

සතිපට්ඨාන භාවනාව



සද්දහමී දෙසුම

මහව ගල්ලෑව වෙහෙර පුරාණ අරණ්‍ය සේනාසනයේ
ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය

සුඝෝෂාදා උඩදුම්ඹර කාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේ

සංස්කරණය

පුස්තක අත්තංගනේ රතනපාල නාහිමිපාණන් වහන්සේ

සම්ප්‍රදායික භාවනාව

පරලෝ සැපත් වම්.ඩී.පී. අබේරත්න සහ ඊමස් රාජපක්‍ෂ
යන පියවරුන්ට පිං පිණිස
මෙම දහම් පඬුර සැදැහැවුණු හට ගිලිණ කෙරේ.
එම පිං බලයෙන් එතුමන්ලාගේ සංසාර ගමන කෙටි වේවා!

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා

ආචාර්යය තිරන්ජන් අබේරත්න මහතා
ආචාර්යය සොනාලි අබේරත්න මහත්මිය

2015/09/05

මහව ගල්ලාව වෙහෙර පුරාණ දරණ සේනාසනයේ
ප්‍රධාන කම්මට්ටානාචාර්ය

පුජ්‍යපාද උඩදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේ

පු.ප. 2559
ඉ.ව. 2015

හැඳින්වීම

පුද්ගල සන්තානය ක්‍රියාත්මක වන්නේ අතීත ක්‍රියාකාරිත්වයන්ද වර්තමාන ඉන්ද්‍රිය සන්ජානනයන්ද උපකාරයෙනි. ඉන්ද්‍රිය සන්ජානනයන් ශික්‍ෂණයකින් තොරව ග්‍රහණය කරගන්නේ නම් පුද්ගල සන්තානය කිලිටි වේ. එම ශික්‍ෂණයට අදාළ ක්‍රියා මාර්ගය ඉන්ද්‍රිය සංවරය නමින් බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙයි.

වර්තමාන සමාජ භාවිතාවෙහි ස්වරූපය නිරීක්‍ෂණය කිරීමෙන් පුද්ගල සන්තානය කෙතෙක් දුෂණය වී තිබේදැයි දැන හැකිය. එම දූෂිත මනස සුවපත් කළ හැක්කේ ධර්මය තුළිනි. එයද බහුලිකාත භාවිතයෙනි. එය භාවනාව නමින් බුදු දහමෙහි දැක්වෙයි.

මහව ගල්ලෑව වෙහෙර පුරාණ අරණ්‍ය ආශ්‍රිත විත්ත විශුද්ධි පදනමේ සාමාජික සාමාජිකාවන් තම ශෝකීන්ට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම සඳහාත් ගුණානුස්මරණ පුණ්‍ය කර්මයන් සඳහාත් ධර්මදානමය පිංකම් කළයුතු යයි අපට සිහිපත් කළ විට ඒ සඳහා දහම භාවිතා කරන අයුරු පහදා දිය යුතු යයි අප අදහස් කළේ ඉහත දැක්වූ අයුරු පුද්ගල සන්තාන දුෂණය අවම කරවීමෙහි ලා මග පෙන්වීමක් වශයෙනි.

එබඳු අනුශාසනයක් වන්නේ සමාජය අපේක්‍ෂා කළ ද අවශ්‍ය ප්‍රවණතාව නිරායාස වන හෙයින් ප්‍රතිලාභයද අවම බැව් පෙනේ. පරසන්තාන දමනය පිළිබඳ ආයාසය දුර්වල වී ඇත්තේ එහෙයිනි. පුද්ගලයා උත්සුක විය යුත්තේ ස්ව සන්තාන දමනය පිණිසමය. එවිට ඒ සන්සුන් සමාහිත සිතින් යුත් කළ්‍යාණ මිත්‍රයාගේ ආදර්ශමත් භාවිතය පරසන්තාන සමනය දමනය පිණිසද උපකාර වන හෙයිනි.

පර සන්තාන දමනය කළ හැක්කේ කළ්‍යාණ මිත්‍ර - සත් පුරුෂ ආදර්ශවත් චරිත භාවිතාවකිනි. ඒ සඳහා දහම භාවිතයට ගනිමින් ස්ව සන්තාන දමනයට සමාජය උනන්දු වන්නේ නම් වීර්යය වඩන්නේ නම් මේ සමාජය වඩාත් යහපත් වනු ඇත. ඒ සඳහා සිත වඩන, සංයමයට පත් කරන ධර්ම මාර්ගයක් අවශ්‍ය ය.

“ඒකායනෝ අයං හික්ඛවේ මග්ගෝ...” යනුවෙන් බුදු රජුන් ලොවට උගන්වන්නේ එම ධර්ම මාර්ගය යි. එය සිහිය පිහිටුවා කටයුතු කිරීමට අදාළ සති පට්ඨාන යයි. පුද්ගලයා සිහිය, නැතිවිට අකටයුතුම

කරයි. යහපත සිදු කරන්නේ සිහිය ඇතිවිට ම පමණි. එහෙයින් සති නම් වූ සිහිය පවත්වාගෙන යාමෙන්, සෑම දෙයකම ඇති තතු මැනවින් වටහා ගත හැකිය. ඒකාන්තයෙන් (වත) සියල්ල (සබ්බේ සංඛාරා) අස්ථිරය. වෙනස් වන්නේය. (අනිච්චා) යන වැටහීම, අවබෝධය ඇති වන්නේ ද මූලාවෙන් තොර යහපත් සිහියෙන් (සම්මා සති) ලෝකය දැකීමෙනි. බැලීමෙනි. ඒ සඳහා සතිපට්ඨානය වඩන අයුරු සරලව පැහැදිලි කර දෙන ලෙසට අප ආරාධනා කළේ අපගේ ධර්මාන්තෝවාසී, කළ්‍යාණිමිත්‍ර ශිෂ්‍ය පුත්‍රවර මහව ගල්ලෑව වෙහෙර පුරාණ අරණ්‍ය සේනාසනයෙහි, කම්මට්ටිනාචාර්ය, පූජ්‍යපාද, උඩුදුම්බර කාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේටය. උන්වහන්සේ ඒ කටයුත්ත ඉතා මැනවින් ඉටු කර දී ඇත. ඔබ මේ මගෙහි යෙදෙන්නේ නම්, ඔබේ මනස නිරවුල් වනු ඇත. පැහැදිලි වනු ඇත. එවිට ඔබේ දෛනික කටයුතු ඔබේ ජීවිත භාවිතාව ද පවුල් ජීවිතය ද නිරවුල් වනු ඇත. ලොව පිළිබඳ තතු ඇති සැටියෙන් වැටහෙනු ඇත. ඒ සඳහා අඛණ්ඩව දහම වැඩිය යුතුය. භාවිතාවට ගත යුතුය.

ඔබට සදහම් භාවිතයෙන් සැනසීම උදාවනු ඇත.

- සංස්කාරක -

සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව නිවැරදිව වඩමු. (සිදු කළ යුතු ආකාරය)

“ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ
සත්තානං විසුද්ධියා
සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය
දුක්ඛ දෝමනස්සානං අතනංගමාය
ඤායස්ස අධිගමාය
නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය”

මහා බෝධිසත්වයන් ලෙස සාරාසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂ්‍යයක් පෙරැම් දම් පිරීම ලෝකය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා වූ බව බුදුන් වහන්සේ බොහෝ වාරයක් අවධාරණය කළ කරුණකි. මෙහි ලෝකය යනු බලියක් පමණ වූ ශරීරය හා ඒ ආශ්‍රය කොට ඇති සිතයි. එනම් යමෙක් තමන්ව අවබෝධ කර ගන්නේ නම් ලොව සත්‍ය තත්වය ඔහුට ප්‍රකට වේ. ඇත්ත තත්වය නම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වූ ස්වභාවයයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය කෙතරම් කෙනෙක් තුළ අවබෝධ වී ඇතිදැයි ඔහු තුළ ලෝකය කෙරෙහි ඇති ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ අඩුවී ඇති ප්‍රමාණය අනුව තේරුම් ගත හැක. ලෝභ, ද්වේශ මෝහයන් අඩුවන තරමටම ඔහු තුළ දුක් අඩුවන බව නොකිවමනාය. බෞද්ධ ශික්ෂාකාමීන් ලෙස කිසියම් මතවාදයක් පැන නැගුණු කල්හි එම පරම කරුණ තුළින් තම සත්තානයේ ලෝභයන්, ද්වේශයන්, මෝහයන් අඩුවන්නේ ද, වැඩි වන්නේද යන්න විමසා තීරණයක් ගත යුතු එක් කරුණක් ලෙස බුදු පියාණන් වහන්සේ කාලාම සූත්‍රයේදී අවධාරණය කළහ. කෙසේ නමුත් දුක් නැති කර ගැනීමට නම් තමන්ට අවබෝධ කළ යුතු බව පැහැදිලි කරුණකි.

තමන්ව අවබෝධ කිරීම කුමක්දැයි ධර්මානුකූලව විමසා බැලීමේදී අප තුළ ඇති කාරණාවන් හතරක් විමසා බැලිය යුතු බව පෙනේ.

රූප, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යනු එම කාරණා හතරයි. මෙම කාරණාවන්හි පොදු තත්වය නොදන්නා නිසා වෙන්ම සාමාන්‍ය

පෘථග්ඡන තැනැත්තා රූපයෙහි සතුටු වෙයි. සතුටු වී ඇලෙයි. ඇලී ග්‍රහණය කර ගනී. එනම් රූපයෙහි මුළාවට පත්වේ. වේදනාවෙහි සතුටුවෙයි. සතුටු වී ඇලෙයි, ඇලී ග්‍රහණය කරගනී. එනම් වේදනාවෙහි මුළාවට පත්වෙයි. චිත්තයෙහි සතුටු වෙයි. සතුටු වී ඇලෙයි. ඇලී ග්‍රහණය කරගනී. චිත්තයෙහි මුළාවට පත්වෙයි. ධර්මයන්හි සතුටු වෙයි. සතුටු වී ඇලෙයි. ඇලී ග්‍රහණය කර ගනී. ධර්මයන්හි මුළාවට පත්වේ.

බුදු පියාණන් වහන්සේ ලොව විරාජමාන වන කල්හි ලොව සත්‍ය තත්වය හෙළිදරව් වේ. නුවණැත්තන් බුදුන් වහන්සේ දේශණා කරන ධර්මය අසා දැන වටහාගෙන රූපාදී ඉහත ධර්මයන්හි සතුටු වීම නොව කළකිරීම ඇති කරගනී. ඇලීම නොව නොඇලීම ඇති කර ගනී. ග්‍රහණය කිරීම වෙනුවට අනභරීම පුරුදු පුහුණු කර ගනී. මෙසේ මුළාවට පත් නොවී සියලු උපාදානයන් දුරුලා සසර දුක් නිමා කර ගනී.

මෙම සතර ධර්මයන්හි ආදිනවය, නිස්සරණය නොදන්නා තැනැත්තා මෙම ධර්මයන්හි මුළාවී ආස්වාදය පමණක් දකිමින් අසිතියෙන් යුතුව වාසය කරයි. සතර සතිපට්ඨාන යනු මෙම ධර්මයන් කෙරෙහි නිවැරදි වූ සිතිය උපදවාගෙන එම උපදවාගත් සිතිය පවත්වා ගැනීමයි. රූපයෙහි යථා තත්වය තේරුම් ගෙන එහි කලකිරී, නොඇලී තණ්හා දෘෂ්ඨි, මාන වශයෙන් රූපයක් නොගෙන රූප ලෝකයේ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් ද නොගෙන වාසය කිරීම රූපය පිළිබඳ සිතිය පිහිටුවා ගැනීමයි. මෙය කායානුපස්සනාවෙන් සිදු කෙරෙන මූලික නමුත් ප්‍රබල කෘත්‍යයයි.

“අත්ථිකායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිකොව විහරති. නව කිඤ්චිලොකේ උපාදියති.” ලෙස සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී දේශනා කර ඇත්තේ මේ කාරණාවයි.

මේ ආකාරයටම වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන කොටස් වලද සත්‍ය තේරුම් ගෙන නිවැරදි සිතිය ඇතිකර ගෙන, එම සිතිය පවත්වා

ගෙන වාසය කිරීම පිළිබඳව සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පහත අයුරින් සඳහන් වේ.

“අන්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චු පට්ඨිතා හෝති යාව දෙව ඤාණ මත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතොව විහරති න ච කිංචි ලෝකේ උපාදියති.”

“අන්ථි චිත්තෙති වා පනස්ස සති පච්චු පට්ඨිතා හෝති යාව දෙව ඤාණ මත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතොව විහරති න ච කිංචි ලෝකේ උපාදියති.”

“අන්ථි ධම්මෙති වා පනස්ස සති පච්චු පට්ඨිතා හෝති යාව දෙව ඤාණ මත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතොව විහරති න ච කිංචි ලෝකේ උපාදියති”

මෙහිදී කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම ලෙස සතර සතිපට්ඨානයේදී විදර්ශනා වශයෙන් ගත්තේ, පංචඋපාදානස්කන්ධයම බවද අප මැනවින් දැන ගත යුතුය. කාය යනුවෙන් රූපද, වේදනා වශයෙන් වේදනාවමද චිත්ත යනු විඤ්ඤාණයද, ධම්ම යනු සංඥා, සංඛාරද වේ. එනම් සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමේදී සිදුවන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධයන් අවබෝධ වීමයි. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා ලෙස කොටස් හතරක් භාවිතා කරගනිමින් එනම් මාර්ග හතරකින් එකම නිවනට පැමිණෙන ආකාරය මෙහිදී විග්‍රහ කෙරෙයි.

මෙම සූත්‍ර ධර්මයේදී දේශනා කර ඇති, උපාදාන දුරු කර ගැනීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදය කුමක්ද යන්න හොඳින් තේරුම් ගැනීම සඳහා සතර සතිපට්ඨානය පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති විට, කාය වේදනා චිත්ත ධම්ම යන ස්කන්ධ හමුවේ අප තුළ සිදුවන ක්‍රියාදාමය පිළිබඳ මූලිකවම විමසා බැලිය යුතුය.

මූලිකවම කායානුපස්සනාවෙන් අනුපස්සනා කෙරෙන රූපය එසේ අනුපස්සනා නොකිරීමෙන් අප තුළ සිදුවන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති ආකාරය විමසා බලමු.

“රූපා ලෝකේ, පිය රූපං සාත රූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති එත්ථ නිව්සමානා නිව්සති” ලොව ප්‍රිය ස්වභාවය, මධුර ස්වභාවය, ඒ තෘෂ්ණාව උපදිනුයේ, මෙහි උපදී පිහිටනුයේ, මෙහි පිහිටයි.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ මේ උතුම් හෙළිදරව් කිරීම අප ජීවිත වලට නිවැරදිව සම්බන්ධ කර නොගැනීමෙන්, විදින්නාවූ සියලු දුක් නැතිකරන මාර්ගය අප තුළින් වැසීයයි. ගත කරන ජීවිතයේ වැඩිපුර කාලයක් තැවෙමින්, දැවෙමින්, කදුළු හෙලමින්, සුසුම් හෙලමින්, චිත්ත පීඩා සහිතව ජීවත් වීමට සිදුව ඇති බව, සත්‍ය වාදීවම තමන් පිළිබඳ විමසන අයකුට හොඳින් පැහැදිලි වන කරුණකි. සුළු කාලයකට ඇතිවන සැප වේදනාවන් ගැනම නැවත නැවත සිත නිරායාසයෙන් අරමුණු වීම නිසා වැඩිකාලයක් දුක් වේදනාම විදින්නට සිදුව ඇති බව සාමාන්‍ය පුද්ගලයාට නො වැටහේ.

තණ්හාව, සෝකයත් බයත් උපදවන බව බුදු දහමේ මූලිකම ඉගැන්වීමකි. එසේම සියලු ධර්මයන් තමන් තුළින්ම දැක ගතයුතු බවද පැහැදිලිවම සඳහන් කරණ කරුණකි. එබැවින් සිතක තණ්හාව ඇතිවන ආකාරයත්, ඉන්පසු එය වර්ධනය වන ආකාරයත් තමන් තුළින්ම විමසා බැලිය යුතුය.

ප්‍රිය ස්වභාවය, මධුර ස්වභාවය ඇති රූපයක් ඇසක ගැටුණු කල්හි සාමාන්‍ය පෘථග්ජන ස්වභාවයේ ඇති සිතක, එයින් සතුට උපදින ස්වභාවය ඇත. හෙතෙම එම සතුටට කැමතිවන්නේ, නැවත නැවත හැරී බලයි. නැවත නැවත හැරී බලමින් සතුටු වෙයි. බලමින් ලැබෙන සැප වේදනාවට වහල් වන්නේ පැය ගණන් හෝ දින ගණන් හෝ මාස වසර ගණන කඩින් කඩ හෝ නැවත නැවත බලයි. මෙසේ බලන කල්හි, නොදැනීම එම සැපවේදනාවට ඇලෙයි. නොබලා සිටීමට බැරී තත්වයකට පත්වේ. එනම් එම සැප වේදනාව නැතිව බැරී තත්වයකට පත්වේ.

