අචාන් චා නැත

ප්‍රත්‍යවේක්ෂණයන්
(පූජ්‍ය අචාන් චා හිමියන්ගේ දේශනාවලින් උපුටා ගත් කොටස්)

අනුවාදක:
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

පළමුවන මුද්‍රණය - 1999
දෙවන මුද්‍රණය - 2001
තෙවන මුද්‍රණය - 2004
සිවුවන මුද්‍රණය - 2007

ප්‍රකාශනය: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය
තැ.පෙ. 61, 54, සංඝරාජ මාවත, මහනුවර.

අයිතිය: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය-ප්‍රකාශනගත සූචිකරණ දත්ත

සුගතදාස, ඩබ්ලිව්.
අවන් වා නැත / ඩබ්ලිව්. සුගතදාස:-
මහනුවර: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය, 2007
පි. 163; සෙ.මී. 14
ISBN 955-24-0267-0 මිල:
i. 294. 34435 ඩිවි 22 ii. ග්‍රන්ථ නාමය
1. භාවනා (බුද්ධාගම) 2. බුද්ධාගම

ISBN 955-24-0267-0
පරිගණක අකුරු සැකසුම හා කවර නිර්මාණය:
බෞ.ග්‍ර.ප්‍ර. සමිතිය

කලණ මිතුරු ප්‍රකාශන: 21

වරක් අචාන් චා හිමි වෙත පැමිණි එක් ගිහියෙක් අචාන් චා යනු කවරෙක්ද කියා උන්වහන්සේගෙන් ම විමසීය. අධ්‍යාත්මික ගුණ වගාව අතින් එම පුද්ගලයා එතරම් උසස් දියුණුවක් ලබා නොමැති බව වටහා ගත් අචාන් චා හිමි තමන් වහන්සේ දෙසට ඇඟිල්ලක් දික්කර ගනිමින් "මම තමා අචාන් චා" යනුවෙන් පැවසූහ.

තවත් වතාවක වෙනත් පුද්ගලයකු විසින් උන්වහන්සේගෙන් එම ප්‍රශ්නය ම අසන ලදී. කෙසේ වෙතත් මෙම වතාවේ ප්‍රශ්නය ඇසූ පුද්ගලයා තුළ ධර්මය වටහා ගැනීමේ හැකියාව ඉතා ඉහළ මට්ටමකින් පවතින බව දැක ගත් අචාන් චා හිමියෝ "අචාන් චා? අචාන් චා කියා කෙනෙකු නැත" යනුවෙන් පිළිතුරු දුන්හ.

(ප්‍රකාශකයින්ගේ අවසරයක් නොමැතිව
මෙම පොත නැවත මුද්‍රණය කිරීම හෝ
කොටස් උපුටා ගැනීම
සම්පූර්ණයෙන් ම තහනම්)

පෙළ ගැස්ම

1.	ඉපදීම හා මරණය	07
2.	ශරීරය	15
3.	හුස්ම	19
4.	ධර්මය	23
5.	හදවත හා මනස	31
6.	අනිත්‍ය ස්වභාවය	41
7.	කර්මය	49
8.	භාවනාව හා පුහුණුව	55
9.	අනාත්ම ස්වභාවය	77
10.	සැනසිලි සුවය	85
11.	දුක	93
12.	ආචාර්යවරයා	107
13.	අවබෝධය හා ප්‍රඥාව	117
14.	ශීලය	123
15.	විවිධ	131
	ආරාධනය	163

ඉපදීම හා මරණය

1. නිවැරදි පුහුණුව ලෙස සැලකිය හැක්කේ "මා ඉපදුනේ කුමකට ද?" කියා ඔබ ඉතා අවංකව ඔබෙන් ම ඇසීමය. මෙම ප්‍රශ්නය උදේටත්, සවසටත්, රාත්‍රියටත්....එසේම සැම දිනකමත් ඔබෙන් ම අසන්න.

2. ඉපදීම හා මරණය යනු හුදෙක් එකම දෙයකි. මේ දෙකෙන් එකක් නොමැතිව අනිකට පමණක් පැවතීමට නොහැකිය. මිනිසුන් යම් මරණයකදී තම දෑස්වල ඔය තරම් ප්‍රමාණයක් කඳුළු පුරවා ගනිමින් දුක්වීම, එසේම උපතකදී ප්‍රීතිවීම හා සතුටුවීම දක්නට ලැබීම තරමක් හාස්‍ය ජනකය. එය මුලාවකි. හැඬීම සඳහා කෙනෙකුට සැබැවින්ම අවශ්‍ය නම් උප්පත්තියක් සිදුවූ විට හැඬීම වඩාත් සුදුසුය කියා මම කල්පනා කරමි. හැඬීම කළ යුතු වන්නේ මුලදීමය. ඒ මක්නිසාද? උප්පත්තියක් සිදු නොවූයේ නම් මරණයක් ද නොසිදු වන නිසාය. ඔබට මෙය වටහා ගැනීමට හැකි ද?

3. යම් කෙනකුගේ කුස තුළ ජීවත් වීම කුමන ආකාරයේ එකක් විය හැකි ද කියා දැන ගැනීමට මිනිස්සු කැමති වෙති යනුවෙන් ඔබ කල්පනා කිරීමට පිළිවන. එය මොන තරම් වූ අපහසු කාර්‍යයක් වෙයි ද? මේ දැන් වුවත් කුටියක් තුළට වී එක් දිනක් හෝ ඔබට ඔහේ නිකම්ම නිකම් සිටීමට හැකි ද කියා බලන්න. කුටියේ දොරවල් පමණක් නොව ජනේල ද වැසුවහොත් හුස්ම හිර වීම නිසා ඔබේ මරණය පවා සිදු වෙයි. එසේ නම් මාස නවයක් තිස්සේ කෙනකුගේ කුස තුළ වැතිරී ගෙන සිටීම මොන ආකාරයේ එකක් වෙයි ද? එසේ වුවත් ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ නැවත වතාවක් ඉපදීමටය. කුසක් තුළ වැතිර ගෙන සිටීම එතරම් අපහසු කාර්‍යයක් බව දැන දැනත් ඔබට තවමත් අවශ්‍ය වන්නේ ඒ තුළ ඔබේ හිස රුවා ගෙන සිටීමටත්, ගෙල වටා නැවත වතාවක් තොණ්ඩුව දමා ගැනීමටත්ය.

4. අප ඉපදී සිටින්නේ මක්නිසා ද? නැවතත් නොඉපදීම සඳහා අපි ඉපදී සිටිමු.

5. කෙනකුට මරණය තේරුම් ගත නොහැකි නම් ඔහුට ඔහුගේ ජීවිතය මහත් අවුලක් වනු ඇත.

6. බුදුන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවක ආනන්ද හිමිට වදාළේ අනිත්‍ය ස්වභාවය දැක ගැනීමටත්, හැම හුස්මක් ම සමග මරණය දැක ගැනීමටත්ය. අප මරණය ගැන දැන ගත යුතුය. ජීවත්වීම සඳහා මරණයට පත්විය යුතුය. මෙයින් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? මරණයට පත්වීම කිසිසේත් හෙට කළ නොහැකිය. එය කළ යුත්තේ මේ මොහොතේමය. ඔබට එය කළ හැකි ද කියා බලන්න. එය කළ හැකිනම් තව දුරටත් ප්‍රශ්න නොපවතින එම සැනසිලි සුවය ගැන ඔබට දැන ගත හැකි වනු ඇත.

7. අපට හුස්ම සමීපව ඇතිවාක් මෙන් මරණය ද සමීපව පවතී.

8. ඔබ නිසියාකාරව පුහුණු වී ඇත්නම් රෝගයක් වැළඳුන විට එයින් බියට පත් වන්නේවත්, කෙනකු මිය යන විට එයින් කණස්සල්ලට පත් වන්නේවත් නැත. ඔබේ ලෙඩට ප්‍රතිකාර ගැනීම සඳහා රෝහලකට යන විට රෝගය සුව වුවහොත් එය හොඳ දෙයකි, සුව නොවුව හොත් එයද හොඳ දෙයකි යනුවෙන් ඔබ තරයේම සිතා ගන්න. මට වැළඳී ඇත්තේ පිළිකා රෝගය බවත් එයින් මා මාස කිහිපයකට පසු මරණයට පත්වන බවත් මගේ වෛද්‍යවරුන් පවසනු ලැබුවහොත් ''ඔබත් ප්‍රවේසම් වන්න, මක්නිසාද මරණය ඔබ කරාත් පැමිණෙනු ඇත. ඒ තුළ පවතින්නේ හුදෙක් කලින් මිය යන්නේ කවුරුන් ද, ප්‍රමාද වී මිය යන්නේ කවුරුන් ද යන ප්‍රශ්නය පමණකි'' යනුවෙන් මා ඔවුනට පවසන බවට මම ඔබට සහතික වෙමි.

මරණය සුව කිරීමට හෝ එය නැවැත්වීමට වෛද්‍යවරුනට නුපුළුවන. එවැන්නක් කිරීමට හැකි වෛද්‍යවරයෙකු වූයේ අපගේ බුදුන් වහන්සේ පමණය. එම නිසා තවත් ප්‍රමාද නොවී ඔබ උන්වහන්සේගේ බෙහෙත් පාවිච්චි නොකරන්නේ මන්ද?

9. ඔබ රෝගවලට භය නම්, මරණයට භය නම් ඒවා පැමිණෙන්නේ කොහෙන්ද කියාත් මෙනෙහි කර බැලිය යුතුය. ඒවා එන්නේ කොහෙන් ද? ඒවා පහළවන්නේ උත්පත්තියත් සමඟය. එමනිසා කෙනකු මිය යන විට ඒ ගැන දුක් නොවන්න. මෙම ජීවිතයේ විඳි දුක ඔහු එයින් ම අවසන් කර ඇත. ඔබට දුක් වීමට අවශ්‍ය නම් යමකු උපදින විට දුක් වන්න. ''අනේ, එය එසේ වන්නේ නැත. ඔවුහු නැවතත් පැමිණ සිටිති. දුක් විඳිමින් නැවතත් මිය යාමට සැරසී සිටිති.''

10. සංස්කාරයන් හැමෙකක් තුළ මොන ම ආකාරයක හෝ ස්ථිර භාවයක් නොමැති බව අප තුළ පවතින එම ''බුද්ධ ස්වභාවය'' විසින් දැක ගනු ලබයි. එබැවින් වෙනස් වන ස්වභාවයන් පසු පස නොයන ''බුද්ධ ස්වභාවය'' සතුටට හෝ දුකට පත් නොවෙයි. සතුටට පත්වීම යනු ඉපදීමයි. අසතුටට පත්වීම යනු මරණයයි. අපි මරණයට පත්වූ පසු නැවතත් උපදිමු. ඉපදුන පසු නැවතත් මරණයට පත්වෙමු. සංසාර චක්‍රය යනු අවසානයක් නොමැතිව මොහොතින් මොහොත සිදුවන මෙම ඉපදීම හා මරණයයි.

ශරීරය

11. ඔබේ ශරීරයට කථා කිරීමට හැකි නම් එය දවස පුරාම ඔබට පවසනු ඇත්තේ "ඔබ මගේ ස්වාමියා නොවන බව දැනගන්න" යනුවෙනුයි. ඇත්ත වශයෙන් කිව හොත් මෙම ශරීරය නිතරම පවසන්නේ එයයි. නමුත් එය ධර්මයේ භාෂාව වන නිසා එය අපට නොතේරෙයි.

12. සංස්කාරයන් සම්බන්ධයෙන් අපට අයිතියක් නැත. ඒවා අනුගමනය කරන්නේ ඒවාටම අයත් ස්වාභාවික ක්‍රියා මාර්ගයයි. ශරීරය පවතින ආකාරය ගැන අපට කිසිවක් කළ නොහැකිය. තරුණ ගැහැණු ළමයින් කරන ආකාරයට තොල් රතුකර ගනිමින්, නියපොතු දිගට දික් කරමින්, මෙම ශරීරය ටික වේලාවකට පමණක් මඳක් අලංකාර කිරීමටත්, දැකුම්කලු කිරීමටත්, පිරිසිදු බවට පත් කිරීමටත් හැකිය. නමුත් මහලු වියට එළඹුන පසු අප හැම කෙනකුටම සිටීමට සිදුවන්නේ එකම බෝට්ටුවක් තුළය. මෙම

ශරීරයේ ස්වභාවය එයයි. එය වෙනස් ආකාරයකට තබා ගත නොහැකිය. නමුත් වඩා හොඳ තත්ත්වයකට පත්කිරීමටත්, අලංකාර කිරීමටත් හැකි වන්නේ අපේ මනසයි.

13. මෙම ශරීරය සැබවින්ම අපට අයිති එකක් නම් එය අපේ අණට කීකරු වනු ඇත. අප එයට ''මහලු වන්නට එපා'' නැතහොත් ''රෝගී බවට පත්වීම තහනම් කරමි'' යනුවෙන් පැවසුවහොත් එය අපේ අණට කීකරු වෙයි ද? කොහෙත්ම නැත, එය අපේ අණ ගණනකටවත් නොගනී. අපි මෙම ගෙයෙහි තාවකාලික පදිංචි කරුවන් මිස එහි අයිතිකරුවන් නොවෙමු. එය අපට අයිති එකක්ය කියා කල්පනා කළහොත්, එයින් පිටවී යාමට සිදු වූ දවසක අප දුකට පත්වනු ඇත. නමුත් යථාර්ථයට අනුව, එල්ලී සිටිය හැකි ස්ථිර ආත්මයක් වැනි දෙයක්, වෙනස් නොවන හෝ ස්ථිර යයි කිව හැකි කිසිවක් නොතිබේ.

හුස්ම

14. ලෝකයේ සිටින්නේ උත්පත්තියක් ලබා මරණයට පත්වන මිනිසුන් වුවත්, ඔවුහු කිසිම දිනක තම ශරීරය තුළින් හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය ගැන එක් වතාවක් හෝ අවධානයෙන් නොසිටිති. ඔවුන් ඔවුන්ගෙන් ම ඈත්වී ජීවත් වන්නේ ඒ ආකාරයටය.

15. කාලය යනු දැන් මේ මොහොතේ පවත්නා අපේ හුස්මයි.

16. ඔබ පවසන්නේ භාවනා කිරීම සඳහා ඔබට කාලයක් නොතිබෙන බවය. ඔබට හුස්ම ගැනීම සඳහා කාලයක් තිබේ ද? මෙම භාවනාව ඔබේ හුස්මය. එසේ නම් හුස්ම ගැනීමට මිස භාවනා කිරීම සඳහා ඔබට වේලාවක් නැත්තේ කෙසේ ද? හුස්ම ගැනීම මිනිසුන්ගේ ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය දෙයක්ය කියා දැක ගත හොත් හුස්ම ගැනීමත්, භාවනා කිරීමත් යන දෙකම එකසේ වැදගත්ය කියා ඔබට හැඟෙනු ඇත.

ධර්මය

17. ධර්මය යනු කුමක් ද? ධර්මය නොවන කිසිවක් නැත.

18. මිනිස් ජීවිතයේ නියම මාර්ගය ධර්මය මගින් කියා දෙනු ලබන්නේ කෙසේ ද? අප ජීවත් විය යුතු ක්‍රමය ඒ මගින් අපට උගන්වා දෙනු ලබයි. කඳු හෙල්, ගස් වැල් එසේත් නොමැති නම් ඔබ ඉදිරිපස ම ඇති දේවල් තුළින් එම මාර්ගය පෙන්වා දීම සඳහා එයට කොතෙකුත් ක්‍රම තිබේ. එය වචනවලින් කෙරෙන්නක් නොවුවද ඉගැන්වීමකි. එමනිසා සිතත්, හදවතත් නිශ්චල කර පරීක්ෂාවෙන් බලා සිටීමට ඉගෙන ගන්න. එවිට ධර්මය මෙහිදී මේ මොහොතේ, එය විසින් ම හෙළිදැක්වෙන ආකාරය ඔබට දැක ගත හැකිය. එසේ නොමැතිව ඔබ එය දැකීමට යන්නේ වෙන කොහිදී ද? කවර විටකදී ද?

19. ඔබ ප්‍රථමයෙන් ම ධර්මය වටහා ගන්නේ ඔබේ සිතුවිලි අනුසාරයෙනි. වටහා ගැනීම ආරම්භ වුවහොත් ඔබ එය පුහුණු

කරන්නෙහිය. පුහුණු කළ හොත් දැකීමට පටන් ගන්නෙහිය. එය දැක ගන්නා විට ඔබ ධර්මය බවට පත්වන්නෙහිය. එවිට බුදුන්වහන්සේ තුළ පැවති සතුට ඔබ තුළද පවතිනු ඇත.

20. ධර්මය සොයා ගතයුතු වන්නේ ඔබේ හදවත තුළට එබී බලා, සත්‍ය දෙය කුමක් ද? අසත්‍ය දෙය කුමක් ද? සමතුලිත දෙය කුමක් ද? සමතුලිත නොවන දෙය කුමක් ද යන්න දැන ගැනීම තුළිනි.

21. සැබෑ ඉන්ද්‍රජාලයක් ලෙස ඇත්තේ එකම එක් දෙයක් පමණි. එය ධර්මයේ ඉන්ද්‍රජාලයයි. වෙන මොන යම් ඉන්ද්‍රජාලයක් වුවත් එය කඩදාසි කුට්ටමකින් කෙරෙන රැවටීමේ සෙල්ලමක් බඳුය. එවැන්නකින් සිදු වන්නේ මිනිස් ජීවිතයටත්, උත්පත්තියටත්, මරණයට හා විමුක්තියටත් අපට ඇති සම්බන්ධතාවය වන සැබෑ ක්‍රීඩාව වෙතින් අපේ සිත වෙනතකට යොමු කරවීමය.

22. ඔබ කුමක් කළත් එය ධර්මය බවට පත්කර ගන්න. ඔබට සන්තාපයක් ඇති බව දැනෙන්නේ නම් ඔබේ ඇතුළත දකින්න. එය වැරදි එකක් බව දැන දැනත් ඔබ එයම කරන්නෙහි නම් එය ක්ලේශයකි.

23. ධර්මයට සවන් දෙමින්, එය මතකයේ තබා ගනිමින් ඒ අනුව පුහුණුව ලබන, එයට ළංවී එය දැක ගනු ලබන පුද්ගලයන් විරලය.

24. අප තුළ සිහිය හෙවත් සතිය ඇත්නම් පවත්නා සියල්ල ධර්මයයි. අන්තරායන් දැක ඒවා වෙතින් පලා යන සතුන් දකින විට අපට පෙනෙන්නේ උනුත් අප වැනිම පිරිසක් ලෙසිනි. උන් ඒ කරමින් සිටින්නේ දුකෙන් පලා යමින් සතුට කරා දිවීමය. බිය උන් තුළත් පවතී. අපේ ජීවිත ගැන අපට බියක් ඇතිවාක් මෙන් උන්ටත් උන්ගේ ජීවිත ගැන බියක් පවතී, සත්‍යයට අනුව දකින විට තිරිසන් සතුන් හා මිනිසුන් අතර වෙනසක් නොමැති බව

පෙනෙයි. ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම හා මරණය අප කාහටත් පොදු මිතුරන්ය.

25. කාලය හා ස්ථානය කුමක් වුවත්, ධර්ම පුහුණුවේ සියල්ල අවසන් වන්නේ කිසිවක් ම නොපවත්නා තැනිනි. සියල්ලෙන් අත් මිදෙන, ශූන්‍යතාවයෙන් යුතු එසේ ම බරෙන් නිදහස් වන ස්ථානය එයයි. පුහුණුවේ අවසානයත් එයයි.

26. ධර්මය ඈත දුරක පවතින්නක් නොවේ. එය පවතින්නේ අප සමගමය. එය අහසෙහි සිටින සුරංගනාවියන් ගැන හෝ එවැනි කිසිවක් ගැන කියවෙන දෙයක් නොවේ. එයින් කියවෙන්නේ හුදෙක් මේ අප ගැනමය. අප මේ මොහොතේ මේ දැන් කරමින් සිටින දෙය ගැනමය. ඔබ ඔබ ගැනම විමර්ශනය කර බලන්න. ඔබ තුළ සමහර වේලාවන්හි සතුටකුත්, සමහර වේලාවන්හි දුකකුත්, සමහර වේලාවන්හි සුවයකුත්, සමහර වේලාවන්හි වේදනාවකුත් පවතී.... ධර්මය

යනු මෙයයි. ඔබට එය දැකිය හැකි ද? මෙම ධර්මය ගැන දැන ගැනීම සඳහා ඔබ ඔබේ අත්දැකීම කියවා බැලිය යුතුය.

