වූ ප්‍රසන්න සහ සිත් පිනවන ශරීර ඇත. ඔවුහු බුඬිමත් වූ හ. ඒ දේශනාව ඇසීමෙන් ඔවුන් ඉමහත් ප්‍රීතියට පත් වුව ද, එක් අයකු වත් සත්‍යාවබෝධය ලැබීමට සමත් නො වී ය. බුදුන් වහන්සේ සම්බෝධියට පත් වීම ගැන ඔවුන් ඉමහත් ප්‍රීතියට පත් වී, උන් වහන්සේ ගේ දේශනාව අසා, හැම දෙව් ලෝ පුරා ඇසෙන සේ සෝෂා පැවැත්වූ බව කියැවේ.

පළමුවෙන් ම, එක් තලයක වූ දෙවියෝ ඒ හඬ ඇසූ හ. ඔවුහු ඊ ළඟට, ඊට ඉහළින් තලයේ වූ දෙවියන්ට ඇසෙන සේ හඬ නැගූ හ. ඉක්මනින් ම සෝෂාව ඉහළ ම තලය දක්වා, එ නම් බඹ ලොව දක්වා පැතිරී ගොස්, සියලු ම

දෙවියෝ ප්‍රීති සෝභා පැවැත්වූ හ. ධර්මවක්‍රය පවත්වන ලදැ යි දෙවි බඹුන් කළ ප්‍රීති සෝභාව රැවු-පිළිරැවු දෙන්නට විය. කෙ සේ වුවත් ශ්‍රාවකයන් පස් දෙනා අතුරෙන් දේශනාව අසා සත්‍යාවබෝධය ලබා ගත්තේ කොණ්ඩකුඤ්ඤ තවුසා පමණි. දේශනාව අවසානයේ දී බුදුන් වහන්සේ ඔහුට “අඤ්ඤා කොණ්ඩකුඤ්ඤ” යි ඇමතු හ. ‘අඤ්ඤා’ යන්නෙන් අදහස වන්නේ. සත්‍යාවබෝධය ලැබූ යන්න යි. එ හෙයින් අඤ්ඤා කොණ්ඩකුඤ්ඤ යනු “නුවණැස ලැබූ කොණ්ඩකුඤ්ඤ” යන්න යි.

කොණ්ඩකුඤ්ඤ හිමියන් දැන ගත්තේ මොනවා ද? බුදුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ ගේ දේශනාව අවසානයේ දී ප්‍රශංසා කළේ කොණ්ඩකුඤ්ඤ හිමියන් ලැබූ කවර විශේෂ ඥානය පිළිබඳව ද? ඒ, “හට ගන්නාසුලු හැම දෙයක් ම නැසෙනසුලු” වන බව යි. මේ ප්‍රකාශය සුවිශේෂ වූ දැනුමක් ගැන කෙරෙන්නක් සේ නොපෙනෙනු ඇත. එහෙත් එයින් ප්‍රකාශ වන්නේ විශ්ව සාධාරණ ක්‍රියාවලිය යි; හට ගන්නාසුලු හැම දෙයක් ම නැසෙනසුලු වන බව යි. එය අනිත්‍යය යි; ආත්මය නො වේ. ... එ හෙයින් කිසිවකට නො ඇලෙනු. ඇති වී නැති වී යන දෙයින් මුළාවට පත් නො වනු. ඔබට පිහිට වන්නන් සොයා නො යන්න. හට ගන්නා කිසිවක් කෙරෙහි විශ්වාසය නො තබන්න; සරණ පතා නො යන්න. ඒ හැමෙකක් ම නැසෙනවා ඇත.

දුක් විඳිමින් ජීවිතය අපතේ යවන්නට ඔබට ඕනෑ නම් හට ගන්නා දේ සොයමින් යන්න. ඒ සියල්ල ම අවසානය තෙක් - එ නම්, නැතිවීම තෙක් ඔබ රැගෙන යනු ඇත; එයින් ඔබ වෙසෙසින් ලබන නුවණක් නැත. ඔබ පරණ, නිශ්ඵල පුරුදු වටා නැවත-නැවත කරකැවෙමින් ගොස් මිය යන විට, ඔබ ඒ ජීවිතයෙන් උගත් කිසි ම වැදගත් දෙයක් නො මැත.

ඒ ගැන නිකරුණේ කල්පනා කරමින් නො සිට, මෙ සේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්න: “හට ගන්නාසුලු හැම

එකක් ම නැසෙනසුලු” ය. මේ අදහස පොදුවේ ජීවිතයටත්, ඔබේ අත්-දැකීම්වලටත් යොමු කරන්න. එ විට, ඔබ එය අවබෝධ කර ගනු ඇත. ආරම්භය, ... අවසානය, මෙය සටහන් කර ගන්න. විවිධ දේවල් කෙ සේ ද කියා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්න. මුළු ඉන්ද්‍රිය නිශ්‍රිත ලෝකය ම හට ගැනීමත් නැතිවීමත්, ආරම්භයත් අවසානයත් පමණි: මේ මඟින් නිවැරදි දැක්ම - සමමා දිටිය - මේ ජීවිත කාලයේ දී ම ලබා ගත හැකි ය. බුදුන් වහන්සේ වදාළ ඒ දේශනයෙන් පසු කොණ්ඩකුඤ්ඤ නිමියන් කො පමණ කාලයක් ජීවත් වූයේ දැ යි මම නො දනිමි. එහෙත් උන් වහන්සේ ඒ මොහොතේ ම සත්‍යාවබෝධය ලබා ගත් හ. එ තන්හි දී ම උන් වහන්සේ සමමා දිටිය ලබා ගත් හ.

මේ අයුරින් කෙරෙන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කො පමණ වැදගත් දැ යි අවධාරණය කරනු කැමැත්තෙමි. ඔබේ මනස සන්සුන් කිරීම සඳහා යම් කිසි ක්‍රමයක් වැඩි-දියුණු කිරීම පුහුණුවේ එක අංශයක් වුව ද, ඊට වඩා නිවැරදි භාවනාව වනුයේ බුධිමත් ව විමසා බැලීමට කැපවීම බව දැන ගන්න. මේ අයුරින් විවිධ දේවල් සම්බන්ධයෙන් ගැඹුරින් සලකා බැලීමට නොපසුබස්නා පරිශ්‍රමයක් අවශ්‍ය වේ. ඒ, ඔබ ම විශ්ලේෂණය කරමින්, තමන් පෞද්ගලික ව දුක් විඳින්නේ ඇයි දැ යි විනිශ්චය කිරීමෙන් නො ව, සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීම දක්වා මාගීය අනුගමනය කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගැනීමෙනි. එම පූණී අවබෝධය ඇති වන්නේ හට ගැනීමේ සහ නැතිවීමේ රටාව මත ය. මේ නියමය අවබෝධ කර ගත් විට, සියල්ල ඒ රටාවට අනුගත වන බව පෙනේ.

යම් කිසිවක් හට ගන්නාසුලු වේ නම්, ඒ සියල්ල නැසෙනසුලු ය. මෙය පාරභෞතික ඉගැන්වීමක් නො වේ. එය, මරණය නැති තත්ත්වය වන පරම යථාථීය පිළිබඳ ව නො වේ. එහෙත් ඔබ, හට ගන්නා හැම දෙයක් ම නැසෙනසුලු බව ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගෙන, වටහා

ගන්නේ නම්, එ විට ඔබ අවසාන පරම යථාථිය වන “අමරණීය සදාතනික සත්‍යය” අවබෝධ කර ගනු ඇත. ඒ අවසාන අවබෝධය ලබා ගැනීමට මේ, දක්ෂ මාර්ගයකි. මෙහි වෙනස සිතේ සටහන් කර ගන්න: මේ ප්‍රකාශය, පාරභෞතික ප්‍රකාශයක් නොවන අතර, අවසානයේ දී අප පාරභෞතික අවබෝධය කරා ගෙන යන්නකි.

සද්‍යචාරය සහ නිරෝධය

චතුරායඪී සත්‍යය පිළිබඳ ව කෙරෙන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයෙන් මානව පැවැත්ම පිළිබඳ ව ඇති ගැටලුව අපි අපේ විඥානයට යොමු ගර ගනිමු. මේ දුරස් වීම පිළිබඳ හැඟීමක්, ඉන්ද්‍රිය විඥානය කෙරෙහි ඇති වන අන්ධ ඇල්මක් දෙස අපේ සිත් යොමු කරමු. ඒ ඇල්ම විඥානයෙහි මතු වී, ඉන් වෙන් වී සිටින්නකි. අවිද්‍යාව හේතු කොට ගෙන, ඉන්ද්‍රිය ආස්වාදයන්ට ඇති ආශාවට අපි ඇලී සිටිමු. මාරක වූත්, මරණයෙන් අවසන් වන්නා වූත් දේවල් සහ අසතුටුදායක දේවල් හඳුනා ගත් විට ඒ ඇල්ම, දුක බව වැටහේ.

හැම ඉන්ද්‍රිය සුවයක් ම මාරාන්තික සුවයකි. අප දකින; අසන; රස බලන; සිතන සහ අපට හැඟෙන හැමෙකක් ම මාරාන්තික ය. - මරණය කරා ගෙන යේ. එ සේ මාරාන්තික ඉන්ද්‍රියයන්ට ඇලී සිටින විට, අපි මරණයට ඇලී සිටිමු. අප මේ බව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නො කළ හොත් නැත්නම් අවබෝධ නො කර ගත හොත් සුළු කාලයකට හෝ මරණය වළක්වා ගත හැකි වෙතැ යි සිතමින් අපි අන්ධ ලෙස මාරාන්තික බවට ඇලී සිටිමු. අපි ඇල්ම කරන දෙයින් ඉමහත් සතුටට පත් වෙමු යි සිතා ගෙන සිටියත්, අවසානයේ දී සිදු වන්නේ එයින් මුළාවට පත් වීම, බලාපොරොත්තු කඩ වීම සහ අපේක්ෂා භංග වීම යි. ඇතැම් විට ආශා කරන තත්ත්වයට පත් වීමට අප සමත් විය හැකි ය. එහෙත් එය ද මාරාන්තික ය;

අප වෙනත් මාරාන්තික තත්ත්වයකට ඇලුම් කළා වෙයි. එ විට, මැරෙන්නට ඇති කැමැත්ත නිසා සිය දිවි නසා ගැනීමට හෝ සහමුලින් විනාශ වීමට හෝ ඇලුම් කරනු විය හැකි ය. - එහෙත් මරණය ද, මරණය කරා ගෙන යන තවත් තත්ත්වයකි. මෙ සේ මේ තුන් ආකාරයේ වූ තණ්හාවට ඇලුම් කිරීම, අප මරණයට ම ඇලුම් කළා වෙයි. - ඉන් අදහස් වන්නේ අපට බලාපොරොත්තු කඩවීම හෝ අපේක්ෂා භංගය හෝ අත් විඳින්නට සිදු වන බව යි.

සිත මරණයට පත් වීම යනු බලාපොරොත්තු කඩ වීම යි: විශාදය යනු එ සේ ඇති වන මරණය වැනි අත්-දැකීමකි. ශරීරය කායික මරණයට පත්වන්නා සේ ම සිත ද මරණයට පත් වෙයි. මානසික ස්වභාවය සහ මානසික තත්ත්වයන් මරණයට පත් වේ: අපි එය බලාපොරොත්තු කඩවීම, විඩාව, විශාදය සහ සන්තාපය ලෙස හඳුන්වමු. අප බලාපොරොත්තු කඩවීමට, විඩාවට, විශාදයට, සන්තාපයට සහ දුකට පත් වූ අවස්ථාවක, වෙනත් හට ගන්නා මාරක තත්ත්වයක් සොයා යාමට පෙලඹෙන්නෙමු. නිදහ්නයක් වශයෙන්, ඔබ බලාපොරොත්තු භංග වූ තත්ත්වයක සිටිනවා නම් “මට වොක්ලට් කේක් කැල්ලක් ඕනෑ යැ” යි සිතෙනු ඇත. වහා එය ලබා ගන්නට යොමු වනු ඇත. මොහොතකට ඒ වොක්ලට් කේක් කැල්ලේ ප්‍රණීත රසය විඳිය හැකි ය. ඒ මොහොතෙහි හට ගැනීම වේ. - ඔබ ඇත්ත වශයෙන් ම ඒ රසවත් ප්‍රණීත වොක්ලට් කේක් කැල්ලේ රසය වනු ඇත! එහෙත් ඔබට බොහෝ වේලාවක් ඒ තත්ත්වය අල්ලා ගෙන සිටින්නට නොහැකි වනු ඇත. ඔබ එය ගිල දමනු ඇත. ඉතිරි ව ඇත්තේ කුමක් ද? එ විට ඔබට වෙනත් දෙයක් වෙත යන්නට සිදු වනු ඇත. මේ තමයි, හට ගැනීම.

මේ ඉන්ද්‍රියමය තලයේ සිදු වන, හට ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට අපි අන්ධ ලෙස බැඳී සිටිමු. එහෙත් ඉන්ද්‍රියමය තලයේ ඇති සුන්දරත්වය හෝ අවලස්සන බව හෝ ගැන

විනිශ්චයක් නො කොට, තණ්හාව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් තණ්හාවේ යථා තත්ත්වය අපි දැන ගනිමු. ඒ තමයි, අවබෝධය. ඊ ළඟට, ඒ ආශාවන් ග්‍රහණය නො කොට, ඒවා අත්-හැරීමෙන් අපි නිරෝධය - දුක නැති කිරීම අත්-විඳීමු. ඒ, තුන් වැනි ආයඪී සත්‍යය යි. එය අප විසින් ම අවබෝධ කර ගත යුතු ය. අපි නිරෝධය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු. එ විට ඒ, නිරෝධය යි අපි කියමු. යම් කිසිවක් නිරෝධයට පත් වූ විට, අපි ඒ බව දනිමු.

‘හට ගැන්මට’ ඉඩ හැරීම

විවිධ දේවල් අත්-හැරීමට පෙර ඒවා ඔබේ විඥානයට ප්‍රවේශ කර ගත යුතු ය. භාවනා කරන විට අප අපේක්ෂා කරන්නේ උප විඥානය දක්ෂ ලෙස විඥානයට මතු කර ගැනීමට යි. සියලු ම බලාපොරොත්තු කඩවීම්, බිය, සන්තාපය මැඩ-පැවැත්වීම් සහ ක්‍රෝධය විඥානයට ගැනීමට ඉඩ හැරේ. උත්කෘෂ්ට පරමාදර්ශයන්ට දැඩි ලෙස බැඳී සිටීමට පුද්ගලයෝ පෙලඹී සිටිති. අප බලාපොරොත්තු වන තරමට අප හොඳ නැත, අප ක්‍රෝධ නො වී සිටිය යුතු ය වැනි හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම නිසා හෝ අපි ඇතැම් විට ඒ බලාපොරොත්තු කඩ වුණු තත්ත්වයට පත් වෙමු.

ඊ ළඟට, අපි නරක දේවල් තුරන් කිරීමට ආශාවක් ඇති කර ගනිමු. - මේ ආශාවෙහි (හොඳ - නරක තෝරා ගැනීමේ) ධාර්මික ගුණයක් ඇත. ක්‍රෝධය, ඊෂ්‍යාව වැනි නරක සිතිවිලි දුරු කිරීම හොඳ ගුණයක් යැ යි අපි සිතමු. - එ සේ සිතන්නේ හොඳ පුද්ගලයකු, එ සේ නොවනු ඇත යන අදහස නිසා ය. ඒ මඟින් අපි දෝෂී බව නිර්මාණය කර ගනිමු.

මේ ගැන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන විට, ඒ අපේක්ෂිත උත්කෘෂ්ට තත්ත්වයට පත් වීමට ඇති ආශාවත්, නරක දේවල් දුරු කිරීමට ඇති ආශාවත් විඥානයට ඇතුළු කර ගනිමු. එ සේ කිරීමෙන් අපට ඒවා (ආශාවන්) අත්-හැරීමට පුළුවන. - ඒ මඟින් සවී සම්පූර්ණ පුද්ගලයකු වනු වෙනුවට එ සේ

වීමට ඇති වූ ආශාව අත්-හැරිය හැකි ය. එ විට ශේෂ වන්නේ පිචිතුරු මනස යි. සච් සම්පූර්ණ පුද්ගලයකු විම අවශ්‍ය නැත. සච් සම්පූර්ණ පුද්ගලයන් බිහි වන්නේත්, නැති වන්නේත්, පිචිතුරු මනසෙහි නිසා ය.

