

අර් අට මග ලිපි පෙළ- 01

නැදිනවීම

සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ, අප විසින් ගමන් කළ යුතු ඇලීම් ගැටීම් නොමැති උපේක්ෂා මාර්ගය වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව වන්නේ අර් අට මගයි. මෙම ලිපි මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ නිර්වාණය කැමති පුද්ගලයා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන ආකාරය පෙන්වා දීමයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කුමක්ද?

- 1 සම්මා දිට්ඨි
චතුරාර්ය සත්‍යය පිලිබඳ නිවැරදි අවබෝධය
- 2 සම්මා සංකප්ප
නෙක්ඛම්ම සංකප්ප, අව්‍යාපාද සංකප්ප, අවිනිංසා සංකප්ප
- 3 සම්මා වාචා
මුසාවාද, පරුසාවාව, පිසුනාවාව, සම්පප්‍ර-
-ලාපයෙන් වෙන්වීම

- 4 සම්මා කම්මන්ත-
ප්‍රාණසාත, අදත්තාදානය, කාමමිත්‍යාවාරයෙන් වෙන්වීම
- 5 සම්මා ආජීව
කාය සහ වාග් දුෂ්චරිතයෙන් මිදුණු ජීවන පැවැත්ම
- 6 සම්මා වායාම
නූපන් අකුසල් නො ඉපදවීමේ වෑයම, උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය කිරීමේ වෑයම, නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වෑයම, උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමේ වෑයම
- 7 සම්මා සති
කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානු- -පස්සනා, ධම්මානුපස්සනා
- 8 සම්මා සමාධි
පලමු, දෙවන, තෙවන සහ චතුර්ථ ධ්‍යාන උපදවා ගැනීම

මීට අමතරව අංග දහයෙන් යුත් අර්හත්වය ලෙස තවත් අංග දෙකක් අර් අට මගට එකතුවේ. එනම්,

9 සම්මා ඤාණ
විදර්ශනා ඤාණ

10 සම්මා විමුක්ත

සියල්ලෙන් ඉවත්වීම හෙවත් නිදහස් වීමයි

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ප්‍රඥා, ශීල, සමාධි ලෙස කොටස් තුනකි. මෙහි ප්‍රඥා කොටසට සම්මා දිට්ඨි හා සම්මා සංකප්ප යන්නන් ශීල කොටසට සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීව යන්නන් සමාධි කොටසට සම්මා වායාම, සම්මා සති හා සම්මා සමාධි යන්නන් අන්තර්ගත වේ.

ප්‍රඥාව ඇතිකරගන්නේ කෙසේද?

ප්‍රඥාව ඇති කර ගැනීමට නම් මුලින්ම ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගත යුතුය. ඊට හේතුව වන්නේ නිර්වාණය නැමති මහා වෘක්ෂයේ ඛිජය ශ්‍රද්ධාව වන බැවිනි. එනම් නිර්වාණයේ පදනම වන්නේ ශ්‍රද්ධාවයි. ශ්‍රද්ධාව යන වචනයේ සරල තේරුම විශ්වාසය හෙවත් පැහැදීම යන්නයි. නිර්වාණය සඳහා ගමන් කරන අයෙක් විශ්වාස කළ යුත්තේ බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ ධර්මයයි. සංසාරයේ සැරිසරන සත්වයා අප්‍රමාණ දුකකට පැමිණෙන බවත්, එම දුකට හේතුව තණ්හාව බවත්, තණ්හාව ප්‍රභාණය කිරීමට අරි අට මගේ ගමන් කළ යුතු බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ලෝකයේ

යථාර්ථය දුකක් බව තමා තුලින්ම අවබෝධ කරගැනීමෙන් (පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ ක්‍රමයට) ලෝකය ප්‍රතික්ෂේප වී ලෝකෝත්තර නිර්වාණයේ අවශ්‍යතාව ඇති වේ. එවිට ලෝකයේ සත්‍යය තමා තුලින් ම අවබෝධ කර ගත් බුදු පියාණන් වහන්සේ පිලිබඳ විශ්වාසය ඇති වේ. තමා තුලින්ම දුක අවබෝධ වුණ නිසා ධර්මය කෙරෙහි ද විශ්වාසය ඇති වේ. දුක ප්‍රතික්ෂේප කර නිවණ තෝරා ගත් නිසා ආර්ය ගුණ තමා තුළ ඇති වීමෙන් නොසෙල්වෙන විශ්වාසයක් (ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාවක්) බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ රත්නය කෙරෙහි ඇතිවී (බුද්ධෙ අවෙච්චපපසාදො, ධම්මෙ අවෙච්චපපසාදො, සංඝෙ අවෙච්චපපසාදො), එය දියුණු කරගෙන තව තවත් ශක්තිමත් වේ. එනම් ශ්‍රද්ධාව ඇති වන්නේ දුක අවබෝධයෙන් පමණි. යම් තාක් දුරට හෝ දුක අවබෝධ කළ පුද්ගලයා නැවත එවැනි දුකක් සොයා යන්නේ නැත. එනම් ඔහු ප්‍රඥාවන්තව නිර්වාණය සොයා යයි. මේ අනුව දුක අවබෝධයෙන් ශ්‍රද්ධාව ඇති වන බවත්, ශ්‍රද්ධාව ඇති වීමෙන් ප්‍රඥාව ඇති වන බවත් පැහැදිලි වේ. එනම් ප්‍රඥාව සඳහාත් අවබෝධ කළ යුත්තේ දුකමය. එනම් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි. සම්මා දිට්ඨිය තුළ ‘දුක්ඛෙ ඤාණං’ ලෙස මුලින්ම පෙන්වන්නේ එයයි. ඊළඟට නිර්වාණය පිණිස සිතුවිලි ඇති කර ගත යුතුය. එය සම්මා සංකප්පයයි. මේ අනුව සම්මා දිට්ඨි සහ සම්මා

සංකප්ප ප්‍රඥා කොටසට අන්තර්ගත වන බව පැහැදිලි වේ.

ශීලය ඇති කරගන්නේ කෙසේද?

නිර්වාණයට කැමති පුද්ගලයා හෙවත් ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගත් තැනැත්තා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ශීලය තුළ හික්මිය යුතුයි. ශීලයෙන් උපාදානය(ශීලබ්බත උපාදාන) නොකර ගත යුතුයි. මේ සඳහා වාචික හා කායික සංවරය තුළ රැඳෙමින් පැවැත්ම ගෙන යා යුතුය. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යනු මෙම ශීල කොටසයි.

සමාධිය ඇති කරගන්නේ කෙසේද?

ශීලයක් නොමැතිව කිසිදු දිනක සමාධියක් ඇති නොවේ. ඇති කර ගන්නා වූ ශික්ෂණය සමාධිය සඳහා පදනම වේ. සමාධිය යන්නෙහි සරල අදහස විත්ත ඒකාග්‍රතාව යන්නයි. එනම් යම් අරමුණක සිත එකඟ කර ගැනීමයි. නිවන් දැකීමට කැමති පුද්ගලයා සැම විට ම අරමුණු කරන්නේ ධර්මයයි. එවිට කුසලය ඇති කර ගනිමින් අකුසල් නැති කර ගනිමින් සම්මා වායාම (සතර සමාස් ප්‍රධාන වීර්ය) පුරුදු කරයි. මෙසේ වීර්ය කරන විට තමාට යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් සම්මා සතිය වැඩීමට හැකියාව ලැබේ. මෙසේ

සතිය දියුණු වන විට ධ්‍යාන සමාධි, විදර්ශනා සමාධි ඇති වේ. එය සම්මා සමාධියයි. මේ ආකාරයෙන් සමාධිය ඇති කර ගෙන දියුණු කර ගත යුතුය. මේ අනුව සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග තුන භාවිත කරමින් සමාධිය ඇති කර ගත හැකිය.

මේ අනුව ශ්‍රද්ධාවෙන් ප්‍රඥාවත්, ප්‍රඥාවෙන් ශීලයත්, ශීලයෙන් සමාධියත් ඇති කරගෙන, යථාභූත ඤාණය ඇති කර ගෙන නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගත හැකිය. ඉදිරි කොටස් මගින් මෙහි සැකෙවින් දක්වන ලද කරුණු සවිස්තරාත්මකව ඉදිරිපත් කිරීමට අපේක්ෂා කරමි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-02

සම්මා දිට්ඨි-නිවැරදි දැක්ම

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨියට පෙර මිත්‍යා දිට්ඨිය කවරක්ද යන වග මජ්ඣිම නිකායේ මහාවන්තාරීසක සූත්‍රයේ පෙන්වා දී ඇත. එහි මිත්‍යා දිට්ඨි දහයක් අන්තර්ගත වේ. එනම්,

- 1) දුන් දෙයෙහි විපාක නැත.
- 2) යාගයෙහි විපාක නැත.
- 3) සත්කාරයෙහි විපාක නැත.
- 4) හොඳ නරක ක්‍රියාවන්හි විපාක නැත.
- 5) මෙලොව නැත.
- 6) පරලොව නැත.
- 7) මවක් නැත.
- 8) පියෙක් නැත.
- 9) ඕපපාතික සත්වයෝ නැත.
- 10) විශිෂ්ට ඤාණයෙන් මෙලොව හෝ පරලොව ගැන කියන මහණ බමුණන් නැත.

එමෙන්ම බුදු පියාණන් වහන්සේ මෙම සූත්‍රයේදී ආශ්‍රව සහිත කුසල් වැඩෙන සම්මා දිට්ඨියක්ද (සාසවා පුඤ්ඤභාගියා උපධිවෙපක්කා), අනෙක් සම්මා දිට්ඨිය ලෙස ආර්ය ආශ්‍රව රහිත ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියක් (අරියා

අනාසවා ලෝකුත්තරා මග්ගචගා) ද පෙන්වා දී ඇත. ඉහත මිත්‍යා දිට්ඨිවලින් වෙන්ව කුසලයේ යෙදෙමින් කටයුතු කිරීම ආශ්‍රව සහිත සම්මා දිට්ඨියයි. සාමාන්‍ය සම්මුතිය තුළ කටයුතු කරන පුද්ගලයෙක් මෙම කුසල් සහිත සම්මා දිට්ඨිය තුළ හෝ පිහිටිය යුතුය. එය කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය ලෙස ද හැඳින්වේ. නමුත් නිවණ සොයා යන ආර්ය පුද්ගලයා ගමන් කරනුයේ ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය මූලික කරගෙනය. මෙහිදී කෙලෙස්, ආශ්‍රව ප්‍රභාණය කිරීමේ අරමුණින් හෙවත් තණ්හාව නැති කිරීමේ අරමුණින් (හෙතෙම/ඔහු) කටයුතු කරයි.

මේ අනුව තථාගතයන් වහන්සේ නිවණ කැමති ආර්ය පුද්ගලයාට නිර්දේශ කර ඇත්තේ ආර්ය ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨි මාර්ගයයි.

ආර්ය සම්මා දිට්ඨිය සච්චවිහංග සූත්‍රයේදී සාරීපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ මෙසේ විග්‍රහ කරයි. "කතමා වාචුසො සම්මා දිට්ඨි? යං බො ආචුසො දුක්ඛෙ ඤාණං, දුක්ඛසමුදයෙ ඤාණං, දුක්ඛනිරොධෙ ඤාණං, දුක්ඛනිරොධගාමිනියා පටිපදාය ඤාණං, අයං වුච්චතාවුසො සම්මා දිට්ඨි". එනම් චතුරාර්ය සත්‍යය පිලිබඳ අවබෝධයයි. චතුරාර්ය සත්‍යය පරිපූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කර ඇත්තේ බුදු, පසේබුදු, මහරහතන් වහන්සේලායි. නමුත් ශේඛ පුද්ගලයන් (සෝවාන් මාර්ගස්ථයාගේ සිට අරහත් මාර්ගස්ථයා දක්වා වන ආර්ය පුද්ගල

සත් දෙනා) ඒ ඒ මට්ටම්වලට අනුව චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගනී. චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ඤාණ පහත පරිදි අවබෝධ කර ගත යුතුය.

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය - දුක

බුදු පියාණන් වහන්සේ දුක පවතින තැන “දුක්ඛෙ පතිට්ඨිතො ලොකො” ලෙස දේශනා කර ඇත. “ලෝකය දුක මත පිහිටා ඇත” යන්න එහි අර්ථයයි. එනම් දුක ඇත්තේ ද ලෝකය ඇති තැනයි. එනම් දුක තිබෙන තැන සොයාගෙන ගිය විට ලෝකය හමු වේ. අපට දුකක් දැනෙන්නේ යම් වේදනාවක් දැනුණ විටය. එනම් වේදනාවක් ඇති තැන දුක ඇත. එවන් වේදනාවක් මෙම ගස් ගල් පර්වත මහපොලොව හෝ විශ්වය තුළ නොමැත. කුමක් නිසාද? ඒවා ධාතු හතරකින් සෑදුණ රූප පමණක් වන බැවිනි. එමෙන්ම ඒවා අවිඤ්ඤාණක වන බැවිනි. මේ අනුව සත්වයා තුළ හෙවත් සවිඤ්ඤාණකත්වය තුළ දුක පවතින බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. එනම් ලෝකය ලෙස හඳුන්වන්නේ සත්වයා / පුද්ගලයා හෙවත් ජීවන පැවැත්මයි. මෙම පෘථිවිය ලෝකය නොවේ. එය රූපයක් පමණි. නමුත් බුදු පියාණන් වහන්සේ අනුදූන වදාළ ලෝකය වන්නේ රූප, වේදනා, සංඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන අංග පහෙන් යුත් පංච උපාදානස්කන්ධය හෙවත්

සත්වයායි. “පඤ්ච උපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා” එමෙන්ම එය දුකක් බව ද දේශනා කර ඇත. අපට අවබෝධ වී නොමැත්තේ මෙම දුකයි. අපට දුක අවබෝධ වී තිබුණා නම් මේ වන විටත් නිර්වාණය අත්පත් කරගෙනය. නමුත් දුක දැන ගත්තද, එම දුක දැකගෙන නොමැති බව පිළිගැනීමට තමා සුවච විය යුතුය. එසේ තමා තුළින්ම අවබෝධ කර ගත යුතු දුක් දොළහක් පහත දැක්වේ. එනම්,

01 ජාති

ඉපදීම දුකකි. අප ඉපදෙන්නේ නිරය, තිරිසන්, ප්‍රේත, අසුර, මනුෂ්‍ය, දිව්‍ය සහ බ්‍රහ්ම යන ලෝකවලයි. එම කුමන ලෝකයක ඉපදුණත් ඇත්තේ දුකකි. අප සෑම අයෙක්ම ශුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝක හැර අනෙක් සෑම තැනකම ඉපදී ඇත. ශුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදීමට නම් අනාගාමී විය යුතුය. අනාගාමී වුවා නම් නැවත කාම ලෝකයට එන්නේ නැත. එකිනෙක තැන්වල ඉපදී වින්ද දුක තමන් ම අවබෝධ කළ යුතුය.

