

### සතිය වැඩිමේ ආනිසංස පිළිබඳ සූත්‍ර හා අටුවා ආශ්‍රිත විමර්ශනයක්

ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි

#### හැඳින්වීම

සතිමත් බව වැඩිමේ භාවනා ක්‍රමවේදය වර්තමානයේ ලොව පුරා රටවල ප්‍රකට හා ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින යුගයකි. බෞද්ධ භාවනාවේ හඳවන බඳු සතිපට්ඨාන ක්‍රමවේදය ශතවර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ පෙරදිග රටවල් කිහිපයක සීමිත ජන කොටසකට පමණක් සීමා වී තිබුණි. නමුත් විසි වන හා විසි එක් වන සියවස්වල නවීන තාක්ෂණයේ හා මිනිසාගේ බුද්ධිමය ක්‍රියාකාරකම්හි ශීඝ්‍ර සංවර්ධනයත් සමඟ යුරෝපීයයන්, ඇමරිකානුවන් හා ඕස්ට්‍රේලියානුවන් ආදී බොහෝ ජාතිකයන් එම ක්‍රමවේදය පුහුණු කිරීමට හා ඒ පිළිබඳව පර්යේෂණ කිරීමට පෙළඹී ඇත. සතිපට්ඨානය පදනම් කරගත් මනෝවිකිත්සක ක්‍රමවේද හඳුන්වාදීම හා ඉන් සාර්ථක ඵල ලැබූ බවට වන පර්යේෂණ සාධක ජපානය, ඇමරිකාව වැනි රටවලින් අසන්නට ලැබෙයි. රටවල් පුරා පැතිර යන සතිපට්ඨාන මධ්‍යස්ථාන, යුරෝපීය, ඕස්ට්‍රේලියානු හා ඇමරිකානු ජාතිකයන් පෙරදිග රටවල පැරණි භාවනා ක්‍රමවේද සොයමින් සංක්‍රමණය වීම තවත් නිදසුන් කිහිපයකි. එසේ සතිමත් බව වැඩිමේ බොහෝ දෙනෙකුගේ අරමුණු විවිධ වුවත් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිය පිහිටුවීමෙන් කෙනෙකුට අපේක්ෂා කළ හැකි මූලික ආනිසංස හතක් (07) අවධාරණය කළහ. මෙය ඒ පිළිබඳව කෙරෙන විමසුමකි.

#### මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ කුරුරට කම්මාසදම්ම නම් නියම්ගමෙහි වැඩවසන සමයකදීය. ත්‍රිපිටකය තුළ ‘සතිපට්ඨාන’ නමින් සූත්‍ර දේශනාවන් කිහිපයක් ම ඇතුළත් වෙයි. ඉන් මජ්ඣිම නිකායෙහි හා දීඝ නිකායෙහි ඇතුළත් දේශනාවන් ප්‍රධාන වෙයි. දීඝ නිකායෙහි විසි දෙවන (22) වන සූත්‍රය<sup>1</sup> වන මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායෙහි

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට<sup>2</sup> වඩා දීර්ඝ වූවකි. දීඝ නිකාය මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්මානුපස්සනාව විස්තරයෙහි චතුරාර්ය සත්‍ය විග්‍රහය ඉතා දීර්ඝ ලෙස විස්තර වෙයි.<sup>3</sup> ඒ හැර මෙම උභය සූත්‍රයන්හි නිදාන කථා, ආනිසංස දේශනා හා කර්මස්ථාන ආදිය සමාන වෙයි.

කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යනුවෙන් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ මූලික කර්මස්ථාන හතරකි. එම සතර (04) සතිපට්ඨානයන්ට ඇතුළත්ව සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ ක්‍රමවේද හෙවත් රහත් ඵලය තෙක් මාර්ගඵල ලැබිය හැකි කර්මස්ථාන විසි එකක් (21) එහි ඇතුළත් වෙයි.<sup>4</sup> ඒ අනුව කායානුපස්සනා ක්‍රම දහ හතරක් (14), වේදනානුපස්සනාව (01), චිත්තානුපස්සනාව (01) හා ධම්මානුපස්සනා ක්‍රම පහක් (05) ඊට ඇතුළත් වෙයි. වේදනානුපස්සනා ක්‍රමය තුළ වේදනාවන් නවයක් හා චිත්තානුපස්සනාව තුළ සිත් දහසයක් අනුව සතිය පිහිටුවීම පෙන්වා දී තිබෙයි.

**සතිමත් බව**

සතිපට්ඨාන යන පාළි සංයුක්ත පදය සඳහා විවිධ අර්ථ විග්‍රහයන් අටුවා ග්‍රන්ථ තුළ විස්තර වෙයි. සංක්ෂේපයෙන් මෙහි 'සති' යනු සිතියයි. එනම්, අතීත හෝ අනාගත හෝ නොව වර්තමානය පිළිබඳ දැනීමෙන්, අවධානයෙන්, සිහි කල්පනාවෙන් යුතු වීමයි. එය ද අකුසලය නොව යහපත් වූ කුසලය පිළිබඳ සතිමත්භාවයයි.<sup>5</sup> 'පට්ඨාන' යනු පිහිටුවිය යුතු යන අර්ථයයි. අටුවා විස්තරයට අනුව (සතියා පට්ඨානං සති පට්ඨානං) සිහියෙන් පිහිටුවීම සතිපට්ඨාන වෙයි.<sup>6</sup> ඒ අනුව වර්තමානයෙහි සිහිය පවත්වා ගැනීම, අවධානයෙන් සිටීම, සිත පිහිටුවා ගැනීම සතිපට්ඨාන හෙවත් සතිමත් බව ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකිය.

සත්මත් බව බුද්ධ සාසනය තුළ ඉතා වැදගත් ධර්ම පර්යායක් ලෙස අවධාරණය කෙරෙයි. සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්හි පළමු වැන්න සතර සතිපට්ඨානයයි. සත්ත බොජ්ඣංගයන්හි පළමු වැන්න සතිසම්බොජ්ඣංගයයි. පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්හි තෙවැන්න ලෙස 'සතින්ද්‍රිය' සඳහන් වෙයි. පංච බල ධර්මයන්හි ද තෙවැන්න 'සතිබල' නම් වෙයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සත්වැන්න

සම්මාසති නම් වෙයි.<sup>7</sup> අභිධර්මයෙහි ද විවිධ තැන්හි ‘සති’ විග්‍රහ වන අතර විශේෂයෙන් ම අභිධම්මත්ථසංගහය අනුව ‘සති’ වෛතසිකය සියලු කුසල චිත්තයන් සමඟ පොදුවේ යෙදෙන සෝභන සාධාරණ වෛතසිකයන් අතරට ඇතුළත් වෙයි.<sup>8</sup> ඒ අනුව නිවන් මග කැමති වන්නාවූන් විසින් ප්‍රමුඛව පුහුණු කළ යුතු ධර්මයක් ලෙස සතිමත් බව බුදුදහම තුළ අවධාරණය කෙරෙයි.

