

# බුදු දහම සහ සතුව

විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීමක්

ආචාර්ය රෝහණ උල්ලවිස්සේවා



ධර්ම දානයකි

# බුදු දහම සහ සතුව

විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීමක්

ආචාර්ය රෝහණ උල්ලච්ඡිභේවා  
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයේ  
හිටපු මහාචාර්ය

සබ්බ දුකං ධම්ම දුකං ජිනාති- සෑම දුකයකට වඩා ධර්ම  
දුකය උතුම් වේ.

මීට හතළිස්හත් වසරකට පෙර අපෙන් විශේෂ  
විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති වාල්ස් උල්ලුපිස්හේවා  
ආදරණීය පියාණන්ටත්



මීට තෙමසකට පෙර අපෙන් විශේෂ  
විශ්‍රාමලත් විදුහල්පතිනි ඇලිස් උල්ලුපිස්හේවා  
ආදරණීය මෑණියන්ටත්



හිවන් සුව පතා  
දූ දරුවන් විසින් කරන  
ධර්ම දානයකි මේ.

## පටුන

	පිටුව
1. හැඳින්වීම	1 - 2
2. ලෞකික සතුව	2 - 7
3. ලෝකෝත්තර සතුව	7 - 9
4. සතුව සහ මොළයේ තරංග	9 - 12
5. ලෝකෝත්තර සතුව වඩා උතුම්ය	13 - 19
6. අවසානය	19 - 20

## හැඳින්වීම

අපි හැම කෙනෙක්ම අපේ ජීවිතයේ සෑම මොහොතකම සොයන යම් කිසි දෙයක් තියනවා නම් එය සතුව කියලා කියන්න පුළුවන්. ඩුඳු දහමෙන් අපට උගන්නනවා සතුව ලැබෙන නොවරදින මාර්ගය වශයෙන් ධර්මයෙහි හැසිරීම, ඒ කියන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීම. එසේ වුවත් බෞද්ධයින් වශයෙන් හඳුන්වාගන්නා අපි වැඩි දෙනෙක් සතුව ලබන්නට උත්සාහ කරන්නේ ධර්මයෙහි හැසිරීමෙන් ම නොවෙයි. ඇතැම් විට අප අතර ඉතාම සුළු පිරිසක් ඉන්න පුළුවන් ධර්මයෙහි හැසිරීම මගින් සතුව සොයන අය. නමුත් අප අතරින් වැඩි පිරිසක් සතුව සොයන්නේ අපි කැමති දේ කිරීමෙන්, අප කැමති දේ ලබා ගැනීමෙන්, අකමැති දේ නොකිරීමෙන් සහ අකමැති දේ අපි කරා පැමිණීම වැලැක්වීමෙන්. උදාහරණ වශයෙන්, අපි කැමති දේ කෑමෙන්, කැමති ආකාරයේ විලාසිතා ඇඳුම් ඇඳීමෙන්, අපි කැමති ආකාරයේ නවීන වාහන පාවිච්චි කිරීමෙන්, අපි කැමති රූපවාහිනී වැඩසටහන් නැරඹීමෙන් සහ අපි කැමති මිතුරු මිතුරියන් සමග ප්‍රිය සම්භාෂණ පැවැත්වීම ආදියෙන් අපි සතුව සොයනවා.

මෙලෙස විවිධ ආකාරයට සතුව හමායමින් කලබලකාරී ජීවිතයක් ගත කරන අපට බෝහෝවිට ධර්මයේ හැසිරීම අමතකවීම ස්වාභාවිකයි. මෙම තරඟකාරී සමාජයේ සතුව සොයන අපට ධර්මය අමතක වෙනවා, පන්සිල් අමතක වෙනවා. අර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මතකයට නැගෙන්නේම නැහැ. ධර්මයට, පන්සිල්වලට සහ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට ප්‍රතිවිරුද්ධ දේ අප අතින් ඕනෑතරම් සිදු වෙනවා. මෙවැනි තත්වයක් යටතේ ධර්මයෙහි හැසිරීමෙන් ලබන්න පුළුවන් කියන සතුව ගැන අපට කිසිම වැටහීමක් ලබා

ගැහිමට හැකිවන්නේ නැහැ. ධර්මයෙහි හැසිරීමෙන් අත්තටම සතුවක් ලැබේ දැයි අපට සැක පහළ වෙනවා. අත්තෙන්ම ධර්මයෙහි හැසිරීමෙන් සතුවක් ලැබිය හැකිද ? ලැබිය හැකි නම් එය කුමන ආකාරයක සතුවක්ද ? අපි කැමති දේ කිරීමෙන් හා ලබා ගැනීමෙන් ලබන සතුව ට වැඩි සතුවක් ධර්මයෙහි හැසිරීමෙන් ලැබිය හැකිද ? එසේ නම් ධර්මයෙහි හැසිරීමෙන් එම සතුව ලැබීමට අපි උත්සාහ නොකරන්නේ මන්ද? අප කැමති දේ කිරීමෙන් සතුව සොයා යන ජීවිතයේ වරදක් තිබේ ද? අප සිත්වල පහල වන මේ ආකාරයේ ප්‍රශ්නවලට නවීන විද්‍යාත්මක සාක්ෂි ඇසුරෙන් පිළිතුරු සැපයීම මෙම පොතේ අරමුණයි.

### ලෞකික සතුව

අප කැමති දේ කිරීමෙන් සහ අකමැති දේ නොකිරීමෙන් ලබන සතුව නම් වූ මෙම ආස්වාදය අපි අත්විඳින්නේ ශරීරය තුළින්, ඒ කියන්නේ අප ශරීරය පුරාම විහිදී තිබෙන ස්නායු පද්ධතිය තුළින්. මෙම ස්නායු පද්ධතිය, ඇස-කන-නාසය-දිව-සම යන පංචේන්ද්‍රියයන් සහ මොළයට සම්බන්ධව පවතිනවා. අපි සතුව වශයෙන් හඳුනාගන්නා ආශ්වාදමය අත්විඳීම ස්නායු විද්‍යාව ආශ්‍රයෙන් පහත දැක්වෙන ආකාරයට අවස්ථා හතරකින් පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්. මෙම අවස්ථා හතර, විඥාන, සංඥා, වේදනා හා සංස්කාර යනුවෙන් ධර්මයේ උගන්වන පංචස්කන්ධයේ අංග හතරට සමගාමී වෙනවා.

