දැවෙන සිත් නිවී සැනසේවා

සියළු දුක් ගිනි නිවාගැනීමේ මග වන ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සවිස්තරාත්මක ව සම්මා දිට්ඨිය

සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩීමට පටන් ගැනෙනුයේ සම්මා දිට්ඨිය ඇති කර ගැනීමෙනි. සියළු ඒ එරී දුක නැතිකිරීමට නම් තණ්හාව නැති කළ යුතුයි. තණ්හාව නිසා හිතේ චිත්තාවේග හටගැනීම සිදු වේ. තණ්හාව නිසා හිතේ ඝට්ටනය හටගනී. එය චිත්තය හා මනස අතර පවතී. මනසට ඉපදීම, ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය යන වෙනස්වීම් මාලාව තේරේ. අනිත්‍ය ස්වභාව බුද්ධියට වැටහෙන නමුත් චිත්තයට නොවැටහෙන බව චිත්තයේ ඇති වන ආශාවන් දෙස බැලූ විට අපට පෙනී යයි. මෙය නිදසුන් කීපයක් ගෙන සලකා බැලීම වටී.

- සදාකාලිකව තරුණව ඉදීමට ඇති පුදුම සහගත ආශාව නිසා හම රැලි නොවැටී, දත් නොවැටී, කෙස් නොවැටී ඉදීමට උත්සාහ ගැනීමත්,
- ලෙඩ වීමට ඇති අකැමැත්ත නිසා ලෙඩ නොහැදී ඉදීමට තමන් සන්තකයේ ඇති සියල්ල වියදම් කිරීමට පවා ඇති කැමැත්තෙන්ද,
- නොමැරී සදාකාලිකව ජීවත්වීමට ඇති ආශාව වැනි ස්වභාව ධර්මයේ නීති රීතිවලට

පටහැනි වූ දේ ඉටුකර ගැනීමට ඇති දැඩි ආශාවන් දෙස බලද්දී චිත්තයේ ස්වභාවය අපට පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වේ. චිත්තය විසින් සෑම දෙයකම නිත්‍යතාව සොයන නමුත් එවැනි දේ ලොව නොමැති නිසා චිත්තයට නිත්‍ය දේ නොලැබේ.

මනසට ලෝකයේ ස්වභාවය, අනිච්ච බව, දුක් බව ගෝචර වන මුත් චිත්තයට මේ කිසිවක් නොවැටහීම නිසා නිතරම අප තුළ සත්‍ය හා අසත්‍ය අතර ඝට්ටනයක් පවතී.

මෙහිදී දුක පිළිබඳ ඥානයද, දුක ඇතිවීමට හේතු වූයේ තණ්හාව යන්න පිළිබඳ අවබෝධයද ඇතිවේ. දුකට හේතුව තන්හාව නම්, තණ්හාව නැතිකිරීමෙන්, සියළු ඝට්ටන, ඒ එරී දුක නැති කර නිවී සැනසීම ළඟා කර ගත හැක. එසේ නම් අප තණ්හාව අයින්කිරීමටයි උත්සාහ කළ යුත්තේ. එවිට පැන නගින ප්‍රශ්නය නම් කෙසේ නම් තණ්හාව නැති කළ හැකි ද යන්නයි. අවිද්‍යාව දුරුකිරීමෙන් එනම් ප්‍රඥාව වඩවා ගැනීමෙන් විද්‍යාව උපදවා ගැනීමෙන් තණ්හාව නැති කරගත හැක.

