වේදනානුපස්සනාව

බෙල්ලන්විල ධම්මානන්ද හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2023

වේදනානුපස්සනාව

ධර්ම දානය පිණිසයි!

වළගම්බා සෙනසුන
ඒරියාව
අඹන්පොළ
කුරුණෑගල
දුරකථන :- 0713808220 valagamba.net

මුද්‍රණය:

SRIDEVI

ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් ප්‍රයිවෙට් ලිමිටඩ්
27, පැපිලියාන පාර, නැදිමාල.
දෙහිවල.
දුරකථන : 0112716709

පිදුම

බොහෝ අපහසුතා ඉවසාගෙන තමාගෙත් අන් අයගේත් යහපත පිණිස උතුම් පැවිදි ජීවිත ගත කරන ලෝ වැසි සියළු මහා සංඝරත්නයට මෙම කෘතිය උපහාරයක්ම වේවා.

බොහෝ සඟ පිරිසකට මඟ පෙන්වමින් සෙනසුන් පහසුකම් සලසා දෙමින් ඒකාන්ත අදිටනකින් යුතුව නිවන කරා මෙහෙය වූ සිතැතිව උතුම් පැවිදි ජීවිතයක් ගෙවන අතිපූජනීය අඟුල්ගමුවේ නායක ස්වාමින් වහන්සේට විශේෂයෙන් මෙම කෘතිය පුදකරමි.

මා පැවිදි වීමට ගෙදරින් පිටවන මුල් කාලයේ දාරක ප්‍රේමය නිසා අපගේ මවු තුමියට බොහෝ චිත්ත පීඩා ඇතිවූවා නිසැකය.

පියතුමාගේ වියෝවෙන් දුකට පත්වී සිටි ඇයට මෙම දුකද දරාගැනීමට සිදුවිය. ඇයට සියලු වේදනා ජයගෙන උතුම් වූ නිරාමිස සුවයම අත්කරගෙන සියලු බැඳීම්වලින් නිදහස් වී ලබන උතුම් වූ නිවන් සුවය පිණිස මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වාසනා වේවා!

පිං පැමිණවීම

මෙම කෘතිය සකස් කලේ 2023 වර්ෂයේ මැද භාගයේ දීය. ඇහැටුවැව, වළගම්බා සෙනසුනේ දීය. මෙම කාලය තුළ අප සෙනසුනේ වැඩසිටිමින් සෙනසුනේ කටයුතු වලට උපකාර වෙමින් අපට වඩාත් කායික හා මානසික නිදහසක් ලබාදුන් සෙනසුනේ ස්වාමින් වහන්සේලාත් ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි. කෘතියට අදාල මූලික සටහන් සියල්ල ලියමින් කෘතිය සම්පාදනයෙහිලා විශේෂයෙන් උපකාර කළ කෝලිත සහ සෝභිත පොඩි ස්වාමින් වහන්සේලාත් විශේෂයෙන් සිහිපත් කරමි. උන්වහන්සේලාටත් මෙම ධර්ම දානමය පුණ්‍යකර්මය නිවන් පිණිස වේවා. සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කළ ගමේ, අවට හා දුරබැහැර පෙදෙස්වල සියළු දායක පිංවතුන්ටත් මේ පින නිවන් පිණිස උපකාර වේවා. සෝදුපත් බලා දුන් තුසිත මලලසේකර මහතාටත් විමලා ගුරු මහත්මියටත් මෙම කුසලය නිවන් පිණිසම වේවා.

මෙම ධර්ම දානමය කුසලයට මුද්‍රණ වියදමින් දායක වූ නිහාල් ලියනගේ, ජනක දිසානායක, අමිල තේජක, මහින්ද නිස්සංක හා චමින්ද සේරසිංහ, රොෂාන් තාරක, චින්තක ධර්මසේන, ලසිත මලලසේකර යන මහත්වරුන් පතිරාජ පවුලේ සියළු දෙනාත්, ලියෝනි හා තිස්ස කොතලාවල පවුලේ සියළු දෙනාත්, චතුර වික්‍රමරත්න ඇතුළු වික්‍රමරත්න පවුලේ සියළු දෙනාත්, ජයන්තා පද්මසීලි මහත්මියත්, බන්ධුලතා මෙනෙවියත්, අනෝජා හසන්ති මැතිණියත්, කුමුදිණි මහත්මිය යන අයගේත් සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනා සඵල වේවා! මෙම කුසලය නිවන් පිණිසම වේවා! මෙය මැනවින් මුද්‍රණය කරදුන් ශ්‍රීදේවී ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයටත්, යතුරු ලියනයෙන් සහ පොත නිමාවට පත්කිරීමට සහය වූ එම ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලයටත්, ඊරෝෂ වන්නිනායක ගුරු මහතාටත් විශේෂ ස්තුතිය පිරිනමනවා.

මේ සියළු දෙනාටම ධර්මාවබෝධය පුළුල් වීමට මේ පින හේතු වාසනා වේවා!

බෙල්ලන්විල ධම්මානන්ද හිමි
2023.08.25

පෙරවදන

මෙකල බොහෝ දෙනා විදර්ශනා භාවනාව ගැන, සිතේ පවත්නා සියුම් සම්බන්ධතා ගැන සොයති. එදිනෙදා කටයුතු අතරේදී හෝ වෙනත් ඕනෑම මොහොතකදී හෝ විදර්ශනා කරන්නේ කෙසේ දැයි බොහෝ දෙනා විමසති.

වළගම්බා සෙනසුනේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට විදර්ශනාව පිළිබඳ උපදෙස් මාලාවක් සටහන් කරගෙන යන අතරේ එය මුද්‍රිත කෘතියක් ලෙස ඉදිරිපත්කළ හැකි නොවේදැයි මා හට සිත් විය. විශේෂයෙන් මෙකල්හි සෙනසුනේ වැඩසිටි ස්වාමීන්වහන්සේලාගේ ආරාධනයෙනුත්, මෙවන් කෘතියක අවශ්‍යතාවය නිතර අප වෙත සඳහන් කල වෛද්‍ය ලසිත මලලසේකර මහතාගේ ආරාධනයත් කෘතියත් සකස් කරන්නේ නම් එහි මුද්‍රණ වියදම් දැරීමට කැමැත්ත පළකර සිටි අමිල තේජක මහතා ඇතුළු තවත් බොහෝ දෙනාගේ උත්සුක වීමත් හේතු කොටගෙන විදර්ශනාව පිළිබඳ කෘතියක් ලිවීම අරඹන ලදී.

එය කරගෙන යන අතරතුර විදර්ශනාවේ ප්‍රධාන කොටසක් වන වේදනානුපස්සනාව, මැනවින් සැකසුනු බැවින් මුලින්ම එය කුඩා කෘතියක් ලෙස ඉදිරිපත් කලේ නම් මැනවැයි මා හට සිත් විය. විදර්ශනාව පිළිබඳ සම්පූර්ණ කෘතියක් පසුව සකස් කිරීමට අදහස් කරමි.

විශේෂයෙන් විදර්ශනාවේ මූලික කොටසක් වන වේදනානුපස්සනාව හෙවත් වේදනා අනුව නුවණින් දැකිය යුතු ආකාරය ගැන සවිස්තරාත්මක කෘතියක් මෙකල්හි දක්නට නොලැබීම ද මෙය වෙනම කෘතියක් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අප උත්සුක කරවීය.

බොහෝ දෙනා වේදනානුපස්සනාව යැයි සිතන්නේ තම කායික දුක් වේදනා දෙස භාවනා පර්යංකයෙන් උපේක්ෂාවෙන් බලා සිටීම හෝ සියුම් ලෙස කයෙහි විවිධ තැන්වල හටගන්නා වේදනා නැතිව යන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීම හෝ පමණකි. එපමණකින් වේදනානුපස්සනාව පරිපූර්ණ නොවේ. එය වේදනානුපස්සනාවේ සීමිත කොටසක් පමණි.

වේදනානුපස්සනාව හා සබැඳුණු අභිධර්ම කරුණුද ස්වල්ප වශයෙන් කෘතිය තුළ දක්වන ලදී. ඒ අභිධර්මය හා සම්බන්ධ කොට අධ්‍යයනය කරන්නන්ගේ පහසුව සඳහාය. අභිධර්මය හදාරා නැති කෙනෙකුටත් තේරුම් ගැනීමට කිසිදු ගැටලුවක් නොවන බව අපගේ විශ්වාසයයි.

මනා වූ වේදනානුපස්සනාවක අවශ්‍යතාවය කොතරම් දැයි ඔබට වැටහුනානම්, ඒ තුළින් මනස දියුණු කරගත හැකි බවත් කුසලය නඟාසිටුවිය හැකි බවත් වැටහුනා නම්, මේ කෘතිය සම්පාදනයෙහි ලා මූලික අපේක්ෂාව එයම විය. එසේම නොයෙකුත් ආකාරයේ වේදනා, ඒවායේ සුවිශේෂිත හේතූන්, වේදනා නැති කරන ආකාරය පිළිබඳ ගැඹුරට විහිදී ගිය බුද්ධ ඥානය පිළිබඳව වටහා ගැනීමට මූලාරම්භයක් මෙම කෘතිය තුළින් ඔබට ලඟාකර දෙනු ඇත.

ඔබ සියලු දෙනා වේදනානුපස්සනාව ඇතුළු සතර සතිපට්ඨානයම වඩාගෙන උතුම් වූ නිවන් සුවය අත්විඳිත්වා!

පටුන

01. හැඳින්වීම 01

02. වේදනානුපස්සනාව හා සතිමත් බව 03

03. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වේදනානුපස්සනාව 04

04. වේදනා ආකාර නවය ගැන සැකෙවින් 06

05. වේදනාවන්ගේ වර්ගීකරණය 07

06. කායික සැප, දුක් මැදහත් වේදනා 09

කායික වේදනාවන්ගේ හීනප්‍රණීත බව 09

සේවනය කළයුතු, නොකළයුතු බේදය 12

සියල්ල කර්ම විපාකද? 14

වේදනාව සමඟ සබැඳුනු කෙලෙස් 16

කායික සැපතේ ආදීනවය 18

කායික දුක් වේදනා කෙසේ දැකිය යුතුද 18

07. නිරාමිස සහ සාමිස වේදනා 22

08. සාමිස සැප, දුක් වේදනා 22

09. සාමිස සුඛ වේදනාව 23

ලාමක සුඛ වේදනා 24

10. සාමිස දුක්ඛ වේදනාව 25

සාමිස දුක සිතෙහි මතුවන ආකාර 26

කෙළෙස් සමග සම්බන්ධය 26

තරහ සහ වේදනාව 29

අනිත්‍ය සංඥාව 29

11. සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව 30

වින්දනය හා මමත්වය 31

12. නිරාමිස සැප වේදනාව 31
සමාධි සුවය 32
විදර්ශනා සුවය 33
වේදනාව ඔස්සේ ඥාණය අනුමාන කිරීම 35
නිරාමිස සුවය අතහැරිය යුතුද? 36

13. නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව 37

14. නිරාමිස දුක්ඛ වේදනාව 39
මහාසිව තෙරුන්වහන්සේ 40

15. වේදනාව සම්බන්ධව සත්තැනක අවබෝධය 44
වේදනා සමුදය 44
වේදනා නිරෝධය 46
වේදනා සමුදයගාමිණී ප්‍රතිපදාව 47
වේදනා නිරෝධගාමිණී ප්‍රතිපදාව 47
වේදනාවේ ආදීනවය 49
වේදනාවේ ආශ්වාදය 50
වේදනාවේ නිස්සරණය 50

16. අභිධර්මයෙහි චිත්ත විභාගයට සම්බන්ධව වේදනාව 50

අධෝලිපි 52

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

වේදනානුපස්සනා

වේදනානුපස්සනාව යනු වේදනාවන් අනුව දැකීමයි. මනාව දැකීමයි. ඒවායේ යථා ස්වභාවය දැකීමයි. එනම් නුවණින් දැකීමයි.

තමා කෙරෙහි වේවා අන් අය කෙරෙහි වේවා අන් සත්වයන් කෙරෙහි වේවා හටගන්නා, හටගතහැකි, හටගත් වේදනා පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයකට යාම වේදනානුපස්සනාවේ ඉලක්කයයි. ඒ තුළින් වේදනා නිරෝධය නම් වූ නිවන සාක්ෂාත් කිරීම අවසානයයි.

වේදනානුපස්සනාව දියුණු වීමෙන් දුක් වේදනා අඩුවේ. මානසික සුවය වැඩි වේ. මනස සුවපත් වන විට ශරීරය සංතුලනය වීමෙන් කායික සුඛ වින්දනයද වැඩිවේ.

සත්ව සන්තානය වේදනාව වටේ කරකැවෙමින් වේදනාවටම යොමුවී ඇත. වේදනාවටම ඇඳී ඇත. "**සබ්බේ ධම්මා වේදනා සමෝසරණා**"* යනු එම අර්ථය දක්වන භගවත් වචනයයි. "**සබ්බං වේදනා පච්චයා**"† (**සියල්ල වේදනාව ප්‍රත්‍යයෙන්**) යැයි යන බුදු වදනින්ද මෙය තවදුරටත් ඉස්මතු වේ.

එදිනෙදා බොහෝ කටයුතු සිදුකරද්දී, ශාරීරික ඉරියව් පවත්වද්දී එනම් සිටගැනීමේදී, ඉඳගැනීමේදී, ඇලවෙද්දී එහා මෙහා බලද්දි හෝ වේවා මේ සියලු තැන්හි අත්විඳින

---

*අංගුත්තර නිකායේ අට්ඨක නිපාතයේ කිංමූලක සූත්‍රය

† ඛුද්දක නිකායේ සුත්ත නිපාතයේ ද්වේතානුපස්සනා සූත්‍රය

හෝ අත්විඳීමට යන වේදනාව ගැනත් අවධානයෙන්ය ඔබ සිටිනුයේ.

වේදනානුපස්සනාව කළා හෝ වේවා නොකළා හෝ වේවා එය ගැන නිතරම අවධානයෙන්ය කෙනෙකු සිටිනුයේ. කිසිවක් නොකර කල්පනා කරද්දී හෝ භාවනා කරද්දී හෝ වුවත් එලෙසමය. යම් ක්‍රියාවක් අනාගතයේ කිරීමට හෝ නොකිරීමට තීන්දු කරන්නේද එම ක්‍රියාව සමග පවතින වේදනාව ගැන උපකල්පනය කිරීමෙනි.

විටෙක යෝගාවචරයින්ට තම සන්තානයේ කෙලෙස් අප්‍රකටය. නමුත් වේදනාව ප්‍රකටය. වේදනාව ඔස්සේ ගොස් තම සන්තානයේ කෙලෙස් ද හඳුනාගත හැක.

සංස්කාරයන්ගේ* අනිත්‍ය ස්වාභවය ගැන යෝගාවචරයෙකු විසින් නිතර දැනුවත් විය යුතුය. සිහිපත් කරගත යුතුය. එය විදර්ශනා භාවනාවේ මුලයි. වේදනාවේ හටගැනීම හා නැතිවීම ප්‍රකටය. වේදනාව හා සබැඳුණු ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවයද වේදනාවේ අනිත්‍ය ස්වාභාවය අනුව තේරුම් ගැනීම පහසුය. එම නිසා අන් ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වාභාවය මතු කරගැනීමටද වේදනානුපස්සනාව ඉවහල් වේ.

විවිධ වූ වේදනාවන්ගේ සියුම් වෙනස්කම් අවබෝධ කිරීමත් කුමන වේදනා සේවනය කළ යුතුද, කුමක් සේවනය නොකළ යුතුදැයි තෝරාබේරා ගැනීමත්, කුමන වේදනාවන් ප්‍රහානය කළ යුතුද, කුමක් වැඩිය යුතුද යන්නත් වේදනානුපස්සනාවයි.

මීට අමතරව වේදනාවේ අනිත්‍ය ස්වාභාවය මනාව දැකීමද, වේදනාවන් හටගැනීමේ මූලික හේතු වටහා ගැනීමද,

---

*** අධෝ ලිපිය 1 පිටු අංක 52**

අවශේෂ හේතු වටහා ගැනීමද වේදනානුපස්සනාවයි. එම හේතු නැති වීමෙන් එම වේදනා අස්තයට යන බව වටහා ගැනීමද වේදනානුපස්සනාවයි. වේදනාවෙන් මනසටවන නොයෙක් බලපෑම් තේරුම්ගැනීමද වේදනානුපස්සනාවයි.

වේදනානුපස්සනාව හා සතිමත් බව

වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය දැකීමට උපකාර වන අයුරින් වේදනා හා ඊට සම්බන්ධ ධර්මයන් එකවිට මනාව සිහිපත් වන බව සම්මා සතියයි. එසේ වරක් දුටුදේ නැවත නැවතත් සිහිපත් වීමත් සම්මා සතියයි.

