අලසකම මැඩලීමේ පචලායන ප්‍රවේශය

බළන්ගොඩ ආනන්ද චන්‍ද්‍රකීර්ති හිමි

දෛනික චර්‍යාව යනු ඉර උදවේ සිට ඉර අවරට යන තෙක් හා යමෙකු නින්දට යන තෙක් සිදුවන ක්‍රියාදාමය යි. ඒ තුළ පිබිදීම, ආහාර ගැනීම, වැඩ කිරීම, නින්ද, ඉගනීම, විනෝදය ආදී සමස්තය ඇතුළත් ය. සෑම සත්ත්වයකුගේ ම ඉරියව් හතරකි. ඒ ඇවිදීම, සිටීම, හිඳීම, නින්ද යන හතර යි.[1] ඕනෑම අයෙකු මේ හතරින් යුතු ය. යමෙකු තුළ අලසකම පිහිටයි නම් ඔහු මේ සිව් ඉරියව්වල ම අක්‍රමවත් හා අසංවිධිත චරිතයක් බවට පත්වෙයි.[2]

පුද්ගල ශරීරය පාලනය වන්නේ සිත, මනස, විඥානය මගිනි. ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස දෙක කාය සංඛාර නම් වෙයි.[3] ඒ ආශ්වාස - ප්‍රාශ්වාස ශරීරයේ පාලනය සිදු කරන බැවිනි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හරහා සකල ශරීරය ම ක්‍රියාත්මක වන්නා සේ ම සිතුවිලි විසින් සිතක සංයුතිය හා පැවැත්ම තීරණය කරයි. පුද්ගල අලසකම උපදවන ප්‍රධානතම සිතිවිලි දෙක ථීන සහ මිද්ධය යි. ථීන යනු සිත වැඩට යෙදීමට නො දී, නිදිගත් ස්වරූපයකට පත් කොට හුදෙකලා කරන ගතිය බවත් මිද්ධ යනු සිතිවිලි මැඩ පවත්වා කුසලයට පැමිණවීම බවත්[4] ය. මිද්ධයේ ක්‍රියාකාරීත්වය දක්වන්නේ, මුගුරකින් පහර දීමකට ය.[5] මුගුරකින් පහර දී යමෙකු පලවා හරින්නාක් මෙන් මිද්ධය විසින් සිතිවිලි (කුසලය) පලවා හරියි.

සිතිවිලි සැමවිට ම සිතක සංයුතිය හා ක්‍රියාකාරීත්වයේ මාවත් සකසා දෙයි. මනස ප්‍රධානව සිතිවිලි විසින් සියලු කටයුතු මෙහෙයවයි.[6] එය උපමාවකින් දක්වන ධම්මපද අට්ඨ කථාවෙහි නිදසුන් කථාවත් දක්වයි. ගමක් හෝ නිවසක් හෝ පැහැරගන්නා සොර මුළක් ළඟට යන යමෙකු නුඹලාගේ ප්‍රධානියා කවරකු දැයි විමසූ විට ඔවුන්ගෙන් එකකු අත දිගු කොට අසවලා ය අසවලා ය ආදී වශයෙන් ප්‍රධානයාගේ නම කියයි. එහෙත් ඔවුන් කණ්ඩායමක් වශයෙන් එකට ම එක්වර ම සොරකමෙහි යෙදෙයි. සොර නායකයා තමා සොරකමෙහි යෙදෙමින් අන්‍යයන් ද වැඩෙහි යොදවයි.[7] එය හඳුන්වා ඇත්තේ 'මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා' ලෙසිනි.

මනස අරමුණු මෙනෙහි කිරීමෙහි නිරතවන්නේ සෙසු සිතුවිලි ද සමගිනි. එසේ මනස ක්‍රියාත්මක වීම යනු භාෂණය හෝ චරණය (හැසිරීම) ලෙස බාහිරට ප්‍රකට වේ. එහෙත් බාහිරට ප්‍රකට වන චරණයට හෝ කථනයට හෝ පෙර එම පුද්ගලයාගේ මනස තුළ ක්‍රියාදාමයක් ඇරඹී ඇත. පුද්ගල චරණයට මනස සෘජුව ම බලපාන බව කිය යුත්තේ එබැවිනි. බුදුරදුන් දක්වන පරිදි, 'චින්තන ක්‍රියාවලිය අහිමි සිරුර, ආයු ශක්තිය හා උණුසුම පහව ගොස් නිරර්ථක දර කඩක තත්ත්වයට පත් වේ.[8] ම. නි. මහාවේදල්ල සූත්‍රයට[9] හා දී. නි. මහාපදන[10] වැනි සූත්‍රවලට අනුව පුද්ගල චර්‍යාව යනු ආබද්ධ ධර්ම පරම්පරාවක සංකීර්ණ හා සැලසුම් සහගත ඵලයකි.