අවිද්‍යාව දුරු කර, ප්‍රඥාව වඩවා ගැනීමට නම් අප ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට පිවිසිය යුතුයි. තණ්හාව නැතිකිරීමට ඇති එකම මග මෙම මැදුම් පිළිවෙතයි. සාමාන්‍ය මනුස්සයා ආශාවට මුල්තැන දෙමින් ඊට අනුව යමින් ජීවිත් වෙමින් (කාමසුඛල්ලිකානු යෝග) හෝ ආශාව හා සටන් කරමින් ශරීරය මට්ටු කරමින් සිටී (අත්තකිලමතානු යෝගය). මේ අන්ත දෙක ම අතහැර තණ්හාව නැතිකළ හැකි මාර්ගයකට පිවිසිය යුතුයි යන අවබෝධය මෙහිදී ඇති වේ. හිත අවුස්සා ගැනීම වෙනුවට හිත නිවීම උතුම් යැයි අවබෝධ වීම මෙහිදී සිදුවේ.

සම්මා සංකප්ප

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මඟට පිවිස සම්මා සංකප්ප වැඩීමෙන් කරන්නේ වෙනදා පංචනීවරණ වර්ධනය කරමින් ගිය, සතුට නොලැබෙන මාවතට ප්‍රතිවිරුද්ධව පවතින තමුන්ට නියම සැපය, සැනසිල්ල ළඟා කරදෙන මාවත වෙතට දිසාගතවීමයි. මොහු නිවන පරමාර්ථකර ජීවත්වන්නෙක් වේ.

මෙහිදී අපට නිතර සිත තුළට එන කාම විතර්ක වෙනුවට ඒවා අතහැර ඒවායින් නික්මෙන කල්පනාව වූ නෙක්ඛම්ම සංකප්පය වැඩීමත්, ව්‍යාපාද විතර්ක වෙනුවට මෛත්‍රිය මුල්වූ අව්‍යාපාද සංකප්පය හා ක්‍රෑර හිංසා විතක්ක වෙනුවට කරුණාව පෙරදැරි වූ අවිහිංසා සංකප්පය වැඩීමෙන්ද, මෙතෙක් නිතර චිත්තාවේග වලින් හිත අවුස්සාගෙන කිලිටිකර ගන්නා වැඩ පිළිවෙල වෙනුවට, හිත පිරිසිදුව, නිවාගෙන ශාන්තභාවයෙන් පවත්වාගැනීම පිණිස ක්‍රියාත්මක වීම තමාගේ පරමාර්ථය බවට පත්කර ගනී. ඉහත කී කිළුටු සිතිවිලි මමත්වය මුල්කරගෙනම පැන නගින නිසා එහි ආත්මාර්ථකාමීත්වයක් ගැබ්ව ඇත.

මෙහිදී පරහිතකාමීත්වයත්, අවිහිංසාවත් වර්ධනය කෙරේ. දැකීම හොඳ වූ කල අදහසද හොඳ වේ. ඒ හෙයින් සම්මා දිට්ඨියට අනතුරුව සම්මා සංකප්පය පෙන්වා ඇත.

මෙසේ යහපත් අදහස් (සම්මා සංකප්පය) ඇතිවිට යහපත් වචන (සම්මා වාචා) පහළ වේ. වචනය යහපත් වූ විට ක්‍රියාවද යහපත් (සම්මා කම්මන්ත) වේ. වචනය හා ක්‍රියාව හොඳ තැනැත්තාගේ දිවි පැවැත්මද (සම්මා ආජීව) කිසිවෙකුටත් ශාපයක් නොවන අතර ශාන්තියක්ම වේ.

මේ සියල්ලම නිවැරදි දැකීමත් සමගම හටගත් දේ වේ. එම නිසා සම්මා දිට්ඨියට අනතුරුව සම්මා සංකප්පයද, ඊට අනතුරුව සම්මා වාචාද ඊට අනතුරුව සම්මා කම්මන්තද ඊටත් අනතුරුව සම්මා ආජීවයද දක්වා ඇත.

දැන් මොහුගේ පරමාර්ථය වන්නේ ඇවිස්සීම වෙනුවට, නිවීමට මුල් තැනක් දෙමින් නොසැලෙන මනසක් සාදා ගැනීම අරමුණු කර ඒ දිශාවට ගමන් කිරීමයි. දැන් මොහු ආත්මාර්ථකාමයෙන් මිදීමට උත්සාහ ගනී. එසේම තණ්හාව දුරු කිරීමට ද උත්සාහ ගනී. එබැවින් මොහුගේ වචන "සම්මා වාචා" බවට පත් වේ.