බුධිමය තලයේ සිට (දුක) නැති කිරීම අවබෝධ කිරීම පහසු ය. එ නමුත් අපට දරා ගැනීමට අපහසු දේවල් ඉවසා සිටීමට සිදු වන නිසා එය (දුක නැති කිරීම) අවබෝධ කිරීම තරමක් දුෂ්කර විය හැකි ය. නිදර්ශනයක් වශයෙන්, මා මුලින් ම භාවනා කිරීමට පටන් ගත් විට භාවනාවෙන් මා බලාපොරොත්තු වූයේ “කලින් හිටියාට වඩා කරුණාවන්ත වනු සහ සතුටට පත් වනු ඇත” කියා ය. ඒ සමඟ ම මම සුවයට පත් වූ සිතක් අත්-විඳින්නට බලාපොරොත්තු වූයෙමි. එහෙත් මුල් මාස දෙකේ දී, ජීවිතයේ කවර දා වත් ඇති නො වූ විධියේ වෛරයකුත්, ක්‍රෝධයකුත් මට ඇති විය. මම මෙ සේ සිතුවෙමි: “මෙය ඉතා භයානක යි. භාවනාව, මා හිටියාට වඩා නරක කෙනකු කර ඇත.” එ විට මම මෙ සේ ක්‍රෝධයක් සහ පිළිකුලක් ඇති වන්නේ කුමක් නිසා දැ යි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළෙමි. මට එ විට වැටහුණේ, මගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් ගත කොට ඇත්තේ එ වැනි සියලු දේවලින් පැන යාමට තැත් කරමින් බව යි. මම දැඩි ලෙස කියැවීමට ආසක්ත ව සිටියෙක්මි. කොහේ ගියත් මම පොත් රැගෙන ගියෙමි. හයක් හෝ පිළිකුලක් හෝ හිතේ මතු වී ගෙන ආ කවර වේලාවක වුව ද මම වහා පොතක් එළියට ගෙන කියවන්නට වීමි. එ සේ නැත්නම් දුම්-බීමට හෝ අතුරුපසක් කෑමට හෝ පුරුදු ව සිටියෙමි. මා ඉතා කරුණාවන්ත සහ කිසිවකුට ක්‍රෝධ නොකරන කෙනකු හැටියට ප්‍රතිරූපයක් සිතින් මවා ගෙන සිටියෙමි. ඒ නිසා පිළිකුලක හෝ ක්‍රෝධයක හෝ ඉඟියක් ලත් විගස ඒවා මැඬ-පැවැත්වීමි.

මා හික්ෂුවක් ලෙස ගත කළ මුල් මාස කිහිපයේ දී යමක් කළ යුතු යැ යි මහත් ඕනෑකමකින් සිටියේ, මේ

නිසා ය. ඕනෑකමින් ම අමතක කරන්නට සිතා සිටිය දේ, භාවනාවෙහි යෙදී සිටිය දී නැවත-නැවත සිතියට එන්නට පටන් ගත් හෙයින්, ඒ දේවල්වලින් සිත වෙනත් අතකට යොමු කිරීමට මොන යම් හෝ කිසිවක් කිරීමට මම විපරම් කරමින් සිටියෙමි. ළමා කාලයේ දීත්, නව යොවුන් කාලයේ දීත් කළ-කී දෑ මගේ මතකයට එන්නට විය. ඒ අවස්ථාවල දී මට ඇති වූ තරහ සහ ක්‍රෝධය මට තදින් දැනෙන්නට වූයෙන් ඒවා මා වෙළා ගෙන සිටින්නට විය. එහෙත් ඒ සියල්ල දරා ගෙන සිටිය යුතු යැ යි මගේ සිත මට කියන්නට විය. ඒ නිසා, මම ඒවා ඉවසා සිටියෙමි. මේ අවස්ථාවේ දී, අවුරුදු තිහක් පුරා මා විසින් මැඩ ගෙන සිටි ක්‍රෝධයත්, තරහත් ඉතා උච්ච තත්ත්වයකට පත් වූ අතර, භාවනාවෙන් ඒවා නිවී නැසී ගියේ ය. එය (සිත) පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් විය.

මේ දුක නැති කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සිදු වන්නට නම්, අපි දුක් විඳින්නට කැමති විය යුතු වෙමු. ඒ නිසා ය, මා ඉවසීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්නේ. දුකට, අපේ මනස විවෘත කළ යුතු ය. එ මඟින් දුක වැලඳ ගැනීමෙනි, දුක නැති වන්නේ.

කායික ව හෝ මානසික ව හෝ අප දුක් විඳින විට ය, පවත්නා දුක වෙත අප යොමු වන්නේ. අපි එයට පූර්ණ වශයෙන් විවෘත වී එය පිළිගෙන, එය ඇති සැටියෙන් ම තිබෙන්නට ඉඩ දී, සිත සමාධිගත කරමු. ඉන් අදහස් වන්නේ කිසි යම් අවස්ථාවක ඇති වූ අප්‍රසන්න බව අප ඉවසීමෙන් දරා සිටිය යුතු බව යි. විඩාව, බලාපොරොත්තු රහිත බව, සැකය සහ බිය ඇති වූ විට, එයින් පැන යන්නේ නැති ව, ඒවා නැති වන බව අවබෝධ කර ගැනීමට, ඒවා විඳ දරා ගත යුතු ය.

අප (හට ගෙන ඇති) දේවල්වලට නැති වන්නට ඉඩ නොදෙන තාක් අපි අලුතින් කමී සිදු කරන්නෙමු. ඒ මඟින් අපේ පුරුදු තවත් ශක්තිමත් වනු ඇත. කිසිවක් හට

ගත් විට, එය ග්‍රහණය කොට වධීනය කිරීමෙන් සියල්ල ම සංකීර්ණ කරන්නෙමු. එ විට මේ දේවල් අප ජීවත් ව සිටින තාක් නැවත-නැවත හට ගනු ඇත. - අපේ ආශාවන් සහ බිය ආදියෙහි එල්ල ගෙන ඒ වටා යමින්, අපට සැනසිල්ල බලාපොරොත්තු විය නොහැකි ය. අප ආශාව සහ බිය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්නේ ඒවාට අප තව දුරටත් මුළා කරන්නට නොහැකි වනු සඳහා ය. අප මුළා කරනු ලබන්නේ මොනවායින් දැ යි දැන ගෙන ඊට පසු ව ය, ඒවා අත්-හරින්නට හැකි වන්නේ. ආශාව සහ බිය අනිත්‍ය ලෙසත්, දුක ලෙසත් අනාත්ම ලෙසත් හඳුනා ගත යුතු ය. ඒවා හඳුනා ගැනීමෙන් සහ විනිවිද දැකීමෙන්, ඒවාට දැවී යන්නට ඉඩ හැරිය හැකි ය.

නැතිවීම සහ යම් කිසිවක් විනාශ කිරීමට ඇති ආශාව - විනාශ කිරීම - අතර ඇති වෙනස දැන ගැනීම වැදගත් වේ.

නැතිවීම (නිරෝධය) යනු හට ගත් කවර හෝ දෙයක ස්වාභාවික අවසානය යි. එ හෙයින් එය ආශාව නො වේ! එය, අප මනසින් නිමිණය කරන ලද්දක් නො වේ; හට ගත් දෙයක අවසානය යි; ඉපැදුණු දෙයක මරණය යි. ඒ නිසා, “නැති වීම” ආත්මයක් නො වේ. “ම විසින් මේවා නැති කළ යුතු ය” යන හැඟීමකින් මතු වන්නක් නො ව හට ගත් දෙයකට නැතිවීමට ඉඩ හැරීමයි. එ සේ කිරීමට නම් තණ්හාව අත්-හැරිය යුතු ය. - එයට (තණ්හාවට) ඉවත් වන්නට ඉඩ හැරිය යුතු ය. අත්-හැරිය යුතු ය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ එයට ඉවත්වීමට ඉඩ හැරීම මිස එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් හෝ වීසි කර දැමීමක් හෝ නො වේ.

එය නැති වූ විට, ඔබ නිරෝධය - නැතිවීම, හිස් බව, විරාගය අත්-විඳිනු ඇත. නිරෝධය යනු නිවීම සහ හැඳින්වීමට යෙදෙන වෙනත් වචනයකි. ඔබ කිසිවක් අත්-හැර, එයට නැති වීමට ඉඩ හැරිය විට ශේෂ වන්නේ සැනසීම යි.

ඔබ යෙදී සිටින භාවනාවෙන් ම ඔබට ඒ සැනසීම අත්-විඳිය හැකි ය. ඔබේ මනසෙහි ම, තණ්හාව අත්-හැරිය විට ශේෂ වී ඇති හැඟීම ඉතා සැනසිලිදායක වේ. ඒ තමයි, නියම සැනසීම. - අමරණීය තත්ත්වය. එය හරි හැටි, ඇති සැටියෙන් ම ඔබ දැන ගත් විට, නිරෝධ සත්‍යය - එ නම් ආත්මයක් නැති නමුත් නිසල සතිය සහ පිරිසිදු බව ඇති (දුක) නැති කිරීම පිළිබඳ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කළා වේ. සැපත යන්නෙහි නියම අදහස සැනසිලිදායක ලෝකෝත්තර විඥානය යි.

දුක නැති වීමට ඉඩ නුදුන හොත්, කරන්නේ මොනවා දැ යි නොදැන ම, අප ගැන ම ඇති කර ගන්නා උපකල්පන ඇසුරින් ක්‍රියා කිරීමට අප පෙලඹෙනු ඇත. ළමා කාලයේ අප ලැබූ අත්-දැකීම් හේතුවෙන් අපේ ජීවිතය පුරා මේ තරම් බියක් සහ ආත්ම විශ්වාසය නැති බවක් ඇති වූ බව දැන ගන්නට (ඇතැම් විට) පටන් ගන්නේ, අප භාවනා කිරීම ආරම්භ කළ විට ය. මගේ ළමා කාලයේ මට සිටි හිතවත් මිතුරකු මගෙන් ඇත් වී මා ප්‍රතික්ෂේප කළ හැටි මට මතක යි. ඉන් පසු මාස ගණනක් මම එයින් මහත් කැලඹීමට පත් වී සිටියෙමි. එය මගේ සිතේ නොමැකෙන සටහනක් ඇති කළේ ය. එ වැනි ඉතා සුළු සිදුවීමක් පසු කලක දී වෙනත් පුද්ගලයන් සමඟ මා ඇති කර ගත් සම්බන්ධකම්වලට කො තෙක් දුරට බලපාන ලද දැ යි මම භාවනාව තුළින් අවබෝධ කර ගත්තෙමි. - මා ප්‍රතික්ෂේප කෙරෙනු ඇතැ යි මා තුළ බියක් නිතර ම තිබිණි. භාවනා-නුයෝගී ව සිටිය දී මගේ විඥානයට මේ සිදුවීම ස්මරණය වන තුරු එය මට කිසි සේත් සිහිපත් නො වී ය. ළමා කාලයේ දී සිදු වූ විවිධ දුක් සහගත අවස්ථා නැවත - නැවත සිහිපත් කිරීම තේරුමක් නැති වැඩක් බව බුඬිමත් මනසට වැටහේ. එහෙත් ඔබ මැදි වියට පැමිණි පසු වත් මේවා ඔබට නිතර සිහි වෙනවා නම් ඇතැම් විට ඔබ ළමා කාලයේ දී ඇති කර ගත් උපකල්පනයන්

සම්බන්ධයෙන් ඔබට කිසි යම් ඉඟියක් දෙන්නට අදහස් කරනවා විය හැකි ය.

ඔබ භාවනාවේ යෙදී සිටිය දී එ වැනි මතකයන් හෝ සිතේ දැඩි ව දරා ගත් බිය හෝ වැනි හැඟීම් මතු වන්නට පටන් ගත් විට එයින් ඉව්‍යා භංගත්වයට හෝ ව්‍යාකූල තත්ත්වයකට හෝ පත් නො වී ඔබේ විඥානයට ඇතුළු වන දෙයක් ලෙස පිළිගැනීමෙන් ඒවා (මතකයන්) අත්-හැර දැමිය හැකි ය. මේ දේවල් දෙස කොහෙත් ම නො බලා සිටින පරිදි ඔබේ දෛනික ජීවිතය සකස් කර ගත ගත හැකි ය. එ විට ඒ දේ (සිතේ) මතු වීමට ඇති අවස්ථා අවම වනු ඇත. වැදගත් දේවල් කෙරෙහි ඔබේ සිත යොමු කරමින් ඒවායේ ම නිමග්න ව සිටීමෙන් එ වැනි කාංසාවන් සහ හඳුනා නොගත් බිය ඔබේ විඥානයේ මතු නොවනු ඇත. - එහෙත් ඒවා අත්-හැරිය විට සිදු වන්නේ කුමක් ද? ඒ ආශාව හෝ දැඩි ව ගත් හැඟීම් හෝ ඇත් වන්නට පටන් ගනු ඇත. - එ සේ ඇත් වී නැති වීමට පත් වනු ඇත. එය එ තැනින් අවසන් වේ. එ විට ඔබට තණ්හාව නැති කිරීම නම් විනිවිද දැක්ම ලැබෙනු ඇත. ඒ, තුන් වැනි ආයඪී සත්‍යයේ තුන් වැනි අංගය යි: නිරෝධය අවබෝධ කර ගන්නා ලදී.

අවබෝධ කර ගැනීම

මෙය අවබෝධ කර ගත යුතු ය. බුදුන් වහන්සේ අවධාරණය කළ සේක් මෙ සේ ය: “මේ සත්‍යය දැන් මෙහි දී ම අවබෝධ කට යුතු ය.” මේ සියල්ල ම සත්‍ය දැ යි දැන ගැනීමට අප මරණය තෙක් සිටිය යුතු නැත. මේ ධර්මය, අප වැනි ජීවත් වන පුද්ගලයන්ට ය.

එක් එක් කෙනා තනි තනි ව ම එය අවබෝධ කර ගත යුතු ය. මට, ඔබට එය කියා දීමට පුළුවනි; එය කිරීමට ඔබ උනන්දු කරවන්නට පුළුවනි. එහෙත් එය ඔබට අවබෝධ කරවීම මට කළ නොහැකි ය! එය ඔබෙන් දුරස්ථ වූත්, ඔබේ හැකියාවෙන් ඔබට ගියා වූත් දෙයක් ලෙස නො සිතන්න. අප ධර්මය හෝ සත්‍යය හෝ ගැන කතා කරන විට එය මෙ තැන දැන් ඇති, අපට ම දැක ගන්නට පුළුවන් දෙයක් ලෙස හඳුන්වමු. ඒ දෙස හැරී බලා සත්‍යය දෙස යොමු විය හැකි ය. මෙහි දී ම, දැන් මේ අවස්ථාවේ ම, එහි ඇති හැටි කෙරෙහි අපේ අවධානය යොමු කළ හැකි ය. ඒ, සතිමත් බව යි. - එ නම් එහි ස්වභාවයට අවදියෙන් සිට අවධානය යොමු කිරීම යි. සතිමත් බවින් ආත්මය පිළිබඳ අදහස, “මා ය, මගේ ය, මගේ ශරීරය, මගේ හැඟීම්, මගේ ස්මරණයන්, මගේ සිතිවිලි, මගේ අදහස්, මගේ මතයන්, මගේ ගෙදර, මගේ මෝටර් රථය” ආදී වශයෙන් මේ හැම එකක් ම විමසා බලමු.

මා ගැන ම මා සිතා සිටියේ පහත් ලෙසිනි. නිදඹිනයක් වශයෙන් මම මෙ සේ සිතුවෙමි: “මම සුමේධෝ වෙමි.”

ඊ ළඟට, මම අග්‍රහවාදී ව සිතුවෙමි. “මා හොඳ කෙනෙක් නො වේ.” එහෙත් ඒ අදහස කො තැනින් බිහි වුණි ද, නැති වන්නේ කො තැනින් දැ යි සිතුවෙමි. එ සේත් නැත්නම් මෙ සේ සිතුවෙමි: “ඇත්තට ම මා ඔබට වඩා හොඳ යි. මම ඔබට වඩා ඉහළ තලයකට පත් වී සිටිමි. මේ ශ්‍රමණ ජීවිතයෙහි බොහෝ කාලයක් මා ගත කළ නිසා, ඔබ හැම කෙනකුට ම වඩා මා හොඳ විය යුතු ය.” ඒ අදහස මතු වූයේ කො තැනින් ද, අවසන් වන්නේ කො තැනින් ද?

උඩඟුකම, මානය හෝ ස්වයං අවමානය හෝ ඇති විට, කුමක් වුවත් එය විමසන්න; අධ්‍යාත්මයට සවන් දෙන්න. “මම ...” ඒ ගැන සැලැකිලිමත් වී, ඒ ගැන සිතන්නට පෙර මේ හිඩැස ගැන අවධානය යොමු කරන්න. ඒ ගැන සිතා ඊ ළඟට, ඒ හිඩැස සටහන් කර ගන්න.

