

නිවන් සුව මේ ජීවිතයේදී ම

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

© දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

කතෘගේ වෙනත් පොත්

1. ආනාපාන සති භාවනාව *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
2. කඨිනානිශංස *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
3. සෝවාන් විමට නම් *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
4. උපේක්ෂාවෙන් නිවනට *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
5. නිවන ඔබ ළඟම ය *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
6. නිවන ඔබටත් *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
7. ශුන්‍යතාවය හා නිවන *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
8. නිවනට ඒකායන මාර්ගයක් *	- -
9. ලොව්තුරු හුදකලාව	- -
10. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය *	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
11. මෙන් සිතින් නිවන් දකිමු	- -
12. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය	- -
13. අවිද්‍යාව හා විමුක්තිය	
14. මනෝ පව්චාර හෙවත් මනසේ හැසිරීම් ස්වරූප	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී
15. දුක පිරිසිදු දකින්න	නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී

(* මෙම පොත් දැනට අවසන් වී ඇත).

මෙම පොත් ගැන සියළු විමසීම් : අනුරාධ ප්‍රේමරත්න මයා
63/2, සුරමා මාවත,
චන්දේ ගෙදර පාර, මහරගම.
දුරකථන : (011) 2 843 062

මුද්‍රණය : නිලුමී කොම්පියුටර් සිස්ටම්ස් - රත්මලාන.
දුරකථන : (011) 2 610 262 E-mail : nilumee@sltnet.lk

ධර්ම දේශනා

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමියන් ගේ භාවනාවට අදාළ ධර්ම දේශනා 250 ක් පමණ ඇසීමටත්, ඉහත පොත් අතුරෙන් පොත් 7 ක් කියැවීමටත් මෙම වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න : www.damruwana.org

පෙරවදන

සැතපුම් ගණනාවක් ඇතට යාමට ඇති මාර්ගයක් දෙසට ඇඟිල්ල දිගු කර පෙන්න්නා සේ, නිර්වාණාවබෝධය සඳහා උත්සාහ ගන්නා ඔබ වෙනුවෙන් මෙහි දක්වා ඇත්තේ සියළුම මාර්ග ඵල ලබා ගැනීම පිණිස ඉතා සුළු මග පෙන්වීමක් පමණි. මෙය, අදාළ සියළු කරුණු අඩංගු දීර්ඝ විස්තරයක් නොවේ. මෙහි දක්වා ඇති කරුණු ද පෙන්වා ඇත්තේ ඉතාමත්ම සංකෙසපයෙනි. එකිනෙකාගේ ඒ අවබෝධ විවිධ වන අතර, විස්තර වශයෙන් මේ පිළිබඳව දැක්වෙන කරුණු කියවා තිබීම තමාගේ අවබෝධයට බාධාවක් විය හැකි බවත් තේරුම් ගත යුතු ය. එ බැවින් සුදුසු කෙනකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගනිමින් ඒ අවබෝධයන් තමා විසින් ම ඇති කර ගෙන නිවන් දැකීමට උත්සාහ කිරීම යහපත් වේ.

අද මාර්ග ඵල ලාභීන් යැයි ප්‍රසිද්ධියේ කියන, එසේම තමන් රහත් වී නැති බව ඔප්පු කරන ලෙසින් අභියෝග කරන අය ද සිටිති. රහත් වූ කෙනකුට තමා රහත් වූ කෙනකු යන හැඟීමක් පවා ගැවිලාවත් නැති අතර, මාර්ග ඵල ලාභීන්ට තමාගේ ඒ තත්ත්වයන් ලෝකයාට කියා පෑමට ඇති අවශ්‍යතාවයක් නැත. තමන් කියනා ධර්මයන් හා දෙනු ලබන උපදෙස් පිළිපැද ප්‍රතිඵල ගත් අය තමන් හඳුනා ගන්නවා ඇත. එම නිසා ස්වයං හඳුන්වා දීම් කිරීම අනවශ්‍ය කරුණකි.

අද මාර්ග ඵල ලබා ඇතැයි රැවටී සිටිනා බොහෝ අය මෙන් ම, සැබැවින්ම නිවන් අවබෝධ කර ඇති අය ද සිටිති. එහෙත් අන් අයට ඒ අය හඳුනා ගැනීම පහසු නො වේ. කෙනකු මාර්ග ඵලයක් ලබා ඇත්ද නැත්ද කියා හඳුනාගත හැක්කේ එම මාර්ග ඵලය හෝ ඊට උසස් ප්‍රතිඵලයක් ලබා ඇති අයකුට පමණි. ඒ හා සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරමින්, ඒවාට දෙන පිළිතුරු කෙතරම් නම් ප්‍රායෝගික වශයෙන් සත්‍යය ද කියා දැන ගත හැකි වන්නේ එවැනි අයට ය. ප්‍රාතිහාර්ය රහිතව වඩනා බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා එදා සාමාන්‍ය ජනතාවට හඳුනා ගැනීමට නො හැකි වූ අවස්ථා තිබූ බව ද අමතක නො කළ යුතු ය. රහත් වී සිටිනවා යැයි ප්‍රකාශ කරන කෙනකු ගෙන් ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න සහ ඒවාට ලැබිය යුතු නිසි පිළිතුරු මජ්ඣිම නිකායේ ඡබ්බිසෝධන සූත්‍රයේ දැක් වේ. එහෙත් එම ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු ප්‍රායෝගික ඇසකින් දැකීමට පවා සාමාන්‍ය කෙනකුට නො හැකි ය. කෙනකු මාර්ග ඵල ලැබූ පමණින් ඔහු ගේ සංසාරික පුරුදු මත රඳා පවතින වර්ෂා රටාවන් වෙතස් වන්නේ නැත. මේ නිසා ද මාර්ග ඵල ලාභියකු හඳුනා ගැනීමට පහසු

නො වේ.

සාමාන්‍ය ජනතාව රහතන් වහන්සේ කෙනකු යැයි සිතා සිටින්නේ ඉතා ශාන්ත, ඉතා හෙමිහිට සතියෙන් වැඩ කටයුතු කරන, නිවුණ සංසුන් තැනැත්තකු ලෙසිනි. සැබැවින්ම රහත් වී සිටින අයකු හැසිරෙන්නේ භාහිර ආටෝපයන් ගෙන් හා මවා පෑම් වලින් තොරව සාමාන්‍ය මිනිසකු ක්‍රියා කරනා ඉතා සරල විලාශයකිනි. එබැවින් වෙනත් මාර්ග ඵල ලාභියකු තබා රහත් වූ කෙනකු ද සාමාන්‍ය කෙනකුට හඳුනා ගත නො හැක.