එනම් මොහුගේ වචන සතර වැදෑරුම් වාග් සුචරිතයෙන් යුක්ත වේ. එසේ වන්නේ මෙහු මුසාවාදයෙන් එනම් බොරු කීමෙන් වැලකීමෙන්ද, පිසුනාවාචා එනම් සමගිය බිඳීමට හේතුවන කේලාම් කීමෙන් වැලැකීමෙන්ද, පරුෂා වාචා එනම් අනුන්ගේ සිත් රිදීමට හේතුවන සැර පරුෂ, නපුරු වචන බිනීමෙන් වැලකීමෙන්ද, සම්ප්‍රප්පලාපා එනම් කාහටත් පලකට නැති, කාලය කා දමන හිස් වචන දෙඩීමෙන් වැලකීම නිසාද වේ.

මොහුගේ ක්‍රියා කිසිකෙනෙකුටවත් කරදරයක්, හිංසාවක් නොවන "සම්මා කම්මන්ත" වේ. එනම් මොහුගේ යහපත් ක්‍රියා තෙවැදෑරුම් කාය සුචරිතයෙන් යුක්ත වේ. එසේ වන්නේ මොහු පානාතිපාතා එනම් ප්‍රාණය/ජීවිත පහතට හෙලා දැමීමෙන්, ප්‍රාණය තොර කිරීමෙන්, සියළු ජීවීන්/සතුන් මැරීමෙන් වැලකීමෙන්ද, අදින්නාදානයෙන් එනම් අන්සතු වස්තුව සොරකම් කිරීමෙන්, නොලැබුන දේ ගැනීමෙන් වැලකීමෙන්ද, කාමේසුමිච්චාචාරයෙන් එනම් කාමය වරදවා හැසිරීමෙන් වැලකීම නිසාද වේ.

මොහුගේ මුළු දිවි පැවැත්මම අවිහිංසාව පෙරදැරි කරගත් "සම්මා ආජීව" යක් බවට පත් වේ. මොහු යහපත් දිවි පෙවෙතක් ගත කරන්නෙකි. තම බඩ වියත රැක ගැනීම, තම දිවිය සුරැකීම මොහු අනුනට කරදරයක්, වේදනාවක්, විනාශයක් වන පරිදි වැරදි ජීවිකාවල යෙදීමෙන් සිදු නොකරයි. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී මොහු වහල් වෙළඳාම, ආයුධ වෙළඳාම, සත්ත්ව මාංස වෙළඳාම, මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම, විෂ වෙළඳාම යන වැරදි ජීවිකාවල යෙදීමෙන් වලකී.

විශේෂයෙන්ම මෙහිදී අප ඉල්ලුම නිසා සැපයුමට අනුව වෙළඳාම් වල පැවැත්ම රඳා පවතින බව සිහිපත් කර ගත යුතු ය. මෙම වැරදි වෙළඳාම් වල යෙදෙන්නන් හට ඔවුන් සමග කරන්නා වූ ගනුදෙනු මොවුන්ගේ වැරදි වෙළඳාම සාර්ථකව කරගෙන යාමට කරන අනුබල දීමක් වැනිය. සොරකුට සොරකම් කිරීමට අනුබල දෙන්නාගේ පිවිතුරු බව ගැන අපට නැතැතින්ම ප්‍රශ්නයක් වේ. එසේම යමෙක් අධ්‍යාත්මිකව දියුණු වී ඇතැයි මොරගසමින් මස් මාංස වලට ගිජුකමින් තම රස නහර පිනවීම පිණිස, මොහු අනුන් ලවා කොස් ඇට බාවමින් තව කෙනෙකුන්ට වැරදි ජීවිකාවක් වන, සත්ත්ව මාංස වෙළඳාමේ යොදවයි නම්, යෙදීමට අනුබල දෙයි නම්, මොහුගේ ශීලය, සම්මා ආජීවය හා දහම අවබෝධ වී ඇති ප්‍රමාණය පිළිබඳව ප්‍රශ්න පැන නැගීම ස්වභාවිකය.

