

අකුසල සමාපත්ති

පොකුණුවිට, ශ්‍රී විනයාලංකාරාරාම වාසී,
සුඵය කුකුල්පනේ සුදස්සි ස්වාමීන් වහන්සේ

මෙම දූතම් පොත් මුද්‍රණය කිරීමට කැමතිනම් ඔබටත් දූතක විය හැක.
විමසීම් : 077-3761333 / 071-8403246

මු:ව: 2554
ක්‍රි:ව: 2010 ක් වූ ඇසළ මස

මේ කුඩා ධර්ම ග්‍රන්ථයට අපි පාදක කරගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ පඤ්චක නිපාතයේ එන අකුසල සමාපත්ති සූත්‍රයයි. එහි සාකච්ඡා කරන්නේ සෑම දෙනා විසින්ම හඳුනාගෙන තිබිය යුතු ඉතා වැදගත් කරුණක් පිළිබඳව, එනම් අකුසල සමාපත්තිය පිළිබඳව. ඒ කියන්නේ අකුසලයට සමවැදීම පිළිබඳවයි. අපි මුලින්ම තේරුම් ගන්න ඕන මෙහි වචනාර්ථය. සමාපත්තියයි කියන්නේ මොකක්ද? සමවදිනවා. සමවදිනවා කියන්නේ ඒ තුළම රඳෙනවා. වෙනත් අරමුණු කිසිවක් නොගෙන ඒ ආරම්භණය මතම බොහෝ වේලා මනස පවත්වන්නට පුළුවන් නම්, ඒකට කියනවා සමාපත්තියයි කියලා. සමවදිනවා කියලා.

(අ)කුසල සමාපත්ති

බාහිර අරමුණු වලින් විඝ්‍රීණ නොවී ධ්‍යානාංග තුළම බොහෝ වේලාවක් පවතින්නට පුළුවන් නම්, ඒකට කියනවා ධ්‍යාන සමාපත්තියයි කියලා. නිර්වාණය අරමුණු කරමින් සෝවාන් ඵලය සකාදාගාමී ඵලය අනාගාමී ඵලය අර්හත් ඵලය කියන මේ ඵලයන් ගෙන් එකක් තුළ විත්තය බොහෝ වේලාවක් පවත්වන්නට පුළුවන් නම්, ඒකට කියනවා ඵල සමාපත්තියයි කියලා. රහතන් වහන්සේලා සහ අනාගාමී උත්තමයෝ අෂ්ඨ සමාපත්තිලාභී නම්, උන් වහන්සේලාට මේ ජීවිතයේදීම සංඥ වේදයින නිරෝධයට පත්වේලා ආරම්භණ නොගෙන, සංඥ වේදනා නිරුද්ධ කොට බොහෝ වේලා පවතින්න පුළුවන්. ඒකට කියනවා නිරෝධ සමාපත්තියයි කියලා. මේ විදිහට අපි සමාපත්ති කියන්නේ සම වැදීම. පරිබාහිර අරමුණු නොගෙන අදාල ආරම්භණයේම බොහෝ වේලාවක් පැවතීම. මේ සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ කුසලයට සමවැදීම ගැන නෙවෙයි අකුසලයට සමවැදීම ගැනයි.

අපි හැමෝම භාවනා කරන්න උත්සාහ කරද්දී අපට මතු වෙන යම් යම් ගැටළු තියනවා. ඒ ගැටළු බොහොමයකට මේ සූත්‍රයෙන් පිළිතුරු ලැබෙනවා. ඒ වගේම ඒදිනෙදා ජීවිතයේ අපි

කොහොමද භාවනාව සඳහා කාලය වෙන් කර ගන්නේ? බාහිර ගැටළු වලින් බාධාවක් නොවී අපි කොහොමද භාවනාව පවත්වන්නේ? ආදී බොහොමයක් ප්‍රායෝගික ගැටළු වලට මේ දේශනාවෙන් පිළිතුරු ලැබෙනවා.

අකුසල සමාපත්තියයි කියන්නේ අකුසලයට සමවැදීම. අපේ මනස දීර්ඝ කාලයක් සසරේ පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ, හුරු වෙලා තියෙන්නේ, ඇබ්බැහි වෙලා තියෙන්නේ අකුසල් දහම් ඇසුරු කරන්න. ඒ වගේම අපට හොඳ අභ්‍යාසයක් තියනවා, හොඳ පලපුරුද්දක් තියනවා අනිත් සියල්ලෙන්ම බැහැර වෙලා අකුසලය තුළ කිඳා බැහැගෙන ඉන්නට. ඒ ගැන තමයි මේ සූත්‍රයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් අවධානය යොමු කරන්නේ.

නොදැනම කෙරෙන භාවනාව

රාගයක් ද්වේශයක් වගේ ප්‍රබල මනෝභාවක් ඇති වුනහම, අපි සිතමුකෝ යම් අවස්ථාවකදී තමන් වැඩ කරන කාර්යාලයේ හෝ වෙනත් පිරිසක් අතර ඉන්නකොට එහිදී කෙනෙක් අපට මොකක් හරි අවකැපෙන වචනයක් කියනවා. අපට ඒ වෙලාවට ඒක අහලා හිතැහිලා නිහඬ වෙන්න පුළුවන්. ඒක එතරම් දෙයක් නෙමෙයි. අවස්ථාවේ හැටියට අපි ඒක පස්සෙන් එතරම් ඵලවත්තේ නෑ. නමුත් අපට පස්සේ හිතෙනවා "ඒ මොකක්ද කිව්වේ? එයා කොහොමද එහෙම එකක් කිව්වේ? මොකක් හරි මම ගැන කථාවෙලා තියනවා. ඊයෙ මම දැක්කා අහවලුන් එක්ක කතා කර කර ඉන්නවා. ඔය මනුස්සයා එකත් එකටම මොකක් හරි කියන්න ඇති. ඒ මිනිහ එව්වර හොඳ කෙනෙක් නෙවෙයි. මං ගැන මොනවා කිව්වද දන්නෙ නෑ." දැන් අපි මේක උපකල්පනය කරනවා එක් එක් විදිහට. මේ මනුස්සය අපේ අඩු පාඩු මොනව හරි දැනගෙන ඇති. අහවල් අහවල් අය මෙහෙම කේලම් කියන්න ඇති. ඒ නිසා තමයි මෙහෙම කිව්වේ ආදී වශයෙන්.

දැන් අපි මේ හරහා පුංචි වික්‍රමයක් ගොඩ නගා ගන්නවා. ඒ වික්‍රමය තුළින් අර වචන ටික අපි විවිධාකාරයෙන් අර්ථකථනය කරනවා. නොයෙක් ආකාරයෙන් අදහස් එකතු කරනවා. එහෙම එකතු කරලා හිතන්න හිතන්න අපේ මනසේ අර වචන කිහිපය වටා ලොකු මනෝභාවයක් ගොඩ නැගෙනවා. ඒකට අකමැත්තෙන් අපි ඒ සමග තර්ක කරනවා. “ඇයි ඒ මනුස්සයා ඔක්කොම ඉදිරිපිට ඒක කිව්වේ? මම කොච්චර උදව් කරලා තියනවද ඒ මිනිස්සුන්ට? කෙළෙහි ගුණයක් නැති මිනිස්සු” මේ විදිහට නොයෙක් ආකාරයෙන් අපි ඒ ගැන හිතනවා. මුලදි අර වචන කියනකොට හිතා වෙලා ගියා. දැන් ටිකක් වෙලා යනකොට හිතා වෙන්ත බැරි තත්වයක් මනසේ ඇති වෙනවා.

මේ විදිහේ තත්වයක් උද්ගත වූහම අර මුලින් නොතිබුණු එක්තරා මනෝභාවයක් අපේ මනසේ වර්ධනය වෙලා. මොකක්ද මේ සිද්දි වෙලා තියෙන්නේ? ද්වේශය වර්ධනය වෙලා. මේකට තමයි අකුසල භාවනාව කියන්නේ. භාවනාව කියන්නේ වඩවනවා. මොනවද වඩවන්නේ? අපේ මනසේ තියන ගුණාංග වඩවනවා. චෛතසික ධර්ම වඩවනවා. චෛතසික ධර්ම කොටස් දෙකක් තියනවා. කුසල් සහ අකුසල් වශයෙන්. අපිට ඕනනම් කුසල් වඩවන්නත් පුළුවන්. ඕනනම් අකුසල් වඩවන්නත් පුළුවන්. හැබැයි නිරායාසයෙන්ම කෙරෙන දේ තමයි ඔය විදිහට අකුසල් වැඩෙන එක. ඒක අකුසල භාවනාවයි.

ඊට පස්සේ අපි කාර්යාල වෙලාව නිම වූනාම බස් එකට ගොඩ වෙනවා. බස් එකේ එනකොටත් අපට අර වචන ටිකම මතක් වෙනවා. ටිකටි කඩන මනුස්සයා ටිකටි දෙන්න කෑ ගහනවා. ළග ඉන්න මිනිස්සු නොයෙක් ඕපද්‍රව කතා කරනවා. ලොකැයි විකුණන මිනිස්සු කෑ ගහනවා. අනෙක් අය තව තව නොයෙක් දේ කතා කරනවා. බස්එකේ හෝන් ගහනවා. බිරේක් ගහනවා. දැන් තමන්ට ඒ එකක් වත් බාධාවක් නෙමෙයි. තමන්ගේ භාවනාව දිගටම කරගෙන යනවා. අනිත් අය සද්දි කළා කියලා, ඇඟේ හැප්පුනා කියලා, ටිකටි ගන්න කිව්ව කියලා, ඒ කුමකින් වත්

අපට දැන් බාධාවක් නෑ. දැන් අපි හිතන්නේම අර මනුස්සයා මොකක්ද ඒ කිව්වෙ? ඇයි එහෙම කිව්වෙ? කවිද මේ තොරතුරු දුන්නේ? මොනවද කියන්න ඇත්තෙ? ඔය ටිකත් එක්ක අපි වැඩෙනවා. වෙනදා අපට පැය එකහමාරක් බස් එකේ යන්න ඕන නම්, අද විනාඩි දහයක් ගතවුනාද කියලාවත් තේරෙන්නේ නෑ. බස් එක අදාල තැනට ගිහිල්ලා, ඉක්මනින් අපි බැහැ ගන්නවා. ඊට පස්සේ ගෙදර ගිහිල්ලා මුණ කට සෝදනවා, නානවා, කෑම කනවා, රූපවාහිනී බලනවා. මේවා කරන අතරෙම අපේ වැඩේ කරගෙන යනවා දිගටම. අර එකකින්වත් බාධා නොවී දිගින් දිගටම පවත්වා ගෙන යනවා. මේ මොකක්ද? අකුසල භාවනාවයි.

ඔබේ සිත එතරම්ම ප්‍රබලයි

දැන් අර බස් එකේදී ඇයි අපට කාලය එපමණ ගිය බව නොදැනුනේ? බාහිර එකම මනෝභාවයකින් වත් අපේ මනසට බාධා වුනේ නෑ. අදාල අරමුණම විතරයි. ඒකට තමයි කියන්නේ සමවදිනවා කියලා. අකුසලයට සමවදිනවා. ඊට පස්සේ ගෙදර ගිහිල්ලා සමහර විට අපි රූපවාහිනිය දිහා බලා ඉන්නවා. නමුත් එහි යන්නේ මොනවද කියලා අපි දන්නේ නෑ. එතකොට ඒකත් අපට බාධාවක් නොවෙයි. රූපවාහිනී බලන්න කොතරම් කැමති වුනත් ඒක බාධාවක් නොවෙයි. අපි ද්වේශය නැමැති මනෝභාවයට සමවැදිලා. පහුවදා අපි කාර්යාලයට ගිහිල්ලා අර මනුස්සයාව දකින කොට, සමහරවිට බැනවදින තරමට අපේ මනසේ ආවේගය වර්ධනය වෙලා. ඔන්න ඕක තමයි අකුසල භාවනාව සහ අකුසල සමාපත්තියයි කියන්නේ.

බොහෝ අවස්ථාවල අපට මෙහෙම වෙනවා. සමහර වෙලාවට සිනුව තියෙන තැන කතා කර කර ඉන්නවා. සිනුව ගැහැව්වද කියලා අපට ඇහෙන්නේ නෑ. මොකද කන් බිරිවෙලා තිබුණද? නෑ. එහෙනම් මොකක්ද වුනේ? ඒක මනසට ගත්තේ නෑ. එහෙනම් ඊට වඩා දෙයක් අපේ මනසේ තිබිලා තියනවා. අපි

එක්තරා මනෝභාවයකට සමවැදිලා ඉඳලා තියනවා සිනු හඩත් නොඇසෙන මට්ටමට. මේක පිළිගන්න පුළුවන්ද? නමුත් එහෙම වෙනවා. අකුණක් පිපුරුවත් දන්නෙ නැති තරමට අපට යම් යම් මනෝභාවයන්ට සමවදින්න පුළුවන්.

දන්නා දෙයින් නොදන්නා දේට

එපමණ හොඳට සමවදින්න පුළුවන් වෙන්නේ අකුසලයට. කුසලයට සමවදින්න එපමණ පහසු නෑ. නමුත් අපි මේක තේරුම් ගත්තොත් අපහසුත් නෑ. ඕකමයි අපට කරන්න තියෙන්නේ කුසල භාවනාවේදි. නමුත් කුසල භාවනාව කරන්න ගියහම “අනේ මට කකුල් නවන්න බෑ. දිගාරින්න බෑ. කොන්ද කැක්කුමයි. අවට ශබ්ද වැඩියි. අපි දැන් වයස් ගත වෙලා. මේවා අපිට කරන්න තේරෙන්නේ නෑ. මේ දවස්වල වැඩ වැඩියි. බාහිර ප්‍රශ්න වැඩියි. දරුවාගෙ ඉගෙනීම. ආර්ථික ප්‍රශ්න. මේවා ඔක්කොම තියෙද්දි ගෙදර ඉඳගෙන නම් මේක කරන්න බෑ. මම යනවා හුදෙකලා වෙන්න. ගිහිල්ලා මම කොහොම හරි භාවනා කරනවා” කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා. එතකොට අර අකුසල භාවනාව කරගෙන යද්දි අපට දරුවෝ ප්‍රශ්නයක් වුනෙත් නෑ. ආර්ථිකය ප්‍රශ්නයක් වුනෙත් නෑ. කොන්ද ප්‍රශ්නයක් වුනෙත් නෑ. අතපය ප්‍රශ්නයක් වුනෙත් නෑ. බස් එකද මහ මගද කියන එක ප්‍රශ්නයක් වුනෙත් නෑ. රූපවාහිනිය දාල තියෙන එක ප්‍රශ්නයක් වුනෙත් නෑ. මොකවත් ප්‍රශ්නයක් වුනේ නෑ. එහෙනම් ඇයි මේ කුසල භාවනාවට විතරක් ප්‍රශ්න.

කාලයක් අකුසලය සමග වැඩිලා තියන නිසා අපට ඒවා ඇබ්බැහි වෙලා තියනවා. හරියට කෝච්චියක් රේල් පීලි උඩ තියලා එන්ජිම ක්‍රියාත්මක කළහම බාධාවක් නැතිව යන්නා වගේ. ඒක පිට පනින්නේ නැතුව පාලනය කර ගන්න විතරයි තියෙන්නේ. කෝච්චිය යනවා දිගටම අර පීල්ල දිගේ. අන්න ඒ වගේ අකුසලය දීර්ඝ කාලයක් සසරේ පුහුණු කරලා තියෙන නිසා පීල්ල උඩින් තිබ්බ වගේ බාධාවක් නැතුව ඇදිලා යනවා. හැබැයි කුසල භාවනාව

කරන කොට එහෙම නෑ. මහ පාලේ වාහනයක් පදවන්නා වගේ. අරහෙන් මෙහෙන් එන සියළු වාහනවලින් බේරිලා අපි යන්න ඕන. හැබැයි මේ ඔක්කොම බාධක අපිට තියෙන්නේ මේක තරමක් තේරුම් අරගෙන කුසල භාවනාව පුහුණු වෙන තුරු පමණයි. ක්‍රමය හරියට හඳුනා ගත්තොත් කෝච්චි පාලේ යනවා වගේ නෙමෙයි, ආකාසේ යන්නා වගේ ඕනම දිසාවකට ඕනම වෙලාවක ඉතා පහසුවෙන් හසුරුවන්න පුළුවන්. එතරම්ම සැහැල්ලුයි කුසල භාවනාව. නමුත් අපට මේක කර ගන්න බැරි, තාම අපි මග හඳුනා ගෙන අවතීර්ණ වෙලා නෑ. කොහොමද වෙන්නේ කියලා තේරුම් අරගෙන නෑ. ඒ නිසා කොහොමද කළයුත්තේ කියලා තේරුම් ගන්න, හොඳම ක්‍රමය තමයි අකුසල භාවනාව සහ කුසල භාවනාව සන්සන්දනය කරලා බැලීම.

මේ විදිහට අපි අකුසල් වඩවනවා. අකුසලයට සමවදිනවා. ඒ අකුසලයට සමවැදුනහම බාහිර ආරම්භණ බාධාවක් වෙන්නේ නෑ. ඒ තුළම සමවැදී ඉන්න පුළුවන්. කුසල භාවනාව සාර්ථක කරගන්න මෙයින් අපට බොහෝ දේ ගතහැකියි. දැන් අපි එකින් එක අරගෙන බලමු.