මාර්ග ඵල අවබෝධය, කෙනකු විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම ලබනා අත්දැකීමකි. සෝවාන් වන කෙනෙක් නාම රූප ධර්ම නිරුද්ධ වී යාමත්, සිත නිවී යාමකට පත් වීමත් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම අත් දැකී. සක්කාය දිට්ඨිය නිරුද්ධ වී ගිය ආකාරය ඔහුට ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස ම අත් දැකිය හැකි ය. ඔහු ඊට පසුව අපායගාමී කිසිම අකුශලයක් සිදු නො කරයි. වෙනත් ශාස්තෘවරයන් පසුපස ගමන් නො කරයි. ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි කිසිදා නො සැලෙන ශ්‍රද්ධාවක් ඔහුට ඇති වේ. ඔහුට ඵල සමවත් වලට සම වදිමින් නිවන් සුව අතදැකිය හැකි ය. පෙරට වඩා හොඳින් ගැඹුරු ධර්ම කරුණු අවබෝධ වේ. සංසාරය කෙරෙහි කලකිරීම බොහෝ අවස්ථාවලදී ඔහුට ඇති වේ. කලින්ට වඩා හොඳින් සති-සමාධි-ප්‍රඥා දියුණු කළ හැකි වනු ඇත. සසර රැ දී සිටීමේ භයානක කම බොහෝ විට සිහි වේ. ප්‍රායෝගිකව විස්තර වෙන නිරෝධ සත්‍යය, අනිත්‍ය අනාත්ම ස්වභාවය ආදී දේ අසන කියවන විට පවා සමහර අවස්ථාවලදී සිත නිවී යාමකට පත් වේ.

සකදාගාමී වූ කෙනකුට කාමරාගය සහ පටිසය බොහෝ දුරට අඩු වී ගොස් ඇති අයුරු අත් දැකිය හැකි ය. පෙර සේ කාමරාග පටිස අදහස් ඔස්සේ දිගින් දිගට සිතුවිලි ගලා යාම බොහෝ දුරට අඩු වේ. තරහ, වෛරය වැනි අදහසක් සිතට ආවත්, එය කැකෑරෙමින් සිත තුළ දින ගණන් පවතින්නේ නැත. සෝවාන් වූ කෙනකු පිළිබඳව ඉහත දක්වා ඇති කරුණු ඊට වඩා පළල්ව හා ගැඹුරින් සකදාගාමී වූ කෙනකු ගේ සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වන අයුරු දැකිය හැකි ය. සෝවාන් ඵල සිත උපදවා ගෙන මෙතෙක් වේලා ඉන්න ලැබේවායි අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කළ විට, සෝවාන් ඵල සිතේ විනාඩියක් දෙකක් වැනි සුළු කාලයක් පමණක් සිටිය හැකි බවත්, සකදාගාමී ඵල සිතේ කැමැති තාක් වේලාවක් සිටිය හැකි බවත් ඔහුට අවබෝධ කර ගත හැකි ය. තම දූ දරුවන් ආදීන් කෙරෙහි පැවැති බැඳීම බොහෝ දුරට අඩු වී ගොස් ඇති බව ද ඔහුට දැකිය හැකි ය.

අනාගාමී කෙනකුට කාමරාගය පටිසය මතු වන්නේ නැත. ඒ සියල්ල ම ඇති වී නැති වී යන නාම ධර්ම බැවින් ඒ ගැන බැඳීමක් ඇති නො වේ. ඕනෑම අරමුණක් තුළින් ඉතා පහසුවෙන් ධ්‍යානයකට ඔහුට සමවැදිය හැකි ය. නිරායාසයෙන් ලස්සන කැන වැනි අදහස් නිතර නිතර පෙර සේ ජනිත නො වේ. ඉතා පළල් ව හා ගැඹුරින් ධර්ම කරුණු අවබෝධ වේ. නිරන්තරයෙන් ම වාගේ පවත්නා සිතේ නිසල බවක් හා අරමුණු විරහිත බවක් ඔහු අත් දකී. කිසිවක් හෝ කිසිවෙක් තදින් අල්ලන්නට, උපාදාන කරන්නට යාමක් නැත. මරණයට කිසිදු බියක් නැත. හැකි සෑම විට ම ඵල සමවතට හෝ ධ්‍යානයකට සම වැදීමේ නැඹුරු බවක් ඇති වේ. කයේ සැහැල්ලු බවක්, විශේෂයෙන් ම හිසේ සැහැල්ලු බවක් පවතී.

රහත් වූ කෙනකු පිම්බී තිබූ බැලුම් බෝලයක් පිපිරී හැකිලී ගියා වැනි තත්ත්වකට පත් වේ. සම්පූර්ණයෙන් ම නිසල වූ මනසක්, මතුපිට සිත හා නො බැඳී පවත්නා අයුරු අත් දකී. මතු පිට සිතින් පවා නිරායාසයෙන් සිතුවිලි ගලා නො යන බැවින් ශාන්ත නිව්‍යාමක් නිරන්තරයෙන් ම දක්නට ලැබේ. කය සහ සිත දෙකම සැහැල්ලු ය. එක් ක්‍ෂණයකින් සියල්ල ම සිතින් අත හැර විමුක්ති සිතින් සිටිය හැකි වේ. කිසි දෙයක් ගණන් නො ගනී. කලින් පැවැති ලෞකික උනන්දුව බලෙන් ඇති කර ගත යුතු, එහෙත් වහා ගිලිහී යන ධර්මයක් බවට පත් වේ. ප්‍රසිද්ධිය වැනි දේවල් ගැන හැඟීමක් පවා එන්නේ නැත. නිවනත් සහිතව සකල විශ්වය ම අත හැරී ගිය මනසක් ඇත. ඉතාමත් ම මිහිරි ම අවස්ථාව මරණය බව දකී. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි පැවැති අසීමිත ශ්‍රද්ධාව පවා තුනී වී යයි. පංචස්කන්ධය පැවැතීම ම දුකක් ලෙස නිතර වැටහේ. පංචස්කන්ධය පවත්වා ගෙන යන්නේ අසවල් දෙයකට දැයි සිහි වේ. මේ ආදී තව බොහෝ කරුණු ඇත.

