

ධර්ම දනය පිණිස යි.

සක්මන

රජ ගල්ලෙන් ආරණ්‍යය

ප්‍රථම මුද්‍රණය - ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2607
- කිතු දේව වර්ෂ 2018

- සිදුහත් බෝසත් උප්පත්ති වර්ෂ 2642
- සම්මා සම්බුද්ධ පිරිනිවන් වර්ෂ 2562

සම්පාදනය හා පිට කවර නිර්මාණය

ගල්ගමුවේ සාසන සිරි හිමි
ලුණු අටුව රජගල්ලෙන් ආරණ්‍ය, නවරත්නගොඩ, උඩතැන්න, මාතලේ

පරිගණක අකුරු සැකසුම

ෂේරීකා අන්
අංක 07, නාගරික පොදු වෙළඳ සංකීර්ණය, ගොංගාවෙල පාර, මාතලේ
077 - 4104665
sherikacom@gmail.com

මුද්‍රණය

පිට කවර නිර්මාණ සහාය

යස්මන් ජයවර්ධන මහතා - මාතලේ

ධර්ම දානය



ධර්ම දානයෙහි පරමාර්ථ

දහම් දැනුමෙන්, නිවැරදි වැටහීමෙන්
විදර්ශනා ඤාණ, මාර්ග ඤාණ, ඵල ඤාණ,
පිළිවෙලින්
ආර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන්
කෙළෙස් ගිනි කඳ නිවී,
සංසාර චම්පුකන්තිය පිණිස.....!

ආශීංසනය

සභාය වූ, ආධාර උපකාර කළ සෑම දෙනාට
මෙම දහම් පොතින් නිසි ප්‍රයෝජන ගන්නා වූ
නුවණැති සත්පුරුෂයන්ට....

හැඳින්වීම.

පුණ්‍ය ප්‍රතිපදාවෙහි යෙදෙමින්, දහමෙන් සැනසුම සොයන සත්පුරුෂ පින්වතෙක් විසින් සක්මන් භාවනාව පිළිබඳව කරුණු ඇතුලත් පොතක් සම්පාදනය කර වෙසක් පොහොය නිමිති කරගෙන, ධර්ම දනයක් කර ගැනීමට කරන ලද ආරාධනය පරිදි මෙම පොත සම්පාදනය කළෙමි.

ශ්‍රී සදහම් ගඟුලෙහි උල්පත සම්මා සම්බුද්ධත්වය යි. උත්පත වැසුනු තැන ගඟුලෙහි දිය නොමැත. ශ්‍රාවකයාගේ පිහිටි ශාස්තෘන් වහන්සේ ය. ගිහි කම්කටොලු මැද සිටින ගිහි උවසු උවැසියන්ට උපෝෂ්ට දිනයන්හි වැඩීමට ඉතා සුදුසු ම භාවනාව යැයි ශාස්තෘන් වහන්සේ විසින් ම අනුදැන වදාරා ඇත්ත්, ඒ ගැන නොසලකා වෙනත් දේ සොයන්නට අංශු මාත්‍රයක හෝ ප්‍රයෝජනයක් ගනු ඇතැයි සිතා අනුගමනය කරන අය විසින් මොලොවම ප්‍රතිඵල ලබන අනේකානිසංස ඇත්තා වූ බුද්ධානුස්සතිය ද ඇතුළත් කර මෙම "සක්මන" සම්පාදනය කළෙමි.

ගල්ගමුව ප්‍රදේශයේ ගමක විසූ පින්වතෙකි. දරුවන් ද හතර දෙනෙකුගේ පියෙකි. ගිහි දිවියෙහි යුතුකම් ඉටු කළ සත්පුරුෂයෙකි. මැදිවියෙහි පැවිදි විය. ගුරු ඇසුරෙහි ධර්ම විනය උගත්තේ ය. ගුරු හිමි නමකගෙන් උපදෙසක් සමඟ නවගුණ වැලක් ලැබුනේ ය. උපදෙස බුදුගුණ වැඩීමයි. විය ආරම්භ කළේ ය. බුදුගුණ භාවනාවේදී දෙවරක්ම ජීවමානව මෙන් බුදු රුව දැක ඇත්තේ ය. කාලය ගෙවී ගියේ ය. ජරා ව්‍යාධි දෙක කය දුබල කළේ ය. බුදුගුණ වැඩීම නතර නොවීය. අවසන් මොහොතෙහි තරුණ හිමිවරු පිරිත් දේශනා කළ අතර, දෙඇස් දල්වා පිරිත් අසමින් ම 2015 ජූලි මස 15 වන දින උදේ 9.15 ට දෙනෙත් වසාගෙන හොඳ සිහියෙන් කය අතහරින ලදී. මේ අපවත් වූ දිගහ සීලානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ය. පොතෙහි සටහන් කර තිබූ වඩන ලද බුදුගුණ ප්‍රමාණය චිකොලොස් කෝටි තිස් හය ලක්ෂ අසූ හය දහස් පන්සිය විසි දෙකකි.

කතු හිමි.

ආරම්භය

ඇවිදීම වනාහි ලෝකයෙහි වාසය කරන හැම සත්ත්වයන් විසින් ම කරන්නා වූ දෙයකි. අපා, දෙපා, සිව්පා, බහුපා සියලු සත්ත්වයෝ ම කුමන දෙයක් සඳහා හෝ ඇවිදිති. ඇතැම්හු ආහාර සොයමින් ද, ධනය - වස්තුව සොයමින් ද, නෂ හිත මිතුරන් සොයමින් ද, සහකරු හෝ සහකාරිය සොයමින් ද, තවත් වරෙක අහිතවත් සොර සතුරන් සොයමින් ද යති. විනෝද ගමන් හා වන්දනා ගමන් ද යති. නොලැබූ දේ ලැබීමට මෙන් ම, ලැබී ඇති දේ රැක ගැනීම සඳහාද රැකියාවන් ශිල්ප ක්‍රම සොයමින් ද නොදුටු දේවල් දැකීම නොදුටු තැන් බැලීමට ප්‍රියයන් සමඟ එක්වීමට මෙන් ම ප්‍රිය විප්‍රයෝගය නිසා ද ඇවිදිති.

සමස්ථයක් ලෙස ගත් කල්හී රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස සොයමින් දැකීම, ඇසීම, විඳීම සඳහාම සකල සත්ව ප්‍රජාවම උපතේ පටන් මරණය දක්වාම හැකි වූ මොහොතේ පටන් නොහැකිවීම තෙක්ම ඇවිදිති. අහසෙහිත්, පොළොවෙහිත්, ජලයෙහිත් ගොඩබිමත් පමණක් නොව සත්ත්ව ශරීර තුළත් මතුපිටත් ඇවිදිති. සතර අපායෙහිත් මිනිස් ලොව තුළත් දිව්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝකවලත් ඇවිදීමේත් අවදිව ඉන්න කල්හි ඇවිදීමේත් සිට සෑහීමට නොපැමිණ, නිදිගත් කල්හිත් සිහිනෙන් ඇවිදිති. අවිච්ඡේදි පටන් අකනිටා බඹුතලය දක්වාම ගොස් ආපසු එති. මෙලොවත් ඇවිදිති. පරලොවත් ඇවිදිති. සසර පුරාම ඇවිදිති.

මෙබඳු වූ ඇවිදීම ප්‍රකෘති මනසින් මෙන් ම විකෘති මනසින් ද කරනු ලැබේ. කුමන හේතූන් නිසා ඇවිදින්නෝ ද? ලෝභ, ද්වේශ, මෝහයෙන් හා අලෝභ, අදෝශ, අමෝහ යන හේතු සය මුල්කරගෙනම ඇවිදින්නෝ ය. මේ ඇවිදීමෙහි ආදිනවයන් ද ඇත. ආස්වාදයක් ද ඇත. ආදිනවයන් කරනකොටගෙන තාවකාලිකව ඇවිදීම නතර කළත් ආස්වාදය නිසා නැවතත් ඇවිදීම සිදුකෙරේ. ඇවිදිනුයේ සිත් ඇති සත්වයෝ ය. ලෝභ, දෝස, මෝහ ඇත්තේ සිත් තුළ ය. අලෝභ, අදෝස, අමෝහ ඇත්තේ ද සිත් තුළ ය.

ඇස, කන, නාසය, දිව කය පිනවීම සඳහා ආස්වාදය ලබා ගැනීමට ඇවිදිනුයේ ලෝභ සිත්වලිනි. තවත් සත්ත්වයෙකුට, අනුන් සතු පොදු හෝ පුද්ගලික යම් දෙයකට හානි පැමිණවීමට, විපතක්, කරදරයක් කිරීමට සිතා ඇවිදීම කරනුයේ ද්වේශ සිත්වලිනි. මේ දෙතැනින් ම මෝහය යෙදෙන අතර, සුදුසු අරමුණක් නැතිව හිස හැරුණු අතේ නිකැරණේ ඇවිදීම මෝහයෙන් කරන ඇවිදීමකි. මේ තුන් ආකාරවූ ම ඇවිදීම මොලොවත් ඇතැම් නරක ආදිනවයන් හා සසර දුගතිය සඳහා ද හේතුවෙමින් දුක පිණිස හේතු වේ.

ඇස, කන, නාසය, දිව, කය පිනවීමේ ආස්වාදයෙන් තොරව ජීවිතය පැවැත්වීමේ ප්‍රයෝජන සලකා ද වැදීම, පිදීම, දීම, ගරු කිරීම, දූන, ශීල, භාවනාදිය සඳහා අනුන්ට අවංක සිතින් උදව් කිරීමට, කළගුණ තකා සැලකීමට, කුසල් යැයි සිතා ශ්‍රමදාන කටයුතුවලට යාම, හොඳ නරක කියාදී අනන්‍යන් පවින් වැළකීමට ලාභාපේක්ෂාවෙන් තොරව ධර්ම දේශනා පැවැත්වීමට, ලාභාපේක්ෂාවෙන් තොරව ධර්මය ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීමට යාම, මැරෙන්න යන සත්ත්වයින්, ලෙඩුන් බේරීමට - සුවපත් කිරීමට ආදී ඒ හා සමාන මෙහි-කරුණා සිතිවිලිවලින් යාම, අදෝස සිත්වලින් කරන ඇවිදීමකි. මේ දෙතැනින්ම අමෝහය යෙදෙන අතර, නිවැරදි උතුම් ප්‍රයෝජනවත් දේ සඳහා යාමෙහි අර්ථවත් බව සලකා සිති නුවණින් යාම අමෝහ සිත්වලින් කරන ඇවිදීමකි. මෙම තුන් ආකාරයේ ඇවිදීම මෙලොවත් බොහෝ ආනිසංස උපදවමින් පරලොව සුගතිය කරා යොමුවී බොහෝ සැප විපාක ඇති කෙරේ.

ඇවිදීමේ ආදිනව හයක්

ජබ්බේමේ ගහපතිපුත්ත ආදිනවා විකාල විසිකාවරියානුයෝගේ අත්තාපිස්ස අගුත්තෝ ආරක්ඛිතෝ හෝති. පුත්තදරාපිස්ස අගුත්තෝ අරක්ඛිතෝ හොති. සාපතෙයම්පිස්ස අගුත්තං අරක්ඛිතං හෝති. සඛ්ඛියෝ ච හොති - පාපකේසු ධානෙසු. අභූතවචනං ච තස්මිං රූහති බහුන්නඤ්ච දුක්ඛ ධම්මානං පුරක්ඛිතෝ හෝති. (දීඝ නාකය - සිංහලක සූත්‍රය)

ගෘහපති පුත්‍රය, නොසුදුසු කාලය වූ රාත්‍රී කාලයෙහි තැන තැන

ඇවිදීමෙහි මේ ආදීනව සයකි. තමාගේ ආරක්‍ෂාව නොමැතිකම, අඹුදරුවන්ගේ ආක්‍ෂාව නොමැතිවීම, තම නිවසෙහි වස්තු ආරක්‍ෂා නොවීම, වැරදි දෙයක් සඳහා යනු ඇතැයි දකින අය සැක කිරීම. නොකළ වැරදිවලට භාජනයවීම ය.

රාත්‍රී කාලය හැර දහවල් දැඩි උණුසුම් කාලය, අධිකව වැසි වසින කාලය, යුධ කෝලාහල සතුරු උවදුරු පවතින කාල, අලි-කොට්-වළුස්-සර්පාදී සතුන් ගැටසෙන කාල ද ගත හැකි ය. එසේ ඇවිදීම නිසා සර්ප දණ්ඩ කිරීම්, සතුන් පහරදීම්, අකුණු සැර, වෙඩි වැදීම්, නාය - ගංවතුර ආදියට හසුවීමෙන් තම ආරක්‍ෂාව නැති වේ.

ගෙදර ප්‍රධානියා නොකල්හි ඇවිදීම අඹුදරුවන් ද විවැනි දේවලට පුරුදු වේ. නැතිනම් ඔහු සෙවීමට ගොස් කරදරවලට පත්විය හැකි ය. එසේ නොවුණහොත් නිවැසි බලවතා නොමැති කල්හි සොර සතුරන්ගේ හෝ සල්ලාලයන්ගේ බලපෑම්වලට දුර්වලයන් වන අඹුදරුවන් පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැකි ය. ගෙහිමියා රාත්‍රී කාලයෙහි නිවසින් පිට ඇවිදින බව දන්නා වූ සොර සතුරන් විසින් නිවසෙහි ඇති දේවල් පැහැර ගැනීම ද සිදුවිය හැකි ය. ඇතැම්විට වෙනත් අය විසින් කරන ලද සොරකමක්, අපරාධයක් සම්බන්ධව සැකකාරයෙකු බවට පත්වේ. බොරු චෝදනාවන්ට ලක්වේ. මෙසේ ඇවිදීම හොඳ දෙයක් වුවත් නො සුදුසු වූ කාලයෙහි ඇවිදීම බොහෝ විපත්වලට හේතු වේ.