අවසානයෙහි ඇති හිස් බව කෙරෙහි අවධානය නො කඩවා, තබා ගන්න. එ සේ ඔබට කො තෙක් වේලා ඒ ගැන අවධානයෙන් සිටිය හැකි දැ යි බලන්න: ඔබේ සිත තුළ කිසි යම් සිනු හඬක් - ඒ නිහැඬියාවේ හඬ, ආදිතම හඬ ඇසෙනවා දැ යි බලන්න. එය කෙරෙහි ඔබේ අවධානය යොමු කරන විට ඔබට මෙ සේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හැකිය: “එහි ආත්මය යන හැඟීමක් තිබේ ද?” ඔබ ඇත්තට ම හිස් වූ විට, හුදෙක් පැහැදිලි බවත්, උනන්දුවත්, අවධානයත් ඇති විට ආත්මයක් නැති බව ඔබට පෙනේ. - මම ය, මගේ ය වැනි හැඟීමක් නැත.

ඒ නිසා, ඒ හිස් බවට ගොස් ධර්මය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමි: මම මෙ සේ සිතමි. “මෙය ඒ ආකාරයෙන් ම පවතී. මේ ශරීරය ඒ හැටියට ම පවතී.” එයට නමක් දීමට හෝ නොදීමට හෝ මට පුළුවන. එහෙත් දැන් එය ඒ හැටියෙන් ම ය. ඒ, සුමේධෝ නො වේ! ඒ හිස් බවෙහි, බෞධ හික්ෂුවක් නැත. බෞධ හික්ෂුව යනු යම් කිසි කාලයකටත්, තැනකටත් ගැලපෙන සම්මුතියක් පමණි. මිනිසුන් ඔබ වර්ණනා කරමින් (ඔබ)

“කො පමණ ආශ්වයඪීයවත් දැ” යි කියන විට එය පෞද්ගලික ව නො ගෙන, කිසිවකු විසින් කරනු ලබන වණනාවක් පමණක් බව ඔබට දැන ගත හැකි ය. එ තැන බෞධ භික්ෂුවක් නැති බව ඔබ දන්නෙහි ය. එහි ඇත්තේ එ වැන්නක් පමණි.

එය එ සේ ම වේ. අමරාවතිය සාථික ස්ථානයක් වනවාට මා කැමති නම් - එය ඉතා සාථික ස්ථානයකි, - මම සතුටු වෙමි. එහෙත් එය අසාථික වුව හොත්, කවුරුන් වත් ඒ ගැන උනන්දුවක් නොදක්වතොත්, අපට විදුලි බිල වත් ගෙවන්නට නොහැකි ව, හැමෙකක් ම කඩා වැටෙනු ඇත - අසාථික වේ. එහෙත් ඇත්තට ම අමරාවතිය කියා තැනක් නැත. බෞධ භික්ෂුවක් වූ පුද්ගලයෙක් හෝ අමරාවතිය නමින් ස්ථානයක් හෝ යන අදහස හුදෙක් සම්මුතියක් පමණි; පරමාථි සත්‍යය නො වේ. දැන් එය එ සේ ම වේ; තිබිය යුතු ආකාරයට ම ය.

එහි ඇති සැටි, ඒ හරි ආකාරයෙන් ම දකින නිසාත්, එයට කිසි ම පුද්ගලයකු සම්බන්ධ නැති නිසාත්, එ වැනි ස්ථානයක “බර” කිසිවකු තම කර මත තබා ගෙන නොයනු ඇත. ඒ වාගේ ම, එය සාථික වේ ද, නො වේ ද යන්න තව දුරටත් වැදගත් නො වේ.

හිස් බව ඇති තැන, විවිධ දෙවල් ඒ හැටි ම ය. මේ ආකාරයට අප අවබෝධයෙන් සිටින විට, සාථිකත්වය හෝ අසාථිකත්වය හෝ ගැන උදාසීන ව, කිසිවක් කිරීමට ඕනෑකමක් නැති ව සිටිනවා නො වේ. අපට, යමක් කිරීමට යොමු විය හැකි ය. අපට, කුමක් කළ හැකි දැ යි අපි දනිමු. කුමක් කළ යුතු දැ යි අප දන්නා අතර, එය නිවැරදි ව කිරීමටත් අපි දනිමු. එ විට, හැමෙකක් ම ධර්මතාව වේ; ඒ හැටියට ම වේ. අප නොයෙකුත් දේ කරන්නේ ඒවා මේ වේලාවේ දී, මේ ස්ථානයේ දී කළ යුතු, හරි ඒවා නිසා ය. එ සේ නැති ව පුද්ගල අභිලාෂයන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට හෝ අසාථික වේ ය යන බියෙන් හෝ නො වේ.

දුක නැති කිරීමේ මාගීය පරිපූර්ණත්වයට මාගීය වේ. අප අසම්පූර්ණ පුද්ගලයන් මෙන් අපට හැඟෙන නිසා පරිපූර්ණත්වය යන වචනය බිය උපදවන වචනයක් විය හැකි ය. පුද්ගලයන් වශයෙන් පරිපූර්ණ පුද්ගලයන් වීමට අපට ඇති හැකියාව ගැන කල්පනා කිරීමත් අභියෝගයකි. මානවයා ගේ පරිපූර්ණත්වය කිසිවකු කතා නොකරන කාරණයකි. මිනිසකු වී සිටිමින් පරිපූර්ණත්වය ගැන කල්පනා කිරීම පවා නොකළ හැක්කක් සේ පෙනේ. එහෙත් රහතුන් වහන්සේ, ජීවිතය පරිපූර්ණත්වයට පත් කළ උත්තම පුරුෂයෙකි; එ නම්, “හට ගන්නාසුලු වූ හැම එකක් ම නැසෙනසුලු ය” යන මූලික න්‍යායය පිළිබඳව දත යුතු සියල්ල දත් කෙනෙකි. රහතුන් වහන්සේ හැම දෙයක් ගැන ම ඇති සියලු දේ ම දැන ගැනීම අවශ්‍ය නැත; මේ (ඉහත කී) න්‍යායය පූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කිරීම පමණි, අවශ්‍ය වන්නේ.

බුදුන් වහන්සේ හෙළි කළ ප්‍රඥාව උපයෝගී කර ගනිමින් අපි ධර්මය - එ නම්, විවිධ දේවල යථා තත්ත්වය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරමු. අපි සංඝ රත්නයේ සරණ පතමු. ඒ මගින්, හොඳ දේ කිරීමට සහ නරක දේ කිරීමෙන් වැළැකීමට අපි දනිමු. සංඝ යනු ප්‍රජාවකි. එක් එක් පුද්ගලයන් ගේ, විවිධ වර්ත ඇති පුද්ගලයන් ගේ එකතුවක් නො වේ. පුද්ගලයකු, පුරුෂයකු හෝ ගැහැනියක හෝ වශයෙන් හැඳින්වීම තව දුරටත් වැදගත් නැත. සංඝ යන්නෙන් අදහස් වන්නේ සරණක් යන්න යි. සියල්ල තනි තනි සේ පෙනුණ ද, පවතින ඒකත්වය නිසා අප ලබන අවබෝධය එක ම ය. අවදියෙන් සහ සෝදිසියෙන් කිසිවකට නො ඇලී සිටීමෙන් දුක නැති කිරීම අවබෝධ කර ගෙන, හිස් බවෙහි රැඳී අපි එක් වෙමු. එහි පුද්ගලයකු නැත. හිස් බවෙහි ම පුද්ගලයන් ඇති වී නැති වන්නට පුළුවන. එහෙත් පුද්ගලයකු නැත. එහි ඇත්තේ පැහැදිලි බවත්, අවදිමත් බවත්, සැනැසීමත්, පිවිතුරු බවත් පමණි.

සිවු වැනි ආයඪී සත්‍යය

දුක නැති කිරීම වෙත යොමු වූ මාගීය පිළිබඳ ආයඪී සත්‍යය කුමක් ද? ඒ, ආයඪී අෂ්ටාංගික මාගීය යි. එ නම්, යහපත් දැක්ම, යහපත් සිතිවිලි, යහපත් කතාව, යහපත් ක්‍රියා, යහපත් දිවිපෙවෙත, යහපත් වැයම, යහපත් සිහිපත් බව සහ යහපත් සමාධිය යි.

මේ, දුක නැති කිරීම වෙත යොමු වූ ආයඪී සත්‍යය යි. මට එ සේ පෙර නැසුචිරු දහමිනි ඇස, ශෝනය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

මේ දුක නැති කිරීමට යොමු වූ ආයඪී මාගීය වැඩීමෙන් ඒ ආයඪී සත්‍යය විනිවිද දැකිය යුතු ය. මට එ සේ පෙර නැසුචිරු දහමිනි ඇස, ශෝනය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

ඒ මාගීය වැඩීමෙන් දුක නැති කිරීම වෙත යොමු වූ ආයඪී සත්‍යය විනිවිද දක්නා ලදී. මට එ සේ පෙර නැසුචිරු දහමිනි ඇස, ශෝනය, ප්‍රඥාව, විද්‍යාව සහ ආලෝකය පහළ විය.

(ධම්මකප්පවත්තන සූත්‍රය)

මුලින් සඳහන් කළ ආයඪී සත්‍යයන් තුන ලෙස ම සිවු වැනි ආයඪී සත්‍යය ද අංග තුනකින් සමන්විත ය. එහි පළමු වැනි අංගය, අෂ්ටාංගික මාගීය - දුකින් මිදීමේ මාගීය ඇත යන්න යි. ආයඪී මාගීය (අරිය මග්ග) ලෙසින් ද හැඳින්වේ.

එහි දෙ වැනි අංගය වනුයේ “මේ මාගීය වැඩිය යුතු ය.” අරහත් භාවය ලැබීමට අවශ්‍ය අවසාන විනිවිද දක්නා ඥානය වනුයේ “මේ මාගීය පූණි වශයෙන් වඩා ඇත” යන්න යි. අෂ්ටාංගික මාගීය අනු පිළිවෙලින් දක්වා ඇත: ආරම්භ වන්නේ නිවැරදි අවබෝධය - සමමා දිට්ඨි. ඊ ළඟට ඇත්තේ නිවැරදි සිතිවිලි ය. - සමමා සංකප්ප. මාගීයේ මේ මුල් අංග දෙක එක කොටසකට ගෙන එය ප්‍රඥාව (පඤ්ඤා) ලෙස හැඳින්වේ. ශීලය (සීල) ප්‍රඥාවෙන් විනිදී එයි. මේ (සීල) කොටසට යහපත් කතාව, යහපත් ක්‍රියා, යහපත් දිවිපෙවෙත ඇතුළත් වේ. මේවා සමමා වාචා, සමමා කමමනන, සමමා ආජීව වශයෙන් හැඳින්වේ.

ඊ ළඟට ඇත්තේ යහපත් වැයම, යහපත් සිහිපත් බව සහ සිත් එකඟතාව යි. සමමා වායාම, සමමා සති සහ සමමා සමාධි. මේවා ශීලයෙන් ස්වභාවයෙන් ම ගලා එයි. මේවා භාවමය සංතුලනය ගෙන දෙයි. මේවා හදවත සම්බන්ධයෙන් වේ. - ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් සහ ආත්මාඵකාමිත්වයෙන් නිදහස් වූ හදවත සම්බන්ධ ව යි. නිවැරදි වැයමට, නිවැරදි සිහිපත් බවට සහ නිවැරදි සිත් එකඟතාවට යොමු වීමෙන් හදවත දෝෂයන් ගෙන් සහ කෙලෙස්වලින් මිදී පිවිතුරු වේ. හදවත පිවිතුරු වූ විට මනස ශාන්ත වේ.

පිවිතුරු හදකින් ප්‍රඥාව හෝ නිවැරදි අවබෝධය සහ නිවැරදි සිතිවිලි මතු වේ. මෙය අප, ආරම්භ කළ තැනට ම ආපසු කැඳවයි.

මෙ සේ කොටස් තුනකට ගොනු කළ අෂ්ටාංගික මාගීයේ අංග මේවා ය:

1. පඤ්ඤා: නිවැරදි අවබෝධය (සමමා දිට්ඨි), නිවැරදි අභිලාෂය (සමමා සංකප්ප)
2. සීල: නිවැරදි කතාව (සමමා වාචා), නිවැරදි ක්‍රියා (සමමා කමමනන), නිවැරදි දිවිපෙවෙත (සමමා ආජීව)

3. සමාධි: නිවැරැදි වැයම (සමමා වායාම), නිවැරැදි සිහි කල්පනාව (සමමා සති), නිවැරැදි සිත් එකඟතාව (සමමා සමාධි).

ඉහත පිළිවෙළට මේවා සඳහන් කළ ද, ඒවා අනු පිළිවෙළින් රේඛීය ලෙස සිදු වේ යැ යි අදහස් නො කෙරේ. - ඒවා සියල්ල ම එකට හට ගනී. අෂ්ටාංගික මාර්ගීය ගැන කතා කරන විට මූලින් ම නිවැරැදි අවබෝධය ද, ඊ ළඟට නිවැරැදි සිතිවිලි ද ආදී වශයෙන් සඳහන් කෙරේ. එහෙත් ඇත්තට ම මේවා මේ ආකාරයට ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ජීවිතයේ දී අප කියන-කරන දේවල් පිළිබඳ ව ඇති වගකීමේ වැදගත්කම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමට ඉගැන්වෙයි.

නිවැරැදි අවබෝධය

අප්‍රධාන මාගියේ පළමු වැනි අංගය වනුයේ මූලික සඳහන් කළ ආයතී සත්‍යයන් තුන විනිවිද දැකීමෙන් ලබන නිවැරැදි අවබෝධය යි. ඔබ ඒ නිවැරැදි අවබෝධය ලබා ගත්තේ නම්, ඔබ ධර්මය පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධය ලැබුවා වේ. - එ නම්, “හට ගන්නාසුලු සියල්ල නැසෙනසුලු ය.” එය එ තරම් ම පහසු වේ. “හට ගන්නාසුලු සියල්ල නැසෙනසුලු ය” යන වාක්‍යයේ වාච්‍යාර්ථය වටහා ගැනීමට, එය බොහෝ වේලාවක් කියවමින් සිටීම අවශ්‍ය නො වේ. එහෙත් ඒ වචනවල අදහස තෝරා ගැනීම වෙනුවට එහි ඇති ගැඹුරු අර්ථය හරි හැටි දැන ගැනීමට අප බොහෝ දෙනෙකුට සෑහෙන කාලයක් ගත කිරීමට සිදු වේ.

නූතන පොදු (ඉංග්‍රීසි) ව්‍යවහාරය අනුව “insight” යනු එක් වර හිතට මතු වන අදහස යි. - හුදු අදහස්වලින් මතු වන්නක් නො වේ. එය තව දුරටත් “මා හිතන්නේ, මා දන්නවා” හෝ “ආ, හරි, එය සාධාරණ සහ විචාරවත් ප්‍රකාශයක්” ලෙස පෙනේ. “මම ඒ හා එකඟ වෙමි. ඒ අදහසට මා කැමති යි” යන්න නො වේ. ඒ ආකාරයෙන් අවබෝධය ද මොළයෙන් ම ආවත්, ඊට වෙනස් ව, ඇතුළත නුවණ “insight” යනු ගැඹුරු වූවකි. එය ඇත්තට ම අවබෝධ කර ගන්නා වේ. - එ විට සැකය, තව දුරටත් ගැටලුවක් නො වේ.

මේ ගැඹුරු අවබෝධය ලැබෙන්නේ මූලික එන විනිවිද දක්නා නුවණ නවයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. ඒ නිසා (විවිධ) දේවල් යථා තත්ත්වයෙන් - එ නම් හට

ගන්නාසුලු සියල්ල නැසෙනසුලු ය, එය ආත්මය නො වේ යන්න අවබෝධ කර ගැනීමට යොමු කෙරෙන ක්‍රියාවලියේ අනු පිළිවෙළක් තිබේ.

මරණයෙන් අවසන් වන සියලු ම සංස්කාර සම්බන්ධ ව ඇති ආත්මය පිළිබඳ මායාව නිවැරදි අවබෝධයෙන් ඔබ විසින් ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබ ඇත. එ සේ වුව ද, තව මත් ශරීරය ඇත; හැඟීම් සහ සිතිවිලි ඇත. එ නමුත් ඒවා හුදෙක් ඒ හැටියෙන් ම වේ. - තව දුරටත් ඒවා ඔබේ ශරීරය, ඔබේ හැඟීම් හෝ ඔබේ සිතිවිලි හෝ ලෙස විශ්වාස නො කෙරේ. මෙහි දී අවධාරණය වන්නේ “විවිධ දේවල් ඒවායේ ස්වභාවය ම වේ” යන්න යි. ඒ දේවල් කිසි ම දෙයක් නො වේ යැ යි හෝ ඒවායේ ස්වභාවය ඒ ලෙස ම නො වේ යැ යි හෝ කීමට මෙයින් අප උත්සාහ කරනවා නො වේ. ඒවා නියත වශයෙන් ම ඒ හැටි ම වේ. ඊට වැඩි දෙයක් නැත. එහෙත් අප නොදන්නා විට (අවිද්‍යාව), මේ සත්‍යයන් අවබෝධ කර ගෙන නැති කල්හි, ඒ දේවල් ඊට වඩා වැඩි වූ දේ හැටියට සිතීමට අපි පෙලඹෙන්නෙමු. නොයෙකුත් දේ විශ්වාස කරමින් අප ලැබූ අත්-දැකීම් වටා නොයෙකුත් විධියේ ගැටලු අපි නිර්මාණය කර ගන්නෙමු.