අප නිරයේ ඉපදී වින්ද දුක පිළිබඳව දේවදූත සූත්‍රය, බාල පණ්ඩිත සූත්‍රය, මාර තජ්ජනීය සූත්‍රය යන සූත්‍ර දේශනාවල අන්තර්ගත වේ. දේවදූත සූත්‍රය අනුව නිරයේ දුක තමා තුළින්ම බලන්න. මුලින්ම යමපල්ලෝ මා රත් වුණ යකඩ පොළොවක උඩුබැලි අතට නිදි කරවා රත් වුණ යකඩ උල්වලින්

අත්පාවලටත් පසුවටත් ඇණ අවුරුදු දහස් ගණනක් වේදනා දුන්න. ඉන් පසු රත් වූ යකඩ බිමක දමා ආයුධවලින් කපා කොටා දැමූහ. අනතුරුව රත් වූ බිමක නිඳි කරවා යකඩ කරත්ත ශරීරය මතින් ගමන් කරවූහ. පසුව ගිනි අඟුරු කන්දක නගිමින් පිවිවෙමින් අවුරුදු දහස් ගණනක් දුක් විඳි මා ලෝදිය හැලියේ පැහෙමින් සිටි අතර, පසුව මහා නිරයට ඇද දැමුණි. එහි රත් වූ යකඩ ශාලාවේ දොරටු වෙත දුවද්දී දොරටුවෙන් එන ගින්දරින් හම, සිවිය, මස්, ඇට පිවිවෙමින් ඇටමිදුළු වලින් දුම් දමද්දී දොර ලඟට යන විට දොර වැසුණත් දුකින් මිදෙන්නට හතර වට දිව ගියෙමි. අවුරුදු දහස් ගණනකට පසු එහි කර්මය අවසන් වී අසූචි සහ කදපණුවන් සහිත ගුළු නිරයේ දුක් වින්දෙමි. ඉන් පසු උණු අළු සහිත කුක්කුල නිරයේත් දුක් විඳ, පසුව හිඹුල් වනය හෙවත් කටු සහිත ගස්වල නගිමින් දුක් විඳ, අසිපත් වනයේ දිව යද්දී ගස්වල ආයුධ වැනි කොළ ශරීරයට පහිත වී විඳි දුකෙන් කැපුණු ශරීරය සහිතව වේතරණී නම් ලුණු වතුර ගංගාවට පැන වේදනා විඳිද්දී ගොඩගෙන රත් වූ ලෝහ ගුලි ගිල්ලවා ලෝදිය පොවා නැවත මහා නිරයට ඇද දැමූහ. මෙය නම් නිරයේ දුක, 'නැවත නිරයේ ජාති වීමක් නම් මට එපා කියා' අවබෝධයෙන් නිරය ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය.

ඊළඟට සොයා බැලිය යුත්තේ කිරිසන්

ලෝකයේ දුකයි. තිරිසන් සතුන්ගේ ආයුෂ අඩුය, එමෙන්ම මරණ භයෙන් යුක්තය. තමා සුනඛයෙකු වී ඉපදී සිටියදී වින්ද දුක බලමු. බලු මැක්කන් එල්ලී කිනිතුල්ලන් සහිතව හරියාකාර කෑමක් බීමක් පවා නොමැතිව වැස්සට තෙමී තෙමී වින්ද දුක සිතන්න. කුරුල්ලෙකුගේ මරණ භය බලන්න. මේ විදියට සිතමින් තිරිසන් ලෝකයේ ජාති වීම ද ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය.

ප්‍රේත ලෝකයේ ඉපදුණු විට ආයුෂ වැඩි වුවත් සා පිපාසාදියෙන් දුක් විඳීමට සිදුවේ. කන්න ඇත්තේ අසුචි, සෙම, සොටු, ලේ, සැරව, ඕජාව ආදියයි. නැතහොත් තමාගේ ම මස්, ලේ, ගැබ්මල ආදියයි. ඉතින් එවැනි දුකක් තමන්ට අවශ්‍ය ද යන්න කල්පනා කරන්න.

අසුර ලෝකය මුහුද ආශ්‍රිතව ඇත. තමන් මුහුදේ දිගටම දුක් විඳින්නට කැමතිද? සිතන්න.

මනුෂ්‍ය ලෝකය දැන් තමා ඉපදී ඇති ලෝකයයි. මවගේ ගර්භාෂයේ මාස නවයක් / දහයක් හිරවී අසුචි වලක විඳපු දුක බලන්න. ලේ පිරවූ බැරලයකට බැස කොතරම් කාලයක් තමන්ට අද සිටිය හැකිදැයි සිතන්න. ඒ අසලින්වත් යන්නට සිතක් නැතිවේවි. එහෙත්ම එවැනි ගර්භාෂයක නැවත හිරවෙන්න කැමතිද?, කියා සිතා බලන්න.

දිව්‍ය ලෝකවල ද ඇත්තේ දුකකි. දිව්‍ය ලෝකවල යුද්ධ ඇති බවත් දෙවියන්ට භය, තැතිගැනීම්,

ලොමු ඩැනැගැනීමේ ඇති බවත් ධජග්ග සූත්‍රයේ බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. යුද්ධ පවතින තැනක උපදින්න තමා කැමතිද යන්න කල්පනා කරන්න.

බුන්ම ලෝකවල සිටින බුන්මයන්ගේ ආහාරය වන්නේ ප්‍රීතිය, සුඛය ආදියයි. ඒවා නැති වන විට ඔවුන්ට ද දුකය. එමෙන් ම ඔවුන් මාර්ගඵල ලබා නොමැති නම් නැවත සතර අපායට වැටේ. මෙසේ කල්පනා කර බුන්ම ලෝක ද ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය.

02 ජරා

දිරිම, වයසට යාම දුකය. තමන් හැමදාම පෙනෙයි කියා සිතා සිටි ඇස, ක්‍රමයෙන් නොපෙනී යයි. ඇහුණු කණ ඇහෙන්නේ නැතුව යයි. හම රළු වැටෙයි. දත් ටික ගැලවෙයි. කෙස් පැහෙයි. සියලු ඉන්ද්‍රියන් දුර්වල වෙයි. එක්තැන් වෙයි. වචනයක්වත් කථා කරගැනීමට නොහැකි වෙයි. එසේ වීම කිසිවකට / කිසිවෙකුට නැවැත්විය නොහැක. තමා වීරයෙකු ලෙස ගමන් කළත් යන්නේ ජරාවටමය.

03 ව්‍යාධි

ලෙඩවීම දුකකි. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ අපට වැලඳෙන රෝග හතළිස් ගණනක් පෙන්වා දී ඇත. පුංචි තුවාලයක, කන් කැක්කුමක, දත් කැක්කුමක, වේදනාව සිතන්න. එය ද අපට මහත් දුක් ගෙන දෙන්නකි. කුසගින්න නැමති ලෙඩට

බෙහෙත් නොදුණහොත් දින හතකින් මරණයට පත් වේ. පුද්ගලයන්ගේ ආයුෂ්‍ය ලක්ෂ ගණනක් වුවත් බඩගින්න, පිපාසය, මල සහ මුත්‍ර පිටකිරීම යන රෝග හතර ඇති බව බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේය.

04. මරණ

මරණය දුකකි. සැමදා තබාගන්නට කැමැත්තෙන් හදාගත් කය මරණයේදී අහිමි වෙයි. එය සම්මුති මරණයයි. දෑන් ඇස අන්ධ වුවහොත් කොතරම් දුකක් ද, නමුත් ඇස කණ නාසාදී ආයතන සියල්ල මරණයේදී අහිමි වෙයි. තමන් මහන්සියෙන් රැස් කර ගත් වස්තුව සහ අඹුදරුවන් අහිමි වෙයි. මරණය කොතරම් දුකක් ද යන්න කල්පනා කළ යුතුය.

05. සෝක

සෝක කිරීම දුකකි. තමා සිතා සිටි දේවල් ඒ ආකාරයට සිදු නොවන විට සිතේ සෝකය හට ගනී. නමුත් මෙය තමන් වචනයෙන් ප්‍රකාශ නොකරයි. උදාහරණයක් ලෙස දුර හිතවතෙකුගේ වියෝවකදී, තම කයේ කුඩා තුවාලයකදී ඇතිවන සිතේ පෙළීම දැක්විය හැකිය.

06. පරිදේව

වැලපීම දුකකි. ඉහත සෝකය දරාගත

නොහැකිව වචන පිට කරමින් දුක් වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස පවුලේ අයෙකුගේ වියෝවක්, තම කයේ විශාල ආබාධයක් ඇති වූ විට වචන පිටකරමින් හඬා වැලපීම දැක්විය හැකිය.

07. දුක්ඛ

කායික දුක හෙවත් ශාරීරික දුක වේ. තමන් ඉරියව් මාරු කරන්නේ කුමක් නිසාදැයි සිතන්න. ඉදගැනීම, සිටගැනීම, ඇවිදීම, නිදා ගැනීම, අතපය නැමීම දිගහැරීම සිදුකරන්නේ එක ඉරියව්වක ඉන්නට බැර කායික දුක නිසාය. ඇස්පිල්ලමක් ගැනීම පවා සිදු කරනුයේ කායික දුක නිසාය.

08. දෝමනස්ස

මානසික දුකයි. කායික දුක දරාගන්නට බැරව “නාහෙන් අඩනවා” යැයි ව්‍යවහාර කරන්නේ මෙම දුකයි. එමෙන්ම තමන් සිදුකළ පාප කර්ම, අකුසල් මතකවීමෙන් ඇතිවන්නේ ද මානසික දුකයි.

09. උපායාස

උදේ සිට රැ වෙන තුරු රාත්‍රියේ පටන් එළිවෙන තුරු මෙම ජීවන පැවැත්ම ගෙන යාමට කොතරම් දේ කරනවාද?, රැකියා කරනවා, උයනවා, පිරිසිදු කරනවා, ඉවරයක් නැති වැඩ ගොඩක් පමණි. එසේ කිරීමෙන් ක්ලාන්ත වීමක් හැර තමන්ට ලැබුණේ කුමක්ද යන්න සිතා බලන්න.

10. පියෙහි විජ්ජයොගො

ප්‍රිය දේ අහිමිවීම දුකකි. තමන් අමාරුවෙන් හදාගත් කය, ගේදොර, අඹුදරුවන් මොහොතින් මොහොත වෙනස් වී අහිමි වී යයි. කොතරම් දුකක්ද? කල්පනා කරන්න. මරණයේදී ඒ සියල්ල සදහටම අහිමි වෙයි.

11. අපපියෙහි සම්පයොගො

අප්‍රිය දේ ලැබීම දුකකි. මොනවද ජීවිතයේදී ලැබුණේ. ලෙඩදුක්, කරදර, හැසීම් වැලපීම් ආදී අප්‍රිය අමනාප දේ පමණක්මයි.

12. යම්පිචං න ලහති තම්පි දුක්ඛං

සිත දේ නොලැබීම දුකකි. තමන් පැතුවේ සැපවත් ජාතියකි. නමුත් ජාතියේ පටන් ලැබුණේ දුක් ගොඩකි. එබැවින් පැතූ දෙයක් ලැබී තිබෙනවාද? යන්න සිතන්න.

මෙම දුක් දොළහ සැකෙවින්ම “පඤ්ච උපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා” (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ) ලෙසත්, දුක්ඛ දුක්ඛතා, විපරිනාම දුක්ඛතා සහ සංඛාර දුක්ඛතා ලෙසත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. (දුක්ඛ දුක්ඛතා - ශාරීරික හා මානසික දුක්, විපරිනාම දුක්ඛතා - සුඛ වේදනාව නැතිවීමෙන් සහ දුක්ඛ

වේදනාව ඇතිවීමෙන් වන දුක, සංඛාර දුක්ඛතා - කැමැත්තෙන් ගොඩනැගූ විත්ත සංස්කාර හටගත්ත මොහොතේදීම බිඳීයාමෙන් ඇතිවන දුක).

දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය - දුකට හේතුව

දුකට හේතුව වන්නේ තණ්හාවයි. තණ්හාව යනු කැමැත්තට ඇලීම මෙන්ම අකැමැත්තට ගැටීමයි. උපේක්ඛා ස්වභාවයේත් ඇත්තේ තණ්හාවේ අඩු බවක් මිස නැති බවක් නොවේ. තණ්හාව ප්‍රභාණය කළ යුතුය. තණ්හාව ප්‍රභේද තුනකි.

කාම තණ්හා

ඇස කණ දිව නාසය කය යන පංච ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමේ කැමැත්තයි.

භව තණ්හා

භව ආශ්‍රව ගොඩනගමින් භවයෙන් භවයට ඉපදි ඉපදී මැරී මැරී දීර්ඝ සංසාරයේ ගමන් කිරීමට ඇති කැමැත්තයි.

