



# නිබ්බාන පරමං සුඛං

එක්තරා පොකුණක මිතුරෝ දෙදෙනෙක් වාසය කළහ. ඉන් එකෙක් ඉදිබුටෙකි. ඔහුට ගොඩ දිය දෙක ම හුරු ය. හෙතෙම එම පරිසර පද්ධති දෙකෙහි ම වාසය කිරීමට සමත් වෙයි. ඉදිබුටාගේ මිතුරා මාළුවෙකි. ඔහුට ගොඩබිම නුහුරු ය. දියෙහි ම ඉපිද එහි ම වසන හෙතෙම ගොඩබිම පරිසරය නොදකියි. දිනක් ඉදිබුටා පොකුණෙන් ගොඩබිමට පැමිණ දීර්ඝ සංචාරයක යෙදුණේ ය. ඔහුට බොහෝ දේ දකින්නට ලැබුණි. සවස් යාමයෙහි නැවත පොකුණට පැමිණි හෙතෙම තම මිතුරු මාළුවාට කතා කළේ ය. තමා ගොඩබිම ඇවිද ආ බවත්, බොහෝ දේ දුටු බවත් පැවසුවේ ය. ඉදිබුටා සිය ගොඩබිම අත්දකීම් එසේ ඉතා සතුටින් හා උද්‍යෝගයෙන් සිහිපත් කළ ද මාළුවාට කිසිවක් නොතේරුණි. “ඒ කියන්නේ ඔබ පිහිනා ගිය බව නොවේද?” යි මාළුවා අවසානයේ දී විමසී ය. ගොඩබිම සන බවත්, එහි පිහිනිය නොහැකි බවත්, ඇවිද යා යුතු බවත් මාළුවාට කියා දෙන්නට හේ බෙහෙවින් උත්සාහ කළේ ය. එහෙත් මාළුවාට කිසිවක් නොතේරුණි. ගොඩබිම යනු පොකුණ මෙන් ජලය ඇති රළ සහිත කිමිද පිහිනා යා හැකි තැනක් විය යුතු බව මාළුවා තදින් ම කියා සිටියේ ය. මෙය උපමා කතාවකි.

සසර වසන කෙලෙස් සහිත පුහුදුන් තැනැත්තකුට සසරින් එතෙර කෙලෙස් රහිත වූ දුක්ඛ නිරෝධය හෙවත් නිවන යනු කුමක් දැයි, කියා දීම පහසු කටයුත්තක් නොවේ. එය ඉදිබුටා මාළුවාට පොකුණෙන් එතෙර ඇති ගොඩබිම ගැන කියා දීමට සමාන කළ හැකි ය. නිවන යනු බුද්ධාදී මහ රහතන් වහන්සේගේ අත්දකීම්ය. උන් වහන්සේලා සසර දුක් ඇති කරන කාම තණ්හාව හෙවත් පස්කම් සැපතෙහි කැමැත්ත ඇති, ඉඳුරන් පිනවීමේ රුචිය ද, හව තණ්හාව හෙවත් මගේ ය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය වේ යැයි සලකා ගන්නා ශාස්වත දෘෂ්ටිය අනුව හවයෙහි හැකිතාක් සැප විඳීමට ඇති ආශාව ද, විභව තණ්හාව හෙවත් සියල්ල මරණයෙන් කෙළවර වේ, මතු පැවැත්මක් පුනර්භවයක් නැත යන උච්ඡේද දෘෂ්ටිය මුල් කොට ගත් මෙලොව හැකිතාක් සැප විඳීමට ඇති ආශාව ද දුරු කළ උතුමෝ වෙති. එසේ තුන් වැදෑරුම් යැයි පළමු දම් දෙසුමේ දී බුදුරදුන් වදාළ තෘෂ්ණාව මුළුමනින් ම දුරු කළ බුද්ධාදී ආර්ය උතුමන්ගේ අත්දකීම් නිවනයයි. එය දැන දැකගත්, එහි ඇති සුවය හඳුනාගත් එම නිදහස ශාන්තිය උදා කරගත් උන් වහන්සේලාගේ එම අත්දකීම් සසර වසන තෘෂ්ණාව ඇති කෙලෙස් සහිත අපට විදගත නොහැකි ය;