මතුරලා මදි

ප්‍රධාන කාරණයක් තමයි, අපි කුසල භාවනාවේදී මොකක් හරි වාක්‍යයක් අරගෙන ඒක මෙනෙහි කරන්නයි උත්සාහ කරන්නේ. අපි මෙත් වඩන කොට, සියළු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා කියලා හිතනවා. එහෙම හිතුවට මනස වැඩෙන්නේ නෑ. අර අකුසල භාවනාව කරනකොට කොහොමද හිතුවේ? “අර මිනිහා මට දොස් කිව්වා. දොස් කිව්වා. දොස් කිව්වා.” කියලද අපි හිතුවේ? එහෙම හිතුවානම් ද්වේශය වැඩෙන්නේ නෑ. එහෙනම් කොහොමද අපි හිතුවේ? ඒ කිව්ව කාරණය ගැන විවිධ පැතිවලින් හිත හිතා, මනසින් ගැටුනා. පියවරෙන් පියවර ගැඹුරට ගැඹුරට ගියා. එහෙම යනකොටයි වැඩෙන්නේ.

එහෙම නම් මෙම ක්‍රියා වඩද්දී සුවපත් වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! කීමෙන් නෙමෙයි වැඩෙන්නේ. ඒ වචනයත් එක්කලා යම්කිසි එකඟ බවක්, සන්සුන් බවක් යම් පමණකට ඇතිවෙන්න පුළුවන්. නමුත් මෙම ක්‍රියා වැඩෙන්නේ නෑ. මෙම ක්‍රියා වැඩෙන්නේ කොහොමද? දුක කියන්නේ මොකක්ද, දුකෙන් මිඳෙන්නේ කොහොමද, සුවය කියන්නේ මොකක්ද, සුවපත් වෙන්නේ කොහොමද, මට සුවපත් වෙන්න බැරි වෙලා තියෙන්නේ මොකක් නිසාද - මේවා ගැන ගැඹුරින් සිතා බැලිය යුතුයි. මගේ සුවයට බාධා කරන්නේ කවිද?... මගේම මනෝ භාවයන්. අපි දන්නවා ද්වේශය මෙම ක්‍රියාවට ප්‍රතිපක්‍ෂයි. ද්වේශය විතරද මෙම ක්‍රියාවට බාධා කරන්නේ? සියළුම අකුසල පාප ධර්මයන් මෙත්තා විහරණයට බාධකයක්. මාන්තය නිසා කෙලෙස් අවුස්සනවා. එතකොට මනසේ මෙම ක්‍රියාවක් නෑ. සන්සුන් බවක් නෑ. ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය, තෘෂ්ණාව මේ හැම දේකින්ම තමන්ගේ සුවපත් භාවය කෙලෙසනවා. සැබැවින්ම සුවයට පැමිණෙන්නට නම්, "මම සුවපත් වෙමිවා" කියන එක අර්ථවත් වෙන්නට නම්, මේ විකෘති මනෝභාවයන්ගෙන් නිදහස් වෙලා මනස සෞම්‍ය භාවයට, මෘදු භාවයට පත් කරන්නේ කොහොමද කියලා අපට අධ්‍යයනය කරන්න වෙනවා. අන් අය සුවපත් කරන්න නම්, ඒ අය වෙත මේ මෘදු මොලොක් මනෝභාවය පතුරුවා හරින්නේ කොහොමද කියලා අපට හඳුනා ගන්න සිදු වෙනවා.

පරිකල්පනය

දැන් අපි නැවත බලමු අකුසලය ගැන. ද්වේශය මතු වුනාම අර විදිහට පියවරෙන් පියවර අපි නොයෙක් පැති වලින් හිතනවා. "ඒ මනුස්සයා බැනපු හැටි! ඒ මනුස්සයාට කවිද එහෙම කියන්න ඇත්තේ? ඒ මොකක් නිසාද එහෙම කියන්න ඇත්තේ? එතකොට කොතනදිද කාගෙන්ද මේක ආරංචි වෙන්න ඇත්තේ? ඒ මනුස්සයාට මම කොයිතරම් උදව් කරලා තියනවද! ඒ මනිහා ඒක කිව්ව හැටි අවඥාවට හිනහ වුන හැටි!" දැන් මේවා ඔක්කොම

සිතින් මවා ගන්නවා. මවා ගන්න තරමට තමයි ඒක වැඩෙන්නේ. එහෙමනම් මෙත්තා භාවනාවේදීන් මූලික පියවරක් වශයෙන් අපට ඒක කරන්න පුළුවන්.

සත්ත්වයින් සුවපත් වන හැටි, සත්ත්වයින් දුකට පත් වන හැටි, විකෘති මනෝභාවයන් නිසා විනාශ වෙන හැටි, එයින් බැහැර වෙන කොට ඒ අයට යහපතක් වෙන හැටි මෙසේ අපිට මුල් අවදියේදී සිතා බලා තේරුම් ගන්න සිදු වෙනවා මෛත්‍රිය පිළිබඳව. මුල් අවදියේදී මේ මනෝභාවය හඳුනා ගන්න, වඩව ගන්න නොයෙක් පැතිවලින් උත්සාහ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙම උත්සාහ කරද්දී, කලක් වෙහෙසෙද්දී අපට හඳුනා ගන්න පුළුවන් වෙනවා. මේක මනසේ එක්තරා සෞම්‍ය වූ සංකල්පයක්. ඒ මනෝභාවය ගොඩනගා ගැනීමේදී පුද්ගලයෝ සහ වචන මුලින් උදව් වෙනවා. පස්සේ එහෙම ඒවා අවශ්‍ය නෑ.

මුලින්ම වෙන කෙනෙක් කිව්ව අවඥ සහගත වචනයක් පදනම් කරගෙනයි අපේ මනසේ ද්වේශය වැඩුණේ. නමුත් ගෙදර ආවට පස්සේ බිරිඳගෙ හැසිරීම පොඩ්ඩක් වෙනස් වෙනකොටත් කේන්ති යනවා. දරුවෙක් මොකක් හරි කරනවා දැක්කොත් ඒකටත් කේන්ති යනවා. බොහෝම හිතවත් කෙනෙක් ඇවිත් මොනව හරි කතා කළොත් ඒකටත් කේන්ති යනවා. ඉතින් අර වැඩපලේ මනුස්සයා කියපු එකට කුපිත වුනා නම් ඒ මනුස්සයා එක්ක විතරක් එපායැ කේන්ති ගන්න. හැමෝමත් එක්ක කේන්ති ගන්නෙ මොකටද? අන්න ද්වේශය පැතිරෙන හැටි! ද්වේශය නැමැති මනෝභාවය සන්තානයේ වර්ධනය වුනහම අමුතුවෙන් පතුරුවන්න දෙයක් නෑ. ඒක හරියට විදුලි සැර වගේ. හසුවන හැම දෙයක්ම පසාරු කරගෙන පැතිර යනවා.

එහෙම නම් මෛත්‍රියන් අපට මෙහෙම පුහුණු කරන්න පුළුවන්. මෛත්‍රිය ඒ මට්ටමට පුරුදු කර ගත්තහම කවුරු අරමුණු කළත් ඔහු වෙත පැතිරෙන්නේ මෙත්තාවයි. ඒ නිසා මෙත්තාව හරියට පුහුණු කර ගත්තහම "අසම්බාධං අචේරං අසපත්තං"-

ඒකට කිසි සම්බාධකයක් නෑ. මේ ලෝකයේ ප්‍රගුණ කළ මෙෙත්‍රියට සම්බාධ පනවන්න පුළුවන් කිසිම පුද්ගලයෙක් නෑ, සත්තවයෙක් නෑ. මොන තරම් වෛරී පුද්ගලයෙකුට වුනත් මේ මෙත්තා මනෝභාවයට බාධා කරන්න බෑ. මොකද ඒ සියල්ල විනිවිද ගෙන මේ මෙත්තාව විහිදී යනවා. “අවේරං” කිසිම වෛරක්කාරයෙක් ඒකට නෑ. ඒ සියල්ල අභිබවා යනවා. “අසපත්තං” මේකට හතරු කම් කරන්න පුළුවන් කිසිම පුද්ගලයෙක් මේ විශ්ව ධාතුව තුළ නෑ. ඒ විදිහට පුද්ගල හේදයකින් තොරව, සත්තව හේදයකින් තොරව, වෛරී අවෛරී හේදයකින් තොරව, අවකාශ හේදයකින් තොරව ඕනෑම තැනක පතුරුවන්න පුළුවන් ස්වභාවයක් අපේ මනස තුළ ගොඩ නැගිය හැකියි. හැබැයි ඒක කරන්න අර වචන ටිකෙන් විතරක් බෑ. ඒ මනෝභාවය හඳුනාගෙන අවදි කරන්න ඕන.

ඔබටම අනන්‍ය ක්‍රමයක්

ඊළඟට භාවනා කරන්න උත්සාහ කරද්දී බාහිර ශබ්ද, අන් අයගේ කතාබහ බාධාවක් වෙනවා. හෙට කරන්න තියන වැඩ කටයුතු ගැන මතක් වෙනවා. මේ සියල්ලම අපට බාධක. නමුත් ද්වේශය වඩද්දී ඒ එකක් වත් බාධාවක් නොවුනේ ඒ ආරම්භණය තුළ පියවරෙන් පියවර අපි ඉදිරියට ගිය නිසා. එහෙම නම් අපි කුසල භාවනාවක් කරන කොටත්, අපට අනන්‍ය වූ ක්‍රමයකට ඒ තුළ ගැඹුරට යා යුතුයි. කවුරුත් පෙන්වන ක්‍රමයකට හිත හිතා ඉඳලා හරියන්නේ නෑ. ඒක සාර්ථක නෑ.

තව කෙනෙකුට කියාදෙන්න පුළුවන්ද මෙන්න මෙහෙමයි ද්වේශ කරන්නෙ කියලා. “ඔය මිනිහට මම ගහනවා. ඔය මිනිහට මම තළනවා. අහුවෙද්දෙන් මට. මම ඕකට හොඳ වැඩක් කරනවා.” මෙහෙම ද්වේශ කරන්න කිව්වොත් ඔය ටික පාඩම් කරගෙන ද්වේශ කරන්න පුළුවන්ද? ඒ කවරුවත් කියන හැටියට අපට ද්වේශ කරන්න බෑ. අපි ද්වේශ කරන්නෙ අපටම අනන්‍ය වූ රටාවකට. එහෙමයි වැඩෙන්නේ. ඒ නිසා කුසල භාවනාව කරද්දී අපිට අනන්‍ය

රටාව මොකක්ද කියලා අපි හඳුනා ගන්න ඕන. හඳුනා ගන්න නම්, අපට සොයන්න විමසන්න සිද්ධ වෙනවා. අන් අය දුන් උපදෙස් අනුව තමයි අපි යන්නේ. නමුත් ඒ උපදෙස් වඩන එක නෙමෙයි අපි කරන්නේ. උපදෙස් උපකාර කර ගන්නවා. අපට මාවතක් පෙන්නලා තියෙනවා මෙන්න මෙහෙම යන්න කියලා. ඒ පෙන්වපු මාවත ඔස්සේ අප යා යුත්තේ අපට අනන්‍ය වූ ක්‍රමය හඳුනා ගෙනයි. ඒ ක්‍රමය හඳුනා ගන්න තියෙන හොඳම ක්‍රමය තමයි, අපේ මනස තුළ අකුසලය වැඩෙන්නෙ කොහොමද කියලා අධ්‍යයනය කරලා අවබෝධ කර ගැනීම.

කාලයක් මේ විදිහට පුහුණු කරන කොට අපට අවශ්‍ය මනෝභාවය ක්‍රමයෙන් දියුණු කර ගන්නටත්, ඒ තුළ බොහෝ වේලා පිහිටා සිටින්නටත් අපේ මනස පුහුණු වෙනවා. මෙහෙම පුහුණු කරනවට කියනවා කුසල භාවනාවයි කියලා. එහෙම පුහුණු කරගෙන අන්‍ය මනෝභාවයන්ගෙන් විකෘති නොවී බොහෝ වේලාවක් ඒ මනෝභාවය මතම මනස පවත්වා ගන්නවාට කියනවා “කුසල සමාපත්තියයි” කියලා. ඒක හරියට පුහුණු කර ගත්තහම අපට වැටහෙනවා ඒක අකුසලය පුහුණු කරනවාටත් වඩා අතිශයින් ප්‍රිය මනාප වූ, අතිශයින් සාර්ථක වූ, සුවපහසු ක්‍රමයක් බව. එතැන සුවපහසුව කියන්නේ මේ ඇඟට දැනෙන පහසුවම නෙමෙයි. මානසික සහනයයි; මානසික සුවයයි.

මේ ටික මුලින් කිව්වේ කුසල සමාපත්තිය හා අකුසල සමාපත්තිය කියන්නේ මොකක්ද කියලා පහදා දෙන්නටත්, එයින් අපට කුසල භාවනාව සඳහා ලබා ගත හැකි සහයෝගය කොපමණද කියලා තේරුම් ගන්නටත්, අකුසලය වැඩෙන්නේ කොහොමද කියලා හඳුනා ගෙන ප්‍රහාණය කරන්නත්; කුසල් වැඩිය යුත්තේ කොහොමද කියලා හඳුනා ගෙන වර්ධනය කරන්නත් අපට ඔය ක්‍රමය උදව් වෙන නිසයි.

සමවගන් නැගී සිටින්නට නම්...

ඊළඟට අපි මේ අකුසල සමාපත්ති සූත්‍රයේ දැක්වෙන කරුණු එකින් එක විග්‍රහ කරගනිමු. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ සූත්‍රයේදී කරුණු පහක් දේශනා කරනවා.

“න තාව භික්ඛවෙ අකුසලස්ස සමාපත්ති හෝති, යාව සද්ධා පච්චුපට්ඨිතා හෝති කුසලේසු ධම්මෙසු.”

“මහණෙනි, යම්කිසි කෙනෙකුගේ මනසෙහි කුසල් දහම් මුල් කරගෙන ශ්‍රද්ධාව පවතින තාක්, ඒ තැනැත්තාගේ මනසේ අකුසල සමාපත්තියකට ඉඩක් නෑ. “යතෝච ඛො භික්ඛවෙ සද්ධා අන්තර්ගිතා හොති, අස්සද්ධියං පරිච්චියාය තිට්ඨති.” “මහණෙනි, යම් අවස්ථාවක පුද්ගලයාගේ මනසේ ශ්‍රද්ධාව අතුරුදහන් වෙලා අශ්‍රද්ධාව මතු වේද, “අථ අකුසලස්ස සමාපත්ති හොති.” එකල්හි පුද්ගලයාගේ සන්තානය අකුසලයට සමවදිනවා.”

ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ කුසල ධර්මයක්. කුසල මූලයක්. මේ කුසල මූලය මනසේ පවතින තාක් ඔහුගේ මනසේ අකුසල සමාපත්තියකට ඉඩක් නෑ. නමුත් යම් මොහොතක ශ්‍රද්ධාව මනසින් ඉවත්වෙලා අශ්‍රද්ධාව මතු වුනොත් අන්න එතැන් පටන් අකුසලයට සමවදිනවා. අශ්‍රද්ධාව කියන්නේම මොකක්ද? අකුසලයක්. අපේ මනස කෙලෙසන, අපේ මනස අඳුරු කරන, අපේ මනසේ ශක්තිය හීන කරන, මනස විකෘෂ්ට කරන, කලම්බන, ඕනෑම මනෝභාවයක් අකුසල්. එබඳු මනෝභාවයක් අපේ මනසට ආ සැනින්ම කුසල් අතුරුදහන් වෙනවා. කුසල් දහම් ආ සැනින්ම අකුසල් දහම් අතුරුදහන් වෙනවා. කුසලය පවතින තැන අකුසලය පවතින්නේ නෑ. අකුසලය පවතින තැන කුසලය පවතින්නේ නෑ. මේ දෙක වේගවත්ව මාරුවෙන්න පුළුවන්. නමුත් කුසල් සිතක අකුසල් හෝ අකුසල් සිතක කුසල් හෝ යෙදෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා යම් තැනක කුසල සමාපත්තිය වේද, එතන අකුසල සමාපත්තිය නෑ. යම් තැනක අකුසල සමාපත්තිය වේද, එතන කුසල සමාපත්තිය නෑ.