පෙර වේදනා ගැන යම් ඥාණයක් ලැබුවේද, පසුව අත්විඳින වේදනා ගැන නුවණින් දැකීමට එම සතිමත් බව බොහෝ උපකාරය. ඒ ඒ වේදනා ගැන බුදුරදුන් පැවසූ දේ නිතර සිහිපත් වීමත් සම්මා සතියයි. වේදනා විඳින විටම හෝ සැප වේදනාවකට සිත ඇදී යන විටම, එම බුදුරදුන් වදාල දෑ සිහිවීමත් සම්මා සතියයි. වේදනාවන්හි ත්‍රිලක්ෂණය සිහිපත් වීමත් සම්මා සතියයි.

මෙසේ වේදනා ගැන සතිමත් වීමත්, වේදනානුපස්සනාවත් අතර වෙන්කළ නොහැකි අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධය නිසාමය එය බුදුරදුන් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේදී අන්තර්ගත කරනු ලැබුවේ.

එම අනුපස්සනාවේ විදර්ශනාවට ඇති අතිශය වැදගත්කම නිසාය. එය වෙනම කොටසක් ලෙස දැක්වූයේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වේදනා ආකාර නමයක් ඔස්සේ මැනවින් සිහිපත් කළ යුතු, දැනුවත් විය යුතු බව එම සූත්‍ර දේශණාවේදී අපට පෙන්වා වදාළ සේක. එය භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ වචනයෙන්ම දේශනා වූ ආකාරය මෙලෙසය.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වේදනානුපස්සනා පර්වය

"කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති ? ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සුඛං වේදනං වේදියමානෝ සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති, දුක්ඛ වා වේදනං වේදියමානෝ දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. අදුක්ඛමසුඛං වා වේදනං වේදියමානෝ අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී ති පජානාති.

සාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. නිරාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. සාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානො සාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. නිරාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. සාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති. නිරාමිසං වා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ නිරාමිසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති.

ඉති අජ්ඣත්තං වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති.

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති. වය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති, සමුදයවය ධම්මානුපස්සීවා වේදනාසු විහරති.

අත්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති යාවදේව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතෝ ච විහරති න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති."

සිංහල අනුවාදය

"කෙලෙසද මහණෙනි, භික්ෂුව, වේදනාවන් කෙරෙහි වේදනාව අනුව දකිමින් වාසය කරන්නේ? එහිලා භික්ෂුව සැප වේදනාවක් විඳින්නේ, සැප වේදනාවක් විඳිමියි, නුවණින් දැනගනියි. දුක් වේදනාවක් හෝ විඳින්නේ, දුක් වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි. මැදහත් වේදනාවක් හෝ විඳින්නේ, මැදහත් වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි.

සාමිස හෝ සුඛ වේදනාවක් විඳින්නේ, සාමිස සුඛ වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි. නිරාමිස හෝ සුඛ වේදනාවක් විඳින්නේ, නිරාමිස සුඛ වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි.

සාමිස හෝ දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ, සාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි. නිරාමිස හෝ දුක් වේදනාවක් විඳින්නේ, නිරාමිස දුක් වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි.

සාමිස හෝ මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නේ, සාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි. නිරාමිස හෝ මැදහත් වේදනාවක් විඳින්නේ, නිරාමිස මැදහත් වේදනාවක් විඳිමියි නුවණින් දැනගනියි.

මෙසේ අධ්‍යාත්මික හෝ වේදනාවන්හි වේදනා අනුව බලමින් වාසය කරයි. බාහිර හෝ වේදනාවන්හි වේදනා අනුව බලමින් වාසය කරයි. අධ්‍යාත්මික බාහිර හෝ වේදනාවන්ගේද වේදනා අනුව බලමින් වාසය කරයි.

වේදනාවන්හි සමුදය අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි. වේදනාවන්හි නැතිවීම අනුව බලමින් හෝ වාසය කරයි. වේදනාවන්හි සමුදයවය ධර්මතාව අනුව බලමින් වාසය කරයි.

වේදනාවන් ඇතැයිද (විඳිනා සත්වයෙක් නැතැයිද) හෝ ඔහුට සිහිය එළඹ සිටියා වෙයි. යම් තාක් ඥානය වැඩීමටත්, සිහිය පිහිටුවා ගැනීමටත්ය. නොඇඳුනු සිතින් වාසය කරයි. ලොව කිසිවක් උපාදානය නොකෙරේ. මෙලෙසද මහණෙනි, භික්ෂුව වේදනාවන්හි වේදනා අනුව බලමින් වාසය කරයි. ”

වේදනා ආකාර නවය ගැන සැකෙවින්

1. සුඛ වේදනාව - කායික හෝ මානසික වේවා පොදුවේ සැප වේදනා
2. දුක්ඛ වේදනාව - කායික හෝ මානසික හෝ දුක් වේදනා
3. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව - මැදහත් වේදනාව
4. සාමිස සුඛ වේදනාව - කෙලෙස් සමඟ යෙදුණු සුඛය
5. නිරාමිස සුඛ වේදනාව - කුසල් දහම් සමඟ යෙදුණු සුඛය
6. සාමිස දුක් වේදනාව - කෙලෙස් සමඟ යෙදුණු මානසික දුක
7. නිරාමිස දුක් වේදනාව - නෙක්ඛම්මයට * නැඹුරුවූ දොම්නස
8. සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව - කෙලෙස් සමඟ යෙදුණු මැදහත් වින්දනය
9. නිරාමිස අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව - කුසල දහම් සමඟ යෙදුණු මැදහත් බව

* අධෝලිපිය 2 පිටු අංක 52

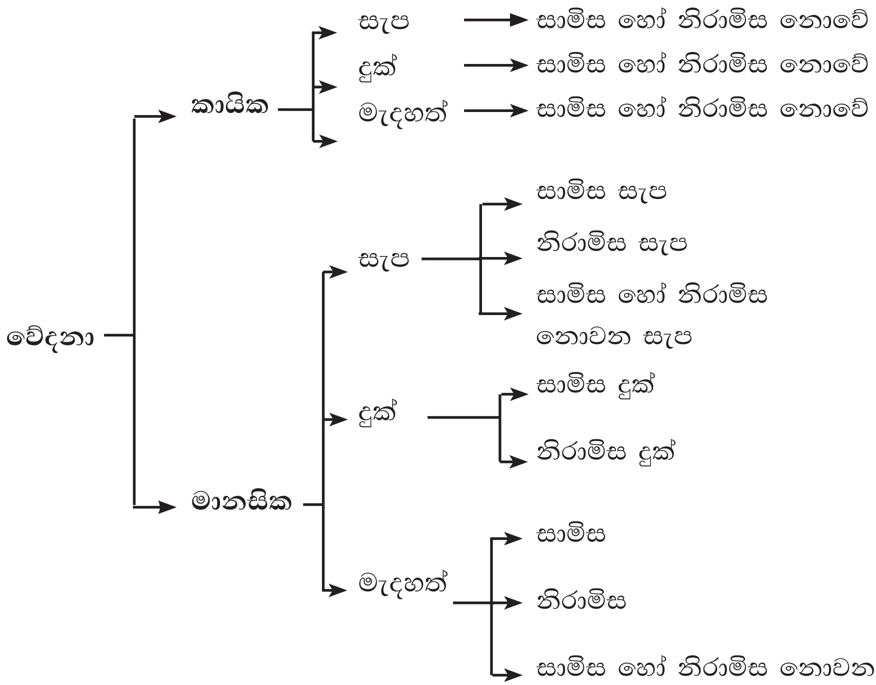
මුලින්ම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැක්වූයේ සර්වසාංග්‍රාහික වශයෙන් කවුරුත් දන්නා වේදනා ආකාර තුන ගැනයි. එනම් සුඛ, දුක් හා මැදහත් වේදනා යන තුන ගැනයි. කායික වේවා මානසික වේවා ඒ ඒ අවස්ථාවේ අත්විඳින සොම්නස, සැපය, සුඛ වේදනාවයි. එසේම කායික දුකත් මානසික දුකත් දුක්ඛ වේදනාවයි. එලෙසම කායික, මානසික මැදහත් වේදනාව අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවයි.

වේදනාවන්ගේ වර්ගීකරණය

වේදනාවන් ගැන ගැඹුරින් කරුණු තේරුම් ගැනීමට පෙරාතුව ඒවායේ වර්ගීකරණය ගැන දළ අදහසක් ඇතිකර ගැනීම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

ඉහත දක්වනලද සැප, දුක්, මැදහත් වේදනාවල සුවිශේෂී ප්‍රභේදයක් ලෙස නිරාමිස හා සාමිස වශයෙන් තවත් ආකාර හයක් ඇත. සෑම සැප දුක් හෝ මැදහත් වේදනාවක්ම නිරාමිස හෝ සාමිස හෝ නොවේ.

වේදනා ආකාර මනාව තේරුම් ගැනීමට කායික මානසික ලෙස ප්‍රභේද කොට උගෙනීමද ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. කායික වේදනා යන්නෙන් කුමක් අදහස් කරගත යුතුදැයි යට දැක්වේ. නිරාමිස හා සාමිස වේදනා ඇතුළත් වනුයේ මානසික වේදනාවන් කෙරෙහිය. කායික වේදනා තුළ නොවේ. සියළු මානසික වේදනාද සැමවිටම නිරාමිස හෝ සාමිස වේදනා නොවේ.



- කායික වේදනා, සාමිස හෝ නිරාමිස වේදනා සංග්‍රහයට නොයයි.

- මානසික දුක් වේදනා බොහෝ විට සාමිසය. කළාතුරකින් නිරාමිස වේ.

- මානසික සැප හා මැදහත් වේදනා කෙරෙහි සාමිස, නිරාමිස හා සාමිස හෝ නිරාමිස නොවන යන තුන් ආකාරයම ලැබේ.

ඉදිරි පරිච්ඡේදවලදී වේදනාවන්ගේ සියුම් වෙනස්කම් ඔබට තවදුරටත් පැහැදිලි වනු ඇත.

කායික සැප, දුක් මැදහත් වේදනා

කායික වේදනා ලෙස කෙනෙකුට විශේෂයෙන් අදහස් වනුයේත් අපද විශේෂයෙන් අදහස් කරනුයේත් ශරීරයෙහි යම් මෘදු හෝ රළු පහසක් ගැටුණු විට එම ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා සැප දුක් වේදනා වන නමුදු මෙම කෘතිය තුළ අදහස් කරනුයේ එය පමණක් නොව ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රියෙහිම රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණක් ගැටීමෙන් උපදනා සැප, දුක් මැදහත් වේදනා ගැනයි.

තරමක් අභිධර්මය ඉගෙනගත් කෙනෙකුට කාය ඉන්ද්‍රිය හැරෙන්නට ඇස, කන, දිව, නාසය යන ඉන්ද්‍රිය සතර ඇසුරු කොට සෘජුවම හටගන්නා වේදනා සැපක් හෝ දුකක් වන්නේ කෙසේ දැයි ගැටළුවක් මතුවිය හැකිය. එම ඉන්ද්‍රිය සතරෙහි ස්පර්ශයෙන් හටගන්නා වේදනා, මැදහත් වේදනා ලෙස අභිධර්මයේ දක්වා ඇති බැවිනි.

කායික වේදනාවන්ගේ හීනප්‍රණීත බව

මැදහත් වේදනාවක් ලෙස දැක්වුවත් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවේ හීනප්‍රණීත බවක් තිබෙන බව වටහා ගත යුතුය. රළු ගොරෝසු ශබ්දයක් ඇසෙන විටත් මධුර වූ මිහිරි වූ කටහඬක් ඇසෙන විටත් යන අවස්ථා දෙකම මැදහත් වේදනා ලෙස දැක්වුවත් එකක් ප්‍රණීතය, අනෙක හීනය. අඳුරු පරිසරයක් දකිනවාට වඩා දීප්තිමත්, ආලෝකමත් පරිසරයක් දකින විට එන මැදහත් වේදනාව ප්‍රණීතය.

නොයෙකුත් ගඳ සුවඳෙහි ද මෙලෙසමය. තිත්ත රසයට වඩා ප්‍රණීත ආහාරයක් රසවිඳින විටත් මෙලෙසමය. තවද පංච ඉන්ද්‍රියන් ඇසුරුකොට හටගන්නා විඤ්ඤාණවලට යාබදව එන සිත් දහරාවක් සමඟ යෙදෙන වේදනා ආකාරද

සලකාගෙනය අප පංචඉන්ද්‍රියන් ඔස්සේ සැප, දුක් හටගන්නවා යැයි කීවේ.

සාමාන්‍ය මිනිසකුගේ (පෘථජ්ජනයෙකුගේ) ජීවිතය තුල ප්‍රධාන වශයෙන් වේදනා ආකාර දෙකක් දැකගත හැක. කයෙහි යමක් ස්පර්ෂ වීමෙන් ඇතිවන වේදනා සහ මනසෙහි ඇතිවන වේදනා ලෙසිනි. ප්‍රථමයෙන් කායික සැප, දුක් හා මැදහත් වේදනා ගැන සලකා බලමු.

කයෙහි (ශරීරයෙහි) යමක් ගැටීමෙන් ඇතිවන වේදනා එනම්, දිවෙහි රසයක් ගැටුණු විට එන වේදනාව, නහයෙහි ගඳ, සුවඳ ගැටෙන විට එන වේදනාව ද කයෙහි පහසක් ගැටුනු විට එන වේදනාද වශයෙන් මූලිකව තුන් ආකාර වේ.

මීට අමතරව ඇසෙහි රූපයක් ගැටුණු විටත් කනෙහි ශබ්දයක් ගැටුනු විටත් හටගන්නා වූ වේදනාව ද සහිතව, මේ ආකාර පහම ශරීරයෙහි යමක් ගැටුණු විට ඇතිවන වේදනාය.

කායික හා මානසික වේදනා යැයි කී විට කෙනෙකුට එම දෙයාකාරය සම්බන්ධව බොහෝ දුරස්ථ භාවයක් හැඟී යා හැක. නමුත් මේ දෙයාකාරයම හටගනුයේ එකම චිත්ත සන්තතියක විවිධ තැන් වලය. කායික වේදනා ශරීරය තුලත් මානසික වේදනා කයින් පිටතත් ඇතිවනවා යැයි සලකාගත යුතු නොවේ. කායික වේදනා ඇති විට මානසික වේදනා නැත. මානසික වේදනා ඇතිවිට කායික වේදනා නැත. කායික වේදනා ආකාර පහක් වන බව පෙර සඳහන් කරන ලදී. එම එක ආකාරයක් ඇති විට අනෙක් ආකාර හතරම නැත. එනම් ශබ්දයක් රසවිඳින මොහොතේම ඇස් ඇරගෙන සිටියද බාහිර පරිසරය ගැන දැනුවත් වීමක් හෝ එය වින්දනය කිරීමක් සිදු නොවේ. වින්දන දෙයාකාරයක් එකවිට තිබිය නොහැකි බැවිනි.

කායික හා මානසික වශයෙන් දෙයාකාර ලෙස වේදනාව දක්වනුයේ එය හටගැනීමට උපකාර වන ධර්මයන්ගේ වෙනස්කම් අනුව බව තේරුම් ගත යුතුය.* එසේ නොමැතිව එම වේදනාවන් වල ඇති අතිශයින් දුරස්ථ භාවයක් නිසා නොවේ.

කායික වේදනා සාමිස හෝ නිරාමිස වේදනා ගණයට නොයයි.

එනම් කෙලෙස් සමඟ යෙදුණු මනසක හෝ නිරාමිස හෙවත් කුසල ධර්ම සමඟ යෙදුණු මනසක හෝ ඇති නොවේ. එම ස්පර්ශායතන පහෙන් ඍජුවම එන හොඳ හෝ නරක වේදනා රහතන් වහන්සේත් අත්විඳී.

ඛුද්දක නිකායේ ඉතිවුත්තක පාලියේ නිබ්බානධාතු සූත්‍රයේ, මෙසේ සඳහන් වේ

"ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු අරහං හෝති ඛීණාසවෝ වුසිතවා කතකරණීයෝ ඕහිතභාරෝ අනුප්පත්තසදත්ථො පරික්ඛීණභවසඤ්ඤොජනෝ සම්මදඤ්ඤා විමුත්තෝ. තස්ස තිට්ඨන්තේව පංචඉන්ද්‍රියානි යේසං අවිඝාතත්තා මනාපාමනාපං පච්චනුභෝති සුඛදුක්ඛං පටිසංවේදේති."

