

ජීවමාන දහම - එහුඩින්

ජීවමාන දහම - හැඳින්වීම

<https://puredhamma.net/living-dhamma/living-dhamma-introduction/>

(ජීවමාන දහම ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ සංකල්ප පහදා දීම පිණිස වඩාත් පැහැදිලි ආකාරයකට දේශනා 9 ක් සහිතවය. කළයාණ මිත්‍රයෙකුගේ දේශනා වලට සවන් දීම සොනාපන්න ඵලයට පත්වීම පිණිස ඇති සෘජුම මාර්ගය වන නිසා එම දේශනාවලට සවන් දීම ඉතාමත් අගනා කාර්යයකි. එහෙයින් ඒවා සිංහලට පරිවර්තනය කිරීමෙන් අපේක්ෂිත මහඟු ප්‍රතිඵල ලබා ගත නොහැකි නිසා පහත සඳහන් වෙබ් ලිපිනයට ගොස් දේශනාවලට සවන් දෙන ලෙස මෙහි පෙරදැරවි ඉල්ලා සිටිමි - පරිවර්තක.)

Living Dhamma – Overview

- [Living Dhamma – Introduction](#)
- [Peace of Mind to Nibbana – The Key Step](#)
- [Starting on the Path Even without Belief in Rebirth](#) (with first Desana “The Hidden Suffering that We All Can Understand”; desana title different from post title)

Living Dhamma – Fundamentals

- [What Are Kilesa \(Mental Impurities\)? – Connection to Cetasika](#)
- [Suffering in This Life – Role of Mental Impurities](#) (with Desana 2)
- [Satipattana Sutta – Relevance to Suffering in This Life](#) (with Desana 3)
- [How Are Gathi and Kilesa Incorporated into Thoughts?](#) (with Desana 4)
- [Noble Eightfold Path – Role of Sobhana Cetasika](#) (with Desana 5; in two parts)
- [Getting to Samadhi](#) (with Desana 6)

Mundane Samma Samadhi

- [Micca Ditthi – Connection to Hethu Phala \(Cause and Effect\)](#) (with Desana 7)
- [Suffering in This Life and Paticca Samuppada](#) (with Desana 8)
- [Suffering in This Life and Paticca Samuppada II](#) (with Desana 9)

Mental Body – Gandhabbaya

- [Our Mental Body – Gandhabbaya](#)
- [Mental Body \(Gandhabbaya\) – Personal Accounts](#)
- [Satara Ahara for Mental Body or Gandhabbaya](#)
- [Micca Ditthi, Gandhabbaya, and Sotapanna Stage](#)

Four Mental Aggregates

- What is Sanna (Perception)?
- [Sanna – What It Really Means](#)
- [Future Suffering – Why It Arises](#)
- [Ditthi, Sanna, and Sankhara – How They Relate](#)

What Is Vedana (Feelings)?

- [Vedana – What It Really Means](#)

Sankhara

- [Sankhara – What It Really Means](#)

1. මෙම ලිපි පෙළ ආරම්භ කළේ භාවනා සිරස යටතේ උප කොටසක් ලෙසය. එහෙත් එය මූල ධර්ම මට්ටමෙන් ආරම්භ කර දහම හදාරා පියවරෙන් පියවර එම දහමට අනුව දිවි පෙවන සකස් කර ගන්නා ක්‍රියා වලිය සේ මට හැරේ. යමක් පාලි පද බොහොමයක් යොදා ගැනීම ගැන හෝ ගැමුරු සංකල්ප ගැන හෝ ආරම්භයේදී වැඩි අවධානයක් යොමු නොකළ යුතුය.

කම්ම විපාක සහ පුනරුත්පත්තිය වැනි සංකල්ප සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දෙනෙකුට ගැටළු පවතින බව මට ලැබෙන ලිපි හා ප්‍රතිචාර වලින් පැහැදිලි වේ. අප මූල ධර්ම වලින් ආරම්භ කළ විට ඒවා ගැන එතරම් කරදර විය යුතු නැත. ධම්ම මැනවින් අධ්‍යයනය කිරීමත් සමග නමන්ගේම අත් දැකීම් තුලින් මෙම සංකල්ප පැහැදිලි කර ගත හැකිවනවා ඇත.

මෙම ලිපි පෙලෙහි එන ලිපි, ධම්ම සංකල්ප වල විවිධ පැතිකඩ විවිධ දෘෂ්ටි කෝණයන්ගෙන් බලා විමර්ශනාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීමට යොදා ගත හැක. බුද්ධ ධම්ම ස්වභාව දහම පිළිබඳ ස්ව සංගත න්‍යායකි. පරස්පර විරෝධතාවයන් දක්නට නැත.

2. මාසයකට ඉහතදී මෙම ප්‍රවේශයට මා යොමු කළේ භාවනා අත්දැකීම් සඳහන් කර මා වෙත එවූ ඊමේල් පණිවිඩ කිහිපයකි. බොහෝ දෙනෙක් භාවනාවෙහි යහපත් ප්‍රතිඵල

වින්දනය කලත් යම් අවධියකින් ඔබ්බට යන ප්‍රගතියක් නොදකින අවහිරයක් පවතින බවට සඳහන් කෙරුණි. මා මෙහි දක්වන නව ප්‍රවේශය බුද්ධ ධර්මය යන සඳහන් වන දෙයක් මිස පෞද්ගලිකව මා සොයා ගත් දෙයක් නොවන බව සිහිපත් කළ යුතුය. එය තවත් ආකාරයක් පමණි. *බුද්ධ ධර්මය* වඩාත් පැහැදිලි අවබෝධයකින් යුතුව ප්‍රගත කළ හැකි වඩාත් ප්‍රබෝධමත් ක්‍රමයක් වනු ඇතැයි සිතමි.

3. මෙය ගැන මා සිත යොමු කිරීමට හේතු වූයේ සම්ප්‍රදායානුකූල මෙන්ම භාවනාව ඇතුළුව අනාර්ය භාවනා කළ (X) ගේ ඊමේල් පණිවිඩයක් නිසාය. අනාර්ය භාවනාව යනු *අනිච්ඡ* ස්වභාවය ගැන අවබෝධයෙන් තොරව කරන්නාවූ භාවනාවයි, බොහෝ දෙනෙක් භාවනා ආරම්භ කරන්නේ ඒ අයුරිනි.

“ ... සමහර විට භාවනාව මගේ මනස උදාසීන බවට පත්කෙරේදැයි මට සිතේ, මා අවට සිටින අනෙක් අය ගේ ක්‍රියාවන් ගැන මා සංවේදී නොවන තරමටම මා ශමනක (නිද්‍රාශීලි) බවක් දක්වන බව දැනේ. මට නියත ප්‍රමාණයක භාවනාවක් අවශ්‍යවන තරමට මා භාවනාවට ඇබ්බැහි වී ඇද්ද? භාවනාව නැවැත්වූ විටක මට යමක් අඩු යයි දැනේ නිදසුනක් වශයෙන් ක්‍රමානුකූලව භාවනාවේ යෙදෙන විට, පෙරදීමෙන් මා බෙහෙවින් ඇලුම්කළ පොත් කියවීම සහ සංගීතයට සවන් දීමට ප්‍රිය බවක් නොදැනේ. භාවනාව මාගේ හරවත් පෞරුෂය වෙනස් කළාදෝ යයි සිතේ.

පර්යේෂණයක් වශයෙන් මම සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනාව සහි කිහිපයකට නවතා බැලුවෙමි, මම පෙරදී මෙන් කැළඹීමට සහ කාන්සාවට පත්වූයෙමි, එසේම පෙරදී මෙන් සංගීතයෙන් ප්‍රමෝදයට පත්වූයෙමි. ඔබ සඳහන් කලාක් මෙන් එය අනාර්ය භාවනාවේ ස්වභාවය වන තාවකාලික බව මම දනිමි. ඔබ යම් දිනක භාවනා වෙහි යෙදීම සහි කිහිපයකට නවත්වා පරීක්ෂා කර ඇත්දැයි දැන ගනු රිසියෙමි. මා එය විමසන්නේ ඔබ වඩාත් ස්ථිර ඵල සහිත ආර්ය භාවනාව කරන්නෙක් නිසාය. නැතහොත් ඔබ භාවනාවට බෙහෙවින් හුරු වී අති අයෙක් වන හෙයින් එය සහි කිහිපයක් නොව දින කිහිපයකටවත් නවතා දැමීම දැඩි මානසික වදයක් විය හැකිද? එහෙත් ගැටළුව වන්නේ ඔබ නවතා පිරික්සා නොකල හොත් එම ඵල ස්ථිරද නැද්ද යන්න ඔබ දන්නේ කෙසේද ? ”

4. X මෙම රසවත්ව ලියා එවූ විස්තරය අප හා බෙදා ගැනීම ගැන මගේ ස්තූතිය පුද කරමි. මා සිතන හැටියට බොහෝ දෙනෙකු එවන් අත් දැකීම් වින්දනය කරනවා ඇති. අප අතීතයේදී කාම ලෝකවල ගිණිය නොහැකි ප්‍රමාණයක් පුනර්භවයන්හිදී ඉන්ද්‍රිය සංතර්පණයේම යෙදුන වුවන් වන නිසා ඉන්ද්‍රිය සංතර්පණය කරා නැවත නැවත යොමු වීමේ නැඹුරුව ඉතා ප්‍රබලය.

අනාර්ය හෝ ආර්ය භාවනාවකදී උදාවන ශාන්ත බවට හේතුව වන්නේ පංචනිවරණ යටපත් වීමයි “ සිත සන්සුන් කිරීමේ මග - පංච නිවරණ (බාධක පහ) ” කියවන්න.

සරලව පැවසුවහොත් පංචනිවරණ යනු : ඉන්ද්‍රිය සංතර්පණයෙන් ලැබෙන සැප කෙරෙහි ඇති ආශාව, ලෝභය (කාමජන්ද),කෝපයට පත්වීමට ඇති නැඹුරුව (ව්‍යාපාද), නිදිමන හෝ අලස මනස (ඊන මිද්ධ),විසිරුණු මනස (උද්ධච්ච කුක්කුච්ච) සහ යථා ක්‍රියාව පිණිස තීරණයක් ගත නොහැකි බව (විචිකිච්චා). මේවා සෑම විටම මනස ආවරණය කරමින් පසුබිමෙහි පවතී. එසේම X විස්තර කළ ආකාරයට කැලඹුණ හා කාන්සාවට පත්වූ මනසකට හේතු වේ.

භාවනාවේදී සිදුවන්නේ (ඉන්ද්‍රිය සංතර්පණය හා සම්බන්ධ නොවූ යමක් හා නාභි ගතව සිටියන්) තාවකාලිකව නිවරණයන් ගෙන් ඉවත්ව සිටීමයි. මෙය යමෙක් “නිවන” හෝ නිවීම අත් දකින්නාවූ මුල්ම අවස්ථාවයි. එය ලෞකික නිබ්බාන අවධියක් සේ සැලකිය හැක. මෙය නිරාමිස සුඛ වශයෙන්ද හැඳින්වේ, “ තෙආකාර සැප-නිරාමිස සුඛ යනු කුමක්ද?” කියවන්න.

යමෙක් භාවනා වැඩසටහනකට සහභාගී වී සති ගනනක් ගතවෙන තුරුත් එම සිසිල් වීමෙහි සුඛය පැවතිය හැක.

5. තවත් අයෙක් (Y) මෙම ප්‍රශ්නය යොමු කර තිබුණා: නිරාමිස සුඛ දැනෙන්නේ කුමන වින්තයටද?

නිරාමිස සුඛ දැනෙන්නේ එක් විශේෂ වින්තයකට නොව , වින්ත කෙලෙස් වලින් තොරවූ විට නිරාමිස සුඛ උදා වේ. එනම් තාවකාලිකව වශයෙන් වත් මනස

නිවරණයන්ගෙන් තොර වූ විටක, “ සිත සන්සුන් කිරීමේ මග - පංච නිවරණ (බාධක පහ)” කියවන්න. වැඩි විස්තර මතුවට, කෙසේ වෙතත් මෙය ඉතා වැදගත් කරුණකි.

තවත් නිදසුන් කිහිපයක්:

ජලයෙහි අඩංගු සියලු අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කළ විට ජලය පැහැදිලි ප්‍රසන්න බවට පත්වේ.

හිසරදයකින් මිදුන විට සුවයක් දැනේ, එම සුවය ලැබුණේ යමක් එක් කිරීමෙන් නොව හිසරදය ඉවත් කිරීමෙනි.

එසේම නිවරණ සහ කෙලෙස් නාවකාලිකව යටපත් කළ විට නිරාමිස සුඛ දැනේ. මේවා අදියර සතරකින් ස්ථිරවම ඉවත් කළ පසු සදාකාලික සුඛය වන නිවන් සුව දැනේ. කෙලෙස් හා සම්බන්ධ මානසික ආතතියෙන් වැඩි කොටසක් සෝවාන් අවධියේදී ස්ථිරවම ඉවත් කෙරේ. අරහත් ඵලයට පත් වීමෙන් පසු සියලු කෙලෙස් සදාකාලිකවම ප්‍රහීණ කරණ නිසා නිවීම පූර්ණ වේ.

එහෙයින් එය ක්‍රමයෙන් සිදුවන්නාවූ ක්‍රියාවලියකි.එක වරම සියලුම පියවරයන් පරිපූර්ණ කිරීමට යාම නිවරද නොවේ. අරහත් භාවය ගැන සිතීමටවත් පෙර සොනාපන්න අවධිය පූර්ණ කර ගත යුතුය. කාමරාග හෝ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලැබෙන සුඛයට බැඳීම මුලුමනින්ම ප්‍රහීණ කළ අනාගාමි අවධිය වුවද එසේමය.

බොහෝ දෙනෙකු මේ සියල්ලටම පෙර අප මුලින්ම යොමු වන්නාවූ නිරාමිස සුඛ අත්දැකීම අරමුණු කළ යුතුය.

නිරාමිස සුඛ අත් විඳිය හැක්කේ කාමජන්ද සහ අනෙක් නිවරණ යටපත් කර, අනිච්ඡ ස්වභාවය අවබෝධ කර සෝවාන් අවධියට පත්වීමෙනි. දස අකුසල යන්ගෙන් මිදුණු අයෙකුට මෙය ඉතා පහසුවෙන් අත්කර ගත හැක.

එහෙයින් අනිච්ඡ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට (එනම් නිවරණ යටපත් කිරීමට) මහස යම්තාක් දුරට පිරිසිදු කළ යුතු වේ. ඉහත සඳහන් කළ X පුද්ගලයා ඊට බෙහෙවින් ආසන්න වුවත් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පණයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයට පෙළඹවීමෙන් මිදීමට ඇති අපහසුතාවය කෙතරම්දැයි ඔබට දැකිය හැක.

6. අනන්තවූ පුනර්භවයන් හි දී වර්ධනය කළ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ සඳහා ආශාව නිසා අනිවාර්යයෙන්ම ගොඩනැගෙන පංචනිවර්ණ යන්ගෙන් අපගේ මනස වැසී ගොස් අපට මෙම ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ආවරණය වී ඇත.

ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ යන්හි පහත සඳහන් මූඛ්‍ය ලක්ෂණ ඇත:

මේවා පැහැදිලිවම ප්‍රීතිජනකයි, එනම් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ අත් දැකීම පහසුවෙන් දැනෙන ප්‍රසන්න එකකි. මෙවන් ප්‍රීතිජනක ඉන්ද්‍රිය පහසෙන් කාමයට පෙළඹවීමක් නොවන්නේ නම් සත්‍වයා මෙම දුක්ඛ පිරි පුනරන්තර්නි ක්‍රියාවලියෙහි සිරවී නොසිටිනු ඇතැයි බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

එම “සුඛ වේදනාව” සඳහා අප වෙත ලැබෙන්නේ අසහනයෙන් යුත් කැළඹුණ මනසකි. එසේම එම “සුඛ වේදනාව” පවතින්නේ ඉතාමත් කෙටි වේලාවක් පමණි. කුමක් වුවත් අප ඉන් වෙහෙසට පත් වේ. රස ආහාර, ලිංගික සේවනය, සිනමා ආදිය ගැන සිතන්න, ඉක්මනින්ම අප ඉන් වෙහෙසට හෝ පීඩාවට පත් වී වෙනත් ආකාරයක ප්‍රබෝධමත් ක්‍රියාවක් සොයා යාමට පෙළඹේ නැතහොත් “ විවේකයක් ගනී”.

එහෙත් එම අත් දැකීම ඇබ්බැහි වීමකි. එහෙත් එය නැවත කිරීමට ඇති පෙළඹවීම පසුව ඉතා ප්‍රබලව ඇතිවේ. එවන් මොහොතකදී එය නැවත අත් විඳීමට නොහැකි නම් අවම වශයෙන් පෙර අත්දැකීම් සිතියට නගා ගනිමින් එම ආස්වාදය වින්දනය කරයි. මෙය එසේ සිදුවන්නේ අපගේ මනසෙහි අප සතුව මනෝ අපද්‍රව්‍ය (කෙලෙස්) සංචිතයක් පවත්නා හෙයිනි.

අධික ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙහි යෙදීමෙහි ඇති හයානක කම (අනිච්ඡ දුක්ඛ අනන්ත ස්වභාවය) යමක් අවබෝධ කර ගන්නා තෙක් ඔහුගේ මනස එවන් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ කරා ඇදී යාමට පෙළඹේ. යමෙකුට එවන් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ ගිලිහී යා යයි හිතියට පත් වේ. ඉහත දැක්වූ X ගේ කථාවෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට උත්සාහ කළේ එයයි.

7. භාවනා අත්දැකීම ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයට සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රතිවිරුද්ධ එකකි. භාවනා මනෝ විහිතියෙන් (mind set) සිටින නාක් නිරාමිස සුඛ

පවති, එහෙත් එය ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛය මෙන් ලබන්නාවූ විනෝදයක් නොවේ. එය ඇත්තෙන්ම මනෝමය අවස්ථාවකි (යමෙක් ධ්‍යාන ලැබූ විට කාය සුවයක්ද විඳි, එය පසුව සාකච්ඡා කරමු).

සොනාපන්න අවධියට පත්වූ අය පමණක් නිරාමිස සුඛ යට ඇබ්බැහි (ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයට වඩා) විස හැක. එවන් අවස්ථාවකදී එය නිවන් සුඛයෙහි හෝ නිවන් සුවයෙහි ආරම්භය වශයෙන් සැලකිය හැක. ඒ අවස්ථාවේදී එනම් අනාගාමී ඵලයට පත්වන තෙක් හෙතෙම ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයට ඇදී ගිය හැකි වුවත් සැනසීම සොයා ආපසු භාවනාව වෙත යයි. එතෙක් එය X මනාව ඉහත අංක 3 හි සඳහන් කළ ආකාරයට මහත්වූ සටනක්ව පවති.

එසේම, එම අවස්ථාව වන විට යමෙක් අධික ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ ස්වේච්ඡාවෙන්ම අත්හරිනු ඇත. යමෙක් ආයාසයෙන් අත්හළ යුත්තේ තමාට හා අන් අයට සෘජුවම හානිදායීක වන දේ පමණි. නිදසුනක් වශයෙන් ලිංගික ආස්වාදයෙහි (කාමයෙහි) වරදවා හැසිරීම ආයාසයෙන් අත්හළ යුතුය එහෙත් ඉන් අදහස් වන්නේ යථා අයුරින් ලිංගිකව හැසිරීම නොවේ (සත්වන වියෙහිදී සෝවාන් ඵලයට පත්වූ බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන උපාසිකාවක් වූ විශාකා සිටු දේවිය විවාහ වී දරුවන් 22 ක් ලැබූ අයෙක් බව මෙහිදී සඳහන් කරනු කැමැත්තෙනම්). අනාගාමී ඵලයට පත්වීමත් සමගම ලිංගික ආස්වාදය සඳහා පෙළඹීම ස්වයංක්‍රීයවම ඉවත යයි.

රූපවාහිනි නැරඹීම සහ නාට්‍ය බැලීම වැනි සම්ප්‍රදායානුකූල විනෝදජනක අංග අත්හැර දැමිය හැකියි (X ඉහත අංක 3හි සඳහන් කළ පරිදි). භාවනාවේ මුල් අවධියේදී මමද එවන් දේ අත් වින්දෙමි, රූපවාහිනිය නැරඹීමට වඩා මා පිය කළේ ධර්ම හැදෑරීමයි, දහම් සුඛ බෙහෙවින් වෙනස්ය.

කෙසේ වෙතත්, ඉඳු හිට සීමිත ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයනට මා ඇදී යයි, එහෙත් යමෙක් හුරුවී සිටි සමහර දේ වලින් වෙන්වී සිටීම කෙතරම් වෙහෙසකාරී දැයි මම දනිමි. කාමරාග සියල්ල ඉවත දැමීම (එනම් අනාගාමී ඵලයට පත්වීම) ඉතාමත් අපහසුම කාර්යය යයි. එහෙත් අනිවිඡ ස්වභාවය යම් ප්‍රමානයක් අවබෝධ කළ පසු ඒ සියල්ල කාලය කා දැමීමක් සේ අවබෝධයෙන් ඉවත දැමීම පහසුය.

8. එහෙයින් මුලදී එය අප හුරුවේ ඇති එසේම ඇබ්බැහි විය හැකි ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබාගන්නා සුඛ හා දිගු කල් පවත්නා එතරම් ඇබ්බැහි වීමක් නොපෙන්වන භාවනාවෙන් ලබන්නාවූ නිරාමිස සුඛ අතර කම ඇදිල්ලක් ඇතිවිය හැක, මෙහි භාවනාව යනු ධර්ම ඇසීම, කියවීම (පොත්පත්වල සඳහන් දහම) සහ මෙහෙහි කිරීමයි.

යමෙකුගේ මනස වඩ වඩාත් පිරිසිදු බවට පත් වෙද්දී දහමෙන් ලැබෙන්නාවූ විනෝදයද වැඩිවේ. පාරිශුද්ධ මනසකට එකම සුත්‍රයකින් වුවද වඩාත් ගැඹුරු අදහස් අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. යමෙක් ධර්ම අධ්‍යයනයට ප්‍රියවේ නම්, පංච නීවරණ තාවකාලිකව ඉවත්ව ඇති විට එම අවධිය අනිච්ච හා පොදුවේ තිලක්ඛණ ගැන මෙහෙහි කිරීමට සුදුසුම කාලයයි. අනිච්ච ස්වභාවය පිළිගැනීමට යමෙක් මනසට බල කරයි නම් ඉන් සිදුවන්නේ අවැඩක්මය, එසේම විවිධ පුද්ගලයින් විවිධාකාර වන හෙයින් සමහරෙකුට එය සාර්ථක ක්‍රම වේදයක් විය හැක.

9. අවසාන වශයෙන් ඉහත අංක 3 හි X මා වෙත යොමු කළ ප්‍රශ්ණය: මම භාවනාව දෙසතියකට නවතා දැමුව හොත් X කළ ආකාරයට මටද ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබාගන්නා සුඛයෙන් ප්‍රබෝධයක් ප්‍රීතියක් අත්වේද?

අවශ්‍ය නම් දෙසතියක් භාවනාවෙන් වැලකී සිටීම මට ස්ථිරවම කළ හැකි දෙයක් බව මට සහතිකය. එහෙත් එවන් භාවනාවෙන් වැලකී සිටීමකින් මාගේ හරය වෙනස් නොවේ. **එය සිදුවිය නොහැක්කකි.** සමහරවිට මාගේ පවුලේ අය සමග සංචාරයක ගිය විටකදී මට දින ගනන් භාවනා කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථා ඇති නොවේ. පසුගිය මාසයේදී එවන් සංචාරයකදී භාවනාව දින 7- 8 කාලයකින් අතපසු විය. එහෙත් ආපසු පැමිණි විට නැවතත් සාමාන්‍ය වැඩ පිලිලට පහසුවෙන් අනුගත වේ.

ඊට අමතරව බෙහොමයක්ම මාගේ භාවනාව විධිමත් නොවේ. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, වාහනයේ වාඩිවී සිටිද්දී, නින්දට යාමට පෙර, නින්දෙන් පිබිදුන ගමන් ආදී වශයෙන් මම ධර්ම සංකල්ප මෙහෙහි කරමි.

එසේම, මට තවමත් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබාගන්නා සුඛ අත්විඳිය හැකිවුවත් මම වෙන්ව සිටි එම ආශාවන් මාගෙන් ගිලිහී ගිය දෙයක් සේ මට නොදැනේ , මම එසේ ගිලිහී ගිය දෙයක් මෙන් නොසලකමි. නිදසුනක් වශයෙන් මම රැකියාවේ නියුතුව සිටි

කාලයේදී වසර 30 ක පමණ කාලයක් මම මන්නොවුවත්, දිනපතාම මද්‍යසාර පානයක් ගැනීමට පුරුදුව සිටියෙමි. දැන් එම පුරුද්ද ස්වයංක්‍රීයවම නැතිවී ගොස්ය. එහෙත් මගේ පැරණි මිතුරෙක් සමග (මා වෙනස් වූ බව නොදන්නා) මම බැහැරට ගිය විටක ඔහු මද්‍යසාර පානයක් ගනී නම් මිතුදම වෙනුවෙන් මම ද ඔහුට එක්වෙමි (one drink) . එහෙත් පෙර මෙන් දිනය අවසානයේදී මද්‍යසාර පානයක් ගැනීමට ඇති පෙළඹවීම දැන් කිසිවිටකවත් ඇති නොවේ. විශාල කෙලෙස් (මනෝ අප ද්‍රව්‍ය) ප්‍රමාණයක් ස්ථිරවම මාගේ මනසින් ඉවත් කර ඇත.

10. මනස ආවරණය කර ඇති පංචනිවරණ ස්ථිරවම ඉවත් කර, ඉතා ගැඹුරු දහම් සංකල්ප අවබෝධ කර ගත හැකි වන අයුරින් මනස පිරිසිදු කිරීමට ඉවත් කළ යුතු කෙලෙස් ගැන වඩා විමර්ශනාත්මකව මින් ඉදිරියට සලකා බලමු.

ගැටළුව කුමක්ද? ගැටළුවට හේතුවූ මූලික හේතු මොනවාදැයි දැනගත් විට ගැටළුවක් විසඳා ගැනීම පහසුය.

අපට මෙහි ඇති ගැටළුව වන්නේ කෙලෙස් සහිත මනසයි. මූලික හේතු වන්නේ ගිණිය නොහැකි පුනරුත්පත්ති කාලයක් පුරා මෙම සංසාරයේදී මනසෙහි එක් රැස් කළාවූ කෙලෙස්ය (පාලි කිලේස). අවසානයේදී අපගේ මනස ආවරණය කරන්නාවූ පංචනිවරණ වල පදනම වන්නේ මේවාය.

මෙම කෙලෙස් ගැන අපි පසුව සාකච්ඡා කරමු. මනසෙහි වන කෙලෙස් ප්‍රමාණාත්මකව හඳුනාගත හැකි මෙන්ම පියවරෙන් පියවර ඒවා ඉවත් කළ හැකි සරල ක්‍රමයක් ඔබ වෙත ගෙන එන්නෙමු.

නිසල මනසින් නිවන් සුව - මුඛ්‍ය පියවර

<https://puredhamma.net/living-dhamma/peace-of-mind-to-nibbana-the-key-step/>

නිවන් අවබෝධ කරගැනීම පිණිස ආර්ය මාර්ගයට යොමු වීමට පෙර යමෙක් නිසල මනසක සුවය හෝ නිවීම (නිරාමිස සුඛ) අත්විඳිය යුතුය. නිරාමිස සුඛ අත් දැකීමේ යමෙක් අනිවිඡ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත් විට සෝනාපන්න බවට පත්වේ. එම සංක්‍රමණයෙන් පසු පංචනිවරණ ඉවත් වීම සමග නිරාමිස සුඛ ස්ථිර බවට පත් වේ. සම්පූර්ණ පහැරදිලි කිරීමකට බොහෝ ප්‍රකාශණ අවශ්‍ය නමුත් අප මෙතැන් සිට එය ආරම්භ කරමු.

බොහෝ දෙනෙක් භවනාව පටන් ගන්නේ කුමක් ගැන භාවනා කළ යුතු දැයි නොදැනගනී. ප්‍රථමයෙන් සද්ධර්මයෙහි මූලික කරුණු අධ්‍යයනය කළ යුතු වේ. සාමාන්‍යයෙන් ලෝකයේ දක්නට ලැබෙන සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනා ක්‍රම ඔස්සේ භාවනාව ආරම්භ කළ හැකි වුවත් ගැඹුරු බුද්ධ ධර්ම සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වශයෙන්ම හැකිතාක් දුරට දස අකුසල් වලින් මිදී සිටීමට අරමුණ කර ගත යුතුමය.

1. ජීවමාන දහම - හැඳින්වීම යටතේ අප X ගේ අත්දැකීම් සාකච්ඡා කළෙමු. කරුණාකර එය නැවත වරක් කියවන්න.

X නිරාමිස සුඛ අත් විඳි ඇත්තේ විධිමත් අනාර්ය මෙන්තා භාවනාවෙහි යෙදීමෙන්ය. ඉන් සන්සුන් මෙන්ම සැහැල්ලු වූ ලිහිල් මනසක් ඇතිවුවත් ඒ සමගම පොත් පරිශීලණය සහ සංගීතය රස විඳීම වැනි ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ සඳහා ඇති කැමැත්ත ප්‍රහීණවූ බව X ට අවබෝධ විය.

ඉන් පසු X සති දෙකකට භාවනාවෙන් ඉවත් සිටීමෙන් පසු පොත් සහ සංගීත ආස්වාද වින්දනයේ හැකියාව නැවතත් ආපසු ලැබිණ. කෙසේ වෙතත් ඒ සමගම නිරාමිස සුඛ X ගේ ගිලිහී ගොස් මනස නැවතත් කැලඹීමට සහ පීඩාවට පත්විය.