මේ සුත්‍රයෙහි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන පළමුවන කාරණය ශ්‍රද්ධාව. මොකක්ද ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ? රත්නත්‍රය ගැන පැහැදීම. ගුණ දැනගෙන ඇතිකර ගන්නා පැහැදීම. අමුලිකා ශ්‍රද්ධාව සහ ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව වශයෙන් ශ්‍රද්ධාව දෙයාකාරයි. අමුලිකා ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ මූලයක් නැතුව, පදනමක් නැතුව, හේතුවක් නැතුව ඇසු මාත්‍රයෙන්, සිතූ මාත්‍රයෙන්, හැඟුණු මාත්‍රයෙන් විශ්වාස කරනවා. පිළිගන්නවා. වැළඳ ගන්නවා. ඒකට කියන්නේ අන්ධ භක්තිය. ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ වර්ණනා කළේ නෑ. ක්‍රමානුකූලව, පදනමක් මත, සහේතුකව, ගුණ දැනගෙන, කරුණු තේරුම් අරගෙන යම් කෙනෙක් පහදිනවා නම් එතන තියෙන්නේ ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව. එතකොට කොහොමද අපට මේ ශ්‍රද්ධාව උදව් වෙන්නේ අකුසලයෙන් නිදහස් වෙන්න. ශ්‍රද්ධාව නැමැති කුසලය තියෙන කොට අකුසලය මතුවෙන්නේ නෑ. ශ්‍රද්ධාව නැති තැන අකුසලයට සම්වදිනවා. එහෙනම් ඒකෙන් කියන අනෙක් කාරණය තමයි, යම් මොහොතක අපේ මනසේ අකුසලයක් ජනිත වෙනවද, ශ්‍රද්ධාව අපට උදව් කරගන්න පුළුවන් ඒ අකුසලය ප්‍රභාණය කරන්න.

දෙවෙනි කාරණය හිරිය. යම් තාක් කෙනෙකුගේ මනසේ පාප ධර්මයන් කෙරෙහි ලජ්ජාව පවතිනවද, එතෙක් ඔහුගේ සන්තානයේ අකුසල සමාපත්තියට ඉඩක් නෑ. යම් මොහොතක පවිකම් වලට ලජ්ජා වන ස්වභාවය ගිලිහිලා, පාප ධර්මයන්ට, අකුසල ධර්මයන්ට නිර්ලජ්ජී ස්වභාවය අවදි වෙනවද, එකල්හි ඒ තැනැත්තාගේ මනසේ අකුසල සමාපත්තියට ඉඩ ලැබෙනවා.

තුන්වෙනි කාරණය ඔත්තප්පය. ඔත්තප්පය කියන්නේ පවිකම් වලට බිය වෙන ස්වභාවය. මෙතන බිය කිව්වහම හොල්මන් වලට බිය වෙන්නා වගේ දෙයක් නෙමෙයි. ඒවගේ තැන්වල බිය කියන්නේ සියුම් වශයෙන් මතුවෙන ද්වේශය. දෝස වෛතසිකය. ඒ කියන්නේ ආරම්භණය ප්‍රතික්ෂෙප කරන ස්වභාවය. ආරම්භණයට අකැමති ස්වභාවය එක් එක් ස්වරූපයන්ගෙන් මතුවෙනවා. ශෝකය, දුක, ද්වේශය, පිළිකුල, අප්පිරියාව, එපා වීම,

හැඩිම, වැළපීම, පසු තැවීම ආදී විවිධ වචන කියනවා. නමුත් ඒ සියල්ලෙම මූලය පැමිණෙන අරමුණ ප්‍රතික්‍ෂෙප කිරීම. ප්‍රතික්‍ෂෙප කිරීම එක එක තැන්වල එක එක මුහුණුවරින් සිදුවන නිසා තමයි අපි ඒවාට වෙන වෙන නම් භාවිතා කරන්නේ. බිය කියන්නේ බොහෝ තැන්වල අකුසලයක්. ඔත්තප්පය කියල හඳුන්වන බිය, මේ කියන ද්වේශ සහගත හැඟීම නොවෙයි. මොකක්ද මෙතන කියන බිය? පාප ධර්මයන්ට මනස දිරිමත් වෙන්නේ නෑ. එබඳු තැනදී මනස පසුබට වෙනවා. පවිකම් කරන්නට, පාප ධර්මයන් වඩවන්නට මනස නැඟී සිටින්නේ නෑ. පාපයට පසුබට වෙන ස්වභාවය තමයි මෙතන බිය, නැතිනම් ඔත්තප්පය නමින් හඳුන්වන්නේ. ඒක එක්තරා කුසල ධර්මයක්. “මහණෙනි, යම් කලෙක පුද්ගලයාගේ මනසෙහි ඔත්තප්පය නැඟී සිටීද, එකල්හි ඔහුගේ මනසේ අකුසල පාප ධර්මයට ඉඩක් නෑ. යම් කලෙක ඔත්තප්පය ගිලිහිලා අනොත්තප්පය හෙවත් අකුසල ධර්මයන්ට නිර්භය භාවය මතු වේද, එකල්හි ඔහුගේ මනසේ අකුසලයට ඉඩ ලැබෙනවා.”

ඊලඟට හතරවෙනි කාරණය වීර්යය. “මහණෙනි, යම් තාක් පුද්ගලයාගේ මනස තුළ කෙලෙස් තවන වීර්යය පවතීද, ඒතාක් ඔහුගේ මනසේ අකුසල සමාපත්තියට ඉඩක් නෑ. යම් මොහොතක වීර්යය ගිලිහිලා කුසිත භාවය මතු වෙයිද, එකල්හි ඒ පුද්ගල සන්තානය තුළ අකුසල සමාපත්තිය සිද්ධ වෙනවා.”

පස්වෙනි කාරණය තමයි ප්‍රඥාව. “මහණෙනි, ප්‍රඥාව යම් කෙනෙකුගේ මනසේ නැඟී සිටීද, එකල්හි අකුසල සමාපත්තියට ඉඩක් නෑ. යම් මොහොතක ප්‍රඥාව ගිලිහී දුෂ්ප්‍රඥා භාවය හෙවත් අවිද්‍යාව මතු වේද, එකල්හි ඒ පුද්ගලයාගේ සන්තානය තුළ අකුසලයට ඉඩ ලැබෙනවා.” ශ්‍රද්ධාව හිරි ඔත්තප්ප වීර්ය ප්‍රඥා කියන මේ කරුණු පහ බුදුහාමුදුරුවෝ සූත්‍ර බොහෝ ගණනාවක විවිධ ක්‍රම වලින් දේශනා කරලා තියෙනවා. අංගුත්තර නිකායෙ පංචක නිපාතයෙ අකුසල සමාපත්ති සූත්‍රය ඉන් එකක්. අපිට මෙතනදී වැදගත් වෙන්නේ මේ ධර්මතාවයන් උදව් කරගෙන

අපි කොහොමද අකුසල සමාපත්තියෙන් නැගී හිටින්නේ, අපි කොහොමද මනසේ අකුසල් දහම් රජ කරන්නට ඉඩ නොදී, අපේ මනස රැක ගන්නේ කියන එකයි.

ඔබටත් ශ්‍රද්ධාව තියෙනවද?

අපි මුලින්ම කිව්වේ ශ්‍රද්ධාව. ශ්‍රද්ධාව කොහොමද අපට උදව් වෙන්නේ පාප ධර්මයන් ප්‍රහාණය කරන්න. ශ්‍රද්ධාව තියෙන කෙනා ධර්ම ශ්‍රවණය කරනවා. හික්කුන් වහන්සේලා ඇසුරු කරනවා. දානෙ දෙනවා. පිංකම් කරනවා. සිල් ගන්නවා. නමුත් එබඳු අයට අකුසල් මතු වෙන්නේ නැද්ද? එහෙමනම් අකුසල් දහම් මතුවෙන අවස්ථාවේදී, මනස දුබල වෙන අවස්ථාවේදී විශේෂයෙන් ශ්‍රද්ධාව අවදිකර ගන්න උත්සාහවත් වෙන්න ඕන. බුදුහාමුදුරුවෝ සිහි කිරීමෙන්, ධර්මය සිහි කිරීමෙන්, ආයඪී ශ්‍රාවකයින්ගේ ප්‍රතිපදාව සිහි කිරීමෙන් ශ්‍රද්ධාව මතු කරගන්න ඕන. ඒ ශ්‍රද්ධාව තුළින් අකුසලය යටපත් වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව මතු නොවුනොත් අකුසලය බලවත් වෙනවා. එහෙම තැනදී අපි කොහොමද මේ ශ්‍රද්ධාව අවදි කර ගන්නේ?

ශ්‍රද්ධාව තියෙන කෙනාට, අකුසල පාප ධර්මය මෙපමණ ආදීනව සහිතයි, මේකෙන් මනස මෙතරම්ම විනාශ වෙනවා, මේකෙන් අපා ගත වෙන්න මග සැලසෙනවා, මනුෂ්‍යත්වයෙන් පිරිහෙනවා ආදී වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ දෙසූ දහම පිළිබඳව විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. එහෙමනම් අකුසලය එපමණ හොඳ දෙයක් නෙමෙයි කියලා තමන්ගේ හෘද සාක්ෂිය තමන්ට යෝජනා කරනවා. එහෙම අවදි වෙන කොට ඔන්න අපේ මනසේ පාප ධර්මය යටපත්වෙලා මනස සැහැල්ලු වෙන්න, සන්සුන් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ශ්‍රද්ධාව ධනයක් හැටියට අපිට උදව් වෙනවා තෙරුවන් සරණ යන්න. ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ මොකක්ද? හරියට කරුණු දැනගෙන ඇතිවෙන විශ්වාසය. කෙනෙක් දහම දැනගෙන,

කරුණු දැනගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසය ඇතිවුනා නම්, එහෙම කෙනෙකුයි හැබැවටම තෙරුවන් සරණ ගිය කෙනෙක් කියන්නේ. එහෙනම් බුදුහාමුදුරුවන්ට අපි ගරු කරන්නේ නිකම්ම නෙමෙයි. බුදුහාමුදුරුවෝ මෙන්න මේ ගුණවලින් යුක්තයි. ලෝකය පිළිබඳව හරියට දැන ගෙනයි ප්‍රකාශ කළේ. දැන ගත්තේ ඇස් දෙක පියා ගෙන මොනවා හරි හිත හිතා ඉඳලා නෙමෙයි. සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මුළුල්ලේ ඒ ඒ ආත්ම භාව වල තමන් ඉපදිලා, තමන් විඳලා, මේවා අවබෝධ කර ගත්තේ. ඒ නිසා බුදු හාමුදුරුවෝ දෙසු දේ වරදින්න විදිහක් නෑ.

දහම සැබැවින්ම සාංදෘෂ්ටිකයි

මේවා ඕන කෙනෙකුට තමන් තුළින්ම දකින්න පුළුවන්. දහම ගැන ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙන්නේ මේ සාංදෘෂ්ටික ගුණය නිසයි. අත්හදාබලන්න පුළුවන් දහමක් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ. එහෙමනම් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියනවා අකුසල පාප ධර්මය ප්‍රහාණය කරන්න පුළුවන් කියලා. “මහණෙනි, මෙය කරන්න පුළුවන් නිසයි මම පුළුවන් කියන්නේ. බැරි දෙයක් නම් මම පුළුවන් කියන්නේ නෑ. ඒ නිසා උත්සාහ කරලා බලන්න” කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ අපට දේශනා කරනවා. එතකොට මේ ධර්මය පිළිබඳව අපට හැබැවට විශ්වාසය තියනවනම්, අන්න ඒ පුද්ගලයා මේ තුළින් දිරිමත් වෙනවා. අර බාහිර ආරම්භණයක් එක්කලා ගැටි ගැටි ඉන්නවා වෙනුවට, එය තමන්ගෙම මනසෙ පහළ වුණු පාප ධර්මයක් බව දැන ගෙන, එය ප්‍රහාණය කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

බොහෝ දෙනෙක් අපිත් එක්ක කියනවා, “හාමුදුරුවනේ, තරහා යන බව නම් තේරෙනවා. මේක හොඳ නෑ කියලත් තේරෙනවා. නමුත් මේක නවත්ව ගන්න බෑනෙ. මේක අඩු කර ගන්න බෑනෙ.” මෙහෙම කියන්නෙ මොකක් නිසාද? අපට පිළිගන්න සිද්ධ වෙනවා ඔහුට ශ්‍රද්ධාව තියනවා කිව්වට, දහම පිළිබඳව ශ්‍රද්ධාව නෑ. සම්මා දිට්ඨිය නෑ. සම්මා දිට්ඨිය ඇතිවෙන්න

ඔහුට විශ්වාසයක් ඇතිවෙලා නෑ. ඇත්තටම මේ ධර්මතා එකින් එකට ප්‍රත්‍ය වෙලයි ගොඩ නැගෙන්නේ. සම්මා දිට්ඨිය නිසා තමයි ශ්‍රද්ධාව පහළ වෙන්නේ. ශ්‍රද්ධාව නිසා තමයි අනෙක් අතට සම්මා දිට්ඨිය පහළ වෙන්නේ. ශ්‍රද්ධාව නිසා තමයි වීර්ය පහළ වෙන්නේ. වීර්ය කරන කොට තමයි ශ්‍රද්ධාව පහළ වෙන්නේ. ශ්‍රද්ධාව නිසා තමයි ප්‍රඥාව පහළ වෙන්නේ. ප්‍රඥාව නැතිනම් නියම ශ්‍රද්ධාව පහළ වෙන්නේ නෑ. සෝවාන් වුණු කෙනෙකුට මේ කතාව අදාල නෑ. මොකද ඔහුට මේ ගැන ප්‍රශ්නයක් නෑ. තමන්ගේ මනස ගැන බොහෝ දේ දන්නවා. අකුසල් ගැන දන්නවා. අකුසල මූලයන් ගැන දන්නවා. හේතුව ගැන දන්නවා. ඵලය දන්නවා. සක්කාය දිට්ඨිය නෑ. ඒ නිසා දහම් මග ගැන ගැටළුවක් නෑ. අවල ශ්‍රද්ධාව ඔහුට තියනවා. ඒක බිඳෙන්නේ නෑ කොහොමවත්.

අපි තේරුම් ගන්න ඕන ඉන් මෙපිට සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට කොහොමද මනස දියුණු කරන්න ශ්‍රද්ධාව උදව් කරගන්නේ. පෘතග්ජනයෙක් වශයෙන් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට තියෙන ශ්‍රද්ධාව පළු වෙන ස්වභාවයෙනුයි තියෙන්නේ. අපි මේ කියන්නේ පළු වෙමින් තියෙන ශ්‍රද්ධාව ටිකෙන් ටික තහවුරු කරගන්න කුමක් කළ යුතුද, එය තහවුරු කරගන්න කොට අකුසලය ප්‍රභාණය කරන්න අපට එයින් කොපමණ සහයෝගයක් ලැබෙනවද කියන බව. එහිදී මේ දහම සාංදෘෂ්ඨිකයි කියලා ඇත්තටම අපට පිළිගැනෙනව නම්, දහම පිළිබඳ විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා නම් නිවැරදියි. එතකොට අදෝනා නගන්න දෙයක් නෑ, අනේ මට මේක නවත්ව ගන්න බෑ, මට මගේ මනස පාලනය කර ගන්න බෑ, මේ ආවේගය පාලනය කරගන්න බෑ කිය කියා අදෝනා නගන්න දෙයක් නෑ. දහම ගැන හැබෑ ශ්‍රද්ධාව අපි තුළ තියනවා නම් මේක කරන්න පුළුවන් දෙයක්. කොහොමද කරන්නේ? “සද්ධා ජාතො උපසංකමති” ශ්‍රද්ධාව ඇති තැනැත්තා කුමයෙන් දහම වෙත යොමු වෙනවා. ශ්‍රද්ධාව තිබුණු නිසයි යොමුවෙන්නේ. යොමු වෙලා ක්‍රියාත්මක වෙන්න; පටන් ගන්නා වීර්ය ඇති කර ගන්න ඔහුට ශ්‍රද්ධාව උදව් වෙනවා. කුමක් ගැන ශ්‍රද්ධාවද? දහම ගැන තියෙන ශ්‍රද්ධාව.

වරද කොතැනද?

මගේ ජීවිතය ගැන කල්පනා කරන කොට මට හිතෙනවා, මට බොහෝ දේ ජය ගන්න උදව් වුනා මේ දහම පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව. මේ දහම පිළිබඳ විශ්වාසය. මම පැවිදි වූ මුල් අවදියේදී මට හිතූණා, එදා බුදුහාමුදුරුවෝ පැවිද්ද සුවයක් කියලා දේශනා කළානම් ඇයි අපට අද ඒ පැවිදි සුවය අහිමි. එහෙම වෙන්න විදිහක් නෑ. මේ දහම සාංදෘෂ්ඨික නම්, බුදුහාමුදුරුවෝ දෙසු දේ සත්‍ය නම්, මේක සියළු කල්හි සියළු දෙනාට "එව බලව" කියලා කියන්නට සුදුසු දහමක් නම්, ඇයි අද අපට ඒ දහමේ පිහිට ලබන්න බැරි? එහෙනම් මොකක් හරි වැරදුනු තැනක් තියෙන්න ඕනෙ. කොතන ද වැරදුනේ? කොහොමද මේක හරියට කරන්නේ? අන්න ඒ උත්සාහයයි අපට මග නොමග හඳුනාගෙන ඉදිරියට යන්න උදව් වුනේ. ඒ නිසයි මම කියන්නේ අපි කාටත් හැබැවට කළහැකි දෙයක් මයි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ. නොවෙන දෙයක් නෙමෙයි. විය හැකි දෙයක්. වෙන්නට හේතු තියන දෙයක්. අන්න එහෙම අපිට ශ්‍රද්ධාවෙන් දකින්න පුළුවන් නම්, වියඹ් ජනිත වෙනවා. මේ ද්වේශය රාගය ඊර්ෂ්‍යාව වෛරය, මේවා මූලයක් නැති ඒවා නෙමෙයි. ඒවා අහේතුකව උපදිනවා නෙමෙයි. ඒ සෑම එකක්ම හේතුවක් සහිත ඵලයක්. එහෙම නම් හේතුව හඳුනා ගත්තොත් එය ප්‍රභාණය කරන්න පුළුවන්. මෙතෙක් මට ප්‍රභාණය කරගන්න බැරිවෙලා තියෙන්නේ මම පිළිපදින ආකාරය තුළ මොකක් හරි පටලැවිල්ලක් තියන නිසයි. ඒ මොකක්ද? අන්න එතන සොයන්නට, අපි අපි දෙසට නැඹුරු වෙන්නේ ශ්‍රද්ධාව තිබුනොත් පමණයි.