ලෝකයේ බොහෝ සත්ත්වයන් වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ සිහියෙන් ක්‍රියා කරන්නෝ නොවෙති. සතිමත් භාවයෙන් තොර වූවෝ කළ යුත්ත නොකළ යුත්ත තෝරාගැනීමෙහි ලා දුර්වල වෙති. තීරණ ගැනීමට අවශ්‍ය ස්ථානයන්හි වික්ෂිප්ත වූවෝ වෙති. වර්තමාන ලෝකයේ සංකීර්ණ භාවය තුළ සතිමත් බව බෙහෙවින් ම ගිලිහී ගොස් ඇතැයි සිතිය හැකිය. නිරන්තරයෙන් ම මිනිසා අතීත අනාගත සිතුවිලි අතර දෝලනය වෙමින් ඉතා වැඩි කාලයක් ගත කරන අතර වර්තමාන මොහොතේ තමා කරන, කියන හෝ තම කය තුළ සිදු වන ක්‍රියාවලීන් පිළිබඳව සතිමත් භාවයෙන් තොරව ක්‍රියා කරනු දැකිය හැකි ය. පුද්ගලයා තුළ හා සමාජයේ ගැටලු උත්සන්න වීම සඳහා ද සතිමත් බවින් තොරවීම හේතුවක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

**සතිය පිහිටුවීමේ අනුසස්**

‘එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො’ යනාදී වශයෙන් ආරම්භ කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ සත්ත්වයා අපේක්ෂා කරන හා අපේක්ෂා කළ හැකි අරමුණු රාශියක් සඵල කර ගැනීමේ ඒකාන්ත වූ මාර්ගය මෙම සතර සතිපට්ඨානය බවයි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව ආරම්භ කරමින් ම ඉන් ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල පිළිබඳව උන්වහන්සේ අවධාරණය කරන්නේ එහි ඇති වටිනාකම ඉස්මතු කිරීම සඳහාත් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම පිළිබඳ සත්වයන්ගේ උත්සුක බව, පෙළඹවීම දෘඪ කරනු පිණිසත් විය යුතුය. ඒ අනුව සතිමත් බව පුහුණු කිරීමෙන් යමෙකුට මෙලොවදී ම අපේක්ෂා කළ හැකි ප්‍රතිඵල හතක් මෙහි අවධාරණය වෙයි.

“...සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථභීගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.”<sup>9</sup>

යන සූත්‍ර පාඨයට අනුව යමෙක් මෙම සතර සතිපට්ඨානයන් වඩන්නේ නම් ඔවුනට අපේක්ෂා කළ හැකි ප්‍රතිඵල මෙසේය.

- පාරිශුද්ධිය ඇති වීම
- ශෝක කිරීම දුරු වීම
- පරිදේව හෙවත් හැඬීම් වැළපීම් දුරු වීම
- කායික දුක්ඛයන් දුරු වීම
- දොම්නස් හෙවත් මානසික දුක්ඛයන් දුරු වීම
- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අවබෝධය පහසු වීම
- නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම

මෙම ප්‍රතිඵල ලාභය තවදුරටත් සනාථ කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්තයේදී අවධාරණය කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයන් අවම සත් දිනක් හෝ උපරිම සත් වසක් නිතර නිතර, මනා කොට, බහුල කොට, නය නොයික්මවා පුහුණු කරන්නාට මෙලොවදී ම අර්හත් ඵල ලැබිය හැකි බවත් එසේ නොවුවහොත් අනාගාමී මග ඵල ලබා බඹ ලොව හෝ ඉපදිය හැකි බවත්ය.<sup>10</sup> එසේත් නැති නම් එතෙක් කලක් පුහුණු කිරීමෙන් අඩු තරමින් සෝවාන් ඵල හෝ ලැබිය හැකිය.

ඇතැම් විද්වත්හු මෙහි ‘සොකපරිද්දවානං’ සහ ‘දුක්ඛදොමනස්සානං’ යන පාළි සංයුක්ත පදයන් සංයුක්ත ලෙසින් ම එක්ව ගෙන විග්‍රහ කරමින් සොක-පරිදේව ඉක්මවීම හා දුක්-දොම්නස් නැති කිරීම යනුවෙන් ආනිසංස දෙකක් ලෙස දක්වති. ඒ අර්ථයෙන් ගත්කල සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ආනිසංස හතක් නොව පහක් ලෙස හුවා දැක්විය හැකිය. නමුත් අටුවා විස්තරය අනුවත්, පදාර්ථ විග්‍රහය අනුවත්, විභක්ති ප්‍රත්‍යය යෝජනය අනුවත් සැලකීමේදී එම සංයුක්ත පදයන්ගෙන් ද්විත්ව අර්ථ බැගින් ප්‍රකාශ වන බව පැහැදිලි වෙයි. එය තවදුරටත් පෙන්වා දීම සඳහා අටුවාවාරීන් විසින් යෝග්‍ය උදාහරණ සිදුවීම් ද ගෙනහැර දැක්වෙයි. එසේ ම එම පදභාවිතයෙහි දැකිය හැකි බහුවචන ප්‍රත්‍යය (නං) යෝජයෙන් ද ප්‍රකට වන්නේ සෝක-පරිදේව (සොකපරිද්දවානං) හා දුක්ඛ-දෝමනස්ස (දුක්ඛදොමනස්සානං) යන්නෙන් ද්විත්ව අර්ථ බැගින් ගම්‍ය වන බවයි. ඒ අනුව මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අවධාරණය කෙරෙන්නේ සතිය

වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කළ හැකි මූලික ප්‍රතිඵල හතක් බව පැහැදිලි වෙයි.

