

අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත

අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත- සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපනය

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta/>

අනිච්ච යන්න “අනියතභාවය” වශයෙන්ද අනන්ත යන්න “අනාත්ම” හෙවත් “මම” කියා කෙනෙක් නැත වශයෙන්ද කළ සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපනය තරම් නිවන සඟවා තැබීමට හේතුවූ වෙනත් කිසිවක් නැත. එවැනි අදහසක් පාලි ත්‍රිපිටකයේ නැත¹. මෙම ප්‍රකාශනයේ වැදගත්ම කොටස වශයෙන් මා සලකන්නේ **අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත** ගැන ඇති මෙම පරිච්ඡේදයයි. බුදුන්වහන්සේ මෙලොවට පහලවන්නේ මෙම පද තුන ලෝකයට පහදා දීමට යයි පැවසේ. “අන්තකිකරා නිනපද සම්බුද්ධේන පකාසිනා, නහි සීක වනන් හෝතු උප්පජ්ජති නටාගනා” එනම් “බුදුවරයෙකු (නටාගන) පහල වන්නේ සදාචාරාත්මක දිවිපෙවතක් ගොඩනගා ගන්නා අන්දම ඉගැන්වීමටම නොව ලෝකයට මෙම පද තුන අනාවරණය කිරීම පිණිසය”. ඒ **අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත** ය. මෙම පද තුන එතරම්ම වැදගත්ය. බුදුවරයෙකු ලෝකයට පහල වන්නේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අනාවරණය කිරීමටය. බුදුන් වහන්සේගේ පළමු සූත්‍ර දේශනාවෙන්ම මෙම ත්‍රිලක්ඛණය පහදා දුන්නේ එහෙයිනි. “පළමු අරිය සත්‍යය විස්තර කරන්නේ දුක්ඛ වේදනා පමනක්ද?” කියවන්න.

1. මේ ලෝකයේ ගති ලක්ෂණ තුන වන්නේ මෙම ත්‍රිලක්ඛණය වේ. යමෙක් ඇත්ත වශයෙන්ම මෙම පද තුනෙන් සංකේතවත් කරන එහි අඩංගු “මේ ලෝකයේ ” යථා ස්වභාවය අවබෝධකරගත හොත් හෙතෙම නිවන් ධාරා පිළිපන් (සොනාපන්න හෙවත් සෝවාන්) අවධියට පත්වන බව බුදුහු වදාළහ. “**අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත** යන්නෙහි නිවරදු අර්ථ දැක්වීම එසේ වැදගත් වන්නේ ඇයි? ” කියවන්න.

2. එහෙයින් **අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත** යන පදවල අර්ථය හොඳින් අවබෝධ කරගැනීම ඉතා වැදගත්ය. යමෙක් මෙම පද තුනෙහි සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපනයෙහි ඵල්බගන සිටියොත් කෙතරම් වෙර දුරුවත් සෝවාන් චලයට පත්වීමේ හැකියාවක් නැත.

1. පාලි ත්‍රිපිටකයෙහි (පරිවර්තන වල නොවේ) එසේ සඳහන්වන තැනක් ඇත්නම් කරුණාකර මගේ ඊමේල් ලිපිනයට (lal54@hotmail.com) දන්වා එවන්න.

බොහෝ ටේරවාද ග්‍රන්ථවල පවා මෙම පද තුන සාමාන්‍යයෙන් අර්ථ දක්වන්නේ අනිත්‍යයභාවය, දුක්ඛ වේදනා සහ අනාත්ම වශයෙන්ය. කෙසේ වෙතත්, නිවර්ද අදහස් වන්නේ පිළිවෙලින්: මේ ලෝකයේ පවත්නා කිසිම දෙයක් කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම පවත්වාගැනීමට නොහැක, ඒ නිසා දුක්ඛ වේදනා උදාවේ, එහෙයින් “මේ ලෝකයේ ”යමෙක් සත්‍යය වශයෙන්ම අනාථය. සදාකාලික සුවය ලඟාවන්නේ පුනරුත්පත්තිය නවතා දැමීමෙනි.

3. අනිත්‍යයභාවය යන්නෙහි පාලි පදය අනිච්චා නොව, *අද්ද්චාන්* හෝ *අනියනං* වේ. නිදසුනක් වශයෙන්, “*ජීවිතං අනියනං මරණං නියනං*” මෙය අදහස: ජීවිතය අනියතය මරණය නියතය යන්නයි. “*අද්ද්චාන් ජීවිතං ද්චාන් මරණං*” යන්නෙහි අදහසද එයමය. එහෙයින් මෙහි ඇති ප්‍රධානතම දෝෂය වන්නේ *අනිච්ච* යන මුල් පාලි පදය වැරදි ආකාරයෙන් අස්ථිර යන අදහස ඇති, අනිත්‍ය සේ සංස්කෘත භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීමයි.

4. *අනන්ථ* යන මුල් පාලි පදය අනාත්ම යන සංස්කෘත පදයට පරිවර්තනය කිරීමෙන් කල හානිය විමසා බලමු. වර්තමානයේ මෙන්ම බුද්ධ කාලයේදීත් “ආත්මය” ගැන ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් පැවතුනා. එක් පාර්ශවයක් සත්‍යයන්ට නොවෙනස්වන “ආත්මයක්” පවතින බවට තර්ක කළා. මෙය යමෙක් මරණයට පත්වූ පසු ඔහුගේ ආත්මය නිරයට හෝ ස්වර්ගයට යයි යන අද ලෝකයේ පවත්නා ප්‍රධාන ආගම් වල සංකල්පයට අනුරූප වේ. ප්‍රතිවිරුද්ධ පාර්ශවයන්ගේ මතය වූයේ සත්‍යයන්ට ආත්මයක් නැති (අනාත්ම) බවත් මරණින් මතු ඉතිරිවන කිසිවක්ද නැත යන්නයි. මෙම පාර්ශවය අනුරූපවන්නේ, අපගේ මනස භෞතික ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් උදාවන්නවූ දෙයක් නිසා මරණින් පසු ඉතිරිවන දෙයක් නැතැයි විශ්වාස කරන්නාවූ වර්තමානයේ භෞතිකවාදී විද්‍යාඥයින්ටය. බුදුන්වහන්සේ මේ සංකල්ප දෙකම ප්‍රතික්ෂේප කළ සේක. සජීවී සත්‍යයෙකු ආශ්‍රිත සදාකාලික කිසිවක් නැතැයිද, ශරීරය මෙන්ම මනස ද නිරන්තරයෙන් වෙනස්වන සුළු හෙයින් (“**The Grand Unified Theory of Dhamma**” කියවන්න) ආත්මයක් හෝ “වෙනස් නොවන අස්මිතාවක් හෝ මම කියා කෙනෙක් ” ද නැත. අනෙක් අතට, මරණින් පසුවද හේතු එල න්‍යයාය පදනම්වූ සන්නතියක් හෝ අඛණ්ඩත්වයක් පවතී (පටිච්ච සමුප්පාද). එහෙයින් ආත්මයක් නැතැයිද මරණය එම

සතුවයාගේ අවසානය යයි පැවසීමද සාවද්‍යය වේ. වියපත් පුද්ගලයෙක් යනු ළදරු විශේෂ පටන් සන්නතව ආ ක්‍රියාදාමයක් සේ නව සතුවයා පැරණි සතුවයාගේ සන්නතයක්ය. සෑම මොහාතකම සිදුවන වෙනස් වීමක් ඇත, එහෙත් එය හේතුව හා ඵලය පදනම්ව සිදුවන්නකි. නව සතුවයා පැරණි සතුවයා අනුව බිහි වේ. **“නැවත උපදින්නේ කුමක්ද? - ජීවිතධාරාව පිළිබඳ සංකල්පය”** කියවන්න.

5. “මේ ලෝකයේ ” ත්‍රිලක්ඛණ ඵකිනෙකට සම්බන්ධ බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ බව සංයුක්ත නිකාය -4, අනිච්ච වග්ග යෙහි අජීහත්තනිච්චා සූත්‍රය සහ බාහිරනිච්චා සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

“යාදනිච්චම් නං දක්ඛම්,නං දක්ඛම් නදනන්තා” එනම් “යමක් අනිච්ච වේ නම් ඉන් දක්ඛ උදාවේ, එහෙයින් **අනන්ථ** ”ය.

6. **අනිච්ච** යනු අනිත්‍යයභාවය වශයෙනුත් **අනන්ථ** යනු “අනාත්ම හෝ ආත්මයක් නැති ” වශයෙනුත් ගතහොත් ඉහත සඳහන් ධර්ම පාඨ වල අර්ථ දැක්වීම කෙසේ වේදැයි විමසා බලමු.එවිට ඉහත සඳහන් ගාථා වල අර්ථය වන්නේ:**“යමක් අනිත්‍යය වේ නම් ඉන් දක්ඛ උදාවේ, එමනිසා ආත්මයක් නැති බවට පත්වේ ”**.

බොහෝ දෙනෙක් මුලු මිනිස් සිරුරම එකක් සේ ගෙන ශරීරය අස්ථිර වනහෙයින් දක්ඛ උදාවේ යයි පවසත්. එහෙත් ඉහත සඳහන් කළ සූත්‍ර දෙක මෙම ක්‍රියාදාමය ඉන්ද්‍රියන් සයටම (අජීහත්තනිච්චා සූත්‍රය) සහ ඉන්ද්‍රියන් සයෙන් හඳුනාගන්නා සෑම දෙයකටම (බාහිරනිච්චා සූත්‍රය) අදාලව විස්තර කරයි. එම නිසා එම පදවැලෙහි අර්ථය “මේ ලෝකයේ ” ඕනෑම දෙයකට සහ සෑම දෙයකටම අදාල වේ.එහෙයින් නිසර්දයක් නිත්‍යය නොවන විට එයට ආත්මයක් නැතැයි පැවසීමෙහි අර්ථයක් නැත. එහෙත්, “මේ ලෝකයේ ” නිරෝගී බව, ධන සම්පත්, ප්‍රියයන්ගේ ඇසුර, අප්‍රසන්න අයගෙන් ඉවත්වීම ආදිය නිත්‍යය නම් ඒවා සැපය පිණිසම වේ. ඒ නිසා මතු දැක්වෙන ආකාරයට නිවර්දනු පරිවර්තනය බොහෝ දේවල් හා සිද්ධීන් වලදී සත්‍යය බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

7. ඉහත දැක්වූ ප්‍රකාශයේ ප්‍රතිවිරුද්ධ යද සත්‍යය විය යුතුය.(ගණිතමය තර්කයකදී මෙය සාමාන්‍යයෙන් නිවර්ද නොවූවත් මෙහිදී එය සත්‍යය වේ. මූලික වශයෙන් එයට හේතු වන්නේ දක්ඛ වේදනා ඇතිවන්නේ **නිච්ච** හෝ **අනිච්ච** මත පමණක් මිස අනෙක්

සාධක ඊට අදාල නොවන හෙයිනි. “අනිත්‍යයභාවය අනිච්ච යන්තෙහි සාවද්‍ය පරිවර්තනයක් බව තර්කානුකූලව පැහැදිලි කිරීම” කියවන්න.

“යමක් නිත්‍යය නම්, දුක්ඛ උදා නොවේ, එමනිසා ඉන් “ආත්ම” බව ගම්‍යය වේ ” යයි හඟවන සාවද්‍ය අර්ථ දැක්වීම ගතහොත්:

යමෙකුට නිත්‍යය නිසර්දයක් හෝ රෝගයක් ඇත් නම්, එය දුක්ඛ වේදනා ඇතිවීම වලක්වන්නේ කෙසේද? ආත්මභාවය උදාවන්නේ කිනම් ආකාරයෙන්ද?. එහෙත්, “මේ ලෝකයේ ” රෝගී බව, දුප්පත් කම, අප්‍රියයන්ගේ ඇසුර, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ආදිය නිත්‍යය නම් ඒවා දුක්ඛ පිණිසම වේ. එහෙයින්, අනිච්ච යනු අනිත්‍යයභාවය වශයෙනුත් අනන්ත යනු “අනාත්ම හෝ ආත්මයක් නැති ” වශයෙනුත් පරිවර්තනය කළ නොහැකිබව පැහැදිලිය. එහෙත්, “අනිච්ච සත්‍යය අදහස” සාකච්ඡාවෙන් පෙන්වාදෙන පරිදි නිවරද පරිවර්තනයට අනුව පූර්වාපර ප්‍රකාශයන්හි සත්‍යය තාවය පැහැදිලිය.

8. නිත්‍යය හෝ අනිත්‍යය බව සජීවී සත්‍යයන්ගේ හෝ භෞතික වස්තුවල ගති ලක්‍ෂණය. අනෙක් අතට, නිච්ච/අනිච්ච යනු භූමි තල 31 කින් යුත් මේ ලෝකයේ පවත්නා භෞතික වස්තු සහ සිද්ධීන් ගැන, යමෙකුගේ මනසෙහි හටගන්නා සංජානනයන් (හැඳින්ගැනීම්) වේ.

මේ ලෝකයේ පවත්නා කිසිමදෙයක් (අපගේ සිරුර පවා) කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව පවත්වාගැනීමට නොහැක, එය අනිච්ච නම් වේ. ඒ නිසා සිත අවුල්වී තදින් කැලඹේ, එය දුක්ඛ ය. එසේහෙයින් මෙම සිද්ධි අනුපිලිවෙල නවතා ගැනීමට ඇත්තවශයෙන්ම හැකියාවක් නොමැතිව අප අසරණ වන නිසා, දිගුකාලීන වශයෙන්ද අසරණ වන හෙයින් අවසානයේදී හරයක් ඇති දෙයක් නොලබන හෙයින්ද එම අසරණ තත්ත්වය හෝ අනාථ බව අනන්ත වෙයි.

අනිච්චා සංකල්පය පහදා දෙන මෙම යූ ටියුඩ් විඩියෝව අන්තර්ජාලයට ගොස්, හරඹන්න.

<https://www.youtube.com/watch?v=4qILUJo4eLE>

අප වයස් ගත වීමත් සමග, මෙම නොවැරැක්විය හැකි වෙනස්වීමට අප සියල්ලෝම යටත්වන බව අවබෝධ කර ගත යුතු වේ. කෙතරම් අප මහන්සි ගත්තත් මේ ලෝකයේ පවත්නා කිසිමදෙයක් කැමැත්ත පරිදි නමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව පවත්වාගැනීමට නොහැක, එය “මේ ලෝකයේ” ස්වභාවය වන අනිවිච්ච නම් වේ. ඇත්තවශයෙන්ම මෙම ජනප්‍රිය වර්ත සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රේක්ෂකයින් මෙම සංසන්ධනය දැකීමෙන් සංවේගයට පත්වෙනු ඇත. කැමැත්ත පරිදි ඔවුන් තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඔවුන්ගේ රූපශ්‍රීය ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වී ඇත. එහෙත්, යම් කෙනෙක් මින් කිසියම් “ සුප්‍රසිද්ධ” පුද්ගලයෙකු හා අමනාප සිටියේනම් මෙම දර්ශන දැකීමෙන් සතුටට පත් වනු ඇත. ඒ ඔවුන්ගේ රූපශ්‍රීය වැනසියාමෙන් සතුටු වන්නෝය. එහෙයින් අනිත්‍යභාවය වැරැක්විය නොහැකිය.එය මෙලොව පවත්නා සෑම දෙයකම ඇති සහජ ලක්ෂණයකි. නමුත්, “අනිවිච්චා” යනු මහසේ ඇතිවන සංජානනයයි (යමක් හඳුනාගන්නා අයුරු). එම සංජානනය වෙනස් කළ හැක. දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් මිඳෙන්හේ එසේය. ඉහත දැක්වූ ජනප්‍රිය වර්ත වල ශරීර අනිත්‍යයය, එහෙත් ඉන් සෑම දෙනෙක්ම කම්පාවට පත්වූයේ නැත. ඒ නිසා දුකට පත් වූයේ එම ජනප්‍රිය වර්ත විසපත්වනවා දැකීමට අකැමති ඔවුන්ගේ ප්‍රේක්ෂකයින්ය. එසේම ඔවුනට විරුද්ධ කාරයින් වූයේ නම් එම ජනප්‍රිය වර්ත විසපත්වනවා දැකීමින් සතුටට පත්වනවා ඇති.

අනිත්‍යභාවය යථාවකි.“Grand Unified Theory of Dhamma“ කියවන්න. එහෙත්, අනිවිච්චා යන්නෙහි අර්ථය අනිත්‍යභාවය නොවේ. සාමාන්‍යයෙන් වයස් ගත වීමත් සමග වන්නාවූ මෙම වෙනස් කම් සිදුවන්නේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නිසා අපගේ වෙනස් වීම් අප නොදැටුවත් මෙම දර්ශන එම දෘශ්‍ය බලපෑම ඉදිරිපත් කිරීමට සමත්ය.

9. “සබ්බේ ධම්මා අනන්ත” යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එසේ නම් සියලු ධම්ම අනාන්තයි යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද? ධම්ම යනු සියල්ලමය, එනම් අපීචි වස්තූන්ද ධම්ම වේ.ගසක ආත්මයක් නැතැයි, කන්දක ආත්මයක් නැතැයි යනුවෙන් පැවසීමෙහි අර්ථයක් තිබේද? අනෙක් අතට, අන්තිමේදී ලෝකයේ පවත්නා කිසිම දෙයක හරයක් නැත, සෑම දෙයක්ම උදාවී (හටගෙන) අවසානයේදී විනාශයට යයි, එය අනන්ත වේ.

අනිච්ච - සත්‍යය අදහස

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukka-anatta-true-meanings/>

1. මෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පද: නිව්ව, සුඛ, අන්ථ යන පද වලින් පටන් ගැනීම සුදුසුය. ඉච්චා යන පාලි පදයේ අදහස කැමැත්තය. මෙම පදය බුද්ධ ධර්මයේ හේතුඵල වාදය පටිච්චසමුප්පාද පැහැදිලි කිරීමේදීත් අපට හමු උනා. “පටිච්චසමුප්පාද-හැඳින්වීම” කියවන්න. නිව්වා යනු යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි නමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව යමක් පවත්වාගැනීමට හැකි යයි ඇති සංජානනය වේ. ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුවන්නේ මෙය නම් එය සැපයට හේතු වේ එනම් සුඛ උදාවේ නැතහොත් අවම වශයෙන් දුක්ඛ ඇති නොවේ. එසේනම් සියල්ල නමාගේ පාලනයට නතුව ඇතුවා මෙන්ම හරවත් ඵලදායී ප්‍රතිඵලයක් ඇත එනම්: අන්ථ. එමනිසා යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි නමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව පවත්වාගැනීමට හැකි යමක් ලබා ගැනීම පිණිස ඉතා වෙහෙස මහන්සියෙන් වැඩ කළ යුතු වුවත් අවසානයේදී යමෙකුට සදාකාලීන සුවයක් ලැබේ නම් හෙතෙම තම ඉරුම නමාගේ පාලනයට හා සැතැම් අනුව සිදුවේ.

එසේම, යමක් තම කැමැත්තට අනුව සිදු නොවේ නම් එය අනිච්චා වේ.

2. “මේ ලෝකයේ ” යථාර්ථය වන්නේ සෑම දෙයක්ම නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතින බවය. “මේ ලෝකයේ ” කිසිවක් දිගුකාලීන වශයෙන් ස්ථායී තත්ත්වයක පවත්වාගත නොහැක. ඇත්තෙන්ම, වාහනයක් නිතර නිතර අළුත්වැඩියා කර සැහෙන කාලයක් නඩත්තු කල හැකි වුවත් අවසානයේදී ධාවනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පැමිණේ. සමහර දේ දිගුකල් පවතින බව පෙනුනත්, වටිනා මැණිකක් වැනි දෙයක් ගනිමු, අයිතිකරු ගේ මරණයත් සමග එය අන්තර් දැමීමට සිදුවේ. එනිසා “මේ ලෝකයේ ” යථාර්ථය වන්නේ අනිච්ච ය. ධම්ම චක්ක පවත්නන සූත්‍රයේ “යං පිච්චම් න ලබාති තම්පි දුක්ඛං” හෝ යමෙකු ආශා හෝ උවමනා කරන දේ නොලබයිද එය දුක්ඛ පිණිස වේ. මෙහි “උවමනාව හෝ ආශාව” නොමැති නම් එතැන දුක්ඛ වේදනා නැත. එහෙයින් දුක්ඛ වේදනාවලට හේතු වන්නේ අනිත්‍යභාවය නොව මනසෙහි ඇතිවන්නාවූ එහි ප්‍රතිඵලය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමට ඇති නොහැකියාවයි. අවශ්‍යයෙන්ම අනිත්‍යවූ,

සදාකාලික නොවූ ලෝකයක,අපහසු දෙයක් ලබා ගැනීමට පරිශ්‍රමය කරනවාට වඩා අනිච්ච අවබෝධ කරගැනීමෙන් දුක්ඛ වේදනා මගහැරිය හැක. (“The Grand Unified Theory of Dhamma“ කියවන්න)'

අනිත්‍යයභාවය නිසාම දුක්ඛ වේදනා ඇති නොවේ. ලෝකයේ අනිත්‍යයභාවය කිසිවෙකුටවත් වෙනස් කළ නොහැකි හෙයින් දුක්ඛ වේදනාවලට හේතුව අනිත්‍යයභාවය නම්, කිසිවෙකුටවත් දුක්ඛ වේදනා නවතා නිවන් සුඛ ලබා ගත නොහැකි වේ.එහෙත්, දුක්ඛ වේදනා ඇතිවන්නේ නිව්වා යන සාවද්‍ය සංජානනය නිසාය. අනිව්වා යන නිරවද්‍ය සංජානනය මනසට අවබෝධ වූ විට දුක්ඛ වේදනා හටගැනීම අවසන් වේ.

“අනිත්‍යභාවය දුක්ඛ වේදනාවට හේතු වේද? ” කියවන්න.

3. බොහෝ කාලයක දැඩි පරිශ්‍රමයකට පසු තමා කැමැති යමක් ඒ ආකාරයෙන්ම පවත්වා ගත නොහැකි බව අවබෝධවූ විට හෙතෙම දුර්මුඛව කැළැඹුණ සිතින් යුතුව අසතුටට හා අසහනයට පත්වේ. එහෙයින් සාවද්‍ය සංජානනය වූ නිව්වා (අශාවන් සංසිඳුවා ගත හැකියයි ඇති හැඟීම) සැමවිටම දුක්ඛ වේදනා ඇති කරයි.

