

සතර සතිපට්ඨානය

මෙය වැඩිමේ දී මෙතෙක් කල් තමන් නොදුටු මේ ක්‍රියාව විද්‍යාමාන වීමට පටන් ගනී. එවිට මෙම චිත්තාවේග නැවතී සිත පිරිසිදු වනවා පමණක් නොව තමන්ගේ ප්‍රඥාව පහළ වීමට ද හේතුවක් වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමේ දී මනසේ හටගත් සිතිවිල්ලට අනුකූලව තමාගේ චිත්තය වෙනස් වූ අයුරින් මෙවිට තමන්ට ඇති වූ කාරික වෙනස්කම් ද, තමන් නොදැන ප්‍රතික්‍රියා කළ "වේදනාව" ද පසක් වීමට පත් ගනී. මෙය

අපි කියට සිදුවන වෙනස්වීම් හඳුනා ගැනීමෙන් එනම් කායානුපස්සනාවෙන් (කාය අනුව බලමින්) පටන්ගෙන තමාට දැනුණු විදීමේ ස්වභාවය බලමින් "වේදනානුපස්සනාවද" (උක වේදනාවක්ද, සැප වේදනාවක්ද, අදුක්බව අසුබවේදනාවක් ද පහළ වී ඇත්තේ යැයි) මින් අනතුරුව මේ වෙලාවේ තමන්ගේ හිතේ චිත්තයේ ස්වභාවය (තර්භවක්, ආශාවක්, භයක්, ශෝකයක්, ප්‍රීතිය, සැනසුන බව, ආදී වශයෙන් එවෙලේ පවතින චිත්තයේ ස්වභාවය) දැකීමෙන් "චිත්තානුපස්සනාවද" මේ චිත්තයේ ඇවිස්සීමට හෝ නිවීමට හේතු වූ ඉන්ද්‍රියන්ට හෝවර වූ රූප කෙරෙහි තමා තුළ මුලින් ම හටගත් අදහස එනම් තම මනසට හසුවුණු "ධම්මය" දෙස බැලීම "ධම්මානුපස්සනාවෙන්" සිදු කරයි. මෙවිට තමා තුළ නොදැන සිටුවුණු මේ මුළු ප්‍රතික්‍රියාව නිසාම ඇතිවූ ක්‍රියා දාමයේ පුරුකෙන් පුරුක තමාට පැහැදිලිවම දැක ගැනීමට හැකි වේ. මෙහිදී මෙම ක්‍රියාදාමය තමාගේ දැනුමෙන් තොරව හේතු එල මුල් වී සෑදෙන ආකාරය තමාට අවබෝධ වේ. අවිද්‍යාව මුල්වීම නිසා තණ්හාවද, තණ්හාව මුල්වීමෙන් චිත්තයේ ක්‍රියාකාරිත්වයද මේ චිත්තයේ ඇවිස්සීම දුකට හේතුව බවද පැවිච් සමුප්පාදයේ දුර්ජාණන් වනන්සේ පැහැදිලිව පෙන්වා දුන් සේක.

රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර යන්න මුල්කරගෙන සකස් වූ විඤ්ඤාණය (පඤ්ච උපාධානස්කන්දය) හේතුවෙන් මනායතනයේ ධම්මාරම්මනා ක්‍රියාව හටගත් බවත් මනෝ ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් පසු අයෝගියෝ මහසිංහාරය හේතුවෙන් චිත්තයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හටගත් බවත්, එයින් ආශාවල, භය, ශෝකය වැනි චිත්තාවේග හටගත් සැටින් තමාටම පසක් වේ. මෙසේ මෙම සිතේ/මනසේ වන ක්‍රියාවලිය කය, වේදනාව, චිත්තය, ධම්මය උපයෝගී කරගනිමින් දැකීම "ධම්ම විචය" බොජ්ජංගය වැඩීම නම් වේ. මෙහිදී හට ගන්නා සියලු චිත්ත ස්වභාවයන් ගැන තමා දැනුවත් වන නිසා එම චිත්තාවේග ඒ ඒ මොනොමේ නිරුද්ධ වී

යයි. එවිට මනසට ශක්තිය උපදී. මනසටත් තව තවත් චිත්තය දමනය කරගැනීමට වඩ වඩා ශක්තිය ලැබෙමින් "චිරිය" බොජ්ජංගය වැඩෙන්නට පටන් ගනී. මෙවිට වඩ වඩා හිත පිරිසිදු වීමට පටන් ගන්නා බැවින් චිත්තයේ ප්‍රීතිය ඇති වී "ප්‍රීති" බොජ්ජංගය වැඩේ. (චිත්තයේ නිවීම සතුටටත්, ප්‍රීතිය ඇතිවීමටත්, චිත්තයේ ඇවිස්සීම දුකටත් හේතුවේ.) මේ ඇතිවූ චිත්තප්‍රීතිය නිසා ශරීරයේ සියළු අපහසුතාවන් ක්‍රමයෙන් දුරුවී පහසු තත්වයට පත් වේ. මෙසේ ශරීරය සැනැල්ලවීම නිසා ශරීරයට දැනෙන සුවය වන "පස්සද්ධිය" බොජ්ජංගයක් ලෙස වැඩෙන්නට පටන් ගනී. මෙවිට සුඛය ඇති වී චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයට පත්වී "සමාධි" බොජ්ජංගය වැඩේ.