ඉහත පාඨයෙන් කියවෙනුයේ රහතන් වහන්සේගේ පංච ඉන්ද්‍රියන් තවමත් නැති නොවූ බැවින්, එම ස්පර්ෂායතන පහෙන් උන්වහන්සේ ද සැප, දුක් අත්විඳින බවයි. එම නිසා එම වේදනා ප්‍රහාණය කළයුතු නොවේ. අවබෝධ කරගත යුතුය.

---

* අධෝ ලිපිය 3 පිටු අංක 52

ප්‍රහාණය කළ යුතු නොවූවත්, සේවනය කළ යුතු, නොකළ යුතු වශයෙන් යෝගාවචරයා එම වේදනාවල වෙනස්කම් හඳුනාගත යුතුය.

වේදනාවල සේවනය කළයුතු, නොකළ යුතු බේදය

සේවනය කිරීම යනු ඇසුරු කිරීමයි. තමා කරන්නට යන දේ මත හෝ ගන්නා තීරණය මත හෝ යම් වින්දනයක් උදාපත් විය හැකිබව, එම වින්දනය ලැබීමට පෙරාතුවම කෙනෙකුට තම අත්දැකීම් තුලින් වැටහේ. කායික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදුනත් මනස පමණක් මෙහෙයවීම තුළින්ද කායික හා මානසික වින්දන හටගනී.

එම වින්දනයන් නැවත නැවතත් ඇසුරු කිරීම තුළ, තිබීමට ඉඩහැරීම තුළ, අකුසලය වැඩෙයි නම් කුසලය පිරිහේ නම්, ඒවා සේවනය නොකළ යුතුය. අනෙක් අතට කුසලය වැඩෙයි නම් අකුසලය පිරිහේ නම් ඒවා සේවනය කළාට කමක් නැත.

යම් කායික වේදනාවක් තමාට වැළැක්විය නොහැකි කාරණයක් නිසා හටගනීද (රෝගාබාධයක් වැනි) එහි සේවනය කළයුතු, නොකළ යුතු බේදයක් නොලැබේ.

මත් පැන් පානය කළ විට හෝ යමෙකු සමඟ කායික සම්බන්ධයක් පවත්වන විට හෝ එම කායික ස්පර්ෂය ලබන මොහොතේම යම් සුවයක් වේද, හරියටම එම මොහොතේම මනසෙහි කෙලෙස් නැත. නමුත් ඊට පෙර හෝ පසු අවස්ථාවල එනම් එම කායික සම්ඵස්සය අපේක්ෂා කරන වේලාවෙහිත්, ඊට පසුව ආශ්වාද කරන වේලාවන්හීත් මනසෙහි ඒකාන්ත වශයෙන්ම කෙලෙස් ඇත.

එම නිසාය බුදුරදුන් (එම ආකාරයේ කායික සුව වේදනාවන් ජනනයවන මොහොතේ මනසේ කෙලෙස්, අකුසල් ධර්ම නැති වුවත්) එය සේවනය නොකළ යුතු යයි වදාලේ.

එම නිසා යෝගාවචරයා මෙම පංචායතන ඔස්සේ එන වේදනා හඳුනාගත යුතුය. ඒවා නුවණින් දැනගතයුතු අතර කෙලෙස්වලට පසුව උපනිශ්‍රය වන ආකාරය දැනගත යුතුය.

ආහාර ගැනීමෙන් හෝ ස්නානයෙන් හෝ නිවැරදි ඉරියවු පැවැත්වීමෙන් හෝ බෙහෙත් භාවිතයෙන් හෝ එන කායික සැපය අකුසලය සමඟ නොයෙදුණු බව කොහොමත් පැහැදිලිය.

භාවනා කරනවිට කායික වශයෙන් එන දුක් පීඩා, මැසි මදුරුවන් නිසා හෝ එකම ඉරියව්වක් දිගු වේලාවක් පැවැත්වීම නිසා හෝ සිල් සමාදන් වීමෙන්, විකාලයේ ආහාර වැළැඳීමෙන් වැළකීම නිසා හෝ, එන කායික දුක්, හටගන්නා මොහොතේ කුසලයක් නොවුවත්, ඒවා පසුව කුසල මනසට උපනිශ්‍රය වන බැවින්, ඒවා ඉවසීමෙන් යහපතක්වන බැවින්, ඒවා සේවනය කළ යුතු යැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

මේ බව යෝගාවචරයා නුවණින් දැනගත යුතුය. තමා තුළින් දැකගත යුතුය.

"දුක්ඛං වා වේදනං වේදියමානෝ, දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති" යන භගවත් වචනවලින් මේ බවත් අදහස් කරයි.

විවිධාකාරයේ කායික සැප වේදනා, එහි මූලික ආකාරය සුඛයක්වන අර්ථයෙන් සමාන බවක් පෙන්වුවද, ඒවා

හටගැනීමට අතීත කුසල කර්මයක බලපෑම අඩු වැඩි වශයෙන් ලැබී තිබුණද, සේවනය කළයුතු නොකළ යුතු අර්ථයෙන් අහසට පොළව මෙන් වෙනස්කම් ඇත. තමාම කළ යහපත් ක්‍රියාවක් නිසා උරුම වූ වින්දනයක්වුවත් මනසේ දියුණුව අපේක්ෂා කොට අත්හළ යුතුබව වටහා ගතයුතුය.

එසේම කායික දුක්ඛ වේදනා ද, එහි මූලික ආකාරය දුකක්වන අර්ථයෙන් සමාන බවක් පෙන්වුවද, ඒවා හටගැනීමට අතීත අකුසල කර්මයක බලපෑම අඩු වැඩි වශයෙන් ලැබී තිබුණද, සේවනය කළ යුතු නොකළ යුතු අර්ථයෙන් බොහෝ වෙනස්කම් ඇත.

ඉහත උදෘත කළ සූත්‍ර පාඨයේ "**පජානාති**" යන්නෙන් අදහස් වනුයේ මෙසේ කායික සැප හෝ දුක් වේදනාවන් පංචායතන හා බාහිර ආරම්මණ ස්පර්ෂ වීමේ හේතුවෙන් හටගන්නා බව දැනගැනීමත්, එම හේතු නැතිවීමෙන් ඒවා නැතිවී යන බව දැනගැනීමත්, සේවනය කළ යුතු නොකළ යුතු බේදය ගැන දැනුවත් වීමත්, එම වේදනාවල ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ දැනුවත් වීම යනාදියයි.

සියල්ල කර්ම විපාකද?

සියලු කායික වේදනා හටගැනීමෙහිලා අතීත කර්මයෙහි බලපෑමක් ඇත. සුඛ සහගත හෝ ප්‍රණීත මැදහත් වේදනා කුසලකර්මයෙන් හටගනී. දුක් සහගත හෝ හීන මැදහත් වේදනා අකුසලකර්මයෙන් හටගනී.

බුදුරදුන් රජගහනුවර වැඩවසන අවස්ථාවක හමුවට පැමිණි මෝලියසීවක පරිබ්‍රාජකයා මෙසේ විචාලේය.

"යම්කිසි සැප හෝ දුක් හෝ මැදහත් වේදනාවක් පුද්ගලයකු වින්දනය කරයි ද එය පූර්වයේ කළ හේතූන් නිසා හටගනිත් යැයි සමහරක් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණවරු පවසති. එහිලා භවත් ගෞතමයන් වහන්සේ කුමක් පවසන්නේ දැයි" විචාළේය.

පිත් කෝපයෙන් හෝ සෙම් කෝපයෙන් හෝ වාතය කිපීමෙන් හෝ සන්නිපාතයෙන් හෝ ඍතු විපර්යාසයෙන් හෝ විසම ඉරියවු පැවැත්වීමෙන් හෝ කර්ම විපාක යන ආදියෙන් හෝ නොයෙකුත් ආකාරයේ වේදනා හටගන්නා බව බුදුරදුන් ඔහුට පැහැදිලි කළ සේක.

මෙතැනදී අදහස් කරනුයේ ප්‍රමුඛ හේතු දැක්වීමකි. උදාහරණයක් ලෙස යමෙක් විසම ඉරියව් පවත්වයිද, එවිට ශරීරයේ තුලනය නැතිවීමෙන් දුක් වේදනා හටගනී. නමුත් එම වේදනාව හටගැනීමේදී අවශේෂ හේතුවක් ලෙස අතීත කර්මය යම් බලපෑමක් සිදුකරයි.

විසම ඉරියවු පැවැත්වීම තුළින් දුර්වල අතීත කර්මයකට විපාක දීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසුනේය. ප්‍රබළ අතීත කර්මයක් නම්, එය විපාක දෙන විට, ශාරීරික විකුර්තියක්, එය මූලික වී ගොඩනඟන අතරෙහි, අනෙකුත් හේතූන් අවශේෂ ලෙස එම දුක් වේදනාව හටගැනීමට ප්‍රත්‍ය වේ.

ඕනෑම කායික වේදනාවක් හටගැනීමට ශරීරයක් හටගෙන තිබිය යුතුය. ශරීරයක් නොමැත්තේ නම් උණ සන්නිපාතයෙන් පීඩාවක් නොවන්නේය. නමුත් එවන් අවස්ථාවල ශරීරය නිසා එම දුක් පීඩාව හටගත්තා යැයි නොකියා උණ සෑදී පීඩාවට පත්ව සිටියා යැයි ව්‍යවහාර කරනුයේ සුවිශේෂී හේතුව දැක්වීමක් වශයෙනි. එලෙසින්ම ඕනෑම කායික සැප හෝ දුක් හෝ මැදහත් වේදනාවකට අතීත කර්මයද අඩු වැඩි වශයෙන්

බලපාන බව තේරුම් ගත යුතුය. ප්‍රබල බලපෑමක් කර්මයෙන් සිදුවන විට කර්මයෙන් හටගත් ආබාධයක් යැයි ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ.

වේදනාව සමග සබැඳුණු කෙලෙස්

මම දුක් විඳිනවා, මම සැප විඳිනවා, ආදී වශයෙන් සිතෙනුයේ හෙවත් මඤ්ඤනා කරනු ලබන්නේ වේදනාවේ අනිත්‍ය ස්වභාවය යෝගාවචරයා නොදන්නා නිසාම නොවේ. රූප කය හෝ අනෙක් මානසික ධර්ම මම කියා ග්‍රහණය කොට එම මම විඳිනවා හෝ මට රිදුණා හෝ ලෙස ගැනීමෙනි.

යෝගාවචරයා එවන් හැඟීම් හඳුනාගෙන ඒවා ප්‍රහාණය පිණිස එම මමත්වයෙන් ග්‍රහණය කළ නාම රූප ධර්ම ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය යුතුයි.

තවද යෝගාවචරයා විසින් ලෙඩදුක් නිසා හෝ වෙනත් පුද්ගලයකුගෙන් පහර කෑම නිසා හෝ කායික දුක් හටගන්නා විට එහි ප්‍රධාන හේතුව, මෙම සතර මහාභූත කයක් හටගෙන තිබීම බව සිහි කළ යුතුය, මෙනෙහි කළ යුතුය.

එසේ නොකළහොත්, අන් අයට වැරැද්ද පටවමින් ඔවුන්ට ද්වේශ කරනු ඇත. හොඳින් භාවනා කරන යෝගාවචරයෙකුට වුවද මෙසේ ලෙඩ වීම නිසා හෝ කයෙහි දොස් කිපීම නිසා හෝ සාමාන්‍යයෙන් කයෙහි ස්වභාවය නිසා හෝ නිරන්තරව කායික දුක් පීඩා මතුවිය හැක. හොඳ වැඩක් කරනවා කියා කායික දුක් පීඩා නැතිවනවා නොවෙයි. මෙය ශරීරයෙහි ස්වභාවය බව නුවණින් දැනගෙන මනස වට්ටවා නොගෙන ඉවසිය යුතුය. සේවනය නොකළ යුතු නමුත් ඉවසිය යුතුය.

තවද කායික සැප වේදනා නිසා කාම රාගය, කාමච්ඡන්දය තම සන්තානයෙහි හටගන්නා ආකාරය ගැනද

නිතර සෙවිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. **"වේදනා පච්චයා තණ්හා"** ලෙස දේශනා වී ඇත.

තවද කායික දුක් වේදනා උපනිශ්‍රයවී පටිඝ සහගත සිතුවිලි හෙවත් ද්වේශ සහගත සිතිවිලි හටගන්නා ආකාරය ගැනත් දැනුවත් විය යුතුය.

අධික වේදනා විඳින විට පුද්ගලයකුට අන් සත්වයන් කෙරෙහි මෛත්‍රී සහගත බවකට වඩා නිකරුණේ ද්වේශයක් හටගන්නා බව ප්‍රකටය. කායික දුක් වේදනා බොහෝ කාලයක් පවතින විට, එය සමනය නොවීම හේතුවෙන් යෝගාවචරයා කෙරෙහි සියුම් ශෝකයන් ද එය බලවත් වී මානසික කඩාවැටීමක්ද සිදුවිය හැක.

එසේ මනස වැටුනු විට ඔහු කරගෙන ආ භාවනා වැඩපිළිවෙල අතහැර දැමීමට හෝ භාවනාවෙහි මන්දෝත්සාහී වීමට හෝ නොයෙක් සිතිවිලි ගලා එනු ඇත. කායික වේදනා මුල් කරගෙන වීර්යය අඩු වීමට බලපෑ මෙම සිතිවිලි රටා දක්ෂ යෝගාවචරයා තම මනස සිහි කරමින් හඳුනාගත යුතුය. දැනගත යුතුය.

එසේ නොවුනහොත්, විශේෂයෙන් ගිහි යෝගාවචරයකුට එය තවදුරටත් උඩුදුවා පංචකාමයටම යොමු වූ සිතිවිලිඑනු ඇත. ශීලයෙහි අවශ්‍යතාවය මෙවන් විටෙක විශේෂයෙන් ඉස්මතු වේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා කායික දුක් වේදනාව ඉවසමින් මේ සියලු කෙලෙස් ජය ගනී.

වේදනාව හා සබැඳුණු මෙවන් කෙලෙස් සහගත සිතිවිලි අනුව දැකීම හෙවත් අනුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා යන සියල්ලෙහි සංග්‍රහ වේ.

කායික සැපතේ ආදීනවය

නැවත නැවත අනාගතයේ කායික සැප වේදනා හෝ රූප, ශබ්ද, රස ඔස්සේ එන වේදනා හෝ සෙවීමට තමන්ට සිදුව ඇත්තේ පෙර වින්දනය කළා වූ එවන් ආකාරයේ වේදනාවන් හටගෙන නැති වූ නිසා බව සිහිකළ යුතුය. එනම් වේදනා ගැන එසේ සතිමත් විය යුතුය.

විශේෂයෙන් කායික සැප වේදනා වින්දනය කිරීමට සකස් කර ගැනීමට බොහෝ දුක් විඳිය යුතු බව නිතර සිහිකර ගත යුතුය.

උදාඃ- විවාහ ජීවිතයක සැප ලබා ගැනීමට නිදිවරමින් අධ්‍යාපනය ලැබිය යුතුය. අන් අයගේ අවශ්‍යතා පිරිමැසිය යුතුය. ජීවන වෘත්තියක යෙදිය යුතුය. සමහර වෘත්තීන්වල යෙදෙන විට නිරයේ කායික, මානසික දුක් දෙන බොහෝ පවු කරගත යුතුය. එම සැපය තබාගැනීමට, ආරක්ෂා කරගැනීමට බොහෝ වෙහෙසිය යුතුය. යම් හෙයකින් නැති වුවහොත් මානසික පීඩා ඇතිවන බවද සිහිකර ගත යුතුය.

මේ සියල්ල වේදනානුපස්සනාවයි.

ඉහත පරිදි වේදනා ගැන නන් අයුරින් විවිධ පැතිකඩ ඔස්සේ නානප්‍රකාරයෙන් දැනුවත්වන බව **"පජානාති"** යනුවෙන් අදහස් වේ.

කායික දුක් වේදනා කෙසේ දැකිය යුතුද

කායික වේදනා කෙරෙහි හෝ එම ස්පර්ෂය හෝ පහස කෙරෙහි ද මෛත්‍රී සහගතව, උපේක්ෂාවෙන්, ඉවසිලිමත්ව බැලීමටද යෝගාවචරයා පුහුණුවිය යුතුය.

එසේ එකදිගට බලාසිටීමෙන් එම කටුක වේදනාවන් සමනය කරගැනීමට හෝ එය ඔස්සේ සිත එකඟ කර ගැනීමට හෝ යෝගාවචරයාට හැකි වේ. කුමන වේදනාව පැමිණියද තරහ නොගෙන ඉවසීමට අධිෂ්ඨානය කළ සුණාපරන්තයට ගිය පුණ්ණ තෙරුන් වහන්සේ මෙනි.