**සත්තානං විසුද්ධියා**

සතිමත් බව වැඩීමෙන් මෙලොවදී ම ලැබිය හැකි පළමු ආනිසංසය ලෙස මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ යන්නයි. සත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධිය හෙවත් පිරිසිදු බව යන්න ඉන් අදහස් වෙයි. සත්වයන්ගේ කුමක් අපිරිසිදුව පවත්නේ ද, එය කුමකින් අපිරිසිදුව පවත්නේ ද යන්නත් ඊට සමගාමීව සතිපට්ඨානය වඩනා සත්වයන්ගේ කුමක් පාරිශුද්ධ වන්නේ ද, කුමකින් පාරිශුද්ධ වන්නේ ද යන්නත් නිරායාසයෙන් ඇති වන පැනයන්ය. සුමංගලවිලාසිනී නම් වූ දීඝනිකායට්ඨකථාවෙහිත් පපංවසුදනී නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථාවෙහිත් සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාවේ මෙය පැහැදිලිව සඳහන් වෙයි.

“රූපෙන සංකිලිට්ඨෙන - සංකිලිස්සන්ති මානවා

රූපෙ සුද්ධෙ විසුජ්ඣන්ති - අනක්ඛාතං මහෙසිනා”

“චිත්තෙන සංකිලිට්ඨෙන - සංකිලිස්සන්ති මානවා

චිත්තෙ සුද්ධෙ විසුජ්ඣන්ති - ඉතිවුත්තං මහෙසිනො”<sup>11</sup>

(රජස් ආදීන් නිසා කිලට්ඨ වූ රූපය හේතු කොට ගෙන සත්වයෝ කිලට්ඨ වෙති, රූපය ශුද්ධ වූ කල්හි විශුද්ධියට පැමිණෙත් යැයි මහර්ෂි වූ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් නොවදාරණ ලද්දේය.

කිලට්ඨ වූ සිත හේතු කොට ගෙන සත්වයෝ කිලට්ඨ වෙති, කෙලෙස්මළ ප්‍රභාණයෙන් සිත පිරිසිදු වූ කල්හි සත්වයෝ පිරිසිදු වෙතියි යයි තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදී.)<sup>12</sup>

බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධිය යන්නෙන් අදහස් කළේ ඔවුන්ගේ චිත්ත සත්තානයෙහි පාරිශුද්ධිය බව මින් පැහැදිලි වෙයි. සතර අපායේ පටන් සියලු දුගතීන්හිත් මනුලොව, දෙවිලොව හා බ්‍රහ්මලොව ඇතුලු සියලු සුගතීන්හිත් උපදින, වෙසෙන

සියලු සත්වයෝ කෙලෙස් දුහුවිල්ලෙන් අපිරිසිදු වූ සිත් ඇත්තෝ වෙති. එසේ නොවුවෝ නිකෙලෙස් අරහත් උතුමෝ පමණි. පෘථජ්ජන සෙසු සියලු සත්වයන්ගේ සිත් කාමරාග, ද්වේශ, මෝහාදි අනේකවිධ සිතුවිල්ලෙන් අපිරිසිදු වූයේ වෙයි. තව ද,

“චිත්තසංකිලෙසා භික්ඛවෙ සත්තා සංකිලිස්සන්ති, චිත්තවොදානා විසුජ්ඣන්ති”<sup>13</sup>

යනුවෙන් ‘මහණෙනි, සිත කිලිටි විමෙන් සත්වයෝ අපිරිසිදු වෙති, සිත පිරිසිදු විමෙන් සත්වයෝ පිරිසිදු වෙති’යි වදාළහ.<sup>14</sup> එසේ අපිරිසිදු වූ සත්වයන්ගේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය ඇතිකර ගැනීමේ ඒකායන මාර්ගය ලෙස මහාර්ෂීන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළේ සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් සතිමත් බව පුහුණු කිරීමයි.

“සත්තානං විසුද්ධියාති රාගාදි මලේහි අභිජ්ඣාචිසමලොභාදිහි ච උපක්කිලෙසෙහි කිලිට්ඨචිත්තානං සත්තානං විසුද්ධිතාය”<sup>15</sup>

යනුවෙන් තවදුරටත් මෙම පැහැදිලි කිරීම අනුව ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ යන්නෙන් අදහස් කරන ලද්දේ රාගාදි අනේකවිධ ක්ලේශ සිතුවිලිවලින් හා අභිජ්ඣාචිසම ලෝභය ආදි උපක්ලේශයන්ගෙන් සත්වයාගේ සිත් කිලිටිව ඇති බවත් එම කිලිටි චිත්ත වෛතසිකයන්ගේ පාරිශුද්ධිය පිණිස මාර්ගය සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම බවත්ය. මජ්ඣිමනිකායේ වත්ථුපම සූත්‍රය අනුව එසේ සත්වයන්ගේ සිත් කිලිටි කරන උපක්කිලේස (16) දහසයකි. අභිජ්ඣාචිසමලොභ, බ්‍යාපාද, කොධ, උපනාහ, මක්ඛ, පළාස, ඉස්සා, මච්ඡරිය, මායා, සායේය්‍ය, ථම්භ, සාරම්භ, මාන, අතිමාන, මද, පමාද<sup>16</sup> යනු එම සිත කිලිටි කරන උපක්ලේශ දහසයයි. කිලිටි වූ වස්ත්‍රයක් මෙන් සිත ද මෙම උපක්කිලේස හේතුවෙන් කිලිටි වී අපිරිසිදු වී ඇති බවත් එම උපක්කිලේස දුරුකොට සිත පිරිසිදු වීම අභ්‍යන්තර ස්නානයක් හා සමාන බවත් වත්ථුපම සූත්‍රය පෙන්වා දෙයි (අයං චූච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු සිනාතො අන්තරෙන සිනානෙනාති).<sup>17</sup> මෙහි අභ්‍යන්තර ස්නානය හෙවත් උපක්කිලේසයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කර ගැනීමේ මාර්ගය ලෙස මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පෙන්වා දෙන්නේ සතිමත්බව වැඩීමයි.