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන මොහු තුළ දැන් එන්න එන්නම පරාර්ථකාමී හැඟීම් ඇති වී වර්ධනය වේ. දැන් මොහු "ලෝභ" (ප්‍රිය දේට ඇති කැමැත්ත), "ද්වේශ" (අප්‍රිය දේට ඇති අකැමැත්ත) හා "මෝහ" (මම මගේ යන සිතිවිලි) නැති කිරීමට උත්සාහ ගනිමින් ජීවත් වේ. මෙසේ සම්මා දිට්ඨිය ඇතිවීමෙන් "සක්කාය දිට්ඨිය ද" සම්මා සංකප්ප ඇතිවීමෙන් "විචිකිච්ඡාවද" හා සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව ඇති වීමෙන් "සීලබ්බත පරාමාස" යන තුන් සංයෝජනයම දුරුකරගෙන ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ඉදිරියට ඇදේ. සෝවාන් වූ මේ උතුමන්ගේ සීලය " අපරාමට්ටං සමාධි සංවත්තනිකා" යනුවෙන් බුදුන්වහන්සේ හඳුන්වා දී ඇත්තේ, තමා තුළින් ම හටගත් අවබෝධයෙන් රකින්නා වූ මේ සීලය " සම්මා සමාධිය" පිණිස ම හේතුවන බවයි. මෙහිදී සමාධිය යනුවෙන් පංචනීවරණ වලින් තොර වූ, නිවුනු පිරිසිදු සිතේ ස්වභාවය ම අදහස් කරයි. දැන් මොහු මේ පංච නීවරණ අයින්කර සිත පිරිසිදු කර සමාධිමත් සිතක් ඇති කර ගැනීමට ගන්නා වෑයම සම්මා වායාම නම් වේ.

සම්මා වායාම

සම්මා වායාමයේදී තමා සම්මා සංකප්පයේදී ගත් තීරණය මහත් උත්සහයක් ගෙන වෑයමක් කොට වීර්යයෙන් වහවහා ක්‍රියාත්මක කිරීමට පටන්ගනී. මෙහි දී සිත සම්පූර්ණයෙන් ම පිරිසිදු වීමට පටන් ගනී. එහිදී තමාට දැනෙන සැහැල්ලුව, සැනසිල්ල මෙය කරන්නාට එම මොහොතේ ම අත් විඳින්නට හැකිවන නිසා සිත පිරිසිදු වන්න වන්න නියම සැපය තමා විඳින බව ප්‍රායෝගිකව තමන්ට අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වේ. එය කරගන්නා ක්‍රමය නම් සතර සතිපට්ඨානයයි. මෙසේ තමන් සංවර, ප්‍රහාණ යන කොටස් දෙක නිවැරදිව කරත්ම තමාටම තමාගේ සිතේ පිරිසිදුභාවය නිසා ඇතිවන්නාවූ අප්‍රමාණ නිරාමිස සුවය වචනයෙන් විස්තර කිරීමට පවා අසීරු බව හැඟීයන්නේ මෙතෙක් කල් මෙවැනි සුවයක් විඳ පුරුදු නැති නිසා ය. මොහු මින් එහාට ප්‍රඥාව වඩවා ගැනීමට අවශ්‍ය වන බෝධි අංග හත වන සප්ත බොජ්ජංග වැඩීමට සම්මා සතිය දියුණු කරගත යුතුයි. සතිබොජ්ජංගයෙන් පටන් ගෙන එනම් සතර සතිපට්ඨානය වඩමින් ධම්ම විචය, වීර්ය, ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධිය, උපේක්ඛා දක්වා දියුණු කරගනිමින් සම්මා සමාධියට සමවැදිය යුතුයි.

