

සතියේ බල මහිමය

අති පුජ්‍ය ඥාණපානික ස්වාමීන් වහන්සේගේ

The Power of Mindfulness

ග්‍රන්ථය අනුසාරයෙනි

අති පුජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
විසිනි

ධම් දනයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

සතියේ බල මහිමය

පූජනීය උඩරේයගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2018

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 3339193

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN 978-955-4877-04-7

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55, Sec.1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

පටුන

පෙරවදන....	1
හැඳින්වීම	3
සති මාත්‍රය හෙවත් ක්ෂණ මාත්‍ර සතිය	5
සති මාත්‍රයට ආසන්න කාරණා	7
1. පිරිසිදු දැකීම හෙවත් වෙන් කොට හඳුනාගැනීම	9
සිත නමැති බිංගේ පිරිසිදු කිරීම	9
නම් කිරීම	14
2. අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව	19
භාවනාවට ඇති බාධක	19
බාධක මැඬ පැවැත්වීම සඳහා උපක්‍රම තුනක්	24
3. නැවැත්වීම සහ වේගය අඩු කිරීම	31
නිශ්චල වීම	31
අ) සීලය - සඳවාරාත්මක වග වීම	33
ආ) සමථය - සංසිදීම	37
ඇ) විදර්ශනාව	39
නිරායාසය	42
නැවතිල්ලේ	43
අ) විඤ්ඤාණය දියුණු කියුණු වීම	46
ආ) අරමුණෙහි සටහන් සහ ආකාර විසඳ වීම	46
ඇ) අරමුණ හා අභිමුඛ සම්බන්ධතාව වටහාගැනීම	47
උපද්වාරික - නියානික ධර්ම	48
4. දැක්මෙහි සෘජු බව	52
පුරුද්දෙහි බලවත් බව	52
සහචාරී සිතිවිලි	57
අප්‍රමාදීව...	60
විදර්ශනා මාර්ගය	62
පද අනුක්‍රමණිකාව	64

පෙරවදන....

අති පූජනීය ඤාණපෝතික ස්වාමීන් වහන්සේගේ The Power of Mindfulness නමැති ඉංග්‍රීසි පොත අනුසාරයෙන් මෙම “සතියේ බල මහිමය” ප්‍රතිනිර්මාණය වී ඇත. මෙය මගේ ජීවිතයේ පරිවර්තනයක් සිදු කළ පොතක් බව පළමුව කියා සිටිමි. එයම මහනුවර ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය විසින් මේ තාක් තුන් වතාවක් සිංහලට පරිවර්තනය කොට එළිදැක්වන්නට යෙදුණි. මෙම පොතින් සිදු වන අමිල සේවය සලකා, පසුගිය හතළිස් වසර පුරා සතිමත් විමට අප ගත් උත්සාහයේ අන්දකිමිද පරිස්සමින් ඇතුළු කොට, තවත් සතිමත් පිරිස්වල සහයෝගයද ඇතිව මෙය සිදු කරන්නට යෙදුණේ මුල් කර්තෘවර අති පූජනීය ඤාණපෝතික මාහිමියන්ගේ ගෞරවය ආරක්‍ෂා වන පරිද්දෙනි. මුල් කර්තෘවර අති පූජනීය ඤාණපෝතික මාහිමියන්ගේ ශ්‍රී නාමයට මෙයින් යම් හානියක් සිදු නොවේ යැයි උදක්ම බලාපොරොත්තු වෙමු. මුල් පොත අනුව යමින්, එම කෘතිය අනුසාරයෙන් මෙය මෙලෙස සරල වචන යොදා එළිදැක්වීම සිංහල පාඨකයාට පහසුවක් මෙන්ම අත්වැලක්ද වනු ඇතැයි සලකමි. මේ කරුණු මැනවින් වටහාගෙන, මෙය මුද්‍රණය කිරීමට අනුමැතිය දීම ගැන මහනුවර බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතියට කෘතඥ වෙමු.

මෙය ඉක්මනින්, මැනවින් මුද්‍රණය කිරීම ගැන කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ අධිපති මහතාට සහ කාර්ය මණ්ඩලයට පින් අනුමෝදන් කරමු.

තෙරුවන් සරණයි,
උ ධම්මජීව හිමි.

හැඳින්වීම

පමාදේ නොසැලෙනු'යි සති බලය යැ.

මෙම පොතෙහි කියැවෙන සතිය යනු ඇත්ත වශයෙන්ම එයටම ආවේණික වූ බලයකින් යුක්ත වූවක්ද? ජීවිතයේ සාමාන්‍ය පරමාර්ථ අනුව බලන විට එවැන්නක් පෙනෙන්නේ නැත. විවිධාකාර ලෞකික ආශා ඉටු කරගැනීම සඳහා වඩා වැදගත් යැයි පෙනෙන මානසික ශක්ති අතර සතියට (අප්‍රමාදයට) ඇත්තේ සාමාන්‍ය තැනෙකි. මෙහි ලා සතිය යනු, යමකු තම අරමුණු ඉටු කරගැනීමට කරන වැයමේදී පය පැකිළීමෙන් ඇද වැටී නොයනු පිණිසත් ලද අවස්ථාව පැහැර නොහැර යනු පිණිසත් තබන පියවර ගැන සුදුනම් ශරීරයෙන් යුක්ත වීම හෙවත් සැලකිලිමත් වීමයි. සුවිශේෂී කටයුත්තක දී හෝ දක්ෂතාවක දී හෝ පමණක් යම් කෙනකු සතිමත් වීමට උදෙසාගී වුව ද එහි දී සතියට පැනවෙන්නේ අප්‍රධාන භූමිකාවකි. මන්ද, සතියේ ඇති සුවිශේෂී වූත් පුළුල් වූත් විෂය හා හැකියාවල් හඳුනාගෙන නොමැති බැවිනි.

බුදු දහම උගැන්වීමේ දී පවා, සතිය ඇතුළත් වී තිබෙන චෛතසික ලැයිස්තු හා වර්ග අතරත් මෙම සති ඉන්ද්‍රිය යනු බොහෝ ඉන්ද්‍රියයන් අතර තවත් එකක් පමණකැයි යන අදහසට යමකු පොළඹවන අයුරක් ඇත. එහි ලා සතියට ඇත්තේ අප්‍රධාන තැනක් යයිද, අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් එය අඛිබවා සිටී යැයි ද කියවන්නාට හැඟී යනවාට සැක නැත.

එහෙත් සතියට පණ දී බැලුවොත් එය අව්‍යාජ නිරන්තර ලක්ෂණයෙන් යුක්ත බව වැටහෙනු ඇත. සතිය හා ගලපා බලන විට ශ්‍රද්ධාව, චිර්යය, චිත්ත භාවනාව හා ප්‍රඥාව හැඳින්විය හැක්කේ මිනිසුන් අතර මෙන්ම සිද්ධි අතරත් ක්ෂණික ප්‍රබල බලපෑමක් කරනසුලු, වඩා වණිවත් පුද්ගලයන් හැටියටය. ඒවායේ බලපෑම පුළුල් මෙන්ම බලවත් නමුදු අනාරක්ෂිත බවක් දනවයි. ඒ අනුව සතිය ආක්‍රමණශීලී නොවන අතර, එහි ගුණාංග බැබළෙන්නේ ඇතුළතිනි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී සතියට අයත් මෙම ආටෝප විරහිත සරල ගුණ

අනෙකුත් වෛතසික විසින් අත්පත් කරගනු ලැබේ. එවිට සතියට ලැබිය යුතු මෙම ගරු සම්මාන සියල්ල ලැබෙන්නේ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ටය. මේ නිසා සතියේ වටිනාකමත් නිහඬ විනිවිද දක්නාසුලු ගුණයත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගැනීමට නම් සතියේ මෙම ගුණ හොඳකාරවම කල් තියා දැනගත යුතුය. ඒවා හඳුනාගත යුතුය. සතිය ගමන් කරන්නේ මන්දගාමීව හා ආයාසකරවය. එහි කටයුතු ඒකාකාරීය. එසේ වුවද, සතිය යම් තැනෙක තම පය ගැසුවොත් එතැනින් ඉවත් කර ලීම අපහසුය. එසේම තමා බලය පැතිරවූ භූමි ප්‍රදේශය නියම ලෙස තම වසඟයේ පවත්වන්නටත් සමර්ථය. ආධිපත්‍යය පතුරුවාගෙන එය පැවැත්වීමටත් සමර්ථය.

මෙවන් ගුණ ඇති මනුෂ්‍ය වර්ත සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී කැපී නොපෙනෙන්නාක් මෙන් සතියද සැලකිල්ලට භාජනය වන්නේ නැති තරම්ය. බොහෝ විට අවතක්සේරුවට පවා ලක් වේ. නිහතමානී ගුණයෙන් යුක්ත මේ සතියේ ගුණ කියන විට එහි සැඟවී ඇති හැකියාවල මතු කරගැනීමට හෙවත් ගැබ් වී ඇති සම්පත්තිකර ගුණ මහිමය ඔප් නංවා දීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ වැනි මහා පුරුෂයකුම පහළ විය යුතුය. බැලූ බැල්මට කුඩාවට පෙනෙන මෙවන් දෙයක ශක්ති ප්‍රභාව විනිවිද දැකීමට හා ප්‍රසිද්ධ ලෙස වැඩට ගැනීමට මහා පුරුෂයකුම අවශ්‍යය. මේ අනුව, මෙහිදී කුඩා නුමුදු දෙයක ඇති මහා බලය හෙළිදරව් වීමක් සිදු වේ. වටිනාකම යළි ඇගයීමක් කෙරේ. මහා දේ හා කුඩා දේ අතර මිනුම වෙනසකට බඳුන් වේ. සතියේ බල මහිමය අඩයක්, ආකිමිඨියානු ලක්ෂ්‍යයක් කරගෙන අනන්ත වූ ලෞකික දුක් සමුදය නැංගුරම් ලා සිටින අවිද්‍යා හා තණ්හා මූලයන්ගෙන් උදුරා දමා ලීමට බුදු රජාණන්වහන්සේ සමත් වූ සේක.

සතිය සතු මේ බලය හෙවත් සතියේ බල මහිමය සම්බන්ධයෙන් සච්ඤයන් වහන්සේ මෙසේ වදළ සේක:

“සතිං ඛවාහං භික්ඛවෙ සබ්බජථිකං වදාමි”¹ - “මහණෙනි, සතිය වූ කලී සියලු තන්හි ම කැමති විය යුතු යයි මම කියමි”.

¹ අග්ගි සූත්‍රය, සං.නි. 5 (1) - (බු. ජ. ත්‍රි 218 පිට)

එසේම:

“සනාධිපතෙයා සබ්බෙ ධම්මා”² - “සියලු දහම් සතිය ආධිපත්‍යය කොට ඇත්තේය”.

මීට අමතරව, සතියෙහි පදනම හෙවත් ප්‍රතිෂ්ඨාව ගැන දේශිත සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආරම්භයේ මෙන්ම අවසානයේද ඇති මෙම බරසාර වාක්‍යය ගැන සලකන්න.

“මහණෙනි, සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිස, ගොක පරිදේවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස, දුක් දෙමිනස් නැති කිරීම පිණිස, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පැමිණීම පිණිස, නිවන් සාක්‍ෂාත් කිරීම පිණිස මේ ඒකායන මාර්ගයෙක් වෙයි. එනම් සතර සතිපට්ඨානයෝ යි”.

සති මාත්‍රය හෙවත් ඝෂණ මාත්‍ර සතිය

සාමාන්‍ය ජීවිතයේ සතිය හෙවත් අප්‍රමාදය කිසියම් අරමුණකට යොමු කළහොත්, එය එම අරමුණ පිළිබඳ ඇති සැටිය අවබෝධ කරගැනීමට තරම් සෑහෙන කාලයක් පවත්නේ නැත. ඒ වෙනුවට සිදු වන්නේ සති මාත්‍රයක් සමගම අරමුණ පිළිබඳව ප්‍රපංච කිරීමට පටන්ගැනීමයි. මේ අනුව චිත්තවේගී ප්‍රතික්‍රියා, අගතිගාමී සිතුවිලි, ප්‍රත්‍යාවේෂණ හෝ සවේතනික ක්‍රියා සමග සති මාත්‍රය පටලැවේ. ධර්මයට අනුව, සතිය බොහෝ විට සම්පජ්ඣයන් සමග සමීප සම්බන්ධතාවක් පවත්වයි. මේ සිහිය සහ නුවණ (සිහි නුවණ) වනාහි කළ යුතු නොකළ යුතු බව, කළ හැකි නොකළ හැකි බව සහ තමාගේ රූපි අරූපි බව යන කාරණා අනුව පහළ විය හැක්කේය. මේ අනුව පෙනී යන්නේ සතිය සාමාන්‍යයෙන් තනිව පෙනී නොසිටින බවයි. මේ කාරණය තේරුම්ගෙන සතියේ නියම බලය දියුණු කිරීමට නම් එය නිර්මලව අමිශ්‍රව හඳුනාගැනීම වැදගත්ය. මෙයට අපි සති මාත්‍රය, හුදු සතිය යැයි කියමු.

² කිංචලක සූත්‍රය, අං.නි. 5 - (බු. ජ. ත්‍රි 344 පිට)

සති මාත්‍රය අවබෝධ කිරීම හරහා වැඩ දෙකක් පිළිබඳ වැටහීම සිදු වේ. එනම්, අරමුණක් හුදු සතියට ලක් වූ විට සිදු වන්නේ කුමක්දැයි යන්නත් අනතුරු විත්තක්ෂණවල සිදු වන්නේ කුමක්දැයි යන්නත් වටහාගැනීමයි. මෙයට සති මාත්‍රය යැයි නම් කිරීමට හේතුව නම්, මේ සතිමත් වීම අනුව කිසිම කායික වාචසික හෝ මානසික ප්‍රතික්‍රියාවකට නතු නොවී ඇති තතු ඇති සැටියෙන්ම දැකීමය. මෙම සතිමත් විත්තක්ෂණය කෙනකුගේ අවධානයට ලක් නොවී ගිලිහුණොත් එය අරුමයක් නොවේ. කෙසේ නමුත් සතියේ බල මහිමය දියුණු කිරීම සඳහා නම්, මෙම ක්ෂණ මාත්‍ර සතිය සමාධියකට ප්‍රමාණවත් වන තුරු අඛණ්ඩව පැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍යය. මේ අනුව - එනම් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව - මෙම සති මාත්‍රය නිවනට දෙර විවෘත කරන යතුරයි.

සති මාත්‍රය දියුණු කරගත හැකි ක්‍රම දෙකකි.

1. කම්ප්ථාන භාවනාව; තෝරාගන්නා ලද අරමුණකට මනසිකාරය යෙදවීම හරහා කරන ක්‍රමික භාවනාව.
2. එදිනෙදා කටයුතුවලදී හැකි තරම් සිහි නුවණින් කටයුතු කිරීමේ දෙවැනි ක්‍රමය.

මෙම ක්‍රම පිළිබඳව අන් තැන්වලදී විස්තර සපයා ඇති නිසා මෙහි ලා නැවත ඇතුළත් නොකරමු.³

මෙම රචනයේ අදහස, සති මාත්‍රය යන්න හඳුන්වාදීමත් එම සතියම සති බලයක් බවට පත් කරගන්නා ආකාරය දැක්වීමත්ය.

විශේෂයෙන් කෙළවරක් නැති බාහිර කටයුතු අන්ධානුකරණයෙන් පිදීමට පුරුදුව සිටින මෙවැනි යුගයක සමහරු මෙසේ ප්‍රශ්න කරති. හුදු සති මාත්‍රය පමණකින් මෙතරම් මහඟු ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ කෙසේද? එම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු වශයෙන් මෙසේ හේතු දැක්විය හැකිය. සැක පහළ කර නොගෙන බුද්ධ

³ බෞද්ධ භාවනාවේ හඳවන; පූජ්‍ය ඤාණපොතික හිමි. පරිවර්තනය දෙස්තර ජයසිංහ මහතා

වචනයට අනුව පළමුව අත්හදා බලන්න. කෙසේ නමුත් මාර්ගෝපදේශකයකු නැතිව ඒ ගැන තවම ඇදහීමක් නැති අය, ඉතාමත් අහිංසක, ඒ නිසාම අමුත්තක් හැටියට පෙනෙන සතිය වැනි ධර්මයක් සාධාරණ හේතු නොමැතිව අනුගමනය කිරීමට පැකිලෙනු ඇත. එහෙයින් පාඨකයාගේ පරීක්ෂණය සඳහා උපකාර වන “සාධාරණ හේතු” පහත දක්වනු ලැබේ. එහෙයින් මෙය සතිපට්ඨානයෙහි සාරාර්ථය ගැන දිය හැකි හැඳින්වීමක් හැටියටද, එහි පුළුල් දර්ශන පට පිළිබඳ පිළිබිඹුවක් හැටියටද අදහස් කරනු ලැබේ. තවද මෙම ප්‍රතිපදාවට පිළිපත් අය, මතු සඳහන් කරනු ලබන දේවල් තමාම අත්දකිනු ඇතැයි යනු අපගේ විශ්වාසයයි. එමගින් ඔහුට තව තවත් සති අභ්‍යාසය පුරුදු කිරීමට අවශ්‍ය උනන්දුව සහ විත්ත ධෛර්යය ලැබෙනු ඇත.

සති මාත්‍රයට ආසන්න කාරණා

බලවත් සතියක් ඇති වීමට පාදක වන මේ සති මාත්‍රයෙහි ආසන්න කාරණා හෙවත් පදට්ඨාන හතරක් වේ. ඒවා එකම මූලාශ්‍ර සේ දැඩිව ගත යුතු නැත. කෙසේ නමුත් මේවා මානසික වධිනය කෙරෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන බව සලකන්න. ඒවා නම් :-

1. සති මාත්‍රයේදී පුරුදු කරනු ලබන “පිරිසිඳ දැකීම හෙවත් වෙන් කොට හඳුනාගැනීම” හා ඒ අනුව “නම් කිරීම”.
2. සති මාත්‍රය සතු අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව, නොගැටෙන බව.
3. සති මාත්‍රය සතු නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන බව හා නිරෝධය පිළිගැනීම.
4. සති දියුණුව අනුව ඉදිරියේදී පහළ වන විපස්සනා ඥාන දර්ශනය.

1. පිරිසිදු දැකීම හෙවත් වෙන් කොට හඳුනාගැනීම

සිත නමැති බිංගේ පිරිසිදු කිරීම

අභාවිත සිතක් ඇති භාවනානුයෝගී නොවන කෙනකුට තමාගේ සිතේ තත්ත්වය හා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සමීප දර්ශනයක් අහම්බෙන් හෝ දකින්නට ලැබුණොත් දකින දර්ශනයේ අප්‍රසන්න භාවය තමාටම වැටහෙනු නියතය. ප්‍රයෝජනය සලකා කරන කියන ලද දේවල් කිහිපය හැර තමා නිතර ප්‍රපංච සංඥාවල පැටලී විලම්බිතව හිතමින්, කියමින්, කරමින්, අනාගෙන, පටලවාගෙන සිටින ආකාරය දකින විට නුරුස්නා ගතියක් ඇති වී, හුඹහක වටපිටාවක් දුටු සේ කළකිරෙනු ඇති. තමාගේ ගෙමැද්දේ, ලැගුම් පොළේ මෙවැනි අවුලක් ජංජාලයක් ඇති වීම කිසිම අයකු නොඉවසනු ඇත. එහෙත් සිතේ මෙම අවුල සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස පිළිගැනීමට අපි පුරුදු වී නොසිටීමුද? මේ අවුල - වියවුල පිළිබඳව මඳක් විමසා බලමු.

පළමුව අපට විඥන ශ්‍රෝතයේ තෙරපෙන නොයෙකුත් ඉන්ද්‍රියබද්ධ අරමුණු රාශිය පෙනෙනු ඇත. එයින්ද වැඩි හරියක් මතු වන්නේ අපැහැදිලිවය. ඒවා බොහෝ විට වැරදි නිරීක්ෂණ හා නිගමන මත ගොඩනගන ලද ප්‍රපංචයෝය. මෙම දුච්ච මානසික පදනම එදිනෙදා ජීවිතයේ විනිශ්චයවල සාධක බවට පත් වන්නේය. මෙම ඉන්ද්‍රියබද්ධ සෑම අරමුණකටම අවධානය යොමු කරලීම නොකළ හැක්කක් සේම, එසේ විය යුතු නැති බවද සැබෑවකි. අප යන මග ඇති ගලක් අපේ ඇසට ගැටෙන්නේ එය බාධාවක් වේ නම් හෝ එහි වෙන යම් සුවිශේෂත්වයක් ඇත්නම් පමණි. එහෙත් උපමාවක් ලෙස මෙවැනි අරමුණු පුරුද්දට නොසලකා හැරීම ඇබ්බැහියකට ගියොත් ගලක පය පැකිලී වැටීමට හෝ වටිනා කියන මැණිකක් නුමුත් නොදැක ගමන් කිරීමට ඉඩ තිබේ.

එමෙන්ම අපගේ ජීවිතවලට වැදගත් වන ප්‍රත්‍යක්ෂ, සංකල්ප, විදීම් හා චේතනා ඇත. මේවා වැදගත් නමුත් තවම දැඩි අවුල් සහගත තත්ත්වයක ඇති බවද දැකගත හැකි වනු ඇත. බොහෝ විට මේවා

සැඬ පහරක් සේ සිත පෙළාගෙන ගමන් කරනු ඇත. සෑම සිතකම පාහේ අසම්පූර්ණ සිතිවිලි, තද කරගත් හැඟීම් සහ සුන් වූ කඩ වූ බලාපොරොත්තු මෙන්ම ඒවායේ පණ අදින අවයව රාශියක්ද වේ. මේවා අසරණව අකාලයේ මියයන්නේ ඒවායේම සහජ දුබලතාව නිසාය. නැතිනම් අපගේ අවධානයට ලක් නොවීම නිසාය. ඒ වෙනුවට අනෙකුත් බලවත් හැඟීම් මේවා තළා ඔබාගෙන නැගී සිටින නිසාය. අප අපගේම සිත දෙස පරීක්ෂාකාරීව බැලූවොත් මොන තරම් වපලද, සද්චාරාත්මක වග වීමකින් තොරද, ආරවුල් සහගතද, සිතිවිලි එකිනෙකට බලාත්කාරකම් කරන්නේද, අනෙකාගේ අදහස්වලට ගරු නොකරන්නේද, පක්ෂග්‍රාහීද යන්න වැටහෙනු ඇත. එසේම බොහෝ සිතිවිලි පටන්ගත් තැනින් ඔබ්බට නොගොස්ම, ක්‍රියාත්මක වීමෙන් තොරවම ලත් තැන ලොප් වන්නේ වක්කඩක හටගෙන බිඳී යන දිය බුබුළු සේය. මක්නිසාද යත්, එම සිතිවිලි සහ චේතනාවලට ප්‍රායෝගික, සද්චාරාත්මක හෝ බුද්ධිමය ප්‍රතිවිපාකවලට මුහුණ දීමේ ඔබ්බෙහි නොමැති නිසාය. අපගේ මේ මනෝ තත්ත්වයන් සමීපව පරීක්ෂා කොට බැලුවහොත් පෙනී යන්නේ, අප ඒවා වැඩි කොටසක් අවිශ්වාස සහගතව පිළිගන්නා අයුරුය. ඒවා බොහොමයක් පුරුදු සහ ඇබ්බැහිවල අතුරු එල වේ. නැතිනම් අගතිගාමී හා පිළිකුල් සහගත පුරුදු මතින් හටගත් දේවල්ය. ඒවාට පදනමක් වශයෙන් ඇත්තේ එක්කෝ අපගේ මනාප අමනාපයී, නැතිනම් අසම්පූර්ණ, ආංශික නිරීක්ෂණයී. අලසකම් හා ආත්මාර්ථකාමිත්වයද මෙයට සාධක විය හැක.

