



**මහා සහිෂ්ටවාන සුත්‍රය**

**වේදනානුපස්සනාව**

පූජ්‍ය රණසිංහලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

# නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

## පෙරවදන

නිවන සඳහා ඒකායන මාර්ගය ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කොට වදාලා වූ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන කායානුපස්සනාව පිළිබඳව මීට පෙර කෘතීන් දෙකක් පළකළෙමු. මේ අවස්ථාවේදී වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව මෙම කෘතියෙන් විස්තර වෙයි.

හැම මිනිසෙකුම හැමවිටම කිසියම් වේදනාවක් විඳියි. මෙම වේදනා අතරින් සුඛවේදනාව විඳීමට මිනිසා නිතරම උත්සාහ දරයි. වත්මන් සමාජය තුළ මිනිසාට සුඛ වේදනාව විඳීමට පහසුවන සේ විවිධ නිශ්පාදනයන්, සේවාවන් හා දෘෂ්ඨි තරඟයක යෙදී සිටිති. මෙම තරඟය අද කොතෙක් උත්සන්න වී ඇද්ද කිවහොත් සාමාන්‍යය මිනිසාට තම ජීවිතයට සුඛය, සැපය, සතුට ලබාගත හැක්කේ කෙබඳු නිශ්පාදනයන්ගෙන්ද? කෙබඳු සේවාවන්ගෙන්ද? යන්න විසඳාගැනීම බලවත් ගැටලුවක්ව ඇත. අද මාධ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන කාර්යය වී ඇත්තේ ද මෙම නිශ්පාදන හා සේවාවන් පිළිබඳව ප්‍රචාරය කිරීමය. එම ප්‍රචාරයන්හිදී සත්‍ය, ආචාරධර්ම හා සම්මුතීන්ට පිටුපා ක්‍රියාකරන අවස්ථා බොහෝය. එනිසා මහත් වියවුලකට පත්ව ඇත.

නව තාක්ෂණයන්ගේ දියුණුව තවතවත් මිනිසා දුකටම පත්කරයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශණා කොට වදාලා වූ දුඃඛ සත්‍යය වර්ථමාන සමාජය තුළ දවසින් දවසම සනාථ වෙයි. මිනිසා හැමවිටම සුඛ වේදනාව තුළ ගිලී සිටීමට යත්තදැරුවද, විවිධ සම්පත් හා ධනය තුළින් එය නොලැබෙන බව ඔප්පුවී හමාරය. ධනයෙන් හා සම්පත් තුළින් ඔවුහු මානසික දුකට පත්වී ඇත.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වේදනානුපස්සනාව දේශණා කොට වදාලේ නිර්වාණ මාර්ගයක් වශයෙන්ය. මීට වසර 2600 කට පෙර දේශණාකොට වදාලා වූ ධර්මයේ ආශ්චර්ය බලන්න. එම වේදනානුපස්සනාවේ ඉගැන්වෙන ධර්මයන් අද කිසිදු ආගම්

හා ජාති හේදයකින් තොරව සියළු තරාතිරමේ පුද්ගලයින්ට ප්‍රයෝජනවත්ය. මිනිසාට සුඛවේදනාව දිගටම පවත්වාගත නොහැකි බව සමාජ ඉතිහාසය ඔප්පුකර ඇත. එසේ තිබියදී අපේ බෞද්ධයින්ගේ කියා ගන්නා අයදු සුඛ වේදනාව විඳීමට විවිධාකාර නිෂ්පාදන හා සේවාවන් පසුපස දුටුවේ. වේදනාවන්ගේ ස්වභාවය එනම් අනිත්‍යය දුක, අනාත්ම ස්වභාවය වර්තමාන සමාජය අවබෝධ කරගෙන නැත. එය වර්තමාන සමාජය තුළ පවත්නා සියළු ගැටළුවල මූලය වන්නේය.

නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා සියලු ආකාරයේ වේදනාවන්ගේ අනිත්‍යවූ, දුක්වූ, අනාත්ම වූ ස්වභාවය අවබෝධකරගෙන සියළු දුක් කෙළවර කොට විමුක්තිය කරා යන්නේය. අනිත්‍යවූ දුක් වූ හා අනාත්ම වූ වේදනාවන්ට නොඇලී, නොගැටී ඒවායේ යථාස්වභාවය අවබෝධ කරගන්නා ආර්ය ශ්‍රාවකයා සියළු බන්ධනයන්ගෙන් පහසුවෙන් නිදහස්වෙයි.

නමුත් එය සඵලකරගත හැක්කේ සාමාන්‍යය පොතක් මෙන් වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව පොත් කියවීමෙන් හෝ එවැනි පොත් ලිවීමෙන් පමණක් නොවේ. හැමවිටම තමාට එන වේදනාවන්හි යථා ස්වභාවය ඒ ඒ අවස්ථාවන්හිදීම නුවණින් විමසා දක යුතුය. ඒ සඳහා ධර්ම අවබෝධය, පුහුණුව හා යෝනිසෝමනසිකාරයද පැවතිය යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් එදා දේශණාකොට වදාලා වූ වේදනාව පිළිබඳ උතුම් ධර්මය ගැන වර්තමාන සමාජය තුළ අවබෝධයක් නොමැත. ඔවුහු සැප වේදනාව පසුපසම දුටුවේ. සියළු දෙනාම සැප වේදනාව සොයා ගොස් කායික හා මානසික දුකටම පත්වී ඇත. එබැවින් මෙම වේදනානුපස්සනාවේ සඳහන් ධර්මයන් අනුව සතිය පවත්වා ගැනීම නිවන් මග යන නොයන සියළු දෙනාටම එකසේ වැදගත් වෙයි. අවසානයේදී කිව යුත්තේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "වේදනා" පිළිබඳව දේශණාකරන ලද ධර්මයන් පිළිබඳව වර්තමාන සමාජය තුළ අවබෝධයක් ඇත්නම් වර්තමාන සමාජය තුළ පවත්නා සියලු ආර්ථික හා සමාජමය ගැටලු තුරන්වී යන බවය.

මෙරට වැඩි පිරිසක්වූ බෞද්ධයින් අතර හෝ මෙම වේදනාව පිළිඳව ධර්මය ගැන කිසිදු තැකීමක් නැත. එහිදී අප බෞද්ධයින් හා වෙනත් ආගම් අදහන මිනිසුන් අතර වෙනසක් දැකිය නොහැක. සියළු දෙනාම නිත්‍ය වූ සුඛ වේදනාවන් සොයා යයි. නමුත් අපේ අය සියළු වේදනාවන් අනිත්‍යයි කියවෙන ධර්මය ශ්‍රවණය කරයි. සාධුකාරයෙන් පසුව ශ්‍රවණය කළ සියල්ල සිතින් ගිලිහී යයි. "අනිත්‍යය දෙය දුකට හේතුවෙයි". ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් දැනගනී. නමුත් අනිත්‍ය වූ සුඛ වේදනාව පවත්වාගැනීමට නිරන්තර උත්සාහයක යෙදෙයි. එසේම අනිත්‍ය වූ හා "දුක්" දෙයක් තුළ තම වසඟයේ පවත්වාගත හැකි ආත්මයක් නැතැයි ධර්මය තුළින් දැනගනී. නමුත් වැඩිදෙනා තමා තුළ ආත්මයක් ඇති ලෙස සලකාගෙනම කථා බහ කරති, සිතති, වැඩකටයුතුවල යෙදෙති.

අද ලංකාවේ දස දෙසින් ඇසෙන ධර්ම දේශණා තරමටම ලංකාවේ සියළු බෞද්ධයෝම මගඵල - නිවන කරා නොයන්නේ ඇයිද? යන්න ප්‍රශ්නයකි. අඩුම වශයෙන් එම ධර්ම දේශණාකරන පිරිසවත් එවැනි තත්වයකට පත්වුණාද?

නමුත් අද බොහෝ බෞද්ධයින් මරණයෙන් පසුව අමනුෂ්‍යය ලෝකයෙන් පහළ තැත්වල උපදින බව නම් නොරහසිකි. මෙයට එකම හේතු වර්තමාන ශාසනයේ පිරිහීමයි.

මෙරට බුද්ධශාසනයේ වත්මන් පිරිහීම ආරම්භවූයේ අද ඊයේ නොව බොහෝ කළකට පෙරය. මිහිදු මහරහතන් වහන්සේගේ සම්ප්‍රාප්තියත් සමග මෙහි ස්ථාපිත වූ බුද්ධශාසනය තුළ පැහැදිලි ප්‍රතිපදා ශාසනයක් හා ප්‍රතිවේධ ශාසනයක් පැවතින. මගඵල, ධ්‍යාන, විමෝක්‍ෂ ලැබූ ආර්යයන් වහන්සේලාගෙන් හා රහතන් වහන්සේලාගෙන් යුත් ආකර්ෂණීය සංඝ සමාජයක් පැවතින.

නමුත් අනුරාධපුර යුගයේ අවසානභාගය වනවිට හික්කුන්වහන්සේලා රජමැදුරුවල ගැවසෙමින් නම්බුනාම ලබමින් ලාභසත්කාර කීර්ති ප්‍රසංශා සඳහාම කටුයුතු කිරීමට මුල් තැන දුන්හ. අද වන විට එම තත්වය වර්ධනය වී ඇති ආකාරය මෙහිදී ඉදිරිපත් කළ යුතු නොවේ. මෙම පිරිසට ශ්‍රාවකයා නිවන්මගට

යොමුකිරීමට උවමනාවක් නොවීය. ඒ අතරම තම පැවැත්ම රැකගැනීම සඳහා දුර්මත රාශියක්ම ශ්‍රාවකයින් අතර පැතිරවීය.

මෙසේ පැතිර වූ ප්‍රධාන දුර්මතයක් නම් සාසනික පැවැත්මට “පර්යාජනිය” පමණක් තිබීම ප්‍රමාණවත්ය යන අදහසයි. ඒ නිසාම ඔවුන් ප්‍රතිපදාවට (ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතහි යාම) මුල්තැනක් නොදී ආකර්ශණීය වූ ආමිස පූජාවන්ටම මුල්තැන දුන්හ. ප්‍රතිවේද ශාසනය (මගඵල - ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන) ගැන සිතීමෙන් පවා ඉවත්වීය. “පර්යාජනිය”

රැකගැනීමට පමණක් විවිධ පොත්පත් සම්පාදනය කළහ. එහිදී තම පැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීමට අවශ්‍යවනදේද ඒ තුලටම ඇතුළත් කිරීමට අමතක නොකළහ.

මෑත යුගයේ ලියවුන පොත් පත්වලද එම ලක්ෂණයන් හොඳින්ම ප්‍රකටව ඇත. ඒවා අතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පිළිබඳව ලියවී ඇති පොත් පත්ද බොහෝය. එහිදී ඉදිරිපත්කල ප්‍රධාන දුර්මතය නම් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රදේශණාව ඇසීමෙන් තිරිසනුන් පවා පාපකර්මයන්ගෙන් නිදහස් වූ ආකාරය පිළිබඳව කතන්දර ගෙනහැර පෑමයි.

පුරාණ දවස කුඹුල්තිස්පච්චේ විහාරයෙක සිටි කිරි වවුලන් 500 දෙනෙක් සතරසතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශණාව ශ්‍රවණය කොට තිරිසන් බැවින් නිදහස්ව මිනිස්ලොව උපන් බව එක් කථාවක දැක්වෙයි. එමෙන්ම පෙර ලක්දිව තලකුරු නම් වෙහෙරක් අසල සිටි අන්ධ ගැරඬියෙකු සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ශ්‍රවණය කිරීමේ පිනින් මිනිස්ලොව ඇමතිවරයෙකුගේ පුත්‍රයෙකුව ඉපදුන බවට තවත් කථාවකි.

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශණාව ශ්‍රවණය කිරීමෙන්ම තිරිසන් සත්වයින්ට හොඳ උපතක් ලබාගත හැකි උනානම් එම සූත්‍ර දේශණාව ශ්‍රවණය කිරීමෙන් මනුෂ්‍යයන්ට කෙබඳු ආනිසංශයක් ලද හැකිද? එනිසා බෞද්ධ ශ්‍රාවකයා සතරසතිපට්ඨාන සූත්‍රය ශ්‍රවණය කිරීමට පමණක් උනන්දු විය. සූත්‍ර දේශණයේ සඳහන් අර්ථයෙන් අවබෝධ කරගෙන නිසි සිලයෙහි පිහිටා සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වැඩීමට උනන්දුවක් නොදැක්වීය. සූත්‍ර දේශණාව ඇසීමෙන් හා කියවීමෙන් පමණක්

සුගතිගාමී වී අවසානයේදී මෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක නිවන් දැකීමට ප්‍රාර්ථනා කිරීමටද පුරුදු විය.

අදත් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැන පොත් පත් ලියනුයේ ඒ අනුව සමථ - විපස්සනාව වඩා මගඵල නිවන කරා යාමට නොවෙයි. පැරණි පොත්වලට වඩා වෙනස්වන්නේ පාලි භාෂාවෙන් ලියනුයේද සරල සිංහලට පරිවර්ථනය කිරීම පමණි. සූත්‍රදේශණාව සිංහලට පරිවර්ථනය කිරීමෙන් සහ වෙනත් සූත්‍රදේශණාවන්ගෙන් කොටස් ගෙන දැක්වීමෙන් පමණක් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශණා කිරීමෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වූ දෙය සිදු නොවෙයි.

ආනාපානාසති භාවනාවෙන් ආරම්භවන සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වඩා ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පහසුවෙන්ම හතරවන ධ්‍යානය නොහොත් සම්මා සමාධියට පත්ව විමුක්තිය කරා යා හැක. එසේ මාර්ගය සම්පූර්ණ කරගත නොහැකි කෙනාට මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබිය හැක.

නමුත් සූත්‍ර දේශණ පාලිය සිංහලට පරිවර්ථනය කිරීමත්, වෙනත් සූත්‍ර දේශණාවන්ගෙන් කොටස් ගෙන එය තවදුරටත් පැහැදිලි කිරීම තුලින් කිසියම් සේවයක් සිදුව ඇති බව පිළිගත යුතුය. නමුත් එපමණක්ම ප්‍රමාණවත් නොවෙයි.

කළ යුත්තේ මෙහි දැක්වෙන භාවනාවන් සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වඩන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධ කරගෙන තම තමා විසින්ම භාවනා වශයෙන් වැඩීමයි.

සාසනය තුළ පවත්නා මෙම බලවත් අඩුපාඩුව දුරු කිරීම සඳහා සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පිළිබඳව පොත් පෙළක් ප්‍රකාශයට පත්කිරීමට තීරණය කළෙමු.

ඒ අනුව ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳව වෙනම කෘතියක්ද කායානුපස්සනාවේ ඉතිරි භාවනා 13 පිළිබඳව තවත් කෘතියක්ද මුද්‍රණය කරවා බෙදා හැරියෙමු. මේ අවස්ථාවේදී වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳ කෘතිය ඔබ අතට පත්කරන අතර

චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව පිළිබඳව කෘතීන් දෙකක්ද හැකි ඉක්මනින් ඔබ අතට පත් කිරීමට කටයුතු යොදා ඇත.

මාගේ ආදරණීය මව හා පියා වන රණස්ගල්ලේ විසූ පරලෝසැපත් පින්වත් එච්.ඒ.ජේන්තෝනා උපාසිකා මාතාවටත්, පින්වත් ජේ.ඒ.පොඩ්දිප්පුහාමි උපාසක මහත්මාටත් පි. පිණිස ධර්මදානයක් වශයෙන් මෙම පොත මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීමට එම දෙපලගේ ද දරු පිරිසක් ඉදිරිපත්ව ඇත.

එම පිරිසටත් පොල්පිතිගම රෝයල් මුද්‍රණාලයේ අධිපති තුමාට සහ එහි සේවක පිරිසටත්, ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රයේ කාර්යය මණ්ඩලයටත් පුනරානුමෝදනා පූර්වක ස්තූතිය පිරිනමමි.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි...!

මීට

ශාසනස්ථිකාමි

රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය,  
තම්මැන්නාගම.

පොල්පිතිගම.

077- 9558715

## වේදනාවන් හටගන්නා ආකාරය

වේදනාවන් හටගන්නා ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධයකින් තොරව වේදනානුපස්සනාව වැඩිය නොහැක. වේදනාවන් හටගන්නා ආකාරය පිළිබඳව විස්තර වනුයේ ධම්මානුපස්සනාවෙහිය. සතරසතිපට්ඨාන භාවනා වැඩීමට පෙර සම්පූර්ණ සතරසතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැනම මූලික අවබෝධයක් භාවනා යෝගියා තුළ තිබිය යුතුය යන අදහස අපි ඉදිරිපත් කළේ මේ නිසාය.

සියළු වේදනාවන් ඇතිවීමට හේතුව වන්නේ සය ආකාරයකින් හටගන්නා ස්පර්ශයන්ය. එබැවින් සය ආකාරයක ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා ආකාරය ප්‍රථමයෙන් විමසමු.

අභ්‍යන්තර ආයතන	බාහිර ආයතන	විඤ්ඤාණ 3		ස්පර්ශය	සම්මුතික ව්‍යවහාරය	ඇතිවන ස්කන්ධයන්
ඇස	රූප	ඇසේ විඤ්ඤාණය	=	ඇසේ ස්පර්ශය	රූප දැකීම	වේදනා සංඥා චේතනා
කන	ශබ්ද	කනේ විඤ්ඤාණය	=	කනේ ස්පර්ශය	ශබ්ද ඇසීම	වේදනා සංඥා චේතනා
දිව	රස	දිවේ විඤ්ඤාණය	=	දිවේ ස්පර්ශය	රස දැනීම	වේදනා සංඥා චේතනා
නාසය	ගන්ධය	නාසයේ විඤ්ඤාණය	=	නාසයේ ස්පර්ශය	ගන්ධය දැනීම	වේදනා සංඥා චේතනා
කය	පහස	කයේ විඤ්ඤාණය	=	කය ස්පර්ශය	පහස දැනීම	වේදනා සංඥා චේතනා
මනස	අරමුණු	මනෝ විඤ්ඤාණය	=	මනෝ ස්පර්ශය	මනසට දැනීම	වේදනා සංඥා චේතනා



ඉහත දැක්වූ ආකාරයට අභ්‍යන්තර හා බාහිර ආයතන සහ ආකාර විඤ්ඤානයන් හා එකතුවීමෙන් සහ ආකාර ස්පර්ශයන් ඇතිවෙයි.

එම ස්පර්ශයන් එය නිසා වේදනා සංඥා චේතනා ඇතිවෙයි.

### අභ්‍යන්තර ආයතනයන්හි ස්වභාවය

ඇස, කන, දිව, නාසය, කය, මනස රූපය තුළ පිහිටා ඇත. මෙම කය නොහොත් රූපය සතර මහා ධාතූන්ගෙන් (පඨවි, ආපේ, තේජෝ, වායෝ) සෑදී ඇත. මෙම සතරමහා ධාතූන්ගේ ස්වභාවය නම් ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් නොපිහිටීම හා නිරන්තරයෙන් විපරීත බවට පත්වීමයි. එබැවින් අභ්‍යන්තර ආයතනයන් නිරන්තරයෙන්ම වෙනස්වෙයි. ක්ෂණයක් පාසා වෙනස්වීම යන්නෙන් අදහස් කරනුයේද එයමයි. මෙම වෙනස්වීම පියවි ඇසට නොපෙනෙයි. එම වෙනස්වීම සන්තතියක් ලෙස පවතියි. නමුත් කළකට පසුව එම වෙනස් වීම පියවි ඇසට පෙනෙයි.

වසරක් වයසැති දරුවෙක් දුටු ඔබට එම දරුවා දකින්න හැකි වන්නේ වසර පහකට පසුව යයි සිතන්න. එවිට ඔබ එම දරුවා වෙනස්වී ඇති බව පැහැදිලිව පෙනේ. එතැන්සිට වසර 15 කට පමණ පසුව එම දරුවා දුටුවොත් විශාල වෙනස්වීමක් සිදුව ඇති බව ඔබට දැනෙනු ඇත. එය සම්මුතියක් දැකීමයි. නමුත් එම දරුවා වෙනස්වූයේ කවදාද? කෙදිනකදීද යන්න කිසිවෙකුට කිව නොහැක. එසේ නම් සිදුව ඇත්තේ කුමක්ද? හැම මොහොතකම වෙනස්වීමය. එම වෙනස්වීම දැකිය හැක්කේ ප්‍රඥාව නැමති ඇසෙන්ය. විදර්ශණා භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ සම්මුතිය බිඳ පරමාර්ථ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමයි.