මනෝ විනිතිය (mind set)වන්නේ යමක් අනිත්‍යය වූවත් එය බිඳවැටීමකට භාජනය වූ පසුවුවද අළුත් කර තමාගේ කැමැත්තට අනුව සියල්ල සිදු කර ගත හැකිය යන්නය. යමෙක් තමා අනනිභවනීය යයි ඇතිවන හැඟීම අනිත්‍යයභාවය නිසා ඇතිවන්නක් නොව, ඕනෑම දෙයකට නව අදේශකයක් සොයා ගෙන සතුට පවත්වා ගත හැකියයි පවත්නා මනෝ විනිතිය නිසාය. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ජීවිතය හා විශ්වය පිළිබඳ සංකීර්ණ යථාදර්ශය හෙවත් පර්යාලෝකය විමර්ශනය කිරීමේදී “මේ ලෝකයේ සදාකාලික සැපයක්” ගැන ඇති මනෝ විනිතිය මිට්ඨාවක් බව පැහැදිලි වේ. මේ ජීවිත කාලයේදී අප ලබා ගත් කිසිම දෙයක වැදගත් කමක් නැත, මරණයත් සමග ඒ සියල්ල අනහර දමා යාමට සිදුවේ. අලුත් ජීවිතයේදී නැවත වරක් ඒවා රැස් කිරීමේ නිරත වේ. මුලක් නොපෙනෙන මේ සංසාරය පුරාම අප කළේ එයයි. එසේම යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව යමක් පවත්වාගැනීමට හැකි යයි සිතා අපි අයහපත් කර්ම විපාක ජනිත කරගැනීමෙන් පාප ක්‍රියාවල යෙදී තත්ත්වය තව තවත් හරක අතට හරවාගෙන ඇත.

4.යමෙක් තමන්ගේ “මේ ලෝකයේ” සියලු ක්‍රියාකාරකම් තමාගේ පාලනයෙන් තොරව සිදුවන බව අවබෝධ කරගත් පසු එනම් හෙතෙම ඇත්ත වශයෙන්ම අසරණ හෝ අනාථ බව අවබෝධ කරගනී. එය **අනන්ථ** ය. එහෙයින් අන්ථ සංජානනය මූලාවකි, යථාර්ථය වන්නේ **අනන්ථ** වේ. “අසරණනේන අනන්ථා” හෙවත් **අනන්ථ** යනු “ලබාගත හැකි හරවත් හෝ ඵලදායී” යමක් නැත. ඉන් අදහස් වන්නේ “මේ ලෝකයේ” කරන්නාවූ අරගල සියල්ලම අවසානයේදී කිසිම ඵලයක් නොදෙන බවයි. ඉන්පසු නැවතත් අලුත් ජීවිතයක් අරඹා ඒ සියල්ලම නැත නැවත කරගත යයි.

5. **අනිච්ච,දුක්ඛ,අනන්ථ** හා එහි නිවරදු අර්ථ නිරූපනය අතර ඇති සම්බන්ධය විමසා බලමු.

“යාදනිච්චම් නං දුක්ඛම්,නං දුක්ඛම් නදනන්තා”

එනම් “යමක් අනිච්ච වේ නම් ඉන් දුක්ඛ උදාවේ, එහෙයින් අනන්ථ” ය.

යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව යමක් පවත්වාගැනීමට නොහැකි නම් ඉන් දුක්ඛ උදාවේ, එහෙයින් අවසානයේදී හෙතෙම අනාථ ය.

මෙහි පූර්වාපරය:

යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව යමක් පවත්වා ගැනීමට හැකි නම් ඉන් දුක්ඛ උදා නොවේ, එහෙයින් සියල්ල තමාගේ පාලනයට නතුය.

6. අංක 2.3.1 හි 6 වන කොටස **අනිච්ච,දුක්ඛ, අනන්ථ- සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපනය** යෙහි සඳහන් නිදර්ශනයම සලකා බලමු. යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට හිසරදයක් පවත්වාගැනීමට නොහැකි නම් (එනම් යමෙකුට හිසරදයෙන් මිදීමට නොහැකි නම්) ඉන් දුක්ඛ උදාවේ, එහෙයින් අවසානයේදී හෙතෙම අනාථ ය. එසේම ඔබ කැමැති ඕනෑම පසයක් මෙහි ආදේශ කර ඉන් නිවරදු අර්ථය පෙන්වන ආකාරය බලන්න.

7. දෙවන ප්‍රකාශය සලකා බලමු: යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම යමක් පවත්වා ගැනීමට හැකි නම් ඉන් දුක්ඛ උදා නොවේ, එහෙයින් සියල්ල තමාගේ පාලනයට නතුය.

යමෙකුගේ කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට නිසරදයක් පවත්වා ගැනීමට හැකි නම් (එනම් යමෙකුට නිසරදයෙන් මිදීමට හැකි නම්) ඉන් දුක්ඛ උදා නොවේ, එහෙයින් සියල්ල තමාගේ පාලනයට නතුය.

මේ ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක් තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට පවත්වා ගැනීමට හැකි නම් ඉන් දුක්ඛ උදා නොවේ එනම්: රෝගී බව, දුප්පත් කම, අප්‍රියයන්ගේ ඇසුර, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ආදිය. කෙසේවෙතත් දිගු කාලීනව කිසිවක් කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට පවත්වා ගැනීමට නුපුළුවන. එහෙයින් පුනරුත්පත්තියේ ප්‍රතිඵලය (සංසාර) යථා පරිදි නියෝජනය කරන්නේ පළමුවන ප්‍රකාශනය මගිනි.

8. සමහර අවස්ථාවල මෙම ප්‍රකාශනය සත්‍යය වන හෝ නොවන බව රඳාපවතින්නේ ඇගයීම කරන්නා මතය. නිදර්ශනයක් වශයෙන් බින් ලාඩන් ඝාතනය කෙරුණි. දෙවන ප්‍රකාශනය බොහෝ දෙනෙකුට සත්‍යය විය, එහෙයින් බොහෝ දෙනෙකුගේ සතුටට හේතු විය, එහෙත් බින් ලාඩන්ගේ අනුගාමිකයින්ට පළමු ප්‍රකාශනය සත්‍යය විය.

9. නිත්‍යයභාවය/අනිත්‍යයභාවය “වස්තු” (සජීවී හෝ අජීවී භෞතික දේ) හෝ සිද්ධි වල ලක්ෂණ වේ. අනෙක් අතට, නිව්ව/ අනිව්ව එම “වස්තු” හෝ සිද්ධි ගැන යමෙකුගේ මනසේ ඇතිවන්නාවූ සංජානනයන්ය. අනිව්ව වඩාත් පැදිලිව පෙන්වාදෙන පහත දැක්වෙන රූප පංතිය අන්තර්ජාලයට ගොස්, බලන්න

- http://www.ranker.com/crowdranked-list/18-celebrities-who_ve-aged-horribly?format=SLIDESHOW&page=1

අප වයස් ගත වීමත් සමග, මෙම නොවැරැක්විය හැකි වෙනස්වීමට අප සියල්ලෝම යටත්වන බව අවබෝධ කර ගත යුතු වේ. කෙතරම් අප මහන්සි ගන්නත් මේ ලෝකයේ පවත්නා කිසිමදෙයක් කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව පවත්වාගැනීමට නොහැක, එය “මේ ලෝකයේ” ස්වභාවය වන අනිව්ව නම් වේ. ඇත්තවශයෙන්ම මෙම ජනප්‍රිය වර්ත සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රේක්ෂකයින් මෙම

සංසන්ධනය දැකීමෙන් සංවේගයට පත්වෙනු ඇත. කැමැත්ත පරිදි ඔවුන් තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඔවුන්ගේ රූපශ්‍රීය ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වී ඇත. එහෙත්, යම් කෙනෙක් මින් කිසියම් “ සුප්‍රසිද්ධ” පුද්ගලයෙකු හා අමනාප සිටියේනම් මෙම දර්ශන දැකීමෙන් සතුටට පත් වනු ඇත. ඒ ඔවුන්ගේ රූපශ්‍රීය වැනසියාමෙන් සතුටු වන්නෝය. එහෙයින් අනිත්‍යයභාවය වැලැක්විය නොහැකිය.එය මෙලොව පවත්නා සෑම දෙයකම ඇති සහජ ලක්ෂණයකි. නමුත්, “අනිච්චා” යනු මනසේ ඇතිවන සංජානනයයි (යමක් හඳුනාගන්නා අයුරු). එම සංජානනය වෙනස් කළ හැක. දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් මිදෙන්නේ එසේය. ඉහත දැක්වූ ජනප්‍රිය වර්ත වල ශරීර අනිත්‍යයය, එහෙත් ඉන් සෑම දෙනෙක්ම කම්පාවට පත්වූයේ නැත. ඒ නිසා දුකට පත් වූයේ එම ජනප්‍රිය වර්ත විසපත්වනවා දැකින්නට ඇතැමති ඔවුන්ගේ ප්‍රේක්ෂකයින්ය. එසේම ඔවුනට විරුද්ධ කාරයින් වූයේ නම් එම ජනප්‍රිය වර්ත විසපත්වනවා දැකීමින් සතුටට පත්වනවා ඇති.

එහෙත්, අනිත්‍යයභාවය වැලැක්විය හැකි දෙයක් නොවේ. එය මේ ලෝකයේ සෑම දෙයකම පවත්නා ලක්ෂණයකි.එහෙත් “අනිච්චා” පවතින්නේ යමෙකුගේ මනසේය.

සාමාන්‍යයෙන් වයස් ගත වීමත් සමග වන්නාවූ මෙම වෙනස් කම් සිදුවන්නේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නිසා අපගේ වෙනස් වීම් අප නොදැටුවත් මෙම දර්ශන එම දෘශ්‍ය බලපෑම ඉදිරිපත් කිරීමට සමත්ය.

10. ලෝකයේ යථා තත්ත්වය පෙන්නුම් කරන මෙවැනි නිදර්ශනයක පෙනෙන මෙම සංකල්ප ගැන මෙහෙති කිරීම සෝවාන් ඵලයට පත්වීම පිණිස හේතු වේ. මෙය සත්‍යයවූ භාවනාවයි. භූමි තල 31 න් යුත් “මේ ලෝකයේ ” කිසිම තැනක සදාකාලික සැපයක් නැතැයි යමෙකුගේ මනස පිළිගන්වීම නොයක් දේ සඳහා ඇතිවන අධික ආශාව නැතිවී යයි. සදාකාලික සුඛ යෙන් යුත් නිවන සොයා හැකි ඉක්මනින් “මේ ලෝකයෙන් ” ඉවත්ව යාමට ස්ථිර අධිෂ්ඨානයක පිහිටයි.

වටිනා සම්පත් අතහැර දැමීම සහ නිශ්ප්‍රයෝජන වස්තූන් ගැන ඇල්ම හීනවීම යන දෙකෙහි වෙනස යටතේ මෙය තවදුරටත් සරලව විශ්ලේෂණය කර ඇත. යම් සංකල්පයක් විශ්ලේෂණය කිරීමට විවිධ ක්‍රම බුදුහු වදාළහ. සංකත මත පදනම්ව

අනිච්චා හි සම්භවය අනිච්ච හි මූල හේතු සහ සංකත වල ස්වභාවය යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත.

11. ත්‍රිලක්ඛණයෙන් “මේ ලෝකයේ ” කිසිවෙක් මුක්ත (වගකීමෙන් මුදාහැර) නොවේ. සමහර අවස්ථාවන්හිදී අපට සැපය සුවය ලැබුනත් වයසට යාම, රෝගී වීම සහ අවසානයේ මරණයට පත්වීම යන යථා තත්වයන්ගෙන් ගලවා ගැනීමට අපට කළ හැකි කිසිවක් නැත. මේ වක්‍රය නැවත නැවතත් සිදුවේ. එසේම එවන් “සැපවත් කාලයන් ” සංසාරික කාල මානයෙන් ගත් කළ නොසැලකියයුත් තරමටම සුළුතරයකි. “නිවන සාක්සාත් කරගන්නා අදියර සතර” සහ “මනුෂ්‍යය ලෝකයේ උපතක් ලැබීමේ සම්භාවිතාව, බුදුන් වහන්සේ විස්තර කළ අයුරු ” කියවන්න.

12. එහෙත් සතුටුදායක ආරංචිය වන්නේ කිසිවිටකදිවත් විනාශ නොවන්නාවූ සුවයක් වන අවම වශයෙන් නිවන් මගෙයි සොවාන් ඵලයට පත්විය හැක යන්නයි. **තෙආකාර සැප-නිරාමිස සුඛ යනු කුමක්ද? සහ “නිවන - තේරුම් ගැනීමට අපහසුද?”** කියවන්න.

13. ත්‍රිපිටකයේ අනිච්ච විවිධාකාරයෙන් පැහැදිලි කර ඇත. වෙනත් අන්දමක පැහැදිලි කිරීමක් සඳහා කියවන්න “ අනිච්ච - නැවත නැවත උදාවීම සහ විනාශයට යාම”

අනන්ට් සහ දුක්ඛ - නිවැරදි අදහස

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anatta-why-the-concept-of-no-soul-could-be-as-bad-as-the-concept-of-a-soul/>

අවසානයේදී වැදගත් වන්නේ භාවිතා කළ වචන නොව අවබෝධ කළ දෙයයි. “ ආත්මය” යන සංකල්පය පැහැදිලි වුවත් “ආත්මයක් නැත” යන්න විවිධ අය විවිධාකාරයෙන් අර්ථ දැක්වයි. අනන්ට් යනු “ආත්මයක් නැත” යන්න නම්, A යන පුද්ගලයා B යන පුද්ගලයාගෙන් වෙන් කර ගත හැකි ක්‍රමයක් නැත. A , B සතු යමක් ගතහොත් මම හෝ ඔබ යයි කෙනෙකු නැති නිසා මම ඔබගේ දෙයක් පාවිච්චියට ගැනීමෙයි වරදක් නැතැයි A පවසත් නම් B “ආත්මයක් නැත” යි විශ්වාස කරන්නේ

නම්, ඔහුට A හා තර්ක කළ නොහැකිය. එසේම නවත් බොහෝ විපරිතත්වයන් ඇත:

(i) ආත්මයක් නැත්නම් නිවන් දැකීමේ කවුද? (ii) සදාචාරවත් හෝ සදාචාරවත් නොවන දේ කරන්නේ කවුද? ආදී වශයෙන්.

- “ආත්මයක් නැත” යයි කියන අදහස වෙනුවට , මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ නමා ඇත්තෙන්ම අනාට්ඨ බව හෝ දීර්ඝකාලීන වශයෙන් කිසිවක් නමාගේ පාලනයට නතු ව නැති බව අවබෝධ කරගැනීම වැදගත් වේ. එය පහත සාකච්ඡා කරන අනන්ට් සංකල්පයයි.
- 1. බුදුන් වහන්සේ වදාළ ආත්ම සහ අනාත්ම යන පද දෙක විමසා බලමු. බුන්මජාල සූත්‍රයේ මෙම පද දෙකම නිවරදි නොවන බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මෙම පද දෙකෙහි සුදුසුම පරිවර්තනය වන්නේ “ආත්මය” සහ “ආත්මයක් නැති” යන පද යයි මගේ විශ්වාසයයි. ආත්මය, වෙනස් නොවන්නාවූ යම් වස්තුවක් යන අදහසින් එය මරණින් මතු සදාකාලිකවම නිරයට හෝ ස්වර්ගයට යන ආත්මයක් බව බොහෝ ආගම්වල මතයයි. “ආත්මයක් නැති” යන්න භෞතිකවාදීන් අර්ථ දැක්වන්නේ “ පුද්ගලයෙක් යනු ශරීරයක් පමණි (භෞතික වස්තුවක් වන ද්‍රව්‍යයමය මොළයෙන් උදාවන සිතිවිලි සහිත) මරණින් මතු ඉතිරිවන කිසිවක් නැති මරණයත් සමග මුළු කථාවේම අවසාන වන දෙයකි ”. මේ දෙකම බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිකෂේප කළ ආත්ම සහ අනාත්ම අන්ත දෙකය.
- 2. ඇත්තවශයෙන්ම මේ අවුලට හේතුවූයේ අනන්තා යන පාලි පදය අනාත්ම සේ සංස්කෘත භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීමයි. ඉන්පසුව අනාත්ම යන සංස්කෘත පදය “ආත්මයක් නැති” වශයෙන් ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය වුනි.
- 3. ප්‍රශ්නය වන්නේ යමෙක් මමත්වයක් නැත යයි කියන්නේ “ආත්මයක් නැත ” යන්නද? එය දෙආකාර විය හැකියි. ඒ ගැන පරීක්ෂමෙන් විමසා බලමු.

මම කියා කෙනෙක් නැතැයි පැවසීමෙන් අදහස් කරන්නේ මරණයත් සමග මුළු කථාවේම අවසානය නම්, එනම් පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියක් නැත. එය “ආත්මයක් නැති” යන්නට සමානය. ඉහත සඳහන් භෞතිකවාදී සංකල්පය වන මරණයත් සමග සියල්ල අවසන් වේ යන්න වෙනුවට සමහරුන්ගේ අදහස වන්නේ මෙහිදී “ වෙනස්වන්නාවූ ස්වීයත්වය ”ක් (Changing Personality) පවත්නා බවය. එනම්

මනුෂ්‍යයෙකුට තිරිසන් සතෙක් සේ පුනරුත්පත්තියක් ලද හැකි බවයි. මෙතෙතදී “ ආත්මයක් නැති” යයි නිවරදු සංකල්පය හෝ මාගේ අදහසට අනුව “සදාකාලිකව වෙනස්වන්නාවූ ස්වීයත්වය” ක් ඇති බව. මේ ගැන මෙහෙති කර පැවතිය හැකි දෙආකාර අර්ථදැක්වීම් අතර වෙනස හොඳාකාර දැනගත යුතුය.

4. එහෙත් බොහෝ අය “මම කියා කෙනෙක් නැත” යන්න සාවද්‍ය අයුරින් භාවිතා කරයි. “මම කියා කෙනෙක් නැත” යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ බව පවසන සමහරෙක් මම කියා කෙනෙක් නැත්නම් ධර්මය ඉගනීමෙන් ඇති ඵලය කුමක්දැයි අසති. මගේ මරණයෙන් පසු තිරිසන් සතෙකු සේ ඉපදුනත් “මම කියා කෙනෙක් නැති නිසා” ඒ මම විය නොහැක.

මෙම සංකල්ප දෙකෙන්ම “මම කියා කෙනෙක් නැත”යි පැවසීම නිවරදු නොවේ. මම ඒ අයගෙන් අසන්නේ එසේ මම කියා කෙනෙක් නැත්නම්, යමෙක් ඔවුනට දණ්ඩකින් තදින් පහර දුන්නාට ගැටළුවක් නැද්ද? යන්නයි. එවිට, මම කියා කෙනෙක් ඇති බව වැටහේවි. ඒ ධර්මය උගන්නා මෙන්ම තිරිසන් භවයක උපත ලබන මම ය.

5. මෙය ඉතා ගැඹුරු සංකල්පයකි. අපට “මම ” යන අන්‍යයන්තර සංජානනයක් (සංඥ) ඇති බව ප්‍රතිකෂේප කළ නොහැක (අරහතුන් හැර). එසේම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියට ඇති එකම හේතුවද එයයි. එහෙත්, “මම කියා කෙනෙක් නැත”යි පිළිගන්නා ලෙස මනසට බල කිරීමෙන් මෙම සංඥාව ඉවත් කළ නොහැකිය. එය අසාර්ථක ක්‍රියාවකි. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ යන්නේ සත්‍යය අදහස අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ලෝකයේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගෙන, ඇත්තෙන්ම මම කියා කෙනෙක් නැතැයිද එය සදාකාලිකව වෙනස් වන්නාවූ “ජීවිත ධාරාවක් ” බවද අවබෝධ කර ගනී.

6. ඇත්තෙන්ම යමෙකු තම ඇතුලාන්තයෙන්ම “මම කියා කෙනෙක් නැත”යි විශ්වාස නොකරන්නේ නම් “මෙය අනාත්මයි” හෝ “මම කියා කෙනෙක් නැත” හෝ ඒ හා සමාන අදහසක් දෙන්නාවූ පදපෙලක් මුමුනා වසර දහසක් භාවනා කලත් සෝවාන් ඵලයට ආසන්නයටවත් එසේත් නැතිනම් “නිරාමිස” සුඛ වින්දනයක් වත් ලබා ගත නොහැක. ඒ නිසා යමෙක් “ කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව යමක් පවත්වා ගැනීමට නොහැකි නිසා මේ ලෝකයේ කිසිම හරවත් දෙයක් නොවන බව හෝ මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේදී තමන් අසරණ හෝ

අනාථ වන බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. එය අනන්ත සංකල්පයයි. අනන්ත යන්නට තවත් පදයකි “අනාථ”. ඉන් අදහස් වන්නේ ඉතා අසරණ යන්නයි. එය මෙම පුනර්ජන්මය ක්‍රියාවලියේ උපද්‍රවය නොදැන් (අසංඥා) මනුෂ්‍යයාගේ තත්වයයි. අනන්ත යන්නට විරුද්ධ පදය “නාථ” යන පාලි පදය බුදුන් වහන්සේ හැඳින්වීමට යොදා ගනී (යමෙක් බුද්ධ ධර්මය වැළඳ ගත්විටද නාථ වශයෙන් හඳුන්වයි).

7. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත් යමෙක් මේ ලෝකයේ වස්තූන් කෙරෙහි ඇති ලෝබය පවත්නා තාක් “මම” පවතී. එම සංජානනය ප්‍රතිකෂේප කිරීම විසඳුම නොවේ. යමෙක් මේ ලෝකයේ වස්තූන් කෙරෙහි ලෝබය ඇති කරගන්නේ එම වස්තූන් ලබා ගැනීමෙන් සතුට ලැබේ යයි යන විශ්වාසයෙනි. දිගු කාලීන වශයෙන් එම වස්තූන් අත්පත් කරගැනීමට වෙර දැරීම නිශ්චල ක්‍රියාවක් බව අවබෝධ කරගන්නා තෙක් එම වස්තු තන්හාව අඩු වන්නේ නැත. එය එසේ වන බව නොදැන සිටියත් හෙතෙම ඇත්තෙන්ම අසරණය. එය අනන්ත යන්නෙහි නියම අදහස වේ.

එහෙත් එය කියවා පමණක් අවබෝධ කර ගත නොහැක. තමාගේ ජීවිතයේ අත්දැකීම් ඇසුරෙන් එය මෙනෙහි කරමින් හචනා කළ යුතු වේ. මේ ලෝකයේ වස්තූන් කෙරෙහි තමාතුල ඇති ලෝබය තුනී වන බව දැන ගැනීමත් සමග සංකල්පය අවබෝධ වූන බව දැනේ.

දුක්ඛ යනු දුක් විඳීමම නොව. එසේ නොවන්නේ ඇයි?

1.බුදුන් වහන්සේ දුක් විඳීම ගැන කළ දේශනා ගැන ව්‍යාකූලත්වයක් ඇති වී ඇත්තේ, බොහෝ දෙනෙකුට දුක සහ දුක්ඛ අතර ඇති වෙනස අවබෝධ කළ නොහැකි හෙයිනි. දුක් විඳීම යන්නට ඇති පාලි පදය “දුක” වේ. දුක්ඛ (දුක +ඛය) යන්නෙහි අදහස මෙහි සැඟවුණ දුක් විඳීමක් ඇත ඒ දුක් විඳීම ඉවත් කළ හැකිය (ඛය යනු ඉවත් කිරීමයි; “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න. දුක්ඛ සච්ච (පළමු අරිය සත්‍යය) යනු අප අගය කරන්නාවූ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුවය ඇත්තෙන්ම “සැඟවුණ දුක් විඳීමට” හේතුව බව දැකීමේ ඥානයයි.

