

### 3 වැනි පරිච්ඡේදය

සෝක කියන තත්ත්වය පෘථග්ජන කම අවසන් කරන තුරු ම කියෙනවා. අරහත්වයට පත් වීමට පිළිපත් පුද්ගලයාගේත් කියෙනවා. ජීවිතයේ පැවැත්ම රඳවන ප්‍රමාණයේ උෂ්ණත්වය ඉක්මවන, සුළු ප්‍රමාණයේ හෝ උෂ්ණත්වය සෝකය යි. සෝක පරිදේව නැති රහතන් වහන්සේන් ජීවත් වෙනවා. උන් වහන්සේට තිබෙන්නේ ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ තාපයක් පමණ යි. ඒ නිසා, උන් වහන්සේට දුක්ඛ දෝමනස්ස නැහැ. ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන් ම හරි. බුදු දහමේ හැම විග්‍රහයක් ම මේ තත්ත්වයෙන් තිබෙනවා. ඒක තේරුම් ගත් කෙනාට පෙනෙනවා ක්‍රමය හරියට ම සාර්ථක යි, කපා නැහැ, වැඩ කරන්ට විතර යි තිබෙන්නේ කියන එක. ඒකට යි කියන්නේ අතක්කාවචර යි කියලා.

ඊළඟට උන් වහන්සේ පෙන්වනවා 'කැයස්ස අධිගමාය' කියලා. කැය යනු ක්‍රමය යි. න්‍යායය යි. අධිගමය කියන්නේ තමාගේ දැනීම අභිවෘද්ධියක තත්ත්වයට වැඩි දියුණු බවට පත් කරනවා යන්න යි. මේ ක්‍රමය හොඳාකාර ව දියුණු කරන්න පුළුවන් තත්ත්වයෙන් දැනීම වැඩි කරනවා. දැනීම දියුණු වෙනවා කීවේ කුමක් ද ? සෝක පරිදේව වැඩ කරන විට දුක්ඛ දෝමනස්ස එන බව ඔහුගේ වැටහීමට හසු වෙනවා.

මේ අවබෝධය සුළු කොටසක විග්‍රහයක් පමණ යි. නමුත්, මේ ටික දැනගෙන යම්කිසි කෙනෙක් යම් යම් දේ එක්ක තමාගේ සිතුවිලි පාවිච්චි කරන වේලාවේදී ඒ සිතුවිලිවලින් නිකුත් කරන යම් යම් දැනීම්, වින්දන ස්වරූප, බැලූවොත් ඒ වේලාවේ ම පෙනෙනවා. දැන් තිබෙන්නේ සෝකය යි, ඒක රැඳී පවතින ගතිය පරිදේවය යි, මේ වෙන්නේ මේක යි, යනුවෙන් දැන ගැනීම ඒ විග්‍රහය තුළින් පෙනෙනවා. මේ සිද්ධිය නිසා මම දැන් විදින්නේ සැපය දුෂණය වූ තත්ත්වයක් කියලා පෙනෙනවා. මම දැන් සන්සුන් නැහැ කියා පෙනෙනවා. සැපයේ ලක්ෂණය සන්සුන් කම යි. නො සන්සුන් හැම අවස්ථාවක් ම සැපයෙන් පහ වූ අවස්ථාව යි. හදිසියෙන් යමක් 'දඩස්' ගාල වැටුණොත් බෙල්ල ඒ පැත්තට හරවනවා. හිත සන්සුන් නැති නිසයි ඒ හැරවිල්ල කෙරෙන්නේ. සිතේ වේගය මතු වුණා. එ තැන රත්වීම ඇති වුණා. රත්වීම පැතුරුණා. ඒක ඉවසන්න බැහැ. එතන දුෂණය වුණා. ඒ දුෂණය යි එයාව හැරව්වේ. රහතන් වහන්සේ තමක් ළඟ බෝම්බයක් පිපිරව්වත් උන් වහන්සේ ඒ පැත්තට හැරෙන්නේ නැහැ. මොකක් ද වුණේ කියලා බලන්නේ නැහැ. වෙන්න ඕන එක වේලා ඉවර යි. ඒ නිසා, තවත් වුණේ මොකක් ද කියලා බලන්න දෙයක් නැහැ. හොයන්න දෙයක් නැහැ. 'කත කිව්වො' කීවේ ඒක යි. මොනව ද අපි මේ හොයන්නේ ? වැඩ හොයනවා. මොක ද අරයා බුකවාගෙන ඉන්නේ ? ඒ බිකවිල්ල මෙයාට කොන්ත්‍රාත්තුවක්. මෙයා ඒක විසඳන්න ඕන. ඒ විසඳන්නේ පර අනුකම්පාවෙන් ද ? නැහැ. ඒ ඇතුළෙන් එයා හොයන්නේ එයා ළඟ තිබෙන කෙලෙස්වලට කෑම සපයන්නට යි. ඇතුළේ තිබෙන තරක සිතිවිලිවලට එයා සාත්තු කරනවා. ඒ අයව හෙළා දකිමින්, අගෞරව කරමින්, නින්දා කරමින්, ඒ සියලු ම වැඩ එයාට පැවරිලා. ඇතුළේ තිබෙන කෙලෙස්වලට සාත්තු කරමින් ඒවාට මෙහෙවර කිරීම යි අපි දැන් කරන්නේ.

