

## සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධයට

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සසර අතිදීර්ඝ කාලයක් පාරමී පුරා අවබෝධ කර ගත්තේ දුකින් නිදහස්වන මාවතයි. සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසුව උන්වහන්සේ වසර 45ක් මහත් කරුණාවෙන් එම දහම් පණ්ඩුඩිය ලොවට දේශනා කළහ. බුදුරජුන්ගේ ශ්‍රවකයෝ ද එම කාර්යභාරය වසර 2500කට අධික කාලයක් අඛණ්ඩව සිදු කරමින් එහි. වර්තමානයේ සිටින අපගේ කාර්යභාරය විය යුත්තේ එම සද්ධර්මය මැනවින් ශ්‍රවණය කොට හැකිතාක් තම ජීවිතය තුළින් එය ක්‍රියාත්මක කර වහා දුකින් නිදහස්වීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සංසරත්නය විසින් කරන ලද අපරිත කැපවීම වෙනුවෙන් අපට කළ හැකි ඉහළ ම කෘතඥතාව වන්නේ ද එයයි. ඒ අතර මතු පුරපුරට ද මෙම උතුම් දහම දයාද කිරීම අප සතු වගකීමකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කර ගත්තේ උන්වහන්සේගේ නිර්මාණයක් නොවේ. එය සැමදා ලොව පවත්නා යථාර්ථයයි. අවිද්‍යාවෙන් වැසී බොහෝ කලක් පැවැති දුකින් නිදහස්වීමේ ලෝක යථාර්ථය ලොව කලින් කල පහළවන බුදුරජාණන් වහන්සේලා අනාවරණය කොට ලොවට පහද දෙති. බුදුවරයකු ලොව පහළ වුව ද නොවූ ද මෙම යථාර්ථය ලොව සැමදා පවතින්නකි. අප ගෞතම බුදුරජුන්ට ගරුකරන්නේ උන්වහන්සේ මේ කාල පරිච්ඡේදය තුළ තමන්ගේ ම ඤාණයෙන් අවබෝධ කරගත් පළමු උතුමා නිසයි. උන්වහන්සේ බදු සම්බුදු හෝ පසේබුදු උතුමකු නොවන්නට වෙනත් කෙනෙකුට එය ගුරු උපදේශ රහිතව තවනිව අවබෝධ කළ නොහැක්කකි.

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය (ස්වාක්ධානෝ භගවතා ධම්මෝ) මූල - මැද - අග මනාව දේශනා කරන ලද්දකි. මේ ජීවිතයේ දී ම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක්කකි (සන්දිට්ඨිකෝ). කල් නොයවා එහි ආනිසංස දැකිය හැක්කකි (අකාලිකෝ). එන්න, බලන්න යනුවෙන් ඕනෑම බුද්ධිමත් තැනැත්තකුට විවෘතව ඉදිරිපත් කළ හැකි දහමකි (එහි පස්සිකෝ). තමා වෙත පමුණුවා ගෙන ප්‍රතිඵල බැලිය යුතු දහමකි (ඕපනයිකෝ). නුවණැත්තන් විසින් තම ජීවිතය තුළින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුත්තකු දහමකි (පච්චන්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤහි). බුදුදහමේ පවත්නා විශේෂත්වයක් නම් එය ඕනෑම කෙනෙකුට විවෘතව සාකච්ඡා කළ හැකි, අද්භූත බැලිය හැකි දර්ශනයක් වීමයි. එහි ගුප්ත වූ කිසිවක් නැත. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව යන මෙම උතුම් දහම සුතමය ඤාණ වශයෙන් අසා දැනගෙන චිත්තාමය ඤාණ වශයෙන් නිතර නුවණින් මෙනෙහි කොට භාවනාමය ඤාණ වශයෙන් සමථ - විදර්ශනා වශයෙන් ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කළ යුත්තකි. නිවැරදි ලෙස සුතමය ඤාණය ලබා ධර්මය ප්‍රගුණ කරන්නේ නම් සාංදෘෂ්ඨික හා අකාලික වශයෙන් එහි ප්‍රතිඵල දැකීමත් ධර්ම මාර්ගය තුළ ඉදිරියට ගමන කළ හැකි වේ.

ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් ම අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතු කරුණු හතරක් පිළිබඳව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කරති. එනම් කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදවයි. මෙම කරුණු මැනවින් සම්පාදනය කර ගත් පමණට නුවණැති - අවංක තැනැත්තාට දුකින් නිදහස්වීමේ අවස්ථාව උදාවේ.

කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ලබා යමකු තුළ සුවච බව (සාවදන ඇහුන්කම්දීම) ඇති විට සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ඇති වේ. කල්‍යාණමිත්‍රත්වය ලද විට යමකුට ලැබෙන උසස් ම ලාභය ධර්මයයි. එහි දී පළමුවෙන් කර්මය පිළිබඳ අවබෝධය ලැබේ. එනම් කම්මස්කතා සම්මාදිට්ඨියයි. තම සිත මුල් වී අපිරිසිදු සිතින් කරන කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්ට දුක් විපාකත් පිරිසිදු සිතින් කරන කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන්ට සැප විපාකත් ලැබෙන බව පිළිබඳ අවබෝධය ඇතිවේ. පරතෝසෝෂයෙන් මෙම අනුශාසනය ලැබ එය නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණට අකුසලයෙන් මිදීමටත් කුසලයෙහි යෙදීමටත් දැඩි උදෙසාගයක් හටගනී. ඒ අනුව හැකිතාක් ප්‍රාණසාතාදී අකුසලවලින් දුරු වී දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි යෙදේ. මෙම පින්කම්වල ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙලොවදී ම

මහත් ආනිසංස ලැබේ. නිරෝගීබව, දිගාසිරි සම්පත්, කලණ මිතුරු ඇසුර, තම යහපත් ක්‍රියාවන්හි සාර්ථකත්වය ආදිය තුළින් මෙලොවදී ම මානසික සතුට දියුණු වේ. වැඩිපුර පින්කම් කළ පමණට වැඩිපුර සතුට ඇති වේ (සුඛෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයො).

ලෝකික කුසලය තුළ දනාදි පින්කම් කිරීමේ දී සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවය නම් බාහිර සත්ත්ව පුද්ගලයන් ඇත යන හැඟීමයි. අලෝභ, අදෝෂ යන කුසල වේතනාවලින් හා කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය සහිත නුවණකින් පින්කම් කොට ඊට ආනිසංස වශයෙන් කාම සුගතියෙහි ඉපදීමට මෙහි දී අවකාශ ලැබේ. එහෙත් මෙහිදී අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන් ම දුරු වූයේ නොවේ. මෙහි ඇති අවිද්‍යාව නම් ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓද්‍රියාදිය යන අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු ඒ අයුරින් ම වර්තමානය තුළ අද්දකිනවා යන හැඟීමයි. තවද ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී එම අරමුණු කලින් තිබුණු දෙයක් ලෙස ද තම අද්දකීමෙන් පසුව ද ඒවා එලෙසින් ම ඉතිරි වේ ය යන හැඟීමක් ද පවතී. එනිසා ඇස, කන ආදි පංච ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු ලැබීමේ දී බාහිර රූපා, ශබ්දදියෙහි සිත බැස ගනී. එලෙස සිත බැස ගත් විට එම අරමුණුවල සතුටු වුව ද දුක් වුව ද උපේක්ෂකව සිටිය ද ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදියෙහි දී දුකට සන්තාපයට පත් වේ.

