

ලොව්තුරු සුව සදහ

ඉවසීම

පොකුණුවිට, ශ්‍රී විනයාලංකාරාරාම වාසී,
පූජ්‍ය කුතුල්පතේ සුදස්සි ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්ම දානය පිණිසයි

බු:ව: 2555 ක් වූ වෙසක් මස
සි:ව: 2011

**පුජ්‍ය කුතුර්ථනේ සුදස්සී ස්වාමීන් වහන්සේගේ
වෙනත් ධර්ම ග්‍රන්ථ**

බුද්ධ පූජාවේ යථාර්ථය
සංඝික දනයක් දෙන විට
බුද්ධ ප්‍රතිමාව සහ බෞද්ධකම
ද්වේශය දුරු කරන්නේ කෙසේද(ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරින්)
දනය පාරමිතාවක් වන්නට නම් (ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරින්)
සිතේ සැබෑව (ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරින්)
නොනිමෙන මරණයේ නොමියෙන අරුත් (ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරින්)
නැණස වසන නිවරණ (ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරින්)
දැනගෙන පිදිය යුතු කඩින විවරය (ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරින්)
නිවනට මග සඳහා ස්ථූප (ධර්ම දේශනාවක් ඇසුරින්)
තෙසැත්තෑ බුද්ධ ඥාණ I සහ II
අකුසල සමාපත්ති

පරිගණක අකුරු සංයෝජනය



Maya ග්‍රැෆික්ස්,

සාලිය ජයකොඩි,

1/43, සුදේව්ස් සිල්වා මාවත, හොරණ

දුර : 034-2264488, 071-8045230

මුද්‍රණය:

සිකුරු පොත් ප්‍රකාශකයෝ

144, වෙනිවැල්කොළ,

පොල්ගස්මිටි.

දුරකථන : 2704832, 071 4448398

කෂාන්තිය හෙවත් ඉවසීම පාරමිතාවක් හැටියට බුදු රජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. පාරමිතා කියන්නේ පරතෙරට පමුණුවන්නට, කෙලෙස් සයුරෙන් එතෙර කරවන්නට සමත්වෙන සුවිශේෂ ගුණ ධර්මවලටයි. සත්වයාට නොයෙක් ආකාරයෙන් සසරෙහි දුක් පීඩාවලට භාජනය වෙන්නට හේතු වෙන ක්ලේශ ධර්මයන් ප්‍රභානය කිරීම සඳහා දෙසූ පාරමිතාවන් අතර කෂාන්තිය හෙවත් ඉවසීම සැමවිටම අත්‍යාවශ්‍ය ධර්මයක්. ඒ නිසා කෂාන්තිය කියන්නේ මොකක්ද කියලා අපි මූලික වශයෙන් හඳුනා ගන්න ඕන. සරල වශයෙන් අපි පැහැදිලි කරගත්තොත් කෂාන්තිය කියන්නේ ඉවසීමයි. කෂාන්ති පාරමිතාව කියන්නේ ඒ ඉවසීම පිළිබඳ ගුණය නැවත නැවත පුරුදු පුහුණු කිරීමයි. කෙලෙස් ධර්ම මැඩපවත්වන්නට, කුශල ධර්ම සම්පාදනය කරන්නට, ඒ වගේම සියලු සංයෝජන ධර්මයන් ප්‍රභානය කරන්න ආශ්‍රව ධර්මයන් ප්‍රභානය කරන්න ප්‍රමාණවත් වන ආකාරයෙන් ඉවසීම පුහුණු කිරීම යි කෂාන්ති පාරමිතාව හැටියට දැක්වෙන්නේ. මොනව ඉවසීමද? බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ඡඬේන්ද්‍රියන්ගෙන්ම අපට සුවදායක දේ වගේම කටුක, අප්‍රිය ජනක දේත් අත්විඳින්න සිදුවෙනවා. ඒ කටුක අත්දැකීම්වලදී විරුද්ධ නොවී නොකිපී ඉන්නට පුළුවන් නම් එය තමයි ඉවසීම හෙවත් කෂාන්ති පාරමිතාව හැටියට දැක්වෙන්නේ. බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සෑම සංස්කාර ධර්මයක්ම අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි. මේ ත්‍රිලක්ෂණයට යටත් නොවන කිසිම සංස්කාර ධර්මයක් මේ ලෝකයේ නැහැ.

අනිත්‍යයි කියන්නේ වහා අභාවයට යනවා. දුකයි කියන්නේ පීඩා ඇති කරනවා. ඒ වගේම ඇතිවෙලා නැතිවෙලා ගියාම ඉතිරි වන කිසිවක් නෑ. අනාත්මයි කියන්නේ තමන් කැමති ආකාරයට පවත්වන්නට පුළුවන් කමක් නෑ. ඒ වගේම ආත්ම වශයෙන් අවින්‍යාශීව පවතින කිසිත් සංස්කාර තුළ නැහැ. මේ ලක්ෂණ තුනෙන් යුක්ත නිසා මේ සංස්කාර ධර්මයන් අපේ රූපි අරූපි කම්මලට අනුගතව පවතීවි කියල අපේක්ෂා කරන්නට පුළුවන් කමක් නෑ. නමුත් ලෝකයා තමන් කැමති ආකාරයෙන් මේ ලෝකය පවත්වන්නට හැමවිටම නොතිමි උත්සාහයක යෙදී පවතිනවා. සාමාන්‍යයෙන් පෘථග්ජන මනුෂ්‍යයින් ලෝකය තමන්ගේ රූපි අරූපිකම් අනුව බෙදා ගන්නවා. “මම කැමති” සහ “මම අකමැති” වශයෙන්. හැමවිටම පෘථග්ජන පුද්ගලයා තමන් මූලික කරගෙනයි ලෝකය අත්විඳින්නට උත්සාහවත් වෙන්නෙ.

පෘථග්ජනයා

“පෘථග්ජනයා” කියලා කියන්නේ මේ සංස්කාර ධර්මයන් අතර එක්තරා කොටසක් මමය, මාගේය කියලා වෙන් කොට ගෙන සිතන තැනැත්තායි. මේ සංස්කාර ධර්මයන් සෑම එකක්ම එකින් එකට ප්‍රත්‍ය වෙමින් එකින් එකට සම්බන්ධ වෙමින් ලෝකය තුළ ජාලයක් ලෙසයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. එකකින් එකක් වෙන්කළ නොහැකි මේ ජාලය තුළින් පෘථග්ජන පුද්ගලයා යම්කිසි කොටසක් මමය මාගේය කියල වෙන්කර ගන්නවා. අන්න ඒ පෞද්ගලික සංකල්පනාව තුළින් ආත්ම කේන්ද්‍රීයව ලෝකය දකින පුද්ගලයා හැමවිටම “මම කැමති” සහ “මම අකමැති” කියල ලෝකය දෙකට බෙදා ගන්නවා.

තමන් කැමති දේ සිද්ධ වෙනකොට සතුටු වෙනවා. තමන් අකමැති දේවල් සිද්ධ වෙනකොට දුකට දොම්නසට පත්වෙනවා. එයට විරුද්ධ වෙනවා. ඒ තමන් කැමති දේවල් සිදු නොවන අවස්ථාවන්හිදීත්, අකමැති දේවල් සිදුවන අවස්ථාවන්හිදීත් මනසෙහි පහලවෙන විරෝධය ඒ ආකාරයෙන් මතු වී එන්නට නොදී සමනය කරගන්නට පුළුවන් නම්, එය තමයි මෙතන ඉවසීමයි - ක්ෂාන්තියයි කියල අදහස් කරන්නේ.