මේ මොහොත පිළිබඳ ව ඇති අවිද්‍යාව හේතුවෙන් හට ගන්නා අමතර කරුණු නිසා මිනිසාට අප්‍රමාණ සංවේ-ගයක් සහ අපේක්ෂා භංගත්වයක් ඇති වේ. කනස්සල්ල, සංවේගය සහ අපේක්ෂා භංගත්වය මානවයාට මෝහය මුල් කර ගෙන ඇති වන්නේ කෙ සේ දැ යි අවබෝධ කර ගත් විට, මහත් කනගාටුවක් හිතට ඇති වේ. අපේක්ෂා භංගත්වය හිස් මෙන් ම තේරුමක් නැති දෙයක් වේ. මෙය දැන ගත් විට ඔබට සියලු සත්වයන් කෙරෙහි අපමණ කරුණාවක් ඇති වේ. මෙ සේ මෝහ බන්ධනයේ පැටලී සිටින්නකුට ඔබ ක්‍රෝධ කරන්නේ, වෙර කරන්නේ හෝ ඔහු හෙළා දකින්නේ හෝ කෙ සේ ද? හැම කෙනකුට ම තමන් කරන හැම දෙයක් ම කරන්නට බල පානු ලබන්නේ ඔවුන් ගේ වැරදි අවබෝධය යි. (මිවණා දිට්ඨි).

අප භාවනා කරන විට සිත නිසොල්මන් වීම නිසා කිසි යම් නිසල සහ සාන්ත හැඟීමක් අපි අත්-විඳිමු. සාන්ත මනසකින් මලක් වැනි දෙයක් දෙස අප බලන්නේ එහි ඇති සැටි ම ය. ග්‍රහණය කරන්නේ නැති විට, අයිති කර ගන්නට හෝ අත්-හරින්නට හෝ කිසිවක් නැති විට - අපේ ඉඳුරන් ගෙන් දකින, අසන, අත්-විඳින හැම දෙයක් ම පියකරු නම්, ඒවා ඇත්තට ම පියකරු ය. අප එය විවේචනය කරන්නේ වත්, (වෙනත් එකක් සමඟ) සසඳන්නේ වත්, එය අල්ලා ගෙන අයිති කර ගන්නට යන්නේ වත් නැති විට, අවට සෞන්දර්යයෙන් අපි සතුටටත්, ප්‍රීතියටත් පත් වෙමු. එ සේ වන්නේ, ඒවායින් වෙනත් කිසි වැඩක් ගන්නට අප බලාපොරොත්තු නොවන බැවිනි. එය ඇත්තට ම, ඇති සැටි ම වේ.

පියකරු බව, අපට පිවිතුරු බව, සත්‍යය සහ සුන්දරත්වය සිහිපත් කර දෙයි. මෙය අප මෝහයට පත් කරන්නට දැමූ ඇමක් ලෙස නොසැලැකිය යුතු ය: “මෙ තැන මේ මල් පිපී ඇත්තේ ඒ වෙත මා ආකෂිණය කර ගෙන එයින් මා මෝහනයට පත් කරන්නට යි.” - එ සේ සිතීම පැරැණි මුඩු භාවනානුයෝගීන් ගේ ආකල්පය යි. ප්‍රතිවිරුධ ලිංගික සාමාජිකයකු දෙස පිවිතුරු හදවතකින් බලන විට දකින පියකරු බව, ස්පඨි කිරීමට හෝ අත්පත් කර ගැනීමට හෝ ආශාවක් නො මැති වූ විට, වෙනත් අය ගේ - පුරුෂ හෝ ස්ත්‍රී හෝ වේ වා - සුන්දර බව දැක අපට සතුටු විය හැකි ය. එ තැන අවංක බව ඇත: ඇති දේ ඇති සැටි ම යි. මිදීම - පාළු භාෂාවෙන් විමුතති - යන්නෙන් අප අදහස් කරන්නේ මෙය යි. අපේ ශරීරය සහ අවට ඇති එ වැනි පියකරු දේවල්වල සුන්දරත්වය විකෘති කරන සහ දූෂිත කරන ඒ බැඳීමවලින් අපි මිදී ඇත්තෙමු. එ සේ වුවත් තව දුරටත් ඇති දේ ඇති සැටියට නොපෙනෙන සේ අපේ සිත් දූෂිත, අශුභවාදී හා දුර්මුඛ කිරීමටත්, විවිධ දේ දැඩි ව සිත්හි දරා ගැන්වීමටත් ඉඩ ඇත. අපට නිවැරදි අවබෝධය

නැති නම්, අප හැම දෙයක් ම දකින්නේ දැලක් හෝ මුහුණු ආවරණයක් හෝ තුළිනි.

බුධ දේශනාවේ ඉගැන්වීම් අනුගමනය කරමින් ප්‍රත්‍ය-වේක්ෂණය මඟින් නිවැරදි අවබෝධය වැඩිය යුතු ය. ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය සඳහා විමසා බැලීමටත්, භාවිතයටත් ධම්මවකකප්පවත්තන සූත්‍රයේ ඉගැන්වීම් හොඳ යොමුවකි. ත්‍රිපිටකයේ එන පටිච්චසමුප්පාදය ගැන කියැවෙන සූත්‍ර වැනි වෙනත් සූත්‍ර ද අපට උපයෝගී කර ගත හැකි ය. එය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය සඳහා උචිත, සිත් ඇද ගන්නාසුලු ඉගැන්වීමකි. එ වැනි ඉගැන්වීම් ඔබට ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කළ හැකි නම් ඇති දේ ඇති සැටි ධර්මය ලෙස දැකීම සහ ඇති දේ අනුසාරයෙන් නිමාණය කරනු ලබන මෝහය ඇති කරන අවස්ථා අතර ඇති වෙනස පැහැදිලි ව හඳුනා ගත හැකි ය. පවත්නා දේවල ඇති සැටි පිළිබඳ පූණි සිහි කල්පනාව පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍ය වන්නේ, ඒ නිසා ය. චතුරායඝී සත්‍යය අවබෝධ කර ගත්තේ නම් එ තැන ධර්මය (සත්‍යය) ඇත.

නිවැරදි අවබෝධය මඟින් හැම දෙයක් ම ධර්මය ලෙස දකිනු ලැබේ. නිදගීනයක් වශයෙන්, අපි මෙ තැන වාඩි වී සිටිමු. ... මේ, ධර්මය යි. අපේ අදහස් හා මතයන් ද, මෝහයෙන් ඇති කර ගත් විවිධ සිතිවිලි හා සකස් කර ගත් ප්‍රතිචාර ද ආදියෙන් සමන්විත පුද්ගල භාවයක් ලෙස, අපේ කය සහ සිත අපි නො සලකමු. අපි මේ මොහොත “මේ විය යුතු සැටි ම ය, මෙය යි ධර්මය” ලෙස ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරමු. මේ ශාරීරික ප්‍රතිරූපය හුදෙක් ධර්මය ලෙස අපේ සිතින් අපි අවබෝධ කර ගනිමු. එය, ආත්මය නො වේ; පුද්ගල නො වේ.

එ සේ ම මේ ශාරීරික රූපයේ සංවේදනීයතාව ද “මම සංවේදි වෙමි.” හෝ “මම සංවේදි නො වෙමි” හෝ ආදි වශයෙන් පෞද්ගලික ව නො ගෙන එය ධර්මය ලෙස අපි දකිමු. ඔබ මට සංවේදි නො වේ. වැඩියෙන් ම සංවේදි

වන්නේ කවුරුන් ද?” ... “අපට වේදනාව දැනෙන්නේ ඇයි? දෙවියන් වහන්සේ වේදනාව මැවූවේ ඇයි? උන් වහන්සේ සතුට පමණක් මැවූවේ නැත්තේ ඇයි? ලෝකයේ මෙ තරම් අවාසනාවන්තකම සහ දුක ඇත්තේ ඇයි? එය අසාධාරණ ය. මිනිස්සු මැරෙති. අප ආදරය කරන තැනැත්තන් ගෙන් වෙන් වීමට සිදු වේ. ඇති වන සංවේගය දරුණු ය.” එ සේ බැලීමෙන් එ තැන ධර්මය නැත. තිබෙනවා ද? ඒ සියල්ල ආත්ම දෘෂ්ටිය යි: “අයියෝ, දුප්පත් මම. මා මෙයට නොකැමති ය. මෙය මට ඕනෑ විධියට නැත. ආරක්ෂාව, සතුට, ප්‍රීතිය සහ හැම දේක ම හොඳ දේ මට ඕනෑ. මා මේ ලෝකයට බිහි වන විට මගේ දෙ මාපියන් රහත් නො වී සිටීම සාධාරණ නැත. බ්‍රිතාන්‍යයේ අගමැති තනතුරට ඔවුන් කවර දා වත් රහතුන් වහන්සේ නමක් පත් නොකිරීම අසාධාරණ ය. සියල්ල ම සාධාරණ වුණි නම් ඔවුන් රහතුන් වහන්සේ නමක් අගමැති තනතුරට පත් කරනු ඇත..!”

“මෙය, හරි නැත; සාධාරණ නැත.” යන අදහස මෙ සේ අභූත තැනකට ගෙන යාමට මා උත්සාහ කළේ, දෙවියන් වහන්සේ අපට සියල්ල නිමාණය කර දී, අප සතුටු කරනු සහ ආරක්ෂා කරනු ඇතැ යි අප බලාපොරොත්තු වන ආකාරය පෙන්වීමට ය. එ සේ නො කිවත්, මිනිසුන් බොහෝ විට සිතන්නේ ඔය විධියට ය. එහෙත් අප ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන විට, මේ, එය විය යුතු සැටි ම ය. “වේදනාව මෙ සේ ය. ප්‍රීතිය මෙ සේ ය. විඥානය මෙ සේ ය.” අපට හැඳීම් ඇත. අපි හුස්ම ගනිමු. අපට බලාපොරොත්තු තබා ගත හැකි ය.

අපි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන විට, අපේ මනුෂ්‍යත්වය ඒ ආකාරයෙන් ම සලකා බලමු. විවිධ දේවල් අප කැමති විධියට හෝ අපට ඕනෑ විධියට හෝ නැතැ යි කියා අපි එය පෞද්ගලික ලෙස නො ගනිමු. එ සේ ම, වෙනත් කෙනකුට වරද නො පටවන්නෙමු. ඒ, ඒවායේ හැටි ම යි.

අප, අප සිටි විධිය ම යි. මේ සියලු විවිධත්වය සහ විකෘතීන් නැති ව ද්වේෂය, ලෝභය, මෝහය අප හැම දෙනාට ම එක සමාන වී අප සියලු දෙනා ම එක සමාන වන්නට බැරි ඇයි දැ යි ඔබ අසන්නට පුළුවන. මානව අත්-දැකීම් මූලික ද්‍රව්‍ය දක්වා ඔබට ආපසු නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. එහෙත් අපට බල පාන කමී ශක්තියක් ඇත. ඒ අනුව, අප එකිනෙකා ගේ සිත්වල දැඩි ව පිහිටි අදහස් සහ ප්‍රවණතා, ගුණයෙන් සහ ප්‍රමාණයෙන් නිරන්තරයෙන් වෙනස් වේ.

අප හැම දෙනාට ම හැම අතින් ම සම විය නොහැක්කේ, හැම දෙයකින් ම සමාන විය නොහැක්කේ, එක ම ස්වරූපයෙන් විය නොහැක්කේ ඇයි? - එක ම විධියේ ලිංගික සත්වයෙක් (විය නොහැක්කේ ඇයි). එ වැනි ලෝකයක කිසිවක් අසාධාරණ නොවනු ඇත. වෙනස්වීම්-වලට අවසරයක් නැත. හැම එකක් ම හැම අතින් ම සවී සම්පූර්ණ වේ. අසමතාවක් ඇති වීමට කිසි ඉඩක් නැත. එහෙත් අප ධර්මය හඳුනා ගත් විට සංස්කාර ලෝකයේ එක වගේ දෙකක් නො මැනී බව අපි දකිමු. ඒවා, එකිනෙකට වෙනස් වේ; අනන්ත ලෙස වෙනස් විය හැකි මෙන් ම වෙනස්වනසුලු වේ. අපේ අදහස්වලට අනුකූල වන ලෙස සංස්කාර ඇති කර ගන්නට උත්සාහ කරත්-කරත් ම අපි වැඩියෙන් සිත කලකිරීමට පත් කර ගන්නෙමු. එකිනෙකාත් සමාජයත්, කෙ සේ විය යුතු දැ යි අපේ සිතැඟිවලට ගැළපෙන ආකාරයට නිමිණය කරන්නට ,උත්සාහ කරන විට, අවසානයේ දී අපි හැම විට ම කලකිරීමට පත් වෙමු. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය මඟින් අපි මෙ සේ අවබෝධ කර ගනිමු: “මේ, එහි සැටි ය.” ඒ දේවල් තිබිය යුත්තේ මේ විධියට ය; පැවතිය හැක්කේ මේ විධියට පමණි.

මේ දෛවානුගත හෝ අසුබවාදී හෝ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයක් නො වේ. “ඒ, ඒකේ හැටි. ඒ ගැන කිසිවක් ඔබට කළ නොහැකි ය” යන ආකාරයේ ආකල්පයක් නො වේ.

ඒ ජීවන ක්‍රියාවලිය ඇති සැටියෙන් භාර ගැනීමෙන් කෙරෙන සාධනීය ප්‍රතික්‍රියාවකි. එය අපට ඕනෑ වූ දෙය නොවුණත්, එය පිළිගෙන එයින් අපට ඉගෙන ගත හැකි ය.

අපි මතක ශක්තියක් ඇති සවිඥානක, බුද්ධිමත් පුද්ගලයෝ වෙමු. අපට භාෂාවක් ඇත. පසුගිය වසර දහස් ගණනක දී අපි විචාර ශක්තිය, තර්ක ශාස්ත්‍රය සහ විවක්ෂණ බුද්ධිය දියුණු කර ගත්තෝ වෙමු. පෞද්ගලික අත්පත් කර ගැනීම් හෝ පෞද්ගලික ගැටලු (විසඳනු) හෝ වෙනුවට, ධර්මීය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට, මේ සත්‍යතා මෙවලමක් කර ගන්නේ කෙ සේ දැ යි අප විමසා බැලිය යුතු යි. විවක්ෂණ බුද්ධිය වඩා ගත් පුද්ගලයෝ බොහෝ විට එය තමන් වෙත ම යොමු කොට තමන් ම විවේචනය කරන්නටත් පටන් ගනිති. එ සේ වන්නේ අපේ විවක්ෂණ ශක්ති හැම දෙයක ම ඇති වැරැදි දෙස, අවධානය යොමු කිරීමට පෙලඹෙන හෙයිනි. වෙන් කර දැකීම (විවක්ෂණය) යනු, එය යි. එ නම්, මෙය අනෙකෙන් වෙනස් වන්නේ කෙ සේ දැ යි දැකීම යි. එය ඔබ වෙත ම යොමු කළ විට අවසන් වන්නේ කෙ සේ ද? ඔබේ බලාපොරොත්තු මුළුමනින් ම නැති කරන ආකාරයේ දෝෂයන් සහ වැරැදි ගොඩකිනි.

අපි නිවැරදි අවබෝධය වඩන විට, විවිධ දේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමටත්, සලකා බැලීමටත් අපේ බුද්ධිය යොදා ගනිමු; සතිය හා ප්‍රඥාව ද යොදා ගනිමු. දැන් අපි අවිද්‍යාවෙන් නො ව විද්‍යාවෙන් (ප්‍රඥාවෙන්) අපේ විවක්ෂණ ශක්තිය යොදා ගන්නෙමු. චතුරායඪී සත්‍යය පිළිබඳ මේ ඉගැන්වීම, ඔබට ඔබේ බුද්ධිය මෙහෙයැවීමට, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමට සහ සිතන්නට ඇති ඔබේ හැකියාව, ඥානවන්ත ආකාරයට උපකාර වීම සඳහා යි; ස්වයං විනාශකාරී, ලෝභී, වෛරී ආකාරයට ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා නො වේ.