27. බුදුන්වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ අප ධර්මය සමග එක්වී සිටීමය. නමුත් මිනිසුන් එක්වී සිටින්නේ වචන සමගත්, පොත් හා පිටක ධර්ම ග්‍රන්ථ සමගත් පමණි. මෙය ධර්මය සම්බන්ධ කියවෙන දේවල් හා එක්වීම මිස අපගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෲන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබූ ඒ සත්‍ය ධර්මය හා එක්වීම නොවේ. මිනිසුන් කරන දෙය එපමණක් නම්, ඔවුහු නිසි ආකාරයෙනුත්, නිවැරදි ලෙසිනුත් පුහුණුවීමේ යෙදෙතිය කියා කියන්නේ කොහොම ද? ඔවුන් සිටින්නේ එයට බොහෝ දුරිනි.

28. ඔබ ධර්මයට සවන් දෙන විට හදවත විවෘතව තබා ගෙන ශාන්ත ලෙස ඒ මැද්දට වී සිටිය යුතුය. ඇසෙන දෙය එක් රැස් කර ගැනීමට හෝ ඒවා මතකයේ තබා ගැනීමට

අසීරු වෑයමක් නොකරන්න. ධර්මය එය විසින්ම හෙළි දක්වෙන විට එය ඉබේ ම ඔබේ හදවත තුළට ගලා ඒමට සලස්වා, එම ගැලීම මේ පවත්නා මොහොතේ ම සිදුවීම සඳහා ඔබ විවෘත භාවයෙන් සිටිය යුතුය. එවිට රැඳීමට සුදුසු වූ දෙය රැඳෙනු ඇත. එය සිදුවන්නේ එහිම කැමැත්තට අනුව මිස ඔබ විසින් කරනු ලබන මොනම ආකාරයේ හෝ වෑයමක් තුළින් නම් නොවේ.

29. ඒ ආකාරයට ම ධර්මය උගන්වා දෙන විටත් එය සිදුවිය යුත්තේ නිරායාශයෙනි. එය සිදුවිය යුත්තේ එයට ම අවශ්‍ය ආකාරයෙනි. මේ පවත්නා මොහොත හා තත්ත්වයන් තුළින් එය ඉබේට ම ගලා ආ යුතුය. මිනිසුන්ගේ වැටහීමේ ශක්තිය විවිධ මට්ටම්වලට අනුව පවතින නිසා ඔබ මෙන් ම ඔවුනුත් සිටින්නේ එකම මට්ටමක නම් ධර්මයේ ගැලීම හුදෙක් ඉබේ ම මෙන් සිදුවෙයි.

හදවත හා මනස

30. කියවීමට තරම් වටිනා පොතකට ඇත්තේ එකම එක් පොතකි. එය ඔබේ හදවතය.

31. අපේ පුහුණුවේ දී මනස පීඩාවකට ලක් කරන යමක් වේ නම් දැකීමට සුදුසු තැන එතැන බව බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලැබ ඇත. එවැනි පීඩාවකට ලක් වී තිබෙන්නේ කෙළෙසුන්ය. එය මනස පීඩාවකට ලක් වීමක් නොවේ. මනස හා කෙළෙසුන් මොනවාද කියා අපි නොදනිමු. සතුටක් නොලැබෙන කුමකින් වත් අපට ඇති වැඩක් නැත. දැන් අප ජීවත්වන මෙම ක්‍රමයෙහි කිසි වරදක් නැත. අපහසුවක් වී ඇත්තේ සෑහීමකට පත් නොවීමත්, අප අනුගමනය කරන මෙම ක්‍රමය සමග එකඟ නොවීමත්ය. අපහසුවක් වී ඇත්තේ අපේ කෙළෙසුන්ය.

32. ලෝකය පවතින්නේ ඉතා තදින් කැළඹුණු ස්වභාවයකිනි. මනසෙහි පහළවන කැමැත්ත අකැමැත්තක් බවට පත්වෙමින් එය වෙනසකට

භාජනය වන්නේ ලෝකයේ පවතින මෙම කැළඹීම් ස්වභාවය නිසාය. අපි අපේ මනස නිශ්චල කිරීමට ඉගෙන ගනිමු නම් අපෙන් ලෝකයට කෙරෙන මහත් ම උපකාරය එයයි.

33. මනස සතුටින් පවතින්නේ නම් ඔබ කොතැනකට ගියත් සිටින්නේ සතුටිනි. ප්‍රඥාව ඔබ තුළ පහළවී ඇත්නම් ඔබ කොතැනක බැලුවත් ඒ තුළින් දකින්නේ සත්‍යයයි. එයත් අර අකුරු කියවන්නේ කෙසේද කියා දැන ගෙන සිටීමට සමානය.-ඔබ කොතැනකට ගියත් ඔබට කියවීමට හැකි වෙයි.

34. ඔබට එක් ස්ථානයක් ගැන නුරුස්නා බවක් ඇති වුවහොත් හැම ස්ථානයක් ගැනම නුරුස්නා බවක් ඇති වෙයි. නමුත් කරදර ඇති වන්නේ ඔබෙන් බාහිරව පවත්නා එම ස්ථානය තුළින් නොව ඔබ ඇතුළත ම පවත්නා ස්ථානය තුළිනි.

35. ඔබ ඔබේ ම මනස දෙස බලන්න. යම් දේවල් උසුලා ගෙන යමින් සිටින අයෙකු සිතන්නේ තමාට දේවල් ලැබී ඇති බවය. නමුත් එදෙස බලා සිටින්නකු කල්පනා කරන්නේ එම දේවල් කොතරම් බරද යන්න පමණය. දේවල් විසිකර දමා ඒවා අමතක කර දැමීම තුළින් ලැබෙන සැහැල්ලු බව දැක ගන්න.

36. මනස ස්වාභාවික ලෙසින් ම ශාන්තය. තැවුල් බව හා කැළැඹිලි බව හටගන්නේ මෙම ශාන්ත භාවය තුළිනි. මෙම කැළඹිලි බව දැක ගනිමින් යම් කෙනෙකු ඒ ගැන වැටහීමක් ඇති කර ගත හොත් මනස නැවත වතාවක් ශාන්ත බවට පත්වෙයි.

37. බුදු දහම හදවතට අයත් දහමකි. එය එපමණක්මය. හදවත පිරිසිදු කිරීමට පුහුණු වන්නා බුදු දහම පුහුණු වන කෙනෙකි.

38. අඳුරු ආලෝකයක් පවතින විට, කාමරයක අහුමුලුවල බැඳ ඇති මකුළු දැල් දැකීම අපහසුය. නමුත් කාමරය තුළ පවතින ආලෝකය දීප්තිමත් නම් ඒ තුළ ඇති මකුළු දැල් හොඳින් දැක ඒවා කඩා දැමීමට හැකිවෙයි. එමෙන් ම ඔබේ මනස දීප්තිමත් නම් ඒ තුළ ඇති කෙළෙසුන් පැහැදිළිව දැක ගනිමින් ඒවා ඉවත්කර දැමීමට හැකිවෙයි.

39. ශරීරය ශක්තිමත්ව තබා ගැනීමට එය ඒ මේ අතට හරවමින් ව්‍යායාමයේ යොදවනු ලබන ආකාරයට මනස ශක්තිමත් කළ නොහැකිය. එය ශක්තිමත් කළ හැක්කේ නිශ්චල භාවයට පත් කිරීම තුළිනි.

40. තමන් දෙස නොබලන නිසා මිනිසුන්ට නොයෙක් ආකාරයේ වැරදි ක්‍රියාවන් සිදුකිරීමට හැකිය. ඔවුහු තමන්ගේ මනස දෙස නොබලති. වැරදි ක්‍රියාවක් සිදු කිරීමට

යන විට යමකු එදෙස බලා සිටින්නේද යන්න නිශ්චය කර ගැනීම සඳහා මුලින්ම ඔවුනට වටපිට බැලීමට සිදුවෙයි. මගේ මව් මා දකියි ද? මගේ භාර්යාව දකියි ද? කියා ඔවුහු වටපිට බලති. යමකු බලා නොසිටින්නේ නම් ඔවුහු වහාම එම දෙය කරති. මෙය ඔවුන් විසින් ඔවුන්ට ම කර ගනු ලබන නිග්‍රහයකි. තමන් දෙස කිසිවකු බලා නොසිටින බව ඔවුහු පවසති. එමනිසා කිසිවකු දැකීමට පෙර එම වැඩය කඩිනමින් හමාර කරති. එසේ වුවත් ඔවුන්ගේ තත්ත්වය කුමක් ද? ඔවුන් ඒ බලා සිටින කෙනකුගේ තත්ත්වයට පත් නොවන්නේ ද?

41. බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාවන්ට සවන්දීම සඳහා ඔබේ දෙකන් නොව හදවත උපයෝගී කර ගන්න.

42. කෙළෙසුන් සමග සටන් කර ජය ගන්නා පුද්ගලයෝ සිටිති. මෙම ක්‍රියාව අභ්‍යන්තරය තුළින් කෙරෙන සටනක් වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබෙයි. බාහිර වශයෙන් සටන් කරන අය දමා ගැසීමට බෝම්බත්, වෙඩි තැබීමට තුවක්කුත් තම දැතට ගනිති. ඔවුන්ට ජය මෙන් ම පරාජයද අත්වෙයි. අනුන් සටන් කර ජය ලබා ගැනීම ලෝක ස්වභාවයයි. අපට අපේ ධර්ම පුහුණුවේදී අනුන් හා සටන් වැදීමට සිදු නොවෙයි. ඒ වෙනුවට අප කරන්නේ අපේ සිතිවිලිවලට එරෙහිව යමින් අපේ මනස ජය ගැනීමයි.

43. වර්ෂාව ලැබෙන්නේ කොහෙන් ද? එය ලැබෙන්නේ පොළොවෙන් වාෂ්ප වන මුත්‍රා හා අපේ පා සේදූ පසු විසි කරන ජලය වැනි සියලු ආකාරයේ අපවිත්‍ර ජලය මගිනි. අපිරිසිදු ජලය උරා ගෙන එය පැහැපත් හා පිරිසිදු ජලය බවට හැරවීමට අහසට

ඇති හැකියාව මොන තරම් විශ්මය ජනක දෙයක් ද? ඔබ ඔබේ මනසට අවකාශ දුනහොත් එයටද එවැන්නක් කිරීමට හැකිවෙයි.

44. අන්‍යයන් මොන තරම් යහපත් හෝ දුෂ්ට වුවත්, ඔවුන් විනිශ්චය කිරීමට නොගොස් තමන් ගැනම විනිශ්චය කර ගන්නා මෙන් බුදුන් වහන්සේ උගන්වා වදාරන ලදී. බුදුන් වහන්සේ කරනුයේ "සත්‍යය මෙයයි" යනුවෙන් පවසමින් මාර්ගය පෙන්වා දීම පමණය. දැන් ඉතින් අපේ මනසේ ස්වභාවයත් එයම ද? නැතහොත් ඊට වෙනස් ද?

අනිත්‍ය ස්වභාවය

45. සංස්කාරයෝ වෙනස් වෙමින් පවතී. ඔබට එය නැවැත්විය නොහැක. ආශ්වාස නොකර ප්‍රශ්වාස පමණක් කළ හැකිද කියා නිකමට මෙන් සිතා බලන්න. එවිට ඇති වන දැනීම හොඳ එකක් ද? එසේ නොමැති නම් ආශ්වාස පමණක් කළ හැකි ද? අපට අවශ්‍ය වන්නේ දේවල් වෙනස් නොවී එකම ආකාරයකින් පැවතීමටය. නමුත් එය එසේ විය හැකි ද? එය කිසිසේත් එසේ විය නොහැක.

46. හැම දෙයකම පැවැත්ම නිත්‍ය නොවන බව දැක ගත හොත් ඔබේ කල්පනා රැහැන ලිහෙන්නට පටන් ගනියි. ඔබට බොහෝ කල්පනා කිරීමට සිදු නොවේ. යම් සිතුවිල්ලක් පහළවූ සැණින් ඔබ කළ යුත්තේ එකම එක් දෙයකි. එනම්, ''ඔන්න තවත් එකක්'' යනුවෙන් පැවසීමයි. ඔබ කළ යුත්තේ හුදෙක් එපමණකි.

47. අනිත්‍ය ස්වභාවය ගැන සඳහන් නොකෙරෙන මොනම කථාවක් වුවත් මුනිවරයෙකු විසින් කරනු ලබන කථාවක් නොවේ.

48. ඔබ පැහැදිලි ආකාරයකට අස්ථිර ස්වභාවය සැබැවින්ම දකින්නෙහි නම්, ස්ථිර දෙය කුමක්ද කියාත් දැක ගන්නෙහි ය. පවතින එකම ස්ථිර ස්වභාවය දේවල් අනිවාර්යයෙන්ම අස්ථිර ලෙස පවතින බවය. වෙනස් ආකාරයකට නොපවතින බවය. ඔබ මෙය වටහා ගත්තෙහි ද? එපමණක් දැන ගතහොත් ඔබට බුදුන් වහන්සේ දැකීමටත්, උන්වහන්සේට නිසි අයුරින් ගෞරව දැක්වීමටත් හැකි වෙයි.

49. ඔබේ මනස දැනටමත් සෝවාන් බවට පත්ව ඇති බව පැවසීමට එය තැත් කළහොත් ඔබ ගොස් සෝවාන් පුද්ගලයකුට වැඳ නමස්කාර කරන්න. ඔබට ඔහු විසින් පවසනු ලබනු ඇත්තේ සියල්ලක් අස්ථිර බවය. සකෘදාගාමී පුද්ගලයෙකු මුණ ගැසුණහොත් ඔහුටද වැඳ නමස්කාර කරන්න. ඔබ දකින විටම ඔහු නිකම්ම නිකම් පවසනු ඇත්තේ ''ස්ථිර නොවේ'' යන්නයි. අනාගාමී පුද්ගලයෙකු සිටියහොත් ඔහුටද වැඳ නමස්කාර කරන්න. ඔහු පවසනු ඇත්තේ එකම එක් දෙයකි. එනම් ''අස්ථිරයි'' යන්න පමණය. රහත් භාවයට පත් පුද්ගලයකු හමු වුවහොත් ඔහුටත් නමස්කාර කරන්න. ආර්‍යයන් වහන්සේලාගේ හැම වචනයකින්ම පැවසෙන්නේ ''එය අර කලින් කීවාටත් වඩා අස්ථිරය'' යන්නය. ආර්‍යයන් වහන්සේලාගේ හැම වචනයකින්ම පැවසෙන්නේ ''හැම දෙයක්ම අස්ථිරය, කිසිවක් කෙරෙහි එල්ලී නොයන්න'' යන්නය.

50. මම පැරණි සිද්ධස්ථාන නැරඹීමට සමහරවිට යමි. සමහර තැන්වල ඇති ගොඩනැගිලි ආදිය දෙදරා ගොසිනි. එවිට මගේ මිතුරන්ගෙන් යම් කිසිවකු පවසනු ඇත්තේ " හරි අපරාධයක් මෙය දෙදරා ගොස්" යනුවෙනි. එවිට මා දෙන පිළිතුර: "මේවා මේ ආකාරයට දෙදරා නොයන්නේ නම් බුදුන් කියා කෙනකුද නොසිටිනු ඇත. ධර්මය කියා දෙයක්ද නොතිබෙනු ඇත. ඒවායේ දෙදරා යාම සිදුවී ඇත්තේ එය බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට නියමාකාරයෙන් ම අනුකූල වන නිසායි" යන්නය.

51. සංස්කාරයන් ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඒවාට ම අයත් ස්වභාවයට ම අනුවය. අප ඒවා ගැන සිනාසුනත්, වැලපුනත් ඒවා හුදෙක් ඒවායේ ස්වභාවයටම අනුව ක්‍රියාත්මක වෙයි. දේවල් තුළ පවත්නා මෙම ස්වාභාවික සිදුවීම වැළැක්වීමට හැකි විද්‍යාත්මක ඥානයක් නොපවතියි. දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා

ඔබේ දත් පරීක්ෂා කරවමින් ඒවා සවිමත් කිරීමට ඔබට හැකිවෙයි. නමුත් ඒවා අනුගමනය කරන්නේ ඒවාට අයත් ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියයි. අවසානයේ එම දන්ත වෛද්‍යවරයාට වුවත් එම ප්‍රශ්නයට මුහුණ පෑමට සිදුවෙයි. ඔහුගේ දත් වුවත් අන්තිමට හැම එකක්ම ගැලවී යයි.

52. ස්ථිරය කියා භාර ගත හැකි කිසිවක් අප තුළ තිබේ ද? අප තුළ හැඟීම් මිස වෙන කිසිවක් නොපවතියි. දුක හට ගනියි. එය පැවතෙමින් තිබී නැති වෙයි. ඊ ළඟට දුක වෙනුවට පහළ වන්නේ සතුටය - පවත්නේ එපමණකි. එයින් පිටත වෙන කිසිවක් නොපවතියි. නමුත් හැඟීම් පසු පස ගොස් ඒවා දිගින් දිගට අල්ලා ගෙන සිටින අප මුළාවේ වැටෙන මිනිසුන්ය. හැඟීම් සැබෑ දේවල් නොවේ. ඒවා වෙනස් වන ස්වභාවයේ දේවල් පමණි.

කර්මය

53. ධර්මය ගැන වැටහීමක් නැති අය වැරදි ක්‍රියාවක් කරන විට එදෙස යමකු බලා නොසිටින බවට සහතික වීම සඳහා මුලු වට පිටාවම පිරික්සා බලති. නමුත් අපේ කර්මය නිරන්තරයෙන් එදෙස බලා සිටියි. අප කුමක් කළත් කර්මයෙන් ගැලවීමක් නැත.

54. යහපත් ක්‍රියාවන් තුළින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල යහපත් වෙයි. අයහපත් ක්‍රියාවන් තුළින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල අයහපත් වෙයි. දෙවියන් දේවල් කර දෙන තෙක් හෝ දේවතාවියන් ඔබ ආරක්ෂා කරන තෙක් හෝ ශුභ දිනයක් ඔබට පිහිටවීම සඳහා එළඹෙන තෙක් හෝ බලා නොසිටින්න. ඒවායේ සත්‍යතාවයක් නැත. ඒවා ගැන විශ්වාස නොකරන්න. එසේ කිරීමෙන් ඔබ දුකට පත්වනු ඇත. එසේ වීමට හේතුව ඔබ හොඳ දවස ගැනත්, හොඳ මාසය ගැනත්, හොඳ අවුරුද්ද ගැනත්, දේවතාවියන් හා ඉටුදෙවියන් ගැනත් නිරතුරු බලාපොරොත්තු තබා ගනිමින් සිටින

නිසාය. ඒ අනුව සිදු වන්නේ දුක් ඇතිවීම පමණය. ඔබ කළයුතු වන්නේ ඔබේ ම ක්‍රියාවන් තුළටත්, කථාව තුළටත්, කර්මය තුළටත් එබී බැලීමය. හොඳක් කළහොත් ඔබට හොඳක් අත්වෙයි. නරකක් කිරීමෙන් නරකක් ඇතිවෙයි.

55. නිවැරදි පුහුණුව තුළින් ඔබේ අතීත කර්මය එය විසින්ම අහෝසිවීම සඳහා ඔබ ඉඩ සලස්වන්නෙහිය. දේවල් සිත තුළ පහළ වෙමින් නිරුද්ධ වන ආකාරය දැක, ඒවා ගැන හුදෙක් අවධානයෙන් සිටීමට හැකිවී, ඒවායේ ස්වභාවයට අනුව ඒවා ඉවත්ව යාම සඳහා ඔබ ඉඩ සලස්වන්නෙහිය. එයත් අර ගස් දෙකක් තිබීමට සමානය. එක් ගසකට පොහොර හා වතුර යොදමින් අනික් ගස ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වා සිටිය හොත් එම ගස් දෙකෙන් වැඩෙන්නේ කොයි එකද, මිය යන්නේ කොයි එකද යන්න ගැන ප්‍රශ්නයක් නැත.