සිතුල්පව්ව වෙහෙරේ වැඩවිසූ (වාතය කිපී) උදරය පැලී යන තෙක් එම වේදනාව ඉවසමින් විදර්ශනා නුවණින් බලමින් විදර්ශනාව වඩා රහත් වූ තෙරුන් වහන්සේ මෙනි.

තෙරුන් වහන්සේ වනාහි බලවත් වේදනාවෙන් පෙලෙමින් කෙඳිරිගාමින් එහාට මෙහාට පෙරළෙයි. එක් තරුණ භික්ෂුවක්, ස්වාමීනි රිදෙන්නේ කොතැනදැයි ඇසුවේය.

"ඇවැත්නි වෙනම රිදෙන තැනක් නම් නැත. වස්තුව අරමුණු කොට වේදනාව විඳී" යැයි කීය. එවිට තරුණ භික්ෂුව ස්වාමීනි මෙසේ දන්නා කාලයේ පටන් ඉවසිය යුතු නේ දැයි කීවේය.

"ඇවැත්නි ඉවසන්නෙමියි". ඉවසීම ස්වාමීනී වඩාත් උතුම්, තෙරුණ් වහන්සේ ඉවසුවේය. වාතය හෘදය දක්වා පලා ඇඳෙහි බඩවැල් විසුරුවේය. තෙරුණ් වහන්සේ තරුණ භික්ෂුවට එය පෙන්වා මෙතෙක් ඉවසීම වටනේ දැයි ඇසීය.

තරුණ භික්ෂුව නිහඬ විය. තෙරුන් වීර්යය සමතය යොදා සිවුපිළිසිඹියා සහිතව රහත් බවට පැමිණ පිරිනිවන් පෑවේය.

තෙරුණ් වහන්සේ පැවසූ දෙයින් අදහස් කළේ වේදනාව ආරම්මණය තුළ බැසගෙන ඇති බවත්, එම ස්පර්ශ අවස්ථාවට පිටතින් නොමැති බවත්, මම වේදනා විඳිනවා ලෙස

නොහැඟෙන බවත් ය. වේදනාව අනෙකක් මම අනෙකක් යැයි නොහැඟෙන බවත් ය.

යම් වේදනාවක් හටගත් විට එයට සම්බන්ධ ශරීරයේ ස්ථානය ගැන දැනුවත් වීම අකුසලයක් නොවේ. නමුත් සිත වඩාත් සමාධිමත් කර ගැනීමට මනසට සැහැල්ලුවක් ඇතිකර ගැනීමට වේදනාව දෙස බලා සිටින දක්ෂ යෝගාවචරයා ඒ පිළිබඳ නිමිති ගැනීම අඩු කරයි. ඒ පිළිබඳ සමහර සංඥා අඩු කරයි. ඒ සඳහා හික්මෙයි.

ආනාපානසතිය වැඩීමේදී යම් මට්ටමකට සිත එකඟ වූ විට වේදනා හා සංඥා හෙවත් චිත්තසංඛාර * සමනය කරමින් භාවනා කිරීමට හික්මෙනවා යැයි (පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති) අදහස් කරනුයේ මීටම සම්බන්ධ කාරණයක්ය යන්න අපගේ අදහසයි. එක් කරුණක් වනුයේ, ශරීරයේ අදාළ තැන වේදනාවට සම්බන්ධ කරන විටම මම විඳිනවා යන මඤ්ඤනාව ඇතිවන බව සමහර විදර්ශකයින්ට වැටහෙන නිසාවෙනි.

තවදුරටත් කායික වේදනා සම්බන්ධයෙන් විදර්ශනා කරනු ලබන යෝගාවචරයා බාහිර පුද්ගලයන් සැපවත් බවක සිටිනවා යැයි, සැප විඳිමින් සිටිනවා යැයි, එන වැරදි හැඟීම නැති කර ගැනීමට එම බාහිර අයගේ සැප වේදනා ද වරින්වර ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවිය යුතුය. එවිට අන් අය කෙරෙහි ඊර්ෂ්‍යාව අඩු හෝ නැතිවනු ඇත. (**"බහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති"**)

සැප වේදනාව ද අනිත්‍ය අර්ථයෙන් දුකක් යැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. ඉහත සඳහන් කළ

---

* අධෝ ලිපිය 4 පිටු අංක 53

පරිදි සැප වේදනාව ද සංඛත දුක්ඛ (සකස් කිරීමේ), විපරිණාම දුක්ඛ යටතේ සංග්‍රහ වේ.

සමහරුන් ලෙඩ දුකක් තිබී නිරෝගී වූ විට, පහසුවක් සැපයක් ඇතිවන නිසා, සැමවිටම අනිත්‍යතාවය, දුකක් වන්නේ කෙසේ දැයි ප්‍රශ්න කරති.

බුදු රදුන් වදාලේ "යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකක් "කියාය. පාලි පාඨය මෙසේය. **"යදනිච්චං තං දුක්ඛං"** ලෙසිනි. එම නිසා ලෙඩේ අනිත්‍යයි (දුක් සහගත) එම රෝගයම දුකයි. එය දුක්ඛ දුක්ඛයමය. පසුව එන නිරෝගී අවස්ථාවද අනිත්‍යයයි. එම නිසා එම අවස්ථාව ද දුකක් ලෙස ඉහත පාලි පාඨයේ අදහස වටහාගත යුතුය.

සාමාන්‍ය මිනිසුන් මෙය වරදවාගනුයේ සත්ව පුද්ගල හැඟීමකින් වේදනාව දෙස බලන විටය. එනම්, මට ලෙඩක් තිබුණා, පසුව මට හොඳවුනා ලෙසිනි. එනම් වේදනාවට අමතරව එතැනට පුද්ගලයෙකුත් ඈඳාගෙනය ඔහු ඉහත බුද්ධ වචනය විග්‍රහ කිරීමට උත්සාහ කරනුයේ.

වේදනාව සලකාගනිද්දී අදාළ අධ්‍යාත්මික ස්පර්ෂායතන හයත් බාහිර ආයතන හයත් සලකා ගැනෙන නිසා මෙම ආයතන දොළහෙන් ලෝකයම, ජීවිතයම නිරූපණයවන නිසාත් ඉහත සූත්‍ර පාඨය විග්‍රහ කර ගැනීමේ දී ලෙඩවීම හා නිරෝගී බවට අමතරව තවත් පුද්ගලයෙකු ඈඳා ගැනීම අවශ්‍ය නොවේ.

අනෙක් අතට සමහරෙක් ලෙඩවීමෙන් පසු ඊටත් වඩා දරුණු රෝගාබාධයකට ලක්විය හැක. හෝ මරණයට පත් වී නිරයේ දුකටත් පත්විය හැක.

නිරාමිස සහ සාමිස වේදනා

මින්පසු එළඹෙන්නේ විපස්සනාවේ ඉතාමත් වැදගත් කොටසක් වන නිරාමිස හා සාමිස වේදනා පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතු ආකාරයයි.

කායික හා මානසික ලෙසින් වේදනා දෙයාකාරයකට ප්‍රභේද කළ හැකි බව පෙර දක්වන ලදී. මානසික වේදනා යටතේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකක් ලෙස සාමිස හා නිරාමිස වේදනා ඇතුළත් වේ. නිරාමිස හෝ සාමිස නොවන මානසික වින්දනයන්ද ඇත. කෘතිය සංකීර්ණවන බැවින් ඒවා මෙතැනදී දක්වනු නොලැබේ. *

සාමිස සැප, දුක් වේදනා

සාමිස වේදනා යනු, කෙලෙස් සහිත මනසක් ඇති විට ඇති වේදනාය. කෙලෙස් සහිත මනසක් හටගන්නා විට ජනිතවන වේදනා ය.

එනම් ද්වේශය හෝ ලෝභය හෝ මුලාව ඇති විට හටගන්නා වේදනාය. පංච කාමය සමෘද්ධ වූ විට එය ආශ්වාද කරන විට හටගන්නා වේදනාය. යමක් තමන්ට ලැබෙනවා, ලැබෙන්නට යනවා කියා දැනගන්නා විට ඇතිවන වේදනාය. එසේ නැතිනම් තමාට යම් අලාභයක් වනවා, ලැබිය යුතු දෙයක් නැති වනවා, අනාගතයේ මේ දෙය මට නැතිවේවි යනාදී වශයෙන් දැනෙනවිට හටගන්නා මානසික දුක් වේදනාය. අතීතයේ හෝ තමන්ට මෙය නොලැබුනේය හෝ තමා අසාර්ථක උනේ යැයි සිතෙනවිට හටගන්නා දුක් වේදනාය. මෙය සැප, දුක්, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් තුන් ආකාර වේ.

---

* අධෝ ලිපිය 5 පිටු අංක 53

පෙර සඳහන් කළ පරිදි සෘජුවම පංචඉන්ද්‍රියන්හි රූප, ශබ්ද ආදී ආරම්මණයන් ගැටෙන විට ඇතිවන වින්දනය සාමිස වේදනාව නොවේ. නමුත් ඊට බොහෝ යාබදව මනෝවිඤ්ඤාණ හටගන්නා අවස්ථාවේදී මෙම වේදනා හටගනී.

විටෙක යෝගාවචරයාට කෙලෙස් අප්‍රකටය. නමුත් තම සන්තානයේ වේදනා ප්‍රකටය. එම නිසා මෙම සාමිස ආදී වේදනා ගැන අවධානයෙන් සිටීමෙන්, සිහිකිරීමෙන් හෝ සිහිපත් වීමෙන් ඊට සම්බන්ධ කෙලෙස්, අකුසල ධර්මයන් පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැක.

මෙනිසා යම් මානසික සුවයක් විඳින විට එය නිරවද්‍ය සුවයක් දැයි යෝගාවචරයා නිතර පිරික්සිය යුතුය.

සාමිස සුඛ වේදනා

සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයකුට සාමිස සුඛ වේදනා ඇතිවන අවස්ථාවලට උදාහරණ මෙසේය.

1. අපේක්ෂා කළ පංච කාමයන් සමෘද්ධවනවිට හෝ ලැබෙන්නට යන්නේ යැයි හෝ දැනෙනවිට
2. ප්‍රශංසාවක් ලැබුණුවිට සතුටක් ඒනම් එයද සාමිස සුවයකි
3. බොහෝවිට චිත්‍රපටයක් බලනවිට ලැබෙනුයේ සාමිස සැපයයි.
4. ධන ලාභයක් ලැබුණු විටද එලෙසමය.
5. තමන්ට ඇති ධනය ගැන, වත්කම් ගැන අනුස්මරණය කරන විට සොම්නසක් එයි නම් එය සාමිස සුඛයයි.
6. තමන්ගේ දරුවන් නිසා සතුටක් ඒ නම් බොහෝ විට එය සාමිස සුඛයයි.

මේ හැම සතුටක්ම ඔබට ලැබෙනුයේ අනාගතයේ දුක්, පීඩා ගෙන දෙන කෙලෙස් හෙවත් අකුසල ධර්ම ඔබ තුළ ඇති නිසා බව නිතර සිහි කරගත යුතුය.

රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට නිධානයක් ලැබුනද, ගිහිකළ තමන්ට දරුවන් සිටියේ නම් ඔවුන් මතක් වන විටද සාමිස සුවයන් ඇති නොවේ. තම තමන් විඳින සාමිස සුඛ වේදනා ඔස්සේ ආපසු හැරී බලා තමන්ට ආවේණික තණ්හාවන් හඳුනාගැනීමට යෝගාවචරයා දක්ෂ විය යුතුය.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ "**සාමිසං වා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති**" යන්නෙන් අදහස් වනුයේ නොයෙක් ආකාරයේ වේදනා තම සන්තානය තුළ හටගෙන නැතිවී යන විට ඒවා අතරින් මෙය සාමිස සුඛ වේදනාවක් බව නුවණින් තේරුම් ගැනීමත්, එය පෙර නොතිබී හටගත් දෙයක් බවත්, ඒවගේම එය ඒකාන්තයෙන්ම නැතිවී යන බව ගැනද දැනුවත් වීම යන ආදියයි.

ලාමක සුඛ වේදනා

සාමිස සුඛ වේදනා අතර වඩාත් ලාමක සුඛ වේදනා ද ඇත. යමෙකුට කරදරයක් වන විට සතුටක් එත් නම්, වෙනත් කෙනෙකු හිංසනයක් ලබන විට එය බලා තමන් සතුටු වේ නම්, එය වඩාත් ලාමක සාමිස සුවයකි. සතුන් මැරීමෙන්, දඩයම් කිරීමෙන්, සොරකමින්, බොරු කීමෙන් කේලාම් කීමෙන් තමන් සොම්නසක් විඳී නම් එම සොම්නස ද බොහෝ කල් දුක් විපාක ගෙන දෙන සාමිස සුවයන් බව හඳුනාගත යුතුය.

තමන් කෙරෙහි පමණක් නොව අන් අය විඳින්නා වූ සාමිස සුවයන් ගැන ද සතිමත් විය යුතුය. වරක් බෝධිසත්වයන්

වහන්සේ කෙවුල් ගමක ඉපිද එක් දිනක ඔවුන්ගේ දැල් වලට බොහෝ මාළු හසුවී ඇති බව දැන එයට සතුටු වූ නිසා බුද්ධත්වය ලබා ද හිසරදයක් වරින් වර ඇති වූ බව සඳහන් වේ.

ග්‍රීසියේ අදින් වසර දෙදහසකට පමණ පෙර, රෞද්‍ර සතුන් හා මිනිසුන් එකට සටන් කිරීමට දමා එක් අවස්ථාවක සිංහයකු සිරකරුවාගේ කකුල කා දමනු ලබන කල්හි සතුටු වූ කාන්තාවක් ඉදිරි භව ගණනාවකදී සුව කළ නොහැකි කකුලේ ආබාධයකින් පෙළුන බව ප්‍රකට මනෝ විද්‍යාඥයකු වූ එඩ්ගා කේසි ගේ පොතක සඳහන් වේ.

යමෙකුට අකරතැබ්බයක් වන විට සතුටක් එයිද, ඔබට ඔහු කෙරෙහි සියුම් තරහක් හෝ ඊර්ෂ්‍යාවක් සිතෙහි පැවතුන බව සොයාගන්න. හෝ ඔහුව පරාජය කිරීමේ යම් අපේක්ෂාවක් ඇති බව හෝ වටහාගන්න. පිරිස අතර ඔහුට වඩා ඉස්මතුව පෙනීමෙ උවමනාවක් හෝ තමන්ට පවතින බව හෝ වටහාගන්න. සාමාන්‍යයෙන් දෙමව්පියන්ට දරුවන්ට වන අපහසුතාවකදී සොම්නසක් නොනැගෙන බව මෙයට සාධකය.

ඔබට පැමිණි යම් දුක් කරදරයකදී ලඟින් ඇසුරු කරන කෙනෙක් සතුටු වනවා පෙනෙයි නම් බොහෝ විට ඔහු ඔබ කෙරෙහි යම් අමනාපයකින් සිටිනවා විය හැක.

මෙසේ සාමිස සුඛ ගැන විවිධ ආකාරයෙන් සතිමත් විය හැකිය.

සාමිස දුක

යමක් නොලැබී යන විට, අපේක්ෂා භංග වූ විට, නින්දා අපහාස ලැබෙන විට, තමන් නොකැමති දෙයක් සිදුවෙනවා

යැයි හැඟෙන විට හෝ දකිනවිට ඇතිවන මානසික දුක සාමිස දුකයි.

මෙය සන්තානයේ කෙලෙස් අප්‍රහීණ නිසාම හටගනියි. රහතන් වහන්සේලාට කිසිදු අයුරකින් සිත් තැවුල් ශෝකයෝ හට නොගනිති.

සාමිස දුක සිතෙහි මතුවන ආකාර

මෙම සාමිස දුක විටෙක ශෝකය ලෙස ද තවත් විටෙක සිත් තැවුල ලෙසද, සිතෙහි නුරුස්නා ගතියක් ලෙසද, මානසික පීඩාවක් ලෙසද, බිය වීමක් ලෙසද ඉස්මතු වේ. තරහ, වෛර, ක්‍රෝධ සිතෙහි හටගනුයේ ද සාමිස දුක ඇතිවිටකය. බයක් ඇතිවීම ද දුකකි. එයත් සාමිස දුකකි. ජීවිත ආශාව උපනිශ්‍රය වී එය හටගනී. හෝ වෙනත් තමන් ඇළුම් කරන දෙයක් නැතිවේවිදෝයි බියක් හටගනී.

