

අරිය මග්ග භාවනා
හව නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීම

අතිපූජ්‍ය ආචාර්ය මධ්‍වල පුන්හපි මහතෙරුන් වහන්සේ

ධර්ම දානය පිණිසයි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2017 අප්‍රේල්
දෙවන මුද්‍රණය - 2017 ඔක්තෝබර්

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි.

අතිගරු මඩවල පුන්නපි තෙරුන් වහන්සේගේ ලිඛිත අවසරයක්
නොමැතිව උපුටා ගැනීම, නැවත පල කිරීම, අන්තර්ජාලයේ පලකිරීම
සංයුක්ත තැටි නිෂ්පාදනය හෝ වෙනත් තාක්ෂණික උපක්‍රම මගින්
ප්‍රචාරය කිරීමෙන් වලකින ලෙස මෙන් සිහින් සිහිපත් කරමි.

ISBN 978-955-38165-0-4

පිටකවරය සැකසුම : කෝර් ටකර්

මුද්‍රණය

රුවීර ප්‍රින්ටර්ස්
පැණිදෙණිය
081 4934000



පිදුම

උතුම් වූ ධර්ම දානයම
වෙයි මේ දහම් නිලීණයම
සුපිංචන් සැමදෙන හටම
මෙත් හදින් වෙයි පිලිගැනුම

ගිහි නිවාරන දුකෙහි "හව"
අමාදහරෙහි පමා නොව
සිත් සතන් ශාන්තව
උදාවේවා අමත නිසල බව!

මුහුදු පැතිරෙවූ දහම් ඵලියම
විහිදී ඒකාලෝක සක්වලම
සුණු විසුණු කල හව රැඟුම
සම්ඳු පා යුග නැමදවෙයි පිදුම



පටුන

	පිටු අංකය
ගුරුතුමා හඳුන්වා දීම	I
පෙරවදන	III
පුණ්‍යානුමෝදනාව	V
1. හැඳින්වීම	1
• මුල්ම බෞද්ධ සම්බෝධි භාවනාව	2
භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ පාලි භාවනා ක්‍රමය	
• බෞද්ධ භාවනාවේ අරමුණ	3
භවය පිළිබඳ ගැටළුව අව්‍යාජ ලෙස විසඳීමයි	5
◦ නිර්වාණයට එකම මග	7
• ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය	10
◦ සාරිපුත්‍ර රහතන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශය	17
◦ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාර්ගය පෙන්වා දුන් සේක	19
◦ සම්මුතියේ භාවිතා වන සද්ධෙස් අර්ථකතන	20
◦ සතිමත් ධව යනු කුමක්ද?	20
◦ සතිපට්ඨානය එකම මගද?	21
◦ “දැකීම දැකීම පමණක්ය”	22
2. භාවනාමය ජීවිතය සඳහා සුදානම් වීම	25
• භාවනාව වැඩීම පිණිස භාවනායෝග ස්ථානගත වීම	25
◦ භාවනා වැඩීමට පූර්ව අවශ්‍යතා	26
◦ සම්මා දෘෂ්ටිය වැඩීමට පූර්ව අවශ්‍යතා	26
◦ ව්‍යායාමය සහ සමධර ආහාරය	28
◦ තිසරණ සරණ යෑම	28
• භාවනායෝගයේ පියවර තුන ලුහුඬින්	30
◦ විදස්සනා භාවනා	34
3. I පියවර - සිත පිරිසිදු කිරීම (අනුස්සති භාවනා)	37
• ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය (1-5 පියවර)	
◦ පිරිසිදු සිතුවිලි පුහුණු කිරීම	39
• පඤ්ච නිවරණ	41
• සිත පිරිසිදු කිරීම - අනුස්සති භාවනා	43
◦ භාවනා වක්‍රය	
• අනුස්සති භාවනා	45
• ත්‍රිවිධ රත්නය මෙහෙහි කිරීම	45
• සීලානුස්සතිය	47
• ත්‍රිලක්ෂණය මෙහෙහි කිරීම - ප්‍රඥාව	53

- විරාගය 58
- මරණානුස්සකිය 62
- අසුභ භාවනාව 65
- නවසීවථිකය 70
- සතර බ්‍රහ්ම විභරණ
 - මෛත්‍රිය 78
 - කරුණාව 80
 - මුදිතාව 80
 - උපේක්ෂාව 81
 - සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීම 81
- භාවනා චක්‍රය 82
- ආනාපානසති භාවනාව 83
- සෝතාපන්න වීම 86
 - සක්කාය දිට්ඨිය 86
 - විචිකිච්චාව 86
 - ශීලධීඛන පරාමාස 86
- 3.පරිශිෂ්ටය 89
 - භාවනාවද නැත්නම් ස්වයං මෝහනයද? 89
 - දේවිධාවචකක්ක සූත්‍රය 92
 - චිතක්ක සත්තාන සූත්‍රය 95

4. II පියවර - සිත ශාන්තභාවයට පත්කිරීම (සමථ භාවනාව) 97

- පරිසරයෙන් ඇතිවන උත්තේජනයට පීඩියාගේ ප්‍රතික්‍රියාව 100
- ප්‍රතික්‍රියාව ප්‍රතිචාරයට හැරීම 103
- සිත ශාන්තභාවයට පත් කිරීම 107
 - අත්විඳීම යනු කුමක්ද? 107
 - මනස යනු කුමක්ද? 107
 - චිත්ත ආවේශ යනු කුමක්ද? 108
 - අපිරිසිදු සිතුවිලි නිසා ඇති වන චක්‍රාකාර ක්‍රියාවලිය 113
 - පිරිසිදු සිතුවිලි නිසා ඇතිවන චක්‍රාකාර ක්‍රියාවලිය 113
- සම්මා වායාම - ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය (6 වන පියවර) 115
- සතර සමයක් ප්‍රදාන වියතී
 - සංවර 115
 - ප්‍රහාන 115
 - භාවනා 115
 - අනුරක්ඛණ 115
- සතර සතිපට්ඨානය 118
 - කායානුපස්සනාව 118
 - වේදනානුපස්සනාව 118

- චිත්තානු පස්සනාව
- ධම්මානු පස්සනාව
- 4.පරිඤ්ඡාය 121
 - දන්තභූමි සූත්‍රය 121
 - ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය 128

5. III පියවර- ප්‍රඥාව වැඩීම-නිර්වාණය (විදුස්සනා භාවනාව) 136

- සත්ත බොජ්ජකධංග වැඩීම-ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය 137 (7,8 පියවර)
 - සති 137
 - ධම්ම විචය 138
 - දෙකට බෙදුන මනස (චිත්ත/මනෝ) 140
 - චිරිය 142
 - පීති 142
 - පස්සද්ධි 142
 - සමාධි 143
 - උපේක්ඛා 143
- පංචඋපාධානස්කන්ධය 144
- නිරෝධ සමාපත්තිය 148
- ධ්‍යාන කරා යන සිදුවීම් මාලාව 151
- මූලික සිද්ධාන්ත පැහැදිලි කරදීම 152
 - මූල පරියාය සූත්‍රය 152
 - “භවයට” පෙර අත්විඳීම ඇති වෙයි 153
 - ආනන්තරික සමාධිය 154
 - නිර්වාණයේ දෙයාකාරය 155

6. පටිච්ච සමුප්පාදය 157

- පටිච්ච සමුප්පාදය සවිස්තරව 163
 - විඤ්ඤානය හටගැනීම 163
 - මනෝ ක්‍රියාවලිය ඇතිවීම 164
 - චිත්ත ක්‍රියාවලිය ඇතිවීම 164
 - සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වූයේ කෙසේද? 165
 - මනෝ ක්‍රියාවලියේ වැදගත්කම 167
 - භාවනාවේ වැදගත්කම 167
 - නවීන විද්‍යානුකූල පර්යේෂණ මගින් සොයා ගැනීම 168

7. බුද්ධත්වයට පත්වීම 170

- මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය 170
- භව නැමති සිහිනයෙන් අවදි වීම 172

o අත්විඳීම ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූල අඩුවීම	172
o චිත්ත ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූල අඩුවීම	172
• ධ්‍යාන වලට සම්බන්ධ	172
o මනසේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූල අඩුවීම	174
• අරූප ආයතන වලට සම්බන්ධ	174
o ස්වල්පත්සාහයෙන් ජයගැනීම	175
o මනස අවබෝධ වීම	176
o ධාතීන් "ලෝකය" බිහිවන ආකාරය	177
o අත්විඳීමේ ද්වයතාවය (දෙකට බෙදීම)	179
o චිත්ත ක්‍රියාව මගින් "මම" බිහිවන ආකාරය	181
• අවදිවීම	182
• මාර පරාජය	185
o අවසාන ප්‍රතිඵලය	187
8. සත්‍ය නම් කුමක්ද?	189
• චතුරාර්ය සත්‍යය	191
• පළවෙනි සත්‍යය-දුක්ඛ සත්‍යය	191
• දෙවෙනි සත්‍යය-දුකට හේතුව ප්‍රභාණය කල යුතු වෙයි	194
• තුන්වෙනි සත්‍යය-දුක කෙලවර කරගැනීම	197
අවබෝධ කර ගැනීම	
• හතරවෙනි සත්‍යය-ආයතී අන්තර්ගත මාර්ගය	198
ප්‍රගුණ කර ගැනීම	
• නිමාව	201
9. ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු	205-259

ගුරුකුමා හඳුන්වාදීම

අතිගරු මඩවල පුන්නපී මහ තෙරුන් වහන්සේ, කොළඹ වපිරාරාම අධිපති මිහිරිපැන්නේ ධම්මරක්ඛිත අමරපුර නිකායේ සංඝනායකව වැඩ විසූ අතිගරු මඩිනේ පඤ්ඤාසීහ මහතෙරුන් වහන්සේ වෙතින් උතුම් පැවිදි බව ලබාගත් සේක.

කොළඹ වෛද්‍ය පීඨයෙන් බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව හදාරා වෛද්‍ය උපාධිය ලබාගැනීමෙන් අනතුරුව තිස්හය හැවිරිදි වියේදී මහරගම හිඤ්ඤ පුත්‍රණු වීමේ මධ්‍යස්ථානයේදී උන්වහන්සේ උතුම් පැවිද්දට පත්වූ සේක. 1971 වසරේදී අතිගරු මඩිනේ පඤ්ඤාසීහ තෙරුන් වහන්සේ අලුතින් ආරම්භ කරන ලද ඇමරිකාවේ එකම ලාංකික බෞද්ධ විහාරය වූ චොෂින්ටන් බෞද්ධ විහාරයට ධර්මදාන මෙහෙවරට ගරු පුන්නපී තෙරුන් වහන්සේ පිටත්කර යැවීය. 1977 දී ඇමරිකාවේ බොස්ටන් හි “බොස්ටන් ත්‍රිවිධරත්න සංගමය” හි අධිපති වීමට උන්වහන්සේට ආරාධනා කරන ලදී. එහිදී උන්වහන්සේ ඇමරිකානුන්ට යෝගා හා බෞද්ධ භාවනා පුත්‍රණු කරන ලදී. තවද බොස්ටන් හා භාවනා විශ්වවිද්‍යාල හා සම්බන්ධ වී බෞද්ධ මානසික විද්‍යාව හා මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ පර්යේෂණ පැවැත්වීය. බොස්ටන් වැඩිහිටි අධ්‍යාපන ආයතනයේ ද, වර්මොන්ට් විශ්ව විද්‍යාලයේ ද බෞද්ධ මානසික විද්‍යාව හා බෞද්ධ දර්ශනය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් කටයුතු වල නිරත වූහ.

1981 දී කැනඩාවේ ටොරොන්ටෝ මහා විහාරයේ අධිපති වීමට උන්වහන්සේට ආරාධනා කරන ලදී. 1992 දී කැනඩාවේ මිසිසාගා ප්‍රදේශයේ බෞද්ධ විහාරස්ථානය ආරම්භ කලසේක. 1993 දී එවකට අගමැතිව සිටි ආර්.ප්‍රේමදාස මැතිතුමා, මිහින්තලේ මිහිඳු සරසවියේ බෞද්ධ පර්යේෂණ ආයතනයේ අධිපති වීමට උන්වහන්සේට ආරාධනා කලහ. 1997 දී තායිවානයේ ෆොක්වාන් ඡාන් ආරාමය විශ්ව විද්‍යාලයේ බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ මහාචාර්ය ලෙස කටයුතු කිරීමට උන්වහන්සේට ආරාධනා කරන ලදී.

අතිගරු පුන්නපී තෙරුන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද අතිගාමිහිරි මුල්ම ශ්‍රී සද්ධර්මය පර්යේෂණාත්මකව සොයා ගැනීමටත්, අවබෝධ කර ගැනීමටත් තම මුළු ජීවිත කාලයම කැප කල සේක. නූතන යුගයේ ථේරවාද, මහායාන, වජිරයාන, සෙන්, පියෝලූන්ඩ් ආදී ගුරුකුලයන්ගේ ඉගැන්වීම් වලින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ මුල්ම ශ්‍රී මුඛ දේශනා වල සැබෑ අරුත එළිදරව්

නොවන බව උන්වහන්සේට වැටහී ගියහ. පරම පවිත්‍ර ශ්‍රී සද්ධර්මය, අන්ධතැන්වියෙන් ඇදහීමක් හෝ යඥා කිරීමක් හෝ හිනි මාලාවකට අවනත වීමක් හෝ නොවන මානවයාගේ අධ්‍යාත්මික වර්ධනයේ හා පරිනත වීමේ මානසික ක්‍රමවේදයක් බව උන්වහන්සේ අවබෝධ කරගත් සේක. එතුමා එම පර්යේෂණ හැඳුරීමට පමණක් සීමා නොකර අන්හඳා බලා තමන් විසින් අවබෝධ කරගත් සේක. මේ නිසා ග්‍රන්ථ ඇසුරු කිරීමෙන් පමණක් නොව, පුද්ගලික අත්දැකීම් තුළින් අවබෝධ කරගත් ධර්මය දේශනා කිරීමට උන්වහන්සේට හැකියාව ඇතිවිය. බටහිර මානසික විද්‍යාව හැඳුරීමෙන් ගරු පුන්හපි තෙරුන් වහන්සේ, බෞද්ධ මානසික ක්‍රමවේද මඟින් නවීන ලෝකයට බුද්ධ ධර්මය හඳුන්වා දීම වඩාත් උචිත බව තේරුම් ගත්හ.

අතිගරු පුන්හපි තෙරුන් වහන්සේ වර්ෂ පහහකට අධික කාලයක් ඇමරිකාව, කැනඩාව, එංගලන්තය, මැලේසියාව, සිංගප්පූරුව, ලංකාව ආදී රටවල භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මුල්ම ශ්‍රී මඬ බුද්ධ දේශනාව පැතිරවීමට විශිෂ්ට සේවයක් ඉටුකර ඇත. උන්වහන්සේ තවදුරටත් එම දුර්ලභ සේවය නොපසුබටව ඉටුකර දීමට ඉදිරිපත්වීම අප සැමගේ භාග්‍යයකි. මැලේසියාවේ වසර 100 කට වඩා වැඩි කාලයක් පැවති ථේරවාද බෞද්ධ මහා විහාරයේ අධිපතිව වැඩ විසූ අතිගරු කිරින්දේ ශ්‍රී ධම්මානන්ද නායක ස්වාමීන් වහන්සේ අපවත් වීමෙන් පසු එහි ධර්ම දේශනා හා භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට 2006 වසරේදී ගරු පුන්හපි මහ තෙරුන් වහන්සේට ආරාධනා කරන ලදී. එම ආරාධනාව පිළිගත් ගරු පුන්හපි මහ තෙරුන් වහන්සේ දැනට ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතු වල යෙදෙමින් මහලු සේවයක් ඉටුකරමින් එම විහාරස්ථානයේ වැඩහිඳී. විහාරස්ථානයේ ශ්‍රී සද්ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතු හා ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය කර ලොව පුරා බැතිමතුන් අතට පත් කිරීමට ගරුතර මහා සංඝරත්නය හා බැතිමතුන් දක්වන ඉමහත් සහයෝගය මහෝපකාරී වෙයි.

මීවතුරේ ධම්මදින්නා මෙහෙණින් වහන්සේ
මීවතුර,
පේරාදෙණිය.

පෙරවදන

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ මුල්ම ඉගැන්වීම් ථේරවාද බෞද්ධ නිකාය විසින් ප්‍රවේශමෙන් රැකගන්නා ලද සූත්‍ර පිටකය හැටියට අද දක්වා පැවැතීම සියලු ලෝකවාසීන්ගේ සැබෑ භාග්‍යයකි. වර්ෂ 2500 කට වඩා වැඩි කාලයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය පැවතුනද උන්වහන්සේගේ අතිගාමිණීර ශ්‍රී සද්ධර්මයේ හරය කාලයේ වැලිතලාවෙන් වැසී ගොස් ඇත.

අනාගතයේදී උන්වහන්සේ දේශනා කල ධර්මයේ ලෞකික සරල ධර්මය ශ්‍රාවකයින් අනුගමනය කරන බවත්, ශුන්‍යතාව වැනි ලෝකෝත්තර ගැඹුරු ධර්මය අනුගමනය නොකරන බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලසේක. නවීන ලෝකයේ බහුලව අනුගමනය කරන්නේ කථමය, පුනරුප්පත්තිය වැනි ලෞකික ධර්මනාවයි. එම අදහස් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමට පෙරද පැවතුනි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ලෝකෝත්තර ධර්මය වන චතුරාර්ය සත්‍යයේ ගැඹුරු අර්ථය ඵලිදුරව නොවී සැඟවී ගොස් ඇත. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනාවැකියේ සත්‍යතාවය දැන් අපට පෙනී යයි.

මෙම ග්‍රන්ථය සැඟවී ගිය ධර්මය සොයා ගැනීමට වර්ෂ පහහකට අධික කාලයක් කරන ලද පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵලයකි. මේ නිහඟමානි උත්සාහය සැඟවී ගිය මුල්ම ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය ඵලිදුරව කිරීමයි. මෙම ග්‍රන්ථයෙන් ඉදිරිපත් කරන කරුණු අන්ධ භක්තියෙන් පිළිගත යුතු නැත. මෙහි අඩංගු කරුණු තමාගේ බුද්ධිය පාවිච්චි කොට අත්හදා බලා පරීක්ෂණයට භාජනය කරන ලෙස පාඨකයාට සුභද්‍රව ආරාධනා කරමි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාව අනුව **“පච්චත්තං වේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤුහිති”**. ධර්මය තම තමන් විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්ම, එනම් සිය අත්දැකීමෙන්ම, ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කරගත යුතුවෙයි.

මේ ග්‍රන්ථයේ විස්තර කර දෙන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මුල්ම ඉගැන්වීම් වලට අනුකූල වන බෞද්ධ භාවනාවයි. සූත්‍ර පිටකයේ පෙන්වා දෙන පරිදි පියවර තුනකින් ප්‍රගුණ කර ගැනීමට විස්තර කරන මෙම භාවනාව නිර්වාණය කරා යොමු වෙයි. මෙම ග්‍රන්ථය එක් වරක්වත් කියවීමෙන් අනතුරුව භාවනායෝගය ආරම්භ කිරීමට ආරාධනා කරමි. ගමනාරම්භයට මත්තෙන් එහි මාර්ගය තේරුම් ගැනීමට උපකාර වන සිතියමක් ලෙසට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ අති ගාමිහිර ශ්‍රී සද්ධර්මය අවබෝධ කරගැනීම හා පුහුණු වීම පහසු කායඝීක් නොවේ. අද දවසේ බුදු දහම ශුද්ධා හා සීල නම් ප්‍රාථමික මට්ටමෙන් පුහුණු වෙයි. වඩා උසස් මට්ටමේ ඉගැන්වීම් වන සමාධි හා ප්‍රඥා අවබෝධය හා ප්‍රායෝගික පුහුණු වීම විරලය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අතිවිශිෂ්ට ප්‍රඥාවෙන් පිවිතයේ යථාර්ථය පිලිබඳ ඉදිරිපත් කරන ලද පැහැදිලි කිරීම ද, “හව” නම් ගැටළුවද, හව නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීමද තේරුම් කර ගැනීමට අති අපහසුතාවය මෙයට මූලික කරුණා වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මුල්ම දේශිත බුද්ධ දේශනාව තේරුම් ගැනීමට හා ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වීමට කතු හිමියන්ට සුත්‍රපිටකයට අමතරව විද්‍යාව, බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව, මානසික විද්‍යාව, දර්ශන විද්‍යාව හා අනෙකුත් ආගම් හැඳුරීමද මහෝපකාරී විය. බුදුදහම හා අනුකූල අධ්‍යාත්මික බුද්ධි වර්ධනය නොමැති වුවද, විෂය හැඳුරීමේ දක්ෂ වූ නැණවතුන්ගේ මෙම අධ්‍යාපනික දැනුම ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අතිගාමිහිර ධර්මය තේරුම් ගැනීමට මහඟු අත්වැලක් වෙයි. ඉන්ට අසුරෙන් ලබාගත් දැනුම කතු හිමියන් ප්‍රායෝගිකව භාවනා තුළින් ලත් අත්දැකීම් මගින් සනාථ කර ගත්හ. පාඨකයාට මෙම ඉන්ටයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ තමාගේ අත්දැකීම් හා අවබෝධය තුළින් ලබාගත් දැනුමයි.

ආදී කාලීන උත්තමයන් මහත් වියඝී දරා සියළු කෙලෙස් නසා උදාකරගත් අවදිවීම, සියළු ලෝක සත්වයාට උදාකර ගැනීම උදෙසා කතුහිමියන් ලබාගත් දැනුම මෙෙත්‍රියෙන් ඔබ අතට පත් කරයි.

සියලු සත්වයෝ ධර්මය හැඳුරීමට හා ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වීමට උනන්දු වී නිර්වාණය උදාකර ගනිත්වා!

සියලු සත්වයින්ට ත්‍රිවිධ රත්නයේ පිහිට, ආරක්ෂාව හා ආශීර්වාදය ලැබේවා!

මඩවල පුන්නපී තෙරුන් වහන්සේ
බෞද්ධ මහා විහාරය
බ්‍රික්ට්ලිස්
ක්වාලාලම්පූර්
මැලේසියාව
අප්‍රේල් 2017

ප්‍රණාහනුමෝදනාව

ශතවර්ෂ 25 කට වැඩි ඉහතදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ශ්‍රී මුඛ මුල්ම ශ්‍රී සද්ධර්මය ප්‍රායෝගිකව අන්තදා බලා සුවිශේෂී අවබෝධ ඥානයෙන් එහි ඇති ගාමිණීර හරය සරල බසින් දේශනා කරන අති පූජනීය මඩවල පුන්හපි මහ තෙරුන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාර පූර්වක ගෞරව ප්‍රණාමය පුද කරමි.

සසුන් කෙන සරුකරන සංඝ ජීව්‍යාවරයෙකු වන අතිපූජනීය පුන්හපි මහතෙරුන් වහන්සේ සකල ලෝක වාසීන්ගේ යහපත සඳහා ඵලිදුක්වන මෙම උතුම් ධර්ම පරිත්‍යාගයේ ධර්ම තේජස උන්වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ට ප්‍රාර්ථනාවන් මුදුන් පත්වීමට හේතු වාසනා වේවා! උන්වහන්සේට නිරෝගි සුවය සහ දීර්ඝායුෂ සඳහාත් උන්වහන්සේගේ ධර්ම ඥානය තවදුරටත් සකල ලෝක සත්වයාට පහදා දී දසන පැතිරවීම සඳහාත් බැතිසිතින් සුභ ප්‍රාර්ථනා කරමි.

අතිපූජනීය පුන්හපි මහ තෙරුන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා සියල්ල ගුන්ථාරූපී වී ඇත්තේ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පමණි. ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීමෙන් පියවර තුනකින් ප්‍රගුණ කර ගැනීමට විස්තර කර දෙන මෙම භාවනායෝගය ධර්ම පිපාසිත බැතිමතුන් හට සිහල බසින් ඉදිරිපත් කිරීමට උන්වහන්සේ දැක්වූ මෙහි කැරණාවෙහි ප්‍රතිඵලය මේ ගුන්ථය සුපිංචන් මඛ අතට පත්වීමයි. මෙම ගුන්ථයෙන් විස්තර කර දෙන්නේ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්සේ සමග පැවති දීර්ඝ ධර්ම සාකච්ඡා හා උන්වහන්සේ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පළ කරන ලද ගුන්ථ වලින් පරිවර්තනය කර උපුටා ගත් විස්තර හා උපදෙස් අනුව සකස් කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මුල්ම දේශිත ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ග භාවනා ක්‍රමයයි. උන්වහන්සේ සමග පැවති ධර්ම සාකච්ඡා මගින් තථාගත ශ්‍රී සද්ධර්මය උන්වහන්සේගේ පැහැදිලි කරදීම හා අර්ථකතනය අනුව ඵලෙසින් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකියාව ලැබුණි. මෙම ගුන්ථය සම්පාදනය කර ඉදිරිපත් කිරීමේදී යම් ප්‍රමාද දෝෂ සිදු වී ඇතොත් ඒවා සම්පාදක සතුවනවා මිස ගුරු හිමියන් සතු නොවන බව කැරණාවෙන් සලකන්න. ගුන්ථය එක් වරක්වත් කියවා බලා බුද්ධිමත්ව භාවනා යෝගය ආරම්භ කරන ලෙස කතු හිමියන් මඛට උපදෙස් දී ඇත.

මැලේසියාවේ ක්වාලාලම්පූර්හි බෞද්ධ මහා විහාරස්ථානාධිපති අතිගරු ශ්‍රී ධම්මරතන මහතෙරුන් වහන්සේ ඇතුළු ගෞරවනීය සංඝයා වහන්සේලාද, බොධි සෙහොයුරාය, බී ලෙන්ග් සොහොයුරිය

ඇතුළු එහි කාරුණික බැතිමතුන් දැක්වූ සහයෝගය මෙන් සිතින් සමරමි. ඒ සැම රැස් කරගත් පුණ්‍ය ශක්තිය හව නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීමේ උතුම් පෙරළිය හා ශාන්තභාවී නිසලතාවය වන නිර්වාණය පිණිස උපනිශ්‍ර වේවායි පතමි!

ගෞරවනීය පුන්හපි මහතෙරුන් වහන්සේගේ ඉංග්‍රීසි ධර්ම ග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීමෙහි ලා පුරෝගාමීව කටයුතු කරන කැනඩාවේ එඩ්මන්ටන්හි ආචාර්ය මහේන්ද්‍ර විජයසිංහ මහතා සහ එම මැතිණිය මෙම මහඟු පුණ්‍ය ක්‍රියාවට දක්වන ඉමහත් සහයෝගය අගයමි. මෙම ග්‍රන්ථය නොපමාව කියවා බලා එහි අඩුපාඩු සකසා ගැනීමට අනගි උපදෙස් සැපයූ ආචාර්ය මහේන්ද්‍ර විජයසිංහ මහතා හා පිටකවරය අර්ථවත් ලෙස නිර්මාණය කළ කැනඩාවේ කෝර්ටකර් මහතා කෘතචේදිව සිහිපත් කරමි.

මුල් අත්පිටපත් ලිවීමට තොරතුරු සැපයූ විජාතාංගනී කුසුම් හා පොත කියවා බලා අදහස් හා සුභ පැතුම් සැපයූ ක්‍රිෂ්ණි පෙරේරා යන මහත්මීන්ද රංජිත් මඩවල මහතාද මෙන් සිතින් සමරමි. අත්පිටපත් ලිවීමට සහය දැක්වූ නිලානි අගලකොටුව හා කරුණා ප්‍රියදර්ශනී මහත්මීන්ද පරිගණක පිටපත් සකසා දුන් වාපා ජානකි මෙනෙවිය සහ මුද්‍රණ කටයුතු නිසිලෙස ඉටුකරදුන් රුවිට් මුද්‍රණාලයේ අධිපති ඇතුළු කායඝී මණ්ඩලය ද මෙන් සිතින් සිහිපත් කරමි. ඒ සැමදෙන රැස්කරගත් පුණ්‍ය ශක්තිය හව නැමති සිහිනයෙන් අවදි වීමේ අසිරිමත් පෙරළිය හා ශාන්තභාවී නිසලතාවය වන නිර්වාණය පිණිස උපනිශ්‍ර වේවායි පතමි!

මෙම උතුම් දහම් පඬුර ප්‍රථම මුද්‍රණය එලිදැක්වීමට ආධාර ලබාදුන් ගෞරවනීය පේරාදෙණියේ ධම්මශාන්ති මෙහෙණින් වහන්සේ සහ ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බන් නුවර වෛද්‍ය රංජිත් ජයසිංහ මහතාත් ගෞරවයෙන් සමරමි. නන් අයුරින් අපට අප උපස්ථාන කරන විමලා හා සමන්තිකා මහත්මීන් ද සියලු බැතිමතුන් දක්වන කාරුණික සහයෝගයද මෙන් සිතින් සමරමි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය කියවීමෙන් පසු අදහස්, විවේචන සහ සුභ පැතුම් ඉදිරිපත් කළ සියලු කාරුණික බැතිමතුන් කෘතචේදිව සිහිපත් කරමි. මේ එලිදැක්වෙන්නේ සුළු සංශෝධන සහිත වූ ධර්ම ග්‍රන්ථයේ නව සංස්කරණය වන දෙවැනි මුද්‍රණයයි. තථාගත ශ්‍රී සද්ධර්මය තවදුරටත් පැහැදිලි කිරීමට අගනා උපදෙස් සැපයූ ගෞරවනීය පේරාදෙණියේ ධම්මශාන්ති මෙහෙණින් වහන්සේට මාගේ ගෞරව

ප්‍රණාමය බැති සිතින් පුදමි. උතුම් දහම් පඬුර දෙවැනි මුදුණය එළිදැක්වීමට ආධාර ලබාදුන් ගෞරවනීය ජේරාදෙනියේ ධම්මශාන්ති මෙහෙණින් වහන්සේ සහ ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බන් නුවර වෛද්‍ය රංජිත් ජයසිංහ මහතාත් ගෞරවයෙන් සමරමි. නන් අයුරින් සහය දැක්වූ නම් සඳහන් නොකල බැතිමතුන්ද සියලු ලෝක සත්වයෝද මෙන් සිතින් සමරමි. ඒ සැමදෙන රැස්කරගත් පුණ්‍යශක්තිය හව නැමැති සිහිනයෙන් අවදිවීමේ උතුම් පෙරලිය සහ ශාන්තභාවී නිසලතාවය වන නිර්වාණය පිණිස හේතු වාසනා වේවා!

සියලු සත්වයින්ට ත්‍රිවිධ රත්නයේ පිහිට, ආශිර්වාදය හා ආරක්ෂාව ලැබේවා!

සම්පාදක:

මීවතුරේ ධම්මදින්නා මෙහෙණින් වහන්සේ
මීවතුර,
ජේරාදෙනිය.
චජ් මස 2017

01. හැඳින්වීම

මුල්ම බෞද්ධ සම්බෝධි භාවනාව බුදුන්වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ පාලි භාවනා ක්‍රමය

පාලි සූත්‍රපිටක ග්‍රන්ථවලින් හමුවන්නා වූ බෞද්ධ දේශිත මුල්ම භාවනා ක්‍රමය මෙයයි.

එය මෙසේ දැකිය හැකිය.

1. සාමාන්‍ය සම්මුතිය අනුව “ලෝකය තිබෙන බවත්” ඒ “ලෝකය තුළ අපි ඉන්නා බවත්” අපේ හැඟීමයි. මෙලෙස අපට ඇතිවන හැඟීම නැතිනම් අදහස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ “භව” යනුවෙන් හඳුන්වා දුන් සේක. තවද, හැමදෙනාම අවදි වී ඉන්නා බවත් අපේ හැඟීමයි. නමුත් බුද්ධ දේශනාවට අනුව අපි සැවොම පසුවන්නේ නින්දකය. මේ භාවනාවේ බලාපොරොත්තුව ඒ නින්දෙන් අවදි වීමයි.
2. මෙය පරිවර්තනාත්මක භාවනා ක්‍රමයකි. මෙහි අරමුණ ආත්මාර්ථය මුල් වූ, ප්‍රිය දේවලට කැමති, අප්‍රිය දේවලට අකමැති පුද්ගලයෙකු එයින් මිදී සියළු සත්වයන්ට මෙන් වඩන, සතුටට පත්වූන බුද්ධිමතෙකු බවට පරිවර්තනය කිරීමයි.
3. මෙය පිරුණු හිතක් හිස් කරවන භාවනාවකි.
අකුසල සිතුවිලි වලින්ද, හිතේ ඇවිස්සීමෙන් ද, අවසාන වශයෙන් “මම” යන අත්විඳීමෙන්ද හිත හිස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියකි. “මම ඉන්නවා”, “මගේ දරුවෝ ඉන්නවා”, “මගේ දේපළ තියෙනවා” යනාදි මම, මගේ යන හැඟීම් සිතෙන් ඉවත් කරගැනීමයි.

මුල්ම බෞද්ධ සම්බෝධි භාවනාව

මුල්ම බෞද්ධ සම්බෝධි භාවනාව නම් බුදුන් වහන්සේ ආරම්භයේදී ම ඉගැන් වූ භාවනාවයි. “මුල්ම” යනුවෙන් මින් අදහස් කළේ මූලාකෘතිය හෙවත් බුදුන් වහන්සේගේම මුල්ම ඉගැන්වීම් යන්නයි. මේ සුවිශේෂී වූ භාවනා ක්‍රමය ගොඩනැංවීම පිණිස තොරතුරු හා මාර්ගෝපදේශකත්වය සපයා ගැනීමට සත්‍ය මූලාශ්‍ර වූයේ සූත්‍ර පිටකයයි. මෙය ටේරවාදී බෞද්ධ නිකාය විසින් ආරක්ෂා කරගෙන ආවා වූ ද සියලුම විදුවතුන් ඒකමතිකව බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වල පැරණිතම මූලාශ්‍රය ලෙස සලකන්නා වූ ද ග්‍රන්ථයයි. එහි පරමාර්ථය පුද්ගලයාගේ චරිතය ආත්මාර්ථකාමී බවෙන් පරාර්ථකාමී බවට පරිවර්තනය කිරීමයි. දුක්ඛිත බවෙන් සැපවත් බවට පරිවර්තනය කිරීමයි. අයහපත් බවෙන් යහපත් බවට පරිවර්තනය කිරීමයි.

මේ භාවනා ක්‍රමයට පාදක වී ඇත්තේ බුදුන්වහන්සේ විසින් දේශිත ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. “අරිය අට්ඨංගික මග්ග භාවනා” නමින් හැඳින්වෙන මේ භාවනා ක්‍රමය අපේ සිතුවම්, පැතුම්, හැඟුම් හා පැවතුම් පරිවර්තනයකට පත් කරයි. ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සියළු දුක් අවසන් කිරීමේ මාර්ගය හැටියට ද හැඳින්වේ. ආයඝී යන යෙදුම, මේ ක්‍රියා මාර්ගය පුද්ගලයකු සාමාන්‍ය තත්වයෙන් උතුම් තත්වයකට පත් කරන බව හඟවයි. එය “ක්‍රියාමාර්ගයක්” යැයි පැවසෙන්නේ සම්මා දෘෂ්ටිය ඇති කරගත් විට අනෙක් පියවර අනුපිලිවෙලින් නිරායාසයෙන්ම ධාමයක් විලස එකිනෙක පසුපස එන නිසාය. “සම්මා” යන්නෙහි අර්ථය නිශ්චලතාවයයි. සම්මා දෘෂ්ටිය යනු චලනය නැති කරන නොහොත් නිශ්චලතාවයට පත් කරන උත්තරීතර සමතුලිතතාවයට පත්වීමයි. එයින් අදහස් වන්නේ ගැටීම හා ඇලීම වලින් තොර වූ උත්තරීතර නිසලතාවය යන්නයි. ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අංග අටකින් ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් සියළු දුක්ඛස්කන්ධයේ නිමාව වන අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය නම් නිර්වාණය උදා කරගනිමු.

බෞද්ධ භාවනාවේ අරමුණ

පුද්ගලයාගේ ආශාවන් සහ යථාර්ථය අතර ගැටුම “දුක” යි. ආශාවන් තෘප්තිමත් කිරීමට ගෙන යන අරගලයද “දුක” යැයි බුදුන් වහන්සේ විද්‍යාල සේක. යථාර්ථය තුළින් අපේක්ෂාවන් බිඳ වැටෙන බවයි මෙහි අදහස. අපේ අපේක්ෂාව ආශ්වාදයේ නිත්‍යභාවයත්, තෘප්තිය මුදුන්පත් කරගැනීමත්ය.

එසේ වුවත් සැබෑව වන්නේ ආශ්වාදය අනිත්‍ය බවත් තෘප්තිය ද අපේ පාලනට හසු නොවන පිටස්තර සාධක මත රඳා පවතින අවිනිශ්චිත එකක් බවත්ය. තෘප්තිමත් වූ විට පවා එය නාවකාලිකව පමණයි. හැමවිටම අපට අවශ්‍ය දේ අපට අවශ්‍ය වෙලාවට, අපට අවශ්‍ය ආකාරයට තිබිය නොහැක.

ආශාවන් යථාර්ථයෙන් බිඳ වැටීමෙන් වින්තාවේග සහ යථාර්ථය අතර ගැටුම හටගනී. මේ අපේක්ෂා හංගත්වයෙන් පසුතැවිල්ල සහ කනස්සල්ල හටගනී. මේ පසුතැවීම සහ කනස්සල්ල දුකකි.



මේ දුකට සැබෑම හේතුව ආශ්වාදයේ අනිත්‍යභාවය නොව ආශ්වාදයේ නිත්‍යභාවයට ඇති ආශාවයි. ආශ්වාදයේ නිත්‍යභාවය සැබෑවක් නොවේ. අපේ ගැටළුව හටගෙන ඇත්තේ යථා තත්වයන් හා ගැටෙන යථා නොවන ආශාවන් නිසා යැයි බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. මේ යථා නොවන ආශාවන් යථා විධිවලින් තෘප්තිමත් කළ නොහැකි නිසා මිනිස්සු අයථා විධිවලින් තෘප්තිය සොයති. බොහෝ දෙනෙක් යථාර්ථයට ඔබින සේ, ආශාවන් වෙනස් කරනු වෙනුවට ආශාවට ඔබින සේ යථාර්ථය වෙනස් කරමින් මේ ගැටළුව අයථා ලෙස විසඳීමට යත්න දරති. යථාර්ථයෙන් පලා යමින් ආශාවන් මුදුන්පත් වන මායා ලොවකට හඹා යෑමයි. මේ අයථා විසඳුම තුළ ඇත්තේ, මේ නිසයි ස්වභාවික විධිවලින් වෙනස් කළ නොහැකි ස්වභාවික තත්වයන් වෙනස් කිරීම පිණිස මිනිස්සු අත්හැන බලවේග වල පිහිට සොයනුයේ. අත්හැන බලවේගවල පිහිට සෙවීම

කෙනෙකුගේ ආශාවන්ට මුලා වෙමින් ඒවා තෘප්තිමත් කෙරෙන, සැබෑ නොවන සිහින ලොවකට පලා යාම පිණිස යථාර්ථය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකි.

උමතුව සහ නියුරෝසියාව වුව ද එවැනි පලා යාමය. උමතුවේදී කෙනෙකුගේ යථාර්ථය හා බැඳී පියවි සිහිය ගිලිහෙන අතර ඔහු සිය ආශාවන් තෘප්තියට පවත්වන සිහින ලොවක ජීවත් වෙයි. නියුරෝසියාවේදී කෙනෙකු යථාර්ථය දැන සිටින නමුත් ඔහු එය නුරැස්සයි. එබැවින් ඔහු යථාර්ථය තුල සිහින ලොවක් මැවීමට උත්සහ කරයි. සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ් කී විලස, ආගම වුවද එවැනි පලා යාමක් විය හැකියි. වෙනසකට ඇත්තේ උමතුව සහ නියුරෝසියාව පුද්ගල පලා යාම වන අතර, ආගම් බොහෝ මිනිසුන් හවුල් වන සාමූහික පලා යාමක් වීමයි.

යථාර්ථයෙන් පලා යාම සඳහා වන ආගම මේ ආබාධයට නාවකාලික සහනදායී පිළියමක් සපයයි. මිනිසුන් නිදිගන්වා ඔවුන්ගේ ආශාවන් තෘප්තිමත් වන සිහින ලොවකට ප්‍රවිෂ්ට කරවන සහනයකි, එමගින් ලබාගත හැකි වන්නේ, මිනිසුන්ට මෙම සහනයේ කෙතරම් තෘප්තියක් තිබෙනවාද කියතොත් ඔවුන් එයට දැඩිව ඇලී සිටිති. එය සහනයක් පමණක් යැයි පෙන්වා දුන් විට පවා ඔවුන් එය අත්හැරීමට මැලී වෙති. අනාත්වික ආශා ලොවකට මේ පලා යාම “පැස්බරා දර්ශනයයි.” පැස්බරා බියට පත් වූ විට උගේ ඉතා කුඩා හිස වළක සඟවාගෙන, තමා අනතුරින් වැළකී ඇතැයි උපකල්පනය කරනත් උගේ විශාල සිරුර සතුරු පහර සඳහා අනාවරණ වී පවතී. තම හිස භාවනායෝගයක සඟවාගන්නා වූ හෝ ලොව අහිභවනය කිරීමට ඉර්ධි බලය සොයා යන්නා වූ හෝ අය ද ඒ දේම කරති. මූලාරම්භයේදී බුද්ධිගම එසේ යථාර්ථයෙන් පලා යන ආගමක් නොවීය. එය ගැටළුවේ අව්‍යාජ විසඳුමක් විය.

ශතවර්ෂ විසි පහකට වැඩි කාලයකට පෙර ගෞතම බුදුන් වහන්සේ හවස පිලිබඳ ගැටළුව ද, ඊට විසඳුම ද සොයා ගෙන එය ලොවට හෙළිදරව් කළ සේක. එදා ස්වල්ප දෙනෙක් පමණයි උන්වහන්සේගෙන් ඉගෙන ගෙන, පෙන්වා දුන් ක්‍රමයෙන් එල ප්‍රයෝජන ලබාගත්තේ. අද ද අතලොස්සක් පමණයි උන්වහන්සේගේ සොයා ගැනීම ගැන දැන සිටින්නේ. කල්යාණේදී උන්වහන්සේගේ සොයා ගැනීම ආගමක් වශයෙන් වන්දනාමානයට පාත්‍ර වී ඇත. ඒ මඟින් එය ද දුකින් පෙළෙන්නා සුවපත් කරන පිළියමක් වෙනුවට හුදෙක් ඔහු සහසන පිළියමක් බවට පත්වෙයි.

බෞද්ධ භාවනාවේ අරමුණ

නවය පිළිබඳ ගැටළුව අව්‍යාජ ලෙස විසඳීමයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සැබෑ ගැටළුවට සැබෑ විසඳුමක් ඉදිරිපත් කර දී ඇත. යථාර්ථය සමඟ ආශාවන් හා චිත්ත ආවේග ද (තණ්හාව) (Emotions) ගැටෙන්නේ නම්, ඉන් අදහස් වන එකම දේ ඒවා තාත්වික නොවන බවයි. කළ යුතු එකම සිහි නුවණ ඇති දේ මේ චිත්ත ආවේග අත් හැරීමයි. නමුත් අවාසනාවකට, කිසිවෙක් මෙය කිරීමට කැමති නැත. ඔවුන් තමන් වගකීමෙන් නිදහස් කර ගන්නේ මේ චිත්ත ආවේග මානුෂික බවත්, එම නිසා ඒවා අත්හැරීම කළ නොහැකි බවත් නිශ්චය කරමිනි. ඔවුහු අතෘප්ති කර ආශාවන් නිසා දුක් විඳීමට හෝ අත්හැන සිහින ලොවක් උදා කර ගැනීමට හෝ වෙහෙසෙති.

මෙයට සැබෑ විසඳුම නම් අපේ චිත්ත ආවේග මුදුන්පත් කර ගැනීමට යථාර්ථය වෙනස් කිරීම නොව, යථාර්ථයට සරිලන අන්දමට අපේ බලාපොරොත්තු වෙනස් කර ගැනීමයි. අපේ ආශාවන්, කම්සැපෙහි යථාර්ථය වන අනිත්‍යතාවය හා ගැටෙන්නේ ද, එයින් හැඟෙන්නේ එම ආශාවන් ඉටුකරගත නොහැකි බවයි. ඉටුකරගත නොහැකි වූ ආශාවන් අත්හැරීමෙන් අපට යථාර්ථය හමුවෙයි. ගැටීම් ඇතුළු සියළු දුක්ඛස්කන්ධයට සැබෑ විසඳුම මෙයයි.

දැන් ගැටළුව වී ඇත්තේ මෙම චිත්ත ආවේග (Emotions) කෙළවර කර ගන්නේ කෙසේද යන්නයි. මෙම චිත්තාවේග ඇතිවීම අපි කරනා දෙයක් නොවන බව අපි තේරුම්ගත යුතුය. මෙය සිද්ධ වන්නේ හේතුඵල දහමට අනුකූලවය. එම නිසා මෙම ආවේග අත්හැරීමට නම් ඒවා ඇති වීමට මූලික වන හේතු සකස්වීම නැවැත්විය යුතුය. මෙම හේතු සකස් වෙන ආකාරය බුද්ධ ධර්මයෙන් පැහැදිලි කර දී ඇත.

සෑම ආශාවක්ම හා චිත්තාවේගයක් ද බාහිර පරිසරයෙන් ඇතිවන උත්තේජන (Stimulations) වලට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවන්ය (Reactions). ඒවා මනසේ හටගත් ප්‍රතිබිම්බයකින් ද, පැරණි අත්දැකීම්වලට අනුකූලව ඇති කරන අර්ථකතනයකින් ද සමන්විතයි. මෙය හටගන්නේ කෙසේ දැයි යන්න ගැන දැනුවත් වීමෙන් මෙම ප්‍රතික්‍රියාව අපට නැවැත් විය හැකිය. ඉබේ ඇතිවන සිතුවිල්ල හා මනසේ හටගත් ප්‍රතිබිම්බයන් සමඟ ඇතිවන චිත්ත

ආවේග නොනැවතී හටගැනීම පුරුද්දක් බවට පත්වේ. මෙම පුරුද්ද තුළින් බිහිවන අදහස් අනුව වර්තය හැඩගැසීම සිදුවිය හැකියි.

**සිතුවිල්ලක් වපුරා පුරුද්දක් නෙලන්න
පුරුද්දක් වපුරා වර්තයක් නෙලන්න
වර්තයක් වපුරා ඉරණමක් නෙලන්න**

අන්ධවූත්, අතාත්වික වූත් චිත්තාවේගය මුල් වූ දෘෂ්ඨිය තුළින් පෞරුෂය බිහිවේ. අතාත්වික දෘෂ්ඨි සහිත වර්තයක් තුළින් බිහිවන අතාත්වික පෞරුෂය දුක්බිත ඉරණමක් උදා කර දෙයි. මේ නිසා අපේ දෘෂ්ඨිය යථාර්තය හා ගැටීම් ඇති නොකරන සාමාකාමී දෘෂ්ඨියක් බවට වෙනස් කරගත යුතුයි.

සමයක් දෘෂ්ඨිය යනු, යථාර්තය පිළිබඳ අවබෝධයයි. මෙය අපි කලින් සඳහන් කළ පරිදි බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද චතුරාර්ය සත්‍යයි. සමයක් දෘෂ්ඨිය ඇති වූන කල්හි, සතරවන චතුරාර්ය සත්‍ය වන ආයාසී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ආරම්භයයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ අපි අපට පුරුදු විධියට වඩා වෙනස් අයුරකින් සිතීමට පටන් ගන්නා බවයි. මෙයයි භාවනා මාර්ගයේ ආරම්භය. භාවනා මාර්ගය අවසන් වන්නේ ප්‍රඥාවෙන් නොවේ. එය ආරම්භ වන්නේ ප්‍රඥාවෙනි. මාර්ගයේ ඉතිරි කොටස වර්ත පරිවර්තනයේ ක්‍රමික ක්‍රියාවලියක් මිස වෙන කිසිවක් නොවේ. එය සමයක් දෘෂ්ඨිය අනුව කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ ඇතිවන පරිවර්තනයකි.

ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව ආරම්භ වන්නේ “භවය” (Existence) පිළිබඳ ගැටළුව හා එහි විසඳුම පිළිබඳ අවබෝධයකිනි. මෙය විරාගය ප්‍රගුණ කිරීමට නැතහොත් චිත්ත ආවේග ඉවත් කිරීමට මග පාදයි. ආත්මාර්ථකාමී ආවේග ඉවත් කිරීමෙන් මෙම ක්‍රියා හා කරුණාව වැඩේ. මෙම ක්‍රියා හා කරුණාව සියලු සත්වයින්ගේ යහපත තකන, ආත්මාර්ථයෙන් තොර උනන්දුවයි. ආත්මාර්ථයෙන් තොර වීම, කෙනෙකු ආත්මාර්ථකාමී සියළු දුකින් මුදුවයි. එමගින් කෙනෙක් “තමා” යන හැඟීමෙන් තොර සන්තුෂ්ටිය අත්විඳීමට පටන් ගනියි. තමා යන හැඟීමෙන් තොර මේ සන්තුෂ්ටිය සිතේ ඇවිස්සීමක් නොවේ. එබැවින් එය සිතෙහි පරිපූර්ණ ශාන්තභාවී තත්වයකි. මනස ශාන්තභාවයට පත් වූ විට, දුක ඇති වන සැටි ද, දුක නිරුද්ධ වන සැටි ද, අවබෝධ වේ. ඉන් අදහස් වන්නේ භවය පිළිබඳ ගැටළුව (Problem of Existence) ගැන ද, එහි

විසඳුම ගැන ද පෙරට වඩා බොහෝ පැහැදිලිව දැනුවත් ව සිටින බවයි. දැනුවත් බව වැඩි වීමෙන් විරාගී බව, මෙහිත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව, ශාන්තභාවය හා අවබෝධය කරා ගෙන යයි. කෙනෙකු පූර්ණ සම්බෝධිය ලබන තුරු සහ පැතුම් පිරි සිහින ලොව සුභ්‍රවිසුභ්‍ර වී අවදි වනතුරු මෙය ශුභදායක වකුයක් ලෙස කැරකෙයි.

භාවනාව හේතු ප්‍රත්‍යයන් මත තීරණය වන ක්‍රියාවලියකි. නමා තුළ වනාවක් සමයක් දෘෂ්ටිය පිහිටුවාගත් පසු, එකක් අනෙක මත රඳා පවතිමින් සිදුවීම් අනුපිලිවෙලින් ඒ පසුපස එයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියනවා නම්, ආයඝී අශ්ධාංගික මාර්ගය අනුක්‍රමයෙන් එළිදරව් වෙයි.

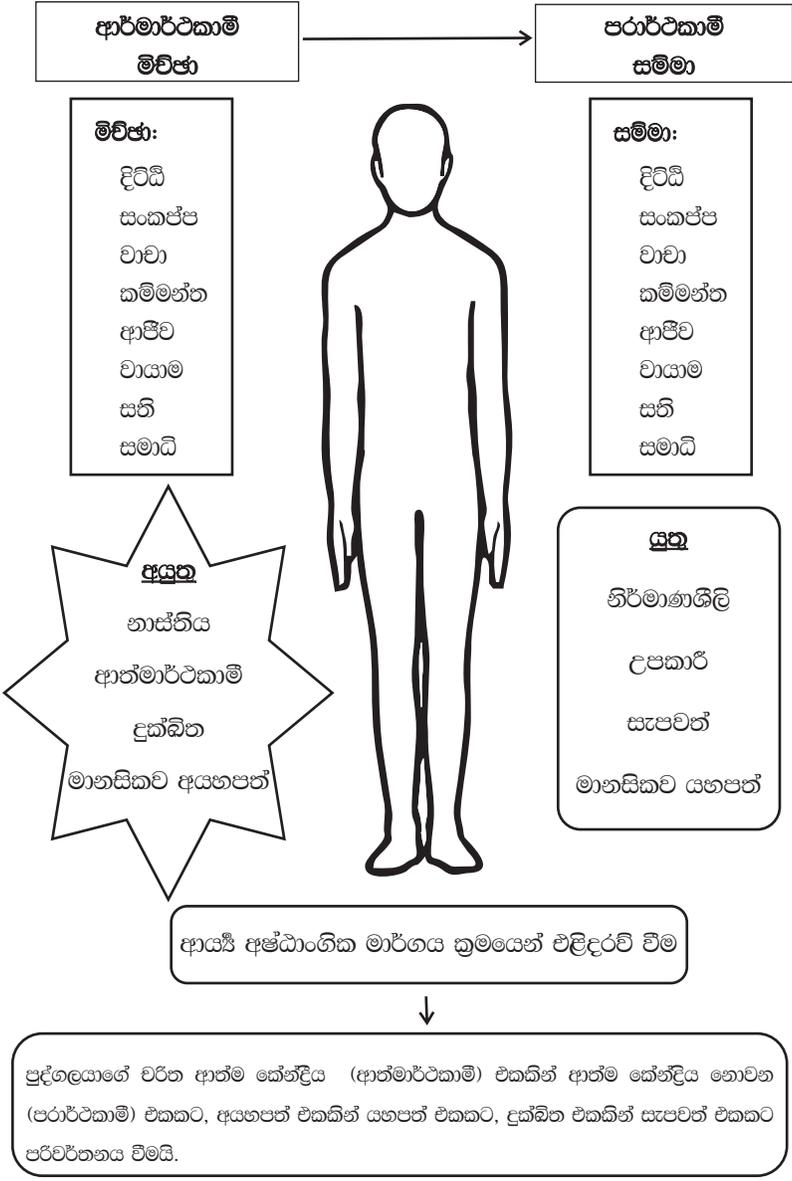
මේ එළිදරව්ව “අත්හැරීම” ලෙස සරලව විස්තර කළ හැක. මින් අදහස් වන්නේ “මම” යන හැඟීම ක්‍රමයෙන් අත්හැරෙන බවයි. මේ ක්‍රියාමාර්ගය ආරම්භ වන්නේ “සිලයෙනි” එනම් අපේ ආත්මාර්ථකාමී චිත්ත ආවේග තුළ මුල්බැස ගත් වර්යාවන් අත්හැරීමෙනි. අනතුරුව අපේ චිත්තය තුළ හටගන්නා චිත්ත ආවේග නම් ඇවිස්සීම අත්හැරීමයි. මෙම ජීවන රටාවේ පරිවර්තනය මගින් “මම ඉන්නවා” හා “ලෝකය තිබෙනවා” යන හැඟීම් වලට ඇති ඇල්ම අත ඇරෙයි. එය සියළු දුකින් මිදී අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය ලබා දෙන තීර්වාණය නැමැති ශාන්තභාවී නිශ්චලතාවයට පත් කරන “ප්‍රඥාව” උදාවයි.

නිර්වාණයට එකම මග

මහා පරිනිබ්බාන සූත්‍රයේ සඳහන් පරිදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවසාන දින කීපයේදී සුභද්ද නම් කෙනෙක් උන්වහන්සේගෙන් මෙසේ විමසීය. “ලෝකයේ ඇති අනිකුත් ආගම්වල අනුගාමිකයන් අතර රහතන් වහන්සේලා බවට පත්වූ අය ඇත්තේද?” භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන් සේක. “අනික් ආගම් අනුගාමිකයන් ගැන කථා කිරීමට මම සූදානම් නැත. මම දේශනා කරන ලද ධර්මය පිළිබඳව මම කතා කරමි. ආයඝී අශ්ධාංගික මාර්ගය පිළිපදිනා තාක් කල් ලෝකය රහතන් වහන්සේලාගෙන් හිස් නොවේ.”

මෙයින් අපට පැහැදිලිවම පෙන්වා දෙන්නේ අරහත් භාවයට පත්වීම හෝ “භව” නැමැති සිහිනයෙන් අවදි වීමට හෝ, ජීවිතයේ ඇති අනාරක්ෂිත භාවයෙන් මිදීමට හෝ ඇති එකම මග ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය බවයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනා අනුව සූත්‍ර පිටකයේ විස්තර කර දී ඇති ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය මෙම ග්‍රන්ථයේ විස්තර කර දෙන භාවනායෝගයේ අනුගමනය කරන්නේ එබැවිනි. මෙය බුද්ධිසෝප හිමියන් ලියන ලද භාවනාව පිළිබඳව වූ විශුද්ධි මග්ග නම් ග්‍රන්ථයට අනුකූල නොවේ. භාවනායෝගයේ ඉදිරි පියවර වලදී ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සවිස්තරව පහදා දෙන්නෙමු.

මිනිසා දිවිදිය වෙනුවට සම්මා දිවිදිය ඇති කර ගැනීමෙන් වර්ත ව්‍යුහය හෙවත් පෞරුෂය පරිවර්තනය වන ආකාරය



ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අන්ධ මිනිසෙකුට පාර පැහිමට දෙයාකාරයකට උදව් කළ හැකි බව පෙන්වා දුන් සේක. එක ක්‍රමයක් නම් ඔහුගේ අතින් අල්ලාගෙන ගොස් එහා පැත්තට ඇරලීමයි. ඒ විදිහට අපි ඔහුව කොහේ ගෙන යනවා දැයි ඒ මිනිසා නොදනී. ඔහුට අප කෙරෙහි අන්ධ භක්තිය තිබිය යුතුයි. අතින් ක්‍රමය නම් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු සැත්කමක් මගින් සුවපත් කොට අන්ධ මිනිසාට පෙනීම ලබා දීමයි. මේ ආකාරයට අන්ධ භක්තියක් ඇති නොවේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උන්වන්සේගේ භාවනා ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ ක්‍රමයට සමාන කළ සේක. මේ නිසා භාග්‍යවතුන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම අන්ධ භක්තිය මත පදනම් වී නැති අතර තමාගේ අවබෝධය තුළින් වටහාගත යුතු වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මේ ක්‍රමය පියවර අටකින් සමන්විත ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. අපි අනුගමනය කරන්නේ මේ ක්‍රමයයි. මෙය අන්ධ භක්තියෙන් විශ්වාස කිරීමට හෝ පිළිගැනීමට හෝ නොව, උන්වහන්සේ උත්සාහ ගන්නේ දුකට හා පසුපැවිල්ලට පත් වී ඉන්නා සාමාන්‍ය මිනිසා උත්තරීතර සතුටට පත්වුණු කෙනෙකු බවට පත් කිරීමයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උත්තරීතර අභිප්‍රාය මුදුන් පත් වූයේ කෙසේ දැයි ඉදිරියේදී පැහැදිලි කර දෙන්නෙමු. මෙම ග්‍රන්ථයේ අරමුණ වන්නේ ද එයයි.

අප අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගය ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන පියවර තුන මාර්ගය නොවේ. එනම් ශීලය වන හැසිරීමේ සංවරය, සංවර වීමට හේතුව කුමක් දැයි හරියාකාරව අවබෝධ කරගත් අභිචාලම මත සිදුවිය යුතුවෙයි. එනම් ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ පළවෙනි පියවර සම්මා දෘෂ්ඨියයි. අනතුරුව ඊළඟ පියවර වන්නේ මුලින් ගමන් ගත් මාර්ගය වෙත දිශාවකට හරවා ගැනීම වන සම්මා සංකප්පයි. ශීලය පිහිටීම ආරම්භ වෙන්නේ මුල් පියවර දෙකට පසුවයි. එනම් ශීලයේ පිහිටීම වන්නේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආපීවයි. මෙහි තේරුම හැසිරීමේ සංවරය වන ශීලය අන්ධ භක්තියෙන් නොකළ යුතු බවයි. අන්ධ භක්තියෙන් ශීලයේ පිහිටීම යනු බාහිර බලපෑම මත ශීලයක පිහිටීම වන ශීලබ්බත පරාමාසයයි. අපි පිහිටිය යුත්තේ ආයතීශීලය, එනම් බාහිර බලපෑම නිසා නොව, තමා තුළ ඇති වූ අවබෝධයේ අභිචාලම මත ශීලයේ පිහිටීමයි. (අපරමත්තං සමාධි සංවත්තනිකං)

ආයතී අන්ධාංගික මාර්ගය

- සම්මා දිවයි
- සම්මා සංකප්ප
- සම්මා වාචා
- සම්මා කම්මන්ත
- සම්මා ආපිච
- සම්මා වායාම
- සම්මා සනි
- සම්මා සමාධි

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධරත්නයේ සරණා යාම, බුදුන් වහන්සේ සරණා යෑම, 2500 වසරකට පෙර බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය සරණා යෑමයි. ධර්මය සරණා යෑම නම් පිච්චනය පිළිබඳ දුර්ලභ දැක්මක් වන සමයක් දෘෂ්ඨිය සරණා යෑමයි. මේ ආකාරයට පිච්චනය දෙස බැලීම නම් සියල්ල හේතුඵල දුහමකට අනුකූලව සිදුවන බවත්, සියල්ල අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම බවත් අවබෝධ කර ගැනීමයි. පුහුණුවේ ආරම්භය මෙයයි. ධර්මය තේරුම් ගන්නා අතර ධර්ම මාර්ගය අනුගමනය කරන්නා වූ සංසරන්නය සරණා යෑම හා සේවනයද සිදුකළ යුතුයි.

සම්මා දිවයි

“භවය” හෙවත් “ලෝකය තුළ මම ඉන්නවා” යන හැඟීම පිළිබඳ ගැටළුව බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළේ චතුරාර්ය සත්‍යය හැටියටය. ඵය පහත දැක්වේ.

- දුක්ඛ සත්‍යය
 - සමුදය සත්‍යය
 - නිරෝධ සත්‍යය
 - මාර්ග සත්‍යය
- ★ උපාදාන කළ පංචස්කන්ධය දැකයි. (පංචුප්පාදනාස්කන්ධා දුක්ඛා) (ධම්මවකකපපචතතන සූත්‍රය)
 - ★ කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා දැකෙහි සමුදයයි. (සමුදය)
 - ★ තණ්හාව දුරු කිරීම දැකෙහි අවසානයයි. (නිබ්බාන)
 - ★ ආයතී අන්ධාංගික මාර්ගය දැකෙහි නිරෝධයට මගයි. (මග්ග) ලෝකයේ ඉපදෙන හැම සත්වයෙක්ම මරණයට පත්වීම

ලෝකයේ මුල්ම සත්‍යය හැටියට දැකීම, ඒ සත්‍යය දකිමින් හැටියට දැකීමත්, එයින් මිදීම අරමුණ කල යුතු බව දැකීමත්, එයින් මිදීමට මාර්ගයක් ඇති බව දැකීමත් චතුරාර්ය සත්‍යය ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

දක්ඛ සත්‍යය

ලෝක ස්වභාවය නම් ඇතිවන හැමදේම නැතිවීමයි. හේතු නිසා ඇතිවන දේ හේතු නැතිවන විට නැති වෙයි. ජීවත් වීමට දරන උත්සහය ආත්මාර්ථකාමී වැඩපිළිවෙළක් අනුව සිදුවෙයි. හැම ජීවත් වන සත්වයකුටත්, ශාකයකුටත් දිගටම පැවැත්වීමට උත්සාහයක් දැරීමට සිදුවෙයි. සත්වයා ඉපදෙනකොටම ආත්මාර්ථකාමීවයි ඉපදෙන්නේ. පරිනාමයෙන් තරමක් දියුණු වූ සත්වයාට වින්දනයක් නම් දෙයක් ඇති වෙයි. එනම් සුඛ හා දුක වින්දනයයි. සත්වයා සුඛ වින්දනයට කැමැත්තක් දක්වන අතර දුක වින්දනයට අකමැත්තක් දක්වයි. ඒ නිසා හැමවිටම උත්සහ ගන්නේ සුඛ වින්දනය ලබා ගැනීමටත්, දුක වින්දනයෙන් ඉවත් වී යෑමටත්ය. සුඛ වින්දනය ළඟා කර ගැනීම හා දුක වින්දනයෙන් ඈත් වීමත්, ජීවිතය ගෙන යෑමත් විත්තයේ බලාපොරොත්තුවයි. එම බලාපොරොත්තු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හදුන්වා දුන්නේ ලෝභ, දෝස, මෝහ යනුවෙනි. ලෝභ යනු සුඛ වින්දනයට ඇති කැමැත්තයි. දෝස යනු දුක වින්දනයට ඇති අකමැත්තයි. මෝහ යනු තමාගේ පැවැත්මත්, බාහිර ලෝකයේ දේවල් වල පැවැත්මත් පිළිබඳ ඇති හැඟීම හා කැමැත්තයි. නමුත් මේ තුනම ස්වභාවධර්මයට විරුද්ධයි.

ස්වභාවධර්මය නම් හේතු ඇතිවිට ඇතිවීමත්, හේතු නැති විට නැති වීමත්ය. ස්වභාවධර්මයට අනුව සුඛ වින්දනය දිගටම පැවැත්වීමත්, දුක වින්දනය නැති වීමත්, ජීවත් වීම දිගටම පවත්වා ගැනීමත් නොහැකි වෙයි. මේ ඉෂ්ට කර ගැනීමට නොහැකි බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට සිද්ධි කර ගැනීමට ගෙන යන අරගලය “දුක” යි.

විත්තයට අමතරව මනුෂ්‍යයාට බුද්ධිය දියුණු වීමෙන් මනසක් ඇති වීම නිසා මනුෂ්‍යයාට මේ සත්‍යය අවබෝධ කරගත හැකිවේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සත්‍යය හදුන්වා දුන්නේ අනිත්‍ය, දක්ඛ, අනාත්ම නම් සත්‍යය හැටියටයි.

අනිත්‍ය නම් සෑම දෙයක්ම හේතු නිසා ඇති වීමත්, හේතු නැති වීමෙන් නැති වීමත්ය. එනම් ඇතිවෙන සෑම දෙයෙහිම ස්වභාවය නැති වීමයි. අනිත්‍යතාවය විත්තයේ පරමාර්ථයට විරුද්ධ වන නිසා එය ඉෂ්ට නොවීම දුකක් ලෙස පෙනෙයි. දුක නම් තමාගේ අවශ්‍යතාවය ඉෂ්ට නොවීමයි. අවශ්‍යතාවය ඉෂ්ට නොවීම නම් තමාට අයිති නැති බවයි. එනම් තමාට පාලනය කල නොහැකි වීමයි. තමාට පාලනය කල නොහැකි දේ තමාට අයිති යැයි සිතීම මූලාවකි. තමාට අයිති නැති දේ තමාගේ යැයි සිතීම මූලාවකි. මනුෂ්‍යාගේ ශරීරයත්, චිත්තයත්, මනසත් තමාට අයිති නැති දේයි. තමාට අයිති නැති දේට “මම” යැයි සඳහන් කල නොහැකියි. මෙයින් පෙන්වන්නේ “මම” හෝ “මගේ” කියා කීමට දෙයක් නැති බවයි. මෙය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් අපි ඒවා අතහැරීමට පුරුදු විය යුතුයි. ජීවත් වීමට ඇති ආශාවත්, ප්‍රිය දේ පසුපස යෑමට ඇති ආශාවත්, අප්‍රිය දෙයින් වෙන්වීමට ඇති ආශාවත් නැති කල දුකෙන් මිදුනාවෙයි. මේ දුකෙන් මිදීම නිර්වාණයයි.

ආයෂී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ දුක නැති කරන මාර්ගය හැටියටයි.

සම්මා සංකප්ප

සමයක් දෘෂ්ඨිය පිහිටුවා ගත් පසු අපි පුරුදු විධියට වඩා වෙනස් අයුරකින් සිතීමට පටන් ගන්නෙමු. චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය තුළින් ඇතිවන ආයෂී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ එළිදරව්ව “අත්හැරීමයි.” එනම් අත්හැරීම මගින් “මම” යන හැඟීම ක්‍රමයෙන් අත්හැරෙන බවයි.

මේ නව ඉලක්කයක් කරා ගමන් කිරීමේ ආරම්භයයි. නව ඉලක්කය “නිර්වාණයයි.” මේ ජීවන මාර්ගය මුලින් ගමන් ගත් දිශාව වෙනස් කරගෙන ඇඵත් මගකට පිවිසීමේ උදාවයි. ඒ බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය ගමන් ගත් මාර්ගයේ ගමන ආරම්භ කිරීමයි.

අපි කල්පනා කිරීමේදී වචනයෙන් සිතීම “චිතක්ක” වන අතර ඒ හා අනුරූප වන මනෝරූප “සංකප්පයි.” නව සංකල්පන රටාවට අනුව කාම සංකප්ප, ව්‍යාපාද සංකප්ප හා විහිංසා සංකප්ප ක්‍රමයෙන් අත හැරෙයි. සම්මා දෘෂ්ඨියට අනුව ඇතිවන චිතක්ක (සිතුවිලි) නිසා නෙක්ඛම්ම සංකප්ප, අව්‍යපාද සංකප්ප හා අවිහිංසා සංකප්ප යන සම්මා සංකල්පනා ඇතිවෙයි. සම්මා දෘෂ්ඨිය

අවබෝධයෙන් ඇතිවන විනක්ක හා සම්මා සංකප්ප අනුව සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීව අනුකූලයෙන් හැඩගැසේ. මෙවිට “මම ” යන ආත්මාථිකාමී සංකල්පයෙන් තොර වී මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතර බුන්ම විභරණ ක්‍රමයෙන් ප්‍රගුණ වෙයි.

සීලයෙන් සංවර ඛවට පත්වීමට කෙනෙකු තුල සමයක් දෘෂ්ඨිය මත පදනම් වූ අවබෝධය ඇතිවිය යුතුවෙයි. එනම් අන්ධ භක්තියෙන් සීලය පිහිටුවා ගැනීම වන පිටතින් ඇති බලපෑම් නිසා සිල්වත් වෙනවා නොවේ. සීලයේ පිහිටීමේ ඇති වටිනාකම හා අවශ්‍යතාවය තමා තුලින් අවබෝධ වීම වන සමයක් දෘෂ්ඨිය ඇතිවීමෙන් සිත, කය, වචනය සංසුන් කරගැනීමෙන් මෙහි සහගතව සීලය රැකීම ආයඪී සීලය වෙයි. එනම් සම්මා දෘෂ්ඨිය මත පදනම් වූන සම්මා සංකල්පනා අනුව, සම්මා වාචා නම් යහපත් වචනද, සම්මා කම්මන්ත නම් යහපත් ක්‍රියාවෙන්ද හැඩ ගැසුණ බුද්ධිමත් ජීවන රටාව වන සම්මා ආජීව නම් ආයඪී මාර්ගයට හැරීම ආරම්භ වීමයි.

සම්මා වාචා

බොරු කීම, කේලාමි කීම, පරුෂ වචන කීම හා සම්පප්‍රලාප කීම යන වචනයෙන් සිදුවන වැරදි වලින් වැළකී සිටිය යුතුය. කාම සංකල්ප, ව්‍යාපාද සංකල්ප හා විනිංසා සංකල්ප සිතෙන් ඉවත් කර ගැනීමෙන් සිතෙහි අපිරිසිදු සිතුවිලි ඇතිවීම නවත්වාගත හැකිවෙයි. නෙක්ඛම්ම, අව්‍යපාද හා අවිනිංසා සංකල්ප සිතෙහි ඇති කරගත් විට සිත මෙහි සහගත වීමෙන් යහපත් වචන කථා කිරීමට හැකි වෙයි. එනම් සංසුන්, විනිත හා කරුණාවන්ත වචන කතා කිරීමට හැකිවෙයි. මෙවැනි යහපත් වචන කතා කිරීම සම්මා වාචා නම් වේ.

සම්මා කම්මන්ත

සතුන් මැරීම හා සතුන්ට හිංසා කිරීම, සොරකම් කිරීම, කාමයේ වරදවා හැසිරීම ආදී කයෙන් සිදුවන වැරදි ක්‍රියා වලින් වැළකී සිටිය යුතුයි. පංචසීලය රැකගනිමින්, නැණවත්, කාරුණික හා යහපත් ක්‍රියා කිරීම සම්මා කම්මන්ත නම් වේ.

සම්මා ආපිව

සමයක් දෘෂ්ටිය අවබෝධයත් සමග “මම” යන සංකල්පය ක්‍රමයෙන් අත්හැරේ. එනම් නෙක්බිම්ම, අව්‍යාපාද හා අවිනිංසා යන සම්මා සංකල්පනා අනුව හැඩගැසෙන සම්මා වාචා හා සම්මා කම්මන්ත අනුව පරිවර්තනය වූ නව ජීවන රටාව සම්මා ආපිවයි. සම්මා සංකල්පනා අනුව ඇති වූ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආපිව වන බුද්ධිමත් ජීවන රටාව බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය ගමන් ගත් ආයතී මාර්ගයට හැරී එය අනුගමනය කිරීමයි.

සම්මා වායාම

අප අසිභියෙන් සිතන සිතුවිලි බොහෝ විට වින්තයේ කැළඹීම ඇති කරයි. වින්තයේ කැළඹීම වන “වින්ත ආවේග” නිසා කයේ මාංශ පේශි තද වීම වන “ආතතිය” ඇති කරයි. මෙයින් අපට මානසික හා කායික දුකත්, අසහනයත් ඇතිවෙයි.

සිත සන්සුන් කරන සිතුවිලි ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සිත හා කය සන්සුන් කිරීමේ ව්‍යායාමය සම්මා වායාමයි. මේ ව්‍යායාමයේ පියවර සතරකි. එනම්:

- (1) සංවර - නූපන් අකුසල් නූපදවීම.
- (2) ප්‍රහාණ - උපන් අකුසල් ප්‍රහාන කිරීම.
- (3) භාවනා - නූපන් කුසල් උපද වීම.
- (4) අනුරක්ඛන - උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීම.

සම්මා වායාම සිතේ සන්සුන් බව හා ශාන්ත භාවය කේන්ද්‍ර කොට ගෙන ඇත. එවිට යහපත් වචන හා යහපත් ක්‍රියා වලින් සමන්විත යහපත් ජීවන විලාසයක් ඇති වෙයි. සතර සමයක් ප්‍රධාන වියයී සිත පිරිසිදු කර, සන්සුන් කර ශාන්ත භාවයට පත් කරයි.

සම්මා සති

සිත බාහිර අරමුණු කෙරෙහි යොමුවන විට අපේ ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනය වෙයි. ශරීරය එම උත්තේජනයට ප්‍රතික්‍රියාවක් දක්වයි. බාහිර අරමුණුවලින් අවධානය ඉවත් කරගෙන සිතිය ඇතුළත පිහිට විය යුතුයි. අවධානය ඇතුළට යොමු කරන විට ශරීරයේ සිදුවන

වෙනස්වීම් ද, සිතෙහි ඇතිවන වෙනස්වීම් ද නිරීක්ෂණය කිරීම සම්මා සතියයි.

ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්වීම් දෙයාකාරයකට නිරීක්ෂණය කළ හැකියි. එනම් කායානුපස්සනා හා වේදනානු පස්සනා හැටියටයි. සිතෙහි සිදුවන වෙනස්වීම් දෙයාකාරයකට නිරීක්ෂණය කළ හැකියි. එනම් චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනා හැටියටයි.

ශරීරයේ සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව ප්‍රකට වන හැටි නිරීක්ෂණය කිරීම වන සම්මා සතිය නම් අවධානය ඇතළුත පිහිටුවීමයි.

සතර සතිපට්ඨානය

1. කායානු පස්සනාව - ශරීරයට ඇතිවන වෙනස දැකීම.
උදා: මාංශ පේශි තද වීම, බුරුල් වීම, හුස්ම ගැනීම, දහඩිය දැමීම.
2. වේදනානු පස්සනා - ශරීරයට දැනුන චින්දනය දැකීම.
උදා: තදවීම නිසා අපහසු බව, බුරුල් වීම නිසා පහසු බව, දුක හෝ සැප ඇති හෝ නැති බව.
3. චිත්තානු පස්සනා - මනසේ ඇති වන කැලඹීම දැකීම.
උදා: රාගය, ද්වේෂය, පසුතැවිල්ල, කනස්සල්ල ආදියෙන් චිත්තය කැලඹිලා ද නැතහොත් චිත්තය නිසංසල ද? යන බව.
4. ධම්මානුපස්සනා - මේ අනුව මනසේ ඇතිවන අදහස් මොනවාද?
උදා: ඉහත වෙනස්වීම් වලට හේතු වූ මනසේ අදහස් මොනවාද? එනම් පරිසරයේ සිදුවීම් අනුව මනසේ ඇතිවන අදහස් දැකීම.

එනම් කය, වේදනා, චිත්ත හා ධම්ම ලෙස ප්‍රතික්‍රියාව ඇතුළත ප්‍රකට වන හැටි නිරීක්ෂණය කිරීමයි. මේ ආකාරයට ඇතුළත සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව දිගටම නිරීක්ෂණය කරගෙන යෑමේදී ප්‍රතික්‍රියාව නැවති සංසුන් බවට පත් වෙයි. සිත සංසුන් වන විට කය බුරුල් වී සැහැල්ලු බවට පත්වෙයි. එමගින් කායික හා මානසික සංසුන්භාවය ඇතිවෙයි. මේ ශාන්තභාවය අනුක්‍රමයෙන් ප්‍රගුණ වන විට සම්මා සමාධි නම් ධ්‍යානවලට සම වැදීමට හැකිවෙයි.

සම්මා සමාධිය

පංච නිවර්ණ සිතෙන් ඉවත් වී, සිත පිරිසිදු වී නිශ්චල වී, ශාන්තභාවයට පත්වුන විට සිත සමාධිමත් වෙයි. මෙවිට සිතෙහි ධ්‍යාන අංග පහළවෙයි. එනම් විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ හා ඒකග්ගතාවයි. 1 වෙනි ධ්‍යානයේ මේ ධ්‍යාන අංග පහ ඇත. විතක්ක, විචාර අතහැරීමෙන් ප්‍රීති, සුඛ හා ඒකග්ගතා සහිත 2 වෙනි ධ්‍යානයට සමවදියි. ඉන්පසු ප්‍රීති අතහැර සුඛ හා ඒකග්ගතා සහිත තුන්වන ධ්‍යානයට සමවදී. සුඛ අතහැරීමෙන් ඒකග්ගතා නම් නිසලතාවය වන හතරවන ධ්‍යානයට සමවදී. මෙවිට අවධානය සම්පූර්ණයෙන් ඇතුලට යොමු වී ඇත. මෙයයි “උපේක්ඛා”. එහි අර්ථය සිත ඇතුළට යොමු වීමයි. එවිට පවිත්‍ර වූ, නිශ්චල වූ ශාන්ත වූ මහසට පටිච්ච සමුප්පන්න ධර්මතාවය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකිවෙයි. මෙය “පඤ්ඤා” නම් වේ.

භාවනායෝගයේ පුහුණුව ඉදිරියට ගෙන යන විට ආයෂී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අනුක්‍රමයෙන් පුළුල්ව අවබෝධ කරගෙන ප්‍රඥාව උදා කරගමු. මෙය “භව” (Existence) නැමැති සිහිනයෙන් අවදිවීමෙන් සියළු දුක්ඛස්ඛන්දය කෙළවර වීමයි.

සාරිපුත්‍ර රහතන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශය

මේ භාවනා යෝගය පියවර තුනක් මගින් පුහුණු වීමට හේතුව මහා පරිනිබ්බාන සුත්‍රයේදී ඇති වැදගත් විස්තරයක් මගින් ද පෙන්වා දෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අග්‍රශ්‍රාවක වූ සාරිපුත්‍ර රහතන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හා උන්වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය පිළිබඳ ඉමහත් ප්‍රසාදය පලකළ සේක. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උන්වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය කෙරෙහි මහත් සේ පැහැදීමට හේතුව කුමක් දැයි ප්‍රශ්න කල සේක. තමාගේ අවබෝධය තුළින් නිවනට මග තේරුම් ගත් බව සාරිපුත්‍ර රහතන් වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ. අනතුරුව නිවනට මග පියවර තුනකින් සාරාංශ කොට සාරිපුත්‍ර රහතන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එනම්:

- (1) පංචනිවර්ණ ඉවත් කර ගැනීම = අනුස්සති භාවනා
- (2) සතර සතිපට්ඨානය = සතර සම්පප්ප්‍රධාන වීයෂී-සමථ භාවනා
- (3) පියවර හත තුළින් සත්ත බොජ්ඣංග අවදි වීම = විපසසනා භාවනා

පියවර තුනකින් අපි ඉදිරිපත් කරන මෙම භාවනා යෝගය සාරිපුත්‍ර රහතන් වහන්සේ විස්තර කරන ලද පියවර තුනම ඵලෙසම සමානවෙයි. ඒනම්:

- (1) සිත පිරිසිදු කිරීම, පංචනිවරණ ඉවත් කිරීම (අනුස්සති භාවනාව)
- (2) සතර සම්මප්ප්‍රධාන වීර්යී - අවධානය ඇතුළට යොමු කිරීම පුහුණුව (සතර සතිපට්ඨානය) (සමථ භාවනාව)
- (3) අවදිවීමේ මුල් පියවර ඇතුළත අවධානය යොමු කිරීම වන සතිපට්ඨානයයි. අවසාන පියවර උපේක්ඛාවයි. (විදුර්භනා භාවනාව)

මෙම අවසාන පියවරේ දී සිදු වන අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය “අභිකද්දා” නම් ප්‍රඥාව උදාවයි. එහි ප්‍රතිඵලය දස සංයෝජන බිඳ වැටී (අරහත්) විමුක්තිය උදාවී භව නැමති සිහිනයෙන් අවදි වී (සම්මා සම්බෝධි) අකුප්පා චේතෝ විමුක්තිය වන නිර්වාණයේ උදාවයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. සම්මා දිට්ඨි 2. සම්මා සංකප්ප 3. සම්මා වාචා 4. සම්මා කම්මන්ත 5. සම්මා ආජීව | } | <p>I පියවර
(අනුස්සති භාවනා)
පංචනිවරණ අත්හැරීම</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 6. සම්මා වායාම | } | <p>II පියවර
(සමථ භාවනා)
සතර සම්මප්ප්‍රධාන වීර්යී</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 7. සම්මා සති 8. සම්මා සමාධි | } | <p>III පියවර
(විපස්සනා භාවනා)
සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීම</p> |

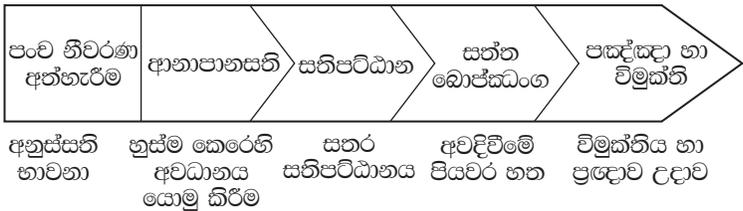
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාර්ගය පෙන්වා දුන්නේක

මේ භාවනා යෝගයේ අප භාවිතා කරන ක්‍රමය මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපාන සති සූත්‍රයෙන් ද පැහැදිලි වෙයි. එම සූත්‍රයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

නිකුණු හුස්ම කෙරෙහි අවධානය ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් එය මහත්ඵල මහානිසංස ළඟා කරයි. එමගින් පඤ්ච නිවර්ණ ඉවත් වෙයි.

- (1) හුස්ම කෙරෙහි අවධාන යොමු කිරීම ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ වෙයි.
- (2) සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග වැඩේ.
- (3) සත්ත බොජ්ඣංග ප්‍රගුණ කර ගැනීමේ ප්‍රථිඵලය වන්නේ ප්‍රඥාව හා විමුක්තිය උදාවයි.

ඉහත ඡේදයෙන් අපට පැහැදිලි වන්නේ අවදිවීමේ පියවර හතළිහ සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීම තුළින් අභිඤ්ඤා නම් අධ්‍යාත්මික පරිනත වීම උදාවන බවත් අවදිවීම නම් සම්බෝධිය උදාවන බවත්ය. එනම් අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය වන නිර්වාණය උදාවීමයි.



අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පරීක්ෂා කර බලන කළ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම පහත සඳහන් ආකාරයට දැක්විය හැකිවෙයි.

- (1) ප්‍රථමයෙන් පඤ්ච නිවර්ණ ඉවත් වෙයි.
- (2) පංච උපාධානස්කන්ධය දැක ගැනීමටත් අවබෝධ කර ගැනීමටත් හැකිවෙයි.
- (3) අවධිවීමේ පියවර හත සම්පූර්ණ වෙයි.
- (4) අවසාන වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය පරිපූර්ණව අවබෝධ වීම වන ප්‍රඥාව උදාවෙයි.

ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අවසානයේ දී සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීම තුළින් අවදිවීම සම්පූර්ණ වන බව දැන් අපට

පැහැදිලිවම තේරුම් ගත හැකිවෙයි. එමගින් චතුරාර්ය සත්‍යය පූර්ණ අවබෝධය වන ප්‍රඥාව උදාවීමේ ප්‍රතිඵලය අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය නම් නිර්වාණය උදාවීමයි.

සම්මුතියේ භාවිතා වන සදාස් අර්ථකතන

සතිමත් ඛව යනු කුමක්ද?

සතර සතිපට්ඨානය විස්තර කිරීමේදී The Fourfold Establishments of Mindfulness යනුවෙන් සම්මුතියේ පරිවර්තනය කරන ඛව අපට පෙනී යයි. නමුත් ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ භාවිතා වෙන Mindfulness යන වචනයේ අර්ථය යමක් කරන විටදී සිහිකල්පනාවෙන් කිරීම හා පිටත සිදුවන දේ ගැන අවධානය යොමු කිරීමයි. නමුත් සතිපට්ඨානය යන්නෙහි අර්ථය ඇතුළු අවධානය යොමු කිරීමයි. (සති = අවධානය + උපට්ඨාන= ඇතුළත පිහිට වීම) සතිපට්ඨානය යන පදය අර්ථ දැක්වීමට වඩා යෝග්‍ය ඉංග්‍රීසි වචනය "Introspection" යන්නයි. එනම් ඇතුළු අවධානය යොමු කිරීමෙන් අසිහියෙන් සිදුවන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය (Experience) දැකගැනීමයි (සම්පන්නය). ඇතුළත සිදුවන ක්‍රියාවලිය නම් බාහිර පරිසරයේ සිදුවීම් වලට ඇති වන විච්ඡා ආවේගය (Emotional Reaction). බාහිර පරිසරයේ සිදුවීම් වලට මනසින් ඇතිවන අදහස (Interpretation) අනුව විච්ඡයේ කැලඹීම ඇතිවෙයි. භාවනා යෝගයේ II පියවරේදී සතර සමයක්ප්‍රධාන වීර්යයෙහි සම්මා වායාම විස්තර කරදෙන විට මෙය පැහැදිලි කර දිය හැකිවෙයි.

සතිපට්ඨානය එකම මග ද?

බෞද්ධ භාවනාව පුහුණු වන බොහෝ දෙනෙකු ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය අමතක කොට ආරම්භයේ දීම සතිපට්ඨානය පුහුණු වීමට නැඹුරු වෙති. අරහත් භාවයට මග සතිපට්ඨානය යයි ඔවුහු විශ්වාස කරති. මෙයට හේතුව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇති පාලිපාඨයක් නිවැරදිව අවබෝධ නොවීමයි. “ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ” පාලි පාඨය පරිවර්තනය කිරීමේදී මෙවැනි අර්ථයක් දී ඇත. “නිර්වානයට එකම මග සතිපට්ඨානයයි”. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය අමතක කර දමා සතිපට්ඨානය පුහුණු වීමට පටන් ගැනීමයි. තව ද සතිපට්ඨානයේ අවසාන පියවර ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය වී ඇත. නමුත් සතිපට්ඨානය ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ හත්වන පියවර බව තේරුම්ගත යුතුවෙයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සදොස් අර්ථකථන භාවනාව දියුණු කර ගැනීමට බොහෝ උත්සාහ ගන්නා භාවනායෝගීන්ට අවදිවීමටත්, අරහත් භාවයට පත්වීමටත් නොහැකි වීමට හේතු වී ඇත. සතිපට්ඨානය යනු නිර්වානය උදාවන අවසාන සුවිශේෂ පියවරයි. “ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ ... නිබ්බානස්ස සච්චිකිරියාය” යන පාලි පදයේ අරුත භික්ෂුණි එකම ඉලක්කය වූ නිර්වානයට සුවිශේෂ වූ මාර්ගය මෙය වෙයි (ඒක=එක, අයන = වෙතට යන).

තවත් වැදගත් කාරණාවක් වන්නේ සතිපට්ඨානය පුහුණු වීම නිර්වාණය කරා යන පලමු පියවර නොවන බව තේරුම් ගැනීමයි. විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළු වූණ කෙනෙක් ඔහු හෝ ඇය පාඨමාලාව ඉගෙනීම අවසාන කරන තුරු අවසාන විභාගයට පෙනී සිටීමට සූදානම් නැත. එලෙසම ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මුල් පියවර හය ක්‍රමානුකූලව අනුගමනය කල කෙනෙක් එහි හත්වන පියවර වන සතිපට්ඨානය පුහුණුවට සූදානම් වී ඇත. එක්තරා මට්ටමකට ඇතුළු අවධානය යොමු කිරීම ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මුල් පියවර වලදීත් අවශ්‍ය වන අතර අවසාන පියවරේදී අවධානය ඇතුළු යොමු කිරීම ඊට වඩා දියුණු වූ මට්ටමකට සිදුවෙයි. මේ නිසා මේ භාවනායෝගය පහත සඳහන් පියවර තුනකින් පුහුණු වන්නෙමු.

1. අනුස්සති භාවනා - පංචනිවර්ණ ප්‍රභානය කිරීම = ශීල
2. සම්මා වායාම - සතර සමීයක් ප්‍රධාන (සමට් භාවනා) = සමාධි
3. සත්ත බොජ්ඣංග (විදුස්සනා භාවනා) - අවදි වීමේ පියවර හත = පඤ්ඤා

“දැකීම දැකීම පමණක්ය”
(Seeing things as they are)

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලදැයි සලකන “දැකීම දැකීම පමණක්ය” යන කියමන බෞද්ධ ශ්‍රීතව වල අපට දකින්නට ලැබේ. මෙය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කල “යථාභූතමි පජානාති” යන පාලි පාඨයේ පරිවර්තනයකි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ එය තේරුම් කර දෙන්නේ “ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීම” යනුවෙනි. නමුත් “යථාභූත” කියන්නේ “දේවල් වුනේ කොහොමද” කියන එකයි. “භූත” කියන්නේ “වු දේ” මිස “ඇති දේ” නොවේ. ඒ නිසා මේ පාඨයේ අර්ථකතනය දෙවිධියක් වෙයි. එනම් එකක් හව සංකල්පනය (Existential Thinking) මතද අනෙක මනසේ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය (Experiential Thinking) මතද පදනම් වී ඇත. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ එය “හව සංකල්පනය” අනුව තේරුම් කරන අතර අප එය තේරුම් කරන්නේ “මනසේ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය” අනුවයි.

බාහිය දාරුවීරිය නම් කෙනෙක් සම්බන්ධව ද බොහෝ විට භාවිතාවෙන කියමනක් සමඟ ද මෙය අපට සංසන්ධනය කළ හැකිවෙයි. එම කියමන නම් “දිට්ඨ දිට්ඨමත්තමි හවිස්සති” මෙය සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ පරිවර්තනය වී ඇත්තේ “දැකීමේ ඇත්තේ දැකීමක් පමණකි” යනුවෙනි. එයින් වැටහෙන්නේ එහි අරුත “කිසිවක් නොසිතමින් යම්කිසි දෙයක් දිහා බැලීම” යන්නයි. මෙම අර්ථකතනයෙන් වැටහෙන්නේ එය ඉන්ද්‍රිය සංවරය කිරීමක් බවයි.

අපි මෙය තේරුම් කරදෙන්නේ “යම්කිසි දෙයක් දෙස බලනවා වෙනුවට ඇතුළත සිදුවන දැකීමේ ක්‍රියාවලිය වෙත අවධානය යොමු කිරීමයි” යනුවෙනි. එනම් යම් දෙයක් හඳුනා ගැනීම වෙනුවට ඇතුළත සිදුවන හඳුනාගැනීමේ ක්‍රියාවලිය දැකගැනීමයි. (Experiential Thinking). “අත්විඳීම” (Experience) යනු ඇස් වලින් දැකීම, කන් වලින් ඇසීම, දිවෙන් රස දැනීම, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැනීම, ශරීරයට ස්පර්ශ දැනීම සහ මනසේ අදහස් ඇතිවීමයි. “හව” යන වචනයේ තේරුම යම්කිසි දෙයක් තිබෙනවා හෝ බාහිර ලෝකයක් තිබෙනවා හෝ ලෝකය තුළ තමා ඉන්නවා හෝ හිතන අදහස හා හැඟීමයි (Existential Thinking). ඉදිරියේදී මෙම අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය (Paradigm Shift) තවදුරටත් පැහැදිලි කර දීමට හැකිවෙයි.