56. ඔබලාගෙන් සමහර කෙනෙක් යුරෝපය, ඇමරිකාව ආදී රටවලිනුත්, තවත් බොහෝ දුර බැහැර පෙදෙස්වලිනුත්, සැතපුම් දහස් ගණනක් ගෙවා මෙම නෝං පා පෝං අරම වෙත අවුත් සිටින්නේ ධර්මයට සවන්දීම සඳහාය. ධර්මයට සවන්දීම සඳහා ඔබ මෙතරම් දුක් ගැහැට විඳිමින් මෙහි පැමිණීම අදහා ගැනීමට පවා නොහැකි දෙයකි. ඒ අතර මෙම බිත්තිවලට එහා පැත්තෙන් මෙම අරණ්‍යයට සමීපව ම ජීවත්වන එම මිනිසුන් නම් තවමත් මෙම ගේට්ටුවෙන් මෙහාට පැමිණ නැත. ඒ තුළින් යහපත් කර්මය ගැන ඔබට තව දුරටත් පැහැදීමක් ඇති වෙයි. එය එසේ නොවේ ද?

57. වැරදි දෙයක් කළ විට එයින් බේරී සිටීම සඳහා යාහැකි තැනක් නැත. අනුන් ඔබ නුදුටුවත්, ඔබ විසින් ඔබ ම දකිනු ලබනු ඇත. ඔබ ගැඹුරු වළක් තුළ සැඟවී සිටියත් ඒ තුළ තවමත් සිටින්නේ ඔබමය යනුවෙන් ඔබ දකින්නෙහි ය. වැරදි ක්‍රියාවක් කළ විට ඔබට එයින් බේරී සිටීමට නොහැකිය. මේ ආකාරයට ඔබේ නිර්මල භාවය ගැනත් ඔබට ඔබ තුළින් ම දැක ගැනීමට නොහැකි මන් ද? සැනසීම, කැළඹීම, විමුක්තිය යන මේවාත් ඔබ විසින් ඔබට ම දැක ගනු ලැබිය හැකිය.

භාවනාව සහ පුහුණුව

58. ඔබට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ අනාගතයේ පහළ වන බුදුන් වහන්සේ දැක ගැනීම සඳහා නැවතී සිටීමට නම් මෙම පුහුණුව හුදෙක්ම නො-කරන්න. එම බුදුන් වහන්සේ පහළවන තෙක් නොඅනුමානව ම ඔබට දිඝී කාලයක් සිටීමට සිදුවනු ඇත.

59. මිනිසුන් මෙසේ පවසනු මට ඇසී ඇත. ''අනේ අපොයි, මේක හරිම නරක අවුරුද්දක්! මං එන්නේ කොහොම ද? මුළු අවුරුද්දම මා සිටියේ ලෙඩින්, භාවනා කරන්ට නම් කොහොමටවත් බැරි උනා'' යනුවෙනි. ''අනේ අපොයි! මරණය ළං ළංව තිබියදීත් මෙම අය භාවනා කරති කියා ඔබ සිතන්නෙහි ද? නැත. ඔවුහු එය නොකරති. ඔවුන් කරන්නේ සතුට තුළ මුලාවී සිටීම පමණය. ඔවුහු දුකෙන් සිටින විටත් භාවනා නොකරති. ඔවුහු ඒ තුළ ද මුලාවට වැටෙති. භාවනා කිරීමට යාම ගැන මිනිසුන් කල්පනා කරන්නේ කවදා ද කියා මම නොදනිමි''.

60. මා දැනටමත් මෙම ආරාමය සඳහා දෛනික වැඩ සටහනක් මෙන් ම නීති මාලාවක් ද සකස් කර දී තිබේ. එමනිසා දනට පවත්වා ගෙන යනු ලබන එම ප්‍රමිතීන්ට බාධාවන සේ කටයුතු නොකරන්න. එසේ කරන අයෙකු සිටියහොත් ඔහු පැමිණ ඇත්තේ භාවනා කිරීමේ සැබෑ චේතනාවක් ඇතිව නොවේ. ඔහු වැනි අය කවදා හෝ දැන ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක් ද? මා සමීපයේම නිදාගෙන සිටියත් ඔහුට මා දැකීමට නොහැකි වනු ඇත. පුහුණුවේ නොයෙදුන හොත් ඔහු බුදුන් වහන්සේ සමීපයේ නිදාගෙන සිටියත් උන්වහන්සේ නොදකිනු ඇත.

61. භාවනා කිරීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ඇස් දෙක පියවා ගෙන වාඩිවී හිඳීම පමණකි කියා නොසිතන්න. ඔබත් එලෙස කල්පනා කරන අයකු නම් එම කල්පනාව වහාම වෙනස් කර ගන්න. නිසිලෙස කෙරෙන

භාවනාව වනුයේ - වාඩිවී සිටියත්, ඇවිදිමින් සිටියත්, සිටගෙන හෝ දිගාවී සිටියත් ඒ හැම ඉරියව්වක් තුළ ම සිහියෙන් සිටීමයි. වාඩිවී කරන භාවනාව නවත්වා කෙළින් සිට ගත් පසු භාවනාව අවසන්ය කියා නොසිතන්න, ඔබ කළේ හුදෙක් ඔබේ ඉරියව් වෙනස් කිරීම පමණකි කියා සිතන්න. ඒ ආකාරයට සිතුවහොත් ඔබට සැනසිලි සුවය ලැබෙනු ඇත. ඔබ කොතැනකට ගියත් භාවනාව සම්බන්ධ මෙම ආකල්පය ඔබ තුළ නිරතුරුව පවතී. ඔබ තුළ පවතිනු ඇත්තේ ස්ථිර ලෙස පිහිටි අවධානයකි.

62. ''මගේ ශරීරයෙහි ලේ ධාතුව සිඳී ගියත් ඒ අති උතුම් බුදු බව ලැබෙන තෙක් මම මෙතැනින් නොනැගිටිමි'' පොත් තුළ දක්නට ලැබෙන මෙය කියවන විට ඔබටත් ඒ ආකාරයෙන් උත්සාහ කිරීමට සිතෙනු ඇත. බුදුන් වහන්සේ කළ ආකාරයට ඔබ ද එය කරන්නට උත්සාහ කරනු ඇත. නමුත් ඔබේ

මෝටර් රථය කුඩා එකක් බව ඔබ සැලකිල්ලට ගෙන නැත. බුදුන් වහන්සේගේ මෝටර් රථය සැබවින් ම ලොකු එකකි. එමනිසා එය එක්වර ම කිරීමට උන්වහන්සේට හැකිවිය. ඔබ ඉතාමත් කුඩා ඔබේ සෙල්ලම් මෝටර් රථයෙන් එය එක්වර ම කළ හැකි වන්නේ කෙසේද? එය මුලුමණින් ම වෙනස් ආකාරයේ කථාවකි.

63. භාවනාවට සුදුසු තැන් සොයා මම සෑම දිසාවක ම ඇවිද්දෙමි. මා තුළ ම එනම් මගේ හදවත තුළ ම එවැනි තැනක් ඇති බව මට අවබෝධ වී නොතිබුණි. හැම භාවනාවක් ම පවතින්නේ කෙලින් ම ඔබ තුළය. බිමට ඇද වැටෙමින් මිය යන තරම් වෙහෙසට පත්වන තෙක් මම සෑම තැනක ම ඇවිද්දෙමි. මා සොයමින් සිටි දෙය....එම දෙය මා තුළ ම පවත්නා බව මට සොයා ගත හැකිවූයේ මගේ ගමන නැවැත්වූ පසුය.

64. අප භාවනා කරන්නේ ස්වර්ගය දැක ගැනීමට නොවේ. දුක කෙළවර කර දැමීම සඳහාය.

65. භාවනාවේ යෙදී සිටින විට ඔබේ සිත තුළ මැවී පෙනෙන රූපවලට හෝ ආලෝක දර්ශනවලට ඇලීමක් ඇති කර නොගන්න, ඒවාට නො රැවටෙන්න. දීප්තිමත් ආලෝකයක ඒ තරම් ඇති ලොකු වටිනාකම කුමක් ද? එවැනි ආලෝකයක් මගේ විදුලි පන්දමෙහි ද තිබේ. එයට අපේ දුක නැති කර දැමීම සඳහා අපට උපකාර විය නොහැක.

66. භාවනා නොකළහොත් ඔබ අන්ධය, එසේ ම බිහිරිය. මෙම ධර්මය පහසුවෙන් දැක ගත හැකි දෙයක් නොවේ. ඔබ කිසි දිනක දැක නැති දෙයක් දැක ගැනීමට නම් භාවනා කළ යුතුය. ඔබ ඉපදුනේ ගුරුවරයෙකු ලෙස ද? නැත. මුලින් ම ඔබ ඉගෙන ගත යුතුය. දෙහි ගෙඩියක ඇති ඇඹුල් ගතිය දැනෙන්නේ එය රස බැලීමෙන් පසුය.

67. වාඩිවී භාවනා කරන විට ඔබේ සිත තුළ පහළ වන හැම සිතිවිල්ලක් ම අමතමින් මෙසේ කියන්න. ''ඒකෙන් මට වැඩක් නැත'' යනුවෙන් පවසන්න.

68. භාවනා කිරීමට උනන්දුවක් හෝ කැමැත්තක් පවතින විට පමණක් නොව ඒ ගැන කම්මැලි කමක් දැනෙන විටත් භාවනා කළ යුතුය. එය බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අනුව සිදු කරනු ලබන භාවනා පුහුණුවයි. අපේ ම ක්‍රමයට අනුව නම් එය කරනු ලබන්නේ ඒ ගැන කැමැත්තක් ඇති වූ විට පමණය. ඒ ආකාරයට අනුව ඔබට මොනයම් හෝ දියුණුවක් ලැබෙන්නේ කෙසේද? මේ අන්දමින් ඔබට සිතෙන සිතෙන ආකාරයට පුහුණුවීමට ගිය හොත් මෙම කෙළෙස් ධාරාව සිඳ දැමීමට හැකි වන්නේ කෙදිනක ද?

69. අප කුමක් කළත් අපට ඒ තුළින් දැකීමක් ඇතිවිය යුතුය. පොත් කියවීම තුළින් එවැනි කිසිවක් සිදු නොවෙයි. දින ගණන් ගෙවී යන නමුත් ඒ තුළින් අපි අප ගැන නොදකිමු. පුහුණුව ගැන දැනීමෙන් සිටීම යනු දැන ගැනීම සඳහා පුහුණුවීමයි.

70. භාවනා නම් ඇත්ත වශයෙන්ම දුසිම් ගණනක් තිබේ. නමුත් ඒ සියල්ල එකට ගත් විට කිව හැකි වන්නේ ඒවා ඔහේ තිබුණාවේ යන්නය. සටනින් ඉවත් වී ඔබ මෙතැනට පා නගන්න. එය අත්හදා බැලීමට ඔබ උනන්දු නොවන්නේ මක්නිසා ද?

71. භාවනා කිරීම නිකම්ම නිකම් කල්පනා කිරීමක් වුවහොත් එය සෙවනැල්ල බදා ගනිමින් වස්තුව අතහැර දැමීම බඳුය.

72. වෂී කිහිපයක් පමණක් භාවනාවේ යෙදී සිටි විට ඒ ගැන තවමත් විශ්වාසයක් තැබීමට මට ම නොහැකි විය. නමුත් බොහෝ ඇත්දැකීම් ලැබූ පසු මම මගේ හදවත විශ්වාස කිරීමට ඉගෙන ගත්තෙමි. ඒ ආකාරයේ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලැබූ පසු කුමක් පහළ වුවත් එය එසේ වීමට ඉඩදී සිටීමට ඔබට හැකි වන්නෙහිය. එවිට හැම දෙයක් පහළ වෙමින් නිරුද්ධ වෙයි. ඔබ කළ යුත්තේ කුමක් ද කියා ඔබේ හදවතින්ම පවසනු ලබන එක්තරා අවස්ථාවකට ඔබ පත්වන්නෙහි ය.

73. භාවනා කරන විට මනස තුළ හටගන්නා කැළඹිලි ස්වභාවයට හසුවී සිටීම නිශ්චල ස්වභාවයට හසුවී සිටීමට වඩා හොඳ වන්නේ කැළඹීමෙන් යුතුව සිටින විට ඔබට අඩුතරමින් එයින් ගැලවීමටවත් අවශ්‍යවන නිසාය. නමුත් නිශ්චල භාවයට හසුවී ගත් පසු එයින් ඇත් නොවී ඒ තුළ තෘප්තියෙන් සිටීමට ඔබට අවශ්‍ය වෙයි. විදර්ශනා

භාවනාව තුළින් පහළවන එම ප්‍රමෝදමත් පැහැදිලි ධ්‍යාන ලක්ෂණ පහළ වන විට ඒවා කෙරෙහි නො ඇලෙන්න.

74. අප භාවනා කරන්නේ හුදෙක් මෙම මනස ගැන හා ඒ තුළ පහළවන සිතිවිලි ගැනය. එය ඒ පසුපස හඹා යා යුතු හෝ ඒ ගැන අරගලයක් කළ යුතු දෙයක් නොවේ. අප වැඩක යෙදී සිටින විට පවා හුස්ම වැටීම සිදුවෙයි. ස්වාභාවිකව සිදුවන මෙම ක්‍රියාවලිය ගැන මනස වග බලා ගනියි. අප කළ යුතු එකම දෙය වනුයේ ඇතුළත පැහැදිලිව දැක ගැනීමට හැකිවන සේ ඒ තුළට යොමු වී අවධානයෙන් සිටීමට උත්සාහවත් වීමයි. භාවනාව එවැනි දෙයකි.

75. නිසි ආකාරයට පුහුණු නොවීම යනු අනවධානයෙන් සිටීමයි. අනවධානයෙන් සිටීම මරණයට පත්වී සිටීමට සමානය. මරණයට පත්වූ පසු ඔබට භාවනා කිරීම සඳහා කාලයක් තිබේ ද? කියා ඔබ ඔබෙන්

ම ප්‍රශ්න කරන්න. මා මරණයට පත්වන මොහොත කුමක් ද? කියා ඔබ නිරතුරුව ඔබෙන් ම ප්‍රශ්න කරන්න. මේ ආකාරයේ මෙනෙහි කිරීමක් සිදු කළ හොත් ඔබේ මනස හැම තත්පරයක් තුළ ම අවදියෙන් පවතී. එවිට ඉබේට මෙන් එළඹී සිහිය පහළ වෙයි. පහළ වන දේවල් සැබැවින් ම පවත්නා ආකාරය පැහැදිලි වශයෙන් දැක ගනිමින් ප්‍රඥාව පහළ වෙයි. දිවා රෑ දෙක්හි නිරතුරු පහළ වන හැඟීම් ගැන දැනීමෙන් පසුවන එළඹී සිහිය විසින් මනස රැකගනු ලබයි. එළඹී සිහියෙන් යුතුව සිටීම යනු ශාන්ත භාවයට පත් වී සිටීමයි. ශාන්ත භාවයට පත්වී සිටීම යනු අවධානයෙන් සිටීමයි. අවධානයෙන් සිටින්නකු වුවහොත් ඔහු නිවැරදි ලෙස පුහුණුවන කෙනෙකි.

76. අපේ භාවනාවේ මූලික කරුණු විය යුත්තේ මුලින්ම අවංක හා සෘජු බවින් යුතුව සිටීමයි. දෙවනුව වැරදි ක්‍රියාවලින් වැළකී සිටීමයි.

තුන්වෙනුව ආශාව අත්හැර ස්වල්ප දෙයකින් තෘප්තිමත්ව සිටීමයි. කථාව හා අනිකුත් හැම දෙයක් ස්වල්පයකට පමණක් සීමා කරමින් එයින් සෑහීමකට පත් වුවහොත් අපට අප ගැන දැකීමක් ඇති වෙයි. සිත වික්ෂිප්ත භාවයට පත් නොවී පවතියි. මනස තුළ ශීලයට, සමාධියට හා ප්‍රඥාවට පදනමක් පවතී.

77. ඔබ මුලින්ම කරන්නේ ඉදිරියට යාම ඉක්මන් කිරීමත්, ආපසු ඒම ඉක්මන් කිරීමත්, නැවතී සිටීම ඉක්මන් කිරීමත්ය. ඔබ දිගින් දිගට මේ ආකාරයෙන් පුහුණු වන්නේ ඉදිරියට යාමත්, ආපසු ඒමත්, නැවතී සිටීමත් හරි නොවන දේවල් ලෙස දැක ගන්නා තෙක්ය. ඉන්පසු ඒ සියල්ල නවතියි. දැන් නැවතී සිටීමකුත්, ඉදිරියට යාමකුත්, ආපස්සට ඒමකුත් නැත. ඒවා අවසන් වී ඇත. කිසිවක් කිසිසේත් සැබවින් ම නොපවත්නා බව ඔබ දැන ගන්නේ හරියට ම මෙතැනදීය.

78. ඔබ භාවනා කරන්නේ දේවල් ''ඉවත දැමීමට'' මිස යම් කිසිවක් ''ලබා ගැනීමට'' නොවන බව මතකයේ තබා ගන්න. එය කරනු ලබන්නේ ආශාව මුල් කර ගෙන නොව අත්හැරීම මුල් කරගෙනය. ඔබ භාවනා කරන්නේ යම් කිසිවක් ලබා ගැනීමේ ''ආශාවෙන්'' නම් එය නො ලැබෙනවා ඇත.

79. මාගීයේ හදවත ඒ තරමට සරලය. ඒ ගැන කිසිවක් දිගින් දිගට පැහැදිලි කර දීමේ අවශ්‍යතාවයක් නොතිබෙයි. ආශාව හා ද්වේශය අල්ලා නොගෙන ඒවා අතහැර දමන්න. මගේ භාවනා පුහුණුව තුළදී මා කරන සියල්ල එපමණකි.

80. වැරදි ප්‍රශ්න ඇසීම තුළින් ගම්‍ය වන්නේ ඔබ තවමත් සැකයට හසුවී ගෙන සිටින බවය. පුහුණුව ගැන කතා බහේ යෙදීම විදර්ශනාවට උපකාරී වන්නේ නම් එය වරදක් නොවේ. නමුත් සත්‍යය දැකීම ඔබ විසින් ම කළ යුතු වූවකි.

81. අප පුහුණුවන්නේ උපාදානය වැඩි කර ගැනීම සඳහා නොව අත්හැර දැමීම ඉගෙනීම සඳහාය. අවබෝධය පහළවන්නේ මොනයම් වූ දෙයක් ගැන හෝ ආශා කිරීම නවතා දැමූ පසුවය.

82. ඔබට සිහියෙන් සිටීමට කාලය තිබේ නම් භාවනා කිරීමට ද කාලය තිබේ.

83. භාවනා කරමින් සිටින විට මනස තුළ නොයෙකුත් දේවල් මැවී පෙනෙයි. ඒවා ගැන විමර්ශනය කර බැලිය යුතු ද? නො එසේනම් ඒවායේ එළඹ සිටීම හා අතුරුදහන්වීම සනිටුහන් කර ගැනීම පමණක් සිදු කළ යුතු ද? මෙය යම්කිසිවකු විසින් නොබෝදා මගෙන් අසනු ලැබූ ප්‍රශ්නයකි. ඔබ නොහඳුනන අයකු ඔබ පසුකර යන විට ''ඒ කවුද? ඔහු යන්නේ කොහාට ද? කරන්නට යන්නේ කුමක් ද?'' යනුවෙන් ඔබට ඔහු ගැන විමතියක් ඇතිවෙයි. නමුත් ඒ යන අය හඳුනන අයකු

නම් ඔහු එතැනින් ගිය බව පමණක් සනිටුහන් කර ගැනීම ප්‍රමාණවත් වෙයි.