ජීවිතයේ හැම තැන ම සෝක පරිදේව තියෙනවා. ඒ නිසා, ඔය සෝක පරිදේව නිවීමට 'සදාස්ස අධිගමාය' තියෙන්නට ඕන. හැම වේලාවක ම තමන්ට මේ වෙන්නේ මේක යි කියලා, මේක වුණේ මෙහෙම යි කියලා, ඔහොම ඔහොම ඒවා පිළිබඳ ව අවබෝධය,

ක්‍රියාකාරී ස්වරූපය, ප්‍රතිඵල, තත්ත්වය කියන මේ සියල්ල ම එයාගේ සිතට එන විට, එයාට දැනෙනවා දැන් මේ දේවල්වලින් යම් අවස්ථාවක ද මිදුණේ, ඒ මිදුණ අවස්ථාව හැර ජීවිතයේ මොන ම අවස්ථාවක වත් විදින සැපයක් කියා දෙයක් ගන්න හමු වෙන්නේ නැහැ කියා.

සෝක පරිදේව කියන හැම තැන ම දැක්කා දුක්බ දෝමනස්ස. දුෂණ තත්ත්වයෙකුයි එය කෂය වුණේ. ඒ ක්‍රියාකාරීත්වය සිද්ධ වේගන යන්නේ දුෂණය කර ගෙන යි. ඒ නිසා, මෙ තැන තිබෙන්නේ දෝමනස්සයක්. සතුටක් නො වේ. බිඳක් හෝ අසතුටක්. එ විට මගේ ජීවිතයේ කිසි දවසක සැපක් විඳලා නැහැ නේ ද ? ඔහොම පෙනෙන එක යි **ඤයස්ස අධිගමාය** කියන්නේ. ජීවිතයේ කො තැනක වත් සැප විඳලා නැහැ. උඩ පැනලා, කෑගහලා, තියෙනවා දුක් විදිමින්. සිතහ වුණා, සිත්දු කීවා කියනවා. නා නා ආකාරවලින් කෑ ගහලා තිබෙනවා. ඒ හැම එකක ම ඇත්තේ දුකක්.

රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්, හොඳට සිත්දු කියපු කෙනෙක් වුණත් දැන් සිත්දුවක් කියනට කීවොත් “මා දන්නේ නැහැ සිත්දු කියනට” කියයි. සිත්දු කියන දේවල් සන්නාතයේ නැහැ. සර්පිනාවේ තත් ගලවලා දැම්මට පස්සේ සර්පිනාවට ඇඟිල්ලෙන් ඇත්තට ශබ්දය එන්නේ නැහැ. ඒ වගේ, කෙලෙස් සියල්ල ගලවලා. ඒක නිසා, කෙලෙස්වලින් කරපු වැඩ රහතන් වහන්සේට කරන්ඩ බැහැ. දැන් අපට පෙනෙනවා අපව කවුද නටවලා තියෙන්නේ කියලා. කෙලෙස් අපව නටවලා තිබෙන්නේ. අපට දුක් දීම සඳහා සකස් වී තිබෙන ධම් අපට දුක් දී තිබෙන හැටි පෙනෙනවා. දුක් ඉවසාගනට බැරි ව සිතහ වෙලා. සිතහ වෙන්නේ කෙලෙස් නිසයි. මේ ජීවිතයේ අප කළේ දුක් විදීම යි. ‘ඤයස්ස අධිගමාය’ කියන්නේ ඕක යි. න්‍යාය මාව ගෙනැල්ලා තිබෙන ක්‍රමය දුක් ඇතුළේ රිංගවාගෙන යි. දුක්වලින් කලම්බ-කලම්බා ඇවිල්ලා තිබෙනවා. මේවා මා දන්නේ නැති නිසා ඕවා පිළිගන්නා. දැන් මා දන්නවා, තේරෙනවා, මගේ ජීවිතයේ සුලමුල. සසර කිසි දවසක සැපයක් කියා එකක් නම් විඳලා නැහැ. නමුත්, සැප විදිනට ලැස්ති වෙලා තිබෙනවා. හොඳට ඇදුම් ඇඳගෙන, සුවඳ විලවුන් ගල්වාගෙන, යකා නටාගෙන, විඳලා ගෙදර එන්නේ විඳව-විඳව යි. විඳවිලිම යි තියෙන්නේ. එ සේ සිදු වෙන බව යමෙකුට දැනෙනවා නම්, ඒ

දැනීමට කියනවා 'සැයස්ස අධිගමාය' කියලා. ජීවිතය පිළිබඳ සියලු තොරතුරු දැන ගත් විට යි මේ අදහස් පහළ වෙන්නේ. මේ විධියට අදහස් පහළ වෙන එක්කෙනා සංසාරයට හැරී අතීතයයි, වර්තමානයයි, අනාගතයයි දෙස බැලූවොත් පෙනෙනවා මේ විධිය වෙනස් නො කර ගියොත් වෙන්නේ කුමක් ද කියලා. කො පමණ කාලයක් ඉපදෙමින්, මැරෙමින්, දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, තේරයික, අසුර යන කො තැනට ගියත් ඒ ප්‍රමාණවල හැටියට වින්දේ දුක්. ජීවත් වෙනවා කියන්නේ, ජීවත් වීමට උත්සාහ වෙනවා කියන්නේ, දුක් විඳීමට වෙර දරනවා කියන එක යි. හැම එකකින් ම තිබෙන දුකට වඩා ලොකු දුකක් හදගෙන ඒක කරකවනවා. ඊළඟට තව ලොකු දුකක් හදනවා. ඒකත් ගන්නවා. මැරෙන දට බලන කොට දුක් ගොඩක් වට්ට. දුක් දෙන හේතු ගොඩක් මැදට වී අන්තිමට 'හොග්' ගාලා හුළං යනවා. ඒ යන්නේ දුක ඉවර කරලා නො වෙයි. නැවත වරක් කොහේ හරි දුක් විඳිනට පටන් ගන්නවා. දුක් විඳිනවා කියන්නේ මොකක් ද ? අපගේ ජීවිතයේ ඕනෑකම. ජීවිතයේ ඕනෑ ම තැනක භාරා අවුස්සලා බැලූවොත් අපි කරන ඒවා, අරමුණු කර තිබෙන ඒවා, සියල්ල ම දුක් විඳින දේවල්. එක එක මට්ටම්වල දුක්.