2. දුක යනු විඳීමයි (වේදනා). ඕනෑම කෙනෙකුට, තිරිසන් සතුන්ට පවා දුක් වේදනා දැනේ. කිසිවෙකුටවත් මෙලොවෙහි දුක පවතින බව කිවයුතු නැත. යමෙක් දුක

දැනගැනීමෙන් නිවන් අවබෝධ කරයි නම් පළමුවෙන්ම තිරිසන් සතුන් නිවන අවබෝධ කරනු ඇත. ඒ ඔවුන් දැක හොඳින් දන්නා නිසාය.

කෙසේ වෙතත්, දුක්ඛ (හෝ දුක්ඛ සච්ච) යනු පළමු අරිය සත්‍යය. ඉන් පැවසෙන්නේ විද්‍යාමානවූ සුවය පසුපස දැක සැඟවී ඇති බවයි නැතහොත් බොහෝ වෙහෙස වී අනාගතයේදී ලබා ගත හැකි සුවය මූලාවක් බවය. දුක්ඛ සච්ච අවබෝධ කර ගත හැක්කේ දැක මෙහෙති කිරීමෙන් නොව දැක ඇති වීමට හේතුව මෙහෙති කිරීමෙනි. එනම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත ගැන නිසි අවබෝධයක් නොමැති කම නිසා අකුසල ක්‍රියා කිරීමට පෙලඹීම. දුක්ඛ අවබෝධ කර ගැනීමට බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ජීවිතය හා විශ්වය පිළිබඳ සංකීර්ණ යථාදර්ශය හෙවත් පර්යාලෝකය පිළිබඳ මනාව තේරුම් ගැනීම මෙන්ම , අවම වශයෙන් සෝවාන් චරයට වත් නොපැමිණියොත් මතු පුනර්භවයන්හි බොහෝ දුක් ඇතිවන බව දැකීම අවශ්‍යය. ප්‍රඥාව ලබාගැනීමට සහ ඇත්තවශයෙන්ම නිවන් මගට ඇතුළු වීමට, බොහෝ කාලයක් ගත වන්නේත් අධික වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවන්නේත් එහෙයිනි. දැකීන් පිරි දැනති ලෝක සතර (තිරිසන් ලෝකය හැර) සහ අනෙක් භූමි තල අපගේ ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර නොවන හෙයින් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පර්යාලෝකය පිළිබඳ මනාව තේරුම් ගැනීම මෙන්ම විශ්වාස කිරීම සරල කාර්යයක් නොවේ.

3. මෙම වැරදි සංකල්පනය “ශ්වසන භාවනාව” (වැරදි ආනාපාන භාවනාවට) දැකීන් මිඳීමේ මගක් සේ ජනප්‍රිය වීමට එක් හේතුවකි. “ශ්වසන භාවනාව” මගින් තාවකාලික සුවයක් මෙන්ම ධ්‍යාන පවා ලබා ගත හැකි බව සත්‍යයකි. එහෙත් එය බුදුන් වහන්සේ අවධාරනය කළ දිගුකාලීන සංසාරක දුක්ඛ වේදනා ගැටළුව විසඳන්නේ නැත. යමෙක් සත්‍යය වූ “ආනාපාන භාවනාව” (“අනාපාන යනු කුමක්ද”? කියවන්න) වැඩිමෙන් තාවකාලික සුවයක් මෙන්ම දිගුකාලීන නිවන් සුව පිණිස කටයුතු කරයි.

4. බුද්ධ ධර්මය, දුක්ඛ වේදනා අවධාරණය කරන නිසා සර්ව- අසුභවාදී යයි බොහෝ දෙනෙක් විශ්වාස කරත්. ඇත්තෙන්ම එය භාත්පසින්ම වෙනස්ය. බුදුන් වහන්සේ එම සත්‍යයවූ දුක්ඛ වේදනාව ගැනවූ අසතුටු දායක ප්‍රවෘත්තිය පෙන්වා දන්නා පමණි. බුදුන් වහන්සේ මෙම ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අනාවරණය කළ සේක.භූමි තල 31හි කොතනක උත්පත්තිය ලැබුවත්, දුක්ඛ වේදනා දිගටම පවතී, සදාකාලිකවූ සුවයක් ලැබිය නොහැක; “නිවන සාක්සාත් කරගන්නා අදියර සතර” කියවන්න. අකණ්ඩව

වෙනස් වන්නාවූ හෝ වඩාත් නිවරදිව අකණ්ඩ පෙරලියක් (අනිත්‍යයභාවය) පදනම්වූ ලෝකයකට නෛසර්ගිකවම (අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම) ස්ථායී බවක් පවත්වාගත නොහැක (එහෙයින් අනිච්ච යනු අනිත්‍යයභාවය නොව, එහෙත් අනිච්ච අනිත්‍යයභාවය නිසා උදාවේ). **“නාප ගති විද්‍යාව පිලිබඳ දෙවන නියමය අනිච්ච න්‍යායේ කොටසකි”** කියවන්න. එසේවුවත්, අපගේ සංජානනය වන්නේ මෙම පද්ධතිය පරාජය කර සැප ලගාකර ගත හැකිය යන්නයි. එය නිච්ච සේ හඳුන්වන වැරදි සංජානනය වේ. අප නියම ආකාරයෙන් **උක්ඛ වේදනා** අවබෝධ කර ගත් විට, මේ ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක් **අනිච්ච** ස්වභාවයට අයත්වන බව දැකී, මේ ලෝකයේ කිසිවක් සදාකාලික සැපයක් ලබා දෙන්නේ නැත.

5. බුදුන් වහන්සේ, “මේ ලෝකය ” අපට ස්ථායී සදාකාලිකවූ සැපයක් ලබා නොදෙන බව අනාවරණය කළා පමණක් නොව, මෙම නෛසර්ගික (අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම) අස්ථායී, ඒ නිසාම අසතුටුදායකවූ පැවැත්මෙන් ගැලවෙන මාර්ගයද දේශනා කළ සේක. එය අරිය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

6. එහෙයින් උක්ඛ යන්නෙහිම අඩංගුවන විකාශනය කළ හැකි එකම සුභවාදී පණිවිඩය වන්නේ මෙම නොවැලැක්විය හැකි උක්ඛ වේදනා අභිබවා යා හැකි බව පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගත යුතුය. යමෙක් “මේ ලෝකයේ ” යථා ස්වභාවය ඇත්තවශයෙන්ම අවබෝධ කර ගත් පසු බැරි දෙයක් ලබා ගැනීමට කරන්නාවූ මෙම නිරාථක අරගලය ස්වේච්ඡාවෙන්ම අතහැරී. එය ඉබේම වාගේ, යමෙකුගේ මනස සෝවාන් ඵලයට පත්වීමටත් පෙර සුවදායක තත්ත්වයක් කරා යොමු වෙයි. මෙම සුවය එනම් **නිරාමිස සුඛ** ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමෙන් ලබන්නාවූ සැපයට වඩා වෙනස්ය. නිවන් මගෙහි ප්‍රගතියට පත්වීමත් සමග එය වඩ වඩාත් වින්දනය කළ හැකිව අරහත් ඵලය ලැබීමත් සමග හේතු සාධක මත උදානොවන්නාවූ සතුට උපරිමයට පැමිණේ.

“තෙවදැරුම් සතුට - නිරාමිස සුඛ යනු කුමක්ද?” කියවන්න. නිවන සාක්සාත් කිරීමෙන් කුටප්‍රාප්ති වන නිරාමිස සුඛ මෙම ජීවිතයේදීම වින්දනය කළ හැක.

7. යමෙකුගේ ඉරන්තම තීරණය වන ආකාර ඇත්තේ දෙකක් පමණක් බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. මෙම ජීවිතයේදී පවා **උක්ඛ වේදනා** අත්දැකීමට වයස්ගත වන තෙක් සිටීම. තමාට කෙතෙක් ධන සම්පත් තිබුනත්, වියපත්වූ පසු තරුණ වියේදී මෙන් ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමෙන් සැපක් ලබා ගත නොහැකි වේ. එසේ වන්නේ වයස්ගත වීමත් සමග පංච

ඉන්ද්‍රියම දිරාපත්වන හෙයින් ආහාර අනුභවයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ වින්දනය, ශ්‍රව්‍යය , ද්‍රව්‍යය සහ ලිංගික ආස්වාදය ආදිය නීතවන නිසාය. යමෙකු දරනු ලෙස රෝගාතුර වීම එම තත්වය නිවු කරයි. වඩාත් හරකම තත්වය වන්නේ ඒ වන විට මොළය පහත් තත්වයකට පත්වීම නිසා මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්වල වන හෙයින් කිසියම් ආධ්‍යාත්මික දියුනුවක් ලබා ගැනීමට ප්‍රමාද වැඩිය නැතහොත් නොහැකි වේ.

අනෙක් සාධාරණ විකල්පය වන්නේ අදම යථාර්තය අවබෝධ කර ගැනීමයි. භූමි තල 31 න් යුත් “මේ ලෝකයේ ” යථාර්ත බුදුන් වහන්සේ විසින් අනාවරණය කළ සේක. අවම වශයෙන් යමෙක් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර පැහැදිලි කර දුන් “මේ ලෝකය ” පිලිබඳ පුළුල් විත්‍රය විමසා බලා ඉන් යථාර්තය පැහැදිලි වේ නම් “මේ ලෝකයෙන් ” ගැලවී යාමට කටයුතු කළ යුතු වේ. සමහරු දුකින් මිදීමට සිය දිවි නසා ගත්තත් ඉන් පලක් නැත. දුකින් මිදීමට ඇති ඒකායන මාර්ගය වන්නේ පුනරුත්පත්තිය නැති කිරීමයි. භූමි තල 31 න් යුත් “මේ ලෝකයේ ” කිසිම ලෝකයක් දුකින් තොර නොවේ. යමෙක් සාපේක්ෂ වශයෙන් දිගු කාලයක් සැප හා සුවය ඉහළ තලවල උත්පත්තිය ලැබීමෙන් ලද හැකි වුවත් සංසාරික කාල පරිමානයට අනුව එය ඉතා සුලු කාල සීමාවක්ය. **සංසාරික කාලපරිමානය” සහ “ අනන්තය - කෙතරම් විශාලද? කියවන්න.** බුදුන් වහන්සේ විසින් නිර්දේශ කළ මෙම මාර්ගය පිරික්සා බැලිය හැක. ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහය ඉවත දමා නිරාමිස සුඛ වින්දනය කරත්ම නිවන් මගෙහි මුල් අදියර යන්නේදී ඇතිවන සිසිල් වීම වින්දනය කළ හැක. **“නිවන් සුව රසවිදිය හැක්කේ කෙසේද?”** කියවන්න. මෙය ධර්මයට ඇති කැමැත්ත (චන්ද්‍ර) ඉස්මතු කරයි, අධිෂ්ඨානය (චිත්ත), ව්‍යයම (වීර්ය), අවබෝධය (විමංසා) ලබා ගැනීම වැඩි කරයි. **“මනෝ ශක්තියේ පදනම් සතර (සතර ඉද්ධිපාද)”** කියවන්න.

අනිච්ච - නැවත නැවත උදාවීම/විනාශය

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta-2/anicca-repeated-arisingdestruction/>

1. ත්‍රි පිටකයේ විවිධ ආකාරයට අනිච්ච විශ්ලේෂණය කර ඇත. ත්‍රි පිටකයේ පටිසම්බදා මග්ග ප්‍රකරණ යෙහි අනිච්ච පහදා දෙන්නේ,

“උප්පාද වයන්තේන අනිච්ච ”

ඉන් අදහස් වන්නේ “මේ ලෝකය අනිච්ච වන්නේ අප ඉපිදෙන (උදාව) මැරෙන (විනාශවන) ක්‍රියාවලියක ගමන් කරමින් සිටින නිසාය”. ඇත්තෙන්ම ඉපදීම හා මරණය අතර කාලයේදී , සත්වයින් බොහෝ විට කල් ගෙවන්නේ මනුෂ්‍යය ලෝකයේ හෝ දුගති වල නිසා බෙහෙවින්ම ඇත්තේ දුක් වේදනාය. මෙය දුක්ඛ ලක්ෂණය වේ.

2. ආරම්භය නොදුන් අනාදිමත් කාලයක සිට අප කර ඇත්තේ එයයි, නිවන් අවබෝධ කරනා තෙක් ඉන් ගැලවීමක් නැත. මේ ජීවිතයේ පවත්නා දුකින් මිදීමට සිය දිවි භානිකරගන්නා අය ගැන අප අසා ඇත. එහෙත් ඉන් ගැටළුව විසඳෙන්නේ නැත. ඇත්තෙන්ම එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ වඩාත් දුක් වේදනාවන් ගෙන් පිරි දුගති වල උත්පත්තිය ලැබීමයි. එහෙයින් මේ නිමක් නැති ඉපදී ඉපදී මැරෙමින් යන ක්‍රියාවලිය අනන්ට වේ. එනම් එය ඵල රහිත, දුක් වේදනාවන් ගෙන් පිඩින වන හෙයින් ඇත්තෙන්ම අසරණය.

3. මේ ලෝකයේ උදාවන්නාවූ ඕනෑම දෙයක් සංකත යන නමින් හඳුන්වයි. සංකතවල ඉරනම ප්‍රවේශමෙන් පරීක්ෂා කිරීමෙන් මේ ලෝකයේ ගතිලක්ෂණ තුන (නිලක්ඛණ) දක්නට හැකිය. සජීවී සත්වයෙක් හෝ අජීවී වස්තුවක් වන ඕනෑම සංකතයක් උදාවී, නිශ්චිත කාලසීමාවකට පසු විනාශයට පත්වේ. අජීවී වස්තුවක මෙම ක්‍රියාදාමය විනාශවීමේ පියවරෙන් අවසන් වෙයි, එසේම එය මෙම ක්‍රියාවලිය තුළදී මොනම වේදනාවක් වත් විඳින්නේ නැත. එසේ වුවත්, යමෙකු මනුෂ්‍යය ලෝකයේ හෝ ඊට ඉහළ භූමි තලයක උත්පත්තිය ලැබීමට වාසනාවන්ත වූවොත් කෙටි කාලයක සැප වහරණයක් ලද හැකි වුවත්, සජීවී සත්වයෙකුගේ ඉපදීම/ජීවත්වීම/මරණය කාලය තුළදී වැඩිවශයෙන්ම ඇත්තේ දුක් විඳීමය. අජීවී වස්තුවක මෙන් නොව මෙම ක්‍රියාදාමය විනාශවීමේ පියවරෙන් අවසන් නොවේ, එය නැවත නැවත සිදුවේ.

සංකතයක උදාව/විනාශය අනිච්ච හි මූල හේතු සහ සංකත වල පංච අදියර සහ “ නිරෝධ සහ වාය - සංකල්ප දෙකක්” යටතේ පැහැදිලි කර ඇත.

4. සජීවී පුද්ගලයෙකුගේ දුක් විඳීම අජීවී වස්තුවක සංකත ලක්ෂණ නිසාද වැඩි වේ. අප බොහෝ සෙයින් මහන්සි වී උපයාගත් (ගෙවල්, වාහන, ගෘහ භාණ්ඩ ආදිය) දේ අභාවයට යයි/විනාශ වේ නැතහොත් සියල්ල අනහැර මරණයට පත්වේ. මිනිස්

භවයක් ලැබීමට තරම් වාසනාව තිබී නැවතත් මනුෂ්‍යය ලෝකයේ උත්පත්තිය ලැබුවහොත් මෙම රැස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය නැවතත් පටන්ගෙන මරණයේදී නැවතත් දුකෙන් සිත කැලඹීමට පත්වේ. තර්කානුකූලව සිතා බැලීමෙන් (මෙය නියම භාවනාවයි) මුඛ්‍යය සංකල්පය වන අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත ග්‍රහණය කර ගැනීමට පුළුවන. අනාදිමත් කාලයක සිට දර්ශනවාදීන් මෙන්ම බෝහෝ අය “මේ ජීවිතයේ ඇති හරය කුමක්ද ? ” විමසූහ. එම කුතුහලය යොමු කලේ පවත්නා මෙම ජීවිතය ගැනයි.

““Why Does the World Exist?” by Jim Holt“ පිම් හෝල්ට් ගේ කෘතියක් වන ලෝකය පවතින්නේ ඇයි? ගැන විමර්ශනය කියවන්න.

5. ඕනෑම ප්‍රසිද්ධ (අතීතයේ සිට අද වන තෙක් විසූ අධිරාජ්‍යයන්, රජවරු,දේශපාලකයින්, සිනමා තරු ආදීන්) පුද්ගලයකුගේ ජීවිතය ගැන විමසා බැලූවිට, මේ තත්ත්වයන් ලබාගැනීමට ඔවුන් කළ අති සහායක ක්‍රියා හේතුවෙන් අනිවාර්යයෙන්ම අපාගත වන බව ඔබට වැටහෙනවා ඇති. යමෙක් පර්යාලෝකය හා අප ගත කර ඇති ආරම්භයක් නොපෙනෙන මෙම සංසර ගමන පිළිබඳ පුළුල් විමස දැනී නම්, එම ගිහිය නොහැකි තරම්වන ජීවිත වලදී සොයාගැනීමට අපහසු සැපයක් සුවයක් සොයමින් නිෂ්චල අරගලයක යෙදී ඇති බව වැටහේ. දිගුකාලීන වශයෙන් බැලූවිට මේ ජීවිතයට හරයක් නැත, එය ඕනෑම කෙනෙක් දුකට භාජනය කරයි, එය “මේ ලෝකයේ ” යථා ස්වභාවයයි එනම් *අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත ය.*

6. උපන් සෑම කෙනෙක්ම අනිවාර්යයෙන් මරණයට පත්වේ. නිර්වානය හැර මිනි බැහැරවන කිසිම සත්‍වයෙක් නැත. මෙය නිවහෙහි “අකාලික ”හෝ “කාලය රහිත” ගුණය වේ. සෑම සංකතයක්ම ක්‍රියා කරන්නේ, සාමාන්‍යයෙන් විපාක දීමට කල් ගතවන්නාවූ කාර්ම විපාක පදනම් කර ගෙනයි. කාර්ම ක්‍රියා කරන ආකාරය මිනිසුන්ට නොපෙනෙන්නේ එහෙයිනි. රජවරුන් මෙන් දිවි ගෙවන මන් දුව්‍ය ජාචාරම් කරුවන්ට ඒවාට පොලියන් සමග මතු භවයන්හිද ගෙවීමට සිදුවේ. සංකත මෙන් නොව නිවන ඒ මොහොතේම ඵල දරයි, කාල අන්තරයක් නැත (එය අකාලිකය).තවද නිවන් අවබෝධ වූ පසු එය සදාකාලිකය. මාර්ගඵල (සෝවාන්, සකදාගාමි, අනාගාමි, අරහත්) ලබන්නේ එක විත්තයකය (තත්පරයකින් බිලියනයකින් එක කොටසක කාලයකටත් අඩුවෙන් රඳා සිටින). එම තත්ත්වයට පත්වන්නේ හේතු ඉවත් කිරීමෙන් නිසා එවා විනාශ නොවන්නාවූ සදාකාලික ධර්මතාවයන්ය. නිවන හා සැසඳීමේදී සජීවී

සතියෙක් උදාවන්නේ (උපත ලබන්නේ) හේතු පදනම් කර ගෙනය, එම හේතු හෝ ඉන්ධන වැයවූ පසු සජීවී සතියා මරණයට පත්වේ. එහෙත් පෙර භවයන්හිදී හෝ එම ජීවිත කාලයේදී රැස්කළ නව හේතු හෝ නව කර්ම ඇති නිසා ක්‍රියාවලිය නතර වන්නේ නැත.

7. ධම්ම වන්දනා:

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සංදිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ ඒභිපස්සිකො ඔපහයිකෝ පච්චන්තං වේදිතඛිබ්බෝ විකෙදුන්ති

අකාලිකෝ යන්නෙන් පැහැදිලි කරන ධර්මයේ ගුණය වන්නේ එහි ඵලය කාලය මත නොරැඳෙන බවයි. එය සාර්ථකව ලගාකරගන්නේ ඊට ඉහත සඳහන් කළ ධර්මයේ ගුණය වන සංදිට්ඨිකෝ මගිනි. (“ධම්මෝ සංදිට්ඨිකෝ” යනු පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයට අනුවම නමා තුළින් සමුදය බිහි වන ආකාරය තමන්ම දැක ගැනීමයි. -පූජ්‍ය මේවනපලානේ සිරිධම්මාරංකාර හිමි). සංකත (සජීවී හෝ අජීවී) වල උදාවට හේතු වන්නාවූ “සං” (අවිද්‍යාව සහ නන්භාව) ධර්මයේ පැහැදිලි කර දෙයි; “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න.“සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?”. භගවතා ධම්මෝ යනු සමහරුන්ගේ මතයට අනුව බුදුන්ගේ ධර්මය ය. මෙම ධර්මය, ගෞතම බුදුන් වහන්සේට පෙර පහළවූ අනෙක් නොගිණය හැකි සංඛ්‍යාවක් වන බුදුන්වහන්සේලා සේ මෙන්ම ගෞතම බුදුන් වහන්සේ විසින් අනාවරණය කළා පමනි. “භගවතා” (“භාග”+“වතා” මෙහිදී “භාග” යනු බෙදා, “වතා” යනු සජීවී පුද්ගලයෙක් සේ පෙනෙන මෙම ක්‍රියාදාමය”) යනු යමෙකුගේ ක්‍රියාවන් මත පදනම්ව හෙතෙම විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් සජීවී සතියෙකු තුල සදාකාලිකව කිසිවක් නැතැයි මෙම ධර්මය පැහැදිලි කරයි.මෙම ක්‍රියාදාමය ස්වාක්ඛාතෝ ය (“ස්ව” යනු තමන් “අක්ඛට්” යනු කළ නොහැකි) එනම් මෙම ධර්මය කිසිවෙකුටවත් වෙනස් කළ නොහැකිය, එය ස්වභාව ධර්මයය. බුදුන් වහන්සේ විසින් මෙම ධර්මය දේශනා කිරීමෙන කරන ලද්දේ, නූතන විද්‍යාව අධ්‍යයනය කරන්නාවූ මට්ටමට වඩා බෙහෙවින් ගැඹුරුවූ අති මූලික මට්ටමේ ස්වභාව ධර්මයේ නියමයන් අනාවරණය කිරීමක් පමනි.

8. එසේම සමහරු “උප්පාද වයන්තේන අනිච්චා” යන්න “යමක් අනිත්‍යය වන්නේ විත්තක්ෂණ 17 තුලදී සියල්ල සෑදී විනාශ වී යන නිසා” යයි වැරදි ලෙස අර්ථ දක්වයි.

බෙහෙවින් සාවද්‍යවූ මෙම මිත්‍යා සංකල්පය “ඕනෑම වස්තුවක් (රූප කලාප) පවතින්නේ වින්තකෂණ 17 පමනද?” සිරස්තලය මත සාකච්ඡා කෙරේ.

අනිච්ච සංඥාව වඩන්නේ කෙසේද?

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta-2/how-to-cultivate-the-anicca-sanna/>

1. බොහෝ දෙනෙක් මට පවසන්නේ “ මම භිතන හැටියට අනිච්ච කියන්නේ කුමක්දැයි මා දන්නවා” යයි කියාය. ඔහු මෙතෙක් අනිච්ච අවබෝධ කර නැති බව එම ප්‍රකාශයෙන්ම වැටහේ. මා මින් අදහස් කරන්නේ කාටවත්ම අපහාස කිරීමට නොවේ. සෝවාන් පුද්ගලයෙකු පවා අනිච්ච අවබෝධ කර ඇත්තේ තරමක් දුරට පමණි. එහෙයින් අනිච්ච ගැන ඉතා සුළු අවබෝධයක්වත් වේ නම් ඉන් අති මහත්වූ ප්‍රතිඵල අත්වේ. යමෙක් ඒ ගැන මෙනෙහි කර භාවනා කළ හොත් එය එතරම් අපහසු දෙයක්ද නොවේ.