84. භාවනා පුහුණුව සම්බන්ධව ඇතිවන ආශාව එක්කෝ සතුරකු නැත්නම් මිතුරකු වීමට පුළුවන. මිතුරකු වශයෙන් නම් අපේ භාවනා පුහුණුවටත්, අවබෝධය ලබා ගැනීමටත්, දුක අවසන් කර දැමීමටත් එය අප නැඹුරු කරවනු ලබයි. නමුත් මෙතෙක් පහළ නොවූ යම්කිසිවක් පහළ වීම සඳහා නිරතුරු ආශා කිරීම, දේවල් පවත්නා ආකාරයට වඩා වෙනස් ආකාරයකින් පැවතීමට ආශා කිරීම යන දෙකම දුක තවත් වැඩිවීම සඳහා හේතු වෙයි. ආශාව සතුරකු බවට පත්වන්නේ එවිටය. අප අවසානයට කළ යුතු වන්නේ අපේ සියලුම ආශාවන් එනම් අවබෝධත්වය ලැබීමට ඇති ආශාව පවා අතහැර දැමීමට ඉගෙනීමයි. අපට නිදහස්ව සිටීමට හැකිවන්නේ එවිටය.

85. භාවනා පුහුණුව සිදු කරන ආකාරය ගැන අචාන් චා හිමි කරුණු කියා දෙන්නේ කෙසේද කියා එක් අවස්ථාවකදී යම්කෙනෙකු විසින් අචාන් චා හිමිගෙන් ප්‍රශ්න කරන ලදී. ''කෙනකුගේ මානසික ස්වභාවය වටහා ගැනීම සඳහා දිනපතා සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම ඔබ වහන්සේ අනුගමනය කරන ක්‍රමය ද?'' කියා ඔහු විසින් අසන ලදී. උන්වහන්සේ එයට පිළිතුරු දුන්නේ ''මා මෙහිදී මගේ ශිෂ්‍යයන්ට උගන්වා දෙනු ලබන්නේ තමන්ගේ මානසික ස්වභාවය තමන් ම පරීක්ෂා කර බලන ලෙසත්, තමා සමඟ තමන් ම සම්මුඛ සාකච්ඡා පවත්වන ලෙසත්ය. භික්ෂුවක් අද දවසේ තරහාවෙන් සිටීමට පිළිවන. එසේත් නැත්නම් ඔහුගේ මනස තුළ යම්කිසි ආශාවක් තිබීමටත් පිළිවන. මා එය නොදැන සිටින නමුත් ඔහු ඒ ගැන දැන සිටියි. මා වෙතට පැමිණ ඔහු ඒ ගැන මගෙන් ඇසිය යුතු ද? ඔහු එසේ කළ යුතු ම ද?'' යනුවෙනි.

86. අපේ මේ ජීවිතය සංස්කාරයන්ගේ එකතුවකි. දේවල්වල ස්වභාවය විස්තර කිරීම සඳහා අප භාවිතා කරන්නේ නොයෙක් ආකාරයේ සම්මුති නාමයන්ය. නමුත් අපි ඒවා කෙරෙහි බැඳී ඒවා සැබෑ වශයෙන්ම පවත්නා දේවල් වශයෙන් සලකමු. උදාහරණයක් ලෙස මිනිසුන්ටත් නොයෙකුත් දේවල්වලටත් නම් යොදා ගෙන ඇත. එම නම් යෙදීමට පෙර තිබූ එම අවස්ථාවට යා ගත හැකි නම් ඒ වෙත ගොස් ''පිරිමින්'' ''ගැහැණුන්'' වශයෙන් ද ''ගැහැණුන්'' ''පිරිමින්'' වශයෙන් ද නම් කරනු ලැබුවහොත් එයින් සිදුවන වෙනස කුමක්ද? නමුත් අපි දැන් මෙම නම්වලත් සංකල්පවලත් එල්ලී ගෙන සිටිමු. එමනිසා ලිංගික පාර්ශවයන් දෙක අතර පවත්නා යුද්ධයද, වෙනත් යුද්ධ ද හට ගෙන තිබේ. අපේ භාවනාව පවතින්නේ මේ සියල්ල විනිවිද දැකීම සඳහාය. සංස්කාරයන්ගෙන් අත් මිදුණු එම සැනසිලිසුවය අත්කර ගැනීමට හැකි වන්නේ ඒ තුළිනි. යුද වැදීමෙන් නොවේ.

87. සමහර පුද්ගලයින් පැවිදි වන්නේ යම් විශ්වාසයකින් යුතුවය. නමුත් පසුවට බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය ගැන නොසලකා හරිමින් ඔවුහු එය කෙළෙසති. දැනීම වැඩියෙන් ඇතත් ඔවුහු නිවැරදි අන්දමට පුහුණු නොවෙති. මේ දිනවල සැබවින්ම පුහුණුවන අය ඉතාමත් විරලය.

88. න්‍යාය හා පුහුණුව: පළමුවැන්නෙන් කෙරෙන්නේ බෙහෙත් පැලෑටියේ නම දැන ගැනීමය. දෙවැන්නෙන් කෙරෙන්නේ එම පැලෑටිය සොයා ගනිමින් එයින් ප්‍රයෝජන ගැනීමය.

89. ශබ්දය: කුරුල්ලන්ගේ හඬට ප්‍රිය කරන නමුත් කාර්වලින් නැගෙන ශබ්දයට ඔබ ප්‍රිය නොකරන්නෙහිය. මිනිසුන්ටත් ඔවුන්ගේ ශබ්දවලටත් බිය නිසා ඔබ තනිපංගලමේ මේ කැලෑවෙහි ජීවත් වන්නෙහිය. ශබ්ද අතහැර දමා ඔබ ඔබේ දරුවා රැකබලා ගෙන සිටින්නෙහිය. "දරුවා" ඔබේ භාවනාවයි.

90. භාවනා පුහුණුව සඳහා අලුතින් පැමිණ සිටින අයට තමන් වහන්සේ දෙන අවවාදය කුමක්ද කියා එක් සාමණේර භික්ෂුවක් අවාන් චා හිමිගෙන් විමසූ විට උන්වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන්හ. "මා ඔවුන්ට දෙන අවවාදයත් දිඝී කාලයක් භාවනාවේ යෙදී සිටින අයට දෙන එම අවවාදයමයි" යනුවෙන් පිළිතුරු දුන්හ. ඒ අවවාදය කුමක් ද? "හුදෙක් එහිම යෙදී සිටින්න යන අවවාදයයි" යනුවෙන් උන්වහන්සේ තවදුරටත් පැහැදිලි කර දුන්හ.

91. මිනිසුන් පවසන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය යහපත් එකක් වන නමුත් එය වර්තමාන සමාජය තුළ පුහුණු කළ නොහැකි බවය. ''මා තවමත් සිටින්නේ තරුණ වියේ නිසා පුහුණු වීම සඳහා අවස්ථාවක් නැත, මහලු වූ පසු එය කරමි'' යනාදි දේවල් ඔව්හු පවසා සිටිති. ''මා තරුණ නිසා කැම ගැනීමට වේලාවක් නැත, මහලු වූ පසු කැම කමි'' කියා ඔබ පවසන්නෙහි ද? ගිනියම් කළ යකඩ කූරක් ගෙන මා එයින් ඔබට ඇන්නහොත් ''මා මෙයින් දුක් විඳින බව නම් සැබෑය, එහෙත් මේ සමාජය තුළ ජීවත් වන නිසා මට එයින් බේරී සිටිය නොහැක'' කියා ඔබ පවසන්නෙහි ද?

92. භාවනා පුහුණුවේ හදවත සැකසෙන්නේ ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව එකට එක්වීමෙනි. ශීලය මගින් සිරුර හා කථාව නිවැරදි කරනු ලබයි. මනසේ නිවහන සිරුරයි. එමනිසා මෙම පුහුණුව තුළ ශීලයට සම්බන්ධ ක්‍රමයකුත්, සමාධියට සම්බන්ධ ක්‍රමයකුත්, ප්‍රඥාවට සම්බන්ධ ක්‍රමයකුත් පවතී. එය කොටස් තුනකට කපා වෙන් කළ ලී කොටයක් බඳුය. නමුත් ඒ කොටස් සියල්ල ම එකම එක් ලී කොටයකි. අපට සිරුර හා කථාව ඉවත දැමීමට අවශ්‍ය වුවහොත් එය කළ නොහැකිය. මනස ඉවත දැමීමට අවශ්‍ය වුවහොත් එයද කළ නොහැකිය. මෙම පුහුණුව සිරුර හා මනස යන දෙකෙන් ම සිදු කළ යුතුව ඇත. එමනිසා මේ තුළ පවත්නා සැබෑ තත්ත්වය ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව එකට එක්වී ක්‍රියාත්මක වන එකමුතු බැඳීමකි.

අනාත්ම ස්වභාවය

93. එක් බැතිමත් වැඩිහිටි කාන්තාවක් තදාසන්න පෙදෙසක සිට වන්දනා ගමනක ආකාරයෙන් බා පොං අරම වෙත පැමිණියාය. තමාගේ මුණුබුරු මිණිබිරියන් රැක බලා ගැනීම සඳහා ඉතා ඉක්මණින් ආපසු යා යුතු නිසාත්, රැඳී සිටිය හැකි කාලය කෙටි නිසාත්, තමා මහලු කාන්තාවක් වන නිසාත්, හැකි ඉක්මණින් කෙටි දේශනයක් පවත්වන ලෙස ඇය අචාන් චා හිමිගෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටියාය. තරමක් වේගයකින් පිළිතුරු දුන් අචාන් චා හිමියෝ ඇයට මෙසේ පැවසූහ. "මේ අහන්න, මෙහි පුද්ගලයකු කියා කිසිවෙක් නැත, මෙහි හුදෙක්ම ඇත්තේ එපමණකි. අයිතිකරුවකු කියා කෙනෙක් ද, මහලු වන කෙනෙක් ද, තරුණ වන කෙනෙක් ද, හොඳ හෝ නරක කෙනෙක් ද, දුර්වල හෝ ශක්ති සම්පන්න කෙනෙක් ද නැත. ඇත්නම් ඇත්තේ එපමණකි. වෙන කිසිවෙක් නැත. පවතින්නේ ස්වභාව ධර්මයේ මූලධාතූන් එකට එක්වී ක්‍රියාත්මක වීම පමණකි. සියල්ල ශූන්‍යය.

ඉපදෙන කෙනෙකු හෝ මරණයට පත්වන කෙනෙකු හෝ නැත. ඉපදීම හා මරණය ගැන කථා කරන මිනිසුන් කථා කරන්නේ හයක් හතරක් නොදන්නා ළමයින්ගේ භාෂාවයි. හදවතේ භාෂාවට අනුවත්, ධර්මයේ භාෂාවට අනුවත් ඉපදීම හා මරණය කියා කිසිවක් නැත''.

94. ''මා'' යන හැඟීම ශූන්‍ය දෙයක් වශයෙන් දැකීම බුදු දහමේ සැබෑ පදනමයි. නමුත් මිනිසුන් මෙහි එන්නේ තම තමන්ගේ ''මා'' යන හැඟීම තව තවත් දියුණු කර ගැනීම සඳහාය. එම නිසා දුක හෝ අපහසුතාවය අත්දැකීම ඔවුනට අවශ්‍ය නැත. ඔවුනට අවශ්‍ය වන්නේ හැම දෙයක් පහසුවෙන් තිබීමටය. දුක ජය ගැනීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇතත් ඔවුන් තුළ ''මා'' යන හැඟීම තවමත් පවතී නම් දුක ජය ගන්නේ කෙසේද?

95. වරක් වටහා ගත හොත් එය ක්‍රියාත්මක කිරීම එතරම් අපහසු නැත. එය එතරම් සරල හා සෘජු කාර්යයකි. ඔබ තුළ සතුට ඇති වන හැඟීම් පහළවන විට ඒවා ශූන්‍ය බව වටහා ගන්න. අසතුට ඇතිවන දේවල් පහළවන විටත් ඒවා ඔබට අයිති නැති බැව් වටහා ගන්න. ඔබ කෙරෙන් ඒවා ඉවත් වී යයි. ඒවා ඔබේය යනුවෙන් වටහා ගෙන ඒවා සමඟ සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර නොගන්න. නොඑසේනම් ඒවායේ අයිතිකරු ඔබය කියා දැක නොගන්න. පැපොල් ගස ඔබට අයිති එකක්ය කියා ඔබ කල්පනා කරන්නෙහිය. එසේ නම් එය කපා දමන විටකදී ඔබට නොරිදෙන්නේ මන්ද? මෙය වටහා ගැනීමට හැකිනම් ඔබේ මනස සමතුලිත බවට පත්වනු ඇත. එසේ වූ විට නිවැරදි මාර්ගයත්, බුදුන්වහන්සේගේ සත්‍ය ධර්මයත්, විමුක්තිය කරා ගෙන යනු ලබන ඉගැන්වීමත් එයම වනු ඇත.

96. හොඳ හෝ නරක යන දෙකට ම එහායින් පවතින තත්ත්වය ගැන මිනිස්සු ඉගෙන නොගනිති. ඔවුන් ඉගෙන ගත යුතු වන්නේ ඒ ගැනය. ඔවුන් පවසන්නේ ''මම මේ වගේ කෙනෙකු වීමට යමි'' ''මම ඒ වගේ කෙනෙකු වීමට යමි'' යන්නයි. නමුත් ''මා'' වශයෙන් කෙනෙකු සැබවින්ම නොසිටින නිසා ''මම මොන වගේ හෝ කෙනෙකු වීමට නොයමි'' කියා ඔවුහු කිසිදිනෙක නොකියති. ඔවුහු මෙම කාරණය ගැන ඉගෙන නොගනිති.

97. ''තමා'' කියා කෙනෙකු නැති බව යම් විටකදී වටහා ගනු ලැබුව හොත් එයින් ජීවිතයේ බර සැහැල්ලු වෙයි. එවිට ලෝකය සමග ඔබ සාමයෙන් වෙසෙනු ඇත. ''තමා'' යන දැකීමට ඔබ්බෙන් දැක ගත් විට තව දුරටත් සතුටෙහි නොඑල්ලෙමින් අපට සැබෑ ලෙසින් සතුටින් සිටීමට හැකි වෙයි. අත්හැර දැමීම පරිශ්‍රමයකින් තොරව සිදු කිරීමට

ඉගෙන ගන්න. ග්‍රහණය කර ගැන්මක් නොමැතිව, ඇලීමක් නොමැතිව, නිදහසින් යුතුව ස්වභාවික තත්ත්වයෙන් ම සිටීම සඳහා අත්හැර දැමීම නිකම්ම නිකම් සිදුවීමට ඉඩ හරින්න.

98. හැම ශරීරයක් ම සැදී ඇත්තේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන මූල ධාතුවලිනි. ඒවා එකට එක්වී ශරීරයක් සැදුන විට "ඒ පිරිමියෙකි. ඒ ගැහැණියකි" යනුවෙන් නමක් පටබඳිනු ලබන්නේ එකිනෙකා පහසුවෙන් හා වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගැනීම සඳහාය. නමුත් සත්‍යයට අනුව සිටිති කියා කිවහැකි කිසිවෙක් නැත. ඇත්තේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ හා වායෝ යන මේවාය. එමනිසා මෙම ශරීරය ගැන කලබලයක් හෝ මුලාවක් ඇති නොකර ගන්න. ඒ තුළට සැබවින්ම එබී බැලුව හොත් දක්නට කිසිවකු නොසිටින බව පෙනෙයි.

සැනසිලි සුවය

99. **ප්‍රශ්නය:** සැනසිලි සුවය මොන ආකාරයේ එකක්ද?

පිළිතුර: කැළඹිලි ස්වභාවය කුමක් ද? එසේනම් සැනසිලි සුවය යනු කැළඹිලි ස්වභාවය අවසන් වීමයි.

100. කෙනකුගේ සැනසිලි සුවය පවතින්නේ ඔහුගේ කැළඹිලි ස්වභාවය හා දුක පවතින තැනමය. එය කඳු මුදුනකින් හෝ කැලයක් තුළින් සොයා ගත නොහැකිය. එසේම ගුරුවරයකු විසින් ද ලබා දිය නොහැකිය. ඔබ දුක අත්දකින්නේ යම් තැනකින්ද දුකෙන් නිදහස් වීම සොයා ගත හැකි වන්නේත් එතැනින්මය. දුකෙන් පැන යාම ඇත්ත වශයෙන්ම එදෙසට දිව යාමකි.

101. ඔබ ස්වල්පයක් අත්හැර දැමුවහොත් සැනසිලි සුවය ස්වල්පයක් ලබන්නෙහි ය. විශාල වශයෙන් අත්හැර දැමුව හොත් එය විශාල වශයෙන් ලබන්නෙහි ය. සම්පූර්ණ වශයෙන් අත්හැර දැමුවහොත් එය සම්පූර්ණ වශයෙන් ම ලබන්නෙහිය.

102. සත්‍යයට අනුව නම් මිනිසුන් කියා හඳුන්වන දෙය තුළ සැබැවින් ම කිසිවක් නැත. ඇත්නම් ඇත්තේ දෘෂ්ටි ක්ෂේත්‍රයට හසුවන දෙයක් පමණකි. මෙම දෘෂ්ටි ක්ෂේත්‍රයෙන් ඔබ්බට ගොස් සත්‍යය දැක ගත හොත් මුලින්ම උත්පත්තියකුත්, මැද දී වෙනස් වීමකුත්, අවසානයේ මරණයකුත් පවතී. පවතින සියල්ල එපමණකි. සෑම දෙයකම තත්ත්වය එලෙසය කියා දැක ගත හොත් ප්‍රශ්න ඇති නොවෙයි. මේ ආකාරයෙන් වටහා ගත හොත් සතුට හා සැනසීම උදාවනු ඇත.

103. එක් තැනක ම රැඳුනත්, චාරිකාවේ යෙදුනත්, යහපත හා නපුර පිළිබඳ දැන ගෙන සිටින්න. ඔබට ගල් ගුහාවක් තුළින්වත්, කඳු මුදුනක් තුළින්වත් සැනසිලි සුවය සොයා ගත නොහැකිය. සත්‍යයට ළං නොවෙමින් ඔබට බුදුන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබා ගත් තැනට වුවද යා හැකිය.

104. තමාගෙන් පිටස්තරව බැලීම, සංසන්දනය කිරීමක් හා කොටස් කර බැලීමකි. ඒ ආකාරයෙන් ඔබට සතුට සොයා ගත නොහැකිය. එසේම කිසිත් අඩුපාඩුවක් නැති පුද්ගලයකු හෝ ගුරුවරයකු සෙවීම සඳහා ඔබේ කාලය වැය කළහොත් එයින් ද සැනසීමක් නොලැබෙණු ඇත. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළේ සත්‍යය දෙස එනම් ධර්මය දෙස බැලීම මිස අනුන් දෙස බැලීම නොවේ.

105. ලී හා ගඩොල්වලින් නිවසක් තනා ගැනීමට මොනයම් කෙනෙකුට හෝ හැකිවුවත්, එය සැබෑ නිවහනක් නොවන බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරදී ඇත. ලී හා ගඩොල්වලින් නිමවූ ගෙය අයිති වන්නේ ලෝකයටයි. එය අනුගමනය කරන්නේ ලෝකයේ ස්වභාවයයි. අපේ සැබෑ නිවහන වනුයේ අප තුළම පහළ වන නිවී සැනසීමයි.

106. කැලෑව පවතින්නේ ශාන්ත ලෙසිනි. එසේ වීමට ඔබට බැරි මන්ද? ඔබ තුළ පවතින ඔය චංචල ස්වභාවයට හේතුව ඔබ විසින් දේවල් තදින් ග්‍රහණය කර ගනු ලැබීමයි. ඔබට කරුණු වටහා දීම සඳහා ස්වභාව ධර්මයට ඉඩ හරින්න. කුරුලු ගීතයකට සවන් දීමෙන් පසු එයට යන්නට හරින්න. ඔබ ස්වභාව ධර්මය ගැන දැන ගත හොත් ධර්මය ද දැන ගන්නෙහිය.