නිවැරැදි අභිලාෂය (සමමා සංකප්ප)

අෂ්ටාංගික මාග්ගීයේ දෙ වැනි අංගය සමමා සංකප්ප වේ. මෙය ඇතැම් විට නිවැරැදි සිතිවිලි ලෙස පරිවර්තනය වේ. එ නම්, නිවැරැදි ලෙස සිතිම යි. මෙහි ඊට වඩා, උනන්දුවක් වැනි වූ අදහසක් ඇත. - එ නම්; අදහස, ආකල්පය හෝ අභිලාෂය හෝ වැනි අර්ථයකි. මම අභිලාෂය යන වචනය යොදා ගන්නට කැමති වෙමි. අපට අභිලාෂය ඇති හෙයින් අෂ්ටාංගික මාග්ගීයට ඒ වචනය වඩා අභ්‍යන්තර වේ.

අභිලාෂය යනු තණ්හාව නොවන බව දැන ගැනීම වැදගත් වේ. තණ්හා යන පාළි වචනයේ අදහස, අවිද්‍යාව නිසා ඇති වන ආශාව යි: සංකප්ප යන්නෙන් අදහස් වන්නේ අවිද්‍යාව නිසා ඇති වන අභිලාෂය නො වේ. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ආශාව (desire) යන වචනයෙන් අභිලාෂය හෝ ඕනෑකම හෝ වැනි අදහසක් කියැවෙන හෙයින් අභිලාෂය ද එක් ආකාරයක ආශාවක් ලෙස අපට පෙනෙන්නට පුළුවනි. අභිලාෂය, තණ්හාවට සමාන වූවක් ලෙස - බෝධි ඥානය ලබා ගැනීමට ඇති කැමැත්ත (භව තණ්හා) ලෙස ඔබ සිතන්නට පුළුවනි. එහෙත් සමමා සංකප්ප ඇති වන්නේ නිවැරැදි අවබෝධයෙනි. - එ නම් පැහැදිලි ව දැකීමෙනි. ඒ, යම් කිසිවක් විමට ඇති ඕනෑකම නො වේ; සත්‍යාවබෝධය ලැබූවකු වන්නට ඇති ආශාව ද නො වේ.

නිවැරැදි අවබෝධය ලබා ගැනීමෙන් ඉහත කී මූළාවත්, කල්පනා කරන ආකාරයත් අභ්‍යන්තර නොවන බව වැටහේ.

අභිලාෂය යනු හැඟීමකි; අදහසකි; ආකල්පයකි. එ සේත් නැත්නම් අප තුළ ම ඇති වන වලනයකි. අපේ ජීවය ඉහළට මතු වේ; පහළට ගිලා නො බසී. - එය බලාපොරොත්තු සුන් වීමක් නො වේ. නිවැරදි අවබෝධය ඇති විට සත්‍යය, සුන්දරත්වය සහ හොඳකම අපේ අභිලාෂය වේ. සමමා දිට්ඨි සහ සමමා සංකප්ප නිවැරදි අවබෝධය සහ අභිලාෂය, පඤ්ඤා (ප්‍රඥාව) ලෙස හඳුන්වා ඇති අතර ඒ, අෂ්ටාංගික මාගීයේ කොටස් තුනින් මුල් කොටස වේ.

අපට මෙ සේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හැකි ය: හැම දෙයකින් ම, හොඳ ම දේ ලබා තිබිය දීත් අප තෘප්තිමත් නොවන්නේ ඇයි? අපට ලස්සන ගෙයකුත්, මොටෝරියකුත්, සාපික විවාහ ජීවිතයකුත්, දක්ෂ ආදරණීය දරුවනුත්, තවත් එ වැනි සියලු දේත් තිබුණත් අපි සම්පූර්ණයෙන් සතුටට පත් නොවන්නෙමු. - මේ සියල්ල අපට නැත්නම් නිසැක ව ම අපි සැහීමට පත් නො වෙමු! අපට ඒවා නැත්නම් මෙ සේ අපට සිතෙන්නට පුළුවනි: “මට හොඳ ම දෙවල් ලැබී තිබුණා නම් සැහීමට පත් වන්නට තිබුණි.” එහෙත් අපි එ සේ සැහීමට පත් නො වෙමු. පෘථිවිය, අප සැහීමට පත් කරන තැන නො වේ. - එ සේ වේ යැ යි අප අපේක්ෂා කළේත් නැත. එය අවබෝධ කර ගත් විට, පෘථිවියෙන් තෘප්තිමත් වීම අපි බලාපොරොත්තු නො වෙමු; එ වැන්නක් පෘථිවියෙන් ඉල්ලා නො සිටිමු.

අපේ අවශ්‍යතා සියල්ල ම සපුරා-ලන්නට මේ පෘථිවියට නොහැකි බව අවබෝධ කර ගැනීම දක්වා නැවත-නැවතත් අපි මෙ සේ ප්‍රශ්න කරමු: “පොළෝ මාතාවෙනි, ඔබට මා තෘප්තිමත් කළ නොහැක්කේ ඇයි?” අපි, මව ගෙන් කිරි උරා බොන, ඇය ගෙන් නිතර ම හැකි තරම් ලබා ගන්නට තැත් කරන, තමන් පෝෂණය කර තෘප්තිමත් කරනු ඇතැ යි බලාපොරොත්තු වන කුඩා දරුවන් වැනි වෙමු.

අප තෘප්තිමත් නම් විවිධ දේවල් ගැන කල්පනා නොකරනු ඇත. ඒත් අපි, අපේ දෙ පයට පැගෙන බිමට අමතර ව යම් කිසිවක් ඇති බව හඳුනා ගනිමු; අපේ හිසට ඉහළින් අපට නොවැටැහෙන යමක් ඇතැ යි සිතමු. ජීවිතය ගැන සිතමින්, ඒ ගැන කල්පනා කරමින්, එහි අර්ථය කුමක් දැ යි විමසා බැලීමට අපට හැකියාව ඇත. ඔබට ඔබේ ජීවිතයේ අර්ථය දැන ගන්නට අවශ්‍ය නම්, භෞතික වස්තුවෙන්, සුවයෙන් සහ ආරක්ෂාවෙන් පමණක් ඔබට තෘප්තිමත් විය නොහැකි ය.

එ හෙයින් අපේ අභිලාෂය, සත්‍යය දැන ගැනීම යි. “මා කවුරුත් කියා ද, මා සිතන්නේ? මේ වියපත් කුඩා මා, සියල්ල පිළිබඳ සත්‍යය දැන ගැනීමට තැත් කරන්නේ?” මෙ සේ සිතීම, අනිශය උච්ච සිතිවිල්ලක් හෝ අභිලාෂයක් හෝ ලෙස ඔබ කල්පනා කරන්නට පුළුවනි. එහෙත් ඒ අභිලාෂය තිබේ.

එය ලබා ගත නොහැක්කක් නම් අපට එ වැනි අදහසක් ඇති වන්නේ ඇයි? පරම යථාර්ථය පිළිබඳ සංකල්පය සලකා බලමු. නියත සහ පරම යථාර්ථය ඉතා පවිත්‍ර සංකල්පයකි, දෙවියන් පිළිබඳ සංකල්පය; අමරණීයත්වය. මෙය සැබැවින් ම ඉතා විශිෂ්ට වූ චින්තාවකි.

අපි ඒ පරම යථාර්ථය දැන ගැනීමට අභිලාෂය දක්වමු. අපේ සිතේ “තිරිසන්” අධීයට අභිලාෂයක් නැත; එ වැනි අභිලාෂ ගැන දැනීමක් ද නැත. එහෙත් අප හැම කෙනකු ළඟ ම එය දැන ගැනීමට කැමති සහජ බුඬියක් ඇත. ඒ කැමැත්ත අප ළඟ නිතර ම තිබුණ ද, අපි එය නො සලකා හරිමු; අවබෝධ කර නො ගනිමු. අප - විශේෂයෙන් නූතන භෞතිකවාදීන් - එය ප්‍රතික්ෂේප කරනු හෝ අවිශ්වාස කරනු හෝ ඇත. එය හුදෙක් මනා:කල්පිතයක් හෝ අභව්‍ය දෙයක් හෝ ලෙස ඔවුහු සලකති.

මා ගැන සිතන විට, මේ පෘථිවිය මගේ නියම වාසස්ථානය නො වේ යැ යි මට අවබෝධ වූ විට මම

සතුවට පත් වීම්. මම එය හැම දා ම සැක කරමින් සිටියෙමි. මට මතක යි, මා කුඩා දරුවකු ලෙස සිටිය දීත් “මා මෙ තැනට අයිති නැතැ” යි සිතූණු බව. මෙ පෘථිවි තලය මට අයිති තැන ලෙස මට කවර දා වත් හැඟුණේ නැත. - මා මහණ වන්නට පෙර ද එ සේ විය. මා මේ සමාජයට ගැළැපෙනැ යි මට කවර දා වත් හැඟුණේ නැත. එ වැනි අදහසක් ඇතැම් පුද්ගලයන්ට හුදෙක් නියුරෝසි (neurotic) ගැටලුවක් වන්නට පුළුවන; නැත්නම් ළමයින්ට සහජයෙන් ම නිතර මතු වන අදහසක් වැන්නක් විය හැකි ය. ඔබ අභිංසක වූ කල්හි ඔබේ සිත ප්‍රතිභා සම්පන්න වේ. වැඩිහිටි මිනිසකු ගේ මනසට වඩා ළමයකු ගේ මනස, ගුප්ත බලවේගයන් ගැන අවධානයෙන් සිටී. අපි, වැඩිවියට පත් වන විට හරි දේ කුමක් ද, වැරැදි දේ කුමක් ද ආදිය පිළිබඳ ව ස්ථිර ක්‍රමයකට සහ නිශ්චිත අදහස් ඇති ව සිතන්නට පුරුදු වී සිටිමු. අපේ මමන්වය වධිනය වන විට සත්‍යය කුමක් ද, සත්‍යය නොවන්නේ කුමක් ද, වැරැදි කුමක් ද, නිවැරැදි කුමක් ද ආදිය පිළිබඳ ව සමාජය විසින් අප මෙහෙයවනු ලබන අතර, මෙ සේ සකස් වූණු ස්ථිර දැක්ම අනුව ලෝකය හඳුනා ගන්නට අපි පටන් ගනිමු. ළමයින් පිළිබඳ ව දක්නට ලැබෙන ප්‍රියජනක කරුණක් වන්නේ ඔවුන් තව ම මේ විධියට සිතා නොබැලීම යි. ඔවුන් තව මත් ලෝකය දෙස බලන්නේ බාහිර අදහස්වලින් සකස් නොවූණු, ප්‍රකෘති මනසින්.

මෙ සේ මනසේ ඇති වූ විවිධ අදහස් බැහැර කිරීමටත්, හිතේ මුල් බැස ගත් ස්ථිර සහ නිශ්චිත මතයන් දුරු කිරීමටත්, භාවනාව හොඳ ක්‍රමයකි. සාමාන්‍යයෙන් සිදු වන්නේ, සත්‍ය දේ ප්‍රතික්ෂේප කරමින් සත්‍ය නොවන දේ කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම යි. එය යි, අවිද්‍යාව (අවිජ්ජා).

අපේ මානුෂික අභිලාෂයන් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමෙන්, සත්ව සංහතියට හෝ පෘථිවි තලයට ඔබ්බෙන් ඇති යමක්

වෙන හෝ අපට සම්බන්ධ විය හැකි ය. ඒ සම්බන්ධය, “මෙහි ඇත්තේ මෙ පමණ යි” කියන අදහසට වඩා සත්‍ය ලෙස මට හැඟේ. එ නම්, අප මිය ගිය පසු ශරීරය කුණු වෙනවා මිස ඊට වැඩි වෙන කිසිවක් නැත. අප මේ ජීවත් වන විශ්වය ගැන සිතා බලන විට එය ඉතා විශාල, ගුප්ත සහ දුරවබෝධ එකක් බව අපට පෙනේ. කෙ සේ වුවත්, අපේ සහජ ඥානය කෙරෙහි විශ්වාසය ඇති කර ගත් විට, අපට අමතක වූ හෝ මෙ තෙක් අපට විවෘත නො වූ හෝ බොහෝ දේ අපට ග්‍රහණය කර ගත හැකි ය. - අපේ සිතේ මුල් බැස ගත් අදහස් සහ සකස් වූණු ප්‍රතික්‍රියා (සිතීන්) බැහැර කළ විට, අපේ මනස විවෘත වේ.

පුරුෂයකු / ස්ත්‍රියක හෝ ඉංග්‍රීසි ජාතිකයකු හෝ ඇමෙරිකානු ජාතිකයකු හෝ ලෙස පුද්ගලයකු හැටියට ස්ථිර වූ අදහස් අපට තිබිය හැකි ය. මේවා, සත්‍ය ලෙස අප දකිනු ඇත. ඒවා සම්බන්ධයෙන් අපේ සිත් ව්‍යාකූල කර ගන්නට හෝ තරහ ඇති කර ගන්නට හෝ පුළුවනි. අප දරා සිටින, කිසි සේත් ප්‍රශ්න නොකරන මෙ වැනි, සකස් කරන ලද අදහස් නිසා ඔවුනොවුන් මරා ගන්නට වුව ද පුළුවනි. නිවැරදි අභිලාෂය නැති ව, නිවැරදි අවබෝධය නැති ව, ප්‍රඥාව නැති ව, මේ ස්ථිර අදහස් පිළිබඳ යථා තත්ත්වය අපට අවබෝධ කර ගත නොහැකි ය.

නිවැරැදි කතාව, නිවැරැදි ක්‍රියා, නිවැරැදි දිවිපෙවෙත

අෂ්ටාංගික මාගීයේ ශීල කොටසට නිවැරැදි කතාව (වාචා), නිවැරැදි ක්‍රියා (කමමන්ත) සහ නිවැරැදි දිවිපෙවෙත (ආජීව) අයත් වේ. ඉන් අදහස් වන්නේ, අප කරන කතා සම්බන්ධයෙන් අප වග කිව යුතු බවත්, අපේ ශරීරයෙන් අප කරන ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් අප පරිස්සම් විය යුතු බවත් ය. සිහි ඇති ව, අවදිමත් ව සිටින විට, වේලාවට සහ තැනට සුදුසු පරිදි ක්‍රියා කරනු ඇත.

අප කරන-කියන දේවල් සැලැකිල්ලෙන් කළ යුතු බව අපි වටහා ගන්නෙමු. නැත්නම් අපි අප ම රිදවා ගන්නෙමු. ඔබ අකරුණාවන්ත හෝ කෲර හෝ දේවල්, කළ හොත් හෝ කිව හොත් හෝ හැම තිස්සේ ම එයට ක්ෂණික ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙනු ඇත. අතීතයේ දී බොරුවක් කියා වෙන අතකට අවධානය යොමු කොට, ඒ ගැන නො සිතා එයින් ගැලැවෙන්නට පුළුවන් වන්නට ඇති. ඒ සියලු ම දේවල් ස්වල්ප වේලාවකට අමතක කරන්නට පුළුවනි. එහෙත් අවසානයේ දී ඒවා නිසැක ව කරකැවී ඔබ වෙත ම ඒවි. එහෙත් අප ශීලය පුහුණු කරනවා නම්, ඒවා වහා ම ආපසු එන බව පෙනේ. මා අතිශයෝක්තියෙන් කතා කරන විට පවා මගේ සිත මෙ සේ කියයි: “ඔබ අතිශයෝක්තියෙන් කතා නොකළ යුතු යි; ඊට වඩා සැලැකිලිමත් විය යුතු යි.” අතිශයෝක්තියෙන් කතා කිරීමට මම

පුරුදු ව සිටියෙමි. - ඒ, අපේ (ඇමෙරිකානු) සංස්කෘතික ලක්ෂණයක්; ඉතා සාමාන්‍ය දෙයක්. එහෙත් ඒ ගැන සිහි කල්පනාවෙන් සිටින විට, ඔබ සම්පූර්ණයෙන් විවෘත නිසාත්, විවේචනයට ලක් විය හැකි නිසාත්, සංවේදී නිසාත්, ඉතා කුඩා බොරුව හෝ ඔපාදූප හෝ කී විට එහි ප්‍රතිඵලය ක්ෂණික වේ. ඒ නිසා, ඔබ කරන දේ ගැන ඔබ සැලැකිලිමත් වේ. ඔබ කරන-කියන දේ ගැන, ඔබට ඇති වගකීමේ වැදගත් බව ඔබ අවබෝධ කර ගනු ඇත.