සම්මා සමාධි

සම්මා සමාධියේ පළමුවන විසවර වන ප්‍රථම ධ්‍යානයට පළමුව සිත සමවැදේ. මෙහිදී විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති,

සසල දිවිමග නිසල කරනව

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)
සුජය බෝධි චිත්තා මෙනෙණින් වහන්සේ
මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

අවසන් කොටස

දැවෙන සිත් නිවී සැනසේවා



මීදීමේ වැඩ පිළිවෙල අවසන් වනුයේ මේ අන්දමටය.

බුදු දහමින් තරම් තමන්ට තමන්ට හඳුනා ගැනීමට අත හිත දෙන මග පෙන්වන වෙනත් ආගමක් දහමක් ලොව තවම බිහිවී නැති තරම් ය. ධූමන ආගමක කෙනෙකුට වුවද කේන්ද්‍රීය සාම පොදුය. හිතට ආකාරවල් ඒම, බිය ඒම, ශෝකය ඒම සාධාරණය. මානව වර්ගයා දුක් විදින්නේ මෙම චිත්තාවේග : Emotions) නිසාය. මෙය සියළු මනුෂ්‍ය වර්ගයාට තේරෙන තත්වයක් මෙන්ම පොදු ප්‍රශ්නයකි. ධූමන ආගමකින් හෝ අපට මෙම දුක්වලින් මිදී ශාන්තියට, සදාකාලික සාමයේ සැනසීමට, නිවී සැනසීමට මග පෙන්වන්නේ නම් එය අප අතේ කළ යුතුය. මානව වර්ගයා ආගමකින් බලාපොරොත්තු වන්නේද මානසික සතුට, සාමය හා සැනසිල්ලය. මේවා බැහැරින් ලබා ගන්නා දේ නොව තමා තුළින්ම මතුකර ගන්නා දේ බවට බුදු දහම තුළින් පැහැදිලිව මානව වර්ගයාට මග පෙන්වා දී ඇත. අප විසින් කල යුත්තේ අපගේ ඇති අඥානකම් අත හැර, මනුෂ්‍ය දුර්වලතා, විෂ ගති, චිත්තාවේග : පඤ්චසද්ධි* අත හැර ගුණය හා නුවණ වඩවා ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමයි. මෙහි ඇති විටිනාකම තේරෙන වුන් හට තමා කුමන

සුඛ ඒකග්ගතා යන ධ්‍යාන අංග සමාධියට සමවැදී සිටින්නට අත්විදිය හැකි වේ. චිත්තයේ නිවීම තව තවත් වැඩි දියුණු වෙමින් දෙවන ධ්‍යානය, තුන්වන ධ්‍යානය, පසුකර හතරවන ධ්‍යානය වන උපේක්ඛාව ඇති වේ. මෙවිට "උපේක්ඛා" බොජ්ජංගය වැඩීමෙන් ස්පන්ධ බොජ්ජංගය පරිපූර්ණ වේ. මෙහිදී හතරවන ධ්‍යාන ලාභියා උප - ඉක්ඛිති (උපේක්ඛා) හෙවත් ඇතුළු දැකී න්හට පටන් ගනී. එනම් තම පැවර උපාධානස්කන්ධයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වන රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර විඤ්ඤාණා යන තම විඤ්ඤාණයේ සකස්වීම මොහුට අත්දැකීමෙන් අවබෝධ වේ. මෙහිදී නියම ප්‍රඥාව පහල වේ. මේ සම්මා ප්‍රඥාව පහල වීම නිසා "අනිච්ච", "දුක්ඛ",

ඔබ සැම අතුළු සියලු සන්තවයන්ට සෙකක් ශාන්තියක් ම වේවා!

ඔබ සැමට උතුම් ධර්මාවබෝධයෙන් සියළු දුකින් මිදී වන වනා නිවන් අවබෝධ වේවා!

මක්සිම් ගෝර්කි ගේ මහා නවකතාව

දොස්තෝව්ස්කි කූලසේකර (Dostoyevski Koolasekara)
ලියවීමේ ස්වරූපයෙන් පමණක් නොව, සාහිත්‍යයේ ඉතිහාසයේදී මෙය විශිෂ්ටය.

සුමිත් සෙහරා ගේ සිතුවම්

දැනුවත්ව

මෙම විශේෂාංග මෙවර පළ නොවන බව කරුණාවෙන් සලකන්න

"අනන්ත" යන්න අවබෝධ වීමෙන් මෝහය අවිද්‍යාව දුරු වී නිවන් අවබෝධ වේ. බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් සියළු දුකින්