සතිමත්ඛව වැඩීමේ ආනිසංසයක් ලෙස දැක්වෙන සත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධිය (සත්තානං විසුද්ධියා) යන්නෙන් අදහස් වන්නේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය පමණක් බව සිතිය නොහැකිය. මූලික වශයෙන් අපිරිසිදුව පවතින්නේ මනස වුව ද කෙලෙස්වලින් සිත අපිරිසිදු වූ කල්හි එහි බලපෑම මත කාය හා වචී ක්‍රියාවන් ද අපිරිසිදු වීම සිදු වෙයි. කිලිටි වූ මනසින් මෙහෙයවන වචනය හා ක්‍රියාව ද කිලිටි, අපිරිසිදු බව ‘මනසාවෙ පදුට්ඨෙන භාසතිවා කරොතිවා’ යන ධම්මපද පාඨයෙන් පැහැදිලි කෙරෙයි. එබැවින් අපිරිසිදුව පවතින්නේ සිත පමණක් නොව කාය හා වචී කර්ම ද වෙයි. එමෙන් ම සතිමත් ඛව වඩන්නාගේ පිරිසිදු වන්නේ සිත පමණක් ම නොවෙයි. චිත්ත පාරිශුද්ධිය හේතුවෙන් කාය හා වචී කර්මයන් ද පාරිශුද්ධ වෙයි. ඒ අනුව ‘සත්තානං විසුද්ධියා’ යනු එම ත්‍රිවිධ අංශයෙහි ම පාරිශුද්ධිය බව නිගමනය කළ හැකිය.

සුමංගලවිලාසිනී අටුවාවෙහි සතිපට්ඨානසූත්තවණ්ණනාව විග්‍රහ කරන පරිදි,

“ඉමිනාව මග්ගෙන.... අනෙකා සම්මා සම්බුද්ධා, අනෙකසතා පච්චෙක බුද්ධා, ගණන පථං විති වත්තාවාති ඉමෙ සත්තා සබ්බෙ චිත්තමලෙ පවාහෙත්වා පරම විසුද්ධිං පත්තා”<sup>18</sup>

අසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ හතරකටත් අධික වූ අතීතයක සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් තණ්හංකර, මේධංකර, සරණංකර, දීපංකරාදී සම්බුදුවරුන් ආදී කොට ඇති ගෞතම ශාක්‍ය මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේ අවසන් කොට ඇති නොයෙක් සම්මා සම්බුදුවරු ද, සියගණන් පසේබුදුවරු ගණන් කළ නොහැකි තරම් අනේක ආර්ය ශ්‍රාවකයන් ද යන මේ සත්වයෝ සියලු චිත්ත මලයන් සෝදා හැර පරම විසුද්ධියට පැමිණියාහු මෙම ඒකායන මාර්ගයෙන් ම වෙති.<sup>19</sup> අතීතයෙහි සේ ම වර්තමානයෙහි හා අනාගතයෙහිත් සතිමත් ඛව වැඩීම සත්වයන්ගේ විසුද්ධිය පිණිස හේතු වෙයි. මෙහි සත්වයන් යනු හුදෙක් ම විසුද්ධියට පැමිණිය හැකි නුවණ මේරු සත්වයන්ම බවද සැලකිය යුතුය.<sup>20</sup> අඥාන හෝ මන්ද මානසික වූ හෝ උම්මත්තක වූ හෝ ආදී සත්වයන් නොවෙයි. එමෙන් ම එම සත්වයන් සතිමත්ඛව වැඩීමට සුදුසු හවගතියකින් ද යුතු සත්වයන් ම විය යුතුය.

සෞකපරිද්දවානං සමතික්කමාය

සතිමත්ඛව වැඩිමෙහි දෙවන හා තුන්වන ආනිසංස ලෙස මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇත්තේ ‘සෝකය හා පරිදේවය ඉක්මවීම’ යන්නයි. ‘සෞකපරිද්දව’ යන්න පාළි සංයුක්ත පදයක් ලෙස බොහෝ තැන්හි යෙදෙයි. නමුත් ඉන් ගම්‍ය වන අර්ථ දෙකක් බව අටුවා විස්තරයෙන් පැහැදිලි වෙයි. එනම්, ශෝක කිරීම හෙවත් සිතින් දුක් වීම හා වැළපීම හෙවත් වචනයෙන් හඬමින් විලාප දීම යන්නයි. ඇතැමෙක් ශෝක කරති, ඇතැමෙක් වැළපෙති, ඇතැමෙක් ශෝක කරමින් වැළපෙති. සත්වයන්ගේ ශෝකයන් හා පරිදේවයන් ඉක්මවීම පිණිස, ප්‍රභාණය පිණිස සතිමත් ඛව කෙසේ හේතු වන්නේ ද යන්න අටුවාව තුළ සනිදර්ශනව විග්‍රහ කෙරෙයි.

“අයං හි මග්ගො භාවිතො සන්තතිමහාමත්තාදිනං විය ව සෞක සමතික්කමාය පටාවාරාදිනං විය ව පරිදේව සමතික්කමාය සංවත්තති” <sup>21</sup>

සන්තති මහාමාත්‍යාදිනට මෙන් ශෝකය ඉක්මවීම පිණිසත්, පටාවාරාදිනට මෙන් පරිදේව හෙවත් වැළපීම් ඉක්මවීම පිණිසත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භාවිත කරන ලද්දේ ද මෙම මාර්ගය ම බව අටුවා පාඨයෙන් අදහස් වෙයි. සතිමත් ඛව තුළින් සන්තති මහාමාත්‍යයගේ ශෝකය දුරුවූයේ කෙසේ ද යන්න ඔහුට දේශනා කරන ලද ධර්මයෙහි සාරාංශ ගාථා දේශනාවෙන් පැහැදිලි කරගත හැකි අතර එය ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුගේ ශෝකය ඉක්මවීමට මාර්ගය ද වෙයි.

“යං පුබ්බෙ තං විසොධෙහි - පච්ඡා තෙ මාහු කිඤ්චනං මජ්ඣෙ වෙ තො ගහෙස්සසි - උපසන්තො වරිස්සසි” <sup>22</sup>

‘ඔබට පූර්ව ඡන්මයෙහි අතීත සංස්කාර නිසා යම් කෙලෙස් ධර්මයක් වී ද, එය නොපැවැත්ම කිරීමෙන් පිරිසිදු කරව, අනාගත භවයෙහි අනාගත සංස්කාර නිසා උපදනා වූ රාගාදී කිසි ධර්මයක් නොම වේවා, වර්තමාන භවයෙහි ඉදින් පටිච්ච සමුප්පන්න වූ රූපාදී ධර්මයන් නොගන්නෙහි නම් කෙලෙස් සන්සිඳීමෙන් හැසිරෙන්නේ වෙති’.<sup>23</sup> මෙම අටුවා පාඨ පරිවර්තනයෙහි යම් සංකීර්ණ හා ගැටලු සහගත බවක් දැකිය හැකි වෙයි.