බාහිර ලෝකයේ යමක් හඳුනා ගන්නා විට අත් විඳීම දෙයාකාර වෙයි. එනම් අභ්‍යන්තර හා බාහිර වෙයි. බාහිර දෙය පිටදෙයක් වෙයි. අභ්‍යන්තර දෙය මම හෝ මගේ හැටියට උපාධාන වෙයි. මෙහි ප්‍රථිඵලය බාහිර හා අභ්‍යන්තර දෙය අතර ආවේගශීලි සම්බන්ධතාවයක් ගොඩ නැගීමයි. එය කෙලවර වන්නේ සෝක පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, හා උපායාස මගිනි. දුක් විඳින්නා බොහෝ විට තමාගේ දුක හඳුනා ගන්නේ නැති අතර අන් අයට ඒ බව වැටහෙයි. උදාහරණයක් හැටියට ප්‍රේම සම්බන්ධයක පැටලි ඉන්නා දෙදෙනෙක් හැම විටම දුකෙන් පසුවෙති. ඔවුන් එක්වී ඉන්නා විට සතුටින් සිටිති. වෙන් වූ මොහොතෙම දුකට පත් වෙයි. මෙය අන් අයට පෙනුණත් ඔවුන් දෙදෙනාට එය නොපෙනේ. ඔවුන් සිතන්නේ ඔවුන් ප්‍රීතියෙන් පසුවන බවයි. පෙම්වතුන්ගේ මෙම අත්විඳීම මව සහ ළදරුවාගේ අත්විඳීමට සමානවෙයි. ප්‍රේම සම්බන්ධතාවය ළදරු කාලයේ අත්විඳීම නැවත රුගපෑමකි.

උපේක්ඛා යනු බාහිර දෙයක් දැකීම අත්විඳීම වෙනුවට, ඇතුළත සිදුවන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීමයි (අභිඤ්ඤා). බාහිර දෙයක් තිබෙන බව ද, මම ඉන්නවා යන හැඟීම ද “භව” නැමැති සංකල්පයයි. මම සහ බාහිර දෙය අතර ආවේගශීලි සම්බන්ධතාවය ගොඩ නැගෙන්නේ භව සංකල්පය මගින්ය. මම සහ බාහිර දෙය මවාදෙන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය මගින් එහි අනාත්ම බවත් සත්‍ය වශයෙන් ඉන්නා “මමෙක්” හෝ පවතින “දෙයක්” හෝ නැති බව අවබෝධ වෙයි.

මම හෝ බාහිර දෙය හෝ සත්‍යය පැවතීමක් නොවන බව අවබෝධ වූ විට ඒ දෙක අතර ආවේගශීලි සම්බන්ධතාවයක් ඇති නොවේ. ඒවිට අත්විඳීමට දුකක් නැත. ඒවිට ආවේගශීලි මායා ලෝකය අතුරුදහන් වී ඇත. ශරීරයක් ඇති බව පෙනුන ද “මම” යැයි සත්‍යය වශයෙන් ගත නැති කෙනෙක් නැති බව වැටහෙයි. කෙනෙකුට ආවේගශීලි පැවැත්මක් නැති කළ දුකක්, මරණයක් කොයින්නද? මෙය භවය නැමති සිහිනයෙන් අවදි වීමයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සවන් දීමෙන් ක්ෂණිකව බාහිර දාරුචරිය සියළු සංයෝජන බිඳදමා උතුම් අරහත්භාවයට පත් වූයේ මේ අවබෝධයෙනි.

අවදිවීමේ බොජීකධංග පියවර හත ආරම්භ වන්නේ සතිපට්ඨානයෙන් වන අතර කෙළවර වන්නේ උපේක්ඛාවෙනි. උපේක්ඛා යන පදය සෑදී ඇත්තේ උප+ඉක්ඛති යනුවෙනි. එනම්

උප-අතුලත+ ඉක්බිති= දැකීම

එහි අර්ථය අතුලත දැකීමයි. එයින් අපට තේරුම් යන්නේ බාහිර දැකින දෙය දැකිනවා වෙනුවට අතුලත සිදුවන, දැකීම අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය දැක ගැනීමයි. එනම් අත්විඳීම වෙනුවට අත්විඳීමේ අනාත්ම වූ ක්‍රියාවලිය අත්විඳීමයි, මූලපරියාය සූත්‍රයේ මෙය පැහැදිලි කර දෙයි. රහතන් වහන්සේ ද, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ද ඝන දෙයක් දැකින්නේ දැකීමේ ක්‍රියාවලිය අත්විඳීමෙනුයි. (පඨවිම පඨවිතො අභිජානාති). එය අධ්‍යාත්මික බුද්ධි පරිවර්තනය තුළින් හව සංකල්පයෙන් අත්විඳි අනාත්ම වූ ක්‍රියාවලිය “අත්විඳීමයි”. එනම් රහතන් වහන්සේ හෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ (අභිජානාති) බාහිර වූ දෙය ඝන දෙයක් හැටියට පවතින බව තීරණය නොකරති (පඨවිතො න මඤ්ඤාති). ඉදිරියේදී මෙය තවදුරටත් පැහැදිලි කර දියහැකි වෙයි.

02. භාවනාමය ජීවිතය සඳහා සූදානම් වීම

මානසික පීඩා හා දුක් කම්කටොළු මැද ජීවත් වන බොහෝ මිනිසුන් භාවනාව මගින් සහනය සෙවීමට යොමු වනු ඇත. මානසික පීඩාවෙන් සහනයක් ලබා ගැනීමට නැත්නම් සමස්ථ මානව දුක්ඛස්කධයෙන්ම සැනසිල්ලක් ලබා දීමට භාවනාවට හැකි බව ඇත්ත. නමුත් එය හරියාකාරව වටහාගෙන පුහුණු නොකළහොත් අසිරිතා මතු විය හැකිය.

භාවනා වැඩීම පිණිස භාවනා යෝග ස්ථානගත වීම

කලින් කලට ගිහි පුද්ගලයෙකුට කලබලකාරී ලෞකික ජීවිතයෙන් ඇත් වී විවේකස්ථාන වල භාවනා යෝගයට සහභාගි වීමට හැකිය. එය සාමාන්‍ය ගිහි භාවනා පුහුණුව ඉදිරියට ගෙනයාමට සහ පැවිදි භාවනා පුහුණුවට ප්‍රවේශ වීමට කරන උත්සහයකි. ගිහි ජීවිතයේ දී ඉහදිය සංවරය සම්පූර්ණයෙන් පුහුණු කළ නොහැකිය. සාමාන්‍ය ගිහි ජීවිතය තුළ විවාහක පවුල් ජීවිතයක් ගත කරන පුද්ගලයෙකුට ඉහදිය සංවරය සැබවටම පුහුණු කළ නොහැකිය. නිදසුනක් වශයෙන් කෙනෙකුට ඉහදිය සංවරය කරමින් කාලත්‍රයා සමඟ මෙමුනියේ යෙදිය නොහැකිය. ධ්‍යාන වලට සමවැදීම පිණිස කෙනෙකු සම්පූර්ණයෙන්ම මෙමුනිය අත්හැරිය යුතුය. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ධීනමිද්ද, උද්දච්චකුක්කච්ච, විචිකිච්චා යන සියලු නිවර්ණ කෙනෙකු ධ්‍යාන වලට සමවැදීමට පෙර ප්‍රභාන කල යුතුය. සිහිය අවදියෙන් තබා ගැනීම ද ගිහි ගෙයි සිට සම්පූර්ණයෙන් පුහුණු කිරීම අපහසු වන්නේ තමා සතු දේපලට සහ ඥාති සම්බන්ධතා වලට ඇලීම හා ගැටීම එයට බාධක වන බැවිනි.

විවේකස්ථානගත භාවනා යෝගයේ දී මූලික පුහුණුව වන්නේ අටසිල් සමාදන් වීමයි. භාවනා යෝගයකට සහභාගිවීම ලෞකික නිරත වීම් වලින් තාවකාලික මිදීමක් නැතහොත් විවේකයක් සපයයි. මෙයින් ගිහියෙකුට භාවනා ප්‍රගුණ කිරීමට ඉඩ සැලසෙයි. මේ භාවනා පුහුණුව සාමාන්‍ය ජීවිතයට වඩා ඉහළ වින්තන මට්ටමක රැදී සිටීමකි. මේවා කෙටි කාලීන වුව ද ඵ්වැනි පුහුණු වීම් මගින් කෙනෙකුගේ වින්තන හා ජීවන රටාව ක්‍රමයෙන් වෙනස් කල හැකිය. එමෙන්ම ඊළඟ උප්පත්තියට ද ගෙන යා හැකි ප්‍රච්චල දිය හැකිය. මේ නිසා කෙනෙකු නිතරම නොහැකි නම් අඩුම ගණනේ ඉදහිටවත් භාවනා වැඩීම පිණිස විවේකස්ථානගත භාවනා යෝගයකට සහභාගි විය යුතුයි.

භාවනාව වැඩීමට පූර්ව අවශ්‍යතා

- කලාණා මිත්‍ර සමාගම
- සංවර සීලය
- අප්‍රමාද පුනුණුව
- නිහඬ බව රැකීම
- සම්මා දූෂ්ඨය

සම්මා දූෂ්ටිය වැඩීමට පූර්ව අවශ්‍යතා හතරක් ඇත.

- සන්පුරුෂ සේවනය
 - සද්ධර්ම ශ්‍රවණය
 - යෝනිසෝමනසිකාරය
 - ධම්මානු ධම්ම ප්‍රතිපදාව
- සන්පුරුෂ සේවනය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අනුකූල පරිදි වතුරායී සත්‍ය පිළිබඳ අවබෝධය ඇති පිරිස ආශ්‍රය කිරීම.
- සද්ධර්ම ශ්‍රවණය

වතුරායී සත්‍ය පිළිබඳ ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීම. එනම් දුක සත්‍ය, සමුදය සත්‍ය, නිරෝධ සත්‍ය හා මාර්ග සත්‍යයි.
- යෝනිසෝමනසිකාරය

හේතුඵල දහම වන පටිච්ච සමුප්පාදයට අනුකූලව ධර්මය තේරුම් ගැනීම.
- ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව

පැවැත්ම (භව) නම් ගැටළුව විසඳා ගැනීමට යොමු වූ ධර්ම පටිපදාව නම් නව ජීවන රටාවට පිවිසීමෙන් අනාත්ම බව තේරුම් ගැනීම.

නව ජීවන රටාවට පිවිසීම ධම්මවක්‍රය කැරකවීම ආරම්භ වීමයි (ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය). ධම්ම වක්‍රය කැරකවීම, අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය ආරම්භ වීමයි. එනම් ආයුෂී අෂ්ඨාංගික මාභීය අනුගමනය කිරීමෙන් ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයෙකු “මම” සංකල්පයෙන් මිදී පරාර්ථකාමී හා මෛත්‍රී සහගත බවට පත්වීමයි. මෙම අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය “පැවැත්ම” (භව) නම් අත්විඳීම, අනාත්ම අත්විඳීමක් බවට පරිවර්තනය වීමයි. එනම් සක්කාය දිට්ඨිය ලෙස ඇති “මම” සංකල්පයෙන් අත්මිදී “අනාත්ම” බව දැක ගැනීමයි.

භාවනා පුහුණුවට පිවිසෙන කෙනෙක් තමා පිවිසෙන්නේ කුමකටදැයි දැනගත යුතුය. මේ භාවනා පුහුණුව යොමු වන්නේ අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක් කරාය. එය බියපත්, දුක්ඛිත, ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයෙකු කරුණාවන්ත, ප්‍රීතිමත්, සන්සුන් හා නැණවත් අයෙකු බවට පත්කරයි. මේ පුහුණුව සිය ජීවිත ගැටළුවලට විසඳුම් සොයන අය සඳහාය. මේ පුහුණුව මගින් කෙනෙක් කිසිම ආගමික මතයක් අන්ධ ලෙස නොපිළි ගනී. මෙයින් ඇත්ත වශයෙන්ම කෙනෙක් අන්ධ විශ්වාස අත් හැරීමට ඉගෙන ගන්නා අතර ස්වාධීනව සිතීමට පුරුදු වෙයි. තමන්ගේම අත්දැකීම් තුළින් සන්සුන්ව තමන්ව පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් මගින් තමන්ගේ නැණවත් බවින් කෙනෙක් ස්වාධීනව සත්‍යය ඵලිදරවි කර ගැනීමට පටන් ගනී. බෞද්ධ භාවනාව අතාත්මික වූද, ආත්මාර්ථකාමී වූද ආසාවන් ඉවත් කොට සන්සුන්, නැණවත් කරුණාවන්ත වර්තාවකින් හෙබි ජීවිතයකට පිවිසීමට ගන්නා උත්සහයකි. මේ භාවනාව මගින් ආත්මාර්ථකාමී බව නැති වී යන බැවින් එය මෛත්‍රියෙන් හා කරුණාවෙන් පිරි පාර්ථකාමී ජීවිතයකට මග පාදයි. එවිට කනස්සල්ලෙන් හා පසුතැවීමෙන් මිදුණු ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් උදාවෙයි.

මෙම භාවනා ක්‍රමය අත්හැන බලයක් නොව භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාවේ සරණ යැමයි. භාග්‍යවතුන්වහන්සේ අවබෝධ කරගත් ආයතී අජ්ඣාංගික මාර්ගය මානවයාගේ ක්‍රමික වර්ධනයක් හා අධ්‍යාත්මික පරිනාමයක් ඇති කරවන ක්‍රමවේදයකි. බුද්ධාගම කෙරෙහි ඇති ශ්‍රද්ධාව නම් එය කෙනෙකුට සිය ආශාවන් හා ආවේග අහිබවා, සම්පූර්ණයෙන්ම මානුෂික වීමට හැකියාව ලබා දෙනු ඇතැයි යන ශ්‍රද්ධාවයි. මනුෂ්‍යයාගේ විශේෂත්වය ඔහුගේ නැණවත් බව මිස ඔහුගේ අවේගශීලි බව නොවේ. මේ පරිපූර්ණ මානුෂිකත්වය පොදු හෝ සාමාන්‍ය හෝ මානසික තත්වයක් නොවේ. එය ආයතී නැතහොත් උත්තරීතර මනුෂ්‍ය නම් වෙයි. මේ නිසයි මේ ක්‍රමවේදය සහ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවබෝධ කරගත් සත්‍යය ආයතී මාර්ගය සහ ආයතී සත්‍යය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ. මෙම අති විශිෂ්ට වූ මාර්ගයේ පළවන පියවර සමීපයක් දැක්වියයි. ආරම්භයේදී අපි භාවනා යොගින්ට ගැටළුවත්, එයට හේතුවත්, එහි විසඳුමත් පහදා දෙන්නෙමු. එනම් කළ යුත්තේ කුමක් ද එසේ කළ යුත්තේ කුමක් නිසා ද, එය කළ යුත්තේ කෙසේද විස්තර කර දෙන්නෙමු. මෙය නිකමිම විස්තර කරන විට පිළිපදින ක්‍රමයක් නොවේ. තමා කරන්නේ කුමක් ද, එසේ කිරීමට හේතුව කුමක් ද යන්න වටහා ගතහැකි බුද්ධිමත් පිරිසකට අපි කරුණු පහදා දීමට බලාපොරොත්තු වෙමු.

ව්‍යායාමය හා සමබර ආහාරය

භාවනාව ජීවන විලාසිතාවකි. එය සම්මා ආජීවයයි. සම්මා ආජීවය පුහුණු වීම යනු සෑම දිනකම දවසේ පැය 24 ම ජීවත් වන ක්‍රමයකි. මෙය භාවනා යෝග ස්ථානවලදී පමණක් නොව අපේ දෛනික ජීවිතයේදී ද පුහුණු කල යුතුය. එසේම භාවනා යෝග ස්ථානගත වීමට සුදානම් වීමේදී ද පුහුණු කල යුතුය. සලකා බැලිය යුතු මූලික අවශ්‍යතා නම්:

යෝග්‍ය පෝෂණය

- සමබර, සැහැල්ලු නිර්මාංශ ආහාරයක් වඩා සුදුසුයි.

යෝග්‍ය ව්‍යායාමය

- යෝග ව්‍යායාමය හෝ මාංශපේශී නිසි ආකාරව සකස් කෙරෙන වෙනත් අභ්‍යාස සහ දිනපතා අඩුගණනේ පැයක්වත් ඇවිදීම වැනි ව්‍යායාම

ශරීරය බුරුල් කිරීම

- යෝග ව්‍යායාම හෝ ශරීරයේ මාංශ පේශී බුරුල් කරන ව්‍යායාම (Relaxation)

නිසරණ සරණ යෑම

නිසරණ සරණ යෑම යනු චිත්තය සන්සුන් වීමේ පටන් ගැනීමයි. භාවනාව ආරම්භයට පෙර මුලින්ම තෙරුවන් සරණ යමු. එනම් බුද්ධ, ධර්ම හා සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය අනුගමනය කිරීමට පටන් ගැනීමයි. අපේ ජීවිත වල නිරන්තරයෙන්ම ඇත්තේ අනාරක්ෂිත භාවයයි. අනාරක්ෂිත භාවය යනු ඉපදුණු මොහොතේ පටන් ස්වභාවයෙන්ම අපි මරණය කරා ගමන් කිරීමයි. ඔක්සිජන්, සුදුසු උෂ්ණත්වය, ආහාර හා අනෙකුත් අවශ්‍යතා අපිට නොලැබී ගියොත් හෝ ලෙඩරෝග හෝ අනතුරු මගින් කොයි මොහොතේ හෝ අප මරණයට පත්විය හැකියි.

උපන් දා සිට කොපමණ කල් ගතවුවත් ජීවිත වල අනාරක්ෂිත භාවය වන දුකෙහි අවසානයක් දැකින්නේ නැත. මේ නිසා අපි ත්‍රිවිධ රත්නය සරණ යෑමෙන් ධර්මය අනුගමනය කරමු. බුදුන් සරණ යෑමේදී අපි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ බලයක පිහිට පනන්නේ නැත.

අපි බුදුන් සරණ යන්නේ උන්වහන්සේගේ ප්‍රඥාව අපි අවබෝධ කරගෙන ඒ අනුව ජීවත් වීමට පටන් ගැනීමටයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාව උන්වහන්සේ දේශනා කරන ලද සද්ධර්මයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාව අවබෝධ කර ගන්නේ උන්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් වන මහාසංඝරත්නයයි. මහා සංඝරත්නය ආධාරයෙන් අපි ධර්මය අවබෝධ කරගනිමු. ඒ අනුගාමිකයන් වහන්සේලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සද්ධර්මය ලෝකය පුරා පතුරවති. අපේ නිමාවක් නොමැති අනාරක්ෂිත භාවයෙන් මිදීමට ධර්මය අවබෝධ කරගෙන ඒ අනුව ජීවත් වීමට පටන්ගත යුතුයි.

අපි සරණාගමන චාරිත්‍රය ගුරුතුමන් වහන්සේ විසින් නියෝජනය කරන ත්‍රිවිධ රත්නයට තුන් වතාවක් නැමද ගුරුතුමා අනුව පහත සඳහන් පරිදි හඬනගා කියමින් ආරම්භ කරමු.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස X 3

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
 ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
 සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියමිපි බුද්ධං

තතියමිපි බුද්ධං

අනතුරුව අපි අටසිල් පද සමාදන්වෙමු

1. පානානිපාතා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි
2. අභින්නාදානා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි
3. අඛන්ම චරියා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි
4. මුසාවාදා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි
5. සුරාමේරය මජ්ජපමා දට්ඨානා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි
6. විකාල භෝජනා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි
7. නච්චගීතවාදිත විසුකදස්සන මාලාගන්ධ විලේපණ ධාරන මණ්ඩන විභුස නට්ඨානා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි
8. උච්චාසයන මහා සයනා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

භාවනා යෝගයේ අපි ඉන්නා කාලය තුළ උසස් උදාර දිවි පැවැත්මකට පිවිසි බව අපි පරිකල්පනය කල යුතුයි.

සම්මා දෘෂ්ඨිය ඔබේ සිතෙහි උත්තරීතර පරිවර්තනයක් සිදුකරයි. එමගින් ඔබේ කථාව, ක්‍රියාව සහ ජීවන විලාශය ධාර්මික හා ගුණායතපත් බවට පත් කරයි. මේ නව ජීවන විලාශය ගොඩනගා ගත යුත්තේ නිරන්තරයෙන් සම්මා දිවිසි, සම්මා සංකප්ප සහ සම්මා වායාම පුහුණු කිරීමෙන් හා පවත්වා ගැනීමෙනි. මේ ආකාරයට ආයුෂී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ පුහුණුව ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් භාවනා යෝගියාට සම්මා සමාධිය උදාකර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. සම්මා දෘෂ්ටිය නිහතමානීව, සතුටින් පවත්වා ගතයුතු අගනා වූ ද, සිතසුව පිණිස වූ ද උත්තරීතර පරිවර්තනයක් හැටියට දැකිය යුතුය. ඔබ ගෞරවාන්විතව ඒ දෙස බලන තරමට ඔබ වැඩි වැඩියෙන් ඒ දෙසට ඇදී යන්නෙහිය. මෙය ඔබ ශීලවන්ත, භාග්‍යවන්ත, ප්‍රබෝධමත් පුද්ගලයෙකු බවට පත් කිරීමට මඟ පාදයි.

භාවනා යෝගයේ පියවර තුන ලඟැසින්

1 වන පියවර - සිත පිරිසිදු කිරීම (අනුස්සති භාවනා)

ආයුෂී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය (පියවර 1-5)

- සම්මා දිවිසි
- සම්මා සංකප්ප
- සම්මා වාචා
- සම්මා කම්මන්ත
- සම්මා ආජීව
 - පිරිසිදු සිතුවිලි පුහුණු කිරීම
 - පංචනිවර්ණ ඉවත් කරගැනීම
- සිත පිරිසිදු කිරීම - අනුස්සති භාවනා
 - ත්‍රිවිධර්තනය මෙතෙහි කිරීම
 - විරාගය
 - මරණානුස්සති භාවනාව
 - අශුභ භාවනාව
 - නවසීවනිකය
 - සතර බුහිම විහරණ
 - ආනාපාන සති භාවනාව

2 වන පියවර - සිත ශාන්තභාවයට පත් කිරීම(සමථ භාවනාව)

ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය (පියවර 6)

- සම්මා වායාම
 - සතර සම්මප්පධාන වීර්යී
 - සංවර
 - පහාන
 - භාවනා
 - අනුරක්ඛණ
 - භාවනා - සතර සතිපට්ඨානය
 - කායානුපස්සනාව
 - වේදනානු පස්සනාව
 - චිත්තානු පස්සනාව
 - ධම්මානු පස්සනාව

3 වන පියවර - පුඤ්ච වැඩීම (විදුස්සනා භාවනාව)

ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය (පියවර 7-8)

- සම්මා සති
- සම්මා සමාධි
 - සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීම
 - සතිපට්ඨානය
 - ධම්මච්ඡය
 - චිරය
 - පීඨි
 - පස්සද්ධි
 - සමාධි
 - උපේක්ඛා
 - භව නැමති සිහිනයෙන් අවධිවීම

මෙම ග්‍රන්ථයේ පහදාදෙන පළවෙනි පියවර භාවනානු යෝගයේ මූලික පියවරයි. එහි විස්තර කර දෙන්නේ ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පළමු පියවර පහයි. මෙම පියවර පහ ක්‍රමානුකූලව හා පරිපූර්ණව පුහුණු වීමෙන් භාවනා යෝගියාට සෝනාපන්න තපයට පත්විය හැකිවෙයි. නමුත් ඒ බැව් සනාථකරගත හැකි වන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුමත කළහොත් පමණි. භාවනා යෝගයේ අතර මැදි පියවර වන දෙවන පියවරේදී ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ හයවන පියවර වන සම්මා වායාම විස්තර කර දෙමු. මෙම පුහුණුව සතර සම්මප්පධාන වීර්යී

නමින් හැඳින්වෙයි. එහි පියවර හතර නම්:

- (1) සංවර
- (2) ප්‍රහාන
- (3) භාවනා
- (4) අනුරක්ඛණ

මෙම භාවනා යෝගයේ අරමුණ වන්නේ වින්තය කැළඹීම නතර කොට සන්සුන් බවට පත්කර පරම පවිත්‍ර නිශ්චලතාවය උදාකර ගැනීමයි. එය සමථ භාවනාව නමින් හැඳින්වෙයි. සතර සම්මප්පධාන විශ්ඤාණයේ මුල් පියවර දෙක පරිපූර්ණව පුහුණු වීමෙන් මනසෙහි අවධානය බාහිර ලෝකයෙන් ද, අතීත මතක හා සිදුවීම් වලින් ද ඉවත් කර ගත හැකි වෙයි. එවිට අසිතියෙන් සිදුවන ඇතුළත ක්‍රියාවලිය ගැන අවධානය යොමු කළ හැකිවෙයි. මෙය හරියාකාරව පුහුණු කළ විට මනස සම්පූර්ණයෙන් පංචනිවර්ණ වලින් තොරවෙයි. සිත පංචනිවර්ණ වලින් සම්පූර්ණයෙන් තොර වීමෙන් සිතෙහි ධ්‍යාන අංග පහළ වෙයි.

භාවනායෝගයේ දෙවන පියවර පරිපූර්ණව සහ ක්‍රමානුකූලව පුහුණු වීමෙන් භාවනායෝගියාට සකෘදාගාමී ඵලයට පත්විය හැකිවෙයි. නමුත් ඒ බැව් සනාථකර ගත හැකි වන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුමත කලහොත් පමණි. මේ ග්‍රන්ථයේ විස්තර කර දෙන භාවනායෝගයේ තුන්වන පියවර භාවනායෝගයේ උසස්ම පියවර වෙයි. එනම් මෙම අවසාන පියවර ආයඤ්ඤා අර්ථනාමික මාර්ගයේ අවසාන පියවර වන සම්මා සති වන සතර සතිපට්ඨානයයි. එනම් අවධානය ඇතුළට යොමු කිරීම හා ඇතුළත නිරික්ෂණය වන සති සම්පජ්ඣනය නොකඩවා පවත්වා ගැනීමයි. සතිපට්ඨානය නොකඩවා පවත්වා ගැනීම අනුරක්ඛණයි. එහි ප්‍රථිඵලය සත්තබ්‍යෝජනාධර්ම ආරම්භයයි. එනම් සත්ත බ්‍යෝජනාධර්ම වල ආරම්භය වන පළවන බ්‍යෝජනාධර්මය සති පට්ඨානයයි. භාවනායෝගයේ තුන්වන පියවර වන්නේ සත්ත බ්‍යෝජනාධර්ම වැඩීමයි. මෙම අවසාන පියවර පුහුණුව මගින් භාවනා යෝගියා “භව” නැමති සිතියෙන් අවදිවේ (භව නිරෝධ). ආයඤ්ඤා මගින් භාවනා තුන්වන පියවර විදස්සනා භාවනා නමින් හැඳින්වෙන අතර මෙම පුහුණුව ඉදහිට භාවනායෝග වලට සහභාගිවන කෙටි කාලීන භාවනායෝගීන් සඳහා නොවේ. මෙය සමථ භාවනාව දියුණු වී ධ්‍යාන වලට සමවැදුණු භාවනා යෝගීන්ටයි. භාවනායෝගයේ තුන්වන පියවර පුහුණු වීමට පෙර පලවන හා දෙවන පියවර ඉතා

හොඳින් පුහුණු වී තිබිය යුතුයි. සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීමෙන්, අවදිවීමෙන්, පංචනිවරණ සඳහාම තුරන් කරගත හැකිවෙයි. සිත පංචනිවරණ වලින් තුරන් වූ විට කෙනෙක් නිශ්චල වූ පරම පවිත්‍ර වූ මනසින් මුළු ජීවිත කාලයම ගෙවයි. මෙහි තේරුම රහතන්වහන්සේ සියලු වින්තාආවේග වලින් සඳහාම අන්මිදි ශරීරය මරණයට පත්වන තුරා ධ්‍යාන සුවය අත්විඳිමින් පසුවෙන බවයි. රහත සුත්‍රයේ උත්තරීතර, පරම පවිත්‍ර ආනන්තරික සමාධි සුවය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ විස්තර කරනු ලබයි.

යම්බුද්ධසෙට්ඨො පරිවණ්නයි සුවං සමාධිමානත් තරිකඤ්ඤමාහු

මෙම ආනන්තරික (අතරක් නැති) පවිත්‍ර ධ්‍යාන සුවය නම් අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය වන උත්තරීතර නිර්වානයයි. තවද එය මනසේ ආදිතම ප්‍රභාශ්වර තත්වය වන සමතුලිතතාවයයි.

මහණෙනි, මේ සිත ප්‍රභාස්වරය, එය ආගන්තුක උපක්ලේෂ වලින් කිලිටි වෙයි. ධර්මය නොදැන් අඟුරුවන් පෘථග්ජනයා එය තත්වු පරිදි නොදනී. එහෙයින් අඟුරුවන් පෘථග්ජනයාට වින්ත පාරිශුද්ධතාවයක් නැතැයි කියමි.

“පහසසර මිදුං භික්ඛවේ විත්තං, තඤ්ච ඛො ආගන්තුකෙහි උපකකිලෙසෙහි උපකකිලිට්ඨං තං අසසුතවා පුට්ඨජ්ජනො යථා භූතං නපප්පානාති, තසමා අසසුතවතො පුට්ඨජ්ජනසස විතත භාවනා නප්ථිති වදාමිති”. (අංගුත්තර නිකාය 1.6.1)

කෙනෙක් භාවනායෝගයේ අවසාන පියවර ක්‍රමානුකූලව, පරිපූර්ණව පුහුණු වීමෙන් අනාගාමි හෝ අරහත් භාවයට පත්විය හැකිවෙයි. නමුත් ඒ බැව් සනාථකරගත හැකිවන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුමත කළහොත් පමණි. කෙනෙක් මාර්ග ඵල ලබාගත් බව සනාථ කළ හැකිවන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පමණි. රහතන් වහන්සේ නමක් තමන් අරහත් භාවයට පත්වූ බව ලොවට ප්‍රකාශ කරන්නේ නැති බව අපි තේරුම් ගැනීම වැදගත්ය. ඔහු හෝ ඇය පුද්ගල සංකල්පයෙන් මිදී සියළු කෙලෙස් හසා ඇති බැවින් ප්‍රසිද්ධිය නොපතයි. හික්කුන් වහන්සේලා අරහත් බවට පත්වූ බැව් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කලා මිස රහතන් වහන්සේලා ඒ බැව් ප්‍රකාශ නොකළහ.

විදස්සනා භාවනා

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සූත්‍ර පිටකයේ පැහැදිලි කර දී ඇති අන්දමට කුමානුකූලව සන්න බොජ්ඣංග වැඩීම විදස්සනා භාවනාවයි. මෙම භාවනා යෝග්‍ය විශුද්ධි මග්ග අනුගමනය කිරීමක් නොව සූත්‍ර පිටකයේ විස්තර කර දී ඇති භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශිත භාවනා ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමයි. මේ භාවනා ක්‍රමය විශිෂ්ට ඥානය වැඩීම වන “අභිඤ්ඤා” නම් වෙයි. එහි අර්ථය බාහිර දෙය වෙත අවධානය යොමු කරනවා වෙනුවට ඇතුළත සිදුවන හඳුනා ගන්නා ක්‍රියාවලිය වෙත අවධානය යොමු කිරීමයි. මෙය සිදුවන විට බාහිර අත්විඳීම පිළිබඳ සංකල්පනය (හව Existence) පරිවර්තනය වී, ඇතුළත සිදුවන අත් විඳීමේ ක්‍රියාවලිය (Experience) දැක ගනී. එය “අභිඤ්ඤා” නම් වෙයි. ඉදිරියේදී මෙය විස්තරාත්මකව පහදා දෙන්නෙමු. පුහුණුවේ මූලික පියවර වලදී මෙය තේරුම් ගැනීමට අපහසුවෙයි. මූලපරියාය සූත්‍රය කියවීමෙන් ද තේරුම් ගැනීම පහසු විය හැකියි.

විපස්සනා යන පදය වෙනුවට විදස්සනා යන පදය භාවිතය මෙන්ම සූත්‍රය ආශ්‍රිතව පෙන්වා දිය හැකිවේ.

“ දුට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා - දස්සනෙහ සම්පන්නෝ ”

මෙහි අර්ථය බාහිර ලෝකයේ ඇති දේ වලින් අවධානය ඉවත් කරගෙන ශීලයෙන් සංවර වූ කෙනෙක්, ඇතුළත සිදුවන අත්විඳීම ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන බවයි. ඉදිරියේ දී මෙම භාවනා ක්‍රමය තවදුරටත් විස්තර කර දෙනු ලැබේ.

නවමහා විදුර්ශනා ඥාන

“විශුද්ධි මාර්ගයේ” නවමහා විදුර්ශනා ඥාන පිළිබඳ විස්තර කර දී ඇති බව අපට දැකගත හැකිවෙයි. නමුත් මෙවැනි ඥාන පිළිබඳව සූත්‍ර පිටකයේ ඇති සූත්‍රවල කිසිම සඳහනක් අපට දැක ගැනීමට නැත. විශුද්ධි මාර්ගයේ ඉහත විදුර්ශන භාවනා ක්‍රමය විස්තර කිරීමට උපයෝගී කරගෙන ඇති රට්ඨනීත සූත්‍රයේද (මජ්ඣිම නිකාය) මෙම නවමහා විදුර්ශනා ඥාන ගැන සඳහන් වී නැත. මෙයින් අපට තේරුම් ගත හැකි වන්නේ විශුද්ධි මාර්ගයේ විස්තර කර දෙන මෙම භාවනා ක්‍රමය පසුකාලීන ඇතුළත් කිරීමක් බවයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සතර ආකාරයට අවධානය යොමු කිරීම මෙලෙස විස්තර කර දී ඇත.

1. කෙනෙක් කය අභ්‍යන්තර හැටියටද, කය බාහිර හැටියටද, කය අභ්‍යන්තර හා බාහිර යන දෙයාකාරයටද දැකගනී. (ඉතිඅජ්ඣධත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී වහරති, බහිද්ධාවා කායෙ කායනුපස්සී විහරති, අජ්ඣධත්ත බහිද්ධා වා කායේ කායනුපස්සී විහරති) (3)
2. කෙනෙක් කයෙහි ඇතිවීම දැකගනී. කයෙහි නැතිවීම දැකගනී. (සමුදය ධම්මානුපස්සී වා කායස්මි විහරති, වයධම්මානුපස්සීවා කායස්මිං විහරති, සමුදය වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති) (3)
3. කෙනෙක් කය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේදී කය තිබෙනවා යැයි දැකී. නමුත් කය සති මාත්‍රයක් හා ද්‍රෝණ මාත්‍රයක් පමණක් බව දැකීය. (අත්ථි කායෝ ' ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණාමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය) (1)
4. එමනිසා කෙනෙක් මේ ආකාරයට නිදහස් බවට පත්වෙයි. (අනිස්සිනො වා විහරති) (1)
5. කෙනෙක් මෙලොව කිසිවක් උපාධානය කර නොගනියි. (නචකිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති) (1)

මේ ආකාරයට ඉහත විස්තරයට අනුව වේදනානු-පස්සනා, චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනාවද පැහැදිලි කර දී ඇත. මේ ආකාරයට විදුස්සනා වැඩීම පියවර නවයකින් අපට තේරුම් ගත හැකි වෙයි.

කෙනෙක් අවදිවීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රගුණ කර ගැනීමේදී පියවරනවයකින් විදුස්සනා භාවනාව වැඩීම මෙලෙස තේරුම්ගත හැකිවෙයි. නවමහා විදුර්භනා භාවනාවේ සැබෑ අරුත මේ ආකාරයට සැලකිය හැකිවෙයි. විඤ්ඤි මාර්ගයේ විස්තර කරන නවමහා විදුර්භනා භාවනාව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැකගත හැකි මෙම විස්තරය විය හැකියි. ඒ හැරුණු කොට සූත්‍ර පිටකයේ කිසිම සූත්‍රයක හෝ විනය පිටකයේ හෝ මේ ආකාරයේ නවමහා විදුර්භනා ද්‍රෝණ පිලිබඳ විස්තරයක් අපට දැකගත නොහැකි වෙයි.

අරභය	<p align="center">නිබ්බාන - අවදිවීම</p> <p align="center">අකුප්පා වේගෝ චිත්තකිංචිය</p>	
අනාගාමි	<p align="center">සම්මා සමාධි</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. උපේක්ඛා 6. සමාධි 5. පස්සද්ධි 4. පීඨි 3. විරිය 2. ධම්ම විවය 1. සති 	3 වන පියවර (පඤ්ඤා)
	<p align="center">සම්මා සති</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ධම්මානු පස්සනා 3. චිත්තානු පස්සනා 2. වේදනානු පස්සනා 1. කායානු පස්සනා 	
සකෘදාගාමි	<p align="center">සම්මා වාසාම</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. අනුරක්ඛණ 3. භාවනා 2. පහාන 1. සංවර 	2 වන පියවර (සමාධි)
සෝනාපන්න	<p align="center">සම්මා ආජීව</p> <p align="center">සම්මා කම්මන්ත</p> <p align="center">සම්මා වාචා</p> <p align="center">සම්මා සංකප්ප</p> <p align="center">සම්මා දුට්ඨි</p>	1 වන පියවර (සීම)
		→ පඤ්ඤා

03. I පියවර - සිත පිරිසිදු කිරීම

මේ භාවනා යෝගයේ පරමාර්ථය සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් යහපත් පුද්ගලයකු බවට ජීවිතය පරිවර්තනය කර ගැනීමයි. පුද්ගලයා සමාජය නිර්මාණය කරන අතර සමාජය ලෝකය බිහි කරයි. එම නිසා පුද්ගලයා දියුණු කරමු. " ඔබෙන්" පටන් ගන්න.

ආත්මාර්ථකාමී චිත්ත ආවේග වන තෘෂ්ණාව මුලින් උපුටා දැමීමෙන් සිත පරිපූර්ණ පාරිශුද්ධභාවයට පත්කරගත හැකි බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් අනුව මනසේ සිදුවන ස්වභාවික ක්‍රමවේදය මගින් උන්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් බොහෝ දෙනෙක් එකල මානසික පාරිශුද්ධභාවය උදාකර ගත්හ. මනස ආගන්තුක උපක්ලේෂ මගින් දූෂිත බවට පත්වන නමුත් ස්වභාවික ක්‍රමවේදය මගින් පාරිශුද්ධ බවට පත්කර ගැනීමෙන් මනස ප්‍රහාස්වර වන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේකි. මෙලෙස සිත පිරිසිදු කර ගැනීමේ ස්වභාවික ක්‍රමවේදය භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ මුල්ම ඉගැන්වීම් වලට අනුකූලව සූත්‍රපිටකයේ පෙන්වා දී ඇත. 1 වන පියවරේ අපි අනුගමනය කරන මෙම භාවනා ක්‍රමය දෙවිධාවිතක්ක සූත්‍රයේ (ම.නි. 1.2.9-3. පරිශීෂ්ටය) විස්තර කර දී ඇත.

අසිතියෙන් සිතට ගලාගෙන එන සිතුවිලි බොහෝ විට චිත්ත ආවේගයි. අපි එම ආවේගශීලි සිතුවිලි ඔස්සේ හඹා යෑමට පෙලඹෙයි. සිතුවිලි පිලිබඳව සිතිය පිහිටුවා ගත්විට එම සිතුවිලි නැවතෙයි. ආවේගශීලි සිතුවිලි මෙලෙස ගලාගෙන එන්නේ අසිතියෙන් පමණක් බැවිනි. ඒ නිසා සිතුවිලි පිලිබඳ සිතිය පිහිටවන විට ඒවා නැවතෙයි. අසිතියෙන් අවේගශීලි සිතුවිලි ඔස්සේ හඹා ගිය විට අපි අසිතියෙන් ඉන්නවා පමණක් නොව, අපි දවල් සිහින මවමින් දුකට, කනස්සල්ලට හා අසහනයට ද පත්වෙයි.

මෙම අනුස්සති භාවනාව ඇවිදීම, හිටගෙන සිටීම, ඉඳගැනීම, සැතපීම යන සතර ඉරියව්වේම පවත්වා ගත යුතුවෙයි. පර්ණ පුරුදු සිතුවිලි රටාව අත්හැර, පිරිසිදු සිතුවිලි පමණක් සිතමින් සිත පිරිසිදු කරගැනීමට අපි ඇතිකරගත් උදාරතර සිතුවිල්ල සාර්ථක කර ගැනීමට නම් පුහුණුව අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතුවෙයි. එමගින් අසිතියෙන් සිදුවන, සිත දුකට හා කනස්සල්ලට පත්වීම නැවතෙයි. සිත සංසුන් වී ශාන්ත භාවයට පත්වෙයි. අප සිහි බුද්ධියෙන් හා සතුවින් පසුවන කෙනෙකු බවට පත්විය හැකිවෙයි.

එමගින් ක්‍රමයෙන් සිදුවන බුද්ධි වර්ධනය, “හව” නැමැති සිහිනයෙන් අවදි වීමත්, සියලු දුක්ඛස්කන්ධයේ නිමාවත් උදාකරයි. මෙලෙස නිරන්තරයෙන්ම සිත පිරිසිදු කරගැනීමෙන් ඇතිවන බුද්ධි වර්ධනය ජීවිතයේ උදාරතර පරිවර්තනයක ආරම්භය වෙයි. ධර්මවක්‍රය කැරකැවීම වන ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීම එම ආරම්භයයි. සිත පිරිසිදු කරන්නේ ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීමෙනි.

ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය

I පියවරයේදී අපි ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ පළමු පියවර පහ ප්‍රගුණ කරමු.

(1) සම්මා දිට්ඨිය

සම්මා දිට්ඨිය නම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමයි.

- i. දුක්ඛ සත්‍යය
- ii. සමුදය සත්‍යය
- iii. නිරෝධ සත්‍යය
- iv. මාර්ග සත්‍යය

(2) සම්මා සංකප්ප

මිච්ඡා සංකප්ප

- i. කාමච්ඡන්ද
- ii. ව්‍යාපාද
- iii. විහිංසා

සම්මා සංකප්ප

- i. නෙක්ඛම්ම
- ii. අව්‍යාපාද
- iii. අවිහිංසා

(3) සම්මා වාචා

මිච්ඡා වාචා

- i. මුසාවාදා
- ii. පිසුනාවාචා
- iii. පරුසා වාචා
- iv. සමපජ්ජලාප

සම්මා වාචා

- i. සත්‍ය කතාබහ
- ii. භිතවත් කතාබහ
- iii. කරුණාවන්ත කතාබහ
- iv. විහිත කතාබහ

(4) සම්මා කම්මන්ත

මිච්ඡා කම්මන්ත

- i. පානානිපානා
- ii. අදින්නාදානා
- iii. කාමේසුමිච්ඡාවාර

සම්මා කම්මන්ත

- i. ප්‍රානීන්ට ගරු කිරීම
- ii. සොරකම් නොකිරීම
- iii. සදාචාරාන්මක කාමයේ හැසිරීම

(5) සම්මා ආජීව

සම්මා දිට්ඨිය අවබෝධයන් සමග නෙක්ඛම්ම, අව්‍යපාද හා අච්ඡිංසා ආදියෙන් සමන්විත නව සංකල්පන රටාවට අනුව ජීවිතය නව මාර්ගයකට පිවිසීම සම්මා ආජීවයි. නව ජීවන මාර්ගය උදාව ඉදිකිරීම, ධර්ම, සංඝ ත්‍රිවිධ රත්නය ගත් ගමන් මග අනුගමනය කිරීමයි.

පිරිසිදු සිතිවිලි පුහුණු කිරීම

අපි කුඩා කාලයේ පටන් සිතීමේ වැරදි පුරුදු ඇති කර ගෙන සිටිමු. මේ භාවනා යෝගයේදී භාවනාව කෙනෙකු සිතන සිතුවිලි තෝරාගෙන සිතීම පුහුණු වෙමු. අපි සිතට එන ඕනෑම සිතුවිල්ලක් සිතීමට නොපෙළඹෙමු. සිතුවිලි වර්ග 2 කට බෙදමු. ඒවා නම් හොඳ සිතිවිලි හා නරක සිතුවිලියි. හොඳ සිතුවිලි පමණක් සිතමින්, නරක සිතුවිලි සිතට ආ විට ඒවා ඉවත් කර ගනිමු.

භාවනාව සිත එක අරමුණක පිහිටවීමේ ව්‍යායාමක් නොවේ. නමුත් එය හොඳ සිතුවිලි තෝරා ගෙන සිතීමේ ව්‍යායාමයකි. එය මනස හා හඳවන පිරිසිදු කිරීමකි.

**සිතුවිල්ලක් වපුරා පුරුද්දක් නෙළන්න
පුරුද්දක් වපුරා චරිතයක් නෙළන්න
චරිතයක් වපුරා ඉරණමක් නෙළන්න**

අනුස්සති භාවනාව පුහුණු කරගැනීම මගින් අපිට ආවේගශීලී සිතුවිලි වලට ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම නවතාගත හැකිවෙයි. අප සිතේ ඇතිවන ආත්මාර්ථකාමී චිත්ත ආවේග නම් තෘෂ්ණාව, ලෝභ, ද්‍රෝෂ, මෝහ යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්සේක.

එනම්:

1. ලෝභ - සුඛ වින්දනයට ඇති කැමැත්ත

2. දෝෂ - දුඛ වින්දනයට ඇති අකැමැත්ත

3. මෝහ - අදුක්ඛම සුඛ වින්දනය වන “මම ඉන්නවා” යන හැඟීමත් තමාගේ පැවැත්මත්, ඛානිර් ලෝකයේ ඇති දේවල් වල පැවැත්මත් පිළිබඳ හැඟීම හා කැමැත්තයි. මෙම විත්ත ආවේග වන තණ්හාව ප්‍රභේද ව නිවරණ ලෙස හටගනී.

සිතුවිලි වෙන්කර හඳුනා ගැනීම

හරක සිතීවිලි (පඤ්ච නිවරණ)	හොඳ සිතුවිලි (අනුස්සති භාවනාව)
1. කාමච්ඡන්දය 2. ව්‍යාපාද 3. ඵ්‍යමිද්ද 4. උද්දච්ච කුක්කුච්ච 5. විචිකිච්චා	අසුභ භාවනාව මෛත්‍රී භාවනාව මරණානුස්සති භාවනාව අනාපානසති භාවනාව බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති

භාවනාවේදී අපේ සිත පිරිසිදු කරගෙන සිත ශාන්ත භාවයට පත් කර ගැනීමට උත්සාහ කරමු. ශාන්ත භාවයට ඇති අවහිර මොනවාද?

භාවනාවේදී අපි නිවරණ හෙවත් සිත පිරිසිදු වීමට ඇති බාධක පහක් හඳුනා ගත යුතුයි.

ඒවානම් :

කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඵ්‍යමිද්ද, උද්දච්ච කුක්කුච්ච හා විචිකිච්චාවයි.

ශාන්තභාවයේ විවිධ මට්ටම් ඇත. ශාන්ත භාවය කුමක්දැයි සොයා බලමු.

පඤ්ච නිවරණ

(1) කාමච්ඡන්දය- කාමරාග

වේදනා නොහොත් චින්දන තුන් ආකාරයයි. එනම් සුඛ, දුක හා අදුක්ඛම සුඛ යනුවෙනි. අපි සුඛ වේදනාවට කැමතියි. නමුත් සුඛ වේදනාව දිගටම පවත්වා ගත නොහැකිය. එවිට දුකක් ඇති වේ. ඒ නිසා සුඛ වේදනාව පසුපස හඹා යෑමෙන් සැපක් නොලැබේ. සුඛ වේදනාව සොයා යෑමට පුරුදු වීමෙන් දුක දියුණුවේ. දුක වේදනාව වරින් වර ඇති වේ. දුක වේදනාව නිතරම පවතින දෙයක් නොවේ. දුක වේදනාවෙන් ද ඉවත් විය නොහැකිය. දුක් වේදනාවට ඇති අකමැත්ත වැඩිවීමෙන් ද දුක තවත් වැඩිවේ. දුක වේදනාව ඉවසීමට පුරුදු විය යුතුය. අදුක්ඛම සුඛ චින්දනය “මම ඉන්නවා” යන හැඟීම සහ පැවැත්මට ඇති කැමැත්තයි.

2. ව්‍යාපාදය

ව්‍යාපාදය ඇතිවන්නේ දුක්වේදනාවට ඇති අකමැත්ත නිසා හා සුඛ වේදනාවට ඇති කැමැත්ත නිසාය. සුඛ වේදනාවෙන් වෙන්වීමෙන් දුක් වේදනාව ඇති වී ව්‍යාපාදය හටගනී. සුඛ වේදනාව නැතිවීමේදී හා දුක වේදනාව ඇති වීමේදී ඉවසීමෙන් ව්‍යාපාදය නැති කර ගත හැකිවේ.

3. චීනමද්ද

තමා කැමති දේ ලබාගන්නත් කාලයක් එය අත්විඳින විට එහි නැවුම් බව ගිලිහී ගොස් එයින් විඳින තෘප්තිය නැති වී යයි. උද්ඝෝගය නැතිවී යාමෙන් ඇතිවන උද්‍යාසිත බව හෝ නිදිමත ගතිය චීන මද්ද නම් වේ.

4. උද්දච්ච - කුක්කුච්ච

උද්දච්ච යනු අනාගතයේ විය හැකි භයානක දේවල් ගැන කම්පාවට පත්වීමයි. කුක්කුච්ච නම් අතීතයේ සිදුවූ නරක සිදුවීම් මතක් වීමෙන් ශෝකයට පත්වීමයි. ඒ නිසා අතීතය හා අනාගතය ගැන කල්පනා කිරීම අතහැර වර්තමානය සිහිය පිහිටවීම පුහුණු කරමු. අනුස්සති භාවනා වැඩීම මගින් වර්තමානය සංසුන් හා ශාන්තභාවයට පත්වෙයි.

5. විවිධත්වය

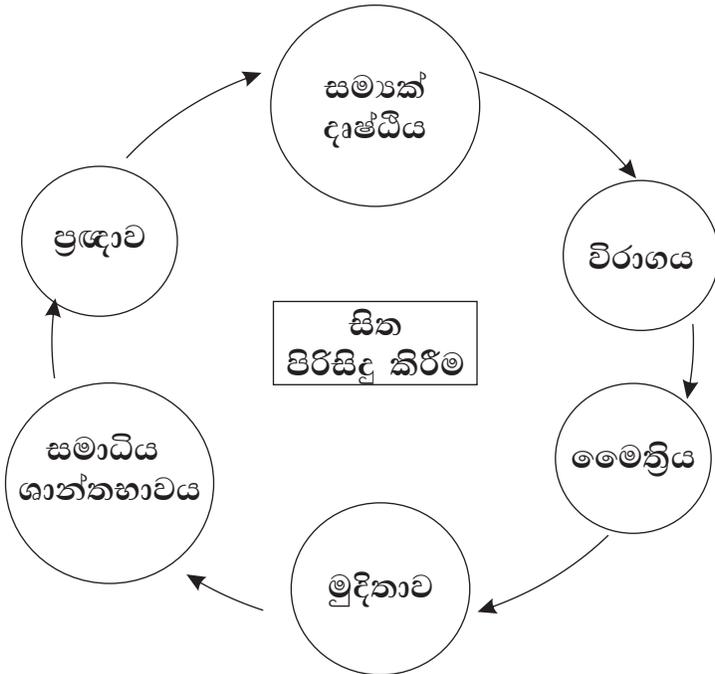
මෙය විත්තය හා මනස දෙකට බෙදී යෑමයි. සුඛ වින්දනයට ඇති ආශාවත් දුක වින්දනයට ඇති අකමැත්තත් විත්තයේ කැළඹීමයි. මනස, විත්තය නිශ්චලව තබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. මේ උත්සාහය මනස හා විත්තය දෙපැත්තට ඇදීමකි. මෙය විවිධත්වයයි. මෙය නැවැත්වීමට බුද්ධි, ධර්ම හා සංඝ ත්‍රිවිධ රත්නය මෙහෙහි කිරීම ආධාර වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආදර්ශමත් කරගෙන ධර්මය ගැන කල්පනා කිරීම හා සංඝයා ධර්මය අනුව ජීවත් වන ආකාරය කල්පනා කිරීමෙන් විත්තය ඇවිස්සීම නවත්වා සංසුන් බවට පත්කරගත හැකිවෙයි.

සිත පිරිසිදු කිරීම

අනුස්සති භාවනා (අංගුත්තර නිකාය xi, 11)

1. ත්‍රිවිධ රත්නය මෙනෙහි කිරීම
2. ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කිරීම-ප්‍රඥාව
3. විරාගය
4. මරණානුස්සන්ධිය
5. අශුභ භාවනාව
6. නවසීවත්තය
7. මෛත්‍රී භාවනාව
8. ආනාපානසති භාවනාව

භාවනා චක්‍රය



පිරිසිදු සිතුවිලි

වීරාගය

රාගය යනු සුඛ චින්දනයට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවක් වන චිත්තයේ කැළඹීමයි. (Emotional Excitement) එය හේතුවීල දහමට අනුව අසිතියෙන් (Unconsciously) සිදුවෙයි. එය ගැටීම් හා දුකට මුල්වන ආත්මාර්ථකාමී චිත්ත ආවේගයකි. වීරාගය යනු චිත්තය කැළඹීමෙන් තොරවීමයි. එවිට ශරීරය බුරුල් වී (Relax) මනස නිශ්චලතාවයට (Calm) පත්වෙයි. එමගින් කෙනෙක් සන්සුන් වී, ශාන්ත වී සතුටට පත්වෙයි. එවිට පරාර්ථකාමීව, පරනිතකාමීව අන් අයගේ යහපත උදෙසා පරිත්‍යාගශීලීව කටයුතු කිරීමට හැකිවෙයි.



මෛත්‍රිය, කරුණාව

"තමා" යන හැඟීමෙන් අත්මිදී සියළු සත්වයින්ගේ යහපත උදෙසා කටයුතු කිරීමයි. අනුන්ගේ දුක සහ සැප තමන්ගේ හා සමානව අත්දැකීමයි. මෛත්‍රිය මඟින් සිත පුළුල් වෙයි. එවිට ආත්මාර්ථකාමී බව නැති වී යාමෙන් පසුතැවීමත්, දුකත් නැතිවෙයි.



මුදිතාව

මුදිතාව නම් සිතේ ඇතිවන සතුට, ඉන්ද්‍රිය පිනවීම මඟින් වීඳින සුඛ ආස්වාදය නොවේ. ඉන්ද්‍රිය පිනවීම මඟින් චිත්තය කැළඹීමට පත්වී ශරීරයේ ආතතිය (Tension) ඇතිවෙයි. එය සිත හා කය කැළඹීමට (Disturbance) පත්කරයි. මුදිතාව නම් සතුටට පත්වීම චිත්තාවේග (Emotional Excitement) නොමැති වීමයි. සිත කැළඹීමට පත්කරන සුඛ ආස්වාදය ආත්මාර්ථකාමීවන අතර මුදිතාව පරාර්ථකාමී වෙයි. මුදිතාව, පසුතැවිලි වීම් හා අනිසි බියෙන් තොරවෙයි. එය සිතෙහි කැළඹීම් වලින් තොර වූ ශාන්ත නිශ්චල සුඛ චින්දනයයි.



ශාන්තභාවය: උපේක්ඛාව

මේ ශාන්ත, නිශ්චල චිත්ත විවේකය නොහොත් නිශ්චලතාවයයි. සිතේ නිශ්චලතාවය හා ශරීරය ලිහිල් වීමෙන් අවධානය ඇතුලට යොමු කල හැකිවෙයි. එවිට ඇතුලත නිරික්ෂණය කල හැකි වීම උපේක්ෂාවයි.



ප්‍රඥාව:

ඇතුලත සිදුවන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය දැකගැනීම සහිත සම්පජ්ඣාදායයි. සිත ශාන්ත, නිශ්චලතාවයට පත්වූ විට, බාහිර පරිසරයෙන් ඇතිවන ඉන්ද්‍රිය උත්තේජන වලින් අසිතියෙන් (Unconsciously) ශරීරයේ ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියා නිරික්ෂණය කිරීමට හැකිවෙයි. මෙම ප්‍රතික්‍රියාව විඤ්ඤාණ, මනෝ, චිත්ත හා ක්‍රියාව නම් පියවර හතරකින් සිදුවෙයි. ප්‍රතික්‍රියාව ගැන සතිමත් වන විට අසිතියෙන් සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව නැවතෙයි. හේතුවීල දහමට අනුව සිදුවන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනත්ම බව දැකගත හැකි වෙයි. එනම් මමත්වය හෝ ආත්ම-පුද්ගල සංකල්පයේ මුලාව දැකගැනීමයි. මෙය අනාත්ම වූ අත්විඳීම (Impersonal Experience) ක්‍රියාවලිය මඟින් "මම" හා "ලෝකය" බිහිවන ආකාරය දැකගැනීම වන ප්‍රඥාව උදාවීමයි.

සතිසම්පජ්ඣාදාය වීරාගයටත්, වීරාගය මෛත්‍රී කරුණාවටත්, මෛත්‍රී කරුණාව මුදිතාවටත්, මුදිතාව ශාන්ත භාවී උපේක්ඛාවටත් යොමු කරයි. මෙවිට ප්‍රඥාව උදාවීමෙන් ධර්මානුකූලතාවෙන් හෙබි වක්‍රාකාර ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කරයි. "භව" නැමති සිහිනයෙන් අවධි වී සම්බෝධියට පත්වෙන තුරු මෙය සුභදායක වක්‍රයක් ලෙසින් ක්‍රියාත්මක වෙයි.

අනුස්සති භාවනාව

මෙසේ මෙනෙහි කරන්න.

1. බුද්ධි - චිත්ත පාරිශුද්ධි භාවයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත්වූ සේක.
2. ධර්ම - චිත්ත පාරිශුද්ධිභාවයට පත්වීමේ ක්‍රමවේදය
3. සංඝ - චිත්ත පාරිශුද්ධිභාවයට පත්වීම පුහුණු වන ශ්‍රාවක පිරිස
4. භාවනායෝගියා - පුහුණුව ආරම්භ කරන තැනැත්තා

බුද්ධිනුස්සති

විරාගය, මෙමත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව හා උපේක්‍ෂාව හා ප්‍රඥාව යන යහපත් සිතුවිලි බුදුන් වහන්සේ හා සම්බන්ධව සිතමින් ආරම්භ කරමු. සිදුහත් බෝසතාණෝ මහල්ලෙකු, ලෙඩෙකු. මළමිනියක් හා පැවිද්දෙකු යන සතර පෙර නිමිති අත් දුටු සේක. මේ සම්මා දෘෂ්ඨිය එතුමාගේ විරාගයට මග පැදිය. එතුමා කළ මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය විරාගයේ ඉතාම වටිනා ආදර්ශයකි. බුද්ධි වර්තය පොත් කියවා මේ ගැන ගැඹුරු මනසිකාරයක් ඇති වන සේ සිතන්න.

සෑම ජීවියෙක්ම රෝගී බවට, ජරාවට යෑම හා මරණයට පත්වෙන බව උන්වහන්සේ තේරුම් ගත්ත. බොහෝ දෙනෙක් කම්සැපට ලොල් වී මේ යථාර්ථයෙන් පලා යෑමට උත්සාහ ගනිති. නමුත් පැවිද්දා කම්සැප අතහැර දමා ගැටළුවට විසඳුම සෙවීමට උත්සහ දරන්නෙකු බව උන්වහන්සේට වැටහුනි. ගමන් ගතයුතු නිවැරදි මග මෙය බව අවබෝධ කරගත් එතුමා බුද්ධිමත් මනසින් ජීවිතයේ යථාර්ථය දැකගෙන ජීවන ගමන් මග එම නිවැරදි දිසාවට යොමු කලහ. උන්වහන්සේගේ මනස ජීවිතයේ එකම වටිනා ඉලක්කය වෙත යොමු විය. එනම් සියලු චිත්ත ආවේන වන තෘෂ්ණාව මුලින් උපුටා දමා සකල ලෝක සන්වයාට සියලු දුකින් අත්මිදෙන එම මග පහදා දීමයි.

රාගයත්, ආත්මාර්ථකාමී බවත් නැති වූ විට උන්වහන්සේට මෙමුත්‍රී කරුණා සහගතව අනුන් ගැන සිතීමට නිදහස ඇති විය. සියළුම සතුන් රාගයත්, දෝෂයත්, මෝහයත් නිසා දුක් විඳින හැටි උන්වහන්සේ දුටුවේය. උන්වහන්සේ සියළුම සන්වයෝ කෙරෙහි අසීමිත මෙමුත්‍රීයකින් හා කරුණාවකින් අවධානය යොමු කළ සේක. අනුන්ගේ දුක තමන්ගේ දුක හා සමානව ඇතිවන මෙම හැඟීම උන්වහන්සේගේ මහා කරුණාවයි. මෙම පරනිතකාමී සතුටින් මනස ශාන්ත බවට පත්විය. ශාන්ත වූ මනස ප්‍රඥාවට යොමු විය. උන්වහන්සේගේ ප්‍රයත්නය වූයේ සියළු දුකෙන් මිදෙන පූර්ණ

විමුක්තිය ලබන මග සොයාගෙන සකල ලෝක සත්වයාට ඒ මග පහදා දීමයි.

ධම්මානුස්සතිය

බුද්ධ ධර්මයේ හරය බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ ධර්ම වන “ධම්මයි.” මේ ගුණ ධර්ම නම් :- විරාගය

- මෛත්‍රිය
- කරුණාව
- මුදිතාව
- උපේක්ඛාව
- ප්‍රඥාව

විරාගය ධර්මයේ උගන්වන ඉතා වැදගත් කාරණාවකි. රාග, දෝෂ, මෝහ වල ආදිනවත් ඒවා අත්හැරීමේ ආනිශංසත් මෙහෙති කිරීමෙන් අපගේ සිතුවිලි පිරිසිදු වී චිත්තය නිසංසල වී අපේ ක්‍රියා කුසල කර්ම බවට පත්වේ. සිත මෙලෙස පිරිසිදු වීමෙන් මෛත්‍රිය හා කරුණාව ප්‍රගුණ වීමට මගපෑදෙයි.

සියළු සත්වයන්ගේ යහපත තමන්ගේ යහපත මෙන්ම සලකා තම සිත පුළුල් කර ගැනීම මෛත්‍රියයි. තමන් හා සියළු සත්වයින් අතර වෙනසක් නොදැක සියළු සත්වයින්ගේ ශුභ සිද්ධිය උදෙසා කටයුතු කරන මෛත්‍රියේ ගැඹුරු තත්ත්වය කරුණාවයි. මෛත්‍රිය හා කරුණාව ප්‍රගුණ වන විට මමත්වය නැති වී යාමෙන් සියළු දුක් කෙළවර වේ. ආත්මාර්ථකාමිත්වයෙන් තොරවූ සිතට ඇතිවන සතුට හෙවත් මුදිතාව සිත ශාන්තභාවයට හා ප්‍රබෝදයට පත් කරයි. සිත ශාන්තභාවයට හා නිශ්චලතාවයට පත්වූ විට උපේක්ඛා සහගත වෙයි. බුදුන් වහන්සේ විරාගය, මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ඛාව හා ප්‍රඥාව යන ගුණ ධර්ම වලින් පරිපූර්ණත්වයට පත් වූ සේක. බුද්ධ ධර්මයේ හරය භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අත්විඳීම වන “ධම්ම” යි. ධර්මයේ ඇත්තේ මේ ගුණ ධර්මයි. ධම්මානුස්සතියේ කෙනෙක් ඉහත සඳහන් ගුණාංග ගැන මෙහෙති කරමින් ඒ කරුණු තමන්ගේ සිතට, හැඟීම් වලට හා ක්‍රියාවට අන්තර්ගත කළ යුතුවෙයි.

“මා දුකින්නා ධර්මය දුකි. ධර්මය දුකින්නා මා දුකි” යැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාල සේක.

“යෝ ධම්මං පස්සති සෝ මං පස්සති”

ධර්මය තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත් වන්නේ එය සිත පිරිසිදු කර ගැනීමේ සුවිශේෂී ක්‍රමවේදය වන බැවිනි. බුද්ධිමත් කෙනෙකුට ධර්මය තේරුම් ගැනීම නිර්වාණයට යොමුවන මාර්ග සිතියමක් වැනිය. ධර්මය සමයක් දෘෂ්ඨිය වන අතර, ධර්මයෙන් තොරව ඉලක්කය ලගා කරගත නොහැකි වෙයි. නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් ගැනීමට මනසේ ශක්තියත් බුද්ධිමත් බවත් අවශ්‍ය වෙයි. අපි නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට ගමන් ගන්නා විට අපිට ධර්මය වඩා හොඳින් අවබෝධ වෙයි. වඩා හොඳින් ධර්මය අවබෝධ වන විට නිවන කරා යොමු වූ නිවැරදි මග අපට හමුවෙයි. ධර්ම පුහුණුව තුළින් අපි ලබන විපූල ඵල, තව තවත් පුහුණුව කෙරෙහි අපව උද්යෝගිමත් කරයි.

සංඝානුස්සතිය

මේ ජීවිතයේ හෝ මතු ජීවිතයක දී හෝ අරහත්භාවයට පත්වන තුරු සංඝයා වහන්සේලා මේ ගුණධර්ම එක් එක් මට්ටම් වලින් ප්‍රගුණ කරගෙන සිටිති. සංඝානුස්සතියේ දී අපි මේ ගුණධර්ම ගැන සිතමු.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ අනුගාමිකයන්ගේ පුහුණුව පිණිස කල ඉගැන්වීම් ධර්මයයි. අනුගාමිකයන් වන සංඝයා වහන්සේලා මේ ගුණධර්ම මේ ජීවිතයේදී හෝ මතු ජීවිතයකදී අරහත්භාවයට පත්වෙන තුරු ක්‍රමයෙන් ප්‍රගුණ කරගනිති. සංඝයා වහන්සේලා ගැන අපි පුද්ගලිකව වෙන් වෙන් වශයෙන් නොසිතා සංඝ සාසනය ලෙස දැකිය යුතුයි. උන්වහන්සේලා එක්, එක් මට්ටම් වලින් ධර්මය ප්‍රගුණ කරගෙන සිටිති. ධර්මය ප්‍රගුණ කර ගැනීම පහල මට්ටමක වූ සංඝයා වහන්සේලා ඇතොත් එතුමන්ව විවේචනය නොකල යුතුයි. උන්වහන්සේලා ක්‍රමයෙන් ධර්මය ප්‍රගුණ කරගනිමින් නිර්වාණය උදාකර ගනිති. සංඝයා වහන්සේලා දැකගැනීමෙන් හා උන්වහන්සේලා සේවනය කිරීමෙන් ධර්ම මාර්ගය ප්‍රගුණ කරගැනීමට අපි උද්යෝගය හා වීර්ය ඇතිකර ගත යුතුයි.

සීලානුස්සතිය

සීලය

සීලය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ අපේ හැසිරීම සංවර කර ගැනීමයි. ආශාව, බය, ශෝකය, පසුතැවීම, ඊෂීයාව ආදී විත්ත ආවේන නිසා අපේ සිත හා කය අපහසුතාවයකට, අසහනයකට පත් වෙයි. මෙම කායික හා මානසික ආතතිය ක්‍රියාවෙන් මුදා හැරිය හැකි

වෙයි. එනම් වචනයෙන් මුදා හැරීම වන බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන හා සම්පප්‍රලාප කතාව ආදියෙන් වචනයෙන් අසංවර හැසිරීමයි. සත්ව හිංසාව, සතුන් මැරීම, සොරකම් කිරීම, කාමයේ වරදවා හැසිරීම ආදිය කයෙන් අසංවරව හැසිරීමයි. සුරාපානයට ද පෙළඹිය හැකිවෙයි. සිතෙහි හටගන්නා අපිරිසිදු සිතුවිලි මූලික වීමෙන් මේ ආකාරයට ඇතිවන ආතතිය වචනයෙන් හා කයෙන් ක්‍රියාව මගින් මුදා හැරීම අසංවර හැසිරීමට හේතු වෙයි. එනමුදු ආතතිය මේ ආකාරයට ක්‍රියාව මගින් මුදා හැරීමෙන් තමන්ටත්, අන් අයටත්, මුළු සමාජයටත්, ලෝකයටත් බරපතල හානි සිදු වෙයි. එමගින් අපරාධ, යුධගිනි, සියදිවි හානිකර ගැනීම් හෝ උමතු බවට පත්වීම ආදිය සිදුවිය හැකිය. අපේ ආත්මාර්ථකාමී චින්ත ආවේග නිසා මෙහෙය වූ හැසිරීම අපට වලක්වා ගත හැකි වෙතොත් අපටත්, සමස්ත ලෝකයටත් සාමය හා සතුට උදා වෙයි.

සාමාන්‍යයෙන් මනුෂ්‍යයින් අතිකුත් සියළු සතුන් මෙන් තම නමාගේ පැවැත්ම උදෙසා අරගලයක් ගෙන යති. අන් අයගේ යහපත ගැන කිසිම තැකීමක් නොමැතිව අන් අයගේ ලාභ ප්‍රයෝජන ලබා ගනිමින් ආත්මාර්ථකාමී ජීවන රටාවක ජීවිතය ගෙන යති. මෙම ආත්මාර්ථකාමී බව ඇතිවන්නේ ලෝභ, දෝස, මෝහ නිසා ඇතිවන චින්ත ආවේග නම් “තණ්හාව” මූලික වීමෙන් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කර දී ඇත. මේ ආකාරයට ජීවත් වීම තමාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට අරමුණු වන අතර එය තමන්ටත්, අනුන්ටත් බොහෝ අහිතකරයි. ගුණ යහපත්කම ඊට වඩා වෙනස් ආකාරයකට ජීවත් වීමයි. එනම් සියළු ලෝක සත්වයාගේ හිත සුව පිණිස මෙෙත්‍රී සහගතව ජීවිතය ගෙන යෑමයි. සියළු ලෝක සත්වයාට දැක්වන මෙෙත්‍රීය, ගුණයහපත් කමෙහි අඩිතාලම වෙයි. ඒ මගින් සකල ලෝක සත්වයාට සාමය හා සතුට උදා වෙයි. සත්‍යත්වයට පත්වීමේ අරුත මෙය වෙයි.

යහපත් ගුණ ධර්ම දියුණු කර ගැනීම, යහපත් දේ කිරීමකුත් අයහපත් දේ නොකිරීමකුත් යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි වෙයි. සීලය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ හැසිරීම සංවර කර ගැනීම නැතහොත් යහපත් හැසිරීම ප්‍රගුණ කර ගැනීමයි. වරක් කෙනෙකු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් මෙසේ ප්‍රශ්න කළේය. “ඔබ වහන්සේගේ ඉගැන්වීම කුමක්ද?” භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන් සේක. “මම කිරීම සහ නොකිරීම උගන්වමි.” එනම් තමන්ටත් අනුන්ටත් සතුට ලබා කරන යහපත් ක්‍රියා “කිරීමයි”. තමාටත් අනුන්ටත් අසතුට ලබා කරන අයහපත් ක්‍රියා “නොකිරීමයි”. මේ මගින් පෙන්වා දෙන්නේ

යහපත් හැසිරීමෙහි කිරීම සහ නොකිරීම යැයි පැති දෙකක් ඇති බවයි. යහපත් හැසිරීමෙහි අභිභාවය වන්නේ සියලු සත්වයින් සතුටු වීමට කැමති බවත්, දුක් විඳීමට අකැමැති බවත් යන අදහස තේරුම් ගැනීමයි. මේ ආකාරයට සිතීම සියලු ලෝක සත්වයින් කෙරෙහි මුළු හඳුවමින් මෙහි පැතිරී වීමයි.

යහපත් හැසිරීම ප්‍රගුණ කිරීම කරුණාවන්ත වචන කතා කිරීම, දානය හා අනුන්ගේ දුක් කරදර අවස්ථා වලදී ඔවුන්ට උපකාර කිරීම ආදියයි. එනම් යහපත් දේ කිරීමයි. අයහපත් දේ නොකිරීම නම් කුමක්ද? පංචසීලය ආරක්ෂා කිරීම අයහපත් දේ නොකිරීමයි.

පංචසීලය

- අනිත් පිවිනට හිංසා කිරීම හෝ ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැලකීම.
- අන්සතු දේ සොරකම් කිරීමෙන් වැලකීම.
- කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වැලකීම.
- බොරු කීම, පරුෂ වචන කීම, කේලාම් කීම හා සම්පප්‍රලාපයෙන් වැලකීම.
- මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැලකීම.

අපි අයහපත් දේ කිරීමට පෙළඹෙන්නේ ඇයි දැයි සිතා බලමු. අපට ආශාව, බය, ශෝකය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී වින්ත ආවේග වන සිතෙහි කැළඹීම් ඇති වූ විට අපගේ සිතට හා කයට අපහසු බවක් වන “ආතතිය” හටගන්නා බව කලින් පෙන්වා දුනිමු. මෙම කායික මානසික ආතතිය මුදා හැරීමට අපි පෙළඹෙයි. එනම් කෑ ගැසීම, පරුෂ වචන කීම, ඇඹීම හෝ ගහ ගැනීම හැනිනම් මිනී මැරීම දක්වා එම ආතතියෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය අනුව ක්‍රියාව මගින් අපි ආතතිය මුදා හැරීමට පෙළඹෙයි. නමුත් මෙය අපි කරන දෙයක් නොව, අපිට අසිතියෙන් සිදුවන දෙයකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආතතිය මුදා හැරීමට අපට පෙන්වා දී ඇත්තේ මේ ආකාරයට හානිදායක ලෙසට නොවේ. බාහිර පරිසරයේ සිදුවන සිදුවීම් වලට අපි මුහුණ දෙන විට අපිට ආවිගැහිලි කැළඹීම් සිතෙහි ඇති වූනොත් අපි කල යුත්තේ කුමක්ද? ප්‍රථමයෙන් සංසුන් වීමට උත්සහ දැරිය යුතුයි. සිත කැළඹුන විට මනසින් බුද්ධිමත් තීරණ ගත නොහැකි වෙයි. වින්තය සංසුන් කරගත් විට බුද්ධිමත් මනසින් කල්පනා කර නැනවත් තීරණයක් ගත හැකි වෙයි. එවිට එම අවස්ථාවට සුදුසු ආකාරයට නැණවත් ප්‍රතිචාරයක් දැක්විය හැකිවෙයි. එවිට එමගින් තමාටත් අන් අයටත්, සමස්ථ ලෝකයාටත් හානියක් සිදු නොවී

යහපතක් සිදු වෙයි. අපිට “සංවර සීලය” රැක ගැනීමට හැකි වන්නේ සිත සංසුන්ව තබාගෙන බුද්ධිමත් මනසින් නැණවත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන්ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ආකාරයට සිත සංසුන්ව තබා ගැනීමේ ක්‍රමවේද අතර ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ සිහිපත් කිරීම හා මෙහි භාවනාව නිතර සිහිපත් කිරීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. සීලය පිළිබඳ මේ ආකාරයට සම්මා දිට්ඨිය ඇතිකර ගැනීමෙන් අවබෝධයෙන් යුතුව සීලය රැක ගැනීමට අපට පුළුවන් වෙයි. මේ ආකාරයට සීලය රැකගන්නේ එය තමන්ට අවශ්‍ය බව අවබෝධ වූ නිසාය. එනම් අනුන්ට ඕනෑවට හෝ අනුන්ට පෙනෙන්නට හෝ රකින සීලය නොවේ. තමාගේ සිත පිරිසිදු කරගෙන, සිත සංසුන් කරගෙන මෙහි සහගතව සීලය රැක ගැනීමයි. එනම් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීව ප්‍රගුණ කර ගැනීමයි.

“අපරාමර්ථං සමාධි සංවත්තනිකං”

“අපරාමර්ථං” යනු පරාමාස නොවන බව හෙවත් පිටතින් ආරූඪ කර නොගත් බවයි. “සමාධි සංවත්තනික” යනු සමාධිය අරමුණු කරගෙන, සිත සංසුන් කරගෙන සිතේ නිශ්චලතාවය පවත්වා ගන්නා බවයි. මෙය “ආයඝී සීලය” වෙයි.

මේ අනුව බුදු දහම සීලය හඳුන්වා දෙන්නේ සකල ලෝක සත්වයාට මෙහි පතුරුවන, විශ්වයටම සුභ සෙතක් සලසන පුළුල් අර්ථයකින් බව අප අවබෝධ කරගත යුතු වෙයි. එයයි බෞද්ධ සීලයේ හෙවත් ආයඝී කාන්තා සීලයේ පදනම.

ඉහත විස්තර කල අන්දමට සීලය පිළිබඳව අවබෝධ වන සම්මා දිට්ඨික විමෙන් ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ පලමු පියවර පහ ප්‍රගුණ කර ගැනීමට හැකිවෙයි. එනම් ආයඝී භාවයේ වටිනාකම අවබෝධ කරගෙන ආයඝී භාවයට උපකාරී වන ලෙස සීලය රැක ගැනීමයි. එවැනි අයෙක් හැම තැනදීම, හැම විටදීම සීලයෙන් සංවර බවට පත්වූ අයෙක් වෙයි. එවැනි සිල්වත් ජීවිතයක් රකින, ගෙවන අයෙකුට තමන් රකින්නා වූ ආයඝී සීලය ආවර්ජනය නැතිනම් මෙහෙති කිරීම කල හැකි වෙයි. එනම් තමන් ආරක්ෂා කරන ගුණාධර්ම නිතර සිහිපත් කිරීමයි. තමාගේ සිල්වත් බව සිහිපත් කරන සිල්වතාට තම සිතෙහි ප්‍රසාදයක් පහල වෙයි. විරාගය, මෙත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව ආදී ගුණාධර්ම අපි තුල කොතෙක් දුරට තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. අපි තුල නැති ගුණාධර්ම මොනවාදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අපරමිත ගුණාධර්ම සිහිපත්

කරමින් එම ගුණධර්ම අපි තුළ පරිපූර්ණත්වය කරා දියුණු කර ගැනීමට උද්යෝගිමත් වන්න. ධෛර්යවන්ත වන්න. මේ ආකාරයට සීලය පිළිබඳව අඛණ්ඩ සිහිය පැවැත්වීම සීලානුස්සතියයි.

මේ ආකාරයට සිල්වත් වීමෙන් අපට ඇලීම, ගැටීම වලින් බොහෝ දුරට ඉවත් වී සංසුන් ජීවිතයක් ගෙවීමට හැකියාව ඇතිවෙයි. එමගින් අපි සංසුන් ශාන්තභාවයට පත්වෙයි. එමගින් අපට බුද්ධිමත්, මෙහි සහගත පරාර්ථකාමී, සතුටින් ජීවත් වන අයෙකු බවට පත්විය හැකිවෙයි.

මේ ආකාරයට ආයඝී සීලය රැකගන්නා කෙනෙකුට සිත විත්ත ආවේග නම් කැළඹීමෙන් තොරව සිත ශාන්තභාවයට පත්කර ගත හැකිවෙයි. සිත කය දෙකෙහි ආතතිය ලිහිල් වී මුළු ශරීරයම බුරුල් වෙයි. ශරීරය බුරුල් වනවිට සිත තව දුරටත් සංසුන් බවට පත්වෙයි. සිතත් කයත් සංසුන් බවට පත්වෙයි. සිතත් කයත් සංසුන් බවට පත් කරමින් ආතතිය මුදා හරින ක්‍රමවේදය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ මේ ආකාරයටයි. සිත, විත්ත ආවේග වලින් තොරව සංසුන්, ශාන්තභාවයට පත්වෙන විට සිතෙන් පංච නිවර්ණ ඉවත් වෙයි. මෙම කායික, මානසික ශාන්තභාවය නිසා සිත නිශ්චලතාවයට පත්වෙයි. එය සිත කය දෙකෙහි සන්සුන් නිශ්චලතාවයට පත් වූ සමතුලිතතාවයයි. සිත පරිපූර්ණ නිශ්චලතාවයට පත්වූ විට කෙනෙකුට සැබෑ සතුට අත්විඳිය හැකිවෙයි.

භාවනායෝගියා

මේ ගුණධර්ම අප තුළ වර්ධනය කර ගනිමු. මේ ගුණධර්ම අප තුළ කොතෙක් දුරට තිබේ දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. අප තුළ නැති ගුණ ධර්ම මොනවාදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. එමගින් විත්ත පාරිශුද්ධතාවයට පත්වීමට අපි කොතෙක් දුර පුහුණු විය යුතු ද ගැන අපිට දැනුවත් විය හැකි වෙයි. මේ දැනුම පුහුණුව ගැන අපව උද්යෝගිමත් කරයි. බුද්ධි, ධර්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය මෙහෙති කරමින් එම ගුණධර්ම පරිපූර්ණත්වය කරා දියුණු කරගැනීමට අපි උද්යෝගිමත් වෙමු. අපි, අපි ගැන මෙහෙති කරන විට විදුලි පඩිපෙළක අපි හිටගෙන සෙමින්, සෙමින් ඉහළට යන බව සිතන්න. විදුලි පඩිපෙළ ඉතා හෙමින් ඉහළට ගියත් අපි ඉදිරියට යන්නෙමු. අපේ උද්යෝගය හා කැපවීම මත අපේ දියුණුව රඳා පවතියි.

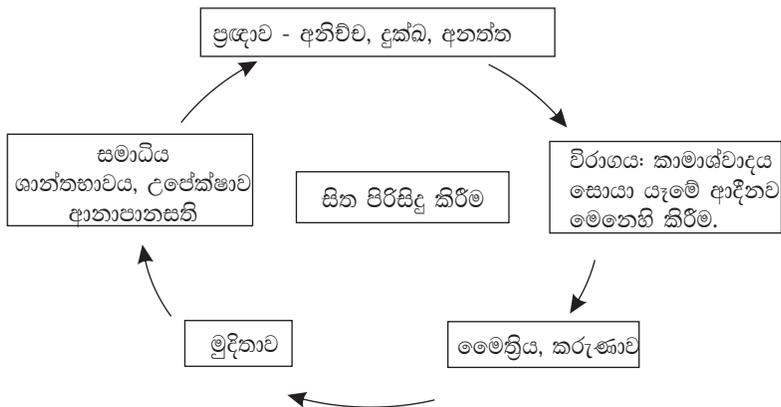
භාවනා චක්‍රය

පහත සඳහන් යහපත් සිතුවිලි අපි වර්ධනය කරගනිමු.

- ප්‍රඥාව : ත්‍රිකෝණ මෙනෙහි කිරීම
- විරාගය : කාමාශ්වාදය හා ඇලීම පසුපස යාමේ ආදීනව මෙනෙහි කිරීම.
- මෛත්‍රිය හා කරුණාව : සියළුම සත්වයන්ගේ යහපත ගැන මමත්වයෙන් තොර උනන්දුව
- මුදිතාව : මමත්වයෙන් තොරව කටයුතු කිරීම සහ සිතේ ඇතිවන පරාඪකාමී සතුට
- උපේක්ෂාව : සිතේ ඇතිවන හිසල බව සහ අවධානය ඇතුළට යොමු කිරීම.
- ප්‍රඥාව : සිත නිශ්චල වී ශාන්තභවට පත්වුණ විට අවධානය ඇතුළට යොමු කල හැකි වෙයි. එවිට “භව” අත්විඳීම වෙනුවට අත්විඳීමේ ක්‍රියාව අත්විඳීමට හැකිවෙයි. මෙම අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය තුළින් “භව” නැමති සිහිනයෙන් අවදි වෙයි.

මෙය කෙනෙකු තුළ අභ්‍යන්තර පරිවර්තනයක් සිදු කරන්නා වූද, එමගින් කෙනෙක් කරුණාවන්ත. ප්‍රීතිමත්, සන්සුන් අයකු බවට පත්කරන්නා වූද, ධර්මානුකූලතාවෙන් හෙබි චක්‍රයක් හෙවත් චක්‍රාකාර ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කරයි. මතක තබාගන්න මෙය හුදෙක් මනෝමය ක්‍රියාවලියක් මිස පුද්ගලයකු විසින් කරන දෙයක් නොවන බව.

භාවනා චක්‍රය



ප්‍රඥාව

ත්‍රිලක්ෂණය මෙහෙහි කිරීම

1. අනිච්ච

පවතින සියල්ල සහ “මම” “මගේ” වශයෙන් මා කියන සියල්ල දු භේතු ප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.

භේතු ප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින දේ වෙනස් වෙයි. භේතු ප්‍රත්‍ය වෙනස් වන විට, සියළු සංස්කාර වෙනස් වන සුළුය. (සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා) සියල්ල සිදුවන්නේ භේතුඵල දහමක් අනුව මිස අපි කැමති ආකාරයට නොවේ.

2. දුක්ඛ

“මම”, “මගේ” යනුවෙන් උපදාන කර ගන්නා සියළු සංස්කාර අනිත්‍යය. මා ආලෝචනේ අනිත්‍යදේටයි. නැතහොත් මා උපදාන කර ගන්නේ අනිත්‍යදේයි. උපදාන කරගැනීම යනු අයිති කර ගැනීම හෝ එය මගේ කොටසක් බවට පත් කර ගැනීම හෝ එය මුළුමනින්ම මම බවට පත්කර ගැනීම හෝ වෙයි.

මගේ පැවැත්ම අනිත්‍ය වූ සංස්කාර උපදාන කර ගැනීම මත රඳා පවතී.

මගේ සතුට හෝ පැවැත්ම හෝ සඳහා මා අනිත්‍ය වූ දේ මත රඳා පවතින විට, මගේ සතුට හා පැවැත්මද අනිත්‍ය වේ. එබැවින් උපදාන කරගත් අනිත්‍ය දේ දුක්ඛයි. සියළු සංස්කාර දුක්ඛයි. (සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛා) අපි කැමති ආකාරයට සිදු නොවන විට එය දුක්ඛි.

3. අනත්ත

දුක් වූ දේ මා කැමති හැටියට නැත. එය මා කැමති හැටියට නැත්නම්, එය මගේ වසඟයේ නොපවතී. එය මගේ වසඟයේ නොපවතී නම් එය මගේ නොවේ.

මාගේ නොවන දේ “මා” හෝ “මගේ කොටසක්” හෝ නොවේ. “මා” නොවන දේ “මම” නොවෙමි.
“මා” නොවන, “මගේ” නොවන “මම” නොවන දේ අනාත්මය. අනාත්ම වූ දේ උපදාන කල නොහැකිය.
උපදාන කළ නොහැකි දේ උපදාන කිරීම අත්හැරිය යුතුය.
උපදාන අත්හල විට, සියලු සංස්කාරවල දුක් නැති වේ.

සියලු සංස්කාර පිළිබඳ උපාදානය අන්තර් විට “මම” යන හැඟීම නැතිවෙයි.

උපාදාන නොකළ අත්දීම හෙවත් ධම්ම අනාත්මය. සියලු අත්විදිම් හෙවත් ධම්ම අනාත්මය.

(සබ්බේ ධම්මා අනත්තා)

4. අනාත්ම වූ දේ උපාදාන නොකළ යුතුය.
උපාදාන කිරීම අනුවණකමක් පමණක් නොව, අප්‍රසන්න ද වේ.
උපාදාන කිරීම අතාත්විකය, අප්‍රසන්නය, අයහපත්ය.
උපාදාන කිරීම නැවැත්විය යුතුය.

5. මේ භාවනාවේ අරමුණ සියළුම අත්විදිම් හෙවත් ධම්ම උපාදාන නොකිරීම සහ එමගින් “භවයේ” සියළුම දුක්වලින් විමුක්තිය උදාකර ගැනීමයි. භව දුකින් ලබන මේ විමුක්තිය නිබ්බානයි. දුකෙන් සහ භවයෙන් මිදීම උදා කර ගන්නේ උපාදානය අත්හැරීමෙනි.

ප්‍රඥාව ප්‍රගුණ කිරීම

මෙය අප උපාදාන කර ඇති සියල්ල සම්බන්ධයෙන් සම්මා දෘෂ්ටිය සවිස්තරව භාවිතා කිරීමයි.

- මම ජරාවට පත්වෙමි. මම ජරාවට පත්වීමෙන් අත්මිදී නැත්තෙමි.
- මම ව්‍යාධියට පත්වෙමි. මම ව්‍යාධියට පත්වීමෙන් අත්මිදී නැත්තෙමි.
- මම මරණයට පත්වෙමි. මම මරණයට පත්වීමෙන් අත්මිදී නැත්තෙමි.

මට සම්ප වූ ද, ප්‍රිය වූ ද සියල්ල වෙනස් වීමට හා වෙන් වීමට භාජනය වේ. සතුට පිණිස මේ වෙනස්වන සුළු හේතු ප්‍රත්‍යයන්ට යටත් වූ බාහිර දේවලට බැඳී සිටීමෙන් මම ශෝකය හා අසතුට අත්විදිමි. මගේ සතුට පිණිස මේ බාහිර දේවලට ඇලී ගැලී, ගැති වී නොසිටීමෙන් මම විරාගය, මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව ප්‍රගුණ කරන්නෙමි.

මට සම්ප වූ ද, ප්‍රිය වූ ද සියල්ල වෙනස් වීමට හා වෙන් වීමට භාජනය වේ. ඒ නිසා ආසා කිරීමට හා උපාදාන කර ගැනීමට කිසිවක්

නොමැත. මට ඉතිරිව ඇත්තේ මගේ චිත්ත ස්වභාවය පමණි. චිත්ත ස්වභාවය මගේ කර්මයයි. චිත්ත ස්වභාවයට අනුව ගෙන ගිය පීචිතය මගේ කර්මයයි. මට සතුට හෝ අසතුට ගෙන දෙන්නේ මේ කර්මයයි.

මෙම කර්ම හේතු කොට ගෙන මට නැවත උපතක් ඇතිවෙයි. ඒ නිසා ජාති, ජරා, මරණ බවට පත්වෙන අනිත්‍ය වූ සියළු දෙයට ඇලීම හා බැඳීම මම අත්හරිමි. මගේ පීචිතයේ පරම අභිලාෂය පිරිසිදු සිතුවිලි ඇති කර ගැනීමයි. මගේ එකම උරුමය කර්මය පමණි. මා ඉපදුනේ කර්මය හේතු කොට ගෙනයි. මගේ දෙමව්පියන් හා ඥාති හිතවතුන් සියළු දෙනාත් මගේ කර්මයයි. කර්මය මගේ පිලිසරණය වෙයි. මගේ යහපත් හෝ අයහපත් ක්‍රියාවන් මගේ උරුමය වෙයි. මට පමණක් නොව, සියළු සත්වයින්ටම පොදු වූ ස්වභාව ධර්මතාවය මෙය වෙයි.

සත්තා කම්ම දායදා, කම්ම යොති, කම්ම බණ්ඩු, කම්ම පටිසරණ කම්මං සතෙත විහජති යද්දං හීන පපණීතතායාති (වූල කම්ම විහංග සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකාය 3.4.5)

මෙම අවසාන සිතුවිලි විරාගයද, සියළු සත්වයින් කෙරෙහි පතුරුවන මෙත්‍රියද ප්‍රගුණ කරයි. තවද එමගින් මමන්වයේ මූලාව නැති වී දුකින් අත්මිදී සිතෙහි සංසුන් බව උදාවෙයි.

1. මගේ රැකියාව හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.
 එය හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා එය අනිත්‍යය.
 එය අනිත්‍ය නිසා එය දුකය.
 එය දුක නිසා එය මගේ වසඟයේ නොපවතී.
 එය මගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා එය මගේ නොවේ.
 එය මගේ නොවන නිසා එය “මම” හෝ “මගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

2. මගේ වස්තුව (බැංකු ගිණුම්, ගෙය, රථය, සහ අනෙකුත් දේපළ) හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.
 එය හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා එය අනිත්‍යය.
 එය අනිත්‍ය නිසා එය දුකය.
 එය දුක නිසා එය මගේ වසඟයේ නොපවතී.
 එය මගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා එය මගේ නොවේ.
 එය මගේ නොවන නිසා එය “මම” හෝ “මගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

3. මගේ පවුලේ සාමාජිකයෝ (දෙමව්පියයෝ, කාළුපුතියා, දරුවෝ) සහ අනෙකුත් මිත්‍රාදීන් හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.
 ඔවුන් හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා ඔවුන් අනිත්‍යයි.
 ඔවුන් අනිත්‍යයි නිසා ඔවුන් දුකයි.
 ඔවුන් දුක නිසා ඔවුන් මගේ වසඟයේ නොපවතී.
 ඔවුන් මගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා ඔවුන් මගේ නොවේ.
 ඔවුන් මගේ නොවන නිසා ඔවුන් “මම” හෝ “මගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

4. මම (කය, වේදනා, චිත්ත, ධර්ම/සංකල්පනා) හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.
 ඒවා හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා අනිත්‍යයි.
 ඒවා අනිත්‍ය නිසා දුකයි.
 ඒවා දුක නිසා මගේ වසඟයේ නොපවතී.
 ඒවා මගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා මගේ නොවේ.
 ඒවා මගේ නොවන නිසා “මම” හෝ “මගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

සියළු සන්ධිතාම;

1. සියලු මනුෂ්‍යයින්ටම, ඔවුන්ගේ රැකියා හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.
 ඒවා හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා ඒවා අනිත්‍යයි.
 ඒවා අනිත්‍ය නිසා ඒවා දුකයි.
 ඒවා දුක නිසා ඒවා ඔවුන්ගේ වසඟයේ නොපවතී.
 ඒවා ඔවුන්ගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා ඒවා ඔවුන්ගේ නොවේ.
 ඒවා ඔවුන්ගේ නොවන නිසා ඒවා “ඔවුන්” හෝ “ඔවුන්ගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

2. සියලු මනුෂ්‍යයින්ටම, ඔවුන්ගේ වස්තුව (බැරකු ගිණුම්, ගෙය, රථය සහ අනෙකුත් දේපළ) හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.
 ඒවා හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා අනිත්‍යයි.
 ඒවා අනිත්‍ය නිසා දුකයි.
 ඒවා දුක නිසා ඔවුන්ගේ වසඟයේ නොපවතී.
 ඒවා ඔවුන්ගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා ඒවා ඔවුන්ගේ නොවේ.