හිර කළෙන් පුපුරනවා

නමුත් බොහෝ දෙනා ඉවසීම පුහුණු කරද්දී අපි දකින දෙයක් තමයි බලහත්කාරයෙන් හිර කරගෙන දරා ගන්නට උත්සාහ කරනවා. මනස තුළ ආවේගය මතු වෙනවා. නමුත් එය පිටකරන්නේ නැතිව බලහත්කාරයෙන් හිර කරනවා. යම් කෙනෙක් ඇතුළතින් මතුවන ආවේගය පිටකරන්නේ නැතිව බලෙන් හිර කරන්නට ගිය තැන, බොහෝ අන්තර්ගතයන් සිදුවන්නට, පුපුරායාම් සිදුවන්නට එය හේතුවක් වනවා. බොහෝ වෙලාවට අපි දකිනවා ගෙවල්වල පමණක් නෙවෙයි සමාජයේ නොයෙක් ආයතනවලත් අන් අයගෙන් සිදුවන යම් යම් ගැහැට වලට ප්‍රතික්‍රියා නො දක්වා එය දරා සිටින්නට ඇතැම් අය සමත් වෙනවා. නමුත් යම් අවස්ථාවක එය පුපුරා යනවා. බොහෝ දෙනා කියන්නේ “ඉවසීමෙහිත් සීමාවක් තියෙනවා. ඊටත් වඩා කොහොමද ඉවසන්නේ, ඉවසල ඉවසල බැරීම තැන තමයි මම එහෙම කළේ” කියල. නිවැරදිව ඉවසීම හඳුනාගෙන පුහුණු කළා නම් දිනෙන් දින ඒ ගුණය දියුණු වීමයි වෙන්නේ. “ඉවසීමෙන් සීමාවක් තියෙනවා” කියලා ඒ සීමාව පැනපු තැන දැඩි විදිහට කුපිතවෙලා ගැටුම් ඇතිකර ගන්නේ, එතෙක් කාලයක් හැබැවට

ඉවසීම පුහුණු කරල නැති නිසා යි. බලහත්කාරයෙන් දරාගෙන, ඒවා පිටට එන්නට නොදී හිර කරගෙන ඉදිම පමණයි කරල තියෙන්නේ. ඒවා අපට හඳුනාන්න හොඳම අවස්ථාවක් තමයි එහෙම පුපුරා ගියාට පසුව අර දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ කරපු කියපු සිදුවෙව්ව දේවල් හැම දෙයක්ම මතුකර කර වෝදනා කරන්න පටන් ගන්නවා. ඇත්තටම ක්ෂාන්තිය තුළින්, ඉවසීම තුළින්, මනස සමනය කරගන්නා නම් අර බොහෝ දුර අතීතයේ දේවල් නැවත නැවත සිහි කරල ඒවාට දොස් නඟන්නට හේතුවක් නෑ. ඒ හැම එකක්ම නැවත නැවත මතු කර කර වෝදනා කරන්නේ, දෝෂාරෝපනය කරන්නේ, නිග්‍රහ කරන්නේ ඒවා මනස තුළ හිර කරගෙන සිටි නිසායි. නමුත් මේ නිවන් දැකීම සඳහා පාරමිතාවක් හැටියට ඉවසීම දක්වන තැන එහෙම බලහත්කාරයෙන් කෙලෙස්ධම් යටපත් කර ගැනීම නොවෙයි අදහස් කරන්නේ. කාරණය නිවැරදිව තේරුම් අරගෙන මනසේ මතු වෙන ආවේගය සමනය කරගෙන මනස සන්සුන් කරගැනීමයි.

තමන් දැවෙනවා

බාහිර කම්කටොළු දුක්පීඩා ඉවසන්නට උත්සාහ කරන අයගේ මනසේ විවිධ ක්‍රමවලින් අමනාපය මතු වෙන්න පුළුවන්. එයින් ලෝකයට හානියක් නොවන ලෙස බලහත්කාරයෙන් හරි යටපත් කර ගැනීම හොඳයි. ලෝකයත් එක්ක හැපිලා ගැටිලා හිංසා පීඩා කරලා පවිකම් කරගන්නවාට වැඩිය බලහත්කාරයෙන් හරි ඉවසීම හොඳයි. නමුත් එහෙම ඉවසීම හොඳවෙන්න සමාජයට අනතුරක් නොවන නිසා පමණයි. නමුත් එයින් තමන්ට අනතුරක් වෙන නිසා ඒ තැනැත්තා හැබෑවට ඉවසීම

ප්‍රගුණ කරනවා කියල කියන්න පුළුවන් කමක් නෑ. ලෝකෙට අනතුරක් නොවුණත් ද්වේෂය, ක්‍රෝධය, වෛරය මනසේ නැවත නැවත මතු වීමෙන් තමන් ඇතුළතින් දූවෙනවා. විනාශ වෙනවා. එහෙම කෙනා ලෝකෙට හානි නො කළත්, ඒ ඉවසීම නිවන් දකින්නට, කෙලෙස් ප්‍රභානිය කරන්නට කොහෙත්ම ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නෑ. අද බොහෝ වෙලාවට සමාජය තුළ අපි දකිනවා ඒ වගේ බලහත්කාරයෙන් හැඟීම් යටකර ගෙන ඉන්නට උත්සාහ කරල පසුව සමාජයට වෝදනා කරමින් ඉන් පලායන්නට වෙර දරන අවස්ථා. මේ සියලුම පටලැවිලි මතු වෙන්නේ ඉවසීම හෙවත් ඝෞන්තිය කුමක් ද කියල නිවැරදිව හඳුනා නොගැනීම නිසයි. ඒ නිසා අපි බොහොම පරිස්සමින් බොහොම කල්පනාවෙන් හඳුනාගන්නට ඕනෑ හැබැවටම මේ අරමුණ පිළිබඳව මගේ මනසේ විරෝධතාවයක් හටගන්නවද කියල.

අනිෂ්ඨාරම්මණ

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ තමන්ගේ කැමැත්තට වෙනස් විදිහට බාහිර සත්වයන් සහ සංස්කාරයන් ක්‍රියාත්මක වීමේදී අපට පුළුවන් නම් නොකිපී ඉන්නට, අපට පුළුවන් නම් විරුද්ධ නොවී ඉන්නට එය ඝෞන්තියයි. ඒ නොකිපීම විරුද්ධ නොවීම කියල කියන්නේ වචනයෙන් කථා නොකර ඉන්නවා කියන එක විතරක් නොවෙයි. කයින් ගැටෙන්න නොහිඟිත් ඉන්නවා කියන එක විතරක් නොවෙයි. සිතින් ඒවා සමඟ ගැටුමක් ඇති නොකරගෙන සිටීමයි මෙතන ඝෞන්තිය හෙවත් ඉවසීම හැටියට, නැත්නම් ඝෞන්ති පාරමිතාව හැටියට තථාගතයන් වහන්සේ දක්වන්නේ.

ඇස - කණ - නාසය - දිව - කය - මනස කියන මේ ඡඛේන්ද්‍රියන් හරහාම අපි රූපී නොකරන අරමුණු

පැමිණෙන්න පුළුවන්. දහමෙහි අරමුණු දෙකොටසක් දක්වනවා. ඉෂ්ඨාරම්මණ සහ අනිෂ්ඨාරම්මණ වශයෙනි. ඉෂ්ඨාරම්මණ කියලා කියන්නේ තමන් විදින්නට කැමති අරමුණු. ඇසින් දකින්නට, කණින් අහන්නට, කයින් ස්පර්ශ කරන්නට, නාසයෙන් ආසාදනය කරන්නට, දිවෙන් රස විදින්නට, මනසින් නැවත නැවත මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාදනය කරන්නට කැමතිවෙන අරමුණුවලට කියනවා ඉෂ්ඨ ආරම්මණ. තමන් ඡෙදින්නටදීයන්නට විදින්නට අරමුණු කරන්නට අකමැති අරමුණුවලට කියනවා අනිෂ්ඨ ආරම්මණ කියලා. බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කුශල් කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඉෂ්ඨාරම්මණ ලබනවා. අකුශල් කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අනිෂ්ඨාරම්මණ ලබනවා. කුශලයෙන් හෝ අකුශලයෙන් හෝ අපිට ලැබෙන ආරම්මණයන් පිළිබඳව යම්කිසි කෙනෙක් ගැටුමක් ඇති කර ගතහොත්, ක්ලේශ ධර්මයන් උත්පාදනය වෙන්නට සංයෝජන ධර්මයන් පහළ වෙන්නට, එය හේතුවක් වෙනවා. කෙලෙස් නසන්නට යන ගමනේදී හැමවිටම එය බාධකයක් වෙනවා. අන්න ඒ නිසයි මේ ඝෞන්තිය හෙවත් ඉවසීම පාරමිතාවක් හැටියට කෙලෙස් නසන්න උපකාර වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ.

ඉවසීමේ ප්‍රතිපදාව

අංගුත්තර නිකායෙ වතුක්ක නිපාතයට අයත් පටිපදා වග්ගයෙහි පස්වෙනි පටිපදා සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඉවසීම පුහුණු කරන ප්‍රතිපදාව පැහැදිලිව දේශනා කරනවා.