එතෙක් පුද්ගලයා පටලැවෙන්නෙම බාහිර ලෝකයත් එක්ක. එතෙක් ඒ තැනැත්තා හිතන්නෙම අර මනුස්සයගෙ වචනෙ නිසා, මේ මනුස්සයාගෙ නොහොඹිනා වැඩ නිසා තමයි මට තරහා ආවේ. මේ අසාධාරණය දැකලා තමයි මගෙ මනස කුපිත වුනේ. මේක මගෙ වැරද්දක් නෙමෙයි. මේ අහල පහල ඉන්න මිනිස්සු

නිසා තමයි මම මේ කුපිත වෙන්නේ. අසත් පුරුෂයෝ මට මගේ පාඩුවේ ඉන්න දෙන්නෙ නෑ කියලා හිතනවා. එතකොට තමන්ගේ නූල අනිත් අය අතේ තමයි තියෙන්නේ. ඒ අය අදින විදිහට තමයි තමන් නටන්නෙ. දැන් මේ මොකක්ද වෙලා තියෙන්නේ? ශ්‍රද්ධාවෙන් ගිලිහිලා. මේවා හේතුවල ධර්ම. මේවා අවශ්‍යනම් වෙනස් කරන්න පුළුවන්. චතුරායඪී සත්‍ය තුලින් කියන්නේ ඒවා වෙනස් කරන ක්‍රමයයි. ගැටළුව, ගැටළුවට හේතුව, ඉන් නිදහස් වීම, ඒ සඳහා මග. මේකයි දහමේ මූලික හදවත. ඉතින් මේ මූල ධර්මය ගැන අපට වැටහීමක් තියනවා නම්, විශ්වාසයක් තියනවානම් අපි කවදාවත් තමන්ගේ හදවතේ පාලනය තව කාටවත් භාර දෙන්නේ නෑ.

එතකොට දැන් බලන්න, අපි හිතනවා ශ්‍රද්ධාව තියනවා කියලා. නමුත් මෙහෙම හිතලා බලන කොට අපේ ශ්‍රද්ධාව කොපමණ දුර්වලද? අපි හිතන්නේ බුදුහාමුදුරුවෝ ගැන කියනකොට, ධර්මය අහනකොට අපේ මනසෙ සැතෙකින් ගෞරවයක් මතුවෙනවා නම්, හාමුදුරුනමක් දකින කොටම දොහොත් නගා වදින්න පුළුවන් නම් අපි හිතනවා අපි බොහොම ශ්‍රද්ධාවන්තයි කියලා. නමුත් ඒ ශ්‍රද්ධාව ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නෑ අපට මේ නිවන් මග තුළ වැඩෙන්න හෝ අකුසල පාප ධර්මයන් ප්‍රහාණය කරන්න. ඒ සඳහා අපට දහම තුළින් ගොඩ නැගුණ යථා රූපී වූ, සහේතුක ශ්‍රද්ධාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම පුහුණු වෙන කොට, ක්‍රමයෙන් වැඩෙන කොට තමයි නොවෙනස් වෙන “අවල ශ්‍රද්ධාවක්” යම්කිසි දවසක අපේ මනසේ තහවුරු වෙන්නේ.

පුහුණුවයි වැදගත්

මේක ටිකෙන් ටික පුහුණු කළයුතු දෙයක්. මටත් ඉස්සර මෙහෙම හැඟීමක් තිබුණා. යම් භාවනාවක් කරගෙන, සිල් රැක ගෙන, මහණ කම කරගෙන, පිංකම් කරගෙන ඔහොම යන කොට අපට කවදාහරි සෝවාන් ඵලය ලැබේවි, අර්හත්වය ලැබේවි කියලා. ඒක හරියට කාර්යාලවල කාලයක් වැඩ කළාම දෙන උසස් වීම

වගේ. අන්ත එහෙම හොඳවැඩ කරගෙන යනකොට “නිවන” යම් දවසක හම්බ වෙන එකක් කියලා කාලයක් මමත් හිතාගෙන හිටියෙ. ඒ නිසා මම අනිත් අයට ඒ ගැන දොස් කියන්නේ නෑ. කලක් පුහුණු වෙද්දී තමයි තේරෙන්නෙ මේක එහෙම ලැබෙන එකක් නෙමෙයි, ටිකෙන් ටික අපහසුවෙන් හෝ පුහුණු කරන්න ඕන දෙයක් කියන බව. බෝධිපාක්ෂික ධර්ම තිස් හතම අපට උත්සාහයෙන් පුහුණු කරන්න වෙනවා. අන්ත එහෙම පුහුණු කරන කොට තමයි ඒවා ස්ථාවර වෙන්නේ. බොහෝ දෙනා මේ ස්ථාවර වෙන කඩඉම ගැනයි කතා කරන්නේ. නමුත් ඒ කඩඉම එපමණ ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි, ස්ථාවර වන තෙක් පුහුණු කිරීමයි අපහසු.

ලංකාවෙ හිටියා බොහෝම සිලවත් ගුණවත් ධර්මවිනයධර හිඤ්ඤත් වහන්සේ නමක්. උන්වහන්සේ දීර්ඝ කාලයක් බණ භාවනා කළා. ඉතින් හැමෝම හිතාගෙන හිටියා රහතන් වහන්සේ නමක් කියලා. නමුත් ඇත්තටම උන්වහන්සේ රහත් වෙලා නෑ. උන්වහන්සේ පෘතග්ජන හිඤ්ඤවක්. උන්වහන්සේ අපවත් වෙන දවසෙ හැමෝම ආරංචිය ගියා දැන් හාමුදුරුවන්ට අසාධ්‍යයි, අපවත් වෙන්න සුදානම් කියලා. සියළු දෙනා හිතන් හිටියේ මුත් වහන්සේ රහත් වෙලා කියලෙන. ඒ නිසා අද උන්වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය සිද්ධ වෙනවයි කියලා විශාල ජනකායක් ඇවිදිත් රැස් වුනා. උපස්ථායක හාමුදුරුවෝ ලොකු හාමුදුරුවෝ ළඟට කිට්ටු වෙලා “ස්වාමීනී ඔබ වහන්සේ අවසන් මොහොතෙ දැක ගන්න බොහෝ ජනකායක් රැස්වෙලා ඉන්නවා, ස්වාමීනී මේ අන්තිම මොහොතෙවත් කියන්න, ඔබ වහන්සේ මේ අධිගමයට පත්වුනේ කවදද?” කියලා ඇහුවා. එතකොට මේ ලොකු හාමුදුරුවෝ කියනවා, “ඇවැත්නි මම එහෙම අධිගමයකට පත්වෙලා නෑ. මම මෙමතී බුදු සසුනේ නිවන් දකින්නටයි අදහස් කරගෙන ඉන්නේ.” දැන් ගෝල හාමුදුරුවන්ට බරපතල ගැටළුවක්. මිනිස්සුන්ට කොහොමද මේක කියන්නේ? “මේ තරම් සිල්වත්ව ගුණවත්ව හිටපු, මේ තරම් සංයමයෙන් සිහිකල්පනාවෙන් භාවනා කරපු හිමි නමකුත් මගළුල නොලබා පෘතග්ජනයෙක් වශයෙන්

කාලක්‍රියා කළා කිව්වහම, ස්වාමීනී මේ මිනිස්සු විපිළිසර වෙනවා. මේ නිර්වාණ ගාමිණී ප්‍රතිපදාව ගැන සැක මතු වෙන්න පුළුවන් මේ නිසා. කොහොමද මිනිස්සුන්ට මේක කියන්නේ ”

ඒ වෙලාවේ අර ලොකු භාමුදුරුවෝ කියනවා, “එහෙනම් ඇවැත්නි, මාව ටිකක් ඔය බිත්තියට හේත්තු කරලා වාඩි කරවන්න. වාඩි කරවලා ඔබ වහන්සේ එළියට යන්න.” අර ලොකු භාමුදුරුවන්ට තමන්ව වාරු කරගෙන වාඩි වෙන්නවත් බෑ. දැන් අර උපස්ථායක භාමුදුරුවෝ අමාරුවෙන් කකුල් දෙක ඔසවලා තියලා ඇදේ බිත්තියට හේත්තු කරලා වාඩි කළා. වාඩි කරවලා උන්වහන්සේ එළියට යනකොටම ආයෙ තට්ටු කරලා කපාකළා. “ආ දැන් හරි එන්න” කියලා කිව්වා. “ස්වාමීනී ඇයි?” “ඇවැත්නි මම අර්හත්වය ලැබුවා.” ඊට පස්සේ අර උපස්ථායක භාමුදුරුවෝ අහනවා “ස්වාමීනී මේක මහා ආශ්වයායියක්නේ. ඔබ වහන්සේ දැන් මීට මොහොතකට පෙර කිව්වා රහත් වෙලා නැහැයි කියලා. දැන් මේ මොහොතකින් කියනවා දැන් මේ රහත් වුනා කියලා. කොහොමද මෙපමණ ඉක්මනට මගඵල ලැබුවේ?” එවේලේ උන්වහන්සේ කියනවා “ආයුස්මතුනි, රහත් වෙනවා කියන එක නෙමෙයි අමාරු වැඩේ. රහත්වෙන තැනට පිළිපදින එකයි අමාරු. මම උපසම්පදා මාලකයෙදී උපසම්පදාව ලැබූ තැන් පටන් අද දක්වාම අතක් පයක් වත් දිග හැරලා නෑ සිහියෙන් තොරව. අන්න එහෙමයි මම සිහිය පුහුණු කළේ. ඒ නිසා ආයුස්මතුනි රහත් වෙනවා කියන එක නෙමෙයි අමාරු, ඒ රහත්වෙන තැන දක්වා මනස පුහුණු කරන එකයි. ඒ කාර්යය මම මෙපමණ කාලයක් කළා.” කියලා උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා.

හුපුහුණු පිම්ම අනතුරුදයකයි

අද කාලෙ බොහෝ දෙනා කරන්න හදන්නේ, අවශ්‍ය හේතු සම්පාදනය කරන්නේ නැතුව හවයේ උපදින එක නවත්වන්න. ඉතින් එහෙම කරන එක මහ අර්බුදයක් තමයි. අද භාවනා කරන අයට සිහිය පුහුණු කරන්න ඕන නෑ. මනසේ තියන දුර්ගුණ

බැහැර කරන්න ඕන නෑ. තමන්ගේ මනස දිහා බලන්න ඕන නෑ. යහගුණ ප්‍රගුණ කරන්න ඕන නෑ. ඇයි? මේවා අමාරු වැඩ. මේවා කියන තරම් ලේසි නෑ. කරන්න ගියහම කඳුළු හැලෙනවා. ඒ නිසා එහෙම කර කර ඉන්න මට බෑ. මට ඕන මේ දුකෙන් නිදහස් වෙන්න. මට ඕන කරන්නේ ඊලග භවයේ උපදින්නේ නැතුව ඉන්න. එහෙමයි බොහෝ දෙනා හිතන්නේ. දැන් අර භාමුදුරුවෝ එපමණ දීර්ඝ කාලයක් ප්‍රගුණ කරලා අවසාන මොහොතට ඇවිත් හිටිය නිසයි උන්වහන්සේට එවැනි ප්‍රකාශනයක් කරන්න පුළුවන් වුනේ. ඉතින් මට මේ කථාව මතක් වුනේ, මේ ඵල ලබනවා කියන කඩඉමේ නෙමෙයි පින්වතුනි ගැටළුව තියෙන්නේ. මේ මාර්ගය නැවත නැවත පුහුණු කිරීමයි දුෂ්කර. අපි හිතමු ධාවන තරගයක සැතපුම් පහක් දුවන්න තියනවා. ඒ නියමිත දුර නිමවෙන තැන කඩඉම සටහන් කරලා තියනවා. මේ කඩඉම පනින එක අපහසුවක් නෙවෙයි නියමිත දුර දුවගෙන ආ කෙනාට. ආරම්භයේ පටන් පියවරෙන් පියවර, සැතපුමෙන් සැතපුම පසුකරගෙන යාමයි දුෂ්කර. එතනයි අර්බුදය තියෙන්නේ. අතරමග ඇදවැටෙන්නේ නැතිව මග ගෙවීමයි දුෂ්කර. අවශ්‍ය හේතු සියල්ල ගොනු වුනාට පස්සේ ඵලයට පැමිණෙනවා කියන එක ස්වභාවිකව සිද්ධ වෙන දෙයක්.

ඒ නිසා යම් කෙනෙක් මේ ශ්‍රද්ධාව ආදී අත්‍යාවශ්‍ය හේතු හඳුනා ගත්තොත් අනුක්‍රමයෙන් ඒ ගුණ පුහුණු කරලා තහවුරු කර ගන්න පුළුවන්. මේක බැරි දෙයක් නෙමෙයි. කළ හැකි දෙයක්. නමුත් අපට තවම බැරි නම්, එය දහමේ දෝෂයක් හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ දෝෂයක් නෙමෙයි. අපේ පුහුණුව තුළ, අපේ ප්‍රතිපදාව තුළ තියන දෝෂයක්. එහෙමනම් ඒ දෝෂය ඇති වුනේ කොතනද කියලා ආපසු හැරිලා තමන්ගේ මනස දිහා බලන්න පුළුවන් වෙනවා ශ්‍රද්ධාව තිබුණොත්. අන්න ඒ නිසයි බුදුභාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ “මහණෙනි, යම් කෙනෙකුට ශ්‍රද්ධාව පහළ වුනොත්, එහිදී අකුසලය ප්‍රභාණය වෙනවා. යම් මොහොතක ශ්‍රද්ධාව දුරුවෙලා අශ්‍රද්ධාව, සැකය, අවිශ්වාසය, මතු වුනොත් අකුසලයම තහවුරු වෙනවා.” ඒ කාලේ රහත් වුනාට අද කාලේ

ඕවා කරන්න බෑ. කවුරු කොහොම කිව්වත් මට කරන්න බැරි නම් ඉතින් මොකද කරන්නේ. ඒ අය නම් ඉතින් කියයි. අපට තියන ප්‍රශ්න අපිනෙ දන්නේ. භාමුදුරුවො නම් මහණවෙලා නිසා කියනවා. අපි ඉන්නෙ ගිහි ගෙවල් වලනෙ. ඒවායේ තියෙන ප්‍රශ්න අපිනෙ දන්නෙ. ඔහොම නොයෙක් දේවල් හිතනවා, කියනවා. මොකක්ද මේ? දහම පිළිබඳ විශ්වාසයක් නැති බව. ඒ නිසා ටිකෙන් ටික ශ්‍රද්ධාව දියුණු කර ගන්න ඕන.

ලජ්ජා භයන් ඕන

දෙවෙනි කාරණය හිරිය. පව්කම් වලට ලජ්ජා වන ස්වභාවය. සාමාන්‍ය ලෝකයා ලජ්ජාව හැටියට හඳුන්වන්නෙ ද්වේශයමයි. මේ හිරිය කියන තැන ඒක හඳුන්වන්න වෙන වචනයක් නැති නිසයි අපි ඒකට ලජ්ජාවයි කියලා කියන්නේ. නමුත් හිරිය කියන තැන මතු වෙන්නේ ඒ කියන සියුම් ද්වේශය නෙමෙයි. එය කුසල ධර්මයක්. පව්කම් කරන්නට ඇතිවන මැලි බව. පව්කම් කරන්න හැකිලෙන ස්වභාවය තමයි මේ දහම් කතාවේදී ලජ්ජාව කියලා නැතිනම් හිරිය කියලා කියන්නේ. ඒක හොඳ වැඩ කරන්න මැලිවීම නෙමෙයි, පාප ධර්මයන් කෙරේ මැලි වන ස්වභාවය. එතකොට ඒ පාප ධර්මය වැඩෙන්නේ නෑ. පාප ධර්මයට මනසට පැමිණෙන්න ඉඩක් නෑ. පාපයක් කරන්න හිතෙන විටම මනසේ දොරගුළු වසා ගන්නවා.

සමහරු කියන්නෙ “අපොයි ඒ මනුස්සයා කරපු අපරාදේ! මගෙ ඇඟ හිරි වැටිලා ගියා. අපට නම් එහෙම දෙයක් හිතන්නවත් බෑ.” අන්න ඒකෙන් ලජ්ජිත වෙනවා. “අපොයි කොහොම කරන්නද මෙහෙම අපරාධයක්.” අන්න එහෙම හිතන කෙනාගේ මනසේ එබඳු පාප ධර්මයක් මතුවෙන්න තියන ඉඩ කඩ අඩුයි. ඒ නිසයි බුදුභාමුදුරුවො දේශනා කරන්නේ ලජ්ජාව හෙවත් හිරිය පවතින මනසක අකුසල පාප ධර්මයට සම්වදින්න ඉඩක් නෑ. නමුත් යම් මොහොතක ලජ්ජාව නැතිවෙලා යනවා නම්, කිසි හිරියක් නැතිව ඕනම අපරාධයක් කරනවා. ඒක තමන්ගෙ ලොකුකම, වන්ඬිකම

හැටියට, තමන්ගේ පෞරුෂය හැටියට ඇතැම් අය හිතනවා. අන්න එහෙම වෙන කොට ලජ්ජාව නෑ. හිරිය නෑ.