1. අපි කැමති දේ මොනවාද, අකමැති දේ මොනවාද යන්න අපේ මොළයේ සටහන් වී තිබෙනවා. අපි කැමති දෙයක් අපට ලැබෙන විට හෝ එවැන්නක් අපි අත්විඳින විට ඒබ ව අපේ පංචේන්ද්‍රියන් මගින් මොළයේ අදාල අංශවලට දැනුම් දෙනවා. එම පණිවිඩය යවන්නේ එම

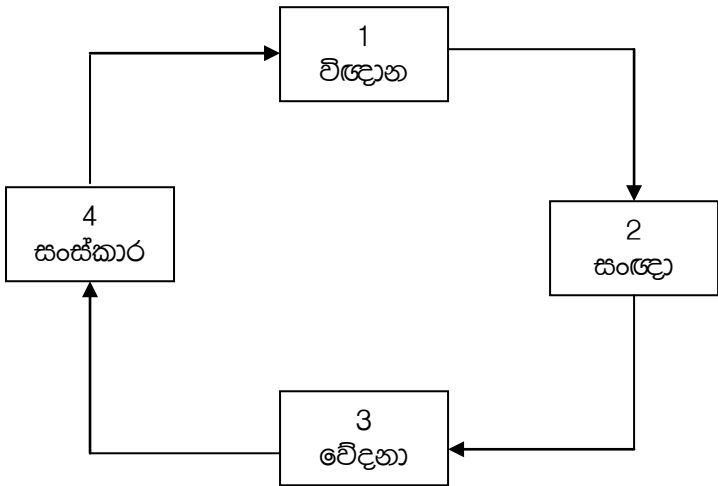
ඉන්ද්‍රියය හා මොළය සම්බන්ධ කරන ස්නායු මගින්. උදාහරණ වශයෙන් අපි කැමති මිතුරෙක් හදිසියේම මහමග දී දුටුවහොත්, අපේ ඇස් විය මොළයට දැනුම් දෙනවා මොළය හා ඇස් සම්බන්ධකරණ ස්නායු මගින්. චිකිත්සාමය අස හා සම්බන්ධ මොළයේ සෛල (Brain cells /neurons) සමූහයේ අවදිවීමක් සිදුවෙනවා. අප විය අත්විඳිනවා යම් කිසි ආකාරයට දැනීමේ මාත්‍රයක් (awareness) වශයෙන් මෙම අත්විඳීම විඥානයක් පහලවීම වශයෙන් කියන්න පුළුවන්.

2. ඒ සමගම එම අවදිව ක්‍රියාකාරීවන සෛල සමූහය (neural circuits) විමසා බලනවා අපි දුටු පුද්ගලයා කවරේක්ද ඔහු හෝ ඇය අපි කැමති පුද්ගලයෙක් ද අකමැති පුද්ගලයෙක් ද යන වග. මෙය විමසා බලන්නේ මොළයේ සටහන් වී තිබෙන පැරණි වාර්තා මගින්. ඒ අනුව එම සෛල සමූහය හඳුනා ගන්නවා, අප දුටු පුද්ගලයා අපි බෝහෝ කැමතිමිත්‍රයෙක් වශයෙන්. මෙම හඳුනා ගැනීමේ අවස්ථාව සංඥා වශයෙන් කියන්න පුළුවන්.
3. මෙම හඳුනා ගැනීම සමගම ඒ බව දැනුම් දෙනවා මොළයේ පවතින තවත් සුවිශේෂ සෛල සමූහයකට. ඒවා තමයි අපි සතුව වශයෙන් හඳුනා ගන්නා ආශ්වාදය ජනිත කරනු ලබන ස්නායු රසායනික ද්‍රව්‍යයන් (Neurotransmitter) හිපදවා හිකුත් කරන්නේ. මෙම සෛල සමූහයක් විද්‍යාඥයින් හඳුන්වනවා මොළයේ තිබෙන (Pleasure Centers) වශයෙන්. අප දුටු පුද්ගලයා අපි කැමති මිත්‍රයෙක්ය යන පණිවිඩය ලැබුන වහාම මෙම සෛල වහාම ක්‍රියාත්මකවී සතුව ඇතිකරන ස්නායු- රසායනික ද්‍රව්‍ය

ස්නායු පද්ධතිය තුලින් ශරීරය පුරාම විහිදුවා හරිනවා. එය සතුවදායක විඳීමක් වශයෙන් අපි අත්විඳිනවා. මෙයට වේදනා වශයෙන් කියන්න පුළුවන්.

- මෙම ආශ්වාදජනක විඳීම සමග එයට අපි ප්‍රතික්‍රියා කිරීම ඊළඟ අවස්ථාවයි. උදාහරණ වශයෙන් අපට හමුවූ පුද්ගලයා කළණ මිතුරෙකු වීම නිසා ශරීරය පුරා දිවයන ආස්වාදයට ප්‍රතික්‍රියා කරමින් අපි එම පුද්ගලයා වෙතම දිවයනවා. සමහරවිට දිවගොස් එම පුද්ගලයා වැළඳ ගන්නවා. ඔහු සමග ජීවියෙන් උද්යෝගීමත්ව සතුවූ සාමිචියේ යෙදෙනවා. මෙම ක්‍රියා සමූහය හඳුන්වන්න පුළුවන් සංස්කාර වශයෙන්,

මෙම සංස්කාර වලට ප්‍රතිචාර වශයෙන් නැවතත් විඥාන පහල වී එයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් සංඥා හා වේදනා ඇතිවීම ඔස්සේ මෙම ක්‍රියාවලිය නොනැවතී වක්‍රානුකූලව පහත දැක්වෙන රූප සටහනේ ආකාරයට ඇති වෙන්න පුළුවන්.





අනෙක් ඉන්ද්‍රියයන් මගින් අපි ආස්වාදය ලබන විටදීද මෙම අවස්ථා හතර මේ ආකාරයෙන් ම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අපි කැමති දෙයක්, කැමති සිහිද්වක් හෝ සතුටුදායක ආරංචියක් කනිත් ඇසුන විටද, අපි කැමති සුවඳක් නාසයෙන් දැනුන විටද, කැමති රසයක් දිවෙන් දැනුන විටද, කැමති සුවදායි ස්පර්ෂයක් සමට දැනුන විටද, එම අත් විදීම මෙම අවස්ථා හතර තුලින් ආස්වාදයක් වශයෙන් අපි අත්විඳිනවා. එපමනක් නොව අපි කැමති දෙයක් හෝ අපි කැමති අත්දැකීමක් මතකයට නැගුන විටද, වියද මේ ආකාරයෙන්ම මෙම අවස්ථා හතර ඔස්සේ ආස්වාදාත්මක වින්දනයක් වශයෙන් අප ශරීරය පුරාම පැතිර යනවා. ඒ නිසා තමයි අපි සමහරවිට ආස්වාදජනක පසුගිය අත්දැකීම් නැවත නැවතත් මතකයට නගමින් සතුටු වන්නේ.