විඥානයේ ක්‍රියාකාරී ස්වභාවය මත එය කාම - රූප - අරූප යන භවත්‍රයගාමී ය. උපන් භවයට අනුරූපව විඥානය ක්‍රියාත්මක වෙයි. ඒ අනුව නාම -රූප පහළ වෙයි. එම නාම රූප පහළවීම යනු ආයතනයන්ගේ පහළ වීමයි. (සිත් සකසන) ආයතන ඇති කල්හි පුද්ගලචර්‍යා ඇරඹී ඇත. මෙහි ආයතන යනු විඥානය සමග සෙසු නාම -රූපයන්හි එකතුවයි. සළායතන අපරිභින්න කල්හි අරමුණු ග්‍රහණය සිදු වෙයි. අරමුණු ඇති කල්හි සුපසන් මනසක් නැති, නො වැඩූ මනසක් ඇති සත්ත්වයා එම අරමුණු ආත්ම සංඥාවෙන් යුතුව විඥානය කරයි. එය වේදනා නම් වෙයි. ආත්ම සංඥාගතික වේදනාව මත තණ්හාව උපදියි. ආත්ම සංඥා නිශ්‍රිත වේදනාව පවතිනවා යනු එතැන තෘෂ්ණාව ඇති බව ම ය. තෘෂ්ණාව ඇති කල්හි 'තණ්හා -දිට්ඨි -මාන' වශයෙන් අල්වා ගනියි.

අල්වා ගැනීම උපාදාන නම් වෙයි. යමෙකු තණ්හාව සහ එමගින් උපාදානය ගොඩනගන්නේ ද අවිද්‍යාව නිසා ය. අවිද්‍යාව අකුසලයකි. තණ්හාව අවිද්‍යාව එකතු වූ තැන උපාදානය ශක්තිමත් වෙයි. හීන වීර්‍යය හා අවිද්‍යාව තණ්හාවෙන් යුතු අරමුණු උපාදානයට සත්ත්වයා හසුරුවයි. යථාර්ථය දැකීමට පුද්ගල සිතට බාධා වන්නේ 'අනාතාපී' බව හෙවත් හීනවීර්‍යය යි. කුසලය පිරිහෙලන 'මිද්ධයත්' සිත ලෙඩ කරන ථීනය ත් එක්වූ තැන වීර්‍යාභිමුඛ චරණයට පුද්ගල සිත ඉඩ නො දෙයි.[11] එබැවින් තණ්හා 'පච්චයා උපාදානං' තත්ත්වයට සත්ත්ව සන්තතිය පත්වෙයි.

උපාදානයෙන් අල්වාගත් දෙය මත සිත් සතන් වෙයි. එම සිත්, කුසල්, අකුසල්, රූපාවචර, අරූපාවචර වශයෙන් දැක්විය හැකි ය. අනෙක් අතට ඒවා, පුඤ්ඤාභි සංඛාර, අපුඤ්ඤාභි සංඛාර, අනෙඤ්ජාභි සංඛාර ලෙස ද පැවසිය හැකි ය.

