

සක්මනේ නිවහ



කටුකුරැන්දේ ඤාණනන්ද හිඤ්ඤ

පොත්ගුල්ගල ධර්මගුණ ධර්මසුවණ මාධ්‍ය භාරය

**පොත්ගුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරයේ
විශේෂ නිවේදනය**

2013.07.07 දින අභිනවයෙන් පිහිටුවා ගන්නා ලද 'පොත්ගුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරය' මගින් පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මේතාක් සම්පාදිත සහ ඉදිරියට සම්පාදනය කරනු ලබන සියලුම ධර්ම ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන බවත් මින් පසු උන්වහන්සේගේ කිසිදු ග්‍රන්ථයක් කොළඹ ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් ප්‍රකාශයට පත් නොකරෙන බවත් අප පාඨක පිරිස වෙත මෙයින් දන්වා සිටිමු.

මෙයට
සසුන් ලැදි
පොත්ගුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරය

සක්මනේ නිවහ



කටුකුරැන්දේ ඤාණානන්ද හිතමු

ISBN 978-955-1255-48-0

මොරගොල්ල එත්ත
ඉඹුල්ගස්දෙණිග

ප්‍රකාශනශ
පොත්ගුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරය
2014

ධර්ම දානයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන:

1. අනුර රූපසිංහ මහතා - 27, කොළඹ විදිය, මහනුවර.
2. ස්ටැන්ලි සුරියාරච්චි මහතා - 25, කඩවිදිය, දේවාලේගම.
3. ඩී. ටී. චේරගල මහතා - 422, වැලිපාර, තලවතුගොඩ.
4. හේමමාලා ජයසිංහ මිය
29/8, පැඟිරිවත්ත මාවත, මිරිහාන, නුගේගොඩ.
5. සංජීව නවරත්න මහතා
අංක 308/17 බී, කිරිවත්තුඩුව පාර, මාගම්මන, හෝමාගම.
6. හේමා රූපසිංහ මිය - 26, හැව්ලොක් පාර, ගාල්ල.
7. එස්. ඒ. ලයනල් මහතා
140/19, රුහුණසිරි උද්‍යානය, හක්මණ පාර, මාතර.
8. සිරිමා විජේරත්න මිය - ඇලපාත, රත්නපුර.
9. ඒ.ජී. සරත් චන්ද්‍රරත්න මහතා
සමන්, ඇරැවුල හන්දිය, කණ්ඩලම පාර, දඹුල්ල.
10. වෛද්‍ය පී. වීරසිංහ මහතා
බණ්ඩාර බුලංකුලම, ලංකාරාම පාර, අනුරාධපුර.
11. ජේ.ඒ.ඩී. ජයමාන්න මහතා
ජයමාන්න වත්ත, ලබුයාය, කුරුණෑගල පාර, කුලියාපිටිය.
12. ආර්.ඒ. චන්දි රණසිංහ මිය
ස්ට්‍රඩියෝ 'වායා', රෝහල හන්දිය, පොළොන්නරුව.

වෙබ් අඩවිය: www.seeingthroughthenet.net

මුද්‍රණය:

කොලට් ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 011-4 870 333

පටුන

	පිටු
පිටකවරයේ චිත්‍රය - සක්මනේ සංකේතයක්?	v
හැඳින්වීම	vi
ප්‍රකාශක නිවේදනය	viii
අමා ගඟ	x
1. සක්මනට ලැබෙන තැන	1
2. සක්මනට සුදුසු තැන	4
3. සක්මනේ අනුසස්	5
4. සක්මනේ සමථය	8
5. සක්මනේ විපසසනාව	10
උපග්‍රහථය	13

සක්මනේ නිවන
(දෙවන මුද්‍රණය)

පිටපත් 5000ක මෙම දෙවන මුද්‍රණය, මිනිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපතිව වැඩ විසූ අපවත්වී වදාළ අතිපූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේට සහ කහටගොල්ලැවේ ගල්පියුම ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපතිව වැඩවිසූ අපවත්වී වදාළ අතිපූජ්‍ය දොරණුවේ සුමනතිස්ස මාහිමිපාණන් වහන්සේට පුණ්‍යානුමෝදනා වශයෙන් අනුරාධපුර, රඹුුවේ ඒ. බාලවඤ්ඤ මහතා විසින් එළිදක්වනු ලබන බැවින් එම ධර්මදානමය කුශලය ඒ සැමටම පරම ශාශන උතුම් නිව්‍යාණාවබෝධය පිණිස උපනිශ්‍රය සම්පතක්ම වේවායි පතමු.

- අනුශාසක
(2557) 2014 පෙබරවාරි

පිටකවරයේ විත්‍ය

-සක්මනේ සංකේතයක්?

පොළොන්නරුවේ ගල්විහාරයේ 'හිටි පිළිමයෙන්' නිරූපණය වන්නේ කුමක්ද යන්න පුරාවිද්‍යාඥයින්ගේ අවධානය යොමුවී ඇති ප්‍රශ්නයකි. මේ පිළිබඳව විවිධ මතිමතාන්තර ඉදිරිපත් කොට ඇත. අපටනම් වැටහෙන්නේ බුදුරදුන් සක්මන කෙළවර දක්‍ෂිණාවර්තව හැරෙන ආකාරය මේ ප්‍රතිමාවෙන් නිරූපනය වන බවයි.



මේ ප්‍රතිමාව දෙපසින් ඇති ප්‍රතිමා දෙකින් වැඩිහුන් ඉරියවුව සහ සැතපෙන ඉරියවුව පිළිබිඹුවන අතර සක්මන සහ වැඩ සිටි ඉරියවුව යන ඉරියවු දෙකම මේ අපූර්ව කලාකෘතියෙන් එකවිට සංකේතවත් වන බව අපගේ හැඟීමයි. මෙවැනි නිගමනයකට පහත සඳහන් සාධක කුඩු දෙයි.