රූපය මෙලෙසින් ක්ෂණයක්පාසාම වෙනස්වන්නේ නම් එම  
 රූපය හා සම්බන්ධ ඇස, කන, දිව, නාසය, කය හා මනස ද  
 නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වන්නේය. එබැවින් එම අභ්‍යන්තර  
 ආයතන සම්බන්ධවීමෙන් හටගන්නා ස්පර්ශයද නිරන්තරයෙන්ම  
 වෙනස් වෙයි. එසේ සය ආකාර ස්පර්ශයන්ද නිරන්තර  
 වෙනස්වීමට පත්වන බැවින් එම ස්පර්ශයන් නිසා හටගන්නා වූ “  
 වේදනා, සංඥා, චේතනා ද නිරන්තර වෙනසකට පත්වෙයි.  
 එබැවින් සුඛ වේදනාව, දුක් වේදනාව හා දුක් සැප නැති මධ්‍යස්ථ  
 වේදනාවන්හි තිර පැවැත්මක් නැත. ඒ නිසා හැම වේදනාවක්ම  
 දුකින්ම කෙළවරවෙයි. නමුත් පෘතග්ඡනයා සැප වේදනාවට  
 ඇලෙයි. දුක් වේදනාව හා ගැටෙයි. සුඛ දුක් නැති මධ්‍යස්ථ  
 වේදනාවන් නිසා මූලාවට පත්වෙයි. රාගය, ද්වේශය හා මූලාව  
 ඇති කරගන්නා පෘතග්ඡනයා එමගින් බන්ධනයක් ඇතිකර ගනී.  
 විපාක විදීම සඳහා කර්ම රැස්කරයි. නැවත නැවතත් සසර දුකට  
 පත්වෙයි.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා හැමවිටම  
 යථාර්ථය අවබෝධ කර ගනී. අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ  
 වේදනාවන් කෙරෙහි නොඇලෙයි, නොගැටෙයි, මූලාවට පත්  
 නොවෙයි. ඒ තුළින් බන්ධනයන් ඇතිකර නොගනී. විපාක පිරිස  
 කර්ම රැස්කර නොගනී. ඔහු තුළ උපාදානයන් නොමැති නිසා  
 හවය සකස් නොවේ. විමුක්තිය කරා යයි.

ඒ සඳහා හැමවිටම තමා විදින වේදනාවන් නිවැරදිව  
 හඳුනාගෙන, මනා සතියෙන් යුතුව, වේදනාවන්ගේ යථාර්ථය  
 අවබෝධ කර ගැනීම හා වේදනාවන් නිසා ඇතිවන රාග, ද්වේෂය,  
 මෝහයන්ගෙන් මිදීම වේදනානුපස්සනාවේ අරමුණයි.

# බාහිර ආයතනයන්හි ස්වභාවය

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස හා අරමුණු යන බාහිර ආයතනයන්ද කලින් දැක්වූ අන්‍යන්තර ආයතනයන් සේම නිරන්තරව වෙනස්වෙයි. අනිත්‍යයි.

එම බාහිර ආයතන සම්බන්ධවීමෙන් හටගන්නා ස්පර්ශයන්ද අනිත්‍යයි. එම අනිත්‍ය දෙයට ඇලීම, ගැටීම නිසා දුක ඇතිවෙයි. තම වසගයේ පවත්වාගත නොහැකි, දුකට පත්වන වේදනාවන් තුළ ආත්මයක්ද නොමැත.

මේ පිළිබඳව යථාවබෝධය නොලබන පෘතග්ඡනයා අනිත්‍ය දෙය නිත්‍යයි සිතා නැවත නැවත දුකට පත්වෙයි. අනාත්ම වූ වේදනාවන් තුළ ආත්මයක් ඇතැයි සලකයි. අනිත්‍ය, දුක, අනාත්මයේ නිත්‍යය, සුඛ ආත්මවශයෙන් සැලකීම නිසා නැවත නැවතත් බන්ධනයන් ඇති කරගනී. විපාක විඳීම පිණිස කර්ම රැස්කර ගනී. නැවත භවය ඇතිකරගෙන ජාති, ජරා, ව්‍යාධි මරණ ..... ආදී දුකට පත්වෙයි.

නමුත් වේදනානු පස්සනාව වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා සියළු වේදනාවන්ගේ අනිත්‍යය, දුඃඛ, අනාත්ම ස්වභාවය විදසුන් නුවණින් දකී. යථාර්තය අවබෝධ කර ගනී. බන්ධනයන්ගෙන් නිදහස් වෙයි. විපාකදීම සඳහා කර්ම රැස්කර නොගනී. අවසානයේදී සියලු දුකින් මිදී විමුක්තිය කරා යයි. ආර්ය ශ්‍රාවකයා වේදනානුපස්සනාව වඩන්නේ ඒ සඳහාය. ඒ සඳහා යෝනිසෝමනසිකාරය පැවතිය යුතු අතර මනා සතියෙන් යුතුව තමා වෙත එන සියළු වේදනාවන් නුවණින් විමසමින් බන්ධනයන් ඇතිවීමෙන් තොරව ජීවිතය පවත්වාගත යුතුය.

## සය ආකාර විඤ්ඤාණයන්ගේ ස්වභාවය

විඤ්ඤාණය යනු දැනගැනීමයි. දැනගන්නේ බාහිර ආයතන හා අභ්‍යන්තර ආයතනයන්හි සම්බන්ධවීම් ගැනයි. එම බාහිර හා අභ්‍යන්තර ආයතන නිරන්තර වෙනස්වීමට බඳුන්වන බව ඉහත පෙන්වා දුනිමි. එසේනම් විඤ්ඤාණය මගින් ලබන දැනගැනීම ද අනිත්‍යයි.

විඤ්ඤාණය සකස්වී ඇත්තේ අති සියුම් ධාතු ස්වභාවයකිනි. විදුලිය ශක්තියකි. එය දැකිය නොහැක. කපා බැලිය නොහැක. අන්වීක්ෂයකින් ලොකුකර බැලිය නොහැක. විඤ්ඤාණයත් එසේමය. එය දැකිය නොහැක. කපා බැලිය නොහැක. එය අති සියුම්ධාතු ස්වභාවයක් නිසා එහි වෙනස්වීමද වඩාත් ඉක්මන්ය. ගලක් රළධාතු ස්වභාවයෙන් යුක්තය, එහි පට්ඨ ධාතුව වැඩිය. එනිසා එම ගල වෙනස්වීම සිදුවන්නේ ද ඉතා හෙමිත්ය. නමුත් විඤ්ඤාණය එසේ නොවේ. එහි ඇත්තේ ඇසට නොපෙනෙන අති සියුම් ධාතු ස්වභාවයක් නිසා වඩාත් වේගයෙන් වෙනස් වෙයි.

නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වන්නාවූ අභ්‍යන්තර හා බාහිර ආයතනයන් හා විඤ්ඤාණයන් එකතුවීමෙන් ඇතිවන සය ආකාර ස්පර්ශයන්ද නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙයි. එබැවින් සියළු ස්පර්ශයන් අනිත්‍යයි, ..... අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශයන් තුලින් ඇතිවන වේදනා, සංඥා, සංඛාරයන්ද අනිත්‍යයි. ඇතිවී නැතිවී යයි.

# පෘතග්ජන පුද්ගලයා හා ආර්ය ශ්‍රාවකයා වේදනාවන් විදින අයුරු

පෘතග්ජන පුද්ගලයා වේදනාවන්හි අනිත්‍ය ස්වභාවය නොදනී. දැන සිටියද එයගැන කියවනවා, ලියනවා හා උගන්වනවා මිස එය තම ජීවිතයට ගලපා නොගනී. ඔහු සුඛවේදනාවන්ට ඇලෙයි. රාගය ඇතිකර ගනී. නමුත් සුඛ වේදනාව දිගටම නොපවතියි. එවිට ඔහු දුකට පත්වෙයි. නමුත් ඔහු නැවත නැවතත් එම සුඛවේදනාවම පතයි. ඒ සඳහාම කටයුතු කරයි. ඔහුට ස්ථිර වූ සුඛවේදනාවක් කිසි දිනක නොලැබෙයි. එවිට ඔහු තුළ ද්වේශය ඇතිවෙයි. එමගින් බොහෝ අකුසල් ඇතිකරගනී.

ආර්ය ශ්‍රාවකයා සුඛවේදනාවක් ලැබෙන විට එය දිගටම නොපවතින බව දැන සිටින නිසා දුකට පත් නොවෙයි. දුක් වේදනාවද අනිත්‍යය බව දන්නා භාවනා යෝගියා ද්වේශය ඇති නොකරගෙනම එය විඳ දරාගනී. නමුත් සාමාන්‍ය මිනිසා දුකක් ඇතිවූ විට සෝ සුසුම් හෙළයි. පපුවේ අත්ගසාගෙන විලාප දෙයි. අවසානයේදී විවිධ අකුසල් සිත් උපදවාගනී.

මෙලෙසින් නිසි ලෙස වේදනානුපස්සනාව වඩන භාවනා යෝගියා තුළ අකුසල් සිත් නැතිවෙයි. කුසල් සිත්ම උපදියි. ඔහුට අකුසල් මුල් හා කුසල් මුල් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැක.

එලෙසින් කුසල් අකුසල් වෙසෙසින් දැනගැනීමම සම්මා දෘෂ්ඨියට හේතුවෙයි.

## වේදනානුපස්සනාව වඩන හැටි

සුත්‍ර දේශණාවෙහි නව ආකාරයක වේදනාවන් පිළිබඳව දක්වා ඇත. ඉදිරියේදී ඒ පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් විස්තරයක් දැක්වෙයි.

සුත්‍ර දේශණාවෙහි සඳහන් වේදනාවන් පිළිබඳව ඉගෙන දැන් සැප වේදනාවක් විඳිනව, දැන් දුක් වේදනාවක් විඳිනව, දැන් දුක් සැප නැති මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳිනව, දැන් නිරාමිස සාමිස වශයෙන් වේදනා විඳිනව කියා හෝ වේදනාවන් මෙසේයයි හඳුනාගැනීම පමණකින් වේදනානුපස්සනාව වැඩුවායයි සිතීමට සමහර භාවනා යෝගීන් පුරුදු වී සිටිති. මෙසේ පුරුදුව ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨාන සුත්‍රය පිළිබඳව ලියා ඇති පොත් වලද ඊට වඩා යමක් නොමැති නිසාය. ඒවායේ ඇත්තේද සුත්‍ර දේශණාව සිංහලට පරිවර්ථනය කොට දැක්වීම පමණය.

තවත් සමහර පොත්වල වෙනත් සුත්‍ර දේශණාවන්හි “වේදනාව” ගැන දක්වා ඇති කොටස් උපුටා දක්වා ඇත. එමගින් කර ඇත්තේද “පර්යාජ්ඛිය” පමණක් තිබීම ප්‍රමාණවත්ය යන මතයම නැවත ඉදිරිපත් කිරීමය. එමගින්ද සිදුවන්නේ ශ්‍රාවකයා වේදනානුපස්සනාව වැඩීම වෙනුවට “පර්යාජ්ඛිය” පමණක් ඉගෙනීමය. එහි වරදක් නැති වුවත් එමගින් ශ්‍රාවකයා තුළ ප්‍රඥාව නොවැඩෙයි. වැඩෙන්නේ දැනුම පමණි. ප්‍රඥාව වැඩෙන්නේ සමාහිත චිත්තයක් තුළ වඩන විදර්ශණා භාවනාව තුළින්ය. එමගින් ලබන අවබෝධය කිසි සේත්ම දැනුමට සමකල නොහේ. ඉගෙනීමෙන් ලැබෙනුයේ දැනුමයි. භාවනාවෙන් ලැබෙනුයේ අවබෝධයයි. මේ දෙක අතර වෙනස නොහඳුනන තරමට අද අප ශාසනය පිරිහී ඇත. මෙලෙසින් “වේදනාව” පිළිබඳව වෙනත් සුත්‍ර දේශණාවන්හි ඇති දේ සහ සතර සතිපට්ඨාන සුත්‍රයේ සිංහල පරිවර්ථනය ඉගෙනීම පමණකින් වේදනානුපස්සනාව වැඩුවායයි සිතන පිරිස මූලාවට පත්වෙයි.

සුත්‍ර දේශණා, පාලිය කඩපාඩම් කිරීම, අර්ථ දැනගැනීම හා සජ්ඣායනය අවශ්‍යය නැත යන අදහසක් මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. සුත්‍ර දේශනාව අර්ථ දැන ඉගෙනීම හා සජ්ඣායනය (කෙටි ශ්වරයෙන්) අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුත්තකි. නමුත් එපමණකින්ම සෑහීමට පත්විය නොහැක.

කළ යුත්තේ සුත්‍ර දේශණාවේ සඳහන් වේදනාවන්, ඒ ඒ අවස්තාවලදීම තම තමා තුළින්ම හැඳින ඒවා ඇතිවූ ආකාරයත් පවතින ආකාරයත්, නැතිවන ආකාරයත් නුවණින් විමසා බලමින් අකුසල් රැස්කිරීමෙන් වැළකී සිටීමය. මෙලෙසින් සතිය පවත්වාගත් විට සුඛ වේදනාවන් නිසා ඇතිවන රාගානුසය නැතිවෙයි. දුක් වේදනා නිසා ඇතිවන පටිසානුසය ප්‍රහීන වෙයි. දුක් - සැප නැති වේදනා නිසා ඇතිවන අවිජ්ජානුසය ප්‍රහීනවෙයි.

නිවන සඳහා ඒකායන මාර්ගය ලෙස දේශණා කොට වදාලා වූ සතර සතිපට්ඨාන සුත්‍රයෙන් රාග, ද්වේශ, මෝහයන් ප්‍රහීණ කර ගැනීමට අනුපස්සනා හතරක්ම දේශණා කොට ඇත. සතරු බලකොටුවකට සතර පැත්තකින් පහර දී විනාශකරනවා මෙන් මෙම සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයෙන් සියළු ආශ්‍රව ක්‍ෂය කොට විමුක්තිය ලබාගත හැක.

### **මෙම භාවනාව වැඩිමේ ක්‍රම දෙකකි.**

#### **1 ක්‍රමය**

මෙහිදී භාවනාව වැඩිම සඳහා වෙනම ස්ථානයක්, පළඟ පිහිටුවා ගැනීමක් අවශ්‍යය නැත. ගෙදර දොරේ, රැකියාවේ, ගමන් බිමන් යනවිටදී, මනා සතියෙන් සිටිනවිට තමාට ඇතිවන වේදනාවන් හඳුනාගත හැක. එම වේදනාවන් ස්පර්ශය නිසා ඇතිවූ බැවින් එය දැනගත විටම එම ස්පර්ශයට හේතු වූයේ රූපකයක්ද, ගන්ධයක්ද, රසයක්ද ..... යනාදී වශයෙන් විමසා ඒවායේ අතිත්‍යය, දුක, අනාත්මය හා අශුභය සිහිපත් කරන්න. එසේ

කිරීමෙන් රාගානුසය, පටිසානුසය හා අවිජ්ජානුසය ප්‍රහීන කළ හැක. මිනිසෙකුට එකවිට කටයුතු කීපයක යෙදිය හැක. ඇතැම් කෙනෙකු රැකියාවේ කටයුතු කරන අතරම රූපාදි විවිධ දේ ගැන සුභ අරමුණු ගනියි. ඒ අතරම රැකියාවේ කටයුතු ද හරියටම කරයි. එලෙසින්ම සුඛ වේදනාවක් ඇතිවන විටදී ආශ්වාදයෙන් යුතුව බන්ධනයන් ඇති කර ගැනීමෙන් තොරව සතිය පවත්වාගනිමින් තම වැඩ කටයුතු වල යෙදිය හැක. එමෙන්ම දුක් වේදනාවක් පැමිණිවිට සෝ සුසුම් හෙළමින් සිටීමෙන් රැකියාවේ කටයුතු ද හරියට නොකෙරෙයි. සිදුවන්නේ පටිසානුසය වර්ධනය වීම හා අකුසල් රැස්කර ගැනීම පමණි. මෙලෙසින් බලනවිට තම ජීවිතයේ එදිනෙදා කරන කටයුත්තකදී වුවද මනා සතියෙන් විමසීමෙන් තමා කරන කටයුතුද නිසිලෙස සිදුවන අතර අකුසල් සිත් ඇතිවීමද නැතිවෙයි. මෙම වේදනානුපස්සනාව ඉගෙන ගන්නා ශ්‍රාවකයා හැමවිටම මනා සතියෙන් යුතුව සියළු වේදනාවන්ගේ අනිත්‍යය, දුක හා අනාත්ම ස්වභාවය දකිමින් තම ජීවිතය පවත්වා ගන්න. එලෙස වසන ශ්‍රාවකයාගේ පංචනීවරණයන් ක්‍රමයෙන් දුර්වල වෙයි. හිත ප්‍රමෝදයට පත්වෙයි.

## 2 ක්‍රමය

මෙසේ ධර්ම මාර්ගයේ යන ශ්‍රාවකයාට එක් තැනක හිඳ නිසිලෙස පළඟ පිහිටුවා කය සෘජුව තබාගෙන වේදනානුපස්සනාව වැඩිමටද සුදුසු කාලය පැමිණෙන්නේය.

තම ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමේදී රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස නිසා විවිධ වේදනාවන් පැමිණෙනවා. ආර්ය ශ්‍රාවකයා එම වේදනාවන් හට ගැනීම සමගම සම්මා සතිය පවත්වාගෙන එම වේදනාවන්හි යථා තත්වය අවබෝධ කර ගන්නවා. නමුත් එමගින් "වේදනාවන්" නිසා ඇතිවූ සුභ, අශුභ, සංඥා සියල්ල ප්‍රහීණ කරන්න බැහැ. එයට හේතුව යම් යම් සංඥාවන් සිත තුළ තැන්පත් වීමයි.



මෙහිදී සඳහන් කළ යුතු විශේෂ කාරණාවක් ඇත. එනම් මෙලෙසින් විදර්ශණා කිරීමේදී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පිහිටුවා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය බවයි. එසේ භාවනා නොවඩන කිසිවෙකුටත් ධ්‍යානයන්ට පත්විය නොහැක. හැබැ සමාධියට පත්වන්නේ එම ධ්‍යානයන් හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ පසුවය. අද අපේ රටේ සමහර භාවනා ගුරුවරු හිතනව දෙනෙත් වසා නිශ්ශබ්දව සිටීම "සමාධිය" ලෙස, එ සම්පූර්ණ මූලාවකි. සමාධිය යන වචනය අප ශාසනය තුළ බලවත් සේ වැරදි ලෙස යොදාගෙන ඇත. සමාධියට පෙර යෝගියා පත්වන්නේ ධ්‍යානයන්ටයි. එම ධ්‍යානයන් සතරවන ධ්‍යාන දක්වා වැඩීමෙන් විත්තය උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. එවිට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය නතර වෙයි. නැතහොත් හඳුනාගැනීමට අපහසු තරමට අති සියුම් වෙයි. එවිට ඇතිවන්නා වූ ආලෝකය තුළ කිමිද සිටින භාවනා යෝගියා අත්විඳින ප්‍රහර්ශය විස්තර කිරීමට වචන නැත. සමාධිය යනුවෙන් කිව හැක්කේ එබඳු අවස්ථාවකටය.

මෙලෙසින් අනු පස්සනා හතරෙන්ම හෝ කීපයකින් හතරවන ධ්‍යානයට පත්වන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට එතැන්සිට පිටතින් උපදෙස් අවශ්‍ය නැත. ඒ සියල්ල ඇතුළාන්තයෙන්ම ලැබෙයි. බොහෝවිට අරහත් දෙවිවරු පැමිණ විවිධාකාරයෙන් උදව් කරයි.

**සතර සතිපට්ඨාන භාවනා මාර්ගය (ඉතා කෙටියෙන්)**

- ✿ නිසි ලෙස තෙරුවන් ගුණ දැන සරණා ගමනයට පත්වන ශ්‍රාවකයා ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තතික ශීලය සම්පූර්ණ කරගනී. එම ශීලය බැබලවීම සඳහා සතර කමටහන් වඩයි.
- ✿ මේ අතරදී මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබූ කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු සොයාගෙන එම ආර්යයන් වහන්සේගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරයි.
- ✿ නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාව නිසි කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගෙන්ම උගනියි.