සංඛාර යනු ක්‍රියාව හා ක්‍රියාවෙහි ඵලය යි. එනම් කාය - වාක් - මනෝ ක්‍රියාවෙහි ඵලය යි. එම ඵලය 'භවගාමී' විඥානයක් සකසා ඇත. කර්මභව - උත්පත්ති භව[12] යැයි කීවේ එය යි. එම කර්ම -උත්පත්ති භව යනු භවගාමී විඥානයයි. භවගාමී විඥානය චුති චිත්තය ද සමග ප්‍රතිසන්ධිය කරා ගමන් කරයි. එනම් නැවත නාමරූප හට ගැනීම යි. සත්ත්ව චරණය යනු නො නවතින ක්‍රියාවලියක් වන්නේ එබැවිනි. සාමාන්‍ය පුද්ගල චර්‍යාව කෙලෙස් බහුල ය. කෙලෙස් බහුල බවට එක් සාධකයක් 'මිද්ධය' බව ඉහත කීමු. මිද්ධයෙන් කුසල සිතුවිලි පලවා හැරීම ඊට හේතුවයි. ථීන -මිද්ධ උත්සන්න වූ සිතකට කාය -වාග් චර්‍යාව සංවිධිත කළ නො හැකි වේ. අංගුත්තර නිකායෙහි පචලායන සූත්‍රය අනුව මුගලන් හිමියන්ගේ චර්‍යාව අලසකම නිසා මුළුමනින් ම අඩපණ වූ බව පෙනෙයි.[13] නමුත් එහි දක්වන්නේ හුදු පුහුදුන් අලසයාගේ ඖලාරික අලස බව නො වේ. ඒ වන විට රහත් නොවී සිටි මුගලන් හිමියෝ භාවනානුයෝගී අවස්ථාවෙහි නිදිකිරා වැටුණේ වඩනලද භාවනාවෙහි වෙහෙසට පත්වූ බැවිනි. නමුත් එතරම් ප්‍රබල අයෙකුට වුව ද අලසකම (ථීනමිද්ධ) බලපෑම් කරයි නම් සෙසු අය ගැන කිව යුතු නැත. බුදුරදුන්ගේ දේශනාව අනුව අලසකම පුද්ගලයාගේ දියුණුව පමා කරනවා පමණක් නොව පවතින දියුණුවෙන් ද පරිහානියට පත් කරයි.[14]

භෞතික පරිසරයේ සාධක අලසත්වය ඉපිදවීමට යම් බඳු බලපෑමක් කරයි ද, සිහියෙන් හා වීර්‍යයෙන් තොර වූ අයට එම බලපෑම අධිමාත්‍රව බලපවත්වයි. එසේ ම අලසකම කුසලයන්ට හානි කරන්නා සේ ම සෙසු අකුසලයෝ ද අලසකම ඉපිදවීමට උපකාර වෙති. ඉන්ද්‍රිය අසංවරකම හා ආහාර අක්‍රමිකතාව කුසීතකමට හා හීනවීර්‍යයට බලපෑම් කරයි. අනුබල දෙයි. ඒ සමග ම හීනවීර්‍ය හා කුසීතකම සෙසු අක්‍රමිකතාවන්ට ද උපකාර කරයි.

පුද්ගල චර්‍යාව යනු චිත්ත ක්‍රියාකාරීත්වය බව ඉහත කීවෙමු. ථීනමිද්ධය විසින් සිතුවිලි ඉපදීම මුගුරකින් ගසා පලවා හරින්නාක් මෙන් පලවා හරින කල්හි එම චර්‍යාවන්ට ඉඩක් හමු නොවන බව පෙනෙයි. එසේ ම නිදිගත් ස්වභාවයෙන් 'ථීනය' පවත්නා විට මිද්ධය සෙසු ක්‍රියාකාරී බව ද මරා දමයි. එය කුසීත නම් වෙයි. සිව් ඉරියව්වල වීර්‍ය නො කරන බව 'කුසීත' කරයි. එසේ ම ථීනමිද්ධයේ ස්වභාවය 'චර්‍යා අකර්මණ්‍යතාව' යි. එමගින් පුද්ගල චර්‍යා අඩපණ කරයි.[15] අඩපන වූ ශරීර ඇති පුද්ගලයා රෝගී ද වෙයි. ධනයෙන් - භෝගයෙන් ද පිරිහෙයි. ස්වාර්ථය හෝ පරාර්ථය ද අතහරී.

අලසකම චර්‍යාගත වූ අයට කුසලය වැඩීමට නො හැකි වන්නා සේ ම පවතින කුසලය ද පිරිහේ. සූදු ක්‍රීඩාදිය ද පුද්ගල චර්‍යා පරිහානියට හේතු වන බව දැක්වේ.[16] සූදු ක්‍රීඩාදිය ඍජුව ම කුසීතකමට සම්බන්ධ බව නො පෙනෙතත්, මහන්සි වී මුදල් ඉපයීමට අකමැත්තෝ ම ක්ෂණික ක්‍රමවලට යොමු වෙත්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරන්නේ,

උට්ඨාන විරියාධිගතා	- උත්සාහවන්ත වී,
බාහාබලපරිචිතා	- දැත වෙහෙසා,
සෙද වක්කිත්තා	- දහදිය හෙළා,
ධම්මිකා ධම්මලද්ධා	- ධාර්මිකව කටයුතු කර ධාර්මිකව ලැබූ දෙය.

