

බුදුරදුන් පෙන්වා දුන් නිවෙන සැනැහෙන සදහම් මග

අප මහා බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් වැනි අතිදීර්ඝ කාලයක් පෙරැම් පිරුයේ දුක්විදින අනන්ත සත්ත්වයන් ඉන් මුදවාලීමේ අතිශය කරුණාධර්මයෙනි. මෙබඳු උදර අදහසකින් යුතුව සම්බුද්ධත්වයට පත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් ම දිවා රැ නොබලා දෙව් මිනිසුන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් තම කාලය කැප කළහ. නිවෙන සැනැහෙන මාවත ඉමහත් කරුණාවෙන් ලොවට පහද දුන්හ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිහිටුවා වදල හික්ෂු ශාසනය ද මෙම උදර අදහස මුදුන් පමුණුවාලීම සඳහා කැප වූ ආකාරය පැහැදිලි ය. වසර 2560කට අධික කාලයක් හික්ෂුන් වහන්සේලා පරපුරෙන් පරපුරට ශ්‍රී සද්ධර්මය සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා සිදු කළ මෙහෙවර අතිමහත් ය. බුදුරජාණන් වහන්සේත් මහාසංඝ රත්නයත් සිදු කළ මෙම සුවිශේෂ කැපවීම වෙනුවෙන් වර්තමානයෙහි අපට කළ හැකි උසස් ම ප්‍රත්‍යුපකාරය වන්නේ එම ධර්මය ශ්‍රවණය කොට මනා අවබෝධයෙන් යුතුව හැකි උපරිම අයුරින් ක්‍රියාත්මක කිරීමත් එය මතු පරපුරට දයාද කිරීම සඳහා කළ හැකි උපරිම සේවය කිරීමත් ය. බුදුදහමින් දේශිත පිළිපැදිය යුතු සියලු කරුණු සති-සම්පජ්ඣා නමැති වචන දෙක තුළ ගොනු කළ හැකි වේ. එනම් සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමයි.

අධණ්ඩව මානසික සතුට දියුණු වීම

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉමහත් කරුණාවෙන් ලොවට දේශනා කළේ මානසික සතුට දියුණු කර ගන්නා ක්‍රමයයි. ධර්ම මාර්ගයේ ආරම්භය වූ ධර්මශ්‍රවණයේ පටන් කෙලෙසුන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් සිත මිදීම නම් වූ අර්හත්වය දක්වා ම සිදුවන්නේ මානසික සතුට ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීමයි. ශ්‍රාවකයන් තුළ පවත්නා සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රමාණයට හා නිවරණයන්ගේ මට්ටම අනුව මෙම මානසික සතුට කෙතෙක් දුරට දියුණු කර ගත හැකි ද යන්න තීරණය වේ.

කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වෙතින් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කරන නුවණැති ශ්‍රාවකයාට ප්‍රථමයෙන් ම වැටහෙන්නේ තමන් ලබා ඇති පුණ්‍යවන්ත මිනිස්භවය හා දුර්ලභ බුද්ධෝත්පාදයෙහි වටිනාකමයි. ලොව වෙසෙන අනන්ත සත්ත්වයන් අතුරින් පරිපූර්ණ මිනිස් දිවියක් ලද තමා කෙතරම් වාසනාවන්ත ද යන්න තේරුම් ගත් විට සිතෙහි උතුරා යන සතුටක් ඇති වේ. දුකින් නිදහස්වීමට නිවැරදිව මග පෙන්වන සද්ධර්මය ලැබීම ගැන වඩාත් ම සතුටට පත් වේ. ගතවන හැම දිනයක් ම උපන්දිනයක් නැතහොත් අලුත් අවුරුදු දිනයක් සේ සලකා තෘප්තිමත්ව කල් ගෙවයි. ඒ සමඟ ම අතීතයේ තමන් විසින් ම කරන ලද පුණ්‍ය කර්මයන්හි හා ප්‍රාර්ථනාවන්හි ආනිසංඝ වශයෙන් තමන් මේ වන විට ලබා ඇති පරිපූර්ණ මිනිස්භවය හා සද්ධර්මය පිළිබඳ බෙහෙවින් සතුටට පත්වේ. මෙම සතුටක් සමඟ ධර්ම මාර්ගයෙහි තවදුරටත් ඉදිරියට යා යුතු බවට දැඩි කැමැත්තක් හා බලවත් උනන්දුවක් හටගනී.

සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලා තමන් වහන්සේලාගේ අනුශාසනාවෙහි පළමු පියවර වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ 'සබ්බපාපස්ස අකරණං' යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සියලු පාපයන්ගෙන් මිදීමයි. දහම් දැනුම ලැබීමත් සමඟ හැකිතාක් දුරට පාපයෙන් මිදීමට උත්සාහ ගනී. එය හුදෙක් බාහිර සමාජයට ඇති බිය හෝ ගෞරවය නිසා නොව තමාගේ මානසික සුවය අපේක්ෂාවෙනි. සිත අපිරිසිදුව කරන කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්හි විපාක තමා වෙත පැමිණෙන බව දකින ශ්‍රාවකයා පසුතැවීමට සිදුවන ක්‍රියාවන්ගෙන් හැකිතාක් වෙන්වීමට උත්සාහ ගනී. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් තමාගේ අතීතය සිහිවන විට තමා නොකළ වැරදි ගැන සිතීමෙන් මානසික සතුට තවදුරටත් දියුණු වේ.