අපි හිතමු කෙනෙකු හුදෙකලාව මහා වනාන්තරයක් මැද ස්ථානයක් හදාගෙන භාවනා කරනව කියා. එහිදී ඔහුට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, පහස නිසා කෙලින්ම වේදනාවක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඔහුට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස නිසා පෙර කළකදී "වේදනාවන්" නිසා ඇති වූ සුභ අශුභ සංඥා වරින්වර සිතට එනවා. එම අනුශයන් ප්‍රහීණ කිරීමට පහසුම ක්‍රමය හිදගෙන වේදනානුපස්සනාව වැඩීමය. එසේ හුදෙකලාව වසනවිට මනසට කලින් තමා ලැබූ වේදනාවන් පිළිබඳ අරමුණු එනවා. අන්න ඒ අවස්ථාවලදී යෝගියා එම වේදනාවන් ඇතිවීමට හේතුවූ අතිත්‍යය, දුක්, අනාත්ම හා අශුභ දේ දිගින් දිගටම නුවණින් විමසනවා. විදර්ශණා භාවනාව වඩනවා කියන්නේ එයටයි. එසේ නැතිව මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ නොලැබූ පෘතග්ඡන භාවනා ගුරුවරයෙකු කියන දෙය අසා සිටීම, පාඩම්කිරීම, විදර්ශණා භාවනාව නොවෙයි.

මෙලෙසින් "වේදනාවන්" පිළිබඳව විදර්ශණා භාවනාවේ යෙදී සිටින යෝගියාගේ කාමච්ඡන්ද ආදී නිවරණයන්ගෙන් කොටසක් ප්‍රහීණ වෙනවා. තවත් කොටසක් නැවත යටපත් වෙනවා. ඔහුගේ සිත ප්‍රමෝදයට පත්වෙනවා. ප්‍රමෝද වූ සිත සතුටට පත්වෙනවා. සතුටට පත්වූවහුගේ නාමකය සංහිදෙනවා. එවිට සුඛය ඇතිවෙනවා. සුඛයට පත්වූ සිත ධ්‍යානයට පත්වෙනවා. මෙලෙසින් දිගින් දිගටම තම ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලය රැකගෙන විදර්ශණා භාවනාවේ යෙදෙන භාවනා යෝගියා තුළ තැන්පත්ව තිබූ අනුශයන් ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ වෙනවා. ඒ සමගම තමා ලැබූ ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වෙනවා. අවසානයේදී හතරවන ධ්‍යානය නැමති සම්මා සමාධියටපත්ව අවසානයේදී විමුක්ති ඥාණ දර්ශන ලැබ අසංඛ්‍යාත වූ නිර්වාන ධාතුව සාක්ෂාත් කරගන්නව. එසේ නොහැකි වූ කෙනා අනාගාමී වෙනවා. එසේත් බැරිවූ කෙනා සකෘදාගාමී හෝ සෝවාන් ඵලයට පත් උත්තමයකු වෙනවා. සතරසතිපට්ඨාන භාවනා වැඩිය යුත්තේ එබඳු ඵලයන් බලාපොරොත්තුවෙන්නේය.

මෙහිදී සඳහන් කළ යුතු විශේෂ කාරණාවක් ඇත. එනම් මෙලෙසින් විදර්ශණා කිරීමේදී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පිහිටුවා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය බවයි. එසේ භාවනා නොවඩන කිසිවෙකුටත් ධ්‍යානයන්ට පත්විය නොහැක. හැබැ සමාධියට පත්වන්නේ එම ධ්‍යානයන් හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ පසුවය. අද අපේ රටේ සමහර භාවනා ගුරුවරු හිතනව දෙනෙත් වසා නිශ්ශබ්දව සිටීම "සමාධිය" ලෙස, එ සම්පූර්ණ මූලාවකි. සමාධිය යන වචනය අප ශාසනය තුළ බලවත් සේ වැරදි ලෙස යොදාගෙන ඇත. සමාධියට පෙර යෝගියා පත්වන්නේ ධ්‍යානයන්ටයි. එම ධ්‍යානයන් සතරවන ධ්‍යාන දක්වා වැඩීමෙන් චිත්තය උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. එවිට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය නතර වෙයි. නැතහොත් හඳුනාගැනීමට අපහසු තරමට අති සියුම් වෙයි. එවිට ඇතිවන්නා වූ ආලෝකය තුළ කිමිද සිටින භාවනා යෝගියා අත්විඳින ප්‍රහර්ශය විස්තර කිරීමට වචන නැත. සමාධිය යනුවෙන් කිව හැක්කේ එබඳු අවස්ථාවකටය.

මෙලෙසින් අනු පස්සනා හතරෙන්ම හෝ කීපයකින් හතරවන ධ්‍යානයට පත්වන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට එතැන්සිට පිටතින් උපදෙස් අවශ්‍ය නැත. ඒ සියල්ල ඇතුළාන්තයෙන්ම ලැබෙයි. බොහෝවිට අරහත් දෙව්වරු පැමිණ විවිධාකාරයෙන් උදව් කරයි.

**සතර සතිපට්ඨාන භාවනා මාර්ගය (ඉතා කෙටියෙන්)**

- ✿ නිසි ලෙස තෙරුවන් ගුණ දැන සරණා ගමනයට පත්වන ශ්‍රාවකයා ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තතික ශීලය සම්පූර්ණ කරගනී. එම ශීලය බැබලවීම සඳහා සතර කමටහන් වඩයි.
- ✿ මේ අතරදී මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබූ කල‍්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු සොයාගෙන එම ආර්යයන් වහන්සේගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරයි.
- ✿ නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාව නිසි කල‍්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගෙන්ම උගනියි.

- ❖ යෝනියෝමනසිකාරය දිගටම පවත්වාගනිමින් වඩ වඩාත් සිත, කය, වචනය සංවර කර ගනී.
- ❖ ආනාපානාසති භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්ව කායානුපස්සනාවේ අනෙක් භාවනා 13 සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වඩමින් ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වෙයි.
- ❖ තම ජීවිතයේ හැම අවස්ථාවකදීම වේදනාවන්ගේ අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය විදසුන් නුවනින් දකිමින් බන්ධනයන් ඇතිවීමට ඉඩනොදී තමා ලැබූ ධ්‍යානයන් උච්ච තත්වයට පත්කර ගනියි.
- ❖ චිත්තානු පස්සනාව වඩමින් තමා තුළ ඇතිවන රාග, ද්වේශ, මෝහ සිත් හඳුනා කිසිවක් උපාදාන වන්න නොදී ඒවා ප්‍රහීනකර සම්මා සමාධියට පත්වීමට උත්සාහ ගනී.
- ❖ පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම, නැතිවීම, ආශ්වාදය හා ආදීනවය දැක නිස්සාරණය පතා යාම.
- ❖ සියළු සංස්කාරයන් අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධකර ගැනීමට ශුද්ධ විදර්ශණාව ආරම්භ කිරීම. දැන් ධ්‍යානය ගැන අමතක කරන්න. නමුත් ධ්‍යානයන් ඔබතුළ නොනැසී පවතිනු ඇත.
- ❖ ධ්‍යානයද, සිතද ඇතිවී නැතිව යන සංස්ඛාරයක් බව නුවණින් දකින්න. දුක - සැප, සෝමනස්ස - දෝමනස්ස යන සියල්ල අතහැර උපේක්ෂාවට පත්වන්න.
- ❖ මේ අතරේදී විමෝක්ෂ මුඛයන් ලෙසින් දක්වා ඇති අනිමිත්ත සමාධිය, අප්පණ්හිතසමාධිය, නිමිති සමාධිය හා ආලේක සංඤා වඩමින් බොජ්ජංගධර්මයන් භාවනා ලෙස වඩන්න.
- ❖ අවසානයේදී ඇති වෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා සියළු සංස්ඛාරයන් අනිත්‍ය, දුක, අනාත්මය යන්න අවබෝධ කරගැනීමට ශුද්ධ විදර්ශණාව බහුලකොට වඩන්න.
- ❖ සියළු සංස්කාරයන් අනාත්ම හෙයින් පවත්නේ ශුන්‍යතාවය පමණක් බවත්, එම ශුන්‍යතාවය තුළ සංස්කාරයන් ඇතිවී

නැති වී යන බවත් ඒවා තුළ ඇල්ලීමට හා ගැටීමට දෙයක් නොමැති බවත් භාවනා යෝගියා අවබෝධ කර ගන්න.

කෂණයක් පාසා ඇති වී නැතිව යන සංස්කාරයන් සන්තතියක් ලෙස පවතිද්දී පෘතග්ජනයා විසින් එය නිත්‍යය, සුභ ලෙස දැකීම අවිද්‍යාව බව තේරුම් ගන්නා යෝගියා මායාවෙන් මිදෙයි. භාවනා යෝගියාට විද්‍යාව පහළ වෙයි. එතැන් සිට ඔහු ශුන්‍ය තාවය අවබෝධකර ගනී. ඇසිපිය හෙළන කාලයටත් ඉතා අඩු කෂණයක් පාසා ඇති වී - නැති වී යන දෙයහි ඇල්ලීමට හෝ ගැටීමට දෙයක් නොමැති හෙයින් උපේක්ෂාවට පත්වෙයි.

මෙතැන් සිට අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වීම දක්වා කළ යුත්තේ බෙජ්ජංගධර්මයන් භාවනා ලෙස වැඩීමය.

ආර්ය ශ්‍රාවකයා අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වෙයි. එම සමාධියෙන් බසින යෝගියා තම මාර්ගය පිළිබඳව ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි. එහිදී,

“ උප්පත්තිය අවසන් විය, බ්‍රහ්මචර්යාව සම්පූර්ණ විය, කළ යුතු සියල්ල කර අවසන්ය, වෙන කළයුතු දෙයක් නැත”

යන උදානය ඇතුළත්තයෙන්ම ඇසෙනු ඇත.

එහිදී සියළු සම්මා දෘෂ්ඨික දෙව්වරු සාධුකාර දුන්නත් වර්තමාන සාසනය තුළ එය අවබෝධ කරගන්නා, පිලිගන්නා කිසිවෙකු නැත. යම් තරමකින් හෝ අවබෝධයක් කිසිවෙකු ලදොත් ඔහු කරණුයේ “සත්‍යය සිදුවීම” යටපත් කිරීමයි. වර්තමාන ශාසනික තත්වය එයයි.

ඉදිරි අනාගතයේදී මෙම තත්වය කිසියම් දුරකට නිවැරදි වනු ඇතැයි යන්න කර්තෘගේ අදහසයි. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ නිකාය, ගුරුකුල සියල්ල පසෙකලා අනුන් ගැන නොසොයා තම තමා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නැමති සෝතයට නොපමාව බැසීමයි. දැනටමත් කිසියම් පිරිසක් එලෙසින් කටයුතු කරණ බව සතුවින් දන්වමි. මෙම දහම් පොත් පෙළ ලියනුයේ එම ආර්ය ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් උදෙසාය.

## මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

### වේදනානු පස්සනාව

මහණෙනි ! නිර්වාණාවබෝධය පිණිස ආර්ය අෂ්ටාංගික මග වඩන භික්ෂුව වේදනාවන් පිළිබඳව, වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය පිළිබඳව නුවණින් දකිමින් වාසය කරන්නේ කෙසේද?

1. **"සුඛ වේදනං වේදියමානෝ සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති"**

සැප වේදනාවක් විඳින්නේ සැප වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

2. **"දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති"**

දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

3. **"අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති"**

දුක් නැති සැප නැති මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳින්නේ මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

4. **"සාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති"**

පංච කාම ගුණයන් (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස, අරමුණු) නිසාහටගන්නා වූ සාමිස සැප වේදනාවක් විඳිනවිට සාමිස සැප වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

5. **"නිරාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති"**

පංච කාම ගුණයන්ගෙන් තොරව ආමිසය මුල් කොට තොගත් සැප වේදනාවක් විඳිනවිට නිරාමිස සැප වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

6. "සාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානති"

පංචකාම ගුණ මුල්කරගෙන ආමිස සහිත දුක් වේදනාවක් විඳිනවිට ආමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී.

7. "නිරාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිස දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානති"

පංචකාම ගුණයන්ගෙන් තොරව නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිනවිට නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී.

8. "සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානති"

පංචකාම ගුණයන් මුල්කරගෙන සාමිස දුක් සැප නැති වේදනාවක් විඳිනවිට ආමිස සහිත දුක් නැති - සැප නැති වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී.

9. "නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිසං අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමී' ති පජානති"

පංචකාම ගුණයෙන් තොරව නිරාමිස දුක් නැති - සැප නැති වේදනාවක් විඳිනවිට දුක සැප නැති වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී.

"ඉති අජ්ඣධත්තං වා වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති. ඛනිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති. අජ්ඣධත්ත ඛනිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති"

"සමුදය ධම්මානුපස්සි වා වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති. වය ධම්මානුපස්සි වා වේදනානුපස්සි විහරති. සමුදය වය ධම්මානුපස්සි වා වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති"

"අත්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවද්දේව ඤජුමත්තාය පතිස්සති මත්තාය අනිස්සිතෝ ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති ඒවංපි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති."

මෙසේ තමන් පිළිබඳව ඇතිවන වේදනාවන් කෙරෙහි අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් බලමින් වේදනානුපස්සිව වාසය කරයි. එසේම අනුන් පිළිබඳව ඇති වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනානුපස්සිව වාසය කරයි. තමන් පිළිබඳව හා අනුන් පිළිබඳව වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනානුපස්සිව වාසය කරයි.

වේදනාවන්ගේ සමුදය අවබෝධ කරගනිමින් වේදනානු පස්සිව වාසය කරන්නේය. වේදනාවන්ගේ නැතිවීම දකිමින් වාසය කරන්නේය. වේදනාවන්ගේ හටගැනීම හා නැතිවීම නුවණින් දකිමින් වේදනානුපස්සිව වාසය කරන්නේය.

මෙසේ අනිත්‍ය වූ වේදනාවන් ඇත. ස්ථිර වූ වේදනාවන් නොමැත. මෙම වේදනාවන් තුළ මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි ගත හැකි කිසිවක් නැතැයි සිහිය පිහිටන්නේය. ඒ සිහිය නුවණ හා සතිය වැඩීම පිණිස වන්නේය. වේදනා ලෝකයේ කිසිවක් තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි වශයෙන් නොගෙන වාසය කරන්නේය. මහණෙනි, මෙසේ වේදනාවන් පිළිබඳව වේදනානු පස්සිව වාසය කරන්නේය.

**නව ආකාර වේදනාවන් පිළිබඳ විස්තර වශයෙන්**

සෑම සත්වයෙකුම හැමවිටම කිසියම් වේදනාවක් විඳිමින් සිටිති. මෙලෙසින් විඳින වේදනාවන් ප්‍රධාන වශයෙන් සෑප වේදනා, දුක් වේදනා හා දුක් සෑප නැති වේදනා වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදා ඇත. මෙය සාමාන්‍යයෙන් වේදනාවන් පිළිබඳව දැන ගන්නා ආකාරයයි. නමුත් නිවන් මග යන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට එසේ අවබෝධකරගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එම වේදනාවන් තවදුරටත් බෙදා වෙන්කොට වදාල සේක.

එබැවින් මෙම සූත්‍ර දේශණාවේදී “සෑප වේදනාව” නිරාමිස සුඛ වේදනාව සහ සාමිස සෑප වේදනාව වශයෙන්ද, දුක් වේදනාව නිරාමිස දුක් වේදනාව සහ සාමිස දුක් වේදනාව වශයෙන්ද, දුක් නැති - සෑප නැති වේදනාව’ නිරාමිස දුක් නැති - සෑප නැති වේදනාව සහ සාමිස දුක් නැති - සෑප නැති වේදනාව වශයෙන්ද දක්වා ඇත.



බොහෝ සූත්‍ර දේශනාවල ඇත්තේ බුද්ධ දේශනාවේ සාරාංශය පමණි. මෙම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දීර්ඝ දේශනාවකි. මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ ඇත්තේද දීර්ඝ බුද්ධ දේශනාවක සාරාංශය පමණි. එබැවින් මෙම මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව පිළිබඳව ලියවී ඇති පොත්වලද ඇත්තේ සූත්‍ර දේශනාවෙහි සාරාංශ කොට දක්වා ඇති පෙලේ සිංහල පරිවර්තනය පමණි. එයම මෙරට බුද්ධ ශාසනයේ ප්‍රතිපදාශාසනය පිරිහීමට හේතු විය.

මෙහිදී අප ආරම්භයේදී දක්වා ඇති සැප වේදනා, දුක් වේදනා හා දුක් සැප නැති වේදනාවන් පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීමට ප්‍රථමයෙන් උත්සාහ දරමු. ආරම්භයේදී දක්වා ඇති මෙම වේදනාවන් තුන පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් නොලබා පසුව දක්වා ඇති වේදනාවන් පිළිබඳව අවබෝධ කරගැනීම අපහසුය. ප්‍රථමයෙන් දක්වා ඇති වේදනාවන් තුන පංචකාමය නිසා හෝ පංචකාමයෙන් තොරව ඇතිවන වේනාවන් නොව ස්වාභාවික හේතූන් මත හා කාර්මානුකූලව ඇතිවන වේදනාවන්ය.

**1. "සුඛ වේදනං වේදියමානෝ සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති"**

සැප වේදනාවක් විඳින්නේ සැප වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ ..... ආදී පංචාකාම ගුණයන්ගෙන් තොරව ස්වාභාවික හා පෙර කර්ම හේතුවෙන් හටගන්නා වේදනාවන් මෙම කොටසට අයත්ය.

කය නිතරම රෝග පීඩාවන්ට ගොදුරුවන්නකි. විටෙක රෝගී වෙයි. තවත් විටෙක නිරෝගී වෙයි. පංචකාමයේ හැසිරීම නිසාද කයක රෝගී වීම් ඇති වුවත් හැමවිටම කය රෝගීවන්නේ පංචකාමය නිසා නොවේ. ඒ සඳහා කර්ම විපාක මෙන්ම තවත් විවිධ ස්වාභාවික හේතූන් ඇත. නිරෝගීව සිටිනවිට කෙනෙක් පවසන්නේ මම සුවෙන් ඉන්නවා කියාය. එය සුඛ වේදනාවක් විඳීමකි.

ගොවිතැන්, ව්‍යාපාර, ජාවාරම් තුළින් වැඩි ලාභයක් ලබනවිට කෙනෙක් පවසන්නේද මම සැපෙන් ඉන්නවා කියාය. එය සුඛ වේදනාවකි. එමෙන්ම විවිධ රෝග පීඩාවන්ට දුක් කම්කටොලුවලට පත් අසල්වාසින්, තම නෑදෑයින් දකින කෙනා සිතන්නේ මට නම් ඔය කරදර නැහැ මම සැපෙන් ඉන්නවා කියාය.

එමෙන්ම ප්‍රසන්න කාලගුණය, ප්‍රමාණවත් වර්ෂාපතනය, කෙත්වතු සරුවීම නිසාද කෙනෙකු සැප වේදනාවක් විඳියි. ඉහත කී සැප වේදනාවන් පංච කාම ගුණයන් නිසා ඇති වූ සැප වේදනා නොවෙයි.

මෙලෙසින් සාමාන්‍යය මිනිසා විටින් විට සැප වේදනාවන් තමා විඳින බව සිතයි. එම සැප වේදනාවන්ටම ඇලෙයි. ඒවා නිත්‍ය බව සිතයි. එම සැප වේදනාවන්ටම පතයි. නමුත් මෙම සැප වේදනාවන් කිසි ලෙසකින්වත් නිත්‍ය නොවේ. ඒවා අනිත්‍යයයි. නමුත් පෘතග්ඡනයා ඒ ගැන නොසිතයි.

එහෙත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා සියළු වේදනාවන්ටම අනිත්‍ය බව දනී. සුඛ වේදනාවන් වින්දත් එය අනිත්‍යය ස්වභාවයට පත්වන බව දැන කටයුතු කරයි. එයට නොඇලෙයි. එම සුඛ වේදනාවන් වෙනස්වී දුක් වේදනාවක් ඇති වුවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට එයට මුහුණදීමේ ශක්තිය ඇත. ඔහු සාමාන්‍ය මිනිසා මෙන් දුක් වේදනා නිසා අතේ අපොයි නොකියයි. දුක්වේදනාව නිසා විලාප නොදෙයි.

නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා සුඛ වේදනාවන්ගෙන් මිදිය යුතුය යන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී නැත. නමුත් සියළු වේදනාවන් අනිත්‍ය බවත්, ඒ අනිත්‍යය දෙයට ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන් වළකින ලෙසත් පෙන්වා දී ඇත.

**"දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ දුක්ඛං වේදනං වේදියාමිති පජානාති"**

දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

කයක වා, පින්, සෙම්, අසමබරවීම හා වියපත්වීම නිසා විවිධ ආබාධ ඇතිවීමෙන් කායික හා මානසික දුක්වේදනා ඇතිවිය හැක. එමෙන්ම සිරුරේ උලක් ඇතිම, කැපීම්, තැලීම්, ගින්න හා වැස්ස ආදී හේතූන් නිසාද කායික හා මානසික දුක් වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. මෙම වේදනාවන්ද පංචකාම ගුණ සහිතව හෝ රහිතව ඇති වූ වේදනාවන් නොවෙයි.

එමෙන්ම යුද බිය, නියඟය, ගංවතුර, සුනාමි හා සොරසතුරන් නිසා විවිධාකාර කායික හා මානසික දුක් වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. එමෙන්ම තමාට කෙලින්ම බලපෑමක් සිදු නොවුනත් දේශයට, ජාතියට, සිදුවන විපත්තීන් නිසා මානසික දුක් වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. එම මානසික දුක් වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. එම මානසික දුක් වේදනාවන් වර්ධනය වීමෙන් කායික දුක් වේදනාවන්ද ඇතිවිය හැක. එලෙස ඇති වූ වේදනාවන් පංචකාම ගුණ නිසා ඇතිවූ වේදනාවන් නොවේ.

**"අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියමානෝ අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමීති ජජානාති"**

දුක් නැති - සැප නැති මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳිනවිට මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

මෙම දුක් නැති - සැපනැති මධ්‍යස්ථ වේදනාව "උපේක්ෂා" වේදනාවක් වශයෙන් සමහර පොත්වල පෙන්වා දී ඇත. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදිය. උපේක්ෂා වේදනාව ඇති වනුයේ තමා විසින්ම දුක - සැප ප්‍රහීණ කොට මධ්‍යස්ථභාවයට පත්වීමෙනි. හතරවන ධ්‍යානයේදී ඇතිවනනේ එවැනි උපේක්ෂා වේදනාවකි. මෙහිදී දැක්වෙන්නේ දුක සැප එකට මිශ්‍රවීමෙන් දුකත් නැහැ සැපත් නැහැ වශයෙන් හැඟෙන මධ්‍යස්ථ වේදනාවයි.

කෙනෙකු තුළ වා, පින්, සෙම් අසම බරවීමෙන් හා ජරාවට පත්වීමෙන් යම් වේදනාවක් ඇතිවූවා යයි සිතමු. විවිධ

ප්‍රතිකාර හා ස්වභාවික හේතූන් නිසා එම දුක් වේදනාව අඩු වී සැප වේදනාවකුත්, ඒ සමගම එම සැප වේදනාව නැති වී දුක් වේදනාවකුත් විටින් විට අත්විය හැක. එවැනි අවස්ථාවකදී සුඛවේදනාවක් විඳිමිනි හෝ දුක් වේදනාවක් විඳිමිනි. කෙනෙකුට හඳුනාගත නොහැක. එනිසාම ඔහු මූලාවට පත්වෙයි.

මෙහිදී ආර්ය ශ්‍රාවකයා කයේ ආදීනවයත්, අනිත්‍යයත්, සිහිකර මූලාවට පත්නොවී වාසය කරයි. ඔහු තම කය ලෙඩ වුවත් සිත ලෙඩ නොකරගෙන සම්මා සතියම පිහිටුවා ගනී.

**"සාමිසංවා සුඛ වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමි'ති පජානාති"**

පංචකාමගුණයන් (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රූප, පහස.....) නිසා හටගන්නාවූ සාමිස සුඛ වේදනාවක් විඳින විට සාමිස සැප වේදනාවක් විඳිමිනි දැනගනී.

පංච කාම ගුණයන් නිසා ඇති වන්නාවූ සුඛ වේදනාවන් මෙම කොටසට අයත්ය. මෙම සාමිස සුඛ වේදනාවන් නිසා රාගසිත බලවත්වෙයි. පාතග්ජන පුද්ගලයා නිතරම සාමිස සැප වේදනාවටම ඇලෙයි. මෙම සාමිස සැප වේදනාවන්ට නොඇලීමම සිල ගුණයි. පාතග්ජන පුද්ගලයා මෙම සාමිස සැප වේදනාවක් අත් අය විඳිනවාට කැමති නැත. තව අයෙකු එම සාමිස වේදනාව විඳිනවිට ද්වේෂය ඇති කරගනී. මෙම සාමිස සුඛ වේදනාවන් තමා විඳිනවායයිද එම වේදනාවන් නිත්‍යයයි ද ඒ තුළ ආත්මයක් ඇතැයි ද ඔහු සිතයි.

"ඔබ විඳින ඔය සාමිස සැප වේදනාවන් අනිත්‍යයයි" කෙනෙකු කීවොත් ඔහු එය හාසායට ලක් කරයි. කෙසේහෝ මෙම සැප වේදනාවන් දිගටම විඳිය හැකියයි සිතයි. තම ධනය බලය හා දක්ෂතා හා කපටිකම් තුලින් එම සාමිස සුඛ වේදනාවන් පවත්වා ගත හැකියයි සිතයි. ඔහු එයම පතයි.

මෙම සුබවේදනාවන්ගෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් නැතිවනවිට ඔහු කළබලයට පත්වෙයි. එම සාමීස සුබවේදනාවන් නැවත ඇතිකර ගැනීමට වෙහෙසෙයි. ඔහු සුබවේදනාවන්ගේ මෙන්ම කයේ අනිත්‍යය ස්වභාවයද නොදනියි. ඔහු තම කය නැවත හැඩකර ගනිමින්, ඔප කරගනිමින් සාමීස සුබවේදනාවන් පසු පසම දුවයි. තම කය අලංකාර කර ගැනීමට, අනුන්ගෙන් කැපී පෙනෙන ලෙස තබා ගැනීමට තම කාලය, බලය හා මුදල් අසීමිතව යොදවයි. ඒ නිසාම අධික ලෙස මුදල් සෙවීමට කුමන උත්සාහයක් වුවද දරයි. කිසිදු සීමාවකින් තොරව එය කරයි. බොරැකීම්, වංචා, සොරකම්, දූෂණ හා විවිධ සදාචාර විරෝධී ක්‍රියාවන්හි නිරත වෙයි.

කිසිදු සීමාවකින් තොරව කම් සැප සොයන මෙවැනි අයගෙන් සමහර දෙනෙකු තමා බෞද්ධ සමාජයෙන් කොන්වීමෙන් තම ව්‍යාපාරික කටයුතුවලට හානියක් ඇතිවේය යන බියෙන් හා තම ප්‍රසිද්ධිය පතා ඉඳහිට මහා යාගයන් පවත්වයි. ප්‍රසිද්ධිය සඳහාම දානමය පුත්‍රය කිරීමෙන් හිඳ යෙදෙයි.

නමුත් සාමීස සැප වේදනාවන්ට ඇළුන කෙනා තම ප්‍රසිද්ධියට මිස ධර්ම අවබෝධයට කැමති නැත. එවැනි අය ආර්ය මහා සංසරත්නය නොහඳුනයි. මෙලෙස ප්‍රසිද්ධිය පතා කෙරෙන කටයුතු ලංකාවේ ප්‍රධාන පූජනීය ස්ථානයන්හි සුලභව දැකිය හැක.

නමුත් කිසිවෙකුටත් සාමීස සුබ වේදනාවන් දිගටම විඳිය නොහැක. අනිත්‍ය ධර්මය සෑම තැනම හා සෑම දෙයකටම හා සියළු දෙනාටම පොදුය. ව්‍යාධිය ජරාව මරණය සියළු දෙනාම කරා පැමිණෙයි. ව්‍යාධියට පත්වෙනවිට හා මරණය ලංවන විට ඉහත කී අය බලවත් දුක්වේදනාවන්ට පත්වෙයි. සාමීස සැප වේදනාව පසු පසම ගිය කෙනාට එය නැති වී දුක්වේදනාවන් එක දිගට එනවිට එය දරාගැනීම ඉතාම අපහසුය. එවිට කය මෙන්ම මනසද තව තවත් ලෙඩ වෙයි.

තමා අතීතයේ විඳි සාමීස සුඛවේදනාවන් ගැනම සිහිකරයි. ඒ ගැනම කථා කරයි. ඒ සිහියෙන්ම කඵරිය කොට නියත ලෙසම සතර අපායට යයි.

මෙසේ දුකට පත්වෙන සමහර දෙනෙකුට ජීවිතයේ අවසාන භාගයේ බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ධර්මය සිහිවෙයි. නමුත් ඔහුට එය අවබෝධකර ගැනීමේ ශක්තියක්ද නැත. එමෙන්ම එවැනි අයට නිවැරදි තැනකට ධර්මය සොයායාමටද අවබෝධයක් නැත.

ඉහත කී ලෙස සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට ඇලෙන්තේ සමාජයේ ඉහල පංතිවල අය පමණක් නොවේ. සිඟන මිනිසාගේ සිට සියළු දෙනාම සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට ඇලෙයි. එය නොලැබෙනවිට බලවත් දුකට පත්වෙයි.

ආහාර, නින්ද, ඇදුම්, පැළඳුම් හා සිරුර හැඩ ගැන්වීම් හා ගී සින්දු කීමෙන් ඇසීමෙන් රූපවාහිණිය නැරඹීමෙන් ද ලැබෙනුයේ සාමීස සුඛ වේදනාවන්ය. එවැනි දේ නැතිවන විට හිත කැළඹෙයි. විසිරෙයි.

උද්ධවිච කුක්කුචය නැමති නිවරණය පැවතීමට එය හේතුවෙයි. එබැවින් ධර්ම මාර්ගයේ යන අපේ පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් එම නිවරණය ගෙන දෙන ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකිය යුතුය. අහාරයේ ඇලීම, නින්දේ ඇලීම පහළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් දෙකකි. තවද සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට නිරතුරුව ඇලෙන කෙනා තුල ලජ්ජාව හා බියද තුරන් වෙයි. "හිරිඔක්තජ්ජ" වරණ ධර්මයන්ය. කාර්ය බහුලවීම හා සරල දිවිපෙතට අකමැති වීමද සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට ඇලීමෙන් ඇතිවන ගුණයන්මය. එබැවින් අපේ භාවනා යෝගීන් හැකිතරමින් සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට ඇලීමෙන් වැළකිය යුතුය. එම සාමීස සුඛ වේදනාවන් පිළිබඳව නුවණින් විමසා ඒවායේ අනිත්‍යය දුඃඛ අනාත්ම ස්වභාවය අවබෝධ කර ගන්න. නිතරම වේදනානුපස්සිව වාසය කරන්න. භාවනාව දියුණුවන්නේ එවැනි කෙනාටය. එවැනි අයට පහසුවෙන්ම නිවරණයන් විෂ්කම්භනය කොට ධ්‍යානයට පත්විය හැක.

අනතුරුව විපස්සනා භාවනාව වඩමින් එම ධ්‍යානයන් ඉහළ තත්වයට පත්කර ගනිමින් සත්‍යාවබෝධය කරා පිය නැගිය හැක.

කෙනෙකුට ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේදී සියළු සාමීස සුඛවේදනාවන්ගෙන් මිදිය නොහැක. සිලස්කන්ධය පිරීමෙන් එය තරමක් දුරට අඩුවෙයි. සිලස්කන්ධය සම්පූර්ණ වූ කෙනෙකු තුළ කායික මානසික පාරිශුද්ධත්වය පවතී නම් සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කිරීමට බාධාවක් නැත. නිසිලෙස සමාධි සංවත්තනික ශිලයේ පිහිටි කෙනෙකුට ධ්‍යානයකට පත්වීම පහසුය. නමුත් ඒ සඳහා අධිවිත්තයක් ඇති නිසි කල්‍යාණමිත්‍රයෙකු ද අවශ්‍ය අංගයකි.

මෙම තත්වයට ගිහි උපාසක උපාසිකාවන්ට ද පහසුවෙන් පත්විය හැක. ධ්‍යානයකට, සෝවාන් මාර්ගයට පත් ශ්‍රාවකයෙකුටද කිසියම් සීමාවක් තුළ සාමීස සුඛවේදනාවන් විදිය හැක.

කුඩා කළදීම සෝතාපත්ත ශ්‍රාවිකාවක් වූ විශාකාවන් දරුවන් විසිදෙනෙකු වැදුවාය. අනාථපිණ්ඩික ද පංචකාම සම්පත්තීන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් මිදී නොසිටියහ. අනාථපිණ්ඩික මරණයෙන් පසුව අනාථපිණ්ඩික දෙවියන් ලෙස දෙවිලොව උපත ලැබීය. අනාථපිණ්ඩික පංචකාම සම්පත්තීන් සම්පූර්ණයෙන්ම අතනොහැර ජීවත් වූ හෙයින් ඔහු දිව්‍යය තල හයකම ඉපිද අවසානයේදී නිවන සාක්ෂාත්කරගන්නා බව බුදුරජාණන් වහන්සේ හිඤ්ඤන් අරභයා වදාලසේක.

අද සමාජයේ බොහෝ තරුණ විවාහකයින් භාවනා කරන්න, මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලබන්න කිසියම් බියක් දක්වන බව දක්නට ඇත. එසේ සිතනුයේ ධ්‍යාන, මගඵල ලැබූ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට, සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීමට නොහැකිය යන මිත්‍යා විශ්වාසය නිසාය. සකාදාගාමී තත්වයට පත්වූවන් ඉතාම සීමිතව කාම සම්පත්තීන් විඳිමින්

සාර්ථකව ගිහි ගෙයි වාසය කළ හැකි බවට "පුණ්න" හා "ඉසිදත්ත" කථාව කදිම සාක්ෂියකි.

ධ්‍යාන හා මගඵල ලාභීන්ට රජු පංචකාමයට වඩා දිව්‍යමය ප්‍රීතියක් හා බ්‍රහ්ම සුවයක් විඳිය හැකි බව දන්තේ අප බෞද්ධයන්ගෙන් ඉතාම සීමිත පිරිසක් පමණි. එම දිව්‍යමය ප්‍රීතිය හා බ්‍රහ්ම සුවය අද ලොව සිටින බලවත්ම පුද්ගලයාටවත්, ඉහළම ධනවතාටත් කිසි ලෙසකින් ලැබිය නොහැක. එය ලද හැක්කේ ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයෙහි පිහිටා නිවරණයන් විෂ්කම්භනය කොට චිත්තය දැඩි ලෙස ලෙස ඒකාග්‍ර කොට ධ්‍යානයන්ට පත්වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට පමණි.

නමුත් අනාගාමී තත්වයට පත්වූ උත්තමයෙකුට පංච කාම ගුණයෙන් යුත් සාමීස සුඛ වේදනාවන් විඳිය නොහැක.

ආධුනික භාවනායෝගීන් ප්‍රථමයෙන් සාමීස සුඛ වේදනාවන්ගේ අදීනවයන්, එහි ඇති අනිත්‍යය ස්වභාවයන්, නිස්සාරත්වයන් අවබෝධකර ගත යුතුය. ඒ සඳහා වේදනානුපස්සනාව හැකි පමණින් වඩන්න. ක්‍රමයෙන් තම අධ්‍යක්ෂික දියුණුවත් සමග යථාවබෝධය තුලින් එම සාමීස සුඛවේදනාවන් විඳීමෙන් වළකින්න. ධ්‍යාන හා මගඵල ලාභීන් ගිහිගෙය තුළ විසුවත් සාමීස වේදනාවන්ට අසීමිතව නොඇලී ජීවත්වෙයි. ඔව්හු සියළු වේදනාවන්ගේ අනිත්‍යය, දුක හා අනාත්ම ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් ශාන්ත සිතින් නිරාමීස ප්‍රීතිය භුක්ති විඳියි.

ඔබට ඔබේ සිත ඒකාග්‍රකරගෙන ධ්‍යාන තත්වයට පත්කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් භාවනාවට පෙර සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට ඇති ඇලීම සීමාකරන්න. ශීලයෙන් කෙරෙන්නේද එයයි. නින්දෙහි නොඇල්ම, ආහාරයේ පමණ දැන ගැනීම, අසහ්‍ය ගී සිංදු ඇසීමෙන් වැළකීම, ලද දෙයින් සතුටු වීම, අල්පේච්ච ජීවිතය, අඳුම් පැළඳුම්වල වාමිබව ශීලස්කන්ධය පිරීමේදී ඇති කරගත යුතු ගුණධර්මයන්ය. එවැනි ගුණධර්මයන් තම ජීවිතයේ අංගයන් බවට පත්කර ගත



යුතුය. ඉන් අනතුරුව වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් විමසා දැන සාමීස සුඛවේදනාවන්ගෙන් මිදීමට උත්සාහ ගන්න.

බුද්ධ දේශණාවේදී සප්ත මෛට්‍යනයක් පිළිබඳව සඳහන් වෙයි. ඔබ රූපවාහිනි නාඩගමක් නරඹනවිට සිදුවන්නේ කුමක්ද? පවුලේ සියළු දෙනාම එකට එකතු වී හිඳ තම තමා වෙත වෙනම සප්ත මෛට්‍යනයයෙන් කිහිපයක හෝ යෙදීම නොවේද? එහිදී සිදුවන්නේ සාමීස සුඛවේදනාවන් විඳීමකි. සසර බිය දැන භාවනා කිරීමට උත්සාහ දරන අපේ පින්වතුන් හා පින්වතියන්ගෙන් සමහර දෙනා රූපවාහිණි නැරඹීම සීමාකර නැ. එසේ කටයුතු කරන කෙනාට විත්තය ඒකාග්‍රකරගැනීම ඉතාම අපහසුය.

ධර්ම මාර්ගයේ යන ඔබ සාමීස සුඛ වේදනාවන් මේවායයි ඉගෙනීමෙන් පමණක් ඵල නැත. නුවණින් විමසා දැන ක්‍රමයෙන් සාමීස සුඛ වේදනා විඳීමෙන් මිදීමට කටයුතු කරන්න. සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට නොඇලී සිලය රැකගෙන භාවනා කරමින් ඉදිරියට යනවිට සාමීස සුඛවේදනාව වෙනුවට නිරාමීස සුඛ වේදනාවන්ගෙන් ඔබේ හදවත පිරීයනු ඇත. නමුත් එය අත් දැකිය හැක්කේ ධ්‍යාන වැඩු සිතකට පමණි.

**5. නිරාමීසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමීසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති**

පංචකාමයන්ගෙන් වෙන්ව අධ්‍යාත්මය මුල්කොටගත් සුඛ වේදනාවක් විඳිනවිට නිරාමීස සැප වේදනාවක් විඳිමිසි දැනගනී.

සාමීස සැප වේදනාව හා නිරාමීස සැප වේදනාව නොහඳුනාගත් කෙනෙකුට නිවන්මග යාම අපහසුය. එබැවින් සියළුම භාවනා යෝගීන් නිරාමීස සුඛ වේදනාව හඳුනාගැනීමට පුහුණු විය යුතුය.

හැබැ නිරාමිස සුඛ වේදනාව අත්දැකිය හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ස්කන්ධයන් නිසි ලෙස වැඩිමෙන් පමණි. එසේ නොමැතිව වැරදි දහම් ප්‍රතිපදාවක යන ශ්‍රාවකයකුට නිරාමිස සැප වේදනාව අත්දැකිය නොහැක.

සාමිස සැප වේදනාව මෙන් නොව නිරාමිස සැප වේදනාව දිව්‍යමය වින්දනයකි. නමුත් අපේ බෞද්ධයන්ට මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් නැත. එයට හේතුව වැරදි ධර්ම ප්‍රතිපදාවයි. අපේ සමහර බෞද්ධයින් සිතනුයේ සිල් රැකීම, භාවනා කිරීම, ධ්‍යාන වැඩීම වැනි දේ අති දුෂ්කර වූ දුක්වේදනාවන්ගෙන් පිරුණ මාර්ගයක් ලෙසය. ඒ නිසාම අපේ බොහෝ දෙනා නිවරදි ධර්ම මාර්ගයට පිවිසීමට මැලිකමක් දක්වයි. එනිසාම අපේ බොහෝදෙනා ආමිසය මුල්කොටගත් හා සමාධියෙන් තොරව කෙරෙන භාවනාවන්ට නැඹුරුවෙයි. එම ගමන ඔසිල් නැතිව දුවන ඇංජීමක් බඳුය. විවිධ ආපදාවන්ට ගොදුරුවන ශ්‍රාවකයා කෙටි කලෙකින් ධර්ම මාර්ගය අතහරියි.