විභව තණ්හා

නැවත ඉපදීමක් නොමැත, ඇත්තේ මෙම භවය පමණි, එම නිසා මෙම ආත්මයේ ඉඳුරන් පිනවමින් ජීවත්විය යුතුය යන මිත්‍යා දිට්ඨිය විභව තණ්හාවයි.

දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය - දුක නැතිකිරීම හෙවත් නිර්වාණය

“නිර් + වාණ” යන වචන දෙක එකතුවීමෙන් නිර්වාණය යන වචනය සෑදී ඇත. “නිර්” යනු නොමැති යන්නයි. “වාණ” යනු තණ්හාවයි. එනම් නිර්වාණය යනු තණ්හාව නොමැති යන්නයි. මේ අනුව තමා සාක්ෂාත් කළ යුතු වන්නේ නිර්වාණයයි.

දුක්ඛ නිරෝධගාමිනීපටිපදා ආර්ය සත්‍යය - දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය

සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අටකින් යුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

යම් අයෙක් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය තුළ යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වාගෙන යමින් සතිය දියුණු කරමින් ගමන් කරයි නම්, එය සම්මා දිට්ඨියයි. එනම් ඇස කන නාසය දිව කය මන යන ඉන්ද්‍රියන්ට එන අරමුණු තුළින් දුක්ඛ සාදන බව දනගෙන ඒවායේ ඇලීම ගැටීම හා උපේක්ෂාව අවබෝධයෙන් ඉවත් කර ගැනීමයි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-03

සම්මා දිවියි-නිවැරදි දැක්ම

මජ්ඣිම නිකායේ සම්මා දිවියි සූත්‍රයට අනුව සම්මා දිවියිය පහත පරිදි සාර්ථක මහරහතන් වහන්සේ විසින් විග්‍රහ කර ඇත.

◆ අකුසලය දනීද අකුසල මූලය දනීද කුසලය දනීද කුසල මූලය දනීද එය සම්මා දිවියියයි. අකුසලය ලෙස ප්‍රාණසාත, අදක්තාදාන, කාමමිත්‍යාවාර, මුසාවාද, පිසුනාවාව, පරුසාවාව, සම්ප්‍රපලාප, අභිධ්‍යාව, ව්‍යාපාදය, මිත්‍යා දෘෂ්ටිය දක්වයි. අකුසල මූලය වන්නේ ලෝභ දෝස මෝහයි. කුසලය වන්නේ ඉහත අකුසලයන්ගෙන් ඉවත් වීමයි. කුසල මූලය වන්නේ අලෝභ අදෝස අමෝහයි.

එමෙන්ම තවත් ආකාර කීපයකින් පහත පරිදි සම්මා දිවියිය විග්‍රහ කර ඇත.

◆ ආහාරය දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එමෙන්ම නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිවියියයි. සිතේ ආහාර වන්නේ කබලිංකාර ආහාර- සතර මහා ධාතුන්ගෙන් සෑදුණු මන බඳනා රූපයයි. අප ගන්නා ආහාරත් අන්තර්ගත වේ. එස්ස ආහාර- මන වඩනා රූපය ස්පර්ශයෙන් ඇතිවන සුඛ, දුක්ඛ, උපේක්ඛා වේදනා වේ.

මනෝසක්ඛේතනා ආහාර - මනට යොමු කරන සංඥාවට වටිනාකමක් ලබා දීමයි. වික්ඛාණ ආහාර - රූප වේදනා සංඥා සංඛාර පිලිබඳව දැනුවත්වීම තුළින් ඒවා නිත්‍ය ලෙස ගැනීමයි. ආහාරවලට හේතුව වන්නේ තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව නැති කිරීමෙන් ආහාර නැති වේ. තෘෂ්ණාව නැති කිරීමේ ප්‍රතිපදාව වන්නේ අර් අට මගයි.

◆ දුක දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිවියියයි. දුක නම් ජාති ජරා ව්‍යාධි ආදී ඉහත කී දුක් සියල්ලයි. දුකට හේතුව වන්නේ තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව නැති කිරීම නිර්වාණයයි. තෘෂ්ණාව නැති කිරීමේ ප්‍රතිපදාව වන්නේ අර් අට මගයි.

◆ ජරා මරණ දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිවියියයි. ජරා ධර්මය නම් දිරිමක්, දිරන බවක්, කැඩුණු බවක්, කෙහෙ පැසුණු බවක්, හම රැලි වැටුණු බවක්, ආයුෂ පිරිහීමක්, ඉන්ද්‍රියන්ගේ දුර්වලවීමක් ඇත්ද එයයි.

මරණ ධර්මය නම් චූත වීමක්, චූත වන බවක්, හේදයක්, අතුරුදහන්වීමක්, මරණයක්, කාලක්‍රියාවක්, ස්කන්ධයාගේ බිඳුමක්, ශරීරය බහා තැබීමක් වේ නම්, එයයි. ජරා මරණවලට හේතුව වන්නේ ජාතියයි. ජාති (ඉපදීම) නැසීමෙන් ජරා

මරණ නැති වේ. මේ සඳහා අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ ජාති(ඉපදීම) දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. ජාති යනු අසම්පූර්ණ ඉපදීමක්, පරිපූර්ණ ඉපදීමක්, අණ්ඩකෝෂ වස්තිකෝෂයන්ට පිවිසීම වශයෙන් පිලිසිද ගැනීමක්, සංසේදජ, ඕපපාතික වශයෙන් ප්‍රකටව ඉපදීමේක්, ස්කන්ධයාගේ පහළවීමක්, ආයතනයන්ගේ ලැබීමක් වේ. ඉපදීමට හේතුව වන්නේ භවයයි. භවය නැති කිරීමෙන් ජාති (ඉපදීම) නැති වේ. මේ සඳහා අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ භවය දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. භවය ආකාර තුනකි. එනම් කාම භව (සතර අපාය, මනුෂ්‍ය ලෝකය සහ දිව්‍ය ලෝක), රූප භව (රූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝක) සහ අරූප භව (අරූපාවචර බ්‍රහ්ම ලෝක) වේ. භවයට හේතුව වන්නේ උපාදානයයි. උපාදානය නැති කළ විට භවය නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ උපාදානය දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද

එය සම්මා දිට්ඨියයි. උපාදාන හතරකි. එනම් කාමුපාදාන - කාමය දැඩිව ගැනීමයි, සීලබ්බතූපාදාන - සීලය දැඩිව ගැනීමයි, දිට්ඨුපාදාන-බුද්ධ වචනයට පටහැනි වෙනත් මත දැඩිව අල්ලා ගැනීමයි, අත්තවාදුපාදාන-මම මගේ යන්න අල්ලා ගැනීමයි. උපාදානයට හේතුව වන්නේ තණ්හාවයි. තණ්හාව නැති කිරීමෙන් උපාදානය නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ තණ්හාව දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. තණ්හාව මෙහි හය ආකාරයකට දක්වයි. එනම් රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ස්පර්ශ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා වශයෙනි. තණ්හාවට හේතුව වන්නේ වේදනාවයි. වේදනා නැති කිරීමෙන් තණ්හාව නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ වේදනාව දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. වේදනාවද මෙහි හය ආකාරයකට දක්වයි. එනම් වක්ඛු සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, සෝත සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, සාණ සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, ජීවිහා සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, කාය සම්ඵස්සයෙන් වන වේදනා, මනෝ

සම්ප්‍රදායයන් වන වේදනා වශයෙනි. වේදනාවට හේතුව වන්නේ එස්සයයි. එස්සය (ස්පර්ශය) නැති කිරීමෙන් වේදනාව නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ **එස්සය(ස්පර්ශය)** දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. ස්පර්ශය මෙහි නය ආකාරයකට දක්වයි. එනම් වක්ඛු සම්ප්‍රදායය, සෝත සම්ප්‍රදායය, ඝාණ සම්ප්‍රදායය, ජිව්හා සම්ප්‍රදායය, කාය සම්ප්‍රදායය, මනෝ සම්ප්‍රදායය වශයෙනි. ස්පර්ශයට හේතුව වන්නේ සලායතනයයි. සලායතන නැති කිරීමෙන් ස්පර්ශය නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ **සලායතන** දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. සලායතන නයකි. එනම් වක්ඛායතන, සෝතායතන, ඝාණායතන, ජිව්හායතන, කායායතන, මනායතන යන නයයි. සලායතනවලට හේතුව වන්නේ නාම-රූපයි. නාම-රූප නැති කිරීමෙන් සලායතන නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ **නාම-රූප** දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද

එය සම්මා දිට්ඨියයි. නාම-වේදනා, සංඥා, චේතනා, එස්ස, මනසිකාර වේ. රූප යනු සතර මහා භූතයන්ගෙන් හටගත්තා වූ දෙයයි. නාම-රූපවලට හේතුව වන්නේ වික්ඛදාණයයි. වික්ඛදාණය නැති කිරීමෙන් නාම-රූප නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ **වික්ඛදාණය** දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. වික්ඛදාණය මෙහි නය ආකාරයකට දක්වයි. එනම් වක්ඛු වික්ඛදාණය සෝත වික්ඛදාණය ඝාණ වික්ඛදාණය ජිව්හා වික්ඛදාණය කාය වික්ඛදාණය මනෝ වික්ඛදාණය වශයෙනි. වික්ඛදාණයට හේතුව වන්නේ සංඛාරයි. සංඛාර නැති කිරීමෙන් වික්ඛදාණය නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ **සංඛාර** දනීද එහි සමුදය දනීද එහි නිරෝධය දනීද එහි නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දනීද එය සම්මා දිට්ඨියයි. සංඛාර තුන් ආකාරයකට දක්වයි. එනම් කාය සංඛාර- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය, වච්චි සංඛාර- විතක්ක විචාර, චිත්ත සංඛාර- සංඥා සහ වේදනා වශයෙනි. සංඛාරවලට හේතුව වන්නේ අවිද්‍යාවයි. අවිද්‍යාව නැති කිරීමෙන් සංඛාර නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ අවිද්‍යාව දැනීම දැනීම සමුදය දැනීම දැනීම නිරෝධය දැනීම දැනීම නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දැනීම එය සම්මා දිට්ඨියයි. අවිද්‍යාව යනු චතුරාර්ය සත්‍යය නොදැනීමයි. අවිද්‍යාවට හේතුව වන්නේ ආශ්‍රවයි. ආශ්‍රව නැති කිරීමෙන් අවිද්‍යාව නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

◆ ආශ්‍රව දැනීම දැනීම සමුදය දැනීම දැනීම නිරෝධය දැනීම දැනීම නිරෝධගාමිනි පටිපදාව දැනීම එය සම්මා දිට්ඨියයි. ආශ්‍රව යනු පල් වී ඇති ගඟගහන කෙලෙස් යන්නයි. ආශ්‍රව තුනකි. කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, අවිද්‍යා ආශ්‍රව යනුවෙනි. මීට අමතරව දිට්ඨි ආශ්‍රවයද ඇත. ආශ්‍රවවලට හේතුව අවිද්‍යාවයි. අවිද්‍යාව නැති කිරීමෙන් ආශ්‍රව නැති වේ. මේ සඳහා ද අර් අට මග ම භාවිත කළ යුතුය.

මේ අනුව සම්මා දිට්ඨිය ලෙස දැක්වන්නේ බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය තුළ සිහිය පවත්වාගෙන යමින් ඇස කණ නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියන්ට එන අරමුණුවල යථාර්ථය දකිමින් ඒවා අතහැරීමයි. ඊට හේතුව වන්නේ ඒවා සෑම එකක් ම දුකක් සාදන බැවිනි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-04

සම්මා සංකප්ප-නිවැරදි සංකල්පනා

සම්මා දිට්ඨියට යම් ප්‍රමාණයකින් හෝ ප්‍රවේශ වූ පුද්ගලයාට අවිද්‍යා අන්ධකාරය බිඳ නැගී එන ආලෝකයෙන් ලෝකයේ යථාර්ථය පෙනෙන්නට පටන් ගනී. මෙය දොරක දොර අගුල ඉවත් කළ විට එම දොර ඇරී එළිය පෙනෙන්නාක් වැනිය. මෙම දොර අගුල වන්නේ අවිද්‍යාවයි. කෙසේ වෙතත් දොර අගුල නොමැති සමහරවිට දොර ඇරෙයි, සමහරවිට දොර වැසෙයි. දොර ඇරෙන වෙලාවකදී පමණක් එළිය දැකිය හැකිය. නමුත් එම දොර හරියටම ඇරෙනුයේ අර්භත්වයේදීය. අවිද්‍යා අඳුරේ දී සුභයි, සුඛයි, ආත්මයි, නිත්‍යයි ලෙස පෙනුණ දේ විද්‍යා ආලෝකය පහළවීමෙන් පසු අසුභයි, දුකයි, අනාත්මයි, අනිත්‍යයි ලෙස පෙනෙන්නට පටන් ගනී.

අවිද්‍යා අඳුරේ දී විපරිත සිත් තුලින් ඇතිවන මිච්ඡා සංකප්ප නම්,

- ◆ කාම විතක්ක-කාම අරමුණු සමග ඇලීමේ රාග(ලෝභ) සහගත සංකල්පනා
- ◆ ව්‍යාපාද විතක්ක-කාමය නොමැති වීමෙන් ඇතිවන ද්වේශ සහගත (නැසේවා මැරේවා වශයෙන් ඇතිවන) සංකල්පනා.

- ♦ විහිංසා විතක්ක - කාමය නිසා වන ද්වේශයෙන් අන් සත්වයන් සහ දේවල් නැසේවා මැරේවා වශයෙන් ඇතිවන මෝහ සහගත හිංසා කිරීමේ සංකල්පනා වේ.