මේ කරුණු තුළින් ඔබ ලබා සිටිනා නියම තත්ත්වය ඔබට අවබෝධ කර ගත හැකි වේ යැයි සිතමි.

ඵසාමී නෙක්ඛම්ම සුඛං
 අසුඵ්ඵජන සේවිතං
 හික්ඛු විස්සාසමාපාදී
 අප්පත්තෝ ආසවක්ඛයං (ධම්මපද 272)

අනාගාමී ඵල සමවත් සුව වින්දත්, සියළුම ආශ්‍රව ක්‍ෂය කරන තෙක් සෑහීමකට පත් වීම නුසුදුසු ය.

සෑම දෙනාට ම නිවන් සුවම අත්වේවා !

කාරුණික ඉල්ලීමයි

ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් පාදක කරගෙන කළ අපගේ ධර්ම දේශනා කැසට් පටි, සංයුක්ත තැටි හා මුද්‍රිත පොත් හෝ මුද්‍රිත නො වූ අත්පිටපත් ඒ අයුරින් ම තමන් ගේ දේ ලෙසින් කියන-ලියන-වාදනය වන අවස්ථා ඇත. ධර්මය පිළිබඳ මසුරු කමක් මා හට නො මැත ; එවැනි දේ ගැන විරෝධයක් ද නැත. එහෙත් එසේ කරන අය ගැන, කියන-අසන අය "වරදවා" තේරුම් ගන්නා බැවින්, එවැනි උපුටා ගැනීමක් කරන විට ඒ බව සඳහන් කරන්නේ නම්, අන් අය මූලාවට පත් නො වන බව කාරුණාවෙන් සලකන්න.

නිවන් සුව මේ ජීවිතයේදී ම

සෑම බෞද්ධයකු ම බලාපොරොත්තු වන්නේ සසර දුක නිම කරමින් නිවන් සුව අත්දැකීමට යි. "අද කාලයේ නිවන් දැකින්නට බැහැ, මේ කාලයේ ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලබපු නිවන් දැකපු අය නැහැ" යැයි කියන ප්‍රකාශ මාධ්‍යයන් තුළින් අපට අසන්නට ලැබේ. සමහර විට ආර්ය උපවාද කර්මයට පවා එසේ කියන අය හසු වීමට ඉඩ ඇති බව තේරුම් ගත යුතු ය. අදත් ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි බවත්, එසේ ධ්‍යාන මාර්ග ඵල ලැබූ අය අදත් සිටින බවත් අවබෝධ කර ගත යුතු ය. නිවන් සුව මේ ජීවිතයේදී ම අත්දැකීමට තරම් ප්‍රමාණවත් පාරමි ශක්තියක් ඇති අය අද ද සිටිති. එබැවින් දැන් නිවන් දැකින්නට බැහැ කියන අය පසුපස නො ගොස්, මේ ජීවිතයේ දී ම මාර්ග ඵල ලබා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන අයගේ උපදෙස් අනුගමනය කරමින් නිර්වාණය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග දියුණු කර ගැනීමට උත්සුක වීම ප්‍රඥාගෝචර ය.

මෙහි දක්වා ඇත්තේ සීමිත පිටු ගණනකට සීමා වූ සුළු කරුණු කිහිපයක් විනා දීර්ඝ විස්තරයක් නො වේ.

නිර්වාණ ධාතුව අවබෝධ කර ගැනීමට නම් අනිවාර්යයෙන්ම පංචස්කන්ධයේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගත යුතු ය. පංචස්කන්ධය පිළිබඳව පැහැදිලි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් නො ලබා, ඒවා සිතින් අත නො හැර දුක කෙළවර කළ නො හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ බන්ධ සංයුත්තයේ අනභිජාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ යථා තත්ත්වය යනු ඒ ස්කන්ධ අනිත්‍ය බව, දුක් බව, අනාත්ම බව, අශුභ බව, ශුන්‍ය බව ආදී ලක්ෂණයන් ය. අනිත්‍ය ආදී ඒ අවබෝධයන් ලබා ගැනීම සඳහා එවැනි ධර්ම කරුණු අඩංගු පොත්පත් කියවා හෝ එවැනි ධර්ම දේශනා අසා හෝ, එම කරුණු දන්නා අය සමඟ සාකච්ඡා කර හෝ පළමුවෙන් ඒ පිළිබඳව දැනීමක් ඇති කර ගැනීම සුදුසු ය. ඒ දැනීම නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට තරම් ප්‍රමාණවත් නො වන බැවින්, එය තමන්ගේ ම අවබෝධයක් බවට පත් කර ගත යුතු ය. දැනීම සහ අවබෝධය අතර විශාල පරතරයක් ඇත. ඒ අවබෝධය ඇති කර ගෙන විදර්ශනා භාවනාවක නියැලෙමින් අනිත්‍ය අනාත්ම ආදී ස්වභාවයන් භාවනාවෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අත්දැකීමෙන් නිවන් දැකිය හැකි වේ. නිර්වාණාවබෝධය ලබන්නේ අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අත්දැකීම තුළිනි.

නිර්වාණය අත් දකින්නේ සෝවාන් - සකදාගාමී - අනාගාමී - අරහත් යන මාර්ග ඵලවලට පත්වීමෙනි. සෝවාන් වූ කෙනාත් නිර්වාණය අවබෝධ කළ අයකු වන අතර, ඔහුට ඵල සමවත්වලට සම වදිමින් නිවන් සුව මේ ජීවිතයේදීම රස විදිය හැකි ය.

සෝවාන් වීම

සෝවාන් වීමේදී සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස යන සංයෝජන ධර්මයන් නැවත කිසිදා නූපදින අන්දමින් නිරුද්ධ වේ. පංචස්කන්ධ ධර්මයන් ආත්ම වශයෙන් ග්‍රාහණය කිරීම සක්කාය දිට්ඨිය යි. විචිකිච්ඡා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ත්‍රිවිධ රත්නය, පෙර හව, පසු හව, පෙර පසු හව, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්ම හා ත්‍රි ශික්‍ෂාව පිළිබඳව පහළවන සැකය ය. සීලබ්බතපරාමාස යනු දුකින් නිදහස්වීම සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් නො කර, වෙනත් ලබ්ධි වල ඵල ගෙන කරනු ලබන විවිධ ක්‍රියාවන් ය.