ධර්ම මාර්ගයේ යන ආර්ය ශ්‍රාවකයා අත්විදින ප්‍රමෝදය, සතුට, සුඛය පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර දේශණා කොට වදාල සේක.

**“අත්ථ පටිසංවේදිනො, ධම්ම පටිසංවේදිනෝ, පාමුජ්ජංජායති, පමුදිතස්ස ජිති ජායති. ජිති මනස්සකායෝ පස්සම්භති, පස්සද්ධි කායෝ සුඛං වේදේති. සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති. (3 දීර්ඝනිකාය - සංගීති සූත්‍රය)**

“අර්ථ දන්තා, පෙළ දන්තා ඔහුට ප්‍රමෝදය උපදී. ප්‍රමෝද වූ ඔහුට ශ්‍රීතිය උපදී. ශ්‍රීතියට පත් සිත් ඇත්තහුට කායික පස්සද්ධිය ඇතිවේ. පස්සද්ධිය ඇති වූ ඔහුට සුඛය ඇතිවේ. සුඛයට පත්සිත සමාධියට පත්වේ.”

මෙහිදී ප්‍රමෝදයට, සතුට, ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය, සුඛය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ නිරාමිස සුඛවේදනාවන්ගේ විවිධ අවස්ථාවන්ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කරන ලද ධර්ම මාර්ගය නිරාමිස සුඛ වේදනාවන්ගෙන් පිරී ඉතිරි යන මාර්ගයක් බව කෙනෙකුට අවබෝධ කර ගැනීමට මෙය හොඳටම ප්‍රමාණවත් සාක්ෂියකි. නමුත් ධර්ම මාර්ගය වරදවාගත් පිරිසට මෙම මාර්ගයමාර්ගය අති දුෂ්කරය. අවසානයේදී අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයන්ට පත්ව ධර්ම මාර්ගය විවිධ ශාන්තිකර්ම මාර්ගයක් බවට පත්කරගන්නේ එබඳු පිරිසකි. ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව කෙලින්ම විදර්ශණා භාවනාව අරඹන කිසිවෙකු ඉහත කී නිරාමිස සුඛ වේදනාවන් අත් නොවිඳියි. අවසානයේදී ඔවුහු තම ධර්ම මාර්ගය ගැන කළකිරෙයි. අවසානයේදී ශාන්ති කර්ම ධර්ම මාර්ගය බවට පත්කර ගනී. ලංකාවේ ආරම්භයේදී ඇති වූ විදර්ශණා භාවනා ව්‍යාපාරය මෙම ඉරණමට ගොදුරු වී අවසන්ය.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ශිල, සමාධි, ප්‍රඥා, වශයෙන් ස්කන්ධ තුනකි. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළ වැඩෙන ශිලය තුළද නිරාමිස සුඛ වේදනාවන්ගෙන් රූප, කය හා නාමකය පිරී ඉතිරි නොයන කිසිවෙකුට ධ්‍යානයකට පත්විය නොහැක. එතැන්සිට නිවැරදි විදර්ශණා භාවනාවේ යෙදෙන විටද එම නිරාමිස සූප වේදනාව තව තවත් වර්ධනය වෙයි. නමුත් සමාධියකින් තොරව බවුන් වඩන ශුෂ්ක විදර්ශකයා එම නිරාමිස සුඛවේදනාව අහිමිකරගනී.

ධර්ම මාර්ගයන්හි යන ආර්ය ශ්‍රාවකයා සියළු වේදනාවන් අනිත්‍යය ධර්මයට යටත් බව දනී. නිරාමිස සුඛ වේදනාවන් වින්දත් එයට නොඇලෙයි.

අවසානයේදී සියළු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යය, දුක හා අනාත්මය යථාවබෝධය තුලින් දැන කිසිදු සංඛාරයකට නොඇලී, නොගැටී විරාගයට පත්ව නිවන අරමුණු කරගනී.

මෙහිදී වේදනානුපස්සනාව වඩන යෝගියා නිකරම උත්සාහ කළ යුත්තේ, මනාලෙස සතිය පවත්වාගත යුත්තේ

සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට නොඇලී නොගැටී ඒවා යලි යලිත් මතු නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමටය.

සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්වෙමින් සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන අංගයන් නිසිලෙස වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තුළ සාමීස සුඛ වේදනාවන්ට ඇති ආශාවන් ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ වී යයි. ඒ වෙනුවට ශ්‍රාවකයා තුළ නිරාමීස සුවය බලවත් වෙයි. එම නිරාමීස සුවය ඔබව ධ්‍යානයට පත් කරවයි.

එතැන් සිට සම්මා වායාම, සම්මා සතිය පිහිටුවාගෙන සමථ - විපස්සනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා දුක - සැප හා සෝමනස්ස, දෝමනස්ස යන හැම වේදනාවක්ම අනිත්‍ය බව දැන ඒ සියල්ල අතහැර උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. එය හතරවන ධ්‍යානයයි. එයම සම්මා සමාධියයි.

මෙලෙස හතරවන ධ්‍යානයට පත්වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයාට පිටතින් වෙනත් උපදෙස් අවශ්‍යය නැත. ඔහු නිරාසායයෙන්ම විද්‍යා විමුක්තිඵල ලබමින් අවසානයේදී අසංඛතවූ නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කර ගන්නේය.

මේ අනුව බලනවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ ධර්ම මාර්ගය එකම ප්‍රිති සාගරයකි. ඒ ප්‍රිති සාගරය තුළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත නැමති රුවන්මග නිවන කරා විහිදෙයි.

නමුත් අද මෙම උතුම් සදහම් මාවත වසාගෙන ඇත. නිසි ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශිලයකින් තොරව ගෙනයන ශුෂ්ක විදර්ශණ ක්‍රමය අද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත වැසූ මාර බලවේගයක් බවට පත්ව ඇත. එවැනි වැරදි මගක යන ශ්‍රාවකයා නිරාමීස සුඛ වේදනාව නොලැබ අසරණ වෙයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත නැමති නිරාමීස සුවයෙන් පිරුණ විසිතුරු රුවන් මාවතේ පැද යා හැකි ස්වර්ණමය නෞකාව ධ්‍යානයයි. මහනෙති ! ධ්‍යාන වඩවී යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ එහෙයිනි.

# නිරාමිස සුඛය අෂ්ඨාංගික මාවත තුළ පැතිර යන ආකාරය

- ❖ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදී බුදුගුණ තුළින් අනන්ත, අප්‍රමාණ වූ බුදු ගුණයන් පිලිබඳව හොදින් දැන ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවට පත්ව, දිවිහිමියෙන්ම මම මාගේ ගෞතම බුදුරජාණන් සරණ යමිසි පසඟ පිහිටුවා නමස්කාර කිරීමෙන් ඇතිවන්නේ නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.
- ❖ ස්වක්ඛාතවූ, සංදෘෂ්ඨික වූ, අකාලික වූ, ඒහිපස්සික වූ, ඕපනයික වූ, නුවණැත්තන් විසින් තම තමා කෙරෙහිලා දකයුතු චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය සත්‍යය ඥාණයක් වශයෙන් නුවණින් විමසා,  
ඒ අති උතුම් ධර්මය දිවිහිමියෙන්ම සරණයමිසි පසඟ පිහිටුවා නමස්කාර කිරීමෙන් ඇතිවන්නේද නිරාමිස සුඛයකි.
- ❖ සුපටිපන්න වූ, උජුපටිපන්න වූ, ඥාය පටිපන්න වූ , සාමිච්චිපටිපන්න වූ  
සෝවාන් මාර්ගය - ඵලය  
සකාදාගාමි මාර්ගය - ඵලය  
අනාගාමි මාර්ගය - ඵලය  
අරහත් මාර්ගය - ඵලය  
යන යුගල වශයෙන් සතරක් වූද, පුරුෂ පුද්ගලයින් වශයෙන් අට දෙනෙකු වූද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝතෙම ආභුන්‍යයය, පාභුන්‍යයය, දක්ඛේන්‍යයය, අඤ්ජලීකරණීයය, ලෝකයාට අනුත්තර වූ පුත්‍රය කෂේත්‍රයයි, දැන, ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් මම මෙම ආර්ය සංඝරත්නය දිවිහිමියෙන්ම සරණ යමිසි සිතා පසඟ පිහිටුවා වැද නමස්කාර කොට සංඝරත්නය සරණ යාමෙන් ඇතිවන්නේද නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.
- ❖ සික්‍ෂා පද සමාදන්වූ මා තුළ අඛණ්ඩ, අවිජ්ජා ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලය ඇතැයි දැන ශීලානුස්සතිය වැඩීමෙන් ඇතිවන්නේ ද නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.

✿ භාවනා කිරීමට පළඟ බැඳගැනීමට පුහුණු වී පද්මාසනය, සිද්ධාසනය, සුඛාසනය වැනි සම්භාව්‍යය යෝග ආසනයක පැයකට වැඩි කාලයක් කිසිදු කායික අපහසුවකින් තොරව සිටිනවිට ඇතිවන්නේද නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.

✿ මෙවැනි ශුද්ධාවන්ත ශ්‍රාවකයෙකුට මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබූ කල‍්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු හමුවීම හා එම කල‍්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගෙන්,

ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම,  
 නිසි ධර්ම පටිපදාව දැනගැනීම,  
 තමා තුළ යෝනියෝමනසිකාරය පැවතීම,

යන කාරණා සම්පූර්ණවීමෙන් ශ්‍රාවකයා තුළ ඇතිවන්නේ නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.

ඉහත දැක්වූ කාරණාවන්ගෙන් සමන්වාගත ආර්ය ශ්‍රාවකයා නිසැකව සෝවාන් මාර්ගයට පත්වෙයි. එවැනි ශ්‍රාවකයා උපරිම ආත්මභව හතකට මෙහා නියත වශයෙන්ම නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නා බවත් කිසිදිනක සතර අපාගත නොවන බවත්, නිවන් සුවයට පත්වන තුරුම දිව්‍යය, බ්‍රහ්ම, මනුෂ්‍යය ලෝකයන්හිම උපදින බවත් දැනගැනීමෙන් ඇතිවන්නේ නිරාමිස දුඛ වේදනාවකි. එය ලොව සිටින ඉහළම කෝටිපතියාට, බලවතාට, කිසිකළෙකත් ලද නොහැකි වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි නිරාමිස සුඛයකි, වින්දනයකි.

✿ එලෙස සෝවාන් මාර්ගයට පත්වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා, තම කල‍්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ ඉදිරියේ ආනපාන සති භාවනාව වඩා ප්‍රථම ධ්‍යානයකට පත්වෙයි. එහිදී ඇතිවන ප්‍රීතිය සුඛය නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.

✿ එලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ ශ්‍රාවකයා මෙමඟින් භාවනාව වඩා එයින් මෙමඟින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එයද නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.

❖ මෙලෙස ධ්‍යානයට පත් ශ්‍රාවකයා අනතුරුව කරණයේ කායානුපස්සනාවේ ඉතිරි භාවනා 13 නම වැඩීමයි. එමගින් තවත් ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වෙයි.

එහිදී පිළිකුල් භාවනාවේ කොටස් කිපයක් හෝ අරමුණු කරගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එයත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ලබන නිරාමිස සුඛ වේදනා වකි.

අවසානයේ නවසීවරීක භාවනාවන් වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා එයින්ද අර්පණා කිහිපයක් උපදාවා ගනී. එයද නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි.

මෙලෙසින් භාවනා වඩන ආර්ය ශ්‍රාවකයා නැවත ආනාපාන සති භාවනාව තුළින්ම දෙවැනි ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එහිදී ප්‍රිතිය දුබලව ගියත් සුඛය නැමති ධ්‍යාන අංගය ප්‍රබලව පවතී. එබැවින් දෙවැනි ධ්‍යානයේදී ද ආර්ය ශ්‍රාවකයා නිරාමිස සුඛ වේදනාව ලබයි.

තුන්වන ධ්‍යානයේදීද සුඛය නැමති ධ්‍යානාංගය පවතියි. එනිසා තුන්වැනි ධ්‍යානයේදීද ආර්ය ශ්‍රාවකයා නිරාමිස සුඛ වේදනාව විඳියි.

ධ්‍යානයට සමවදිමින්ද, එයින් බසිමින්ද වේදනානු පස්සනාව හා එක්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව වඩන යෝගියා විශ්මිත ප්‍රඥාව ලබයි. එමගින් ලෝකයේ යථාස්වාභාවය දැනගනී.

දිගටම විදර්ශණාභාවනාවේ යෙදෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා විදර්ශණාව තුළින්ද ධ්‍යානයන්ට පත්වෙයි. එහිදීද ඇතිවන්නේ නිරාමිස සුඛවේදනාවකි.

අවසානයේදී දුක - සැප හා සෝමනස්ස දෝමනස්සයන්ද ප්‍රහීණ කරමින් අති පාරිශුද්ධ වූ සතර වන ධ්‍යානය නැමති සම්මා සමාධියට පත්වෙයි. එම සමාධිය බහුලව වඩනවිට හතරවන

ධ්‍යානය උච්ච තත්වයට පත්වෙයි. එහිදී ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය නතර වෙයි. නැතහොත් එය හඳුනාගැනීමට අපහසුවන තරමට අති සියුම් වෙයි. එවිට කය පුරාම ඕනෑම පැතිර යයි. එයද නිරාමිස සුඛයකි.

මෙතැන්සිට ආර්ය ශ්‍රාවකයා සාධිපාද වඩා හෝ නොවඩා ශුද්ධ විදර්ශනාවට යොමුවෙයි. පංච උපාදානස්කන්ධය අතීත, වර්තමාන, අනාගත වශයෙන් නුවනින් විමසන යෝගියා එම මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යන අවබෝධය කරා ලංවෙයි.

එම අවබෝධයත් සමග සියළු සංස්කාරයන් පිළිබඳව විදර්ශනා නුවන මෙහෙයවයි.

ලෝකයේ ඇති සියළු සංස්කාරයන් ඇති වෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා බවත්, ඒ තුළ කිසිදු ආත්මීය සම්බන්ධයක් නොමැති බවත් අවබෝධකරගනී. අවසානයේදී තම සිත ඇතුළු පෘථිවිය දක්වාත් සමස්ථ විශ්වයේත්, ඇත්තා වූ සියළු සංස්කාරයන් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා හෙයින් ඒවා අනිත්‍යය බවත්, එම අනිත්‍යය දෙය දුකක් බවත් එහි ආත්මයක් නොමැති බැවින් පවත්නේ ශුන්‍යතාවයක් පමණි යන විෂමිත අවබෝධය ලබයි. එවිට හදවත පුරා විදලි කොටනවා වැනි ඕනෑමයක් ඇතිවී නැතිව යයි. මෙලෙස සියළු සංස්කාරයන් දෘෂ්ඨි මායාවක් බවත් යථාර්තය වන්නේ ශුන්‍යතාවය බවත්, මෙම මායාවට රැවටීම අවිද්‍යාව බවත් අවබෝධ කරගනිමින් දිගටම භාවනාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා සමාපත්තියකට පිවිසෙයි. එය ශුන්‍යතා සමාපත්තියයි. එහිදී ධ්‍යාන ශක්තිය නලල් තලය මැදින් ඉහලට ගමන් කරයි. එය විමෝක්ෂ මුඛයකි. එහිදීද ආර්ය ශ්‍රාවකයා අත් විඳින්නේ නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි. නමුත් ඔහු එයටද නො ඇලෙයි. එම විදර්ශන වඩන සිත පවා අනිත්‍යය බව දැනගනී. නමුත් ඒ තුළින් ඇතිවන විෂමිත ප්‍රඥාව භාවනා යෝගියා තුළ ඉතිරි වෙයි.



අනතුරුව භාවනා යෝගියා දුකම පිරිසිඳු බලයි. ඒ තුළින්ද සමාධියක් ඇතිවෙයි. එය ඇතිවීමට පෙර ධ්‍යාන ශක්තිය කොදුරු ගැන මුල සිට ඉහළට නැග පසුව කය මැදින් ඉහළට ඇදීගොස් කපාල ප්‍රදේශය පුරාම පැතිර යයි. එය අප්පණිහිත සමාධිය වශයෙන් ධර්මයේ සඳහන්ව ඇත. එයද විමෝක්ෂ මුඛයකි. එහිදී විශාල කායික හා මානසික පස්සද්ධියක් ඇතිවෙයි. එයත් නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි. නමුත් භාවනා යෝගියා එයටත් නොඇලෙයි.

ශුන්‍යතා ධ්‍යානයේදී නලල් තලය දෙසින් ඉහළට නැගුන ධ්‍යාන ශක්තිය මෙහිදී කය පිටුපසින් ඉහළට නැග සිරස මතට පිවිසෙයි. එය අනිමිත්ත සමාධිය වශයෙන් ධර්මයේ සඳහන් වෙයි. එයද විමෝක්ෂ මුඛයකි. භාවනා යෝගියා එම සුවයටද නොඇලී නිවන දෙසටම තම සිත යොමු කරයි.

නිවන කරා යා හැකි විමෝක්ෂ මුඛ තුනක් ඇති ශ්‍රාවකයා සියළු සංස්කාරයන් ශුන්‍යතාවය තුළ ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා දේ බව අවබෝධයෙන් සියළු සංස්කාරයන්ට ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන් වැළකී උපේක්ෂාවට පත්වෙයි. (සංස්ඛාරෝපේක්ෂා ඥාණය වශයෙන්ද හඳුන්වන්නේ මෙයයි) එහිදීද භාවනා යෝගියා නිරාමිස සුඛ වේදනාවට පත්වෙයි. නමුත් භාවනා යෝගියා එම සුවයටද නො ඇලී අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වීමට උත්සාහ දරයි.

අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වීමේදී

“ඒතං සන්තං, ඒතං පණිතං” එය ශාන්තය, එය ප්‍රණිතය යනුවෙන් බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන්ව ඇති ලෙස මෙනෙහි කරයි. එලෙසින් අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වීම ඉහළම නිරාමිස සුවයකි.

අරහත්ඵල සමවතට පත් උත්තමයා “අහෝ සුඛයි අහෝ සුඛයි” යනුවෙන් නගන උදානය නිරාමිස සුවය පිරි ඉතිරි යන අවස්ථාවකි.

අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත් උත්තමයා එම සමාපත්තියෙන් බැස තමා ආ ගමන් මාර්ගය පිළිබඳව ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරයි.

“බිණා ජාති, වූසිතං බත්මවරියං, කතං කරණියං, නා පරං ඉත්තත්ථායති (ඉපදීම නිමවිය. බඩසැර වැස නිමවිය, කළයුතු සියල්ල කර නිමවිය) වශයෙන් නැගෙන උදානය නිරාමිස සුඛය උතුරා යන අවස්ථාවකි.

මේ අනුව පෙනීයන්නේ නිරාමිස සුවයට නොඇලී රහතන් වහන්සේ වුවද එය විඳින බවකි. මෙලෙසින් බලන කල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශණා කොට වදාලා වූ ධර්ම මාර්ගයම නිරාමිස සුඛයෙන් පිරි ඉතිරි ගිය සොඳුරු මාවතක් බව පැහැදිලිව පෙනී යයි. නමුත් සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු හමු නොවූ කෙනා නිසි ධර්ම පටිපදාවේ නොයන කෙනා ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොර විදර්ශණා භාවනා වඩන්නා මෙම සුන්දර ධර්ම මාර්ගය ඉමහත් කටුක, දුෂ්කර, මූසල මාවතක් බවට තමා විසින්ම පත්කර ගනී.