තේරුම් ගත නොහැකි ය. එනිසා ම අප ලියන, කතා කරන භාෂාව පවා දුක්ඛ නිරෝධයේ හෙවත් නිවනෙහි ස්වභාවය පැවසීමට සපුරා ප්‍රමාණවත් නොවේ. භාෂාවෙහි ඇත්තේ අප දන්නා දේ අපේ අදහස්වල අත්දැකීම් පැවසීමට යොදන වචනයයි. නිවන අපගේ අත්දැකීමක්, වින්දනයක් නොවන බැවින් ඒ ගැන විස්තර කිරීමට භාෂාව ප්‍රමාණවත් නොවේ. එහෙත් අපට භාෂාව නැති ව බැරි ය. භාෂාව නොමැතිව සසර හෝ නිවන විස්තර කිරීමට අපි අසමත් වෙමු. මේ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ ද පරමාර්ථ සත්‍යය වූ නිවන තේරුම් කර දීමට සම්මුතියක් වන භාෂාව භාවිත කළහ. භාෂාවේ හමුවන “ඇත” යන අර්ථය ඇති වචන පසෙකින් තබා “නැත” යන අර්ථය ඇති වචන බුද්ධ දේශනාව තුළ නිරෝධ සත්‍යය විස්තර කිරීමට යොදාගෙන තිබේ. එසේ ම නිරෝධය හා එහි ස්වභාවය විස්තර කිරීමේ දී සමාන හා සමීප අර්ථ ඇති වචන රැසක් එකවර යොදා ගැනීම ද සූත්‍ර දේශනාවල දැකගත හැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මංගල ධර්ම දේශනාවෙහි තෙවැනි ආර්ය සත්‍යය වූ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය මෙසේ විස්තර වේ.

දුකට මුල් වන්නා වූ තෘෂ්ණාව මූලමණින් නැසීමක් වේද, අත් හැරීමක් වේද, දුරලීමක් වේද, මිදීමක් වේද, එහි නොඇලීමක් වේද එය දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයයි.

මේ අනුව සත්ත්ව සන්තානයෙහි මුල්බැස ඇති, කා වැදී ඇති තෘෂ්ණාව සපුරා නැති කිරීම, මූලිනුපුටා දැමීම නිවනයයි, නිරෝධයයි. තෘෂ්ණාව ක්ෂය කිරීම නිවන වේ යැයි තවත් බුද්ධ දේශනාවක දක්වා තිබේ. තෘෂ්ණාව ඇතිතාක් සසර දුක ඇත. එනම් ඉපදීම, ලෙඩවීම, මහලු වීම, මරණය ආදී කටුක අප්‍රසන්න අත්දැකීම්වලට මුහුණදීමට අපට සිදු වේ. තෘෂ්ණාව සපුරා නැති කළ විට සසර දුක ද සපුරා නැති වේ යැයි, මෙසේ තෘෂ්ණාව ද ඉන් උපදනා සියලු දුක් දොම්නස් ද නැවත නූපදනා පරිදි නැතිවීම සැපතකි. එය පරම සැපතයි; උතුම් සැපතයි; බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන පරම නිෂ්ටාවයි; අවසාන විමුක්තියයි; නිවනයයි.

භව යනු පැවැත්ම ය. ස්කන්ධ ධාතු ආයතනාදී වශයෙන් දහමෙහි හැඳින්වෙන සත්ත්වයාගේ ජීවිතයට හා පැවැත්මට තුඩුදෙන භෞතික මානසික ශක්තීන්ගේ නොසිදී පැවැත්ම ය. එයට ම සසර යැයි කියනු ලැබේ. එබැවින් බුද්ධ වචනයෙහි භව නිරෝධය නිවන නම් වේ යැයි ද දක්වා තිබේ. එසේ භවය අවසන් වන්නේ තණ්හාව සපුරා නතර වීමෙනි; සියලු කෙලෙස් නැති වීමෙනි. සසර දුකට හා දුක් සහිත පැවැත්මට එක ම හේතුව තණ්හාව නොවේ. එය මූලික හේතුවයි. රාග, ද්වේශ, මෝහාදී තණ්හාව පෙරටු කොටගත් සියලු කෙලෙස් සසර දුක් උපදවයි. ඒ අනුව මිනිස් සන්තානයෙහි කාවැදී ඇති රාගාදිය මුළුමනින් ක්ෂය වීම නිවන යැයි ද බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ.