බොහෝ කලක් නොසලකා හරින ලද මෙම මානසික හරස්කඩ දැකීම පවා කෙනකුට හිතකාරී තිගැස්මක් කම්පාවක් ඇති කරනු ඇත. එකක් නම් පැහැදිලිය. එනම්, මනසේ පිට ලෙල්ලේ ඇති මේ වියවුල ලිහන්න නම් මෙම තත්ත්වයන් මීට වඩා ගැඹුරින් හැදෑරිය යුතු බවයි. එවැනි ගැඹුරු ප්‍රතිපදවකින් මිස උඩු සිතේ ගොඩ පෙරකදෝරැකම්වලින් මේ සඳහා උපමාන කිසි විටකත් බලාපොරොත්තු විය නොහැකි බවද වැටහෙනු ඇත. එවන් පර්යේෂණයක් දුව පැන ඇවිදින ගමන් කළ නොහැකි බවත්, ඒ සඳහාම සෑදී පැහැදී යෙදිය යුතු බවත් තමන්ටම වැටහෙනු ඇත.

එදිනෙදා ජීවිතයේ විටින් විට සිදු වන මානසික ක්‍රියාවල ප්‍රශස්ත ප්‍රතිඵල එක දෙකකින් විනිශ්චය කරගත නොහැකි බවද එම පෙරළි මොනවා වුවත් තීරසාර වෙනසක් සඳහා වැදගත් වන්නේ ආත්මාවබෝධය හා ආත්ම සංයමය බවද වැටහෙනු ඇත.

දෛනිකව සිදු වන අප්‍රමාණ කායික වාචසික අතපසු වීම් හෙවත් ප්‍රමාදයන් දිගු කාලයක් තුළ (අතීත හව ගණනාවක් තුළ) පැසීමෙන් සිතක් ව්‍යාකූල වෙයි. මෙම ප්‍රමාදයන් සිත ව්‍යාකූල කිරීමට මෙන්ම එම ව්‍යාකූලත්වය දිගට පවත්වාගත යෑමටද ආසන්න කාරණය වේ. ප්‍රමාදය දුවිලි කුණු රාශියක් උපදවයි. කුස්සියක දවසක අවසන එකතු වන කසළ ප්‍රමාණය ටිකක් වුවත්, කලක් එකතු වූ පසු කොහොම හිටී ද?

සිතේ මෙවන් මෝහ පටල බැඳී පැසවා විවිධ විෂ වායු පිට කිරීම නොදැනුවත්වම නපුර ගෙන දෙන අතර, එය යළි යළිත් පහර දෙමින් අප බැගැ බවට පත් කරවයි. ඉච්ඡා හංගත්වය, ගිලගෙන සිටින නොරිස්සුම් ගති, දෙගිබියා සහ නොනිමි ආශා සිතේ වංචනික බව සමග එක් වී ප්‍රධාන කෙලෙස්වලට සරු උපස්තරයක් සලසා දෙයි. මේ අඳුරු සහගත තෙත පරිසරය ගුප්ත ස්වභාවයකින් මෝහය හෙවත් තුන්වන අකුසලයට සරු උපස්තරයක් ද වේ.

රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන ක්ලේශ ධර්ම සිතෙහි අඳුරු පාතාලයෙහි ලැගගෙන ආරක්‍ෂාව ලබන තුරු එම ක්ලේශ මැඬ පැවැත්වීමේ උත්සාහය සාර්ථක නොවේ. ඉතා සංකීර්ණ සිතිවිලි හා ආවේග ගෙන්වීම් කොට වියන ලද සිත නමැති රෙද්දෙහි අතරින් පතර උසස්, නිර්මල අදහස් නමැති රන් නූල් ගෙන්වීම් තිබුණත්, ඒවායින් යට කී ක්ලේශ මැඬ පැවැත්වීමට ගන්නා උත්සාහය නිෂ්ඵල වන්නේය. මෙවන් අවිධිමත් පටලැවිල්ලකදී ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේද? මෙය බරපතළ තත්ත්වයක් වුවද මිනිසා ස්වභාවයෙන්ම එය අමතක කොට දමා සිත මතුපිට ඇති ප්‍රතිවිරුද්ධ බලවේග මත බලාපෙරොත්තු තබාගෙන ඉදිරිය බලයි. කෙසේ නමුත් මෙයට ස්ථිර විසඳුම වන්නේ සතියෙන් යුක්තව සමස්තයට මුහුණ දීමයි. හුදු සති මාත්‍රය මෙම අප්‍රකට අඳුරු අදහස්වලට යොමු කරමින් අවස්ථානුකූලව ඒවා පරීක්‍ෂාවට ලක් කිරීම තරම් අපහසු දෙයක් තවත්

නොමැත. ඊට වඩා කළ යුත්තක් ද නැත. විත්ත නියාමයට අනුව සිතිවිලි දෙකක් එක විට සිතේ ඇති විය නොහැක. සතිය එළඹ සිටී නම්, අඳුරු සිතිවිල්ලකට ඒ හා සමගාමීව පහළ වීමට ඉඩක් නැත. අඛණ්ඩව සතිය පවත්වන්නේ නම් විකල්ප සිතිවිලි කැලී, ආසාවල්, ආකල්ප, ආවේග යන මේවා ඉබේම ලීන - නිලීන වී යනු ඇත. කෙනකුට එවන් සංකර දේවල් අමතක කොට දමා, ඒ වෙනුවට තමාගේ කම්ප්ථානයට වැඩියෙන් සිත යෙදිය හැක. එසේත් නැතිනම් අසම්පූර්ණ සිතිවිලිවලට හඬක් නගන්නට ඉඩ දුනහොත් ඒවායේ හරයක් නැති බවත් ඒවායේ ඇති සහජ දුච්චකමත් හෙළිදරව් වනු ඇත. ඒවායේ මේ නිෂ්ඵල බව දකින විට ඒවා පිටුදකීම දුෂ්කර නොවනු ඇත. මෙලෙස මෙම හුදු සති මාත්‍රය සෘජු වූත් ප්‍රබල වූත් කාර්ය සාධනයක් කරන්නේ වී නමුත් එය දිගට පවත්වාගෙන යෑම හිතන තරම් පහසු නැත.

සංකීර්ණ යමක් නිරීක්ෂණය කරන විට අදාළ ආසන්න කාරණා සියල්ල හඳුනාගැනීමත් ඒවා පට බේරාගැනීම හෙවත් ලිහාගැනීමත් සිදු විය යුතුය. මෙම මූලධර්මය එදිනෙදා ජීවිතයේදී මතු වන සංකීර්ණ ගැටලු කෙරෙහි යොමු කළහොත් සිතේ නිතැතින්ම සංවරයක් හටගනී. හැසිරීම් රටාව විධිමත් වීම ස්වයංක්‍රීයව සිදු වේ. එවිට හරියට සන්සුන්ව බලා සිටිනා ඇසක් ඉදිරියේ ලජ්ජාවට පත් වුණාක් මෙන්, සිතිවිලි ධාරාවේ ගමන් මගෙහි ඇති අපිළිවෙළ බව හා නොදැමුණු ගතිය අඩු වේ. කලබලකාරී තත්ත්වයක් ඇති වූ විටකදී රූපවාහිනි කැමරාවක් එල්ල කළා වැනිය. සිත දඩබ්බර ගති පානු වෙනුවට සන්සුන්ව ගලන ගංගාවක් සේ වනු ඇත.

මේ ජීවිතයේදී මෙන්ම පෙර සංසාරයේදීත් කෙනකු තුළ වැඩුණු මෝහ පටල පුංචි නැත. මේ පටල හොඳ - නොහොඳ, නානා විධ බමුණු මත, ඇබ්බැහි, ගති ලකුණු, ආගමික දුර්මත ආදියෙන් ගහණ වන අතර, කිසි විටෙකත් ඒවායේ අදාළ බව පිළිබඳ ප්‍රශ්න කිරීමක් අපි නොදනිමු. මේ මෝහ පටල සන තට්ටු මෙලෙක් කොට භාවනාවට සුදුසු කළේ බිමක් පිළියෙළ කරන්නේ මේ සති මාත්‍රයයි. සනව වෙළී ඇති මේ මෝහ පටල ජාලය ලිහා එක් එක් නූල් පටක් වශයෙන් ගෙන බැලීමට මේ සති මාත්‍රය හෙවත් හුදු අවධානය

උපකාරී වේ. තව දුරටත් මෙවන් නතු භාවයන්ට හේතු වන කාමාශාවල න්‍යාය පත්‍ර දෙසට සිත යොමු වී පහත් වේතනා දෙස විමසිලිමත් ලෙස බැලීම සහිත මාත්‍රයෙන් සිදු වේ. කරපින්නාගෙන සිටින හණ මිටි දෙස අනුකම්පා විරහිතව බැලීමටත් නරක පුරුදු දෙස මධ්‍යස්ථව බලා ඒවායින් මිදීමටත් හැකියාව ලැබේ. කෙටියෙන් කියනවා නම්, අවිවාදයෙන් මෙතෙක් පිළිගනු ලැබූ, සිතේ අඩියේ තිබෙන සහ බහල තට්ටු මෙලෙක් කොට ඒවායේ ඇති හුළං ඉරි දිගේ පලා දමනු ඇත. අනතුරුව කුඤ්ඤයක් තබා පලන්නාක් සේ, කටුවක් තබා මිටියකින් පහර දෙන්නාක් සේ, භාවනාවෙන් මේ තට්ටු දෙපළ කර දමනු ඇත. වරක් එසේ විසුරුවා හළ පසු නැවත නැවතත් කෙලෙස් තට්ටු බැඳීම පහසු නැත.

සිතෙහි ආකෘතිය පිළිබඳව ඇති සැටියෙන් දැනගත් විට එහි මූලික වෙනසක් ඇති කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්තාව වැඩිය. එලෙස සිත අරක්ගෙන සිටින පුරුදු රාශිය, අන්ධකාර අහුමුළු, සිතෙහි සාමාන්‍ය ප්‍රවාහය හෙවත් චිත්ත ප්‍රවාහය මෙන්ම භෞතික ලෝකයට සම්බන්ධ නිත්‍ය භාවය ගෙන දෙන උපමාන ද ප්‍රශ්නයට ලක් වීමෙන් විශ්වසනීයත්වය බොඳ වී යයි. මෙලෙස මෙතෙක් අවිවාදයෙන් පිළිගත් දෑ නිත්‍ය වශයෙන් පිළිගැනීමට පෙළඹෙන ජනයා මෙවන් බොඳ වී යෑමක් ඉදිරියේ භාවනාවට හෝ සතිමත් බවට පැකිලෙත්. එවන් දෙයකින් ප්‍රයෝජනයක් අත් වේදැයි සැක කරත්. එහෙත් සති මාත්‍රය හෙවත් හුදු අවධානය, මෙවැනි දෙගිඩියාවකින් පෙළෙන්නන් සහ ප්‍රතිපදාවට බැසගැනීමට පැකිලෙන්නන් උනන්දු කරවයි.

අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළ යුතුව ඇත්තේ, තම ලැගුම් පොළ හෙවත් බිංගේ පවිත්‍ර කිරීමේ හා විධිමත් කිරීමේ මෙම කාර්යය හෙවත් සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය (සත්‍යානං විසුද්ධියා) යන බුද්ධ වචනය ඉටු වීමට නම් මේ සති මාත්‍රය අත්‍යවශ්‍ය බවය. මෙයින් අදහස් වන්නේ, කෙටියෙන් කියතොත්, සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එය සිදු වන්නේ තමාගේ චිත්ත ප්‍රවාහය පිළිවෙළ කිරීම හෙවත් විධිමත් කිරීම සිදු වන ආකාරය අනුවය යන්න අපි දුටුවෙමු. සතිපට්ඨාන අටුවාවෙහි එය මෙසේ දැක්වේ:

“විත්ත ක්ලේශයෝ සිත අපවිත්‍ර කරන්. විත්ත භාරශුද්ධිය සන්තවයා පිරිසිදු කරයි. සිතේ මේ පිරිසිදු බව ඇති කර ලන්නේ සතිපට්ඨානයයි”.

නම් කිරීම

සති මාත්‍රයෙන් කරනු ලබන, විත්ත සන්තානය පිරිසිදු කිරීමේ හා සකැසීමේ කටයුත්ත මගින් සිතේ ගැට ලිහා දමා නිරවුල් කිරීමක් සිදු වන බව ඉහතින් සඳහන් කළෙමු. මෙම පට බේරා ගැනීම සෑම මානසික මෙන්ම වාචසික ක්‍රියාවකටම සම්බන්ධය. එනම් “වෙන් කොට හඳුනාගැනීමෙන්” පසු පමණි “නම් කිරීම” කළ හැක්කේ.

ආදිකාලීන මිනිස්සු වචනවල යම් ශක්තියක් ඇති බවකුත් ජප කිරීමෙන් එම ගුප්ත බලය ක්‍රියාවත් කළ හැකි බවකුත් ඇදහුවෝය. යමකු හට නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන් ඔහු වසඟයට ගත හැකිවාක් මෙන්ම, ඒ පිළිබඳව නොදන්නා ගතිය ගැන ඇති බියද දුරු කළ හැකිය. යමක් වෙන් කොට හඳුනාගෙන නම කියා ආමන්ත්‍රණය කළ හැකි නම් එය පුද්ගලයෙක් වේවා, වස්තුවක් වේවා, බලයක් වේවා ඒ කෙනා හෝ දෙය තම වසඟයට නතු කරගත්තා වැනිය. නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීමේදී සිදු වූණ මෙවැනි පුවත් පුරාණ සුරංගනා කථාවල දැක්වේ. නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන් ඕනෑම යක්‍ෂයකුගේ බලය දුරු වී යන අතර, ඔවුන් නතු කරගත හැකි බවක්ද සඳහන් වී ඇත.

සති මාත්‍රය පුරුදු කිරීමේදී මෙසේ නම් කිරීම, බලය තහවුරු කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස කෙනකුට පෙනෙනු ඇත. විශේෂයෙන් සිතේ අදුරු ගුහා තුළ “ලැගුම් ගෙන සිටින යක්‍ෂයින්” හඳුනාගෙන නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීම සිතක ඇති රහස් හෙළි කිරීමකට සමාන වන්නේය. සතිමත් පුද්ගලයාගේ මේ හුදු බැල්ම ඔවුන්ට දැරිය හැක්කක් නොවේ. ඔවුන් හෙල්ලුම් කෑමකට ලක් වන නමුත් පලවා හැරීමකට තරම් සමත් නොවේ. කාමාදී කෙලෙස් බලවේගවලට සති ආලෝකය එල්ල කළ විට එම යක්‍ෂයන්ට අකැමැත්තෙන් එළි බැසීමට සිදු වේ. එහිදී ඔවුහු පැකිලෙමින් එළියට විත් නිදහසට කරුණු කීමට මෙන් තනනති. නම් අඩගැසීමක් හා විත්ති කුඩුවට නැංවීමක් මිස ඉන් එහා

යමක් මෙම සති මාත්‍රය නොකරයි. අඳුරු ගුහාවෙන් එළියට ගැනීමේ මෙම කෘත්‍යය නිසාම මේ කෙලෙස් යක්‍ෂයින් ක්‍ෂය වී යන බව සත්‍යයකි. මෙය සති මාත්‍රය පුහුණු කිරීමේ ප්‍රථම ජයග්‍රහණයයි.

ඇතුළත කථාව හෙවත් හිස් සිතිවිලි කෙනකු තුළ අප්‍රසන්න පහත් බවක් ඇති කරවයි. එය තමාගේ පෞරුෂත්වයට නොතරම් බවකැයි පෙනෙන නිසා තමා නොදන්නා ඒවා හමස් පෙට්ටියට දැමීම සාමාන්‍ය පුරුද්දයි. නැතිනම් පසුව ඒවායේ සුදු හුණු ගැමක් සිදු කොට නම්බුකාර ලේබල් අලවා, ප්‍රසන්න දේවල් බවට පත් කරගනී. මේ අතීයම් කටයුතු නිසා ඒවා උප විඤ්ඤාණයේ කෙලෙස් මණ්ඩි ලෙස තැන්පත් වීම දිගටම සිදු වේ. මේ නිසා යහපත් කුසල චේතනා දුච්ච වෙයි. මේ නිසාම ප්‍රශ්නවලින් පැන යෑම ඇබ්බැහියට යයි. මෙසේ කුසල චේතනා දුච්ච වීම සහ ප්‍රශ්නවලින් පැන යෑමේ ඇබ්බැහිය මෙම අප්‍රසන්න සිතිවිලි හඳුනාගෙන “නම් කිරීම” - “ලේබල් කිරීම” මගින් ලේසියෙන් පිටුදැකිය හැකිය. මෙය විඤ්ඤාණය, උප විඤ්ඤාණය යන දෙකටම හිතකර ලෙස බලපායි.

පෞද්ගලික දුච්චතා හෝ කෙලෙස් සිතිවිලි වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගෙන නම් කිරීම නිසා, ඒවා කෙරෙහි එක්තරා විධියක පිළිකුල් සහගත බවක් සහ විරෝධයක් හිතෙහි හටගනී. මෙලෙස හිතෙහි හටගන්නා ගති නිසා කෙලෙස් සිතිවිලි ආදිය ඇතුල් වීම මඳකට වළක්වා ලීමේ හැකියාව නම් කිරීම නිසා ලැබෙන අතර, අන්තිමේදී ඒවා සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කිරීමටද හැකියාව ලබනු ඇති. මෙලෙස අනවශ්‍ය සිතිවිලි ආදිය මුලින් මුලින් සම්පූර්ණයෙන්ම වළක්වා ලීම අපහසු නමුත් සිතෙහි පුරුදු වන එම පහත් සිතිවිලි ආදිය කෙරෙහි වන පිළිකුල හා විරෝධය වැඩිමත් සමගම ඒවායේ මතු පහළ වීම දුච්ච වන්නේය. දිගින් දිගට මෙසේ නම් කරගෙන යන්නේ නම්, ඒවාට බලහත්කාරයෙන් සිතට රිංගාගැනීමට ඇති ඉඩකඩ ඇතිරෙන්නේය. මෙලෙස ඒවා දුච්ච කිරීමේ මෙම සාර්ථක ක්‍රමය නිසා මෙතෙහි කරන සිත ප්‍රබල වන්නේය. මෙසේ සිතේ සමායක් වඩිනයක් ඇති කර අධිෂ්ඨාන ශක්තිය වඩන මෙම චෛතසිකය ‘හිරිය’ යි. එය ආචාර ධර්මයක් වන අතර, සඳවාර ගුණයෙන් හෙබි චෛතසිකයකි.

නම් කිරීමේ සහ හංවඩු ගැහීමේ මෙම ක්‍රමය ඇත්ත වශයෙන්ම හොඳ යහපත් වෛතසිකවලටද එක සේ යෙදිය හැක. එවිට ඒ හොඳ සිතිවිලි දිරිගැන්වේ. ප්‍රබල වේ. මෙලෙස නම් නොකළොත්, එම යහපත් සිතිවිලි ගණන් නොගැනීම නිසාම නිලීනව අප්‍රධානවම පවතින්නේය. නම් කිරීම හරහා මෙලෙස හොඳ දේ හොඳ වශයෙන් හඳුනාගැනීමෙන් ඒවා වැඩි දියුණුවට පත් වේ.

සම්මා සතිය සහ සති මාත්‍රය සලසන හිතකර සේවාව නම්, ජීවිතයේ එදිනෙදා සිද්ධි මෙන්ම සිතේ ක්‍රියාකාරකම්ද ප්‍රතිපදාවේ දියුණුවටම ගොනු කර ලීමයි. නම් කිරීමේ සහ හංවඩු ගැහීමේ මෙම කෘත්‍යය නිසා අහිතකර දේ පවා හිතකර දේ සඳහා අමුද්‍රව්‍ය බවට පත් කෙරේ.

මෙයට සාක්ෂි වශයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පහත සඳහන් පාඨ කියවා විශ්වාසය තහවුරු කරගන්න.

“සුඛං වෙදනං වෙදයමානො ‘සුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති”⁴

“සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තනී පජානාති”⁵

“සන්තංවා අජ්ඣන්තං කාමච්ඡන්දං අත්ථි මෙ ච අජ්ඣන්තං කාමච්ඡන්දෙති පජානාති”⁶

“සන්තංවා අජ්ඣන්තං සති සමෙඛාජ්ඣක්ඛං අත්ථි මෙ ච අජ්ඣන්තං සති සමෙඛාජ්ඣක්ඛොති පජානාති”⁷

මෙම පිරිසිදු දැකීම සහ නම් කිරීමේ කටයුත්ත හරහා පසුවට විපස්සනාව තුළින් කාරණා වටහාදෙන තෙක් ඊට මග හෙළි කර දී සිත සකස් කර දීම සිදු වන බව මෙහි ලා කෙටියෙන් සඳහන් කරමින් මෙහි සමාජිතිය සටහන් කරමු. (සති මාත්‍රය මගින් සිදු කරන ලබන

⁴ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ඡ. ත්‍රි 460 පිට)
⁵ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ඡ. ත්‍රි 464 පිට)
⁶ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ඡ. ත්‍රි 466 පිට)
⁷ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ඡ. ත්‍රි 474 පිට)

එම කටයුතු දෙක අනුව මානසික කර්තව්‍ය බිහි කරන සහ සංඥා බිඳී යනු ඇත. එසේම නාම රූප ධර්මයන්ගේ නියම ස්වභාවය හෙවත් සටහන් සහ ආකාර හැඳින්වීම හරහා ඒවායේ උදයව්‍යය දැකීමට උපකාර වනු ඇත)

2. අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව

භාවනාවට ඇති බාධක

අප අවට ලෝකය මෙන්ම අපගේ මනෝ ලෝකයන් ඉවිභා භංගත්වයෙන්, අසහනයෙන් හා පරස්පර විරෝධී බලවේගවලින් පිරී පවතී. ඒවායෙන් ජය ලැබීමට හෝ ඒවාට එදිරිව සටන් කිරීමට තරම් ශක්තියක් අපට නැති බව අපි අත්දැකීමෙන්ම දනිමු. අප කැමති සියල්ල කැමති පරිදි ලබාගැනීමට මේ ලෝකයේදී නොහැක්කේය. මනෝ ලෝකයේදී පවා ආශා, හැඟීම් හා හිතුවක්කාර සිතිවිලි, සාධාරණත්වයද වගකීම්ද බුද්ධිමය අපේක්ෂාද යටපත් කරගෙන නැගී සිටී.

අමනාප අවස්ථාවලට එරෙහි වීමෙන් ඒවා තව තවත් අප්‍රසන්න තත්ත්වයට පෙරළෙන බව ද අපි දනිමු. කාමාසාව මැඬ පැවැත්වීමට දැඩි විත්ත ශක්තියක් යෙදුවහොත් කාමාසාව තව තවත් වැඩි වන අයුරු අපි දන්නෙමු. මත හේද - රණ්ඩුවලදී කෝප සහගතව කටයුතු කිරීමෙන් තව තවත් ඒවා තර වන්නේ ආහාර ලැබුණු කලෙක මෙනි. අනෙකාගේ එදිරිවාදුකම් මැඬ ලීමට කරන ප්‍රයත්න හරහා එදිරිවාදුකම් උග්‍ර වන්නේය. කටයුත්තක යෙදී සිටින විටෙක හෝ විවේකීව සිටින විටෙක නැත්නම් භාවනා කරන විටෙක මතු වන බාධාවකදී යමකු නුරුස්නාසුලුව ප්‍රතික්‍රියා කළහොත් හෝ මැඬ ලීමට යන්න දරුවොත් එම බාධාව දිගින් දිගට ඇදී යනවාක් මෙන්ම එන්න එන්නම උග්‍ර වීම ද වැළැක්විය නොහැක.