මෙවන් සෑම විටෙකම සිතෙහි මෝහ සහගත බවක්ද පවතී. එනම් යම් මුළාවූ බවක සිත ගිලී පවති. එම මුළාව සොයා ගන්නා තෙක් එසේ මුළාවක් ඇතිබව විස්වාස කරන්න. තරහ එනවිට තමාගේ මෝඩ කමක් ඇතිබව දැනට කල්පනා කරගන්න.

කෙළෙස් සමග සම්බන්ධය.

යෝගාවචරයා විසින් තමන්ට මානසික දුක් එන සැමවිටම එයට පාදක වූ තම අපේක්ෂාවන්, බලාපොරොත්තු සොයා බැලිය යුතුය. තමාගේ ඥාතියෙකු මැරුණුවිට ඔහු කෙරෙහි බැඳීම ඇති අයට මානසික දුක් හටගන්නවා විනා ළඟම නිවසක සිටියත් බැඳීමක් නැති අසල්වැසියන්ට සෝතැවුලක් නොවේ.

මෙසේ තම මානසික දුක් ඔස්සේ ආපස්සට පිරික්සා බලා සැඟවුණු කෙලෙස් යෝගාවචරයාට හඳුනාගත හැක.

ඉහත අසල්වැසියන්ට දුකක් හට නොගත්තේ ඔවුන් තුළ කෙලෙස් නැති නිසා නොව ඔවුන්ට අදාළ බැඳීම නැති නිසාය. බොහෝ විට කෙනෙකුට, තමා ළඟින් ඇසුරු කරන භාර්යාව වේවා දරුවන් නිසා හෝ වේවා ස්වාමිපුරුෂයා නිසා හෝ වේවා වෙනත් මිතුරකු නිසා හෝ වේවා මානසික දුක් හටගනී. ඔවුන් තමන්ට සලකන විදිය අසාධාරණ බවත් තමා ඔවුනට කළ උපකාර ඔවුන් නොසලකා හැර ඇති බවත්, සිතමින් ඔවුන් කෙරෙහි අමනාපයෙන් කාලය ගත කරයි. තමා ඔවුන්ට කර ඇති උපකාරවලට අනුව ඔවුන් හැසිරෙන විධිය නුසුදුසු යැයි සිතමින් තැවෙයි.

එම මානසික දුක් පීඩාව, බාහිර අය කෙරෙන් ඇති අපේක්ෂාවන් නිසා හටගන්නකි. බාහිර අය තම වගකීම පැහැර හැරියා හෝ වේවා නොවේවා තම සන්තානයේ ඇති කෙලෙස් නොවන්නට එම දුක්පීඩා හට නොගනී.

අන් අයගේ ශරීරය හෝ සිතුවිලි, හැඟීම යන ආදී සියල්ලම අනාත්මය. ඒවා ඔවුන්ටද අවශ්‍ය ලෙස නොපවතී. ඒවායේ හටගැන්ම ඔවුන්ටද දුකකි. මෙසේ ඇති විට අන් අය තමාට අවශ්‍ය පරිදි පැවතිය යුතු යැයි අපේක්ෂා කරන්නේ කෙසේ ද? ඔවුන්ගේ ජීවිතය ඔවුන්ටත් අවශ්‍ය පරිදි නොපවතින බැවිනි. මේ ආකාරයෙන් මෙනෙහි කොට, සිහි කොට තමාට පිටුපෑ අය කෙරෙහිත් උපේක්ෂාවක් ගොඩනගා ගත යුතුය.

මේ අයුරින් තමා කෙරෙහි හටගන්නා යම් මානසික දුකක් වේද එය අකුසල ධර්මයන් හා සබැඳුණු දුකක් බව නුවණින් දැනගැනීමත් එය පෙර නොතිබී හටගත් බව දැන ගැනීමත් එහි හේතු නැතිවීමෙන් නැතිවී යන බව දැනගැනීමත්

ආදිය "**සාමිසං වා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ සාමිසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති**" යන සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාඨයෙන් අදහස් වේ.

තණ්හාව, අභිධර්මයට අනුව ලෝභ සහගත අකුසල් සිත් අටෙහි පමණක් යෙදෙන බැවින් පටිස* සම්ප්‍රයුක්ත සිත් දෙකෙහි නොයෙදෙන බැවින්, සාමිස දුක්ඛ වේදනාවට ලෝභය උපනිශ්‍රය වනවා මිස එම සිතෙහිම නොයෙදෙන බවද යෝගාවචරයා දැනගත යුතුය. නමුත් සාමිස දුක්ඛ වේදනාව හටගැනීමට තදින්ම තණ්හාව උපනිශ්‍රය වන නිසාම භාග්‍යවතුන්වහන්සේ,

"තණ්හාය ජායතී සෝකෝ
තණ්හාය ජායතී භයං
තණ්හාය විප්පමුත්තස්ස
නත්ථි සෝකෝ කුතෝ භයං"

" තණ්හාවෙන් ශෝකය හටගනී. තණ්හාවෙන් බිය හටගනී. තණ්හාවෙන් මිදුනහුට ශෝකයක් නැත. බියක් කොයින්ද " ලෙසින් වදාල සේක.

තණ්හාව දුරුකළ රහතන් වහන්සේලාට කිසිලෙසකින් මෙම වේදනාව හට නොගනී. බ්‍රහ්මකායික දෙවියන්ට ද හට නොගනී. ඔවුන් එම භවයෙහි කාමච්ඡන්දය යටපත් කර ඇති බැවිනි (බොහෝ සෙයින්).

බිය විය යුත්තේ කෙලෙස් වලටය

එනිසා තමන්ට තදින් බිය හටගන්නේ නම් තදින් ජීවිතාශාව ඇති බව වටහාගත යුතුය. බිය විය යුත්තේ ලෞකික

*** අධෝ ලිපිය 6 පිටු අංක 53**

දේවල් නැතිවී යාම ගැන නොව කෙලෙස්වලටය. කෙනෙක් බිය නිසාම ආරණ්‍යගත වී භාවනා කිරීමට මැලි වෙති. ඔහු බිය වී ඇත්තේ වනසතුන්ගෙන් තමාට අනතුරක් වේ යැයි කියා හෝ තමා දැනට විඳින සාමිස පහසුව නැතිවේ යැයි කියාය. සැබෑ ලෙසම බිය විය යුතු කෙලෙස් තම සන්තානයේ පවතින බව ඔහු හඳුනාගෙන නැත. නිරයට තමාව ඇද දමන කෙලෙස් තමා තුළ ඇති බව ඔහු හඳුනාගෙන නැත.

තරහ සහ වේදනාව

කෙනෙකු ගැන ඇතිවන තරහත් ඔහු නිසා තමන් වින්ද දුකත් අතර සම්බන්ධයක් ඇත. තමා අකමැති දෙයක් සිදුවී ඇති බව දකිනවිට, දැනෙනවිට, ඇසෙන විට ඒ මොහොතේ හටගන්නා චිත්ත පීඩාවත් සමඟ එම ද්වේශය තීව්‍ර වේ. උතුම් අදහස් නැති අය තමන්ට රිදුණු ප්‍රමාණයට ද්වේෂයෙන් යුතුව අන් අයට රිදවීමට සිතයි.

එම නිසා තමන්ට තරහක් එන විට එම තරහ සහිත මනස ගැඹුරින් සිහි කොට එම සාමිස දුක් වේදනාව හෙවත් චිත්ත පීඩාව, එම ද්වේෂයට තුඩු දෙන අයුරු නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. එම නිරීක්ෂණයට "පජානාති" යන පාලි වචනයත් එම දැනුවත් වීමට තුඩු දුන් මනසේ ධර්ම සංකලනය වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ සිහිපත්වීමට "සති" යන පාලි වචනයත් යෙදේ.

මෙයද වේදනානුපස්සනාවයි.

අනිත්‍ය සංඥාව

යමක් නැති වූ විට හෝ තම ඥාතියෙකු මරණයට පත් වූ විට හෝ තමාට අයත් වස්තුවක් විනාශ වූ විට හෝ ඒ දේ

නැති වූවා යැයි හැඟීම, එනම් කලක් තිබී නැතිවූවා යැයි, වැටහෙන බව අනිත්‍ය සංඥාව නොවන බව වටහාගත යුතුය. කුමක් හෙයින් ද යත් කුසලමය අනිත්‍ය සංඥාව ඇති විට ශෝකයක් තිබිය නොහැකි බැවිනි.

අභිධර්මයෙහි දක්වා ඇති අකුසල සිත්වලට අදාලව සාමිස දුක්ඛ වේදනාව යෙදෙනුයේ පටිඝ සම්ප්‍රයුක්ත සිත් දෙකෙහිය. එනම් ආරම්මණය සමඟ සියුම් ඝට්ටනයක් මනසෙහි ඇති විටය. මෙවන් විටෙක සිතෙහි මෝහසහගත බවක්ද පවතී.

සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව

එතරම් රසවක් නැති නාට්‍යයක් බලන විට, සම්ප්‍රප්පලාප කතාකරන විට, තේරුමක් නැතිව ඔහේ කල්පනා කරමින් සිටින විට, බොහෝ විට සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවය පවතිනුයේ.

එතරම් රසයක් නැති වුවත් ගිහි කෙනෙක් විටෙක රූපවාහිනියේ නාට්‍යයක් නරඹයි. එසේත් නැතිනම් කෙනෙකු සමඟ කථා කරමින් කල් ගෙවයි. එසේ නොකර ඔහු තනිවම කාමරයට වී සිටියහොත් ඔහුට අපහසුවක් දැනේ. ඒ කථාකරද්දී හෝ නාට්‍යය බලද්දී තිබුනා වූ සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව නැතිවී ගිය බැවිනි.

තවද බොහෝ විට තමන්ව අරමුණු කරද්දී තමන් ගැන කල්පනා වෙද්දී මේ මේ වැඩය මට කරන්න තියනවා යැයි සිතෙද්දී හෝ මේ වැඩය කරමින් මම සිටිනවා යැයි සිතද්දී හෝ සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවයි බොහෝ විට පවතිනුයේ. එනම්, (තමන්ට අදාළ නාම රූප) මමත්වයෙන් ග්‍රහණය කරද්දී එය වින්දනය කරමින්ය ග්‍රහණය කරනුයේ.

වින්දනය හා මමත්වය

එම වේදනාවේ මට්ටමට එම මමත්වය තීව්‍ර වේ. මමත්වයට මූල හේතූන් වනුයේ මෝහය සමග සබැඳුනු වැරදී සංඥා, මඤ්ඤනා, විතර්ක, ප්‍රපංච වුවද මමත්වයට වේදනාවේ සහයෝගයද අමතක නොකළ යුතුය. මේ බව බොහෝ බුද්ධ දේශනාවලින්ද පැහැදිලිය. පටිච්ච සමුප්පාද දේශනාවේ වේදනා ප්‍රත්‍යයෙන් තණ්හාවත් තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන් උපාදානයත් දක්වා තිබීම එක් තැනකි. සංයුක්ත නිකායේ බොහෝ දේශනාවල " **මහණෙනි යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකක්ද, සැපක්ද හා යමක් දුක නම් එය මමය, මාගේය යැයි ගැනීමට සුදුසු ද**" යන පාඨවලින්ද මේ බව ගම්‍ය වේ.

එනම් යම් ධර්මයක් දුකක් ලෙස නොව, සැපක් ලෙස වැටහේ නම් සාමාන්‍ය සත්වයන් එය මමය මාගේය ලෙස ග්‍රහණය කරන බව මෙයින් පෙන්වයි.

කරුණු මෙසේ හෙයින් දක්ෂ යෝගාවචරයා සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනා තම සන්තානයේ මතුවනවිට එය හඳුනාගෙන තවදුරටත් එයට පාදක වූ ධර්මත්, ඒ සමඟ යෙදුණු ධර්මත් එය උපකාරයෙන් හටගත් ධර්මත් මනාව තේරුම් ගෙන සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව පිළිබඳ ගැඹුරින් අවබෝධ කළයුතුය.

නිරාමිස සැප වේදනා

නිරාමිස සැප වේදනා යනු, ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ සිතේ නැතිවිට කුසලදහම් සිතේ ඉස්මතු වී ඇති විට ඇති වින්දනයයි. විශේෂයෙන් කුසල සිතක් ඇති විට ඇති සුඛ වින්දනයයි.

සාමිස සුඛය ඉක්මවා නිරාමිස සුඛය වෙත

සාමාන්‍ය මිනිසුන් දන්නේ බොහෝ විට අත්විඳින්නේත් කායික සැප, දුක්, මැදහත් වේදනා සහ සාමිස සැප දුක් හා මැදහත් වේදනාවන්ය. ඔවුන් නිරාමිස වූ නිරවද්‍ය වූ වේදානවන් ඇති බව නොදනී. කාමයන් ප්‍රහණයට අත්හැරීමට උත්සාහ කරන විට ඔවුන්ට එය වැටහෙනුයේ ප්‍රපාතයක් ලෙසිනි, පිහිටන්නට තැනක් නැති බවකි. කාමයන් අත්හරින විටත්, අත්හල විටත් එතැන ඇත්තේ හිස් බවක් නොව නිරාමිස සුවයකි. අසහනයෙන් මිදීමකි, නිදහස් වීමකි.

සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන්ට ඇත්තේ ඉෂ්ට කාන්ත මනාප රූපයන්, ශබ්දයන් වේවා, ගඳ, රස පහසත් හෝ වෙනත් ධර්මයන් හෝ වේවා ලැබෙන විට හෝ ලැබෙන්නට යන විට හෝ අතීතයේ ලැබුනු බව සිහිවීමේදී, හෝ සතුටකුත් නැති නම් ඒවා නොලැබී යන විට හෝ අනාගතයේ නොලැබී යන්නේ යැයි හෝ දැනෙන විට දුකකුත්ය. එනම් සාමිස සුඛය හා සාමිස දුක අතර ඔවුන්ගේ ජීවිත දෝලනය වෙමින් පවතී.

නමුත් ධර්මය ඉගෙනීමෙන් හා පිළිපැදීමෙන් බුද්ධ ශ්‍රාවකයා, සාමිසයට එහා ගිය නිරාමිස සුවයන්ද ඇති බව වටහා ගනී. එය නිවන නොවේ. නමුත් ඒ මත පිහිටා හීන වූ ග්‍රාම්‍ය වූ සාමිස සුඛයෙන් මිදී නිවන දෙසට ගමන් කළ හැක.

සමාධි සුවය

සමාධිමත් සිතක් ඇති විට හෝ ධ්‍යාන මට්ටමේ සමාධියක් ඇති විට හෝ යම් සොම්නසක් වේද එයත් නිරාමිස සුඛයයි. පංච නීවරණයන් පහ වූ බැවිනුත් සිතෙහි

කිසි දෙයකට ලෝභයක් නොමැති බැවිනුත් කිසිවෙක් සමඟ නොගැටෙන බැවිනුත් සිත මනාව අරමුණෙහි පිහිටි බැවිනුත් එනම් ඒකාග්‍රතාව නිසාත්, එම සොම්නස හටගනී.

ලෝකයෙහි ආමිසයක් එනම් ලෞකික දෙයක් බලාපොරොත්තු නොවන බැවිනුත්, පංචකාම ආහාරයක් බලාපොරොත්තු නොවන බැවිනුත් එම මනසේ ඇති සුවයට නිරාමිස සුව යැයි කියනු ලැබේ.

සිත සමාධිමත් අවස්ථාවල කිසිවක් කෙරෙහි ගැටීමක් නැති නිසා සිතෙහි මෘදු බවක් ඇත. මෙලෙක් බවක් ඇත. කාම අපේක්ෂාවක් නැති බැවින් අසහනයෙන් තොරය. මනාව එකඟ වී ඇති බැවින් අවිනිශ්චිත බවෙන් තොරය. සැක සංකාවෙන් තොරය. මේ සියල්ල හේතුවෙන් එම පැහැදිලි සිත තුළින් නිරාමිස සුවයන් හටගනී. පිරිසිදු දිය පිරුණු විලක් තුළට ඇතුළත උල්පතකින් සිසිල් දිය දහරාවක් ගලා එන්නාක් මෙනි.

අන් සත්වයන් කෙරෙහි මෙත් සහගතව කරුණා සහගතව සිතන විටදීත් ඒකාන්තයෙන්ම පවතිනුයේ සිතහි සුවපත් බවකි. ධ්‍යාන අවස්ථාවේ නම් ඒකාන්ත සොම්නසකි.

විදර්ශනා සුවය

සමහර යෝගාවචරයෙකුට සංස්කාරන්ගේ* අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය මෙනෙහි කරද්දී, දැනෙද්දී, සිහිවෙද්දී සතුටක් උපදී.