නොවේ.

ඒවා ඔවුන්ගේ නොවන නිසා “ඔවුන්” හෝ “ඔවුන්ගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

- 3. සියලු මනුෂ්‍යයින්ටම, ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයෝ (දෙමව්පියයෝ, කාලත්‍රයා, දරුවෝ) සහ අනෙකුත් නිතවතුන් හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා ඔවුහු අනිත්‍යය.

ඔවුහු අනිත්‍ය නිසා දුකය.

ඔවුහු දුක නිසා ඔවුන්ගේ වසඟයේ නොපවතී.

ඔවුහු ඔවුන් වසඟයේ නොපවතින නිසා ඔවුහු ඔවුන්ගේ නොවේ.

ඔවුහු ඔවුන්ගේ නොවන නිසා ඔවුහු “ඔවුන් ” හෝ “ඔවුන්ගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

- 4. සියලු සත්වයින්ටම “තමන්” (කය,වේදනා,චිත්ත ධර්ම/සංකල්පනා) හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතී.

තමන් හේතුප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසා තමන් අනිත්‍යය.

තමන් අනිත්‍ය නිසා දුකය.

තමන් දුක නිසා තමන්ගේ වසඟයේ නොපවතී.

තමන්, තමන්ගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා තමන්, තමන් නොවේ.

තමන්, තමන්ගේ නොවන නිසා තමන් “තමන්” හෝ “තමන්ගේ කොටසක්” හෝ නොවේ.

සියලු සත්වයාට ;

- සියළු සත්වයෝ ජරාවට පත්වෙති. සියළු සත්වයෝ ජරාවෙන් අත්මිඳි නැත.
- සියළු සත්වයෝ ව්‍යාධියට පත්වෙති. සියළු සත්වයෝ ව්‍යාධියෙන් අත්මිඳි නැත.
- සියළු සත්වයෝ මරණයට පත්වෙති. සියළු සත්වයෝ මරණයෙන් අත් මිඳි නැත.

ඔවුන්ට සම්ප වූ ද, ප්‍රිය වූ ද සියල්ල වෙනස් වීමට හෝ වෙන් වීමට භාජනය වේ. මේ දේවල් වෙනස් වන විට හා වෙන් වන විට ඉතිරි වන සියල්ල ඔවුන්ගේ කර්ම පමණි. ඔවුන්ගේ කර්ම ඔවුන් සතුටු කරන්නේ හෝ අසතුටු කරවන්නේ හෝ, ඔවුන් ප්‍රගුණ කරන්නේ බැඳීම ද, අත්හැරීම ද යන කාරණය මතය. සතුට පිණිස මේ වෙනස් වන සුළු හේතු ප්‍රත්‍යන්ට බැඳී සිටීමෙන් ඔවුන් ශෝකය හා අසතුට

අත්විදිති. ඔවුන්ගේ සතුට පිණිස මේ අනිත්‍ය වූ බාහිර දේවලට බැඳී නොසිටීමෙන් ඔවුන් විරාගය, මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව හා උපේක්ෂාව ප්‍රගුණ කරති.

සතුට - අසතුට, සුඛ - දුක්ඛ යන සියල්ල අනිත්‍යයි. මේ වෙනස්වීම් වලින් මගේ සිත නොසැලේවා!

වෙනස්වීම් පහත සඳහන් පරිදි, අෂ්ට ලෝක ධර්මයන්ට අනුව සිදුවේ.

- ★ ලාභ - අලාභ
- ★ යස - අයස
- ★ හිත්දා - ප්‍රශංශා
- ★ සුඛ - දුක්ඛ

පිටිතයේ මේ වෙනස්වෙමින් පවතින අෂ්ටලෝක ධර්මයෙහි මගේ සිත නොසැලේවා! සියලු සත්වයින්ගේ සිත් මේ අෂ්ට ලෝක ධර්මයෙන් නොසැලේවා! සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා!

(සැලකිය යුතුයි: ඉහත සිතුවිලි නිතර සිතමින්, ඒවා සිතට කාවද්දන්න.)

විරාගය

කාමශ්වාදය හා ඇලීම පසුපස යාමේ ආදීනව මෙහෙහි කිරීම: ඔබේ පිටිතයෙන් ගත් නිශ්චිත නිදර්ශන වලට සම්බන්ධ කරගනිමින් පහත සඳහන් කරුණු ගැන මෙහෙහි කරන්න.

(1) ද්වේෂය හෝ ලෝභය හෝ හටගැනීම යනු දුක හටගැනීමයි. ද්වේෂයට අරමුණු වන ලෝභයට අරමුණු වන අප්‍රසන්න හෝ ප්‍රසන්න හෝ වූ තරමට ද්වේෂය හෝ ලෝභය වඩාත් දුක් සහගත වේ.

(2) යමක් ලබාගත නොහැකි වූ විට බලාපොරොත්තු සුන් වූ දුක වඩාත් දරුණුය. මේ දුක අනුන්ගේ දුකටත් මඟ පෑදිය හැකිය. මේ දුක දරාගත නොහැකි වූ විට අපරාධ වලට හා සිය පණ හානි කරගැනීමට ද යොමු විය හැකිය. ආශාවන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීම සෑම විටම කළ නොහැක්කකි.

(3) ආශාව තෘප්තිමත් කිරීමට කරන සටන ද දුකක් විය හැකිය. දුක් සහිත සටනකින් පසුව ආශාවන් මුදුන්පත් කරගැනීම අසාර්ථක වුවහොත් එය වඩාත් දුක් සහිත බලාපොරොත්තු බඳුවැටීමකි.

(4) දුක් සහිත සටනකින් පසු ආශාව ඉෂ්ට කර ගැනීමට හැකිවීම විශාල සැනසිල්ලක් විය හැකිය. ආශා කළ දේ ලබාගත් විට ආතතිය මුදාහැරීම සාමාන්‍ය සතුට හෝ සොම්නස හැටියට අත් විඳින දේ.

(5) ආශා කරන දේ ලබාගත් පසු එයින් අපිට ආශ්වාදයත්, සතුටත් ලැබෙන්නේ කෙටි කාලයකට පමණි. කාලය ඉක්මයත්ම නැවුම් බව ගිලිහී ගොස් ඒ දේවල් අප්‍රිය බවට පත්වෙයි. ආශ්වාදය අනිත්‍යයි.

(6) ලබාගත් දේ "මෙය මගේ" යනුවෙන් උපාදාන කරගනු ලැබේ. උපාදාන කරගත් දේ නැතිවීම යනු තමන්ගෙන් කොටසක් නැති වීමයි. යමක් හෝ යමෙකු නැතිවෙතැයි යන සිතුවිල්ල අනාරක්ෂිත, අනිසි බිය සහිත හැඟීමක් ගෙන දෙයි. අයිති කර ගෙන උපාදාන කරගත් දේ ආරක්ෂා කිරීමට මුල පුරන්නේ මේ සිතුවිල්ලයි.

(7) ලබාගත් දේ ආරක්ෂා කිරීමට හා බලා කියා ගැනීමට කරන සටන ද දුකය. ආරක්ෂා කරගැනීමේ දී බොහෝ සෙයින් අනිසි බිය, කනස්සල්ල, මානසික - කායික දුක, පීඩාව හා ශෝකය ඇතුළු දුක් කම්කටොළු හටගනී.

(8) අවසානයේදී අප උපාදාන කර හිමි කරගත් දෙයින් විශෝචීම අපිට මගහැරිය නොහැකිය. විශෝචේදී දුක අතිමහත්ය.

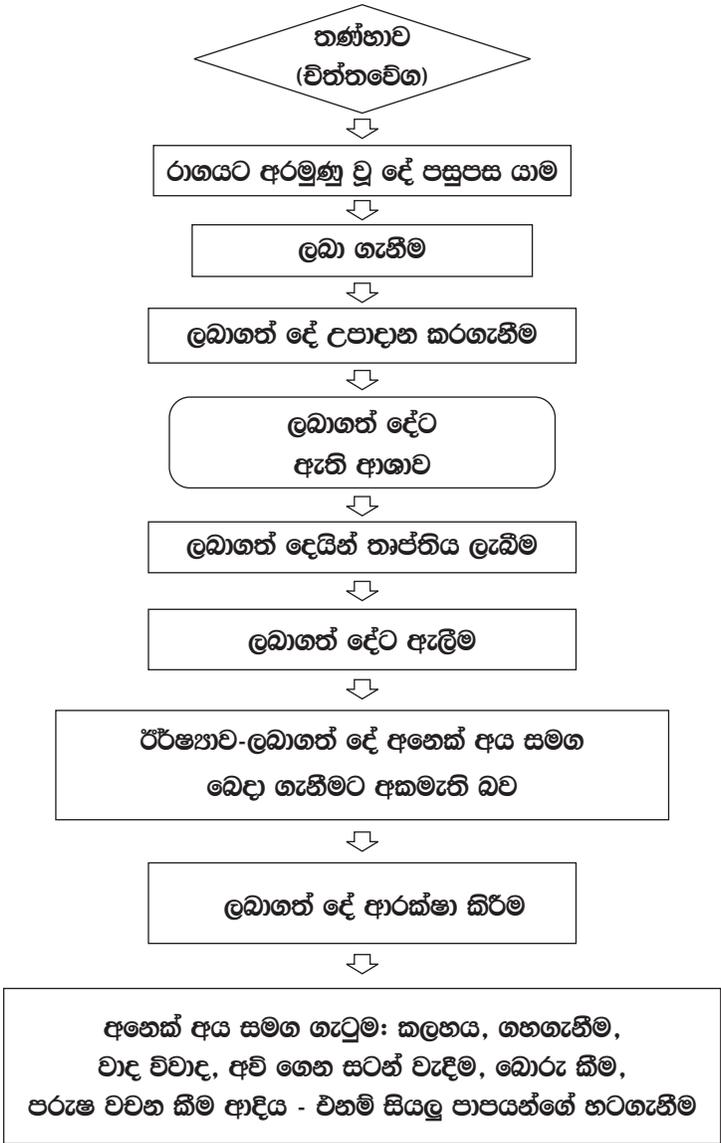
(9) නමුත් කෙතරම් දුක් සහගත වුවද මෙම වක්‍රයක් වැනි ක්‍රියාවලිය නැවත ආරම්භ වේ. මේ ආකාරයට චිත්තවේග වලින් වසඟයට පත්වීමෙන් අඳාන ලෙස අපි දුක් විඳින්නමු. චිත්තවේග වලින් අන්ධ වී, මුලා වී අප විඳින දුක ගැන අපට කිසි විටෙක අවබෝධයක් ඇති නොවේ. අපි උපාදානය මගින් දිගින් දිගටම හටගන්නා දුක්බස්කන්ධයක් අත්විඳින්නෙමු.

(10) මේ දුක්බස්කන්ධය ගැන සතිමත් වීමෙන් පමණයි අපට තමන් විසින්ම ඇතිකරගත් මේ දුකින් අත්මිදීමට හැකි වන්නේ.

සැබෑවටම එය අප විසින් කරන්නේ නැත. එය අපට සිදුවන යමකි. අප ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකට ගොදුරු වී ඇත. බුදුන් වහන්සේ අපට මෙයින් ගැළවෙන මඟ පෙන්වා දුන්හ. අනිත්‍ය වූ ද, දුක් වූ ද අනාත්ම වූ ද දේ අත්හැරිය යුතුයි.

පහත දැක්වෙන ගැලීම් සටහන, මහා නිදාන සූත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති පරිදි කාමාශාවන් හා ඇලීම් පසුපස මුලාවෙන් යාම නිසා ඇතිවන උපද්‍රව පැහැදිලි කරයි.

කාමාශාවන් තුල මූලා වී යාමේ උපද්‍රව



මරණානුස්සවය

සාමාන්‍ය පෘතග්ජනයා මරණය ඉදිරියේ හඬා වැලපෙති. නමුත් මරණය සිහිපත් කිරීමට පැකිලෙති. ඔවුහු කාමාශාවන් තුළ ඇලී, ගැලී පිවිහය ගෙන යති. “කාලා බීලා සතුටින් ඉදිමු, හෙට මැරුණත් මොකද?” මේ හුදෙක් යථාර්තයට මුහුණ නොදී එයින් පලා යෑමයි.

මරණානුස්සවි භාවනාවේ අරමුණ යථාර්තය වන මරණයට මුහුණ දීමයි. එනම් “භවය” නැමති ගැටළුවටත්, මරණයටත් විසඳුම සොයා ගැනීමයි. මෙහි විසඳුම මායා ලෝකයකට පලා යෑම හෝ මරණින් මතු ළඟාවෙන සදාකාලික ස්වර්ගය ගැන සිහින මැවීම හෝ නොවේ. මරණය ඵලඹේන තුරු සැක සංඛා දුරු වී මෙහි සත්‍ය ඵලිදුරවි කරගත නොහැකිවෙයි. සැබෑ විසඳුම වන්නේ උපතින් ඇරඹුණ, මරණයෙන් කෙළවර වෙන “පැවැත්ම” (භවය) පිළිබඳ යථා තත්වය අවබෝධ කර ගැනීමයි. පැවැත්ම හුදෙක් මුලාවකි. මරණයද ඵවැනිම මුලාවකි.

“භව” නොහොත් “මම ඉන්නවා” යන ආකල්පය තුළින් මරණය නැමති ගැටළුව බිහිවෙයි. “මම ඉන්නවා” යන හැඟීම ඇති විට මගේ මරණයට මුහුණ දීමට සිදුවෙයි. “ඉන්නවා” යන හැඟීම තුළින් ඇතිවන පැවැත්මේ කොටසකට මරණය අයිති වෙනවා මිස, මරණය මේ පැවැත්මට විරුද්ධ දෙයක් නොවේ. පැවැත්මක් ගැන කතා නොකර, මරණයක් ගැන කතා කළ නොහැකියි. කෙනෙකුට “මම ඉන්නවා” යන සංකල්පය ඇති වීම නිසා මරණයට මුහුණ දීමට ද සිදුවෙයි.

- “පැවැත්ම” නම් වූ මෙහි යථාතත්වය කුමක්ද?
- “මම ඉන්නවා” යන හැඟීම ඇත්ත තත්වයද?
- “ඉන්නවා” “පවතිනවා” යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?

පැවැත්ම (existence) යනු කාලයත්, අවකාශයේ ඉඩත් (Time and Space) අල්ලා ගැනීමකි. අවකාශයේ ඉඩක් අල්ලා ගන්නේ ශරීරයයි. සිත මෙලෙස ඉඩක් අල්ලා නොගනියි. සිත කාලය අල්ලා ගනීද?

කාලය තුළ පැවතීම නම් අතීතයත්, වර්තමානයත් හා අනාගතයක් තිබීමයි. ශරීරය කාලය තුළ පවතියි. උප්පත්තිය

ශරීරයේ අතීතයයි. මරණය ශරීරයේ අනාගතයයි. ශරීරය ජරාවට පත්වෙමින් වෙනස් වීම වර්තමානයයි.

අතීතය පවතියිද? එය ගෙවී ගොස් හමාරයි. අනාගතය පවතියිද? එය තවම උදා වී නැත. වර්තමානය පවතියිද? නිමේෂයකින් එය අතීතය බවට පත්වෙයි. අත්ත වශයෙන්ම අපට පැවැත්මක් (existence) තිබේද? අපට පැවැත්මක් නැති විට අපට මරණයක් සිදුවෙයිද? භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ පැවැත්මත්, මරණයත් මුලාවක් පමණක් බවයි. මේ නිසා අපට පසුතැවිලි වීමට කිසිවක් නොමැත. අපි සියළු දෙනාම මරණය ඉදිරියේ කම්පාවට පත්වන්නේ “අපට පැවැත්මක්” ඇත යන මුලාවක අපි පසුවන හෙයිනි. අපි “ඉන්නවා” හෝ “පවතිනවා” හෝ විශ්වාස කිරීම බුද්ධිමත් නොවේ. මේ හැඟීම චිත්තාවේගයක් පමණකි. මනස චිත්තාවේග වලින් නිදහස් වූ විට “ඉන්නවා” යන හැඟීම අතුරුදහන් වෙයි. මෙවිට අපිට නියම සතුට උදාවෙයි.

අපි භාවනායෝගීව අපේ සිත චිත්තාවේග වලින් නිදහස් කර ගනිමු. චිත්තාවේග යනු සිතෙහි කැළඹීමයි. චිත්තාවේග වලින් නිදහස් වූ මනස නිශ්චලතාවයට පත්වෙයි. මනස නිශ්චලතාවයට පත්කර ගැනීමට උත්සහවන්ත විය යුතුයි.

මරණානුස්සති භාවනාවෙන් ඔබ තුළ ඉක්මන් කිරීමක් ද, බියක්ද ඇති කරයි. එමගින් අලස බව හා නිදිමත ගතිය වන ථීනමිද්දය දුරු කර ගැනීමට හැකිවෙයි. ථීනමිද්දය නිසා මනස අවදියෙන් තබාගත නොහැකි වෙයි.

මුඤ්ච පුරෙ මුඤ්ච පචජතො
මජ්ඣෙ ඉමං මුඤ්ච භවසස පාරංගු
සබ්බත්ථ විමුතතමානසො
නපුත ජාතිජරං උපෙතිසී
(ධම්ම පදය - 348 ගාථාව)

අතීත, වර්තමාන හා අනාගතයට
තුන්කාලයෙහි පැවතීම අත්හැරිය විට
සියලු පැවැත්මෙන් ම සිත මිදුන විට
පත්තොවෙයි ජාති-ජරා-මරණ යැයි දුකට

මරණානුස්සවය (මරණය මෙහෙති කිරීම)

මරණය අප සැමට සුපුරුදු	අත්දැකීමකි
ඉපදන සැමට මරණය හිමි වෙලා	නිති
පහන් දැල්ල සුළඟට අසු වී	නිවෙති
නිරතුරු සිහි කරමු මරණය අප සැමට	එති

අප සැමටම මරණයමයි පොදු වූ	දේ
අති නැති සැමදෙනා හට එය හිමි වූ	දේ
ගැලවීමක් නැත මරණෙන් නිසරු කයට සිදු වන	දේ
කෙදින ඒයිද මරණය නොදැනිමි ඒ	දේ

උපතක් හඹා ඒයි මරණය	පසුපස්සේ
ලුහුඬිදිනා සතුරෙක් සේ හැම	තිස්සේ
මොහොත සැනින් ඒළඹෙන තුරු	පසුවන්නේ
නොපමාවෙන් මරණය ලංකර	දෙන්නේ

මොහොතින් මොහොත වේගෙන් දිවී	ගෙවන්නේ
බබළන නිරු නිල් අහසේ	වැජඹෙන්නේ
නිරු රජිඳු බැස යන සේ	නිමවන්නේ
හැම ජීවිත සදා කල්හි	වැනසෙන්නේ

විදුලි සැනක් සේ දිවී නිම	උනාදෝ
තණඅග පිණි බිඳක් නැති වී	ගියාදෝ
දියෙහි ඇඳි ඉරක්, පෙන බුබුලක් වී	දෝ
වෙඩි උණ්ඩියක් මෙන් මරණය	ආවාදෝ

පුඤ්චවෙන් අගතැන්පත් බුදු	සම්ඳා
ශ්‍රී දේහය ද අතහැර මරණයට	ඵඳා
නිසරු සැම කයම යයි මරණයට	මෙඳා
මේ කයටත් ඉරුණාම අත්වෙයි	කවඳා

මරණය මට ලගාවෙයි ඇස්	පිල්ලමකින්
අනතුරු, රෝග, නිරාහාර	ආදියකින්
ඉරනමකින් හෝ වෙන යම්	වියෝවකින්
ඔබට ද මට ද මරණය ඒයි	නියතයකින්

අසුහ භාවනාව

(පාලි ගාථාවල පරිවර්තනයකි)

(1) “මම” කියා හඳුන්වා ගන්නේ මේ කයයි. සියළු දෙනාම “නමා” යැයි හඳුන්වා ගන්නේ නම නමන්ගේ කයයි. අපි අපේ කය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නේ කලාතුරකිනි. අපේ කයෙහි පිළිකුල් ස්වභාවය ගැන අවධානය යොමු කළ යුතුයි.

(2) මේ කය දෙතිස් කුහු පයකින් සෑදී ඇත. ඒවා පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ සහ අවකාශ වලින් සමන්විතයි. වර්ණයෙන්, ගන්දයෙන් හා හැඩයෙන් ඒවා පිළිකුල් සහගතයි.

(3) ශරීරයෙන් පිටතට වැගිරෙන දෑ අපවිත්‍රයි. එනමුත් ශරීරය ඇතුළත ස්වභාවය පිටතට වැගිරෙන දේවලට වඩා පිළිකුල් සහගතයි.

(4) කසල ගොඩෙන් උපන් පණුවක් සේ මේ ශරීරයද බිහිවන්නේ අපවිත්‍ර දේ මතයි. මේ ශරීරය අසුවී වලක් මෙන් පිළිකුල් සහගතයි.

(5) කලයකින් මේද තෙල් පිටතට වැගිරෙන්නා සේ අපවිත්‍ර පිළිකුල් දේ ශරීරයෙන් පිටතට වැගිරෙයි.

(6) අසුවීවලක් වැනි මෙම කය තුල ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ක්ෂුද්‍ර ජීවින් ජීවත් වෙයි. (කායගතිසති සූත්‍රය 3.2.4 - මජ්ඣිමනිකාය)

ශරීරයේ පිළිකුල් ස්වභාවය මෙහෙහි කරමු.

- පිළිකුල් භාවනාව වැඩීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ ශරීරයේ කුහුප කොටස් තිස් දෙකකින් සමන්විත බව පහදා දුන් සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

මහත්ඵල මහානිසංස පිණිස කය ගැන අවධානය යොමු කරන්නේ කෙසේද?

ඵම අවධානය ප්‍රගුණ කරන්නේ කෙසේද?

- ධාන්‍ය වර්ගවලින් පිරුණු දෛපසින් කට ඇති මල්ලක් ලිහා ගත් මිනිසෙක්, එම මල්ලේ ඇති ධාන්‍යවර්ග තෝරා වෙන්වෙන්ව ගොඩවල් ගසා මේ වීය, මේ මුං ය, මේ තලය, මේ මෑය ආදී වශයෙන් සලකා බලන්නාක් මෙනි.
- ඒ ආකාරයෙන් භික්ෂුණි මෙම කය පිළිබඳ මෙනෙහි කරන්න. යටි පතුල් සිට උඩට යනතෙක්, හිස් මුදුනේ සිට පහතට එනතෙක් සමෙන් වැසී නොයෙකුත් පිළිකුල් ද්‍රව්‍ය වලින් මේ කය පිරී ඇත.
- මෙම ශරීරයේ නිසෙහි නිසකෙස්, ශරීරයේ ලොම්, නිය, දත්, සම, මාංශපේශි, අස්ථි මිදුලු, වකුගඩු, හෘදය, අක්මාව, පෙනහළු, දළඹුව, මුත්‍රාශය, මහබඩවැල, කුඩා බඩ වැල, අමාශය, නොදිරු ආහාරය, හිස් මොළය, පිත්, සෙම, සැරව. රුධිරය, ඩහදිය, මේද තෙල්, කඳුළු, කලාදුරු, කෙළ, සොටු. සඳ මිදුලු, මුත්‍රා ආදියෙන් සමන්විතය.
- මනරම් වස්ත්‍රාභරනයෙන් සැරසී සුවඳ විලවුන් ගල්වා ගත් කෙනෙක් දැක අපි ඒ තැනැත්තාගේ ශරීරයට ආකර්ශනය වී මුලාවෙන්නේ ශරීරයෙහි ඇති සත්‍ය, පිළිකුල් ස්වභාවය අපිට අමතක වී ඇති බැවිනි. මෙම භාවනාව මගින් ශරීරයේ නියම පිළිකුල් ස්වභාවය අපට සිහිපත් කර දෙයි.
- මෙම භාවනාවේ අරමුණ අනෙක් අය කෙරෙහි පිළිකුලක් හෝ ද්වේෂයක් ඇති කර ගැනීම නොවේ. නමුත් අප කාගෙන් ශරීරවල් වල පවතින පිළිකුල් ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමයි.
- මේ ආකාරයට ශරීරයේ පිළිකුල් ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීම තුලින් පිටතින් පෙනෙන ශරීරයේ රූප ස්වභාවය එහි සත්‍ය ස්වභාවය නොවන බව අපට තේරුම් ගත හැකි වේ. ශරීරයේ පිළිකුල් ස්වභාවය ගැන අවබෝධයක් ඇති විට තව ශරීරයක් කෙරෙහි කාම ආශ්වාදයක් ඇති නොවේ. තවද තම ශරීරය අන් අයගේ ශරීරය හා සසඳා බලන විට අනෙක් ශරීරවලට වඩා මේ ශරීරය හොඳ යැයි හෝ නරක යැයි කිව නොහැකිය.

මෙම භාවනාවෙන් අන් අය කෙරෙහි ද්වේෂයක් හට ගන්නේ නම් තම කයෙහි ඇති නියම පිළිකුල් ස්වභාවය තමා අවබෝධ කරගත යුතුවේ. අනතුරුව සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මෙහි පතුරුවමින් මෙහි භාවනාව ප්‍රගුණ කල යුතුයි. ශරීරයේ ඇතුළත ස්වභාවය පෙන්නුම් කරන පින්තූර මගින් කයෙහි පිළිකුල් ස්වභාවය පිළිබඳව අවබෝධය තවදුරටත් ප්‍රගුණ කර ගත හැකි වේ.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා (මජ්ඣිම නිකාය 3.2.9) කායගතා සති සූත්‍රය කියවන්න.

මේ ශරීරය සෑදී තිබෙන්නේ කුහුප කොටස් 32 ක් එකතු වීමෙන් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කල සේක. දෙතිස් කුහුප යනු මේවාය;

මේ කොටස් 20 පධ්වි ධාතු කොටසට අයත් වේ.

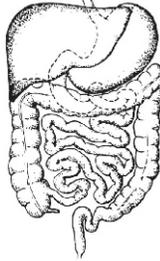
- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. කේසා - කෙස්ස | 11. හදයං - හදය මාංශය |
| 2. ලෝමා - ලොම්ය | 12. යකනං - අක්මාවය |
| 3. නඛා - නියපොතුය | 13. කිලෝමතං - දළඹුවය |
| 4. දන්තා - දන්ය | 14. පිහකං - බඩදිවය |
| 5. නවෝ - සමය | 15. පප්ඵාසං - පපුමස්ස |
| 6. මංසං - මස්ය | 16. අන්තං - බඩවැලය |
| 7. නභාරං - නභරය | 17. අන්ත ගුණං - අනුණුබහනය |
| 8. අට්ඨි - ඇටය | 18. උදරියං - නොදිරූ ඇහාරය |
| 9. අට්ඨිමිඤ්ජා - ඇටමිදුලය | 19. කර්සං - මළය |
| 10. වක්කං - වකුගඩුය | 20. මන්ට්ඨංගං - හිස්මොලය |

මේ කොටස් 12 අපෝ ධාතුවට අයත් වේ.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 21. පිත්තං - පිතය | 27. අස්සු - කඳුලුය |
| 22. සෙම්මං - සෙමය | 28. වසා - වුරුණු තෙල්ය |
| 23. පුබ්බෝ - සැරවය | 29. ඛේලෝ - කෙලය |
| 24. ලෝහිතං - ලේය | 30. සිං ඝාණිකා - සොටුය |
| 25. සේදෝ - ඩහදිය | 31. ලසිකා - සඳුම්දුලය |
| 26. මේදෝ - මේදු තෙල්ය | 32. මුත්තං - මුත්‍රය |

පහත දැක්වෙන රූප සටහන් උපයෝගී කරගනිමින් කයේ ස්වභාවය පිළිබඳ භාවනා කරන්න.

ආක්මාව

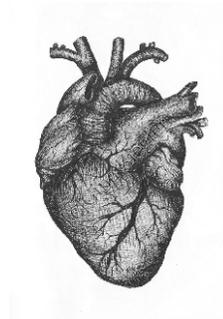


ආමාශය

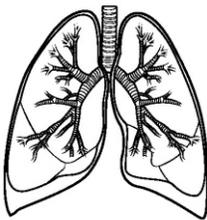
මහබඩවැල හා කුඩා බඩවැල නොදිරවූ ආහාර



මොළය

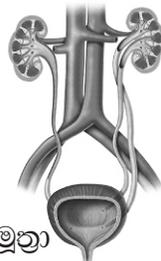


හදවන : රුධිරය



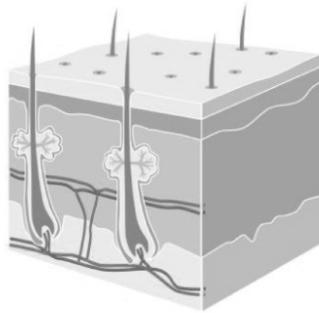
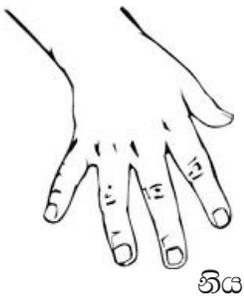
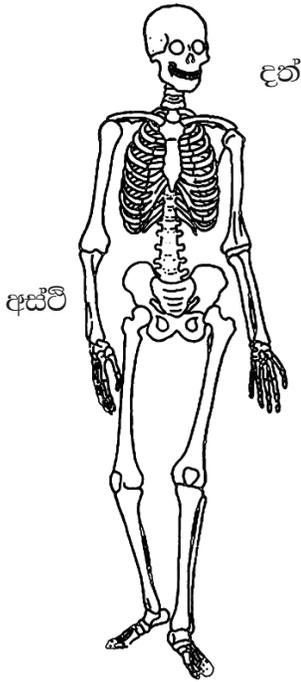
පෙනහළු - සෙම

වකුගඩු



මුත්‍රාශය - මුත්‍රා

ඇටසැකිල්ල, නිය හා සමෙහි ස්වභාවය පෙන්නන රූප සටහන් උපයෝගී කරගනිමින් කයෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ භාවනා කරන්න.



සම: ලොම්
දහඩිය, තෙල් මේද

නවසිව්විකය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාල සේක. භික්ෂුණි ඉදිමුණු, පිම්බුණු, කළු පැහැති, අපවිත්‍ර දෙයින් පිරුණු දිනක්, දින දෙකක් හෝ දින තුනක් ගතවුණු මළමිනියක් සොහොන් බිමෙහි දුටු විට තම කය ගැන තමා මේ ආකාරයට මෙහෙහි කළ යුතුය.

මේ කයෙහි ඇත්තේ මේ ස්වභාවයන්ය. මේ කයට අත්වන්නේ මේ ඉරණමයි. එයින් පලා යා නොහැකියි.

කපුටන් හා කුරුල්ලන් ද, බල්ලන් ද, හරිත් ද විසින් කා දමන ලද දහස් ගණන් පුණුවන්ගෙන් වැසී ඇති මළමිනියක් සොහොන් බිමෙහි දමා ඇති බව දුටු විට තම කය ගැන තමා මේ ආකාරයට මෙහෙහි කළ යුතුය.

මේ කයෙහි ඇත්තේ මේ ස්වභාවයන්ය. මේ කයට අත්වන්නේ මේ ඉරණමයි. එයින් පලා යා නොහැකියි.

මාංශ පේශි එල්ලෙමින්, රුධිරයෙන් වැසී ගිය අස්ථි සැකිල්ලක් හහර වැල් වලින් එහි සවි වී ඇත්තේ ද,.... හෝ වෙන් වී ගොස් හැමතැනම විසිරී ගිය අස්ථි, මේ අතෙහි අස්ථි, මේ පාදයෙහි අස්ථි, මේ උකුළු ඇට, මේ කොඳු ඇට පේළිය, මේ හිස් කබල හෝ අස්ථි දැන් පැහැය වෙනස් වී සුදුපැහැ ගැන් වී සිප්පි කටු මෙන් හෝ කළු පැහැ ගැන් වී දිරාපත් වී යන අස්ථි අවසානයේ කුඩු වී ගිය දුටුල්ලක් මෙන්ය. කෙනෙක් මෙසේ සිතිය යුතුය. මේ කය ගැන මේ ආකාරයට මෙහෙහි කළ යුතුයි.

මේ කයෙහි ඇත්තේ මේ ස්වභාවයයි, මේ කයට අත්වන්නේ මේ ඉරණමයි. එයින් පලා යා නොහැකියි.

(කායගතාසති සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය)

නවසිවනික භාවනාව

සිව්වික යනු අමු සොහොනයි. අපත අතීතයේ මළමිනී වල දමන සිරිතක් නොතිබුණි (භූමිදාන). එසේම දවන සිරිතක් ද නොතිබුණි (ආදාන). එකල මළ මිනී රෙදි කැබලි වල ඔතා අපත වනයේ සොහොන්වල දමනු ලැබුණි. භාවනා වඩන අය එම මළ සිරුර දෙස බලා භාවනා වැඩීමට පුරුදුව සිටියහ. නමුත් වර්තමානයේ මළ සිරුර සොහොනේ නොදමති. ඒ නිසා නවසිවනික භාවනා කිරීම දුෂ්කර කාර්යයකි. අමු සොහොනේ දමනු ලබන මෘත ශරීරයක් අරමුණුකොට කරන භාවනා 9 ක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. එය නවසිවනික යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

මළ සිරුර කුණු වී යන අවස්ථා එක් එක් රාග වර්ත වලට පහත සඳහන් ආකාරයට සුදුසු වෙයි.

ඒ මෙසේය:

- (1) උද්ධකමානක - මසින් ඉදිමුන මළ සිරුර
ශරීරයේ රූප ශෝඛාවට මුලා වී යන අයට සුදුසුයි.
- (2) විනිලක - නිල් පැහැ වූ මළ සිරුර
සමෙහි පැහැය හා රූප ශෝඛාවට මුලා වී යන අයට සුදුසුයි.
- (3) විප්‍රබ්බක - සැරව ගලන මළ සිරුර
සුවඳ විලවුන් ගල්වා සුවඳ විහිදුවන ශරීරයකට මුලා වී යන අයට සුදුසුයි.
- (4) විච්ඡිද්දක - කැඩී කැඩී ගිය මළ සිරුර
සව් ශක්තිය ඇති මාංශපේශි සහිත වූ ශරීරයකට මුලා වී යන අයට සුදුසුයි.
- (5) වික්ඛායිතක - සුනඛ ආදී සතුන් කඩා කන ලද මළ සිරුර
පිරිපුන් පියයුරු සහිත පිරිපුන් ශරීරයකට මුලා වී යන අයට සුදුසුයි.
- (6) වික්ඛිත්තක - සතුන් කන ලද නැන නැන විසුරුණු මළ සිරුර
ශෝඛන ගමනෙන් යන එන ශරීරයකට මුලා වී යන අයට සුදුසුයි.

(7) හත වික්ඛිත්තක - ශරීර අංග තැන තැන විසිරුණු මළ සිරුර
මනා ලෙස පිහිටා ඇති අස්ථි, සන්ධි සහිත ශරීරයකට මුලා
වී යන අයට සුදුසුයි.

(8) ලෝහිතක - ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර
ස්වර්ණාභරණයෙන් සැරසී ගත් මහරම් රූ සපුවක් ඇති
ශරීරයකට මුලා වී යන අයට සුදුසුයි.

(9) පුළුවක
පනුවන්ගෙන් පිරුණු මළ සිරුර මේ කය “මම”ය “මගේ”ය
යනුවෙන් මුලා වී ඉන්නා අයට සුදුසුයි.

ඇටසැකිල්ල
දුන් හා නියවල පියකරු ස්වභාවයට මුලා වී යන අයට
සුදුසුයි.

මළ සිරුරක් දෙස අවස්ථා නවයකදී නව ආකාරයකින්
බලමින් කරන භාවනාව නවසිවතිකයි. පහත දැක්වෙන විත්‍ර සටහන්
දෙස බලමින් මේ නවසිවතික භාවනාව කළ හැකිය. මෙම භාවනාව
රාග චරිත ඇති අයට යෝග්‍ය වේ.

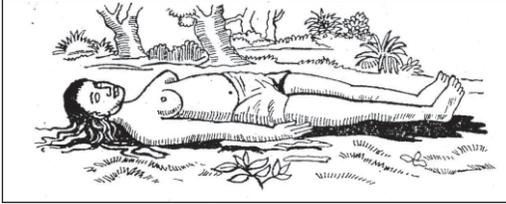
**“අයම්පි ඛෝ කායෝ ඵ්වං ධම්මෝ
ඵතං භාවී ඵතං අනතීතෝ තී ”**

මේ ශරීරයද මෙබඳු ස්වභාවයක් ඇත්තේය. මෙසේ වන
සුඵය. මේ ස්වභාවය නොඉක්මවන ලද්දේය. මිනිස් සිරුර පිලිබඳ
මිනිසා ඇති කර ගත් අසීමිත ඇල්ම, බැල්ම අඩු කර ගැනීමට හා
නැති කර ගැනීමට මෙම භාවනාව මහත් සේ උපකාරී වේ.

නවසිවච්ඡික භාවනාව

පහත දැක්වෙන චිත්‍ර සටහන් දෙස බලමින් නවසිවච්ඡික භාවනාව පුහුණු කළ යුතුවේ.

ප්‍රථම සිවච්ඡිකය

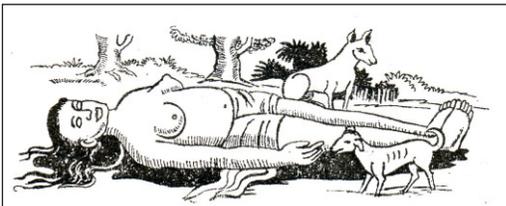


උද්දමාතක - මසින් ඉදිමුන මළ සිරුර

පළමු සිවච්ඡිකයයි. සොහොනෙහි දමන ලද මැරී එක් දවසක් ගත වූ මළ සිරුරයි. ඉදිමුණ සිරුරයි. සුළං පිරුණු සක් මෙහි. උස් වූ මසින් ඉදිමුන බැවින් “උද්දමාතක” නම් වේ.

මේ ශරීරයද මෙබඳු ස්වභාවයක් ඇත්තේය. මෙසේ වෙනස් වන සුළුය.

දෙවන සිවච්ඡිකය



චිහිලක - නිල් පැහැ වූ මළ සිරුර

දෙවන සිවච්ඡිකයයි. මුල් වර්ණයෙන් වෙනස් වර්ණ ඇති මළ සිරුර “චිහිලක” නම් වේ. ඉදිමුන බැවින් රත් පැහැ වූ ද හා සැරව ඇති බැවින් සුදු පැහැ වූ මළ සිරුරයි. බොහෝ සෙයින් නිල් පැහැ ගත් මළ සිරුර “චිහිලක” නමින් හැඳින්වේ.

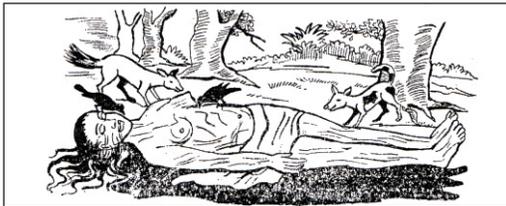
තෙවන සිව්ඵකය



විප්‍රබ්‍රිඛක - සැරව ගලන මළ සිරුර

මේ තෙවන සිව්ඵකයයි. පැලි, කැඩී, බිඳී ගිය සැරව ගලන මළ සිරුරයි. මේ මළ සිරුර “විප්‍රබ්‍රිඛක” නම් වේ.

සිව්වන සිව්ඵකය



විච්චිද්දක - කැඩී කැඩී ගිය මළ සිරුර

මේ සතරවන සිව්ඵකයයි. ආයුධයකින් කැපුමක් මෙන් ඉරි, පැලි, කැඩී ගිය මළ සිරුරයි. දෙකට කපා දැමුවාක් මෙන් ඉරි, පැලි ගිය මළ සිරුර “විච්චිද්දක” නම් වේ.

පස්වන සිව්ඵකය



චිත්තායිතක - සුනඛ ආදී සතුන් කඩා කන ලද මළ සිරුර

මේ පස්වන සිව්ඵකයයි. කපුටන්, උකුස්සන්, ගිජුලිහිණියන්, බල්ලන්, හිවලන් ආදී සතුන් විසින් තැන තැන මස් ඇඳ ඇඳ කාදමන ලද මළ සිරුර “වික්ඛායිතක” නම් වේ.

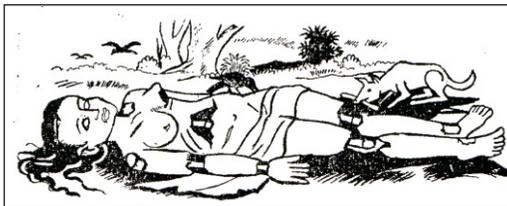
සයවන සිව්ඵකය



වික්ඛිත්තක - සතුන් කන ලද තැන තැන විසුරුණු මළ සිරුර

මේ හය වන සිව්ඵකයයි. බල, හිවල්, කපුටු, ලිහිහි, උකුසු ආදී සතුන් විසින් තැන් තැන්වලින් මස් කඩා හා අත්, පා, හිස ආදී විසිර ගිය මළ සිරුර “වික්ඛිත්තක” නම් වේ.

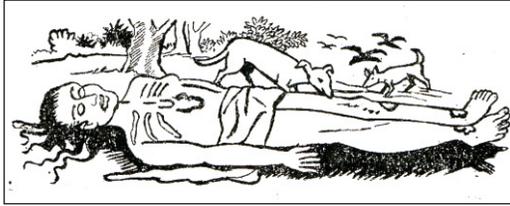
සත්වැනි සිව්ඵකය



හතච්ඤිත්තක - ශරීර අංග තැන තැන විසුරුණු මළ සිරුර

මේ හත්වන සිව්ඵකයයි. කඩු, උල් ආදී අවි ආයුධ වලින් කපා කොටා ඇණ තුවාල කොට හිස, අත්, පා ආදී අවයව කැබලි තැන්වල විසිරී ගිය මළ සිරුර “හතච්ඤිත්තක” නම් වේ.

අටවන සිව්ඵකය



ලෝහිතක - ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර

මේ අටවන සිව්ඵකයි. තැන් තැන්වලින් ලේ ගලන එම ලේ වලින් නැහැ වී ගිය මළ සිරුර “ලෝහිතක” නම් වේ.

නව වැනි සිව්ඵකය



පුළුවක - පණුවන් පිරුණු මළ සිරුර

මේ නවවන සිව්ඵකයි. පුළුව යනු පණුවෝයි. කුණු වී පණුවන් ගලන පණුවන්ගෙන් පිරුණු මළ සිරුර පුළුවක නම් වේ.

I පියවර

මම නිදක් වෙමිවා, නිරෝගී වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා, ද්වේෂයෙන් මිඳෙමිවා, අසතුටෙන් මිඳෙමිවා, නොසන්සුන් බවෙන් මිඳෙමිවා, මම මෙහි සහගත වෙමිවා. කාරුණික වෙමිවා, මුදිතාවෙන් යුක්ත වෙමිවා, උපේක්ෂා සහගත වෙමිවා, දුක නැතිවේවා, සැප ඇතිවේවා!

II පියවර

මා නිරෝගී වනවා මෙන් ම, මා සුවපත් වනවා මෙන් ම, මා ප්‍රීතිමත් වනවා මෙන්ම, මේ කාමරයේ සිටින සියළු සත්වයෝ ද (තමා හා අනුන් අතර කිසිදු වෙනසක් නොකර) නිරෝගී වෙත්වා, නිදක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, ප්‍රීතිමත් වෙත්වා!

මේ කාමරයේ සිටින සියළු සත්වයෝ - මනුෂ්‍ය වේවා, අමනුෂ්‍ය වේවා, කුඩා හෝ විශාල හෝ වේවා, දුර හෝ ළඟ හෝ වේවා, අදෘෂ්‍යමාන හෝ දෘෂ්‍යමාන හෝ වේවා, දන්නා වූ හෝ නොදන්නා වූ හෝ වේවා, ඔවුහු - මෝහයෙන් මිඳෙත්වා, රාගයෙන් මිඳෙත්වා, ද්වේෂයෙන් මිඳෙත්වා, අසතුටෙන් මිඳෙත්වා, නොසන්සුන් බවෙන් මිඳෙත්වා! මේ සියල්ලෝ ප්‍රඥාවන්ත වෙත්වා, එමගින් විරාගික වෙත්වා, මෙහි සහ කරුණා සහගත වෙත්වා, මුදිතාවෙන් යුක්ත වෙත්වා, උපේක්ෂා සහගත වෙත්වා!

III පියවර

මේ නියමිත වචන මාලාව, ඉහත සඳහන් පරිදි නැවත, නැවත කියමින් මේ පැතුම පිටතට පතුරුවමින් සිටින්න. කාමරයෙන් නගරයට, පළාතට, රටට, මහාද්වීපයට, මහපොළොවට සෞරග්‍රහ මණ්ඩලයට, ක්ෂීර පථයට, ක්ෂීර පථ පොකුරු වලට මුළු සක්වලට, පර සක්වලට, අපරිමිතව, අසීමිතව, දන්නා වූ ද, නොදන්නා වූ ද සියලු සත්ව ලෝක වලට, කිසිවකු අත්නැර අනන්තයට මේ පැතුම, නිරන්තරව පැතිරෙන සමකේන්ද්‍රික මණ්ඩල වශයෙන් පතුරවා හරිමින් සිටින්න.

IV පියවර

කිසිවකු අත්නැර සියළු සත්වයින්ට පතුරුවන ලද මෙහිදී මේ අවසාන අවස්ථාවේ හැකි තරම් කාලයක් රැඳී සිටින්න.

කරුණාව

අනුන් හා තමන් යන හේදය නැතිව සියළු සත්වයෝ නිදක්වේවා යැයි මෙම ත්‍රියේ අති ගැඹුරුතම ආකාරයට මවක් දරුවා දිනා බලන ලෙසට සිතන්න. ඵ්විට මම කියන සිතුවිල්ල නැතිව ගොස් දක නැති වෙයි.

කරුණාව ප්‍රගුණ කිරීම

මනුෂ්‍ය ලෝකයේ හා සතර අපායේ පවා දුක් විදින සියළු සත්වයින් ගැන මෙහෙහි කරන්න. ඔබ ඔවුන්ගේ තත්වයට පත් වී ඔවුන්ගේ දුක ඔබේ දුක හැටියට දැකීමට උත්සාහ කරන්න. මේ සත්වයෝ මේ දුකින් හැකි ඉක්මනින් මිඳෙත්වා යැයි පතන්න. ඔවුන්ට ඉක්මනින් සතුට සැනසිල්ල උදාවේවායි පතන්න. දැන් මේ මිනිස් ලෝකයේ ප්‍රිය මනාප තත්වයේ සිටින්නා වූ, ඵසේම දිව්‍ය කාම ලෝක වලද, ශාන්ත වූ රූපී, අරූපී ලෝක වල ද ඉන්නා සියලු සත්වයින් ගැන මෙහෙහි කරන්න. ප්‍රිය ජනක තත්වවල සිටින ඔවුන්ගේ විනෝදාස්වාදය මවා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඔවුන්ගේ සතුට ගැන ඔබේ සතුට අත්විඳින්න. ඔවුන්ගේ සතුට බොහෝ කල් පවතීවා යැයි පතන්න. ඔවුහු මෝහයෙන් මිඳෙත්වා, රාගයෙන් මිඳෙත්වා, ද්වේශයෙන් මිඳෙත්වා, අසතුටෙන් මිඳෙත්වා, කැළඹීමෙන් මිඳෙත්වා, ඔවුන්ට ප්‍රඥාව අති වේවා, ඵමගින් ඔවුන් විරාගික වෙත්වා, මෙත්‍රී සහගත වෙත්වා, කාරුණික වෙත්වා, මුදිතාවෙන් යුක්ත වෙත්වා, උපේක්ෂා සහගත වෙත්වා යැයි පතන්න.

මුදිතාව ප්‍රගුණ කිරීම

මම යන හැඟීම නැති වන විට සිතේ සතුට, මෙම ත්‍රිය හා කරුණාව ප්‍රගුණ කිරීමත් සමඟ මමත්වයේ සීමාවන් ඉක්මා ගොස්, සියලු සත්වයින් පිළිබඳ සතිමත් බවට පත්ව ඇත. තමා පිළිබඳ සිහිය විශ්ව සතිය බවට පරිවර්තනය වී ඇත. තමා පිළිබඳ මමත්වය නැති වී යාම සියලු දුක් කෙළවර කරයි. ඉතිරිව ඇත්තේ සතුට පිළිබඳ අත්විඳීමයි. මෙය සමහර විට “ශාන්තිය” හෙවත් “සුවය” නමින් හැඳින්වේ. මෙයයි “මම” යන මනෝභාවය නැති වී යාමේ සතුට. මේ සතුට හෙවත් මුදිතාව “සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!” යැයි සිතමින් ප්‍රගුණ කරන්න. තමා යන සිහියෙන් තොරව මේ ප්‍රමුදිත තත්වයේ හැකි තරම් කාලයක් ඉදිමට උත්සාහ කරන්න.

සැලකිය යුතුයි: මුදිතාව පිළිබඳ අත්විඳීම යනු, ප්‍රඥාව, විරාගය, මෙත්‍රිය හා කරුණාව ප්‍රගුණ කිරීමේ ප්‍රතිඵලයයි.

සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීම

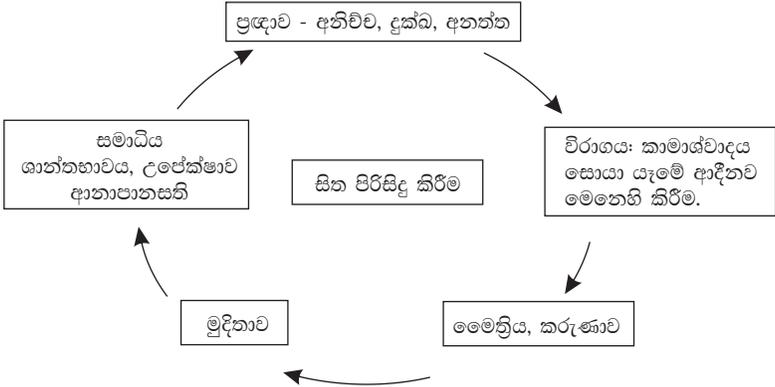
මේ ශාන්ත, නිශ්චල මානසික තත්වයේ හැකිතාක් රැඳී සිටින්න. මෙය චිත්ත විවේකය නොහොත් සිතේ නිශ්චලතාවයයි. අප ආත්මාර්ථකාමී නොවී අනුන් ගැන සිතන විට අපේ දුක නැති වී යයි. ඵච්ච සිත සතුටු වී සංසුන් වීම නිසා කය බුරුල් වී සැහැල්ලු වෙයි. මෙම කායික හා මානසික ශාන්තභාවය නිසා සිත නිශ්චලතාවයට පත්වෙයි. සිතේ නිශ්චලතාවය ඇතිවීමෙන් අවධානය ඇතුළුට යොමු කල හැකිවෙයි. ඵච්ච ඇතුළත නිරීක්ෂණය කල හැකි වෙයි. මෙය උපේක්ඛාවයි.

“මම” යන හැඟීම හැතිවන විට ඇතිවන සතුට චිත්ත ආවේගයක් නොවේ. එය සිත සමාධිගත වීමයි. මෙම ශාන්ත, නිශ්චල වූ මානසික තත්වයේ හැකිතාක් කල් රැඳී සිටින්න.

නුස්ම ගැනීම හා හෙලිමේ සංසුන් බවත් සමග ඇතිවන කය බුරුල් වීමේ සුවදායක බව වෙත අවධානය යොමු කරන්න. සංසුන් වී ශාන්තභාවයට පත්වීමත් කයෙහි පවතින සුවදායක බවත් දිගටම පවත්වා ගන්න. මෙලෙස ඇතුළතින් සතුට අත්විඳින විට බාහිර ලෝකයට අවධානය යොමු නොවී අවධානය ඇතුළුට යොමුවන බව දැකින්න. අවධානය ඇතුළුට යොමු වී ඇති විට බාහිර ලෝකයේ ඇති දේ වලින් හෝ බාහිර සිදුවීම් වලින් සතුට සොයමින් සිත කැළඹීමට පත් නොවෙයි. කැළඹීමෙන් තොරව සිත නිශ්චලතාවයට පත්වී සමාධිගත වූ විට ඇතුළත දැකගැනීමට හැකිවෙයි. එය උපේක්ඛාවයි.

ත්‍රී ලක්ෂණය, විරාගය, මෙත්‍රි - කරුණාව, මුදිතාව හා සමාධිය ප්‍රගුණ කරගැනීම අධ්‍යාත්මික පරිණත වීමේ පියවර පහක් ලෙස සැලකිය හැකියි. පියවර පහකින් සමන්විත මෙම ධර්මානුකූලතාවයෙන් හෙබි චක්‍රය මගින් පෙන්නුම් කරන්නේ අවසානයේ සිතෙහි ඇතිවන අධ්‍යාත්මික පරිණත වීමයි. මෙය නුදෙක් මනෝමය ක්‍රියාවලියක් මිස පුද්ගලයෙකු විසින් කරන දෙයක් නොවන බව මතක තබා ගන්න. මෙවිට ප්‍රඥාව උදාවීමෙන් ධර්මානුකූලතාවෙන් හෙබි චක්‍රාකාර ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කරයි. “භව” නැමති සිහිනයෙන් අවදි වී සම්බෝධියට පත්වෙන තුරු මෙය සුභදායක චක්‍රයක් ලෙසින් ක්‍රියාත්මක වෙයි.

භාවනා වක්‍රය



ප්‍රඥාව : සමයක් දෘෂ්ඨිය ඇතිවීම.

වීරාගය : සමයක් දෘෂ්ඨිය මගින් ආත්මාර්ථකාමී චිත්තආවේග වන තෘෂ්ණාව නැතිවීමට මග පාදයි.

මෛත්‍රිය-කරුණාව : ආත්මාර්ථකාමී බව නැති වන විට අන් අයගේ යහපත උදෙසා කටයුතු කිරීමට උනන්දුව ඇති වෙයි.

මුදිතාව : තමා ගැන සිතීම නැවතුන විට කනස්සල්ලට පත්වීම ද නැති වෙයි. එවිට සැබෑ සතුට තමා තුළම අත් විඳීමට හැකිවෙයි.

ප්‍රඥාව : සිත නිශ්චල වී ශාන්තභාවයට පත්වූ විට සමාධිගත වෙයි. එවිට අවධානය ඇතුළට යොමුවෙයි. එවිට අත්විඳීමේ ක්‍රියාව ඇතුළත සිදුවන ආකාරය දැකගත හැකිවෙයි. මෙම අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය උදාවීම “භව” නැමති සිහිනයෙන් අවදී වීමයි. මෙම විමුක්තිය “භව” නොහොත් “පැවැත්ම” නම් දුක්ඛස්ඛන්ධය සඳහාම නිමා වීමයි.

ආනාපාන සති භාවනාව

මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපාන සති සූත්‍රයට අනුව (ම.නි.3.2.8), ආනාපාන සති සූත්‍රයේ අර්ථය නිවැරදි ලෙසට තේරුම් ගත යුතුය. මෙය හුස්ම වෙත පමණක් අවධානය යොමු කිරීමක් නොවේ. සිත එක අරමුණක බැඳ තැබීමට උත්සහ නොකළ යුතුය. සිත එක අරමුණක බැඳ තැබීමට උත්සහ කිරීමෙන් භාවනාව නිශ්චල කරගෙන මෝහන තත්වයට පත් විය හැකියි. භාවනාව මෝහනය කිරීමක් නොවේ. (වැඩි විස්තර සඳහා 3 පරිච්ඡේදය බලන්න)

ආනාපාන සති සූත්‍රයේ සමහර පාලි වචන පරිවර්තනය නිවැරදිව සිදු වී නැත. “පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා” යන්න කට වටේට අවධානය යොමු කිරීම නොවේ. “මුඛ” යන්නෙහි අදහස් කර ඇත්තේ “කට” නොවේ. එමනිසා “පරිමුඛ” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කට අවට නොවේ. “මුඛ” යන්නෙහි තේරුම මුහුණයි. ඒ නිසා “පරිමුඛ” යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මුහුණ අවට යන්නයි.

“පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා” යන්න තේරුම් කල යුත්තේ මුහුණ අවට යොමු වී ඇති සිතිය ඇතුළට යොමු කළ යුතු යනුවෙනි.

උප=ඇතුළු, ධිපෙත්වා =පිහිටවීම

ඇස, කන, නාසය, දිව යන ඉන්ද්‍රියන් පිහිටා ඇත්තේ මුහුණේය. ඇසට පෙනෙන දේ, කනට ඇසෙන දේ, නාසයට දැනෙන දේ, දිවට දැනෙන දේ ආදිය ඇත්තේ මුහුණ අවටයි. එනම් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ආදියයි. ඒවාට යොමු වී ඇති සිතිය ඒවායින් ඉවත් කරගෙන ඇතුළට යොමු කළ යුතුයි. ඇතුළතට යොමු කිරීම නම්, කය, වේදනාව, චිත්ත හා ධර්ම කෙරෙහි යොමු කිරීමයි. සිතිය කයටත්, වේදනාවටත්, චිත්තයට හා ධර්මයටත් යොමු කිරීමයි. ආරන්‍ය ගතෝවා, රුක්ඛ මූල ගතෝවා, ශුන්‍යාගාර ගතෝවා ආරණ්‍යකට හෝ ගහක් මූලට හෝ ශුන්‍යාගාරයකට යා යුතුයි.

- උජුංකායං - කොන්දු කෙළින් තබා ගන්න.
- පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා - පිටතට යොමු වී තිබුණ සිත ඇතුළට යොමු කරන්න.
- සතෝ අස්ස සති, සතෝ පස්ස සති - සිතියෙන් හුස්ම ගන්නවා. සිතියෙන් හුස්ම පිටකරනවා.

හුස්ම වෙත අවධානය යොමු කිරීම සිත එක අරමුණක බැඳ නබන ව්‍යායාමක් නොවන බව තේරුම් ගත යුතුයි. එනමුදු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත්තේ මෙම භාවනාව කය බුරුල් කර, සැහැල්ලු කරන භාවනාවක් හැරියටයි. ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස ලිහිල් කිරීම මගින් මුළු ශරීරයම බුරුල්වෙයි. ශරීරය බුරුල් වන විට සිත සන්සුන් බවට පත්වෙයි. සිත සන්සුන් බවට පත්වූන විට සිත සහ කය විත්ත ආවේග වලින් තොර වෙයි. සිතෙහි කැලඹීම නැති වී සිත පරිපූර්ණ නිශ්චල භාවයට පත් වූන විට සිත සාමාධිගත වෙයි. සමාධිය යනු සිත සහ කයෙහි සමතුලිතතාවයි. (සම=සමානයි, ධි=තත්වය). එය සිත සහ කයෙහි සමතුලිතතාවය වන සිත සහ කයෙහි පරිපූර්ණ නිශ්චල තාවයයි. මෙය සිත එක අරමුණක පිහිටවීමක් නොවන, සන්සුන්, නිශ්චල, සමතුලිතතාවයි. සමාධිය යනු සිත විවේකයට පත් කර සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය නැවැත්වීමයි. සිත කයෙන් වෙන් වූ කොටසක් නොවේ. එය ද ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වකි. සමාධිය යනු සිතෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය ක්‍රමානුකූලව නවත්වා එය පරිපූර්ණ නිශ්චලතාවයට පත් කිරීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සිත පරිපූර්ණ නිශ්චලතාවයට පත් කල සේක. සිත පරිපූර්ණ නිශ්චලතාවයට පත් වීමෙන් පසු නැවත ක්‍රියාත්මකවීම ඇරඹුණි. සිත නැවත ක්‍රියාත්මක වීම දැක ගැනීමෙන් භවය නැමති සිහිනයෙන් අවදි වී උත්තරීතර සම්බුද්ධත්වයට පත් විය.

සිත සමාධි ගත වීම යනු සිත පරිපූර්ණ නිශ්චලතාවයට පත්වීමය.

ආනාපාන සති භාවනාවේ එක් එක් අවස්ථා

මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රයට අනුව

1. ඔබේ පිට කොන්ද කෙලින් සිටින සේ වාසිවන්න.
2. ඔබේ අවධානය බාහිර දේවල් වලින් ඉවත් කරගන්න.
3. ඔබේ අවධානය මතකයන්ගෙන් ඉවත් කරගන්න.
4. ඔබේ අවධානය ඇතුළත හට ගන්නා ප්‍රතික්‍රියාව නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.
5. ඔබේ ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය ඇති වන, නැතිවන හැරී නිරීක්ෂණය කරන්න.
6. ඔබේ ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස වල දිග ප්‍රමාණය නිරීක්ෂණය කරන්න.
7. ඔබ හුස්ම ගන්නා විට හා හුස්ම හෙළන විට මුලු කයේම

ඇතිවන හැඟීම දැකිණ.

8. ඔබ හුස්ම ගන්නා විට සහ හුස්ම හෙළන විට කය බුරුල් කරන්න. කිසිවක් කිරීම නොවේ. නොකිරීමකි.
9. කය බුරුල් වීමේදී කයට දැනෙන හොඳ සනීපය හිසා සිතට දැනෙන සතුට අත් විඳින්න.
10. කයට දැනෙන සුවය අත්විඳිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
11. සිතුවිලි දැකිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
12. සිත සන්සුන් කරමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
13. සිතෙහි ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරමින් හුස්මගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
14. සිතේ සතුට විඳිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
15. සිතේ නිශ්චලතාවය විඳිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
16. සිත මුදුවමින් (විමුක්ත කරමින්) හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
17. අනිත්‍ය දැකිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
18. විරාගය දැකිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
19. නිරෝධය දැකිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.
20. අත්හැරීම (පටිනිස්සග්ගය) දැකිමින් හුස්ම ගන්න. හුස්ම හෙළන්න.

ඉහත සඳහන් විස්තරය හුස්ම තුළින් එක අරමුණක සිත පිහිටවීමක් පිළිබඳ නොවන බව පැහැදිලි වෙයි. කය බුරුල් කරමින් සිත පරිපූර්ණ නිශ්චලතාවයකට පත්වෙමින් හුස්ම ගනිද්දී සහ හුස්ම පිටකරද්දී නිරන්තරයෙන් අවධානය වෙනස් වීම ගැන යොමුවන බව පැහැදිලි වෙයි. අවසානයේදී එය ප්‍රඥාව සහ විමුක්තියට මග පාදයි. හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් සිතෙහි කැලඹීමත්, කයෙහි ආතතියත් නිරීක්ෂණය කරන විට, කය බුරුල් වී සිත නිශ්චල බවට පත්වීමට එය උපකාරයක් වෙයි. ආනාපාන සති භාවනාව මඟින් හුස්ම ගැනීම හා හුස්ම පිට කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේ අර්ථය මෙයයි.

මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල මෙසේය :

1. ඔබ පසුතැවීම් වලින් තොර වෙයි.
2. ඔබ නිතරම සතුටින් පසුවෙයි.
3. ඔබ අන් අය හා සුහද වෙයි.
4. ඔබට වඩා පැහැදිලි ලෙස සිතීමට හැකි වෙයි.
5. ඔබේ වැඩ කටයුතු වඩා කාර්යක්ෂමව කල හැකි වෙයි.

සෝනාපන්න විම

මනස වර්ධනය වීමේදී සංයෝජන දහයක් බිඳ වැටේ. මේ බිඳ වැටීම අවස්ථා 4කදී සිදුවේ. ඒවා නම්,

1. සෝවාන්
2. සකෘදාගාමී
3. අනාගාමී
4. අරහන්

සෝනාපන්න වනවිට පහත සඳහන් සංයෝජන බිඳ වැටී ඇත.

1. සක්කාය දිට්ඨි
2. විචිකිච්චා
3. සීලබ්ධත පරාමාස

සක්කාය දිට්ඨිය

සම්මා දිට්ඨිය නම් චතුරාර්ථී සත්‍ය තේරුම් ගැනීමයි. චතුරාර්ථී සත්‍ය තේරුම් ගැනීමේදී එය තේරුම් ගත යුත්තේ පුද්ගලයෙකු විදින දුකක් හැටියට නොවේ. ශරීරයක ඇති ක්‍රියාවලියක් නිසා දුක හා දුකට හේතු ඇති වන බව තේරුම් ගැනීමයි. දුක ඇතිවන හැටි, දුක නැති වන හැටි ශාරීරික ක්‍රියාවලියක් නිසා සිදුවන බව තේරුම් ගැනීමයි. මේ තේරුම් ගැනීමේදී ශරීරයට ඇති මමත්වය නැතිවේ. ඒ සක්කාය දිට්ඨිය නැති වීමයි. එනම් සමයක් දෘෂ්ඨිය අවබෝධ කරගැනීමෙන් සක්කාය දිට්ඨිය නැතිවෙයි.

විචිකිච්චාව

චිත්තය හා මනස දෙකට බෙදී යෑම නිසා ඇති වන සට්ටනය විචිකිච්චාවයි. දුක ලෙස පෙනෙන්නේ මේ සට්ටනයයි. සුඛ චිත්තයට ඇති ආසාවත්, දුක චිත්තයට ඇති අකමැත්තත් චිත්තය කැලඹීමට පත් කරයි. මෙය පුද්ගලයා විඳින දුක හැටියට තේරුම් ගනී. මනස චිත්තය නිශ්චලව තබා ගැනීමට උත්සාහ ගනී. මේ උත්සාහය මනස හා චිත්තය දෙපැත්තට ඇදීමකි. මෙය විචිකිච්චාවයි. සමයක් දෘෂ්ඨිය ඇති විමෙන් මනස බුද්ධිමත් වී චිත්තය සංසුන්ව තබා ගැනීමට හැකිවෙයි. චිත්තය නිශ්චල වන විට මනස හා චිත්තය අතර ගැටීම නැති වී විචිකිච්චාව නැතිවෙයි. සම්මා සංකප්ප අවබෝධකර ගැනීමෙන් විචිකිච්චාව නැතිවෙයි. භාවනායෝගයේ II වන පියවරේදී මෙය තවදුරටත් පැහැදිලි කර දෙන්නෙමු.

සීලබ්බත පරාමාස

“සීලය” යනු , වැරදි නොකිරීමයි. “බත” යනු හරි දේවල් කිරීමයි. “පර” යනු පිට යන තේරුමයි. “ආමාශ” යන්නේ තේරුම පිළිගැනීමයි. සීලබ්බත පරාමාස යන්නෙහි තේරුම පිට කෙනෙකුට උවමනා නිසා සීලයේ පිහිටීමයි. තමන්ට අවශ්‍ය නිසා සිල් රැකීම නොවේ. සීලබ්බත පරාමාස යන සංයෝජනය බිඳ දැමූ තැනැත්තා සිල් රකින්නේ කවුරුත් කියන නිසා හෝ කාට හරි පෙනෙන නිසා හෝ නොවේ.

සෝවාන් තත්වයට, පත් වූ තැනැත්තා සීලය රැකගන්නේ එය තමන්ට අවශ්‍ය බව අවබෝධ වූ නිසාය. අනුන්ට ඕනෑවට හෝ අනුන්ට පෙනෙන්නට හෝ රකින සීලය නොවේ. සෝවාන් වූ පුද්ගලයා තමාගේ සිත පිරිසිදු කරගෙන, සිත සන්සුන් කරගෙන මෙහි සහගතව සීලය රැකගනී. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීව ප්‍රගුණ වන විට සීලබ්බතපරාමාස නැති වෙයි.

එනම් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව ප්‍රගුණ වී ආයතී සීලය රැකීමෙන් සෝවාන් බවට පත්වෙයි.

“අපරමට්ටං සමාධි සංචත්තනිකං”

“අපරමට්ටං” යනු පරාමාස නොවන බවයි. “සමාධි සංචත්තනිකං” යනු සමාධිය අරමුණ කරගෙන සිතේ නිශ්චලතාවය පවත්වා ගන්නා බවයි.

මෙය ආයතී සීලය වේ.

සෝතාපන්න පුද්ගලයා

- 1. චතුරාතී සත්‍ය, පටිච්ච සමුප්පාදය හා ත්‍රිලක්‍ෂණය පිරිසිදු දැන ගනී.
- 2. ශරීරය “මම” හෝ “මගේ” නොවන බව අවබෝධ කර ගනියි.
- 3. සිත කැළඹීම නැවති සිත සන්සුන් බවට පත්කර ගනියි.
- 4. ආයතී සීලය රැකගනියි.

(සංයුක්ත නිකාය- සෝතාපත්තිබ්‍යධය)

හාවනායෝගයේ I වන පියවරේදී අපි ආයතී අෂ්ඨාංගික

මාර්ගයේ පළමු පියවර පහ ප්‍රගුණ කරමු. මේ පියවරේ පුහුණුව අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයේ ආරම්භයයි. එය සියළු දුක් කෙලවර කරගැනීමෙන් උදාවෙන විමුක්තිය කරා යොමුවෙයි. භාවනායෝගියාට ක්‍රමාණුකූලව හා පරිපූර්ණව මෙම පියවර පහ ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් සෝවාන් ඵලියට පත්විය හැකියි. පළමු සංයෝජන තුන බිඳදමා තිබිය යුතුවෙයි. එනමුදු එය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සනාත කළ යුතුවෙයි.

3. පරිමිණිතය භාවනාව ද නැතිනම් ස්වයං මෝහනයද?

භාවනා යෝගියා මූලදී පටන් භාවනාව පිළිබඳව හරියාකාරව අවධානය යොමු නොකිරීමෙන් ඔහු හෝ ඇය මෝහන තත්වයට පත්විය හැකිවෙයි. භාවනා යෝගියා එක අරමුණක සිත පිහිටවීමට බොහෝ වියැසි කිරීමෙන් මනස පීඩාවට පත්විය හැකිවෙයි. තවදුරටත් මේ ආකාරයට මනස පැවතුනොත් භාවනා යෝගියා මෝහන තත්වයට පත්වීම හෝ නින්දට වැටීම සිදුවිය හැකිවෙයි.

මෝහනය යනු කුමක්ද?

භාවනායෝගියා තමාගේ අවධානය පැරණි මතක, බලාපොරොත්තු, අත්දැකීම් හා සිදුවීම් මත හෝ බාහිරෙන් ඇති කරන යෝජනා වලට ප්‍රතිචාර ලෙස හෝ යොමු කළ විට මෝහනය නම් තත්වයකට මනස පත්විය හැකිවෙයි. මුළු ශරීරයම සුවපහසු ආකාරයට තබාගෙන මුලින්ම ශරීරයේ ඉතාම සැහැල්ලු බවක් අත්විඳීම වැනි ඉරියව්වක් මගින් නින්දට වැටීම හෝ මෝහනයට පත්වීම සිදුවිය හැකියි. භාවනාවේ හා මෝහන තත්වයේ පළමු ප්‍රධාන වෙනස මෙයයි. භාවනාවේ දී වාඩි වී, ඉඳුගෙන හෝ ඇවිදින ඉරියව් වලදී ඉතා සුවපහසු ආකාරයකට ඉන්නවා වෙනුවට පිට කොන්ද සෘජුව, කෙළින් තබාගත යුතුවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සෑම විටම භාවනාවේදී පිට කොන්ද කෙළින් හා සෘජුව තබා ගැනීමට උපදෙස් දී ඇත.

මානසික වෛද්‍යවරුන්ට මෝහන ක්‍රමවේද උපයෝගී කරගෙන මානසික රෝග වලට ගොදුරු වී ඉන්නා අය සුවපත් කිරීමට හැකි වී තිබේ. ඒ නිසා මෝහනය කිරීම මානසික රෝගීන් සුවපත් කිරීමට උපයෝගී කරගත හැකි ප්‍රයෝජනවත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බව සොයාගෙන ඇත. ඒ නිසා ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් හැටියට එහි ඵලප්‍රයෝජන බොහෝය.

භාවනාවේදී ඔබ මෝහන තත්වයකට පත් නොවිය යුතුයි. මෝහන තත්වයකට පත්වීම වලක්වා ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු සලකා බැලිය යුතුවෙයි.

1. භාවනාවේ අරමුණ සිත පිරිසිදු කර ගැනීමයි. එය ධ්‍යාන වලට පිවිසීමට හෝ නිර්වාණය ළඟා කර ගැනීමට හෝ නොවේ.

2. ධ්‍යාන වලට පිවිසීමට ආසාවක් තිබීමෙන් භාවනාවේ යෙදී ඉන්නා විටදී යටි සිතේ මෝහන තත්වයක් ඇති වී ධ්‍යාන වලට සම්පූර්ණ ආකාරයේ අත්විඳීමක් ඇති කර දිය හැකියි.

3. කිසිම බලාපොරොත්තුවක් තබා ගත යුතු නොවේ. විශේෂයෙන් නිමිති දැක ගැනීම හෝ එවැනි වෙනත් දේ අරමුණ කිරීමෙන් වළකින්න.

4. නිමිති දැකීම බලාපොරොත්තු මගින් යටි සිතේ කැලඹීමක් ඇති කර එමගින් නොයෙක් මනෝ රූප සහ නොයෙක් ශබ්ද ඇති විය හැකිවෙයි. එවිට ඔබ මෝහන තත්වයට පත්වීම හෝ නොයෙක් නිමිති හෝ මනෝ රූප හා ශබ්ද ඇසීමටත්, දැකීමටත් පටන්ගනී.

5. ඔබේ අවධානය සතිමත්ව ඇතුළත් සිදුවන ක්‍රියාවලියට යොමු කර ගන්න.

6. ඇතුළත සිදුවන ක්‍රියාවලියට අවධානය යොමු කිරීම අඩුවීමෙන් විත්ත ක්‍රියාවලිය ඇති විය හැකියි. එය භාවනාවේ මනෝ ක්‍රියාවලියට බාධාවක් ඇති කරයි. එමගින් විත්තයේ කැලඹීම නිසා නොයෙක් මනෝ රූප දැකීම, කථා කරන ශබ්ද ඇහෙන්නට පටන් ගැනීම ආදිය ඇතිවිය හැකියි.

මෝහන තත්වයට පත්වීමේ ලකුණු

කෙනෙක් මෝහන තත්වයට පත් වීමේදී හඳුනාගත හැකි ලකුණු පහත දැක්වෙයි.

1. මුලදී සුළු වශයෙන් පැවති පසුව දිගටම ඇති වන නිදිමන ගතිය.
2. සතුට, අසතුට, බය, තරඟා අනිසි බිය, පසුතැවිලි වීම හෝ අසහනය ආදී විත්තයේ කැලඹීමේ සලකුණු ඇති වීම.
3. හෘදයේ ගැස්ම වැඩිවීම, හුස්ම ගැනීම වේගවත් වීම දහඩිය දැමීම, මුහුණේ, බෙල්ලේ, උරනිස් වල හෝ අත්වල

මාංශපේෂිවල ආතතිය ඇතිවීම වැනි කායික (හෝමෝන) ප්‍රතික්‍රියා ඇතිවීම.

4. මනසේ ඇති වන මනෝ රූප සමඟ ප්‍රතිචාර දැක්වීම. මෙවිට භාවනායෝගියා මනසේ ඇති වන අත්විඳීම හා සම්බන්ධවීමට පටන් ගනී. එනම් භාවනායෝගියා මනසේ ඇති වන රූප අත්විඳීමට පටන් ගනී.

පිටකොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම

භාවනා කරන විටදී පිටකොන්ද සෘජුව තබා ගන්නා ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපදෙස් දී ඇත. ශරීරයේ ආතතිය ඇති වී වේදනා හටගත් විට මොළයේ සහ ස්නායු පද්ධතියේ ඇතිවන ආතතිය නිසා වින්තය ඇවිස්සීමට පත්විය හැකිවෙයි.

ශරීරය වෙහෙසට පත් වී අනතුරුව සුවපහසු ඉරියව්වක ශරීරය තබාගෙන ඉන්නා විටදී මොළයෙන් යවන පණිවිඩ මඟින් නිදිමත ගතිය ඇති කරයි. එවිට භාවනායෝගියා නින්දට වැටෙයි.

භාවනායෝගියාට ශරීරය හා පිටකොන්ද සෘජුව තබාගෙන ඉන්නා විට මොළයෙන් යවන පණිවිඩ මඟින් සතිමත්ව අවදියෙන් අවධානය යොමු කර ගත හැකිවෙයි. එම නිසා භාවනා කරන සෘමවිටදීම පිටකොන්ද සෘජුව තබා ගැනීමට මතක තබා ගන්න.

දේවධාවිතක්ක සූත්‍රය (මජ්ඣිම නිකාය 1:2:9)
දෙයාකාරයක සිතිවිලි

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.

එක් කලක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර පේතවන නම් වූ අනේපිඬු සිටුවරුන්ගේ ආරාමයෙහි වැඩ වසන සේක. එහිදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂූන් ඇමතු සේක. ඒ භික්ෂූහු වහන්සැ යි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පිළිවදන් දුන්හ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාල සේක.

මහණෙනි, බුදු වීමට පෙර බුදු නොවූ බෝධිසත්ව වූ මට මෙසේ අදහස් විය. “ ඉදින් මම විතර්කයන් (සිතුවිලි) දෙකොටසක් කොට වාසය කරන්නේ නම් ඉතා මැහවැරයි”. මම මේ කාම විතර්කයකුත්, මේ ව්‍යාපාද විතර්කයකුත්, මේ විහිංසා විතර්කයකුත් වේ ද, මෙය එක් කොටසක් කෙළෙමි. මෙම නෛෂ්‍රකුම්‍ය විතර්කයකුත්, මේ අව්‍යාපාද විතර්කයකුත්, මේ අවිහිංසා විතර්කයකුත් මෙය දෙවෙනි කොටස කෙළෙමි.

අප්‍රමාණ වූ කෙලෙස් තවන වැර ඇත්තා වූ නිවන් පිණිස මෙහෙය වූ සිත් ඇතිව වසන්නා වූ මම, කාම විතර්කය උපදියි. ඒ මම මෙසේ දනිමි. මට මේ කාම විතර්කය උපන්නේය. ඒ කාම විතර්කය තමාට ද අන් අයට ද දුක් පිණිස පවතියි. ප්‍රඥාව සිඳු හරන්නෙකි. නිවන සඳහා නොපවතින්නෙකි. තමාට ද, අනුන් හට ද දුක් පිණිස වූ මගේ ඒ විතර්කය විනාශයට යයි. ඒ මම උපන් කාමවිතර්කය දුරු කෙළෙමි. බැහැර කෙළෙමි. එය අවසන් වූවක්ම කෙළෙමි.

මේ ආකාරයටම ව්‍යාපාද විතර්ක හටගත් විට මම ඒ උපන් ව්‍යාපාද විතර්කය දුරු කෙළෙමි. බැහැර කෙළෙමි. එය අවසන් වූවක්ම කෙළෙමි.

මේ ආකාරයටම විහිංසා. ව්‍යාපාද හටගත් විට මම ඒ උපන් විහිංසා විතර්ක දුරු කෙළෙමි. බැහැර කෙළෙමි. එය අවසන් වූවක්ම කෙළෙමි.

මහණෙනි, තෙමේ යම් යම් විතර්කයන් බහුල කොට නැවත නැවත විතර්කය කලේ ද, නැවත නැවත හසුරුවාද ඒ ලෙසින්ම එහි සිත නැඹුරු බවට පත්වේ. තෙමේ කාම විතර්කය බහුල කොට, නැවත නැවත විතර්කනය කපේ නම් නෛෂ්‍රකුම්‍ය විතර්කය දුරු

කෙරෙයි. කාම විතර්කය බහුල කෙරෙයි. සිත කාම විතර්කය කෙරෙහිම නැවේ. තෙමේ ව්‍යාපාද විතර්කය බහුල කොට, නැවත නැවත විතර්කනය කරේ නම් අව්‍යාපාද විතර්කය දුරු කෙරෙයි. ව්‍යාපාද විතර්කය බහුල කෙරෙයි. තෙමේ විනිංසා විතර්කය බහුල කොට නැවත නැවත විතර්කනය කෙරේ නම් අවිනිංසා විතර්කය දුරු කෙරෙයි. විනිංසා විතර්කය බහුල කෙරෙයි. සිත විනිංසා විතර්කය පිණිස නැවෙයි. මේ ආකාරයටම අකුසල ධර්මයන්ගේ දෝෂය ද ලාමක බව ද කෙලෙසීම ද මම දුටුවෙමි. කුසල ධර්මයන්ගේ උසස් බව හා අනුසස් ද දුටුවෙමි.

මෙසේ අප්‍රමාණ වූ කෙලෙස් තවන වැර ඇත්තා වූ නිවනට මෙහෙය වූ සිත් ඇතිව වසන්නා වූ මට නෛෂක්‍රමය විතර්කය උපදියි. ඒ මම මෙසේ දනිමි. මට මේ නෛෂක්‍රමය විතර්කය උපන්නේය. ඒ නෛෂක්‍රමය විතර්කය තමාට ද අනුන් හට ද දුක් පිණිස නොපවතියි. ප්‍රඥාව වඩන්නෙකි. දුක් සහිත නොවූවෙකි. නිවන් සඳහා පවතින්නෙකි. රෑ මුළුලෙහි ද, දහවල් මුළුලෙහි ද ඒ විතර්කය නැවත, නැවත විතර්කනය කරන්නේ නම් හසුරුවන්නෙමි. ඒ හේතු කොට ගෙන බියක් නොදකිමි. එනමුදු බොහෝ කලක් නැවත, නැවත විතර්කනය කරන්නා වූ හසුරුවන්නා වූ මගේ ශරීරය වෙහෙස වන්නේය. ශරීරය වෙහෙස වන්නෙහි සිත නොසන්සුන් වේ. සිත නොසන්සුන් වූ කල්හි සමාධිය කෙරෙන්නේ සිත දුරස් වේ. එබැවින් මම සිත මැනවින් තබමි. එකඟ කරමි, මැනවින් පිහිටුවමි. සිත සන්සුන් කරමි. කවර හෙයින් ද යත් සිත කැළඹීමෙන් තොරව තබා ගැනීමටය.

මෙසේ අප්‍රමාණ වූ කෙලෙස් තවන වැර ඇත්තා වූ නිවනට මෙහෙය වූ සිත් ඇතිව වසන්නා වූ මට අව්‍යාපාද විතර්කය උපදියි. ඒ මම මෙසේ දනිමි. මට මේ අව්‍යාපාද විතර්කය උපන්නේය. ඒ අව්‍යාපාද විතර්කය තමාට ද අනුන් හට ද දුක් පිණිස නොපවතියි. ප්‍රඥාව වඩන්නෙකි. දුක් සහිත නොවූවෙකි. නිවන් සඳහා පවතියි. රෑ මුළුලෙහි ද, දහවල් මුළුලෙහි ද ඒ විතර්කය නැවත නැවත විතර්කනය කරන්නේ නම් හසුරුවන්නෙමි. ඒ හේතු කොට ගෙන බියක් නොදකිමි. එනමුදු බොහෝ කලක් නැවත, නැවත විතර්කනය කරන්නා වූ හසුරුවන්නා වූ මාගේ ශරීරය වෙහෙස වන්නේය. ශරීරය වෙහෙස වන්නෙහි සිත නොසන්සුන් වේ. සිත නොසන්සුන් වූ කල්හි සමාධිය කෙරෙන්නේ සිත දුරස් වේ. එබැවින් මම සිත මැනවින් තබමි. එකඟ කරමි, මැනවින් පිහිටුවමි. සිත සන්සුන් කරමි. කවර හෙයින් ද යත් සිත කැළඹීමෙන් තොරව තබා ගැනීමටයි.

මහණෙනි, තෙමේ යම් යම් විතර්කයන් බහුල කොට නැවත, නැවත විතර්කනය කෙරේ ද පුන පුනා හසුරුවා ද ඒ ලෙසින් සිත නැඹුරු වේ. තෙමේ නෛෂක්‍රමය විතර්කය බහුල කොට නැවත, නැවත විතර්කනය කෙරේ නම් කාම විතර්කය දුරු කෙරෙයි. තෙමේ අව්‍යාජ විතර්කය නැවත, නැවත විතර්කනය කෙරේ නම් ව්‍යාජාද විතර්කය දුරු කෙරෙයි. තෙමේ අවිහිංසා විතර්කය බහුල කොට නැවත නැවත විතර්කනය කෙරේ නම් විහිංසා විතර්කය දුරු කෙරෙයි. අවිහිංසා විතර්කය බහුල කෙරෙයි.

මේ ආකාරයෙන් සිතෙහි කුසල සිත් පමණක් හටගත්තේය. මා විසින් වියඪී පටන් ගන්නා ලදියි. සිතිය ඵලඹ සිටියේය. කය සන්සිදුනේය. සිත මැනවින් පිහිටුවන ලදියි, සිත ඵකග විය. සිත සතිමත් බවට පත් විය. ශරීරය සැහැල්ලු, සුඛදායක බවට පත් විය. සිතෙහි සතුට ඇති විය. සිත ඒකාග්‍රතාවයට පත් විය. මම කාමයන්ගෙන් වෙන්ව නරක සිතුවිලි වලින් තොර විය. විතර්කන සහිත වූ, විචාර සහිත වූ ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා සහිතවූ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදී වාසය කළෙමි. විතර්ක, විචාරයන්ගේ සන්සිදීමෙන් ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා සහිත වූ ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවැදී වාසය කළෙමි. සුඛ ද අත් හැරීමෙන් උපේක්ෂා සහිත ඒකාග්‍රතා සහිත වූ තුර්ථ ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කළෙමි. සිත කාමසුවයෙන්ද, භව සුවයෙන්ද, අවිද්‍යා සුවයෙන්ද මිදුනේය. උපත නැති විය. බඹසර වැස නිමවන ලදී. කළ යුතු කිසි කරන ලදී.

මහණෙනි, මා විසින් නිර්භය වූ සුව ඵලවන ප්‍රීතියෙන් යා හැකි මාර්ගය විවෘත කරන ලද්දේය. නොමග වසන ලද්දේය. මහණෙනි, ශ්‍රාවකයන්ට හිත කරමිනි අනුකම්පා ඇති ශාස්තෘවරයකු විසින් අනුකම්පාවෙන් යමක් කළ යුතු ද ඵය මා විසින් තොපට කරන ලදියි.

වෘක්ෂ මූල ඇත. ශුන්‍යාගාර ඇත. ඵතැන්හි වාසය කොට භාවනා කර, මහණෙනි පමා නොවී භාවනා කොට ධ්‍යාන වඩන්න.

මෙය ඔබට අපගේ අනුශාසනාවයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

සතුටු වූ භික්ෂුහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාව මැනවින් පිළිගත්හ.

විතක්කසනතාන සූත්‍රය (මජ්ඣිම නිකාය 1:2:10)
සිතුවිලි සන්සුන් කිරීමේ ක්‍රමවේදය

භාවනාව උසස් මට්ටමකට ප්‍රගුණ කිරීමේ යෙදෙන භික්ෂුව සුදුසු සුදුසු අවස්ථාවන්හිදී මානසික උපාය මාර්ග පහක් ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

භික්ෂුවගේ සිතේ හටගත් නිමිත්තක් (ප්‍රතිබිම්භයක්), ඒ ගැන මෙහෙති කරන විට ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ඇසුරු කරගත් අකුසල් සිතිවිලි ඇති කරන්නේ නම්, එවිට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ කුසල් නිමිත්තක් ගැන මෙහෙති කළ යුතුය. මෙය කරන විට ඒ අකුසල් සිතිවිලි තුනී වී , නැති වී යයි. හරියට දක්ෂ වඩුවෙක් හෝ ඔහුගේ සේවකයෙක් අළුත් ලී ඇණයක් ඔබා, මිටියෙන් තලා පරණා ලී ඇණය ඉවත් කරන්නා සේ භික්ෂුව මනසේ කුසල් නිමිත්තක් යොදා අකුසල් නිමිත්තක් ඉවත් කරයි.

මෙය කළ විට තවදුරටත් අකුසල් සිතිවිලි දිගින් දිගටම හටගන්නේ නම්, එවිට කෙනෙක් මේ අකුසල් සිතිවිලි වල අනිටු විපාක මෙසේ සලකා බැලිය යුතුයි. "මේ සිතිවිලි අයෝග්‍යයි, මේ සිතිවිලි වැරදියි, මේ සිතිවිලි දුක් ගෙනදෙන විපාකවලට මඟ පාදයි. මෙය කළ විට ඒ අකුසල් සිතිවිලි තුනී වී. නැති වී යයි. හරියටම පිරිසිදුවට නැඳගත්, පිරිසිදු ස්ත්‍රියක් හෝ පුරුෂයෙක් හෝ ළමයෙක් හෝ ඇගේ හෝ ඔහුගේ හෝ කර්ම නයකුගේ, බල්ලෙකුගේ, හෝ මිනිසකුගේ හෝ මලකුණක් එල්ල වීට මහත් හය සන්ත්‍රාසයට පත්වේද, අවමානයට පාත්‍ර වූයේ වේද, පිළිකුල් වූයේ වේද, එලෙසින්ම කෙනෙක් අකුසල් සිතිවිලි වල අනිටු විපාක සලකා බලන විට ඒවා තුනී වී, නැති වී යයි.

මෙය කළ විට අකුසල් සිතිවිලි තවදුරටත් දිගින් දිගටම හටගන්නේ නම්, එවිට කෙනෙක් මේ සිතිවිලි වලට අවධානය දැක්වීම නවත්වා, ඒවා ගැන මෙහෙති කිරීම ද නැවැත්විය යුතුය. මෙය කළ විට ඒ අකුසල් සිතිවිලි තුනී වී, නැති වී යයි. කෙසේද කිවහොත් ඇස් පෙනෙන මිනිසෙකුට පෙනෙන තෙක් මානයට එන යමක් දැකීමට අනවශ්‍ය නම්, ඔහුගේ ඇස් වසාගන්නා සේ එලෙසින්ම කෙනෙක් අකුසල් සිතිවිලි වලට අවධානය නොදැක්වීමෙන් සහ ඒවා නොසලකා හැරීමෙන් තමන්ගේ සිතට මේ සිතිවිලි ඇතුළු වීම නවතා ගත යුතුයි.

මෙය කළ විට අකුසල් සිතිවිලි තවදුරටත් හටගනී නම්, එවිට කෙනෙක් සිතිවිලි ක්‍රියාවලිය සන්සුන් කිරීමේ සන්සුන් බව කෙරෙහි යොමුවිය යුතුය. මෙය කළ විට ඒ අකුසල් සිතිවිලි තුනී වියයි. හරියටම දුවන මිනිසෙක් හෙමින් ඇවිදීමට පටන්ගන්නා සේ නැතහොත් හෙමින් ඇවිදින මිනිසෙක් නැවතී සිටගෙන සිටීමට පටන්ගන්නා සේ නැතහොත් සිටගෙන සිටින මිනිසෙක් හිඳගන්නා සේ නැතහොත් හිඳගෙන සිටින මිනිසෙක් භාන්සි වන්නා සේ, මෙසේ වඩා වෙහෙසකර ඉරියව්වකින් වෙහෙස අඩු, වඩා විවේකී වූ, ලිහිල් වූ ඉරියව්වකට මාරුවන්නා සේ ඵයාකාරයෙන් කෙනෙක් සන්සුන් බව කෙරෙහි යොමු වී සිත විවේකීව තබයි.

මෙය කළ විට අකුසල් සිතිවිලි තවදුරටත් හටගනී නම්, කෙනෙක් තද වූ දත් ඇඳී දු උඩුතල්ලට තද වූ දිව දු ලිහිල් කර පහසුවෙන්. වෙහෙස නොවී සිත සැහැල්ලු කිරීමෙන් හා සිත සන්සුන් කිරීමෙන් එම සිතුවිල්ල ඉවත් කළ යුතුයි. හරියටම ශක්තිමත් මිනිසෙක් වෙහෙස නොවී, සම්පූර්ණයෙන් සැහැල්ලු බවෙන්, සන්සුන් වී දුබල මිනිසකුගේ හිසෙන් හෝ සිරුරෙන් හෝ අල්ලා, පහසුවෙන් ඔහු විසිකරන්නා සේ ඵයාකාරයෙන් හික්ෂුව හකු සහ දිව ලිහිල් කර තමාව වෙහෙස නොකර කය ලිහිල් කිරීමෙන් හා සිත සන්සුන් කිරීමෙන් සිතිවිල්ල විසි කරයි.

මෙය කළ විට ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ හා බැඳී ඒ අකුසල සිතිවිලි තුනී වී යයි. ඒවා තුරන් වෙයි. එවිට සිත, ඇතුළත පවතී. ඇතුළත විවේක ගනී. සමනය වී නොසැලෙන බවට පත් වේ.