බලකොටු උදුරාගත නොහැකි තත්ත්වයන් අනුව බලාපොරොත්තු සුන් වීම ජීවිතයේදී බහුලය. එහෙත් අවිරුද්ධව ජයගත හැකි, නිතරම ජයග්‍රහණ ලබා දෙන ක්‍රම සහ විධි ඇත. මර්දනකාරීව ලබාගත නොහැකි අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර බොහෝ දේ සාමකාමීව අහිංසකව ලබාගත හැක. සතිපට්ඨානය එවැනි සාමකාමී ප්‍රතිපදාවකි. සමාගේ සතියට ආසන්න කාරණය වන සති මාත්‍රයට තැන දීමෙන් මෙම අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව සතු ශක්තිය සහ එහි යහපත් ප්‍රතිඵල ක්‍රමයෙන් විකසිත වන්නේ අසිරිමත් ලෙසිනි. සතිපට්ඨාන භාවනාව

මෙම සාමකාමී ප්‍රතිපදාව හරහා ගෙන දෙන මානසික සංයමය හා භාවනා දියුණුව වැනි ප්‍රතිඵල සහ ප්‍රතිවිපාක මෙහිදී අපි සලකමු. සැලකිල්ලෙන් විමසා බලන පාඨකයකුට මෙයටත් වඩා හොඳ ශික්ෂාවක් පිළිතුරු වශයෙන් තවත් නැත.

භාවනාවේදී හමු වන බාධක ප්‍රධාන වශයෙන් තුනකි.

1. ශබ්ද වැනි බාහිර කරදර;
2. මනසේ පහළ වන රාග, ද්වේෂ, දුක්, අසහනය, අලසකම ආදී කෙලෙස් ධර්මයෝ;
3. විවිධ වූ අයාලේ යන සිතිවිලි සහ දවල් සිහිනයයි.

ආධුනික යෝගාවචරයාට මේවා බරපතල බාධාවන් වන අතර, ඔහුට එම තත්ත්ව තනිවම ලේසියෙන් මගහැර යා හැකි දක්ෂතාවක් නැත. මේවා මතු වූ පසු පිළිතුරු සෙවීම හෝ සිත ඒ බාධක වෙත යෙදවීම පමණක් මේ සඳහා ප්‍රමාණවත් නොවේ. බලාපොරොත්තු නැති වෙලාවක මේවා මතු වීමේදී ඒවාට ස්වභාවයෙන් ප්‍රතික්‍රියා කිරීමෙන් හෙතෙම අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න ඇති කරගනී. සුදුනම් නැති අවස්ථාවක මතු වන මෙවන් බාධක සමග නොසන්සුන් සිතින් පොර බැදීමෙන් අනවශ්‍ය බාධා ඇති කරගැනීම සිදු විය හැක්කකි. මේ අනුව බලාපොරොත්තු කඩ වීම හෝ ඉඳගත සිටින සඵල ගසාදමා නැගිට යෑම සිදු විය හැක්කකි.

මේවා ගැන සවිස්තරව කොතෙක් කලින් කියවා බලා තිබුණත් ගුරුවරුන්ගෙන් අසා දැන සිටියත් අසීරු අවස්ථාවක් මතු වූ විට ඒ පිළිබඳව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම යෝගාවචරයා සතුව නැත. ආධුනික යෝගාවචරයා එවන් අවස්ථාවල අසරණ වන අතර, ඉක්මනින් බලාපොරොත්තු සුන් කරගැනීම ඔහුට ඇති ප්‍රධාන බාධාවයි. ඉක්මනින් පරාජය පිළිගනී. ලෞකික කටයුතුවලදී මෙන්ම මෙහිදීද මෙවන් “මූලික දුෂ්කරතාවලට” මුණ දෙන ආකාරය තම යෝග ජීවිතයේ අනාගතය තීරණය කරනු ඇත.

බාධක හමුවේ අදක්ෂ යෝගාවචරයා ප්‍රතික්‍රියා කරන හැටි දෙයාකාරය. ප්‍රථමයෙන් ඇඟට නොදැනී ඉවත ලෑමට යත්ත කරනු

ඇත. එය ව්‍යර්ථ වුවහොත් දැඩි සිතින් යටපත් කරන්නට පෙළඹෙනු ඇත. මේ කරදර, බාධක ගරුසරුවක් නැති මැස්සන් වැනිය. පළමුව හෙමිහිටත් පසුව කෝපයෙනුත් ගසා දමන විට ඔවුන් නැවත නැවතත් ආපසු එන හෙයින් එවුන් මුළුමනින්ම එලවා දැමීම නොකළ හැක්කකි. මේ එලවා දැමීමේ ප්‍රයත්නය මද වේලාවකින් යෝගාවචරයාගේ ඉරියව්ව හා සිතේ ශාන්තිය නසා දමනු ඇත.

මෙසේ බලයෙන් යටපත් කිරීමේ ඔළුමොළු ක්‍රමය නිෂ්ඵල මෙන්ම අසාර්ථක වූද එකකි. ඒ වෙනුවට සතිපට්ඨානය, සති මාත්‍රය හරහා මෙයම වෙනස් ප්‍රතිපදාවකින් අපට උගන්වයි.

මේ සාමකාමී පිළිවෙළ සඳහා යහපත් දැක්මක්, සම්මා දිට්ඨියක් ආරම්භයේදීම අත්‍යවශ්‍යය. මෙලොව ජීවත් වන සියල්ලන්ටම ඉහත සඳහන් බාධා සාධාරණ බව මුලින්ම පිළිගත යුතුය. ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් මේ බාධා වෙනස් කළ නොහැක. ඒ වෙනුවට ඒවා සමග සුභදතාවක් ඇති කරගැනීමෙන් සමහර බාධා සමනය කළ හැක. ඉතිරි කරදර සහ අනෙකුත් කෙලෙස් සම්පූර්ණයෙන් සන්සිදෙන තුරු කටයුතු කළ යුතු ආකාරයක් ඇත. එය දැන සිටිය යුතු.

1. මෙලොව අයිතිය අපට පමණක් නොව, අනෙකුත් බොහෝ ජීවීන්ටද සාධාරණ නිසා ශබ්ද හා ආගන්තුක බාධා අන්තය. අප බලාපොරොත්තු වන “අංග සම්පූර්ණ හුදකලාව” ඇති හෝ අනෙකුත් සතුන්ගේ ශබ්ද, කැගැසීම්, බිරිම් නැති ලොවක් නැත. උඩ එල්ලෙන සිහින මාලිගා වැනි, මහජනයාගෙන් තොර තැන් පැතිය නොහැක. විපස්සනා භාවනාව යනු ප්‍රශ්නවලින් පැන යෑමක් හෝ තාවකාලික තැනක ශාන්තව සැඟවී සිටීමක් නොවේ. මෙම තාත්ත්වික භාවනා ක්‍රමය හරහා අප බලාපොරොත්තු වන්නේ අප ජීවත් වන ලෝකය ඇති හැටියෙන් ඇස්පනාපිට දැනගැනීමත්, එය ඉක්මවා යන ලෙසට සිත පුරුදු කිරීමත්ය. මේ භාවනා ජීවිතය කෙරේ විවිධාකාර බාධක අනිවාර්යයෙන්ම පවතින්නේය.

2. මහාසී සයාධෝ ස්වාමීන්වහන්සේ මෙසේ කියා ඇත: “පෘථග්ජන හිත තුළ නැවත නැවත කෙලෙස් ඉපදීම ස්වාභාවිකය.

පෘථග්ඡනයා එයට මුහුණ දිය යුතුය. සතිපට්ඨානය වඩන්නා, භාවනා කරන්නා එම කෙලෙස් ධර්ම ගැන වැටහීමක් ලබාගත යුතුය. කෙලෙස් හඳුනාගත යුතුය. මෙම හඳුනාගැනීම හරහා එම කෙලෙස් දුච්ච වීම, ඝෟස වීම කෙළවර කොට අවසානයේ අතුරුදහන් වනු ඇත". මෙවන් යෝගාවචරයකුට තමා සතු කෙලෙස් හඳුනාගැනීම කෙතරම් වැදගත් ද යත්, තමා සතු යහපත් - උසස් සිතිවිලි දැනගැනීම තරමටම එය ද වැදගත්ය.

කෙලෙස්වලට මුහුණ දීමෙන් යෝගාවචරයා තුළ එම කෙලෙස් යටපත් කිරීමේ අදහස සහ අවශ්‍යතාව වැඩෙන්නේය. උනන්දුවක් ඇති වන්නේය. ඒ වෙනුවට යම් කෙනකු කෙලෙස් පහළ වූ විට ලජ්ජාව නිසා හෝ මාන්තය නිසා නොතකා හැරියොත්, මේ පුරුද්ද නිසාම අවසාන සම්මුඛ සටනින්ද පරදිනු ඇත. අන්ධ ලෙස කෙලෙස්වලට පහර දීමට යෑමෙන් තමා වෙහෙසට පත් වේ. නැත්නම් තමාටම අනතුරු කරගනී. ඒ වෙනුවට කෙලෙස් මතු වන විටම, සිතේ උපදින විටම, ඒවායේ ස්වභාවය සහ හැසිරීම හොඳින් පරීක්ෂා කළ හැකි නම්, කළ යුත්තට කල් තියා සුදුනම් වීමක් මෙන්ම ඊටත් කලින් සහමුලින්ම වළක්වා ලීම පිළිබඳ විශ්වාසයක්ද තැබිය හැක. මෙය කවද හෝ සහමුලින්ම දුරු කිරීමේ නොවරදින ක්‍රමයයි. ඒ නිසා මතු වන කෙලෙස්වලට විවෘත මනසකින් යුක්තව මුහුණ දෙන්න. කෝල නොවන්න! බිය නොවන්න! අධෛර්ය වී පසු නොබසින්න.

3. භාවනාවේදී හමු වන මිලඟ බාධකය නම් අයාලේ යන සිතිවිලි සහ දවල් සිහිනයයි. මේවා අතීත-අනාගත සිතිවිලි, මනෝවිකාර ආදියෙන් සමන්විත විය හැක. සිතීන්ම මතු වන කුණු ද මෙහිදී මතු වනු ඇත. අතීතය අනුව සිදු වන පශ්චාත්තාප, අනාගත සිහින මෙන්ම ඉන්ද්‍රියබද්ධව සිදු වන මනෝක්‍රියාද මෙහිදී ඉස්මතු වේ. සතිය දුච්ච වී සිතේ එකලස බිඳෙන විට, ලූලා නැති වළට කනයා පණ්ඩිතයා වන්නා සේ මේවා ආගන්තුකව ඉස්මතු වන්නේ හිතේ අසතිමත් හිස් තැන් පුරවන්නා සේය. අයාලේ යන්නාක් මෙන් නොවැදගත් ලෙස මුල් බැසගන්නා මේවා ගෙට වැදුණු ඔටුවකු සේ ආධුනිකයාගේ මෙන්ම ප්‍රවීණයාගේ ද සිත වසා ඉතිරි පැතිර යයි. බැලූ බැල්මට කෙලෙස් නොවන මේවා සම්පූර්ණයෙන් පාලනයට නතු

කරගත හැක්කේ අර්භන්වයෙන්ම පමණි. මුලින් මුලින් කරන්නේ ඒවා තරමක් ඇතින් ඇතට තල්ලු කර හැරීම පමණක් වන අතර, ඒ තරමට භාවනාවේ දියුණුව සඳහා වේලාව ලැබේ. මෙම ආක්‍රමණික ධර්ම ඇත්ව තබාගතහොත් දීඝි කාලයක් මූල කම්ප්ඵානය මත භවනා කිරීමේ හැකියාව දියුණු කරගත හැක.

යට දැක්වූ බාධා තුනට නිසි අවධානය දීම යෝගාවචරයාගේ යුතුකමයි. ඒ බව දැනගෙන ඊට සුදුසු මානසිකත්වය සකස් කරගැනීමට නම් ඒවා පිළිබඳ සුතමය ඥානය තිබිය යුතුය. සිතේ ධාරණය කරගත යුතුය. ඒ අනුව ඉදිරිපත් වන මේ ත්‍රිවිධ බාධා තුළ යෝගාවචරයාට දුක පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂය තහවුරු වන්නේ සුතමය හා වින්තාමය වූ මූලික දැනුමේ ප්‍රමාණයටය. ඒ ආධාරයෙනි. කාට හෝ අභිමත දේ අභිමත සේ නොලැබේ ද එය දුකකි. ඉතිරි ආර්ය සත්‍ය තුන ද මෙලෙසටම අනුකූල වන පරිදි භාවනාවට ආදේශ කරගත යුතුය. මෙලෙසටම නීවරණ ධර්ම හමුවේ ද ගෝචර ලෙස යොදාගැනීමට යෝගාවචරයා සුර විය යුතුය. කෙටියෙන් කියතොත්, නීවරණ ඉදිරිපත් වන විට ඒවාට වෛර නොකිරීමෙනි; අවිරුද්ධ වීමේ කලාව හරහාම පමණි. සමයේ සතිය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් එම සතිය හරහා එදිනෙදා ජීවිතයේ සිද්ධිවලදී ලැබෙන අවබෝධ ඥාන හා සුතමය ඥාන - වින්තාමය ඥාන නිසි සමබරතාවකට ගෙන ඒම, ප්‍රයෝජනය සලකා එතැන එතැන කළ යුත්තකි. මෙය සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන හතරවැන්න වන ධර්මානුපස්සනාවයි. ආරම්භයේදීම මේ සඳහා ලැස්ති මනසකින් යුක්ත වීම සඳහා වන මෙම අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව හෙවත් පළමුවන පිම්ම දැන් අප සතුව ඇත. සතුරා හමුවේ උද්වේගකර වූ, සුදනම් නැති මනසකින්, දුච්ච ලෙස මුලින් පටන්ගන්නේ වී නමුත් කාරණය හරි හැටි මෙලෙස වටහාගැනීමෙන් පසු සුදනම් මනසක් දැන් අප සතුව ඇත. මෙය විශාල ලාභයක් වන අතර, මෙයට අපි අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව යැයි කියමු. මෙතෙක් සතුරන්ව පැවති මේවා දැන් චතුරාර්ය සත්‍යය කියා දෙන ගුරුවරුන් බවට පත් කරගත් පසු මේ තාක් පැවති මේ බාධකය ඉදිරි ගමනට සාධකයක් කරගනිමු.

බාධක මැඩ පැවැත්වීම සඳහා උපක්‍රම තුනක්

මෙම බාධක පිළිබඳ ලැස්ති මනසකින් යුක්ත වීම හරහා ලබන ප්‍රථම ලාභය නම් ප්‍රතික්‍රියා නොකරන සුළු මනසකට අධිකාලම ලැබීමයි. තව දුරටත් වැඩෙන විට බාධකවලට මුහුණ දීමේ ශක්තිය තමාම තමන් තුළ දියුණුවක් ලෙස අත්දකිනු ඇත. මෙම සාමකාමී උපක්‍රමවලට තව ටිකක් සිත යොදමු.

බාධක මැඩ පැවැත්වීම සඳහා උපක්‍රම තුනක් ඇත. එකක් ව්‍යර්ථ වූ විට ඊළඟ එක ආදී ක්‍රමයට මේ තුන යෙදිය යුතුය. මේ තුනම සති මාත්‍රය පිළිබඳ අභ්‍යාස වේ. ඒවා එකිනෙකින් වෙනස් වන්නේ බාධාව සඳහා යොදන අවධානයේ ප්‍රමාණය අනුවය. මෙහිදී අනුගමනය කළ යුතු මානසික අවධානය හැර ඊට වඩා යමක් නොකළ යුතුය.

1. පළමුව කෙනකු විසින් බාධාව පැහැදිලි ලෙසද නොගැඹුරු ලෙසද තම සැලකිල්ලට භාජනය කළ යුතු. එනම් බාධාව පිළිබඳ අංග ප්‍රත්‍යංග බැලීමක් හෝ ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන බැලීමක් නොකළ යුතුය. මේ කෙටි සමීක්‍ෂාවෙන් පසුව නැවතත් මූල කමිස්ථානයට සිත යෙදිය යුතුය. බාධාව දුච්ච එකක් නම් හෝ පැවති සමාධි සිත බලවත් නම්, සතුප්පාදය හෙවත් නැවත අරමුණට පැමිණීම පහසුවෙන් කළ හැකිය. මේ අවස්ථාවේදී බාධා නමැති (අයාලේ යන්නන්) ආගන්තුකයින් සමග අනවශ්‍ය කථා ඇති කර නොගැනීමට අප පරෙස්සම් වුවහොත් ඔවුනට වැඩි වෙලා සිටීමට අවකාශයක් අපෙන් නොලැබෙනු ඇත. එවැනි බොහෝ අවස්ථාවලදී උණුසුම් පිළිගැනීමක් නොලබන ඔවුන් (මේ අයාලේ යන්නන්) ආගන්තුකයින් මෙන් සැණකිත් ආපසු යනු ඇත. එබඳු කෙටි පලවා හැරීමකින් පසු අපේ පැවති විත්ත සමාධියට ලොකු හිරිහැරයක් නැතිව අපට ගෝචර අරමුණට නැවත පිවිසිය හැක.

මෙහිදී අප යෙදූ සාමකාමී උපක්‍රමය නම්, බාධාවට “පල නොකියා පලා බෙදීමයි”. මහා සුඤ්ඤත සූත්‍රයෙහි⁸ විස්තර වන පරිදි

⁸ මහා සුඤ්ඤත සූත්‍රය, ම.නි. 3

බුදු රජුන්ද අවේලාවල පැමිණෙන අයාලේ යන්නන් පිළිබඳව ක්‍රියා කළේ මේ ආකාරයටය. පව්වේකය සඳහා නැමුණු සිතැතිව, පව්වේකී සිතින් යුතුව, අයාලේ යන්නන් පලවා හැරීමේ සංසිද්ධිය ගැන සාකච්ඡා කරමින් ආචාර්ය ශාන්තිදේව විසින්, අඥනයින් ගැන ක්‍රියා කළ යුතු යයි දක්වන ලද ආකාරය ද මීට සමානය. කෙනකුට අයාලේ යන්නන්ගෙන් වෙන් වීමට නොහැකි නම් මධ්‍යස්ථ බවකින් යුක්තව විනීතව ඔවුන් ගැන ක්‍රියා කළ යුතුය.

2. බාධාව තව දුරටත් පවතී නම්, ඉවසිල්ලෙන් ආධුනිකයකු ලෙස නැවතත් සති මාත්‍රය පුහුණු කළ යුතුය. ශක්තිය දුච්චව ගිය විට එම බාධාව ඉබේම අතුරුදහන් වනු ඇත. මෙහිදී යෝගාවචරයා දක්වන ආකල්පය නම්, නැවත නැවත එන බාධාවලට “එපා” යන මුහුණින් පිළිතුරු දීමයි. තමාගේ ගෝචර අප්‍රීතීන් අරමුණෙන් හෙවත් මූල කමිස්ථානයෙන් බැහැර වීමට අකැමැත්ත සෘජුවම දැක්වීමයි. මෙය ශාන්තියේ හා සෘජු භාවයේ ආකල්පයයි. සෝදිසියෙන් පරීක්ෂා කිරීමේ හැකියාව සඳහා, ඉවසා සිටීමේ හා තම ස්ථාවරයෙහි නොසැලී සිටීමේ හැකියාව උපකාර වේ.

ස්වභාවයෙන්ම දුච්ච වූ අයාලේ යන සිතිවිලි හා දවල් සිහින ආදිය සම්බන්ධයෙන් මේ උපක්‍රම දෙක සාර්ථක වනු ඇත. එසේම අනෙක් බාධා දෙක වන බාහිර උපද්‍රව සහ කෙලෙස් සඳහා ද බොහෝ විට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

3. එහෙත් යම් හේතුවක් නිසා හෝ මේ බාධක යටත් නොවී නම්, ඒ ඒ බාධාවට අවධානය යොමු කොට එයම සතියෙහි අරමුණ බවට හරවාගත යුතුය. එනම්, බාධකය සාධකයක් බවට හරවාගැනීමයි. එමගින් ඔහු භාවනාවට පටහැණි කරුණ ඉවත් වන තුරු එයට මුහුණ දිය යුතුය. එසේ නැතහොත්, එයට අදාළ හේතුව ඉවත් වන තුරු හෝ ප්‍රයෝජනවත් යැයි හැඟේ නම් දිගින් දිගටම එයම අරමුණු කොට හෝ භාවනා කළ හැක.

බාධකය බලවත් ශබ්දයක් නම් එයට අපගේ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීමට සිදු වේ. මෙහිදී අප පරෙස්සම් විය යුත්තේ ඒ බාධාව කෙරෙහි ප්‍රතික්‍රියා නොකර සිටීමටයි. අවිරුද්ධව සිටීමටයි.

ඉදින් ප්‍රතික්‍රියාවක් ඉබේටම මෙන් සිදු වූයේ නම් එම ප්‍රතික්‍රියාව පැහැදිලිව හඳුනාගැනීමට පුරුදු විය යුතුය. මෙසේ කිරීමෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පහත දැක්වෙන ඡේදයට අනුව ධම්මානුපස්සනාව පුහුණු කරන්නමෝ වෙමු.

“සොතඤ්ච පජානාති, සද්දෙ ච පජානාති, යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සඤ්ඤාඤ්ජනං තඤ්ච පජානාති”.⁹

ඔහු කණ හා ශබ්ද දැනගනී. ඒ දෙක නිසා හටගන්නා සංයෝජන ද (උදා: ක්‍රෝධය) දැනගනී. ශබ්දය නොනැවතී පවතී නම් හෝ අඩු වැඩි වේ නම් කෙනකුට එයින් උගැන්වෙන ඇති වීම හා නැති වීම (උදයබ්බය) හඳුනාගැනීමට පුළුවන. එය අනිත්‍යය පිළිබඳ තමාගේ විදර්ශනා ඥානයට තවත් රුකුලක් වනු ඇත.

වරින් වර පැමිණෙන රාග උද්ධව්ව ආදී කෙලෙස් ධර්ම ගැනත් ඇති කරගත යුතු ආකල්පය ද එයමය. ඒවාට සෘජුව මුහුණ දීමට අවශ්‍යය. එහෙත් ඒවා තමාගේ ක්‍රෝධය බිය ආදී ප්‍රතික්‍රියාවලින් වෙන් කර හඳුනාගැනීමට පුරුදු විය යුතුය. මෙසේ කිරීමෙන් කෙනකු “නම් කිරීමේ” අභ්‍යාසයද පුහුණු කරන අතර, කලින් දක්වන ලද එහි ප්‍රතිඵලද භුක්ති විඳිනු ඇත. වරින් වර ඇතිව - නැති වන රාග උද්ධව්ව නමැති කෙලෙස් දිය රැලි අතර කෙනකුට උස් - පහත් වීම හෝ ඇති වීම - නැති වීම නමැති විවිධ අවස්ථා දැකගත හැකිය. ඒවායේ ස්වභාවය පිළිබඳව තමාගේ භාවනාවට අදාළ වැදගත් කරුණු ඔහුට ඉගෙනගත හැකිය. මේ ක්‍රමය අනුව හෙතෙම සතිපට්ඨානය ඇතුළත සිටිමින් විත්තානුපස්සනාව ද ධම්මානුපස්සනාව ද පුරුදු කරන්නේය.

ඉතා වාමි මෙන්ම විචක්‍ෂණ වූද මෙම ක්‍රමය භාවනාමය බාධක, සාධක බවට පත් කර ලන අතර, ඒ සඳහා උපායශීලී විය යුතුය. එමගින් අපි අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාවේ උච්චතම අවස්ථාවට පිවිසෙමු. සියලුම අත්දැකීම් ප්‍රතිපදාවේ ආධාරකරුවන් හැටියට හරවාගැනීම සතිපට්ඨාන ක්‍රමයේ ප්‍රධාන ලක්‍ෂණය වේ. මේ ආකාරයෙන් සතුරෝ මිතුරන් බවට පත් වෙති. මක්නිසා ද යත්, බාධා සහ කරදර අපගේ

⁹ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ජ. ත්‍රි 472 පිට)

ගුරුවරුන් බවට පත් වන හෙයිනි. ගුරුවරුන් කවුරුන් හෝ වේවා, මිතුරන් හැටියට සැලකිය යුතුය.