ඒ අතර 'කුසලස්ස උපසම්පද' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි කර්මඵල අදහස නුවණින් යුතු දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි හැකිතාක් නිරත වීමට ද උත්සාහ ගනී. එමගින් මෙලොව වශයෙන් නිදුක්බව, නිරෝගීබව, දිගාසිරි සම්පත්තිය මෙන් ම විශේෂයෙන් ශ්‍රී සද්ධර්මය නිසි ලෙස පහද දෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ගේ ඇසුර ලැබෙනු ඇත. තවද ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි ආනිසංඝ වශයෙන් මෙලොව ජීවිතයේ සතුට වර්ධනය වේ. පින යනු සැපයට කියන තවත් නමක් වශයෙන් සඳහන් වන්නේ එබැවිනි

(සුබෝ පුඤ්ඤස්ස චුච්චයෝ). මෙලොව ජීවිතය පුරාම සතුට සැනසුම දියුණු වීමට එම පින් හේතු වන අතර ජීවිතය අවසානයේ දී ඒ ගැන බෙහෙවින් සතුටට පත්වනු ඇත (පුඤ්ඤං සුබං ජීවිතසංඛයමිති).

විමුක්තියට පත්වන දෙරටු

විමුක්තියට හෙවත් කෙලෙස් නිවීමට පත්වන ස්ථාන (දෙරටු) පහක් පිළිබඳව ධර්මයෙහි සඳහන් වේ. එනම් සිහිය හා නුවණ දියුණු වන දෙරටු හෙවත් අවස්ථාවන් ය. ඒවා නම්,

1. ධර්මශ්‍රවණය
2. ධර්ම දේශනය
3. ධර්ම සජ්ඣායනය
4. ධර්ම සම්මර්ශනය
5. භාවනාව (විමුක්තායතන සුත්ත, අං.නි.3, 32-36 පිටු)

මෙම සියලු අංගයන්හිදී සිදුවිය යුත්තේ සිහිය හා නුවණ දියුණුවීමයි. කිසියම් ශ්‍රාවකයකුට ඉහත කී අංගයන් අතුරින් එකක දී තම සිහිය හා නුවණ උපරිමයට දියුණු කළ හැකි ය. ඇතැම්කුට අංග කිහිපයක් භාවිත කිරීමෙන් කෙලෙස් ප්‍රතීණ කිරීමට සිදු වේ. කුමන දෙරටුවක් භාවිත කළ ද සිදුවිය යුත්තේ සිහිය හා නුවණ (සතිසම්පජ්ඤාය) දියුණු වීමයි. සැරියුත්, මුගලන් දෙන ම සෝවාන් වූයේ ධර්මශ්‍රවණය කරමින් සිටියදී ය. බාහිය දරුවීරිය ධර්මශ්‍රවණය කරමින් සිටියදී අර්හත්වයට පත් විය. පුක්කුසාති රජතුමා ධර්මශ්‍රවණය කරද්දී අනාගාමී බවට පත්විය. බේමක නම් හික්ෂුව ධර්මශ්‍රවණය කරද්දී අර්හත්වයට පත්විය.

මේ අතර මනා සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව බණ ඇසීම නිවනට පිවිසෙන දෙරටුවකි. ඒ සඳහා පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත දේශනා ශ්‍රවණය කළ යුතු අතර ඒ ඔස්සේ අඛණ්ඩව සිහියෙන් යුතු අර්ථය මෙනෙහි කරමින් සාවධානයව ඊට ඇහුම්කන්දීම අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ අනුව මෙම දේශනය ද විමුක්තායතනයක් කර ගැනීමට ඔබ උත්සාහ ගැනීම වැදගත් වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කොට ලොවට දේශනා කළේ ලොව පවත්නා සැබෑ යථාර්ථයයි. බුදුවරයකු ලොව පහළ වුව ද නොවුව ද ලොව සැමද පවත්නා මෙම යථාර්ථය සම්මාසම්බුදු උතුමකු තම ඥානයෙන් ම අවබෝධ කරති. මෙය ලොව ඉහළ ම අනාවරණය වන අතර උසස් ම දැනුම් සම්භාරය ද වෙයි. බුදුරජුන් මෙම දහමින් අනාවරණය කර ගන්නේ සත්ත්වයාගේ පැවැත්ම හා දුකෙහි ස්වභාවයයි. විශේෂයෙන් සත්ත්ව සන්තානගත අවිද්‍යාව හේතුවෙන් සත්ත්වයා සසර දිගින් දිගට ම ගමන් කරන ආකාරයත් අවිද්‍යාව දුරු කිරීමෙන් සංසාර පැවැත්ම නතර වන ආකාරයත් ය.

අප ජීවත් වෙනවා යනු ඇස,කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු ලැබීමයි. ජීවිතයෙහි අප කිසියම් දුකක් විඳිනවා නම් ඊට හේතුව වන්නේ මෙම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වයේ යථා ස්වභාවය නොදන්නා වූ අවිද්‍යාවයි. බුදුදහමින් මග පෙන්වන්නේ ඇස, කන ආදී ආයතන රූප, ශබ්දදී අරමුණු සමඟ එක් වීමේ දී සිදුවන යථාර්ථය පැහැදිලි කොට අවිද්‍යාව දුරුලීමටයි. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන ඉන්ද්‍රිය පහ ඔස්සේ කිසියම් අද්දකීමක් ලැබෙන විට ප්‍රථමයෙන් සිදු වන්නේ රූපාදී අරමුණු සඤ්ඤා, වේදනා හටගැනීමයි. එය එම අද්දකීමේ ප්‍රාථමික අවස්ථාවයි. ඉන්පසු එම සඤ්ඤා, වේදනා මනින්ද්‍රියට ධර්මාලම්භන වශයෙන් අරමුණු වීමේදී පංචින්ද්‍රියයන්ට ගත් අරමුණු පිළිබඳ දුක, සැප, හෝ උපේක්ෂා ඇති වේ. මෙම අද්දකීම් කලින් තිබුණු දෙයක ලැබීමක් නොව වර්තමානයෙහි සිතෙහි පවත්නා මානසික ස්වභාවය මත මේ මොහොතෙහි නිපදවා ගන්නකි. මෙහි දී කිසියම් අද්දකීමක් ලැබීම යනු රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය හට ගැනීමයි. මේ පහ ඒකක්ෂණිකව එකට හටගෙන එකට ම නිරුද්ධ වේ. කිසියම් අද්දකීමක් හටගන්නා විට සමස්ත ජීවිත ම යනු රූපාදී මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ ක්‍රියාකාරීත්වයයි. හැම මොහොතක ම සිදුවන්නේ මෙම ස්කන්ධ පංචකය හටගෙන නිරුද්ධවීමයි. මෙහි යථා ස්වභාවය නොදන්නා (අවිද්‍යාව ඇති) විට බාහිර රූප, ශබ්දදිය කෙරෙහි සිත බැස ගනියි. එවිට පංචස්කන්ධය පංචුපාදනස්කධයක් බවට පත් වේ. මෙලෙස පංචුපාදනස්කන්ධය