සමහරු එවන් තාවකාලික නිවීමක් හෝ නිරාමිස සුඛයක් මෙතෙක් වින්දනය කර නැති නිසා කෙලෙස් (කිලේස) ගැන සාකච්ඡා කිරීමට පෙර නිරාමිස සුඛ ගැන විමර්ශනයට භාජනය කරමු. ඊලඟ පියවරට පෙර යමෙකුගේ වර්තමාන තත්ත්වය ගැන අවබෝධයක් පැවතිය යුතුය. එය පියවරෙන් පියවරට යන ක්‍රියාවලියකි.

අනිවිච්ච ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස නිරාමිස සුඛ සහ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ අතර වෙනස දැන ගැනීමට අවම වශයෙන් යමෙක් X සිටි අවස්ථාව වන් වින්දනය කළ යුතුය. පංචනිවරණ තාවකාලිකව හෝ ඉවත් කර අනිවිච්ච ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමට තරම් මනස නිසල බවට පත්වන්නේ ඒ අවස්ථාවේදීය. එසේම සූත්‍ර දේශනාවකට සවන් දෙන අතරද එය මෙහොතකට ඇතිවිය හැක.

2. යමෙක් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයෙහි ගිලී ඉන්නා විටක ඒ සමග උදාවන්නාවූ මානසික පීඩනය හෙතෙම නොදකී. “පසුබිමෙහි ඇති මානසික කැලඹීම ” ට අප හුරු වී ඇති නිසා බොහෝ විට එය ඇති බව වන් නොදනී. යමෙක් මොන ආකාරයකට හෝ මනස නිසල අවධියකට පත් කර ගත හොත් පමනකි මෙම පසුබිමෙහි නිරන්තරයෙන්ම පවත්නා කලබලය හෝ අඛණ්ඩ ආතතිය ගෙනදෙන පීඩනය අගය කළ හැක්කේ.

පංචනිවරණ නිසා ඇතිවන අඛණ්ඩ ආතතියෙන් නිදහස් වීම භාවනාවෙන් ලබා ගත හැකි බවට X අවබෝධ කර ගෙන ඇත, එම සුවය නිරාමිස සුඛ වශයෙන් හැඳින්වේ.

කෙසේවෙතත්, අනිවිච්ච ස්වභාවය අවබෝධ නොකළ හෙයින් X ගේ සන්නාපයට හේතුවූයේ ප්‍රියතම ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ ගිලිහී යාමයි.

3. ඉතා සරලව පවසතොත් , මෙම ගැටලුව මතු වූයේ X ට අනිවිච්ච ස්වභාවය ගැන අවබෝධයක් නොතිබුන හෙයින් (මෙම ලිපියෙන් මා ඉදිරිපත් කරන්නේ අනිවිච්ච ස්වභාවය අවබෝධකර ගැනීමට උපකාර වන පියවර සාකච්ඡා කිරීමයි.

එම ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයෙහි ගිලී අල්වා ගත සිටීම හරවත් දෙයක් සේ X ගේ මනස සලකයි. එම හැඟීම ඉතා ප්‍රබලයි. ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ කෙරෙහි මාගේ ආශාව නැති වී මගහැරී ගොස් ඇතත් තවමත් සමහරක් ඉතිරිව

අත.එහෙයින්, පැරණි ගති පුරුදු කරා ඇදී යන එම කරදරකාරී වේදනාව ඉවත් කර දැමීමෙහි ඇති අපහසුව මම හොඳින් දනිමි. වෙනසකට ඇත්තේ මා අතහැර දැමූ එම ආශාවන් මට නැවත ඇතිවන්නේ නැත. එම නැතිවී ගිය පුරුදු කරා යාමට මා පෙළඹෙන්නේ නැත.

4.X සිටිනා අවධියේදී අනිච්ච ස්වභාවය ගැන මනා අවබෝධයක් අවශ්‍යය වන්නේ එහෙයින්.යමෙක් අනිච්ච ස්වභාවය තරමක් දුරට හෝ අවබෝධ කරගත් විට සමහර ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ කරා නැවත යොමු කරවන්නා වූ ස්වභාවය නැතිවී යයි.

ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ යම් සුඛයක ඇති නිස්සාර බව හෝ හයානක බව, ඇත්තවශයෙන්ම අවබෝධ කර ගත් පසු එම සුඛ ස්වයංක්‍රීයවම අත්හැර දමයි. නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් දඩයමේ යාමට ප්‍රිය කරන්නේ නම් එම ක්‍රියාවන්ගේ ආදිනව දකිනා තෙක් හෙතෙම එය ස්වේච්ඡාවෙන් අත්හැර දමන්නේ නැත. මාළු බැම, සුරාවට සහ මත් ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහි වීම, ආදියද එසේමය.

අනිච්ච ස්වභාවය අවබෝධය ඇතිවන්නේ ක්‍රම ක්‍රමයෙනි. අයහපත් ඉන්ද්‍රිය ආස්වාදයෙහි (ආස්සාදය) හයානක කම ප්‍රථමයෙන් දකී. ඉන් අනතුරුව අන් අයට හානිකර නොවන්නාවූත් තමාට හානිකර වන්නාවූත් අධික ඉන්ද්‍රිය ආස්වාදයෙහි අසාර බව දකී. යමෙක්, කාම ලෝකයේ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ ඕනෑම සුඛයක ඇති නිස්සාර බව දකින්නේ අනාගාමී ඵලයට පත්වූ පසුය. එය පියවරෙන් පියවර ලගා කරගන්නා දෙයක් සේ සලකන්නේ එහෙයෙනි.

5. එය වරක් වටිනා දෙයක් යයි සැලකූ රන් මාළයක් රැක ගත සිටිනවා වැනිය. එහෙත් මාළය නොවටිනා අනුකරණයක් බව සැකයෙන් තොරව දැන ගත් විට කෂණයකින් එයට ඇති ඇල්ම නැතිවී යයි.

අනිච්ච ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම ඔස්සේ සෝනාපන්න ඵලයට පත්වීමද ඒ හා සමානය. එනම් අධික ඉන්ද්‍රිය ආස්වාදයෙහි ඇති හයානක කම හෝ නිස්සාර බව දැකීමය. යමෙක් ඉන්ද්‍රිය ආකර්ශණයන්ට ඇති ආශාවන් අත්හැර දමා ඇති බව

අවබෝධ නොකලත් එය සහිත කිහිපයකින් හෝ මාස ගනනකින් පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගනී.

වඩ වඩාත් අනිවිච්ච ස්වභාවය ගැන භාවනාවේ යෙදීමෙන් අනෙක් අලිප භානිකර ඉන්ද්‍රිය සුඛයන්හි ඇති නිස්සාර බව ද දැකීමට පටන් ගනී. පියවරෙන් පියවර වැඩිය යුතුවන්නේ එහෙයිනි. සෑම කාම රාගයක්ම (කාය ස්පර්ශ, ශ්‍රෝධ සහ රස ආදියෙන් ලබන්නාවූ ඉන්ද්‍රිය ආදාන) අත් හැරදැමීම සිදුවන්නේ අනාගාමී ඵලයට පත්වූ පසුය.

6. කෙසේවෙතත්, X ගෙන් සංගීතයට සවන් දීම සහ පොත් පත් කියවීමට ඇති රුචිය වැනි සීමාන්තික ඉන්ද්‍රිය සුඛ ඝනයට අයත් නොවන සරල ආශාවන් ගිලි හී යාම අසාමාන්‍ය සිදුවීමකි. මේවාට පෙර මාළු බැම, සතුන්ට නරක අන්දමට සැලකීම ආදිය සහ බොරු කීම, මිපාදූප සහ පුලාප දෙසීම, අනුන්ට අපහාස කිරීම, සොරකම් කිරීම සහ කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම වැනි ක්‍රියාවන්ගෙන් ප්‍රමෝධයට පත්වීමට ඇති ආශාව ගිලිහී යනු ඇත. මෙවන් දේ සඳහා රුචියක් හෝ නැඹුරුවක් X ට නොවුන බව මට සහතිකය.

නිරාමිස සුඛ අත්විඳීමට හෝ සොනාපන්න ඵලයට පත් වීමට පොත් පත් කියවීම සහ සංගීතයට සවන් දීමේ රුචිය සහ ඉන් ලබන්නා වූ ඉන්ද්‍රිය සුඛය අත්හළ යුතු යයි යන අදහසක් යමෙක් තුල ඇති විය යුතු නොවේ. එය එසේ නොවන්නේය. සොනාපන්නවූවෙක් තුල එවන් නැඹුරුවක් පැවතිය හැක. බුදුන්වහන්සේ ගේ කාලයේදී එක් සෝවාන් පුද්ගලයෙකුට සෝවාන් වූ පසුවද සීමාන්තික ලෙස සුරාවට තිබූ රුචිය අත්හළ නොහැකි විය. එහෙත් සෝවාන් වූ පසු හෙතෙම වැඩි කලක් ජීවත් වූයේ නැත. ඒ නිසා කිසිවෙකුටවත් අන් අයෙක් සොනාපන්නවූ බව කිව නොහැක.

සෝවාන් පුද්ගලයෙකු කිසිවිටකවත් නිරයෙහි උත්පත්තියට හේතුවන්නාවූ කිසිම ක්‍රියාවක් නොකරයි. ඉන් අදහස් වන්නේ හෙතෙම අධික ලෝභය, ද්වේෂය සහ අවිජ්ජාව යන දේ කාමරාග, පටිඝ සහ අවිජ්ජා මට්ටමට ප්‍රතිභා කර ඇති බවයි.

මගේ විශ්වාසය නම් X මින් පෙර භවයේ හෝ මෑතක පුනර්භවයකදී අනාර්ය ධ්‍යාණ වඩා ඇති බවත් එම ගති මේ භවයටද රැගෙන විත් ඇති බවයි. ධ්‍යාණ හා සම්බන්ධ කායික සංඥ සමහරක් X විස්තර කරයි. සාමාන්‍යයෙන් භානිකර නොවන්නාවූ, පොත්

පත් කියවීම සහ සංගීතයට සවන් දීමේ රුචිය සහ ඉන් ලබන්නා වූ සරළ ඉන්ද්‍රිය සුබයන්ට ඇති ඇලීම නාවකාලිකව හෝ ප්‍රගීණ කිරීමට X ට හැකිව ඇත්තේ එහෙයිනි.

7. සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමත් සමග සෑම පුද්ගලයෙකුටම සීමාවූ ගති ලක්ෂණ කිහිපයක් ප්‍රගීණ කරයි. X කලාත් මෙන් යමෙකුට ආපසු බලා එම ගති ලක්ෂණ මොනවාද ඒම වෙනස්වීම ස්ථිරවම වූයේ දැයි දැක ගත හැක.

ඉහත සඳහන් කලාත් මෙන්, දවස ගෙවියාමත් සමග මද්‍යසාර පානයක් ගැනීමට මා සතුව තිබූ වසර 30 ක පමණ පුරුද්ද දැන් මාගෙන් ගිලිහී ගොස්ය. එම පුරුද්දෙන් ඇති විය හැකි නරක ආදිනව ගැන මා මෙහෙහි කලා මිස එය බලෙන්, ආයාසයෙන් අත්හළ දෙයක් නොවේ.

යමෙක් ආර්ය මාර්ගය අනුගමනය කරන විට, හෙතෙම ඉන්ද්‍රිය සුබ ආයාසයෙන් අත් හරින්නේ නැත, එහෙත් අන් අයට හානිකර වන්නාවූ දුරාවාර පමණක් ආයාසයෙන් අත් හළ යුතු වේ. X ගෙන් පොත් කියවීම සහ සංගීතයට සවන් දීම ඉබේම ගිලිහී ගියා මිස ආයාසයෙන් අත්හළේ නැත. ඉන්ද්‍රිය සුබ සඳහා ඇති ආශාව ගිලිහී යාම සීමාන්තික පුරුදු වලින් ආරම්භව, ක්‍රමයෙන් සිදුවන්නකි.

නව කථා පොත් කියවීමේ රුචියක් දැන් මට නැත. මම විවිධාකාරයේ පොත් කියවුවෙමි. එහෙත් දැන් ප්‍රබන්ධ කියවීමෙහි ආශාවක් නැත, මගේ අදහස ප්‍රබන්ධ කියවීම මෙන්ම රූපවාහිනිය නැරඹීම කාලය කා දැමීමකි. අනෙක් අතට මා දැන් කල්පිත නොවූ කෘති කියවන්නෙමි.

මාගේ විද්‍යාත්මක ගවේෂණයන්හි පසුගිය වසර දෙක තුල මා වඩාත් හරවත් වූ වා යයි මට දැනේ. වසර දෙකකට පෙරදී වුවද මට අපහැදිලිව පැවති ක්වොන්ටම් යාන්ත්‍රණ විද්‍යාවේ ඉතා සුක්ෂම තැන් පවා මට මනාව පහැදිලිවූවා. යමෙක් කෙලෙස් වලින් නිදහස් වීමත් සමග මනස වඩාත් පහැදිලි බවට පත්වේ.

එහෙයින්, යමෙකු කැමති සියලු ක්ෂේත්‍රයන් ඉවත දැමිය යුතු නැති බව අවබෝධ කළ යුතුය. යමෙකුට ලෝභය, ද්වේෂය සහ අවිච්ඡාද හා සම්බන්ධ ක්‍රියාවන් ගැන පමණක් අත්තාච්ඡ රුචිකත්වය නැති වී යයි. එය අත්‍යාවශ්‍යයෙන්ම සිදුවිය යුත්තකි, ආපසු බැලීමේදී එය මනාව පැහැදිලිය. සියලු ලෞකික ක්‍රියාවන් ගැන ඇති ආශාවන් ප්‍රහීණ වන්නේ අරහත් භාවයට පත්වූ පසුය.

8. යමෙක් X සිටින අවධියට පත්ව **ඉන්ද්‍රිය සුඛ (ආමිස සුඛ)** හා භාවනා වැඩපිළිවෙලක් මගින් අවම වශයෙන් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ කෙරෙහි ඇති ආශාව නාවකාලිකව හෝ යටපත්කර උදා කරගන්නා **නිරාමිස සුඛ** අතර ඇති වෙනස දැකීම වඩාත් උචිත යයි මම අදහස් කරමි.

භාවනාවෙහි යෙදෙනවාටත් වඩා වැදගත් වන්නේ හැකි පමණ දුස අකුසලෙන් තොර ද්‍රව්‍යපෙවනක් ගෙවීමය.

9. බොහෝ දෙනෙක් නිබ්බාන සුවයද ඉන්ද්‍රිය සුඛ මට්ටමේ ලා සලකයි, එනම් නිබ්බාන සුවයද සංගීත, කෂමබීම ආදියෙන් ලබන්නාවූ සුඛයට සම කරයි. එම නිසා X ගෙනහැර දැක්වූ විස්තරය **ආමිස සුඛ සහ නිරාමිස සුඛ අතර වෙනස හඳුනාගැනීමට වඩාත් උචිත නිදසුනක් වේ.**

ඇත්ත වශයෙන්ම ආමිස, නිරාමිස සහ ධ්‍යාණ සුඛ සහ නිබ්බාන සුව අතර ඇති වෙනස් කම් ගැන සාකච්ඡා කිරීමට සුදුසුම අවස්ථාව මෙය බව හැඟේ. **නිබ්බාන සුව** යන්න **නිරාමිස සුඛ** යෙන් පවා පැහැදිලිව වෙනස් වන හෙයින් මෙහිදී “සුව” යන පදය **නිබ්බාන සුව** සඳහාම වෙන් කර භාවිතා කිරීමට මම අදහස් කරමි. එය සමස්තයක් වශයෙන් අනාමය (සෑම අතීන්ම සුවපත්වූ අවධියක්) අවධියකි. මීට වඩා උසස් අවධියක් මොන ආකාරයේදැයි මම නොදන්නෙමි, එහෙත් දැනට ඉන් කය සහ මනස සදාතනිකවු නිසල ශාන්ත බවට පත් කිරීමේ බලයක් ඇත.

ඉන්ද්‍රිය සුඛ, ආමිස (හෝ සාමිස) සුඛයට හේතු වේ. එහෙයින් අපි සැවොම ආමිස සුඛ ගැන දැනිමු.

10. **නිරාමිස සුඛ හේතු කිහිපයක් නිසා උදා විය හැක.** ඒ සෑම එකක්ම නිවන් මගට සහ අනිච්ඡ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

ආමිස සුඛ ගෙන දෙන විත්ත කෙලෙස් (කිලේස) වලින් හෝ අකුසල් චේතසික වලින් පීඩනයට පත් ව ඇත (මෙය ඊලඟ ලිපියෙන් විස්තර කෙරේ). මෙය අඛණ්ඩ අසහනයෙන් කැලඹීමට පත් මනසක් ඇති කරයි. **“අඛණ්ඩ අසහනය (පෙලීම) - දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධයට මග ”** කියවන්න. **“පර්යේෂණයක් වශයෙන් මම සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනාව සහි කිහිපයකට නවතා බැලුවෙමි, මම පෙරදී මෙන් කැලඹීමට සහ කාන්සාවට පත්වූයෙමි, ”** මින් පෙර ලිපියෙහි X විස්තර කළේ එයයි, යමෙක් මෙම අඛණ්ඩ අසහනයෙන් මිදීමෙන් **නිරාමිස සුඛ** වින්දනය කරයි.

පුන්‍යක්‍රියාවන්හි නිරතවන අවස්ථාවලදීද සුළු වේලාවකට නිරාමිස සුඛ අත්විඳිය හැක, නිදසුනක් වශයෙන් අන් අයට උදව් උපකාර කිරීම හෝ කුසගින්නෙන් පෙළෙන අයට හෝ සතුන්ට ආහාරපාන දීම ආදිය. මෙම වින්දනයට හේතු වන්නේ එවන් යහපත් ක්‍රියාවක යෙදෙන අවස්ථාවකදී උදාවන **වින්තයන් කෙලෙස්** වලින් තොර වන හෙයිනි.

අරිය හෝ අනාරිය භාවනාවන්හි යෙදෙන අවස්ථාවලදීද යමෙකුගේ මනස මුලුමනින්ම වාගේ කෙලෙස් වලින් තොර වන (සමාධියෙහි ප්‍රබලත්වය මත රැඳේ) හෙයිනි නිරාමිස සුඛ අත්විඳී.

11. **බුදුන්වහන්සේ නිර්දේශ කළ වඩාත් උසස් ඝණයේ නිරාමිස සුඛයක්ද ඇත.** ඒ ධ්‍යාණ නිසා උදාවන සුඛය. යමෙක් ධ්‍යාණයට සම වැදුන විට ඔහුගේ මනස පුරා ඇත්තේ රූප හෝ අරූප ලෝකවලට අයත් විත්තය.

නිර්වචනයට අනුව එම විත්ත මානසික අපද්‍රව්‍ය වලින් එනම් කෙලෙස් වලින් තොරය.

ධ්‍යාන උදාවන්නේ සමාධි යම් අවධියක් තෙක් ත්‍රිච්චතාවයෙන් වැඩි ඇති විටය.

12. **“නිවන් සුව” හෙවත් “නිබ්බාන සුව” හෙවත් “නිබ්බාන ප්‍රමෝඛය”** ඇතිවන්නේ ධ්‍යාණ මට්ටමට වඩා උසස් පාරිඤ්ඤා විත්ත නිසාය. අඛණ්ඩ කැලඹීමක හෝ අසහනයක ඡායා මාත්‍රයක් වත් එම විත්තයෙහි නැත.

මෙම විත්ත ප්‍රභාස්වර (දිප්තිමත්) විත්ත වශයෙන්ද හැඳින්වේ. “නිවහන - තේරුම් ගැනීමට අපහසුද?” කියවන්න.

එසේම, සොනාපන්න පුද්ගලයා ධ්‍යාණ වඩා, සොනාපන්න ඵල සමාපත්තියට පත්වන තෙක් නිවන් සුව අත් විඳිය නොහැක. එහෙත් නිරාමිස සුඛ ඔහු/ඇ ගෙන් ඉවත්ව යන්නේ නැත. අඛණ්ඩ අසහනයෙන් මිදීමෙන් ලත් සහනය සදාකාලිකව පවතී.

13. අඛණ්ඩ අසහනයට සහ කැලඹීමට පමනක්ම නොව අවසානයේදී සියලු සංසාරික උක්ඛ වේදනාවන්ට හේතුවන කිලේස (අකුසල වේතසික) ගැන පසුව සාකච්ඡා කරමු.

අඛණ්ඩ අසහනය, **කිලේස** හෝ **අකුසල වේතසික** මගින් පීඩනයට පත් **විත්ත** නිසා ඇතිවන **අනන්තර (ආසන්න හෝ ක්ෂණික) කම්ම විපාක** සේ සැලකිය හැක. එවන් **විත්ත** යන් හේතුවෙන් “ප්‍රමාද වී ලැබෙන විපාක” පසු කාලයකදී බොහෝ **කම්ම විපාක** ගෙන දෙන අතර **වඩාත් ප්‍රබල කම්ම නිසා අපාගත වීම සිදුවේ.**

යහපත් (ශීල) හැඳියාව සහ භාවනා වැඩපිළිවෙලක් මගින් සිත පිරිසිදු කිරීමෙන් නිරාමිස සුඛ අත් විඳීම සොනාපන්න අවධියට පත්වීමේ ප්‍රධානම පියවරයි. එවිට අනිවිච්ච ස්වභාවය අවබෝධකර ගැනීමට මනස නිරාවරණය වේ, එනම් බොහෝ දින ගනනක් පංච නිවරණ යටපත් කර ගත හැක .

කෙසේවෙතත්, යමෙක් සද්ධර්මය මෙනෙහි කරමින්, යහපත් සිල්වත් ජීවිතයක් ගත කරණ වීට එම වෙනස් වීම ඉක්මනින් සිදුවිය හැක, එසේම අනන්තරවම, හෙතෙම එය නොදැනම පවා සොනාපන්න ඵල මොහොතට වුවද පත් විය හැක. විවිධ අය විවිධාකාරයෙන් එතැනට ලඟා වේ.

සොනාපන්න අවධිය ගැන සාකච්ඡා කිරීමට පෙර තවත් බොහෝ දේ සාකච්ඡා කිරීමට ඇත.

පුනරුත්පත්තිය පිළිබඳ විශ්වාසයකින් තොරව නිවන් මග ඇරඹීම (පළමුවන දේශනාව)

<https://puredhamma.net/living-dhamma/starting-on-the-path-without-belief-in-rebirth/>

1. ජීවමාන ධර්මය යන නිසින් මෙම ලිපියෙහි බුද්ධ ධර්ම මූලධර්මයන්ගෙන් ආරම්භ කර නිවන් මගෙහි පියවරෙන් පියවර සකස් කළ සැලැස්මක් ඔබ වෙත පිදේ. එහෙයින් මෙම ලිපිය කියවීමට පෙර මුල් ලිපි දෙක කියවන්න.

සමහර බෞද්ධයින් ඇතුළුව බොහෝ දෙනෙකුට පුනරුත්පත්තිය ගැන මනා වැටහීමක් නැත. බුද්ධ ධර්ම අනුගමනය කිරීමට පුනරුත්පත්තිය පිළිබඳ අවබෝධය පූර්ව අවශ්‍යතාවයක් සේ නොසලකා යමෙකුට බුදුන් වහන්සේ ලෝකයට අනාවරණය කළ තවත් දුක්ඛ වේදනා වර්ගයක් අවබෝධකර ගැනීමෙන් බුද්ධ ධර්ම අනුගමනය සඳහා අවනිර්ණය විය හැක.

2. අවම වශයෙන් මේ ලෝකය නොදන්නා දෙආකාරයක දුක්ඛ වේදනා සහ සදාකාලිකවම ඒවායෙන් නිදහස් විය හැකි මාර්ගයද බුදුන්වහන්සේ අනාවරණය කළ සේක.

බෞද්ධ පොත් පත්වල වඩාත් මතුකර දක්වන්නේ ඊලඟ භවයෙහි ඇතිවිය හැකි පුනරුත්පත්තිය ආශ්‍රිත දුක්ඛ වේදනා වුවද මෙම ජීවිතයේදී අපට නොදැනීම, අප සැවොම අත්විඳින්නාවූ දුක්ඛ වේදනා ඇත. අප සැවොම අත්දකින්නාවූ මෙම දුක්ඛ වේදනාව නම් අපට දැනෙන අඛණ්ඩ අසහනය යයි. මෙම අඛණ්ඩ අසහනය තාවකාලිකව යටපත්කළ අයෙකුට නිරාමිස සුඛ වින්දනය කළ හැක.

මෙම අඛණ්ඩ අසහනයෙන් නැගෙන දුක්ඛ වේදනාවෙහි පැවැත්ම අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය වන්නේ අවම වශයෙන් එය යටපත් කර ඉන් ලැබෙන නිරාමිස සුඛ වින්දනය කිරීම පිණිසය (X කළ ආකාරයට).

එය බුද්ධි ධර්ම කෙරෙහි මුල් ශ්‍රද්ධාව වැඩීමට සහ මනස සමාධිගත වීමට හේතු වේ, එසේම අනිච්ච ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමටද ඉවහල් වේ. මෙය පුනරුත්පත්තිය ආශ්‍රිත දෙවන දක්ඛ වේදනා වර්ගය අවබෝධ කරගැනීමෙහි ඊලඟ පියවර කරා යොමු කිරීමට හේතු වේ.

Rather than writing a few more posts on this, I decided to present this idea in the audio format. I have never delivered a “*desana*” previously, but hopefully you will be able to grasp the concept. You need to adjust volume control on your computer:

[මෙම දේශනාවට සවන් දීමට අන්තර්ජාලයේ පහත වෙබ් ලිපිනයට යන්න](#)

<https://puredhamma.net/living-dhamma/starting-on-the-path-without-belief-in-rebirth/>

ජීවමාන දහම - මූලධර්ම

කෙලෙස් (කිලේස) යනු මොනවාද? - චේතසික හා ඇති සම්බන්ධය

<https://puredhamma.net/living-dhamma/what-are-kilesa-mental-impurities-connection-to-cetasika/>

1. පළමුව වෙනත් කරුණක් සම්බන්ධව අදහස් දක්වන්නට කැමැත්තෙහි , පාලි පද ගැන වැඩි අවධානයක් යෙදවීම ගැන මා ඉදිරිපත් කරනු ලබන ඔබ සැම අවබෝධ කරනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි. බොහෝ අවස්ථාවලදී පාලි පදවල නියම අර්ථය දෙන එක ඉංග්‍රීසි හෝ සමහර විට සිංහල පදයක් සොයා ගැනීම අපහසුය, බොහෝ විට නොහැකිය (නිදසුනක් වශයෙන් අනිච්චා), මේවා බොහෝ අදහස් අඩංගු අති ප්‍රබල පද වේ. එසේම මෙහිදී කිලේස යන්නට සමාන අදහස් ඇති ඉංග්‍රීසි පදයක්ද නැත.

ඒවායේ අදහස කුමක්දැයි අවබෝධයෙන් යුතුව, පාලි පද (නිවීම හෝ සුව වැනි සමහර සිංහල පද) භාවිතා කිරීම වඩාත් සුදුසුය . “වැදගත් පාලි පද ගැන අධ්‍යයනය

කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි ? ” කියවන්න. එහෙයින් පාලි පද භාවිතය ගැන අධ්‍යයනයන් නොවන්න, අවසානය දක්වාම කියවන්න එවිට එහි අදහස පැහැදිලි වනවා ඇති. පසුව ඊට අදාළ ලිපිද කියවීමෙන් අඩුපාඩු ඇත්නම් ඒවා සපුරා ගත හැක.

මෙම ලිපිය පාලි පද භාවිතයෙන් වැදගත් සංකල්ප කිහිපයක් හඳුන්වා දීම ගැනයි. ඉදිරි කාලයේදී මෙම සංකල්ප සරලව පහදා දීම පිණිස ජීවමාන ධර්ම යටතේ සාකච්චා කරන්නෙමි.

2. පාලියෙන් කිලේස හෝ සිංහලෙන් කෙලෙස් (කෙලසනවා යනු යමක් දූෂ්‍ය කිරීමයි) යන්න ගති හා ආසව (පාලි සහ සිංහල) හා සම්බන්ධ වේ, එසේම සංසාරික ගමන පවත්වාගත යාම පිණිස අප යම් යම් දේ (සංකාර) කිරීමට ප්‍රධානතම හේතු වන්නේද ඒවාමය.

පහත සඳහන් කරන ආකාරයට ,කෙලෙස්, අසෝබන චිත්ත ඔස්සේ අයහපත් සිතිවිලි ජනනයයට හේතුවේ, එය අසෝබන චේතසික “ චේතසික (මනෝ සාධක) ” යටතේ ලැයිස්තු ගත කර ඇත.

යම් චිත්තයක් යහපත් (කුසල) හෝ අයහපත් (අකුසල) චිත්තයක් වන්නේ සෝබන හෝ අසෝබන චේතසික (යහපත් හෝ අයහපත් මනෝ සාධක) නිසාය “ චිත්ත සහ චේතසික ” කියවන්න.

සෝබන හා අසෝබන යනු පිලිවෙලින් “ප්‍රසන්න” සහ “අප්‍රසන්න ” යන බව ඔබට අනුමාන කළ හැකියි.