2. “මේ ලෝකයේ ”යථා ස්වභාවය මූලිකව පෙන්වා දීමට බුදුවරයෙකු අවශ්‍යය බව සත්‍යයකි. එනම්, “මේ ලෝකයේ ” කිසිවක් අප සැඟීමට පත්වන අයුරින් පවත්වා ගත නොහැකි බව. එසේම එක් වරක් එම යථාර්ථය පෙන්වා දුන් පසු එම ප්‍රකාශය විමර්ශනාත්මකව බැලීමෙන් සත්‍යය දැකීම අපහසු නොවේ. යමෙකු සැඟීමට පත්වන අයුරින් කිසියම් දෙයක් පවත්වා ගතහැකි නම් ඒ අන් කිසිවක් නොව තම ශරීරය සහ මනසයි. “මේ මගේ ශරීරය, මේ මගේ සිතිවිලි”. එහෙයින් මෙය ආරම්භ කළ යුත්තේ තම ශරීරය සහ මනස ගැන භාවනා කිරීමෙනි.

3. දෙනෙත් පියාගන, යම්දෙයක්, ඔබගේ බිරිඳ, සැමියා, ගෙදර හෝ ඕනෑම දෙයක් ගැන ඔබගේ මනස එක්තැන් කරන්න උත්සාහ කරන්න. ඔබගේ මනස ඒ එකම විෂයක් මත සැලකිය යුතු කාලයක් රඳවා තබා ගත හැකිද? එය එසේ කළ නොහැකිය. අපගේ මනස අධි පෙලඹවීම් කරා ඇදෙමින් අයාලේ යාමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. සිත කැලඹී පවත්නා විටක සිත එක නැතකට යොමු කර තබා ගැනීම වඩාත් අපහසු වන

බව ඔබට දැනේවි. ඊට නිදසුන් වශයෙන් යමෙක් මනහර සිත් ඇදගන්නා යම් වස්තුවක් දැකීමෙන් (ප්‍රබල කාමවන්ද නිවර්ත නිසා),හෝ වෙනසකර කාර්යයක යෙදී තදින් හුස්ම ගන්නා විට (අධික කැලඹිලි බව හෝ උද්ධවිච නිවර්ත නිසා) සැලකිය හැක. එහෙයින් යමෙකුගේ මනස නිසංසල නම් යම් වස්තුවක් අරමුණකර සිත එකඟව තබා ගත හැකිවුවත් එයද කළ හැක්කේ ඉතා සුලු වේලාවකට පමණි.

4. මෙම නිදසුන් වල සත්‍ය අසත්‍යතාවය ඔබම තහවුරු කර ගත යුතුය. බුද්ධ ධර්මය කියවීම පිණිස නොවේ අන්දැකීම පිණිසය. බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ මෙම ධර්මය සත්‍යයයි තමා විසින්ම තහවුරු කරගැනීමෙන් ප්‍රඥාව වැඩේ. අන්ධ භක්තිය යමෙක් සත්‍යය අසලටවත් ගෙන යන්නේ නැත. එහෙයින් නියම භාවනාව වන්නේ සත්‍යයවූත් පාරිශුද්ධවූත් ධර්මය හදාරා තම පෞද්ගලික අන්දැකීම් පදනම් කර ධර්මය විශ්ලේෂණය කිරීමයි.

5. යමෙකුගේ සිත තමා කැමති පරිදි පවත්වා ගත නොහැකි බව තහවුරු කර ගත් පසු ඊලඟ පියවර වන්නේ තම අභිමතය පරිදි තම ශරීරය පවත්වා ගත හැකිදැයි සිතා බැලීමය. එසේම, අපගේ සිරුරේ මූලික ස්වභාවය උස, සමේ සහ කෙස් වර්ණය වෙනස් කළ නොහැකි බව පැහැදිලිය. යමෙක් උපනින්නේ අන්ධව හෝ අවයව අඩුපාඩු ඇතුව උපන්නේ නම් ඒ ගැනද කළ හැකි දෙයක් නැත. බොහෝ විට අප ලබා උපන් ශරීරය සමග අපට ජීවත් වීමට සිදුවේ.

6. අප සතුව මේ මොහොතේ පවත්නා ශරීර ස්වභාවයට අප කැමති නම් එය ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගත හැකි දැයි විමසා බලන්න. ඇත්තෙන්ම තාරුණ්‍යයයේදී නම් සුලු කාලයක් එය පවත්වා ගත හැකිය. එහෙත් එසේ තව දුරටත් පවත් ගත නොහැකි අවස්ථාවකට අප අනිවාර්යයෙන්ම පත්වේ. තම දෙමාපියන් සහ ඒ අයගේ දෙමාපියන් (ආතා, ආච්චි) දෙස බලා මෙය වටහා ගත හැක, ඒ අයගේ තරුණ කාලයේ ප්‍රසන්න රූපශ්‍රීය ගැන පැරණි ඡායාරූප හා සසඳා බලන්න. එහෙයින් අප අපගේ යයි සලකන දෙයක්වත් අප කැමති පරිදි පවත්වා ගත නොහැකි බව ගැන භාවනා කරන්න. බොහෝ සෙයින් අනිවිච සංඥාව වැඩීමට මෙය උපකාරී වේ.

7. මේ ආකාරයෙන් සිතිවිලි ගොඩනගා ගනිමින් ජීවිතයේ යථාස්ථභාවය විමසා බැලීම අසහනකාරීයයි සමහරු විශ්වාස කලත් එය එසේ නොව සත්‍යය අවබෝධ විමෙන් ලබන්නාවූ සාමකාමි විමුක්තිය වින්දනය කළ හැක. නම සිරුරේ දිරාපත් වීම නවතාලීමට යෙදූ කෘත්‍රීමවූ පැලැස්නර ප්‍රතිකර්ම වල අසාර්ථකත්වය හමුවේ අසහනයට පත්වන සමහරු අවසානයේදී සිය දිවි හානි කරගැනීමට පවා පෙළඹේ. ජීවිතයේ නොවැලැක්විය හැකි දේ ගැන පූර්ව අවබෝධයක් තිබීම වඩාත් හිතකරය. මෙවන් අවස්ථාවක කෙතරම් ධනයක් වියදම් කලත් එය නිරාර්ථක බවත් අවසානයේදී අසරන බවට පත්වන බව වඩාත් ගැඹුරින් මෙහෙහි කිරීමෙන් අවබෝධ කර ගත හැක. මෑත අතීතයේ සිටි ජනප්‍රිය සිනමා නරු, රූප රාජ්‍යයන්, කාය වර්ධකයින්, දේශපාලකයින්, රජවරු, අධිරජවරු ආදීන් අවසානයේදී අසරණව මරණයට පත්වූ අන්දම ගැන සිතා බලන්න. සෑම කෙනෙක්ම වයස්ගතවී මරණයට පත්වේ නැතහොත් අනපේක්ෂිත හදිසි අනතුරු හෝ රෝගබාධ වලින් මරණයට පත්වේ. “ප්‍රසන්න මරණයක්” යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි දෙයක් නැත. අන් අයට “යමෙක් ප්‍රසන්නව වියපත් වේ” යයි පෙනුනත් වයස්ගත වන්නා සාමාන්‍යය සුවතාවයෙන් සිටියත් වියපත් වීමේ අපහසුව හොඳින් දැනී. තුරුණු වියේදී මෙන් කළ කී දේ කිසිවක් ඒ අයුරින්ම කළ නොහැකිය එසේම ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් එකල මෙන් සැප වින්දනයක් නොලැබේ. අපගේ සියලු ඉන්ද්‍රිය පද්ධති කාලයක් සමග දිරාපත් වේ.

8. බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ මුඛ්‍ය පණිවිඩය මෙයයි , එය යථා ස්ථභාවය මිස බුදුන් වහන්සේ විසින් ගොතන ලද දෙයක් නොවේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් තමා ගැන ඒ ආකාරයෙන් නොසිතුවත් බුදුන් වහන්සේ “මේ ලෝකයේ ” යථා ස්ථභාවය අනාවරණය කළ සේක. අප ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයේ යෙදී කාර්ය බහුල නිසා (හෝ රස වින්දනය සඳහා වස්තු රැස්කරමින්) ඒ ගැන සිත යොදවන්නේ නැත. අප ඒ ගැන ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වන්නේ නම් මතු අනාගතයේදී ද අප සදාකාලිකවම කරන්නේ එයම යයි බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ සේක. අප නැවත මැරී මැරී ඉපදෙමින් මෙම නිමක් නැති සංසාර චක්‍රයේ එකම ආකාරයට ගමන් කරනු ඇත. මෙම සංසාර චක්‍රයේ අප බොහෝ සෙයින් උත්පත්තිය ලබන්නේ භයානක දුක් වේදනා ඇති දුගති වලම නිසා ඇත්තෙන්ම එය වඩාත් භයානකය. වඩාත් වැදගත් වන්නේ බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනු ලද, දුක් වේදනා ගහන මෙම සංසාරයෙන් ගැලවිය හැකි මාර්ගය යි.

9. “මේ ලෝකය”ට අප නැවත නැවත ආපසු පැමිණෙන්නේ මෙහි පවත්නා “ අසතුටුදායක ස්වභාවය ” අපට අවබෝධ වී නැති නිසා යයි බුදුහු වදාළහ. කෙතරම් දුක්ඛ වේදනා වින්දන් ඒවා අභිබවා යා හැකි යයි අපි සිතන්නෙමු (සමහර විට එසේ කළ හැකි වුවද අවසානයේදී අප සැම දෙනම මරණයට පත්වේ). අප සතුව ඇත්තේ කෙසේ හෝ මෙම ක්‍රියාවලිය ජය ගතහැකි යයි යන සාවද්‍ය සංජානනය ය. එනම් සතුටට එලඹී එය පවත්වා ගත හැකියයි සිතීම. අපට ඇත්තේ සාවද්‍ය “නිව්ව සංඥ” වය. මෙම “නිව්ව සංඥ”ව පවතිනා තාක් මතු වට එන දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් ගැලවිය නොහැකියයි බුදුහු වදාළහ. විසඳුම දුක්ඛ පිළිබඳ සත්‍යයේ අඩංගුවේ (දුක්ඛ සත්‍යය- ඉවත් කළ හැකි දුක්ඛ වේදනා). අප කළ යුත්තේ ලෝකයේ “අනිව්ව ස්වභාවය” අවබෝධ කර ගැනීමයි. එනම් සදාකාලිකව “මේ ලෝකයේ” කිසිවක් අප කැමති ආකාරයෙන් එපරිද්දෙන්ම පවත්වා ගත නොහැකි බව. අපගේ සංජානනය වෙනස් කළ පමණින් මෙතෙක් දුරා සිටි අධි බරෙන් නිදහස් විය හැකි බව බොහෝ දෙනෙකුට අවබෝධ වන්නේ නැත. එය “නිරාමිස සුබ්බෙහි” පදනමය. ඉන් අදහස් වන්නේ තමන් සතු සියල්ල අත හැර වන ගත වීම නොව, “ සියල්ල අනිව්ව නම් අප සියල්ලම අත් හළ යුතුද ” කියවන්න.

10. මෙම සාවද්‍ය “නිව්ව සංඥාව” ඇති විට අපි කැමැත්තෙන්ම මෙම ලෝකය මහත් ඕනෑකමින් වැළඳ ගනී. එය “පට්ඨිව” (“පට්”+“ඉච්ච” ,එනම් “පට්” යනු බැඳීම සහ “ඉච්ච” යනු කැමැත්ත ය) වේ. එසේ වන විට නිරන්තරයෙන්ම “සම උප්පාද” (මෙහි “ සම” යනු සමාන වන අතර “උප්පාද” යනු ඉපදීම) හට ගනී, “ පට්ඨිව සමුප්පාද - පට් + ඉච්චා + සම + උප්පාද” කියවන්න .එවිට අප දැඩිව ආශා කළ භූමි තලයක උත්පත්තිය ලබයි. ඉන් අදහස් වන්නේ අප මනුෂ්‍ය ලෝකයට ආශා කළ හොත් මනුෂ්‍යයෙක්ව උපදින බව නොවේ. එහෙත් උපත සිදුවන්නේ යමෙකුගේ මනෝ විනිතියේ මුඛ්‍ය අංගය වන “ගති” පැවතුම් මතය. යමෙක් දැඩි ලෝභයෙන් තැවේ නම් “ ප්‍රේත”ලෝකයේ උත්පත්තිය සිදුවිය හැක. යමෙක් දැඩි ද්වේෂයෙන් හෝ ක්‍රෝධයෙන් පසුවූයේ නම් එම මනෝ විනිතිය පවත්නා භූමි තලයක උපදී එනම් නිරයෙහි උපදී. වෙනත් ආකාරයකින් පවසනොත් යමෙකුට සාවද්‍යවූ “නිව්ව සංඥාව” ඇති විට ඉන්ද්‍රිය සංජානනය කරන්නාවූ සංතර්පනය උදෙසා, අනාවාර ක්‍රියාවන්ගේ හැසිරේ. එවිට එම කර්ම විපාක වල ප්‍රතිඵලය වශයෙන් මෙම ජීවිතයේ මෙන්ම මතු ජීවිතවලද හයානක එල විපාක ලැබේ.

11. යමෙක් “අනිච්ච සංඥ”ව වැඩිමෙන් අකුසල ක්‍රියාවන් එල රහිත බව අවබෝධ කර දස අකුසල යන්ගෙන් වෙන්ව සිටී.

අන් අයට පාඩුවක් කර මුදල් සොරාගෙන උපරිම වසර 100ක් වන “සරු ජීවන රටාවක්” ලබා ගැනීමේ හරය කුමක්ද? විශේෂයෙන්ම එය පොලියන් සමග ගෙවීමට සිදු වන නිසා?.

එක මොහොතක සතුටක් සඳහා යමෙකුට පරිහව කිරීමෙහි එලය කුමක්ද? එය අවශ්‍යයේදී නමාම ජීඩාවට පත් කෙරේ නම් (පසු කලකදී කර්ම විපාක දීමෙන් ජීඩාවට පත්වනවා හැරෙන්නට, නමා කැලඹීමට පත්වේ නම්)? ආයාසයෙන් එවැන්නක් නවතා ගත හැකිනම්, ආපසු හැරී බලන්නෙකුට එම ව්‍යායාමයෙන් ලද “සිසිල් වීම” දැකිය හැක. මෙය “ආනාපාන” හෝ “සතිපට්ඨානා” වල අරමුණයි.

යමෙක් ඔබට පහර දීමක් කලොත් ප්‍රති ප්‍රහාර එල්ල කිරීමෙහි හරය කුමක්ද? ඔබ ප්‍රති ප්‍රහාර එල්ල කිරීමෙන් ඔබට ශරීර සුවයක් දැනේද? ඔබගේ සිරුරේ වේදනාව පහව යයිද? ඇත්තෙන්ම හේතුවක් නැතිව එවැන්නක් සිදුවිය නොහැක, එය පෙර කල හරක කර්මයක විපාකයකි (කම්ම විපාක).

කම්ම විපාක අනිවාර්යයෙන්ම එල දෙන්නේ නැත. කම්ම විපාක දීම සඳහා අවශ්‍යය වන අනෙක් සාධක වලට ඉඩ ප්‍රස්ථා නොදීමෙන් බොහෝ කම්ම විපාක දීම වලක්වා ගත හැක. “ කම්ම (කර්ම) යනු කුමක්ද? සෑම දෙයක්ම තීරනය වන්නේ කර්මයෙන්ද? ” කියවන්න. එහෙයින් “සති” යෙන් යුතුව ජීවත් වීමෙන් බොහෝ කම්ම විපාක දීම වලක්වා ගත හැක.

12. මෙය පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගැනීමට දීර්ඝව මෙහෙහි කිරීම අවශ්‍යය. එසේම පුළුල් චිත්‍රය දැකීම වැදගත්ය. අවිද්‍යාව යනු පුළුල් චිත්‍රය නොදැකීමය. අප සැමවිටම එම මෙහොතට අනුව ප්‍රතික්‍රියා කරයි. එහෙත් “අනිච්ච සංඥ”ව වැඩිමෙන් එවන් රටාවන් අඩුවී, එනම් ප්‍රතික්‍රියා වෙනුවට යහපත් අයුරින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම හුරු වේ.

“සති” යෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම හෝ “සතිමත් බව” යනු ලෝකයේ “අනිච්ච” ස්වභාවය ගැන සිතියෙන් සිටීමයි. මෙය ආනාපාන සහ සතිපට්ඨානා යන දෙකෙහිම පදනමයි.

“අනිච්ච සංඥ”ව වැඩිමෙන් හා නව නවත් වීර්ය කිරීමෙන් නිවන හෝ “ සිසිල් වීම” මෙම ජීවිතයේදීම අත් විඳිය හැක.

අනිච්ච සංඥාව වඩන්නේ කෙසේද? II

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta-2/how-to-cultivate-the-anicca-sanna-ii/>

1. සංඥ යන පාලි පදය ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කර ඇත්තේ සංජානනය (perception) යන අදහස දැක්වීමටයි, එහෙත් ඊට පැතිකඩ රාශියකින් යුක්ත වඩාත් ගැඹුරු අර්ථයක් ඇත. එය ගැන කියවන්නෙකුට අනිච්ච යනු අපගේ කැමැත්ත පරිදි යමක් සතුටුදායක අන්දමින් ඒ ආකාරයෙන්ම පවත්වා ගත නොහැකිය, යන්න පැහැදිලි වනු ඇත. දී ඇති නිදසුන් විමසා බැලීමේදී එම ප්‍රකාශනයේ සත්‍යය වැටහෙනවා ඇත. එහෙත් එය හුදෙක් ආරම්භය පමණි. අනිච්ච යනු කුමක්දැයි නාම මාත්‍රයෙන් පැවසීමක් පමණි. දැන් එය තමාගේ “ප්‍රඥාවෙන් දැකිය” යුතුය. මෙය හඳුන්වන්නේ “ දස්සනේන පහනඛිඛ” යනුවෙන් නැතහොත් යමක් ඇති සැටියෙන් හෝ යථා ස්වභාවය ඒ අයුරින් දැකීම. “අනිච්ච සංඥ”ව වර්ධනය කර ගතයුතුය. අනිච්ච යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන නිසි අවබෝධය මනසින් ග්‍රහණය කර ගත යුතුය. පොතෙහි දැනුම මෙන් නොව එය මනසින් ග්‍රහණය කරගැනීම වඩාත් ගැඹුරු අත්දැකීමකි. අපගේ යයි සලකන අපගේ ශරීරය සහ අපගේ සිතිවිලි අපගේ කැමැත්ත පරිදි ඒ අයුරින් සතුටුදායක අන්දමට කාලයක් පවත්වා ගැනීමට නොහැකි බව පෙර සඳහන් කළෙමු. “අනිච්ච සංඥාව වඩන්නේ කෙසේද?” කියවන්න.

2. බාහිර වස්තුවක් ගැන මෙහෙති කිරීමේදී විවිධ මට්ටමේ සංඥා ලැබේ. එම වස්තුව ගැන ඇති දැනුම වැඩිවන තරමට එය ගැන වඩාත් “හොඳ සංඥ” ලැබේ. මෙම වෙනස පහදා ගැනීමට නිදසුනක් ගනිමු. කිසි දිනක ඇපල් දැක නැති, ඇමසෝන් වනාන්තරයේ හුදකලා පෙදෙසක වාසය කරන්නෙකුට ඇපල් ගෙඩියක් පෙන්වූවායයි සිතමු. ඔහු එය කුමක්දැයි නොදනී. ඇපල් ගෙඩිය ඔහු අතට දී එය ඇපල් යයි

ඉගැන්වූ පසු නැවත ඇපල් ගෙඩියක් පෙන්නු විටකදී එය ඇපල් යයි හඳුනා ගැනීමට ඔහුට පුළුවන. එහෙත් එහි රසය ඔහු නොදනී. ඇපල් ස්වාදය (flavour) හඳුනාගැනීමට ඔහු ඇපල් ගෙඩි කිහිපයක් රස බැලිය යුතු වේ. එහෙත් වඩාත් රසවත් පැසුණු ඇපල් ගෙඩියක් හඳුනාගැනීමට ඔහු තවමත් නොදන්නවා විය හැක. ඒ හැකියාවන් ඔහුට ලැබෙන්නේ විවිධ පරිනත අවස්ථාවන් වල ඇපල් මෙන්ම විවිධ ඇපල් දුර්ග රස බැලීමෙන් පසුවය.

3. අපට යමෙක් රාජකාරි ස්ථානයේ දී නිතර හමුවනවා යයි සිතන්න. ඔහු නැවත වෙළඳ පොලෙහි දී මුහුණපුන හොත් ඔහු X වශයෙන් හඳුනාගත හැක. එහෙත් ඔහු ගැන වැඩි යමක් අප නොදනී. කෙසේවෙතත්, ඔහු හා ඇසුරට වැටී එක්ව වැඩ කරන්නට පටන් ගත හොත් ඉතා ඉක්මනින් ඔහු ගැන වඩා හොඳින් දැන ගත හැක. ඉන්පසු අවස්ථාවන ඔහු ගේ ඡායා මාත්‍රයක් දුටු පමණින් ඔහු ගැන සියලු තොරතුරු සිතියට නැගේ. අපට අවශ්‍යය නම් ඔහුට දුරුවන් කී දෙනෙක් සිටීද ඔහු උගත් පාසල කුමක්ද යන තොරතුරු ආදිය පවා අපට මතකයට නගා ගත හැක.

එහෙයින් සංඥා විවිධ මට්ටමේ පැවතිය හැක.යම් දෙයක් හෝ පුද්ගලයෙක් ඇසුරු කරණා තරමට එම සංකල්පය හෝ පුද්ගලයා ගැන ඇති සංඥා වර්ධනය වේ. එසේම X ගැන අප සතුව ඇති සංඥා ඇත්තෙන්ම නිවරදි නොවිය හැක. යම් දිනක X ළමා අපයෝජකයෙක් යයි පොලිස් දෘශ්‍ය පට සාක්ෂි ලැබුනොත් එතැන් පටන් X ගැන අප සතුව ඇති සංඥා වෙනස් වේ. අපගේ දුරුවන් අසලටවත් ඔහුට පැමිණෙන්නට අප ඉඩ දෙන්නේ නැත.