කිසිවකුට උපකාර කිරීමට ඇති වන ක්ෂණික පෙලඹීම කුසල ධර්මයකි. යම් කිසිවකු ක්ලාන්ත වී බීමට වැටෙනු දුටුව හොත් ඔබේ සිත තුළ කුසල ධර්මයක් ඇති වේ: “මොහුට උදවු කරන්න.” එ විට ඔබ ඔහු වෙත ගොස් සිහි නැති තත්ත්වයෙන් ඔහු නගා සිටුවීමට ඔබ උපකාර වනු ඇත. ඔබ එය පෞද්ගලික ආශාවක් නැති ව හෝ ලාභයක් නො තකා හෝ හිස් මනසකින්, ඔහු ගැන කරුණාවෙන්, කළ යුතු නිවැරදි දෙය එය ම නිසා කළා නම්; ඒ, කුසල ධර්මයකි. එය, පෞද්ගලික කමිය නො වේ; ඔබේ නො වේ. එහෙත් ඔබ එ සේ කරන්නේ කුසල් ලබා ගැනීමේ ආශාවෙන් සහ පුද්ගලයන් ගේ අවධානය ලබා ගැනීමේ අදහසින් නම්, එ සේත් නැත්නම් ඔහු පොහොසත් නිසා, ඔබ කළ උදවුවට තෑග්ගක් ලැබීමේ අපේක්ෂාවෙන් නම්, එය කුසල ක්‍රියාවක් වුවත්, ඔබ එයට පෞද්ගලික ව සම්බන්ධ වන හෙයින්, එයින් සිදු වන්නේ ආත්මය පිළිබඳ හැඟීම වධීනය වීම යි. යහපත් ක්‍රියාවන්, අවිද්‍යාවෙන් නො කර, සිහි කල්පනාවෙන් සහ ප්‍රඥාවෙන් කළ විට ඒවා පෞද්ගලික කමී නො ව කුසල ධර්ම වේ.

බුදුන් වහන්සේ සංඝ ශාසනය ඇති කළේ පුරුෂ-යන්ටත්, ස්ත්‍රීන්ටත් සම්පූර්ණයෙන් වරදින් මිදුණු ආදර්ශීවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වන පරිදි ය. හික්ෂුවක් වශයෙන් ඔබ පාතිමොකක නමින් හැඳින්වෙන අභ්‍යාස ශික්ෂාපද මාලාවක් පිළිපදිමින් විසිය යුතු ය. මේ විනය

ශික්ෂාපද අනුව ජීවත් වන විට ඔබේ ක්‍රියාව හෝ කතාව හෝ නොසැලැකිලිමත් වුව ද, එයින් දැඩි බලපෑමක් ඇති නො වේ. ඔබට මුදල් ළඟ තබා ගත නොහැකි ය. එ හෙයින් කිසිවකු ආරාධනා කළ හොත් විනා හිටි හැටියේ ඔබට ගමන් යා නොහැකි ය. ඔබ බුහුමුවාරි ය. ඔබ පිණිච්චපාතයෙන් යැපෙන හෙයින් සතුන් නො මරනු ඇත. මල් කැඩීම හෝ කොළ කැඩීම හෝ වැනි දෙයක්, නැත්නම් ස්වභාවධර්මය පවතින ආකාරයට බාධා වන විධියේ කිසි ම ක්‍රියාවක් ඔබ නො කරනු ඇත. ඔබ සම්පූර්ණයෙන් ම අහිංසක ය.

ඇත්තට ම තායිලන්තයේ දී අපට චතුර පෙරහන රැගෙන යන්නට සිදු වූයේ චතුරේ සිටිය හැකි මදුරු කිටයන් වැනි ජීවීන් ඉවත් කිරීමට ය. දැනුම්වත් ව සතුන් මැරීම සම්පූර්ණයෙන් ම තහනම් වේ.

මම දැන් මේ නීතිය අනුව අවුරුදු 25ක් ජීවත් වී ඇති නිසා මා අතින් කිසි විධියක ලොකු කමියක් සිදු වී නැත. මේ විනය නීති යටතේ කෙනෙක් ඉතා අහිංසක සහ ඉතා වග කිව යුතු ලෙස ජීවත් වේ. ඇතැම් විට ඉතා දුෂ්කර ම කායඪීය, කතාව (වාචා) සම්බන්ධයෙනි. අප කතා කරන පුරුදු වෙනස් කිරීම හෝ ඒවායින් මිදීම හෝ ඉතා ම දුෂ්කර වූවකි. - එහෙත් ඒවා දියුණු කිරීමට ද අවකාශ ඇත. ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයෙන් සහ විමසා බැලීමෙන්, අනුවණ දේ කීම හෝ නිකරුණේ ඕපාදූප කතා කිරීම හෝ අප්‍රියකර දෙයක් බව වැටහෙන්නට පටන් ගනී.

ගිහියන් සඳහා නිවැරදි දිවිපෙවෙත යනු ඔබ කරන ක්‍රියාවන්ට මුල් වූ ඔබේ අදහස් දැන ගැනීම මගින් වධිනය වන්නකි. වෙනත් ප්‍රාණීන්ට දැනුම්වත් ව හිංසා කිරීමෙන් හෝ හිංසාකාරී හෝ අකරුණාවන්ත හෝ දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීමෙන් හෝ වැළැකී සිටීම සඳහා ඔබට උත්සාහ කළ හැකි ය. ඒ ලෙසින් ම වෙනත් පුද්ගලයන් මත්ඉව්‍යවලට සහ මද්‍යසාරවලට ඇබ්බැහි කරවන ආකාරයේ හෝ

පෘථිවි පරිසරයේ සංතුලනයට හානි වන ආකාරයේ හෝ දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීමෙන් වැළැකී සිටීමට ඔබට උත්සාහ කළ හැකි ය.

ඒ නිසා නිවැරදි ක්‍රියා, නිවැරදි කතා සහ නිවැරදි දිවිපෙවෙත යන තුන, නිවැරදි අවබෝධයෙන් හෝ පරිපූර්ණ දැනුමෙන් හෝ ලැබෙන ඒවා ය. පෘථිවියට ආශීච්ඛ්‍යයක් වන ආකාරයට හෝ අඩු ගණනේ එයට අනතුරක් නොවන විධියට හෝ ජීවත් විය යුතු බව අපට හැඟෙන්නට පටන් ගනී.

නිවැරදි අවබෝධයත්, නිවැරදි අභිලාෂයත් අප කරන-කියන දේ කෙරෙහි නිශ්චිත බලපෑමක් කරයි. එ සේ නම් ප්‍රඥාවෙන් ශීලයත්, එයින් නිවැරදි කතා, නිවැරදි ක්‍රියා හා නිවැරදි දිවිපෙවෙතත් ඇති වේ. ශීලය, අපේ කතාවට සහ ක්‍රියාවට උපකාර වේ. ශීලයෙන්, අපේ ලිංගික ආශාවන් හෝ ශරීරයෙන් කැරෙන ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා හෝ අපි පාලනය කරමු. - එ සේ ම, මැරීමට හෝ සොරකම් කිරීමට හෝ යොමු නො වෙමු. මේ ආකාරයට ප්‍රඥාවත්, ශීලයත් එක් ව සුසංගමයෙන් ක්‍රියා කරයි.

යහපත් වෑයම, යහපත් සතිමත් බව, යහපත් සිත් එකඟතාව

යහපත් වෑයම (වායාම), යහපත් සතිමත් බව (සති), යහපත් සිත් එකඟතාව (සමාධි) සඳහන් වන්නේ ඔබේ ජීවය සහ ඔබේ හදවත සමඟ ය. ජීවය ගැන කල්පනා කරන විට, අපි පපුවේ මැද හදවත දෙසට (ඇඟිල්ල) යොමු කරමු. එ සේ නම් අපට ප්‍රඥාව (හිස), ශීල (ශරීරය) සහ සමාධි (හදවත) තිබේ. ඔබට ඔබේ ශරීරය, අජ්ටාංගික මාගීයේ එක්තරා සටහනක්, සලකුණක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. මේ අංග තුන එකතු ව, එකිනෙකට සහාය වෙමින් තුන්පා උපකරණයක් ලෙස (බෝධිය) සාක්ෂාත් කර ගැනීමට උපකාර වෙයි. මින් එකකින් අනෙකක් අහිභවා යාමක් හෝ ප්‍රයෝජන ගැනීමක් හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් හෝ සිදු නොවේ.

ඒවා, එක් ව ක්‍රියා කරයි: නිවැරදි අවබෝධයෙන් සහ නිවැරදි අභිලාෂයෙන් ප්‍රඥාව; ඊ ළඟට ශීල, එ නම් නිවැරදි කතා, නිවැරදි ක්‍රියා සහ නිවැරදි දිවිපෙවෙත; සහ නිවැරදි වෑයම, නිවැරදි සතිමත් බව සහ නිවැරදි සිත එකඟතාව. - සමතුලිත උපේක්ෂා සහගත මනස, ශාන්ත හැඟීම් ඇති බව. ශාන්ත බව ඇති විට, උද්වේගයන් එකිනෙකට සහයෝග වෙමින් සමතුලිත බව ඇති කරයි. ඒවා ඉහළට-පහළට නො යයි. සුවය සහ ශාන්තිය වැනි හැඟීමක් ඇති වේ; එයින් බුධියත්, සහජාශයත්, උද්වේගයත් අතර පුෂ්ණ සුසංගමයක් ඇති වේ. ඒවා එකිනෙකට උපකාර

කරමින් සහයෝගයෙන් පවතී. ඒවා තව දුරටත් ගැටෙමින් අප අන්තයට රැගෙන යන්නේ නැත. ඒ නිසා අපේ සිත්වල මහත් සංහිඳියාවක් ඇති වන බව හැගෙන්නට පටන් ගනී. අෂ්ටාංගික මාගීය සිතට සහනයකුත්, බිය රහිත බවකුත් ගෙන දේ. - එ නම්, උපේක්ෂාව සහ වින්තවේග සංතුලනය වැනි හැඟීමකි. කාංසාව, වංචල බව සහ උද්වේගකර හැඟීම් නැති, පහසුවක් ඇති බවක් හැඟේ. එ නැත පැහැදිලි බව, ශාන්ත බව, නිසල බව සහ අවබෝධය තිබේ. අෂ්ටාංගික මාගීය පිළිබඳ ව විදගීනා වැඩිය යුතු ය: ඒ, භාවනාව යි. භාවනාව යන වචනය අප යොදනුයේ, ඒ වැඩිම හැඳින්වීමට ය.

භාවනාවේ ප්‍රභේද

සිත එකඟතාව (සමථ) සහ සතිමත් බව, භාවනාව පුහුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිතේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණ ගුණයේ සහ උද්වේගයන්හි සමතුලිතය වැඩේ. නිදඹිනයක් ලෙස ඔබ (උපවාසයක) හුදෙකලාව සිටින අවස්ථාවක පැයක කාලයක් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කිරීම වැනි, එක අරමුණක් වෙත සිත යොමු කොට සමථ භාවනාවේ යෙදී සිටීමෙන්, මෙය අත්හදා බැලිය හැකි ය. අඛණ්ඩ ව හරි හැටි සිතේ පිහිටා සිටින පරිදි එය විඥානයට ගෙන, එහි රඳවා ගන්න.

මේ ක්‍රියාව මඟින් ඉන්ද්‍රිය ගෝචර අරමුණු කෙරෙහි ඇති වන ආකෂිණය වෙනුවට, ඔබේ ම ශරීරයේ සිදු වන දෑ වෙත යොමු විය හැකි ය. ඔබේ අධ්‍යාත්මයේ ම සරණක් නැත්නම්, ඔබ නිසැක ව බැහැරට - පොත්වල නියැළී සිටීමට හෝ ආහාර සහ වෙනත් විවිධ බාහිර දේ වෙත - ඇදී යාමට හෝ පෙලඹෙනු ඇත. මනසේ වූ මේ අනන්ත සංවලනය විසින් ඔබ පීඩාවට පත් කෙරේ. ඒ නිසා ඒ වෙනුවට, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස භාවනාව ඔබේ පුරුද්ද වනු ඇත. - එයින් අදහස් වන්නේ ඒ (බාහිර) දෙයින් ඇත් වීම නැත්නම් බාහිර දේවලට ඇදී යාමට ඇති පෙලඹවීමෙන් ගැලවිය යුතු බව යි. ඔබ ශරීරයෙන් කෙරෙන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය වෙත අවධානය යොමු කොට, ඒ වින්දනය කෙරෙහි පමණක් ඔබේ සිත එකඟ කර තබා ගත යුතු ය.

ස්ථුල රූපය බැහැර කළ විට, ඔබ ඒ හැඟීම බවට ම පත් වේ; ඒ සලකුණ ම වේ. ඔබ යමකට තදින් සිත යොමු කළ

විට, කිසි යම් කාලයකට ඔබ එය ම වේ. ඔබ සිත එකඟ කර ගත් විට, ඔබේ ස්වභාවය ද ඒ ශාන්ත ස්වභාවය ම වේ. ඔබ ශාන්ත වී ඇත. අප, පිහිටුවනවා තියන්නේ මෙයට යි. සමථ භාවනාව, එ සේ පිහිටුවන පිළිවෙළ යි.

එහෙත් ඔබ විමසා බැලුව හොත්, ඒ ශාන්ත භාවය සතුටුදායක ශාන්ත භාවය නො වේ. එහි යම් උභයතාවක් ඇත. එ සේ වන්නේ එය කිසි යම් උපක්‍රමයක ආධාරයෙන් ඇති වන නිසා ය; වෙනත් ඇති වී නැති වී යන යමකට ඇලී එය අල්ලා ගෙන සිටින නිසා ය. ඔබ (ස්වභාවයකට) පත් වූ විට එය (ස්වභාවය) පත්වීම වෙනස් වන නිසා, එ සේ පත් විය හැක්කේ තාවකාලික වශයෙන් පමණි. එ සේ කවර ස්වභාවයකට පත් වුව ද, ඊ ළඟට එ සේ නො වී සිටිනු ඇත. එය පරම යථාර්ථය නො වේ. සිත එකඟතා ස්වභාවයේ කවර ඉහළ තලයකට ඔබ ගිය ද, එය අසතුටුදායක ස්වභාවයකි. සමථ භාවනාව, ඔබ සිතේ ඉහළ ප්‍රභාවත් අත්-දැකීම් වෙත ගෙන යයි. එහෙත් ඒ සියල්ල අවසාන වේ.

ඊ ළඟට, ඔබ හුදෙක් සතිමත් ව සියල්ල අත්-හැර දමා අනිත්‍ය බව, නිහැඬියාව සහ හට ගත් දේවල නිරෝධය පිළිගනිමින් තව පැයක් විපස්සනා භාවනාව වැඩුව හොත් එහි ප්‍රතිඵලය වශයෙන් ඔබ නිසල තත්ත්වයකට වඩා ශාන්තියක් අත්-විඳිනු ඇත. ඒ ලබන ශාන්තිය පූණී ශාන්තිය වේ; සවී සම්පූණී වේ. ඒ, සමථ භාවනාවෙන් ලැබෙන නිසල බව නො වේ. සමථ භාවනාවෙන් ලැබෙන හොඳ ම නිසල බව වුව ද එය කිසි යම් ආකාරයකින් අසම්පූණී සහ අසතුටුදායක වේ.

නිරෝධය අවබෝධ කර ගෙන, එය තව දුරටත් වධීන්‍ය කර ගත් විට ඔබ නියම සැනසීම, විරාගය, නිව්භ්‍යය වෙත ළඟා වේ.

එ සේ සමථ සහ විපස්සනා, භාවනාවේ ක්‍රම දෙකකි. ඉන් එකක් (සමථ), සියුම් අරමුණු කෙරෙහි සිත එකඟ කර ගැනීමයි. ඒ සිත එකඟතාව මඟින් ඔබේ විඥානය තව

දුරටත් පිරිසිදු (සුක්ෂ්ම) කෙරේ. එහෙත් බොහෝ සේ සුක්ෂ්ම වීමෙන් උසස් බුධිය සහ සුන්දරත්වය කෙරෙහි රුචිය ඇති වූ විට, ඒ (පිරිසිදු දේ) කෙරෙහි ඇති ඇල්ම නිසා, ස්ථූල කිසිවක් ඉවසා දරා ගත නොහැකි වනු ඇත. එ සේ අතිශය සුක්ෂ්මතාව කෙරෙහි මුළු ජීවිතය ම කැප කොට සිටින පුද්ගලයෝ එ වැනි උසස් ස්වභාවයන් දිගට ම පවත්වා ගත නොහැකි වූ විට, බෙහෙවින් අපේක්ෂා භංගත්වයට සහ බියට පත් වෙති.