3. සං, සංකාර,සංසාර වැනි මූලික සංකල්ප ආදිය ගැන ලිපි රාශියක් ඇත. එසේම ගති සහ ආසව (දැඩි ආශාව) වැඩෙන්නේ නැවත නැවත කරන්නාවූ නරක පුරුදු ඔස්සේය. මේ සියල්ලම කිලේස හා සම්බන්ධවන අතර ඒවා එක් එක් පුද්ගලයින්ට විශේෂිතවූ කිලේස කුලකයක් සේ වර්ධනය වේ. යම් කෙනෙකු සම්බන්ධයෙන් වුවද ඒවා අඛණ්ඩව වෙනස් වෙමින් පවතී.

යමෙක් මෙම මනෝ අපද්‍රව්‍යය හෙවත් කිලේස (හෝ කෙලෙස්) ඉවත් කර දැමූ විට කිලේස පරිනිබ්බානයට පත් වේ. එම පුද්ගලයා මෙම භූමි තල 31 හි තවමත් ජීවත්වන

නිසා මෙය සෝපදිශේෂ නිබ්බාන වශයෙන් හැඳින්වේ. මෙය තම මනසින් කෙලෙස් සියල්ල ඉවත් කල ජීවමාන අරහතුන් වහන්සේ නමකගේ තත්ත්වයයි. මෙම අරහතුන් වහන්සේ ගේ පිරිනිවීමත් සමග පුනර්භවයක් නැත, නිබ්බාන “පරිපූර්ණ ” වේ, එය අනුපදිශේෂ නිබ්බාන සේ හැඳින්වේ.

4. කිලේස විවිධ වර්ග ඇත.

මුඛ්‍ය කිලේස හෝ අසෝභන චින්ත හෙවත් මනෝ අපද්‍රව්‍යය වන්නේ ලෝභ (දැඩි ආශාව), දෝස (ද්වේෂ, තරඟ) සහ මෝහ (මුලාව) වේ.

උප කිලේස සේ හඳුන්වන අනෙක් කෙලෙස් උපදින්නේ මෙම ප්‍රධාන කෙලෙස් නිසාය (උප යන්නෙහි අදහස ආසන්න යන්නය). උප කිලේස සූත්‍රයෙහි ඒවා ලයිස්තු ගත කොට ඇත.මේවා ඉතිරි අසෝභන චේතසික වන්නේ ය.ත්‍රිපිටකයේ විභංගපකරණය -II හි කෙලෙස් ලයිස්තු ගත කොට ඇත්තේ අසෝභන චේතසික වශයෙනි.

අයහපත් මනෝ සාධක 14 හි (අසෝභන චේතසික) කිලේස සහ උපකිලේස අඩංගු වේ.මෙම කිලේස සංඛ්‍යාවක් සේ ගණනය කිරීමෙහිදී මෙය වැදගත් නිරීක්ෂණයක් වේ.

අනෙක් අසෝභන චේතසික 11 නම්: දිට්ඨි (සාවද්‍ය දැක්ම), විචිකිච්චා (පින් පවි අතර වෙනස තෝරාගැනීමට ඇති නොහැකියාව),ඵන (මනසේ උදාසීනත්වය) , මිද්ධ (මනස වෙනතකට අසුවී අවධානය නැතිවීම) , ඉස්ස (ඊර්ෂ්‍යාව), මච්ඡරිය (මසුරුකම), කුක්කුච්ච (පහත් වැඩ කරණ), අහිරිකා (පවට ලජ්ජා නැතිකම), අනොත්තප්පය (පවට බිය නොවන ස්වභාවය),උද්ධච්ච (කෝපවීමට ඇති නැඹුරුව, අරමුනෙහි නොපිහිටන බව),මාන (තමාගේ තත්ත්වය තමා විසින්ම මැන ගන්නා ස්වභාවය).

5. කිලේස, අසෝභන චේතසික වශයෙන් හඳුනාගත් විට, නිවන් මගෙහි සැම අදියරයකදීම කෙමෙන් කිලේස ප්‍රතීභාවන අයුරු දැක ගැනීම පහසුවේ.

ත්‍රිපිටකයේ අභිධම්ම පිටකය බුදුන් සමයෙහි පූර්ණාව සකස් කර නොතිබින. එහෙයින් සූත්‍ර පිටකයෙහි කිලේස යන පදය භාවිතා කෙරුණි. බුදුන්වහන්සේ අභිධර්මය සාර්පුත්ත මහ තෙරුන්වහන්සේට සංක්ෂිප්තව විස්තර කළ සේක. අභිධම්ම යෙහි

ව්‍යුහය යථා පරිදි එකලස් කර ගැනීමට සැරියුත් පෙළපතේ හිඤ්ඤ පරම්පරා කිහිපයක පරිශ්‍රමය අවශ්‍යය විය. එය අවසන් කළේ තුන්වන ධර්ම සංගායනාවේදීය, “අභිධම්ම - හැඳින්වීම ” කියවන්න.

6.සියලුම අකුසල විත්තවල දක්නට ලැබෙන සර්ව විත්ත සාධාරණ අසෝභන චේතසික 4 ක් වේ. ඒවා නම්: මෝහ (මූලාව), උද්ධව්ව (නොසන්සුන් බව) , අහිරිකා (පවට ලජ්ජා නැතිකම) , අනොත්තප්පය (පවට බිය නොවන ස්වභාවය). සියලු අකුසල විත්ත උදාවීම වලකා ලන්නේ අරහත් භාවයට පත්වූ පසු නිසා ඉන් අදහස් වන්නේ මෙම අශෝභන චේතසික 4 හෝ මනෝ අපද්‍රව්‍යය පූර්ණ වශයෙන් ඉවත් වන්නේ අරහත් භාවයට පත්වූ පසු බවය. නිවන් මගෙහි සෑම අදියරකදීම සෑම අකුසල චේතසිකයකම ශක්තිය ක්‍රමයෙන් හීන වේ.

පහත සඳහන් අසෝභන චේතසික සොනාපන්න අවධියේදී ඉවත් වේ:දුට්ඨි (සාවද්‍ය දැක්ම), විචිකිච්චා (පින් පවි අතර වෙනස තෝරාගැනීමට ඇති නොහැකියාව),ථීන (මනසේ උදාසීනත්වය) , මිද්ධි (මනස වෙනතකට අසුවී අවධානය නැතිවීම) , ඉස්ස (ඊර්ෂ්‍යාව), මච්ඡරිය (මසුරුකම), කුක්කුච්ච (පහත් වැඩ කරණා). නවදුරටත් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ ප්‍රබලත්වයෙන් හීන වී රාග, පටිඝ, සහ අවිජ්ජා බවට පත් වේ.

ඉහත පැහැදිලි කිරීම යමෙක් සොනාපන්න අවධියට පත්වූයේ දැයි තහවුරු කර ගැනීමට උපකාරී කර ගත හැක. නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් ඊර්ෂ්‍යාව සහ මසුරුකමින් මිදුනා විය හැක. මින් ඇත්තවශයෙන්ම අදහස් වන්නේ යමෙක් ලෞකික වස්තුව රැස්කිරීමෙහි අසාර බව අවබෝධ කර ගත් බවයි. එය අනිච්ච ස්වභාවය තරමක් දුරට අවබෝධ කරගැනීමත් සමග ඇති වේ.

සකදාගාමි අවධියේදී , කම්ම රාග (රාග යෙහි කොටසක්) සහ පටිඝ වල ප්‍රබලත්වය අඩුවේ (තව දුරටත් එම නාම ම යොදා ගනී). අනාගාමි අවධියේදී කාමරාග සහ පටිඝ යන දෙකම මූලමනින්ම ඉවත් කෙරේ. ඉතිරි අසෝභන චේතසික (අවිජ්ජා, අහිරිකා, අනොත්තප්පය , උද්ධව්ව ,මාන) අරහත්ඵලයට පත් වීමත් සමග මූලමනින්ම ප්‍රහීණ වේ.

7. “ සෝවාන් පුද්ගලයෙකු අන්තර්ගත එකම අකුසලය කුමක්ද ?” යන්නෙහි සාකච්ඡා කළ පරිදි සොනාපන්න පුර්ණාවශයෙන් එක් අකුසල කම්මයකින් පමණක් ඉවත්ව සිටියත් සොනාපන්න අවධියේදී බොහෝ මනෝ අපද්‍රව්‍ය හෝ කිලේස හෝ අසෝබන චේතසික අන්තර්ගත බව පැහැදිලිය. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු දරා සිටින කෙලෙස් ප්‍රමාණය පොළවෙහි පස් පරිමාව මෙන් සේ යයි සංසන්ධනය කළ විට සෝවාන් පුද්ගලයෙකුට ඇත්තේ නියපිටට ගත් පස් බිඳක් පමණ කෙලෙස් යයි බුදුන්වහන්සේ වදාළසේක. එසේ වන්නේ සොනාපන්න අවධියේදී බොහෝ අසෝබන චේතසික ඉවත දමා ඇති නිසාත් ඉතිරි අසෝබන චේතසික වල ප්‍රබලත්වය හීනවී ඇති නිසාත්ය.

අකුසල කම්ම යනු (පාප ක්‍රියා) අකුසල චිත්ත නොවන බව සලකන්න. අකුසල කම්ම 10 ක් සහ අකුසල චිත්ත 12 ක් ඇත. අකුසල කම්ම (පාප ක්‍රියා) සිදුකරන්නේ අකුසල චිත්තයන්ගෙනි. මනස වඩාත් සංකීර්ණ වස්තුවකි. මනසෙහි සිදුවන්නාවූ දේ විස්තර කිරීමට මෙම විවිධ පරාමිති සියල්ලම අත්‍යවශ්‍යය. මේ සියල්ලක්ම එකිනෙකට ප්‍රති විරෝධතාවයක් නොදක්වයි. සෑම නිවන් අධියරයකදීම අන්තර්ගත හෝ ප්‍රභීණා කරන්නාවූ සියලු ආකාරයේ කෙලෙස් “ නිවන් අධියර සතර සඳහා අවශ්‍යය තත්වයන් ” හි ලැයිස්තු ගත කර ඇත. එය සියල්ලෙහිම සාරාංශයක එක් තැන් කිරීමකි.

8. මෙතෙක් ඉදිරිපත් කළ තාක්ෂණික තොරතුරු වලට අමතරව විවිධ වර්ගවල චේතසික අපගේ සිතිවිලි වලට බලපාන ආකාරය ගැන සොයා බැලීමේදී වැදගත්වන ප්‍රායෝගික කරුණු කිහිපයක් ගැන සාකච්ඡා කරමු.

ඉහත අංක 6 න් පෙන්වාදෙන ආකාරයට මෝහ (අඩු මට්ටමක පවත්නා අවිජ්ජාව) සෑම අකුසල චිත්තයකම පවතී. අකුසල චිත්ත ඇත්තේ 12 ක් පමණි ඉන් 8 ක ලෝභය (හෝ අඩු මට්ටමක පවත්නා කාම රාග, රූප රාග, හෝ අරූප රාග) පවතී. යමෙක් යම් ඉන්ද්‍රිය සංවේදී වස්තුවකට ආකර්ශණය වූ විට මින් එක් අකුසල චිත්තයක් උපදී. ලෝභ සහ ද්වේෂ යන දෙකම එකවර උපදින්නේ නැත. ද්වේෂ චේතසික සහිත අකුසල චිත්ත ඇත්තේ දෙකක් පමණි. යමෙක් ඉන්ද්‍රිය සංවේදී වස්තුවකින් ප්‍රතිකේෂපවූ විට (විකර්ශණය වූ විට) මෙම අකුසල චිත්ත දෙකෙන් එකක් උපදී. අනෙක් අකුසල චිත්ත දෙකෙහි ලෝභ හෝ ද්වේෂ නැත එහෙත් මෝහ මූලයන් පවතී. මෙම චිත්ත දෙක

උපදින්නේ ලෝභය හෝ ද්වේෂය නිසා නොව එහෙත් මෝහය නිසාම පමණි (හෝ අවිජ්ජා හි අඩු මට්ටමක් නිසාය) .

සෑම දිනකම අප ජනනය කරන්නාවූ විවිධ අකුසල චිත්ත ගැන ඔබට යම් අවබෝධයක් මින් ලැබෙන්නට ඇතැයි මම සිතමි. වැඩි විස්තර සඳහා කියවන්න **“අකුසල චිත්ත සහ අකුසල විපාක චිත්ත”**.

9. සෑම අයෙකුගේම කිලේස, අසෝඛන චේතසික 14 ක සංයෝජන වුවත් ඒවා සෑම විටම වෙනස් වෙමින් පවතී. අරමුණ වන්නේ ඒවා ක්‍රමයෙන් ඉවත් කිරීමයි. ප්‍රායෝගික වශයෙන් එය ඉෂ්ට කරගන්නේ යමෙකුගේ ගති (පුරුදු) සහ ආසව (දැඩි ආශාවන්) වෙනස් කර ගැනීමෙනි. **“ ආනාපානසතියට ප්‍රමුඛ වන කරුණු - ගති සහ චරිත ලක්ෂණ වෙනස් කර ගන්නේ කෙසේද? ”** කියවන්න.

යම් පුද්ගලයෙකුට උපදින චිත්තයන්ගේ අසෝඛන චේතසික කිසිවක් සෝනාපන්න අවධිට පැමිණෙන තෙක් ඉවත් වන්නේ නැත. ඒවා ප්‍රබලත්වයෙන් හිතවනවා හෝ තාවකාලිකව යටපත්වන මුත් කිසිවිටකවත් පූර්ණව ඉවත් වන්නේ නැත.

ඇත්ත වශයෙන්ම මෙම කිලේස (හෝ අසෝඛන චේතසික) සෑමවිටම ප්‍රකාශවන්නේ නැත. ඒවා මතුපිටට එන්නේ බාහිර උත්තේජකයක් මගින් ක්‍රියාකාරී වීමෙනි (ආකර්ශනීය පුද්ගලයෙකු හෝ වෛර කාරයෙකු දැකීමෙන් මෙන්). මෙසේ මතුපිටට බුබුලු දමන්නාක් සේ මතු විම අනුසය සේ හැඳින්වේ.

යමෙක් පරිපූර්ණ අනාර්ය භාවනා වැඩසටහනක යෙදී සිටිනා විට (දින7 හෝ දින 14 භාවනා වැඩසටහනක) මෙම කිලේසයන්ට (අසෝඛන චේතසික) මතුපිටට පැමිණීමට අවස්ථාවක් නොලැබේ. එවන් භාවනා වැඩසටහනක පවත්නා පරිසරය පෙළඹවීම් සඳහා අවම තත්ත්වයක පවතී. එහෙයින් ඒ ආකාරයේ භාවනා වැඩසටහනකදී යමෙක් නිරාමිස සුඛයෙන් ප්‍රබෝධයට පත්වේ. එහෙත් භාවනා වැඩසටහනින් ඉවත්ව ආ විට හෙතෙම සෑම ආකාරයකම ඉන්ද්‍රිය සංඥාවන්ට නිරාවරණය වන නිසා ඒවා මගින් අසෝඛන චේතසිකයන්ගෙන් පීඩාවට පත් වන පැරණි අකුසල චිත්ත නැවතත් අවධිකරනවා ඇත.

10. කෙසේවෙතත්, නිවන් මගෙහි සෑම අවධියකදීම කිලේස ප්‍රමාණයක් (අසෝබන වේතසික) ඉවත් කරන විට ඒවා සදාකාලිකවම ඉවත් කරදමනවා හෝ ශක්තියෙන් අඩු කරයි. එම මොහොතෙහිදී බාහිර උත්තේජක පූර්ණව ඉවත් කරන ලද අසෝබන වේතසික නැවතත් සක්‍රීය වන්නේ නැත. **භාවනා වැඩසටහන් වලදී ලබන්නාවූ තාවකාලික සුවය සහ සෝතාපන්න ඵලයට පත්වීමෙන් ලබන සදාකාලික සුවය එනම් අනාර්ය සහ අර්ය මාර්ග දෙක අතර වෙනස එයයි.**

11. මෙපමණ පාලි පද භාවිතයෙන් ඔබ වෙහෙසට පත්වුවා විය හැක. සමාන්තර උදාහරණයක් මගින් අපගේ සිතිවිලිවලට කිලේස (අසෝබන වින්ත) බලපාන්නේ කෙසේදැයි විමසා බලමු. **මෙහිදී වින්ත හෝ සිතිවිලි පිරිසිදු දිය විදුරුවකට සම කරන්නෙමු.** බොහොමයක් අපගේ සිතිවිලි පිරිසිදු ජලය මෙන්, යහපත් හෝ අයහපත් නොවන අතර ඒවා මධ්‍යස්ථ ය. අප දිනකට මිලියනයක් පමණ දේ දැකී, ශ්‍රවණය ආදී දේ කරයි. එහෙත් සාපේක්ෂවශයෙන් යහපත් හෝ අයහපත් සිතිවිලි ජනනය කරන්නේ ඉතා සුලු සංඛ්‍යාවකට පමණි.

අපගේ මෙම උදාහරණයේ අයහපත් සිතිවිලි අපිරිසිදු ජලය මෙනි. ජලයට අපද්‍රව්‍ය එකතු වීමෙන් ජලය අපිරිසිදු වන්නා සේ අසෝබන වේතසික, වින්තයකට එක් වීමෙන් එම වින්තය අයහපත් වේ. එහෙත් මෙම අසෝබන වේතසික, වින්තයකට එක්වන්නේ කෙසේද?

වින්තයක් උදාවන්නේ තත්පරයකින් බිලියනයකින් කොටසක් තරම්වූ ක්ෂණයකින් නිසා වින්තයකට එක්වන වේතසිකයෙහි ස්වභාවය අපගේ පාලනයට නතු කරගත නොහැක. එය සිදුවන්නේ ස්වයංක්‍රීයවය.

අපද්‍රව්‍ය සහිත ජලය අඩංගු ජල විදුරුවක් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් මෙම සංසිද්ධිය ගැන මනා අවබෝධයක් ලබා ගත හැක.

12. ජලය අඩංගු විදුරුවක අපද්‍රව්‍ය පැවතියත් මද වේලාවක් එහි ජලය නොසොල්වා තැබූ විට අපද්‍රව්‍ය පතුලෙහි තැන්පත් වී පෘඪ දිය දැක්නට ලැබේ. අපගේ මනසද ඒ ආකාරයමය. බොහොමයක් අපද්‍රව්‍ය (මනෝ අපද්‍රව්‍ය, කිලේස හෝ අසෝබන

වේනසික) බොහෝ විට සැඟව පවතී. කෙසේ වෙතත් දිය බඳුන උරණ බටයකින් කැලතු විට අපද්‍රව්‍ය මතුපිටට පැමිණ ප්ලය අපිරිසිදු වේ.

මනසෙහි, උරණ බටය මෙන් මන කැලඹීම හේතුවෙන් ආශාකරණ (ආකර්ශණයට හේතුවූ) දෙයක් හෝ නුරැස්නා (විකර්ශක) ඉන්ද්‍රිය සංසිද්ධියක් වේ. ලෝහ සහ ද්වේෂ අසෝබන වේනසික මතුපිටට පැමිණේ බොහෝ විට සර්ව වින්ත සාධාරණ අසෝහන වේනසික 4 වන මෝහ (මූලාව), උද්ධවිච (නොසන්සුන් බව) , අහිරිකා (පවට ලජ්ජා නැතිකම) , අනොත්තප්පය (පවට බිය නොවන ස්වභාවය) ආශ්‍රිතවය. එහෙත් පවත්නා තත්වය අනුව තවත් අසෝබන වේනසික 11 ක් මෙයට එක් විය හැකිය. එසේම මේ හා සම්බන්ධ අනෙක් පරාමිති දෙක වන ගති සහ ආසවද යම් ඉන්ද්‍රිය ආදානයක් මත නිශ්චිත අසෝහන වේනසිකය ගොඩනැගීමට දායක වේ. නිදසුනක් වශයෙන් සුරාසොඬෙකුට විස්කි බෝතලයක් දුටු පමණින් බීමට ආශාවක් ඇතිවේ. එසේම සොර ගති පන්මයෙන්ම ඇති අයෙකුට වෙළඳසැලක භාණ්ඩ දුටු පමණින් සොරකමට පෙළඹේ.

13. එසේම මේ හා ආශ්‍රිත තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ අපද්‍රව්‍ය සහිත ප්ල විදුරුවක සඳා අපද්‍රව්‍ය සියල්ලක්ම වාගේ පතුලට කිඳා බැස්සත් සැමවිටම ප්ලයේ යම් ප්‍රමාණයක් අපද්‍රව්‍ය පැවතීමයි. මෙම සදාතනික බොර ගතිය, සෑම විටම අපගේ මනස ආවරණය කරන්නාවූ පංචනිවරණයන්ට සම කළ හැකිය. බොර ගතිය බොර දියෙහි ඇති දේ දැකීම වලක්වන්නේ යම් සේද පංචනිවරණයෙන් ආවරණය වූ මනස යමක් පැහැදිලිව නොදකී. අප නිතර සිටින කැලඹිලි ස්වභාවය සහ අතෘප්තකර බවට හේතුව මෙම සදාතනික පංචනිවරණ වේ. ඉහත සඳහන් කළ පරිදි ක්‍රමවත් භාවනා වැඩ පිලිවෙලකට අවතීර්ණවූ X අත්වින්දේ එයයි. “භාවනාවට නව ප්‍රවේශයක් හඳුන්වා දීම” කියවන්න. එය පතුලෙහි අපද්‍රව්‍ය ඉතිරිව තිබියදී ප්ලයෙහි බොර පැහැය ඉවත් කිරීම වැනිය. භාවනායෝගීව සිටීමෙන් මනස සාපේක්ෂ වශයෙන් සැලකිය යුතු කාලයකට බොහෝ සෙයින් පිරිසිදු බවට පත්විය හැක. මෙය විස්කම්හණ පහාණ (හෝ ප්‍රහාණ), එය කෙටි කාලයකට පමණක් සිදුවන විට තදංග පහාණ වශයෙන්ද සදාකාලිකවම පිරිසිදු බවට පත් වේ නම් උච්චේද පහාණ වශයෙන්ද සැළකේ. මතුට මේවා තවදුරටත් විමසා බලමු.

ධම්ම ප්‍රකාශණයක් අධ්‍යයනය කරද්දී හෝ සූත්‍ර දේශනාවකට සවන් දෙද්දී යමෙක් තදංග පහාණ අත්විඳීමෙන් අඩංගු දේ මැනවින් අවබෝධ කර ගනී. එසේම මොහොතකට නිරාමිස සුඛ අත් විඳී. මනස නිසලව පවත්නා විටක ධම්ම හැඳුරීමෙන් යමෙක් තදංග පහාණ සඳහා උපරිම තත්ත්වයන් ඇති කර ගන්නා අතර එය විස්කම්හණ පහාණ දක්වා වුවද දීර්ඝ කර ගත හැක.

14. Y ගේ ගැටළුව එනම් නිරාමිස සුඛ අත්විඳීමෙන් කුමන චිත්තයකින්ද? සම්බන්ධයෙන් භාවනා වැඩසටහනකදී නිරාමිස සුඛ උදාවන්නේ කොස්දැයි දැන් පැහැදිලි වනවා ඇති.

නිරාමිස සුඛ උදාවන්නේ අසෝභන චේතසික (හෝ කිලේස) සහ පංචනිවරණ යටපත්වූ විටය.

සොතාපන්න පුද්ගලයෙකුගේ මනස, පංචනිවරණ සදාකාලිකවම ඉවත්කිරීම මගින් සහ සමහර කිලේස හෝ අසෝභන චේතසික සදාකාලිකවම ඉවත් කර දැමීමෙන් හෝ ස්වයංක්‍රියව සමහර අසෝභන චේතසික උදාවීම වලක්වන්නේ කෙසේද යන්න ඊලඟ ලිපියෙන් විමසා බලමු.

15. ඉහත දැක්වූයේ ස්ව සංගත සංකප්පිත සාරාංශයකි. ඉදිරියේදී දෙ ආකාර වූ සැඟව පවත්නා දුක්ඛ වේදනා ගැන සරලව විමසා බලමු.

මෙම ජීවිත කාලයේදී ඇතිවන දුක්ඛ වේදනා - කෙලෙස් වල භූමිකාව (දෙවන දේශණය)

දෙවන දේශණය සඳහා පහත දැක්වෙන වෙබ් ලිපියට යන්න

<https://puredhamma.net/living-dhamma/suffering-in-this-life-role-of-mental-impurities/>

මෙම ජීවිත කාලයේදී ඇතිවන දුක්ඛ වේදනාවන්ට අදාල -
සතිපට්ඨාණ සූත්‍රය (තෙවන දේශණය)

තෙවන දේශණය සඳහා පහත දැක්වෙන වෙබ් ලිපිනයට යන්න

<https://puredhamma.net/living-dhamma/satipattana-sutta-relevance-to-suffering-in-this-life/>

සිතිවිලි වලට ගති සහ කෙලෙස් සංයෝජනය වන්නේ
කෙසේද ? (සිව්වන දේශණය)

සිව්වන දේශණය සඳහා පහත දැක්වෙන වෙබ් ලිපිනයට යන්න

<https://puredhamma.net/living-dhamma/how-are-gathi-and-kilesa-incorporated-into-thoughts/>

අරිය අෂ්ටාංගික මග - ශෝභණ වේතසිකයෙහි භූමිකාව
(පස්වන දේශණය කොටස් දෙකකිනි)

පස්වන දේශණය සඳහා පහත දැක්වෙන වෙබ් ලිපිනයට යන්න

<https://puredhamma.net/living-dhamma/noble-eightfold-path-role-of-sobhana-cetasika/>

සමාධිගත වීම (සයවන දේශණය)

සයවන දේශණය සඳහා පහත දැක්වෙන වෙබ් ලිපිනයට යන්න

<https://puredhamma.net/living-dhamma/getting-to-samadhi/>

ලෝකික සම්මා සාමාධි

මිච්ඡා දිට්ඨි - හේතු ඵල සම්බන්ධය (සත්වන දේශණය)

සත්වන දේශණය සඳහා පහත දැක්වෙන වෙබ් ලිපිනයට යන්න

<https://puredhamma.net/living-dhamma/micca-ditthi-connection-to-hethu-phala-cause-and-effect/>

මෙම ජීවිත කාලයේදී ඇතිවන දුක්ඛ වේදනාවන් සහ පටිච්ච සමුප්පාදය (අටවන සහ නවවන දේශණා)

අටවන සහ නවවන දේශණ සඳහා පහත දැක්වෙන වෙබ් ලිපිනයන් වෙත යන්න

<https://puredhamma.net/living-dhamma/suffering-in-this-life-and-paticca-samuppada/>

<https://puredhamma.net/living-dhamma/mundane-samma-samadhi/suffering-in-this-life-and-paticca-samuppada-ii/>

මනෝමය කය - ගන්ධබ්බයා

අපගේ මනෝමය කය - ගන්ධබ්බයා

<https://puredhamma.net/living-dhamma/what-is-sanna-perception/our-mental-body-gandhabbaya/>

1. බුදුන්වහන්සේගේ පණිවිඩය යථා පරිදි අවබෝධකර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වන වැදගත් කරුණු දෙකක් ඇත.

(i) කෙලෙස් අඩු මනසකට එය පහසුවෙන් අවබෝධ කළ හැක.

(ii) වැදගත් සංකල්ප අධ්‍යයනයේදී ඒවායේ ලෞකික අර්ථදැක්වීම ඉක්මවා යා යුතු වේ.

මෙම කරුණු දෙක සම්පූර්ණ වූ විට ගැඹුරු දහම් සංකල්ප ග්‍රහණය කිරීම පහසුය. මෙම වැදගත් සංකල්ප අවබෝධ කර ගත හැකි නම් (කට පාඩම් කිරීම නොවේ) සාවද්‍ය හැඟීම් හෙවත් “විපරිත සංඥා” ඇතිවීමෙන් වැලකේ.

මෙම ක්‍රියාවලිය සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමට හේතු වන්නාවූ මූඛ්‍ය කරුණ වන “අනිච්ඡ සංඥා” අවබෝධය පිණිස ක්‍රමයෙන් හේතු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් සංජානනය වශයෙන් ඉංග්‍රීසියටපරිවර්තණය කර ඇති පංචක්කන්ධ වලින් එකක් වූ සංඥා යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි මනාව පැහැදිලි කර දීම පිණිස සාකච්ඡාවක් මෙම ලිපියෙන් ආරම්භ කරමු.

2. දැනට භාවිතයේ ඇති ඕනෑම භාෂාවකින් පැහැදිලි කර දෙන යම්දෙයක් අප ග්‍රහණය කරගන්නේ කෙසේද යන්න මෙම උප කොටසින් සාකච්ඡා කෙරේ.

ඒ සඳහා මනෝමය කය හෙවත් ගන්ධබ්බයා අපගේ සියලු සිතිවිලි කථා සහ ක්‍රියාවන් හි ආරම්භය සඳහා මූලික වන බව දැන ගැනීම අවශ්‍යතාවයකි. අප බොහෝ සෙයින් අගය කරන්නාවූ භෞතික ශරීරය ඊට දෙවෙනි වේ.

යම් භාෂාවකින් ප්‍රකාශ කරන්නාවූ දෙයක් අවබෝධ කර ගැනීමට අපගේ මොළය උපකාරීවන මුත් භෞතික ශරීරය ආශ්‍රිත මොළය හෝ ඇස් කන් ආදිය භාවිතා නොකොට එම පණිවිඩය, සෘජුවම ග්‍රහණය කර ගැනීමට ගන්ධබ්බයාට හැක. භෞතික ශරීරයෙන් බැහැරවූ පසු ගන්ධබ්බයාට ඇස් කන් ආදිය භාවිතා නොකොට යමෙක් සිතිවිලි මගින් ප්‍රකාශ කරන්නාවූ දෙයක් සෘජුව දකින්නට සහ ශ්‍රවණය කරන්නට හැකිය.