4. “මේ ලෝකය” සැප හා සතුට ලබා දේ යයි ඇති සංඥාව “විපරීත සංඥා” වක් යයි බුදුහු වදාළහ. එනම් එය විකෘත කළ හෝ සාවද්‍යය සංජානනයකි. යමෙක් “ හූම් තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ ” පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය සැලකිල්ලෙන් පරීක්ෂාවට ලක් කලොත් දැක ගත හැකි වන්නේ ඉන් අපට දිගුකාලීන වශයෙන් දායාද වන දෙය දක්බ වේදනා බවයි. “මේ ලෝකයේ ” අනිවිච්ච ස්වභාවය තරමක් දුරට හෝ අවබෝධවූ විට අපගේ සාවද්‍යය සංජානනය වෙනස් වේ. මෙම ලෝකය ගැන නිවරදි දෘෂ්ඨියෙන් නැතහොත් සම්මා දිට්ඨි යෙන් දැකිය හැකි වන්නේ එවිටය. යමෙක් ඒ සමග සෝවාන් ඵලයට පත්වේ. මත්ස්‍යයා සැඟව ඇති බිලි කොකුව නොදකී, එසේම ඇමෙහි ඇති

රසවත් පනුවා ගිල දැමීමෙන් දරාගත නොහැකි දුක්ඛ වේදනාවන්ට නතු වන බවද නොදනී, එසේම රසවත් භෞතික වස්තූන් ගේ සැඟවී ඇති දුක්ඛ වේදනාවන් අපද දකින්නේ නැත. මත්ස්‍යයින්ට මෙම යථා තත්ත්වය තෝරා බේරා ගැනීමට නුපුළුවන. එසේම සාමාන්‍යය මනුෂ්‍යයින් ලෙස අප විසින්ම එය වටහා ගැනීමට තරම් හැකියාවක් නැත. එය අවබෝධ කළ හැක්කේ බුදු වරයෙකුට පමණි. බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ ධර්මය ශ්‍රවණය හෝ අධ්‍යයනය කර නැවත මෙහෙහි කිරීමෙන් එය අවබෝධ කළ හැක.

5. එමනිසා, *අනිච්චා* හි ඉමහත් වැදගත්කම ගැන අවබෝධ නොවූවන් ඉන් කිසිවෙක් අධෛර්යමත් නොවිය යුතුය. අන් සෑම දෙයක්ම මෙන් අවබෝධය ඇතිවන්නේත් නිතර නිතර භාවිතයට ගැනීමෙන් හා සිතා බැලීමෙනි. *අනිච්ච* යන්නෙන් විස්තර වන්නේ “මේ ලෝකයේ පවත්නා කිසිම දෙයක් දිගුකාලීන වශයෙන් තම කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම පවත්වාගැනීමට නොහැක” යන්න බව යමෙකුට පැහැදිලි වේ නම් එය හොඳ ආරම්භයකි. එතැන් පටන් තාත්වික ජීවිතයේ ලැබෙන සෑම අවස්ථාවකදීම මෙම සංකල්පය තහවුරු කරගැනීම පිණිස කටයුතු කළ මනාය.

එසේම *අනිච්ච* යනු හුදෙක් දිගුකාලීන වශයෙන් තම කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම යමක් පවත්වාගැනීමට නොහැකි කම පමණක් නොවේ. *අනිච්ච* හි මෙම ලක්ෂණය නිසා තවත් බොහෝ දේ ගම්‍යය වේ. *අනිච්ච* විස්තර කරදීම පිණිස බුදුන් වහන්සේ භාවිතා කළ පදයකි “*අන්තියනී*” එනම් “සුඛබයෙකු මස් ලේ නැති ඇට ලෙවකන්නා මෙනි” යන්නයි. බල්ලා එහි රසය බෙහෙවින් අගය කරයි. එහෙත් එහි මොනසම් රසයකවත් නැත. එය බල්ලාගේ මනසින් ජනිත කරගත් රසයක් පමණි. සමහරවිට බල්ලාගේ විදුරු මසට හානි වීමෙන් ගලා එන ලේ රසය විඳිනවා පමණි.

6. සුඛබයෙකු අස්ථියක් සපමන් වරු ගනන් ගත කරන්නාක් මෙන් අපද තාවකාලිකවූ ඉන්ද්‍රිය සන්නාපනයට වැඩි අගයක් දෙයි. අපටද නියමාකාර සැප හා සුඛ වින්දන සහිත ඉතා කෙටි අවස්ථාවන් ලද හැකි වුවත් එම සුළු මොහොතක සැපයක් සඳහා දරන්නාවූ වෑයම හා වේදනා කෙතරම්දැයි අපට අවබෝධයක් නැත. බොහෝ විට ලබන්නාවූ සැපය, සැප අපේක්ෂාවෙන් ලබන්නාවූ තෘප්තිය යි. මතු වට ලද හැකි සුවය හා සැපයෙන් උද්දාමයට පත් මනසකින් අප ඒ සඳහා අධික වෙහෙස මහන්සියෙන්

ක්‍රියා කරයි. බුදුන් වහන්සේ, මෙය බර කරන්නයක් බැඳී ගොනෙකු උග්‍ර ඉදිරියෙන් ඊටක එල්ලා ඇති පිදුරු පොදියට ලගාවීමට දැඩි උනන්දුවකින් කරන්නය ඇදගන යන්නා වැනියයි පැවසූ සේක. ගොනුගේ ව්‍යායාමයේ එල රහිත බව උග්‍ර නොදැනෙන්නේ ඇස් ඉදිරියේ ඇති “ත්‍යාගය” පමනක් ගැන සිත යොමු වී ඇති නිසාය. අධික බර ඇදීමෙහි පීඩාව උග්‍ර දැනෙන්නේ නැත, දැනුනත්, තව පියවර කිහිපයකින් ලබා ගත හැකි යයි සිතන අපේක්ෂිත පාරිතෝෂය නිසා වේදනාව නොසලකා හරී. පීඩාවන් හෝ තැවීම් ඉවතලීමෙන් ලබන්නාවූ අප ලබාගන්නා සැප මොහොතක සැපයක් පමණි. ජලය වඩාත් රස වන්නේ පිපාසය ඇති විටය. ඔබ අධික පිපාසයෙන් සිටි අවස්ථාවකදී ලැබූ මුල්ම දිය උගුර කෙතරම් ප්‍රහීන සේ ඔබට දැනුනාද යයි සිතන්න. වඩ වඩාත් දිය පානය කිරීමෙන් පිපාසය සංසිදීමත් සමග දැනුන රස ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයද අඩු වී ගිය හැටි සිහි කරන්න. දිය විදුරු දෙකකට පසු සතුට අපහසුවකට පෙරළේ.

7. මෙම සංසිද්ධිය ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සැප සම්බන්ධයෙන්ද අදාලවේ. අප ජීවත්වන්නේ යම් ඉන්ද්‍රියක් පිනවීමේ බලවත් අවශ්‍යතාවයක් සපුරාලීමට මනසින් යොදන්නාවූ අඛණ්ඩ පීඩනයක් යටතේය. එය **දක්බ දක්බ** ය. එය පසුව සාකච්ඡා කෙරේ. බොහෝ වේලාවකින් යම් ආභාරයක් නොගත්තේ නම් රසවත් දෙයක් ආභාරයට ගැනීමට පෙළඹේ. එසේම තරමක වේලාවකින් සංගීතයක් ශ්‍රවණය නොකළේ නම් එම ආශාවද මතු වේ. ඕනෑම ඉන්ද්‍රිය සැපක් සම්බන්ධව මෙය සත්‍යයකි.

බොහෝ දෙනෙක් ලිංගික ආස්වාදය බෙහෙවින් අගය කරති. එහෙත් එම සැප කෙතරම් වේලාවක් පවත්වා ගත හැකිද? බොහෝ ලිංගික ආස්වාදයන් ලබන්නේ හුදෙක් ඒවා ගැන සිතමිණිය, එය එතරම්ම මනසින් සාදා ගත්තකි. මෙය ගැන ප්‍රවේශමෙන් සිතා බැලිය යුත්තකි. යමෙක් ඇත්තෙන්ම ලිංගික ක්‍රියාවක යෙදෙන කාලයත්, ඒ ගැන මනෝචින්දනයේ යෙදෙන කාලයත් ගැන සසඳා බලන්න.

අප ලෝකයේ ප්‍රහීනම කෑමක් ආභාරයට ගන්නත් කුස පිරුණු පසු එහි රසය නොදැනේ, එයට ඇති ප්‍රියභාවය නැසී යයි. එහෙත්, ඊට පසු බොහෝ අවස්ථාවල එවන් “ශ්‍රේෂ්ඨ අත්දැකීම”ක් ගැන සිතමින් අප ප්‍රමෝඛයට පත්වේ. ඉන්පසු එය නැවතත් කිරීමට පෙළඹේ.

මෙම “සැනීමට පත්විය නොහැකි හැඟීම” හෝ “ යම් අඩුවක් ඇතැයි යන හැඟීම” “අන්තියනි” සේ හැඳින්වේ. බල්ලා තෙහෙට්ටුවට පත්වී අස්ථිය සැපීම අනහර ගොස් නැවතත් එම රසයට ගිජුව පෙර සේම ඇට සැපීමට පෙළඹේ.

8. අප ශ්‍රීතියට පත්ව සුවදායක සෝපාවක සැතපෙන විටදී පවා යම් උගන්තාවක් වේ යන “අසංනාප්තික හැඟීම” පහළ විය හැක. එවිට සිනමාවක් බැලීමට හෝ මිතුරෙක් සමග සංවාදයකට එක් වීමට සිතේ. ඉන් ලද හැකි ආස්වාදය කෙරෙහි නාභිගතවූ මනසට අවශ්‍යය ඇඳුම් පැලඳුම් හැඳ වාහනය පදවාගෙන යාම කරදරයක් සේ නොදැනේ. යම් හෙයකින් සිනමා පටය රසවත් එකක් නොවූයේ නම් අසහනයට වුවත් පත්විය හැක.

මෙය “අන්තියනි” ය. නිරන්තරයෙන්ම වියලී ගිය අස්ථියක් සපමන් මානසික සංනාප්තියක් සොයන සුනඛයෙක් ඉන් වෙහෙසට පත්වන්නා සේ අපද උපදිනා ජීවිතයක් පාසා (මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උත්පත්තිය ලැබුවේ නම්) කර ඇත්තේ එයයි. බොහෝ දෙනෙක් වියපත්වූ පසු එය අවබෝධ කලත් ඒ වන විටත් යම් වෙනසක් කිරීමට ප්‍රමාද වූවා වැඩිය. වියපත් වීම සමගම එවන් ක්‍රියාවන්ගෙන් සැපයක් ලබා ගැනීමේ හැකියාව හීන වී යයි. ඔබට, දැන් කනස්සල්ලට පත්ව සිටියත් තරුණ විශේෂී විනෝදාත්මක ජීවිතයක් ගතකළ නෑදෑ හිත මිතුරන්, දෙමාපියන් ඇත්නම්, ඒ අයගේ ජීවන කාලය තුලදී ඔවුනට සිදුවී ඇති දේ දැක ගත හැක. මේ වන විට තරුණ විශේෂී මෙන් ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍යය ශක්තියද නැත, ශක්තිය ඇතත් එකලදී මෙන් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් සතුට උදානොවන මට්ටමට ඉන්ද්‍රියන් විනාශයට ලක්වී ඇත. එහෙත් බොහෝ දෙනෙක් තරුණ විශේෂී ගතකළ විනෝදාත්මක ජීවිත ගැන තවමත් මෙහෙති කරමින් සිටී. එම වින්දනයන් නැවත අත්විඳීමේ මං සෙවීමට පෙලඹේ. ඒවා අසාර්ථකවීම අසහනයට හේතු වේ.

9. අබණ්ඩ අසහනයේ ජීවනය සහ ඒ සියල්ල සඳහා ගත් මහන්සියෙන් කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නොවූ බව මනසට අවබෝධ වීමෙන් මනස එම ජීවිතාරී අසහනයන් සතුටින් අනහර දමයි. මනස ස්වයංක්‍රීයව එම අධික ලෝබය ප්‍රතිණය අරඹයි. අනවශ්‍යය බැඳීම් අනහර දැමීමට මූලික වන හේතුව මෙයයි. **“අබණ්ඩ අසහනය (පෙලීම) - දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධයට මග ”** කියවන්න. අප අගය කරන්නාවූ දේවල් වල අනපේක්ෂිත වෙනස් වීම් වලට අනිවාර්යයෙන්ම හේතු වන්නේ අනිච්ච වන හෙයින්

දැක්වූ වේදනාවන්ට මුහුණ දෙන අන්දම එනම් විපරිනාම දැක්වීම මෙහි සාකච්ඡා කෙරේ. විපරිනාම දැක්වීම වල ප්‍රතිඵල අභිබවා යාම පිණිස තව තවත් සංකාර කිරීමෙන් අප තවත් දැක්වූ වේදනාවන්ට මුහුණ දේ, එය සංකාර දැක්වීම ය. අප අයහපත් සංකාර හෝ අපුන්නාහි සංකාර කළහොත් දුරා ගත නොහැකි සෘජු දැක්වූ වේදනා එනම් දැක්වූ දැක්වූ සහිත භූමි තලයක පුනරුත්පත්තියට හේතු වේ. අවසානයේ සියලුම දැක්වූ වේදනා උදාවන්නේ අනිච්ච නිසාය.

10. ඉහත දැක්වූයේ භාවනාව සඳහා වඩාත් උචිත සංකල්ප යන්ය, මේවා නියම විපස්සනා භාවනා ගණයට වැටේ. කෙසේවෙතත්, අවම වශයෙන් සාම්ප්‍රදායානුකූල පස් පවෙන් වත් හැකි නම් ප්‍රධාන අකුසල් අටෙන් (සත්ව ඝාතනය, සොරකම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම, ඕපාදූප, ද්වේෂ සහගතව කියන අපවාද, රළු අම්හිරි වදන් පැවසීම, මත් ද්‍රව්‍යය ,ධනය බලය හා ප්‍රසිද්ධියෙන් මත්වීම) වැලකී සිටිය යුතුමය. (භාවනා මූලධර්ම කියවන්න). එසේ නොකළහොත් මෙම සංකල්ප ග්‍රහණය කරගැනීමට තරම් සිත නිසංසල නොවේ.මේ අනුව ප්‍රගතිය කරා යද්දී පොතෙහි දැනුමත් සහ අනිච්ච සංඥාව වැඩිමත් අතර වෙනස කෙමෙන් පැහැදිලි වේ.

ධර්ම සංකල්ප ගැන කියවීම, ශ්‍රවණය කිරීම සහ මෙහෙහි කිරීම අතිශයින් වැදගත් වන්නේ එහෙයිනි. මෙය සජ්ඣ බොජ්ජංග වල එක් අංගයකි (ධම්ම විජය) එසේම සතර ඉද්ධිපාද වලින් එකකි (විමංසා). සංකල්ප පැහැදිලි වන විට ස්වයංක්‍රීයවම අනිච්ච සංඥාව වර්ධනය වේ. කාලයත් සමග එය වඩාත් පැහැදිලි වේ. තමාගේ සිරුරෙහිම යම් යම් දේ විඳීම ඇරඹේ. “මාර්ග ඵල හා සජ්ඣ බොජ්ජංග වැඩිමෙන් උදාවන අරිය ධ්‍යාණ” කියවන්න. මෙය අරහත් භාවය තෙක්ම විහිදී යන ක්‍රියාවලියකි. යමෙක් නියත වශයෙන්ම අනිච්ච අවබෝධ කරගන්නේ අරහත් ඵලයට පැමිණිය පසුය. එහෙත් මෙහිදී අපගේ අරමුණ වන්නේ අවම වශයෙන් සෝවාන් ඵලයටවත් පැමිණීමයි. ඉහත විස්තර කළ පරිදි මාගේ පුද්ගලික අත්දැකීම වන්නේ එය මෙම ජීවිතයේදීම උදාකර ගත හැකි බවයි.

11.අවසාන වශයෙන් යමෙක් “අනිත්‍යබව” ගැන භාවනා කරමින් දිගු කාලයක් වසර ගනනක් ගතකර ඇතත් ප්‍රතිඵලයක් නොලැබුවේ නම් “අනිච්ච ස්වභාවය” ගැන සුලු කලක් භාවනා කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. යමෙක් එය නිවැරදිව කරයි නම් ඉන් ඉමහත් ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව මම අත්දැක ඇත්තෙමි.

මම, සාවද්‍යය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ (සහ වැරදි ආනාපාන සති භාවනා වැනි දේ) ගැන භාවනා කරමින් වසර 4-5 ක් ගත කළෙමි. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ යන්නෙහි නිවරදි අර්ථ කථනයට නිරාවරණයවූ පළමු ධර්ම දේශනාවෙන්ම මගේ ප්‍රගතිය එක් මොහොතකින්ම වෙනස් කළ බවට මම තරයේ විශ්වාස කරමි. එය ගමිනිර මෙන්ම විචක්ෂණ ප්‍රතිඵලයකි. සෑම කෙනෙක්ම එවැනි ප්‍රබෝධමත් වෙනසක් අත් නොදැක්කත් යමෙක් තම මනස හොඳාකාරව එයට යොමු කළහොත් සාර්ථක වන බවට මට තහවුරු වී ඇත.

ඇත්ත වශයෙන්ම යම් වෙනසක් (අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ හෝ ආනාපාන භාවනා) ඔබ අත්වින්නේ නම් ඔබගේ අදහස් මට දන්වන්නේ නම් අගය කරමි. ඇත්තෙන්ම බොහෝ දෙනෙක් සෘජුවම ශ්‍රී ලංකා වේ බෞද්ධ ස්වාමීන්වහන්සේලාගෙන් මෙම පණිවිඩය ලබා ගන්න ඇති, එහෙයින් මාගේ අරමුණු මෙම ප්‍රකාශනයේ බලපෑම තක්සේරු කිරීමට නොවේ. මා හුදෙක් අපේක්ෂා කරන්නේ ඔබ දිගු කලක් ශ්වසන භාවනාව කලත් දිගුකාලීන වශයෙන් ප්‍රයෝජනයක් නොලැබුවද අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ ගැන අවබෝධයෙන් යුතුව විපස්සනා භාවනාවෙහි යෙදීම වඩාත් ඵලදායී දැයි තහවුරු කරගැනීමටයි.

අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ - සමහර වැදගත් සූත්‍ර දේශනාවල පැහැදිලි කරන ආකාරය

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta-2/anicca-dukkha-anatta-according-to-some-key-suttas/>

පළමු අරිය සත්‍ය වන දුක්ඛ සත්‍ය අවබෝධ කිරීම පිණිස වැදගත් වන්නේ “භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ ” ගති ලක්ෂණ තුන වන්නේ (ත්‍රිලක්ඛණ) අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ ය. සමහර වැදගත් සූත්‍ර දේශනාවල මෙම සංකල්ප ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ කෙසේදැයි බලමු.

ධම්ම චක්ක පවත්තන සූත්‍රය

1. අනිච්ච නිසා දුක්ඛ වේදනා උදාවන්නේ කෙසේදැයි බුදුන් වහන්සේගේ මුල්ම සූත්‍ර දේශනා වන ධම්ම චක්ක පවත්තන සූත්‍රයෙහි පැහැදිලිව සවිස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කර ඇත. එම සූත්‍රයේ සඳහන් මෙම ගද්‍ය කොටස් විමසා බලමු.

ඉදුම් කෝ පන භික්ඛවෙ දුක්ඛං අරියසච්චං:

ජාති'පි දුක්ඛ, ජරා'පි දුක්ඛ, ව්‍යාධි'පි දුක්ඛ, මරණං'පි දුක්ඛම්, අප්පියෙහි සම්පයොගෝ දුක්ඛෝ, පියෙහි විප්පයොගෝ දුක්ඛෝ, යම්පි'ච්චම් හ ලබාති තම්'පි දුක්ඛම් , සංකිත්තේන පංචුපාදානක්කන්ධි දුක්ඛ

2. මහණෙනි, දුක්ඛ වේදනා ගැන අරිය සත්‍යය කුමක්ද?

“ජාති අපි දුක්ඛ” යනු යමෙක් අප්‍රිය කරන්නාවූ දෙයක උපතක් දුකට හේතු වේ යන්නයි. “ජරා'පි දුක්ඛ” , යනු ප්‍රිය කරන්නාවූ දෙයක් ජරාවට (දිරා පත්වීම) පත්වීම දුකට හේතු වේ යන්නයි. “මරණං'පි දුක්ඛ.” යනු ප්‍රිය කරන්නාවූ දෙයක/කෙනෙකුගේ මරණය දුකට හේතු වේ යන්නයි.

“පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො, අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො” යනු “ භිතවතෙකුගේ විශෝච ශෝකය ගෙනේ, එසේම නුරුස්නා අයගේ ඇසුරුදු ශෝකය ගෙනේ ”.

3. ඊලඟට ඒ සියල්ලෙහිම සම්පිණ්ඩනය “යංපිච්චම් හ ලභාති තම්පි දුක්ඛං” . , මෙහි එන “ඉච්චා” අපට මින් පෙරදී “අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ” සහ “පට්ච්ච සමුප්පාද (පට් + ඉච්චා + සම + උප්පාද)” හි හමුවූ පදයමය. “ලභාති” යනු ලැබෙන යන අදහසත් “හ ලභාති” යනු නොලැබෙන යන අදහසත්ය. එනම් “ තමන් කැමැති දේ නොලැබීමෙන් දුකට පත් වේ” යන්නයි. මෙම වැකියෙන් සියල්ල කැටිකර දක්වා ඇත. මෙය අනිච්ච ය. දුක්ඛ වේදනා හටගන්නේ අනිත්‍යභාවය නිසාය කියා මින් අදහස් නොවේ. මෙය වඩාත් සවිස්තරව “පළමු අරිය සත්‍යය විස්තර කරන්නේ දුක්ඛ වේදනා පමනක්ද?” යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත.

අනත්ත ලක්ඛන සූත්‍රය

1. දෙවන සූත්‍රය වන අනන්ත ලක්ඛන සූත්‍රය දේශනා කළේද පළමු සූත්‍රය දේශනාවෙන් දෙසතියක් තුළ පස්වග මහනුන්ටමය. බුදුන් වහන්සේ පස්වග මහනුන්ගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්න සහ ඔවුන් දුන් පිළිතුරු ද මෙසේය.

තමි කිමි මඤ්ඤා භික්ඛවෙ රූපමි නිච්චමි වා අනිච්චමි වා නි?

- අනිච්චමි, හන්තෙ.

යමි පං අනිච්චමි දුක්ඛමි වා සුඛමි වා නි?

- දුක්ඛමි, හන්තෙ.

යමි පං අනිච්චමි දුක්ඛමි විපරිනාම ධම්මං, කල්ලමි භූ තමි සමනුපස්සිනමි: 'ඒතං මාම ඒසෝ හමස්මි ඒසොමෙ අත්ථනි ?

- න' හේතුමි, හන්තෙ.

2. පළමු ප්‍රශ්නය: මහණෙනි, රූප නිච්චද අනිච්චද? (හෝ රූප (ද්‍රව්‍යයම වස්තු) නම කැමැත්ත පරිදි ඒ ආකාරයෙන්ම පවත්වා ගතහැකිද නැද්ද ?) පිළිතුර: අනිච්ච භාග්‍යවතුන් වහන්ස. "රූප" අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර විය හැකි බව මෙහිදී සැලකිය යුතුයි. අපගේ ජීවිත කාලය හා සැසඳීමේදී මේ ලෝකයේ පවත්නා බොහෝ රූප "සදාකාලික" සේ සැලකිය හැක.නිදසුනක් සේ රහින් හෝ දියමන්තියෙන් තැනූ දෙයක් වසර මිලියනයක කාලයක් පැවතිය හැක.එහෙත් ඒ කිසිවක් අප සැහීමට පත්වන අයුරින් තබා ගත නොහැක, ඒ අප මරණයට පත් වීමේදී ඒවා අත්හළ යුතු නිසාය.