සතුට වශයෙන් අපි ලබන අත්විදීම, එම ආස්වාදය ඇත්ත වශයෙන් අපට හමුවූ අපි කැමති පුද්ගලයාගෙන් හෝ අපට ලැබුන අපි ආශාකල භාණ්ඩයෙන් හෝ ලැබෙන දෙයක් නොව අපේම මොළය තුල වූ සුවිශේෂ සෛල සමුහයකින් නිපදවා ශරීරය තුලට විහිදුවා හරින රසායනික ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් ලැබෙන්නක් බව දැන් පැහැදිලිය. අපි කැමති දේ කිරීමෙන් හෝ අකමැති දේ අප කරා පැමිණීම වැලැක්වීමෙන් ඇත්තවශයෙන්ම අපි කරන්නේ මෙම සෛල උත්තේජනය කිරීමක් පමනයි. අපි කැමති කිසිවක් නොකොට, වෙනත් කෘත්‍රීම ආකාරයට මෙම සෛල උත්තේජනය කළවිටද එම සෛල අපි කැමති දෙයක් ලැබුවිට කරන ආකාරයෙන්ම සතුට ජනිත කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරයට යවා අප තුල සතුට ඇති කරනවා. විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් පෙන්නුම් කරනවා නිසට සවිකරනලද උපකරණයක් මගින් මොළයේ අදාල සෛල සමුහයන්ට සියුම් විදුලි ධාරාවක් යැවීමෙන් එම සෛල

උත්තේජනය කල විට ඒවා සතුව උපදවන රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරය තුලට හිකුත් කරන බව. මෙම පර්යේෂණය පළමුව රසායනාගාර තුල මිශන් සමග ද පසුව මිනිසුන් සමග ද කරලා ති‍යනවා. එක් පර්යේෂණයක දී ඊට යොදාගනු ලැබූ පුද්ගලයා විඳි ආස්වාදය කොතෙක් ද යත් ඒ පුද්ගලයා ආහාර පවා නොගෙන එම ආස්වාදය නොකඩවා විදීමට පෙළඹී ඇත. පසුව ඔහුගේ විරෝධය නොතකා එම උපකරණය ඔහුගේ හිසෙන් ඉවත් කල බව වාර්තා වේ.

අපට දැන් පැහැදිලිලියි අපි සතුව වශයෙන් සොයන ආස්වාදය බාහිර ලෝකයෙන් අපට ලැබෙන දෙයක් නොව අප ශරීරය තුලම උපදින දෙයක් බව. එය භෞතික දෙයක්. අප සතුව සොයා අපි කැමති දේවල් කිරීමටත්, අපි කැමති දේ ලබා ගැනීමටත්, අපේ මුදල්, කාලය හා ශ්‍රමය වැය කරනවා. සමහර විට මේ සඳහා ම අන්‍යයන් දුකට පත්කරනවා. අපි හිතනවා අපි කැමති දේවල, අපි කැමති පුද්ගලයින් තුල, අපි කැමති කෘම බීම තුල අපි සොයන සතුව ගැබ්වෙලා ති‍යනවා කියලා, ඒවායින් අපට සතුව ලැබෙනවා කියලා. නමුත් දැන් පැහැදිලිවම පෙනෙනවා අපේ ඒ විශ්වාසය මායාවක් බව. ඒවා ලබා ගැනීමෙන් අපි ලබන සතුව ඇත්ත වශයෙන්ම ලැබෙන්නේ ඒවායින් නොව අපේම මොළයෙන් නිපදවන රසායනික ද්‍රව්‍ය විශේෂයකින් බව. සතුව සොයා අපි කැමති දේවල් සොයාගාම සමාන කරන්න පුළුවන් රසය සොයා වියළි මස් කටුවක් හපන සුනඛයෙකුගේ ක්‍රියාවට. මස් කටුව හපන විට එය වැදී උගේම කට තුවාල වී ලේ ගලනවා. එවිට තමාගේම ලේවල රසය උගට දැනෙනවා. නමුත් ඒ සුනඛයා හිතන්නේ එම ලේ රසය වියළි මස් කටුවෙන් ලැබෙන රසයක් කියලා. අපිත් මේ ආකාරයට ම තම මොළයෙන්ම හිකුත් කරන රසායනික

ද්‍රව්‍යයයකින් ලබන ආස්වාදය බාහිර වස්තූන්ගෙන් ලැබේයයි සිතා ඒ වස්තූන් පසුපස හඹායනවා.

## ලෝකෝත්තර සතුට

මෙම සතුට ලෞකික දෙයක්, යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක්. අපට මේ සතුට හඳුන්වන්න පුළුවන් (Pleasure) වශයෙන්. ලෞකික සතුට ට අමතරව තවත් ආකාරයක සතුටක් වනමී ලෝකෝත්තර සතුටක් පවතින බව බුදු දහම අපට කියා දෙනවා . ධර්මයෙහි හැසිරීමෙන්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන් කෙනෙකුට ලබන්න පුළුවන් මෙම ලෝකෝත්තර සතුට. ලෞකික සතුට සොයමින් දවස පුරාම දිවියන කලබලකාරී ජීවිතයක් ගතකරන අපට මෙම ලෝකෝත්තර සතුට අත්විඳින්න අමාරැයි. එය අත්විඳින්න පුළුවන් වන්නේ අපේ හිත හොඳටම සන්සුන් වූ විට. සමහරවිට උත්සාහයක් නැතිවම ඉඳහිට අපම මෙම සතුට අත්විඳිනවා

සමහර මුහුදු වෙරලක් වැනි ශාන්ත ලස්සන පරිසරයක විහි ශාන්ත බවෙන් උද්දාමයට පත් වූ අවස්ථාවක අපි අත්විඳින ශාන්ත සුවය මෙම ලෝකෝත්තර සතුට ට සමීප වූ සතුටක්. ඒ වගේම සිත සන්සුන් කරන සම්භාව්‍ය සංගීතයකට සවන් දෙන විට, සිත සන්සුන් කරන ආකාරයේ අධ්‍යාත්මික දේශනයකට සවන්දෙන විට හෝ ඒ ආකාරයේ පොතක් සාවධානව කියවන විට කෙනෙකුට මේ ආකාරයේ සතුටක් දැනෙන්න පුළුවන්. කිසිම ආකාරයක ප්‍රතිඋපකාරයක් බලාපොරොත්තු නොවී නොදන්නා කෙනෙකුට උපකාරයක් කළවිට අපට දැනෙන සතුට ද ලෝකෝත්තර සතුට ට සමීප වූවක්. ඒ වගේම භාවනාව ප්‍රගුන කරන අය අත්දැකීමෙන් දන්නවා භාවනා වේ ගැඹුරට ගොස් සිත සමාධිගත වූ විට

ඔවුන් ලබන සතුව පිළිබඳව. අරහත් තත්වයකට පත්වූ පුද්ගලයින් තම ජීවිතයේ සෑම මොහොතකම මෙම ලෝකෝත්තර සතුව අත්විඳිනවා.