එසේ වූ විට එම සිත එම රූපය කෙරෙහි ලොල් වෙයි, ඇලෙයි, නැවත නැවත අරමුණු කෙරෙයි. ලබා ගැනීමටම තැත් කරයි. වසඟයට

ගත යුතු යැයි අදහස් පහල වේ. මෙය තණ්හාවයි. මෙසේ තණ්හාව ඉපදුනු පසු එතැනින් අවසන් නොවී මොහොතින් මොහොත එම තණ්හාව වර්ධනය වේ. මෙසේ ටිකින් ටික වර්ධනය වන තණ්හාව අවසානයේදී අධික තණ්හාවක්, තණ්හා වෘක්කයක්, නොහොත් උපාදානයක් බවටම පත්වේ. තණ්හාව, තණ්හා උපාදානයක් බවට පත්වන අයුරු මහානිදාන සූත්‍රයේදී මෙසේ සඳහන් කර ඇත.

“ඉති ඛෝ පනෙනං ආනන්ද වෙදනං පට්ච්ච තණ්හා, තණ්හා පට්ච්ච පරියේසනා, පරියේසනං පට්ච්ච ලාහෝ, ලාහං පට්ච්ච විනිච්ඡයෝ, විනිච්ඡං පට්ච්ච ඡන්ද රාගො, ඡන්ද රාගං පට්ච්ච අපේකාසානං, අපේකාසානං පට්ච්ච පරිග්ගහං, පරිග්ගහං පට්ච්ච මච්ඡරියං, මච්ඡරියං පට්ච්ච ආරක්ඛෝ, ආරක්ඛාධාමිකරණං පට්ච්ච දුණ්ඩාදාන, කලහ, විග්ගහවිවාද, කුචංකුචං, පෙසුඤ්ඤ, මුසාවාදා, අනේකා පාපකා අකුසලා ධම්මා සම්භවන්ති” ආනන්දය මෙසේ මේ වේදනාව නිසා තෘෂ්ණාව වේ. තෘෂ්ණාව නිසා පර්යේෂණය වේ. පර්යේෂණය නිසා ලාභය වේ. ලාභය නිසා විතර්කවිනිශ්චය පර්යේෂණය වේ. විතර්කවිනිශ්චය නිසා ඡන්ද රාගය වේ. ඡන්ද රාගය නිසා බැසගැන්ම වේ. බැසගැන්ම නිසා පරිග්‍රහය වේ. පරිග්‍රහය නිසා මසුරුබව වේ. මසුරුබව නිසා රැක්ම වේ. රැක්ම කරණ කොට ගෙන දඬුමුගුරු දැරීම්, අවි දැරීම් කලහ, විග්‍රහ, විවාද, ඇනුම්, බැනුම්, කේලාම්, මුසා බිනුම්, නොයෙක් ලාමක අකුසල් දහමුහු පහළවෙත්.

එනම් සෑප වේදනා මාත්‍රයකට රැවටීම නිසා ඉහත ආකාරයට තෘෂ්ණාව ඇතිවූ සිතේ ස්වභාවය, ක්‍රමක්‍රමයෙන් පීඩාකාරී උපාදාන මට්ටමට පත්වන අයුරු මෙහි විස්තර වේ. මෙම සූත්‍ර ධර්මයෙහි සඳහන්ව ඇති ආකාරයට තෘෂ්ණාව උපාදානය බවට පත්වීමේ එක් එක් පියවර පහත සඳහන් ආකාරය වේ.

පර්යේෂණය

මුලින්ම සියුම් තෘෂ්ණාවක් ඇතිවූ සිත සෑම විටම එම තෘෂ්ණා සහිත අරමුණ සොයන ස්වභාවයකට, බලාපොරොත්තු වන ස්වභාවයකට පත්වේ. මෙවිට සිත පර්යේෂණ ස්වභාවයට පත්වූයේ යයි කියනු ලැබේ.

ලාභය

එම සොයන අරමුණ ලැබීම ලාභයයි. මෙය සිදුවන්නේ පර්යේෂණය නිසාවෙනි පර්යේෂණය නොමැති කල්හි මෙය සිදු නොවේ.

විතර්ක විනිශ්චය

ලැබූ අරමුණෙහි ඉටු අනිටු බව විතර්කයෙන් විනිශ්චය කර ගැනීමයි. මෙය සිදුවන්නේ අරමුණ ලබාගන්නා තත්වයට සිත පත්වූ නිසාවෙනි එබැවින් ලාභය ඇති කල්හි විතර්ක විනිශ්චය සිදුවේ.

ඡන්ද රාගය

විතර්කිත වස්තුව කෙරෙහි ඇලීම ඡන්ද රාගයයි. මෙය සිදුවන්නේ විතර්ක විනිශ්චය තිබූ බැවින් විතර්ක විනිශ්චය නොකරයි නම් ඡන්ද රාගය සිදු නොවේ.

අධ්‍යවසානය

මමය මාගේ යයි බලවත් සටහන් ඇතිවීම අධ්‍යවසානයයි. එහි බැස ගැනීමයි. මෙය සිදුවන්නේ ඡන්ද රාගය ඇතිවූ සිතකයි. ඡන්ද රාගය නොමැති කල්හි මමය මගේ යයි බලවත් සටහන් ඇති වීමක් සිදු නොවේ.

පරිග්‍රහය

තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි විසින් මගේ යයි අල්ලා ගැනීම පරිග්‍රහයයි. මමය මගේ යයි බලවත් සටහන් ඇතිවීමම මෙසේ අල්ලා ගැනීමට හේතුවයි. එසේ නොවීනම් අල්ලා ගැනීමකට අවකාශ නොලැබේ.

මසුරුබව

අන්අයකු සතුවේ යයි බිය ශෝකය ඇතිවන ස්වභාවය මසුරුබවයි. මගේ යැයි අල්ලා ගැනීමෙන් මසුරු බව ඇතිවන අතර එසේ අල්ලා නොගන්නා තත්වයක සිත තබා ගත්තේ නම් කිසි විටක මෙම තත්වය ඇතිනොවේ.

රැකීම

රැකීම යනු උපාදානිය වස්තුව රැකගැනීම සඳහා නිතර සිතෙහි කෙරෙන පෙළඹවීමයි. මෙම තත්වයට පත්වීම කරණ කොට ගෙන දඬු මුගුරු දැරීම, අවි දැරුම්, කළහ විග්‍රහ විවාද ඇතුළු බැණුම් කේලාම් මුසා බැණුම් ආදී නොයෙකුත් අකුශල් දහමුත්ගේ පහළ වීම සිදුවේ මෙසේ ඇතිවන කාය දුශ්චරිත වාග් දුශ්චරිත මනෝ දුශ්චරිත පුද්ගලයාට මෙම භවයේදීත් අයහපත උදාකරණ අතර මරණින් මතු දුගතියෙහි උපත ලැබීමට හේතුවේ.

තණ්හාවෙහි සුලු වශයෙන් ආරම්භයේ පටන් තණ්හා උපාදානය දක්වා සිතක තණ්හාව වැඩිවන සෑම මාත්‍රයකදීම සිතෙහි ඇති පීඩාකාරී ස්වභාවය වැඩිවන බව මෙම කරුණු නුවණින් විමසන්නකුට ඉතා පැහැදිලිව තේරුම්ගත හැකිවන අතරම එක එකක් අනෙකට හේතුවන බවත් එහි නැතිවීමම අනෙකෙහි නැතිවීමට හේතුවන බවත් පැහැදිලි වේ.

මෙම සියලු ගැටලු ආරම්භ වන්නේ ඉහත සඳහන් ආකාරයට ප්‍රිය ස්වභාවය මධුර ස්වභාවය ඇති රූපයක් ඇසක ගැටුන කල්හි සාමාන්‍ය පාඨග්ජන ස්වභාවයේ ඇති සිතක එයින් සතුට උපදීමත්, හෙතෙම එම සතුටට කැමතිවී නැවත නැවත බලමින් සතුටුවී ලැබෙන සැප වේදනාවට වහල් වීමත් යන කරුණු සිදු වීමෙනි. සිත මෙලෙස පංචකාම විෂයෙහි සතුටුවන ස්වභාවය තිබෙන තුරු ගැටලුව විසඳෙන්නේ නැති බව පැහැදිලි වේ. නමුත් එම සතුටුවීම වෙනුවෙන් කලකිරීමත් ඇලීම වෙනුවට නොඇලීමත් ග්‍රහණය කිරීම වෙනුවට අත හැරීමත් සිදු කර ගැනීමට සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවෙන් හැකිවේ.

මෙය සිදුවන්නේ කෙසේද යන්න භාවිතා කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙරාතුවම වැඩිමට බලාපොරොත්තු වන්නා දන්නේ නම් වැඩි විශ්වාසයකින් ආරම්භ කිරීමට හැකිවනවා පමණක් නොව වර්ධනය කරගතයුතු මට්ටම් දන්නා බැවින් වර්ධනය කරගෙන යාමේදී මුළාවට පත්වීමද සිදු නොවේ.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් ආකාරයට යම් කමටහනක් නිවැරදිව වර්ධනය කරන්නේ කෙසේද? වර්ධනය කරන පියවර මොනවාද? ඒ ඒ පියවර සම්පූර්ණ වන්නේ කුමන මට්ටමකින්ද? එසේ සම්පූර්ණ වූ බව දැන ගන්නේ කෙසේද? ඉන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කුමක්ද? එසේ වර්ධනය කරගත් පසු සිදුකළ යුත්තේ කුමක්ද? ආදී වශයෙන් නැණවත් පුද්ගලයා තමන් යමක් කරන්නට පෙර හොඳින් විමසා බලයි. කරන ලද්දක් වේ නම් හොඳින් දැනගෙන කරයි. ගුරුවරයාගෙන් ඉගෙන ගත් දේ පවා බෙදා විමසා බලා තීරණය කර ගැනීමට බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ධර්මයේ නිදහස වදාළ ධර්මයේ නිදහස ඇත්තේ ද එය තමන් තුළින් දැකිය යුතුම බැවිනි.

නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා නිවැරදිව මෙනෙහි කළ යුතු ආකාරය බුදු රජාණන් වහන්සේ කොටස් හතරකට බෙදා කමටහන් විසි එකක් ලෙස මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී දේශනා කළහ. කමටහනක් යනු නිවැරදි සිහිය උපදින ආකාරයට මෙනෙහි කළ යුතු ආකාරයයි. කායානුපස්සනාව මූලික කරගත් කමටහන් 14 ක් ද වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා මූලිකව කමටහන් එක බැගින් ද නැවත ධම්මානුපස්සනාව සඳහා කමටහන් 5 ක් ද වන ලෙස සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කමටහන් 21 කින් සමන්විත වෙයි. මෙය කමටහන් නිවැරදිව භාවිතා කරමින් නිවැරදිව අවබෝධය ඇති කර ගන්නා ආකාරය හොඳින් විමසා බැලිය යුතු වේ.

“සුතා, ධනා, වචසාපරිචනා, මනසානුපෙක්ඛිතා, දිට්ඨියා, සුඡ්පට්ඨිදධා” යන ආකාරයට ධර්ම අවබෝධ කරන්නෙකු පිළිපැදිය යුතු ආකාරය බුදුන් වහන්සේ අනු දැන වදාළහ. මෙහි සුතා යනු ඇසීම වන අතර වර්තමානයේදී එය ධර්ම පුස්තක කියවා ලබා ගන්නා දැනුමද මේ ලෙස හැඳින්විය හැකිය. නොඇසූ ධර්මය අසා දැන ගැනීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මේ දැනුම වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ධර්ම ශ්‍රවණය පමණක් නොව කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයද අනිවාර්ය අංගයකි. ධර්ම ශ්‍රවණය හා කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය යන දෙකින්ම සිදුවන කාන්‍යය ශ්‍රතිමය ඥාණය වර්ධනය වීම යැයි බැලූ බැල්මට පෙනී ගියත් එහි

විශාල වෙනසක් වේ. ධර්ම ශ්‍රවණයේදී හෝ පොත් පරිශීලණයේදී ධර්ම දැනුම ඇතිවුවද, එහිදී ඇතිවන ගැටලු, සැක සහිත තැන් නිවැරදි කර ගැනීමට නොහැකි වේ. කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ඇති තැනැත්තා ධර්මය දැන ගන්නවා පමණක් නොව, එම ධර්ම කරුණු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම සැක ඇති තැන් දුරු කර ගැනීම, බෙදා වෙන්කර බැලීමට හැකිවනසේ උපදෙස් ලබා ගැනීම, පෞද්ගලිකව තමන්ට ගැළපෙන ආකාරයට උපදෙස් ලබා ගැනීමට හැකිවීම ආදී විශාල ලාභයක් ලබා ගනී. මේ කරුණු සලකා බැලීමෙන් කමටහන් ධර්මයක් ලබා ගැනීමේදී ද, කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයකින්ම තමන්ට ගැළපෙන ආකාරයට නිවැරදිව ලබාගෙන විමසා තේරුම් ගත යුතු වේ. කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයා තම අනුගාමිකයාගේ ප්‍රබල අකුශල ධර්මයන් වේ නම් මනාව ඒ බව තේරුම් ගෙන ඒවා දුරු කරගැනීමට හා ඊට ප්‍රති විරුද්ධ කුසලයක් උත්පාදනය කර ගැනීමට විශාල පිටුවහලක් ඇති කර දේ. වංචක ධර්ම ලෙස පවතින කෙලෙස් ධර්මයන් තමන්ටම හඳුනා ගැනීම ඉතාම අපහසු බැවින් ඒවාට තනිවම පිළියම් කර ගැනීමට නොහැකි බව තරයේම සිතට ගත යුතුය. තමන්ගේ කාලය අපතේ නොයවා තමන් තුළ ඇති කෙලෙස් ස්වභාවයන් නොසඟවා තම කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයන්ට පවසා උපදෙස් ලබාගෙන නිසි පිළියම් කරවා ගන්නා නිහතමානී පුද්ගලයන් වැඩි කාලයක් නොගෙවා කෙලෙස් පීඩා දුරු කර ගනී. තමන්ට සත්‍යවාදීවීමට නොහැකි තැනැත්තා තමන්වම සඟවාගෙන සිට අවසන මේ ජීවිතයේ පමණක් නොව පරලොව පවා දුක් විදීමට කටයුතු යොදා ගනී.

මෙසේ ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් හෝ කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් හෝ කමටහන් ධර්මයක් ලබා ගැනීමේදී භාවනා කිරීමට පෙර යෝගිතෙම නුවණින් විමසිය යුතු කාරණා කිහිපයකි.

1. කමටහන පැහැදිලිව දන්නේ ද යන වග,
2. එක් එක් පියවර පැහැදිලි කර ගැනීම,
3. කමටහනෙන් තමා තුළ උත්පාදනය වන කුසල හැඟීම කුමක් ද යන වග

4. එක් එක් පියවරේදී එම කුසල හැඟීම් වර්ධනය විය යුතු මට්ටම හා එක් පියවරකින් තවත් පියවරකට සිත නැංවිය යුතු අවස්ථාව,
5. කමටහනින් දුරු විය යුතු හෝ යටපත් විය යුතු අකුශල ධර්මයන්,
6. කමටහනට පෙර හා පසු කළයුතු දේ,

මෙසේ විමර්ශනශීලීව ලබාගන්නා කමටහන් ධර්මය ඇසීමට පමණක් සීමා නොකර ධාරණය කර ගැනීම ධර්ම අවබෝධ කර ගැනීමේ දෙවෙනි අංගයයි. කමටහන් ධර්මය ධාරණය කර ගැනීම අනිවාර්ය අංගයක් වන්නේ තමන්ගේ අභ්‍යන්තර සත්‍ය තත්වය පිරික්සීමට සිහිය පිහිටුවා ගන්නා යෝගියා තමන්ව තමන්ට විවෘත කොට ගත් කල්හි, අභ්‍යන්තර ගතවූ කල්හි එය පිරික්සීමට අවශ්‍ය ධර්මය තමන් තුළම ධාරණය විය යුතුව තිබිය යුතු බැවිනි. ධාරණය කර ගෙන නොමැති කල්හි කිසි විටක මෙය නිවැරදිව කළ නොහැකි බැවින් මැනවින් විමසා ක්‍රමානුකූලව පෙළගසාගත් කමටහන් ධර්මය එලෙසින්ම ධාරණය කර ගත යුතුය.