1. වම් පාදය මඳක් හැරී දකුණු කලවා පෙදෙස ඉදිරියට නෙරාගිය ලෙසක් පෙන්නුම් කිරීම. (මේ නෙරායාම ඉහත දක්වෙන ඡායාරූපයෙන් වඩාත් පැහැදිලි වෙයි.)
2. දෙ-අත් ලයමන නොදැඩිව තැන්පත්ව ඇති ආකාරය, සක්මනෙහි යෙදෙන විට දෙ අත් තබාගන්නා වඩා සන්සුන් අයුරක් ලෙස සැලකිය හැකිය.
3. අඩවන් වූ දෙනෙත, සක්මන කෙළවර වැඩසිටි ඉරියවුවේදී මතුවන සමාධිය සංකේතවත් කරයි.
4. වම්පසින් සිවුරු පට සැහැල්ලුවෙන් එල්ලෙන පරිදි නෙළා තිබීම, එළිමහන් සක්මනෙහිදී මඳක් විවෘතව සිවුරු පෙරවූ ලෙසක් පිළිබිඹු කරයි.
5. සිරි-පා යුග පිළිගත් පියුම්පෙති රටාව තුළින්, බොහෝ වේලාවක් වැලිසක්මනක සිරුවෙත් සක්මන් කිරීමෙන් සක්මන කෙළවර නිතැතින්ම ඇදෙන වෘත්තය (වච්චිය) සංකේතවත් කැරෙයි.

වි - ම - ස - න් - වා!

හැඳින්වීම

‘චතුර්වකකං නචදාරං
පුණණං ලොහෙන සංයුතං
පඛකජාතං මහාවීර
කථං යාත්‍රා භවිස්සති’

‘ජෙඤා නඤ්ඛං වරතතඤ්ඤා
ඉච්ඡා ලොහඤ්ඤා පාපකං
සමුලං තණ්හං අබ්බයහ
ඵචං යාත්‍රා භවිස්සති’¹

- චතුර්වකක සූ. දෙවතා සංයුතක සංති 1-3

‘මහාවීරයාණන් වහන්ස, රෝද සතරක් ඇති, දොරවල් නවයක් ඇති, (අශුවියෙන්) පිරුණ, ලෝහයෙන් බැඳුන, මඩෙහි හටගත් මේ (ශරීර) යානයේ නික්මයාම කෙසේද?

‘රහනද වරපටද, පාපීචු ඉච්ඡා ලෝහ දෙකද, සිද තණ්හාව සහමුලින් උදුරාලීමෙන් මෙසේ නික්මයාම වන්නේය.’

සංයුත් සඟ්ගයේ දේවතා සංයුතකයේ එන මේ ප්‍රභේලිකා ගාථාවේ කියැවෙන රෝද සතර, මේ සිරුර පවත්වන ඉරියවු සතරයි, මේ ශරීර යානය නිරන්තරයෙන්ම යාම-සිටීම-හිඳීම-නිදීම යන රෝද හතර තුළ පෙරළේ. නිවන් ගමන කෙරෙන්නේ ද මේ රෝද හතරෙන්ම ය.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනා කොටසට අයත් ඉරියවු පටු පඬයෙහි මේ රෝද හතර නිවනට යොමු කර පෙරළන අන්දම බුදුරජාණෝ පැහැදිලි කර වදාළහ.

‘නැවතද මහණෙනි, මහණෙක් යන්නේ හෝ ‘යෙමි’යි දැනගනියි සිටියේ හෝ ‘සිටියෙමි’යි දැනගනියි. හුන්නේ හෝ ‘හුන්නෙමි’යි දැනගනියි. හෝන්නේ හෝ ‘හෝන්නෙමි’යි දැනගනියි. යම් යම් අයුරකින් ඔහුගේ කය පිහිටියේ වේද, ඒ ඒ අයුරින් දැනගනියි.

- සතිපට්ඨානසූ.ම.නි. 1-136 බු.ජ.ත්‍රි)

මේ ඉරියවු සතර අතුරෙන් නිවන් මගට බට යෝගාවචරයාට වඩාත් පිහිට වන්නේ හිඳගත් ඉරියවුව සහ සක්මන් ඉරියවුවයි. සති, සමාධි, පඤ්ඤා දියුණු කරගැනීමට මේ ඉරියවු දෙක මහෝපකාරී වේ. මේ දෙක අතුරෙන් හිඳගත් ඉරියවුව තුළ කැරෙන පඨවික භාවනාව පිළිබඳව කොතෙකුත් පොත පත ලියැවී ඇතත් සක්මන් භාවනාව ගැන එතරම්ම සැලකිල්ලක් දක්වා නැති බව පෙනේ. මේ කුඩා පොත ඒ අඩුව පිරිමැසීමට ගත් තැනකි. නිවන් මගට බසින යෝගාවචරයින්ට සක්මන් භාවනාවට අදාළ 'ක්‍රමවේදය' යන්නමින් හෝ හෙළිකර ගැනීමට 'සක්මනේ නිවන්' උපකාරවත් වනු ඇතැයි හඟිමු.