ගොඩනැගුණ විට ජරා, ව්‍යාධි, මරණයන්ගෙන් නිදහස්වීමක් නොමැත. අවිද්‍යා සහගතව කිසියම් අරමුණක් ගත් විට එහි සතුටු වුව ද දුක් වුව ද මැදහත් ව සිටිය ද ජරා, මරණ ස්පර්ශයෙන් නොමිඳෙයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ සිදුවන මෙම යථාර්ථය නුවණින් දකින හොත් පෙනී යන්නේ හැම මොහොතක ම සිදුවන ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය (හටගැනීම), වය (නිරුද්ධවීම) පමණි. එවිට බාහිර කිසිදු අරමුණක සිත බැස නොගන්නා අතර අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීම නමැති ප්‍රඥාව තුළ තම සිත අඛණ්ඩව පිහිටා සිටී. එවිට ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී සියලු දුක්වලින් නිදහස්ව මැදහත් සිතින් වාසය කිරීමේ හැකියාව උදාවේ.

ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ සුතමය ඥාණය ලද නුවණැති තැනැත්තාට ඊට ළඟට හමුවන්නේ එම දැනුම යථාර්ථයක් බවට පත්කරලීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිපදාවයි. එනම් සතර සතිපට්ඨානයයි.

සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව හා සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදාව

දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ සතිපට්ඨානයයි. ‘සති’ යනු සිහියයි. ‘පට්ඨාන’ යනු නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමයි. ඒ අනුව ‘සතිපට්ඨාන’ යනු තම අවධානය හෙවත් සිහිය නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ විස්තර වන අනුශාසනයයි. මෙම සිහිය අපගේ සමස්ත ජීවිතය කෙරෙහි ම යොමු කරලීම මෙහිදී සිදු වේ. ඒ අනුව කය, වේදනා, සිත, සිතිවිලි යන ස්ථාන හතරෙහි සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලීම අවශ්‍ය කෙරේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිව් සැනැහෙන මාවතෙහි වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර සතිපට්ඨානයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සතිසම්පජ්ඣාදී, සතර සතිපට්ඨාන, සති ඉන්ද්‍රිය, සති බල, සති සම්බොජ්ඣංග, සම්මා සති ආදී මූලික ඉගැන්වීම් රැසක ප්‍රධාන කරුණක් ලෙස සතිය විස්තර කොට ඇත්තේ එබැවිනි. අප කෙතෙක් දුර කෙලෙස් දුරලමින් මානසික සුවය ලබා ගැනීමෙහි නිරත වී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ සතිපට්ඨානය කෙතෙක් දුරට වඩනවා ද යන කරුණයි.

ඉහත දැක්වූ පරිදි තම කය, වේදනා, සිත හා සිතිවිලි අනුව සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් අනතුරුව ඒවායේ හටගැනීම (සමුදයධම්මානුපස්සි විහරති) හා එහි නිරෝධය (වයධම්මානුපස්සි විහරති) නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වාසය කිරීම ‘සතිපට්ඨාන භාවනාවයි’. එනම් අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට කර ගැනීමයි.

‘සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදාව’ ලෙස මෙහි දක්වා ඇත්තේ සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මෙහි දී විශේෂයෙන් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම අවශ්‍ය කෙරේ. එනම් ඉහත දැක්වූ පරිදි ඇස, කන, නාසාදී ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය පතිත වීමේ දී ඒ පිළිබඳ අනවබෝධයෙන් (අවිද්‍යාවෙන්) සිටි විට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනාස්කන්ධය ගොඩනැගී දුක හටගන්නා බවත් ප්‍රඥාවෙන් (විද්‍යාවෙන්) යුතුව එය දුටුව හොත් පංචුපාදනස්කන්ධය ගොඩනොනැගී දුකින් නිදහස් වන බවත් පිළිබඳ අවබෝධයයි. එවිට පංචස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය පමණක් ලැබෙන අතර පංචුපාදනස්කන්ධ දුක හට නොනගී. සංසාරගත පුණ්‍ය මහියමයක ආනිසංස වශයෙන් හා මෙලොවදී පුහුණු කළ යහගුණයන්ගේ ආනිසංස වශයෙන් මුණගැසෙන කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් අප ලබන ප්‍රධාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධ පිළිබඳ අවබෝධයයි.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය

දුකින් නිවෙන සැනහෙන මාවතෙහි ඉදිරියට යාමේ දී දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු ය. අප සසර බොහෝ කලක් හවයෙන් හවය සැරිසරමින් අනන්ත දුක්වලට පත්වූයේ දුකෙහි යථා ස්වභාවය නොදුටු බැවිනි. එබැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර උත්සාහ කළේ ශ්‍රාවකයන්ට මෙම අවබෝධය ලබා දීමටයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කළ සියලු දේශනාවන්හි පදනම වන්නේ දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධයයි.