107. සැනසිලි සුවය සොයා යාම උඩුරැවුලක් සහිත කැස්බෑවකු සොයා යාම වැනිය. ඔබට එවැනි කැස්බෑවකු සොයා ගැනීමට නුපුළුවන. නමුත් සැනසිලි සුවය එසේ නොවේ. ඔබේ හදවත සංසුන් බවට පත්කර ගතහොත් සැනසිලි සුවය ඔබ සොයමින් ඔබ පසුපසම එනු ඇත.

108. ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව එකට එක්වීම තුළින් විමුක්ති මාර්ගය සැකසෙයි. එහෙත් එය තවමත් සැබෑ ධර්මය නොවෙයි. බුදුන් වහන්සේට සැබවින් අවශ්‍ය වූයේ ද එය නොවේ. එය හුදෙක් උන්වහන්සේට අවශ්‍ය වූ දෙය කරා රැගෙන යනු ලබන මාර්ගයයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබ පවසන්නේ මෙම වට්බා පොං අරමට ළඟාවීම සඳහා ඔබ බැංකොක්හි සිට පැමිණ මෙහි ඇති අඩිපාර දිගේ ගමන් කළ බවය. එම පාර ඔබේ ගමනට අවශ්‍ය වූ නමුත් ඔබ සොයා ආවේ වට්බා පොං අරම මිස එයට එන පාර නොවේ. ඒ ආකාරයට ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව යන මේවා බුදුන් වහන්සේගේ සත්‍යයට පරිබාහිරව පවතින බව පැවසිය හැකිය. නමුත් ඒවා සත්‍යය වෙත පමුණුවනු ලබන මාර්ගයයි. ඒවා දියුණු කළ විට ලැබෙන ප්‍රතිඵලය අතිශයින් විශ්මය ජනක වූ සැනසිලි සුවයයි.

දුක

109. දුක් වර්ග දෙකක් පවතී. එකක් දුක තව තවත් වැඩිවීම සඳහා මග පෙන්වන දුකය. අනික දුක සංසිඳීම සඳහා මග පෙන්වනු ලබන දුකය. මිනිසුන් තුළ දිනෙන් දින දිගින් දිගට පවත්නා අරගලයක් වන පැන යන ස්වභාවයෙන් යුක්ත සුවදායක හැඟීම් තදින් අල්ලා ගැනීම හා සුවදායක නොවන හැඟීම් පිළිකෙව් කිරීම නිසා පහළවන දුක් වේදනාව පළමු වර්ගයේ දුකයි. සතුට, වේදනාව, ප්‍රීතිය හා තරහාව තුළ ඇති වන වෙනස්වීමේ ස්වභාවය, බියක් හෝ පසුබෑමක් නොමැතිව මුලුමණින් ම දැනීමට ඉඩහැර සිටීමෙන් පහළවන දුක දෙවන වර්ගයේ දුකයි. දුක අත්දැකීම, ඇතුළතින් නොබියව සිටීම සඳහා මෙන් ම සැනසිලි සුවයෙන් සිටීම සඳහාත් මග පෙන්වනු ලබයි.

110. අපට අවශ්‍යව ඇත්තේ සුව පහසු ක්‍රමයට අනුව කටයුතු කිරීමටය. නමුත් දුක නො පැවතිය හොත් ප්‍රඥාව පහළ නොවනු ඇත. ඇත්ත වශයෙන් ඔබ අඩුතරමින් දිනකට තුන් වතාවක් වත් ඔබේ භාවනාව තුළදී හඬා වැළපිය යුතුය.

111. අප භික්ෂූන් හා මෙහෙණින් බවට පත්වන්නේ හොඳින් කා බී හොඳින් නිදා ගනිමින් ඉතා සුවසේ සිටීමට නොව දුක ගැන දැන ගැනීමටය.

එය භාර ගන්නේ කෙසේද?...........
එයින් නිදහස් වන්නේ කෙසේද?..........
එයට හේතුව නැති කරන්නේ කෙසේද?..........

කියා දැන ගැනීමටය. එමනිසා තෘෂ්ණාව තුළ ඇලී ගැලී සිටීම වැනි දුක ඇති කරවන දේවල් නොකරන්න. එසේ කළහොත් එය කිසිදාක ඔබ අත්හැර නොයනු ඇත.

112. සත්‍යයට අනුව සතුට යනු වෙස්වලා ගත් දුකය. එය පවතින්නේ ඉතා සියුම් ආකාරයකට නිසා දැක ගැනීම අපහසුය. සතුටෙහි එල්ලී ගතහොත් එය දුකෙහි එල්ලී ගැනීමට ම සමානය. නමුත් ඔබට එය අවබෝධකර ගැනීමට අපහසුය. සතුට තුළ ඇලී සිටින විට ඒ තුළ පවත්නා දුක කිසිසේත් ම ඉවත් කළ නොහැකිය. ඒවා වෙන් කිරීමට නොහැකි ලෙස එකට බැඳී පවතින්නේ ඒ ආකාරයෙනි. දුක ගැන දැන ගැනීමටත්. එය සතුට තුළ සැඟවී ඇති අන්තරායක් වශයෙන් දැකීමටත්, සතුට හා දුක යන දෙක ම එකම ආකාරයේ දේවල් වශයෙන් දැන ගැනීමටත් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසාය. එම නිසා බලාගෙනයි, ප්‍රවේසමෙන්. සතුටක් පහළවන විට උද්දාමයට පත් නොවන්න. ඒ ගැන උනන්දුවක් ද නොදක්වන්න. දුකක් පැමිණියත් ඔබේ බලාපොරොත්තු සුන්කර නොගන්න. ඒ තුළ අතරමං වී නොසිටින්න. සතුට හා දුක යන

දෙකෙහි ම ඇත්තේ එකාකාර වටිනාකමක් බව වටහා ගන්න.

113. පහළවන සතුට භාර ගැනීමට කිසිවකු නොසිටින බව තේරුම් ගන්න. දුක ඔබේ ම එකක් ලෙසත්, සතුටද ඔබේ ම එකක් ලෙසත් සිතුව හොත් ඔබට සැනසිලි සුවය සොයා ගැනීමට නොහැකි වෙයි.

114. දුකට භාජනය වන අය ඒ අනුසාරයෙන් ප්‍රඥාව පහළ කරවා ගනිති. අප දුක් නොවිඳිය හොත් ඒ ගැන මෙනෙහි කිරීමක් ද නොකරනු ඇත. මෙනෙහි කිරීමක් නොකළ හොත් ප්‍රඥාව පහළ නොවනු ඇත. ප්‍රඥාව නොමැතිව අවබෝධය නොලැබෙනු ඇත. අවබෝධය නොපවතින විට දුකෙන් නිදහස් වීමට නොහැකිය. පවත්නා ස්වභාවය එයයි. එමනිසා අපේ පුහුණුව

තුළ දී විඳ දරා ගැනීම පුහුණු කළ යුතුය. එවිට ලෝකය ගැන මෙනෙහි කරන විට අපට පෙරදී මෙන් බියක් ඇති නොවෙයි. බුදුන් වහන්සේ අවබෝධය ලැබුයේත් ලෝකයෙන් පිටස්තරව සිටිමින් නොව ලෝකය තුළම සිටිමිනි.

115. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හා අත්තකිලමථානු යෝගය බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුදැන නොවදාළ මාර්ග දෙකකි. මේ දෙක හුදෙක් සතුට හා දුකය. අප දුකෙන් නිදහස් වී ඇත කියා අපි සිතමු. නමුත් එය එසේ වී නැත. අපි හුදෙක් සතුටෙහි එල්ලී සිටිමු. සතුටෙහි එල්ලී සිටින විටත් ඇද වැටෙන්නේ දුකටය, එහි ස්වභාවය එයයි. නමුත් මිනිසුන් කල්පනා කරන්නේ ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ ආකාරයෙනි.

116. එක් තැනක දුක පවතින විට මිනිස්සු තවත් තැනකට යති. එතැනත් දුක් ඇතිවන විට ඔවුහු එතැනිනුත් පලා යති. ඔවුන් කල්පනා කරන්නේ දුකෙන් පලා යන බවය. නමුත් එය එසේ නොසිදු වෙයි. ඔවුහු දුකත් සමග ම ගමන් කරති. දුකත් රැගෙන ඔවුන් එහාට මෙහාට යන්නේ තමන් එය රැගෙන යන බව නොදැනය. දුක හඳුනා නොගතහොත් එයට තුඩුදුන් හේතුව ද හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වෙයි. හේතුව හඳුනා නොගතහොත් එය නැති කිරීමේ ක්‍රමය ගැන ද දැනගත නොහැකිය. එයින් ගැලවෙන මාර්ගයක් ද නොතිබෙනු ඇත.

117. ඉස්සර කාලයේ සිටි ශිෂ්‍යයන් තුළ තිබූ දැනුමට වඩා මේ කාලයේ සිටින ශිෂ්‍යයන්ගේ දැනීම ඉතා ඉහළය. වර්තමාන ශිෂ්‍යයන්ට අවශ්‍ය හැම දෙයක් ම දැන් තිබේ. හැම දෙයක් පහසුවෙන් ලබා ගැනීමටත් හැකිය. නමුත් පෙර කාලවල තුබූ දුක්වලට වඩා දුක් කන්දරාවක් හා අවුල් ජාලයක් වර්තමාන ශිෂ්‍යයන් තුළ පවතී. ඊට හේතුව කුමක් ද?

118. බෝධිසත්ව කෙනෙකු වීමට නොයන්න, රහත් කෙනෙකු වීමට ද නොයන්න, කොහෙත් ම කිසිවෙකු හෝ වීමට නොයන්න. ඔබ බෝධිසත්ව කෙනෙකු වීමට යන්නෙහි නම් දුකට පත්වන්නෙහිය, රහත් කෙනෙකු වීමට යන්නෙහි නම් එයින් ද දුකට පත්වන්නෙහිය. මොන ම කෙනෙකු හෝ වීමට ගිය හොත් එයින් දුකට පත්වන්නෙහිය.

119. ආදරය හා ද්වේෂය යන දෙකම දුක් බවට පත්වන්නේ ඒවා තෘෂ්ණාව මුල් කර ගනිමින් පවතින නිසාය. ආශා වීම දුකකි. යමක් තිබීම ගැන ආශා නොවීමත් දුකකි. ආශා කරන දෙය ලැබුණ විට එයත් දුකකි, මක්නිසාද ලබා ගත් දෙය නැති වේය යන බියෙන් යුතුව ඔබ ජීවත් වන නිසා එය එසේ වෙයි. බියක් පවතින විට ඔබ තුළ සතුටක් තිබෙන්නේ කෙසේද?

120. ඔබ තරහෙන් සිටින විට ඔබට එය දැනෙන්නේ හොඳ එකක් ලෙස ද? නැත්නම් නරක එකක් ලෙස ද? එයින් ඇතිවන හැඟීම එතරම් නරක එකක් නම් එය විසිකර නොදමන්නේ මන්ද? එය තබා ගැනීමට කරදර වන්නේ කුමටද? එවැනි දේවල් තදින් අල්ලා ගෙන සිටින්නෙහි නම් ඔබ නැණවත්. බුද්ධිමත් අයෙක්ය කියා කියන්නේ කොහොම ද? මෙබඳු මනසකට සමහර දිනවල මුළු පවුලක්

ම අඬදබර කරවීමටත්, මුළු රැයක් තිස්සේ ඔබ හැඬවීමටත් හේතු ඇති කරවීමට පුළුවන. එසේ වුවත් අප දිගින් දිගටම තවමත් කරන්නේ තරහාව ඇති කර ගැනීමත්, එයින් දුක් විඳීමත්ය. තරහාව නිසා ඇතිවන දුක දකින්නෙහි නම් එය තවදුරටත් තබා නොගෙන විසිකර දමන්න. එසේ විසිකර නො දැමුවහොත් එය විසින් ඔබට අවකාශයක් නොමැති අසීමිත කාලයක් තිස්සේ දුක් විඳීමට හේතු ඇති කරවනු ලබයි. සතුටක් නැති පැවැත්මකින් යුත් ලෝකයේ ස්වභාවය මෙවැනිය. එහි ස්වභාවය එයය කියා දැනගනු ලැබුවහොත් මෙම ප්‍රශ්නය නිරාකරණය කිරීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

121. තරහාවක් ආ විට ඒ ගැන තමා ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේද කියා දැන ගැනීමට එක් කාන්තාවකට අවශ්‍ය විය. ඇයට තරහාවක් ආ විට එහි අයිතිකරු කවුරුන්ද කියා මම ඇයගෙන් විමසුවෙමි. ඇය පැවසුවේ එය අයිති වන්නේ ඇයට බවය. හොඳයි, එහෙම නම් එය ඇත්ත වශයෙන්ම ඇයට අයිති එකක් නම් එයට ඉවත්ව යන ලෙස පැවසීමට ඇයට හැකි විය යුතුය. එසේ කිරීමට ඇයට නොහැකි ද? එසේ අණ කිරීමට එය ඇත්ත වශයෙන්ම ඇයට අයිති එකක් නොවේ. තරහාව පෞද්ගලික දෙයක් වශයෙන් අල්ලා ගෙන සිටීම දුකට හේතුවෙයි. තරහාව අපට ඇත්තෙන්ම අයිති එකක් නම් එය අපේ අණට කීකරු විය යුතුය. එසේ නොවන්නේ නම් එයින් අදහස් වන්නේ එය මායාවක් පමණකි යන්නය. එමනිසා එයට නොරැවටෙන්න. ඒ සියල්ලම මායාවක් ම පමණකි.

122. ඔබ නිත්‍ය නොවන දෙයක් තුළ නිත්‍ය භාවයක් දුටුව හොත් එයින් දුකට පත් වන්නෙහිය.

123. ධර්මය කියා දෙමින් බුදුන් වහන්සේ නිතර ම මෙහි ම වැඩ සිටිති. ඒ බව දැන ගන්න ප්‍රීතිය හා කණස්සල්ල එසේ ම සතුට හා දුක් වේදනාව ඔබ තුළ පවතී. බුදුන් වහන්සේ දැක ගනු ලබන්නේ සතුටේත්, දුක් වේදනාවේත් ස්වභාවය වටහා ගන්නා තැනිනි, ධර්මය දැක ගනු ලබන්නේත් එතැනින් මය. බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටින්නේ එයින් පිටත නොවේ.

124. සතුට හා දුක එකට ගෙන මෙනෙහි කර බැලුව හොත් ඒවා හුදෙක් ගිනියම් බවටත්, සිසිල් බවටත් සමාන බව දැක ගත හැකිය. ගින්නෙන් නැගෙන තාපයට අප දවා අළු කර ලීමට හැකිය. අයිස්වල ඇති ශීතලෙන් අප ගල් ගැසී මිය යාමට සැලැස්විය හැකිය. මේවායින් එකක් හෝ අනිකට වඩා වෙනස් නැත. සතුට හා දුක ගැන තත්ත්වය ද එලෙසය. ලෝකයේ සිටින හැම කෙනෙක් ම සතුටට මිස දුකට ආශා නොවෙති. ආශාව නැත්තේ නිර්වාණය තුළය. ඒ තුළ පවතින්නේ ශාන්ත හා සැනසිලි සුවයයි.

ආචාර්යවරයා

125. ඔබේ ගුරුවරයා ඔබ ම ය. ගුරුවරුන් සොයා යාම තුළින් ඔබේ සැක දුරුකර ගැනීමට ඔබට නොහැකිය. සත්‍යය ඔබේ පිටතින් නොව ඇතුළතින් ම සොයා ගැනීම සඳහා ඔබ ගැන ම විමර්ශනයේ යෙදෙන්න. අතිශයින් ම වැදගත් වන්නේ ඔබ විසින් ම දැන ගැනීමය.

126. මගේ එක් ගුරුවරයකු පුරුදු වී සිටියේ ඉතා ඉක්මනට දානය වැළඳීමටය. ඔහු එය වැළඳුවේත් ශබ්ද නැගෙන ආකාරයටය. එහෙත් ඔහු අපට පවසා දී තිබුණේ හිමිහිටත්, සිහියෙන් යුතුවත් වැළඳීමටය. ඔහු දෙස බලා සිටීම පුරුද්දක් කර ගෙන සිටි මා තුළ මේ ගැන ඇති වූයේ ලොකු කලකිරීමකි. එයින් වේදනාවක් දැනුනේ මට මිස ඔහුට නම් නොවේ. මා බලා සිටියේ පිටතිනි. මා පසුව ඉගෙන ගත්තේ සමහර මිනිස්සු තම වාහන වේගයෙන් පදවන නමුත් එය ප්‍රවේසමෙන් කරන බවත්, හිමිහිට පදවන

සමහර අය රිය අනතුරු සිදුකර ගන්නා බවත්ය. නීති රීති හා බාහිර ස්වරූපය තදට අල්ලා නොගන්න. ඔබේ කාලයෙන් අඩුතරමින් සියයට දහයක ප්‍රමාණයක් අනුන් දෙස බලා සිටීමටත්, එයින් සියයට අනූවක් තරම් ප්‍රමාණයක් ඔබ දෙස ම බලා සිටීමටත්, වැය කරන්නෙහි නම් ඔබේ පුහුණුව සතුටුදායක එකක් වනු ඇත.

127. ශිෂ්‍යයන්ට ඉගැන්වීම අපහසු කාර්‍ය්‍යයකි. පුහුණුව ගැන දැනීමක් ඇතත් ඔවුහු පුහුණුවීම සඳහා සැලකිල්ලක් නොදක්වති. දැනීමක් නැති සමහර කෙනකුන් තුළ දැන ගැනීම සඳහා උනන්දුවක් ද නැත. මේ අයට කරන්නේ කුමක්ද කියා මම නොදනිමි. මිනිසුන්ට මෙවැනි සිත් ඇති වන්නේ මක්නිසාද? ඔවුන්ගේ නොදැන සිටීම හොඳ දෙයක් නොවන නමුත් ඒ ගැන කියා දුන් විටත් ඔවුහු එයට සවන් නොදෙති. මිනිස්සු මෙම පුහුණුව ගැන බොහෝ සැක ඇති කර

ගනිති. ඔවුහු නිතර ම සැක කරමින් සිටිති. නිවනට යාමට අවශ්‍ය නමුත් ඒ සඳහා යාමට ඇති මාර්ගයෙහි යාමට ඔවුනට අවශ්‍ය නැත. මේ සම්බන්ධයෙන් ඇති අවහිරතාවය මෙයයි. භාවනා කරන ලෙස ඔවුන්ට දැන්වූ විට ඔවුහු ඒ ගැන බියක් දක්වති. බියක් නොදැක්වුවද නිදි කිරමින් සිටිති. ඔවුන් වඩාත් ම කැමැති වන්නේ මා කියා නොදෙන දේවල් කිරීමටය. ගුරුවරයෙකු වීමේ කරදරය මෙයයි.

128. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ අඩංගු වී ඇති සත්‍යය එතරම් පහසුවෙන් දැක ගැනීමට හැකි නම් ගුරුවරුන් මෙතරම් සංඛ්‍යාවක් සිටීම අවශ්‍ය නැත. ධර්මය වටහා ගැනීමට හැකි නම් අපි හුදෙක් කළයුතු දෙය කරමු. නමුත් මිනිසුන්ට ධර්මය කියා දීමට යන විට උද්ගත වන ප්‍රශ්නය ඔවුන් ධර්මය පිළිනොගෙන, ධර්මය සමඟත්, ගුරුවරුන්

සමහත් වාද කිරීමය. ගුරුවරයා ඉදිරිපිටදී තරමක් හොඳින් හැසුරුනත් ඔවුන්ගේ පිටුපසින් ඔවුහු හොරුන් ලෙස හැසිරෙති. මිනිසුන්ට ඉගැන්වීම ඇත්තෙන්ම මෙවැනි අපහසු කාර්යයකි.