“මහණෙනි ! ධ්‍යානවඩවී” යන බුද්ධානුශාසනාවට ගරහා හරි මග නොයන කෙනාට නිර්වාණ මාර්ගය දුෂ්කර කටුක මාර්ගයකි. ඔහුට නිවන් මග යාමට නිරාමිස සුඛය නැමති රුවන් නොකාව අහිමිය. ඔවුහු අඳුරේ ගල්පරවල හැපෙමින් දියසුලිවල කැරකෙමින් බියකරු මාරයාගෙන් පීඩා විඳිමින් මද දුරක් ගොස් නිර්වාණ මාර්ගය අතහරියි. මෙය ලංකාවේ සුලභව සිදුවන දෙයකි. එවැනි පිරිස බුදු බව පැතීම හා ශාන්ති කර්ම දෙසට නැඹුරු වෙයි. අවසානයේදී ඔවුන් ධර්මයද විකෘති කරයි. “සීල, සමාධිය” ප්‍රඥා වශයෙන් ධර්ම මාර්ගයේ දක්වා ඇති ස්කන්ධයන් “ප්‍රඥා සීල සමාධිය” වශයෙන් උඩු යටිකුරු කර පෙන්වයි. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයක් වූ ආනාපානාසති භාවනාව වෙනුවට වෙනත් අබෞද්ධ

භාවනා ක්‍රම ශ්‍රාවකයන්ට කියා දෙයි. නිවන් දැකීමට චීරය ඉල්ලාගෙන පැවිදි වී ධර්මය කෙළෙසීම නිසා ඇතිවන කර්ම විපාකයන් පිළිබඳව එම පිරිස සලකා බලන්නේ නම් මැනවි.

6. **"සාමීසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමීසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී'ති පජානාති"**

පංචකාම ගුණ මුල්කරගෙන ආමීස සහිත දුක් වේදනාවක් විඳින විට ආමීස දුක්වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී

රූප ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස යන පංචකාම ගුණයන් නොලැබීමෙන් ඇතිවන වේදනාව ආමීස සහිත දුක් වේදනාවයි. පංචකාම ගුණ සහිත සෑප වේදනා විඳීමට සියළුම පෘතග්ජනයිත් කැමතිය. ඔවුහු දිගටම එයම පතයි. එයටම ඇලෙයි.

නමුත් සියළු වේදනාවන්ම අනිත්‍ය නිසා දිගටම සාමීස සෑප වේදනාව විඳිය හැකි නොවෙයි. ඒ නිසාම ඔවුහු සාමීස දුක් වේදනාවන්ට පත්වෙයි. නමුත් පුහුදුන් මිනිසා එම යථාර්තය නොදැන නැවතත් පංචකාමය තුළින් සෑප වේදනාවන්ම සොයයි. ඒ සඳහා විවිධ උපායන් යොදයි. මුදල් වියදම් කරයි, වංචා, කපටිකම්, බොරුකීම් හා හොර ජාවාරම්වල යෙදෙයි. නමුත් අවසානයේදී දුකටම පත්වෙයි. මෙම දුක්වේදනාවන් කායිකව මෙන්ම මානසිකවද විඳිය. පංචකාම ගුණ අහිමිවීමෙන් දුක් වේදනාවන් ඇතිවන විට වැඩියෙන්ම ඇතිවන්නේ මානසික දුක් වේදනාවන්ය.

තවදුරටත් අපි ආමීස සහිත දුක්වේදනා ඇතිවන ආකාරය විමසමු. කිසියම් ස්ත්‍රියක් හෝ පුරුෂයෙක් විරුද්ධ ලිංගිකයෙකුගේ රූපයක් දකියි. ඔහු එහි අගුණය හා අනිත්‍යය ස්වභාවය නොදකියි. රූපයට ඇලීමෙන් මානසිකව ආශ්වාදය ලබයි. පසුව එය උරුමකර ගැනීමට, තම වසගයේ පවත්වා ගැනීමට උපායන් යොදයි. නමුත් බොහෝවිට ඔහුට හෝ ඇයට එය නොලැබෙයි. එමගින් ඇතිවන්නේ සාමීස සහිත

දුක් වේදනාවකි. නමුත් සියළු වේදනාවන් අනිත්‍යය නිසා එම දුක් වේදනාවද වෙනස් වෙයි.

සමහර විටක ඔහු හෝ ඇය බලාපොරොත්තු වූ ලෙස එම රූපය තම වසගයට ගැනීමට හැකි වෙයි. ඔහු එහි ආශ්වාදය විදියි. එම රූපයේ අනිත්‍යය ස්වභාවයත්, එම රූපය නිසා ඇති වූ සංඥාවේ අනිත්‍යය ස්වභාවය නිසාත් වේදනාවේ අනිත්‍යය ස්වභාවය නිසාත් ඔහු නැවත දුකට පත්වෙයි. එය සාමීස දුක් වේදනාවකි.

සියළු වේදනාවන් අනිත්‍යය බව නොදන්නා අනුවණයා එම සාමීස දුක් වේදනාවන් ඇතිවීමට හේතු වැරදි ලෙස සිතයි. ඔහු සිතනුයේ එම සාමීස දුක් වේදනාව ඇතිවූයේ එම රූපයට පමණක් සීමා වූ විශේෂිතාවක් නිසා බවයි. එසේත් නැතහොත් අණ වින ගුරුකම් වැනි හේතුවක් නිසා බවයි. එබැවින් ඔහු වෙනත් රූපයක් සොයා යයි. එය ලැබුණත් ඔහුට හෝ ඇයට සුඛ වේදනාවක් දිගටම ලද නොහැක. ඔහු හෝ ඇය දිගින් දිගටම නිත්‍යය වූ සාමීස සුඛයක් ලද හැකි රූපයක් සොයමින් අසාර්ථක උත්සාහයක යෙදෙයි. මෙම ආශාවන්ගෙන්ම හදපුරවාගෙන සිටියදී සිටියදී කළුරිය කළහොත් ඔහු පහසුවෙන්ම සතර අපායට යනු ඇත. බලන්න වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය නොදැනීම නිසා මෙලොවදී විවිධ ගැටලුවලට මුහුණ දී පරලොවදීත් විපතට පත්වන හැටි .

නමුත් වේදනානුපස්සනාව වඩා ඇති ආර්ය ශ්‍රාවකයා සාමීස දුක් වේදනාවක් තමාට පැමිණිවිට එයට හේතු ධර්මය තුලින් අවබෝධ කරගනී. හේතුව රූපයක් නිසා නම් ඔහු එම රූපයේ අගුහය ධාතු ස්වභාවය හා අනිත්‍යය නුවණින් විමසයි. තවදුරටත් සාමීස දුක්වේදනාව පවතී නම් නවසිවරීක භාවනාවන් වඩා හතලිස් එක් ආකාර නය විදර්ශණාවද වඩයි. රූපයේ අනිත්‍ය, දුක්කය හා අනාත්මස්වභාවය විදසුන් නුවණින් දකියි. එමගින් ඔහු තුල වූ සාමීස දුක් වේදනාව ප්‍රහීණ කර ගනී. මෙලෙස වේදනානුපස්සිව වෙසෙන

භාවනායෝගියාගේ සිතහි කාමච්ඡන්ද නැමති නීවරණය පැවතුනා නම් එය දුරුකර විත්තය ඒකාග්‍රකර ගනී.

සමහර විට ශබ්දය නිසාද සාමීස දුක් වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. පිරිමියා ගැහැණියගේ කටහඩටත් ගැහැණිය පිරිමියාගේ කටහඩටත් ඇලෙයි.

එමගින් සාමීස දුබ වේදනාවක් ලබයි. නමුත් එය නිත්‍යය නොවෙයි. බලන්න ! ඉතා මිහිරි ගීයක් වුවද ටික කලක් ඇසුවිට එය ක්‍රමයෙන් එපා වෙනහැටි ගීත අසන්නා අළුත් ගීත සොයයි. එමෙන්ම කටහඩට වැඩි වුන ගැහැණියට හෝ මිනිසාටද කළකින් එය අමිහිරි වෙයි. එවිට ඔවුන් තුළ ඇතිවන්නේ සාමීස දුක් වේදනාවකි.

ගන්ධය නිසාද අනුවණයා සාමීස දුක් වේදනාවට පත්වෙයි. කෙනෙකුගේ ඇඟ තවරාගත් සුගන්ධයට රැවටෙන අනුවණයා සිතන්නේ එය ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සුගන්ධය ලෙසය. නමුත් කිසිම කයෙක සුගන්ධයක් නැති බවත් එහි ඇත්තේ පිළිකුල හා දුගන්ධය බවත් භාවනා යෝගියා දනී. ඔහු එම සුගන්ධය නිසා රැවටීමට පත් නොවෙයි. එබැවින් ඔහු තුළ ගන්ධය නිසා සාමීස දුක්වේදනාවන් විදීමක් නැති වෙයි.

රස තෘෂ්ණාව නිසාද සාමීස දුක් වේදනාවන් ඇතිවෙයි. කෙතරම් රස දෙයක් වුවද කළකදී නීරස වෙයි. අනුවණයා රස සොයා බොහෝ විය පැහැදුම් කරයි. නමුත් ඔහුට ස්ථිර වූ සාමීස සුබ වේදනාවක් විඳිය නොහැකි වෙයි. එබැවින් රස සොයන්නාට සාමීස දුක් වේදනාවම උරුම වෙයි.

නමුත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ආහාරයේ පටික්කුල සංඥාව නිතර වඩයි. එනිසාම ඔහු තුළ රස තෘෂ්ණාව නැති වෙයි. එබැවින් ඔහුට රස නිසා ඇතිවන සාමීස දුක් වේදනාව ඇති නොවෙයි. ලද දෙයකින් සතුටු වෙයි. යම්කෙනෙකු රස තෘෂ්ණාව නිසා ඇතිවන සාමීස දුක් වේදනාව තුළම බැස සිටිය හොත් ඔහුට නිවන් මග යාම අපහසු වෙයි. සියල්ලටම මුල්වන්නේ සිතයි. සිත දියුණු කරගැනීමෙන් සාමීස දුක් වේදනාවන්ගෙන් මිදිය හැකි වෙයි.

7. "නිරාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමිති පජානාහී"

පංචකාමයන් තොරව අධ්‍යාත්මිකව නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිනවිට නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී.

පංචකාම ගුණයන්ගෙන් තොරව අධ්‍යාත්මිකව ඇතිවන්නා වූ දුක් වේදනාවන් නිරාමිස දුක් වේදනාවන්ට අයත්ය. කෙනෙකු තම ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය ධර්මය තුළින් අවබෝධ කරගත් විට තම ජීවිතයේ නිස්සාරත්වය පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇතිවෙයි.

එවැනි ශ්‍රාවකයා සංසාරික දුඃඛය පිළිබඳව තවදුරටත් පිරිසිදු බලමින් එම දුකින් නිදහස් වීමට සිත යොමු කරයි. එවැනි කෙනා ධර්මය දෙසටම නැඹුරු වෙයි. තව දුරටත් ධර්ම මාර්ගය පැහැදිලි කරගැනීමත් එම මග යාමටත් තීරණය කරයි. එවැනි කෙනාට පහත සඳහන් විවිධ කාරණ නිසා නිරාමිස දුක් වේදනාවන් ඇති වෙයි. ඒවා පංචකාමය නිසා ඇතිවන දුක් වේදනාවන් නොවෙයි.

දහම් මග යන ශ්‍රාවකයාට නිරාමිස දුක් වේදනාවන් ඇතිවන අවස්ථා

(ලංකාව පුරා පැවැත්වෙන විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් දේශණාවන් හා විවිධ භාවනා පොත්වල ඇති මිත්‍යා අදහස් නිසාද ආධුනික ශ්‍රාවකයාට බලවත් ගැටලු ඇතිවෙයි. ඒවායින් සමහරක් පහත දැක්වෙයි.)

- ❖ ධර්ම මාර්ගය ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇතත්, පැරණි භාවනා මධ්‍යස්ථානවල හා සමර පොත්වල එය උඩු යටිකුරු කර ප්‍රඥා, ශීල, සමාධි වශයෙන් පෙන්වා තිබීම.
- ❖ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ අවසාන අංගය සම්මා සමාධියයි. සම්මා සමාධිය යනු කුසල් සිත මුල්කරගෙන,

ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම බව බුද්ධ දේශණයේ පැහැදිලිවම දක්වා ඇතත් අද බොහෝ භාවනා ගුරුවරු එය පිළි නොගැනීම.

❖ නිවන සඳහා ඒකායන මාර්ගය ලෙස දේශණා කොට වදාලා වූ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මුල්ම භාවනාව වශයෙන් දක්වා ඇත්තා වූද, අපමන බෝසතාණන් වහන්සේ බෝධිමූලයේදී බුද්ධත්වයට පත්වීමට වැඩුවාවූද, ආනාපාන සති භාවනාව පසෙක දමා පිම්බීම - හැකිලීම වැනි බුරුම භාවනාවන් අද බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල පුහුණු කිරීම.

❖ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දික්ශ්වරයෙන් බණ නොකියන ලෙස හික්කුට්ට අවවාද කර තිබියදීත් අද බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල දික් ශ්වරයෙන් ඇද - පැද ධර්ම ගීත මේලාවන් පැවැත්වීම.

❖ සතර පද ගාථා එකක් හෝ කීපයක් ඉගෙන වුවද නිසිමග යන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැකි බව පෙන්වා දී ඇතත් අද නිසි ලෙස සමථ - විපස්සනාව වැඩිමකින් තොරව කෙළවරක් නොමැතිව සූත්‍ර දේශණ ඉගැන්වීම

❖ "මහණෙනි ! ධ්‍යානවඩවි" යන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්කුට්ට දුන් ප්‍රධාන උපදේශයකි. නමුත් ධ්‍යානවඩන හික්කුත් වහන්සේලා වැඩ සිටින තැනක් සොයා ගැනීමට නොහැකිවීම.

❖ බෞද්ධ භාවනාව සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වැඩිය යුතුය යන්න ධර්මයේ පැහැදිලිවම සඳහන් වෙතත් අද බොහෝ තැන්වල සමථ භාවනා වැඩිමෙන් තොරව විදර්ශණ භාවනාව පමණක් ඉගැන්වීම.

❖ අද සමහර භාවනා මධ්‍යස්ථානවල සමථ විපස්සනා භාවනා පුහුණු කිරීම වෙනුවට ආමිස පූජා හා ශාන්ති කර්මයන්ටම මුල් තැන දීම.

\* ලංකාවේ හා වෙනත් රටවල සමාධියෙන් වැඩ සිටින බුද්ධ ප්‍රතිමා සංඛ්‍යාව ලක්ෂ ගණනකට වැඩිය. පද්මාසනය, සිද්ධාසනය වැනි සම්භාව්‍යය යෝග ආසනයක බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින ආකාරය ඒ හැම ප්‍රතිමාවකම දක්නට ඇත. නමුත් භාවනා මධ්‍යස්ථානවල කම්මට්ටාවාරීන් වහන්සේලා හා පුහුණු වන්නන් අතර එසේ පළඟබැඳගැනීමක් නැතිවීම.

\* තවත් සමහර භාවනා මධ්‍යස්ථානවල දින දෙක තුනකින්ම ඔත්ත ප්‍රථම ධ්‍යානය, ඔත්ත දෙවැනි ධ්‍යානය වශයෙන් අහුලා ගන්න. ධ්‍යාන වීසි කරනවා. ඒවා අහුලාගත් සමහර දෙනා අපිත් ධ්‍යාන වැඩුවා යයි මුලාවට පත්වෙනවා මෙහෙමත් භාවනාවක් තිබේදැයි විමතියට පත්වීම.

ඉහත දැක්වූ ආකාරයේ විවිධාකාර ප්‍රතිපදාවන් ඇති භාවනා මධ්‍යස්ථාන ලංකාවේ බොහෝය. එනිසා ධර්ම මාර්ගය සොයන ආධුනික ශ්‍රාවකයා මේවායින් කුමක් හරිද කුමක් වැරදිද යන සිතුවිලි අතර අතරම වෙයි. මේ නිසා ඔහු මානසිකව දුක්වේදනාවට පත්වෙයි. ආධුනික ශ්‍රාවකයාට මෙසේ ඇති වූ දුක් වේදනාව පංච කාමය නිසා ඇතිවූවක්ද? නැත. එබැවින් මෙම දුක් වේදනාව නිරාමිස දුක් වේදනාවකි.

වසර ගණනාවක් විවිධ තැන්වලදී භාවනා පුහුණු වූ සැදැහැවත් ශ්‍රාවකයෙකු හිතනවා මේ එක තැනකින්වත් මට නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු හමු වුණේ නැහැ. ඒ අය සුත්‍ර දේශණවල තියෙන දේ කිසිම සම්බන්ධයක් නැතිව කියනවා පමණයි. භාවනා කරන්නෙත් නැහැ. ඔවුන්ට හරියට පළඟ බැඳගෙන හිඳගන්නවත් බැහැ. හැබැ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු විය හැක්කේ ධ්‍යාන විමෝක්ෂ මගඵල ලැබූ උතුම් පුද්ගලයකුට පමණි. මේ නිසා මම හැබැ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු හොයා ගන්නේ කොහොමද? එවැනි කෙනෙකුගෙන් ධර්ම ප්‍රතිපදාව ඉගෙන ගන්නැතිව



මගඵල ලබන්නේ කොහොමද? එමෙන්ම ධ්‍යාන වැඩ කෙනෙකු ඇසුරු නොකර ධ්‍යාන වඩන්නක් බැහැ.

මෙවැනි දේ සිහි කරමින් ආධුනිකයා මානසික පීඩාවට පත්වෙයි. එය දුක් වේදනාවකි. නමුත් එය පංචකාම ගුණ නිසාවත් ස්වාභාවික හේතූන් නිසාවත් ඇතිවූ දුක් වේදනාවන් නොවෙයි. සැබවින්ම එය නිරාමිස දුක් වේදනාවකි. ලංකාවේ බොහෝ සැදැහැවතුන් හැබෑ ධර්ම මර්ගය හා සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු නැතිකමින් මෙලෙස නිරාමිස දුක් වේදනාවන්ට පත්ව සිටිති.

අද තවත් සමහර දෙනා ශාසනයේ පරිහානිය පිළිබඳවත් එයට වගකිව යුත්තන් ගැනත් නිතර කථා කරනවා. එමගින් ඇතිවන්නේ ද නිරාමිස දුක් වේදනාවකි. ඒ තුළින් සමහර දෙනා ද්වේෂය වර්ධනය කරගන්නවා. එමගින් එවැනි අය තමාටම හානියක් කරගන්නවා. කළ යුත්තේ තම තමා නිසි මග යාමයි.

කිසියම් ශ්‍රද්ධාවන්තයෙකු හුදෙකලා තැනකට වී භාවනා කරනවා. සමහර දෙනා ඒ දැක "අන්න භාවනා කරනවා" ආදී වශයෙන් කියා ශබ්ද නගනවා. නිසලතාවය බිඳිනවා. මෙය බරපතල පාපී ක්‍රියාවක් බව අපේ බොහෝ බෞද්ධයින් නොදනී. සමහර පිරිස් වන්දනා ගමන්වලදී එබඳු පාප කර්ම සිදුකර ගනී. "රිචුන්ට කෑම දෙන්න එපා" කියා දැන්වීම් පුවරු ප්‍රදර්ශනය කළත් "භාවනා යෝගීන්ට බාධා වන ලෙස ශබ්ද නගන්න එපා" යයි ලංකාවේ කොතනකවත් ප්‍රදර්ශනය කෙරුණු දැන්වීමක් මා දැක නැත. එතරමටම අපේ බෞද්ධයා දහම් ප්‍රතිපදාවෙන් දුරස්ථ වී ඇත.

මෙලෙසින් ශබ්ද නැගීම භාවනා යෝගීන්ට මහත් හිරිහැරයකි. ශබ්දය ප්‍රථම ධ්‍යානයට කටුවෙකි. මේ නිසා

බොහෝ භාවනා යෝගීන් මානසික දුකට පත්වෙයි. මෙයත් නිරාමිස දුක් වේදනාවකි.

නිසි පුහුණුව නොලද ආධුනික යෝගියා නිසි ලෙස පළඟබැඳ කය සෘජුව තබා භාවනා කරන විට දුක් වේදනාවක් ඇතිවෙයි. එහිදී "රිදෙනවා, රිදෙනවා" කියා සිතමින් නොසිට එම නිරාමිස දුක් වේදනාව ඉවසමින් දිගටම පුහුණු වීමෙන් පළඟබැඳගෙන බොහෝ වේලාවක් භාවනා කිරීමට පුහුණුව ලැබෙනු ඇත. එවිට නිරාමිස දුක් වේදනාව නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් බවට නිසැකවම පත්වෙනු ඇත.