දුක හා එහි නිරෝධය වැටහීම වතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතරම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ. එනම්

1. දුක
2. දුකට හේතුව
3. දුක නැතිකිරීම
4. දුක නැතිකිරීමේ මාවත

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය ආදියයි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛින්නේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදී අරමුණු ලැබෙන විට බාහිර දෙයක් / පුද්ගලයෙක් ඇත යැයි ගන්නා ස්වභාවයයි. සිතෙහි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ලැබෙන විට සත්ත්ව පුද්ගල ද්‍රව්‍ය සඤ්ඤාවෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගනී. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක තුළයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණු කලින් තිබී තමාගේ අද්දැකීමට පැමිණි බවත් තමා එයින් ඉවත් වුව ද එය ඒ අයුරින් ම ඉතිරි වේ යැයි ද කල්පනා කරයි. එහෙත් මෙහිදී සිදු වූ යථාර්ථය නම් ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදී මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අනුක්‍රමා සම්භූතං භූක්‍රමා න භවිස්සති).

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. එහි වඩාත් ගැඹුරු අර්ථය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් තමා පිළිබඳව සිතෙහි බැස ගෙන පවත්නා නන්දිරාගයයි. බාහිර රූපාදිය හෝ තම සිත පිළිබඳව හෝ ඇලීමක් නැතහොත් ගැටීමක් හටගන්නේ තමා පිළිබඳව ඇති දැඩි ආශාව නිසයි.

දුක නැති කිරීම යනු තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරය කෙරෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන් දුරු කරලීමෙනි.

සිතෙහි පවත්නා දැඩි තෘෂ්ණාව දුරු කළ හැක්කේ ලෝකෝත්තර දර්ශනයකිනි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට ගත් මාර්ගයකිනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ සඳහා මාර්ගය වූ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය වන්නේ ය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

කලණ මිතුරු ඇසුර හා සද්ධර්මශ්‍රවණය තුළින් මෙම අවබෝධය ලද පමණට සම්මා සංකප්ප ආදී සෙසු අංග සම්පූර්ණ කරමින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඉදිරියට ගමන් කරනු ඇත. මේ අනුව හේතුඵල දහම හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් වතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඤාණය සතිපට්ඨානය ආරම්භයේදී ම ඇති කර ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

සීලය

බුදුදහමින් දැක්වෙන සීලය මනා ලෙස සම්පූර්ණ වීමට නම් තම සිත මැනවින් පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. එනම් සම්මා සංකල්ප හෙවත් යහපත් සිතිවිලිවලින් යුක්ත වීමයි. සංකල්ප (සිතිවිලි) යහපත් වන්නේ මනා දැක්මක් හෙවත් සම්මා දිට්ඨිය ඇති විටයි. සම්මාදිට්ඨිය ඇති වන්නේ මනා අවධානයෙන් යුතුව සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණටයි. සම්මාදිට්ඨියෙන් යුතුව සිල්වත් වන විට තමා රකින සීලය තමාට පහසුවක් සහනයක් මෙන් ම සුවයක් ද වනු ඇත. සීලය නිතර ම ප්‍රඥාව සමග එකට සමගාමීව සුරැකි පමණට එය වඩාත් ම අර්ථවත් වන අතර එය නිවන සඳහා ද උපකාරවත් වේ. එක් අතකින් අනෙක් අත දෝවනය කරන්නාක් මෙන් සීලයෙන් ප්‍රඥාවත් ප්‍රඥාවෙන් සීලයත් පාරිශුද්ධත්වයට පරිපූර්ණත්වයට පත්වන බව සඳහන් වේ. තවද තමා රකින සීලය සමාධියට උපකාරයක් පිණිස භාවිත කළහොත් සමාධියෙහි දියුණුව සඳහා තව තවත් කායික වාචසික සංවරය තුළින් සිල්වත්බව දියුණු කර ගැනීමට පෙළඹෙනු ඇත. සිත සමාධිමත් වන විට දිට්ඨිමත්වේදනීය වශයෙන් ම මහත් සහනයක් සතුටක් ලැබීම ඊට හේතුවයි.

දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා අතර සඳහන් වන සීලයට පදනම් වන්නේ කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨියයි. එනම් තම සිත මුල් වී කරන ක්‍රියාවන්ට සිතෙහි ස්වභාවය අනුව ඊට අනුරූප වූ විපාක ලැබෙන බවයි. මෙකී අවබෝධය මත පිහිටා රකින සීලය සුගතිගාමීවීමට උපකාරවත් වේ. ස්වර්ගගාමී මාවත හෙළි කෙරෙන බුදුදහමින් මූලික වශයෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ මෙලොව උපන් සත්ත්වයන්ට මරණින් මතු අපාගත නොවී සුගතිගාමී වීමට මාවතයි. ඒ සඳහා කායික වාචසික සංවරය පදනම් කොටගත් සීලය බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙලෙස සිල්වත් වීමෙන් සසර සුගතියක් හිමි වුව ද සංසාර වක්‍රයෙහි රැඳෙන තුරු දුකින් සපුරා නිදහස්වීමක් නොමැත. එබැවින් නිවන ඉලක්ක කොට සීලය රැකීම වඩාත් අවධාරණය කෙරේ. සසර දුකින් සපුරා නිදහස් ව සියලු මානසික ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මාවත හෙළි කෙරෙන විමුක්තිගාමී (මෝක්ෂ) මාර්ගයෙහි සීලය මූලික අංගයකි. ඒ සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට ලෝකය හා තමා පිළිබඳ මනා දර්ශනයක් උපදවා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

ජටා සුත්‍රයෙහි විස්තර කෙරෙන පරිදි වරෙක බුදුරදුන් වෙත පැමිණි දෙවියකු නැගූ ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු වශයෙන් සියලු ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මාවත වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළේ සීලයෙහි පිහිටා සමථ විදර්ශනා වඩන ලෙසයි. එහි දී ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මූලික පදනම වශයෙන් දේශනා කළේ සීලයයි.