විදර්ශනා නුවණ ඇති විට උපදින මෙම සුවය ද නිරාමිස සුවයයි. යමක් දුකක් ලෙස දැකීම දුක් විඳීමක් නොවේ. යම්

* අධෝ ලිපිය 1 පිටු අංක 52

ධර්මයක් හෝ ධර්ම සමූහයක් අනිත්‍ය ආදී වශයෙන් දැකීමේදී සිතෙහි රාග, ද්වේශ, මෝහ පහව යයි. ආරම්මණයට ඇති දැඩි ග්‍රහණය පහව යයි. විශේෂයෙන්ම සංස්කාරයන්ගේ අනාත්ම ලක්ෂණය වැටහෙන විට මම, මාගේ ලෙස හෝ ඔහු, ඔහුගේ ලෙස හෝ සත්ව පුද්ගල හැඟීමක් නැති බැවින් සිත සැහැල්ලුය. ගැටෙන්නට පුද්ගලයකු නොලැබෙන බැවින්ය.

සිත ප්‍රගුණ වූ එවන් අවස්ථාවකදී (විපස්සනාවකදී) යෝගාවචරයාගේ සිතෙහි නිශ්චිත බවක්, පැහැදිලි බවක්, විරාගී බවක්, පවතී. එම සියළු ධර්ම සංකලනයෙන් නිරාමිස සොම්නසක් හටගනී. විපස්සනාව ප්‍රගුණ වූ මෙවන් අවස්ථාවක ශාන්ත සිතැති භික්ෂුව විඳිනු ලබන සොම්නස දැක්වීමට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාල සේක.

**"සුඤ්ඤාගාරං පවිට්ඨස්ස සන්තචිත්තස්ස භික්ඛුනෝ
අමානුසී රතී හෝති සම්මා ධම්මං විපස්සතෝ
යතෝ යතෝ සම්මසති ඛන්ධානං උදයබ්බයං
ලභති පීතිපාමොජ්ජං අමතං තං විජානතං"**

අර්ථය:- සුඤ්ඤාගාරයට (හුදෙකලා ගෘහයකට) පිවිසුනු ශාන්ත සිත් ඇති භික්ෂුවට, මනාව ධර්මයන් විපස්සනා කරන විට මිනිසත්බව ඉක්මවූ සතුටක් වෙයි, යම් යම් සේ ස්කන්ධයන්ගේ හටගැනීම, නැතිවීම සම්මර්ෂණය කරන්නේද, අමෘතය දක්නා ඔහු ප්‍රීති ප්‍රමුදිත බවක් ලබන්නේය.

සාමාන්‍ය යෝගාවචරයකු වේවා, ආර්ය තත්වයට පත්වූ කෙනෙකු තුළ හෝ වේවා මෙම නිරාමිස සුවය හටගත හැක. ත්‍රිලක්ෂණයට සිත නංවන විට ප්‍රගුණ වූ අවස්ථාවක් නම් බොහෝවිට සොම්නසත්, නැතිනම් නිරාමිස මැදහත් වේදනාවත් හටගත හැක. විදර්ශනා ඤාණ හොඳින් පවතින

සමහර අවස්ථාවල නිරාමිස මැදහත් සුවයද පැවතිය හැකි බැවින් ඤාණයේ ප්‍රබල හෝ දුබල බව සොම්නස හෝ මැදහත් බව මතම කිව නොහැක.

වේදනාව ඔස්සේ ඤාණය අනුමාන කිරීම

විදර්ශනාමය කුසල සිතිවිලි ආධුනික යෝගාවචරයා කෙරෙහි බොහෝ වේලාවක් නොපවතින බැවින් , ඔහුට එවන් අවස්ථාවල නිරාමිස සුවයක් හෝ මැදහත් බවක් තිබූ බවට හඳුනා ගැනීම අසීරු විය හැක. නමුත් හොඳින් නිරීක්ෂණය කළ විට සිතෙහි මෘදු බවක්, මෙලෙක් ගතියක්, සංසිඳුනු බවක් තිබූ බව සොයාගත හැක.

තමන් අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කළ ආකාරය නිවැරදි දැයි දැන ගැනීමටද මෙම නිරාමිස සුවය හෝ මැදහත් බව යොදාගත හැක.

එවන් අවස්ථාවල සිතෙහි රළු බවක්, බර ගතියක් නොමැතිව, පැහැදිලි බවක් සහිතව මැහත් බවකින් හෝ සොම්නස් බවකින් සිත පැවතුණු බව නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ඔබ මෙනෙහි කළ ආකාරය නිර්වද්‍ය බව සොයාගත හැකි වනු ඇත.

නිරාමිස සුව ගෙනදෙන වෙනත් අවස්ථා

තම ශීලය ආවර්ජනය කරන විට, කළ පිංකමක් මතක් කරන විට, ධර්මශ්‍රවණය කරන විට හෝ නිරාමිස සුවයක් හෝ මැදහත් බවක් කෙනෙකුට හටගනී. දානයක් දුන් අවස්ථාවක් සිහිවීමේදී ද, ආවර්ජනය කරන විටදී ද, නිරාමිස සොම්නසක් හටගත හැක. දාන, ශීල ආදී පුණ්‍යක්‍රියාවක් සිහිවීමේදී

කෙනෙකු මාන්නයක් සමඟ එය අභිනන්දනය කරන අවස්ථාද ඇත. එම නිසා එවන් පුණ්‍ය ක්‍රියා නැවත සිහිවන අවස්ථාවල ඇති සොම්නස් බව හෝ මැදහත් බව හෝ එම මනසෙහි සංකලනය වූ අනෙකුත් චෛතසික පිරික්සා බැලීමෙන් නිරාමිස හෝ සාමිස හෝ වේ දැයි සොයාගත යුතුය.

මෙලෙසින් සිත සමාධිමත් වූ අවස්ථාවක හෝ විදර්ශනා ඥාණයක් පවතින විට හෝ ඉහත සඳහන් කළ අන් අවස්ථාවකදී හෝ හටගන්නා සොම්නස, සුඛය, නිරාමිස සුඛයක් බවත්, නිරවද්‍ය සුඛයක් බවත්, කුසල ධර්මයන් සමඟ යෙදුණු සුඛයක් බවත්, කුසල ධර්මයන් නඟාසිටුවන සුඛයක් බවත්, මනාව තේරුම් බේරුම් කර ගැනීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන "**නිරාමිසං වා සුඛං වේදියමානෝ නිරාමිසං සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති**" යන පාඨයෙන් අදහස් වේ.

කුසල ධර්මයන් නඟා සිටුවනවා යැයි කීවේ, එම නිරාමිස සුවය සමඟ යෙදුණු ඥාණය, සමාධිය, කරුණාව හෝ මෛත්‍රිය හෝ අලෝභය, ආදී කුසල ධර්ම වඩාත් ශක්තිමත්ව ප්‍රභලව වැඩිකල් පවතින ලෙසින් එම සොම්නසෙහි තරමට පවත්නා බැවිනි.

නිරාමිස සුවය අතහැරිය යුතුද ?

සාමිස සුඛය හා නිරාමිස සුඛය යන දෙක ගත්විට, සාමිස සුඛය ඇති විට සිතෙහි අකුසල ධර්ම ඉස්මතු වී ඇති බැවිනුත් අනාගතයේ අකුසල් සිතට වඩාත් තුඩුදිය හැකි බැවිනුත් එය ප්‍රහාණය කළ යුත්තකි. සේවනය නොකළ යුත්තකි. නොවිඳිය යුත්තකි. නිරාමිස සුඛය වැඩිය යුත්තකි. එයද කුසල ධර්මයක් වන බැවිනි. "**භාවෙතබ්බං**"

කෙනෙකු නිරාමිස සුවයද අරමුණු කොට එය මම මගේ දෙයක් ලෙස ගෙන ආශ්වාද කළ හැක. අභිනන්දනය කළ හැක. එය නිරාමිස සුඛයේ වරදක් නොව එම ආශ්වාද සහගත ලෝභ සිතෙහි වරදයි.

සෑම සුඛ වේදනාවක්ම අතහැරිය යුතුවන නමුත්, නිරාමිස සුඛය අතහරින අතරේදී වැඩිය යුතුයි. එය සේවනය කිරීමට කිසිවිටෙකත් බිය විය යතු නැත. රහතන් වහන්සේලාද දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණය උදෙසා නිරාමිස සුවය වෙතට තම මනස මෙහෙයවයි. අනෙක් අතට අතහරිනවා යැයි කියනවිට ඉන් අදහස් වනුයේ ද විරාගී සිතක් ඇතිවිට, උපාදාන රහිත සිතක් ඇතිවිට, කුසල සිතක් ඇතිවිට මනසෙහි සිදුවන කර්තව්‍යයකි. පුද්ගල වශයෙන් ගෙන මම යමක් අතහරිනවා ලෙස නොවේ. එම අතහැරීම සිදුකරන සිතද කුසල සිතක් නිසා එම සිතෙහි හටගන්නා වේදනාවට ද කියනුයේ නිරාමිස සුවය ලෙසය.

නිරාමිස අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව

ඉහත නිරාමිස සුඛ වේදනාව විස්තර කිරීමේදී විදර්ශනා කරන අවස්ථාවල හා අනෙකුත් අවස්ථාවල හටගත හැකි නිරාමිස මැදහත් වේදනාව ගැන පැහැදිලි කරදෙන ලදී.

ඊට අමතරව විශේෂයෙන්ම රූපාවචර හතරවන ධ්‍යාන අවස්ථාවෙහිදීත් සියළු අරූප ධ්‍යාන අවස්ථාවලදිත් පවතිනුයේ නිරාමිස අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවයි. ඒ නිරාමිස අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ උත්කෘෂ්ඨ අවස්ථාවන්ය.

මජ්ඣිමනිකායේ උපරිපණ්ණාසකයෙහි සළායතන විභංග සූත්‍රයේ දී බුදුරදුන් විදර්ශනාමය නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව ගැන මෙසේ කියා තිබේ. එම සූත්‍රයේ දක්වා ඇති පරිදි

නෙක්ඛම්මසිත උපේක්ෂාව ලෙස එය විස්තර කර ඇත්තේ මෙසේය.

"එහි නෙක්ඛම්මය හා සබැඳුණු උපේක්ෂාව .... කවරේ දැයි ?.... රූපයන්ගේම විපරිණාම විරාග ලක්ෂණය වූ අනිත්‍ය ආකාරය දැන, පෙරත් යම් රූපයක් වූයේද දැනුත් රූප කෙනෙක් ඇත්ද ඒ හැම රූපයෝ අනිත්‍ය යැයි දුකක් යැයි, විපරිණාම ස්වභාවය ඇතියේ යැයි මෙසේ ඒ බව ඇති සැටියෙන් මනා නුවණින් දන්නා හට උපේක්ෂාව හටගනී. මෙබඳු යම් උපේක්ෂාවන් ඇත්ද එය රූපය ඉක්මවා පවතී. එබැවින් එම උපේක්ෂාව නෙක්ඛම්මය හා සබැඳුණු (විදර්ශනා ආශ්‍රිත) උපේක්ෂාවක් යැයි කියනු ලැබේ.

ශබ්ධයන්ගේම ... ගන්ධයන්ගේම... රසයන්ගේම... පහසන ලද්දන්ගේම... ධර්මයන්ගේම... විපරිනාම, විරාග, නිරෝධ ලක්ෂණය වූ අනිත්‍ය ආකාරය දැන පෙරකී යම් ධර්මයක් වූයේද, දැනුත් යම් ධර්මයක් වේද, ඒ හැම ධර්මයෝ "අනිත්‍ය යැයි දුක යැයි, විපරිණාම ස්වභාව ඇත්තේ යැයි" මෙසේ එය යථාභූත වශයෙන් මනා නුවණින් දක්නහුට උපේක්ෂාවක් උපදී. මෙබඳු යම් උපේක්ෂාවක් ඇත්ද එය ධර්මයන් ඉක්ම පවතී. එබැවින් එම උපේක්ෂාව නෙක්ඛම්මයට නැඹුරු වූ (විදර්ශනා ආශ්‍රිත) උපේක්ෂාවක් යැයි කියනු ලැබේ." මේ සය ආකාර වූ නෙක්ඛම්ම සිත උපේක්ෂාවයි.

මෙහිදී බුදුන් වහන්සේ විදර්ශනාවේ ගැඹුරුම අවස්ථාවක පවතින නිරාමිස මැදහත් වේදනා ආකාරයක් දක්වන බව පෙනේ.

මෙය රූප, ශබ්ද, ආදී ධර්මයන් පිළිබඳ ත්‍රිලක්ෂණය (අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම) පුළුල් ලෙස වැටහෙන අවස්ථාවකි. නමුත් විදර්ශනාව ප්‍රගුණ නොවූ අවස්ථාවල පවා රූප, ශබ්ද

ආදී ධර්මයන් අනිත්‍ය ආදී වශයෙන් මෙනෙහි වීමේදී නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වින්දනයක් ඇති අවස්ථා පවතින බව යෝගාවචරයාට හඳුනාගත හැක. වැටහෙනු ඇත.

නිරාමිස සුඛය කිසි ලෙසකින්වත් අකුසලයක් නොවූවත් ඉහත සඳහන් කළ උපේක්ෂා අවස්ථාව ඊටත් වඩා ප්‍රණීත බැවින් එම අවස්ථාවේ පිහිටාගෙන නිරාමිස සොම්නස පවා ඉක්මවායාමට සළායතන විභංග දේශනාවේදී බුදුරජුන් මඟ පෙන්වා ඇත.

නිරාමිස දුක්ඛ වේදනා

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස ආදී රූපමය ධර්මයන්ගේ (ද්‍රව්‍යයන්ගේ) හා මානසික ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය බව, දුක් බව, අනාත්ම බව වැටහුණු යෝගාවචරයකු ඉන් ඉදිරියට අනුත්තර වූ විමුක්තිය කෙරෙහි අපේක්ෂාවෙන් සිටිනවිට එය ලැබීම ප්‍රමාද වීමෙන් සියුම් දොම්නසක් හටගත හැක.

උතුම් කුසල ධර්මයන් බලාපොරොත්තු වීම නිසා හටගන්නා දොම්නසට නිරාමිස දුක යැයි කියනු ලැබේ. හොඳින් විදර්ශනා කරගෙන යන ඔහුට බුදුරජාණන් වහන්සේ සිත හා කය පිළිබඳ පැවසූ දේ වඩ වඩාත් සත්‍ය යැයි පෙනී යාමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව තව තවත් ප්‍රබල වේ. දුක පරිපූර්ණව අවබෝධ කළයුතු බව ඔහුට වැටහේ. තමා තවමත් පරිපූර්ණව නොදකින බවද වැටහේ.

දුක සකස්වන හේතු ඵල ක්‍රියාවලිය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය විශිෂ්ට නුවණින් දැනගත යුතු බවද, දහම් න්‍යාය ඔස්සේත්, තමාගේ ඥාණය තුළිනුත් ඔහුට වැටහේ. එයද තමාට පරිපූර්ණ නැති බවද ඔහු දනී. වෙනදා මෙන්

කෙලෙස් ඔහු තුළ නැගී නොසිටියත් හාත්පසින් ඔහුගේ සිත ග්‍රහණය නොකළත්, සියුම්ව නැඟීඑන කෙලෙස් නැවත නැවතත් ප්‍රහාණය කිරීමට, දමනය කිරීමට, සමනය කිරීමට, ඒවා සමඟ සටන් කිරීමට ඔහුට සිදුවේ.

රාග, ද්වේශ, මෝහ ප්‍රහාණය කළ රහතන් වහන්සේට නැවත කළයුත්තක් නැත. කොතරම් ඉෂ්ට, කාන්ත, මනාප රූප පෙනුනත් මන වඩන ශබ්ද ඇසුනත්, දිව්‍යමය ආහාර ලැබුණත් මනා වූ පහස ලැබුවත්, අංශුමාත්‍ර ක්ලේශයක් හට නොගනී. උන්වහන්සේට පරිස්සම් වීමට අවශ්‍යතාවක් නැත. කෙලෙස් යුද්ධය ජයගෙන නැවත නැගී නොසිටින සේ කෙලෙස් ප්‍රහාණය කර ඇති බැවින් එම රහතන් වහන්සේ ලබන නිදහස ගැන, ලබා ඇති විමුක්තිය පිළිබඳ අනුමානයෙන් දැනෙන ඉහත සඳහන් කළ රහත් නොවූ යෝගාවචරයාට එම රහත් බවේ වටිනාකම සිහිවනවිට කවදා මම එම උත්තරීතර ස්වභාවයට පත් වෙම්දෝයි සිහිවනවිට සියුම් දොම්නසක් හටගනී.