තම ධනය සඳහා යොදා ගත යුතු බවයි.[17] මිනිසා එසේ නොකොට අලස වූ කල පවතින සම්පත් පවා විනාශ විය හැකිය.[18] සන්නිධිකාර පරිභෝගය මානව බුද්ධි පරිණාමයේ අවස්ථාවක් වුවත් එය ස්වභාවධර්මයට හානිකර විය. යමෙකු අධිකව ලාභ ලැබීමට යන්නේත්, පරිසරය සූරා කන්නේත්, අලසකම හා හීනවීර්‍ය හේතුවෙනි. නැවත - නැවත උත්සාහ කොට වැඩි ලාභ ලබනවා වෙනුවට මිනිසුන් රුචිවන්නේ ක්‍ෂණික ලාභ ලැබුමට ය. මේ බව අං. නි. **පඨම අධම්මික** සූත්‍රයේ විග්‍රහ කරයි.[19] ක්‍ෂණික ලාභ ලැබීම සහ අඩු උත්සාහයෙන් යමක් උපයාගන්නට වෙරදරන්නෝ අලසකම පෝෂණය කරති.

යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිපදවා අඩු කාලයකින් වැඩි ප්‍රතිලාභ ඉපයීම මානව සංස්කෘතියේ දියුණුවක් සේ සලකති. මේ හේතු නිසා අද මිනිසාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා නිෂ්පාදන වෙළඳපොළෙහි ශේෂව පවතී. යන්ත්‍ර-සූත්‍ර භාවිතයට මිනිසා යොමු වූයේ මෑත යුගයේ ම නො වුණ ද මහපොළොව හා අහස සූරාකන නිෂ්පාදන ප්‍රතිපත්තියට මිනිසා යොමු වූයේ පුනරුද සමයේ බිහිවූ ධනවාදී ආර්ථික කළමනාකරණය සමගිනි. පොළොවට ආදරය කරන මිනිසුන් වෙනුවට, **'අහසත් පොළොවත් ඇත්තේ මිනිසාගේ පරිභෝජනයට'** ය යන චින්තනය හා බැඳුණු බටහිර ජන සමාජය තමා ද අයත් වන්නේ මේ පොළොවට ම බව අමතක කළහ. උක්ත ජීවන රටාවට මූලික පදනම අලසකම යි.

කය වෙහෙසා වැඩ කරනවා වෙනුවට යන්ත්‍රයකට කුඹුරු කෙටීම බාර කළේ අලසකම මගිනි. යන්ත්‍රය මිනිසාට කාලය - ශ්‍රමය ඉතිරි කර දෙයි. එහෙත් පෙර මිනිසුන් කය වෙහෙසා සිය සවියෙන් මහවැව් තනා රට සරුසාර කළා සේම ලොව කිසිවකුට නො දෙවැනි සාහිත්‍ය, සංගීත කලා නිර්මාණ කළේ, වැඩකිරීමේ අනලස් මනසක බිහිවූ විවේක බුද්ධියේ මහිමයෙනි. සර්වසාධාරණ අවිහිංසක ජීවන පතිපදවක ඵලය ධාර්මික ප්‍රීතිසුඛය යි. කෙතරම් කාලය හා ශ්‍රමය ඉතිරි කර දුන්න ද වර්තමාන මානව සමාජය ධාර්මික ප්‍රීති සුඛය කරා නො යන බව පෙනේ. සාම්ප්‍රදයික ඥනය හා විවේක බුද්ධිය විසින් මිනිස් ශ්‍රමයෙන් කළ නිර්මාණ යන්ත්‍රානුසාරයෙන් නිපදවීමත් සමග කලාව හා රසය මිනිස් සමාජය හැර ගියේ ය. නිර්මාණයක ගුණය වෙනුවට මුදල පෙරමුණට ආවේ බටහිර යන්ත්‍ර හා යන්ත්‍ර වැනි මිනිසුන් අතිනි.

