



02

නිවන් සුවය හැඳින් ගනිමු

අපි සියලු දෙන ම සැපයට සුවයට කැමැති වෙමු. දුකට අකැමැති වෙමු. දුක පිළිකුල් කරමු. අප පින්වන පුද්ගලයන්ගේ, අප පින්වන වස්තූන්ගේ සහ අප පින්වන සිද්ධීන්ගේ ඇසුර පතන්නේ සැපයට ඇති කැමැත්ත නිසා ය. ප්‍රිය මනාප රූ දැකීමට සුමිහිරි හඬ ඇසීමට අප කැමති ය. ප්‍රියමනාප රූපයක් දකින විට හිතට මිහිරක් සුවයක් දැනේ. සුමිහිරි ගායනයක් ඇසෙන විට දැනෙන්නේ ද සුවයකි. ප්‍රියමනාප සුවද, ඉමිහිරි රස සහ මුදු මොළොක් පහස ද සුවය ගෙන දෙයි. එහෙත් ඒ කිසිදු සැපයක් සැමද එක ලෙස පවතින්නේ නැත. ඒ සැප ලබාදුන් රූප ශබ්ද ආදිය ද ඒ සඳහා උපකාර වූ ඇස කන ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ද වෙනස් වේ. රූපයේ පියකරු බව නැති වන විට එහි මිහිරක් නැත. එය දෙස බැලීමෙන් සුවයක් නො ලැබේ. රූපය පියකරු වුව ද ඇස් දුබල නම් ඒ මිහිරියාව විදගත හැකි නො වේ. එබැවින් ඇස හා රූප ඇසුරෙන් විදින සුවය අස්ථිර ය. වෙනස් වන සුලු ය. සදකාලික නැත. අනෙක් ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරෙන් ලබන සැපයේ ස්වභාවය ද එලෙස ම ය. සාමාන්‍ය ලෝකයේ නො වෙනස් වන සැපතක් නැත.

නො වෙනස් වන සැපත ඇස කන ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරෙන් ලබා ගත නො හැකි ය. එය ලැබිය හැකි වන්නේ මනින්ද්‍රියෙහි හෙවත් සිතෙහි ක්‍රියාත්මක වන උතුම් ම ශක්තිය වූ ප්‍රඥාව හෙවත් තියුණු නුවණ දියුණු කිරීමෙනි. ඒ නො වෙනස් වන සුවය නිවන් සුවයයි. එය පරම සැපතයි. එය ඉක්මවා යන සැපතක් නැත. නිබ්බානපරමං සුඛං යනුවෙන් දහමෙහි සඳහන් වන්නේ එබැවිනි.

නිබ්බාන නම් නිවීමයි; එනම් කෙලෙස් නමැති ගිනි සම්පූර්ණයෙන් ම නිවී යෑමයි; නැවත නූපදින පරිදි සිඳි යෑමයි. සියලු දුක් නිමා වීම ලෙස හැඳින්වෙන්නේ ද එයයි.

අප ඉගෙන ගත් පරිදි ජාති, ජරා, මරණ ආදී සියල්ල දුකයි. ඒ සියලු ම දුක් ඇති වීමේ ප්‍රධාන හේතුව තණ්හාව බව ද අපි උගත්තෙමු. දුක් ඇති වන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා නම් හේතු එල දහමට අනුව දුක නිමා වීමට එම තෘෂ්ණාව නිම විය යුතු ය.



ගස මූලින් උදුරා දැමූ පස

කඳින් ලියලන ගසක මුල් ශක්තිමත් ව තිබිය දී එම ගස කපා දැමුවත් නැවත ලියලයි. එමෙන් ම තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කරන තුරු දුක නැවත නැවත හට ගනියි. ගස මූලින් ම උදුරා දැමූ විට නැවත නොවැඩෙන්නාක් මෙන් තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වී ගිය විට දුක නැවත ඇති නො වේ.

එසේ දුක නිමා වීම දුක්ඛ නිරෝධය ලෙසයි හැඳින්වෙන්නේ. එම දුක්ඛ නිරෝධය පිළිබඳ දම්සක් පැවතුම් දේශනාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කර වදාළහ.

“ මහණෙනි, ඒ තෘෂ්ණාවේ ම ඉතිරියක් නැති ව යම් නැති වීමක්, අත් හැරීමක්, දුරු වීමක්, මිදීමක්, නොඇලීමක් වෙයි ද එය දුක්ඛ නිරෝධය පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය වේ.”