ඔත්තප්පය කියන එකත් මේකටම සම්බන්ධ කරලා කතා කළාම අපට තේරුම් ගන්න පහසුයි. ඔත්තප්පය කිව්වේ පව්කම් කරන්න බියවන, පසුබාන ස්වභාවය. පව්කම් කරන්නට දිරිමත් නොවන ස්වභාවය. ඒක තමයි ඔත්තප්පය කිව්වේ. මේ හිරි ඔත්තප්ප කියන ධර්මතා දෙක අපේ මනස ආරක්‍ෂා කර ගන්නවා. ඒ නිසා මේවා ලෝක පාලක ධර්ම, එහෙම නැත්නම් දේව ධර්ම හැටියට හඳුන්වනවා.

ලෝක පාලක ධර්ම කියන තැන, “ලෝකයයි” කියන්නේ බාහිර ලෝකය නෙමෙයි, මානසික ලෝකය. පුද්ගලයන්ගේ මානසික ලෝකය පාලනය කරන්න මේ හිරි ඔත්තප්ප දෙක උදව් වෙන නිසා ඒවට ලෝක පාලක ධර්ම කියලා කියනවා. දේව ධර්ම කියන තැන “දේව” කියන්නේ දෙවියන් කියන එක නෙමෙයි, පාලනය කරනවා යන්නයි. පාලනය කරනවා කියන අර්ථයෙන් හිරි ඔත්තප්ප දෙකට දේව ධර්ම කියලා කියනවා.

මනසෙ අකුසලයක් මතු වූ අවස්ථාවක කොහොමද අපි හිරි ඔත්තප්ප දෙක උදව් කරගෙන ඒ අකුසලය ප්‍රභාණය කරන්නේ? තමන්ගේ පරම්පරාව ගැන හිතලා, තමන්ගේ තත්වය ගැන හිතලා, තමන්ගේ මව්පියෝ ගැන හිතලා, ඒ නොයෙක් දේවල් පාදක කරගෙන තමන්ට පුළුවන් “මම වගේ කෙනෙක් මෙහෙම කරන එක සුදුසු නෑ.” කියලා වළකින්න. එතැනදී ලෝකාධිපතෙය්‍ය අත්තාධිපතෙය්‍ය ධම්මාධිපතෙය්‍ය කියන ක්‍රම තුනෙන් එක් ක්‍රමයකට ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කර බලන්න පුළුවන්.

ලෝකාධිපතෙය්‍ය කියන්නේ ලෝකයා දැක්කොත් හොඳ නෑ කියලා හිතනවා. අන්න ලැජ්ජා භය මතුවෙන පළමුවෙනි ක්‍රමය. “අපොයි මේ ගැන කවුරුවත් දැනගත්තොත්, ආරංචි වුනොත් ඒක හොඳ නෑ.” අන්න එහෙම හිතලා වළකිනවා. අපිත් පැවිද්දො හැටියට කුඩා කාලෙ සිල් රකින්න පුරුදු වෙන්න

එහෙම තමයි. අපේ මනසේ පාප ධර්මයන් මතු වෙනවා. නමුත් ඒක ක්‍රියාත්මක වුනොත් ලොකු අනර්ථයක් වෙනවා. අනර්ථය කියන එක අපට තේරුනේ නැතත් අනිත් අයගෙන් බැහුම් අහන්න වෙනවනෙ. දානෙන් නැති වෙනවනෙ. සමහරවිට පංසලෙහුත් යන්න වෙනවනෙ. ඉතිං ඒ නිසා ඒක කරන්න බෑ. කරන්න ඉඩක් නැති නිසා ඒක කොහොම හරි යට කර ගන්නවා. එතකොට ඒ මට්ටමට රැකෙන්නේ ලැජ්ජා හය නිසයි. ලෝකාධිපතෙයා-ලෝකයාට ආධිපත්‍යය දීලා, ලෝකයාට මුල් තැන දීලා ඒ තුලින් රැකෙනවා.

ධම්මාධිපතෙයා කියන්නේ බුදුහාමුදුරුවො දෙසු දහම පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් රැකෙනවා. අර අපි මුලින් කිව්වේ ශ්‍රද්ධාව කියලා. ධර්මය ගැන, ප්‍රතිපදාව ගැන තියන විශ්වාසය ගෞරවය මුල් කරගෙන, එතනට මුල් තැන දීලා, මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් තුළ තිරත වෙලා ඉන්න නිසා මම මේක කරන්න සුදුසු නෑ. එහෙම හිතලා පාප ධර්මය මැඩ පවත්වනවා.

හෘද සාක්ෂිය වැදගත්

අත්තාධිපතෙයා කියන්නේ ලෝක අපවාදය නිසාවත් දහමේ තියන නිසාවත් නෙමෙයි, තමන්ට වැටහෙනවා මේක සුදුසු නෑ කියලා. තමන්ගෙ හෘද සාක්ෂියට එකඟව මේක අනුමත කරන්න බැහැ. අන්න එතනට එතකොට අපි ප්‍රඥවෙන් ගොඩක් වැඩිලා. මුලින් මුලින් අපි සිල් රකින්නේ ලෝකාධිපතෙයා මට්ටමට. ඊලඟට අපි; සිල්සමාදන් වෙලානේ, අපි පැවිදි වෙලානෙ, උපසම්පදා වෙලානෙ, ඒ නිසා මේවයිත් අපි කොහොම හරි වලකින්න එපායෑ කියලා හිතාගෙන රැකෙනවා. නමුත් අවසානෙදි අපි සිල් රකින්නේ බුදුහාමුදුරුවො දෙසු නිසාවත්, සිල් සමාදන් වූ නිසාවත්, උපසම්පදා වූ නිසාවත් නෙවෙයි. මේ පාප ධර්මය මෙබඳු දුක්ඛ විපාක ඇති කරනවා, ක්ලේශ ධර්මයෙන් මනස විනාශ කරනවා යන අත් දැකීම ඇතිව රැකෙනවා. මගෙ ඉලක්කය වෙත යන්න නම් මේ ධර්මතාවය බාධාවක්. තමන්ගේ ඉලක්කය සපුරා ගන්න මේ

මේ ධර්මතාවයන්ගෙන් බැහැර විය යුතුයි කියලා අවබෝධ කරගෙන රැකෙනවා.

එතනදී බුදුහාමුදුරුවෝ දෙසුවත් නොදෙසුවත් තමන්ට ඒක කිව්වක් කියලා දැනෙනව නම් ඒකෙන් බැහැර වෙන්න උත්සාහ කරන්න ඕන. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ දහම් මග පිළිබඳව නොදෙසූ යමක් නෑ. දහම් මගට අවශ්‍ය සර්ව සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාවත්, දහම් මගට අන්තරාය වෙන සියළු දේත් තථාගතයන් වහන්සේ දෙසුවා. නොදෙසූ තැනක් ගිලිහුන තැනක් නෑ. නමුත් අපි තාම අහලා නැති, කියවලා නැති බොහෝ දේ තියෙන්න පුළුවන්. අහලා තිබුනත් නොතිබුනත් තමන්ගේ ප්‍රඥාවෙන් හඳුනා ගන්න පුළුවන් නම් යමක් සාවද්‍ය බව, එය නොකළ යුතුයි.

ධම් විනයට මිනුම් දණ්ඩක්

එවැනි ශික්ෂා පදයක් බුදුහාමුදුරුවෝ පනවලා නෑ කියලා විනය පිළිබඳව තර්ක විතර්ක කරන්න ඕන වෙන්නේ නෑ. සමහරවිට හිඤ්චක් රියදුරු බලපත්‍ර ඉල්ලනවා. කොයි පොතේද බුදුහාමුදුරුවෝ රිය පදවන්න එපා කියලා දේශනා කරලා තියෙන්නේ? මේවට උත්තර නෑ. එහෙම අර්බුද මතු වෙන්නේ නෑ ප්‍රඥාවෙන් දකිනව නම්. මේ ගමන් මගට මොනවද බාධා වෙන්නේ, මොනවද සහාය වෙන්නේ? ඒක තෝරා ගන්න බුදුහාමුදුරුවෝ අපට ක්‍රමයක් දේශනා කළා. හොඳ මිනුම් දණ්ඩක් දුන්නා. බුදුහාමුදුරුවෝ දෙසුවා කිව්වත් නොදෙසුවා කිව්වත් ඒ කරුණ සූත්‍රයෙහි යෙදෙනවද, විනය සමග සැසඳෙනවද කියලා බලන්න ඕන. බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන්ම අසා දැන ගත්තාය කියලා යම් කෙනෙක් - මේ නිවැරදි දහමයි, මේ නිවැරදි විනයයි කියලා ප්‍රකාශ කරන්න පුළුවන්. නමුත් එකවර පිළිගන්න එපා. ප්‍රතික්ෂේප කරන්නත් එපා. සූත්‍රයෙහි යොදා බලා, විනයේ සසඳා බලා ගැලපෙනවා නම් පමණක් නිවැරදි ධර්ම විනය ලෙස පිළිගත යුතු බවයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ.

කොහොමද සූත්‍රයෙහි යොදා බලන්නේ? කොහොමද විනයේ සසඳා බලන්නේ? මේක ඇතැම් අය පටලවා ගන්නවා.

මෙතැන “සුත්‍රය” කියන්නේ සුත්‍ර පිටකයේ තියන අසවල් අසවල් සුත්‍ර කියන එක නෙවෙයි. තථාගත දේශනාවේ මූලික සිද්ධාන්තයයි. න්‍යායයි. මොකක්ද ඒ න්‍යාය? චතුරායඝී සත්‍යයයි. ගැටළුව, එහි හේතුව, ගැටළු නිරාකරණය, ඒ සඳහා මග යන පියවර හතර ලොකයේ ඕනෑම ගැටළුවක් විසඳීමට තියන නිවැරදිම ක්‍රමයයි. ඒ තුළින්ම බුදු දහම අර්ථවත් වෙන්නේ. මෙන්න මේ සුත්‍රයට යොදා බැලුවහම, යමක් ඊට අනුගත වෙනවා නම්, එය නිවැරදි බුදු දහමයි කියලා පිළිගන්න සුදුසුයි. විනයේ සසඳනවා කියන තැන “විනය” කියන්නේ අසවල් අසවල් ශික්ෂාපද කියන එක නෙමෙයි. සියළුම විනයේ මූලික පදනම තමයි රාග විනය, දෝස විනය, මෝහ විනය-රාග, ද්වේශ, මෝහ ප්‍රභාණය කිරීම. යම් ප්‍රතිපදාවක් රාගය ප්‍රභාණය පිණිස, ද්වේශය ප්‍රභාණය පිණිස, මෝහය ප්‍රභාණය පිණිස උපකාර වෙනවා නම් එය නිවැරදි ධර්ම විනයයි කියලා පිළිගන්න සුදුසුයි.

එහෙම බලනකොට ඒක නොගැලපෙනවා නම්, ඒක බුද්ධ දේශනාවක් හැටියට පිළිගන්න එපා. පැත්තකට වීසි කරන්න. බුදුහාමුදුරුවෝ දෙසුවාය කියලා කිව්වත් පිළිගන්න එපා. හැබැයි සුත්‍රයට, විනයට ගැලපෙනවා නම් ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ නොදෙසුවා කිව්වත් කමක් නෑ, තමන්ගේ ගමන් මග තහවුරු කරගන්න පුහුණු කරන්න. අන්න එතනට යනකොට අත්තාධිපතෙය්‍ය කියන තැනට එනවා. මේ හිරි ඔත්තප්ප දෙක අපට මූලික වශයෙන් ලෝකාධිපතෙය්‍ය තත්වයේදී උදව් වෙනවා පාප ධර්ම ප්‍රභාණය කර ගන්න. ඒ වගේම ධම්මාධිපතෙය්‍ය වශයෙන් සහ අත්තාධිපතෙය්‍ය වශයෙන් අකුසල ධර්මයන් බැහැර කරන්න හිරි ඔත්තප්ප දෙක උදව් වෙනවා.

සැබෑ විශ්වීය

ඊලඟට හතරවැනි කාරණය වීරිය. වීරිය කියන්නේ මොකක්ද? නූපත් අකුසල් නූපදවන්නට, උපත් අකුසල් ප්‍රභාණය කරන්නට, නූපත් කුසල් උපදවන්නට, උපත් කුසල් වර්ධනය කරන්නට, යම් උත්සාහයක් කළ හැකි නම්, ඒක නිවැරදි වීරියයි. සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීරිය. දැන් අපි විස්තර කරද්දී ඔහොම විස්තර කළොට, ක්‍රියාත්මක කරන කොට එතරම් පහසු නෑ. නූපත් අකුසල් නූපදවන වීරිය කියලා අපි කිව්වට කොහොමද මනින්නේ? දැන් මම නූපත් අකුසල් මෙපමණ ප්‍රභාණය කළයි කියලා අපි කොහොමද තීරණය කරන්නේ? ඉපදුන අකුසලය ප්‍රභාණය වුණයි කියලා නම් අපිට දැනගන්න පුළුවන්. නමුත් නූපත් ඒවා කොහොමද අපි ප්‍රභාණය වුණයි කියලා ගණනය කරන්නේ. එහෙමනම් අපි වඩාත් ප්‍රඥව යොදවලා බලන්න ඕන මේ අකුසල් දහම් උපදින්නට ඉඩ නොදී අපි කොහොමද වීරිය පවත්වන්නේ කියලා.

එක්තරා කාලයක් මම හිතුවා මට ගොඩක් වීරිය තියනවා, මට ඕන දෙයක් කරන්න පුළුවන් කියලා. ඕන අභියෝගයක් ඉදිරියේ මට වීරියයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන් කියලා මම හිතාගෙන හිටියා. නමුත් ටික කාලයක් යනකොට, මේ දහම ගැන කල්පනා කරලා බලන කොට තමයි මට තේරුනේ, වීරිය කොතරම් අඩුයිද කියලා. අපි කැමති වැඩවලින් ඉවත් වුණු හැටියේ මනස උදාසීන වෙනවා. කුසීන වෙනවා. පස්සේ මම ටික ටික කල්පනා කළා ඇයි කුසීන බව ඇති වෙන්නේ? විශේෂයෙන් භාවනා කරන්න ගියහම කවුරුත් අත්දැකලා තියනවනෙ මනස උදාසීන වනහැටි. අනිත් වෙලාවට අපට ඕන තරම් වීරිය තියෙනවා. භාවනා කරන්න ගියහම මොකද මේ කුසීන බව ඇති වෙන්නේ කියලා මට එකවරම හිතා ගන්න බැරි වුණා. මම ඒ නිසා කාලයක් මේ ගැන හිතලා බැලුවා. එතකොට තමයි සිදුවෙන්නේ කුමක්ද කියලා වැටහුනේ. හැම වෙලාවෙම අපේ මනස තිනේනේ යම් ආවේගයක් මත. හැඟීමකට වහල් වෙලා. බොහෝවිට අකුසලයක් මත. එක්කෝ

ගැටීම, එක්කෝ ඇලීම, එක්කෝ පසුතැවීම, එක්කෝ අපේක්ෂාව. මොකක් හරි එක්ක පැටලිලා අපි දැගලනවා. අපට ඒ වෙලාවට ඕන දෙයක් කරන්න පුළුවන්. අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවානෙ එන අභියෝග තමයි පුද්ගලයෙක් නැවුම් මාවත් වලට යොමු කරන්නේ කියලා. එතකොට ඒ පුද්ගලයා තුළ වීර්ය අවදි කරන්නේ කුමකින්ද? ආත්මාභිමානය විසින්. "මං කොහොමද එහෙම වෙන්නේ? කාටවත් යට වෙන්නේ මොකටද? අපටත් පුළුවන් යමක් කරන්න" කියලා ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට අපට භිතෙනවා කොපමණ දෛයඛිවන්ත මිනිහෙක්ද? කාටවත් යටතොවී ක්‍රියාත්මක වුනා නේද? කියලා. ලොකික දියුණුවට නම් ඒ වීර්ය හොඳයි. නමුත් නිවන් දකින්නට සුදුසු වීර්ය එය නොවෙයි.

ලෝකෝත්තර ඵලයක් ලබන්න, අකුසල් ප්‍රභාණය කරන්න, කුසල් වඩවන්න ඒ වීර්ය ප්‍රමාණවත් නෑ. ඇයි? ඒ වීර්යට පදනම් වෙලා තියෙන්නේ ආත්ම දෘෂ්ඨිය සහ මාත්නය. ඒවා ක්ලේශ ධර්ම. නමුත් එකවරම ඒ ගැන බිය වෙන්න ඕන නැහැ. දෛනික ජීවිතයේ යම් යම් අභියෝග වලට මුහුණ දෙමින් අත්දැකීම් ලබන්න අපට ඒවත් උදව් වෙනවා. දහම් මග හඳුනා ගන්නත් අපට එයින් මූලික ජවයක් සපයනවා.

