

සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම

නිවන් සුව සඳහා වැඩිය යුතු ගුණාංග

(සත්තිංස බෝධිපක්ෂිය ධම්මා = The Thirty-seven Requisites of Enlightenment)

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරලනු සඳහා වැඩිය යුතු ධර්ම සියල්ල ඒකරාශී කොට සංග්‍රහ කිරීම් වශයෙන් දක්වා ඇති ගුණාංග 37 සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වශයෙන් නම් කොට තිබේ. මජ්ඣිම නිකායෙහි (2, 346, 348 පිට) මහාසකුලුද්දී සූත්‍රය, අංගුත්තර නිකායෙහි (5, 82 පිට) පභාරාද සූත්‍රය වැනි තැන්හි මේ පිළිබඳව විස්තර සඳහන් ව ඇත. තවද මෙම ගුණාංග 37ට අයත් කොටස් සමස්ත ත්‍රිපිටකය පුරා ම බොහෝ තැන්හි ඒ ඒ ප්‍රභේද යටතේ නිතර පැහැදිලි කොට තිබෙනු දැක ගත හැකිය. සම්බුදු සසුන නමැති මහසයුර පතුලෙහි තැන්පත් ව ඇති රන් රුවන් බදු මහාර්ඝ වස්තු වශයෙන් මෙම කරුණු බුදුදහමෙහි විස්තර කර තිබේ. සම්බුදු සසුන කෙරෙහි ශ්‍රාවකයන් සිත අලවා වාසය කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්ය ආදී මෙම අන්‍ය වස්තු කෙරෙහි අපමණ ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තවයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ හැම දහම් පදයකින් ම විස්තර වන්නේ අවිද්‍යා අඳුර දුරු කොට විද්‍යාව හෙවත් ප්‍රඥලෝකය උපදවා ගත හැකි මාවතයි. එනම් කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණය කොට එම දහම නුවණින් මෙනෙහි කොට සම්මාදිට්ඨිය උපදවා ගැනීමයි. ඇසූ ධර්මය තවදුරටත් වින්තාමය ප්‍රඥාවෙන් සම්මර්ශනය කොට සමට විදර්ශනා වශයෙන් සිත හා ප්‍රඥව දියුණු කොට සම්මාදිට්ඨියේ උපරිම තලයට පත්වීම ශ්‍රාවකයාගේ අභිලාශය විය යුතු ය. 'ජාතතෝ අභං භික්ඛවේ පස්සතෝ ආසවානං ඛයං වදමී. නො අජාතතෝ නො අපස්සතෝ' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ආසුවයන්ගෙන් සිත මුදවාලිය හැකි වන්නේ ඊට අදළ දහම් මඟ මැනවින් දන්නා දක්නා තැනැත්තාට බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලිව සඳහන් කරති. ඒ අනුව දුකෙහි හට ගැනීම හා එහි නිරෝධය සිදු වන ආකාරය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් නිවන් මඟ වැඩීම ආරම්භයෙහි දී ම ඇති කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. විස්තරාත්මක ව සඳහන් කළහොත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයයි. එනම් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන කරුණු හතර පිළිබඳ වූ ආර්ය සත්‍යය හතර පිළිබඳ මනා වැටහීමයි. ඒ අනුව දුක යනු කවරක් ද යන්න මුලින් ම අවබෝධ කර ගත යුතුව ඇත. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අද්දැකීමක් ලැබෙන විට එම රූපාදිය බාහිර ඇතැයි අවිද්‍යා සහගත සිතින් ගැනීම දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය ගොඩනැගීමයි. එම දුක හටගැනීමට හේතුව නම් තම ජීවිතය පිළිබඳ තෘෂ්ණා සහගත ව ඇතිකර ගන්නා නන්දී රාගයයි, නැතහොත් ජීවිත ආශාවයි. දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය යනු මෙයයි. මෙම ජීවිත ආශාව හෙවත් නන්දී රාගය ඇති විට බාහිර දෑ පිළිබඳවත් තම සිත පිළිබඳවත් ආරක්ෂාව උදෙසා බාහිර දේ ළං කර ගන්නා අතර තම ජීවිතයට අහියෝග වන දෑ පිළිබඳ ගැටෙයි, ද්වේෂ කරයි. මෙලෙස දුක හා සමුදය ශ්‍රැතවක් ශ්‍රාවකයකු වෙතින් අසා දැන ගන්නා නුවණැති තැනැත්තා එම දුක හට නොගන්නා පරිදි තම සිත නුවණ දියුණු කර ගනියි. එනම් තම ජීවිතාශාව හටනොගන්නා පරිදි ඊට ඇති ඇල්ම සපුරා දුරු කරයි. මෙය දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යයයි. මෙම අවබෝධය ඇති විට ඊට මාවත වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තම ජීවත් වන ජීවන රටාව බවට පත් කර ගනියි. එය දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාර්ය සත්‍යයයි.

චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ මෙලෙස ශ්‍රැතමය ඥානය ලැබූ ශ්‍රාවකයා ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයෙහි පටන් විද්‍යාවිමුක්තිය අවසන් කොට ඇති සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාව ම පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති කර ගනී. අංගුත්තර නිකායෙහි දශක නිපාතයෙහි සඳහන් වන විමුක්තිගාමී මාවතෙහි අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව දැන සිටීම මෙහිලා වැදගත් වේ. ඒ අනුව

1. විද්‍යාවිමුක්ති සාධනයට හේතුව සත්තබොජ්ඣංගයයි.
2. සත්තබොජ්ඣංගයට හේතුව සතර සතිපට්ඨානයයි.
3. සතර සතිපට්ඨානයට හේතුව ත්‍රිවිධ සුවර්තයයි.
4. ත්‍රිවිධ සුවර්තයට හේතුව ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි.
5. ඉන්ද්‍රිය සංවරයට හේතුව සතිසම්පජ්ඤ්ඤයයි.
6. සතිසම්පජ්ඤ්ඤයට හේතුව යෝනිසෝමනසිකාරයයි.

- 7. යෝනිසොමනසිකාරයට හේතුව ශ්‍රද්ධාවයි.
- 8. ශ්‍රද්ධාවට හේතුව සද්ධර්මශ්‍රවණයයි.
- 9. සද්ධර්මශ්‍රවණයට හේතුව සත්පුරුෂ ආශ්‍රයයි.

මෙම අවබෝධයන් සමඟ සතර සතිපට්ඨානය පාදක කොට ඇති සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම කෙරෙහි ම වැටහීමක් ඇති කර ගනී. එම ධර්ම 37 සංක්ෂිප්තව මෙලෙස දැක්විය හැක.

සතර සතිපට්ඨාන (චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා = The Fourfold Mindfulness)

- කායානුපස්සනා
- චේදනානුපස්සනා
- චිත්තානුපස්සනා
- ධම්මානුපස්සනා

සතර සමයක්ප්‍රධාන වීර්ය (චත්තාරෝ සම්මප්පධානා = The Four Right Efforts)

- නූපන් පවිටු අකුසල් නූපදවීමට දරන කැමැත්ත උත්සාහය
- උපන් පවිටු අකුසල් නැති කිරීමට දරන උත්සාහය
- නූපන් කුසල් දහම් ඉපදවීමට දරන කැමැත්ත උත්සාහය
- උපන් කුසල් දහම් වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා දරන උත්සාහය

සතර සාද්ධිපාද (චත්තාරෝ ඉද්ධිපාදා = The Four Roads of Powers)

- ඡන්ද
- චිත්ත
- චිරිය
- චීමංසා

පංච ඉන්ද්‍රිය (පඤ්ච ඉන්ද්‍රියානි = The Five Spiritual Faculties)

- සද්ධා
- චිරිය
- සති
- සමාධි
- පඤ්ඤා

පංච බල (පඤ්ච බලානි = The Five Spiritual Powers)

- සද්ධා
- චිරිය
- සති
- සමාධි
- පඤ්ඤා

සත්ත ඛොජ්ඣංග (සත්ත ඛොජ්ඣංගා = The Seven Factors of Enlightenment)

- සති
- ධම්මච්චය
- චිරිය
- පීති
- පස්සද්ධි
- සමාධි
- උපෙක්ඛා

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග (අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ = The Noble Eightfold Path)

- සම්මාදිට්ඨි
- සම්මාසංකප්ප
- සම්මාවාචා
- සම්මාකම්මන්ත
- සම්මාආජීව
- සම්මාවායාම
- සම්මාසති
- සම්මාසමාධි

දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පනවා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි. එනම් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථාන හතරෙහි තම සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීමයි. මෙයින් අපේක්ෂා කරන්නේ කය හා සිතින් යුක්ත තම ජීවිතය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවා එහි යථා තත්ත්වය නුවණින් මෙනෙහි කොට ජීවිතය පිරිසිඳ දැන දුකින් නිදහස්වීමයි. අතීතයට හා අනාගතයට නිතර දුවමින් පවතින සිත වර්තමානය තුළ පිහිටුවා අඛණ්ඩව සිදුවන රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයෙහි සමුදය වැය නුවණින් දැකීම මෙහි දී සිදු වේ. දුක හට ගන්නේ මෙම යථාර්ථය නොදන්නා නිසා බව තේරුම් ගන්නා ශ්‍රාවකයා සතර සතිපට්ඨානය තුළ නිතර හැසිරීමට උත්සාහවන්ත වෙයි. යම්තාක් සතර සතිපට්ඨානය තුළ හැසිරෙයි ද ඒතාක් තමාට දුක් පීඩා ඇති නොවන බවත් යම් විටෙක එයින් පිටතට ගියහොත් තමාට දුක එළඹෙන බවත් පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබේ. මේ නිසා සතර සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමැති පියාගේ විෂයයෙහි වාසය කිරීමක් හා සමානව දක්වා තිබේ. ඉන් බැහැරව සිටීම මරුවාගේ භූමියෙහි වාසය කිරීමක් ලෙස දක්වා තිබේ. එබැවින් තම පියා වූ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ විෂය නමැති සතර සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කිරීමට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයන් උනන්දු කරවා තිබේ.

සතර සතිපට්ඨානය තුළ නිතර හැසිරෙන විට ධර්මයෙහි සාංදෘෂ්ඨික ආකාලික ගුණාංග තමාට ප්‍රකට වන විට වහ වහා ම අකුසල් දුරු කිරීමටත් කුසල් වැඩීමටත් බලවත් උනන්දුවක් ඇති වේ. ඒ නූපන් අකුසල් නූපදවීමටත් උපන් අකුසල් දුරු කිරීමටත් නූපන් කුසල් ඉපදවීමටත් උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කර ගැනීමටත් බලවත් කැමැත්තක් හටගනී. ධර්මය පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව ඇති වූ පමණට මෙම වීර්යය වඩ වඩාත් තීව්‍ර වේ. සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්ය නමින් දැක්වෙන්නේ මෙයයි.

බලවත් වීර්යයෙන් ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට යන විට ඊළඟ පියවර වූ සතර සාද්ධිපාදයන්හි දී මෙම වීර්ය තව දුරටත් ශක්තිමත් වේ. ඒ අනුව ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට යාමට බලවත් කැමැත්තක් (ජන්ද) හටගන්නා අතර ඊට සමගාමීව සිත් යෙදවීම (චිත්ත) ද වීර්යය (චිරිය) ද දියුණු වෙමින් මග නොමග පිළිබඳ මනා විමසුම් නුවණක් (වීමංසා) ද හටගනී.

මෙලෙස දහම් මගෙහි නිරන්තරව යෙදීම නිසා එහි දිට්ඨධම්ම සුඛවිභරණ සිදුවන විට තෙරුවන කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව වැඩිදියුණු වී චීර්ය තවත් ශක්තිමත් වේ. ඒ අතර සතිමත්ඛව දියුණු වී සිතෙහි සමාධිය ද වර්ධනය වේ. සිත සමාධිමත් වූ විට හේතුඵල දහමෙහි සම්බන්ධය වඩ වඩාත් ප්‍රකට වෙමින් රූපාදී ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම් (සමුදය) නිරුද්ධවීම් (වය) දැකීම් සංඛ්‍යාත ප්‍රඥාව ද දියුණු වේ. මෙලෙස සිදුවන්නේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වර්ධනය වන ආකාරයයි. ඉන්ද්‍රිය යනු අධිපති බවයි. ඒ අනුව මෙහිදී තමන්ගේ ජීවිතයේ අධිපති බව ප්‍රමුඛත්වය ලැබෙන්නේ සද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, පඤ්ඤ යන මෙම කරුණුවලටයි.

ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු වන විට ඒවා තවදුරටත් ප්‍රබල වීම් වශයෙන් ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංගයන් ම බල ධර්ම බවට පත්වේ.

සතර සතිපට්ඨානය තුළ අඛණ්ඩව සිහිය හා නුවණ දියුණු කරමින් ඉන්ද්‍රිය, බල ධර්ම ප්‍රකට වන විට එම කරුණු ම තවත් ශක්තිමත් වීම් වශයෙන් සතර සතිපට්ඨානය (සති) ශක්තිමත් වී ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප, පටිච්චසමුප්පාද යන කරුණු මෙනෙහි (ධම්මච්චය) කිරීම, චීර්යය දියුණුවීම (චීර්ය), සිතයෙහි සතුට (ජීනී), විත්ත-වෛතසිකයන්ගේ හා කායික සැහැල්ලුව (පස්සද්ධි), සිතෙහි සමාධිමත්ඛව (සමාධි) හා මැදහත් බව (උපෙක්ඛා) යන කරුණු බෝධි අංග බවට පත් වේ. මේ අවස්ථාව වන විට සතර සතිපට්ඨානය තුළ තම සිහිය හා නුවණ බෙහෙවින් භාවිත කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

මෙම ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි වඩාත් උසස් මට්ටමක් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් ප්‍රකට වේ. එනම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංඛ්‍යාත ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ මනා වැටහීමකින් යුතු ව සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොට ගත් මාර්ගාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමයි. මෙහිදී පටිච්චසමුප්පාද දර්ශනයෙන් යුතු චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය සහිත මනා අබෝධයෙන් යුතු ධර්මමාර්ගය තම ජීවිතය බවට පත් කොට ගෙන සිටීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සම්මාදිට්ඨිය ආදී අංග සෘජුව ම නිවන ඉලක්ක කොට ගනිමින් තම ශරීරාංග මෙන් ක්‍රියාත්මක වනු දක්නට ලැබේ. ඉන් බැහැර ජීවිතයක් දැන් මෙම ශ්‍රාවකයාට නැත. සේඛ පුද්ගලයකු වශයෙන් අංග අටකින් සමන්විත වන මෙම ප්‍රතිපදාව (අට්ඨංගසමන්තාගනෝ සේඛෝ) අර්භත්වයට පත්වීමත් සමග සම්මාවිමුත්ති, සම්මාඤ්ඤ යන අංග දෙක ද එකතුව අංග දහයක් බවට පත් ව (දසංගසමන්තාගනෝ අරහෝ) ප්‍රඥවේ පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ.

විද්‍යාව හෙවත් ප්‍රඥාව ඉහළ ම තලයට දියුණු කළ විට ඇස, කන ආදී අභ්‍යන්තර ආයතනත් රූප, ශබ්දදී බාහිර ආයතනත්, රූපාදී ස්කන්ධ පංචකයත්, වක්ඛුධාතු රූපධාතු වක්ඛුච්ඤ්ඤාණධාතු ආදී ධාතූන්, නාමරූප විඤ්ඤාණත් ආදී වශයෙන් සත්ත්ව ජීවිතය සම්බන්ධ සියලු ප්‍රඥප්තීන්හි පෙර නොතිබී හටගෙන නිරුද්ධ වන අවබෝධයෙහි තම සිහිය හා නුවණ සම්පූර්ණයෙන් පවතී. ඒ සමග ම යමක් දුටු විස එය දැකීම් මාත්‍රයක් පමණක් බව (දිට්ඨො දිට්ඨමන්තං) ද, යමක් ඇසූ විට එය ඇසීම් මාත්‍රයක් පමණක් බව (සුනෙ සුනමන්තං) ද, යමක් නාසය දිව කය යන ඉඳුරන්ගෙන් විඳ ගත්තේ ද එය විඳී ගැනීම් පමණක් බව (මුනෙ මුනමන්තං) ද, යමක් සිතීන් දැන ගත්තේ ද එය දැනගැනීම් මාත්‍රයක් බව (විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමන්තං) ද යන අවබෝධයෙහි නිරතුරුව තම නුවණ පවත්වා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. මෙය තමා දුකින් සපුරා නිදහස් වූ බව පිළිබඳ සලකුණකි. දුර්ලභව ලද මේ උතුම් බුද්ධෝත්පාදයෙන් හා වටිනා මිනිස් භවයෙන් අප ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය මෙයයි.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

බු.ව. 2561 (ව්‍ය.ව. 2017-නොවැම්බර මස 5) ඉල් පුත් පොහෝද

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

මාසික සිල සමාදානය