*‘සීලේ පතිට්ඨාය නරෝ සපඤ්ඤෝ චිත්තං පඤ්ඤඤ්ච භාවයං,
ආනාපි නිපකෝ භික්ඛු සෝ ඉමං විජටයේ ජටං.’* (ජටා සුත්ත, සං.නි.1)

මෙහි දැක්වෙන පරිදි අභ්‍යන්තර හා බාහිර සියලු කායික මානසික ගැටලුවලින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් විය හැක්කේ නුවණින් යුතුව සීලයෙහි පිහිටා සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩීමෙනි. මේ සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය පදනම් කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ පැහැදිලි දර්ශනයක් / නුවණක් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ දී ම උපදවා ගැනීම බෙහෙවින් අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ සඳහා කලණ මිතුරු ඇසුරින් පටිච්ච සමුප්පාදය නිශ්‍රිත ධර්මය ශ්‍රවණය කළ යුතුව ඇත.

බුදුදහමින් වඩාත් අගය කරන්නේ මනා දැක්මකින් යුතු දෘෂ්ටිවලට නොවැටුණු මැදුම් මගෙහි ගමන් කරන (දිට්ඨිං ච අනුපගමිම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො) සීලයයි. එනම් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් අනිත්‍යතාව පිළිබඳ මනා දැක්මක් ඇති කර ගත යුතු බවයි. එනම් ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදී අරමුණු විෂයයෙහි කිසියම් දූනුමක් ලැබීමේ දී එම අද්දැකීම වර්තමානයෙහි හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඉන්ද්‍රිය සංජානනය තුළින් නිතර ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය ගොඩනැගෙන අතර එය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බවත් (අනුඤා සම්භූතං නුඤා න භවිස්සති) එම අද්දැකීම අනාගතයට නොයන බවත් පිළිබඳ වැටහීමයි. රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයෙහි හටගැනීම (සමුදය) දකින තැනැත්තා ‘නැත’ (උච්ඡේද) යන අන්තයෙන් දුරු වේ. ස්කන්ධ පංචකයේ වැය (වය) දකින තැනැත්තා ‘ඇත’ (ශාශ්වත) යන අන්තයෙන් දුරුවේ. මෙලෙස පටිච්චසමුප්පාදය නමැති එක ම දර්ශනයෙන් ඇත හා නැත යන අන්ත දෙක ම දුරු වී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිවිසීම අවශ්‍ය කෙරේ.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි දැක්වෙන පරිදි සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව යමකු ආර්ය මාර්ගයෙහි ගමන් කරයි නම් කායික සංවරයට ප්‍රථම වාචසික සංවරය දියුණු වේ. එදිනෙද කටයුතු කිරීමේ දී තම වචන භාවිතයේ දී හැකිතාක් දුරට මනා සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව වඩාත් ඵලදායී ලෙස වචන භාවිත කෙරේ. බොහෝ දෙනා සමාජගත ජීවිතයේ දී අපහසුතාවට හා පසුතැවිල්ලට පත් වන්නේ වචන හුවමාරු කර ගැනීමේ දී සිදුවන අදුරදර්ශී භාවය නිසයි. එම නිසා වචන භාවිතයේ දී යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම (පච්චචේක්ඛිත්වා පච්චචේක්ඛිත්වා වාචාය කම්මං කාතබ්බං) වැදගත් වේ.

සිල්වත් බවෙහි පිහිටා භාවනා කරන ශ්‍රාවකයාගේ සිත සමාධිමත් වන අතර එපමණට සතුට ද වැඩිවන අතර එම සතුටත් සමග ඉතා සුළු වරදින් පවා වැළකෙමින් වඩ වඩාත් සිල්වත් වීමට උත්සාහ කරයි (අනුමත්තේසු වජ්ජේසු භයදස්සාචී). ඒ අතර සීලයත් සමග සමාධිය දියුණු කිරීමෙන් සීල, සමාධි, පඤ්ඤ, විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤාදස්සන යන පංච ධර්මයන්හි ම පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමට අවස්ථාව උදාවේ.

සමාධිය

බුදුදහමින් දේශිත සීලය සමාධියටත් සමාධිය ප්‍රඥාවටත් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධව පවතී. සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥ භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිද්ධි සිදු කෙරේ. විත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ.

සමථය වැඩිමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙනි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්ඛව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්ඛව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනියෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදී කරුණු උපකාරවත් වේ.

ප්‍රඥාව

ප්‍රඥාව යනු ලොව පවත්නා සැබෑ යථාර්ථය වූ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. බුදුදහමින් දේශිත විපස්සනා භාවනාව ප්‍රඥාව ලැබීම ඉලක්ක කොට පවතී. විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරු කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනායි. ලොව්තුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි.

මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය හේතු ඇති විට ඒක ක්ෂණිකව හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීම වශයෙන් ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අනුඤ්ඤා සම්භුතං නුඤ්ඤා න භවිස්සති).