### භාවනා කිරීමේදී ඇතිවන නිරාමිස දුක්වේදනා පිළිබඳව ඵලදුරටත්

- ආධුනිකයා නිසිලෙස පළඟබැඳගැනීමට පුහුණු වීමේදී නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳියි. එකදිගටම ටික කළක් දැඩි උත්සාහයෙන් හා ඉවසීමෙන් පුහුණුවූ විට එම නිරාමිස දුක් වේදනාව වෙනස් වී නිරාමිස සුඛ වේදනාව බවට පත්වෙයි.
- ආධුනිකයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වනතුරු විටින් විට නිරාමිස දුක් වේදනාවන් විඳියි. නමුත් සුළු කළකදී එය නැතිව යයි.
- කෙනෙකු ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමේදී පිට කොන්දේ පහළ සහ නාභිය අවට ප්‍රදේශයේ තද වීම් ඇදීම් හා තෙරපීම් සිදුවීම සාමාන්‍යය දෙයකි. එහිදී විඳින්නේ නිරාමිස දුක් වේදනාවකි. නමුත් එය දිගටම නොපවතී අධි චිත්තනයක් ඇති කලාණ මිත්‍රයෙකු ලඟ සිටී නම් ආධුනික යෝගියාගේ දුක් වේදනාවන් ඉක්මනින් නැතිකොට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් කරයි. එසේ කරනුයේ කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ තුළ පවත්නා විශ්මිත ධ්‍යාන ශක්තිය තම ශිෂ්‍යයා වෙත සම්ප්‍රේෂණය කිරීමෙනි. හැබැ කලාණ මිත්‍රයෙකුට දුරස්ථව සිටද එම සම්ප්‍රේෂණය කළ හැක.

✱ භාවනා කිරීමේදී ඇති වන්නාවූ නිරාමිස දුක් වේදනාවන් පිළිබඳව අවබෝධයක් සියළු භාවනා යෝගීන් තුළම තිබිය යුතුය. එහිදී ඇති වන්නාවූ නිරාමිස දුක් වේදනාවන් හැම දෙනාටම හා හැමවිටම එකඟා සමාන නැත. ඒවා තෝරා බේරා දිය හැක්කේ හතරවන ධ්‍යානය තෙක් සිත දියුණු කළ කලාප මිත්‍රයෙකුට පමණි. එවැනි කලාප මිත්‍රයෙකුට මෙරට නොව විදේශයක සිටින තම ශිෂ්‍යයකුට වුවද දුරස්ථ ශක්ති සම්ප්‍රේෂණයක් මගින් උදව් කළ හැක.

නමුත් සියළුම භාවනා යෝගීන් තමා වෙතට පැමිණෙන නිරාමිස දුක් වේදනාවන් දැඩි ඉවසීමකින් විඳගැනීමට පුරුදු විය යුතුය. ඒවා පවතින්නේ සුළු මොහොතකට පමණි. එවැනි නිරාමිස දුක් වේදනාවකදී බියට තැතිගැන්මට පත්වන කවර කෙනෙකුට වුවද ධ්‍යාන වැඩිය නොහැක.

ආනාපානසති භාවනාව වඩනවිට "සබ්බකාය පටි සංවේදී" අවස්ථාව ප්‍රමෝදය ගෙනදෙයි. නමුත් හදිසියේම එම අවස්ථාව නැතිවෙයි. එය කලින් නොදැන සිටි ශ්‍රාවකයා හදිසියේම නිරාමිස දුක් වේදනාවට පත්වෙයි. එවිට භාවනාව අසාර්ථක වීමට ද ඉඩ ඇත. නමුත් එම වේදනාවන් පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටින භාවනා යෝගියා දිගමට භාවනාවේ යෙදෙයි. එවිට "පස්සම්භයං කාය සංඛාරං" යන අවස්ථාවට පත්වෙයි. එහිදී නිඵරාමිස දුක්වේදනාව වෙනුවට යෝගියාට දැනෙනුයේ නිරාමිස සුඛ වේදනාවකි. එම නිරාමිස සුඛ වේදනාවන විදිමින්ම භාවනා යෝගියා ප්‍රීතිය සුඛය උතුරායන ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. ඒ අතරේදී සුළු සුළු නිරාමිස දුක්වේදනාවන්ද ඇතිවිය හැක. (වැඩි විස්තර සඳහා කායානුපස්සනාව ආනාපාන සති භාවනාව බලන්න.)

එතැන් සිට ක්‍රමයෙන් ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වීමේදී ප්‍රීතිය ගිලිහී යන අතර තෙවන ධ්‍යානය තෙක්ම නිරාමිස සුඛ වේදනාව පවතිනු ඇත. ඒ අතරදී වරින්වර නිරාමිස

දුක්වේදනාවන්ද ඇතිවිය හැක. නමුත් ඒවා මොහොතකට පමණි.

අවසානයේදී හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම සඳහා භාවනා යෝගියාට වැඩි කාලයක් පුහුණුවීමට සිදුවනු ඇත. එහිදී විටින් විට නිරාමිස දුක් වේදනාවන් ඇතිවෙයි. දැඩි වීර්යකින්, අධිෂ්ඨානයකින් හා නිවනට ඇති බලවත් කැමත්තත් නිසා ඒවා යටපත් කරගත හැක. නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී නිසි උපදේශන දෙනු ඇත. නිසි උපදෙස් දීමෙන් පමණක් නොනවතින කල්‍යාණ මිත්‍රයා තම ධ්‍යාන ශක්තිය මෙහෙයවමින් තම ශිෂ්‍යයාට හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමට අවශ්‍ය හැම උපකාරයක් කරයි.

හතරවන ධ්‍යානයට පත්වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයාට අවශ්‍ය වන්නේ ධ්‍යාන සුව විඳීමින් කල්ගත කිරීම නොවේ. ඔහු ඉක්මනින්ම ශුද්ධ විදර්ශණව අරඹයි. ධ්‍යාන විෂය අවිත්තයයි. බලාපොරොත්තු නොවූ ලෙස විවිධ ධ්‍යාන සමාපත්තීන්ට පත්වීමට ඉඩ ඇත. එය ශුද්ධ විදර්ශණාවට බාධාවකි. එහිදී භාවනා යෝගියාට ඇතිවන්නේ නිරාමිස දුක් වේදනාවකි. නමුත් මනා සති සම්ප්‍රජානයෙන් සිටින භාවනා යෝගියාට පහසුවෙන් නිසි මගට පත්විය හැක.

සමහර දෙනෙකුට හතරවන ධ්‍යානයට පත්වූ පසුව විදර්ශණා භාවනා වැඩීමේදී ගැටලු ඇතිවිය හැක. එයට හේතුව හතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුව උත්සාහයකින් තොරව අරූපී ධ්‍යානයන්ට පත්වීමයි. එයත් නිරාමිස දුක් වේදනාවකි. මෙවැනි තත්වයට මුහුණ දෙන්නේ "ප්‍රාණයාම" නම් භාවනාව වැඩූ ශ්‍රාවකයින්ය. එවැනි අය පලඟ බැඳගෙන විදර්ශණා භාවනාව වැඩීමෙන් වැළකී සක්මන් භාවනාවේදී හා දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙයියාවෙන් වැතිරී භාවනා කිරීමෙන් තම අපහසුව මගහරවා ගත හැක.

එවැනි අය සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනවිට භාවනා කුටියෙන් පිටත එලිමහනේ ඇති සක්මන් මළුවක භාවනා කිරීමෙන් වළකින්නේ නම් මැනවි. එයට හේතුව එවැනි

යෝගියෙකු සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනවිට හදිස්සියේම විවිධ සමාධිත්ව පත්වීමට ඉඩ ඇති බැවිනි. විශේෂයෙන් රාත්‍රියේ ඵලිමහනේ සක්මන් කරන විට ආරක්ෂාවක් නැතිවීමට බොහෝදුරට ඉඩ ඇත. ආනන්ද හිමියන් සයනයේ සැතපෙන්න සුදානම් වනවිටම අරහත් ඵලයට පත්වූ ප්‍රචත ඉහත සඳහන් විස්තරය හා ගලපා අවබෝධ කරගන්න.

හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ ශ්‍රාවකයා දිගටම විදර්ශනා භාවනාව කළත් අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වන්නේ කෙසේද? යන ගැටලුව පැවතිය හැක. ඒ පිළිබඳව පැරණි පොත්වලද කිසිදු විස්තරයක් නැත. උපදෙස් ගැනීමට රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු වැඩ ඉන්නා තැනක්ද නොදැනී. ඒ නිසාම මෙම ආර්ය ශ්‍රාවකයාට නිරාමිස දුක් වේදනාවක් ඇතිවිය හැක.

නමුත් මෙම තත්වයට පත් භාවනා යෝගියා දැඩි ඉවසීමෙන් යුතුව භාවනාකරගෙන යනවිට නියත ලෙසම ජය ගැනීමට මගක් දැනගත හැක. මෙවැනි අවස්ථාවකදී අරහත් දෙව්වරුන්ගේ පිහිට එම භාවනා යෝගියාට ලැබෙනු ඇත. නමුත් මේවනවිට භාවනා යෝගියා දෙව්වරුන්ගේ උපදෙස් ගැනීමට සුදානමින් සිටිය යුතුය. ඒ සඳහා තම හිස පිටුපස මුදුනේ බ්‍රහ්මරන්දයට සිත තබා ටික කළක් අඛණ්ඩව භාවනා කළ යුතුය. එවිට දෙව්වරු කියන දෙය ශ්‍රවණය කළ හැකි වනු ඇත. මේ පිළිබඳව පුළුල් අත්දැකීමක් අප ශාසනය තුළ පවතින බව ඔබට සතුටින් දන්වමි. ධර්මය ඒ මේ අත පෙරළමින් කථා කරමින් කල් මරන්න එපා. වහ වහාම ධර්ම මාර්ගයට පිවිසෙන්න.

දැඩි වීර්යකින් හා අප්‍රමාදයෙන් යුතුව නිසි ධර්ම මාර්ගයට පිවිසෙන්න. නිසි කළදී සුදුසු කලාණ මිත්‍රයෙකු ඔබට හමුවනු ඇත. ධ්‍යාන වැඩු පසු සම්මා දෘෂ්ඨියක දෙව්වරුන්ගෙන් ද උදව් ලැබිය හැක. තවම බුද්ධෝත්පත්ත කාලය අවසන්ව නැත. මෙම ශාසනය රැකගත හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ සමථ විපස්සනා වඩා නිවන, මගඵල

හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලබාගැනීමෙන් පමණි. කිසිදු බාහිර බලාපොරොත්තුවකින් තොරව ඔබ ඔබේ විමුක්තය සඳහා කටයුතු කරන්න. එවිට සාසනය ඉබේම සුරැකෙනු ඇත.

**සාමිසංවා අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමිති පජානාති**

පංචකාම ගුණයන් මුල්කරගෙන සාමිස දුක් - සැප නැති වේදනාවක් විඳිනවිට ආමිස සහිත දුක් නැති - සැප නැති වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී.

විවිධ පුද්ගලයින්ට විවිධ අවස්ථාවලදී මෙම සාමිස දුක් - සැප නැති වේදනාවන් ඇති වුවත් අප විසින් මෙහිදී විශේෂයෙන් සලකා බැලිය යුත්තේ භාවනා යෝගීන්ට ඇතිවන්නා වූ දුක් සැප නැති වේදනාවන් පිළිබඳවය. මෙම වේදනාවන් බහුලව වැඩෙන්නේ සමථ - විපස්සනාව තුළින් අවබෝධඥාණය සැලකිය යුතු දියුණුවකට පත් නොවූ යෝගීන් තුළය.

එබඳු යෝගියාට රූපයක් ඇස ගැටුන විගසම සාමිස සුඛ වේදනාවක් ඇතිවෙයි. එම වේදනාව ඇති වූ විටම එය විඳීම වැරදි බවද වැටහෙයි. ධර්මය සිහි වෙයි. ඒ සමඟම සාමිස සුඛ වේදනාව යටපත් කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. ඒ සඳහා උත්සාහ දරනුයේ ද ඉතාම අපහසුවෙනි. එහිදී භාවනා යෝගියාට රූපයෙහි ඇතිවීම නැතිවීම එහි ආශ්වාදය හා ආදීනවය සහ එහි අශුභය හා අනිත්‍යය ස්වභාවය ද සිහිපත් වෙයි.

රූපයක් දුටුවිට මේ සියල්ල සිහිකරනුයේ කෙසේද? යන්න ප්‍රශ්නයකි. ඇත්තෙන්ම සමථ - විපස්සනාව බහුලව නොවැඩූ කෙනෙකුට එය ප්‍රශ්නයකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ තමා කලින් බහුලව රූපය පිළිබඳව වැඩූ භාවනාවන් සිහිපත් කිරීම පමණි. විදුලි කෙටීමෙන් මෙහොතකට අදුර නැතිව යන්නා සේ ඒ අවස්ථාවේදී ප්‍රඥා ආලෝකය ක්ෂණිකවම ඇති වේ. එය

ඇතිවන වේගය තීරණය වන්නේ භාවනා යෝගියා කලින් භාවනාකර ලැබූ ප්‍රඥාවේ අඩු වැඩි තරමටය.

එලෙසින් ප්‍රඥාව පහළ වීමෙන් රාගානුසය සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වෙයි. එය සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්වීමට පෙර භාවනා යෝගියා තුළ සාමීස දුක - සැප නැති වේදනාව පවතියි.

**"නිරාමීසං වා අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදිය මානෝ නිරාමීසං අදුක්ඛම සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති"**

පංචකාමයෙන් තොරව දුක් නැති සැප නැති වේදනාවක් විඳිනවිට දුක සැප නැති උපේක්ෂා වේදනාවක් විඳිමිසි මනාව දැනගනී.

පංච කාමයෙන් තොරව කුසල් සිත මුල්කරගත් දුක නැති - සැප නැති නිරාමීස වේදනාව ඇතිවන්නේ සතරවන ධ්‍යානයේදීය. තුන්වන ධ්‍යානයේදී උපේක්ෂාව වර්ධනය වුවත් එම ධ්‍යානයේ පවතින සුඛය නිසා භාවනා යෝගියා විඳිනුයේ නිරාමීස සුඛ වේදනාවකි.

මෙම ත්‍රී භාවනාව වඩා තුන්වන ධ්‍යානයට පත් යෝගියා මෙන් සිත අප්‍රමාණව දස දිසාවේ පතුරවන විට ඇතිවන්නේ අප්‍රමාණ වූ නිරාමීස සුඛ වේදනාවකි. එය කිසිසේත්ම වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැක. එහිදී ඉතා දුර සිට දෙවිවරු විවිධ ඉරියව්වලින් යෝගියාට නමස්කාර කරති. දිග හඳුන්කුරු දල්වති. යෝගියා දෙසට විවිත්‍ර මල් දම් දිගු කරති. එම අයස්කාන්ත අති දුර්ලභ දිව්‍යමය දර්ශණයන් නැරඹීමට ඔබ ඉදිරිපත් නොවන්නේ ඇයි.

නමුත් මෙම ත්‍රී තුන්වන ධ්‍යානයට පත්වූ සැතින්ම සාර්ථකව මෙන් සිත දස දිසාවේ පැතිරවිය නොහැක. ඒ සඳහා විශේෂ වූ ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් අවශ්‍යය වෙයි. අප්පමාන වේතෝ විමුක්තියට පත් කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන්ම ඒ සඳහා උපදෙස් ගැනීමට සිදුවෙයි. එසේ උපදෙස් නොලැබුණහොත් තමා විසින්ම පුහුණු වීමට වැඩි කාලයක් ගතවෙයි. එම පුහුණු වන කාලයේදී ඇතිවන්නේ

නිරාමිස දුක සැප නැති වේදනාවකි. නමුත් එය හතරවන ධ්‍යානයේදී ඇතිවන උපේක්ෂාවටවඩා වෙනස්ය.

නිර්වාණ මාර්ගය සම්පූර්ණ කර ගැනීම සඳහා කෙනෙකුට අනිවාර්යයෙන්ම ධ්‍යාන වැඩීමට සිදුවෙයි. විදර්ශණ භාවනාවෙන් ආරම්භ කළත් එය කෙළවර විය යුත්තේ ධ්‍යාන වැඩීමෙන්ය. ධ්‍යාන වැඩීමේදී නිරාමිස සුඛ වේදනාවන් නිතර විදිය හැකි වුවත් එකිනෙක ධ්‍යානයන්ට නැගීමේදී හා බැසීමේදී විටින්විට නිරාමිස දුක් සැප නැති වේදනාවන් විඳීමට ද සිදුවෙයි.

ධ්‍යාන වැඩීමේදී තමා අත්විදින වේදනාවන් නිසි ලෙස අවබෝධ කරගැනීමකින් තොරව සාර්ථකව ධ්‍යාන වැඩීම කළ නොහැක. ප්‍රඥාව වැඩෙනුයේ ධ්‍යානය තුළින්ය. එබැවින් ධ්‍යාන වැඩීමේදී එකිනෙක ධ්‍යානයන්ට නැගීමේදී, බැසීමේදී හා සමාපත්තින්හිදී ඇතිවන වේදනා, සංඥා, චේතනා ගැන හොඳින් අවබෝධ කරගන්න. ප්‍රඥාව වර්ධනය වන්නේ එවිටය. එය වේදනානුපස්සනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන එක් ප්‍රධාන කාර්යයකි.

අශුභ භාවනාවකින් ධ්‍යානයකට පත්වීමේදී ආනාපානසති හෝ මෙමත්‍රී වැනි භාවනාවකදී මෙන් නිරාමිස සුඛය බලවත් නොවෙයි. ආරම්භයේදී ඇතිවනුයේ නිරාමිස වූ දුක - සැප නැති මධ්‍යස්ථ වේදනාවකි. නමුත් එම අශුභ භාවනාව බහුලව පුහුණු කළවිට අවසානයේදී බලවත් වූ නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් ඇතිවෙයි.

ප්‍රථම ධ්‍යානයේදී විතක්ක - විචාර පවතියි. ඒ නිසාම බාහිර ශබ්දයන් හොඳින් ඇසෙයි. ඒ ශබ්ද කාගෙන්ද, කොහෙන්ද, කුමකටද ආදී වශයෙන් විචාරයන් ඇතිවෙයි. එබැවින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්ව වාසය කරණ විට දිගටම ශබ්ද ඇසීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පවත්වා ගැනීමට අපහසු වෙයි. එහිදී දුක - සැප නැති වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. එයද නිරාමිස දුක - සැප නැති වේදනාවන්ට අයත්ය.



විදර්ශණ වැඩිමේදී හා ධ්‍යාන වැඩිමේදී බාහිර කරුණු නිසා මෙන්ම තම කායික හා මානසික තත්වයන් නිසාද දුක සැප නැති වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. ඒවාද නිරාමිස දුක - සැප නැති වේදනාවන්ය.

“ඉති අජ්ඣත්තං වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති. අජ්ඣත්ත බහිද්ධාවා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති.”

මෙසේ තමා විඳින වේදනාවන් කෙරෙහි එම වේදනාවන් පිළිබඳව මනා සිහිනුවනින් යුතුව විමසමින් වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි.

එසේම අන් අය විඳින වේදනාවන් කෙරෙහි එම වේදනාවන් පිළිබඳව මනා සිහිනුවණින් යුතුව විමසමින් එම වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. මෙසේ තමාගේත් අන් අයගේත් වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමින් වේදනානුපස්සීව වාසය කරයි.

භාවනා යෝගියෙකුට දැනෙන වේදනාවන් ඇතිවීම බාහිර පුද්ගලයින්ද සම්බන්ධ විය හැක. එසේ නැතහොත් බාහිර පුද්ගලයින් විඳින වේදනාවන් අනුව තමා තුළද වේදනාවන් ඇතිවිය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් පුතකු විඳින වේදනාවන් නිසා මවකටද, තම ශ්‍රද්ධාවන්ත ශ්‍රාවකයෙකු විඳින වේදනා නිසා භික්ෂුවකට ද වේදනාවන් ඇතිවිය හැක. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ හැමවිටම අනුන්ගේ වේදනාවන්ද සලකා භාවනා කොට යථාර්තය අවබෝධ කර ගැනීමට උපදෙස් දුන් සේක. තමාගේ මෙන්ම අනුන්ගේත් වේදනාවන් අනිත්‍යය. දුඃඛ අනාත්ම වශයෙන්, ඇති වී නැති වී යන දෙයක් ලෙසින් අවබෝධකර ගැනීමෙන් වේදනාවන් පිළිබඳව යථා ස්වභාවය පහසුවෙන් අවබෝධය කරගත හැක.