මෙම ලෝකෝත්තර සතුව ලබන්න පුළුවන්වන්නේ ඉතාම සන්සුන් වූ ශාන්ත මනසක් තුලින් පමණයි. ලෝකෝත්තර සතුව, අපතූල සැඟවී පවතින ධර්මතාවයක්. කළබලකාරී මානසික තත්වය නිසා අපට මෙම ලෝකෝත්තර සතුව අත්විඳින්න බැහැ. උස්ව නැගෙන වේගවත් රළ නිසා මහා සාගරයේ මතුපිට රළ වූ කලබලකාරී වූ තත්වයක් පවතින නමුත් ගැඹුරු මුහුද ඉතා නිශ්චලයි, ශාන්තයි. අපේ මනසත් මේ වගෙයි. අපේ මනසේ ගැඹුරු ස්ථරවල ගැඹුරු මුහුදේ මෙන් නිශ්චල ශාන්ත බවක් පවතිනවා. ඒ වගේම මෙම ගැඹුරු මනස පිරිසිදුයි. එහි රාග, ද්වේශ හා මෝහ යන කෙලෙස් නැහැ. සමහර බටහිර මනෝ විද්‍යාඥයින් මෙය හඳුන්වනවා අධ්‍යාත්මික මනස (Spiritual Mind) වශයෙන්. අධ්‍යාත්මික මනස තුල මමය, මගේය යන හැඟීම නැහැ. සමහර විද්‍යාඥයින් පෙන්වා දෙනවා මෙම අධ්‍යාත්මික මනස විශ්ව ශක්තිය සමග සම්බන්ධ බව. මෙහිදී විශ්ව ශක්තිය කියලා කියන්නේ මුළු විශ්වය පුරාම විහිදී තිබෙන බල ශක්තියයි. ක්වන්ටම් භෞතික විද්‍යාඥයින් (Quantum Physicists) මේ පිළිබඳව විස්තරාත්මකව අධ්‍යයනය කරලා තියෙනවා. ඔවුන් සමාන කරනවා විශ්වය එකම ජීවියෙකුට. ඕනෑම ජීවියෙකුට මෙන්ම විශ්වයට ද තම පැවැත්ම පිළිබඳව දැනීමක් තියෙනවා. වියට ජීවියෙකුට මෙන් හිතන්න පුළුවන්, තීරන ගන්න පුළුවන්, වය බුද්ධිමත්. මෙම විශ්ව ජීවියා විශ්ව ශක්තියේ ස්වරූපයෙන් මුළු විශ්වය පුරාම විහිදී පවතින බැවින් විශ්වයේ ඕනෑම තැනක සිටුවන ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව වියා දන්නවා. සමහරු මෙය හඳුන්වනවා විශ්ව මනස (Universal Mind) වශයෙන්.

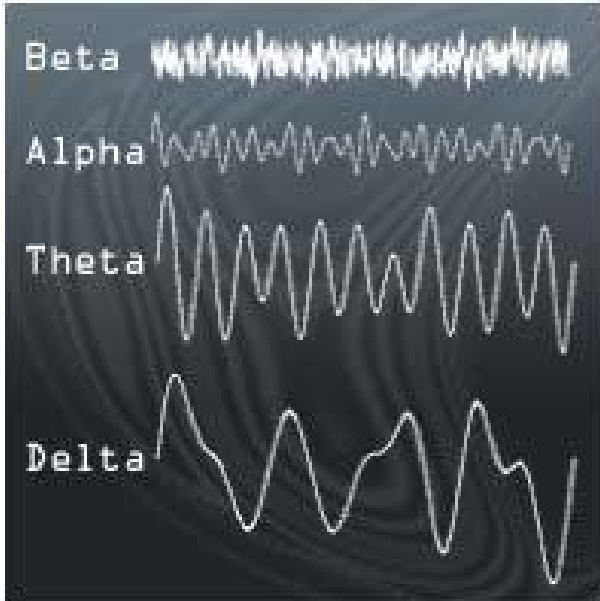
භාවනාව මගින් තම ගැඹුරු මනස විනිවිදගොස් මෙම විශ්ව මනසට සම්බන්ධවූ විට මෙකී විශ්ව මනසෙහි බලය, විනි පවතින බුද්ධිය හා දැනුම, තම බලය, තම බුද්ධිය හා දැනුම බවට පත්කර ගන්න පුළුවන්. විවන් පුද්ගලයින් සර්වඥ හා සර්වබලධාරී වෙනවා.

### සතුව සහ මොළයේ තරංග

මෙම ලෝකෝත්තර සතුවෙහි සැබෑ මූලය විශ්වයයි. ඒ කියන්නේ විශ්වය පුරා විහිදී පවතින විශ්ව ශක්තිය හෙවත් විශ්ව මනසයි. ලෞකික සතුව සොයමින් ජීවත්වන අපට මෙම ලෝකෝත්තර සතුව අත්විඳීමට අපහසු ඇයි ? මෙම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සොයන්න පුළුවන් මොළයේ තරංග පිළිබඳව නවීන විද්‍යාත්මක සොයාගැනීම් ආශ්‍රයෙන්. මනස කියන්නේ සිතිවිලි සමූහයකට, සිතුවිලි පවතින්නේ තරංග වශයෙන්. තරංග මගින් පුළුවන් තත්පරයකට ඇතිවන කම්පන සංඛ්‍යාව අනුව. කම්පන ශීඝ්‍රතාවය වෙනස් වෙනවා සිතිවිලි වල ස්වභාවය අනුව. සිතිවිලි ද්වේශ සහගත නම් කම්පන ශීඝ්‍රතාවය වැඩියි. මෙෙහි සහගත ශාන්ත සිතිවිලි නම් කම්පන ශීඝ්‍රතාවය අඩුයි. කම්පන ශීඝ්‍රතාවය අනුව පහත දැක්වෙන ආකාරයට මොළයේ තරංග වර්ග 4 ක් හඳුනාගෙන තියෙනවා.

1. බීටා (Beta) තරංග: මෙම තරංග තත්පරයකට 14 සිට 30 දක්වා වූ වාර ගනනක් කම්පනය වේ. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අපි චිද්‍රිනෙදා වැඩකටයුතු වල යෙදී සිටින කලබලකාරී අවස්ථාවලදී අපේ සිතිවිලි මෙම මට්ටමෙහි පවතී.