කාමයන් අල්ලාගැනීම සඳහා මනා තරඟයක් පුද්ගල සිතක දැකිය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස යම් කාම වස්තුවක් එනම් මනාප ස්ත්‍රියක්/පුරුෂයෙක් අත්පත් කර ගැනීමේදී හෝ ඇය/ඔහු සමඟ ජීවත්වීමේදී තව අයෙකු ඇය/ඔහු අත්පත් කරගැනීමට හෝ ඇය/ඔහුට හානි කිරීමට එන්නේ නම්, එම පුද්ගලයා සමඟ ව්‍යාපාද විතක්ක ඇති කරගෙන එම පුද්ගලයා නැසේවා මැරේවා යන ද්වේශ සහගත සංකල්පයන්ගෙන් හිංසා කිරීමේ විතක්ක ඇති වේ. තමන් හදාගත් නිවසට සතෙක් සර්පයකුටවත් එන්නට නොදෙන්නේ හෝ එම සතුන් මරා දමන්නේ ව්‍යාපාද, විහිංසා විතක්ක ක්‍රියාත්මක වීමෙනි. තවද වෙනත් වත්තක ඇති ගසක අත්තක් පවා තමන්ට හානියක් නම් කපා දමන්නේත් එසේ නොහැකි නම් අල්ලපු ගෙදර සමඟ රණ්ඩු කර ගන්නේත් විතර්කයන්ගේ ස්වභාවය නිසාමයි. සැබැවින්ම මෙහි මූලය වන්නේ කාමයන් අල්ලා ගැනීමේ තරඟයයි. ඒ තුළ එකටෙක කිරීම එනම් සාරම්භය නැමති ක්ලේශය ඇති බව ද මතක තබාගත යුතුය. මෙම නිසා ක්‍රෝධය, වෛරය,

ඊර්ෂ්‍යාව, බද්ධ වෛරය එනම් උපනාහය වැනි ක්ලේශ ධර්මයන් සමූහයක් ඇති වන බව මතක තබා ගත යුතුය. මෙවැනි මිච්ඡා විතක්ක අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමෙන් මිච්ඡා වාචා (මුසාවාද, පරුසාවාව පිසුනාවාව, සම්පප්‍රලාප) සහ මිච්ඡා කම්මන්ත (ප්‍රාණසාත, අදත්තාදාන, කාමමිත්‍යාවාර) ආදිය ඇතිවී අනාර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කර සසර දිගු කරගෙන දුක් විදිය හැකිය.

මෙම අවිද්‍යා අඳුර දුරලමින් විද්‍යා ආලෝකය ඇතිවීමත් සමගම ඉහත මිච්ඡා සංකප්පවලට ප්‍රතිවිරුද්ධ සම්මා සංකප්ප ජනනය වේ. එය සච්ච විහංග සුත්‍රයේ මෙසේ විස්තර වේ.

'කතමො වාචුසෝ සම්මා සඛකප්පො? නෙක්ඛම්ම සඛකප්පො, අව්‍යාපාද සඛකප්පො, අවිහිංසා සඛකප්පො, අයං වුච්චතාවුසො සම්මා සඛකප්පො.'

- ♦ නෙක්ඛම්ම විතක්ක - කාමයන්ගෙන් අයිතිවීමය. මෙහිදී කාමච්ඡන්දය නොමැති ව යයි.
- ♦ අව්‍යාපාද විතක්ක - ද්වේශ සහගත සිතුවිලි ඉවත්වීමයි. මෙහිදී ව්‍යාපාදය දුරු වෙයි.

- ◆ අවිනිසා විතක්ක-යම් අයෙකුට හෝ දෙයකට නිසා පීඩා කිරීමේ සිතුවිලි ඉවත්වීමයි.

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යම් ප්‍රමාණයකට හෝ අවබෝධ කර ගත් ශ්‍රද්ධාවන්ත පුද්ගලයා දුක්ඛ හේතු වන තෘෂ්ණාව ඇතිකරන ලෝභ, දෝස, මෝහ යන අකුසල මූලයන්ගෙන් ඇතිවන කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක සහ විනිසා විතක්ක හැර දමා අලෝභ, අදෝස, අමෝහ යන කුසල මූලයන්ගෙන් යුත් නෙක්ඛම්ම විතක්ක, අව්‍යාපාද විතක්ක සහ අවිනිසා විතක්ක ඇති කරගෙන සම්මා සංකප්පයන් පවත්වයි. මේ ආකාරයෙන් සම්මා සංකප්පයන් පැවැත්විය හැක්කේ සම්මා දිට්ඨියට පැමිණි පුද්ගලයාට පමණි. යම් භාවනා අරමුණක් ගෙන ඒ තුළම කටයුතු කිරීමෙන් කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක සහ විනිසා විතක්ක ප්‍රභාණය කර කාමයන්ගෙන් ඉවත් වී ඉදිරියට යා හැකිය.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-05

සම්මා වාචා-නිවැරදි වචන

සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තුන්වන කොටස වන්නේ සම්මා වාචා යන්නයි. දුක් අවබෝධ කරගෙන ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගත් පුද්ගලයා රාග, දෝස, මෝහ අකුසල මූලයන් නිසා ඇතිවන කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක සහ විනිසා විතක්ක ප්‍රභාණය කරමින් අලෝභ අදෝස, අමෝහ යන කුසල මූලයන්ගෙන් යුත් නෙක්ඛම්ම විතක්ක, අව්‍යාපාද විතක්ක සහ අවිනිසා විතක්ක ඇති කරගෙන වාචික සංවරය ඇති කර ගනී.

සවිච විභංග සූත්‍රයේ සම්මා වාචා පහත පරිදි අර්ථකථනය කෙරේ.

"කතමා වාචුසො සම්මා වාචා? මුසාවාදා චේරමණී, ඵරුසා වාචා චේරමණී, පිසුනාවාචා චේරමණී, සම්ඵප්පලාපා චේරමණී, අයං චුච්චතාවුසො සම්මා වාචා."

ඇවැත්නි, සමයක් වචන කවරේ ද යත්? මුසාවාදයෙන් වැලකීම, පරුසාවාවයෙන් වැලකීම, පිසුනාවාවයෙන් වැලකීම හා සම්පප්‍රලාපයෙන් වැලකීමයි.

සම්මුති සමාජය තුළ මුසාවාදය ලෙස සැලකෙන්නේ බොරුකීමයි. දැන දැන කවටකම් කිරීමේ පරමාර්ථයෙන්වත් බොරුවක් කීම වැරදිය. ආර්ය මුසාවාදයේ මීට වඩා ගැඹුරක් ඇත්තේය. බොරු කියන්නේ රාගය නිසාය. විපරීත සිතින් පහත ආකාරයේ බොරු හතරක් පැවැත්මක් තුළ දක්නට ලැබේ. මේවා විපල්ලාස ලෙස ද හැඳින්වේ. ඒවා නම්,

◆ අසුහෙ සුහන්ති විපල්ලාසො- අසුහ දේ සුහයි කියන විපල්ලාසය. කය නැමති දෙනිස් කුණපය හා එහි කොටස්, කාලා අසුවී පිටකරන ආහාර වැනි දේ, කොටින්ම කබලිංකාර ආහාරය ; ලස්සනයි, හොඳයි මැනවැයි යනාදී වශයෙන් බොරු කියයි. ජංගම වැසිකිළියකට වඩා අන්ත කුණු ශරීරය වර්ණනා කරමින් කරනුයේ මුසාවාදයකි. නමුත් මෙය සම්මුතිය තුළ මුසාවට යටත් නොවේ. කෙසේ වෙතත් ආර්ය මුසාවාදය වන්නේ මෙම මුසාවාදයයි. රහත් වන තුරුම මුසාව පවතින බව සිතට ගත යුතු කරුණකි.

◆ දුක්ඛෙ සුඛන්ති විපල්ලාසො- දුක දේ සුඛයි කියන විපල්ලාසය. ජාතියේ පටන් ම ඇත්තේ දුකකි. නමුත් කොච්චර දුක වුවත් එම ජීවන පැවැත්මේ සැපයක් ඇති බව ම රහත් නොවූ සිත විසින් කියා

සිටී. එය ද බොරුවකි. එම නිසා සැප දේ අත්පත් කර ගැනීමේ තරඟයක නිරත වේ. සත්‍ය වශයෙන් ම සැප ඇත්තේ ජාතියෙන් පටන්ගෙන ජරා මරණ කරා ඇදී යන පැවැත්මක් තුළ නොවේ. එය නවත්වන තැනකයි. එනම් නිර්වාණය තුළයි.

◆ අනත්තනි අත්තාති විපල්ලාසො- මගේ නොවන දේ මගේ ලෙස ගැනීමේ විපල්ලාසය. මගේ නොවන දේ මගේ කියා බොරු කියයි. මගේ ගේ, මගේ අඹුදරුවෝ, මගේ යාන වාහන, මගේ දේපල මගේ රස්සාව යනාදී වශයෙන් මුසා කියනුයේ තමන්ට අයිති නැති දේකට ය. අඩුම තරමින් තමන්ගේ ශරීරයවත් තමන්ට අයිති නැත. ශරීරයත් පට්ඨි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ස්වභාව ධර්මයේ ශක්තීන් හෙවත් ධාතු හතරක සංකලනයකි. ස්වාභාව ධර්මයේ දෙයක් කෙසේ මගේ කියා ගත හැකිද?.

◆ අනිච්චෙ නිච්චන්ති විපල්ලාසො- අනිත්‍යය දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය. රූප වේදනා සංඥා සංඛාර, විඤ්ඤණ යන උපාදානස්කන්ධයන් පහ නිතරම වෙනස් වේ. උදාහරණයක් ලෙස කය නමැති රූපය සෑම මොහොතකම අවිත්තය වේගයකින් වෙනස් වේ. එනම් එක් ස්වභාවයක සිට තවත් ස්වභාවයකට පරිවර්තනය වේ. ශරීරය කලලයේ සිට මරණය දක්වාත් ඉන් පසු මලමිනියත් සෑම මිලිතත්පරයකදීම වෙනස් වන්නේ යැයි සිතමු.

බලන්න පෙර මිලිතත්පරයේදී තිබුණ කය නොවේ, ඊළඟ මිලිතත්පරයේදී තිබෙන්නේ. මහා වේගයකින් එක් ස්වභාවයක් ඇති වී තව ස්වභාවයක් නැති වේ. මේ අනුව මෙහි ඇත්තේ ඇතිවීමක්, නැතිවීමක් පමණකි. එම ඇතිවීම නැතිවීම අනිත්‍යතාවය ලෙස හඳුන්වයි. මෙසේ වෙනස් වන දෙයක් වෙනස් වන්නේ නැතැයි බොරු කීම කොතරම් මෝහයක්ද?

බොරු කියන්නේ රාගය(ලෝභ) නිසාවෙනි. රාගය නිසා මෝඩකමින් සාදාගත් රාමුව බිඳෙන විට මුඛවෙන් පිටවෙන්නේ පරුසාවාචාය. උදාහරණයක් ලෙස අසුවී ශරීරය සුභයි කියා සකස් කළ රාමුව පරිහරණයේදී තමා සිතූ ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවේ. දිරායයි, ලෙඩ වෙයි, තමා කියන දේ නො අසයි. දැන් ද්වේශය හටගෙන මුවින් පරුසාවාචා පිට වේ. විවාහ වී කලක් ගිය විට අඩදබර ඇති කර ගන්නේ මේ නිසාවෙනි. මේ විදියට සුභයි නිත්‍යයි සුඛයි ආත්මයි ලෙස බොරු කියා ගොඩ නගා ගත් සෑම දෙයක්ම වෙනස් වන විට ඉහත ආකාරයෙන් ම පරුසාවාචා පිට කරයි.

එමෙන්ම එම වෙනස්වීම තමාට පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වූ විට එය තමාගෙන් ඉවත් කිරීමට පිසුනාවාචා (කේලාමි) කියයි. "මෙපමණ කලක් මගේ යැයි කියා ගත් දේවල් මගේ නොවේ"

යැයි කේලාමි කියයි. එය ද ද්වේශය නිසා හටගන්නකි. උදාහරණයක් ලෙස තමා ලභි න් සිටි ස්වාමියා/භාර්යාව වෙනත් සම්බන්ධයක් පවත්වනවා නම් එය තමන්ට පාලනය කර ගත නොහැකි වූ විට ඔහු/ඇය මගේ නොවේ යැයි කේලාමි කියා දික්කසාද කරයි. තමන්ගේ දරුවෙකු වුව ද කියන දේ අසන්නේ නැති විට කරනුයේ ද මෙයයි. එමෙන්ම තමන්ගේ ගෙයි කොටසක් දිරා ගොස් නම් ඒ කොටස ඉවත් කරන්නේ ද මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. තමන් බලාපොරොත්තු වූණ, කැමති ඕනෑම දෙයකට / කෙනෙකුට තව අයෙකු හානි කරන්නේ නම් ඔහුගේ නුගුණ කියා කේලාමි කියන්නේ ද මේ නිසාවෙනි. මෙහි දී මක්ඛය (ගුණමකු බව) පලාසය (හොඳ දෙයින් නරක දේ ඉවත් කිරීම) වැනි ශ්‍රාමක අකුසල ධර්මයෝ ද ඇති වේ. කොටින්ම තමන්ගේ රෝගයක් නිසා කකුල කැපුවහොත්, ඉවත් කළ කොටස මගේ නොවේ කියා කේලාමි කියා මෙපමණ කලක් ඇවිදින්නට උපකාර වූ කකුල වුවත් එහි ගුණය මකා විසි කරයි.

දැන් රාගය පවත්වා ගන්නත් බැරිය, ද්වේශය පවත්වා ගන්නත් බැරිය එම නිසා රාජකතා, චෝරකතා, යුද්ධකතා වැනි වැඩකට නැති සම්පප්‍රලාපයන් දොඩවයි. ඇත්තටම හයානකම තත්වය මෙයයි. මෙහි දී මෝහය නිසා සසරට තදින්ම ගැට ගැසේ.