දැලට හසු වූ මත්ස්‍යයා

දිනක් ජලයෙහි වසන මත්ස්‍යයෙක් මත්ස්‍යාවක් සමඟ ලෝහ සහගත සිතින් ක්‍රීඩා කරමින් ඇය පසුපසින් ගියේ ය. මසුන් මරන්නන් විසින් දැලක් දමා තිබිණ. මත්ස්‍යාව දැලෙහි ගන්ධය දැනී වහාම දැල මඟහැර වේගයෙන් පිහිනා වෙනත් දිසාවක ගියාය. ඇය පසුපසින් පැමිණි මත්ස්‍යයා රාගයෙන් අන්ධව සිටී බැවින් මත්ස්‍යාවගේ ගන්ධය

මිස දැලෙහි ගන්ධය නොදැනී ඉදිරියට ම ගොස් දැලෙහි පැටලුණේය. මසුන් මරන්නන් විසින් එම මත්ස්‍යයා දැලෙන් මුදා, සූර්ය තාපයෙන් රත් වූ වැල්ලෙහි දමන ලදී.

දැන් මේ මත්ස්‍යයා උඩින් සූර්ය රශ්මියෙන් ද යටින් රත් වූ වැල්ලෙන් දැවෙමින් මේ සූර්ය රශ්මියවත්, වැල්ලෙහි රශ්මියවත් මා තවත්තේ නැත. මගේ මත්ස්‍යයාව වෙනත් දිසාවකට ගොස් වෙනත් මත්ස්‍යයකු සමඟ සතුටු වෙනවා ඇති. එම කාරණය බොහෝ සෙයින් මාව තවත්තේ යැයි වැළපෙන්නට විය.

එම අවස්ථාවෙහි අපගේ මහාබෝධිසත්වයන් වහන්සේ විතැනට පැමිණියේ ය. එම ජීවිතයෙහි බෝධිසත්වයන් වහන්සේට සියලුම සත්ත්වයන්ගේ භාෂාවන් දැනගැනීමෙහි හැකියාව තිබී ඇත. එහිසාම වැලපෙන මත්ස්‍යයාගේ හඬ ඇසී මසුන් මරන්නාගෙන් ඔහුව ලබාගෙන ජලයට මුදාහැරියේ ය. එසේ නොවූයේ නම් රාග ශින්නෙන් දැවෙමින් සිට මැරී, නිරයෙහි හෝ ජේත ලෝකයෙහි උපදින්නට ඉඩ තිබුණි. මේ ලෝභයෙන් ඇවිදීමෙහි ආදීනව දැක්වීමට එක් කථාවක් පමණි. (ජාතකට්ඨකථා)

විඩුඩබ රජුගේ මරණය

විඩුඩබ යනු කෙසොල් රජුගේ පුත්‍රයෙකි. ඔහු තමාට අවමානයක් කරන ලදැයි බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ඥාතීන් වන ශාක්‍ය රජවරුන් සමඟ කෝපව, වෛර බැඳ සිටියේ ය. වරෙක එම ද්වේශ සහගත සිතින් ශාක්‍යයන් නැසීම පිණිස සේනාව සමඟ පිටත් විය. බුදු රජාණන් වහන්සේ නිසා ගමන වැරදුනි. දෙවෙහි තුන්වෙනි වතාවන්හිදී වැළැකුනි. සිව්වෙනි වතාවෙහි බුදු රජාණන් වහන්සේගෙන් බාධාවක් නොපැමිණි බැවින් නොනැවතී ගොස් ශාක්‍ය වංශිකයන් කුඩා දරුවන්ගේ පටන් ඝාතනය කර ආපසු එන ගමනේ දී රාත්‍රී කාලයෙහි දිය සිඳි තිබූ අවිරවතී ගංගාවෙහි වැලිතලාව මත කඳවුරු බැඳ සිට හදිසියේ පැමිණි සැඩ ජල ප්‍රවාහයෙන් ගාසගෙන

ගොස් මරණයට පත්වූහ. මේ ද්වේශයෙන් ඇවිද ගොස් සිදු වූ විපතකි. (ධම්මපදවිධි කථා)

මිත්තකච්ඡ්ඤ

අතීතයෙහි මිත්තකච්ඡ්ඤ නමැත්තෙක් මවට පහර දී නිවසින් පිටව, ඇවිදගෙන ගොස් අප මහා ඛෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේ ලඟ කලක් සිට, එතැනින් ද පිටත්ව නිස හැරුණු අතේ ඇවිදගෙන ගොස් වෙළඳ පිරිසකට එකතුව මුහුද මැද දී නැව නතර වූ පසු මොහු කාලකණ්ණියෙකැයි තීරණය කර මුහුදට දමන ලදී.

පසුව දූපතකට ගොඩ වී ඇවිදින කල්හී එළවෙකුගේ වෙසින් හැසුරුණ අමනුෂ්‍යයෙක් දැක එළවෙකැයි සිතා අල්වාගන්න ගොස් අමනුෂ්‍යයා විසින් පයින් පහර දුන් පසු දූපතේ සිට මුහුද මතින් විසිව ගොස් තම රටටම නැවත වැටී ඇවිදගෙන යනවිට රජුට අයත් එළවන් තණ බුදිමින් සිටිනු දැක, වැරදි ලෙස මෝහයෙන් මෙසේ සිතුවේය. "මම දූපතේ දී එක් එළවෙක් අල්වාගන්න යාමේ දී ඔහු ගැසු පහරින් මෙහි වැටුණෙමි. දැන් මෙම එළවෙක් අල්වාගතහොත් ඔහු විසින් පයින් ගසා මාව දූපතට දමනු ඇත". මෙසේ සිතා එක් එළවෙකුගේ පාදයෙන් ඇල්ලූ විගසම එම එළවාගේ කෑ ගසන හඬ ඇසී ආරක්ෂකයින් පැමිණ ඔහුව අල්වා රජුට භාරදෙන ලදී. පසුව මරණ දඩුවම නියම විය. වද බෙර ගසමින් නිස ගසා දැමීමට ගෙන යන කල්හී ඛෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ ඔහුව දැක හඳුනාගෙන අනුකම්පාවෙන් නිදහස් කර ගත්තේ ය. එසේ නොවන්නට අවාසනාවන්ත මරණයකට පත්වෙන්න ඉඬ තිබිණ. මේ මෝහ සිතින් ඇවිදීමේ ආදීනව දැක්වීමට එක් උදාහරණයකි. (ජාතකවිධි කථා)

සන්තති මහ ඇමතිතුමා

මීට පෙර අනූ එක්වෙති කල්පයෙහි විපස්සී බුදු රජාණන් වහන්සේ මොලොව පහළ වූ සේක. පියා බන්ධුම රජතුමා ය. එකල එක

පින්වතෙක් මෙසේ සිතුවේය. “මම අනුන්ට කරදරයක් පීඩාවක් නොකර කුමන දෙයක් කරමිදැයි කියා ය”. එවිට ඔහුට මෙසේ අදහස් විය. “ධම්මයට අනුන් යොමු කිරීම ඉතාමත් හොඳ දෙයක් මා විසින් විය කළ යුතු ය”. එතැන් පටන් මහජනයා සහභාගී කරමින් දන් දෙමින්, පින් කරමින්, ධර්මය අසමින්, පන්සිල් රකිමින්, පොහොය දින උපෝෂ්ඨව වසමින් බුද්ධ රත්නයට, ධර්ම රත්නයට, සංඝ රත්නයට සත්කාර කරන්නැයි කියමින් ඇවිද්දේ ය.

මොහුගේ මෙම ක්‍රියාව දැනගත් බන්ධුම රජු විසින් මොහුව කැඳවා කරුණු විමසා එම ක්‍රියාවට පැහැදී පළමුවෙනි වතාවෙහි පයින් නොගොස් අසුපිට නැගී ඇවිදින්නැයි කියා අශ්වයෙකු දුන්නේ ය. දෙවන වතාවෙහි අශ්ව රථයක් හා තුන් වෙනි වර එකල පැවති වටිනාම උසස් වාහනය වූ ඇතෙක් සහිත බොහෝ වූ වස්තුව සමග රන් පළඳනාවක් ද දෙන ලදී.

එතැන් පටන් එකල පැවතියා වූ පරමායුෂය වූ අවුරුදු අසූ දහසක් ම අන් අය පින්කම්වල යොදවමින්, ධර්ම ඝෝෂක කර්මය කරමින් ඇවිද්දේ ය. ඉන්පසු සසර බොහෝ සැප විඳිමින් පැමිණ, මහා කොසොල් රජුගේ ඇමතිවරයෙක් විය. ශරීරයෙන් සඳුන් සුවඳ ද, මුවින් මහනෙල් මල් සුවඳ ද නිකුත් විය. කැරැල්ලක් සංසිඳවීම පිළිබඳව සතුටු වූ රජතුමා විසින් සතියක් රාජ්‍ය සම්පත් පැවරීය. එම සතිය පුරාම රැඟුම් දැක් වූ නාටිකාංගනාවක් හදිසියේ අනාවයට පත්විය. එයින් හටගත් ශෝකය බලවත් විය. එය දුරු කර ගැනීමට බුදු රජාණන් වහන්සේ වෙත ආවේ ය.

ඉන්පසු, ඇමතිතුමනි, ඔබ මේ ස්ත්‍රියගේ මෙබඳුම මරණය නිසා ශෝකයෙන් හඬා වැගිරූ කඳළු මහ සමුද්‍රරෙහි ජලයටත් අධිකය. එය ඔබට නොපෙනේ. එම නිසා ඉක්මණු අතීතය ගැන නොසිතන්න. ශෝක නොකර අතහරින්න. නොපැමිණි අනාගතය පළිබෝධයක් කර නොගන්න. දැන් පවතින කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් දැඩිව නොගන්න. එවිට ඔබ ශෝක රහිතව සංසිඳෙන්නේ යැයි බුදු රජාණන් වහන්සේ

වදළ සේක. මේ දේශනාව ඇසූ පසු ඔහුගේ ශෝකය සංසිද්ධි අතීත අනාගත වර්තමාන තුන් කාලයටම අයත් කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් අල්ලා නොගෙන කෙළෙසුන්ගෙන් මිඳි රහත් විය. ආයුෂය ද අවසන් බැවින් චිදිනම පිරිනිවන්පාන ලදි. අලෝභ අදෝස අමෝහ වූ කුසල් සිත්වලින් වසර අසූ දහසක් කළ ඇවිදීම හේතුවෙන් නිමක් නැතිව චතෙක් ඇවිදුපු දිගු සංසාර ගමන අවසන් විය. (ධම්මපදවිධ කථා)

දෙවියෙකු වූ අශ්වයා

කපිලවස්තු පුර මහ රජුගේ පුත්‍ර වූ සිද්ධාර්ථ කුමාරයන් වහන්සේ උපන් දිනයෙහි උපන් අයෙකි කන්ථක අශ්වයා. සිද්ධාර්ථයන් වහන්සේ සමඟ බලවත් වූ හිතවත් බවින් යුක්ත විය. අභිනික්මන් කළ දිනයෙහි යොදුන් තිහක් දුර රාජ්‍ය සීමා තුනක් ඉක්මවා පිට මත තබාගෙන ගියේ ය. තම ස්වාමියා වූ සිද්ධාර්ථ කුමාරයන් වහන්සේ අනෝමා නදී තෙරදී පැවිදිව සමුගෙන යන කල්හී එම වෙන්වීම දරාගත නොහැකි වූ අවංක සිත් ඇති අශ්ව රාජයා ජීවිතකෂයට පත්ව තාවකිංස දෙවිලොව දිව්‍යරාජව උපන්නේ ය.

පසු කාලයෙහි මහා මොග්ගල්ලාන රහතන් වහන්සේ දිව්‍ය ලෝක වාරිකාවෙහි යෙදුන අවස්ථාවෙක හමුවිය. කන්ථක දිව්‍ය රාජයා පිරිවර සහිතව මහත් ආනුභාවයෙන් ස්වකීය විමානයෙන් නික්මී දිව්‍ය යානයක නැගී උද්‍යානය කරා යන කල්හී යානයෙන් බැස, මහත් ගෞරවයෙන් පසඟ පිහිටුවා වැඳ, දෙ අත නිසමත තබා වැඳගෙන සිටියේ ය. අනතුරුව ඔහුගේ දිව්‍ය සම්පත් වර්ණානා කරමින් කුමන දනයකින් හෝ ශිලයකින් හෝ වැඳීමකින් මේ සම්පත් ලැබුවේදැයි විමසූ සේක. චිට්ට මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේ ය.

මම මීට පෙර ජීවිතයෙහි ශාක්‍යයන්ගේ උතුම් වූ කපිලවස්තු පුරයෙහි සුද්ධෝදන මහ රජුගේ පුත්‍රයන් වහන්සේ උපන් දවසෙහිම උපන් කන්ථක අශ්වයා වූයෙමි. එහිදී මහා සත්ත්වයන් වහන්සේ

මධ්‍යම රාත්‍රියෙහි මාවෙන පැමිණ තඹවන් නිය ඇති මෘදු වූ අත්ලෙන් මගේ කලවයට ගසා, “යහලුව, මම ලෝක සත්ත්වයා දුකින් මුදවා සසරින් විතර කරවීම සඳහා බුදුවීමට යමි. ඒ සඳහා මාව උසුලාගෙන යන්නැයි කීවේය”.

එම වචන අසා, එද මට ඉමහත් සතුටක් ඇති වී මගේ පිට උඩ නැඟී ඒ මහා යසස් ඇති ශාක්‍ය පුත්‍රයන් වහන්සේ ඔසවාගෙන වෙනත් රාජ්‍ය ප්‍රදේශයකට ගියෙමි. එහිදී පැවිදි වූ චතුමා ජන්න ඇමතිතුමා හා මාව අතහැර යන මොහොතෙහි තඹවන් නිය ඇති චතුමාගේ පාදයන් ලෙව කෑ මම අඬමින් සිටියෙමි. චතුමා නොපෙනී යත්ම මට බලවත් වූ මාරාන්තික ආධාධියක් ඇති වී වහාම මගේ මරණය විය.