අභිධර්මයට අනුව දොම්නස් බවක් පවතිනු යේ, හටගනුයේ අකුසල සිතෙහිය. නමුත් මෙම දොම්නස නෙක්ඛම්මය දෙසට යෝගාවචරයා බලගන්වයි. එය අකුසල සිතක් වුවද එකට සැබැඳුණු චිත්ත ක්‍රියාවලියන් වශයෙන් ගත් කළ එය පසුව කුසලය වැඩීමට උපකාර වන බැවින් ද උපනිශ්‍රය වන බැවින් ද එය සේවනය කළාට කම් නැත. වැඩිය යුතු නොවේ.

මහාසිව තෙරුන්වහන්සේ

අනුරාධපුර යුගයේ මහාසිව නමින් මහතෙරනමක් වැඩවිසීය. උන්වහන්සේ දහඅටක් වූ ගණයාට දහම් වාචනය

කරයි. හදාරවයි. උන්වහන්සේගේ අවවාදයේ සිට තිස්දහසක් පමණ භික්ෂූන් අරහත්වයට පැමිණ සිටියහ.

එයින් එක් භික්ෂුවක් මාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි ගුණ අප්‍රමාණය. අපගේ ආචාර්යයන් වහන්සේගේ කෙසේ වන්නේ දැයි ආවර්ජනය කරන්නේ පෘථජ්ජන භාවය දැක අපගේ ආචර්යායයන් වහන්සේ අන් අයට බොහෝ ප්‍රයෝජනය. නමුත් තමන්ගේ අර්ථය සාදාගෙන නැත. ඔහුට උපකාර වන්නෙමිය සිතුවේය. අහසින් ගොස් විහාර සමීපයෙහි බැස දිවා ස්ථානයෙහි සිටින්නා වූ ආචරියන් වෙත එළඹ වත් පිළිවෙත් කොට එකත්පසෙක හිඳගත්තේය.

තෙරුණ් වහන්සේ, පිණ්ඩපාතිකය කුමන කරුණකට පැමිණියේ දැයි විචාලේය. එක් අනුමෝදනා බණක් ඉගෙනගන්නෙමියි පැමිණියෙමි ස්වාමීනි, යැයි පිළිවදන් දුන් විට වේලාවක් නැතැයි ඇවැත්නි යැයි තෙරුණ් වහන්සේ පැවසුවේය. විතර්ක මාලකයේ * සිටින කාලයේ දී කෙසේ දැයි ස්වාමීනි? එතැනත් අනෙක් අය ප්‍රශ්න විචාරයි, පිඬු පිණිස යන විට ස්වාමීනි, එතැනදීද අනෙක් අය කාලය වෙන් කරවාගෙ නයි ඇත්තේ, සංඝාටිය පෙරවන විට, පාත්‍රය ගන්නා තැනදී හෝ ගමෙහි හැසිර............ ශාලාවේ කැඳ බොන වේලාවේදී හෝ අවසරයක් ඇත්දැයි ස්වාමීනි යැයි විචාල කල්හි එතැනද අර්ථකථා තෙරුන්වහන්සේලා තමන්ගේ සැක දුරුකර ගනිති, නොහැක්කේය. පිණ්ඩපාතය වඩින අතරමගදී හෝ භෝජන ශාලාවේ බත්කිස අවසානයේ හෝ ආපසු යන ආදී වශයෙන් උන්වහන්සේගෙන් දවසේ විවිධ කෘත්‍ය කරන අතරතුරදී හෝ අවසරයක් ඇත් දැයි විචාරන ලදුව ඒ කිසිතැන්හි අවසරයක් නැතැයි පිළිතුරු ලැබුවේය.

---

* අධෝ ලිපිය 7 පිටු අංක 54

ඉන්පසුව, දවසට පර්යංක භාවනා දෙකතුනක් කළයුතු නොවේද ඔබවහන්සේට මැරෙන්නටවත් වේලාවක් ඇත්දැයි අසා එම රහත් භික්ෂුව අහසට නැගී යන්නට ගියේය.

මේ භික්ෂුව පැමිණියේ මගෙන් අනුමෝදනා බණක් ඉගෙන ගන්නට නොව තවමත් රහත් වී නැති බැවින් තමා සංවේගයට පත්කිරීමට බව තේරුම්ගත් මහාසිව තෙරුන් දින දෙක තුනකින් රහත් වී පැමිනෙන්නෙමියි ග්‍රාමාන්ත සෙනසුනක් වෙත පසු දිනම පිටව ගියේය.

උන්වහන්සේ කරමින් සිටි ඉගැන්වීම් කටයුතු අතහැර දැම්මේය. නමුත් දින කිහිපයක් ගත වුවද රහත් වීමට නොහැකි වූ අතර වස්කාලය එළඹසිටි හෙයින් වස්කාලය තුළදී රහත්ව විශුද්ධි පවාරණයෙන්* පවාරණය කරන්නෙමියි, එම සෙනසුනෙහි වස් එළඹුණේය. නමුත් වස් අවසානයේ දී තමාගේ අදහස ඉටු නොවන බව වැටහුනේය. අනෙක් සබ්‍රහ්මචාරීන් සමග විශුද්ධි පවාරණයෙන් පවාරණය කරන්නට මට තවමත් නොහැකි වූයේ යැයි උන්වහන්සේගේ ඇසින් කඳුළු ගලන්නට විය. මෙය නිරාමිස දෝමනස්සයයි.

සතර ඉරියව්ව පවත්වමින් මට රහත් වන්නට නොහැකි වේ යැයි කල්පනා කළ උන්වහන්සේ කුටියේ ඇඳත් හකුළුවා බිත්තියට හේත්තු කොට ඇඳක පිට තැබීමෙන් වැළකී, දිගා වීමෙන් වැළකී භාවනා කිරීමට අධිෂ්ඨාන කළේය. මෙසේ මෙම ග්‍රාමාන්ත සෙනසුන තුළ වසර ගනනක් ගෙවී ගියද රහත් වීමට නොහැකි විය. පවාරණ දිනයන්හි දී තමන්ට තවමත් එම උත්තරීතර විමුක්තියට පැමිණෙන්නට බැරිඋනානේ දැයි සිතෙන විට කඳුළු ගලන්නට විය.

මෙසේ තිස් වසරක් ගත විය. පා නොසේදූ උන්වහන්සේගේ පය තැනින් තැන සම පැලී ගියේය. ගම්

---

* අධෝ ලිපිය 8 පිටු අංක 54

දරුවෝ එය විටින් විට කටු වලින් මැසුවේය. තෙරුන් වහන්සේ තිස්වෙනි වසරෙහි මහාපවාරණ දිනයෙහි භාවනා ඵලකයෙහි හේත්තු ව සිටියේ මෙසේ සිතුවේය. දැන් මම උතුම් වීර්යය අරඹා ශ්‍රමණ ධර්මය කරන්නේ තිස් වසරක් ගෙවී ගියේය. ඒකාන්තයෙන් මේ ආත්මයෙහි මා හට මාර්ගයක් හෝ ඵලයක් හෝ නොලැබෙන්නේ යැයි සිතන කල්හි උන්වහන්සේට බලවත් ලෙස දොම්නස ඉපදුනේය.

ඉක්බිති එම සමීපයෙහි සිටි දෙව් දුවක් ද හඬමින් ලඟ සිටිනු ඇසුනේය. කවුද ඔතැන අඬන්නේ යැයි ස්වාමින් වහන්සේ විචාල විට හැඬීමෙන් මාර්ගඵල ලැබේ නම් එකක් හෝ දෙකක් ලැබීමට මමත් හඬමියි ඇය පැවසුවාය. දෙවියන් ද තමා සමඟ සෙල්ලම් කරන බව වැටහුණුවිට, සිත දැඩි කරගත් ස්වාමීන් වහන්සේ තවදුරටත් වීර්යය අධිෂ්ඨාන කොට භාවනාවට එලඹුනේය. එම දොම්නස, අධිෂ්ඨානය තර කරගැනීමට වීර්යයය කිරීමට උන්වහන්සේට පාදක විය. ඉතා ඉක්මනින් රහත් ද විය.

එදින ඇඳේ දිගාවීමට පෙරාතුව පා දෝවනය කිරීමට යන විට අතවැසි භික්ෂූන් තිස් දහසක් අහසින් වැඩි සේක. මම දෝවන්නෙමියි, මම දෝවන්නෙමියි යැයි පා දෝවනයට උන්වහන්සේලා උත්සුක විය. නමුත් සුජාතා අසුර කණ්‍යාව සමඟ පැමිණි සක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා ඉදිරියට පැමිණ තමාට ඒ අවස්ථාව දෙන ලෙස අවසර ඉල්වීය. මිනිසුන්ගේ ගඳ දෙවියන්ට බොහෝ දුරට දැනෙන බැවින් මාම සෝදාග න්නම් යැයි පැවසූ කල්හි ඔබවහන්සේගේ ශීල සුගන්ධය දිව්‍යලෝකයත් ඉක්මවා භවාග්‍රය දක්වා විහිදී ගියේය. එය ශරීරය ගන්ධය පරයා නැගීසිටියේ යැයි කියමින් සක්දෙවිඳුම උන්වහන්සේගේ පා දෝවනය කළේය. (**දීඝනිකය අට්ඨ කථා**)

මෙලෙසින් නිරාමිස දුක් වේදනාව හෙවත් නෙක්ඛම්මසිත දෝමනස්සය ගැන අපට අදහසක් ගත හැකිය. යමෙක් භාවනානුයෝගීව සිට ධ්‍යාන සමාධි ආදිය වඩා හෝ යම් මට්ටමකට විදර්ශණා ඤාණ දියුණු කොට පසුව ප්‍රමාද වී එම ගුණයෙන් පිරිහුණු කල්හි ඔහුට පසුතැවිල්ලක් ඇතිවිය හැක. එය නෙක්ඛම්ම සිත දෝමනස්සය නොවේ. එය සාමිස දුකමය.

මෙලෙසින් විවිධාකාරයේ වේදනා ගැන නුවණින් සිහිපත් කරන යෝගාවචරයා සතිපට්ඨානයට අදාළ අනෙකුත් සිහිකිරීම්ද ඒ සමඟ ක්‍රමානුකූලව වැඩීමෙන්, දියුණු කිරීමෙන් වේදනාව ගැන වින්දනය ගැන ක්‍රමයෙන් පරතෙරට යයි, පිරිසිඳ දකී. වේදනාව (වින්දනය) යමෙක් පිරිසිඳ දකිනවා යනු වින්දනය සම්බන්ධ සත් තැනක පුළුල් අවබෝධයට පැමිණීමයි. එනම්, වේදනාවේ සමුදයත්, නිරෝධයත්, සමුදය ගාමිණී ප්‍රතිපදාවත්, නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාවත් ආදීනවයත්, ආශ්වාදයත්, නිස්සරණයත් යන තැන් සතය. එම තැන් සත යමෙක් පිරිසිඳ දකින්නේනම් ඔහු ඒකාන්ත වශයෙන්ම රහත් බවට පැමිණේ. සියලු දුක් කෙළවර කරයි.

වේදනාව සම්බන්ධව සත් තැනක අවබෝධය

1.වේදනා සමුදය

වේදනා සමුදය, නම් ස්පර්ෂයයි **"ඵස්ස සමුදයෝ වේදනා සමුදයෝ"**

එනම් වේදනාවේ ආසන්නම ප්‍රමුඛම හේතුව ස්පර්ෂයයි. අභ්‍යන්තර ආයතන හයත් බාහිර ආයතන හයත්* ඇති විට ස්පර්ෂය හටගනී.

අධෝ ලිපිය 9 පිටු අංක 54

දැව දඬු දෙකක් එකට ඇතිල්ලීමෙන් එතැන උණුසුමක් හටගන්නේද, දැඩි රස්නයක් හටගන්නේද එලෙසින්ම ඇස, කන ආදී ආයතන හය හේතුවෙන් ස්පර්ෂය හට ගනී. එම ස්පර්ෂය සමග වේදනා හටගනී.

සමහර කෙනෙක් වේදනාවේ මූලික හේතුව සංඥාව ලෙස කල්පනා කරති. උෟරෙකුට පිළිණු වූ ආහාරයක් හෝ අසූචියක් හෝ දකින විට, එම ආහාරය යැයි හැඟීමත් සමඟම සතුටක් උපදී. යමෙකුට තමා ප්‍රිය කෙනෙකු දකින විට, ඔහුව හඳුනාගන්නා විට සතුටක් උපදී. කුඩා ළමයකුට පැණිරස කෑමක් දකින විට, ඇතදීම හඳුනාගන්නා විටම වැඩිහිටියකුට වඩා සතුටක් උපදී.

මේ ආදී උදාහරණ ගැන කල්පනා කරන විට කෙනෙකුට වේදනාවට සංඥාවේ සම්බන්ධය ස්පර්ෂයට වඩා වඩාත් ආසන්නව වැටහෙනු ඇත.

කුඩා ළමයාට පැණිරස කෑමක් දකින විට සුබ සංඥාවක් ඇතිවූයේ ඊට පෙරාතුව දිවෙන් එම ආහාරය ස්පර්ශ කරන ලදුව හටගත් සුබ වින්දනය ඔස්සේය.

රත්වූ දිලිසෙන යකඩයක් අල්වා නැති කුඩා ළමයකුට එය නොඇල්ලිය යුතු දෙයක් යැයි යන හැඟීමක් ජනිත වූයේ එය කවදා හෝ ඇල්වුවාට පසුවය. නොඑසේනම් ඇල්වූ කෙනෙකුගේ වචනය විශ්වාස කිරීමෙන් පසුවය.

එම කුඩා ළමයාට රත්වූ යකඩය කෙරෙහි අසුභ සංඥාවට මූලාරම්භය සැපයුවේ එම කායික ස්පර්ශයෙන් හටගත් වේදනාවය.

දැඩි ලෙස රෝගාතුරව රෝහලක දුක්විඳින ළමයෙකුට ඔහුගේ දෙමාපියන් නොයෙක් කරුණු කියා, ඔබ විඳින්නේ දුකක් නොව සැපක් කියා, ඔබට කුඩා කලම මෙම ලෙඩය හැදීම හොඳයි කියා හෝ ලෙඩය ඔබට යහපතක් ආදී වශයෙන් කියා, හෝ ඔහුට වංචා කොට ඔහුගේ දුක් පීඩාව නැති කිරීමට දෙමාපියන්ට පුළුවන් දැයි සිතා බලන්න.

එලෙසම අපායේ දුක් විඳින සත්වයකුට බණ කියා, ඔබ දුක් විඳිනවා නොව, සැපයක් විඳින්නේ යැයි නැවත නැවතත් කියා එම සත්වයාට සැපයක් ඇතිකළ හැකිද?

ළමයාට හා අපායේ දුක් විඳින සත්වයාට දුක ගැන සුභ සංඥාවක් ඇතිකොට ඔවුන් දුකින් මුදවාලිය හැකිදැයි සිතා බලන්න.

ඉහත කරුණු ඔබ තේරුම් ගත්තා නම් වේදනාවේ මූල හේතුව (සංඥාව නොව) ස්පර්ෂයමැයි දේශනා කළ බුදුරදුන්ගේ ඥාණය කෙතරම් අසිරිමත් දැයි ඔබට වැටහෙනු ඇත.

2. වේදනා නිරෝධය

දැව දඬු දෙක ඇත් වීමෙන් ස්පර්ශ නොවීමෙන් හටගත් උණුසුම සන්සිඳීයන්නා සේ ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් වේදනා නිරෝධය වේ.

සළායතනවලට හේතුව නාම රූප ආදී වශයෙන් දකිමින් ද්වාදසාකාර පටිච්ච සමුප්පාදයම, වේදනාවේ ගැඹුරට යන යෝගාවචරයා දැකිය යුතුය. ඉන්පසු එම ධර්මතාවලම නිරෝධයෙන් වේදනා නිරෝධය වේ.

3. වේදනා සමුදයගාමිණී ප්‍රතිපදාව

එනම්, තණ්හාවයි. සත්වයන් තමන් කැමති වේදනා අත්විඳීමට තණ්හාව ඔස්සේ මෙහෙයවන ලදුව නොයෙකුත් ක්‍රියා සිදුකොට විවිධාකාරයේ වේදනා අත්විඳිනු ලබයි. කැමති දෙය සොයමින් පර්යේෂණය කරමින් සත්වයෝ තම කාලය ඒ සඳහා වැය කරයි.

4. වේදනා නිරෝධගාමිණී ප්‍රතිපදාව

එනම්, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි.