මේ තත්වයට පත් වූ හික්ෂුව සිත ජයගත්තා වේ. ඔහු ඔහුට සිතන්නට අවශ්‍ය දේ සිතයි. අනවශ්‍ය දේ නොසිතයි. ඔහු තණ්හාව දුරු කොට ඇත. සංයෝජන බිඳ දමා ඇත. අස්මි මානය සුණු විසුණු කර ඇත. මෙලෙස සියළු දුක්ඛස්ඛන්දයේ නිමාව ළඟා විය.

04. II පියවර

සිත ශාන්ත භාවයට පත් කිරීම (සමට් භාවනාව)

මේ භාවනායෝගයේ අනුගමනය කරන්නේ සියළු දුක නිමා කරන මග වන ආයඝී අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහි “ ආයඝී” යන යෙදුම මගින් අධ්‍යාත්මික වශයෙන් උත්තරීතර තත්වයකට පත්වන මාර්ගය මෙය බව පෙන්වා දුන් සේක. බෞද්ධ භාවනාවේ අරමුණ සාමාන්‍ය අධ්‍යාත්මික මට්ටම උත්තරීතර බවට පත් කිරීමයි. මේ නිසා බෞද්ධ භාවනාව යනු නීතිරීති මාලාවක් අනුගමනය කිරීමක් හෝ පුදපුජා පැවැත්වීම හෝ නොව අධ්‍යාත්මික බුද්ධි වර්ධනය තුළින් උත්තරීතර බවට පත් වීමයි.

ඒ නිසා බෞද්ධ භාවනාවේ අරමුණ වන්නේ විත්තාවේග වලින් තොර වී මෛත්‍රිය, කරුණාව හා මුදිතාව අත්විඳින සාමාන්‍ය තත්වයට වඩා උත්තරීතර තත්වයට බුද්ධි වර්ධනය වීමත්ය. බෞද්ධ භාවනාව තුළින් විත්තය සංසුන් බවට පත් කර පරම පවිත්‍ර නිශ්චලතාවය උදා කර ගනිමු.

මෙම මානසික පරිණාත වීම, සනිමත්ව, ක්‍රමානුකූලව සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. මෙය අසිතියෙන් හෝ නිරායාසයෙන් සිදු නොවන මුත් හේතුවල දහමකට අනුව තම බුද්ධිවර්ධනය තුළින් ඇතිවන පරිණාත වීමකි. මූලිකවම කළ යුත්තේ සමයක් දෘෂ්ඨිය තේරුම් ගැනීමයි. අපි දුකටත්, අසහනයටත් පත් වීමට හේතුව අපිට මුහුණ දීමට සිදුවන සිදුවීම් නිසා නොව, ඒ සිදුවීම් වලට අපි දුක්වන ආකල්පයන්, අපි දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවන් නිසා බව අපි තේරුම් ගත යුතුයි. මෙයින් තේරුම් ගත හැකි වන්නේ අපේ දුකත්, දුකට හේතුවත්, එහි විසඳුමත්, එහි විසඳුමට ඇති මාර්ගයත් අප තුළම ඇති බවයි. මේ නිසා අපට මුහුණ දීමට සිදුවන සිදුවීම් වලින් අපි දුකට හා අසහනයට පත්වෙනවා වෙනුවට එම සිදුවීම් වලට අපි දුක්වන ආකල්පය සොයා බැලීමෙන් අපිට විසඳුම ළඟා කරගත හැකි වෙයි.

ධනය, බලය, ප්‍රසිද්ධිය, කම්සැප විඳීම ආදී බාහිර ලෝකික සැප සම්පත් තුළින් සැබෑ සතුට නොලැබෙන බවත් අප තුළ ඇති ශාන්ත, නිශ්චලතාවයෙන් සැබෑ සතුට අපට අත්විඳිය හැකි බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක. අප තුළ මෙම අධ්‍යාත්මික සතුට ඇතිවන්නේ අපි සංසුන්ව නිශ්චලව සමාධිගත වූ විටයි. අධ්‍යාත්මික සංහිදියාව ලොව ඇති උසස්ම දේ බැව් හඳුනාගත් විට කෙනෙක් එය සෙවීමට වෙහෙසෙයි. ඒවිට සංසුන්, ශාන්ත පුද්ගලයකු

මුණ ගැසුණු විට කෙනෙක් එම සංසුන්, ශාන්තභාවය අගය කරයි. අපේ අභිප්‍රාය ශාන්ත භාවය නම්, අපි ශාන්ත වීමට උත්සහ ගනී. “නිර්වාණය” යන්නෙන් අදහස් වන්නේ නොසෙල්වෙන බවයි. “නිර්” යන පදයේ අර්ථය නැත යන්නයි. “වාන” යනු සෙලවීමයි. ඒ නිසා නිර්වාණය යන්නේ අදහස් වන්නේ මරණය ඉදිරියේ දී පවා කැලඹීමට පත් නොවන උත්තරීතර ශාන්තභාවී නිසලතාවයයි. “අකුප්පා චේතෝ විමුක්තිය” නම් කැලඹීමෙන් මිදුන සිත “නිර්වාණයයි”

වින්දන තුන් ආකාරයකට ඇති වේ. එනම්,

1. සුඛ වින්දනය
2. දුක වින්දනය
3. අදුක්ඛම සුඛ වින්දනය

සතුටුදායක වින්දනයට අපි කැමැත්තක් දක්වමු. අසතුටුදායක වින්දනයට අකමැත්තක් දක්වමු. අදුක්ඛම සුඛ වින්දනයට විශේෂ කැමැත්තක් හෝ අකමැත්තක් නැති අතර “මම ඉන්නවා” “ලෝකය තිබෙනවා” යන හැඟීම නිසා ජීවත්ව ඉදිමට කැමැත්තක් ඇත. එනම් පණ ඇති දේ “ඉන්නවා” යනුවෙන් හා පන නැති දේ තිබෙනවා යනුවෙන් ද ඇතිවන හැඟීමයි. “භවය” යනුවෙන් අදහස් වන්නේ “මම ඉන්නවා” සහ “ලෝකය තිබෙනවා” යන හැඟීමයි.

ඔදුරුපාණන් වහන්සේ දුකට හේතුව යනුවෙන් පෙන්වා දුන්නේ සුඛ වින්දනයට ඇති ආශාව හා දුක වින්දනයට ඇති අකමැත්තයි. සතුටුදායක වින්දනය දිගටම පවතින්නේ නැති අතර එය නැති වීම දුකකි. එනම් සුඛ වින්දනය මගින් ද ඇතිවන්නේ දුකකි. දුක වින්දනය නැති කර ගැනීමට ගන්නා උත්සාහය ද දුකකි. ඔදුරු වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ සැප ඇති කර ගැනීමට හා දුක නැති කර ගැනීමට දරන අරගලයන් දෙකම දුක බවයි. ඔදුරු වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ දුකින් මිදී නිත්‍ය සුවය ළඟා කරගත හැක්කේ ශාන්ත වූ උත්තරීතර නිසලතාවය මගින් බවයි.

සුඛ වේදනා පසුපස හඹා යෑම හා දුක වේදනාවලින් පැන යාමට උත්සහ කිරීමත් අසාර්ථක ක්‍රියා මාර්ගයක් බව අවබෝධ කරගත යුතුයි. නිවැරදි මග වන ආයාසී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීම සිත සන්සුන් කිරීමේ මාර්ගයයි. එනම්, මායාලෝකයෙන් අවදි වී, අකුප්පාචේතෝ විමුක්තිය නම් නිර්වාණය උදා කර ගැනීමයි. “කුප්ප” යන පාලි වචනයේ අර්ථය සෙලවීමයි.

“අකුප්පා” යන්නෙහි අර්ථය නිශ්චලතාවයයි. එනම් චිත්තයේ සියළු කැලඹීම් වලින් මිදීමෙන් නිශ්චලතාවය උදා වීමයි. “විමුක්ති” යන්නෙහි අර්ථය මිදීමයි. එනම් නැවත කැලඹීමට පත් නොවන සේ නිශ්චලතාවයට පත්වීම “නිර්වාණයයි”

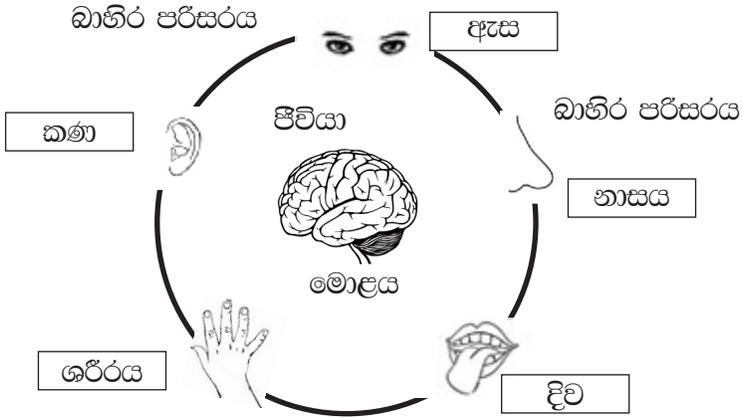
බුද්ධ ධර්මය මනුෂ්‍යාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කරන ක්‍රමවේදයකි. එය ප්‍රධාන වශයෙන් චිත්ත ආවේග පාලනය පහදා දෙන ක්‍රමයකි. ජීවිතය දුකක් බව කිව යුතු නොවේ. නමුත් ජීවිතය දුකක් බවට පත්වන්නේ ජීවත් වන ක්‍රමය අනුවයි. බුදුන් වහන්සේ ආත්මාර්ථකාමී ජීවිතය දුකක් බවත් පරාර්ථකාමී ජීවිතය සැපවත් බවත් දේශනා කළ සේක. බුදුන් වහන්සේ දුක නැමැති ගැටළුව විසඳුවේ ආත්මාර්ථකාමී මිනිසුන් පරාර්ථකාමී මිනිසුන් බවට පත් කිරීමෙනි.

ධනවත් වීම, බලවත් වීම, සමාජයේ ප්‍රමුඛ තැනක් දිනා ගැනීම සහ කම්සැප විදීම ආදී වශයෙන් අපේ ජීවිතයේ අභිප්‍රාය ආත්මාර්ථකාමී නම් අපි අසහනකාරී වෙයි. දුක්වෙයි. දොමනස් වෙයි. අනෙක් අතට අපේ ජීවිතයේ අභිප්‍රාය ආත්මාර්ථකාමී නොවීම නම් එනම් අපේ අරමුණ දානය නම්, එනම් සමාජයට හෝ ලෝකයට පරිත්‍යාගයක් කිරීම නම් එවිට අපි සතුටටත්, සැනසීමටත්, ප්‍රමෝඛයටත් පත්වන්නෙමු.

ආත්මාර්ථකාමී බව ජීව විද්‍යාත්මක සාධකයකි. එය අපේ පද්ධතිය හා එක්ව පවතියි. අපේ සියළුම චිත්ත ආවේග ආත්මාර්ථකාමීයි. මේ චිත්ත ආවේග පාලනය කිරීමට ඉගෙන ගැනීමෙන් පමණයි අපට ආත්මාර්ථකාමී නොවිය හැක්කේ, බුද්ධාගමෙන්, බෞද්ධ භාවනාවෙන් අභිප්‍රාය වන්නේ මෙයයි.

පහත දැක්වෙන රූප සටහන අපි පරිසරයක ජීවත් වන ඉන්ද්‍රිය සහිත ජීවියෙකු බව පෙන්වයි. මෙයයි අවබෝධයේ පළමු පියවර. අපි පරිසරය ඇතුළත ඉන්නා ජීවීන් හැටියට දකිමු.

පරිසරයට පිවිසා දක්වන ප්‍රතික්‍රියා



පිවිත් පරිසරය ඇසුරු කරගෙන පිවත්වෙයි. ඔවුන් ඇස්, කන්, නාසය, දිව, සිරුර යන ඉන්ද්‍රිය පහ මගින් පරිසරය අත්විදිමින් සිටියි. මෙයයි අවබෝධයේ පළමු පියවර. එනම් අප “ලෝකයක” සිටින “කෙනෙක්” හැටියට නොසිතා අප පරිසරයක පිවත් වන පිවිත් හැටියට දැකීමයි.

පරිසරයෙන් ඇතිවන උත්තේජනයට පිවිසාගේ ප්‍රතික්‍රියාව

ඇස, කන, නාසය, දිව හා ශරීරය යන ඉන්ද්‍රිය පහ පරිසරයේ ඇතිවන සිදුවීම් වලින් උත්තේජනය වේ. මෙවිට ශරීරයෙන් ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති කරයි. උත්තේජනයට (Stimulation) ශරීරය දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව (Reaction) අනුව දැකීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම, හා කයට දැනීම සිදුවේ. ප්‍රතික්‍රියාවේ කොටස් 3 ක් ඇත.

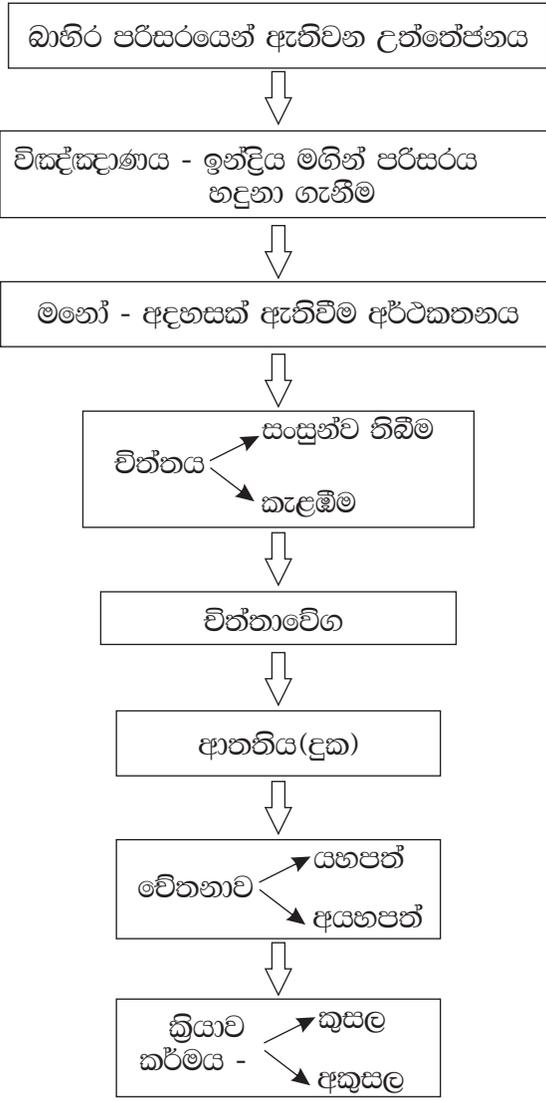
1. විකඳ්ඳාණ
2. මනෝ
3. චිත්ත

දැකීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම හා කයට දැනීම ආදී වශයෙන් හඳුනා ගැනීම වක්ඛු විද්‍යාණය, සෝන විද්‍යාණය, ඝාණ විද්‍යාණය, පිවිහා විද්‍යාණය, කාය විද්‍යාණයයි. මේ විද්‍යාණ මොලයට එක් වී, මොලයේ ක්‍රියාවෙන් මනෝ විද්‍යාණය වන කල්පනා කිරීම හා එක්වේ. මෙවිට සම්පූර්ණ තේරුම් ගැනීමක් සිදුවේ. එනම්

දැකපු, ඇසුන, ගඳ සුවඳ දැනුන, රස දැනුන හා කයට දැනුන දේ අදහසක් අනුව හඳුනා ගැනීමයි. ඒ අදහස අනුව චිත්තයේ කැළඹීමක් ඇතිවේ. මුළු ශරීරයේම ඇතිවන මේ කැළඹීම විත්තාවේගයයි. අනතුරුව අපි කැමති හෝ අකැමති වශයෙන් ආවේගශීලීව ප්‍රතික්‍රියා කරන්නෙමු. ප්‍රතික්‍රියා කිරීම චිත්තයේ ක්‍රියාවයි. මේ චිත්ත ආවේග (Emotions) නම් ආශාව, භය, ශෝකය, තර්භයෂම ආදියයි.

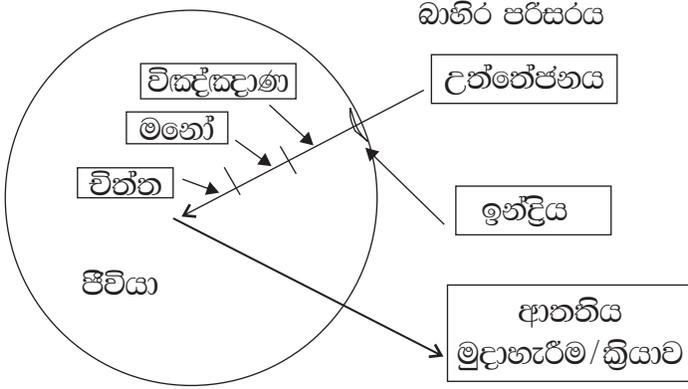
ඒ නිසා චිත්තයේ කැළඹීම මුළු ශරීරයේ කැළඹීමක් බැවින් මෙවිට කැමති දේ ලබා ගැනීම හෝ අකැමති දේ ඉවත් කිරීමට හෝ බියජනක දෙයින් පලායාම වැනි ක්‍රියාවල් සිදු කරයි. මෙවිට ඇතිවන මස්පිඬු වල තදවීම නම් ආතතිය (Tension) අපව අපහසුතාවයටත්, අසහනයටත්, දුකටත් පත් කරයි. ක්‍රියාව ආතතිය මුදාහැරීමයි. ප්‍රතික්‍රියාව සම්පූර්ණ වන්නේ ක්‍රියාවෙනි. ආතතිය ක්‍රියාවෙන් මුදා හැරියාට පසුව අපට පහසුව හා සතුට දැනේ.

විත්තාවේග ක්‍රියාවට නැංවීමට පෙර බුද්ධිමත්ව කල්පනා කිරීමෙන් තීරණයක් ගත හැක. තීරීසනාට මෙය කල නොහැක. තීරීසනා හා මනුෂ්‍යා අතර වෙනස මෙයයි. තීරණයක් ගැනීම වේතනාවයි. එවිට බුද්ධිමත් තීරණයක් මගින් සිදු කරන්නේ කුසල කර්ම යයි. චිත්තයේ කැළඹීමෙන් ආවේගශීලීව වැරදි තීරණයක් ගැනීමෙන් සිදු කරන්නේ අකුසල කර්මයකි. එනම් හොඳ වේතනා අනුව කුසල කර්ම ද නරක වේතනා අනුව අකුසල කර්ම ද සිදු කරයි.



“චේතනහං ඛික්ඛවේ කම්මං වදාමි” බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ මෙලෙස චේතනාවට අනුව කර්මය සිදුවන බවයි. (තිබ්බෙදික සූත්‍රය- අංගුත්තර නිකාය 6.63)

**පරිසරයේ ඇතිවන උත්තේජනයට
පිටියාගේ ප්‍රතික්‍රියාව**



**ප්‍රතික්‍රියාව ප්‍රතිචාරයට හැරීම
(Stop Reacting and Start Responding)**

ප්‍රතික්‍රියා කරනු වෙනුවට අප නැණාවත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උගත යුතුයි. මින් අදහස් වන්නේ සන්සුන්ව නැණාවත්ව ක්‍රියා කළ යුතු බවයි. “ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම” යනුවෙන් නිෂ්ක්‍රිය වීමක් ඉන් අදහස් නොකෙරේ. මෙහිදී අප ප්‍රතික්‍රියා හා ප්‍රතිචාර යන දෙකෙහි වෙනස පැහැදිලි කර ගත යුතුයි.

ප්‍රතික්‍රියාව විකද්ඤාණා, මනෝ, චිත්ත සහ ක්‍රියාව යන පියවර වලින් සමන්විතය. මෙහි ප්‍රතික්‍රියාව (Reaction) නම් චිත්තයේ කැලඹීමෙන් නැත්නම් ඇවිස්සීමෙන් ක්‍රියා කිරීමයි. එනම් චිත්තවේග ඇතිවූ විට ආවේගශීලීව එය ක්‍රියාවට නැංවීමයි. ප්‍රතිචාර දැක්වීම (Responding) යනු චිත්තයේ කැලඹීම ඇති වූ නත් ඉදිබිය පාවිච්චි කිරීමෙන් තීරණයක් ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියාකිරීමයි. මනසේ ඇතිවන අදහස් වෙනස් වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් චිත්තය සංසුන් වී පවතියි. නැණාවත් ප්‍රතිචාරයක් දැක්වීම ප්‍රතික්‍රියාව නැවැත්වීමට මග පාදයි. ප්‍රතික්‍රියාව, නොසිතාම ඉබේ අසිතියෙන් සිදුවන ක්‍රියාවක් (Unconscious) වන අතර, නැණාවත් ප්‍රතිචාර සිතාමතා සිතියෙන් (Conscious) කරන ක්‍රියාවකි.

අපි ප්‍රාණීන්ට හිංසා කිරීමෙන් නුදුන් දේ ගැනීමෙන්, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන්, බොරු බස් කීමෙන් හා සුරාපානයෙන් වළකිනවා යන සිල්පද පහ ගැන සලකා බැලුවොත් ඒවා ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නැවැත්වීමයි. එනම් අපේ හැසිරීමේ වෙනසක් ඇති කර ගැනීමයි. එනම් අපේ චිත්තාවේග මත පදනම් නොවුන හැසිරීමක් පුරුදු වීමයි. නිදසුනක් වශයෙන් ආවේගශීලී හැසිරීම නිසා අපරාධ සිදුවේ. අපරාධ වැළැක්විය හැකි වන්නේ ආවේශීලී හැසිරීම නැවැත්වීමෙන් පමණි. එබැවින් චිත්තාවේග අනුව හැසිරෙනු වෙනුවට අප සන්සුන්ව, නැණවත්ව කටයුතු කළ යුතුව ඇත. ප්‍රතික්‍රියාව වෙනුවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම යැයි කියන්නේ මෙයයි. සිල්වත්ව ක්‍රියා කිරීම ප්‍රතිචාරයයි.

1. ප්‍රතික්‍රියාවේ ක්‍රියාව පරිවර්තනයකට පත් කර ගැනීම නම් හැසිරීමේ පරිවර්තනයයි. මේ වෙනස් වූ හැසිරීම “සීලය” නම් වේ.
2. චිත්තය කැළඹීමට පත් නොවී සංසුන්ව තබා ගැනීම “සමාධිය” නම් වේ.
3. මනසේ වැරදි අදහස් ඉවත් කර බුද්ධිමත්ව ක්‍රියා කිරීම “ප්‍රඥාවයි”

ප්‍රතික්‍රියාව ප්‍රතිචාරයට හැරීම

ප්‍රතික්‍රියාව	ප්‍රතිචාරය	ප්‍රතික්‍රියාව ප්‍රතිචාරයට හැරීම
විඥාණ ↓ මනෝ ↓ චිත්තාවේග ↓ ආතතිය ↓ චේතනාව ↓ ක්‍රියාව - අකුසල කර්මය	විඥාණ ↓ මනෝ ↓ චිත්ත - චේතනාව ↓ සීලය - කුසල කර්මය	↑ පඤ්ඤා - සත්‍ය අවබෝධ වීම ↑ සමාධි - චිත්තය නිශ්චල වීම ↑ සීල - කුසලය

ශිෂ්ටාචාරය හා සංවර්ධන බව දියුණු වීමත් සමඟ අප පුද්ගලයෙකු හා කෝප වූ විට අපට ඔහුට බැරණ වැදීම හෝ ඔහු සමඟ සටන් කිරීම හෝ කල නොහැකියි. කෝප වූ විට බැරණ වැදීමෙන් හෝ සටන් කිරීමෙන් එම ක්‍රියා මගින් ආතතිය මුදා හැරිය හැකිය. එවිට පහසුවක් දැනේ. ආතතිය මුදා හැරිය නැති විට ආතතිය අප තුළ පවතී. එය මිදී නැත. මෙසේ ක්‍රමයෙන් ආතතිය අප තුළ එකරැස් වේ. අලුතින් ආතතීන් ඇතිවන අතර ඒවා කිසි විටෙක හරියාකාරව මුදා හැරෙන්නේ නැත. මෙය කායික හා මානසික පීඩාව (Stress) නමින් අද හැඳින්වේ. විත්තයේ කැළඹීම නිසා ශරීරයේ ඇති කරන මාංශපේශී තදවීම හා අනෙකුත් කායික හා මානසික වෙනස්කම් අප්‍රසන්නයි, අසහනකාරීයි, දුකට පත් කරයි.

අප තාවකාලිකව ආතතීන් මුදා හැරියත් නැවත, නැවත අලුතින් ආතතීන් හටගනී. ඒ අප හැමවිටම අලුත් දේවල් වලට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන බැවිනි. එබැවින් ගැටළුව වන්නේ ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමයි. විත්ත ආවේග (Emotions) නිසා ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියා දක්වනවා වෙනුවට අපි නැණවත් ආකාරයට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුයි. එවිට සැබෑවටම අපිට විත්තාවේග අවශ්‍ය නොවේ. සැබෑ ආදරය විත්තාවේගයක් නොවේ. සැබෑ ආදරය නැතිනම් මෛත්‍රිය ඇතිවිය හැක්කේ මනස සන්සුන්ව, ශාන්තව, ආත්මාර්ථකාමී විත්තාවේග වලින් නිදහස් ව පවතින විටයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කල මෙන්වා හෙවත් මෛත්‍රිය පරාර්ථකාමී ආදරයට නිදසුනකි. මෙය විත්තාවේගයක් නොවේ. ආශාව, හය, ශෝකය, තර්භ, පසුතැවිල්ල, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි සියලුම විත්තාවේග ආත්මාර්ථකාමී ය. සැබෑ ආදරය වන මෛත්‍රිය තමා සහ අනුන් අතර කිසි වෙනසක් නොදැක අනුන්ගේ යහපත සඳහා ඇති උනන්දුව හා ක්‍රියා කිරීමයි. මෙය බුහුම විභාරයකි. "බුහුම" වන්නේ ආත්මාර්ථකාමී නොවන තත්වයට පරිණාම වූ මිනිසෙකි. මෙයයි ආගම දෙස මානවවාදීව බැලීම වන බෞද්ධ විත්තනය. ප්‍රත්‍යක්ෂ කලයුතු වැදගත්ම දේ නම් අප ප්‍රයත්න දරන්නේ ආත්මාර්ථකාමී විත්තාවේග අතහැරීමට බවයි. සිතේ කිඳා බැසගත් ආත්මාර්ථකාමී විත්තාවේග අත්හරිනා තෙක් අපට සැබෑ ආදරය නම් මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කල නොහැකි වෙයි.

මහස කැළැඹි විත්තාවේග ඇති වීම	සතිමත්ච කය සැහැල්ලු වී මහස සන්සුන් වීම
<ul style="list-style-type: none"> ◦ අසිතිය ◦ අපිරිසිදු සිතුවිලි සිතීම ◦ වැඩිපුර රසායනික ද්‍රව්‍ය ශ්‍රාවය ◦ විත්තය කැළැඹීම ◦ විත්තාවේග ඇතිවීම ◦ කයේ ආතතිය ◦ අපිරිසිදු සිතුවිලි වැඩි දියුණු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ සතිමත් ධව ◦ පිරිසිදු සිතුවිලි සිතීම ◦ වැඩිපුර රසායනික ද්‍රව්‍ය ශ්‍රාවය නොවීම ◦ විත්තය සන්සුන්ව තිබීම ◦ විත්තාවේග ඇති නොවීම ◦ කය බුරුල් වීම ◦ පිරිසිදු සිතුවිලි වැඩිදියුණු වීම

අපි නැවතත් මනෝ විත්ත සහ ක්‍රියාව අනුව ප්‍රතික්‍රියාව දෙස බලමු. මනසේ ඇති වන අදහස (චිතක්ක, චිචාර) හා මනෝ රූපය (සංකප්ප) අනුව විත්තයේ ඇවිස්සීම ඇතිවේ. ක්‍රියාව ආතතිය මුදා හැරීමකි. අපි සිතේ ආවේගයක් ආශ්‍රිත වූ මනෝ රූපයක් රඳවා තබාගෙන සිටින විට සිතේ ඇවිස්සීම සිදුවේ. එහි ප්‍රතිඵලය ශරීරයේ ආතතිය වැඩිවීමයි (දුක). නිදසුනක් වශයෙන් ඔබ කෝපයට පත්ව සිටින විට ඔබ යම්කිසි කලහයක් හෝ ගැටුමක මනෝ රූපයක් රඳවා තබාගෙන සිටින්නෙහිය. එයින් ඔබ කැළැඹීමට පත්වෙයි. ඔබේ මනසේ මනෝරූපය රඳවාගෙන සිටින තාක්කල් කෝපය ඇවිස්සේ. එවිට ඔබ තුළ වඩාත් ආතතිය ඇති වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය ඊ දෙකකින් විදින ලැබූ පුද්ගලයෙකුට සමාන කළහ. පළමු ඊය යම්කිසිවෙකු විසින් පුද්ගලයෙකුට කල අපහාස හෝ හිංසාව විදීමට සිදුවීමයි. දෙවෙනි ඊය ඒ හිසා ඒ පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන කෝපයයි. එසේ පුද්ගලයෙකු ඔබට නොහොඳු යමක් කරන විට ඔබ ඒ ගැන කෝප වුවහොත් ඒ පුද්ගලයා ඔබට කරන හිංසාවට අමතරව ඔබ ඔබටම හිංසා පමුණුවා ගන්නෙහිය. කවුරුන් හෝ ඔබ සිත රිදු වූ හිසා ඇයි ඔබ ඔබටම හිංසා පමුණුවා ගන්නේ?

(සල්ලක සූත්‍රය-සංයුතන නිකාය 36.6)

නාවනාව තුලින් මනෝරූප වෙනස් කිරීමට ඉගෙන ගනිද්දී අපේ මනස කළඹන ඵ්වැනි මනෝරූප ප්‍රභානස කිරීමට උත්සාහ ගනිමු. ඒ වෙනුවට අපි මානසික ශාන්තභාවය ඇති කරන දේ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු. අපි බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ

රත්නය ගැන සිතමු. නැත්නම් සියළු සන්වයෝ සුවපත් වෙත්වා යයි සිතමු. එවිට සිත සංසුන් බවට පත් කරන මනෝරූපයක් ඔබේ සිතේ හටගනී.

සිත ශාන්තභාවයට පත් කිරීම

ශරීරය මෘදුක (Relax) වීමෙන් හා සිතෙහි යහපත් මනෝ රූප ඇතිවීමෙන් සිත ශාන්ත බවට පත්වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපේ සිතෙහි රඳවා ගතයුතු හොඳම මනෝරූපයයි. සන්සුන් හවෙත් හා ශාන්ත හවෙත් පරිපූර්ණත්වයට පත් වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පිළිරුව අප මනසේ රඳවා ගත හැකියි. සන්සුන් බවට හා ශාන්තභාවයට පත්වෙන ආකාරය පහදා දෙන ධර්මය අප සිත තුළ මෙහෙහි කල හැකියි. සන්සුන් බව හා ශාන්තභාවය තමන් තුළ ප්‍රගුණ කරන සංඝයා වහන්සේලාගේ පිළිරූ ද අපට සිතෙහි රඳවාගත හැකියි.

● අත්විඳීම යනු කුමක්ද?

සිත ශාන්තභාවයට පත් කිරීමට උත්සාහ කරන විට දී සිත යනු ශරීරයේම ක්‍රියාකාරීත්වයක් බව අප තේරුම් ගත යුතුයි. සිතත් කයත් දෙකම අපි අත්විඳිනා අත්විඳීමිය. අපට ශරීරය බාහිර අත්විඳීමක් ලෙස ද, සිත අභ්‍යන්තර අත්විඳීමක් ලෙස ද අත්විඳිය හැකියි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අත්විඳීමේ ක්‍රියාව මේ ආකාරයට පෙන්වා දුන්නේය. එනම් පරිසරයෙන් ඇතිවන උත්තේජනයට ශරීරයෙන් ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති කරයි. එම ප්‍රතික්‍රියාව විඤ්ඤාණ හටගැනීමයි. විඤ්ඤාණ හට ගැනීමේ ප්‍රතිඵලය “අත්විඳීමයි” (experience). එම ප්‍රතිඵලය නම් දැකීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම හා කයට දැනීම ආදී අත්විඳීමය. ප්‍රතික්‍රියාවේ කොටස් තුනකි. එනම්:

- 1. විඤ්ඤාණ
- 2. මනෝ
- 3. චිත්ත

● මනස යනු කුමක්ද?

මනස යනු ශරීරයෙන් වෙනස් වූ කොටස් නොව, ශරීරයේම ක්‍රියාකාරීත්වයකි. එම නිසා මෙම විඤ්ඤාණ, මනෝ, චිත්ත, ක්‍රියාව යන ක්‍රියාවල ශරීරයේ ක්‍රියාවලි මිස ශරීරයෙන් වෙනස් වුණු කොටස් නොවේ. මේවා ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් වුවද මෙම ක්‍රියාවලි

අධ්‍යාත්මික වූ මනසේ හෝ මගේ “අත්විඳීම” ලෙසට අපිට හැරගෙයි. අධ්‍යාත්මික අත්විඳීම මම හෝ මගේ හැටියට උපාධ්‍යානය කරගනී. බාහිර අත්විඳීම පිටත අතී දෙයක් හැටියට හඳුනාගනී. මම හැටියට අත්විඳින අත්විඳීම ද, මම හැටියට හඳුනා ගන්නා හැඟීම් ද ශරීරයෙන් වෙනස් වූ දෙයක් නොව ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයකි.

විඤ්ඤානය, මනෝ හා චිත්ත යන ක්‍රියාවල මම හෝ මගේ යයි උපාධ්‍යානය කරගනී. “මම” යන ආකල්පය අපි මේ ආකාරයට ගොඩනගා ගනී. මම යන ආකල්පය ගොඩ නගා ගැනීම බුද්ධිමත් නොවන අතර එය බොහෝ දුරට ගොඩ නැගෙන්නේ චිත්ත ආවේග මතයි.

සියල්ල සිදුවන්නේ හේතුවල දහමකට අනුකූලව බව අප තේරුම් ගත යුතුයි. හේතුවල දහමක් මත පවතින සිදුවීම් එක් හේතුවක් හෝ අඩු වූ විට සිදුනොවේ. එයින් අදහස් වන්නේ අනිත්‍ය බවයි. අනිත්‍ය වූ දේ අනාරක්ෂිතයි. අප්‍රසන්නයි. දුක් සහගතයි. (දුක්ඛ). අප්‍රසන්න හා දුක්සහගත වූ දේ මට කැමති ආකාරයට නොපවතියි. මා කැමති ආකාරයට නොපවතින දේ මට පාලනය කල නොහැකියි. මට පාලනය කළ නොහැකි දේ මගේ නොවෙයි. මගේ නොවන දේ මම හෝ මගේ නොවෙයි (අනාත්ම). මේ යථාර්ථයේ ස්වභාවයයි. එනම් අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි. බුද්ධිමත් කෙනෙකුට යථාර්ථයට අනුව හැඩ ගැසීමට හැකිවෙයි. චිත්ත ආවේග වලින් මූලාවට පත්වුණ කෙනෙක් යථාර්ථය පිළිනොගනී. එවිට ගැටුමක් ඇතිවේ.

● **චිත්ත ආවේගය යනු කුමක්ද?**

අපේ චිත්ත ආවේග ස්ථිර නොවේ. හේතුවල දහමකට අනුව ඒවා ඇති වී නැති වී යයි. චිත්ත ආවේගයක් හැම විටම මනෝරූපයක් හා පවතී. කම්සැපට ඇති ආසාවක් ලෙස හෝ දුක්ඛිත තත්ත්වයකට ඇති අකමැත්තක් ලෙස හෝ චිත්තආවේග ඇතිවිය හැකිය. මෙයින් අදහස් වන්නේ චිත්ත ආවේග වල පරමාර්ථය අනාත්මික වූත්, සපුරාගත නොහැකි වූත් සදාකාලික සැප වින්දනය පසුපස හඬා යෑම බවයි. සැප වින්දනය සදාකාලික නොවේ. සැප වින්දනයක් තිබුණත් ටික කලකදීම එහි නැවුම් බව ගිලිහී ගොස් එය අපිට එපා වෙයි. අප්‍රසන්න වූ දුක් වින්දනය ද ස්ථිරවම නොපවතී. එයින් පලා යෑම ද බොහෝ විට කළ නොහැකි වෙයි.

සෑම විත්ත ආවේගයක්ම ආත්මාර්ථය තුළින් ඇතිවෙයි. ආත්මාර්ථකාමී විත්ත ආවේග කෙනෙක් අසහනයටත්, දුකටත් පත්කරයි. විත්ත ආවේග තුළින් කම්සැප පසුපස හඹා යෑම බුද්ධිමත් නොවේ. විත්ත ආවේග යථාර්ථය හා ගැටුමක් ඇති කරයි. මහසින් කල්පනා කොට බුද්ධිමත් තීරණ ගත යුතුවෙයි. විත්ත ආවේග අපිව දුකට පත් කරනවා මිස සතුටට පත් නොකරයි. සැබෑ සතුට අත්විඳිය හැකි වන්නේ විත්ත ආවේග නැති වූ විටයි. කෙනෙකුට සැබෑ සතුට අත්විඳිය හැකි වන්නේ සන්සුන්, ශාන්ත නිශ්චලතාවයට පත්වුණු විට බව අවබෝධ කරගත යුතුයි. සිත ආවේගශීලී කැළඹීම් වලින් තොර වූ විට කයෙහි ආනතිය නැති වී සිත සන්සුන් බවට පත්වෙයි. ඒ නිසා සිත සන්සුන් කර ගැනීමට කළයුතු ප්‍රධාන දේ සිත, විත්ත ආවේගවලින් නිදහස් කර ගැනීමයි.

විත්ත ආවේග යනු ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනයට අපි දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවයි. එය ක්‍රියාදාමයකි. උදාහරණයකට ඇස ගනිමු. මුලින්ම අපි යමක් දකිමු. අනතුරුව අපි දැකපු දෙයට අර්ථකතනයක් දීමෙන් ඒ පිළිබඳ අදහසක් ඇති කරගනියි. අප දෙන ලද අර්ථකතනයට අනුකූල පරිදි අපිට විත්ත ආවේගයක් හටගනී. මෙම විත්ත ආවේගය හටගැනීම නැවැත්වීමට අපි දුටු දෙයෙහි මනෝ රූපය සිතෙන් ඉවත්කර ගත යුතු අතර එයට අපි අර්ථකතන දීම ද වෙනස් කල යුතුවෙයි.

භාවනායෝගීව ඉන්නා තරුණයෙකු ගැහැණු ළමයෙකු දුටුවිට ඔහු ඇයගේ මනෝරූපය සිතෙහි රඳවා නොගත යුතු අතර ඇය ගැන සිතෙහි අර්ථකතන දීම නොකල යුතුයි. උදාහරණයක් ලෙස “ඇය ඉතා රුමත්” යැයි නොසිතිය යුතුයි. මෙවැනි අර්ථකතනයක් මගින් ආවේගශීලී කාමාශාව හටගනී. එලෙසම, කෙනෙක් අපට යම් දෙයක් කියූ විට ඒ තැනැත්තා මට නින්දා කලා යැයි අපි සිතුවොත් අප තුළ ආවේගශීලී ද්වේශයක් හටගනී. අපිට ඇසුණ දෙය සිතෙහි රඳවා ගැනීමෙන් වැලකීමෙන් හා එයට අර්ථකතන දීමෙන් වැලකීමෙන් විත්ත ආවේග සිතෙහි හටගැනීම නවතාගත හැකිවෙයි.

ඊළඟ පියවර වන්නේ සිතෙහි හටගත් විත්ත ආවේග ඇතොත් ඒවා ඉවත්කර ගැනීමයි. ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගැනීම හරියාකාරව පුහුණු වී ඇතොත් සිත අපිරිසිදු බවට පත්විය හැකි වන්නේ අතීත මතක සිදුවීම් සිතට ගලා එන බැවිනි. මනසට අතීත සිදුවීම් මතක වූ විට එය මනෝරූපයක් ලෙස හටගනී. අපි එම

මනෝරූපය මනසෙහි රඳවාගෙන ඒ ගැන සිතන විට චිත්තය කැළඹීමට පත් වී චිත්ත ආවේග හටගනී. මනසෙහි සිතුවිලි රඳාපවතින්නේ මනසේ මනෝරූප (සංකප්ප) හා වචනයෙන් වාක්‍ය (චිතක්ක) ලෙසටයි. එවැනි සිතුවිලි මනසේ රැඳී ඇති විට, එය චිත්ත ආවේග හටගැනීමට හේතුවෙයි.

කෙනෙකුට මුහුණ දීමට සිදුවන සිදුවීමකට දෙන අර්ථකතනය අනුව ආවේගශීලි චිත්ත ආවේගයක් ඇති වේ. ඒ මඟින් මුළු ශරීරයේම වෙනස් වීමක් ඇතිවේ.

උදාහරණයක් ලෙස කෙනෙකුට තරඟ යන සිදුවීමකට මුහුණ දෙනවිට ශරීරයට කුමක් සිදුවේදැයි බලමු. මෙවිට මොළයෙන් යන පණිවිඩයක් අනුව ඇඬිරනලින් ග්‍රන්ථියෙන් රුධිරයට හෝමෝන ශ්‍රාවය කරයි. ලේ ධාතුව මඟින් හෝමෝන මුළු ශරීරය පුරා ගෙනයයි. එය මුළු ශරීරයටම බලපායි. තරඟක් වැනි චිත්ත ආවේගයක් ඇතිවන විටදී හදවත වේගයෙන් ගැහේ. හුස්ම ගැනීම වේගවත් වෙයි. නොසන්සුන් වෙයි. මාංශපේශි තදවෙයි. රෝමකුප කෙලින් වෙයි. මුහුණේ පෙනීම විරූප වෙයි. මෙසේ අධික කෝපයට පත්වුණු කෙනෙක් ප්‍රතිවාදියා සමඟ ගැටුමකට සුදානම් වෙයි. නැතහොත් කෝපයෙන් පලා යයි. මෙම ආවේගශීලි ප්‍රතික්‍රියාව මඟින් තමාට කැමති දේ ලබා ගැනීමට හෝ අකමැති දෙයින් ඉවත් වීමට හෝ බියට පත් වීමෙන් පලා යෑමට හෝ උත්සහ ගනී. ක්‍රියාව කුමක් හෝ වේවා මෙම ආවේගශීලි කැළඹීම ශරීර සෞඛ්‍යයට අහිතකරයි. එනමුත් හදිසි අවස්ථාවකදී මෙවැනි පලා යෑමක් හෝ ප්‍රතික්‍රියාවක් උපකාරී විය හැකියි. එනමුත් දීර්ඝ කාලීනව මෙවැනි චිත්ත ආවේග (Stress) පැවතීම ශරීර සෞඛ්‍යයට බලවත් හානියක් සිදුකරයි.

චිත්ත ආවේග (Emotions) වලින් මුලාවී ක්‍රියා කරනවා වෙනුවට අපිට සන්සුන්ව නැණවත් තීරණයක් අනුව ක්‍රියාකල හැකියි. එනමුත් මානවයා බොහෝ විට ක්‍රියා කරන්නේ චිත්ත ආවේග වලින් මුලාවට පත් වීමෙනි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නවීන ලෝකයේ අපරාධ, දුෂ්ඨකම්, යුධගිනි, මානසික රෝග ද ඇතුළු නොයෙකුත් දුක්ඛිත තත්ව බහුල වී තිබේ. විද්‍යාව හා තාක්ෂණය අතින් මානවයා මෙතරම් දියුණුවට පත් වී තිබුණ ද නවීන ලෝකය දුෂ්ඨකම් හා අපරාධ වලින් පිරී පවතී. මෙයට හේතුව මිනිසා අන්ධ වූ චිත්ත ආවේග වලින් මුලාවට පත්වී ක්‍රියා කිරීමයි.

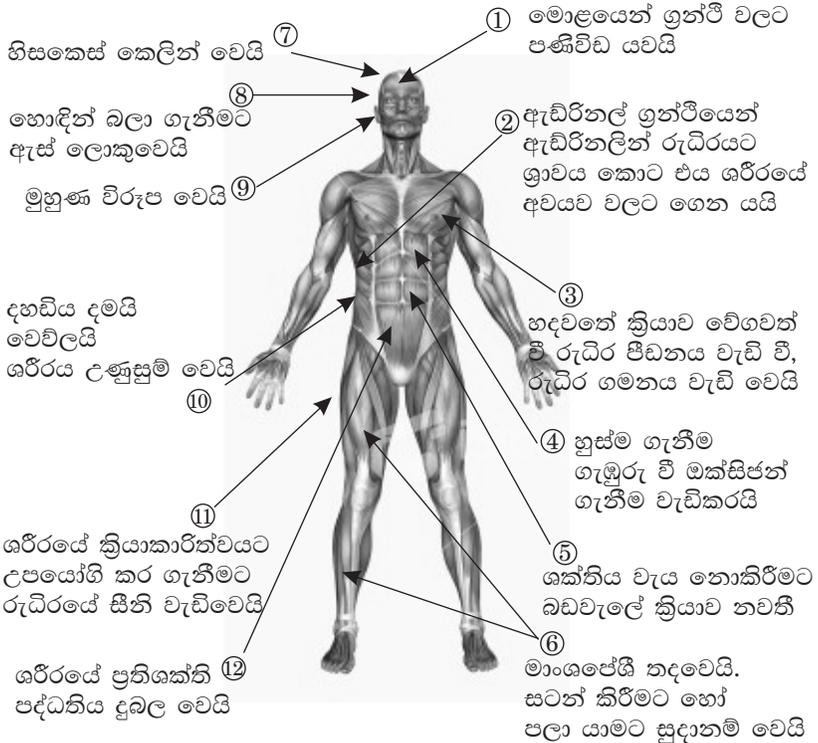
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කල පරිදි බෞද්ධ භාවනා පුහුණුව මගින් කෙනෙක් විත්ත ආවේග මගින් පාලනය කරනවා වෙනුවට බුද්ධිය මෙහෙයවමින් ක්‍රියා කිරීමට පටන් ගනී. ආවේග වලින් මුලා වී පිවිතය ගෙන යනවා වෙනුවට බුද්ධිමත්ව කල්පනා කිරීමෙන් තම පිවිතය ගෙන යයි. බුද්ධිමත් බව මිස, ආවේගශීලි වීම මානුෂික නොවේ.

අපිරිසිදු සිතුවිලි මගින් හැමවිටම විත්ත ආවේගයන්, කයේ ආතතියන් ඇති කරයි. එමගින් අපි මානසික අසහනයටත්, කායික අපහසුතාවයටත් පත්වෙයි (Stress). මෙලෙස අපිරිසිදු සිතුවිලි මගින් චක්‍රාකාර අයහපත් ක්‍රියාවලියක් ඇරඹෙයි. සිත, කයට බලපාන අතර කය, සිතට බලපායි. අපිරිසිදු සිතුවිලි විත්ත ආවේගත්, කායික ප්‍රතික්‍රියාත් ඇති කරයි. විත්ත ආවේග නිසා ඇතිවන හෝමෝන ශ්‍රාවය මගින් කයේ ආතතිය (Tension) ඇති කරයි.

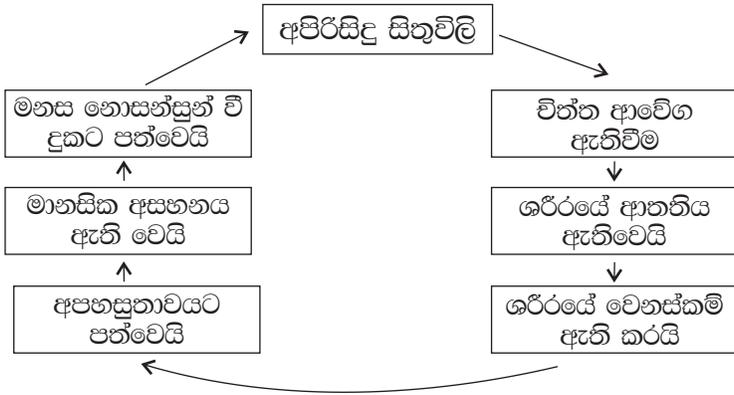
කයේ ආතතිය නිසා ඇතිවන අපහසුතාවය මනස නොසන්සුන් බවට පත්කරයි. මෙවිට ඇතිවන මනෝරූප මගින් තව තවත් අපිරිසිදු සිතුවිලි ඇති කරයි. එමගින් තවදුරටත් ආවේගශීලි සිතුවිලි ඇති කරයි. මෙලෙස චක්‍රාකාර ක්‍රියාවලියක් වන උගුලකට අසුවුණ ගොදුරු බවට අපි පත්වෙයි.

සටනට හෝ ඩයෙන් පලා යෑමට සූදානම් වීම
(Fight or Flight Reaction)

විත්ත ආවේග නිසා ශරීරයේ ඇතිවන කැළඹීම - ආතතිය
(Stress)

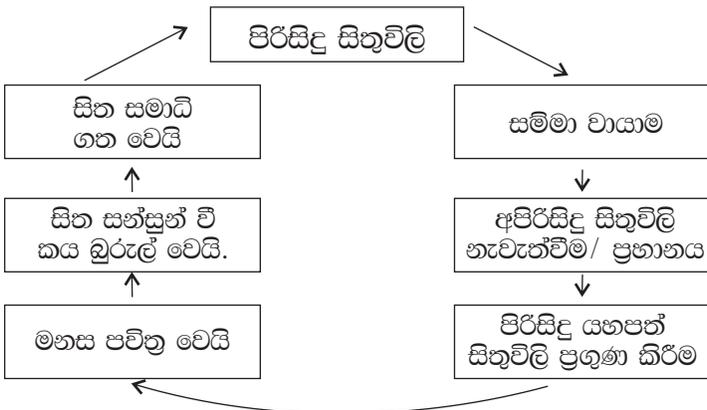


අපිරිසිදු සිතුවිලි නිසා ඇතිවන වක්‍රාකාර ක්‍රියාවලිය



මෙම වක්‍රාකාර ක්‍රියාවලිය නැවැත්විය හැකියි. යහපත් සිතුවිලි ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් සිත සන්සුන් බවට පත් කරගත්, කරුණාවන්ත, යහපත් පුද්ගලයෙකු බවට පත්විය හැකියි. මාංශපේශි බුරුල් කිරීමට ඉගෙනීමෙන් කයේ ආතතිය නැති කරගත හැකිවේ. සිත සන්සුන් කර ගැනීමට හා කය බුරුල් කර ගැනීමට සම්මා වායාම නම් ව්‍යායාමයෙන් අපිට හැකි වෙයි. පිරිසිදු සිතුවිලි සිතීමට පුහුණු වීමෙන් ද සම්මා වායාම මගින් ද මෙම අසුභදායක වක්‍රාකාර ක්‍රියාවලිය සුභදායක වක්‍රාකාර ක්‍රියාවලියකට පරිවර්තනය කිරීමට අපට හැකි වෙයි

පිරිසිදු සිතුවිලි නිසා ඇතිවන වක්‍රාකාර ක්‍රියාවලිය

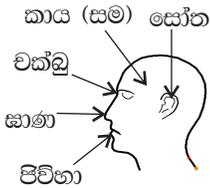


බාහිර පරිසරයේ උත්තේජනයන් සිදුවන ක්‍රියාවලිය

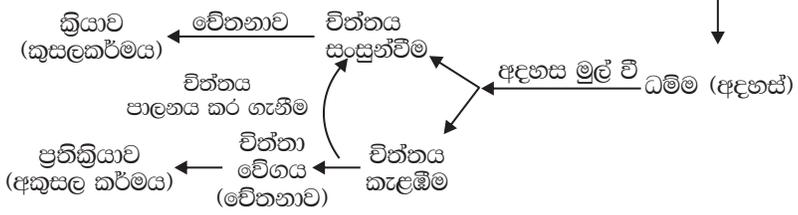
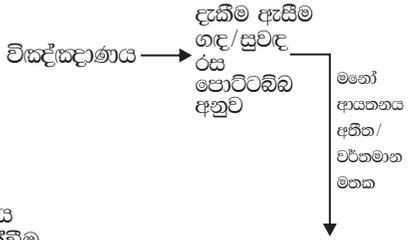
රූප-මනෝරූප

- ↓ වේදනා - සුඛ, දුඛ, අදුක්ඛම සුඛ
- ↓ සඤ්ඤා - වර්ණ, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ටබ්බ
- ↓ සංඛාර - වච්චි, කාය, චිත්ත/මනෝ
- ↓ විඤ්ඤාණ - හඳුනාගැනීම

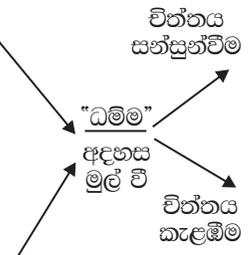
බාහිර පරිසරය



බාහිර පරිසරයේ උත්තේජනයන් සිදුවන ප්‍රතික්‍රියා



පංචස්ඛන්ධය	විඤ්ඤාණය හටගැනීම	සලායතන	"අත්විඳීම"
වේදනා	සුඛ, දුඛ, අදුක්ඛම සුඛ	චක්ඛායතනය	දෘක්ෂම
සඤ්ඤා	වර්ණ, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ටබ්බ	සෝතායතනය	ඇසීම
සංඛාරා	වච්චි, කාය, චිත්ත/මනෝ	ඝාණායතනය	ශ්‍රවණ / සුවඳ
විඤ්ඤාණ රූප	හඳුනා ගැනීම, මනෝ රූප	පිච්භායතනය	රස
		කායායතනය	පොට්ටබ්බ
		මනායතනය	අදහස



සම්මා වායාම

සිත සන්සුන් කරවන සිතුවිලි ප්‍රගුණ කිරීමෙන් කය හා සිත සන්සුන් කිරීමේ ව්‍යායාමය මෙයයි. මේ ව්‍යායාමයේ කොටස් හතරකි. ඒවා සතර සම්මන්ත්‍ර ප්‍රධාන වීයයි නම් වේ. එනම්:

1. සංවර - නූපන් අකුසල් නූපදවීම.
2. ප්‍රභාන - උපන් අකුසල් ප්‍රභාන කිරීම.
3. භාවනා - නූපන් කුසල් උපදවීම.
4. අනුරක්ඛන - උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීම.

(සංවර ප්‍රධාන සූත්‍රය-අංගුත්තර නිකාය 4.14)

සතර සම්මන්ත්‍ර ප්‍රධාන වීයයි

1. සංවර

අපේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අවධානයයොමු වන්නේ ඇසට පෙනෙන දේට, කනට ඇසෙන දේට නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳට, දිවට දැනෙන රසට හා ශරීරයට දැනෙන දේවලටයි. ඒවාට අවධානය යොමු කළවිට අපට වින්දන තුනක් අත්විඳීමට හැකිවෙයි. ඒවා නම් සුඛ වින්දනය, දුක වින්දනය හා අදුක්කම සුඛ වින්දනයයි. ඒ වින්දන තුනට සිත යොමු වූ විට සුඛ වින්දනයට ආසාවද, දුක වින්දනයට අකමැත්තද, අදුක්කම සුඛ වින්දනයට විශේෂ කැමැත්තක් හෝ අකමැත්තක් නැති වුනත් "මම ඉන්නවා" (Existence) යන හැඟීම ද ඇතිවෙයි. මේ තුනම ප්‍රතික්‍රියාවයි. අපි දැන් අදහස් කරන්නේ ප්‍රතික්‍රියාව නැති කිරීමටයි. සුඛ වේදනාවෙන් සතුටු වීම අත්හැරිය යුතුයි. අප්‍රිය දේට ඇති අකමැත්ත අත් හැරිය යුතුයි. පැවැත්මට ඇති කැමැත්ත ද අත් හැරිය යුතුයි. දකින දේ, ඇඟෙන දේ, ගඳ සුවඳ, දැනුන දේ රස දැනුණ දේ, ශරීරයට දැනුන දේ ආදිය ගැන කල්පනා කිරීම නැවැත්විය යුතුයි. කල්පනාව නැවැත්වීම, සංවරයයි. මේ වර්තමානයේ පෙනීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම හා ශරීරයට දැනීමයි. වර්තමානයේ මේවා අනභැරීම, වර්තමානයේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කල සේක:

භාවනායෝගියා ඇසින් යමක් දුටු විට, ඒ දෙය හෝ ඒ හා ආශ්‍රිතව වූ දේවල් වල ගති ලක්ෂණ ගැන හෝ අවධානය යොමු

නොකල යුතුයි. එමගින් සිතට කැමැත්තක් ඇතිවීම, අකමැත්තක් ඇතිවීම හෝ වෙනත් අකුසල සිතුවිලි ඇතුළුවීම වැලකෙයි. කෙනෙක් මෙලෙස ඇස පාලනය නොකල කල්හි, එවැනි පාලනයක් තමා තුළ ඇතිකර නොගත් කල්හි, එක්කල ඉන්ද්‍රිය සංවර නොකල කල්හි අකුසල සිතුවිලි සිතෙහි හටගනී. කනට ශබ්දයක් ඇසුන කල්හි, නාසයට ගඳ සුවඳ දැනුන කල්හි, දිවට රස ස්පර්ශයක් දැනුන කල්හි, ශරීරයට යම් යම් ස්පර්ශයන් දැනුන කල්හි හෝ මනසෙහි යම් අදහසක් ඇතිවුන කල්හි ඒ දෙය හෝ ඒ හා ආශ්‍රිත වූ දේවල් වල හෝ ගති ලක්ෂණ ගැන අවධානය යොමු නොකල යුතුයි. එමගින් සිතට කැමැත්තක් ඇතිවීම, අකමැත්තක් ඇතිවීම හෝ වෙනත් අකුසල සිතුවිලි ඇතුළු වීම වැලකෙයි. කෙනෙක් මෙලෙස ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස පාලනය නොකල කල්හි, එවැනි පාලනයක් තමා තුළ ඇති කර නොගත් කල්හි, මෙම ඉන්ද්‍රියයන් සංවර නොකල කල්හි අකුසල් සිතුවිලි සිතෙහි හටගනී.

(ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය)

මෙය ඉන්ද්‍රිය තුළ හටගන්නා හඳුනාගැනීම් වලින් අවධානය ඉවත් කර ගැනීමයි. එනම් මනසින් බාහිර දේවල් හඳුනාගැනීම් වලින් වැලකීමයි. එමගින් බාහිර පරිසරයේ සිදුවීම් වලින් අප තුළ කැළඹීම් ඇතිවීම නවතී. එවිට බාහිර සිදුවීම් මගින් අපේ මනස දූෂණය නොවෙයි. එමගින් බාහිර පරිසරයෙන් අපඉන්ද්‍රිය උත්තේජනය වන විට අපි ඒවාට ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම නැවතෙයි.

2. ප්‍රභාහය

අතීතයේ සිදු වූ දෙයද, අනාගතයේ සිදුවිය හැකි දෙයද ගැන කල්පනාව අත් හැරිය යුතුයි. වර්තමානයේ ඇති වන ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනයට අපි දක්වන කැමැත්ත, අකමැත්ත ආදිය නැවැත්වීම ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි. එනම් වර්තමානයේ සිතෙහි ඇතිවන ආසාව, අකමැත්ත, තරහ, බය ආදි චිත්ත ආවේග ඇති වීම නවත්වා ගැනීමයි. මෙම ඉන්ද්‍රිය සංවරය පුහුණු වීමට අමතරව චිත්ත ආවේග තවදුරටත් සිතෙහි ඇතිවිය හැකියි. මෙම සිතෙහි කැළඹීම් ඇතිවීමට හේතුව අතීතයේ හෝ අනාගතයේ ඇතිවන සිදුවීම් වල මනෝ රූප සිතෙහි හට ගැනීමයි. මෙසේ ඇතිවන මනෝ රූප සිතෙන් ඉවත් කර ගැනීමෙන් සිතෙහි කැළඹීම නැවැත්විය හැකියි. එම මනෝ රූපයට වඩා වෙනස් මනෝ රූපයක් අපේ සිතෙහි ඇති කර ගැනීමෙන් සිතේ කැළඹීම නැති වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

හිඤ්ඤා, කාම විතර්කයක්, ව්‍යාපාද විතර්කයක් හෝ විහිංසා විතර්කයක් සිතේ හටගත් විට ඒ ගැන මෙහෙහි කරන විට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, ඇසුරු කරගත් අකුසල් සිතුවිලි ඇති කරන්නේ නම් එවිට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ කුසල් හිමිත්තක් ගැන මෙහෙහි කළ යුතුයි. මෙය කරන විට ඒ අකුසල් සිතුවිලි තුනී වී, නැති වී යයි. හරියටම දක්ෂ වඩුවෙක් හෝ ඔහුගේ සේවකයෙක් අළුත් ලී ඇණයක් ඔබා, මිටියෙන් තලා පරණා ලී ඇණය ඉවත් කරන්නා සේ හිඤ්ඤා මනසේ කුසල් හිමිත්තක් යොදා අකුසල් හිමිත්තක් ඉවත් කළ යුතුයි.

(විතක්කසන්තාන සූත්‍රය : මජ්ඣිම නිකාය 1:2:10)

මේ ආකාරයට සුදුසු අවස්ථාවන්හිදී මානසික උපාය මාර්ග පහක් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සිතුවිලි සන්සුන් කිරීමේ ක්‍රමවේදය මෙම සූත්‍රයෙහි විස්තර කර දී ඇත.

3. භාවනා

භාවනාව යනු විත්තය කැළැඹීම සන්සුන් බවට පත්වන විට ඇතුළත ක්‍රියාවලිය වන ප්‍රතික්‍රියා නිරීක්ෂණය කිරීමයි. පළමු පියවර වන ඉන්ද්‍රිය සංවරයේදී බාහිර අරමුණු වලින් අවධානය ඉවත් කර ගත්තෙමු. දෙවන පියවර වන ප්‍රභානයේදී අතීතය හා අනාගතය ගැන හට ගන්නා මනෝ රූප සිතෙන් ඉවත් කර ගතිමු. මේ ආකාරයට සිත සන්සුන් නිශ්චල බවට පත්වන විට මෙම ප්‍රතික්‍රියාව ඇතුළත සිදුවන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට අවධානය ඇතුළට යොමු කරමු. එනම් ප්‍රතික්‍රියාව ඇතුළත සිදුවන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමයි. ප්‍රතික්‍රියාව ඇතුළත සිදුවීම සතර ආකාරයකට ප්‍රකට වෙයි. සතිපට්ඨානය වැඩීම යනු ප්‍රතික්‍රියාව සතර ආකාරයකට ප්‍රකට වන හැටි නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

සම්මා සති

භාවනාවේ අරමුණ වන්නේ අපි හඳුනාගන්නා දේවල් වලට ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නැවැත්වීමයි. එම ප්‍රතික්‍රියා අසිතියෙන් සිදුවෙයි. අපිට කැමැත්තක් හෝ අකමැත්තක් ඇතිවීම අසිතියෙන් සිදුවන ක්‍රියාවකි. සම්මා සතිය යනු සිතිය පිහිටුවාගෙන අසිතියෙන් සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව ඇතුළත සිදුවීම නිරීක්ෂණය කිරීමයි. සිතිය පිහිටුවන විට අසිතියෙන් සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව තවදුරට සිදුනොවේ. බාහිර පරිසරයේ උත්තේජන වලට අපි අසිතියෙන් ප්‍රතික්‍රියා දක්වයි.

මෙම ප්‍රතික්‍රියාව අප හා බාහිර පරිසරය අතර ගැටුමක් ඇති කරයි. මේ ගැටුම අපව දුකට පත් කරයි. අපේ අරමුණ මේ ගැටුම සම්මා සතිය මගින් සමනයකට පත්කර ගැනීමයි. ඇතුළත සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව විඤ්ඤාණ, මනෝ හා චිත්ත යන ක්‍රියා වලින් සමන්විත වන අතර එවිට හටගන්නා ආතතිය මුදා හැරීම ක්‍රියාව මගින් සිදුවෙයි. එනමුදු මනසේ සිදුවන ක්‍රියාව අපට දැකගත හැකිවන්නේ ශරීරයේ හටගන්නා පියවර හතරක් මගිනි. ඒවා නම් සතර සතිපට්ඨානයයි.

සතර සතිපට්ඨානය

- 1.කායානුපස්සනාව - කයෙහි ඇතිවන වෙනස් වීම් නිරීක්ෂණය කිරීම.
- 2.වේදනානු පස්සනාව - කයෙහි ඇති වන වේදනාව නිරීක්ෂණය කිරීම.
- 3.චිත්තානු පස්සනාව - චිත්තයේ ඇති වුණු කැළඹීම හෝ සන්සුන් බව නිරීක්ෂණය කිරීම.
- 4.ධම්මානු පස්සනාව - ඒ අනුව මනසට ඇති වුන අදහස නිරීක්ෂණය කිරීම.

ප්‍රතික්‍රියා නිරීක්ෂණය කිරීමේදී අපි පළමුව නිරීක්ෂණය කරන්නේ ක්‍රියාව අවස්ථාවයි. එනම් ප්‍රතික්‍රියාවේ කායික ප්‍රකට වීමයි. කයේ චලනය, හෘද ස්පන්දනය, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස චලනය සහ කයේ ආතතිය හැටියට දැකිය හැකියි. අනතුරුව ප්‍රතික්‍රියාව සුබ, දුක්ඛ හෝ අදුක්කම සුබ නම් කයේ චිත්ත හැටියට නිරීක්ෂණය කිරීමයි. කයේ ඇති ආතතින් දුබ වේදනාවක් ලෙසද, කයෙහි බුරුල් බව සුබ වේදනාවක් ලෙසද, කයේ චලන අදුක්කම සුබ වේදනා ලෙස දැනිය හැකියි. අනතුරුව අපි චිත්තය සන්සුන්ව පවතී ද කැළඹී ඇද්ද නිරීක්ෂණය කරමු. එනම් ආසාව, තරඟ, බය, පසුතැවිල්ල ආදිය ඇද්දැයි නිරීක්ෂණය කිරීමයි. මෙම චිත්ත ආවේග ඇති වීමට මනසේ ඇතිවුන අදහස නිරීක්ෂණය කරමු. මනසේ ඇති වුණ අදහසට අනුකූලවයි චිත්ත ආවේගය ඇති වන්නේ. මනසේ ඇතිවුන අදහස නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් සිත සන්සුන් වන පරිදි එම අදහස වෙනස් කරගත හැකියි.

ප්‍රතික්‍රියාව ඇතුළත සතර ආකාරයකට සිදුවෙයි. එනම්:

1. ශරීරය වෙනස් වීම - කායානුපස්සනාව
2. චින්දනය වෙනස් වීම - වේදනානුපස්සනාව
3. චිත්තය වෙනස් වීම - චිත්තානුපස්සනාව
4. මනසේ අදහස වෙනස් වීම - ධම්මානුපස්සනාව

සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව අඛණ්ඩව වැඩීමෙන් මනස පවිත්‍ර වී, සමතුලිතතාවයට පත්වී සමාධිගත වෙයි.

- මෙවිට භාවනායෝගියා අප්‍රමාදීව, ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන් තොරව කය, කය ලෙස දැකගනී.
- භාවනායෝගියා අප්‍රමාදීව ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන් තොරව වේදනාව වේදනාවක් ලෙස දැකගනී.
- භාවනායෝගියා අප්‍රමාදීව ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන් තොරව චිත්තය, චිත්තය ලෙස දැකගනී.
- භාවනායෝගියා අප්‍රමාදීව ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන් තොරව මනසේ ඇතිවන අදහස්, අදහස් (ධම්ම) ලෙස දැකගනී.

ඇතුළට අවධානය යොමු කිරීමෙන් මේ වෙනස් වීම් දැකිය හැක. ඒ වෙනස්වීම් නිතර නිරීක්ෂණය කිරීම සතිපට්ඨාන භාවනාව නම් වෙයි. මේ නිරීක්ෂණය සතර ඉරියව්වේදීම පවත්වාගෙන යා යුතුයි.

4. අනුරක්ඛණ

කෙනෙක් ඇතුළත සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව නිරීක්ෂණය කිරීම සතර ඉරියව්වේදීම පවත්වාගත යුතුයි. එනම්:

- ඇවිදීම
- සිට ගැනීම
- හිඳ ගැනීම
- භාන්සි වීම

කෙනෙක් අවදි වූ මොහොතේ පටන් නින්දට යනතුරු මේ ආකාරයට ඇතුළත නිරීක්ෂණයට අවධානය යොමු කිරීම සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කිරීම වන අනුරක්ඛණයි. කෙනෙක් නොකඩවා මේ ආකාරයට සිතිය ඇතුළට යොමු කරගෙන ඉන්නා විටදී කය සැහැල්ලු වී, සිත සන්සුන් බවට පත් වී කායික හා මානසික සුවය ලැබේ. පංචනිවරණ සිතෙන් ඉවත් වී සිත පිරිසිදු වේ. සිත

පිරිසිදු වී, සන්සුන් වී, නිශ්චල වූ විට සිතේ ධ්‍යාන අංග පහළවේ. මේ භාවනාව දිගටම නොකඩවා පවත්වාගෙන යෑම අනුරක්ඛණ නම් වේ. සිතේ ශාන්තභාවය මේ ආකාරයට ප්‍රගුණ වන විට සිත සමාධි ගතවෙයි.

චිත්ත ආවේග සිතෙන් ඉවත් වී සිත ශාන්ත නිශ්චල භාවයට පත්වන විට කය මූරුල් (Relax) වෙයි. කයෙහි ආතතිය (Tension) අප අපහසුතාවයට පත් කරන අතර කය මූරුල් වීමෙන් අපට සැහැල්ලුවක් හා සුවයක් දැනෙයි. කය මූරුල් වන විට ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස ද සන්සුන්වෙයි. කයේ මූරුල් වීමත්, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සන්සුන් බවත් නිසා සිත සන්සුන් වෙයි. සතුටට පත්වෙයි. සන්සුන් වී සතුටට පත්වුණු සිතක් ඇතිවීමෙන් තමන්ටත්, අනුන්ටත් යහපතක් සිදුවෙයි. කෙනෙක් යහපත් බවට සහ කරුණාවන්ත බවට පත්වෙයි.

04. පරිශීෂ්ටය
දහන භූමි සූත්‍රය
(මජ්ඣිම නිකාය 3.3.5)

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.

එක් සමයෙකිනි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රජගහ නුවර සමීපයෙහි කලන්දක නිවාප නම් වූ වේලුවනයෙහි වැඩ වසන සේක. තවද එසමයෙහි අවිරචන නම් ශ්‍රමණාතුමා ආරණ්‍ය කුටියක වෙසෙයි. එකල්හි ජයසේන රජ කුමරු විදිවල ඔබ මොබ සැරිසරනුයේ අවිරචන ශ්‍රමණාතුමා මුණ ගැසුනෙහිය. එහි එළඹ අවිරචන ශ්‍රමණාතුමා සමඟ සතුටු සාමිචියෙහි යෙදුණේය. අනතුරුව එකන්පස්ව හිඳගත්ත. ඉන්පසු ජයසේන රජකුමරු අවිරචන ශ්‍රමණාතුමා හට මෙසේ කීහ. හවන් අග්ගිවෙසසනො මේ සස්නෙහි මහණ අප්‍රමත්තව කෙලෙස් තවන වියාදී ඇතිව මහත් වියාදීයෙන් වසනුයේ හෙතෙම චිත්තෙනකාග්‍රතා ලබන්නේය. යන මේ කරුණ මා විසින් අසන ලදී.

රජකුමාරය එසේය. එය එසේමය. මේ සස්නෙහි මහණ අප්‍රමත්තව කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව නිවනට මෙහෙය වූ සිත් ඇතිව වාසය කරනුයේ චිත්තෙනකාග්‍රතා ලබන්නේය.

හවන් අග්ගිවෙස්සන, ඇසු පරිදි පුහුණු කල පරිදි මට දහම් දෙසවයි ඇයැද සිටිමි.

රාජ කුමාරය, මට ඔබට ඇසු පරිදි, පුහුණු කල පරිදි දහම් දෙසන්නට නොහැකියෙමි. රාජ කුමාරය, මම ඔබට ඇසු පරිදි, පුහුණු කල පරිදි දහම් දෙසන්නේ නම් ඔබ ද මා බස් ද අරුත් ද අවබෝධ නොකරන්නාහු නම්, එය මට මහත් අපහසුතාවයක් වෙයි. ඒ මට හිංසාවක් ද වෙයි.

හවන් අග්ගිවෙස්සන, මට ඇසු පරිදි, පුහුණු කල පරිදි දහම් දෙසත්වා. මම හවන් අග්ගිවෙස්සනයන් කියා දුන් අරුත් නුවණින් දැනගන්නෙමි.

රාජ කුමාරය, මම ඔබට ඇසු පරිදි, පුහුණු කල පරිදි දහම් දෙසමි. ඉතින් ඔබ මා දෙසූ බස් අරුත් නුවණින් දැනගන්නහු නම් මැනවි. ඉතින් ඔබ මගේ බස් අරුත් දැන නොගන්නහු නම් තමා නොදන්නා තැන්හිම සිටිය යුතුවෙයි. එනමුදු තවදුරටත් මගෙන්

ප්‍රශ්න විචාරන යුතු නොවෙයි.

හවත් අග්‍රිවෙස්සන, මට ඇසූ පරිදි, පුහුණු කල පරිදි දහම් දෙසත්වා. ඉතින් මම හවත් අග්‍රිවෙස්සනයන්ගේ බසත්, අරුත් නුවණින් දන්නෙමි නම් මෙසේ මැනවි. ඉතින් මම හවත් අග්‍රිවෙස්සනයන්ගේ බස් අරුත් නුවණින් නොදන්නෙමි නම් තමන් සතු නොදන්නා තැන්හිම සිටි. එහි දී හවත් අග්‍රිවෙස්සනයන් ගෙන් ප්‍රශ්න නොවිචාරන්නේ වෙමි.

එකල අවිරවන ශ්‍රමණ තෙමේ ජයසේන කුමරු හට ඇසූ පරිදි, පුහුණු කළ පරිදි දහම් දෙසූහ. මෙසේ දෙසූ කල ජයසේන රජකුමරු අවිරවන ශ්‍රමණතුමා හට මෙසේ කීහ. හවත් අග්‍රිවෙස්සන, මහණ නොපමාව කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව නිවනට මෙහෙය වූ සිත් ඇතිව වෙසෙනුයේ චිත්තෙනකාග්‍රතා ලබාගත නොහැකි වන්නේය. එසේ වන්නට අවකාශද නැත්තේය. එසේ නොහැකි වෙයි. අනතුරුව ජයසේන කුමරු අවිරවන ශ්‍රමණතුමා හට ආචාර කොට පවසා හුනස්නෙන් නැගී පිටවී ගියේය.

ජයසේන කුමරු පිටවී යෑමෙන් අනතුරුව අවිරවන ශ්‍රමණතුමා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරා එළඹියේය. එළඹ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැද එකත් පස්ව හිඳගත් සේක. එකත්පස්ව හුන් අවිරවන ශ්‍රමණතුමා, ජයසේන කුමරු හා යම් පමණ කටා සල්ලාපයක් වීද, ඒ හැම භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සැළකලහ.

මෙසේ සැළකල කල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවිරවන ශ්‍රමණතුමා හට මෙසේ වදාළ සේක. අග්‍රිවෙස්සන, ජයසේන රජ කුමරු කාමමධ්‍යයෙහි වෙසෙන්නේය. කම්සැප විඳින්නේය. කම් සැපම සිහිපත් කරන්නේය. කාම පරිධානයෙන් දැවෙන්නේය. රජකුමරු මේ දහම කෙසේ නම් දැනී ද, දැකී ද, අවබෝධ කරයි ද? මේ දහම කාමයෙන් නික්මයෑමෙන් දැනුනුවෙයි. නික්මීමෙන් දැක්ක යුතුවෙයි. ජයසේන කුමරුහට මේ දහම කොයින් ලැබෙයිද? එසේ විය නොහැකිවෙයි.

අග්‍රිවෙස්සන, යම් හස්තියෝ දෙදෙනෙක් හෝ අශ්වයෝ දෙදෙනෙක් හෝ ගවයෝ දෙදෙනෙක් හෝ දමනය වී, සුදන්න වී, සුවිනිත වී හිඳි. තවද හස්තියෝ දෙදෙනෙක් හෝ අශ්වයෝ දෙදෙනෙක් හෝ ගවයෝ දෙදෙනෙක් දමනය නොවී අධන්න වී, අවිනිත වී සිටිති. අග්‍රිවෙස්සන, ඔබ කුමක් හිතයිද? හිලෑ කල හැකි

වූ හස්තියන් දෙදෙනා, අශ්වයන් දෙදෙනා හා ගවයන් දෙදෙනා මනාව හිලූ කිරීමෙන් හා සන්සුන් කිරීමෙන් අනතුරුව ඔවුන් මනාව හිලූ බවට සංවර බවට පත්කල හැකිවෙයි ද?

වහන්ස, එසේය.

එනමුදු හිලූ කළ හැකි වූ නමුත් හිලූ නොකළ හස්තියන් දෙදෙනා, අශ්වයින් හා ගවයින් හිලූ හා සංවර නොකළ බැවින් ඔවුන් මුලින් සඳහන් කල හිලූ වූ හස්තියන්, අශ්වයින් හා ගවයින් හට ඇත්තා වූ හිලූ බව හා සංවර බව සහිත වූ හැසිරීම ඇතිවිය හැකි වෙයිද?

වහන්ස, එසේ නොම වන්නේමය.

අග්ගිවෙස්සන, යම් දහමෙක් නික්මීමෙන් දහ යුතුවේද නික්මීමෙන් දැක්ක යුතුවේ ද , නික්මීමෙන් ලැබිය යුතුවේද, නික්මීමෙන් පසක් කළ යුතුවේද, කාමමධ්‍යයෙහි වසන, කාමයවලදහ, කාමපරිධානයෙන් දැවෙන ජයසේන කුමරුන්ට මේ දහම දහයුතු නොහැකි වෙයි. දැකිය නොහැකිවෙයි. ලැබිය නොහැකි වෙයි. පසක් කළ නොහැකිවෙයි.

අග්ගිවෙස්සන, යම් පරිදි ගමකට හෝ නගරයකට හෝ නුදුරෙහි මහපර්වතයක් වේද, යහලුවෝ දෙදෙනෙක් ඒ නියමී ගමින් නික්ම අතිනත් ගෙන ඒ පර්වතය කරා එළඹෙන්නාහුය. එළඹ එක් යහලුවෙක් පර්වතය පාමුල නතර වී සිටින්නේය. අනික් යාළුවා පර්වත මස්ටිකයට නගින්නේය. යටපාමුල ඉන්නා යහලුවා පර්වත මුදුනට නැගෙන යහලුවාට මෙසේ කියයි. යහලුව, නුඹ මුදුනහි සිට කුමක් දකී ද? හේ මෙසේ කියයි. යහලුව, මම මුදුනෙහි සිට රමණීආරම්, රමණීවන, රමණීබිම් පෙදෙස්, රමණී පොකුණු දකිමි. හේ මෙසේ කියයි. යහලුව, නුඹ පර්වතයක් මුදුනෙහි ඉඳුගෙන රමණීආරම්, රමණීවන, රමණීබිම් පෙදෙස්, රමණී පොකුණු දකින්නේ යයි කියන්නේ එසේ විය නොහැකි වෙයි. එසේ නොවෙයි. එවිට පර්වත මුදුනෙහි සිටි යහලුවා පාමුලට බැස තම යහලුවා අතින් අල්ලාගෙන පර්වතය මුදුනට ගෙන ගියේය.

අනතුරුව සුලු වෙලාවක් ගතවීමෙන් පසුව යහලුවාගෙන් මෙසේ විමසිය. යහලුව, පර්වත මුදුනෙහි දැන් ඔබ හිටගෙන ඉන්නා විට නුඹ කුමක් දකීද? යහලුවා මෙසේ පිළිතුරු දෙයි. පර්වත මුදුනෙහි ඉන්නා මම දැන් රමණීආරම්, රමණීවන, රමණීබිම් පෙදෙස්, රමණී පොකුණු දකිමි. එවිට අනිත් යහලුවා මෙසේ කියයි. යහලුව,

සුලු වේලාවකට ඉහත දී ඔබ මෙසේ කීවේය.

යහලුව, නුඹ පර්වතයක් මුදුණේ ඉඳුගෙන රමණීඅරම්, වන බිම් පෙදෙස්, පොකුණු දැකින්හේ යයි කියන්නේ එසේ විය නොහැකි වෙයි. එසේ නොවෙයි. එනමුදු දැන් ඔබ මෙසේ කියයි. මම දැන් මුදුණොහි සිට රමණීය අරම්, වන, බිම් පෙදෙස්, පොකුණු දැකිමි. ඒවිට අනික් යාලුවා මෙසේ පිළිතුරු දෙයි. මෙම විශාල පර්වතයෙන් සියල්ල වැසී තිබුණි. යහලුව, එම නිසා මේ කිසිවකුත් මට දකින්නට නොහැකි විය.

එසේ හෙයින් අග්ඟිවෙස්සන, මෙම මහා පර්වතයට වඩා අති මහත් වූ අවිද්‍යාස්කන්ධයෙන් ජයසේන රජ කුමරු අවුරන ලදී. වළඟන ලදී. වෙළන ලදී. භාත්පසින් බඳනා ලදී. හේ එකාන්තයෙන් කාමයෙන් නික්ම යෑමෙන් දතයුතු, දැක්ක යුතු, පැමිණිය යුතු, පසක් කලයුතු යම් වින්තොකාග්‍රතා ධර්මයක් ඇද්ද, ජයසේන කුමරු කාමලෝකයෙහි වසන්නේ මෙම දහම දැකීම පසක් කිරීම යන කරුණා එසේ නොවන්නේය. ඉතින් අග්ඟිවෙස්සන, ජයසේන කුමරුහට මේ උපමාවෝ දෙදෙන හෙළිකොට දුන්නෙහි නම් ඔබට ජයසේන කුමරු පහදින්නේය. ප්‍රසන්නව ඔබට සත්කාර කරන්නේය.

වහන්ස, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හෙළිකොට විස්තර කර දන්නා වූ මේ උපමාවෝ කෙසේ නම් මා ජයසේන කුමරු හට කියමිද? මා පෙර නොඇසුවීරු මේ උභය උපමාවෝ මා කෙසේ නම් හෙළි කරමි ද?

අග්ඟිවෙස්සනෝ, ක්ෂත්‍රිය රජෙකු තම ඇත් ගොව්වා අමතා මෙසේ කියයි. සඟය, රජුගේ ඇතුපිට නැගී ඇතුන් ඉන්නා වනයට ගොස් ඔබ වනයේ ඇතෙකු දුටුවිට එම ඇතා ගෙලෙන් ගැට ගසා රජුගේ ඇතා හා ගැටගසා ගන්න. එසේය වහන්ස යැයි ඇත් ගොව්වා පිළිතුරු දුණි.

අනතුරුව ඔහු රජුගේ ඇතුපිට නැගී ඇතුන් වසන වනයට පිවිසියේය. ඔහු වනයේ ඇතකු දුටුවිට ඒ ඇතාව රජුගේ ඇතා හා එක්ව ගෙලෙන් බැඳ ගත්තේය. රජුගේ ඇතු එම ඇතාව වනයෙන් පිටතට ගෙනාවේය. වනයේ වාසය කරන ඇතුන් එළීමහනට ගෙන එන්නේ මේ ආකාරයටයි.

අනතුරුව ඇත් ගොව්වා රජතුමා හට මෙසේ දැනුම් දෙයි.

රජතුමනි, වනවාසී ඇතා ඵලිමහනට පැමිණ සිටී. රජතුමා ඇත්ගොව්වා ට මෙසේ පවසයි: යහපත් ඇත්ගොව්වනි, වනවාසී ඇතාව හිලූ කරනු මැනවි. ඇතාගේ වනගත හුරුපුරුදු හැදියාව සංසිදුවන්න. වනයෙන් පිටමන් වීම නිසා ඔහුට ඇති වූ අසහනය, මහන්සිය සහ අසනීප ගතිය සංසිදුවාලන්න.

නගරවාසය කෙරෙහි ඇතාගේ ප්‍රබෝධය ඇති කරවන්න. මිනිස් වාසය හා බැඳුණු හුරුපුරුදු ඇතාට හඳුන්වා දෙන්න. ඇත් ගොව්වා එසේය රජතුමනි යැයි පිළිතුරු දුන්නේය. ඇත් ගොව්වා විශාල කුඵනක් පොළොවෙහි සිටවා ඇතාව ඵයට ගෙලෙන් බැඳ තැබුවේය. වනවාසී හුරුපුරුදු සංසිදුවා මිනිස් වාසය හා බැඳුණු පුරුදු ඇති කිරීමට පටන් ගත්තේ ඉන් පසුවයි.

බොහෝ දෙනාට යහපත්, සෞම්‍ය, කනට මිනිර, හෘදයාංගම ආඳර්බර, සංවර වූ වචන කියමින් ඇත් ගොව්වා ඇතා අමතයි. වනවාසී ඇතා මෙවැනි වදන් වලින් ඇමතු කල ඇහුකම් දෙයි. සිහ යොමු කරමින් තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කරයි. අනතුරුව ඇත් ගොව්වා ඇතාට ආහාරයට කොල අතු ද පානයට ජලයද දෙයි. ඇතා ආහාරපාන ඇත් ගොව්වාගෙන් පිළිගත් බැවින් ඇතා ජීවත් වන බව හෙතෙම තහවුරු කරගනී.

අනතුරුව, ඇත් ගොව්වා තව දුරටත් ඇතාව හිලූ කරයි. අරගන්න, බිම තබන්න! ඇතා ඇත් ගොව්වාගේ අණ පරිදි අරගන්නා විට ද බිම තබන්නා විට ද අනිත් අණසක පිළිපදින විටද ඇත්ගොව්වා තවදුරටත් ඇතා පුහුණු කරයි.

ඉදිරියට යන්න, පිටිපසට යන්න! ඇතා ඉදිරියට යෑමට හා පිටිපසට යෑමට අණට කීකරු වන විට ඇත්ගොව්වා තවදුරටත් ඇතාව පුහුණු කරයි. නැගිටින්න, හිඳගන්න! ඇත් ගොව්වාගේ අණට ඇතා මෙසේ කීකරු වී නැගිටින විට හා ඉඳගන්නා විට ඇත් ගොව්වා තවදුරටත් ඇතාව කුපිත නොවන, කැළඹීමට පත්නොවන, හික්ම වීම පුහුණු කරයි. ඔහුගේ සොඬෙහි මහත් පලකයක් බඳියි. හෙණ්ඩුව අතැති මිනිහෙක් පිටමත හිඳගනියි. හෙණ්ඩු අතැති පුරුෂයෝ ඇතු වටකර පිරිවරා සිටී. ඇත් ගොව්වා ද දිගු හෙණ්ඩුවක් ගෙන ඇතු පෙරට සිටී. මෙලෙස ඇතාව කුපිත නොවන ලෙස හික්මවීමේදී ඇතා ඉදිරි පා නොසලයි. පසු පා නොසලයි. පෙර කය හෝ පසු කය නොසලයි. හිස නොසලයි. කන්, දළ, නැගුට, සොඩි නොසලයි. මෙලෙස මේ රජුගේ ඇතා හි පහර, කඩු පහර, දුනු පහර හා අනිකුත්

පහරවල් ද, ගිගුරුම් දෙන බෙරහඬ, වස්දඩු හඬ සහ අනිකුත් නලා හඬවල් ද ඉවසා දරාගෙන ඉඳී. මෙලෙස සියළු දුර්වලතා, විෂමතා හා දුර්ගුණ අත්හළු මේ ඇතා රජු හට වටිනා වෙයි. රාජ සේවයට යෝග්‍ය වෙයි. රජතුමන්ගේ වස්තුවක් බවට පත්වෙයි.

අග්භිවෙස්සන, එපරිදීම මෙලොව අරහත් සමීයයක් සම්බුද්ධ වරයෙක් සුගත වූ, ලෝකය දන්නා වූ පුරුෂධර්මය සාරිති වූ දෙව් මිනිස් හට ශාස්තෘ වූ, බුද්ධ වූ, භාග්‍යවත් වූ තථාගතයන් වහන්සේ පහලවෙති. මෙලෙස ලෝක සත්වයාට දහම් දෙසති. කුල පුත්‍රයෙක් ඒ ධර්මය අසා පැහැදී තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව උපදවයි. හෙතෙම භිස මුඩුකොට, කසාවත් හැඳ ගිහි ගෙයින් නික්මී මහණු දම්පුරයි. ගෘහ වාසය රාගාදී රජපුන්ට මාර්ගයකි. පැවිදිද ඵලිමහනක් වැන්න යන අවබෝධ ඇතිව මේ ආකාරයෙන් ආයතී ශ්‍රාවක තෙමේ ඵලිමහනට පැමිණෙයි. සියළු කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් මෙලෙස පවිත්‍ර සිත් ඇති වූ භික්ෂුව, චතුරාසී සත්‍ය නුවණින් දනී. උතුම් වූ පැවිදි දිවි ගෙවා, සියලු කෘතිය නිමා කළහ. නැවත පැවැත්මක් නොමැති වෙයි. ජාතිය ක්ෂය විය. මේ රහත් බවට අන් කිසිත් නැතැයි නුවණින් දනී.

මේ භික්ෂුව ශීතල, උෂ්ණය, කුසගින්න, පිපාසය, මැසි මදුරු උවදුර, සුළඟ, අවිරුක්මිය, ගස් වැල් උවදුරු ආදිය ද ඉවසා විඳදරාගනී. පරුෂ වචන, අකාරුණික වචන, ශාරීරික වේදනා, තදබල කැක්කුම්, අපහසුතාවයන් හා අසනීප වැනි දුක් ඉවසීමෙන් විඳදරා ගැනීමට හැකිවෙයි. එතුමන් ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, ප්‍රභානස කලාවෙයි. තෘගි ලැබීමට, ආගන්තුක සත්කාර ලැබීමට, පුදපුජා ලැබීමට, දක්ෂිණාවට වැදුම් පිදුම් ලැබීමට අතිශයින් සුදුසු වෙයි. සකල ලෝකයට අනුත්තර පුණ්‍ය කෛත්‍රව් වෙයි.

අග්භිවෙස්සන, රජුගේ ඇතා හීලූ නොකළ සංවර නොකල වයස් ගත වී මරණයට පත්වුවහොත් හීලූ නොවී, සංවර නොවී, වයස් ගත වී මරණයට පත් වූහු ඇතෙක් ලෙස ඔහු සැලකෙයි. හීලූ නොකර, සංවර නොවූ මැදි වයසේ වූ රජුගේ ඇතා මැදි වයසේදී මියගිය හොත් එම ඇතා හීලූ නොවී, මැදි වයසේ මරණයට පත් වූහු ඇතෙකු බවට පත්වේ. හීලූ නොවී සංවර නොවී තරුණ වයසේදී රජුගේ ඇතා මිය ගියහොත් එම ඇතා හීලූ නොවූහු තරුණ වයසේ මිය ගිය ඇතෙක් වෙයි. අග්භිවෙස්සන, ඒ ආකාරයෙන්ම වයස් ගත වූ භික්ෂුවක් කෙලෙස් නසා නැත්තේද, හෙතෙම මහලු වීත් දමනය නොවී කළුරිය කෙරේ. භික්ෂුවක් කෙලෙස් කෂය නොකොට මැදි

වයසේ දී කළුරිය කලේ නම්, එම හිඤ්ච මැදි වයසේ දී දමනය නොවී කළුරිය කළා වෙයි. නවක හිඤ්චක් කෙලෙස් කෂය නොකිරීමෙන් කළුරිය කලේ ද එම නවක හිඤ්ච දමනය නොවී කළුරිය කලා වෙයි.

අග්ගිවෙස්සන, රජුගේ ඇතා මනාව හිලූ වී, සංවර වී වයස් ගත වී මරණයට පත් වුවහොත් එම ඇතා හිලූ වීමෙන් මරණයට පත් වුණාවෙයි. රජුගේ මැදි වයස් වූ ඇතා මනාව සංවර වී, හිලූ වී මරණයට පත්වුව හොත් ඒ ඇතා මැදිවියේ හිලූ බවට පත් වී මරණයට පත්වුණා වෙයි. රජුගේ ඇතා තරුණ වියේදී මනාව හිලූ වී සංවර වී මරණයට පත්වුව හොත් ඒ ඇතා තරුණ වියේ හිලූ වී මරණයට පත්වුණා වෙයි. අග්ගිවෙස්සන, ඒ ආකාරයට මහළු හිඤ්චක් කෙලෙස් දුරු කොට අනතුරුව කාලක්‍රියා කළහොත් ඵතුමා දමනය වී මහළු වියේදී කාලක්‍රියා කළා වෙයි. මැදි වියේ හිඤ්චක් කෙලෙස් දුරුකොට කාලක්‍රියා කළහොත් ඵතුමා දමනය වී මැදි වියෙහි කාල ක්‍රියා කළා වෙයි. නවක හිඤ්චක් කෙලෙස් දුරු කොට කාල ක්‍රියා කළහොත් ඵතුමා දමනය වී නවකව කාලක්‍රියා කළා වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ දනනභූමි සූත්‍රය වදාළ සේක. ප්‍රීති සෝමනස්ස සින් ඇති අවිරචන ශ්‍රමණතුමා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ භාෂිතය අභිනන්දන කළ සේක.

ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය (මජ්ඣිම නිකාය 3.1.7)

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී:

එක් සමයක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවත් නුවර පූච්චාරාම නම් වූ මිගාර මාතූ ප්‍රසාදයෙහි වැඩ වසන සේක. එකල්හි ගණක මොග්ගල්ලාන බමුණු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරා ඵළැම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමඟ සතුටු සාමිච්ඡි කථා කළහ. ඉක්බිති එකත් පස්ව හුන් බමුණු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් මෙසේ විමසීය.

හඟවත් ගෞතමයෙනි, මෙම මිගාර මාතූප්‍රසාදයෙහි කුමානුකූල වූ ගමන් මගක් ද, කුමානුකූලව පඩි පෙළක් ද, කුමානුකූලව ඉදිරියට යන මගක් ද දැකීන්හට ලැබේ. මෙම ඔත්මණයන් අතර ද ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ කුමානුකූල ශික්‍ෂණයක් ද, කුමානුකූල පුහුණුවක් ද, කුමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් ද ඇත. හවත් ගෞතමයෙනි, මේ ආයුධ ශිල්පයෙහි කුමානුකූල ශික්‍ෂණයක් ද, කුමානුකූල පුහුණුවක් ද, කුමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් ද ඇත. එමෙන්ම හවත් ගෞතමයෙනි, ගණනයෙන් පිච්චා කරන අප ගණනයෙහි ද කුමානුකූල ශික්‍ෂණයක් ද, කුමානුකූල පුහුණුවක් ද, කුමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් ද ඇත. අපි මුලින්ම කෙනෙක් පුහුණුව ආරම්භ කළ විට අපි ඔහුට මුලින්ම ගණන් කරන හැටි පුහුණු කරමු. අනතුරුව ගණනයෙහි වැඩි දුරට පුහුණු කරවන්නෙමු. හවත් ගෞතමයෙනි, ඔබ වහන්සේගේ ශාසනයෙහි ද ධර්මයෙහි හා ප්‍රතිපදාවෙහි අනුක්‍රමයෙන් පුහුණු වීමක් ඇත් ද?

බමුණ මේ ශස්තෙහි ද කුමානුකූල ශික්‍ෂණයක්, කුමානුකූල පුහුණුවීමක්, කුමානුකූල දියුණුවක් මේ ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙහි ඇත. තථාගතයන් වහන්සේ නවකයෙක් සසුන් ගත වූ විට මුලින්ම ඔහුව මේ ආකාරයට ශික්‍ෂණය කරයි. මහණෙනි, සිල්වත් විය යුතුවෙයි. ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවරයෙහි පිහිටිය යුතුවෙයි. ආචාර ගෝචර සම්පන්නව, අනුමාත්‍ර වරදෙහි බිය දක්නා සුළුව වාසය කල යුතුවෙයි. ශික්‍ෂා පදයෙහි හික්මී, සර්ව ප්‍රකාරයෙන් විනයානුකූලව පුහුණුව ගෙන යා යුතුවෙයි.

බමුණ, හික්‍ෂුව මේ ආකාරයෙන් ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ ශීලයෙහි පිහිටා අනුමාත්‍ර වරදෙහි බිය දක්නා සුළුව, ශික්‍ෂාපදයෙහි හික්මී, සර්ව ප්‍රකාරයෙන් විනයානුකූලව පුහුණුව ආරම්භ කළ කල්හි තථාගතයන් වහන්සේ තව දුරටත් ඔහු පුහුණු කරයි. මහණෙනි

ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙහි පුහුණු විය යුතු වෙයි. යමක් ඇසින් දුටු කළ එහි ගුණ අගුණ විස්තර කල්පනා නොකල යුතුයි. ඔබේ ඉන්ද්‍රිය අසංවර වීමෙන් අකුසල සිතුවිලි හා දුක්ඛිත සිතුවිලි ඔබ තුළ හටගනී. ඇස සංවර කරගනිමින් එම සංවරය පුහුණු විය යුතුයි. ඇස සංවරය කිරීම ආරම්භ කල යුතුයි. කණට ඇසුණා විට නාසයට ගඳ සුවඳ දැනුන විට දිවට රස දැනුණා විට... ශරීරයට ස්පර්ශයක් දැනුන විට ... මනසට අදහසක් ඇති වුන විට... ඒවාත් ඒ හා බැඳුණා සිතුවිලි තුළ හඹානොයා යුතුයි. ඒ නිසා මනසේ ඇතිවන සිතුවිලි සංවර නොකල විට අකුසල සිතුවිලි ඔබ සිත තුල ඇතිවෙයි. සංවරයෙහි පිහිටීම අනුගමනය කලයුතු වෙයි. මනසේ සිතුවිලි රැකිය යුතු වෙයි. මනසේ සිතුවිලි සංවරයෙහි පිහිටා සිටිය යුතුවෙයි.

බමුණා, නිකුළුව ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙහි පුහුණු වූ විට තථාගතයන් වහන්සේ ඔහු තවදුරටත් පුහුණු කරයි. මහණෙනි පමණ දැන අනුභව කළ යුතුවෙයි. බුද්ධිමත්ව ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවෙන් මේ ආහාරය විනෝදයට හෝ මඳයට හෝ රූපලාවන්‍යයට හෝ ශරීර පුෂ්ටිමත් කර ගැනීමට හෝ නොවන බව මෙහෙති කල යුතු වෙයි. එනමුදු මෙම ශරීරය පවත්වා ගෙන යෑමටත්, කුසගින්න නිවාගැනීමටත්, පැවිදි දිවිය පවත්වා ගෙන යෑමට උපකාරයක් පිණිස බවත් මෙහෙති කල යුතුවෙයි. පැරණි වේදනා නසමින්, අළුත් වේදනා ඇති වීම වළක්වා ගනිමින්, ශරීර සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට හා අපවාදයක් නොමැතිව පහසුවෙන් දිවි ගෙන යෑමට පමණක් බැව් මෙහෙති කළ යුතුවෙයි.

බමුණා, නිකුළුව පමණ දැන ආහාර අනුභවයෙහි පුහුණුව ඇතිකර ගත් කල්හි, තථාගතයන් වහන්සේ ඔහු තවදුරටත් පුහුණු කරයි. මහණෙනි, නිදිවැරීමෙහි පුහුණු විය යුතුවෙයි. දිවා කාලයෙහි සක්මණෙහි යෙදෙන විට, වාඩි වී ඉන්නා විට ඔබේ සිත නිවර්ණා ප්‍රභානය කරගෙන පිරිසිදු කළ යුතුවෙයි. රැයෙහි පෙර යාමයෙහි සක්මනේ යෙදෙන විට, වාඩි වී ඉන්නා විට දී නිවර්ණා ඉවත් කොට සිත පිරිසිදු කරගත යුතුවෙයි. රැයේ මැද යාමයේදී දකුණු පසට හැරී, සිංහයෙකුගේවන්, එක් පාදයක් අනික මත පිහිටුවා සැතපිය යුතුවෙයි. අවදි විය යුතු හෝරාව සිති තබාගෙන සතිමත්ව සිතිය පිහිටුවාගෙන සැතපිය යුතුවෙයි. රැයෙහි තුන්වන යාමයෙහි අවදිවීමෙන් අනතුරුව සක්මනෙහි යෙදීමේ හා වාඩි වී ඉදිමේදී නිවර්ණා ප්‍රභානය කොට සිත පිරිසිදුව තබාගත යුතුවෙයි.

බමුණා, හිඤ්ච නිදි වැරීමෙහි කැපවීමෙන් පුහුණු වීමෙන් අනතුරුව තථාගතයන් වහන්සේ ඔහු තවදුරටත් පුහුණු කරයි. මහණෙනි ඔබලා සති සම්ප්‍රජන්නයෙහි සිත පිහිට විය යුතුවෙයි. ඉදිරියට යෑමෙහිදීත්, පෙරලා ඒ මෙහිදීත් සති සම්ප්‍රජන්නයෙහි යුක්ත විය යුතුවෙයි. ඉදිරි පස බැලීමෙහි දීත්, ඉවත බැලීමෙහිදීත් සති සම්ප්‍රජන්නයෙන් යුක්ත විය යුතුවෙයි. අතපය දිගු කිරීමෙහි හා හැකිලීමෙහි සතිසම්ප්‍රජන්නයෙන් යුක්ත විය යුතුවෙයි. සගළ පාසිවුරු දැරීමෙහි දී සතිසම්ප්‍රජන්නයෙන් යුක්ත විය යුතු වෙයි. හෝෂනයෙහි, පානයෙහි, ආහාරයෙහි, රස විඳීමෙහි සතිසම්ප්‍රජන්නයෙන් යුක්ත විය යුතුවෙයි. මලපහ කිරීමේදී සතිසම්ප්‍රජන්නයෙන් යුක්ත විය යුතුවෙයි. ගමනේ දී, හිට ගැනීමේදී, වාඩි වීමේදී, සැතපීමේදී, අවදි වීමේදී, කථා කිරීමේ දී සහ නිහැඬියාවේ දී සතිසම්ප්‍රජන්නයෙන් යුක්ත විය යුතු වෙයි.

බමුණා, හිඤ්ච සතිසම්ප්‍රජන්නයෙහි සමන්වාගත වීමෙන් අනතුරුව තථාගතයන් වහන්සේ ඔහු තවදුරටත් පුහුණු කරයි. මහණෙනි ඔබ ජනශුන්‍ය සෙනසුන් හඝනය කලයුතු වෙයි. අරණ්‍ය, වෘක්ෂමූලය, පර්වතය, ගිරිගුහා, ස්ථාවනය, නිසංසල පරිසරය සහ පිදුරු ශයනාසන හඝනය කළ යුතුවෙයි.

හිඤ්ච ජනශුන්‍ය විවේකස්ථානයක වැඩ හිදී. එනම් වනය, ශුන්‍යාගාර මූලය, හා පිදුරු ගොඩක් වැනි ස්ථානයක් වෙයි. හෙතෙම පිඬු සිගා යෑමෙන් අනතුරුව ආහාර අනුභව කරයි. හිඤ්ච උඩුකය සෘජුකොට තබා පලක් බැඳ හිඳගෙන අවට පරිසරයෙන් තමාගේ අවධානය ඉවත් කරගෙන සතිසම්ප්‍රජන්නයෙන් සිත ඇතුලත පිහිටවා තබාගෙන වැඩ හිදී. හෙතෙම කාමලෝකයෙන් සිත ඉවත් කොට කාමයෙන් සිත මුදවා ගනී. ඔහු සිත විරාගි කොට සිත පිරිසිදු කරගනී. ව්‍යාපාද ද්වේශය සිතීන් ඉවත් කරගෙන ව්‍යාපාද ද්වේශයෙන් සිත නිදහස් කරගනී. සිත ව්‍යාපාද ද්වේශයෙන් තොරව සිත පිරිසිදු කරගෙන සානුකම්පිතව සියලු ලෝක සත්වයා කෙරෙහි මෛත්‍රිය පතුරවයි. හෙතෙම අලසකම සහ නිදිමත ගතිය සිතෙන් ඉවත් කරගෙන සිත පිරිසිදු කරගනී. එලෙස ථීනමිද්ධියෙන් සිත නිදහස් කරගෙන ආලෝක සංඥා ඇතිව සතිසම්ප්‍රජන්නයෙහි සිත පිහිටුවා ගනී. සිත පිරිසිදු කරගනී. හෙතෙම කනස්සල්ල හා පසුතැවීම සිතෙන් ඉවත් කරගනී. මෙලෙස උද්ධවිචය හා කුක්කුචිචය සිතෙන් ඉවත් කරගෙන සිතෙහි කැලැඹීම නවත්වා සිත සන්සුන් කරගෙන අධ්‍යාත්මයෙහි උපශාන්ත සිත් ඇතිව වාසය කරයි. එලෙසම විචිකිචිචා නම් සිතෙහි කැලැඹීමෙන් සිත නිදහස් කරගනී.

විවිධවිචාවෙන් සිත මිදි සිත පිරිසිදු කරගනී. මෙලෙස හෙතෙම තම සිත පිරිසිදු බවට පත්කරගනී.

මෙලෙස හිතපුටු ප්‍රඥාව දුර්වල කරන පංචනිවරණ සිතෙන් පහකර ගනී. එනම් සිත අපිරිසිදු බවට පත් කරන වින්තාවේග මෙලෙස සිතෙන් පහකරගනී. පංචනිවරණ පහකිරීමෙන් කාමයෙන් වෙන්ව අපිරිසිදු සිතුවිලි වලින් ඉවත් වී පිරිසිදු වූ සිතෙහි ධ්‍යාන අංග පහළවෙයි. එනම් විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ ඒකග්ගතා සහිත වූ පුරුම ධ්‍යානයට සමවදී.

විතක්ක, විචාර, අත්හැරීමෙන් පිරිසිදු වූ සිතින් ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්ගතා, සහිත වූ දෙවෙනි ධ්‍යානයට සමවදී. ප්‍රීති අත්හැරීමෙන් සුඛ හා ඒකග්ගතා සහිත වූ තුන්වන ධ්‍යානයට සමවදී.

සැප හා දුක, සතුට හා අසතුට යන සියල්ල ද අත්හැරීමෙන් පිරිසිදු වූ සිත උපේක්ෂා සහගත ඒකග්ගතාවය ඇති වී හතරවෙනි ධ්‍යානයට සමවදී වාසය කරයි.

බමුණ, මහස දියුණු කිරීමෙහි උසස් තත්වයක පුහුණුව ලබන හික්ෂන් හට අනුශාසනා කිරීමෙන් ඔවුන් මා පුහුණු කරන්නේ මේ ආකාරයටයි. අරහත් භාවයට නොපැමිණි සිත් ඇතිව අරහත්භාවයට පත්වීමට පුහුණු වන හික්ෂන් හට මම මෙපරිදි අනුශාසනා කරමි. අරහත් වූ ආශ්‍රව කෂය කළ සියළු කෘතිය නිම කළ, සියලු බන්ධන බිඳදැමූ, සියලු කෙලෙස් කෙරෙන් මිදුනා වූ යම් මහණ කෙනෙක් ඇත් ද ඔවුහු ද මේ දහමිහි සුඛවිහරණ පිණිසත් සතිසම්ප්‍රජානය පිණිසත් මෙසේ සුදුසු වෙයි.

මෙසේ වදාළ කල්හි ගණකමුගලන් බමුණු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් මෙසේ විචාරන ලදි: ගෞතමයාණන් වහන්ස, කිමෙක් ද ගෞතමයන් වහන්සේ විසින් මෙසේ අවවාද අනුශාසනා කරනු ලැබුවා වූ හැමදෙනම අවසාන ඉලක්කය වන උත්තරීතර වූ නිර්වාණයට පත්වන්නා වූ ද? නැතහොත් එලෙස පත් නොවන්නෙහිද?

බමුණ, මා විසින් මෙසේ අවවාද අනුශාසනා කරනු ලබන මාගේ ඇතැම් සවිචෝ උත්තරීතර නිර්වාණය පසක් කර ගනිති. තවත් ඇතැමෙක් එසේ නොකර ගනී යයි වදාළ සේක.

නවත් ගෞතමයෙනි, යම් හෙයකින් නිවන් ඇත්තේම වේද, නිවන් මග ඇත්ද, ගෞතමයාණන් වහන්සේ අවවාද අනුශාසනා කරන්නේ වේද, මෙසේ අනුශාසනා කරනු ලබන වූවන් ගෞතමයාණන් වහන්සේගේ ඇතැම් ශ්‍රාවකයෝ උතුම් වූ නිර්වාණය උදාකර ගනිති. නමුත් ඇතැමෙක් එසේ නොවන හේතු කවරේද? ප්‍රත්‍ය කවරේද?

බමුණ, මෙලෙස මම පෙරලා නුඹගෙන් ප්‍රශ්නයක් විචාරමි. ඔබට රිසිපරිදි පිළිතුරු දිය හැකිවෙයි. බමුණ, නුඹ කුමක් සිතයිද? නුඹ රජගහ නුවර කරා යන මඟ කියන්නට දක්ෂයෙහිද? යි විවාළු සේක.

එසේය භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම රජගහනුවර කරා යන මඟ දන්නා දක්ෂයෙක්මි, කීය.

බමුණ, නුඹ කෙසේ සිතයිද? කෙනෙක් රජගහනුවර යෑම සඳහා අවශ්‍ය වී ඔබ කරා පැමිණේ. හෙතෙම මෙසේ විමසයි. වහන්ස, රජගහනුවරට යන පාර මට පෙන්වා දෙන්න. ඔබ ඔහුට මෙසේ පවසයි. එම්බා පුරුෂය, රජගහනුවර යන මඟ මෙසේය. ඒ මඟ යනවිට මේ නම් නියම් ගම් දකින්නෙහිය. එනනින් තව ටික දුරක් ගිය කල ඔබට තව නගරයක් හමුවෙයි. එයින් ඔබ්බට ටික දුරක් ගමන්ගත් විට අරම්රමණිය, වනරමණිය, බිම්රමණිය, පොකුණු රමණිය, රජගහනුවර නුඹ දකින්නෙහිය. ඔබ විසින් මේ ආකාරයට අවවාද අනුශාසනා කරන ලද්දා වූද වූ නමුදු , හෙතෙම වැරදි මඟක් අනුගමනය කොට බටහිර දෙසට පියමන් කරයි.

නැවත රජගහ යනු කැමති දෙවන පුරුෂයෙක් ඔබ වෙත පැමිණ මෙසේ විමසයි. වහන්ස, මම රජගහ යන්ට කැමැත්තෙමි. මට රජගහ නුවරට යන මන් පෙන්වා දෙනු මැනවී. එවිට ඔබ ඒ තැනැත්තාට ද ඒ ආකාරයෙන්ම අවවාද අනුශාසනා කොට යන මඟ පැහැදිලි කර දෙයි. හෙතෙම මෙසේ අවවාද අනුශාසනා ලැබීමෙන් සුවසේ රජගහ නුවරට පිවිසෙන්නේය.

බමුණ, රජගහනුවර ඇත්තේමය, රජගහනුවර යන මඟ ඇත්තේමය. ඔබ විසින් අවවාද අනුශාසනා කරන ලද්දේමය. එනමුදු එක් පුරුෂයෙක් වැරදි මාර්ගයක් අනුගමනය කිරීමෙන් බටහිර දිශාවට පිවිසියේය. අනිකෙක් ඒ ආකාරයෙන්ම අවවාද අනුශාසනා ලැබගෙන සුවසේ රජගහනුවරට පිවිසියේය. එයට හේතු කාරණා කුමක් වේද?

හවත් ගෞතමයෙනි, මෙහිලා මම කුමක් කෙරෙන්නද? මම මග කියාදෙන කෙනෙක් පමණක් වන්නෙමි.

එසේ හෙයින්ම බමුණා, නිවන ඇත්තේමය. නිවනට පමුණු වන මාර්ගය ද ඇත්තේමය. අවවාද අනුශාසනා කරමින් මාර්ගය පෙන්වන මම සිටිමිය. එසේ වුවද මගේ ශ්‍රාවකයින් මගේ අවවාද අනුශාසනා ලැබගෙන සමහරෙක් උත්තරීතර නිර්වාණය උදාකර ගනිත්. තව සමහරෙක් එසේ නොකෙරෙත්. බමුණා, මෙහිලා මම කුමක් කෙරෙමිද? බමුණා, මම මග පෙන්වන තථාගත පමණක් වෙමි.

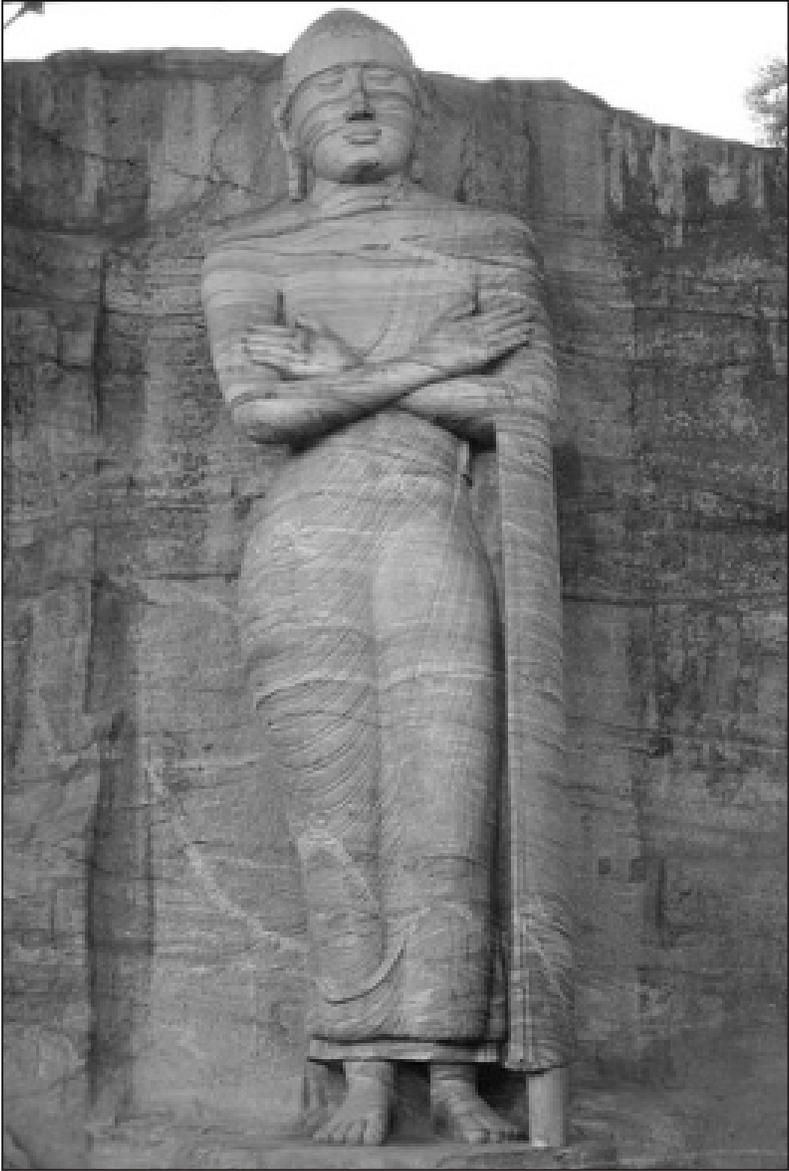
මෙසේ වදාළ කල්හි ගණකමොග්ගල්ලාන බ්‍රාහ්මණ තෙමේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මෙසේ පැවසූහ. හවත් ගෞතමයෙනි, යම් පුද්ගලයෙක් ශුද්ධා නැත්තා වූ, පිටිකාව ප්‍රයෝජන කොට ඇතිව ගිහිගෙයින් නික්ම සස්නට පැමිණියා වූ, මායා ඇත්තා වූ , වඤ්චක වුවාහු, උඩගු වුවාහු, වපල වුවාහු, දොඩමල වුවාහු, විසුරුණු වචන ඇත්තා වූ, ඉන්ද්‍රිය අසංවර වූ, භෝජනයෙන් පමණ නොදන්නා වූ, නිදිවැරීමේ නොයෙදුනා වූ, ශ්‍රමණ දිවියෙහි අපේක්ෂා නැත්තා වූ, ශික්ෂණයෙහි ගෞරව නැත්තා වූ , සුඛවිහරණයෙහි බහුල වූ, සසුන ලිහිල් කොට ගත්තා වූ පංචනිවරණයෙහි පෙරදැරි වූ, ප්‍රච්චේකයෙහි වියඝී නැත්තා වූ, කුසිත වූ, භීතවීයඝී ඇත්තා වූ, සතිසම්ප්‍රපන්නය නැත්තා වූ, සමාග්‍රහණ නැත්තා වූ, අසමාහිත වුවා වූ, දුෂ්ප්‍රඥා වුවාහු වෙත් ද හවත් ගෞතමයෝ ඔවුන් සමග සංවාස නොකරති.

යම් කුලපුත්‍ර කෙනෙක් සැදැහැතිව ගිහි ගෙයින් නික්ම, සස්නට පැමිණියා වූ, මායාව නොවූ, වඤ්චක නොවූ, මාන නැත්තා වූ, වපල නොවූ, මුකර නොවූ, සංසුන් වචන ඇත්තා වූ, ඉදුරන්හි සංවර වූ, භෝජනයෙහි මාත්‍ර වූ, නිදිවැරීමේ යෙදුනා වූ, ශ්‍රමණ දිවියෙහි අපේක්ෂා සහිත වූ ශික්ෂණයෙහි ගෞරව ඇත්තා වූ, සුඛවිහරණයෙහි බහුල නොවූ, සසුන ලිහිල්කොට නොගත්තා වූ, පංච නිවරණයෙහි ප්‍රභානස ඇත්තා වූ, ප්‍රච්චේකයෙහි වියඝී ඇත්තා වූ, කුසිත නොවූ, නිවනට මෙහෙය වූ සිත් ඇත්තා වූ, එළඹ සිටි සිහි ඇත්තා වූ, සමාග්‍රහණ ඇත්තා වූ, සමාහිත ඵකග සිත් ඇත්තා වූ, ප්‍රඥාවන්ත වුවාහු වෙත්ද, හවත් ගෞතමයෝ ඔවුන් සමග සංවාස කෙරෙත්.

යම්සේ හවත් ගෞතමයෙනි, යම් කිසි මූලගන්ද කෙනෙක් ඇත්ද, ඔවුන් අතරෙන් කළුඅඟිල් අග්‍ර යයි කියනු ලැබේ. යම් කිසි සාරගන්ද කෙනෙක් ඇත් ද, ඔවුන් අතරෙන් ලෝහිත වන්දන අග්‍රයයි

කියනු ලැබේ. යම් කිසි පුෂ්පගන්ද කෙනෙක් ඇත්ද, ඔවුන් අතරෙන් දැසමන් අග්‍ර යයි කියනු ලැබේ. එසේ හෙයින් ජටිශාස්තෘධර්මයන් කෙරෙහි හවත් ගෞතමයන්ගේ අවවාද අනුශාසනා උත්තමවේ.

හවත් ගෞතමයෙනි, ඉතා කාන්තය, හවත් ගෞතමයෙනි ඉතා කාන්තය, යම් සේ හවත් ගෞතමයෙනි, යටිකුරු කරන ලද්දක් උඩුකුරු කරන්නේ වේද, සැඟවුණු යමක් විවර කරන්නේවේද, මුලාවුවන් හට මඟ කියන්නේ වේද, ඇස් ඇත්තෝ රූප දකිත්වයි. අදුරෙහි තෙල් පහණක් දල්වන්නේ වේද, එසේ හෙයින්ම හවත් ගෞතමයන් වහන්සේ විසින් අනේක ප්‍රකාරයෙන් දහම් පවසන ලදී. මම හවත් ගෞතමයන් වහන්සේ ද, ධර්මය ද, භික්ෂු සංඝයා ද සරණ කොට යමි. හවත් ගෞතමයන් වහන්සේ මා අද දින සිට දිවිහිමි කොට සරණ ගිය උපාසකයෙකු කොට දරණ සේක්වා!



ශ්‍රී ලංකාවේ සෙට්ටියා පර්වතයේ සිටි.
සමාධිමානන්තර කැරැකුමානු

05. III පියවර ප්‍රඥාව වැඩීම - නිර්වාණය (විදේශන භාවනාව)

භාවනානු යෝගයේ පළමු පියවර අනුස්සති භාවනා මගින් සිත පිරිසිදු කිරීම ප්‍රගුණ කර ගැනීමයි. භාවනානුයෝගයේ දෙවන පියවරේදී පුහුණු වන සම්මා වායාම පළමු පියවර දියුණු වීමෙන් ඉදිරියට ගෙන යෑමකි. භාවනානුයෝගයේ පළමු වෙනි පියවර දියුණු වීමෙන් දෙවන පියවරටත්, දෙවන පියවර දියුණු වීමෙන් තුන්වන පියවරටත් පිවිසීමට හැකිවෙයි. මේ පියවර තුන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි අඩංගු කොටස් මිස වෙන් වෙන් කොටස් නොවේ.

දෙවෙනි පියවරේ සම්මා වායාම හොඳින් ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් අනතුරුව තුන්වන පියවරට පිවිසිය හැකි වෙයි. සම්මා වායාම සතර සමීක් ප්‍රධාන වීර්ය වලින් සමන්විතයි. එනම්:

1. සංවර
2. ප්‍රභාන
3. භාවනා
4. අනුරක්ඛන

සතර සමීක් ප්‍රධාන වීර්යයේ සංවර, ප්‍රභාන පියවර දෙකේ දී පුහුණු වන්නේ අවධානය බාහිර පරිසරයෙන් ඉවත් කර ගැනීමයි. භාවනා හා අනුරක්ඛන පියවර දෙකේදී පුහුණු වන්නේ අවධානය ඇතුළට යොමු කිරීමයි. එනම් බාහිර දේවලට අසිතියෙන් සිදුවන විත්තාවේග ප්‍රතික්‍රියාව නිරික්ෂණය කිරීමයි. බාහිර සිදුවීම් වලට අසිතියෙන් ඇති වන ප්‍රතික්‍රියාව දෙස අවධානය යොමු කළ විට අසිතියෙන් සිදුවන විත්ත ආවේග ක්‍රියාව නැවතෙයි. අසිතියෙන් සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාවට සිතිය පිහිට වූ විට එයට තවදුරටත් සිදුවිය නොහැකියි. ප්‍රතික්‍රියාව තවදුරටත් සිදුවිය හැක්කේ අසිතියෙන් පමණි. සතිපට්ඨානය, සතර සමීක් ප්‍රධාන වීර්යයේ භාවනා පියවරයි. එහි සංවර, ප්‍රභාන පුහුණු නොවී භාවනා පියවරට පිවිසිය නොහැකි වෙයි.

ප්‍රඥාව වැඩීම - නිර්වාණය
සත්තබ්‍යෝජකධංග වැඩීම

සත්තබ්‍යෝජකධංග වැඩීම යනු ආයාසී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතියේ සිට සම්මා සමාධියට පිවිසෙන මාර්ගයයි. සම්මා සතියේ සිට සම්මා සමාධියට පිවිසීමේ ප්‍රතිඵලය ප්‍රඥාව අවබෝධ වීම හෙවත් නිර්වාණයයි.

සත්ත බ්‍යෝජකධංග

සම්මා සති →  සම්මා සමාධි	1. සති	අතුලන නිරික්‍ෂණය
	2. ධම්ම විචය	මහසේ අදහස නිරික්‍ෂණය
	3. විරිය	චිත්තය සංසුන් කිරීමට මනසට ඇතිවුණ ශක්තිය
	4. පීති	මනසට ඇතිවුණ සතුට
	5. පස්සද්ධි	මාංශපේශී මූරුල් වී කය සැහැල්ලු වීම
	6. සමාධි	චිත්තය නිශ්චලතාවයට පත්වීම
	7. උපේක්ඛා	අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය දැක ගැනීම

සති බ්‍යෝජකධංගය

සතිපට්ඨානය පුහුණුවේ දී අපි ප්‍රතික්‍රියාව දෙස සතර ආකාරයකට අවධානය යොමු කළෙමු. එනම් :

1. කායානුපස්සනාව
2. වේදනානු පස්සනාව
3. චිත්තානු පස්සනාව
4. ධම්මානු පස්සනාව

මජ්ඣිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අතුලන නිරික්‍ෂණය කිරීම මුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ පැහැදිලි කර දුන් සේක. පිටතට යොමු වී තිබෙන අවධානය පිටතින් ඉවත්කරගෙන අවධානය ඇතුළත පිහිටවා ගත යුතුයි. සතිය අභ්‍යන්තරයට යොමු කොට පවත්වා ගත් විට ඇතුළත සිදුවන ක්‍රියාවලිය නිරික්‍ෂණය කිරීමට හැකි වෙයි. එනම් බාහිරට යොමු වූන අවධානය අභ්‍යන්තරයට යොමු කිරීමයි. ඇතුළත නිරික්‍ෂණය සතර ආකාරයකට සිදුකල හැකියි.

- කායානු පස්සනාව
කයෙහි සිදුවන වෙනස් වීම් නිරීක්ෂණය කිරීම.
- වේදනානු පස්සනාව
කයට දැනුන වේදනා නිරීක්ෂණය කිරීම
- චිත්තානු පස්සනාව
චිත්තයේ ඇතිවන කැළඹීම නිරීක්ෂණය කිරීම.
- ධම්මානු පස්සනාව
මනසට ඇතිවන අදහස නිරීක්ෂණය කිරීම.

ඇතුළු අවධානය යොමු කිරීමේ දී රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ආදී බාහිර උත්තේජනයන්ට දක්වන ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාව ඉහත සඳහන් සතර ආකාරයටම ප්‍රකට වන හැටි නිරීක්ෂණය කල හැකිවෙයි. එනම් සතර ආකාරයට ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාව නිරීක්ෂණය කල හැකියි. එනම් කයෙහි ඇතිවන වෙනස් වීම් හා වේදනා යන දෙයාකාරයට ද, ඒ අනුව සිතෙහි වෙනස් වීම් වන චිත්තයේ කැළඹීම හා මනසේ ඇතිවුණ අදහස යන දෙයාකාරයටයි. තවදුරටත් ප්‍රතික්‍රියාව නිරීක්ෂණ කරගෙන යෑමේදී අසිතියෙන් සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාව සිතිය පිහිටවන විට නැවතෙයි. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ කය සැහැල්ලු වීම සහ චිත්තය සන්සුන් බවට පත්වීමයි. එනම් කෙනෙක් කායික හා මානසික සමතුලිතතාවයට පත්වෙයි. එනම් සමාධි ගතවෙයි. ඇවිදීමේදී, හිටගෙන හිඳීමේදී, වාඩිවීමේදී හා හාන්සිවීමේදී නොකඩවා දවස පුරා සතර සතිපට්ඨානයෙහි අඛණ්ඩව සිත පිහිටුවා ගැනීම මේ ආකාරයේ මානසික සමතුලිත තාවය ඇතිවීමට අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

ධම්ම විවය (මනසේ ඇතිවුන අදහස නිරීක්ෂණය කිරීම)

සතිපට්ඨානය නම් ඇතුළු නිරීක්ෂණය කිරීම මනාව පුහුණු කල විට දෙවන පියවර වන ධම්ම විවය බොජ්ඣංගයට පිවිසෙයි. මේ පියවරේදී බාහිර පරිසරයෙන් ඇති වන ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනය නිසා ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාව තවදුරටත් නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි වෙයි. මනසට ඇතිවුන අදහස අනුව චිත්තයේ මෙවැනි කැළඹීමක් ඇතිවන බව හඳුනාගත හැකිවෙයි. ඒ අනුව ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති වන බව වැටහෙයි. (මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා)

“ධම්ම” යනු මනසට ඇතිවුන අදහසයි. මනසට ඇති වන අදහස බොහෝ විට අපේ අතීත මතකයන්, සිදුවීම්, අත්දැකීම් ආදිය මත ගොඩ නැගෙයි. සන්සුන් වූ, සමාධිගත වූ සිතකින් මෙම

අර්ථකතන වල සැබෑ සත්‍යතාවයක් නැති බව වැටහෙයි. එම අවබෝධය නිසා මෙම අර්ථකතන වල හරයක් නොමැති බව වැටහේ. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ මෙම අර්ථකතන මත ගොඩනැගිලිවුන ආත්මාර්ථකාමී චින්ත ආවේග සියල්ල නැතිවීමයි. එම නිසා ඇතුළත නිරික්ෂණය කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මනසට ඇතිවුන අදහස නිරික්ෂණය කරගත හැකිවෙයි. මනසට ඇතිවුන අදහස හා අර්ථකතනයට අනුව චිත්තාවේග ඇති වන බව අපට තේරුම්ගත හැකිවෙයි. එම නිසා අර්ථකතනය වෙනස් කර ගැනීමෙන් චිත්තයේ කැළඹීම නවත්වා සන්සුන්ව තබා ගැනීමට හැකි බව අපට තේරුම් යයි. ශතවර්ෂ 250න් පෙර භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වීමේදී සියලු ආත්මාර්ථකාමී චින්ත ආවේග වන තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම සුනුවිසුණු කොට “භවය” නැමති සිහිනයෙන් අවදි වූ සේක.

ධම්ම පදයේ මුල්ම ගාථාවෙන් පැහැදිලිවම විස්තර කර දෙන්නේ මනසේ ක්‍රියාව මූලික වන බැවින් ඒ මඟින් නිවැරදි ආකාරයට සිතීමෙන් චිත්තය කැළඹීමට පත් නොවන බවයි.

**මනො පුබ්බංගමා ධම්මා
මනො සෙට්ඨා මනොමයා
මනසා චෙ පසනෙන න
භාසති වා කරොති වා
තතො නං සුඛමඤ්චති
ඡායා'ව අන පායිති**

සියලු ධර්මතා මනසේ ඇතිවෙයි
සියලු ධර්මතා මනසින් මවයි
මනසේ ඇති වුන පිරිසිදු සිතුවිලි අනුව
යමෙක් කටාකරයිද, ක්‍රියා කරයි ද
අනන්තර නොයන සෙවනැල්ලක් සේ
සුඛ විපාකය ඔහු පසු පස හඹා එයි

**මනො පුබ්බංගමා ධම්මා
මනො සෙට්ඨා මනො මයා
මනසා චෙ පදුට්ඨන
භාසති වා කරොති වා
තතො නං දුක්ඛමඤ්චති
චක්කං 'ව වහතො පදං**

සියලු ධර්මතා මනසේ ඇති වෙයි
 සියලු ධර්මතා මනසින් මවයි
 මනසේ ඇති වූ අපිරිසිදු සිතුවිලි අනුව
 යමෙක් කරා කරයිද, ක්‍රියා කරයි ද
 ගොනා පසු පස යන කරන්න රෝදය සේ
 දුක විපාකය ඔහු පසු පස හඹා එයි
 (ධම්ම පදය - යමක වග්ගය 1 සහ 2 ගාථා)

යම් කිසි දෙයකට අසාවක් ඇති වන්නේ ඒ දෙයට අපි දෙන අර්ථකතනය අනුව බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක. අර්ථකතනය අනුව දෙයක් ප්‍රිය මනාප යයි සිතුවොත් එවිට අපට ආසාවක් ඇතිවෙයි. යම් කිසි දෙයක අප්‍රසන්න ස්වභාවය සිහිපත් කිරීමෙන් අපිට ආසාවක් ඇති නොවේ. ඒ ආකාරයටම තිත්ත රසැති බෙහෙත් ගැනීමට අපිට අකමැත්තක් ඇති වන විට එමගින් අපිට රෝගය සුව වන බව මතක් කරගත හැකිය. එහි ඇති හොඳ ගුණය ගැන සිතීමෙන් අපිට තිත්ත රසය ඉවසා ගත හැකි වෙයි. මේ ආකාරයට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු දෙයෙහි ත්‍රිලක්‍ෂණ මෙහෙති කිරීමට අනුශාසනා කළ සේක. එනම් අහිතය, දුකබ සහ අනාත්ම ස්වභාවයයි. ත්‍රිලක්‍ෂණය අනුව සිතීමෙන් ඛානි ර ලෝකයේ ඇති දේවල් වලට ඇති ඇලීම නැතිකර ගත හැකි වෙයි.

දෙකට බෙදන මනස (චිත්ත/මනෝ)

මනස හෝ ආත්මය යැයි ශරීරයෙන් පිටතට ගමන් කල හැකි වූ ද මරණෙන් මත්තෙහි නැවත ඉපදෙන්නා වූද වෙනම කොටසක් නැති බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක.

(මහ තණ්හා සංඛය සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකාය 1:4:8)

මනස යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ශරීරයේම ක්‍රියාකාරීත්වයකි. එය දෙයාකාරයයි. එනම් මනෝ සහ චිත්ත යනුවෙනි. මනසින් කල්පනා කළ හැකියි. චිත්තය කැළඹීමෙන් චිත්ත ආවේග ඇතිවෙයි. බොහෝ විට මේ ක්‍රියා දෙක අතර ගැටුමක් ඇති විය හැකියි. බොහෝ විට දිනන්නේ චිත්තයයි.

මානවයා මනස මෙහෙයවා බුද්ධිමත් තීරණ ගන්නවා වෙනුවට චිත්ත ආවේග ඔස්සේ හඹාගොස් ක්‍රියා කරයි. මානවයාගේ මනස චිත්ත ආවේග වල වහලෙකු බවට පත් වෙයි. මනස මඟින්

නවීන ලෝකයේ විද්‍යාව හා තාක්ෂණය උසස් දියුණුවකට පත් වී ඇතත් අපරාධ වලින් ද, යුද්ධිනි වලින් ද කෙළවරක් වී නැත. ආදරය, ආලය, සාමය හා සතුට පිළිබඳ නවීන ලෝකය සිහින මවනත් ඇත්ත තත්වය නම් ලෝකය අපරාධ, යුද්ධිනි හා ත්‍රස්තවාදයෙන් ගහණ වී ඇති බවයි. මෙයට හේතු වී ඇත්තේ විත්ත ආවේග මගින් ලෝකයා පාලනය වීමයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක.

චිතේතන නීයති ලොකෝ
චිතේතන පරිකස්සති
චිත්තස්ස ඒක ධම්මස්ස
සබ්බෙ ව වසමෙව ගුති

(විත්ත සූත්‍රය සංයුක්ත නිකාය - දේවනා සංයුත්තය)

ලෝකය පාලනය වන්නේ විත්තආවේග මගිනි
විත්තආවේග දුකට මුල් වෙයි
විත්තආවේග ඒකම ධර්මතාවයයි
සියලු සත්වයා වසගයෙන් වසගයට පත් කරන

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මිනිසාට ඉගැන්වීමට උත්සාහ ගත්තේ විත්තය වෙනුවට මනස මූලික කරගෙන බුද්ධිමත් වූ මනසෙන් පාලනය ගෙනයන ආකාරයයි.

විත්ත ආවේග වලින් මුලාවට පත්වන්නේ අපි විත්ත ආවේග උපාධාන කර ගැනීම නිසාය. විත්ත ආවේග අපි සිතා මතා කරන දෙයක් නොවන බවත් ඒවා අපට ඉබේ සිදුවන බවත් තේරුම් ගත යුතුයි. හේතුඵල දහමට අනුකූලව අසිහියෙන් (Unconsciously) ඒවා අපිට සිදුවෙයි. මෙවැනි කියමනක් ඇත.

“ආලය අන්ධයි” නමුත් තරඟ, පසුතැවිල්ල, බය, ශෝකය ආදී සියලු ආවේගත් අන්ධයි. අසිහියෙන් සිදුවන මේ සියලු විත්තආවේග නිසා අපි බොහෝ දුක් කරදර වලට මැදිවෙයි. අසිහියෙන් සිදු වන විත්ත ආවේග අපි උපාධානය නොකළ යුතුයි.

විරය

මනසට ඇති වුන අදහස වෙනස් කිරීමෙන් චිත්තය සන්සුන් බවට පත්කර ගැනීමට හැකි බව දැන ගැනීමෙන් මනසට ශක්තියක් ඇතිවෙයි. මනසේ විරය මගින් චිත්තය පාලනය කර ගැනීමට හැකිවෙයි. චිත්තය පාලනය කර ගැනීම අවශ්‍ය බව මනසින් තේරුම් ගත් විට ද, චිත්තය පාලනය කිරීමට මනසට ඇති හැකියාව තේරුම්ගත් විටද චිත්ත ආවේග වලින් මිදීම නිසා මනස සතුටට පත්වෙයි. චිත්තය සන්සුන් කිරීමට මනසට ඇති වුණ ශක්තිය විරිය නම් වෙයි.

මේ ආකාරයට බොජ්ඣංග වැඩීම අවදිවීම තෙක් එම පියවර හත එකක් පසු පස එකක් ගමන් කරයි. ක්‍රමානුකූලව සතිපට්ඨානය වැඩීම තුළින් ඇතුළත සිදුවන අත්දැකීම ක්‍රියාව නිරීක්ෂණයට යොමු වෙයි (සනි). ඇතුළත අත් දැකීමේ ක්‍රියාව නම් පරිසරයෙන් ඇතිවන උත්තේජනය තුළින් ඉන්ද්‍රිය දක්වන ආවේගශීලි ප්‍රතික්‍රියාවයි. මනසේ ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පරිසරයේ වූ සිදු වීමට දුන් අර්ථකතනයට අනුව චිත්තයේ කැලඹීමක් සිදු වන බව තේරුම් යයි (ධම්ම විවය). ඒ මගින් මනසේ ශක්තිය අවදිවීමට යොමුවෙයි. (විරය), මනසේ මේ ශක්තිය තේරුම් ගත් විට මනස කැලඹීම් වලින් තොරවෙයි. මෙය මනස සතුටට පත්කරයි (පීනි). මේ ආකාරයෙන් බොජ්ඣංග හත වැඩීමේ දී අත්විදීම නිරීක්ෂණය තුළින් (ධම්ම විවය) ක්‍රමයෙන් මනසේ සතුට ඇති වීමට යොමු වෙයි.

පිති

මනසේ ඇති වුණ විරිය මගින් චිත්තය පාලනය කර සන්සුන් කර ගැනීම නිසා මනසට ඇතිවන සතුට පීනි වේ. මනස, චිත්තයේ කැලඹීම්වලින් තොර වූ විට මනස නිදහස් වී, පැහැදිලි වී ඇතුළත සන්සුන් බවට පත්වීම මනසේ සතුටයි (පීනි). මනස සතුට අත් විදින විට ශරීරයේ මාංශපේශී බුරුල් වෙයි (පීනි මනස්ස කායම් පස්සම්බති). බොජ්ඣංග හත මේ අකාරයට අනුක්‍රමයෙන් පියවරෙන් පියවරට යොමු වෙයි.

පස්සද්ධි

මාංශපේශී බුරුල් වන විට (Relax) ශරීරයට පහසුවක් දැනේ (පස්සද්ධි කායො සුඛං වේදියති) මනසට සතුට ඇතිවී කයට සුවයක් ඇතිවන විට මනස කළඹන පඤ්චනිවරණ සියල්ල මනසින් නැතිවෙයි. එවිට චිත්තය නිශ්චල වී සමතුලිතතාවයට පත්වෙයි (සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති). මෙවිට ද පියවර එකිනෙක පසුපස

යොමුවෙයි. මනස සතුටට පත් වී සන්සුන් වීමෙන් කය බුරුල් වී වින්තය සන්සුන් නිශ්චල තත්වයට පත් වී සමතුලිතතාවය අත්විඳීම සමාධි ගත වීමයි. සම්මා සමාධිය වින්තයේ නිශ්චලතාවයි. එනම් සිත දෙකට බෙදී යාම නැවතීමයි.

සමාධි

වින්තය නිශ්චලත්වයට පත් වූ විට මනස හා වින්තය දෙකම එක අගකට පැමිණීම ඒකග්ගතාවයි. සමාධිය යනු ඒකග්ගතාවයයි. මනසින් පඤ්චනිවරණ ඉවත් වූ විට ධ්‍යාන අංග පහක් අත්විඳිය හැකිවෙයි.

එනම්:

- 1. චිත්තක
- 2. විචාර
- 3. පීනි
- 4. සුඛ
- 5. එකග්ගතා

වින්ත ආවේග වලින් මනස නිදහස් වූ විට පඤ්චනිවරණ නැති වී මනස ඒකග්ගතාවයට පත්වෙයි. එනම් පළමුවෙනි ධ්‍යානයට සම වැදීමයි. අවදිවීමේ බොජ්ඣංග පියවර හතේ මේ හයවෙනි පියවරයි. මනසේ සතුට කය බුරුල් වීමට යොමු විය. එමඟින් වින්තය සන්සුන් බවට පත්විය. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ පළවෙනි ධ්‍යානයට සම වැදීමයි. පියවරෙන් පියවර අනුක්‍රමණයෙන් සිදු වූ අවදි වීම තුළින් මනස නිශ්චල, සමතුලිතතාවයට පත්විය. (සමාධි)

උපේක්ඛා

පළවෙනි ධ්‍යානයට සම වැදීමෙන් අනතුරුව දෙවැනි, තුන්වැනි හා හතරවැනි ධ්‍යාන වලට අනුක්‍රමයෙන් සමවැදිය හැකි වෙයි. හතරවෙනි ධ්‍යානයේ දී මනස ඒකග්ගතාවයට පත් වීමෙන් ඇතුළත සිදුවන ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකිවෙයි (උපේක්ඛා - එකග්ගතා) උප+ඉක්ඛති, උප=ඇතුළත, ඉක්ඛති=දැකගැනීම අවදිවීමේ මේ පියවර හත සතිපට්ඨානයෙන් පටන්ගෙන උපේක්ඛාවෙන් අවසන් වෙයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ “අභිඤ්ඤා” නම් ප්‍රඥාව උදාවීමෙන් “භව” නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීමේ පරිවර්තනයයි. අපි කලින් සඳහන් කල පරිදි සතිපට්ඨානය යනු ඇතුළතට අවධානය යොමු කිරීම තුළින් උපේක්ඛා නම් ඇතුළත

ක්‍රියාවලිය දැක ගැනීමයි. ඇතුළත ක්‍රියාව අපි දකින දේ නොව, “දැකීමේ ක්‍රියාවලිය” නිරීක්ෂණය කිරීමයි. “උපේක්ෂා යනු දකින දේ නොව එම “අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය” දැක ගැනීමයි. බාහිර දෙයින් අවධානය ඉවත් කරගෙන ඇතුළත සිදුවන ක්‍රියාවලියට අවධානය යොමු කිරීමයි.

පංච උපාධානස්කන්ධය

සම්මුතියේ පඤ්චස්කන්ධය, සිත හා කය හැටියට හඳුන්වා දෙනවා අපට බොහෝ විට අසන්නට ලැබේ. එනම් රූපය, කය හැටියටද, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ සිත හැටියටද විස්තර කර දෙයි. තවද නාම, රූප සිත හා කය හැටියට හඳුන්වා දෙනවා අසන්නට ලැබේ. නමුත් මෙම අර්ථකථන අටුවාවාර්ග්‍යේ තේරුම් කර දීම් මිස සූත්‍ර පිටකයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනා වල මෙසේ තේරුම් කර දී නැත.

අත්විඳීමේ ක්‍රියාව ඇතුළත සිදුවන ආකාරය දැකගැනීම නම් විඤ්ඤාණය හටගැනීම විශ්ලේෂණය කර දැක ගැනීමයි. එනම් පියවර පහකින් විඤ්ඤාණය හටගැනීම වන පංචස්කන්ධය දැක ගැනීම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ විස්තර කර දුන් සේක.

- රූප
- වේදනා
- සඤ්ඤා
- සංඛාර
- විඤ්ඤාණ

විඤ්ඤාණය මායාවක් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළහ.

“චේණපිණ්ඩුපමං රූපං
 චෙදනා ධුමිධු ලුපමා
 මර්චිකුපමා සඤ්ඤා
 සංඛාරා කදලුපමා
 මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං
 දෙසීතා දිච්චබන්ධුනා”

(චේණපිණ්ඩුපම සූත්‍රය- සංයුත්ත නිකාය- බන්ධ සංයුත්ත)

“රූපය පෙනෙන්නක් බඳුය, වේදනාව දියබුබුලක් බඳුය, සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් බඳුය, සංස්කාරයෝ කෙසෙල් ගසක් බඳුය, විඤ්ඤාණය මායාවක් බඳු යැයි සූර්ය වංශිකයන්ට නෑ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදහ. “යමෙක් ඒ පස්කඳු නුවණින් බලා ද, යම් යම් අයුරකින් සිතාද, නුවණින් නැවත, නැවත විමසාද එහි හිස්ව වැටහෙයි. ශුන්‍යව වැටහෙයි. පටන් ගන්නා ලද වියඪී ඇත්තා වූ සමයක් ප්‍රඥාව ඇත්තා වූ එළඹ සිටි සිහි ඇත්තා වූ මහණ තෙමේ ඉදින් දවල් හෝ රූ හෝ ස්කන්ධයන් මෙසේ දැක්නේද සියලු සංයෝජන පහ කරන්නේය. තම හට පිහිට ඇති කරන්නේය. නිර්වාණය පතමින් හිස ගිහි ගත්තෙකු සේ හැසිරෙන්නේය.”

මෙම ස්කන්ධ “මම” හෝ මගේ කරගැනීම වන උපාධානය මගින් “මම” සහ “ලෝකය” බිහිවීම (භව) උපාධානස්කන්ධයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙනීම විස්තර කර දුන්නේ මෙසේය.

එනම් රූපය ඇතිවීම මුලින් සඳහන් කළ සේක. අනතුරුව රූපය ගොඩනැගීමේ පියවර වන වේදනා හා සංඥා සඳහන් කළ සේක. ඉන්පසු සංස්කරණය සිදුවීම පෙන්වා දුන්නේය. අවසානයේ පියවර පහ සම්පූර්ණ වීමෙන් විඤ්ඤාණය හට ගැනීම පහදා දුන් සේක. එවිට දෙයක් තව දෙයකින් වෙන් කර හඳුනා ගැනීමටත්, ඒ දෙක අතර සම්බන්ධතාවය හඳුනා ගැනීමටත් හැකිවේ. විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවලිය උපාධානය වීමෙන් “මම” ඇතිවෙයි. මම ඇති වීමෙන් “මමත්වය” ඇතිවෙයි. ඒ නිසා මමත්වය ඇති වන්නේ විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවලිය වන පංචස්කන්ධය උපාධානය කරගැනීමෙනි. මමත්වය බුද්ධිමත් සංකල්පයක් නොවන අතර එය වින්තාවේග මත ගොඩ නැගී ඇත.

මනසේ ඇති වන අදහස් හා චිත්තයේ ඇතිවන කැළඹීම අතර ගැටීමක් ඇතිවෙයි. ගැටීම ඇති වීමට හේතු වන්නේ චිත්තා ආවේග උපාධානය වීමයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපාධානය සතර ආකාරයට පෙන්වා දුන් සේක.

- 1. කාම උපාධාන - වින්දන උපාධාන වීම.
- 2. දිට්ඨි උපාධානය - මනසේ අදහස් උපාධානය වීම.
- 3. ශීලබ්ධි උපාධානය - ශීලය සහ වත උපාධානය වීම.
- 4. අත්තවාද උපාධානය - මම යන හැඟීම උපාධානය වීම.

(සම්මා දිට්ඨි සූත්‍රය- මජ්ඣිම නිකාය 1.1.9)

මෙම ක්‍රියා සියල්ල හේතුවල දහමකට අනුව අනාත්මව සිදුවන ක්‍රියාවලි බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ගැටුමට විසඳුම වන්නේ අසිහියෙන් සිදුවන ක්‍රියාවලිය ගැන සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය අනුපාධානයයි (Depersonalize).

අවධානය ඇතුළුට යොමුවී උපේක්ඛා නම් ඇතුළත දැකගැනීම අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයයි (paradigm shift). මෙවිට “ලෝකය”ත් ලෝකය තුළ ඇතැයි අත්විඳින “සියල්ලන්” මනසේ සිදුවන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියක් බවත්, සියල්ල සත්‍ය “පැවැත්මක්” ලෙස පෙනීමක් වූ මූලාවක් පමණක් බවත් දැකගනී. “මම” යැයි අපි හඳුනා ගන්නේද මෙවැනි මනසේ ඇතිවූන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය පමණක් බව දැක ගනී. අත්‍යන්තර “මමත්” බාහිර “ලෝකයත්” (subjective and objective existence) පවතිනවා යන හැඟීම වෙනුවට මෙය හේතුපල දහමට අනුව ඇතිවන අනාත්ම වූ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියක් බව දැකගනී. මෙය “භව” නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීමයි (awakening from the dream of existence) එය සම්මා සම්බෝධිය නම් නිර්වාණය උදාවයි.

“භව” නැමති සිහිනය මවාදෙන “මානසික ක්‍රියාවලිය” ඉදිරියේදී සවිස්තරව පැහැදිලි කර දෙන්නෙමු.

මෙලෙස අවධානය යොමු කිරීම වෙනස් වීමෙන් ඇතිවන පරිවර්තනය “අභිඤ්ඤා” නම් වෙයි. එය “භව” නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීමයි (නිරෝධ සමාපත්තිය). අවධානය අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියට යොමු වීමෙන් අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක් (Paradigm Shift) සිදුවෙයි. මෙම පරිවර්තනය උපේක්ඛාවෙන් පටන් ගෙන අභිඤ්ඤා වෙන් නිම වෙයි. මෙම පරිවර්තනය, භව අත්විඳීමෙන් “අත්විඳීමේ” ක්‍රියාව අත්විඳීමයි. “භව” යන්නේ අදහස් වන්නේ ලෝකය තුළ “මම” ඉන්නවා යන හැඟීම තිබීමයි. පණ නැති දේ “තිබෙනවා” යැයි ද පණ ඇති දේ “ඉන්නවා” යැයි ද ඇති හැඟීමයි. “භවයෙන්” (Existence) අනාත්ම අත්විඳීමට (Experience) පරිවර්තනය වීම “භව නිරෝධය” නම් වෙයි.

සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීමෙන් මෙම අත්විඳීමේ පරිවර්තනය
තුළින් කෙනෙකු දස සංයෝජන වල අවසාන සංයෝජන පහ බිඳ දමා
අරහත් භාවයට පත්වෙයි.

සංසාරෙ සංසර නතානං
සබ්බ දුක්ඛ විනාසකෙ
සතත ධමෙම ච බොජ්ඣංගෙ
මාරසේනා පමදදිනො

සතුනි සසර සැරසරන
සියලු දුක් කඳු සුණු විසුණු වන
මාරසේනා පරදවන
සත්ත බොජ්ඣංග දම් වඩනු මැන

බුජ්ඣංගො යෙපි'මෙසනතා
තිහවා මුත්තා හි උත්තමා
අජාතිං අජරඛ්‍යාධිං
අමතං තිබ්‍යයං ගතා

සතුනි බොජ්ඣංග වැඩීමය
භවයෙන් අත්මිඳීම උත්තමය
ජාති, ජරා, ව්‍යාධි නැති වීමය
නිර්භය වූ අමත නිවහට පත්වීමය

(බොජ්ඣංග පිරිත)

නිරෝධ සමාපත්තිය (Paradigm Shift)

බාහිර දෙයක් වෙත අවධානය යොමු කල විට ඒ දෙය (Object) “නිබෙන” බවක් හැරගෙයි. ඒ දෙය දෙස බලන “තැනැත්තා” (Subject) “ඉන්නවා” යැයි හැරගෙයි. පංචස්කන්ධය උපදානය කිරීමෙන් “මගේ”, “මම”, “මගේ ආත්මය” යන හැඟීම ඇතිවෙයි. (ඒතං මම, ඒසෝ හමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තානි)

“ඉන්නවා” “නිබෙනවා” යැයි සම්මුතියේ ඇති මෙම හැඟීම “හව” නම් වේ. මෙය “මම” “ලෝකය” තුළ ඉන්නා බව අත්විඳීමයි. මේ ආකාරයට මම සහ බාහිර දෙය අත්විඳිනවා වෙනුවට ඇතුළත සිදුවන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියට අවධානය යොමු වීමෙන් එම ක්‍රියාවලිය මගින් “අත්විඳින්නා” සහ අත්විඳින “දෙය” නිර්මාණය වෙන බව අවබෝධ වේ. බාහිර දෙයත්, අත්විඳින්නාත් මනසේ ඇතිවුණු මනෝ රූප මිස සත්‍යය තත්වය නොවේ. එය මූලාවක් පමණි. බාහිර “දේ” සහ “තැනැත්තා” අත්විඳීම වෙනුවට මෙම අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය අත්විඳීම, අධ්‍යාත්මික අත්විඳීමයි. මෙය තවදුරටත් පැහැදිලි කරදීමට පහත සඳහන් උදාහරණය සලකා බලමු. කණ්ණාඩියක් ඉදිරියට අපි කුරුල්ලෙක් ගෙන ගියොත් කණ්ණාඩිය පිටුපසින් තව කුරුල්ලෙක් ඇතැයි යන අදහසින් කුරුල්ලා කණ්ණාඩියට කෙටීමට පටන් ගනී. නමුත් මිනිසෙක්ගේ මුහුණ කණ්ණාඩිය ඉදිරියේ ඇති විට එය ඔහුගේ මුහුණේ ප්‍රතිබිම්භය බව මිනිසා හඳුනාගනී. කණ්ණාඩියෙන් පෙනෙන්නේ තමාගේ මුහුණේ ප්‍රතිබිම්භය මිස තව කෙනෙක් කණ්ණාඩිය පිටුපස නැති බව මිනිසා තේරුම් ගනී.

“ලෝකය” තුළ “තමා” සිටිනැයි යන අත්විඳීමෙන් මිඳි අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය අනාත්ම අත්විඳීම නිරෝධ සමාපත්තිය වේ. එනම් “හව” නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීමයි (හව නිරෝධ). හව නැමති මූලාවෙන් අවදි වූ විට ජාති, ජරා, මරණ තව දුරටත් නැත. මේ සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස යන සමස්ථ දුක්ඛස්කන්ධයේ නිමාවයි. (ඒව මේ තස්ස කේවලස්ස දුක්ඛස්ස කන්දස්ස නිරෝධො හොති)

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක “සමාධිගත වූ චිත්තයට ධර්මය අවබෝධ වේ” (සමාහිතේ චිත්තෙ ධම්මා පාතු භවන්ති) එවිට කෙනෙකුට යථාභූත ඥානය පහළ වේ. එනම් ඇති වුණ හැටි තේරුම් ගැනීම නම් මූල තේරුම් ගැනීමයි. (සමාහිතේ චිත්තේ යථා භූතමි පජානාති)

අපි සාමාන්‍යයෙන් යමක් දකින විට අපි සිතන්නේ දකින දෙය බාහිරව තිබෙන බවයි. නමුත් අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවන්නේ ඇතුළතයි. “නැතැත්තා” සහ “දෙය” පිටත පවතින බව අපේ හැඟීමයි. පිටත දකින දේ බාහිර ලෙස ද, එම අත්විඳීම අභ්‍යන්තරව සිදුවන මගේ අත්විඳීම ලෙසද අපි දකිමු. එනම් අභ්‍යන්තර අත්විඳීම මගේ යයි උපාදානය කරගෙන බාහිර දෙය පිටස්තර යමක් ඇති බවට අපේ සංකල්පනාවයි. එවිට මගේ යයි උපාදානය කරගත් දේ “මම” නොහොත් අභ්‍යන්තර විඳීමයි. බාහිර පිටතින් වූ දේ පිටස්තර ලෝකයයි. අත්විඳීම මගේ කර ගැනීම උපාදානයයි. උපාදානය යනු මගේ කර ගැනීමයි. (උප+ ආදානය, උප=ඇතුළත, ආදානය=ගැනීම)

මේ සංකල්පනය තුළින් “මම ඉන්නවා” යන හැඟීමත්, බාහිර “දෙයක්” තිබෙනවා යන හැඟීමත්, මේ දෙක අතර සම්බන්ධතාවයකුත් ගොඩනැගේ. එම සම්බන්ධතාවය කැමැත්ත, අකමැත්ත වැනි චිත්ත ආවේග වලින් බහුලයි. ඒ නිසා එමඟින් ආවේගශීලී සංකල්පනයක් ඇතිවෙයි. අප ජීවත් වන්නේ දුක් සහගත වූ මෙම සංකල්පනය තුළයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙම සංකල්පනය “භව” නමින් හැඳින්වීය. මෙම සංකල්පනය තුළ ජීවත්වීම අනාරක්ෂිත බවින්, දුකෙන් බහුල වූ චිත්තයේ කැළඹීම වලින් සමන්විතයි.

මේ සංකල්පනය තුළ ජීවත් වීම දුක් සහගත බව තේරුම් ගත් විට අපි වෙනත් ආකාරයකට සිතීමට පටන් ගනිමු. එනම් බාහිරින් තිබෙන “දෙය” සහ “මම” මනසේ බිහිවන ක්‍රියාවලියෙන් හට ගන්නා බව තේරුම් ගැනීමයි. මෙම ක්‍රියාවලියට අවධානය යොමු කළ විට, බාහිර දක්නා දෙය පිටත තිබෙන දෙයක් නොව මනස තුළ ඇති වන මනෝ රූපයක් බව තේරුම් ගත හැකි වෙයි. එනම් බාහිර දෙයක් තිබෙන බවත්, “මම ඉන්නවා” යන හැඟීමත් ඇත්ත තත්වය නොවේ. අපි දකින, ඇසෙන, ගඳ සුවඳ දැනෙන, රස දැනෙන, ස්පර්ශ කරන, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, යන අත්විඳීම සියල්ල “අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියක්” මඟින් මනසේ සංස්කරණයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් පමණි. අපි දකින දෙය මනසේ බිහිවන මනෝ රූපයකි. (රූප), මෙම මනෝ රූපය මනසින් සංස්කරණය වූ ක්‍රියාවලියකි. (සංඛාර), පාටවල් දකින්නේ සංඥා හැටියටයි (සංඥා). සුබ හා දුක හැටියට ඇතිවන්නේ චින්දනයයි (වේදනා). නාමයක් (නාම) දීමෙන් මනෝ රූපය හඳුනාගනියි (විඤ්ඤාණය).

අපි යමක් දකින විට බාහිරව එය තිබෙන බව හා මම ඉන්නවා යන හැඟීමත් මුලාවකි. එය හුදෙක් මනසේ බිහිවන මනෝ රූපයක් පමණි. මෙය දැක ගැනීම හව නැමති සිහිනයෙන් අත් මිදී, “අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය” අත්විඳීමයි. එවිට බාහිර වූ දෙයත්, අභ්‍යන්තර අත්විඳින මමත්, ඒ දෙක අතර ඇති ආවේගශීලී සම්බන්ධතාවයත් නැති වෙයි. එවිට අනාරක්ෂිත බවෙහුත් දුකෙහුත් මිඳෙයි. එවිට ඇත්තේ ශාන්ත වූ නිශ්චල වූ මනසෙහි ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් යන අනාත්ම අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය පමණය. එවිට කෙනෙක් හවය නැමති සිහිනයෙන් අවදි වෙයි. එය සියලු දුක්ඛස්කන්ධයේ නිමාවයි.

ධනන කරා යන සිදුවීම් මාරුව

1. අප්පමත්තස්ස විහරතො (සති) : ප්‍රමාද නොවීම. (ප්‍රමාද වීම යනු විත්තය ඇවිස්සීමයි)
- ↓
2. පාමුප්පා ජායති (ධම්මවිචය) : ප්‍රමෝධය අත්විඳීමට පටන් ගනී.
- ↓
3. පාමුදිතස්ස පීති ජයති (පීති) : ප්‍රමෝධය ජිනිය බවට පත්වෙයි.
- ↓
4. පීති මනස්ස කායෝ පස්සමහති (පස්සද්දි) : සිතේ ජිනිය ඇති වීම කය බුරුල් වෙයි.
- ↓
5. පස්සද්ධ කායො සුඛං වේදියති : කය බුරුල් වූ විට සුඛය අත්විඳී.
- ↓
6. සුඛිනෝ විත්තං සමාධියති (සමාධි) : කය සුඛිත වූ විට සිත සමාධි ගතවෙයි.
- ↓
7. සමානිතේ විත්තෙ ධම්ම පාතු භවන්ති (උපේක්ඛා)
- ↓
8. සමානිතෙ විත්තෙ යථාභූතං පජානාති : සමාධි ගත සිතෙහි යථාභූත ඥානය පහළ වේ.

යථාභූත යන්නෙහි අර්ථය දෙයක් ඇති වුණ හැටි, එනම් මූලික සිද්ධාන්ත තේරුම් ගැනීමයි. ධම්මා පාතු භවන්ති යන්නෙන් අදහස් වන්නෙන් එයයි.

(උපනිස සූත්‍රය - සංයුතන නිකාය - නිධානවගග 1.3.3)

**මූලික සිද්ධාන්ත පැහැදිලි කරදීම
මූලපරියාය සූත්‍රය (මජ්ඣිම නිකාය 1:1)**

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයෙන් මූලික සිද්ධාන්ත පැහැදිලි කර දුන්නේය. ඒ මෙසේයි:

මූලපරියාය සූත්‍රයේ සාමාන්‍ය කෙනෙක් අත්විඳින ආකාරය හා රහතන් වහන්සේ අත්විඳින ආකාරය අතර ඇති වෙනස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කර දුන් සේය. එනම් භව පිලිබඳ සංකල්පනය පරිවර්තනය වී නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමේ අරුත එහි පැහැදිලි කර දී ඇත.

1. සාමාන්‍ය කෙනෙක් ඝන දෙයක් (පඨවි) ඝන දෙයක් හැටියට දකී. (පඨවිං පඨවිනො සඤ්ජානාති)
2. රහතන් වහන්සේ ඝන දෙයක් දැක ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය දැකගනී. (පඨවිං පඨවිනො අභිජානාති)
3. සාමාන්‍ය කෙනෙක් ඝන දෙයක්, ඝන දෙයක් හැටියට දැක ගැනීමෙන් අනතුරුව ඝන දෙයක් “නිබෙන” බවට තීරණය කරයි. (පඨවිං පඨවිනො සඤ්ඤානවා පඨවිං මඤ්ඤාති)
4. රහතන් වහන්සේ ඝන දෙයක් දැක ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය දැක ගැනීමෙන් ඝන දෙයක් “නිබෙන” බවට තීරණය නොකරයි. (පඨවිං පඨවිනො අභිඤ්ඤාය පඨවිං නමඤ්ඤාති)

රහතන් වහන්සේ හා සාමාන්‍ය කෙනෙක් තේරුම් ගන්නා ආකාරය අතර ඇති වෙනස, කලින් විස්තර කරනු ලබන උදාහරණයේ කුරුල්ලා හා මිනිසා කණ්ණාඩිය ඉදිරිපිට ඉන්නා විටදී තේරුම් ගන්නා ආකාරය අතර ඇති වෙනසට සමාන කමක් දක්වයි. මූලපරියාය සූත්‍රයේ තවදුරටත් මෙසේ විස්තර කර දී ඇත.

1. සාමාන්‍ය කෙනෙක් ඝන දෙයක් (පඨවි) නිබෙන බවත් ඒ දෙය සෑදී ඇත්තේ කුමකින්ද යන බවත් තීරණය කරයි. (පඨවිනො මඤ්ඤාති පඨවියා මඤ්ඤාති)
2. රහතන් වහන්සේ ඝන දෙයක් නිබෙන බවට හෝ ඒ දෙය සෑදී ඇත්තේ කුමකින්ද යන බව හෝ තීරණය නොකරයි. (පඨවිනො නමඤ්ඤාති පඨවියා නමඤ්ඤාති)

භවයට පෙර අත්විඳීම ඇතිවෙයි

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ “භවය ඇති වීමට පෙර අත්විඳීම ඇති වන බව” පැහැදිලි කරනු ලබන සේක. මෙයට හේතුව පැවැත්ම යන සංකල්පය අත්විඳීම යන ක්‍රියාවලිය මගින් බිහිවන සංකල්පයක් වන බැවිනි. අපි “ඉන්නවා”, “පවතිනවා” යන සංකල්පය වෙනුවට අත්විඳීම අනාත්මව සිදුවෙන ක්‍රියාවලියක් පමණක් බව තේරුම් ගත යුතුයි. භව නම් සංකල්පය තුළින් තමා ඉන්නා බවත්, තමාට මරණය උරුම බවත් මානවයා තේරුම් ගනී. මේ නිසා කනස්සල්ල, පසුතැවිල්ල, භය සහිත වූ දුක්ඛිත ජීවිතයක් ගෙන යෑමට සිදුවෙයි. පැවැත්ම (භව) නම් දුක්ඛිත ගැටළුවට කිසිවෙකුට සාර්ථක විසඳුමක් ඉදිරිපත් කිරීමට නොහැකි විය.

අධ්‍යාත්මික සංකල්පන පරිවර්තනයක් තුළින් ගැටළුවට අව්‍යාජ නිරවද්‍ය විසඳුමක් ඉදිරිපත් කළේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පමණි. අපි “ඉන්නවා” හෝ “පවතිනවා” යන සංකල්පය සියළු දුක්ඛස්කන්ධය ඇති කරන බව උන්වහන්සේ පැහැදිලි කරනු ලබන සේක. ගැටළුවට එකම විසඳුම පැවැත්ම පිළිබඳ සංකල්පය හුදෙක් අනාත්ම අත්විඳීම ක්‍රියාවලියක් පමණක් බව අවබෝධ කර ගැනීමයි. “භව” නම් පැවැත්ම සිහිනයක් හා මූලාවක් පමණක් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ එබැවිනි. මානවයා අනාත්ම අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියට පරිවර්තනය වී මේ සිහින ලෝකයෙන් අවදිවීය යුතු වෙයි. අත්විඳීම අනාත්ම ක්‍රියාවලියක් බව උක ගැනීම නිරෝධ සමාපත්තියයි.

උපාධානය මූලාවකි

මූලපරියාය සූත්‍රය තවදුරටත් විස්තර කර දෙයි.

1. සාමාන්‍ය කෙනෙක් ඝන දෙයක් “මගේ” යැයි උපාධානය කරයි. (පඨවිං මෙති මඤ්ඤති)
2. රහතන් වහන්සේ ඝන දෙයක් මගේ යැයි උපාධානය නොකරයි. (පඨවිං මෙති නමඤ්ඤති)
3. සාමාන්‍ය කෙනෙක් ඝන දෙයක් ගැන සතුටට පත්වෙයි. (පඨවිං අභිනඤ්ඤති)

4. රහතන් වහන්සේ ඝන දෙයක් ගැන සතුටට පත් නොවෙයි. (පඨවිං නාහිනඤ්චි)

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සාමාන්‍ය කෙනෙක් පිළිබඳව මෙසේ විමසයි. “ඔහු එසේ කරන්නේ කවර හෙයින්ද?” (තංකිසස හේතු?) උන්වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේක.

“ඔහුගේ පිරිසිදු නොදැනීමයි කියමි.” (අපරිඤ්ඤානං තසසාති වදාමි)

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රහතන් වහන්සේ පිළිබඳව මෙසේ විමසයි. “ඔහු එසේ කරන්නේ කවර හෙයින්ද?” (තංකිසස හේතු?)

උන්වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේක.

“ඔහු විසින් පිරිසිදු දන්නා ලද හෙයින්ද කියමි.” (පරිඤ්ඤානං තසසාති වදාමි)

මේ මූලපරියාය සූත්‍රයේ හරයයි. සාමාන්‍ය කෙනෙකුගේ හා රහතන් වහන්සේගේ සියළු අත්විඳීමේ වල අරති වෙනස ද, නිර්වාණය ද මේ සූත්‍රයේ විස්තර කර දෙයි.

හව අත්විඳීමෙන් අත්මිඳි, නිරෝධ සමාපත්තියට සම වැදුන භාවනානුයෝගියාට උදාවුන විමුක්තිය නම් චිත්ත ආවේග (තණ්හාව) ද ඒ හා බැඳුන උක්ඛස්කන්ධය ද නිමා වීමයි. ඒ අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය නම් නිර්වාණයයි. එහි අරුත පරම පච්චු බවට පත්වූ මනස නැවත අපිරිසිදු නොවන බවයි.

ආනන්තරික සමාධිය (අතරක් නැති සමාධිය)

සිත සමාධි ගත වීමෙන් ඉවත් වූ විට සිත අපිරිසිදු බවට පත් විය හැක. අවම වශයෙන් පළවෙනි ධ්‍යානයට වත් සමවැඳී සිටීමෙන් සාමාධිගත වී ඉඳීමට හැකිවෙයි. පළවෙනි ධ්‍යානයේ දී නැණාවත්ව කථාබහ කිරීමටත්, ධර්මය සාකච්ඡා කිරීමටත් හැකි වන අතර චිත්තාවේග වලින් තොරව ඉඳීමටත් හැකි වෙයි. මෙම කාරණාව රහත සූත්‍රයේ පස් වෙනි ගාථාවෙන් පහැඳිලි කර දෙයි. අතරක් නැති සමාධියේ උත්තරීතර බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ විස්තර කර දුන්නේක.

**5. යම්බුද්ධ සෙට්ඨො පර්වණ්ණා යි සුවං
සමාධිමානන්තර කඤ්ඤදමාහු
සමාධිනාතෙන සමොන විජ්ජති
ඉදුමපි ධම්මෙ රතනං පණීතං
ඒතෙන සචෙවන සුවතති හොතු**

ශ්‍රේෂ්ඨ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් මාර්ග ධර්මයක් වර්ණනා කළ සේක් ද, යම් ධර්මයක් ආනන්තරක සමාධියෙහි කියත් ද, ඒ අරහත් මාර්ග සමාධිය හා සමාන වූවක් නැත. ධර්මයෙහි මේ සත්‍යභාවය ද ප්‍රණීතය. ඒ සත්‍යයෙන් සුවපත් වේවා!

රහතන් වහන්සේ අතරක් නැති සමාධියේ වැඩ සිටිනා බව සිතන විට මෙවැනි ප්‍රශ්නයක් පැන නැගෙයි. රහතන් වහන්සේ සැම විටම වැඩ නිදින්නේ නිරෝධ සමාපත්තියේද? එයට පිළිතුර එසේ නොවන බවයි.

සාමාන්‍ය පුද්ගලයා හා කථාබහ කරන අවස්ථාවලදී රහතන් වහන්සේ සම්මුතියේ ආකාරයට එය සිදු කරයි. එනම් රහතන් වහන්සේට අවශ්‍යතා පරිදි දෙයාකාරයටම වැඩ ඉදිමට හැකි වෙයි. ඒ නිසා නිර්වාණය දෙයාකාරයට විස්තර කර දී ඇත.

නිර්වාණයේ දෙයාකාරය

සෝපාදිසේස නිර්වාණය

රහතන් වහන්සේ සියළු බැමි බිඳ දමා විමුක්තිය උදාකර ගනී. සාමාන්‍ය පුද්ගලයා හා කථාබහ කරන අවස්ථාවලදී රහතන් වහන්සේ සම්මුතියේ ආකාරයට එය සිදු කරයි. ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනයේ සුඛ හා දුඛ අත්විඳියි. නමුත් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ සියල්ලෙන් අත්මිඳි ඇත.

අනුපාදිසේස නිර්වාණය

සියලු අත්විඳිම් වලින් තොර වී, සන්සුන් වී පරිපූර්ණ නිශ්චලතාවය වන සමාධියට සමවැදි වැඩ නිදි. ඒ නිසා අනුපාදිසේස නිබ්බාන යනුවෙන් අදහස් වෙන්නේ නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදි වැඩ නිදීමයි. මෙවිට රහතන් වහන්සේ සියළු අත්විඳිම් වලින් තොරව වැඩ නිදී.

නිර්වාණයේ දෙයාකාරය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිබ්බානධාතු සූත්‍රයේ (ඉතිවුත්තක 44) විස්තර සහිතව පැහැදිලි කර දී ඇත. නිර්වාණයේ දෙයාකාරය වෙනස් ආකාරයට සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ විස්තර කරදෙන බව අපට දැකගත හැකිවෙයි. එනම් රහතන් වහන්සේ ජීවත්ව ඉන්නා විටදී සෝපාදිසේස නිර්වාණයත්, පිරිනිවීමෙන් පසු අනුපාදිසේස නිර්වාණයක් අත්විඳින බව සඳහන් වෙයි. නමුත් නිබ්බාන ධාතු සූත්‍රයේ අනුපාදිසේස නිර්වාණය පිරිනිවීමෙන් පසු අත්විඳින බව සඳහන් නොවේ. අනුපාදිසේස නිර්වාණය නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමයි.

සම්මා සම්බෝධි නමින් හැඳින්වෙන පරිපූර්ණ පරිවර්තනය සම්පූර්ණ කිරීමට චක්‍රය තුන් වටයක් (තිපරිවට්ඨං) කැරකිය යුතුයි. සෝවාන්, සකෘදාගාමි/ආනාගාමි, අරහත් නම් සම්බෝධියට පත් වීමේ පියවර තුනකින් ප්‍රගුණ කර ගනිමින් චතුරාර්ය සත්‍ය පිරිසිඳ දැකියි. සත්‍යය සතර මේ පරිදි පියවර තුනේදී ප්‍රගුණ කරගනී. මෙම පිරිසිඳ දැකීම තිපරිවට්ඨං ද්වාදසාකාර නම් වෙයි. (3× 4=12)

(ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය)

06. පටිච්ච සමුප්පාදය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් අනතුරුව අවුරුදු සියයක් ඉක්මණිය පසු පරම පටිච්ච ශ්‍රී සද්ධර්මය අවාසනාවන්ත ලෙස සැඟවී ගියේය. එයට හේතුව වූයේ අනුගාමිකයන් ඔවුන්ගේ අදහස් හා මත ඉදිරිපත් කළ බැවිනි. එතැන් සිට අනුගාමිකයන් වතුරාර්ය සත්‍යය වෙනුවට කර්මය සහ පුනරුප්පත්තිය වැදගත් ලෙස පෙන්වා දෙන්නට පටන් ගත්හ. බුද්ධ දේශනාවේ මේ පරිභානිය පිළිබඳ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙලෙස අනාවැකි පලකළ සේක. “අනාගතයේදී මගේ අනුගාමිකයන් මගේ උසස් ඉගැන්වීම් වන ශුන්‍යතාවය ගැන කථා කරනවා වෙනුවට මගේ පහළ මට්ටමක වූ ඉගැන්වීම් ගැන කතා කරනවා ඇත”. (ආණි සූත්‍රය- සංයුක්ත නිකාය- ඔපමම සංයුක්තය). මහායානිකයන් ශුන්‍යතාවය ගැන අදහස් පිළිගත් නමුදු ඔවුන්ට ශුන්‍යතාවය යන්නෙහි සැබෑ අරුත අවබෝධ වූයේ නැත. නාගර්ජුන හා අසංග යන සුප්‍රසිද්ධ විද්වතුන් දෙදෙනෙක් ශුන්‍යතාවය පැහැදිලි කර දීමට ඉදිරිපත් වූ නමුදු ඔවුන්ගේ අදහස් පරස්පර විරෝධී විය.

කර්මය හා පුනරුප්පත්තිය යන සංකල්පනය කෙනෙක් ඇති කරගත් විට ඒ හා අනුව සිතීමෙන් (අයෝනිසොමනසිකාරය) ඔහුට හෝ ඇයට නිර්වාණය උදාකරගත නොහැකි වන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සබ්බාසව සූත්‍රයෙන් (මජ්ඣිම නිකාය) පැහැදිලි කර දී ඇත. ඒ ආකාරයට සිතන විට කෙනෙකුට “මම” යන සංකල්පය වන සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනුගාමිකයන් වන ආයඝී ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා සිතන්නේ දුක, එහි සමුදය, එහි නිරෝධය සහ දුක නැති කරන මඟ යනුවෙනි(යෝනිසොමනසිකාරය) මෙසේ සිතීම නිර්වාණයට සෘජු මඟ වෙයි.

අද නවීන ලෝකයේ බුද්ධ ධර්මය හැටියට පවතින ථේරවාද, මහායාන, වජිරයාන, ශුද්ධ-වාස හෝ සෙන් ආදිය මුල්ම දේශිත ශ්‍රී සද්ධර්මයට වඩා වෙනස් අදහස් දරයි. කෙසේ වෙතත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශිත ශ්‍රී සද්ධර්මය සම්පූර්ණයෙන් නැති වී ගියේ නැත. ථේරවාදීන් විසින් ලිඛිතව ආරක්ෂා කරන ලද සූත්‍ර පිටකයෙහි මුල්ම ශ්‍රී සද්ධර්මය අද දක්වා පවතී. එනමුදු මෙම අනිගාමිහීර් ධර්මයේ නියම අරුත ඔවුන්ටද සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ කරගැනීමට අපහසු විය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනිගාමිහීර් ධර්මය යම් තරමකටවත් වටහාගත හැකි වන්නේ සූත්‍ර පිටකය හදාරා එය ප්‍රායෝගිකව භාවනාවෙන් ද අත්හදා බලන ලද බුද්ධිමත් කෙනෙකුට පමණි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ-ධර්මය-පටිච්ච සමුපපාදය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළ සේක. මා දැකින්නා ධර්මය දැකී. ධර්මය දැකින්නා මා දැකී. තවද උන්වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක. ධර්මය දැකින්නා පටිච්ච සමුපපාදය දැකී. පටිච්ච සමුපපාදය දැකින්නා ධර්මය දැකී. එයින් අදහස් වන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැකින්නා පටිච්ච සමුපපාදය දැකින බවත් පටිච්ච සමුපපාදය දැකින්නා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැකිනා බවත්ය. ඒ නිසා පටිච්ච සමුපපාදය දැකීමෙන් අපි කිසි දිනකත් නොදුටු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපට දැකගැනීමට හැකිවෙයි. රනින් කරන ලද හෝ අනර්ථ වූ ගල් වර්ගයකින් නෙලා නිම කරන ලද හෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ පිළිරුව දෙස බැලීමට වඩා එය බොහෝ සෙයින් උසස් වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උත්තරීතර බව උන්වහන්සේගේ ශ්‍රී දේහය නොව, උන්වහන්සේගේ බුද්ධිමත් මනසයි. පටිච්ච සමුපපාදයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ උන්වහන්සේගේ මනසයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සමස්ථ ශ්‍රී සද්ධර්මයේ අඩිතාලමත්, එහි ඇති ගාමිනීර හරයත් වන්නේ මෙම අසහාය සූත්‍රායතනය වන පටිච්ච සමුපපාදයයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනාව වන අතිගාමිනීර පටිච්ච සමුපපාදයේ සැබෑ අරුත අද සැඟවී ගොස් එහි විවිධාකාර වූ අර්ථකතනයන් අපට හමුවෙයි. බුද්ධි දේශනාව පරිශීලනය කරන කෙනෙකු මෙම විවිධ අර්ථකතන හා විවිධ දෘෂ්ටි මතවාද නිසා දෘෂ්ඨි වනාන්තරයේ අතරමං විය හැකියි. මෙම ග්‍රන්ථයෙහි පැහැදිලි කර දෙන්නේ මේ භාවනා යෝගයේ දී අප භාවිතා කරන අපට පැහැදිලි වූ අර්ථකතනයයි. මෙම අර්ථකතනය අන්ධ භක්තියෙන් විශ්වාස කිරීමට හෝ පිළිපැදීමට හෝ අවශ්‍ය නොවේ. භාවනානු යෝගියා තම භාවනාව ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් තමා විසින් අවබෝධ කරගත යුතුවෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පටිච්ච සමුපපාදයෙන් විස්තර කර දෙන්නේ “භවය” නැමති සිහිනයෙන් අවදි වී බුද්ධිත්වයට පත්වීමෙන් අනතුරුව උන්වහන්සේගේ අත්විඳීමයි (නිරෝධ සමාපත්තිය). ලෝකයත්, මමත් යන සංකල්පය මවා දෙන මානසික ක්‍රියාවලියත් එමඟින් ඇති වන “භව” නැමති ගැටළුවත් උන්වහන්සේ විස්තර කර දුන් සේක (භව දුකබ්).

අටුවාවාරීන්ගේ අර්ථකතන වලට අනුව සම්මුතියේ බොහෝ විට පටිච්ච සමුපපාදය ආත්ම තුනකට බෙදා වෙන් කර තේරුම් කර දෙන බව අපට පෙනී යයි. නමුත් ආත්ම තුනකට බෙදා පටිච්ච සමුපපාදය විස්තර කිරීමක් සුත්‍ර පිටකයේ හමු නොවේ. තවද පටිච්ච සමුපපාදය අටුවාවාරීන් විස්තර කර දෙන ආකාරයට සම්මුතී ලෝකයේ භාවිත වන පුනරුප්පත්තිය පිළිබඳ විස්තරයක් නොවේ. සම්මුතිය නම්, පුනරුප්පත්තිය (ජාති) අපේ ගැටළුව වන බවයි. එනමුත් සුත්‍රපිටකයෙන් අපට පැහැදිලි කර දෙන්නේ ගැටළුව “භව” නොහොත් පැවැත්ම බවයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිර්වාණය විස්තර කර දුන්නේ පුනරුප්පත්තිය කෙළවර කර ගැනීම (ජාති නිරෝධෝ) හැටියට නොවේ. නමුත් නිර්වාණය උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ භව නොහොත් “මම ඉන්නවා” “ලෝකය” තිබෙනවා යන මූලාව නිමා කර ගැනීම හැටියටයි (භව නිරෝධෝ නිබ්බාන). ඉදිරියේදී මෙය තවදුරටත් විස්තර කර දීමට හැකි වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පටිච්ච සමුපපාද ධර්මතාවය මගින් මනසේ සිදුවන ක්‍රියාවලියෙන් “ලෝකයත්”, “මමත්”, “පැවැත්ම” නැමති ගැටළුවන් බිහිවන ආකාරය පැහැදිලි කර දුන්නේක. “අත්විඳීම” යනු ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනයෙන් ආරම්භ වී, ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් මොළයේ සිදුවන මානසික ක්‍රියාවලියකි. මෙය මානසික ක්‍රියාවලියක් හැටියට අපි හැඳින්වූවත් එය ශාරීරික ක්‍රියාවලියක් ද වෙයි. අත්විඳීම දෙයාකාරයි. එනම්

1. අධ්‍යාත්මික අත්විඳීම (අභ්‍යන්තර “මම”) (Subjective experience)
2. බාහිර අත්විඳීම (පිටත “ලෝකය”) (Objective experience)

අපි හඳුනා ගන්නා “ලෝකය” බාහිර අත්විඳීමයි. අපි අඳුනා ගන්නා “මනස” අධ්‍යාත්මික අත්විඳීමක් වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ පිටතින් ඇතැයි අපි සිතන ලෝකයේ “බාහිර” අත්විඳීම ඇත්ත වශයෙන්ම අභ්‍යන්තර අත් විඳීමක් බවයි. ඉන්ද්‍රිය තුළින් ඇති වන සියලු අත්විඳීම් අභ්‍යන්තරයේ මිස පිටත නොවේ. ඇස ක්‍රියා කරන්නේ කැමරාවක් ලෙසටයි. පිංතූරය ඇත්තේ කැමරාව ඇතුළත මිස පිටත නොවේ. පටිච්ච සමුප්පාදය නම් ක්‍රියාවලිය එකකට එකක් පසුපස එන එකවර සිදුවන ක්‍රියාදාමයකි. එකකට එකක් පසු පස එන ක්‍රියාදාමයක් වූවත් එය කාලය තුළ අඩංගු වී නැත. පටිච්චසමුපපාදය යන්නෙහි අරුත එයයි.

“ධම්ම” යනුවෙන් අදහස් වෙන්නේ අත්විඳීම නැත්නම් අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියයි. අත්විඳීම නම් දැකීම, ඇසීම, ගඳ, සුවඳ, රස, ස්පර්ශ, සිතීම හා හැඟීම ආදී ක්‍රියාවලි සිදුවීමයි. “මම ඉන්නවා” හෝ “පැවැත්ම” යන හැඟීම ඇතිවන්නේ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය මඟිනි. අත්විඳීම ඇති වූ පසුවයි “ඉන්නවා” යන හැඟීම ඇතිවන්නේ. “ඉන්නවා” හෝ “පවතිනවා” (භව-Existence) යනු කාලයත්, ඉඩත් (Time and Space) අල්ලා ගැනීමයි. ඒ නිසා කාලයත්, ඉඩත් අත්විඳීමේ ප්‍රතිඵලයකි.