බුද්ධ ධර්මයේ උගන්වනවා උද්ධව්ව කුක්කුච්ච කියා එකක්. උද්ධව්ව කුක්කුච්ච කියන්නේ මේ විඳින දුක් විඳගන්න බැරූව තවත් නිමිත්තකට යනවා, එ තැනින් පුළුවන් කියා. එ තැන බැරී වෙන කොට තව එකකට පත්වනවා. හරියට බලු මැක්කා වගේ. ඔය විධියේ සීමාවක් නැති තැන් සොයනවා. හිතට සැපක් ඇති ව ඉන්න කියල පැනපු හැම තැන ම දුකක්. පනින පනින හැම තැන ම දුක යි. බැරී ම තැන යි මැරෙන්නේ. ඔය සියල්ල ම යමෙකුගේ මනසට හේත්තු වී ඇලී ගිලෙනවා. ඒ හේත්තු වී, ඇලී-ගිලගත් ප්‍රමාණයට යි කියන්නේ "සැයස්ස අධිගමාය" කියලා. ඒ ගිලුණු ක්‍රමය පුද්ගලයා දන්නවා. ජීවිතය පිළිබඳ ඇත්ත තොරතුරු මේ පුද්ගලයා දන්නවා. මේ පදයෙන් පදය තෝරන්නේ ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරී පැත්ත පෙන්වන සූත්‍රය මෙය නිසයි. ධර්මය ජීවිතයට ඇතුල් කර ගැනීමට ක්‍රම පෙන්වලා තිබෙන්නේ මේ සූත්‍රයෙනුයි.

සම්පුණ්ණ නිවුණ තත්ත්වය උදා කරගන්න නම් "ඉදං චන්තාරො" මේ කියන, සිහිය පිහිටුවිය යුතු කරුණු හතරේ යෙදිය යුතු යි. සිහිය පිහිටුවන කරුණු හතරක් තිබෙනවා. ඒකෙ සිහිය පිහිටුවන තුරු ඔය

කියන අර්ථය එන්නේ නැහැ. ඇයි එහෙම කීවේ ? හැම දුකක් ම, පරිදේවයක් ම, ශෝකයක් ම සම්පූර්ණයෙන් ම සිත ඇතුළේ සංවිධානය වෙන හැටි බලාගන්න නම් ඒ සංවිධානය කරන ක්‍රමය ඔස්සේ පසු පස යන්න ඕන.

මොකක් ද මේ සතිපට්ඨාන හතර ? කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියන හතර යි. කාය යනු පොතේ සඳහන් වෙලා තිබෙන්නේ ශරීරය කියල යි. ශරීරය ගැන බුදු භාමුදුරුවන්ගේ කථාවක් නැහැ. බුදු භාමුදුරුවෝ වදරන්නෙ ජීවිතයේ මූල ධර්ම ගැන යි. ශරීරය මේකට උදව් වෙන හැටි පෙන්නවා. කාය කියන්නේ ක්‍රියාව. ඒ ක්‍රියාවෙන් මතුවෙන චිත්තය වේදනා යි. චිත්තය ස්වරූපය සිතෙන් පිළිගන්නා ආකාරය චිත්ත යි. සිත යම් ආකාරයකට ද චිත්තය පිළිගන්නේ ඒ පිළිගත් ආකාරයට හැදෙන ධර්ම ස්වරූපයක් තිබෙනවා. එය ධර්මය යි. මේ කාය, වේදනා, චිත්ත, ධර්ම කියන හතර සිහිය පිහිටුවා පරික්ෂණ පැවැත්විය යුතු කාරණා හතර යි. මේ හතර හැම සිතක ම තිබෙනවා. නමුත් අද සමහරු කාය භාවනාව කරල රිළිගට වේදනාව ගැන, රිළිගට චිත්තානුපස්සනාව, අවසානයට ධර්මානුපස්සනාව. ඒක හරියට වාහල තටනවා වගේ අන්තිමට කරන එකක්. තව ක්‍රමයක් කාය කියන්නේ ශරීරය හරවන හැටි ආදිය. වේදනාව කියන්නේ තුනටිය හන්දිපත් රිදෙන එක. ඒවා රිදෙන කොට 'රිදෙනවා රිදෙනවා' කියන්න ඕන. චිත්ත කියන්නේ ලෝභ, ද්වේෂ වශයෙන් 'හිතෙනවා, හිතෙනවා' කියන්න ඕන. ඒ ඉගැන්වීම්වලින් සතිපට්ඨානය කියලා අපට ලැබිලා තිබෙන්නේ ඔය අවවාද යි. නියම ක්‍රමය තිබේදී වැරදි ක්‍රම යි අපට ලැබිලා තිබෙන්නේ.