2. ඇල්ෆා (Alpha) තරංග : තත්පරයකට 7 සිට 14 දක්වා වූ පරාසයක පවතින මෙම තරංග අප විවේකයෙන් සිටින අවස්ථාවන්හීදී ඇති වේ.
3. තීටා (Theta) තරංග : කම්පන ශීඝ්‍රතාවය 3.5 සිට 7.00 දක්වා වූ පහල මට්ටමක පවතින මෙම තරංග ඇතිවන්නේ අපි අඩ නින්දේ සිටින විට හෝ භාවනානුයෝගීව සිටින විටයි.
4. ඩෙල්ටා (Delta) තරංග: කම්පන ශීඝ්‍රතාවය ඉතාමත් අඩු (0.5-3.5) ඩෙල්ටා තරංග ඇතිවන්නේ අප තද නින්දේ සිටින විටයි. භාවනානු යෝගීව ගැඹුරු භාවනාවේ නියුක්ත වූ කෙනෙකුට ද ඩෙල්ටා තරංග ඇතිවිය හැක.



කෙලෙස් සහිත කලබලකාරී සිතක සිතිවිලි පවතින්නේ ඉහල කම්පන මට්ටමක. අනෙක් අතට කෙලෙස් රහිත ශාන්ත වූ අපේ සිතෙහි ගැඹුරු ස්ථරවල කෙලෙස් නැහැ. “ මමය-මාගේය” යන හැඟීම නැහැ. එය ගැඹුරු මුහුද මෙන් ශාන්තයි. නිශ්චලයි. එමෙන්ම විශ්ව මනසත් කෙලෙස් රහිතයි. ශාන්තයි. මේ දෙකේම තරංගවල කම්පන ශීඝ්‍රතාවය ඉතාම පහල මට්ටමකයි පවතින්නේ. ඒ නිසා, නම් වශයෙන් දෙකක් ලෙස පෙනුනත් අපේ ගැඹුරු මනසත් විශ්ව මනසත් එකක් වශයෙන් සලකන්න පුළුවන්. එක සමාන මට්ටමේ වූ කම්පන තරංග එකට එකතුවෙන නිසයි. ඒ නිසා භාවනාව මගින් හෝ වෙනත් ක්‍රමයක් මගින් හෝ සිතෙහි ගැඹුරට ප්‍රවේශ වන්න පුළුවන් කෙනෙකුට විශ්ව මනසේ වූ ශාන්ත සුවයත්, ප්‍රඥාවත්, ලෝකෝත්තර සතුටත් අත්විඳින්න පුළුවන්. කෙලෙස් වලින් සිත පිරිසිදු කර ගන්නා තරමට සිත සන්සුන් වෙනවා, සිත සන්සුන් වන තරමට සිතිවිලි වල කම්පන ශීඝ්‍රතාවය අඩු වෙනවා, කම්පන ශීඝ්‍රතාවය අඩුවන තරමට ලෝකෝත්තර සතුට ලැබෙනවා.

නමුත් අපි වැඩි දෙනා ලෞකික සතුට සොයන අය. ලෞකික සතුට පිණිස අපි කැමති දේවල් ලබා ගැනීමටත් අකමැති දේවල් අප කරා පැමිණීම වැලැක්වීමටත් උත්සාහ කරනවා. මුළු ජීවිත කාලය පුරාම මෙන් අපි මෙම සටනෙහි නියුක්තවෙලෙයි ඉන්නේ. මෙම සටනේ දී අපි නොදැනුවත්වම අපේ සිත කෙලෙස් වලින් අපිරිසිදු වෙනවා. තරහ, වෛරය, ක්‍රෝධය හා විවිධ ආශාවන්ගෙන් සිත අපිරිසිදු වෙනවා. ඒ නිසා අපේ සිතිවිලි පවතින්නේ කම්පන ශීඝ්‍රතාවයේ ඉතා ඉහළ මට්ටමක. ඒ කියන්නේ බීටා තරංග මට්ටමේ. එවැනි කම්පන ශීඝ්‍රතාවය ඉහළ මට්ටමක සිතිවිලි පවතින තාක් කල් අපට ලෝකෝත්තර සතුට අත්විඳින්න බැහැ. මන්ද, ලෝකෝත්තර සතුට පවතින්නේ කම්පන ශීඝ්‍රතාවය ඉතා

අඩු තරංග ආශ්‍රයෙන්. අපි ලෞකික සතුට හඹා යන තරමටම අපේ සිත කෙලෙස් වලින් අපිරිසිදු වෙනවා, සිත අපිරිසිදු වන තරමටම සිතුවිලි වල කම්පන ශිෂ්‍යතාවය වැඩි වෙනවා, කම්පන ශිෂ්‍යතාවය වැඩිවන තරමට අපි ලෝකෝත්තර සතුටින් ඇත්වෙනවා. ලෝකෝත්තර සතුටින් අපේ චූළත් අපිට මොන විදියකින් හෝ සතුට අවශ්‍යයි. ඒ නිසා ලෝකෝත්තර සතුටින් අපේ වෙන තරමට අපි ලෞකික සතුටට තවත් ඇලෙනවා, වියම සොයනවා. චිට්ට තව තවත් කෙලෙස් චිකතු වෙනවා. අපේ සිත තවත් අපිරිසිදු වෙනවා. චිට්ට අපේ ජීවිතයේ දුක් කම්කටොළු තවත් වැඩි වෙනවා.

මේ නිසා තමයි අපට ධර්මයෙන් උගන්නන්නේ ලෞකික සතුට හඹායන්න වසා කියලා. ඒ වෙනුවට ලෝකෝත්තර සතුට සොයන්න කියලා. ලෝකෝත්තර සතුට නිරන්තරයෙන් අත්විඳින්න නම් අපේ සිතිවිලිවල කම්පන ශිෂ්‍යතාවය හැකිතාක් පහල මට්ටමක තබාගන්න ඕන. ඒ කියන්නේ අඩුම වශයෙන් ඇල්ෆා තරංග මට්ටමේ වත්. ඒ සඳහා සෑම විටම අපේ මනස ශාන්තව පිරිසිදුව තබාගත යුතු වෙනවා. ඒ පිණිස ධර්මයේ හැසිරීම අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඔස්සේ අපේ ජීවිතය ගෙන යා යුතුයි. ඒ කියන්නේ සිල් රැකීමත්, භාවනාව ප්‍රගුන කිරීමෙන් සිත සමාධිගත කිරීමත්, ඒ මගින් ප්‍රඥාව පහලවීමත්. සිල් රකිනවිට සිත සන්සුන් වෙනවා. චිට්ට භාවනා කිරීම පහසු වෙනවා. භාවනාව ප්‍රගුන කිරීමේදී සිත පිරිසිදුවී සිත සන්සුන්වන විට අපේ සිතිවිලිවල කම්පන ශිෂ්‍යතාවය අඩු වෙනවා. විය, විශ්ව මනසේ කම්පන ශිෂ්‍යතාවය දුක්වා අඩු වූ විට අපේ මනස සහ විශ්ව මනස සම්බන්ධ වෙනවා. චි චිට් විශ්ව මනසේ ගැඹිලි ඇති දැනුම, බුද්ධිය හා ඥානය අපටත් ලැබෙනවා. විය ප්‍රඥාව පහලවීමයි.