අත්විඳීම දෙයාකාරයි. එනම් අධ්‍යාත්මික හා බාහිරයි. අධ්‍යාත්මික කොටස අපි “මගේ” යැයි උපාධානය කරගනිමු. බාහිර වන කොටස මගේ නොවන “බාහිර” දෙය වෙයි. උපාධානය මඟින් “මම” බිහිවෙයි. එවිට “මමත්”, බාහිර “ලෝකයත්” වෙන්නෙයි. මේ දෙයාකාරය නිසා ගොඩනැගුණු අධිතාලම මත මමත්, බාහිර ලෝකයත් අතර ආවේශශීලී සම්බන්ධතාවයක් ගොඩ නැගේ. “මම”, “මගේ”, “මට” ආදී වශයෙන් අපට ඇතිවන්නේ අභ්‍යන්තර අධ්‍යාත්මික අත්විඳීම් හා හැඟීම්ය. ලෝකය, ද්‍රව්‍ය, ශක්තීන්, මිනිසුන්, සතුන්, ගස් හෝ පණානැති දේවල් අපි හඳුනාගන්නේ බාහිර අත්විඳීම් හැටියටයි. පරිච්ච සමුප්පාදය මඟින් විස්තර කර දෙන්නේ මෙම බාහිර “ලෝකයත්” අභ්‍යන්තර “මමත්” යන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවන ආකාරයයි. පරිච්චසමුප්පාදය මඟින් ලෝකයත්, මමත් යන අත්විඳීමේ ප්‍රතිඵලය වන දුක හට ගැනීම ද භාග්‍යවතුන් වන්සේ විස්තර කර දුන් සේක. (එව මෙතසස කෙවලසස දුකඛකඛන්ධසස සමුධයො හොති) දුක නැතිකර ගන්නා හැටි ද පෙන්වා දුන් සේක. (එව මෙතසස කෙවලසස දුකඛ කඛන්ධසස නිරොධො හොති’ ති)

“මමත්” හඳුනාගත් “ලෝකයත්” සිහිනයක් පමණක් බව උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක. මෙම සිහිනයෙන් අවදි වීම නම් “මම” නැමති සිහිනයත්, මම මවාගත් පැතුම් පිරි සිහින “ලෝකයත්” සුණුවසුණුව වී යෑමයි. එවිට අපි අනාත්ම වූ අත්විඳීම පමණක් අත්විඳින්නෙමු. එනම් “ධම්ම” අත්විඳීමයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ පහදා දුන්සේක:

**විඤ්ඤානං අනිදසසනං - අනන්තං සබ්බතො පභං
ච්චි අපොච පධ්වි - තෙජො වායො නගාධ්වි
ච්චි දීඝඤ්ච රසසඤ්ච - අණුංථුලං සුභා සුභං
ච්චි නාමඤ්ච රූපඤ්ච - අසෙසං උපරුප්ඤ්ච
විඤ්ඤාණාසස නිරොධෙන - ච්චතථිතං උපරුප්ඤ්ච**

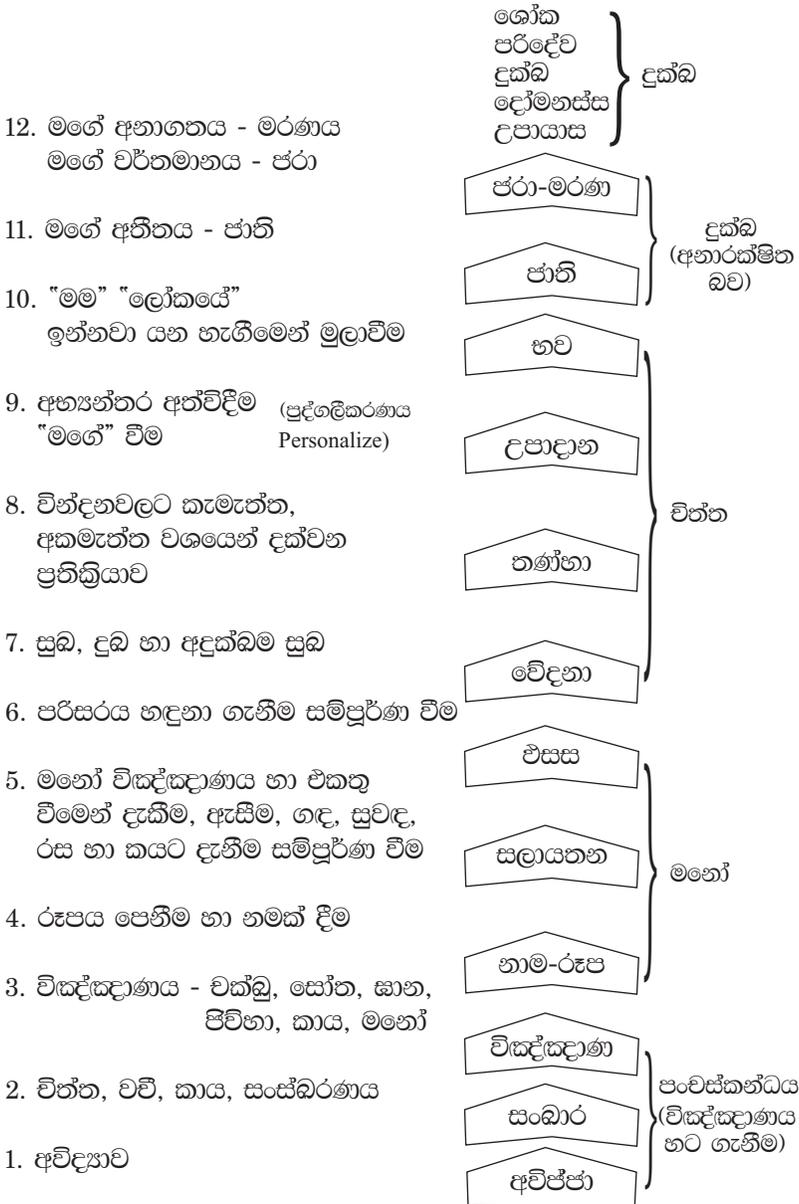
අනන්ත වූ ප්‍රභාස්වර වූ “අනිදසසන විඤ්ඤාණාය”
පධ්වි ආපො තෙජෝ වායො නොමැති වෙයි කිසිවකුන්
දිග-කොට අණු-සථුල සුභ-අසුභ නොමැති වෙයි කිසිවකුන්
නාමයන්, රූපයන් නොමැති විමයි සියල්ලන්
විඤ්ඤාණ නිරුද්ධිය නොමැති විමයි සියල්ලන්
(කෙවඩ්ඨ සූත්‍රය - දීඝ නිකාය)

වරක් දේවතාවෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙතට පැමිණ
මෙසේ විමසීය. “කෙනෙක් අභ්‍යවකාශය තුළ අධිවේගයෙන් ගමන්
ගැනීමෙන් ඔහුට ලෝකය කෙලවරට ලඟාවිය හැකි වෙයිද?”
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එය කළ නොහැකි බැවු පිළිතුරු දුන්සේක.
නමුත් “ලෝකයේ කෙලවරට නොගොස් කෙනෙකුට දුබ කෙළවර
කරගත නොහැකි වෙයි” උන්වහන්සේ වදාළ සේක.

“ලෝකයන්, ලෝකය පටන් ගැනීමත්, ලෝකයේ කෙලවරත්,
ලෝකයේ කෙලවරට ගමන් ගන්නා මඟත් ඇත්තේ බඹයක් පමණ වූ මේ
ශරීරය තුළයි” එතුමා දේශනා කල සේක. අත්විඳීමේ මානසික
ක්‍රියාවලිය ප්‍රතිඵලය “මමත්”, “ලෝකයන්” ඇති විමයි. (රොහිතසස
සූත්‍රය, අංගුත්තර නිකාය II) අප දකිනා ලෝකයන්, මම යන
හැඟීමත් සත්‍යයක් හැටියට අපට පෙනුනත් එහි යථාර්ථය එය
නුදෙක් එසේ පෙනීම පමණක් බවත්, එහි සත්‍යතාවයක් නැති
බවත්ය. අධ්‍යාත්මික වශයෙන් හා බාහිර වශයෙන් ඇති වන
අත්විඳීම් දෙකම ඇත්ත වශයෙන් අධ්‍යාත්මික වූ මූලාවක් පමණයි.
“භව” නම් වූ සිහිනය නිසා ඇතිවන මූලාව සියලු දුක් ළඟා කරදෙයි.
ඒ නිසා භව නම් වූ සිහිමූලාවෙන් අවදිවීම ගැටළුවට එකම පිළියමයි.

පරිච්ච සමපජාදය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පද වලින් මෙසේ දැක්වෙයි.



පරිච්ච සමුපපාදය සවිස්තරව

පරිච්ච සමුපපාදය යනු කිසිම වින්දනයක් නොමැති වන අවිද්‍යා තත්වයේ සිට පටන් ගන්නා ක්‍රියාවලියේ විස්තරයයි. පරිච්ච සමුපපාදය විඤ්ඤාණ, මනෝ සහ චිත්ත යන ක්‍රියාවලීන් සමන්විතයි. විඤ්ඤාණය චිත්ත, වචී, සහ කාය සංඛාර මගින් හට ගනී. මනෝ ක්‍රියාව නාම-රූප මගින් පටන් ගෙන එස්ස මගින් කෙළවර වෙයි. චිත්ත ක්‍රියාව වේදනා මගින් පටන් ගෙන හව මගින් කෙළවර වෙයි. “මම ඉන්නවා” සහ “ලෝකය තිබෙනවා” යන හැඟීම (හව) ඇතිවීමෙන් ජාති, ජරා, මරණ යන සියලු දුක්ඛස්කන්ධය හටගනී.

● විඤ්ඤාණය හටගැනීම

පරිච්ච සමුපපාදය පහත සඳහන් පියවර වලින් දැක්විය හැකියි. “විදු” යන පදයේ අර්ථය වින්දනයයි. අවිද්‍යාව වින්දනය නැති වීමයි. කිසිම දෙයක් නොදන්නා මේ තත්වය අවිද්‍යාව නම් වෙයි. මේ අවස්ථාවෙන් අවදි වන විට මුලින් ඇති වන්නේ වේදනා - සංඥා. එනම් චිත්ත - මනෝ සංඛාරයි. වේදනා යනු වින්දනයයි. එය සුඛ, දුඛ හා අදුක්ඛම සුඛ යන තුන් ආකාරය. සඤ්ඤා යනු දැනීමයි. එනම් ඇහැට - පාට, කනට - ශබ්ද, නාසයට - ගඳ, දිවට - රස හා ශරීරයට - පොට්ටබ්බ දැනීම මූලික ඇතිවීමයි. සංස්කරණයට ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස නම් කාය සංඛාර ද ඇති වීමෙන් විතක්ක - විචාර නම් වචී සංඛාරා ද ඇති වීමෙන් සංස්කරණය සම්පූර්ණ වෙයි. අවිද්‍යා පච්චයා සංඛාර යනුවෙන් විස්තර කර දුන්නේ එයයි.

සංස්කරණය සම්පූර්ණ වීමෙන් විඤ්ඤාණ ඇති වෙයි. එනම් පෙනීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම, කයට දැනීම ආදියේ මූලික ඇතිවීමයි. පෙනීම ඇති විට එයට නාමයක් හා රූපයක් ඇති වීමෙන් හඳුනා ගැනීම තවදුරටත් ඇති වෙයි. විඤ්ඤාණය මගින් හඳුනා ගැනීම ඇති වීම මේ ආකාරයට සිදුවෙයි. එනම්:

1. රූප
2. වේදනා
3. සඤ්ඤා
4. සංඛාරා
5. විඤ්ඤාණ

සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණ යනුවෙන් විස්තර කර දුන්නේ එයයි.

මේ ආකාරයට විඤ්ඤාණය ඇති වීම ස්ථාවර පැවතීමක් නොවේ. නමුත් කෙළවරක් නොමැතිව, නොකඩවා සිදුවේගෙන යන ක්‍රියාවලියකි. හරියටම අවශ්‍ය හේතු කාරණා ඇති වීම මත රඳා පවතී. පහන් දැල්ලක පැවතීම වගෙයි. අවශ්‍ය හේතු නැතිවිටදී පමණක් මේ ක්‍රියාවලිය නවතී.

● **මනෝ ක්‍රියාවලිය ඇතිවීම**

පංච ඉන්ද්‍රිය තුළින් හටගත් හඳුනා ගැනීම වන චක්ඛු විඤ්ඤාණය, සොත විඤ්ඤාණය, ඝාන විඤ්ඤාණය, පිචිතා විඤ්ඤාණය හා කාය විඤ්ඤාණය, මනෝ විඤ්ඤාණයේදී එකතු වී, මනකයද එක්වීමෙන් මනසේ අදහසක් ඇතිවෙයි. අදහස ඇතිවීම “ධම්ම” නම් වේ. එම අදහසට අනුව මනෝ රූපයක් (රූප) ඇති වී නාමයක් (නාම) මගින් එය හඳුනා ගනියි. විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම-රූප යනුවෙන් විස්තර කර දුන්නේ එයයි. මේ ආකාරයට සලායතන මගින් ලෝකය බිහිවීම වන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ හා ධම්ම සම්පූර්ණ වෙයි. එය එස්ස නම් වෙයි. සලායතන පච්චයා එස්ස යනුවෙන් විස්තර කර දුන්නේ එයයි. එස්ස සම්පූර්ණ වීම මගින් ඛානිර “ලෝකය” බිහිවෙයි. මේ ආකාරයට මනෝ ක්‍රියාවලිය හටගැනීම සම්පූර්ණ වෙයි.

● **චිත්ත ක්‍රියාවලිය ඇතිවීම**

එස්ස සම්පූර්ණවීමෙන් සලායතන මගින් “ලෝකය” හඳුනාගැනීම සිදුවෙයි. මෙවිට තුන් ආකාරයක වේදනා හටගනී. ඒවා සුඛ, දුක හෝ අදුක්ඛම සුඛයි. එස්ස පච්චයා වේදනා යැයි විස්තර කර දුන්නේ එයයි. වේදනාවට ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව “තණ්හාවයි”. තණ්හාව කියන්නේ ආශාව නොවේ. නමුත් ඉන්ද්‍රිය අත්විඳීම තුළින් ඇතිවන වින්දනයට දුක්වන ප්‍රතික්‍රියාවයි. මේ ප්‍රතික්‍රියාව වන තණ්හාව තුන් ආකාරයි. එනම්:

1. සුඛ වින්දනයට ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව - කාම තණ්හාව
2. දුඛ වින්දනයට ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව - විභව තණ්හාව
3. අදුක්ඛම සුඛ වින්දනයට ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව - භව තණ්හාව

වේදනා පච්චයා තණ්හා යැයි විස්තර කර දුන්නේ එයයි. මේ ප්‍රතික්‍රියාව චිත්ත ආවේගයයි. මෙවිට අත්විඳීම දෙකට බෙදෙයි.

එනම් අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙනි (අජීකධනත, බහිදුධ) දැන් අත්විඳීම දෙයාකාරයි. එනම් බාහිර දේ පිටදෙයක් හැටියටත්, අභ්‍යන්තර දේ අධ්‍යාත්මික දෙයක් හැටියටත්ය. ඇතුළත දේ අත්විඳීම මගේ කර ගැනීම උපාධානයයි. බාහිර දේ මගේ නොවන නිසා එය පිටදෙයක් හැටියට පෙනේ. අත්විඳීම මගේ කර ගැනීමෙන් “මම” හැදෙයි. මම කීවේ කුමකටද? ශරීරය “මම” කර ගනී (සක්කාය දිට්ඨි). ශරීරය මම වීමෙන් ශරීරයට පැවැත්මක් ඇති වෙයි. පැවැත්ම යනු අතීත, අනාගත හා වර්තමාන යන තුන් කාලයයි. එනම් ශරීරයේ උපත (ජාති) අතීතයයි. වර්තමානය ජරාවට (ජරා) යෑමයි. අනාගතය මරණය වෙයි.

මම ඇති වීමත්, ශරීරය මගේ වීමත් නිසා ජාති, ජරා, මරණ වලට මුහුණ දීමට අපට සිදුවන බව මෙයින් පැහැදිලි වෙයි. “මම”, මගේ ශරීරය හැටියට හඳුනා ගැනීම නිසා ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, ද්‍රෝමනස්ස, උපායාස ආදියට ද මුහුණ දීමට සිදුවෙයි.

ශරීරය මම හෝ මගේ යයි හඳුනා නොගත් විට ජාති, ජරා, මරණ, වලින් අත්මිදෙයි. ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, ද්‍රෝමනස්ස, උපායාස, ආදි දුක්ඛස්කන්ධය නැතිවෙයි.

සක්කාය දිට්ඨිය ඇති වූයේ කෙසේද?

ශරීරය මගේ බවට පත් වූණේ ශරීරය මම යයි හඳුනාගත් බැවිනි. ශරීරය මම යයි හඳුනා ගන්නේ මම යන හැඟීම හැරුණු කොට මම යයි හඳුනා ගැනීමට වෙන කිසිවක් නොමැති බැවිනි. ඒ නිසා ශරීරයට මගේ යයි හැඟීම ඇති විය. මම යන හැඟීම ඇති වෙන්නේ චිත්ත ආවේග උපාධානය කර ගැනීමෙනි. මම උපාධානය කරගන්නේ ශරීරය පමණක් නොවෙයි. අධ්‍යාත්මික අත්විඳීම හා චිත්ත ආවේග ද උපාදානය කරගනී. මගේ හැටියට ඒවා උපාධානය වීමෙන් මම යන හැඟීම ඇති වෙයි. මම හැටියට මට හඳුනා ගැනීමට ඇති එකම දෙය මගේ ශරීරයයි. නමුත් මම හැටියට හඳුනා ගන්නා ශරීරයත් මනසේ බිහිවන මනෝ රූප සමූහයක් පමණි. ශරීරය මගේ හැටියට මනෝ රූප සමූහයක් මම දැකිනවා පමණක් නොව, ශරීරයේ ඇති වන වින්දනයන් ද මගේ හැටියට දැනේ.

ශරීරය බාහිර දෙයක් හැටියට පෙනුනත් ශරීරය අධ්‍යාත්මික (අභ්‍යන්තර) අත් විඳීම හැටියට දැනේ. මම යන දැනීම හෝ හැඟීම “මම ඉන්නවා” යැයි හැඟීම ඇති කරයි.

මම හැටියට හඳුනාගත් ශරීරයේ මනෝ රූපය වේදනා හා සංඥා මගින් සංස්කරණය විය. එනම් ශරීරයයි හඳුනා ගන්නේ මනසේ සංස්කරණයෙන් බිහිවන විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවලියයි. පංචස්කන්ධයෙන් හටගන්නා විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවලියේ අධ්‍යාත්මික අත්විඳිම් උපාධානය වීමේ ප්‍රතිඵලය මම ඇති වීමයි.

කෙටියෙන් කියතොත් දුක යනු මට ඇතිවන දුක නොව, නමුත් පංචස්කන්ධයට (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාරා, විඤ්ඤාණ) ඇති වන දුක අසිතියෙන් මගේ යයි උපාධානය කර ගැනීමයි. (සංකිත්තෙන පංචඋපාධානස්කන්ධා දුක්ඛා)

පරිච්ච සමුප්පාදයට අනුව මූලික සිද්ධාන්ත තේරුම් ගත් විට “මම” නම් සංකල්පනයේ අධ්‍යාත්මික පරිච්චනයක් සිදු වෙයි. එවිට අපට කතා කළ හැකි වන්නේ අත්විඳිම ගැන පමණයි. අන්සෑම දෙයක්ම හට ගැනීමට මූලික වන්නේ අත් විඳිමයි. සියල්ලෙහි අත්තිවාරම අත්විඳිමයි. (සබ්බාසව සුත්‍රය, මජ්ඣිම නිකාය). එනම් එය මූලික සිද්ධාන්තයයි.

මිනිසුන් සාමාන්‍යයෙන් සිතන්නේ ලෝකය මූලින් පැවතුන බවත් අනතුරුව මම ඇතිවුණ බවත්ය. “මට ලෝකය හමුවුණා” , “මම ලෝකය දැක්කා” යයි පවසති. මිනිසුන් සිතන්නේ තමා මිය ගිය පසු තමා නැතිවන නමුත් ලෝකය පවතින බවත්ය. එය මූලාවකි.

ඇත්ත වශයෙන් සිදු වන්නේ දැකීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ, රස, ස්පර්ශ ආදී අත්විඳිම් මූලින් සිදුවන බවයි. එමඟින් (විඤ්ඤාණය) මමත්, ලෝකයත් බිහිවන බවයි. භාග්‍යතුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළ සේක: “දැකීම, දැකීමක් පමණි” (දිට්ඨෙ දිට්ඨි මත්තං හවිස්සති) එනම් දැකන්නා හෝ දැකින දෙය යථාර්ථය නොවන බවයි. එනම් ඇත්තේ දැකීමේ අත්විඳිම පමණකි. අත්විඳින්නාත්, බාහිර දෙයත් අත්විඳිමේ ප්‍රතිඵලයි. එනම් භවය හෝ පැවැත්ම ඇති වන්නේ අත්විඳිමට පසුවයි. අත්විඳිමට පෙරාතුව පැවැත්ම ඇති නොවෙයි. අත් විඳිමේ ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මම ඉන්නවා (භව) යන හැඟීම ඇති වෙයි. අත් විඳිමේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට අත්විඳින්නෙක් (Subject) හා අත්විඳින දෙය (Object) ඇති බවට හැඟීමක් ඇතිවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අත් විඳිමේ ක්‍රියාවලිය කොටස් පහකට (පංචස්කන්ධය) විශ්ලේෂණය කර පෙන්වා දුන් සේක. පංචස්කන්ධය උපාධානය වීමෙන් පංච උපාධානාස්කන්ධයක් වෙයි. මම බිහිවීම සිදුවන්නේ මෙම උපාධානය කර ගැනීමෙනුයි. මමත්වය පෙන්නුම් කරන්නේ ශරීරයත්, එයට අයත් වූ අනිත් ගුණාංගත් මගිනි.

මනෝ ක්‍රියාවලියේ වැදගත්කම

බුද්ධිමත්ව ක්‍රියා කළ හැක්කේ මනෝ ක්‍රියාවලියෙන් පමණකි. අපේ මනස පාලනය කරගත යුතු වන්නේ විත්ත ආවේග වලින් නොව, මනෝ ක්‍රියාවලිය මගිනි. නමුත් බොහෝවිට මානවයා විත්තආවේග මගින් පාලනය වෙයි. ඵ්විට මිනිසා තිරිසනෙක් බවට පත්වෙයි. මානවයාගේ විශේෂත්වය මනෝ ක්‍රියාවලියයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සාමාන්‍ය මිනිසාට මනසේ බුද්ධිය පරිණාත වීමෙන් උත්තරීතර පරිපූර්ණ මිනිසෙකු බවට පත්වන මාර්ගය පහදා දුන්නේකි.

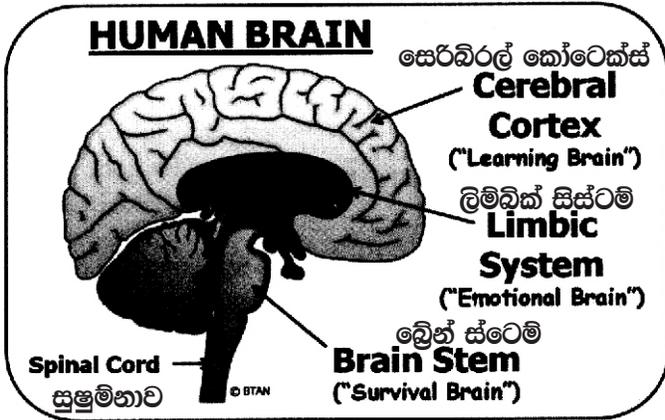
**ආහාර නිත්‍ය භය මෛත්‍රීනංව
සමන්‍ය මේ තද්දපසුභි නරානම්
ධර්මොති තෙසා මදිකො විශෙසො
ධර්මෙන භිනා පසුභි සනානා**

කෂමත්, නිදීමත්, භයත්, මෛත්‍රීයයත්
මිනිසාට, තිරිසනාට දෙදෙනාට පොදු වෙයි
මනසේ ක්‍රියාවෙන් මිනිසා විශේෂ වෙයි
පහත් වූ මනසින් මිනිසා තිරිසනෙක් වෙයි.

භාවනාවේ වැදගත්කම

භාවනා පුහුණු වීමේ වැදගත්කම දැන් අපට තේරුම් ගත හැකිවෙයි. විත්ත ක්‍රියාවලිය මගින් සිත පාලනය වනවා වෙනුවට මනෝ ක්‍රියාවලිය මනසේ බලවත් කර ගැනීමට භාවනාවෙන් හැකිවෙයි. අප සිතන ආකාරය වෙනස් කර ගැනීම මගින් විත්ත ආවේග බලවත් වීම නවතාගත හැකිවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පරිපූර්ණාව මෙය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් හා උපයෝගී කර ගැනීමෙන් ආත්මාර්ථකාමී විත්ත ආවේග වලින් නොමඟ ගිය පුද්ගලයන්ගේ චරිත පරිවර්තනයට පත්කල සේක. **අධ්‍යාත්මික අවදිවීම තුළින් බුද්ධත්වයට පත්වීම හෝ අරහත්භාවයට පත්වීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ආත්මාර්ථකාමී විත්තාවේග වන තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම ක්‍ෂය වීමයි.**

නවීන විද්‍යානුකූල පර්යේෂණ මගින් සොයා ගැනීම
මිනිසාගේ මොළයේ ව්‍යුහය



මිනිසාගේ මොළයේ ව්‍යුහය පෙන්වන රූපයේ පහත සඳහන් කොටස් දැකගත හැකිවේ.

1. සෙරබ්රල් කෝටෙක්ස් (cerebral cortex)(learning brain) සිතීමේ හැකියාව ලබාදෙන කොටසයි. (මනෝ)
2. ලිම්බික් සිස්ටම් (limbic system)(emotional brain) වින්තය කැලඹීම හෝ වින්තය සන්සුන්ව තබාගැනීම පාලනය කරයි. (වින්ත)
3. බ්‍රේන් ස්ටෙම් (brain stem)(survival brain) පරිණාමයේ දී මූලිකව ඇතිවූන මොළයේ කොටස වන බ්‍රේන් ස්ටෙම් මගින් ශරීරයේ සියලුම ක්‍රියාවන් මුලදී පාලනය විය. ජීවිතයේ පැවැත්ම ගෙනයාමට මේ කොටස උපකාරී වෙයි.

නවීන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත්තේ අත්විඳීම සිදුවන්නේ මේ ආකාරයට මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මගින් බවයි. ඒ නිසා සිතීම ශරීරයේ කොටසක් වන මොළය මගින් සිදුවෙයි. "මනස" යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ සිතීම, හැඟීම හා හඳුනා ගැනීම නම් ශරීරයේ සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්ව තුනකි. සිතීම මනස මගින් ද, හැඟීම් වින්තය මගින්ද සිදුවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විඤ්ඤාණා, මනෝ, වින්ත යනුවෙන් මේ ක්‍රියාකාරීත්ව තුන පැහැදිලි කරදුන් සේක.

අපි හඳුනාගත් දෙයක් තේරුම් ගන්නේ මනෝ මගින් මනසට ඇතිවූන අදහසිනි. විකල්පඋපායයන් හඳුනාගැනීම සිදුවන්නේ බාහිර පරිසරයෙන් ඇතිවන සිදුවීම් වලින් ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනය වීමෙනි. අපි පරිසරයක ජීවත් වෙන ජීවීන් වෙමු. අපට පරිසරය මගින් උත්තේජනය වන ඉන්ද්‍රිය පහක් ඇත. පිවිසා මේ උත්තේජනයට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව මගින් හඳුනා ගැනීම් සිදුවෙයි. හඳුනාගැනීම් ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් මොළයට ගෙන යෑමෙන් එහිදී තේරුම් ගනියි. මනසට ඇතිවූන අදහස මගින් හඳුනාගැනීම් තේරුම් ගැනීම සිදුවෙයි. මනසට ඇතිවූන අර්ථ නිරූපණය අනුව විත්තයේ කැලඹීම සිදුවෙයි. විත්තයේ කැලඹීම විත්තාවේගයයි. එනම් තණ්හාවයි. විත්තාවේගය අනුව සිදුකරන ක්‍රියාව කර්මයයි. එම ක්‍රියාව අපි ආසා කරන දේ ලබා ගැනීම, අපි අකමැති දෙයින් ඉවත්වීම හෝ හයෙන් පලා යෑම ආදිය විය හැකියි.

නවීන ලෝකයේ ආතතිය(Stress) යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ සිත-කය දෙකෙහි ඇතිවන කැලඹීමයි. දීර්ගකාලීනව පවතින ආතතිය කෙනෙකුගේ සිත-කය දෙකටම අහිතකරයි. එපමණක් නොව ඔහු වටා ඉන්නා අනිත් අයටත් මුළු සමාජයටත් එය හිරිහැරයක් බවට පත්වෙයි. අද ලෝකයේ පවතින සියලු අපරාධ, යුද්ධයන්, මිනීමැරුම් හා කලකෝලාහල, විත්ත ආවේගවල ප්‍රච්චලයි. අන්ධවූත්, අසිහියෙන් සිදුවන්නාවූත්, විත්ත ආවේග හේතුවූ දහමට අනුව සිදුවෙයි.

07. බුද්ධත්වයට පත්වීම

හව නැමති සිහිනයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවදි වුණ ආකාරය අපි සාකච්ඡා කරමු. බෝධිසත්වයන් වහන්සේගේ ආරම්භය තමා සතු සියල්ලද, තමාගේ ශරීරයද ඇතුළුව පරිත්‍යාග කිරීමයි. එක ජීවිත කාලයකදී එතුමා බඩගින්න නිසා තම පැටවුන් මරාකෑමට සූදානම් වන කොටි දෙනට තම ජීවිතය පුජාකර ඇගේ බඩගින්න සන්සිඳු වූ සේක. ආත්ම ගණනාවක රජකම හා රජසැප ඇතුළු සියල්ල අත්හැර වනගත වූ සේක. අවසානයේදී සන්තුට්ඨි දිව්‍යරාජයා ලෙස තුසිත දිව්‍ය ලෝකයේ උපත ලැබූ සේක. මෙලොවට පහල වී බුද්ධත්වයට පත්වීමට සුදුසු කාලය ඵලඹෙන තුරු එහි වැඩවුන් සේක.

සුදුසු කාලය පැමිණි විට සිද්ධාර්ථ කුමාරයා ලෙස උපත ලැබූ සේක. ළදරු කාලයේ දී සේවක සේවිකාවන් පිරිවරාගෙන සි සෑමේ උත්සවයකට කුමරයා ගෙන ගියහ. සේවකයන් උත්සවය නැරඹීමට යොමු වූන අතර කුමාරයා තනි විය. ළදරු කුමාරයා තනිවූ මොහොතේදී එතුමා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදුණහ.

දහසය වෙනි වියේදී පියරජතුමාගේ කැමැත්ත පරිදි කුමාරයා විවාහ දිවියට පත්විය. එනමුත් කුමාරයාට කාම ආශ්වාදය කෙරෙහි කිසිදු කැමැත්තක් නොතිබුණි. විවාහ දිවියේ වසර 13 ක් ගෙවී යෑමෙන් අනතුරුව ලෞකික ජීවිතය අතහැර පැවිදි දිවියට පත්වීමට එතුමා තීරණය කලහ.

මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය

මහල්ලෙක්, ලෙඩෙක් හා මළමිනියක් දැකීමෙන් එතුමා අභිනිෂ්ක්‍රමණය කිරීමට තීරණයක් ගත් සේක. ජීවිතයේ යථාර්ථතය එතුමාට අවබෝධ විය. සෑම ගසක්, සත්වයෙක් සහ මිනිසෙක් ඉපදනු පසු වයසට ගොස් ලෙඩ වී මරණයට පත්වන බව එතුමා තේරුම් ගත්හ. ලොව සියළු දේ, පණ නැති දේ පවා වයසට ගොස් ජරාවට පත් වී මරණයට පත්වෙයි. මේවාට ඇලීම ඇතිකර ගැනීම දුකට හේතුවයි. සාමාන්‍ය මිනිසාට මේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇතත් මෙවැනි දේ පසුපස හඹායමින් දුකට පත්වෙයි. පැවිද්දෙකු දුටුවිට කුමාරයාට මෙසේ සිතුවි. "මේ තැනැත්තා සාමාන්‍ය අය කරන දෙයට වඩා විරුද්ධ දෙයක් කරයි. එය හරි දෙයයි. මමත් ඒ දෙය කරමි". එතුමා තමාගේ රජසැප ද, ආදරණීය පියාද, ආදරණීය සුළු මව ද,

රජමත් භාෂීයාවද, අළුත උපන් තමාගේ පුත් කුමරා ද, අනාගතයේදී තමාට හිමි වන රජකමද යන සියල්ල අත්හැර දමා වනගත විය. මෙසේ ආරම්භ කළ පැවිදි දිවිය ගුරුවරුන් ගෙන් භාවනා ඉගෙන ගනිමින් භාවනානුයෝගීව ගතකළ සේක.

එතුමාගේ පිටිතයේ පරමාර්ථය වූයේ අන්ධ වූ චිත්තආවේග වන තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. එනම් පැවැත්ම නැමති ගැටළුවටත්, මරණයටත් විසඳුම සොයාගැනීමයි. කොයි මොහොතේ සිදුවේදැයි නොදත් මරණය කරා අප ගෙන යන අන්ධ වූ චිත්ත ආවේග නම් උගුලෙහි ගොදුර බවට අපි පත් වී සිටින්නෙමු. සෑම ආගමකින්ම උත්සාහ දරන්නේ ඔවුන්ට හැකි ආකාරයට මේ ගැටළුව විසඳා ගැනීමටයි. සිද්ධාර්ථ කුමාරයා මෙම ගැටළුවට විසඳුම් සෙවීමට උත්සාහ කලේ අධ්‍යාත්මික බුද්ධි වර්ධනය මගින්ය. බුද්ධි වර්ධනයට බාධකය වූයේ චිත්තආවේග බව එතුමා හඳුනාගත් සේක. අත්හැරීම හා සමාධිය තුළින් චිත්තයේ සියලු කැලඹීම් ඉවත් කර ගැනීමට එතුමාට හැකි විය.



භව නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීම (Awakening from the Dream of Existence)

- **අත්විඳීම ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූල අඩුවීම**

“භව” නැමති සිහිනය මානසික ක්‍රියාවලියකි. මානසික ක්‍රියාවලිය මෙම සිහිනය මවාදෙයි. ඒ නිසා මෙම මානසික ක්‍රියාවලිය අවබෝධ වීම අවදි වීමයි. මානසික ක්‍රියාවලියෙන් ඔබ්බට යෑමෙන් මානසික ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කරගත හැකිවෙයි. මානසික ක්‍රියාවලියෙන් ඔබ්බට යන විට අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියේ ක්‍රමානුකූලව අඩු වීම සිදුවෙයි. එනම් මනසේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නතර වීමයි. පඤ්ච නිවර්ණ සිතෙන් ඉවත් කොට පළමු ධ්‍යානයට සමවදින විට ධ්‍යාන අංග පහක් ඇතිවෙයි. එවිට කෙනෙක් විත්ත ආවේග සහිත වූ ලෝකයෙන් (කාමලෝකය) එතෙර වී ශාන්තව, නිශ්චලව සමාධි ගතවෙයි.(ප්‍රථම ධ්‍යානය). එවිට අනුක්‍රමයෙන් අත්විඳීමේ මානසික ක්‍රියාවලිය ක්‍රමයෙන් අඩු වී යයි.

මෙතැන් සිට අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය තවදුරටත් අඩුවේගෙන යමින් ඉදිරි ධ්‍යානවලට සමවැදිය හැකිවේ. කලින් නිඛු ධ්‍යාන මට්ටම අත් හැරීමෙන් ධ්‍යාන වැඩීම ඉදිරියට ප්‍රගුණ කල හැකි වෙයි. සමාධිය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූලව අඩුවීමයි. එය අපි පඬිපෙලක් බැසයන විට එක්, එක් පඩිය අත හරිමින් ඊළඟ පඩියට බහින ආකාරයට සිදුවෙයි.

පළමු ධ්‍යානයේ සිට හතර වෙනි ධ්‍යානය දක්වා සම වැදීමේදී පහත සඳහන් ආකාරයට අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය අනුක්‍රමයෙන් අඩුවීම යනු විත්ත ක්‍රියාවලිය අඩුවීමයි.

- **විත්ත ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූල අඩුවීම (ධ්‍යාන වලට සම වැදීම)**

ප්‍රථම ධ්‍යානය

මෙවිට විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා නම් ධ්‍යාන අංග පහක් ඇත. පළමු ධ්‍යානයේදී ඇති වන සතුට හා සුවය සිතේ පිරිසිදු බව ඇසුරු කරගෙන පවතී. එය සිත එක අරමුණක පිහිටු වීමෙන් පමණක් ලබා ගත නොහැකියි. ආලෝක හෝ වෙනත් මනෝ රූප වැනි නිමිති දැකීම ද අවශ්‍ය නොවෙයි. කය සම්පූර්ණයෙන්ම බුරුල් වී සිත සම්පූර්ණයෙන්ම සන්සුන් වී නිශ්චලතාවයට පත්වුණු

විට ධ්‍යානයට සමවැදීමට හැකිවෙයි. මනසින් නිවරණ ඉවත් වී ගියාට පසුව ඇති වන්නේ මේ ශාන්තභාවයයි. ශාන්තභාවය වැඩි දියුණු වනවිට ඉදිරි ධ්‍යාන වලට සමවැදිය හැකි වෙයි. පළමු ධ්‍යානයේදී අත්විඳින විචාර යනු විමසීමයි. විතක්ක යනු පිලිතුරයි. පළමු ධ්‍යානයේ මූලික අවස්ථාව මෙය වේ. මේවා අදහස්ය. අප අදහසක් මවන විට කරන දේ මේ කුමක් දැයි විමසීම හා එයට පිලිතුරක් දීමයි. විතක්ක, විචාර වචි සංඛාර නම් වේ.

දෙවෙනි ධ්‍යානය

මෙවිට පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා නම් ධ්‍යාන අංග තුන ඇත. දෙවැනි ධ්‍යානයේදී අදහස් මැවීම නම් සංකල්ප නැවතීමෙන් විතක්ක, විචාර, නැතිවෙයි.

තුන්වෙනි ධ්‍යානය

මෙවිට සුඛ හා ඒකග්ගතා නම් ධ්‍යාන අංග දෙක ඇත. පීති ද සියුම් ඇවිස්සීමක් ලෙස දැකීමෙන් පීති කෙරෙහි ඇති ඇලීම දුරු කොට එය අතහැර තවදුරටත් සන්සුන් වෙමින් සුඛ හා ඒකග්ගතා පමණක් අත් වීදී.

හතරවෙනි ධ්‍යානය

මෙවිට ඒකග්ගතා නම් නිසලතාවය ඇතිවෙයි. ඒකග්ගතාවය සිත නිසලතාවයට පත්වී එක අගකට පැමිණීමයි. මෙවිට කාය සංඛාර නම් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස නවතී. මෙවිට ඇති වන උපේක්ඛා යනු සිත ඇතුළට යොමු වීමයි. එවිට ඇතුළත සිදුවන ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි වෙයි.

සතරවෙනි ධ්‍යානයේ දී බාහිර දෙය වෙත අවධානය යොමු වෙනවා වෙනුවට අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය වන විඤ්ඤාණයට අවධානය යොමු වෙයි. විඤ්ඤාණය හටගැනීමට අවධානය යොමු වූ විට විඤ්ඤාණය විශ්ලේෂණය කරයි. එනම් මනසේ ඇතිවන අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය විශ්ලේෂණය කිරීමයි. විඤ්ඤාණය විශ්ලේෂණය කිරීම පංචස්කන්ධය අවබෝධ වීමයි. පංචස්කන්ධය අවබෝධ වීමෙන් පටිච්චසමුප්පාදය අවබෝධ වෙයි. පංචස්කන්ධය උපාධානය වීම පංච උපාධානස්කන්ධ යයි.

**ධ්‍යානවල ක්‍රමානුකූල වර්ධනය:
අත්විදීමේ ක්‍රියාවලියේ ක්‍රමානුකූල අඩුවීමක්**

පළමු ධ්‍යානය	දෙවන ධ්‍යානය	තෙවන ධ්‍යානය	සතරවන ධ්‍යානය
විචාර	↓	↓	↓
විචක්ත			
පිහි	පිහි	↓	
සුඛ	සුඛ	සුඛ	
ඒකග්ගතා	ඒකග්ගතා	ඒකග්ගතා	ඒකග්ගතා

● **මනසේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූල අඩුවීම (අරූප ආයතන වලට සම වැදීම)**

අත්විදීමේ ක්‍රියාවලිය අඩුවීම නවදුරටත් සිදුවන විට මනසේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූලව අඩුවීම සිදුවෙයි. මනසේ සිදුවන ක්‍රියාවලියේ පියවර එකින් එක අත්හරින විට ක්‍රියාවලිය අඩු වීගෙන යයි. පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යන්නේ කලින් පියවර අත්හැරීමෙනුයි. මනසේ ක්‍රියාවලිය අඩුවීම පහත සඳහන් ආකාරයට පියවර සතරකින් සිදුවෙයි.

1. ආකාසනඤ්චායතනය

මෙම අරූප සමාධි ධ්‍යාන නොවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒවා හඳුන්වා දුන්නේ ආයතන නමිනි. ආකාසනඤ්චායතනයට පිවිසි විට රූප පෙනීම නැතිවීම නිසා රූප රාග නැතිවෙයි. නමුත් අරූපරාග අත. එනම් හිස්බව වන අවකාශයට ආසාව තිබිය හැක.

2. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය

මෙවිට අවධානය විඤ්ඤාණය වෙත යොමු වෙයි.

3. ආකිඤ්චායතනය

විඤ්ඤාණඤ්චායතනය අත හැරීමෙන් අකිඤ්චායතනය සමවදියි. එනම් විඤ්ඤාණයට තිබූ අවධානය අතහැර කිසිවක්

නොමැති බවට අවධානය යොමු වෙයි.

4. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය

එනම්, කිසිවක් නැති බවෙන් අවධානය අනන්තර සඤ්ඤාව අත්තෙත් නෑ නැත්තෙන් නැති බවට අවධානය යොමු කරයි.

ඉහත සඳහන් පියවර සතර මනසේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූලව අඩුවීගෙන යන ආකාරය පැහැදිලි කරදෙයි. බෝධිසත්වයන් වහන්සේගේ ගුරුවරයන් දෙදෙනෙකු වන ආලාරකාලාමටත්, උද්ධකරාමපුත්තටත් හැකි වූයේ ආකිඤ්චාඤ්ඤායතනයට පිවිසීමට පමණයි. උද්ධකරාමපුත්තගේ ගුරුවරයා වූ උද්ධකරාමට නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට පිවිසීමට හැකි විය. බෝධිසත්වයන් වහන්සේ එම ගුරුවරයාගෙන් ඉගෙන ගැනීමෙන් එම ආයතනයට පිවිසුණහ. උන්වහන්සේට තවදුරටත් දියුණු වීමට අවශ්‍ය වූ නමුත් ඉගැන්වීමට ගුරුවරයෙක් නොමැති විය.

(අරියපරියෙසන සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය 1.3.6)

අනතුරුව බෝධිසත්වයන් වහන්සේ පස්වග මහණුන් හා එක්ව දුෂ්කර ක්‍රියා කිරීම පුහුණු විය. ශරීරය ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වන තෙක් උන්වහන්සේ නිරාහාරව සිටියහ. නුස්ම ගැනීම නතර කිරීමටද උත්සහ ගත්විට උන්වහන්සේ සිහි මුර්ජා වී ඇද වැටුණහ. එතුමා මියගිය බැවු මිනිස්සු සිතූහ.

● ස්වඋත්සහයෙන් ජයගැනීම

උන්වහන්සේ අවදි වී මෙසේ සිහිමට පටන් ගත්හ. මෙතෙක් කල් මම අනුන්ගෙන් ඉගෙන ගනිමින් ඔවුන් කරන දේ අනුගමනය කළෙමි. මා පිරුෂ පාරමිතා මම අමතක කළෙමි. අනන්ත අප්‍රමාණ වූ සසර සැරිසරනා තෙක් මා කළ සියළු පරිත්‍යාගයන් මම අමතක කළෙමි. මේ ආකාරයට සිතමින් ගුරුවරයෙකුගේ ඉගැන්වීම නැතිව ස්වඋත්සහයෙන්ම ළමා කාලයේදී ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදුණා හැටි උන්වහන්සේ සිහිපත් කල සේක. එවිට උන්වහන්සේ මෙසේ සිතූහ. දැන් මම ස්වභාවයෙන්ම සියල්ල අත්හැරීමට ඇති නැඹුරුව අනුගමනය කරමි. එවිට උන්වහන්සේ පඤ්ච නීවරණ සියල්ල අත්හරිමින් ඉබේම පළමුවෙනි ධ්‍යානයට සම වැදුණහ. අනතුරුව ක්‍රමානුකූලව අත්හරිමින් දෙවෙනි ධ්‍යානයටද, එය අත්හරිමින් තුන්වෙනි ධ්‍යානයටද, එය අත්හරිමින් හතරවෙනි ධ්‍යානයට ද සමවැදුණහ. අනතුරුව හතර වන ධ්‍යානය අත්හැරීමෙන්

ආකාසන ඤාණය යන නමට ද, එය අත්හැරීමෙන් විඤ්ඤාණ ඤාණයට ද, එය අත්හැරීමෙන් ආකි ඤාණ ඤාණයට ද එය අත්හැරීමෙන් නෙවසඤ්ඤාණයට ද, එය අත්හැරීමෙන් සඤ්ඤාණයට ද, සම වැදගත්.

මෙම අන්තිම පියවර වන සඤ්ඤාණය නිරෝධය මනසේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූල අඩුවීමේ අවසාන පියවරයි. මෙයට වඩා අඩු පියවරක් නැත. එය මනසේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන් නැති වීමයි. එනම් සියලු අත් විඳිම් නැති වීමයි. මනෝ-චිත්ත සංඛාර නැතිවෙයි. මෙය කිසිවක් නොදන්නා තත්වය වන අවිද්‍යාවයි. (අවිජ්ජා), මේ අවස්ථාවේදී ශරීරයේ පවතින්නේ ආයු-උෂ්ණ පමණි. මේවිට ශරීරය මරණයට පත්නොවී උෂ්ණය පවතින අතර මනසේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන් නැවති ඇත. සඤ්ඤාණ-වේදය නිරෝධය නිරෝධ සමාපත්තිය හෝ නිර්වාණය නොවේ. ඉදිරියේදී නිර්වාණයේ සැබෑ අරුත හඳුනා ගනිමු.

● මනස අවබෝධවීම

අවසානයට ඇති වූ සඤ්ඤාණ වේදය නිරෝධ තත්වයේදී කිසිම දෙයක් නොදන්නා වූ තත්වය “අවිද්‍යාව” වෙයි. මෙයින් අවිඳිවීමේදී “ලෝකයත්” “මමත්” බිහිකරන මනසේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය මඟින් “භවය” ඇතිවන සැටින්, දුක ඇතිවන සැටින් උන්වනන්සේ දැකගන්න. ඒ සියල්ල සිදු වූයේ විඤ්ඤාණය, මනෝ, සහ චිත්ත යන ක්‍රියාවලිය මඟින්ය. මේ සියල්ල සිදු වූයේ හේතුඵල දහමට අනුකූලවය.

සියලු අත්විඳිම් නැතිවීම වන සඤ්ඤාණවේදය නිරෝධය පෙන්වා දෙන්නේ මනස යනු ශරීරයෙන් වෙන්වූ කොටසක් නොවන බවයි. එය ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයකි. ස්වඋත්සහයෙන් එය නැවැත්වීමටත්, පටන් ගැනීමටත් හැකිවෙයි.

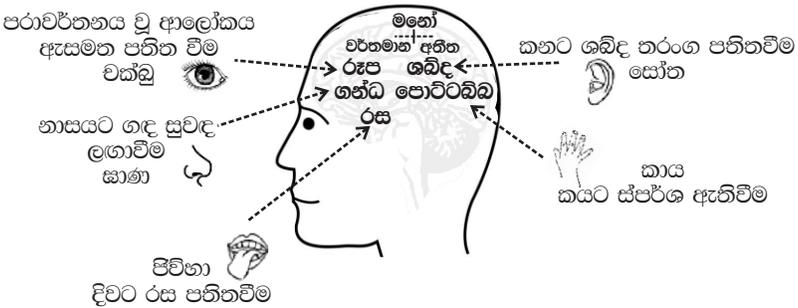
මෙම දැකගැනීම මඟින් මනස යනු ශරීරයෙන් වෙන්ස් වූ කොටසක් නොව ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය බව පැහැදිලි විය. එනම් අධ්‍යාත්මිකව එය මනස හැටියට පෙනෙන අතර බාහිරව දකින විට එය ශරීරය හැටියට පෙනේ. එනම් අධ්‍යාත්මික හා බාහිර ලෙස අත්විඳිම දෙකට බෙදෙයි. මනසේ ක්‍රියාවලිය මඟින් බාහිර ලෝකය බිහිවන අතර චිත්තයේ ක්‍රියාව මඟින් “මම” යන සංකල්පය ඇතිවන

බවත් උන්වහන්සේ උටු සේක. මම සහ ලෝකය යන හැඟීම ඇති වීමේ ප්‍රතිඵලය දැක ඇති විමයි.

බාහිර "ලෝකය" බිහිවන ආකාරය

බාහිර පරිසරයෙන් ඇතිවන සිදුවීම් වලින් ඉන්ද්‍රිය පහ උත්තේජනය වන්නේ මේ ආකාරයටයි. පිවිසාට ශරීරයත්, ඉන්ද්‍රිය පහක්, මොළයත් ඇත.

සලායතන (ආයතනනය)

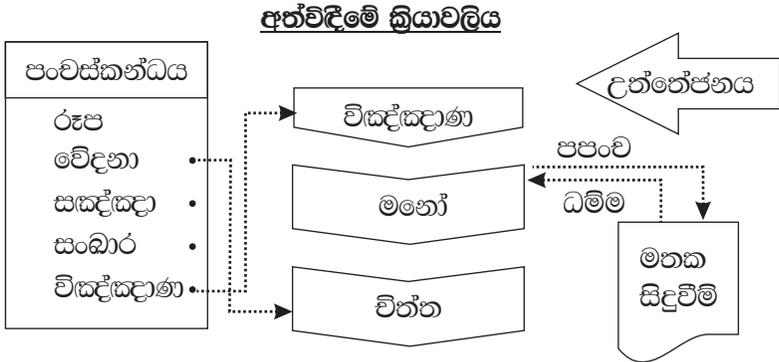


- ඇස : බාහිර පරිසරයෙන් එන ආලෝක කිරණ මඟින් ඇස උත්තේජනය වෙයි.
- කණ : බාහිර පරිසරයෙන් එන ශබ්ද තරංග මඟින් කන උත්තේජනය වෙයි.
- නාසය : බාහිර පරිසරයෙන් එන ගඳ සුවඳ මඟින් නාසය උත්තේජනය වෙයි.
- දිව : දිව එය මත පතිත වන රස අංශු මඟින් උත්තේජනය වෙයි.
- ශරීරය : ස්පර්ශය, පීඩනය, උෂ්ණත්වය, හා කම්පනය ආදිය මඟින් ශරීරය උත්තේජනය වෙයි.

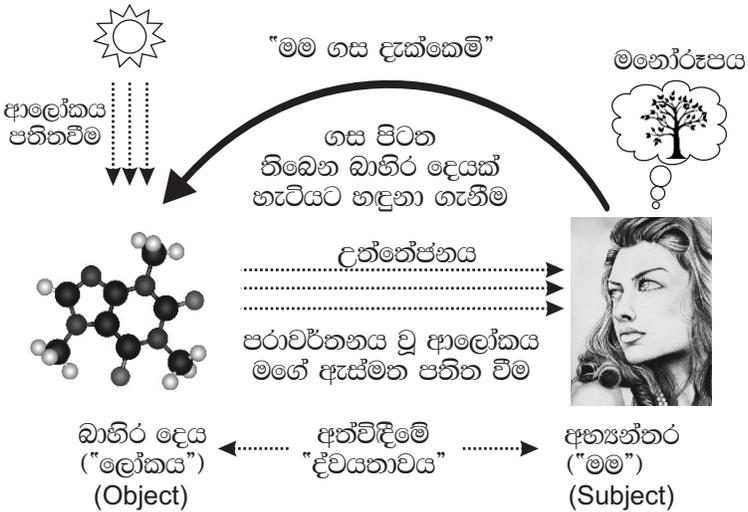
- අපි පෙනීම ගැන සලකා බැලුවහොත් අපිට පෙනීම ඇති වෙන්නේ මනෝ රූපයක් මඟිනි (රූප). ශරීරය උත්තේජනයට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව මඟින් වේදනා - සංඥා අත්විඳීම තුළින් මනෝ රූපය ඇතිවෙයි. සංඥාව යනු පාටයි. වේදනාව යනු පාටට දක්වන සුඛ, දුක්ඛ හෝ අදුක්ඛම සුඛ වින්දනයයි.

- ඇසීම ඇති වීමේදී සංඥාව ශබ්දයයි. වේදනාව අපිට ඇතිවන වින්දනයයි.
- වේදනා - සංඥා දෙක එකටම ඇතිවන බැවින් ඒවා වෙන්කල නොහැකිවේ. ජීවියා බාහිර පරිසරයෙන් උත්තේජනයට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව වේදනා - සංඥායි.
- වේදනා - සංඥා යන මූලික පියවර මගින් මොළයේ දී මනසේ රූපය සංස්කරණය වෙයි.
- සංස්කරණය වීම (සංඛාර) මනසේ සිදුවන ක්‍රියාවකි. සංස්කරණය වීමේ ක්‍රියාවේ ප්‍රතිඵලය මනසේ රූපය ඇති වීමයි. විඤ්ඤාණය එය හඳුනා ගැනීමයි. ඝෂණයක් ඝෂණයක් පාසා මනෝ රූප ඇති වෙයි. ඒවා ඇති වෙමින් නැති වී යයි. මෙය නොකඩවා සිදුවීගෙන යන බැවින් ස්ථාවර පැවැත්මක් ඇති දෙයක් හැටියට අපිට හැගෙයි.
- සංකීර්ණ වූ මනෝ රූප බොහෝ ඇති වන බැවින් විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවලිය එක දෙයක් නව දෙයකින් වෙන් කර හඳුනා ගනියි.
- ඉන්ද්‍රිය සියල්ලම මගින් නොනවත්වා මොළයට මනෝ රූප සම්ප්‍රේෂණය කරයි. මොළයේදී මෙම මනෝ රූප මගින් බාහිර පරිසරය පිලිබඳව අදහස් මවයි. අදහස් මැවීමට මොළය අතීත අත්විඳීම ද උපයෝගී කර ගනී. එසේ කිරීමෙන් මනෝ රූප පපංච නම් බෙදා ගැනීම් වලට (Categories) වෙන් කර ගනියි. ඒ මගින් මනෝ රූප වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට හැකිවෙයි. අපි බාහිර රූප හඳුනා ගන්නා ආකාරය අනුව අපි ඒවාට විත්ත ආවේග මගින් ප්‍රතික්‍රියා දක්වයි.

(මධුපිණ්ඩිත සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය 18)



අත්විඳීමේ ද්වයතාවය (දෙකට බෙදීම)



මේ ප්‍රතික්‍රියාව මගින් බාහිර හා අභ්‍යන්තර වශයෙන් අත්විඳීම දෙකට බෙදෙයි. (අපේක්ෂිත - බහිද්ධ) අභ්‍යන්තර අත්විඳීම උපාධානය වේ. බාහිර දෙය පිටත වෙයි. එමගින් මම (අත්ත) සහ ලෝකය බිහිවෙයි. මේ හව අත්විඳීමයි. අපි මවා ගත් "ලෝකයන්", ලෝකය තුළ ඉන්නා "මමන්" ඇතිවන්නේ මේ ආකාරයටයි. අනතුරුව මමන්, ලෝකයන් අතර සම්බන්ධතාවයක් ගොඩ නැගේ. හමුවීමත්, වෙන්වීමත් නිසා මෙම සම්බන්ධතාවය දැක් සහගත වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කර දුන් පටිච්චසමුප්පාදය දෙස බලන විට එහි පටන් ගැනීම සිදුවන්නේ අවිද්‍යාවෙන් බව අපට පෙනී යයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අන්විදිම අනුව මනසේ සිදුවන මනෝ රූප ඇති වීම පටන්ගන්නේ කිසිවක්ම නොදන්නා තත්වයක (අවිද්‍යාව) සිටයි. සංස්කරණය කිරීමේ ක්‍රියාව පටන් ගන්නේ වේදනා සංඥා මගින්ය. අනතුරුව අරූප ධ්‍යාන තුළින් ආපස්සට යන විට කෙනෙක් හතරවෙනි ධ්‍යානය කරා පැමිණෙයි. තුන්වෙනි ධ්‍යානයට පැමිණි විට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පටන්ගනී. පළවෙනි ධ්‍යානයට පැමිණි විට විතක්ක, විචාර නම් වචීසංඛාර ඇතිවෙයි. මෙම සංස්කරණය තුන් ආකාර බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක.

1. මනසේ සංස්කරණය (වින්ත සංඛාර) වේදනා - සංඥා
2. වචන සංස්කරණය (වචී සංඛාර) විතක්ක - විචාර
3. කායික සංස්කරණය (කාය සංඛාර) ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස

මනසේ රූප සංස්කරණය වන්නේ මේ ක්‍රියාවලි තුන මගිනි. වේදනා-සංඥා බිත්තියක් හැඳීමට ගන්නා ගඬොල් වැනි මූලික පියවර වෙයි. දෙයක් ඇතිවීම, ප්‍රශ්නයක් ඇසීමත් උත්තරයක් දීමත් (විතක්ක විචාර) මගින් සිදුවෙයි. එනම් මේ කුමක්ද? මේ ගසක්, මේ බල්ලෙක්, හෝ මේ මිනිසෙක් යනුවෙනි. මෙම සංස්කරණය පිණිස කායික ශක්තිය ලබා දෙන්නේ හුස්ම ගැනීම මගිනි (කාය සංඛාරා). විඤ්ඤාණය ඇති වීමෙන් සංස්කරණය සම්පූර්ණ වෙයි.

පංචස්කන්ධය

රූප - මනෝරූපය

විඤ්ඤාණය හටගැනීම

1. වේදනා - සුඛ, දුඛ, අදක්ඛම සුඛ
2. සඤ්ඤා - වර්ණ, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ටබ්බ
3. සංඛාර - වචී, කාය, වින්ත/මනෝ
4. විඤ්ඤාණය - වක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජිව්හා, කාය, මනෝ



දෙයක් හඳුනාගැනීම සිදු වෙන්නේ මනසේ මනෝ රූප හැටියටයි (රූප). එය හඳුනා ගන්නේ නමක් දීමෙන්ය (නාම). මේ ආකාරයට ඉන්ද්‍රිය පහ තනිතනිවත්, එකතුවීමෙනුත් ක්‍රියා කරමින් මනෝ රූප ඇති කර ඒවා හඳුනා ගනී. ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනය මගින් සපයන තොරතුරු මොළයට සම්ප්‍රේෂණය වී එහිදී සිතීමෙන් තේරුම්

ගනී. සලායතන බිහිවන්නේ මේ ආකාරයටයි. සලායතන මගින් ලෝකය බිහිවීම එස්ස නම් වේ. එනම් විකද්දකුණයෙන් වූ මූලික හඳුනා ගැනීම සම්පූර්ණ වීමයි.

චිත්ත ක්‍රියාව මගින් “මම” බිහිවන ආකාරය

මෙතැන් සිට පටන් ගන්නේ චිත්ත ක්‍රියාවලියයි. මනෝ ක්‍රියාවලියට පසු වේදනා හටගැනීම ඇති වෙයි. වේදනා තුන් ආකාරයයි. එනම්:

- 1. සුඛ
- 2. දුක්ඛ
- 3. අදුක්ඛම සුඛ

වේදනා වලට ප්‍රතික්‍රියාවක් වශයෙන් චිත්ත ආවේග නම් තණ්හාව හටගනී. මුලදී සිදුවන මනෝ ක්‍රියාවලිය අත්විඳීමේ බාහිර වූ එක ආකාරයක් පමණි. චිත්ත ආවේග වන තණ්හාව ඇතිවීම සමඟ අත්විඳීම අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් දෙයාකාර බවට පත්වෙයි. පිටත ඇති දෙය බාහිර වන අතර ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාව සහ එහි අත්විඳීම අධ්‍යාත්මික වෙයි.

මේ සිදුවීමත් සමඟ අධ්‍යාත්මික දේ “මගේ” හැටියට උපාධාන වෙයි. උපාධානය මගින් “මමත්වය” හා “මම” ඇතිවෙයි. මමත්වය ඇති වන්නේ චිත්ත ආවේගය වන තණ්හාව මගිනි. බාහිර දෙය පිටත බවට පත්වෙයි. මෙවිට ප්‍රශ්නයක් පැන නගී. මම යයි හඳුනා ගන්නේ කුමක්ද? එයට එකම පිලිතුර කාලයත්, අවකාශයේ ඉඩක් අල්ලාගෙන ඉන්නා මේ ශරීරයයි. මෙවිට මම යනු මගේ ශරීරයයි යන සංකල්පය ඇති වෙයි (සක්කාය දිට්ඨිය).

මම, මගේ ශරීරය බවට පත්වූන විට මට අතීතය, අනාගතය හා වර්තමානයක් ඇත. අතීතය ශරීරයේ උපතයි. අනාගතය ශරීරයේ මරණයයි. වර්තමානය ශරීරය ජරාවට යෑමයි. මෙවිට ජාති, ජරා, මරණ යන අප්‍රිය දේ අපට මුණ ගැසෙයි. තරුණ බව, නිරෝගි බව හා පීචිතය වන අපි කැමති දේ අපෙන් විශෝවෙයි. අපි ආශා කරන දේ අපිට නොලැබෙයි. එනම් සදාකාලික තරුණ බව, නිරෝගි බව හා පීචිත්වීමයි. මේ අනුව අපි මුහුණ දෙන්නේ සෝක, පර්දේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, සහ උපායාස යන දුක්ඛස්කන්ධයටයි.

අවදිවීම

පටිච්ච සමුපපාදය විස්තරය ගැන සිතා බලන විට කෙනෙක් දේවල් ඇති වුන ආකාරය කෙසේ දැයි සිතා බැලීමට පටන්ගනී. මේ ආකාරයට සිතීමට පටන් ගැනීම යෝනිසො මනසිකාරයයි. මේ ආකාරයට සිතන විට පුද්ගලික පැවැතීම (Personal Existence) වෙනුවට අනාත්ම අත්විඳීම (Impersonal Experience) යන අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය (Paradigm Shift) ඇති වෙයි. එහි ප්‍රතිඵලය හව නැමති සිහිනයෙන් අවදි වී අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය නම් නිසලතාවයට පත්වීමයි. එය නිර්වාණයයි.

සාමාන්‍ය මිනිසා ස්වභාවික, අප්‍රසන්න සංසිද්ධීන් වෙනස් කර ගැනීමට අද්භූත බලවේග වල පිහිට සෙවීමට පෙළඹෙයි. නමුත් ප්‍රඥාවන්ත බෞද්ධයින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් බුද්ධිය මඟින් තමන් පරිවර්තනය වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම අප තුළ පරිවර්තනයක් ඇති කර ගැනීම මිස බාහිර සංසිද්ධීන් පරිවර්තනය කිරීම නොවේ. ජීවිතේ පරිණාමය දියුණු වූයේ ද බාහිර පරිසරයට අනුවර්තනය වීමෙන් මිස පරිසරය වෙනස් කර ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමෙන් නොවේ.

බෞද්ධයින්ට තම ආගම වන්නේ, පැවැත්ම නැමති ගැටළුව විසඳා ගැනීමට දර්ශන උත්සාහයයි. අනවබෝධය, දුබල බව, ආත්මාර්ථකාමී බව ආදී සියළු මානුෂික දුර්වලතා අභිබවා යෑමේ හැකියාව මානවයා සතුයි. බෞද්ධ, මානුෂික සංකල්පයට අනුව මිනිසාට තමා තුළින් උත්තරීතර දේවත්වයට පත්විය හැකිවෙයි. මේ උත්තරීතර පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමට මානවයාට ඇති සුවිශේෂී විශ්මිත හැකියාව කලින් කලට සනාථ වන්නේ බුදුවරයෙකු ලොව පහළ වීමෙනි.

පරිපූර්ණ, උත්තරීතර මිනිසෙකු බවට මානවයා පත්වන්නේ ඔහු තුළ ඇති තිරිසන් ස්වභාවය වන ආත්මාර්ථකාමී චින්ත ආවේග සියල්ල නැති කර ගැනීමෙනි. මිනිසා හා අනෙකුත් සතුන් අතර ඇති වෙනස ප්‍රධාන වශයෙන් ඇත්තේ මොළයේයි. මිනිසාට සිතීමටත්, කරුණු කාරණා තේරුම් ගැනීමටත් ඇති හැකියාව මඟින් ඔහු පරිණාමයෙන් වඩා උසස් මට්ටමකට දියුණු වී ඇත. මිනිසාට කල්පනා කිරීමට ඇති හැකියාව මඟින් නවීන විද්‍යාත්මක සොයාගැනීම් හා තාක්ෂණය මඟින් ඔහුට බොහෝ සැප පහසුකම්

සපයා ගැනීමට හැකි වී තිබේ. එනමුදු මේ විශිෂ්ට හැකියාව මිනිසා බොහෝවිට උපයෝගී කරගන්නේ ඔහුගේ අසීමිත ආශාවන් මුදුන්පත් කරගැනීමටත්, අපරාධ හා යුදගිනි වැනි විනාශකාරී ක්‍රියා සඳහාත්ය.

නූතන මිනිසා සම්පූර්ණ පරිණත භාවයට පත් වී නැත. ඔහු තමාටත්, අනුන්ටත්, සමස්ථ ලෝකයාටත් ලගා කර දෙන විනාශකාරී තත්වය පිළිබඳ සිතිබුද්ධියක් ඔහුට නැත. ඔහුගේ පරම අභිලාෂය වන සාමයට බාධකය වන්නේද ඔහුමය. මෙය කිසිත් නොදැන් ප්‍රදරුවෙක් ප්‍රවේශමෙන් තොර සෙල්ලමි බඩු හෝ අවිආයුධ හෝ ළඟ තබාගෙන ඉදිම වැනිය. මිනිසා තවමත් පසුවන්නේ විත්තාවේග මගින් නොමඟ ගිය තිරිසන් සතුන් මෙනි. ඔහුගේ මනස පාලනය වන්නේ විත්තාවේග මගිනි. ඔහු කල්පනා කරන්නේ විත්තාවේග වලට වහලෙකු වී විත්තාවේග (තණ්හාව) සපුරා ගන්නා අන්දමයි.

සාමාන්‍ය කෙනෙක් හා උමතු රෝගියෙක් අතර වෙනස අල්පය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාලේ සියළුම සාමාන්‍ය මිනිසුන් (පෘතන්ජනයා) උන්මන්තකයින් බවයි. එහි අරුත ඔවුන් යම් තරමකට හෝ උමතු රෝගීන් බවයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලේ ඔවුන් අන්ත දෙකක පිවත් වන බවයි. ඔවුන් කම් සැපෙහි ඇලී ගැලී වාසය කරනවා (කාමසුබල්ලිකානුයෝගය) හෝ විත්තාවේග යටපත් කරගෙන (අන්තකිලමනානු යෝගය) තපස් දිවියක් ගෙවනවා හෝ වෙයි. ඒ දෙයාකාරයම මානසික රෝගී බවකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය) අනුව නිරෝගිව පිවත් විය හැකි බවයි. එනම් කම්සැප පසුපස හඹා යෑමත්, ශරීරයට වධදීමත් යන අන්ත දෙකට නොවැටීමයි. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව කායික, මානසික සුවය ගෙන දෙන අකුප්පා වෙතො විමුක්තිය වෙයි.

එහි අරුත, විත්තාවේග වලින් මුලාවට පත්නොවී, බුද්ධිමත් මනසින් ක්‍රියාකරමින් සිත ශාන්තභාවයෙන් පවත්වා ගැනීමෙන් මිනිසාට නිරෝගී දිවිපෙවතක් ගෙවිය හැකි බවයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලේ සෑම විත්තාවේගයක්ම (තෘෂ්ණාව) ආත්මාර්ථකාමී බවයි. පරාර්ථකාමී, යහපත් වර්ගාවක් ඇති වන්නේ, සිත ආත්මාර්ථකාමී විත්තාවේග වලින් තොර වූ විට පමණි. සකල ලෝක සත්වයාට මෙමත්‍රිය පැතිරවීම විත්තාවේගයක් නොවේ. විත්තාවේග වලින් තොර වී පුළුල් වූ මනසින් මෙමත්‍රිය පැතිරවිය හැකි වෙයි. විත්තාවේග සිතත්, කයත් කැළඹීමට පත් කරයි. සිත

මාර පරාජය

මෙම අවදිවීම මාරපරාජය ලෙස හැඳින්වෙයි. සෑම ආගමකම “දේවත්වයන්” “යක්ෂයාන්” යන සංකල්පයක් ඇත. මෙම ගැටුම ඇත්ත වශයෙන්ම මිනිසා තුළ ඇති සත්පුරුෂ බව හා අසත්පුරුෂ බව යන ස්වභාවයන් දෙක අතර ගැටුමයි. බුදුදහමට අනුව බුද්ධත්වය උතුම් දේවත්වයක් ද, මාරයා යනු දුෂ්ඨ අසත්පුරුෂ බවත්ය. මෙය බුද්ධිමත් මනස හා ආවේගශීලි චිත්තය අතර ඇති ගැටුමට සංසන්ධනය කළ හැකිවෙයි. සාමාන්‍ය භාවිතයේ එය මනස හා හඳුවන අතර ගැටීම හැටියට දැකිය හැකිවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ මනස සහ චිත්ත ආවේග අතර ඇතිවන ගැටුම විසඳන ආකාරයයි. මෙම විසඳුම ලගා වූයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ විශ්මිත බුද්ධි මහිමය තුළින් මිස උන්වහන්සේගේ බලයක් මගින් නොවේ. එය උදාවූනේ මනසේ ඇතිවූන අධ්‍යාත්මික පරිණාත වීම මගිනි.

මාර පරාජය මරණය අභිබවා යෑම ද වෙයි. එහි අරුත භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අමරණීය බවට පත්වූන බවයි. නමුත් මෙම අමරණීයත්වය සදාකාලික ජීවිතය නොවේ. එහි අරුත උන්වහන්සේ සදාකාලික වූ බව නොවේ. උන්වහන්සේ හව නැමති සිහිනයෙන් අවදිවීමයි. පැවැත්ම හෙවත් හව යනු සිහිනයක් හෝ මුලාවක් පමණි. සාමාන්‍ය මිනිසා පැවැත්ම නම් සිහිනයේ මුලා වී ඇත. සත්‍ය වශයෙන් පැවැත්මක් නැත. සාමාන්‍ය මිනිසා ඉන්නේ සම්පූර්ණ සිහි බුද්ධියෙන් නොවේ. ඔහුට සම්පූර්ණ සිහි බුද්ධිය ඇති වන්නේ හව නැමති සිහිනයෙන් අවදි වූ විටයි. මෙම අවදි වීම වර්ධනය හා පරිණාත වීමකි. නමුත් මෙම පරිණාතවීම ජීවවිද්‍යාත්මක පරිණාත වීම වැනි අසිහිනයෙන් සිදුවන ක්‍රියාවලියක් නොවේ. මෙය සිහි බුද්ධියෙන් සිදුවන මානසික පරිණාත වීමකි. එය ලගාවන්නේ සිහි බුද්ධියෙන් හා තමාගේ උත්සාහ ය මගින්ය.

**තුමෙන හි කිවචං ආතපපං
අකඛාතාරො තථාගතා
පටිපනනා පමොක්ඛනී
කධායිනො මාරබ්ඝධනා
(ධම්මපදය 276 ගාථාව)**

බෞද්ධයෙක් බවට පත්වෙයි. කෙනෙක් උපතින් බෞද්ධයෙක් බවට පත් නොවේ. සිහිබුද්ධියෙන් පටන් ගන්නා අධ්‍යාත්මික බුද්ධිවර්ධනය මගින් කෙනෙක් බෞද්ධයෙක් බවට පත්වෙයි. මෙවිට කෙනෙක් මානසිකව නිරෝගී බවට පත්වෙයි. නමුත් පරිපූර්ණ මානසික නිරෝගීතාවය ඇති වෙන්නේ භව නැමති සිහිනයෙන් සම්පූර්ණයෙන් අවදිවීමෙනුයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අධ්‍යාත්මික බුද්ධි වර්ධනය තුළින් ඇති වූ අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය මගින් භව නැමති ගැටළුවට විසඳුම පෙන්වා දුන්නේය. උන්වහන්සේ භව නැමති මායා ලෝකයෙන් භව නිරෝධ වූ යථාර්ථයට අවදි වූ සේක. භව නැමති සිහිනයෙන් අවදි වූ බැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ “බුද්ධ” නම් වන සේක.

අවසාන පටිච්චය

ඉහත සඳහන් ආකාරයට මනසේ ක්‍රියාවලියේ ක්‍රමානුකූල අඩුවීම ප්‍රගුණ කර ගැනීම තුළින් භාවනානුයෝගියාට ප්‍රඥාව උදාවීමෙන් අනාගාමී බවට හෝ අරහත් භාවයට පත්විය හැකිවෙයි. එනම් භාවනානුයෝගියාට භාවනාව මේ ආකාරයට ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් භව නැමති සිහිනයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවදි වූ ආකාරයට අවදි විය හැකිවෙයි. (සම්මා සම්බෝධියට පත්වීම) මනසේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන්ම නැවැත්වීම (සඤ්ඤා-වේදය නිරෝධය) අනුව අවදිවීම සිදු නොවී වෙන විදිහකට අවදිවීම සිදුවිය හැකියි. එනම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය මගින් පෙන්වා දුන්නේ වඩා පහසු ක්‍රමයයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ආකාරයට ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් සතර වන ධ්‍යානයේ දී අවදිවීමෙන් අරහත්භාවයට පත්වීම ප්‍රඥා විමුක්තියයි. අරුපායතන වලට සමවැදීමෙන් අනතුරුව මනසේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන් නවත්වා මනසේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය දැක ගැනීමෙන් අරහත්භාවයට පත්වීම අකුප්පා වේතො විමුක්තිය නම් වෙයි. මේ දෙයාකාරයටම කෙනෙක් අවදිවීමෙන් අරහත්භාවයට පත්වීම උබතෝභාග විමුක්තිය නම් වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අග්‍ර ශ්‍රාවකයින් දෙනම වන සාරිපුත්‍ර රහතන් වහන්සේ ද, මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේ ද මේ දෙයාකාරයම තුළින් උතුම් අරහත්භාවයට පත් වූ සේක (උබතෝභාග විමුක්තිය).

(කිටාගිරිසූත්‍රය-මජ්ඣිම නිකාය 2.2.10)

නත්ථි සධනං අපඤ්ඤස්ස
පඤ්ඤ නත්ථි අකධායතෝ
යමිති සධානංව පඤ්ඤාව
ස වෙ තිබ්බාන සන්තිකේ

(ධම්ම පදයේ 372 ගාථාව)

ප්‍රඥාව නැත්තෙකුට ධ්‍යාන නැත
ධ්‍යාන නැතැත්තෙකුට ප්‍රඥාව නැත
ධ්‍යාන හා ප්‍රඥාව දෙකම ඇත්තෙක්
නිර්වාණයට ළඟා වී ඇත.

08. සත්‍යය නම් කුමක්ද?

හව සංකල්පනයත්, හව නිරෝධයත් අනුව සම්මුති සත්‍ය හා පරමාර්ථ සත්‍ය යැයි සත්‍ය දෙයාකාර වෙයි. පරිපූර්ණ සත්‍යක් නොමැති බව එහි අරුතයි. එක අදහසක් පමණක් සත්‍ය හැටියට පිළිගෙන අනිත් අදහස් නොසලකා හැරීම පටු සිතුවිල්ලකි. “අන්ධ මිනිසුන් හයදෙනෙකු හා අලියා” යන උදාහරණයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය පැහැදිලි කර දී ඇත. සූත්‍ර නිපාතයේ දුල ව්‍යුහ සූත්‍රය මඟින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එය මෙසේ පැහැදිලි කර දී ඇත.

**එතමිනි සවචංචන දුතියමතති
යස්මිං පඡා නො විවාදෙ පඡානං
නානතෙ සවචානි සයම් තුනංති
තසමාන එකම් සමනා වදනති**

සත්‍ය එකක් නම් දෙවැන්නක් නොමැති වෙයි
වාද විවාදන් කිසිවක් නොමැති වෙයි
සත්‍ය විවිධාකාර දහන් කතා බහ කරයි
ගුරුන් එක සත්‍යයක් පමණක් නොම කියා දෙයි

**නාහෙව සවචානි බහුනිනා නා
අනනත්‍ර සඤ්ඤාය නිවචානි ලොකෙ
තකංච දිට්ඨිසු කපඡ්පයිරවා
සවචං මුසාති ද්වය ධම්ම මාහු**

විවිධ වූ සත්‍ය කිසිවක් නොමැති වෙයි
වින්දනය මිස ලොවේ වෙන කිසිත් නොමැති වෙයි
මතිමතාන්තර වලින් මවා දෙන දෘෂ්ඨි වෙයි
සත්‍ය හා අසත්‍ය දෙකක් යැයි කතා වෙයි

චතුරාර්ය සත්‍යය ගැටළුවට විසඳුමක් මිස විශ්වාසයෙන් පිළිගත යුතු සත්‍යයක් නොවන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අලගදූපම සූත්‍රයේ (මජ්ඣිම නිකාය) පැහැදිලි කර දී ඇත. එය ගඟෙන් එතෙර වීමට ගන්නා පහුරට සමාන කර ඇත. ගඟෙන් එතෙර වූ පසු එය කරගසා ගෙන යෑමට නොව, අන් අයගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ගං ඉවුරේ තිබිය යුතුයි. චතුරාර්ය සත්‍ය අන්ධකත්තියෙන් පිළිගැනීමට ඇති නීතියක් නොවේ. තම තමන්ගේ ගැටළුවට විසඳුමක් පමණි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රායෝගික ලෙස

සත්‍යය දැකගත් සේක.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වතුරාසීය සත්‍ය පහත සඳහන් ආකාරයට පැහැදිලි කරදුන් සේක.

1. පළවෙනි සත්‍යය විශ්වාස කිරීමට නොව, පිරිසිඳු දැකීමටයි (පරිඤ්ඤාඥායනනි).
2. දෙවෙනි සත්‍යය විශ්වාස කිරීමට නොව, ප්‍රභාණයටයි (පහාතබ්බනනි).
3. තුන්වෙනි සත්‍යය විශ්වාස කිරීමට නොවේ, සාක්ෂාත් කර ගැනීමටයි (සච්ඡිකාතබ්බනනි).
4. සතරවෙනි සත්‍යය විශ්වාස කිරීමට නොවේ, මාර්ගය වැඩීමටයි (භාවෙතබ්බනනි).

(ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය)

වතුරාජීය සත්‍යය

පළවෙනි සත්‍යය - දක්ඛ සත්‍ය

ලෝකයේ ඉන්නා සියලුම සත්වයන් අතරින් තමන්ට පැවැත්මක් ඇති බවත් තමාගේ ජීවිතය මරණයෙන් කෙලවර වන බවත් තේරුම් ගත හැකි වන්නේ මිනිසා නම් සත්වයාට පමණි. සෑම දෙනාගේම ජීවිත ගෙවී යන්නේ වළක්වා ගත නොහැකි මරණය වළක්වා ගැනීමට දරණ අසාර්ථක අරගලයකිනි. සෑම කෙනෙක්ම උපත සතුටින් පිළිගන්නා අතර මරණය ඉදිරියේ හඬා වැලපෙති. උප්පත්තිය ජීවිතයේ එක් කෙලවරක් බවත් මරණය ජීවිතයේ අනිත් කෙළවර බවත් තේරුම් ගැනීමට ඔවුන්ට නොහැකි වෙයි. මිනිසා ජීවත් වන්නේ තමන්ට සදාකාලික ජීවිතයක් ඇති බව සිතමිනුයි. මරණය නියත වන අතර ජීවිතය අනිත්‍යයයි. එය ජීවිතයේ අනාරක්ෂිත භාවයයි.

ප්‍රදුරුවා ඉපදුණ මොහොතේ පටන් දුකට පත්වෙයි. ඒ නිසා උපන් විගස හැඬීමට පටන් ගනී. ප්‍රදුරුවා ඉක්මනින් ජීවිතයේ අනාරක්ෂිතභාවය හා දක්ඛිත භාවය හඳුනාගනී. ඔහු වැඩිහිටි බවට පත් වීමෙන් ආරක්ෂිතබව හා ශක්තිමත් බව ලබා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වෙයි. එහෙත් වැඩිවියට පත් වූ පසු අනාරක්ෂිත බව තවදුරටත් වැඩි වී ඇති බව ඔහු තේරුම් ගනී.

ලෙඩ වී වයසට යනතුරා කෙනෙක් තම ජීවිත කාලය පුරා ජීවත් වීමට ඉමහත් අරගලයක් ගෙන යයි. තත්වය තවදුරටත් නරක අතට හැරෙයි. මෙලෙස මරණය තෙක් ගෙන යන්නේ ජීවත් වීමට අරගලයයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් පළමු සත්‍යය ජීවිතයේ මේ අනාරක්ෂිතභාවයයි. කවදා කෙසේ සිදුවේ දැයි නොදත්, බාල, තරුණ, මහලු ආදී ඕනෑම අවධියකදී අපට සිදුවිය හැකි මරණය අපේ ජීවිතයේ අනාරක්ෂිතබවයි. ජීවිත වල අනාරක්ෂිත ස්වභාවය සත්ව ලෝකය දෙස බලන විට වඩාත් හොඳින් පෙනේ. තව සතෙක්ව ආහාරයට ගෙන සතුන් ජීවත් වෙති. ශාක හඳුනාගත් පවා ගස් කොල කා දමා ජීවත් වෙයි. මානවයාද, ජීවත්වීමට හා ජීවිතාව ගෙන යෑමට අයථා ලෙස මුදල් ඉපයීමටද , අන්‍යය අතිබවා යෑමටද නිතර උත්සාහ දරයි. ජීවත්වීමේ ස්වභාවය මෙයයි.

මරණය ස්ථිර වුවත් නොමැරී ජීවත්ව ඉදිමට අනාධිමත් කාලයක සිට මිනිසා උත්සාහ දරයි. ජීවත් වීමට දරන්නේ අසාර්ථක අරගලයක් පමණි. එය අසාර්ථක පමණක් නොවේ, දුක් සහගත වෙයි. එය පැවැත්ම නම් සිහිනයෙන් මුලාවට පත්වීමයි. කම්සැප විදීමට පෙළුණිම අපට නියත වශයෙන් මුහුණ දීමට සිදුවන මරණය සහ ජීවිතයේ අනාරක්ෂිත භාවයෙන් පලා යෑමකි. මරණය ගැන සිතීම පවා අසුභවාදී යැයි සමහරු කියමින් මරණය නැමති යථාර්ථයෙන් සැඟවීමට උත්සාහ දරමින්, නොයෙක් ආකාරවලින් ඉන්ද්‍රිය පිනවමින් කම්සැප විදීමට පුරුදු වෙති.

ජීවිතයේ පවතින දුක්ඛිත තත්වය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ පැහැදිලි කල සේක.

1. සෝක
2. පරිදේව
3. දුක්ඛ
4. දෝමනස්ස
5. උපායාස

මෙලෙස මනසේ සහ ශරීරයේ ඇතිවන සම්පූර්ණ කැළඹීම අද නවීන ලෝකයේ “ආතතිය” (Stress) යනුවෙන් හඳුනාගෙන ඇත. මෙලෙස ශරීරයේ ඇති වන වෙනස්කම් ද මානසික ව්‍යාකූලතාවයද බොහෝ කල් පැවතුන හොත් කෙනෙක් රෝගාතුර වී අවසානයේදී මරණයට ද පත්විය හැකිවෙයි.

ඉහත සඳහන් ආකාරයට පියවරෙන් පියවරට කැළඹීම සිදුවේගෙන යයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තුන් ආකාරයකට ආවේගශීලී කැළඹීමේ ප්‍රතික්‍රියාව විස්තර කර දුන් සේක.

1. අප්‍රියන් හා එක්වීම (අප්පියෙහි සම්පයෝගෝ)
2. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම (පියෙහි විප්පයෝගෝ)
3. ආසාව ඉෂ්ට කර ගැනීමට නොහැකි වීම (යම්පිච්ඡං නලහති නම්පි දුක්ඛං)

(ධම්මවකකපපචතතන සූත්‍රය)

උපතින් පටන්ගෙන මරණින් කෙළවර වන ජීවිත ස්ථිර නොවන බවත්, එය පරිවර්තනය වෙමින් ගෙවී ගෙන යන ක්‍රියාවලියක් පමණක් බවත්, එය අනාරක්ෂිත සහගත බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කරදුන් සේක. පරතෙරක් නැතිව ඉපදෙමින් මැරෙමින් මරණින් මත්තටත් මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුවෙයි.

- ජාති
- ජරා
- ව්‍යාධි
- මරණ

බෝධිසත්වයන් වහන්සේ මහල්ලෙක්, ලෙඩෙක් සහ මලමිණියක් දුටු සේක. පැවැත්ම නම් ගැටළුව හා එයට විසඳුම සොයා ගැනීමට එතුමා රජ සැප අතහැර අභිනිෂ්ක්‍රමණය කිරීමෙන් පැවිදි දිවිය ඇරඹූ සේක.

ගැටළුව විසඳීම සඳහා බෝධිසත්වයන් වහන්සේ අත්හැන බලවේග වල පිහිට පැතු වේ නැත. සදාකාලික ජීවිතයක් සොයා ගියේද නැත. උන්වහන්සේ උත්සාහ කළේ තම බුද්ධිවර්ධනය තුළින් ගැටළුවට විසඳුමක් සොයා ගැනීමයි. උන්වහන්සේ විසඳුම සොයා ගැනීමට ගැටළුව කුමක් දැයි තේරුම් ගැනීමටත්, එයට හේතුව සොයා ගැනීමටත්, එම හේතුව ඉවත් කර ගැනීමටත් මහන්සි ගත් සේක. විත්ත ආවේග නම් තෘෂ්ණාව මේ ගැටළුවට හේතුව බවත්, හේතුව ඉවත් කර ගැනීමට මාර්ගය සොයා ගත යුතු බවත් උන්වහන්සේ තේරුම් ගත් සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැටළුවට අව්‍යාජ විසඳුමක් සොයා ගත් සේක. දක්සහගත වූ විත්ත ආවේග වලින් ගහණ වූ “හව” නැමති මෙම මුලාව නිසා මිනිසා දුකට පත්වෙන බව උන්වහන්සේ හඳුනාගත් සේක. සාමාන්‍ය ජනයා මහත් දක්කින තත්වයකට ඇද දමන විත්ත ආවේග සහිත පැවැත්ම නවත්වා ගතයුතු බව උන්වහන්සේ දැකගත් සේක. පැවැත්ම නැමති සිහිනයෙන් මිනිසා අවදි විය යුතු බව දැකගත් උන්වහන්සේ එම සිහිනයෙන් අවදි වීමේ මාර්ගය සොයා ගෙන එය ලෝකයාට පහදා දුන් සේක.

දෙවෙනි සත්‍යය - දුකට හේතුව ප්‍රභාන්‍ය කළ යුතුවෙයි.

ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස ආදී වශයෙන් දුක ප්‍රකට වන හැටි අපි හඳුනා ගතිමු. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදී අප්‍රිය දේ මුණගැසීමට අපට සිදුවීම නිසා අපි මෙලෙස දුකට පත්වෙයි. තරුණ බව, නිරෝගි බව හා ජීවිතය ආදියෙන් විශේෂීම් නිසා අපේ ආශාව වන සදාකාලික තරුණ බව, සදාකාලික නිරෝගි බව හා සදාකාලික ජීවිතය යන කාරණා ඉෂ්ඨ සිද්ධ කර ගැනීමට නොහැකිවීම දුක ගෙන දෙයි.

ජාති, ජරා, මරණ, දුක වන්නේ ඒවා “මගේ” වීම නිසයි. තරුණ බව, නිරෝගි බව සහ ජීවය අත හැරී මහලු බව, රෝගි බව සහ මරණය ලගාවීම දුක් සහගත වෙයි. අපේ අභිප්‍රාය වන සදාකාලික තරුණ බව, නිරෝගි බව හා ජීවත් වීම අපට දිගටම පවත්වා ගත නොහැකි බව දුකකි. අපට අවශ්‍ය දේ ඒ ආකාරයෙන් ලබාගත නොහැකිවීම් තුළින් අපි ජීවිත කාලය පුරා අසහනයටත්, කණස්සල්ලටත්, දුකටත් පත්වන්නෙමු.

මේ දුක්ඛිත තත්වයට හේතුව කුමක්ද? එයට හේතුව වයසට යන, රෝගි බවට පත්වන, මරණයට පත්වන, “මම” යැයි කෙනෙක් ඉදිමද? වයසට යන, රෝගි බවට පත්වන, මරණයට පත්වන “මම” කුමක්ද?

වයසට යන, රෝගි බවට පත්වන, මරණයට පත්වන “මම” ශරීරය ද?

එය සිදු වූයේ මේ ශරීරය “මගේ” යැයි උපාදානය කළ බැවිනි.

මේ ශරීරය මගේ යයි උපාදානය නොකළේ නම් එය මගේ නොවේ.

එවිට මේ ශරීරයේ වයසට යෑම, රෝගීවීම, හා මරණය මගේ දුක බවට පත් නොවෙයි.

විඳිමි, හැඟිමි, අදහස් හා හඳුනා ගැනීම් ආදියත් මේ ශරීරයේ සිදුවීම්ය.

වින්දන හා හැඟීම් ආදිය උපාදානය කිරීමත් පිවිතයේ දුක හා අනාරක්ෂිත භාවයේ අඩිතාලමයි (සංකිත්තේන පංච උපාධානස්සන්ධා දුක්ඛා) එනම් “මම” යන හැඟීම තිබීමයි (සක්කාය දිට්ඨි හා මාන). වයසට යෑම, රෝගී බව හා මරණය දුකක් බවට පත්වූයේ ඒවා “මම” හා බැඳී ඇති නිසයි. රාගය, ද්වේශය, බිය හා පසුතැවීම ආදී විත්තා ආවේග වලින් මමත්, ලෝකයාත් අතර සම්බන්ධතාවයක් ඇති විට දුක ඇති වෙයි. ධනය, බලය, කම්සැප, ප්‍රසිද්ධිය, අන්අය හා ගැටීම්, අන් අය හා සන්සංදනය ආදිය දුක ඇති කිරීමට හේතු වෙයි.

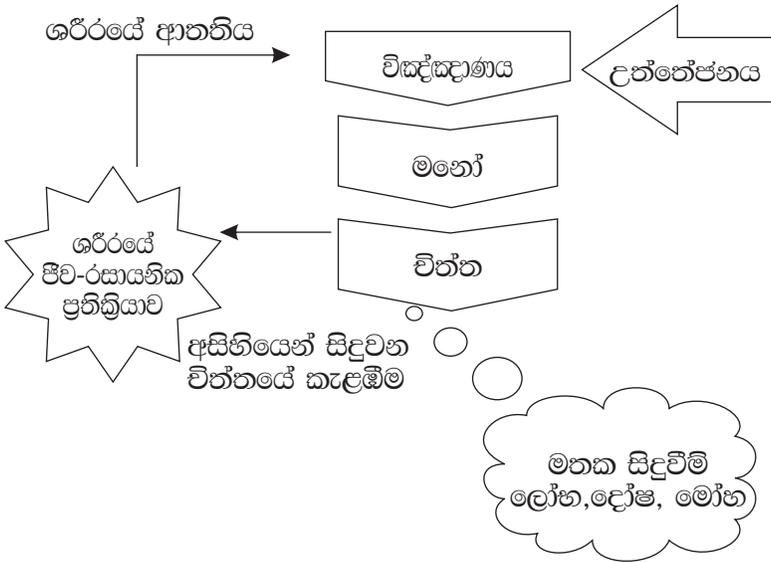
අනාත්මව සිදුවන මනෝ ක්‍රියාවලිය හා ආවේගශීලී විත්ත ක්‍රියාවලිය මගින් බිහි වන “මම” යන හැඟීම දුක ගෙන දෙයි. විත්ත ආවේග උපාධානයෙන් අන්ධ වී මූලාවට පත්වීම දුක ඇතිවීමට හේතුවයි.

තෘෂ්ණාව නම් මේ විත්ත ආවේග දුකට මුල් වන බව දැන් පැහැදිලි වෙයි. විත්තආවේග දුකට මුල් වන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. තණ්හා නම් පාලි පදයේ සැකෑ අරුත විත්ත ආවේගයි. සුඛ, දුක්ඛ හා අදුක්ඛම සුඛ හැටියට පිවිසා බාහිර පරිසරයේ උත්තේජනයට දුක්ඛන ප්‍රතික්‍රියාව විත්ත ආවේගයි. බාහිර උත්තේජනය නිසා ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාවෙන් මනසට ඇතිවුණ අදහස අනුව විත්තයේ කැපුම්ම සිදුවෙයි. මෙම අදහස අනුව අභ්‍යන්තර “මම” හා බාහිර “දෙයක්” බිහි වී ඒ දෙක අතර ආවේගශීලී සම්බන්ධයක් ද ඇති කරයි. මෙම ආවේගශීලී සම්බන්ධතාවය ආවේගශීලී බැඳීමක් වන “පැවැත්ම” යන හැඟීම හා සම්බන්ධතාවය ඇති කරයි. මෙය අසිතියෙන් සිදුවන දුක්ඛිත වූත්, නිෂ්චල වූත් සදාකාලික පැවැත්මකට දරණ අරගලයක ආරම්භයයි. පැවැත්මක් නොමැති බවේ යථාර්ථය හා පැවැත්මට දරණ අන්ධ වූ අරගලය අතර ගැටීමේ ප්‍රතිඵලය “දුක” වෙයි.

පැවැත්මට දරණ අන්ධ අරගලය (හව තණ්හා) දුකට හේතුවයි. පවතින්නේ අරගලයක් මිස නියම පැවැත්මක් නොවේ. පවතින්නේ පැවැත්ම පිළිබඳ ආවේගශීලී මූලාව පමණි. අන්ධ විත්තාවේග (තණ්හා) තුන් ආකාරයකි.