මේ ක්‍රමය වැඩට යමින්, රක්ෂාව කරමින්, කරන්ට පුළුවනි. මා කොයි තරම් දුරට ප්‍රගුණ කළා ද කියා පරික්ෂණ කරමින් කරන්ට හැකි යි. නිහඩ ව සිත වැඩ කරන ක්‍රමය බලමින් මේක හැම වෙලාවේ ම කරන්ට පුළුවනි. නිහඩ ව සිත වැඩ කරන ක්‍රමය බලමින් මේක හැම වෙලාවේ ම කරන්න ඕන. යාම්-රීම්, ඉදුම්-හිටුම්, කෑම්-බීමි හැම අවස්ථාවකදී ම මේක ප්‍රගුණ කරන හැටි බුදු භාමුදුරුවෝ වදරා තිබෙනවා. ඉතා ම සියුම් තත්ත්වයට ආවට පසු ව සිද්ධ වෙනවා, ඒ වගේ පැත්තකට වී ඇස් පියාගෙන පරික්ෂා කරන්න. ලොකු විභාග ගන්න කොට ප්‍රගුණත්වය සම්පූර්ණ කරන කොට, විශේෂ දේවලට සම්බන්ධකම් පවත්වා ඒවායින්

සමර්ථ කම් ලබන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒක ප්‍රශ්න වී හොඳ සෑහෙන මට්ටමක් ආවට පසුව යි කළ යුත්තේ. ඒ නිසා හැම තැන ම ක්‍රියා කරමින් තමා ළඟ තිබෙන දළ අශුද්ධකම් හොයා-හොයා ඒවා ශුද්ධ කරන්න ඕන. පුරුදු වෙන්න ඕන. ක්‍රියා කරමින් ඒක කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. එකකොට මොකක් ද ප්‍රයෝජනය ? සංසාරේ කො තැනකදී හරි මෙම ක්‍රියාව හමු වුණත් නිවන් දකින තුරු ඒකත් එක්ක පිළිපදින හැටි මේ අවස්ථාවේදී පුරුදු වී ඇති නිසා ක්‍රියාත්මක වෙනවා. කළ ප්‍රමාණයට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. බැඳුණෝ දුක බව මිය න්‍යායය යටතේ පෙනෙනවා. ඒ නිසා කරන්න තිබෙන්නේ අන්තරිත එක යි.

සමාධියට පත් වුණු කෙනා ධ්‍යානයට සමවැදුණු විට කියනවා ධ්‍යානය සමාධියට වඩා හොඳ යි කියලා. ඊළඟට ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවැදුණු විට ප්‍රථම ධ්‍යානයට වඩා සැප යි කියනවා. ඒ මොක ද? එතනත් දුක් තිබුණා. ඊට වඩා දුක් අඩු වෙන විට ඒ විත්ත මට්ටම හොඳ යි කියනවා. ඒක යි මේ සැප කියන්නේ.

ඊළඟට 'නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය' . ඒ කිව්වේ ඒකේ ඇත්ත මම දන්නවා. මේක යි ජීවිතය නිවා ගැනීමේ ඇත්ත ක්‍රමය. දෝමනස්සයට පත් කිරීමේ තත්ත්වය නිවා ගැනීමට මා විසින් කළ යුත්තේ මොකක් ද කියන එක මේ න්‍යායය යටතේ හොඳට ම පෙනෙනවා. මොකක් ද ? පැවැත්ම රැඳවීමට යම් උත්සාහයක් තිබෙනවා නම් ඒකේ තියෙන්නේ මේ කියන දුක් උපදවන ශක්තිය යි.

මේ ජීවිතය ඒ දුක්-දෙමිනස් නැති තත්ත්වයට හරි ගැස්සු හැටියේ පැවැත්ම විතරක් රඳවන මට්ටමට මේ තාප ශක්තිය සකස් වෙනවා. ඒ සිතේ ඉදිරියට දිගින් දිගට යන ශක්තිය නැති වෙනවා. දිගින් දිගට යන ශක්තිය තිබෙනවා නම් ඒ යන්නේ දුක් දෙමිනස් එක්ක. දිගින් දිගට යන ශක්තිය යම් දවසක ද නැවතුණේ එ තැන දුක් දෙමිනස් නැහැ. දිගින් දිගට ගිහින් තිබෙන්නේ දුක් දෙමිනස් වැල. නිවීම කියන සන්සුන් භාවයට පත් කිරීම සිදු විය යුත්තේ මේ විධියට යි. ඒ නිසා, ඒක හැර ජීවිතය සැපවත් කිරීම සඳහා වෙන ගත යුතු කිසි ම මගක් නැහැ. ඒක ඇත්ත යි කියා තීරණය කිරීම නිබ්බාණ සච්ඡිකිරියාව යි. ඒ නිවීම ජීවිතයට අවශ්‍ය බව, සම්පූර්ණයෙන් ම නිර්දෝෂ තීරණයක් බව මේ න්‍යාය දෙස බලන