මෙහි ඒ තෘෂ්ණාව යයි සඳහන් කෙළේ මීට පෙර ඉගෙන ගත් දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යයේ දී දක්වන ලද තෘෂ්ණාවයි. කාම, භව, විභව වශයෙන් තුන් වැදෑරුම් වූ නැවත උපතක් ගෙන දීමට තරම් ශක්තිය ඇති තෘෂ්ණාවයි. එම තෘෂ්ණාව අල්ප මාත්‍රයක්වත් ඉතිරි නොවී සහමූලින් ම නැති වී යෑම දුක්ඛ නිරෝධයයි. පරිනිර්වාණය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ ද එයයි.

පරිනිර්වාණය නම් භාත්පසින් ම, සමස්ත වශයෙන් ම නිවී යෑමයි.

ක්ලේශ පරිනිර්වාණ, ස්කන්ධ පරිනිර්වාණ වශයෙන් පරිනිර්වාණයේ අවස්ථා දෙකකි. තණ්හාව ප්‍රධාන සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වීම හෙවත් ඒ සියලු කෙලෙස් ගිනි නිවී යෑම ක්ලේශ පරිනිර්වාණයයි. එසේ සියලු කෙලෙස් මුල් සුන් කළ රහතන් වහන්සේගේ ජීවිතය අවසන් වීම ස්කන්ධ පරිනිර්වාණයයි.

රහත් නමකගේ ජීවිතය අවසන් වීම ස්කන්ධ පරිනිර්වාණය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ උන් වහන්සේගේ ස්කන්ධ ඇසුරෙන් නැවත උපතක් නො වන බැවිනි. සසර ගමන එතැනින් නැවතෙන බැවිනි. නැවත උපතක් නැති විට ජරා මරණ ආදී කිසිදු සසර දුකකට පත් නො වේ. තණ්හාව සහ අනෙකුත් කෙලෙස් හෙවත් මානසික කිලිටි සම්පූර්ණයෙන් ම ඉවත් ව ඇති නිසා ජීවත් වන කාලය තුළ දී ද කිසිදු වෛතසික පීඩාවකට, මානසික දුකකට පත් නො වේ.

මෙහි දක්වන ලද ක්ලේශ පරිනිර්වාණය සෝපාදිසේස පරිනිබ්බානධාතු ලෙසත් ස්කන්ධ පරිනිර්වාණය අනුපාදිසේස පරිනිබ්බානධාතු ලෙසත් හැඳින්වෙයි.

උපාදි නම් ස්කන්ධ පසයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන පසයි. එම ස්කන්ධ පස ක්‍රියාත්මක ව තිබිය දී හෙවත් ජීවත් ව සිටිය දී කෙලෙස් පමණක් නිවී යෑම සෝපාදිසේස පරිනිබ්බාන ධාතුවට පත් වීමයි. කෙලෙසුන්ගෙන් පිරිසිදු වූ තැනැත්තා එනම් රහතන් වහන්සේ දූරු පංචස්කන්ධය සිඳි බිඳී යෑම හෙවත් පිරිනිවන් පෑම අනුපාදිසේස පරිනිබ්බාන ධාතුවට පත් වීමයි. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ සෝපාදිසේස පරිනිබ්බාන ධාතුවට පත් වූයේ තිස්පස් වන විශේ දී ය. අසු වන විශේ දී සිදු වූයේ අනුපාදිසේස පරිනිබ්බාන ධාතුවට පත් වීමයි.

තණ්හාව සම්පූර්ණයෙන් නැති වීම, දුක්ඛ නිරෝධය හෙවත් නිවන සැපතක් ලෙස අප අනුමාන වශයෙන් හෝ තේරුම් ගන්නේ කෙසේ ද?

අපේ හිතට බලවත් රාගික සිතිවිල්ලක් හෝ කෝප සහගත සිතිවිල්ලක් හෝ ඇති වූ විටෙක අප තුළ පවත්නා දූවෙන තැවෙන ගතිය, නොසන්සුන්කම කොපමණ දැයි අපට තේරුම්ගත හැකි ය. එම රාගික සිතිවිල්ල හෝ කෝපය හෝ තාවකාලික ව වුව ද සංසිදුන විටෙක හිතට දූනෙන්නේ මොන තරම් සුවයක් ද? සැනසිල්ලක් ද?