තකීන්විත බව සහ උද්වේගය

ඔබ තකීන්විත සිතිවිලිවලට කැමති නම්, සංකල්පයන්ට සහ සංජානනයට බැඳී ඇත්නම්, උද්වේගයන් ගරහන්නට පෙලඹේ. ඔබේ බුධියේ පිවිතුරු බව නිසාත්, තකීන්විත සිතිවිලිවලින් ලැබෙන සතුට නිසාත්, ඔබේ මනස ඉහළ තලයකට ගෙන යා හැකි හෙයින් කවර විධියක හෝ හැඟීමක් ඇති වෙනවාට ඔබ කැමති නැත. තකීනුකූල වන ආකාරයත්, පාලනය කිරීමට හැකි වන ආකාරයත්, යමක් අවබෝධ වන ආකාරයත් ගැන මනස සතුටු වනු ඇත. ගණිතය මෙන් එය ඉතා පිරිසිදු, ක්‍රමානුකූල හා නිශ්චිත ද වේ. - එහෙත් උද්වේගයන් හැම තැනක ම ඇත. එ සේ නො වේ ද? ඒවා නිශ්චිත නැත; ක්‍රමානුකූල නො වේ; පහසුවෙන් පාලනයෙන් මිදී යා හැකි ය.

එ හෙයින්, උද්වේගී ස්වභාවය නිතර ගරහනු ලබයි. අපි එයට බිය වෙමු. නිදහ්නයක් වශයෙන්, පිරිමින් හඬන්නේ නැතැ යි විශ්වාස කිරීමට අප පුරුදු කර ඇති නිසා උද්වේගයන්ට පිරිමි අය බිය වෙති. පිරිමි ළමයකු ලෙස, අඩු ගණනේ අපේ පරම්පරාවේ කෙතකු ලෙස, අපට ඉගැන්වූයේ පිරිමි ළමයින් අඬන්නේ නැත යන අදහස යි. ඒ නිසා, ළමයින් හැසිරිය යුතු ආකාර හඟවන, ඒ ආකාරයට සිටීමට අපි උත්සාහ කළෙමු. “ඔබ පිරිමි ළමයෙක් යැ” යි අපේ දෙමව්පියන් කී විට, ඔවුන් කී ආකාරයට ම හැසිරෙන්නට, අපි උත්සාහ කළෙමු.

සමාජයේ පවතින මත අපේ සිත්වලට බල පායි. ඒ නිසා උද්වේගය, ලජ්ජාවට හේතුවක් විය. මිනිසුන් උද්වේගී වීම, එංගලන්තයේ ලජ්ජාවට හේතුවක් වේ. (එංගලන්තයේ) ඔබ ටිකක් උද්වේගී වුවහොත් ඔබ ඉතාලි ජාතිකයකු හෝ වෙනත් ජාතියක හෝ කෙනකු යැ යි ඔවුහු උපකල්පනය කරති.

ඔබ අධික ලෙස තර්කාන්විත ව හැම දෙයක් ම තෝරා-බේරා ගත හොත්, මිනිසුන් උද්වේගී වූ විට, කුමක් කළ යුතු දැ යි ඔබ නොදන්නවා ඇත. කවුරුත් හෝ අඬන්නට පටන් ගත හොත් “මා කුමක් කළ යුතු දැ?” යි ඔබ කල්පනා කරනු ඇත. ඇතැම් විට ඔබ මෙ සේ කියනු ඇත: “කනගාටු වන්නට එපා, කමක් නැහැ, ඒ සියල්ල ම දැන් හරි යාවි, ඒ ගැන අඬන්න දෙයක් නැහැ.” ඔබ දැඩි ලෙස, තකීාන්විත අදහස්වලට බැඳී සිටින්නකු නම්, ඒ සියල්ල ම ගැන තකීානුකූල ව සිතා, ගණන් නො ගෙන සිටිනු ඇත. එහෙත් උද්වේගයන්, තකීයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නැත. බොහෝ අවස්ථාවල දී ප්‍රතික්‍රියා දක්වාවි. එහෙත් නිසි ප්‍රතිචාර නොලැබේ. උද්වේගය වනාහි ඉතා සංවේදී වූවකි. ඒ නිසා ඇතැම් වේලාවට අපට වටහා ගන්නට බැරි විධියට එය ක්‍රියා කරයි. ජීවිතය කවරේ දැ යි හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ නොකළේ නම් හෝ එය කොහෙත් ම අධ්‍යයනය නොකළේ නම් හෝ සංවේදී වීමට අපට අවස්ථාවක් නොලැබුණේ නම් හෝ එ විට, උද්වේගය නිසා අප බියටත්, ලජ්ජාවටත් පත් වනු ඇත. අපේ සන්නානයේ ඒ අංශය මුළුමනින් ම ප්‍රතික්ෂේප කර ඇති නිසා ඒවා (උද්වේග) මොන වගේ ද කියා වත් දැන ගැනීමට නොහැකි වනු ඇත.

මා උද්වේගී බවින් නොවැඩුණු කෙනකු බව මගේ තිස් වැනි උපන් දිනයේ දී මට අවබෝධ විය. එදින මට වැදගත් උපන් දිනයක් විය. මා සම්පූර්ණයෙන් මුහුකුරා ගිය වැඩිහිටි මිනිසකු බව මට වැටහිණි. - මා තව දුරටත් තරුණයකු නොවන බව මම සිහිපත් කළෙමි. එහෙත්

උද්වේගය අතින් ඇතැම් වෙලාවට මා අවුරුදු හයක කෙනකු මෙන් වී යැ යි මට සිතීම. ඇත්තට ම ඒ අංශයෙන් වැඩියෙන් නොදියුණු ව සිටියෙමි. සමාජයේ වැඩිහිටි මිනිසකු ලෙස පෙනී සිටීමට මට හැකි වුව ද, මට ඒ (වැඩිහිටියකු) බවක් කිසි සේත් හැඟුණේ නැත. මගේ සිතේ තව මත් ප්‍රබල, නොවිසඳුණු හැඟීම් සහ බිය පැවැතීම. මගේ ඉදිරි ජීවිත කාලය උද්වේගී වශයෙන් අවුරුදු හයක කෙනකු ලෙස ගත කරන්නට වේ යැ යි ඇති වුණු සිතිවිල්ල මහත් අඳුරු එකක් විය. ඒ නිසා, ම විසින් ඒ සම්බන්ධයෙන් යම් කිසිවක් කළ යුතු බව මට පැහැදිලි විය.

අපේ සමාජයේ බොහෝ දෙනකු හිර වන්නේ මෙ තැන දී ය. නිදහ්නයක් වශයෙන්, උද්වේගී බවින් වැඩෙන්නට, මුහුකුරා ගිය තත්ත්වයට පත් වන්නට ඇමෙ-රිකානු සමාජය අවකාශ නො දේ. එහි ඇති අවශ්‍යතාව හඳුනා නො ගත් නිසා, මිනිසුන් ඒ තත්ත්වයට පත් වන්නට අවශ්‍ය ක්‍රමෝපායය සකසා නැත. වැඩිහිටි ලෝකය එ සේ හඳුන්වා දීමට සමාජය ඉඩ සලසා නැත. මුළු ජීවිත කාලය ම නොමේරූ තත්ත්වයෙන් සිටීම බලාපොරොත්තු වේ. ඔබ මුහුකුරා ගිය කෙනකු වේ යැ යි බලාපොරොත්තු නො වේ. එහෙත් මුහුකුරා ගිය කෙනකු ලෙස හැසිරෙනු ඇතැ යි උපකල්පනය කෙරේ. ඒ නිසා, එ සේ වැඩි ඇත්තේ ඉතා ටික දෙනෙකි. උද්වේගයන් හරි හැටි අවබෝධ කර ගෙන හෝ විසඳා ගෙන හෝ නැති අතර, දාරක ප්‍රවණතා වැඩි දියුණු කොට මුහුකුරා ගිය තත්ත්වයට පත් කරනු වෙනුවට ඒවා මැඬ-පවත්වා ඇත.

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ, උද්වේගී තලය මුහුකුරා යාමට අවස්ථාවක් සැලැසීම යි.

පුණී උද්වේගී මුහුකුරා යාම, සමමා වායාම, සමමා සති සහ සමමා සමාධි වේ. මේ, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයකි. මෙය, ඔබට කිසි පොතක දක්නට නොලැබෙනු ඇත. එය

ප්‍රතායවේක්ෂා කිරීම ඔබට භාර ය. පුෂ්ණි උදෙසාගි මුහුකුරා යාම, නිවැරැදි වැයම, නිවැරැදි සතිමත් බව සහ නිවැරැදි සිත එකඟතාවෙන් සමන්විත වේ. උච්චාවචනයන්හි හෝ විපයාඪිසයන්හි හෝ පැටලී නොසිට යමකුට සංතුලනය හා පැහැදිලි බවත් සමඟ යමක් ග්‍රහණය කිරීමට හැකියාව ඇති විට සහ සංවේදි වූ විට කෙනකු ළඟ පුෂ්ණි මුහුකුරා ගිය උද්වේගි තත්ත්වය ඇකිය හැකි ය.

කිසි යම් දෙයක යථා තත්ත්වය

හැම දෙනා ම අවංක විය යුතු ය. හැම දෙයක් ම නිවැරදි විය යුතු ය. හැම දෙනකු ගේ ම ගැටලු මා විසින් විසඳිය යුතු ය යන බිය සහ ව්‍යාකූල බව මිශ්‍ර සිතක් නැති ව නිසල, අව්‍යාකූල සිතකින් කවරාකාර හෝ අවස්ථාවක් නිවැරදි වැයමින් පිළිගත හැකි ය.

අපට හැකි හොඳ ම ආකාරයට අපි ක්‍රියා කරමු. එහෙත් හැම දෙයක් ම නිවැරදි ව කිරීම අපට කළ නොහැකි බව අපි අවබෝධ කර ගනිමු.

මා අජාන් වා හිමියන් සමඟ වත් පා පොංහි වාසය කරන කාලයේ දී, ආශ්‍රමයේ නොයෙක් දේවල් වැරදි විධියට කෙරෙන බව වරෙක මට පෙනිණි. ඒ නිසා, උන් වහන්සේ ළඟට ගොස් මෙ සේ කීවෙමි: “අජාන් වා, මේවා කෙරෙන හැටි වැරදි යි. ඒ ගැන ඔබ යමක් කළ යුතු යි.” උන් වහන්සේ මා දෙස බලා, මෙ සේ කී හ: “හා, සුමේධෝ, ඔබ හුඟක් දුක් විඳිනවා. ඕවා වෙනස් වේවි.” මම මෙ සේ සිතුවෙමි! “උන් වහන්සේට මේ ගැන තැකීමක් නැහැ! මේ ආශ්‍රමයට උන් වහන්සේ මුළු ජීවිතය ම කැප කර තිබෙනවා. එහෙත් එය කුණු පල්ලට යන්නට අරිනවා!” එහෙත් උන් වහන්සේ නිවැරදි වූ හ. ටික කලකට පසු ඒ තත්ත්වය වෙනස් වන්නට පටන් ගති. තමන් කරන්නේ මොනවා දැ යි මිනිස්සු දුට හ. ඇතැම් වේලාවට ඇතැම් දේවල් කුණු පල්ලට යාමට ඉඩ හැරිය යුතු ය, මිනිසුන්ට ඒවා දැකීමින් අත්-විඳින්නට හැකි වන විධියට. එ විට,

එ සේ පිරිනී නොයන විධියට කටයුතු කිරීමට අපට ඉගෙන ගත හැකි ය.

මා කියන දේ ඔබට තේරෙනවා ද? අපේ ජීවිතවල ඇතැම් අවස්ථා, ඔය විධිය යි. ඒ ගැන අපට කිසිවක් කළ නොහැකි නිසා ඒ ලෙසින් ම තිබෙන්නට ඉඩ හරින්නෙමු: ඒවා තිබුණාට වඩා නරක අතට පත් වුව ද, අපි එ සේ වන්නට ඉඩ හරිමු. එහෙත් එ සේ කිරීම දෛවයට ඉඩ දීමක් හෝ අශුභවාදි ව කරන දෙයක් හෝ නො වේ. එය එක විධියකින්, ඉවසීම යි; ඒ ව්‍යාකූල තත්ත්වයට අපේ ඇති පිළිකුල සහ අකමැත්ත නිසා, මමත්වයෙන් හැමෙකක් ම නිවැරදි කිරීමට සහ පිරිසිදු කිරීමට තැත් කරනවා වෙනුවට, ඒවා ස්වභාවයෙන් ම වෙනස්වීම දක්වා දරා ගෙන සිටීමට කැමති වීම යි.

විවිධ මිනිසුන් අපට ඇඟිල්ලෙන් අනින විට, ඇති වන සිදුවීම්වලින් හැම විට ම අප අමනාප වීමක් වත්, අපේ සිත් රිදීමක් හෝ නරක් වීමක් වත්, මිනිසුන් කියන-කරන දෙයින් අපේ සිත් දෙදැරීමක් වත්, සම්පූර්ණයෙන් විනාශයට පත් වීමක් වත් සිදු නො වේ. මා දන්නා එක් කාන්තාවක් හැම එකක් ම අතිශයෝක්තියෙන් කීමට පුරුදු වී සිටියා ය. යම් කිසිවක් වැරැදි ගියේ නම් ඇ මෙ සේ කියන්නී ය: “මා සම්පූර්ණයෙන් ම දෙදරා විනාශ වුණා.” (එහෙත්) සිදු වී ඇත්තේ සුළු ගැටලුවක් පමණි. කෙ සේ වුවත්, ඇගේ සිත මෙය කෙ තරම් විශාල කළේ ද යත්, ඉතා සුළු දෙයකින් ඇගේ මුළු දවස ම කඩාකප්පල් කර ගත හැකි ය. මෙය දුටු විට අප විසින් අවබෝධ කර ගත යුත්තේ, ඉතා සුළු දේවල්වලින් කෙනකු විනාශයට පත් නොවිය යුතු නිසා, මෙහි මහත් අසමතුලිතතාවක් තිබෙන බව ය.

මම ඉතා පහසුවෙන් සිත් රිදීමට පත් වන කෙනෙක්මි. ඒ නිසා, මම සිත් රිදවා නො ගනිමි යි දිවුරා සිතා ගත්තෙමි. සිතාමතා කළත්, එ සේ නොවුණත්, ඉතා සුළු දේවලින් ඉතා පහසුවෙන් මගේ සිත රිදීමට පත් වන බව මම දැන

සිටියෙමි. නිරිහැරයට පත් වීමක්, හානියක්, සිත් රිදීමක්, ව්‍යාකූල වීමක් හෝ කනස්සල්ලට පත් වීමක් හෝ වැනි හැඟීමක් කො තරම් පහසුවෙන් ඇති විය හැකි දැ යි අපට දැකිය හැකි ය. - අපේ සන්තානයේ යම් කිසිවක් නිතර ම හොඳට සිටීමට තැත් කරන විට, ඉතා සුළු දෙයකින්, සුළු වශයෙන් හෝ සිත් රිදෙන හැටි අපට දැකිය හැකි ය.

ලෝකය එ සේ බව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයෙන් ඔබට දැකිය හැකි ය: එය සංවේදී තැනකි. එය නිතර ම ඔබ සනසා සතුටිනුත්, ආරක්ෂිත වත්, ගුහවාදී වත් සිටින්නට සලස්වන තැනක් නො වේ. ඔබට රිදැවිය හැකි, වේදනා ගෙන දිය හැකි, ඔබ කනස්සල්ලට පත් කළ හැකි, විනාශයට පත් කළ හැකි බොහෝ දේවලින් ජීවිතය පිරී ඇත. ඒ තමයි, ජීවිතය. ඒ තමයි, පිළිවෙළ. කිසිවකු ඔබට සැඟ ස්වරයෙන් කතා කළොත් ඔබට එය හොඳින් දැනෙනවා ඇත. ඒ හේතුවෙන් ඔබේ සිත රිදෙන්නට ඇති: “ආ, ඇය එ සේ කතා කළ විට මට රිදුණි. ඇය එ තරම් හොඳ ස්වරයකින් නො වේ, මට කතා කළේ. මට එයින් වේදනාවක් දැනුණා. මා කවර දා වත් ඇය ගේ සිත රිදෙන ලෙස කිසිවක් කළේ නෑ.” එ සේ සිතේ ඇති වුණු වේදනාව දෙ ගුණ - තෙ ගුණ වේ. නැද්ද? - ඇති වූ සිත් රිදීමෙන් ඔබ සම්පූර්ණයෙන් දෙදරා යන්නට ඇති. නැත්නම්, හානියක් හෝ සිත් රිදීමක් හෝ සිදු වන්නට ඇති. එහෙත් ඔබ ඒ ගැන ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ හොත්, එය හුදෙක් සංවේදනීයතාව බව වැටහේ. එ සේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන විට ඔබ තැත් කරන්නේ, ඒ හැඟීම් නොසලකා හැරීමට නො වේ.