වචසාපරිචිතා යනු කමටහනක පෙළගැස්ම සිදුවනසේ සිත පුහුණු කර ගැනීමයි. කමටහනක පියවර එකින් එක නිවැරදිව හා පිළිවෙළට, නිරායාසයෙන් තමන්ගේ සන්තානය තුළින් පෙළ ගැසෙන තුරු එම කමටහන හොදින් වචනයට පරිශීලනයට පුරුදු කරගත යුතුය. එසේ සකස් කර නොගන්නා භාවනානුයෝගීන් භාවනා කරමින් සිටින කල්හි වික්ෂිප්ත භාවයට පත්වන්නේ ඊළඟට කළයුත්තේ කුමක්දැයි තමන් තුළින්ම පෙළගැසෙමින් නොහැගෙන බැවිනි. එසේ සකසා නොගත් බොහෝ දෙනා මූළාවට පත්වේ. බුදු පියාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන දේශනාව ආරම්භකර ඇති අයුරින්ම මෙම මූලික තත්වයන් සකස් කර ගැනීම කෙතරම් වැදගත් වේද යන්න හොදින් පැහැදිලි කර ගත හැක.

“ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති, ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං”

මහණෙනි මේ සස්තෙනි මහණ තෙමේ, කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව, මහා නුවණ ඇතිව එළඹ සිටි සිහි ඇතිව, කය (ලොව) කෙරෙහි අභිධ්‍යාව, දොමනස්සය ආදිය සන්සිඳුවා කයෙහි කායානුපස්සිව වෙසෙයි.

මෙහිදී සෑම කමටහනකදීම ඉහත අයුරින් සිහිය නුවණ විරියය යන චිත්ත භාවයන් අවධාරණය කොට තිබේ. නිර්වාණය අවබෝධය දක්වාම මෙම කරුණු පවත්වා ගත යුතු බව හොඳින් විමසා බලන්නෙකුට මැනවින් පැහැදිලි වේ. බෞද්ධ භාවනාව යනු බොජ්ඣංග භාවනාවයි. බෝධි අංගයන් තුළද මූලින්ම විස්තර වන්නේ සිහිය, නුවණ විරියය යන්නයි.

මෙසේ මූලිකව නුවණින් කමටහන පිරික්සා බලා වර්ධනය කරගත යුතුදේ දැනගත් යෝගාවචර තෙමේ එම කමටහන සිහියෙන් ධාරණය කොට කෙලෙස් තවන විරියයෙන් ඇරඹිය යුතු වැදගත්ම අවස්ථාව වන්නේ මනසානුපෙක්ඛිතා යන්නයි. මනසින් නිරීක්ෂණය කිරීමට මෙහිදී සිදුවේ. කුමක් නිරීක්ෂණය කිරීමද රූප, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන කොටස් වල සත්‍ය තත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමයි. තමන් කලින් අසා දැන ධාරණය කොටගත් කුසලයන් අකුසලයන් තමන් තුලින්ම දැක ගනිමින් ඒවායේ ඇතිවන නැතිවන ස්වභාවයන් වර්ධනය වන ස්වභාවයන් ප්‍රත්‍ය වන ස්වභාවයන් සකස්වන ස්වභාවයන් ආදී තමන්ගේ අභ්‍යන්තරය පිරික්සා එහි සත්‍ය තත්වය දැක ගැනීමට සිදු කෙරෙන ක්‍රියාවලිය “මනසානුපෙක්ඛිතා” ලෙස හැඳින්වේ. මෙහි උච්චතම අවස්ථාව භාවනාවයි.

“ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සන්තං වා අජකධන්තං කාමච්ඡන්දං, අත්ථි මේ අජකධන්තං කාමච්ඡන්දොති පජානාති. අසන්තංවා අජකධන්තං කාමච්ඡන්දං නත්ථිමේ අජකධන්තං කාමච්ඡන්දෝති පරානාති. යථාමෙ අනුප්පන්තස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදෝ හොති තඤ්ච පරානාති යථාව උප්පන්තස්ස කාමච්ඡන්දස්ස, පහීනං හෝති තඤ්ච පජානාති. යථාව පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති”

මහණෙනි, මෙහි මහණ තෙමේ, මගේ සිත් සතන්හි කාමච්ඡන්දය ඇතැයි හෝ තමාගේ සිත් සතන්හි ඇති කාමච්ඡන්දය දැනී. මගේ සිතේ කාමච්ඡන්දය නැතැයි හෝ තමාගේ සිත් සතන්හි නැති කාමච්ඡන්දය දැනී. යම්සේ නූපන් කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපැදීම වේද එයත් දැනී. යම්සේ උපන් කාමච්ඡන්දාගේ ප්‍රභාණය වේද එයත් දැනී. යම්සේ ප්‍රතිණවූ කාමච්ඡන්දයාගේ මතු නොඉපදීමක් වේද එයත් දැනී.

මෙම කමටහනින්ද මනසානුපෙක්ඛිතා යන්න කෙතරම් පුළුල් පරාසයකට විහිදී යන්නක්ද බව හොඳින් පැහැදිලි වේ. ඉන් ඉක්බිති “සමුදය ධම්මානු පස්සිවා, වය ධම්මානු පස්සිවා සමුදය - වය ධම්මානු පස්සිවා ඉති අජකධන්තංවා බහිද්ධාවා අජකධන්ත බහිද්ධාවා”

යන ආකාරයට සෑම කමටහනක්ම භය ආකාරයකින් ඇතිවීම, නැතිවීම, ඇතිවීම හා නැතිවීම, තමනුගේ, අනුන්ගේ, තමුන්ගේ හා අනුන්ගේ වශයෙන් මනසින් විමසා බලන්නට බුදුන් වහන්සේගේ අනුශාසනාව වේ. මෙවැනි විශාල පරාසයක නුවණින් බැලීමකින් සිතක තිබූ වැරදි දෘෂ්ඨි දුරු වී නිවැරදි බව අවබෝධ කොට ගෙන දෘෂ්ඨි නිවැරදි කර ගැනීම නිවැරදි දෘෂ්ඨියට පැමිණීම “දිට්ඨියා සුප්පට්ච්චදධා” ලෙස හැඳින්වේ.

තණ්හා, මාන දෘෂ්ටීන් දුරු කරගනිමින් නිවන් අවබෝධ කර ගන්නා මනසානුපෙක්ඛිතා යනුවෙන් සඳහන් කළ මෙම උතුම් දැකීම සඳහා මූලිකවම කළයුතු බොහෝ කාර්යයන් වෙයි. සතර සතිපට්ඨාන සතර සෘද්ධිපාද පංචබල, පංච ඉන්ද්‍රිය, බොජ්ඣංග ආදී සියලු ධර්මයන් එවැනි ප්‍රබල දැකීමකට සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පුහුණු කොට අවසානයේදී කර්මණ්‍ය වූ ලෝකයෙහි යථා ස්වරූපය දැක්වීමට සලසා දීම සිදු කරයි.

මෙම අකුසලයන් දුරුකර, කුශලයන් වර්ධනය කර, සිත සමාහිත බවට පත්කර විශේෂ අවබෝධය කරා යොමු කර නිර්වාණය ශාක්‍ෂාත් කරවන වැඩ පිලිවෙළ ඉබේ හදිසියේ නමුත් සිතක පහළ වන්නක් නොව නිබදව, නිරතුරුව සිත පුහුණු කිරීම සාමාන්‍ය ජීවිතයේ වුවද පුහුණුවන ඕනෑම කටයුත්තක් ආරම්භ කරන්නේ සුළු ප්‍රමාණයකිනි. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි පුහුණුවක් ඇති වන විට, පියවරින් පියවර දියුණු

තත්වයකට පත්වී අනෙක් අයට කළ නොහැකි දේ පවා කරන්නට හැකි තත්වයකට පත්වේ. උදාහරණයක් ලෙස භයානක හැඟීම් ඇති කරණ සර්කස් වැනි දස්කම් පෙන්වන කණ්ඩායම් ඒ කායික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට දීර්ඝ කාලයක් නිරතුරුව හා පිළිවෙලට එම පුහුණුවීම් කටයුතු වල යෙදෙති. සමහර සර්කස් පුහුණු වූවන් කායික සමබරතාවය රැකගෙන පොළොවෙන් බොහෝ ඉහළින් බැඳී සියුම් කම්බියක් දිගේ බර දණ්ඩක්ද රැගෙන ගමන් කරයි. එවැනි කටයුතු දකින ඇත්තන් එය ඉතා විර ක්‍රියාවක් මෙන්ම අන් අයට කළ නොහැකි දෙයක් ලෙස හුවා දක්වති.

සෑම නිමේෂයකම නා නා අරමුණු ඔස්සේ ගමන් කරන සිත එක් කුසල අරමුණක තබා ගැනීමට ඇති හැකියාව ලෝකය අවබෝධ කිරීමට වෙර දරන සමථයානික හෝ විදර්ශනා යානික වන කුමන අයකුට හෝ අත්‍යවශ්‍ය පොදු ධර්මතාවයකි. ශුෂ්ක විදර්ශකයා පවා අවසානයේ මාර්ග සමාධිය ඇති කරගැනීමට විදර්ශනා නැතහොත් ප්‍රඥාව මූලික කරගත් විමංසා සමාධි ප්‍රධාන සංඛාර සමන්තාගත සාද්ධි පාද වැඩිය යුතුවේ. මෙසේ විදර්ශනා පාදක කරගෙන හෝ සමථ අරමුණක් පුහුණු කරමින් හෝ සිතෙහි ඒකත්වයක් ඇති කර ගැනීම ඉහත සඳහන් කළ සියුම් කම්බියක ගමන් කළ පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාවට වැඩි දස දහස් ගුණයක අපහසු ක්‍රියාවකි. එසේනම් කුසල ධර්මයක සිත නංවා ගැනීමට කෙතරම් ප්‍රබල පුහුණු වීමක් අවශ්‍යද යන්න සිතා බැලිය යුතුය.

මෙවැනි ප්‍රබල කුසල වර්ධන වැඩ පිළිවෙලක යෙදෙන බුද්ධ ශ්‍රාවකයා නිවැරදිව, නිරතුරුව හා පිළිවෙලට එම කටයුතු සිදු කළ යුතු බව බුදු පියාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවන්හි දේශනා කොට තිබේ. එක් වරම සියල්ල යම් දිනෙක පහළ වනු ඇතැයි, ප්‍රතිහාර්යයක් ලෙස දහම් ඇස පහළ වනු ඇතැයි සිතමින් බලාසිටින්නාවූන් කෙදිනකවත් ධර්ම අවබෝධ නොකරන අතර ඒ මොහොතේදීම පසුවට කල් නොදමා විර්යය වඩන්නන් කොයි මොහොතක හෝ තම ඉලක්කය සපුරාගනු ඇත.

මේ සියලු කරුණු පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් ඇති මෙම ධර්ම අවබෝධය ඉතා දුෂ්කර වුවත්, නොකළ හැක්කක් නොවන, මිනිසුන් විසින් අවබෝධ කරන ලද්දක් බව දැන ගත්, නුවණැති විර්ය සම්පන්න පුද්ගලයා සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවට පූර්ව කෘත්‍ය ලෙස ගත්තේ තමා රකින්නාවූ ශීලය මෙන්ම තමන් විසින් වඩන ගුණයයි. මෙය ඉතා දැඩිව අවධාරණය කළ යුත්තකි. එම සිල්වත් භාවය ගුණවත් භාවය නොමැති කල්හි කාමච්ඡාන්දය ව්‍යාපාදය ආදී නිවරණයන් යටපත් කර ගැනීමට ඇති හැකියාව අල්ප වේ. නිර්වාණය අවබෝධ කර සියලු දුකින් මිදීම සඳහා මාර්ග සිතක් පහළ කර ගත යුතුය. ලෝකෝත්තර නැතහොත් ලෝකය ඉක්මවා අවබෝධය ඇති කරන මාර්ග සිතක හට ගැනීමට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සඳහන් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා සමාධි යන සියලු අංගයන් එකවර සිතෙහි නැගිය යුතුය. මෙසේ කොයි මොහොතක හෝ සියලු අංගයන් එකවර වැඩීමට නම් එක් එක් අංගයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් හා මිශ්‍ර වශයෙන් වැඩෙන ආකාරයට සිත පුරුදු කළ යුතුයි. එසේ සිත පුරුදු කෙරෙන්නේ සිල්වත්භාවය හා ගුණවත් භාවය රකින පුද්ගලයන් තුළය. උදාහරණයක් ලෙස ප්‍රාණඝාතයෙන් වළකින්නා ශීලවත්තයෙකි. ඔහු තුළ සම්මා කම්මන්ත යන මාර්ග අංගය වැඩේ. සත්වයන් කෙරෙහි මෙෙහි හැඟීමෙන් යුතුව වළකින්නා තුළ සීලවත්තකම මෙන්ම ගුණවත්ත භාවයද වේ. ඒ තැනැත්තා තුළ සිත් පහළ වන්නේ සම්මා සංකප්ප හා සම්මා කම්මන්ත යන වෛතසිකයන් දෙකෙහිම මුසු වීමෙනි.

මේ ආකාරයට සීලවත්තකම පමණක් නොව ගුණවත්තකම වර්ධනය කර ගනිමින් ආර්ය මාර්ගය නිවැරදිව වඩන පුද්ගලයා පිළිබඳ විස්තර සාමඤ්ඤඵල ආදී දීඝනිකායේ සීලකන්ද්ධ වර්ගයේ බොහෝ සූත්‍ර දේශණාවන්හි බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශිතය. සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයේ පහත සඳහන් ආකාරයට ශීලවත්තව මෙන්ම ගුණවත්තව ආර්ය මාර්ගය වඩන පුද්ගලයා ගැන විස්තර වේ.

ප්‍රාණසානය හැර දමා ප්‍රාණසානයෙන් වෙසෙසින් වැළකුණේ වෙයි.

- * දඬු මුගුරු ආයුධ නොදරයි.
- * පවට පිළිකුල් කරයි.
- * මෙමත්‍රියෙන් යුක්ත වෙයි.
- * සියලු සතුන් කෙරෙහි හිත අනුකම්පා ඇතිව වෙසෙයි.

අදත්තාදානය හැරදමා නොදුන් දෙය ගැනීමෙන් මුළුමනින් වැළකුණේ වෙයි.

- * දුන් දෙයම පිළිගනී.
- * දුන් දෙයම සිතෙනුත් කැමති වෙයි.
- * නොසොරවූ පිරිසිදු සිතින් යුතුව වෙසෙයි.
- * අඛණ්ඩවරිය හැරදා බඹසර රකියි.
- * ගැමි දහමක් වූ මෙවුන් දමින් දුරුව හැසිරෙයි. එයින් වැළකෙයි.

බොරැකීම දුරුලා බොරැ කීමෙන් වැළැකුණේ වෙයි.

- * ඇත්ත කියන සුලු වූයේ
- * ඇත්තෙන් ඇත්ත ගලපා කියන සුලු වූයේ
- * තහවුරුව පිහිටි කථා ඇත්තේ
- * ඇදහිය යුතු කථා ඇත්තේ
- * ලොව නොරවටන්නේ වෙයි.

කේලාම් කීම දුරුලා කේලාම් කීමෙන් වැළැක්කේ වෙයි.

- * මෙතැන්හි අසා ඔවුන් බිඳවනු පිණිස එතැන්හි නොකියන සුලුවේ.
- * එතැන්හි අසා ඔවුන් බිඳවනු පිණිස මෙතැන්හි නොකියන සුලු වේ.
- * බිඳුණවුන් ගලපන්නේ වෙයි.
- * ගැළපුන වුන්ට රුකුල් දෙන්නේ වෙයි.
- * සමගියෙන් සිටිනවුන් සමඟ වාසයට කැමැත්තේ වෙයි.
- * සමගියට කැමැත්තේ සමගි ඇති කරන බස් කියන්නේ වෙයි.

රළු බිණුම් හැරලා රළු බස් දෙඩුමෙන් වැළැක්කේ වෙයි.

- * නිදොස්, කන්කලු, පෙම් උපදවන, පහසුවෙන් සිත් වැළඳගන්නා නොගැමි, බොහොදෙනාට ප්‍රිය, බොහෝ දෙනාගේ මන මඩන යම් බසක් වේද එබඳු බස් කියන්නේ වෙයි.

බොල් හිස් දොඩැවිලි හැරදමා එයින් වැළකුණේ වෙයි.

- * සුදුසු කාලයෙහි කථා කරන සුලු වෙයි.
- * වැඩ සලසන යමක් කියන සුලු වෙයි.
- * නව ලොව්තුරු දහම් ඇසුරු කොට කියන සුලු වෙයි.
- * හික්මීම ඇති කරන බස්ම කියන සුලුවෙයි.
- * සිත තබා ගැනීමට සුදුසු වූ කරුණු සහිත වූ ප්‍රමාණවත් වූ දෙලෝ, වැඩ සලසන බසක්ම කියන සුලු වෙයි.

මේ සදහන් කරන ලද ශීලය, වූලශීලය ලෙස හැඳින්වේ. මීට අමතරව බුදු බණ අසා පැහැද පැවිදි භාවයට පත්වූ උතුමන් වහන්සේලා වූ මජ්ඣිම මහා ශීලයන්ද මෙහි විස්තර වේ. නමුත් ගිහිව සිට සිල්පුරන ඇත්තන් යම් හෙයකින් ඉහත ආකාරයට සිදු කරන්නේ නම් ඔවුන්ගේ ගුණවත්ත භාවය වැඩි දියුණු වන බව ඕනෑම කෙනෙකුට තේරුම් ගැනීම පහසු වේ.