පංචස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගෙන, සති සමාධි ප්‍රඥා දියුණු කරමින්, විදර්ශනා භාවනාවක නියැලෙමින්, "පඤ්චස්පාදානක්ඛන්ධෙසු උදයබ්බයානු පස්සි විහරති" පංචස්කන්ධයේ ඇතිවීම් නැතිවීම් බල බලා සිටීමෙන් පාරමී ශක්තියක් ඇති කෙනකුට පහසුවෙන් නිවන් අත්දැකිය හැකි වනු ඇත.

විදර්ශනා භාවනාවක යෙදෙන සමාධි ප්‍රඥා දියුණු කෙනකුට පංචස්කන්ධයේ ඇතිවීම් නැතිවීම් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙසම අත් දැකිය හැකි වේ. අප අත පයක් හිරි වැටී දිග හැරිය පසු, ඒ අත පය නලිය නලියා වෙනස් වන හැටි කායික වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස ම තේරෙන්නා සේ, සමාධි ප්‍රඥා දියුණු කෙනකුට තමන්ගේ ශරීරය කිව නො හැකි තරම් අතිශය වේගයකින් ඇති වී ඇති වී නැති වී නැති වී යන ආකාරය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙසම පෙනී යයි. සමහර අවස්ථාවල දී ඒ රූප බිඳී බිඳී යන හඬ පවා හ්හම්, හ්හම්, හ්හම් යන හඬින් තමාගේ පියවි කණට පවා ඇසේ. ඒවා දක්නා සිත් ද ඵලෙසින් ම අති වේගයකින් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන ආකාරය ද ඔහු දකී. එසේ වහ වහා බිඳී බිඳී යන නාම රූප 'මම' 'මගේ' 'මගේ ආත්මය' ආදී ලෙසින් ගැනීමට කිසිවක් ඉතිරි නො වීම නිරුද්ධ වී යාම ද ඵච්ඡි කෙනකුට අවබෝධ වේ. මේ මොහොතේ පවත්නා රූප කොටස් ඊළඟ මොහොත වන විට නැති වී නිරුද්ධ වී යන බැවින්, ආත්ම වශයෙන් ගැනීමට කිසිවක් ශේෂ නො වන බව දැක අනාත්ම ලක්‍ෂණ ප්‍රකටව හා ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස දක්නා කෙනකුට, රූපය සිතට නො

පෙනී ගොස් රූප නිරෝධයකට සිත පත් කර ගත හැකි ය. මෙවිට තමාගේ ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම සිතට නො පෙනී ගොස්, හිස් අහසක් බඳු ශුන්‍ය තත්වයකට සිත පත් වේ. ඒ අවස්ථාවේදී රූපය තුළ ආත්මයක් ඇත යැයි ගැනීමට රූපයක් විද්‍යමාන වන්නේ නැත.

මෙවිට ඉතිරිව ඇත්තේ ඒ ශුන්‍ය භාවයත්, ඒ දක්නා දැනීමකුත් පමණි. තමාගේ ආත්මය වශයෙන් ගැනීමට ඒ අවස්ථාවේ දර්ශනය වන එකම දෙය එය ය. යම් දෙයක් ඇති විට ඒ දේ ඇතැයි කිව හැකි ය. උදාහරණයකට පහත් දූල්ලක් දූල්ලෙන් විට එය ඇතැයි කියා කිව හැකි ය. එහෙත් ඒ දූල්ල නිවී ගිය පසු එය ඇතැයි කියා කිව නො හැක. මේ අවස්ථාවේ දර්ශනය වන, ආත්මය වශයෙන් ගැනීමට ඉතිරි වී ඇති ඒ දර්ශනය පවා අනිත්‍යයට යන ආත්ම නො වන නාම ධර්මයකි; සංස්කාර ධර්මයකි. එය නැති වී නිරුද්ධ වී ගිය විට, එහි ආත්මය කියා ගැනීමට කුමක් නම් ඉතිරි වේ ද ? මේ අවබෝධයෙන් යුතුව ඒ ශුන්‍යතාවය දෙස බලා සිටින විට, ඒ දක්නා නාම ධර්මය ද නිරුද්ධ වී යාම එක් ක්‍ෂණයකදී දර්ශනය වී තවත් ගැඹුරු ශුන්‍යතා දර්ශනයක් ඇති වේ. එය ද අනිත්‍ය වූ, අනාත්ම වූ මම මගේ නො වන සංස්කාර ධර්මයක් බව අවබෝධ වන විට, නාම රූප නිරෝධය අත්දැක නිවනට සිත පත් කර ගත හැකි ය.

"සමහර අය කියනා නාම-රූප නිරෝධය කියලා දෙයක් නැහැ - එහෙම එකක් බුදුහාමුදුරුවෝ කියලා නැහැ" ආදී ප්‍රකාශ අපට අසන්නට ලැබේ. ඒ අය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් විවිධ සූත්‍ර වල "රූප නිරෝධඤ්ච පජානාති" ආදී ලෙසින් දක්වා ඇති කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සුදුසු ය.

මෙසේ නාම රූප නිරෝධය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස දක්නා පුද්ගලයා චතුරාර්ය සත්‍යය ද පැහැදිලිව දකී.

රූප නිරෝධයට පත් වූ අවස්ථාව සමඟ, ඊට පෙර පැවැති රූපයේ පැවැත්ම සසඳා බැලීමේ දී රූපය සිතට වැටහෙමින් පැවැති අවස්ථාව දුකකි. නාම ධර්ම සංසිද්ධි ගිය අවස්ථාව සමඟ ඊට පෙර පැවැති නාම ධර්ම සංසන්දනය කර බලන විට, නාම ධර්ම ක්‍රියාත්මක අත්දැමින් පැවැත්ම දුකක් බව වැටහේ. එබැවින් මෙම නාම-රූප ධර්ම එනම් පංචස්කන්ධ ධර්ම පැවැතීම ම දුකකි. "සඞ්ඛිත්තේන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා" කෙටියෙන් දුක කියන්නේ පංචස්කන්ධ ධර්මයන් ගේ පැවැත්ම ම ය. දුක්ඛ සත්‍යය යනු එය යි.

පංචස්කන්ධය ඇතිවීමේ හේතු වශයෙන් දුටු සමුදය, පංචස්කන්ධ සඛිඛායාන දුක ඇති කරනු ලබන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය වේ.