මෙයට
සසුන් ලැදී,
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද හිඤ්ඤ

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසතය
'පහත් කණුව'
කන්දෙගෙදර
දේවාලේගම

(2556) 2012 ඔක්තෝබර් 10

- ¹ (i) 'නවඥාරං' - සිරුරේ අපවිත්‍ර දෑ පිටකෙරෙන සිදුරු නවය.
- (ii) 'පුණණං' - අපවිත්‍ර දේවලින් පිරුණ.
- (iii) 'පච්ඤානං' - මවුකුස නමැති මධ්‍යගොඩේ හටගත්.
- (iv) 'නදධිං' - බඳු වෛරය
- (v) 'වරතනං' - තණහා වරපට
- (vi) 'යාත්‍රා' - නික්මීම, නිසසරණය

පොත්ගල්ගල ධම් ග්‍රන්ථ ධම් ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරයේ ප්‍රකාශන නිවේදනය

දේවාලේගම, කන්දේගෙදර පොත්ගල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනවාසී පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ 'කදාණනාද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත සියලුම ධම් ග්‍රන්ථ හා දේශිත ධම් දේශනා පිරිසිදු ධම් දානයක් වශයෙන්ම ධම් පිපාසිත ලෝකයාහට ප්‍රදානය කිරීම උන්වහන්සේගේ අභිමතාථීයයි. ශ්‍රී දන්ත ධාතුන් වහන්සේ වැඩ වෙසෙන ඓතිහාසික මහනුවර පුරවරය කේන්ද්‍රකොටගෙන අභිනවයෙන් පිහිටුවා ගන්නා ලද 'පොත්ගල්ගල ධම් ග්‍රන්ථ ධම් ශ්‍රවණ මාධ්‍යභාරය' එම උදාරතර අරමුණ ඉටු කිරීමට ඇප කැපවී සිටියි.

මේතාක් කොළඹ කේන්ද්‍රකොටගෙන පවත්වා ගෙන යන ලද 'ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය' තුළින් මින් ඉදිරියට උන්වහන්සේගේ ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය නොකෙරෙන අතර එයට අදාළව පැවති ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම පිළිබඳ කාසිභාරයත්, මේතාක් මහනුවර 'ධම් ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරය' මගින් ඉටුකරන ලද ධම් දේශනා සංයුක්ත තැටිගත කිරීම සහ (seeingthroughthenet.net) වෙබ් අඩවිය පවත්වා ගෙන යාමත් මෙම පොත්ගල්ගල ධම් ග්‍රන්ථ ධම් ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරයේ වගකීම වනු ඇත.

දෙස් විදෙස් වැසි ධම්කාමී පාඨක ශ්‍රාවක විශාල පිරිසක් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෙම පුළුල් ධම් දාන වැඩ පිළිවෙලට දායකවීමට කැමති පින්වතුන්හට පහත සඳහන් බැංකු ගිණුමට තම ආධාර මුදල් යොමුකිරීමට අවස්ථාව ඇති අතර ඒ පිළිබඳ සියලු විමසීම් පහත සඳහන් ලිපිනයට යොමු කිරීම මැනවි. ආධාර යොමු කිරීමට මෙම ගිණුම හැර සම්පත් බැංකුවේ වෙනත් ගිණුමක් නොමැති බව අප පාඨක පිරිස දනුවත් කිරීම් වශයෙන් සඳහන් කරමු.

මෙයට,
සසුන් ලැදි
පොත්ගල්ගල ධම් ග්‍රන්ථ ධම් ශ්‍රවණ මාධ්‍යභාරය

ආධාර මුදල් යොමු කිරීම:
සෞත්තුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍යභාරය
ගිණුම් අංක: 100761000202
සම්පත් බැංකුව - මහනුවර

මෙම ධර්ම දාන වැඩපිළිවෙලට ආධාර එවීම පිළිබඳ විමසීම්:
අනුර රූපසිංහ, 27, කොළඹ වීදිය, මහනුවර.
දුරකථන අංක: 0777-801938
ඊමේල් ලිපිනය: pothgulgala@seeingthroughthenet.net

අමා ගහ

මහවැලි ගහ උතුරට හැරැවීමෙන් පසු එතෙක් නිසරු මුඩු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ඉමහත් වෙනසෙකි. පිපාසයට පැත්තිදක් නොලබා සිටි ගොවිහු පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පිනා ගියහ. මැලවුණු ගොයම සරුව නිල්වන්ව කරලින් බර විය. මල් පලින් ගැවසීගත් කුරු-ලිය බලා සැනසෙන පෙදෙස් වැසියෝ කුටු කඳුව වගුළහ.

දහම් අමා ගහ "උතුරට" හැරැවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම් පත-පොත තබා "එදා-වෙල" සඳහා වත් විය පැහැදුම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඬව නොමිලයේ ගලායන අමිල දහම් අමා දිය දහරින් සඳහම් පිපාසය සන්සිඳුවා ගත්හ. අරටු මිසඳිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මහට නැමී ගත්හ. ලොවී - ලොවුතුරු මල් පල නෙලා ගනිමින් හද පුරා පිරි බැතිගෙන් නත් අයුරින් සොම්නස පළකළහ.

"ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම ධම්දාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවූනේ පිරිසිදු ධම්දාන සංකල්පය පමණි. අමාගහ "උතුරට" හැරැවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්හුමය. "නිවනේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී "පහන් කණුව ධම්දේශනා" පොත් පෙළෙහි "බර පැන" දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පිපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අනිකුත් පොත - පත ඒ අයුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. "දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ" අදහසින් අමිල වූ දහම ඊට නිසි ශෝභන මුද්‍රණයකින්ම ධම්කාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුද්‍රිත පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුද්‍රණ" පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගහ විශිෂ්ට යා නොදීමට දැඩි අදිටනකින් ඇප කැපවූහ.