කාම, රූප, අරූප භවයන් ඉක්මවාලන බුදුදහමේ පිටිතුරු අනුශාසනය

බුදුරදුන් වදළ සදහම් මග මහසයුර මෙන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යන්නකි. අකුසලයට බර සත්ත්වයන් ප්‍රථමයෙන් ඉන් මුදවා අපා දුකින් නිදහස් කොට ක්‍රමයෙන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඉදිරියට යාමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය මත පිහිටා දනාදි පින්දහම් කළ ද රූපාදියෙහි අනවබෝධයෙන් එහි ගැලී සිටින තාක් සත්ත්වයන්ට සැබෑ මානසික සුවයක් නැත. එනිසා විඤ්ඤණය දෙසට අවධානය යොමු කොට පංචායතනය කෙරෙහි ඇති සිත බැස ගැන්ම දුරු කිරීමට මග පෙන්වා ඇත. ඒ සඳහා මෙහි භාවනාව, ආනාපානසති භාවනාව ආදි සමථ කමටහනක් උපයෝගී කර ගනිමින් වර්තමානයෙහි සිත පිහිටුවා වඩ වඩාත් සිත සමාධිමත් කරමින් ඇස, කන ආදි පංචායතනයෙන් ගන්නා රූප, ශබ්දදි අරමුණු පහෙන් සිත මුදවා ගත යුතුව ඇත. එවිට රූප, ශබ්දදිය නිසා ඇති වන සිතෙහි පීඩනය දුරු වී යනු ඇත. මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා යාම බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ මාරයාගේ ඇසට වැලි ගැසීමක් හා සමානවයි. ඊට හේතුව කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත පත්වීම මාරයාගේ ක්ෂේත්‍රය ඉක්මවා යාමක් බැවිනි. එවිට මාරයාට කිසිදු ලෙසකින් පාලනය කළ නොහැකි වේ.

මෙලෙස කාමභූමිය ඉක්මවා රූප භූමිය වෙත සිත නැඹුරු වන විට චතුරාර්ය සත්‍යය අසා දන සිටින ශ්‍රාවකයකුට විදර්ශනාව දෙසට යොමු විය හැකිය. එසේ වුවත් බුදුසසුනෙන් බැහැර කෙනෙකුට වුව ද කාමභූමිය ඉක්මවා රූපභූමියට පත් වුව ද තවදුරටත් අවිද්‍යාව තුළ ම සිරවී සිටීමට සිදු වේ. ඊට හේතුව බාහිර රූපයේ නිසරු බව දුටුව ද ඔහු විඤ්ඤණය නිත්‍ය, ආත්ම, සැප වශයෙන් ගන්නා බැවිනි. ඔහු ඇතැම් විට රූපභූමියේ ද ආදීනව සිහිකොට ආකාසානඤ්ඤයතන ආදි අරූප සඤ්ඤ වඩා අරූපාවචර භූමියකට පත් විය හැකිය. එසේ වුව ද ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය මැනවින් අසා නොසිටිය හොත් විඤ්ඤණයේ ආදීනව සිහි කළ ද එලෙස විඤ්ඤණය සිහිකරන නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ තවදුරටත් විශ්වාසය පවත්වා ගනී. චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් මගඵල නොලැබූ ශ්‍රාවකයා රූප, අරූප ධ්‍යාන වඩා සසර බොහෝ කලක් සුගතිගාමීව සිටිය ද එම කුසල කර්ම ශක්තිය වැය වූ පසු නැවත කාම සුගතියටත් එයින් ද පිරිහී දුගතියටත් යාමට තවදුරටත් අවකාශ පවතී.

එනිසා බුදුදහමින් අපට අවබෝධය ලබා දෙන්නේ කාම, රූප, අරූප යන යන මෙම තත්ත්ව සියල්ල ඉක්මවා වඩාත් ප්‍රඥාවෙන් ලොව දෙස බලා දුකින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස්වීමටයි.

ඒ සඳහා තවදුරටත් ධර්මග්‍රවණය කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් දන, සීල, භාවනා යන පින්කම්වලින් පමණක් ජය ගත නොහැකි ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රියවිප්‍රයෝග ආදි ජීවිත අභියෝග ඉදිරියේ දුක් නොවී සිටීම උදෙසා නුවණැති ශ්‍රාවකයා ආර්ය සම්මාදිට්ඨිය වෙත පියවර තබයි. මෙලෙස කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය ලැබීමෙන් පසු තවදුරටත් ධර්මය ග්‍රවණය කරන විට දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ වැටහීමක් ඇති වේ. ඒ අනුව දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ග්‍රවණය කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු උතුමකු වෙතින් ලොවට ලැබෙන මහාර්ඝ රත්නය නම් චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මයයි. දුකින් නිවෙන සැනහෙන මාවතෙහි ඉදිරියට යාමේ දී දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය ඇතුළත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු ය. අප සසර බොහෝ කලක් හවයෙන් හවය සැරිසරමින් අනන්ත දුක්චලට 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.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය කරා...