- අප භාවිතා කරන්නාවූ ආකරයේ භාෂාවක් භාවිතා නොකලත්, ගන්ධබ්බයා අන් අය සමග සංඥා මගින් සංඛිවේදනය කරයි.
- මෙය අප සිහින දකින ආකාරයට බොහෝ දුරට සමානය. සිහිනයකදී අප සවන් දීම පිණිස කන් භාවිතා කරන්නේ නැත, අප අන් අය කියන දේ සංජානනය කරයි. මෙය භෞතික ශරීරයෙන් බැහැරවූ පසු ගන්ධබ්බයා ශ්‍රවණය කරන ආකාරයට ඇති

ආසන්නම විලාසයයි. දැකීමද එසේමය, සිහනයකදී අප ඇස් භාවිතා නොකරයි, සහනයකදී අප ඇස් වසා නින්දේ පසුවේ. ශ්‍රවණය මෙන්ම දැකීමද කරන්නේ මනසින්ය.

- 3. ඉන්ද්‍රිය සුඛ හා ආශ්‍රිත ගඳ සුවඳ, රසය සහ පහස මනුෂ්‍ය සහ දේව ලෝක වල පවත්නා හෙයින් ඒවා සිදුකරන්නේ භෞතික ශරීරයෙන් වන නිසා අප භෞතික ශරීරයට ආශා කරයි.
- කෙසේ වෙතත් එම ඉන්ද්‍රිය සුඛ අත් විඳීම පිණිස අපගේ මනෝ කය භෞතික සිරුරක සිර කල යුතු වේ. එවන් පහසින් ලබන්නාවූ වින්දනයන් ආස්වාදයන් සඳහා අපට ගෙවීමක් කළ යුතු වේ. ඒ එම භෞතික ශරීර ඉක්මන් අනපේක්ෂිත පරාවට පත්වීමයි. එසේම ඇත්තේ වසර 100 යක් පමණ වන කෙටි ජීවිත කාලයකි.
- එසේම මනෝ කය භෞතික සිරුරක සිරව ඇති නිසා බාහිර දේ සාප්‍රච ඇසීමට හෝ දැකීමට මෙන්ම ධර්ම සංකල්ප අවබෝධකර ගැනීමට ඇති හැකියාව නැතිවී යයි. එහෙයින් ඉන්ද්‍රිය සයෙන්ම ආදානය කරන්නාවූ තොරතුරු ශරීරයේ සිරව ඇති ගන්ධබ්බයාට ග්‍රහණය කළ හැකි ආකාරයට මොළය මගින් සකස් කර සංශුඛ බවට සංවර්තනය කරයි.
- ගන්ධ රස හෝ පොට්ඨබ්බ වේදනා (වින්දනය) ඉහළ හුම් තල 24 හි (බුහුම) සතලයින්ට නැත, ඒ සතලයින්ට ඇත්තේ අපගේ ගන්ධබ්බයාට මෙන් මනෝ කයක් (ශේෂ මාත්‍රයක් පමණ පදාර්ථ අඩංගු) පමණි. එම බුහුමයින්ට මෙන් ගන්ධබ්බයින්ටද ගන්ධ රස හෝ පොට්ඨබ්බ වේදනා (වින්දනය) කළ නොහැක එහෙත් මොළයේ උපකාර නොමැතිව භෞතික ශරීරයෙන් බැහැරවූ පසු ගන්ධබ්බයාට සාප්‍රච දැකීමට, ශ්‍රවණය කිරීමට සහ සංකල්ප ග්‍රහණය කර ගැනීමට හැක.
- කරුණාකර, මින් ඉදිරියට කියවීමට පෙර මෙය මෙහෙහි කර එම වාක්‍ය කණ්ඩයෙන් අදහස් කළ දේ ග්‍රහණය කර ගන්න.
- 4. තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ භෞතික ශරීරයේ ජීවිත කාලය සහ මනෝ කයේ ජීවිත කාලය අතර ඇති වෙනසයි.

චුති පටිසන්ධි අවස්ථාවක උපත ලද මනුෂ්‍ය ගන්ධබ්බයා වසර සිය ගනනක් හෝ දහස් ගනනක් ජීවත් වේ. යම් මනුෂ්‍ය භවයක් තුල මනුෂ්‍ය ශරීරයෙන් නැවත නැවත ඉපදෙන උපත් රාශියක් පැවතිය හැක “නව සහ ජාති - යම් “ ලොවක” පැවැත්ම හා එහි උපත සිදුවීම” කියවන්න.

භෞතික සිරුර මරණයට පත්වූ විට (එසේම මනුෂ්‍ය භවයකට අවශ්‍ය කම්මික ශක්තිය තවමත් ඉතිරිව ඇත්නම්) එම ගන්ධබ්බයා මරණයට පත් මනුෂ්‍ය ශරීරයෙන් ඉවතට පැමිණ නැවතත් ඇතුළු විය හැකි නව මනුෂ්‍ය සිරුරක් සකස් කළ හැකි සුදුසු ගැබක් ලැබෙන තුරු රැඳී සිටී. යම් මනුෂ්‍ය භවයක් පුරා මෙය කිහිප වතාවක් සිදුවිය හැක. පහත් සඳහන් ආකාරයට ඒ සෑම අවස්ථාවකදීම ගන්ධබ්බයා වෙනත් භෞතික සිරුරක් අත්පත් කර ගනී.

එහෙයින් මනෝ කයෙහි සුබසිද්ධිය සඳහා වෙහෙසවීම කෙටිකාලීන භෞතික ශරීරයේ සුබසිද්ධියට වෙහෙස වීමට වඩා අගනේය.

5. මෙම ක්‍රියා දාමයට නොගැලපෙන අවස්ථාද ඇත.

යමෙක් ආනන්දරිය පාප කම්මයක් සිදුකළේ නම් (මාපිය ඝාතනය වැනි) මරණයට පත් මනුෂ්‍ය ශරීරයෙන් ඉවතට පැමිණෙන ගන්ධබ්බයාට එම ප්‍රබල කර්ම විපාකය දැරිය නොහැකි නිසා චුති පටිසන්ධි මොහොතකට මුහුණ දී එම මොහොතේම එම ප්‍රබල පාප ක්‍රියාවට සුදුස් නිරයක උපත ලබයි.

එසේම යමෙක් අරිය හෝ අනාරිය ධ්‍යාණ වැඩුවේ නම් එයද හොඳ ආනන්දරිය පුණ්‍ය කම්මයක් නිසා ඉතිරි මනුෂ්‍ය භව මගහැර හෙතෙම බුහුම ලෝකයේ උපදී (ලබාගත් ඉහළම ධ්‍යාන අවස්ථාවට අනුකූලවන ආකාරයට). කෙසේවෙතත් අනාරිය ධ්‍යාණ ඔස්සේ බුහුම ලෝක වල උත්පත්තිය ලබන අය නැවතත් මනුෂ්‍ය හෝ ඊට පහළ භූමිතලයක උපදී. අරිය ධ්‍යාණ ලාභී ඕනෑම අරිය (සොතාපන්න පටන්) පුද්ගලයෙකු නැවත කිසිම විටක කාම ලෝකයේ උත්පත්තිය ලබන්නේ නැත එසේම අරිය ධ්‍යාණ රහිත සොතාපන්න පුද්ගලයෙකු නැවතත් මනුෂ්‍ය හෝ දේව උත්පත්තියක් ලබයි.

මනුෂ්‍ය භවය සඳහා තවත් කම්ම ශක්තිය ඉතිරිව තිබුනත් අරහතුන් වහන්සේ නමකට නැවත ඉපදීමක් නැත්තේද මේ නිසාය. භෞතික ශරීරයෙන් ඉවතට එන ගන්ධබ්බයාට අරහතුන් වහන්සේගේ මනෝ විහිතිය දරා ගත නොහැකි නිසා ගන්ධබ්බයා එසැනින්ම චුති පටිසන්ධි මොහොතකට පත්වූවත් අරහතුන් වහන්සේ නමක් භවයක් ග්‍රහණය නොකරනු හෙයින් පුනර්භවයක් සිදු නොවේ.

ඉහත සඳහන් පූර්ණවීමෙන් තොරව මනුෂ්‍ය හව අවසන් වීම ජලයේ ගිල්වා දිය රත්කිරීමට භාවිතා කරන්නාවූ දැරුණක් (immersion heater) ක්‍රියාත්මකව පවතිද්දී ජලයෙන් බැහැරව ගත් විට දැවී යන්නක් මෙනි, ජලයේ ගිල්වා තබාද්දී එයට තැපය දරා ගත හැකි වුවද ජලයෙන් ඉවත් කළ සැනින් දැවී යයි. භෞතික මනුෂ්‍ය ශරීරයට ඉහත සඳහන් ඕනෑම අවස්ථාවක් දරා ගැනීමට අනුපමවූ හැකියාවක් ඇත.

6. බුද්ධිසෝසගේ විශුද්ධි මග්ගයෙහි ගන්ධබ්බයා ගැන සඳහන් නොකලත් එය බුද්ධි ධම්මයෙහි ඉතා වැදගත් සංකල්පයකි. ත්‍රිපිටකයේ සංයුක්ත නිකායේ **ගන්ධබ්බ කාය සංයුක්තයක්** ඇත. බුදුන්වහන්සේ, ගන්ධබ්බයා (නිරෝකුද්ධි වශයෙන් සමහරවිට සඳහන් වන) භෞතික ශරීරයෙන් ඉවතට පැමිණීම කඩුවක් කොපුවෙන් ඉවතට ඇදගැනීමකට සමාන කළ සේක.

අභිඤ්ඤා ශක්තිය ඇති අයට කැමති පරිදි තම ගන්ධබ්බයා භෞතික ශරීරයෙන් ඉවතට ගත හැකිය.

නිදසුනක් ගතහොත් මෑත පෙර භවයන්හිදී අභිඤ්ඤා ශක්තිය වර්ධනය කළ අයට කැමති පරිදි තම සිරුරෙන් ගන්ධබ්බයා ඉවතට ගෙන පාවී ගොස් සිවිලිමෙහි රැඳී ඇඳ මත වූ තම භෞතික සිරුර බැලීමට හැකියාව ඇති අය වාර්තා වී ඇත. එසේම හඳවත් සැත් කම් වලදී එවැනිම ආකාරයෙන් සැත්කම නරඹා පසුව එය විස්තර තළ වාර්තාද ඇත.

7.ගන්ධබ්බයාට ඇත්තේ පදාර්ථ ශේෂ මාත්‍රයක් පමණි එහෙයින් එය නොපෙනේ එසේම අනගා බැලීමක්ද කළ නොහැක. එය අපගේ මනෝමය කයයි.

මනෝමය කය, භෞතික සිරුර පුරා ඇති සියුම් දැලක් මෙන් යයි සිතීන් මවා ගත හැකිය. එහි මනස හෙවත් හඳුය වන්නා පවතින්නේ භෞතික හෘදයට අභිපිහිතවය.

එම මනෝමය කය භෞතික සිරුරෙන් ඉවතට පැමිණි විට භෞතික සිරුර ලී කැබැල්ලක් මෙන් කුසිත හෝ නිශ්ක්‍රීය වේ (මරණයට පත්වූ සිරුරක් මෙනි).

8. මනෝමය කය මගින් භෞතික කය ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇති මුඛ්‍ය විරෝධතා කිහිපයක් ගැන සලකා බලමු. මුල්ම ප්‍රශ්නය වන්නේ මනෝමය කය බරින් වැඩි භෞතික කය මෙහෙයවන්නේ කෙසේද?

සම්පූර්ණයෙන්ම වාගේ බරක් නැති ගන්ධබිහයා බර ශරීරයක් කෙසේ සොලවයිද යන්න පැහැදිලි කර ගැනීමට හොඳම නිදසුන වන්නේ අති විශාල යුධ ටැංකියක් මනුෂ්‍යයෙක් විසින් මානප අන්දමට හසුරුවන් අන්දම දෙස විමසා බැලීමයි, මෙහිදී යුධ ටැංකිය පාලනය කරන්නා ගන්ධබිහයා මෙන්ය.

යුධ ටැංකිය පිලනය කරන්නාට එය සෙලවීමට තරම් ශක්තියක් නැත, එහෙත් එහි පරිඝණකය භාවිතා කර එය පාලනය කරයි. **යුධ ටැංකිය ධාවනය සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගන්නේ එහි ගබඩා කර ඇති ඉන්ධන වලිනි.**

ඒ ආකාරයටම, මනෝමය කය හෙවත් ගන්ධබිහයා ශරීරයෙහි අවයව සෙලවීම හෝ කටාව ජනනය කිරීමට මොළයට උපදෙස් දෙයි, මෙහිදී යුධ ටැංකි නිදසුනෙහි පරිඝණකයෙහි ක්‍රියා දාමය සහ මොළයෙහි කාර්යය එක සමානය. ගන්ධබිහයාට අවශ්‍ය ඉතාමත් සුළු ශක්ති ප්‍රමාණය ලැබෙන්නේ මනුෂ්‍ය හවයට හේතුවූ කර්ම ශක්තියෙනි, **සිරුරෙහි වලනයන්ට සහ කටාවට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙන්නේ අප ගන්නා ආහාර වලිනි.**

දහ හත්වන ශත වර්ෂයේදී ප්‍රංශ ජාතික දාර්ශනිකයකු වන රෙනෙ ඩෙස්කාට්ස් ගේ අදහස වූයේ පදාර්ථ නොවන මනසින් පදාර්ථ සිරුර පාලනය කරන බවයි. පදාර්ථ නොවන මනසින් බරින් වැඩි භෞතික කය මෙහෙයවන්නේ කෙසේද? යන්නට ඉන් පිලිතුරු නොලැබුණි. වසර 2600 කට පෙර බුදුන්වහන්සේ එය සැබවින්ම සිදුවන ආකාරය ඉහත සඳහන් කළ අන්දමට විස්තර කළ සේක. අනිධිමිම කොටසෙහි සහ ඉදිරි ලිපි වල වැඩි විස්තර අඩංගු වේ.

9. ඉහත දැක්වූ නිදසුනෙහි පාලකයා පූර්ණවශයෙන්ම බාහිර පරිසරයෙන් ආරක්ෂා කර ඇත. ඔහුට බාහිර ලෝකය නිර්ණය කළ හැක්කේ ටැංකියේ සවිකර ඇති ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය උපකරණ මගින් පමණි. නිදසුනක් වශයෙන් වීඩියෝ කැමරා මගින් කම්පියුටරයට ආදාණය කරනු ලබන දෘශ්‍ය සංඥා විශ්ලේෂණය කර පාලකයාට නැරඹිය හැකිවන අයුරු මොනිටරයට ලබා දෙයි.

මේ ආකාරයටම අපගේ භෞතික ඇස් අපගේ මොළයට රූප (චිත්‍ර) ආදානය කරයි. ඒවා විශ්ලේෂණය කර සිරුරෙහි ගන්ධබිහයාට අවබෝධ කළ හැකි නැතහොත් දැක

ගත හැකි අන්දමේ සංඥා බවට හරවයි. එහෙයින් අපගේ භෞතික ශරීරයේ සිරවී ඇති ගන්ධබ්‍රහ්මයාට එම තොරතුරු ආදානය කරන කම්පියුටරය වන්නේ අපගේ මොළයයි. “සිරුර සහ මනස අතර ඇති අතර මුහුණත වන්නේ මොළයයි ” කියවන්න.

අනෙක් භෞතික ඉන්ද්‍රිය ආදානා සතර (කණ දිව නාසය සහ ශරීරය) ගන්ධබ්‍රහ්මයාට ලැබෙන්නේද මේ ආකාරයටමය.

අපගේ මනක සටහන් සහ අනාගත සැලසුම් ආදියද මේ ආකාරයටම මනෝ ලෝකයේ පවතී, එහෙත් ඒවා දැකිය නොහැක. සමස්තයක් වශයෙන් ඒවා “ධම්ම” වශයෙන් හැඳින්වේ. “ධම්ම යනු කුමක්ද? - ගැඹුරු විශ්ලේෂණයක් ” කියවන්න. අපගේ සයවන ඉන්ද්‍රිය වන මොළයේ පිහිටි මන ඉන්ද්‍රිය, ඔස්සේ ගන්ධබ්‍රහ්මයා ධම්ම කරා ප්‍රවේශවේ. මන ඉන්ද්‍රිය මෙතෙක් විද්‍යාව මගින් හඳුනාගත නැත.

මනෝ ලෝකය රූප ලෝකය සමග එක්ව පවතී, “ අපගේ ලෝක දෙක : භෞතික සහ මනෝමය ” කියවන්න.

10. මනුෂ්‍ය කයෙන් බැහැරවූ ගන්ධබ්‍රහ්මයා ශ්‍රවණය කරන්නේ හා දකින්නේ කෙසේද? යන්න තවත් ඇතිවිය හැකි ප්‍රශ්නයකි.

කථාව මගින්, අභිනයෙන් හා අංගචලනයෙන් සංනිවේදනය කරන්නේ මනුෂ්‍ය හා සත්ව ලෝකයේ ප්‍රාණීන් පමණකි. අනෙක් ලෝක සත්වයෝ සෘජුවම, පංචක්කන්ධයෙන් එකක් වන සංඥා මගින් සංනිවේදනය කරති. සෑම සත්වයෙකුටම අනෙක් සත්වයින් හා සංනිවේදනය කළ නොහැකිවුවත් (එය ඒ ඒ භූමිතලය අනුව වෙනස් වේ), සංනිවේදනය කළ හැකි අය අතර එය සිදුවන්නේ සිතිවිලි මගින් ප්‍රභවය කරන්නාවූ සංඥා මගිනි.

මෙය යමෙක් සිහින ලෝකයේදී විඳින්නාවූ අත්දැකීම්වලට සමානය. සිහිනයකදී අන් අයෙක් කියන දේ සාමාන්‍යයෙන් අප කථා කරන කියන දේ අසන්නාක් මෙන් ඇසෙන්නේ නැතිවුවත් අපට අන් රූප කියන්නේ කුමක්දැයි සංජානනය (ප්‍රත්‍යක්ෂ කරනවා) කළ හැක.

අන්තර්වශයෙන්ම, අභිඥා ශක්තිය ඇති අය අනෙක් භූමි තල වල සතවයිත් හා සංනිවේදනය කරන්නේ ඒ ආකාරයෙනි.(මෑත පෙර භවයන්හි අභිඥා ශක්තිය නිබ්බ සමහරන්ට එම ගති නිසා මේ භවයේදී පවා අනෙක් භූමි තල වල සතවයිත් හා සංනිවේදනය කළ හැක).

11. අනුක්‍රමික පුනර්භවයන්හිදී උපදනා සතවයා රූපාකාරයෙන් වෙනස් වන්නේ ඇයි දැයි යන තවත් ප්‍රශ්නයක් මතු වේ. එසේ වන්නේ සෑම මනුෂ්‍ය භවයකදීම භෞතික ශරීරය සකස්වන්නේ ඒ ඒ ජීවිතයේ ඒ ඒ දෙමව්පියන්ගේ දායක වීමෙන්ය.

ගන්ධබ්‍හයා තමන්ගේ ගති (පුරුදු), ආසව (ආශාවන්), කෙලෙස් (කිලේෂ) ආදිය පෙර භවයෙන් රැගෙන ආවත් නව ජීවිතයේ භෞතික ශරීරය ප්‍රධාන වශයෙන් සකස්වන්නේ දෙමව් පියන්ගෙන් දායක වන දේ අනුවය.

එහෙයින් අනුක්‍රමික ජීවිත දෙකක භෞතික ශරීර දෙකෙහි ඩී.එන්.ඒ (න්‍යෂ්ටික අම්ල) එකිනෙකට වෙනස් වේ. නව භෞතික ශරීරයක් සකස් කිරීම ගැන විස්තරයක් “ **උපන් පාලනය ගැන බුද්ධ ධර්මයේ සඳහන් වන්නේ කුමක්ද?** ” සඳහන් වේ.

කෙසේ වෙතත් සාමාන්‍යයෙන් ගන්ධබ්‍හයාගේ ගති හා දෙමව්පියන්ගේ ගති ගැලපේ.

12. තවත් වැදගත් තොරතුරක් වන්නේ බුදුන්වහන්සේ සහ ඉද්ධි බල සහිත අන් අය තම මනෝමය කයෙන් (ගන්ධබ්‍හයා) දේව සහ බ්‍රහ්ම ලෝකවල සංචාරය කළ ආකාරයයි, මෙලොව තබා ගිය භෞතික ශරීරය මරණයට පත් නොවන්නේ රූප ජීවිතීන්ද්‍රිය නිසාය. මනු ලොවට ආපසු මනෝමය කයට නැවත තම භෞතික ශරීරයට ඇතුළු විය හැක.

සතරවන ධ්‍යාණය වැඩුන අයට මනෝමය කය භෞතික ශරීරයෙන් වෙන් කර මනෝමය කයෙන් ඇතට ගමන් කළ හැකි ඉද්ධි බල වර්ධනය කළ හැක. කොපුවකින් කඩුව ඇද ඉවත් කර ගන්නා සේ ඉද්ධි බල සහිත වුවන්ට තම මනෝමය කය කැමැති පරිදි භෞතික ශරීරයෙන් ඉවත් කළ හැකි බව බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

හකුලාගන් අතක් දිග හරින සැනින් බුදුන්වහන්සේ දේව හෝ බුන්ම ලෝකවලට වැඩි ආකාරය සූත්‍ර වල සඳහන් වේ.

එසේම ඉද්ධි බල ඇති අයට තම භෞතික ශරීරයෙන්ම ගමන් කළ හැක. ඒ සඳහා භාවිතා කරන්නේ වෙනත් තාක්ෂණයක් වන හෙයින් එය මෙම සාකච්ඡාවට අදාළ නොවේ.

13. අදටත් සමහර සාමාන්‍ය පුද්ගලයින්ට පවා භෞතික ශරීරයෙන් වෙන්ව තම මනෝමය කයෙන් ගමන් (astral travel) කළ හැක. මනෝමය කයට ඇත දුර ස්ථාන වලට ඉතා කෙටි කාලයකින් යාමට පුළුවන. එය astral travel වශයෙන් හැඳින්වේ.

- සුක්ෂම කය “astral body” යනුවෙන් නූතන විද්‍යාවෙහි හඳුන්වනාන්ද ගන්ධබ්‍හයාමය. නිදසුන් වශයෙන් “Journeys Out of the Body: The Classic Work on Out-of-Body Experience”, by Robert Monroe (1992) ලිපි කියවන්න. එසේම ගන්ධබ්‍හයාට මානසික ආතතියක් වූ විටක විශේෂයෙන්ම හදවත් සැත්කමකදී භෞතික ශරීරයෙන් ඉවත්වූ අන්දම හෘදරෝග විශේෂඥයින් කළ වාර්තා “Consciousness Beyond Life”, by Pim van Lommel (2010) යන ග්‍රන්ථයෙහි සඳහන් වේ.

14. මනෝමය කය (ගන්ධබ්‍හයා) කාලයෙන් වෙන්වූ අනුක්‍රමික භෞතික ශරීරයන්ට දරා සිටි ආකාරය මැනවින් අර්ථ කථනය කළ හොත් පුනරුත්ථත්ති වාර්තා පැහැදිලි කළ දිය හැකිය.

පුනරුත්ථත්ති වාර්තා වල සෑම විටම අනුක්‍රමික මනුෂ්‍ය උපන් (ජාති) අතර කාල පරතරයක් දක්නට ඇත.බොහෝ විට බොහෝ වසර ගනනක් වන කාල අන්තරයක් මරණයත් උපතත් අතර දක්නට ලැබේ. මෙම අනුක්‍රමික ජීවිත අතර කාලය තුලදී ජීවන ධාරාව පවතින්නේ භෞතික ශරීරයකින් තොර ගන්ධබ්‍හයෙකු වශයෙනි.

බොහෝ පුනරුත්ථත්ති කථා වල පෙර භවය අවසන් වී ඇත්තේ අනපේක්ෂිතව අනතුරක් හෝ ඝාතණයක් නිසාය. එහෙයින් මනුෂ්‍ය භවයෙහි කම්ම ශක්තිය වැය වී

නැති නිසා, මරණයට පත් සඳරුවන් ඉවතට ආ ගන්ධබිහයා මව් කුසක් අපේක්ෂාවෙන් කාලය ගත කරයි.

තන්හා ආහාර කර ගනිමින් ගන්ධබිහයා මෙම අන්තර් කාලයගත කරණ බව වච්චගොත්තයන්ට බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. සමහර ගන්ධබිහයන් ශාක වල, ඵලතුරු ආදියෙහි සුවඳ ආග්‍රාණය කරන බවද පැවසේ.

15. යමෙක් “ **ජීවමාන දුහම** ” යටතේ පෙර සඳහන් කළ ආකාරයට යහපත් දිවියක් ගත කිරීමට වෙර දැරුවේ නම් ඉතා ගැඹුරු දුහම කොටස් අඩංගු ඊලඟ ලිපි පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගත හැක.

අනිච්ඡ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමේ එක් අංගයක් වන්නේ, තම භෞතික ශරීරය ප්‍රමුඛ කර ගෙන අනාගතය සැපවත් කර ගැනීමට වෙර දැරීම අසාර නිශ්චල දෙයක් බව වැටහීමයි.

යහපත් ආහාර පානයෙන් සහ ව්‍යායාම මගින් යමෙකුගේ භෞතික ශරීරය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව පවත්වා ගැනීම වැදගත්වන අතර මෙම සිරුර පවතින්නේ උපරිම වශයෙන් වසර 100 ක් පමණ බව අවබෝධ කර ගත යුතුය, එසේම ජීවිතයේ අවසාන භාගය අනපේක්ෂිත රෝගාබාධ වලට ලක් විය හැකි බවද සිහිකළ යුතුය.

එහෙයින් යමෙක්, යහපත් “ගති” වර්ධනය කරමින් නරක “ගති” ඉවත දමා මනෝමය කයෙහි තත්ත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට උත්සුක විය යුතුය.

මනෝමය කය (ගන්ධබ්බියා) - සමහර පුද්ගලයින්ගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ විස්තර

<https://puredhamma.net/living-dhamma/what-is-sanna-perception/mental-body-gandhabbaya-personal-accounts/>

1. මනෝමය කය මගින් භෞතික කය පාලනය කිරීම පිළිබඳ අදහස් ඉහත ලිපියෙන් සාකච්ඡා කළෙමු. එසේම අනෙක් ලිපි මගින්ද වැඩි විස්තර ඉදිරි පත් කළෙමු, “ගන්ධබ්බියා (මනෝමය කය)” කියවන්න.

එහෙත් මනෝමය කය පූර්ණාවම මනෝමය නොවේ එය ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමේ සියුම් පදාර්ථ වලින් සකස් වී ඇත “මනෝමය කය - හැඳින්වීම ” කියවන්න.

මෙම මනෝමය කය භෞතික ශරීරයෙන් බැහැරට පැමිණීමේ අවස්ථාවන් පිළිබඳ වාර්ථා රාශියක් ඇත. සමහර අනෙක් ලිපි වල මෙම අවස්ථාවන් පිළිබඳ සඳහන් කළෙමි. එසේම, එවන් අවස්ථාවන් අපට අදාල වන බව තහවුරු කර ලීම පිණිස එම සාකච්ඡා එක්තැන් කළ ලිපියක් සකස් කිරීම මැනවයි සිතුවෙමි.

එසේම සත්‍ය නොවන කථාද බොහෝය. එහෙයින් යු ටියුබ් විඩියෝ දර්ශන හැරුණිමට කාලය යෙදවීම නිශ්චල දෙයක් විය හැකියයි මම අදහස් කරමි. එහෙත් මනෝමය කය යන්න යථාර්ථයක් බව හඳුන්වා දීම මාගේ අරමුණයි.

මෙම සාකච්ඡා පහත සඳහන් අන්දමට, ප්‍රධාන වශයෙන් තෙආකාර විස්තර වශයෙන් දක්නට ඇත.

2. බොහෝ දෙනෙක්, තම මනෝමය කය භෞතික ශරීරයෙන් බැහැරට පැමිණ ඉහළ ස්ථානයක සිට තම භෞතික ශරීරය දර්ශනය කිරීමෙන් සුලු මොහොතකට “ ශරීරයෙන් බැහැර අත්දැකීම” (OBE) ලබා ඇත.

Jurassic Park හි ජනප්‍රිය කතෘ වන Michael Crichton ගේ “Travels”, ග්‍රන්ථයෙහි (1988, p. 307) ඔහුට තම ශරීරයෙන් බැහැරට ගොස් නිදහන කාමරය පුරා ගමන් කළ හැකි හැකියාව ගැන සඳහන් කරයි. “ එහෙත් අන් අයටද එම හැකියාව ඇතැයි සිතූ නිසා මම එය එතරම් වැදගත් දෙයක් යයි නොසිතුවෙමි” හේ පවසයි.

අන් අයටද එම හැකියාව ඇතැයි සැතූ කාන්තාවක් එවැනිම විස්තරයක් <http://abcnews.go.com/Health/woman-body-experiences/story?id=22825927> යෙහි සඳහන් කරයි.

අප නොදැනුවත්වම බොහෝ දෙනෙකුගේ මනෝමය කය බැහැරට පැමිණ සංචාරය කරන බව රොබට් මොන්රෝ (පහත අංක 6 බලන්න) පවසයි. සමහර විට අප සිහින අවස්ථාවක (අප විශ්වාස කරන ආකාරයට) සිට හදිසි වැටීමක් නිසා අවදිවේ. මෙම සිහින අවස්ථාව ඇත්ත වශයෙන්ම අපගේ මනෝමය කය සංචාරය කරන අවස්ථාවන් බවත් හදිසි වැටීම එය භෞතික ශරීරයට නැවත ඇතුළුවන අවස්ථාව යයි ඔහු පවසයි.