“කථමාව භික්ඛවෙ ඛමා පටිපදා”

මහණෙනි මේ ඉවසීම පුහුණු කරන, ඝෞන්තිය පුහුණු කරන ප්‍රතිපදාව කුමක් ද?

“ඉඬ හික්ඛවෙ එකවෙ වා ඛමො හොති සීතස්ස උන්හස්ස ජ්ජච්ඡාය පිපාසාය ඩංස මකස වාතාතප සිරිංසප සම්ඵස්සානං”

මේ වාක්‍යයෙන් තථාගතයන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා යම්කිසි කෙනෙක් බාහිරින් පැමිණෙන්නා වූ අනිෂ්ඨාරම්මණ ඉවසන්නෙ කොහොමද කියල. බාහිරින් අපට ශීතල උණුසුම පැමිණෙන්නට පුළුවන්. ඒ වගේම මැසි මදුරුවන්ගෙන් උවදුරු පැමිණෙන්නට පුළුවන්. ඒවා ඉවසන්නට බැරි වුණොත් ඒ හැම මොහොතකදීම කුරුස්නා බව කෝපය මතු වෙලා කෙලෙස් උත්සන්න වීමයි සිද්ධ වෙන්නෙ. ඒ මතුවෙන ක්ලේශයන්ට වසඟ වුණොත් ප්‍රාණසාතාදී අකුශල කම්මලට පුද්ගලයා යොමු වෙන්නට තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඒ නිසා තමයි ශීතල, උෂ්ණය, මැසි මදුරුවන්ගෙන් වන පීඩා ආදිය ඉවසීමට අපේ මනස එක්තරා ප්‍රමාණයකින් හෝ පුහුණු කළ යුත්තේ.

මෙතනදී වරදවා තේරුම් ගන්නට එපා, මේ මැසි මදුරුවන්ගෙන් පැමිණෙන පීඩා ඉවසනවා කිව්වහම අද කාලයේ හැටියට නම් මදුරුවෝ කන්නට ඉඩහැරලා බලාගෙන ඉන්න එක තරමක් අනතුරුදායකයි. ඩෙංගු වැනි බොහෝ බරපතල රෝග පීඩා මදුරුවන් හරහා වැළඳෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් වළක්වාගන්නට අපි යම් කිසි උපක්‍රමයක් යොදා ගත යුතුයි. ඒක අවශ්‍යයි. නමුත් මේ ඉවසීම අවශ්‍ය වෙන්නෙ ඒ මැසි මදුරුවන් විදින අවස්ථාවක කුපිත වුණොත් ඒකෙන් තමන්ගේ මනසත් විනාශ වෙනවා. මදුරුවන් විදීම නිසා කයට යම් හානියක් වෙන්න පුළුවන්. එය වළක්වා ගත යුතුයි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කයට පැමිණෙන හානිය නිසා මනස විනාශ කරගන්නෙ නැතිව,

මනසත් ආරක්ෂා කරගෙන කයටත් පැමිණෙන හානිය වළක්වා ගන්න නම් ඉවසීම අනිවාර්යෙන්ම ප්‍රගුණ කරල තිබිය යුතුයි. ඉවසීම පුහුණු නොකළ කෙනා සැනෙකින් කුපිත වෙනවා. ඒ වගේම අවේගකාරීව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ නිසා කළයුත්ත නොකළයුත්ත තෝරා බේරා ගන්න බැරිව බොහෝ හානි පාඩු සිද්ධ කර ගන්නවා, මෙලොවටත් පරලොවටත් දෙකටම. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේදී ඉවසීමේ ප්‍රතිපදාව සැටියට දේශනා කරනවා මේ බාහිරින් පැමිණෙන පීඩාවන් දරාගන්නට පුහුණු වීම.

හිතේ ගිහිදර

ඒ වගේම “ඡීසච්ඡා පිපාසා.” පිපාසාව බඩගින්න ආදිය එක්තරා ප්‍රමාණයකට දරාගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. මේකෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ නොකා නොබී ඉන්න කියන එක නෙවෙයි. ඒවාට ඔරොත්තු දෙන මට්ටමට යම් තරමක් සැකසෙන්න නොහැකි වුණොත් ඒ හැම මොහොතකම මනස විකෂිප්ත කරගෙන දුක් විඳිනවා. බඩගින්න පිපාසාව නිසා ඇතිවන කායික පීඩාවට අමතරව මනසින් බොහෝ දුක් විඳින්නට පෙළඹෙනවා. ඒ මානසික පීඩාව නිසාම කයේ පීඩාව තව තවත් උත්සන්න වෙනවා. සමහර ජාතක කථාවල, වරිත කථාවල එහෙම සඳහන් වෙන්නේ ඇතැම් තාපසවරු, ඇතැම් උපාසකවරු යම් යම් අවස්ථාවලදී බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලාට තමන් සතු දේ දන්දීලා ඒ කුශල ප්‍රීතිය භුක්තිවිඳිමින් දින ගණනක් මුළුල්ලේ නිරාහාරව හිටපු අවස්ථා. ඒ නිරාහාරව ඉදීම නිසා කොතරම් කයට හානි වෙන්නට පුළුවන් ද කියල අපට හිතන්නට ඇත්තටම මනස ප්‍රසන්න නම්, පැහැපත් නම්, සතුටින් ප්‍රීතියෙන් පවත්වා ගන්නට පුළුවන්

නම්, ඒ ප්‍රසන්න මනෝ භාවයන් නිසා කය සුවපත් වෙනවා. කුසගිනි සමනය වෙනවා. හිත තරක් කර ගැනීම තුළින්, නොඉවසීම තුළින් ඒ බඩගින්න පිපාසාව නිසා කයට සිදු කරන හානි දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා. ද්වේෂය කෝපය කියන්නේ මහා ගින්නක්. පිපාසාව බඩගින්න නිසා ගත පමණයි දූවෙන්නේ. ද්වේෂය කෝපය නිසා හිත ගත දෙකම පුළුස්සනවා. මේ දෙකෙන්ම ගින්න දෙගුණ තෙගුණ වෙලා අපේ ඉන්ද්‍රියන්ට පවා හානි වෙන්න පුළුවන්. විද්‍යාඥයෝ අද නොයෙකුත් පර්යේෂණ කරලා හඳුනාගෙන තියෙනවා එක් මොහොතක කෝපය ජනිත වෙනකොට ඒ පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ ශෛල දහස් ගණනක් එකවර විනාශ වෙන්නට ඒ මහාගින්න හේතුවක් වෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ බඩගින්නට පිපාසාවට ආහාරපාන ගත යුතුයි. නමුත් ඒ පිළියම යොදන තෙක් නොසතුටක් ඇති නොකරගෙන මනස සන්සුන් කරගත යුතුයි.

අටලෝ දහම

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “දුරුක්ථානං - දුරාගතානං - වචනපථානං අධිවාසිකජාතිකො භොති” අන් අයගෙන් අපට අහන්නට සිදුවන කටුක වචන අපවාද, ඇහුම් බැහුම් වෝදනා ගර්භා, වැනි දේවල් වලදී ඉවසන්න පුහුණු වෙන්න ඕන. අපට ඕනෑ තරම් එබඳු දේ අහන්නට අත් විඳින්නට සිද්ධ වෙනවා. තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ලෝකයේ නුවණැති කෙනාටත් නුවණ නැති කෙනාටත් හැම දෙනාටම ලෝක ධර්ම අටකට මුහුණ දෙන්නට සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නම් ප්‍රශංසා වගේම නින්දාවලටත් අප

හැම කෙනෙකුටම ජීවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවල මුහුණ දෙන්නට සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒ විදිහට අනුන්ගෙන් අපි අහන්නට අකමැති ඇණුම් බැනුම් වෝදනා ගර්භා නින්දා අපවාද ආදිය තමන් වෙත පැමිණෙන විට එයට කුපිත නොවී දරාගන්නට පුහුණු වෙනවද, එය ඉවසීමේ ප්‍රතිපදාවයි කියල තරාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඊළඟට තරාගතයන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ දක්වනවා "උප්පන්නානං සාර්ථකානං වේදනානං දුක්ඛානං තිබ්බානං ඛරානං කට්ඨකානං අසානානං අමනාපානං පානහරානං අධිවාසිකජාතිකො හෝති"

මේ ඉවසීම තව බොහෝ ගැඹුරට පුරුදු පුහුණු කරගෙන යනකොට ශරීරය තුළින්ම උපදින තව නොයෙක් කටුක වේදනා ඉවසන්න විකෙන් වික පුහුණු විය යුතුයි. වාත ආබාධ, ඒ වගේම සෙම කිපීම නිසා පිත කිපීම නිසා ඇතිවන නොයෙකුත් පීඩාවන්, වා පිත් සෙම් කියන මේ තුන් දොස් අඩුවැඩි වීම නිසා ඇතිවන නොයෙකුත් කායික වේදනාවන් අපි හැම කෙනෙකුටම ජීවිතයේ අත්විඳින්නට සිද්ධ වෙනවා. පෘථග්ජන මනුෂ්‍යයාට පමණක් නොවෙයි රහතන් වහන්සේලාටත් මේ ලෙයිත් මසින් සැකසුනු කයක් දරා ඉන්නතාක් කල් එබඳු කටුක අත්දැකීම් විඳින්න සිදුවෙනවා.