"පොත් අලෙවිය" පිළිබඳව මෙකල බහුලව දක්නට ලැබෙන වාණිජ සංකල්පයට පිටුපා, තහවිලිපත් තොරව, තමන් අතට නොමිලයේම පත් කැරෙන "දහම් පඬුර" තුළින් ධම්දාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නෑ-හිතවතුන් සමග බෙදා-හදා ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අන් දහම් ලැදියනටද දී ධම් දානයට සහභාගී වූහ. ඉහුදු නොනැවතී, ශක්ති පමණින් "ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණභාරයට" උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ, ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත් මුද්‍රණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුද්‍රණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.

සම්බුදු සසුන මේ ලක් පොළොවෙහි පවතින තාක් මේ දහම් අමාගහ

ලෝ සතුන් සිත් සනහමින් නොසිඳී ගලා යේවා යනු අපගේ පැතුමයි.

“සඹදානං ධම්මදානං ජිනාති”

මෙයට,
සසුන් ලැදි
කටුකුරුන්දේ ආදාණනඤ භික්ෂු

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
2000 ජුනි 05 (2544 පොසොන්)

1

සක්මනට ලැබෙන තැන

අමා මහ නිවන ළඟා කර දෙන භාවනා පිළිවෙත තුළ පටිඛිකය (හිඳගත් ඉරියව්ව) සහ සක්මන එකිනෙකට උපකාරවත් වේ. අප සාමාන්‍යයෙන් භාවනා යෝගියකු සංකේතවත් කරන්නේ හිඳගත් යෝගාවචරයකුගේ රූප සටහන කිනි. එනිසාම සක්මනෙහි වැදගත්කම කෙරෙහි අප අවධානය යොමු වන්නේ කලාතුරකිනි. වල් ඇතකු හික්මවීමේ උපමාව තුළින් නිවනට අදාළ පිළිවෙත් මග පහදා දෙන බුදුරජාණෝ යෝගාවචර ජීවිතයකට නිසි 'ජාගරියානුයෝග' නම්වූ අවදිමත් පිළිවෙත දිනවරියාවක ස්වරූපයෙන් මෙසේ ඉදිරිපත් කරති.

“මහණ, නිදිවරන පිළිවෙතෙහි යෙදී වෙසෙව්, දිවාකල සක්මණෙන්-හිඳි-මෙන් (වඛිකමෙන නිසජ්ජාය) නිවන අවුරාලන කෙලෙස්වලින් සිත පිරිසිදු කරව. රැයෙහි මැදුම් යම තුළ පාදය මත පාදය තබා සිහිනුවණින් යුතුව නැගිටින සංඥාව මෙතෙහි කොට දකුණැලයෙන් සිංහ සෙය්‍යාවෙන් නින්දට යව, රැයෙහි පසුයම යළි නැගිට සක්මනෙන් හිඳිමෙන් නිවන අවුරාලන කෙලෙස්වලින් සිත පිරිසිදු කරව”¹

සක්මන සහ පටිඛිකය නිදිවරන පිළිවෙත ඉදිරියට ගෙනයාමට අවශ්‍ය 'ව්‍යායාමය' සහ 'විශ්‍රාමය' ගෙන දෙයි. අධික සක්මන උද්ධව්වයටත් අධික පටිඛිකය ඊන මිද්ධයටත් තුඩු දෙන හෙයිනි.

ඉහත උද්ධාන ඡේදයෙහි 'වඛිකමෙන නිසජ්ජාය' යන දෙපදය යෙදී ඇති අනුපිළිවෙල අනුව සක්මන, පටිඛිකයේ හිඳගැනීමට පෙර කළයුතු බවක් හැඟේ. සක්මනේදී ලත් කම්ණ්‍යබව හා අවදිමත්බව පටිඛිකයේ බොහෝ වේලාවක් තැන්පත්ව හිඳිමට උපකාරී වෙයි. එනමුත් පටිඛිකයේදී නිදිමත ආ විගස නැවත සක්මනට යාමට ඉක්මන් නොවිය යුතු බව බුදුරජුන් මහමුලලත් තෙරුන් වහන්සේට දුන් පහත සඳහන් ඔවදන් පෙළින් පෙනී යයි.

බුදුරජුන් හඟ දේශයෙහි සුංසුමාරගිරෙහි වැඩවෙසෙන අවස්ථාවක මහ මුගලන් තෙරුන් වහන්සේ මගධ රටේ කලලවාලමුත්ත ගමෙහි භාවනා පටිඛිකයේ නිදිකිරීමත් හිඳිනු දිවැසින් දැක සෘභියෙන් එහි වැඩමකර “මොගලලාන, ඔබ නිදි කිරනවා නොවේදැයි ඇසූහ. “එසේය ස්වාමීනී”යි පිළිතුරු දුන්විට බුදුරජාණන්වහන්සේ නිදිමත ලෙඩ්ට අවදි-පෙනී 7ක් වැනි පහත සඳහන් ක්‍රමවත් උපදෙස් පෙළ දී වදාළහ.²