මීට අමතරව ගිහි ඇත්තන්ට ගහට්ඨ දශ ශීලය දක්වා තම ශීලය දියුණු කර ගැනීමේ අවකාශ ඇත.

මේ ආකාරයට ශීලයෙන් සම්පූර්ණ වන ගුණවත්ත තැනැත්තා රුකු මූලයක්, අරණයක්, ශුන්‍යාගාරයක් ඇසුරු කරමින් තම සිත කුසලයෙහි පිහිටුවීමට උත්සාහ දැරිය යුතුයි. ඒ ආකාරයට උත්සාහ කරන ශ්‍රාවකයා තුළ කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධය උද්ධච්ඡය යන නිවරණ ධර්මයන් වේ නම් ඒවා තමන් තුළ ඇතැයි මනාව දැන ගනී. දැන එහි ආදීනව දකී. තමා තුළින් නිවරණයන් පහව යේ. එනම් එම ශීලවත්ත ගුණවත්ත පුද්ගලයා, ලොව ඇල්ම හැර (පංච උපාදානයන් කෙරෙහි) විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රභාණය වූ අභිජ්ඣාමානවන් යුත් සිතින් වෙසෙයි. කාමච්ඡන්දයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරෙයි. යම්සේ පොලියට

ණය මුදලක් ගත් අයකු ණය ගෙවා අවසන් කොට සතුටට පත්වේද එපරිදි තුටුවෙයි.

ව්‍යාපාදය හැර, ව්‍යාපාද රහිත සිත් ඇත්තේ පණ ඇති සතුන් කෙරෙහි හිතානුකම්පිතව වෙසෙයි. රෝගී වූ දුකට පත් වූවකු මම දැන් ලෙඩින් මිදුණෙමිසි සතුටට පත් වන්නාක් මෙන් ව්‍යාපාදයෙන් දුරුවූ සතුටට පත් වෙයි.

ථීන මිද්ධය හැර පහවූ ථීනමිද්ධයෙන් යුතුව දිවා රැ. දෙකෙහිම දුටු එළිය හඳුනනු හැකි පිරිසිදු සංඥාව ඇත්තේ සිහියෙනුත් නුවණින් යුක්තව වාසය කරයි. හිරගෙයි බැඳුණකු ඉන් මිදීමෙන් නිදහස් සිතින් සතුටු වෙන්නාක් මෙන් නිදහස භුක්ති විඳී.

උදහසක් (සිත නොසන්සුන් බව) කුකුසක් (කළ නොකළ දැයෙහි පසුතැවිල්ල) සිතින් දුරලා නොසන්සුන් බවින් තොරව වෙසෙයි. සංසිදුණු චිත්ත සන්තානය ඇති බැවින් උද්ධවෂ කුක්කුච්ඡයෙන් සිත නිදහස් කෙරෙයි. කැමති තැනකට යාමට අවසර නැති දාස පුරුෂයකු දාස භාවයෙන් මිදී සතුටු වන්නාසේ සතුටු ඇති වෙයි.

සැකය දුරලා පහවූ සැක ඇත්තේ කුසල් දහමිහි සැක නොකරනුයේ පිරිසිදු සිතින් කටයුතු කරයි. කාන්තාරයක ගමන් කරන්නකු සුවසේ කාන්තාරය පසු කොට නිරුපදිත භය රහිත ගමකට පැමිණියේ යයි තුටු වන්නේද එලෙසින් සතුටු ව වෙසේ.

මේ ආකාරයට නිවරණ ධර්මයන් යටපත් කර ගැනීමට මූලිකව දැඩි ලෝභ දැඩි ද්වේෂ හා මිත්‍යා දෘෂ්ටිය දුරලා (දස වස්තුක සමයක් දෘෂ්ටියට පැමිණේ) ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට ශීලවන්තව ගුණවන්තව වාසය කිරීමෙන් මූලිකව අකුසල් දුරු කිරීමට අවශ්‍ය චිත්ත ශක්තිය වර්ධනය කර ගත යුතුයි. නුවණින් විමර්ශණශීලීව සිතා බලන්නකුට මෙහි සත්‍ය තත්වය වටහාගත හැක. එනම්, නිවැරදිව, අඛණ්ඩව තැනින් තැන හෝ නොබිඳෙන ලෙස, සමාධියට හේතු වන ලෙස යම් අයකු ශීලය ආරක්‍ෂා කිරීමේදී බහුල ලෙස නැගෙන අකුශල ධර්මයන් තදංග වශයෙන් යටපත් කර ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වේ.

එයටත් වැඩි වශයෙන් ගුණවන්ත භාවය වර්ධනය කරගෙන වාසය කරන කුසල සිත වඩන පුද්ගලයා තුළ අකුශල තදංග වශයෙන් යට කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලය පවතින බැවින් නිවරණයක් දුරු කර ගැනීමට පහසු වේ. මෙම කරුණ මෙතරම් අවධාරණය කිරීමට හේතුව වන්නේ බුදුන් වහන්සේ වදාළ උතුම් ධර්මයෙන් යමෙකුට ස්ථිර සැනසීමක් ලබා ගැනීමට නම් ශීලවන්තභාවය මුසු ගුණවන්තභාවය අත්‍යාවශ්‍ය වන බැවිනි.

මෙසේ තමා කෙරෙහි වූ නිවරණ පහවූ බව දක්නා කැනැත්තා තුළ සතුට උපදින බවත්, සතුට ඇතිවූ කල්හි ප්‍රීතිය ඇතිවන බවත් ප්‍රීතිය ඇත්තනුගේ නාම කාය සන්සිඳෙන බවත්, සන්සුන් නාම කය ඇත්තේ සුවය විඳින බවත්, එවැනියනුගේ සිත සමාධි ගතවන බවත් (එකඟ වන) බුදු පියාණන් වහන්සේ සාමඤ්ඤඵල සුත්‍රයේදී වැඩි දුරටත් අවධාරණය කළහ.

මෙසේ පරිපූර්ණව නොවුනත් ඉහත සඳහන් කරුණු වලට අනුගතව සත්‍ය අවබෝධ කිරීමට පිළිපත් බෞද්ධ ශ්‍රාවක තෙමේ රුක්‍ෂ මූලයක්, ශුන්‍යාගාරයක් අරුණයක යන මානසික සුවතාවයක් ලැබෙන බාධාවක් ඇති නොවන පරිසරයක හිඳ බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ආකාරයට උඩුකය සෘජුව තබා ගෙන කමටහන අභිමුඛ කොට තම සිත කමටහන තුළ නංවා පිරික්සීමට පටන් ගනී. එසේ කමටහනක් නිවරදිව වඩන අයුරු විමසා බැලීම සඳහා මූලිකව දේශිත කමටහන කුමක්ද යන්න හඳුනාගත යුතුවේ. පටික්කුල මනසිකාරය ලෙස බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද භාවනා මනසිකාරය කුමක්දැයි විමසා බලමු.

“පුනාවපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙවකායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තවපරියන්තං පුරං නානඵපකාරස්ස අසුවනො පච්චවෙකබ්බි.”

“අත්ථී ඉමස්මීං කායෙ කෙසා ලොමා නබා දන්තා තවො මංසං නහාරු අථධී අථධීඤ්ජා වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං

පස්ඵාසං අත්තං අත්තගුණං උදරියං කර්මසං පිත්තං සෙමිහං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අසසු වසා බෙළො සිංසාණිකා ලසිකා මුත්තනති.”

“සෙය්‍යතාපී හික්ඛවේ උභතො මුඛා පුමෝලී පුරා නානා විහිතස්සධඤ්ඤස්ස, සෙය්‍යට්ඨං සාලීනං විහිතං මුග්ගානං මාසානං තිලානං තණ්ඩු ලානං තමෙනං වක්ඛමා පුරිසො මුඤ්චිත්වා පච්චවෙකෙය්‍ය ඉමෙ සාලී, ඉමෙ විහී, ඉමෙ මුග්ගා, ඉමෙමාසා ඉමෙතිලා ඉමෙතණ්ඩුලා ඵචමෙව බො හික්ඛවෙ හික්ඛ ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදනලා අධො කෙසමත්තකා තචපරියන්තං පුරං නානප්පකාරස්ස අනුවිනො පච්චවෙකති. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තවො මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජං වක්කං, හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පස්ඵාසං අත්තං අත්තගුණං උදරියං කර්මසං පිත්තං සෙමිහං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෝ මෙදෝ අසසු වසා බෙළෝ සිංසාණිකා ලසිකා මුත්තනති.”

“ඉති අප්පකාත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධාවා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අප්පකාත්තබහිද්ධාවා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. සමුදයධම්මානුපස්සීවා කායාස්මිය විහරති, වයධම්මානුපස්සීවා කායාස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සීවා කායස්මිං විහරති. අත්ථි කායො’ ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතෝඤ්ඤ විහරති නච කිඤ්ච ලොකෙ උපාදියති. ඵචමපි බො හික්ඛවෙ හික්ඛ කායෙ කායානුපස්සී විහරති.”

මෙහි සිංහල අරුත මෙසේ දත යුතුයි.

තචද අනෙක් කමටහනක් කියමි. මහණෙනි, මහණ තෙම පතුලෙන් උඩ, කෙසගිත් යට, (සරසින්) සම කෙළවර කොට ඇති නන් අයුරු අසුවියෙන් පිරි සිටි මේ කරජ කය ම මතු දැක්වෙන පරිදි නුවණින් සලකා බලයි.

මේ සිරුරෙහි කෙස් යැ, ලෙම් යැ, නිය යැ, දත් යැ, සම යැ, මස් පිඬු යැ, නහර යැ, ඇට යැ, ඇට මිදුලු යැ, වකු ගඩු යැ, හද මස

යැ, අක්මා යැ, දළ බුව යැ, බඩ දිව යැ, පපු මස යැ, අතුනු වැටිය යැ, අතුනු බහන යැ, නොදිරු අහර යැ, මල යැ, පිත යැ, සෙම යැ, සැරව යැ, ලෙහෙ යැ, දහඩිය යැ, මේද තෙල යැ, කඳුළු යැ, වුරුණු තෙල යැ, කෙළ යැ, සොටු යැ, සදම්දුලු යැ, මුත්‍ර යැ යන මේ දෙතිසක් කුණපයෝ ඇත” යනු යි.

මහණෙනි, දෙ පසින් මුව දෙකක් ඇති මල්ලෙක් හැල්වි මාවි මුං මෑ තල සහල් යන නන් වැදැරුම් ධාන්‍යයෙන් යම්සේ පිරුණේ වේද, ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ඒ මල්ල මුදා (ලිහා) ඒ හැම ධාන්‍ය බලා, මේ හැල් වී ය, මේ මා වීය, මේ මුං ය, මේ මෑ ය, මේ කල ය, මේ සහල යැ යි ඒ ඒ ධාන්‍ය වර්ග වෙන් වෙන් කොට සලකා බලන්නේ ද, ඒ පරිද්දෙන් ම, මහණෙනි, මහණ තෙම මේ කයෙහි පතුලෙන් උඩ කෙසගිත් යට (සරසින්) සම කෙළවර කොට ඇති නන් අයුරු අසුවියෙන් පිරි සිටි මේ සිරුර ම නුවණින් සලකා බලයි. (කෙසේද?) මේ කයෙහි කෙස් යැ, ලොම් යැ, නිය යැ, දත් යැ, සම යැ, මස් යැ, නහර යැ, ඇට යැ, ඇට මිදුළු යැ, වකුගඩු යැ, හදමස යැ, අක්මාව යැ, දළබුව යැ, බඩදිය යැ, පපුමස යැ, අතුනු වැටිය යැ, අතුනුබහන යැ, නොදිරු අහර යැ, මල යැ, පිත යැ, සෙම යැ, සැරොව යැ, ලෙහෙ යැ, ධහදිය යැ, මේද තෙල යැ, කඳුළු යැ, වුරුණු තෙල යැ, කෙළ යැ, සොටු යැ, සදම්දුළු යැ, මුත්‍ර යැ යි මේ දෙතිසක් කුණප ඇතැ” යි යනුයි. මෙසේ තම කයෙහි හෝ කායානුපස්සනාව වඩනුයේ වෙසෙයි. මෙරමා කයෙහි හෝ කායානුපස්සනාව වඩනුයේ වෙසෙයි. විටෙක තමා කයෙහි ද විටෙක මෙරමා කයෙහි හෝ කායානුපස්සනාව වඩනුයේ වෙසෙයි. ඒ කේශාදීන් හටගන්නා සැටි (හටගැන්මට ප්‍රත්‍යය වන දෑ) පුන පුනා නොයෙක් අයුරින් බලන සුලු වැ වෙසෙයි, (ප්‍රත්‍යයයන් ගේ අභාවයෙන්) ඔවුන් නැසෙන සැටි නොයෙක් අයුරින් පුන පුනා බලන සුලු වැ වෙසෙයි. වරෙක ඒ කේශාදීන් හටගන්නා සැටි ද වරෙක ඔවුන් නැසෙන සැටි ද නොයෙක් අයුරින් පුනපුනා බලන සුලු ව වෙසෙයි.

මෙසේ කමටහන් වඩන ඔහුට “කුණප කොටස් රැසෙක් ම ඇත්තේ යැ, (සතෙක් පුගුලෙක්නොමැත්තේ යැ) යි සිහිය ඵලැඹ සිටියේ වෙයි. ඵ ද මතු මත්තෙහි නුවණ වැඩෙනු පිණිස හා සිහිය වැඩෙනු

පිණිස ම වේ. මෙසේ හෙ තෙමේ තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි නි:ශ්‍රයයනට නොහසු වද වෙසෙයි, ලොවැ කිසිත් තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි විසින් නො ගනී. මහණෙනි, මෙසේත් මහණ තෙමේ කයෙහි කායානුපස්සනාව වඩනුයේ වෙසෙයි.

මෙසේ මහා කාරුණික වූ බුදු පියාණන් වහන්සේ සංසාර ගත සත්වයා දීර්ඝ සංසාර ගමනක් මුලුල්ලේ ශුභ වශයෙන් දකිමින් එයම ප්‍රාර්ථනා කරමින් එහිම සකුටුවෙමින් එහිම ඇලෙමින් එහිම මුලාවෙමින් පීඩාකාරීව සිටින තම ශ්‍රාවකයා කය පිළිබඳව සැබෑ තත්වය තේරුම් ගැනීමට යොමු කළහ. මෙය සිදුකළ යුතු ආකාරය, ධාන්‍ය පීචී ඇති දෙපසින් මුව දෙකක් ඇති මලල්ලක් ලිහා ඒ ඒ ධාන්‍යයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් වෙන් කොට හඳුනාගන්නා සේ තමා ශරීරයේ පටවි කලාපයන් හා ආපෝ කලාපයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකිය යුතු බව උදාහරණයකින්ම පැහැදිලි කළහ.

කමටහනක් වර්ධනය කිරීමෙන් මූලිකව සිදුවන කාර්යය නැතහොත් මෙම කමටහනේ කෘත්‍යය දැන ගෙනම කමටහන වර්ධනය කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය කාරණයක් බව ඉහතදී අවධාරණය කළේය. මෙම කමටහන පිළිබඳව විමසීමෙන් අපට ඒ බව හොඳින් තහවුරු කර ගැනීමට පුලුවන.

කය යනු පිළිකුල් සහගත ස්වභාවයෙන් යුතුවූ දෙයක් බව නොදන්නා කෙනෙකු නැත. නව දොරකින් වැගිරෙන කුණප පණසේ නිබඳව පිරිසිදු කරන්නේ එබැවිනි. ප්‍රකෘති තත්වයක ඇති සිත් තිබෙන ඕනෑම අයකු තම පිළිකුල් කය පිරිසිදු කර ගන්නවා පමණක් නොව එය ආවරණය කොටම තබා ගන්නේ ද එය පෙන්වීම පවා ලැජ්ජා සහගත බවක් ඇතිවන බැවිනි. තමන්ගේ කය පමණක් නොව අනුන්ගේ කය පිළිබඳව ද එලෙසින්ම ඇති පිළිකුලක් සාමාන්‍ය මිනිසුන් අතර ඇති බව පෙනෙන්නේ නොදන්නා අයකු අතින් අල්ලාදුන් ආහාරයක් හෝ ඉතිරි කරන ලද ආහාරයක් වත් අනුභව කිරීමට නොකැමති බැවිනි. නමුත් අපම ඉතා විමසිල්ලෙන් සිතා බැලිය යුතු කාරණයකි. මෙතරම්ම පිළිකුල් ශරීර කෙරෙහි ඉපදුන රාග ඇති තැනැත්තාට පිළිකුල් බව නොදැනී සුන්දර, සුකොමල ලබාගතයුතු වැළඳ ගත යුතු මධුර වූ ප්‍රිය වූ දෙයක් ලෙස පෙනීමට හේතුව කුමක්ද යන්නයි.