ලොව්තුරු සුව සඳහ ඉවසීම

ලංකාවේ භාවනානු යෝගීව හිටපු එක්තරා ස්වාමීන් වහන්සේ තමකට රාත්‍රී කාලයේ තදබල වාත ආබාධයක් උදරයේ ඇතිවුණා. ඒක දරාගන්නට බැරිව උන්වහන්සේ ඒ මේ අත පෙරලෙනකොට පිණිඳිපාතික තෙරුන්වහන්සේ

නමක් එතන වැඩ ඉඳලා කියනවා “ඇවැත්නි පැවිද්දා කියල කියන්නෙ ඉවසීම පුරුදු පුහුණු කරන කෙනෙක්. ඒ නිසා මේ වේදනාවෙන් ඇඹරෙන්නට නලියන්නට සුදුසු නැහැ. මෙහිදී ක්ෂාන්තිය පුහුණු කරන්න” කියල උන්වහන්සේ සිහිපත් කලා. එතනදී උන්වහන්සේ කොයි තරම් දුරට ඉවසුවාද කියනවා නම් අවසානයේ උදරය පුපුරා යනවා. ඒ තදබල වේදනාව අරමුණු කරගෙන විදසුන් වඩලා උන්වහන්සේ අනාගාමී ඵලයට පත්වෙලා අපවත් වුණ බව ඒ කලා ප්‍රවෘත්තියේ සඳහන් වෙනවා. අපි කලාකරන්නෙ ඉවසීම පාරමිතාවක් හැටියට පුහුණු කරන හැටිනෙ. අර මුලින් කිව්ව ආකාරයට සරලව පුහුණු කරලා ගැඹුරට ගැඹුරට යද්දී තමන්ගේ කයට පැමිණෙන මාරාන්තික වේදනා වලදී පවා නොගැටී වික්ෂිප්ත නොවී අමනාපයක් විරුද්ධතාවයක් ඇති නො කරගෙන පවතින්නට ඒ තැනැත්තා පුරුදු පුහුණුවීම අවශ්‍යයි.

මේ විදිහට කියනකොට කෙනෙකුට හිතෙන්නට පුළුවන් ඔය කියන විදිහට ඉවසීම අපි කොහොම පුහුණු කරන්ද කියල. මේ කියන විදිහට ඉවසීම පුහුණු කරන්න සාමාන්‍ය කෙනෙකුට නොහැකි වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අවශ්‍ය පමණට ඉවසීම පුහුණු නොකරන කෙනාට කෙලෙස් නසන්න පුළුවන්කමක් නෑ. අද සමාජයේ අපි දකින ප්‍රබලම දුච්චකමක් තමයි කෙලෙස් නසන්නට කොයිතරම් උත්සාහ කළත්, බොහෝ දෙනෙක් තුළ ඉවසීම අවශ්‍ය පමණට නෑ. දරාගන්නට බැරිවයි දැගලන්නෙ. ඒවා දරාගන්න බැරිව ඒවායින් පැනලා දුවන්න උත්සාහ කරනවා. පලා යන්නට හෝ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නට හෝ ගැලවෙන්නට හෝ මං හොයන්නේ ඒවා දරාගන්න ඉවසන්න මනස පුහුණු කරලා නැති නිසා. මෙහෙම කියනකොට ඇතැම් කෙනෙක් වරදවා තේරුම් ගන්නවා, “හාමුදුරුවෝ කියන්නෙ

භාවනා කරන්න එපා කියලද? මේ දුකින් නිදහස් වෙන්න උත්සාහ නොකළ යුතුයි කියලද?” මෙහෙම ප්‍රශ්න කරනවා.

නිවෙන්න ඕන නම් ඉවසන්න

අපට අද අදම මේ භවයේම නිවන් දකින්න පුළුවන් නම්, ඒ තරම් ශ්‍රේෂ්ඨ කර්තව්‍යයක් තවත් නැහැ. භවයේ රැඳිය යුතුයි පැවතිය යුතුයි කියල බුදු රජාණන්වහන්සේ කොහෙත්ම දේශනා කරන්නේ නෑ. හිස ගිනිගත් කෙනෙක් ඒ ගින්න නිවාගැනීමට වහා ක්‍රියාත්මක වන්නා සේ අප්‍රමාදීව කෙලෙස්ධම් ප්‍රහානය කරන්න උත්සාහ කළ යුතුයි කියලයි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ. නමුත් කලබල වෙලා දැනට වෙන්නේ වෙනතෙ ගින්න තවත් ඇවිලීමයි. එනිසා වහාම ක්‍රියාත්මක වෙන්නත් ඕන. නමුත් කළ යුත්ත නො කළ යුත්ත හරිහැටි හඳුනාගෙන ක්‍රියාත්මක වෙන්න අවශ්‍ය මානසික සංයමයක් තියෙන්නත් ඕන.

ඒ නිසා ජීවිතයේ අපට අත්දකින්නට සිදුවන විවිධ දුක් කම්කටොළු වලදි කලබල නොවී ඉන්න පුහුණු වීම පළවෙනිම පියවරයි. කළ යුත්ත නිවැරදිව හඳුනාගෙන වහා ක්‍රියාත්මක වීම දෙවැනි පියවරයි. ඒවාට විරුද්ධ නොවී මැදහත් සිතින් එය දරා ගැනීමට පුහුණු වුණේ නැතිනම් ඒ කෙලෙස් මතුවෙන්නෙ කොහොමද, කොතනින්ද කියල අපට තෝරා බේරා ගැනීමට නොහැකිවෙනවා. එහෙම තෝරා බේරා ගන්නට බැරි වුණොත් ඒ තැනැත්තා කෙලෙස් තසනවා වෙනුවට කෙලෙසුන්ගෙන් පලායන්නට දැනට බරපතල අර්බුද වලට මුහුණපාන අවස්ථා අපි සමාජයේ දැකල තියෙනවා. ඒ නිසයි අපි නිතරම මතක් කරන්නෙ, කෙලෙස් නැසීම අත්‍යවශ්‍ය දෙයක්. ඒ සඳහා උත්සාහවත් වීම අතිශයින්ම ප්‍රශංසනීයයි. නමුත් මේ කටයුත්ත සම්පූර්ණ කරන්නට නම්, මේ උත්සාහය එල දරන්නට

නම් ඒ තැනැත්තාට පැමිණෙන කායික පීඩා සහ මානසික පීඩා දරා ගන්නට පුළුවන් ඉවසීම - ක්ෂාන්තිය නොවැරදීම පුහුණු කළ යුතුයි.