ලෙලි පොල්

අපට කෙලෙස් ඉවත් කරන්න වෙන්නෙ කෙලෙස් සමග හිඳිමින්මයි. පියවරෙන් පියවර යා යුතුයි. අවන්වා හාමුදුරුවො උපමාවක් කියනවා "ඔබට පොල් ඕන වෙනවා. ඔබ පොල් ගෙඩියක් ගෙදර අරන් යනවා. අනිත් අය ඔබට අවලාද නගනවා, "ඔබ පොල් ලෙලිත් කනවද? ලෙල්ල පිටින් අරන් යන්නේ?. කටුත් කනවද? කටුව පිටින් අරන් යන්නේ? කියලා. නමුත් ඔබ කලබල නොවී ලෙල්ලයි කටුවයි සියල්ලම ගෙදර අරන් යන්න. ඇයි? ඒ අය කියන හැටියට ලෙලියි කටුවයි ගලවලා පොල් ගෙදර ගෙනගියොත් ඒවා කන්න ලැබෙන්නේ නෑ. පහුවදා වෙන කොට

ඒක නරක් වෙනවා. පිළිඹු වෙනවා. ඒ නිසා ඔබට පොල් ප්‍රයෝජනයට ගන්න ඕන වෙන තැනදී ලෙල්ල අයිත් කරන්න. කටුව අයිත් කරන්න සුදුසු තැනදී කටුව අයිත් කරන්න. එතෙක් ලෙල්ලයි කටුවයි ගැන කරදර වෙන්න එපා. පොල් ටිකේ සුරක්ෂිත භාවයට ඒවා තිබුණාවෙ. අපට නිවන් දකින්න මේ ආත්ම මානය හරස් වෙනවා තමයි. නමුත් මුලදීම ඒ ගැන කරදර වෙන්න ඕන නැහැ. තව බොහෝ දේ තියනවා ඊට කලින් කරන්න.

අපිව මෙපමණ ක්‍රියාත්මක කරවන්නේ කුමක් විසින්ද? අවිඥාව තෘෂ්ණාව ආත්ම අභිමානය ආදී ක්ලේශයන් විසින්. නමුත් මෙහෙම දඟලනකොට, දුක් විඳිනකොට සිහි කල්පනාව තියනවා නම් දැනෙනවා ඒවායේ ආදීනවය. මේ පීඩාව අඩු කර ගන්න ඕන කියන උත්සාහයක් ඇතිවෙනවා. ඉන්පසුව ඒවායේ හේතු හොයනවා. දැක ගන්නවා. ඉවත් කරනවා. එහෙමයි යමෙක් වැඩෙන්නේ. හැබැයි දුක් විඳින හැමෝටම ඒවා දැනෙන්නේ නෑ. සිහිකල්පනාව තියෙන්නත් ඕන.

කෙනෙකුට භාවනා කරන්න ඕන කියලා හිතෙන්නේ මොකක් නිසාද? මේ දුක් විඳලා විඳලා, මට නම් තවත් මේ දුක් විඳින්න බෑ. කොහොම හරි මේකෙන් ගැලවෙන්න ක්‍රමයක් හොයා ගන්න ඕන. දැන් මේ මොකක් නිසාද උත්සාහ කරන්නේ? මේ දුකත් එක්ක ගැටිලා. වෙහෙසට පත් වෙලා. ද්වේශයෙන් තමයි මේ පැනලා දුවන්න හදන්නේ. ඊට පස්සේ මේ සියල්ලෙන්ම නිදහස් වුණු සුවයක් තියනවා කිව්වහම, අන්න ඒකට තෘෂ්ණාවෙන් බැඳෙනවා. පවතින ස්වභාවයත් එක්ක ගැටී ගැටී, නොලැබූ ස්වභාවය ගැන තෘෂ්ණාවෙන් අපි දඟලනවා. මේක තමයි භාවනා කරන්න ආරම්භ කරන පළමුවෙනි පියවර.

පැටියත් හෑ, බිත්තරෙත් හෑ

නමුත් මෙහෙම දඟලන කොට තමයි අපට තේරෙන්නේ, මේක මෙහෙම කරන්න පුළුවන් වැඩක් නෙමෙයි කියලා. ඊට පස්සේ හරියට කොහොමද කරන්නේ කියලා අපි හොයනවා.

ඇයි මේක අසාර්ථක වුණේ කියලා හොයනවා. අන්න එහෙම හොයන කොට අපේ දුර්වලකම් අපට දැනෙනවා. ඊට පස්සේ ටිකෙන් ටික ඒවා නිවැරදි කරගෙන ඉදිරියට යන්න පුළුවන්. ඔය විදිහට කෙලෙස් ධර්ම ප්‍රභාණය කරන්න තමයි අපි මේ උත්සාහ කරන්නේ. නමුත් ඒ කෙලෙස් ධර්මයන් සමග හිඳිමින්මයි අපට ඒක කරන්න වෙන්නේ. මෙන්න මේවා නුවණින් තේරුම් ගන්නටයි අපට ප්‍රඥව අවශ්‍යය. මේ ටික හරියට තේරුම් ගන්න බැරිවුණොත් ඒ පුද්ගලයාට මොකද වෙන්නේ? අතිධාවනකාරී පුද්ගලයෙක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ පමණ ඉක්මවා ක්‍රියා කරන කෙනෙක් වෙනවා. වෙහෙසට පත්වෙලා විනාශ වෙනවා. ඒක කර ගන්නත් බෑ, මේක කරගන්නත් බෑ. -මට ඕන පොල් විතරයි, ඒ නිසා මට කටුත් එපා ලෙලිත් එපා පොල් ටික විතරක් ගාලා දෙන්න කියලා කඩෙන් අරගෙන ගියොත්, ගෙදර ගිහින් පොල් කන්න හම්බ වෙන්නේ නෑ. පිළිණ වෙලා. අන්තිමට කටුත් නෑ, ලෙලිත් නෑ. හැබැයි පොලුත් නෑ, සල්ලිත් නෑ. එහෙම වෙන්නේ මොකක් නිසාද? අතිධාවනය නිසා. අන්තිමට කළයුතු දේ මුලින්ම කරන්න යන නිසා. ගිහි පැවිදි දෙපක්‍ෂයටම ඒ ක්‍රමය හානිදායකයි.

මේ ජීවිතයේදීම නිවන් දකින්න ඕන කියන උත්සාහය හොඳයි. හැබැයි ඒ සඳහා දැගලීම නෙවෙයි අවශ්‍ය, හේතු සම්පාදනය කිරීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවක් දක්වනවා. කිකිළි බිත්තර දාලා ඉක්මනින් පැටව් ගන්න ඕන කියලා බිත්තර වලට කෙටුවොත් බිත්තරත් නෑ, පැටව්ත් නෑ. එහෙම නම් කළ යුත්තේ උනන්දුවෙන් බිත්තර රැකීමයි. එතකොට අවශ්‍ය හේතු සම්පූර්ණ වෙද්දි පැටව් මෝරලා, ඒ අයම කටුවෙන් එලියට එනවා. ඒකට යම් කාලයක් ගතවෙන්න පුළුවන්. මේවා සහේතුකව නුවණින් දකිමින් නොගියොත් නිවන මේ ජීවිතයෙන් නෑ, ඊලඟ ජීවිතයෙන් නෑ. තව කල්ප ගණනක් තැවෙන්න පුළුවන් මේ සසරේ. හැබැයි අවබෝධයෙන් උත්සාහ කරනවා නම්, ඇතැම් කෙනෙකුට මේ ජීවිතයේදීම වුනත් නිවන් දකින්න පුළුවන්. අනවබෝධයෙන් නොවෙයි. අවබෝධයෙන්, පියවරෙන් පියවර, අනුපිළිවෙලින්, අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක් හැටියට පුහුණු කරන්නයි අපි පරිස්සම් වෙන්න ඕන.

සුදුසු තැන සුදුසු දේ සුදුසු පමණට

ඒ නිසා වීරය අවශ්‍යයි. නමුත් වීරය කියන්නේ හැම විටම ක්‍රියාකාරී බවම නෙමෙයි. නිසි තැන නිසි ලෙස උස් පහත් කරමින් සමච පැවැත්වීම. සමච පවත්වන්න සමහර වෙලාවට නිශ්ක්‍රීය බවත් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නිසා නිහඬ විය යුතු තැන නිහඬ වීමත් වීරයයි. හරියට යකඩ මුවහත් කරනවා වගේ. ආවරියා යකඩය ගින්නට දාලා ගිනියම් කරනවා. තලනවා. නැවත වතුරෙන් ඔබනවා. ඇයි ඒ? මේක ගින්නෙන් විතරක් කරන්න පුළුවන් වැඩක් නෙමෙයි. අන්න ඒවයි ක්‍රම උපාය කියන්නේ. යකඩය ටිකක් වෙලා පවනෙ නිවෙන්න ඕන තැන්වල, පවනෙ නිවෙන්න හරිනවා. වතුරෙ දාන්න ඕන තැන්වල, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුරෙ දානවා. තලන්න ඕන වෙලාවට තලනවා. රත් කරන්න ඕන වෙලාවට රත් කරනවා. මුවහත් කරන වෙලාවට මුවහත් කරනවා.

මේ ටික හරියට සුදුසු තැන සුදුසු වෙලාවට ක්‍රමානුකූලව පවත්වන්න යම් කෙනෙකුට හැකිනම්, අන්න ඒකයි හැබෑ වීරය. ඒ නිසා තමයි මම කිව්වේ අර හැම තිස්සේම කඩාගෙන බිඳගෙන යනවයි කියන එකම නෙමෙයි වීරය. ඒ දුවන්නේ ආවේග නිසයි. එක්කෝ ද්වේශයෙන්. එක්කෝ තෘෂ්ණාවෙන්. එහෙම නැත්නම් භීතියෙන්. අද වැඩිම දෙනෙක් භාවනාව කිය කියා තැන තැන දුවන්නේ මොකද? භීතියෙන්. තව කොපමණ කාලයක් මේ දුක විඳින්න වෙයිද කියලා හිතෙන විට භීතිය ඇති වෙනවා. අපිට මුලදී එහෙම වෙනවා. නමුත් ඒ භීතිය විසින් ඇතිකරන වීරය සම්මා වායාමය නොවෙයි. එය නුවණින් අවශ්‍ය විදිහට හසුරුවා ගත්තොත් සම්මා වායාමය බවට පත් කර ගන්න පුළුවන්. හරියට මහමග වාහනයක් අරන් යනවා වගේ.

එය වේගවත් කරන්න ඕන තැන වේගවත් කරන්න ඕන. හැබැයි නවත්වන්න ඕන තැන නවත්වන්න ඕන. නවත්ව ගන්න ඕන තැන නවත්ව ගන්න බැරි වුනොත් ඉස්සරහ ගිහිල්ලා හැප්පෙනවා. වේගවත් කරන්න ඕන තැන වේගවත් කරන්න බැරි

වුනොත් පිටි පස්සෙන් ඇවිත් හප්පනවා. අපි හිතනවා ඍජුව තමයි යන්න ඕන කියලා. හැබැයි හැම තිස්සෙම ඍජුව යන්න බෑ. අපි හැරෙන්න ඕන තැන්වල හැරෙන්නත් ඕන. නිහතමානීව එතනදි හැරෙන්න බැරි වුනොත් ඍජුවම යන්න ගියොත් ලොකු අනර්ථයක් කර ගන්නවා. මේ නිවන් මගට ඍජු මාවතයි කියලා කියන්නේ අන්ත වලට නොවැටී නොවැරදීම නිවන වෙත යන්නට පුළුවන් නිසා විනා, හිතුවක්කාර විදිහට කිසිවක් නොසලකා යන ගමනක් ගැන නෙමෙයි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ.

වීර්යයෙන් අකුසල පාප ධර්ම ප්‍රභාණය කරන්න අපි කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? ඊලඟට අපි ඒ ගැන හිතලා බලමු. උපන්නා වූ පාප ධර්මයන් කොහොමද වීර්යයෙන් ප්‍රභාණය කරන්නේ? මෙනෙහි නොකර සිටීම එක් ක්‍රමයක්. මෙනෙහි නොකර ඉන්නට නම් අපි වෙන දෙයක් මෙනෙහි කරන්න ඕන. අකුසලය වැඩෙන අරමුණ මෙනෙහි නොකර, වෙනත් කුසල් අරමුණක් මෙනෙහි කරන්න උත්සාහවත් වීම. ඒ විදිහට අපට වීර්ය කරන්න පුළුවන්.

නිහඬව, යන්න ඉඩහරින්න

අපි භාවනා කර්මස්ථානයක යෙදිලා ඉන්නවා නම්, අකුසල අරමුණකට සිත යන්න නොදී, දැඩි සේ කුසලාරම්මණයම නැවත නැවත සිහිකරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. නිහඬ විය යුතු තැන නිහඬ වීමත් වීර්යයි කියලා කලින් කිව්වනෙ. ඒ ඔස්සේ හිතලා බලන්න. වීර්යයෙන් කෙලෙස් ධර්ම මැඩ පවත්වනවා කිව්වහම අපි ක්ලේශයන් සමග යුදවදින්න පටන් ගන්නවා. අපි හිතමු ද්වේශයයි මතු වුනේ කියලා. ඊට පස්සේ ද්වේශය මඩින්න අපි පොරබදනවා. පොරබදලා පොරබදලා අපි මොකක්ද අවසානයේ කරගන්නේ? ද්වේශය වැඩි කර ගන්නවා. ඒ අරමුණම නැවත නැවත ග්‍රහණය කරනවා. අයිත් කරන්න කියලා දඟලන වාරයක් පාසා මනසින් ඒ අරමුණ ස්පර්ශ වෙනවා. ස්පර්ශ වෙනවා කියන්නේ ආරම්මණය නැවත නැවත මතු වෙනවා. ටික වෙලාවක්

පොරබදන කොට මේක දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා. එහෙම වෙලා නැද්ද? ඕන තරම් වෙනවා. භාවනා කරන්න යන ගොඩක් දෙනෙකුට වීර්ය කරන්න ගිහින් ඔන්න ඔවැනි අවුලක තමයි පැටලෙන්නේ. එයින්ම වෙහෙසට පත් වෙනවා. හෙම්බත් වෙනවා.

එක්තරා යෝගියෙක් කලක් භාවනා කරලා මනසින් යම් යම් දේ මවන්න පුහුණු වුනා. පසුව සෘෂිවරයෙකු හමු වෙලා ඔහු කියනවා “දැන් මට යම් යම් දේ මනසින් මවන්න පුළුවන්. මින් ඉදිරියට යන හැටි කියා දෙන්න” කියලා. සෘෂිවරයා ඒ යෝගියාට කිව්වා එහෙමනම් වඳුරෙක් මවන්න කියලා. යෝගියා මැව්වා. පසුව සෘෂිවරයා කියනවා එහෙනම් දැන් ඒ වඳුරව නැති කරන්න කියලා. අර යෝගියා වඳුරව නැති කරන්න උත්සාහ කලාට වඳුරන් ප්‍රමාණය එන්න එන්නම වැඩි වෙනවා. පසුව සෘෂිවරයා අහනවා “බැරිද?” යෝගියා පිළිගත්තා තමන්ට ඒක කරන්න බැහැ කියලා. ඊට පස්සේ සෘෂිවරයා කියනවා “එහෙනම් පළවෙනි පාඩම ඉගෙන ගන්න. මනසින් මැවූ දේ අතුරුදහන් කරන්න ඕන නම්, ඒ සමග පොර බදන එක, නැවත නැවත එයම අරමුණු කරන එක නැවැත්විය යුතුයි. නැවත නැවත මොන ක්‍රමයකින් හෝ අරමුණු කරන තාක්, එය මනසේ පවතිනවා.”

අපේ මනසේ පහලවෙන හැම අරමුණක්ම මෙහෙමයි. ඒවා බාහිර දේවල් වගේ අපට හැඟුනට ඇත්තටම මනසේ පහලවෙන දේවල්. නැවත නැවත යම්තාක් අරමුණු කරනවද, ඒ තාක් ඒවා මනසේ ලැග ගන්නවා. ඒ නිසා එබඳු තැන්වලදී අපි කරන්න ඕන පොරබදන එක නෙමෙයි. යන්න ඉඩහරින එකයි.

එකක් මදුවට තව එකක්

මේ මෑතකදී එක මහත්මයෙක් කියනවා, ඒ මහත්මයාට එක්තරා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් පිළිබඳව පොඩි ගැටීමක් මනසේ ඇති වෙලා තියනවා. දැන් ඔහු දන්නව මේක හොඳ නැහැ කියලා. හොඳ නැති නිසා මේක අයින් කර ගන්න ඕන. සතියක් හමාරක් ඔහු උත්සාහ කලා මේක අයින් කර ගන්න. උත්සාහ කලාට අයින්

කර ගන්න බෑ. දැන් ඔහුට ප්‍රශ්න දෙකක් තියනවා. මොකක්ද? එකක් තමයි භාමුදුරුවො ගැන තරඟ එන එක. අනෙක තමයි තමන් ගැන තරඟා එන එක. භාමුදුරුවො ගැන තරඟ එනවා ගැටුණු සිද්ධිය මතක් වෙන කොට. තමන් ගැන තරඟා එනවා මේක අයිත් කර ගන්න බැරි වෙනකොට. දැන් එක මදිවට දෙකයි. ඇයි මෙහෙම වුනේ? ඉවත් කරන්න තමයි උත්සාහ කළේ. නමුත් ක්‍රමය දන්නේ නෑ.