- ⇒ රාගය නිසා මුසාවාද
- ⇒ ද්වේශය නිසා පරුසාවාව සහ පිසුනාවාව
- ⇒ මෝහය නිසා සම්පප්‍රලාප කියන බව පැහැදිලිය.

සම්මා වාචා ලෙස දැක්වෙන්නේ ඉහත මුසාවාද පරුසාවාව පිසුනාවාව සම්පප්‍රලාපයෙන් වැලකීමයි. වචී සංඛාර ලෙසද සඳහන් වන්නේ සම්මා වාචා යන්නමයි. එනම් වචී සංස්කාර ලෙස වූල වේදල්ල සුත්‍රයේදී විතක්ක විචාර ලෙස දක්වා ඇත. එනම් අසුභ, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම අරමුණක් රැගෙන එය විචාරය කිරීමෙන් ඇති වන්නේ සම්මා වාචා ම බව ප්‍රකාශ කළ හැකිය. භාවනාවක දී කිසිදු වචනයක් ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ. එය ම සම්මා වාචාවට මඟ පාදයි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-06

සම්මා කම්මන්ත-නිවැරදි කර්මාන්ත

දුක අවබෝධයෙන් ඉදිරියට යන පුද්ගලයා නිවැරදි සංකප්ප පවත්වමින් වාචික සංචරය තුළ හික්මෙයි. ඊළඟට කළ යුත්තේ කායික සංචරයයි. කය හික්මවා ගැනීම සඳහා කායික කටයුතු නිවැරදි කර ගත යුතුය. සම්මා කම්මන්ත ලෙස දැක්වෙන්නේ ද අකුසල මූල සිද දමා කායික ක්‍රියාවන් හැසිරවීමයි. සමයක් කර්මාන්ත සච්ච විභංග සුත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ පහත ආකාරයටයි.

“කතමො වාචුසො සම්මා කම්මන්තො? පාණාතිපාතා චේරමණී, අදින්නාදානා චේරමණී, කාමේසුමිච්ඡාවාරා චේරමණී, අයං වුච්චතාචුසො සම්මා කම්මන්තො.”

- ◆ පාණාතිපාතා චේරමණී
සතුන් මැරීමෙන් වැලකීම, මෙය මූලිකව ද්වේශය නිසා සිදුවන්නකි.
- ◆ අදින්නාදානා චේරමණී
නොදුන් දේ ගැනීම, මෙය මූලිකව රාගය (ලෝභය) නිසා සිදුවන්නකි.

- ◆ කාමේසුම්චිඡාවාරා වේරමණී
කාමය වරදවා හැසිරීම, මෙය මූලිකව මෝහය නිසා සිදුවන්නකි.

සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී සතුන් මැරීම පාපයකි. මදුරුවෙක්, කුඹියෙක් වුවත් මරන්නේ නම් එය ප්‍රාණඝාතයයි. නමුත් ආර්ය විනයේ ප්‍රාණඝාතය ලෙස දැක්වෙන්නේ සතුන්ට අහය දානය දීම සඳහා සතුන් නොමැරිය යුතු බවයි. මෙම කරුණ පෝකලිය සූත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ "අපාණාතිපාතං නිස්සාය පාණාතිපාතෝ පනාතබ්බෝ" ලෙසයි. 'නිවන් දකින්න කැමති හික්ෂුවට බිම හැරෙන ලෙස මිදුල අතුගාන්න වත් එපා' කියා බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළේ මේ කරුණ නිසාවෙනි. නමුත් සාමාන්‍ය ජීවිතයේ බිම හාරන අයෙකු පවිකාරයකු ලෙස නොසලකයි. නමුත් නිවණ අහිමුඛ කර ගත් ආර්ය පුද්ගලයකුට බිම හැරීම නිෂ්ඵල කටයුත්තකි. ප්‍රාණඝාතය, ද්වේශය මුල්කරගෙන සිදුවුවත් සත්වයාගේ මාංශ කෙරෙහි ලොල් බව ඇති නිසා ලෝභයත් පවතී. ලෝභය ද්වේශය පවතී නම් එතන අනිවාර්යයෙන් ම මෝහය ද පවතී.

සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී නුදුන් දෙයක් ගැනීම සොරකමකි. කාර්යාලයකින් කඩදාසි කොළයක් ගන්නත් එය සොරකමකි. ආර්ය විනයේ දී

(පෝකලිය සූත්‍රයේ) අදත්තාදානය දැක්වෙන්නේ "දින්නාදානං නිස්සාය අදින්නාදානං පනාතබ්බං" ලෙසයි. එනම් "දුන් දෙය ගන්න නුදුන් දෙය ගන්න එපා" යනුවෙනි. හික්ෂුවකට සිව්පසය මිනිසුන් පූජා කරයි. එය දුන් දෙයකි. තමන් කැමති දෙයක් ගන්නා නොවේ. එය තෘෂ්ණාවෙන් තොරයි. හික්ෂුව තවදුරටත් ඇලීම නැති කිරීමට සිව්පසය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කර පරිහරණය කරයි. නමුත් සාමාන්‍ය ගිහියෙකු ආහාර, ඇඳුම් නිවාස ආදිය පරිභෝජනය කරන්නේ තමන් කැමති ආකාරයටයි. කැමැත්ත පවතී නම් එතන තණ්හාව ඇත. නමුත් නිවණ අරමුණු කරන හික්ෂුව චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස පරිහරණය කරනුයේ තෘෂ්ණාවෙන් තොරවයි. හික්ෂුව නිර්වාණය කරා යන ගමනේ දී තමන්ට ප්‍රත්‍ය නොලැබෙන්නේ නම් ප්‍රත්‍ය හැරදමා තම මරණය තුළින් නිවණ අපේක්ෂා කරයි. ගිහි ජීවිතේදී රහත් වී පැවිදි නොවුණොත් දින හතකින් පිරිනිවන්පාන්නේ ගිහි ජීවිතය තුළ තෘෂ්ණාව මත පැවැත්ම ගෙන යාමට සිදු වන නිසාවෙනි.

කාමයන්හි වරදවා හැසිරීම ලෙස සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී දැක්වෙන්නේ තමන්ගේ නීත්‍යනුකූල සහකරුවා හෝ සහකාරිය හැර වෙනත් අයෙකු සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමයි. එය කොහොමත් වැරදිය. නමුත් ආර්ය විනය ඊටත් වඩා ගැඹුරුය. ඇස,

කණ, නාසය, දිව, කය ආදී ඉන්ද්‍රියන් පිනවමින් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ ආදියෙහි සතුට සොයයි නම් එය කාමයන් සෙවීමකි. ඒ තුළින් තණ්හාව පෝෂණය වේ. කාමමිත්‍යාවාරය මෝහය නිසා සිදුවන්නක් වුව ද කාමයන්ට ඇති දැඩි ලොල් බව රදා පවතින්නේ ඒ තුළ රාගය ද සැබැවින් ම අන්තර්ගතව ඇති හෙයිනි.

ප්‍රාණසාතය, අදත්තාදානය, කාමමිත්‍යාවාරය සිදු කරනුයේ කය මුල් කරගෙනය. මේ අනුව කය වලනය කළ යුත්තේ නිවන් දැකීම සඳහා පමණි. කය වලනය කරනුයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස තුළිනි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යනු කාය සංඛාරයි. මේ අනුව රාග දෝස මෝහවලින් තොරව නිවණ අභිමුඛ කරගෙන කාය සංඛාර පවත්වාගෙන යාම සමයක් කර්මාන්ත ලෙස දැක්විය හැකිය. කොටින්ම සතර ඉරියව්, සියලු ඉරියව් සහ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නිවණ සඳහා පවත්වාගෙන යාම ආර්ය පුද්ගලයෙකුට කළ හැකි හොඳම කර්මාන්තයයි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-07

සම්මා ආජීව-නිවැරදි ජීවන පැවැත්ම

මිච්ඡා ආජීව ලෙස සාමාන්‍යයෙන් පොත්පත්වල සඳහන් වන්නේ

- ◆ අවි ආයුධ වෙළඳාම,
- ◆ වහල් වෙළඳාම,
- ◆ මස් වෙළඳාම,
- ◆ මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම,
- ◆ වස විස වෙළඳාම වැනි කටයුතුය.

මෙම මිච්ඡා ආජීවයන්ගෙන් ඉවත්ව ගොවිතැන ගව පාලනය වැනි වෘත්තීන් තුළින් ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සම්මා ආජීවය ලෙස හඳුන්වයි. නමුත් ලෝකෝත්තර මාර්ගය තුළ සම්මා ආජීවය නිවණටම අරමුණු වන කය වචනය සංවර කරගත් ජීවන පැවැත්මකි. සවිච විභංග සූත්‍රයේ සම්මා ආජීව යන්න දැක්වෙන්නේ පහත ආකාරයටය.

“කතමො වාචුසො සම්මා ආජීවො? ඉධාචුසො අරියසාවකො මිච්ඡා ආජීව ං පනාය සම්මා ආජීවෙන ජීවිකං කප්පෙති, අයං චුච්චතාවුසො සම්මා ආජීවො.” මිච්ඡා ආජීවය හැර දමා සම්මා ආජීවය තුළට ජීවන පැවැත්ම කැප කිරීමයි.

චතු පාරිසුද්ධි ශීලය තුළ ආජීවපාරශුද්ධි ශීලය තුළ ද ඇත්තේ සම්මා ආජීවය කෙසේ විය යුතුද, යන්නයි.

එනම් හික්ෂුවක්: සතුටු කිරීම සඳහා ගිහියන්ට යම් යම් දේ දීම, වෙදකම් කිරීම, කෝන්ද්‍රය බලා පලාපල කියා දීම, අතබලා පලාපල කියා දීම, නැකැත් සාදා දීම, මන්ත්‍ර ගුරුකම් කිරීම, රස්සාවල් සොයා දීම, ගිහියන් එනු දුටු කල්හි පෙර මහට ගොස් පිලිගැනීම, ඔවුන්ට පසුපසින් ගමන් කිරීම, නිතවත්කම දක්වා වාටු බස් කීම, ඉදිරියෙහි ඉන්නා අයට සතුති කිරීම, නැති අයගේ අගුණ කීම, පමණට වඩා ගරු නම්බු දී කථා කිරීම, බොරු හැබෑ මිශ්‍ර කොට කථා කිරීම, ගිහියන්ගේ දරුවන් සුරතල් කිරීම, පණිවිඩ ගෙනයාම වැනි ගිහියන්ගේ වැඩ කිරීම, තමාගේ ගුණ ඇහවීම, නැති ගුණ දැක්වීම, වැඩිපුර ලබා ගැනීමට දෙන දෙය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ආදී මිච්ඡා ආජීවයන්ගෙන් ඉවත්විය යුතු බව දක්වා ඇත.

එමෙන්ම දීඝනිකායේ සාමක්ඤ්චල සූත්‍රයේ වූල ශීල, මධ්‍යම ශීල සහ මහා ශීල ලෙස ද දක්වා ඇත්තේ මිත්‍යා ආජීවයෙන් වෙන්විය යුතු ආකාරයයි.

මේ අනුව සම්මා ආජීවයෙන් දැක්වෙන්නේ පිණ්ඩපාතයෙන් යැපෙමින් කායික ක්‍රියා සහ වාචික ක්‍රියා නිවණ සඳහා ම භාවිතා කිරීමයි. එනම් කමටහනක් තුළ ම සිහිය පැවැත්වීමයි. සාමාන්‍ය ගිහි ජීවිතයක් තුළ මෙවැනි සම්මා ආජීවයක් පැවැත්විය නොහැක. සාමාන්‍ය ජනතාව, මෙම ආර්ය සම්මා ආජීවය තුළ කටයුතු නොකරන බව පිලිගැනීමට සුවච වීම දැනට ප්‍රමාණවත් වේ. ඉන් පසුව ඔවුන්ටත් මෙම පැවැත්මට ඒම සඳහා නිත නැමෙනු ඇත. නිවණ අපේක්ෂා කරන අයෙකු සියල්ල හැර දමා මෙවැනි පැවැත්මක සංසාර ගමනේ අනිවාර්යයෙන්ම නික්මිය යුතුය. එවිට ඔහුට සදාකාලිකව ලෝකය අතහැරෙනු ඇත.

ගිහි ජීවිතයේ සිට මාර්ගඵල ලැබිය නොහැකිද? යන්න සිතක පැන නැගිය හැකි ගැටළුවකි. තමන් පෙර සංසාරයේ මේ ආකාරයට සම්මා ආජීවය තුළ කටයුතු කර ඇත්නම් මාර්ගඵල ලැබිය හැකිය. එසේ මාර්ගඵල ලැබීම මෙම ආත්මයේ දී පමණක් සිදු කළ කටයුතු නිසා යැයි සිතීම වැරදි සහගතය. බුද්ධ ශාසනය තුළ අරහත්වය ලබන බහුතරය හික්ෂුන් වහන්සේලාය. ගිහි අය කිහිපදෙනෙක් රහත් වෙති. එම රහතුන් වහන්සේලාත් පෙර බුද්ධ ශාසනවල සම්මා ආජීවයේ හැසිරුණ උත්තමයන් වහන්සේලාය. උදාහරණයක් ලෙස භානිය දාරුචීරිය කස්සප බුදු

පියාණන්ගේ කාලයේ හික්වුවකි. ගිහි ජීවිතය තුළ අනාගාමී වී සිටිය හැකිය. ගිහි අයෙක් අරහත්වයෙන් පසු තම කය දින හතකින් අතහැරීම හෝ සසුන් ගතවීම සිදු වේ.