මම ඒ කුසලයේ ආනුභාවයෙන් මේ දිව්‍ය පුරයෙහි සියලු කාම සම්පත්වලින් පිරි දිව්‍ය විමානයෙහි වාසය කරමි. මහා සත්ත්වයන් වහන්සේගේ බුදුවීම යන වචනය අසා මට සතුටක් ඇති වූයේ ද එම කුසලය මුල්කරගෙන මම ද නිවන ලබන්නෙමි. ඉතින් ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ බුදු රජාණන් වහන්සේ ලඟට යන්නේ නම් මාගේ වචනයෙන් ද වඳින සේක්වා, ඒ තාදී ගුණ ඇති, දැකීමට පවා දුර්ලභ වූ අග්‍ර පුද්ගලයන් වහන්සේ දැකීම සඳහා මම ද පසුව එන්නෙමි. එසේ කියා කළගුණ දන්නා වූ ඒ දේවතාවා බුදු රජාණන් වහන්සේ වෙත ගොස් ධර්මය අසා සෝතාපන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් විය. (විමානවත්ථු අවධි කථා)

සක්මනෙහි ආරම්භය

එක් කාලයක විශාලා නුවර වැසි භික්ෂූන් වහන්සේලාට දනය ඉතා උසස් ලෙස ලැබීම නිසා ඒවා වළඳ, වැඩුණු සිරුරු ඇතිව, රෝග බහුලව සිටියේ ය. බුද්ධ උපස්ථායක වූ ජීවක වෛද්‍යතුමා එක්තරා කටයුත්තක් සඳහා එහි ගිය කල්හී මේ කාරණය දැනගත්තේ ය. දැනගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත ගොස් වන්දනා කර පසෙකින්

වාඩිවී මෙසේ කීවේය. දැන් ස්වාමීන් වහන්සේලා සිරුරු මහත්ව රෝග බහුලව වසන බැවින් සක්මන් කිරීමට හා උණුසුම් වාණිජ නෑම සඳහා ජන්තාඝර භාවිතයට ස්වාමීන් වහන්සේලාට අවසර ලබා දෙන ලෙස අයැද සිටියේ ය.

අනතුරුව ජීවක වෛද්‍යතුමා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනුමෝදනාවක් අසා පිටවී ගිය පසු “මහණෙනි, සක්මන් කිරීමට හා ජන්තාඝර භාවිත කිරීමට අවසර දෙමි” යැයි නියෝග කොට වදාළ සේක. ඉන්පසු ස්වාමීන් වහන්සේලා විශම වූ පොළොවෙහි සක්මන් කිරීම නිසා පාදවලට අපහසුතා ඇති විය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සක්මන් භූමිය සමකර සකස්කර ගැනීමට නියම කළ සේක. සක්මන් කරන පෙදෙස් වැසි කාලයට ජලයෙන් යටවීම නිසා ගලින්, ගඩොලින්, ලීවලින් උසට සදා ගැනීමටත් සක්මනට ගොඩවීමට තරප්පු සාදා ගැනීමටත් අත්වැල් සාදා ගැනීමටත් පසුව අවසර දුන් සේක.

පසුව ඇති වූ කරුණු අනුව සක්මන වටේට වේදිකා ඉදිකිරීමට හා ච්ඡේදනනෙහි සක්මන් කරන කල්හි දහවල් උණුසුමෙන් හා රාත්‍රී කාලයට සීතලෙන් ඇතිවෙන පීඩාවන් දුරු කර ගැනීමට සක්මන් ශාලාවක් වහලයක් දෙර කවුළු යොදා සුණු පිරියම් කර, ක්‍රමානුකූල වූ අංග සම්පූර්ණ සක්මන් ගෘහ ඉදිකර ගැනීමට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අනුමත කළ සේක.

වඩිකමනානිසංස

පඤ්චමේ නික්ඛවේ වඩිකමේ ආනිසංසා කතමේ පඤ්චව?
අද්ධානක්ඛමෝ හෝති. පධානක්ඛමෝ හෝති. අප්පාධාඤ්ඤෝ හෝති.
අසිත ජිත ධායිත සායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති. වඩිකමාධිගතෝ සමාධි වරට්ඨිතිතෝ හෝති.

මහණෙනි, සක්මන් කිරීමෙහි ආනිසංස පහකි. දීර්ඝ ගමන්

පයින් යාමට හැකි වේ. චීර්ය වර්ධනය වේ. රෝගාධාධ අඩුවේ. කන බොන ලද ආහාර ඉතා හොඳින් දිරවයි. සක්මන් කිරීමේ දී ලබන ලද ප්‍රථම ධ්‍යානාදී සමාධි බොහෝ වේලා පවතී.

මෙහි මුලින් කියන ලද ඇවිදීම යනු සාමාන්‍ය ව්‍යහාර වචනයයි. එය ශාසන ව්‍යවහාරයෙන් සක්මන් කිරීම යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. අතීතයේ බොහෝ දෙනා පා ගමනින් ඇවිදීම කළ බැවින් ලෙඩ රෝග අඩුව ඕනෑම දෙයකට ශරීර ඔරොත්තු දෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූහ. අධික තරබාරු බව නැතිව දෙපයෙහි මස්පිඬු ශක්තිමත්ව පිහිටා නහර හොඳින් ක්‍රියාකාරීව සන්ධි හොඳින් නැවීම ද සිදුවීමෙන් වාතාධාධ නැතිව, දෙපා මනාකොට නවා, උඩුකය සෘජුව තබා වාඩිවීමේ හැකියාව ද පැවතුණේ ය.

වර්තමාන ජනතාව යාන්ත්‍රිකකරණය වී සුඛෝපභෝගී සයනාසනාදිය හා අධිසුඛෝපභෝගී වාහනවලින් ගමන් යාමට පුරුදුව, කඳු නැගීමට හා ඉතා සුළු දුරක්වත් පාගමනින් යා ගත නොහැකි දුර්වලයන් බවට පත්ව ඇත.

දෙපා නවාගෙන විනාඩි පහක්වත් එක් ඉරියව්වෙන් වාඩි වී හිඳීමට නොහැක. ගසකට, කණුවකට, බිත්තියකට හේත්තු නොවී හිඳීම අපහසුය. ස්වාමීන් වහන්සේලා, මව්පිය, ගුරුවර, වැඩිහිටි අය තමා වෙත ආවත් තමා ඉදිරියෙන් ගියත් වහා නැගිට ගරු කිරීමට තරම් චීර්ය නොමැතිකම නිසා හිඳගත් තැනම ලැග සිටින අලසයන් බවට පත්ව, තැන තැන දමන ලද මස් පර්වත බවට පත්ව ඇත.

තෙල් බහුල, පිටි බහුල, සීනි අධික අධිපෝෂණයෙන් යුත් ආහාර ප්‍රමාණය ද ඉක්මවා අනුභව කිරීමෙන් පසුව සක්මන් නොකර හිඳීම හෝ නිදීම කරන නිසා මනාකොට ආහාර දිරවීම සිදු නොවීම හේතු කරගෙන රෝග බහුල බවට පත් වේ.

වීරියකරණයට සිත නොනැමේ. කයෙහි අකර්මන්‍යභාවය නිසා අලසව, කුසිතව සිටීමට සිදු වේ. මෙම කුසිත බව නිසා ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා පූරණය පිළිබඳව අහිරුළු බවක් නැතිව අරතිය ම ඇති වේ. මෙසේ අරතිය හා චීනමිද්ධිය නම් වූ අලස කුසිත බව මාරයාගේ සේනාවන්ගෙන් දෙදෙනෙකි. මේ මාර සේනාව පරාජය කොට වීරිය කරණයට ඇවිදීම හෙවත් සක්මන් කිරීම පැවැත්විය යුතු අවශ්‍යම දෙයකි.

දස මාර සේනාව

**කාමාතේ පඨමා සේනා - දුතියා අරති වුවුවති
තතියා ඔප්පිපාසාතේ - චතුර්වී තණ්හා පච්චුවති**

**පඤ්චමී චීනමිද්ධං තේ - ඡට්ඨා හිරු පච්චුවති
සත්තමී විචිකිච්ඡාතේ - මක්ඛො ධම්මෝතේ අට්ඨමී**

**ලාහෝ සිලොකෝ සක්කාරෝ - මිච්ඡා ලද්ධෝච යො යසෝ
යෝචත්තානං සමුක්කංසේ - පරෙච අචජානති**

**ඵසානමුවතේ සේනා - කණ්හස්සා'භිජ්ජහාරති
නතං අසුරෝ ජිනාති - ජෙත්වා ච ලහතේ සුඛං.**

කාම සම්පත් හා ඒවාට ඇති ගිජු බව මාරයාගේ පළවෙනි සේනාවය. ගුණ ධර්ම කුසල ධර්මයන්ට ඇති අකමැත්ත වූ අරතිය දෙවෙනි සේනාව ය. ගුණධර්ම වැඩීමට ඇති බාධාව වූ කුසගින්න හා පිපාසය තුන්වෙනි සේනාවයි. ධනය, වස්තු, උපකරණ සෙවීමේ ආශාව සිවුවැනි සේනාව යි. වස්තු සෙවීමේ ආශාව ඇතිව වෙසෙන සිත පීඩාවට පත්වීම නිසා චීනමිද්ධිය ඇති වේ. අලසකම නිසා ද චීනමිද්ධිය වැඩේ. මේ ප්‍රභවෙනි සේනාව යි.

මෙසේ සොයන ලද වස්තු උපකරණ නොලැබීමෙන් හෝ ආශාවෙන් සොයාගත් දේ නැති වේ යන භය ඇතිවේ. භාවනාව සඳහා වාඩි වී සිටීමේ දී දැනෙන දැඩි ශරීර වේදනාවන් නිසා ශරීරයට හානි වේ යැයි හෝ දුර වූ ආරණ්‍ය, ගල් ගුහා ආදියෙහි මෙන් ම රාත්‍රී අඳුරෙහි සිටීමේ දී භය ඇති වේ. මේ භය සයවෙහි සේනාවයි. එසේ වාසය කරන කෙනාට කුසල ධර්මයන්ගේ යහපත් ප්‍රතිඵල වන ධ්‍යාන මාර්ග ඵල නොලැබෙන කල්හි ඒවා පිළිබඳව සැක ඇති වේ. මෙබඳුම වූ සැක සත්වෙහි සේනාවයි.

මෙසේ තමාට ලබාගත නො හැකි වූ උසස් ගුණ ඇත්තා වූ අයගේ ගුණයන් අසන විට හෝ දැකින විට ඒවා ඉවසිය නොහැකිව අනුන්ගේ ගුණ යටපත් කරමින් කතා කිරීම ක්‍රියා කිරීම නම් වූ ගුණමකු බව හා සිල්වත්, වැඩිහිටි ගුණවතුන්ගේ ගුණයට ගරු නොකරන අවිවාද පිළිනොපදින වරද පෙන්වා දුන් පසු වරද පිළිගෙන නිවැරදි නොවන තමාගේම මතයෙහි දැඩිව පිහිටා සිටීම වූ එමිභය ද යන කෙළෙස් ධර්ම දෙක අටවෙහි සේනාවයි.

ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රසංසා ද, වැරදි ලෙස ලබාගත් ප්‍රසිද්ධියෙන් හා පිරිවර නිසා ඇතිවෙන උඩගුකම නම වෙහි සේනාවයි. තමා උසස් ලෙස ද අනුන් පහත් ලෙස ද සිතා කටයුතු කිරීම දසවෙහි මාර සේනාවයි. නිවන් මඟ යන්නන්ට අනතුරු පිණිස පවතින කල ධර්ම වූ ඉහත සඳහන් කෙළෙස් වීර්ය නැති අලසයාට ජයගත නොහැකි ය. කය හා ජීවිතය කෙරෙහි දැඩි බැඳීම් නැති, කුසගිනි, පිපාසා, කාය පීඩා ආදිය ඉවසමින් කායික සැපයට නොබැඳී කායික සුවයම නොසොයන වීර්යවන්තයෝම මේ දසමාර සේනාව පරදවා විත්ත සමාධි මාර්ගඵල නිවන් ලබන්නේ ය. යනු ඉහත සඳහන් ගාථාවන්ගේ අර්ථය යි. (සූත්‍ර නිපාතය)

සක්මන් දෙක

ච්ඡ්‍රිමහන් සක්මන හා ඇතුල් සක්මන කියා සක්මන් දෙවර්ගයක් ඇත. ච්ඡ්‍රිමහනෙහි සක්මන් මඵවක් සදහ කල්හි නිතර

ජලයෙන් යටවෙන පහත් තැනෙක නම් ගලින් ගඩොලින් බැම් බැඳ වීසේ හැති නම් වැව් බැම්මක් සේ උසට පසින් පුරවා සදාගත යුතු ය. එහි මතුපිට වල ගොඩලි නොවන පරිදි පස් දමා සමකර ගත යුතු ය. එම සක්මන වඩා දිග නොවූ ද වඩා කෙටි ද නොවූ සම ප්‍රමාණයේ එකක් විය යුතු ය. රියන් විස්සක් හැටත් අතර දිගින් ද රියන් දෙකක් හෝ දෙක හමාරක් පමණ පළලින් යුක්තවීම ප්‍රමාණවත් වන අතර, සක්මන් කරන කෙනාගේ සිතට ගැලපෙන පරිදි ප්‍රමාණ සාදා ගැනීම වඩා වැදගත් වේ.

සක්මන වටේට ම රියනක් තරම් පළල වේදිකා කොටසක් තැබීම ඉතාම යෝග්‍ය වේ. එම වට ප්‍රදේශය වල් වැවෙන්න නොදී පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් සර්ප පත්තෑ ගෝණුසු ආදී විසකුරු සතුන් නොගැවසීමත් හදිසියේ පැමිණියහොත් හොඳින් පෙනෙන බැවින් ආරක්‍ෂාව පිණිස වේ. සක්මන් කරන මැද පෙදෙස දෙපයට පහසුව දැනෙන පරිදි හොඳින් හලා, ගල් බොරලු ඉවත්කරන ලද වැලි අතුරාගත යුතු ය. කුඩා කෘමි සතුන් බොහෝ සෙයින් ගැවසෙන ප්‍රදේශයක් නම් සක්මන් කරන විට පෑගී මරණයට පත්විය හැකි බැවින් සක්මන වටේට දිය අගලක් ඉදි කිරීම ද යෝග්‍ය වේ.