1. සුඛ වේදනාවට ඇති කැමැත්ත. ලෝභ - කාම තණ්හා
2. දුඛ වේදනාවට ඇති අකමැත්ත. ද්වේශ - විභව තණ්හා
3. අදුක්ඛම සුඛ වේදනා වන “ඉන්තවා” යන හැඟීම මෝභ - හව තණ්හා

චිත්තචේත ක්‍රියාවලිය



චිත්තචේත ක්‍රියාවලිය නිසා අත්විඳීම අභ්‍යන්තර “මම” ත් බාහිර “දෙයක්” ලෙස දෙකට බෙදෙයි. අභ්‍යන්තර අත්විඳීම “මම” හැටියට උපාධානය කරගෙන බාහිර දෙය පිට ලෝකය බවට පත්වෙයි. මේ ආකාරයට “මම” “මට” “මගේ” ආදී වශයෙන් “මම” යන හැඟීම් ඇතිවෙයි. මම යන හැඟීම හඳුනා ගැනීමට යමක් තිබිය යුතුය. එය කුමක්ද? කාලයත්, අවකාශයේ ඉඩක් අල්ලාගෙන ඇති ශරීරය “මම” වීමයි. බාහිර දෙයක් හඳුනා ගැනීම හා එයට ආවේගශීලීව ප්‍රතික්‍රියා කිරීම කරන්නේ ශරීරයයි. එවිට “මම” ශරීරය බවට පත්වෙයි (සක්කාය දිට්ඨි). අනිත් අයටද මම හැටියට හඳුනාගත හැක්කේ ශරීරයයි. ශරීරය මම බවට පත් වූ විට එහි අතීතය ජාති ද, වර්තමානය ජරාවට පත්වීම ද, අනාගතය මරණය ද වෙයි. මෙහි තේරුම මම ඉපදුනා, මම වයසට යනවා, මම මරණයට පත්වෙනවා යන්නයි. මෙහි තේරුම මම ඉන්නවා හෝ පවතිනවා හෝ හැඟීම ඇති විට දුක ඇතිවෙන බවයි. මම දුකට පත්වන්නේ මම ඉන්නවා නොහොත් හව නැමති සංකල්පය මගිනි.

“හව” නොහොත් “පැවැත්ම” මූලාවක් බව අවබෝධ කර ගත්විට සියලු දුක්ඛස්කන්ධය නිමාවට පත්වෙයි.

ඉන්වෙති සත්‍යය - දක කෙළවර කිරීම අවබෝධ කරගැනීම

දක හට ගන්නේ අසිතියෙන් නම් එය කෙළවර කර ගත හැක්කේ මනෝ සහ චිත්ත ක්‍රියාවලිය ගැන සිතිය පිහිටුවා ගැනීමෙනි. එනම් පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගැනීමෙනි. මනෝ සහ චිත්ත ක්‍රියාවලියෙන් ලෝකයත්, මමත් බිහිවෙයි. ලෝකයත් මමත් අස්ථිරය. අස්ථිර වූ දේ අනාරක්ෂිතය. අනාරක්ෂිත වූ දේ මා කැමති හැටියට නොපවතියි. මා කැමති හැටියට නොමැති දේ මගේ යටතේ නොපවති. මගේ යටතේ නොමැති දේ මගේ නොවේ. මගේ නොවන දේ මට අයිති නැත. මට අයිති නැති දේ මම නොවේ. (නෙතං මම, නෙසොහමසමි, නෙසො මේ අනතානි) මගේ නොවන දේ අත්හැරිය යුතුයි.

මෙම අවබෝධය තුළින් අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක් සිදුවේ. එනම් හව නැමති අත්විඳීමෙන් මිදීමේ ප්‍රතිඵලය වන විරාගයයි. විරාගයේ ප්‍රතිඵලය දැකින් මිදීම වන විමුක්තියයි. එහි ප්‍රතිඵලය අකුප්පා වෙතෝ විමුක්තිය වන උත්තරීතර නිර්වාණයයි.

“මම” යන මූලාව මුලින් උපුටා දැමීමෙන් පැතුම් පිරි සිහින ලොව සුනුවිසුණු වී ගොස් හව නැමති සිහිනයෙන් අවදිවෙයි.

දකට හේතුව ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාව බව අපට වැටහේ. දක නැති කරගත හැක්කේ එහි හේතුව ඉවත්කර ගැනීමෙනුයි. අපට මුහුණ දීමට වන සිදුවීම් වලට අප දක්වන අර්ථකතනය වෙනස් කර ගැනීමෙන් ආවේගශීලී ප්‍රතික්‍රියාව ඉවත් කරගත හැකි වෙයි. සිදුවීම් වලට අපි දෙන අර්ථකතනය අපි වෙනස් කර ගන්නේ කෙසේද? එය සිදුකර ගතහැකි වන්නේ “මම ඉන්නවා” යන හැඟීම නොහොත් හව සංකල්පනය මූලාවක් බව අවබෝධ කර ගැනීමෙනි. මෙම සංකල්පනය මමත්, බාහිරලෝකයත් මවා දී ඒ දෙක අතර දක ඇති කරන ආවේගශීලී සම්බන්ධතාවයක් ගොඩ නගයි. මෙයට විසඳුම හව සංකල්පයෙන් මිදී හුදෙක් “අත්විඳීම” අත්විඳීමයි. “අත්විඳීම” අත්විඳීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද? එයින් අදහස් වන්නේ මම යන හැඟීමත්, බාහිර ලෝකයත් යථාර්ථය නොවන බවත්, අත්විඳීම හුදෙක් අනාත්ම වූ ක්‍රියාවලියක් බවත් දැක ගැනීමයි.

හතරවන සත්‍යය - ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගය ප්‍රගුණ කර ගැනීම

මෙය විත්ත ආවේග වලට ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම (කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය) සහ විත්ත ආවේග යටපත් කර ගැනීම (අත්තකිලමතානුයෝගය) යන අන්ත දෙකට අයිති නොවන මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි. සෑම විත්ත ආවේගයක්ම සිත හා කය කැළඹීමට පත් කරයි. ශරීරයේ ආතතිය ඇති වී අපහසුතාවයට පත් වෙන අතර සිත දුකට පත් වෙයි. අප අපහසුතාවයට හා දුකට පත් කරන ආතතිය, අපි ක්‍රියාව මගින් අසිතියෙන් මුදා හරී. ක්‍රියාව වන්නේ කැමති දේ ලබා ගැනීම, අකමැති දෙයින් ඉවත් වීම හෝ බිය වූ විට පලා යෑමයි. අසිතියෙන් සිදුවන ක්‍රියාව මගින් ආතතිය මුදා හරිනවා වෙනුවට සතිමත්ව ආතතිය ලිහිල් කිරීමට ප්‍රගුණ විය හැකි බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විද්‍යාල සේක. අපහසුතාවය හා දුක යටපත් කර ගැනීම වෙනුවට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව මගින් ඒවා දුරුකරගත හැකිවෙයි. ප්‍රතික්‍රියාව මගින් ආතතිය මුදා හැරීමත්, ආතතිය යටපත් කර ගැනීමත් යන අන්ත දෙකට නොවැටී කය බුරුල් කිරීම හා සිත සන්සුන් කර ගැනීම යන මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව මගින් ආතතිය හැකි කර ගත හැකි බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්සේක.

සමීයක් දෘෂ්ටිය වන ගැටළුවත්, එහි අව්‍යාජ විසඳුමත් තේරුම් ගැනීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ ආරම්භයයි. සමීයක් දෘෂ්ටිය තුළින් විත්තාආවේග (තෘෂ්ණාව) ඉවත් කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය හරියාකාරව තේරුම් ගත යුතුයි (සම්මා සංකප්ප). එවිට අළුත් ඉලක්කය වන සිතේ සන්සුන්භාවය ලබාකර ගැනීමට අළුත් මගකට පිවිත්‍ය යොමු වෙයි. මෙහි ප්‍රතිපලය වන්නේ සිත, කය, වචන හා හැසිරීම සන්සුන් බවට පත් වූ නව ජීවන රටාවයි (සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව). අනතුරුව කෙනෙක් සම්මා වායාම මගින් සිත පිරිසිදු කර ගැනීමට පටන් ගනී. එය කෙළවර වන්නේ සත්ත බොජ්ඣංග වැඩිම ආරම්භ කිරීමෙනි. (සම්මා සති, සම්මා සමාධි) එහි ප්‍රතිඵලය “හව” නැමති සිතින්යෙන් අවදිවීමයි. එවිට මනස සියළු විත්ත ආවේග වලින් විමුක්ත වෙයි. එනම් සියළු දුක් කෙළවර වීම වන අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය නම් නිර්වාණයයි. එනම් මෙම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව වන්නේ ආයතී අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

වතුරාතීය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම මැනවින් සබ්බාසව සූත්‍රයෙන් (මජ්ඣිම නිකාය) භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කර දුන් සේක. එනම්: ආයතී ධර්මය ප්‍රගුණ නොකල සාමාන්‍ය පෘතග්ජනයා මෙසේ සිතයි. මම අතීතයේ නිටියාද?

මම අතීතයේ හිටියේ නැද්ද? මම අනාගතයේ ඉදියි ද? මම අනාගතයේ නොඉදියි ද? මම දැන් ඉන්නවාද? මම කොයි විදියට ඉ දලා මෙහි ආවාද? මේ ආකාරයට සිතන විට (අයෝනිසොමනසිකාරය) කෙනෙකුට දෘෂ්ඨි හයක් ඇතිවෙයි. එනම්:

1. මගේ ආත්මය ඇත.
2. මගේ ආත්මය නැත.
3. මම ආත්මය හැඳින ගනිමි.
4. මම අනාත්මය හැඳින ගනිමි.
5. අනාත්ම වූ මම ආත්මය හැඳින ගනිමි.
6. මගේ මේ ආත්මය සිතයි, හඟියි, කතා කරයි, ක්‍රියාකරයි, කුලලාකුලල කර්ම විපාක විඳියි. මා සතු මේ ආත්මය නිත්‍යයි. සද්‍රාකාලිකයි. වෙනස් නොවෙයි. සද්‍රාකාලිකව පවතී.

මේ ආකාරයට සිතීම දෘෂ්ඨිගත යැයි ද, දෘෂ්ඨි ගහන යැයි ද, දෘෂ්ඨි කාන්තාර යැයි ද, දෘෂ්ඨි විශූන්ක යැයි ද, දෘෂ්ඨි සංයෝජන යැයි ද, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. මෙසේ සිතන සාමාන්‍ය පෘථග්ජන තෙමේ ජාතියෙන්, ජරාවෙන්, මරණයෙන්, ශෝකයෙන්, වැලපීමෙන්, කායික දුකින්, මානසික දුකින්, දැඩි ආයාසයෙන් නොමිදේ. සියලු සසර දුකින් නොමිදේ යැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ආයතී ධර්මයෙහි දක්‍ෂ, ආයතී ධර්මය හරියාකාරව අවබෝධ කරගත් කෙනෙක්, සිතිය යුත්තේ කුමක්ද හඳුනාගෙන මෙසේ සිතයි: (යෝනිසොමනසිකාරය)

1. මේ දුකය
2. මේ දුකට හේතුවයි
3. මේ දුක නැති කිරීමයි
4. මේ දුක නැති කිරීමේ මාර්ගයයි

මේ ආකාරයට බුද්ධිමත්ව සිතන කෙනෙක් තුළින් බන්ධන තුනක් බිඳෙයි. එනම්:

1. සක්කාය දිට්ඨිය
2. විචිකිච්චාව
3. සීලබ්ධත පරාමාස

සම්මුතියේ බොහෝ විට පටිච්ච සමුප්පාදය විස්තර කර දෙන්නේ කර්මය හා පුනරුත්පත්තිය සම්බන්ධවයි. මෙයින් හැඟී

යන්නේ පුනරුප්පත්තිය ඇති වන සැටි හා එය නවත්වා ගන්නා හැටි මෙම විස්තර වලින් පෙන්වා දෙන බවයි. අද බෞද්ධයින් බොහෝ විට සිතන්නේ අපි පුනරුප්පත්තිය නවත්වා ගන්නේ කෙසේද යන්නයි. එනම් අද බෞද්ධයින්ට ගැටළුව වී ඇත්තේ පුනරුප්පත්තියයි. ඒ නිසා ඔවුන් සිතන්නේ දැක යනු පුනරුප්පත්තිය යි. ඒ නිසා පුනරුප්පත්තිය කෙළවර වීම දැකෙහි කෙළවර බවයි. මේ ආකාරයට නිර්වාණය යනු පුනරුප්පත්තිය නැවැත්වීම යැයි ඔවුන් සිතති. නමුත් ගැටළුව එය නොවන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පහත සඳහන් ගාථා වලින් අපට පැහැදිලි වෙයි.

**අනේකජාති සංසාරං
සංඛාවිස්සං අනිඛිඛිසං
ගහකාරකං ගවෙසනෙනා
දක්ඛා ජාති පුනප්පුනං**

සසර පුරා දුව ඇවිදීමින්
මැවුම් කරුවා සොයමින් වෙහෙසුනෙමි
කෙදිනකවත් ඔහු මුණ නොගැසුනෙමි
මහත් දුකකි නැවත නැවතත් ඉපදෙන්නෙමි

**ගහකාරක දිට්ඨාසි
පුන ගෙහංග කාහසි
සබ්බා තෙ ඵාසුකා භගගා
ගහකූටං විසංඛිතං
විසංඛාරගතං චිතතං
තණහානං ඛයමජ්ඣගා**

මැවුම් කරුවෙහි මම ඔබ දුටුවෙමි
මැවීම නවදුරටත් නොමැති වෙමි
නුඹේ පරාල සියල්ලත් බිඳ දැමුවෙමි
නුඹේ කැණීමැදිල සුනව්සුනු කළෙමි
මනසෙහි මැවීම සඳහටම නැවතුණි
සියලු තෘෂ්ණාව මුලින් උපුටා දැමුණි
(ධම්ම පදයේ ගාථා 153-154)

පළවෙනි ගාථාවෙන් විස්තර කර දෙන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමට පෙර වූ අත්විඳීමයි. ඒවිට උන්වහන්සේ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියේ මැවුම්කරුවා සොයා ගැනීමට වෙහෙස වුණ බව පැහැදිලි වෙයි. දෙවෙනි ගාථාවේදී තම මනසේ

සිදුවන අන්විදීමේ ක්‍රියාවලියන්, එමඟින් “ලෝකය” මනසේ මවාදීමන් දැකගත් බව පහදා දෙයි. එහි තේරුම උන්වහන්සේ පරිච්ච සමූපාස්පාදය දැකගත් බවයි. මේ පරිවර්තනය වූ දැකගැනීම, ආශ්වයායීමත් අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයයි. එම උත්තරීතර අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය තුළින් සියලුම දුක්ඛස්කන්ධය නිමාවට පත්විය.

නිමාව

පියවර තුනකින් විස්තර කරන ලද මෙම භාවනායෝග අත්දැකීම වෙත කිසිවක් නොවේ ආයායී අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සාමාන්‍ය කෙනෙක්ව හැඳින්වීමට පෘතග්ජන යන පදය ද උත්තරීතර තත්වයට පත්වුනු කෙනෙක් ආයායී වශයෙන් ද හැඳින් වූ සේක. සාමාන්‍ය කෙනෙකුගේ අධ්‍යාත්මික මට්ටම හා උත්තරීතර වූ අධ්‍යාත්මික මට්ටමත් අතර වෙනස හුවා දැක්වීමට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙම පද දෙක යොදාගත් සේක. පියවර තුනකින් සමන්විත භාවනායෝගය අපි හොඳින් දන්නා පුහුණුවයි. එනම්:

- (1) ශීල (2) සමාධි (3) ප්‍රඥා

ආයායී අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පළමු පියවර පහ මඟින් වන්නේ සමයක් දෘෂ්ඨිය අවබෝධකර ගැනීමෙන් හැසිරීම සංවරවීම වන ශීලයයි. හයවන පියවර මඟින් චිත්තආවේග නැති වී සිත පිරිසිදු වීම සමථ භාවනාවයි. හත්වන පියවර (සම්මා සති) සහ අටවන පියවර (සම්මා සමාධි) වලින් අධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධතාවය වන ප්‍රඥාව උදාවයි. එනම් සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීම වන විදුර්භනා භාවනාවයි.

ආයායී අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙන් සිදුවන්නේ අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක් පමණක් නොවේ. තෘෂ්ණාව ක්‍ෂය වීම හා හැසිරීමේ ද පරිපූර්ණ පරිවර්තනයක් සිදුවේ. වර්තය ද පෞරුෂය ද පරිපූර්ණ පරිවර්තනයක් වීමයි. එනම් ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයෙකු පරාර්ථකාමී බවට පත් වීමයි. පරිවර්තනයට පත් වන පුද්ගලයා විමුක්ත වීමෙන් බන්ධන දහයක් බිඳදමා ඇත. ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයා බන්ධන දහයක් මඟින් හවයට බැඳී ඇත. මෙම සංයෝජන දහය පහත දැක්වෙයි.

- | | | |
|--------------------|---|---|
| (1) සක්කාය දිට්ඨිය | → | සම්මා දිට්ඨි අවබෝධයෙන් බිඳ වැටේ |
| (2) විචිකිච්ඡාව | → | සම්මා සංකප්ප අවබෝධයෙන් බිඳ වැටේ |
| (3) ශිලබ්බත පරාමාස | → | සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත,
සම්මා ආජීව අවබෝධයෙන් බිඳ වැටේ |
| (4) කාමරාග | } | සම්මා වායාම මගින් බිඳ වැටේ
(සමථ භාවනා) |
| (5) පටිස | | |
| (6) රූපරාග | } | සම්මා සති, සම්මා සමාධි මගින්
බිඳ වැටේ. (විපස්සනා භාවනා) |
| (7) අරූපරාග | | |
| (8) මාන | | |
| (9) උද්දච්ච | | |
| (10) අවිජ්ජා | | |

ආය්‍යී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ පළමු පියවර පහ ප්‍රගුණාවීමෙන් පළමු සංයෝජන තුන බිඳ දැමීමට හැකිවෙයි. එමගින් භාවනා යෝගිඤාට සෝනාපන්න බවට පත්විය හැකිවෙයි. එනම් මාර්ගයට පිවිසීමයි. මාර්ගය වන්නේ නිර්වාණය කරා යොමුවන ආය්‍යී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. ගඟක් සාගරයට පිවිසෙන ආකාරයට සෝනාපන්න වූ කෙනෙක් උපත් හතක් ඇතුළත දී නිර්වාණය උදාකරගනී. කෙනෙක් සෝනාපන්න තත්වයට පත් වුණු විට ඔහු හෝ ඇය සංවරයෙන් සහ හැසිරීමෙන් ආය්‍යී තත්වයට පත්වෙයි. එවිට කෙනෙක් සංවර වන්නේත් සිල්වත් වන්නේත් අනික් අය සතුවට පත් කිරීමට හෝ ලාභ ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට හෝ නොවේ. කෙනෙක් මේ ආකාරයට සිල්වත් බවට පත්වන්නේ එහි උතුම් බව තමා විසින්ම අවබෝධ කර ගැනීමෙනි. තමාටත් අන් අයටත් එමගින් යහපතක් සිදුවන බව ඔහු හෝ ඇය අවබෝධ කරගෙන ඇත. මෙය ආය්‍යී කාන්ත ශිලය නම් වෙයි.

ආය්‍යී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ හයවන පියවර වන සම්මා වායාම මගින් චිත්තආවේග සිතෙන් ඉවත් වී සිත පිරිසිදු වී, නිශ්චල වී සමාධි ගතවෙයි. මෙම චිත්ත පාරිශුද්ධිභාවය සමඟ යම් මට්ටමක ප්‍රඥාව වැඩීමෙන් හතරවෙනි සහ පස්වෙනි සංයෝජන වන කාමරාග හා පටිස බිඳවැටීමෙන් කෙනෙක් සක්කාදාගාමී බවට පත්විය හැකිවෙයි. එනම් උපතක් සිදුවන්නේ තව එක් වතාවක් පමණි. ඉන්ඔබ්බට ප්‍රඥාව වැඩීමෙන් නැවත උපතක් සිදුනොවන අනාගාමී බවට පත්විය හැකිවෙයි. ආය්‍යී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ හත්වෙනි සහ අටවෙනි පියවර වන සම්මාසති හා සම්මා සමාධි ප්‍රගුණ කර ගැනීම

වන සත්ත බෝජ්ඣංග වැඩිමේ ප්‍රථිඵලය වන්නේ අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය උදාවයි. එවිට “භව” නැමති සිහිනයෙන් අවදි වී අකුප්පා වේතෝ විමුක්තිය වන නිර්වානය උදාවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් මානුෂික සොයා ගැනීමකි. එය මානුෂික ක්‍රමවේදයක් මගින් මානුෂික ගැටළුවකට විසඳුම සොයා ගැනීමකි. මෙය දේව ඇදහිල්ලක් හෝ වෙනත් ඇදහිලි ක්‍රමයක් හෝ නොව උත්තරීතර මානුෂිකත්වයයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සාමාන්‍ය මිනිසා උත්තරීතර තත්වයට පත් කරන ක්‍රමවේදය ලෝකයාට පහදා දුන් සේක. මේ නිසා මේ ක්‍රමවේදය ආයඝී නමින් හැඳින්වේ. මානවයාගේ අනාරක්ෂිත භාවය වන භවය නැමැති මූලික ගැටළුවට එතුමා විසඳුම පෙන්වා දුන් සේක. වදකයා පිහිය අමෝරාගෙන ඉන්නා විට අපි අපේ නිස දුංගෙඩිය මත තබා ගෙන ඉන්නා ලෙස අපට කොයි මොහොතේ මරණය ළඟාවේදැයි අපි නොදන්නා බව අපේ අනාරක්ෂිත භාවයයි. ලෝකයේ ජීවත් වන සියලුම සත්වයින් අතරින්, අප ජීවත්ව ඉන්නා බවත්, අපට මරණය නියතයෙන් සිදුවන බවත් දැනුවත් වී ඉන්නේ මානවයා පමණි. එනමුත් සාමාන්‍ය මිනිසා මරණය අමතක කොට දමා කම්සැප විඳිමින් ඉදිමට කැමති වෙයි. “හෙට මැරුණත් කාලා, බීලා සතුටින් ඉදිමු” බොහෝ දෙනා සිතන්නේ මේ ආකාරයටයි. තවත් සමහරු මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය මගින් ගැටළුව විසඳාගෙන යථාර්තයෙන් මායා ලෝකයකට පිවිසීමට තැත් කරති. මෙහි පලවිපාක හඳුනාගත් සමහරු තමාට ආරක්ෂිත ලොවකට පිවිසීමට හැකි වෙතැයි බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාව පුනුණු වීමට උත්සාහ කරති.

තවත් සමහරු සම්ප්‍රදානුකූලව අන්ධ භක්තියෙන් මරණින් මතු පිවිසිය හැකිවෙතැයි සිතන සදාකාලික ජීවිතය හා සදාකාලික සතුට පිළිබඳ සිහින මවති. එහි සත්‍යතාවය සොයා ගැනීමට හැකිවන්නේ මරණින් මත්තෙහි පමණි. මෙය විශ්වාස නොකරන අය අපායට ඇඳ වැටෙන බව ඔවුහු සිතති. මෙම භවය නැමති ගැටළුවට විසඳුම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ මායා ලෝකයකට හඹා යෑම මගින් නොවේ. නමුත් අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක් තුළින් මේ ජීවිතයේදීම උදාකරගත හැකි විසඳුමක් මගිනි. එම විසඳුම නම් භවය නැමති සිහිනයෙන් අවදි වීමයි. මෙහි අරුත සාමාන්‍ය මිනිසා අවදි වී නැති බවයි. භවය නැමැති මායා ලොවට වසග වී, මුලා වී ඔවුන් ජීවත් වන්නේ සිහින ලොවකයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය පැහැදිලි කර දුන්නේ මෙසේය.

“සබ්බේ පෘථග්ජනා උන්මත්තකා”. එහි අරුත සාමාන්‍ය පෘතග්ජනයා උමතු වෙත් ඉන්නා බවයි. මෙයට එකම විසඳුම “භව” නැමැති සිහිනයෙන් අවදිවීමයි.

**“අපාරතා තෙසං අමතස්ස ද්වාරා
යෙ සොතචත්තො පමුඤ්චත්තු සද්ධං”**

(අරියපරියෙසන සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය 1.3.6)

විවෘත කර ඇත දොරටුව ඔබට
අමරණීයත්වයට පත් වීමට
සවන් දීමෙන් මේ හඬට
උදාවේවා විමුක්තිය සැමට



09. ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

භාවනාව පිළිබඳව

ප්‍රශ්නය:- මට හැඟෙනවා ප්‍රජේත්සව මුල් අවධියක බවත්, ඒවා තනිකම හා පාළුව දුරු කිරීමට උදව් වියහැකි බවත්.

පිළිතුර:- ඔව්, ඒවා තනිකම හා පාළුව තාවකාලිකව දුරු කරනවා. එය තාවකාලික සහනයක් පමණක් ලබාදෙන ප්‍රතිකාරයක්. එය හරියටම වෛද්‍යවරයෙක් සැබෑ රෝග නිදානයට ප්‍රතිකාර නොකර හිසරදයට ඇස්පිනි නියම කරන්නා වගෙයි. බුද්ධාගමෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ එවැනි දෙයක් නොවෙයි.

ප්‍රශ්නය:- එතකොට භාවනාව කොහොම එකක්ද?

පිළිතුර:- ඔව්, සැබෑ ප්‍රතිකාරය භාවනාවයි. නමුත් එය ආයඝී අෂ්ධාංගික මාර්ගය ප්‍රගුණ කිරීම හැටියට තේරුම් ගන්නවා නම් පමණයි.

ප්‍රශ්නය:- එය සැබෑ ප්‍රතිකාරය වන්නේ ඇයි දැයි පහදා දෙන්න.

පිළිතුර:- ආයඝී අෂ්ධාංගික මාර්ගය දැකෙහි මුල් හේතුව මුලින් උපුටා දමනවා.

ප්‍රශ්නය:- එය සිදු වන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- ඔබට සම්පූර්ණ පිළිතුරක් දීම පිණිස දිසී සාකච්ඡාවක් කරන්නට සිදුවෙනවා. එනමුත් නව ජීව විද්‍යාත්මක සංකල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් තේරුම් කර දීමට මම ටිකක් උත්සාහ කරන්නම්. ජීව විද්‍යාත්මකව තනාකරන විට අප නිකම්ම ප්‍රාණාවස්තු පමණයි. මානවයා, මොළය වඩා දියුණු වී ඇති නිසා තමා පිළිබඳ සංකල්පන බුද්ධියෙන් යුක්තයි. සියලුම සතුන් අතුරින් තමන් ලෝකය තුළ ඉන්නා බවත්, තමන්ගේ මරණය ගැනත් සතිමත්ව සිටින සත්වයා මානවයා කියලයි කියන්නේ. එහි අදහස

ඔහුට “හවයේ” ගැටළුව ගැන අවබෝධ කරගත හැකි බවත් ඊට විසඳුමක් සෙවිය හැකි බවත් කියන එකයි.

ප්‍රශ්නය:- “හවයේ” ගැටළුව කුමක්ද? (problem of existence)

පිළිතුර:- “මම ඉන්නවා” යන සංකල්පයේ ඇති ගැටළුව නම් මැරෙන එකයි. මැරෙන බවයි. මේ නිසයි සියළුම ප්‍රධාන ආගම් අමරණීය ජවය සොයන්නේත්, නවීන සාදාජීවිකවාදී (existential) දාර්ශනිකයන් ඒ ගැන කතා කරන්නේත්.

ප්‍රශ්නය:- නමුත්, මරණය ස්වාභාවික දෙයක් නේද?

පිළිතුර:- ස්වභාවධර්මයම තමයි ගැටළුව. මිනිසා ඇතිවන්නට පෙර ගැටළුව තිබී තියෙනවා. දැකින්නට මොළයක් නොතිබුන නිසා එය ගැටළුවක් ලෙස පෙනිලා නැහැ. නමුත් ජීව විද්‍යාත්මක ප්‍රාණීන් තමන් විසින්ම මවාගත් ගැටළුවක් විසඳීමට උත්සාහ කරනවා.

ප්‍රශ්නය:- එහෙම වෙන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- මෙතැනදී අප ජීව විද්‍යාත්මක පරිණාමවාදය වෙත යොමු වෙනවා. පෘථිවිය මත ජීවය ආරම්භ වූ විට, එය ආරම්භ වූයේ අජීවී රසායන ද්‍රව්‍ය වලින් සැදුම් ලත් ප්‍රාක්පලාස්මය නම් විශේෂිත ද්‍රව්‍යයක් ඇතිවූ විටයි. නමුත් මේ ප්‍රාක්පලාස්මය සතු විශේෂ ගුණයක් තිබුණා. එනම් එහි වටපිටාවෙන් රසායන ද්‍රව්‍ය උරාගෙන තම වර්ගයේම අණු ගොඩනගා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

ප්‍රශ්නය:- නමුත්, මොකක්ද එහි ඇති වැරැද්ද?

පිළිතුර:- ස්වභාවධර්මයේ නීතිය තමයි ඇතිවුන සෑම දේම සිදි බිදි නැතිවී යාම. මෙහි අපට හමුවෙනවා ස්වභාවධර්මයේ නීතියට පටහැණිව යන එක රසායන වර්ගයක් වන ප්‍රාක්පලාස්මය. හැදුණු අණුවක් බිඳුණු හැමවිටම, ඒ වෙනුවට අළුත් අණුවක් හැදෙනවා. ඒ අණුව නිරන්තරයෙන්ම ගොඩනැගෙන ක්‍රියාවලියක් හා ඒ

සමගම බිඳවැටෙන ක්‍රියාවලියක් එහි තිබෙනවා. බිඳෙන ක්‍රියාවලියට වඩා ගොඩනැගෙන ක්‍රියාවලිය වේගවත් වූ විට එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ වර්ධනයයි. මෙය අභිත්‍ය ලොවක නිත්‍ය වීමට දරන වැයමක් ලෙස පෙනෙනවා. එය නිත්‍ය භාවයක් ලෙස පෙනීමක් පමණක් වන සැබෑ නිත්‍ය භාවයක් නොවේ. ප්‍රාක්ෂලාස්මය අඛණ්ඩව පවතින බව පෙනුනත් එහි සැබෑ අඛණ්ඩව පැවතීමක් නැත. අවසානයේදී මෙම ප්‍රාණියා මරණයට පත්වීමෙන් ඉතිරිව පවතින්නේ වර්ධනයයි. ඇත්තෙන්ම කාලයාගේ ඇවෑමෙන් මුළු වර්ධනයද මැරී යයි. සුදුසු පරිසර වලට හැඩගැසුණු පිවිත් පමණක් ඉතිරිවේ. මෙලෙසයි “යෝග්‍යතමයා ඉතිරිවීම” (Survival of the Fittest) මගින් පරිණාමය සිදුවන්නේ. මෙය “ස්වභාවික වරණය” ලෙස (Natural Selection) හැඳින්වෙනවා. නිත්‍ය වීමට දරන මේ අඛණ්ඩ උත්සාහය “පැවැත්මට දරණ අරගලය” (Struggle for existence) ලෙස හැඳින්වෙනවා. නමුත් මේ අරගලය නිශ්ඵල උත්සාහයකි. අවසානයේ සැබෑවටම ඉතිරිවන කිසිවෙකුත් නැහැ. සැබෑවටම පවතින කිසිවෙකුත් නැහැ. වර්ධනයේ අඛණ්ඩ පැවතීමක් ඇතිවිට එය පැවැත්මක් ඇතිබව පෙන්වුම් කරදෙනවා පමණයි. මේ සියල්ල සිදුවන්නේ අසිතියෙන්ය (Unconsciously). කිසිවෙක් එය සිතාමතා කරන්නේ නැහැ. එය ඉබේම සිදුවෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- ගෞතම බුදුන් වහන්සේ මරණය නැවැත්වීමටද උත්සාහ කළේ?

පිළිතුර:- නැහැ. උන්වහන්සේගේ අරමුණ වූයේ ප්‍රාක්ෂලාස්මයෙන් පටන්ගෙන අසිතියෙන් ආරම්භ කළ, මේ පැවැත්මට දරන නිෂ්ඵල අරගලය නැවැත්වීමයි. අපට කායික හෝ ජීව විද්‍යාත්මක හෝ අක්‍රමිකතා වෙනස් කල නොහැකි නමුදු අපට අපේ ජීවිත වල දැක උපදවන මානසිකත්වය වෙනස් කල හැකියි. මානවයා තුල පැවැත්ම සඳහා වන අරගලය කායික ක්‍රියාවලියක් පමණක් නොව, එය මානසික ද වෙනවා. අප ජීවත් වෙමින් ඉන්නවා යන

සංකල්පයන්, අප මරණයට පත් වෙන බවත් පිළිබඳව අපි දැනුවත් වන්නෙමු. අපි “මම” යැයි සංකල්පයක් ගොඩ නගා ගන්නෙමු. කණ්ඩායමක්, පවුලක්, පැලැන්තියක්, වර්ගයක් හෝ ජාතියක් සමඟ අපි “අනන්‍යතාවයක්” ගොඩ නගාගෙන එය පවත්වා ගැනීමට සහ අනුන්ව උපයෝගී කරගෙන හෝ වේවා එය විශාල කරගැනීමට අරගලයක යෙදෙනවා. හරියටම ජීව විද්‍යාත්මක ප්‍රාණීන් කරන්නා සේ අපි තරඟකාරීව ජීවත් වීමට පටන්ගන්නවා. මෙහි ප්‍රතිඵලය නම් ලෝකයේ සියලුම ගැටළු හටගැනීමයි. මානසික ගැටළුවට මූලික වන්නේ උපාදානය (Personalization) මගින් “මම” නම් සංකල්පයක් ගොඩනගා ගැනීමයි. උපාදානය හේතුකොටගෙන “භව” නොහොත් “මම ඉන්නවා” යන සංකල්පනය ඇතිවන බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නා. උපාදානය හේතුකොටගෙන “මම” යන සංකල්පනය ඇතිවෙනවා මිසක උපත නිසා එය නොවන බව සාමාන්‍යයෙන් තේරුම් කරගැනීමට ඉතාම අපහසුයි. අපි කයද, වේදනාද, දැනීමිද, හැඟීම් හා චිත්ත ආවේගද උපාදානය කරන බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළා. මේවා උපාදාන කිරීම හේතුවෙන් “මම ඉන්නවා” යන සංකල්පනය (භව) ඇතිවේ. ආත්මාර්ථකාමීත්වය, අපරාධ, යුද්ධ, නියුරෝසියාව, සයිකෝසියා ඇතුළු ලෝකයේ සියළුම ගැටළු වලට මූලික වන්නේ මෙයයි. ඒනිසා බුද්ධ ධර්මයේ පරමාර්ථය වන්නේ උපාදාන නොකිරීමෙන් “මම” යන සංකල්පනය ඉවත්කර ගැනීමයි

ප්‍රශ්නය :- ඉතින් ඔබ භවය සඳහා වන අරගලයේ නිස්සාරත්වය වැඩිපුර දැකින තරමට ඔබ වැඩි වැඩියෙන් භාවනාවට යොමු වෙනවාද?

පිළිතුර:- එය ඔබ භාවනාව කියන්නේ කුමකටදැයි යන කාරණය මතයි පවතින්නේ. මම එය වෙනත් විධියකට කියන්නම්. ඒ අවබෝධය ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගීය පුහුණු කිරීම ආරම්භ කරන සම්මා දෘෂ්ඨියයි. එය කෙනෙකුට පුහුණු වීමට උද්යෝගය ලබා දෙනවා. එසේ

නොවුනහොත් කෙනෙක්, “ඇයි භාවනා කරන්නේ? ඇයි ජීවිතය සතුටින් තුක්ති නොවිදින්නේ?” යි කියාවි. ජීවිතය සතුටින් තුක්ති විඳීමට හොඳම මග වන්නේ නියම විධියේ භාවනාව මගින් සිත පිරිසිදු කිරීමෙන් පැවැත්ම පිළිබඳ ගැටළුව විසඳා ගැනීමයි.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් අපි ක්‍රමාණුකූලව අනුගමනය කරමින් නිශ්චිත සැලසුමකට අනුව භාවනා කල යුතුද?

පිළිතුර:- නැහැ. භාවනාව ඔබ කරන දෙයක් නොවේ. එය ජීවන රටාවකි.

ප්‍රශ්නය:- සම්මා සංකප්ප යනු කුමක්ද?

පිළිතුර:- සම්මා සංකප්ප යනු ඒ නව යොමුවයි (re-orientation) අපේ ජීවිත මනෝරූප විසින් පොළඹනු ලබනවා. අපට ආශාවන් ඇති හැම විටකම අපේ හිතේ මනෝරූපයක් තිබෙනවා. මනෝරූප හොඳ සහ නරක ඒවා තිබෙනවා. අපි බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධරත්නය සිහි කරන විට හොඳ මනෝරූප අපේ සිත්වල ඇති කර ගන්නවා. සම්මා සංකප්ප යන්නෙන් අදහස් වන්නේ සිත පිරිසිදු කරන, සිත සන්සුන් කරන හොඳ මනෝරූපයි. මේ හොඳ මනෝරූප ඔබ නිවන් මගට පොළඹනවා.

ප්‍රශ්නය:- මොකක්ද ඔබ කතාකරන මේ මනෝරූපය? (Image) මා සිතින් මවා ගත යුත්තේ බුදු පිළිමයක්ද, නැත්නම් ජීවමාන බුදුන්ද?

පිළිතුර:- මනෝරූපය ඔබේ සිතේ ඇති රූපයක්. එය පිළිමයක් නොවේ. නිකම්ම හිතන්න බුදුහාමුදුරුවන් ගැනත්, බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ජීවිතය ගැනත්. එතුමන් කලේ කුමක්ද? උන්වහන්සේ ජීවිතය ගත කලේ කොහොමද? මනෝරූප ඉබේටම ඇතිවෙනවා. ඔබට මනෝරූප (Image) මවන්ට සිදු වන්නේ නැහැ. ඔබ යමක් ගැන සිතන හැමවිටම මනෝරූපයක් තිබෙනවා. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට ලස්සන ගැණු ලුමයෙක් ගැන සිතිය හැකියි. මෙය කාමාශාව අවුස්සන්ට පුළුවන්.

එයාකාරයෙන්ම ඔබට බුදුන්වහන්සේ ගැන සිතිය හැකියි. මෙය ඔබේ සිත සන්සුන් කරන්නට පුළුවන්. කාර්යාලයේ ඔබ හා වෙනත් පුද්ගලයෙකු අතර ඇති වූ ආරවුලක් ගැන ඔබ සිතනවා නම් ඔබට ආරවුල ගැන මනෝරූපයක් මවන්නට සිදුවන්නේ නැහැ. පින්තූරය නිකම්ම ඔබේ පරිකල්පනයට එනවා. ඔබේ සිතට නරක මනෝරූප එනවිට ඔබට කරන්නට ඇත්තේ ඒ අකුසල් පින්තූරය වෙනුවට කුසල් පින්තූරයක් සිතට ගැනීමයි. ඒක හරියට රූපවාහිනියේ වැනල් මාරු කරන්නා වගේ.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින්, සිතුවිලිවල ප්‍රතිඵලයද මනෝරූප?

පිළිතුර:- නැහැ. සිතුවිලි සහ මනෝරූප එකටයි එන්නේ.

ප්‍රශ්නය:- මම බුදුන් වහන්සේගේ ජීවිත කතාව ගැන පොත් කියවිය යුතුද?

පිළිතුර:- ඔව්, ඔබ බුදුන් වහන්සේ ගැන පොත් කියවනවා නම්, ඔබ හොඳ මනෝරූප ඔබේ සිතට ගන්නවා. ඒ වගේම ඔබ ධර්මයද ශ්‍රවණය කළ යුතුයි. මෙයත් ඔබේ සිතට හොඳ මනෝරූප දමනවා.

ප්‍රශ්නය:- භාවනාවට සුදුසු නිවැරදි ඉරියව්ව මොකද්ද?

පිළිතුර:- භාවනාවට විශේෂ වූ ඉරියව්වක් නැහැ. භාවනාව ශාරීරික ක්‍රියාවලියක් නොවේ. මානසික එකක්. ඇවිදීමත්, හිටගෙන, ඉඳගෙන හෝ දිගා වී භාවනාව කල හැකියි.

සිතේ තබාගත යුතු ප්‍රධාන කාරණා නම්:

පිටකොන්ද කෙළින් තබාගන්න. (මස්පිඬු තදවීම අවම ප්‍රමාණයක් පමණයි මීට අවශ්‍ය වන්නේ) ආතතීන් ගැන සතිමත් වන්න. ඒ සමඟම කය ලිහිල් වන සැටි දකින්න. පිට හෝ බෙල්ල හෝ ඉදිරියට ඇලවෙන්නට පටන් ගත්තොත් ඔබ වහාම ඉරියව්ව නිවැරදි කරගත යුතුයි. පුහුණුවත් සමඟ, පිටකොන්ද කෙළින් තබා ගන්නා ඉරියව්ව වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගත හැකියි. ඉඳගෙන

භාවනා කරන විට, පද්මාසනය භාවනාවට ඉතා හොඳයි. ආරම්භයේදී ඒ විධියට ඉඳු ගැනීම අපහසු විය හැකියි. එම නිසා ඒ වෙනුවට පුටුවක් හෝ කොට්ටියක් හෝ භාවිතා කල හැකියි. කෙසේ වෙතත් දිනපතා පද්මාසනය පුරුදු කිරීමෙන්, අවසානයේ කෙනෙකුට පහසුවෙන් බොහෝ වේලාවක් වාඩි වී ඉදිමට මේ ඉරියව්ව සුවපහසු වෙනවා. පද්මාසනය කය ලිහිල් කරමින් පිටකොන්ද කෙලින් තබා ගැනීමට හොඳ පිහිටක්, කුමන ආසනයේදී වුවද, මතක තබා ගත යුතු ප්‍රධාන කාරණා නම්:

- පිට කොන්ද කෙලින් තබා ගන්න.
- කය ලිහිල්ව තබාගත ආතතීන් මතු වන විට ඒ ගැන සතිමත් වන්න.
- හුස්ම ලිහිල් කරමින් හුස්ම සන්සුන් කරන්න. එය සන්සුන්ව තබා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

කෙනෙකුට මේවා හැම වේලේම කරන්නට පුළුවන් නම්, ඒ තැනැත්තා හැමවේලේම භාවනාවේ.

ප්‍රශ්නය:- ඉඳුගෙන භාවනා කරද්දී වේදනා මතු වුනොත්, අපි මොනවද කල යුත්තේ?

පිලිතුර:- වේදනාවක් ඇත්නම්, ඒ වේදනාව මුදා හැරීම පිණිස කෙනෙකුට ලිහිල් වී ගැඹුරින් ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස කල හැකියි. වේදනාව දුරිය නොහැකි මට්ටමකට ආවොත්, නැගිට සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන එක වඩා හොඳයි. භාවනා පුහුණුවත් සමඟ, භාවනාවේදී එන වේදනා නැතිව යනවා. මාංශ පේශී මූරුල් වන විට ක්‍රමයෙන් වේදනා අඩු වෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- පෙනීම ඇති විමට කරුණු තුනක් තිබිය යුතුයි. රූපය, ඇස සහ වක්ඛ විඤ්ඤාණය. හරිද?

පිලිතුර:- දැකිනා තැනැත්තා, බාහිර දකින දෙය, ඒ හැර, දැකීමේ අත්විඳීම තිබෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- ඇයි ඔබ ඇස් බෝලයට දකින තැනැත්තා කියන්නේ?

පිලිතුර:- ඇස් බෝලය යන යෙදුම වැරදි පරිවර්තනයක්

බුදුන්වහන්සේ දේශනා කලේ ඇස, රූපය සහ පෙනීම යන්නයි. සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන් හිතන්නේ ඇහැකියින්නේ නිසේ නියෙන ඇතේ බෝලය කියලයි. රූපය කියන්නේ දැකින්නට තිබෙන මේසය හෝ පුටුව හෝ කියලයි. ඒක වැරදියි. ඔබ දැන් ඇස් ඇර යමක් දකින විට ඔබට පෙනෙන දේ තමයි රූපය. දැකිනවා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මනෝමය ක්‍රියාවලියක් සිදුවෙමින් පවතින බවයි. “දැකීම” මහසේ සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. “පෙනීම” මේ මනෝමය ක්‍රියාවලියයි. එනම් මනෝමය ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලය යමක් “දැකීම” යි. එයයි රූපය. මනෝමය ක්‍රියාවලිය, රූපය හා වක්ඛු විඤ්ඤාණය යන තුන එකට ඇතිවීම පෙනීමේ “අත්විඳීමයි”.

ප්‍රශ්නය:- ස්වාමීන් වහන්ස, කුමක්ද වක්ඛු විඤ්ඤාණය?

පිළිතුර:- වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියා වෙන්වූ යමක් නැහැ. ඒ සියල්ල එකක්. මේවා එකම දේක කොටස් තුනක්. නැත්නම් එකම දේ දිනා බලන තුන් විදියක්. අත්විඳීම, විඳින තැනැත්තා සහ බාහිර රූපය.

ප්‍රශ්නය:- ඇස සහ වක්ඛු විඤ්ඤාණය හැමවෙලේම එකට සිදු වෙනවා. ඇස් ඇරියම මේ දෙක සහ තුන්වැනි එක වන බාහිර රූපය එකතුව, දැකීම පුළුවන් වෙනවා. ඉතින් මම මගේ ඇස් වහගත්තොත් ඔබව දැකිය නොහැකියි. නමුත් මම මගේ ඇස් ඇරියොත් තුන්වන කාරණය මේ පෙනීමේ සම්කරණය සම්පූර්ණ කරනවා ඒක හරිද?

පිළිතුර:- නැහැ. ඔබ උපකල්පනය කරන්නේ ඇහැ පළමුව තිබෙන බවත්, රූපය තිබෙන බවත්, ඉන්පසු පෙනීම එන බවත්, එහෙම නෙවෙයි ඒක. පළමුව තිබෙන්නේ පෙනීමයි. අත්විඳීමයි පළමුව එන්නේ. අත්විඳීම හරහා තැනැත්තා සහ බාහිර දෙය එනවා.

ප්‍රශ්නය:- විතතකෂණ 17 අනුව සිතීම මොකක්ද?

පිළිතුර:- මේක අභිධර්මයේ එන නොමග යවන සුඵ අදහසක්. බුදුන් වහන්සේගේ දේශනා නොවේ, අභිධර්මය. ඒක

පසුව ඇතිවුවකි. අශෝක රජුගේ කාලයේ බුද්ධාගමේ දහඅට නිකායක් තිබුණා. එයින් 11 ථේරවාද නිකායන්. මේ හැම නිකායකටම තිබුණා ඒ අයගේම අභිධර්මයක්. ඒක හරියටම ක්‍රිස්තියානුවන්ගේ දේවධර්මය වගේ. දේවධර්මය ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ ඉගැන්වූ දේ නොවෙයි. ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ ඉගැන්වූ දේ කිතුනු දහම (Gospels) තුළ ඇතැයි හිතනවා. දේවධර්මය නිකමිම නමන් ක්‍රිස්තියානින් කියා කියාගන්නා මිනිසුන් විසින් සකස් කෙරුණු සිද්ධාන්තයි. අභිධර්මයත් එහෙම දෙයක්. එය විශේෂ ගුරුකුලයක පිරිස් එල්ලගත් මතවාදයයි. අභිධර්මය බුදුන්වහන්සේ විසින් දෙසන ලදැයි යන විශ්වාසය හරියටම තහවුරු කරන්නට බැහැ. බුදුන් වහන්සේගේ නියම දේශනා හමුවන්නේ සූත්‍රවල පමණයි. ඔබට බුදුන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් තේරුම් ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ ඒවා කියවිය යුතුයි.

ප්‍රශ්නය:- “නමා” (Self) කියා කෙනෙක් නැති බව පිළිබඳ දැකීමේ මාත්‍රයක් ලබාගන්නට කෙනෙක් කොතෙක් දුරට ධ්‍යාන වැඩිය යුතුද?

පිළිතුර:- ඔබට ප්‍රථම ධ්‍යානයට වත් ලංවිය හැකි නම් ඔබට මෙය, අවබෝධ කර ගැනීමටත් දැකීමටත් හැකිවෙයි. කය ලිහිල් බවට පත්කර, සිත ශාන්ත භාවයට පත්කර ගත්විට ඔබ “මම යන හැඟීම” අත්විඳින්නේ නැහැ. ඔබ එම තත්වයෙන් මිදුන විට ඔබට “මම යන හැඟීම” නැවත ඇතිවෙනවා. එවිට ඔබ මේ “මම යන හැඟීම” ආතතින් හා හැඟීම් විසින් මවන ලද මායාවක් බව දකින්නට පටන් ගන්නවා.

ප්‍රශ්නය:- සිත එක අරමුණක පිහිට වීමට ළං වන උපචාර සමාධිය ගැන ඔබට ටිකක් කතා කල හැකිද?

පිළිතුර:- ආයෙත් මේක අභිධර්මයයි, විඤ්ඤි මාර්ගයයි.

ප්‍රශ්නය:- “එකගතා” කියන එකේ තේරුම මොකක්ද?

පිළිතුර:- “ඒක” කියන්නේ “එක”, “අගතා” කියන්නේ “අග”,

“එකගතා” කියන්නේ එක අගක් ඇති මනසයි. ඉන් අදහස් වන්නේ මනස බෙදී නැති බවයි. සාමාන්‍යයෙන් අපේ මනස විත්ත ආවේග නිසා බෙදිලයි තියෙන්නේ. විත්ත ආවේග එක පැත්තකට අදින අතර බුද්ධිමත් බව අනිත් පැත්තට අදිනවා. ඒ විධියට ඔබේ මනස බෙදී පවතිනවා. ඉහත කී විධියට ශාන්තභාවයට පත් වූ විට එය බෙදී නැහැ. එය එක්ව පවතින්නේ. “එකගතා” කියන්නේ මනසේ ඒකාබද්ධ වීමක්. එය “ව්‍යගතා” කියන එකේ විරුද්ධ අදහසයි. “ව්‍යගතා” කියන එකේ තේරුම බෙදී ගිය මනසයි.

ප්‍රශ්නය:- ස්වයං මෝහනය (Self hypnosis) මඟහරින්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- හිත එක අරමුණක බැඳ තැබීම (Concentrating) නවත්වන්න. එපමණයි. හිත එක අරමුණක බැඳ තැබීමට උත්සාහ කරන්න එපා. අනාපාන භාවනාව හිත එක අරමුණක බැඳ තැබීමේ භාවනාවක් නොවේ.

ප්‍රශ්නය:- ධ්‍යාන ඇතිවනට අවශ්‍ය හේතුකාරක වැඩි නිබ්බස යුතුයි. ඉතින් ඔබ ධ්‍යාන කරා ගෙනයන විශේෂ ක්‍රමවේදයක් ඇත්ද? නැත්නම් ඒ හේතු කාරක ඊට යෝග්‍ය වන තුරු ඔබ නිකම්ම පුහුණු විය යුතුද?

පිළිතුර:- ඇත්තටම ඔබට පුහුණු කරනට කිසි දෙයක් නැහැ. අප පුහුණු කරනට උත්සාහ කරන එකයි සමස්ත ගැටළුව, ප්‍රධානම දේ කිසිවක් නොකිරීමයි. එහෙමයි ඔබ සැහැල්ලු වන්නේ. එහෙමයි ඔබ සිත එක අරමුණක බැඳ තැබීම නවත්වන්නේ. අත්හැරෙන්නට අරින්න. එයයි ප්‍රධාන දේ. අත්හැරීම. එයයි ඒකට වැදගත්ම වචනය.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් ධ්‍යාන අත්විඳීම නිවරණ කෙරෙහි සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් ප්‍රතිඵලයක්ද ඇති කරන්නේ?

පිළිතුර:- ඔව්, ඔබ ධ්‍යාන අත්විඳින අවස්ථාවේ ඔබ නිවරණ නැතිවීම ගැන හොඳින්ම දන්නවා. ඇත්තටම, ඔබ ඒවා ගැන දැනගන්නා විට ඒවා නවතිනවා. නමුත් නිවරණ

දිගටම පවතිනවා. ඔබ ඒවා ගැන සම්පූර්ණයෙන්ම සතිමත් වී නැති නිසා.

ප්‍රශ්නය:- ඔබ නිවර්ණා ගැන සතිමත් වන්නේ ධ්‍යානයෙන් නැති සිටින විටද?

පිළිතුර:- ඔව්, වනාවක් ඔබ ධ්‍යානයෙන් නැති සිටිය විට, නිවර්ණා නැවත මතු වන්නට පුළුවන්. නමුත් ඒවාට නැවත ක්‍රමයෙන් මතු වී එන්නට ටික වෙලාවක් යනවා.

ප්‍රශ්නය:- ස්වාමීන් වහන්ස, උදරයේ පිම්බීම, හැකිලීම ගැන සිත යොමු කරන විට මට ශාන්ත ගතියක් දැනෙනවා.

පිළිතුර:- හොඳයි, ඒක හරියට බැටළුවන් ගනින්නා වගේ. ඔබ දිගටම බැටළුවන් ගනිමින් සිටියහොත් නින්දට වැටෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- මම දැක තිබෙනවා, මම හිඳගත් විට, අතිමහත් ශාන්තතාවයක් සහ හිසේ ආලෝක ගොඩක්, හරියටම හිසේ හිරු දිලිසෙනවා වගේ ඉතාම දීප්තිමත් ආලෝකයක්.

පිළිතුර:- ඒකයි මෝහන තත්වය (Hypnotic state).

ප්‍රශ්නය:- එක අරමුණක සිත පිහිටවීමට (Concentration) ගන්නා උත්සහයේදී ඔබ හුස්ම නම් බලන්නේ, ඔබ අවධානය පිහිට වන්නට උත්සාහ කරන්නේ හුස්ම කෙරෙහි නම්, ඔබ මේ අරමුණ වෙතම නැවතී සිටින තුරු, නැවත, නැවත ඔබ හෙමින් ඔබේ සිත මේ අරමුණ වෙත ගෙන එනවා. එවිට අරමුණු වූ දේ ඉතා පැහැදිලි වන අතර, අනෙක් සියල්ල හැලී යනවා. එවිට මේ අරමුණෙහි සිත සම්පූර්ණයෙන් ඒකාග්‍ර වෙනවා. අරමුණු වූ මේ දේ ගැන ඉතා පැහැදිලි වූත්, නිශ්චිත වූත් සතිමත් බවක් පවතිනවා. මෙය බෙහෙවින් ඒකාග්‍ර වනවිට සිහියේ වෙනසක් සිදුවෙනවා. සමහර විට දැනෙන්නට පුළුවන් ඉතා ලොකුවට හෝ ඉතා කුඩාවට හෝ තමන්ට හුරු පුරුදු සාමාන්‍ය සමානුපාතය බොහෝ සෙයින් වෙනස්වීමට, එවිට ඔබට දැනෙන්නට පුළුවන් ඔබ යන්ට යන

බවක් හෝ කොහේ හෝ ගිහින් ඇති බවක්. මේ වෙලාවට, මේ අත්විඳීම දැනෙන විට තවමත් ඇසීම තිබෙනවා. තවමත් සිතීම තිබෙනවා. ඉතින් මේ අත්විඳීම ධ්‍යාන නෙවෙයිද?

පිළිතුර:- ඒකට තමා කියන්නේ මෝහන තත්වය කියලා. ඕන මෝහන තත්වය ගැන හොඳ විස්තරයක්, විශුද්ධි මාර්ගය ධ්‍යාන කියන්නේ ඕකට තමා. ඒ හිසයි මා කියන්නේ විශුද්ධිමාර්ගය වැරදියි කියලා. විශුද්ධි මාර්ගය ලිව්වේ බුදුන් වහන්සේට වඩා බොහෝ කලකට පසුව ගිටපු හික්කුවක්. බුදුන් වහන්සේ ධ්‍යාන ගැන කිසිවිටක එහෙම කතා කළේ නැහැ. බුදුන්වහන්සේ ධ්‍යාන ගැන කී දේ දැනගන්නට ඔබ සූත්‍ර කියවිය යුතුයි. ඒ විස්තරය හුඟක් වෙනස්. එක අරමුණක හිත බැඳු නැඹීමට ඔබ උත්සාහ කළොත්, එවිට ඔබ මෝහනයට පත්වීම ස්ථිරයි.

ප්‍රශ්නය:- ඒක නම් තත්වය, කෙනෙක් කලින් සිත යොදවන්නට අවශ්‍ය අරමුණ මොකදද කියන එකයි ප්‍රශ්නය.

පිළිතුර:- කිසිම අරමුණක හිත කලින් යොදවන්නට එපා. කලින් සිත යෙදවීම අතහරින්න. ධ්‍යාන වලදී සිදුවන දේ නම් ඔබ සිත හිස් කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි. ඔබේ වැයම විය යුත්තේ හිත හිස් කිරීමට මිස හිත පිරවීමට නොවේ. නමුත් ඔබ හිත හිස් කරන විටම ඔබ දකිනවා යමක් ඉතිරි වී තිබෙන බව. එවිට ඔබ එයත් අත්හැරිය යුතුයි. එවිට තවත් යමක් ඉතිරිව තිබෙනවා. ඔබ එයත් අත්හරිනවා. ඔබ මෙය නැවත, නැවත කරන්න. ඒ විධියටයි ඔබ සතරවන ධ්‍යානයට සම වැදෙන්නේ. එය ඒණු ගෙඩියක පොතු, තට්ටුවෙන් තට්ටුව ගළුවන්නා වගේ.

පටන්ගැනීමේදී ඔබ වෙත පංච නිවර්ණ තිබෙනවා. නිවර්ණ නැතිවෙන කොට හිතේ අංග පහක් තිබෙනවා. විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකගගතා. මෙයින් විතක්ක, විචාර සමන්විත වන්නේ සංකල්ප හැඳීමටයි. ඒ කියන්නේ විතක්ක සහ විචාර යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ

සංකල්පමය චින්තනය බවයි. පිති කියන්නේ හිතේ සතුටයි. සුඛ කියන්නේ කයේ පහසුවයි. ඒකග්ගතා කියන්නේ හිතේ නිශ්චල බවයි. ඒවයි පළමු ධ්‍යානයේ අංග පහ. දැන් ඔබ දෙවන ධ්‍යානයට සම වැදෙනකොට පළමු අංග දෙක නැතිව යනවා. ඉතිරි වන්නේ පිති, සුඛ හා ඒකගගතා. ඉන් අදහස් වන්නේ ප්‍රීතිය, කයේ පහසුව සහ සිතේ නිසල බව ඇති බවයි. ඔබ තුන්වන ධ්‍යානයට සමවදින විට පිති ද නැති වී ඔබට හමුවන්නේ පහසුව සහ සිතේ නිසල බව පමණයි. අනතුරුව ඔබ සතරවන ධ්‍යානයට සමවදින විට සුඛද නැති වී ඉතිරි වන්නේ සිතේ නිසල බව පමණයි. එය එකම කිරීමක් හෝ සිත එක අරමුණක පිහිටවීමක් හෝ නොවේ. එය සිතේ නිශ්චල තාවයයි.

මේ දක්වා ඇත්තටම සිදුවුණේ චිත්ත ආවේග හිස් කිරීමකි. එය චිත්තාවේග සහිත තත්වය හිස් කිරීමකි. මෙතැන් පටන් ඔබ හිස් කරන්නට යන්නේ මනසේ විඤ්ඤාණ ක්‍රියාවයි. ඉන් අදහස් වන්නේ මේවා දෙවල් හඳුනා ගැනීමේදී සිදුවන පියවර බවයි. මුල් ධ්‍යාන සතර හැඳින්වෙන්නේ රූපධ්‍යාන නමිනි. රූප කියන එකේ තේරුම මනෝ රූපයයි (mental image). ඔබ මේ පෙනෙන දෙයින් එහාට ගියවිට දේවල් නැති වී ගොස් ආකාසන -ඤ්ඤායතනය හෙවත් හිස් අවකාශය පමණක් ඉතිරිවෙනවා. ඉතින් එතෙක් දුරට ඔබේ හිත හිස් කලා. අනතුරුව ඔබ ඒ ආකාසනඤ්ඤායතනය සංඥාවද අත්හරිනවා. ඉන්පසු ඔබට ඉතිරිව ඇත්තේ විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය පමණයි. දැන් ඔබ ඒ විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය සංඥාවද අතහරිනවා. එවිට ඔබට ඉතිරි වන්නේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය හෙවත් කිසිවක් නැති බවයි. නමුත් නවමත් ඒ ආකිඤ්ච -ඤ්ඤායතනය ඔබේ අරමුණ වෙනවා. ඔබ එයද අතහැර නෙවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනයට සමවැදෙනවා. ඔබ එයත් අත්හැරිය විට සංඥා හෝ වේදනා හෝ ඉතිරිවන්නේ නැහැ. මෙහිදී මුළු මනෝමය ක්‍රියාවලියම නවතිනවා. එයට කියන්නේ සඤ්ඤා-වේදයිත නිරෝධය කියලයි.

එය මනස නැවතීමයි. මේ අවස්ථාවේදී හිතේ දේවල් නැහැ. එයයි කෙලවර. ඉන්පසු ඔබට නැවතත් ආපස්සට ගිය හැකියි.

ඔබ ඒ තත්වයේ සඳහාම නවතිනවා නොවේ. ඒ තත්වයෙන් ආපස්සට එන විට පමණයි මනස ක්‍රමයෙන් ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගන්නා ආකාරය ඔබට තේරෙන්නේ. ඔබ පියවරෙන් පියවර බහිනවා හරියට ඉතිමගක බහින්නා වගේ. ඔබ එසේ පහළට එනවිට පටන් ගන්නා පළමු දෙය චිත්ත සංස්කාරයයි. විඤ්ඤාණය ඇති විමත් ඔබ දේවල් දැකීමටත් පටන් ගන්නවා. ඔබ දකින දේ නාමරූපයි. ඔබ දකින කුමක් හෝ වේවා එය මනෝරූපයි (image). නමුත් ඒ පෙනෙන දේ චිත්ත සංස්කාරවල එලයක් නිසා එයට නාම - රූප කියන්නේ, නාම කියන්නේ හඳුනාගැනීමේ ක්‍රියාවලියට. රූප කියන්නේ හඳුනාගත් දේට, එනම් හඳුනාගැනීම (නාම) සහ හඳුනාගත් දේ (රූප) තිබෙනවා. “නාමරූප ” කියන එකේ තේරුම ඒකයි. නාමරූප තියෙන කොට ඇහෙන්න දුටු, කණෙන් ඇසූ, නාසයෙන් ආඝ්‍රණය කළ, දිවෙන් රස බැලූ, කයෙන් ස්පර්ෂ කල “ලෝකය” තිබෙනවා. එය ලෝකය හඳුනා ගැනීම නොහොත් සලායතන බිහිවීමයි. මෙය සිදුවන විට “එස්ස” හෙවත් ලෝකය ඉන්ද්‍රිය තුළින් වන අත්විඳීම තිබෙනවා. ඉන්ද්‍රිය අත්විඳීම (sense experience) ඇති විට සුඛ, දුකඛ, අදුකඛමසුඛ වේදනා තිබෙනවා. වේදනා ඇති විට ඊට ප්‍රතික්‍රියාවක් තිබෙනවා. එයයි “තන්නා”. තණ්හාව කියන්නේ ආශාව නොවේ, නමුත් ඉන්ද්‍රිය අත්විඳීමට ප්‍රතික්‍රියාවක්. මේ ප්‍රතික්‍රියාවන් සමඟ “මෙය මගේ” යනුවෙන් උපාදානය ඇතිවෙනවා. ඔබ උපාදාන (personalize) කළ ඕනෑම දෙයක් “ඔබ” බවට පත්වෙනවා. “භව” කියන්නේ ඒකයි. “භව” (being or existing) කියන්නේ “ඉන්නවා” හෝ “තිබෙනවා”. භවය ඇතිවන්නේ උපාදානය නිසයි. ඔබ උපාදාන කල ඕනෑම දෙයක් ඔබ “මගේ ” හෝ “මම” හෝ කියා කියනවා. “ආත්ම පුද්ගල” සංකල්පය පටන් ගන්නේ මෙහෙමයි. වතාවක් මේ විධියට පුද්ගල සංකල්පය පටන්ගන්නාට පසු. ඔබ ඔබේ අතීතය, වර්තමානය හා

අනාගතය ගැන හිතනවා. ඔබේ අතීතය ඔබේ උපත (ජාති) යි. ඔබේ අනාගතය ඔබේ මරණයයි. මේ දෙකට අතරේ ජරාවට යෑමයි. මේ “ජාති - ජරා - මරණ” ඔබේ ජීවිතයේ සහ ඔබ උපාදාන කරගත් සියල්ලෙහි අනිත්‍යය පෙන්නුම් කරනවා. මේ නිසා ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස හටගන්නවා. එයයි සමස්ථ දුකඛස්කන්ධයේ හට ගැනීම. එයයි පටිච්ච සමුප්පාදය දැකීම. ඔබ පටිච්ච සමුප්පාදය දැකීමට පටන් ගන්නේ සිත ශාන්තභාවයට පත්වී, එය නැවත ක්‍රියාකාරී වීමට පටන් ගන්නාට පසුවයි. එයයි විපස්සනා කොටස.

ප්‍රශ්නය:- බුද්ධාගමේ අරමුණ නිර්වාණයට යෑම නොවෙයිද?

පිළිතුර:- බුද්ධාගම නොදන්නා සතුටක් කරා යෑමට ගන්නා උත්සාහයක් නොවේ. නමුත් දන්නා දුකක් නැතිකර ගැනීමට ගන්නා උත්සාහයක්. නිර්වාණය ඇති බවට වඩා නැති බව ලෙස වටහා ගත්තොත් ඔබ හරියි. වතාවක් බුදුන්වහන්සේගෙන් මෙසේ අසනු ලැබුවා. “මේ පුත්‍රණුවේ අභිප්‍රාය කුමක්ද?”

උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසුවා, “දුක පිරිසිඳ දැන ගැනීමට (දුකඛස්ස-පරිනෙඤ්ඤායනති)” කියා. “දුක්ඛ” පිරිසිඳ දැනගත් විට ඔබ ඉලක්කය වෙත පැමිණ සිටිනවා.

ප්‍රශ්නය:- එහෙනම්, කෙනෙක් දුක පිරිසිඳ දැනගත්තහම ඔහු නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කරනවාද?

පිළිතුර:- ඔව්, පළමු සත්‍ය වන “දුක්ඛ” පිරිසිඳ දැනගත යුතුයි (පරිනෙඤ්ඤායනං), දෙවන සත්‍යය (සමුදය) ප්‍රභාණය කල යුතුයි (පහාතබ්බං). තුන්වන සත්‍යය (නිරෝධ) සාක්ෂාත් කල යුතුයි (ස්වපිකාතබ්බං). සතරවන සත්‍යය (මගග) වැඩිය යුතුය (භාවෙතබ්බං). “දුක්ඛ” අවබෝධ වූ පසු “සමුදය” ඉබේටම අත්හැරෙනවා, “නිරෝධය” සාක්ෂාත් වෙනවා. “මගග” වැඩීම සම්පූර්ණ වෙනවා. මෙයයි නිවනට පත්වීම.

ප්‍රශ්නය:- එහෙනම් වැදගත් දේ “දුක්ඛ” පිරිසිඳ දැන ගැනීමයි. එය

සිදුවෙන කොට අනෙක් තුන ඉබේටම ඊට පසුව එනවද?

පිළිතුර:- නැහැ. හතරම එකම වෙලාවටයි සිදුවන්නේ.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් “දුක්ඛ” දැකීම ඉතාම තීරණාත්මක දෙයක්ද?

පිළිතුර:- නැහැ. දැකීම පමණක් මදි. එය පිරිසිඳ දැන ගත යුතුයි. දැකිනවා කියන්නේ වේදනාව දැනීම සහ එය වේදනාකාරී බව දැකිනවා විය හැකියි. එය ප්‍රමාණවත් නැහැ. දුක්ඛ යන වචනයෙන් අදහස් කල දේ ඔබ සම්පූර්ණයෙන් තේරුම් ගත යුතුයි. දුක් වේදනාවක් දුක බව ඔබට කීමට බුදු කෙනෙක් අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් බුදු කෙනෙක් අවශ්‍යයි සුඛ වේදනාවත් දුකක් බව ඔබට කියා දීමට. “දුක්ඛ” කියන්නේ අසහනයයි. මිනිසුන්ට දුක ගැන අහන්ට ලැබෙන කොට ඔවුන් හිතන්නේ දුක් වේදනාව ගැනයි. ඔවුන්ට සුඛ ගැන අසන්නට ලැබෙන කොට ඔවුන් සැප වේදනාව ගැන හිතනවා. නමුත් බුදුන් වහන්සේ දුක්ඛ කියා කීවේ සුඛ චින්දනයට ඇති ආශාව හා දුක්ඛ චින්දනයට ඇති අකමැත්තටයි. වෙනත් වචන වලින් කියනවා නම්, අසහනය කියන්නේ සැප හා දුක යන දෙකට දුක්වන චිත්තාවේග ප්‍රතික්‍රියාවයි. සිත, කය දෙකෙහි ඇති වන මේ කැළඹීම අපහසුතාවයකි. මේ කායික, මානසික කැළඹීමෙන් ඇතිවන අපහසුතාවය දුකයි. මෙම කැළඹීමෙන් තොර වීම නිසා හටගත් සිතේ ශාන්තභාවය වන සැපය බුදුන්වහන්සේ සුඛ යැයි දේශනා කලා. බුද්ධිමය සංකල්පයක් ලෙස මේ තරමට තේරුම් ගැනීමත් ප්‍රමාණවත් නැහැ. පිරිසිඳ දැනගැනීමෙන් ප්‍රතික්‍රියාව සඳහාම නවතිනවා. මින් අදහස් වන්නේ එය චිත්තයේ පරිවර්තනයක් බවයි.

ප්‍රශ්නය:- මේ විධියේ ශාන්තභාවයක් (tranquillity) ඇති කර ගන්ට පුළුවන්ද? එය ඉෂ්ට කරගන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- පුළුවන්. නමුත් එය සාමාන්‍ය තත්වයක් නොවේ. එය උත්තරීතර තත්වයක්. එය ඉෂ්ට කරගන්නට පුළුවන් වන්නේ ආයුෂී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයෙන් පමණයි.

ප්‍රශ්නය:- මෙය “අභිඤ්ඤා” කියන පරිපූර්ණ ඥානයද?

පිළිතුර:- නැහැ. එයට කියන්නේ “පරිඤ්ඤා” කියලයි. “අභිඤ්ඤා” කියන්නේ විශිෂ්ට ඥානයයි. අභිඤ්ඤා හයක් (පලභිඤ්ඤා) තිබෙනවා. සමහර විට ඒවා අධිසංවේදී ඥාන ලෙසද පරිවර්තනය කර තිබෙනවා. මේක වැරදි ව්‍යවහාරයක්. පළමු පහ විශිෂ්ට සාධි බලයි. අපට දැන් වැදගත් වන්නේ හයවන එකයි. ඒකට කියන්නේ “ආසවකඛයඥාන” කියලයි. එයයි ආශ්‍රව ඤය වීම කරා අප ගෙන යන විශිෂ්ට ඥානය. එය විඤ්ඤාණා ක්‍රියාවලිය සිදුවෙද්දී කෙනෙකුගේ අවධානය ඊට යොමු කරමින්, එය ඇති වන නැති වන සැටි දැකීමට ඇති හැකියාවයි. මේ අවස්ථාවේදී විදින තැනැත්තෙක් හෝ බාහිර දෙයක් හෝ ගැන අත්විඳීමක් නැහැ. එවිට ඇත්තේ අත්විඳීම අනාත්මව අත්විඳීමක් පමණයි.

පරිඤ්ඤා කියන්නේ භවය පිළිබඳ ගැටළුව පිරිසිඳ දැන ගැනීමයි. මේ අවබෝධය දෘෂ්ටියක් අල්ලා ගැනීමක් නොවේ. නමුත් පුද්ගලයකුගේ චරිත හා අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක් මගින් භවය පිළිබඳ ගැටළුව විසඳීමක්. මේ පරිවර්තනය සිදුකර ගන්නේ ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය මගින්. එය දුක්ඛ පිරිසිඳ දැනගැනීමයි. දුක්ඛ සමුදය ප්‍රභාණය කිරීම, දුක්ඛ නිරෝධය සාක්ෂාත් කිරීම, දුක්ඛ නිරෝධයට මග සම්පූර්ණ කිරීම ඒ හේතුවෙන් සිදුවෙනවා. මේ පූර්ණ අවබෝධයත් එක්ක අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක්ද (paradigm shift) ඇතිවෙනවා. මෙය භවය පිළිබඳ සංකල්පන රටාවෙන් අත්විඳීම පිළිබඳ සංකල්පන රටාවට මාරුවීමක්. “අභිඤ්ඤා” මේ අළුත් සංකල්පන රටාවේ සිටීමයි. එය “පරිඤ්ඤා” නම් පරිවර්තනය ඉටුකර ගැනීමයි. “පඤ්ඤා” කියන්නේ විමුක්තියට හා නිර්වාණයට හේතුවන අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයයි.

ප්‍රශ්නය:- පංචඋපාධානස්කන්ධය කියන්නේ මොකක්ද?

පිළිතුර:- උපාදාන කියන්නේ තමන්ගේ කර ගැනීමයි. ඉන් අදහස් වන්නේ, “මෙය මගේ ” කියා කීමයි. “මගේ” කියන දේ

“මම” බවට පත්වෙනවා. අපි භෞතික දේවල් පමණක් නොවේ උපාදාන කරන්නේ. නමුත් අතීත, වර්තමාන, අනාගත රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ද උපාදාන කරනවා. මෙයයි “මම” බවට පත්වන පංචඋපාදානස්කන්ධය. වෙනත් විධියකට කියනවා නම් “මම” යන අත්විඳිම් ඇතිවීමයි “දුක්ඛ”. විසඳුම “මම” මරා දැමීම නොවේ. නමුත් “පුද්ගල සංකල්පය”(self) මායාවක් බව තේරුම් ගැනීමයි.

අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතන්නේ “මම තමයි වයසට යන්නේ” කියලා. නමුත් “මම” කියන්නේ කුමක්ද? මේ කයටයි “මම” කියා කියන්නේ. මම කයට “මම” කියනවා නම් ඒවිට කය වයස් ගත වන විට, මම හිතනවා මම වයස්ගත වෙනවා කියා. ඔබ ඔබේ කය සමඟ අනන්‍ය වෙනවා. මේ අනන්‍ය වීමයි “දුක්ඛ”, ඔබ කය තමා ලෙස අනන්‍ය නොකොලොත්, ඒවිට මේ කය වයස්ගත වූවත්, දුක්ඛ නැහැ. මෙතැන තමයි හරියටම දුකෙහි හේතුව. ඒනම්, උපාදාන කිරීමයි.

ප්‍රශ්නය:- ඊළඟ ප්‍රශ්නය, උපාදාන කරන විට හේතුව මොකක්ද?

පිළිතුර:- උපාදාන කිරීමට ඇති දැඩි ආශාව වන තණ්හාවයි. මේ තණ්හාවේ ආකාර තුනක් තිබෙනවා.

- 1.කාම තණ්හා : කම් සැප විඳීමට ඇති තණ්හාව
- 2.භව තණ්හා : මම ඉදිමට නැත්නම් දේවල් තිබීමට ඇති තණ්හාව
- 3.විභව තණ්හා : ඉදිම අප්‍රිය වන විට එය නැවැත්වීමට ඇති තණ්හාව

දුක මේ විධියට තේරුම් ගත් විට, සිදුවෙන්නට පුළුවන් එකම දේ උපාදානය නැවතීමයි. මෙලෙසයි “දුක්ඛ” අවසන් වන්නේ,

ප්‍රශ්නය:- කොහොමද මේ අවබෝධය සම්මා සංකප්ප කරා මෙහෙය වන්නේ? ඒනම්, හෙක්ඛම්ම සංකප්ප, අව්‍යාපාද සංකප්ප සහ අවිහිංසා සංකප්ප කරා මෙහෙය වන්නේ?

පිළිතුර:- කෙනෙකුට දුක තේරෙන කොට ඔහු උපාදාන නොකිරීමට පටන් ගන්නවා. උපාදාන නොකරනවා කියන්නේ අතහැරීමයි. කෙනෙක් අත්හරිනවා නම් ඔහුගේ තරභායාම නවතිනවා. මා තදින් අල්ලාගෙන සිටින යමක් කවුරු හරි ගනීට ආවොත් මට තරභා යනවා. මේක හිංසාවට මග පාදනවා. මම උපාදාන නොකරන්නට අවශ්‍ය බව තේරුම් ගන්නාට පසු මම අත්හැරීම නැත්නම් “නෙක්කම්ම” ගැන හිතනවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ව්‍යාපාද සහ විහිංසා අත්හැරෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- “සංකප්ප” සහ “චිතක්ක” යන දෙකේ වෙනස කුමක්ද?

පිළිතුර:- “සංකප්ප” ගැන කතා කරන විටත්, “චිතක්ක” ගැන කතා කරන විටත් “නෙක්කම්ම”, “අව්‍යාපාද”, “අවිහිංසා” යන වචන යොදා ගන්නවා. නමුත් ප්‍රශ්නය මතු වන්නේ “සංකප්ප හා චිතක්ක යන දෙකේ වෙනස කුමක්ද?” කියලයි. “චිතක්ක-ච්චාර” වචිසංස්කාර ලෙස හැඳින්වෙනවා. එහි අදහස වචන සංස්කරණයයි.

එම නිසා “චිතක්ක” යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ වචනමය නැත්නම් භාෂාමය ක්‍රියාවලියක්. “සංකප්ප” යන වචනය අනෙක් අතට, මනසේ මනෝරූපයක් හැඳීමක්, නැත්නම් සංකල්පනය (imagination) කිරීමකි. අපි යමකට ආශා කරනවා නම් හෝ ද්වේෂ කරනවා නම් හෝ අපි ආශා කරන හෝ ද්වේෂ කරන හෝ දෙයෙහි මනෝරූපයක් (image) අපේ හිතේ තිබෙනවා. හැම විත්තවේගයකම මනෝරූපයක් ඇති වෙනවා. එයයි “සංකප්ප”. නමුත් මේ මනෝරූපය සමඟ වචනමය කොටසක්ද පවතිනවා. එයයි “චිතක්ක”. අපි මේ මනෝරූපය ගැන අර්ථ දක්වන්නේ ඒ විධියටයි. මේ රූපය සහ මේ අර්ථ දැක්වීමයි වින්තාවේග හටගන්නේ.

අපට නරක විත්ත ස්වභාවයක් ඇතිවිට හිතේ නරක රූප සහ නරක අර්ථකථන තිබෙනවා. අපට හොඳ විත්ත ස්වභාවයක් ඇතිවිට හිතේ හොඳ රූප සහ හොඳ අර්ථකථන තිබෙනවා. “සංකප්ප” සහ “චිතක්ක” එකටයි

යන්නේ. මේ නිසයි ඒවා සමාන අර්ථ ඇති පද හැටියට යෙදුනත්, වෙනස් දේවල් අදහස් කරන්නේ.

ප්‍රශ්නය:- “විපස්සනා” කියන්නේ මොකද්ද?

පිළිතුර:- අද “විපස්සනා” යන වචනය යොදන්නේ එක වර්ගයක භාවනාවකට. නමුත් ඒ වචනයේ මුල්ම තේරුම වෙනස්. විපස්සනා යනු: සතර සතිපට්ඨානයයි. කායානු පසසනා - කය කය හැටියට බැලීම. වේදනානු පසසනා - වේදනා වේදනා හැටියට බැලීම. චිත්තානු පසසනා - චිත්ත චිත්ත හැටියට බැලීම. ධම්මානු පසසනා - ධම්ම ධම්ම හැටියට බැලීම.

මින් අදහස් වන්නේ කෙනෙකුගේ අත්විඳීම විශ්ලේෂණය කොට දැකීමයි. (වි=වෙන්කොට, පස්සනා=දැකීම) එය නමා කියා කෙනෙකුගේ යැයි නොසිතා, කයක් ලෙස, වේදනා ලෙස චිත්ත ලෙස සහ ධම්ම ලෙස බැලීමයි. වෙනත් විධියකින් කියනවා නම් විපස්සනා කියන්නේ කය, වේදනා ආදිය දෙස “මේ මම” යැයි සිතන්නේ නැතිව බලා සිටීමයි.

එය කෙනෙකුගේ අත්විඳීම් හේතුප්‍රත්‍ය මත සිදුවන දෙයක් බව දැනුවත් වීමයි. විපස්සනා එම නිසා, අත්විඳීම් අනුපාදාන කිරීමයි.

ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳව

ප්‍රශ්නය:- “විපස්සනා” සහ “අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත” අතර ඇති සම්බන්ධය මොකක්ද?

පිළිතුර:- ඔබ අත්විඳීමේ පියවර වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින විට සහ ඒවා හේතුප්‍රත්‍ය නිසා ඇතිවන නැතිවන හැටි දකින විට ඒ “අනිච්ච” දැකීමයි. ඔබ “මගේ ” හැටියට උපාදාන කරගත් මොනවා හෝ වේවා ඒවා අනිත්‍ය බැවින් “මම” යන අත්විඳීම “දුක්ඛ” හැටියට දැකගන්නවා. අනිත්‍ය වූද, දුක් වූ ද දේ මගේ විය නොහැක. ඒ අනුව කෙනෙක් තේරුම් ගන්නවා “මම” (self) යන්න සැබෑවටම සංකල්පයක් (concept) පමණක් බව. මේ සංකල්පය

හැදුනේ ඔබ අත්විඳීමේ පියවර හතර එනම් කය, වේදනා, චිත්ත සහ ධර්ම උපාදාන කරගත් නිසයි. ඔබ මේ “මම” හැටියට උපාදාන කර ගන්නා දේවල් අනිත්‍ය බව දකින විට, අනිත්‍යතාව ඔබට දැක ගෙනෙන නිසා ඔබ “මෙය මගේ නොවේ”, මෙය “මම නොවේ” යනුවෙන් කියමින් ඒවා අත්හැර දමනවා. මෙය “අනන්ත” දැකීමයි. “මම” ලෙස උපාදාන කරගත් දෙයෙහි අනිත්‍යය අප්‍රිය වෙනවා, නැත්නම් දැක ඇති කරනවා, එවිට ඔබ එය අත්හැරෙන්නට අරිනවා.

ප්‍රශ්නය:- අනිත්‍ය නොවෙයි දැක ඇති කරන්නේ, ඇලීම නේද දැක ඇති කරන්නේ?

පිළිතුර:- ඔව්, ඒක හරි. අනිත්‍ය දැකක් ලෙස පෙනෙන්නේ ඔබ ඇලී සිටින නිසයි. සැබෑ හේතුව ඔබේ ඇලීම සහ අනන්‍ය වීමයි. අනිත්‍ය දැකක් ලෙස දකින්නේ එය බිය සහ අසහනය ඇති කරන නිසයි. “මම” යන හැඟීම ඇතිවෙන්නේ ඔබ යම් යම් දේවල් “මම” ලෙස උපාධාන කරගැනීම නිසයි. ඔබ තමා ලෙස උපාධාන කරගන්නා සියල්ල අනිත්‍යයි, එය “ඔබ” නිසා, එය අනිත්‍ය වන විට ඔබ දක්වෙනවා. ඒ විධියටයි “දුක්ඛ” හටගන්නේ. සියලුම පැවැත්ම පිළිබඳ දාර්ශනිකයන් (existential philosophers) කියන්නේ ඔවුන් තමන් ඉන්න බව දන්නවා, නමුත් තමන් මැරෙන බවත් දන්නවා, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අස්ථාන බිය හටගන්නවා කියලයි. එතැන් පටන් ඔබ කරන සියල්ල මරණය වැළැක්වීමට කරන උත්සාහයක්. ඒ නිසා “තමා” යන්නෙහි අනිත්‍යය පිළිබඳ දැනගැනීම අස්ථාන බිය (anxiety) ඇති කරන්නේ. එයයි “දුක්ඛ”

ප්‍රශ්නය:- “මම” යන්න ඔබේ කයටත්. මනසටත්, වඩා වැඩි දෙයක් නොවේද? ඊට ඔබේ රථය, බැංකු ගිණුම, ගෙය, රැකියාව, සුදුසුකම්, සම්බන්ධතා ආදී සියල්ල අයත් වන්නේ නැද්ද?

පිළිතුර:- ඔව්, සියල්ලම තමයි “මම”. ඉතින් මේ දේවල අනිත්‍යය

අනිසි බිය (anxiety) ඇති කරනවා. ඔබ එය අත්විඳිනවා, ඔබේ රැකියාවෙන් අස්වෙන්ට වුනහම. එසේම ඔබ එය අත්විඳිනවා, ඔබේ බිරිඳ හෝ ස්වාමි පුරුෂයා හෝ වෙනත් අයකු ගැන උනන්දු වන බව දැනගත්තහම. එයයි “දුක්ඛ” එකම විසඳුම උපාදානය අත්හැරීමයි.

ප්‍රශ්නය:- නමුත් “දුක්ඛ” “අනන්තයට” සම්බන්ධ කරන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- ඔබ පුටුවක වාඩි වී සිටින විට පුටුව කැඩෙන්න යන බව දැනගත්තොත් ඔබ මොකද කරන්නේ? ඔබ ඒකෙන් පැනගන්නවා බයෙන්. ඒ විධියටම, ඔබ ඇලී සිටින උපාදාන කරගෙන සිටින හෝ මොනවා හෝ වේවා ඒවා අනිත්‍ය බව ඔබ දැකින විට ඔබ අපහසු බවට පත්වෙනවා. ඒ නිසා ඒවා අත්හරිනවා. අත්හැරීම සහ එය ඔබේ නොවන බව දැකීම “අනත්ත” දැකීමයි.

ප්‍රශ්නය:- අනිත්‍ය වූ දේ මගේ වසඟයේ නොපවතින නිසා එය “මා” හෝ “මම” හෝ නොවේ. ඒක හරි කියමනක්ද?

පිළිතුර:- නැහැ. මගේ වසඟයේ නොපවතින දේ “මගේ” නොවේ. “මගේ” නොවන දේ “මා” හෝ “මම” හෝ නොවේ.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් මේක “මම කියා කෙනෙක් නෑ” යන නිගමනය කරා එනවද?

පිළිතුර:- නැහැ “මම කියා කෙනෙක් නෑ” යන්න “අනත්ත” වැරදි විධියට තේරුම් කිරීමක්. අනත්ත යන්නෙන් “මම කියා කෙනෙක් නෑ” යන අදහස දෙන්නේ නෑ. “අනත්ත” යන්නෙහි අදහස බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලිව කියා තිබෙනවා පහත සඳහන් පරිදි:

- මෙය “මගේ” නොවේ (නෙතං මම)
- මෙය “මා” නොවේ (නෙසො හමසමි)
- මෙය “මගේ ආත්මය” නොවේ (නෙසො මෙ අනතානි)

එය “මම කියා කෙනෙක් නෑ” කියනවා නොවේ. එහි අදහස “මම” කියා සලකන කුමක් හෝ වේවා එය “මගේ නොවේ”, “මා නොවේ”, “මගේ ආත්මය නොවේ”

යන්නයි.

වනාවක් වච්චගොන්න නම් පුද්ගලයෙක් බුදුන්වහන්සේ ගෙන් ඇහුවා ආත්මයක් (self) ඇත්ද? ආත්මයක් නැද්ද? කියලා. බුදුන් වහන්සේ ඒ ප්‍රශ්න දෙකටම පිළිතුරු නොදී නිහඬව සිටියා. අනතුරුව උන්වහන්සේ සියලු අත්විඳිම් අනාත්ම බව (සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා) පැවසුවා. මේ වෙනස ඉතා වැදගත්, ඒ ආත්මයක් ඇතැයි යන මතය ශාස්වතවාදය කරා යන නිසාත්, ආත්මයක් නැතැයි යන මතය උච්ඡේදවාදය කරා යන නිසාත්ය. (අත්ථත්ත සූත්‍රය- සංයුක්ත නිකාය, සළායතන වග්ගීය)

විභජ්ජවාදීන් කීවේ ආත්මයක් නැතැයි කියලයි. මිලින්ද ප්‍රශ්නයේද ඒ වරදම කර තිබෙනවා. නාගසේන භාමුදුරුවෝ රථය එහි කොටස් වලට බෙදා බලා “රථයක් නැතැයි” පවසනවා. ඒ හා සමාන විධියකට ඔහු “මිනිසා” කොටස් පහකට විශ්ලේෂණය කොට “මිනිසා නැතැයි” පවසනවා. “කිසිවක් නැතැයි” යන නිගමනය කරා එන විශ්ලේෂණය විභජ්ජවාදීන්ගේ මතයයි. ශාස්වතවාදීන් එහි විරුද්ධ මතය, එනම් “සියල්ල පවතිනවා” යන මතය දැරුවා. මේවා දෙවර්ගයක වින්තනයන්. එනම් විශ්ලේෂි වින්තනය සහ සංශ්ලේෂි වින්තනයයි. විශ්ලේෂි වින්තනය “කිසිවක් ඇත්තේ නැහැ” යන මතය දරන අතර, සංශ්ලේෂි වින්තනය “සියල්ල ඇත” යන මතය දරනවා.

- ප්‍රශ්නය:- ඉතින් බුද්ධාගමේ මතය මොකක්ද?
- පිළිතුර:- බුද්ධාගම ගන්නේ මැද පිලිවෙතයි. මැද පිලිවෙත නම් “සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා” යන්නයි.
- ප්‍රශ්නය:- ඉතින් “සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා” යන්න අනිත්‍යද?
- පිළිතුර:- නැහැ. “සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා” කියන්නේ “ඇති වුන සියල්ල කැඩී බිඳී යන බවයි” හටගත් සියල්ල නිරුද්ධ වෙනවා. එයයි “අනිච්ච” යන්නෙහි තේරුම.

ප්‍රශ්නය:- මේක කොහොමද මැද පිළිවෙත වෙන්නේ?

පිළිතුර:- මැද පිළිවෙත මත දෙකම, එනම් එකතු වීම (සංශ්ලේෂණය) සහ කැඩී බිඳී යාම (විශ්ලේෂණය) දිනා බලනවා. “සියල්ල ඇත” යන්න එක මතයක් “සියල්ල නැත” යන්න අනෙක් මතයයි. පවතින්නට පටන්ගන්නා සියල්ල නැති වීමට භාජනය වෙනවා. ඉතින්, එක මතයක් දරනවා වෙනුවට බුදුන් වහන්සේ හේතුඵල දහම දේශනා කලා.

බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාරනවා:

හේතු ප්‍රත්‍ය තිබෙන විට එය ඇතිවෙනවා (හෙතෙම පටිච්ච සමභූතං)
හේතුප්‍රත්‍ය භංග වෙන විට එය නිරුද්ධ වෙනවා (හෙතු භංගා නිරුප්පධති)
ඇතිවන සියල්ල නිරුද්ධ වෙනවා(යං කිංචි සමුදය ධම්මං- සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං)

මෙයයි සියලු සංස්කාර අනිත්‍යයි (සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා) කියන එකේ තේරුම, මෙය සියලු සංස්කාර දුකයි (සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛා) යන මතය කරා එනවා. සියලු සංස්කාර අනිත්‍ය නිසාද, ඒවා දුක නිසාද ඒවා අනාත්මයි. එම නිසා:

මෙය මගේ නොවේ: නෙතං මම
මෙය මා නොවේ: නෙසො භමසමි
මෙය මගේ ආත්මය නොවේ: නෙසො මෙ අනතති.

අත්විඳින සියල්ල (ධම්ම) අනාත්මයි. නිර්වාණය ද අනාත්මයි. නමුත් එය අනිත්‍ය හෝ දුක් හෝ නොවේ. මෙයින් අදහස් වන්නේ සියළු අත්විඳීමේ (ධම්ම) අනාත්ම බවයි (සබ්බෙ ධම්මා අනතතා). එම නිසා අනිත්‍ය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ “මම” යන්නෙහි අනිත්‍යයි. ඒ එය හේතු ප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින නිසයි. අනිත්‍ය දේ දුකයි. අනිත්‍ය වූ ද, දුක් වූ ද දේ මට ඕනෑ හැටියට නැත. එම නිසා එය මගේ බලය හෝ පාලනය යටතේ නොපවතී. මගේ පාලනය යටතේ නොපවතින දේ “මගේ

නොවේ". මගේ නොවන දේ "මා" විය නොහැක. "මා" නොවන දේ "මම" විය නොහැක. බුදුන්වහන්සේගේ දේශනාව අනුව මෙයයි "අනත්ත" කියන එකේ තේරුම. මෙය විභජ්‍යාවාදීන්ගේ අනත්ත පිළිබඳ සම්ප්‍රදානුකූල තේරුම් කිරීමට වඩා වෙනස්. ඔවුන්ගේ තේරුම් කිරීම මේකයි. "ඔබ පුද්ගලභාවය විශ්ලේෂණය කර බලන විට පුද්ගලයෙක් නැත. එබැවින් 'මම' කියා දෙයක් නැත."