මෙහි 'යං පුබ්බෙ තං විසොධෙහි' යනුවෙන් පෙන්වා දෙන ලද්දේ පූර්ව සංස්කාරයන් කෙරෙහි ඇති විය හැකි කෙලෙසුන් වියලවා හරිනු යන්නයි.<sup>24</sup> එනම්, අතීතයෙහි හෙවත් මීට පෙර කළ කී දෑ හා ඇසීම, දැනීම, ස්පර්ශ කිරීම ආදී යම් ඉන්ද්‍රිය අරමුණක් නැවත නැවත මතක් වීමෙන්, සිහිපත් කිරීමෙන් නැවත නැවත ශෝකය හට ගැනීම හා එහි වැඩීම සිදු වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එමගින් නැවත නැවත සංස්කාර ඇති වීම සිදු වෙයි. නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි සන්තති මහාමාත්‍යයා විසින් ඔහුගේ ප්‍රේමයට කරුණු වූ තරුණ කාන්තාව සමඟ පෙර කළ කී දෑ මතක් වන වාරයක් පාසා ශෝකය වැඩි වීම මිස ඉක්මවීමක් හෝ නැති වීමක් සිදු නොවන්නේය. එබැවින් අතීතය මෙතෙහි නොකරන්නටත් වර්තමානයෙහි උපදිමින් නැතිවන නාමරූප ධර්මයන් කෙරෙහි නොකඩවා සතිමත් වීමටත් බුදුරදහු වදාළහ.

මෙහි 'පච්ඡා තෙ මාහු කිඤ්චනං' යනුවෙන් අදහස් කරන ලද්දේ 'පසු මතු කාලය ගැන ශෝක කිරීම ආදී පළිබෝධ කෙලෙස් නූපදවනු'<sup>25</sup> යන්නයි. එනම්, අනාගතයෙහි හෙවත් මෙයින් පසු කාලයෙහි කිරීමට, කීමට, දැනීමට, ස්පර්ශ කිරීමට, සිතීමට බලාපොරොත්තු වෙමින් හෝ කරන්නෙමිසි සිතීමෙන් ඇති වන අනාගත සිතුවිලි ද අත්හැරීමයි. අතීතය සිහිපත් කිරීමෙන් සේම අනාගතය අරමුණු කිරීමෙන් ද සිදුවන්නේ ශෝකය වැඩීම, අධික වීම මිස ශෝකය ඉක්මවීමක් නොවේ. නිදසුනෙහි පරිදි සන්තති මහාමාත්‍යයා විසින් තමන්ගේ ප්‍රේමයට කරුණ වූ එම තරුණ කාන්තාවට අනාගතයෙහි කීමට, කිරීමට යමක් සිතන්නේ හෝ වේ ද, එසේත් නැතිනම් ඇය හැරපියා වෙනත් තරුණ කාන්තාවක් පිළිබඳ හෝ සිතීමට මෙහෙයවන්නේ හෝ වේ ද එය ද ශෝකය ඉක්මවීමට හේතු නොවන්නේය. එමගින් ද තවත් රාග, ද්වේශාදී කෙලෙස් සංස්කාර ඇතිවීම සිදුවෙයි. එබැවින් අනාගතය ද මෙතෙහි නොකරන්නටත් වර්තමානයෙහි ඇතිවෙමින් නැතිවන නාමරූප ධර්මයන් පිළිබඳ නොකඩවා සතිමත් වන්නටත් බුදුරදහු වදාළහ.

මෙහි 'මජ්ඣෙ වෙ නො ගහෙස්සසි' යන්නෙන් අදහස් කරන ලද්දේ 'මැද කොටසෙහි වූ වර්තමාන නාමරූප සංස්කාරයන් ආත්ම වශයෙන් නොගන්නෙහි'<sup>26</sup> යන්නයි. එය ද ඉතා වැදගත් උපදේශයකි.

එනම්, අතීත අනාගත මෙතෙහි නොකොට වර්තමානය පිළිබඳ සතිමත් වීමේදී ඒ පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතුය. වර්තමාන නාමරූප ධර්මයන් ද ආත්ම හෙවත් මමය, මගේය වශයෙන් අල්ලා නොගෙන, උපදාන නොකර එහි ද වෙනස් වන බව හෙවත් අනිත්‍ය බව දකිමින් සතිමත් වීමයි. එමගින් ආශාව, කාමරාග, ද්වේශාදි සිතුවිලි නිසා ඇතිවන සංස්කාරයන්ට ඉඩක් නොවෙයි.

මේ අනුව යමෙකුට ශෝකය ඉක්මවා සිටිය හැකි වෙයි. ‘උපසන්තො වරිස්සසි’ යන උපදේශය අනුව සතිමත් බව තුළින් ශෝකය ඉක්මවා උපශාන්තව, සන්සුන්ව හැසිරිය හැකිය. එසේ සතිමත් වීමෙහි අවසන් ඵලය වූයේ සන්තති මහාමාත්‍යයාගේ හුදු ශෝකය ඉක්මවීම පමණක් නොව මාර්ගඵල ලබා සාංසාරික ශෝකයන් ද ඉක්මවීමයි. ශෝකයෙන් සිටින ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ ශෝකය ඉක්මවීමට ඉතා ම ප්‍රායෝගික ඒකායන මාර්ගය සතිය පිහිටුවා ගැනීම බව ඉන් පෙන්වා දෙයි.

සන්තති මහාමාත්‍යාදීන්ගේ ශෝකය සේ ම පටාචාරාදීන්ගේ පරිදේව හෙවත් වැළපීම් ද මෙම සතිය පිහිටුවීමෙන් ම ඉක්මවිය හැකි වන්නේය. ස්වකීය ස්වාමි පුරුෂයා, දරුවන්, සොයුරන්, මාපියන් එක ම දිනයක විශෝ වීමෙන් මානසික පීඩනයට පත් පටාචාරාව බුදුරදුන්ගේ දම් සභා මණ්ඩපයට නිරුවතින් පැමිණෙද්දී පළමුව බුදුරදුන් වදාලේ සතිය පිහිටුවා ගන්නා ලෙසයි. සිහි ඵලවාගත් ඇයට බුදුරදුන් විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මයෙහි සාරාංශ ගාථාව අටුවාවෙහි දැක්වෙන්නේ මෙසේය.