ඇතුල් සක්මන කුටියක් සේ බිත්ති බැඳ, වහලයක් යොදා සාදා ගත යුතු අතර, දොර, ජනෙල් සවිකර බිමට වැලි අතුරා හෝ වර්තමානයෙහි පවතින දේ අනුව සිමෙන්ති යොදා හෝ ටයිල් අතුරා ගැනීමද සුදුසු ය. පොළොව අධික සීතලෙන් යුතු ප්‍රදේශයක් නම් පැදුරු කලාල් හෝ කාපටි අතුරා හෝ රෙදි පාවඩ වැනි දෙයක් අතුරා ගැනීම ද සුදුසු ය. ක්‍රමානුකූල සක්මනක් සඳහා මෙසේ දැක්වූව ද පවතින ඉඩ ප්‍රමාණය අනුව සක්මනක් හැකි තැනෙක වුව ද ඕනෑම සම බිමක සිට සක්මන් කළ හැකි ය. මීදුලක් හෝ ගෘහ ආලින්දය හෝ සඳලතලයක හෝ නිවෙසක් තුළ හෝ විහාරස්ථානයක නම් සෑ මලු, බෝ මලු, විහාර මලු හෝ නිතර ජනයා නොගැවසෙන තැනිතලා පාරක් වුව ද භාවිත කළ හැකි ය.

ඉහතින් කියන ලද අයුරින් සාදාගන්නා ලද සක්මනක සක්මන් කිරීමේදී සීමාසහිත වූ දිග පළලින් යුතු ප්‍රදේශයකම ඇවිදීම සිදුවන බැවින් සිතෙහි විසිරීම අඩුවී වහා සිත තැන්පත් වේ. සක්මනක් නැති ලොකු මීදුලක්, පාරක් වැනි තැනෙක නම් සක්මන් කිරීම සඳහා එක්තරා දිග ප්‍රමාණයක් වෙන්කරගෙන එම වෙන්කර ගන්නා ලද සීමාව තුළ ම සෘජු මාර්ගයක් තුළ සක්මන් කළ යුතු ය. එසේ නොවුණහොත් සිතේ විසිරීම වැඩි ය. කෙටි දුර ප්‍රමාණයක ඇවිදීමේදී කෙටි වේලාවකින් ආපසු හැරීම සිදුවන නිසා එය සිත විසිරී සමාධියට බාධාවක් විය හැකි බැවින් ඉතා කෙටි දුර ප්‍රමාණයක් තොරා නොගත යුතු ය.

මෙසේ සක්මනෙහි දුර ප්‍රමාණය සෑම දෙනාටම එක සමාන විය යුතු ය කියා නියමයක් නැත. එක් එක් අයගේ රූපිය විවිධ නිසා තම තමාගේ රූපිකත්වයට අනුවම සක්මන තෝරාගත යුතු ය. නිතර සතුන් ගැවසෙන්නා වූ ද, බොහෝ ජනයා ගැවසෙන තැන් වගේ ම දර්ශනීය තැන් ඇතැම් අයට බාධක විය හැකි ය. සුන්දර දසුන් ප්‍රිය කරන පුද්ගලයන් අවට පරිසරයෙහි ඇති සුන්දර දේවල් නිතර ඇස ගැටීම නිසා තමා නොදැනීම ඒ දෙසට අවධානය යොමුවී දර්ශන රාශයෙන් සතුටු වෙමින් සිතින් ඒවායෙහි ආස්වාදය විඳිමින් ලෝභ වසඟව සමාධියෙන් පිරිහේ.

නිතර ජනයා යන එන සතුන් ගැවසෙන තැන්වල සක්මන් කිරීමේදී තමාගේ කාර්යයට බාධා පැමිණේ යැයි සියුම්ව ද්වේශය ඉපදීමට ඉඩ ඇති බැවින් පරිසරය කොතරම් සුන්දර වුවත් කවුරු ආවත්, ගියත් ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකර තමා කෙරෙහිම තම කාර්ය කෙරෙහිම අවධානය ඇතිව සක්මන් කරන්නන්ට මේ කිසිවකින් බාධාවක් නොවේ. බාහිර දේ බලමින් සක්මන් කිරීමේදී සිත නොසන්සුන් වන්නාක් මෙන් ම තම දෙපා දෙසම බිම බලාගෙන යාමේදී ඉදිරියෙහි ඇති දේ නොපෙනී පය පැකිලී බිම වැටීමට ද පුළුවනි. එබැවින් දෙපා දෙස නොබලා වැඩි දුර හා දෙපස නොබලා අඩි හයක් තරම් දුර පෙනෙන සේ දූෂ් යොමු කරමින් පාදයෙහි ක්‍රියාව සිතින් දකිමින් සක්මන් කළ යුතු ය.

කණුව වටේ ඇවිදීමේ රහත් බව ලබා.....

තථාගත වූ බුදු රජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කාලයෙහි දරුවන් ද හතර දෙනෙකුගේ මවක් සැමියාගේ අභාවයෙන් පසු සියලුම දේපළ දරුවන් හට බෙදා දුන්නා ය. ඊක කලක් සැලකූ දරුවෝ ඊකෙන් ඊක සැලකිලි අඩුකර පසුව නොසලකා හරින ලදී. එයින් කළකිරණ ඇය, හිඤ්ඤාණී ආරාමයකට ගොස් පැවිදි විය. තමා මහලු කල, පැවිදි වූ බැවින් අප්‍රමාදී විය යුතු යැයි සිතා හිඤ්ඤාණීන් වහන්සේලාගේ වන් පිළිවෙත් කරමින් රාත්‍රී කාලයෙහි කණුවක් වටේ කරකැවෙමින් ධර්මය සිහි කළා ය.

ඇවිදින කල්හි ගස්වල හිස වදිවී යැයි සිතා ගස අතින් අල්වාගෙන ගස වටේ ඇවිදීමින් ධර්මය සිහි කළා ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සුගන්ධ කුටියෙහි වැඩ හිඳිමින් ආලෝක ධාරාවක් යවා මනෝමය කයින් පෙනී සිට මා විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය සිහි නොකරන්නාගේ නොදැකින්නාගේ වසර සියයක් ජීවත් වනවාට වඩා මා විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය දැකින්නාගේ මොහොතක් ජීවත්වීම උතුම් යැයි පවසා කරන ලද දේශනාව අසා ප්‍රතිසම්භිද්‍ය ඤාණලාභීව අර්භත්වයට පත් විය.

මේ මව දරුවන් හදා ඔවුන් විසින් නොසලකා හරින ලදුව දරුවන්ට බැන බැන ඇවිද්දේ නැත. ජීවත්වීමට ක්‍රමයක් නැතැයි වැරදි මග ගියේ නැත. යායුතු නිවැරදි මග තෝරා ගන්නා ය. පිහිට සෙවිය යුතු තැනින්ම පිහිට ලබා ගන්නා ය. පැවිදිව කකා බිබී අලසව නොසිටියා ය. පිරිය යුතු පිළිවෙත් නිවැරදිව අනුගමනය කළා ය. එදා ඒ දරුවන් මවට හොඳින් සැලකුවා නම් තවමත් දරුවන් හද හද දුක් විඳ විඳ සසරෙහි ඇවිදින්නේ ය. රහත්වීමට පින් ඇති අම්මාට දරුවන් නොසැලකීම හා සැමියා අහිමිවීම තමාට නිවන් මඟ යාමට ධර්මතාවයෙන් ම සිදු වූ දේවල් ය. චතුම්ස තමාට අත් වූ විපත සැපතක් බවට පත්කර ගන්නා ය. ගස් වටේ කණුව වටේ ඇවිදීමින් සිදු කළේ ධර්මය මෙනෙහි කිරීමයි. එහි අර්ථය නම් ධම්මානුස්සිති

භාවනාව නැවත නැවත සිත තුළ වඩමින් සක්මන් කළා යනු යි. මෙසේ ධම්මානුස්සතිය සක්මන් භාවනාවක් ලෙස කළ හැකි වූ භාවනාවකි. (ධම්ම පදවිධි කථා - ඔද්දක නිකාය)

ආවේදිමින් මෙන් වැඩීම

තිට්ඨං වරං නිසින්තෝවා සයානෝවා යාවතස්ස වගනමිද්ධො චතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය ඔුභ්මමේතං විහාරං ඉධමානු (ඔද්දක නිකාය)

සිටින කල්හි ද, ආවේදිත කල්හි ද, හිඳින කල්හිද යම්තාක් නිදන ඉරියව්වෙන් අවදිව සිටින්නේ ද ඒතාක් මෙෙත්‍රිය පිලිබඳ සිතිය පවත්වන්නේ නම් මෙය ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ඔුභ්ම විහාරයකැයි කියන ලදී.

මෙයින් පැහැදිලිවන්නේ සිව් ඉරියව්වෙදීම මෙෙත්‍රී භාවනාව කළ හැකි බවයි. මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අමනුෂ්‍ය උවදුරකට මැදි වූ ස්වාමීන් වහන්සේලා පිරිසකට අමනුෂ්‍ය උවදුර වළක්වා අමනුෂ්‍යයන්ගේ ද උදව් ඇතිව ශ්‍රමණ කෘතය මුදුන් පමුණුවා ගැනීම සඳහා දෙන ලද උපදේශයකි.

ඔුද්ධ උපස්ථායක වූ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පිරිනිවීමෙන් පසු ප්‍රථම සභිගායනාවට සහභාගීවීම සඳහා චිදිතට පෙරදින රාත්‍රී චලිවෙනතුරු චලිමහනෙහි සක්මන් කරමින් කායගතාසතිය වැඩූ බව සඳහන් වේ. අලුයම් යාමයේ අර්භත්වයට පත් වූ සේක. මෙයින් පැහැදිලිවන්නේ කායගතාසති භාවනාව සක්මන් භාවනාවක් ලෙස වැඩිය හැකි බවයි. මෙසේ ඔුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සභිකානුස්සති, ශිලානුස්සති, වාගානුස්සති, දේවතානුස්සති, කායගතාසති, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන ඔුභ්ම විහාර භාවනා සක්මන් කරමින් වැඩිය හැකි භාවනා කමටහන් ය.

සිතියෙන් ඇවිදීම

සිතියෙන් ඇවිදීම යනු සතිපට්ඨාන සක්මන් භාවනාවයි. ඔබ සතිපට්ඨාන වශයෙන් භාවනා වඩන්නේ නම් සිරුර පිරිසිදු කරගෙන, හිඳින - සක්මන් කරන තැනත් පිරිසිදු කරගෙන, ඇඳගෙන ඉන්නා වූ ඇඳුම් තදට නොඇඳ, ඉතා සැහැල්ලු ඇඳුමකින් යුතුව කායික වෙහෙස සංසිදුවාගෙන පිරිසිදු වාතය හොඳින් පවතින තැනෙක වාඩි වී දෛපය නමා උඩුකය සෘජුව තබාගෙන බාහිර දේවල් කයින් අතහැරියා මෙන් සිතිය ද ඉවත් කර තමා වෙතට පමණක් අවධානය යොමුකර වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව හොඳින් සිතට ගෙන, දූස් පියාගෙන, සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම ගනිමින් හෙළමින් හුස්ම රැල්ල කෙරෙහි ම සිතිය පිහිටුවා අනාපාන සතිය වඩන්න.

හැකිතාක් වේලා එසේ හිඳ, වාඩි වී හිඳීම එපා වුවහොත් හෝ නිදිමත දැනේ නම් හෝ ඉවසිය නොහැකි ශරීර වේදනා දැනේ නම් හෝ එක්වරම නොනැගිට යාමේ ප්‍රයෝජන සලකා සුදුසු නොසුදුසු බව ද සලකා නැගිට යාම හොඳයි, සුදුසු යැයි දැනේ නම් සිතියෙන් නැගිට සක්මන් කරන තැනට යන්න. එසේ නැතිනම් වාඩි වීමට පෙර සක්මනෙහි යෙදීමට කැමති නම් එසේ හෝ කීපවතාවක් ශරීරය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන පරිදි සැහැල්ලුවෙන් එහාට මෙහාට ඇවිද සිත සන්සුන් කර ගන්න.

වාඩි වී බොහෝ වේලා හිඳීම නිසා චීර්ය අඩුකමින් හෝ පෙරදින නිදි වරා සිටීමෙන් හෝ වෙහෙසව සිටීමෙන් හෝ සෙම් ආබාධ නිසා හෝ නිදිමත, ශරීර අප්‍රාණික බව ඇතිවන නිසා එක දිගට වාඩි වී නොඉඳ, සක්මන් කිරීම අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු ය. එක දිගට වාඩි වී ඉදිම චීතමිද්ධියටත් එක දිගට ඇවිදීම උද්ධවිචයට හේතුවන බැවින් ඇවිදීම හා හිඳීම යන දෙකම සමච පැවැත්විය යුතු ය.

ගවිජන්තෝවා ගවිජාමිති පජානාති.....

සතිපට්ඨානයට අනුව යන කල්හි යන බව දැනගෙනම යා යුතු ය. කොතනට ගියත් කරුණු හතරක් සලකා බැලිය යුතු ය. යාමේ

ප්‍රයෝජන සැලකීම. යන ගමන සුදුසු නොසුදුසු බව බැලීම. කුසල් වැඩෙන ගමනක් ද, අකුසල් වැඩෙන ගමනක් දැයි බැලීම. යාම හෙවත් ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරීත්වය කෙසේ සිදුවේදැයි නුවණින් දැන ගැනීම යන කරුණු හතරයි.

මේ කරුණු සිතේ තබාගෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ දුක් නසන, පව් වනසන, සිත වඩන, නිවීම සොයන වැඩපිළිවෙලෙහි සතර මූලධර්ම ඇතරන් සිතියෙන් ඇවිදීම වකකි. මෙය අනුගමනය කරන කල්හී පළමුකොට සක්මන් මලුවක් නැති තැනක නම් සක්මනේ යෙදෙන දුර ප්‍රමාණය සිතෙන් හෝ මුරක් ඇදීමෙන් හෝ යම් සලකුණකින් සීමා කරගත යුතු ය. සෑම වාරයකදීම එම සීමාව නොමුක්වීමට වග බලා ගත යුතු ය.