කෙනෙක් අපට දොස් කිව්වා කියලා අපි ඒකත් එක්කද ගැටෙන්නේ? නෑ. ඒ කිව්ව දේ ගැන හිත හිතා මනසින් ගෙනත් දෙන ආරම්භයත් එක්කයි ගැටෙන්නේ. එහෙනම් මේ අවුල කරන්නේ කවිද? තමන්ගෙම මනස විසින්. අපට අරමුණු වෙන්නේ ඒ මනුෂ්‍යයා කිව්ව කතන්දරේ තමයි. නමුත් ඇත්තටම ගැටෙන්නේ ඒ කිව්ව කතාවත් එක්ක නෙමෙයි. මෙහෙම කිව්වා මෙහෙම කිව්වා කියලා ඒ පිළිබඳව මනසට ගෙනත් දෙන සංඥාවත් එක්කලා. ආරම්භයත් එක්කලා. එතකොට මෙන්න මේ විදිහට උපාදාන කරගෙන ක්ලේශය නැවත නැවත අවදි කරන්නෙ තමන්මයි. ඒ සමග ගැටෙන්නෙ තමන්මයි. ඕක තමයි කෙලෙස් වැඩෙන ක්‍රමය. ගැටෙන්නෙ නැතුව සිහියෙන් ඒ දිහා බලා ඉන්න පුළුවන්නම් මොකක්ද මේ වෙන්නෙ කියලා, අන්න එතන දී සතිය - සිහිය පිහිටනවා. මොකුත් නොකොර, ගැටෙන්න නොයා, හැපෙන්න නොයා, ඉවතට ඇදලා දාන්නත් නොයා “මොකක්ද මේ වෙන්නේ? ඇයි නැවත නැවත සිත ඒකටම ඇදිලා යන්නේ? එහෙම සිහි කරන්න තරම් මොකක්ද මේකෙ තියෙන වැදගත් කම” කියලා පොඩ්ඩක් කළබල නොවී බලන්න පුළුවන් නම් එතන තියෙන්නේ වීර්යය.

වඤ්චක ධම්

ඒ වීර්ය නිසා සතිය වැඩෙනවා. සතිය උපදින්නට නම් කෙලෙස් තවන වීර්ය අවශ්‍යයි. මේ ක්ලේශයන් විසින් අපිව උත්තේජනය කරනවා. දැන් බලන්න මෙතන සිද්ධ වෙන දේ? අපි හොඳ වැඩක් කරන්න තමයි උත්සාහ කරන්නේ. නමුත් ඒ

උත්සාහය තුළින්ම අපි නිවන් මගෙන් පැත්තකට ඇදලා දානවා. කවිද මේක කරන්නේ? අපේ මනස විසින්. මෙන්ම මේ තරම් සුක්ෂමයි ක්ලේශයන්. මේ දහම් මග ප්‍රගුණ කිරීමේ දී ඔය වගේ සියුම් බාධක මතු වෙනවා. හැබැව වගේ පෙනිලා අන් පැත්තකට යොමු වෙනවා. වංචක ධර්ම වලට රැවටෙනවා. මේකයි කළයුත්තේ කියලා හිතනවා. ඒක කරන කොට වෙනින් පැත්තකට යොමු වෙනවා. එහෙම නම් ඒ සියල්ල හඳුනා ගන්න ප්‍රඥාව තියෙන්න ඕන. මේ ටික ක්‍රියාත්මක කරන්න විරිය තියෙන්න ඕන.

එහෙමනම් විරිය අපිට ක්‍රම කීපයකට භාවිතා කරන්න පුළුවන්. මුලින්ම අර කිව්ව විදිහට පාප ධර්මයට සිත නොයවා කුසලාරම්මණයක් මෙනෙහි කරන්න උත්සාහ කිරීම. ඒ එක ක්‍රමයක්. ඒක අපට තාවකාලිකව රැකෙන්න හොඳයි.

අපට ඒ ක්ලේශයෙන් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වෙන්න ඕන නම්, ඒ ක්ලේශයේ ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න වෙනවා. ඒ සඳහා හොඳම ක්‍රමය තමයි ඇලෙන්තේ ගැටෙන්නේ නැතුව ටිකක් නිශ්ශබ්දව බලන් ඉන්න එක, ඇයි මම මේ කලබල වෙන්නේ කියලා. ඒකත් විරියය. ඇයි මම ඒකට විරියය කියන්නේ? කලබල නොවී ඉන්නවයි කියන එක එතරම් ලේසි වැඩක් නෙමෙයි. බලවත් උත්සාහයෙන් කරන්න ඕන වැඩක්. කලබල වෙන එක නියම විරියය නෙමෙයි. ඒක ආවේගයක්. එතන තියෙන්නේ අකුසල විරියයි. කුසල විරියය මතුකර ගන්නොත් ආවේග සමනය වෙනවා. ඉවසීමත්, උපේක්ෂාවත් එතනදී තමයි මතු වෙන්නේ. අවසානයේ අපේ මනසේ යම්කිසි සන්සුන් බවක් ඇති වෙනවා. වෙනත් මනෝ භාවයන්ගෙන් කිලිටි නොවී, කලබල නොවී, එන ආරම්මණය දිහා සෘජුව බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් අප තුළ වර්ධනය වෙනවා. අන්න ඒ දැක්මත් එක්කයි ක්ලේශයන්ගේ ඇත්ත තත්වය අපට වැටහෙන්නේ.

ඒකයි “පජානාති” කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ. “සදෝසං වා චිත්තං සදෝසං චිත්තං ති පජානාති” ද්වේශ සහගත සිතක් ඇති වුනාම ඒකත් එක්ක පොර බදන්න කියලා නෙමෙයි

බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ. මට ද්වේශ සහගත සිතක් ඇතිවුනා එහි ස්වභාවය මෙන්න මෙහෙමයි කියලා හරියටම දැන ගන්න. දැන ගන්න නම් නිහඬ මනසින් බලාගෙන ඉන්න. ඒකයි සිහිය කියන්නේ. බොහෝ දෙනා සිහිය කියපු ගමන් නැවත නැවත මෙතෙහි කරන්න නෙ උත්සාහ කරන්නේ. ඒක නෙමෙයි සිහිය කියන්නේ. කිසිම මනෝ භාවයකින් මනස ව්‍යාකූල කර ගන්නේ නැතුව, පූර්ව නිගමනවලට නො එළඹී, යමක් දිහා නිදහස් මනසින් බලන්න පුළුවන් හැකියාව.

ආලෝකය අවශ්‍යයි

ඊලඟට පස්වෙනි කාරණය ප්‍රඥාව. ප්‍රඥාව කියන්නේ මොකක්ද? සංස්කාර ධර්මයන්ගේ සාධාරණ ලක්‍ෂණත්, අසාධාරණ ලක්‍ෂණත්, හේතුවල සම්බන්ධතාවයත් නිවැරදිව දැක ගන්න උදව්වන මානසික ආලෝකයයි. හේතුව එලය අතර තිබෙන සම්බන්ධතාවය දැකීම කිව්වේ; මේ එලයට මේකයි හේතු වුනේ, මෙහෙම හේතුවක් තිබුනොත් මෙන්න මෙබඳු එලයක් ගොඩ නගනවා, කියලා එලයෙන් හේතුවත් හේතුවෙන් එලයත් දකින්නට පුළුවන් හැකියාව.

ඊලඟට මේ සංස්කාර ධර්මයන්ට සාධාරණ - පොදු ලක්‍ෂණ තමයි; වහා නැසෙන බව (අනිත්‍ය). දුක් ඇති කරන බව, එහෙම නැත්නම් අසාර බව (දුක්ඛ). තමන් කියලා හෝ තමන්ගේ කියලා හෝ ගතහැකි කිසිවක් නැති බව (අනාත්ම). මේවා සියළු සංස්කාර ධර්මයන්ට පොදු ලක්‍ෂණ.

ඒ ඒ සංස්කාර ධර්මයන්ට අන්‍යත්‍ය වූ ලක්‍ෂණත් තියනවා. අන්‍යත්‍ය ලක්‍ෂණ කියන්නේ මොනවද? එක් දෙයක් අන්‍ය දේ වලින් වෙන් කොට හඳුනා ගතහැකි විශේෂ ලක්‍ෂණ. ඒ කියන්නේ ද්වේශය වගේ නෙමෙයි රාගය. මේ දෙක සමාන නෑ. ඊලඟට ද්වේශයේම අවස්ථා දෙකක් ගත්තොත්; භීතිය සහ ශෝකය සමානද? නෑ. ඒ දෙකේදීම ඇති වෙන්නේ ද්වේශයමයි. නමුත් සමාන නෑ.

සියල්ලටම පොදු ලක්ෂණක් තියනවා. නමුත් වෙන්කරලා ගත්තහම එක් එක් තැනදී මතු වෙන ද්වේශයට වෙන් වෙන් ලක්ෂණ තියනවා. සංඥාව අනුව වෙනස් වෙනවා. අවස්ථාව අනුව වෙනස් වෙනවා. ආරම්භණය අනුව වෙනස් වෙනවා. වේදනාව අනුව වෙනස් වෙනවා. ඒ ඒ අවස්ථාවේ මනෝභාවය අනුව වෙනස් වෙනවා. තමන්ගේ සංකල්ප අනුව වෙනස් වෙනවා. දිට්ඨිය අනුව වෙනස් වෙනවා. මේ විදිහට විවිධ හේතු මත ඒ ගති ලක්ෂණ වෙනස් වෙනවා.

එකම වුනත් වෙනස්

සමහරවිට ඊයේ මතුවුණු ද්වේශය ප්‍රභාණය කළ හැටියටම අද මතු වන ද්වේශය ප්‍රභාණය කරන්න බැහැ. අන්න ඒ නිසයි අනන්‍ය ලක්ෂණ දැන ගත යුත්තේ. ද්වේශය එකක් වුනාට මේවා මතුවන රටාව වෙනස්. අන්න එතනදී අපට හේතුඵල සම්බන්ධය බලන්න වෙනවා. ප්‍රධාන වශයෙන් මේ අනන්‍ය ලක්ෂණ එකකට එකක් වෙනස් වෙන්නේ හේතුඵල සම්බන්ධතාවයත් එක්ක. එකම සිත් පෙළක වුනත් පළවෙනි විත්තයේදී ද්වේශය මතුවෙන හැටියට නෙමෙයි දෙවෙනි විත්තයේදී ඇතිවෙන්නේ. ඇයි ඒ? පළවෙනි විත්තයේදී ඇතිවෙලා දෙවෙනි සිතට එනකොටම යම්කිසි හුරු පුරුදු බවක් තියනවා. ඒ හුරු පුරුදු බවත් එක්කලා වඩා තීක්ෂණව ඇති වෙනවා. ඒ නිසානෙ එකම විත්ත විටියේ ජවත් සිත් හත සමාන නැත්තේ. පළවෙනි සිත ඇතිවුනාට වඩා තියුණු විදිහටයි දෙවෙනි සිත ඇති වෙන්නේ. අන්න ඒ නිසයි ඒ ඒ ධර්මතාවයන්ගේ අනන්‍ය ලක්ෂණ අපි හඳුනා ගත යුත්තේ.

මේ කරුණු හරියට දකින්න උදව් වන මානසික ආලෝකයට කියනවා ප්‍රඥාව කියලා. එතකොට මේ ප්‍රඥාව කොහොමද අපි අකුසලයක් ප්‍රභාණය කරන්න උදව් කරගන්නේ? මෙතෙක් වෙලා අපි කතා කළේ ක්ලේශය හඳුනා ගැනීමත්, ආදීනව දැකීමත්, හේතුඵල දැකීමත් පිළිබඳව. අවසානයේ අපි දැක ගන්න ඕන

අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය. අනිත්‍ය කියන්නේ ඉපදිලා අහෝසි වෙලා යනවා. ඒ නිසා මේකෙ අමුතුවෙන් ගැටී ගැටී ඉන්න දෙයක් නෑ. මම සිහිපත් කරන නිසයි නැවත නැවත මතුවෙන්නේ. මේ ධර්මතාවයන්ට මගේ මනසට වද දීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. එක වරක් ද්වේශය මතු වුනහම “මම යන්නෙම නෑ. මේ මිනිහගේ හිතේ රැඳී ඉදලා මම මේ මනුෂ්‍යයාව හෙම්බත් කරනවා” කියලා ද්වේශය ක්‍රියා කරනවද? එහෙම එකක් නෑ. ඒක ඇතිවෙලා නැති වෙලා යනවා. එහෙම ඕන කමක් හෝ එහෙම හැකියාවක් හෝ එවැනි බලපුළුවන්කාර කමක් හෝ ද්වේශයට ඇත්තෙ නෑ. අනෙකුත් මනෝභාවයන්ටත් නෑ. එහෙමනම් මේ අනිත්‍ය වූ අරමුණ මගේ ඕනෑ කමටයි මම නැවත නැවත ගෙන්වා ගන්නේ. මතුකර ගන්නේ. එබඳු අනිත්‍ය ධර්මයක් සමග මෙපමණ පැටලෙන්න දෙයක් නෑ කියලා නුවණින් දකින කොට, ක්ලේශය අතුරුදන් වෙනවා.

නිසරු බව

ඒ වගේම දුක්ඛ කියන්නේ මේ කටුක වේදනාව විතරක් නෙමෙයි. කොපමණ පවත්වන්න උත්සාහ කළත් සංස්කාර ධර්මයන් හේතුවකින් හටගෙන අහෝසි වෙලා යනවා. එහෙම නිරුද්ධ වුනහම අන්තිමට ඉතිරි වෙන කිසි දෙයක් නෑ. අන්න ඒ හිස් බව, ඒ අසාර බව දුක්ඛ ලක්ෂණයයි. දුක්ඛ ලක්ෂණයේ ආකාර තුනක් තියනවා. දුක්ඛ දුක්ඛ, විපරිණාම දුක්ඛ, සංඛාර දුක්ඛ. අපි බොහෝ වෙලාවට කතා කරන්නේ දුක්ඛ දුක්ඛය ගැන විතරයි. කටුක බව. කටුක බව ප්‍රධාන දුක්ඛ ලක්ෂණයයි. වෙනස් වීමත් දුක්ඛයක්. ඒ වගේම සංඛාර දුක්ඛ කියන්නේ ඇතිවෙලා නැතිවෙලා ගියහම අන්තිමට කිසිවක්ම ඉතිරි නොවන බව. ඒක සංස්කාරයන්ගේ මූලික ලක්ෂණයක්. එහෙම නම් මේ එකම දේකවත් මෙපමණ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නවත්, ලංකර ගන්නවත්, හිත හිතා ඉන්නවත් යමක් තියෙනවද? කොපමණ හිතුවත් ඇති එලක් නෑ කියන එක අපි නුවණින් දකින්න ඕන. මේක දකින එක ලේසි

නෑ. මේක දකින්නට ඕන නම් මේ විදිහෙන් පුහුණු විය යුතුයි. ඒක ඉතාම සාර්ථක ක්‍රමයක්.

තමන්ගේ ජීවිතය මෙතෙක් ආ ගමන් මගේ තමන් ඇළුණු ගැටුණු තැන්, පුංචි කාලෙ ඉඳලා මේ දක්වා ආවර්ජනා කරලා බලන්න. අපි පුංචිම කාලෙ සරුංගලයක් හදාගෙන, බෝලයක් අරගෙන, මේ සරුංගලය කවරු හරි කැඩුවොත්, බෝලෙ කවරු හරි නැති කළොත් අඬනවා දොඩනවා, ගහ බැණ ගන්නවා. දැන් ඒ ගැන මට මොකද හිතෙන්නේ? කියලා හිතලා බලන්න. මොකක්ද හිතෙන්නේ? මොන තරම් ලාමක වැඩක්ද? ඒකෙ ඇති දෙයක් නෑ කියලා තේරෙනව නේද? ඊට පස්සේ තව ටිකක් ලොකු වෙනකොට අපි පාසැල් යන කාලේ. පොතක් පැන්සලක් බැගයක් මකන කැල්ලක් නිසා අපි කොපමණ රන්ඬු වුනාද? ඇයි ඒ? ආසාව නිසා ගැටුනා.