“න සන්ති පුත්තා තාණාය, න පිතා නපි බන්ධවා  
අත්තකෙනාධිපන්නස්ස, නත්ථි ඤාතිසු තාණතා”<sup>27</sup>

(මරහු විසින් මඩනා ලද සත්වයා හට පිහිට පිණිස පුත්‍රයෝ නොවන්නාහුය. පියතුමා ද සෙසු ඤාති මිත්‍රයෝ ද නොවෙත්. නෑයන් කෙරෙහි පිහිටවිය යුතු බවක් නැත්තේය)<sup>28</sup>

බුදුරදුන්ගේ දේශනාවට සවන් දෙමින් ම පිහිටුවා ගත් සතියෙන් යුතු ඕ මරණය උරුම කොට ඇති සත්වයන් හට පුත්‍රදුහිතා

හෝ මව්පිය ඥාති මිත්‍රාදීන්ගේ හෝ පිහිටක් නොලැබ මරණ භයට ගොදුරු වීමට සිදු වන බව අවබෝධ කිරීමෙන් පරිදේවයන් ඉක්මවුණය.<sup>29</sup> මරණයට පත්වූ ඥාති මිත්‍රාදීන්ට කිසිවෙකුගේ පිහිටක් නොවූ සේ ම තමාට ද වෙනත් පිහිටක් නොවන බවත් තමා විසින් ම පිහිට කරගත යුතු බවත් වටහාගත් ඕ සතිමත් බව වඩමින් පරිදේවයන් සමතිකුමණය කොට මාර්ගඵල ලාභි වූවය.

**දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඛිගමාය**

සතිය පිහිටුවා ගැනීමේ සිව්වන හා පස්වන ආනිසංස ලෙස මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන්නේ ‘දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඛිගමාය’ යන්නයි. ‘දුක්ඛ දෝමස්සයන්ගේ දුරු කිරීම පිණිස’ යන්න එහි අර්ථයයි. ‘දුක්ඛදොමනස්ස’ යන්න පාලි සාහිත්‍යය තුළ බොහෝ තන්හි සංයුක්ත පදයක් ලෙස එක්ව යෙදුනේ වුව ද ඉන් ගම්‍ය වන අර්ථ දෙකකි. අටුවා විග්‍රහය තුළ එය මෙසේ සඳහන් වෙයි.

“දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඛිගමායාති කායිකදුක්ඛස්ස ච වෛතසිකදොමනස්ස වාති ඉමෙසං ද්විත්තං අත්ථංගමාය නිරෝධායාති අත්ථො”<sup>30</sup>

‘දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඛිගමාය යනුවෙන් කායික දුක්ඛයාගේ ද වෛතසික දෝමනස්සයාගේ ද යන මොවුන් දෙදෙනාගේ දුරු කිරීම පිණිස, නිරුද්ධ කිරීම පිණිස’ යන අර්ථ වෙයි.<sup>31</sup> රූප කය ඇසුරු කර ගනිමින් ඇති වන කැක්කුම්, රිදුම්, දැවීම්, දුක් වේදනා සියල්ල දුක්ඛ නමින් හඳුන්වයි. වෛතසික මූලික කර ගනිමින් සිතෙහි ඇති වන රිදුම්, කැක්කුම්, වේදනා, දැවීම්, තැවීම් සියල්ල දෝමනස්ස නම් වෙයි.<sup>32</sup> එම කායික දුක්ඛයන්ගෙන් වෛතසික දෝමනස්සයන්ගෙන් දුරු කිරීම පිණිස, නිරුද්ධ කිරීම පිණිස මෙම සතිමත් බව හේතුවක් වන්නේය. සතිපට්ඨානසුත්තවණ්ණනා අටුවාව තුළ මේ බව දැක්වීම සඳහා නිදසුන් කිහිපයක් ම උපුටා දක්වයි.

“අයං හි මග්ගො භාවිතො තිස්සත්ථෙරාදිතං විය ච දුක්ඛස්ස සක්කාදිතං විය ච දොමනස්සස්ස අත්ථඛිගමාය සංවත්තති”<sup>33</sup>

‘තිස්ස තෙරුන් ආදීන්ගේ මෙන් කායික දුක්ඛයාගේ ද ශක්‍රාදීන්ගේ මෙන් දෝමනස්සයාගේ ද දුරුකිරීම පිණිස භාවිත වූයේ මෙම මාර්ගය ම වෙයි’ යන්න එහි අර්ථයයි.

කායික දුක්ඛයන් උපේක්ෂාවෙන් දුරු කිරීමට සතිමත් බව උපකාරී වන බව සනාථ කරනු වස් මහාසතිපට්ඨානසූත්‍ර වර්ණනාව තුළ නිදසුන් කතා පුවත් තුනක් සඳහන් වෙයි. ඉන් පළමු වැන්න තිස්ස තෙරුන්ගේ පුවතයි. උන්වහන්සේ තමා නසන්නට ආ සොරුන්ට ඇපයක් ලෙස තමා විසින් ම බිඳගත් දෙපාදයන්හි කායික දුක්ඛ වේදනාව උපේක්ෂාවෙන් යුතුව වේදනානුපස්සනාවට නගා මගඵල ලබා පිරිණිවන් පෑහ. තව ද අරණ්‍ය සෙනසුනක විදසුන් වඩමින් සිටින අතරතුර ව්‍යාසුයෙකුට ගොදුරු වූ හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් එම කායික දුක්ඛ වේදනාව සතියෙන් යටපත් කරමින් විදසුන් වඩා මියැදෙන්නට පළමු රහත් වූහ. තව ද, මුවෙකු යැයි සිතා මුලාවූ මුව වැද්දෙකු විසින් අඩයටියෙන් පහරදෙන ලද පීතිමල්ල තෙරහු එම කායික දුක යටපත් කරමින් සතිය පිහිටුවා විදසුන් වඩා රහත්ව එහි ම පිරිණිවන් පෑහ.<sup>34</sup> මොවුන් තිදෙනා වහන්සේගේ ම කායික වේදනාවන් උපේක්ෂාවෙන් දරා ගත හැකි වූයේ සතිය පිහිටුවා ගැනීම හේතුවෙනි.