අනතුරුව වට්ටම ඇති ගස්, ගල් කණු හෝ වෙනත් ඇති දේවල් හෝ හිඳින සිටින අය ගැන ද අවධානයට ගෙන ඉතා දුර ද ඉතා ලඟ හෙවත් දෙපය දෙස ද නොබලමින් සම ප්‍රමාණයෙන් මුදිරිය බලමින් තම ශරීරය කෙරෙහිම සිතිය පිහිටුවාගෙන සක්මන් කළ යුතු ය. ඉන්පසු දෙඇසින් නොව සිතෙන් දකුණු පය දකිමින් දකුණු පය බිම තබමින් ද වම් පය සිතිය දැක දැක වම් පය බිම තබමින් සිතිය පවත්වන්න. දින ගණන් හෝ සති ගණන් වැරදීමක්, පැටලීමක්, අමතකවීමක් නැතිව අවිදීමට හැකි වන තුරුම මෙය ප්‍රගුණ කරන්න.

මීට පෙර අසිතියෙන් ඇවිදීම ඔබ දැන් ඇවිදින්ගේ සිතියෙනි. සිතිය යනු කුසල් සිත් සමඟම පහළවෙන ධර්මතාවයකි. දෙවන අවස්ථාවෙහි පාදය ඔසවන විට එසවීමේ අවස්ථාව ද සිහිකරමින් ඇවිදින්න. එක් පාදයකට අවස්ථා දෙකක් වන අතර, දෙපයටම අවස්ථා හතරක් වේ. මෙම අවස්ථා හතරම වැරදීමක්, පැටලීමක්, අමතකවීමක් නැතිව හොඳින් සිහි කළ හැකි වන තුරුම ප්‍රගුණ කරන්න.

සක්මනෙහි කෙළවරට ගිය පසු කැමති නම් හැරීම සිහි

කරන්න. හැරීම සිහි නොකර හැරෙන කල්හිද දෙපයෙහි එසවීම හා තැබීම ද සිහි කළ හැකි නම් එම අවස්ථාවන් සිහි කරමින් ම හැරීම කරන්න. මෙය හොඳින් ප්‍රගුණ වූ පසු ඇවිදින ගමන් ම පාදය එසවීම ඉදිරියට යැවීම, තැබීම යන අවස්ථා තුන බැගින් දෙපයටම අවස්ථා හයක් සිහි කරන්න. මෙම අවස්ථා හයම වැරදීමක්, පැරලීමක්, අමතකවීමක් හැතිව අඛණ්ඩව එක දිගට සිහිකළ හැකි වන තුරුම ප්‍රගුණ කරන්න.

දැන් කයේ ක්‍රියා වේගය දෙපයේ ක්‍රියාවේගය හා හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවේගය බොහෝදුරට අඩු වී සිහි කිරීමේ වේගය වැඩි වී තිබිය යුතු ය. මෙය ද හොඳින් ප්‍රගුණ වූ පසු රේල්ලුවක යන ගමන් ම වෙනත් පීල්ලකට මාරු වෙනවා වගේ එම සක්මන් ගමනේ දී ම තවත් එක් අවස්ථාවකට එක්වෙමින් මාරු විය යුතු ය. එනම් පාදය එසවීම ඉදිරියට යැවීම බිමට පහත් කිරීම බිම තැබීම යන අවස්ථා හතර බැගින් දෙපයටම අවස්ථා අටක් සිහි කිරීමට පුරුදු වන්න. මෙම අවස්ථා අටම වැරදීමක්, පැරලීමක් අමතකවීමක් හැතිව සිහි කළ හැකි තාක්කල් ප්‍රගුණ කළ යුතු ය.

ඉන් අනතුරුව තවත් එක් අවස්ථාවකට අවධානය යොමු කළ යුතු ය. එනම් පාදය එසවීම ඉදිරියට යැවීම, බිමට පහත් කිරීම, බිම තැබීම, තැබූ පය බිමට තද කිරීම යන අවස්ථා පහ දෙපයටම දනයක් වන පරිදි සිහි කිරීමට පුහුණු විය යුතු ය. ඇතැම් විට පතුල සමච්ච බිම තබන්නේ නම් තැබීම හා තද කිරීම යන අවස්ථා දෙකම එකවර එකටම දැනෙනු ඇත. විලුඹ හෝ පතුලෙහි අග පළමුව බිම තබන කෙනාට මේ අවස්ථා දෙක ඉතා හොඳින් ප්‍රකට වේ.

විශම භූමියක ඇවිදින කල්හි කණු, කටු, ගල්, මුල්වල පය සැපේවී යැයි සිතෙන නිසා එස වූ පය ඉදිරියට යවා පහත් කිරීමට පෙර එහා මෙහා හැසිරවීම සමඟ අවස්ථා හයක ක්‍රියාවක් ඇවිදීමේදී යෙදෙන අතර, සම භූමියක සක්මන් කරන විට එම අවස්ථාව නොයෙදී ඉදිරියට යැවීම අවසන් වූ විගස පහත් කිරීම සිදුවන බැවින් අවස්ථා

පහක් කිරීම සිදුවන බැවින් අවස්ථා පහක් ලෙස සිහි කිරීම ප්‍රමාණවත් ය. දැන් මේ දෙපයෙහිම අවස්ථා දහයෙන් එකක්වත් අමුතුවෙන් සිත සිතා කරන දේවල් නොව ඇවිදීම හෙවත් සක්මන් කිරීමේදී සිදුවන ක්‍රියාවන් ය. එබැවින් කළ යුත්තේ ඒවා සිහි කිරීම පමණි. එම සිහි කිරීම සෙමින් කළහොත් ගමන ඉඩ ගමනක් වී බිම ඇද වැටීමට පවා ඉඩ ඇති බැවින් වෙන කිසිම දෙයකට සිත නොයවා ඉතා සිඝ්‍රව සිහි කිරීමට චීර්ය යෙදිය යුතු ය. චීවිට සිහිය චීර්ය මෙන් ම සමාධිය ද දියුණු වේ.

මෙහිදී ඇවිදීමේ ක්‍රියාවෙහි ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම මතු දක්වන ප්‍රඥාව දියුණු කර ගන්නා වූ විදර්ශනාවට උපකාරය පිණිස අවස්ථා යුගල පහක් දැක්වුවත් වැඩි වැඩි ප්‍රමාණයක් සිහි කිරීම අපහසු ලෙස දැනේ නම් සිත වික්ෂිප්තවීම හා භාවනාව නිරසවීමට ද හේතු පෙනෙන බැවින් සති, සමාධි දෙකෙහි වර්ධනය අපේක්ෂාවෙන් යුගල තුනක් වූ අවස්ථා හය පමණක් අරමුණු කරමින් සතිය වැඩීම ප්‍රමාණවත් වේ. මෙය ක්‍රවමත් ලෙස පැවැත්වීම සඳහා වම දකුණ වශයෙන් ද නොසිතා පළමුව ඇවිදීම ආරම්භයේදී දෙපයට ම මාරුවෙන් මාරුවට අවධානය යොමු කරමින් තැබීම, තැබීම නැතිනම් තබනවා යනුවෙන් පුහුණු කරන්න. දෙවනුව එසවීම-තැබීම, එසවීම-තැබීම හෝ ඔසවනවා-තබනවා, ඔසවනවා-තබනවා යනුවෙන් ද තුන්වෙනුව එසවීම-යැවීම-තැබීම හෝ ඔසවනවා-යවනවා-තබනවා යනුවෙන් පුහුණු කිරීමේදී ඉතා හොඳින් සති - සමාධි දෙක වැඩෙමින් නිරස භාවයක් අරතියක් නොමැතිව ශාන්තව ඇවිදීමේ ඉරියව්ව පැවැත්විය හැකි ය.

මෙය භාවනාවක් වන්නේ කෙසේ ද?

බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් වදළ විශිෂ්ඨ ධර්මය වන නාමරූපයන්ගේ පැවැත්ම අසා, කියවා දැනීම නැති අයට මෙය වැඩකට නැති පිස්සු වැඩෙකැයි සිතෙනු ඇත. මෙහිදී මූලිකවම සිහිය වැඩෙන බැවින් සතිපට්ඨාන භාවනාව වේ. සිහිය පමණක් නොව චීර්ය, සමාධිය නොඅඩුව වැඩේ. ඉදිරි පරිච්ඡේදයේ විස්තර වන පරිදි ප්‍රඥාව

දියුණුවීමෙන් ධර්මාවබෝධය සිද්ධ වේ. වාඩිවී භාවනා කරන විට බොහෝ සෙයින් නිවරණයන්ට යට වේ. නිදිමත ඇතිවී, නොදැනීම නින්දට වැටේ. නොයෙක් අරමුණු කරා යාමෙන් කාමච්ඡන්දය ද, ශරීර වේදනා නිසා සියුම්ව ව්‍යාපාදය හා උද්ධච්චය ද පැමිණිය හැකි ය. එයට අනුබද්ධව කිසි ප්‍රතිඵලයක් නොදකින කල්හි විචිකිච්ඡාව ද ඇති වේ. චීර්ය හීනකම නිසා සමාධියෙන් පිරිහේ.

සිහියෙන් සක්මන් කරන විට චීනමිද්ධියට ඉඩක් ඇත්තේ ම නැත. පියවර තැබීමේ අවස්ථා එකින් එක දිගටම මෙහෙහි කිරීම නිසා කාම විතර්කවලට ඉඩ නොලැබේ. ශරීර වේදනා ඇති නොවීම නිසා ද විහිංසා සංකල්පනාවන්ට ඉඩක් නොලැබෙන නිසා ව්‍යාපාදය ද ඇති නොවේ. දිගටම සිහිය යොදන බැවින් එයට ම සමාධි පාකෂික ධර්මයක් වන චීර්යය ද නොඅඩුව යෙදෙන බැවින් ඒකග්ගතාව වූ සමාධිය හොඳින් පවතී. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච හා විචිකිච්ඡාව ද ඇති නොවේ. මෙසේ වන්නේ ලෝභ-ද්වේශ-මෝහමය වූ අකුසල් සිත් නොඉපදී දිගටම කුසල් සිත් උපදින බැවින් ය.

මෙසේ වඩන සතිපට්ඨානය බලවත් වී සති බලය වශයෙන් ද ප්‍රධානත්වය දරමින් සතිඡදිය බවට පත්වෙමින් සති සම්බෝජ්ඣකඛිග බවට පත්වී නිවන් මාර්ගයේ අංගයක්ව ලෞකිකව වැඩෙමින් කවද හෝ ලෝකෝත්තර තත්ත්වයට පත් වේ. මෙය තේරුම්ගත නොහැකිවීම නිසා බොහෝ දෙනා භාවනා කිරීමට උපදෙස් පැතු වත් හිඳීමත් හෝ සක්මනත් සමච නොපවත්වා කණුවකට හෝ බිත්තිවලට හේත්තු වී ටික වේලාවක් මොනවාහරි දෙයක් සිතමින් හිඳ, ටික වේලාවකින් නිදි කිරා වැටෙමින් හෝ නිදාගෙන හිඳ, භාවනා කළෙමි යැයි තමාගේ සිතත් රවටාගෙන අනුන් ද රැවටීමෙන් වැඩෙන භාවනාවක් හෝ සති, සමාධි, චීර්යයක් නැත. වැඩුණේ උදාසීන වූ ඇට, මස්, නරභ ගොඩකි. මනා සිහියෙන් සක්මන් කරන කෙනා තුළ සති, සමාධි, චීර්ය හා ප්‍රඥාව ද වැඩෙමින් අලසකම් දුරුවී සන්ධි හා නරභ හොඳින් ක්‍රියාත්මකවී මස් පිඬුද ශක්තිමත්ව ශරීරය ද ඕනෑම වැඩකට ඔරොත්තු දෙන දෙයක් බවට පත් වේ.

නුවණින් ඇවිදීම

දැන් සක්මන් භාවනාව තුලින් ප්‍රඥාව අවදි කරගන්නා ආකාරය මෙතැන් සිට දැන ගනිමු. දැන් මේ සක්මන් කිරීම නම් වූ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවේදී දෙපය ඔසවන්න ඕනෑ, ඉදිරියට යවන්න ඕනෑ, බිමට පහත් කරන්න ඕනෑ, බිම තබන්න ඕනෑ, බිමට තද කරන්න ඕනෑ යැයි සිතමින් කවුරුත් ඇවිදින්නේ නැත නමුත් ඇවිදීමේදී දිවීමේදී පවා මෙම අවස්ථා පහම සිදු වේ. එහෙත් යන්න ඕනෑ, දුවන්න ඕනෑ යන සිතක් ඇති වේ. එම සිත නිසා ඇවිදීම සිදු වේ.

නූලක ගලක් හෝ බර දෙයක් ගැට ගසා නූල අතින් අල්වාගෙන ගල පහතට එල්ලෙන්න හැර ගල් කැටය අනෙක් අතින් ඇද අතහරින්න. දැන් මේ ගල් කැටය සියක් වතාවකටත් වැඩි වාර ගණනක් එහාට මෙහාට ගොස් පැද්දී පැද්දෙන වේගය ටිකෙන් ටික් අඩුවී ගිණිවල වේ. නූලත් සමඟ ගල එහාට මෙහාට පැද්දුනත් පද්දන කෙනෙක් නැත. ගල් කැටය අතින් ඇද අතහරින විට ඇසට නොපෙනෙන වේගය නමැති ශක්තියක් එයට එකතු විය. මේ ශක්තිය පවතින්නේ සතර ධාතු අති තැන ය. නූලට සම්බන්ධව පවතින නිසා ගල නම් වූ පඨවි ධාතුව සැලෙන ස්වභාවයෙන් යුතු වායෝ ධාතුවෙහි ඇති ශක්තියෙන් පැද්දීම වේ. ආපෝ තේජෝ ධාතු දෙක ද ඉතා සියුම් ව එහි ඇත.