මෙහිදී වැදගත් කුඩා පොතකින් ගත් උධාතයක් ගෙනහැර දක්වන්නට කැමති අතර, එය අමතක නොකළ යුත්තකි. එය වූකලී අප්‍රතිභත ධෛර්යය හා ප්‍රායෝගික ඤාණය පිළිබඳ මහඟු ලේඛනයකි. ඒ ලේඛනය කැතරින් බට්ලර් හැතවේ යන කතුවරියගේ කෘතියකි. එහි නම “The Little Locksmith” වේ.

තමන්ට අරුවී දේ විසි කර දමන ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ මෝඩකම සහ නාස්තිකාරකම නිසා මම කම්පාවට පත් වෙමි. තමන් අකැමැති නිසා අත්දැකීම්, මිනිසුන්, විවාහ, මහඟු අවස්ථා ආදී හැම දෙයක්ම ඔවුහු ඉවතට විසි කර දමති. ඔබ යමක් විසි කළහොත් ඔබෙන් එය සදහටම ඇත් වේ. කලින් ඔබට යම් කිසිවක් තිබුණ නමුත් දැන් කිසිවක් නැත්තේය. ඔබේ දෙඅත් හිස්ය. ඒ අත්වලට කිරීමට දෙයක් දැන් නැත්තේය. එසේ වුව ද විසි කර දමනු ලැබූ හැම දෙයක්ම මඳක් නුවණ පාවිච්චි කිරීමෙන් පසු ඊට වෙනස් දෙයක් බවට හරවාගැනීමේ පුළුවන්කම තිබේ..... එහෙත් බොහෝ මනුෂ්‍යයන් සිහි නොකරන දෙයක් ඇත. එනම් හැම නරක දේකම ඇති හොඳ පැත්ත හෙවත් ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීමේ හැකියාවය. එමගින් අරුවී දේන් රුවී දේ බවට හරවාගත හැක.

භාවනාවට පටහැණි යට කී ත්‍රිවිධ බාධාවල පැමිණීම, වළක්වන්නට නොහැකි දෙයක් බව කලින්ම මතක් කළේ මේ නිසාය. ඒ බාධා අපගේම ලෝකයට අවශ්‍ය, අපට අයත් කොටස්ය. ඒවායේ හැසිරීම අපගේ මනාපය අමනාපය ගැන නොතකා අදාළ න්‍යායට අනුව සිදු වේ. එහෙත් සති මාත්‍රය යෙදීමෙන් ඒ බාධාවල බලපෑම්වලට යට නොවී සිටීමට, අපගේ කම්ප්‍රානායෙන් ඉවත් නොවී සිටීමට අපට පුළුවන. සතිය නමැති ගෝවර භූමියේ ස්ථාවර ලෙස සහ ශාන්ත ලෙස අපේ පා තබමින් අප ද කරන්නේ බෝ මැඩදී බුදු රජුන් වැඩ සිටි භූමිය ගැන මාරයා අයිතිවාසිකම් පළ කිරීමේ ඓතිහාසික සිද්ධිය නැවතත් අත්හද බැලීමකි. සතියේ ඇති බල

මහිමය ගැන අපේ දෘඪ විශ්වාසය තබමින් බුදු රජුන් බුද්ධත්වයට පෙර කළ ඒ ප්‍රාර්ථනය මෙහිදී නැවත සිහිපත් කරමු. “මා මං ධානා අවාචයි” මාර තෙමේ මා මෙතනින් ඉවත් නො කෙරේවා.¹⁰

සති මාත්‍රය පුරුදු කිරීමේදී අපේ සුපරික්‍ෂාකාරී ඇස් ඉදිරියේ ගලා යන විශාල මානසික හා කායික වින්තනයේ අනික් සාමාජිකයින් මෙන් කරදරකාරී අයාලේ යන්නන්ගේ ද යාමී - ඊම් වේවා! යන්න සිත්හි ධාරණය කර ගත යුතුය.

මෙහි අපගේ වාසිය හැටියට සැලකිය යුතු දේ නම්, වින්තක්‍ෂණ දෙකක් එක වර පහළ නොවිය හැකිය යන පැහැදිලි සත්‍යයයි. ඇත්ත වශයෙන් අවධානය යෙදෙන්නේ වර්තමානයට නොව ඉකුත් වූ මොහොතටයි. එහෙයින් එසේ නොවී සතිය ස්ථාවර තාක් “බාධකයක්” හෝ “දෂ්‍ය” සිතිවිල්ලක් හෝ ඇති විය නොහැකිය. මෙමගින් අපට අපගේම නිර්මල නික්ලේශී භූමියේ රැඳෙමින් අනාගත කෙම් බිම ගැන බලාපොරොත්තු තැබිය හැක.

ඉහත දැක්වූ ත්‍රිවිධ උපක්‍රම මගින් ඇති වන දුරස්ථ නිරීක්‍ෂණවල නොගැටෙනසුලු අභ්‍යාසය නිසා, භාවනාවේදී ඇති වන බාධාවල දැවිලි - තැවිලි දිගින් දිගටම දුච්ච වීම සිදු විය හැක. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙම භාවනාව “විරාගී” ක්‍රියාවක් හැටියට ඔප්පු වන්නේය. විරාගී යන්නෙහි අදහස නම් විරංජනයයි. වෙන විධියකින් කියතොත්, ඉහත දැක්වූ අත්දැකීම්වල රාග, ද්වේෂ, මෝහාදී කෙලෙස් අවුස්සන රසාත්මක ලක්‍ෂණය තුරන් වී යාමෙන් ඒ අත්දැකීම් නික්ලේශී සුද්ධ ධර්ම බවට පත් වේ.

සති මාත්‍රය උගන්වන අවිරුද්ධ ක්‍රමය, සිතෙහි පවතින නියුණු දුර්දන්ත ස්වභාවය පාලනය කිරීමටද, ජීවිතයේ දුෂ්කර අවස්ථා හා බාධකවලදී ඒවා ගැන කටයුතු කිරීමටද යෝග්‍යවචරයාට අවශ්‍ය වන අභිංසක බව ලබා දේ. භාවනා මගින් ධ්‍යාන ඇති කරගැනීමට අවශ්‍ය වූ විර්යය විස්තර කිරීමේදී එක්තරා උපමාවක් විශුද්ධි මාර්ගය මෙසේ දක්වයි. එනම් වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ශල්‍යකර්ම පිළියම ඉගෙනගත්තා වූ

¹⁰ පධාන සුත්‍රය, සුත්ත නිපාතය

පැරණි ශිෂ්‍යයන් විසින් ස්වකීය දක්ෂතාව ඔප්පු කිරීම සඳහා කළ යුතු වූ පරීක්ෂණයකි. නෙළුම් පතක් ජල භාජනයක පාවෙන විට ශිෂ්‍යයකු විසින් කළ යුත්තේ එම නෙළුම් පත දිගේ ඇති නහර දැලි පිහියකින් සියුම් ලෙස පැලීමයි. මෙයට “ශිරාවේදය” යි කියනු ලැබේ. නහරය සම්පූර්ණයෙන් නොකැපෙන ලෙසට (දියට කිඳු නොබසින ලෙසට) ශිල්පය සිදු කළ යුතු විය. අධිවේගී තැනැත්තා නෙළුම් පත දෙපළු වන ලෙසට කපයි. කෝල වන තැනැත්තා දැලි පිහිය ළං කිරීමටද අසමත් වේ. විත්තාභ්‍යාසවලදී ද අවශ්‍ය වන්නේ ශල්‍යකර්ම වෙදුදුරුගේ මෘදු, එහෙත් සුඛනමය හස්තය වැනි ආකල්පයකි. මෙම කාර්යක්ෂම වූ සම බලැති ස්පර්ශය, සති මාත්‍රය මගින් පුරුදු කරනු ලබන අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාවේ ප්‍රතිඵලය වනු ඇත.

3. නැවැත්වීම සහ වේගය අඩු කිරීම

නිශ්චල වීම

මනසේ ප්‍රභාව මනා සේ විකසිත කරගැනීම සඳහා අනුපූරක බලවේග දෙකක් උපකාරී වේ. එනම් වෑයම හා ශික්‍ෂණයයි. සිතක පවතින විරිය හා සමාධිය යන මේ වෛතසික දෙක හොඳින් අවබෝධ කරගත් සඵඥයන් වහන්සේ මේ දෙක එකිනෙක පරයා නොයන ලෙසට සමබර කිරීම අවධාරණය කළ සේක. තඤ්ඤා ජාතානං ධම්මානං අනතිවත්තනට්ඨන සමපහංසනා.¹¹ තවද උන්වහන්සේ සත්ත බොජ්ඣංග අතුරින් තුනක් සිත පුබුදුවාලීම සඳහා ද තවත් තුනක් සිත සමාධිගත කිරීම සඳහාද අනුදාන වදුරා ඇත. මේ අවස්ථා දෙකේදීම, එනම් ආධ්‍යාත්මික ඉන්ද්‍රියවලදී සහ බොජ්ඣංගවලදී ද, සතිය ඒවායේ සමතාව ආරක්‍ෂා කරන්නේය. ඒවා උද්දීපනය කිරීමේ හෝ මන්දෝත්සාහී කිරීමේ කටයුත්ත කරන්නේ සතියයි.

බැලූ බැල්මට සතිය ක්‍රියා විරහිත උද්දීපන ස්වභාවයකින් යුක්ත බවක් පෙනුණත් ඇත්ත වශයෙන්ම එය සක්‍රිය බලවේගයකි. එය සිත පරීක්‍ෂාකාරී කරවයි. මේ පරීක්‍ෂාකාරී බව හැම සවේතනික ක්‍රියාවකටම අත්‍යවශ්‍ය වන්නේය. අප විසින් කරනු ලබන මේ සමාලෝචනයේදී අවධානය යොමු කළ යුත්තේ සතියේ ඇති සමතුලනය කිරීමේ කෘත්‍යයටයි. මේ සමතුලනය නෛෂ්ක්‍රමය පිණිස ද එමෙන්ම අවසාන විමුක්තිය සඳහා අවශ්‍ය කරන මානසික වටපිටාව දියුණු කරගැනීම පිණිස ද ඉවහල් වන හැටි දැන් බලමු.

සති මාත්‍රය පුරුදු කිරීමේදී අපි ඇතුළතින් හා පිටතින් ලැබෙන සෝෂා මැද කෙම් බිමකට වී නිසසලව සිටිමු. මෙම ඉරියව්වේ එක්තරා විදියක ශාන්ත බලයක් ඇත. ක්‍රියාවක් අත්හිටුවා නැවතිල්ලේ කරගෙන යෑමට අවශ්‍ය තිරිංග ඇත්තේ සතිය තුළය.

¹¹ වෝදන ඤාන නිද්දේසය, පටිසම්භිද මාර්ගය, බුද්දක නිකාය

කාරණා සොයා බැලීමට ද, ගැඹුරට මෙනෙහි කිරීමට ද, දුරදිග නොබලා කරන සැහැසි ක්‍රියා නවතා ලීමට ද, ඤාණික තීරණ වළක්වා ලීමට ද හැකියාව සතිය සතුව ඇත. සිත කය වචනවල නොහොබිනා ගමන් වෙගය හීන කිරීමක් ද මෙහිදී සිදු වේ. මෙසේ සති මාත්‍රයේ ඇති ශික්‍ෂණය ඉස්මතු කර ලීමට නම් නිසසල වීම, නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීම, වෙගය අඩු කිරීම යන මේවා නිතර භාවිත කළ යුතු වචන විය යුත්තේය.

පැරණි චීන ග්‍රන්ථයක මෙලෙස සඳහන්ව ඇත.

“යම් දෙයක් අවසන් කිරීමට හෝ පටන්ගැනීමට නම්, නිසසලව සිටීම තරම් තවත් ශ්‍රේෂ්ඨ දෙයක් නැත”.

ධර්මයේ සඳහන් ලෙසට සියල්ලෙහි අවසානය නම් නිවනයි = නිවීමයි. මෙයටම “සංස්කාරයන්ගේ සංසිදීම” සංඛාර වූපසමො - නිරෝධය = නිරොධො යැයිද කියැවේ. මේ කියැවෙන්නේ අවිද්‍යාව සහ තණ්හාව යන කෙලෙස් ධර්මයන්ගේ නිවීමයි, සංසිදීමයි. සංස්කාරයන්ගේ හෙවත් සකස් කිරීමවල නිරුද්ධ වීමෙන් මෙම නිරෝධය සාක්‍ෂාත් කළ හැක්කේය. ලෝකයක් නිර්මාණය කරන කර්ම හෙවත් චේතනා නතර වූ විට ලෝකය නතර වේ. මෙලෙස ලෝකය කෙළවර කිරීමෙන් දුක කෙළවර කළා වන්නේය. රෝහිතස්ස සුත්‍රයට අනුව මෙම කෙළවර කිරීම ඇවිදීමෙන් කළ නො හැක්කකි. එසේම පුනර්භවයකින් හෝ කළ නොහැක්කකි. මෙම කෙළවර කිරීම ඇත්තේ අප තුළම බවත් එය වනාහි සංස්කාරවල කෙළවර බවත් ධර්මයෙහි දැක්වේ. මෙම කර්තව්‍යය සංසිදවීම හරහා, නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීම හරහා, නිරෝධය හරහා සිදු වන බව සෑම සුපරීක්‍ෂාකාරී කටයුත්තකදීම දකගත හැක. මෙය වනාහි කෙළවර කිරීමේ කටයුත්තේ පෙරනිමිත්තයි. මෙම සංහිදියාවේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත නම් රූස් කිරීමයි. ගොඩගසාගැනීමයි. මෙමගින් සිදු වන්නේ සසර බැඳීම වැඩි කිරීමයි. ඒ නිසා කළ යුත්තේ මේ ස්ථිරසාර නොවන දේ සමග කෙරෙන කෙළවරක් නැති බැඳීම නැවැත්වීමයි. සතිය අනුගමනය කිරීමෙන් හා සති මාත්‍රය සමීපව හඳුනාගැනීමෙන් ඉබ්බකු මෙන් නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීමටත් නිසසලව සිටීමටත් හුරුව ලැබේ. ඒ අනුව විසම ලෝකයේ ජීවත් වන විට නිතර ඉදිරිපත් වන රාගාදී අරමුණු

ඉදිරියේ “නැත” කීමටත් පුරුද්දක් ලැබේ. කලබලකාරීව හදිසි තීරණ ගන්නවා වෙනුවට, වඩා පරීක්ෂාකාරී වීම හරහා ධර්ම ආරක්ෂාව තහවුරු කෙරෙනු ඇත. අපරීක්ෂාකාරී වටවළල්ලේ යෑම් වෙනුවට වඩා සෘජු, කෙටි, සරල ජීවන රටාවකට හුරු වනු ඇත.

අතීතයෙහි වූ සංස්කාරයන් ඇරඹ උපදනා යම් කෙලෙස් වේ නම්, එය විසඳව, අනාගතයෙහි වන සංස්කාරයන් ඇරඹ උපදනා රාගාදී කිඤ්චන තට නහමක් වේවා, ඉදින් වර්තමානයෙහි රූපාදී සංස්කාරයන් නාෂණා දෘෂ්ටි වශයෙන් නො ගන්නෙහි නම් උපශාන්ත වැ හැසිරෙන්නෙහි.¹²

තමාගේ සීමාව දැනගෙන නතර වීමට දන්නා පුද්ගලයා අනතුරට නොපැමිණේ.¹³

යට දැක්වූ චීන කියමනෙහි දෙවැනි කොටසින් කියවෙන්නේ “යමක් පටන්ගන්නා විට නිසසලව බලා සිටීම තරම් මහඟු දෙයක් තවත් නැති තරම්ය” යන්නයි.

ධර්මයෙහි දැක්වෙන පරිදි යමක් ආරම්භ කෙරෙන විට ඒ දෙස නිසොල්මනේ බලා සිටීමෙන් කම් රැස් වීම අවම කරගත හැක. යම් හෙයකින් ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් හික්මීම සීල, සමාධි, ප්‍රඥ වශයෙන් සම්බන්ධ කරගත යුතු වේ. සති මාත්‍රය හරහා කෙරෙන නැවතිල්ලේ කටයුතු කිරීම ඇසුරින් මේ ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවම නියෝජනය වේ.

අ) සීලය - සද්චාරාත්මක වග වීම

කම්ය හා කම් ඵලය මෙන්ම පින් හා පව් පිළිබඳ සංවේදී බවද හරහා සද්චාරාත්මක තීරණයකට එළඹෙන්නේ කෙසේද? මෙහි ලා කුසලතාවක් දක්ෂකමක් ඇත්තටම සලකන්නේ නම්, එහිදී ඔළුමොළු නොවී සාමකාමී වීම හෙවත් අවිරුද්ධ ප්‍රතිපත්තිය ඥානාන්විතය. අපගේම පමාවල් පිළිබඳව අසීමිතව කම්පා වන්නට යෑමෙන්

¹² 953 ගාථාව, සුත්ත නිපාතය

¹³ ටා-මි තේ විං 44 ඡේදය

ඉක්මනින්ම බලාපොරොත්තු සුන් වීම නොවැළැක්විය හැකිය. අපගේ අතපසු වීම් හෝ කටවැරදීම්වලදී පළමුවෙන් කළ යුත්තේ සතිමත් වීමයි. එවිට හදිසි තීරණ හා නොසැලකිලිමත් බව පිළිබඳව ඒ ඒ අවස්ථාවේදීම දැනුවත් වීම එහි ප්‍රතිඵලයයි. මේ අඩුපාඩු නිතරම අපගෙන් සිදු වේ. දුලීභ නැත. පනින්න පෙර සිතා බැලීමේ පුරුද්ද ඇත්නම් එමගින් වළක්වාගත හැකි අනතුරුවල කෙළවරක් නැත. ඉදින් මෙවන් සිහි-කල්පනාවක් හුරු කරගන්නේ කෙසේද? මේ සඳහා ආසන්න කාරණාව නම් සුපුරුදු කෙලෙස් ජවය නතර කොට නැවතිල්ලේ ක්‍රියා කිරීමට පුරුදු වීමයි. සිතේ නොසන්සුන් ගතිය වෙනුවට හිංසරේ කටයුතු කිරීම ඊට පිළිතුරයි. එවිට අවශ්‍ය විටකදී සිතේ වේගය නතර කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙලෙස අවශ්‍ය වේලාවට තිරිංග තද කිරීමට හැකි වීම සති මාත්‍රය පුහුණු කරන්නාට ලැබෙන ලාභයයි. මෙලෙස නොසැලී බලා සිටීමට හා අවශ්‍ය තැනේදී නතර වීමට පුරුදු වීමෙන් තමාගේ ප්‍රතික්‍රියා හා ඇබ්බැහි පාලනයකට නතු කර ලීමට හැකි බවට විශ්වාසය හටගනී. මෙවන් අභ්‍යාසයක් හරි හැටි ක්‍රියාවක් කිරීමට නම්, සෑහෙන භාවනා අත්දැකීම් ප්‍රමාණයක් යෝග්‍යවරයා සතු විය යුතුවාක් මෙන්ම, ඒ සඳහා කුසලච්ඡන්දය හෙවත් කර බැලීමේ කැමැත්තද අත්‍යවශ්‍යය. පිටතින් පැමිණෙන බාධක හමුවේ මෙය අත්හදා බැලිය හැක. වේදනාවක්, හිතිවිල්ලක් හෝ සද්දයක් හිරිහැරකාරී ලෙස ඉස්මතු වන අවස්ථාවකදී ඉබේ කෙරෙන ප්‍රතික්‍රියා ගැන සතිමත් වන්නේ නම්, ඒවා මැඬ පවත්වනු වෙනුවට ප්‍රතික්‍රියා කරන මනස දෑකගනු ඇත. සිත් කරදර නොගෙන ඒ දෙස බලා සිටිය හැකි තරමට අවිරුද්ධව බලා සිටිය හැකි නම් මෙහි යාන්ත්‍රණය පැහැදිලි වනු ඇත. ඉබේ කෙරෙන ප්‍රතික්‍රියා වෙනුවට නිසසලව බලා සිටීමට පුළුවන්කමේ කුසලතාව අත්දකිනු ඇත. මේ අත්දැකීමම, එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපරික්ෂාකාරී ඔළුමොළු තීන්දු ගැනීම වෙනුවට තමාගේ අභ්‍යන්තර සන්සුන් බව අදහාගනු ඇත. අරුම පුදුම කරුණු හෝ අනපේක්ෂිත පෙළඹීම් මධ්‍යයේදී පවා නැවතිල්ලේ සෝදිසි ගමනක් යෑමට පුරුදු වනු ඇත. විමසුම් නුවණ වධිනය කරගනු ඇත.

මේ තාක් ඉදිරිපත් වූ කරුණු අදාළ වන්නේ පහසුවෙන් වළක්වාගත හැකි මුත් ලැස්ති වී නොසිටීම නිසා ඇති විය හැකි ප්‍රකට අනපසු වීම් සම්බන්ධයෙනි. එවන් අවස්ථා ගැන සතිමත් වීමෙන්, ගැඹුරු ආවේග, ඇබ්බැහි, කාමාශා වැනි දේවලටද යහපත් ලෙස අත පෙවීමේ හැකියාව කාලයත් සමග උපයා ගනු ඇත. මෙවන් දක්ෂතා හෙවත් චිත්ත විවේක නිසා කෙලෙස් ප්‍රවාහවල ගලනයත් බාල වෙයි. නැවතිල්ලේ සතිය වැඩීමෙන් “නැවැත්වීමේ හා අත්හිටුවීමේ” කලාව පුරුදු වන අතර, මත්තෙහි අවශ්‍ය තැනදී තිරිංග යෙදීමට මෙය පූර්වාදර්ශයක්ද වනු නොඅනුමානය.

සති මාත්‍රය පිළිබඳ මේ පුහුණුවේදී නැවතිල්ලේ - සතියෙන් - නිස්සද්දව කටයුතු සම්පාදනය කිරීමට පුරුදු වීම අනුව, ක්‍රමයෙන් කෙලෙස්වල නපුරු බලපෑම හෙවත් පෙළන ගතිය අතුරුදහන් වන බවක් ඇති වේ. අකුසල චිත්ත විච්චල ජවය හා පැවැත්ම රඳ පවතින්නේ සතියේ අඛණ්ඩතාව මත වන නිසා, අඛණ්ඩ සතිය ඉදිරියේ කෙලෙස් බල මුළු අඩපණ වේ. නැත්නම් ලත් තැනම ලොප් වේ. දිගට කෙලෙස් දම්වැලක් සේ ඇම්ණෙන ගතිය වෙනුවට පුරුක් පුරුක් වෙන් වෙන්නට බලයි. මේ නිසා කෙලෙස් අසීමිතව වැඩීම නතර වී මුල් අවස්ථාවෙන් ඔබ්බට යාගත නොහැකිව සුළු ප්‍රයත්නයකින්ම මැඬ ලිය හැකි බවට විශ්වාසය තහවුරු වේ. මෙය සංස්කාර හෙවත් චේතනා අඩු කිරීමකට හෝ නැති තත්ත්වයකට පාර කපයි.