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤ වැඩිමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රභාණ, විරාග ආදී වශයෙන් සත්ත්වයා සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥාව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලූව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥාව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත් එය ම උපාදන වී පංචුපාදනස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට පෘථග්‍රන්ථ, සේඛ, අසේඛ යන සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය

1. සමුදය (හටගැනීම)
2. අත්‍යංගම (නිරෝධය)
3. අස්සාද (ආස්වාදය)
4. ආදීනව (අනිටු විපාක)
5. නිස්සරණ (මිදීම)

යනාදි වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොටිඨබ්භ, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විඳිනවා යනු මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු විඳ ගැනීමයි. මෙම අද්දැකීමිහි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියකට රූපාදි අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දැකීම වර්තමානයෙහි හේතුවෙන් එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දැකීම කලින් තිබී හටගෙන මතුවටත් එම ගමන් කරන බව සිතේ. විදර්ශනා වැඩීමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

විදර්ශනා වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදි ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදි අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්‍යංගම ආදි වශයෙන් නුවණින් මෙතෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම් වැඩීමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විය එය දැකීම මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම් මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිට්ඨේ දිට්ඨමත්තං, සුතේ සුතමත්තං ...) ආදි වශයෙන් අවබෝධය දියුණු වීමයි. මෙම අවබෝධයත් සමග ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥ වෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම දැක ගත හැකි ලක්ෂණයයි. මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුව කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ගමන් කරන්නකු බවට තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකි ලක්ෂණ මේවායි.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵලය වන්නේ සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදීමයි. රූපාදි කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. තමා සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ.

අනිච්චසඤ්ඤා වැඩීම

සිතෙහි කෙලෙස් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව අවිද්‍යාවයි. එනම් ඇස ආදි ආයතනයන්ගේ සැබෑ ක්‍රියාකාරීත්වය නොදැනීමයි. වෙනත් ලෙසකින් කියතොත් අනිත්‍ය දෙය පිළිබඳව නිත්‍ය වශයෙන් සිතා සිටීමයි. මෙලෙස අනිත්‍යයෙහි නිත්‍ය සඤ්ඤාව නමැති විපල්ලාසය දුරුවීමට නම් ප්‍රඥව වැඩීම අවශ්‍ය කෙරේ. ප්‍රඥව වැඩීමෙහි මූලික අංගයක් නම් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව ප්‍රගුණ කිරීමයි. අනිත්‍ය සඤ්ඤාව පුරුදු

කිරීමේ මූලික පදනම වන්නේ පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයයි. එනම් හේතු ඇති විට එලය හටගන්නා බවත් හේතු නිරුද්ධවීමෙන් එලය නිරුද්ධ වන බවත් පිළිබඳ අවබෝධයයි.

අස්මිං සති ඉදං භෝති (මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ).

අස්මිං අසති ඉදං න භෝති (මෙය නැති විට මෙය නැති වේ).

ඉමස්ස උප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති (මෙය ඉපදීමෙන් මෙය උපදී).

ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුජ්ඣති (මෙය නිරුද්ධවීමෙන් මෙය නිරුද්ධ වේ).

අනිත්‍යතාව සිහි කිරීමේ දී විශේෂයෙන් සිහි තබා ගත යුතු කරුණක් වන්නේ මෙතෙහි කරන ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියත් රූප, ශබ්දදී අරමුණුත් යන සියලු අංග පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයයි. මෙහිදී මෙතෙහි කරන්නේ ස්ථිරව ඇති දෙයක නැතිවීම හෝ විනාශය නොව වර්තමානයෙහි ඒ මොහොතෙහි හේතු නිසා හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ඒ මොහොතෙහි ම නිරුද්ධ වන ස්වභාවයයි. රූප, වේදනාදී ස්කන්ධ, ඇස, කන ආදී අභ්‍යන්තර ආයතන, රූප, ශබ්දදී බාහිර ආයතන, වක්ඛු ධාතු රූප ධාතු වක්ඛු විඤ්ඤාණ ධාතු ආදී ධාතු යනුවෙන් සත්ත්වයා විස්තර කිරීමට යොදා ඇති සියලු ධර්මතාවන්හි ස්වභාවය වන්නේ පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීමයි. බුදුදහමින් දේශිත අනිත්‍යතාව මෙයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් පරිදි මෙලෙස සිහිකරන මොහොතක් පාසා සන්තානගත රාග, ද්වේෂ, මෝහාදී ක්ලේශ දුරුවන අතර එළමණට ජරා, මරණාදී දුක්වලින් ද නිදහස් වේ. අනිච්චසඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි (අං.නි.4, 266 පිට) දැක්වෙන පරිදි අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වැඩිම සංයෝජන දුරු කිරීමේ ප්‍රධාන මාවත වේ.

- ගොවියෙක් මහනගුලකින් කුඹුරක් සාන විට පැතිර ඇති සියලු මුල් සිඳිමත් සාන්තාක් මෙන් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව බෙහෙවින් වඩමින් ප්‍රගුණ කරන විට සිත්හි පවත්නා කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන ක්‍රමයෙන් ගෙවී දුරු වී යයි.
- බඩුස්තණ කපන්නෙක් එම තණ කපා එහි අගින් ගෙන යටට හලා ද පොළා ද පොළා පසෙක දමා ද එසේ ම අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන ක්‍රමයෙන් පහළට වැටේ.
- අඹ පොකුරක නැට්ට සිඳි කල්හි නටුවට බැඳී සිටි සියලු අඹ ගිලිහෙන්නාක් මෙන් අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන ගිලිහී යයි.
- කිසියම් කුටාගාර ශාලාවක සියලු පරාල කැණීමට සම්බන්ධ වී පවත්නාක් මෙන් ප්‍රඥව පිහිටා සිටීමේ මූලාධාරය වන්නේ අනිත්‍ය සඤ්ඤාව මෙතෙහි කිරීමයි. අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන නැසේ.
- මූලගන්ධයන් අතුරින් කළුඅගිල්ගඳ ප්‍රධාන වේ ද එසේ ම අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන නැසී යයි.
- අරටුවල සුවඳ අතුරින් රත්සඳුන් සුවඳ ප්‍රධාන වේ. එසේ ම අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන දුරු වී යයි.
- මල් සුවඳ අතුරින් දැසමත් සුවඳ අග්‍ර වේ. අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන පහව යයි.