තමන්ට සම්මා ආජීවය ගතකිරීමට බැරි කරුණ කුමක්ද? යන්න සොයා බැලීමේදී, සංසාරයට බැඳී ඇති කාරණා සොයා ගත හැකියි. එය සම්මා ආජීවය සඳහා විශාල රුකුලකි. මේ අනුව නිවණ අවශ්‍ය නම් කළ යුත්තේ අනුන් දෙන සිව්පසය තෘෂ්ණාවෙන් තොරව පරිහරණය කොට තම ජීවන පැවැත්ම කමටහන් තුළම පවත්වාගෙන යාමයි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-08

සම්මා වායාම-නිවැරදි වෑයම

කායික සහ වාචික ක්‍රියාවන් සංවර කර ගනිමින් ජීවන පැවැත්ම ගතකරන යෝගාවචරයා ඊළඟට කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් වෑයම් කළ යුතුය. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම තුළ ඇති සතර සමාසක් ප්‍රධාන වීර්ය වන්නේ ද සම්මා වායාමයයි. මෙම වෑයම තුළ පහත අංග පැවතිය යුතුය.

- ◆ ඡන්දං ජනෙති
කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් කැමැත්ත ජනනය කරගැනීම.
- ◆ වායමති
කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් වෑයම් කිරීම.
- ◆ විරියං ආරහති
කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් විරිය ආරම්භ කිරීම.
- ◆ චිත්තං පශ්ගණ්භාති පදහති
කුසල වර්ධනයටත් අකුසල මර්දනයටත් සඳහා චිත්තය දැඩි කර ගැනීම.

මෙසේ කළ යුතු වෑයම් හතරකි. එය සච්ච විහංග සූත්‍රයේ මෙසේ දක්වයි.

"කතමො වාචුසො සම්මාවායාමො? ඉධාචුසො හික්ඛු

- 1 අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති, වායමති, විරියං ආරහති, විත්තං පශ්ගණ්හාති පදහති.
- 2 උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පනාණාය ඡන්දං ජනෙති, වායමති, විරියං ආරහති, විත්තං පශ්ගණ්හාති පදහති.
- 3 අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනෙති, වායමති, විරියං ආරහති, විත්තං පශ්ගණ්හාති පදහති.
- 4 උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා, අසම්මොසාය, භීයොහාවාය, වෙසුල්ලාය, භාවනාය, පාරිපුරියාය, ඡන්දං ජනෙති, වායමති, විරියං ආරහති, විත්තං පශ්ගණ්හාති පදහති.
අයං චුච්චතාචුසො සම්මාවායාමො."

පලමු වෑයම

වර්තමාන මොහොතේ ඉපදිලා නොමැති ලාමක අකුසල ධර්මයන් නැවත නො ඉපදවීම සඳහා වෑයම් කිරීමයි. තමා ලඟ නැති කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක නැවත සිතට එන්නට නොදී පවත්වාගෙන යාම සඳහා වෑයම් කළ යුතුය. තමන් භාවනා කමටහනක සිටින විට මෙම මිත්‍යා විතක්ක ඇති නොවේ. නමුත් භාවනාවෙන් ඉවත්ව යනවිට නැවත ඇස කණ නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියන් ක්‍රියාත්මක වී කාම, ව්‍යාපාද, විහිත්සා විතක්ක ඇතිවිය හැකිය. එසේ ඇතිවීම වලක්වා ගැනීමට විරියයෙන් විත්තය අධිෂ්ඨාන කොට දැඩි කර ගත යුතුය.

දෙවන වෑයම

අතීතයේ පටන් තමා තුළ ඉපදී ඇති ලාමක අකුසල ධර්මයන් එනම් ලෝභ, දෝස, මෝහ නැති කර ගැනීමට වෑයම් කර විත්තය දැඩි කර ගනිමින් අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය. ලෝභ දෝස මෝහ යනු අකුසල මූලයන්ය. මේවා රහත් වන තුරු සෑම විත්ත සන්තානයකම පවතී. එම නිසා ඒවා ඉපදුණු අකුසල් ලෙස හැඳින්වේ.

තුන්වන වෑයම

තමන් ලඟ නැති කුසලයන් ඉපැදවීම/උපදවා ගැනීම සඳහා වෑයම් කළ යුතුය. තමා දියුණු කර

නැති සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ඇති කර ගැනීමට විත්තය දැඩි කොට අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය. තමන් ධ්‍යාන වඩවා නොමැති නම් ධ්‍යාන ඇති කර ගැනීමට චීර්ය කළ යුතුය. මාර්ගඵල නොමැති නම් මාර්ගඵල ඇති කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

සතරවන වෑයම

තමන් දියුණු කරගෙන ඇති කුසල් දහම් තව තවත් දියුණු කර ගත යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස දියුණු කළ ධ්‍යාන ගැන විමසා බැලුවහොත්, එම ධ්‍යාන ධීනියා - ස්ථිර කර ගැනීමට, අසම්මොසාය - වැටෙන්තට නොදී පවත්වාගෙන යාමට, භීයොහාවාය - දියුණු බවට පත් කර ගැනීමට, වෙසුල්ලාය - විසුලු බවට පත් කර ගැනීමට, භාවනාය - නැවත නැවත භාවිතා කිරීමට, පාරිපුරියාය - පරිපුර්ණ බවට පත් කර ගැනීම සඳහා කැමැත්ත ඇති කරගෙන වෑයම් කර චීර්ය ආරම්භ කරමින් සිත අධිෂ්ඨානයෙන් දැඩි කොට ගත යුතුය.

මෙලෙස සතර සමාසක් ප්‍රධාන චීර්ය වැඩීමෙන් සම්මා සතිය වැඩීමට අධිකාලම හෙවත් පදනම දමයි. භාවනා අරමුණක් ලබා දෙන්නේ රාග දෝස මෝහ නැසීම සඳහාය. මෙම අරමුණ ගැනීම සඳහාත්, එය පවත්වාගෙන යාම සඳහාත්, චීර්ය ගැනීම ඉතා

අවශ්‍ය කාරණයකි. යම් අයෙකු නිවන් දැකීම සඳහා කර්මස්ථානයක් දියුණු කිරීමේ දී අකුසල මර්දනය වෙමින්, කුසල දියුණු වෙමින් ඉදිරියට යාම සිදු වේ.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-09

සම්මා සති-නිවැරදි සතිය

සම්මා සතිය ලෙස සච්ච විභංග ආදී සුත්‍රවල දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි. සතර සමයක් ප්‍රධාන වීර්ය ඇති කර ගත් පුද්ගලයා සිතිය පවත්වාගෙන යාමට සතර සතිපට්ඨානය දියුණු කරයි. සමාධි නිමිත්ත වශයෙන් වූල වේදල්ල සුත්‍රයේ දේශනා කර ඇත්තේ ද මෙම සතර සතිපට්ඨානයයි. එනම්,

"කතමා වාචුසෝ සම්මා සති? ඉධාචුසො භික්ඛු

- ◆ කායෙ කායානුපසස්සී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලොකේ අභිජකධා දෝමනස්සං,
- ◆ වේදනාසු වේදනානුපසස්සී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලොකේ අභිජකධා දෝමනස්සං,
- ◆ චිත්තේ චිත්තානුපසස්සී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලොකේ අභිජකධා දෝමනස්සං,
- ◆ ධම්මේසු ධම්මානුපසස්සී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලොකේ අභිජකධා දෝමනස්සං, අයං චුච්චතාචුසෝ සම්මා සති."

- ආතාපි : කෙලෙස් තවන වීර්ය ඇතිව,
- සම්පජානෝ : නුවණ ඇතිව,
- සතිමා : සිතිය ඇතිව,
- විනෙය්‍ය : දුරුකොට,
- ලොකේ : ජීවන පැවැත්ම,
- අභිජකධා දෝමනස්සං : දැඩි ලෝභය සහ ද්වේශය,

මෙහි අන්තර්ගතය පහත ආකාරයෙන් සැකෙවින් විස්තර කළ හැකිය.

⇒ කායානුපසස්සාව තුළ : කය අනුව, කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන්, නුවණ ඇතිව, සිතිය පවත්වමින් වාසය කරනුයේ, ලෝකයේ පවතින දැඩි ලෝභ ද්වේශ දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී සිතිය පැවැත්වීම පහත කොටස් හය මත සිදු වේ.

- 1 ආනපාන පඛ්ඛය ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය මත සිතිය පැවැත්වීම.
- 2 ඉරියාපථ පඛ්ඛය ඉදගැනීම, හිටගැනීම, ඇවිදීම සහ නිදාගැනීම යන ඉරියව් සතර මත සිතිය පැවැත්වීම.
- 3 සති සම්පජ්ඣ පඛ්ඛය සියලු ඉරියව් පිලිබඳ සිතිය පැවැත්වීම.

4 ධාතු මනසිකාරය
පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, ආකාස,
විඤ්ඤාණ යන ධාතූන් පිලිබඳව සිහිය
පැවැත්වීම.

5 පටික්කුල මනසිකාරය
කයෙහි කුණප කොටස් තිස් දෙක පිලිබඳව
පිලිකුල් වශයෙන් සිහිය පැවැත්වීම.

6 නවසීවථිකය
අමු සොහොනෙහි දමා ඇති මල සිරුරක්
ඉදිමී කුණු වී යන ආකාරය මත සිහිය
පැවැත්වීම.

⇒ වේදනානුපස්සනාව තුළ : වේදනාව අනුව,
කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන්, නුවණ ඇතිව, සිහිය
පවත්වමින් වාසය කරනුයේ, ලෝකයේ පවතින දැඩි
ලෝභ ද්වේශ දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී වේදනාව
මත සිහිය පැවැත්වීම සිදු කළ යුතු වේ.

◆ සුඛ වේදනා
මනාප අරමුණකින් ඇතිවන වේදනා මත
සිහිය පැවැත්වීම.

◆ දුක්ඛ වේදනා
අමනාප අරමුණකින් ඇතිවන වේදනා මත
සිහිය පැවැත්වීම.

◆ අදුක්ඛමසුඛ වේදනා
මනාපත් නැති අමනාපත් නැති අරමුණකින්
ඇතිවන වේදනා මත සිහිය පැවැත්වීම.

◆ ආමිස වේදනා
ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉඳුරන්ට ගෝචර
වන අරමුණු නිසා ඇතිවන ආමිස වේදනා
මත සිහිය පැවැත්වීමයි.

◆ නිරාමිස වේදනා
කාමයන්ගෙන් වෙන් වී ධ්‍යානයන් මගින්
ඇතිවන වේදනාවන් මත සිහිය පැවැත්වීමයි.

කුමන වේදනාවක් දැනුණත් එය වේදනාවක්
වශයෙන් හඳුනාගනී නම්, වේදනාවේ ඇතිවීම නැතිවීම
අවබෝධ වේ. සාමාන්‍යයෙන් වේදනාවක් සමග
ගැටීම, වේදනාව නුරුස්සීම, වේදනාව ප්‍රතික්ෂේප
කිරීම නිසා වේදනාව මත සනිය පැවැත්වීමට බාධා
ඇති වේ. එවිට ඉරියව් මාරු කරමින් භාවනාව
අකර්මණ්‍ය කර ගනී. වේදනාව නිවන් දැක්මට
උපකාර වන කල්‍යාණ මිත්‍රයා වශයෙන්
සිතුවහොත්, වේදනාව සමග මිත්‍ර වුවහොත්
වේදනාව නිවන් දැක්මට මහෝපකාර වේ.

⇒ විත්තානුපස්සනාව තුළ : සිත අනුව, කෙලෙස්
තවන වීර්යයෙන්, නුවණ ඇතිව, සිහිය පවත්වමින්

වාසය කරනුයේ, ලෝකයේ පවතින දැඩි ලෝහ ද්‍රව්‍ය දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී පහත සිත් අනුව සිතිය පැවැත්වීම සිදු කරයි.

- ◆ සරාග සිත - විතරාග සිත, සඳෝස සිත - විතඳෝස සිත, සමෝහ සිත - විතමෝහ සිත, සංඛිත්ත සිත - විකඛිත්ත සිත, මහග්ගත සිත - අමහග්ගත සිත, සඋත්තර සිත - අනුත්තර සිත, සමාහිත සිත - අසමාහිත සිත, විමුක්ත සිත - අවිමුක්ත සිත.

◆ ඉහත කුමන වර්ගයේ සිතක් ආවත් ඒ මත සිතිය පැවැත්වීමේ දී සිතේ ස්වභාවය අවබෝධ වී සිත ද ඇතිවන නැතිවන බව වැටහී යයි.

⇒ ධම්මානුපස්සනාව තුළ : ධර්මය අනුව, කෙලෙස් තවන විරියයෙන්, නුවණ ඇතිව, සිතිය පවත්වමින් වාසය කරනුයේ ලෝකයේ පවතින දැඩි ලෝහ ද්‍රව්‍ය දුරු කිරීම සඳහාය. මෙහිදී පහත ධර්මතාවයන් අවබෝධ කර ගනී.

- ◆ පංච නීවරණ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ධීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා ඇති නම් : ඇති බව දැන ගත යුතුය. නැති නම් නැති බව දැන ගත යුතුය.

- ◆ පංච උපාදානස්කන්ධය රූප, වේදනා, සංඤා, සංඛාර, වික්ඤාණවල ඇති වීම නැති වීම අවබෝධ කර ගත යුතුය.

- ◆ ආයතන අධ්‍යාත්මික රූප (ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන) සහ බාහිර රූප (වර්ණ, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ටිබ්බ, ධම්ම) යන රූප මත සිතිය පැවැත්විය යුතුය.

- ◆ සත්ත බොජ්ඣංග සති, ධම්මච්චය, විරිය, පීතී, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩිය යුතුය.

- ◆ චතුරාර්ය සත්‍ය දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන ආර්ය සත්‍ය අවබෝධයයි.