1. යම් සංඥාවක් ඇතිව වෙසෙද්දී නිදිමන බැස ගත්තේ නම් ඒ සංඥාව මෙතෙහි නොකරව. ඒ සංඥාව බහුලව නොකරව.
2. මෙසේ වෙසෙද්දීන් ඒ නිදිමන පහනොවේ නම්, අසා ඇති පරිදි, උගෙන ඇති පරිදි යම් ධර්මයක් ගැන සිතීන් විතර්ක කරව, විචාරණය කරව, මනසින් දැකගනුව.
3. මෙසේ වෙසෙද්දීන් ඒ නිදිමන පහනොවේ නම් අසා ඇති පරිදි උගෙන ඇති පරිදි ධර්මයක් සවිස්තරව සජ්ඣායනා කරව.
4. මෙසේ වෙසෙද්දීන් ඒ නිදිමන පහනොවේ නම් දෙකන් සිළු අද්දව, අතින් සිරුර පිරිමද්දව.
5. මෙසේ වෙසෙද්දීන් ඒ නිදිමන පහනොවේ නම්, අස්තෙන් නැගිට දියෙන් ඇස් පිරිමැද දිශා දෙසබලව, අහසේ තරු දෙස බලව.
6. මෙසේ වෙසෙද්දීන් ඒ නිදිමන පහනොවේ නම්, ආලෝක සංඥාව මෙතෙහි කරව. දවල් යන සංඥාව අධිෂ්ඨාන කරව. දවල් යම්සේද රැයද එසේමය. රැය යම්සේද, දවල්ද එසේමය. මෙසේ විවෘතවූ නො ඇවුරුණ ප්‍රභාවත් සිතක් වඩව.
7. මෙසේ වෙසෙද්දීන් ඒ නිදිමන පහනොවේනම් ඇතුළට හැරුණ ඉඳුරන් ඇතිව, බැහැරට නොගිය මනසින් යුතුව පසු පෙර සංඥාවෙන්³ සක්මනට අදිටන් කරව.

මෙසේ වෙසෙද්දීන් ඒ නිදිමන පහ නොවේ නම්, මොග්ගල්ලාන, (දකුණු) පාදයෙහි (වම්) පාදය මදක් ඇද තබාගෙන සිහිනුවණින් යුතුව, නැගිටින සංඥාව මෙතෙහි කොට, දකුණැලයෙන් (සිංහ සෙය්‍යාවෙන්) සයනය කරව. පිබ්දුන කල්හිද, වහා නැගිටිය යුතුය. ‘සයන සුවයෙහි, ස්පඨි සුවයෙහි, නිදිසුවයෙහි ගැලී නොසිටීම’ යන අදහසිනි. මෙසේය, මොග්ගල්ලාන ඔබ හික්මිය යුත්තේ.”

වඩාත් සන්සුන් ඉරියවුව වන පඨිඛකය තහවුරු කරගැනීමට යෝග්‍ය වචරයා උත්සාහ කළ යුතු බවත් නිදිමන ජයගැනීමේ ක්‍රියාදාමයේ අවසන් අදියර පමණක් සක්මනට පැවරිය යුතු බවත් මෙයින් හැඟේ. පඨිඛකයේදී ඇතිවන නිදිමන සක්මනට ආරාධනාවක් ලෙස අවිචාරයෙන් නොගතයුතුය. නිශ්චිත කාලසටහනක අවශ්‍යතාව නිසා ඇතැම් භාවනා මධ්‍යස්ථානවල පැයක් පඨිඛකයේ සහ පැයක් සක්මනේ යෙදීමේ භාවනා රටාවක් අනුගමනය කැරෙයි. ආධුනිකයින්ට එයින් යම් ශික්‍ෂණයක් ලැබෙන්නේ ඉදහිට හෝ පඨිඛක කාලය අවසාන හරියේදී එවැන්නකු තුළ පවා යම් සමාධියක් සකස් වෙතොත්,

එය බිඳගෙන 'අනිවාසියෙන්' සක්මනට යාමට සිදුවෙතොත් එය නුවණට හුරු නොවේ.

කෙසේ වෙතත් බුදුරදුන්ගේ උපදෙස් අනුව සක්මන හා පරිච්ඡේදන පුහුණු කරමින් 'ඡායාගාමි' යෝගය' ගොඩනගාගත් ඇතැම් යෝගාවචරයකුට චරිතානුකූලව සක්මන වඩා සමාධියට හිතකර ලෙස වැටහී යා හැකිය. එවැන්නකු වැඩිකාලයක් සක්මනේම ගත කිරීමෙහි වරදක් නැත. සාමාන්‍යයෙන් සයන ඉරියවුව නින්දට ළඟ නිසා යෝගාවචරයකුට ඒතරම් සුදුසු නැති නමුත් අධික සක්මනෙන් ඇතිවන උදධවචය ඇතැම්විට සයනයේදී සන්සිඳී වීඨි සමතාව සැලසී සමාධිය මතු වීමට ඉඩ ඇත.

පසුදින පැවැත්වෙන ප්‍රථම ධර්මිකය සංගායනාවට නොරහන්ව සහභාගිවීම 'මදිකමක්' ලෙස සලකා මුළු රැයම සක්මනේ යෙදී කායගතා සතිය වැඩූ අනඳ තෙරුන්වහන්සේගේ රහත්වීම යටකී ධර්මතාවට නිදසුනකි. සයනයෙහි හිඳ කොට්ටයට හිස නැඹුරු කරන අතුරු අවස්ථාවේදී උන්වහන්සේගේ සිත ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදුණි. සතර ඉරියවුවෙන්ම මිදී රහත්වීම උන්වහන්සේගේ අධිගමය පිළිබඳ සුවිශේෂ දක්ෂතාවක් ලෙස පොත පතේ සඳහන් වෙයි. එහෙත් එයට වෙනත් හේතුවක් තිබිය හැකිය. 'හෙට දිනට පෙර කෙසේ හෝ රහත් වෙමි' යි ගත් දැඩි අදිටතෙන් උපන් උද්චය තුළින් සතර ඉරියවුවටම බැඳී සිටි උන්වහන්සේට මිදීමට ඉඩ තිබුනේ අප්‍රකට ඉරියවු-සන්ධියක් තුළදී පමණි. වීඨි සමතාව නිරායාසයෙන්ම සැලසී ඇති ලෙසක් පෙනේ⁴.

උද්චයට නැඹුරු නොවී සක්මනෙහි යොදන වීඨිය, සක්මන කෙළවරදී පවා එලවත් විය හැකිය. සක්මනේදීම නිවන් දුටු යෝගාවචරයින් ගැන ධර්ම සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. එබැවින් යෝගාවචර දින වරියාව තුළ සක්මනට ලැබෙන තැන කිසිසේත් අවතක්සේරුවට ලක් කළ යුතු නොවේ.