අපගේ සිතෙහි ඇති එක් ස්වභාවයකි. මෝහය එනම් යමක සැබෑ තත්වය වසන ස්වභාවයයි. පළමුව සෑම අකුසල සිතක් සමගම මෝහ වෛතසිකය යෙදේ. එබැවින් පිළිකුල් යන සැබෑ තත්වය රාගය නම් අකුසලය හමුවේ වැසියයි. නමුත් ධර්මය හදාරන අයවලුන් මෙම පිළිකුල සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට වඩා හොඳින් දනී. කමටහන දැන ගත් පමණින් පවා ඒ බව වැටහේ. ඉහත කමටහන කියවන කල්හිද යම් ප්‍රමාණයක් තේරුම් ගැනීමට හැක. නමුත් එසේ දන්නා අය පවා විටෙක රාගයෙහි වරදවා හැසිරෙයි.

රාග.... අල්ලාප සල්ලාපයේ යෙදෙයි.
රාග” ස්පර්ශයන්හි යෙදෙයි.
රාගයෙන් සිත නොසන්සුන් වෙයි.

අනුශය වශයෙන් තිබූ රාගය නම් අකුශල ධර්මය, වක්කු සෝත, සාණ, ජීවිතා, කායමනෝ යන ද්වාරයන් හි ආරම්භණයන් නිසා ඉස්මතුව, පළමුවෙන්ම සිත නොසන්සුන් බවට පත් කරයි. නැවත නැවත රාග නිශ්ශ්‍රිත වස්තූන් ආශාවෙන්ම මෙනෙහි කරයි. (මනෝ දුශ්චරිත) ඉන් ඉක්බිති එම ප්‍රමාණය ඉක්මවා හැඟීම ප්‍රබලවන කල්හි ඒ පිළිබඳ අල්ලාප සල්ලාපයේ යෙදෙන ගුණ කියන තත්වයකට සිත පත්වේ. එනම් රාග ත්‍රි:ශ්‍රිත කථාවන්හි යෙදෙයි. (වාග් දුශ්චරිත) එයින් නොනවතින නොසන්සුන් භාවය වැඩි වූ සිත ස්පර්ශයෙහි කය පොළඹවයි. (හික්කුන් වහන්සේ සංසාදිසේස නම් ගරු ඇවතකට පත් වීමට කරම් ප්‍රබල අකුශලයක් ලෙස බුදුන් වහන්සේ අවධාරණය කළහ.) කුසල පටයෙන් යම් බලපෑමක් නොවූන කල්හි එයින් නොනවතින අකුශල හැඟීම රාගයෙහි වරදවා හැසිරෙන තත්වයටම ප්‍රබල වූ කල්හි පුද්ගලයා ඉතා අසරණව ඊටම ඉඩදී අකුශල හැඟීමෙහිම වසඟයට පත්වන්නේ නිරයගාමී කටයුතුව කරයි. (හික්කුන් වහන්සේ සදහා මෙම අවස්ථාවට පත්වූ කල්හි පාරාජිකා නොහොත් තම හික්කුන්වය නැති වීමට හේතු වන අකුශලයකි.)

මෙවැනි ප්‍රබල අකුශලයක් හමුවේ නොසෙල්වෙන ශක්තියක්, නොසන්සුන් නොවන ශක්තියක් ඇති කුසල හැඟීමක් තමන් තුළින්

වර්ධනය කර ගැනීමට එනම් තමන්ගේ හා අනුන්ගේ ශරීර පිළිබඳ ප්‍රබල වූ පිළිකුල් හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමට මෙම කමටහනින් ප්‍රයෝජන ගත යුතුයි. එසේ කර ගැනීම සඳහා එක් එක් කොටස පිළිබඳව නා නා ප්‍රකාර වශයෙන් සත්‍ය තත්වය මෙනෙහි කළ යුතුවේ. එක් වරම මුළු ශරීරයම පිළිබඳ ප්‍රබල හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම අරමුණෙහි තබා ගෙන මෙම එක් එක් කොටස් වර්ණ වශයෙන්, සටහන් වශයෙන්, ගන්ධ වශයෙන්, ආශ්‍රය වශයෙන් (සැදෙන්නට භාවිතා කළ දේ) පිහිටි තැන වශයෙන් බාහිර පරිසරයේ ඇති වස්තූන් සමඟ සන්සන්දනාත්මක වශයෙන් තම ආහාරයට එකතු වුවහොත් යන වශයෙන් ආදී ලෙස සත්‍යවාදීවම පිරික්සීමේදී එකතු වුවහොත් යන වශයෙන් ආදී ලෙස සත්‍යවාදීවම පිරික්සීමේදී එක් එක් කොටසෙහි ඇති පිළිකුල් ස්වභාවය පිළිබඳ අවබෝධාත්මක අදහසක් තමන් තුළ ඇතිවේ. කිසිදු අයුරකින් ඒ ඒ කොටස් තුළ පිරිසිදු සුන්දර, මධුර ප්‍රිය ස්වභාවයක් නොමැති ඉතා පිළිකුල් කටයුතු කොටස් බව වැටහේ.

මෙසේ එක් එක් කොටස් විමසා බැලිය යුතු සත්‍ය තත්වයන් මෙසේ සඳහන් කළහැක.

කෙසා (කෙස්)

කළු පැහැති දික්වූ ද වට වූද උඩුකයෙහි නළල හා දෙකන්සිවුවෙන් උඩ හිස් කබල වසා සිටුනා දුගඳ හමන්නා වූ අපවිත්‍ර හෙයින්ම අතිශයින් පිළිකුල් කටයුතු වූ කෙස් නමැති කුණප කොට්ඨාසයයි.

ලොමා (ලොම්)

කාළවර්ණයෙන් හා දුඹුරුවර්ණයෙන් යුක්ත වූ අතුල පතුල් සහ කෙස් පිහිටි තැන් හැර සෙසු සියලු සමෙහි පිහිටි දුගඳ හමන්නා වූ අතිශය පිළිකුල් කටයුතු වූ ලෝම නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

නබා (නිය)

සුදු පැහැති මාලු කොරපොතු බඳු සටහන් ඇති අත් පා ඇඟිලි අග මස් පිඬු පිහිටි දුගඳ හමන අතිශය පිළිකුල් කටයුතු වූ නියපොතු නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

දන්තා (දන්)

සුදු පැහැති එක්මුල් දෙමුල් තුන්මුල් සිවුමුල් හා එක්කොන් දෙකොන් සිවුකොන් වශයෙන් නොයෙක් වෙනස්කම් ඇති මැටි සකෙකිහි සිට වූ ලඬු ඇට පෙළක් සේ මුළු තුළ පිහිටි දුගඳ හමන්නා වූ අතිශය පිළිකුල් කටයුතු දත් නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

තවො (සම)

කළු පිඟුවන් වූ ශරීරයෙහි ඒ ඒ තැන් බඳු සටහන් ඇති දඬු රුවක් වසා සිටුනා සම් සැට්ටයක් බඳු වූ මුළු ශරීරමාංශය වසා සිටුනාවූ ද යටකොටස සිව්මසින් හා මතුභාගය අහසින් ද වෙන් වූ දුගඳ හමන අතිශයින්ම පිළිකුල් කටයුතු වූ සම නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

මංසං (මස)

රත්පැහැති ඒ ඒ තැනට බඳු සටහන් ඇති සියලු ඇටකෝටු වැසෙන පරිදි යටි කොටස ඇටසැකිල්ලෙන්ද මතුභාගය සිව්මසින්ද සරස ඒ ඒ මස් පිඬු වලින් ද වෙන් වූ දුගඳ හමන්නා වූ අතිශය පිළිකුල් වූ මස් නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

නහාරු (නහර)

සුදුවන් රැහැන්, වරදැල්, රැහැන්, විණා තත්, දළතුල් පක්ෂි පාද දැල්, හිස් වැසුම්, මසුන් බඳනා දැල්, බඳු නොයෙක් සටහන් ඇති ඇටකෝටු නොවැටෙන සේ එකිනෙකට බැඳී යටි කොටස ඇට ස්පර්ශ වූ කොටසින් ද මතුභාගය සම් මස් බැඳී සිටිනා කොටසින් ද සරස ඔවුනොවුන්ගෙන් ද වෙන් ව දුගඳ හමන අතිශය පිළිකුල් වූ නහර නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

අට්ඨී (ඇට)

සුදු පැහැති නොයෙක් සටහන් ඇත්තා වූ ඇතුළත ඇටමිදුලින් ද මතුභාගය මසින් වැසීගිය එකිනෙක වෙන්වූ දුගඳ හමන්නා වූ අතිශයින් පිළිකුල් කටයුතු වූ ඇට නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

අට්ඨමිඤ්ජපං (අටමිදුලු)

සුදු පැහැති වූ උණ පුරුක්හි බහාලූ තැම්බූ වෙයග බඩක් බඳු සටහන් ඇති අට කුල පුරා සිටුනා අට ඇතුළතින් හා වෙන් වූ දුගඳ හමන්නා වූ අතිශය පිළිකුල් කටයුතු ඇටමිදුලු නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

වක්කං (වකුගඩුව)

මදක් රතු පාටින් යුත් එක් නටුවෙහි පලගත් මේරු අඹ දෙකක් වැනි හෘදයමාංසය වටකොට ඇති දුගඳ හමන්නා වූ අතිශය පිළිකුල් කටයුතු වූ වකුගඩු නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

හදයං (හදවත)

ලා රතින් යුත් පිට පෙති ගලවා යටිකුරු කොට තැබූ පියුම් කැකුළක් බඳු සටහන් ඇති දෙනන මැද පිහිටි පිටතින් සිලුටු වූ ඇතුළත වැටකොළු ඵලයක ඇතුළු වැනි වූ දුගඳ වහනය වන්නා වූ ඉතා පිළිකුල් වූ හෘදය නම් කුණප කොට්ඨාසයයි.

යකනං (අක්මාව - කැවුන)

ලා රතින් යුත් මූලින් එකක් වැද අගින් දෙකක් වැද කොබෝ ලීල පතකට බඳු සටහන් ඇතිව කැවුමක් දෙකට කැපුවාසේද තනමැද දකුණු පසෙහි වෙන්ව පැවති දුගඳ වහනය වන්නා වූ ඉතා පිළිකුල් වූ අක්මාව නම් වූ කුණපයයි.

කිලොමකං (දළඹුව)

සුදු පැහැති පිහිටි තැනට බඳු සටහන් ඇත්තා වූ හදවතක්, වකුග ඩුවක් වසා සිටුනා උඩ දිශායෙහි වූ ජට්ච්ඡන්ත දළඹුවය යට දිශායෙහි අපට්ච්ඡන්ත දළඹුවය යන දෙයාකාරව පැවති යටි කොටස මසින්ද උඩු කොටස සමින්ද සරස්භාගය දළඹු කොටසින්ද, වෙන්වූ දුගඳ වූ පිළිකුල් කුණප යයි.

පිහකං (බඩදිව)

නිකමල් බඳු පැහැය ඇති සත් අඟලක් පමණැති කළු වස්සකුගේ දිවට බඳු සටහන් ඇති හදවතට වම් පැත්තේ උදර පටලය ඇසුරු කරමින් පවත්නා දුගඳ වූ පිළිකුල් කුණපයයි.

පප්ඵාසං (පපුමස)

රතු පැහැති නොසමකොට කැඩූ කැවුම් කැල්ලකට බඳු සටහන් ඇතිව හදවතත් අක්මාවත් උඩින් වසාගෙන ඵල්ලවෙමින් පවත්නා කුණපයයි.

අන්තං (බඩවැල)

සුදු පැහැති හිස්සුන් ගැරඬියෙකුට බඳු සටහනින් යුත් උඩින් ගලවළයෙහි සිට යටින් අධොමාර්ගය කෙළවර කොට කුසතුල දෙපස අතුණු කෙළවරින් වෙන් වූ දුගඳ හමන අතිශය පිළිකුල් කටයුතු වූ බඩවැල් නම් කුණපයයි.

අන්තගුනං (කුඩා බඩවැල)

සුදු පැහැති හෙල්මැලි මල් බඳු සටහන් ඇති බඩවැල් දරණ එක් විසි තැනකින් බැඳී සිටිනා දුගඳ හමන පිළිකුල් කුණපයයි.

උදරියං (නොපැසුණු අහර)

ඇතුළත කුණු වූ කොස් කටුවෙක ආකාර ඇතිව ආමාසයෙහි පිරිපවන්නා වූ දෙතිස් කුලයක පණුවන්ට වාසස්ථාන වූ උදරපටලයෙන් සහ උදරපටල භාගයෙන් වෙන් වූ අසුචි බවට නොපැමිණි අහරයි. නැතහොත් ඒවා පවත්නා ස්ථානයයි.

කර්සං (මල)

අනුභව කළ ආහාරයට බඳු පැහැ ඇති හුණ පුරුකක බහාලූ පඩුවන් මැටියකට බඳු ආකාර ඇති අසුචියයි.

පින්තං (පිත)

බද්ධ අබද්ධ වශයෙන් දෙයාකාර වූ පිතයි. මිදුණු මී තෙල් බඳු පැහැයෙන් යුත් හදවතටත් පපුමසටත් අතර අක්මාව ඇසුරු කොට පිහිටි වැටකොළ වහල්ලක් බඳු පින්තකෝෂයෙහි රැස්ව තිබෙන්නේ බද්ධ නම් පිතයි. මලානික වූ රණවරා කුසුමකට බඳු පැහැති අබද්ධ වශයෙන් කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී තදතන්හි හැර මුළු සිරුරෙහි පැතිර පවත්නා වූ අබද්ධ පින්තය ද යන දෙයාකාර පිතයි.

සෙම්භං (සෙම)

සුදු පැහැති ආහාර පානාදියක් ගිලින්නා වූ අවස්ථා වෙහි දෙකට බෙදී පසුව එය වටකොට ගන්නා වූද මද වූ කල්හි පැස වූ ගෙඩියක්සේ ද කුණු වූ කුකුල් බිත්තරයක් සේද අතිශය පිළිකුල් කුණපයයි.

පුබ්බො (සැරව)

පඬුවන් වූ පිහිටි තැනට බඳු ආකාර ඇති පැසිගිය ලෙයින් හටගන්නා කුණපය සැරවයි.

ලොහිතං (ලේ)

රැස්ව සිටුනලේ ය, ඇවිදිනා ලේ යයි ලේ දෙඅයුරුය. රතු පැහැතිව හදවත වකුගඩු පෙණහැලි තෙමමින් කෙස් ලොම් නිය දත් සහ වියළි සම යන මේ තැන් හැර සෙසු හැමතැන්හි නහර අනුසාරයෙන් ගමන් කරන්නාවූ සංසරණ ලෝහිතය ද - ඇවිදුණා ලේ නම් වූ ලෙය ද එසේ සංසරණයක් නොමැතිව එක තැන කැටිව පවත්නා ලෙයැයි දෙයාකාර වූ ලෙයයි.

සෙදෝ

තලතෙලට බඳු පැහැති කෙස් ලෙම් සිදුරු පුරා සිටිනා දහඩිය නම් කුණපයයි.

මෙදො

කහ රෙදි කඩක් දෙතුන් පටකට නැමුවාක් මෙන් මස් ඇසුරු කොට මසටත් සමටත් අතර පිහිටි ගඳ හමන කුණපයයි.

අස්සු

තලතෙලට බඳු පැහැති දෙ ඇස් මලෙහි පිහිටි කඳුළු නම් කුණපයයි.

වසා

පොල් තෙලට බඳු පැහැති දිය පිට විසිරී යන තෙල් බඳු මෙන් අතුල් පතුල් වලත් නාසිකාවේ පිට පැත්තෙන් දෙදිසාවෙහින් නළලෙහින් යන මෙතෙක් තන්හි විසිරී පවත්නා වුරුණු තෙල් නම් කුණපයයි.

බෙලො

සුදු පැහැති දෙකපොලින් බැස දිවග රැස්ව සිටින්නා වූ දුගඳ වූ කෙළ නම් කුණපයයි.

සිංසානිකා (සොටු)

තල් ලොඳට බඳු පැහැති නාස් සිදුරු පුරා සිටුනා දුගඳ වූ කුණපයයි.

ලසිකා

කිණිහිරි ලාටු වැනි වූ ඇට සන්ධිත් පුරා සිටුනා දුගඳ වූ සඳම්දුලු කොටසින් වෙන් වූ සන්ධි මැලියම් යයි කිව හැකි කුණප කොට්ඨාසයයි.

මුත්තං

යටිකුරු කළ කලයක ඇතුළත බඳු සටහන් ඇත්තා වූ වස්ති කෝෂයෙහි පිරී සිටින්නා වූ දුගඳ වූ මුත්ත නම් කුණප යයි.