- ◆ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිතිය පැවැත්වීම සම්මා සමාධියට අත්තිවාරමකි. සිතිය පවත්වාගෙන යාම නිර්වාණ මාර්ගයේ අනිවාර්ය අංගයකි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-10

සම්මා සමාධි-නිවැරදි හිත එකඟකම

නිවැරදි අයුරින් සනිට්ටනය කළ සිහිය පවත්වන විට නිවැරදි ධර්ම යටපත් කරමින්, තණ්හාව විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රභාණය කර, නියම විත්ත ඒකාග්‍රතාවයට හෙවත් සම්මා සමාධියට පැමිණිය හැකිය. වූල වේදලේ සුත්‍රයේ ධම්මදින්නා රහත් හික්ෂුණිය තම ගිහි කල ස්වාමියා වූ විශාඛ උපාසකට සමාධිය ලෙස දේශනා කොට ඇත්තේ විත්ත ඒකාග්‍රතාවයයි. මෙහි දී නිවැරදි පිණිස හේතු වන සමාධිය විස්තර කර ඇත.

"කතමො පනයො සමාධි? යා ඛො ආචුසො විශාඛ විත්තස්ස ඒකග්ගතා අයං සමාධි."

මීට අමතරව භාවනාවේ දී පැහැදිලි කරන සමාධි ප්‍රභේද කීපයක් පහත දැක්වේ.

- ◆ **මිච්ඡා සමාධි**
සාමාන්‍යයෙන් ලෝභ දෝස මෝහ අරමුණක විත්ත ඒකාග්‍රතාවය පවත්වාගෙන යාමයි. මෙම සමාධියෙන් සිදුවන්නේ සංසාරයේ ගමන් කිරීමයි.

- ◆ **සම්මා සමාධි**
අලෝභ අදෝස අමෝහ අරමුණක් ගෙන සංසාරය නැවැත්වීමට ඇති කර ගන්නා සමාධියයි. (මෙහි පසුව සම්මා සමාධිය මැනවින් විස්තර කෙරේ.)
- ◆ **පරිකර්ම සමාධිය**
සිත එකඟවීමට ආසන්නව පවතින සමාධියයි. එනම් භාවනා නිමිත්ත ගැනීමේ දී ඇතිවන සමාධියයි.
- ◆ **උපචාර සමාධිය**
ධ්‍යානයට සමීප වන විට ඇතිවන සමාධියයි.
- ◆ **අර්පණා සමාධිය**
ධ්‍යානයට සමවැදුණ පසු ඇතිවන ගැඹුරු සමාධියයි.
- ◆ **බණ්ඩ / ක්ෂණික සමාධිය**
සමථයේ නොඇලුණ විදර්ශනාව හෙවත් ශුෂ්ක විදර්ශනාවේ දී ඇතිවන සමාධියයි. ධ්‍යානයකින් තෙත් නොවූ සමාධියයි.
- ◆ **අප්පණිහිත සමාධිය**
දුක්ඛය මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇතිවන සමාධියයි.

- ◆ අනිමිත්ත සමාධිය
අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇතිවන සමාධියයි.
- ◆ ශුන්‍යතා සමාධිය
අනාත්මතාවය මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇතිවන සමාධියයි.
- ◆ සමථ සමාධි
පරිකර්ම සමාධිය, උපචාර සමාධිය, අර්පණා සමාධිය ආදී ධ්‍යාන සඳහා වන සමාධීන් වේ.
- ◆ විදර්ශනා සමාධි
ඛණික / ක්ෂණික සමාධිය, අප්පණිනිත සමාධිය, අනිමිත්ත සමාධිය, ශුන්‍යතා සමාධිය යන විමුක්තිය සඳහා වන සමාධීන් වේ.

සච්ච විහංග සුත්‍රයේ සම්මා සමාධිය මෙසේ දක්වයි.

"කතමො චාවුසෝ සම්මා සමාධි?

ඉධාවුසෝ හික්ඛු, විච්චිචෙච කාමෙහි විච්චච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සච්චාරං විචෙකඡං ජීනිසුඛං පඨමඡකධානං උපසම්පජ්ජ විහරති, විතක්කච්චාරානං වූපසමා අඡකධත්තං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං

අච්චාරං සමාධිඡං ජීනිසුඛං දුනියඡකධානං උපසම්පජ්ජ විහරති.ජීනියා ච විරාගා උපෙක්ඛො ච විහරති. සතො ච සම්පජානො සුඛං ච කායෙන පටිසංචෙදෙති, යන්තං අරියා ආචික්ඛන්ති උපෙක්ඛො සනිමා සුඛවිහාරිති තනියඡකධානං උපසම්පජ්ජ විහරති, සුඛස්ස ච පනාණා දුක්ඛස්ස ච පනාණා පුඛ්ඛේච සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථංගමා අදුක්ඛං අසුඛං උපෙඛාසති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථඡකධානං උපසම්පජ්ජ විහරති, අයං වූච්චතාවුසෝ සම්මාසමාධි."

රාග දෝස මෝහ නොවන අරමුණක් (විතක්කයක්) ගෙන කාමයන්ගෙන් වෙන් වී අකුසලයන්ගෙන් වෙන් වී එම අරමුණම විචාරය කිරීමෙන් ලැබෙන ජීනිසුඛය මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන පළමු ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම,

විතක්ක විචාර සංසිදීමෙන් උපන් ජීනිසුඛය (මෙහි වැඩිපුර දැනෙන්නේ ජීනියයි) මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන දෙවන ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම,

සුඛය මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන තුන්වන ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම,

සුඛය ත් ප්‍රහාණය කරමින්, දුක්ඛය ත් ප්‍රහාණය කරමින් උපන් උපේක්ෂාව මත ඒකාග්‍රතාව

පවත්වාගෙන හැරවන ධ්‍යානය උපදවාගෙන වාසය කිරීම, සම්මා සමාධිය ලෙස දක්වයි.

එනම්, සම්මා සමාධිය ලෙස දක්වා ඇත්තේ රුපාවචර ධ්‍යාන හතරයි. පළමු ධ්‍යානයේ විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා ලෙස ධ්‍යාන අංග පහකි. දෙවන ධ්‍යානයේ විතක්ක විචාර නොමැත. ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා ලෙස අංග තුනකි. නමුත් ප්‍රීතිය දැනේ. තුන්වන ධ්‍යානයේදී සුඛය තුළ ඒකාග්‍රවීමක් ඇත. සුඛය කායිකව දැනෙන ස්වභාවයකි. මේ වන විට ධ්‍යානවලට යාමට කලින් පැවති දුක්ඛය නොමැත. ලබාගත් සුඛය ද නැවත දුක්ඛය බවට පත්වන්නකි. එම නිසා තුන්වන ධ්‍යානයේ සුඛය ප්‍රතික්ෂේප වීමෙන් ඇතිවන උපේක්ඛාව මත ඒකාග්‍රතාව පවත්වමින් චතුර්ථ ධ්‍යානය ඇති කර ගනී. මෙහි දී සුඛත් දුක්ඛත් දෙක ම ප්‍රතික්ෂේප වී ඇත.

සටහන 01

විතක්ක	රාග දෝස මෝහ නොමැති අරමුණක් ගැනීම
විචාර	එම අරමුණ විචාරයට ලක් කිරීම.
ප්‍රීති	රාග දෝස මෝහ නොමැති අරමුණට ම සිත එකඟ වීම නිසා ඇතිවන විත්ත ප්‍රබෝධය
සුඛ	එම අරමුණටම සිත පිහිටීම නිසා ඇතිවන කායික සැහැල්ලුව
ඒකාග්‍රතාවය	ඉහත අංග තුළම හිත තැම්පත් වීම

ධ්‍යාන අංග

චතුර්ථ ධ්‍යානය දියුණු කර ගත් පුද්ගලයාට අරුපාවචර ධ්‍යාන දියුණු කළ හැකිය. නමුත් ශුෂ්ක විදර්ශනාවේ දී රුපාවචර මෙන්ම අරුපාවචර ධ්‍යාන ලැබුවත් ඒවා තුළ එල්ලගෙන නොසිටී. නමුත් සම්මා සමාධියට අරුපාවචර ධ්‍යාන ඇතුළත් නොවේ. ඇත්තෙන්ම අරුපාවචර ධ්‍යාන යනු හතරවන ධ්‍යානය පාදක කරගෙන ලබා ගන්නා සමාපත්තීන් හතරකි. මේවා ඒකසංඥා උපේක්ඛා තත්වයන් ලෙස ද හැඳින්වේ. එනම්,

- ◆ **ආකාසානඤ්චායතනය**
අනන්ත ආකාසය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන යාම.
- ◆ **විඤ්ඤාණඤ්චායතනය**
අනන්ත විඤ්ඤාණය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන යාම.
- ◆ **ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය**
සංඥාවක් නැත / කිසිවක් නැත යන අවබෝධය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන යාම.
- ◆ **නේව සඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය**
සංඥාවක් ඇත්තෙන් නැත, නැත්තෙන් නැත, යන අවබෝධය තුළ විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගෙන යාම.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මා සමාධියෙන් අවසන්ය. මෙය බුදුවරයකු පමණක් අවබෝධ කරගෙන දේශනා කරන නිවණ සඳහා ගමන් කරන මාවතයි. දැන් මාවත අවසානයයි. නමුත් තවම පාරේ කෙළවරේ සිටී. දැන් පාරෙන් මිදෙන්නට අවශ්‍යයි. කෙසේද? සම්මා ඤාණ තුළින් වූ සම්මා විමුක්තියෙනි.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-11

සම්මා ඤාණ-නිවැරදි නුවණ

අර් අට මග සම්පූර්ණ කරගෙන චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ඇති උපේක්ඛාව පාදක කරගෙන ලෝකයේ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට ඊළඟට සිත යොමු කරයි. උපේක්ඛා සහගත සිතක ඇති නියුණුභාවය හේතුවෙන් සත්ව පුද්ගල පැවැත්මේ යථා ස්වභාවය හෙවත් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකගෙන ඉදිරියට ගමන් කළ හැකිය. සත්ව පුද්ගල පැවැත්ම හෙවත් පංච උපාදානස්කන්ධයේ පැවැත්මේ ස්වභාවය අවබෝධවීමෙන් ඤාණ පහළ වේ. මෙම උපාදාන-ස්කන්ධ පහ ම අන්තර්ගත වූ සංස්කාරවල විනිවිදභාවය අවබෝධවීම නව මහ විදර්ශනා ඤාණ මතු කරන්නකි. එනම්,

- 1 උදයබ්බ / උදයච්ඡය ඤාණය
සියලු සංස්කාරයන් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් පවතින බව හෙවත් සංස්කාරයන්ගේ සමුදය අස්තංගමය අවබෝධයයි. සංසාරයේ සංස්කාරයන් අල්ලාගෙන කය නැමති ගෙවල් කොතරම් හැඳුවාද, ඒ සියල්ලම කැඩී බිඳී ගියේය. සෑම මොහොතකම හදන සංස්කාරවල ස්වභාවය ද එසේ ම ය.

- 2 **හඬු කොමිෂන්**
සංස්කාරයන් ඇතිවන තැනම නැතිවීමෙන් එනම් දිය බුබුලක් මෙන් බිඳී බිඳී යන බව අවබෝධයයි.
- 3 **හයතුපට්ඨාන කොමිෂන්**
සංස්කාර හැඳෙන තැනම කැඩෙන බිඳෙන නිසාත්, ඉන් උක් ගෙන දෙන නිසාත්, නැවත සංස්කාර සෑදීමට බිය ගෙන දීමයි.
- 4 **ආදිනව කොමිෂන්**
බිඳෙන සංස්කාරයන් තුළ රැදීම මහා උකක් ගෙන දෙන්නක් බව අවබෝධයයි.
- 5 **නිබ්බදානුපස්සනා කොමිෂන්**
සංස්කාරයන් සෑදීම පිලිබඳ කලකිරීමයි. ඇත්තෙන්ම මෙහිදී සිදු වන්නේ සංස්කාර සෑදීම පිලිබඳ වින්දනයක් නොමැති වීමයි.
- 6 **මුඤ්චිකුකමානා කොමිෂන්**
සංස්කාරයන් අතහැර දමා ලෝකයෙන් ඉවත්වීම සඳහා ඇතිවන අවබෝධයයි.
- 7 **පටිසංඛාර කොමිෂන්**
සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය, උක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයට නගමින් සලකා බැලීමයි.

- 8 **සංඛාර උපෙක්ඛා කොමිෂන්**
සියලු සංඛාර හමුවේ උපෙක්ඛාවට පත්වීමයි.
 - 9 **අනුලෝම/සච්චානුලෝමික කොමිෂන්**
මාර්ග ඵලයට කලින් ඇතිවන කොමිෂණය යි.
- මීට අමතරව පහත කොමිෂණ ද විසුද්ධි මාර්ගයේ පැහැදිලි කර ඇත.
- ◆ **නාම රූප පරිච්ඡේද කොමිෂණය**
කය සහ සිත වෙන් වෙන් වශයෙන් අවබෝධයේ දී ඇතිවන කොමිෂණයයි. නව මහ විදර්ශනා කොමිෂණවලට පෙර ඇතිවන කොමිෂණයකි.
 - ◆ **සම්මස්සන කොමිෂණ**
නාමරූප ධර්මතාවයන්ගේ අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ දැන ගන්නා කොමිෂණයයි. නව මහ විදර්ශනා කොමිෂණවලට පෙර ඇතිවන කොමිෂණයකි.
 - ◆ **ගෝත්‍රභූ කොමිෂණ**
සෝවාන් ආදී මාර්ගයට පත්වීමට ඇතිවන කොමිෂණය යි. නව මහ විදර්ශනා කොමිෂණවලට පසු ඇතිවන කොමිෂණයකි.
 - ◆ **මග්ග කොමිෂණ**
සෝවාන් ආදී මාර්ග කොමිෂණය යි. නව මහ විදර්ශනා කොමිෂණවලට පසු ඇතිවන කොමිෂණයකි.