විට පෙනෙනවා. ඒ නිසා, යම් කෙනෙක් ජීවිතය සැප-දුකින් තොර සම්පූර්ණවයට පත් කරනවා නම් එයා ජීවිතය නිවන්ට ඕන. ජීවිතය නිවසු හැටියේ මේ ජීවිතය එයාට ඉතා ම සන්සුන් ව පාවිච්චි කරන්ට පුළුවනි. දිගින් දිගට ඉදිරියට යාමේ කිසි ම සංවිධානයක් ඉතිරි වෙන්නේ නැහැ. ඒක යි බුදු භාමුදුරුවෝ අගය කළේ කියා සත්‍යතාව පෙනෙනවා.

මේ ජීවිතය නිවන්ට නම් එක පාරට කිසි ම සත්වයෙකුට බැහැ. ක්‍රමානුකූල ව හැම වැඩක් කරන විට ම මේක පුරුදු කරන්න ඕන. වැඩ අත්හැර දමා මේක කරන්ට බැහැ. වැඩ අත්හැර මේක කරන්ට පුරුදු වුණොත් වැඩ කරන්ට ගිය දට කෙලෙස් එනවා. වැඩත් එක්ක මේක කරන්න දන්නේ නැහැ. එයා දන්නේ නිකම් ඉන්න කොට කරන්න විතර යි. නිකම් ඉන්ට පුළුවන් කාට ද ? කන්න ඕන, අදින්න ඕන, ජීවිතය නියාගන්ට ඕන. බෙහෙත් ගන්ට ඕන. ඒ නිසා ජීවිතය යි මේක යි සම්බන්ධ කරන කොට මුල් අවස්ථාවේදී ඒක අමතක වුණත් ටිකක් කරගෙන යන කොට, ඒකේ රසය වැටහෙන කොට, ඒක ලෙහෙසි වෙනවා. ඒ රසය වැටහුණු විට ඒක පළේ ව ගෙන යන්ට උනන්දුව ඇති වෙනවා. ඉතා සියුම් ධර්ම සොයන්න විවේකි ව වැඩය කරන්ට වෙනවා. අරටුව ගන්න කලින් පොත්ත ගහලා දන්ට ඕන. පොත්ත ගහන්න කැටයම් කපන නියත ගන්ට ඕන නැහැ. ඒක වෑයෙන් සහින්න පුළුවනි. වෑයෙන් කපන ඒවාට කැටයම් කපන නියත ගත්තොත් කවද ද පොත්ත ගහන්නේ ? පොත්ත ගහන හැටි මේ කියන්නේ. ඊට පසු ව අරටුව ගත්තට පස්සේ සියුම් වැඩ කරන්ට නියත ගත යුතු යි.

බුදු භාමුදුරුවෝ මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කිරීමට මත්තෙන් ඒකේ ආතිශය යි මේ පෙන්වා වදළේ. එයින් ලබාගත හැකි දේවල්. ඒවා ලබා ගන්න නම් කළ යුතු මේක යි කියල යි මේ කීවේ. මිනිසා විසින් බලාපොරොත්තු වෙන අයිතිවාසිකම් කුමක් ද, ඒක නැත්තේ මොක ද, ඒක ලබන්න කුමක් කළ යුතු ද, කියන සාරාංශය යි පෙන්වා වදළේ. ඕන තේරුම්ගත් කෙනාට ඉවසිල්ලක් නැති වෙනවා, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අහන්න. කොහොම ද, ඒක කරන්නේ කියා දැන ගන්න.

\* \* \*