එහෙයින් ගන්ධර්වයා හෙවත් මනෝමය කය “අවතාර”යක් සේ සැලකීම සාවද්‍යය. ඇත්තෙන්ම එය, මෙම මනුෂ්‍ය භවයට අදාළ ක්‍රම ශක්තිය වැයව යන තෙක් වසර ගනනාවක් ජීවත් වන නිසා වසර 100 ය කින් පමණ ඉවත දමන්නාවූ භෞතික ශරීරයට වඩා උචිතව අප නියෝජනය කරයි.

3. වඩාත් ප්‍රබෝධමත් වාර්ථා ගත OBE අවස්ථා ඇත ඉන් සමහරක් “මරණාසන්නයේ අත්දැකීම්” NDE එනම් පුද්ගලයෙක් මරණයට පත්වූ බවට නිගමනය කළත් පසුව යළි ප්‍රාණවත්වූ අවස්ථා. මෙම අවධියේදී මනෝමය කය “උමගක් තුලින් ගමන් කර” වෙනත් මානයකට ඇතුළුවුවත් පසුව ආපසු පැමිණ භෞතික ශරීරයට යලිත් ඇතුළුවේ.

OBE සහ NDE ගැන බොහෝ ග්‍රන්ථ රචනා කර ඇත. *Consciousness Beyond Life*, Pim van Lommel (2010) යන ග්‍රන්ථයෙහි හඳුන්වා සැපයීමේ වලදී මරණයට පත්වූවන් යයි නිගමනය කළ නමුත් පසුව යළි ජීවිතය ලත් අවස්ථා රාශියක් OBE සහ NDE අවස්ථා වශයෙන් කළ වාර්තා අඩංගු කර ඇත.

තුන්වන කාණ්ඩය වන්නේ පෙර ආත්මයේදී හදිසි අනතුරු වලින් මරණයට පත්ව පුනර්භවය ලැබූ ළමයින් පැවසූ පුනරත්පත්ති කථාය. ඔවුනට තම මනෝමය කය භෞතික ශරීරයෙන් බැහැරව පැමිණ අහසේ සිට එම සිද්ධිය නැරඹූ අන්දම, නැවතත් සිහිපත් කළ හැකිය. එම දර්ශණ ගැන සැබෑ තොරතුරු ඔවුන් ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම ලිපිය අවසානයේදී එවන් සිද්ධියක් මම සාකච්ඡා කරන්නෙමි.

4. මතු සඳහන් විස්තරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නාවූ අත්දැකීම පහත දැක්වෙන, මනසේ සියුම් වෙනස් කම් මත විමසා බලන්න. මනෝමය කය බැහැරව පැමිණි පසු බර අධික සිරුරෙන් නිදහස් වීම නිසා ලබන්නාවූ ප්‍රමෝදමත් අත්දැකීමක් වේ. එහෙයින් බොහෝ දෙනෙක් එය විස්තර කළේ “විමුක්තියේ අත්දැකීමක් වශයෙනි”.

එහෙත් භෞතික ශරීරයෙන් තොරව යමෙකුට ගඳ සුවඳ, ආහාර වල රසය, සහ සිරුරෙහි පහසින් ලබන්නාවූ සුව ආස්වාද ලැබිය නොහැක. එහෙයින් යමෙකුට දීර්ඝ කාලයක් පුරා භෞතික සිරුරකින් තොරව ජීවත් වීමට සිදුවුව හොත් එම අසහනයෙන් දුකට පත්වේ. මනුෂ්‍ය භවයක අනුකූල උත්පත්ති දෙකක් අතර ගන්ධබ්‍රහ්මයාගේ තත්ත්වය මෙයයි.

එහෙයින් එය OBE සහ NDE අවස්ථා වල මෙන් භෞතික සිරුරක ඇති බාධාවන්ගෙන් බැහැරවීමෙන් ලබන්නාවූ මොහොතක “විමුක්තියේ අත්දැකීමක්” වුවත්, **භෞතික සිරුරකින් තොරව ඉන්ද්‍රිය සුබ වින්දනය කළ නොහැකි නිසා, යමෙක් ඉන්ද්‍රිය සුබ සඳහා ඇති ලෝභය අත්හැර නැත්නම් එවන් තත්ත්වයකින් සිටීම ප්‍රසන්න දෙයක් නොවේ.**

5. සිතෙහි තබා ගත යුතු අනෙක් වැදගත් කරුණ වන්නේ බොහෝ වාර්ථාගත මෙවන් අත්දැකීම් බොහොමයක අන්‍ය ආගමික යන්ත්‍රේ අත්දැකීම් බවයි. ඇත්තේන්ම එය වඩාත් යහපත් කාරණයක් වන්නේ ඒවා කිසිම අගතියකින් තොර වාර්ථා වන නිසාය. එහෙත් අවාසනාවකට ඔවුන ගේ අන්‍යාගමික විශ්වාස නිසා වෙනත් අගති පවතී. නිදසුනක් වශයෙන් බොහෝ දෙනෙක් ස්වර්ගයට ගොස් පැමිණි බව පවසත්, යථා ස්වභාවය වන්නේ එය ගන්ධබ්‍රහ්මයන් ගේ “ප්‍රසන්න ස්ථානයක් ” විය හැක.

ගන්ධබ්‍හ ලෝකය එක් අනුපම ස්ථානයක් නොව එසේම භෞතික ස්ථානයක් ඒ සඳහා වෙන් කළ නොහැක. වඩාත් සුදුසු වන්නේ උසස් සඳාචාරසම්පන්න යහපත් ගන්ධබ්‍හයින් එක්ව සැරිසරණ බවත් (එවන් ස්ථාන ස්වර්ගය යයි සඳහන් කළ හැක) දුසිරිත් සහිත නරක ගන්ධබ්‍හයින් යහපත් අයගේන වෙන්ව සිටින බවයි, එසේම මෙම අන්ත දෙක අතර ප්‍රභේද රාශියක් පැවතිය හැක.

එයද සමාන ගති ඇති පුද්ගලයින් එකිය සිටීම හා සමානය.

එහෙයින් පරලොවෙහි බොහෝ “ගන්ධබ්‍හ ලෝක” පවතින බවට සිතිය හැක.

සමහර ගන්ධබ්‍හයින්ට ඉතා සියුම් ශරීර ඇතත් සමහරන්ට ඇත්තේ වඩාත් ඝණ රළු (මිනිස් සිරුරට වඩා සියුම්). සමහර මනුෂ්‍යයින් මෙන් වුවත් අන් ගන්ධබ්‍හයින් සතුව වේසයන්ට පරිවර්තනය වෙමින් පවතී (ඔවුන් වැඩු සංකාර අනුව) , එහෙයින් අඩක් මිනිස් වෙස් ඇති අඩක් සතුව වේසයෙන් යුත් ස්වරූප පැවැතිය හැක. මෙය ඉතා සංකීර්ණ ලෝකයකි.

6. ධර්ම අත්දැකීම ගැන රොබට් මොන්රෝ ග්‍රන්ථ කිහිපයක් ප්‍රසිද්ධියට පත් කර ඇත. ඉන් පොත් දෙකකි: “Journeys Out of the Body: The Classic Work on Out-of-Body Experience” and “Far Journeys”.

ඔහුගේ මුල්ම OBE අත්දැකීම විස්තර කරන්නේ මෙසේය. ඔහුගේ OBE අත්දැකීම විස්තර ගෙන එන යු ටියුබ් විඩියෝ රාශියක් ඇත. පහත සඳහන් වෙබ් අඩවියට ගොස් එම යු ටියුබ් විඩියෝ නරඹන්න.

<https://puredhamma.net/living-dhamma/what-is-sanna-perception/mental-body-gandhabbaya-personal-accounts/>

11. අවසාන වශයෙන්, සමහරු ඇස්ටුල් ප්‍රක්ෂේපණ කරන්නාවූ ආකාරය පුහුණු කිරීමට මුද්ල අය කළත් එවන් OBE සඳහා පුහුණු කළ නොහැකි නිසා ඒ වෙනුවෙන් මුදල් නාස්ති කිරීම අනුවන වැඩකි.

එය කළ හැකි එකම මග වන්නේ සතර වන ධ්‍යාණය තෙක් අරිය හෝ අනාරිය ධ්‍යාණ වැඩීමයි. ඉන්පසු වඩාත් පුහුණු කල පසු මනෝමය කය භෞතික ශරීරයෙන් ඉවතට ගත හැක. බුදුන්වහන්සේ එය කඩුවක් කොපුවෙන් ඉවතට ඇද ගැනීමට සම කල සේක.

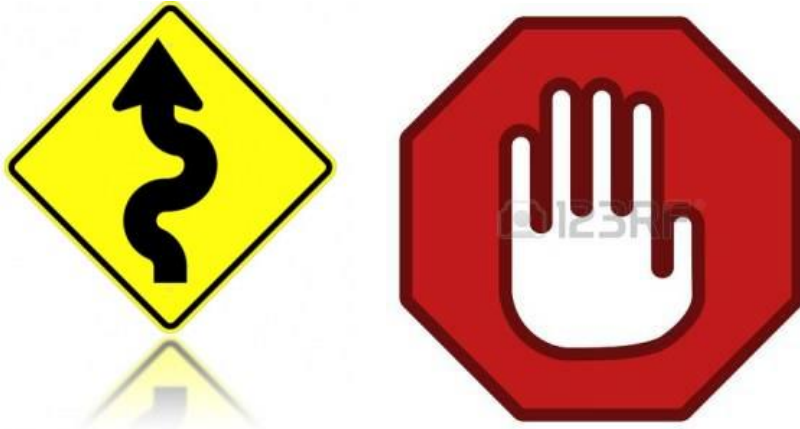
සාමාන්‍යයෙන් එසේ කළ හැකි පුද්ගලයින්ගේ එම හැකියාව සංසාරක පුරුද්දකි. ඔවුන් මෑත පෙර භවයකදී ධ්‍යාණ වඩා අභිඥා ශක්තිය ප්‍රගුණ කළ අය විය හැක. වඩාත් පොදු අවස්ථාව වන්නේ අධික ආතතියක් ඇති අවස්ථාවක එම ආතතිය හෘදයට බලපාන විට මනෝමය කය සිරුරෙන් බැහැරට පැමිණීමයි. ගන්ධබ්‍හයාගේ හදය වන්තු භෞතික හෘදයට අතිපිහිතව ඇති නිසා හිදය ආතතියට පත්වන විට එය භෞතික ශරීරයෙන් ඉවත් වේ.

සංඥා - ඉන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?

1. සංඥා සාමාන්‍යයෙන් ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කරන්නේ “සංජානනය” යන අර්ථයෙන් සහ “හඳුනාගැනීම” යන අර්ථයෙන්ය. සංඥා යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඒ අර්ථ දෙකම සහ ඊට අමතර තව බොහෝ ක්‍රියාවන් වේ. සංඥා යනු තරමක් ගැඹුරු දෙයක් වුවත් ඇත්තෙන්ම සරල දෙයකි.

ඉන් අදහස් වන්නේ “සලකුණ ” නැතහොත් “ කාවැදුන පණිවිඩය” යන්නයි. දෙවැන්න වඩාත් සුදුසුම අදහස ගෙන දෙයි. එය මොහොතකින් එක් සලකුනකින් යම් පණිවිඩයක් දෙයි.

2. සංඥා යනු කුමක්දැයි අවබෝධ කර ගත් පසු අපට සංඥා මගින් අන් භූමි තල වාසීන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගත හැකි ආකාරය මෙන්ම බොහෝ දේ ගැන මනා අවබෝධයක් ලබා ගත හැක.



ඉහත දැක්වෙන පොදු සංඥා අධ්‍යයනය කරන්න. වම්පස රූපයෙන් ඉදිරියෙන් පාර වංගු සහිත බව දන්වන සංඥාවකි. දකුණුපස වූ සංඥාවෙන් නවතින යන පදය වෙනුවට එසවූ අන්තර් පෙන්වන සංඥාව නැවතීමට දෙන අණක් බව පැහැදිලිය.

3. මූලික මට්ටමේදී සංඥා යනු පුද්ගලයෙකු හෝ යම් දෙයක් හෝ සංකල්පයක් “නඳුනාගැනීම”යි, ඒ කුමක්ද? ඉන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමයි.

යමෙක් ඉංග්‍රීසියෙන් “ගැර්” හෝ සිංහලෙන් “ගින්න” හෝ ප්‍රංශ භාෂාවෙන් “ෆූ” යයි කී විටක ඒවායේ අදහස් දන්නා අයෙකුට අනෙක් පුද්ගලයා ඉන් අදහස් කරන්නේ ගින්නක් බව දැනගනී නැතහොත් ගින්න යන අදහස හෝ සංඥාව මතසට එයි. එහෙත් පහත සඳහන් රූපය පෙන්වූ විටකදී ඕනෑම පුද්ගලයෙකු ඉන් අදහස් කරන්නේ ගින්නක් හෝ ගිනි දැල්ලක් බව දැන ගනී



4. එහෙයින් සංඥා යනු කණ්ණායකින් මනසෙහි නැගෙන පූර්ණ චිත්‍රය වේ.

අප ගිනනක් ගැන සිතූ පමණින් ගිනනක් යනු කුමක්ද යන හැඟීම මොළය හදය වන්නු වට එනම් මනස පිහිටි ස්ථානයට දන්වයි.

එහෙයින්, යමක් කටා කරන භාෂාව කුමක් වුවත් ගිනනක් දැක ඇති සෑම කෙනෙකුගේම මනසෙහි ඇතිවන්නේ එකම හැඟීමකි. මෙය මෙහෙහි කළ යුතු ඉතා වැදගත් කරුණකි. එසේම “අනිච්ඡ සංඥ” අවබෝධ කරගැනීමට ඉවහල් වන්නකි.

5. අපගේ මනෝමය කය (ගන්ධබ්‍හයා) ට ලබා ගත හැක්කේ ශුද්ධ සංඥ පමණි. ගන්ධබ්‍හයින් දෙදෙනෙකු අදහස් හුවමාරු කරගන්නා විට වචන හෝ රූප (චිත්‍ර) භාවිතා කළ නොහැක. එහෙයින් ක්‍රියාවලිය වඩාත් සරලය. ගන්ධබ්‍හයා Yට පැවසීමට ගන්ධබ්‍හයා X සිතන යම් දෙයක් වේ නම් එම සංඥාව හෝ පණිවිඩය, ගන්ධබ්‍හයා Y ගන්ධබ්‍හයා X වෙත අවධානය යොමු කර ඇත්නම්, ගන්ධබ්‍හයා Y වෙත ස්වයංක්‍රීයවම සම්ප්‍රේෂණය වේ.

ඕනෑම ස්ථානය සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැනගැනීමට ගන්ධබ්‍හයා X ට අවශ්‍ය නම් ඒ දෙසට යොමු වූ පමණින්ම සියල්ල දැක ගත හැකිය. අප මෙහිදී වැඩි විස්තර සාකච්ඡා නොකරමු එහෙත් දැන ගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ ගන්ධබ්‍හයා යමක් දකින්නේ අප මෙන් ආලෝකයේ ආධාරයෙන් නොවන බවය.

එසේම ගන්ධබ්‍හයා ශ්‍රවණය කරන්නේද කණ භාවිතයෙන් නොව. වාතයෙහි ප්‍රචාරණය වන ශබ්ද තරංග අනවශ්‍යය.

පෙර සඳහන් කළ “ අපගේ මනෝමය කය සහ ගන්ධබ්‍හයා ” හි පැහැදිලි කළ අන්දමට අපට මෙන් භෞතික ශරීර නැති බොහෝ සත්වයින් සංනිවේදනය කර බාහිර ලෝකය සමග අන්තර්ක්‍රියා කරන්නේ මේ ආකාරයටය.

යමෙක් 4 වන ධ්‍යාණයට ගොස් අභිඥා ශක්තිය වඩා මනෝමය කය භෞතික ශරීරයෙන් වෙන් කර ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයටම ඕනෑම ස්ථානයක සිදුවන සිද්ධියක් දැක ගත හැක එසේම දුර ඇත දෙයක් වුවද ශ්‍රවණය කළ හැක එය දිබ්‍හ චක්‍ර (දිව්‍යමය ඇස) සහ දිබ්‍හ සෝන (දිව්‍යමය කණ) වශයෙන් හැඳින්වේ.

6. කෙසේ වෙතත්, ගන්ධබ්හයා භෞතික ශරීරයක් තුළ සිරවී ඇති විට (සාමාන්‍ය මනුෂ්‍ය යෙකුගේ මෙන්) තවදුරටත් ගන්ධබ්හයා සතුව එම හැකියාවන් දක්නට නැත. ගන්ධබ්හයා එහෙයින් විත්‍ර ශබ්ද ආදී වශයෙන් එහ තොරතුරු ලබා ගැනීම පිණිස භෞතික ශරීරයෙහි ඇති ඉන්ද්‍රියන් (ඇස් කන් නාසය ආදිය) මත යැපේ. එසේම එම තොරතුරු සංඥා බවට හරවා ගන්ධබ්හයා වෙත ලබා දෙන්නේ මොළය මගින්ය.

ඔබට මෙම කරුණු පැහැදිලි මදි නම් නැවත වරක් “ අපගේ මනෝමය කය සහ ගන්ධබ්හයා ” කියවන්න.

7. ප්‍රතිසන්ධිය සිදුවන විට මවගේ ඩිම්භ සෛල හා පියාගේ ශුක්‍රාණු සෛල හා සංසේචනය වී සකස්වූ එක් සෛලයක තුලට ඇතුළුවී මූලිකවශයෙන් බීජ කෝෂයක් වැනි ආවරණයක් සාදා ගනී. එහි සිරවී සිටීමත් ඉන්ද්‍රිය සුබ විඳී.

මෙම භෞතික ශරීරය තුළ ගන්ධබ්හයාට සෘජු සංඥා ලැබීමක් නැත. විත්‍ර සහ ශබ්ද බීජ කෝෂයෙහි සිදුරු තුලින් ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍යය සංඥා වශයෙන් ලැබේ. ඒවා ගන්ධබ්හයාට ග්‍රහණය කර ගැනීමට සංඥා බවට පත්කළ යුතුය.

පලමුව ඇස් සහ කන් (එසේම නාසය, දිව, සහ ශරීරය) එම ඉන්ද්‍රිය ආදාන ග්‍රහණය කිරීමට හැකි අයුරින් වර්ධනය වීමත් එම සංඥා විශ්ලේෂණය කළ හැකි මට්ටමට මොළයේ වර්ධනයත් අවශ්‍යය.

එසේම එම තොරතුරු සංඥා බවට හරවා ඒවා කුමන වස්තුවක්ද පුද්ගලයෙක්ද නැතහොත් සංකල්පයක්ද යයි ගන්ධබ්හයාට ලබා දිය හැකි ස්නායු පද්ධතිය (පරිපථය) ක් වර්ධනය කිරීමද අවශ්‍යය.

මොළයේ සිට හෘදය ආශ්‍රිතව පවත්නා “හෘදය වත්තු”කරා මෙම සංප්‍රේෂණය කරන්නේ “කිරණ” හෙවත් නූතන විද්‍යාත්මක පද අනුසාරයෙන් නම් විද්යුත් චුම්බක තරංග මගිනි. මෙය “ ගන්ධබ්හයා (මනෝමය කය) - හැඳින්වීම” යටතේ එහුඩින් විස්තර කළෙමු.8. බිලිදෙකු වැඩෙන අවධියේදී එය අත්දකින්නාවූ වස්තූන්,පුද්ගලයින් හා සංකල්ප ආදියට අනුරූප විත්‍ර සහ වචන සම්බන්ධ කර ගැනීමට උගනී. මේ සඳහා මොළයේ පොහෝ කොටස් වල සහභාගීත්වය අවශ්‍යය. දුරුවෙක් මෙලොවට බිහිවී

පුර්ණ වශයෙන් නිදහස් පුද්ගලයෙක්ව කටයුතු කිරීමට බොහෝ කාලයක් ගත වන්නේ ඒ නිසාය.

එහෙයින් යමෙක් “ගින්නක්” යයි කෑ ගැසූ විට මොළය එය ගිනික දූශ්‍ය විනාශයක් හා ගලපා එය ගින්නක නිවැරදි සංඥාවට හරවා එම සංඥාව ගන්ධබිහයාට සංප්‍රේෂණය කරයි.

වචනයක එහි අර්ථය හා සම්බන්ධ කිරීම කරන්නේ මොළය (කම්පියුටරයක් මෙන් ක්‍රියා කිරීමෙන්) මගින්ය. ඉන්පසු අපගේ සිතිවිලි ඇති කරන්නාවූ ගන්ධබිහයාට සංප්‍රේෂණය කරන්නේ එහි අර්ථය පමණි.

ගන්ධබිහයා ගැන ඉදිරිපත් කළ ලිපියෙහි සඳහන් කළ ආකාරයට මනුෂ්‍ය ගන්ධබිහයෙකු බිහිවන්නේ වූත්පටිසන්ධි මොහොතේදීය. එයට වසර දහස් ගනනක් වුවත් ජීවත් විය හැක, ඒ කාලසීමාව තුළදී බොහෝ වාර ගනනක් මනුෂ්‍යයෙකු සේ එකිනෙකට වෙනස් ශරීරවල උපදී.

9. මොළයෙහි අදාළ අංශවලට ජීවිතයේ පසු කාලයේ යම් අවස්ථාවකදී හානියක් වුවහොත් තමාගේ පරිසරය හඳුනාගැනීමට අපහසු වනවා ඇත. අල්සයිමර් රෝගය ඇති අයට සිදුවන්නේ මෙයයි.

පුද්ගලයෙක් විසපත්වන විට මොළයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය හීන වීමෙන් බාහිර ලේඛය හා අන්තර්ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව අඩුවේ.

එම පුද්ගලයා මරණයට පත්ව ගන්ධබිහයා මනුෂ්‍යයෙක්ව නැවත ඉපදුනේ නම් (එම මනුෂ්‍ය හවයේ ඉතිරි කර්ම ශක්තිය නිසා) එම දුර්වල කම් තව දුරටත් පවතින්නේ නැත.

10. දැන් අප සංඥාවල හඳුනාගැනීමට වඩා යමක් පවත්නා ඊලඟ මට්ටමට යමු. නිදසුනක් වශයෙන් පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් X නම් පුද්ගලයාගේ නම ඇසූ පමණින් ස්වයංක්‍රියවම එම පුද්ගලයාගේ රූපය (සංඥා) මනසේ නැගෙයි. එපමණක්ම නොව X පුද්ගලයා හා එකිනෙකා ඇසුරු කරද්දී ඇතිකර ගන්නා ලද ගුණාත්මක ලක්ෂණද

මහසට නැගේ. ඒ ඒ අයගේ අත්දැකීම් වලට අනුරූපව “ ඒ මගේ පියානන් මම එයාට හුගාක් ආදරෙයි ” යමෙක් කියනු ඇත.” ආ! එයාද එයා හරි කපටියෙක් ” යයි අනෙකා කියනු ඇත.

ඊලගට එම සංඥා මත X ගැන විවිධ හැඟීම් (වේදනා) පහල කරයි. එය ස්වයංක්‍රීයවම හොඳ හෝ නරක සිතිවිලි (මනෝ සංකාර) ජනනය කිරීමට හේතු වේ. යමෙක් තව දුරටත් ඔහු ගැන සිතමින් උවමනාවෙන්ම සිතියෙන් යුතුව තව තවත් සිතිවිලි ගොඩ නගා ඒවා වාචිකව පවසයි (වච් සංකාර). හැඟීම් ප්‍රබල වුවහොත් යමෙක් කාය සංකාර ජනනය කළ හැක (සිතිවිලි ක්‍රියාවට නංවයි) එනම්, නිදසුනක් වශයෙන් පියා වෙත දිව ගොස් වැළඳ ගනී (හෝ කපටියා යයි සිතූ පුද්ගලයා මගහැර යයි).

එහෙයින් එකම සිතිවිලි අරමුණක් පදනම්ව විවිධ පුද්ගලයන්ට විවිධ සංඥා ඇති වී වෙනස් ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර කරනු ඇත.

11. පොදුවේ, අන් අය හා අන්තර්ක්‍රියා කිරීමේදී අප තීරණ ගන්නා ආකාරය හෝ බාහිර උත්තේජකයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය අපගේ “ පර්යාලෝකය” අනුව සිදුවේ. බුද්ධ ධර්මයෙහි “දිට්ඨි” යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එයයි.

යමෙකුට ඇත්තේ සාවද්‍ය පර්යාලෝකයක් හෝ “දිට්ඨි” යක් නම් “විකෘත සංඥා” අනුව යමෙක් ගන්නේ වැරදි තීරණ විය හැකියි.

යමෙකුගේ මනස ලෝභ ද්වේෂ සහ මෝහ ආදියෙන් තොරවූ විට වැරදි “දිට්ඨි” තෝරා බේරා ගැනීම පහසුය. ලෝභ සහ ද්වේෂ යනුවෙන් අදහස් කළේ කුමක්දැයි පැහැදිලිය. මෙහි මෝහ හෝ අවිද්‍යාව යනු බුදුන්වහන්සේ ගේ පණිවිඩය ගැන ඇති නොදැනුවත්කමයි. එහෙත් එම පණිවිඩය අවබෝධ කළ හැක්කේ පියවරෙන් පියවරටය.

පළමුව යමෙක් යහපත් ජීවිතයක් ගත කළ යුතු බව අවබෝධ කරගෙන දස අකුසල් වලින් වැලකී අරිය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අනුගමනය කළ යුතුබව අවබෝධ කර ගැනීම.

ඊට පසුව අනිවිඡ සංඥාව වැඩීම පහසු වේ, තිලක්ඛණය අවබෝධ කර සොනාපන්න ඵලයට පත්වේ, ඉදිරි ලිපියක අනිවිඡ සංඥා ගැන සාකච්ඡා කරමු.

මතු වට ඇතිවන දුක් වේදනා - හටගන්නේ කුමක් නිසාද?

බුද්ධ ධර්මයට අනුව අත්හළ හැකි දුක්ඛ වේදනා දෙආකාරය බව “ජීවමාන දුහම - මූලධර්ම” යටතේ සඳහන් කළේය. මෙම ජීවිතයේදී ඇතිවෙන සමහරක් දුක්ඛ වේදනා හටගැනීම නවතා ගත හැක්කේ කොසේදැයි එම ශීර්ෂය යටතේ සාකච්ඡා කළේය. මතු නවයන් ආශ්‍රිත දෙවන වර්ගයේ දුක්ඛ වේදනා හටගැනීම නවත්වා ගන්නා ආකාරය මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡා කරමු.

1. පළමුව මේ ගැන අනෙක් ආගම් සහ දර්ශනයන්හි පවත්නා අදහස් විමසා බලමු. වඩාත් ප්‍රමුඛ ආගමික ආකල්ප කමක්ද?

බොහොමයක් ප්‍රධාන ආගම්වල ලෝකය පිලිබඳ දර්ශන අදහස මනුෂ්‍ය ලෝකය, දිව්‍යලෝකය සහ නිරය යන ලෝක තුනක් පදනම්ව ඇත. ආගමානුකූලව ජීවත්වන අයෙක් ස්වර්ගයේ සදාකාලික සැපවත් දිවියක් ගත කරයි එසේ නොවන්නේ නම් සදාකාලික නිරයක ජීවිතයක් වන බව පැවසේ.

එහෙත් මුලදී යමෙක් මනුෂ්‍ය ලෝකයෙහි උත්පත්තිය ලබන්නේ කොසේදැයි එම ආගමික සංකල්ප විස්තර කරන්නේ නැත. එම අදහසට අනුව මැවුම්කරු විසින් මවන ලද ආදම් සහ ඒව ගෙන් පැවත එන්නන් මෙලොවට බිහිවේ.

නින්දු දුහමට අනුව සදාකාලික සුවය ඇති ලෝකය ස්වර්ගය නොවේ නමුත් බුහ්ම ලෝකයයි (මහා බුහ්ම හා එක්වන බුහ්ම ලෝක ඇත්තේ එකක් පමණි) . මා තේරුම් ගත් ආකාරයට සදාකාලික නිරයක්ද නැත.

2. යම් ආගමකට අනුව ජීවත්වුවාද නැද්ද යන්න මත යමෙක් සදාකාලික ස්වර්ගයක හෝ නිරයක උපදී.

මෙම ආගමික සංකල්ප එක් එක් ආගම අනුව වෙනස් වේ. එසේම එක් ආගමක් දර්ශනයක් පව එම ආගමික මධ්‍යස්ථාන අධිපති ගේ නිවේදනයන් අනුවද වෙනස් වේ.

මෙම සියලු තීරන ගන්නේ මනුෂ්‍යයින් විසින්ම වන නිසා නම තමන්ගේ දෛවය තීරනය කිරීමේ හැකියාව ඇතැයි සිතීම තර්කානුකූල නොවේ.

3. බොහෝ දෙනා විශේෂයෙන්ම ඉහත සඳහන් කළ සංකල්ප තර්කානුකූල නොවේ යයි බැහැර කරන්නාවූ අය භෞතික වාදය පිලිගන්නා බව දර්ශන වේදය අධ්‍යයණය කළ විට පැහැදිලි වේ. එනම් යමෙක් නිෂ්ක්‍රීය පදාර්ථ වලින් බිහිවී මරණින් පසු නැවතත් පොළවට ප්‍රතිවක්‍රීය වන බවයි. ඔවුහු අදේව වාදීන් සේ හැඳින්වේ.

මෙම සංකල්පයන්ට අනුව යමෙක් අයහපත් ජීවිතයක් ගත කළත් එම අයහපත් ක්‍රියා තමාය යහපත පිණිසම වනවා මිස නරක ආදිනවයක් පිණිස නොවේ යයි තර්ක කරයි.