නූල නිසා ගල බිම නොවැටී තිබෙනවා මෙන් සිත නිසා සතර ධාතු කය නොවැටී පවතී, සිත කය හා ඇති සම්බන්ධය වෙන් වූ පසු නැවත කිසිදු කය කෙලින් සිටුවීම හෝ ඇවිදීම කළ නොහැකි ය. ගලක් ගෙන අතහැරියහොත් බිම පතිත වේ. එම ගලම ගෙන ඇතට විසි කළොත් දුරට ගොස් බිම පතිත වේ. ගල ඇතට විසි කිරීමේ දී දුර යාමට අතින් යෙදූ වූ උපක්‍රමය පවතින තෙක් දුරට ගොස් ශක්තිය අවසන් වූ විගස බිම පතිත වේ. මෙසේ පෙනෙන නොපෙනෙන සප්‍රාණික අප්‍රාණික සෑම දෙයක් තුළම මුළු විශ්වය පුරාම මේ ශක්තිය පවතී. අඩුව හෝ වැඩිව ද ක්‍රියාත්මකව හෝ අක්‍රියව පවත්නා වූ මෙම

ශක්තිය සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් දෙවියෙක් බ්‍රහ්මයෙක් නොවේ. ධාතූන් තුළම පවත්නා වූ මේ ශක්තිය ධාතූන්ගේම පරිවර්තනයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ.

මේ අනුසාරයෙන් සම්මුති වශයෙන් ඇවිදින්නා වූ තමා තුළ පවතින ධාතු ස්වභාවය හඳුනාගත යුතු ය. **පද්ධාතූරෝයං භික්ඛු පුරිසෝ.** බුද්ධ වචනයට අනුව "මහණෙනි, මේ පුරුෂයාගේ හෙවත් සත්ත්වයාගේ කය යනු ධාතු සමූහ කොටස් සයකගේ එකතුවකි. තද - මොළොක් ගතිය පඨවි ධාතුවයි. ඇලෙන - වැගිරෙන ගතිය ආපෝ ධාතුවයි. දැවෙන - උණුසුම් ගතිය තේපෝ ධාතුවයි. සැලෙන - පිම්බෙන ගතිය වායෝ ධාතුව යි. තවත් දෙයකට ඉඩ දෙන ගතිය අවකාශ ධාතුවයි. දැනෙන - සිතෙන ගතිය විඤ්ඤාණ ධාතුවයි."

ශ්‍රී මුඛ දේශනාවක් (බුද්දක නිකායෙනි)

**වරංවා යදිවා තිට්ඨං - නිසින්නෝ උදවා සයං
සම්මිඤ්ජේති පසාරේති - ඒසා කායස්ස ඉඤ්ජනා**

ඇවිදීම, සිටීම හෝ හිඳීම, වැතිරීම හෝ දිගහැරීම, හැකිලීම යන මේවා ධාතු සමූහයක සෙලවීම් මාත්‍රයක් පමණි. මෙය සොළවන කෙනෙක් නැත. සතිපට්ඨාන සක්මන් භාවනාවේ දී කරනුයේ මෙය නුවණින් නිරීක්ෂණය කර, ධාතූන්ගේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමයි. මෙසේ ධාතූන්ගේ ස්වභාවය හඳුනාගන්නා විට ඒවායෙහි ඇති පොදු ලක්ෂණ තුනක් හා ඇත්ත සතරක් අවබෝධ වීම සඳහා මග පෑදේ.

එකම ඉරියව්වක් බොහෝ වේලා පැවැත්වීම නිසා ශාරීරික වේදනා ඇති වේ. එය කොහේවත් අලුතෙන් පැමිණි දෙයක් නොවේ. මේ කය තුළම ධාතු ඇසුරේ ම පවත්නා දෙයකි. එහෙත් ඉරියව් මාරු කරමින් අපි එම වේදනා සඟවන්නෙමු. එකම ඉරියව්වෙන් ඉඳීම තුලින් එය ප්‍රකට වේ. මේ තමා දුකට ලක්කරයි. එක් ඉරියව්වකින් වෙනත්

ඉරියව්වකට මාරුවීමේදී පළමු ඉරියව්ව නැත මේ අනුව ඇවිදීමේ දී එසවීමෙන් යැවීමට මාරුවෙන විට එසවීම නැත. පහත් කරන විට යැවීම නැත. තබන විට පහත් කිරීමක් නැත. තද කරන විට තැබීම නැත ඔසවන විට තද කිරීම නැත මෙයට කියනුයේ සන්නතිය යනු ය. සන්නතිය නම් ක්‍රියා පරම්පරාවකි. ධාතු සය තුළ පවත්නවා වූ මෙම සන්නති ක්‍රියාවන් වෙන් වෙන්ව දැකින තුරු සන්නතියෙන් වැසී ඇති අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට නොවේ.

පධවි ධාතු කොටස් ආපෝ ධාතුවෙන් තෙමා, කැටිවී තේපෝ ධාතුවෙන් මෝරමින් ආකාශ ධාතුව තුළ වායෝ ධාතුවෙන් පිම්බී එකට පවතින රූප ධාතු සමූහයට දැනීමි, විඳීමි, හැඳිනීමි, සිතීමි ස්වභාව ඇති නාම ධර්ම වූ විඤ්ඤාණ ධාතුව සම්බන්ධ වී එකට එක වස්තුවක් ලෙස පැවතීමට ඝනය යයි කියනු ලැබේ. මෙසේ ඝනයෙන් වැසී පවතින තුරු අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට නොවේ. එම නිසා දෙපයින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් ශරීරයෙහි ඉහළට අවධානය යොමු කරන විට දණහිස් දෙක නැමීම කලව දෙකෙහි උඩ කටියට සම්බන්ධ තැන සිදුවෙන ක්‍රියාව උඩුකය ඉදිරියට නැමීම නැවත කෙලින් වීම මේ ආදී ක්‍රියාවන් රාශියක් ප්‍රකටව දැනේ.

යාමේ සිතක් නැති නම් මේ එකම ක්‍රියාවක්වත් සිදු නොවේ. දැන් මේ ඇවිදින්නේ, සක්මන් කරන්නේ ධාතු සයකි. මෙතෙක් කල් වී බව නොදැන ඇවිද්දෙහි ය. එසේ වූ බව දැන, දැන් අලුත් කටයුත්තක් ආරම්භ කර ඇත. එනම් සිතියෙන් ඇවිදීමයි. සිතිය යොදා දෙපයෙහි අවස්ථා දහය දක්වා බලමින් ඇවිදින විට සිතියේ දියුණුව නිසා ඉහතින් දක්වන ලද කයේ සෙසු ක්‍රියා ද ප්‍රකටව දැනෙන්නට පටන් ගනී. එපමණක් නොවේ සන්ධි තුළ දැවීම, සීතල - උණුසුම - තද - සැහැල්ලු ගති, දෙපය පොළොවට අදිනවා මෙන් බර ගති ආදී විවිධ ස්වභාවයෙන්ද දැනේවි. ඒවා එක් එක් කෙතොට එක සමාන නොවී වෙනස් ආකාරයෙන් දැනේවි. ධාතු සයෙහි ස්වභාවය ඉගෙන ගෙන ඇති කෙනාට මේවා ධාතූන්ගේ ස්වභාවයන් බව නුවණට වැටහේවි. එනිසා මෙතෙක් සිතියෙන් කළ දෙයට නුවණ ද එක්කරගෙන ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන විමසිලිමත් විය යුතු ය.

වාඩි වී සිටින ඔබ, සක්මන් කරන්න ඕනෑ සිතනවා නැත්නම් වාඩිවීමට පෙර පළමුව සක්මන් කරන්න සිතෙනව. ඒ තමයි විඤ්ඤාණ ධාතුවෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය. එවිට විඤ්ඤාණ ධාතුවෙහි ශක්තිය ක්‍රියා කරනවා. එම ශක්තිය තුළින් සතර ධාතූන් ඇසුරේ ම කාය විඤ්ඤාත්ති රූප උපදිනවා. ඒවා කය සෙලවීමට ආධාර වෙනවා. වායෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වී තේපෝ ධාතුවෙහි අනුබලය ඇතිව ආකාශ ධාතුව තුළ පටවී ධාතු කය ඉදිරියට තල්ලු කරනවා.

ඒ සමඟම ලහුනා රූප, කම්මඤ්ඤනා රූපද උපදුමින් පය එසවීම, ඉදිරියට යැවීම අවස්ථාවන් හි තේපෝ වායෝ ධාතු දෙක උත්සන්න වෙමින් පහත් කිරීම, තැබීම, තද කිරීම අවස්ථාවන් හි පධවී ආපෝ ධාතු උත්සන්න වෙමින් ගමන සිදු වන අතර, සන්ධි තුළ ඇට කැබලි වූ පධවී ධාතුවට එහා මෙහා යාමට ආකාශ ධාතුව ඉඩ ලබා දේ. සන්ධි ලාටුවල ඇති ආපෝ ධාතුව ද එයට අනුබල දේ.

දැන් බිම පිහිටා ඇති පතුල උඩට එසවේ. තේපෝ ධාතුවෙහි අනුබලය ඇතිව වායෝ ධාතුවෙහි අධික ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් සැහැල්ලු බව ඇති කරමින් එය සිදු වේ. ඔසවා අවසන් වූ කල්හිම ඒ සඳහා ජනිත වූ ශක්තිය ද එම ක්‍රියාව ද අවසන් වේ. විඤ්ඤාණ ධාතුවෙහි ඊළඟ ශක්තිය ක්‍රියාත්මක වන්නේ පතුල ඉදිරියට යැවීමටයි. ඉදිරියට ගෙන ගොස් අවසන් වන විටම එයට යෙදූ ශක්තිය ද අවසන් වේ.

අනතුරුව විඤ්ඤාණ ධාතුවෙන් ජනිත වූ පතුල පහත් කිරීමට අවශ්‍ය වායෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වී ධාතු සමූහයක් වූ පතුල බිමට බර වේ. බර වී පොළොව මත පිහිටයි. ඒ සමඟම විඤ්ඤාණ ධාතුව විසින් අනෙක් පාදය එසවීමට ශක්තිය ලබා දීමෙන් ක්‍රියාත්මක වූ වායෝ ධාතුවෙන් ඔසවන විට ධාතු සමූහයක් වූ කයෙහි බර පළමු පාදයට යොමුවීම නිසා බිම තැබූ පතුල බිමට තද වේ.

මෙලෙස විඤ්ඤාණ ධාතු නමැති නූලෙහි ඵල්ලී රඳා ඇති පධවී-ආපෝ-තේපෝ-වායෝ-ආකාශ යන ධාතු පහ බාහිර ආකාශ ධාතුව

තුළ බාහිර පඨවි ධාතුව මත එහා මෙහා ගමන් කරන අයුරු නුවණින් දකින්න. මෙසේ සිහිනුවණින් දියුණු කරගත් කෙනා උස් තැනෙක හෝ වාහනයක් තුළ වාඩි වී හිඳින විට බොහෝ ජනයාගේ එහා මෙහා යාම දකින්නේ විවිධ විකාර හැඩ ඇති ඇට සැකිලි සමූහයක් ලෙස ය. යමෙකුට එසේ ඕනෑකමින් නොසිතා ස්වභාවයෙන් ම එසේ වැටහේ නම් ඒ සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි දියුණුවකි.

මෙසේ ඇවිදීමින් බොහෝ කල් ගතවෙන විට රූප කය පිලිබඳව එකවර බොහෝ ක්‍රියාවන් ප්‍රකට වී දැනෙන්නේ ය. විඤ්ඤාණ ධාතුව වන නාම ධම්මයන්ගේ ඉතා වේගවත්ව ඇතිව නැතිවීම ද සෙසු ධාතූන් වන රූප ධම්මයන් ඒ අනුවම ඇති වෙමින් නැතිවෙන ආකාරය නුවණින් දකින්න. පය එස වූ පසු එසවීම නැත. පහත් කරන විට යැවීම නැත. තබන විට පහත් කිරීම නැත. තද කරන විට තැබීම නැත. ඔසවන විට තද කිරීම නැත. සන්ධි නවන විට දිග හැරීම නැත. දිග හරින විට නැවීම නැත. ධාතු කය කෙලින්ව තිබෙන විට නැවීම නැත. නැවෙන විට කෙලින් තිබීම නැත. ඉදිරියට තල්ලුවෙන විට නැවතීම නැත. නවතින විට තල්ලුවීම නැත. ඇත්තේ අස්ථිරභාවයයි.

අස්ථිර වන්නේ ධාතු සයකි. ධාතු සය යනු විඤ්ඤාණ ධාතුව නාම ධර්මයි. සෙසු ධාතු පහ රූප ධර්මයි. අස්ථිර වූ ක්‍රියා සමූහය යනු නාම රූප දෙකේ ඇතිවීම හා නැතිවීමයි. ඇතිවීම නැතිවීම යනු අනිත්‍යතාවයයි. අනිත්‍යතාවයෙන් පෙළෙන්නේ දුක් ස්වභාවයයි. අනිත්‍යතාව පෙළෙන ස්වභාවය පාලනය කළ නොහැක්කේ ආනාත්ම ස්වභාවය නිසාමයි. මේ ලක්ෂණ තුනට යටත් වූ දෙය නම් දුක්ඛ සත්‍යයයි.

මේ අනුව එසවීම දුක්ඛ සත්‍යයකි. යැවීම දුක්ඛ සත්‍යයකි. පහත් කිරීම දුක්ඛ සත්‍යයකි. තැබීම දුක්ඛ සත්‍යයකි. තද කිරීම දුක්ඛ සත්‍යයකි. නැමෙන්නේ දුක්ඛ සත්‍යයකි. දිග හැරෙන්නේ දුක්ඛ සත්‍යයකි. ඉදිරියට යන්නේ දුක්ඛ සත්‍යයකි. ආපසු එන්නේ දුක්ඛ සත්‍යයකි. මෙසේ දැනගෙන ඇවිදීම නුවණින් ඇවිදීමකි.

ඔසවන්නේ, යවන්නේ, පහත් කරන්නේ, තබන්නේ, තද කරන්නේ, නමන්නේ, දිගහරින්නේ, ඉදිරියට යන්නේ, ආපසු එන්නේ නාම රූපයෝ ය. ස්කන්ධයෝ ය. ආයතනයෝ ය. ධාතුහු ය. පටිච්ච සමුප්පන්න ධම්මයෝ ය. ප්‍රත්‍ය ප්‍රත්‍යේත්පන්න ධර්මයෝ යැයි පරමාර්ථ, ධම්මයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය දැක්මින් සක්මන් කරන්නේ නම් නුවණින් ඇවිදීමකි.