129. සිහියෙන් තොරව විසීමට හෝ සිහියෙන් තොරව පුහුණුවේ යෙදීමට මම මගේ ශිෂ්‍යයන්ට උගන්වා නොදෙමි. නමුත් මා අහල පහලක නොසිටින විට ඔවුහු ඒ දෙක ම කරති. අහල පහල පොලිස්කාරයෙකු නොසිටිය හොත් සොරුන් හැසිරෙන්නේ හොඳ මිනිසුන් ලෙසිනි, එම පළාතේ සොරුන් ගැවසෙන්නේද කියා පොලිස්කාරයා ඔවුනගෙන් ඇසුව හොත් ඔවුන් සත්තකින්ම පවසා සිටින්නේ කිසි ම සොරෙකු එහි නොගැවසෙන බවත්, සොරෙකු කිසි ම දිනක දැක නැති බවත්ය. නමුත් පොලිස්කාරයා එතැනින් පිටවී ගිය පසු එම සොරු නැවත

වතාවක් තමන්ගේ සුපුරුදු පැරණි සෙල්ලම පටන් ගනිති. බුදුන්වහන්සේගේ කාලයේදී ත් මෙය මෙ පරිදි සිදුවිය. එමනිසා ඔබ ගැන ම සෙවිල්ලෙන් සිටිමින් අනුන් කරන දේවල් ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වන්න.

130. සැබෑ ගුරුවරුන් කථා කරන්නේ අත්හැර දැමීම නොඑසේ නම් මමත්වය දුරලීමේ දුෂ්කර ප්‍රතිපත්තිය පිළිපැදීම ගැන පමණය. එමනිසා කුමක් සිදු වුවද ඔබේ ගුරුවරයා අත් නොහරින්න. මාර්ගය ඔබට පහසුවෙන් ම අමතක වීමට ඉඩ ඇති නිසා එය පෙන්වා දීම සඳහා ඔබේ ගුරුවරයාට ඉඩ ලබා දෙන්න.

131. ඔබේ ගුරුවරයා ගැන සැක ඇතිවීම ඔබේ උපකාරය සඳහා හේතුවනු ඇත. ඔබට හොඳයි කියා සිතෙන දෙය ගුරුවරයාගෙන් ලබා ගන්න. එය ලැබීමෙන් පසු ඒ අනුව පුහුණුව සිදුවන්නේද කියාත් අවධානයෙන් සිටින්න. ප්‍රඥාව ඔබ විසින් ම දැක ගනිමින් දියුණුකර ගත යුත්තකි.

132. යම් පලතුරක් පැණි හා ප්‍රණීත රසයෙන් යුක්ත බව ඔබේ ගුරුවරයා කිවූ පමණින් ඔහු ගැන හුදෙක් විශ්වාසයක් නොතබන්න. ඔබට එම පලතුර ගැන තිබිය හැකි හැම සැකයක් ම දුරුවන්නේ එය රස බැලීම තුළිනි.

133. ගුරුවරුන් යනු මාර්ගය විහිදී ඇති දිශාව පෙන්වා දෙන්නවුන් පමණි. ගුරුවරයාට සවන් දෙමින් ඒ අනුව පුහුණු වී, මාර්ගය තුළ ගමන් කරමින් එයින් පල නෙලා ගැනීම තදින් ම අප එකිනෙකාට සීමා වන්නකි.

134. ඉගැන්වීම බොහෝවිට දුෂ්කර කාර්යයකි. ගුරුවරයා යනු මිනිසුන්ගේ අපේක්ෂා භංගත්වයන් හා ප්‍රශ්න විසිකර දැමීම සඳහා ඇති කුණු කූඩයක් බඳුය. ඔබ උගන්වන මිනිසුන්ගේ සංඛ්‍යාව වැඩි වූ තරමට කුණු ඉවත් කිරීමේ ප්‍රශ්නයද උග්‍රවෙයි. එසේවුවත් ඉගැන්වීමෙහි යෙදීම ධර්මය ඉගෙනීම සඳහා ඇති විශ්මිත ක්‍රමයකි. ඉගැන්වීමෙහි යෙදෙන අය ඉවසීමේ හා වටහා ගැනීමේ ශක්තිය දියුණු කර ගනිති.

135. ගුරුවරයෙකුට අපේ දුෂ්කරතාවයන් සැබවින් ම ඉවත් කිරීමට නොහැකිය. ඔහු හුදෙක් මාර්ගය ගවේශනය කිරීම සඳහා මූලිකව ක්‍රියාකරන අයකු පමණි. මාර්ගය සම්බන්ධව අපගේ දැකීම ඔහුට සිදු කළ නොහැකිය. ඇත්ත වශයෙන් කිවහොත් ඔහු පවසන දෙයින් වැඩක් සිදු නොවනු ඇත. අනුන් විශ්වාස කිරීම ගැන බුදුන් වහන්සේ කිසිවිටෙක ප්‍රසංශා නොකළ සේක. අප විශ්වාසය තැබිය යුත්තේ අප ගැනමය. එය අපහසු කාර්යයක් වුවත් ඇත්තකි, එහි ස්වභාවය ඇත්ත වශයෙන්ම එවැනිය. අපි පිටතින් බලා සිටින නමුත් කිසි දිනෙක ඇති සැටියෙන් නොදකිමු. සැබැවින් ම පුහුණුවීම සඳහා අප තීරණය කළ යුතුය. සැක දුරුවන්නේ අනුන්ගෙන් අසා දැන ගැනීම තුළින් නොව දිගින් දිගට අප විසින් සිදුකරනු ලබන පුහුණුව තුළිනි.

අවබෝධය
හා
ප්‍රඥාව

136. ඔබට විමුක්තිය ලබා දීම කිසි කෙනකු විසින් හෝ කිසි දෙයක් මගින් කළ නොහැක්කකි. එය කළ හැකි වන්නේ ඔබේ ම අවබෝධයටය.

137. පිස්සා සහ රහතන් වහන්සේ යන දෙදෙනා ම සිනාසෙති. නමුත් තමන් සිනාසෙන්නේ කුමකට ද කියා රහතන් වහන්සේ දන්නා නමුත් පිස්සා එය නො දනී.

138. දක්ෂ පුද්ගලයා අනුන් දෙස බලා සිටින නමුත් එය කරන්නේ අඥාන බවින් යුතුව නොව ප්‍රඥාවෙන් යුතුවය. ප්‍රඥාවන්ත ලෙස බලන අයකුට බොහෝ දේවල් ඉගෙනීමට හැකිවෙයි. අඥාන බවින් යුතුව බලා සිටින්නකුට කළ හැකි වන්නේ වැරදි සෙවීම පමණි.

139. මේ කාලයේ මිනිසුන් තුළ සැබැවින් ම පවත්නා ප්‍රශ්නය දැනුමක් ලබා සිටියත් ඒ අනුව ක්‍රියා නොකිරීමයි. යමක් නොදැන සිටීමේ හේතුව නිසා එය නොකිරීම වෙනත් කාරණයකි, නමුත් ඉතා හොඳින් දැන දැනත් එය නොකර සිටීමට හේතුව කුමක් ද?

140. පිටතින් පමණක් ධර්ම ග්‍රන්ථ ඉගෙනීම තුළ ඇති වටිනාකමක් නැත. ධර්ම ග්‍රන්ථ සත්තකින්ම නිවැරදිය, නමුත් ඔබට නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දීමට ඒවාට නොහැකිය. මුද්‍රණය කර ඇති ''තරහාව'' නමැති වචනය දැකීමත් අත්දැකීම තුළින් දකින තරහාවත් එක සමාන නොවේ. ඔබ තුළ සැබෑ විශ්වාසයක් ඇති කරවීමට සමත් වන්නේ ඔබ ලබන අත්දැකීම තුළින් පමණි.

141. ඔබ නියම විදර්ශනාව තුළින් දේවල් දැක ගන්නෙහි නම් එම දේවල් සමඟ සම්බන්ධ වූ විට ඒවා කෙරෙහි ඇලීමක් ඇතිකර නොගන්නෙහිය. ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න එවැනි දේවල් එළඹෙමින් පවතී. එම දේවල් දකින නමුත් ඔබ ඒවා කෙරෙහි ඇලීමක් ඇතිකර නොගන්නෙහිය. ඒවා එළඹෙමින් හා අතුරුදන් වෙමින් පවතී. ලෝභය, ද්වේෂය වැනි ඉතාමත් නරක ස්වභාවයේ කෙළෙසුන් පහළවුවත්, ඒවායේ අනිත්‍ය ස්වභාවය දකිමින්, ඉබේටම නැතිවී යාම සඳහා ඒවාට ඉඩහැර සිටීමට හැකි තරම් වූ ප්‍රඥාවක් ඔබ තුළ පවතී. යම් කැමැත්තක් හෝ අකැමැත්තක් දක්වමින් ඒවා සම්බන්ධයෙන් යම් ප්‍රතික්‍රියාවක් දැක්වුවහොත් එය ප්‍රඥාව වශයෙන් නොසැලකේ. ඔබ කරන්නේ ඒ තුළින් ඔබේ දුක් තව තවත් වැඩිකර ගැනීමයි.

142. අපට සත්‍යය ගැන වැටහීමක් ඇති විට අපි බොහෝ කල්පනා කිරීමට අවශ්‍යතාවයක් නොමැති පුද්ගලයන් බවට පත්වෙමු. ප්‍රඥාවන්තයින් බවට පත්වෙමු. අප තුළ වැටහීම නැති විට ප්‍රඥාවට වඩා කල්පනාව පවතී, එසේත් නැත්නම් ප්‍රඥාව කිසිසේත් නොපවතී. ප්‍රඥාව නොමැතිව බහුල වශයෙන් කල්පනා කිරීම අතිශය ලෙසින් දුක් විඳීමකි.

143. මේ කාලයේ සිටින පුද්ගලයෝ සත්‍ය සෙවීමෙහි නිරත නොවෙති. ඔවුන් තම ඉගෙනීම හුදෙක් කරන්නේ ජීවිකාවට අවශ්‍ය දැනුමක් ලබා ගැනීමටත්, පවුල් පෝෂණය කර ඒවාට සුරක්ෂිතතාවයක් ලබා දීම පිණිසත්ය. උපාරුවට සිටීම ඔවුනට ප්‍රඥාවට වඩා වැදගත්ය.

ශීලය

144. අපේ ශික්ෂාවන් රැක ගැනීමට අප ප්‍රවේශම් විය යුතුය. ශීලය යනු වැරදි දෙය පිළිබඳ තම සිතෙහි ඇතිවන ලජ්ජාශීලී භාවයයි. සිතට සැක ඇතිවන දේවල් කිරීමෙන් හෝ කීමෙන් අප වැළකී සිටිය යුතුය.

145. පුහුණුව තුළ පිහිටීමේ මට්ටම් දෙකක් පවතී. පළමු මට්ටම මිනිසුන් අතරට සතුට හා එකමුතු බව ගෙන ඒමට ඉවහල් වන ශීලයත්, ශික්ෂාවනුත් දියුණු කිරීමය. සිතට නිදහස ලබා දීමේ අදහසින් යුතුව ධර්මය පුහුණු වීම එහි දෙවන මට්ටමයි. ප්‍රඥාවේ හා මෛත්‍රියේ ප්‍රභවය මෙම නිදහස හෙවත් විමුක්තිය වන අතර බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලට මුල්වූ ප්‍රධාන කාරණයත් එය විය. නියම පුහුණුවීමේ පදනම මෙම මට්ටම් දෙක ගැන අවබෝධය ලැබීමයි.

146. අප තුළ වැඩෙමින් පවත්නා ධර්මයේ මව හා පියා වනුයේ ශීලය හා ධර්මිෂ්ඨ භාවයයි. ධර්මයට නිසි පෝෂණය හා මඟ පෙන්වාදීම ලබා දෙන්නේ ඒවා විසිනි.

147. එකමුතු ලොවක් තුළ තිරිසනුන් ලෙස නොව සැබෑ මිනිසුන් ලෙස ජීවත්වීම සඳහා පදනම වනුයේ ශීලයයි. අපේ පුහුණුවේ හදවත වනුයේද ශීලය වැඩීමයි. ශික්ෂාවන් රැකගන්න. සියලු ම ආකාරයේ ජීවිත සඳහා මෛත්‍රියක් ද, ගෞරවයක් ද ඇතිකර ගන්න. ඔබේ ක්‍රියාවන් තුළ මෙන් ම කථාව තුළද සිහිකල්පනාව පවත්වා ගන්න. ජීවිතය චාම් හා පිරිසිදු එකක් බවට පත්කිරීම සඳහා ශීලය උපයෝගී කර ගන්න. ඔබ කරන හැම දෙයකට ම ශීලය පදනම් වුවහොත් ඔබේ මනස කාරුණික හා සංසුන් එකක් බවට පත්වනු ඇත. භාවනාව පහසුවෙන් වැඩෙන්නේ එවැනි වාතාවරණයක් තුළය.

148. උයන්පල්ලා උයනෙහි ඇති පැළ වගී රැක ගන්නා ආකාරයට ඔබ ඔබේ ශීලය රැක ගන්න. දේවල් ලොකු හෝ කුඩා කියා හෝ වටිනා හෝ නොවටිනා කියා හෝ ඇලීම් ඇතිකර නොගන්න. සමහරුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ කෙටි මාගීයි. ඔවුන් පවසන්නේ ''සමාධිය අමතක කර දමන්න, අපි විදර්ශනාවට බහිමු'' කියාය. එසේත් නැත්නම් ''ශීලය අමතක කර දමන්න, සමාධියෙන් පටන් ගනිමු'' කියාය. අපේ බැඳීම් වෙනුවෙන් අපේ නිදහසට මෙවැනි කරුණු බොහොමයක් පවතී.

149. නිවැරදි වැයම හා ශීලය යනු බාහිර ලෙස කරන දෙයක් සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක් නොව, ඔබේ අභ්‍යන්තරය තුළ නිරතුරුව පවත්නා අවධානයටත් සංවර භාවයටත් සම්බන්ධ දෙයකි. ඒ අනුව දනට පිනට දීම යහපත් චේතනාවකින් යුතුව කරන්නෙහි නම් එය තමන්ටත්, අනුන්ටත් සතුටක් ගෙන දිය හැකි දෙයක් වෙයි. නමුත් එම දීමනාව පිරිසිදු එකක් වීමට නම් එහි ප්‍රභවය ශීලය විය යුතුයි.

150. බුදුන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළේ නරක දෙයින් වැළකී සිටීමටත්, හොඳ දෙය කිරීමටත්, සිත පිරිසිදු කර ගැනීමටත්ය. එසේ නම් අපේ මෙම පුහුණුව නොවටිනා දෙය ඉවත දැමීමටත්, වටිනා දෙය තබා ගැනීමටත්ය. ඔබේ සිත තුළ තවමත් නරක හෝ අකුසල යමක් තිබේද? සත්තකින්ම ඔව්, නම් ඔබේ ගෙය පිරිසිදු නොකරන්නේ මන්ද? කෙසේ නමුත් නිවැරදි පුහුණුව යනු නරක දෙය අතහැර දමා හොඳ දෙය දියුණු කිරීම පමණක් ම නොවේ. එය පුහුණුවේ එක් අංශයක් පමණි. අවසානයේදී අප කළ යුතුව තිබෙන්නේ හොඳ හා නරක යන දෙකෙන් ම ඈතට යාමය. අවසානයේදී ඇතිවන්නේ හැම දෙයක් ම අඩංගු වන නිදහස් හා ස්වෛරී භාවයකුත්, ආදරය හා ප්‍රඥාව ඉබේට ම පහළවන තෘෂ්ණා විරහිත භාවයකුත්ය.

151. අපි දැන් මේ සිටින තැනින් ම සෘජුවටත්, පහසුවටත් පටන් ගත යුතුවෙමු. මුල් පියවරවල් දෙක වන ශීලය හා නිවැරදි දැකීම සම්පූර්ණවූ විට තුන්වන පියවර වන කෙළෙසුන්ගේ සංසිඳීම ආයාසයකින් තොරව ඉබේට මෙන් සිදුවෙයි. අපි ආලෝකය පහළවූ පසු අන්ධකාරය දුරු කර ගැනීම ගැන තවදුරටත් කරදර නොවෙමු. එසේම අන්ධකාරය ගියේ කොහේටද කියා ඒ ගැන පුදුමයට ද පත් නොවෙමු. ආලෝකය දැන් පවත්නා බව පමණක් අපි දනිමින් සිටිමු.

විවිධ

152. ශික්ෂාවන් පිළිපැදීමේ මට්ටම් තුනක් පවතී. පළමුවැන්න අපේ ගුරුවරුන් විසින් ඒවා අපේ පුහුණුව සඳහා ලබා දෙන ලද නීති වශයෙන් පිළිගැනීමයි. දෙවැන්න නීති වශයෙන් පිළිගනු ලැබූ ඒවා පිළිපැදීමය. නමුත් ඉහළ ම මට්ටමේ සිටින ආර්‍යයන් වහන්සේලාට නම් මේ ශික්ෂාවන් ගැන හෝ හරි වැරදි දෙය ගැන සිතීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. චතුරාර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගත් හදවතක් තුළින් පැන නගින ප්‍රඥාව තුළින් උන් වහන්සේලාගේ සත්‍ය ශීලය හටගනියි.

153. තමන් සිටින තැන පසුකර වෙඩි උණ්ඩ ගමන් කරන යුද පෙරමුණට යාම සඳහා සමහර භික්ෂූහු සිවුරු හරිති. ඔවුහු එයට කැමතිවෙති. ඔවුන් සත්තකින් ම එහි යාමට කැමතිය. සැම පැත්තකින්ම අන්තරායෙන් වටවී තිබුණත් ඔවුන්ගේ කැමැත්ත එහි යාමටය. එහි ඇති අන්තරාය ඔවුනට නොපෙනෙන්නේ මන් ද? තුවක්කුවකින් මරණයට පත්වීමට සූදානම් වුවත්, ශීලය

දියුණුකර ගනිමින් මරණයට පත්වීම ඔවුන්ගෙන් කිසිවෙකුට අවශ්‍ය නැත. මෙය ඇත්තෙන් ම පුදුම සහගත දෙයකි, එය එසේ නොවේ ද?

154. ආචාන් චා හිමියන්ගේ ශ්‍රාවක නමකගේ එක් දණ හිසක ශල්‍යකර්මයකින් පමණක් සුවකළ හැකි ආබාධයක් තිබුණි. එම ආබාධය සති කිහිපයකින් සුව විය හැකි බව වෛද්‍යවරුන් පැවසුවත්, මාස ගණනාවකට පසුව වුවත් එය නිසි ආකාරයෙන් සුව වී නොතිබුණි. ඉන්පසු අචාන් චා හිමි මුණ ගැසුණු අවස්ථාවක එම ශ්‍රාවක නම අචාන් චා හිමිට මෙසේ පැවසීය. ''මේක මෙහෙම වෙන්නේ කොහොම ද? ඔවුන් පවසා සිටියේ මේකට ඒතරම් කාලයක් ගත නොවන බවය.'' ඒ ගැන සිනාසෙමින් අචාන් චා හිමි එයට දුන් පිළිතුර මෙසේය. ''මේ හැටියට නොතිබිය යුතු නම් එය මෙසේ නොතිබෙනු ඇත'' යනුවෙනි.

155. යම්කෙනෙකු ඔබට හොඳ, එසේ ම මහත, කහපාටින් යුතු, සුවඳ හමන එහෙත් විෂ සහිත කෙසෙල් ගෙඩියක් කන්නට දුනහොත් ඔබ එය කන්නෙහිද? බොහෝ අය එය කනු ඇත. තෘෂ්ණාව විෂ සහිත දෙයක් බව දන්නා නමුත් ඔවුහු කෙසේ හෝ එය අනුභව කරති.

156. නයෙකුගේ විෂ ගැන දැන ගන්නා ආකාරයට ඔබ ඔබේ කෙළෙසුන් ගැනත් දැන ගන්න. ඔබ මරණයට පත්කිරීමට නයාට හැකි බව ඔබ දන්නා නිසා ඌ අතපත ගෑමට නොයන්නෙහිය. උවදුරු සහිත දේවල්වල ඇති උවදුර මෙන් ම ප්‍රයෝජනවත් දේවල් තුළ ඇති ප්‍රයෝජනය ද වටහා ගන්න.

157. අප සෑහීමකට පත් නොවන ස්වභාවය අප තුළ නිරන්තරයෙන් පවතී. පැණි රස පලතුරක ඇති ඇඹුල් රස මදි බව දැනෙයි. ඇඹුල් රස ඇති පලතුරක පැණි රස මදි බව දැනෙයි.