ඒ ඉවසීම කායික වශයෙනුත් පුහුණු කරන්න ඕනෑ. මානසික වශයෙනුත් පුහුණු කරන්න ඕනෑ. ඒ දෙයාකාරයෙන්ම ඉවසීම පුහුණු කරන තැනැත්තාට මාරාන්තික කායික වේදනාවන් සහ තමන් නැති වෙනවා හා සමානව හැඟෙන මානසික වේදනාවන් සමනය කර ගන්න පවා ක්‍රමයෙන් මනස පුහුණු කළ හැකියි. එබඳු තැනැත්තා කෙලෙස් ජය ගන්නට සුදුස්සෙක් වෙනවා. ඒ නිසා බුදු රජාණන් වහන්සේ අංගුත්තර නිකායේ වතුක්ක නිපාතයේ පටිපදා වග්ගයෙහි එන මේ පස්වෙනි පටිපදා සූත්‍රයෙහි දක්වන්නේ "මහණෙනි මෙන්න මෙයයි ඉවසීම පුහුණු කරන ප්‍රතිපදාව." මුලින්ම බාහිරින් එන පොඩි පොඩි පීඩා දරා ගන්නට ගතසිත පුහුණු කරන්න ඕන. ඒ වගේම කය ඇතුළතින් එන පුංචි පුංචි වේදනාවන් දරාගන්නටත් ගතසිත පුහුණු කරන්න ඕන. අවසානයේ කොයි තරම් කටුක අත්දැකීමක් වුණත් දරා ගන්නට අපේ ගතසිත පුරුදු පුහුණු කරන්න ඕන. එසේ පුහුණු කිරීමේදී මනසේ පහළවෙන මේ ඉවසීමේ ගුණය අප පරතෙරට පමුණුවන්නට සමත් වෙනවා. එනිසයි ඉවසීම පාරමිතාවක් වෙන්නේ.

දුබලම තැන සොයා ගන්න

ඉවසීම පිළිබඳව කථා කරද්දී අපි අවධානය යොමු කළයුතු තවත් කාරණයක් තියනවා. සමහරුන්ට සමහර බරපතල කාරණා ඉවසන්න පුළුවන්, නමුත් සමහර සුළු දේවල් තියෙනවා දරා ගන්න බැරි. තමන්ගේ කය විනාශ වීම වුණත් ඉවසන්න පුළුවන් අය ඉන්නවා. හැබැයි සමහර වෙලාවට තමන්ගේ

අදහසකට අන් අය විරුද්ධ වෙනකොට බොහොම බරපතල විදිහට කෝපවෙලා ඒ පිළිබඳව ගැටෙනවා. තමන්ගේ ඥාතීන් සම්බන්ධව තමන්ගේ දරු මුණුබුරන් සම්බන්ධව අඹුදරුවන් සම්බන්ධව ඉවසීම නැතිව බොහෝ ගැටුම් ඇති කර ගන්නවා. එහෙම නම් ඒ තැනැත්තා “කොහොමද මම එබඳු අවස්ථාවල දී ඉවසන්නෙ” කියලා හඳුනාගෙන එතැන් සිට පුරුදු පුහුණු කළ යුතුයි.

සමහරු කියනවානෙ “මට ඕනම දෙයක් ඉවසන්න පුළුවන්, හැබැයි අසාධාරණය මට ඉවසන්න බැහැ.” එහෙම නම් අසාධාරණය කියන අරමුණ තමයි ඒ තැනැත්තාට ඉවසීම පුහුණු කරන්න සුදුසුම අරමුණ. ඒකෙන් මම අදහස් කරන්නෙ ලෝකයේ අසාධාරණ දේවල් සිදු වන එක හොඳයි කියල නෙවෙයි. නමුත් අපෙ මනස ගැටෙන තැන පදනම් කරගෙනයි ඉවසීම පුහුණු කළ යුත්තෙ. තමන්ට කරදරයක් වෙනකොට සමහරුන්ට ඉවසන්න පුළුවන්. සමහරුන්ට බැහැ. තමන්ගේ ධනයට හානි වෙනකොට සමහරුන්ට ඒක දරා ගන්න පුළුවන්, ඒක එතරම් දෙයක් නෙවෙයි. නමුත් සමහර කෙනෙකුට ධනයට හානිවෙනකොට කොහොමවත් ඉවසන්න බැහැ. සමහර කෙනෙකුට අඹුදරුවන්ට හානි වුණත් ඉවසන්න පුළුවන්. නමුත් ධනයට හානි වෙන එක ඉවසන්න බැහැ. ඊළඟට නැයන්ට හිත මිතුරන්ට මව්පියන්ට හානිවන එක සමහරුන්ට ඉවසන්න බැහැ. මෙන්න මෙහෙම මේ කණාන්ති පාරමිතාව පුරුදු පුහුණු කරද්දී අපි තෝරා බේරා ගන්න ඕන අපට ඉවසන්නට බැරි තැන කොතනද, අපි ගැටෙන තැන කොතනද, අපේ දුබල තැන කොතනද අන්න එතන මුල් කරගෙන තමයි මේ ඉවසීමේ පාරමිතාව ටික ටික අපි ප්‍රගුණ කරන්න ඕනැ.

කෙනෙකුට මේ වෙනකොටත් එක්තරා ප්‍රමාණයකින් ඉවසීම තියෙන්න පුළුවන්. එහෙම නම් ඒ තැනැත්තා තමන්ට තියෙන ඉවසීමත් රැකගෙන, ඉන් ඉදිරියට තමන්ගෙ මනස ගැටෙන්නෙ කොතනද, හැපෙන්නෙ කොතනද කියලා හඳුනාගෙන අන්න ඒ තැන් වලදී ඉවසන්න උත්සාහවත් විය යුතුයි. මෙහෙම කියනකොට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් “එහෙම නම් තමන්ගේ බිරිඳට තමන්ගේ දරුවන්ට කරදරයක් වෙනවා දැක්කත් නිහඬව ඉන්න කියල ද කියන්නෙ.” එහෙම නෙවෙයි. ඒ හානි වලක්වාගන්න අනිවාර්යයෙන් තමන් ක්‍රියාත්මක විය යුතුමයි. නමුත් කෝපවීම ඒකට අවශ්‍ය කාරණයක් නෙවෙයි. නොඉවසීම ඒකට අවශ්‍ය කාරණයක් නොවෙයි. කුපිත වුණු තැන ඉවසීම නැතිවුණු තැන තමන් කරන්නෙ කියන්නෙ කුමක්ද කියල තමන්ටවත් තේරෙන්නේ නෑ. එතකොට ඒ අඹුදරුවන්ට වෙන්න ගිය හානියට වඩා බරපතල හානියක් තමන්ගේ කලබලය නිසා වෙන්න පුළුවන්. අඩදබර වෙන්න ගිහිල්ලා සමහර විට කලබලය නිසා තමන්ගෙ ආයුධයෙන් තමන්ගෙම අයට හානි කරන අවස්ථා තියනවා. මේකෙන් අදහස් කරන්නෙ ගහලා, මරලා, වෙඩිතියලා යනකං නිහඬව බලාගෙන ඉන්න කියන එක නෙවෙයි. ඒක අනුවණ ක්‍රියාවක්.

අන්තගාමී නොවිය යුතුයි

බුදුහාමුරුවො දේශනා කරනවා කරන්නට පුළුවන් දේ අතහැරල දාල තමන්ගේ ආරක්‍ෂාව, තමන්ගේ ධනය තමන්ගේ අඹුදරුවන් ආරක්‍ෂා කර ගැනීම පැත්තකට දාල නිහඬ වෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයා විරිය සම්පන්න, ධෙය්‍යී සම්පන්න, ඥානවන්ත පුරුෂයෙක් කියල කියන්න පුළුවන් කමක් නෑ. ඒක එක්තරා

අන්තයක්. හැබැයි තමන් රැක ගන්නට කියලා, තමන්ගේ ධනය රැක ගන්නට කියලා, තමන්ගේ අඹුදරුවන් රැක ගන්නට කියලා කුපිතවෙලා කලබල වෙලා කළයුත්ත නොකළයුත්ත හඳුනා ගන්නට බැරිව අනර්ථ කර ගන්නවා නම් ඒකත් සුදුසු දෙයක් නොවෙයි. ඒ තැනැත්තා විරියවත්ත කෙනෙක්ය නුවණැති කෙනෙක්ය ඉවසන කෙනෙක්ය කියල හඳුන්වන්න පුළුවන් කමක් නෑ. මේ දෙකම අත්ත දෙකක්. කාරණය තෝරා බේරා ගන්නට බැරිව කලබල වෙලා ක්‍රියාත්මක වීම එක් අන්තයක්. ඒ වගේම කාරණය ගැන එතරම් තැකීමක් නැතිව "සිදු වෙන දෙයක් සිදු වුණාවෙ අපට වැඩක් නෑනෙ" කියල සම්පූර්ණයෙන් නොසලකා හැරීම අනෙක් අන්තයයි. මේ අත්ත දෙකින්ම බැහැර වෙන්නට ඕන. මගේ කයට ඕන දෙයක් සිදුවුනාවෙ කියලා අතහැර දාල ගුණදහම් වඩන්න අපට බැහැ. තමන්ගේ ධනයට ඕන දෙයක් සිදුවුනාවෙ කියල අතහැර දාලා කෙනෙකුට ලෞකික ජීවිතයක් පවත්වන්න බැහැ. ඒ නිසා තමයි බුදුහාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ "ආරක්ඛ සම්පදා" ආරක්ඛ සම්පදාව හෙවත් මේ ධන ධාන්‍ය රැක ගන්නට නුවණැති පුද්ගලයා ක්‍රියාත්මක විය යුතුයි. ව්‍යග්ඝපජ්ජ සුත්‍රයේදී විශේෂයෙන් බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවා මේ ආරක්ඛ සම්පදාව ගැන. මේ ලෝකයේ ධනය උපයනවා වගේම ඒවා රැකගන්නටත් තමන් විධිවිධාන යොදන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා තමන් මෙන්ම තමන් සතු දේත් රැකගන්න ඕන. නමුත් ඒවා රැක ගන්නට ගිහිල්ලා අපට ඉවසීම - ක්‍ෂාන්තිය නැතිවෙනවා නම්, දරා ගන්න නොහැකි වෙනවා නම්, අඩ දබර ගැටුම් ඇති කර ගෙන නොයෙක් පවිකම් කරගන්නවා නම්, ද්වේෂය වෛරය, ක්‍රෝධය අපේ මනසෙ මතු කරගෙන මෙලොවින් පරලොවින් පිරිහෙනවා