කිසිවකු ඔබට අකරුණාවන්ත ස්වරයකින් කතා කරන විට, එය ඔබට කොහෙත් ම නොහැගෙනවා නො වේ. අප සංවේදී නො වී සිටීමට තැත් කරනවා නො වේ. අප තැත් කරන්නේ එය වැරැදි ලෙස වටහා නොගැනීමට යි; පෞද්ගලික මට්ටමින් නොසලකන්නට යි. හැඟීම් සමතුලිත ව තබා ගැනීමෙන් සිදු වන්නේ, මිනිසුන් ඔබේ

සිත් රිදෙන දෙයක් කිව ද, ඒවා දරා සිටීමට ඔබට හැකි වීම යි. ජීවිතයේ ඇති වන සිදුවීම්වලින් ඔබේ සිත රිදවා නොගන්නට, වේදනා ඇති කර නොගන්නට, සහමුලින් විනාශ නොවන්නට හැකි සමතුලිතයක්, සංවේදී තත්ත්වයක් ඔබට ඇත.

ඔබ, ජීවිතයෙන් නිතර ම සිත රිදවා ගන්නා හෝ හානි ඇති කර ගන්නා හෝ කෙනකු නම් ඔබට සිදු වන්නේ කොහේ හෝ දුව ගොස් හැංගෙන්නට හෝ “අපූරු යි, සුමේධෝ” වැන්නක් කියන නිවට, පන්දම්කාර කණ්ඩායමක් සමඟ ජීවත්වීමට යාමට යි. “මා ඇත්තට ම අපූරු කෙනෙක් ද?” “ඔව්, ඇත්ත ම යි.” “ඔබ ඔහේ නිකමට කියන්නේ. නැද්ද?” “නැහැ, නැහැ, මං එ සේ කියන්නේ, මගේ හදපත්ලෙන් ම යි.” “ඒ වුණාට, අතන සිටින පුද්ගලයා, මා අපූරු පුද්ගලයකු යැ යි සිතන්නේ නැහැ.” “එයා මෝඩයෙක්!” “මාත් එහෙම හිතුවා.” එය හරියට අර අධිරාජයාගේ ඇඳුම් කට්ටලය පිළිබඳ කතාව වගෙයි. එහෙම නො වේ ද? ඒ විධියට, ඔබ සම්බන්ධයෙන් සියල්ල සනාථ කරන, ඉතා ආරක්ෂාකාරී වූ, කිසි විධියකින් ඔබට තජීනයක් නොවන විශේෂ වටපිටාවන් සොයා ගන්නට ඔබට සිදු වේ.

සුසංගමය (HARMONY)

කිසිවකු ළඟ නිවැරදි වැයම, නිවැරදි සතිය සහ නිවැරදි සමාධිය ඇති කල්හි ඔහු ගේ භය නැති වේ. භය ඇති කරන කිසිවක් නැති නිසා ඔහු නිර්භීත වේ. යමක් දෙස බලා එය වැරදි ආකාරයට නොසැලැකීමට ඔහුට චිත්ත ශක්තිය ඇත. ජීවිතය ගැන කල්පනා කොට, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමට ඔහුට බුධිය තිබේ. කෙනකුට ශීලයෙන් ආරක්ෂාවත්, විශ්වාසයත් ඇති වේ. තමා සදාචාරයට කැප වීම නිසා ලැබෙන ශක්තියත්, කයින් සහ වචනයෙන් හොඳ දේ කිරීමට හා නරක දේ කිරීමෙන් වැළැකී සිටීමටත් ඔහුට අධිෂ්ඨානය තිබේ. මේ ආකාරයට සියල්ල ගොනු වී, එය දියුණුවේ මඟ බවට පත් වේ. කයත්, සංවේදි ස්වභාවයත් (හැඟීම් පිළිබඳ සංවේදනීයතාවත්), බුධියත් එකිනෙකට සහයෝගය දැක්වීමෙන් සහ ගැළැපීමෙන් එය සම්පූර්ණ මාගීයක් වේ. ඒවා සියල්ල ම එකිනෙකට සහාය වෙමින් සම්පූර්ණ සුසංගමය වේ.

ඒ සුසංගමය නැති වූ විට අපේ සහජ බුධිමය ස්වභාවය හැම අතට විහිදී යන්නට පුළුවන. අපට සාදාචාරමය අධිෂ්ඨානය නැති වුව හොත් අපේ සහජ ආශය බලයට එයි. නිදඹිනයක් වශයෙන්, සදාචාරය නො තකා අප ලිංගික ආශාවන් පසු පස ගිය හොත් අපට ම පිළිකුලක් ඇති වන පරිදි නොයෙක් දේවල අපි පැටලෙන්නෙමු.

අපේ සහජ ආශය ස්වභාවය, සදාචාර සීමාවන් තුළ තබා නොගැනීම නිසා පරදාර සේවනය, අවිචාරවත් ලිංගික සම්බන්ධකම් (promiscuity) හා විවිධ රෝග ද, අවුල්-වියවුල් ද ඇති වේ.

අපේ බුධියෙන් රචනානටත්, බොරු කියන්නටත් අපට පුළුවන්. නැද්ද? එහෙත් අපට සදාචාරාත්මක පදනමක් ඇති විට, අප මෙහෙයවනු ලබන්නේ ප්‍රඥාව සහ සමාධිය විසිනි. මෙයින් අපට උදව්වේ සමතුලිතයත්, උදව්වේ ශක්තියත් ලැබේ. එහෙත් අපි සංවේදනීයතාව මැඩ-පැවැත්වීමට ප්‍රඥාව උපයෝගී නො කර ගනිමු. අපේ උදව්වේ ස්වභාවය ගැන කල්පනා කරමින් සහ මැඩ-පවත්වමින් උදව්වේ පාලනය කරන්නට අපි නො යන්නෙමු. බටහිර වැසි අප පෙලඹුණේ, එය කරන්නට යි. අපේ විචාරශීලී මතයන් සහ පරමාදර්ශයන් උපයෝගී කර ගෙන, අපේ උදව්වේ මැඩ-පැවැත්වීම නිසා අපි විවිධ දේවලට වත්, ජීවිතයට වත්, අපට වත් සංවේදී නොවන පුද්ගලයෝ වීමු.

කෙ සේ වුවද, විපස්සනා භාවනාව මගින් සතිමත් බව පුහුණු කිරීමෙන් මනස සම්පූර්ණයෙන් විවෘත ද; ග්‍රාහක ද විමෙන් සියල්ල ම වැලැද ගන්නා ස්වභාවයක් සහ පූර්ණ බවක් ගනී. එ සේ මනස විවෘත නිසා, එය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂක ද වේ.

ඔබ අරමුණක් වෙත යොමු කොට සිත එකඟ කරන විට, ඔබේ මනස තව දුරටත් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂක නො වේ. - එය අරමුණේ ස්වභාවය වෙත ම යොමු වී පවතී. මනසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂක ශක්තිය ලැබෙන්නේ සතිමත් බවින්; සම්පූර්ණ සතිමත් බව මගිනි. ඔබ මොන අකාරයෙන් වත් පෙරා වෙන් කරන්නේ හෝ තෝරන්නේ හෝ නැත; හට ගන්නා හැම දෙයක් ම නැති වන බව සටහන් කර ගන්නවා පමණි. ඔබ හට ගන්නා කිසිවකට ඇලුම් කළ හොත් එය නැති වන බව ඔබ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරනු ඇත. යමක් හට ගන්නා

අවස්ථාවේ දී එය දැකුම්කලු ලෙස පෙනුණ ද, නැතිවීම දක්වා එය වෙනස් වන බව ඔබ අත්-දැක ඇත. එ සේ එහි දැකුම්කලු බව අඩු වන විට, අපේ සිත ආකර්ෂණය කර ගන්නා වෙනත් දෙයක් සොයා යා යුතු වෙයි.

මිනිස් බවේ එක කාරණයක් නම්, අප පොළොව ස්පඨි කළ යුතු බව යි. මේ මිනිස් ස්වභාවයේත්, ග්‍රහ ලෝක ජීවිතයේත් සීමාවන් අප විසින් පිළිගත යුතු ය. එ සේ කිරීමෙන් ම දුකින් මිදිය හැක්කේ, මානව අත්-දැකීම්වලින් මිදී ශිෂ්ට සවිඥානික තලයන්හි ජීවත් වීමෙන් නො ව, සාකලයයෙන් මිනිස් සහ බ්‍රහ්ම ලෝකයන් සතිමත් බවින් වැලැඳ ගැනීමෙනි. මේ මඟින් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ, ශිෂ්ට බවින් සහ සුන්දරත්වයෙන් ලබන තාවකාලික ගැලවීම නො ව පුණී වූ අවබෝධයකි. නිව්‍යාණයට මාර්ගය පෙන්වීමෙන් බුදුන් වහන්සේ අදහස් කළේ, මෙය යි.

අෂ්ටාංගික මාගීය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ ඉගැන්වීමක් වශයෙන්

අෂ්ටාංගික මාගීයේ අංග අට, ඔබ ඔසොවා තබන පාද අටක් වැනි ය. ඒවා, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 වශයෙන් රේඛීය මිනුමක් නො වේ; එක් වී ක්‍රියා කරනවා වැනි ය. මූලින් ප්‍රඥාව වඩා, එය ලැබුණාට පසු ශීලය වැඩිමටත්, ඊ ළඟට සමාධිය ලබා ගත හැකි ය යන පිළිවෙළට නො වේ. අප සිතන්නේ එ සේ යි. නැද්ද?: “මූලින් ම පළමු වැන්න ලබා ගත යුතු ය. ඊ ළඟට දෙ වැන්න සහ තුන් වැන්න වශයෙන්.” එහෙත් සත්‍ය වූ සාක්ෂාත් කිරීමක් වශයෙන් අෂ්ටාංගික මාගීය, මොහොතකින් ලැබෙන අත්-දැකීමකි. ඒවා සාකලයයෙන් එකකි. එහි සියලු ම අංග තනි ප්‍රබල වැඩිමක් වශයෙන් ක්‍රියා කෙරේ: එය රේඛීය ක්‍රියා පිළිවෙළක් නො වේ. - අපට එක් වරකට එක් සිතිවිල්ලක් පමණක් ඇති වන හෙයින්, අපට එ සේ සිතෙනවා විය හැකි ය.

අෂ්ටාංගික මාගීය සහ වතුරායඪී සත්‍යය පිළිබඳ ව මා කියූ හැම දෙයක් ම ප්‍රත්‍යවේක්ෂණයක් පමණි. මා කී දේ ග්‍රහණය කර ගන්නවාට වඩා වැදගත් වන්නේ, මා ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරන අතර, මා ඇත්තට ම කරන්නේ මොනවා දැ යි අවබෝධ කර ගැනීම යි; අෂ්ටාංගික මාගීය ප්‍රත්‍යවේක්ෂණ ඉගැන්වීමක් වශයෙන් භාවිත කරමින් එය ඔබේ මනසට ප්‍රවේශ කර ගන්නා පිළිවෙළ යි. ඒ මඟින් ඇත්ත වශයෙන් ම එහි අදහස කුමක් දැ යි ඔබට සලකා

බැලිය හැකි ය. “සමමා දිට්ඨි” යන්නෙහි අදහස, නිවැරදි අවබෝධය යි. “සමමා සංකප්ප” යනු නිවැරදි සිතිවිලි යැ යි කීමට ඔබට හැකි නිසා, ඔබ එය දන්නවා යැ යි නොසිතිය යුතු ය. ඒ, බුද්ධිමය වටහා ගැනීම යි. ඇතැම් විට කෙනකු “නැහැ, සමමා සංකප්ප යන්නෙහි අදහස” යි කියාවි. එ විට ඔබ මෙ සේ පිළිතුරු දෙවි: “නැහැ. පොතේ කියන හැටියට එහි අදහස, නිවැරදි සිතිවිලි යි. ඔබට වැරදි ඇත.” ඒ, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය නො වේ.

සමමා සංකප්ප යන්න නිවැරදි සිතිවිලි, නිවැරදි ආකල්ප හෝ නිවැරදි අභිලාෂ වශයෙන් පරිවර්තනය කළ හැකි ය. අපට ඒවා සලකා බැලිය හැකි ය. ඒවාට, පිළිගත් අර්ථයට වෙනස් අර්ථයක් දීම මිථ්‍යා විශ්වාසයක් ලෙස සලකන නිසා, පොදුවේ පිළිගත් ඒ අදහස් ම නිශ්චිත වශයෙන් අප පිළිගත යුතු යැ යි නො සිතා, ඒවා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයට සුදුසු ආධාරකයක් ලෙස සැලැකිය හැකි ය. ඇතැම් විට අපේ සිත් එ සේ දරදඬු විධියට සිතනු ඇත. එහෙත් අප තැත් කරන්නේ ඔබ-මොබ දුවන, විමසන, සලකා බලන, විස්මයට පත් වන, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන මනස වැඩීමෙන්, ඒ ආකාරයේ සිතිවිල්ල අභිභවා යාමට යි.

ඔබ සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමට සුදානම් ද, නැද්ද යන්න වෙන කෙනකු කියා දෙනවාට වඩා මා තැත් කරන්නේ, පවතින දේවල ස්වභාවය බුද්ධිමත් ව සලකා බැලීමට ඔබ හැම කෙනකු ම ධෛර්‍යවත් කිරීමට යි. එහෙත් සත්‍ය වශයෙන් බෞද්ධ ඉගැන්වීම වන්නේ, සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමට කිසිවක් කරනවාට වඩා කිසිවකු ඒ තත්ත්වයට මේ මොහොතේ ම පත් වීම යි. සත්‍යාවබෝධයට පත් වීමට ඔබ විසින් කිසිවක් කළ යුතු ව ඇත යන අදහස ඇති විය හැක්කේ, වැරදි අවබෝධයෙනි. එ විට සත්‍යාවබෝධය ලැබීම වෙනත් කාරණයක් හේතු කොට ගෙන ඇති වන තත්ත්වයක් වෙයි. එ විට එය ඇත්තට ම සත්‍යාවබෝධය නො වේ.

එය, සත්‍යාවබෝධය ගැන කෙරෙන එක් හැඳින්වීමක් පමණි. කෙසේ වුවත් මා කතා කරන්නේ, හැඳින්වීමක් ගැන නො වේ; පවතින දේවල් පිළිබඳ ව අවදියෙන් සිටීම ගැන යි. අපට හරි හැටි සලකා බැලිය හැක්කේ, මේ මොහොත යි. හෙට තව ම අපට සලකා බැලිය නොහැකි යි. ඊයේ අපට මතක තියෙනවා පමණි. එහෙත් බොධ ප්‍රතිපදාව ඉතා සමීප යි. - දැන් මෙ තැන පවතින දේවල යථා තත්ත්වය බැලීම යි.

අප එය කරන්නේ කෙ සේ ද? අපේ අදහස්වලට සහ මතවලට අප බෙහෙවින් ඇලෙන නිසා, අප කරන දේ ගැන සැක ඇති වේ. ඒ නිසා, මූලින් ම කළ යුත්තේ, අපේ සැක සහ බිය දෙස බැලීම යි. ඇතැම්හු තමන් සත්‍යාවබෝධය ලබා ඇතැ යි වැරදි විශ්වාසයක් ඇති කර ගනිති. එහෙත් ඔබ සත්‍යාවබෝධය ලබා ඇතැ යි හෝ සත්‍යාවබෝධය ලබා නැතැ යි හෝ විශ්වාස කිරීම මූළාවකි. (මෝහය යි.)

මා පෙන්වන්නේ සත්‍යාවබෝධය ලැබීම ගැන විශ්වාස කරනවාට වඩා ඒ තත්ත්වයට පත් වීමයි. මේ සඳහා, පවත්නා දේවල් පිළිබඳ ව අප විවෘත විය යුතු ය.

මූලින් ම, අපි මේ දැන් සිදු වන දේ - එ නම් අපේ ශරීර හුස්ම ගන්නා ආකාරය සලකා බලමු. සත්‍යයට සහ සත්‍යාවබෝධයට එහි ඇති සම්බන්ධය කුමක් ද? මා හුස්ම ගැනීම විමසනවා යන්නෙන්, මා සත්‍යාවබෝධය ලබා ගත් බවක් හැඟෙනවා ද? ඔබ ඒ ගැන සිතමින්, සැලැකිල්ලට ගනිත්-ගනිත් ම, ඔබ අවිනිශ්චිත සහ අනාරක්ෂිත ය යන හැඟීම ද, වැඩි වේ. මේ සම්ප්‍රදායානුකූල ක්‍රමයෙන් අපට කළ හැක්කේ, මූළාව (මෝහය) පිටුදකින්නට හැරීම පමණි. චතුරායඪී සත්‍යයෙහි ප්‍රතිපදාවත්, ආයඪී අෂ්ටාංගික මාගීයේ වැඩිමත් එයයි.