මේ නාම-රූප නිරෝධය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස ම දක්නා ඔහු දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය ද දකී.

නාම රූප නිරෝධය ලැබීමට අනුගමනය කළ විදර්ශනා භාවනාව දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය බව ඔහුට අවබෝධ වේ.

ඉහළ ඉහළ මාර්ග ඵල ලබන විට, චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය වඩාත් ගැඹුරින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස දැකිය හැකි වනු ඇත.

සකදාගාමී වීම

සෝවාන් වී සිටි යැයි රැවටී සිටිනා බොහෝ අය අද සිටිනා බැවින්, තමා ලබා ඇතැයි සිතා සිටිනා මාර්ග ඵලය සත්‍ය වශයෙන් ම ලැබී ඇත්දැයි දැන ගැනීම සඳහා "සක්කාය දිට්ඨිය නිරුද්ධ වී ගිය ආකාරය ඉතා පැහැදිලිව පෙනේවා" යි අධිෂ්ඨාන කර, විදර්ශනා භාවනා කරමින් සක්කාය දිට්ඨිය නිරුද්ධ වී යාම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස ම අත් දැකිය යුතු ය. එය එක් ආකාරයකින් පමණක් නොව, ආකාර පහක් හයකින් අත් දැකීම වඩාත් සුදුසු ය. ඊට අමතරව ඵල සමච්චතට සම වදිමින් නිවන් සුව අත් දැක, නිවන කියන්නේ මෙය යැයි ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර ගත යුතු වේ.

සත්‍ය වශයෙන් ම සෝවාන් වී සිටිනා අයට සකදාගාමී මාර්ග ඵල ලබා ගැනීම සඳහා කටයුතු කළ හැකි ය. ඒ සඳහා "මෙතෙක් කාලයකට (උදා. මාසයකට, දෙකකට...) සෝවාන් ඵලයට මගේ සිත පත් නො වේවා" යි දැඩිව අධිෂ්ඨාන කරමින් සෝවාන් ඵල සිත ප්‍රතික්ෂේප කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය. නො එසේ නම්, සකදාගාමී වීමේ අදහසින් භාවනා කරනා ඔහු කලින් ලබා ඇති සෝවාන් ඵලයටම සිත පත්වීම නිසා, දෙවන මාර්ග ඵලය නො ලබාම, සකදාගාමී වූයේ යැයි රැවටීමට ද ඉඩ ඇත. මාර්ග ඵලයක් නො ලබාම, තමා මාර්ග ඵල ලාභියකු යැයි සිතා සිටිනා අය හඳුන්වන්නේ අධිමානී පුද්ගලයන් ලෙසිනි. මාර්ග ඵලයක් ලබා ගත් කෙනකු පසුව ඉහළ මාර්ග ඵලයක් නො ලබා ම එසේ ලැබී ඇතැයි සිතනා අධිමානී තත්ත්වයට පත් නො වන බව පොත් වල දක්වා ඇතත්, එය සත්‍යයක් නො වේ. සාවද්‍යය ය.

සකදාගාමී වීමට උත්සාහ ගන්නා අය විසින් කාම රාගයේ සහ පටිසයේ ආදීනවයන් ඉතා හොඳින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. භාහිර රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ (කයට දැනෙන ස්පර්ශිත දේ) කෙරෙහි කාමරාගයක් හෝ පටිසයක් ඇති නො වන බව පැහැදිලිව ම අවබෝධ කර ගත යුතු ය. කාමරාගය හා පටිසය ඇතිවන්නේ තමන්ගේ ම පංචස්කන්ධ ධර්ම කෙරෙහි විනා භාහිර අරමුණු කෙරෙහි නො වේ. කාම රාගයත්, පටිසයත්, ඊට අරමුණු වන භාහිර අරමුණුත් සියල්ල ම ඇති වී නැති වී යන තම නාම ධර්ම හැර අන් දෙයක් නො වන බව දන යුතු ය. මේ ආදී කරුණු අවබෝධ කර ගෙන පංචස්කන්ධ ධර්මයන් ගේ ඇතිවීම නැතිවීම බල බලා සිටිනා ඔහුට, සකදාගාමී මාර්ග ඵල ලැබීමට සුදුසු මට්ටමට සමාධි ප්‍රඥා දියුණු වී ඇති අනාපේක්ෂිත අවස්ථාවක දී දෙවන මාර්ග ඵලය අවබෝධ කර ගත හැකි ය. එවිට ඕලාරික වශයෙන් පහළ වන කාමරාගය සහ පටිසයත්, ඒ හා සම්ප්‍රසුක්ත අවිද්‍යාවත් නිරුද්ධ වී යයි. සකදාගාමී වූ අයකුට, මුලින් පැවැති සෝවාන් ඵලසිත උපදවා ගෙන සිටිය හැක්කේ ඉතා සුළු වේලාවකට පමණි. එහෙත් අධිෂ්ඨාන කර, සකදාගාමී ඵල සිත උපදවා ගෙන අධිෂ්ඨාන කළ කාලය නිම වන තෙක් සිටිය හැකි වේ.

අනාගාමී වීම

සකදාගාමී ඵල සිතේ පැයක් දෙකක් පමණ කාලයක් වත් සිටීමට හැකි වූ පසු, මෙතෙක් කාලයකට සකදාගාමී ඵල සිතට පත් නො වේවා යි අධිෂ්ඨාන කර එය ප්‍රතික්ෂේප කර අනාගාමී මාර්ග ඵල ලබා ගැනීම සඳහා භාවනා කළ යුතු වේ. අනාගාමී වීමට නම් අනිවාර්යයෙන් ම තමාගේ සමාධිය සමථ වශයෙන් හෝ විදර්ශනා වශයෙන් හෝ අඩුම වශයෙන් 4 වෙනි ධ්‍යානයටවත් පත් කර ගත හැකි විය යුතු ය.