නම්, ඒ තැනැත්තා ඒ ආරක්ෂක සංවිධානය යෙදූ හැටි එතරම් උචිත නෑ.

යුතුකම ඉටු කරන්න - මහස රැක ගන්න

එහෙම නම් මෙතනදී අපට කුමක් ද කරන්න තියෙන්නෙ. තමන් රැක ගන්නත් අන් අය රැක ගන්නත් යම් වැඩ පිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කරන්නත් ඕන. හැබැයි මහස විනාශ නොකරගෙන ඉවසීමෙන් පවත්වා ගන්නත් ඕන. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඉවසීමෙන් යුක්තව සිද්ධ කරන රක්ෂණ ප්‍රතිපදාවක්. අපි හිතමු දරුවෙක් යම්කිසි වරදක් කරනවා. එතනදී ඒ මව්පියෝ කල්පනා කරනවා “අපි ඉවසන්න පුරුදු වෙන්න ඕනනෙ. දරුවෝ කරන වරදකදිවත් අපි ගැටෙන්න යන එක හොඳ නෑ. කෝප වන එක හොඳ නෑ. මම මේවාට කලබල වෙන්න යන්නේ නැහැ” කියල නිහඬ වුණොත් එයින් කුමක් වෙයිද? එහෙම වුණොත් ඒ මව්පියෝ දරුවන් වෙනුවෙන් කළයුතු යුතුකම පැහැර හැරියා වෙනවා. දරුවාගේ වරද දූක්ක ගමන්ම ඒකට කෝප වෙලා දඬුවම් කරන්න පෙළඹෙනවා නම් ඒකත් සුදුසු නෑ. දරුවන්ගේ වරද දූකල ඒ වරද හඳුනාගෙන, මෙය මොහුට අනර්ථයක් නිසා ඉන් වලක්වා ගැනීමට බැණවැදීම ද අවශ්‍ය, එහෙම නැතිනම් තරවටු කිරීමද අවශ්‍ය, දඬුවම් කිරීමද අවශ්‍ය, කියලා හඳුනාගෙන එය කරන්නට පුළුවන් වෙන්න ඕන. නමුත් මනසේ ගැටුමක් ඇති කරගන්නේ නැතිව. අන්න එහෙමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ක්ෂාන්ති පාරමිතාව හෙවත් ඉවසීමේ ප්‍රතිපදාව දේශනා කරන්නෙ.

මහණකම

මේ විදියට ඉවසීම ගිහියන්ට පමණක් නොවෙයි විශේෂයෙන්ම පැවිද්දාට අත්‍යාවශ්‍ය කාරණයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉවසීම “මහණකම” හැටියටම දේශනා කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලේ ධර්මික කියලා හිඤ්ඤාත් වහන්සේ නමක් වැඩසිටියා. මේ හිඤ්ඤාත් වහන්සේ නිතර කිපෙන, පොඩි දෙයින් නොසන්සුන් වන ආවේගකාරී කෙනෙක්. උන් වහන්සේ එක් විහාරස්ථානයක වැඩ සිටියා. ඒ විහාරස්ථානයේ දායක කාරකාදීන් එකතු වෙලා "මේ හාමුදුරුවෝ නම් අපේ පන්සලට හරියන කෙනෙක් නොවෙයි, අපි වෙනත් සුදුසු හාමුදුරු නමක් ගෙන්න ගනිමු"යි කියලා අර හාමුදුරුවෝ බැහැර කරලා වෙනත් හික්මුන් වහන්සේ නමක් ඒ විහාරස්ථානයට වැඩම කර ගත්තා. පසුව මේ ධර්මික හිඤ්ඤාත් තවත් විහාරස්ථානයකට ගියා. එතනත් ටික කාලයක් යනකොට ගැටිලා හැපිලා දායකකාරකාදීන් මේ හිඤ්ඤාත් වහන්සේ විහාරස්ථානයෙන් බැහැර කලා. මේ විදියට විහාරස්ථාන හතකටම ගිහිල්ලා ඒ හතෙන්ම තෙරපු නිසා බුදු හාමුදුරුවෝ භොයාගෙන එනවා. ඇවිත් ධර්මික හිඤ්ඤාත් බුදුරජාණන් වහන්සේට සිහිපත් කරනවා "ස්වාමීනි බුදුරජාණන් වහන්ස, මම විහාරස්ථාන හතකින්ම තෙරපා දූම්මා. එනිසා ස්වාමීනි ඒ අයට සුදුසු දඬුවමක් කරන්න. එහෙම නැත්නම් මට සුදුසු විහාරස්ථානයක් සොයා දෙන්න. මේ අය මට මෙහෙම මෙහෙම කෙනෙහිලිකම් කලා" කියල බුදුරජාණන් වහන්සේට අර දායකයන් පිලිබඳව වෝදනා කලා. එතනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා "ධර්මික ඔබ මහණකමෙහි පිහිටා සිටියදීම ද ඒ අය ඔබව තෙරපා හැරියේ." එතනදී මේ ධර්මික හිඤ්ඤාත් අහනවා "ස්වාමීනි මහණකමෙහි පිහිටනවා කියන්නේ කොහොම ද ?" එතනදී තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "යම් කිසි කෙනෙක් මහණකමෙහි පිහිටනවා කියලා කියන්නේ, බණින ගහන තාඩන පීඩන කරන අය කෙරෙහි කුපිත නොවී, ඒවාට එකට එක කරන්න නොයා, පළිගන්න නොයා ඉවසීමෙන්

කටයුතු කරන්න පුළුවන්නම් අන්න ඒ ඉවසීමයි මහණකම කියන්නේ.” “ඛන්ති පරමං තපොතිතිකා” අන්න එහෙම ඉවසීමයි පරම ඝෂාන්තිය හැටියට, උසස්ම තපස උසස්ම මහණකම හැටියට බුදුහාමුදුරුවෝ හික්ෂුන් වහන්සේලාට නිතර නිතර අවවාද කළේ. ඒ වගේම පැවිද්දා කියන්නේ කවුද, ශ්‍රමණයා කියන්නේ කවුද කියලා හඳුන්වන තැන බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඉවසීමම ශ්‍රමණ ධර්මය වශයෙන් දේශනා කරනවා. මහණකම එහෙම නැත්නම් ශ්‍රමණ ධර්මය හඳුන්වන්නට තව බොහෝ වචන තිබියදී තථාගතයන් වහන්සේ විශේෂයෙන් යොදල තියෙන වචනය තමයි මේ කෝප නොවීම හෙවත් ඉවසීම.