මෙබඳු වූ ධාතු සයකින් යුතු අස්ථිර වූ ස්ථිර පැවැත්මක් නැති, නිතර පීඩා උපදවන කැමතිවන පරිදීම නොපවතින වෙනස්වෙන ක්‍රියා පරම්පරාවක් වූ ඉරියව් මාරු කිරීමෙන් ම පීඩා දුරු කරගත යුතු වූ ධාතු සමූහයක් කැටිවී ඒක ඝනව පවත්නා වූ නාම රූපයන්ට ඇත්තා වූ ඇලීම, බැඳීම, ආලය, ආශාව, ලෝභය වූ තණ්හාව නිසා අවසන් නොවී දුකක සත්‍යයක් මතු මත්තෙහි උපදවන බැවින් එයම දුකට හේතුව බව වටහා ගනිමින් සමුදය සත්‍යය දැක්මින් සක්මන් කිරීම නුවණින් ඇවිදීමකි. එබඳු වූ තණ්හාව දුරු කළොත් නැවත දුක්ඛ සත්‍යයක් නොඉපදී සංසිදීමට පත්වීම නිරෝධ සත්‍ය ලෙස දැක්මින් ඒ සඳහා පිරිසිදු ශීලයෙහි පිහිටා සිත සන්සුන් කරගෙන, ප්‍රඥාව වැඩෙන සේ භාවනා කිරීම මාර්ග සත්‍ය බව දැනගෙන සක්මන් කිරීම නුවණින් ඇවිදීමකි.

දැන් මෙසේ සිති නුවණින් සක්මන් කරන විට සැහැල්ලු ගති, මෘදු ගති, තද ගති, සිසිල් ගති, උණුසුම් ගති, වරෙක දැනෙමින් වරෙක නොදැනෙමින් ක්‍රියා එකින් එකට මාරු වෙමින් මේ සිදු වන්නේ ආකාශ ධාතුව තුළ පධවී, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ යන භූත රූප හා ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤතා, කායවිඤ්ඤත්ති ආදී රූපයෝ ඇති වෙවී, නැතිවීම හෙවත් රූපස්කන්ධ ඇතිව නැතිවී යාමයි. ඒ සමගම සොම්හස, පහසුව, සිසිල්, උණුසුම ආදී ගති අත්විඳීම ද වේ. ඒවා දිගටම නොපැවතී සුළු මොහොතකින් වෙනස් වේ. ඒ වේදනාවන් ඇති වෙවී නැති වෙවී යාමයි. එපමණක් නොවේ ඒ සියලු ස්වභාවයන් හඳුනාගැනීම ද වේ. එම හඳුනාගැනීම් ද එකින් එකට වෙනස් වෙනවා යනු හැඳිනීම් ද ඇතිව නැතිවීමයි. ඒ සඤ්ඤාස්කන්ධයේ හටගැනීම නැතිව යාමයි.

ප්‍රධාන වශයෙන් ඒවා සිහි කරනවා. නුවණින් විමසනවා. සිතනවා. උත්සාහවත් වෙනවා. එක් එක් ක්‍රියාවට සිත යොමු කරනවා. ඒවා ද එකින් එක වෙනස් වෙනවා. ඒ සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හා නැතිවීමයි. මේ සිදුවන දේවල් හොඳට දැනෙනවා. ඒ දැනීම ද එකින් එකට වෙනස් වෙනවා. ඒ තමා විඤ්ඤාණයේ ඇති වීම හා නැති වීම. මෙසේ රූප-වේදනා-සඤ්ඤා-සංකාර-විඤ්ඤාණ වෙන්කර හඳුනා ගැනීම තුළින් නාම **රූප පරිච්ඡේද ඤාණය** උපදවා ගත හැකි ය. මේ නාම රූපයේ ඇතිවීමේ හේතු දැකීම තුළින් **පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයත්** වීම නාම රූපයන් අනිත්‍ය දුකට අනාත්ම වශයෙන් දැකීමින් **සම්මස්සන ඤාණයත්** නාම රූපයන් ඇති වෙලා නැති වී යන ආකාරය දැකීමෙන් **උදයවය ඤාණයත්** ඉතා වේගයෙන් ඇවිදීමේදී සිදුවන සෑම අවස්ථාවක්ම සිහි නුවණින් දැකීමෙන් සෑම ක්‍රියාවක්ම වහ වහා වෙනස්වීම තුළින් **හංග ඤාණයත්** ආශාවෙන් පෝෂණය කරන මේ කයෙහි සය වැදෙරුම් ධාතූන්ගේ ප්‍රකෘති ස්වභාවය දැකීම නිසාම **හයතුපට්ඨාන ඤාණය ද** මේ ධාතු සයක් වූ නාම රූප පැවැත්වීමේ නරක මිස හොඳක් නොදැකීම නිසා **ආදීනව ඤාණය ද** එනිසා ඉතා ඉක්මනින් ම මෙයින් නිදහස්වීමේ කැමැත්ත ඇති කරමින් **මුඤ්චිතුකමසනා ඤාණය ද**

මෙලෙස දක්නා වූ දැනීම ද එකිනෙක වෙනස් වෙමින් යන අයුරු දැකීමින් **පටිසඛිඛානුපස්සනා ඤාණය ද** භාවනා මනසිකාරය මුදුන්පත්වීමෙන් **සඛිඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය ද** පාරමී සපිරි අන්තරායකර ධර්මයන්ගෙන් මිදී ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධිලාභීව නොපසුබස්නා චීර්යයෙන් බලවත් කුසලවිජන්දයෙන් දැඩි විශ්වාසයයෙන් එකඟ වූ සිතින් සිහි නුවණ යොදාම කටයුතු කෙරේ නම් පෘතග්ජන ගතිය ඉක්මවමින් **ගෝත්‍රභූ ඤාණය ද, මාර්ගචල ඤාණ** දක්වාම සක්මන් භාවනාව තුළින් යා හැකිය.

බුද්ධානුස්සතියෙන් නිවන කරා

“ඒකෝ ධම්මෝ භික්ඛවේ භාවිතෝ බහුලීකතෝ ඒකන්ත නිබ්බීදුය විරාගාය නිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය නිබ්බානාය සංචත්තති. කතමෝ බුද්ධානුස්සති.....” (අංගුත්තර නිකාය)

“මහණෙනි, භාවනා වශයෙන් සිත තුළ වඩන ලද්දේ බොහෝ සෙයින් සිති කරන ලද්දේ ඒකාන්තයෙන් සසර පැවැත්මෙහි කළකිරීම පිණිස සසරෙහි නොඇල්ම වූ විරාගය පිණිස කෙළෙස් සහිත සංසාරය දුරු කිරීම පිණිස සංසිද්ධිම පිණිස ත්‍රිලක්ෂණය සහිත වූ විදුර්ගනා ඤාණය පිණිස සතර සත්‍යය, සතර මගවල නිවන් පිණිස පවත්නා වූ එක් ධර්මයක් ඇත. එනම් බුද්ධානුස්සතියයි.” යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම දේශනා කර ඇති බැවින් බුද්ධානුස්සතිය සැලකිල්ලෙන් වඩත්වා.

බුද්ධානුස්සතිය වඩා රහන් වූ හැටි

පෙර එක් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් බෝ මළුව ඇමද, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ සිහි කරමින්, භාවනාව ආරම්භ කළ සේක. වදුරෙක් පැමිණ ඇමදු බෝ මළුව අපවිත්‍ර කර ගියේ ය. එම ක්‍රියාවෙන් සිත නොසන්සුන්වූ බැවින් භාවනාව කරගත නොහැකි විය. දෙවෙනි දින ගවයෙකු පැමිණ පෙර ද මෙන්ම බාධා කළේ ය. තුන්වෙනි දින කකුළු ඇඳ ඇඳ යන විරූපී මිනිසෙක් පැමිණ හොඳට ඇමදු මළුව විකෘති කළේ ය. මෙබඳු මිනිසෙක් අසල ගම්වල වසන බවක් කිසිදුක දැක නැති බැවින් මේ නම් මාරයාම බව සිතා, “ඔබ මාරයා නේ දැයි” ඇසූ සේක. “ඔව්, මම මාරයා” යැයි පිළිතුරු ලැබිණ.

“මා අසා තිබෙනවා ඔබ මහා බලයක් ඇති මහානුභාව කෙනෙක් බව එමනිසා හැකි නම් මට බුදුරජාණන් වහන්සේ මවා පෙන්වන්න” යැයි කී සේක. මාරයා බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෙස පෙනී සිටියේ ය. එම බුදු රුව දැකීමෙන් ඉතා බලවත් වූ ප්‍රසාදයක් ඇති විය.

කෙළෙස් සහිත මාරයා විසින් මවන ලද බුද්ධ රූපය මෙතරම් සෝභමාන නම් චිතරාගී, චිතදෝසී, චිතමෝහී නික්ලේශී වූ බුදු රජාණන් වහන්සේ කොතරම් සෝභමාන දැයි සිතමින් හිසෙහි පටන් දෙපතුළ දක්වා පිහිටා ඇති දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ එකින් එක බලමින් බුදු ගුණ සිහි කළ සේක.

මෙබඳු වූ පුරුෂ ලක්ෂණයන්ගෙන් පිරි ශරීරයක් ලබන්න දිගු සසර ගමනේ පාරමි පුරමින් මොන තරම් වෙහෙසෙන්න ඇති ද අහෝ! මෙබඳු ලක්ෂණයන්ගෙන් සෝභමානව බැබළෙන ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ අද දැකගන්න නැහැනෙ. සියලු සංස්ඛාරයන්ගේ අනිත්‍යතාවයක හැටි. යැයි එක් එක් පුරුෂ ලක්ෂණ බලමින්, එක් එකක් පාසා පුරුෂ ලක්ෂණයන්ගේ අභාවය ගැන සිතමින් අනිච්චානුපස්සනා වශයෙන් විදුර්භනා කළ සේක. සද්ධාධික වර්තයක් වූ එම ස්වාමීන් වහන්සේ දිගු කාලයක් වඩන ලද බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් ප්‍රසන්න බවට පත්ව සිත උපචාර සමාධිගතව නිවරණ යටපත් වූ බැවින් විදුර්භනා ඤාණ පිළිවෙලින් වැඩිගොස් මාර්ගඵල ඤාණ ලැබී නිවන් අවබෝධ කළ සේක. මාරයා තමන් රැවටුන බව දැනී ලැජ්ජාවට පත්ව නොපෙනී ගියේ ය.

බුද්ධානුස්සති මෙසේ නැවත නැවත බුදු ගුණ සිහි කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල දෙකක් ලැබේ. කෙළෙස් නිසා පීඩාවට පත් වූ සිත ප්‍රමෝදයට හෙවත් සතුටට ප්‍රීතියට ප්‍රසන්න බවට පත් කිරීම එකක්. විදුර්භනාවට පහසුවෙන් සිත යොමු කිරීම දෙවැන්නය. වෙනත් කමටහනක් සිහිකරමින් සිටින විට දීර්ඝ කාලයක් තුළ අසංවරව පැවති සිත් සිතූ පරිදි ඉක්මණින් සංවර නොවීම හා දීර්ඝ සංසාර ගමනේදී භාවනාවට පුරුදු නොකළ නිසා රූප ශබ්ධා දී ප්‍රිය අරමුණු කෙරෙහිම නැඹුරුව ඒවායෙහි රස විඳ පුරුදුව ඇති බැවින් භාවනාව නිරස වී සතුට නැතිව එපා වී පුරුදු කාම අරමුණු කරාම ඇදී යන්නේ ය.

එවැනි අවස්ථාවට අසා ඇති පරිදි බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ලෞකික ලෝකෝත්තර ගුණ හෝ බෝධිසත්ව වර්තය අනුව ගුණ සිහි

කරන විට සිත ප්‍රබෝධමත් වී නිවරණ සහිත කාම අරමුණු නිසා උපදින අකුසල් සිත් නොඉපදී සද්ධාවෙන් ප්‍රසන්න වූ කුසල් සිත් උපදී. ඉන්පසු බුදු ගුණ සිහි කිරීම නවතා පුරුදු කමටහන සිහි කරන විට ඉතා හොඳින් භාවනාව කළ හැකි වේ.

දෙවන කරුණ වශයෙන් සිත ප්‍රබෝධමත් වී ඉහතින් කී පරිදි නිවරණ වූ අකුසල ධර්ම යටපත්ව උපචාර සමාධිගත සිතින් යුතුව සම්මුති ක්‍රියාව පරමාර්ථ වශයෙන් විමසමින් මේ බුදු ගුණ සිහි කරන තමා තුළ ක්‍රියාත්මක වන්නේ නාම රූප වූ පරමාර්ථ ධර්මයි. බුදු ගුණ සිහි කරන්නේ කුසල පාකෂික වූ සති චෛතසිකයෙනි. සති චෛතසිකය තනිව නූපදී. කුසල් දිතක් හා තවත් සිතුවිලි සමූහයක් සමගයි. එම සිතුවිලි අතර සතුව සොමිනස දනවන ස්වභාවය වේදනාවයි. එය වේදනාස්කන්ධයයි. බුදු ගුණ හඳුනා ගන්නා සිතුවිල්ල සඤ්ඤාවයි. එය සඤ්ඤාස්කන්ධයයි.

සිත ප්‍රබෝධමත් කරවන්නේ සද්ධා සිතුවිල්ලෙනි. එම අවස්ථාවෙහි පවට ප්‍රාමක දේවලට ඇති පිලිකුළ හා භය හිරි ඔතප්ප නම් වූ චෛතසිකයි. නොඇල්ම වූ අලෝභය ද නොගැටෙන නොරිස්සුම නැති ස්වභාවය අද්‍රෝස චෛතසිකයයි. බුදු ගුණ අරමුණෙහිම බැඳී පවතින ගතිය ඒකග්ගතා නම් වූ චෛතසිකයයි. සංසිද්ධිම සැහැල්ලු බව, මෘදු ගතිය, බුදුගුණ සිහි කිරීමේ ප්‍රගුණ බව එයටම නැඹුරු බව වූ කර්මන්‍යතාව බුදු ගුණයෙහිම සෘජුව පැවතීම බුදුගුණ වෙතම සිත යොමුවීම එයටම නැඹුරුව පැවතීම ප්‍රීතිමත් ගතිය යන මේ චිත්ත ගති සම්බාරස්කන්ධය යි. බුදු ගුණ දැන ගන්නා වූ සිත් විඤ්ඤානස්කන්ධය යි.