3. දෙවන ප්‍රශ්නය: එවන් වස්තුවක් හේතුවන්නේ දුකටද සැපයටද ?

පිළිතුර: දුක්ඛ භාග්‍යවතුන් වහන්ස.

යමි දෙයක් අනිත්‍යය නමි එය දුක පිණිස වේදැයි දැකීම මෙහිදී වැදගත් වේ. බිත් ලාඛන් ගේ ඝාතනය නිසා කී දෙනෙක් දුකට පත් වීද? ඔහු ජීවත්වනු දැකීමට කැමති

අය පමණි. බොහෝ දෙනෙක් ඔහුගේ මරණයට සතුටුවූහ. මෙය පළමු අරිය සත්‍යය විස්තර කරන්නේ දුක්ඛ වේදනා පමනක්ද? යටතේ සාකච්ඡා කර ඇත.

4.තෙවන ප්‍රශ්නය: තමන් කැමති ආකාරයට යමක් පවත්වාගත නොහැකි නම් එය දුක්ඛ පිණිස වේ නම් එසේම එය විපරිනාම ධර්ම නම් එහි යම් හරයක් වේද නැතහොත් මම හෝ මාගේ වශයෙන් ගත හැකිද? පිලිතුර: එසේ සිතීමට හේතුවක් නැත භාග්‍යවතුන් වහන්ස.

5. අප මෙහිදී එම ප්‍රශ්න තුනෙහි අනුපිලිවෙල ගැන සිත යොමු කළ යුතුය. “රූප” අපගේ කැමැත්තට අනුව ඒ ආකාරයෙන්ම පවත්වා ගත නොහැක. එහෙයින් (රූප වලට බැඳීම් ඇති කරගැනීමෙන්) එය දුක්ඛ පිණිස වේ. එම නිසා ඒවා හරවත් යයි සිතීමට හේතුවක් නැත. අප අනිච්ච වූ රූප ගැන නිච්ච සංඥා වඩනා හෙයින් අනිච්ච දුක්ඛ පිණිසත් අනන්ට්ඨ බවටත් හේතු වේ. සංයුක්ත නිකායේ අජීහත්තනිච්ච සූත්‍රයේ මෙය පෙන්වා දුන්නේ “ යදනිච්චම් නං දුක්ඛං, නං දුක්ඛං නදනන්තා ” වශයෙනි. “අනිච්ච,දුක්ඛ, අනන්ට්ඨ- සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපනය” කියවන්න.

6. බුදුන් වහන්සේ වදාළේ බාහිර වස්තූන් හෝ තම ශරීරයම (පංචස්කණ්ඩ හෝ ආයතන 12 එනම් මුලු ලෝකයේ පවත්නා ඕනෑම දෙයක්) සමස්තයක් වශයෙන් පොදුවේ ඕනෑම “රූප” යක් ගැනය. දෙවන ප්‍රශ්නය “ඕනෑම දෙයක් බාහිර වස්තූන් හෝ තම ශරීරයම අවසානයේදී හේතුවන්නේ දුකටද සැපයටද ? පිලිතුර:“දුක්ඛ”. තෙවන ප්‍රශ්නය: මාගේ ශරීරය එවන් දෙයක් නම් එය මාගේ වශයෙන් ගත හැකිද? බාහිර දෙයන් එවන් දෙයක් නම් එය මාගේ වශයෙන් ගත හැකිද? ඒ කිසි දෙයක් හරවත් දෙයක් වේද?

අන්ට්ඨ යනු හරවත් හෝ ඵලදායී හෝ අගය කළ හැකි යන්නයි. “ මේ ලෝකයේ සියල්ලම” හරවත් නොවේ යනු අනන්ට්ඨ ය එය අන්ට්ඨ යන්නෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පදයයි. දිරාපත්නොවන නාමගොත්ත පවා හරවත් නොවේ, “සබ්බේ ධම්මා අනන්ට්ඨා ”, වන්නේ එහෙයෙනි.“ ධම්ම සහ සංකාර (සංකත) අතර වෙනස” කියවන්න.

7. බුදුන් වහන්සේ අදහස් කළේ යමෙකුගේ සිරුර ගැන පමනක් නොව, අනිච්ච සංකර හා සංකත යන දෙකටම පොදුය. මේ ලෝකයේ කිසිවක් අපගේ අභිමතය පරිදි පවත්වා ගත නොහැක. “සබ්බේ සංකාරා අනිච්චා ”. වඩාත් ගැඹුරින් සිතා බැලූ විට මෙය

පැහැදිලි වේ. අපගේ ජීවිත කාලය තුළදී දිරාපත් නොවන බාහිර වස්තූන් බොහෝ අත. රන් හා දියමන්තිය ඊට හොඳ නිදසුන්ය. අප කැමති පරිදි රන් පලඳුනාවක් පවත්වාගත නොහැකිය. නිදසුනක් වශයෙන් මුදල් අවශ්‍යවූ විටකදී එය විකිනීමට සිදුවිය හැක. එසේ නොවුනත් අපගේ මරණයෙන් පසු එය අපට අහිමි වේ. එක්කෝ කැමති වස්තුව නැතහොත් අපගේ ශරීරය නැතිවේ. එනම් අප කැමති දෙයක් ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගැනීමට නොහැක. එහෙයින් *නිව්වා/අනිව්වා* යනු නිත්‍ය/අනිත්‍ය නොවේ නමුත් කැමති දෙයක් ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගැනීමට හැකි/නොහැකි බවයි. දුක්ඛ වේදනා හට ගන්නේ අනිත්‍යභාවය නිසා නම් අනිත්‍යභාවය වෙනස් කළ නොහැකි ලෝක ස්වභාවයක් වන හෙයින් දුක්ඛ වේදනා උදාවීම නැවැත්විය නොහැක. අනිව්ව ලක්ෂණය අදාළ වස්තුවේ හෝ “රූප” යෙහි පවත්නා දෙයක් නොව එය පවතින්නේ අපගේ මනසෙහිය. අපට එම සාවද්‍ය *නිව්ව* සංජානනය මනසින් ඉවත් කර මතු භවයන්හි දුක්ඛ වේදනා උදාවීම නැවැත්විය හැක.

“රූප” ගැන අසූ ප්‍රශ්න මාලාවම වේදනා,සංඤ,සංකාර, සහ විකල්පදුණ

සම්බන්ධයෙන්ද විචාල සේක. ඒ කිසිවක් අප සැහීමට පත්වන අයුරින් පවත්වා ගත නොහැක. එනම් සෑම එකක්ම අනිව්ව ය. එහෙයින්, අවශ්‍යයේදී අප දුකට පත්වේ, එම නිසා අප සැහීමට පත්වන සේ ඒ කිසිවක් ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගැනීම පිණිස යෙදෙන්නාවූ අරගලය ප්‍රතිඵලදායී නොවේ, ඒ නිසාම මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේදී අප අසරණ අනාථ තත්ත්වයකට පත්වේ. මෙය *අනිව්ව,දුක්ඛ, අනන්ථ ය.*

8. අප අනන්තවත් වෙහෙස වන්නේ “වටිනා වස්තු” එකතු කිරීමටය, එහෙත් මරණයත් සමග සියල්ල අත් හැරිය යුතුවේ. පුනරුත්පත්ති ක්‍රියා වලියේදී සෑම භවයකදීම අප කරන්නේ මෙය නැවත නැවත කිරීමයි. සෑම පුනර්භවයකම ඉමහත් දුක්ඛ වේදනා පවතී, සමහර මනුෂ්‍යය, දේව සහ බ්‍රහ්ම භවයන්හි සැප පැවතුනත් එවන් භවයක උත්පත්තිය ලැබීම දුර්ලභ සිද්ධියකි. සජීවි සත්වයින්ගේ නිවහන වන්නේ දුගති සතර යයි බුදුහු වදාළහ; ඉඳහිට අනෙක් භූමි තල වල ඉපදුනත් සෑම විටම නිවහන වන දුගති වල බොහෝ කල් ගත කරයි. අප බෙහෙවින් දුක්ඛ වේදනා විඳින්නාවූ මෙම නිමක් නැති නොනවතින පුනරුත්පත්ති චක්‍රය ඵල රහිත ය, එසේම අප සැවොම එහෙයින් අසරණය අනාථය මෙයයි *අනන්ථ*.

අනිච්ච සහ දුක්ඛ නිසා මම කියා කෙනෙක් නැත, අනාත්ම වේ යයි කීම අර්ථ ශූන්‍යය කථාවකි. “මේ ලෝකයේ” සියලු දේ කෙරෙහිම අනිච්චා ගැන වැරදි සංජානනය පවතින තාක් අප දුක්ඛ වේදනාවන්ට නතු වේ, එහෙයින් අප සැබවින්ම අසරණය අනාථය. මෙය අනන්ථ ය.

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

1. අනිච්ච ගැඹුරින් විස්තර කරණා ත්‍රිපිටකයේ වැදගත් සූත්‍රයකි ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. මෙය ගිලන්ව සිටි ගිරිමානන්ද තෙරුන්ට දේශනා කිරීම පිණිස බුදුන්වහන්සේ ආනන්ද තෙරුන්ට දේශනා කළසේක. සූත්‍රයේ අඩංගු වැදගත් කොටස් කිහිපයක් මෙසේය.

“ කථමා ච ආනන්ද සබ්බ සංකාරේසු අනිච්ච සංඥා ?
ඉධ ආනන්ද භික්ඛු සබ්බ සංකාරේහි අත්ථියාති හරායාති පිගුච්චාති
අයම් චුච්චාති ආනන්ද සබ්බ සංකාරේසු අනිච්ච සංඥා ”

අදහස:

“ ආනන්ද, සියලු සංකාර ගැන නිරවද්‍ය සංජානනය කුමක්ද?
සියලු සංකාර මස් ලේ හැනි ඇට මෙන්, හරයක් හැත්තේය, මල මුත්‍ර මෙන්
ඉවත දැමිය යුතුය.
ආනන්ද, සියලු සංකාර සංජානනය කළ යුත්තේ ඒ අකාරයටය ”

2. බුදුන්වහන්සේ සියලු සංකාර (සබ්බ යනු සියලු ය) වල ලක්ෂණ විස්තර කළේ එසේය. “අත්ථි” යනු ඇට ය (අස්ථිය). සුහඬයෙකු අස්ථියක් ලෙවකෑමෙන් සතුටට පත්වේ. එහෙත් ඇටයක පෝෂණයක් හෝ රසයක් නැත. බෙහෝවිට තුවාලවූ වීදුරු මසෙන් ගලන ලේ උග රස විඳී. එහෙත් සුහඬයා එය නොදනී, එසේම එම අස්ථිය බෙහෙවින් අගය කරයි. “හර” යනු හරය නොහොත් අර්ථය, “හරයාති” යනු හරයක් හැනි යන්නයි. එසේම “පී” සහ “ගු” යන පාලි පද වලට සමාන සිංහල පද වනුයේ පිළිවෙලින් මුත්‍ර සහ මල (අසුචි) වේ. “ඉච්චා” යනු ප්‍රිය හෝ කැමැති යන්නයි. එහෙයින් “පිගුච්චාති” යන්නෙහි අදහස “මුත්‍ර හා අසුචි වලට කැමැත්තක් දක්වනවා මෙන් ” යන්නයි. සියලු අභිසංකාර මුත්‍ර හා අසුචි මෙන් සැලකිය යුතුයි.

3. තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ බුදුන්වහන්සේ “අනිච්ච සංඥ” ගැන මෙහි සඳහන් කිරීමයි. සංඥ හෝ සංජානනය යනු එක් ප්‍රධාන මනෝ සාධකයක් වන චේතසික වේ. ඉහතදී අනන්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය ගැන සාකච්ඡා කරද්දී සඳහන් කළ පරිදි “අනිච්ච ” යනු අපගේ මනසේ උදාවන සංජානනයක්ය. අනිත්‍යය භාවය යනු විශ්වයේ ඕනෑම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් සත්‍යය වන්නාවූ භෞතික යථාර්ථයකි. විශ්වයේ ඇති සෑම දෙයක්ම මෙන්ම විශ්වයද අනිත්‍යය බව විද්‍යාඥයින් මැනවින් දැනී,එහෙත් ඔවුනට ඉන් “අනිච්ච ” සංජානනය උදා නොවේ. අනිත්‍යයභාවය අවබෝධ කර පමණින් කිසිම විද්‍යාඥයෙකුට නිවන් අවබෝධ කළ නොහැකිය.

4. එහෙයින් “අනිච්ච ” හා අනිත්‍යභාවය අතර සම්බන්ධයක් නොවන බව මැනවින් පැහැදිලිය. යමෙක් “මේ ලෝකයේ ” යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත් පසු, ඕනෑම සංකාරයක් (සතුවට පත්විය හැකි දේ ලබා ගැනීම පිණිසම යොමු කරන්නාවූ සිතිවිලි, වාචික සහ ක්‍රියා (එනම් මනෝ සංකාර, වචී සංකාර, කාය සංකාර) අගය කළ යුතු නොවේ. එසේ වන්නේ එම සංකාර කිසිවක් අප කැමැති පරිදි, සෑහීමට පත්වන අයුරින් ඒ ආකාරයෙන්ම පවත්වා ගත නොහැකි නිසා අවසානයේ උරුම වන්නේ දුක්ඛ වේදනා පමණක් වන හෙයිනි. ඇත්තෙන්ම, සියලු සංකාරවල අසාරබව ඵලරහිත බව අවබෝධ වන්නේ අරහත් ඵලයට පත් වූ පසුය. අපට එය අවබෝධ කරගැනීමට තවමත් මූල පුරුණවත් නුපුළුවන. කාය සංකාරයක් වන ශ්වසනය ආශ්‍රිතව පවා පීඩාව පවත්නේයයි අරහතුන් වහන්සේලා දැකින්හේ එහෙයිනි. මේ ලෝකයේ ජීවත් වීම උදෙසා කරන සෑම දෙයක්ම සංකාර සේ සැලකේ. මූලදී, අකුසල ක්‍රියා නිසා උදාවන **අපුණ්ණානිසංකාර** වල අයෝග්‍ය බව අවබෝධකර ගැනීමට උත්සාහ කල යුතුය. එම අකුසල ක්‍රියාවල ආදීනව අපට ඉහණය කළ හැකි නිසා ඒවා ප්‍රතිකෂේප කරන්නැයි මනසට යෝජනා කළ හැක. මෙය සෝවාන් ඵලයට පත්වීම පිණිස සෑහේ. එසේ කළ පසු , පිරිසිදු කරන ලද මනස **පුණ්ණානිසංකාර** වල මෙන්, ධ්‍යානගත වී ලබන්නවූ සැප එනම් **අනෙත්ථානිසංකාර** වල ඵලරහිත බවද දැකීමට පටන් ගනී.

ඉච්ච සූත්‍රය (සංයුත්ත නිකාය)
 ඉච්ච යනු කුමක්දැයි (එනිසාම අනිච්ච යනු) මෙම සූත්‍රය මැනවින් පැහැදිලි කරයි.

“කෙනස්සු බන්ධනී ලෝබො? කිස්ස විනයාය මුච්චනි? කිස්සස්ස විප්පභානේන, සබ්බ ජින්ධනී බන්ධනී?”

ඉච්චාය බන්ධනී ලෝබො, ඉච්ච විනයාය මුච්චනි, ඉච්චාය විපභානේන, සබ්බං ජින්ධනී බන්ධනී?”

අදහස:

ලෝකය එකට බැඳ තබන්නේ කුමක්ද? යමෙක් ඉන් නිදහස් වන්නේ කෙසේද? යමෙක් නිදහස ලබාගන්නේ කෙසේද?

ලෝකය බැඳී ඇත්තේ “ඉච්ච” එනම් කැමැත්ත නිසාය,ඉන් නිදහස් වන්නේ බැඳීම් නැති වීමෙනි,“ඉච්ච” නැති වීමෙන් සියලු බැම් වලින් නිදහස් වේ.

“ඉච්ච” යනු කැමැත්ත යි එය “නිච්ච” යන්නට ඉතා ලග සමාන කමක් පෙන්වයි. “නිච්ච” යනු යමෙක් කැමති පරිදි ඕනෑම දෙයක් ඒ අයුරින්ම පවත්වාගත හැකියයි ඇති සංජානනය යයි (අනිච්ච යනු එහි ප්‍රති විරුද්ධ පදයයි). “නිච්ච” සංජානනය ඉච්ච හෙවත් කැමැත්ත ඇතිවීමට හේතු වේ, එනම් ලෞකික වස්තූන් සදාකාලික සැප ලබාදේ යයි ඇති කරගත් විශ්වාසයෙන් යමෙක් එම වස්තූන් තමා සතු කර ඒවාට ඇලීම් ඇති කර ගනී. ඔව්ලේලෙකු තම ගොදුර අල්වා ගන්නා සේ මනුෂ්‍යයින් ඇතුලු අනෙක් සත්‍වයින්ද ලෞකික වස්තූන්ගෙන් සැපවින්දනයක් ලබා ගැනීමේ අරමුනෙන් ඒවා තදින් ග්‍රහණය කරගනී.

සූත්‍ර අර්ථ දැක්වීමේදී මතුවන ප්‍රධාන ගැටළුව

අනිච්ච,දුක්ඛ, අනත්ථ විස්තර කරන්නාවූ බොහෝ සූත්‍ර ත්‍රිපිටකයේ ඇත. එහෙත් වැරදි අර්ථ කථනයේ පිහිටා ආරම්භ කළහොත් එම සූත්‍ර මූලමනින්ම සාවද්‍ය අයුරින් අවබෝධ කර ගනී. එසේ වන්නේ සූත්‍ර සකස් කර ඇත්තේ සංකල්ප දීර්ඝව විස්තර කිරීමට නොවේ. ඇත්තෙන්ම සූත්‍ර ඉදිරිපත් කරන්නේ ලුහුඬු විස්තරයකි නැතහොත් නිද්දේස ප්‍රකාශයකි, ඒවා දීර්ඝව විස්තර කරන්නේ එනම් පටිනිද්දේස ප්‍රකාශන වන්නේ අටුවා (අත්ථකථා) වලය. “සූත්‍ර හැඳින්වීම” කියවන්න.

- මෙම පැටලිලිලට ප්‍රධානතම හේතු වන්නේ ටෙරවාදීන් බුද්ධිසෝස රචනා කළ විශුද්ධි මග්ග ප්‍රධානතම අටුවාව වශයෙන් ගැනීමයි. මෑත කාලයේදී බොහෝ භික්ෂූන් ත්‍රිපිටකයවත් මෙතෙක් ත්‍රිපිටකයේම ඉතිරිව ඇති මුල් අටුවා තුනවත් කියවන්නේ නැත. ඔවුන් අනුගමනය කරන්නේ විශුද්ධි මග්ගය පමණි. මෙයම ගතවූ වසර සිය ගනනක් පාසා නිවන් අවබෝධයට ඇති එකම බාධකය විය. වාසනාවකට මෙන් ත්‍රිපිටකයේම මුල් හෙළ අටුවා තුනක් (පටිසම්භිධාමග්ග, ජේතකොපදේස සහ නෙත්තිප්පකරණ) සංරක්ෂණය වී ඇත.

“ බුද්ධ ධර්මයට සාවද්‍ය අර්ථ දැක්වීම සහ ධර්මය සංරක්ෂණය කිරීම” කියවන්න.

සියල්ල අනිවිච්ච නම් අප සියල්ල අත්හැරිය යුතුද?

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta-2/if-everything-is-anicca-should-we-just-give-up-everything/>

1. අනිවිච්ච යනු “දිගුකාලීනව කිසිවක් අප සැනීමට පත්වන අයුරින් පවත්වා ගත නොහැක” යන්නයි. මෙම ස්වභාවය මූලික ලක්ෂණයෙහි වැදගත්කම හා බලපෑම ගැන මෙතෙහි කිරීමේදී පැවැත්මේ කාලපරිමානය වැදගත් සාධකයක් වේ. එහෙයින් ප්‍රශ්නය වන්නේ කිසිවක් අප සැනීමට පත්වන අයුරින් පවත්වා ගත නොහැකි නම් උගනීමට, උසස් රැකියාවක් ලබා ගැනීමට, ව්‍යාපාර සඳහා සැලසුම් කිරීමට කාලය හා මුදල් වියදම් කිරීමේ ඇති එලය කුමක්ද? “පුළුල් විනුයම” දකිනා තෙක් ප්‍රශ්නය සාධාරණ බවක් පෙනේ.

2. අපගේ ජීවිත කාලයේදී, බොහෝ දේ සාර්ථකව කළ හැකි (විභාග සමත් වීම, රැකියා ලැබීම, සාර්ථක ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීම, සැප පහසු ජීවිතයක් ගත කිරීම ආදිය) අවස්ථාවන් අප දැක ඇතිවා මෙන්ම එම සාර්ථක ජයග්‍රහණ ගැන සතුටටද පත්වේ. එසේම අනපේක්ෂිත කරදර වලට (හදිසි රෝගාබාධ, මාර්ග අනතුරු, ජල ගැලීම්, ප්‍රවණ්ඩ කුනාටු, රැකියා අහිමි වීම් ආදිය) මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථාද එමටය. මනුෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ජීවත්වන විට ස්වභාවය එයයි. අප වයසට පත්වන

තෙක් එය නොයෙක් දේ මිශ්‍රිත මල්ලක්වැනිය, එතැන් පටන් සියල්ල විශේෂයෙන් අපගේ ශරීර අප සෘණිමට පත්වන අයුරින් පවත්වා ගැනීමට බෙහෙවින් අපහසු වේ, එසේම මරණයත් සමග අප කැමතිවුවත් නැතත් සියල්ල අත්හැර දමා යාමට සිදුවේ. මනුෂ්‍යය ලෝකයට ඉහලින් වූ භූමි තල වල ජීවිතය මරණයට ආසන්න වන තෙක්ම අපේක්ෂා ආකරයට පවතී (භාවිකථනීය ය) වඩාත් ප්‍රසන්නව පවතී.

එහෙත් දැනට සතරෙහි උත්පත්තිය ලබන්නන්ගේ ජීවිත බොහෝ දුක්ඛිතය. නම අනිමනය පරිදි කිසිවක් ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගැනීම අතිශයින් දුෂ්කරය. නිරිසන් සතුන් විශේෂයෙන්ම විශාල සංඛ්‍යාවක් වන වනසතුන් ඇත්තෙන්ම අසරණය අනාථය. වනයේ මහළු සතුන් දක්නට නැත. (“No animal dies of old age in the wild- By [Josh Mitteldorf](#), 2016” කියවන්න.) මහළු වන සතුන් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරුව හෝ ගමන් වේගය හීන වීම නිසා අනෙක් සතුන් ගේ ගොදුරු බවට පත්වේ.

පහලින්ම ඇති භූමි තලය වන නිරයේ (“නි”+“ර” යනු කිසිම සැපයක් නැති) සැපක් ඇත්තේම නැත.

3. සියලු සතුවයේම වැඩි ජීවිත කාලයක් ගතකරන්නේ සතර දැනටයේ වන හෙයින්, මේ සියල්ලටම ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ “දිගුකාලීනව අප සෘණිමට පත්වන අයුරින් කිසිවක් පවත්වා ගත නොහැකි කමය”. “මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උත්පත්තිය ලැබීමේ අවස්ථාව (අහඹුව) බුදුන් වහන්සේ විස්තර කළ අන්දම” කියවන්න.