කාම, කෝප ආදිය තාවකාලික ව යටපත් වීමත් සැනසිල්ලක් නම් ඒවා යළි ඇති නො වන පරිදි සංසිදීම, නිරෝධයට පත් වීම කොතරම් සුවයක් විය හැකි ද? එය අපට වචනයෙන් පැවසිය හැකි නො වේ. පිපාසයක් ඇති වූ විට පැන් පානය කළහොත් පිපාසය සංසිදෙයි. පිපාසය සංසිදුන විට අපට දැනෙන තත්ත්වය වචනයෙන් පැවසිය හැකි ද? නො හැකි ය. පිපාසිත කවරකු හෝ පැන් පානය කළ විට පිපාසය සංසිදීම නම් කුමන තත්ත්වයක් දැයි තේරුම් ගත හැකි ය. නිවන් සුවය ද එසේ හැදින් ගත යුත්තකි. එතෙක් කළ හැක්කේ බුද්ධ වචනයට අනුව අනුමාන ගොඩ නගා ගැනීමකි. නිවන් සුවය මෙසේ විය හැකි යයි යම් හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමකි. නිවන් පතන්නකු එබඳු හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම අවශ්‍ය ය.

මෙහි දී තේරුම් ගත යුතු තවත් කරුණක් ඇත. එනම් ඕනෑ ම කෙනකු නිවන් සුවය ලබන්නේ මරණින් පසු ව නොව ජීවත් ව සිටිය දී ම බවයි. අප නිවන් දකින්නේ මේ ගත කරන ජීවිතයේ දී නම් ඒ අවසන් හුස්ම හෙළීමට පෙර ය. මිළඟ ආත්මභාවයේ නිවන් දකින්නේ නම් ඒත් එම ආත්මභාවයේ අවසන් හුස්ම හෙළීමට පෙර ය. නිවන මෙලොව දී ලැබෙන්නක් මිස පරලොව දී ලැබෙන්නක් නො වේ යයි සඳහන් කෙරෙන්නේ එබැවිනි.

නිවන මේ ජීවිතයේ දී නො ලැබුවත් නිවන් සුවයට අපට ලං විය හැකි ය. ආශාව අඩු කර ගත් තරමට අපි නිවනට ලං වෙමු. කාම කෝප අඩු කර ගත් පමණට අපි නිවනට ලං වෙමු.

නිවන් සැප ප්‍රාර්ථනා කළ තරමින් නො ලැබේ. එය ලැබෙන්නේ ලෝකික ප්‍රාර්ථනා, බලාපොරොත්තු, නැති කළ විට ය. එ බැවින් අප කළ යුත්තේ අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගොඩ නගා ගැනීමයි. අල්පේච්ඡ වීම යනු උදසින වීම හෝ කිසිවක් ගණන් නො ගැනීම හෝ නො වේ. අධික බලාපොරොත්තු තබා නො ගැනීමයි. ආශාවන්ගේ වහලකු බවට පත් නොවීමයි. ඕනෑ ම දෙයක් පහසුවෙන් අත්හැරිය හැකි මානසික තත්ත්වයක් ගොඩ නගා ගැනීමයි. එය ටිකින් ටික අනුපිළිවෙලින් කළ යුත්තක් මිස එක් වර ම කළ හැක්කක් නො වේ. දුක්ඛ නිරෝධය උද කර දෙන මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. එය ඊළඟ ශ්‍රේණියේ දී උගත හැකි ය.



සාරාංශය

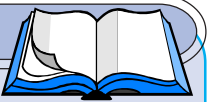
උතුම් ම සුවය නිවන් සුවයයි. එය ලැබෙන්නේ දුක සම්පූර්ණයෙන් නැති වීමෙනි. දුක නැති වෙන්නේ දුකෙහි හේතුව නැති වීමෙනි. එබැවින් දුකට හේතුව වූ තණ්හාව කිසිදු ඉතිරියක් නැතිව සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වීම දුක්ඛ නිරෝධයයි, නිවනයයි. සෝපාදිසේස හා අනුපාදිසේස යනුවෙන් නිබ්බාන ධාතු දෙකකි. නිවන මරණින් පසු ව ලබන්නක් නොව ජීවත් ව සිටිද්දී ම අත්දකින්නකි. අවංක ව අල්පේච්ඡ ජීවිතයට හුරු වීම නිවන් සුවයට මඳක් ළඟා වීමකි.

ක්‍රියාකාරකම්



01. නිබ්බානධාතු දෙක නම් කරන්න.
02. “දුක්ඛනිරෝධය” නම් කුමක් දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන ඡේදයක් ලියන්න.
03. නිවන් සුවය පරම සුවය ලෙස දැක්වෙන්නේ ඇයි දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
04. අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගොඩ නගා ගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් හඳුන්වා දෙන්න.

පෘථව්‍යම



දුක්ඛනිරෝධාර්ය සත්‍යය හඳුන්වා දෙමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ පාලි වගන්ති කිහිපය ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙන් උද්ධෘත කර දක්වන්න.