ඇසට මුලිච්චි වූ රූපාරම්මණයක් ගැන සිතන්න. එය ආශා දනවන එකක් නමුත් එහි සරාගී බව ආරම්භයේදී ප්‍රබල නැත. ඒ අනුව හටගන්නා විටම එම සරාගී බව සුදනම් සිතකින් යුක්තව විචාර බුද්ධියට ලක් කරන්නේ නම් නියපොත්තෙන් කඩා දැමීමට තරම් පහසු වනු ඇත. හුදු ආසා කරන අරමුණක් මුලිච්චි උනා යන්න පමණක් මතකයේ රැඳෙනු ඇත. එසේ නැතිව, සුදනම් නැති මතසකින් මුහුණ දුන්නා නම් හෝ ඒ අනුව ප්‍රමාදයක් සිදු වූණි නම්, ඒ නියපොත්තෙන් කඩන්න තිබුණු දේ පොරොච්ඡිත් කපන්නවත් බැරි තරමට මෝරා ගොස් රූපාරම්මණය සතු කරගැනීමට තරම් සිත රාගරක්ත වීමට කරුණු පැනෙනු ඇත. මෙවන් අවස්ථාවක හෝ අප්‍රමාදීව කරුණු

තේරුම් ගතහොත් එම රූපාරම්මණය සතු කරගැනීමේ දැඩි ප්‍රයත්නය නවතා ලිය හැකි වනු ඇත. එසේ නැතිනම් තෘෂ්ණාව මගින් මෙහෙයවනු ලබන්නේ එම මන බඳන අරමුණ ඉල්ලා සිටීමට පෙළඹවීමකය. එනම් අකුසල මනෝ කමිය වවී කමියක් බවට විනික්‍රමණය වේ. එහිදී අසාර්ථක වුවහොත් කෙලෙස් සැඬ පහර අදහත් වී වස්තුව සොරකම් කිරීමට තරම් පෙළඹෙයි. එය කමිය අංග සම්පූර්ණ කරන අතර, කමී පර්යක් ලෙසින් බලවත් ආදීනව ගෙන දෙනු ඇත. වවී කමී මට්ටමේදී නතර කරගත හැකි නම් හෙවත් සතිය එළඹ සිටියේ නම්, අරමුණ ප්‍රතික්ෂේප වීම පිළිගෙන ආශාව තුනී කරගතහොත් යථෝක්ත නපුරු විපාක ගෙන දෙන දේවල් වළක්වාගත හැකි වනු ඇත. සම්පූර්ණ කමී පර්ය තහවුරු වන එවන් අවස්ථාවකදී පවා ඒ ගැන සලකා බලා අකුසලය තේරුම් ගතහොත් එම සලකා බැලීම හා වටහාගැනීම අර්ථය සලසනු ඇත. මෙසේ අකුසල ක්‍රියාව සම්පූර්ණ වූ පසුව හෝ ඔහු එතැන නැවතී මෙනෙහි කිරීම නිෂ්ඵල නොවනු ඇත. එසේ වූ විට සිත දැඩි වීමෙන් වැළකී එබඳු ක්‍රියා පිළිවෙලක් මතු සිදු වීමද වළක්වා ලයි. මෙය පාඩමට ගත්තොත් මත්තෙහි නැවත එවැන්නක් සිදු වීමට ඇති ඉඩකඩ ඇහිරී යනු ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පුංචි රාහුල හිමියන්ට මෙසේ උගන්වූහ.

“රාහුලයෙනි, ඔබ කයින් වචනයෙන් සිතින් යමක් කරනු කැමති වන්නේ ද, ඔබ විසින් එය සලකා බැලිය යුතු වේ. එසේ සලකා බැලීමේදී - මා කරන්නට යන වැඩේ මට පීඩා පිණිස වෙයි, අනුනට පීඩා පිණිස වෙයි, දෙපාර්ශ්වයටම පීඩා පිණිස වෙයි, එය දුක් උපදවන, දුක් විපාක ඇති කරවන, අකුසල් උපදවන කාර්යයක් වන්නේ යැයි ඔබට අවබෝධ වේද එවිට ඒ කාර්යය ඒකාන්තයෙන් නොකළ යුතුය”.

එසේම, ඔබ කයින් වචනයෙන් සිතින් යමක් කරද්දී, ඔබ විසින් එය සලකා බැලිය යුතු වේ. එසේ සලකා බැලීමේදී මා කරන වැඩේ මට පීඩා පිණිස වෙයි. අනුනට

පීඩා පිණිස වෙයි. දෙපාර්ශ්වයටම පීඩා පිණිස වෙයි. එය දුක් උපදවන, දුක් විපාක ඇති කරවන, අකුසල් උපදවන කාර්යයක් වන්නේ යැයි ඔබට අවබෝධ වේද එවිට ඒ කාර්යය නොකරව.

ඔබ කයින් වචනයෙන් සිතින් යමක් කළේ ද, ඔබ විසින් එය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කර බැලිය යුතු වේ. එසේ සලකා බැලීමේදී - මා කළ වැඩේ මට පීඩා පිණිස වෙයි. අනුනට පීඩා පිණිස වෙයි. දෙපාර්ශ්වයටම පීඩා පිණිස වෙයි. එය දුක් උපදවන, දුක් විපාක ඇති කරවන, අකුසල් උපදවන කාර්යයක් වූයේ යැයි ඔබට අවබෝධ වේද එවිට ඒ කාර්යය සම්බන්ධයෙන් මත්තෙහි සංවරයට පැමිණිය යුතුය”.¹⁴

ආ) සමථය - සංසිදීම

සති මාත්‍රය හරහා නැවතිල්ලේ කටයුතු කිරීමට සිත යෙදීමෙන් අනතුරුව ඒ මගින් සමථයක් සංසිදීමක් ලබන්නට ඇති ඉඩපාඩුව දැන් සලකා බලමු. මෙයටම සමාධිය, ඒකාග්‍රතාව, චිත්ත ඒකෝදී භාවය යැයි ද කියනු ලැබේ.

නැවතිල්ලේ වැඩ කරන කෙනාට විෂම ලෝකයේ බාහිර කරදර මැදන් සම සිත පැවැත්වීමට ඇති හැකියාව වැඩිය. තමන් කෝප කිරීමට වචනවලින් හෝ ක්‍රියාවලින් අනුන් කොතෙක් පෙළඹවීම් කළත්, අනවශ්‍ය ලෙස කුපිත නොවී සිටීමට විරාමයක් ලැබෙනු ඇත. තවද දෛවෝපගතව අප කරා පැමිණෙන දරුණු ප්‍රහාර අප පෙළන විට සතියේ ආධාරයෙන් කරුණු වටහාගෙන අලුතින් කම් රැස් නොවනා ලෙසට අපණ්ණකව ආරක්‍ෂා වීමට කෙම් බීමක් වනු ඇත. මේ කරුණු මෙසේ සිදු වන විට ඒ දෙස පරීක්‍ෂාකාරී වීමට හැකි වීම, මෙහිදී ලැබෙන අතිරේක ලාභයකි. ජීවිතයේ සිදු වන දේවලදී සිද්ධිය සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වාභාවිකවම අවසානය තෙක් වෙන්වනට ඉඩ දී බලා සිටීමට යෝග්‍ය අවස්ථා එමට ඇත. එම නිහඬ බැල්ම, කලහකාරී සෝෂාකාරී වටපිටාවක් පහසුවෙන් ජයගනී. හදිසි

¹⁴ අමබලධීක රාහුලොවාද සූත්‍රය, ම.නි. 2

කරදරවලදී පමණක් නොව සාමාන්‍ය සිද්ධිවලදී පවා නැවතිල්ලේ නිසසලව වැඩ කිරීමෙන් අත් වන වාසි නම්, මතු වන තාක් දේවලට අප උත්තර බැඳිය යුතු නැතිවාක් මෙන්ම, ඒවා අපගේ සාමකාමී ගමනට විරුද්ධ අභියෝග ලෙස නොපිළිගැනීමට පුරුදු වීමත්ය.

අනවශ්‍ය ලෙස යම් යම් දේවලට කලබල නොවී සිටීම හරහා අභ්‍යන්තර මෙන්ම බාහිර ගැටුම් ද අඩු කරගත හැක. මෙය ගෙදරදෙර ජීවිතයට ද සාමය හා එකමුතු බව කිට්ටු කර දේ. භාවනා ජීවිතයත් එදිනෙදා ගෙදරදෙර ජීවිතයත් අතර පරතරය ද අඩු කරලයි. ජීවිතයේ කම්කටොලුවලින් සිත් කරදර ගැනීම හරහා භාවනා ආසනයට රිංගාගන්නා මානසික පීඩන මෙන්ම ශාරීරික අසහනද දුච්ච වීම අනුව උද්ධවච නිවරණය පිටුදැකිය හැකි වන අතර, ඒ සඳහා වන බිය ද දුරු වනු ඇත.

සතිය වඩන සෑම මොහොතකම සිතේ විසිරී යෑම හෙවත් කේන්ද්‍රාපසාරී බලවේග අඩු වන අතර, ඉබ්බා කටුව ඇතුළට අඩු ටික ගන්නා සේ වන කේන්ද්‍රාභිසාරී බලය වැඩි වන ලකුණු පෙනෙනු ඇත. විවිධ විචිත්‍ර අරමුණු කෙරේ වන ගොප්‍යදමන ආශා ද මන්දගාමී වනු ඇත.

විවිධ අරමුණු කෙරේ දුවනවා වෙනුවට යම් ක්‍රියාදාමයක් දිගේ ඒකාකාරීව සිත පැවැත්වීමට පුරුදු වීම අනුව අවශ්‍ය මූල කම්ප්ථානයට මනසිකාරය යොමු කරවන නිසා ඒ හරහා සමාධි ලකුණු පහළ කරනු ඇත. මේ අනුව සිතේ ස්ථාවර භාවය හා ඒකෝදී භාවය ප්‍රගුණ වන්නේය.

මෙලෙස නැවතිල්ලේ කටයුතු කිරීමට ඉගෙනගැනීමෙන් සතියේ දියුණුවත් සමගම සමාධි ලක්ෂණ රාශියක් දියුණු වන්නේය. යට දක්වූ සන්සුන් බව, ඒකාග්‍රතාව, සිතේ ස්ථාවර බව, සිතට ගලා එන අරමුණු සංඛ්‍යාව අඩු වීම මෙලෙස අත්දැකින වාසි වේ. මෙය සිත ඔසවා තැබීමක් වන අතර, එදිනෙදා ජීවිතයේදී අත්දැකින මට්ටමට වඩා දියුණුවක් දක්වයි. මේ සිතේ සතිය සහ සමාධිය අතර පරතරය වැඩි වුවහොත් භාවනාව පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාවට බාධා වන නිසා බලාපොරොත්තු සුන් වීම් වැඩි වනු ඇත.

පස්සද්ධිය හෙවත් හිතේ ඇතුළත සන්සුන් බව සමාධියට ආසන්න කාරණයයි. ඒ බව සමාධි සම්බොජ්ඣංගයට කලින් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය දැක්වීම හරහා දේශනාවෙහි හුවා දක්වා ඇත.

අ) විදර්ශනාව

තථාගත දේශනාවෙහි මෙසේ දැක්වේ. “සමාහිතො භික්ඛවෙ යථාභුතං ජානාති පසාති”¹⁵ එහෙයින් සමාධිය දියුණු කරවන ක්‍රම සියල්ලම ප්‍රඥාව වැඩීම සඳහා උපස්ථම්භක ප්‍රත්‍ය වන්නේය. එහෙත් “සති මාත්‍රය පුරුදු කිරීමේදී නිශ්චලව සිටීමෙන්” ප්‍රඥාවට එමගින් කෙළින්ම විශේෂ ආධාර ද ලැබේ.

විද්‍යාත්මක හෝ අධ්‍යයන පර්යේෂණවලදී හැරුණු විට මිනිසා වැඩි වශයෙන් උනන්දුව දක්වන්නේ, තමාට මුණගැසෙන අරමුණු පිළිබඳ සත්‍ය අවබෝධයක් ලබාගැනීමට වඩා, එම අරමුණුවලින් ප්‍රයෝජන ගැනීමටය. නැත්නම් ඒවා සහ තමා අතර සම්බන්ධය තීරණය කිරීමටය. මේ නිසා ඔහු පිටස්තර හෝ අභ්‍යන්තර ප්‍රත්‍යක්ෂ මගින් මුලින්ම නිකුත් කරන සඤ්ඤාවට අනුව කඩිමුඩියේ ග්‍රහණය කරගැනීමෙන් සෑහීමකට පත් වේ. ගැඹුරු ලෙස තැන්පත් වූ පුරුදු අනුසාරයෙන් ඒ ප්‍රථම සඤ්ඤාව හොඳ / නරක, ලස්සන / අවලස්සන, හිතකර / අහිතකර, හරි / වැරදි ආදී නිශ්චයන් සඳහා ප්‍රතික්‍රියා ඇති කරවයි. හුරු පුරුදු අරමුණකින් නිකුත් වන ප්‍රථම සඤ්ඤාව හෝ සඤ්ඤා පිළිගැනීමට අවශ්‍ය කාලය හැර ඊට වඩා ඒ අරමුණ කෙරෙහි අපේ අවධානය යොමු වී තිබෙන්නේ නැත. මෙසේ නිරන්තරයෙන්ම දකින යම් කිසි අරමුණක එක ලක්ෂණයක් නැත්නම් තෝරාගත් සීමිත ලක්ෂණ කිහිපයක් පමණි අප දකින්නේ, හෙවත් වැරදි ලෙස වටහාගන්නේ. අපේ අවධානයට යොමු වන්නේ අරමුණ පිළිබඳ ආංශික දැනුමකි. සංස්කාර අරමුණුවල ඊටම ආවේණික හටගැනීමක් විපරිණාමයක් හා නිරුද්ධ වීමක් ඇත. එහෙත් අප එය එසේ මුල මැද අග වශයෙන් දකිනවා වෙනුවට කෙරෙන්නේ මුණත පමණක් දැකීමයි. නිරීක්ෂකයා තමා දකින්නේ ආංශික දැක්මක් යැයි

15 සමාධි සුත්‍රය, බන්ධසංයුත්ත, සං. නි.

නොදනී. තමා දකින දේට වඩා ගැඹුරක් ප්‍රත්‍යක්‍ෂයේ ඇති මුත් ඔහු එය නොදනී. ඒ ප්‍රත්‍යක්‍ෂයට අයත් ඊටම ආවේණික කාල සීමාවක් හෙවත් ක්‍ෂණයක් ඇති බව ඔහු දන්නේ නැත.

මෙබඳු නොගැඹුරු හෙවත් මතුපිට නිරීක්‍ෂණවලින් සමන්විත පුද්ගලික තීරණ හා ප්‍රත්‍යක්‍ෂවලට කෙනකු පෙළඹෙන්නේ ඔහුගේම රුචි-අරුචිකම්වලින් හා මති මතාන්තරවලින් සීමා වූ පටු දර්ශනයකිනි. සෙවනැලි හොල්මන් වැනි වූ මේ මවාගත් ලෝකයේ සංයුතිය “ප්‍රත්‍යක්‍ෂයට” වඩා සංකල්පවලින් ගහණය. මෙසේ අප ගත කරන ඵදිනෙද මනෝලෝකය ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් බැලීමේදී තවත් බොහෝ මිථ්‍යා මතවලට සරු බිමක් වන්නේය. එය මුල් දූවන ස්වභාවයෙන් යුක්තය. එවන් දෘෂ්ටි ඇටුවන් බැසගත් මනසක සංඥ වශයෙන් විපල්ලාස හතරක් ඇති බව බුදුරජාණන්වහන්සේ විසින් අනිත්‍යයේ නිත්‍ය සංඥ, දුකෙහි සුඛ සංඥ, අසුභයෙහි සුභ සංඥ සහ අනාත්මයෙහි ආත්ම සංඥ ලෙස මෙසේ දක්වා ඇත. එවැනි මනසකට අනාත්ම වැනි බුද්ධිගෝචර දෘෂ්ටියක් ලෙහෙසියෙන් හඳුන්වා දිය හැකි නොහේ.

මෙවන් අතාත්වික හා වංචනික භාවයන් හරහා බැරෑරුම් තත්ත්වයන්ට කෙනකු පෙළඹෙන්නේ අරමුණ සම්බන්ධ මූලික සංජානනමය අවස්ථාවේදීමය. ඉන්ද්‍රියබද්ධ ඤාණය හරහා ලබන මූලික සංඥ ඵලඹෙන විටම පුහුදුන් මනස කලබල වී සහජාසයට අනුව ඉක්මන් ප්‍රතික්‍රියාවලට පෙළඹේ. එහෙත් පුරුදු කරන ලද සතිය පෙරටු කරගෙන නැවතිල්ලේ - ඉවසිල්ලේ කටයුතු කරන කෙනකුට මෙවන් විටෙක මනස ක්‍රියාත්මක වන යාන්ත්‍රණය තමාටම දැකගැනීමේ අවස්ථාව ඵලඹෙනු ඇත. මමත්වයට යට වී පුරුදු ඇබ්බැහි රැල්ලට අසු වනවා වෙනුවට නැවතිල්ලේ සතියෙන් කටයුතු සම්පාදනය කරන්නට පෙළඹුණොත් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් විවෘත වන කල්හි තමාගේම සහජ ගති ස්වභාව මෙන්ම ඒවා ඇතුළත හා පිටත වශයෙන් දඟවැටෙන ආකාරයද විවෘත වනු ඇත. මෙලෙස ඇතුළත හා පිටත ගැට වැටෙන හැටි නිරීක්‍ෂණය කළ හැකි වන විට, වංචනිකව ක්‍රියා කරන ආත්මාර්ථ න්‍යාය පත්‍ර සතියේ විනිවිද භාවය ඉදිරියේ නිෂ්ප්‍රභා වන අයුරු දැකීම ගැඹුරු දර්ශනයකි. අනුපූච්ච වශයෙන්

සිදු වන ක්‍රියා දාමය මෙන්ම ඒ ඒ අංශවල හෙවත් අණු කොටස්වල ඇති ක්‍ෂණභංගුරත්වය මෙවිට පිළිබිඹු වනු ඇත. එවිට විපල්ලාස සහ බැඳි දේවල්වල අත්‍යන්තයෙන් පවතින වෙනස් වනසුලු බව සිතට කාවදින විට අධිෂ්ඨාන ශක්තිය හෙවත් චිත්ත ශක්තිය වඩාන ය.

වහා සිදු වන හටගැනීම හා එහි නැති වී යෑම දිගට දකින විට මමායනය මුල් කරගත් කෙනෙක් / දෙයක් වශයෙන් වූ ඒකීයත්වය බොද වි යනු ඇත. අවිචාරවත්ව “තමා” කේන්ද්‍ර කරගත් දර්ශනය, සමස්තය දැකීම මුවහ කරයි. බොහෝ දේ එකම මල්ලට දමාගැනීමෙන් සිදු වන මේ පටලාවිල්ල මම, මාගේ යන හැඟීම නිසා වන දෙයකි. හුදු සතිය පුහුණු කිරීමෙන් මෙම ඒකීයත්වය අපෞද්ගලික වූත් කාරකයකු නොමැති වූත් ධර්මතාවක් බව ද, අන් දේවල් මත රඳ පවත්නක් බව ද, බහුභේතුක සංසිද්ධි බව ද හෙළිදරව් වනු ඇත. මේ අතර අපගේ පටු සංකල්පනා අර්ධ සත්‍ය මත පදනම් වූ දේවල් බවත් තමාගේ රූවි අරුවිකම් මත ඒවා පදනම් වී ඇති අයුරුත්, සමස්තය මත පිහිටා ඒ සිහින දර්ශන තුළ ඒවා කුරුම්විටින් වන අයුරුත් සංසන්දනාත්මකව වැටහෙනු ඇත. ආපාතගත වන අරමුණෙහි ඇති විම - නැති විම අනුව පුද්ගලයාගේ උපත හා විපතත් නය විපස්සනාවට අනුව වැටහෙනු ඇත. මේ අනුව අනිත්‍යය හා වෙනස් වනසුලු ස්වභාවය වඩාත් තාත්විකව වැටහෙනු ඇත. ඇති විම නැති විම මෙලෙස දිගහැරෙන විට, ඒකකයක් වෙනුවට කලාපයක්, සමූහයක් වශයෙන් කරුණු වැටහෙන විට, ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු වනු ඇත. ආත්මීය කල්පනා හා විවිධත්වය පිළිබඳ සිහින බැහැර වනු ඇත. මමය, මාගේය යන කල්පනා වැරදි ලෙස මුල් බසින්තේ මේ සිහින සැබෑ යැයි සැලකීමෙනි. සති මාත්‍රය ශක්තිමත් වන විට මේ “මම” කේන්ද්‍ර කරගත් කල්පනා ආගන්තුක ප්‍රපංච නිසා හටගත් නියාය හෙළිදරව් වනු ඇත. මෙලෙස දිගින් දිගට පැවැත්මෙහි ස්වභාවය බැලීමේදී එහි ඇති විම නැති විම තමාගේ පාලනයෙන් තොරව සිදු වන බව හා ආණ්ඩු මට්ටු කිරීමට නොහැකි බව අත්දකින විට එහි පීඩාකාරී බව නොදක සිටිනු නොහැකිය. දුක සනාතන සත්‍යයක් ලෙස වැටහෙනු ඇත. සතියත් සමග හුරු කරගන්නා මේ නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීම හරහා සිත තැන්පත් වීම සම්පූර්ණ වන විට, ඕනෑම

අරමුණක පොදු ලක්ෂණ හෙවත් අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ ස්වභාවය සහ අනාත්ම ස්වභාවය ප්‍රතිවේද කරනු ඇත.

නිරායාසය

සතිය පැවැත්වීමේදී උනන්දු කෙරෙන නැවතීමේ වැඩ කිරීම හොඳ වැඩවලට බාධාවක් නොවනු ඇත. ස්වභාවයෙන්ම කාලානුරූපව සිදු වන්නේ තැනට ගැලපෙන ලෙසට සිත සකස් වී ක්‍රමයෙන් අප්‍රමාදී වීමයි. මේ අප්‍රමාදය ප්‍රගුණ වන විට වරණයක් හෙවත් තේරීමක් ඉස්සර වී දක්ෂ සුර දෙරටු පාලකයකු ක්‍රියා කරන ලෙසට ස්වාමියාට විශ්වාසවන්ත ලෙස හිතකර දේවල් උනන්දු කරවන අතර අහිතකර දේවල් වළක්වයි. මෙවැන්නක්, දෙරටු පාලකයකු නැති විට ඉදිරිපත් වන අමුත්තා හිරිහැරදැයි වුවත් හදිසියේම පිළිගැනීමට පෙළඹෙනු ඇත. දක්ෂ දෙරටු පාලකයා ස්වාමියාට ලහිපිට කටයුතු කිරීමට සිදු වන වාතාවරණය නැති කොට යහපත් ප්‍රභූවරුන් ඉදිරිපත් කරමින් අයහපත් අය බැහැර කරයි.

ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය ස්වස්ථතාවට වැදගත් වන්නාක් සේ සද්චාරාත්මක හා ආධ්‍යාත්මික ආරක්ෂාවක් සිතට අවශ්‍ය වේ. කෙනකු සද්චාරාත්මකව වගකීමකින් කටයුතු කරන්නට පෙළඹෙන්නේ නම්, හදිසි කෝපය නිසාවත් සමාජ නීති උල්ලංඝනය කිරීමට කිසියම් බියක් ස්වයංසිද්ධව ඇති වේ. සතිය දියුණු වන බවට ඇති ලක්ෂණය නම් මෙවන් වූ පවට ඇති බිය වැඩි වීම තමාටම දූනෙන්නට පටන්ගැනීමයි. එසේම තමාගේ නරක නපුරු ඇබ්බැහි කෙරෙහි පවා අභියෝගාත්මක ලෙස බලන්නට පුරුදු වීම මෙහි ලා ඇති හොඳ පැත්තකි.

මෙලෙස අභ්‍යාස නොකරන ලද අභාවිත මනසක සමාස්ත සංකල්පනා හා හොඳ පැත්ත, ඉබේම වාගේ ආවේග හා ආශා නිසා දුර්වල වී යයි. මෙසේ යහකල්පනා පසුබැසීම නිසා හැම විටම ජයගැනීම සිදු වන්නේ අසීරු සටනකින් පසුවය. කෙසේ නමුත් අයහපත් සිතිවිලි / ආශා මෙසේ අයාලේ කඩාවැදීම පාලනය කළහොත්, නැතිනම් ප්‍රයෝගයෙන් අවම කළහොත් යහකල්පනාවලට ඉස්මතු වීමේ වාසිය ලැබේ. මෙවිට සිතට අධිෂ්ඨාන ශක්තිය මෙන්ම

යහපත් පාලනය පිළිබඳ විශ්වාසයන් තමා තුළ වාගේම අනුන් තුළ ද තහවුරු වනු ඇත. මෙවන් සමාස කල්පනාවල නිරායාස පහළ වීම සඳෙස් විය නොහැක. මක්නිසාද යත්, එහි මූලය කලින් පුරුදු කරන ලද (අසඹිකාරික) යහපත් අභ්‍යාස ඇසුරු කරමින් පහළ වන නිසාය. කලින් හිතා මතා ඇති කරගන්නා ලද (සසඹිකාරික) හොඳ සිතිවිලිවලට අවස්ථාවක් ලබාදිය හැකි උපක්‍රමයක් සතිමාත්‍රය පුරුදු කිරීම තුළින් ඉස්මතු වේ. මෙය ප්‍රඥාව සමග එක් කළොත් ආචාර ධර්මය ගුණ අතර ප්‍රමුඛ ස්ථානය ගන්නා බව අභිධර්මයට අනුව කියැවේ.