“සමුදය ධම්මානුපස්සිවා, වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති,  
 වය ධම්මානුපස්සිවා වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති,  
 සමුදය වය ධම්මානුපස්සිවා වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති”

සියළු වේදනාවන් අනිත්‍යය ධර්මයට යටත්ය. වේදනාවන්ට හේතු වූ ස්පර්ශය අනිත්‍ය වූවකි. එබැවින් හැම වේදනාවකම උපත සමඟ (සමුදය) නැතිවීමද (වය) සිදුවෙයි. නමුත් වේදනාවන් ක්‍ෂණයක් පාසාම ඇතිවෙමින් නැති වෙමින් පවත්නා හෙයින් පෙනෙනුයේ වේදනාවන්හි නිත්‍යය ස්වභාවයකි. නමුත් ඒ හැම වේදනාවකම අවසානයේදී අනිත්‍යය ධර්මයට අනුව නැතිවී යන බව නුවණින් විමසා දැන ගැනීම මෙයින් අදහස් වේ.

“අත්ථිවේදනාති’වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණමත්ථාය, පතිස්සති මත්තාය, අතිස්සිකෝච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරති.

මෙහිදී කරුණු පැහැදිලි කිරීමට සම්මුති ව්‍යවහාරයට අනුව මගේ, අනුන්ගේ යයි පෙන්වා දුන්නද පරමාර්ථ සත්‍යයන්ට අනුව නාම - රූප පරම්පරාවක් මිස සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොමැත. එලෙසින් අවබෝධ කරගැනීමේදී සිහිය බලවත් වෙයි. එලෙස වේදනානුපස්සනාවේ පිහිටි සිත අවබෝධ ඥාණය දියුණුවීම පිණිස, සිහිය බලවත් වීම පිණිස හේතුවෙයි. මේ වේදනාවන් මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි. ග්‍රහණයට නොගෙන වාසය කරයි. එම යථාවබෝධය ලැබූ යෝගියා ලෝකයේ කිසිවකට කිසිදු ආකාරයකින් නොඇලී, නොගැටී කිසිවක් ග්‍රහණට නොගෙන වාසය කරයි.

මෙලෙසින් භික්ෂුව වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය අවබෝධයෙන් යුතුව දකිමින් වාසය කරයි.

**පෘතග්ජන පුද්ගලයා මරණ මංචකයේදී වේදනාවන් විඳින ආකාරය.**

කයේ යම් තැනක බරපතල කැපීමක් තැලීමක් නිසා ලොකු දුක් වේදනාවක් කෙනෙකුට ඇතිවිය හැක. බෙහෙත් විදීම, දැමීම නිසා එම වේදනාවන් ක්‍රමයෙන් අඩු වී සුවපත් වෙයි. නමුත් කෙනෙකු වියපත් වීමේදී ඇති වන්නාවූ වේදනාවන් ඉහත දැක්වූ දුක් වේදනාවන්ට සමාන කරන්න බැහැ. මෙම දුක් වේදනාවන් ස්වභාවයෙන්ම ඇතිවන්නකි. ව්‍යාධි, ජරා, මරණ උපදින සෑම සත්වයෙකුටම පොදුවේ ලබපායි. මෙම වේදනාවන් අවසන් වනුයේ කය බිඳී මරණයට පත්වීමෙන් පසුවය. මෙම යථා ස්වභාවය නොදන්නා කෙනා තම කයේ ඇතිවන වේදනාවන් මුල් කොටගෙන විවිධ අකුසල් රැස්කර ගනී.

- ❖ මෙවැනි උපාසක උපාසිකාවන් ධර්මය අවබෝධ කරගත හැකි කාලයේදී එය කරගත්තෙ නැහැ.
- ❖ බුද්ධ පූජාව ඇතුළු විවිධ ආමිස පූජාවන්ම පැවැත්වූවා.
- ❖ සිල් සමාදන් වෙලා රේඛියෝ එකෙන් බණ ඇසුවා මිස නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කළේ නැහැ.
- ❖ ධර්ම ශ්‍රවණයේදී පාලි වචනයක් ඇහෙනවිට සාදු කාර දුන්නා මිස දේශණා කරන දෙය අවබෝධ කරගත්තෙ නැහැ.
- ❖ බුදු රජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත අප්‍රමාණ ගුණ ඇසෙනවිට අක්‍රමවත්ව හිඳගෙන සාදු කාර දුන්නා මිස බුදු ගුණ අවබෝධ කරගත්තෙ නැහැ.
- ❖ පන්සලේ විහාරගෙය තුල වැඩ හිඳින බුදු පිළිමය දෙස බැලීමෙන් පමණක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුනා ගත්තා.
- ❖ ධර්මය තුලින් බුදුන් දැක්කෙ නැහැ.
- ❖ සංසාරික පැවැත්ම දුකක් බව දැනසිටියත් එය අවබෝධ කරගෙන තම ජීවිතය හැඩගස්වා ගත්තෙ නැහැ.

- ❖ සසර දුක්විඳිමින් බොහෝ කාලයක් ගතකොට මෙහි බුදුන් දැකතිවත් දකින්න ප්‍රාර්ථනා කලා.
- ❖ ධම්මං සරණං ..... කීවාට එම ස්වාකාත වූ සංදෘෂ්ටික වූ ..... ධර්මය කුමක්දැයි දැනහිටියෙ නැහැ.
- ❖ දන්දිල පින් රැස්කර සැපවිඳින්න කල්පනා කළා මිස සංසාර දුක අවබෝධ කරගෙන එයින් මිඳෙන්න උත්සාහ කළේ නැහැ.
- ❖ කුසල් - අකුසල් අවබෝධ කරගත්තෙ නැහැ.
- ❖ දුකින් මිදීමේ ප්‍රතිපදාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත බව දැන හිටියෙ නැහැ.
- ❖ ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළ නිවන, මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්‍ෂ ලැබිය හැකිය යන විශ්වාසයක් තිබුනෙ නැහැ.
- ❖ චීවරය දැරූ සියළු දෙනාම ආර්යමහා සංසරත්තය ලෙස සැළකීමට පුරුදු වුනා.
- ❖ යුගල වශයෙන් සතරක් වූද, පුරුෂ පුද්ගලයින් අටදෙනෙකුගෙන් ද සමන්විත ආර්ය මහා සංසරත්තය හඳුනා ගත්තෙ නැහැ.
- ❖ පෘතග්ජන භික්‍ෂුවගේත් ආර්ය මහා සංසරත්තයේත් වෙනස දුටුවෙ නැහැ.

මෙවැනි ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට වියපත්වන විට ඇතිවන දුක් වේදනාවන් දරාගැනීමට ශක්තියක් නැහැ. එම දුක් වේදනාව මානසික දුක් වේදනාක් බවට පත්කර ගන්නව. දුක් වේදනාව ඉවසන්න බැරිව එය ද්වේශය බවට පත්කරගන්නව. මෙම පිරිසෙන් වැඩි හරියක්ම කය බිඳී මරණයට පත්වීමෙන් පසුව සතර අපායට යාම වළක්වන්න බැහැ.

## ආර්ය ශ්‍රාවකයා මරණයට මුහුණ දෙන ආකාරය

බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා පිරිනිවන් පාන්න ආසන්න කාලයේදී මෙසේ වදාල සේක.

“ආනන්ද, මේ කය පරණ කරත්තයක් වගේ” රහතන් වහන්සේලාත් වයසට යනවිට එබඳු තත්වයට පත්වෙනවා. නමුත් රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු හෝ ආර්ය උත්තමයෙකු අවසාන කාලයේදී ඇතිවන කායික වේදනාවන් ඉවසගන්න බැරිව “අනේ අපොයි කියමින් පපුවේ අත ගහගන්නේ නැහැ. කය ලෙඩ වුනත් හිත ලෙඩ කරගන්නේ නහැ. ආර්ය ශ්‍රාවකයා එයට සාර්ථකව මුහුණ දෙනවා. ඒ කෙසේදැයි මෙතැන් සිට බලමු.

රහතන් වහන්සේ නමකටත් ව්‍යාධි, ජරා, මරණයන්ගෙන් ගැලවෙන්න බැහැ. නමුත් රහතන් වහන්සේලා එය මානසික වේදනාවක් බවට පත්කරගන්නේ නැහැ. එය සිතින් යටපත් කරගෙන පිරිනිවන් මංවකයේ වැඩ ඉන්නවා. මේ කය බිඳී පිරිනිවන් පෑ විට සියළු වේදනා නැති වෙනවා. නැවත ජාතියක් ඇති නොවන නිසා ඉදිරියේදී කිසිදු වේදනාවක් ඇති නොවන බව දැන සන්සුන් සිතින් වාසය කරනවා. සුදුසු වේලාව පැමිණිවිට උභතෝභාග විමුක්තියට පත් රහතන් වහන්සේ තේවසංඥා නා සංඥා යතනයට නැග නැවත ප්‍රථම ධ්‍යානයට බැස නැවත හතරවන ධ්‍යානයට නැග පිරිනිවන් පානවා. ප්‍රඥා විමුක්ත රහතන් වහන්සේ හතරවන ධ්‍යානයට නැග පිරිනිවන් පානවා.

අනාගාමී තත්වයට පැමිණි ආර්ය උත්තමයා දන්නවා මේ කය බිඳී ගියවිට සියළු දුක් වේදනා නැතිවන බව. මේ කය බිඳුන සැතින් සුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකයක ඕපපාතිකව උපත ලබන බවත් එහිදී කිසියම් දුකක් පැවතුනත් එය මනුෂ්‍ය ලෝකයේ පවතින දුකට වඩා බෙහෙවින්ම අඩුයි. එහිදී මට පිරිනිවන් පාන්න පුළුවන්. ඉන්පසු නැවත දුකක් ඇති වෙන්නැති බව දැන සන්සුන් සිතින් වාසය කරනවා. උපාදාන වූ ශේෂයන් වැඩි වුණොත් අකනිඨා

බුන්ම ලෝකය දක්වා යන්න වුණොත් එය දීර්ඝ වැඩියි. ඒ නිසා මම කය බිඳෙන්න කලින් රහත් වෙන්න උත්සාහ ගන්න ඕන. මෙලෙසින් අනාගාමී උත්තමයා ජීවිතයේදී අවසන් මොහොතේදී කායික වේදනාවන් ඉවසමින් වේදනානුපස්සිව සිට රහත් වෙන්න උත්සාහ කරනවා. එම උත්සාහයේදීද කිසියම් උපාදානයක් ඉතා සුළුවෙන් ශේෂ වුවහොත් අවිභ බුන්ම ලෝකයේ ඕපපාතිකව ඉපිද එහි ආයුකාලය ගෙවීමට පෙර නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැකි බව දැන ඉවසීමෙන් කටයුතු කරනවා. වේදනාවම භාවනා කර්මස්ථානයක් කරගන්නවා.

සකෘදාගාමී ආර්ය උත්තමයා හිතනව මා මෙම දුක් වේදනාව ඉවසනවා. හිත ලෙඩකර ගන්නෙ නැහැ. මට තව වැඩි කාලයක් සසර දුක් විඳින්න වෙන්නෙ නැහැ. යයි සිතමින් කායික වේදනාව සිතින් යටපත් කරගෙන වාසය කරනවා. එම ආර්ය උත්තමයා ලෙඩ ඇදෙහි වැතිරී ඉතිරිව ඇති කෙලෙස් ප්‍රහීණ කොට අනාගාමී වීමට උත්සහ ගන්නවා. දුක් වේදනාවම භාවනා කර්මස්ථානයක් කොට වේදනානු පස්සිව වාසය කරනවා.

සෝතාපන්න ආර්ය උත්තමයා දන්නවා මා ව්‍යාධියට, ජරාවට පත්ව මරණසන්නයේ දුක්වේදනා වින්දන් මට කල්ප ගණන් සසර දුක් විඳින්න වෙන්නෙ නැහැ. මට තව හව කීපයකදී පමණයි මේ දුක විඳින්න වෙන්නෙ. කිසි දිනක මා සතර අපායට වැටෙන්නෙත් නැහැ. සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයන් බොහෝවිට උපදින්නෙ දිව්‍ය ලෝකයක. එහි සුළු දුකක් පැවතියත් එයට වඩා සුවය තියෙනවා. ඒ දුකත් නැතිකරගත්තොත් තමා හොඳ ඒ නිසා ඉක්මනින් සකෘදාගාමී, අනාගාමී වීමට කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව සතිය පිහිටුවා ගන්නවා. වේදනානුපස්සිව වාසය කරනවා.

ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ ගොස් ආර්ය කාන්ත ශීලයට පත්වුන ධ්‍යන වැඩු ආර්ය උත්තමයා හිතනව මට ලොකු දුකක් විඳින්න වෙන්නෙ මරණය තෙක් පමණයි.

"තෙරුවන් සරණ ගිය සීලයෙන් සමන්වාගත මුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වුවහොත් ඔහු ඒ ධ්‍යාන සුවය විඳීමෙන් සිට කළුරිය කළහොත් මුහුණපාරිසර්ජයේ උපදින ඔවන් එහිම නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නා ඔවන් මුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරදී තියෙනවා"  
 (I අංගුත්තර නිකාය පුග්ග සූත්‍රය)

ඒ අනුව මේ කය බිඳුන විගස මා එම බ්‍රහ්ම ලෝකයේ උපදිනවා. එහිම පිරිනිවන් පානවායයි සිතමින් තෙරුවන් කෙරෙහිම ශ්‍රද්ධාව දියුණු තියුණු කරගෙන වාසය කරනවා. ධ්‍යාන සුවයෙන්ම කල් ගෙවනවා.

ධ්‍යාන වඩන වෙන උත්තමයෙකු මෙහෙම සිතනවා. බ්‍රහ්ම පාරිසර්ජයට වඩා ශාන්ත සුඛයක් ඇත්තේ ශ්‍රද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකයන්හිය. මම මෙම වේදනාව යටපත් කරගෙන පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශණාව වඩනවා. එවිට මට කය බිඳී මරණයට පත්වූ පසු ශ්‍රද්ධාවාස දෙවියන් ඇසුරට යන්න පුළුවන්. එහිම පිරිනිවන් පාන්න පුළුවන් කියා.

"යම් කෙනෙකු රූපාවචර ධ්‍යානයන්ගෙන් එකක් ලබා පංච උපාදානස්කන්ධය, අනිත්‍යය වශයෙන්, ගඬුවක්, උලක්, අනතුරක්, ලෙඩක්, අන්සතු දෙයක්, විනාශයක්, ශුන්‍යය වූවක් ලෙසින්, අනාත්ම ලෙසින් දකී නම් ඔහු මරණින් මතු ශ්‍රද්ධාවාස දෙවියන් ඇතරට පැමිණෙයි." (අංගුත්තර නිකාය (1) කෙවැනි පණණාසකය, දුතිය පුග්ගල සූත්‍රය)

බලන්න ධ්‍යාන වැඩීමේ ආනිසංශයන්, නමුත් අපේ ශාසනයේ වග කිවයුත්තන් "ධ්‍යානයට" යන වචනය ගැන කලා කරන්න. අහන්න පවා බියවී ඇත්තේ ඇයි?

දානාදී පුත්‍යය කර්මයන්හි යෙදෙමින්, හැකි තරමින් සීලය රකිමින් තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් ජීවත් වුවත් එම පිරිසට,

- ❖ සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයකු හමු නොවීම.
- ❖ එවැනි කෙනෙකුගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය නොකිරීම
- ❖ නිසි ධර්ම මාර්ගය අවබෝධ කර නොගැනීම.
- ❖ යෝනියෝමනිසිකාරය නොපැවතීම.

යන කාරණා නිසා සතර අපාය විසලවූ සොපන්න ශ්‍රාවකයෙකු විය නොහැක. මෙවැනි තත්වයේ සිටින වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් බොහෝය.

එවැනි අය කෙරෙහි කරුණාවෙන් පහත සඳහන් උපදේශයන් ඉදිරිපත් කරමි.

- ❖ මෙබඳු කායික වේදනාවන් තමාට පමණක් විශේෂ වූ දේ නොවේ. සියළු සත්වයින්ටම උරුම වූවකි.
- ❖ කායික වේදනාවන් ඉවසමින් එය මානසික වේදනාවක් බවට පත් නොකර ගන්න.
- ❖ දු දරුවන්, හේ දොර සියළු දෙය සිතින් අතහරින්න.
- ❖ තෙරුවන් කෙරෙහිම ශ්‍රද්ධාව අවලව පවත්වා ගන්න.

පසුව මෙසේ සිතන්න.

1. මා තෙරුවන් කෙරෙහි අවල ප්‍රසාදයකින් යුත් අයෙකි.
2. මා නිතරම දානාදී පුත්‍යකර්මයන්හි යෙදුනෙය.
3. මා නිතරම මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා ගුණයෙන් යුක්තව වාසය කළේය.
4. මා පංච සීලය ආරක්ෂා කළ අයෙකි.
5. කිසියම් වරදක් සිදුවූ විට මම එම වරද පිළිගෙන නිවැරදි වූයෙමි.



6. මා අතින් දැන් කිසිදු ශිලයක් නොකැඩෙයි.

දෙව්වරු ලෙස උපදින්නේද ඉහත කී ගුණ ඇති උතුම් පුද්ගලයින්ය. මා තුලද ඒ ගුණ සපිරී ඇත. ඒ නිසා මමත් කය බිඳුණු විගසම දෙව්ලොව උපදින්නේය. ටික දිනෙකින්ම මේ වේදනා ගෙන දෙන උලක්, ගඩුවක් වැනි වූ කය බිඳී යනු ඇත.

ඉන් පසු මා දිව්‍ය විමානයක ඕපපාතිකව උපදිනු ඇත. එය නියතමයි. යනුවෙන් නිතර සිතන්න. කායික වේදනාවන මානසික වේදනාවක් බවට පත්වන්න ඉඩ නොදී දෙව්ලොව ගැන සිතමින් වාසය කරන්න. එවිට කායිකව ඇති දුක් වේදනා අවම වනු ඇත. මරණයට ඇති බිය තුරන් වනු ඇත.

මෙසේ සිතමින් වේදනානුපස්සනාව දේවානුස්සති භාවනාවට හරවා ගන්න.

- මරණ මංචකයේ සිට වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන්**
- ප්‍රථම මාර්ගයට පත්නොවූ කෙනාට ප්‍රථම මාර්ග ඵලයට පත්විය හැක.**
- ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත්වූ කෙනාට සකෘදාගාමී විය හැක.**
- සකෘදාගාමී තත්වයට පත්වූ කෙනාට අනාගාමී තත්වයට පත්විය හැක.**
- අනාගාමී උත්තමයාට අරහත් බවට පත්විය හැක.**
- සතර අපා බිය තිබූ ශ්‍රාවකයාට දෙව්ලොව යා හැක.**
- රූපාවචර ධ්‍යානයක් ලැබූ උත්තමයාට ශුද්ධාවාස දෙවියන් අතරට යා හැක. එබැවින් පින්වත පින්වතිය මෙම පොත කියවා අවබෝධ කරගත නිතරම වේදනානුපස්සනාව වැඩීමට පුහුණු වෙන්න.**

වේදනානු පස්සනාව විදර්ශණ භාවනාවකි. මෙය භාවනා මධ්‍යස්ථානයකදී පමණක් වැඩීම ප්‍රමාණවත් නැත. මෙය වැඩීමට

භාවනා මධ්‍යස්ථාන අවශ්‍ය වන්නේද නැත. සතර ඉරියව්වෙන්ම සිටියදී, ජීවිතයේ විවිධ වැඩකටයුතු වල යෙදෙන අතරේදී හා විවේකයෙන් සිටින අතරේදීත්, නින්දට පෙර සයනයේ වැතිර සිටින අතරේදීත් නිතර වැඩිය හැක. මෙය ඔබ නිවන දක්වා ගෙන යන භාවනාවකි.

මෙසේ වාසය කරණ ශ්‍රාවකයා තුළ සමාධිය මෙන්ම ප්‍රඥාවද වැඩෙයි. එම විශ්මිත ප්‍රඥාවෙන් සියළු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක් හා අනාත්ම ස්වභාවය අවබෝධ කරගෙන ශුන්‍යය තාවය තුළ ඇති වී නැතිව යන සියලු සංස්කාරයන්ට නොඇලී නොගැටී උපේක්ෂාවට පත්වන්න.

හතරවන ධ්‍යානයට පත්ව සියළු සංස්කාරයන් පිළිබඳව උපේක්ෂාවට පත් වූ ආර්ය උත්තමයාට අරහත් ඵල සමාපත්තියට පත්විය හැක.

**වේදනානුපස්සනාව නිමි.**  
~~සංස්කාරයන්ට නොඇලී නොගැටී උපේක්ෂාවට පත්වන්න.~~