එහේන මෙම කාණ්ඩයට අයත් බොහෝ දෙනෙක් යහපත් ජීවිත ගත කරත්. යහපත් දිවිපෙවතක් ගත කළ යුතුයයි සහජයෙන්ම සිතුවත් එසේ කළ යුත්තේ කමක් නිසාදැයි පහදා දීමට ඔවුන්ට නොහැකිය.

4. ඉහත සඳහන් කළ කරුණු මම බොහෝ ලිපි වල දක්වා ඇත්තෙමි.

- ආගම් පිළිබඳව දැනගැනීමට [“The Language of God” by Francis Collins](#) and [“What Does Buddha Dhamma Say about Creator, Satan, Angels, and Demons?”](#). කියවන්න.
- භෞතික වාදය පිලිගන්නා දැක්ම ගැන කියවන්න [“Why Does the World Exist?” by Jim Holt](#) and [“Waking Up” by Sam Harris](#).
-
- එසේම පොදුවහරෙහි ආගමක් යනුවෙන් හැඳින්වෙන සංකල්පයන්ට අනුව බෞද්ධ දහම ආගමක් නොවේ කියවන්න [“බුද්ධ ධර්ම ආගමක්ද? සහ “බුදු දහම අනුපම වන්නේ කෙසේද?”](#)

මා ඉහත සඳහන් කළ කරුණු ගැන ඔබේ අදහස් උදහස් මා වෙත දන්වා එවන්නේ නම් මැනවි. අවශ්‍ය නම් වැඩි විස්තර ඉදිරිපත් කළ හැක, එසේම ඉහත දැක්වූ කරුණු තර්කානුකූලව නිශ්ප්‍රභා කළ නොහැකි යයි මම විශ්වාස කරමි.

5. බුද්ධ ධර්ම (ශ්‍රී සද්ධර්මය) ඉහත සඳහන් කාණ්ඩ දෙකින් එකකටවත් අයත් වන්නේ නැත.

බුදුන්වහන්සේගේ සංකීර්ණ පර්යා ලෝකය “පරම මහා ඒකාබද්ධ සිද්ධාන්තය” යටතේ පැහැදිලි කර ඇත. එසේම කෙටි හැඳින්වීමක් “ නැවත උපදින්නේ කුමක්ද? ජීවන ධාරා සංකල්පය” යටතේ දක්වා ඇත.

එය කෙටියෙන් මෙසේය; යමෙක් භූමි තල 31 න් එක් තලයක උත්පත්තිය ලබයි. අප සැවෙම, ආරම්භයක් නොදැකිය හැකි කාලයක පටන් මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියෙහි අප නිරතව සිටින්නෙමු. එහෙත් ඉන් වැඩි කාලයක් අප උපත ලබා ඇත්තේ දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් පිරි පහත් සතර දුගතියේ වන නිසා එයට ඇති දිගු කාලීන විසඳුම වන්නේ මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය නවතා දැමීමයි. මෙය කළ යහැකිකේ පියවර සතරකිනි, එසේම එම පියවර සතරින් අරඹත් එලයට පත්වූ පසු පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය නවතී.

මෙය ශුන්‍යතා හෝ සර්වඅශුභවාදී දර්ශනයක් නොවේ.” නිවන පවතී එහෙත් මෙම ලෝකය තුළ නොවේ” කියවන්න.

6. මෙතෙක් ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කළේ අපගේ සාකච්ඡාව සඳහා අවශ්‍ය පසුබිමයි. මතු වට ඇතිවන දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් මිදෙන්නේ කෙසේද? නැතහොත් යමෙක් නිවන සාක්සාත් කර ගන්නේ කෙසේද? යන්න විමසා බලමු.

පින් කම් (පුන්‍ය කර්ම) කිරීමෙන් හා සිල් රැකීමෙන් (යහපත් දිවිපෙවතක් ගත කිරීමෙන්) පමණක් නිවන සාක්සාත් කළ හැකියයි සමහර බෞද්ධයින්ගේ පිළි ගැනීමයි. ඒවා නිවන් මගේහි අත්‍යවශ්‍ය කොටස් වුවත් සිල් රැකීමෙන් හා පුන්‍ය කර්මයන්හි යෙදීමෙන් පමණක් නිවන සාක්සාත් කර ගත නොහැකිකේ ඇයි දැයි විමසා බලමු.

7. භූමි තල 31 න් එකක අප උත්පත්තිය ලබන්නේ, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ සහ , අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ යන මූලික හේතු සයක් නිසාය. විවිධ භූමි තල වල උත්පත්තිය ලැබීම වෙනත් ආකාරයකින් විමසා බැලීම පිණිස මෙම කාණ්ඩ ගත කිරීම භාවිතා කළ හැක.

ලෝහ, ද්වේෂ සහ මෝහයෙන් යුතුව කරන ක්‍රියාවන් අපාගත (සතර අපායයන්) වීම පිණිස හේතු වේ. මෙම ක්‍රියාවන්හි නිරන්තරයෙන්ම ලෝහ (ජේත සහ අසුර ලෝක) හෝ ද්වේෂ (නිරය හෝ අනෙක් දුගති) අන්තර්ගත වේ. නිරිසන් ලෝකයෙහි උත්පත්තිය සිදුවන්නේ ඉන් ඔහුම එකක් නිසාය.

අලෝහ, අද්වේෂ හෝ අමෝහ මූලිකව කරන ලද ක්‍රියාවන් මනුෂ්‍ය ලෝකයෙහි හෝ ඊට උසස් භූමි තල වල උත්පත්තියට හේතු වේ.

8. පුණ්‍ය කර්ම හා ශීල සම්පන්න බවෙහි ආනිසංස කෙටියෙන් පහදා දෙන මුඛ්‍ය ගාථා කණ්ඩයකි:

“ කල්ලං කල්ල විපාකං, ශුද්ධං ශුද්ධ විපාකං, කල්ල ශුද්ධං, කල්ල ශුද්ධ විපාකං ”

මෙහි කල්ල යනු නරක භවත් කළු යන්නයි, ශුද්ධ යනු පිරිසිදු භවත් සුදු යන අදහසයි. එහෙයින් ඉහත ගාථාවේ කල්ලං යන පදය ලෝහ ද්වේෂ සහ මෝහයෙන් යුතුව කරන්නාවූ පාපක්‍රියා මෙන්ම අශෝඛණ වේතසික නියෝජනය කරයි. ශුද්ධං යන්නෙන් ගම්‍ය වන්නේ අලෝහ අද්වේෂ සහ අමෝහයෙන් යුතුව කරන්නාවූ පුණ්‍යක්‍රියා මෙන්ම ශෝඛණ වේතසික වේ.

විවිධ ආකාරයේ වේතසික අපගේ මනස පිරිසිදු කිරීමට හෝ කෙලෙසා දැමීමට හේතු වන ආකාරය “ජීවමාන දහම - මූලධර්ම ” යටතේ සාකච්ඡා කර ඇත.

9. ආරම්භයක් නොදැකිය හැකි කාලයක පටන් මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියෙහි යෙදෙමින් භූමි තල 31 හි සියලු ලෝකවලම වාගේ අප උපත ලබා ඇත්තේ අප කල්ල විපාක මෙන්ම ශුද්ධ විපාක රැස්කර කරමින් සිටින නිසාය.

තවද මතු අනාගත භවයන්හි සියලු ලෝක වල උත්පත්තිය ලැබිය හැකි තරම්වූ මෙම දෙආකාරයේම විපාක ඇති පමණ අප රැස් කර ගත ඇත.

මෙම ජීවිත කාලය තුළදී කිසියම් කල්ල විපාකයක් රැස් කර නැතත් මතු භවයන්හි නිරයෙහි උත්පත්තිය ගෙන දිය හැකි ඇති පමණ කල්ල විපාක අතීත භවයන්හිදී අප කළ ක්‍රියාවන් නිසා අප රැස් කර ගත ඇත. මෙය බොහෝ දෙනෙකුට අවබෝධ නොවන කරුණකි. “ මම කිසිවකුටවක් නිංසාවක් කර නැති නිසා මට යහපත් පුනර්භවයක්

ලැබෙනු ඇත” යි බොහෝ දෙනෙක් කියනු මම අසා ඇත්තෙමි. අවාසනාවකට ඔවුන් නිවැරදි නොවේ.

10. මෙම ජීවිත කාලයේදී මෙන්ම මතු භවයන්හිදී නිවන් මගට සුදුසු වන්නාවූ පරිසරයක් ලබාදෙන යහපත් ඵල දෙකක් ශුද්ධ විපාක සහිත පුන්‍ය විසින් කම්ම ලබා දෙයි.

යහපත් භූමි තලයක (මනුෂ්‍ය ලෝකය සහ ඊට ඉහළ ලෝක) පුනර්භවයක් ලැබීම. නිවන සාක්ෂාත් කිරීම හෝ එම මගෙහි ක්‍රියා කිරීම කළ හැක්කේ යහපත් භවයකදී විශේෂයෙන් මනුෂ්‍ය ලෝකයේදී පමණි.

නියම ආකාරයට ක්‍රියා කළ හොත් පුන්‍ය කර්මයන්ගෙන් ලබා ගන්නා පින් දීර්ඝ ආයුෂ,පූර්ණ ක්‍රියා කාරිත්වයෙන් යුත් ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියක් (වන්ත) , භෞතික ශරීරයේ වේදනාවන්ගෙන් තොර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සිරුරක් (සුඛ) කරදර වලින් තොර ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය සම්පත් (බල) සඳහා හේතු වේ. මෙම ආනිසංස නිවන් මග වෙත යොමුවීමට උචිත යහපත් පරිසරයක් ලබා දේ. නිදසුනක් වශයෙන් රෝගී දිලිඳු අයෙකුට මෙම මාර්ගය වැඩි බෙහෙවින් දුෂ්කර කාර්යයෙකි.

11. අනෙක් අතට කල්ල විපාක හෙවත් පාපකර්ම වල ආදිනව අනන්ත වූ දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් පිරි අපාගත වීමට හේතු වේ.

අප මනුෂ්‍ය පෝකයේ උපත ලබා ඇත්තේ යහපත් උප්පත්ති ශුද්ධ විපාක නිසාය.

එහෙත් මෙම අනුපම මනුෂ්‍ය ලෝකයේ මෙම ජීවිත කාලයේදීම විපාක දෙන්නාවූ ප්‍රචාර්ති කම්ම විපාක දෙන කල්ල විපාක මෙන්ම ශුද්ධ විපාකවලට භාජනය වේ.

12. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ උපතක් නිහේතුක (නි + හේතු යනු අලෝභ අද්වේෂ සහ අමෝහ යන තුන), ද්විහේතුක (අලෝභ අද්වේෂ) හෝ අහේතුක විය හැක.

නිහේතුක උපතක් සහිත මනුෂ්‍යයෙකු මෙම ජීවිත කාලයේදීම මාර්ග ඵල ලබයි.

ද්විහේතුක උපතක් සහිත මනුෂ්‍යයෙකු මෙම ජීවිත කාලයේදී මග ඵල ලබන්නේ නැත.

අමෝහ මූල හේතු නැති නිසා ඔහුගේ ප්‍රඥාව එක්තරා මට්ටමකට වැඩි නතර වේ.

එහෙත් ඔවුන්ට පුන්‍ය කර්ම යන්හි යෙදී මතු භවයක නිහේතුක මනුෂ්‍ය උපතක් ලබා ගත හැක.

වචනාර්ථයෙන් අහේතුක යනු හේතු රහිත වුවත් මෙහිදී ඉන් අදහස් වන්නේ ද්විහේතුක යන්නෙහි දුර්වල ආකාරයකි. එහෙයින් අහේතුක යනු අරිය අෂධාංගික මාර්ගය අනුගමනය කළ හැකි “සාධාරණ හේතුවකින් තොර” යන්නයි. ඔවුන් උපත ලබන්නහො මානසික භීතතාවයන් සහිතවය.

13. දැනට යමෙක් තිහේතුකද නැතහොත් ද්විහේතුක දැයි පැවසිය හැකි අයෙක් නැත. සාමාන්‍යයෙන් පෙනුමෙන් දෙවර්ගයම එක සමානය. නිදසුනක් වශයෙන් උසස් අධ්‍යාපනය ලත් ද්විහේතුක අයෙක්ද, අධ්‍යාපනයක් නොලද නමුත් තිහේතුක පුද්ගලයෙක් සිටිය හැක.

එහෙයින් යමෙක් කළ යුත්තේ හැකි පමණ විරිය කිරීමයි. යමෙක් තිහේතුකද නැතහොත් ද්විහේතුකදැයි දැනගැනීමෙන් ඵලයක් නැත දිගු කාලීනවශයෙන් දරන්නාවූ පරිශ්‍රමයට අනුව ප්‍රතිඵල ලැබෙනු ඇත. තිහේතුක වුවත් ස්වයංක්‍රීයව නිවහ සාක්සාත් කළ නොහැක ඒ සඳහා වෘයම් කළ යුතුමය.

එසේම ද්විහේතුක වූ නිසා පරිශ්‍රමයට ඝෂණික ප්‍රතිඵල නොලැබුනත් යමෙක් දුර්මුඛ විය යුතු නැත. ත්‍රි පිටකයේ සඳහන් ප්‍රමුඛ නිදසුනක් වන්නේ වුල්ලපන්ථක තෙරුන් ගැන කථාවයි. මාස ගනනක් පුරා වෘයම් කළත් එක් ගාථාවක්වත් මතක තබා ගත නොහැකිවූ නිසා සිවුරු හැර දමා යාමට සැරසුන අයෙකි. එහෙත් බුදුන්වහන්සේගේ උපකාරයෙන් එකි දිනකින් අරහත් භාවයට පත්ව අභිඤ්ඤා බල වැඩු සේක.

14. එහෙයින් යහපත් සිතිවිල් වැඩීමෙන්, පුණ්‍ය කර්මවල යෙදීමෙන් සහ යහපත් දිවිපෙවතක් ගත කිරීමෙන් මතු යහපත් භවයක පුනර්භවයක් ලබා ගත හැක (එහෙත් එය එසේමයයි ස්ථිරවම කිව නොහැක. ඇත්තවශයෙන්ම බොහෝ ආගම් වල අරමුණ වන්නේද මෙයයි (ස්වර්ගයට ගොස් සදාකාලික දිවියක්).

කෙසේවෙතත්, මෙම භූමි තල 31 ක්වූ මෙම ලෝකයේ කිසිවක් සදාකාලික නොවේ. එසේම, මෙම භවයේදී කෙතරම් යහපත් ජීවිතයක් ගත කළත් අපගේ ඊලඟ භවය කුමක්දැයි පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් අපට නැත.

පෙර භවයක කළ පාප කර්ම විපාකයක් නිසා දුගතියක උත්පත්තියක් ලැබිය හැකි බව අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය, එවැනි අපාගත විමකින් පසු යහපත් උත්පත්තියක් ලබා ගැනීම ඉතා අසීරු දෙයකි.

මෙම ලෝකයේ වෙනත් තැනක සුවය සහ සතුට ලබා ගැනීමට හැකියයි විශ්වාස කිරීමෙහි ඇති අසාරවත්වය අනිවිඡ ස්වභාවයේ නවත් පැත්තකි.

මෙම ලෝකයේ වෙනත් තැනක සුවය සහ සතුට ලබා ගැනීමට හැකියයි ඇති, අනිවිඡ ස්වභාවයේ ප්‍රතිවිරුද්ධ විශ්වාසය එනම් නිවිඡ සංඥාව (බලාපොරොත්තුව) අපගේ මනසට කාවැද්දී ඇත.

නිවිඡ සංඥාවෙන් යුතුව කරන ලද පාපක්‍රියා කල්ල විපාක හේතුකොට දුක් වේදනා ගෙනෙන බව පළමුව අවබෝධ කර ගන්නා තෙක් යමෙකුට මතුවට ඇතිවන දුක් වේදනා මගහැර ගත නොහැක. නිවිඡ සංඥාවෙන් යුතුව කරන ලද පුන්‍ය ක්‍රියා සතුවින් පිරි ශුද්ධ විපාක ගෙන දන්නත් නිවිඡ සංඥා හේතු කොට ගෙන දිගු කාලීන වශයෙන් පාපක්‍රියාවන්ගෙන් වැලකිය නොහැක.

15. එහෙයින් අප ගේ වැරදි දෘෂ්ඨිය, එනම් මෙම ලෝකයේ වෙනත් තැනක සුවය සහ සතුට ලබා ගැනීමට හැකියයි යන්න මෙන්ම ඊට අනුරූපී වැරදි සංජානනය නැතහොත් නිවිඡ සංඥාව වෙනස් කර ගන්නා තෙක් අපට මතුවට ඇතිවන දුක් වේදනාවන්ගෙන් ගැලවීමක් නැත.

බුදුන්වහන්සේගේ අනුපම පණිවිඩය මෙයයි. නිවිඡ සංඥාවෙන් මිදී අනිවිඡ සංඥාව වඩන ආකාරය ඊලඟ ලිපියෙන් සාකච්ඡා කරමු.

දිවිඳි, සංඥා සහ සංකාර - එකිනෙක අතර

සම්බන්ධය

1. යමෙකුගේ සංජානනය (සංඥා හෝ දැනීම) ඔහුගේ දිවිඳි හා සම්පව බැඳේ. මේ දෙකම අප සිතන අන්දම (චිත්ත) සහ සංකාර ජනනය කරණ ආකාරයට බලපායි. අපගේ පර්යාලෝකය, අපගේ පවුල, මිතුරන්, සහ උත්පත්තියෙන් අදහන ආගම මත පදනම්වන හෙයින් එම ආදාන අපගේ දැක්ම ගැන ප්‍රමුඛ භූමිකාවක රඳා පවතින නිසා අප සිතන ආකාරය සහ සංජානනය ඒ නිසාම සංකාර ජනනය කරයි.

සාවද්‍ය දිවිඳි (මිනිසු දිවිඳි හෙවත් සරලව දිවිඳි) ඉවත දැමීමෙන් තොරව විපරිත සංඥා හෙවත් සාවද්‍ය සංජානනය ඉවත දැමිය නොහැක.

යමෙක් අනිච්ඡ සංඥාව ගැන යම් අදහසක් දැන ගැනීමට පෙර ඉවත දැමිය යුතු සමහර ප්‍රධාන පර්යාලෝක කිහිපයක් ඇත. අප මෙම ප්‍රධාන කරුණු ගැන මුලින් සාකච්ඡා කරමු.

2. මරණින් පසු ඇති සදාකාලික ස්වර්ගයක් ගැන බෙහෝ දෙනෙක් විශ්වාස කරති, එම සංජානනය පදනම්ව ඇත්තේ අපගේ ලෝකය ප්‍රධාන වශයෙන් නිරය, මනුෂ්‍ය ලෝකය සහ ස්වර්ගය යන කාණ්ඩ තුනට වෙන්කළ හැකියයි පවසන්නාවූ පර්යාලෝකය. මෙම පර්යාලෝකය හා ඊට අනුරූප සංජානනය හෝ සංඥා ඇත්තේ ආගම් සහ පරම්පරාගත ඉගැන්වීම් සහිත පවුල් තුලය.

ලෝකය මැවුම් කරුවෙකු ගේ නිමැවුමක් වන අතර ආගමානුකූලව ජීවත්වුවහොත් අප මරණයෙන් පසු යන්නාවූ ස්වර්ගය පවතින්නේ මැවුම්කරු සිටින්නාවූ අහසේය යන මතය පදනම්ව මෙම පර්යාලෝකය සැකසී ඇත. එම ඉගැන්වීම් වලට එකඟ නොවන අය සදාකාලික නිරයෙහි උපන් ලබන බවද පැවසේ.

මෙම විශ්වීය පර්යාලෝකය නූතන විද්‍යාවෙන් ඉවත දමා ඇතත් (විශ්වය ඇත්තෙන්ම අපගේ සූර්ය මණ්ඩලය මෙන් ග්‍රහ ලෝක පද්ධති ට්‍රිලියනයකින් සමන්විතය) බොහෝ දෙනෙක් එම සාවද්‍ය මතයේම තවමත් එල්ල ගෙන සිටී. මෙම ට්‍රිලියනයක් වූ තරු පද්ධති අතර ස්වර්ගය පිහිටා ඇත්තේ කොතනකදැයි මම නොදනිමි.

එසේම සමහර ප්‍රමුඛ පෙළේ විද්‍යාඥයින් පවා විද්‍යාත්මක සාධක පසෙක ලා ලෝකය සහ මුලු විශ්වයම මැවුම් කරුවෙකු විසින් මැවූ බව විශ්වාස කිරීම විස්මිතය.

3. ක්‍රිඩාවක් වශයෙන් විනෝදයට සතුන් දඩයම් කිරීම මාළු බෑම ඇතුළුව, තවත් එවැනි නිදසුනකි. එය තිරිසන් සතුන් සවිභවනිකයයි නොසැලකීම එනම් බොහෝ ආගම් වලට අනුව මැවුම්කරු විසින් සතුන් මිනිසාගේ පරිභෝජනය සඳහා මැවූ බව පවතින විශ්වාසය මත ගොඩ නැගුන දෙයකි.

මෙය කිඳාබෑස ඇති දිට්ඨියක් වන නිසා, එය හැර යහපත් ජීවිතයක් ගත කරන බොහෝ දෙනෙක් තිරිසන් සත්වයින්ගේ දුක් වේදනා දැකීමට අසමත් වේ.

මාළුවෙකුට කෑගසා වේදනාව පැවසිය නොහැකි වුවත් බිලි කොක්කක හිරවූ මාළුවෙකු විඳින වේදනාව හොඳින් පෙනෙන්නට ඇත. එසේම බිලි කොක්කක හිරවූ මාළුවාට අපට මෙන් ශ්වසනය කළ නොහැකි නිසා මුඛයෙහි වේදනාවෙන් හුස්ම ඔක්සිජන් නොමැති කම නිසා ඇති අධික අපහසුතාවයෙන් මාළුවා අධික වේදනාවට පත්වේ.

එසේම සිව්පා සතුන්ටද අපට මෙන් අනෙක් වින්ත වේග අතර වේදනාවද ප්‍රකාශ කළ හැකිය. සුරතල් පුසෙක් හෝ සුනඛයෙක් ඇති ඕනෑම අයෙකු අපට මෙන්ම උන්ටද ආවේග ඇතැයි දනී.

එහෙත් එසේ පැහැදිලි දෙයක් වුවත් අපගේ දිට්ඨි නිසා අප නෙසලකා හරී. එයට පාදකවූ හේතුව මැවුම්කරු විසින් සතුන් මිනිසාගේ පරිභෝජනය සඳහා මැවූ බව පවතින විශ්වාසය මත ගොඩ නැගුන දෙයකි.

කෙසේ වෙතත් අප සෑම දෙනෙකම දේව සහ බ්‍රහ්මමෙන්ම තිරිසන් ආත්මවල ඉපදී ඇත. මෙම කරුණ අවබෝධ කර ගැනීම යමෙකුගේ තිරිසන් සතුන් කෙරෙහි පවත්නා සාවද්‍ය ආකල්පය වෙනස් කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

එහෙත්, සමහර සත්ව ක්‍රියාකාරීන් විශ්වාස කරන අන්දමට තිරිසන් සතුන් සහ මනුෂ්‍යයින් එකම තලයක සම තත්වයෙහි ලා සැලකිය නොහැක. යමෙක් බුද්ධ ධර්ම අවබෝධ කළ ගත් පසු මෙම එකම අන්තයකටවත් අයත් නොවන සේ සිතන්න හුරු වේ.

වෙනත් වචන වලින් පවසනොත් යමෙකුට සාවද්‍ය මිච්ඡා දිට්ඨි ඉවත දැමීමෙන් විපරිත සංඥා අත්හැර දැමිය හැක. මෙම පසුව සඳහන් කළ දෙය කළ හැක්කේ බුද්ධ ධර්ම හැදෑරීමෙන්ය.

4. ඉහත සඳහන් කළේ ප්‍රධාන මිච්ඡා දිට්ඨි කිහිපයකට පැහැදිලි නිදසුන් කිහිපයකි. එවන් මිච්ඡා දිට්ඨි පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට වැඩෙනහට හේතුවන මූඛ්‍ය කරුණ වන්නේ අදාළ යථා කරුණු ගැන මෙහෙති කර කිඳා බැස ඇත සාවද්‍ය විශ්වාස බිඳ දමා ගත නොහැකි කමයි.

නිදසුනක් වශයෙන් බෞද්ධ රටවල පවා පාරම්පරිකව පවත්වාගත ආ බොහෝ දෙනෙකුගේ ජීවන වෘත්තිය වන මසුන් ඇල්ලීම පිණිස වූ ධීවර ගම්මාන ඇත.

තම පවුල් නඩත්තුව සඳහා එය අවශ්‍ය යයි සමහරු පැවසිය හැකිය. එහෙත් එම තර්කය මන්දව්‍යයට හුරුවූ අයෙකුට තම දිනය පවත්වා ගැනීම පිණිස තවත් මාත්‍රාවක් අවශ්‍ය යයි කීම මෙන්මය. දිග කාලීන ආධිපත්‍ය ඉතා දුක්ඛිතය.

තම දරුවන්ට හෝ මුන්පුරන්ට මාළු බැම සහ දඩයම් කිරීම උගැන්වීම සමහර රටවල සංස්කෘතික අංගයකි. මෙම සංස්කෘතිය පරපුරෙන් පරපුරට යයි.

5. අපගේ භෞතික ශරීර ගැන සහ ඉන්ද්‍රිය සුඛ ගැන තබා ඇති උසස් අගය අනෙක් සාවද්‍ය දැක්මයි එහෙයින් ඉන් ගමය වන සංජානනයයි. මෙම සංජානනය ලොව පුරා පැවතුනත් බටහිර රටවල බොහෝ සෙයින් ප්‍රමඛන්වියක් උසුලයි.

ප්‍රජාව ඩොලර් බිලියන ගනනක් තම සිරුර පැහැපත්ව සහ ආකර්ශනීයව පවත්වා ගැනීම පිණිස වැය කරයි. ඊට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ කොතරම් මුදල් වැය කලත් යමෙකුට තම සිරුර ප්‍රශස්ථ මට්ටමෙහි අති දීර්ඝ කාලයක් පවත්වා ගත නොහැකි බව ගැන ඇති අනවබෝධය මෙන්ම එම සංසිද්ධිය ගැන මෙහෙති නොකිරීමයි.

ඇත්තවශයෙන්ම මෙම සාවද්‍ය සංජානනය කෙතරම් මුදල් වැය කළත් වියපත් වූ පසු යමෙකුගේ සිරුර දුබලව ප්රාවට පත්ව යන නිසා අධික සන්නාපයට හේතු වේ. මෙය අධික මානසික අසහනයට හෝ විෂාදියට හේතුවේ.

අනෙක් අතට, අනිවිඡ ස්වභාවය අවබෝධ කළ අයෙකුට වයසට යාම ජීවිතයේ සාමාන්‍ය දෙයකි. යමෙක් තමාගේ දිවියේ සක්‍රියම කාලය ගත කළ යුත්තේ තම ශරීරය ලස්සන කිරීමට නොව, එහෙත් තම මොළය ප්‍රශස්ථ අන්දමින් ක්‍රියා කරණ අවධියේදී නිවන් මග අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසය. වියපත් වීමත් සමග සිරුර වැහැරෙන්නේ මොළයද අභාවයට යයි. එහෙයින් යමෙක් ව්‍යායාම කර පෝෂ්‍ය ආහාර අනුභවයට ගෙන සිරුර සහ මොළය හැකිතාක් කල් නිරෝගීව පවත්වා ගත යුතුයි.

කෙතරම් බලවත් හෝ ධනවත් වුවත් මෙය සෑම කෙනෙකුටම පොදු දෙයකි. අමරිකානු ජනාධිපති ට්‍රම්ප්ගේ පදවිප්‍රාප්තා උත්සවයට සහභාගී වූ නිට්පු ජනාධිපතිවරුන් දෙස බැලීමෙන් මෙය යථා අන්දමින් පැහැදිලි කර ගත හැක.

අනිවිඡ ස්වභාවයේ සත්‍යතාවය තහවුරු කර ගැනීමට වයසට පත්වූ ජනප්‍රිය රූමත් ධනවත් පුද්ගලයෙක් ගැන සිතා බලන්න.

6.සජීවී හෝ අජීවී මෙලොව පවත්නා ඕනෑම දෙයක් මෙම ලක්ෂණයට යටත්ය. එය උදා වී වර්ධනයට භාජනය වී උපරිම අවධියට පත්ව වැයවීම අරඹා යම් අවස්ථාවකට පසු මරණයට හෝ ජරාවට හෝ විනාශයට පත්වේ, “අනිවිඡ හි මූල හේතු සහ සංකත වල ස්වභාවය” කියවන්න.

සමහර දේ පවතින්නේ ඉතා කෙටි කාලයකි, මලක් හෝ මැස්සෙක් ඊට නිදසුන් වේ. මනුෂ්‍යයින් හෝ වාහන වැනි අනෙක් දේ බොහෝ වසර ගනනක් පවතී. එසේම ඊටත් වඩා දීර්ඝ කාලයක් පවතිනා දේද ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් බ්‍රහ්ම හෝ අපගේ සූර්ය මංචලය වැනි තාරකා පද්ධති.

එහෙත් අවසානයේදී මේ ලෝකයේ ඇති සංකත වන, සෑම දෙයක්ම එක් මොහොතකදී ජරාවට පත්ව විනාශ වී යයි.

උපරිම ත්ත්වයන්ට පත්වූ දෙයින් යම් සුබයක් හෝ ඉන්ද්‍රිය සන්තර්පණයක් ලැබුවත් එයද එතරම් කාලයක් පවතින්නේ නැත.

දිගු කාලීන වශයෙන් භූමි තල 31 හි ලබන්නාවූ පුනර්භව නිසා අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ දුක්ඛ වේදනාමය.