- ප්‍රාදේශීය, කුඩා රජවරු වෙන් ද ඒ සියල්ලෝ සක්තිවි රජුට අනුකූල වුවාහු වෙන්. සක්තිවි රජ ඔවුන්ට අග්‍ර වෙයි. එමෙන් ම අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන දුරු වේ.
- අහසේ තාරකාවන්ගේ කැලුම් අතුරින් සදකැලුම් ප්‍රධාන වේ, අග්‍ර වෙයි. එමෙන් ම අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන නැසී යයි.
- සරත් කාලයෙහි වළාකුළු පහ ව ගොස් අහස ප්‍රසන්න වූ කල්හි හිරු අහසට නැඟී කල්හි අහසෙහි අඳුර දුරු වී බබලන්නේ යම් සේ ද අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන විට බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කරන විට කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය යන මේ සියලු සංයෝජන ප්‍රතිණ වේ.

මෙහි දී අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වඩන ආකාරය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩි දුරටත් පැහැදිලි කරති. ඒ අනුව රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම වැය වීම නුවණින් මෙතෙහි කිරීම අනිත්‍ය සඤ්ඤාව වශයෙන් විස්තර කොට තිබේ.

පටිස සම්ඵස්සය හා අධිවචන සම්ඵස්සය

දීඝනිකාය මහානිදන සුත්‍රයෙහි පටිච්චසමුප්පාදය විස්තර කිරීමේ දී විශේෂ කරුණක් සාකච්ඡාවට භාජනය කොට තිබේ. එනම් පටිසසම්ඵස්සය හා අධිවචන සම්ඵස්සයයි. පටිස සම්ඵස්සය යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන ආයතන පහට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ යන අරමුණු ස්පර්ශ වීමයි. මෙය රළු ස්පර්ශය වශයෙන් සදහන් වේ. අධිවචන සම්ඵස්සය යනු මනින්ද්‍රියට ධර්මාලම්භන අරමුණු වීමයි. මෙය සුබ්‍රම (සියුම්) ස්පර්ශය වශයෙන් දැක්වේ. සාමාන්‍යයෙන් යමෙකු ජීවත්වීම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හයට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන අරමුණු ස්පර්ශ වීම් වශයෙන් අද්දකීම් ලැබීමයි. මෙම ආයතන හය හා ඊට ගෝචර වන බාහිර අරමුණු හැර ජීවිතයෙහි වෙනත් කිසිවක් නොමත. පුද්ගලයාගේ සමස්ත ජීවිතය මෙම ආයතන මත රඳ පවතී.

මහානිදන සුත්‍රයේ ‘නාමරූපපච්චයා එස්සෝ’ යන විග්‍රහයෙහි දී දැක්වෙන විශේෂ කරුණක් වන්නේ පටිස සම්ඵස්සය අධිවචන සම්ඵස්සයටත් අධිවචන සම්ඵස්සය පටිස සම්ඵස්සයටත් බලපාන ආකාරයයි.

රූපකායෙ අධිවචනසම්ඵස්සය:

‘යෙහි ආනන්ද ආකාරෙහි යෙහි ලිඛිගෙහි යෙහි නිමිත්තේහි යෙහි උද්දේසෙහි නාමකායස්ස පඤ්ඤත්ති හොති, තෙසු ආකාරෙසු තෙසු ලිඛිගෙසු තෙසු නිමිත්තෙසු තෙසු උද්දෙසු අසති අපි නු ධෝ රූපකායෙ අධිවචනසම්ඵස්සො පඤ්ඤයෙථාති? ‘නො හෙතං හන්තෙ’

‘ආනන්ද, යම් ආකාරයන්ගෙන් යම් ලිඛිගයන්ගෙන් යම් නිමිතිවලින් යම් උද්දේසයන්ගෙන් නාමකයට ප්‍රඥප්ති වේද, ඒ ආකාර ලිඛිග නිමිති උද්දේසු නැති කල්හි රූපකයෙහි අධිවචන සම්ඵස්සය පැනවීමක් වන්නේ ද? ස්වාමීනි, නොවන්නේ ය.

මෙයින් ප්‍රකට කෙරෙන්නේ ආයතන කුසලතාව ඇති කර ගත යුතු ආකාරයයි. අවිද්‍යා සහගතව අපි ඇස, කන ආදී කිසියම් ආයතනයකින් රූප, ශබ්දදී අරමුණක් ගත් විට එය සෙසු ඉන්ද්‍රියයන්ට සම්බන්ධ කර බලන්නෙමු. නිදසුනක් ලෙස මලක් දුටු විට එය තමාගේ මනසේ අතීත අද්දකීම් සමග මුසු කොට නව සංස්කාරයක් ගොඩනඟා ගනී. අවිද්‍යා සහගත මනසේ ස්වභාවය මෙයයි. එවිට ඉන්ද්‍රිය මගින් ගන්නා අරමුණු විෂයයෙහි ඇලීම්, ගැටීම් හෝ උපේක්ෂා හටගනී. මේ කුමක් ස්පර්ශ කළ ද අපි දුකින් නොමිදුනාහු වෙමු. ආයතන කුසලතාව යනු දුක හටගන්නා මෙම ආකාරය මැනවින් නුවණින් දැක ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණ ගන්නා විට එය වෙනත් ආයතනයකට ගැට නොගසා ඒ ආයතනය