අප සාක්‍ෂාත් කරගන්නා මෙම අවබෝධය වීන ටාම් වාදී කෘතියක් වන The Secret of the Golden Flower හි “යමකු ආයාසයෙන් අනායාස තත්ත්වයකට එළඹෙන්නේ ද ඒ අවබෝධය නම් වේ”. (සසඹකාරෙන අසඹකාරිකං පතනබ්බං) කලින් කරන ලද යන්තකාරී ක්‍රියාව අනායාසයෙන් දිනාගැනීම මෙයින් කියැවේ.

මානසික දියුණුවට හා විමුක්තියට ඉවහල් වන, බුද්ධ දේශනාවේ ඇතුළත් උපකාරක ධර්ම ඥානාන්විතව ක්‍රියාත්මක කළොත් සතිපට්ඨානයට විරුද්ධ විය හැකි කිසිවක් තිබිය නොහැකිය. මෙම මාර්ගය පටන්ගන්නේ ඉතා සරල, එහෙත් පුළුල් ප්‍රතිඵල ලබාදෙන සති මාත්‍රය පුරුදු කිරීමෙනි.

නැවතිල්ලේ

අභාවිත මනසේ ලක්‍ෂණ වන අතිධාවනය, අපරීක්‍ෂාකාරී බව හා ප්‍රමාදය යනාදියට එදිරිව සති මාත්‍රය පුරුදු කිරීම නිසා මේ අතිධාවනාදී ස්වභාවයන් හීන කිරීමට මග පෑදේ. නූතන ජීවිතයේ අවශ්‍යතාවලට අනුව අපේ දෛනික කටයුතු අතරට එවැනි විරාමයක් ලබාගැනීම අපේක්‍ෂා කළ නොහැක්කක් ලෙස පෙනේ. එහෙත් නූතන ජීවිතයේ කලබලකාරී වේගය නිසා හටගන්නා නපුරු විපාකවලට සුදුසු පිළියමක් වශයෙන් විවේක අවස්ථාවලදී හෝ සතිපට්ඨානය වඩන අවස්ථාවේදී මෙසේ නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීම වඩාත් අවශ්‍ය වන්නේය. එය සන්සුන් බව, කාර්යක්‍ෂම බව හා දෛනික කටයුතු පිළිබඳ දක්‍ෂතාව යන ලෞකික ප්‍රයෝජන ලබා දෙන්නේය.

භාවනාවේ දියුණුව සඳහා අවශ්‍ය කරන අප්‍රමාදය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය හා හිතේ සමථය සඳහා මෙසේ නැවතීල්ලේ වැඩ කිරීමට පුහුණු කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. පුණීකාලීන භාවනා ජීවිතයකට මෙය වඩාත් අදාළය. මේ සම්බන්ධව සතිපට්ඨාන අටුවාවේ දැක්වෙන ප්‍රතිඵලය නම්, යෝගාවචරයාගේ ගිලිහී ගිය සමාධිය නැවත උපයා ගැනීමේදී ඇති පහසුවයි. එහි දැක්වෙන පරිදි එක්තරා හික්ෂුවක් අසිහියෙන් කලබලෙන් තම අත නවන්නට යෙදුණි. ඒ ප්‍රමාදය වටහාගත් සැණින් නැවතත් අත තිබූ තැනට ගෙන ගොස් සතියෙන් යුක්තව එය නැවතත් නැවුණේය. මෙය සතිපට්ඨානයේ දැක්වෙන සම්පජ්ඣාඥ භාවනාවට අදාළ ඉරියාපථ සන්ධි පිලිබඳ අවධානය විය හැක. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙය දැක්වෙන්නේ “සමිඤ්ජෙන පසාරිතෙ සමපජානකාරී හොති” වශයෙනි.

ඉහළට දියුණු වන භාවනා අභ්‍යාසවලදී නැවතීල්ලේ කටයුතු කිරීම විපස්සනා ඥාන පහළ වීමටත් අනිත්‍යතාව හා අනාත්මතාව පසක් කිරීමටත් ඉමහත් රුකුලක් වන්නේය. කලබලකාරී වාතාවරණයක සහ සඤ්ඤාව හා ආත්ම දෘෂ්ටිය උපදවන්නේ අධික වේගයයි. එය එසේම මායාකාරීය. මේ නිසා මෙහි ඇති නපුර අඩු කිරීම සඳහා සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී නැවතීල්ලේ කටයුතු කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ඉහළට දියුණු වන විපස්සනාවේදී ඇවිදීම, නැවීම, දිගහැරීම ආදී කටයුතුවලදී ඒවායේ මූල, මැද හා අග වශයෙන් බලමින් සතියෙන් කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලබන්නේ ත්‍රිලක්ෂණ වශයෙන් විපස්සනාව වැඩීමට රුකුලක් වශයෙනි. මෙසේ බැලීමේ දී ඒ ඒ ක්‍රියාවල ඉස්මතු වන ධර්මය ඉබේම ඇතිව නැති වී යන බවද ඒ ඒ අවස්ථාවල ඇති වන ඒ ඒ ගති අනෙක් අවස්ථාව තෙක් නොසිට එතැන එතැනම බිඳිබිඳී යන බවද දැකීම යෝගාවචරයා තුළ අති බලගතු හැඟීමක් පහළ කරවන්නේය.

තවද යෝගාවචරයාගේ මේ අභ්‍යාසය නිසා ඔහුගේ ක්‍රියා, කථා සහ සිතිවිලිවල තැන්පත් ශාන්ත ස්වභාවයන් පහළ වන්නේය. මේ අනුව යෝගාවචරයාට ඒ ඒ ක්‍රියාවේ, සිතිවිල්ලේ හා වේදනාවේ ස්වාභාවික ගෙවී යෑම හෙවත් නිරෝධය දැකගැනීමට තරම් අවසරයක් ලැබේ. සතිය එවිට නිසි නින්දේ සංසිද්ධියේ අවසානය හෙවත් ගෙවී

යෑම තෙක් ඉතිරි පැතිර නිරීක්ෂණය කරයි. සාමාන්‍යයෙන් සිදු වන්නේ එක් සිද්ධියක අවසානය හෙවත් බිඳී යෑම තෙක් සතියෙන් නිරීක්ෂණය කරනවා වෙනුවට මිළඟට මතු වන සංසිද්ධියේ හටගැනීම හෙවත් සමුදය විෂයෙහි ව්‍යාවෘත වීම නිසා නිරෝධය මුචන වීමයි. මෙය සාමාන්‍ය සිතක අවුල් සහගත බවට හේතු වන අතර, කිසි විටෙකත් සංසිද්ධියක ස්වාභාවික නිමාව නොදකී. ආංශික වූ මේ කෙළවරක් නැති නිරීක්ෂණ, අසම්පූර්ණ සිතිවිලි සහ දුර්මුඛ චිත්ත වේගවලට මුල් වේ. සති මාත්‍රය විසින් ඒ වෙනුවට මෙතෙක් නොපැහැදිලිව තිබූ ගෙවී යෑම ඉස්මතු කොට දැක්වීම හරහා, දැකීමේ පූර්ණත්වයකට ඉඩ සලසනු ලැබේ. මේ සඳහා ඇති ප්‍රසිද්ධ මෙන්ම ඉතා සුදුසු වූත් උදහරණයක් නම් ආනාපාන සතියයි. එහිදී ක්‍රමයෙන් හුස්ම රැල්ලේ මුල, මැද හා අග වෙත සතිය යොමු කරවනු ලැබේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මෙය සබ්බකායපට්ඨවෙදී අසුසිසාමිති සිකති - පසුසිසාමිති සිකති¹⁶ (ආශ්වාස කය මුළුල්ලම - ප්‍රශ්වාස කය මුළුල්ලම දකිමින් හුස්ම ගන්නෙමි'යි හික්මෙයි) යි දක්වා ඇත.

අප මෙවන් සති මාත්‍රයක් දිගටම පුහුණු කළහොත් හුස්ම තව තවත් සියුම් වනවාත් සමගම අපගේ මුළු ජීවන රටාවම ක්‍රමයෙන් සියුම් වී ගැඹුරු වෙන අතර, පූර්ණත්වයකට ද ගෙන යනු ඇත.

සිතිවිලි වැලට හෙවත් චිත්ත වීරියට අනදර කොට අකාලයේ කපා හෙළීමේ හා එයින් පැන යෑමේ බයාදු ගතිය නිසා නූතන මිනිසා සිත අවුල් කරගෙන ඇත. අධිවේගවත් රටාව තුළ නූතන මිනිසා මේ අසහනකාරී සිතට පිළියමක් ලෙස ඉඳුරන් පිනවීම පිණිස බාහිර උත්තේජන ලබාගැනීම සඳහා උද්දේශණයක යෙදී සිටී. මේ බාහිර උත්තේජන නිසා මිනිසා තුළ තිබූ ස්වාභාවික මාදු බව මොට වී, ඒ වෙනුවට වඩවඩාත් රළු හා සෝභාකාරී උත්තේජන මගින් ඉඳුරන් පිනවීමවලට නතු කරවයි. නව රසාස්වාද අතර මේ ලකුණු ගහණය. කිසියම් ක්‍රමයකින් මේ ප්‍රවණතාව හික්මවන්නේ නැතිනම් විනාශකාරී තත්ත්වයක් ඇති වීම වැළැක්විය නොහේ. නූතන මිනිසා ගොරෝසු ගති වඩන අතර, සෞන්දර්යාත්මක ලක්ෂණ අගය කිරීමෙන් ඇත් වේ.

¹⁶ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ජ. ත්‍රි 438 පිට)

ඔහු ස්වභාව ධර්මයේ සෘජු පවිත්‍ර ප්‍රීතිය භුක්ති විඳීමට අසමරීය. මේ වෙනුවට මන්දයුෂ්කයන්ගෙන් යුත්, නිරන්තරවම කෝලාහලකාරී වූ පරිසරයක් නිර්මාණය වෙමින් පවතී. මතුපිට ඔපයට නතු වීමට හේතුව වී ඇත්තේ ශිෂ්ට මිනිසාගේ සිත ගොරෝසු වීමත් ස්නායු දුර්වලතාවත් ය. මානවයාගේ මේ වර්තමාන ලක්ෂණවලින් පිළිබිඹු වන්නේ ගුණාත්මක මෙන්ම ප්‍රමාණාත්මක වූද පරිහානියක පූරී නිමිති විය හැකිය. මේ තර්ජනය ශික්ෂාවකින් තොර නව තාක්ෂණයේ නපුරු බලපෑමට ලක් වී ඇති පෙර අපර දෙදිග කාටත් අනතුරුදයකය. මේ පුළුල් අභියෝගයට එකම පිළියම ලෙස යථෝක්ත සතිපට්ඨානය දැක්විය හැක. මෙලෙස මේ සතිපට්ඨානය ලෞකික අතීන් ද මහත් සේ ප්‍රයෝජනවත්ය.

මෙහි ලා අපගේ අවධානය යොමු වන්නේ සතියෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක අංග කෙරෙහි හා භාවනා දියුණුවට ඒවායේ ඇති වැදගත්කමත් කෙරෙහි ය. සත්‍ය අභ්‍යාසය හෙවත් නිතිපතා භාවනා කිරීම, නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීම නිසා සිතට ඇති වන බලපෑම තුන් ආකාරයකට දැක්විය හැක. එනම්:

- අ) විඤ්ඤාණය දියුණු කියුණු වීම.
- ආ) අරමුණෙහි සටහන් සහ ආකාර විසඳ වීම හා,
- ඇ) අරමුණ හා අභිමුඛ සම්බන්ධතාව වටහාගැනීම.

අ) විඤ්ඤාණය දියුණු කියුණු වීම

සත්‍ය අභ්‍යාසය හෙවත් අඛණ්ඩ සතිය තරම් සිතට තිරසාර බලවත් බලපෑමක් කරන තවත් දෙයක් නැත. මේ සත්‍ය අභ්‍යාසය අනුව පහළ වන ධෛර්යය ඒ හා සමගම පහළ වන චිත්ත වීථියට පමණක් සීමා නොවී ඉදිරි අනාගතයට ද නෙරා යන ගතියක් ඇත. මෙය සිතේ ගැඹුර පිළිබඳ කෙනකුට දනෙන ප්‍රත්‍යක්ෂයයි.

ආ) අරමුණෙහි සටහන් සහ ආකාර විසඳ වීම

අඛණ්ඩ සතිය අරමුණක සමස්තය දැකගැනීමෙහි ලා ඉතා වැදගත් වේ. අරමුණක මූණත මතුපිට දැක්ම ඉතාමත් ලොකු

ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කරනවා මෙන්ම ඉන් ඔබ්බට අරමුණේ තවත් සැඟවුණු ලක්ෂණ හා කෘත්‍යයන් ද ඇති බවට කිසිදු සැකයක් නැත. එසේම මූණත දැක්ම මායාකාරී බවකින්ද යුක්ත විය හැක. මේ තත්ත්වයන් යටතේ සතිය දිගට පවත්වන්නාට අරමුණේ අප්‍රකට අනෙකුත් ලක්ෂණ ද විනිවිද දැකගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබේ. අරමුණක් ගෙවී යන මොහොතේ, මුල් මූණත මුලිච්චි වීමෙන් වන ක්ෂණික බලපෑමේ බලය හීන වන අවස්ථාවේ සතිය තව දුරටත් අඛණ්ඩව නඩත්තු කළ හැකි නම් පමණක් අරමුණේ සමස්තය දැකගැනීමට පුළුල් අවකාශයක් ලැබේ. මෙලෙස මෙවන් සම්පූර්ණ අවබෝධයක් අරමුණ සම්බන්ධයෙන් අවශ්‍ය නම්, අඛණ්ඩව සතිය පැවැත්වීමේ අවශ්‍යතාව වටහාගත යුතු වන්නේය.

අ) අරමුණ හා අභිමුඛ සම්බන්ධතාව වටහාගැනීම

ලහිපිට කෙරෙන නිරීක්ෂණවලදී සාමාන්‍යයෙන් නොසැලකිලිමත් බව නිසා ඕනෑම අරමුණක ගිලිහී යෑමට ඇති ඉඩකඩ බොහෝය. අප මෙය කල්තියා දැනගෙන නැවතිල්ලේ සතිය පැවැත්වීමෙන් අරමුණ නිරීක්ෂණයට කොටු කරගත යුතුය. මෙය අරමුණක සමීප සම්බන්ධතාව හෙවත් මුහුණට මුහුණ ලා බැලීම ලෙස දැක්විය හැක. මේ සමීප නිරීක්ෂණය නිසා, අරමුණේ හාත්පස අවබෝධය සඳහා අවශ්‍ය වන නිදනය, එහි හටගැනීම, හේතුව, ආසන්න කාරණය සහ හේතු - ඵල සම්බන්ධතාව මෙන්ම එහි පසුබිම, වාතාවරණය හා එයින් කෙරෙන වර්තමාන බලපෑම ද දැනගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඒවායේ අන්තර් සම්බන්ධතා දැනගැනීමට නම්, කෘත්‍රීම ලෙස අරමුණු වෙන් වෙන්ව බැලීමෙන් එය සිදු කළ නොහේ. එහිදී සමස්තය තුළ අරමුණ රඟන භූමිකාව දැකගැනීම සඳහාත් අරමුණ හේතුවක් මෙන්ම හේතු ඵලයක් වශයෙන් සම්බන්ධ වන හැටි දැනගැනීම සඳහාත් අඛණ්ඩ සතිය මහෝපකාරී වේ.

උපද්වාරික - නියානික ධර්ම

අරමුණක් සම්බන්ධ ඇති සැටිය හෙවත් විදර්ශනා අවබෝධය සඳහා යට දැක්වූ අඛණ්ඩ සතියේ සාධනීය කාරණා තුන අත්‍යවශ්‍යය. මේ අනුව මනස වඩාත් ප්‍රණීත වන විට සහ ප්‍රතිපක්‍ෂ බාධක ධර්ම ඉවත් වන විට අන්තර් සම්බන්ධතා හරහා දේවල්වල 'ඇති සැටිය' දැකගැනීමට පසුබිම සකස් වේ. මෙලෙස මේ කරුණු හරහා භාවනා සිතට කෙරෙන සෘජු බලපෑම මෙන්ම එමගින් අතියමින් කෙරෙන බලපෑමද සුළු කොට තැකිය නොහැක. එනම්, සිතේ නොපෙනෙන යට තට්ටුව ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම සහ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩීම අනුව මතක ශක්තිය හා ප්‍රතිභා ඥාන වඩනය කුළුගැන්වේ. විමුක්ති ඥාන වඩනය සඳහා මේ ප්‍රතිසංවිධාන භූමිකාව ඉතා වැදගත් වේ. කඳු හෙල්වල ඇති දිය විලක්, උඩින් ලබන වැසි දියෙන් මෙන්ම යටින් උනන උල්පත් දියෙන්ද පෝෂණය වන ආකාරය මේ සඳහා උපමාවක් ලෙස පාලි ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථවල දක්වා ඇත. විපස්සනාව වඩනය සඳහා මෙලෙස සිතකට යටින් ලැබෙන ගැඹුරු උපද්වාරික ප්‍රභවයක්ද වේ. මෙවන් ගැඹුරු ඤාණ, ස්ථිර වෙනසක් හෙවත් මාගී ඤාණයක් තවම සාක්‍ෂාත් කොට නොගත් පෘථග්ඡන කෙනකුට පවා යා දෙන වෙනසක් ඇති කිරීමට තරම් සමත් වේ.

1. සත්‍ය අභ්‍යාසය හරහා ලබන අඛණ්ඩ සතියට ගොදුරු වන අරමුණු, ස්වකීය සටහන් හා ආකාර වඩාත් ඉස්මතු කොට දැක්වීම හරහා භාවනා සිතට ලොකු වෙනසක් ඇති කරයි. මෙය අභාවිත මනසක නොලැබෙන විශේෂතාවකි. මේ ගැඹුරු අවබෝධය කල් පවතින හැබැ වෙනසක් සිතේ සටහන් කරයි. මෙවන් භාවිත මනසක් අරමුණ කෙරෙහි තුන් ආකාර බලපෑමක් ඇති කරයි.

අ) අරමුණක මෙතෙක් නොදුටු අවසානය හෙවත් ගෙවී යෑම ඉස්මතු කොට දැක්වීම නිසා එම අරමුණෙහි මෙතෙක් වසං වී තුබූ කොටස් කෙරේ යෝගාවචරයාගේ සිත මෙහෙයවීම වෙනදට වඩා පහසු වනු ඇත.

ආ) යම් අරමුණක් හෝ අදහසක් සවිස්තරව, විවිධ ව්‍යංජන අනුව්‍යංජන සහිතව සිතට වැදුණ පසු එය ආසන්න මතකයෙන් ගිලිහී

ගියත් එයින් යටි හිතේ ඇති වන සටහන ලෙහෙසියෙන් ඉවතට නොයයි. ලෙහෙසියෙන් අතුගා දැමිය හැකි නොවේ.

අ) එසේම අරමුණක අදාළතාව පිළිබඳ නිවැරදි සම්ප්‍රජානනය නිසා එම අත්දැකීම සිතේ තහවුරුවක් ගන්නා අතර, අනෙකුත් සාමාන්‍ය මතක සටහන් සමග කලවම් නොවී පවතී. ප්‍රකට අරමුණු හා සංසිද්ධි හොඳින් සිතේ කාවැද්දුණහොත් එහි තෙදවත්කමේ විශේෂත්වයක් ඇති වනවාක් මෙන්ම, එය යළි සිහි කැඳවීමේ හැකියාවද අනෙකුත් සාමාන්‍ය මතකයන්ට වඩා වැඩිය. ඒවා තමාගේ ප්‍රබල බව අනුව සිතට ගලා එන අතර, අතීයම් ලෙස කරන බලපෑම වටහාගැනීම අපහසු නැත. අඛණ්ඩ සතිය ක්‍රමයෙන් විවිධාංගීකරණය වන විට මේ මගින් කෙනකුගේ පෞරුෂත්වයේ පවා යම් වෙනසක් ඇති කිරීමට ඉඩ සැලසෙනු ඇත.

2. යථෝක්ත දැඩි හෝ වැඩි බලපෑමකින් යුත් අරමුණු නැවත සිහි කැඳවීමට පහසු වන අතර, ඒවා වඩා නිවැරදි ලෙස මතකයේ තැන්පත් වේ. මක්නිසාද යත්, ඒවායේ තීව්‍රතාව බලවත් හෙයිනි. නිවැරදි මතකයට හේතු වන්නේ සවිස්තර කිඳු බසිනසුලු මේ නිරීක්ෂණයයි. මේ ගති නිසා අනෙකුත් අවශේෂ අරමුණු අතර මේවා රජ වේ. පසුබිමට අදාළ සාපේක්ෂකත්වයෙන් හා සම්බන්ධතාවකින් යුක්තව මෙලෙස සතුප්පාදය හෙවත් නැවත සිහි කිරීමට හැකි වීම සඳහා මේ උක්ත කරුණු දෙක වැදගත් වේ. මේ අනුව “සතියත්” “සරති” යන නැවත මතක් කිරීමේ හැකියාවන් අතර සම්බන්ධතාව දැක්විය හැක.

3. සත්‍ය අභ්‍යාසය ලබා දෙන මේ මතක ශක්තිය නමැති ආනිශංසය හරහා, විනිවිද දැකීමේ හැකියාව, වඩාත් පැහැදිලිව දක්වනොත් විදර්ශනා ඥාන වධිතය, බලවත් වේ. අනෙකුත් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් මෙන්ම විදර්ශනා ඥානද ඊටම අදාළ හේතු ඇති විටම හටගනී. මෙහිලා අදාළ ආසන්න කාරණා වන්නේ නිදිගත් සඤ්ඤා මතක සටහන් සහ සංකල්පයන්ය. කලින් කලින් කරන ලද අභ්‍යාසවල මතක මෙම මතු විනිවිද දැකීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කිරීමට ආසන්න ලෙස බලපායි. එනම් අරමුණේ බලවත් තීව්‍රතාව, නිරවුල් නිරීක්ෂණය සහ සඤ්ඤාකරණය හෙවත් තිර සඤ්ඤාවයි. මේ සඳහා ඒ ඒ

අරමුණට ඇති සෘජු අභිමුඛ භාවය වැදගත් කෘත්‍යයක් ඉටු කරයි. එසේ සම්බන්ධ වන අරමුණු, අනෙකුත් නොවැදගත් අහඹු අරමුණු සම්බන්ධ මතකයන්ට වඩා තීරසාර බවක් දක්වයි. මෙවන් වඩා සප්‍රාණික සඤ්ඤා, අන්තර්ඤ්ඤා සඳහා බලවත් පිටිවහලක් වේ. සිතේ පතුලේ මණ්ඩි වශයෙන් මෙලෙස තැන්පත් වන අත්දැකීම්, අත්විඳීම් කලකදී විපස්සනා ඤාණ වශයෙන් ඵලිදකී. මෙලෙස කලඵලිදකීම්ට ඵදිනෙදා ජීවිතයේ සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක් පවා ප්‍රමාණවත් වනු ඇත. ඒ සංසිද්ධි සුඵපටු ලෙස පෙනුණත් දෛවොපගතව ඒවායේ පෙළගැස්මක් නැතිවාම නොවේ. නැවතිල්ලේ කටයුතු කිරීමෙන් සහ සතිය සඳහා ඉඩ සැලසෙන පරිදි කටයුතු කිරීමෙන් මෙවන් විශේෂ ඤාණ මුහුකුරවා ගත හැක.