දුක හා එහි නිරෝධය වැටහීම චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතර ම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ. එනම්

1. දුක්ඛ අර්ය සත්‍යය
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය
4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය ආදියයි. මෙම දුක ලොව සාමාන්‍ය තැනැත්තකුට වුව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කකි. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ ගිහිගෙය නික්මීමට කලින් ම මෙය අවබෝධ කොට තිබුණි. ලොව බොහෝ කලක් දනාදි පාරමිතා සපුරා පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකු දේශනා කරන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ඊට වඩා ගැඹුරු වූවකි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදි 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 ගැනීම වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන උපාදනස්කන්ධ පංචකයේ හටගනියි. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක තුළයි. තමා වටා ලෝකයක් ඇතැයි නිතර අපට සිතෙන්නේ මෙලෙස අවිද්‍යා පාදකව පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිසයි. හවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙයයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණ කලින් තිබී තමාගේ අද්දකීමට 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 ආදි මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අභ්‍රෂ්‍යා සම්භූතං භ්‍රෂ්‍යා න භවිස්සති).

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. ලොව බොහෝ දෙනා තෘෂ්ණාව සේ දකින්නේ බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ආශාවයි. එහෙත් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ බාහිර විසිතුරු දෑ කාමයන් නොවන බවයි (න තෙ කාමා යානි විත්‍රානි ලෝකේ, සංකප්පරාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ). කාමය හටගන්නේ

කෙලෙස් සහිත පුද්ගල සන්තානය තුළයි. ආර්ය උතුමන් අනාවරණය කරන තෘෂ්ණාවේ 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. එය හුදෙක් බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව දුරැලීම නොවේ. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරය කෙරෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිරෝධය නුවණින් දැකීමෙනි. එය තව දුරටත් අඛණ්ඩව වැඩීමෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව හෙවත් නන්දිරාගය සම්පූර්ණයෙන් දුරු කොට සම්පූර්ණයෙන් දුකින් නිදහස් විය හැක. එය හුදෙක් දැඩි ආයාසයකින් පමණක් කළ හැක්කක් නොව ලෝකෝත්තර දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨියෙන් කළ යුත්තකි.

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. ලොව බොහෝ දෙනා බාහිර පුද්ගලයන් ඇතැයි අවිද්‍යාවෙන් පනවා ගත් ලෝකය අඛියස සංවර වීමට උත්සාහ ගනිති. එය මාර්ගය මිස මාර්ග සත්‍යය නොවේ. මාර්ග සත්‍යය යනු ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව බාහිර පුද්ගලයකු නොපැනෙන සේ ඇති කර ගත් දර්ශනයකින් යුතුව තම අභ්‍යන්තරය තුළ ම සංයමයට පත්වීමයි.

**පටිස සම්ඵස්සය හා අධිච්චන සම්ඵස්සය**

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

මහානිදන සූත්‍රයේ ‘නාමරූපපච්චයා ඵස්සෝ’ යන විග්‍රහයෙහි දී දැක්වෙන විශේෂ කරුණක් වන්නේ පටිස සම්ඵස්සය අධිච්චන සම්ඵස්සයටත් අධිච්චන සම්ඵස්සය පටිස සම්ඵස්සයටත් බලපාන ආකාරයයි.

**රූපකායෙ අධිච්චනසම්ඵස්සය:**

*‘යෙහි ආනන්ද ආකාරෙහි යෙහි ලිඛිගෙහි යෙහි නිමිත්තෙහි යෙහි උද්දේසෙහි නාමකායස්ස පඤ්ඤාත්ති හොති, තෙසු ආකාරෙසු තෙසු ලිඛිගෙසු තෙසු නිමිත්තෙසු තෙසු උද්දෙසු අසති අපි නු ඛෝ රූපකායෙ අධිච්චනසම්ඵස්සො පඤ්ඤායෙථාති? ‘නො හෙතං හන්තෙ’*