ලෝකෝත්තර සතුව වඩා උතුම්ය

මේ විදියට ජීවත්වන පුද්ගලයෙකුගේ මනස සෑම විටම පිරිසිදුයි, ශාන්තයි. සිතිවිලි තරංග පවතින්නේ අඩු කම්පන මට්ටමක. ඒ නිසා ඔහුට නිරන්තරයෙන්ම ලෝකෝත්තර සතුව අත්විඳින්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔහු ලෞකික සතුව හමායන්නේ නැහැ. ඔහු අත්දැකීමෙන් දන්නවා ලෞකික සතුවට වඩා දහස් ගුණයකින් ලෝකෝත්තර සතුව සැපදායක බව. ඒ වගේම එම ශාන්ත සුන්දර සුවය ලැබීමට කිසිවක් විශේෂයෙන් කල යුත්තේ නැහැ. ඒ පිණිස කිසිවක් වෙළඳපොලෙන් මිලදී ගත යුත්තේ නැහැ. එය තමා තුලම සැඟවී පවතින ධර්මතාවක් චලියට ගැනීමක් පමණයි. ලෞකික සතුව සෙවීමේ දී මෙන් මුදල් වියදම් කල යුතු නැහැ ලෝකෝත්තර සතුව සඳහා. ඒ වගේම ඔහුට අවබෝධ වෙනවා ලෞකික සතුව සෙවීමට වඩා ලෝකෝත්තර සතුව සෙවීමෙහි උතුම් ප්‍රතිලාභ.

ලෞකික සතුව සඳහා අපට අවශ්‍ය වෙනවා මිළ මුදල්, යාන වාහන සහ විශාල වු සුඛෝපභෝගී ගෙවල් දොරවල්. ඒ හැරෙන්නට ලෞකික සතුව පිණිස අපි සොයනවා උසස් සමාජ තත්වයක්, උසස් තනතුරු, සමාජ ගෞරවය, පිලිගැනීම, දේශපාලන බලය සහ බලවත් පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා ආදිය. මෙවැනි දේවලට ඇලීම් ඇති කරගෙන ඒවා ලුහුබැඳ යනවා. එවිට සමාජයේ අනෙක් අය සමග ආරවුල්, ගැටීම් ඇති කරගෙන වෛරය, තරඟ, ක්‍රෝධය හා ඊර්ෂ්‍යාව වැනි කෙලෙස් ඇතිවීම නිසා සිතේ සන්සුන් බව නැති වී සතුවට බාධා ඇති වෙනවා. නමුත් ලෝකෝත්තර සතුව සොයන පුද්ගලයාට මේ දේවල් අවශ්‍යවන්නේ නැහැ. ඔහුට මුදල් අවශ්‍යවන්නේ තම මූලික අවශ්‍යතාවයන් ලබා ගැනීමට පමණයි. සමාජ තත්වය හා බලය පිළිබඳව ඔහුට

උනන්දුවක් නැතැ. ඔහු සරල ජීවිතයක් ගත කරනවා තමා වටා සමාජයේ අනෙක් අය සමග සහජීවනයෙන්. චිට්ට ඔහුට සමාජ ගෞරවය හා පිළිගැනීම නිරන්තරයෙන්ම ලැබෙනවා.

ලෝකෝත්තර සතුට සොයන්නේ ධර්මයේ නැසීර්මෙන්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන්. චිවැනි පුද්ගලයා නිරන්තරයෙන්ම ඉන්නේ සම්මා සතියෙන්. ඒ කියන්නේ ඔහු සෑම කාර්යයක්ම කරන්නේ ඒ පිළිබඳව සිතියෙන්. ඔහු ජීවත්වන්නේ වර්තමාන මොහොතේ. මෙම මොහොතේ. ඔහු ලෞකික සතුට සොයන අය මෙන් නිරන්තරයෙන්ම අතීතයටත් අනාගතයටත් සිත දුවවන්නේ නැතැ. ඔහු හැම මොහොතකම එම සිතිවිලි ගැන සෝදිසියෙන් ඉන්නේ. ඒ නිසා හරක සිතිවිල්ලක් මනසට ඇතුල්වන විටම ඔහු එය දැන ගන්නවා. හරක සිතිවිලි වලට නිදහසේ වැඩෙන්නට ඉඩදුන්නොත් ඉන් තම සතුටට බාධාවක් වන බව ඔහු දන්නවා. ඒ බැවින් හරක සිතිවිලි සිතට ඇතුල් වූ වහාම ඒවා සමනය කිරීම සඳහා ඔහු සිතියෙන් කටයුතු කරනවා. එහෙත් ලෞකික සතුට සොයන කෙනෙකුට මේ ආකාරයට හැම මොහොතකම සිතියෙන් කටයුතු කරන්න බැහැ. ඒ නිසා ඔහු නොදැනුවත්වම හරක සිතිවිලි ඔහු තුලට ඇතුල් වී ඒවා වර්ධනය වී ඒවා ක්‍රියාවට නැංවී ඔහුට විනාශය ගෙන දෙනවා. ඔහුගේ සතුට නැති කරනවා. හරක සිතිවිලි තමා තුලට ඇතුලු වූ බව ඔහු දැනගන්නා විට සියල්ල සිදුවී අවසානයයි. ප්‍රමාද වැඩියි.

ඒ වගේම ලෝකෝත්තර සතුට සොයන පුද්ගලයා සෑම කාර්යයක්ම සිතියෙන් යුක්තව කරන බැවින්, ඔහුට ලෞකික සතුටක් විඳීමට අවස්ථාවක් ලැබ එය විඳින විට ඔහුට එම සතුට වඩාත් හොඳින් උපරිම මට්ටමෙන් විඳින්න පුළුවන්.

උදාහරණ වශයෙන් ඔහුට රසවත් ආහාරයක් අනුභව කිරීමට ලැබුණහොත් ඔහු එය අනුභව කරන අතර ඔහු අතීතයට හෝ අනාගතයට තම සිත දුවවන්නේ නැහැ. ඔහු සම්පූර්ණ අවධානයෙන් එම ආහාරය අනුභව කරන නිසා එහි රසවත්බව ඔහුට සම්පූර්ණයෙන්ම අත් විදින්න පුළුවන්. එහි රසය සම්පූර්ණයෙන් වින්දන් ඔහු එම ආහාරයට ඇලීමක් ඇති කරගන්නේ නැහැ. ඔහු දන්නවා එවැනි ඇලීමක් ඇති කර ගතහොත් එය දුක් වැලකට මුල පිරීමක් බව. ලෞකික සතුට සොයන අයට සම්මා සතියෙන්, ඒ කියන්නේ සිතියෙන් තමා කරන හැම කාර්යයක්ම කිරීම අපහසු නිසා තමා කැමති ආහාරයක් ගැනීමේ දී පවා එහි සම්පූර්ණ රසය විඳීමට ලැබෙන්නේ නැහැ. එසේ වුවත් එවැනි තමා කැමති දේ වලට ඇලීම නිසා ඒවා හඹායාම නිසා දුකට පත්වෙනවා. සතුට හැතිකරගන්නවා.