7. අංගුත්තර නිකායේ විපල්ලාස සූත්‍රයෙහි ඔදන්වහන්සේ දේශනා කළ ආකාරයට අනිච්ඡ දුක්ඛ අනත්ථ සහ අශුභ යන්හි විපල්ලාස හෝ වෙනස්වීම් හෝ විපර්යාස තුන් ආකාරයකි. මෙම ලිපි පෙළෙහි මුල් තුන විස්තරාත්මකව සාකච්ඡා කළෙමු. අශුභ (හරවත් නැති) යන්න ශුභ (සාරවත් හෝ ප්‍රයෝජනවත්) යන්නෙහි ප්‍රතිචිරුද්දසයි.

මෙම ඉන්ද්‍රිය සුඛ හෝ රූප කෙතරම් ආකර්ශනීයවුවත් ඒ සෑම දෙයක්ම කරන්නේ යමෙකු මෙම අනන්තවූ පුනරුත්පත්ති ක්‍රියා දාමයෙහි සිරකර දැමීමයි. එහෙයින් ඒවා අශුභය.

තෙආකාරවූ විපල්ලාස යනු *දිට්ඨි විපල්ලාස, සංඥා විපල්ලාස සහ චිත්ත විපල්ලාස* වේ.

ඒවා *දිට්ඨි, සංජානනයන් සහ අප සිතන ආකාරය* (එහෙයින් සංකාර ජනනය කරයි විශේෂයෙන් පුණ්ණාභිසංකාර සහ අපුණ්ණාභි සංකාර) ආශ්‍රිත විපර්යාසයන්ය.

8. නිදසුනක් වශයෙන්, *අනිච්ඡ ස්වභාවය ගැන දිට්ඨි විපල්ලාස, සංඥා විපල්ලාස සහ චිත්ත විපල්ලාස* ගැන විමසා බලමු.

අපට ඇති **සාවද්‍ය දැක්ම නම් මේ ලෝකයේ සියල්ල නිච්ඡ ස්වභාවයක් ගනී යන්නයි.** එනම් ඉන් සුවය ලබාදේ. ලෝකයේ සැබෑ අනිච්ඡ ස්වභාවය ගැන ඇති *දිට්ඨි විපල්ලාසය* මෙයයි.

මෙම සාවද්‍ය දැක්ම හේතු කොට ලෝකයේ යථා අනිච්ඡ ස්වභාවය ගැන අප සංඥා විපල්ලාස වර්ධනය කරයි. එහෙයින් මේ ලෝකයේ ඇති වස්තූන්ගෙන් සුවය හා සතුට ලැබේ යයි **සංජානනය (සංඥා) කිරීමට** පෙලඹේ.

මෙම සාවද්‍ය සංජානනය නිසා මේ ලෝකයේ ඇති වස්තූන්ගෙන් සුවය හා සතුට ලැබේ යයි **සිතීමට (චිත්ත)** පෙලඹේ. එහෙයින් අප පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලිය පවත්වා ගත යන්නාවූ පුණ්‍ය අභිසංකාර කරයි, නැතහොත් අපුණ්‍යාභි සංකාර හේතු කොට මතු භවයන්හි අනන්තවූ දුකට පත්වේ.

එහෙයින් අප නිරන්තරයෙන්ම *මනෝසංකාර* (ලෞකික ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වස්තූන් ගැන ස්වයංක්‍රීය සිතිවිලි), *චචි සංකාර* (සතිමත් සිතිවිලි හෝ කථා) ජනනය කරයි, එසේම ඒ අනුව ක්‍රියාකරයි (*කාය සංකාර*).

9. එවන් සියලු තෙ ආකාර සංකාර මෙම ලෝකයේ මෙන්ම මතු පුනර්භවයන්හිදී පවා ඇතිවන්නාවූ දුක් වේදනාවන්ට හේතු වේ. මේවා *අවිජ්ජා* හේතු කොට හටගන්නා සංකාර ය (මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය නොදැනීම නිසා): “*අවිජ්ජා පච්ඡයා සංකාරා*”

එම සංකාර අවසානයේදී පටිච්ඡ සමුප්පාද ඔස්සේ හව සහ ජාති හට ගැනීමට හේතු වේ. මෙහි ජාති යනු මතු පුනර්භව මෙන්ම මෙම ජීවිතයේ උත්පත්තිද ඇතුළුවය. “මෙම ජීවිතයේ දුක් වේදනා සහ පටිච්ඡ සමුප්පාද” කියවන්න.

ප්‍රථමයෙන් ධර්මය හදාරා සතිමත්ව ගන්නා සිතිවිලි සහ ක්‍රියා නිසා මෙම ජීවිතයේදී දුක්ඛ වේදනා හට ගන්නා බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්වන්නේ එහෙයිනි. එපමනක්ද නොව එම දුක්ඛ වේදනා හට ගැනීම මෙම ජීවිතයේදීම නවතා දැමිය හැක. මෙම කරුණු අවබෝධ කර ඒ අනුව දිවි ගෙවීමෙන්, මෙවන් දුක්ඛ වේදනා අත්හැරීමෙන් උදාවන්නාවූ නිරාමිස සුඛ ඇත්ත වශයෙන්ම අත් විඳිය හැක. එසේම මෙය බුද්ධ ධර්ම කෙරෙහි සත්‍යවූ සද්ධාව වැඩිමටද හේතු වේ.

10. එම අවස්ථාවේදී යමෙකුට පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ අනිච්ඡ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත. මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ සත්‍ය වන්නේ භූමි තල 31 හි කොතනකවත් සුඛ හා සැපය හැකි බවයි.

තවද, පහත් භූමිතල එනම් අපායයන්හි පරිකල්පනය කළ නොහැකි මට්ටමේ දුක් වේදනා පවත්නා බව යමෙක් දකී. එහෙයින් යමෙක් දුක්ඛ පිලිබඳ දිට්ඨි විපල්ලාස ඉවත දමයි: මනුෂ්‍ය දේව බ්‍රහ්ම භූමි තල වල සුඛ හා සැප ඇතැයි වැරදි දැක්මෙන් සිතනවා වෙනුවට ඒ මොන යම් සුවයක් වුවද තාවකාලික බවත් මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ රැඳී සිටීමෙන් නොවැරැක්විය හැකි දුක්ඛ වේදනා විඳීමට සිදුවන බව දකී.

එසේම මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ (සංසාර) රැඳී සිටීමෙන් යමෙක් ඇත්තෙන්ම අනත්ට හෝ අනාට්ඨ වන බව දකී. එහෙයින් යමෙක් මෙම ලෝකය අත්ට ස්වභාවයෙන් පවතියයි ඇති දිට්ඨි විපල්ලාස ඉවත දමයි, සැබෑවටම මෙම ලෝකයේ “අනත්ට ස්වභාවය” දකී.

යමෙක් දිගු කාලීන වශයෙන් ලෝකයෙහි පවත්නා දේ ශුභ නොවන බවද දැකී, එනම් ඒවා හරවත් නොවන බව හෝ අසාර බව දැකී. මෙම ලෝකයේ කිසියම් දෙයකට ඇලීම දිගු කාලීන වශයෙන් දුකට හේතු වේ. එහෙයින් සොනාපන්න පුද්ගලයා ශුභ ස්වභාවය ගැන පවා දිවිඳී විපල්ලාස අත්හැර ඇත.

යමෙක් දිවිඳී විපල්ලාස අත්හැර දමන්නේ ඒ ආකාරයටය, එසේම, පුනරුත්පත්තිය නැවතීමෙන් හා භෞතික ලෝකයෙන් ඉවත් වීමෙන් (අසංගමය) මෙම දිගු කිලීන දුක්ඛ වේදනාවන්ගෙන් මිදිය හැකි එකම මාර්ගය නිවන සාක්සාත් කිරීමයි, “නිවන” කියවන්න.

11. සංඥා යනු “සං”+“ඥාණ” ය එනම් සං පිලිබඳ ඇති ප්‍රඥාව. එහෙත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයින්ට ඇත්තේ “විපරීත සංඥා” හෙවත් සංඥා විපල්ලාස ය: සං නරක යයි නොදැකී.

සංඥා විපල්ලාස අත්හළ හැක්කේ පළමුව සම්මා දිවිඳී වැඩීමෙන් පමණි. එනම් දිවිඳී විපල්ලාස අත්හැර දැමීමෙනි.

යමෙක් සම්මා දිවිඳී යෙන් යුක්ත නම් එසේම යමක් යථා පරිදි සංජානනය කරයි නම්, භොතම ඒ අනුව සිතීමට පෙලඹේ එනම් වින්න විපල්ලාස අත්හැරීම අරඹයි.

12. අවසන් කිරීමට පහත සඳහන් තාක්ෂණික විස්තර ඉදිරිපත් කරමි. සොනාපන්න අවධියට පත්වූ විට අනිච්ඡ දුක්ඛ අනන්ථ සහ අශුභ යන්නේ දිවිඳී විපල්ලාස සියල්ලම ඉවත දමන බව සඳහන්.

අනිච්ඡ සහ අනන්ථ පිලිබඳ සංඥා විපල්ලාස ද සොනාපන්න අවධියට පත්වූ විට අත්හරී. එහෙත් දුක්ඛ සහ අශුභ පිලිබඳ සංඥා විපල්ලාස ඉවත් කරන්නේ පියවරෙන් පියවරය එය පූර්ණව ඉවත් කරන්නේ අරහත් ඵලයට පත්වූ පසුය.

වින්න විපල්ලාස පිලිබඳවද එය එසේමය: අනිච්ඡ සහ අනන්ථ පිලිබඳ වින්න විපල්ලාස සොනාපන්න අවධියට පත්වූ විට අත්හරී. එහෙත් දුක්ඛ සහ අශුභ පිලිබඳ වින්න

විපල්ලාස ඉවත් කරන්නේ පියවරෙන් පියවරය, එය පූර්ණව ඉවත් කරන්නේ අරහත් ඵලයට පත්වූ පසුය.

සොනාපන්න පුද්ගලයා මෙම ලෝකයේ පවත්නා දේ සියල්ල අවසානයේ දුක්ඛ වේදනා පිණිසම වේ යයි දකින්නේ වුවද හෙතෙම ඉන්ද්‍රිය සුඛ ආස්වාදයට, අපායගාමී පාපක්‍රියාවන් ගෙන් තොරව, කැමැත්තක් දක්වන්නේ එහෙයින්ය.

අනාගාමී පුද්ගලයා කාමලෝකවල ඉන්ද්‍රිය සුඛ සඳහා ඇති ආශාවන් දුරු කර ඇතත් හෙතෙම ධ්‍යාණ සුඛ වින්දනයට මෙන්ම ඇස් සහ කණ් ඔස්සේ එන ඉන්ද්‍රිය ආදාන සඳහාද කැමැත්තක් දක්වයි (නිදසුනක් වශයෙන් ධම්ම සංකල්ප ඇසීමට ඇති කැමැත්ත).

විපල්ලාස සියල්ල ඉවත් වන්නේ අරහත් ඵලයට පත්වූ විටය.අරහතුන් වහන්සේ අපායගාමී වියහැකි හෝ මෙම ජීවිතයේදී දුකට හේතුවන්නාවූද මහසෙහි නාපය උදා කරණ අපුනසාහිසංකාර රැස්නොකරන්. එසේම යහපත් භූමි තල වල පුනර්භවයට හේතු වන්නාවූ පුණසහිසංකාර රැස් කරන්නේද නැත. උන්වහන්සේ යෙදෙන්නේ ජීවිතය පරිනිර්වාණය තෙක් පවත්වා ගැනීමට උපකාර වන කම්මික වශයෙන් නොබැඳි උදාසීන සංකාර හෝ ක්‍රියාවල පමණි.

<https://puredhamma.net/living-dhamma/what-is-vedana-feelings/vedana-what-it-really-means/ndfyda>

වේදනා (හැඟීම්) යනු කුමක්ද?

වේදනා යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

පොදුවහරේ වේදනා යනු හැඟීම් සේ සැලකේ, එහෙත් එහි හැඟීම්වලට වඩා දෙයක් ඇත. වේදනා විවිධාකාරයෙන්, සරල හෝ ගැඹුරු අර්ථයෙන් විශ්ලේෂණය කළ හැකි බව බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. මෙම අවස්ථාවට(මූල සිටම “ජීවමාන ධම්ම”

අධ්‍යයනය කළ අයට) වඩාත් ගැලපෙන ආකාරයට මෙහිදී වේදනාව විශ්ලේෂණය කරමු .

මෙම විශ්ලේෂණයේදී අප වේදනා නව ආකාරයක් ගැන සාකච්ඡා කරමු.

මෙම නව ආකාර වේදනා මනාව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් සනිටුහන් භාවනාවේදී වේදනානුපස්සනා නියම ආකාරයෙන් වඩන්නේ කෙසේදැයි අවබෝධ කර ගත හැක.

2. මූලික වශයෙන් වේදනා යනු “චිම දැනවීම ” ය. ඉන් අදහස් වන්නේ යමෙක් ඉන්ද්‍රිය ආදානයක් ගැන සවිඥාණික වී හෙවත් දැනුවත් වී ඒ අනුව ලත් හොඳ, නරක හෝ නොබැඳි කම්ම විපාක අත්දැකීම යි.

එයයි අරහතුන්වහන්සේ නමක් විසින් අත් දැකන්නාවූ වේදනාව. එම ඉන්ද්‍රිය ආදානය ගැන උන්වහන්සේ දැනුවත්ය එහෙත් එම ඉන්ද්‍රිය ආදානයට තම මනසින් නවත් වේදනා එක් කරන්නේ නැත.

වේදනා පෙර නරක කර්මයක් නිසා ඇතිවූ දුක වේදනා, හෝ පෙර යහපත් කර්මයක් නිසා උදා වූ සුඛ වේදනා හෝ නොබැඳි (උදාසීන) දැනීමක් (සිරුරට සුළං පහසු දැනෙන්නා මෙන්) උපේක්ඛා වේදනා විය හැක.

දුක හෝ සුඛ දැනීම් මගහැරිය නොහැකිවුවත් අරහතුන් වහන්සේ නමක් මේවා නොඇළන මනසකින් යුතුව දරා ගනී.

එහෙත්, පහත සාකච්ඡා කරන ආකාරයට, සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙක් ඊට වඩා බොහෝ දුර ගෙවා තම මනසින් ජනනය කරන්නාවූ “සම්පස්ස ජ වේදනා ” සේ හැඳින්වෙන අතිරේක වේදනා තුන් ආකාරයක් ජනනය කරයි.

3. කම්ම විපාක හේතුවෙන් හට ගන්නා දුක සහ සුඛ වේදනා දැනෙන්නේ භෞතික ශරීරයට බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්ය. හොඳ හෝ නරක පූර්ව කම්ම විපාක නිසා මේවා හට ගනී. අභිධම්මය ඇසුරෙන් මෙය පහදා ගත හැක:

සිරුර ඔස්සේ එන අකුසල කම්ම විපාක වන්නේ “දුක්ඛ සහගතම් කාය විඤ්ඤාමි” සහ සිරුර ඔස්සේ එන කුසල කම්ම විපාක වන්නේ “සුඛ සහගතම් කාය විඤ්ඤාමි”ය.

නොබැඳි (උපේක්ෂා) වේදනා සියලු භෞතික ඉන්ද්‍රියන් පහ ඔස්සේම උදා විය හැක; පහත අංක 7 බලන්න.

4. සියලු භෞතික ඉන්ද්‍රියන් පහ ඔස්සේ කම්ම විපාක නිසා උදාවන සුඛ, දුක සහ නොබැඳි (උපේක්ෂා) වේදනා යන තවත් වේදනා තුන් වර්ගයක් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුගේ මනසේ ජනනය කරයි.

එය නිසරදයක් හෝ තුවාල විමක් නිසා ඇතිවූ දුක වේදනා නම්, යමෙක් ඒ ගැන කණාගාටුවට පත්ව තව තවත් දුක වේදනා එක් කර ගනී. ඒවා **දෝමනස්ස වේදනා** හෝ ආමිස දුක වේදනා සේ හැඳින්වේ.

එය සුඛ වේදනාවක් නම් (සම්භාවනායක් විඳීම හෝ සුඛෝපභෝගී සයනයක වැතිර සිටීම වැනි) යමෙක් එය කෙතරම් ආස්වාද ජනකදැයිද මතුවටද එවන් සුඛ වේදනා වින්දනය කළ හැක්කේ කෙසේද වශයෙන් සිතිවිලි ගොඩ නගා ගන්නවා විය හැක. ඒවා **සෝමනස්ස වේදනා** හෝ ආමිස සුඛ වේදනා සේ හැඳින්වේ. අතීතයෙහි එවන් සුඛ වේදනා සිහිපත් කිරීමෙන්ද ඒවා ජනනය කළ හැක. මේවාද මනසින් එකතු කර ගන්නා දේය.

සෝමනස්ස යනු මනසින් ගොඩනැගූ විනෝදජනක යන අදහස දේ. දෝමනස්ස යනු මනසින් ගොඩනගාගත් කනස්සල්ල එනම් මූලික වශයෙන් අසහනයට පත් මනෝ විභිතියකි.

කම්ම විපාකයක් හේතු කොට ඇතිවූ වේදනාව එතරම් ප්‍රබල නොවේ නම් යමෙක් ඒ ගැන උදාසීන හැඟීමක් ඇති කර ගත හැක එය ආමිස උපේක්ෂා වේදනා සේ හැඳින්වේ.

5. මුල් සුඛ වේදනා හෝ දුක්ඛ වේදනා නිසා අතිරේක වේදනා වර්ග උදාවන ආකාරය පැහැදිලි කර ගැනීමට නිදසුන් කිහිපයක් සලකා බලමු.

යමෙක් රෝගාතුර වුනා යයි සිතමු. එම රෝගය නිසා ඇතිවන වේදනාව රෝගය හටගන්නාට පසුව (දුක්ඛ වේදනා) නැවැත්විය නොහැක. එය පෙර කම්මයක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලැබෙන විපාක යකි.

එසේම, යමෙක් එම කමිම විපාකයට ප්‍රත්‍ය වන (පව්වයා) තත්ත්වයන් අවම කළ හොත් එය විපාකදීමේ මට්ටම අවම කර ගත හැක. **“පට්ඨිව සමුප්පාද ක්‍රියාදාමයේ පව්වයා යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? ”** කියවන්න. සතිමත් බවෙන් සිටීමෙන් සහ ආරක්‍ෂණ ක්‍රියා විධි කිරීමෙන් **කමිම විපාක** මගහැරිය හැක්කේ එසේය. එහෙත් රෝගාබාධයක් ආරම්භ වූ පසු වේදනාව සමනය කර ගැනීමට යමෙකුට කළ හැක්කේ ඖෂධ භාවිතය පමණි.

කෙසේ වෙතත්, ඝෘණ ආකල්ප ජනනය කිරීමෙන් පවත්නා තත්ත්වය හරක අතට හරවාගනී, මෙය **සෝමනස්ස වේදනා** ජනනය කරයි.

6. ඒ ආකාරයටම යමෙකුට යහපත් කර්ම විපාකයන් නිසා හටගත් **සුඛ වේදනා** වක් මත පදනම්වූ **සෝමනස්ස වේදනා** ජනනය කළ හැක.

නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් ප්‍රතිභ ආභාරයක් අනුභව කරන විට, එය කෙතරම් රසවත්ද හැඳින්වීම මතු දිනක එය රස බැලියහැක යනාදී වශයෙන් ආස්වාදජනක හැඟීම් ජනනය කරයි. එම ආභාරයෙන් බොහෝ කලකට පසු වුවද එවන් ආස්වාදජනක සිතිවිලි (සෝමනස්ස වේදනා) ජනනය කළ හැක.

7. කර්ම විපාක හේතු කොට ගෙන අනෙක් භෞතික ඉන්ද්‍රියයන් සතරට පවා ඉන්ද්‍රිය ආදාන ලබා දේ. ඒ සෑම එකක්ම උදාසීනය. එහෙයින් ඉන්ද්‍රියන් පහේම උදාසීන වේදනා උදා විය හැක.

ඉන්ද්‍රිය දොරටු සතරෙන් ලැබෙන **කුසල සහ අකුසල විපාක** වන්නේ **“උපේක්කා සහගතම් චක්කු විඤ්ඤාමි”, “උපේක්කා සහගතම් සෝභ විඤ්ඤාමි”, “උපේක්කා සහගතම් ඝාණ විඤ්ඤාමි”, සහ “උපේක්කා සහගතම් පීච්භා විඤ්ඤාමි”** ය.

නිදසුනක් වශයෙන් ඇස පිනවන රූපයක් දකින විට මනසට මූලින්ම දැනෙන වේදනාව නොබැඳි එකකි.

8. එහෙත් එවන් රූපයකට ඇල්මක් හෝ පිලිකුලක් වේ නම් යමෙක් **“සම්පස්ස ජ වේදනා”** ජනනය කරයි හෙවත් සම්පස්ස (“සං”+“පස්ස” හෝ යමෙකුගේ මනසෙහි පවත්නා සං හා පහස ලැබීමෙන්) හේතු කොට උදා වූ හැඟීම් ජනනය කරයි. **“සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?”** කියවන්න.

නිදසුන් කිහිපයක් ගැන මෙහෙහි කළ විට මෙය අවබෝධ කර ගැනීම පහසුය. X ගේ සතුරෙක් X දුටුවිට දෝමනස්ස වේදනා හෙවත් අයහපත් හැඟීම් වඩයි එහෙත් X ගේ මිත්‍රයෙක් වඩන්නේ සෝමනස්ස වේදනා හෙවත් යහපත් හැඟීමයි.

ශබ්ද, රස හා ගන්ධ සම්බන්ධයෙන්ද එසේමය. “සමස්තයක් වශයෙන් ප්‍රතිත රස” යක් ඇතැයි සැලකුවත් අරහතුන් වහන්සේලා සම්බන්ධයෙන් එය නිවැරදි නොවේ. එය මෙම අවස්ථාවේදී අපට අවබෝධ කළ නොහැකිය. සමහරෙක් ප්‍රතිත යයි සලකන ආහාර අන් අයට එසේ නොවන බව අපි දනිමු.

9. අරිය අෂ්ටාංගික මග අනුගමනය කරන අය මනසින් ජනනය කරන ලද නවත් වේදනා තුන් වර්ගයක් වේ. මේවා උදා වන්නේ ආමිස වේදනා හෙවත් “සම්පස්ස ජ වේදනා ” යටපත් කිරීමෙන් හෝ ඉවත දැමීමෙනි.

සං නිසා මනසේ උදාවන නාපය එනම් ලෝභය, ද්වේෂය සහ මෝහය හට ගන්නේ කෙසේදැයි මෙම ලිපිය ආරම්භයේදී සාකච්ඡා කළෙමු. මෙම ජීවිත කාලයේදී ඇතිවන දුක්ඛ වේදනා - කෙලෙස් වල හුම්කාව ” සහ “ මෙම ජීවිත කාලයේදී ඇතිවන දුක්ඛ වේදනාවන්ට අදාල - සතිපට්ඨාණ සූත්‍රය ” කියවන්න.

10. යමෙක් නරන්තරයෙන්ම දවසපුරාම අත්දකින්නාවූ ඉන්ද්‍රිය ආදාන වලට ඇලේනම් නැතහොත් පිලිකුල් කරයි නම් මනස ඒ නිසා වෙහෙසට සහ අසහනයට පත්වේ. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකු මනසෙහි ගොඩනැගෙන්නාවූ මෙම නාපය ගැන නොදනී. අංක 9 යටතේ සඳහන් කළ ලිපි දෙක සහ “ජීවමාන දහම” යටතේ ඉදිරිපත් කළ මුල් ලිපි කියවන්න.

යමෙක් සෝමනස්ස වේදනා ජනනය කළත් අවසානයේදී ඒවා මනසෙහි අසහනයට හේතු වේ. එහෙත් එය වඩාත් පැහැදිලිව දැකිය හැක්කේ දෝමනස්ස වේදනා වලය.

මෙය අවබෝධ කර ගැනීම ඉන් වැදගත් වන නිසා ඉහත සඳහන් කළ ලිපි නැවත කියවා බලන්නේ නම් මැනවි.

11. දෙආකාරයේම “ සම්පස්ස ජ වේදනා ” අනවශ්‍ය අන්දමින් ජනනය කිරීමෙන් වලකී සිටීමෙන් තවත් වේදනා තුන් වර්ගයක් වීදී. මේවා හටගන්නේ භෞතික වස්තූන් උදෙසා ලෝභයෙන් හා විකර්ෂණයෙන් අත්ව සිටීම හේතුකොටගෙන නිසා නිරාමිස වේදනා වශයෙන් හැඳින්වේ.

යමෙක් “සං” නිසා තම මනසට ගෙන දෙන අයහපත් ප්‍රතිඵල ගැන මනා අවබෝධයෙන් යුතුව ඒවා මගහැර මනස දැවීම වලක්වා ගැනීමෙන් මනස නිවීම ආරම්භ වේ. බොහෝ ලිපි වල සාකච්ඡා කළ නිරාමිස සුඛ වේදනාව මෙයයි.

මනා සති පටිඨාණ සූත්‍රයෙහි “අනාපි සම්පජානෝ” යනුවෙන් අවධාරණය කරන්නේ මෙයයි. ඉන් අදහස් වන්නේ “සං” හෙවත් “අයහපත් නැඹුරුව” ගැන අවධානයෙන් සිටීමෙන් යමෙකුගේ මනසින් ගින්න හෝ තාපය ඉවත් කරන්න, “සති පටිඨාණ සූත්‍ර - ව්‍යුහය” කියවන්න.

ධ්‍යානයට සමවැදීමෙන් ලබන සුඛය නිරාමිස සුඛ වේදනයයි. ඒවා තාපයෙන් තොරයි.

යමෙකුට උදව් උපකාර කිරීම හෝ දාන වැනි පුණ්‍යක්‍රියාවන්හි යෙදෙන විට එවන් හැඟීම් අත් වීදිය හැක.ඒවාද තාපයෙන් තොර ක්‍රියා වන නිරාමිස සුඛ වේදනයයි. විශේෂයෙන් මෙත්තා භාවනාව වැනි භාවනායෝගීව සිටින විට නිරාමිස සුඛ අත්වීදී. අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත ගැන යථා අවබෝධයෙන් යුතුව එනම් “අනාපි සම්පජානෝ” ගැන පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව එම භාවනාවන්හි යෙදෙන විට ප්‍රශස්ථ නිරාමිස සුඛ අත්වීදී.

12. අරිය අෂ්ටාංගික මග අනුගමනය කරන්නෙකු අත් වීදීන්නාවූ තවත් වේදනා දෙවර්ගයක් වේ.

යමෙක් නිවන් මගෙහි ප්‍රගතිය සෙමෙන් යයි පසුබෑමට ලක්වන අවස්ථා ඇත.මම සොනාපන්න ඵලයට පත්නොවන්නේ මන්ද ? නැතහොත් මා කළ යුතු වැඩිමහත් දෙයක් ඇත්ද? වශයෙන් යමෙක් සිතන්නට පිලිවන. ඒවා දෝමනස්ස වේදනා නොව (පටිස අනුසයෙන් තොර නිසා) නිරාමිස දුක වේදනා ය. එවන් වේදනා අත්වීදීම පොදු සිදුවීමකි.

13. තමන් අත්විඳින්නේ මොන ආකාරයක වේදනාවක්දැයි දැන ගැනීම සහිතව භාවනාවේ වේදනානුපස්සනා වෙහි ප්‍රමුඛ අංගයකි.

එය දුඛ (විපාක) වේදනා නම් එය දුරා සිටිය යුතු බව යමෙක් තේරුම් ගනී (හැකි තාක් දුරට වේදනා නාශක මගින් සමනය කර ගැනීමෙන්). යමෙක් එවන් දුඛ (විපාක) වේදනා උදා වන්නේ ඇයි දැයි අවබෝධ කර ගත යුතුය, අපගේ අරමුණ වන්නේ සෑම ආකාරයකම වේදනා නවතා දැමීම වන නිසා හැකි ඉක්මනින් එයට පිලියම් කළ යුතුය.

භාවනා වැඩසටහන්වලදී ආසනගතව හිඳ ගත සිටින විට පාදවල ඇතිවන වේදනාව එයට වඩාත් හොඳ නිදසුනකි. “මම මෙම වේදනාව විඳිමි” යයි පැවසීමෙන් ඇතිවන යහපතක් නැත. වේදනාව නැති කළ හැක්කේ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමෙන් පමණි. වේදනාව නැතිවී යයි සිතා දුරා සිටීමෙන් සිදුවන්නේ ස්නායු හිරිවැටීමයි, දිගු කාලීන වශයෙන් එය සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ.

එසේම ඉහත සාකච්ඡාවෙහි සඳහන් කළ ආකාරයට යමෙක් දෝමනස්ස සහ සෝමනස්ස වේදනා ජනනය කිරීම නවතා දැමිය යුත්තේ ඇයි දැයි අවබෝධ කර ගත යුතුය.

ඇත්ත වශයෙන්ම යමෙක් නිවන් මග අනුගමනය කරද්දී උදාවන (නිලක්ඛණ අවබෝධයන් සමග) නිරාමිස සුඛ වේදනා වැඩිය යුතුය එසේම දෝමනස්ස සහ සෝමනස්ස වේදනා හටගැනීමට ඇති නැඹුරුව අඩු කළ යුතුය.

14. පළමුව, යමෙක් අත්විඳින්නාවූ වේදනා වර්ගය කුමක්දැයි හඳුනාගත ඊට කුමක් කළ යුතුදැයි තීරණය කිරීම වේදනානුපස්සනා සේ සැලකේ. සමහර විශ්වාස කරන අන්දමට සියලු වේදනාවන් අත්හැර දැමීමට උත්සාහ කිරීම නොකළ යුතු කාර්යයයි.