සෑම මාර්ග ඵලයක්ම ලැබීමට සමථ වශයෙන් හෝ විදර්ශනා වශයෙන් උපදවා ගත් ධ්‍යානයක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය ය. "පඨමං පහං භික්ඛවේ ඝානං නිස්සාය ආසවානං බයං වදාමි" මහණෙනි පළමු වන ධ්‍යානයත් නිශ්‍රය කර ගෙන ආශ්‍රවයන් ක්‍ෂය කළ හැකි යැයි මම ප්‍රකාශ කරමි" යි අංගුත්තර නවක නිපාතයේ ඝාන නිස්සය සූත්‍රයේ දැක් වේ. මෙලෙසින් ම දෙවන ධ්‍යානයේ සිට 8 වන ධ්‍යානය දක්වා ඇති සියළුම ධ්‍යාන නිශ්‍රය කර ගෙනත්, නිරෝධ සමාපත්තිය නිශ්‍රය කර ගෙනත් ආශ්‍රව ක්‍ෂය කළ හැකි බව එම සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පෙන්වුම් කර වදාරා තිබේ.

සෝවාන් විමේදී නැසෙන්නේ කාම-භව-දිට්ඨි-අවිද්‍යා යන ආශ්‍රව ධර්ම

අතුරෙන් දිටියි ආශ්‍රවයක් ඒ හා සම්ප්‍රයුක්ත අවිද්‍යා ආශ්‍රවයේ සුළු කොටසකුත් පමණි. සකදාගාමී වීමේ දී සිදු වන්නේ කාම රාග, පටිස තුනී වීමක් පමණි. මේ මාර්ග ඵලයන් ඕනෑම ධ්‍යාන මට්ටමක සිට උපදවා ගත හැකි වුවත්, කාම රාග, පටිස අනුශය ධර්මයන් ක්‍ෂය කරනා අනාගාමී මාර්ග ඵල ලැබීමට නම්, සමථ වශයෙන් හෝ විදර්ශනා වශයෙන් උපදවා ගත් 4 වන ධ්‍යානය හෝ ඉන් එහා ධ්‍යානයක් තිබිය යුතු ය.

ඊට අමතරව, කාම රාග පටිස යනු තමාගේ ම පංචස්කන්ධ ධර්ම උපාදාන කිරීමක් පමණක් බව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා අවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන් ම කාම රාගය සහ පටිසය තමාගේ ම වේදනාස්කන්ධය උපාදාන කිරීමකි. දුකක් වූ කාමරාගය සුඛයක් ලෙසින් ගන්නා මෝහය අවබෝධ වී පෙනී යා යුතු ය. එය දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ය. කාම රාග පටිස අනුශය ජනිත වන්නේ මේ ආකාරයෙන් යැයි ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. ලස්සන, පිළිකුල් යන අංශ දෙක ම ඉක්මවා යා යුතු ය.

මේ ආදී අවබෝධයන්ගෙන් යුතුව, විදර්ශනා භාවනාවක නියැලෙමින් පංචස්කන්ධ ධර්මයන් ගේ අනිත්‍ය හා නිරෝධ දර්ශනය දක්නා ඔහුට අනාගාමී වීමට හැකි වනු ඇත.

සමාධිය සම්පූර්ණ කරනා ඔහුට මෙන්තා-කරුණා-මුදිතා-උපෙක්ෂා යන සතර බ්‍රහ්ම විහරණ සමාපත්ති ඉතාමත් ම පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වන අතර, ඕනෑම භාවනාවක් තුළින් ධ්‍යාන උපදවා ගැනීම අපහසු කාර්යයක් නො වේ.

සමථ විදර්ශනා භාවනා දියුණු අයට කාමරාගය සහ පටිසය ඇති නො වී සමහර විට අවුරුදු ගණන් වුව ද සිටිය හැකි ය. බලෙන් ම ඒවා උපදවා ගැනීමට උත්සාහ ගත්තද එය ද නො හැකි වීමට ඉඩ තිබේ. එබැවින් කාමරාග පටිස සිතට නො එන නිසාම අනාගාමී වී ඇතැයි සිතීම නුසුදුසු ය. එම නිසා කාමරාග පටිස අනුශයන් ගිලිහී ගිය ආකාරය ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා ඥාන තුළින් අත්දැකීමෙනුත්, අනාගාමී ඵල සමචතට සමචැදීමෙනුත්, තමා ලබා ඇති එම මාර්ග ඵල සිත් තහවුරු කර ගත හැකි ය.

රහත් වීම

අනාගාමී ඵල සිතේ සහ අඩුම වශයෙන් 4 වන ධ්‍යාන සිතේ කැමති තාක් කල් සිටීමේ හැකියාවක් ලබා ගත් පසු, අනාගාමී ඵල සිත ප්‍රතික්ෂේප කර

අරහත් මාර්ග ඵල උපදවා ගැනීමේ අදහසින් විදර්ශනා භාවනා කළ යුතු ය. රහත් වීමට නම් විදර්ශනා වශයෙන් උපදවා ගත් අරුපාවචර ධ්‍යාන සිතක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. සමථ වශයෙන් අරුපාවචර ධ්‍යාන සිත් උපදවා ගෙන තිබුණත්, එය ප්‍රමාණවත් නො වේ.

පංචස්කන්ධයේ ඇතිවීම නැතිවීම බල බලා විදර්ශනා භාවනාවෙහි යෙදී සිටිනා ඔහුට, ඇසිපිල්ලක් ගැසීම වැනි ඉතා සුළු කායික වලනයක දී පවා තමාගේ මුළු ශරීරයේ ම ඇති කිව නො හැකි තරම් කුඩා රූප කලාප, ඒ වලනය සිදුවන ආකාරයට අනුව ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන හැටි දකිය හැකි වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ඇස් පිහාටු පහළට එන විට මුළු සිරුරේම රූප පහළට පහළට කැඩී කැඩී බිඳී බිඳී යමින් විනාශ වන අයුරුත්, ඇස් පිහාටු ඉහළට යන විට මුළු සිරුරේම රූප ඉහළට ඉහළට කැඩෙමින් බිඳෙමින් විනාශ වී යන හැටිත් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස ම කායික වශයෙන් දැනේ. ඉතාමත් සුළු ශබ්දයක් ඇසීමේ දී පවා මුළු සිරුරම ඒ ශබ්දයට අනුව නැතිවෙමින් යන ආකාරය ද දකිය හැකි ය. මෙලෙසින් අතිශය වේගයකින් බිඳෙන බිඳෙන රූප එතැනම එතැනම නිරුද්ධ වී යාම දකින විට, මුළු ශරීරය ම සම්පූර්ණයෙන් ම දියැ වී නො පෙනී යන අතර, මුළු විශ්වයේ යම්තාක් රූප ඇත්නම් ඒ කිසිවක් ශේෂ නො වී නිරුද්ධ වී මුළු විශ්වයම අභ්‍යවකාශයක් ලෙසින් දර්ශනය වේ. මෙය විදර්ශනාවෙන් ලබනා අරුපාවචර ධ්‍යාන මට්ටමකි.