158. ඔබේ පසුම්බිය තුළ දුගඳ හමන යමක් ඇතොත් ඔබ කොතැනකට ගියත් එම පසුම්බිය තුළින් දුගඳ හමයි. ඒ ගැන ඔබ සිටින තැනට දොස් නොකියන්න.

159. මේ කාලයේ පෙරදිග පවත්නා බුද්ධාගම මහේශාක්‍ය විලාසයෙන් වැජඹෙන ලොකු ගසක් මෙන් තිබුණත් එයට හැකිවී තිබෙන්නේ රස නැති කුඩා ගෙඩි පමණක් ලබා දීමටය. අපරදිග පවත්නා බුද්ධාගම පල නොදරන කුඩා පැලයක් මෙන් තවමත් පැවතියත් ඒ තුළ රසවත් ලොකු ගෙඩි හටගැනීමේ හැකියාවක් පවතී.

160. මේ කාලයේ ජීවත්වන මිනිස්සු අධික ලෙස කල්පනා කරති. සතුටුවීම සඳහා එමට දේවල් තිබුණත් ඒ කිසිවකින් ඔවුනට නියම තෘප්තියක් නොලැබෙයි.

161. මද්‍යසාරය සුවඳ යයි කියූ පමණින් එය සුවඳ නොවන බව ඔබ දන්නෙහිය. නමුත් එම මද්‍යසාරය පානය කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට ඔබලා වැනි මිනිස්සු එය සුවඳය කියා කෙළින් ම පානය කරති. ඔබ නම් සිටින්නේ උමතුවෙන් ම විය යුතුය.

162. මිනිස්සු මිනිසුන් දෙසත්, දේවල් දෙසත් බාහිර ලෙසින් දකිති. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔවුහු මෙම ශාලාව දෙස බලා "මේක හරි විශාලයි" කියති. ඇත්ත වශයෙන් නම් එය කොහෙත් ම විශාල නැත. එහි විශාල බව හෝ කුඩා බව පවතින්නේ ඔබ එය දකින ආකාරයට අනුවය. සැබවින් ම කිවහොත් එය පවතින්නේ හුදෙක් එය පවත්නා ප්‍රමාණයටය. එය විශාල හෝ කුඩා හෝ නැත. නමුත් මිනිසුන් නිතර ම කරන්නේ තමන්ගේ හැඟීම් පසු පස දිවීමය. ඔවුහු අවට ලෝකය දෙස බලා තමන් දකින දේවල් ගැන අදහස් පළ කරමින් කාලය ගෙවති. එමනිසා තමන් ගැන ම දැකීමට ඔවුනට කාලයක් නැත.

163. භාවනාව එපා වන, ඒ නිසා කලකිරීමකට හා වෙහෙසට පත්වන සමහරු එයට මැළිකමක් දක්වති. ඔවුනට තම සිත් තුළ ධර්මය රඳවා ගැනීමට අපහසු බව පෙනෙයි. එසේ වුවත් ඔවුනට යම් දෝෂාරෝපනයක් කළහොත් එය අමතක කර දැමීමට ඔවුනට නොහැකිය. සමහරෙක් මුළු ජීවිත කාලය තුළ ම එය මතකයේ තබා ගන්නා අතර ඒ ගැන සමාවක් ද නොදෙති. නමුත් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට අනුව මැදහත් පැවතුම් ඇතිකර ගැනීමටත්, සංවර වීමටත්, සිහියෙන් යුතුව පුහුණුවීමටත් දේශනා කර ඇතිවිට, ඔවුන් ඒවා අමතක කරන්නේ මක්නිසා ද? මිනිසුන් මෙම දේවල් සිතට නොගන්නේ මන්ද?

164. අනුන්ට වඩා අප හොඳය කියා අපේ දැකීම වැරදිය. අප අනුන්ට සමානය කියා දැකීමත් වැරදිය. අනුන්ට වඩා පහත්ය කියා දැකීම ද වැරදිය. අනුන්ට වඩා හොඳය කියා කල්පනා කිරීම තුළින් උඩඟුබව ඇතිවෙයි.

අනුන්ට සමානය කියා සිතුවහොත් නිසිවේලාවට ගෞරවය දැක්වීමටත්, නිහතමානී බව පෙන්වීමටත් නොහැකිවෙයි. අනුන්ට වඩා පහත්ය කියා කල්පනා කළහොත් එයට හේතුව නරක ග්‍රහචාරයක් වැනි දෙයකින් අප ඉපදී සිටින නිසාය කියා කල්පනා කරමින් අපි මානසික පීඩාවකට ගොදුරු වෙමු. මේ සියල්ල අත්හැර දමන්න.

165. සංස්කාරයන්ට ඉවත්වී යාමට ඉඩහැර සිටීමටත්, ඒවාට විරුද්ධ වීමට හෝ අවහිරකම් පෑමට හෝ උත්සාහ නොකිරීමටත් අප ඉගෙන ගත යුතුය. එය එසේ වියයුතු නමුත් අප ඒවායින් අපේ පැතුම් ඉටුකර දෙන ලෙස බැගෑපත් ආකාරයෙන් ඉල්ලා සිටිමු. ඒවා සංවිධානය කිරීමට හෝ ඒවා සමඟ සමගි සමාදානයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා අපි නොයෙකුත් උපක්‍රම සොයමු. සිරුර ලෙඩ වූ පසු ඒ තුළින් වේදනාවක්

ඇතිවීම අපට අවශ්‍ය නැත. එමනිසා අපි නොයෙකුත් පිරිත් සූත්‍ර කියවා ගැනීමට ක්‍රියා කරමු. අපේ සිරුරට වේදනාවන් ඇතිවීම අපට අවශ්‍ය නැත. අපට අවශ්‍ය වන්නේ ඒවා මැඩ පැවැත්වීමයි. මෙම පිරිත් සූත්‍ර කියවීම එක්තරා ආකාරයක ගුප්ත ශාන්ති කර්මයක් බවට පත්වී එය තෘෂ්ණාව තුළ අප දැනටත් වඩා පැටලීමට පවා හේතු ඇතිකරවයි. එසේ වන්නේ එය ලෙඩ රෝග පලවා හැරීමටත්, ආයු කාලය දික්කර ගැනීමටත් කරන දෙයක් නිසාය. බුදුන් වහන්සේ ඇත්ත වශයෙන්ම මෙම සූත්‍ර දේශනා කළේ ඒවා තුළින් ශරීරය සම්බන්ධ සත්‍යය දැක ගැනීමට උපකාරයක් ලබනු පිණිසත්, මෙම ශරීරය සම්බන්ධව ඇතිවන ආශාවන් දුරලීම පිණිසත්ය, නමුත් අප කරන්නේ අවසානයේ අපේ මුළාව තව දුරටත් වැඩිකර ගැනීම සඳහා එම සූත්‍ර සජ්ඣායනය කරවා ගැනීමයි.

166. ඔබ ඔබේ සිරුර ගැනත්, හදවත හා මනස ගැනත් දැන ගන්න. ස්වල්පයකින් සෑහීමට පත්වන්න. දේශනාවන්ට ඇලී නොසිටින්න. චිත්තවේග පසුපස යමින් ඒවා ග්‍රහණයට ලක්කර නොගන්න.

167. ත්‍යාගශීලී භාවය ගැන සමහර අය බියක් දක්වති. ඒ තුළින් අයුතු ප්‍රයෝජනයක් ලැබීමක් හෝ ඔවුන් පීඩනයකට කොටුකර ගැනීමක් සිදුවන්නේ යයි ඔවුන් තුළ බියක් පවතී. ත්‍යාගශීලී භාවය තුළින් අප විසින් පීඩනයට පත්කරනු ලබන්නේ අපේ ම ආශාවන් හා ඇලීම පමණය. අපේ සැබෑ ස්වභාවය එය විසින් ම ප්‍රකටවීමට ඉඩ හරිමින් අපි ඒ තුළින් වඩා සැහැල්ලු හා නිදහස් තත්ත්වයකට පත්වෙමු.

168. ඔබේ අසල්වැසියාගේ නිවස තුළ ඇති ගින්දරට ළංවී එය අල්ලා බැලුව හොත් එය උණුසුම් බවින් යුක්ත බව ඔබ දකින්නෙහිය. ඔබේ ම

නිවසෙහි ඇති ගින්දර අල්ලා බැලුව හොත් එයද උණුසුම්ය. එමනිසා ඔබ දවාලීමට හැකි දෙයක් කොතැනක තිබුවත් එය ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

169. මේ ආකාරයට පිළිම ලෙස වාඩිවී, මෙම කැලෑව තුළ ජීවත් වන නිසා අවට ලෝකයේ සිටින මිනිසුන් අප පිස්සන් ලෙස හැඳින්වීමට පිළිවන. එය කෙසේ වුවත් ඔවුන් ජීවත් වන්නේ කොයි ආකාරයට ද? ඔවුහු සිනාසෙති, හඬති, තෘෂ්ණාව හා වෛරය නිසා සමහර අවස්ථාවල මුලාවට පත්වී තම තමන් හෝ එකිනෙකා මරා ගනිති. එසේ නම් පිස්සෝ කවරහුද?

170. මිනිසුන්ට නිකම්ම නිකම් ඉගැන්වීමට වඩා තමන් ගැන ම ඉගෙනීමට හැකි පොදු පරිසරයක් හා නියමිත අවස්ථාවක් සලසා දෙමින් අවාන් වා හිමි විසින් ඔවුනට පුහුණුවක් ලබා දෙන ලදි. උන්වහන්සේ

මෙවැනි දේවල් ද පවසති, එනම් ''මා උගන්වා දෙනු ලබන දෙයින් ඔබ විසින් සමහරවිට ඉගෙන ගනු ලබන්නේ සියයට පහළොවකි. නො එසේ නම් වසර පහක් පැවිදි වී සිටින අයෙකු නම් ඔහු ඉගෙන ගන්නේ සියයට පහකි''. මෙම දෙවන කාරණය ගැන පැවිද්දෙන් අඩු එක් භික්ෂුවක් නැගූ ප්‍රශ්නය මෙසේය. ''එය එහෙම නම් මට අයිති සියයට එකයි. එසේ වන්නේ මා පැවිදි වී අවුරුද්දක් වන නිසාය'' එයට අචාන් හිමි පිළිතුරු දුන්නේ ''නැත'' යනුවෙනි. උන්වහන්සේ විසින් තව දුරටත් ''ඔබට මුල් අවුරුදු හතර තුළ මොනයම් හෝ ප්‍රතිශතයක් නොලැබෙයි. එහෙත් පස්වන අවුරුද්දේ ලැබෙන ප්‍රතිශතය සියයට පහකි'' යනුවෙන් පවසා සිටින ලදී.

171. ඔබ කෙදිනක හෝ සිවුරු හැර යන්නෙහි ද? නොඑසේ නම් සිවුරු පිටින්ම මරණයට පත්වීමට යන්නෙහි ද? කියා අචාන් චා හිමි එක් අවස්ථාවක එක් ශ්‍රාවක නමකගෙන්

ප්‍රශ්න කළේය. ඒ ගැන තමාට සිතා ගත නොහැකි බවත්, සිවුරු හැර යාමට තමා තුළ දැනට අදහසක් නැති නමුත් කවදා හෝ එය නොකර සිටින්නෙමි"යි කියා තීරණය කළ නොහැකි බවත් එම ශ්‍රාවක නම අචාන් චා හිමිට පවසා සිටියේය. ඒ ගැන සලකා බැලූ විට එවැනි සිතිවිලි තේරුමක් නොමැති ඒවා බව ද ඔහු විසින් තව දුරටත් ප්‍රකාශ කරන ලදි. අචාන් චා හිමි එයට පිළිතුරු දුන්නේ "ඒවා තුළ අර්ථයක් නොතිබෙන එම කාරණය ම සැබෑ ධර්මයයි" යනුවෙන් පවසමිනි.

172. බෞද්ධ රටක් වන තායිලන්තය තුළ මෙතරම් අපරාධ සංඛ්‍යාවක් සිදුවන්නේ කුමක් නිසා ද? නො එසේ නම්, ඉන්දු චීනය වැනි රටක් එතරම් අවුල් ජාලයකට පත් වී තිබෙන්නේ මක්නිසාද යනුවෙන් අචාන් චා හිමිගෙන් යම් අයකු ප්‍රශ්න කළ අවස්ථාවක උන්වහන්සේ එයට දුන් පිළිතුර මෙයයි. "පව් වැඩ කරන පුද්ගලයෝ බෞද්ධයෝ

නොවෙති''. එවැනි දේවල් සිදු කිරීම බුදු දහමට අයිති නැත. එම දේවල් කරන්නේ එවැනි බෞද්ධ නොවන පුද්ගලයන්ය. බුදුන් වහන්සේ කිසිම දිනක එවැනි කිසිවක් උගන්වා දී නැත යනුවෙනි.

173. යම් අවස්ථාවක එක් ආගන්තුකයකු විසින් අචාන් චා හිමි රහත් බව ලැබූ කෙනෙක් ද කියා අචාන් චා හිමිගෙන්ම විමසන ලදි. එයට උන් වහන්සේ දුන් පිළිතුර මෙයයි. ''මා මේ කැලය තුළ දක්නට ලැබෙන ගසක් වැනිය, කුරුල්ලෝ මෙම ගස වෙත පියඹා අවුත් එහි අතු මත වාඩි වී එහි ඇති ගෙඩි කති. කුරුල්ලන්ට එම ගෙඩි රසවත් හෝ ඇඹුල් හෝ වෙනත් ආකාරයකට හෝ තිබෙනවා විය හැකිය, නමුත් ගස ඒ කිසිවක් නොදනී. ඒවා රසවත් හෝ ඇඹුල් බව පවසන්නේ එම කුරුල්ලන්ය, නමුත් ගස පැත්තෙන් බලන විට එය හුදෙක් උන්ගේ කිචි බිචියක් පමණයි''

174. යම් අයකු පවසා සිටියේ ''මගේ සිත තුළ පහළ වන ඇලීම හා ගැටීම මට දැක ගත හැකිය. නමුත් මෝහය දැකීම අපහසුය'' යනුවෙනි. එයට අවාන් චා හිමි පිළිතුරු දුන්නේ ''ඔබ අශ්වයෙකු පිට යමින් අශ්වයා කොහි ද කියා අසන්නෙහිය'' යනුවෙනි.

175. සමහරු යම්කිසි භක්තියකින් යුතුව පැවිදි වන නමුත් පසුව බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය කෙළසීමට කටයුතු කරති. ඔවුහු ඔවුන් ගැන ම වඩා හොඳින් නොදනිති. මේ දිනවල සැබෑ ආකාරයෙන් පුහුණු වන අය සිටින්නේ කලාතුරකිනි. එසේ වන්නේ ඔවුනට ජය ගැනීමට ඇති බාධක වැඩි නිසාය. යමක් නරක නම් එය අහෝසි වීමට ඉඩ හරින්න. එහි අහෝසි වීමක් සිදු නොවන්නේ නම් එය යහපත් එකක් බවට හරවා ගන්න.

176. ඔබේ ආදරවන්තියට ඔබ සියයට සියයක් ආදරය කරන බව ඔබ පවසන්නෙහි ය. එසේ නම් ඇය කණපිට පෙරළා දැන් ඔබ ආදරය කරන්නේ ඇගෙන් සියයට කීයක් ද කියා බලන්න. එසේත් නොමැති නම් ඇය ඔබ සමීපයේ නොසිටින නිසා ඔබට එතරම් තද පාළු ගතියක් දැනෙන්නේ නම් ඇගේ අසූචි පිරවූ කුප්පියක් ඔබට එවන මෙන් ඇයට දැනුම් නොදෙන්නේ මන්ද? එසේ කළහොත් ආශාවෙන් ඇය මතක්වන හැම මොහොතකම ඒ කුප්පිය විවෘත කර ඔබට එහි ඇති සුවඳ බැලීමට හැකිවෙයි. චී....එය මොනතරම් පිළිකුල් ද? එසේ නම් දැන් ඔබ ඔය ආදරය කරමින් සිටින්නේ කුමකට ද? එලෙසම ඔබ පසුකරමින් යන ඒ ලක්ෂණ තරුණියගේ ඇඟෙහි තවරා ඇති එම සුවඳ විලවුන් ආඝ්‍රාණය කරන විට ඔබේ හදවත මෝල් ගසකින් කොටන ආකාරයකට ඩී....ඩී.....ගා සැලෙන්නේ මන්ද? මෙසේ ක්‍රියාත්මක වන එම බල වේගයන් මොනවා

ද? ඒවා විසින් ඒවා වෙතට ඔබ ඇදගනු ලබයි. ඒවා තුළට රිංගවා ගනු ලබයි. නමුත් ඔබ ඊට එරෙහිව සැබෑ සටනක් නොකරන්නෙහිය. ඔබ එසේ කරන්නෙහිද? දන්නවනේ, අන්තිමේ දී ඔබට මේවා වෙනුවෙන් වන්දියක් ගෙවීමට සිදුවන බව?

177. අවාන් චා හිමි ගමන් කරමින් සිටි මාගීය එක් දිනක් ගසකින් කඩා වැටුන අත්තක් නිසා හරස්වී තිබුණි. එය පාරෙන් ඉවත් කර දැමීමට උන්වහන්සේට අවශ්‍ය විය. තම ශ්‍රාවක නමක් කැඳවූ උන්වහන්සේ අත්තේ එක් කෙළවරක් ඔසවා ගත් අතර ශ්‍රාවක නමට අනික් කෙළවර ඔසවා ගැනීමට අණ කළහ. එම අත්ත විසිකර දැමීමට සූදානම් වූ අවස්ථාවේ උන්වහන්සේ තම ශ්‍රාවක නම දෙසට හැරී ''එය බරද'' කියා ඒ ශ්‍රාවක නමගෙන් විමසූහ. ඉන්පසු අත්ත කැලයට විසිකරමින් ''එය දැනුත් බරද'' කියා නැවතත් විමසූහ. තමන් කරන කියන

හැම දෙයක් තුළින්ම ධර්මය දැකීම ගැන උන්වහන්සේ විසින් කියා දෙනු ලැබුයේ මේ ආකාරයටය. මෙම සිද්ධිය තුළින් උන්වහන්සේ විසින් පෙන්වා දෙනු ලැබුයේ ''අත්හැර දැමීමේ'' ඇති අගය ගැනය.

178. අචාන් චා හිමිගේ එක් ශ්‍රාවක නමක් තැටි ගත කිරීමේ යන්ත්‍රයක් ප්ලග් එකෙන් විසන්ධි කිරීමට ගිය විට එම ප්ලග් එකේ කූරු සමඟ එම හිමිනමගේ අත ගැටුණි. විදුලි සැර වැදීම නිසා ශ්‍රාවක නමගේ අතින් ප්ලග් එක එකපාරටම අතහැරිණි. මෙම සිද්ධිය දකිමින් ඒ ගැන සැලකිල්ල යොමු කළ අචාන් චා හිමි ''හා! ඕක එක පාරටම ඔය තරම් පහසුවෙන් අතහැර දැමීමට ඔබට හැකිවූයේ කොහොම ද? එය එසේ කරන ලෙස ඔබට පැවසුවේ කව්ද?'' යනුවෙන් පැවසූහ.

179. එදා නත්තල් දිනයක් වූ නිසා විදේශ භික්ෂු පිරිස එය සැමරීමට තීරණය කළහ. ඔවුහු අවාන් චා හිමියන්ටත්, ගිහි පුද්ගලයන් කිහිප දෙනකුටත් එයට සම්බන්ධ වන ලෙස ආරාධනය කර සිටියහ. තරමක් පුදුමයකට පත් එම ගිහි පුද්ගලයෝ ඒ ගැන සැකයක් ඇතිකර ගත්හ. ඔවුන්ට ඇතිවූ ප්‍රශ්නය බෞද්ධයන් නත්තල සමරන්නේ කෙසේ ද යන්නය. එවිට ආගම ගැන දේශනයක් පවත්වමින් අවාන් චා හිමි ඔවුනට මෙසේ පැවසූහ. ''මා දන්නා තරමට කිතු දහමෙනුත් බුද්ධාගමේ දැක්වෙන ආකාරයටම උගන්වා දෙනු ලබන්නේ හොඳ දෙය කිරීමටත්, නරක දෙයින් වැළකී සිටීමටත්ය. ඒ නිසා ඔබට ඒ ගැන ඇති ප්‍රශ්නය කුමක් ද? කෙසේ වුවද, නත්තල සැමරීමේ අදහස තුළින් යම් ප්‍රශ්නයක් මතුවන්නේ නම්, එය විසඳීම සඳහා පහසු ක්‍රමයකුත් තිබේ. අපි නත්තලට නත්තල නොකියා ''ක්‍රිස්-බුද්ධාමස්'' කියා කියමු. යහපත් දෙය වටහා ගැනීමට

මෙන්ම යහපත් දෙයක් සිදු කිරීමට අප උනන්දු කරවන කුමක් හෝ වේවා එය නියම පුහුණුවයි. එය හඳුන්වා දීම සඳහා කැමැති නමක් යොදා ගැනීමට ඔබට පිළිවන" යනුවෙන් පැවසූහ.