ප්‍රශ්නය:- ඔබ සියල්ල අත්හැරිය විට, මොනවද ඔබේ?

පිළිතුර:- මොකවත් නෑ ඔබේ. ඔබ සියල්ල අත්හරින්න. එහෙමයි ඔබේ "මම ඉන්නවා" යන හැගීම නවතින්නේ. "ඉන්නවා" කියා කෙනෙක් නැත්නම්, එතකොට කවුද මැරෙන්නේ? කිසිවෙක් මැරෙන්නට නැහැ. එවිට මැරෙන්නට පුද්ගලයෙක් නැහැ. ඔබ සියල්ල අත්හැරලා. ඔබ උපාදාන කරගෙන සිටි සියල්ල ඔබ අත්හරිනවා. ඉතින්, දේවල් එසේ අත්හැරීමයි බුද්ධාගමේ වැදගත්ම දේ. අත්හැරීම, හැම කෙනෙකුටම අවශ්‍ය වැඩියෙන් ලබාගන්නට, යමක් අල්ලා ගන්නට. නමුත් ඔබට සියල්ලම අත්හරින්නට පුළුවන් නම්, එවිට එය සියලුම දුක් කරදර වල සහ මුළු අසහනයේත් අවසානයයි. "නිර්වාණය" යන්නෙහි තේරුම එයයි. වෙනත් නිර්වාණයක් නැහැ. ඒ අනුව නිර්වාණය, යන්නට තියෙන දිව්‍යලෝකයක් වගේ එකක් නොවෙයි. නිර්වාණය කියන්නේ "මම" (self) යන මායාවත්, 'නවය' (මම ඉන්නවා) (existence) යන මායාවත් අත් හැරීමයි. ඒක මායාවෙන් නිදහස් වීමක්. ඒක නමා නිර්වාණය.

ප්‍රශ්නය:- අපට යහළුවෙකුගේ විනිච්චක් ඇහෙන්නේ නැත්නම්, අපි සාදුයකට යන්නේ නැත්නම්, අපි මිනිසුන් හා ආශ්‍රයට වැටෙන්නේ නැහැ. අපි කිසිම ලෞකික දෙයක් කරන්නේ නැත්නම් ශෝකයට පත්වෙනවා. අපි ශෝකී පුද්ගලයන් බවට පත්වෙනවා කිව හැකියි. අපේ නිවස නිසි ආකාරයට සකස්කර තබා ගැනීමට අසාවක් නැහැ.

පිළිතුර:- ලෞකික සතුට හේතුකාරක මත පවතින සතුටක්. එය විනිච්ච, තහළු, ප්‍රියසාදු නැත්නම් මිත්‍ර සමාගමය වැනි හේතු කාරක මතයි පවතින්නේ. ඔබේ සතුට මේ දේවල්

මත රඳා පවතිනවා නම් ඒ දේවල් වෙනස් වන විට හෝ වෙන් වන විට හෝ ඔබ දුක්වෙනවා. නමුත් අපි කතා කරන්නේ කිසිවක් මත රඳා නොපවතින, හේතුකාරක විරහිත සතුටක් ගැන. මේ හේතුකාරක විරහිත සතුට අත්විඳීම පිණිස කෙනෙක් අත්හැරීම ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. සැබෑ අත්හැරීම තිබෙන්නට ඕනෑ. එය ඇතිවන්නේ භාවනාව මඟින් පමණයි. එහෙම නැතිව ඔබ කොහොමද ඇලීම් අතහරින්නේ? සමහර මිනිස්සු කියනවා මම සියල්ලම අත්හරිනවා, මට ඔක්කොම හරි කියලා. ඒක එහෙම හරියන්නේ නැහැ. එතකොට තමයි ඔබේ නිවස නිසි ආකාරයට සකස් නොකරන්නේ,

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් ඔබට ඔබේ නිවස අලංකාර කොට, ලස්සන කොට, ඔබේ ස්ථානය පිරිසිදුව තබාගත හැකියිනේ?

පිළිතුර:- ඔව්, ඔව්, ඔබ දේවල් පිරිසිදුව තබා නොගන්නා කාරණය ඔබ අලස වීමයි. ඉතින් ඔබ ඔබේ නිවස අත්හැරීමට පෙර ඔබේ අලසකම අතහැරිය යුතුයි. පුද්ගලයෙකු කම්මැලි වන්නේ වින්ත ආවේග ප්‍රතික්‍රියා නිසා සහ මුදා නොහල ආතතීන් (tension) නිසා. ඉතින් ඔබ මේ ආතතීන්ගෙන් නිදහස් වූ විට ඔබට සියල්ල පිරිසිදුව තැබිය හැකියි. ඔබට අපිරිසිදුව ඉදීමට බුද්ධාගම නිදහසට කාරණයක් කරගන්නට බැහැ.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින්. වෙනත් විධියකට කියනවා නම්, ඔබ ඔබේ පුහුණුව දිගටම කරගෙන යනවා නම්, ඔබට හිත හිතා මේ දේවල් ගැන තීරණය කරන්නට වෙන්නේ නැහැ. ඒක ඉබේටම අතහැරෙනවා.

පිළිතුර:- ඔව්. ඔබට සම්මා දෘෂ්ටිය ඇත්නම්.

සතිය පිළිබඳව

ප්‍රශ්නය:- ඔබ “සතිය” (attention) හා “සමපජඤ්ඤ” (awareness) වෙන් කරන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- “සති” යන්න සාමාන්‍යයෙන් Mindfulness, Awareness

ආදී වශයෙන් පරිවර්තනය වූහත් ඇත්තටම එකේ තේරුම අවධානයයි (attention).

ප්‍රශ්නය:- මොකක්ද අවධානය කියන්නේ?

පිළිතුර:- ඇතුළතට යොමු වූ අවධානයයි. ඒ නිසයි මා එයට ඇතුළතට යොමු වූ අවධානය කියා කියන්නේ (සතිපට්ඨානය = සති +පට්ඨාන) මෙය ඇතුළත බැලීමයි.

ප්‍රශ්නය:- මෙය ඇතුළතට යොමුවන විට ඔබ මොනවා කෙරෙහි ද යොමුවන්නේ?

පිළිතුර:- පිටත සිදුවන දේට අවධානය යොමු කරනවා වෙනුවට, ඔබ ඇතුළත සිදුවන දේට අවධානය යොමු කරනවා. ඒ කියන්නේ ඔබේ කය, වේදනා, චිත්ත, ධර්ම යන ඒවාට.

ප්‍රශ්නය:- එවිට, ඒ මගින් සමපජ්ඣාදිය ඇති වෙනවද?

පිළිතුර:- ඔව්. යම් දෙයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම “සතිය” යි. ඔබ අවධානය දක්වන දේ දැකීම “සමපජ්ඣාදිය” යි. ඒ කියන්නේ යම් දෙයක පැවැත්ම හෝ එහි සාරය හෝ එය සැදී ඇත්තේ කුමකින්ද යන ඒවා ගැන සිතවිලි නැතිව, එම දෙයෙහි ලක්ෂණ දැකීමයි. මම මෙහෙම පැහැදිලි කරන්නම් කියමු. මම මගේ අවධානය පිටතට යොමු කරනවා කියලා. උදාහරණයක් ලෙස මම මේ ටේප් රෙකෝඩරය දකිනවා. ඒ අනුව අවධානය යොමු කලාට පසුව “සමපජ්ඣාදිය” එනවා. මේ සිද්ධියේදී මම මගේ අවධානය පිටතට යොමු කලවිට, මම ටේප් රෙකෝඩරය දකිනවා. ඒ අනුව දැකීම එන්නේ අවධානය යොමු කලාට පසුවයි. ඒ අනුව අවධානය යොමු කිරීම “සතිය” යි, දැකීම නැත්නම් දැනගැනීම “සමපජ්ඣාදිය” යි. මින් අදහස් වන්නේ “සමපජ්ඣාදිය” “සතියට” පසුව එන බවයි. අපි “සති” සහ “සමපජ්ඣාදිය” ගැන කතා කරන විට අපි කතා කරන්නේ පිට දේවලට අවධානය දැක්වීම ගැන හෝ පිට දේවල් දැනගැනීම ගැන හෝ නොවේ. අපි අවධානය

යොමු කරන්නේ ඇතුළත දේටයි.

ප්‍රශ්නය:- ඇයි ඔබ කය, වේදනා, චිත්ත සහ ධර්ම ගැන දැනුවත් වන්නේ?

පිළිතුර:- ඔබ ඇතුළත, මේ හතරට යොමු වෙන කොට, ඔබ ඇත්තෙන්ම ඔබේ අවධානය යොමු කරන්නේ, බාහිර දේවලට හා සිදුවීම්වලට ඔබ දක්වන ප්‍රතික්‍රියා වලටයි. ඔබ කයට අවධානය යොමු කල විට, ඔබ ප්‍රතික්‍රියාව කයේ වලන ලෙස හෝ ආතතීන් ලෙස හෝ දැකිනවා. එවිට ඔබ වේදනා, චිත්ත හා ධර්ම ආකාරයෙන් ප්‍රතික්‍රියාව දකිනවා. ඔබ ප්‍රතික්‍රියාව දකින විටම එය නවතිනවා. මෙයයි පුහුණුවේ අරමුණ, එනම් ප්‍රතික්‍රියාව නැවැත්වීම.

ප්‍රශ්නය:- මෙය සංවර, ප්‍රභාන ආදී සම්මා වායාමයේ කොටසක්ද?

පිළිතුර:- ඔව්. සංවර කියන්නේ බාහිර අරමුණෙන් සිත ඉවත් කර ගැනීමයි. ඔබ අවධානය ඉවත් කර ගත්තාට පසුවත්, ඔබ තවදුරටත් ඒ අරමුණ පිළිබඳ මතකයට අවධානය යොමු කරනවා. තවමත් ඒ අරමුණ ඔබේ මතයේ මතකයන් ලෙස හෝ මනෝරූපයක් (image) ලෙස හෝ තිබෙනවා. ඉතින් ඔබට සිදුවෙනවා ඒකෙහිත් අවධානය ඉවතට ගන්න. එයයි "ප්‍රභාන". එහි අදහස මතක සටහන ඉවත් කිරීමයි.

ප්‍රශ්නය:- ඊළඟ එක මොකක්ද? භාවනාද?

පිළිතුර:- ඊළඟට එන්නේ භාවනාව. භාවනාව කියන්නේ ඇතුළත සිදුවන දේට, එනම් ප්‍රතික්‍රියාවට අවධානය යොමු කිරීමයි. ඒ අනුව "භාවනා" කියන්නේ ඇත්තටම "සති" කියන එකටයි. ඔබ ඇතුළේ සිදුවන දේට සිත යොමු කරන විට එය සමපජ්ඣාඥයට මඟ පාදනවා. සමපජ්ඣාඥය කියන්නේ ඇතුළත සිදුවන දේ ගැන දැන ගැනීමටයි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කයේ ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව වේදනා ලෙස ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව, චිත්ත ආවේග ලෙස ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව සහ ධර්ම (සිතිවිලි,

සංකල්ප) ලෙස ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව නිරීක්ෂණය කෙරෙනවා. මෙයට කියන්නේ “ධම්ම විවය” හෙවත් අත්විඳීම (ධම්ම) නිරීක්ෂණය කිරීම කියලයි. මෙය “විශ්ලේෂණය කර දැකීමයි” එනම් විපස්සනාව (කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තනුපස්සනාව සහ ධම්මානුපස්සනාව) යි. මෙය පුළුවන් වන්නේ ඔබ සතර - සමයක්පධන් වියඝ්ඤේ පලමු කොටස් දෙක, එනම් සංවර හා ප්‍රභාන දෙක පුහුණු කලාට පසුවයි. මේ දෙක පුහුණු නොකර. “භාවනා” හරි විධියට කරන්නට බැහැ. ඇත්තෙන්ම ඔබ, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කල “විපස්සනා” අද ජනප්‍රියව ඇති විපස්සනා භාවනාවෙන් වෙන් කර හඳුනාගත යුතුයි. ඔබ එසේ නොකොලොත් ඔබට මෙය අවුල් සහගත විය හැකියි.

ප්‍රශ්නය:- විපස්සනා භාවනාව ඕනෑම මොහොතක සිදු කළ හැකිද?

පිළිතුර:- නැහැ. සංවර සහ ප්‍රභාන ටික කලක් ප්‍රගුණ කල යුතුයි. ඔබේ සිත සන්සුන් වී සමාධිගත වන තුරු ඒවා ප්‍රගුණ කල යුතුයි. එම නිසා, ඇත්ත වශයෙන්ම සංවර සහ ප්‍රභාන භාවනාවේ සමට කොටසයි. ඔබ ආධුනිකයන්ගේ භාවනායෝගයේදී අනුස්සති භාවනා පුහුණු කිරීමෙන් කල් මෙයයි. සංවර සහ ප්‍රභාන අනුස්සතියට සම්බන්ධයි. එවිට භාවනායෝගයේ II පියවර ප්‍රගුණ වීමෙන් සිත සන්සුන් විය යුතුයි. සිත එලෙස සන්සුන් වී සමාධිගත වූ විට පමණයි තරමක් දුරට හෝ අත්විඳීම හරියාකාරව නිරීක්ෂණය කල හැකි (ධම්ම විවය) වන්නේ. එවිට ඔබට ඇතුළත විශ්ලේෂණය කරමින් දැකිය හැකියි. එයයි එහි විපස්සනා කොටස. ඒ අනුව “භාවනා” සහ “අනුරක්ඛන” විපස්සනාවට අයිතියි.

ප්‍රශ්නය:- “අනුරක්ඛන” කියන එකේ තේරුම මොකක්ද?

පිළිතුර:- අනුරක්ඛන, නිකම්ම, අභ්‍යන්තරයට යොමු කල ඒ අවධානය පවත්වා ගැනීමයි. එය මොහොතින් මොහොත ඇතුළතට අවධානය යොමුකොට නැවත පිටතට අවධානය යොමු කරනවා නොවේ. නමුත්

අවධානය ඇතුළට යොමුකොට පවත්වා ගැනීමයි. ඒ අනුරක්ඛනය තමයි සැබෑ සමාධියට හා ප්‍රඥාවට මග පාදන්නේ.

ප්‍රශ්නය:- ගිහියකු හැටියට කෙනෙකුට හැම මොහොතකම කරන්ට පුළුවන් මොකක්ද? පළමු පියවර දෙක පුහුණු කිරීමට උත්සහ කිරීමද?

පිළිතුර:- ඔව්. පියවර හතර වෙන වෙනම කෙරෙන්නේ නෑ. ඔබට ඒවා වෙන් කරන්ට බෑ. ඒවා සියල්ල එකටයි තියෙන්නේ. නමුත්, පටන් ගැනීමේදී ඔබට භාවනා හා අනුරක්ඛන වලට වඩා සංවර හා ප්‍රභාන පුහුණු කරන්ට වෙනවා. පටන් ගැනීමේදී භාවනාව නිකමිම ඇතුළට අවධානය යොමු කිරීමයි. අනුරක්ඛන එය ඵලෙස පවත්වා ගැනීමයි. ඔබ පුහුණුව දිගටම කරගෙන යන කොට පමණයි සංවර හා ප්‍රභාන ප්‍රගුණ කිරීමේ අවශ්‍යතාව අඩුවීගෙන යන්නේ. ඵවිට ඔබේ අවධානය භාවනා සහ අනුරක්ඛන වෙත වැඩිපුර යොමු වෙනවා. එහෙමයි ඔබ ක්‍රමයෙන් සමාධිගත වන්නේ.

ප්‍රශ්නය:- ඇත්තෙන්ම. ඵවිට ඔබට හිතේ ඒ තත්වය පවත්වා ගන්ට වැඩි ශක්තියක් ඉතිරිවෙනවා, අහක යන සිතිවිලි සමග ඔබ පොරබදන්නේ නැති නිසා . හරිද?

පිළිතුර:- ඒක හරි. ඔබේ මනස කැළඹිල්ලෙන් තොරයි; එය සන්සුන්; ඔබේ අත්විඳීම දියුණු කරගැනීම සඳහා ඔබේ ශක්තිය වෙනස් මාර්ගයක යැවිය හැකියි. මෙය ඔබේ ශක්තිය පාර්ශුද්ධ මගකට හැරවීමක් ලෙස දැකිය හැකියි.

ප්‍රශ්නය:- අවධානය (සති) යන වචනය ගැනයි මේ. ධ්‍යාන, සතිය කෙරෙහි යම් බලපෑමක් ඇතිකරනවද? එහෙම නැත්නම් සතිය නොසැලී තිබෙනවද?

පිළිතුර:- සති + උපට්ඨාන කියන්නේ අවධානය (සතිය) ඇතුළට යොමු කිරීමයි. මේ විධියේ අවධානය ඇතුළත සිදුවන්නේ ක්‍රමක්දැයි දැන ගැනීමට ඔබට උදව් වෙනවා. ඒ නිසයි මා

එයට “ සතිය ඇතුළේ පිහිටුවීම” (සති + උපට්ඨාන) කියා කියන්නේ. බාහිර දෙයකට අවධානය දැක්වීම සම්මා සතිය නොවෙයි. සාමාන්‍යයෙන් කියන “සතිමත් බවට” එම නිසා කිව යුත්තේ “ සතිය ඇතුළත පිහිටු වීම” කියලයි. එනම් , එය සිතේ ඇවිස්සීම් නවත්වා ඇතුළත සංසිදීම ඇති කරන බැවිනි. එවිට ඔබට ඇතුළේ සිදුවන්නේ කුමක්දැයි නිරීක්ෂණය කරනට පුළුවන්. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට කයේ හැම වලනයක්ම නිරීක්ෂණය කළ හැකියි. ඔබේ අවධානය ඇතුළට යොමු වී පවතින විට ඔබ අතීතය ගැන හෝ අනාගතය ගැන හෝ නිතන්නේ නෑ. සිතන්නේ මේ මොහොතේ ඇති දේ ගැන පමණයි. එය නියම “සතිය” වෙනවා. නිත නිවරණ වලින් නිදහස් වූ විට නියම සතිය පවතිනවා. නිවරණ කියන්නේ ඇතුළත නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ඔබව වළක්වන හිතේ ඇවිස්සීම් වලටයි. එයයි තේරුම් ගනිම ඕනෑ ප්‍රධාන දේ. ඔබ ඒ බාධක වලින් නිදහස් වූ විට ඔබේ සිත සන්සුන්ව, විවේකීව පවතිනවා. එවිට ඔබට, ඇති දේ නිරීක්ෂණය කල හැකියි. ඔබේ සිත අතීතයට, අනාගතයට නොයන නිසාත්, මේ මොහොතේ ඇති දේ නිරීක්ෂණය කරන නිසාත්, ඔබට සතිමත් විය හැකියි. ධ්‍යානගත වීම සිතේ නිවරණ වලින් තොර තත්වයක්. ඒ නිසා ධ්‍යානගත වීමෙන් මෙය කිරීමට ඇති හැකියාව පහසු වෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- ආශ්‍රව කියන්නේ මොනවද, සුත්‍රවල කියන හැටියට?

පිළිතුර:- මෙයට පාලි වචනය “ආසව” යි. සංස්කෘත වචනය “ආශ්‍රව” යි. ඒ පදය සෑදී ඇත්තේ ගලනවා යන අර්ථදෙන “ශෘ” නම් මූල පදයෙන් . එය පරිවර්තනය කල හැකියි. “ගැලීමක්” (flow/influx) හෝ “ඇතුලට ගලා ඒමක්” හෝ ලෙස. “ආසව” යන්නට තව වඩා හොඳ වචනයක් තමයි පෙළඹීම (Impulse) කියන එක. මෙය තණ්හාවයි දුක්ඛ සමුදය, දුක්ඛ නිරෝධය සහ දුක්ඛ නිරෝධයට මග තේරුම් ගැනීම ආශ්‍රව තේරුම් ගැනීමට සලසනවා. එය ඇතිවන්නේ කෙසේද, එය නැති වන්නේ කෙසේද වශයෙන්. ආශ්‍රව තේරුම් ගැනීමෙන් ඔබ ආශ්‍රවකෂයට පත්වෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- ඔබ කියනවද ආශ්‍රවයක් කියන්නේ ප්‍රතික්‍රියාවක් (reaction) කියලා?

පිළිතුර:- ඔව්. ප්‍රතික්‍රියාව ඇත්තටම ආශ්‍රවයක්. බලපෑම හෙවත් ගැලීම පීඩියා ඇතුලට එන්නේ පරිසරයෙන්. ගැලීම පීඩියා ඇතුලත දිගටම පවතිමින් ක්‍රියාව ලෙස පිටතට ගලනවා. ඉතින් එය සම්පූර්ණ ගැලීමක්, පීඩියා ඇතුලට ඇවිත් පීඩියාගෙන් පිටතට යනවා. ඒ සමස්ථ ගැලීමම ආශ්‍රවයි. නැවැත්විය යුතු ප්‍රතික්‍රියාව (reaction) එයයි.

ප්‍රශ්නය:- ආශ්‍රවද සමස්ථ ක්‍රියාවලියම?

පිළිතුර:- ඔව්. මා හිතන්නේ “ආශ්‍රව” යන පදය ප්‍රධාන වශයෙන් ඇතුලට ගැලීම යනුවෙන් අදහස් කලත්. එය සමස්ථ ක්‍රියාවලියටයි. අපි ස්නායු ආවේග (Nerve Impulses) ගැන කතා කලත් මේවා නිකම්ම ස්නායු ආවේග වලට වඩා වැඩි යමක්. එය අපි කලින් ප්‍රතික්‍රියාව ලෙස සඳහන් කල මනෝ, චිත්ත සහ ක්‍රියාව යන ක්‍රියාවලියයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි එය පිටතට ගැලීමක් ලෙස හිතන නිසා මෙහි අවධාරණය කරන්නේ ඇතුලට ගැලීම ගැනයි. අපි හිතනවා අත්හැරගන්න බැරි සහජ පෙළඹීම් තිබෙනවා කියා. නමුත් බුදුන් වහන්සේ ඒවා පිටින් එන බවත්. ඒ නිසා ඒවා නැවැත්විය හැකි බවත් පෙන්වා දෙනවා. එම නිසා ඒ ආශ්‍රව තමයි නැවැත්විය යුතු වන්නේ.

ප්‍රශ්නය:- ධ්‍යාන හතරටම සමවැදෙන්න ඕනෑද විපස්සනාව දියුණු කරන්න?

පිළිතුර:- නැහැ. සමාධියේ මට්ටම ගැඹුරු වූ තරමට “නමා” යන අත්වින්දනය අඩුයි. වඩා විරාගිකයි. ඔබ ධර්මය හරියට දන්නවා නම් පළමු ධ්‍යානයේ දී වූ වත් මාර්ගඵලාවබෝධය ලබන්නට පුළුවන්. නමුත් එය පුද්ගලයා සහ ඔහුගේ ධර්මාවබෝධය මතයි රුඳු පවතින්නේ. සමහර මිනිසුන්ට ධර්මය තේරුම් ගැනීමට සමාධියේ ඉතාම ගැඹුරු අවස්ථා කරා සමවැදීමට සිදුවෙනවා. සමහරුන්ට සතරවන ධ්‍යානයෙන්ද ඔබ්බට

ගිහින් අරූපී ආයතන වන ආකාසනඤ්චායතනය, විඤ්ඤාණඤ්චායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය නැත්නම් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයටත්, අවසාන වශයෙන් සංඥාවේදයිත නිරෝධයටත් සමවදිනට සිදුවෙනවා ප්‍රඥාව ලබාගැනීම පිණිස.

ප්‍රශ්නය:- මේවා ඔක්කොම නිද්‍ර තත්වයකට (trance states) පත්වීමද?

පිළිතුර:- නැහැ. ඒවා නිද්‍රවන් නොවේ. අද මිනිස්සු සමට භාවනා හා සමාධිය වරදවා තේරුම් ගන්නවා. භාවනානුයෝගින් බොහෝ දෙනෙක් මෝහනයට පත්වෙලා තමන් සමාධියට සම වැදුනා යැයි හිතනවා. සමාධිය නිද්‍රවක් හෝ මෝහනයක් හෝ නොවේ. ඉතින් මිනිස්සු සමට භාවනාවේ ද්‍රෝෂ කියනකොට ඔවුන් ඇත්තටම ද්‍රෝෂ කියන්නේ සැබෑ සමට භාවනාවේ හෝ සැබෑ සමාධියේ හෝ නොවේ. නමුත් මෝහන තත්වයේදීයි. සැබෑ සමාධිය ශාන්ත තත්වයක් මිස නිද්‍රවක් නොවේ. නිද්‍රව බාධාවක්. ඔබ නිද්‍රවට වැටෙන්නේ ඊනමිද්ධිය, එනම් අලසකම හා නිදිමත ගතිය මගින්.

ප්‍රශ්නය:- ඔබ තේරුම් කරන හැටියට “සනි” කියන්නේ භාවනාව තුලදී අවධානය ඇතුළට යොමු කිරීම නම්, භාවනා නොකරන අනෙක් වෙලාවට තිබිය යුතු “සතිය” මොකක්ද? උදාහරණයක් ලෙස: කාර් එකක් එලවන අවස්ථාවේදී කෙනෙකුට අවධානය ඇතුළට යොමු කරන්නට බෑ. නමුත් ආරක්ෂා සහිතව රිය පැදවීම පිණිස බාහිර පරිසරය ගැන සතිමත් විය යුතුව තිබෙනවා. රිය පදවන විට අවධානය යොමුකල යුත්තේ කොහොමද? කෙනෙක් අවධානය පිටතට යොමු කරන විට මොනවද්ද ඊට අදාල වන්නේ? මේක වෙනස් වර්ගයක “සතියක්ද?” නැත්නම් එය නිකමිම සන්සුන් විමක් හා ලිහිල් විමක් (උදාහරණයක් ලෙස රිය පදවන විට) සහ බාහිර පරිසරයත්, ඇතුළේ සිදුවන දේන් යන දෙකම ගැන අවධානයෙන් සිටීමක්ද? වෙනත් විධියකට කියනවා නම් බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කර ඇති “සනි” දෙවර්ගයක් තිබෙනවාද?

පිළිතුර:- මම දැනටමත් ඔබට “සම්මා සතිය” පැහැදිලි කර දී තිබෙනවා. සතියේ වර්ග දෙක “සම්මා සති” සහ “මිච්ඡා සති” පමණයි. “සම්මා සති” කියන්නේ අවධානය ඇතුළතට යොමු කිරීමයි. ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබේ ප්‍රතික්‍රියා ගැන සතිමත් වීමයි. ඔබ රිය පදවන විට වුවද, ඔබට ඔබේ ප්‍රතික්‍රියා ගැන සතිමත් විය හැකියි. එයයි එකම ක්‍රමය ප්‍රතික්‍රියා නවත්වා ප්‍රතිචාර පටන් ගැනීමට. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ රිය පදවන විට, අනෙක් අයගේ රිය පැදවීම ගැන ඔබට තරහ ගියොත්, ඒ තමයි ඔබ ප්‍රතික්‍රියා කිරීම: ඔබ එය නිරීක්ෂණය කල යුතුයි. එවිට ඔබට ඒ ප්‍රතික්‍රියාව නවත්වාගෙන හරි විධියට රිය පදවනවාට පුළුවන්. යමක් හරියාකාරවම කිරීමට හැකිවීම පිණිස ඔබට ඔබේ ප්‍රතික්‍රියා ගැන සතිමත් විය යුතුව තිබෙනවා. මා හිතනවා ඔබට තේරුනා කියලා.

අනාපානසති පිළිබඳව

ප්‍රශ්නය:- ස්වාමීන් වහන්ස, අවසානයේ සිත/කය ඉතා සුව පහසු වෙනවා, සන්සුන් වෙනවා, සැනසෙනවා. එවිට තවදුරටත් ආතතියක් නැහැ. තවදුරටත් ක්‍රියාකිරීමක් නැහැ. එවිට සිතිවිලි ඉතා ටිකයි ඇත්තේ. ඉතින් එකේ තේරුම මොකක්ද? බලන්න කිසි දෙයක් නැහැ. නිකම්ම මුළුමනින්ම ප්‍රියමනාපයි.

පිළිතුර:- ඇයි ඔබ බලන්න යමක් සොයන්නේ?

ප්‍රශ්නය:- මම දන්නේ නැහැ.

පිළිතුර:- මේ නිසයි මා කීවේ වැදගත් දේ කිසිවක් නොබලා සිටීමයි කියලා වැදගත් දේ හිත හිස් කිරීමයි. මෙයයි වැදගත් දේ යමක් බලමින් සිටීම නොවේ.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් හිත හිස් වෙනවා. එවිට හිත ඉතාම ප්‍රසන්නයි. කය ඉතාම ප්‍රසන්නයි. ඉන්පසු මොකක්ද?

පිළිතුර:- ප්‍රසන්න බව දිහා බලන්න. ඔබට කයේ ප්‍රසන්න හැඟීමක් දැනෙනවා නම්, එය දිහා බලන්න, “ මෙන්න මට

ධ්‍යානාංග පහල වෙනවා” කියලා. නිකමිම ඒ දිනා බලන්න. එව්වරයි. ඔබ හුස්ම දිනා හෝ ඒවගේ මොනවා දිනා හෝ බලන්න ඕනා නැහැ. එය නොවෙයි වැදගත් දේ. වැදගත් දේ ඔබ අත්විඳින කුමක් හෝ වේවා එය බලන්න, එය නිරීක්ෂණය කරන්න. එව්වරයි. මම “නිරීක්ෂණය කරනවා” කියන වචන පාවිච්චි කරන්නට කැමති නැහැ; ඒ මගින් සංකල්ප මවනවා වගේ යමක් අදහස් කරන නිසයි. ඔබ මොනවා හෝ අත්විඳින දේ දැකින්න, දැක ඒ දෙස බලන්න. එයයි ඔබට කරන්නට ඇති දේ.

ප්‍රශ්නය:- අන්තිමට මොනවා සිදුවෙයිද?

පිළිතුර:- සිදුවන එකම දේ සිත නිවී සැනසෙනවා. එව්වරයි.

ප්‍රශ්නය:- එව්වරද?

පිළිතුර:- එව්වරයි. මේකයි ගැටළුව. හැමදෙනාටම යමක් අවශ්‍යයි. ඒකයි ලොකුම ගැටළුව. (නිනා) ඔබට යමක් අවශ්‍යයි. ඔබට අවශ්‍යයි යමක් අල්ලා ගන්න. ඔබට ඇත්තේ අත්හැරීමයි. මෙයයි වැදගත් දේ. මෙතන තියෙන්නේ අත්හැරීමයි. මෙයයි දැක අවසන් කරන විධිය. මතක තබා ගන්න බුදු දහමේ අභිප්‍රාය දැක නැති කිරීමයි. ඔබට සුවපහසුව දැනෙනවා නම් තව මොනවද ඔබට අවශ්‍ය?

ප්‍රශ්නය:- “ඇතුළත” කියන එකේ තේරුම කුමක්ද?

පිළිතුර:- “ඇතුළත කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි.(චතනාරො සතිපට්ඨානා) එනම් කය, වේදනා චිත්ත සහ ධම්මයි. සතිපට්ඨානා භාවනාවේදී කෙනෙක් අත්විඳීමේ මේ අංග හතරටයි අවධානය යොමු කරන්නේ. අවට දේ වලින් ඔබේ අවධානය ඉවත්කර ගැනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි.

ප්‍රශ්නය:- සතිය ඇතුළත පිහිටුවීම අනාපානසතියට මග පාදන්නේ කෙහොමද?

පිළිතුර:-

සතිය ඇතුළේ පිහිට වූ පසු කෙනෙක් පළමුව කයට අවධානය යොමු කරනවා. එවිට කයේ වලන, එහි ආනතීන්, එහි ලිහිල් වීම්, එහි සැප හෝ දුක හෝ ගැන සතිමත් වෙනවා. අවධානය කයෙහි පිහිටුවන විට කය සැහැල්ලු (relaxed) වෙනවා. මේ සැහැල්ලු තත්වයේදී අවධානය ඉබේටම හුස්ම වෙත යොමු වෙනවා. කෙනෙකුගේ සතිමත් බවේදී “දැනුවත්වෙන” කායිකව අත්විදිය හැකි එකම ක්‍රියාව එය නිසා. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සැහැල්ලු වීගෙන යන කයක් තුළ ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස ගැන ඉබේම ඇතිවන සතිමත් බවක් බුදුන් වහන්සේ හිඤ්ඤා අමතා දෙසූ සූත්‍රයේ කය වෙත පිහිටුවන ලද අවධානයෙන් හුස්ම වෙත පිහිටුවන ලද අවධානයට මාරුවීම ගැන විස්තර කර නැහැ. මෙයට හේතුව ආරම්භයේදීම හිඤ්ඤා ප්‍රමාණවත් තරම් කායික සැහැල්ලුව (relaxed) ලබා සිටි නිසයි. ගිහියන් සඳහා පළමු පියවර වන්නේ කය සැහැල්ලු කිරීමයි, ඉන් පසු හුස්ම වෙත යාමයි. හිඤ්ඤා වහන්සේලාට අවධානය කෙලින්ම හුස්ම වෙත පිහිටුවිය හැකියි. ඕනෑකමින් හිතාමතා හුස්ම මත හිත පිහිටුවීමක් නැති බව සලකන්න. සැහැල්ලු බවට පත්වුණ කයක් ඇති විට, අවධානය ඉබේටම හුස්ම වෙත යොමු වෙනවා. කය සැහැල්ලු වී ඇති නිසා සිත දිවීමද අවම වෙනවා. හිත දිවීම කියන්නේ නිතේ ඇවිස්සීම (emotional excitement) සහ ආතතියයි (tension). එසේම භාවනායෝගයේ I පියවර අනුගමනය කිරීමෙන්ද, එයින් ලැබුණ පුහුණුවෙන්ද කෙනෙකුගේ මනස පුරුද්දක් වශයෙන් සන්සුන් තත්වයක පවතිනවා.

හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරද්දී කෙනෙක් හුස්ම කෙටිද, දිගද යනුවෙන් සතිමත් වෙනවා. ආතතිය සහ ඇවිස්සීම නිසා ආරම්භයේදී හුස්ම අක්‍රමවත් විය හැකියි. මෙහිදී කෙනෙකුගේ ඇවිස්සීමේ මට්ටම ගැන පිට - ප්‍රතිචාරයක් ලබා ගැනීමට හුස්ම උපයෝගී කරගත හැකියි. හුස්ම දෙස බලා ඉදිමෙන් කෙනෙක් ඉබේම තවදුරටත් හුස්ම සන්සුන් කරනවා. මතක තබා ගන්න, මේ භාවනාවේ අරමුණ සන්සුන් වීම බව. සතිමත්

බවේ නිමිත්ත හුස්ම නොවේ. නමුත් සමස්තයක් ලෙස කය හා කෙනෙකුට කය දැනෙන ආකාරය ඇතුළතින් දැක ගැනීමයි.

මේ භාවනාවට පෙර සහ භාවනාව කරද්දී යොදා ගැනෙන ක්‍රමය පහත විස්තර කරනවා. ආරම්භයේදී භාවනායෝගියා වටපිටාවට අවධානය දක්වමින් දුටු, ඇසූ, ආඝ්‍රාණය කල, ස්පර්ෂ කල, සිතූ දේට ආවේගශීලිව (emotionally) ප්‍රතික්‍රියා (reacting) දක්වනවා. මේ ප්‍රතික්‍රියා කිරීම කයේ ආතතියට හා කැළඹීමට මග පාදනවා. එවිට, අවධානය බාහිර දේවලින් ඉවත් කර, ඇතුළතට යොමු කල විට ප්‍රතික්‍රියාව අඩුවීගෙන යෑම පිණිස ස්වීච් එක නිවා දැමුවා වෙනවා. එවිට සැහැල්ලු වීමේ සහ සන්සුන් වීමේ ක්‍රමික ක්‍රියාවලියක් ඇතිවෙනවා. අවධානය හුස්ම වෙත යොමු වන විට, හුස්ම තවතවත් සන්සුන් වන බව පෙනෙනවා.

වැරදි පරිවර්තන ගැන ප්‍රවේශම් වන්න. බුදුන් වහන්සේ පාලි භාෂාවෙන් පහත සඳහන් පරිදි දේශනා කර තිබෙනවා. ආනාපාන සති සූත්‍රයේ “සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති”. මෙහි තේරුම “ඔබ ආශ්වාස කරන විට මුළු කයම වින්දනය වන ලෙසට පුහුණු කරන්න” කියන එකයි මින් අදහස් වන්නේ සියලු කායික වින්දන දැනගනිමින් ඔබ ආශ්වාස හෝ ප්‍රාශ්වාස කරන බවයි.

- සිකඛති = පුහුණු කරනවා
- සබ්බ කාය = මුළු කයම
- පටිසංවේදී = වින්දනයට අවධානය යොමු කිරීම

“පසසමනයං කාය සංඛාරං අස්ස සිස්සාමිති සිකඛති ” මෙහි තේරුම “කායික ක්‍රියාවන් (කාය සංස්කාර) සැහැල්ලු කරමින් ආශ්වාස කරමි යි පුහුණු කරයි” යන්නයි.

“කීරීමක් නැති බව” සලකා ගන්න. බොහෝ භාවනායෝගීන් වරදවා සිතනවා “කීරීමක්” තිබෙනවා

කියා එය සැහැල්ලු වීම පිළිබඳ ව්‍යායාමයක් (අදහස් කරන්නේ කිසිවක් නොකිරීමයි) මිස සිත එක අරමුණක පිහිටුවීමේ ව්‍යායාමයක් (අදහස් කරන්නේ වෙනසෙමින් කිරීමක්) නොවන බව තේරුම් ගත යුතුයි. එම නිසා සිත විවේකී වනවා මිස එක අරමුණක බැඳුණු තබනවා (concentration) නොවේ. මෙය මනස සමාධිමත් වීමට මග සලසනවා.

මනස සමාධිමත් වීම කියන්නේ ධ්‍යානයයි. මෙහිදී කය සැහැල්ලුයි, සිත සන්සුන් වෙනවා. එය ඉතාම අවදිවුණ තත්වයක්, පූර්ණ සිහිබුද්ධියෙන් යුතුයි. ඒ වුවත් කය සැහැල්ලුයි, නිදිමතක් දැනෙන්නේ නැහැ. කයේ සුබය ඒ තරම් ඉහල නිසා මේ සැනසිලිදායක සන්සුන් තත්වය කෙනෙක් ප්‍රීතියෙන් විඳිනවා. මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ පාලි භාෂාවෙන් මෙසේ දේශනා කරනවා. “පීති පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සිකඛති” මෙහි තේරුම “ප්‍රීතිය වින්දනය කරමින් ආශ්වාස/ප්‍රශ්වාස පුහුණු කරයි ” යන්නයි. මෙහිදී “ආශ්වාස කරමි” සහ “ප්‍රශ්වාස කරමි” යන ඒවා විතක්ක, විචාර මගින් හැඳෙන සංකල්පයි.

පළමු ධ්‍යානයේ ඊළඟ අවස්ථා පාලි භාෂාවෙන් මෙසේ දේශනා කර තිබෙනවා. “සුඛ පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සිකඛති” මෙහි තේරුම “සුබය වින්දනය කරමින් ආශ්වාස කරමින් පුහුණු කරයි ” යනුයි.

බුදුන් වහන්සේ ආනාපානසතියේ මහත් ඵල පිළිබඳ විස්තරය අවසන් කර තිබෙන්නේ ආනාපානසතිය වැඩු අයෙක් පිටිතයේ අවසාන මොහොතේ පවා අවසන් හුස්ම වැටීම ගැන සිහියෙන් සිටින බව දේශනා කිරීමෙනි. මින් අදහස් වන්නේ කෙනෙක් සතිමත්ව මියයන බවයි.

ප්‍රශ්නය:- සැහැල්ලු වීම (relaxation) කියන්නේ මොකක්ද?

පිළිතුර:- එය පස්සද්ධියයි. පස්සද්ධිය නිසයි සුබය ඇතිවන්නේ. “පීති මනසස කායං පස්සමහති”. මනසේ ප්‍රීතිය (පීති මනසස) ඇති විට කය (කායං) සැහැල්ලු වෙනවා. (පසසමහති). “පස්සද්ධි කායො සුඛං වෙදියති”, කය සැහැල්ලු වූ විට (පස්සධි කායො) සුබය වින්දනය

කරනවා (සුඛං වේදියති). කයේ සුඛය ඇති විට චිත්තය (චිතතං) සමාධිගත වෙනවා (සමාධියති). “සමාහිතො චිතෙන ධම්මං පාතුහවො”. සමාධිගත වූ චිත්තය (සමාහිතොචිතෙන) ධර්මය ප්‍රකට වෙනවා. (ධම්මං පාතුහවො). නැත්නම් “සමාහිතො යථාභූතං පජානාති”. මෙවිටයි ප්‍රඥාව උදාවෙන්නේ. “යථාභූතං” යන්න සාමාන්‍යයෙන් පරිවර්තනය කර ඇත්තේ “දේවල් වල ඇති තතු දැකීම” යනුවෙන්. නමුත් “යථාභූත” කියන්නේ “දේවල් ඇති වුණේ කොහොමද” කියන එකයි. “භූත” කියන්නේ “වූ දේ” මිස “ඇති දේ” නොවේ.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් “දුක්ඛ” දුක්කහම ඒක පටිච්චසමුප්පාදය දැකීමට මග පාදනවද?

පිළිතුර:- ඔව්. පරිඤ්ඤා කියන්නේ එය සිදුවන්නේ කොහොමද, එය නැති වන්නේ කොහොමද කියලා සම්පූර්ණයෙන් දැකීමයි.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින් ස්වාමීන් වහන්ස, කොහොමද භාවනානුයෝගියා පටිච්චසමුප්පාදය දකින්නේ?

පිළිතුර:- ධ්‍යානගත වී සිටිද්දී ඔබට පටිච්චසමුප්පාදය සම්පූර්ණයෙන් දකින්නට බැහැ. ධ්‍යාන කියන්නේ අත්විඳීමේ අඩුවීමක් නිසා. පටිච්චසමුප්පාදය දැකීම කියන්නේ මුළු අත්විඳීම ඇතිවන සැරි දැකීමයි. එය දකින්නට පුළුවන් වන්නේ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය නැවතී අනතුරුව ධ්‍යාන වලින් නැවත ආපස්සට එන විටයි.

සොතාපන්න වීම පිළිබඳව

ප්‍රශ්නය:- සෝවාන් වීමට අවම අවශ්‍යතා මොනවාද?

පිළිතුර:- සංයුක්ත නිකායේ සෝතාපන්නි බන්ධයේ මුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා වතුරාඪී සත්‍ය, පටිච්චසමුප්පාදය හා ත්‍රිලක්‍ෂණය පිරිසිඳ දැනගත යුතුයි කියලා. මිනිස් අදහස් වන්නේ අපට සම්මා දෘෂ්ඨිය තිබිය යුතු බවයි. එසේම මුදුන් කෙරහි අවල ශුද්ධාවත්. ධර්මය පිළිබඳ

පරිඥානගත් සහ සංඝයා කෙරෙහි ගෞරවයක් කෙනෙකුට තිබිය යුතුයි. අවසාන වශයෙන්, කෙනෙක් පංචශීලය ඉතා අවංකව රැකිය යුතුයි. බුදුන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, එවැනි පුද්ගලයෙක් අපායේ (හිරිය, තිරිසන් ලෝක ආදියේ) නැවත නුපදින බවත්, ආත්මභව හතක් ඇතුලත නිවන් දැකීම ස්ථිරවම සිදුවන බවත්.

ප්‍රශ්නය:- සෝවාන් වූ කෙනෙක් හැසිරෙන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- සෝවාන් වූ අයකුගේ හැසිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම පංචශීලයට අනුකූලවයි. ඔහු තරහ (සුඵ වශයෙන්) අත් විඳිනවා, නමුත් ඔහු තරහ වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් ප්‍රකට කරන්නේ නැහැ. එසේම ඔහු තමාගේ තරහ ගැන සතිමත් වෙනවා පමණක් නොවේ, එය පාලනය කර ගැනීමටද ඔහුට හැකියාව තිබෙනවා. කාමාශාවන් සම්බන්ධයෙන්ද ඔහු එසේමයි. ඔහු කාමාශාවන්ගෙන් නිදහස් වී නැහැ, නමුත් ඔහු ඒවා ඉටුකර ගැනීමේදී තමන්ටත්, අනුන්ටත් හැත්තමි මේ දෙගොල්ලටම හානියක් නොවන පරිදි එසේ කරනවා. මින් අදහස් වන්නේ සෝවාන් වූ අයකුගේ වචන සහ ක්‍රියා සම්පූර්ණයෙන්ම පංචශීලයට අනුකූල වන බවයි. සෝවාන් වූ අයකුගේ චාර්යාව සංස්කෘතික සම්මුතීන්ගෙන් පාලනය වන්නේ නැහැ. නමුත් ඔහු හැමවිටම සංස්කෘතික සම්මුතීන්ට අනුව හැසිරෙනවා. තනිව සිටියත්, සමූහයක් සමඟ සිටියත් ඔහු ශාන්තදාන්ත විධියට හැසිරෙනවා. සෝවාන් අයකු තුළ අධික ප්‍රමාණයක ඥානන ඵකගතාවයක් තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ ඔහුගේ ක්‍රියා ඔහු භිතන දේ හා අනුකූල බවයි. (සැලකිය යුතුයි: මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩි ඇත්තේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු තුළ පමණයි) සම්පූර්ණ ඥානන ඵකගතාව ඇතිවන විට පුද්ගලයකුගේ ක්‍රියා මෙන්ම හැඟීම් ද ඔහුගේ අවබෝධයට අනුකූලයි. මින් අදහස් වන්නේ, සෝවාන් වූ අයකු ගේ චිත්තාවේග හැමවිටම අවබෝධය හා අනුකූල නොවුනත්, ඔහුගේ චිත්තාවේග වලින් පෙලඹීමට පත් නොවන බවයි.

ප්‍රශ්නය:- සෝවාන් අයකු තුළ තරහ ඇති වන්නේ කොහොමද සහ

ඔහු / ඇ ඵ්විට කතා කරන්නේ හෝ ක්‍රියා කරන්නේ හෝ කොහොමද? සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු හා අනාගාමී අයකු හා සසඳන විට?

පිළිතුර:- සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු තුළ තරහ හටගන්නා විට “මට තරහ ගියා” කියමින් ඔහුගේ ආවේග අනුව ක්‍රියා කරනවා, නැත්නම් ඔහුගේ පරිණාමභාවයේ තරමේ හැටියට විචාරශීලීව හැසිරෙනවා. සෝවාන් අයකුටද තරහ යා හැකියි. නමුත්. ඔහු දකිනවා ඒ තරහව යම් යම් හේතුකාරක පැවතීම නිසා හටගත් ආවේගයක් පමණක් බව. තවදුරටත් ඔහු දකිනවා තරහව අප්‍රසාදප්‍රතික හිරිහැරයක් බව. ඔහු තවදුරටත් මෙය අනුන්ටත් හානි කරයි, තමන්ටත් හානි කරයි, නැත්නම් අනුන්ටත්, තමන්ටත් දෙගොල්ලටමත් හානි කරයි යනුවෙන් ආවේගකාරී හැසිරීමේ ඵලවිපාක මෙහෙහි කරනවා. හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගැනීම අනුව සහ ඵලවිපාක අනුව හිතන මේ පුළුල් දෘෂ්ටිය සෝවාන් වූ අයකුගේ තරහව කායිකව ප්‍රකට වීම නවත්වනවා. මේ දේම වෙනවා කාමච්ඡන්දය හටගත් විටත්. අනාගාමී වූ අයකු තුළ තරහ හටගන්නේ නැහැ.

ප්‍රශ්නය:- සෝවාන් වූ කෙනෙක් ආගමික පුදපුජා අත්හරින්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- සෝවාන් අයකුගේ හැසිරීම ආරෝපණය කරගත් ඵකක් හෝ පිටතින් පනවන ලද ඵකක් හෝ නොවේ. (අපරාමට්ටං) ඵය ශාන්ත පුද්ගලයෙකු ගේ ස්වාභාවික හැසිරීමයි. මේ හැසිරීම නිකමිම ශාන්ත භාවයකින් ක්‍රියා කිරීමක්.

පිටතින් පනවන ලදුව, ආරෝපණය කරගත් හැසිරීම බුද්ධාගමේ “සීලබ්බත පරාමාස” නමින් හැඳින්වෙනවා. මේ පාලි යෙදුම “සීල චුත වලට ඇලීම” යනුවෙන් වැරදි විදියටයි පරිවර්තනය කර ඇත්තේ. මේක සම්පූර්ණ වැරදි වැටහීමක්. “සීල” යන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ වර්යාවේ සෘණ කොටස නැත්නම් නොකර හරින කොටසයි. “බත” යන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ

ධන කොටස නැත්නම් කරන කොටසයි. “පරාමාස” යමක් පිටස්තර යැයි හෝ පිටින් කරන ලදැයි (පරතො ආමාසනි) හෝ සැලකීමයි. ආගමික පුද පූජාවිධි හා කිසිම සම්බන්ධයක් මේ තේරුමේ නැහැ. එහි එකම අදහස විය හැක්කේ හිරිමතප් හා සම්බන්ධ විනය ආරෝපණය කර ගැනීමයි. එය, වාර්ගික පිළිබඳ සමාජික හෝ ආගමික හෝ සම්මුතීන්ට අනුගත වන සදාචාරයක්. එය අනුදිම් වලට නැත්නම් පිටින් පනවන ලද නියමයන්ට අවනත වීමයි. මෙය හඳුවනින් නැගී එන අව්‍යාජ ගුණ යහපත් කමක් නොවේ. එය බාහිර අනුකූලතාවක්. පිටින් අප මත ආරෝපණය කරන ලද වාර්ගික, අපට සැබෑවටම කරන්ට අවශ්‍ය යමක් නොවේ. එය සිරකරුවාගේ, දාසයාගේ නැත්නම් රෝගියාගේ සදාචාරයයි. එයත් හරියට දඬුවමට බයෙන් දෙවියන් වහන්සේ කී නිසා දසපනත හෝ බුදුන් වහන්සේ කී නිසා ශික්ෂාපද හෝ පිළිපදින්නට උත්සහ කරන්නා වගේ.

සමන් දාෂ්ඨිය පිළිබඳව

ප්‍රශ්නය:- ඔබට කාමාශ්වාදය (pleasure) සහ සතුට (happiness) වෙන්කර දැක්වන්නට පුළුවන්ද?

පිළිතුර:- කාමාශ්වාදය සහ සතුට එකම නොවෙයි. කාමාශ්වාදය ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනය මත රඳා පවතින හැඟීමක්. සතුට, ඉන්ද්‍රිය උත්තේජනයට සම්බන්ධ නැති සිතේ තත්වයක්. සිතේ ඇවිස්සීමෙන් තොර ශාන්ත තත්වයයි සතුට. මේ සංසුන් තත්වය හිතේ ඇවිස්සීමෙන් කැළඹෙනවා. එය දැකක් “මෙය මෙසේ නම් කෙනෙක් අහන්ට පුළුවන් “ඇයි මිනිස්සු කැළඹීම් සොයන්නේ කියා.” පිළිතුර “පාළු ගතිය” යි. මිනිසුන් දකින්නේ හිතේ කැළඹීම් නැතිකම පාළු ගතියක් හැටියටයි. නමුත් පාළු ගතිය සහ සංසුන් බව එකම නොවෙයි. “පාළු ගතිය” කියන්නේ ක්‍රියාව මගින් මිදෙන්නට සොයන, එක්රැස්වුන ආතතියක් (tension) තිබීමයි. ආතතිය සිහියෙන් යුතුව ලිහිල් කිරීමෙන්, ආතතිය ඉවත් කර ගන්නා විධිය බොහෝ

දෙනා තේරුම් ගෙන නැත. එවිට ඔවුන්ට තමන්ගේ ආශාවන් තෘප්තිමත් කිරීමෙන් ආතතිය ලිහිල් කිරීමට නොහැකි නම්, ඔවුන්ට ආතතිය ලිහිල් කරන වෙනත් ක්‍රම අවශ්‍ය වෙනවා. එනම් කැළඹීම් මඟින් වඩාත් ආතති තත්ත්වයකට පත්වී ඔවුන්ගේ ආතතිය ක්‍රියාකාරීත්වය මඟින් මුදා හැරීම වැනි ක්‍රම සොයාගත යුතු වෙනවා. ක්‍රීඩා කිරීම, වෙහෙසකර වැඩ කිරීම, නිර්මාණශීලී කලාශිල්ප, නාට්‍ය හා විනුපට බැලීම, නවකතා කියවීම සහ සුරාපානය ආතතිය තාවකාලිකව අඩු කර ගැනීමේ ක්‍රම විය හැකියි. සියලුම විවිධ ආකාරවල විනෝද වැඩ එසේ ආතතිය තරමක් දුරට අඩුකර ගැනීමේ ක්‍රමයි. යෝග, භාවනාව සහ සැහැල්ලු වීම පිළිබඳ නූතන ක්‍රමවේද සිහිකල්පනාවෙන් යුතුව සැහැල්ලු වන (relaxation) කල්පවනින ක්‍රම විය හැකියි. කයේ පරිපූර්ණ සැහැල්ලු බව සහ සිතේ සන්සුන් බවයි සැනසීමේ හා සතුටේ සැබෑ ස්වභාවය.

බුදුන්වහන්සේ කම් සැපට (sensual pleasure) පක්ෂව කතා කළේ නැහැ. උන්වහන්සේ කාමයෙහි ආදිනව, භානිකර බව සහ දුෂිත බව ගැන කතා කළා. කාමයේ ආදිනව පැහැදිලි කිරීමට උන්වහන්සේ උපමා ගණනාවක් භාවිතා කළා. ඉන් එකක් මේ:

කුසගින්නෙන් පෙළෙන බල්ලෙක් ගවඝාතකාගාරයටකට ගියොත්, මස් මරන්නා උගට ලේ තැවරුණු, මස් නැති කට්ටක් විසි කලොත්, බල්ලා ඒ කටුව හපනවා, ලෙව කනවා, නමුත් උගේ කුසගින්න සම්පූර්ණයෙන්ම නිවෙන්නේ නෑ. එසේ වුවත් උග කටුව අතහරින්නේ නැහැ. ඒ විධියටම කාමාශාවද සෑහීමකට පත් නොවෙයි, මනත්සේ දුෂ්කරයි, පීඩාකාරීයි. එසේ වුවද මිනිස්සු ඒවා අත්හරින්නේ ද නැහැ.

ප්‍රශ්නය:- බෞද්ධයෙකු හැටියට මගේ සාරධර්ම (sense of values) පිළිබඳ හැඟීම කුමක් විය යුතුද?

පිළිතුර:- මිනිසුන් සොයනු ලබන, හේතු ප්‍රත්‍ය මත රඳා පවතින

අත්විඳීම හතර වර්ගයක් තිබෙනවා. ඔවුන් කැමතියි පොහොසත් වීමට, උසස් සමාජ තත්වයක් ඇතිව සිටීමට, තමා ගැන ප්‍රශංසා කරනවාට සහ කම් සැප විඳීමට. පුද්ගලයකු සිතනවා නම් ලෝකයේ ඇති ලොකුම දේ ධන සම්බාරයක් හිමිකර ගැනීම කියලා, ඒ පුද්ගලයා සිය කාලය හා ශක්තිය යොදවන්නේ ධනවත් වීමටයි. තවත් පුද්ගලයෙක් සිතන්නට පුළුවන් ලොකුම දේ උසස් සමාජ තත්වයක් තිබීම කියලා. ඒ පුද්ගලයා තමන්ගේ ධනය බොහෝ සෙයින් කැප කරන්නට පුළුවන් උසස් සමාජ තත්වයක් ලබා ගැනීම සඳහා, තවත් පුද්ගලයෙක් සිතන්නට පුළුවන් ප්‍රශංසා ලැබීම, ධනයටත්, සමාජ තත්වයටත් වඩා හොඳයි කියලා. එම පුද්ගලයා ධනයත්, උසස් සමාජ තත්වයත් යන දෙකම කැප කරන්නට පුළුවන් ප්‍රශංසා ලබා ගැනීමට, තවත් පුද්ගලයෙක් හිතන්නට පුළුවන් “හොඳ නමින් ඇති පලේ මොකක්ද? සමාජ පිළිගැනීමෙන් ඇති වැඩේ මොකක්ද? ධනයෙන් ඇති පලේ මොකක්ද? මට ඕනෑ කරන්නේ කාමාශ්වාදයයි” කියලා. ඒ අනුව ඔහු ධනය, තත්වය සහ හොඳ නම පවා කැප කරන්නට පුළුවන් කම්සැප භුක්ති විඳීම පිණිස. මෙලෙස විවිධ මිනිස්සු විවිධ දේ අගය කරනවා. ඔවුන්ට හොඳ කුමක්ද, ශ්‍රේෂ්ඨ කුමක්ද, උසස් කුමක්ද යනුවෙන් විවිධ අදහස් තිබෙනවා. මෙසේ සාරධර්ම පිළිබඳ ඔවුන්ගේ හැගීම නානාප්‍රකාරයි.

එක, එක පුද්ගලයාගේ සාරධර්ම පිළිබඳ හැගීම අනුව ඔවුන්ට තමන් උසස් හෝ පහත් හෝ යැයි හැගෙනවා. කිසිවකු හිතනවා නම් ධනය අන් සියල්ලටම වඩා ඉහළයි කියලා ඔහුට තමාට වඩා ධනවත් පුද්ගලයකු මුණ ගැසුන විට ඔහුට සංසන්දනාත්මක පහත් බවක් දැනෙනවා. කිසිවකු හිතනවා නම් උසස් සමාජ තත්වයයි ඉහළම දේ කියලා, ඔහුට පහත් බවක් දැනෙන්නට පුළුවන් සමාජ තත්වයෙන් තමාට වඩා උසස් ඕනෑම පුද්ගලයකු ඉදිරියේ. කිසිවකු හිතනවා නම් ජනප්‍රියතාවය ඉහළම දේ කියලා. තමාට වඩා ජනප්‍රිය පුද්ගලයකු සමඟ සිටින විට ඒ පුද්ගලයාට පහත් බවක් දැනෙනවා. කිසිවකු හිතනවා නම් කම්සැප භුක්තිවිඳීමයි

ලෝකයේ ඇති ඉහළම දේ කියලා, ඔහුට අඩුවක් දැනෙනවා තමන්ට වඩා කම් සැප විදින පුද්ගලයකු ඉදිරියේ. තම තමන්ගේ සාරධර්ම පිළිබඳ හැඟීම අනුව මේ විධියටයි මිනිසුන්ට පහත් බවක් හෝ උසස් බවක් හෝ දැනෙන්නේ.

බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත්තේ මේ ලෞකික සාරධර්ම ඇඟයීම, ලෝකයේ ඇති සියලු දුක් දොම්නස් වලට, අපේක්ෂාව බිඳ වැටීමට, අසහනයට, අනිසි බිය ඇතුළු සියළු කරදර හිරිහැර වලට හේතු වන බවයි. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ සතුට සෙවිය යුත්තේ පිටත, ධන සම්පත් තුල, සමාජ තත්ත්වය තුල, ජනප්‍රියත්වය තුල හෝ කම් සැප තුල හෝ නොවන බවයි. එය සෙවිය යුත්තේ ඇතුළත, හිතේ විඤ්ඤා සහ ශාන්ත භාවය තුළයි. එය අනාගත සතුටක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තුවක් නොව, නමුත් සංදෘෂ්ටිකව, අකාලිකව ලබාගත හැකි සතුටක් බව තේරුම් ගැනීමද වැදගත්ය. සැබෑ සතුට අභ්‍යන්තර සැනසීමයි. ඒ “අභ්‍යන්තර සතුට” ලෝකයේ ඇති උසස්ම දේ බව අපට දැක ගන්ට පුළුවන් නම්, එවිට අපට පහත් යැයි හැඟීමක් ඇති වන්නේ සැබෑවටම ශාන්ත වූ පුද්ගලයකු හමු වූ විටයි. භීතමානය කියන ව්‍යාධි තත්ත්වයේ හැඟීම නොවේ මේ භීතමානය, මෙය ඇති වන්නේ ඇඟයීමක් ලෙසට, ප්‍රශංසාවක් ලෙසට සහ අභ්‍යන්තර ශාන්තභාවය වන අධ්‍යාත්මික වන්දනා කිරීමක් ලෙසටයි. මෙසේ වන්නේ ශාන්තභාවය ලෞකික සාරධර්මයක් නොවන නිසයි. එය හිතේ තරඟකාරී ආකල්පයක් ඇති කරන්නේ නැහැ. එය ලෞකික සැප සම්පත් සෙවීම අත්හැරීමයි. ශාන්තභාවය කියන්නේ සමතුලිතතාවයට ආපසු ඒමයි.

- ප්‍රශ්නය:- ශාන්තභාවය ලෝකයේ ඇති ශ්‍රේෂ්ඨතම දේ ලෙස අප තේරුම් ගන්නේ කොහොමද?
- පිළිතුර:- අප සැබෑවටම තේරුම් ගන්නවා නම් ශාන්තභාවය ලෝකයේ ඇති ශ්‍රේෂ්ඨතම දේ කියලා, අපට සිත සන්සුන් කරන සහන ඔසු අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. අපේ මුළු

පිවිතයම ශාන්තභාවය දෙසට නැඹුරු වන නිසා, ශාන්තභාවය අපේ පිවිතයේ මූලික ඉලක්කය වෙනවා. සන්සුන් වීමට යෝග්‍ය වන දේවල් අපි ඉබේටම කරනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් සන්සුන් නොවන හේතුව, අපි ශාන්තභාවය ඒ තරම් වැදගත් යැයි සම්පූර්ණයෙන් තේරුම්ගෙන නැති වීමයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අපි ශාන්තභාවයට අහිතකර සියල්ල කරනවා. කෙනෙක් හිතන්ට පුළුවන් “ධනවත් වීම ලොකු දෙයක්, මටත් එහෙමයි වෙන්ට ඕනෑ, නමුත් මම ධනවත් වීමට කාර්යබහුල විය යුතුයි මට පැහැදිලිව හිතන්ට සන්සුන් බවත් ඕනෑ කරනවා, ඉතින් මම ඒකට සහන ඔසුවක් ගන්නවා” කියලා. අපි හිතන්ගේ මේ විධියට නම්, බෙහෙත් නැතිව සන්සුන් වීම කල නොහැකියි. අප සන්සුන් කරවන්නේ හෝ නොකරවන්නේ අපේ සාරධර්ම පිළිබඳ හැගීමයි. නිබ්බාන (නිර්වාණය) බෞද්ධයාගේ පරම ඉලක්කය බවත්, ශ්‍රේෂ්ඨතම යහපත බවත් කවුරුත් දන්නා දෙයක්. සමහරු හිතනවා එය මරණින් මතු යන දෙවිලොවක් වගේ එකක් කියලා. තව සමහරු හිතනවා ඒක මෙතැන මේ මොහොතේදීම අත්විදිය හැකි එක්තරා නිද්‍රාවක් වැනි ස්වභාවයක් කියලා. නමුත් ඒ එක දෘෂ්ටියක්වත් නිර්වාණය පිළිබඳ සැබෑ විස්තරයක් නොවේ. නිර්වාණය යන්නෙහි තේරුම සෙලවිය නොහැකි ශාන්තභාවය කියන එකයි. “නිර්” යන පදය “නැත ” යන අර්ථයේ උපසර්ගයක්. “වාන” කියන්නේ සෙලවීමයි. එම නිසා “නිර්වාණ” කියන එකෙන් අදහස් වන්නේ පිවිතයේ වෙනස්වන සුළු හැලහැප්පිලි වලින් නොසැලෙන මනස යන්නයි. එය මරණය හමුවේදී පවා කිසිවිටක කැලඹීමට පත් නොවන මනසේ ශාන්ත භාවයයි. එය මනසේ උත්තරීතර නිසල බවයි.

එම නිසා අපි හිතනවා නම් නිර්වාණය ලොවේ ඇති ශ්‍රේෂ්ඨතම සාරධර්මය කියලා, අපි ඉබේටම ශාන්තභාවයට පත්වීමට උත්සාහ දරනවා. නිර්වාණය ලොවේ ඇති ශ්‍රේෂ්ඨතම සාරධර්මය කියලා අපි හිතන්නේ නැත්නම්, එවිට අපි ශාන්තභාවයට පත්වන එකක් නැහැ. එපමණක් නොව, ශාන්තභාවය ළගා කර

ගැනීමට උත්සාහ කරන එකකුත් නැහැ. නිර්වාණය අරමුණු කරගත් සැබෑ බෞද්ධයෙක්, එම නිසා, ශාන්තභාවී පුද්ගලයෙක් බවට පත්වෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- ඉතින්, සම්මා දෘෂ්ටිය අපේ සාරධර්ම (sense of values) වෙනස් කරනවාද?

පිළිතුර:- ඔව්, ගැටළුව සහ එහි විසඳුම අවබෝධ කිරීමෙන් අපේ දෘෂ්ටිය වෙනස් වන විට, අපේ සාරධර්ම පිළිබඳ හැඟීමද වෙනස් වෙනවා. අපේ සාරධර්ම පිළිබඳ හැඟීම වෙනස් වන විට, අපේ ජීවිතයේ අරමුණ වෙනස් වෙනවා. අපේ ජීවිතයේ අරමුණ වෙනස් වන විට අපේ සිතීවිලි, වචන, ක්‍රියා මේ අරමුණ හා අනුගාමී වෙනවා. එවිට අපේ ජීවිතය නව දිසාවකට යනවා. අපේ ජීවිතයේ නව හැඩගැස්මක් ඇතිවෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- මේ සියල්ල භාවනාවට සම්බන්ධ කරන්නේ කොහොමද?

පිළිතුර:- අපි අවංකවම ශාන්තභාවය අපේ ජීවිතයේ අරමුණ කර ගත්තොත්, භාවනාවට අප තල්ලකර දැමීමට අපට අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. අපට අවශ්‍ය දේ ශාන්තභාවය නිසා. අපි ශාන්තභාවයකරා මෙහෙයවන දේ ඉබේටම පුහුණු කරනවා. අපේ අරමුණ හරියාකාරව තහවුරු කරගත් පසු අපේ ජීවිතය ඉබේටම හරි දිශාවට ගමන් ගැනීම ආරම්භ කරනවා.

මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔබට භාවනා කිරීමට චිරය කිරීම අවශ්‍ය නැති බවයි. කිසිම අධිෂ්ඨානයක් කිරීමටත් අවශ්‍ය නැති බවයි. භාවනා කිරීමට ඔබට අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් තිබීම අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. ඔබ ඔබට භාවනා කරන ලෙස බල කරන්නට අවශ්‍ය නැහැ. “මට වෙලාවක් නැහැ භාවනා කරන්නට, වෙලාවක් මට හදාගන්නට වෙනවා.” කියලා ඔබට කියන්නට අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. භාවනාව ඔබේ පුමුඛතාව වී තිබෙන නිසා, භාවනා කරන්නට ඔබට ඉබේටම වෙලාව තිබෙනවා. ඔබට අත්තටම යමක් කරන්නට අත්‍යවශ්‍ය නම්, ඔබට ඊට වෙලාව තිබෙනවා. ඔබට වෙලාවක් නැත්තේ, ඔබට ඊට වඩා වැදගත් දේ කරන්නට තියෙන නිසයි. ශාන්තභාවය

වෙත යන අරමුණ හරියාකාරව පිහිටුවා ගත් පසුව, වෙලාව ගැන ප්‍රශ්නයක් ඇතිවන්නේ නැහැ. ඔබ හැමවිටම, ඔබ වැඩ කරන විටදී පවා භාවනාව වඩනවා. ප්‍රශ්නය:- ඔබ සමතුලිතතාවය (equilibrium) ගැන කතා කළා. එහි තේරුම කුමක්ද?

පිළිතුර:- අප දරන දෘෂ්ටි අපේ පිවිත කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරනවා. අපි වැරදි දෘෂ්ටි දරන විට, අපේ උනන්දුව පිටට ඇදෙනවා. එවිට අපි පිටතින් සතුට සොයනවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අපි දුක් විඳිනවා. මිනිසා දෘෂ්ටිය කියන්නේ පිටතින් ඇති දේවල සතුට ඇතැයි දැකීමයි. කෙනෙකුට වැරදි දෘෂ්ටිය ඇතිවිට, ඔහුගේ සමතුලිතතාවය නැතිවෙනවා. එවිට ඔහුට ඒය ආපසු ලබා ගැනීම පහසු නෑ. මේ වැරදි දෘෂ්ටිය ඉවත් කොට. ඒ වෙනුවට නිවැරදි දෘෂ්ටිය ඇතිකර ගත්විට කෙනෙක් අභ්‍යන්තර ශාන්තභාවය තුල සතුට සොයන්නට පටන් ගන්නවා. මෙය කෙනෙකුට නැතිව ගියා වූ සමතුලිතතාවය නැවත ලබා ගැනීමට උදව් වෙනවා. එවිට කෙනෙක් පිවිතයේ දුක් කරදර හමුවේ කම්පාවට පත්වෙන්නේ නැහැ.

මෙයයි අපි භාවනාවෙන් ඉටුකර ගන්නට හදන්නේ. අපි උත්සාහ කරන්නේ අපේ නැතිව ගියා වූ සමතුලිතතාවය ආපසු ලබා ගැනීමටයි. අපේ මුලින් තිබුණ තත්වයට ආපසු ඒමට පමණයි අපි උත්සාහ ගන්නේ. යම්කිසි අළුත් හෝ පිටස්තර හෝ තත්වයක් පිලිබඳ අත්දැකීමක් ලබන්නට අපි උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. ප්‍රඥාව මගින් අපේ මුල්ම තත්වය වන විශුද්ධියට සහ ශාන්තභාවයට ආපසු ඒමයි අපි කරන්නේ. අපි ඉටුකර ගන්නට උත්සාහ කරනවා දේවල් තුනක්. එනම්, සිල්වත් බව, ශාන්තභාවය හා ප්‍රඥාවයි. ත්‍රිපිටක ලියා ඇති පාලි භාෂාවෙන් ඒවා හඳුන්වන්නේ, සීල, සමාධි, පඤ්ඤා කියලයි.

මේ පුහුණුව, සතිය ඇතුලත පිහිටුවීම බවට පත්වෙනවා. මෙය අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියට අවධානය යොමු කිරීම මිස අත්විඳින දේවල් වලට අවධානය යොමු කිරීම නොවේ.

මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සමතුලිතතාව වෙත ආපසු එනවා. එනම් භවය නමැති සිහිනයෙන් අවදි වී, අනාත්ම වූ අන්විඳිම නැමති යථාර්ථය දැකගැනීමයි.

ප්‍රශ්නය:- “සමථ” භාවනා සහ “විපස්සනා” භාවනා පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිලිතුර:- අද කෙනෙකුට හිතරම අසන්ට ලැබෙනවා “සමථ” සහ “විපස්සනා” ගැන. “සමථ” කියන්නේ සමාධිය වැඩීමයි. “විපස්සනා” කියන්නේ ඛාහිර අරමුණු මගින් ඇතිවන අභ්‍යන්තර මනෝමය ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව සතිමත් බව වැඩීමයි. බොහෝ ලේඛකයෝ “සමථ භාවනා” විස්තර කරන විට එය සිත එක අරමුණක බැඳ තැබීමේ සමාධියක් (concentration) ලෙස සිතනවා. නමුත් “සමාධි” යන්නෙහි සැබෑ අර්ථය සිත එක අරමුණක පිහිටුවීම නොවේ. සිත එක අරමුණක බැඳ තැබීමේ සමාධිය මෝහන තත්වයක් කරා ගෙන යනවා. ඔබ්බින් මෝහන ක්‍රමය ලෙසට එය ඉතා ප්‍රසිද්ධයි. මේ වැරදි පරිවර්තනය නිසා සමහර මිනිස්සු සිතනවා “සමාධි” කියන්නේ මෝහන නිද්‍රාවක් කියලා. ‘Concentration’ කියන එක “සමාධි” යන පදයේ වැරදි පරිවර්තනයක්, ඉංග්‍රීසි පරිවර්තකයින් පරම්පරා ගණනාවක්ම මිට අන්ධ ලෙස එල්ලගෙන තිබෙනවා. “සමාධි” යන පදයේ තේරුම සමබරතාව (balance) නැතහොත් සමතුලිතතාවයි. (equilibrium) බුදුන් වහන්සේ එය “විතෙකගතතා” ලෙස අර්ථ දැක්වුවා. මෙහි අදහස විත්ත ස්වභාවයේ ඒකාකාර බවයි. (විත්ත=විත්ත ස්වභාවය, එකගතතා=සමාන බව හෝ ඒකාකාර බව) මේ පදය “එක අරමුණක පිහිටි සිත” යනුවෙන්ද වැරදි ලෙස පරිවර්තනය කර තිබෙනවා. එයින් අදහස් වෙනවා මෝහනයට පත් කරන ක්‍රමයක්.

විත්ත ස්වභාවයේ සමතුලිත බව යනු ගැටුම්කාරී ආවේග වලින් නිදහස් වූ මනසක් ගැන විස්තරයක්. මින් අදහස් වන්නේ එකඟ බව, ශාන්ත බව හෝ සමතුලිතතාවයි. බෞද්ධ භාවනාව සිත එක අරමුණක පිහිටුවීම හෝ

මෝහනය හෝ යන දෙකට අදාල නැති බව තේරුම් ගැනීම ඉතා වැදගත්. “සමට” භාවනාව ස්වයං මෝහන පුහුණුවක් නොවේ. “සමාධිය” මෝහන නිදාවක් නොවේ. සමට භාවනාව කියන්නේ සමාධියේ ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන පියවර පෙලක් හරහා සිත පිරිසිදු කිරීමේ හා ශාන්තභාවයට පත්කිරීමේ ක්‍රියාවලියක්. “සමාධි” කියන්නේ අත්විඳීමේ ක්‍රමික අඩුවීමක් තුළින් ලගා කරගන්නා වූ ක්‍රමාණුකූලව ගැඹුරු මට්ටම් පෙලක් මගින් ඇතිවන විතතයේ හා මනසේ ශාන්තභාවයයි.

බෞද්ධ භාවනාවේ විපස්සනා යන පදය හොඳින්ම විස්තර වන්නේ, “අත්විඳීමේ” මනෝමය ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සෘජු සනිමත් බව යනුවෙනි. “අත්විඳිනවා” යන්නෙන් මෙහි අදහස් වන්නේ දැකීම, ඇසීම, ආක්‍රාණය කිරීම, රස විඳීම, ස්පර්ශ කිරීම, සිතීම සහ හැගීමයි.

“අභිඤ්ඤා” විපස්සනා භාවනා වැඩීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලයයි. කෙසේ වෙතත් කෙනෙකුට මෙය සම්පූර්ණයෙන් තේරුම් ගත හැකි වන්නේ ඔහුට එය අත්විඳීමට හැකි වූ විට පමණයි. ඒ වනතුරු, එය දැනුම් මාත්‍රයක් පමණයි. එම නිසා එය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමට අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය දැකගත යුතු වෙයි.

විපස්සනා වැඩීමෙන් ප්‍රඥාව උදාවෙනවා. ප්‍රඥාව “භවය අත්විඳීමෙන්”, “අත්විඳීම පිළිබඳ අත්විඳීම” (experiencing experience) වන සංකල්පන රටාවේ පරිවර්තනයකි (paradigm shift). එය ඒ දෙවෙනි වින්තන රටාවේ රැඳී සිටීමක් නොවේ. නමුත් අත්විඳීම දෙවිධියටම දැකීමෙන් පුළුල් දෘෂ්ටියක් (පරිඤ්ඤා) ඇතිකර ගැනීමයි. අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය අත්විඳීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඇතිවන මනසේ විනිවිද දැකින භාවයට “සති සමපජ්ඤ්ඤා” යැයි කියනවා. (පාලි : පඤ්ඤා; සංස්කෘත : ප්‍රඥා)

ප්‍රශ්නය:- මේක මට අවුල්සහගතයි. ඔබට පුළුවන්ද “භවය පිළිබඳ අත්විඳීම” (experience of existence) සහ “අත්විඳීම පිළිබඳ අත්විඳීම” (experience of experience) අතර

වෙනස පැහැදිලි කරන්න?

පිළිතුර:- “පවතින දෙයක්” (existing object) අත්විඳීමත් ඉන්නා “අත්විඳින්නෙක්” (experiencer) විධියට අපි හිතන විට, සාමාන්‍යයෙන් අපි හවය අත්විඳිනවා. ඒ අත්විඳීමට පහත සඳහන් පරිදි කොටස් තුනක් තිබෙනවා.

අත්විඳින්නා (subject)	අත්විඳීම (experience)	අත්විඳින දෙය (object)
--------------------------	--------------------------	--------------------------

“විඳින්නා” සහ “දෙය” අතර ඇති සියලු විචිත ආවේගශීලි (emotional) සම්බන්ධකම් වලට පාදක වී ඇත්තේ “විඳින්නා” සහ “දෙය” යන දෙකෙහි දෘශ්‍යමාන පැවැත්මයි. එනම්, “භව” යන වචනයෙන් සඳහන් වන්නේ “ඉන්නවා” හෝ “තිබෙනවා” අර්ථයයි. සාමාන්‍ය විචිතන රටාව වන්නේ විඳින තැනැත්තෙක් සහ විඳිනු ලබන දෙයක් තිබීම ගැන සහ ඒ දෙක අතර සම්බන්ධතාව ගැන අත්විච්චනයයි. එය මනස හා විචිත ක්‍රියාවලිය තුළින් “දෙයක්” අත්විඳින “තැනැත්තෙක්” ඉන්නවා කියා සිතීමයි. විපස්සනා භාවනාව මඟින් භාවනානුයෝගියා මේවා සැබෑ පැවැත්මක් හා ඒවා අතර සම්බන්ධයක් අත්විඳිනවා වෙනුවට, එය හුදෙක් අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලියක් පමණක් බවට සහිමත් වෙනවා. මින් අදහස් වන්නේ අත්විඳින තැනැත්තාගේ හා අත්විඳින දෙයෙහි “පැවැත්ම”, “අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලි” පමණක් බව දැකීමයි, නැත්නම් අත්විඳීම, ක්‍රියාවලියේ ඵලයක් ලෙස හෝ අත්විච්චනයේ ඵලයක් ලෙස හෝ දැකීමයි. වෙනත් ලෙසකින් කියනවා නම් තැනැත්තා සහ දෙය “මනසේ නිර්මාණය වූ ක්‍රියාවලියක්” ලෙස දැකගන්නවා. මින් අදහස් වන්නේ “තැනැත්තා සහ දෙය” පිලිබඳ අදහස එන්ට කලින් අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවනවා මිස අනෙක් අතට එය සිදු නොවන බවයි. මෙය “භවයට කලින් අත්විඳීම සිදුවෙනවා” (experience precedes existence) කියා කිව හැකියි. එය “භවයේ” මූලික අත්තිවාරම “අත්විච්චනය” ලෙස දැකීමයි. මේ සාමාන්‍ය නොවන විචිතන රටාව “අත්විඳීම, අත්විඳීම” (experiencing experience) කියා කිව හැකියි. මෙය “භවය අත්විඳීම” නම් වූ සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියට වඩා බෙහෙවින්ම වෙනස්ය. මෙය “භවයෙන්” “අත්විඳීම අත්විඳීම” කරා යන විචිතන රටාව සහ අධ්‍යාත්මික

පරිවර්තනයයි (paradigm shift). මෙය සිදුවන විට තැනැත්තා හා දෙය අතර සියලු සම්බන්ධතා අර්ථවිරහිත ලෙස පෙනෙනවා. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සමතුලිතතාවය වෙත ආපසු පැමිණීම සහ හවය පිළිබඳ සිහිනයෙන් අවදි වී, අත්විඳීමේ අනාත්මතාවය පිළිබඳ සත්‍ය අවබෝධ කර ගැනීමත් සිදුවෙනවා. මේ අසිරිමත් අධ්‍යාත්මික පරිවර්තනය (paradigm shift) මගින් ආපසු ලබාගත් සමතුලිතතාවය නැවත නොකැළඹෙන ලෙසට පවත්වා ගන්නවා, සුරකිනවා.

අත්විඳිනු ලබන දේවලට සහ “මම” යනුවෙන් තමා අත්විඳින තැනැත්තාට සහ මේ දෙක අතර ඇතිවන සියලු සම්බන්ධතා වලටද ඇති සියලු ඇලීම් උපාදාන නොකර අන්තර් දැමීමෙන් වින්තන රටාවේ පරිවර්තනය සිදුවිය හැකියි. මේ අධ්‍යාත්මික වෙනස. හවය පිළිබඳ අත්විඳීමෙන් හා එය ඇසුරුකරගත් සියලු දුකින් අත්මිඳීමයි. “හව නිරෝධය” නමින් මෙය හැඳින්වෙනවා. මෙය සිදුවන විට සියලු දුක් , බිය, කරදර, සාංඛ්‍ය අවසන් වෙනවා. මෙය බුදුන් වහන්සේ විසින් “හව නිරෝධො නිබ්බානං” යනුවෙන් පැහැදිලි කර ඇති නිර්වාණයයි.

මේ හව නිරෝධය මරණය නොවේ. එය හවය පිළිබඳ සිහිනයෙන් අත්මිඳී, අනාත්ම වූ අත්විඳීමේ යථාතත්වයට අවදිවීමයි. එමනිසා නිර්වාණය කියන්නේ “අනාත්ම වූ අත්විඳීමේ ක්‍රියාවලිය” පිළිබඳ පරම සත්‍යය අත්විඳීමයි. කෙතෙක් අනාත්ම වූ අත්විඳීම පිළිබඳ සත්‍යයට අවදිවන විට “මම” යන අත්වින්දනය සැබෑවටම කුමක් ද යන්න දැකගනී. එනම්, එය අනාත්ම වූ අත්වින්දන ක්‍රියාවලියේ නිර්මාණයක් පමණක් බව දැකගැනීමයි. එවිට කයේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ අනාත්ම ක්‍රියාවලියක එක්, එක් අවස්ථා ලෙස දැක ගන්නවා. ඉපදෙන්නට හෝ මැරෙන්නට හෝ දුක් විඳින්නට හෝ සැබෑ පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ නැහැ. සියලු දුක් රඳා පවතින්නේ ආත්ම - කේන්ද්‍රය වින්තනය මතයි. ආත්මාර්ථකාමී චිත්තාවේග නැති වූ විට සහ “මම” සංකල්පය ඇති කරන මනෝමය ක්‍රියාවලිය විනිවිද දැකගත් විට “මම” (self) යන මූලාව අවසන් වෙනවා. එවිට කෙතෙක් හවය නැමති සිහිනයෙන් අවදිවෙනවා පමණක් නොව, ඔහු ඉපදීමෙන්, මරණයෙන්

හා දැක්වීමේදී නිදහස් වෙනවා. මෙය “මම” යන මනෝභාවයෙන්ද, සියලු සාධා, දැක් කරදර බිය යනාදියෙන් ද පරතෙරක් නැති උප්පත්ති - මරණ වක්‍රය වන සංසාරයෙන්ද විමුක්තිය ලැබීමයි. එය අමරණීයත්වය (අමත) ද වන නමුත් සදාකාලික ජීවිතය නොවේ. එය සදාකාලික නිසල තාවයයි (නිර්වාණය). මේ අදහස මුලදී අවුල් සහගත විය හැකියි. නමුත් කෙනෙක් භාවනාවෙන් දියුණු වන විට එය ක්‍රමයෙන් පැහැදිලි වෙනවා.

ප්‍රශ්නය:- අපි ලෝකය ගැන අර්ථ දක්වන හැටි (interpret) නොවේද අපට දැක් ගොඩක් ගෙන දෙන්නේ?

පිළිතුර:- ඔව්. පරිසරයේ යම්කිසි දෙයක් හෝ සිදුවීමක් අත්වින්නේද විට, ඒක ප්‍රියද, අප්‍රියද, හයානක දැයි අර්ථ දක්වනවා. එම අර්ථ නිරූපනයේ හැටියට විත්තාවේග ඇවිස්සීමක් සිදුවෙනවා. එනම්, ප්‍රිය දෙයට ආශාවක්, අප්‍රිය දෙයට අකමැත්තක්, හයානක දෙයට බියක් වගේ. මෙය ආතතියට මග පාදන අතර ආතතිය මුදා හැරීමට තීරණයක් ගැනීමට පොළඹනවා. ඒ කියන්නේ ආශාකල දේ ලබාගන්නට. අකමැති දේ ඉවත්කරන්නට හෝ බිය ප්‍රහක දෙයින් පලා යන්නට වැනි තීරණයක් ගැනීමයි. ව්‍යාධික ආතතිය මුදා හැරියාට පසුව, නැවත සැප පහසු බවක් අත්විඳිනවා. මෙලෙස, ජීවියාගේ සිතේ ඇවිස්සීම නිසා නැතිව ගියා වූ සමතුලිතතාවයට නාවකාලිකව ආපසු එනවා.

සිත හා කය කැළඹුණ විට ඒ දෙකම මුල් සමතුලිතතාව (equilibrium) වෙත ආපසු ඒමට නැඹුරු වෙනවා. මෙයට කියන්නේ ස්ථායී සමතුලිතතාවයක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රවණතාව (homeostasis) කියලයි. මුල්ම (original) සමතුලිත තත්වය තමයි නිරෝගි බව. බැක්ටීරියා හෝ වයිරස ආසාදන, උප්පත්තියෙන් ඇති වූ විකලතා හෝ අනතුරු මඟින් සිදු වූ ආබාධ වැනි බාධක මඟින් අපේ ශාරීරික සමතුලිතතාවය කරා ආපසු යෑමට අපට නොහැකි වෙනවා. එමෙන්ම ආශා කලදේ ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම, අකමැති දෙයින් ඉවත් වීමට නොහැකි වීම, බියප්‍රහක දෙයින් පලා යෑමට නොහැකි වීම වැනි බාධක මඟින් අපේ මානසික සමතුලිතතාවය

කරා ආපසු යෑමට අපිට නොහැකි වෙනවා. නූතන යුගයේ ජීවිත උත්තේජනයට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව හඳුන්වනු ලබන්නේ “ආතතිය” (stress) නමිනි. මෙය තේරුම් කරන්නේ පරිසරයෙන් ඇති වන කුමන බලපෑමකට හෝ ජීවියා දක්වන විශේෂිත නොවූන ප්‍රතික්‍රියාවක් ලෙසටයි. ආතතිය ලිහිල් කිරීමට නොහැකි වීමෙන්, ලිහිල් නොකල ආතතිය ක්‍රමයෙන් එකතු වීමට පටන් ගන්නවා. ඒ මඟින් මානසික පීඩාවත්, කායික රෝගී බවත් ඇති කිරීමට මග පෑදෙනවා.

ආතතිය මුදා හැරීමට නොහැකි වීම හේතුකොටගෙන ඇතිවන මානසික පීඩනය බුදුන්වහන්සේ හඳුන්වා දුන්නේ “දුක්ඛ” හැටියටයි. (යම්පිච්ඡං නලහති තම්පි දුක්ඛං) සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන් ආතතිය මුදා හැරීම සතුට කියා කියනවා. බුදුන්වහන්සේ සතුට හෝ සුබය හැටියට දේශනා කරන ලද්දේ, ක්‍රියාව මඟින් ආතතිය මුදා හැරීම නොව, නමුත් ඒ ගැන දැනුවත් වී සතිමත් බවින් යුක්තව ආතතිය ලිහිල් කර ගැනීමයි. සාමාන්‍යයෙන් මේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව අපි දැනුවත් වන්නේ නැහැ. අපි දැනුවත් වන්නේ අපේ බලවත් ආශාවත්, එය සපුරා ගැනීමට නොහැකි වීමෙන් අපට ඇතිවන අසහනකාරී බවත්, එය සපුරා ගැනීම තුලින් අප ලබන ආශ්වාදයත් ගැනයි. බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ ආතතිය ගැන දැනුවත් වී, එය සතිමත් බවින් යුක්තව ලිහිල් කරගත හැකි බවයි. බාධාවක් ලෙස හරස් වන්නේ “මේ ආශාව මගේ”, “මම කැමතියි”, “මම අකමැතියි”, “මම බයයි” යනුවෙන් සිතමින් මේ ආශාව උපාදාන කිරීමට ඇති ප්‍රවණතාවයයි. යුක්තිසහගත බව පෙන්වීම වැනි නිදහසට කරුණු උපයෝගී කරගැනීම මඟින් අපි ඒවා සපුරාගැනීමට නැඹුරු වෙනවා. මේ සංරක්ෂණ උපයෝග බුද්ධිගමේ හඳුන්වා දෙන්නේ වඤ්චන ධර්ම (වංචනා ධර්මා) නමින්.

ක්‍රියාකාරිත්වය මඟින් මිඳෙන්ට බලවත් වූ ආතතිය සහිත මේ චිත්ත ආවේගි කැළඹීම තමයි බුදුන් වහන්සේ ධම්මවක්කපජ්චත්තන සූත්‍රයේදී “තණ්හා” යනුවෙන් හැඳින්වූයේ. උන්වහන්සේ මේ තණ්හාව දුටුවා මැඩපවත්වා ගත නොහැකි ලෙසට (නන්දිරාග සහගතා), නැවත නැවත ඇති වන ලෙසට

(පොහොභවිකා) සහ තණ්හාව ඇති කරවන ඒ, ඒ දේ අනුව වෙනස්වන සුළු ලෙසට (තනුතනාභිනන්දිනී). මේ විත්ත ආවේගි ආශාව වන තණ්හාව බුදුන් වහන්සේ දුටුවේ ආශ්‍රවයක් ලෙසටයි.

ප්‍රශ්නය:- මම පොත්වල කියවා තිබෙනවා ලෝක විනාශය ළං වන නිසා ක්‍රිස්තියානි ආගමේ හදිසි විමක් ඇති බවත්, බුද්ධාගමේ ඵ්වැනි හදිස්සි බවක් නැති බවත්, බුද්ධාගමේ යම්කිසි හදිස්සි බවක් තිබෙනවාද?

පිළිතුර:- බුද්ධාගමේ වැඩි හදිස්සියක් තිබෙනවා. ලෝකය අවසන් වෙන්නට පෙර, ඔබ අවසන් වෙනවා ඒකයි බුද්ධාගමේ තිබෙන හදිස්සිය, බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා ඔබ හිස ගිනි ගත්තෙකු සේ ධර්මය ප්‍රගුණ කළ යුතු බව. ඔබේ හිස ගිනිගෙන ඇතිවිට, ඔබ දුවගොස් හිසට වතුර වත්කර ගන්නවා. අපි දන්නේ නැහැ කොයි වේලාවේ අපි මිය යනවාද කියා. අපි ඕනෑම වේලාවක මිය යන්නට පුළුවන්. අප මිය යන විට හා නැවත ඉපදෙන විට අප වෙන ඉතිරි වන්නේ අප පුහුණු කරන දේ පමණයි. මේ නිසා මෙය ඉතාම හදිස්සියි. ඔබ ඔබේ අවසානය කරා ළඟාවන්නට පුළුවන් ඕනෑම මොහොතක. මිනිස්සු මිය යන්නේ වයස්ගත වූ විට පමණක් නොවේ, ඔවුන් ඕනෑම වයසකදී මිය යන්නට පුළුවන්. ඔබ හදිසි අනතුරකින් මිය යන්නට පුළුවන්, නැත්නම් ඔබ හදිසි රෝගයකින් මිය යන්නට පුළුවන්. ඒ නිසා නිකම් ඉන්නේ නැතිව ධර්ම පුහුණුව හදිස්සියෙන් කළ යුතුයි.

**අප්පමාදෝ අමතපදං
පමාදෝ මච්චුනො පදං
අප්පමත්තා නමියන්ති
යේ පමත්තා යථා මතා**

අප්‍රමාද වූවෝ නිවනට පත්වෙති
ප්‍රමාදවූවෝ මරණයට පත්වෙති
නොපමාවූවෝ නොමැරෙත්
පමාවූවෝ මලවුන් වැනිවෙත්

(ධම්ම පදය - 21 ගාථාව)

For Further Information, Please Visit:

<http://www.protobuddhism.com>

<http://www.bhantepunnaji.com>

Books by Venerable Madawela Punnaji Maha Thera

- ² *Awakening Meditation* (2001). Puremind Publishers, Edmonton , Alberta, Canada (out of print)
- ² *Ariyamagga Bhavana, the Sublime Eightfold Way. Level I Meditation Guide* (2010)
- ² *Beyond the Horizon of Time - is Reincarnation Buddhist?* (2001)
- ² *The Philosophy of Vesak* (2011).
- ² *Return to Tranquility* (2013).
- ² *Ariyamagga Bhavana, the Sublime Eightfold Way, Level II-Tranquility of Mind* (2015).
- ² *Ariyamagga Bhavana, the Supernormal Eightfold Way, Level III- Seven Steps to Awakening* (2016).
- ² All above, published by the Sasana Abhivurdhi Wardhana Society, Buddhist Maha Vihara, Brickfields, Kuala Lumpur, Malaysia.
- ² *Ascending the Supernormal Eightfold Way, (Ariyamagga Bhavana)* 2016.
Litho Printers, Kohuwala, Nugegoda, Sri Lanka.