2

සක්මනට සුදුසු තැන

යම් සීමාවක් තුළ භාවනානුයෝගීව ඔබ්බෙන් සක්මන් කිරීම සක්මන් භාවනාව ලෙස ගතහොත්, ඒ සඳහා සුදුසු තැනක් පිළියෙල කරගත යුතුව ඇත. 'එළිමහන් සක්මන' සහ 'ඇතුළු සක්මන' යනුවෙන් සක්මන දෙවැදෑරුම් වෙයි.

විරාගත සම්ප්‍රදායට අනුව එළිමහන් සක්මනක් දිගින් රියන් 60 ක් හෝ 45 ක් හෝ 20 ක් හෝ විය යුතු අතර එහි පළල රියන් 3 ක් විය යුතුය. සර්පයින් වැනි සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මග හැරවීමට සක්මනට පිටින් අඩියක් පමණ පළලට අඟල් 4 ක් පමණ පහළ මට්ටමකින් උපවාරයක්ද සකස් විය යුතුය. පොළොව සමකොට මදක් එරෙන තරමට තුනීවැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන තුළ තණකොළ කුඩා පැලෑටි වර්ග, ගල් බොරළු ආදිය නොතිබිය යුතුය. සක්මන් කිරීමට පෙර වැලි මළුව හැමද පිරිසිදු කරගත යුතුය. හිඳ ගැනීමට සක්මනේ එක් කෙළවරක ආසනයක්ද පිළියෙල කරගත යුතුය. අවශ්‍ය නම් වහලක් ද සවි කරගෙන එය 'වංකමන ඝරයක්' කරගත හැකිය.

මෙතරම් දිග පළල නැතත් සෙනසුනක හෝ ගෙවත්තක සුදුසු තැනෙක ගඩොල් පේලි දෙකක් තබා වැලි අතුරා තනාගත් සක්මනක වුවද සක්මන් භාවනාව පුරුදු කළ හැකිය. සක්මන දිග වුවද සෙමින් සක්මන් කිරීමටත්, සක්මන පළල් වුවද සීරුවෙන් සෘජුව යාම්-ඊම් කිරීමටත් පුරුදුවීම මැනවි. එවිට එය වැලි සක්මනක් නම් සක්මන් කිරීම අවසානයේදී එහි ඉතිරිවන්නේ දෙකෙළවර වෘත්තයක් (වව්වියක්) සහිත අඩි පාරක් වැනි පා සටහන් පෙළකි.

ඇතුළු සක්මන, ගොඩනැගිල්ලක වාතාවරණයකින් යුතු තැනක සකස් කරගත යුතුය. දිගින් අඩි 45 ක් පමණත් පළලින් රියන් 3 ක් පමණත් විය යුතුය. සක්මන කෙළවර ස්ථිර ආසනයක් පිළියෙල කරගත යුතුය. සක්මනේදී දැඩිලෙස වෙහෙස දැනුන විට තතරවී එල්ලී විරාමයක් ගැනීමට 'ආලම්බන රජ්ජුවක්' ලෙස සක්මනේ වහලේ ධනනක් හෝ එකපැත්තකින් අත්වැලක් හෝ සවිකර ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

නිවෙසක නම් ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා අනුව, අන් අය ගැවසෙන අවස්ථා හැර ආලින්දයේ (ඉස්තෝප්පුවක) වුවද 'තාවකාලික සක්මනක්' අදිටන් කර ගැනීමෙහි වරදක් නැත.

3 සක්මනේ අනුසස්

“පඤ්චමෙ භික්ඛවෙ චඩ්ඛමෙ ආනිසංසා කතමෙ පඤ්ච?”

1. අද්ධානකකමො හොති
2. පධානකකමො හොති
3. අපපාබාධො හොති
4. අසිතපීතබායිතසායිතං සමමා පරිණාමං ගච්ඡති
5. චඩ්ඛමාධිගතො සමාධි චිරංධීතිකො හොති.
- ඉමෙ බො භික්ඛවෙ පඤ්ච චඩ්ඛමෙ ආනිසංසා”
- චඩ්ඛමානිසංස සු.අං.නි. 3-44- (බු.ජ.ත්‍රි.)

“මහණෙනි, සක්මනෙහි මේ අනුසස් පසක් ඇත. කවර පසෙක්ද?”

1. දුර ගමන් කිරීමෙහි හැකියාවක් ඇත්තෙක් වෙයි.
2. උත්කෘෂ්ට විසී දුරීමෙහි හැකියාවක් ඇත්තෙක් වෙයි.
3. ආබාධ අඩු කෙනෙක් වෙයි.
4. කත-බොන-සපන-රසබලන දෑ මැනවින් ජීර්ණ වෙයි.
5. සක්මනේදී ලබාගත් සමාධිය බොහෝ වේලාවක් පවත්නේ වෙයි.
- මේ පසය මහණෙනි, සක්මනේ අනුසස්.”

1. දුරගමන් කිරීමේ හැකියාව

සක්මනේ සීමාව තුළ බොහෝ වේලාවක් ක්‍රමවත්ව සන්සුන්ව සක්මන් කිරීමේදී ‘දුර’ පිළිබඳ වෙහෙසකර හැඟීම මතුනොවෙයි. ගමන යනු ‘පා මාරුවක්’ පමණක් බව වැටහෙයි. දුර ගමනක් යාමේදී වුව එය සීරුවෙන් කෙරෙන සරල ‘පා-මාරුවකට’ පරිවර්තනය කරගතහොත් ‘ආ-මග’ සහ ‘තව යා යුතු මඟ’ පිළිබඳ වෙහෙසකර හැඟීම දුරුවී වනීමානයේදී කෙරෙන අපූරු ගමනක් අත්දැකිය හැකි වෙයි. පාවහන් බර නොමැති නම් පොළොවේ ස්පර්ශයට සිත යොදා විදුලි සෝපානයක ගිය කලක් මෙන් ‘දිගු’ ගමන කෙටිවී ඇති ලෙසක් වැටහෙනු ඇත.