මෙසේ වේදනා-සඤ්ඤා-සඬිකාර-විඤ්ඤාණ නාම ධර්ම ලෙස සිතමින් මේ නාම ධර්ම පහළ වන්නේ හදවත තුළයි. එය රූප කොටසකි. හදවත තුළ තද ගතිය , තෙත් ගතිය, උණුසුම් ගතිය, පිම්බෙන-සෙලවෙන ගතිය ඇත. ඒ පඨවි-ආපෝ-තේපෝ-වායෝ

රූපයි. මේ හඳවන පවතින්නේ පධවි-ආපෝ-තේපෝ-වායෝ යන රූප සමූහයකින් සැදී විශාල කයක් තුළ ය. මෙහි වර්ණයක්, ගන්ධයක්, රසයක් හා ඕපා ගතියක් ද ඇත. ඒවා ද රූප කොටසකි. බුදු ගුණ වඩන තමා ස්ත්‍රියක් නම් ස්ත්‍රී හැඩය ද, පුරුෂයෙක් නම් පුරුෂ හැඩය ද රූප කොටසකි. තවද මේ රූප කය කාලයක් පවතින්නේ ජීවිතිච්ඡේදය නමැති කර්ම බලයෙන් පවතින රූප කොටසකිනි.

වක්ඛු-සෝත-ඝාන-ජීවිතා-කාය යන ප්‍රසාද රූප ද ඇත. කය තුළම සැහැල්ලු මෘදු ඒ ඒ වැඩට සුදුසු පරිදි ක්‍රියා කරන කර්මන්ත ස්වභාවය ද ඇත. කය තුළ අලුතින් උපදින, කලක් පවතින, දිරාපත්වන, විනාශ වී යන රූප කොටස් ද ඇත. මේ සියල්ල රූපස්කන්ධය ලෙස සිතීන් වෙන් කර කර තීරණය කළ යුතු ය. මෙසේ විස්තර වශයෙන් බැලීමට අපහසු නම් බුදු ගුණ සිහි කරන විට විඳින සතුට සොම්නස වේදනාව ලෙසත්, බුදු ගුණ හඳුනන්නේ සඤ්ඤාව ලෙසත්, බුදුගුණ සිහිකරන්නේ සඛ්ඛාර ලෙසත්, බුදු ගුණ දැනගන්නේ විඤ්ඤාණය ලෙසත් මේවා නාම ධර්ම වශයෙන් ද මේ නාම ධර්ම පහළවෙන හෘදය වස්තුව රැඳී පවතින මුළු කයම රූප ධර්ම ලෙස ද මෙලෙසින් මා තුළ පවත්නේ පරමාර්ථ වූ නාම රූප දෙකොටසක් බවත් රූපය නැතිව නාම ධර්ම නොපවතින බවත් සලකාගත යුතු ය.

අනතුරුව මේ රූප කය සුවර්ණ දුර්වර්ණ හා විවිධ හැඩරුව ඇතිව සැකසී තිබෙන්නේ කර්මයෙන් බවත්, කර්මයෙන් හටගත් රූප කය ආහාර නොමැතිව නොපවතින බැවින් රූප කයේ පැවැත්මට ආහාර හේතු වන බවත් උණුසුම තිබෙන තුරු කුණු නොවී පවතින බැවින් රූප කයේ පැවැත්මට උණුසුම හේතුවන බවත් සතුට ශෝකාදිය නිසා ශරීරය වෙනස්වන බැවින් රූප කයේ පැවැත්මට සිත ද හේතුවන බවත් සිරුර කැඩී, බිඳී, ගෙවී, තුවාල වී එම කොටස් කුණුවී දියවී ගියත් නිසකේ නිය ආදිය කපන්න කපන්න අලුතෙන් වැඩෙන බව පෙනෙන බැවින් අලුතෙන් රූප හටගන්නා ආකාරය වශයෙන් රූප කය ඉපදීමේ හා පැවැත්මේ හේතු විමසා බැලිය යුතු ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කරගෙන දේශනා කර ඇති පරිදි අප තුළ අවිද්‍යාව හා තණ්හාව තිබෙන තුරු නැවත නැවත කොතනක හෝ ඉපදීම සිදුවේමය. ඉපදීම් වශයෙන් කළලයක් තුළ ප්‍රතිසන්ධි සිත පහළුව මෙලොවට බිහිවී මැරෙන තුරු නොනැවතී ජීවිතය පැවතීම් වශයෙන් සිත් පරම්පරාව ඇති වේ. ඒ සිත් සමග වේදනා-සඤ්ඤා-සඛ්ඛාර පහළ වේ. අවිද්‍යාවෙන් මුලාවී තණ්හාවෙන් ඇලුම් කරන සැම දෙයක් කෙරෙහි සිතේ දැඩි බැඳීමක් ඇති වේ. ධර්ම වශයෙන් ඒ උපාදානය යි.

කරන ලද කර්මයකට අනුවයි කොතන හෝ උපදින්නේ. උපන් පසු ජීවත්වීමටත් කර්මය මූලිකව හේතු වේ. එනිසා දිගින් දිගටම චිත්ත පරම්පරාව පැවතීමට කර්මයක් හේතු වේ. වෙනත් අවස්ථාවල මෙන් ම බුදු ගුණ සිහි කිරීමේදී ද අලුතෙන් අලුතෙන් වේදනා-සඤ්ඤා-සඛ්ඛාර-විඤ්ඤාණ පහළ වේ. වර්තමාන අවස්ථාවෙහි අරමුණක් ගැටීම නිසාම චිත්ත වෛතසික පහළ වේ. ඒ ගැටීම ධර්ම වශයෙන් ස්පර්ශයයි. නාම ධර්ම උපදීමට එස්ස නම් වූ ස්පර්ශය ද එක් හේතුවකි. මෙසේ නාම ධර්මයන් ඇතිවීමේ හේතු ද නුවණින් විමසා බැලිය යුතු වේ.

චිත්තකෂණයක් පාසාම උපදින චිත්ත වෛතසික වූ නාම ධර්ම ද චිත්තකෂණ දහතක් පාසාම රූප ධර්ම ද නැති වී යන බව සුතමය ඤාණයෙන් දැනගෙන සමාහිතව සිහි නුවණින් චිත්තාමය ඤාණයෙන් විමසා බලන කල්හි බුදු ගුණ වඩන අවස්ථාවෙහි උපදින පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයන් ඉපදී පැවතී නැති වී යන අයුරු භාවනාමය ඤාණයෙන් දකින විට නාම රූප දෙකොටසෙහිම ඇති අනිත්‍යතාවය හොඳින් ප්‍රකට වේ.

මෙසේ බුදු ගුණ දන්නා සිත විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි. බුදු ගුණ සිහි කිරීමේ දී ඇතිවෙන සොම්නස හෝ උපේක්ෂාව

වේදනාස්කන්ධයයි. බුදු ගුණ හඳුනාගැනීම සඳද්ඤාස්කන්ධයයි. බුදු ගුණ සිහි කිරීම, සිහි කිරීමේ චේතනාව සඛ්ඛාරස්කන්ධයයි. මේ නාම ධර්ම උපැත්මට හා පැවැත්මට ආධාරවෙන හදවත තුළ උපදින වස්තු රූපය රූපස්කන්ධය යි. කියා කෙටියෙන් හෝ සිතමින් මේ කොටස් පහම ඇතිව නැතිවෙන බැවින් අනිත්‍යයයි. අනිත්‍යත්වයට පත්වීම දුකයි. එසේ වන්නේ ආත්මයක් නොවන නිසයි.

මේ ක්‍රම දෙකේදීම අනිත්‍යත්වයට යන පඤ්ච උපාදනස්කන්ධ දුක්ඛ සත්‍ය ලෙසත් ඒවායේ ඉපදීමට හේතු වූ අවිද්‍යාව සමඟ යෙදෙන තණ්හාව සමුදය සත්‍ය ලෙසත්, හේතු අභාවයෙන් ඵලය නොඉපදී සංසිදීම නිරෝධ සත්‍ය ලෙසත් ඒ සඳහා ම පවතින ප්‍රතිපත්තිය මාර්ග සත්‍ය ලෙසත් සතර සත්‍ය දැකීමින් ආර්ය භූමියට බැස ගැනීම වේ. මේ බුද්ධානුස්සතිය විදුර්ගනාව පිණිස පවතින ආකාරය යි. බුදු ගුණ භාවනාවෙන් අරඹා ආර්ය සත්‍ය අවබෝධය දක්වා වූ මේ ප්‍රතිපදාව තුළ ම සත්ත විසුද්ධිය හා විදුර්ගනා ඤාණ සියල්ලම පහළ වේ.

බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනා වඩන්නෙකු කය, වචන දෙක සංවරව තබාගෙන එම කාලය තුළ භාවනාව නම් වූ නිවැරදි උතුම් උසස් කුසල ක්‍රියාවක් සඳහාම දිවි පවත්වන බැවින් ශීල විසුද්ධිය සපිරේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමේදී සිදුවන නාම රූපයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය දැකීමෙන් දිට්ඨි විසුද්ධිය සම්පූර්ණ වේ. නිවරණ යටපත් වී උපචාර සමාධිය ලැබීමෙන් චිත්ත විසුද්ධිය ලැබේ. නාම රූප ධර්මයන් ඇතිවීමේ හේතු දැකීම තුලින් කඛ්ඛාවිතරණ විසුද්ධියට පත් වේ.

එම අවස්ථාවෙහි කිසි දෙයකට මුලා නොවී නාම රූපයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිවැරදි ක්‍රමයට විමසන බැවින් මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධිය ද නාම රූපයන්ගේ ඇතිවීම හා නැතිවීම

දකිමින් බුදු ගුණ දැන ගන්නා වූ සිත් වෛතසික නාම ධර්ම වශයෙන් ද, එම නාම ධර්මයන්ගේ පැවැත්මට ආධාර වෙන හදවත ආදී රූප ධර්මයන් වෙන් කර දැකීමෙන් **නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය** නාම රූප ඇතිවීමේ හේතු දැකීමෙන් **පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය** ද නාම රූපයෝ අනිත්‍යාදී වශයෙන් දැකීමෙන් **සම්මස්සන ඤාණය** ද,

එතැන් පටන් අනිච්ච-දුක්ඛ-අනාත්ම යන ත්‍රිලක්‍ෂණය ද දකිමින් නාම රූපයන්ගේ හෙවත් පඤ්ච උපාදනස්කන්ධයන්ගේ ඇති වීම හා නැති වීම දැකීම. **උදයවයානුපස්සනා ඤාණය** ද පඤ්ච උපාදනස්කන්ධ වූ නාම රූපයන්ගේ නැති වී යාම හොඳින් දකින්නා වූ **හංග ඤාණය** ද රැවටී, ඇරුම් කරමින් තදින් අල්වාගෙන තමා ලෙස, මගේ ලෙස සිතා සිටි ජීවිතය තුළ පවතින නාම රූප ඇතිව වහාම නැති වී යන අයුරු දකින්නාහටම ඒවා එපා කරමින් **හයතුපට්ඨාන ඤාණය** ද නාම රූප වූ මේ ජීවිතය පැවැත්වීමේ රැකගැනීමට වෙහෙසීමේ නරකක් මිසක් හොඳක් නොදකිමින් **ආදීනවානුපස්සනා ඤාණය** ද

එමනිසාම ඒවායින් වහා නිදහස්වීමට ඇති කැමැත්ත ඇති කරමින් **මුඤ්චිතුකම්‍යනා ඤාණය** ද මෙසේ නාම රූප ධර්මයන් විදර්ශනා කරන සිත් ද ඇතිව නැති වී යන හැටි අනිත්‍යත්වයට පත්වෙන හැටි හොඳින් දකිමින් **පටිසඛීඛානුපස්සනා ඤාණය** ද භාවනාව මුදුන්පත් බලවත්ව උත්සාහයකින් තොරව නාම රූප දෙකේ ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලිව දකිමින් **සඛීඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය** ද ආර්ය සත්‍යයන් ලෞකික වූ විදසුන් නුවණින් දකිමින් **අනුලෝම ඤාණය** ද, පෘතග්ජන ස්වභාවය ඉක්මවන සන්ධිස්ථානය වන **ගෝත්‍රභූ ඤාණය** ද පහළවීමෙන් පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධියට පත්ව අනතුරුව මාර්ග ඵල ඤාණ ලැබීමෙන් ඤාණ දස්සන විසුද්ධියට පත්වීමෙන් විසුද්ධි සත හා විදර්ශනා ඤාණ සම්පූර්ණ වී නිවන් අවබෝධය වේ.

"ඒකෝ ධම්මෝ භික්ඛවේ භාවිතෝ ඛහුලීකතෝ ඒකන්ත භිඛ්ඛිදය විරාගාය නිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය නිඛ්ඛානාය සංවත්තති....." යන දේශනා පාඨයෙන් කියවෙන සියලුම ගුණ සමූහය මෙසේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව තුළින් ලබා ගැනීම සඳහා චිරය කිරීම මේ බුදු සසුන පවතින සමයෙහි එයට සුදුසු පරිසරය සැකසී ඇති අවස්ථාවෙහි උපදෙස් ගැනීමට කලාණ මිත්‍ර උතුමන් ඇති අවධියෙහි මිනිසන් බව ලබා, ත්‍රිවිධ රත්නය ගුණ දැන හඳුනාගෙන, ත්‍රිවිධ රත්නයෙහි සරණ පිහිට සලසාගෙන, ස්ඳධාව හදවත තුළ දරාගෙන, සසර දුකින් මිඳීම සඳහා අනලස්ව පිළිවෙත් මඟ අනුගමනය කිරීමට හොඳ නුවණ පහළ වේවා.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