අලසකම මානව සමාජයෙහි හැරවුම් ලක්ෂය යි. මිනිසාගේ පහසුව හා කාර්‍යක්‍ෂමතාව නැමැති උපක්ලේෂය ඔහුගේ විවේක බුද්ධිය පළුදු කර ඇති බව පෙනේ. තාක්ෂණික දියුණුව මානවයාගේ සව් ඉරියව් පැතිරුම හීන කළේ ය. ඒ අනුව දිගු දුරක් වීර්‍යාභිමුඛව ඇවිද ගිය මිනිසුන් අද විරල ය. ඇවිදයාම හරහා ගොඩනැගුණු ධෛර්‍ය ඒකාග්‍රතාව හා දරා ගැනීමේ හැකියාව මිනිස් සිතට අහිමිව ඇත. මිනිසාගේ නිඳ, ආහාර පිසීම, ආහාර අනුභවය ආදී සියල්ලට ම සිදුව ඇත්තේ එය ම ය. කෙටි ක්‍රම හා තාක්ෂණික ක්‍රම සැමවිට ම සොබාදහමට පටහැනි වී ඇත. සොබාදහම යනු ධම්ම නියාමය යි. ධම්මනියාමයට පටහැනි වූ සියල්ල මිනිසාට ම එරෙහි වී ඇත. මානව ජීවන දර්ශකය කෙටිවීමට සේම අක්‍රමවත්වීමට ද බලපා ඇත්තේ ඔහුගේම අලසකම යි.

අලසකම යනු සති -සම්පජඤ්ඤ හරහා පසුබසින සිතිවිලි දෙකකි. සියලු ක්‍රියාවන් මනෝමූලික නම් මනස ක්‍රමවත් කිරීම හරහා ඕනෑම ක්‍රියාවක් සැකසිය හැකි විය යුතු ය. මනස ක්‍රමවත් කරන බෞද්ධ න්‍යාය සති හා සම්පජඤ්ඤ තුළ ඇතුළත් ය. ඒ දෙක එකක් කොට භාවනා ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. සතිපට්ඨාන න්‍යාය තුළ පෙන්වාදෙන්නේ පුද්ගලයාගේ අංශ හතරක් කෙරෙහි සති-සම්පජඤ්ඤ යොමු කළ යුතු බව යි. එනම්,

1. කායික අංශය - රූප
2. සංවේදන අංශය - වේදනා
3. චිත්ත ක්‍රියාවලිය - සංඥ, සංස්කාර, විඥන
4. සිතිවිලි හා ප්‍රජානන අංශය - විඥන, සංස්කාර, සංඥ, ප්‍රඥ

ඒ අනුව නාම -රූපයන් පිළිබඳව ප්‍රඥව ඉපිදවීමට අදළ ප්‍රතිපදව 'සති' හා 'සම්පජඤ්ඤය' යි. අරමුණු හඳුනා ගැනීම, දැකීම සතිය යි.

හඳුනාගත්, අල්ලාගත් අරමුණුවල යථාස්වභාවය දැකීම සම්පජඤ්ඤය යි. සම්පජඤ්ඤයේදී නාම - රූපයන්ගේ චලනය හා එහි පවතින යථා ස්වභාවය අල්ලා ගනියි. සති - සම්පජඤ්ඤ ඇති කල්හි නීවරණයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද හසු වේ. එවිට,

1. තමා තුළ ථිනමිද්ධය ඇති නම්, එසේ ථිනමිද්ධය ඇති බව හෝ දකී.
2. තමා තුළ ථිනමිද්ධ නැති කල්හි, නැති බව හෝ දකී.
3. පෙර නූපන් කරුණු පිළිබඳව ථින මිද්ධය උපදී නම් එය ද දැනගනියි.
4. එසේ උපන් ථින මිද්ධය යළි කිසිදු නූපදින පරිදි නිරුද්ධ වේ නම් එය ද දකී.[20]

මෙම සිව්වැදෑරුම් ක්‍රියාවලිය තුළ අලසකම හඳුනා ගැනීම හා අපහරණය ඇතුළත් වෙයි. සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයෙහි සතිය හා සම්පජඤ්ඤය ගැන සාකච්ඡා වන නිසා 'ථිනමිද්ධය' ඉවත් කිරීමක් ගැන සෘජුව නො කීව ද, එම ක්‍රියාවලිය පරිපූර්ණව ම සිදු වන ආකාරය, ම. නි. 'සබ්බාසව' සූත්‍රයෙහි ඇතුළත් වේ. එහි 'අත්ථි භික්ඛවෙ ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා[21] යටතේ, සිතෙහි නො රඳා ඉවත් කර ආශ්‍රව පහ කරන ක්‍රමය මෙහිදී ද පාදක කර ගනී. ථින හා මිද්ධ අයත් වන්නේ අවිද්‍යාවට යි. ඒ මෝහයට පාදක ධර්ම වන බැවිනි. එසේම ථිනමිද්ධය සිහියෙන් අල්වාගත් කෙණෙහි ම සිතෙහි නොරඳා පලායාමක් සිදු වන බව සතිපට්ඨාන[22] හා පචලායන[23] සූත්‍රවලින් ප්‍රකට වෙයි.