මත්ථලුඛගං (හිස් මොළය)

සුදු පැහැති පිහිටි තැනට බඳු සටහන් ඇති උඩ කොටසෙහි හිස්කබල ඇතුළත පිරි සිටුනා ඒ ඒ මොළ කොටසින් හා හිස් කබලෙහි ඇතුල් පැත්තෙන්ද වෙන් වූ අශුවියයි.

මේ ආකාරයට නුවණින් විමසා බලන යෝගවචරයාට පෙර තිබූ විපරිත සංඥා ඉවත් වී කය පිළිබඳව නිවැරදි සංඥා උපදී. එනම් පෙර දතක් අරමුණු වන කල්හි දත්ත කළාභාණය, කෙස් අරමුණු වන කල්හි එම සුභ සංඥා ඉවත්ව ගොස් සත්‍ය අරමුණු වේ. අශුභ හැඟීම් නැගේ. ඒ ආකාරයට පියවරෙන් පියවරට එක් එක් කොටස ගෙන පිරික්සීමත්, අපිරිසිදුව තිබූ ගෙම්දුලක් ඒ එක් තැනකින් පටන් ගෙන පිරිසිදු කරන්නාගේ මෙන් අකුසල ශුභ හැඟීමෙන් අපිරිසිදුව තිබූ සිත මුලු ශරීරය පුරාවටම අගුණ හැඟීම පැතිරීමෙන් කුශලයෙන් පිරිසිදු කර ගනී. මෙසේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අශුභ හැඟීම් ප්‍රබල තත්වයට පත් කරගන්නා යෝගවචරයාට තම ශරීරය බලු කුණක් හා සමාන වූවක් ලෙස දැනෙන්නට පටන් ගනී. මේ ශරීරය රැගෙන යම් තැනැකට යා නොහැකි තත්වයක ඇති දෙයක් ලෙස හැඟෙන්නට පටන් ගනී. බලු කුණක් හෝ ඉතා පිළිකුල් යමක් දුටු කල්හි හෝ පංචද්වාරයන්ගෙන් අරමුණු වූ කල්හි කිසිවකු එය පිළිකුල්ය. පිළිකුල්ය යනුවෙන් සිතීන් නොකියයි. හුදු පිළිකුල් හැඟීම ජනිත වේ. එලෙසින්ම කමටහන වැඩු යෝගියා තුළද තම ශරීරය පිළිබඳව පිළිකුල්ය. ශුභ වශයෙන් ගැනීමට තරම් කිසිවක් නැතැයි යන හැඟීම නිරායාසයෙන් ජනිත වේ. මෙලෙස නිබඳව හා නිරායාසයෙන් තම ශරීරය පිළිබඳව පිළිකුල් සහගත හැඟීමක් සකස් වන තත්වයට සිත පත්වන තුරුම මූලික වශයෙන් මෙම කමටහන වැඩිය යුතු වේ.

යම් කමටහන් වඩන්නෙක් කමටහන අසා දැනගෙන වර්ධනය කිරීමට තීරණය කරගත් කල්හි, එය සිදුකළයුතු කාලයක් හෝ ප්‍රමාණයක් අධිෂ්ඨාන කරයි. එසේ කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වන ඉලක්කයට යාමට හැකි වේ යයි නිශ්චිතව කිව නොහැකිය. ඉලක්කය අධිෂ්ඨාන කර ගැනීමෙන් ප්‍රතිඵලය ස්ථිර වේ. එබැවින් සතියක් හෝ මාසයක්

හෝ දිනක් හෝ පැය ගණනක් ලෙස නොව මෙම කුසල අරමුණ ලබාගන්නා තුරුම බලවත් ලෙස අධිෂ්ඨාන කල යුතුය. කුණප කොටස් 5 ක් පිරික්සන්නේය. නැතහොත් 32 කම පිරික්සන්නේය. කොස් 32 තුන්වතාවක් නැතහොත් දහවතාවක් එකසිය අට වතාවක් පිරික්සන්නේය. යනුවෙන් ප්‍රමාණයක් අධිෂ්ඨාන නොකර බලාපොරොත්තුවන කුසල හැඟීම මා තුළින් ජනිත වන තුරු පිරික්සන්නේය යන ලෙස අධිෂ්ඨාන කල යුතුය.

මෙසේ නිවැරදිව තම ඉලක්කය වෙත ලඟා වූ බව එනම් තමන්ගේ මුළු ශරීරයම අරමුණු කොට එකවර පිළිකුල් හැඟීමක් ජනිත කර ගැනීමට හැකිබව නුවණින් විමසා ප්‍රත්‍යක්ෂව දැනගත් පසු පමණක් ඊළඟ පියවර වර්ධනය කිරීම ආරම්භ කිරීමට පටන් ගැනීමෙන් දෙවැනි පියවරේදී විකෘෂ්ට විය හැකි වීම කඩා වැටීම්, අසාර්ථක වීම සිදු වීමට තිබෙන ඉඩකඩ අඩුවන බැවිනි.

මෙම කමටහනේ මූලිකම ඉති අජකඛන්තං වා කායෙ කයානුපස්සි විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කයානුපස්සි විහරති අජ්ජත්තබහිද්ධාවා කාගේ කයානු පස්සි විහරති ලෙස සඳහන් වන බව ඉහත පෙන්වා තිබුණි. තමන්ගේ කයෙහි පිළිකුල හොදින් තේරුම් ගත් පසුව අනුන්ගේ කය අරමුණු කරමින් හා තෙවනුව දෙපැත්තම එකවර අරමුණු කරගනිමින් සන්සන්දනාත්මකව පිළිකුල් සංඥාව ජනිත කර ගත යුතුයි. යමෙකු යම් විදියකින් පළමු පියවර සම්පූර්ණ කර නොගෙන දෙවන පියවරට ගියේ නම් අනුන්ගේ කය පිළිබඳ පිළිකුල් සංඥාව වර්ධනය කරන්නට සුදානම් වන කල්හි සුපුරුදු රාග හැඟීමට යටත් වීමට සිදුවන්නට තිබෙන ඉඩ කඩ ඉතා විශාලය. එසේ වූ විට විශිෂ්ඨ වන්නේ කමටහන හැර දමා මට මේ කමටහන හරියන්නේ නැතැයි පවසනවා විනා ඊට හේතුව නොසොයයි. සෑම විටම කරන දෙයක් පරිපූර්ණ පිළිවෙලට නිරතුරුව කළ යුතු බව දේශනා කළ බුදුන් වහන්සේගේ අවවාදය නොසැලකීම නිසාම මෙවැනි දේ සිදුවේ.

මෙසේ අනුන්ගේ ශරීර පිළිබඳවද පිළිකුල වර්ධනය කර අනුන්ගේ හා තමන්ගේ ලෙස එකවරද ගැනීමෙන් ලොව සියලු ශරීර පිළිබඳ එකවර නැගෙන පිළිකුල් හැඟීමක් ජනිත වේ.

මෙසේ දෙපක්‍ෂයම පිළිබඳ පිළිකුල වැඩීමෙන් අප තුළ ඇති වූයේ අගුභය නම් කුශලයයි. එසේම නැතිවූ (දුරුවූ) අකුශල මොනවාද යන්නෙන් විමසා බැලීම අවශ්‍යම කාරණයකි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මූලදීම දේශනා කොට තිබූ ආකාරයට "ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්ස මෙහි ලොවෙහි ඇලීම හා ගැටීම දුරුකරමින් යන්න සඳහන් වේ. එනම් මූලිකව දුරුවන අකුශලයන් වන්නේ ඇලීම හා ගැටීමයි. පිළිකුල් සංඥාව ඇති කරගත් කල්හි ඇලීම දුරුවන බව ප්‍රකටය. නමුත් එසේ පිළිකුල ඇති කර ගැනීමෙන් ගැටීම වර්ධනය වන්නේ යයි යමෙකු තුළ සැක පහල විය හැක. මේ බවද හොඳින් විමස සැක දුරුකර නොගතහොත් උතුම් කුසලයක් වර්ධනය කර ගැනීමට තිබෙන අවස්ථාව තම හිත විසින්ම අතහැර දමනු ඇත.

ගැටීම යනු සිතක ඇතිවන අකමැති ස්වභාවයයි. එවැනි ස්වභාවයක් ඇතිවූ විට එම ස්ථානයෙන් ඉවත්වීම ස්ථානය වෙනස් කිරීම ආදිය කිරීමට සිත්වේ. විටක දඩු මුගුරු ගැනීම් අන් අයට හිංසා කිරීම, ගුවි බැට හුවමාරු කරගැනීම් ජීවිතභානි පවා සිදුවන්නේ මෙම ගැටීම නිසාය. පිළිකුල් ස්වභාවය ඇති වස්තූන්හිද සිතෙහි ගැටීමක් ඇතිවේ. එසේ අනෙකුත් පිළිකුල් වස්තූන්හි ඇතිවන අධික ගැටීමට එක් ප්‍රබල හේතුවක් වන්නේ තමන්ගේ තුළ එවැනි පිළිකුල් සහගත දේ නොමැති බව පිළිබඳ වූ හැඟීමයි. තමන්ගේ ශරීරය නා නා ප්‍රකාර වශයෙන් ඇති අගුච්ඡයන් පිරි ඇති බව තත්වාකාරයෙන් පිරික්සා බැලූ භාවනානුයෝගියාට පිටස්තර පිළිකුල් වස්තූන් කෙරෙහි ගැටීම ඇති නොවේ. එනම් බොහෝ අසුවී තැවරුණ තැනක තවත් සුලු ප්‍රමාණයක් තැවරීම ගැටලුවක් නොවන්නා සේ මේ ආකාරයට ඇලීම් හා ගැටීම් දුරුවන බව හොඳින් පැහැදිලි කරුණකි.

කුසල හැඟීම් වර්ධනය කරගත් තැනැත්තා තුළ පෙර තිබූ ආකාරයට ශරීර කෙරෙහි ඇත්තාවූ සතුටු වීම, ඇලීම හා ග්‍රහණය කිරීම් යන ස්වභාවයන් දුරුවී ඒ වෙනුවට කලකිරීම් නොයැලීම හා අත හැරීමේ හැඟීම් ජනිත වී තිබිය යුතුයි. එය තමන් තුළින්ම විමසා බැලීම කල

යුතුය. එසේ කුසල හැඟීම් ඇතිවී නොමැති නම් තව දුරටත් කමටහන ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. කමටහන ප්‍රගුණ කරමින් තමා තුළ ජනිත වී ඇති කුශල හැඟීම පිරික්සමින් නැවත නැවත කුශල හැඟීමේ ප්‍රබලත්වය වර්ධනය කර ගත යුතුමය. එවැනි පිරික්සීමකට (සිහියෙන්, නුවණින් හා විරියයෙන්) ලක් නොකිරීම හේතුවෙන්ද බොහෝ දෙනා භාවනා කටමහන් වැඩීමේදී අකුසලයටම යට වෙති. භාවනාවෙහි කල කිරීම නොඇලීම අවසාන ප්‍රතිඵලයයි.

තව දුරටත් කලකිරීම, නොඇලීම, ග්‍රහණය නොකිරීම වශයෙන් ඇති කුසල හැඟීම වර්ධනය කරවීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ "සමුදය ධම්මානු පස්සිවා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානු පස්සි වා කායස්මිං විහරති සමුදය වයධම්මානු පස්සිවා කායස්මිං විහරති" යන ආකාරයට කය පිළිබඳව ඇතිකරගත් පිළිකුල් හැඟීම පමණක් නොව පිළිකුල් කයෙහිද අනිත්‍ය ස්වභාව මෙතෙහි කිරීමට අපට උපදෙස් ලබා දුන්නේ මේ තුළින් අනිත්‍ය පසක් වීම නිර්වාණ අවබෝධය දක්වාම වර්ධනය කර ගත හැකි බැවිනි. එනම් තම කයෙහි ඇතිවීමද, නැතිවීමද, ඇතිවීම නැතිවීම යන්න එකවරද ලෙස ඉතිරිවූ කලකිරීම සහිත පිළිකුල් ශරීරයට යෙදීමෙන් එහි යම් හෝ නිත්‍ය, ආත්මීය හා සුඛ හැඟීම් තිබුණේ නම් ඒවාද මූලික වශයෙන් විදර්ශනා වැඩීමෙන් ඉවත්ව තව දුරටත් එහි නොඇලෙන ස්වභාවයම ඉතිරි වේ. (මෙම තත්වයද නාම - රූප පරිච්ඡේද ඤාණයේ සිට ඉහළ සියලුම ඤාණයන් දක්වාම වර්ධනය කර ගත හැක.)

මේ ආකාරයට තමන්ගේ ශරීරය හා අනුන්ගේ ශරීරයක කොටස් දෙකෙහිම පිරික්සීම ඉහත ආකාරයට නිවැරදිව සිදු කරන පුද්ගලයාට තමන්ගේ හා අනුන්ගේ ශරීර පිළිබඳ තිබූ වැරදි හැඟීම, අසිහිය දුරුවී ඇත්ත තත්වය පසක් වේ. එනම් සිහිය උපදී. නිවැරදි සිහිය ඉපදුණ කල්හි මම මෙතුවක් කල් ගත කළ ජීවිතය අසිහියෙන් ගත කළ බවත් නියම සිහිය දැන් ලැබී ඇති බවත් දැනේ. නමුත් සාමාන්‍ය ජීවිතයට පැමිණි කල භාවනාවේදී ඇති කරගත් මෙම සිහිය අභිබවා අකුශලයන් ඉස්මතු වී නැවත අසිහිය උපදී. එසේ නොවීමට නම් ප්‍රබල අකුශලයක්

හමුවේ පවා ඇති කරගත් කුසලය අඩුවී යන්නට නොදී රැක ගත යුතු වේ.

මෙම කරුණ අප වැඩියෙන්ම අවධානය යොමුකළ යුතු කාරණාවකි. එසේ රැක නොගතහොත් නැවත විශාල අනර්ථකාරී තත්වයක් ඇතිවේ. මෙම තත්වය තේරුම් නොගැනීම නිසාම බොහෝ භාවනානුයෝගීන් කලින් කල පිරිහී අවසන භාවනාව පිළිබඳවම කලකිරී වටිනා අවස්ථාව මග හරවා ගනිති.

උපදවා ගත් කුසලය සිහිය නමින් හැඳින්වේ. එය පවත්වා ගැනීම සිහිය පිහිටුවා ගැනීමය. එම තත්වයට සිත පත් කිරීම සිහිය පිහිටුවීම නැතහොත් සතිපට්ඨානය ලෙස හැඳින්වේ.

“ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානාං විසුද්ධියා සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡකිරියාය.”

එනම් සතර සතිපට්ඨානය නම් යම් දහමක් ඇත්ද මෙය සත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිසද, සෝක පරිදේව ඉක්මවීම දුක් දෝමනස් දුරුවීම පිණිස ද, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පැමිණීම පිණිසද, නිවන් පසක් කර ගැනීම පිණිස ද එකම මග වෙයි. යනුවෙන් බුදු පියාණන් වහන්සේ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම යන්න ධර්මයෙහි අනිවාර්ය අංගයක් කොට දේශනා කළහ. එසේ නම් සිහිය පිහිටුවා ගන්නේ කෙසේද භාවනාවකදී ඇතිවන සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සඳහා කොපමණ මට්ටමකට එය වර්ධනය කළ යුතුද යන්න ද අප අනිවාර්යයෙන්ම දැන ගත යුතු විමසා බැලිය යුතු කරුණකි. එය මෙම කමටහන තුළින්ම විමසා බැලීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට, අප්‍රකාශිත - බහිද්ධ ආදී හය ආකාරයට පරික්‍ෂාකර බැලීමෙන් ශරීර පිළිබඳ නිවැරදි හැඟීමක් උපදවා ගත් යෝගී තෙමේ තමා උපදවා ගන්නා ලද වටිනා හැඟීම අඩුවන්නට හේතුවන කිසිදු කායික, වාචසික පමණක් නොව මානසික ක්‍රියාවන්ගෙන් (කර්මයන්ගෙන්) වැලකී සිටිමින් තමාගේ කමටහනට ගෝචර වන

ආකාරයටම දෛනික ජීවිතය නුවණින් යුතුව සම්පාජනනයෙන් වාසය කළ යුතුය.

“අභික්කන්තේ පටික්කන්තෙ සමපජානකාරී හොති ආලෝකිතේ විලොකිතේ සම්පජාන කාරී හොති සම්මිඤ්ජිතේ පසාරිතෙ.... සංසාරිපත්ත වීචර ධාරණෙ.... අසිතෙ පිතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ.... උච්චාර පස්සාව කමෙම ගතෙටිතෙ නිසිතේන සුත්තේ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණහිතවෙ සම්පජාන කාරී හොති.”