180. යුද්ධයෙන් අනාථ වූවන් ලාඕසය සහ කාම්බෝජයේ සිට තායිලන්තය දෙසට පලා එමින් සිටි විට ඔවුනට උපකාරී වීම සඳහා ඉදිරිපත්වූ සමාජ සේවා සංවිධාන රාශියක් විය. අනාථයිනට පිහිට වීම සඳහා අනිකුත් ආගමික සංවිධාන යුහුසුලුව කටයුතු කළ අතර බෞද්ධ භික්ෂූන් හා මෙහෙණින් කැලෑව තුළට වී ඔහේ නිකම්ම නිකම් වාඩි වී සිටීම නුසුදුසුය කියා බටහිර දෙසින් පැමිණ පැවිදි වී සිටි සමහරෙක් කල්පනා කරන්නට වූහ. අචාන් චා හිමි වෙත ගිය ඔවුහු තමන් තුළ පහළවූ එම අදහස උන්වහන්සේට සැළකර සිටියහ. අචාන් චා හිමි ඔවුන් අමතමින් "අනාථ කඳවුරුවලට

උදව් උපකාර කිරීම හොඳ දෙයකි. එය අප තුළ එකිනෙකා කෙරෙහි සැබැවින් ම බැඳී පවතින මානුෂික හැඟීමකි. නමුත් මේ සඳහා ඇති හොඳ ම පිළියම අනුන්ට මහ පෙන්වීම ලබාදීමට හැකිවන අයුරින් අපේ උමතු භාවය පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමයි. ඇඳුම් බෙදා දීම, කූඩාරම් ගැසීම කාහට වුවද කළ හැකි දෙයකි. නමුත් මෙම කැලෑවට අවුත් භාවනාවේ යෙදෙමින් මනස ගැන දැන ගැනීමට පිළිවන් වන්නේ කීයෙන් කී දෙනෙකුටද?'' මිනිසුන්ගේ සිත්වලට ''ආවරණයක්, ලබා දී ඒවාට ආහාර සපයා දීමට නොදන්නා තාක් කල් මෙම අනාථ ප්‍රශ්න ලෝකයේ කොතැනක හෝ පවතිනු ඇත.'' යනුවෙන් ප්‍රකාශ කර සිටියහ.

181. එක් ශ්‍රාවක නමක් ''ප්‍රඥා පාරමිතා'' සූත්‍රය කියවමින් සිටින විට අවාන් චා හිමිට එය ඇසුණි. එම කියවීම අවසන් වූ පසු අවාන් චා හිමි මෙසේ පැවසූහ. ''ශූන්‍යත්වයක් ද

නැත, බෝධි සත්ත්වයෙක් ද නැත.'' උන් වහන්සේ විසින් ඉන්පසු මෙවැනි ප්‍රශ්නයක් ද මතු කරන ලදී. ''ඔය සූත්‍රයේ ආරම්භය කවදා ද?'' යනුවෙනි. ශ්‍රාවක නම එයට දුන් පිළිතුර: ''මෙම සූත්‍රය බුදුන් වහන්සේ විසින්ම දේශනා කරනු ලැබූ බවට ප්‍රචලිතය'' යන්නයි. අචාන් චා හිමි ඊට ඇනුම් පදයක් වශයෙන් ප්‍රකාශ කළේ ''බුදු කෙනෙකුන් ද නැත'' යනුවෙනි. නැවතත් කථා කළ අචාන් චා හිමි මෙයින් කියවෙන්නේ සියලු සම්මුති ධර්මතාවයන්ට එපිටින් පවත්නා ගැඹුරු ධර්මයන් ගැනය, සම්මුති නම්වලින් බැහැර වී ඉගැන්වීම කරන්නේ කෙසේද? දේවල් සඳහා අපට නම් තිබිය යුතුය, එය එහෙම නේද? යනුවෙනුත් පැවසූහ.

182. ආර්‍යයි භාවයට පත් පුද්ගලයකු වීමට නම් අපේ සිරුර පමණක් ඉතිරිවන සේ අප දිගින් දිගට වෙනස්වීම්වලට භාජනය විය යුතුය. මනස සහමුලින් ම වෙනස් වන

නමුත් ශරීරය තවමත් ඒ ආකාරයට ම පවතී. උෂ්ණසුම, ශීතල, වේදනාව හා ලෙඩ රෝග සිරිත් පරිදි තවමත් ඒ ආකාරයට ම පවතී. නමුත් වෙනස් වීමට භාජනය වී ඇත්තේ මනසයි. දැන් එය ඉපදීම, ජරාව, රෝගී භාවය හා මරණය දැක ගන්නේ සත්‍යයේ ආලෝකය තුළිනි.

183. අවබෝධත්වය ගැන කථා කරන මෙන් එක් අවස්ථාවකදී අචාන් චා හිමිගෙන් යම්කිසිවෙකු විසින් ඉල්ලා සිටින ලදී. තමන් වහන්සේගේ අවබෝධත්වය ගැන විස්තරයක් කළ හැකිද කියා ඔහු අචාන් චා හිමිගෙන් විමසීය. අචාන් චා හිමි මේ ගැන දීමට යන පිළිතුර ගැන උනන්දුවෙන් බලා සිටි හැම කෙනෙකුම අමතමින් උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ. අවබෝධත්වය ගැන වටහා ගැනීම ඒ තරම් දුෂ්කර කාර්‍යයක් නොවේ. කෙසෙල් ගෙඩියක් ලෙලි

හැර එය ඔබේ කට තුළට ඔබා ගන්න. එහි රස ගැන ඔබට දැන ගැනීමට හැකිවන්නේ එවිටය. අවබෝධත්වය අත්දැකීමට නම් ඔබ පුහුණුවේ යෙදිය යුතුය. දැඩි වීයර්යකින් යුතුව එය කළ යුතුය. අවබෝධත්වයට පත්වීම එතරම් පහසුවෙන් කළ හැකි දෙයක් නම් හැම කෙනෙකු ම එය ලබා ගැනීමට කටයුතු කරනු ඇත. මා පන්සල් යාම ආරම්භ කළේ වයස අවුරුදු අටේදී ය. ඉන්පසු අවුරුදු විස්සක් තිස්සේ මෙම භික්ෂු ජීවිතය ගත කෙළෙමි. නමුත් ඔබට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ රැයක් හෝ දෙකක් භාවනා කර කෙලින්ම නිවන් දැකීමටයි. එය ඔහේ නිකම් වාඩිවී සිටින ගමන්, එක් ක්ෂණයකින්, "ආන්න හරි! දැන් වැටහෙනවා නේ", එය එහෙම කරන්නට හැකි දෙයක් නොවේ. තවත් කෙනෙකු ලවා හිසට පහරක් දීමෙන් වත් අවබෝධත්වය ලබා දිය නොහැකිය.

184. ලෞකික ස්වභාවය, යම් කාරණයක් වෙනුවෙන් එනම් යමක් ආපසු ලබා ගැනීමේ අදහසින් දේවල් කිරීමය. නමුත් අප බුදු දහමට අනුව යමක් කරන්නේ කිසියම් ප්‍රතිලාභයක් ලබා ගැනීමේ අදහසින් නොවේ. ඒ හැටියට කිසිවක් කිසිසේත් අවශ්‍ය නැත්නම් අපට ලැබෙන්නේ කුමක් ද? ලැබෙන කිසිවක් නැත. ලැබෙන යමක් ඇත්නම් එය දුක් සඳහා හේතුවෙයි. ඒ නිසා අප පුහුණු වන්නේ කිසිවක් ලබා ගැනීමට නොවේ. මනස හුදෙක් සාමකාමී බවට පත් කළ පසු එය හුදෙක් එතැනින් ම නතර කරමු.

185. සැබෑ වශයෙන් හරයක් නොපවත්නා දේවල් අත්හැර දමන මෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. හැම දෙයක්ම අත්හැර දැමුවහොත් ඔබ සත්‍යය දකින්නෙහිය. එසේ නොකළහොත් එය නොදකින්නෙහිය. එහි ස්වභාවය එයයි. ඔබ තුළ ප්‍රඥාව පහළවූ පසු කොතැනක බැලුවත් ඔබ දකින්නේ සත්‍යයයි, දකින හැම දෙයක්ම සත්‍යයයි.

186. "හිස් මනසක්" තිබීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ඒ තුළ කිසිවක් ම නැත යන අර්ථයෙන් එය හිස්වී ඇති බව නොවේ. එය හිස්වී තිබෙන්නේ නපුරු දේවල්වලිනි. නමුත් ප්‍රඥාවෙන් පිරී පවතියි.

187. මිනිස්සු මහලු වයස, රෝගී වීම හා මරණය ගැන කල්පනා නොකරති. ඔවුන් කැමැති වන්නේ වයසට නොයා සිටීම, රෝගී නොවී සිටීම හා නොමැරී සිටීම ගැන කථා කිරීමට පමණකි. එමනිසා ධර්මය පුහුණුවීම සඳහා ඔවුහු කිසි කලෙක නියම හැඟීමක් දියුණු කර නොගනිති.

188. බොහෝ මිනිසුන්ගේ සතුට රැඳී ඇත්තේ තමන්ගේ කැමැත්තට අනුව දේවල් පැවතීම මතය. ඔවුනට අවශ්‍ය වන්නේ ලෝකයේ සිටින හැම කෙනෙකු විසින් ම ප්‍රියමනාප දේවල් පමණක් පැවසීමය. ඔබත් සතුට සොයන්නේ ඒ ආකාරයට ද? ලෝකයේ සිටින

හැම කෙනෙකු විසින් ම ප්‍රිය මනාප දේවල් පමණක් පැවසීම සිදුවිය හැකි දෙයක් ද? එහි ස්වභාවය එසේනම් ඔබට ඒ තුළින් සතුටක් සොයාගත හැකි වන්නේ කෙදිනකද?

189. වෘක්ෂලතා, පර්වත යනාදිය ඒවාට ම අයත් සත්‍ය ස්වභාවයට අනුව පවතී. ඒවායේ ම ආවේනික ස්වභාවයට අනුව ඒවා ඇතිවී නැතිවී යයි, ඒවා පවතින්නේත් අක්‍රිය ලෙසිනි. නමුත් මිනිසුන් වන අප සිටිනුයේ එසේ නොවේ, අපි හැම දෙයක් ගැන ම කලබලයට පත්වෙමු. එහෙත් අපේ ශරීරය එයට ම අයත් ස්වභාවයට අනුව ක්‍රියාකරයි. එය හට ගැනීමක් ඇතිව, වැඩීමකට පත්ව ක්‍රමයෙන් විනාශයට පත්වෙයි. ස්වභාව ධර්මයට අනුව එය ක්‍රියා කරන්නේ ඒ ආකාරයටය. එසේ නොවී එය වෙනස් ආකාරයකින් වීමට යම් කෙනෙකු විසින් ආශා කරනු ලැබුව හොත් ඔහු හෝ ඇය හුදෙක් දුකට භාජනය වනු ඇත.

190. බහුල ලෙස ඉගෙනීම තුළිනුත්, බහුල ලෙස දැන ගැනීම තුළිනුත්, ඔබ ධර්මය ගැන වැටහීමක් ලබා ගන්නෙහිය කියා නොසිතන්න. එයත් හරියට අර ඇස් ලැබී ඇති නිසා හැම දෙයක් දුටු බවත්, කන් ලැබී ඇති නිසා හැම දෙයක් ඇසූ බවත් පැවසීම වැනිය. ඔබ ඔබේ ඇස්වලින් දකින නමුත් එම දැකීම සම්පූර්ණ දැකීමක් නොවේ. ඒ දකින්නේ "බාහිර" ඇසෙන් මිස "අභ්‍යන්තර" ඇසෙන් නොවේ. ඔබ අසන්නේත් ඔය "බාහිර" කණෙන් මිස "අභ්‍යන්තර" කණෙන් නොවේ.

191. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ සියලු ආකාරයේ නපුරු දේවල් අතහැර දැමීමටත්, ධර්මිෂ්ඨ ස්වභාවය දියුණුකර ගැනීමටත්ය. නිවැරදි මාර්ගය වනුයේ එයයි. මේ ආකාරයට කරනු ලැබූ එම ඉගැන්වීම හරියට ම බුදුන් වහන්සේ අප කැඳවා ගෙන ගොස් මාර්ගය ආරම්භවන තැන අප සිටුවීම බඳුය. මාර්ගය

තුළට පිවිසෙමින් ඒ තුළ ගමන් කිරීම හෝ නොකිරීම අපට ම අයත් කාර්‍යයකි. බුදුන් වහන්සේගේ කාර්‍යය එතැනින් අවසන් වෙයි. නරක දෙය කුමක් ද? හොඳ දෙය කුමක් ද යනුවෙන් උන්වහන්සේ විසින් මාර්‍ගය පෙන්වා දෙනු ලබයි. එය අපට ප්‍රමාණවත්ය. ඉතිරිය භාර අපටමය.

192. ධර්‍මය වටහා ගත යුත්තේ ඔබමය, ඔබ ම වටහා ගත යුතුය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ ම පුහුණු විය යුතු බවය. ගුරුවරයා කෙරෙහි විශ්වාසය තැබිය යුතු වන්නේ මාර්‍ගයෙන් සියයට පනහක් වෙනුවෙන් පමණකි. මා කරන මෙම දේශනය පවා අසාගෙන සිටිමට වටිනා එකක් වුවත්, එය මුළුමනින් ම අර්ථවත් එකක් නොවීමට පිළිවන. මා කියාදුන් නිසා එය විශ්වාසයට ගැනීම තුළින් ඔබ නුවණැතියෙකු බවට පත් නොවනු ඇත. ධර්‍මය ඇසීම තුළිනුත්, ඒ

තුළින් අත්වන ශාන්තිය දැනගැනීම තුළිනුත්, ප්‍රායෝගික වශයෙන් පුහුණු වී ඔබ තුළින් ම දැකීම තුළිනුත් අතිශය වශයෙන් ප්‍රයෝජන ලැබෙනු ඇත.

193. සක්මන් භාවනාවේ යෙදී සිටින සමහර අවස්ථාවල පොද වැස්සක් පවතින විට මට මගේ භාවනාව නවත්වා පන්සල තුළට යාමට අවශ්‍ය වෙයි. එවැනි අවස්ථාවල මට මතක් වන්නේ මා කුඹුරු වැඩ කළ ඒ වකවානුවයි. කලින් දවසේ සිට මගේ කලිසම තෙත බරිත වී තිබුණත් එය නැවතත් ඇඟලා ගත්තෙමි. හරකා බැඳ තිබූ කඹය අතට ගත් විට එහි ගොම තැවරී තිබුණි. ඒ අතර හරකා උගේ වලිගය ගසා දැමූ විට මගේ ඇඟ පුරාම ගොම විසිවිය. මලල ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාද මෙන් මගේ දෙපා රිදෙන්නට විය. එවිට මා ගමන් කළේ මගේ ජීවිතය මෙතරම් කටුක වූයේ මක්නිසා ද

කියා සිතමිනි. එදා තිබූ තත්ත්වය එසේවුවත් දැන් මට අවශ්‍ය වන්නේ මගේ සක්මන් භාවනාව නැවැත්වීමටය. මේ පොද වැස්ස මොකක්ද කියා සිතමින් මම මගේ සක්මන් භාවනාව ගැන තව තවත් උනන්දු වෙමි.

194. මේ ගැන කථා කළ යුතුව ඇත්තේ කා සමඟ ද කියා මම නොදනිමි. අප කථා කරන්නේ දියුණු කිරීමට ඇති දේවල් ගැන හා අත්හැර දැමිය යුතු දේවල් ගැනය. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් නම් දියුණු කිරීමට හෝ අත්හැර දැමීමට හෝ කිසිවක් නැත.

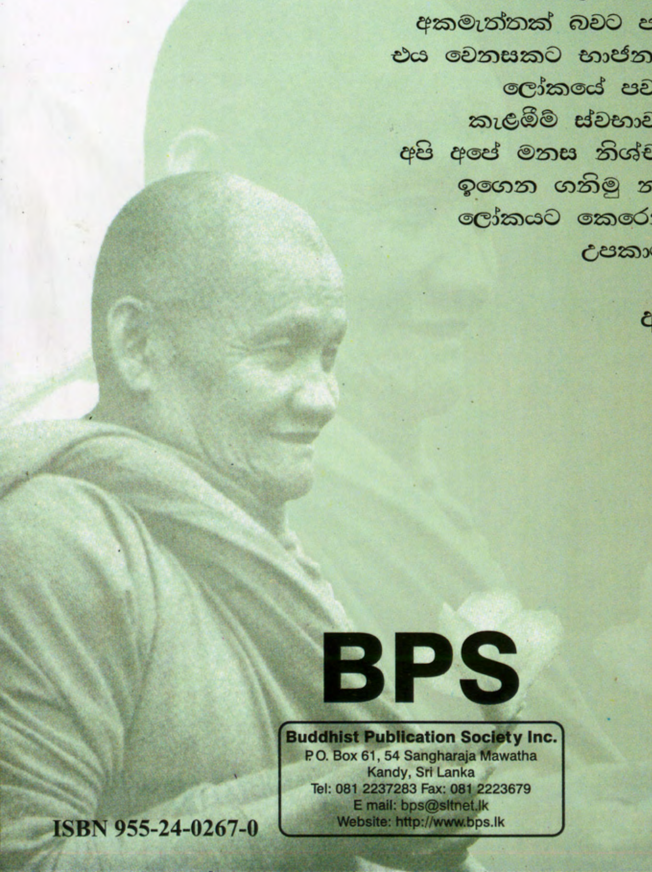
ආරාධනය

මෙතෙක් මා කථා කළ සියල්ල නිකම් ම වචන පමණක් විය. මිනිසුන් මා දැකීම සඳහා පැමිණෙන විට මා ඔවුනට යම්කිසිවක් කිව යුතුය. නමුත් මෙම දේවල් ගැන වැඩිපුර කථා නොකිරීම වඩාත් හොඳය. ප්‍රමාද නොවී පුහුණුව පටන් ගැනීම ඊට වඩා හොඳය. යම්කිසි තැනකට යාම සඳහා හොඳ මිතුරකු ලෙසින් මම ඔබට ආරාධනය කරමින් සිටිමි. අදිමදි නොකරන්න. හුදෙක් ගමන අරඹන්න. ඒ ගැන ඔබ පසුතැවිලි නොවනු ඇත.

KM 21

"ලෝකය පවතින්නේ ඉතා තදින්
කැළඹුණු ස්වභාවයකිනි.
මනසෙහි පහළ වන කැමැත්ත
අකමැත්තක් බවට පත් වෙමින්
එය වෙනසකට භාජනය වන්නේ
ලෝකයේ පවතින මෙම
කැළඹීම් ස්වභාවය නිසාය.
අපි අපේ මනස නිශ්චල කිරීමට
ඉගෙන ගනිමු නම් අපෙන්
ලෝකයට කෙරෙන මහත්ම
උපකාරය එයයි"

අචාන් චා



BPS

Buddhist Publication Society Inc.
P.O. Box 61, 54 Sangharaja Mawatha
Kandy, Sri Lanka
Tel: 081 2237283 Fax: 081 2223679
E mail: bps@sltnet.lk
Website: http://www.bps.lk

ISBN 955-24-0267-0

Rs.80/=