“යෝ කෝපනෙය්‍ය නකරෝති කෝපං
 නකුප්ඤ්ඤා සප්පුරිසො කද්‍යච්චි
 කුදෙ ධාපි සො නාවිකරෝති කෝපං
 තං වෙ නරං සමණමාහු ලොකෙ”

“යෝ කෝපනෙය්‍ය නකරෝති කෝපං” කෝප කළයුතු තැන කෝප නොවෙනවා නම් ඒකයි හැබෑ ඉවසීම. සමහර කෙනෙකුට අතික් අවස්ථා වලදී කෝප නොවී ඉන්න පුළුවන් විය හැකියි. නමුත් කෝප වෙන්වනට කරුණු පැමිණෙද්දීත් කෝප නොවී ඉන්නට පුළුවන් නම් අන්න ඒකයි ඉවසීම කියන්නේ. කුපිත වීමට සාධක මතුනොවෙනව නම් අමුතුවෙන් ඉවසන්න දෙයක් නෑ. ඒ වගේම “කුද්ධොපි සො නාවිකරෝති කෝපං” යම් කෙනෙකුට යම් ප්‍රමාණයකින් කෝපය මතු වුණත් ඒක පිට කරන්න යන්නේ නැත්නම්, ගහ බැණගන්න යන්නේ නැත්නම්, ඉවසීම මතුකර ගන්නවා නම් “තංවෙ නරං සමණමාහු ලොකෙ” ඒ සත්පුරුෂයා තමයි ලෝකයේ ශ්‍රමණයා කියලා හඳුන්වන්නේ. කෙලෙස් සමනය කරන්න, කෙලෙස් ප්‍රහානය කරන්න සුදුසු තැනැත්තාය කියලා කියන්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ විදිහටයි

ශ්‍රමණ ධර්මය අර්ථකථනය කළේ. මේ ඉවසීම හෙවත් ක්ෂාන්ති පාරමිතාව නිවන් දකින්නට, ගුණ දහම් වඩන්නට, පාරමිතා පුරන්නට, මහණදම් පුරන්නට ඒ තරම්ම ප්‍රධාන වෙන කාරණයක්.

දුබලකම නිසා ඉවසීම

සමහර කෙනෙක් තමන්ගේ අඥානකම නිසා ඉවසනවා. ඒ කියන්නේ කරදර, බාධක, හිරිහැර වෙනස්කර ගන්න තමන්ට නොතේරෙන නිසා ඔහේ ඉවසාගෙන ඉන්නවා. මේ පාරමිතා කථාවේදී අනුචණකම නිසා ඉවසීම පාරමිතාවක් හැටියට ගැනෙන්නේ නෑ. අනුචණකම නිසා හෝ ගහගන්න බැණගන්න යන්නේ නැතිව, කෝප නොවී ඉන්නවා නම් ඒකත් එක්තරා ඉවසීමක් තමයි. නමුත් ඒක ක්ෂාන්ති පාරමිතාව හැටියට ගණන් ගන්නේ නෑ.

ඒ වගේම සමහරු ඉවසනවා දුච්චකම නිසා. ඒ කියන්නේ තමන්ට පීඩාකරන තැනැත්තා එක්ක හැප්පෙන්න තමන්ට හයියක් නෑ. ශක්තිය නැතිකම නිසා තමන් දරාගෙන ඉන්නවා. සමහරු කියන්නේ “උස් තැන් දෑක හැකිලෙනවා මිටි තැන් දෑක පුප්පනවා” කියලා. ඒ ක්‍රමයට මිටි තැනක් දැක්කොත් තමන්ට වඩා දුබලයෙක් දැක්කොත්, ඒ අයට කෝපවෙලා කෑකෝ ගහල බැණ වැදිල හිංසා පීඩා කරල තමන්ගේ බලය පෙන්නන්න උත්සාහ කරනවා. තමන්ට වඩා බලවතෙක් දැක්කොත්, හැකියාව තියෙන කෙනෙක් දැක්කොත් එතනදී තමන් බොහෝම යටහත් පහත් කම් පෙන්නල, ඒ අය වැරදි කළා වුණත් ඒවා දරාගෙන බොහෝම ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්ට උත්සාහ කරනව. තමන්ගේ රැකියාව නැතිවෙයි කියල හරි එහෙම නැත්නම් තමන්ට කරදර පැමිණෙයි කියල හරි එතනදී කලබල නොවී කටයුතු කරනවා. ඒකටත් ඉවසීම කියල තමයි ලෝකයේ ව්‍යවහාර කරන්නේ. නමුත් ඒක දුච්චකම නිසා

ඇතිකරගන්නා හැඟීමක් මිස මේ පාරමිතාවක් හැටියට කියන උසස් ඉවසීම නෙවෙයි. ඒ අය ඉවසනවා වගේ පෙනුනට, ගැටීමක් ඇතිකර ගන්නෙ නැතිව හිටියට මනස තුළ ද්වේෂය වෛරය ක්‍රෝධය බුරබුරා නැගෙනවා. අවස්ථාවක් ලැබුණොත් පළිගන්න තැනට ඒ අය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් බොහෝ කාලයක් ඒ ප්‍රබල අයගේ හැම පීඩාවක්ම විඳ දරාගෙන ඉඳලා, තමන්ටත් කේලමක් හරි කියලා ඒ අයගෙන් පළිගන්න අවකාශයක් ලැබුණොත් එය අවස්ථාව කරගෙන අර ප්‍රබලයා පහතට ඇද දමන්න, විනාශ කරන්න කුමන්ත්‍රණ කරන්නෙ ඒක ඉවසීම නොවන නිසයි.

රාගය නිසා ඉවසීම

තව සමහරු රාගය නිසා ඉවසනවා. ඒ කියන්නෙ රාගයෙන් බැඳුණු කෙනාගේ හිත නොබිඳී පවත්වා ගන්නට, ප්‍රිය බව දිනාගන්නට ඒ තැනැත්තාගෙන් හෝ තැනැත්තියගෙන් මොන පීඩාවක් ආවත් ඒක දරාගන්නට උත්සාහ කරනවා. ඒක අපට ඉවසීම වගේ පෙනුනට ඇත්තටම රාගය නිසා, තමන්ගෙ මනසේ මතු වෙන විරෝධය යටපත් වීමකුයි සිදු වෙන්නෙ. බොහෝ වෙලාවට විවාහ වෙන්න ආසන්න තරුණ තරුණියන් අතර මේ ස්වභාවය පෙනෙන්නට තියෙනවා. ඒ අය විවාහ වෙන්න කලින් ඔවුනොවුන්ගෙන් සිද්ධ වෙන හැම පීඩාවක් ම බොහොම කරුණාවෙන් වගේ දරා ගන්නවා. ඒ කිසිවකට කෝප වෙන්න ගැටෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒ හැම එකක්ම “කමක් නෑ එහෙම වුණාට” කියල බොහොම සරල විදිහට දරාගන්නවා. ස්ත්‍රියන් එහෙමයි. පුරුෂයන් එහෙමයි. නමුත් විවාහවෙලා තමන්ගෙ රාගය යම් ප්‍රමාණයකට සංසිදුනට පස්සෙ ඔවුනොවුන්ගේ නොයෙක් අඩුපාඩු වලට කුපිත වෙන්න

පටන් ගන්නවා. ඊට පස්සේ ඔවුන් කථා කරන හැටිත් වැරදියි. බලන හැටිත් වැරදියි. කන්න ටික දෙන හැටිත් වැරදියි. මේ හැම එකක් එක්කම ගැටිලා කෝපය, ද්වේෂය උත්සන්න කර ගන්නවා. ඇයි එහෙම වෙන්නේ? මුලදී රාගය නිසා යටපත් කරගෙන හිටියා විනා එය සැබෑ ඉවසීමක් නොවන නිසා.

කපටිකම නිසා ඉවසීම

ඒ වගේම සමහරු කපටිකම නිසාත් ඉවසනවා. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ වැඩ ටික කරගන්න, හිත දිනා ගන්න. කොහොම හරි ඒ වෙලාවේ හැටියට හිත සතුටු කරලා තමන්ගේ වැඩ ටික කරගන්න, කපටි පුද්ගලයා අනෙකාගෙන් සිදුවන හැම පීඩාවක්ම දරාගෙන ඉවසීමෙන් කටයුතු කරනවා. ඒකත් එක්තරා ඉවසීමක් තමයි. නමුත් එය පාරමිතාවක් හැටියට ගැනෙන ඉවසීම නෙවෙයි. එබඳු කෙරාටික පුද්ගලයා තමන් අතින් අනුන්ට සිදුවුණ වැරදි අඩුපාඩු නිසා තමන්ට බැණුම් අහන්න වුණොත් “කමක් නෑ, අපිට ඉවසීමත් අවශ්‍යයිනෙ. ඒ නිසා අපි ඕවාට කිපෙන්න ඕන නෑ” කියල අර තමන්ගේ වරද වහලා ඒක ඉවසීමේ ගුණයක් හැටියට ඉස්මතු කරන අවස්ථා සමාජයේ අපි දකින තියෙනවා.