4. මෙම “පුළුල් චිත්‍රය” ට අනුව දැන්, මේ සියල්ල අනිවිච්ච නම් අප සියල්ල අත්හැරිය යුතුද? යන ප්‍රශ්නය විමසා බැලිය හැක. අප සියල්ල අත්හැරිය හොත් දුප්පත් කම හේතු කොටගෙන තමාගේ යැපීමට බාධා ඇතිවීමෙන් ලෙඩ රෝග වලට භාජනය වීමෙන් අප දුක්ඛිත මරණයකට පත්විය හැක. ඊලඟ උත්පත්තිය දැනටයක ඇතිවීමෙන් තත්ත්වය නරක අතට හැරීමටද ඉඩ ඇත. මෙම තත්ත්වය ගැන මෙහෙති කිරීම අවශ්‍යය. මෙම සිතිවිලි ධරාව ඔස්සේ තව දුරටත් සිතා බැලීමෙන් පුනරුත්පත්ති වක්‍රයේ අප අනාථව ඇති බව වැටහේ. එය සසර පැවැත්මේ තුන්වන ලක්ෂණය වන අනන්ථ වේ. බුදුවරයෙකු පහලට මෙම පුළුල් චිත්‍රය හා ඉන් ගැලවෙන ආකාරය ගැන මිනිසුන්ට පෙන්වා දෙන තුරු කිසිවෙකුටවත් මෙම උගුලෙන් ගැලවිය නොහැක. එකම

විසඳුම වන්නේ මෙම ජීවිතයේදීම අවම වශයෙන් නිවන් මගෙහි සෝවාන් ඵලයට වත් පත්වීමයි. අපට තවත් මනුෂ්‍යය උත්පත්ති එකක් හෝ දෙකක් සඳහා කර්ම ශක්තිය ඉතිරිව තියෙන්න පුළුවන (“ හව සහ ජාති - පැවැත්මේ අවස්ථා සහ උපත් ” කියවන්න.) එහෙත්, මෙම ජීවිතයෙන් පසු තවත් වසර බිලියන ගනනක් ගතවන තෙක්ම මනුෂ්‍ය ලොවෙහි උපදිනා අවසන් වනාච මෙය විය හැක.එසේ මනුෂ්‍ය ලොවෙහි උත්පත්තිය ලැබුවත් අපට බුද්ධ ධර්මය ගැන දැන ගැනීමටවත් අවස්ථාවක් නොලැබිය හැක.

5. මෙම ප්‍රශ්නය ගැන සැලකීමේදී තවත් වැදගත් කරුණක් සැලකිල්ලට ගත යුතුය. අපගේ මෙම සංසාර ගමනේදී බොහෝ දෙනෙකුට නයගැති වී ඇත. එහෙයින් ගෙවා දැමිය යුතු නය බරක් අප රැගෙන යයි. මෙතරම් නය බරක් තිබීම නිවන් මාර්ග ඵල ලබා ගැනීමට ඇති නිවර්නයකි.“කම්ම ණය සහ භාවණාව” කියවන්න.

6.අප බොහෝ සෙයින් නය ගැති වන්නාවූ අපගේ පවුල් අතරමං කිරීම වෙනුවට ඔවුනගේ යහපත පිණිස කටයුතු කළ යුතුය. එසේම අප සමාජයට බරක් (නය ගැති බව වැඩි කර නොගැනීමට) නොවීමටද සිති තබා ගත යුතුය. මෙම ජීවිතයේදී පවා, බොහෝ දෑ සඳහා අප අන් අයගෙන් උදව් උපකාර ලබා ගනී: අපගේ ගුරුවරුන්ට, මිතුරුන්ට මෙන්ම ජීවිතය ගෙන යාමට සහාය වන බොහෝ අප නොදන්නා අන් අයට අප නය ගැතිය. අප සැවොම එකිනෙකාට සම්බන්ධය එසේම ඔවුනොවුන් සඳහා කළ යුතු වගකීම් ඇත. සමාජයේ ජීවත්වීම පිණිස එනිනෙකාගෙන් ඉටුවිය යුතු කොටසක් ඇත. එහෙයින් විසඳුමෙහි එක් කොටසක් වන්නේ තමාගේ මෙන්ම පවුලේ යැපීම සඳහා තමා මෙන්ම තම දූ දරුවන්ද යහපත් අධ්‍යාපනයක පිහිටුවීමයි. එසේම ධර්මය තේරුම් ගැනීමට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලැබීම ඉහළ පිටිවහලකි. යමෙකුට යහපත් ක්‍රමවේද මගින් බොහෝ මුදල් උපයා ගත හැක, එවන් ධනයක් පුණ්‍යයක් ක්‍රියා වන් සඳහා යොදාගැනීමට පහසුව ඇති හෙයින් ඉන් තමාගේ අධ්‍යාත්මික දියුනුවද ලබා ගත හැක. සියල්ල අතහැර දමා වනයක සැඟ වී සිටීමෙන් මෙම සංසාර පැවැත්ම පිළිබඳ ගැටලුව විසඳා ගත නොහැක. සමහර අයට ගිහි ගෙය අතහැර යාමේ සංසාරික නැඹුරුවක් ඇත.මා මෙහි සඳහන් කරන්නේ බොහෝ දෙනෙකු ගැන මිස සියලු දෙනා ගැනම නොවේ. එසේම අප සෑම දෙනාගේම මෙන්ම චතුමන්ලාගේත්

යහපත පිණිස තම කාලය මිඩංගු කරන්නාවූ භික්ෂූන්වහන්සේලා රැක ගැනීම අපගේ පරම යුතු කමයි.

7. එහෙයින් අප කළ යුතු වන්නේ සසර පැවැත්මේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර, ඒ සඳහා ඇති එකම විසඳුම වන්නේ අවම වශයෙන් සෝවාන් ඵලයටවත් පත් වීම පිණිස උත්සාහ කිරීමයි. ඉන් සදාකාලිකවම දුගතියක ඉපදීම නවනාගත හැක. ප්‍රශ්ණයට විසඳුම වන්නේ එයයි. ඒ සඳහා අප කළ යුත්තේ,

1. අපගේ පවුලට, මිත්‍රයින්ට සහ පොදුවේ සමාජයට අපෙන් ඉටුවිය යුතු වගකීම් ඉෂ්ට කරන්න,

2. පාරිශුද්ධවූ බුද්ධ ධර්මය උගනීම පිණිස බොහෝ වැයම් කර නිවන් මගෙහි සෝවාන් ඵලයට පත්වන්න. යමෙක් මෙය සපුරා ගත් පසු කළ යුතු දේ දැනී, කළ යුතු දේ කරයි. එය ආරම්භ කළ පසු හෙතෙම සතුටට පත්වේ, තමා දරණ මතය ගැන අසහනයට පත් නොවේ. ප්‍රශ්ණය මැනවින් තේරුම් ගනී, තමා ගේ ඇතිවූ වෙනස දැනීමෙන් ආත්ම විශ්වාසය වැඩේ. තමාගේ ගැලවීම පිණිස පමනක් නොව අන් අයට උපකාරී වීම පිණිසම තව තවත් අධීෂ්ඨානය හා ශක්තිය වැඩේ.

නිරන්තර පීඩාව (“පෙලීම”) - දුක්ඛ සත්‍යය (අවබෝධ කිරීම පිණිස)

<https://puredhamma.net/bhavana-meditation/the-incessant-distress-peleema-due-to-insatiable-appetite-for-worldly-things-key-to-dukkha-sacca/>

බොහෝ දෙනෙක් සිතන්නේ දුක්ඛ වේදනා ගැන ඇති පළමු අරිය සත්‍යය යනු දුක්ඛ වේදනාවම යයි කියාය. එනම් එය වේදනා වේනසික හා සම්බන්ධ කර දක්වයි.

කෙසේවෙතත්, “ මාගේ මේ ධර්මය ලෝකය මින් පෙර දැක ඇති දෙයක් හා සමාන නොවේ” යි බුදුන් වහන්සේ වදාළ සේක. දුක්ඛ වේදනා ගැන සැබෑ සත්‍යය වන්නේ

සෑම දෙනාම සැප යයි දකින දේ තුළ සැඟවී ඇති දුක්ඛ වේදනා පවතින බවයි. එය ප්‍රඥා චේතසිකයෙන් දැකිය යුතුය.

ඇත්තෙන්ම දුක්ඛ වේදනාවෙන් පෙළෙන්නෙකුට දුක්ඛ වේදනා ගැන ඇති පළමු අරිය සත්‍යය තේරුම් ගැනීමට අපහසුය. යමෙක් අසනීපයකින් වේදනා විඳින්නේ නම් හෝ වයස්ගත වීම නිසා මනස දුර්වල වී ඇත්නම්, පහත දැක්වෙන අයුරින් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ගැඹුරු ධර්මය ඵලදායී ලෙස මෙහෙහි කිරීම අපහසුය.

දුක්ඛ සච්ච යනු දුක්ඛ වේදනා පිලිබඳ (ඇත්ත) සත්‍යය වේ. සච්ච යනු ඇත්ත නොහොත් සත්‍යයයි.

“පෙලීම” යන පාලි පදය සිංහල පෙලීම යන පදයට සමානය. ඉන් අදහස් වන්නේ පීඩාව හෝ දුෂ්කරතාව හෝ දැඩි අපහසුව යන්නය.(පෙලීම යනු දුක්ඛ වේදනා පදනම් කර ගන ප්‍රපංච වශයෙන් ගොඩනගා ගන්නා සිතිවිලි සමුදායකිපරිවර්තක) මෙය අප නොදැනුවත්වම විඳින්නාවූ දුක්ඛ වේදනාවය. අරිය ආනාපාන සති භාවනාව පටන් ගැනීමටත් පෙර මුලින්ම කළ යුතු භවනාව වන්නේ මෙය මෙහෙහි කිරීමයි. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ මෙම සැබෑ පණිවිඩය අවබෝධ කරගැනීමේ වැදගත්කම මම මෙහිදී තරයේ අවධාරණය කරමි.

1. අපට එය අවබෝධ නුවත්, අපගේ ඉන්ද්‍රියන් සය සංතර්පනය කිරීමට ඇති බලවත් ආශාව සහ කැමැත්ත නිසා සෑම මොහොතක්ම අප ගතකරන්නේ පීඩාවට පත්වය. ධ්‍යාන ගතව ලැබූ අත්දැකීම් ඇති අයෙකු මෙය හොඳින් දනී. තමා නිරන්තර පීඩනයකට ලක්ව ගත කළ බව අවබෝධ වන්නේ යමෙක් ධ්‍යාන ගත වූ විට (එනම් එකම වස්තුවකට සිත නාභි ගත කල විට) පමණි. පැවැත්මේ සීමා රේඛාව (අපගේ සහන කලාපය හෝ සුවපහසු කලාපය) මෙය වන නිසා අපට මෙය වැටහෙන්නේ නැත. ගිණිය නොහැකි තරම් පුනර්භව වලදී අප ජීවිතය ගත කළේ මේ ආකාරයෙන්මය. මෙම අඛණ්ඩ පීඩාවෙන් යම් සහනයක් ලබා ගැනීමේ අටියෙන් අප සෑම විටම සිතන්නේ සතුටෙන් ගත කළ හැකි කාලසීමාවක් ලබා ගත හැකි ආකාරයයි. වඩාත් හොඳ ගෙයක්, වාහනයක්, හෝ අපට සැප සතුට සුබය ලබා දේ යයි සලකන අසංබේද්‍යයක් අනෙක් වස්තූන් අත්පත් කර ගන්නේ කෙසේදැයි අප නිරන්තරයෙන්ම සිතමින් කල්ගත කරයි. එනම් මෙම “ පැවැත්මේ සීමා රේඛාව (අපගේ සහන

කලාපය) ” යෝග්‍යය සේ සකස්කිරීමේ පීඩනයට සැමවිටම ලක්ව සිටී. සුවිසල් නිවසක පදිංචි වීම, නව ගෘහ භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම, වඩාත් හොඳ රැකියාවක් ලබා ගැනීමට වෙහෙස වී වැඩ කිරීම ආදිය යෝග්‍යය සේ සකස්කිරීමේ ක්‍රියාවලියට අයත්ය. අප දැනට පවත්වා ගත යන්නාවූ සුව පහසු මට්ටමට වඩා සුළු ප්‍රමාණයකින් හෝ පහතට වැටුණ හොත් එය යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට අවශ්‍යය වැඩ (සංකාර) කළ යුතු වේ.

නිදසුනක් වශයෙන් කුසගින්නක් ඇතිවූ විට කෑම පිස ගැනීම හෝ අවන් හලක් සොයා ගොස් කෑම වේල සපුරා ගැනීමට සිදුවේ. එසේම, ප්‍රියමනාප හෝඡනයකට පසු සතුටින් ආලින්දයේ අසුන්ගෙන සිටින විට, හදිසියේම පැහැදිලි හේතුවක් නැතුවම, “සුව පහසු මට්ටමින් ” පහතට වැටී, නිවසට වී සිටීම ගැන වෙහෙසකර නිරස බවක් දැනෙන්නට පටන් ගෙන, සිනමාවක් නැරඹීමේ සිතිවිලි පහල වේ. ඒ නිසාම වාහනයට නැගී සිනමා ශාලාවට යයි. එක දවසක් පුරා අප කරන්නාවූ අසංඛෙය්‍යයක් පමණ දේ ඔබට සිතා ගත හැකියි.

2.අපට ඇතිවන්නාවූ මෙම නොනවතින පෙලඹවීම් දුක්ඛ දුක්ඛ යන එක් දුක්ඛ විශේෂයකි. ඉන්ද්‍රියන් සය සංතර්පනය කිරීමට ඇති අසීමිත ආශාව හේතු කොටගෙන ඇතිවන්නාවූ, නොනවතින නැවත නැවත උදාවන්නාවූ දුක්ඛ වේදනා වාරය මෙයයි.

අපගේ ඉන්ද්‍රියන් නිරන්තරයෙන්ම රස වින්දනය ඉල්ලා සිටී:ඇස් වලට ප්‍රසන්න දේ බැලීමට අවශ්‍යය, කනට සතුට ගෙනදෙන ශබ්ද ඇසීමට අවශ්‍යය, නාසයට ප්‍රසන්න සුවඳ ආග්‍රානය අවශ්‍යය, දිව සුඛෝපභෝගී ආහාර රසාස්වාදයට කැමතියි, කයට කාමභෝගී පහස අවශ්‍යය සහ මනස සතුට දනවන සිතිවිලි ගැන සිතන්නට කැමතියි. මෙම අපේක්ෂාවන් සපුරාලීමට අප වැඩෙහි (සංකාර) යෙදිය යුතුය. මෙය දෙවන දුක්ඛ විශේෂය වන සංකාර දුක්ඛ ය.

අවන් හලකට යාම, සිනමා ශාලාවට යාම ආදී ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍යය මිල මුදල් සපයා ගැනීමට අප රැකියාවක යෙදීම අවශ්‍යය. මෙය ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට නිරන්තරයෙන්ම වැඩෙහි (සංකාර) යෙදීමයි. බොහෝ විට එක් පෙලඹවීමක් මත නව පෙලඹවීමක් හටගනී: අපට කෑම සහ මත් පැන් පානය අවශ්‍යය විය හැක, අපට මිත්‍රයින්ගේ ඇසුර සමගම සිනමාවක් නැරඹීමේ ආශාව ඇති වේ.

මෙම දුක්ඛ වේදනාව අපට අවබෝධ නොවන්නේ මනස නාභිගතව ඇත්තේ එම සියලු සංකාරයන්ගේ (වැඩ කටයුතු) අවසන් ප්‍රතිඵලය වන සැප හා සතුට දෙසට වන හෙයිනි. ජීවත්වනවා කියන්නේ ඒක නේද? මේ කථාවේ තේරුම මොකක්ද? යයි ඔබ සිතනවා නොඅනුමානයි. නිශ්චිතවම ! පැවැත්මේ සීමා රේඛාව (අපගේ සහන කලාපය හෝ සුවපහසු කලාපය) මෙය වන නිසා අපට මෙය වැටහෙන්නේ නැත. ආරම්භයක් නොදැකිය හැකි කාලයක පටන් අප නැවත නැවතත් කළේ මෙයම වන නිසා අප එය සලකන්නේ (සංජානනය) “සාමාන්‍ය හෝ ස්වාභාවික දෙයක්” ලෙසය.

3. අප සතුට හා සැපය ලෙස සලකන්නේ, ඇත්තෙන්ම අප ආයාසයෙන් පීඩනය මැඩලීම නිසා ලබන්නාවූ අස්වැසිල්ල, සහ සහනය වේ. අප කරන්නේ නිරන්තර “අසමමිතික බව” යටපත් කිරීම පමණකි. මෙය පහත දැක්වෙන නිදර්ශනයෙන් පහදා දී ඇත.

යමෙකුගේ දෑත් පිටුපසට බැඳ දමා ඇතැයි සිතන්න. ඉන්පසු එහුට දණ්ඩකින් වැරෙන් පහර දෙයි. ඔහුට වේදනාව දැනේ. මෙය **දුක්ඛ දුක්ඛ** , එනම් ස්වභාව ධර්මයාගේ නිරන්තර පහර දීමට ලක්වීම හා සමාන වේ. පහර දීමට ලක්වූ පෙදෙස යමෙක් සම්භාහනයට ලක් කළ හොත් ඔහු සහනයට පත්ව තවත් සම්භාහනය කරන මෙන් අයදීවි. මෙම සහනය සඳහා වැඩ කළ යුතුය. එය **සංකාර දුක්ඛ** වලට සම කළ හැක. මෙම නිදසුන්දී එම වැඩෙහි යෙදෙන්නේ වෙනත් කෙනෙකුය, එහෙත් යථාර්තය වන්නේ තමාගේ සුවය පිණිස තමාම එම අතිරේක වැඩ කොටස කළ යුතු බවය. නිදසුනක් වශයෙන් යමෙකුට කුසගින්නක් ඇතිවූ විට තම ආහාර පිළියෙල කර ගත යුතුය. එවිට ආහාර ගැනීමෙන් පසු සතුටට පත්වේ. නැවතත් අපගේ නිදසුන වෙත යොමු වෙමු. එම පුද්ගලයාගෙන් නැවතත් සම්භාහන සුඛ ලබා ගැනීම පිණිස පහර දෙන්න දැයි විමසුවොත් ඔහු අකමැති වනවා ඇති. එසේ වන්නේ වේදනාවට පත්වන්නේ පහර කෑමෙන් බව ඔහු දන්නා නිසාය.

අනෙක් අතට, අපගේ ඉන්ද්‍රියන් සංතර්පනය පිණිස වැඩ කිරීමෙන් අප සතුට අපේක්ෂා කරන්නේ පාදක පීඩනයට මූලික හේතුවක් ඇති බව නොදන්නා හෙයිනි. බුදුන් වහන්සේ එය දැන වදාරණ තෙක්ම එවන් “පාදක දුක්ඛ වේදනාවක්” ඇතැයි අප නොදනී.මෙය ඉහත නිදසුනට සෘජුව සමාන කළ හැක්කේ එම නැතැත්තා නිර්වින්දනය

කර පහර දීමට සැලැස්වීමෙනි. එවන් අවස්ථාවක නිර්වින්දනයෙන් මිදුන පසු ඔහුට වේදනාව දැනුනත් එයට මූලිකවූ හේතුව නොදැනී.

4. යථාර්ථය වන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනය උදෙසා අප කිනම් දෙයක් කලත් එම සුවදායක මොහොත සීමිතය. එම **ඉන්ද්‍රිය ආදානය** (යෙදවුම input) දීර්ඝ කාලයක් පවත්වා ගත හැකි වුවද සුලු මොහොතකට පසු ඉන්ද්‍රිය විඩාවට පත්වී වෙනත් ආකාරයක අත්දැකීමක් හෝ වින්දනයක් ඉල්ලා සිටී. නිදසුන් කිහිපයක් විමසා බලමු.

ඉතාමත් සුවදායක යහනක නිදාගත සිටියත්, සුලු වේලාවකින්ම වඩාත් සුව පහසු ඉරියව්ව සොයමින් යහනෙහි පෙරලෙන්නට පටන් ගනී, පසුව නව දුරටත් යහනේ නොරැඳී ඉවත්වේ. ඉතාම රසවත් ආහාරයක් වුවද එක්වරකට ගත හැක්කේ සීමිත ප්‍රමාණයක් පමණි. එපමණක් නොව, එක් සතියක් පුරා එම හෝප්නයම ආහාරය පිණිස ගතහොත් එහි ගුණාත්මක අගය නොසලකා එය ආහාරයට ගැනීමෙන් විඩාවට පත් වී වෙනත් ආකාරයක හෝප්නයක් සොයයි .

මෙය වෙනත් ආකාරයක දක්ඛ වන **විපරිනාම දක්ඛ** ය. මෙය උදාවන්නේ අප කරන කිසි දෙයකින් එකම තත්ත්වය පවත්වා ගත නොහැකි හෙයිනි. අපට සැප ගෙන දෙන ඕනෑම දෙයක් අවසානයේදී විනාශයට පත්වේ. බොහෝ දෙනා සිතන්නේ **විපරිනාම දක්ඛ** උදාවන්නේ වෙනස් වීම හෝ අනිත්‍යය නිසා බවයි. එහෙත් වෙනස් වීම යනු “ පරිනාම” යන්නය. **විපරිනාම යනු අනපේක්ෂිත වෙනස් වීමයි.**

5. සාරාංශය: (i) අප නිරන්තරයෙන්ම සිටින්නේ, ප්‍රධාන වශයෙන්ම කර්ම විපාක වල ප්‍රතිඵලයක් නිසා සය ඉන්ද්‍රියන් සංතර්පනය කිරීමට ඇති අඛණ්ඩ ඉල්ලුමෙහි පීඩනයට (**දක්ඛ දක්ඛ**) යටත්වය. (ii) එම ඉල්ලුමින් නිදහස් වීම පිණිස “ වැඩ”කිරීමට සිදුවීමෙන් අප නව නවත් දුකට පත්වේ (**සංකාර දක්ඛ**) සහ (iii) කිනම් ආකාරයක සතුටට පත්වුවත්, ඉන්ද්‍රියන් සංතර්පන ක්‍රියාවලිය අනපේක්ෂිත අත්දැමින් අකර්මන්‍යය වීමෙන් හෝ එම ක්‍රියාවලිය ගැන අසහනයට පත්වීමෙන් (**විපරිනාම දක්ඛ**) අවසන් වේ.

කෙසේවෙතත්, ජීවිතයේදී විඳින්නාවූ තාවකාලික සැපවත් කාලයන් ගැන ඇති අධි ආශාව නිසා **දක්ඛ දක්ඛ, සංකාර දක්ඛ සහ විපරිනාම දක්ඛ** තුනම සැඟවී පවතී.