කුසීතකමට හා අලසකමට කායික හා මානසික හේතු පැවතිය හැකි ය. ඒ සියලු වයසනී අපහරණය කළ ප්‍රථමයා බුදුරදුන් ය. තමා අලසකම දුරුකළේ පධන් වියසි මගින් බව පවසන උන්වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන්ට මග පෙන්වා ඇත්තේ බට වනයකට අවතීර්ණ ඇතෙකු සේ අලසකම, කම්මැලිකම (මාරයාගේ සේනා) නසන ලෙස යි.[24]

රෝහිණී ථෙරී ගාථා මගින් ප්‍රකට වන්නේ, ආයසීශ්‍රාවක සංඝරත්නය 'කම්මාකාමා අනලසා' වැඩ කිරීමෙහි ම ඇලුණු හා අනලස් පිරිසක් බව යි.[25] තථාගතයන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයන්ට මග පෙන්වූයේ දිනය සැලසුම් කර කටයුතු කරන අතරතුර ය. එනිසා ශ්‍රාවකයන් ද සිය කටයුතු සංවිධානය කරගත්හ. චූ. ව. පා. වත්තක්ඛන්ධකය අනුව භික්ෂූන්ගේ දෛනික චයසීාව ඉතාමත් සංවිධිත වූ බව සිතීමට කරුණු ඇත.[26] ම. නි. උපක්කිලෙස සූත්‍රය අනුව ප්‍රකට වන්නේ සමගි සම්පන්න බව අනලස් බවටත්, අනලස් හා සංවිධිත ජීවන රටාව සමගියටත් බලපාන බව යි.[27] එහෙත් ඒ සියල්ලට යටින් දිවෙන අදෘශ්‍යමාන බලවේගය නම්, ආයසීශ්‍රාවකයන්ගේ ඔද වැඩී ගිය මනෝභාවයන්ට හා ප්‍රියමනාප චයසීාවන්ට, ඔවුන්ගේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව බලපා ඇති බව යි. වරක් කොසොල් රජු බුදුරදුන්ට පවසන්නේ තමා අන්‍ය ශ්‍රාවකයන් හා බුද්ධ ශ්‍රාවකයින් අතර සුවිශේෂතා දකින බව යි. ඉන් එකක් නම් සෙසු ආගම්වල ශ්‍රාවකයන් දුක් මුසුව, එල්ලාගත් මුහුණින් සිටියදී බුද්ධශ්‍රාවකයෝ, සිනා මුසු මුහුණින්, පිනාගිය ඉඳුරන් ඇතිව, අනලස්ව සිටින බවයි.[28]

මීට බලපාන්නට ඇත්තේ භික්ෂූන්ගේ සමාධි ඉන්ද්‍රිය පරිභාවිතය බවට සාධක පෙළදහමෙන් හමු වෙයි. රෝගාතුර වූ කාශ්‍යප හා මොග්ගල්ලාන යන මහරහතන් වහන්සේලා සත්තබොජ්ඣංග මෙනෙහි කිරීමෙන් නිරෝගී වූ ආකාරය ඊට එක් නිදසුනකි.[29] එපමණක් නොවේ. උන්වහන්සේලාගේ එම රෝගයන් සුව වූයේ යළි කිසිදු නූපදින පරිදි ය.[30] එසේ ම බුදුරජාණන් වහන්සේ අතිශයින් රෝගාතුරව සිටි අවස්ථාවක අනඳ හිමියන් පැන් ගෙන එන්නට කුකුත්ථා නදියට ගිය අතර නැවත පැමිණෙන විට දක්නට ලැබුනේ තථාගතයන් අතිශයින් නිරෝගිව සිටින සෙයකි. කරුණු විමසූ අනඳ තෙරුනට බුදුහිමි වදරන්නේ තමන් 'අනිමිත්ත චේතෝසමාධියට' සමවැදුණු බවයි.[31] අනිමිත්ත චේතෝ සමාධිය යනු සියලු නිත්‍ය නිමිති මෙනෙහි නො කොට සිටීම යි. එහිදී වේදනා - සංඥා - සංඛාර කිසිවක් කෙරෙහි මෙනෙහි කිරීමක් නැති අතර සංස්කාරස්කන්ධයේ ම අංග දෙකක් වන ථිනය හා මිද්ධය ද මෙනෙහි නො වන බව සිතා ගත හැකි ය. එබඳු සමාධීන්

නිසා අලසකම මුළුමනින් යටපත් වූ බව සිතිය හැකි ය.