තණ්හාව ඇතුළු රාග, ද්වේශ, මෝහාදී සියලු කෙලෙස් මුල් කොටගෙන දුක් ඇතිවන බව අපි දනිමු. ඉපදීම හෙවත් සත්ත්වයාගේ හට ගැනීම, ජරාව හෙවත් දිරා යාම එනම් මහලු වීම, ව්‍යාධිය හෙවත් ලෙඩ දුක්, රෝග පීඩා ඇති වීම, මරණය හෙවත් ජීවිතයේ අවසානය ආදී වශයෙන් දුක්බ ආර්ය සත්‍ය දේශනාවෙහි පෙන්වා දුන්, සසර වසන සත්ත්වයාට විදීමට සිදු වී ඇති එකී දුක් දොම්නස් සියල්ල අවසන් වීම නිවන ය. එබැවින් නිවන යනු සසර දුකෙහි අන්තය යැයි දක්වා තිබේ.

සියලු සංස්කාරයන් සංසිදීම, සියලු බැඳුම් අත් හැරීම, තෘෂ්ණාව සපුරා නැති කිරීම, විරාගය, නිරෝධය, නිර්වාණයයි. හේතු ප්‍රත්‍ය ඇති කල ඇතිවන නැති කල නැතිවන අනිත්‍ය වූ, දුක් සහිත වූ, අනාත්ම වූ සියල්ල මෙහි සංස්කාර යනුවෙන් දක්වන ලදී. එකී සසර පැවැත්ම ඇති කරන ස්කන්ධ ආදී සංස්කාර ධර්මයන්ගේ සංසිදීම නිවන ය. සසර වසන අපි සවේනනික-අවේනනික, සජ්චී-අජ්චී බොහෝ දෙයට සිතින් බැඳී සිටිමු; ඇලී සිටිමු. එම බැඳීම, ඇලීම් අත්හැරීම, නැතිවීම නිවනයයි. එබැවින් තෘෂ්ණාව සපුරා අවසන් වීම විරාගය හෙවත් නොඇලීම, නිරෝධ නිවන යැයි උගන්වන ලදී.

නිවන ගැන තවත් බුද්ධ දේශනයක මෙසේ පැහැදිලි කෙරේ.

මහණෙනි, හටගත් හෝ නොහටගත් හෝ යම්තාක් (ස්කන්ධ ආදී) ධර්මයෝ වෙත් ද ඔවුන් අතර විරාගය ම උතුම් යැයි කියනු ලැබේ. එනම් මදය සංසිදවන, තෘෂ්ණා පිපාසය නැති කරවන, ඇලීම් මුලින් උපුටා දමන, පැවැත්ම සිද දමන, තෘෂ්ණාව වනසන, විරාගයයි, නිරෝධයයි, නිර්වාණයයි.

දුක්බ නිරෝධය හෙවත් නිවන සැපතක් වන්නේ කෙසේ දැයි, අනුමාන වශයෙන් හෝ තේරුම් ගැනීම මෙහි දී ඉතා වැදගත් වේ. දුක සිරගෙයක් හා සමාන ය. සසර නමැති සිරගෙයි වසන සත්ත්වයෝ නොයෙක් ආකාරයේ දුක් පීඩාවලට ගොදුරු වෙති. මිනිස් සිත් තුළ තෘෂ්ණාව නොමැති නම් එතැන දුක නමැති සිරගෙය ද නැත. එය පරම සැපතකි. අප සමාජය තුළ ජීවත් වීමේ දී යම් යම් කරුණු මුල් කරගෙන අධික ලෙස කෝපයට පත්වන අවස්ථා තිබේ. එවිට පිටස්තරව අප දෙස බලන කෙනකුට අපගේ මුහුණ අතපය යනාදී ශරීරාංගවල පවා යම් වෙනසක් දැකිය හැකි ය. ඒ කෝපය ඇතිවීමෙන් උපන් මානසික විකෘතිය නිසා ය. කෝපය තාවකාලික ය. එය තුරන් වී ගිය පසු අප සිතට කෙතරම් සුවයක් හා සැනසිල්ලක් ලැබේ ද යන්න සිතා බැලිය යුතු ය. අප සාංසාරිකව සොයන, විඳින සැප සම්පත් හැඳින්වෙන්නේ වේදයිත සැප යනුවෙනි. ලොකික වශයෙන් විඳින සැපයි. නිවන අවේදයිත සැපතකි. එනම් නිවන සැපතකැයි කියන්නේ අප සිතන පතන සැප එහි ඇති නිසා නොවේ; දුකක් නැති නිසා ය.