සක්මන දෙකෙළවරදී ලැබෙන විරාමය සක්මනේ විඩාව සන්සිදුවන අතර ගමන් වේගය පාලනය කරයි. සමතාවකින් යුතුව බොහෝ වේලා සක්මන් කළ හැක්කේ මේ නිසාය. මේ වේග පාලනයට පුරුදු වූ සිත දිගු ගමනක් පවා සැහැල්ලුවෙන් කෙරෙන සක්මනක් ලෙස පිළිගැනීමට පුරුදු වෙයි.

සේබියා හි ශික්ෂාපද රැකෙන අයුරින් සන්සුන්ව, සංවරව අනුපිළිවෙලින් වාරිකාවේ යෙදුන අතීත යෝගාවචර සංඝයා වහන්සේලා වාහන පිහිටක් නොමැතිව පා-ගමනින් යොදුන් ගණන් වැඩම කළ අයුරු, කාලය හා කරන දිවුමක යෙදෙන වත්මන් සමාජයට තේරුම් ගැනීමට පවා අපහසුය.

2. උත්කෘෂ්ට විධියක් දැරීමේ හැකියාව

සක්මනේදී නිදිමන දුරුව අවදිබව මතු වේ. සිරුරට ව්‍යායාමයක් ලැබීමෙන් කුසිත බව දුරුවේ. විධි ඇරඹීමට නිසි ප්‍රාණවත් බවක් ඇතිවේ. දැඩි අදිටනකින් බොහෝවේලා සක්මන් කිරීමෙන් පරිච්ඡේදයේදී උත්කෘෂ්ට විධියක් දැරීමට සිත සකස්වෙයි. ‘ඡන්දං ඡනෙති’ (කැමැත්තක් ඇතිකර ගනියි.) ව්‍යාමති. (වැයම් කරයි) විරියං ආරහති (විධිය අරඹයි) චිත්තං පගගණාති’ (සිත දැඩි කරගනියි) ‘පදහති’ (උත්කෘෂ්ට විධියක් දරයි) යනුවෙන් කී පරිදි පරිච්ඡේදයේදී කුළුගැන්වෙන පධාන විධියට සක්මන ‘පෙරමග’ දක්වයි.

අතුල් පතුල්වල ලොම් ඇතිව උපන් සියුමැළි කයක් ඇතිව සක්මනෙහි දැරිය හැකි උපරිම විධිය දැරූ සෝණ කෝලිවිස තෙරුන් වහන්සේ ‘ආරදධිවිරිය’ (අරඹන ලද විධිය ඇති) ශ්‍රාවක භික්ෂුන් අතර ඒතදග්‍ර තනතුර බුදුරදුන්ගෙන් ලබාගත්තේ සක්මන ලෙසින් තෙත්වන තෙක් සක්මන් කිරීමෙනි. බුදුරදුන් උන්වහන්සේට විධි සමතාවේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරදීමට නොදැඩි-නොලිහිල් තත් ඇති විණාවක හඬ පිළිබඳ උපමාව දී වදාළහ.⁵

3. ආබාධ අඩුවීම

විශේෂයෙන්ම එළිමහනේ හොඳින් වාතාවරණය ඇති සක්මනක සක-මන් කිරීම සෞඛ්‍යයට හිතකරය. බොහෝ වේලාවක් සක්මන් කිරීමෙන් ලබන ව්‍යායාමය සිරුර ප්‍රාණවත් කරයි. පරිච්ඡේදයේම වැඩිවේලාවක් ගත කිරීමෙන් මතු විය හැකි හිරිවැටීම්, වාතවේදනා, දොස් කිපීම් ආදිය සක්මනේදී සමනය වෙයි. එමෙන්ම රෝගීව ‘හොත්-පළව’ සයනයේ දිගුකාලයක් ගෙවන්නකුට වුවද, ඉදහිට වාරුවෙන් හෝ සක්මන් කිරීම ආබාධ අඩුවීමට හේතුවෙයි. සම්බාහන විද්‍යාවට අදාළ පතුල්වල ඇති ‘නිල’ ස්ථානවලට ව්‍යායාමයක් ලැබීමෙන් අදාළ රෝගාබාධ සමනය වේ. සක්මනේ ඇවිදින-සිටින ඉරියවු දෙක එකිනෙක මාරුවීම නිසා ‘හති නොවැටී’ සමතාවකින් ඉරියවු පැවැත්වීමට පුරුදුවීම හෘදයාබාධ වැනි රෝගවලටද හිතකරය.

4. ආහාරපාන ආදිය මැනවින් දිරවීම

- ‘භුක්ඛා නිෂීදනා සෙට්ඨලාං
- නිෂ්ඨතො බලවධීනම්
- ආයුඛවඛක්‍රමතො නිත්‍යං
- මෘත්‍යුධාවති ධාවතා

- ව්‍යාසකාරය, 55

“ආහාර අනුභවයෙන් පසු හිදින්නාහට ස්ථූල බවද, සිටගන්නාහට ගරීරබල වැඩීමද, සක්මන් කරන්නාහට ආයුෂයද ඇතිවන අතර කෑමෙන් පසු දුවන්නාහට මරණයද නිරන්තරයෙන්ම පසුපස දිවෙයි.”