◆ එළඹුණු

සෞඛ්‍යයේ අඩුවීම එළඹීමට පත්වීමයි. නවමග විදර්ශනා ආණ්ඩුවට පසු ඇතිවන ආණ්ඩුවයි.

ඉහත දැක්වූ ගෝලීය, මග, එළඹුණු අදාළ වන්නේ ආණ්ඩුවේ විසඳියටය. කෙසේ වෙතත් සම්මා ආණ්ඩුව, පරිපදා ආණ්ඩුවේ විසඳියට අන්තර්ගතය. මෙම නව මග විදර්ශනා ආණ්ඩුවේ සම්පූර්ණ කළ තැනැත්තා ඊළඟට සියල්ලෙන් මිදී සම්මා විමුක්තියට පත් වේ.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-12

සම්මා විමුක්ත-නිවැරදි විමුක්තිය

විමුක්තිය ලෙස හඳුන්වන්නේ සියල්ලෙන් මිදුණු, ගැලවුණු යන අර්ථයන්ය. සම්මා ආණ්ඩුවේ කෙරුණු පුද්ගලයා එම ආණ්ඩුවේ අනන්‍යතාවය ද ආනන්දය ද ආනන්දය යනු වේ. මෙසේ නිර්වාණය නමැති විමුක්තිය සුවය ලැබීමට ත්‍රිලක්ෂණය පාදක කරගෙන ඉන් මිදීම සිදු වේ. එවිට මාර්ගඵලයන් සාක්ෂාත් වේ. එවැනි ආකාර තුනකි.

1 අනිමිත්ත වේතෝවිමුක්තිය

සියලු සංස්කාරයන් හි අනිත්‍යතාව අවබෝධ කරගෙන ඉන් මිදීමයි.

2 අප්පණිහිත වේතෝවිමුක්තිය

සියලු සංස්කාරයන්හි දුක්ඛතාව අවබෝධ කරගෙන ඉන් මිදීමයි.

3 ශුන්‍යතා වේතෝවිමුක්තිය

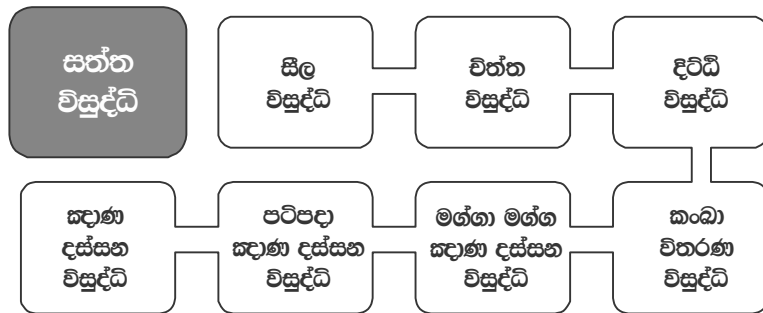
සියලු ධර්මයන්ගේ අනාත්මතාවය අවබෝධයෙන් ඉන් මිදීමයි.

රහතන් වහන්සේ වැඩිවාසය කරනුයේ සම්මා විමුක්තිය තුළයි. අර් අට මග ත්, සම්මා ආණ්ඩුව සහ

සම්මාන විමුක්ත යන අංගත් සමඟ අංග දහයකින් යුත් රහත් වහන්සේ වැඩවාසය කරති.

එමෙන්ම සත්ක විසුද්ධිත් පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමෙන් විමුක්තියට පත් වේ.

සටහන 02



සීල විසුද්ධිය

පිරිසිදු සීලයක් තුළ හික්මීමයි. මෙහිදී ආර්ය සීලය හෙවත් අධි සීලය තුළ ගමන් කරමින් ආශ්‍රව ඇති කර නොගන්නා අතර, උපාදානය නොවූ ලෝකෝත්තර මාර්ගය තුළ ම හික්මෙයි.

චිත්ත විසුද්ධිය

උපාදානය නොවූ සීලය පදනම් කරගෙන පංච නිවරණ යටපත් කරගෙන ධ්‍යාන ඇතිකර ගැනීම චිත්ත විසුද්ධියයි.

දිව්ඨි විසුද්ධිය

පංච උපාදානයක්කන්ධය නිත්‍ය වශයෙන් සැලකීමෙන් ඇතිවන සක්කාය දිව්ඨිය, ආත්ම දිව්ඨිය ආදිය කඩා බිඳ දැමීම සඳහා නාම-රූප ධර්මතාවයන්ගේ අවබෝධය දිව්ඨි විසුද්ධියයි.

කංඛා විතරණ විසුද්ධි

නාම-රූප ධර්මයන් අවබෝධයත් සමඟ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිලිබඳ සැක තුරන් වීම කංඛාවිතරණ විසුද්ධියයි. ලෝකය නිත්‍යයි සුඛයි ආත්මයි වශයෙන් ගෙන තිබූ යම් ධර්මයක් වේ නම්, ඒවා එසේ නොවන බව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කර පිරිසිදු ව අවබෝධ කර ගනී.

මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධි

මග නොමග අවබෝධයයි. එනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිවන් මග වශයෙනුත් අනාර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සංසාර මග වශයෙනුත් අවබෝධ වීමයි. එනම් විදර්ශනා කර්මස්ථානයක සිටින විට පමණක් නිවැරදි මග ගමන් කරන බව අවබෝධයයි.

පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය

උදයව්‍යය ඤාණය ඇතුළු ව ඇති නව මහා විදර්ශනා ඤාණ ඇති කර ගැනීමයි. පෙර සම්මා ඤාණ තුළ මේ පිලිබඳ විස්තර කර ඇත.

ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය

මාර්ග ඵල අවබෝධයයි. සියල්ලෙන් නිදහස් වීමයි. එනම් විමුක්තියෙන් සිදු වන අවබෝධයයි.

මෙසේ විමුක්තියට පත්වීමට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පහත ආකාරයෙන් භාවිතා කරයි.

- ◆ සම්මා කම්මන්ත සහ සම්මා ආජීව-භාවිත කායා
- ◆ සම්මා වාචා සහ සම්මා වායාම-භාවිත ශීලා
- ◆ සම්මා සංකප්ප සහ සම්මා සමාධි-භාවිත චිත්තා
- ◆ සම්මා දිට්ඨි සහ සම්මා සති-භාවිත පඤ්ඤා

මීට අමතරව,

- ◆ පඤ්ඤා විමුක්ත රහතන් වහන්සේ ලෙස හැඳින්වෙන්නේ හතරවන ධ්‍යානය දියුණු කර ඒ තුළින් ලැබෙන උපේක්ඛාව පදනම් කරගෙන ත්‍රිලක්ෂණය වඩා නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගන්නා උතුමන් වහන්සේය.

- ◆ උභතෝභාග විමුක්ත රහතන් වහන්සේ ලෙස සැලකෙන්නේ අෂ්ට සමාපත්තීන් උපදවාගෙන නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගන්නා උතුමන් වහන්සේය.

කුමන ආකාරයෙන් ධර්මය අවබෝධ කළත් රහතන් වහන්සේ ආකාර දෙකකින් පිරිනිවෙයි.

- ◆ සෝපධිදිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව-මෙම රහතන්/අරිහතුන් වහන්සේ කෙලෙස් පරිනිර්වාණය කර ඇති අතර, උපාදානය නොවුණ සිතක් තුළ ආයුෂ කෙලවර වන තෙක් ජීවත් වේ.

- ◆ අනුපධිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව-මෙම රහතන් / අරිහතුන් වහන්සේ තම කය ද ඇතුළු සියලු ධාතූන් අතහැර දමමින් පිරිනිවෙයි. කිසිවක් ඉතිරි නැත.

අර් අට මග ලිපි පෙළ-13

භාවනාවෙන් නිවීම

යම් නිවැරදි කර්මස්ථානයක් නැවත නැවත වඩවා ගනිමින්, දියුණු කර ගනිමින්, ඒ උතුම් නිවීම ඔබටත් සිදු කළ හැකිය. එවිට මේ සසරේ අවසාන කය නඩත්තු කරන පුද්ගලයා ඔබය. නැවත කළ යුත්තක් නොමැත. සියල්ල අවසන් කර ඇත. ඒ උත්තම අර්භත්වය ලභා කරගෙන නිවීම සඳහා පංච උපාදානස්කන්ධයේ ම යථාර්ථය අවබෝධ කර ගන්න. යම් පුද්ගලයෙක් පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධයෙන් දකී නම් ඔහු ඒකාන්තයෙන් ම නිවණ පසක් කරගන්නේය. ඇස කණ නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට එන අරමුණු සමගම පංච උපාදානස්කන්ධය සකස් වේ. ඒවා ඉහත ආකාරයට විදර්ශනාත්මකව දකින්නේ නම්, හෙතෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන්නෙකි. ඒ කෙසේද යන්න පහත විස්තර කෙරේ.

සම්මා දිට්ඨිය

“කතමා වාචුසෝ සම්මා දිට්ඨී? යං ඛෝ ආචුසෝ දුක්ඛේ ඤාණං, දුක්ඛසමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛනිරෝධේ ඤාණං, දුක්ඛනිරෝධගාමිනියා පටිපදාය ඤාණං, අයං වුච්චතාචුසෝ සම්මා දිට්ඨී”

අධ්‍යාත්මික රූප හා බාහිර රූප එස්සයෙන් (ස්පර්ශයෙන්) විඤ්ඤාණය ඇතුළු ව රූප, වේදනා, සංඤා, සංඛාර, යන පංච උපාදානස්කන්ධය ම සකස් කරන බවත්, එය දුක්ඛ බවත්, මෙම දුක්ඛ ඇති කර ගත්තේ තමා එම පංච උපාදානස්කන්ධය ම පැතීමෙන් ජනිත වූ තණ්හාවෙන් බවත්, එය නොපැතීමෙන් තණ්හාව නැති කර ගත හැකි බවත්, ඒ සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතු බවත් යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වමින් අවබෝධ කර ගැනීමයි.

සම්මා සංකප්ප

“කතමො වාචුසෝ සම්මා සඬකප්පො? නෙක්ඛම්ම සඬකප්පො, අව්‍යාපාද සඬකප්පො, අවිහිංසා සඬකප්පො, අයං වුච්චතාචුසො සම්මා සඬකප්පො.”

සෑම මොහොතකම ආයතනවලට එන අරමුණු පංච උපාදානස්කන්ධය වශයෙන් මෙනෙහි කරන විට කාමයන්ගෙන් ඉවත් වේ. එය නෙක්ඛම්මයයි. ව්‍යාපාදයෙන් ඉවත් වී, විහිංසාවෙන් වෙන් වී, නිවැරදි විතක්ක පවත්වයි.

සම්මා වාචා

“කතමා වාචුසො සම්මා වාචා? මුසාවාදා චේරමණී, ඵරුසාවාචා චේරමණී, පිසුනාවාචා චේරමණී, සම්ඵප්පලාපා චේරමණී, අයං

චූච්චතාචූසො සම්මා වාචා."

පංච උපාදානස්කන්ධ මනසිකාරය තුළ සිටින විට කිසිදු වචනයක් ප්‍රකාශ නොවේ. විතක්ක විචාර පවත්වන්නේ මිදීම සඳහාය.

සම්මා කම්මන්ත

"කතමො චාචූසො සම්මා කම්මන්තො? පාණාතිපාතා චේරමණී, අදින්නාදානා චේරමණී, කාමේසුමිච්ඡාවාරා චේරමණී, අයං චූච්චතාචූසො සම්මා කම්මන්තො."

මෙලෙස සෑම මෙහෙතක ම ආයතනවලට එන අරමුණු පංච උපාදානස්කන්ධය වශයෙන් මෙනෙහි කරන විට සෑම ඉරියව්වක් ම පවත්වන්නේ සතියෙන් වන බැවින් කායික සංවරය සිදු වේ. කයින් සිදුවන අකුසල් සිදු නොවේ.

සම්මා ආජීව

"කතමො චාචූසො සම්මා ආජීවො? ඉධාචූසො අරියසාවකො මිච්ඡා ආජීවං පහාය සම්මා ආජීවෙන ජිවිකං කප්පෙති, අයං චූච්චතාචූසො සම්මා ආජීවො."

පංච උපාදානස්කන්ධ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ සතිය පැවැත්වීම යනු නිවැරදි වචි හා කාය සංවරය තුළ ජීවන පැවැත්ම ගෙන යාමයි. මෙහි ජීවන පැවැත්ම නිවණ සඳහා පමණි.

සම්මා වායාම

පංච උපාදානස්කන්ධය මෙනෙහි කරන විට සතර සමාස් ප්‍රධාන වීර්යය ඇති වී කුසල් වර්ධනයත් අකුසල් මර්දනයත් සිදු වේ. එය වීර්යය හා අධිෂ්ඨානය මත සිදුවන්නකි.

සම්මා සති

පංච උපාදානස්කන්ධය අයත් වන්නේ ධම්මානුපස්සනාව ට යි. නමුත් කායික ඉරියව් මතත්, වේදනා මතත්, සියලු සිත් මතත්, සතිය පැවැත්වීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩේ.

සම්මා සමාධි

සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සමාධිය වැඩේ. මින් චතුර්ථ ධ්‍යානයේ උපේක්ඛාව පදනම් කරගෙන, ඉන් පසුව පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම සහ නැතිවීම අවබෝධ කර ඇතිවන උදයච්ඡය ඤාණය ආදී විදර්ශනා ඤාණ ද ඇති කරගෙන විමුක්තියට පත් විය හැකිය.

සියලු සත්වයෝ නිවණින්ම සැනසෙත්වා!

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනානි
(සියලු දානයන් අතරින් ධර්ම දානය උතුම් වේ)

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර
නොමිලයේ බෙදා දීම සඳහා උදව් උපකාර
කළ සියලුම දෙනාට
මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අත් වේවා !
චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ වේවා !