මෙය ඉදිරියේදී පහළ වන ආර්ය සත්‍ය සතර පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්‍ෂය සම්බන්ධයෙන්ද වලංගු කාරණයකි. ත්‍රිපිටකයේ දැක්වෙන විවිධ කථා ප්‍රවෘත්තිවලට අනුව, භික්ෂු - භික්ෂුණින් වහන්සේලා නිසි පරිදි භාවනා ප්‍රයත්න කළත් අවශ්‍ය කරන විදර්ශනා ඤාන ලබාගැනීමට අපොහොසත් වූ අවස්ථා එමටය. ඒ වෙනුවට බලාපොරොත්තු නැති අවස්ථාවක ගැඹුරු ඤාණ පහළ වීමෙන් අමන්දන්දයට පත් වූ අවස්ථා සෞන්දර්යාත්මකව ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යයට එක් වී ඇත. ගලක පය වදින මොහොතක, ලැවිගින්නක් ඉදිරියේ දුටු මොහොතක, මිරිගුවක්, පෙණ කැටිත්තක් පාවෙනු දකින විට ආදී අවස්ථා ඊට නිදසුන්ය. මෙය අනපේක්ෂිත වෙලාවක අපේක්ෂා ඉෂ්ට වීමක් ලෙස ගෙන හැර දැක්විය හැක.

අඛණ්ඩ සතිය අන්තර්ඤාන සඳහා අවශ්‍ය සරු පස සකස් කර දෙනවා පමණක් නොව, වැඩෙන එම ඥාන වඩිනයට මෙන්ම ඒවා මතු මත්තේ පහළ වීමට ද අනුග්‍රහ කරයි. ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රවල ප්‍රවීණයන් තමතමන්ගේ ජයග්‍රහණ සහ සාධන ගැන ප්‍රසිද්ධ දේශන පවත්වන වේදිකාවේදීම් යම් යම් ඤාණික රසවත් මතකයන් සිහි කරන නමුත් ඒවායේ ඤාණභංගුරතාව නිසා කරන කථාවට සම්බන්ධ කරගැනීමට නොහැකි වේ. ඒ තරම් වේගයකින් ඒවා පහළ වී බිඳ වැටී යයි. මෙවන් ප්‍රභවයන් ප්‍රයෝජනවත් ලෙස යොදාගැනීමට නම්, මනස එවන් දෙයක් විශේෂ කර දැක්වීමට තරම් පුහුණු කර ඇත්නම්, අවධානය හෙවත්

මනසිකාරය එවන් මොහොතක් සමගම ගැලපී යයි නම්, එවන් මොහොතක වටිනාකම වටිනා දෙයක් ලෙස යටි සිතේ තැන්පත්ව ඇත්නම්, මඳක් නතර වීමෙන්, ඒ වටිනා මතකයන්, වාසි සහගත ලෙස කථාවට අගයක් එකතු කිරීමට තරම් කීකරු කරගත හැක. මෙවැනි වාතාවරණයක එම ඝෂණ සම්පත්තිය පැහැදිලිව, ප්‍රකටව ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම අනුව අන්තර්ඥනය විදර්ශනාවට පාදක විය හැක. යාන්තම් වලිගයෙන් අල්ලා ගන්නා ලද එම ඝෂණික වේගය සමහර විටෙක සම්පත්තිකර ලෙස පිබිදීමක් ජනනය කරනු ඇත. මෙය ක්‍රමයෙන් මන්ද ස්වරයක සිට උච්ච ස්වරයකට පැමිණෙන සංගීත රිද්මයක වධනයට සමානය.

ඝෂණය නොඉක්මවා වැඩට යෙදෙන මෙවන් මොහොතක් තීරණාත්මක පෙරළියක් හරහා අවසාන සාක්‍ෂාත්කරණයට තල්ලුවක් විය හැක. එවන් ඝෂණයක් ඉක්මවා ලූවොත් නැවත එය ඉස්මතු වීමට කෙතරම් කාලයක් ගනීද? “අහෝ ඝෂණය මා ඉක්මවා නොයාවා!” යන අධිෂ්ඨානයෙන්, සතත අභ්‍යාසය හෙවත් නීතිපතා භාවනා කිරීම හරහා මෙවන් ඝෂණයක් නෙඉක්මවා කටයුතු කිරීමටත්, ලද ඝෂණය සම්පත්තිකර ලෙස වැඩ ගැනීමටත් දක්‍ෂතාව ඇති කරගත හැක. මේ සඳහා අනුමාන ඤාණ - නය විපස්සනාව වැනි වින්තාමය ඤාණ විෂයෙහි පොරොත්තු වීම අවස්ථානුකූලව අගය කළ යුතුය.

මෙලෙස නැවතිල්ලේ කටයුතු කිරීම, නැවතී බැලීම හා කිඳු බැසීම යන සතියේ සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථකථන වඩා ඤාණාන්විත බව පෙනේ. දුරදිග යන ගැඹුරු දැනුමක් එමගින් හටගනී. “අපිලාපන ලක්කණා” යනුවෙන් අටුවාවේ දැක්වෙන සතියේ ලක්‍ෂණය කියා පාන්නේ නොඉල්පෙන බවයි. උපමාවක් ලෙස වියළි ලබු කබලක් ජලයට දැමුවහොත් එය ඉල්පෙයි. පොළා පතී. කිඳු නොබසී. ඒ වෙනුවට සතීමත් සිත ජලයට දැමූ ගලක්, යකඩ කැල්ලක් මෙන් එතැනම කිඳු බසී. එය සතියේ ලක්‍ෂණයයි. මෙය නොඉල්පෙන බව ලෙස දැක්විය හැකි අතර, සතිය හුවා දැක්වීමට හොඳ ලක්‍ෂණයක් බව කිව හැක.

4. දැක්මෙහි සෘජු බව

මට මගේ සියලු රුචි අරුචිකම්වලින් ගැලවෙන්න පුළුවන් නම්: මට සියල්ල අලුතින් දකින්න, අලුතින් අහන්න, අලුතින් අත්විඳින්න හැකි වෙයි. අපගේ දර්ශනය දූෂිත වන්නේ ඇබ්බැහි නිසාය.

G.C. Lichtenberg (1742-1799)

අකුසල් ධර්මවල හදිසි ප්‍රහාර ගැන අපි පසුගිය පරිච්ඡේදයේ සාකච්ඡා කළෙමු. මෙවන් වාතාවරණයක සති මාත්‍රය අඛණ්ඩව පැවැත්වීම හරහා නොදැනුවත්වම කෙරෙන අපගේ හදිසි ප්‍රතික්‍රියාවලින් වන නපුර වළක්වා ලීමට හෝ වේගය බාල කිරීමට ඉඩක් ලැබුණොත් අපට නවමු මනසකින් මේ තත්ත්වයට මුහුණ දීමට හැකි වනු ඇත. මේ කියැවෙන පරිදි නොදැනුවත්වම කෙරෙන අපගේ හදිසි ප්‍රතික්‍රියාවලින් තොර වීමට නම්, ආකල්ප විරහිත මනසක් සඳහා සෘජු දැක්මක් අත්‍යවශ්‍යය. එනම්, විෂයට කෙළින්ම මුහුණදීමයි. පළමුවන වතාවට දක්නා දෙයක් මෙන් ආසන්නව මෙන්ම සමීපවද එය නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

පුරුද්දෙහි බලවත් බව

පෙර දැක්වූ පරිදි පුරුද්ද ඇති කරවන බලපෑම ඝණික ප්‍රතික්‍රියා ඉක්මවා සිටී. ඝණික ප්‍රතික්‍රියා තාවකාලික විය හැකි මුත් පුරුදු නිසා ඇති වන හානිය ඊට වඩා දුර දිග යයි. යමක් දෙස සෘජුව බැලීමේදී ඒ සඳහා වන මනාප බව හෝ අමනාප බව දනවන ගතිය, බලන්නා හිතාමතා කරන්නක්ම නොවේ. බොහෝ විට එය සිදු වන්නේ පුරුද්දටය. ඒ අනුව, පුරුදු අප මෙහෙයවන්නේ මොකක්දෝ න්‍යාය පත්‍රයකටය. එය තමාගේ අර්ථ සිද්ධිය සලසන්නේද නැතිනම් අනතුරේ හෙළන්නේද යන්න කිව නොහැක. තමාගේ අර්ථ සිද්ධිය හෙවත් අත්පිකුසලය දනවන යහපුරුදු, නිතිපතා හෙවත් සතතයෙන් අභ්‍යාස කරන්නාගේ වාසියට පිහිටයි. තම ක්‍රියා මාර්ගයේ

අභිවෘද්ධියට හා කුසලතා වර්ධනයට ලෝකික මෙන්ම ලෝකෝත්තර ක්ෂේත්‍රවලත්, කායික මෙන්ම මානසික යන දෙතන්හිදීත් මෙම නීතිපතා අභ්‍යාස කිරීම මහෝපකාරී වේ. අප්‍රමාදී බව, පමා නොවී මෙසේ කටයුතු කිරීම, හරහා අපගේ මෙම සැඟවුණු කුසලතා අහඹු දුච්ච සිදුවීම් මට්ටමේ සිට වඩා තීරසාර මට්ටමකට තහවුරු කර දේ. ක්ෂණික ප්‍රතික්‍රියාවල අනර්ථකාරී ආදීනව, පුරුද්දට වහල් වීම වශයෙන් දැක්වේ. මේ නිසා ඇබ්බැහි වූ නරක නපුරු ගති වැඩේ. මෙහිලා අපගේ වනීමාන අවධානයට යොමු වන්නේ මේ නරක පුරුදු නිසා සෘජු දක්මකට ඇති වන බාධා සහ ඒවා මුවහ කරවන අඳුරු ගතියයි.

ක්ෂණික ප්‍රතික්‍රියා තාවකාලික විය හැකි මුත් පුරුදු නිසා ඇති වන හානිය ඊට වඩා දුර දිග යයි. කාවදිනසුලුය. ජාලයක් මෙන් ගෙන්තම් වී වැඩි ප්‍රදේශයක පැතිරෙන ඇබ්බැහි / පුරුදු ජීවිතයේ බොහෝ ප්‍රදේශයක අධිකාරී බලය පවත්වන්නේ වටපිට ඇති දේවලුන් වහළු ගනිමිනි. මෙය ඉතිරි පැතිරී පවතී. ක්ෂණික ආශාවල් ද වරෙක මෙම දූලට හසු වී, එම ක්ෂණික මානසික වේග ස්ථිර වර්තාංග බවට පත් කරවයි. මෙවන් ක්ෂණික මානසික ආවේග, වරින් වර ලබන ආස්වාද, නැත්නම් නොමියනසුලු ආශා, නිතර නිතර ඇති වනසුලු වුවහොත් එය පාලනයකින් තොර ඇබ්බැහියක් වී ඉබේම කෙරෙන දෙයක් වශයෙන් සාධාරණීකරණය වේ. පාලනයකින් තොරව සන්තර්පණය කෙරෙන ආශා හරහා පුරුදු නිදන්ගත වේ. ඉන් පසු තමාම ඊට වාල් වේ. එය ආණ්ඩු මට්ටු කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත් වේ.

සමහර විට කෙනකුට තම රුචි, අනුස්සව නම් වූ ඇසු විරු දේවල්, චිත්ත තත්ත්ව, වරෙක කිසිම වැදගැම්මකට නැති දේවල් ලෙස අතහැරීමට හෝ නැවත සලකා බැලීමකට ලක් කිරීමට හෝ පුළුවන. ඒ ඒ දේවල අදහනාව හෝ ප්‍රයෝජනය නැති වූ විට එසේ වේ. අගතිගාමී බව නැතිව, පක්ෂග්‍රාහී නොවී සිටින මොහොතක එය සිදු විය හැක. මුලදී අපට එය අතහැරදීමට මෙන්ම එය හා සමග නොපටලවී සිටීමත් දුෂ්කර නොවේ. එහෙත් අන්තයක ගැලී ගතහොත්, එමෙන්ම එහිම අභිනන්දනය කළහොත් එයම හරි යැයි ද

සෙස්ස වැරදි යැයි ද තීරණය කිරීමට මෙන්ම, එයම සාධාරණීකරණය කිරීමටත් පෙළඹෙනු ඇත. ඒ අනුව ඒ කෙනා එම ලකුණින්ම හැඳිනීමට යයි. ඒ කෙනා එයින්ම තමාද හඳුනාගත් පසු එයට විරුද්ධ වන සෑම කෙනකුම සෑම අවස්ථාවක්ම සමග ගැටේ. අභියෝගයක් සේ සලකා කලබලයට පත් වේ. ආදිකාලීන මිනිසා පිටතින් පැමිණෙන සියල්ල සතුරන් සේ, අභියෝග සේ, සලකා කටයුතු කරන්නට පෙළඹී ඇත. අමුත්තා කෙතරම් අභිංසක සාමකාමී කෙනකු වුවද ගෝත්‍රික ජනයාට ඔහු පෙනුණේ අභියෝගයක් ලෙසිනි.

යම් කිසි පුරුද්දක් නොවැදගත් සේ යමකුට වැටහෙන වාතාවරණයකදී, මෙතෙක් එම පුරුද්දට තිබූ බැඳීම පිටතින් යමකු විසින් කරන ලද මෙහෙයවීමක් නිසා හටගත්තක් නොවන බවත් බාහිර අරමුණේ එය අන්තර්ගත නැති බවත් වටහාගැනීම පහසුය. එවන් බැඳීමකට ආසන්න කාරණය තමාගේම පුහු මානය බව ද එය ඉතා බලවත් බලපෑමක් කරන බව ද මෙහිදී තේරුම්ගත හැකි වනු ඇත. තමාගේ රූපය විසින් සමහර විට ඉතා නොවැදගත් දෙයකට ඇති කරවනු ලබන මේ බැඳීම මොන තරම් නපුරු බලපෑමක් කරන්නේද කිවහොත්, තමන්ගේ ජීවිත පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය මූලික දේවල් පවා ඉක්මවා යන තරමට එය බලවත් විය හැක. ඉතා කුඩාවට පටන්ගන්නා මේවා හික්මීමක් නැතිකම නිසා පැලපදියම් වුවහොත් ජීවිතයට කරන නපුර කිසි සේත් පාලනයකින් තොරය. දැඩි භාවයට පත් මෙවන් පුරුදු මනස පටු හා ඔළමොළ කිරීම හේතු කොට ගෙන අපගේ ආධ්‍යාත්මික, සාමාජික හා බුද්ධිමය සංසරණ නිදහසට සීමා පැනවේ. මෙලෙස හටගන්නා අලුත් මනාප අමනාපකම්, අගති, ඇබ්බැහි නිසා පෙර නොතිබූ අලුත් දුක් රාශියකට පරිසරය සකස් වේ. නරක ඇබ්බැහි නිසා ආධ්‍යාත්මික දියුණුවකට තිබෙන ඉඩකඩ පෙරදට වඩා අද වර්තමානයේ ඇහිරී ඇති බව ප්‍රකටය. නරක ඇබ්බැහි සඳහා ඇති ඉඩකඩ ප්‍රකට ලෙස වැඩෙන අයුරු දැකගැනීම පහසුය. වර්තමාන ලෝකය විශේෂණය කරන හා ප්‍රමිති කරන දේ දෙස බලන කෙනකුට එය අප්‍රකට නැත.

මේ නිසා, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සංයෝජන වැඩෙන ආකාරය දක්වෙන පාඨවලට අනුව සලකා බලන කෙනකුට මේ පුරුදුවල භූමිකාව නොසලකා හැරිය නොහැක.

“යඤ්ච තදුභයං පට්ඨව උප්පජ්ජති සංඤ්ඤාජනං තඤ්ච පජානාති. යථා ච අනුසානනස්ස සංඤ්ඤාජනස්ස උප්පාදෙ භොති තඤ්ච පජානාති,”¹⁷

ඒ දෙක (බාහිර ආයනය හා අනුරූප අරමුණ) නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදීද එයත් දැනගනී. යම් ඒ නූපත් සංයෝජනයක් උපදීද එයත් දැනගනී.

බෞද්ධ උගැන්වීම්වලට අනුව මේ නරක පුරුදු නිසා වැඩියෙන්ම හටගන්නා සංයෝජනය නම් ටීනමිද්ධයයි. මේ නිසා එවන් අයගේ කාය - චිත්ත ලහුතාව හෙවත් කමණ්ණ - සැහැල්ලු බව දුටුව වේ. මින් එහා යන හානිකර අවස්ථා සඳහා ආසන්න ලෙස බලපාන්නේ සිතේ ගති ස්වභාවයයි. එවන් ගති එක්තරා ප්‍රමාණයක උත්සන්නතාවකින් යුක්තව පුනපුනා ක්‍රියාත්මක විය හැක. එවන් උත්සන්නතා, අනුගාමික විඤ්ඤාණ ස්වරූප තමාට නතු කරගැනීමට පෙළඹේ. මේ අනුගාමික ස්වරූපයෝ ප්‍රබල ගති හා අනුව යමින් අන්තේවාසික වෙති. මේ වාද යටහත් පහත් ගති දක්වනවා වෙනුවට වරින් වර අභියෝග කරමින් ඒ ප්‍රධාන චිත්ත තත්ත්වයන්ට එරෙහිව පෙරළි කරයි. උදහරණ ලෙස, සමාජයේ ජීවත් වන, කැපී පෙනීමට දැගලන පුද්ගලයින් දක්විය හැක. එසේම ජීව විද්‍යාත්මකව ශරීරයක හටගන්න පිළිකා සෛල අනෙක් හොඳ සෛල අබ්බවා මුල් දුවන ආකාරය දක්විය හැක. අද අප සිටින පරමාණු යුගයේ දෘෂ්ටි පඨයෙහි දිස් වන බලවත් අනතුරක් වන ජාන විපර්යාසයද එවන් පිළිකාවකි.

දෙකට බෙදූ ආණ්ඩු කිරීමේ විඤ්ඤාණයේ සහජ ගතිය නිසා හදිසි ආශා හා ආවේග, යමකුගේ චරිතයෙහි ස්ථාවර ලක්ෂණයක් ලෙස මුල් බැසගැනීමට ඉඩ සැලසේ. එයිනුදු මේ හවයේ සෑහීමකට පත් නොවන අවස්ථාවලදී මෙම ගතිය ඊළඟ හවයේ මූලික

¹⁷ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ජ. ත්‍රි 472 පිට)

ලක්ෂණයක් ලෙස ඉදිරිපත් වීමට ඉඩ තිබේ. ජපානයේ හය වන සෙන් ආයියන් වහන්සේ සඳහන් කොට ඇති පරිදි, අපගේ සන්තානයේ මෙවැනි අනන්ත අප්‍රමාණ මූල බීජ තැන්පත්ව ඇති අතර, ඒවා මේ සංසාර චක්‍රයෙන් නිදහස් කර ලීමට අපි අදිටන් කරගත යුත්තෙමු.

අනර්ථකර වූ ඇබ්බැහි මුල් බැසගන්නේ ඒවාට පොහොර දැමීම නිසාම නොව ඒවායේ වධිනය ඉදිරියේ, එය දැකදකත් ගණන් නොගෙන සිටීමෙන්ය. අපගේ ජන්ම ගති තුළ බලවත්ව මුල් බැසගෙන ඇති බොහෝ දේ ගොඩනැගී වධිනය වී ඇත්තේ යටගිය දුරාතීනයේ වපුළ බීජයන්ගෙනි.¹⁸ මේ නපුරු ඇබ්බැහි වළක්වාගත හැක්කේ ඊට විකල්ප වශයෙන් තවත් යහපුරුද්දක් සතිමත්ව හඳුන්වා දීමෙනි. එනම් මුල් පුරුද්ද හා විකල්ප හඳුන්වා දීම යන මේවා පිළිබඳව අවදියෙන් සිටීමෙනි. යාන්ත්‍රික අනුකරණයක් බවට පත් වූ දෙයක් පිළිබඳව දැන් නිසි අවධානයෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා නම්, එය නැවතිල්ලේ සතිමත්ව කිරීමෙන් නුවණ වධිනයට ඉඩ සැලසේ. එනම්, කටයුත්තේ අර්ථ සම්පන්න බවට, සාත්ථක සම්පජ්ඣයට සහ ගැලපෙන බව නම් වූ සජ්ජාය සම්පජ්ඣයට ඉඩ සැලසේ. මේ අනුව පුරුද්ද යළි විමසා බැලීමට අවස්ථාව සැලසෙන්නේය. පවතින තත්ත්වය ගැන නැවත සලකා බැලීමකට මෙයින් ඉඩ සැලසෙන්නේය. “කළ පුරුද්ද නිසා එයම හරි විය යුතුය” යන සම්ප්‍රදයට වාල් වූ මානසිකත්වයෙන් මිදී සෘජු දර්ශනයක් ලබාගැනීමට මේ අනුව හැකි වන්නේය. මුල් බැසගත් භානිකර පුරුද්දක් මේ කියන තරම් ඉක්මනින් කඩා බිඳ දැමීමට නොහැකි වුවත් එය බෙලහීන තත්ත්වයකට පත් වීම, එහි දුච්ච පුනරාවතීනය හරහා අත්දැකගත හැකි වනු ඇත. මෙලෙස එය නැවත නැවතත් දුච්ච නමුත් මතු වන මතු වන වාරයේ ගන්නා උත්සාහයට අනුව එහි නතු බව අවනත වන බව වටහාගත හැකි වනු ඇත.

“ආයම්මා කෙනෙක් ලෙස” මනුෂ්‍යයා ළඟින් සිටින ඇබ්බැහිය සහමුලින්ම දුරු කිරීම හෝ ඊට වැර දැරීම කළ යුත්තක් නොවේ. මේ සංකර ලෝකයේ හගර වාසියකු මොන තරම් කාර්ය භාරයක් ඉබේම

¹⁸ මාඵවා වැල පිළිබඳ උපමාව, වූළධම්මසමාදන සූත්‍රය, ම.නි. 1

වාගේ, පුරුද්දට අනුව, යන්තරයක් වගේ සිදු කර ලීම හරහා දවස ගැටගසා ගන්නේද? මේ හරහා නගර වැසියා යම් සරල බවක් දෛනික කටයුතුවලට එක් කරගනී. මුලින් මුලින් එම කටයුතු ජීවිතයට එකතු වුණේ කාලයක් ඒ පිළිබඳව අවධානයෙන් යුක්තව ඒවා පුහුණු කිරීමෙන් පසුවය. එවන් පුරුදු තමන්ට අනුන්ට භානිකර නොවේ නම්, ඒ ගැන සිහි කරන වාරයක් පාසා සිත අලුත් වේ. මෙය අපට අපගේ සමාජ සම්බන්ධතාවලදී හා සන්නිවේදනවලදී වැදගත් මෙහෙයක් කර දේ. මේ පිළිබඳව සිත යොදන්න යොදන්න එය හුදු පුරුද්දක මෙහෙවරට වඩා යමක් කර දෙන බව මෙන්ම, තව තවත් දියුණු කළ හැකි බවද විපස්සනා මනසකට වැටහේ.

සුළු සුළු ඇබ්බැහි දැනගෙන අතහැරීම හරහා අපට වරෙක අනතුරුදයක අනර්ථකර ඇබ්බැහිවලින් මිදීමේ ක්‍රමවේදය ඉගෙනගත හැකි වේ. මෙවන් අත්දැකීම්, ජීවිතයේ පළපුරුදු වාතාවරණය බිඳලමින් පෙරළි සිදු වන විටදී ද යම් තාක් දුරට පිහිටට එයි. නුහුරු නුපුරුදු වාතාවරණයකදී මෙතෙක් දත් සියල්ලට අභියෝග කරමින් උන්හිටි තැන් නැති කරනසුලු පෙරළිවලදී අපගේ කල්පනා ශක්තිය හා ජීව බලය තිරිහන් බවක් ලබන්නේය. එවන් උඩු යටිකුරු මානසික පසුබිමක දුරදිග යන ආධ්‍යාත්මික නැඹුරුවකට ඇති ඉඩකඩ වැඩි වීම මෙහි ඇති අරුමයයි.