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ තථාගත ක්‍රමවේදය පචලායන සූත්‍රයෙන් ගම්‍ය වේ. ඒ අනුව යම් අරමුණකින් භාවනා කරන විට අලසකම උපදී නම් සිහිය පිහිටුවා හෝ අරමුණ වෙනස් කර හෝ අලසකම නැති කර ගත යුතු බව දක්වයි.[32] අලසකම නැති තැන විතක්ක -විචාර බහුල වන අතර එය වචීසංඛාර චර්‍යාවෙහි අභිවර්ධනය යි. උද්යෝගීමත්ම පිහිටුවාගත් සිත මගින් සියලු චර්‍යා සංස්කරණය කරයි. පසළොස්චරණ ධර්ම මීට නිදසුනකි. ඒ තුළ අලසකමට කුඩා හෝ ඉඩක් නැත. ආහාරයෙහි පමණ දැන කටයුතු කිරීම සේ ම නිදිවැරීමේ හැකියාව ද චර්යා අංග ලෙස දියුණු කිරීම චරණධර්මයන්හි අරමුණ යි. විශේෂයෙන් ධ්‍යාන හා සමාධි වර්ධනය මගින් නීවරණ යටපත්ව විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා සිත තුළ උපදවන නිසා ප්‍රීතිමත් මනසකින් කල් ගෙවීමේ හැකියාව භාවනාව මගින් උපදවයි.

ආන්තික සටහන්

1. *දීඝනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 342.
2. *ඉතිවුත්තක අට්ඨකතා,* සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, මරදන : 1936, පිටුව 72.
3. *මජ්ඣිම නිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 234.
4. *මහානිද්දේස අට්ඨකථා,* 2 වෙළුම, සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, මරදන : 1934, පිටුව 376.
5. *පරමත්ථදීපනීසංගහ මහාටීකාපාඨ,* අකුසලරාසි, Tripitaka C. D.
6, *ඛුද්දකනිකාය,* 1 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 18.
7. *ඛුද්දකනිකාය අට්ඨකථා,* 1 වෙළුම, සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, මරදන : 1920, පිටුව 42.
8. *ඛුද්දකනිකාය* 1 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 36.
9. *මජ්ඣිමනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 234.
10. *දීඝනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 56.
11. *අභිධානප්පදීපිකා ටීකා 1,* සග්ගකණ්ඩ වර්ණණාව, Tripitaka C. D.
12. *දීඝනිකාය,* 3 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 356.
13. *සංයුත්තනිකාය,* 4 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 406.
14. *සුත්තනිපාත,* බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 120.
15. *ඉතිවුත්තක අට්ඨකතා,* සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය, මරදන : 1936, පිටුව 198.
16. *සුත්තනිපාත,* බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 210.
17. *අංගුත්තරනිකාය,* 6 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 404.
18. *දීඝනිකාය,* 3 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 180.
19. *අංගුත්තර නිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 320.
20. *දීඝනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 380.
21. *මජ්ඣිමනිකාය,* 1 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 26.
22. *දීඝනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 380.
23. *අංගුත්තරනිකාය,* 4 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 406.
24. *අංගුත්තරනිකාය,* 1 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 230.
25. *ථෙරීගාථා,* බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 112.
26. *චුල්ලවග්ගපාළි,* 1 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 244.
27. *මජ්ඣිමනිකාය,* 3 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 280.
28. *මජ්ඣිමනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 224.
29. *සංයුත්තනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 320.
30. *දීඝනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 340.
31. *දීඝනිකාය,* 2 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 340.
32. *අංගුත්තරනිකාය,* 4 වෙළුම, බුද්ධ ජයන්ති (පුනර්) මුද්‍රණය, 2005, දෙහිවල, පිටුව 406.