කිසිම කෙනෙකුට ලෝකෝත්තර සතුට ලබන්න බැහැ තවත් කෙනෙකු දුකට පත්කිරීමෙන්. තමාට කොතෙක් විශාල ප්‍රතිලාභයක් ලැබිය හැකි වුවත්, එයින් තවත් කෙනෙකුට අසාධාරණයක් වන්නේ නම්, ඒ මගින් තවත් කෙනෙකු දුකට පත්වන්නේ නම්, ඉන් ලෝකෝත්තර සතුටට බාධාවක් වෙනවා. ඒ නිසා ලෝකෝත්තර සතුට සොයන කෙනෙක් වෙනත් කෙනෙකුට හිමි දෙයක්, හිමි විය යුතු අවස්ථාවක් අසාධාරණ ලෙස පැහැරගන්නේ නැහැ. ඔහු දන්නවා එබඳු දෙයකින් තමාට කෙටි කාලීනව යම් කිසි ලෞකික සතුටක් ලැබුනත් එය දිගු කාලීනව තම ලෝකෝත්තර සතුට කෙරෙහි අයහපත් ආකාරයට බලපාන බව. නමුත් කෙනෙකුට ලෞකික සතුට ලබන්න පුළුවන් තවත් කෙනෙක් දුකට පත්කිරීමෙන්. පෙර සඳහන් කල ආකාරයට ලෞකික සතුට ලැබෙන්නේ මොළයේ සුවිශේෂ සෛල සමූහයකින් පිටකරන රසායනික ද්‍රව්‍යවලින්. තමා කැමති

දෙයක් වශයෙන් මොළයේ වාර්තාවී ඇති දෙයක් ලැබුන වහාම මෙම සෛල සතුව ජනිතකරන එම රසායනික ද්‍රව්‍ය පිටකරනවා. එම සෛල සමූහයන් සොයා බලන්නේ නැහැ එම කැමති දෙය ලබාගත්තේ වෙනත් කෙනෙකුට දුකක් දීමෙන්ද යන කාරනය. මේ නිසා ලෞකික සතුව සොයා යන අප අතින් බෝනෝට්ට අන් අය දුකට පත්වන දේ සිදුවන්න පුළුවන්. එහි විපාක කෙටි කාලීනව අපි නොදැක්කත් දිගු කාලීන අපේ සතුවට බාධා කරනවා.

මේ නිසාම ලෞකික සතුව ම ලුහුබැඳ යන පුද්ගලයින් ආත්මාර්ථකාමී වෙනවා. ඒ වගේම මේ ශරීරය මමය මෙය මගේය යන හැඟීම තවත් ශක්තිමත් වෙනවා. ලෞකික සතුව ලැබෙන්නේ ශරීරය තුලින් - ශරීරයේ මොළය, ස්නායු පද්ධතිය සහ පංචේන්ද්‍රියයන් තුලින්. ඒ නිසා "මට සතුව ලැබෙන්නේ මේ ශරීරයෙන් ඒ නිසා ශරීරය මමයි". යන හැඟීම නිතරම මතු වෙනවා ලෞකික සතුව පසුපසම හඹායන විට. නමුත්, ලෝකෝත්තර සතුව සොයන අය දන්නවා එය තම ශරීරයතුල හටගන්නා ධර්මතාවයක් නොවන බව.

ඒ වගේම පෙර සඳහන් කල පරිදි විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන මගින් ද පෙනුම් කරන්නේ ලෝකෝත්තර සතුව ශරීරයට නොව විශ්ව මනසට අයත් ධර්මතාවයක් බවයි. මරණාසන්න අත්දැකීම්, ඒ කියන්නේ මරණයට ආසන්න ඒ ශරීරයෙන් වෙන් වී නැවත ශරීරයට ඇතුල්වීමේ අත්දැකීම්, පිළිබඳ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ හා පොත්පත් බටහිර රටවල දැන් සුලභයි. එවැනි අධ්‍යයන සඳහන් කරන ආකාරයට මරණාසන්නයේ දී ශරීරයෙන් වෙන් වූ විට ඔවුන් වචනයෙන් විස්තර කල නොහැකි තරම් සතුවක් ලබා තියනවා. සමහරු වාර්තා කොට තිබෙනවා තමන් විබඳු සතුවක් තම ශරීරය

තුල සිටි ජීවිත කාලය පුරාම කවදාවත් අත් විඳලා නැති බව. ශරීරයෙන් වෙන්වීම සමගම අප විශ්ව මහසට සම්බන්ධ වෙනවා, එවිට එහි ගැබ්ව ඇති ලෝකෝත්තර සතුව අත්විඳිනවා. සමහර මරණාසන්න අත්දැකීම් ලැබූ අය සඳහන් කරලා තියෙනවා ශරීරයෙන් වෙන් වූ පසු ඔවුන් අත්විඳි ලෝකෝත්තර සතුව කොතෙක්ද යත් ඔවුන් ආපසු ශරීරයට එකතු වීමට අකමැති වූ බව. මේ වැනි මරණාසන්න අත්දැකීම් ලැබූ අය තම අත්දැකීමෙන්ම අවබෝධකරගන්නවා ලෝකෝත්තර සතුව තමා එතෙක් විඳ පුරුදු ලෞකික සතුවට වඩා දහස් වාරයකින් උතුම් බව. ඒ හිසා මෙම අත්දැකීම් ලැබූ බෝහෝ දෙනා එතැන් සිට ලෞකික සතුව වෙනුවට ලෝකෝත්තර සතුව සොය අලුත් ජීවිතයක් ආරම්භ කරලා තියෙනවා. මේ පිළිබඳව අධ්‍යයන පෙන්වා දෙන ආකාරයට මරණාසන්න අත්දැකීම් ලැබූ බෝහෝ දෙනෙක් ඉන් පසු සමාජ සේවයට කැපවූ සරල ජීවිත ගත කරනවා. ඔවුන් තම ශරීරය දෙස බලන්නේ සමාජයට සේවය කිරීමට ලැබී ඇති උපකරනයක් ලෙස මිස ලෞකික සතුව විඳින මාර්ගයක් ලෙස නොවේ.