විපාක වේදනා වල ලෝභ, ද්වේෂ ,මෝහ අඩංගු නැත, එහෙත් විපාක වේදනා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහයන්ගෙන් යුත් සම්පස්ස ජ වේදනා බවට පත් විය හැක.

විපාක වේදනා උපේක්කාවෙන් යුතුව අත් විඳිය යුතුය.

නතර කළ යුත්තේ සම්පස්ස ජ වේදනා ය.

වැඩිය යුත්තේ නිරාමිස වේදනා ය.

15. සාරාංශයක් වශයෙන්: විපාක දක වේදනා ඇතිවීමට ප්‍රත්‍ය වන්නාවූ සාධක වලක්වා ගැනීමෙන් විපාක දක වේදනා මගහැරීමට වැඩි කිරීම. “අනන්තර සමනන්තර පච්චයා” කියවන්න. විපාක සුඛ වේදනා හට ගත් විට අසීමිත අන්දමින් එහි නොගැලෙන්න. සම්පස්ස ජ වේදනා යටපත් කර ක්‍රමයෙන් ඉවත් කර දමා නිරාමිස වේදනා වඩන්න. එයයි ජීවමාන දහමෙන් ඔබ වෙත ගෙන එන ප්‍රමුඛ පණිවිඩය. කෙටියෙන්, වේදනානුපස්සනා යනු එයයි.

රූප යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ මොනවාද ? ධම්ම ද රූප ගණයට ගැනේ!

සිතියෙන් යුතුව ජනනය කරන්නාවූ අපගේ ඕනෑම සිතිවිල්ලක් ආරම්භ වන්නේ රූප වලින් සමන්විතවූ බාහිර ලෝකයෙන් ඉන්ද්‍රිය සයෙන් එකකට ලැබෙන්නාවූ ආදානයක් නිසාය.

1. බොහෝ දෙනෙක් අදහස් කරන්නේ, රූප යනු ලෝකයෙහි අපට දැක ගත හැකි හුදෙක් ද්‍රව්‍යයමය වූ භෞතික දේ වශයෙනි. එහෙත් අපගේ ඉන්ද්‍රිය සයට ගෝචර වන ඕනෑම දෙයක් රූප වශයෙන් හැඳින්වේ. මම මෙය ක්‍රමානුකූලව පහදා දෙන්නම්.

අපගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් පහෙන් හඳුන්ගන්නා දේ “ඝණ රූප” සේ හැඳින්වේ. ඒවා සකස් වී ඇත්තේ ශුද්ධාෂ්ඨක වලිනි. එනම් ඒවා සකස් වී ඇත්තේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ සහ වායෝ යන සතර මහා භූතයන්ගෙන්ය; “පදාර්ථවල ආරම්භය- ශුද්ධාෂ්ඨක” බලන්න.

මන ඉන්ද්‍රියෙන් හඳුනාගන්නා රූප “ධම්ම” වශයෙන් හැඳින්වේ. මේවා ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමට ඝණ බවට පත්නොවූ හුදෙක් ශක්තිය පමණකි. එනම් ඒවා ඇත්තේ ශුද්ධාෂ්ඨක අවධියට වඩා පහත මට්ටමකය.

ධම්ම යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ බුද්ධ ධම්ම වැනි සිද්ධාන්ත හෝ දර්ශණයකටය, එසේම ධම්ම යනුවෙන් දක්වන්නේ එම ඉතා සියුම් රූප වේ.

පළමුව මෙම රූප දෙවර්ගය ගැන සාකච්ඡා කරමු.

2. අපගේ ඉන්ද්‍රිය සයෙන් හඳුන්ගන්නා සෑම දෙයක්ම රූප ය, එහෙත් මුල් ඉන්ද්‍රිය ආදාන පහ ලැබෙන්නේ සෑම කෙනෙක්ම පාහේ මනාව දන්නාවූ පංච ඉන්ද්‍රියන් (ඇස් කන් නාසය දිව සහ සිරුර) ඔස්සේය. සයවැන්න, නවීන විද්‍යාවට මෙතෙක් ගෝචර නොවූ මනා ඉන්ද්‍රිය (මොළයෙහි පවත්නා) සේ සැලකේ. පහත දැක්වෙන ආකාරයට ව චක්ක සූත්‍රයෙහි මෙය පැහැදිලිව සඳහන් වේ.

වර්ග සයම අවසානයේදී අත්දකිනු ලබන්නේ මනසින්ය, එනම් චේතසික (මනෝ සාධක) සහිත චිත්ත (සිතිවිලි) මගින්ය.

ඉන්ද්‍රිය ද්වාර සය ඔස්සේ ලැබෙන්නාවූ ආදාන මනස අත්විඳින ආකාරය පිලිබඳ වැඩි විස්තරයක් සඳහා කියවන්න **“මොළය - මනස හා සිරුර අතර ඇති අන්තර් කලාපය”**.

3. භෞතික, ඉන්ද්‍රියන් පහ (ඇස් කන් නාසය දිව සහ සිරුර) ඔස්සේ අප අත්දකින්නාවූ “ඝණ රූප” එනම් ඒවා සකස් වී ඇත්තේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ සහ වායෝ යන සතර මහා භූතයන්ගෙන් සමන්විත ශුද්ධාණ්ඩක වලින්ය.

එම රූප වර්ග පහම ඇත්තේ අප දැකීමට, ශ්‍රවණය කිරීමට, ආග්‍රාණය කිරීමට, රස විඳීමට සහ පහස ලැබීමට වඩාත් පුරුදුවී ඇති “රූප ලෝක” යෙහිය.

අප සෑම දෙනෙකුටම වඩාත් හුරු පුරුදු අපගේ ශරීරයෙහි ගැටෙන්නාවූ හෝ දැකීම් දකින්නාවූ රූප ය, සමහර විටකදී ඒවා අනෙක් රූප වලින් වෙන් කර දැක්වීම පිණිස “ රූප රූප ” හෝ “ වන්න රූප ” (සිංහල හෝ සංස්කෘත වර්ණ රූප) සේ හැඳින්වේ.

කෙසේ වෙතත් මෙම “රූප රූප” දැක ගැනීමට නම් ආලෝකය අවශ්‍යය. ආලෝකය ආලෝකය ආලෝකය වශයෙන් හඳුන්වන කුඩා පදාර්ථ වලින් සමන්විත වේ. ආලෝකය වල ශක්තිය නිසා ඒවාට ඇත්තේ ඉතා කුඩා ස්කන්ධයකි.

4. අපගේ කන් නාසය සහ දිව මගින් හඳුනාගන්නා අනෙක් රූප වර්ග ගැන විමසා බලමු.

අප රජ (මෙන් දකින්නේද) විදින්නේද රජප රජප බව පැහැදිලිය එනම්, ඝණ ආහාර හෝ දියර.

අප නාසයෙන් හඳුනාගන්නා ගන්ධය (ගඳ සුවඳ) , ඇත්ත වශයෙන්ම ඉතා කුඩා අංශුය (වාෂ්ප බවට පත්වූ රසායන අංශුය) , එහෙයින් ඒවාද “රජප රජප” වේ. අප ශබ්ද ශ්‍රවණය කිරීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ එම ශබ්ද මගින් වාතයේ නංවන වලනය හඳුනාගැනීමයි. එහෙයින් ශබ්දයද ආලෝකය මෙන්ම ශක්ත විශේෂයකි. ශබ්ද ශක්තිය “ ගොනෝන් ” වශයෙන් හඳුන්වන ශක්ති පැකට්ටුවලින් සමන්විත වේ.

5. “රජප ලෝකයේ ” රජප හඳුනාගැනීම ශක්තිය හෝ පදාර්ථ හා සම්බන්ධය එහෙයින් ඒවා ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමට වඩා ඉහළ අවධියක පවතී.

ඇත්ත වශයෙන්ම ආලෝක පදාර්ථ හෝ ෆෝටෝන පවා සැකසී ඇත්තේ ශුද්ධාෂ්ඨක වලිනි.

එය ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමට වඩා ඉහළ අදියරක පවතී. එහෙයින් ශුද්ධාෂ්ඨක කෙතරම් සුක්ෂ්ම දෙයක්දැයි ඔබට වැටහෙනවා ඇති, එය නවීන විද්‍යාවෙහි එන පරමානුවට වඩා ඉතා කුඩා අංශුවකි.

නිදසුනක් වශයෙන් දෘෂ්ටි පරාසයේ පවත්නා ෆෝටෝනයක් (එනම් ශුද්ධාෂ්ඨක) කුඩාම පරමානුව වන හයිඩ්‍රජන් පරමානුවට වඩා බිලියනයකින් කොටසකටත් වඩා කුඩාය. එය කෙතරම් පමනදැයි සඳහන් කළ හොත් කුඩා වැලි කැටයක් බර හා සාමාන්‍ය තරමේ අහස් යානාවක බර අතර වෙනස හා සමානය.

ශුද්ධාෂ්ඨකයක් ප්‍රමානයෙන් ෆෝටෝනයකින් බිලියනයකින් පංගුවක් පමණය.

- 6. වසර 2500 කට පෙරදී බුදුන්වහන්සේ නවීන විද්‍යාවට වඩා කෙතරම් ඉදිරියෙන් වූ වාදැයි යන්නට මනා නිදසුනකි. පංච ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් හඳුනාගන්නා වස්තූන් පහම ශුද්ධාෂ්ඨක වලින් සමන්විත රජප යයි බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එහෙත් ෆෝටෝන පදාර්ථ වශයෙන් නවීන විද්‍යාව හඳුනාගන්නේ වසර 100 යකට පමණ පෙර ක්වොන්ටම් යාන්ත්‍රණය අවබෝධකර ගත් පසුය. එහෙත් ග්‍රේන්ගර් ඇතුළු භෞතික විද්‍යාඥයින් විසින් 1986 දී එක් ෆෝටෝනයක් වෙන්කර හඳුනාගන්නා තෙක් බොහෝ භෞතික විද්‍යාඥයින් ආලෝකයේ පදාර්ථ ස්වභාවය පිළිගත්තේ නැත [Grainger et al-](#)

Experimental Evidence for a Photon Anticorrelation Effect-1986. දැන්, ආලෝකය ගෝටෝන පදාර්ථ වලින් සමන්විත බව සම්මතයක් සේ පිළිගනී.

7. පංච ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් හඳුනාගන්නා වස්තූන්ට අමතරව අප අත්විඳින්නාවූ අනෙක් දේ මොනවාදැයි විමසා බලමු. ඝණ අන්ධකාරයෙහි පවත්නා ශබ්ද නරංග කිසිවක් නැති බිත්ති සතර මිස වෙන කිසිවක් නැති කාමරයක යමෙක් සිරවුවායයි සිතමු.

එම පුද්ගලයාට බිත්ති ස්පර්ශ කළ හැකිවුවත් ඔහුට කිසිවක් නොපෙනේ, එසේම කිසිවක් ශ්‍රවණය හෝ අග්‍රාණය කළ නොහැක.

එහෙත්, ඔහු සතු එකම දැනගත හැකි අත්දැකීම ස්පර්ශය පමණක්ම නොවේ. ඔහුට තමා කැමැති ඕනෑම දෙයක් ගැන සිතන්නට හැකිය. පෙර සිදුවූ සිද්ධි ගැන හෝ මතුවට සිදුවිය හැකි දේ ගැන සිතන්නට හැකිය.

එම සිතිවිලි අහම්බෙන් ඇතිවන සිතිවිලි නොවේ ඒවා කම්ම විපාක නිසා ඇතිවේ. එසේම යමෙකුට තම අභිප්‍රායට අනුව ඒවා සිහිකළ හැක. ඒවා ඔහුගේ මතක සටහන් මෙන්ම අනාගත බලාපොරොත්තුද වේ. මෙය බොහෝ දෙනෙක් අවම වශයෙන් කිසි සේත් සැලකිල්ලට භාජනය නොකරන දෙයකි.

8. අප මුලදී සඳහන් කළ ආකාරයට ඒවා, මනසින් හඳුනාගන්නා, ශුද්ධාඡ්ඨක මට්ටමට වඩා සියුම්වූ සුක්ෂම රූප වේ. ඒවා හඳුනාගන්නා ඉන්ද්‍රිය මොළයෙහි පවත්නා “මන ඉන්ද්‍රිය” සේ සැලකේ පසුව මනසින් ඒවා හඳුනාගනී.

මනස අපගේ සිතිවිලි ඔස්සේ ජනනය කරන්නාවූ කම්ම බීජ පවා ධම්ම ම වේ. කලින් කලට කම්ම විපාක ගෙන එන්නේද ධම්මය. යම් වස්තූන් සහ පුද්ගලයින් ගැන අපගේ මනසට අහම්බෙන් මතුවන්නේ යයි අප සලකන්නේද ධම්ම වේ.

මෙම ධම්ම අභිඤ්ඤ ශක්තියෙන් පවා දැක ගැනීමට නොහැකි තරම් සියුම් වන අතර අනෙක් ඕලාරික ඉන්ද්‍රියන් පහටම ගෝචර නොවේ. එහෙයින් එවා “ අභිඤ්ඤං අප්පට්ඨාන් ධම්මායනන පරියපඤ්ඤා රූපං” සේ හැඳින්වේ.

මෙහි “අනිදස්සන” යනු දැකිය නොහැකි සහ “අප්පට්ඨා” යනු ස්පර්ශ කළ නොහැකි හෝ ඕනෑම සුක්ෂම උපකරණයකින් වත් හඳුනාගැනීමට නොහැකි යන්නය. “ධම්මායනන පරියපඤ්ඤා රූපං” යනු ඒවා ගෝචර වන්නේ ධම්මායනන හෝ මනඉන්ද්‍රියට පමණක් බවය. “ධම්ම යනු කුමක්ද? - ගැඹුරු විශ්ලේෂණයක් ” කියවන්න.

9. පුද්ගලයෙක් මන පනිත වන ආලෝකය පරාවර්තනය වී අපගේ ඇස කරා පැමිණීමෙන් එම පුද්ගලයා අපට දර්ශණය වේ. එසේම යම් ශබ්ද තරංගයක් මගින් වාතය වලනය වීමෙන් පැන නගින කැළඹීම අපගේ කන්වලට ලගාවූ විට අප එම ශබ්දය ශ්‍රවණය කරයි. යම් ගන්ධයක් අප ආශ්‍රාණය කරන්නේ එම ගන්ධයේ රසායන අංශු අපගේ නාසය කරා පැමිණි විටය. ආහාරයක රසය දැනෙන්නේ අහාර අංශු දිවෙහි ගැටීමෙනි.

එහෙයින්, ආදාන හඳුනාගැනීම පිණිස භෞතික ඉන්ද්‍රියන් පහක් අපගේ ශරීරයෙහි ඇත. ඒ ඇස්, කන්, නාසය, දිව සහ අපගේ සිරුරයි, ඒවා වක්කු, සෝත, ඝාණා, පිච්භා සහ කාය ඉන්ද්‍රිය සේ හැඳින්වේ.

අප සතු සයවන ඉන්ද්‍රිය වන්නේ මන ඉන්ද්‍රියයි. එය ස්ථානගතව ඇත්තේ මොළයෙහි වුවද එය පිහිටා ඇත්තේ මොළයෙහි කුමන අංගයකදැයි මෙතෙක් සොයාගෙන නැත. ඇත්තවශයෙන්ම විද්‍යාඥයින් ඒ ආකාරයෙන් සිතන්නේද නැත. මෙහි සඳහන් කළේ බුදුන්වහන්සේ එය විස්තර කළ ආකාරයයි.

10. අප, වක්කු ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප හඳුනාගන්නේ යම්සේද නැතහොත් ශෝච ඉන්ද්‍රිය (කන්) මගින් ශබ්ද හඳුනාගන්නේ යම්සේද , අප ධම්ම හඳුනාගන්නේ මනඉන්ද්‍රිය මගිනි. එහෙත් මේ සෑම ඉන්ද්‍රිය ආදානයක්ම විඳින්නේ භෞතික හෘදය ආසන්නයේ පවත්නා මනස (හදය වන්නු) මගින්ය. “මොළය - මනස හා සිරුර අතර ඇති අන්තර් කලාපය” කියවන්න.

මෙම ධම්ම ද බුදු දහමට අනුව “රූප” වේ. එහෙත් ඒවා ආලෝක පදාර්ථ හෙවත් ආරෝපිත වලට වඩා බොහෙවින් සියුම්ය.

“ධම්ම” යනු ශුද්ධාෂ්ඨක අදියරට වඩා සියුම් තත්ත්වයක පවත්නා හුදෙක් ශක්තිය පමණක් වේ. ඒවා වඩාත් සුක්ෂම විද්‍යාත්මක උපකරණයකින් වත් හඳුනාගැනීමට නොහැකිය.

11. අපගේ භෞතික ඉන්ද්‍රියන් පහෙන් අප හඳුන්ගන්නා ඝණ රූප ඇත්තේ “රූප ලෝකයේ” සේම, ධම්ම (ඒනම් කම්ම බීජ) ඇත්තේ අපගේ “මනෝ ලෝකයේ” ය. “අපගේ ලෝක දෙක - ද්‍රව්‍යයමය සහ මනෝමය” කියවන්න.

ඉහත අංක 8 හි අප සඳහන් කළ ආකාරයට, යමෙකුගේ කම්ම බීජ රුදා පවතින්නේ මනෝ ලෝකයෙහි වන නිසා මෙම මනෝ ලෝක “නව” වශයෙන්ද හැඳින්වේ. චුති පටිසන්ධි මොහොතෙහිදී නව භවයක් ග්‍රහණය කර ගන්නා විට, අප රැස්කර ගත ඇති විවිධාකාරවූ නව ජනනය කළ හැකිවූ විවිධ කම්ම බීජ අතරින් සුදුසු භවයට අනුරූප ප්‍රබලතම කම්ම බීජ තෝරාගනී.

එසේම යම් ජීවිත කාලයකදී ලැබෙන කම්ම විපාක සුළු කම්ම බීජ නිසාද ඇති වේ. දීර්ග කාලයක් පුරා විපාක නොදී පවත්නා කම්ම බීජ වල ශක්තිය හීනවී ගොස්, ඒවා හුදෙක් වාර්තා බවට පත්වේ, එනම් විපාක දිය නොහැක හෙයින් මතක සටහන් සේ පවතී.

12. එහෙයින් භෞතික ලෝකයේ හෙවත් “රූප ලෝකයේ” පවත්නා ඝණ රූප මෙන් නොව මෙම ධම්ම හෝ කම්ම බීජ ශුද්ධාෂ්ඨික අදියරට වඩා සියුම් තත්ත්වයක පවත්නා රූප වේ, ඒවා පවතින්නේ අපගේ මනෝ ලෝකයේය.

භෞතික ලෝකය මෙන්ම “මනෝ ලෝකය”ද පවතින්නේ අප අවටම වුවද, අප අවට පවතින ගුවන් විදුලි, රූපවාහිණී සහ ජංගම දුරකථන සංඥා අපට නොපෙනෙන්නා සේම “මනෝ ලෝකය”ද අපට දැක ගත නොහැක.

එහෙත්, ගුවන් විදුලි, රූපවාහිණී සහ ජංගම දුරකථන උපකරණ මගින් ග්‍රහණය කළ හැකි නිසා ගුවන් විදුලි, රූපවාහිණී සහ ජංගම දුරකථන සංඥා අප අවට ඇති බව දනිමු. ඒ ආකාරයටම එම ධම්ම අපගේ මන ඉන්ද්‍රියෙන් අප ග්‍රහණය කර ගනිමු.

යමෙක් මොන යම් කාර්යයක යෙදී සිටිද්දී නිදසුනක් වශයෙන් මුළුතැන්ගෙයි දිසි සෝදමින් සිටින විට දුර අත සිටින මිතුරෙකු ගැන හෝ තම රාජකාරි ස්ථානයේ යම් සිද්ධියක් ගැන හදිසියේ සිතිවිල්ලක් මතු විය හැක. එසේ වන්නේ කම්ම විපාක හේතු කොට ධම්ම, මන ඉන්ද්‍රියෙහි ගැටීම නිසාය.

එසේම එම මතක සටහන් අපගේ කැමැත්තට අනුවද සිහි කළ හැක.

13. යමක් දැකීම ඇස ඔස්සේ ලබාදෙන ආදානයක් බව අභිධම්ම අධ්‍යයනය කර ඇති අය දැන: “වක්කුංච පටිච්ඡ රූපේච උප්පාදුති වක්කු විඤ්ඤාණං” එනම් ඇසේ විඤ්ඤාණය උදාවන්නේ ආලෝකයේ ආධාරය ඇතිව රූප රූප ඇස්වල ගැටීමෙනි.

එසේම ශ්‍රවණය කළ හැකිවන්නේ “සෝතංච පටිච්ඡ සද්දේච උප්පාදුති සෝත විඤ්ඤාණං ” එය අනෙක් භෞතික ඉන්ද්‍රිය වන ඝාණා (ගන්ධ), ජීවිහා (රස), කාය (සිරුර), ආදී ඉන්ද්‍රියනටද එසේමය.

අවසාන වශයෙන් මහ ඉන්ද්‍රියෙන් ධම්ම හඳුනාගැනීම “මනංච පටිච්ඡ ධම්මේච උප්පාදුති මනෝ විඤ්ඤාණං ”.

14. ධම්ම යන්නට එය භාවිතා කරන අවස්ථාව අනුව වෙනත් අර්ථද ඇති බව සිහිකට යුතුය.

බුද්ධ ධම්ම යනු බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ දහමයි. සාමාන්‍යයෙන් ධම්ම වශයෙන් ලියා දැක්වූවත් සමහරු බුද්ධ ධම්ම සේ හඳුන්වයි.

15. ඉහත සඳහන් කළ තොරතුරු අභිධම්ම පද භාවිතයෙන් මෙසේ දැක්විය හැක.

චිත්ත (සිතිවිලි)

චේතසික (සිතිවිලි ගුණාත්මය හෙවත් මනෝ සාධක)

රූප (ශක්තිය හා ධම්ම ඇතුළුව පදාර්ථ)

නිබ්බාන

16. පසුවට විස්තර කරන ආකාරයට අපගේ පංච ඉන්ද්‍රියන් මගින් සුව වින්දනය කරන්නාවූ **ඝණා රූප** බවට පත්වීමට ප්‍රමුඛ වන්නේ මෙම ධම්මය.

මෙම **ඝණා රූප** වලට ඇත්තේ නිශ්චිත ආයුකාලයකි (අස්ථිර), එහෙත් ඊට අමතරව පැවැත්ම අතර වාරයේදී අනුමාන කළ නොහැකි ආකාරයට වෙනස් වේ මෙය විපරිනාම ලක්ඛණ සේ හැඳින්වේ.

එහෙත් කෙතරම් වෙහෙස වුවත් යමෙකුගේ කැමැත්තට අනුව එම **ඝණ රූප** පවත්වා ගත නොහැක. අවසානයේදී එහෙයින් එම **ඝණ රූප** භුක්ති විඳීමෙන් ලබන්නාවූ **සතුටට වඩා** ලැබෙන්නේ **දුක් වේදනාය**.

අපගේ රූප ලෝකයේ **ඝණ රූප** වර්ග පහක් ඇත. ඝනත්වයෙන් අඩු සියුම් ධර්ම පවතින්නේ අපගේ මනෝ ලෝකයේය. “ **අපගේ ලෝක දෙක - ද්‍රව්‍යයමය සහ මනෝමය** ” කියවන්න.

සජීවී අයෙකු පවතින්නේ මෙම **ඝණ රූප** භුක්ති විඳීමටය එසේම තම මනසින් (**චිත්ත** සහ **වේතසික** මගින්) ඒවායේ සතුට විඳීමට අපේක්ෂා කරයි. පැවැත්මේ පදනම එන වාක්‍යයකින් දැක්විය හැක්කේ ඒ අයුරින්ය.

17. “සබ්බේ ධර්මා අනත්ථා ” යයි බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ඉන් අදහස් වන්නේ අවසානයේදී සියලු ධර්ම අසාර/අනාථ බවයි. නිබ්බාන සාක්සාත් කර ගැනීමට සියලු ධර්ම අනභැරිය යුතුය. එහෙත් එය හුදෙක් ආත්ම ශක්තියෙන් පමණක් කළ හැක්කක් නොවේ. රූප මෙන්ම ධර්ම වල යථා ස්වභාවය දැක ගැනීමට යමෙක් යථා ස්වභාවය එනම් තිලක්ඛණ අවබෝධ කළ යුතුය.

අපගේම ධර්ම නිර්මාණය කර ගැනීම අරඹා අප අපගේ ලෝකය නනා ගනී. මෙය මනුවට වැඩි විස්තර සහිතව පහදා දීමට අදහස් කරණ ඉතා වැදගත් සංකල්පයකි.

ධර්ම නිර්මාණයේ පදනම වන්නේ අපගේ ජවන (චිත්ත) සිතිවිලිය. එම ජවන චිත්ත කම්ම බීජ ජනනය කරයි, එම කම්ම බීජ කම්ම විපාක ඇති කරයි, එහෙයින් එම කම්ම බීජ ඇත්ත වශයෙන්ම ධර්ම වේ. ඒවා, ශුද්ධාෂ්ඨක අදියරට වඩා සියුම් තත්ත්වයක පවත්නා ඉතා සුක්ෂම ශක්ති පැකැට්ටුය.

එහෙත් සමහර ජවන, විශේෂයෙන් ධ්‍යාන සමාපත්ති යෙහිදී ශුද්ධාෂ්ඨක අදියරට වඩා ඉහළ තැනක් ගන්නා ශක්ති නිර්මාණය කෙරේ. එහෙයින් එවිට ප්‍රත්‍යක්ෂ නිශ්චිත රූප මැවිය හැක. අභිඤ්ඤා ශක්තිය ඇති අය “ භෞතික වස්තු ” නිර්මාණය කරන්නේ ඒ ආකාරයටය.

18. යමෙක් තමා විසින් නිර්මාණය කරගන්නාවූ කම්ම බීජ ඇතුළු සියළු “රූප” තමා අභිමත පරිදි පවත්වා ගත නොහැක.

ශක්තිය අඩංගු ඕනෑම රූප වර්ගයක් අවසානයේදී විනාශයට පත්වේ නැතහොත් ශක්තිය වැය වී යයි. එසේම ඒවා පවතිද්දීම අනපේක්ෂිත ආකාරයට වෙනස් වීම් වලට භාජනය වේ එය දුක්ඛ වේදනාවට මූලික හේතුව වන විපරිනාම ලක්ෂණය සේ සැලකේ.

සදාකාලිකවූ ධර්ම, වන්නේ නාම ගෝත්තය, එය ශක්තිය අඩංගු නැති අපගේ සංකාර වල වාර්තා වේ. “නාම ගෝත්ත, භව, කම්ම බීජ සහ මනෝ තලය”.

19. නිලක්ඛණ අවබෝධකර මෙම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ උපද්‍රවය මනාව දැකීමෙන් යමෙක් අභිසංකාර ඔස්සේ එම පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියට හේතු නිර්මාණය නවතා දමය එසේම එම හේතු සඳහා ඇති තන්හාව නිරෝධ කර නිවන සාක්සාත් කර ගනී.

නිවන අවබෝධ වන්නේ එම සියළු හේතු නිරෝධ කර රූප උදාවීම නැතිවූ විටය එහෙයින් එය සදාකාලිකය. දුක්ඛ වේදනාවෙන් පිරි ලෝකයෙන් සදහටම බැහැර කෙරේ.

20. අවසාන වශයෙන් අපගේ ඉන්ද්‍රිය ආදාන සය (ආයතන) සහ ඒවායෙන් අත්විඳින්නාවූ රූප ආකාර සය ගැන බොහෝ සූත්‍ර දේශනාවල සාකච්ඡා කර ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් “ වා චක්ඛ සූත්‍රය (මනි 148)” යෙහි :

“ වා අජීජන්තිකානි ආයතනානි වේදිතබ්බානිති ඉතිකෝ පනිතං චුත්තං කිංචෙතං පටිච්ඡ චුත්තං? චක්කායතනං, සෝතායතනං, ඝාණායතනං, ජිව්හායතනං, කායායතනං, මනායතනං. ච අජීජන්තිකානි ආයතනානි වේදිතබ්බානිති ඉති යං තං චුත්තං, ඉදුමේතං පටිච්ඡ චුත්තං. ඉදං පනමං චක්කං (1) ”

“ වා භානිරානි ආයතනානි වේදිතබ්බානිති ඉතිකෝ පනිතං චුත්තං කිංචෙතං පටිච්ඡ චුත්තං? රූපායතනං, සද්දායතනං, ගණ්ධායතනං, රසායතනං, පොට්ඨබ්බායතනං, ධර්මායතනං. ච භානිරානි ආයතනානි වේදිතබ්බානිති ඉති යං තං චුත්තං, ඉදුමේතං පටිච්ඡ චුත්තං. ඉදං දුතියං චක්කං (2) ”

එහෙයින් අභ්‍යන්තර ආයතන සයක් (වා අප්ප්‍රේන්කානි ආයතනානි) සහ භාහිර ආයතන සයක් (භාහිරානි ආයතනානි).

සයවන අභ්‍යන්තර ආයතනය මනායතනයයි එසේම එය ධම්ම හඳුනාගනී (සද්ද හෝ ශබ්ද සද්දායතන වන ආකාරයට එය මනායතන සේ හැඳින්වේ).

ධම්ම ගැන වඩාත් ගැඹුරු විශ්ලේෂණයක් සඳහා කියවන්න **“ධම්ම යනු කුමක්ද? - ගැඹුරු විශ්ලේෂණයක් ”** .