මහවිභවය යනු අසීමිත ආශාවන් ඇති බවයි; බොහෝ දෑ කැමැති වීමයි. මහ බලාපොරොත්තු ඇති බවයි. එයින් ජීවිතයේ සැනසිල්ල, සතුට නැති වේ; සිත්හි සහනය අහිමි වේ; මිනිසුන් අතර ගැටුම් ඇති වේ; තරගය වැඩි වේ. බුදු දහම අනුව අප අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගත කිරීමට හුරු විය යුතු ය. එවිට සැනසිල්ලෙන් ජීවත් විය හැකි ය. මිල-මුදල්, ඉඩ-කඩම්, යාන-වාහන, ගෙවල්-දොරවල්, ආහාර-පාන යනාදිය පිළිබඳ ඇතැමුන්ට ඇත්තේ අසීමිත ආශාවකි. මෙකී ලෝකික දේ රැස් කිරීමටත්, ඒවායෙහි ප්‍රයෝජන භුක්ති විඳීමටත් ඔවුහු වැඩි කාලයක් ගත කරති. කිසිදු විවේකයක්, මානසික නිදහසක් නොමැති ව ලෝකික දේ පසුපස ම හඹා යන සමහරෙක් එයින්ම වෙහෙසට දුකට පත්වෙති; විවිධ පීඩා විඳිති.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශංසා කරන්නේ, අගය කරන්නේ අඩු බලාපොරොත්තු ඇති සීමිත ආශාවන් ඇති ජීවිතයි. බලාපොරොත්තු අඩු තැනැත්තා ලද දෙයින් සතුටු වෙයි. (සන්තුස්සකො); පෝෂණය කිරීම පහසු ය. (සුභරෝ) එසේ ම අසීමිත අපේක්ෂා නැති අල්පේච්ඡ තැනැත්තා විවේකයෙන් ජීවත් වෙයි. ඔහුට වැඩ අඩු ය. (අප්පකිච්චො) ඔහුගේ පැවැත්ම සැහැල්ලු ය. (සල්ලචුකචුත්ති) තව ද ඔහුගේ ඉන්ද්‍රිය සංවර ය. (සන්තින්ද්‍රියො) ඔහු නුවණැත්තෙකි. (නිපකො) අල්පේච්ඡ මිනිසුන් වසන ලෝකයේ ස්වාභාවික සම්පත ද සුරැකෙයි. ඔවුහු එම සම්පත් නිසි පාලනයකින් යුතු ව භුක්ති විඳිති. ආශාව අඩු කරගෙන ජීවත් වූ තරමට ම අපි කෙමෙන් කෙමෙන් නිවනට ළං වෙමු. අසීමිත ආශාවන් පොදි බැඳගෙන ජීවත් වීම නිවන් මග අවහිර කොට සසර ගමන ද දීර්ඝ කරවීමට හේතු වෙයි. එබැවින් අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාමට අප කුඩා කල පටන් ම හුරු පුරුදු විය යුතු ය. දුක්ඛ නිරෝධය වෙත ළඟා විය හැක්කේ එසේ අපිස් පැවැත්ම පෙරටු කොටගත් ශික්ෂණය ඔස්සේ ය.

## සාරාංශය

නිවන් සුවය ඉක්මවා යන පරම සුවයක් ලෝකයේ නොමැත. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය මගින් උගන්වන්නේ සියලු දුක් නැති කිරීමෙන් ලබන එම සුවයයි. එනම් දුකට මුල් වන තෘෂ්ණාව මුළුමනින් නැති කිරීමයි; සියලු කෙලෙස් මුලිනුපුටා දැමීමයි; භව නිරෝධයයි. එය දුකෙහි අන්තය වෙයි. අල්පේච්ඡ, සරල ජීවිතයක් ගත කිරීම නිවනට ක්‍රමයෙන් ළඟා වීමකි.

## ක්‍රියාකාරකම

1. “නිබ්බාන පරමං සුඛං” යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
2. තෘෂ්ණාවෙහි ස්වභාවය කියැවෙන කෙටි ඡේදයක් ලියන්න.
3. අල්පේච්ඡ, සරල ජීවිතයකට හුරුපුරුදු වීමේ ප්‍රයෝජන දැක්වෙන වාක්‍ය 03ක් ලියන්න.

## පැවරුම

- ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙහි දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය විස්තර කෙරෙන පාලිපාඨය ලියා දැක්වන්න.

## පුහුණුවට

යථාපි මූලේ අනුපද්දවේ දල්හෙ  
ජින්නොපි රැක්කෝ පුනරේව රූහති  
ඒවමිපි තණ්හානුසයේ අනුහතේ  
නිබ්බත්තති දුක්ඛමිදං පුනප්පුනං.

මූල හොඳට ඇති කල  
කැපූ ගස් ලියලන සේ  
දුරු නොකළ කල තණ්හා  
පුන පුනා දුක උපදී.