බුදුන් වහන්සේ පහත සඳහන් උපමාව දක්වා වදාළ සේක. ගැලක බැඳි ගොනෙකු උග්‍ර ඉඳිරියෙන් ඊටක එල්ලා ඇති පිදුරු පොදියට ලගාවීමට දැඩි උනන්දුවකින් කරත්තය ඇදගෙන යයි. ගොනුගේ ව්‍යායාමයේ එල රහිත බව උග්‍ර නොදැනෙන්නේ ඇස් ඉඳිරියේ ඇති “ත්‍යාගය” පමණක් ගැන සිත යොමු වී ඇති නිසාය. අධික බර ඇඳීමෙහි පීඩාව උග්‍ර දැනෙන්නේ නැත, දැනුනත්, තව පියවර කිහිපයකින් ලබා ගත හැකි යයි සිතන අපේක්ෂිත පාරිතෝෂය නිසා වේදනාව නොසලකා හරී. මෙය අපේ අවිද්‍යාවයි. මොනසම ආකාරයකින්වත් මේ ලෝකයේ පවත්නා කිසිමදෙයක් කැමැත්ත පරිදි තමා තෘප්තිමත් වන ආකාරයට ඒ අයුරින්ම දිගුකාලීනව පවත්වාගැනීමට නොහැක එසේහෙයින් පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය නවතා ගැනීමට ඇත්තවශයෙන්ම හැකියාවක් නොමැතිව අප අසරණ වන නිසා, එම අසරණ තත්ත්වය හෝ අනාථ බව අනන්ථ වෙයි.

6. දුගති සතරෙහි උත්පත්තිය ලබන්නන්ගේ ජීවිත බොහෝ දුක්ඛිතය අසරණය. නිරන්තරයෙන්ම පවතින්නාවූ දුක්ඛ දුක්ඛ වෙනස් කර ගැනීමට තම අභිමතය පරිදි කළ හැකි කිසිවක් (සංකාර) නැත. කුසගින්නට පත්වන නිරිසන් සතුන් විශේෂයෙන්ම විශාල සංඛ්‍යාවක් වන වනසතුන්ට වැඩි විකල්ප ඇත්තේ නැත. ආහාර නැතිවීමකදී දින ගනන් දුකට පත්ව නිරාහාරව සිටීමට සිදුවේ. එසේ දුර්වල වන සතුන් ශක්තිමත් සතෙකුගේ ගොදුරක් බවට පත්වේ. වනයේ මහළු සතුන් දක්නට නැත. මහළු වන සතුන් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරුව හෝ ගමන් වේගය හීන වීම නිසා අනෙක් සතුන් ගේ ගොදුරු බවට පත්වේ. අනන්ථ යන්නෙහි නියම අර්ථය මෙයයි.

7. භූමි තල 31 හි දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් තොරවූ තැනක් නැත. තෙවදුරුමේ දුක්ඛ, භූමි තල 31 හි විවිධ මට්ටමෙන් දක්නට ඇත. නිරයේ දුක්ඛ දුක්ඛ වඩාත් කැපී පෙනෙයි. එහි ඇත්තේ දුක්ඛ වේදනා පමණි, සංකාර මගින් දුක්ඛ වලින් නිදහස් විය හැකි මගක් නැත. නිරිසන් ලෝකයේ පවා ඇත්තේ සාපේක්ෂ වශයෙන් ඉතා සුලු සංකාර දුක්ඛ ප්‍රමාණයකි. ඔවුන් සෘජුවම දුකට පත්වේ. පුණ්‍යය කර්ම හේතුවෙන් හොඳ උත්පත්තීන් ලබා ඇති මනුෂ්‍යය ලෝකයට ඉහළ භූමි තල වල දුක්ඛ දුක්ඛ පවතින්නේ ඉතා සුලුවෙනි. මෙම උසස් භූමි තල වල ජීවිතය අවසන් වන්නේ විපරිනාම දුක්ඛ නිසාය. ඕනෑම බ්‍රහ්මයෙකු වුවද, සෝවාන් ඵලයට පත් වී නොමැති නම් මතු භවයන්හිදී දුගතියක ඉපිද දුක්ඛ වේදනාවන්ට භාජනය විය හැක. තෙආකාර දුක්ඛ පවතින්නේ

මනුෂ්‍යය ලෝකයේය. එසේම අනෙක් භූමි තල හා සංසන්ධනය කළ විට වැඩිම සංකාර දක්බ ඇත්තේද මනුෂ්‍යය ලෝකයේය.

බෝධිපාක්ෂික ධම්ම 37 ට ත්‍රිලක්ඛණ අයත් නොවන්නේ ඇයි?

<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta-2/why-are-tilakkhana-not-included-in-37-factors-of-enlightenment/>

1. අභිච්ච, දක්ඛ, අනත්ථ එතරම් වැදගත් නම් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධම්ම ගණයට ඒවා නොසලකන්නේ ඇයිදැයි ඔබට සිතෙනවා නෙඅනුමානයි. ඒ එසේ වුවත් යමෙක් නිවන් අවබෝධ කරන්නේ බෝධිපාක්ෂික ධම්ම 37 වර්ධනය කිරීමෙනි. (බෝධිපාක්ෂික ධම්ම හෝ බෝධි (අරහත් හෝ සම්බෝධියට) හෝ “භව” + “උද්ධ ”, එනම් නිවන කරා ගෙනයන ධම්ම සංකල්ප, “ පාක්ෂික ” යනු “ එම පාර්ශවයේම ” යන්නයි).

දෙආකාරයක බෝධිපාක්ෂික ධම්ම 37 ක් වේ, එකක් ලෞකික (ලෝකීය) වන අතර අනෙක ලෝකෝත්තර, බෝධිපාක්ෂික ධම්ම 37 ය. එසේම ලෞකික හා ලෝකෝත්තර වශයෙන් දෙආකාරයක අරිය අට මගද දෙආකාර වන බව මහා චන්තාරිසාක සූත්‍රයේ සඳහන් වේ “මහා චන්තාරිසාක සූත්‍රය (මහා භතලීහ ගැන සූත්‍රදේශනාව)” කියවන්න. ලෞකික අකාර අනුගමනය කරන්නේ ත්‍රිලක්ඛණ (අභිච්ච, දක්ඛ, අනත්ථ) ගැන අවබෝධයක් නැති විටය. අරිය අට මග අනුගමනය කිරීමට ත්‍රිලක්ඛණ ගැන ඇති අවබෝධය පූර්ව සුදුසු කමක් (පූර්වාශ්‍රය) සේ සැලකේ.

2. සිදුහත් කුමරුන් උත්පත්තිය ලබන විටදීත් බෝධිපාක්ෂික ධම්ම 37 භාරතයේ පැවතීම මෙයට සම්බන්ධය. ලෞකික බෝධිපාක්ෂික ධම්ම 37 සහ අරිය අට මග ඒ වන විටත් ලෝකයේ (භාරත සංස්කෘතියේ) පැවතිය හැක්කේ එම මහාකල්පය තුළදී සිදුහත් කුමර උත්පත්තියට පෙර, නවත් බුදුවරයෙකු පහලවී තිබීමයි. මහා කල්පයක් යනු “ලෝක පද්ධතියක” හෝ වඩාත් නිරවද්‍යයව මනුෂ්‍යයන්ට ජීවත් විය හැකි

පෘථිවිය වැනි ග්‍රහ ලෝකයක් සහිත සූර්ය ග්‍රහ මණ්ඩලයක් පවතින්නාවූ කාලාන්තරයයි. සෑම බුදුවරයෙකුම නිලක්ඛණ, අරිය සත්‍යය සතර, අරිය අට මග ආදිය සොයාගන්නේ තමන් විසින්මය. මෙම ධර්ම සංකල්ප වල අඩංගු වන්නේ ස්වභාව ධර්ම නියම වන හෙයින් සෑම බුදුවරයෙකුම නැවත නැවත සොයා ගන්නේ එම ධර්මයම වේ.

කෙසේ වෙතත්, ලෝකයේ අන් සෑම දෙයක්ම වාගේ බුද්ධ ශාසන හෝ බුදුවරයෙකු දේශනා කරන ලද මුල් ධර්ම සංකල්ප රඳා පවතින්නේ සීමිත කාල සීමාවක් පමණි. ගෞතම බුදු සසුන පවතින්නේ වසර 5000 ක් පමණක් යයි සැලකේ, අප මේ වන විට ඉන් හරි අඩක් ගෙවා ඇත. වසර බිලියන 4.6 කට පෙර නිර්මාණය වූ මෙම පෘථිවියේ බුදුවරු සතර දෙනෙක් බුද්ධත්වයට පත් වී ඇත. ගෞතම බුදුන් වහන්සේ සතර වැන්නාය. ගෞතම බුදුන් වහන්සේට පෙර බුද්ධත්වයට පැමිණියේ නම්, කකුසඳු, කෝනාගම, කස්සප යන බුදු වරුය. ගෞතම බුදුන් වහන්සේගේ ශාසනය නැතිවී ගොස් බොහෝ කාලයකට පසු මෙහි බුදුන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වන බව පැවසේ.

3. බුදුන් වහන්සේ මෙලොවට පහල වන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් පද තුනක් හෙළිදරව් කිරීමට යයි පැවසේ. “අන්තක්කාර නීනපද සම්බුද්ධෙන පකාශිතා, න හී ශීල වනන් හෝතු උප්පජ්ජාති තථාගථා ” යනු “තථාගතයන් වහන්සේ උත්පත්තිය ලබන්නේ හුදු සිල්වත් ජීවිතයක් ගතකරන් අයුරු පෙන්නාදීමටම නොව නමුත් ප්‍රධාන වශයෙන් පද තුනක් හෙළිදරව් කිරීම පිණිසය”. *අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත* එම පද තුන වේ.

4. ඕනෑම බුද්ධ ශාසනයක් හඳිසියේම අතුරුදහන් වන්නේ නැත එය කෙමෙන් හානියට පත් වේ. සිදුවන්නේ ගැඹුරු ධර්මයේ නියම අර්ථ ක්‍රමයෙන් නැතිවී ගොස්, පහසුවෙන් තේරුම්ගත හැකි ලෝකික අර්ථ ආදේශ කෙරේ. **මූලිකම නියම අර්ථ නැතිවන්නේ *අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත* යන පද වලය.** මෙම පද වල නියම අර්ථය නොමැති හෙයින් අන් සියලු සංකල්ප පවා ලෝකික අර්ථයෙන්ම පවතී. කස්සප බුදු සසුන හානියට පත් වී අනෙක් සංකල්ප රුදුනේ ලෝකික අර්ථයෙන්ම පමණි. සිදුහත් කුමරුන්ගේ උත්පත්තිය තෙක්ම කම්ම, සප්තබොජ්ජංග යන පද රඳා පැවතුනේ එහෙයිනි. එසේම බුද්ධ ශාසනය සක්‍රියව පවත්නා කාලයකදී පවා නිලක්ඛණ පදයේ නියම අර්ථය යම් කාල පරිච්ඡේදයකට නැතිවී ගියත් කලින් කලට උපත ලබන්නාවූ ජාති සෝතාපන්නයන් (සෝවාන්) විසින් ඒවායේ නියම අර්ථය යලි යලිත් භාවිතයට සලසා දේ. මෙම ක්‍රියා වලිය බුද්ධ ශාසනයේ අවශානය තෙක්ම පවතී. ඉන්පසු ජාති සෝතාපන්න

උත්පත්තියක් ඇති නොවන නිසා නිර්මල බුද්ධ ධර්මය මෙලොවින් නැතිවී යයි. එහෙත් බුද්ධ ධර්මයේ “ලෝකික” දර්ශය නව බොහෝ කලක් පැවතිය හැක.

ඉන් පසුව *අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ත* යන පද වල නියම අර්ථය හෙළිකිරීමට නව බුදුන් වහන්සේ නමක් පහල වන තෙක් ලෝකයට බලා සිටීමට සිදුවේ. අප ජීවත් වන්නාවූ බුදුවරු පස් නමක් සම්බුද්ධත්වයට පත්වූ මහා කල්ප අනිශ්චන්ත දුර්ලභ සංසිද්ධියකි, එය මහා බද්ධ කල්පය සේ හැඳින් වේ. වඩාත් සාමාන්‍ය සිද්ධිය වන්නේ මහා කල්පයක් තුලදී කිසිම බුදුවරයෙකු පහළ නොවීම හෝ එක් බුදුන් වහන්සේ නමක් පමණක් පහල වීමයි. *නිදසුනක් වශයෙන් මෙම මහා කල්පයට පෙර මහා කල්ප 30 ක්ම එක බුදුවරයෙකුවත් පහළ නොවී ගත වී ගොස් ඇත.*

5. නිවන් අවබෝධ කිරීම පිණිස ක්‍රියාත්මක විය හැකි (අවම වශයෙන් සෝවාන් ඵලයට පත්වීමටවත්) කාල සීමාව ඉතාම කෙටි යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ එහෙයිනි.

මනුෂ්‍යයින්ගේ සම්මත ආයු කාලය වෙනස් වෙමින් පවතින නිසා එක් එක් බුද්ධ ශාසනය පවතින්නාවූ කාල සීමාවද ඒ අනුව වෙනස් වේ. කස්සප බුදුන් වහන්සේගේ බුද්ධ ශාසනය වසර 80,000 ක් සේ සැලකේ. එක් බුද්ධ ශාසනයක ආයු කාලය සාමාන්‍යයෙන් වසර 100,000 ක් සැලකුවත් පවත්නා මහා කල්පය තුලදී බුදු දහම අධ්‍යයනය කළ හැකි මුළු කාලසීමාව වන්නේ වසර 500,000 කි, එනම් වසර මිලියන 0.5කි.

අපගේ පෘථිවිය (එනම් සූර්යා ඇතුළු ග්‍රහ මණ්ඩලය) තවත් වසර බිලියන කිහිපයක් පවතීවි. එහෙයින් මෙම මහා කල්පයෙහි ආයු කාලය දළ වශයෙන් වසර බිලියන 8-10 ක් හෝ වසර මිලියන 8,000 සිට 10,000 ක් පමණ වේ. මින් නිවන් මග පාදා ගැනීමට කටයුතු කල හැකි වන්නේ වසර මිලියන භාගයක් පමණ වන කුඩා කාල සීමාවක් පමණි. මෙහි බුදුන් වහන්සේ සමයෙහි මනුෂ්‍යයෙක් සේ උපත ලබා නිවන් මග පාදා ගැනීමට කටයුතු කිරීමට ඊලඟ අවස්ථාව ලබා ගැනීමට බොහෝ වාසනාවන්ත විය යුතුමය. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට මෙය ඉතා දුෂ්කර, සිදුවේ යයි බලාපොරොත්තු තබා ගත නොහැකි සිද්ධියකි. *“මනුෂ්‍යය ලෝකයේ උපතක් ලැබීමේ සම්භාවිතාව, බුදුන් වහන්සේ විස්තර කළ අයුරු ”* කියවන්න. යමෙක් මනුෂ්‍යයෙක් සේ උපත ලැබුවත් බොහෝ මහා කල්ප වල නිවන් මග පෙන්වා දීම පිණිස බුදුවරයෙකු නැත.

6. අපගේ ප්‍රධාන සාකච්ඡාවට නැවතත් අවනිර්ණ වෙමු, කකුසඳු බුදුන් වහන්සේ මූලින්ම මෙලොව (පෘථිවියෙහි) පහලවන විට පෙර බුදුවරයෙකු පෘථිවියෙහි පහලවී නොතිබුණි. එහෙයින් අරිය අෂ්ටාංගික මග, සප්ත බොජ්ජංග, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම හෝ කම්ම සහ පුනර්භව යන පද නාමික වශයෙන් වත් නොතිබුණි. මෙම සංකල්ප ගෝතම බුදුන් වහන්සේට පෙර සිට (එනම් සිදුහත් කුමරු උපන් කාලයේදී) පැවතුණේ කෙසේදැයි දැන් පැහැදිලි වනවා ඇති. කස්සප බුද්ධ ශාසනයෙන් පසු කළෙක, වැදගත් සංකල්ප වල ලෞකික අර්ථ දැක්වීම් පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට පවත්වා ගෙන ඇත (මූලදී වෛදික සම්ප්‍රදායන් හරහා සහ පසුව හින්දු ආගමට මාරුවීමෙන් එහෙත් බොහෝ සංකල්ප ඉතිරිව ඇත්තේ නාම මාත්‍ර වශයෙන් පමණි).

එහෙයින්, කර්මය, පුනර්භවය, පංචශීල සහ අටසිල් පමණක් නොව සප්ත බොජ්ජංග සහ ධ්‍යාන ලබා ගැනීමේ ක්‍රමද සිද්ධාර්ථ කුමරුන්ගේ උත්පත්තිය සිදුවූ අවධියේදී එරට පැවතිණි. එසේම එම සංකල්ප වල අදහස් සියල්ලම ලෞකිකවූ අතර ධ්‍යාන අනාර්ය ධ්‍යානයන්ය. නිලක්ඛණා ගැන අවබෝධය නැතිව අරිය ධ්‍යාන ලබා ගත නොහැක.

7. ගෞතම බුදුන් වහන්සේ කරන ලද මුඛ්‍ය වෙනස නම් *අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ* මත පදනම්වූ නියම ධර්මය හෙලිකිරීමයි. එහෙත් බුද්ධ ශාසනය පවතින කාලයකදී වුවද කලින් කලට නියම ධර්මය මැකියන්නට පටන් ගනී, (බොහෝ දෙනෙක් පහසු ලෞකික දර්ශය අනුගමනය කිරීමට පෙලඹේ) එහෙයින් ජාති සොතාපන්න පුද්ගලයෙකු විසින් නියම ධර්මය යලි ප්‍රාණාවත් කළ යුතුවේ.

අද ද සිදුවන්නේ එයයි. ගෞතම බුදුන් වහන්සේගේ නියම ධර්මය නැවත වරක් මැකී යාමට පටන් ගෙන ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාති සොතාපන්න නමක් නියම ධර්මය යලි ප්‍රාණාවත් කර නිවරද ලෝකෝත්තර දහම නැවතත් හෙලි කරමින් සිටී. ගෙවී ගිය වසර 2500 තුලදී එය මින් පෙරදී එක් වරක් සිදුවී ඇත. සුදුසු අවස්ථාව ලත් විට පසුව එය සාකච්ඡා කරමු.

8. අරිය හා අනාර්ය වශයෙන් දෙආකාරවූ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම 37 හෝ අෂ්ටාංගික මාර්ගය හි අරිය වර්ගය පදනම්ව ඇත්තේ නිලක්ඛණා: *අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ* මතය. ඒවායේ නියම අදහස වන්නේ, “මේ ලෝකයේ ” සැප ලගා කර ගැනීමට අරගල කිරීම එල රහිත, වෙහෙසකර මෙන්ම බොහෝ විට අනතුරුදායක ක්‍රියාවලියක් බවයි.

එය **දුක්ඛ** හෝ දුක්ඛ වේදනා යන්නෙහි නියම අර්ථය වේ. එමෙන්ම **දුක්ඛ සච්ච** හෝ **දුක්ඛ** හි ඇත්ත ස්වභාවය (පළමු අරිය සත්‍යය) දැක්වෙන්නේ මෙම දුක්ඛ වේදනා අභිබවා යා හැකි බවය. “අනන්ථ සහ දුක්ඛ - සත්‍යය අදහස” කියවන්න. ලෞකික වර්ග තිලක්ඛණා හෝ “මේ ලෝකයේ ” යථා ස්වභාවය නොදන්නා සාමාන්‍යය පුද්ගලයෙකුට පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකිය. එහෙත් ලොකෝත්තර වර්ග අවබෝධ කළ හැක්කේ **අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ථ** ගැන අවබෝධයක් ඇත්නම් පමණි. **අනිච්ච** ස්වභාවය ගැන නොදැන ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සැප සුවදායක යයි අප සංජානනය කර ඒ සඳහා මහන්සි වීම හරවත් යයි සලකයි. එහෙත් **අනිච්ච** ස්වභාවය අවබෝධ වීමත් සමග **දුක්ඛ** වේදනා වල මූල ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයම බව දකී. “ආස්වාද (මහසින් ගොඩ නගාගත් සුඛ) ආදිනව (අයහපත් ප්‍රතිචල), නිස්සරණ (අත්හැරීම) ” කියවන්න.

9. එහෙත් තිලක්ඛණා (අනිච්ච ස්වභාවය ආදිය)අවබෝධ කිරීමට පහසු නැත. එය මූලිකම ලෞකික වර්ග අවබෝධයට හේතු වේ. “**බුද්ධ ධර්මය සිතියමක් මගින් “සහ “බුද්ධ ධර්මයෙහි අනුපම වන්නේ කුමක්ද?”** කියවන්න. සැමටම නියම ආකාරයෙන් **අනිච්ච, දුක්ඛ, අනන්ථ** හි ගැඹුරු අර්ථය තේරුම් ගැනීම අපහසුය. ඒ සඳහා සැලකිය යුතු පරිශ්‍රමයක් දැරිය යුතුය. ඇත්තෙන්ම සොනාපන්න ඵලයට ලඟාවීම රජෙකු හෝ අධිරාජයෙකු වනවාට වඩා වාසිදායක වේ. (“ සොනාපන්න ඵලයට ලඟාවීම රජෙකු, අධිරාජයෙකු හෝ කෝටිපතියෙකු වනවාට වඩා වාසිදායක වන්නේ ඇයි? ” කියවන්න). මෑත පෙර හවයන්හිදී නිවන් මග වැඩු අයෙකුට එය ලද හැකිවූ පමණින් එය පහසුවෙන් ලඟා විය හැකි දෙයක් යයි නොසිතිය යුතුය.

10. සාරාංශය:සත් නිස් බෝධිපාකෂික ධම්ම ආකාර දෙකෙහි මූලික වෙනස් කම් මෙසේය.

ලෞකික සත් නිස් බෝධිපාකෂික ධම්ම වඩන්නේ යහපත් දිවිපෙවනක් ගත කිරීම හා මතු ජීවිත වලදී යහපත් පුනර්භවයක් ලබා ගැනීමේ අරමුණ ඇතිවය. භූමි තල 31 කින් යුත් “මේ ලෝකයේ ” දිගුකාලීන වශයෙන් ලබා ගත හැක්කේ දුක්ඛ වේදනා පමනක්ම බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පසු ලෝකෝත්තර සත් නිස් බෝධිපාකෂික ධම්ම වඩන්නේ නිවන් අරමුණු කොටය. සත් නිස් බෝධිපාකෂික ධම්ම ආකාර දෙකෙහිම ඒවා නම් කර ඇත්තේ එකම ආකාරයට වුවත් අරමුණ නිවන වන හෙයින් එම පදවල ගැඹුරු

අර්ථයක් ගැබ්ව ඇත. යමෙක් තිලක්ඛණ අවබෝධ කර ගනිත්ම හෙතෙම ස්වයංක්‍රීයවම ලොකෝත්තර ආකාරයට මාරු වේ. නමා වඩන්නේ කුමන ආකාරයදැයි කරදර විය යුතු නැත, වෙනස ඇත්තේ පදවල නොවේ නමුත් අනිච්ච ස්වභාවය (සහ දුක්ඛ අනන්ථ) අවබෝධ කරගැනීම මතය. එසේම, බෝධිපාතමික ධම්ම 37 ම වැඩීමට (හෝ වන පොත් කිරීම) අනවශ්‍යය. එක් සාධකයක් හෝ වැඩීමෙන් ධම්ම 37 ම එකවර වර්ධනය වේ. නමුත් මෙම බෝධිපාතමික ධම්ම 37 මොනවාද, ඒවා එකවර ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේදැයි දැන සිටීම ප්‍රයෝජනවත්ය. **“සත් තිස් බෝධිපාතමික ධම්ම”** කියවන්න.