ඇත්තටම මොනවද ඒ ගැන දැන් හිතෙන්නේ? හොඳට මෙනෙහි කරලා බලන්න සිද්ධියක් අරගෙන. මම එතනදි කොහොමද හැසිරුනේ? මම එතනදි මොනවද කිව්වේ. ටිකක් හිතලා බලන්න. එතනදි අපට තේරෙනවා එදා මම මොන තරම් ලාමක විදිහටද හැසිරුනේ? ඊට පස්සේ තව ටිකක් ලොකු මහත් වුනහම..... මෙහෙම වසරින් වසර හෝ හැකි අවස්ථා හෝ හිතලා බලන්න. අන්තිමට අපට තේරෙනවා කොපමණ ලාමක දේවල්ද අපි අතින් සිද්ද වෙලා තියෙන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ වර්තමානයට එන්න. දැන් මම කොපමණ දේවල්වලට ඇළුම් කරනවද? ඒවා නිසා කොපමණ ගැටෙනවද? එහෙනම් තව අවුරුදු කීපයකින් මට මේවා ගැන මොනවා හිතෙයිද? අන්න එහෙම සන්සන්දනය කරලා දකින කොට තමන්ට තේරෙනවා "සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛා" මේවායේ කිසිම ගත යුත්තක් නෑ. ඒ වෙලාවට දඟලලා වෙහෙසිලා විතරයි. ඉක්ම ගියාට පස්සේ ඒවායින් ඉතිරිවන කිසිවක් නෑ. එහෙනම් එහෙම දේකටද මම මේ දඟලන්නේ? එහෙම දෙයක් එක්කද මම මේ නැවත නැවත සිහි කර කර ගැටෙන්නේ? එහෙම දෙයක් ද මම මේ පවත්වන්න හදන්නේ? කියලා නුවණින් හරියට

දකිනව නම් එතනින් එහාට ඒ පාප ධර්මය මනසේ රැඳෙන්නෙ නෑ. ජීවිතය පැවැත්වීමට අවශ්‍ය වන මූලික අවශ්‍යතා තියනවා. ආහාරපාන, ධනය, ගේ දොර ඉඩකඩම්, යානවාහන, අඹුදරු ආදිය. ඒවා ඉවත දැමිය යුතුයි කියලා නෙමෙයි මේ කියන්නේ. ඒවා නිසා මනස විනාශ කර ගැනීම එලක් නැති බවයි දැකිය යුත්තේ.

රූචි අරූචි බවමයි "ප්‍රශ්නය"

ඊලඟට අනාත්ම ලක්‍ෂණය. අනාත්ම කියන්නේ මේ සංස්කාර ධර්මයන් හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගෙන බිඳී යනවා විනා ස්වාධීනව ඉපදීමේ හෝ පැවතීමේ හැකියාවක් ඒවාට නැහැ. එනිසා මෙසේ මෙසේ පැවතිය යුතුයි, මෙසේ මෙසේ නොපැවතිය යුතුයි කියලා හිතුවට, ඒ තමන් හිතන හැටියට සිදුවෙන්නේ නැහැ. හේතු ඇති හැටියටයි සිදුවෙන්නේ. ඒ නිසා තමන්ගේ වසඟයෙහි පවත්වන්න බැහැ. ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. පවත්වා ගන්නට හැදුවයි කියලා පවතින්නේ නෑ. එපා කියලා ප්‍රතික්‍ෂෙප කළාට ඉවත්ව යන්නෙත් නෑ. අර මනුෂ්‍යයා මට බැන්නා. මම ඒකට කැමති නෑ. කැමති නැති වුනයි කියලා මේ සංස්කාර ධර්මයන් මගේ ඕනකමට එහා මෙහා කරන්න පුළුවන් කමක් නෑ. කරන්න බැරි දෙයක් ගැන කරදරවීම අනුවණකමක් කියලා දකිද්දී අපේ මනස සන්සුන් වෙනවා.

ඊලඟට නුවණින් නිවැරදිව හේතු දැකීමෙන් කෙලෙස් දුරු කරන්න පුළුවන්. මුලින් අපි හිතනවනේ යමක් දොස් කිව්ව නිසයි මේ ගැටෙන්නේ කියලා. නමුත් අපි නුවණින් දකිද්දී අපට පෙනෙනවා දොස් කීම හේතුවක් තමයි, නමුත් දොස් කියලා කුපිත වුනේ මොනවාද? මගේ මනසේ තිබුණ ක්ලේශයන්. එහෙනම් හැබෑ හේතුව ඒ දොස් කිව්ව එක නෙමෙයි, මගේ මනසේ අප්‍රහීණ ද්වේශයයි. මම හදා ගත්තු සම්මුතියයි. මෙසේ මෙසේ නොවිය යුතුයි, මෙසේ මෙසේ විය යුතුයි කියලා මම හදා ගත් සම්මුතියයි මගේ මනසට මේ වෙහෙස ඇති කරන්නේ. එහෙනම් හැබෑ හේතුව මෙතනයි තියෙන්නේ කියලා හේතු එල වශයෙන්

දැකීම අවශ්‍යයි. ඊළඟට ඒ දොස් කියපු වෙලාවේ මම හිතාවෙලා හිටියා. පස්සේ මොකද මෙපමණ ද්වේශය මතු වුනේ? ඇයි ඒ වෙලාවේ හිටපු හැටියට පස්සේ ඉන්න බැරි වුනේ? මම ඒ ගැන විවිධ විදිහෙන් හිතපු නිසා. එහෙනම් මෙන්ම මෙහෙම හිතන කොට තමයි මේ ක්ලේශය වර්ධනය වෙන්නේ. මෙහෙම නොහිතුවා නම් එහෙම වෙන්නේ නෑ. අන්න හේතු ඵල වශයෙන් දැකීම. එහෙම දකින්න දකින්න අර මනෝභාවය දුරු වෙනවා.

ඊළඟට අනන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන්. රාගයට ආවේනික ලක්ෂණ මොනවද? එය අනන්‍ය ධර්මයන්ගෙන් වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද? ද්වේශයේ ලක්ෂණ මොනවාද? ආදී වශයෙන් දැකීම. මේ අනන්‍ය ලක්ෂණ හරියට හඳුනා ගන්න නම් නිහඬ මනසින් ඒ දිහා බලන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන.

කිළිට තුළින්ම පිරිසිදු බව කරා...

එක්තරා ස්වභාවයක් වහන්සේ තමක් හිටියා, උන්වහන්සේ රාග අධික වර්තයක්. දීර්ඝ කාලයක් භාවනා කරන්න උත්සාහ කළා. හැම විටම රාග සිතුවිලි නිසා උන්වහන්සේට හරිහැටි භාවනා කරන්න බැරි වුනා. අඩුම තරමින් මනසේ සන්සුන් බවක් ඇති කර ගන්නවත් බැරි වුණා. උන්වහන්සේ පිළිකුල් භාවනාව, අශුභ භාවනාව කරන්න උත්සාහ කළා. ඒත් ඒ පිළිකුල් භාවනාව අතරින් පවා සරාගී සිතුවිලි මතුවෙන්න පටන් ගත්තා. අවසානයේ උන්වහන්සේට තමන් ගැනම ලොකු කලකිරීමක් ඇති වුණා. “මෙහෙම පැවිදි වෙලා ඉඳලා මොකටද? රාග සිතුවිලි වලින් දූෂිතව පීඩා විදිනවා විනා අන් කිසි දියුණුවක් මම ලබලා නැහැ. නමුත් සිවුරු හැරලා යන්නත් බැහැ. එකම විසඳුම සියදිවි නසා ගැනීමයි” කියලා උන්වහන්සේ හිතුවා. දිගින් දිගටම තමන්ගේ උත්සාහය අසාර්ථක වෙනකොට තමන් තමන් ගැනම කලකිරෙනවා. එතකොට ප්‍රශ්න දෙකයි. එකක් රාග සිත. අනෙක තමන් ගැනම ඇතිවන කලකිරීම, ද්වේශය. නමුත් කොතරම් රාග සිතුවිලි වලින් පීඩා වින්දත්, උන්වහන්සේ කිසිදාක ඒවාට යටවෙලා

සීලය බිඳ ගත්තේ නැහැ. ඒ නිසා අවසානයේදී තීරණය කළා තව එක වරක් උත්සාහ කරලා බලනවා. අමු සොහොනට ගිහින් මළමිණියක් දිහා බලාගෙන වත් අශුභ සංඥාව සිතට මතුකර ගන්න උත්සාහ කළ යුතුයි කියලා තීරණය කර ගත්තා.

පසුව උන්වහන්සේ ඒ ප්‍රදේශයේ තිබුණ අමු සොහොනට ගියා. කිට්ටු වෙන්ත බැරි තරමට දුගඳයි. පිළිකුල් සහගතයි. නමුත් ඒ සියල්ල විඳ දරාගෙන ටිකෙන් ටික කිට්ටුවට ගියා. තැන තැන කුණු වෙච්ච මිණි කුණු. හිස් කබල්. ඇටසැකිලි. මළමිණි බාගෙට සත්තු කාලා. මෙහෙම බලාගෙන යනකොට එක මළමිණියක් හොඳටම ඉදිමිලා, කුණු වෙලා ඕජාව වැගිරෙනවා. මැස්සො වහනවා. පණුවො නලියනවා. උන්වහන්සේ කල්පනා කළා මේක හොඳයි මට ශරීරයේ පිළිකුල මෙතෙහි කරන්න කියලා. ටික වේලාවක් ඕනකමින් ඒ දිහා බලාගෙන අශුභ සංඥාව මතු කර ගන්න උත්සාහ කළා. හදිසියේම උන්වහන්සේ දුටුවා දිගු කෙස් තියන බව. එයින් උන්වහන්සේ වටහා ගත්තා මේ ස්ත්‍රියකගේ මළ සිරුරක් බව. ඒ ස්ත්‍රී සංඥාව ඇති වෙනවත් සමගම, ගත සිත යට කරගෙන රාග සිත මතු වුණා. දැන් කරන්න ආවේ වෙන දෙයක්. සිද්ධ වුනේ වෙනත් දෙයක්. උන්වහන්සේට කොහොමවත් ඉන් එහාට ඒ රාග සිත යට කරලා අශුභය වඩන්න බැහැ.

පස්සේ උන්වහන්සේ ලඟ තිබුණු ගහක් යට වාඩිවෙලා ටිකක් කල්පනා කරලා බැලුවා, මොකක්ද මේ සිද්ධ වුනේ කියලා. ඇත්තටම මේ කුණුවෙලා තියන මළ කුණු පිළිබඳව සරාගී සිතක් ඇතිවිය හැකිද? එහෙම වෙන්ත විදිහක් නෑ. එහෙනම් මොකක්ද මේ සිදු වුණේ. බොහොම සිහි කල්පනාවෙන් ඒ ගැන සිතා බලන විටයි උන්වහන්සේට කාරණය වැටහුණේ. අර කෙස් ටික දැකලා, මේ ස්ත්‍රී මළ සිරුරක් කියලා "ස්ත්‍රී සංඥාව" ඇති වෙන කොටම, ඒ තුළින් තමන් කැමති ස්ත්‍රී රූපයකුයි මැවෙන්නේ. එහෙනම් මේ රාගයෙන් මුසපත් වුනේ මේ මළකඳු පිළිබඳව නෙවෙයි. ඒ මනසින් මැවූ ස්ත්‍රිය පිළිබඳවයි. එතැනදී තමයි උන්වහන්සේට වැටහුණේ මේ රාග සිත මොන තරම් මායාකාරීද? පවතින දුගඳ, පිළිකුළ,

අප්පිරියාව සියල්ල යටපත් කරලා මොනතරම් මායාවක් තුළ මනස හිර කරනවද? මේ අනන්ත සසරේ මෙහෙම නේද රාග සිත විසින් අපව මුලා කරලා තියෙන්නෙ. හැබැව පෙනි පෙනින් ඒක යටපත් කරලා මුලාවම තහවුරු කරනවා. මේ තරම් දුගඳ වහනය වන පිළිකුල් සහගත මළ කුණක් ඉදිරියේදී පවා මනස මුලා කරන මේ රාගය, මොන තරම් මායාවක්ද? මොන තරම් තුවිෂ්ඨද? මොන තරම් නින්දිතද? මෙබඳු මායාවක් නේද මෙපමණ කාලයක් ආශ්වාදනය කළේ කියලා රාගයේ ස්වභාව ලක්ෂණ හරියටම දකින කොට, රාගය ප්‍රහීණ වුනා. මුලාව අවිද්‍යාව අතුරුදහන් වුනා. උන්වහන්සේ අර්හත්වයට පත් වුනා.

එතකොට මෙපමණ කාලයක් මේ රාගයේ ස්වභාවය උන්වහන්සේට දකින්න බැරි වුනේ කුමක් නිසාද? ඒ මනෝභාවය දෙස සිහියෙන් බලා වටහා ගන්නවා වෙනුවට උන්වහන්සේ එතෙක් කළේ ඒක ප්‍රතික්ෂේප කිරීමයි. ඒ සමග පොරබැදීමයි. ඉක්මනින් ඇදලා විසි කරන්න දැගලීමයි.

එහෙමනම් ඒක දකින්න පොරබදලා හරියන්නේ නෑ. ඒ මනෝභවයට වහල් වෙලා හරියන්නෙත් නෑ. ද්වේශයට රාගයට වහල් වුනොත් සීලය බිඳෙන තැනටයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. හැබැයි ප්‍රතික්ෂේප කරලා ඇදලා දාන්න දඟලලා හරියන්නෙත් නෑ. ඒ අපි නොදන්නා දේකුයි කරන්න හදන්නේ. ඒ නිසා හරියට සිහිකල්පනාවෙන් ඒ දිහා බලන්න පුළුවන් නම්, එහි අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ අපට පෙනෙනවා. කොපමණ කටුකද? කොපමණ රළුද? කොපමණ දැවෙනවද? කොපමණ හානියක් කරනවද? මොනතරම් ගින්නක්ද? මොකක්ද මේකෙන් සිදුවන අර්ථය? මේ ටික හඳුනා ගන්න අපි නිදහස්ව ඒ දිහා බලන්න ඕන. එහෙම සිහි කල්පනාවෙන් බැලුවොත් විතරයි ඒ අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ පෙනෙන්නේ. හැබැයි වෙනත් අවස්ථාවක ඇතිවන මනෝ භාවයක් ඊට වඩා වෙනස් වෙන්නත් පුළුවන්.

එක් මොහොතක ඇතිවන ද්වේශය එක් ආකාරයකින් දැනුනට, වෙනත් මොහොතක ඇතිවන ද්වේශය වෙනත් ආකාරයකින් දැනෙන්න පුළුවන්. මේ නිසා අපට සිහි

කල්පනාවෙන් දකිමින් හේතුවල වශයෙන්, ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් සහ අනන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් යම් ධර්මතාවයක් ප්‍රකට කර ගන්න පුළුවන් නම්, ඒ මානසික ආලෝකයට කියනවා ප්‍රඥවයි කියලා. ප්‍රඥවෙන් අපට සෘජුව යමක් දිනා බලන්න පුළුවන් නම්, නිවැරදිව දුටු සැනින් ඒ පාප ධර්මය ප්‍රභාණය වෙනවා. අහෝසි වෙනවා. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළා "මහණෙනි, යම් කෙනෙකුගේ මනසේ ප්‍රඥව පහල වේද, එකල්හි අකුසල පාප ධර්මයට සම වදින්නට ඉඩක් නෑ. යම් මොහොතක ප්‍රඥව ගිලිහිලා දුෂ්ප්‍රාඥ භාවය අවදි වේද, එකල්හි අකුසලයට සමවදින්න ඉඩ තියනවා."

ඉතින් ඒ නිසා අද අපි අංගුත්තර නිකායේ පංචක නිපාතයේ සඳහන් වෙන අකුසල සමාපත්ති සූත්‍රය මූලික කරගෙනයි මේ කරුණු සාකච්ඡා කළේ. එහි කරුණු පහක් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා. ශ්‍රද්ධා හිරි ඔක්තජ්ජ වීර්ය ප්‍රඥ කියලා. මේ කුසල මූලයන් යම් මනසක ජනිත වෙනවා නම්, එහි අකුසලයට සම වදින්න ඉඩක් නෑ. මේවායින් තොර වෙනවා නම් එකල්හි ඒ පුද්ගලයාගේ මනස අකුසලයට බර වෙනවා. අකුසලයට සම වදිනවා. ඒ නිසා අකුසලයෙන් මනස ආවරණය වුණු මොහොතක අපට ඉන් ගලවා ගන්නට ඕනෑ නම්; එක්කෝ ශ්‍රද්ධාව භාවිතා කරන්න පුළුවන්. නැතිනම් හිරි ඔක්තජ්ජ භාවිතා කරන්න පුළුවන්. නැතිනම් වීර්ය භාවිතා කරන්න පුළුවන්. නැතිනම් ප්‍රඥව භාවිතා කරන්න පුළුවන්. මේ හැම ධර්මතාවයක්ම උදව් කරගෙන අපට උපන්නා වූ පාප ධර්මය ප්‍රභාණය කරන්න පුළුවන්. නැවත නැවත ඒ කුසල ධර්මයන් මනසේ පවත්වා ගන්න පුළුවන් නම්, නූපත් අකුසල ධර්මයන් නූපදීම යටපත් කරන්න පුළුවන්. උපන්නා වූ අකුසල් දහම් දුරු කරන්න පුළුවන්. උපන්නා වූ කුසල් දහම් වඩවන්න පුළුවන්. ඒ වගේම නූපන්නා වූ කුසල් දහම් අවදි කරන්න, මතු කරන්න පුළුවන්. කුසල භාවනාව හැටියට අපට කරන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේ හතරයි. මේවා ගැන නිතර නිතර සිතලා, නුවණින් කල්පනා කරලා ඵදිනෙදා ජීවිතය තුළ පුහුණු වෙන්න උත්සාහ කරන හැටියට, හැමදෙනාටම මෙත් සිතින් සිහිපත් කරනවා.