එසේ ම සතිය පිහිටුවීමෙන් දොම්නස දුරු කළ බවට වන කතා පුවත් දෙකක් සුමංගලවිලාසිනී අටුවාවේ සතිපට්ඨානසූත්ත වණ්ණනාවෙහි සඳහන් වෙයි. දිව සැප විඳිමින් සිටියදී තමන්ගේ ආයුෂ ගෙවී යාමේ පස් වැදෑරුම් නිමිති දකිමින් මරණ භයින් භයපත්ව දොම්නසට පැමිණි සක්දෙව් රජුන්, තම ආයුෂ ගෙවී යන බව දැක දොම්නසට පත් සුබ්‍රහ්ම දිව්‍ය පුත්‍ර තෙමේන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හමුවෙහි ප්‍රශ්න විචාරමින් එහි සතිය පිහිටුවා ධම්මානුපස්සනාව වඩා මගඵල ද ලබා දිව සැප ද වඩා ගත්තේ මෙම මාර්ගයෙන් ම ය.<sup>35</sup>

**ඤායස්ස අධිගමාය**

සතිමත් බවෙහි සය වන ආනිසංසය වන්නේ ‘ඤායස්ස අධිගමාය’ යන්නයි. එනම්, පෘථජ්ජන පුද්ගලයෙකුට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පැමිණීම හෙවත් අධිගමය පිණිස ද මෙම

සතිමත් බව වැඩීම උපකාරී වෙයි. අටුවා විග්‍රහය මෙසේය. “ඤායො චූච්චති අරියො අට්ඨංගිකොමගගො.”<sup>36</sup> මෙම අටුවා පාඨයෙන් පැහැදිලි කරන පරිදි ‘ඤාය’ යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට නමකි. එම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අවබෝධ වීම, එම මාර්ගයට පැමිණීම ‘ඤායස්ස අධිගමාය’ ලෙස හඳුන්වයි. මෙම ලෝකික සතිපට්ඨාන මාර්ගය වැඩීම ලෝකුත්තර මාර්ගයට පැමිණීම (අධිගමය) පිණිස ම පවතින්නේ ය.<sup>37</sup> (ලොකිය සතිපට්ඨානමග්ගො භාවිතො ලොකුත්තරමග්ගස්ස අධිගමාය සංවත්තති).<sup>38</sup> එනම්, ලොකික සතිපට්ඨාන මාර්ගය භාවිත කිරීමෙන් ලෝකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණිය හැකිය.<sup>39</sup>

**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**

මෙම ඒකායන වූ සතිපට්ඨාන මාර්ගයෙන් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ හැකි ය යන්න සතිමත් බව වැඩීමේ සත් වන ආනිසංසය ලෙස මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් වෙයි. මෙම මාර්ගය වැඩීමෙන් උත්තරීතර ඵලය වන නිර්වාණ සුඛය ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකි වෙයි.<sup>40</sup> “තණ්හාවානචිරහිතත්තා නිබ්බානන්ති ලද්ධනාමස්ස අමතස්ස සච්ඡිකිරියාය”<sup>41</sup> යන අටුවා පාඨයෙන් විස්තර වන්නේ ‘තණ්හා නම් වාන චිරහිත බැවින් නිබ්බාන යයි ලද නම් ඇති අමාතය සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස’<sup>42</sup> පවතින්නේ ද මෙම මාර්ගය ම වෙයි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්තයෙහි දැක්වෙන ආනිසංස දේශනාව මගින් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කරන්නේ මෙම සතිමත් බව නය නොයික්මවා, මනා කොට වැඩීමෙන් නියත ලෙස ම මාර්ගඵලාවබෝධය ලැබිය හැකි බවයි. ඒ බව තවදුරටත් තහවුරු කරනු වස් උන්වහන්සේ විසින් ම කාල නිර්ණයන් ද දක්වන ලදී.

“යො හි කොච්චි භික්ඛවෙ ඉමෙ චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ ඵචං භාවෙය්‍ය සත්ත වස්සානි, තස්ස ද්විත්තං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඛ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා, සති වා උපාධිසෙසෙ අනාගාමිනා”<sup>43</sup>

මෙම සූත්‍ර පාඨයෙන් දක්වන පරිදි යමෙක් සතර සතිපට්ඨානය සත් වසක් මුළුල්ලේ නය නොයික්මවා, නොකඩවා වඩන්නේ ද හෙතෙම මෙම ද්වි ඵල අපේක්ෂා කළ හැක්කේ වෙයි. එනම්, මේ හවයේදී ම අරහත් ඵල ලැබිය හැකි අතර එසේ නොහැකි වුවහොත්

අනාගාමී ඵල හෝ ලැබිය හැකි වන්නේ ය. එම කාල නිර්ණය ක්‍රමයෙන් සත් දිනක් දක්වා ලඝු කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ 'යම් යෝගී පුද්ගලයෙක් මෙම සතර සතිපට්ඨානය අවම සත් දිනක් මුළුල්ලෙහි නය නොයික්මවා, නොකඩවා වඩන්නේ නම් හෙතෙම මේ ආත්මයේදී ම ඉහත කී ආර්ය ඵල දෙකින් එකක් ඒකාන්තයෙන් ලබන්නේ ය'<sup>44</sup> යන බවයි. එසේ සැම තන්හි සැම කල්හි සතිමත් බව පවත්වන්නේ නම් අඩු තරමින් දිට්ඨිධම්මවේදනීය වශයෙන් සෝවාන් මගඵල හෝ ලැබිය හැකි වන්නේය.

**සමාලෝචනය**

සතිමත් බව හෙවත් සතර සතිපට්ඨානය කායික මානසික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ වූ දර්ශනයකි. වර්තමාන සමාජයේ පුද්ගලයා විවිධ කරදර, පීඩා, දුක්, දොම්නස්වල ගොදුරු බවට පත්වන්නේ සතිමත්භාවයෙන් තොර කායික, වාචසික, මානසික ක්‍රියාවන් හේතුවෙනි. පුද්ගලයා අතින් සිදුවන බොහෝ වැරදි, අතපසුවීම්, අමතකවීම්, මගහැරීම් ආදී සියල්ලට මුල ද සතිමත්භාවයෙන් තොර වීම ලෙස සැලකිය හැකිය. එමෙන් ම කෙතරම් දැනුමින් උගත්කමින් පිරී ගිය ද සිලයෙන්, ගුණයෙන් පිරිහීමට හේතුව ද සතිමත් බවින් තොර වීමයි.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය අනුව ඉහතින් විස්තර කරන්නට යෙදුණු සඵල ආනිසංස උදා කර ගැනීමට ඇති ප්‍රායෝගික හා ඒකායන මාර්ගය වන්නේ සතිමත් බවින් යුතුව නිරන්තර ක්‍රියා කිරීමයි. එසේ සත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධිය පිණිස, සෝකය හා පරිදේවය ඉක්මවීම පිණිස, දුක්ඛ හා දෝමනස්ස දුරු කිරීම පිණිස, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අවතීර්ණ වීම පිණිස, නිවන් පිණිස යන මේ සඵල ආනිසංස ලඟාකර ගත හැකිය.

චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ අපිරිසිදුභාවය නිසා සමාජ සදාචාරය, නීතිය ඉක්මවන්නෝ මේ සමාජයේ බොහෝ ය. අභිමිචීම, වියෝගය, උපද්‍රව, කරදර ආදිය නිසා ශෝකයෙන් පිරී ගිය, හඬන වැළපෙන පිරිස් අප්‍රමාණ ය. පිළිකා වැනි දරුණු රෝගාබාධ, අත්පා අභිමිචීම ආදිය නිසා කායික දුක්ඛයෙන් පීඩා විඳින්නෝ බොහෝ ය. බලාපොරොත්තු කඩවීම්, ආතතිය, කාංසාව,

බිය නිසා දෝමනස්ස හෙවත් මානසික සන්තාපයෙන් කල් ගෙවීම බොහෝ දෙනෙකුගේ ජීවිතයේ අංගයක් බවට පත්ව ඇත. නමුත් මේ සියලු තත්වයන් දුරු කොට ඉක්මවා දරා ගැනීමේ ශක්තිය, උපේක්ෂාව, හික්මීම, සදාචාරය ඇති කර ගනිමින් කායික මානසික සෞඛ්‍යයෙන් පිරුණු ජීවිතයක් උපයා ගැනීමේ මාර්ගය ලෙස සතිමත් බව පෙන්වා දිය හැකිය.

**ආන්තික සටහන්**

1. දීඝ නිකාය, ද්විතීය භාගය, මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා (බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.) 8, 2006, පිටු 436-503.
2. මජ්ඣිම නිකාය, ප්‍රථම භාගය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.10, 2006, පිටු 134-154.
3. Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation, Buddhist Publication Society, Kandy, 1962, p.03.
4. ඤාණාවාස නාහිමි, දෙවිනුවර (ඩී.), සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනා, ශ්‍රී වන්දවීමල ධර්ම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය, පොකුණුවිට, 2015, පිටුව 23.
5. Nyanaponika Thera, op.cit. p.03
6. සුමංගලවිලාසිනී නම් වූ දීඝනිකායට්ඨකථා - 2 (සිංහල පරි.), බී.එම්.පී. බාලසූරිය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2008, පිටුව 113.
7. මජ්ඣිම නිකාය, උපර්පණ්ණාසකය, කිත්ති සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර. 10, 2006, පිටු 44-50.
8. වන්දවීමල නාහිමි, රේරුකානේ, අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහය, වන්දවීමල ධර්ම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය, පොකුණුවිට, පිටුව, 24.
9. මජ්ඣිම නිකාය, ප්‍රථම භාගය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.10, 2006, පිටු 134-154.
10. ගුණරත්න හිමි, මොරටුවේ (එම්.), සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව, සීමා සහිත ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ, 2013, පිටුව 14.
11. පපඤ්චසුද්ධි නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථා (සිංහල පරි.), සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව, ආදාවල දේවසිරි ස්ථවිර, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2008, පිටුව 296.
12. පපඤ්චසුද්ධි නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථා (සිංහල පරි.), සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාව, ආදාවල දේවසිරි ස්ථවිර, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2008, පිටුව 296.
13. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, මහාසතිපට්ඨානසූත්තවණ්ණනා, සංස්. බොරුගමුවේ සිරි රේවත ථේරො, සිරිනාථ කුමාරදාස මුණසිංහ ත්‍රිපිටක මුද්‍රණාලය, කොළඹ, 1925, පිටුව 532, Extracted from <http://www.thripitaka.org/view/shb/vol19>, Accessed on 20/04/2018.

14. ශ්‍රී ලංකානන්ද නාහිමි, ලබ්‍රගම (එල්.), මහා සතිපට්ඨානසූත්‍ර වර්ණනාව, 15. සීමා සහිත ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, 1999, පිටුව 112.
16. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝ නිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, පිටුව 532.
17. මජ්ඣිම නිකාය, මූලපණ්ණාසකය, මූලපරියායවග්ග, වත්ථුපම සූත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්.-10, 2006, පිටු 82-92.
18. මජ්ඣිම නිකාය, එම, පිටුව 90.
19. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, පිටුව 532.
20. පපඤ්චසුදනී නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථා (සිංහල පරි.), එම, පිටුව 296.
21. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 24.
22. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝ නිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, පිටුව 536. එම, පිටුව 536.
23. පපඤ්චසුදනී නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථා (සිංහල පරි.), එම, පිටුව 297.
24. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 26.
25. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 27.
26. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 27.
27. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, පිටුව 536.
28. පපඤ්චසුදනී නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථා (සිංහල පරි.), එම, පිටුව 297.
29. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 29.
30. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, පිටුව 537.
31. පපඤ්චසුදනී නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථා (සිංහල පරි.), එම, පිටුව 297.
32. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 31.
33. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, පිටුව 537.
34. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝ නිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, එම, පිටුව 537-539.
35. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝ නිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, එම, පිටු 539-540.
36. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝ නිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, එම, පිටුව 539.
37. පපඤ්චසුදනී නම් වූ මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථා (සිංහල පරි.), එම, පිටුව 302.
38. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, එම, පිටුව 539.
39. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 36.
40. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 36.
41. සුමංගලවිලාසිනී නාම දීඝනිකායට්ඨකථා - දුතියො භාගො, එම, පිටුව 539.



42. සුමංගල විලාසිනී නම් වූ දීඝ නිකායට්ඨ කථා-2, එම, පිටුව 111.
43. දීඝ නිකාය, ද්විතීය භාගය, එම, පිටුව 498.
44. ඤාණාවාස නාහිමි, ඩී., එම, පිටුව 259.