‘ආනන්ද, යම් ආකාරයන්ගෙන් යම් ලිඛිගයන්ගෙන් යම් නිමිතිවලින් යම් උද්දේසයන්ගෙන් නාමකායට ප්‍රඥප්තී වේද, ඒ ආකාර ලිඛිග නිමිති උද්දේසු නැති කලීනි රූපකායෙහි අධිච්චන 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 අද්දැකීම් සමඟ මුසු කොට නව සංස්කාරයක් ගොඩනගා ගනී. අවිද්‍යා සහගත මනසේ ස්වභාවය මෙයයි. එවිට ඉන්ද්‍රිය මගින් ගන්නා අරමුණු විෂයයෙහි ඇලීම්, ගැටීම් හෝ උපේක්ෂා හටගනී. මේ කුමක් ස්පර්ශ කළ ද අපි දුකින් නොමිඳුනාහු 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 සම්ඵස්සය පැනවීම වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය යන ඉන්ද්‍රිය පහට පටිඝසම්ඵස්ස වශයෙන් අරමුණු ගෝචරවීමේ දී එය මනින්ද්‍රියට 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 පටිඝසම්ඵස්සය:**

*'යෙහි ආනන්ද ආකාරෙහි යෙහි ලිඛිගෙහි යෙහි නිමිත්තෙහි යෙහි උද්දේසෙහි රූපකායස්ස පඤ්ඤානිති හොති, තෙසු ආකාරෙසු තෙසු ලිඛිගෙසු තෙසු නිමිත්තෙසු තෙසු උද්දෙසු අසති අපි නු බෝ නාමකායෙ පටිඝසම්ඵස්සො පඤ්ඤායෙථාති? 'නො හෙතං හන්තේ'*

'ආනන්ද, යම් ආකාරයන්ගෙන් යම් ලිඛිගයන්ගෙන් යම් නිමිතිවලින් යම් උද්දේසයන්ගෙන් රූපකයට ප්‍රඥප්ති වේද, ඒ ආකාර ලිඛිග නිමිති උද්දේසු රූප කයට නැති කල්හි නාමකයෙහි පටිඝසම්ඵස්සය 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 පටිඝසම්ඵස්සය 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. විඤ්ඤානෙ 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 මිදී දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ.

මේ සඳහා හැම මොහොතක ම පටිච්චසමුප්පාද වක්‍රය සකස්වන ආකාරය පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් හා සතිසම්පජඤ්ඤායෙන් 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 අභිමිච්චිමට ප්‍රථම හැකිතාක් දුරටත් ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණු කළ යුතු ය. ඒ සඳහා තෙරුවන් සරණින් ඔබ සැමට සියලු කායික මානසික සුචපත් බව ලැබේවා.

### ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම් වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව 'ආනාපානසතිය' නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසතලීස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති (ම.නි.3) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික කොටස් හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන හික්ෂුන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජ්ඣතා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මූලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අඛිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සැහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.  
(දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'ති පජානාති.)  
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.  
(දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'ති පජානාති)
2. කෙටිව (භ්‍රස්ව ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.  
(රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති)  
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.  
(රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සබ්බකායපට්ඨංචෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති)  
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සබ්බකායපට්ඨංචෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

- 4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිද්ධිම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (පස්සම්භයං කායසඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිද්ධිම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සම්භයං කායසඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රවකයා තුළ තම කය අරහයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආභාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

- 5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පීතිපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පීතිපට්ඨංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සුඛපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(සුඛපට්ඨංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තසඛාරපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තසඛාරපට්ඨංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සම්භයං චිත්තසඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)  
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(පස්සම්භයං චිත්තසඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිතිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිතිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

- 9. සිත පිළිබඳ මනා සිතියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.  
(චිත්තපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(වින්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

14. විරාගිබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

විරාගිබව දකිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරොධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාහාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙහි දී අවසානයෙහි රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග



- 3. විරිය සම්බෝධය
- 4. චිති සම්බෝධය
- 5. පස්සඳ්ධි සම්බෝධය
- 6. සමාධි සම්බෝධය
- 7. උපෙක්ඛා සම්බෝධය

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදීමත් කාලය විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන වතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිතිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කලාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, විරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤ යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤ සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.



**ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !**

**වෙන්වා සවිසත හැමකල් නිදුකී !**

බු.ව. 2561 (ව්‍ය.ව. 2017-දෙසැම්බර් මස 10 දින) උදාවස් පුන් පොහෝදු

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයේ

**මාසික සීල සමාදානය**