තුළදී ම නිරුද්ධ වන දර්ශනයකින් හා සිහියකින් යුතුව සිටීමයි. මෙහි දී විශේෂයෙන් රූපකායේ අධිවචන සම්ප්‍රේෂණය පැනවීම වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන ඉන්ද්‍රිය පහට පටිසසම්ප්‍රේෂණය වශයෙන් අරමුණු ගෝචරවීමේ දී එය මනිනද්‍රියට ගැට ගැසීම් ස්වභාවයයි. යමෙක් මෙය නුවණින් දුටුව හොත් ඔහු ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගන්නා අරමුණු ඔස්සේ මනසට බැස ගැනීම නොකරයි. එවිට ඔහුගේ අවිද්‍යා සහගත ස්පර්ශය දුරුවූයේ වෙයි. දුක නිර්මාණය වන පටිච්චසමුප්පාද න්‍යායයෙන් ඉවත් වූයේ වෙයි.

නාමකායේ පටිසසම්ප්‍රේෂණය:

‘යෙහි ආනන්ද ආකාරෙහි යෙහි ලිඛිගෙහි යෙහි නිමිත්තෙහි යෙහි උද්දේසෙහි රූපකායස්ස පඤ්ඤාත්ති හොති, තෙසු ආකාරෙසු තෙසු ලිඛිගෙසු තෙසු නිමිත්තෙසු තෙසු උද්දෙසු අසති අපි නු ඛෝ නාමකායෙ පටිසසම්ප්‍රේෂණෙ පඤ්ඤායෙථාති? ‘නො හෙතං හන්තෙ’

‘ආනන්ද, යම් ආකාරයන්ගෙන් යම් ලිඛිගයන්ගෙන් යම් නිමිතිවලින් යම් උද්දේසයන්ගෙන් රූපකායට ප්‍රඥප්ති වේද, ඒ ආකාර ලිඛිග නිමිති උද්දේසු නැති කල්හි නාමකායෙහි පටිසසම්ප්‍රේෂණය පැනවීමක් වන්නේ ද? යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කළ විට ආනන්ද මාහිමියන් පිළිතුරු දෙන්නේ ‘ස්වාමීනි, නොවන්නේ ය’. යනුවෙනි.

මෙයින් පැහැදිලි කෙරෙන්නේ රූපයන් පිළිබඳව ලිඛිග, නිමිති, උද්දේස ආදී වශයෙන් ප්‍රඥප්ති ඇති විට සිතට ධම්මාලම්බන අරමුණු වූ විට ඒ ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී පංච විඤ්ඤාණයට ලක්වන අරමුණු විෂයයෙහි සිත බැස ගන්නා බවයි. එනම් අවිද්‍යා සහගතව සිටින විට සිතට කිසියම් සිතිවිල්ලක් පැමිණීමේ දී එය බාහිර රූපයකට බැඳ ගන්නා බවයි. එවිට සිත බාහිර අරමුණුවල බැස ගනියි. නිදසුනක් වශයෙන් තම මව සිහි වූ විට මවගේ රූපය, ඇයගේ කටහඬ ආදිය පිළිබඳව සිත බැස ගැනීමයි. ලුණු සිහිවූ විට ලුණු කැටයක් මැවී පෙනෙන ස්වභාවයයි. මෙලෙස සිතට සිතිවිලි නැගෙන විට ඒ ඔස්සේ රූප නිර්මාණය කිරීම් වශයෙන් පටිසසම්ප්‍රේෂණය කරා යාම අවිද්‍යා සහගත මනසේ ස්වභාවයයි. එවිට දුකින් නොමිඳුනේ ජරා, මරණාදී දුක් ස්පර්ශ කරමින් සිටී. එසේ නොවීමට නම් සිතට සිතිවිල්ලක් පැමිණි සැණින් ම එය සිත තුළ ම නිරුද්ධ වන දර්ශනයකින් යුතුව සිටීම අවශ්‍ය කෙරේ. විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ මෙම ආයතන කුසලතාවයි. එවිට සිතට නැගෙන අරමුණු බාහිර රූපයට බැඳ, බැස ගන්නා ස්වභාවයෙන් මිදෙයි. විද්‍යා සහගතව මෙලෙස සිහියෙන් හා නුවණින් ක්‍රියා කිරීමෙන් පටිච්චසමුප්පාදය වක්‍රයෙන් මිඳී දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ.

මේ සඳහා හැම මොහොතක ම පටිච්චසමුප්පාද වක්‍රය සකස්වන ආකාරය පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් හා සතිසම්පජ්ඤායෙන් ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ. ක්‍රමයෙන් දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ ලැබෙන්නේ මෙහි අඛණ්ඩව යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි. ඒ සඳහා අප සතු සියල්ල කැප කළ යුතුව ඇත. ලැබූ මේ උතුම් ක්ෂණ සම්පත්තිය අභිමිච්චට ප්‍රථම හැකිතාක් දුරටත් ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු කළ යුතු ය. ඒ සඳහා තෙරුවන් සරණින් ඔබ සැමට සියලු කායික මානසික සුවපත් බව ලැබේවා.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

කැලිෆෝනියාවේ, පැසිෆික් ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානය

බු.ව. 2561 වස් මස (2017 නොවැම්බර 19 වන ඉරු දින)

ගෞතම සම්බුදු සසුනෙහි සනාතන රැකවරණය උදෙසා පැවැත්වෙන

භාවනා සම්භාෂණය 4

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !