

## සුත්‍ර දේශනා: අර්ථ නිරූපණය

Sutta – Introduction

Pali Dictionaries – Are They Reliable?

Nikaya in the Sutta Pitaka

Sutta Learning Sequence for the Present Day

Maha Satipatthana Sutta

- Satipatthana Sutta – Structure
- Satipatthana – Introduction
- Kayanupassana – Section on Postures (Iriyapathapabba)
- Kayanupassana – The Section on Habits (Sampajanapabba)
- [Prerequisites for the Satipatthana Bhavana](#)
- **What is “Kaya” in Kayanupassana?**

Maha Chattarisaka Sutta (Discourse on the Great Forty)

Dhammacakkappavattana Sutta

- Dhammacakkappavattana Sutta – Introduction
- Majjima Patipada – Way to Relinquish Attachments to this World
- Tiparivattaya and Twelve Types of Nana (Knowledge)
- Relinquishing Defilements via Three Rounds and Four Stages

## සූත්‍ර දේශනා: හැඳින්වීම

සංස්කරණය 2017 අප්‍රේල් මස

1. බුද්ධ ධර්මයෙහි ව්‍යුහය සකස් කර ඇත්තේ උද්දේස, නිද්දේස, සහ පටිනිද්දේස යන ක්‍රම භාවිතා කර සංභිවේදනය කිරීම පිණිසය. එනම්, පළමුව ඉදිරිපත් කරන්නේ මූලික සංකල්පය පමණකි ( “උද්දේස ” ); ඉන්පසුව වඩාත් කෙටියෙන් සාරාංශයක් වශයෙන් විස්තර කරයි ( “නිද්දේස” හෝ කෙටි විස්තරය); පූර්ණ විස්තරයක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ ඉන් පසුවය ( “පටි නිද්දේස” මෙහි “පටි” යනු වඩාත් ගැඹුරු වැදගත් කරුණු යන්නයි).

නිදසුනක් වශයෙන් මෙම ලෝකයේ මූලික ලාක්ෂණික ගුණ සඳහන් කරන “ *අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ* ” උද්දේසයකි. පටිච්ච සමුප්පාදයෙහි උද්දේස ආකාරයෙහි දක්වන්නේ “*අච්ඡේදා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාරා පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණං පච්චයා චේදනා, චේදනා පච්චයා නණ්හා, නණ්හා පච්චයා උපාදාන, උපාදාන පච්චයා භව, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරා මරණ ශෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාස සම්භවන්ති*” යන පියවර 11 ය.

2. සෑම සංකල්පයක්ම විවිධ සූත්‍ර වල විස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කර ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් “ *අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ* ” බුදුන්වහන්සේගේ මූල්ම සූත්‍ර දේශනා කිහිපයෙහි මැනවින් පහදා දී ඇත ( මූල්ම සූත්‍ර දෙක වන ධර්ම චක්ක පචත්තණ සූත්‍රය, අනත්ථ ලක්ඛණ සූත්‍රය). කෙසේ වෙතත් මේ සෑම සූත්‍රයක්ම දේශනා කිරීමට බොහෝ කාලවේලාවක් ගත වී ඇත ( බොහෝ විට රැයක් පහන්වන තෙක් : පරිවර්තක) , එහෙයින් මේවයේ අඩංගු සියල්ල, විශේෂයෙන්ම එවකට පැවති වාචික සංභිවේදනය පිණිස, එක් සූත්‍රයකට සංක්ෂිප්ත කිරීම පහසු නැත. සෑම සූත්‍රයක්ම සංක්ෂිප්ත ආකාරයකට බුදුන්වහන්සේ විසින්ම සකස් ( ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේට නැවත දේශනා කළ ආකාරය : පරිවර්තක ) විය හැක;

එහෙයින් ත්‍රිපිටකයෙහි ලියා ඇති ආකාරය සංක්ෂිප්ත නිද්දේස ආකාරයයි.

3. බුදුන් සමයෙහි, මෙම සූත්‍ර අනෙක් භික්ෂූන් වහන්සේලා ශ්‍රාවකයින්ට දේශනා කරද්දී විස්තරාත්මකව දේශනා කර ඇත. මෙය පටිනිද්දේස ආකාරයයි. බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසු බොහෝ අර්භතූන් වහන්සේලා වැදගත් සූත්‍ර සඳහා අට්ඨ කථා හෝ අටුවා රචනා කළ සේක. එසේම අටුවා සමහරක් බුදුන් සමයෙහිදීම රචනා කළහ.

ත්‍රිපිටකයෙහි අඩංගු වන එවන් අටුවා සහිත මුල් කෘති තුනක් නම්: පටිසම්භිදා මග්ග ප්‍රකරණ , නෙත්ති ප්‍රකරණ, සහ පිටකෝපදේස වේ. මේවා අතුරින් පටිසම්භිදා මග්ග ප්‍රකරණයෙහි අඩංගු වන්නේ බුදුන්වහන්සේගේ අග්‍ර ශ්‍රාවකයානන් වහන්සේ නමක් වන සැරියුන් මහ රහතූන් වහන්සේ ගේ විශ්ලේෂණයක් වන අතර නෙත්ති ප්‍රකරණය රචනා කරණ ලද්දේ මහා කච්චායන තෙරුන්වහන්සේ විසිනි. එහෙයින් මෙම මුල් කෘති අප සතුව පැවතීම මහා භාග්‍යයක් සේ සැලකිය හැක.

මෙම ග්‍රන්ථ තුනෙහි ඇත්තේ වැදගත් සූත්‍ර රාශියක වැදගත් වැකි, ප්‍රකාශන සවිස්තරව ඉදිරිපත් කරන, පටිනිද්දේස ආකාර වේ. අනෙක් වැදගත් අටුවා සියල්ල විනාශ වී ඇත. “ බුද්ධ ධර්මයේ ඉතිහාසය හා ශ්‍රී ලංකාව - සිංහල අටුවා වල අවසානය” කියවන්න.

4. මා, පටි නිද්දේස න්‍යායයට අනුව ඇති සූත්‍ර දේශනා ගැන මෙම කොටසෙහිදී සාකච්ඡා කරන්නේ වාචික සංඛිවේදනය පිණිස සංකෘතීන්ව ඉදිරිපත් කළ ප්‍රකාශන වල ගැඹුරු අදහස පහදා දීම පිණිසයි.

බුදුන් සමයේ උද්දේස ආකාරයෙන් දේශනා කළ පමණින්ම අවබෝධ කළ අය සිටියහ. නිදසුනක් වශයෙන් උපතිස්ස සහ කෝලිත ( පසු කලක සැරියුන් මුගලන් අගසව් දෙනම වූ) “යේ ධම්මා හේතුප්පඛිඛවා ....” යන ගාථාව ඇසූ පමණින් සොනාපන්න වූහ. පෙර භවයන්හි බොහෝ සෙයින් ප්‍රඥාව වඩා තිබූ හෙයින් සුළු යොමුකිරීමකින් මග එල ලද හැකි විය. එවැන්නන් හඳුන්වන්නේ අධි ප්‍රඥාවන්තයින් නැතහොත් “උග්ගනිනඤ” වශයෙන්ය.

එසේම නිද්දේස ආකාර අවබෝධකර ගත හැකි බොහෝ දෙනෙක්ද විය. එවැනිනම් හඳුන්වන්නේ “විපට්ඨාස” වශයෙනි, ඔවුන්ට සංකල්ප අවබෝධ කරගනු පිණිස තවදුරටත් පැහැදිලි කරදීම අවශ්‍යය වේ.

කෙසේවෙතත් මෙකළ බොහෝ දෙනෙකු වඩාත් පහත් කාණ්ඩයක් සේ සලකන නොයෙකුත් ඝනකයට අයත් වේ. යම් ධර්ම සංකල්පයක් අවබෝධකර ගැනීමට සවිස්තර පහදා දීමක් එනම්, “පට්ඨාස” අවශ්‍යය. එවැනිනම් කාණ්ඩ දෙකකට බෙදා ඇත. මෙම හවයේම මග ඵල ලබාගත හැකි නිවේදන පටිසන්ධි ( ප්‍රශස්ත උපතක් සහිත) පුද්ගලයින් හා මෙම හවයේදී මග ඵල ලබාගත නොහැකි එහෙත් මතු හවයකදී මග ඵල ලද හැකි අයුරින් පින් රැස්කර ගත හැකි ද්විවේදන පටිසන්ධි ( හිත උපතක් සහිත) සහිත පුද්ගලයින් වශයෙනි. යමෙක් නිවේදන හෝ ද්විවේදන පටිසන්ධි සහිත දැයි පැවසිය හැක්කේ බුදුන්වහන්සේට පමණි.

එසේම යමෙක් “උග්ගනිනස” හෝ “විපට්ඨාස” වුවත් මින් පෙර හවයන්හිදී ද්විවේදන පටිසන්ධි සහිත නොයෙකුත් පුද්ගලයින් සේ ඉපිද මෙම හවයේදී ප්‍රඥාව ලබාගැනීම පිණිස වෙර දැරූ අය වේ. එහෙයින් යමෙක් නිවේදන හෝ ද්විවේදන පටිසන්ධි සහිත දැයි දැනගැනීම පිණිස කරදර වීම නිශ්චල දෙයකි.

5. එසේම නූතනයේ බොහෝ සාවද්‍ය අටුවා ඇත. ඒ සඳහා වඩාත් සුදුසුම නිදසුන වන්නේ බුද්ධඝෝසයන්ගේ විසුද්ධිමග්ග යයි. එය රචනා කළේ ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් තොර කාලයකදීය ( ක්‍රි.ව. 400 දීය). එසේම පාලි පදවල අර්ථය අද මෙන්ම එකලත් සම්ප්‍රදායානුකූල ( පදපරම) අර්ථ, පොදු වහරේ භාවිතා කෙරුණි.

ඇත්තවශයෙන්ම, ක්‍රි.ව. 200 දී පමණ සිට අද වනතෙක් ( වසර 1800 පමණ) අති දීර්ඝ කාලයක් පැවතියේ ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් තොර කාලයකි. “ටේරවාද දහම: වැදගත් ධර්ම සංකල්ප වල අර්ථනිරූපනය ගැන ඇති ගැටළු” කියවන්න. එහෙත්, මින්සුන් සම්ප්‍රදායානුකූල ( පදපරම) අර්ථ භාවිතා කලත් මුල් සූත්‍ර ඒ ආකාරයෙන්ම ආරක්ෂා කර පවත්වා ගත්හ.

සූත්‍ර දේශනා පදයෙන් පදයට පරිවර්තනය කර සම්ප්‍රදායානුකූල ( පදපරම) අර්ථ පමනක් භාවිතා කළේ ඇයි දැයි ඉන් අපට පැහැදිලි වේ. සූත්‍ර සකස් කර ඇත්තේ පරිවර්තනය කිරීම පිණිස නොව සවිස්තරාත්මකව විස්තර කර සමහර වාක්‍ය කණ්ඩවල ගැඹුරු දහම් සංකල්ප වල අදහස් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසය.

6. කලින් කලට ජාති සොනාපන්න පුද්ගලයින් ලොව ජනිත වේ. ඔවුහු පෙර භවයකදී බොහෝ විට බුදුන් සමයෙහිදී සොනාපන්න ඵල ලබා දේව ලෝක වල බොහෝ කලක් ගත කොට නැවත මිනිස් ලොව උපත ලැබූ අයයි. සමහරුන් සූත්‍ර වල වැදගත් පදවල අර්ථ නිරූපනය කළ හැකි විශේෂ හැකියාවක් වන “ පටිසම්බදා ඥාණය” ඇති අයය.

මින් පෙරද එක් වරක් හෝ “ පටිසම්බදා ඥාණය” ඇති තෙරුන් වහන්සේ නමක් විසින් එම සූත්‍ර පද වල සැබෑ අර්ථය පහදා දුන් අවස්ථාවක් ඇතත් එය සාකාච්ඡා කිරීමට මෙය අවස්ථාව නොවේ.

කෙසේ වෙතත්, මේ වන විටත් “ පටිසම්බදා ඥාණය” ඇති තෙරුන් වහන්සේලා කිහිප නමක් ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩ වාසය කරති. මෙහි සත්‍ය අසත්‍ය තාවය නිගමනය කිරීම ඔබ සතුය. මෙම පහදා දීමේවල ප්‍රතිලාභය මම පුද්ගලිකවම අත්විඳ ඇත්තෙමි. මාගේ අරමුණ වන්නේ ඉන් ප්‍රතිලාභ ලද හැකි ඕනෑම අයෙකුට එය ලබා දීම පමණි.

7. සිදුව ඇති දේ ගැන මා පෞද්ගලිකව විශ්වාසකරන්නේ, සූත්‍ර දේශනා වල අර්ථ නිරූපනය කළ හැකි හිඤ්ඤා ගෙන් තොර බුද්ධ ධර්ම පරිභාෂයට පත්වන කාලයන් ඔස්සේ බුද්ධ ධර්මය සීමිත කාල පරිච්ඡේදයක් ( වසර 5000 ක් ) ආරක්ෂාව පවතින බව බුදුන් වහන්සේ දැන සිටි සේක. එහෙයින් සූත්‍ර රචනා කර ඇත්තේ පදපරම අදහස පමනක් විද්‍යාමාන වන ආකාරයටය. විශේෂයෙන්ම ලිඛිත ප්‍රකාශන ( හෝ මුද්‍රිත ප්‍රකාශන) ප්‍රචලිත වීමට පෙර සූත්‍ර සංරක්ෂණය පිණිස එය ඉතා අත්‍යවශ්‍යය පියවරකි.

සියළුම සූත්‍ර දේශනා ආනන්ද මහ අරහතුන් වහන්සේ විසින් කට පාඩම් කර පසුව, බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් තෙමසකට පසු පැවති ප්‍රථම සංඝායනාවේදී නැවත **සජ්ඣායනය** කළ බව සිහි තබා ගැනීම වැදගත්ය. බුදුන්වහන්සේගේ ජීවිතයේ අවසාන දශක කිහිපයේම බුදුන්වහන්සේගේ උපස්ථායක වූයේ අනඳ තෙරුන්වහන්සේය. සෑම

සූත්‍රදේශනාවක්ම බුදුන්වහන්සේ විසින්ම සංකප්පිතව සකස් කළ පසු ආනන්ද මහ තෙරුන්වහන්සේ ඒ සියල්ල වන පොත් කළ බව මගේ විශ්වාසයයි. දහම පරිභාෂයට පත්වූ අදුරු කාල පරිච්ඡේදවලදී බුද්ධ ධර්මයෙහි පැවැත්ම තහවුරු කිරීම පිණිස බුදුන්වහන්සේ විසින්ම සූත්‍ර සංස්කරනය කර සකස් කළ බව පෙනේ.

එළමු සංඝායනාවේදී සිදුකළ එකම කාර්යය වූයේ සියළුම සූත්‍ර දේශනා **සජ්ඣායනය කර විවිධ නිකායන්ට කාණ්ඩ වශයෙන් වෙන් කිරීමයි.** මාගේ නියමය මෙයයි, එය සත්‍යයයි මතු අනාගතයේදී තහවුරු කරනු ඇතිබවට මගේ විශ්වාසයයි.

8. “ පටිසම්බ්භ ඥාණය ” ඇති තෙරුන් වහන්සේලා පහළ නොවන දීර්ඝ කාල වලදී භාවිතා කරන්නේ සම්ප්‍රදායානුකූල ( පදපරම) අර්ථ පමනක්ය. විශේෂයෙන්ම ලිඛිත ප්‍රකාශන ( හෝ මුද්‍රිත ප්‍රකාශන) ප්‍රචලිත වීමට පෙර සූත්‍ර විනාශයට පත්නොවී සංරක්ෂණය කර ගැනීමේ අභිප්‍රාය ඉන් ඉටුවේ.

වඩාත් සුදුසුම නිදසුන වන්නේ ආනාපාන සූත්‍රයයි. (එහි සමහර කොටස් සතිපට්ඨාණ සූත්‍රයේද අඩංගුය). **ආනාපාන යනු කුමක්ද?** යන්නෙහි අප සාකච්ඡා කළ ආකාරයට සම්ප්‍රදායානුකූල ( පදපරම) අර්ථය වන්නේ “ආන” හුස්ම ඉහළට ගැනීම එනම් ආශ්වාස සහ “පාන” හුස්ම පහල හෙලීම ප්‍රාශ්වාස හා සම්බන්ධ කිරීමයි, එය එවකට පැවති මෙන්ම ඕනෑම විටක ලෝකයේ පවතින්නාවූ හුස්ම භාවනාව හා එකඟය ( බුද්ධ කාලයේදී යෝගීන් විසින් භාවිතා කළ ක්‍රමයද එයයි, එසේම බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමට පෙර එම යෝගීන්ගෙන් උගත්තේද එම භාවනා ක්‍රමයමය).

ධම්ම චක්ක පවත්තන සූත්‍රයේ “මජ්ඣිම පටිපදා ” යන්න තවත් එවන් පදයකි. සූත්‍රය අන්ත දෙක වන කාමසුඛල්ලිකානුයෝග සහ අත්ථකිලමනානු යෝග විස්තර කරන නිසා මජ්ඣිම යනු මැදමි පිලිවෙත හෝ මධ්‍යම මාවත වශයෙන් ගැනීම පහසුය. මජ්ඣිම

යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මැද යයි උපකල්පනය කිරීම නර්කානුකූල බවක් පෙනේ. පාලි භාෂාව පැවතියේ කථාවට පමනක් භාවිතා කළ භාෂාවක් වශයෙන්ය අදටත් එයට අක්ෂර මාලාවක් නැත. එහෙයින් පාලි පද වල අර්ථ පහසුවෙන් වෙනස් කළ හැකිය. මැද යන්නට යොදන පාලි පදය “මජ්ඣිම” නොව “මධ්‍යයම” යන්නයි. එම සූත්‍රය පසුව සාකච්ඡා කරමු.

“මජ්ඣිම නිකාය” යනු මත්චීමයි ( මද්‍යසාරයෙන්/මන්ද්‍රව්‍ය පමනක් නොව බලය, රූපසෝබාව සහ ධනය ආදියෙන්) සහ “මා” යනු එම නැඹුරුවෙන් ඉවත්වීම/වෙන්වීමයි. එහෙයින් “මජ්ඣිම පටිපදා ” යනු අන්ත වලින් වෙන්ව පිරිසිදු මනසක් පවත්වා ගැනීමයි.

9. බුදුන්වහන්සේ නිතාමතාම, සූත්‍ර ද්විත්ව අර්ථ සහිතව නිර්මාණය කළා යයි මා දරන මතයේ ඇති සත්‍ය අසත්‍යතාවය ගැන නොසලකා හැරවුවද ඉහත සාකච්ඡාවෙහි ඇති වැදගත් කරුණු පහත සඳහන් වේ.

- \* සම්ප්‍රදායානුකූල පදපරම අදහස පළකරන් ගැඹුරු ධර්ම අර්ථ අඩංගු වන පරිදි සූත්‍ර නිර්මාණය කර ඇති බව පෙනේ.
- \* බුද්ධ ධර්මයේ අනුපම බව රැඳී ඇත්තේ එම පදවල කාවද්දා ඇති ගැඹුරු අර්ථ මතය.
- \* සූත්‍ර පදයෙන් පදයට පරිවර්තනය කිරීමෙන් ( අනිවිඡ සහ මජ්ඣිම වැනි වැදගත් පාලි පද සාවද්‍ය ආකාරයෙන් අර්ථ දැක්වීමෙන්) බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ දහම් පණිවිඩය ප්‍රකාශ නොවේ.
- \* මෙතෙක් ත්‍රිපිටකයේ ආරක්ෂාවී ඇති මුල් අටුවා ග්‍රන්ථ ආධාරයෙන් එම වැදගත් පද වල ගැඹුරු දහම් අර්ථ පිරික්ෂා බැලිය හැක.

10. හරය සහ පදනම පැහැදිලිවන ආකාරයට විස්තරාත්මකව ආරම්භකර උසස් සංකල්ප දක්වා ගොඩනැගෙන අයුරින් සතිපට්ඨාණ සූත්‍රයේ පදනම පළමුව ඉදිරිපත් කරමි. මෙම සංකල්ප බොහොමයක් අනෙක් ලිපි වලද ඉදිරිපත් කර ඇත්තෙමි.

එය පාලි සූත්‍රයේ සෑම වැකියක්ම වෙන වෙනම සාකච්ඡා කරනවාට වඩා ප්‍රබෝධමත් ප්‍රවේශයක් යයි මට සිතේ.

සූත්‍රයෙහි සෑම වැකියක්ම මෙම විස්තරයට ගැලපෙන ආකාරය අවසානයේද පෙන්වා දෙන්නෙමි. බුදුන්වහන්සේ අවධාරණය කළ ආකාරයට වැදගත් වන්නේ සැබෑ අදහස සංනිවේදනය කිරීම මිස පාලි සූත්‍ර කට පාඩම් කිරීම නොවේ ( ලිඛිත ප්‍රකාශන හිට අවධියේදී විකාශනය සඳහා සූත්‍ර කට පාඩම් කිරීම හැර).



11. සූත්‍ර සජ්ඣායනය කිරීමෙන්ද ඇතිවන සමහර ප්‍රති ලාභ ඇත, සූත්‍ර වල අදහස ගැන අවබෝධයෙන් යුතුව සහ සුදුසු තාලයකට දීර්ඝ ඇදීමෙන් තොරව සජ්ඣායනය කිරීමෙන් එම ඵලය වඩාත් විස්තාරණය වේ.

## පාලි ශබ්ද කෝෂ - ඒවා විශ්වාසනීද ?

සංස්කරණය 2017 මාර්තු 7 දින

මාගේ අර්ථ නිරූපන පාලි ශබ්දකෝෂ හා නොගැලපෙන බව දන්වා මට ඊමේල් රාශියක් ලැබී ඇත.බුදුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී සද්ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම එකම අරමුණ නම් පාලි ශබ්දකෝෂ භාවිතයේදී ප්‍රවේසම් විය යුත්තේ මන්දැයි පැහැදිලි කර දිය හැකියයි මම සිතමි.

1. පාලි, නූතන භාෂාවන්ට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් භාෂාවකි. එය ව්‍යාකරණ ගැන එතරම් සැලකිල්ලක් නැත. ඊටත් වඩා වැදගත් වන්නේ යම් පාලි පදයකට එය භාවිතා කරණ නිශ්චිත අවස්ථාව අනුව අර්ථා රාශියක් පැවතිය හැක.

ත්‍රිපිටකයේ සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපනවලට මූලික හේතුව වී ඇත්තේ මෙම දුර්මත දෙකය.

පාලි භාෂාවටම වෙන්වූ අක්ෂර මාලාවක් නැත. එය වාචික භාෂාවක් පමණක් සේ පැවතුනි. පාලි ත්‍රිපිටකය ප්‍රථමයෙන්ම ග්‍රන්ථාරූඪ කරන ලද්දේ ක්‍රි.ව. පෙර වසර 5 කට පෙර, එනම් වසර 2000 කට පෙර, සිංහල හෝසියේ අක්ෂර භාවිතා කරමිනි.

**“චේතිහාසික පසුබිම”** කියවන්න.

2. “බුද්ධිං සරණං ගච්චාමි ”,“ධම්මං සරණං ගච්චාමි ” ආදිය, යන ගාථා වල ව්‍යාකරණ සලකා නැත. මෙම වාක්‍ය කර්තෘ රහිතය. එහෙත් පළමු ගාථාවෙන් අදහස් කරන්නේ “මම බුදුන් සරණ යමි” යන්නයි, එහෙත් “බුද්ධිං සරණං ගච්චාමි ” වැකියේ “මම” දක්නට නැත. එය ඇත්තේ නැගවෙන අර්ථයක් වශයෙනි.

සූත්‍ර වල පැහැදිලි ව්‍යාකරණ ව්‍යුහයක් නැත. අර්ථය රැඳෙන්නේ ශබ්දය ( උච්චාරණය) මතය, බොහෝ වැකිවල ද්විත්වාර්ථ ඇත. මතුපිට අදහස සරල වුවත්



ගැඹුරු අර්ථය බොහෝ විට සැඟවී ඇත. **සූත්‍ර දේශනා: හැඳින්වීම** යටතේ තරමක් දුරට සාකච්ඡා කර ඇත.

3. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ පවා භාවිතා කරණ ආකාරය අනුව පද වලට විවිධ අර්ථ පැවතිය හැක. පහත නිදසුන් බලන්න.

- right: You were right./Make a right turn at the light. ( right= නිවරදු හෝ දකුණ යන අර්ථයෙන්)
- rose: My favorite flower is a rose./He quickly rose from his seat. ( rose = රෝස (මල) හෝ නැගී සිට යන අර්ථයෙන්)
- type: He can type over 100 words per minute. /That dress is really not her type. ( Type = යතුරු ලියන හෝ වර්ගය යන අර්ථයෙන්)

(සිංහල භාෂාවේදී එවැනි පද අනන්තවත් දක්නට ලැබේ

උදා:1. මල = සිදුර, හිළ පුෂ්පය, අසුවි, උගුල, තොණ්ඩුව, මරණයට පත්, භාවිතයට නොගන්නා, මලකඩ

උදා 2. වත = මුහුණ, බාරය, ආගම ඇදහීමේ කටයුත්ත, රෙද්ද , උපමාව,වස්තුව, පුරාණ කථාව ආදිය: පරිවර්තක)

විවිධ අර්ථ ඇති බොහෝ වැදගත් පද රාශියක් පාලි භාෂාවේ ඇත. **සූත්‍ර දේශනා: හැඳින්වීම** යටතේ සඳහන් කළ ආකාරයට බොහෝ විට සම්ප්‍රදායානුකූල මෙන්ම සැඟවුණු ගැඹුරු අර්ථ සහිත වේ.

4. “අත්ථ” යන පදය ගෙන බලමු. සන්දර්භය අනුව මෙම පදයට අර්ථ රාශියක් ඇත.

**සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථයන්,** “අත්ථ” යනු පුද්ගලයා ය.

ගැඹුරු අර්ථයන්, “අත්ථ” යනු පූර්ණ පාලනයෙන් යුක්ත හෝ හරය හෝ අකාලික සත්‍යය. “අනිච්ඡ ” පදය මෙන් මෙයද ඉංග්‍රීසියට පරිවර්ථනය කළ නොහැක. **විවිධ**

අවස්ථාවන්හිදී එය භාවිතා කරන ආකාරය අනුව අර්ථ ගැන්වීම කළ යුතුය. නිලක්ඛණයෙහි සඳහන් පරිදි “අන්ට” යන්නෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පදය වන්නේ “අනන්ට” ය, (සජීවී පුද්ගලයෙකු හා සම්බන්ධයෙන් නම් අනාට ද අජීවී වස්තුවක් හා සම්බන්ධයෙන් නම් නිශ්චල හෝ අසාර යන අදහස දේ. මෙතැන්හිදී, අදහස එය උච්චාරණය කරන ආකාරයට අනුව පැහැදිලි වේ, එනම් අන්ටා සහ අන්ට වශයෙන්.

“ අන්ටා හි අන්ටනො නානෝ ” ධම්ම පද ( ගාථා)වෙහි මෙම අර්ථ දෙකම දක්නට ඇත.

5. මෙම එකිනෙකට වෙනස් අර්ථ දෙක භාවිතා කරන ආකාරය පෙන්වා දීම පිණිස අපට තවත් නිදසුන් කිහිපයක් ගත හැක.

“අන්ට කිලමතානු යෝග” යෙහි අන්ට යොදාගත ඇත්තේ, පුද්ගලයෙකුට දුක්ඛ වේදනා ගෙන දෙන්නාවූ ක්‍රියා පිලිවෙත් විස්තර කිරීම පිණිස, සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථයෙන්ය.

“සුන්ත” ( සංස්කෘත : සුත්‍ර) සෑදී ඇත්තේ “සු” සහ “අන්ට” එක් වීමෙනි. සුන්ට යමෙක් යහපත් මෙන්ම හොඳ පුද්ගලයෙක් කරයි, මෙහි අන්ට භාවිතා කර ඇත්තේ සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථයෙන්ය.

“ අනන්ටං අසාරකන්ථේන” යනු මේ ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක් අනන්ට වන්නේ ඒවා හොඳ හෝ සාරවත් බවෙන් තොර ( නිශ්චල) නිසාය. යමක් අන්ට යයි පැවසිය හැක්කේ එය පරම සත්‍යය නම් හෝ අකාලික අගයක් ඇත්නම් පමණි. මෙහි භාවිතා වන්නේ ගැඹුරු අර්ථයයි.

6. පරමන්ට සෑදී ඇත්තේ “පරම ” සහ “ අන්ට ” එක් වීමෙනි. මෙහි “පරම” යනු උච්ඡම මට්මේ යන අර්ථයයි, “ අන්ට ” යනු “ අකාලික සත්‍යය ය” යන්නයි, මෙහි භාවිතා වන්නේ ගැඹුරු අර්ථයයි.

මෙම පදය සිංහලට පරිවර්ථනය කර ඇත්තේ “අර්ථ” යනුවෙන්ය. ඉන් “අදහස” යන තේරුමද දෙයි. එහෙයින් පරමන්ට යන පාලි පදය සිංහලට හරවා ඇත්තේ “පරමාර්ථ” හෝ “අවසාන අදහස” කියාය.

එහෙයින් අත්ථ, ධම්ම, නිරුත්ති, පටිභාන යන ඥාණ වර්ග සතරෙන් පටිසම්භිදාන ඥාණය සමන්විත වේ. මෙකල මේවා සිංහල යට නගන්නේ “ අර්ථ , ධර්ම, නිරුක්ති, පටිභාන” සේය.

පටිසම්භිදාන ඥාණයෙහි පද සතර විස්තරාත්මකව වෙනත් ලිපියකින් මතුවට ඉදිරිපත් කරන්නෙමි. බුද්ධ ධම්ම වෙනත් අයෙකුට පහදා දීමට සුදුසු පුද්ගලයාට පටිසම්භිදාන ඥාණය ඇත.එසේ නොමැති නම් සාවද්‍ය අර්ථ නිරූපන මගින් අසන්නා නොමග යැවිය හැක. පූර්ණ වශයෙන් නිවරදි පැහැදිලි කිරීක් කළ හැක්කේ බුදුන්වහන්සේට පමනි. එසෙම අවම වශයෙන් සොත්පන්නවත් ( අරිය ) නොවු අයෙක් ගෙන් බුද්ධ ධම්ම උගනීම නිශ්චල දෙයකි.

7.“අත්ථ” අවභාවිතයෙහි වඩාත් ගැටළු සහගත අවස්ථාව වන්නේ නිලක්ඛණයෙහි අත්ථ “පුද්ගලයා” හෝ “ආත්ම” වශයෙන් යොදා ගැනීමයි. මෙහි “අනත්ථ” සාමාන්‍යයෙන් පරිවර්තනය කරන්නේ “අනාත්ම” වශයෙනි.

සෑම විටම “අත්ථ” යනු සත්‍ය ය, එහෙත් සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථයෙන් එය පුද්ගලයා සේ ගන්නා බව සිහි තබා ගත යුතුය. “අත්ථ” යන්නෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පදය වන්නේ “අනත්ථ” ය එය “අනත්ථා” නොවේ.

සාවද්‍ය ලෙස අස්ථිර යයි පරිවර්තනය කර භාවිතා කිරීම නිසාය. “අනිච්ඡ, දුක්ඛ,අනත්ථ” කියවන්න.

8. පාලි ශබ්ද කෝෂයකට “අත්ථ”, “අනත්ථ”, “නිච්ඡ”, “අනිච්ඡ” සහ බොහෝ අනෙක් පදවලට නොවෙනස්වන අර්ථ ඉදිරිත් කළ නොහැක්කේ ඒ නිසාය.

බොහෝ පද සම්ප්‍රදායානුකූල සහ ගැඹුරු අර්ථයන්ද යුක්ත වන හෙයින් පද හා වැකි පවත්නා සංදර්භය කුමක්වුවද, ත්‍රිපිටකයේ පාලි වාක්‍ය කණ්ඩවල නිරවද්‍ය අර්ථ පහදා දිය හැක්කේ පටිසම්භිදාන ඥාණ ධරන්නෙකුට පමනි.

එහෙයින් බුද්ධ ධම්ම ගැන ඉංග්‍රීසි බසින් ප්‍රකාශිත බොහෝ නූතන ලිපිවල අඩංගු විස්තර කර දීම සමහරක් නිවරදි වුවත් බොහොමයක් වැරදි සහිතයි. එයට මූලික

හේතුව වන්නේ සමහර වැදගත් පද සඳහා අවස්ථානෝචිත නොවන ආකාරයේ ස්ථිර අදහසක් දෙන පද භාවිතා කිරීම නිසාය.

9. එවැනි තවත් වැදගත් පදයකි “පට්” යන පදය. සමහර පාලි ශබ්ද කෝෂ පට් යනු එරෙහි හෝ විරුද්ධ සේ දක්වා ඇති බව ට සමහරු මට ඊමේල් පනිවිඩ මගින් දන්වා ඇත.

එසේම “පට්” සිංහල භාෂාවේ අදාළ ව්‍යවහාර වන පදයකි. පාලි වල මෙන්ම ඉන් අදහස් වන්නේ බැඳීම හෝ බන්ධන ය.

පට් යනු “එරෙහි” නම් “පට්” අඩංගුවන අනෙක් පද හා එය ගැලපෙන්නේ නැත. නිදසුනක් වශයෙන් “පට්සංවේදි ” (“පට්”+ “සං”+“වේදි ”) යනු “සං” හා බැඳීමෙන් හටගන්නා වේදනා බව පැහැදිලිය. “පට්තිස්සග්ග” යනු බැඳීම වලින් මිදීමයි. “පට්තිද්දේස” යනු අවබෝධ කර ගැනීමට අපහසු කරුණු හෝ ගැටළු නිරාකරණය පිණිස ඇති උපදෙස් යන්නයි. “පට්තිද්දේස” සූත්‍ර දේශනා: හැඳින්වීම යටතේ විස්තරාත්මකව සාකච්ඡා කර ඇත.

10. විවිධ අවස්ථාවන්හිදී යම් වැදගත් පදයක් යොදාගන්නා ආකාරය විමර්ශනය කිරීමෙන් යමෙකුට වැදගත් පදයක අදහස අවබෝධ කර ගත හැක. පට්සමිතිදාන ඥාණ යන්නෙහි පට්සමිතිදා යන පදය සුදුසු නිදසුනකි.

පාලියෙහි පට්සමිතිදා යන පදය නිර්මාණය වී ඇත්තේ “පට්”+ “සං”+“තිදා” වශයෙනි. මෙහි වැදගත් පදය වන්නේ “සං” යන්නය. “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න. “තිදා” යනු බෙදා වෙන්කර දැක්වීම හෝ හෙළ බසින් බිඳීම යන්නයි.

එහෙයින් පට්සමිතිදා ඥාණ යනු යම් පදයක අදහස තෝරා අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස එය බෙදා වෙන්කර එහි “සං” එනම් කෙලෙස් සම්බන්ධය පවත්නා ආකාරය සොයා ගැනීමේ ඥාණයයි. එසේම අර්ථ නිරූපනය අන්ථ, ධර්ම, නිරුත්ති, පටිභාන හා සංගත ( එකඟ) විය යුතුය. පටිභාන යනු නිදසුන් මගින් පැහැදිලි කර දීමට ඇති හැකියාව වේ. නිරුත්ති, (නිරුක්ති) යනු පදවල ප්‍රභවය සෙවීමයි එනම් පට් සහ අන්ථ

වැනි වැදගත් පද යොදා ගනිමින් සංකීර්ණ පද නිර්මාණය කර ඇත්තේ කෙසේදැයි විමර්ශනය කිරීම.

11. අනෙක් නිදසුන් ඇත්තේ සංසර්ණය වන්දනා ගාථා වන “සුපට්පන්නෝ භගවතෝ සාවක සංගෝ, උපුපට්පන්නෝ භගවතෝ .....”

මෙහි බැඳීම ඇත්තේ යහපත් දේටය. “සුපට්පන්නෝ යනු “යහපත් දේට බැඳීම” යන්නයි, උපුපට්පන්නෝ යනු ඝෘපුච ක්‍රියා කිරීමට බැඳීමයි, ශ්‍රයපට්පන්නෝ යනු ප්‍රඥාවෙන් බැඳීමයි, සාමිච්චිපට්පන්නෝ යනු ඇසුරු කිරීමට සුදුසු යන්නයි.

එකට බඳිනවා යන අදහසයි. චුති පටිසන්ධි මොහොතේදී , මනෝ කය ( ගන්ධබ්බයා) මරණයට පත්වූ පසු යමෙක් නව පැවැත්මක් අල්වා ගනී. මෙම යාබද පැවැත්මයන් දෙකක් ඇඳීම පටිසන්ධි යයි පැවසේ.

ඇත්තවශයෙන්ම පටිච්ච සමුප්පාදයෙහි “පටි” වඩාත් වැදගත් වේ. “ පටිච්ච සමුප්පාද - පටි + ඉච්චා + සම + උප්පාද ” කියවන්න

12. සමහර වැදගත් පාලි පදවල සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ, සහ ගැඹුරු අර්ථ දක්වන වගවක් පහත දැක්වේ. ශබ්ද කෝෂවල දී ඇති සමහර අර්ථ නිවරදි නොවේ, ඒවා තද කලු පැහැයෙන් දක්වා ඇත. භාවිතා කළ යුත්තේ නිවරදි සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථයද නැතහොත් ගැඹුරු අර්ථ ය දැයි තීරණය වන්නේ එම පදය යොදා ඇති සන්දර්භය අනුවය. මෙයට වඩාත් උචිත නිදසුන වන්නේ “ අත්ථා හි අත්ථනො නාතෝ ” ධම්ම පද ගාථාවය.

පාලි පදය	සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ	ගැඹුරු අර්ථය
අත්ථ	පුද්ගලයා, ස්ව	අවසාන සත්‍ය හෝ හරවත් හෝ පූර්ණ පාලනයෙන් යුක්තව
අනන්ථ	අනාත්ම (සාවද්‍ය)	අනාථ, හරයක් නැති, අසාර
අනාපාන	ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස	යහපත් දේ මනසට උකහා ගැනීම සහ අයහපත් දේ ඉවත දැමීම
මජ්ඣිමා	මැද	මජ්ඣි + මා ( මනස මත්වීමෙන් වැලකීම)
ඉච්චා	කැමැත්ත	කැමැත්ත
නිච්ඡ	ස්ථිර ( සාවද්‍ය)	කැමැති පරිදි පවත්වා ගත හැකි
අනිච්ඡ	අනිත්‍ය ( සාවද්‍ය)	කැමැති පරිදි පවත්වා ගත නොහැකි
පටි	එරෙහි ( සාවද්‍ය)	බැඳීම

සම්මා	(i) හොඳ (ii) මිතුරා ( සාවද්‍ය)	සං + මා , සං ඉවත දැමීම
-------	-----------------------------------	------------------------

13. “වැදගත් පාලි පද හැඳුරිය යුත්තේ ඇයි?” කියවන්න.

## සූත්‍ර පිටකයේ නිකාය යන්

1. බුද්ධ ධර්ම පාලි ග්‍රන්ථ සංග්‍රහය හෙවත් ත්‍රිපිටකය, සූත්‍ර පිටකය, විනය පිටකය සහ අනිධම්ම පිටකය යන පිටක තුනකින් සමන්විත වේ.

සූත්‍ර පිටකය නිකාය යනුවෙන් හඳුන්වන කාණ්ඩ පහකට බෙදා ඇත. විකිපිඨයා ප්‍රකාශණ වල පාලියෙන් නිකාය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ වෙළුම යන අර්ථයෙන් යයි පවසා ඇතත් එය නිවරදි නොවේ. “නිකාය” කියවන්න.

නිකාය නිර්මාණය වී ඇත්තේ “නි” + “කාය” එක්වීමෙනි. කාය යනු අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් සයෙන් ලැබෙන්නාවූ සංඥා ඔස්සේ හටගන්නා **චේතනා සහ ක්‍රියාවන්ය.** එය

“ කායානුපස්සනා” නිදි මෙන් යමෙක් මෙම ඉන්ද්‍රිය ආදානයන් හට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු අන්දම ගැන සතියෙන් යුතුව සිටීමයි. මෙහි “නි” යනු නවතා දැමීමයි ( නික්මීම යන පදය ගැන අවධානය යොමු කරන්න). එහෙයින් නිකාය යනු නිවන් මගයි. නිවනෙහිදී සියලු “කාය” නවතා දමයි.

2. පුද්ගලයින් වර්ග පහ අනුව නම් කර ඇති නිකාය පහට ( දීඝ, බුද්දක, මජ්ඣිම, සංයුත්ත සහ අංගුත්තර ) සූත්‍ර වෙන් කර ඇත. සියලුම මනුෂ්‍යයින් සංසාරක ගති පදනම්කර සාමාන්‍ය නාණ්ඩ පහකට බෙදිය හැක. ඒවා ඉන්ද්‍රිය වර්ග එනම්



සද්ධා,විරිය, සති, සමාධි,ප්‍රඥා වශයෙන්ද හැඳින්වේ ( මෙහි ඉන්ද්‍රිය යනු චක්ක ඉන්ද්‍රිය වැනි ඉන්ද්‍රියයන් නොවන බව සලකන්න, පහත සඳහන් අංක 6 සහ 7 කියවන්න).

**දීඝ නිකාය** දේශනා කර ඇත්තේ දීර්ඝ විස්තර සහිතව පහදා දිය යුතු සද්ධා ඉන්ද්‍රිය දරන්නන් සඳහාය. මේවා ඉතා දිගු විස්තරාත්මක පැහැදිලි කිරීම්ය, නිදසුනක් වශයෙන් දීඝ නිකායේ මහා සති පටිඨාණ සූත්‍රය සතිමත් බව සහ ආනාපාන සතිය ප්‍රගුණ කරන අයුරු විස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කර ඇත.

**බුද්දක නිකායේ** ( “බු” + “ උද්දක”ය මෙහි “බු” යනු කෙලෙස් සහ “ උද්ද” යනු අත් හැරීම යන්නයි ) අඩංගු වන්නේ ඉතා කෙටි සංක්ෂිප්ත සූත්‍රය . ඒවා අධි ප්‍රඥාවන්තයින් ( ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය) සඳහා සංක්ෂිප්ත උපදෙස් ලබා දෙයි.

දීඝ නිකාය සහ බුද්දක නිකාය අතර මට්ටමක උපදෙස් සහිත මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සූත්‍ර **මජ්ඣිම නිකායේ** අඩංගුවේ. මෙතැන යෙදූ ඇති පදය මධ්‍යම යන අර්ථ ඇති මජ්ඣිම වන අතර එය වඩාත් ගැඹුරු අදහසක් ඇති මජ්ඣිමා නොහොත් මත් විමෙත් වලකින අදහසට බෙහෙවින් වෙනස්ය. “ **මජ්ඣිමා පටිපදා \_ මේ ලෝකයට ඇති බැඳීමෙන් නිදහස්වන මග**” කියවන්න.

3. සංයුත්ත නිකායේ සූත්‍ර වල අරමුණ බුද්ධ ධම්මයෙහි පදනම පැහැදිලි කිරීමට යොදා ගන්නා වැදගත් පදයක් වන “සං” යන්න පහදා දීමයි. “**සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?**” කියවන්න.

සංයුත්ත සකස්වී ඇත්තේ “සං”+“යුත්ත” එක් වී මෙහි. යුත්ත, සමන්විත යන අර්ථය දේ.

සංයුත්ත නිකායේ අඩංගු සූත්‍ර ප්‍රමුඛ **සති ඉන්ද්‍රිය** සහිත පුද්ගලයින් සඳහා සුදුසුය.

4. අංගුත්තර නිකායේ අඩංගු වන්නේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය සහිත පුද්ගලයින්ට සුදුසු දේශනාය.

අංගුත්තර සකැස්ව ඇත්තේ “අංග” + “උත්තර” එක්වීමෙනි, මෙහි අංග යනු කොටස් හෝ සංරචක වන අතර “උත්තර” යනු ප්‍රමුඛ හෝ නියමය යන්නයි. එහෙයින් අංගුත්තර නිකායේ සූත්‍ර අරමුණු කොට ඇත්තේ වැදගත් නියමයන් ( මූලධර්ම) වන අතර ඒවා ඉතා සංකෂිප්ත කෙටි සූත්‍ර වේ. මෙම සූත්‍ර වඩාත් සුදුසු වන්නේ පහසුවෙන් සමාධියට පත් විය හැකි පුද්ගලයින්ටය.

මෙම කාණ්ඩ වෙන්කිරීම නූතන කාලයේදී අප වඩාත් භාවිතා කරන්නේ දීඝ සහ මජ්ඣිම නිකායේ සූත්‍ර විමට හේතුව පහදා දෙයි, ඒ මෑත කාලයේ බොහෝ අය සද්ධා සහ විරිය ඉන්ද්‍රිය ප්‍රමුඛ පුද්ගල කාණ්ඩ වලට අයත් වන නිසාය.

5. නිකාය යන පදය විවිධ අර්ථයෙන් භාවිතා කෙරේ. ටෙරවාද ජාතීන් වන අග්නිදිග ආසියාතික රටවල් සහ ශ්‍රී ලංකාවේ නිකාය යන පදය ආශ්‍රමස්ථ වර්ගීකරණය සඳහා ද භාවිතා කෙරේ. ඇත්තවශයෙන්ම එය තෙරවාද මහායාන බෙදීමෙන් පසුව ආරම්භ වූවක්ය. නිදසුනක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ පන්සල් සියම්, රාමායන සහ අමරපුර යන නිකාය තුනට අයත්ය. මේ සියල්ල ටෙරවාද වන අතර එම නිකාය අතර දහම සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි වෙනසක් නැත. එසේම පන්සල අඩංගු වන්නේ කිනම් නිකායට දැයි යමෙකුට දැන ගත හැකි වෙනසක්ද නැත.

6. ඉන්ද්‍රිය යන පදය භාවිතා කරන්නේ මොන අර්ථයෙන් දැයි විමසා බලමු. ඉන්ද්‍රිය යන්නෙන් ප්‍රමුඛ බව අදහස් කෙරේ. මනුෂ්‍ය ශරීරයේ ප්‍රමුඛ ඉන්ද්‍රිය සයකි එනම්, වක්කු, සෝන, පිච්ඡනා, ඝාණා, කය, සහ මන.

නූතන විද්‍යාවට අනුව ඇත්තේ ඇස,කණ ,නාසය ,දිව,සහ කය යන ඉන්ද්‍රිය පහ පමණි. අපගේ සිතිවිලි මොළයේ අහඹුව ජනනය වන බව විද්‍යාඥයින්ගේ මතයය. එය සාවද්‍යය වන අතර එම මතය මතු කළෙක නිවර්දි වනවා ඇත.

සයවන ඉන්ද්‍රිය වන මොළයේ පිහිටා ඇති, මන ඉන්ද්‍රිය බුදු දහමට අනුව වැදගත්ම ඉන්ද්‍රියයි. මනෝ ලෝකයෙන් එන ඉන්ද්‍රිය ආදාන ග්‍රහණය කරන්නේ එයයි. “අපගේ ලෝක දෙක: භෞතික සහ මනෝ ” සහ “ ධර්ම යනු මොනවාද? \_ ගැඹුරු විශ්ලේෂණයක් ” කියවන්න.

රූප වර්ග 11 කි. එහෙත් එය **ඕලාරික** හෝ සභා සහ **සුකුම** හෝ සියුම් වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට කාණ්ඩ ගත කළ හැක . එය තවදුරටත් විමර්ශනය කළ හොත් කාණ්ඩ දෙක වෙන් වන්නේ ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමට වැඩි පදාර්ථ හෝ භෞතික ලෝක සහ ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමට අඩු මනෝ හෝ නාම ලෝක වශයෙනි. ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමට වැඩිව සභාවු රූපව වල පැවැත්ම අනාවරණය කරගන්නේ පංච ඉන්ද්‍රියන් මගින් වන අතර ශුද්ධාෂ්ඨක මට්ටමට අඩු රූප අනාවරණය කරගන්නේ මන ඉන්ද්‍රිය මගින්ය “ **අපගේ ලෝක දෙක: භෞතික සහ මනෝ** ” කියවන්න.

7. පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රමුඛ ගති ලක්ෂණ ( ගති) පදනම් කර කාණ්ඩ වලට බෙදා වෙන් කිරීම පිණිසද ඉන්ද්‍රිය භාවිතා කොරේ. සමහර පුද්ගලයින්ට පෙර භවයන්හිදී ධම්ම මාර්ගය ප්‍රගුණ කර ඇති නිසා උසස් ප්‍රඥාවෙන් ( පඤ්ඤ) යුක්ත වන හෙයින් ධම්ම සංකල්ප ඉතා පහසුවෙන් අවබෝධ කළ හැක.

සමහරෙක් ධම්ම මාර්ගය ප්‍රගුණ කර ඇත්තේ ශික්ෂාපද සමාදාන විමෙත්ය, එහෙත් බුද්ධ ධම්ම කෙරෙහිවූ අධික විශ්වාසයෙන් සහ හක්තියෙන් යුක්තවය. ඔවුන්ගේ **සද්ධා ඉන්ද්‍රිය** ප්‍රමුඛව පවතී.

එසේම **සති ඉන්ද්‍රිය** ප්‍රමුඛ වූවන්ට යම්සංකල්පයක් අන් අයට වඩා පහසුවෙන් අවබෝධ කළ හැකිය. අරමුණ කිසිදු අත්හොහර්න කෂය නොවන විර්යෙන් යුත් සමහරෙක් අයගේ විරිය ඉන්ද්‍රිය ප්‍රමුඛය.

පෙර භවයන්හි භාවනා ප්‍රගුණ කර ධ්‍යාන වලට සමවැදී ඇති අයගේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය ප්‍රමුඛය.

8. අවසාන වශයෙන්, පාලි සූත්‍ර සහිත පූර්ණ සූත්‍ර පිටකයම අඩංගු වෙබ් පිටුවක් වන [Sutta Central](http://Sutta Central) වෙත ඔබ යොමු කරනු කැමැත්තෙමි.

එම වෙබ් අඩවියෙහි විනය සහ අභි ධම්ම පිටකද අඩංගු වේ. එහි මහායාන සංස්කෘත සූත්‍රද ඇත. ඒන භාෂාවෙන් රචිත, මා දන්නා පරිදි ටේරවාද ආගම සූත්‍ර ද එහි ඇත.මෙම ටේරවාද සූත්‍ර මහායාන සූත්‍ර රචනා කිරීමට පෙර ටේරවාදයෙන් ඒන භාෂාවට පරිවර්තනය කළ බව පැවසේ. ඒන භාෂාව මෙන්ම ඉංග්‍රීසිය පිළිබඳ ප්‍රවීණයන්ගේ මේ පිළිබඳ අදහස් මට දැන්වන්නේ නම් අගය කරමි.

## නූතන ප්‍රජාවට සුදුසු සූත්‍ර අධ්‍යයන පිළිවෙල

1. මෙම වැදගත් ලිපියෙන් මා පෙන්වා දෙන්නේ නූතන ප්‍රජාවට බුද්ධ ධර්ම අවබෝධ කර ගැනීමට පහසු වන ක්‍රියා විලාසය වන්නේ බුදුන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනා කළ කාල අනුපිළිවෙලෙහි ප්‍රතිරෝම අනුපිළිවෙලට අනුව සූත්‍ර දේශනා අධ්‍යයනය කිරීම බවයි.

“අනිමිස ලෝචන බෝධි පූජා - කළගුණ සැලකීමට ( කෘතඥතාවයට) ප්‍රවේශයක් ” යන ලිපියෙහි සඳහන් කළ පරිදි, බුදුන්වහන්සේ තම ශාසනයේ මුල් වසර කිහිපයම යොදා ගන්නේ පෙර භවයන් රාශියක් පුරා බුදුන්වහන්සේට බුද්ධත්වයට පත්වීමට ආධාර උපකාර කළ අයට “ නය ගෙවීම” පිණිසය. එනම්, බුදුන්වහන්සේ සිය පළමු ධර්ම දේශනාව කළ පස්වග මහනුන් සිට බුද්ධත්වයෙන් පස්වන වසරෙහිදී තම ගිහි කල පියානන් වූ ශුද්ධෝත්ත රජ හා අනෙක් අය දක්වාම පෙර භවයන්හි අරහත්භාවය සාකාසාත් කර ගැනීම පිණිස කුසල් හා ප්‍රඥාව පූර්ණ කළ අයටය. ඔවුහු නිලක්ඛණ ( අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ අවබෝධ කළ හැකිවූ අරහත්භාවය ඉක්මනින් සාක්සාත් කරගැනීම පිණිස අවශ්‍යතාවයන් පරිපූර්ණ කළා වූ අයය.

2. නිලක්ඛණ අවබෝධ කර ගැනීම සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට පහසු නැත. එම හැකියාව පූර්ණ වන්නේ භව රාශියක ප්‍රයත්නයකට පසුය. ඕනෑම බුද්ධ ශාසනයක වැඩි ආයාසයකින් තොරව මුලින්ම අරහත්භාවයට පත්වන්නේ පෙර භවයන්හිදී අරහත්භාවය සාක්සාත් කරගැනීම පිණිස අවශ්‍යතාවයන් පරිපූර්ණ කළා වූ අයය.

නිදසුනක් වශයෙන් අග්‍රඉචක දෙනම සාරිපුත්ත සහ මොග්ගල්ලාන මහ තෙරුන් වහන්සේලා එක ගාථාවක් ඉවණය කිරීමෙන් සෝවාන් ඵලයට පත්ව දෙසතියකින් අරහත්භාවයට පත්වූ සේක.

එහෙයින්, මුල් වසර කිහිපයේදී බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සූත්‍ර, “ ගැඹුරු අර්ථ” සහගත දේශනා ය, ඒවා අවබෝධ කර ගත හැකිවූයේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රඥ, පසුබිම ඇත්තාවූ අයට පමණි.

නූතන පාර්භාෂිතයෙන් පවසතොත් මුල්ම සූත්‍ර දේශනාව වන ධර්ම වක්කප්පවත්තන සූත්‍රය “බුද්ධ ධර්ම” යේ සාරාංශයයි. දෙවන දේශනය ලෝකයේ අනන්ථ ස්වභාවය පැහැදිලි කළ අනන්ථ ලක්ඛණ සූත්‍රයයි. “ගිහි දේශනාව” එනම් ආදිත්තපරියාය සූත්‍රය මේ භූමි තල 31 න් යුත් ලෝකයේ “ගිහි ගන්නා ස්වභාවය” මෙහි ගිහි ගැනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මනසේ පවත්නා දැවීම හෝ “තාපය” වේ. මෙම “තාපය” ගැන පසුව මහා සති පටිඨාණ සූත්‍රයේ පැහැදිලි කර ඇත. “සති පටිඨාණ සූත්‍රය - මෙම භවයේ දුක්ඛ වේදනා හා සම්බන්ධවයි ” කියවන්න.

බුද්ධ කාලයේදී වුවද මුල් වසර කිහිපයේදී බොහෝ ජනයා ( නිවන් අවබෝධය සඳහා පූර්ණ ප්‍රඥා සහගත) මාර්ග ඵල ලැබූහ. පසු කාල වලදී මාර්ග ඵල සාක්සාත් කරගැනීමට බොහෝ කල් ගත විය. අවසාන භාගයේදී බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සූත්‍ර එතරම් ගැඹුරු සංකල්ප අඩංගු නොවුනු නොපිරුණ පාරමි ඇති අයට පවා අවබෝධ කළ හැකි තරම් සරලය දේශනය.

නිදසුනක් වශයෙන් මහා චන්චාරිසාක සූත්‍රය සහ මහා සති පටිඨාණ සූත්‍ර මූලික සංකල්ප වලින් ආරම්භ කර ක්‍රියා වලිය ගැන දීර්ඝ විස්තර ඉදිරිපත් කරයි. එසේම මූලික සංකල්ප විස්තර කරන්නාවූ සූත්‍ර බොහෝ ඇත.

3.මුල් වසර වලදී දේශනා කළ ඒ සියලු “ගැඹුරු දේශනා” නූතන පරිවර්තන වල ලෝකික සහ සම්ප්‍රදායානුකූල පද යොදා සකස් කර ඇති නිසා නිලක්ඛණ යන්නෙහි අදහස් ඉතා භයානක අන්දමට විකෘති වී ඇත.

එසේම නිලක්ඛණ අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික සහ අත්‍යවශ්‍යය කරුණු බුදුන්වහන්සේ පස කළෙක දේශනා කළ සූත්‍ර වල අඩංගු වේ.

වඩ වඩාත් නොගැඹුරු සූත්‍ර දේශනා ගැන මෙම ලිපි පොළෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට මම අදහස් කරමි. මෙම කරුණ මට අවබෝධවූයේ “ ජීවමාන ධර්මය” ලිපි පෙල රචනා කරන අවධියේදීය.

4. බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දුන් ආකාරයට ඒ ඒ පුද්ගලයින් ගේ පෙර භවයන්හි ගති ලක්ෂණ මත පදනම්වූ නිලක්ඛණය අවබෝධ කර ගැනීමෙහි හැකියාව මත

පුද්ගලයින් කාණ්ඩ තුනකට බොදා වෙන් කල හැක.මෙය පොත පත් ලද දැනුම මත පදනම් නොවේ.

පළමු කාණ්ඩය වන්නේ උග්ගතිතඥ හෝ “ උසස් ප්‍රඥවන්තයින් ” ය හවුනට දහම් සංකල්ප ඉතා පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගත හැක. විපටිනඥ පුද්ගලයින්ට සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීමට තව දුරටත් පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍යය. තුන්වන කාණ්ඩය වන නොය යන් හට සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීමට දීර්ඝ පැහැදිලි කිරීමක් ( පටිනිද්දේස) අවශ්‍යය. මෙම කාණ්ඩ ගැන “සුත්‍ර හැඳින්වීම ” යටතේ විස්තර තර අත.

ගෝතම බුදුන් වහන්සේ ගේ බුද්ධ ශාසනයේ වසර 2600 ගෙවෙන මෙකල බොහෝ දෙනෙක් අයත් වන්නේ නොය කාණ්ඩයටය. එහෙයින් නූතන ලෝකයේ බොහෝ දෙනෙකු මූලික සංකල්ප වලින් ආරම්භ කර උසස් මට්ටම් කරා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අධ්‍යයනය කළ යුතුය.

බුදුන් වහන්සේ අවසාන කාලයේදී දේශනා කළ සුත්‍රවල අඩංගු සංකල්ප අවබෝධ නොකොට ගැඹුරු දේශනා අධ්‍යයනය කිරීමට තැත් කිරීම සාර්ථක ප්‍රාථමික මෙන්ම උසස් පාසල් අධ්‍යාපනයකින් තොරව විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශය සමත් වීමට ගන්නා උත්සාහයක් බඳුය.

5. “ ජීවමාන ධර්මය” ලිපි පෙළ ආරම්භ කළේ මූලික සංකල්ප අධ්‍යයනය කර උසස් ධර්ම සංකල්ප කරා ක්‍රමානුකූලව කෙමෙන් ලගා විය හැකි මග පහදා දීම පිණිසය. සෑම කෙනෙක්ම එතැනින් ආරම්භ කරන්නේ නම් වඩාත් සුදුසුය.

යමෙකුට එම මුල් කොටස් පැහැදිලිව වැටහේ නම් උසස් මට්ටම කරා ඉක්මනින් ලගා විය හැක. එසේම පශ්චාත් ලිපි වල යම් ගැටළුවක් මතු වුනි නම් නැවතත් මුල් ලිපි අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඒවාට විසඳුම් සොයා ගත හැක.

මාගේ අරමුණ වන්නේ “ ජීවමාන ධර්මය” මෙම ලිපි පෙලෙහි කේන්ද්‍රස්ථානය වශයෙන් වැඩි දියුණු කිරීමයි. අනෙක් සියලුම කොටස් කරා අවශ්‍ය වන අන්දමට එතැන් සිට යොමු කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.



බුද්ධ කාලයේදී සෑම අයෙකුගේම හැකියාවන් බුදුන් වහන්සේට දැක ගත හැකි වූ නිසා බුදුන් වහන්සේ සෙයා පැමිණි පුද්ගලයින්ට අදාල වන ආකාරයට උචිත ගැඹුරු බවින් යුතුව දහම් දේශනා කළ සේක. මෑත කාලයේ කිසිවෙකුටවත් එම හැකියාවන් ඇත්තේ නැත. එහෙයින් සෑම අයෙක්ම තමාගේ හැකියාවන් සහ අඩුලුහුඬු කම් ගැන අවබෝධයෙන් යුතුව ධර්ම අවබෝධය පිනිස වීර්ය කළ යුතුය.

6. වැදගත් කරුණු මූල ධර්ම මට්ටමේ සාකච්ඡා කරන්නාවූ සූත්‍ර සිය ගහනක් ඇත. එසේවුවද ටේරවාදීන් පවා ත්‍රිපිටකය පසෙක ලා බුද්ධ ධර්මයෙහි පදනම වශයෙන් බුද්ධඝෝසගේ විසුද්ධි මග්ගය භාවිතා කිරීම බලවත් අවසනාවකි.

වහරක අභයරත්නාලංකාර අරහතුන් වහන්සේ විසින් ආරම්භ කළ සද්ධර්මයේ නූතන පිබිදීමත් සමග ත්‍රිපිටකයේ වටිනාකම පැහැදිලිව දක්නට ඇත.

7. සාවද්‍යලෙස පරිවර්තනය කර වසර දහසක් පුරා අන්ධානුසාරයෙන් භාවිතා කළ වැදගත් පාලි පද ගැන සාකච්ඡා කරන දීර්ඝ කාලයක් සැඟව පැවතුනාවූ සූත්‍ර කිහිපයක් “සූත්‍ර දේශනා: අර්ථ නිරූපණය ” කොටසෙන් ඔප වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවහස් කරමි. එම සූත්‍ර කෙටියෙන් පහත විස්තර කෙරේ.

සංයුත්ත නිකයේ නිබ්බාන සූත්‍රය ඉතා පැහැදිලිව නිවන විස්තර කරන්නේ “ රාගක්කායෝ , දෝසක්කායෝ , මොහක්කායෝ , ඉදං ච්චිජ්ඣි නිබ්බානංති ” වශයෙනි. මූලික පදනම ගැන අවබෝධය ඇතිවූ විට ගැඹුරු අර්ථ පැහැදිලි වූවත් ශූන්‍යතාවය “ශූන්‍යතා හෝ සන්නතා (හිස්බව) යනු කුමක්ද?” වැනි ගැඹුරු සංකල්ප විමර්ශනය කිරීම අනවශ්‍යය.

මෙය මා මුලදීම “බොද්ධ භාවනාව හඳුන්වාදීම” යටතේ අවධාරණය කලේ ඒ නිසාය. මනසින් ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහය අත්හැර දැමීමත් සමග යමෙකුට “ නිවීම ” අත්විඳිය හැක.

8. තවත් වැදගත් පදයක් වන්නේ සාවද්‍ය ලෙස අනිත්‍ය වශයෙන් පරිවර්තනය කර ඇති අනිච්ඡ ය. සංයුත්ත නිකායේ ඉච්ඡ සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන ආකාරයට ඉච්ඡ හෝ අනිච්ඡ යන්නෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පදය නිත්‍ය යන අදහස නොදෙන බව ඉතා පැහැදිලිය.

ඉවිජ සුත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ:

“ ... ඉවිජාය ඛන්ධනී ලෝකෝ ,ඉවිජා විනයාය මුච්ජනි

ඉවිජාය විජ්ජාහනේන, සබ්බං ජින්ධානි ඛන්ධානන්ති ”

ඉන් අදහස් කරන්නේ, “ ලෝකය ඉවිජාවෙන් ( යමෙකුගේ කැමැත්තට අනුව යමෙක් කැමැති දේ ඒ ආකාරයෙන්ම පවත්වා ගත හැකියයි පවත්නාවූ සංකල්පය) බැඳී ඇත”. මෙම පටලවිල්ලෙන් ගැලවීමට ලෝකයේ අනිවිජ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගෙන ඉවිජ අත්හළ යුතුය.

ඉවිජ යනු මහසෙහි ගොඩ නැගෙන සංකල්පයකි.

9. සමාන ගති ඇති අය එක්ව ඇසුරු කිරීමේ නැඹුරුවක් ඇති බවත් ඒ නිසාම එම ගති ප්‍රබලව වැඩෙන බවත් දසකම්මපටි සූත්‍රයේ පැහැදිලිව සඳහන් වේ.

නරක ගති ඇති පුද්ගලයන්ගෙන් අත්ව යහපත් ගති ඇති පුද්ගලයින් ඇසුරු කළ යුත්තේ ඒ නිසාය. “ ආකර්ෂණය, පුරුදු, ගති ලක්ෂණ ( ගති) සහ ලෝභය (ආසව) ” සහ වඩාත් ගැඹුරින් “ ආනාපානසති - පුරුදු සහ ගති වෙනස් කළ හැක්කේ කෙසේද? ” කියවන්න.

10. යමෙක් සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ විට හෙතෙම ඵය අවබෝධ කර ගනී ( එනම් තමා දැන් නිරයෙන් නිදහස් වූ බවත්, නිරිසන් ලෝකයෙන් නිදහස් වූ බවත් ජේත හා අසුර ලෝකයෙන් නිදහස්වූ බවත්) යමෙකුට විශ්වාසයෙන් යුතුව පැවසිය හැක ( අනි අයට යහපත් වේ නම් අන් අයට වඳවූ පැවසිය හැක)යයි බුදුන් වහන්සේ ආනන්ද තෙරුන් අමතා දේශනා කළ බව සංයුත්ත නිකායේ ගිංජ්කවාසන සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

පන්සිල් පදවල ගැඹුරු අර්ථ, විභංගපකරණ 2 හි සික්කාපද විභංග යෙහි සාකච්ඡා කර ඇත. “ සුරාමේරය මජ්ඣිමනිකායෙ දුට්ඨානා වේරමනී ....” පස්වන ශික්ෂාපදයේ ගැඹුරු

අර්ථය “ ශික්ෂාපද පහ - ඉන් බුදුන්වහන්සේ අදහස් කළේ කුමක්ද? ” යන ලිපියෙහි ඉදිරිපත් කර ඇත.

11. “සං” ආශ්‍රිත බොහෝ පද මජ්ඣිම නිකායේ චූළල හස්ති පදෝපම සූත්‍රයේ සාකච්ඡා කර ඇත. මෙම පද සමහරක් “සං” යටතේ සහ විශේෂයෙන්ම “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” හි දක්වා ඇත.

මනින්ද මහ තෙරුන් දේවානම්පියතිස්ස රජතුමාට දේශනා කළ මුල්ම සූත්‍ර දේශනාව මෙයයි. චූළල( සමහර විට චූල වශයෙන්ද ලියැවේ) යනු කුඩා යන්නයි, හස්ති යනු අලියා ය. පදෝපම = “පාද”+ “උපමා” හෝ නිදසුනකින් යන්නයි. මෙම උපමාව අලියෙක් ගේ පාද සලකනක් දැක අලියාගේ විශාලත්වය ගැන සාවද්‍ය නිගමනයකට පැමිණි පුද්ගලයෙක් ගැනයි.

මෙම සූත්‍රයේ පෙන්වා දෙන්නේ වැදගත් පදවල අර්ථ නිරූපනයේදී සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායානුකූල අදහස් පමණක් ගැනීමෙන් සාවද්‍ය නිගමනයන්ට පැමිණෙන අන්දමයි ( නිදසුනක් වශයෙන් අනිච්ඡ යන්නෙහි නියම අර්ථය වඩාත් ගැඹුරු අදහසක් වූවත් අනිච්ඡ යනු අනිත්‍ය යයි ගැනීම ).

එසේම ඉහත සඳහන් කළ හේතු නිසා, මූලික සංකල්ප අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වන, මේවා සහ අනෙක් බොහෝ කාලයක් අමතක කර දමා තිබූ හෝ සාවද්‍ය අන්දමට අර්ථ නිරූපනය කරන ලද සූත්‍ර ගැඹුරු අර්ථ සහිත සූත්‍රවලට ප්‍රථම සාකච්ඡා කිරීමට මම අදහස් කරමි.

## මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - ව්‍යුහය

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පිළිබඳ වැදගත්ම ලිපිය වන්නේ මෙයයි. පදනම පිහිටවන්නේද මෙම ලිපියමය. සියයට 99 ක්ම ප්‍රජාව සතිපට්ඨාන සූත්‍ර අධ්‍යයනය ආරම්භ කළ යුත්තේ මෙතැන් සිටය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ඉතිරි කොටස අධ්‍යයනය කිරීමට පෙර පළමුව මෙය කියවා දෙවනුව “ජීවමාන ධම්ම” කියවන්න.

1. පාළි සූත්‍රය සහ එහි ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනය අඩංගු වෙබ් අඩවි රාශියක් ඇත. ඒ සියල්ලම වාගේ සාවද්‍ය පරිවර්තන බව මගේ අවංක විශ්වාසයයි. පසුව එය පැහැදිලි කර දෙන්නෙමි. පාළි සහ ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනය සමීපව සාමාන්තරව ම දක්වා ඇති වෙබ් අඩවියක ලිපිනය පහත දැක්වේ.

<http://www.tipitaka.org/stp-pali-eng-parallel>

මෙම ලිපි සකස් කිරීම පිණිස කාලය හා ශ්‍රමය වැය කළ අයගේ වැරද්දක් නොව, ඒ වසර දහස් ගනනක්ම සූත්‍ර අර්ථ දැක්වූ ආකාරයයි.

සූත්‍රය අනුපිලිවෙලටම මා මෙහි සඳහන් කරන්නේ නැත, එහෙත් අදාල කොටස් ඔබට පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වනු ඇත. ක්‍රමයෙන් මුල සූත්‍රයම පහදා දීමට අදහස් කරමි.

2. සූත්‍ර දේශනා: හැඳින්වීම යටතේ මා සඳහන් කළ පරිදි ධම්ම තෙආකාරයකින්, උද්දේස, නිද්දේස, පටිනිද්දේස, වශයෙන් ඉදිරිපත් කළ හැක

සූත්‍ර බොහොමයක උද්දේස හෙවත් ඉතා කෙටි සාරාංශය දක්නට නැත, එහෙත් මහා සතිපට්ඨානා සූත්‍රයේ මුලටම ඇත්තේ එයයි, පාළි සහ ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනය සමීපව සාමාන්තරව ම දක්වා ඇති ඉහත වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න. සංකල්ප වල සැකිල්ල සූත්‍රයෙහි ප්‍රධාන අංගයෙහි දක්නට ඇත.වාවික දේශනා පාළියෙහි සංකල්ප නිදසුන් සමග විස්තර කර ඇත. මම මෙම ලිපි පෙළෙහි සංකල්ප සවිස්තරව ඉදිරිපත් කරන්නෙමි.

3. උද්දේස ( උද්දේසෝ) ආරම්භ වන්නේ “ එකායනො අයං, නික්ඛවෙ, මග්ගෝ සන්නානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමනික්කමාය, දක්ඛදොමනස්සානං අනටංගමාය, ඤයස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්චිකිරියාය, යදිදං චන්තාරෝ සතිපට්ඨානා. ”

මෙහි පරිවර්තනය:

“ මහනෙහි, මෙය සත්‍වයා නැවීම හා දුක්වීම අභිභවා යාමට, දුක්ඛ වේදනාව සහ දැඩි ශෝකය නිවීමට, ප්‍රඥාව ලද හැකි අරිය මග සහ නිවන සාකාසාත්

කිරීම පිණිස සත්වයා සුද්ද කිරීමේ එකම සහතිකකළ මාර්ගයයි, එනම් සතරාකාරවූ යහපත් මනෝ විභිතියක් පවත්වා ගැනීමයි ”

“ මෙම පරිවර්තනයත් සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථනිරූපනයත් අතර ඇති ප්‍රධාන වෙනස ඇත්තේ නිල් වර්ණයෙන් බෙන්වා ඇති පදවලය. එය නිමනට ඇති එකම මාර්ගය නොවේ. බුදුන් වහන්සේ ගේ මෙම සූත්‍ර දේශනාවට පෙර නිවන් අවබෝධ කළ අය රාශියක් සිටියහ. එහෙත් මෙය නිවීමේ පටන් අරඹන විටය දක්වා වූ නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි ක්‍රමානුකූල සහතිකකළ මාර්ගයයි . ඤායස්ස අධිගමාය සහ සතිපට්ඨාන පරිවර්තනයේදී “ඤාය” බිඳී ඇත්තේ “ඤාණ” හෝ ප්‍රඤා යන්නෙනි, “ අධිගමාය ” = “ අධි ” + “ ගමා ” හෝ උසස් මග. සතිපට්ඨාන “යහපත් මනෝ විභිතියක් ” සේ පරිවර්තනය කිරීම නරකම නැත, සතිපට්ඨාන ඊලඟ ලිපියෙන් සාකච්ඡා කරන්නෙමි.

“ එහෙයින් එම ගාථාවේ සාරය නම්, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විස්තර කරන ක්‍රමය සත්වයා විසුද්ධි ( සුද්ද) කිරීම ඔස්සේ එනම් මනස පිරිසිදු කිරීමෙන් නිවන සාක්ෂාත් කළ හැකි සහතික කළ එකම මාර්ගයයි.

4. ඊලඟ වැකිකඩ “කතමෙ චන්තාරෝ ? ඉධ නික්ඛවෙ, නික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති අනාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අනිජ්ඣා දොමනස්සං. වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති අනාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අනිජ්ඣා දොමනස්සං. වින්තෙ වින්තානුපස්සී විහරති අනාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අනිජ්ඣා දොමනස්සං. ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති අනාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අනිජ්ඣා දොමනස්සං ”

“කතමෙ චන්තාරෝ ? යනු කිනම් සතරද ? යන්නයි.

ඉන්පසුව එම සතර කායානුපස්සනා , වෙදනානුපස්සනා ,වින්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා වශයෙන් ලයිස්තු ගත කරයි. “අනාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අනිජ්ඣා දොමනස්සං ” වන වැකිකඩ ඒ සෑම එකකටම පසුව දක්නට

ලැබේ. එහෙයින් ඉන් මෙම වැකිකඩෙහි වැදගත් කම පැහැදිලි වේ. පදනම දැමීමෙන් සුද්ද කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කරන්නේ එතැනින්ය. මෙම වැදගත් ආරම්භක අවස්ථාව විස්තර කිරීමට “**පීචමාන ධර්මය**” යටතේ ලිපි රාශියක් ඇත. **යමෙක් සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමට මෙම ක්‍රියාදාමය ඔස්සේ ගමන් කළ යුතුය.**

5. “**කායේ කායනුපස්සි විහරන්**” ආදිය පසුව **සාකච්ඡා කරමු, එහෙත් දැනට ඉතා වැදගත් වැකිය වන “අනාපී සම්පජානො සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං”** විමසා බලමු. මෙය කොටස් දෙකකට විමර්ශනය කළ යුතුය: ඒ “**අනාපී සම්පජානො**” සහ “**සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං**” යන දෙකයි.

“නාප” යනු උණුසුමයි, අපට අධික ආතතියක් ඇති විටක හදවතෙහි ගින්නක් මෙන් දැනේ, සමහර අභාගයමත් අවස්ථාවලදී හද සසලකරවන අනුවේදනීය ප්‍රචාත්තියක් ලත් විටක “මට හදවත ගිනි ගන්නා බවක් දැනුනා” යයි සමහරු කියත්. “**අනාපී**” යනු හදවතින් එම ගින්න ඉවත් කර මනසෙහි ආතතිය ඉවත් කර මනස නිවා දැමීමයි. මෙය නිවීම, නිවන හැතහොත් නිබ්බානයෙහි මුල් අවධියයි.

යමෙක් **සතිපට්ඨාන** වඩනා විට ඉතා අනුවේදනීය ප්‍රචාත්තියක් ඇසු අවස්ථාවකදී වුවත් එම දැවීම නොදැනේ. යමෙකුට ආවේගශීලී තීරණ නොගෙන තැනට සුදුසු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ඇති වේ.

**සම්පජානො = “සං” + “පජාන”** යනු මනසෙහි ආතතිය වඩන්නාවූ “සං” තෝරා වෙන් කර ගැනීමයි. “**සං යනු කුමක්ද ?**” කියවන්න. නරකම “**සං**” ආකාර වන්නේ ඉවෙන් මෙන් පාපක්‍රියා බව දැනෙන සතුන් මැරීම, සොරකම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම සහ මත් වීම ආදියයි.

**සම්පජානො** යන්න බුදුන්වහන්සේගේ අවසාන වචන වන අප්පමාදේන සම්පාදේන හි එන , සම්පාදේන යන්නට සම්ප අදහසක් දෙයි, එනම් අප්‍රමාදව සං තෝරා බේරා ගන්න. සම්පාදේන යනුවෙන් අදහස් කරන්නේද සං තෝරා බේරා ගන්න යන්නයි.

යමෙක් සම්පාදේන නිමකරයිද හෙතෙම සම්පජානො වේ. යමෙක් ස්වයංක්‍රීයවම හොඳ කුමක්ද නරක කුමක්ද දැන ගනී එය පුරුද්දක් බවට පත්වේ.

මෙම වැදගත් පාඨය පිලිබඳ විස්තර සහිත දේශනාවක් සඳහා පහත සඳහන් ලිපිනයට ගොස් ( දේශනා 3) සවන් දෙන්න.



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

6. එහෙයින් “අනාපි සම්පජානො ” යනු පාපී නැඹුරුවන් හෝ “සං” ගැන ඇති දැනුවත් බවෙන් (නැතහොත් සම්ප්‍රජානනය) යමෙකුගේ මනසෙහි නාපය හෝ ගිණින ඉවත් කිරීමයි. ඒවා “කෙලෙස් ” සහ “ අශෝභන චේතසික” යනුවෙන්ද හැඳින්වේ, “ කිලේෂ යනු මොනවාද? (කෙලෙස් - මනසේ ඇති දූෂිත ද්‍රව්‍ය ) -චේතසික හා ඇති සම්බන්ධය, ” කියවන්න.

යමෙක් මෙහි ප්‍රතිශ්‍රව පත්වන විට සීමාන්තික ඉන්ද්‍රිය සූඛ යන්ගෙන් පවා වෙන්වන නැඹුරුවක් දැකිය හැක.

7. මේ ලෝකයෙහි ස්වභාවය ගැන ප්‍රකාශවන අධි සංකෂිප්ත පාඨයකි “ සතිමා විනයස්ස ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං ” යන්න. එය විශ්ලේෂණය කළ යුත්තේ “ සති මා විනයස්ස ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං ” වශයෙනි. සතිමා යනු සති මා යන පද දෙකයි.

දුක්ඛ වේදනාවේ මූල හේතුව වන්නේ අධික ලෝභය හෙවත් *අභිජ්ඣා* ( යනු “අභි”+ “ඉච්ඡා” හෝ අධික ආශාව හෝ බැඳීම). එය ඉෂ්ඨ නොවූ විට යමෙක් දුර්මුඛ වේ, එය *දොමනස්ස ය* . යමෙක් වෛරයෙන් කටයුතු කරන්නේ, ව්‍යාකූල මනසකින් සහ තර්භ සිතින් අවධිමනයට පත්වූ විට *දොමනස්ස මනෝ විභිතියකින් බව සිති නබා ගැනීම වැදගත්ය* .

*විනයස්ස ලොකෙ* යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ එකිනෙකාට ඇති නයගැති භාවයෙන් එකිනෙකාට බැඳී සිටිනා මෙම ලෝකයයි, “කම්ම ණය සහ භාවණාව” කියවන්න.

එසේම *සතිමා සැදී ඇත්තේ* සති + මා එක්වය, මෙහි මා යනු ඉවත් කිරීමයි එහෙත් සති ඉවත දැමීම නොවේ. එය “සති” , පාඨයේ ඉතිරි කොටස “ *විනයස්ස ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං* ” හා සම්බන්ධ කරයි.

එහෙයින් “ සති මා විනයය ලොකෙ අභිජ්ඣා ( අභිජ්ජා) ද්‍රෝමනස්සං ” යනු අභිජ්ඣා සහ ද්‍රෝමනස්ස යෙන් ගැලවී සහ නයගැති භාවයෙන් එකිනෙකාට බැඳී සිටිනා මෙම ලෝකයෙන් නිදහස් වීම පිණිස යහපත් මනෝ විභිතියක් සහ යහපත් හැසිරීමක් ස්ථාපණය කිරීමයි. නිවීම පිණිස වැදගත් වන්නේ මෙයයි. විස්තර සඳහා “ ජීවමාන ධර්මය ” කියවන්න.

8. එහෙයින් “ සති මා විනයය ලොකෙ අභිජ්ඣා ( අභිජ්ජා) ද්‍රෝමනස්සං ” යන පාඨයේ අදහස, කිලේස හෝ කෙලෙස් ගැන දැන ගත දෝමනස්සයෙන් තැවෙන හෙවත් ද්‍රෝමනසින් ( සන්තාපයට පත්) තැවෙන මනසේ ඇති ගින්නෙන් හෙවත් තාපයෙන් මිදීමය.

පළමු අදියරේදී පාපක්‍රියාවන් ගෙන් හෝ දස අකුසල් වලින් වෙන් වීම ගැන අවධාරණය කළ යුතුය. එහි ප්‍රගතියත් සමග ආන්තික ඉන්ද්‍රිය සුඛයන්ගෙන් වෙන්ව සිටීම ඇරඹිය හැක. ඒ අවස්ථාව වන විට ආන්තික ඉන්ද්‍රිය සුඛ පවා මනසෙහි තැවීමට හෝ ගින්නට හේතු වන්නේ ඇයිදැයි පැහැදිලිව දකී.

එමනිසා “ සති මා විනයය ලොකෙ අභිජ්ඣා ( අභිජ්ජා) ද්‍රෝමනස්සං ” යන පාඨය සතිපට්ඨාන සහ ආනාපාන භාවනාවෙහි ඉතා වැදගත් තැනක් ගනී.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අනෙක් කොටස් වලින් කියවෙන්නේ එහි අරමුණ ලඟා කරගන්නා ආකාරයයි.

9. මෙම නිවීම කායානුපස්සනා , වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, සහ ධම්මානුපස්සනා යන සිව් ආකාරයෙන් ලඟා කර ගත හැක.

මේය තරමක් අනුක්‍රමික ක්‍රියාදාමයකි එනම් කායානුපස්සනා මගින් අනිච්ඡා සහ දෝමනස්ස යන්ගේ ප්‍රධාන මූලාශ්‍ර ඉවත් කිරීම ගැන සැලකිලිමත් වීමෙන් ඇරඹීමය. එය මූලික වශයෙන් ශීල හෝ යහපත් හැසිරීම හා සමානය. යමෙක් තමාගේ කට්ඨාස සහ ක්‍රියා යහපත් බව දැන සිටිය යුතුය එනම් හැකිනම් දස අකුසලයන් ගෙන් වෙන්විය යුතුය.

එය තරමක් දුරට හෝ පරිපූර්ණ වූ පසු යහපත් ක්‍රියා බොහෝ විට ස්වයංක්‍රීයව සිදුවේ, යම් වරදක් කිරීමට පෙර යමෙකුට එය “ දැනේ ”, එසේම එයට සංවේදී වේ. එහෙත් මුලදී මදක් නැවතී එහි ආදිනව ගැන සිතීම කළ යුත්තේ ආයාසයෙන්ය.

මනස, ඉතාමත් නරක නිවර්තයන්ගෙන් තොර වූ විට ධම්මානුපස්සනා මගින් ධම්ම අධ්‍යයනය කිරීම පහසු වේ, එසේම වේදනාවන්ට ( වේදනානුපස්සනා) ප්‍රතික්‍රියා නොදක්වා මදක් නැවතී එහි ආදිනව ගැන සිතීම සහ විමර්ශනය , එසේම මනසෙහි නැගෙන පාප සිතිවිලි ගැන ස්වයංක්‍රීයවම දැන ගැනීම ( චින්තානුපස්සනා) පහසු වේ.

එහෙයින්, එය ක්‍රමික ක්‍රියාවලියකි. සෑම යහපත් ක්‍රියාවකින්ම යමෙකුගේ ක්‍රියාවන් ගැන ආත්ම විශ්වාසය වැඩිවේ, වේදනාවන්ට හුදෙක් ප්‍රතික්‍රියා නොදැක්වීමට උපකාරීවේ, මුළු ක්‍රියාවලියම අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වන, ශුද්ධවූ මනසකින් සිතා බැලීමට පහසු වේ.

10. අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත අවබෝධ කරගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන්නේ කායානුපස්සනාවෙන්ය, එහෙත් සතර සතිපට්ඨානයම සමගාමීව ප්‍රගුණ කළ හැක. යමෙක් පූර්ණ අවධානයෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමෙන් දින සතකින් අරඹන්නා වශයට පත්විය හැකියයිද, යමෙකුගේ කැපවීම මද වශයෙන් පවතිනම් අරඹන්නා වශයෙන් හෝ අනාගාමී තත්ත්වයට සන්වසරකින් පත්විය හැකි යයි බුදුන්වහන්සේ වදාළ සේක.

මෙම ක්‍රියාදාමය ආරම්භ කළ යුතු අන්දම “ජීවමාන ධර්ම” යටතේ සවිස්තරව ඉදිරිපත් කර ඇත.

## සතිපට්ඨාණා - හැඳින්වීම

1. පළමුව “සති” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි අවබෝධ කර ගත යුතුය. සමහර වැදගත් පාලි පද මෙහිදී භාවිතා කිරීමට සිදුවේ, එහෙත් ඒවා මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන නිසා ඉන් ඇතිවන සුළු අපහසු තාවය දුරා සිටින මෙන් කරනාවෙන් ආයාචනා කරමි. අවබෝධය පහසු කර ගැනීමට මෙම ලිපිය එකහෙළා කියවාගත යන්න පසුව අදාල උප සිරස සඳහා යොමු විය හැක.

සති යන්න “යහපත්” මනෝ සාධකයකි ( ශෝඛන චේතසික) . එහෙයින් සති හටගන්නේ යහපත් සිතිවිලි ( කුසල චිත්ත) සමග පමණි. අකුසල චිත්ත සමග ජනනය නොවේ. “චේතසික (මනෝ සාධක)” යටතේ සාකච්ඡා කළ ආකාරයට, “යහපත් චේතසික” අකුසල චිත්ත සමග ජනනය නොවේ. ( එසේම “පාප චේතසික” කුසල චිත්ත සමග නූපදි ).

ආරම්භයේ සිටම මෙය අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ. බොහෝ දෙනෙක් සිතන්නේ සති යනු යහපත් අවධානය නැතහොත් (mindfulness) යමකට මනාව සිත යොමු කර සිටීම බවයි. එහෙත් ආත්ම නාශක බෝමිභ කරුවෙකුට තම බෝමිභ කට්ටලය සකසා ගැනීමේදී වුවද අධි අවධානයක් අවශ්‍යය නැතහොත් වෘත්තීමය සොරෙකුට යම් මංකොල්ල කෑමක් සියුම් විස්තරාත්මක සැලසුමක් කරද්දී පූර්ණ අවධානය අවශ්‍යය. මෙම අවස්ථා දෙකෙහිදීම ඇත්තේ “සති” නොවේ. මෙහිදී අදාල චේතසික වන්නේ, කුසල මෙන්ම අකුසල චිත්තයෙහිදී පවා ඇති විය හැකි අනිශ්චිත ( නොබැඳි) චේතසික දෙකක් වන චිත්තක ( යම් අරමුණක් කෙරෙහි සිත යොමු කිරීම) සහ විචාරය ( එම අරමුණෙහිම සිත පවත්වා (රඳවා) ගෙන යාම), “චේතසික ( මනෝ සාධක) ” කියවන්න.

“සති” යනු යමක් මතකයේ තබා ගැනීමේ හෝ පෙර සිදුවීමක් සිහිකැඳවීමේ හැකියාව යයි විශ්වාස කරන අයද ඇත. එහෙත් එය සිදුකරන්නේ “මනසිකාර” චේතසික යයි.

පුද්ගලයෙක්, යම් ක්‍රියාවක් කිරීමට පෙර එහි ආදිනව යහපත්ද හැතහොත් අයහපත් දැයි විමසා බලා, යහපත් ආනිසංස සහිත ක්‍රියාවන් පමණක් කරන්නේ නම් හෙතෙම ක්‍රියා කරන්නේ “සති ”යෙන් ( සතිමත් බවෙන් ) යුතුවයි.

2.පට්ඨාණා යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ පිහිටුවීම, සකස් කිරීම යන්නයි. එහෙයින් සතිපට්ඨාණා යනු, ඉහත පරිච්ඡේදයෙහි සඳහන් කළ ආකාරයට සතිය පිහිටුවා ගැනීම හෝ සතියෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීමට මනස පුහුණු කිරීමයි.

මෙම පුහුණුව ලැබෙන්නේ පියවර සතරකින්ය, එය සතර සතිපට්ඨාණා සේ හැඳින්වේ. මෙම පියවර සතර එකිනෙකට සම්බන්ධවුවත් එය ඇතිවන්නේ නිශ්චිත අනුපිලිවෙලකටය. සතර පියවර නම්: කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා ය.

අනුපස්සනා යන්නෙහි අදහස භාවනා ශීර්ෂය යටතේ අංක 4 “විවිධ භාවනා ක්‍රම ( නාක්ෂණ) මගින් අදහස් කරන්නේ මොනවාද? ” යෙන් විස්තර කර ඇත.

3. බුද්ධ ධර්ම යෙහි අරමුණ මනස පිරිසිදු කිරීමයි; මනසෙහි දිගුකාලීන යථා ශාන්ත බව සඳහා එකම ක්‍රමය එයයි. කෙලෙස් සහිත මනසින් කෙලෙස් සහිත සිතිවිලි ( චිත්ත) හට ගනී. කෙලෙස් සහිත සිතිවිලි කෙලෙස් සහිත කථාව (සුඵ ප්‍රමාදයකින් පසු කාලයක) සහ කෙලෙස් සහිත ක්‍රියා ( කාලයෙන් වඩාත් ප්‍රමාදව) ජනනය කරයි.

මනස පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවන්නේ ආපස්සටය: පළමුව කයෙන් සිදුවන ක්‍රියා පාලනය කර එකවරම හෝ ඉන්පසුව වාචික ක්‍රියා පාලනය කරන්න, සිතිවිලි හටගන්නා ගමන්ම පාලනය කිරීම අපහසුය. මෙය අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් ය, එහෙයින් ඊට හේතුවන්නේ කුමක්දැයි විමසා බලමු.

4. අභිධම්ම යටතේ සාකච්ඡා කළ ආකාරයට චිත්ත ඉතා ඉක්මනින් හට ගනී, තත්පරයට චිත්ත බිලියනයක් පමණ හට ගනී; අප අත්දකින්නේ තත්පර 0.05 පමණ

කාලයක් එක් රැස්වූ විත්ත පොදියක් පමණි. එසේවුවද, හුදෙක් ආත්ම ශක්තියෙන් පමණක් සිතිවිලි පාලනය කළ නොහැක.

එහෙත් අපගේ සිතිවිලි අපගේ වර්තය හා ගති අනුව ජනනය වේ. වාචික ක්‍රියා සහ ක්‍රියාවන් එක්ව යොදන්නාවූ පරිශ්‍රමයෙන් මෙම ගති ගුණ වෙනස් කර ගත හැක. ලිපි කිහිපයකම ගති ගැන සාකච්ඡා කර ඇත.

5. සනිපට්ඨාණයෙහි මූලික කායානුපස්සනා ඇත්තේ ඒ නිසාය. අප කතා කළයුත්තේ යහපත් වචන පමණක් බවත් එසේම යහපත් ක්‍රියාවන් පමණක් කළ යුතු බවට අප පළමුව මනා සංයමයක් ඇති කර ගත යුතුය. කථාව සහ ක්‍රියා යන දෙකම ආරම්භ වන්නේ සිතිවිලි වලිනි, එහෙත් ඒවා උදා වන්නේ සිතිවිලි වලට වඩා ප්‍රමාද වය. පළමුව, යම් පුද්ගලයෙක් අපට වැරද්දක් කළේ යයි සිත් පහල වේ, ඉන්පසුව ඔහුට යම් අයහපත් දෙයක් පැවසීමට ආරම්භ කරයි, එහෙත් එම අතර තුර කාලය එය නවතාගත හැකි තරමට ප්‍රමාණවත් අවකාශයක් ලබා දෙයි.

අප කයෙන් සිදුකරණ ක්‍රියාවක් කිරීමට වාචික ක්‍රියාවකට වඩා කාලයක් ප්‍රමාදවේ. එහෙයින් යමෙක් දැඩි ලෙස කෝපයට පත්ව නැත්නම් තමාගේ ක්‍රියාව ගැන සතියෙන් අවබෝධ කරගෙන අයහපත් ක්‍රියාවන්ට යොමු නොවී සිටීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඇත. ඇත්තවශයෙන්ම එයට අප හුරුවූ වි කථාව සහ ක්‍රියාව යන දෙකම පාලනය කරගත හැකි වූ විට කාලයත් සමග ප්‍රකෝපයෙන් කටයුතු කිරීමේ නැඹුරුව අඩුවී ක්‍රමයෙන් නැති වී යයි. එසේ වන්නේ අප සතියෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම වැඩිවන විට අයහපත් ගති අත්හැර දමා යහපත් ගති වඩන නිසාය.

6. එහෙයින් කායානුපස්සනා යනු අප යම් අයහපත් දෙයක් පැවසීමට හෝ කිරීමට පෙර එය දැන ගැනීමයි.

වෙනත් ආකාරයකට පවසනොත් කායානුපස්සනාවෙන් අප සාක්සාත් කර ගත යුත්තේ සෑම මොහොතකම අපගේ කථාව සහ ක්‍රියා ගැන මනා අවබෝධයකින් දැන සිටීමයි. සම්ප්‍රදායානුකූල එක් තැනකට වි කරන්නාවූ භාවනාවකට සනිපට්ඨාණය සීමා කළ නොහැක්කේ ඒ නිසා බව මේ වන විට ඔබට පැහැදිලි ඇතැයි සිතමි.



අපට පෙනෙන, අැසෙන, ආග්‍රාණය වන, රසය දැනෙන, පහස ලැබෙන හෝ සිතන දේ වලට දක්වන ප්‍රතිචාරය වන්නේ අපගේ ක්‍රියාවන් හෝ කටා කරන වචනය. වාචික මෙන්ම කාය ක්‍රියාවන් කරන්නේ බාහිර පරිසරයෙන් ලැබෙන්නාවූ හෝ මනසින් ජනනය කරන්නාවූ ආදාන ග්‍රහණය කර යම් වේලාවක ප්‍රමාදයකින් පසුවය. අප යම් අයහපත් දෙයක් පැවසීමට පෙළඹුනත් එම අයහපත් ක්‍රියාවක් බව අවබෝධ කර ( යමෙකුගේ සිත් පෑරීමට හේතුවූයේ නම් ඒ ගැන සමාව අයැද) එය නවතා දැමිය හැක. එසේම අප යමෙකුට පහර දීමේ ඉරියව්වකට පැමිණියත් එහි ආදිනව අවබෝධ කර ගෙන එම ක්‍රියාව නවතා ගත හැක. යමෙක් ආරම්භ කරන්නේ ඒ ආකාරයෙනි.

7. පුහුනුවත් සමග යමෙකුගේ ගති වෙනස්වේ, එවන් අයහපත් අවස්ථාවන් ක්‍රමයෙන් මගහැරී යනු ඇත. “ගති” ගැන රචිත ලිපි රාශියක් (Pure Dhamma) ශ්‍රී සද්ධර්මය වෙබ් අඩවියේ ඇත. **බෞද්ධ භාවනාව පරිච්ඡේදයේ 9.ආනාපානසතියෙහි වැදගත් කරුණු : පුරුදු සහ ගති ලක්ෂණ වෙනස් කළ හැක්කේ කෙසේද ?** යන්න යටතේ විස්තර කර ඇත. **සනිපට්ඨාණ** යනු මූලික වශයෙන් ආනාපානසති ප්‍රගුන කරන ක්‍රම වේදයයි. මෙහි විද්‍යාත්මක විමර්ශනයක් **“පුරුදු ඇතිවන්නේ සහ නැති වන්නේ කෙසේද? - විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීමක් ”** යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත.

8. එහෙයින් සතර **සනිපට්ඨාණ** යෙහි මුල්ම මෙන්ම වැදගත්ම අංගය වන්නේ කායානුපස්සනා බව පැහැදිලිය.

කායානුපස්සනා ප්‍රගුන කිරීමෙන් යමෙකුගේ ගති ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී හෙතෙම නිව් ශාන්ත භාවයට පත්වේ. එසේම හෙතෙම හැඟීම්වලට ආවේගීව ඝෂණිකව ප්‍රතික්‍රියා නොකරයි. එහෙයින් ඊලඟ අදියර වන “වේදනානුපස්සනා” එනම්, යම් හැඟීමක් ඇතිවූ විට එයට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුත්තේ කෙසේ දැයි සිතා බැලීම ,ප්‍රගුන කිරීම පහසු වේ.

කායානුපස්සනා සහ වේදනානුපස්සනා යන දෙකම ප්‍රගුන කළ පසු මුල්ම සිතිවිලි පවා ආවේග වලින් තොර බවට පත්වන සේ “ගති” වෙනස් වේ. එවිට ස්වයංක්‍රීයවම යහපත් සිතිවිලි උදා කරන එනම් “විත්තානුපස්සනා” ප්‍රගුන කල හැක.

අවසාන වශයෙන් සමාධිපති පත්වී අනිවිඡ, දුක්ඛ, අනන්ථ ( හෝ ඕනෑම ධම්ම සංකල්පයක්) මෙහෙහි කිරීම එනම් “ධම්මානුපස්සනා” වැඩීම පහසු වේ.

9. එහෙයින් යමෙක් පළමුව කායානුපස්සනාවෙන් ආරම්භ කර ඉන්පසු අනෙක් අනුපස්සනා තුන වඩයි. සතර සනිපට්ඨාණය පූර්ණ කළ පසු සම්මා සති පූර්ණය, එය ඇත්තෙන්ම එය සාක්සාත් කරන්නේ අදියර සතරකිනි, සොනාපන්න එහි මුල්ම අවධියයි.

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයෙන් තොරව උසස් පාසල් හෝ සරසවි අධ්‍යාපනය ලැබිය නොහැකි සේ මෙම අදියර සතර ක්‍රමයෙන් සාක්සාත් කල යුතුය. යමෙක් පළමුව නමාගේ කායික මෙන්ම වාචික ක්‍රියා පාලනය කර ගත යුතුය. එයයි කායානුපස්සනාව. වැඩි විස්තර සඳහා ඊලඟ ලිපිය බලන්න.

ඉන් අදහස් වන්නේ යමෙක් කායානුපස්සනා වඩනා විට අනෙක් තුන ප්‍රගුන නොකළ යුතුය යන්න නොවේ. ඉන් අදහස් වන්නේ වාචික මෙන්ම කාය ක්‍රියා මගින් සිදුකරණ මහා අකුසල අට නවතා දමන තෙක් අනෙක් විපස්සනා තුන වැඩීමෙන් එතරම් ප්‍රතිඵලයක් නොලැබෙන බවයි. **භාවනාවේ මූල ධර්ම** කියවන්න.

එසේම යමෙක් කායානුපස්සනා ප්‍රගුන කිරීම කිසිවිටකවත් නවතා දමන්නේ නැත. එය ආයාසයෙන් කළ යුතු දෙයක් නොව එය පුරුද්දක් බවට පත්වන්නකි. එහි ආනිසංස දැකීමෙන් උසස් අන්දමින් ප්‍රගුන කිරීමට පෙලඹේ. ක්‍රමයෙන් අනෙක් තුන ප්‍රගුන කිරීමෙන් සතර සනිපට්ඨාණයම වඩයි. එහෙත් මුල් පදනම වන්නේ කායානුපස්සනාවය.

## කායානුපස්සනා - ඉරියව් පිලිබඳ කොටස (ඉරියාපට්ඨාන)

1. පළමුව කායානුපස්සනා යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කර ගනිමු. “කාය” යන පදයට මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කරන්නාවූ අර්ථ දෙකක් වේ. කය හෝ සිරුර යන අර්ථය එකකි අනෙක ක්‍රියා හෝ කාර්යය යන්නයි. කායානුපස්සනා යන්නෙහි වඩාත් පොදු අදහස දෙවැන්නයි. මෙම ඉරියව් කොටසට පදනම වන්නේ ශරීරයේ ඉරියවිය, එසේවුවද ඉන්ද්‍රිය සයෙන්ම කරන්නාවූ සියලු ක්‍රියා එයට ඇතුළත්වේ. පහත සඳහන් කරනු අධ්‍යයනය කිරීමෙන් එය වඩාත් පැහැදිලි කර ගත හැක.

අප ඇසෙන් රූප දැක, කනෙන් ශබ්ද ශ්‍රවණය කර, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ ආග්‍රාණය කර, දිවෙන් රසය දැන ගන, කයෙන් පහස (පොට්ඨිබ්බ) ලබා, මනසින් සංකල්ප (ධම්ම) ගැන සිතා ලෝකය හා අන්තර්ක්‍රියා කරයි.

එහෙයින් ලෝකය අත් විඳින්නේ අභ්‍යන්තර “කය” සයකින් හා බාහිර “කය” සයකින් ය. එමනිසා, ප්‍රධාන ඉරියව් සතරවන ඉඳුගෙන සිටීම, සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම හෝ ඇලව සිටීමේදී (නිදන ආකාරයෙන්) අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් (අජත්තා) සහ බාහිර ඉන්ද්‍රියයන් සය ගැන අප සැලකිලිමත් වේ.

2. මෙම ධර්ම මාර්ගයෙහි ගමන් අරඹන්නෙකුට බුදුන්වහන්සේ (හෝ වෙන යම් අයෙක්) ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ගැන දේශනා කළ දෙයක් පිලිගත යුතු නැත. යමෙකුට “සිත කරදරවලින් නිදහස් කර ගැනීමේ” හෝ “ඒදිනෙදා ජීවිතයේ මේ ලෝකයේ පවත්නා ආතතියෙන් මිදීමේ” සරල අරමුණෙන් එය ආරම්භ කළ හැක, එනම් “අතාපි” අවධියට පත්වීම.

යමෙකුට පුනර්භවය සම්බන්ධව හෝ කර්මය සංකල්පය පිලිබඳ හෝ විවෘත මනසකින් (කෙසේවෙතත් මෙම සංකල්ප ඉවත දැමීම නොකළ යුතුය, ඉවත දැමීමෙන් “නියත මිනිස් දිවිය” බවට පත්වන හෙයින් ප්‍රගතියට බාදාවක් වනු ඇත. “සාවද්‍ය දිවිය කුමක්දැයි තීරණය කරන්නේ කෙසේද?” කියවන්න.

3. මනස ලෝභ, ද්වේෂ, සහ මෝහ යෙන් පීඩාවට පත්ව පවතී යයි බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. මනස සාමාන්‍යයෙන් ලෝභ සහ ද්වේෂයන්ගේ අධි ආකාර වන “කාමජන්ද” ( ලෝබයෙන් අන්ධ වූ) සහ “ව්‍යාපාද” යෙන් ආවරණව ඇති නිසා සත්‍ය ( එනම් අවිද්‍යාවෙන් මිදීම) දැකීම පහසු නැත.

මනස ආතතියෙන් පෙළීමට සහ අභ්‍යන්තර තාපයට ලක්වීමට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ මෙම “කාමජන්ද” සහ “ව්‍යාපාද” දෙකය. ආන්තික ලෝභය සහ ද්වේෂය මනසට එන සැතියන් ආයාසයෙන් ඉවත් කර දැමීමෙන් ක්‍ෂණයකින් නිවීම ලද හැකිය. කම්ම ඵල සඳහා බලා සිටිය යඅතු නැත. එවන් වාසි ප්‍රයෝජන පැවතිය හැකි වුවත් වඩාත් ක්‍ෂණික ප්‍රයෝජන ඉන් ලබා ගත හැක.

“තෙආකාර සුඛ” යටතේ පහදා දුන් ආකාරයට මෙය නිවීමෙහි ආරම්භයයි නැතහොත් නිරාමිස සුඛයයි.

4.ඉහත සතිපට්ඨාණ - හැඳින්වීම යන ලිපියෙන් පැහැදිලි කළ ආකාරයට අපගේ ක්‍රියාවන් සංවර කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කරන්නේ මූලින්ම වාචික ක්‍රියා මෙන්ම කාය ක්‍රියා සංවර කර ගැනීමෙනි. එසේ කළ හැකිවන්නේ අදාල චිත්තය උදාවීමත් වාචික හා කාය ක්‍රියා ක්‍රියාත්මක කිරීමත් අතර ඇති කාල පරතරය නිසා තම අභිමතය පරිදි එය නවතා ගත හැකි නිසාය.

සම්ප්‍රදායානුකූල පන්සිල් වලින් ආරම්භ කළ හැක. කෙතරම් දීර්ඝ කාලයක් භාවනාවෙහි යොදනත් මූලික ශික්ෂාවෙන් තොරව දිගු කාලීන මානසික සුවයක් ලබා ගත නොහැක.

තම කැමැත්තෙන් සත්ත්ව ඝාතනය කිරීම, සොරකම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම සහ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය අතරින් යමෙක් මින් ඕනෑම එකක යෙදේ නම් ඉන් වැලකුන විට ලබන්නාවූ සුවය සහ ආනිසංස ඉන් ඉකමනින්ම විඳ ගත හැක.

5. ඉන්පසු මහා අකුසල් අටෙන් ( සත්ව ඝාතන, සොරකම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, බොරු කීම, ඕපාදූප දෙඩීම, නින්දා අපහාස කිරීම, අමිහිරි කථාව සහ මත් ද්‍රව්‍ය, ධනය, බලය ආදියෙන් මත්වීම) වෙන්විය හැක. **“භාවනාවේ මූල ධර්ම”** කියවන්න.

6. සතිපට්ඨාණ යෙහි කායානුපස්සනා කොටස් හෝ පඤ්ඤා පහකින් යුක්තය: ආනාපාන පඤ්ඤා ( ආනාපාන ගැන කොටස), ඉරියපථපඤ්ඤා ( ඉරියව් ගැන කොටස), සමිපජාන පඤ්ඤා ( පුරුදු ගැන කොටස), පටිකුලමනසිකාරපඤ්ඤා ( කයෙහි කොටස් මෙහෙහි කිරීම ගැන කොටස), ධාතුමනසිකාර (පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ ) යන ධාතු ගැන කොටස සහ නවසිවානිකපඤ්ඤා ( කය ජරාවට පත්වීම මෙහෙහි කිරීම ගැන කොටස). **“අනාපාන යනු කුමක්ද”** පටන් ගෙන ලිපි රාශියක ආනාපාන ගැන අප සාකච්ඡා කළෙමු.

සතිපට්ඨාණ සූත්‍රයේ කායානුපස්සනා හි ඉරියපථපඤ්ඤා මූලමනින්ම වාගේ ඕනෑම අවස්ථාවකදී අයහපත් දෙයක් කිරීමෙන් වැලකී සිටින්නේ කෙසේද යන්න ගැනයි.

ඉඳුගෙන සිටීම, සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම හෝ ඇලව සිටීම ( නිදන ආකාරයෙන්) යන ප්‍රධාන ඉරියව් සතරක් අපට ඇත.

මින් ඕනෑම ඉරියව්වකදී අප ඊලඟ කියන්නට හෝ කරන්නට යන්නේ කුමක්දැයි යන්න ගැන සෝදිසියෙන් සිටිය යුතුය. සෑම මොහොතකදීම යහපත් දේ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්ව හෝ සතියෙන් යුතුව සිටීම, මෙය සතිපට්ඨාණ යෙහි ආරම්භයයි.

යම් දෙයක් කීමට හෝ කිරීමට පොළඹවන සිතිවිල්ලක් මනසට ආ විට ( ඉඳුගෙන සිටියත්, සිටගෙන සටියත්, ඇවිදමින් සිටියත් හෝ ඇලව සිටියත්) එහි ආදිනව ගැන මෙහෙහි කිරීමේ පුරුද්ද ඇති කර ගැනීම අවශ්‍යය.

6. නිදසුනක් වශයෙන් අප විදියෙහි ඇවිද යන විට අප දෙසට එන අප අකැමති කෙනෙක් දුටුවා යයි සිතමු. ඔහුට යම් අපහාසාත්මක දෙයක් කීමට අපට සිත්වූවත් එහි ආදිනව ගැන සිතා එය වලක්වා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඇත.

එසේම අප සැතපී සිටින විට නිරස බවක් දැනී මිත්‍රයෙක් මුහුණට විනෝදය පිණිස ප්‍රලාපයෙහි යෙදීමට යාමට තීරණය කළා යයි සිතන්න. එහෙත් එම තීරණය ගැන මෙහෙති කර කාලය වඩාත් ප්‍රඥාගෝචර අන්දමින් භාවිතා කළ හැකිදැයි සොයා බැලීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඇත.

සමහර විට අප නරක දෙයක් කළායයි චෝදනා කරමින් අපට අතිශය අප්‍රසන්න ඊමේල් පණිවිඩ ලැබේ. එම සාවද්‍ය චෝදනාවෙන් අප කැලඹීමට පත්ව අපගේ හදවතේ තාපය ගොඩ නැගෙන දැවීම හටගනී. සාමාන්‍යයෙන් ඒ හා අප්‍රසන්න ඊමේල් පිළිතුරක් යැවීම අපගේ නැඹුරුවයි. එහෙත් අප එය හොඳින් මෙහෙති කර වඩාත් උචිත ක්‍රියාවක් සඳහා කාලය ලබා ගත යුතුය. එම පුද්ගලයා ඇත්ත වශයෙන්ම නොමග යැවීමකින් සිදුවූ වක් විය හැක ඔහුගේ අරමුණ අප කෝපාවිෂ්ට කිරීමට නොවනු විය හැක. එසේම උචමනාවෙන්ම එවැනි දේ කරන්නාවූ පුද්ගලයින්ද ඇත. කොසේ වෙනත් එය අමතක කර දමා වඩාත් අප්‍රසන්න තත්ත්වයකට යාම වලක්වා ගැනීම සුදුසුය. එවන් අනිසි කළබල ඇති කරන්නන් ගෙන් අත්ව සිටීමට පුරුදු වීම වැදගත්ය. එවැනිම ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම ගින්න නිවා දැමීමට හේතු නොවේ.

7. නිරන්තරයෙන්ම අප යමක් කියන්නේ හෝ කරන්නේ ඇයි දැයි ප්‍රශ්න කිරීමට අවශ්‍යය. අපගේ ක්‍රියාවන්ගේ ප්‍රතිඵලය අපට හෝ අන් අයෙකුට හානිකර වේ නම් එය වෙනත් ආකාරයක ක්‍රියාවලියක් සඳහා සිතා බැලිය යුතුය නැතහොත් සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැර දැමිය යුතුය .

වරකට එක පියවර බැගින් පියවරෙන් පියවර සතියෙන් යුතු සක්මන් කිරීමට බොහෝ අය කාලය අපතේ හරී.මෙය බොහෝ තැන්වල ප්‍රගුණ කරන්නාවූ “ඉරියපටපබ්බ” වේ. එවන් ක්‍රියාවක් මනසේ දීර්ඝ කාලීන සැතපීමකට හේතු වන්නේ කෙසේද ? ඇත්තවශයෙන්ම, හුස්ම භාවනාවේදී මෙන් එම මොහොතේදී යම් ප්‍රමාණයක නිසසල බවක් යමෙකුට ලබා ගත හැකි වුවත් ඉන් ලබන්නාවූ එකම ප්‍රයෝජනය එයයි.

එය විධිමත් භාවනා පාඨමාලාවකදී පමණක් කිරීමෙන් සෑහීමට පත් විය හැකි වාසියක් නොලැබේ. මෙය පුරුද්දක් බවට පත් විය යුතුය. මනස පිරිසිදු කිරීම බුදු දහමේ මූලික අරමුණයි.



යමෙකුට මෙය සතියක් පමණ ප්‍රගුණ කළ හැකි නම් තමා තුළ සබ්‍ය වෙනසක් දැකිය හැක, ශාන්ත බව දැනීම, නිසසල මනසක් ආදිය. ඔබ සමහර විට දැනටම එම තත්ත්වයේ පසුවන්නෙක් විය හැක. ඊලඟ ලිපියෙන් ඔබ ගතයුතු ඊලඟ පියවර සාකච්ඡා කරමු.

යමෙක් මෙම අවධියෙහි සිටිනා විට , හුස්ම භාවනාවෙන් වුවද සමාධියට පත්වීමට පහසුය. යහපත් මනසක් පහසුවෙන් නිවීමට පත්වේ. බොහෝ අය ආවේගශීලීව ඉතා බිහිසුණු අප්‍රසන්න දේ කරන්නේ යහපත් පුරුදු හෝ යහපත් මනෝ විනිතියක් නැති නිසාය. “ භාවනාවෙන් ලද හැකි ප්‍රායෝජන - සමාධිය, ධ්‍යාණ, මාර්ග ඵල ” කියවන්න.

## කායානුපස්සනා - පුරුදු ගැන කොටස ( සම්පජානපබ්බ )

මෙය ඇත්තවශයෙන්ම පෙර ලිපියෙහි සාකච්ඡා කළ ඉරියාපට්පබ්බ යෙහි දිගුවක් සේ සැලකිය හැක. වැදගත් කරුණ වන්නේ අප කරන්නාවූ සෑම ක්‍රියාවක් ගැනම සංවේදී වීමෙන් යහපත් පුරුදු ඇති කර ගැනීමයි එනම් “සම්පජානා” බවට පත්වීමයි.

1. “ මහා ක්‍රියාවන් ” ගැන සංයමයක් නැති අයෙකුට මෙම කොටස ප්‍රගුණ කිරීම ආරම්භ කළ නොහැක. නිදසුනක් වශයෙන් විනෝදය පිණිස සත්‍ව ඝාතනය කරන අයෙක් ශුන්‍යකයෙකුට පාපහරක් දීම ගැන ලන වීමෙන් පලක් නැත.

යමෙක් ප්‍රධාන වැරදිවලින් වෙන්වීමට පුහුණු කරයි නම් හෙතෙම සුළු වැරදි ගැන පවා සංවේදී වෙයි.

2. සූත්‍රයේ සම්පජානපබ්බ යට අදාල ඡේදය මෙසේය:

*පුන ච පරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අභික්ඛන්තෙ පටික්ඛන්තෙ සම්පජානකාරී හෝති අලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හෝති සම්මිඤ්ඤපීතේ පසාරිතේ සම්පජානකාරී හෝති සංඝාරී පන්ත විචර ධාරණෙ සම්පජානකාරී හෝති අසිතේ පිතේ බායිතේ*

*සායනේ සම්පජානකාරී හෝනි උච්චාර පස්සාව කම්මේ සම්පජානකාරී හෝනි ගනේ  
ධීනේ නිසින්නෙ සුන්නෙ ජාගරිනෙ නාසිනෙ තුණ්නිනාවේ සම්පජානකාරී හෝනි*

මෙහි සම්ප්‍රදායානුකූල පදපරම පරිවර්තනය මෙසේය:

“නැවතත් මහණෙනි, යම් භික්ෂුවක් පෙරට හා ආපසු සක්මන් කරන්නේ හෙතෙම එසේ කරන්නේ අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන් යුතුවය, හෙතෙම කෙලින් ඉදිරිය බලන්නේද නැතහොත් දෙපස බලන්නේද හෙතෙම එසේ කරන්නේ අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන් යුතුවය, හෙතෙම කොන්ද නමද්දී හෝ දිගහරිද්දී හෙතෙම එසේ කරන්නේ අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන් යුතුවය,හොතම තම සිවුරු අඳින්නේද හෝ පාත්‍රය රැගෙන යන්නේද හෙතෙම එසේ කරන්නේ අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන් යුතුවය, හෙතෙම ආහාර ගනීද, පානය කරයිද,විකසිද නැතහොත් ආහාර රස විඳිද හෙතෙම එසේ කරන්නේ අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන් යුතුවය, සිරුර කිසි කරයිද හෙතෙම එසේ කරන්නේ අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන් යුතුවය, හෙතෙම සක්මන් කරයිද,සිටගන සිටීද, ඉඳගන සිටීද, නින්දේ හෝ අවදිව සිටීද, කථාවක හෝ නිහඬව සිටීද, හෙතෙම එසේ කරන්නේ අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන් යුතුවය”.

3.එහෙයින් පැවතිය හැකි “සුඤ්ච ඉරියව් සහ ක්‍රියා ” රාශියක් ඉහත සෘජු පරිවර්තනයේ දක්නට ඇත. වැදගත් වන්නේ ඒ සෑම ක්‍රියාවකදීම යහපත් ආකාරයෙන් දැන ගත සිටීම ( සනිමත් බව) යි. විධිමත් අවස්ථාවකදී මෙන් රෝබෝ වරයෙකු සේ හුදෙක් ක්‍රියා කිරීම පමණක් නොවේ.

අනිත්‍යභාවය යන පදය මෙයට එකතුවූයේ කෙසේදැයි මම නොදනිමි, *සම්පජානකාරී* යන පදය පරිවර්තනය කර ඇත්තේ අනිත්‍යභාවය වශයෙන් බව පෙනේ. එහෙත් “මහා සතිපට්ඨාණ සූත්‍රය - ව්‍යුහය” යටතේ පැහැදිලි කළ ආකාරයට සම්පජානෝ යනු “ වැඩි දියුණුවූ ප්‍රඥාවෙන් නිවරද දේ සාවද්‍ය ( සං) දෙයින් වෙන් කර දැනගැනීම” ය.

**සම්පජානකාරී** යනු යමක් යථා පරිදි කිරීමයි, **සම්පජානකාරී හෝනි** යනු යමක් යථා පරිදි කරන්නෙකු බවට පත්වීම.

4. ඉතා සියුම් විස්තර සලකා බැලීමේදී යමෙකුගේ ක්‍රියාවන් ගැන යහපත් සතියෙන් ( දැනීමෙන්) යුතුව සිටිනම් ඉන් අදහස් වන්නේ සත්‍ව ඝාතනය සොරකම ආදිය ගැන පමණක් සැලකිලිමත් යයි යන අදහස නොවේ. යමෙක් සාමාන්‍ය සුභසාධනය ගැන විමසිලිමත්ව , ආචාරශීලීව ක්‍රියා කළ යුතු බව සහ අන් අය කෙරෙහි ආචාරසම්පන්නව , අවස්ථානුරූපීව ඇදුමෙන් සැරසී, ආහාර ගනිද්දී අනවශ්‍ය ශබ්ද ආදිය නොකර ආචාරශීලීව, අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේදී සැලකිලිමත් වීමෙන් ජන සමූහයන් ඇති ස්ථාන වලදී අන්අයට අපහසුවන අන්දමින් හැසිරීමෙන් වැලකී සිටීම ආදියත් පූර්ණ වේ.

**“සුත්‍ර දේශනා: හැඳින්වීම”** යටතේ සඳහන් කළ ආකාරයට සුත්‍රයක උපදෙස් සඳහන් වන්නේ “නිද්දේස” නැතහොත් සංකපිපත වශයෙනි. එය සෘජුව පරිවර්තනය කිරීමෙන් එලක් නොවේ, එය පහදා දිය යුතුය. ඕනෑම සුත්‍රයක් මුල් දේශනාව පැය කිහිපයක් පුරා දේශනා කර ඇත, පසුව එය විශේෂ ආකාරයකට, වාචික සංනිවේදනයට උචිත ආකාරයට සම්පින්නනය කර ඇත.

5. **“උච්චාර පස්සාව කමමේ සම්පජානකාරී හෝනි”** යන්නෙහි සෘජු පරිවර්තනය, සිරුර කිසි කාර්යද හෙතෙම එසේ කරන්නේ **අනිත්‍යභාවය ගැන නියත හා මනා අවබෝධයෙන්** යුතුවය, ( ඉහත අංක 2). මින් අදහස් කරන්නේ, උචිත ස්ථානයක ශිෂ්ටසම්පන්න ආකාරයෙන් සිරුර කිසි කරන්න, නුසුදුසු තැනක එසේ ක්‍රියා නොකළ යුතු බවයි. **සම්පජානකාරී හෝනි** සේ සඳහන් සෑම තැනකම අදහස් කරන්නේ උදෙසාගිව, විචක්ෂණයෙන් යුතුව ක්‍රියා කරන්න යන්නය.

6.මෙහි වෙනත් අංශයන්ද ඇත. නිදසුනක් වශයෙන්, යමෙක් දිවා මධ්‍යහන්තයේදී කෙටි නින්දක් ගැනීමට සිතන්නේ නම් මද නින්දක අවශ්‍යතාවය කුමක්දැයි තමාගෙන්ම ප්‍රශ්න කළ යුතුය. යමෙක් මහන්සිවී වැඩකර වෙහෙසට පත්වී නම් හැර එවන් විවේකයක් අවශ්‍ය නැත, අනවශ්‍ය ලෙස සැතපීම හොඳ පුරුද්දක් නොවේ. එවිට එය අයහපත් පුරුද්දක් බවට පත් විය හැක.

අප හොඳ පුරුදු වැඩිය යුතුය. උදව් උපකාර අවශ්‍ය අයට උපකාර කළ යුතුය අන් අයට ආචාරශීලී විය යුතුය. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල කෙළ ගැසීමෙන් වැලකී සිටීම සහ අන්අයට හානිකර වන අයුරින් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමෙන් වැලකීම වැනි සුළු දේවල් ඉතා යහපත් ක්‍රියාවන්ය.

එසේම අල්පවූ ක්‍රියා අයහපත් දේ දක්වා වැඩී යාමට ඉඩ නොදිය යුතුය. සුදුසු නිදසුනක් පමනට වඩා මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය. මන්පැන් පානයම අකුසල කර්මයක් නොවේ, එහෙත් එහි භායානක කම වන්නේ මත්වීමයි, මන්වූ මනස ඉතා භායානකය, ස්වයං සංයමය ඉක්මවා ආචාරශීලී බව නැත් කර දමයි. ඉන් අයහපත් හා ආක්‍රමනශීලීතමන්ට මෙන්ම අන්‍යයන්ටද හානිකරය.

7. යමෙක් හොඳ පුරුදු වඩන්ම නරක පුරුදු ඉවත් වේ, හෙතෙම ඉන් සුළු වැරදිවලට පවා වඩාත් සංවේදීව ඒවායෙන් වැලකේ. ඒ සමගම තමාගේ අන්‍යන්තර දැවීමෙන් මිදේ, එසේම උග්‍ර අමනාපවීම් වලට ලක්වීම අඩුවේ, අන් අයට කමාකරන සුළු බව වැඩේ.

පුරුදු ගැන සහ පුරුදු සංසාරික පුරුදු සහ ආසව බවට පත්වන ආකාරය ගැන ඇති ලිපි රාශියක් ඇත. කෙටිකාලීන මෙන්ම දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් යහපත් පුරුදු වර්ධනය සහ නරක පුරුදු ඉවත දැමීම නිවීම පිණිස වැදගත් වේ.

දරුවෙකුගේ මනසට හොඳින් හෝ නරකින් අන්අයට බලපෑම් කළ හැකි නිසාත් ඒවා මුළු ජීවිත කාලයේම ඇති පුරුදු බවට පත්වන නිසාත්, දෙමාපියන්ට ගුරුවරුන්ට සහ මිතුරන්ට දරුවෙකුගේ ජීවිතයේ වැදගත් භූමිකාවක් ඇත. පදනම යහපත්වූව හොත් යමෙකුට තම ගිනි ගැනීම් සහ තැවීම් පාලනය කළ හැකි “සම්පජානෝ ” බවට පහසුවෙන් පත් විය හැක.

8. “ ගිනි නිවා දැමීමට හැකියාව ඇති ” යන අදහසින් “සම්පජානෝ ” යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මෙයයි, එනම් “අනාපි සම්පජානෝ” එය සතිපට්ඨාණ සූත්‍රයෙහි උද්දේස යෙහි වැදගත් පාඨයකි, “මහා සතිපට්ඨාණ සූත්‍රය - ව්‍යුහය” කියවන්න.

## සතිපට්ඨාණ භාවනාව සඳහා පූර්වාචර්යා

සූත්‍රය විධිමත් පිළිවෙලටම විස්තර නොකරන බව ඔබට පෙනෙනවා ඇති. නූතන ලෝකයට අදාල අන්දමට ඉදිරිපත් කිරීම මාගේ අභිප්‍රායයි. කෙසේවෙතත් අවසානයේදී සූත්‍රයේ අඩංගු සියල්ල සාකච්ඡාවට භාජනය වූ බව ඔබට වැටහේවි.

1. විධිමත් භාවනා වැඩපිළිවෙලකින් කළ හැකි වුවත් එසේ කළ යුතු වුවත් මෙම භාවනාව විධිමත් ආකාරයටම පුහුණු නොකරන බව පෙර සඳහන්වූ ලිපි දෙකෙන් පැහැදිලි වන්න ඇති. විශේෂයෙන්ම ධම්මානුපස්සනා භාවනාව කළ යුත්තේ විධිමත් ආකාරයටම වේ. එය පසුව සාකච්ඡා කරනු ලැබේ. මෙය සිතියේ තබාගෙන සූත්‍රය ආරම්භ වන ( උද්දේස හෙවත් කෙටි විස්තරයෙන් පසු) ආකාරය විමසා බලමු.

*“කතඤ්ඤා වා පන, භික්ඛවේ, භික්ඛු කායේ කායානුපස්සනා විහරති ? ”* මෙහි “ විහරති” යනු “ වාසය කිරීම” යන්නයි. මෙම පාඨයෙන් අදහස් කරන්නේ “මහණෙනි, කයෙහි කායානුපස්සනා සමග වාසය කිරීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? යන්නයි ”.

භාවනා යනු හුදෙක් විධිමත් ආකාරයට පුහුණු කරන්නාවූ දෙයක් නොව ඒ අනුව වාසය කිරීමකි.

2. භාවනාවට සූදානම් වන ආකාරය විස්තර කරන්නාවූ ඊලඟ පාඨය විමසා බලමු.

*“ඉධ, භික්ඛවේ, භික්ඛු අරඤ්ඤාගතෝ වා, රක්ඛමුලගතෝවා , සුඤ්ඤාගාරගතෝවා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා, උජුං කායං පණ්ඩාය, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා”*

මෙහි සම්ප්‍රදායානුකූල පරිවර්තණය මෙසේය: “මහණෙනි, වන ගත වී, හෝ ගසක් මූලට වී, හෝ හිස් කාමරයකට වී සුඛාසන ( චිරමිණියා ගොතාගත වාඩිවී) යෙහි වාඩිවී, සිරුර සෘජුව තබා ගෙන තම මුව පෙදෙස ගැන අවධානයෙන් සිටින්න”.

තම මුඛය ගැන අවධානයෙන් සිටිනවා හැර, මතු වට සාකච්ඡාවට භාජනය කරන්නාවූ, භාවනාව සඳහා ගත් අරමුණ ගැන අවධානයෙන් සිටිමින් යමෙක් විධිමත් ආකාරයට භාවනා කරන්නේ නම් මෙය ඉතාමත් උචිතය.

3. මම හැඳින්වීමෙහි සඳහන් කළ ආකාරයට මෙම සූත්‍රය ( බොහෝ අනෙක් සූත්‍ර මෙන්ම) ගැඹුරු අදහස සැඟව පවත්නා අයුරින්, ඉහත සඳහන් සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථය පිළිබිඹු වන ආකාරයට සකස් කර ඇත. “සූත්‍ර දේශනා: හැඳින්වීම” කියවන්න. මෙය පූර්ණ කර ඇති අන්දම විදහා දක්වන සුදුසු නිදසුනකි මෙම සූත්‍ර දේශනාව. ඉහත සඳහන් වාක්‍යය සවිස්තරව විමසා බලමු. කෙසේවෙතත් සූත්‍රයෙහි අනෙක් කොටස් වල මෙවන් සවිස්තර විමර්ශනයක් කරන්නේ නම් බොහෝ ඉඩ පහසු කම් අවශ්‍යවන නිසා එසේ කළ නොහැකි බව සලකන්න.

ඉහත අංක 2 හි පාඨය ගැන නවදුරටත් විමසා බලමු. “ගනෝවා” යනු ඇතුළු වන්න නැතහොත් වඩාත් ගැඹුරින් “ මනෝ විභිතියට ඇතුළු වන්න ” යනුයි.

*අරඤ්ඤ* යනු අරණ හෝ කැළය (හෝ වනවාසී ආරාමය). එහෙත් ගැඹුරු අදහස දැනගැනීමට “ රණ” යන්නෙහි අර්ථය ගත යුතුවේ, “ රණ” යනු යුද්ධය යි, එහෙයින් *අරඤ්ඤ* යනු යුද්ධ යෙහි ඉවත්ව සිටීමයි. “*අරඤ්ඤගනෝවා*” යනු ඒදිනෙදා යුද්ධය අතහැර දමා ශාන්ත මනෝ විභිතියකට ඇතුළු වන්න” යන්නයි. සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ දැක්වීම “වන ගත වී” යන්නයි.

“*රක්ඛ*” යනු රැක ( ගස) “*මූල*” යනු මූලය. ගසක කොළ සහ අතු සුළඟට වැනුනත් මූල අසල කඳ නොසැලී පවතී. එහෙයින් *රක්ඛමූලගනෝවා* යනු “ නොසලෙන මනෝ



විහිතියකට ඇතුළු වන්න ” යනුයි. එහෙත් සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ දැක්වීම “ගසක් මුලට වි” යන්නයි.

4. සුඤ්ඤාගාර යනු හිස් නිවහනක් හෝ කාමරයක් යන්නයි. ගැඹුරු අර්ථය නම් මනස ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහයෙන් තොර (හිස්) මනසක් පැවතිය යුතු බවයි. යමෙක් මනසට එන එවන් සිතවිලි අත්හැර දැමිය යුතුයි.

*නිසිදුනි පල්ලංකං ආභුජිත්වා* සුඛාසන ( එරම්භියා ගොනාගන වාඩිවි) යෙන් වාඩිවී යයි අර්ථ දැක්වයි. මෙහි වැදගත් පදය වන්නේ “අංක” එනම් සංඛ්‍ය හෝ ගනන් , “පල්ල + අංක ” නම් අගයක් නොදෙන ( පොදු වහරේ ඇති ගනන් නොගන්නා), එහෙයින් *නිසිදුනි පල්ලංකං ආභුජිත්වා* යනු “උසස් කම් අතහැර නිහතමානීව ” වේ.

*උජුං කායං පණ්ඩාය* අර්ථ දැක්වා ඇත්තේ “ සිරුර සෘජුව තබා ගෙන ” වශයෙනි. එහෙත් එහි ගැඹුරු අර්ථය වන්නේ නොපැකිලෙන අවංක යන්නයි.

“කායානුපස්සනා - ඉරියව් පිලිබඳ කොටස (ඉරියාපට්ඨබ්බ)” යන ලිපියෙන් ඉරියව් සතරින්ම ( ඉඳුගෙන සිටීම, සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම හෝ ඇලව සිටීම ( නිදන ආකාරයෙන්)යන ප්‍රධාන ඉරියව් සතර ) සහ අනෙක් උප ඉරියව් වලින් භාවනා කරණ ආකාරය විස්තර කර ඇත. එහෙයින් සතිපට්ඨාණ භාවනාවේදී සිරුර සෘජුව තබා ගැනීම ඇත්තේ වැරදි මතයකි.

අවසාන වශයෙන් *පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙන්වා* යන්න සතිපට්ඨාණ භාවනාවේ ඉතා වැදගත් වේ. එය අර්ථ දැක්වා ඇත්තේ “තම මුව පෙදෙස ගැන අවධානයෙන් සිටින්න” වශයෙන්ය එහෙත් ඉන් ඇත්තවශයෙන්ම අදහස් කළේ ප්‍රධාන අරමුණ කෙරෙහි (මුඛ නිමිත්ත) අවධානය පවත්වා ගත යන්න, එනම් නිබ්බාන හෝ නිවීම .

එහෙයින් එම වාක්‍යයෙන් විස්තර කරන්නේ භාවනායෝගියා, කිනම් ඉරියව්වකින් ( ඉඳුගෙන, සිටගෙන, ඇලව හෝ සක්මන් කරමින් ආදී වශයෙන්) සතුව පැවතිය යුතු මනෝ විහිතියයි.

6.ආරම්භක පාඨයෙන්, සුදානම් වීම පිණිස දී ඇති උපදෙස් මෙසේ සඳහන් කළ හැකිය. “ලෝභ , ද්වේෂ සහ මෝහයෙන් තොර නොසැලෙන ශාන්ත මනෝවිහිතියකට

ඇතුළු වන්න; උසස් යයි හැඟීමකින් තොර, මානසෙන් තොර, නිහතමානී අවංක ආකල්පයක් පවත්වා ගන්න; නොපැකිලෙන සහ අවංක බවින් යුක්තව මනස තම මුඛය අරමුණ වන නිවීම කෙරෙහි පවත්වා ගන්න. ”

එවන් තත්ත්වයක මනසක් සෑම විටම පවත්වා ගැනීමට පුහුණු කළ යුතුය. දිගු කිලීන වශයෙන් නිවීමට ඇති ප්‍රධානතම කරුණා එයයි.

එසේම, සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ දැක්වීම විධිමත් ආකාරයට සුඛාසනායෙන් වාඩිවී පුහුණු කරන්නාවූ භාවනාවකට වුවද, අවධානය මුඛය වටා පවත්වා නොගන්නේ නම් භාවිතා කළ හැක. යමෙක්, “අනාපි සම්පජානෝ ” බවට පත්වීම පිණිස, සෑම විටම අවධානය යොමු කළ යුත්තේ නිවනටය, නිවීමටය, “මහා සතිපට්ඨාණ සූත්‍රය - ව්‍යුහය” සහ “කායානුපස්සනා - පුරුදු ගැන කොටස ( සම්පජානපඛිඛ) ” කියවන්න.

එහෙයින් යමෙක්, මතුවට මනෝමය ගිණි ඇති කරන්නාවූ මනෝමය අවස්ථාවන් හි “ ගිනි නිවන්නෙකු” ( “අනාපි සම්පජානෝ ” ) වීම මෙහි අරමුණයි. එනම් ඕනෑම අයපත් ක්‍රියාවක්, කථාවක් හෝ සිතිවිල්ලක් නිසා ඇතිවන ගිනි නිවා දැමීමයි.

7. කායානුපස්සනාවෙහි කොටස (පඛිඛ) පහක් ඇත. ඉරියපථපඛිඛ ( ඉරියව් ගැන කොටස), සම්පජාන පඛිඛ ( පුරුදු ගැන කොටස) ඉහත ලිපියෙන් සවිස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කිරීමට හේතු වූයේ භාවනාව විධිමත් වැඩපිලිවෙලකට සීමා කළ නොහැකි බව අවධාරනයෙන් පෙන්වා දීමටයි. “ දවස පුරාම භාවනා කළ හැක්කේ කෙසේද? ” යයි යමෙකුට ප්‍රශ්න කළ හැක. මෙම ප්‍රශ්නය මතුවන්නේ භාවනාව ගැන අප දරණ මිත්‍යා මත නිසාය.

“භාවනාය බහුලිකථාය” හෝ “යමෙක් සෑම මොහොතකම කරන්නේ භාවනාවයි” බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එය හොඳ පුරුදු වැඩීමේ සහ හරක පුරුදු අත්හැර දැමීමේ පුරුද්දට යොමු වීමයි.

යමෙකුට එය විධිමත් වැඩ පිලිවෙලක් සේ කර උසස් මට්ටම වන සමාධි හෝ ධ්‍යාන වලට පත්විය හැක.

8. බුද්ධ ධර්මය, යම් නීති හෝ ක්‍රියාමාර්ගයක් අනුගමනය කර ලබා ගන්නා ගැලවීම යන අර්ථයෙන් සඳහන් වන ආගමක් නොවේ. දිගු කාලීන සුවය ලබා ගත හැකි එකම මග මනස පිරිසිදු කිරීම යයි බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එය ආරම්භ කරන්නේ ඉතා අයහපත් වූ සත්ව ඝාතන සහ සොරකම ආදියෙන් වැලකී සිටීමෙනි. එහි ආනිසංස දැක, ප්‍රලාප සහ ඕපදූප කීමෙනදී වැලකී තවත් පියවරක් ඉදිරියට ගත හැක.

යමෙක් මනස වැඩි වැඩියෙන් පිරිසිදු කරයිද මෙම ලෝකයේ යථා ස්වභාවය වඩ වඩාත් පැහැදිලි වේ. යමෙකුට එය එක රවනයකින් හෝ බොහෝ රවනාවලින් හෝ කියවිය නොහැක. එය ක්‍රියාවට නැංවිය යුතුය. අනිච්ඡ, දුක්ඛ සහ අනත්ථ ගැන කියවිය හැකි වුවද, යම් තරමක් දුරට මනස පිරිසිදු කරගන්නා තෙක්, එය අබෝධ කර ගැනීම පහසු නොවේ. පිරිසිදු මනසින් නිවීම අත්දැකිය හැක මෙය ධර්මානුපස්සනා යටතේ සාකච්ඡා කෙරේ.

9. “මහා සනිපට්ඨාණ සූත්‍රය විස්තර කරන්නේ බුදුන්වහන්සේ නිර්දේශ කළ මග අනුගමනය කරණ මනා ක්‍රමවත් ක්‍රියා දාමයයි. ආරම්භයේදී පුනරුත්පත්තිය සත්‍යදැයි හෝ භූමි තල 31 හි පැවැත්ම ගැන අවධානය යොමු කිරීමක්වත් අවශ්‍යය නැත. යමෙක් තම අවධානය යොමුකළ යුත්තේ අප නොදන්නා අභ්‍යන්තර දැවීමක් හෝ ගින්නක් ( අතාපි) ඇති බව අවබෝධ කර ගැනීමටය. “මහා සනිපට්ඨාණ සූත්‍රය - ව්‍යුහය” කියවන්න.

යමෙක් තම මනස පිරිසිදු කරන්නේ මෙම ගින්නෙන් දැවීම සහ එය ආරම්භ වන ආකාරය පැහැදිලිව දකී, දනී. යමෙක් “විශාල ගිනි” නිවා දමන්නේ කුඩා දැවිම් දකින්නට සහ විඳින්නට පටන් ගනී නැතහොත් කුඩා දැවිම් වලට වඩාත් සංවේදී වේ. එවිට එම කුඩා ගිනි පාලනය කර ගත හැක. එය ක්‍රමයෙන් පියවරෙන් පියවර කරන්නාවූ ක්‍රියා දාමයකි. එහෙයින් එය මාර්ගය වශයෙන් හඳුන්වන්නේ. මාර්ගයේ ඉහලට යත්ම වඩ වඩාත් ගිනි දැක ඒවා ඉවත දමා වඩ වඩාත් සුඛයට පත්වේ.

## කායානුපස්සනාවෙහි “කය” යනු කුමක්ද?

1. “කය” යන්නට අර්ථ දෙකක් ඇත: “කය” යනු සිරුරට නමකි. අනෙක් “කය” සබ්බ කයෙහි ඇති අර්ථයයි. සිරුරද දෙවෙනි කයෙහි අඩංගුය. සාමාන්‍යයෙන් “කය” යන්නෙන් කායානුපස්සනාහි අදහස් කරන්නේ “සබ්බ කය” වේ.

“සබ්බ කය” ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ දෙකකි: අජත්තා සහ බ්‍රහ්මචාරී හෝ අභ්‍යන්තර සහ බාහිර වශයෙන්ය. “සබ්බ” යනු සියල්ලය එහෙයින් ලෝකයේ ඇති සියල්ලම “සබ්බ කය” ට ඇතුළත්ය, එය පංචස්කන්ධය වශයෙන්ද පැවසිය හැක, “පංචස්කන්ධ - හැඳින්වීම” කියවන්න.

2. අජත්තා හෝ අභ්‍යන්තර යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ඉන්ද්‍රිය සයයි: භෞතික ඉන්ද්‍රියයන් පහ සහ මහසයි. බ්‍රහ්මචාරී හෙවත් බාහිර ලෝකය යනු අප එම ඉන්ද්‍රිය සය හා අන්තර් ක්‍රියා කරන්නාවූ රූප, ශබ්ද, ගණ්ධ, රස, පහස, සහ ධර්ම (අප සිතන දේ).

“රූප” යන් පදය සාමාන්‍යයෙන් විත්‍ර හැඳින්වූවන් ( ඇත්ත වශයෙන්ම ඒවා “වන්න”ය) රූප වල ශබ්ද, ගන්ධ, රස සහ පහස අඩංගු වේ. එහෙයින් ව්‍යාකූල බවෙන් මිදීම පිණිස “රූප”යන පදය ශබ්ද, ගණ්ධ, රස, පහස, මෙන්ම විත්‍ර හැඳින්වීම පිණිස මෙම ලිපියෙහිදී යොදා ගනිමි.

3. යමක් රූපයක් හෝ පෙනෙන දෙයක් ලෙස සලකන්නේ යමක් එය දකින්නේ නම් පමණි. එහෙත් ඤාණයකින් පසු එය මතකයක් පමණි, එය දැන් පැරණි විත්‍රයකි. අප ගොඩනගන්නාවූ නිවසක් සිතීන් මයා ගත හොත් එය (මතක) මනෝ තලයේ පවත්නා අනාගත සිතුවමකි. අප පංචස්කන්ධ යෙහි සාකච්ඡා කළ ආකාරයට, කන්ධ 11 කාණ්ඩයකට වෙන් කළ හැක: අතීත, වර්තමාන, අනාගත, මත, අත, කැමති, තීරස, සියුම්, රළු (මිලාරික), අභ්‍යන්තර, සහ බාහිර වශයෙනි.





එහෙයින් අප සැලකිලිමත් වන්නේ ලෝභ, ද්වේෂ සහ මෝහ හා බැඳුණු, සබ්බකාය යෙන් ඉතා සුළු කොටසක් ගැනය. මෙය පංචක්කන්ධයෙන් ඉතා සුළු කොටසක් වන පංචඋපාදානක්කන්ධ යට සමාන වේ.

5. මේ ගැන මෙතෙහි කළ විට, අපගේ සිතිවිලි වලට හේතු වන බොහොමයක් විභූ, ශබ්ද, ගන්ධ, රස සහ පහස ආදිය ධම්ම කාණ්ඩයට අයත් බව පැහැදිලි වේ. අපගේ මතකයේ රැඳුණ “පැරණි චිත්‍රයක්” ( පැරණි මිතුරෙක් යයි සිතමු) නිසා දිගු සිතිවිලි ධාරාවක් ඇතිවිය හැක, ඉන්පසු අප තව තවත් ඔහු ගැන සිතිවිලි ජනනය කර බෙහෙවින් වෙනස් තත්ත්වයකට පත් වේ. මිතුරා ජීවත් වන වටපිටාව සහ ප්‍රභූ අසල්වැසියන් ගැන සිතා ඒ පරිසරයෙහි නිවසක් ඉදිකිරීම ගැන සිතිවිලි ගොඩනැගීම අරඹයි. එහෙයින් අප අවසානයේ බෙහෙවින් වෙනස් වූ සිතිවිලි ( සංකාර ජනනය) ගොඩනගයි. දැන් එය ධම්ම කාණ්ඩයට අයත් වේ.

පසුව, එවන් සිතිවිලි සහ ධම්ම ගැන විත්තානුපස්සනා සහ ධම්මානුපස්සනා වෙන් අවධාරනය කළ යුතුය. ප්‍රධාන වශයෙන් අප කායානුපස්සනාවෙන් කළ යුත්තේ අපගේ කථාව සහ ක්‍රියාවන් පාලනය කිරීමයි. එමගින් අපට අපගේ “ගති” සෙමෙන් වෙනස් කර ආවේශිලිව කළ “ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවන්” පාලනය කිරීම ආරම්භ කළ හැක.

6. අප ප්‍රධාන ඉරියව් සතරින් එකක සිටින විට ( ඉරියපට්ඨක ), එසේම ඕනෑම උප ඉරියව්වක හෝ මූලික වශයෙන් ඕනෑම වලනයක ( සම්පජානපඛිඛ) සිටින විට අප “යහපත් සතියෙන් යුතුව” සිටිය යුතු බව සාකච්ඡා කළෙමු. ඉරියපට්ඨක සහ සම්පජානපඛිඛ යන දෙකෙහිදීම මෙම මොහොතෙහි සිදුවන්නේ කුමක්දැයි අපගේ ඉන්ද්‍රිය සයෙන් එනම්, ඒ අභ්‍යන්තර ( අජන්තා) රූප සය භාවිතා කර මූලිකව බාහිර (බහිජ්ජා) රූප ගැන පමණක් සතියෙන් යුතුව, අප දැන සිටී.

නිදසුනක් වශයෙන් අප කැමති රූපයක් ( පුද්ගලයෙක් හෝ වස්තුවක්) දුටු විටක, අපගේ පුරාණ ගති අනුව ස්වයංක්‍රීයව අපගේ මනසට එන ක්‍රියාවෙහි යෙදීම උචිත දැයි කෂණිකව සිතා බැලිය යුතුය. අප ගුවන් ගමනක් සඳහා ගුවන් තොටුපලෙහි රැඳී සිටිද්දී මත්පැන් හලක් දැක මත් පැන් පානයක් සඳහා එතැනට යනවාට වඩා අන්තර්ජාලයට ඇතුළුවී ප්‍රයෝජනවත් යමක් කියවීම සුදුසුය, යමක් බොහෝ වෙහෙසට පත්ව ඇත්නම් සුළු වේලාවක් නිදා ගැනීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.



තවත් නිදසුනක යමෙක් ඔබ වෙත පැමිණ යම් නොහොඳක් කළේ යයි චෝදනා කළේ යයි සිතමු. ප්‍රතිප්‍රහාර දැක්වීමට වඩා, එම පුද්ගලයා කෝපයට පත්වීමට ඇත්තෙන්ම තමා අතින් නොදැන යම් වරදක් සිදුවීදැයි දැන ගැනීම පිණිස සන්සුන්ව ඔහුට සවන් දීම හොඳ අදහසකි.

7. “විවිධ භාවනා ක්‍රම ( තාක්ෂණ) මගින් අදහස් කරන්නේ මොනවාද?” යන ලිපියෙහි සාකච්ඡා කළ ආකාරයට අනුපස්සනා යනු “ උගත් මූලධර්ම වලට අනුව ඉවත දමන්න” යන්නයි ( “අනු” යන්නෙන් අදහස් වන්නේ අනුකූලව හෝ අනුව සහ “පස්සනා” යනු ඉවත දමන්න යන්නයි). යම් ක්‍රියාවක් කිරීමෙන් ඇතිවන ප්‍රතිඵලය කුමක්දැයි තර්කානුකූලව සිතා බැලීම අවශ්‍යයයි. එම ක්‍රියාව අයහපත් අවසානයකට හේතු වේ නම් නැතහොත් අයහපත් ආදිනව සහිත නම් එය ඉවත දැමීම අවශ්‍යයයි.

එහෙයින්, *ඉරියපටපබ්බ සහ සමීපජානපබ්බ* යන දෙකෙහිදීම කායානුපස්සනා යනුවෙන් අදහස් වන්නේ යම් ක්‍රියාවක් නිරන්තරව පෙර එහි ආදිනව ගැන මෙහෙහි කර ඉන් අයහපත් ආදිනව ඇතිවේ යයි හැඟේ නම් එය කිරීමෙන් වැලකී සිටීමයි.

8. කායානුපස්සනාවෙහි, භෞතික ශරීරය ගැන භාවනා කිරීම පිණිස වෙන්වූ කොටස් තුනකි. එනම් පටික්කුලමනසිකාරපබ්බ, ධාතුමනසිකාරපබ්බ සහ නවසීවචීකාපබ්බ. මෙම කොටස් වලදී අපගේ ශරීරයේ භෞතික ස්වභාවය පිළිබඳ මෙහෙහි කෙරේ.

පටික්කුලමනසිකාරපබ්බ යෙහි සිරුරෙහි කොටස් 32 ගැන සාකච්ඡා කෙරේ. අපගේ හිසෙහි කෙස් ගැන අප දක්වන ඇගයීම හා එම කෙස් රොදක් ආහාර පිගානක දුටු විට අපට ඇතිවන සංජානනය ( හැඟීම, සමහර විට ආවේගශීල ප්‍රතික්‍රියා සහිත) පුදුමසහගතය. පිගානෙහි වූ කෙස්රොද අපගේම එකක් වුවත් අප එය නුරුස්සයි.

එසේම ඇඟිලිවල නියපොතු වර්ණ ගන්වා මනෝහර යයි සැලකුවත් කපා ඉවත් කල නියපොත්තක් කෙතරම් අප්‍රසන්නද?

9. අප ගොඩ නගා ගත් ආශාව/කැමැත්ත ඇත්තේ මෙම කොටස් 32 කින්ම සමන්විත ඉතා “විශිෂ්ට තත්ත්වයේ ” පවත්නා පූර්ණ පැකේජයකටය. කෙස් පැහී සුදුවන විට හම

රැලි ගැසී දුර්වර්ණ වන විට අප කැලඹීමට පත්වේ. යම් අවසනාවන්ත සිදුවීමකින් මොහොතකින් ඉතා ලස්සන අයෙක් අවලස්සන විය හැක.

යථාර්ථය වන්නේ ඉහත සඳහන් කල සෑම දෙයකටම අපට අනාගතයේදී මුහුණ පෑමට සිදුවීමයි. උපතක් ඇති තාක් ජරාව සහ මරණයද පවතී.

10. ධාතුමනසිකාරපබ්බ යෙහි අරමුණ අපගේ ශරීරය සෑදී ඇත්තේ වස්තු සතරකින් එනම් පඨවි ( ඝන බව), ආපෝ (ද්‍රව බව), තේජෝ ( තාපය හෝ උනුසුම), වායෝ ( සුලඟ) පමණක් බව මෙහෙහි කිරීමයි. ධාතු සයෙන් ආකාශ ( අවකාශය) එහි ඇතත් විඤ්ඤාය නොමැත. විඤ්ඤාය භෞතික ශරීරයට අයත් නොවේ.

අපගේ හෝ වෙනත් අයෙකුගේ සිරුර, ලස්සන හෝ අවලස්සන, සකස් වී ඇත්තේ මෙම සතර වස්තූන් ගෙනි. එහි ඇති විශේෂත්වයක් නැත.

11. භෞතික ශරීරයේ තෙවන කොටස හෙවත් නවසීවරීකාපබ්බ මරණයට පත් සිරුරක් මාස ගනනක් දිරාපත් වීමට අත්හැර දමුවිට (බුද්ධි කාලයේ අමු සොහොන්වල පැවති සාමාන්‍ය තත්ත්වය) සිදුවන්නේ කුමක්දැයි භාවනා කිරීමයි.

එසේම එය නිවහනක් නැති අසරණයෙකු හෝ අධිරාජයෙකු වුවන එකම ජරාවට පත්වීමේ ක්‍රියාදාමයයි සිදුවන්නේ. අවසානයේදී සියළු අවයව ආදිය දිරා ගොස් පොළවට අවශෝෂනය කරයි නැතහොත් වානයට එක් වේ.

12. එම කොටස් තුනෙහිම අරමුණ භෞතික ශරීරයට ඇති අපගේ බැඳීම අතිහැර ගැනීමට සහාය වීමයි. අරමුණ කැලඹීමට පත් කිරීම නොව එය අප සෑම දෙනෙකුටම පොදු ස්වාභාවික න්‍යායක් බවත් එය අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවන්නකි බව අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස ප්‍රඥාව වැසීමයි.

අපගේ දුක්ඛ වේදනාවල ප්‍රධාන සංරචකයක් හට ගන්නේ මේ ලෝකයේ කිසිවක් අප කැමති ආකාරයට පවත්වා ගත නොහැකි බව අවසානයේදී අප අවබෝධ කළ විටය. මෙම නොවැලැක්විය හැකි සංසිද්ධිය ගැන සිතා බැලීමට බොහෝ දෙනෙක් කැමැත්තක් දක්වන්නේ නැත.බොහෝ දෙනෙකුට අවශ්‍ය වන්නේ කෙතරම් දේ වැය වුවත් ලස්සන

ශරීරයක් පවත්වා ගැනීමයි. වඩ වඩාත් එසේ කිරීමෙන් අවසානයේදී වන්නේ වැඩි වැඩියෙන් දුකට පත්වීමයි.

ඒ වෙනුවට අප කළ යුත්තේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීමෙන් හා යහපත් ව්‍යායාමවල යෙදීමෙන් වඩාත් නිරෝගී ශරීරයක් පවත්වා ගැනීමයි . වැදගත් වන්නේ මනපිනවන බව නොවේ, අකාලයේ රෝගීව ජරාවට පත් නොවී දීර්ඝායුෂ සහිත ජීවිත කාලයක් සතුවීන් ගත කිරීමයි.

සනීපාරක්ෂක ආහාර සහ විධිමත් ව්‍යායාම සිරුර මෙන්ම මනසද සුවයෙන් තැබීමෙන් අවම වශයෙන් සෞභාෂන්න ඵලයටවත් පත්වීමට ප්‍රමානවත් කාලයක් ලබා දෙයි.

13. මෙම සියලු අනුපස්සනාවලදීම අප භාවනා කළ යුත්තේ ස්වභාවධර්මයෙහි වැදගත් ලක්ෂණ තුන වන අනිච්ඡ,දුක්ඛ සහ අනත්ට ඔස්සේ වස්තු සහ සංකල්පවලට ඇලීමෙහි ඇති නිස්සාර බව ගැනයි.

එසේම, අයහපත් සහ මෝඩ ක්‍රියාවන් හි ආදිනව ගැන මෙන්ම සදාකාලිකවම සියල්ල ප්‍රශස්ථ මට්ටමෙන් රඳවා ගැනීමේ අධික වෙහෙසකර ආතතිය ගෙනදෙන ව්‍යායාම ගැන විමර්ශනය කිරීමද වැදගත්ය. මෙය ඉක්මනින් අවබෝධ කරගතහොත් ජීවිතය ආතතියෙන් තොර වේ.

14. අවසාන වශයෙන් ශරීරය ගැනවූ එම කොටස් තුනෙහි, එනම් පටික්කුලමනසිකාරපඛිඛ, ධාතුමනසිකාරපඛිඛ සහ නවසිවථිකාපඛිඛ අප භාවනා කළ යුත්තේ අපගේ ශරීරය ගැන (අපත්තා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙයයි) පමණක් නොව අන් අයගේ ශරීර (බහිජ්ජා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙයයි) ගැනත්ය.

අපට අන් මිනිසුන් ගැන ( ප්‍රසිද්ධ , දුගී, ධනවත්, තරුණ , වියපත් ආදිය) පමණක් නොව සත්වයින් ගැන පවා භාවනා කල හැක. කවුරුන්ද හෝ කුමක්දැයි වෙනසක් නැතිව අප සියල්ලෝම අවසානයේදී දුලි බවට පත්වේ. බොහෝ දෙනෙකුට මෙම අවබෝධය ලැබෙන්නේ බොහෝ වෙහෙස දරා කෘතීම හුම මගින් සිරුරෙහි ලස්සන පවත්වා ගත නොහැකිවූ පසුය, ඒ වන විට බෙහෙවින් ප්‍රමාදය.

එහෙයින්, අනෙක් කොටස් හා සලකා බැලීමේදී අපේක්ෂා සහ බහිෂ්ඨා යනු පරීක්ෂණමානසිකාරපඛිඛ, ධාතුමනසිකාරපඛිඛ සහ නවසිවචිකාපඛිඛ යන්හිදී තරමක් වෙනත් අදහසක් ගනී.

## මහා චන්චාරිසක සූත්‍රය ( මහා හතලිහ ගැන දේශනාව)

අෂ්ටාංගික මාර්ග දෙකක් ගැන මෙම සූත්‍රයෙන් සාකච්ඡා කරයි. ඒ සුගති ලෝක වල ( මනුෂ්‍ය ලෝකය හෝ ඊට උසස් භූමි තල) උත්පත්තියට හේතුවන්නාවූ ලෝකික මාර්ගය සහ නිවහ සාක්සාත් කළ හැකි ලෝකෝත්තර අරිය අෂ්ටාංගික මාර්ගය.

1. මොන ආකාරයෙන් හෝ සෑම සූත්‍රයක්ම විස්තර කරන්නේ නිවන් මගයි, එම මාර්ගය විශ්ලේෂණය කළ හැකි ක්‍රම බොහෝය.

මෙම සූත්‍රය අවධාරණය කරන්නේ නිවහට ( මනස නිවීමට හේතුවන) හේතු වන්නාවූ සාධක 20 සහ යමෙක් නිවනින් බැහැරට යොමුකරන්නාවූ ( පහලම භූමි තල 4 හෙවත් අපාය යන්හි රඳවා තබන) , ප්‍රතිවිරුද්ධ සාධක 20.

2. නිවන් මග කෙටියෙන් හැඳින්වන්නේ ශීල ( දැහැරම් බව) , සමාධි ( යහපත් ඒකාග්‍රතාව) සහ ප්‍රඥා ( බුද්ධිමත්කම) වශයෙනි.

යම් මට්ටමකවත් ප්‍රඥාවක් හැත්තම් නිවන් මග ගැන සිත්යොමු නොකරනු ඇත. සමහර පුද්ගලයින් බුද්ධි ධර්මය කෙතරම් අධ්‍යයනය කළත් බණ දේශනා ශ්‍රවණය කළත් ඉන් එලයක් ලබන්නේ නැත. ඔවුනට පෙර භවයන්හි වර්ධනය කළ සංසාර පුරුද්දක් (“ගති”) නැත, ඔවුන්ගේ මනස සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය වී ඇත, එය මහත් ප්‍රබල අවිෂ්ඨා ආකරයක් වන මෝහය වේ.

එහෙයින්, ප්‍රඥාවෙන් ( පොත පතින් ගන්නා දැනුම නොවේ) තොරව මාර්ගය දැක ගත නොහැක. මග දැකිනවා යනු දැසෙන් දැකීමක් නොව මනසින් දැකීම හෙවත් අවබෝධයයි.

එහෙයින් නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ ශීල,සමාධි,ප්‍රඥා ( ලෞකික අප්‍රාණික මාර්ගය)ය, ඉන් පසු උසස් ප්‍රඥාවෙන් ( අනිච්ඡ,දුක්ඛ ,අනත්ථ ගැන මනා අවබෝධයෙන් යුතුව)යුතුව නැවතත් ලෝකෝත්තර අප්‍රාණික මාර්ගය එනම්, අරිය සමාධිය කරා ප්‍රඥා,ශීල, සමාධි අරඹා සම්මා ඥාණ සහ සම්මා විමුක්ති( අරහත් බව) අවබෝධ කර ගැනීමයි.

මෙය චක්‍රාකාර ක්‍රියාවලියකි, පළමු වටය අවසන් කර දෙවන වටය අරඹන්නේ වැඩි දියුණු වූ ප්‍රඥාව සහිතවය එහෙයින් වඩාත් හොඳින් දකී. මෙම දැකීම පූර්ණ වන්නේ අරහත්වූ පසුය.

3. දෘෂ්ටි සතර ආකාර වේ: ප්‍රබල මිච්ඡා දිට්ඨි ( වැරදි දැකීම් වර්ග 10 කි), ඊලඟ මිච්ඡා දිට්ඨි මට්ටම ( අනිච්ඡ,දුක්ඛ, අනත්ථ ගැන අනවබෝධය), ලෞකික සම්මා දිට්ඨි (මිච්ඡා දිට්ඨි වර්ග 10 න් මිදීම), සහ ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨි ( අනිච්ඡ,දුක්ඛ, අනත්ථ ගැන අවබෝධය හෝ නිවන සාක්සාත් කිරීමෙහි දෘෂ්ටිය).

යමෙකුගේ මනස සම්පූර්ණයෙන්ම කෙලෙස් වලින් ආවරණය වී ඇතිවිටක ( යමෙකුට මෝහය ඇතිවිට) හෙතෙම සියලුම මිච්ඡා දිට්ඨි වර්ග දහය හෝ ඉන් සමහරක් විශ්වාස කිරීමට පෙලඹේ:

දීමෙන් ඵලයක් නැත

තමන්ගේ වගකීම් ඉටු කිරීමෙන් ලැබෙන ඵලයක් නැත

දේව සහ අන් සත්වයින්ට පූජා කිරීමෙන් ඵලයක් නැත

කම්ම හෝ ක්‍රියාවන්ට හොඳ හෝ නරක විපාක නැත

මෙම ලෝකය නොපවත්නේය

පරලොව හෝ ගන්ධබ්බ ලෝකයක් නැත

පියා වැදගත් පුද්ගලයෙක් නොවේ

මව වැදගත් පුද්ගලයෙක් නොවේ

අනෙක් භූමිතලවල ඕපපාතික උපන් නැත

ක්ලේෂයන් ගෙන් මිදී නම මහස දියුණුකළාවූ අනෙක් භූමිතල සහ පෙර හවයන් දැකිය හැකි ආර්යයන් වහන්සේලා හෝ යෝගීන් ( සමන බ්‍රාහ්මණයන්) නැත

පරලොව ගැන සාකච්ඡාවක් සඳහා කියවන්න **“සැගවුන ගන්ධබ්බ ලෝකය: පරලොව”**.

4.යමෙකුගේ පිරිහීමට හේතු වන්නාවූ අකුසල කම්ම හෝ පාපක්‍රියා දහය ඇති වන්නේ:

තෙආකාර වූ පාපක්‍රියා සහ අභිප්‍රායයන් **(මිච්ඡාසංකප්ප)** එනම්: කාමජන්ද ( කාමරාග නැතහොත් ඉඳුරන් මත යැපීමට ඇති දැඩිආශාව), වෛරය (ව්‍යාපාද), ප්‍රචණ්ඩතාව (හිංසා) යන්නී ආදීනව යමෙකුට දැකිය නොහැක.

එහෙයින් යමෙක් සතරාකාර වූ **මිච්ඡා වාචා** එනම්: බොරු කීම (මුසාවාදා), ද්වේශ සහගත ලෙස හින්දා අපහාස කිරීම (පිසුනාවාචා), පරුස වචන කීම (පරුසාවාචා),සහ නිශ්චල වචන දෙසීම (සමිපප්පලාප) සිදු කරයි.

එසේම යමෙක් තුන් ආකාරවූ කයින් සිදුකරන්නාවූ පාපක්‍රියාවන් **(මිච්ඡා කම්මන්තා)** වන පන ඇති සතුන් ඝාතනය ( පානානිපානා) , නුදුන් දේ ගැනීම ( අදින්නාදානා) , සීමාන්තික ඉන්ද්‍රිය සන්තර්පන ක්‍රියා සහ කැමයෙහි වරදවා හැසිරීම (කාමේසු මිච්ඡාවාරා) නිසාය.

5. යමෙක් වඩ වඩාත් මහසින්, වචනයෙන්, සහ කයෙන් මෙම දස අකුසලයෙහි යෙදේ නම් මිච්ඡා දිට්ඨි දස ආකාරය කෙරෙහි දක්වන මතය දැඩිව දුරාසිරීමට පෙලඹේ. එහෙයින් හෙතෙම පිරිහීමට පත්වේ.



එහෙයින් යමෙක් දුරාවාර ජීවන රටාවක් (*මිවිණ ආජීව*) අනුගමනය කරයි, එවන් ක්‍රියාවන් සඳහා වැයම් කරයි (*මිවිණ වායාම*) , එම මනෝ විභිතිය ගොඩ නගා ගනී (*මිවිණ සනි*), එම මනෝවිභිතියෙන් සමාධි ගත වේ (*මිවිණ සමාධි*).

ඉන් *මිවිණ දිට්ඨි*, *මිවිණ සංකප්ප*, *මිවිණ වාචා*, *මිවිණ කම්මන්තා* ප්‍රබලව වැඩේ.

එහෙයින් එම චක්‍රය නොනවත්වා වැඩීමෙන් හෙතෙම තව තවත් පිරිහීමට පත්වේ.

6. එමනිසා, එම දස අකුසල කාණ්ඩ දෙකම යමෙක් වැරදි මගෙහි ගෙන යමින් උපකල්පනය කළ නොහැකි තරම් දුක්ඛ වේදනාවන් ගෙන් පිරි මතු භවයන් කරා ගෙන යයි. එසේම ඉන් මිදීම බෙහෙවින් අසීරු දෙයකි.

සමහරවිට ඉඳහිට ඇතිවන කාරුණික බව හෝ දාහාදී කුසල් හේතුවෙන් යමෙකුගේ මනස සත්‍යයට විවෘත විය හැක. *ශීල*, *සමාධි*, *ප්‍රඥා* අනුපිලිවෙල ඇතිවන්නේ එසේ විය හැක. ඉඳහිට සහභාගී වන්නාවූ *ශීල*මය කාර්යයක් නිසා යමෙක් යහපත් මාර්ගයට යොමු විය හැක.

7. යමෙක් *මිවිණ දිට්ඨි* ක්‍රමයෙන් ඉවත දැමීමෙන් *සමිමා දිට්ඨි* ලබා ගනී. ඉන් අදහස් වන්නේ දස *මිවිණ දිට්ඨි* යෙන් මිදුන බවයි.

දස *මිවිණ දිට්ඨි* යෙන් මිදුන පසු අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ නිවරදි අර්ථය අවබෝධ කර ගැනීම ආරම්භ කරයි. එහෙත් අනිච්ඡ යනු අනිත්‍යය වශයෙනුත් අනත්ථ යනු අනාත්ම වශයෙනුත් අර්ථ දැක්වූයේ නම් බන් එලක් නොවනු ඇත.

එය ඇත්තෙන්ම ව්‍යාධියක් සුව කර ගැනීමට බෙහෙතක් ගන්නවා වැනිය. එහෙත් යමෙක් වැරදි බෙහෙතක් ගත හොත් කොපමන කලක් භාවිතා කළත් ඉන් එලයක් ලැබෙන්නේ නැත.

8. එහෙයින්, *සමිමා දිට්ඨි* , *ලෝකික (ලෝකීය) සහ ලෝකොත්තර* යනුවෙන් ද්‍රෝණාකාර වේයයි මෙම සූත්‍රය පහදා දෙයි.

යමෙක්, *මිවිණ දිට්ඨියෙන්* ( සහ ඒ හා සම්බන්ධ පාපක්‍රියා නිසා ) ලැබෙන අති භයානක උපද්‍රව මුලදී දැක ලෝකික *සමිමා දිට්ඨි* යට යොමු වේ. සියල්ල සිදුවන්නේ

හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් බව සහ යමෙක් කරන්නාවූ පාප ක්‍රියා හේතු කොට නරක අවස්ථාවන් සහ දුගති උත්පත්ති ලැබීම සිදුවන බව හෙතෙම දැකීය. සුගතියක පුනර්භවයක් ලැබීම පිනිස යමෙක් යහපත් දේ වල නිරත වීමට යොමු කරයි. මේ වන විට හෙතෙම මෝහයෙන් තොරවුවන් අවිජ්ජා ( අවිද්‍යාව) ඇත.

එමනිසා, යමෙක් යහපත් සිතිවිලි ගොඩ නගා ගනී ( සම්මා සංකප්ප), යහපත් වචන කථා ( සම්මා වාචා) කරයි, පාප ක්‍රියාවන්ගෙන් වැලකේ ( සම්මා කම්මන්තා).

එහෙයින් යමෙක් සිල්වත් දිවිපෙවනක් ( සම්මා ආජීව) ගත කරයි, එම කාර්යයන් සඳහා වැයම් ( සම්මා වායාම) කරයි, මනෝවිනිතිය ( සම්මා සනි) ගොඩ නගාගනී එසේම එවන් මනෝ විනිතියක් සමාධිගත ( සම්මා සමාධි) කරයි.

ලෝකික ආර්ය අට්ඨ මග සමන්විත වන්නේ මෙම සාධක අටෙන්ය. යමෙක් යහපත් පුනර්භවයක් සඳහා ප්‍රගතිය දක්වයි .

9. ලෝකික ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කරන සමහරෙකුට බුදුන්වහන්සේගේ අද්විතීය පණිවිඩය වූ “ යමෙකුට කිසිවිටක මෙම ලෝකයේ සදාකාලික සුවයක් ලැබිය නොහැක” යන්න අවබෝධ වන්නට පටන් ගනී.

එසේ වන්නේ යමෙක් ඊලඟ උත්පත්තියේදී සතර අපා ගත වීම, ලෝකික ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීම නිසා වලක්වා ගන්නත් ඉන් පසු උත්පත්තියකදී ලැබෙන්නාවූ දේ ගැන මොහයම්වූ විස්වාසයක් හෝ සහතිකයක් නැත. එයට හේතුව වන්නේ ඊලඟ උත්පත්තිය මනුෂ්‍ය භවයක් වුවත් අප කුමන තත්වයක් යටතේ උපදී දැයි අප නොදන්නා නිසාය.

10. යමෙක් නිවන් මගෙහි සොතාපන්න අවධියටවත් පත් වී නැත්නම් අනාගතයේ දිනක අපාගත වීම වැලැක්විය නොහැක.යමෙක් මෙම ජීවිත කාලයේ කරණා ලද පුණ්‍ය කර්ම හේතු කොට ගෙන මනුෂ්‍ය ලෝකයේ හෝ ඊට උසස් භූමිතලයක උත්පත්තිය ලැබුවත් එම “එම යහපත් ශක්තිය” වැයවූ පසු පෙර කළ නරක කර්ම විපාක අනිවාර්යයෙන්ම මතු පිටට පැමිණා ප්‍රමුඛත්වයට පත්වේ.

මෙම භූමි තල 31හි යම් තලයක අප උත්පත්තිය ලබන තාක් එය දුක්ඛ වේදනාවට හේතු වේ. එහෙයින් මනුෂ්‍යයින් දේවියන් බ්‍රහ්මයින් වශයෙන් එවන් ලෞකික සැප පතා වෙහෙස වීම එල රහිත අසාරවූ දෙයකි. දිගු කාලීන වශයෙන් මේ එක් භවයක් වත් සදාකාලික සැපයක් ලබා දෙන්නේ නැත. කිසිම තැනක අපගේ කැමැත්ත පරිදි කිසිවක් ඒ ආකාරයෙන්හ දිගු කාලීනව පවත්වා ගත නොහැක. එය අනිච්ඡ සංකල්පයයි.

එසේ හෙයින් අනන්ත සංකල්පය වන්නේ මේ ලෝකයේ භූමි තල 31 හි කිසිම තැනක සරණක් නැත.

11. මේ ලෝකයේ අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනන්ත යන ත්‍රි ලක්ෂණ ය අවබෝධ කර ගැනීමත් සමග යමෙක් ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය අවබෝධ කරයි.

යමෙක් සංසාර දුකෙන් සදාකාලිකව මිදෙන ආකාරය ගැන යහපත් සිතිවිලි ( සම්මා සංකප්ප) ජනනය කරයි. යහපත් උත්පත්තියක් ලබාගැනීම පමණක් දිගු කාලීනව අසාර දෙයක් වන හෙයින් මෙහි අරමුණ හුදෙක් සුගතියක පුනර්භවයක් සඳහා පමණක් නොවේ. මෙය ලෝකෝත්තර සම්මා සංකප්ප වේ.

දුගතියක උත්පත්තියකට හේතු වන නිසාම පමණක් නොව එවන් දේ වලින් ඇති හරයක් නැති නිසා යමෙක් අයහපත් වචන භාවිතය නවතයි ( සම්මා වාචා) පාපක්‍රියාවෙන් වැලකේ ( සම්මා කම්මන්තා) නම් ඒවා ලෝකෝත්තර සම්මා වාචා සහ ලෝකෝත්තර සම්මා කම්මන්තා වේ.

ඉන් ඉක්බිති එය ලෝකෝත්තර *සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සනි, සහ සම්මා සමාධි* වලට යොමු වේ. යමෙක්, සෝතාපන්න අවධියේ සිට අරහත් ඵලය දක්වා රැගෙන යන ක්‍රමයෙන් උසස් නිවීමට හෙවත් නිවනට හේතු වන්නාවූ ලෝකෝත්තර අරිය අෂ්ටාංගික මග සංයුක්ත වන්නේ මෙම සාධක අටෙන්ය.

සොතාපන්න ඵලයෙන් ආරම්භව අවිජ්ජාව ක්‍රමයෙන් පහව ගොස් අරහත් ඵලයට පත් වීමත් සමග පූර්ණව ඉවත්ව යයි, ඒ සමගම ප්‍රඥාව වැඩි අරහත් ඵලයේදී ප්‍රඥාව පූර්ණ වේ.

12. බුද්ධ ධර්මයෙහි අද්විතීය බව රැඳී ඇත්තේ ලොකෝත්තර අරිය අෂ්ටාංගික මගෙහිය. අනෙක් ආගම්වල අරමුණ වන්නේ “යහපත් දිවිපෙවතක් ගත කරන්නේ කෙසේද යන්නයි” ( දේව ලෝක වල සදාකාලික සැපයක් සඳහා වුවත්), එයත් තව බොහෝ දේන් ලෞකික අරිය අෂ්ටාංගික මගෙහි අඩංගු වේ.

බුදු දහමට අනුව සදාකාලික සුවයක් සඳහා යහපත් දිවිපෙවතක් ගත කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ ( බුදු දහමට අනුව දිව්‍යලෝක පවා සදාකාලික නොවන හෙයිනි). අවසානයේදී සදාකාලික සුවයක් සඳහා සියලු ලෞකික දේ අත්හැරිය යුතුය.

එහෙත් ලෞකික අරිය අෂ්ටාංගික මගෙහි ප්‍රගතියන් දක්වන තෙක් සියලු ලෞකික දේ අත්හැර නිවන සාක්සාත් කර ගැනීමට අවශ්‍යය මනෝ විනිතිය ඇති නොවේ. මෙම භූමි තල 31හි පැවැත්මෙහි ඇති අසාරන්වය අවබෝධකරගැනීමට තරමක් දුරට හෝ මනස පිරිසිදු කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

මෑතක් වන තෙක්ම සැබෑ ලොකෝත්තර අරිය අෂ්ටාංගික මග මෙන්ම අනිච්ඡ,දුක්ඛ, අනත්ථ යෙහි නිවරදි අර්ථය මගින් විස්තර කරන ලෝකයේ යථා ස්වභාවය සැඟව පැවතුන නිසා බොහෝ දෙනෙක් ප්‍රගුණ කලේ ලෞකික අරිය අෂ්ටාංගික මගයි. බොහෝ දෙනෙකුට ලෞකික අරිය අෂ්ටාංගික මග එය ලෞකික වන හෙයිනිම එනම්, අපට දැනට පහසුවක් දැනෙන්නාවූ සංකල්ප නිසා, අවබෝධ කර ගැනීම පහසුය.

එහෙත් ධර්ම වක්ක පවත්නන සූත්‍රයේ “පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු.... ” යයි “බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය මින් පෙර අසා නැතැයි ” බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.

13. සාරාංශයක් වශයෙන් සාධක 40 ක් ඇත්තේ එකකින් ලද හැකි ප්‍රතිඵල 10ක් සහිත මාර්ග සතරක් ඇති නිසාය.එම මාර්ග සතර වන්නේ සාවද්‍ය මාර්ග දෙක ( එකක් මිච්ඡා දිට්ඨි 10 ක් සහිතවද අනෙක අනිච්ඡ,දුක්ඛ, අනත්ථ ගැන අනවබෝධය ) සහ යහපත් මාර්ග දෙක ( එකක් මිච්ඡා දිට්ඨි 10 අත්හළ පසුද අනෙක අනිච්ඡ,දුක්ඛ, අනත්ථ ගැන අවබෝධයෙන් යුතු මග).

අරිය මගෙහි ප්‍රතිඵල 10 වන්නේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා , සම්මා කම්මන්තා , සම්මා ආජීව , සම්මා වායාම , සම්මා සති සම්මා සමාධි, සම්මා ඥාණ, සහ සම්මා විමුත්ති ( අරහත් භාවය) වේ.

අනෙක් මාර්ග තුනටද, යහපත් හෝ අයහපත් ප්‍රතිඵල සහිත ඊට අනුකූලව ප්‍රතිඵල 10 ක් ඇතත් ඉන් සදාකාලික විසඳුමක් නොලැබේ ( ඇත්තවශයෙන්ම නරක දේවලින් පරිකල්පනය කළ නොහැකි දුක්ඛ වේදනා ඇතිවේ).

14. මහා චන්තාරිසක සූත්‍රයේ දේසනා පාලි සහ ඒවායේ පරිවර්තණ සඳහා බලන්න

[Mahā Cattārisaka Sutta.](#)

එහෙත් එම පරිවර්තන සම්පූර්ණ නැත. දෙආකාරව සම්මා දිට්ඨි ආදිය සහ නූතන බොහෝ දෙනෙකුට තිලක්ඛණ යෙහි නිරවද්‍ය අර්ථ දැක්වීම හෝ එහි ඇති වැදගත් කම ගැන අනවබෝධය නිසා දෙආකාරව අෂ්ටාංගික මාර්ග එහි විස්තර කර නැත.

## ධම්මචක්කප්පචන්තන සූත්‍රය - හැඳින්වීම

මම මෙම සූත්‍රය කොටස් 13 කට බෙදා ඇත, ඉන් සමහර කොටස් ගැන මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ, එහෙත් වැඩි විස්තර සඳහන් කළ යුතු කොටස් පසුව සාකච්ඡා කරමි. සූත්‍ර හැඳින්වීමෙහිදී පහදා දුන් ආකාරයට, සූත්‍රයක් යනු මුල් දේශනාවේ කෙටි සාරාංශයක් පමණි. එය වඩාත් සවිස්තරව පැහැදිලි කළ යුතුව ඇත.

පහත දැක්වෙන වෙබ් අඩවියට ගොස්, අති පූජ්‍ය වහරක තෙරුන්වහන්සේ සජීකධායනා කළ සූත්‍රදේශනාවට සවන් දෙන්න.

<https://puredhamma.net/sutta-interpretations/dhammacakkappavattana-sutta-introduction/>

1. සූත්‍ර සජීකධායනාව වඩාත් ඵලසහිත වන්නේ එහි අදහස හැකි පමණ අවබෝධයෙන් යුතුව යථා පරිදි සජීකධායනා කිරීමෙනි. යම් සූත්‍ර දේශනාවක් සවිස්තරව ( පටිනිද්දේස ආකාරයට) විමසා බැලීමෙන් මාර්ග ඵල ලද හැකි දහම් දැනුම ඕනෑම සූත්‍ර දේශනාවකින් ලබා ගත හැක.“ සූත්‍ර - හැඳින්වීම ” කියවන්න. [බුද්ධ ධම්ම යෙහි මූලික සැලැස්ම, ධම්මචක්කප්පචන්තන සූත්‍රයෙන් ඉදිරිපත් කරන නිසා එය ඉතා වැදගත් සූත්‍රයකි.](#)

2. ඇත්තෙන්ම මෙය බුදුන්වහන්සේගේ පළමුවන සූත්‍ර දේශනාවයි, එය දේශනා කළේ කොංඛඤ්ඤ, බද්ධිය, වජ්ජ, මහානාම, සහ අස්සපී යන පස්වග නවුසන්ටය. සූත්‍ර නාමය සකස් වී ඇත්තේ *ධම්ම, චක්ක, සහ පචත්තන* යන පද තුනක සංයෝගයකිනි. මෙහි *ධම්ම* යනු බුද්ධි ධම්මය නැතහොත් පැවැත්මෙහි යථා ස්වභාවයයි. මෙහි *චක්ක* යනු දැකීම හෝ දැකීමට යන අදහසයි. *පචත්තන* යනු “ක්‍රියා කරවන” සහ “එසේ පවත්වා ගැනීමයි”.

එහෙයින් සූත්‍රයෙහි අරමුණ වූයේ පැවැත්මෙහි යථා ස්වභාවය ප්‍රඥාවෙන් දැකීමේ මග පෙන්වීමයි. යථා ස්වභාවය සොයාගත හැක්කේ බුදුවරයෙකුට පමණි, එහෙත් පහදා දුන් විට සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට එය අවබෝධ කර ගත හැක.

බොහෝ පාලි පද මෙන් *ධම්මචක්කප්පචත්තන* සැකසී ඇත්තේ ඉහත සඳහන් පද තුනෙහි සංයෝගයෙන්ය. *පචත්තන* පදය *ධම්මචක්ක* පදයට සන්ධි කර ඇත්තේද, පචත්තන පදයට මුලින් “ප්‍” එක්කිරීමෙන්, එයද පංචක්කන්ධ යන පදයෙහි “ක” අකුරට පෙර හල් “ක්‍” එක් කළ ආකාරයටමය . සමහර අවස්ථාවල එය ධම්ම චක්ක පචත්තන සූත්‍රය වශයෙන්ද හැඳින්වේ.

3. මෙම සූත්‍ර නාමය බොහෝ විට සාවද්‍ය ලෙස පරිවර්තනය කරනු අවස්ථාවන් ගැන විමසා බලමු. වඩාත් පොදුව ඇත්තේ “ ධම්ම චක්‍රය ක්‍රියා කරවීම ඇරඹීම ”, මෙහිදී *චක්ක* යන්න චක්‍රය වශයෙන් පරිවර්තනය කර ඇත. නව වන කොටස විමසා බැලූ විට සූත්‍රයෙහි නම පැහැදිලිය.

නව වන කොටසෙහි සඳහන් **ධම්මචක්කුන් උදපාදි** යනු ආයුෂ්මත් කොංඛඤ්ඤ යන්ට “ ධම්ම දැකිය හැකි ඇස පහළ විය ” ( *ආයුෂ්මනෝ කොංඛඤ්ඤස්ස*). මෙතැන චක්‍රයක් ගැන සඳහන් වන්නේ නැත.

අට වන කොටසින් සූත්‍රයේ ප්‍රධාන සාරාංශය අවසන් වන බවද සැලකිය යුතුය. ඉන් පසු කොටස් වල විස්තර කරන්නේ ආයුෂ්මත් කොංඛඤ්ඤ සෝවාන් ඵලයට පත්වූ බවත්



සූත්‍ර දේශනයට සහභාගී වූ දේව සහ බ්‍රහ්ම ඝණා ගැනය. පහත සඳහන් අංක 6 බලන්න. සූත්‍ර දේශනාවට සවන් දුන් බොහෝ දෙනෙක් විවිධ මාර්ග ඵලයන්ට පත්වූ බව සඳහන් වේ.

4.මෙම සූත්‍රය බුද්ධ ධර්මයෙහි මූලික ව්‍යුහය පැහැදිලි කරයි. එසේම මේ ලෝකයට බැඳී ඇති තුන් වටයක්වූ බන්ධනයෙන් (නිපරිවර්ධය) ගැලවී පිලිවෙලින් නිවන් අදියර සතර කරා ඵලඹ භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයෙන් නිදහස් වන්නේ කෙසේද යයි පැහැදිලි කරයි ( “නි” වටය යනු තුන් වටය) .

“ඉමේසු චතුසු අරියසච්චේසු **ඒවං නිපරිවර්ධං ද්වාදසකාරංයථාභූතං ඥාණදස්සනං** ” අටවන කොටසෙහි සඳහන් වේ. මෙහි චතුසු යනු සතරයි, අරියසච්චේසු යනු අරිය සත්‍යය ය ( චතුරාර්ය සත්‍යය ). අරිය සත්‍යය සතර අවබෝධ කර ගැනීමෙන් යමෙකුට මේ ලෝකයට බැඳී ඇති තුන් වටයක්වූ බන්ධනයෙන් (නිපරිවර්ධය) ගැලවී සාධක 12 පූර්ණ කළ හැක. මෙම සාධක 12 ගැන පසුව සඳහන් කෙරේ.

නිපරිවර්ධය නම් මේ ලෝකයට බැඳී ඇති තුන් වටයක්වූ බන්ධනය වේ. ඉන් පළමු වැන්න භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ පැවැත්ම ගැන ඇති සාවද්‍ය දෘෂ්ඨියෙන් ඉවත්වී නැතහොත් සෝවාන් ඵලයට පත්ව සතර අපායෙන් ගැලවීමයි.

දෙවන වටය නම් කාමලෝකයෙන් ( භූමි තල 5 සිට 11 දක්වා ඇති මනුෂ්‍ය ලෝකය සහ දේව ලෝක 6 න් ගැලවීමයි). මෙය අධ්යර දෙකකින් සාක්සාත් කළ හැක. සකදාගාමි ඵලයට පත්වී රෝගාබාධ වලට ලක්වන්නාවූ ශරීර සහිත උපත් වලින් ගැලවීම එනම් පහත් භූමි තල පහෙන් ( සතර අපා සහ මනුෂ්‍යය ලෝක) මිදීම යි. ඉන්පසු අනාගාමි ඵලයට පත්ව කාමරාග සහ පටිඝ පූර්ණ වශයෙන් ඉවත දැමීමෙන් කාමලෝක වල උත්පත්තියෙන් මිදීම.

තුන්වන වටයෙහිදී භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ කිසිම තලයකට බැඳීම් ඇති නොවීමෙන් එනම් සියලු රූපිතල 20 න් සහ අරූපී බ්‍රහ්ම තලයන්ගෙන් වෙන්ව පදාර්ථ ශේෂයකටවත් බැඳීමක් නැතිව මනස බැඳීමෙන් නිදහස්ව අරහත් ඵලය සාක්සාත් කරයි

6. එකලොස් වන කොටස සූත්‍රයෙහි සැලකියයුතු කොටසක් වන අතර ඉතා දීර්ඝ එකකි. එය දේව ලෝක 6 සහ රූපී බ්‍රහ්ම ලෝක 16 න් 15 ක්ද නම් කරයි. මෙම කොටස හේතු කිහිපයක් නිසා වැදගත්ය.

පළමුව, එය අප අත්දකින්නාවූ ලෝකයට වඩා හුම් තල 31 න් යුත් පුළුල් ලෝකයක් ගැන බුදුන්වහන්සේ දේශනා කළ බව පැහැදිලිව පෙනේවා දෙයි. “පරම මහා ඒකාබද්ධ සිද්ධාන්තය ” කියවන්න.

දෙවනුව, පස්වග මහනුන්ට බුදුන්වහන්සේ සර්ව රාත්‍රික දේශනාව කරද්දී බොහොමයක් එම හුම් තල වාසීන්ද දේව ලෝක 6 සහ රූපී බ්‍රහ්ම ලෝක 15 ( දේශනාවලට සවන් දිය නොහැකි අසංඥ තලවල අය හැර) සිටි බව පැවසේ. බොහෝ දෙවියන් බ්‍රහ්මයින් නිවන් මගෙහි නොයෙක් මාර්ග ඵල වලට පත්වූ බව පැවසේ.

එකලොස් වන කොටස ආරම්භ වන්නේ “හුම්මානන් දේවානන් සද්ධම් සුත්වා වාතුර්මහාරාජික දේවාසද්ධ මනුස්සාවේසන් ...” මෙහි හුම්මානන් දේවානන් යනු හුම්මත්ත දේව ( හුමාටු දෙවියන්). ඔවුහු වාතුර්මහාරාජික දේව තලයේ කොටසකි, එහෙත් අපට දැක ගත නොහැකි වූවත් පවතින්නේ පොළව මත ( ප්‍රාණධියේ) මිනිසුන් අතරමය. මුලින්ම දේශනාව ගැන දැනගත්තේ ඔවුන්ය. ඉන්පසු ආසන්නයේ ඉහලින් පවත්නා ප්‍රධාන දේව ලෝකයට දැන්වූහ. ක්‍රමයෙන් ඉහළ දේව ලෝක වලට මෙම පණිවිඩය ගිය අන්දමත් දේව ලෝක 21 නිම දෙවියන් දේශනාවට සවන් දීමට පැමිණි බව 11 වන කොටසෙහි සඳහන් වේ.

මෙම හුම් තලයන්හි නම් හා “හුම්තල 31 ” හි සඳහන් නම් මැනවින් එකඟවන බව ඔබට පෙනෙනවා ඇති ( මෙම දේව ලෝක වාසීන් සෑම දෙනෙක්ම පාහේ, දේව හුම් තල 6 හෝ රූපී බ්‍රහ්ම තල වුවද සූත්‍රවල, දේව/දෙවියන් සේ හැඳින්වෙන බව සලකන්න).

ඇත්තවශයෙන්ම, දේශනයට සහභාගිවූ මනුෂ්‍යයින් ගනණා 5 දෙනෙක් ( පස්වග මහනුන්) පමණකි. පහත් දුගති වාසීන් කිසිවෙකුට ධම්ම අවබෝධ කල නොහැක. එසේම අරූපී හුම්තල 4 හි බ්‍රහ්මයින්ට කන් නොමැති නිසා ධම්ම දේශණාය ශ්‍රවණය

කළ නොහැක. එහෙයින් 11 වන කොටසෙහි සඳහන් වන්නේ භූමි තල 21කි. එහි සඳහන් නොවන භූමි තල නම්, පහත් දුගති සතර, අසංඥා තලය සහ අරූපී බ්‍රහ්ම තල සතරය. මෙම භූමි තල අනෙක් බොහෝ සූත්‍ර වලද මේ නමින්ම සඳහන් වේ.

7. මා මූලින් සඳහන් කළ ආකාරයට සූත්‍රයෙහි අඩංගු වන්නේ දේශනාවේ කෙටි සාරාංශයක් පමණි. එය පැය ගනනාවක් පුරා කළ දේශනයකි, සූත්‍රය එම දේශනයේ සැකිල්ලක් පමණි.

සූත්‍රය ආරම්භ වන්නේ, ත්‍රිපිටකයේ සූත්‍ර කාණ්ඩ ගත කළ, ධම්ම සංඝායනාවේදී ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ විසින් පවසන ලද සම්ප්‍රදායානුකූල “ඒවං මේ සූතං ...” ( මා මෙසේ අසන ලදී) වදනින්ය.

පළමු කොටස අත්තළ යුතු අන්ත දෙක ගැනය: කාමසුඛල්ලිකානු යෝග ( අධික ඉන්ද්‍රිය සන්තර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ) සහ අත්ථබ්බලමථානුයෝග ( යමෙක් හරයක් නැති දැඩි දුෂ්කර ක්‍රියාවන්හි යෙදෙමින් කරන්නාවූ නිශ්චල ක්‍රියාවන්හි යෙදීම).

මෙම අන්ත දෙකම නම්කර ඇත්තේ “අනන්ථසංභිතෝ” වශයෙනි. ඉන් අදහස් වන්නේ, යමෙක් මෙම අන්ත දෙක අනුගමනය කරන්නේ නම් හෙතෙම “අනන්ථ” ස්වභාවය ගැන නොදනී යන්නයි. එහෙයින් ඔවුන්ට ඇත්තේ, පුනර්භවයෙහිදී අනාථ භාවයට පත්වන්නාවූ නැතහොත් “අනන්ථ” වන්නාවූ සංඥා හෝ සංජානනයන්ය.

මේ දෙකම “දුක්ඛෝ ” සහ “අනාර්යෝ ” වේ. ඔවුන් දුක්ඛ වේදනාවන්ට පත්වන නිසා අරිය හෝ ආර්යන් නොවන්නේය.

තවද, කාමසුඛල්ලිකානු යෝග අන්තය නිතෝ , ගම්මෝ,පොතුජීජනිකෝ යයි නම් කර ඇත. මෙහි නිත යනු පහත් යන අදහසයි, ගම්මෝ යනු “නුගත් ” හෝ “ රළු හෝ මෝඩ ” , “පොතු ” යනු පොත්ත හෝ ගසක කඳක බාහිර පොත්ත සහ “ජනික” යනු ජනිත කරන්නාවූ හෝ සාදන්නාවූ වේ. එහෙයින් “පොතුජීජනිකෝ ” යනු නිශ්චල සහ අසාර ක්‍රියාවන්හි නිරත පුද්ගලයා යනුයි. ඉන්ද්‍රිය සන්තර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ සඳහා ඇති බලවත් ආශාව ඇතිව එය අගය කරන්නන් බුදුන්වහන්සේ විස්තර කලේ ඒ ආකාරයටය.

8. අන්තයට නොගියත් බොහෝ දෙනෙක් සිටින්නේ කාමසුඛල්ලිකානු යෝග යෙහි ගැලිය. ඇත්ත වශයෙන්ම, යමෙක් ක්‍රමයෙන් සොනාපන්න අනුගාමි, සොනාපන්න, සකදාගාමි, අනාගාමි වශයෙන් දියුනුවට පත්වත්ම මෙම අන්ත දෙකෙහි මැදට ආසන්න වේ. ඉන්පසුව අරහත් ඵලයට පත්වත්ම එහි මධ්‍යය තහවුරු කර ගනී.

එහෙයින් මජ්ඣිමා පටිපදා “මැද මාවත” ( මැදුම් පිලිවෙත) යන්නට වඩා ගැඹුරු අදහසක් ඇත. යමෙක් මත් වීමෙහි ඇති හයානක බව අවබෝධ කර ගත යුතුය (“මජ්ඣිම” හෝ ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයෙන් මත් වීම) මෙහි “මා” යනු ඉන් ගැලවීම යන අදහසය, එයද “සම්මා” යනු “සං” + “මා” මෙහි, “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න.

කාමසුඛල්ලිකානු යෝගෝ භ්‍යාය හඳුන්වා ඇත්තේ භීනෝ , ගම්මෝ,පොතුජ්ජනිකෝ වශයෙන්ය”. යමෙක් ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයෙන් මත්වූ විට හෙතෙම භීනෝ , ගම්මෝ,පොතුජ්ජනිකෝ බවට පත් වේ. මෙම මනෝවිභිතිය වෙනස් කළ හැක්කේ “ මේ ලෝකයේ මිනි පෙර අසන්නට නොලැබූන දහම” මගින්ය නැතහොත් “ පුබ්බේ අනනුස්සන්තේසු ධම්මේසු” මෙම වාක්‍ය කණ්ඩය, හේතු සාධකව, 4 වන කොටසේ සිට 7 වන කොටස දක්වාම බොහෝ විට නැවත නැවත සඳහන් කර ඇත.

මෙම දහම සම්ප්‍රදායානුකූල ආකාරයට අවබෝධ කර ගත නොහැක්කේ එහෙයෙනි. යමෙක් මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය: අනිච්ඡ,දුක්ඛ, අනත්ථ අවබෝධ කළ යුතුමය.

## මජ්ඣිමා පටිපදා \_ මේ ලෝකයට ඇති බැඳීමෙන් නිදහස්වන මග

මෙම ලිපියට පෙර “**ධම්මචක්කප්පචත්තන සූත්‍රය - හැඳින්වීම**” ලිපිය කියවන්නේ නම් මැනවි.

සියලුම ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනවල **මජ්ඣිමා පටිපදා** යන්නට යොදා ඇත්තේ “මැද මාවත” යන්නයි. ඉන් ගම්‍ය වන්නේ යමෙක් කළ යුතු එකම දෙය වන්නේ ආන්තික ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛ සහ ආන්තික වශයෙන් ශරීරයට දුක් දීමෙන් වැලකී සිටීම පමණක් ය යන්නයි. බුදුන්වහන්සේ අදහස් කළේ ඊට භාත්පසින්ම වෙනස් අදහසක් බව සූත්‍රය තව දුරටත් විමසා බැලීමේදී පැහැදිලි වේ.

බොහෝ පාලි පදවලට ලෝකික හා ලෝකෝත්තර වශයෙන් යෙදෙන අර්ථ දෙකක් ඇත. අරිය අෂ්ටාංගික මාර්ගයද මෙම දෙආකාරයට අනුව අර්ථ දැක්විය හැකි බව අපි දටුවෙමු : “**බුද්ධ ධර්මය සිතියමක් මගින්** ” හෝ “**මහා චන්තාර්සක සූත්‍රය ( මහා හතලිහ ගැන දේශනාව)**”. “**සූත්‍ර හැඳින්වීම**” යටතේ මා ඉදිරිපත් කළ ආකාරයට, මෙය වැදගත් පාලි පදවල ලෝකෝත්තර අර්ථ පැහැදිලි කර දිය හැකි අරිය පුද්ගලයින් හිග අවධි වලදී අවම වශයෙන් සම්ප්‍රදායානුකූල සම්ප්‍රේශණයවත් පවත්වා ගැනීම පහසු කර ලීම පිණිස බුදුන්වහන්සේ උපයෝගී කර ගත් උපක්‍රමයක් යයි මම සිතමි.

එහෙයින් **මජ්ඣිමා පටිපදා** යනු සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථයෙන් නම් මැද මාවත ( මැදමි පිළිවෙත) යි, එය පළමු පියවර වශයෙන් යහපත්ය. එහෙත් ලෝකෝත්තර අදහස බෙහෙවින් වෙනස්ය. මෙම සූත්‍රයෙන් එම ගැඹුරු අර්ථ පැහැදිලි කර දෙන ආකාරය පිළිබඳ මූලික පදනම පෙන්වා දෙයි. සතලිස් පස් වසරක බුද්ධ ශාසන කාලය තුලදී බුදුන්වහන්සේ මෙම විස්තර නොයෙක් ආකාරයට පැහැදිලි කළ සේක.

ඉන්ද්‍රිය සංතර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛයෙන් මත් වීමෙන් වැලකීම **මජ්ඣිමා පටිපදා** යන්නෙහි එක් ලෝකෝත්තර අර්ථයකි. “ **දුක්ඛ වේදනා යනු කුමක්දැයි අවබෝධ කර ගැනීමට නම් එය අත්දැකීම අවශ්‍යය ය ?** ” කියවන්න. **මජ්ඣිමා පටිපදාව** ක්‍රමික ක්‍රියා දාමයක් බව පෙන්වා දීම පිණිස එය සවිස්තරව විමසා බලමු. සෝනාපන්න ඵලයට පත්වන විට මිවිණ දිට්ඨි ඉවත දැමීම ඔස්සේ අධික මත්වීම ඉවත ලයි. පියවරෙන් පියවර ප්‍රඥාව වැඩිමත් සමග සුලු මත් වීම් ආදියෙන් පවා නිදහස් වේ.

[Dhammacakkappavattana Sutta](#) සඳහන් සූත්‍රයේ දේශනා පාලි අනුව සාකච්ඡා කරමු.



2. මාතෘකාවෙහි එන නිදහස් වීම හෙවත් අත්හැරීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පළමුව අවධාරණය කල යුතුය. ඉන් අදහස් කරන්නේ ස්වේච්ඡාවෙන් අත්හැරීම මිස හුදු ආත්ම ශක්තියෙන් මේ ලෝකයට ඇති බැඳීම අත් හැරීම නොවේ. බොහෝ දෙනෙක් මෙය අවබෝධ කර ගන්නේ නැත. **බුද්ධි ගෝචර සාධාරණ හේතුවක් නැතිව, මහස සුඛ දාසී යයි සිතන කිසිවක් අත්හරින්නේ නැත.**

බුද්ධි ධර්මය යනු එම සාධාරණ හේතු ය. යමෙක් සොනාපන්න බවට පත්වන්නේ සුඛ හා සැප යයි සිතන දේ හා බැඳීම භයානක මෙන්ම අසාර නිශ්චල දෙයක් බව සැබෑවටම අවබෝධකර ගැනීමෙන්ය. එහෙත් සොනාපන්න අයෙක් පවා දැක ඇත්තේ භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ අනිවිඡ ස්වභාවයේ සත්‍යතාවය පමණි.

සැබවින්ම අත්හැරීම සිදුවන්නේ ඊලඟ පියවරෙහිදීය. යමෙක් ස්වේච්ඡාවෙන් අත්හැරීම සෙමෙන් ආරම්භ කර ඊලඟ පියවර දෙක වන සකදාගාමි සහ අනාගාමි ඔස්සේ වර්ධනය වී අවසානයේදී සියල්ල අතහැර අරහත් ඵලයට පැමිණේ.

එහෙයින් යමෙක් සොනාපන්න වන තෙක් කිසිවක් අත්හැරීමක් ගැන අසහනයට පත් විය යුතු නැත. යමෙක් මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කළ විට ස්වයංක්‍රීයව අත්හැරීම සිදුවේ.

3. ධර්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ දේශනා පාලියෙහි දෙවන කොටසේ පළමු වාක්‍යයෙහි සඳහන් වන්නේ “ මහණෙනි, දෘෂ්ටිය, ප්‍රඥාව, ශාන්ත බව, විශේෂ දැනුම ( අනිඥ), සංගැන අවබෝධය (සංබෝධි) සහ නිවන් අවබෝධ කිරීමට හේතුවන තථාගතයන් වහන්සේ වදාළ **මජ්ඣිමා පටිපදාව කුමක්ද?** ”

“ එය, **සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තා, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සනි, සහ සම්මා සමාධි , යන අරිය අෂ්ටාංගික මගයි** ”

තෙවන වාක්‍ය කණ්ඩයේ උන්වහන්සේ එයයි නියම මග නැතහොත් **මජ්ඣිමා පටිපදාව** යයි තහවුරු කළ සේක.



4. තෙවන කොටසෙහි, චතුරාර්ය සත්‍යය ඉතා කෙටියෙන් දක්වා ඇත ( උද්දේස, “සුභ්‍ර හැඳින්වීම ” කියවන්න), දෙන විස්තර වල මට්ටමට අනුව ඒ සෑම එකක් ගැනම පොත් දහසක් රචනා කළ හැකි තරම් වේ.

පළමුව, දුක්ඛ වේදනා යනු: “ ජාති පි දුක්ඛ, ජරා පි දුක්ඛ... ” මෙම වාක්‍ය කණ්ඩය පළමු අරිය සත්‍යය විස්තර කරන්නේ දුක්ඛ වේදනා පමණක්ද? යටතේ මූලදී විශ්ලේෂණය කළෙමු.

ඊලඟ වාක්‍ය කණ්ඩය දුක්ඛ වේදනාවන්ට හේතු (දුක්ඛ සමුදය) ලුහුඬින් විස්තර කරයි: මූලික හේතුව වන්නේ තන්හාවයි. නොයෙක් දේ වලට ඇලීමට හා බැඳීමට ඇති නැඹුරුව (යායං නන්හා), එවැනි දේ අගය කිරීම (නන්දිරාග) මගින් හව සකස් කිරීම (පෝනෝභවිතා), සහ ඒවාට ප්‍රමුඛත්වය දීම (අභිනන්දනී). මෙම තන්හාවන් වන්නේ : ඉන්ද්‍රිය සන්තර්පනයෙන් ලබන්නාවූ සුඛය සඳහා ඇති බලවත් ආශාව (කාමනන්හා), හව නන්හා සහ විභව නන්හා ය. තන්හා වර්ග තුන “කාමනන්හා, හව නන්හා, විභව නන්හා ” යටතේ සාකච්ඡා කර ඇත.

තෙවැනි වාක්‍යයෙන් දුක්ඛවන්නේ මෙම හේතු ඉවත් කරන ආකාරය පිළිබඳ සත්‍යයයි: එනම් “ශේෂ මාත්‍රයක් හෝ නැතිව (යේව නන්හාය අසේස - විරාග - නිරෝධෝ) නන්හා ඉවත්කිරීමෙන්, ප්‍රතිලාභ කිසිවක් අපේක්ෂා නොකොට දීමෙන් (වාගෝ), සියලු බන්ධන කඩා බිඳ දැමීමෙන් (පටිනිස්සග්ගෝ), පටලැවිලි රහිත වීමෙන් (මුත්ති), සියලු ඇලීම් වලින් නිදහස් වීමෙන් (අනාලයෝ) ” ය.

සිව්වැන්න එය කරන මාර්ගයයි, එනම් ඉහත අංක 3 හි සඳහන් අරිය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීමෙන්.

ඉහත සඳහන් කළ ආර්ය සත්‍ය සතර තව දුරටත් විස්තරාත්මකව සාකච්ඡා කරන්නාවූ ලිපි රාශියක් ඇත. නිර්මල බුදු දහම වෙබ් අඩවියට ගොස් අදාල ලිපි කියවා බලන්න [“Pure Dhamma – Sitemap”](#).

5. සිව්වන කොටසේ සිට සත්වන කොටස දක්වා , ඒ තාක් ලෝකය නොදැන සිටි (පුඩ්ඩේ අනනුස්සන්දු ධම්මේසු ...) පටිච්ඡ සමුප්පාදය මගින්, නිපර්වට්ඨය අවබෝධ කර බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වූ ආකාරය සඳහන් කරයි.

නිපර්වට්ඨය නොහොත් බන්ධන වට තුන ගැන ඉහත ලිපියෙන් ඉතා ලුහුඬින් සාකච්ඡා කළෙමු. ඊලඟ ලිපියෙන් එය වඩාත් සවිස්තරව සාකච්ඡා කරමු.

**“පුඩ්ඩේ අනනුස්සන්දු ධම්මේසු චක්කුන් උදපාදි, ඥේණං උදපාදි, පඤ්ඤ උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි..”** යන වචනෙය කාණ්ඩය පළමුව සාකච්ඡා කිරීමට කැමැත්තෙමි.

මෙම ධර්මය අවබෝධ කර ගනිමින් බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වූ මොහොතේ බුදුන්වහන්සේට චක්කු, ඥේණ, පඤ්ඤ, විජ්ජා , සහ ආලෝක යන විශේෂ දෙක පහක් පහල විය.

මෙහි “චක්කු” යනු ධම්ම ඇසය,එනම් ලෝකයේ යථා ස්වභාවය දැකීමට ඇති හැකියාව ය. ඥේණ සහ පඤ්ඤ දැනුම සහ ප්‍රඤ්ඤ හෙවත් බුද්ධිමත්කම වශයෙන් සරලව පරිවර්තනය කළ හැක.

ඊලඟට ඇත්තේ “විජ්ජා”, එහි සංස්කෘත පදය විද්‍යාවයි. මෙය ලෝකය ගැන පවසන අත්‍යන්ත විද්‍යාවයි,මා එය මෙහි සඳහන් කරන්නේ “පරම මහා ඒකාබද්ධ සිද්ධාන්තය ” වශයෙනි.

කලාතුරකින් ලෝකයට පහලවන විශිෂ්ටතම විද්‍යාඥයා බුදුන්වහන්සේය.

“විජ්ජා” අවබෝධ කිරීම හා සමගාමීව යමෙක් මේ ලෞකික ලෝකයෙන් පූර්ණව ඉවත් කරයි හෝ ආලෝක (“ආ”+“ලෝක”) වේ. ආලෝක යන පදයට ආලෝක අතුල්ව අනෙක් අර්ථද ඇත, එය පසුව සාකච්ඡා කරමු.

7. එම සාධක පහ බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීම හා සමගාමීව උදා වේ, එහෙත් අන් අයට එය උදා වන්නේ පියවරෙන් පියවරය. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට:

“ වක්කුන් උදපාදි ” හෝ දහම් ඇස පහල විම සිදුවන්නේ සෝවාන් ඵලයට පත්වූ විටය එනම් සම්මා දිට්ඨි.

“ ශ්‍රණං උදපාදි ” හටගන්නේ සකදාගාමි වූ විටය

“ පඤ උදපාදි ” හටගන්නේ අනාගාමි වූ විටය

“ විජ්ජා උදපාදි ” හටගන්නේ අරහත් ඵලයට පත්වූ විටය, “ ආලෝකෝ උදපාදි ” සමගාමීව පහල වේ.

8. “ ආයුෂ්මනෝ කොංචිඤ්ඤස්ස විරජං විතමලං ධම්මචක්කුං උදපාදි - යංකිංචි සමුදයධම්මං සඛිබං තං නිරෝධධම්මං ති ” යයි අටවන කොටසෙහි සඳහන් වේ.

පළමු දේශනාවට සවන් දුන් පසු කොංචිඤ්ඤ නවුසා සෝවාන් පලයට පත්ව ධම්මචක්කුං උදපාදි ඔහුට දහම් ඇස පහල වූවා.

වාක්‍ය කණ්ඩයේ ඉතිරි කොටස “ යංකිංචි සමුදයධම්මං සඛිබං තං නිරෝධධම්මං ති ” සඳහන් කරන්නේ දහම් ඇසට අසුවන්නේ කුමක්ද? යන්නයි. “ මේ ලෝකය ” හටගැනීමට හේතුවන ඕනෑම ධම්ම කාණ්ඩයක් ( සමුදය ධම්ම ) ” ඉවත දැමිය හැකි ධම්ම වේ (එනම් එය නිරෝධ ධම්මය).

එහෙයින් යමෙකුට සොනාපන්න අවධියේදී මෙම “ නිරෝධ ” කිරීම සිදුකරන ආකාරය දැකිය හැක. එසේ ක්‍රියා කිරීමෙන් නිවන් මගෙහි ඊලඟ අධියරට පත්වී අවසානයේදී අරහත් භාවයට පත්වේ.

යමෙක් සොනාපන්න වන්නේ ( නිපරිවට්ඨයේ පළමු වටය අභිබවා ගොස් ) මේ ලෝකය ගැන පුළුල් අවබෝධයක් ඇති විමෙන් අධික මත්වීමෙහි ඇති නිශ්චල බාවය සහ අසාර බව දැකීමෙනි.

ලෝකයේ විද්‍යාමාන වන සුවය විනිවිද ගොස් දහම් ඇසින් තවදුරටත් අනිවිජ් ස්වභාවය දැකීම ඇරඹීමෙන් පසු සෝවාන් පුද්ගලයෙක් දෙවන දැනුම ( ශ්‍රණං

උදපාදි) අත්කරගනී. මෙම ක්‍රියාවලිය ඊලඟ අදියර “පඤ උදපාදි” ඔස්සේ අඛණ්ඩව පවතී. එවිට ඉන්ද්‍රිය සුඛයෙහි ඇති ආදිනව සහ භයානක කම යථා පරිදි දැකීමෙන් අනාගාමි බවට පත් වේ.

එහෙයින් සැබෑ අත්හැරීම සිදුවන්නේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හා ස්වභාවිකව බව ඔබට දැක ගත හැක. හුදෙක් ආත්ම ශක්තියෙන් පමණක් ආයාසයෙන් ඉන්ද්‍රිය සුඛ ( “ අන් අයට හිරිහැර වේදනා ගෙන දෙන “පාප කම්ම” වශයෙන් හඳුන්වන ක්‍රියා හැර ”) අත්හැරීම නොකළ යුතුය, එසේ වැයම් නොකළ යුතුය.

නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් මනා ආහාර වේලක් ගැනීම ගැන හෝ සුඛෝපභෝගී නිවසක ජීවත් වීම ගැන ඇවත් බවක් සිතිය යුතු නැත. ඒවා පෙර යහපත් කම්ම විපාක වල ප්‍රතිඵල වේ. එහෙත් යමෙක් කළ යුත්තේ, ධර්ම අධ්‍යයනය කිරීමෙන් හා මෙහෙහි කිරීමෙන් මේ ලෝකයේ අනිවිඡ ස්වභාවය ගැන අවබෝධකර ගෙන එවන් දේ සඳහා ඇති අධික ලෝභය අඩු කර ගැනීමයි. යමෙක් අසාරයයි සැබවින්ම දකින ලද ඕනෑම ආශාවන්/ලෝභකම් ආදිය මනසින් ඉවත්ව යනු ඇත.

මාගේ අත්දැකීම් ඇසුරෙන් මට සරල නිදසුනක් දිය හැක. වසර කිහිපයකට පෙර මා සහ මගේ බිරිඳ සති ගනනක්ම රූපවාහිනිය නරඹා නැති බව දැන එම සේවයට මුදල් ගෙවීම නිශ්චල දෙයක් නිසා නතර කර දැමුවෙමු. ( අප දැනටත් ප්‍රවාහිනි නරඹන්නේ අන්තර්ජාලය ඔස්සේය). එහෙයින් අප උවමනාවෙන් රූපවාහිනිය නැරඹීමෙන් වැලකී නොසිටියෙමු. සති ගනනක්ම අප නොදැනුවත්වම ක්‍රමයෙන් රූපවාහිනිය නැරඹීමෙන් වැලකී ඇත. ඇත්තවශයෙන්ම එවක් පටන් ඒ ආකාරයේ බොහෝ වෙනස් කම් සිදු වී ඇත. බුද්ධ ධර්ම යනු හුදෙක් සිද්ධාන්ත පමණක් නොව එය අත් විඳිය හැකිබව මින් අවධාරණය කරනු කැමැත්තෙමි; එය “සංදිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ, ඒනිපස්සිකෝ ” ය.

රූපවාහිනි නැරඹීමෙන් වැලකීම යහපත් දෙයක් වන්නේ කෙසේදැයි ඔබ බොහෝ දෙනෙක් සිතනු ඇත ( දෛනිකව සේවය නිසා වෙහෙසට පත්වූ විටක ලබන විනෝදය එයයි) .එහෙත් එය අප පුරුදු කළා වූ සංජානනයයි. 2008 ඇමරිකන් ජනාධිපතිවරණය රාත්‍රිය පුරා නරඹා කැලඹීමට පත්වූ හැටි මට සිහිවේ. ධර්ම දේශනාවන්ට සවන් දීම හෝ දහම් කරුණු ගැන කියවීම ඊට වඩා විනෝදාත්මක බව අපට අවබෝධ වී ඇත.

මින් මා අදහස් කරන්නේ මාර්ග ඵල ලබා ගැනීමට රූපවාහිනිය නැරඹීම නවතා දැමිය යුතු බවක් නොව හෝ සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ අයෙක් රූපවාහිනිය නැරඹීම නවතා දැමිය යුක්තියද නොවේ. පෙර ලිපියකද මා සඳහන් කළ පරිදි බුදුන් දවස සරකානි නම් සෝවාන් පුද්ගලයෙක් විය.ඔහුට මත්පැන් පානය කිරීමේ පුරුද්දෙන් ගැලවීමට නොහැකි විය. ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට යමෙක් කාමරාග අත්හරින්නේ අනාගාමී ඵලයට පත්වූ පසුය. එහෙත් සෑම කෙනෙකුටම, සෝවාන් ඵලයට පැමිණීමෙන් පසු , යමෙකුගේ පුද්ගලිකත්වය ( ගනි) අනුව ඉන්ද්‍රිය සුඛ අවම කර ගැනීමට හෝ සමහර ඉන්ද්‍රිය සුඛ සම්පූර්ණයෙන්ම අත් හැර දැමීමට වුවද හැකිය.

10. යමෙකුගේ කාලය ධර්මය හැදෑරීමට පමනක්ම සීමා නොකොට, තෙරවන් නැමදීම වැනි අනෙක් පුන්‍ය කටයුතු සඳහාද යෙදවූ විට එම ක්‍රියා කාරකම් මනා දහම් අවොබ්ධිය පිණිස මනස සකස්කරයි.

මෙය “අනන්තර සමනන්තර පච්චයා” සහ තවත් ලිපි කිහිපයක් යටතේ සාකච්ඡා කර ඇති සියුම් අංගයකි. බීජයක් රෝපනය වී වැඩීමට සුදුසු පාරිසරික සාධක ( පස ජලය හිරු එලිය ආදිය) අවශ්‍ය වන්නේ යම් සේද, පුණ්‍යක්‍රියාවන්හි යෙදී මනස සුවයට හා ශාන්ත බවට පත්කර ගැනීමට මෙන්ම සියුම් දහම් සංකල්ප ග්‍රහණය කළ හැකි තත්වයකට මනස ගෙන ඒම පිණිස අවශ්‍ය සාධක පූර්ණ කළ යුතුය. දුන් දීම සහ යහපත් දිවි පෙවතක් පවත්වා ගැනීම ( ශීල) භාවනාව සාර්ථක කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

## නිපරිවට්ඨිය සහ දොලොස් ආකාර ශ්‍රේණි (දැනුම)

1. “ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය - හැඳින්වීම” යටතේ නිපරිවට්ඨිය (බැඳීම් වට තුන) එහුඩින් සාකච්ඡා කළෙමු. මෙහි දී එය මඳක් ගැඹුරින් විමසා බලමු.



බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වූ පසු කළ පලමු දේශනාව පස්වග මහනුන්ට දේශනා කළ මෙම සූත්‍රය බව අප සිහි කළ යුතුය. එසේම පස්වග මහනුන් සිද්ධාර්ථ නවුසානන් බුද්ධත්වයට පත්වූ බව මූලදී පිළිගැනීමට අකැමති වූ බව ප්‍රචලිත කරුණකි.

සිද්ධාර්ථ නවුසානන් සමග පස් වසරක් ගත කළ නවුසන් පස්දෙනා බුදුන්වහන්සේගේම වචන විශ්වාස නොකළේ නම් අපවැන්නෙකුට වෙනත් අයෙක් මාර්ග ඵල ලැබූ බවට අවබෝධ කර ගත හැකිද? යමෙක් සොනාපන්න ඵලයට පත්වුවාදැයි නිගමනය කළ හැකි ක්‍රමවේදයක් වේදැයි සමහරු මාගෙන් විමසා සිටින අවස්ථා බොහෝය. යමෙක් එය ප්‍රකාශයට පත් නොකළ හොත් එය දැන ගත හැකි ක්‍රමයක් නැත. එසේවුවත් එය තහවුරු කළ හැකි මගක්ද නැත. නැවතත් සූත්‍ර දේශනාවට යමු.

2. සූත්‍රයෙහි 4 වන කොටසේ සිට 7 වන කොටස තෙක් ප්‍රකාශවන අන්දමට චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි සෑම සත්‍යයක්ම සඳහාම තුන් ආකාරයක ඥාණ හෝ දැනුම (නිපරිවට්ඨයේ වට තුනෙන් සෑම වටයක් පාසාම ) බුදුන්වහන්සේට උදා විය. අප සූත්‍රයෙහි දේශනා පාලියට අනුව විමසා බලමු.

අත්තවශයෙන්ම බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීම 12 ආකාරයක ඥාණ පහල විය. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයින්ට එම ඥාණ ලැබෙන්නේ පියවරෙන් පියවරටය.

3. 4(i) කොටසෙහි සඳහන් වන ආකාරයට පළමු ඥාණය වන්නේ මේ ලෝකයේ භූමි තල 31 හි පවත්නා දුක්ඛ වේදනා පිළිබඳ ඥාණයයි. මෙය එතෙක් ලෝකය නොදැන සිටි (ප්‍රබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු ...) ධම්ම ය. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙක් සෝවාන්වී අවබෝධ කර ගන්නාවූ දැනුම මෙයයි, ඉන් නිපරිවට්ඨයේ පළමු බැඳීම වටය ඉක්මවා යයි එනම් මතු භවයකදී අපාගත වීමෙන් වලකී.

එසේම, යමෙක් මෙම ලෝකයට ඇති බැඳීම ලිහිල් වීමත් සමග එම දැනුම වඩාත් පැහැදිලි වේ. මෙය සකදාගාමි අවධියේදී ග්‍රහණය කරන්නාවූ නිපරිවට්ඨයේ දෙවන වටයයි, එය අනාගාමි අවධියේදී සාමාන්‍යය මනුෂ්‍යයෙකුට වඩාත් නිවු වේ. වැදගත් පදය වන්නේ “පරිඤ්ඤාසියන්ති”, ඉන් අදහස් වන්නේ “ඉන්ද්‍රිය සුඛ කෙරෙහි ඇති ආශාවන්ට, අඩු අගතිගාමි බවෙන් යුතුව දැකීමයි” හෙවත් “පිරිසිඳු”(“පිරි” හෝ



කැමැත්ත + “සිඳ” හෝ ඉවත් කර).එහෙයින් යමෙක් අනාගාමි අවධියට පත්වූ විට කාමලෝක වල ඉපදීමෙන් වලකී ( ඉන් නිපර්වට්ඨයේ දෙවන බැඳීම වටය අභිබවා යයි).

අවසන් වටය වන්නේ “පරිඤ්ඤානිති” එනම් සියලු ඉන්ද්‍රිය බැඳීම් වලින් මිදී ( දුක්ඛ වේදනා) “දැකීමයි”. මනුෂ්‍යයෙක් අරහත් ඵලයට පත්වීමත් සමග එය උදා වේ. එහෙත් සූත්‍රයෙහි බුදුන්වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ “පරිඤ්ඤානි මෙ ” වශයෙනි, මෙහි “මෙ” යනු “මම” ය. අටවන කොටසෙන් මෙය වඩාත් පැහැදිලි වනු ඇත.

මෙම තෙආකාර දැනුම ( ඤාණ) පළමු ආර්ය සත්‍ය වන, දුක්ඛ සච්ච ගැනය.

4. පස්වන කොටසින් විස්තර කරන්නේ දෙවන ආර්ය සත්‍ය වන, දුක්ඛ වේදනා ඇතිවීමට හේතු, එනම් දුක්ඛ සමුදය සච්ච ගැන තෙආකාර දැනුමයි ( ඤාණ). ආර්ය සත්‍ය සතර ගැන සංක්ෂිප්ත විස්තරයක් 3 වන කොටසෙහි දැක්වේ.

දුක්ඛ වේදනාවන්ට මූලික හේතුව වන්නේ තන්හාව හෝ නිපර්වට්ඨයේ පළමු බැඳීම් වටයේදී ග්‍රහණය කළ බැඳීමිය . සොනාපන්න පුද්ගලයෙකු සොත්පන්න ඵලයට සමගාමීව ලබා ගන්නා දුක්ඛ සත්‍යය ගැන දැනුම එයයි. තන්හා ගැන සාකච්ඡාවක් සඳහා කියවන්න “ තන්හා - ලෝභය, ද්වේෂය සහ අවිද්‍යාව මගින් අප ඇලෙන්නේ කෙසේද? ”.

“ඉන්ද්‍රිය සුඛ කෙරෙහි ඇති ආශාවන්ට, අඩු අගනිගාමි බවෙන් යුතුව දැකීමයි” හෙවත් “පිරිසිඳ”(“පිරි” හෝ කැමැත්ත + “සිඳ” හෝ ඉවත් කර) දැකීම නිසා දෙවන වටයේදී මූලික හේතු ගැන ගැඹුරු අවබෝධයක් ලැබේ “පහානබ්බං ති ” , මෙහි “පහා ” යනු “ඉවත දැමීම පිණිස ”. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට මෙම දැනුම ලැබෙන්නේ සකදාගාමී සහ අනාගාමී යන අදියර දෙකිනි.

තෙවන වටයේදී සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකු අරහත්භාවයට පත්වීමත් සමග, ඕනෑම තන්හා වක් දුක්ඛ වේදනාවට හේතු වන බව සැකයෙන් තොරව අවබෝධ කර ගනී: “පනිනන් ති”.

මෙම ඤාණ තුන, දෙවන අර්ය සත්‍ය වන “දුක්ඛ සමුදය සච්ච” පිලිබඳවයි.

5. දුක්ඛ වේදනාවන් ඇති කරන හේතු නැවැත්වීම “ දුක්ඛ නිරෝධය ” වන තුන්වන අරිය සත්‍ය පිළිබඳ ශ්‍රේණි තුන හය වන කොටසින් විස්තර කෙරේ.

නිපරිවට්ඨයේ පළමු වටයේදී දුක්ඛ වේදනාවන් ඇති කරන, නවතා දැමිය යුතු හේතු ග්‍රහණය කරයි. තෙවන කොටසෙහි සඳහන් ආකාරයට “ යෝ නස්සා යේව නන්තාය අසේස - විරාග - නිරෝධෝ, චාගෝ , පටිනිස්සග්ගෝ , මුත්ති, අනාලයෝ ... ” මෙය ඉහත ලිපියෙන් “මජ්ඣිමා පටිපදා \_ මේ ලෝකයට ඇති බැඳීමෙන් නිදහස්වන මග” සාකච්ඡා කළෙමු. පළමු වටයේදී මෙය අවබෝධ කරගන්නේ ප්‍රාථමික මට්ටමෙන්ය.

“ඉන්ද්‍රිය සුඛ කෙරෙහි ඇති ආශාවන්ට, අඩු අගනිගාමි බවෙන් යුතුව දැකීමෙන් ” , හෝ “පිරිසිඳු”(“පිරි” හෝ කැමැත්ත + “සිඳු” හෝ ඉවත් කර) දැකීම නිසා දෙවන වටයේදී ක්‍රමයෙන් මෙය ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගනී, “සච්චිකාතබ්බං ති ”. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට මෙම දැනුම ලැබෙන්නේ සකදාගාමී සහ අනාගාමී යන අදියර දෙකිනි. එවිට, කාමරාග යන්හි පවත්නා තදබල හදිසි අන්තරාය සැබවින්ම දැකීම ඇරඹේ.

තුන්වන වටයේදී ඕනෑම නන්තා වක් බවත් දැමිය යුතු බව සැකයෙන් තොරව අවබෝධ කර ගනී: “සච්චිකාතන් ති ”.

6. හත්වන කොටසෙහි සඳහන් වන අන්දමට මෙම නිරෝධය ට පත්වන ආකාරය අවබෝධ කර ගන්නේ තෙවන වටයේදීය.

අරිය අෂ්ටාංගික මග මූලින්ම අවබෝධ කරගන්නේ පළමු වටයේදීය. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකු මෙම ශ්‍රේණිය ලබා ගන්නේ සොතාපන්න අවධියට පත්වූ විටය. යමෙක් මාර්ගය “දහම් ඇසින් ” දකී. මෙම පැහැදිලි දර්ශනයත් සමග කෙලෙස් රාශියක් ඉවත දමයි.

දෙවන වටයේදී දුක්ඛ වේදනාවන් ඇති කරන්නාවූ මූලික හේතු ඉවත දැමීමට අරිය අෂ්ටාංගික මග වැඩිය යුතු බව ( නාවනා) අවබෝධ කර ගනී: භාවේතබ්බං ති

තෙවන වටයේදී, අරමුණ සාකාසාත් කළ බවත් වෙන කළ යුතු දෙයක් නැති බවත් අවබෝධ කර ගනී: භාවිතං ති

කෙසේවෙතත් මා මුලදී සඳහන් කළ ආකාරයට, බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමත් සමග මෙම සියලු 12 ආකාර ශ්‍රේණි ( දැනුම) පහල විය.

7. අටවන කොටසෙහි “ මම මින් පෙරදී , සියලු ආකාරයේ ශ්‍රේණි නොලද හෙයින් බුද්ධත්වයට පත්වූහයි ප්‍රකාශ නොකළෙමි”, මෙහි “ න සුවිසුද්ධම් අහෝසි ” යනු එය පූර්ණ වශයෙන් නොලත් බවයි.

ඊලඟ වාක්‍ය කාණ්ඩයෙන් බුදුන්වහන්සේ ප්‍රකාශයට පත් කළේ උන් වහන්සේ දැන් එය පූර්ණ කළ බවත් ( “ සුවිසුද්ධම් අහෝසි ”), මනුෂ්‍ය , දේව , බ්‍රහ්ම ලෝකයන්ට නමන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වූ බව ප්‍රකාශකරණ බවයි.

ඊලඟ වාක්‍ය කාණ්ඩයෙන්, “මට දර්ශනය උදා විය (දස්සනේන උදපාදි ), නොසැලෙන ශාන්ත බවෙන් යුත් මනෝචිතිතිය උදාවිය (අකුප්ප මෙ චේතෝච්චුත්ති), මෙය මාගේ අන්තිම උත්පත්තියයි (අයමන්තිමා ජාති), එසේම මට මින්පසු වෙනත් භවයක් ද නැත (නත්ථී ධානි පුනඛිභවෝ ) ” යයි බුදුන්වහන්සේ ප්‍රකාශයට පත් කළ සේක.

අවසාන වශයෙන්: “ඉද මා වෝච භගවා ”: “එහෙයින් බුදුන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළ සේක”. සූත්‍රයේ ඊලඟ පිටු කිහිපය සාමාන්‍ය ප්‍රකාශනයන්ගෙන් සමන්විතය.

8. දේශනාව අවසානයේදී පස්වග නවුසන් ගෙන් එක් කෙනෙක් වන කොංඩකද්ඤා සෝවාන් ඵලයට පත්වූ වග නව වන කොටසෙහි සඳහන්ව ඇත. මෙම කොටස “ මජ්ඣිමා පටිපදා \_ මේ ලෝකයට ඇති බැඳීමෙන් නිදහස්වන මග” ලිපියෙහ සාකච්ඡා කළෙමු.

දේශනාවට සහභාගිවූ දේව සහ බ්‍රහ්ම ආදීන් ගැන ඉන් පසුව නැවත නැවතත් සඳහන් වේ. “ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය - නැඳින්වීම” කියවන්න.

9. යමෙකු මෙම අදියරයන් පිළිවෙලින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ප්‍රගුණ කල යුතු බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්ය ( මෙම ශ්‍රේණි එකවර උදාවන්නේ බුදුන්වහන්සේට පමණි ) . සමහරු “ මම යන සංකල්පය” සෝවාන් වීමටත් පෙර අත්හැර දැමීමට වෑයම් කරන්. “ගති ” පවතිනනාක් “ මම” පවතී. සොනාපන්න අවධියේදී “ අපාය ගති ” ඉවත්වූ විට පළමු

අදියර ජය ගනී. සකළාගාමී වූ විට “කාම ගනී” අඩු වී අනාගාමී වූ පසු දෙවන බැඳීම වටය ඉක්මවා එය සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හරී.

මාන ( නමා යම් ආකාරයකින් උසස් නිසා නමාට වඩාත් හොඳින් සැලකිය යුතුය යන සංජානනය) සහ උද්දව්ව ( නමාට ඒ අපේක්ෂිත ආකාරයෙන් නොසැලකූ විට අවම වශයෙන් කෝපවීමේ හැඹුරුව) යන සංයෝජන දෙක, සහ අනෙක් සංයෝජන තුන වන රූප රාග, අරූප රාග සහ අවිජ්ජා ඉවත් වන්නේ අරහත් භාවයට පත්වූ පසුයි.

එසේම, අනාගාමී පුද්ගලයෙකු සතු මාන, උද්දව්ව, අවිජ්ජා මට්ටම බෙහෙවින් අඩු බව සැලකිය යුතුය. නොයෙක් නිවන් මාර්ග ඵල ඔස්සේ ඒවා ක්‍රමයෙන් හීන වී ගොස් අරහත් භාවයට පත්වන්නේ පූර්ණ වශයෙන් නැති වී යයි.

එහෙයින් වැදගත් පියවර වන්නේ භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගෙන, භයානක අන්තරාකාරී බවින් වැඩිම පළමු බැඳීම වටයෙන් ගැලවීමයි (දුගතික උත්පත්තිය සිදුවීමෙන් වැලකීම).

එය කළ හැකි එකම මාර්ගය වන්නේ සත්‍යවූ ශ්‍රී සද්ධර්මය හදාරා මෙහෙහි කිරීමෙන් පමණි. **ඉන්ද්‍රිය සුඛ අත්හැරීම ස්වභාවයෙන්ම සිදුවන්නේ ඉන් පසුවය.** සෝවාන් ඵලයට පෙර ඉන්ද්‍රිය සුඛ අත්හැරීමට ආයාසයෙන් වැයමිකිරීම ඉවහා හංගන්වයට ( හෝ අසහනයට) හේතු වේ.

10. කෙතරම් බුද්ධිමත් වුවත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට, විවිධාකාර සාවද්‍ය දිට්ඨි හෙවත් මිච්ඡා දිට්ඨි නිසා භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ පැවැත්මෙහි (සංසාරයේ) ඇති භයානක කම අවබෝධ වන්නේ නැත. එවන් දැරිය නොහැකි දුක් සහිත භූමි තල විශේෂයෙන්ම සතර අපායයන් වල පැවැත්ම සොයා ගත්තේ බුදුන්වහන්සේය.

යමෙක් එම මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් ගැලවී සොනාපන්න ඵලයට පත්වන තෙක් ඉන්ද්‍රිය සුඛ සඳහා ඇති දැඩි ආශාවෙහි ඇති හයංකර බව පැහැදිලිව නොදකී.

11. සූත්‍රයක් වචනයෙන් වචනයට පරිවර්තනය (පදපරම) කළ නොහැකි වන්නේ ඇයි දැයි දැන් පැහැදිලිය. සූත්‍රයක් සඳහන් වන්නේ වැදගත් අදහස් ටික පමණි, එහෙයින් සූත්‍රයක අඩංගු දේ මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීම පිනිස එය සවිස්තරාත්මකව

පැහැදිලි කළ යුතුය. මෙම සූත්‍රය රැයක් පුරා කළ දේශනාවක් වුවත් පිටු කිහිපයකට සංකෘතියක් කර ඇත.

බුදුන්වහන්සේ ,බොහෝ පැය ගනනක් පුරා කළ මෙම සූත්‍ර දේශනායේදී අප මෙහිදී සාකච්ඡා කළ දේන් සහ තවත් බොහෝ දේන් විස්තර කරන්නට ඇති. ඊලඟ ලිපියෙන් අප අනෙක් කොටස්වල සාකච්ඡා කළ සංකල්ප අතර ඇති සම්බන්ධකම් පැහැදිලි කර ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

අනෙක් සූත්‍රවල මෙන්ම පටිච්ඡ සමුප්පාදයෙහිද මෙහිදී අප දුටු ආකාරය පවතී. පටිච්ඡ සමුප්පාදයෙහි පියවර 11 සඳහන් කිරීමෙන් සෑහීමට පත්විය නොහැක. සෑම පියවරක්ම එකම ආකාරයකට සජ්ඣායනා කළත් , එක් එක් පටිච්ඡ සමුප්පාද වක්‍රයට අනුකූලවන පරිදි ( අකුසල මූල සහ කුසල මූල වශයෙන්) පටිච්ඡ සමුප්පාදයෙහි සෑම පියවරක්ම විස්තර කළ යුතුය.

## වට තුනක් ඔස්සේ සහ අදියර සතරකින් කෙලෙස් අත්හැරීම

මෙහිදී සූත්‍රයෙහි එන නිපර්වට්ඨය සංකල්පය, මෙම වෙබ් අඩවිය පුරා සඳහන් කර ඇති අනෙක් මූලික සංකල්ප හා සම්බන්ධ වන ආකාරය විමසා බලමු. මෙම සිරස්තලයේ සඳහන් “අත්හැරීම” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ වඩිනාලද ප්‍රඥාවෙන් යමක් ස්වේච්ඡාවෙන්ම අත්හැරීම බව අවධාරණය කරනු කැමැත්තෙනි. ඉන්ද්‍රිය සුඛ සඳහා ඇතිවන දැඩි ආශාව හේතුකොට කෙලෙස් හටගන්නා බව ප්‍රඥාව වැඩීමෙන් අවබෝධ කරගනී. සබ්බ අන්තරාය ඇතිවන්නේ ඉන්ද්‍රිය සුඛ සඳහා ඇතිවන දැඩි ආශාව හේතුවෙන් අපාගත වන, ප්‍රාණ ඝාතය වැනි හරක කම්ම සිදු කළ විටය.

1. බුදුන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමත් සමග එකවරම සියලු 12 ආකාර ඥාණ (දැනුම) පහල විය. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයින්ට එම ඥාණ ලැබෙන්නේ පියවරෙන් පියවරටය, එනම්



නිපර්වට්ඨිය හරහා සතර නිවන් මාර්ග එල ඔස්සේය. එය නව සංකීර්ණ ව්‍යුහයක් ගොඩනැගීමකට සමාන කළ හැක.

**සොතාපන්න පුද්ගලයා** දුක්ඛ වේදනා යනු කුමක්ද? දුක්ඛ වේදනා හට ගන්නට හේතු, හේතු ඇතිවීම වැලැක්වීම , සහ හේතු වලක්වන මග, යන වතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ මූලික දැනුම ලැබීමෙන් පළමු වටය ජය ගනී. එය ගොඩනැගිල්ලක් සෑදීමට අවශ්‍යය පිඹුරුපත් විමසා බැලීම වැනිය, අවශ්‍ය සියලු දත්ත එහි අඩංගු වේ.

සකදාගාමි අදියර ගොඩනැගිල්ල ගොඩනැගීම ආරම්භ කිරීම මෙන්ය. ගොඩනැගිල්ලේ සැකිල්ල සකස්කළ පසු ඊලඟ පියවර වන්නේ මූලික ව්‍යුහය පූර්ණ කිරීමයි. එය අනාගාමි පුද්ගලයෙකුගේ වෘයම හා සසැදිය හැක.

ගොඩනැගිල්ල සම්පූර්ණ වූ පසු එය අරහත් භාවයට පත් වීම මෙනි. කළ යුතු වෙනත් දෙයක් ඉතිරිව නැත.

2. ඉහත සමානතාවය මූලික අදහස ගෙනහැර දැක්වූවත් එය වඩාත් සවිස්තරව විමසා බැලිය යුතුය. “ගොඩනැගිලි නිර්මාණය සහ ගොඩනැගීමේ තාක්ෂණය සඳහා ” අවශ්‍ය පසුබිම හදාරා ඇත්තෙන්ම බාරදුර වැඩ කොටස කරන්නේ සොතාපන්න අනුගාමි ( සොතාපන්න බවට පත්වීම පිණිස වෘයම් කරන්නා) පුද්ගලයාය.

නිපර්වට්ඨියෙන් පළමු වටයවත් අභිබවා ගිය අයෙකුගෙන් එම මූලධර්ම හැඳුරීමෙන් තොරව ඔහුට එය කළ නොහැක, එනම් සොත්පන්න අනුගාමි ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ඕනෑම අරිය පුද්ගලයෙකුගෙන් ( අවම වශයෙන් සොතාපන්න පුද්ගලයෙකුගෙන්) හැඳුරිය යුතුය. මේ ගැන ලිපි රාශියක් ඇත. මුල් වෙබ් අඩවියට ගොස් වැදගත් වචන යොදා සොයා බලන්න නැතහොත් “ **නිවන් මගෙහි සොතාපන්න අදියර** ” කියවන්න.

3. මේ ලෝකයේ සථා ස්වභාවය ( *අනිච්ඡ, දුක්ඛ, අනත්ථ*) දැන ගැනීමෙන් පමනක්ම සොතාපන්න අනුගාමි ක්‍රමයෙන් කෙලෙස් රාශියක් ඉවත දමා සොතාපන්න බවට පත්වේ. මෙම අවස්ථාවේදී ඔහුට/ඇයට අරහත්භාවයට ඇති මග ඉතා පැහැදිලිව දැකිය හැක එනම්, කළ යුතු දේ කුමක්ද ? යන්න.



යමෙක් කිසිවක් තම අභිමතයට අනුවම පවත්වා ගත නොහැකි බවත් කැමැත්ත ඉෂ්ඨ නෙවන බවත් අවබෝධ කරන්ද හෙතෙම මිච්ඡා දිට්ඨි අන්තර් සොනාපන්න ඵලයට පත්වේ. හෙතෙම කිසිවක් ආයාසයෙන් අත්නොහළ බව දැන ගැනීම වැදගත්ය. ඔහු/ ඇය කළේ, පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාදාමයෙහි ඇති භයංකාර බව සහ අසාර නිශ්චල බව දකින මට්ටමට ධර්ම අවබෝධ කර ගැනීමයි.

කෙසේවෙතත්, බුදුන් වහන්සේගේ සැබෑ පණිවිඩය හැඳුරීම ඔස්සේ මනස, ලෝභ ද්වේෂ මෝහ අත්හල යුතු බව මනසට ග්‍රහණය කර ගැනීම පිණිස යමෙක්, ලෝභයෙන්, ද්වේෂයෙන් සහ මෝහයෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීමෙහි ඇති භයානක කම අත්දැකිය යුතුය.

පරිකල්පනය කළ නොහැකි තරම් දුක්ඛ වේදනාවන් ගෙන් පිරි දුගති (අපා) සතරක් ඇතැයි යමෙක් විශ්වාස කොකරයි නම්, ඔහු හෝ ඇයට පුනරුත්පත්ති ක්‍රියාවලියේ භයංකාර බව ග්‍රහණය කළ නොහැක. සොනාපන්න ඵලයට පත්වීම අරමුණු කරන්නන් මිච්ඡා දිට්ඨි යනු කුමක්දැයි මැනවින් කියවා දැන ගත යුතුය, නිදසුනක් වශයෙන්, “ සොනාපන්න අදියරට මග - දිට්ඨි සහ විචිකිච්ඡා ” කියවන්න.

4. සොනාපන්න ඵලයට පත්වූ විට යමෙක් ලෝභ ( දැඩි ආශාව), ද්වේෂ ( දැඩි වෛරය) සහ මෝහ ( දැඩි අවිද්‍යාව හෙවත් නොදැනීම), රාග (ලෝකික සුඛයන්ට ඇති බැඳීම), පටිඝ ( යමෙකුට අවශ්‍ය දේ නොලැබෙන විට කෝපයට පත්වීමේ හැඹුරුව) සහ අවිජ්ජා ( ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ගැන පූර්ණ අවබෝධයක් නැති කම) මට්ටමට අඩු කර ගනී. මෙම පද “ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ, යන්ට ඵරෙහිව ,රාග, පටිඝ, අවිජ්ජා” යටතේ සාකච්ඡා කර ඇත.

වෙනත් ලිපියක දක්වා ඇති ආකාරයට සොනාපන්න පුද්ගලයා, නිපර්වට්ඨියෙහි පළමු වටය හරහා යමින්, කෙලෙස් රාශියක් ඉවත දමයි. යමෙක් මිච්ඡා දිට්ඨියෙන් යුතුව පමනින්ම හෙතෙම අපායගාමි වන ආකාරයේ පාප කර්ම කරන්නෙකු බවට පත් වන ආකාරය මින් පැහැදිලිය.

මිත්‍යා දෘෂ්ටික බොහෝ දෙනෙක් එවන් පාපාක්‍රියාවෙන් තොරව නම දිවි පෙවන ගත කරන බව අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්ය. කෙසේවෙතත්, සොනාපන්න ඵලයට පත්වන තෙක්ම මතු භවයන්හිදී එවැනි දේ කළ හැකි හැකියාව ඔවුන් සතුව ඇත, අනුසය , සැඟවුණ කෙලෙස් , යයි හඳුන්වන්නේ එයයි. ඒවා ඉවත් කළ හැක්කේ මහවිත් ධර්ම හදාරා අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමණි.

5. සොනාපන්න පුද්ගලයෙකු අපායගාමි පාපක්‍රියා වන්ගේන වැලකී සිටීමට ඇති හේතුව කුමක්ද? හෙතෙම එසේ කරන්නේ සිතා මතා නොවේ. යමෙක් සැබෑවටම අනිච්ඡ ස්වභාවය අවබෝධ කළ විට පාප ක්‍රියාවකින් ලබන්නාවූ ප්‍රතිලාභ කුමක්වුවද ඉන් මතු වට ලැබෙන්නාවූ ආදීනව ඊට වඩා හයංකාර බව මහසට කිඳාබසී. එපමණක්ම නොව, අන්තිමේදී අතහැර යන මේ ලෝකයේ කිසිවක් සඳහා තවත් සත්‍වයෙකුට හිංසා කිරීමෙන් ඇති ඵලය කුමක්ද?

නිදසුනක් වශයෙන් යමෙක් තවකෙකු ඝාතනය කර කිතියේ රැහැනට අසු නොවී ඩොලර් මිලියනයක් ලබා ගත සුබෝපහෝගී ජීවිතයක් ගත කරනවායයි සිතමු. එහෙත් එම පාපකර්මයේ විපාක වශයෙන් මතු වට අපාගතව වසර මිලියන ගනනක් නිරා දුක් විඳිනු ඇති.

යමෙක් අනිච්ඡ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත් පසු එවන් ක්‍රියාවන්හි ඇති හායානක කම සහ මුග්ධ බව අවබෝධ කරයි. එවන් ක්‍රියා සඳහා ඇති අනුසය ( දැඩි ආශාව) සහ එවැනි ආකාරයේ “ගති ” ශේෂ මාත්‍රයකුදු නොමැතිව සොනාපන්න ඵලයට පත්වීමත් සමග අත්හැරී. මෙම සංකල්පය ගැන ලිපි රාශියක් මෙම වෙබ් අඩවියේ ඇත.

6. සොනාපන්න පුද්ගලයෙක් සකදාගාමි ඵලයට පත් වීම පිණිස නිපරිවට්ඨයෙහි දෙවන වටය අනිබවා ගොස් ඊලඟට අනාගාමි ඵලයට පත් වේ.අනාගාමි පුද්ගලයෙක් වෙන වටය අනිබවා ගොස් ඇත.

සොනාපන්න පුද්ගලයෙකු ලෝහ ද්‍රවේෂ සහ මෝහ, රාග පටිඝ හා අවිජ්ජා මට්ටමට අඩු කර ඇත. රාග එනම් මේ ලෝකයේ ලෞකික දේවලට ඇති ඇල්ම හා බැඳීම මූලික වශයෙන් තෙආකාරය: (i) කාම රාග එනම් කාම ලෝකවල පවත්නා ඉන්ද්‍රිය සුඛයන්ට

ඇලීම (ii) රූප රාග යනු රූප ලෝකවල ධ්‍යාන සුඛයන්ට ඇලීමයි, සහ (iii) අරූප රාග යනු අරූප ලෝකවල ධ්‍යාන සුඛයන්ට ඇලීමයි.

කාම රාග “ ශක්ති ” දෙකකින් යුක්තය: “කල්ලේෂ කාම” යනු ඉන්ද්‍රිය සුඛයන්ට ඇලීම සහ “චන්ද්‍ර කාම” ( චන්ද්‍ර යනු වස්තුවය) එවන් වස්තූන් තමා සතු කර ගැනීමට ඇති ආශාව නිසා “චන්ද්‍ර කාම” ප්‍රබලය.

සොනාපන්න අයෙක් ඉන්ද්‍රිය සුඛයන්හි සහ ක්‍රෝධයට ඇති නැඹුරුවෙහි (පටිස) ඇති උපද්‍රවය දැක කාමරාග සහ පටිස යන දෙකම සකදාගාමි අයෙකුගේ මට්ටමට පළමු වරට අඩු වේ.මෙහිදී චන්ද්‍ර කාම සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිව යයි. එහෙයින් සකදාගාමි පුද්ගලයෙක් රෝගාබාධ වලට ලක්වන ශරීරයක් සහිතව යල් නූපදින නිසා සදාකාලික නිරෝගී අයෙක් යයි සැලකේ, සකදාගාමි අයෙක් කිසිදිනක යලි මිනිස් ලොව හෝ ඉන් පහළ භූමි තලයක නූපදී.

සොනාපන්න පුද්ගලයා කාම ආස්වාදයන්හි අන්තරාය දැකින නිසා ලෝකය වඩාත් පැහැදිලිව දැකීමට පටන් ගනී “ආස්වාද ( මනසින් ගොඩ නගාගත් සුඛ) ආදිනව ( අයහපත් ප්‍රතිඵල), නිස්සරණ ( අන්තර්ම) ” කියවන්න.

7. ඉන්ද්‍රිය සුඛ යන්ගේ ආදිනව ගැන මෙහෙහි කිරීමෙන් සකදාගාමි ප්‍රගතියට පත්වේ එහෙයින් බන්ධනයන්ගේ දෙවන වටය ඉක්මවා ගොස් අනාගාමි පලයට පත් වේ. එහෙයින් මෙම අදියරෙහිදී කාමරාග යන්ගේ “කල්ලේෂ කාම” සංරචකය සහ ඉතිරිව ඇති පටිස ද ඉවත්වේ.

එහෙයින් අනාගාමි පුද්ගලයා කාම ලෝක ( මනුෂ්‍ය සහ දේව ලෝක ඇතුළුව) වලට ඇති සියලු බැඳීම් ඉවත දමා ඇති හෙයින් නැවත කාම ලෝකයක නූපදී.

8. අනාගාමි පුද්ගලයාට ඇත්තේ රූප රාග සහ අරූප රාග පමණි ඒවා ඉතා හිත මට්ටමෙහි ලෝහ ය. ද්වේෂ හෝ පටිස ( ගැටීම්) ශේෂයක් වත් නැති නිසා නැවත උත්පත්තියක් ඇතිවන්නේ බ්‍රහ්ම ලෝක වල පමණි, එහෙත් තවමත් යම් ප්‍රමානයක අවිද්‍යාව ඉතිරිව ඇත.

අනාගාමී අයෙක් නම මහසෙහිවූ ඉතිරි කෙලෙස් අභිභවා ගිය විට මහස පූර්ණ වශයෙන් පිරිසිදු වී නිපර්වට්ඨයේ තෙවන වටය අභිබවා අරහන් ඵලයට පත් වේ.

9. නොනවතින පුනර්භව චක්‍රයට අප බැඳී ඇත්තේ විලංගු දහයක් වන සංයෝජන මගින්ය. “සංයෝජන” = “සං + යෝජන” “සං යනු කුමක්ද ? සංසාර යන්නෙහි අදහස ?” කියවන්න; යෝජන යනු බන්ධනය.

අදියර සතරකින්, නිපර්වට්ඨ වට තුන ඔස්සේ යන අතර තුර ක්‍රමයෙන් මෙම දස සංයෝජන ඉවත් කෙරේ.

සොනාපන්න අදියරෙහිදී යමෙක්, මේවිවා දිට්ඨි අන්තර්මෙන් සංයෝජන දෙකක් වන සක්කාය දිට්ඨි සහ ශීලබ්බන පරාමාස අන්තර් දමයි. එසේම මෝහ ආශ්‍රිත විචිකිච්ඡා සංයෝජන ඉවත් කර දමා මෝහ, අවිජ්ජා මට්ටමට අඩු කෙරේ.

සකදාගාමී අදියරෙහිදී කාමරාග සහ පටිඝ යන සංයෝජන දෙක අඩු කරයි, ඒ දෙක සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් වන්නේ අනාගාමී වූ විටය.

අනාගාමී අයෙකුට, රූප රාග, අරූප රාග, මාන, උද්දච්ච සහ අවිජ්ජා යන සංයෝජන පහ ඉතිරිව ඇත. මේවා ඉවත් කළ පසු යමෙක් අරහන් ඵලයට පත්වේ.

එහෙයින් විවිධාකරයෙන් මෙය විශ්ලේෂණය කළ හැකා බව අපට පෙනේ. අවසානයේදී ඒ සියල්ලෙන්ම අදහස් කරන්නේ එකම දෙයකි: යමෙක් පළමුව හැකි තාක් දුරට මේ ලෝකයේ (යටා ස්වභාවය) නිලක්ඛණය ( අනිච්ච දුක්ඛ අනන්ථ) අවබෝධ කර, නිපර්වට්ඨයේ පළමු වටය අභිබවා සොනාපන්න ඵලයට පත් විය යුතුය. ඉන්පසු ඊලඟ නිවන් මාර්ග අදියර තුන ඔස්සේ දෙවන හා තෙවන බැඳීම් වට අභිබවා අනිච්ච, දුක්ඛ හා අනන්ථ ගැන ඇති අවබෝධය පරිපූර්ණ කළ විට, ස්වයංක්‍රීයව දුක්ඛ වේදනාවෙන් පිරි සංසාරික ගමන නවතා දමයි.

10. මෙම සංචාරය භූමි තල 31 න් යුත් මේ ලෝකයේ සත්‍ය සොයා යන මෙහෙවරක් බව පැහැදිලි විය යුතුය. යථා ස්වභාවය ගැන අවබෝධය වැඩෙන්නේ මනස ස්වයංක්‍රීයව මෙම ලෝකයට ඇති බැඳීම සිවිවිඡාවෙන්ම අත්හරී.

“ මජ්ඣිමා පටිපදා \_ මේ ලෝකයට ඇති බැඳීමෙන් නිදහස්වන මග ” යටතේ සඳහන් කළ ආකාරයට, මජ්ඣිම පටිපදා යනු හුදෙක් “ මැද මාවතම ” පමණක් නොවන්නේ එහෙයිනි.

11. බුද්ධ ධර්මය යනු කුමක්දැයි පහදා දෙන මූලික සැලැස්ම, ධර්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙන් ඉදිරිපත් කරනු බව අපට පැහැදිලිය. ඉන්පසු වසර 45 ක් පුරා බුදුන්වහන්සේ මෙම මූලික සැලැස්ම නොයක් ආකාරයෙන් විස්තර කළ සේක.