ඉදිරියට යාමෙහිද, පෙරළා ඊමෙහිද, ඉදිරිය බැලීමෙහිද අනුදික් බැලීමෙහිද, අත් පා හැකිලීමෙහිද, දිගු කිරීමෙහිද සඟල සිවුරු හා පා සිවුරු හා දැරීමෙහිද, බොජුන් වැළඳීමෙහිද, පැන් බීමෙහිද බාදාදිය විකා කැමෙහිද රස විඳීමෙහිද, මල මුත්‍රා පහ කිරීමෙහිද, යෑමෙහිද, සිටීමෙහිද, නිදීමෙහිද, නිදි ගැනීමෙහිද, පිබිදීමෙහිද, කථා කිරීමෙහිද නිහඬ වීමෙහිද සමාස් ප්‍රඥායෙන් සලකා දැන ගනිමින් ඒ ඒ ක්‍රියාවන්හි යෙදෙයි යනු සම්පජාන කමටහනේද බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයයි. මේ අයුරින් අනිකුත් කමටහන් මගින් කුසලයක් උපදවා ගත් කල්හිද ඉහත සෑම ඉරියව්වකදීම කමටහනේ වර්ධනයට (කුසලය ප්‍රබල වීමට) අවශ්‍ය ආකාරයට ඒ ඒ ක්‍රියාවන් දකිමින් නුවණින් වාසය කිරීම ගෝචර සම්පජානනය ලෙස හැඳින්වේ.

මෙම වැදගත් කරම පිළිබඳව ද අපගේ බොහෝ භාවනා පිළිබඳ උනන්දු වන සැදැහැවතුන්ගේ අවධානය යොමු නොකරන බව පෙනේ. භාවනාවන් සිදු කරන වේලාවට උනන්දුවෙන් කළත් ඉන් නැගී සාමාන්‍ය ජීවිතයේ කටයුතු වලට පැමිණි කල්හි, උපදවා ගත් කුසල හැඟීම පවත්වා ගැනීමට අධිෂ්ඨානයක් නොමැති බැවින් උත්සාහ නොකෙරෙන බැවින් එය තුනී වී යටපත් වී යයි. නැවත භාවනා කිරීමේදී කුසලය උපදවා ගැනීමට ඉතා අපහසු වන්නේ මෙසේ ගෝචර සම්පජානනයෙන් යුතුව වාසය නොකිරීම නිසයි. ගඟක් තරණය කරන්නකු ටික දුරක් පීනා නැවත ගොඩට පැමිණ යලි පිහිනීම ආරම්භ කර ටික දුරක් පීනා නැවත ගොඩට පැමිණෙමින් කටයුතු කරන්නේ නම් ඔහු කිසි දිනක ගඟ තරණය නොකරනු ඇත.

මෙසේ නුවණින් යුතුව කමටහනට ගෝචරව සාමාන්‍ය ජීවිතයේ කටයුතු කරන යෝගී තැනැත්තා නැවත භාවනා අරමුණින් යුතුව භාවනා ඉරියව්වෙන් මෙනෙහි කිරීම් ආරම්භ කරන ලද්දේ ඔහුගේ සිත වැඩිපුර වාර ගණනක් භාවනා වෙන් ලැබූ කුසල අරමුණ තුළ නැගෙයි. එම කුසල නැගීමට කමටහන් නිමිත්ත බවට පත් කර ගත යුතු අවස්ථාවට එම පින්වත් තැනැත්තා පත්ව තිබේ. නා නා ආකාරයට කමටහන තුළ පෙර මෙනෙහි කිරීම් කරන ලද්දේ මෙම කුසල හැඟීම් වර්ධනය කර ගැනීමටයි. මෙසේ වර්ධිත හැඟීම සිහියෙන්, නුවණින් විරියයෙන් ආරක්‍ෂා කර ගනිමින් තවදුරටත් ප්‍රබල කර ගෙන නැවත නැවත එම හැඟීමම ඇති කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුවේ. මෙම හැඟීම තුළ මුලු කමටහනම ගැබ්ව ඇති බැවින් මෙම අවස්ථාවේදී කමටහනට කිසිදු හානියක් සිදු නොවේ. මෙය ඉතා අසීරු නමුත් කෙසේ හෝ කළ යුත්තකි. විටෙක ප්‍රබලව නැගී එන කුසල හැඟීම් විටෙක දින දෙක තුනක් යන තුරුම නොනැගෙන අවස්ථා ඇතිවේ. ඉන් දුර්වල නොවී වටිනා මැණිකක් ලැබ එය නැතිවුවහොත් දින ගණනක් නොව මාස ගණනක් හෝ වෙහෙස වී එය සොයන්නා මෙන් නොව ඊට වඩා සිය දහස් ගණනක වෙහෙසක් දරා යටපත් වූ කුසලය (යටපත් වූයේ නම්) නැවත මතු කර ගත යුතුය. ඒ ඒ යෝගීන් තුළ ඇති සසර පුරුදු කරගත් ස්වභාවයන් මතද යම් වෙනස්වීම් සිදුවිය හැකි බැවින් මේ අවස්ථාවල කලබලයට පත් නොවී ඉතා ඉවසීමෙන් යුතුව සෑම පැත්තක්ම ආවරණය පත්කර ගනිමින් කුසලය නැවත වඩා ගත යුතුයි. මුලදී දින කිහිපයකට වරක් ඇතිවන එම ප්‍රබල තත්වය විරියයෙන් පුරුදු කරන කල්හි දිනපතා වැඩෙන්නට ගනී. ඉන් නොනැවතී විරියය වඩන්නට දිනකට කිහිපවරක් පැයකට වරක් ආදී වශයෙන් සිදු වී, අවසානයේදී තමන් කැමති වේලාවක මෙම කුසල හැඟීම ඇතිකර ගැනීමට භාවනානු යෝගියා හට කුසලතාවයක් ඇතිවේ.

එයින්ද නොනැවතෙන යෝගී තෙමේ පෙර ආකාරයටම ගෝචර හැසිරීමෙන් යුතුව තව දුරටත් උත්සාහ ගැනීමේදී තමන් බලාපොරොත්තු නොවූ යම් අවස්ථාවක විශාල භාග්‍යයක් උදා කර ගනී. එනම් ආයාසයෙන් නමුත් මෙපමණ කාලයක් ඇති කරගත්

මෙම කුසල හැඟීම නිරායාසයෙන් තමන් තුළින් නැග එමයි. නිරායාසයෙන් අඛණ්ඩව කුසල හැඟීම නැග එම ආරම්භ වීමට ආසන්න කාලයේදී ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තම ශරීරය තිබෙනවාද, නැද්ද යන්න පිළිබඳ හැඟීම් අඩු වෙමින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කය සංසිද්දේ. මේ අවස්ථාවේදී බිය හෝ තැති ගැනීමක් හෝ පුදුම වීමක් හෝ උද්දාමයකට පත් වීමක් බොහෝ අත්දැකීම් රහිත බැවින් මූලිකව භාවනා වර්ධනය කරන්නන් තුළ ඇතිවේ. ඒ සිදුවීමද තම වර්ධිත තත්වය යලි හීන කරවීමට හේතු වේ. සියල්ල ඇති වී නැතිවී යන්නේය යන හැඟීමද මුසු කුසලතාවයක් වර්ධනය කරමින් සිටින යෝගියා මට ඇතිවන දෙයෙහිවත් නැති වන්නට යන දෙයෙහිවත් වටිනාකමක් නැතිබව දැන ගනිමින්ම නැවත මේ අවස්ථාවට මුහුණ දීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵලයට ලඟා විය හැක. එනම් කය සම්පූර්ණයෙන්ම සන්සිදී කුසල හැඟීම නිරායාසයෙන්ම තමන්ගේ සන්තානයෙන් නැග එන්නට පටන් ගැනීමයි. මෙම වටිනා අවස්ථාව රැක ගැනීම සිදු කරගන්නට භාවනාව තුළ කරන්නට දෙයක් නැති තරම්ය. අරමුණ ගැනීම සිදුවන අතර අරමුණ හොඳින් විදීමද සිදු වේ. කිසිදු කාම අරමුණක් හෝ අකුසලයක් නොමැති අතර කය සන්සිදීමේ සැපය පවතී. කුසලය තුළම සිත රැඳෙන ඒකාග්‍රතාවයක් තිබෙන බැවින් කිසිදු අකුසලයකට තබා අකුසල මාත්‍රයකට හෝ ඉඩ නොමැත. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊන මිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණයන් විශ්කම්භන වශයෙන් සිදී ඇති වන ප්‍රීතිය නිබඳව තිබෙන බුදු රජාණන් වහන්සේ හඳුන්වාදුන් ආකාරය විමසා බැලිය යුතුවේ.

“තස්සිමේ පඤ්ච නිවරණේ පහිණේ අත්තනි සම්නුපස්සතො පාමොජ්ජං ජායති. පමුදිතස්ස පීති ජායති. පිතිමනස්ස කායො පස්සම්භති පස්සදධකායො සුඛං වෙදෙති. සුඛිතො චිත්තං සමාධියති.”

සො විච්චෙච්ච කාමෙහි විච්චිච අකුසලෙහි ධමෙමිහි සචිතක්කං සච්චාරං. විචෙකජං පීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. සො ඉමමේච කායං විචෙකජෙන පීතිසුඛෙන අභිසන්නේති පරිසනෙන්නි පරිපුරෙති පරිපචරති.

නාස්ස කිඤ්චි සබ්බාවතො කායස්ස විචේකජෙන පීති සුඛෙන අප්ඵුටං හොති. සෙය්ථාපි භික්ඛවේ දකෙඛා නභාපකො වා නභපකනෙතවාසී වා කංසථාලෙ නභානීයවුණ්නානි ආකිරිත්ථා උදකෙන පරිප්පොසකං පරිපෙථාසකං සනෙනය්‍ය සායං නභානීයපිණ්ඨි සෙනභානුගත ඤානපරෙතා සන්තර්ඛාහිරා චූටා ඤානෙන නච පගසරති.

ඒවමේව බො භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමිමේව කායං විචේකජෙන පිතිසුඛෙන අභිසනෙනානි පරිසනෙනානි පරිපුරෙති පරිපට්ඨති. නාස්ස කිඤ්චි සබ්බාවතො කායස්ස විචේකජෙන පීතිසුඛෙන අප්ඵුටං හොති.”

“තමා කෙරෙහි පහ වූ මේ නිවරණ පස දක්නා ඔහුට සතුට උපදී. සතුටු වුවහුට ප්‍රීතිය උපදී. සිතූ ප්‍රීතිය ඇත්තහුගේ නාම කය සංභිදේ. සංසුත් නාම කය ඇත්තේ සුව විදී. සුවැතියහු සිත සමාදි ගතවේ. (එකඟ වේ)

හේ කාමයන්ගෙන් වෙන් වීම සෙසු අකුසල් දහමුත් ගෙන් ද වෙන් වම, විතර්කසහිත, විචාරසහිත, විචේකයෙන් (නිවරණ පහ විමෙන්) උපන් ප්‍රීතියක් සුවයක් ඇති පළමු ධ්‍යානය ලැබ වෙසේ. හේ මේ කරජ කයම විචේකයෙන් උපන් ප්‍රීති සුඛයෙන් තෙමයි, මුළුල්ලම තෙමයි, පුරා ලයි, මුළුල්ලම ස්පර්ශ කෙරෙයි. සියලු අඟ පසඟ ඇති ඔහුගේ මුළු කයෙහි ඒ විචේකයෙන් උපන් ප්‍රීති සුඛයෙන් පැතිර වැද නොගත් (නොපහස්නා ලද) කිසි ද තැනෙක් නොවෙයි.

මහණෙනි යම් සේ කපුටෙක් (කිලිගෙක්) හෝ කපුටකුගේ (කිලිගකුගේ) අතැවැස්සෙක් හෝ ලොහොතලියෙක නාන සුණු බහා දිය ඉස ඉස පිඬු කරන්නේ ද, ඒ නාන සුණු පිඬු කාවැදුණු දිය ඇත්තේ, හැම තැනම දියෙන් යුක්ත වූයේ, ඇතුළත පිටත මුළුල්ලම දියෙන් පැතිර ගියේ දිය නො වගුරුවන්නේත් වේද?

මහණෙනි, එසේ ම මහණ තෙමෙ මේ කරජ කය ම විචේකයෙන් උපන් ප්‍රීති සුඛයෙන් තෙමයි. මුළුල්ල ම තෙමයි. පුරා ලයි. මුළුල්ල ම ස්පර්ශ කෙරෙයි. ඔහුගේ සියලු අඟ පසඟ ඇති මුළු කයෙහි විචේකජ ප්‍රීති සුඛයෙන් පැතිර වැද නොගත් කිසිද තැනෙක් නොවෙයි.

එනම්, මේ අනුව සළකා බලන විට ඉහත විස්තර කරන ලද භාවනාවෙන් යෝගියා වර්ධනය කර ගත්තේ උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්මයක් වන ප්‍රථම ධ්‍යානයයි. මන්ද යත් එහි කිසිදු කාම අරමුණක් අකුසල අරමුණක් නොමැති බව පමණක් නොව අරමුණ නැගීම (චිත්තක්ක) අරමුණෙහි විසිරීම, විදීම (විචාර) ප්‍රීති, සුඛ ඒකග්ගතා යන අංග පසම සමන්විත අවස්ථාවක් බැවිනි.

මෙම උතුම් තත්වය විරියයෙන් කටයුතු කරන්නකුට කුසල හැඟීමකින් ඇති කර ගත හැකි ප්‍රායෝගික තත්වයකි. මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලද සංසාර ජීවිතයේ දුර්ලභ මිනිසාට මෙවැනි තත්වයක් ලබා ගැනීමේ වාසනාව ඇත්තේ බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය තවමත් ජීවමාන බැවිනි.

නමුත් මෙවැනි තත්වයක් වුවද නැවත නැවත පුහුණු කිරීමෙන් තමන් කැමති විටක පවා ඇති කර ගැනීමට තම සිත පුහුණු කළ හැකි වේ. වසිභාවය එනම් තම සිත කෙතරම් කර්මණ්‍ය තත්වයකට පත් කළ හැකිද යන්න හොඳින් විමසා බැලිය යුතුය. “පුහුණු කිරීමෙන් වඩා අර්ථයක් ලබා දෙන, පුහුණු නොකිරීමෙන් ඉතා අයහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන සිත තරම් වූ ධර්මයක් මම ලොව නොදකිමි.” ලෙස දේශනා කරමින් බුදුන් වහන්සේ මේ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කළහ.

වර්තමාන කාලයේ ඇතැම් භාවනානුයෝගීන්ට විශාල අපහසුතාවයකට පත්වන්නට සිදුවී තිබේ. එනම් වැරදි උපදෙස් ලැබීමයි. කිසිවක් නොදන්නා අසරණ උපදෙස් පනත්නාට භාවනා ආරම්භයේදීම විටක ප්‍රථම ධ්‍යානය අධිෂ්ඨාන කර ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන අවස්ථා ඇත. එසේ අධිෂ්ඨාන කරගෙන කමටහන වැඩීම ආරම්භ කරන විට දැනෙන යම් අමුත්තක් වේ නම් එය ප්‍රථම ධ්‍යානය ලෙස හඳුනාගෙන තමන් තුළින්ම හඳුනාගත්තේ යයි සිතා විශාල මූළාවකට වැටෙති. මෙහිදී සියලු වරද උපදෙස් ලබා දුන් අය මත නොපවරා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට තමන් බහුශ්‍රැත භාවයට පත්වීම සඳහා නිවැරදිව පොත පත පරිශීලනය කර, ධර්ම ශ්‍රවණය කර කළ්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරු ලබා තිබුණි නම් මෙවැන්නකට හසු

නොවේ. නමුත් හොඳින් පුහුණු කළ ඇත්තන්ට පමණක් අධිෂ්ඨාන මාත්‍රයකින්ම ප්‍රථම ධ්‍යානයට එළඹීමේ හැකියාව ඇත.

මෙසේ ප්‍රථම ධ්‍යාන මට්ටමට කුසල හැඟීම වර්ධනය කරන යෝගියාගේ ක්‍රියාකාරකම බුදු පියාණන් වහන්සේ මෙසේ වර්ණනා කළහ. “මාර පිරිසගේ ඕසය නොමැති වූයේය. මාරයා අන්ධ කළේය. මරු ඇස පිහිට නැති සේ නැසුවේය. පව්ටු මරුන්ගේ නොදැක්මට ගියේය.” (නිවාප සූත්‍රය) එනම් මෙම අවස්ථාවේදී භාවනානුයෝගියා වර්ධනය කරගන්නා කුසල හැඟීම කොතරම් ප්‍රබලද යන්න අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත.