මෙවිට ඉතිරි වන්නේ අතිශයින්ම සියුම් දැනීම් මාත්‍රයක් පමණි. ඒ නාම මාත්‍රය ද නිරුද්ධ වී යාම දක්නා විට, මුළු විශ්වයේ ම කිසිම තැනක සත්වයකු "මමකු" නො මැති බව ඔහු ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙසම දකී. එවිට මේ ලෝකයේ කිසිවකුට අයත් යැයි කීමට කිසි දෙයක් තමා තුළ නැති බවත්, මේ ලෝකයේ කිසි තැනක තමාට අයත් යැයි ගැනීමට කිසි සත්වයකු විද්‍යමාන නො වන බවත් දක්නා පරම කෝටික ශුන්‍යතා දර්ශනයකට සිත පත් වේ. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍රයේ (මජ්ඣිම නිකාය) "නාහං ක්වච්චි කස්සචි කිඤ්චනත්තස්මිං, න ච මම ක්වච්චි කිස්මිචි කිඤ්චන තත්ථී" නි යනුවෙන් වදාරා ඇත. මෙහිදී රහත් මාර්ගය හෝ තෙවන අරුපාවචර ධ්‍යාන සිත හෝ ඇති වන බව ද එම සූත්‍රයේ දැක් වේ.

මෙම ශුන්‍ය දර්ශනයේ පවත්නා ඉතා සියුම් ස්කන්ධ වෙන් වෙන්ව දකිමින් ඒ සියල්ල අනාත්ම බව දක්නා කිසිසේත්ම අනපේක්ෂිත අවස්ථාවක දී රහත් ඵල සිත උදා කර ගත හැක. එවිට ලෝභ දෝෂ මෝහ ආදී සියළුම

ක්ලේශයන් ද රූපරාග-අරූපරාග-මාන-උද්ධච්ච-අවිජ්ජා යන සියළු සංයෝජනයන් ද සම්පූර්ණයෙන් ම ක්ෂය වේ.

අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය හෙවත් විමුක්ත සිතක් උදා වන්නේ එවැනි කෙනකුට පමණි. එය මතුපිට සිත හා කිසිම සම්බන්ධතාවයක් නො මැති හුදු දැනීම මාත්‍රයකි. සඛිඛත අසඛිඛත සියළු ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව කේවල නාම මාත්‍රයක්ව පවත්නා ඒ සිතින් සිතිය නො හැක, කථා කළ නො හැක, කිසිම ක්‍රියාවක් කිරීමට නො හැක. ඒ සිතට කිසිම වේදනාවක් නො දුනේ. ඒ සිතේ කිසිදු සිතුවිලි ගලා යාමක් නො මැත. එයට මතු පිටින් පවත්නා සිතේ ද නිරුත්සාහිකව සිතුවිලි ඇතිවන්නේ නැත. එහෙත් ඒ මතු පිට සිතින් අවශ්‍ය නම් සිතිය හැකි ය. සියළු කායික වාචසික මානසික ක්‍රියා සිදු වන්නේ ඒ මතු පිට සිතිනි.

මෙවැනි කෙනකුට වේතෝ විමුක්තියටත්, පඤ්ඤා විමුක්තියටත් සම වැදී කැමති වේලාවක් සිටිය හැකි වේ. ඔහුට අවිද්‍යා නිරෝධයෙන් සංස්කාර නිරුද්ධ වී යාම සිදු වී ඇති අයුරුත්, එම නිසා නැවත ඉපැදීමක් සිදු නො වන අයුරුත් පැහැදිලි ලෙසම පෙනේ. නිවනක් සහිතව මුළු විශ්වයම අතහැර උපාදාන රහිතව සිටිනා ඔහු මරණයෙන් පසුව සියළුම පංචස්කන්ධ ධර්ම පහතක් නිවුනා සේ නිවී යාම සිදු වන්නේ මෙලෙසින් යැයි දකින විට "සීතිභූතෝස්මි නිබ්බූතෝ" පරම ශාන්ත ශීතල නිවීයාමකට පත් වේ. නිවන යනු නිවීයාම ය.

විශ්වානසේ අණු මාත්‍රයක් හෝ පැවැත්මක් පවා ඒකාන්ත දුකක් ලෙස දක්නා ඔහුට මේ පංචස්කන්ධ ධර්ම නැවත නූපදින සේ නිවීයාම තරම් උතුම් දෙයක් නො මැත. "පවත්තං දුක්ඛං, අප්පවත්තං සුඛන්ති සන්තිපදේ ඤාණං" පංචස්කන්ධ ධර්ම පැවැත්ම ම දුකකි, ඒවා නැත්තටම නැති වී යාම ම සැපය යැයි ඒ අනුපාදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව ගැන ඔහුට නුවණක් පහළ වේ. "එසේවන්නෝ දුක්ඛස්ස" මෙලෙසින් මේ දුකේ කෙළවර සිදු වේ.

එල සමචන්

මාර්ග එල ලාභී කෙනෙකුට එල සමචතට සම වැදීමෙන් නිවන් සුව මේ ජීවිතයේ දීම අත්දැකිය හැකි ය. එහෙත් සමහරුන් කියනා "එල සමචන් වලට සම වදින්නට බැහැ, එහෙම එකක් බුදුහාමුදුරුවෝ කියලා නැහැ" ආදී ප්‍රකාශ අපට ජනමාධ්‍ය තුළින් අසන්නට ලැබේ. එවැනි අය අංගුත්තර

දසක නිපාතයේ සමාධි සූත්‍රය, සාරිපුත්ත සූත්‍රය, අංගුත්ත 11 වන නිපාතයේ 1-2-3-4 යන සමාධි සූත්‍රවල දක්වා ඇති කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම යහපත් ය. අඩු තරමින් රනන සූත්‍රයේ දැක්වෙන "යේ සුප්පයුත්තා නේ පත්තිපත්තා අමනං විගස්භ - ලද්ධා මුඛා නිබ්බුතිං භුඤ්ජමානා...." යන ගාථාවන් තේරුම් ගැනීම සුදුසු ය. නොමිලයේ ලද අමාමභ නිවනට බැස ඵල සමවත් සුව විදින සංඝ රත්නය ගැන ඉන් කියැ වේ.