ලෝකෝත්තර සතුව මේ ආකාරයෙන් අත්විඳීම සඳහා මරණාසන්න අත්දැකීම් ලැබීමටම අවශ්‍ය නැහැ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ප්‍රගුණ කොට ශරීරයට පවතින ඇලීම සම්පූර්ණයෙන් නැතිකොට අරහත් ඵලයට පත් වූ උතුමන් ලෝකෝත්තර සතුව තම සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී අත්විඳිනවා. රහතුන් වහන්සේලා මෙතරම් සතුවින් සිටින්නේ කෙසේද යන ප්‍රශ්නය සමහරු මතුකරලා තියෙනවා බුදුන් වහන්සේ වැඩ විසූ කාලයේදී. සමහරු මේ පිළිබඳව විශ්මයට පත්වෙලා තියෙනවා. දිනකට එක් වේලක් පමණක් අනුභව කොට කටුක ජීවිතයක් ගතකරන රහතුන් වහන්සේලා

මෙපමන සතුටින් ජීවත්වන්නේ කේසේද යන ප්‍රශ්නය බොහෝ දෙනෙකුට තේරුම් ගත නොහැකි වුනා.

ඉතා මෑතකදී ප්‍රංශ ජාතික බෞද්ධ භික්ෂුවක් වන මැතිව් රිකාඩ් (Matthieu Ricard) ට ලෝකය පුරාම ජනමාධ්‍යයෙන් විශාල ප්‍රසිද්ධියක් ලැබුණා. ජනමාධ්‍යය මගින් ඔහු හඳුන්වා දී තිබුනා ලෝකයේ වඩාත්ම සතුටු පුද්ගලයා ( World's Happiest Man) වශයෙන්. භික්ෂුත්වය ලැබීමට පෙර ඔහු විද්‍යාඥයෙක්. පසුව දලයි ලාමා තුමාගේ ආශ්‍රමයේ භාවනා ප්‍රගුන කොට පැවැදී වුනා. භාවනා කිරීම මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි දක්වන දායකත්වය පිළිබඳ පර්යේෂණ පවත්වන ආයතනයක් තියෙනවා ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ විස්කොන්සින් විශ්ව විද්‍යාලයේ. ඔවුන්ගේ එක් පර්යේෂණයක දී භාවනාව ප්‍රගුන කරන පුද්ගලයින් එෆ්.එම්.ආර්.ආයි. (fMRI) යන්ත්‍රයකට සම්බන්ධ කොට ඔවුන් භාවනා කරන විට ඔවුන්ගේ මොළයේ සිදුවන වෙනස්වීම් පරීක්ෂා කරනවා. මෙම පරීක්ෂණයට වරක් මැතිව් රිකාඩ් භික්ෂුවන්ද යොදා ගනු ලැබුවා. භාවනා කරන විට ඔහුගේ මොළය තුළ සිදු වූ දේවල් එහි විද්‍යාඥයින් විස්මයට පත් කළා. මෙම අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵලවලින් පෙන්නුම් කළා ඔහුගේ සතුටින් සිටීමේ හැකියාව ඉතාමත්ම ඉහළ මට්ටමක තිබෙන බව. එතරම් ඉහළ මට්ටමක සතුටින් සිටීමේ ධාරිතාවක් ඇති පුද්ගලයෙක් එම විද්‍යාඥ පිරිසට ඉන් පෙර කවදාවත් හමුවී නැහැ. මේ අනුව ජනමාධ්‍යය ඔහු ලෝකයට හඳුන්වා දුන්නා World's Happiest Man වශයෙන්. ලෝකයේ සතුටුම පුද්ගලයා වූයේ කෙසේ ද යනුවෙන් ජනමාධ්‍ය වේදීන් හැඟු ප්‍රශ්නයට ඔහු සැපයූ පිළිතුරු වලින් පෙනෙන්නේ ධර්මයෙහි හැසිරීමම වියට හේතුව බවයි. සතුට පිණිස අපට අවශ්‍ය මිල මුදල්, යාන

වාහන, සුබෝපහෝගි නිවාස, සමාජ තත්වය හා දේශපාලන බලය වැනි කිසිවක් ඔහුට නැහැ.

### අවසානය

අපි වැඩිදෙනා අවදියෙන් සිටින මුළු කාලය තුළම නොයෙක් ආකාරයෙන් සොයන සතුට මොළයේ ඇතැම් විශේෂ සෛල සමූහයක් විසින් නිපදවා හිඳුත් කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය විශේෂයකින් ඇති කරන දෙයක්. එය රසායනික සතුටක් මිස ස්වාභාවික වුවක් නොවේ. සෑම මනුෂ්‍යයෙකුටම උප්පත්තියෙන් උරුම වූ ස්වාභාවික සතුට ලෝකෝත්තර සතුටයි. කෘතීම වූ ලෞකික සතුට හඹායාම නිසා ඇතිවන කෙලෙස් වලින් අපිරිසිදු වූ කලබලකාරී ඇවිස්සුණු මනසකට ස්වාභාවික වූ ලෝකෝත්තර සතුට කරා ලගාවන්න බැහැ. ඒ පිණිස උපේක්ෂාසහගතව ලොව දෙස බලන සන්සුන් වූ මනසක් අවශ්‍යයයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නොවරදින ක්‍රමවේදය තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ඒ කියන්නේ ධර්මයේ හැසිරීම. ධර්මයෙහි හැසිරෙන තරමට හිත සන්සුන් වෙනවා. හිත සන්සුන් වෙන තරමට ලෝකෝත්තර සතුට ලැබෙනවා. ලෝකෝත්තර සතුට ලැබෙන තරමට ලෞකික සතුට පසු පස හඹායාම අඩුකරනවා. එවන් පුද්ගලයාගේ ජීවිතය සරලයි, ඔහුගේ ආශාවන් සීමිතයි. අවශ්‍යතාවයන් අඩුයි. ඔහුට වැඩ බහුල නැහැ. විවේකය තියෙනවා. ඔහුගේ මුදල්මය ආදායම සාපේක්ෂව අඩුවිය හැකි නමුත් ලෞකික සතුට සොයන ධනවත් පුද්ගලයෙකුට වඩා ඔහු සතුටින් ජීවත් වෙනවා. තම සීමිත අවශ්‍යතාවයන් සපුරා ගැනීම ඔහුට අපහසුවන්නේ නැහැ. ඔහු විශ්වය සමග සමගාමීව ජීවත් වන නිසා විශ්වය ඔහුගේ අවශ්‍යතාවයන් සපුරා ඔහු රැකබලා ගැනීමට වගබලා ගන්නවා. ඔහුට හිතූනොත් මට

මේ දෙය ලැබුනොත් හොඳයි කියලා ඔහු අනපේක්ෂිත ආකාරයෙන් ඒ දෙය ඔහුට ලැබෙනවා. ධර්මයේ හැසිරෙන්නා ධර්මය විසින්ම ආරක්ෂ කරනවා. ඔහු සතුටින් ජීවත් වනවා.

නිමි.

මෙම දහම් පොත ගැන විමසීම් සඳහා  
[ulluwishewa@xtra.co.nz](mailto:ulluwishewa@xtra.co.nz)  
2015-06-25