එබැවින්ම මෙවැනි ප්‍රබල තත්වයකට කුසල හැඟීම පත්කරගත් තැනැත්තා සාමාන්‍ය ජීවිතයට එනම්, භාවනාවෙන් නැති ව ඉන්න අවස්ථාවලදී ද ප්‍රබලව වැඩි වාර ගණනක් මේ කුසල හැඟීම ඉස්මතු වන අතර, විශේෂයෙන් පෙර කාල වලදී ඉස්මතු වූ අකුසල හැඟීම් දුබලව නැතිවුණා හා සමාන වේ. මහා වීරයෙකු හමුවේ අන් අය පසෙකට විසිවී යන්නාක් මෙන් අකුසල හැඟීම් දුබල කරමින් තණ්හා, දෘෂ්ටි මානයන්ට ඉඩනොදී ඒවායින් අනිශ්චිතව වාසය කිරීමට මෙම පිංවත් යෝගියාට හැකිවේ. එබැවින් ඔහුට අතීත උපාදානයක් නිසා ඇතිවන පීඩාව දුරුවන අතර ඒවායේ උපාදාන ශක්තිය ක්‍රමයෙන් දුර්වල කර ගැනීමට හැකිවේ. එපමණක් නොව ලොවෙහි කිසිවක් අලුතින් උපාදාන නොවන තත්වයකට ද පත්වේ. මේ තත්වය අනාගතයේ ඇතිවන නුවණ සඳහා ද සිහිය සඳහා ද එනම් අවසාන නිර්වාණ අවබෝධය සඳහා හේතුවන බව බුදුන්වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දී මෙසේ වදාළහ.

“අප්පි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාව දේව ඤාණ මත්තාය, පතිසස්සිති මත්තාය, අනිස්සිතෝච විහරති න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති.”

මෙසේ කමටහන වඩන ඔහුට සිතිය එළඹ පිහිටියේ වෙයි. ඒ ද මතු මත්තෙහි නුවණ වැඩෙනු පිණිස සිහිය වැඩෙනු පිණිසම වේ.

මෙසේ හෙතෙම තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි නිශ්ශ්‍රයනට නොහසුවද වෙසෙයි. ලොවැ කිසිත් කායානු පස්සනාව වඩනුයේ වෙසෙයි.

මේ අනුව සිහිය පිහිටුවා ගත් තැනැත්තා නිවන් අවබෝධ කිරීම සඳහාම යොමුවූ පුද්ගලයෙකු බව පැහැදිලි වේ. එසේම සිහිය පිහිටුවා ගැනීම නිර්වාණ අවබෝධයට අනිවාර්ය බවද ඉහතදී සඳහන් විය. එබැවින් සිහිය පිහිටුවා ගත් පුද්ගලයෙකු තුළ සිදුවන කුසලයට යොමුවීම කෙසේද යන්න විමසා බැලිය යුතුයි.

ඉහත ආකාරයට කාය විදර්ශනා කිරීමට පෙර පුද්ගලයෙකු ප්‍රිය වූ මධුරවූ රූපයෙහි සතුටු වන ස්වභාවය, ඇලෙන ස්වභාවය, ග්‍රහණය කරගන්නා ස්වභාවයෙන් යුතු බව කලින් සඳහන් කෙරුණි. එපමණක් නොව ඒ කෙරෙහි තණ්හාව උපදින බවත් එය උපාදාන බවටම පත්වන ආකාරයත් කලින් සඳහන් කෙරිණි.

නමුත් මෙසේ සතිපට්ඨානය වර්ධනය කරන පුද්ගලයා ලොව කෙරෙහි

“නිත්‍ය වශයෙන් නොව අනිත්‍ය වශයෙන් දකියි.
සූප වශයෙන් නොව දුක් වශයෙන් දකියි
ආත්ම වශයෙන් නොව අනාත්ම වශයෙන් දකියි
සතුටුවීම වශයෙන් නොව කලකිරීම වශයෙන් දකියි
ඇලීම් වශයෙන් නොව නොඇලීම් වශයෙන් දකියි
සමුදය වශයෙන් නොව නිරෝධ වශයෙන් දකියි
ග්‍රහණය කිරීම් වශයෙන් නොව අතහැරීම් වශයෙන් දකියි
අනිත්‍ය වශයෙන් බලන්නේ නිත්‍ය සංඥාව දුරු කරයි.
දුක වශයෙන් බලන්නේ සූප සංඥාව දුරු කරයි
අනාත්ම වශයෙන් බලන්නේ ආත්ම සංඥාව දුරු කරයි
කළකිරෙන්නේ ආශාව අතහැරී
නොඇලෙන්නේ රාගය දුරුකරයි
නිරුද්ධ වන්නේ සමුදය දුරුකරයි
අතහරින්නේ ග්‍රහණය කිරීම දුරුකරයි

මෙසේ අකුසලයෙන් දුරුව ප්‍රබල වූ කුසලයන්ගෙන් සමන්විතව සිටින තැනැත්තාට අතීත උපාදානීය වස්තුවක් අරමුණු වන කල්හි වෙනදා මෙන් එය නැවත නැවත තණහා දෘෂ්ටිත්ගෙන් යුක්තව මෙනෙහි කිරීම් නොකෙරේ. එබැවින් දිනෙන් දින ඔහුගේ ආශ්‍රවයන් අඩුවේ.

උපාදානයන්හි ශක්තිය අඩුවේ. එපමණක් නොව අලුත් රූපයන් ප්‍රිය මධුර ලෙස නොගන්නා නිසා අලුතින් කිසිවක් ද උපාදානය නිබදව පවතින නැතහොත් සිහිය පිහිටුවාගෙන සිටින ඇත්තන්ට පමණි. මෙසේ මෙම තත්වය පවත්වාගෙන යාම කාලයක් වාසය කරන කල්හි ක්‍රමක්‍රමයෙන් උපාදානයන් අඩුවී යායුතු බව ඉතා පැහැදිලි වේ. විශාල ජලාශයක ජලය සම්පූර්ණයෙන්ම හිස් කිරීමට නම් එහි ඇති ජලය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරන අතරතුර එයට ජලය ඒමේ මාර්ග වේ නම් ඒවා වසා දැමිය යුතුය. එලෙසින්ම උපාදානයන් තම සිතින් අවමකර ගනිමින් කටයුතු කරන්නෙකු තුළ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අන්ධකාරයෙන් වැසී තිබූ සිත එයින් ඉවත්වී සත්‍ය දකින ස්වරූපයට එනම් ලෝකයා ඉක්මවායන ස්වරූපයට නැතහොත් ඥානය උපදින ස්වරූපයට පත්වේ. එනම් එම සන්තානය තුළ යම් විටෙක මාර්ග ඥානය උපදී.

මාර්ග අවස්ථාවට එළඹෙන තත්වය දක්වා මෙම ක්‍රියා පටිපාටියට පුද්ගලයාට පත්වීමට හේතු වූයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. කලින් සඳහන් කළ පරිදි වෙන් වෙන් වශයෙන් නැගුනු මාර්ග අංගයන් මෙම අවස්ථාවේදී අංග අටම හේතු වී එක සිතක මාර්ග සිත පහළ වේ. මෙය ලෝකෝත්තර නැතහොත් ලෝකය ඉක්මවා යන්නේයැයි කියනු ලැබේ. යමෙකු ලොව ඉක්මවා ගියේද ඔහු ලෝකය අවබෝධ කරයි. ලෝකය අවබෝධ වූ තැනැත්තා හට එහි ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ ඇති වන ස්වභාවය ඉවත් වේ. උපාදානයන් ක්‍ෂය වේ. උපද්‍රව දුරුවේ. තවත් කළයුතු දෙයක් නැතැයි කියනු ලැබේ. සියලු කළයුතු දෙයක් වේ නම් කරන ලදැයි කියති.

මේ ආකාරයට පළමුව සෝවාන් මාර්ග ඵලය ද, දෙවනුව සකාදාගාමී මාර්ග ඵලයද, තුන්වනුව අනාගාමී මාර්ග ඵලයද, අවසානයේදී අර්හත් මාර්ග ඵලයද, සාක්‍ෂාත් කරගනී.

ගැඹුරින් පරීක්‍ෂා කර නොබැලුවහොත් මෙම ක්‍රියාවලිය සරල, ලෙහෙසියෙන් කළහැක්කක් ලෙස යමෙකුට අවබෝධ විය හැක. කමටහනක් වැඩිමේදී නිර්වාණ අවබෝධය දක්වා කෙනෙකු තුළ ඇතිවන ඉතා සංකීර්ණ මෙන්ම අපට තදින් ගෝචර කරගත නොහැකි විෂය නොවන කාරණාවක් වේ. මේ පිළිබඳ තර්ක විතර්ක කරමින් ඉන්නවාට වඩා කළහැකි දෙයක් විනිවිද පෙනෙන්නට තිබේනම්, ඉහළ තත්වයන් ගැන අවබෝධ කරගැනීමේ අදහසින් එය කළ යුතුයි. එසේ නොමැති නම් පොතපත හෝ මාර්ගය ගැන කථා කරමින් හිඳිනු විනා තමන් තුළ ඇති ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ දුරුකිරීමට කාලයක් නොමැති වනු ඇත. සියලු පිටක ග්‍රන්ථයන් ගෙන බොහෝ කාලයක් ගෙන ආරම්භ කළයුතු තැන් පටන් නිවන් දැකීම දක්වා වූ සියලු ධර්මයන් පිළිවෙළට පෙළගස්වා සකස් කර ගත්තද, එය නිවැරදියැයි තේරුම් ගැත්තද, සමූහයක් එකතු වී තීරණයකර ගත්තද, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අඩුවන්නේ නැත. ලෝකය අවබෝධ කරගැනීමට මෙම සියලු ධර්මයන් තමන් හා මනසින් සසඳා තමන්ම තේරුම් ගතයුතුව ඇත.

නිර්වාණ අවබෝධය පහසු කටයුත්තක් නොවන්නේ නමුදු කළ නොහැක්කක් නොවේ. අවශ්‍ය වන්නේ අඛණ්ඩ කැප කිරීම බව කාරණා වලින්ද අපට පැහැදිලි වේ. මෙහි පළමු ධ්‍යානය ගැන පමණක් සඳහන් කළද, ඉන් ඔබ්බට යෑමක් වතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වර්ධනය කිරීමක් ද ඇත. එසේම මෙම කමටහන තුළින්ම විශුද්ධි හත සම්පාදනය වන ආකාරය ද පැහැදිලි කළ හැක.

එක කමටහනක් හෝ නිවැරදිව වර්ධනය කර ගැනීමට මග පෙන්වීම පමණක් අරමුණු කර ඇති බැවින් ඊට අදාළ කරුණු පමණක් සාකච්ඡා කිරීම ප්‍රඥා ගෝචර වන බව දත යුතුයි.

එලෙසින්ම අප අවධානය යොමු කළයුතු විශේෂ කාරණාවන් අතර ප්‍රමුඛ වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවල අර්ථ

පිණිස, හිතසුව පිණිස වැඩිය යුතු ධර්ම ලෙස, ඉගෙනිය යුතු, ආශ්‍රය කළයුතු, බහුල කළයුතු ධර්ම ලෙස සඳහන් කළ සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමාස්තප්‍රධාන, සතර සාද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රියන්, පඤ්ච බල, සප්ත බොජ්ඣංග ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යන සත් තිස් බෝධි පාර්ශ්වික ධර්ම තමන් තුළ වර්ධනය වනවාද යන්නයි.

කෙසේ වුවද මේ සෑම දේටම සමාන්තරව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ මහා පරිනිර්වාණ සූත්‍රයේ සඳහන්ව ඇති කාරණාවක් පිළිබඳ අවසාන වශයෙන් අවධානය යොමුකිරීම වඩා යෝග්‍යය.

“අහං බො පනානන්ද, එතරහි ජණේණා වුදෙධා මහලලකො අදධගතො වයො අනුපපතො, ආසීතිකො මෙ වයො වතතති, සෙය්‍යථාපි ආනන්ද, ජජ්ජරසකටං වෙකබ්බිසසකෙන යාපෙති, එවමෙව බො ආනන්ද වෙකබ්බිසසකෙන මඤ්ඤ කථාගතස්ස කායො යාපෙති. යස්මිං ආනන්ද සමයෙ තථාගතො සබ්බනිමිතතානං අමනසිකාරා එකච්චානං වෙදනානං නිරොධා අනිමිතතං වෙතොසමාධිං උපසමපජ්ජ විහරති, එසුතරො ආනන්ද, තස්මිං සමයෙ තථාගතස්ස කායො හොති. තස්මානිහානන්ද, අත්තදීපා විහරථ අත්තසරණ අනඤ්ඤසරණා, ධම්මදීපා ධම්මසරණා අනඤ්ඤසරණා.”

“කථඤ්ච ආනන්ද, හික්ඛු අතතදීපො විහරති අත්තසරණො අනඤ්ඤසරණො, ධම්මදීපො ධම්මසරණො අනඤ්ඤසරණො, ඉධානන්ද හික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සමපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනසසං, වෙදනාසු - විත්තේසු - පෙධමෙමසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපී සමපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං”

“එවං බො ආනන්ද, හික්ඛු අත්තදීපො විහරති අත්තසරණො අනඤ්ඤසරණො, ධම්මදීපො ධම්මසරණො අනඤ්ඤසරණො, යෙ හි කෙචි අනඤ්ඤසරණං, ධම්මදීපා ධම්මසරණා අනඤ්ඤසරණා, තමතගෙග මෙ තෙ ආනන්ද, හික්ඛු භවිසසනති යෙ කෙචි සිකඛාකාමා’ති.”

ආනන්දයෙනි, මම දැන් ජීර්ණයෙමි, වෘද්ධියෙමි, මහලුයෙමි. දික් කලක් ඉක්මියෙමි, පැසිමි වියට පැමිණියෙමි. මා වයස දැන් අසුවෙක්

වෙයි. අනන්දයෙනි, දිරු ගැලක් වක්‍රබන්ධනාදී පිළිසකරින් යැපෙන්නේ ද, එසේම තථාගතයන්ගේ කය රහත්පලසමවත් නැමැති පිළිසකරින් යැපෙන්නේ ය. අනන්දයෙනි, තථාගතයෝ රූපනිමිත්තාදී සියලු නිමිති නො මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇතැම් වේදනාවන්ගේ නිරෝධයෙන් නිමිති රහිත චිත්තවිමුක්තියට පැමිණ වෙසෙත් ද, අනන්දයෙනි, එසමයෙහි තථාගතයන්ගේ කය අතිශයෙන් පහසු ඇතියෙක් වෙයි. අනන්දයෙනි, එහෙයින් තෙපි (ඒ පලසමවත් පිණිස) තමන් ම ද්වීප (පිහිට) කොට ගෙන, තමන්ම සරණ කොට ඇති ව, අනන්‍යශරණ ව (බාහිර සරණක් නැත්තෝ ව) වසවු. ධර්මය ම ද්වීප කොට ඇතිව, ධර්මය ම සරණ කොට ඇති ව, අනන්‍යශරණ ව (අන් සරණක් අපේක්‍ෂා නොකරන්නෝ ව) වසවු.

අනන්දයෙනි, මහණ තෙම කෙසේ නම් තමාම ද්වීප කොට ඇත්තේ, තමා ම සරණ කොට ඇත්තේ, අනන්‍යශරණ ව, ධර්මය ද්වීප කොට ඇත්තේ, ධර්මශරණ ව අනන්‍යශරණ ව වෙසේ ද යත්, අනන්දයෙනි, මෙහි මහණ තෙම කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව, මනා නුවණින් දන්නේ, සිහි ඇත්තේ, ලොව කෙරෙහි අභිධ්‍යා ව්‍යාපාද දුරුලා කයෙහි කායානුපස්සී ව වෙසෙයි. වේදනාවන්හි වේදනානුපස්සී ව, සිත්හි චිත්තානුපස්සී ව වෙසෙයි. කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව, නුවණින් දන්නේ, සිහි ඇත්තේ, ලොවෙහි අභිධ්‍යා ව්‍යාපාද දුරුලා (නිර්වාණාදී) ධර්මයන්හි ධම්මානුපස්සී ව වෙසෙයි.

අනන්දයෙනි, මෙසේ මහණ තෙම තමා ද්වීප කොට ඇතිව, තමා ශරණ කොට ඇති ව අන් සරණක් නැතිව, ධර්මය ද්වීප කොට ඇතිව, ධර්මය ශරණකොට ඇතිව, අන්සරණක් නැතිව වෙසෙයි. අනන්දයෙනි, යම් හික්ඛු කෙනෙක් දැන් හෝ මා ඇවෑමෙන් හෝ තමන් ද්වීප කොට ඇත්තාහු තමන් සරණ කොට ඇත්තාහු අන් සරණක් නැත්තාහු ධර්මය ද්වීප කොට ඇත්තාහු වසන්නෝ නම්, අනන්දයෙනි ශික්‍ෂාකාමී වූ සියලු හික්ඛුන් අතුරෙන් සතර සිව්වන් වඩන ඒ මාගේ ශ්‍රාවක හික්ඛුහු තමොයොග සිද අග්‍රතම (අත්‍යග්‍ර) වන්නාහ.

මෙය හොඳින් කියවා අවබෝධ කොටගෙන බුදුරදුන් වදාළ පරිදි සතිපට්ඨාන භාවනාව දියුණු කොට සසර දුකින් මිදී සැනසෙන්නට වෙර වීරිය වඩන්න.