එයම කුහකකම කියලත් හඳුන්වනවා. කුහකකමයි කියන්නේ තමන් ළඟ නැති ගුණ ප්‍රදර්ශනය කිරීම. මේක බොහෝ වෙලාවට පැවිද්දන් තුළ වගේම ගිහියන් තුළත් බහුලව ප්‍රකට වෙනවා. ඒ කියන්නේ ගුණවතුන් හැටියට අන් අය ඉදිරියේ පෙනී සිටින්නට උත්සාහ කරන අවස්ථා. එබඳු තැන්වල දී ඒ තැනැත්තා තමන් ළඟ තියෙන කෝපය නැමති දුච්චකම වසාගෙන අනුන් කරන කියන දේ ඉවසාගෙන ගුණවතෙක් හැටියට සමාජයට පෙනී

සිටින්න පුළුවන්. නමුත් එයත් මේ ක්ෂාන්ති පාරමිතාව හැටියට ගැනෙන ඉවසීම නෙවෙයි.

මායාව නිසාත් සමහරු ඉවසනවා. මායාව කියන්නේ තමන් ලඟ තියෙන දුර්ගුණය අන් අයට නොපෙනෙන්නට සඟවා ගැනීමයි. ඇතුළතින් කෝපය මතු වෙනවා. ඒ මතුවෙන කෝපය කොහොමවත් අන් අයට පෙනෙන්නට දැනෙන්නට නොදී බලෙන් සඟවා ගන්නවා. ඒ කෝපය නුසුදුසුයි කියා තේරුම් අරගෙන නෙවෙයි, අන් අයට පෙනුනොත් තමන්ට ලැබෙන ලාභ සත්කාර ආදිය නැතිවේවි, තමන්ගේ ප්‍රතිරූපය බිඳේවි කියල. අන්න ඒ විදිහට දුර්ගුණ ලොවට ප්‍රකාශ වන්නට නොදී සැඟවීමත් සමහරු ඉවසීම වගේ හඳුනා ගන්නවා. නමුත් එය පාරමිතාවක් වන ඉවසීම නෙවෙයි. තව සමහරු මිල මුදල් නිසා, තෘෂ්ණාව නිසා ඉවසනවා. මිල මුදල් අපේක්ෂාවෙන් රැකියා කරන මිනිසුන්ට අප්‍රමාණ දුක්පීඩා දරා ගන්න සිද්ධ වෙනවා. උදේ පාන්දර නැගිටින්නට, නිරාහාරව ඉන්නට, සාපිපාසාව දරාගන්නට, මැසි මදුරුවන්ගේ පීඩා දරා ගන්නට, ඒ වගේම වාහනවල තෙරපිගෙන හිටගෙන යන්නට, දහඩිය හෙලමින් වෙහෙසෙන්නට. මේ හැම දෙයක්ම මිනිසුන් එක්තරා ප්‍රමාණයකට දරාගන්න බව පෙනෙනවා. නමුත් ඒ සියල්ල දරා ගන්නේ මිල මුදල් හම්බ කිරීමේ පරමාර්ථය මත නම්, තෘෂ්ණාව නිසා නම් ඒකත් එක්තරා ඉවසීමක් තමයි. නමුත් මේ නිවන් දකින්නට උපකාර වෙන ක්ෂාන්ති පාරමිතාව හැටියට ඒ ඉවසීම දක්වන්න පුළුවන් කමක් නෑ.

සැබෑ ඉවසීම

මෙන්න මේ විදිහට මේ සමාජය තුළ නොයෙක් කරුණු පදනම් කරගෙන ඉවසන ආකාරය අපට පෙනුනත් ඒ ඉවසීම මේ පාරමිතා කථාවෙදි සඳහන් කරන උත්තරීතර ඉවසීම නොවෙයි.

එහෙම නම් පාරමිතාවක් හැටියට කරන ඉවසීම වෙන්නෙ කුමක්ද? නිවන් දැකීම සඳහා මේ ක්ලේශය බාධකයක්. මනස කුපිත වීමෙන් තමන්ගේ ම මනස විනාශ වෙනවා. පවිකම් වලට යොමු වෙනවා. ඒ වගේම ශීල හේදයට හේතුවෙනවා. අන් අය සමඟ අඩදබර ඇතිකරගෙන බොහෝ අකුශල් රැස්කර ගන්නට, සමාජ විරෝධී දේ කරන්නට හේතු වෙනවා. තමනුත් නැසෙනවා අනුනුත් නසනවා. ඒ නිසා කුපිතවීම සුදුසු නැතැයි කියල කෝපයේ ආදීනව දැනගෙන එය බැහැර කරලා ඉවසන්නට පුළුවන් නම් එය ක්ෂාන්ති පාරමිතාවක් වෙනවා. එනිසා බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සොබා දහමින් පැමිණෙන පීඩාත්, පුද්ගලයන් හරහා පැමිණෙන පීඩාත්, තම කය තුළින් පැමිණෙන පීඩාත් සියල්ලම අවබෝධයෙන් දරාගෙන, ඒවාට විරුද්ධ නොවී, ඒවාට නොකිපී පවතින්නට පුළුවන් නම් එය තමයි ඉවසීම කියන්නේ.

මතුවන කෝපය ප්‍රකට නොවී දරා ගැනීම එක් එක් කරුණු පදනම් කරගෙන ලෝකයේ මිනිස්සු පුහුණු කරනවා. නමුත් එය නිවන් දැකින්නට උදව් වෙන්නෙ නැහැ. නිවන් දැකින්නට උදව් වෙන ඉවසීම යනු - ව්‍යාපාදය තමන්ටත් අනුන්ටත් අනර්ථකර බවත් එය නිවනට බාධාවක් බවත් තේරුම් අරගෙන එය මනසින් බැහැර කරලා මනස සන්සුන් කරන්නට පුළුවන් නම් ඒ ඉවසීම පමණයි පාරමිතාවක් හැටියට සසර දුකින් එතෙර වෙන්නට උපකාර වෙන්නේ. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා.

“උප්පන්නං ව්‍යාපාද විතක්කං නාධිවාසෙති පජ්හති
විනෝදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමේති”

ඉවසීම පුරුදු පුහුණු කරන පුද්ගලයා ව්‍යාපාදය, ගැටීම, නුරුස්සනා බව, උපදින උපදින හැම මොහොතකම හඳුනාගෙන

“නාධිවාසෙති” එය නො ඉවසා බැහැර කරනවා. මෙන නොඉවසනවා කියල කියන්නේ ඒ ක්ලේශය තමන්ගේ මනසේ පැවතීම ඉවසන්නේ නෑ. බාහිර දේ ඉවසවා. හැබැයි මේ ක්ලේශ ධර්මය මනසේ පැවතීමට ඒ තැනැත්තා කොහොමවත් ඉඩ දෙන්නේ නෑ. නිවන් දැකීමට බලාපොරොත්තු වෙන කෙනා මේ ව්‍යාපාද විතර්කයේ තියෙන නපුර ආදීනව, දැනගෙන උපන් උපන් විතර්කය තමන්ටත් අනුන්ටත් හානියක් කියල හඳුනාගෙන එය බැහැර කරන්නට ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් එය තමයි ඉවසීම හැටියට සෞන්ති පාරමිතාව හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ.

එහෙම නම් මේ කරුණු නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න. සෞන්තිය යනු කුමක්ද එය මනස තුළ ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කොහොමද, එය සෞන්ති පාරමිතාවක් හැටියට දියුණු කරන්නේ කෙසේද, එය දියුණු කරන ප්‍රතිපදාව කුමක් ද කියන කරුණු මෙහිදී අපි සිහිපත් කළා. මේ කරුණු එදිනෙදා ජීවිතයේ අත්දැකීම් ලැබෙන ලැබෙන ආකාරයෙන් තමන්ගේ ජීවිතය සමඟ මුසු කර ගත යුතුයි. තමන්ට ඉවසීමට අපහසුම තැන කොතැනද, එය මැනවින් හඳුනාගෙන ඒ තුළත් ඉවසීම පුහුණු කරන්නට උත්සාහවත් වෙමින් සෞන්ති පාරමිතාව වඩන්නට හැම දෙනාටම ශක්තිය ලැබේවා කියල ආශිර්වාද කරනවා.