ඵල සමවතකට සමවැදිය හැක්කේ, රැවටි සිටින අයට නො ව, සත්‍ය වශයෙන් ම මාර්ග ඵල ලබා ඇති අයට පමණි. ඵල සමවතකට සමවැදීමට නම් "මෙතෙක් වේලා ඵල සමවත උපදවා ගෙන ඉන්න ලැබේවා"යි අධිෂ්ඨාන කර පංචස්කන්ධයේ අනිත්‍ය අනාත්ම නිරෝධ ස්වභාවය බලමින් සිටිය යුතු ය. සමහර කෙනකුට ඉතාමත් ම සුළු වේලාවකින් ඵල සමවතට සමවැදී සිටිය හැකි වේ. ඒ ඵල සමවත් සුවයේ මට්ටම රඳා පවත්නේ මාර්ග ඵල ලබන අවස්ථාවේ පැවැති සමාධි මට්ටම මත ය. භාහිර ශබ්ද වැනි අරමුණු කෙරෙහි කිසිදු අවධානයක් යොමු නො කිරීමත්, ඵල සමවතේම සිත පවත්වාගෙන යාමත්, නියමිත කාලයක් අධිෂ්ඨාන කර තිබීමත් යන කරුණු 3 ඵල සමවතේ සිටීමට උපකාරී වන හේතූන් වේ. පුරුදු පුහුණු වීමෙන් අධිෂ්ඨාන කළ මුළු කාලය පුරා ම ඵල සමවතේ සිටීමට හැකි වනු ඇත.

ඵල සිතට අරමුණු වන්නේ නිවන ය. ඵල සමවතේ සිටිය දී වෙනත් අරමුණු කරා සිත නො දුවයි. සිත නිවේ. සංසිදේ. ශාන්ත වේ. නිසල වේ. ශීතල වේ. පරම නිරාමිෂ සුවයක් ලැබේ. "නිබ්බානං පරමං සුඛං" ඒ නිවන් සුවය හා සමාන තවත් සුවයක් නො මැත. ශරීරය තිබෙන බව පවා සිතට නො වැටහේ. එහෙත් ශරීරය තුළින් දැනෙනා මෘදු ශාන්ත නිවුණු ශීතල ස්වභාවය නිසා ඇතිවන සුවය සිතට දුනේ.

අධිෂ්ඨාන කළ කාලය පුරාම තමාගේ කිසිම උත්සාහයක් නො මැතිව ඵල සමවත පවතින අතර එම කාලය නිම වී නැගිටි පසුව වුව ද, ටික වේලාවක් ගත වන තුරු ශරීරය ඉතා සැහැල්ලු වේ. මෘදු වේ. ශරීරය අතින් අල්ලන විට පවා ඒ මෘදු බව දුනේ. ටික වේලාවක් යන තුරු සිත ද වෙනත් අරමුණු කරා නිරායාසයෙන් නුදුවා නිසලව සංසුන්ව ශාන්තව පවතී. "ඒතං සන්තං ඒතං පණිතං යදිදං සබ්බ සඛිධාර සමථෝ, සබ්බුපධි පටිනිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිරෝධෝ නිබ්බානං" සියළු ම සංස්කාර සමනය වූ, කාම-බන්ධ-කිලෙස ආදී උපධීන් අත හැරී ගිය,

තණ්හාව ක්‍ෂය වූ, ඇලීම ගිලිහී ගිය, නාම රූප සංස්කාර නිරුද්ධ වූ නිවන ශාන්තය; නිවන ප්‍රණීත ය.

එල සමවතකට සමවැදිය නො හැකි කෙනකුට එල සමවතක් පවතින විට ඇති සිතේ ස්වභාවය පහත දැක්වෙන කොටසින් තේරුම් ගත හැකි ය.

අංගුත්තර 11 නිපාතයේ පළමු සමාධි සූත්‍රයේ දැක්වෙන කොටසක ඉතා සරල සිංහල අදහසයි මේ.

"ස්වාමීන් වහන්ස, පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ ආදී රූප සංඥා හෝ රූපාවචර ධ්‍යාන සංඥාවන් හෝ නො මැති, අරූපාවචර ධ්‍යාන සංඥාවන් ද නැති, මේ ලෝකය පිළිබඳ සංඥා ද නො මැති, පර ලොව පිළිබඳ සංඥාවන් ද නැති, සිතින් පරීක්‍ෂා කරන ලද විමසන ලද පැමිණෙන ලද දේවල් පිළිබඳව හෝ ඇසීම බැලීම ආදී ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ දේවල් පිළිබඳව වූ කිසිදු සංඥාවක් ද නො මැති, එහෙත් සංඥාවක් පවත්නා සමාධි ප්‍රතිලාභයක් තිබේ ද ?"

"තිබෙනවා මහණෙනි. සියළු සංස්කාර සමනය වූ, සියළු උපධීන් අත හැරී ගිය, තණ්හාව ක්‍ෂය වූ, ඇලීම ගිලිහී ගිය, නාම රූප සංස්කාර නිරුද්ධ වූ නිවන ශාන්ත ය. නිවණ ප්‍රණීතය යි අත් දකින විට (එල සමවතේ සමවැදී සිටින විට) රූප සංඥා හෝ රූපාවචර ධ්‍යාන සංඥාවන් ද නැත, අරූපාවචර ධ්‍යාන සංඥාවන් ද නො මැත, මේ ලෝකය පිළිබඳ සංඥාවන් ද නැත, පරලොව පිළිබඳ සංඥාවන් ද නැත, සිතින් පරීක්‍ෂා කරන ලද විමසන ලද පැමිණෙන ලද දේවල් පිළිබඳව හෝ ඇසීම බැලීම ආදී ඉන්ද්‍රිය පටිබද්ධ දේවල් පිළිබඳව වූ කිසිදු සංඥාවක් ද නො මැත, එහෙත් නිවන අරමුණු වෙමින් පවත්නා වූ සංඥාව පමණක් පවතී."

නිවන කියන්නේ සිහි නැති වුනා සේ, තද නින්දකට ගියා වැනි තත්ත්වයක් නො වන බව මෙයින් ඔබට අවබෝධ වී යනවා නො අනුමාන ය.

ඔබත් ඒ නිවන් සුව ලැබීමට උත්සුක වන්න.