සම්මා සතිය

සච්ච විභංග සූත්‍රයේ "සම්මා සතිය" විග්‍රහකර ඇති අයුරු කෙටියෙන් හෝ දැනගැනීම පිණිස අවධානය යොමු කිරීම වටී.

"කතමා ආවුසෝ සම්මා සති? ඉධා'වුසෝ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහාරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං, වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහාරති ආතාපී සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං, චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහාරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමසස්සං, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහාරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං අයං වුච්චතාවුසෝ සම්මා සති."

"ඇවැත්නි, මහණ තෙමේ කයෙහි කය අනුව බලනුයේ කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් (ආතාපි) යුතුව, නුවණින් (සම්පජානො) යුතුව, සිහියෙන් (සතිමා) යුතුව, "ලෝක" නම් වූ පඤ්චස්කන්ධයෙන් යුක්ත වූ ශරීරයෙහි, කම්සැප පිළිබඳව ඇති දැඩි ආශාව වූ ලෝභය (අභිජ්ඣා)ද, ව්‍යාපාදය නම් වූ නොසතුටු බව (දෝමනස්ස)ද, අත අරිමින් (විනෙය්‍ය), සංසිඳුවමින් වාසය කරයි. වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනාවන්ගේද චිත්තයෙහි හා ධම්මයෙහි යථා ස්වභාවය කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව, මැනවින් දකිමින් සිහියෙන් යුතුව ලෝකයෙහි අභිජ්ඣා, දෝමනස්ස යන මේවා හික්මවා වාසය කිරීම මහණනි, සම්මා සති නම් වේ." යනුවෙන් සඳහන් කර ඇත.

සතියෙන් කෙරෙනුයේ තමා නොදැනුවත්ම හිතේ වන ක්‍රියාකාරීත්වයට අවධානය යොමුකර ඒ ගැන දැනුවත්වීමයි. කෙලෙස් සංසිඳීම (දැඩි වීර්ය හා නුවණ ඇතිව) කළ හැක්කේ, මෙම දැනුවත් වීම, නැතිනම් සිහිය පිහිටුවීම නිසාවෙනි.

මෙය උදාහරණයකින් මෙසේ ය.

තමන්ගේ හිතට ආශාවක් ආවිට හොඳින් කල්පනා කළහොත් වැටහේවි "මම දැන් මෙයට ආශාව ඇතිකර ගත යුතුයි," යනුවෙන් තමන් හිතාමතා ඇති කරගත් දෙයක් නොව, තමන් නොදැනම අසිහිය මුල්වී මෙය තමන්ගේ හිතේ රජවුන දෙයක් බව. සියළු චිත්තාවේගවල තත්ත්වය මෙසේ ය. ලොව කිසිවෙකු "දැන් මම කේන්ති ගන්න ඕන", "දැන් මම භය ඇතිකර ගන්න ඕනි", "ශෝකය ඇතිකර ගන්න ඕන" කියා සිතා නොවේ, මේ ආවේගවලට නතු වූයේ. තණ්හාවේ ප්‍රභේද වන මේවා, තණ්හාව මුල්කරගෙන හටගන්නා නිසා මේ චිත්තාවේග අවිද්‍යාව මුල් කරගෙන හටගන්නවා යැයි කියන්නේ, තමන්ගේ කිසිම දැනීමක් නැතිව නොදැනුවත්වම සිදුවන නිසා ය. අප විද්‍යාව ඇතිකර ගත් විට මේ ගැන දැනීම ඇති කරගත්තා වේ. මෙවිට අපගේ නොදැනීම මුල් වී අසිහියෙන් සිදුවන මෙම ක්‍රියාවලිය නතර වේ.

මතු සම්බන්ධයි