සහවාරී සිතිවිලි

සම්ප්‍රදයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්වලදී, අපගේ නිගමනවලදී මෙන්ම ප්‍රතික්‍රියාවලදී ද ඇති ඌරුව ගොනු වන්නේ ඊට සහවාරී වන සිතිවිලි අනුවය. ඉදිරිපත් වන සිද්ධි, පුද්ගලයන් හා අවස්ථාවල සුවිශේෂී ලක්ෂණ විශේෂ තෝරාගන්නා අපි ඊට දක්වන ආවේණික ප්‍රතික්‍රියා හරහා සම්බන්ධතා පවත්වන්නෙමු. නැවත නැවත එවන් හමු වීම සිදු වන්නේ නම්, එහිදී අප ඊට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ කලින් තෝරාගත් මතක සටහන් හා ඊට එද දක්වූ ප්‍රතික්‍රියා අනුවය. ඒ අයුරින් මෙම ලක්ෂණ අප තුළ සම්මත ප්‍රතික්‍රියාවක් ජනනය කිරීමට එය ක්‍රමයෙන් අඩියාලමක්, ලකුණක් වනු ඇත. මේවා සිදු වන්නේ ක්‍රියාවක් ලෙස නොව ක්‍රියාවලියක් ලෙසටය. මෙහි එක එකක් විචල්‍ය

ලක්ෂණ ලිහලිහා බැලීමට කරදර විය යුතු නැත. ගෙඩිය පිටින්ම එය ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන් ජාම බේරා ගන්නා අතර, එහිදී ලැබෙන ඉස්පාසුව තුළ වෙනත් අවශ්‍ය කටයුත්තකට සිත යෙදිය හැක. මනුෂ්‍ය පරිණාමයේදී මෙම දැනීම් මල් මාලයකට මල් අමුණන්නාක් මෙන් එකතු වී ආ අතර, යටගිය අත්දැකීම් හරහා ඉගෙනගැනීම ඒ අනුව දියුණු විය. මෙය ලිහා බැලීමෙන් ඒවායේ අන්තර් සම්බන්ධතා සහ හේතු - ඵල සම්බන්ධතා පිළිබඳ න්‍යායවල් එළි කරගැනීමට ද ඉඩ සැලසුණි.

එහෙත් මෙය අත්තනෝමතිකව, විචාර බුද්ධියකින් තොරව භාවිත කිරීම හරහා අනිසි ඵල, බරපතල අනතුරු සිදු වන්නටත් ඉඩ තිබේ. පහත දැක්වෙන්නේ, විය හැකි එවන් අනතුරුදයක තැන් කිහිපයකි.

1. අසම්පූර්ණ නිරීක්ෂණ හරහා වරක් වැරදි ලෙස එළඹුණු විනිශ්චයක් ගෙඩිය පිටින්ම නැවත නැවතත් ක්‍රියාවත් කිරීම හරහා ආලයෙන් අන්ධ වීම, ද්වේෂයෙන් අගතිගාමී වීම හා මානයෙන් උඩඟු වීම සිදු විය හැක.
2. වරක් හරි ගිය පලියටම සුවිශේෂී විනිශ්චයක් නැවත නැවතත් යාන්ත්‍රිකව පොදුවේ යොදන්නට යෑමෙන් බලාපොරොත්තු නොවූ දුර්විපාකවලට මුණදීමට සිදු වනු ඇත.
3. ඇතැම් වස්තු, ස්ථාන හෝ පුද්ගලයන් පිළිබඳව ප්‍රබල අප්‍රසන්න මතකයන් පැන නඟින්නේ ඒවාට අනුබද්ධව සිතේ තැන්පත්ව ඇති වැරදි ආකල්ප නිසා විය හැකි මුත්, ඒවා ගත වුණු අතීතයට සම්බන්ධ කරුණු මිස, දැන් ඇති කරුණු ඒවාට කිසිම සම්බන්ධයක් නොදක්වන බව අපට නො පෙනෙනු ඇත.

සිතේ හටගන්නා මේ මණ්ඩි, කුණු කාණුවක බැඳීගන්නා ජරාව මෙන් වැඩෙන බව දැනගෙන වරින් වර සුද්ධ කර හැරීම මොන තරම් වැදගත්ද යන්න මේ කරුණු අනුව යම් තාක් දුරට පැහැදිලි වනු ඇත. වෙනත් වචනවලින් කියතොත්, අප මේ වැටී සිටින ගතානුගතික ගවර වළවලින් මඳකට හෝ ගොඩට විත් සෘජු දර්ශනයක් ලබාගැනීම

මොන තරම් වටිද. ඉන් පසු ඒවා පිළිබඳ නව අගැයීමක් කිරීමත් නව තක්සේරුවක් කිරීමත් කළ යුතුය.

සිතේ තැරැන්දෙන මේ අනුගත සිතිවිලි නිසා විය හැකි අනතුරු ලැයිස්තුවට නැවත අවධානය යොමු කළහොත්, ඇති සැටිය ඇති ලෙසින් දැකීමේ වටිනාකම පිළිබඳව බුදු රජාණන් වහන්සේ කළ අවධාරණය තේරුම් යනු ඇත. සුත්ත නිපාතයේ ගුහට්ඨක සූත්‍රයේ 778 ගාථාවේ සිට දක්වෙන පරිදි “ස්පර්ශය විනිවිද දැකීමෙන් කෙනකුට සංසාර සාගරය තරණය කළ හැකි වන්නේය”.¹⁹ අරමුණු ඇතුල් වන දෙරටුවල සතිය නමැති දෙරටු පාලකයා සේවයෙහි යෙදවීමෙන් සිතට ඇතුල් වන සිතිවිලි පහසුවෙන් පාලනය කිරීමටත් ඒ අනුව තරක සිතිවිලි නවතා ලීමටත් හැකි වන්නේය. මේ අනුව සිතේ ප්‍රභාස්වර මූල ස්වභාවය ආගන්තුකව ගෙවදින්නා වූ ක්ලේසයන්ගෙන් මුදවාගත හැකි වන්නේය.

පහසුරමදං හික්ඛවෙ විතතං. තඤ්ඤ ඛො ආගන්තුකෙනි උපකකිලෙසෙනි උපකකිලිධං.²⁰

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සෘජු හා නවමු මෙන්ම ප්‍රකෘති දක්මක් ද පිණිස විධිමත් ප්‍රතිපදාවක් සපයයි. මෙම ප්‍රතිපදාව සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය මෙන්ම සකල අත්දැකීම් ක්ෂේත්‍රය ද ආවරණය කරන්නා වූ ක්‍රමයකි. එමගින්, නොමග ගිය සහචාරී සිතිවිලි හා වැරදි ලෙස යෙදූ සාදාශ නිසා හටගත් දුර්මත හෙළිදරව් කරගැනීමට හැකි වනු ඇත. තමා වශයෙන් හා අනුන් වශයෙන් සතිය සුර ලෙස යොදගැනීමෙන් මෙය සිදු කරගත හැකි වන අතර, අවසානයේදී මේ දෙක මාරුවෙන් මාරුවට යොදගනිමින් තව දුරටත් තියුණු කරගත හැක.

සතරාකාරයෙන් දක්වෙන මේ සහචාරී සිතිවිලි විපල්ලාස වශයෙන් ධර්මයේ දක්වා ඇත. ඒවා නම්

1. අනිච්චේ නිච්ච සඤ්ඤ
2. දුක්ඛේ සුඛ සඤ්ඤ

¹⁹ බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයේ එන ස්පර්ශය පිළිබඳ පරිච්ඡේදයන් විමසීම වටි.

²⁰ පහස්සර වග්ග, ඒකක නිපාතය, අං.නි.

- 3. අනන්තේ අත්ත සඤ්ඤ,
- 4. අසුභෙ සුභ සඤ්ඤ,

මේවා හටගැනීමට හේතුව වශයෙන් පෙන්වා දිය හැක්කේ සංසිද්ධියක සටහන් හා ආකාර අසම්පූර්ණ ලෙස දැකීමය. ඒ නිසා ඒ මත සරාගී හැඟීම්වල හෝ මිථ්‍යා දෘෂ්ටිවල බලපෑම අනුව අපි රුවියට යට වී සාවද්‍ය ඒක පාක්ෂික විනිශ්චයවලට බැසගනිමු. අපගේ හැදිනීම් හා ආකල්ප කෙරෙහි හුදු සතිය යෙදවීමෙන්, මෙම වැරදි විනිශ්චයවලින් නිදහස් වනවා පමණක් නොව, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට ද නොපැකිළ පෙළගැසෙමු.

අප්‍රමාදීව...

ධර්මාවබෝධය පිණිස කටයුතු කරන්නා සංවේගය උපදවාගෙන කටයුතු කරන්නේ නම්, කුසිතකම් ආදී ප්‍රතිගාමී ධර්ම අබිබවා අහිතව ඉදිරියටම යෑමේ අප්‍රතිහත චිර්යය ඉක්මනින් වඩාගන්නවා ඇත. එවන් ඕනෑකමක් නිතිපතා වධිතය කරගන්නේ නම්, එයින් එම තැනැත්තා විමුක්තිය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන අප්‍රමාදය සම්පාදනය කරගන්නවා ඇත. පුරාණාචාර්යවරු මෙසේ පවසති..

*අපගේ වැඩ බිම මේ ලෝකයම වේ.
 ප්‍රතිපදාව එහිම සැඟවී ඇත.
 අහිරුවිය බිඳ දමන දේවල් ද එහි ඇත.
 හඳ කුළුණක්වන දේ අනුව අවදි වන්න.
 අවදිව අප්‍රතිහතව සටන් කරන්න.*

අප අවට ඇති දේ කුපිත කරනසුලුය. ඒ අනුව අප කුපිත වන්නේ අපගේ දර්ශනය පටු නිසාය. දැක්ම මොට වී ඇති නිසාය.

බුද්ධ ධර්මය කියන්නේත් මේ ටිකමය. මුල් වතාවට ධර්මය මුණගැසුණ විට එය අපගේ ශ්‍රද්ධාව හා බුද්ධිය ප්‍රබෝධවත් කරයි. එහෙත් එය නවීකරණය කරමින් අපගේ ආජීවය සමයක් ලෙස අලුත්වැඩියා නොකළොත් එම මුල් ප්‍රබෝධය හීන වීමට පටන්ගනී. මීට පිළියම් ලෙස, අපගේ ජීවිතයේ පූර්ණතාව තුළ නිරතුරුව අලුත් ස්වරූපවලින් විඳහා දැක්වෙන චතුරාර්ය සත්‍යය වෙත අවධානය

යොමු කළ යුතුය. විදර්ශනාව හෙවත් විනිවිද දැක්ම හරහා ජීවිතයේ සාමාන්‍ය දේවලට පවා නව ජීවයක් එක් වෙයි. ඒ අනුව ඒ ඒ දේවල සැබෑ ස්වරූපය, ඇබ්බැහියේ අඳුරු පටල විනිවිද ගොස් එහි නිර්මල ස්වභාවය නව හඬකින් අපට ආමන්ත්‍රණය කරනු ඇත. මේ සඳහා අපගේ ඇස් අරවන්නේ පාර අයිනේ සිඟාකන සිගන්නකු හෝ ළදරු විලාපයක් හෝ ආසන්න මිතුරකුගේ අසාධ්‍ය රෝගයක් විය හැක. සංවේගය පහළ කොට තැනිගන්නවා අපට අලුතින් සිතන්නට හා දුක් ගෙවන් කරන මාගීයට පොළඹවන්නට මේවා අප උත්සුක කරනු ඇත.

සිදුහත් කුමරු බොහෝ කලක් සුඛෝපභෝගී මාලිගයක සැප විඳි, එක් දිනක් නගර වාරිකාවේ යෙදෙන විට දුටු ලෙඩෙක්, මහල්ලෙක් සහ මළකඳක් නිසා වූ වෙනස පිළිබඳ කථාව අපි අසා ඇත්තෙමු. මේ පුරාණ වෘත්තාන්තය ඇත්තක් විය හැක. ශ්‍රේෂ්ඨ පුරුෂයන්ගේ ජීවිතවල එදිනෙදා සාමාන්‍ය සංසිද්ධි හරහා සංකේතාත්මක වටිනාකමක් ලැබී දුරදිග යන බරසාර ප්‍රතිඵල ලබාදුන් අවස්ථා තිබෙන හෙයින්, මෙය ඉතිහාසයේ විය හැක්කකි. එහි සත්‍යයට පටහැණි නොවන පරිදි මෙසේ අපගේ අදහස් ඉදිරිපත් කළ හැක. සිදුහත් කුමරු ඇත්ත වශයෙන්ම මීට කලින් ලෙඩෙක්, මහල්ලෙක් සහ මළ කඳක් දැක තියෙන්නට ඇත. එහෙත් ඒ අවස්ථාවල අපට මෙන්ම ඔහුටද සිතේ අමුත්තක් ඇති නොවන්නට ඇත. ඒ අවස්ථාවල එසේ විනිවිද දැකීමක් නොතිබිණ. සුද්ධෝදන රජතුමා යොදා තිබුණු ආරක්‍ෂා උපක්‍රම, මාලිගාවේ තුඩු කුමාර සැප සම්පත් ආදිය නිසා එලෙස වූවා විය හැක. පුරුදු සැප නමැති ඒ රන් කුඩුව විනිවිද ගිය පළමුවන වතාවට එම දුක පිළිබඳ දර්ශන එසේ අමුත්තක් ඇති කළේය. සංවේගය පහළ වුණේ එවිටය. එදම ඔහු ගිහි ගෙයින් නික්ම පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් විය.

අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ විද්‍යමාන වන දැවිලි - තැවිලි - දුක් - පීඩා වඩා සෘජු ලෙස සහ ගැඹුරු ලෙස කාවචිත ආකාර සම්බන්ධයෙන් නැවත නැවත අත්විඳීමක් අත්‍යවශ්‍ය නැත. එවන් අත්දැකීම් සසර ගමන කෙටි කරලීමට ද ඉවහල් වේ. සංවේගවත් ලෙස අප මේ ඉන්ද්‍රිය ඤාණ කෙරෙහි වඩා පැහැදිලි ලෙස පෙළගස්වන්නේ

සති මාත්‍රය සලසා දෙන සෘජු දැක්මය. මෙහි ගැඹුර දියුණු කියුණු කරන්නේ සම්පජ්ඣයයි.

විදර්ශනා මාර්ගය

අපගේ දැක්මෙහි සෘජු බව විධිමත්ව භාවිතා කිරීමම විදර්ශනාවයි. සුතමය වූ පොතේ දැනුම හෝ චින්තාමය (අනුමාන) ඥාණ ඉක්මවා සිටින මේ ඇස්පනාපිට කෙරෙන සෘජු දර්ශනය, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණයයි. විදර්ශනා ඥාන වචනයේදී මේ සෘජු දැක්ම තමාගේ සුපුරුදු මනෝවිකාරවලින් හෝ පූච්චි නිගමනවලින් ඇති වන බාධා විනිවිදගෙන, සියලු කායික මානසික සංසිද්ධි හරහා නිරූපදානව ඉදිරියටම යයි. මෙම බාධා සරල සත්‍යය ව්‍යාකූල කරයි; මිථ්‍යා මාර්ගවලට යොමු කරවයි. ඇත්ත වශයෙන්ම චින්තාමය හෙවත් නය විපස්සනාව යන්න ප්‍රයෝජනවත් මෙහෙයක් භාවනාවේදී ඉටු කරයි. එහෙත් එමගින් සති ප්‍රවාහයට බාධා කෙරේ නම්, එසේම එවන් කල්පනා නිසා ඥාණ සම්පත්තිය ගිලිහී යා නම්, ඇස්පනාපිට කෙරෙන වෙනස්වීමාදිය නොසලකා හැරියොත් එය භාවනාව නිරස දෙයක් බවට පත් කිරීම හරහා පසුබෑමකට ද ලක් කරයි.

එහෙත් විපස්සනාවේ අත්‍යන්ත ආසන්න කාරණය වන සති මාත්‍රය අනිත්‍යත්වය ආදියේ විශේෂත්වය නිතර අවධාරණය කරයි. කායික මානසික ධර්මවල මේ ඇතිව නැති වී යන ස්වභාවය මේ නිසා ඉස්මතු වේ. ඇති වීම නැති වීම (ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස වැනි) පද්ධතියක සාමාන්‍ය ලක්ෂණයක් වුවද, එය ලොකු කර දැක්වීමක් මෙම සතිය මගින් සිදු කර, එක් එක් පුරුකක් අතර ඇති සියුම් වෙනස්කම් ගිලිහී යා නොදී, නැවත නැවත එයම බැලීම සහ අනුපස්සනා කිරීම හරහා ග්‍රහණය කරගනී. සති ධාරාව අඛණ්ඩ නම්, අප්‍රමාදී නම්, වෙනස්වීම්වල ආකාරයන්ගේ විවිධත්වය සම්පව නිරීක්ෂණය කරමින් නිරස බව වෙනුවට උනන්දුවෙන් එබී බැලීමට සලස්වයි. මේ නිසා, වෙනස් වීම හෙවත් අනිත්‍යතාව හරහා, පෙළන ගතිය මෙන්ම ආණ්ඩු මට්ටු කිරීමට බැරි බව ආදී සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක සාමාන්‍ය ලක්ෂණද කුළුගන්වා ගනී. මේ ප්‍රකට කරගැනීම එයින්ම මතු වන ඵලයක් මිස පිටතින් ආනයනය කරන ලද්දක් නොවේ. මෙය දැකීමට ආලෝකයක්

බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන්ද ණයට ගත හැකි නොවේ. කායික මානසික සංසිද්ධි මත සති ආලෝකය විහිදුවීමෙන් යෝගාවචරයා සංවේගය පහළ කරගැනීම හරහා එය සිදු වේ. මෙම භාවනාමය ජීවිතය තුළ නිරස බව, ඒකාකාරී බව, අන්තරාකෘති බව වැනි දේවල් පහළ වනවා මෙන්ම සැබෑ සතුට, පිරිවිච්ච ගතිය සහ සම්පත්තිකර ගතිය ද අනුනව ලැබේ. අභ්‍යන්තර පරිණත භාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සතුටුදායක ලෙස සම්පූර්ණ වී ඇති නම් “ඇති වන ස්වභාව ඇති සියල්ල නැතිව යන ස්වභාවයට පත් වන්නේය” යනුවෙන් ආර්ය භූමියට පා තබන සෝවාන් පුද්ගලයා සතු නිසැක දැනුම හරහා අවසාන විමුක්තිය පිළිබඳ සහන් එළිය පහළ වනු ඇත.

ඒ ආකාරයෙන් සතිමත් බව පරිණාමයට පත් වෙද්දී සතිපට්ඨානය බුද්ධ දේශනයේ හරය බව තහවුරු වනු ඇත. “භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ධර්මය මනාව ප්‍රකාශිතය. අප්‍රමාදීව එය දැන් මෙතැනදී තමා වශයෙන් අත්දැකිය හැකිය. එව බලව යැයි අභියෝග කරනසුලුය. ඉදිරියට උපනයනය කරනසුලුය. ප්‍රඥවන්තයන් විසින් ඇස්පනාපිට අත්විඳිය යුත්තකි” යැයි ධර්මයේ ගුණ සයාකාරයකට දේශනා කොට ඇති බව සිහිපත් කරනු වටී.

පද අනුක්‍රමණිකාව

<p>අ</p> <p>අකුසල මනෝ කමීය 36</p> <p>අනවශ්‍ය සිතිවිලි 15</p> <p>අනුපස්සනාව 64</p> <p>අනුමාන 51, 63</p> <p>අපණ්ණකව 37</p> <p>අපිලාපන ලක්ඛණා 52</p> <p>අප්‍රමාදයට 3</p> <p>අභාවිත සිතක් 9</p> <p>අයාලේ යන්නන් 24</p> <p>අවිරුද්ධ 7, 19, 23, 27, 29, 34</p> <p>ආ</p> <p>ආංශික නිරීක්ෂණය 10</p> <p>ආකල්ප 12, 53, 59, 61</p> <p>ආකාර 17, 46, 47, 48, 61, 63</p> <p>ආධිපත්‍යය 4, 5</p> <p>ආර්ය අෂ්ටාංගිකමාර්ගයට 5</p> <p>ආවේග 11, 20, 35, 43, 54, 56</p> <p>ඉ</p> <p>ඉච්ඡාභංගත්වය 11</p> <p>ඉන්ද්‍රියබද්ධ 9, 40</p> <p>උ</p> <p>උප විඤ්ඤාණයේ 15</p> <p>ක</p> <p>කමීස්ථාන භාවනාව 6</p> <p>කායික වාචසික අතපසුවීම් 11</p>	<p>කෙලෙස් 11, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 32, 35, 36</p> <p>ක්ලේශ ධර්ම 11</p> <p>ක්ෂණ මාත්‍ර සතිය 5, 6</p> <p>ක්ෂණ සම්පත්තිය 51, 63</p> <p>ච</p> <p>චිත්ත 7, 12, 13, 14, 19, 24, 35, 37, 41, 45, 47, 54, 56</p> <p>චිත්ත ප්‍රවෘත්තිය 13</p> <p>චිත්තක්ෂණය 6</p> <p>චිත්තාමය 23, 51, 63</p> <p>චේතනා 9, 13, 15, 32, 35</p> <p>චෛතසික 3, 4, 31</p> <p>චෛතසිකය 16</p> <p>ධ</p> <p>ධම්මානුපස්සනාව 26</p> <p>න</p> <p>නම් කිරීම 7, 14, 15, 16</p> <p>නය විපස්සනාව 51, 63</p> <p>නැවතිල්ලේ 7, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 50, 51, 57</p> <p>නිරායාසය 42</p> <p>නිරෝධය 7, 32, 45</p>
---	--

ප

පුරුද්ද 22, 34, 53, 57
 ප්‍රඥාව 3, 39, 43
 ප්‍රතිශ්ඨාව 5
 ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂණ 5
 ප්‍රපංච 5, 41

බ

බුදු රජාණන් වහන්සේ 4
 බොජ්ඣංග 31

ම

මහා සුඤ්ඤත 25
 මහාසී සයාවධි 22

ල

ලක්‍ෂණ 38, 39, 42, 43, 46, 47, 58, 59
 ලේබල් 15

ව

විඤ්ඤාණය 15, 46, 47
 විදර්ශනා ඥානයට 26
 විදර්ශනාවයි 63
 විපල්ලාස 40, 41, 61
 විපස්සනා 7, 21, 44, 50, 58
 විරංජනයයි 28
 විරියය 3, 29, 61

ශ

ශුද්ධාව 3, 62

ස

සංඥ විපල්ලාසවල 9
 සංස්කාර 35, 40
 සචේතනික ක්‍රියා 5
 සතර සතිපට්ඨානයෝ 5
 සති ඉන්ද්‍රිය 3
 සති මාත්‍රය 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 24, 25, 28, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 53, 63
 සති මාත්‍රයට 7, 19
 සති මාත්‍රයත් 5
 සතිපට්ඨාන 5, 6, 14, 16, 20, 23, 26, 27, 44, 45, 56, 60
 සතිපට්ඨානයෙහි 7
 සතිය දුච්ච වී 22
 සතියට 3, 6, 19, 48
 සතියේ 4, 5, 6, 28, 31, 35, 37, 38, 41, 48, 51
 සතියේ බල මහිමය 4
 සමාධිය 31, 37, 39, 44
 සිතිවිලි 10, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 22, 25, 43, 45, 58, 60, 61
 සිතිවිල්ලක් 28
 සෝවාන් පුද්ගලයා 64

හ

හංවඩු 16
 හේතු-ඵල සම්බන්ධතා 59

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

~ THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ~

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【 斯里蘭卡文：THE POWER OF MINDFULNESS
(Sathiye Bala Mahimaya)】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan

5,000 copies; May 2021

SR078-18059