සම්මා දිට්ඨිය

සම්මා දිට්ඨිය නම් චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ අවබෝධයයි. එනම් දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාව පිළිබඳ අවබෝධයයි. වේදනාව යනු දුකෙහිම කොටසකි. යමෙක් වේදනාව පිරිසිඳ දකීද ඔහු ඒ හා සබැඳුණු ධර්මයන් සමග සියලු දුකද පිරිසිඳ දකී. වේදනා පිරිසිඳ දකිනවා යනු මෙම කෘතියේ සදහන් කළ අයුරින් එහි විවිධ පැතිකඩ විවිධ ලක්‍ෂණ සර්වාකාරයෙන්ම දැකීමයි.

සම්මා සතිය

සම්මා සතිය විවිධාකාර වේ. වේදනානුපස්සනාව හා සම්බන්ධව ගත්විට සතිමත් බව මෙලෙසය. යෝගාවචරයෙකුට නිතරම තම එදිනෙදා ජීවිතය හා සබැඳුණු වේදනාවල අනිත්‍ය ස්වභාවය සිහිවිය යුතුය. ඒවායේ හේතූන්ද සිහිවිය යුතුය.

සමහර වේදනාවලට අතීත ධර්ම සම්බන්ධය. කෙලෙස් සම්බන්ධය. එම සම්බන්ධතා වැටහෙනුයේ එම ධර්මතා සියල්ල එකවිට සිහිවනවිටය. බාහිර ලෝකයේද අල්ලා

ගැනීමට දෙයක් නැති බවත් වැටහෙනුයේද අන් සත්වයන් විඳින වේදනාවලත් අනිත්‍ය දුක්ඛ ස්වභාවය සිහිපත් වීමෙනි. නොයෙකුත් වේදනා හා ඒවා සමඟ සංකලනය වී ඇති ධර්ම මනසෙහි යෙදෙන විට හරියාකාරව සිහිපත් කරගන්නා බවද සම්මා සතියයි.

කෙටියෙන් කිවහොත් ඔබ වේදනා පිළිබඳ යම් ලක්‍ෂණයක් නුවණින් දැනගත්තේද එම ඥානය තම මනසෙහි නැවත නැවතත් ඉස්මතු කරවන්නේ සම්මා සතියයි. එම දැනගත් දේ සිහිපත් වීමත් සතියයි. නැවත සිහිපත් නොවන්නේ නම් මාර්ග ඵල ලැබීමට පෙරාතුව විශිෂ්ට ඥානයෙන් කුමක් දැනගත්තත් එතරම් ඵලක් නොවනු ඇත. මනස අනිත්‍ය බැවිනි.

සම්මා වායාම හා සම්මා සංකල්ප

නිරාමිසය දියුණු කිරීමටත් සාමිසය ප්‍රහාණය කිරීමටත් සම්මා වායාමය අවශ්‍යය. සමහර වේදනා ඉවසීමට ජීවිතය නැතිකරන තරමේ කල්පවත්නා වේදනා ඉවසා සිටීමට, භාවනාවෙන් බැහැර නොවී ඒවා දරා සිටීමේ මනා ආකල්ප ශක්තියක් අවශ්‍යය. එයත් සම්මා සංකල්පයයි.

සම්මා සමාධිය

වේදනාවන්ගේ ආකාරය මනාව දැනගැනීමට එකඟ වූ සිතින්, සංසිඳුනු සිතකින් මනා අවධානයකින් එය නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. එය සම්මා සමාධියයි.

මේ සියල්ල කිරීමට ශීලය බොහෝ උපකාර වේ. යහපත් වචනය, යහපත් ක්‍රියාව, යහපත් දිවි පැවැත්මක්ද අවශ්‍ය වේ.

ඉහතින් දක්වන ලදුයේ වේදනානුපස්සනාව හා සම්බන්ධව මාර්ගාංග යෙදෙන ආකාරය පමණක් ඉතාම කෙටියෙන් හා සරලව බව සලකා ගන්න.

5. වේදනාවේ ආදීනවය

යම් වේදනාවක අනිත්‍ය ස්වභාවයක් ඇත්ද දුක් ස්වභාවයක් ඇත් ද වෙනස්වන ස්වභාවයන් ඇත් ද ඒ වේදනාවේ ආදීනවයයි.

සාමිස වේවා නිරාමිස වේවා වෙනත් ආකාරයේ වේදනාවක් වේවා ඒ සැම වේදනා ස්පර්ෂයක් ස්පර්ෂයක් පාසා හටගනී, නැතිවේ. ජීවිතයේ ඔබ අත් විඳි දේවල් නැවත සොයන්නට වී තිබෙන්නේ ඒ සියලු අත්දැකීම් සමඟ යෙදුණු වේදනාවන් නැති වූ නිසා ය. මෙලෙස සැප වේදනා නැවත නැවත සෙවීම වෙහෙසකරය. පවත්වා ගැනීමද එසේය.

"යම් කලෙක සැප වේදනා විඳීද, ඒ කාලයෙහි දුක් වේදනාව නොවිඳීමය. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව නොවිඳී, සැප වේදනාවම ඒ කාලයෙහි විඳී. යම් කලෙක දුක් වේදනා විඳීද ඒ කාලයෙහි සැප වේදනාව නොවිඳීමය. අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවද නොවිඳී. දුක් වේදනාවම ඒ කාලයෙහි විඳී. යම් කලෙක අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව විඳීද ඒ කාලයෙහි සැප වේදනාව නොවිඳීමය, දුක් වේදනාව නොවිඳී, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවම ඒ කාලයෙහි විඳී"

යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දීඝනඛ පරිබ්‍රාජකයාට වදාල සේක.

දුක් වේදනාව එහි ප්‍රකෘතියෙන්ම දුකකි. සැප වේදනාවට බැඳුණු සත්වයෝ එය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගොඩනඟා

ගැනීමට නොයෙක් පවුකම් කොට අපාගතව මහත් දුකට පැමිණේ. දුක් වේදනාවේ පටිඝානුසය සිතෙහි ඉතිරිකරගත් සත්වයෝ වෛරයෙන්, ක්‍රෝධයෙන් ක්‍රියාත්මක වී ඊටත් වඩා දුක් ඇති නිරයට වැටේ. මැදහත් වේදනාවේ සත්වයෝ මුලා වෙති. මුලා වී ව්‍යසනයට පැමිණේ.

6. වේදනාවේ ආශ්වාදය

යම්, වේදනාවක් නිසා සුඛයක් සොම්නසක් හටගනීද ඒ වේදනාවේ ආශ්වාදයයි.

7. වේදනාවේ නිස්සරණය

යම්, වේදනාව කෙරෙහි ඡන්ද රාග ප්‍රහාණයක් වේද එය වේදනාවේ නිස්සරණයයි.

මෙම කෘතිය තුළින් ඉදිරිපත් කළේ වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳ අපගේ ශක්‍යතාවය අනුව කරුණු සමුදායකි. වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳ මූලික දැනුමක් ලබාගැනීමටත් තව දුරටත් ගැඹුරින් වේදනාව වටහා ගැනීමට අඩිතාලමක් ලෙසිනුත් ඔබට මෙම කෘතිය උපකාර වනු ඇතැයි අපගේ විශ්වාසයයි.

මේ අයුරින් වේදනානුපස්සනාවේත් අනෙකුත් අනුපස්සනාවලත් පරතෙරට ගොස් වේදනාවේ නිස්සරණයට සැපත් වීමට ඔබ සියළු දෙනාට වාසනාව අත්වේවා.

තෙරුවන් සරණයි......!

විස්තරාර්ථීන් සඳහා අභිධර්මයෙහි චිත්ත විභාගයට සම්බන්ධව විවිධ වේදනා විහිදී යන අයුරු පහත දක්වනු ලැබේ.

1. සැප වේදනාව

සුඛ සහගත කාය විඤ්ඤාණයෙහිත් සෝමනස්ස ලෝභ සිත් 04 හිත්, සෝමනස්ස කාමාවචර සෝබන සිත් 12 හිද, 4 වන ධ්‍යානය හැරෙන්නට අන් සියළු ධ්‍යානවල, සන්තීරණයේ හා හසිතුප්පාද සිතෙහිත් සෝමනස්ස සහගත මාර්ග හා ඵල සිත් වලත් යෙදේ.

2. දුක්ඛ වේදනාව

දුක්ඛ සහගත කාය විඤ්ඤාණයෙහිද
දෝමනස්ස සහගත පටිඝ සිත් දෙකෙහිද යෙදේ.

3. මැදහත් වේදනාව

ඉතිරි සියළුම සිත් සමඟ යෙදේ

4. සාමිස සුඛ වේදනාව

ලෝභ සහගත සොම්නස් සහගත සිත් 04 හි යෙදේ.

5. සාමිස දුක්ඛ වේදනාව

පටිඝ සහගත සිත් දෙකෙහි යෙදේ.

6. සාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව

ලෝභ සහගත උපේක්ෂා සිත් 04හිත්

මෝහ සහගත සිත් දෙක වන උද්ධච්ච සහගත සිතෙහිත් විචිකිච්ඡා සහගත සිතෙහිත් යෙදේ.

7. නිරාමිස සුඛය

කාමාවචර සෝමනස්ස සහගත සෝභන සිත් 12හිදිත්

චතුත්ක නය ක්‍රමයට අනුව මුල් ධ්‍යාන 03හිත් කුසල ක්‍රියා, විපාක වශයෙන් යෙදේ. සෝමනස්ස සහගත මාර්ග හා ඵල සිත් වලත් යෙදේ.

8. නිරාමිස දුක්ඛ

දෝමනස්ස සහගත පටිස සිත් දෙකෙහි යෙදේ.

9. නිරාමිස අදුක්ඛමසුඛ වේදනා

කාමාවචර උපේක්ෂා සහගත සෝභන සිත් 12හිත් සියලු ආකාරයේ හතරවන රූපාවචර ධ්‍යාන සිත්වලත්, සියලු අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත් සමඟත් යෙදේ. තවද, මැදහත් වින්දනයෙන් යුතුව හටගන්නා මාර්ග හා ඵල සිත් වලත් යෙදේ.

අධෝ ලිපි

අධෝ ලිපි 1

සංස්කාරයන් යනු මානසික හෝ රූපමය ධර්මයන්ය. හේතූන්ගෙන් සකස්වූ ධර්මයන්ට සංස්කාරයන් යැයි කියනු ලබයි. අනෙකුත් ධර්ම සකස් කරවන අර්ථයෙන් චේතනාවටද සංස්කාර යන වචනය ව්‍යවහාර කරයි.

අධෝ ලිපි 2

නෙක්ඛම්මය යන්නෙන් අදහස් වනුයේ කාමයන් අතහැරීමයි. පැවිදිවීමත් එක්තරා ආකාරයකට කාමයන් අතහැරීමක් නිසා එයටද නෙක්ඛම්මය යැයි කියනු ලැබේ.

අධෝ ලිපි 3

කායික වේදනා ඇතිවනුයේ කය වඩාත් ඇසුරු කරගත් සිතක් හටගෙන ඇති විටය. කායික වේදනා ඇතිවීමේදී සැමවිටම රූපමය අරමුණක් ඇසුරු කරගෙනය හටගනුයේ. එම රූපමය අරමුණ ඒ මොහොතේ සැබෑවටම හටගෙන ඇති සජීවී රූපයකි. සමහර විටක ශරීර අභ්‍යන්තරික රූපයක් අරමුණු කොටය.

තවද කායික වේදනා හටගනුයේ ඇස කන ආදි පංචඉන්ද්‍රිය උපකාරයෙන්ය. පංචඉන්ද්‍රිය පිහිටා ඇත්තේ ශරීරය ඇසුරු කොටය.

මානසික වේදනා යැයි කීවත් එයත් හටගැනීමට ශරීරයේ උපකාරය අවශ්‍යය. (අරූපාවචර ලෝකයේ හැරෙන්නට) මනුශ්‍යයකුගේ නම් සියළු මානසික වේදනා හටගැනීමටත් රූපය පාදක වේ. එම පාදක වන රූපයට වත්ථු රූපය යැයි කියනු ලැබේ.

නමුත් මානසික වේදනා, සජීවී වේවා (වර්තමාන), අතීත වේවා, අනාගත වේවා, හෝ තුන්කාලයටම අයිති නැති, හෝ රූපමය ආකාරයක් හෝ ග්‍රහණය කොට හටගත හැක. රූප නොවන අරමුණුද අරබයා ද මානසික වේදනා හටගනී. තවද මානසික වේදනා හටගැනීමට කුසල අකුසල ධර්මයන් වඩාත් සම්බන්ධය.

මෙනිසා කායික හා මානසික වශයෙන් දෙයාකාර ලෙස වේදනාව දක්වනුයේ එය හටගැනීමට උපකාර වන ධර්මයන්ගේ වෙනස්කම් අනුව බව තේරුම් ගත යුතුය. එසේ නොමැතිව එම වේදනාවන් වල ඇති අතිශයින් දුරස්ථ භාවයක් නිසා නොවේ.

අධෝ ලිපි 4

චිත්තසංඛාර යන්නෙන් සඤ්ඤා හා වේදනා දැක්වුවද සංඛාර යන වචනයෙන් බුදුදහමෙහි විශේෂයෙන් අදහස් කරනුයේ කුසලාකුසල චේතනා බව සළකාගන්න.

අධෝ ලිපි 5

අභිධර්මයේ චිත්ත විභාගයට අනුව පංචද්වාරාවර්ජන, මනෝද්වාරාවර්ජන හා සමහරක් තදාරම්මන සිත් සමඟ කුසල හෝ අකුසල චෛතසික නොයෙදේ. එවන් අවස්ථාවල ඇති මානසික වින්දනය සාමිස හෝ නිරාමිස නොවේ. අහේතුක විපාක සිතුවිලිද මෙම ගනයට යෙදිය හැක. සහේතුක විපාක සිත් සමඟ සෝභන චෛතසික යෙදෙන බැවින් එම සිත් සමඟ යෙදෙන වින්දනය නිරාමිස වින්දනයක් ලෙස සංග්‍රහ කලයුතු බව අපගේ අදහසයි.

රහතන් වහන්සේලාගේ ක්‍රියා ජවන සිත්වලද සෝබන චෛතසික යෙදෙන බැවින් ඒ සමග හටගන්නා වේදනාද ඒකාන්තයෙන්ම නිරාමිස වේ.

අධෝ ලිපි 6

අභිධර්මයේ චිත්ත විභාගයට අනුව, සත්වයෙකු කෙරෙහි හටගන්නා සියළු අකුසල මනෝභාවයන් ආකාර දොළහකට බෙදා දක්වා ඇත. ලෝභ

සහගත ආකාර අටකුත්, ද්වේෂ සහගත ආකාර දෙකකුත්, ලෝභ ද්වේෂ යන්ගෙන් තොරවූ මෝහය පමණක් ඇති ආකාර දෙකකුත් ලෙසිනි.

ඉන් ද්වේෂ සහගත මනෝභාවයක් ඇතිවිට අරමුණ සමග ඝට්ටනයක්ද ඇති බැවින් ඒවාට පටිඝ සම්ප්‍රයුක්ත සිත් යැයි කියනු ලැබේ.

අධෝ ලිපි 7

විතර්ක මාලකය

ස්වාමීන් වහන්සේලා ගමෙහි පිඬු පිණිස හැසිරීමට පෙරාතුව එක් රැස් වන මාලකයට හෝ මණ්ඩපයකට මේ නම කියනු ලැබේ.

එතැනදී අද පිඬු පිණිස හැසිරෙන්නේ කොයි ගමේ ද කුමන පාරේ ද යැයි විතර්ක කරනු ලැබේ. ඊට පෙරාතුව ඒ ගැන නොසිතයි. පෙර දිනයන්හීත් තමන් ගිය ප්‍රදේශත් අනෙකුත් භික්ෂූන් පිණ්ඩපාතයේ යන පදෙසත් සලකා බලා අද යායුතු මඟ තීරණය කරනු ලැබේ.

අධෝ ලිපි 8

විශුද්ධි පවාරණය

වස්කාලය අවසානයේ උපසපන් හිමිවරු එකිනෙකාට තම වරදක් ඇතොත් පෙන්වා දෙන මෙන් ආරාධනා කරයි. වස් තුන්මස අවසානයේ යෙදෙන පුන් පොහොය දා මෙය විශේෂ විනයකර්මයක් ලෙසින් සිදුකරනු ලැබේ. එම ආරාධනාවට පවාරණය යැයි කියනු ලැබේ.

යමෙක් රහත් වී කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස්වී ශුද්ධවී මෙම පවාරණය කරනු ලැබේ ද එයට විශුද්ධි පවාරණය යැයි කියනු ලැබේ.

අධෝ ලිපි 9

අභ්‍යන්තර ආයතන හය	-	ඇස, කණ, දිව, නාසය, කය හා මනායතනයයි
බාහිර ආයතන හය	-	රූප, ශබ්ද, රස, ගන්ධ, පහස හා ධම්මායතනයයි