මේ සෘෂිවාක්‍යය අනුවත් ආහාර ගත් පසු හිදගැනීමට වඩා සිටගත් ඉරියවුව සහ සක්මන සප්‍රාය වන්නේ ආහාර දිරවීමට ඒ ඉරියවු උපකාරවත් වන හෙයිනි. ජීණී පඬුනිය නිසිසේ ක්‍රියාත්මකවීමට හිද ගැනීමත් දිවීමත් අතර මධ්‍යස්ථ ඉරියවුව වන සක්මන, සැහැල්ලු ව්‍යායාමයක් ලබාදෙයි. ඒ හැරුණු ආහාර ගත්විට ඇතිවන ‘බත්මත’ තුළින් බොහෝවිට ‘නිදිමත’ද බැසගනියි. ‘හතනසමඳ’ නම් වූ බත්මත පළවා හැරීමට සක්මන උපකාරී වෙයි.

5. සක්මනේදී ලබාගත් සමාධිය බොහෝ වේලා පැවතීම

සාමාන්‍යයෙන් පඨිඞ්කය තුළ ඇති සන්සුන් බව සමාධියක් ලබාගැනීමට ඉඩ සලසා දෙයි. එහෙත් එසේ ලද සමාධිසුඛයෙහි ඇලීමෙන් ඇතැම් විට නොදැනුවත්වම චීනමිඬය බැස ගනියි. අනෙක් අතට, සක්මනෙහිදී ලැබෙන අවදිමත් බව, ලද සමාධිය රැකගැනීමට ඉවහල් වෙයි. සක්මන දෙකෙළවර සිට ගැනීමත් ආපසු හැරීමත් සති සමපජ්ඣාදයෙන් යුතුවම කෙරෙතොත් හැලහැප්පුම් නොමැතිවම සක්මනේදී කමටහනක් පරිහරණය කර සමාධියක් ලබාගත හැකිය.

වඛ්ඞමානිසංස සුත්‍රයේ එන ‘විරධීතිකො හොති’ යන්නට මනොරථපූරණියේ දක්වෙන අටුවාව මෙසේය:

‘විරධීතිකො හොතිති විරං තිට්ඨති. ධීතකෙන ගහිත නිමිතතං හි නිසිනනසු නසුති නිසිනෙනත ගහිතනිමිතතං නිපනතසු. වඛ්ඞමං අධිට්ඨතෙනත වලිතාරමමණෙ ගහිතනිමිතතං පන ධීතසුපි නිසිනතසුපි නිපනතසුපි නනසුතීති.’

මනො II 592 (හේ.මු.)

‘විරධීතික වෙයි’ යනු බොහෝවේලා පවතියි. (මක්නිසාදයත්) සිටගත්තකු විසින් ගන්නාලද නිමිත්ත හිදගත්විට නැසෙයි, හිදගත්තකු විසින් ගන්නාලද නිමිත්ත වැදහොත් කල නැසෙයි, සක්මන අදිටන් කළ අයකු විසින් සලිතවූ අරමුණෙහි ගත් නිමිත්ත වනාහි සිටගත් කලද හුන් කලද, හොත් කලද, නොනැසේ’ යනුයි.

සැලෙන කමටහන් නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවාලීම දුෂ්කර නමුදු එනිසාම එය වඩා ස්ථාවර වෙයි.

4

සක්මනේ සමථය

සක්මනේ සමථයත්, සක්මනේ විපසන්තාවත්, සක්මනේ සමථය සහ විපසන්තාව එකවිටමත් වැඩිය හැකිය. කරුණු සම්පිණ්ඩනයේ පහසුව තකා 'සක්මනේ සමථය' වෙනම පරිච්ඡේදයක් ලෙස දක්වමු.

සමථ කමටහනක් පෙරටු කරගෙන සක්මන් කිරීමේදී පළමුවෙන්ම සතිමත්ව සමතාවකින් කිහිපවරක් සක්මනේ ඇතට-මැතට ගමන් කරමින් සැහැල්ලු පියනගන රටාවක් මතු කර ගැනීම මැනවි. බුද්ධානුසංකයේදී නම් 'අරහං' 'බුද්ධො' වැනි ගුණයක් හෝ මෙහි භාවනාවේදී නම් 'සුවපත් වෙත්-වා' වැනි පදයක් හෝ නොකඩවා සිතියට නගා ගනිමින් සක්මන් කළ හැකිය. සක්මන කෙළවර මදක් නැවතී සිටගෙනත් (දෙනෙත් පියාගෙන හෝ) මද වේලාවක් කමටහන මෙනෙහිකර සතිමත්ව දැක්මාවර්තව හැරී යළිත් මෙනෙහි කර සක්මන ඇරඹීම සමාධියට හිතකරය.

අධික, උඤ්ඤාතක, විනිලක වැනි දාශ්‍ය නිමිත්තක් වැඩීමේදී වුවද සක්මන උපකාර කර ගත හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන්, 'අධික අධික' යනුවෙන් නොකඩවා මෙනෙහි කරන අතර දාශ්‍ය නිමිත්ත (උගහනිමිත්ත) ප්‍රකට වෙතොත් විශේෂයෙන්ම සක්මන කෙළවර සැහෙන වේලාවක් සිටගෙන මෙනෙහි කිරීමෙහි වරදක් නැත. පටිභාග නිමිත්තද පහළ වෙතොත් සක්මන කෙළවර අසුනෙහි හිඳ එය වැඩිය හැකිය. ඇරගත් ඇසට පවා නිමිත්තෙහි දළ සටහන ප්‍රකට වෙතොත් ඇටසැකිල්ල තමාගේ සෙවනැල්ල මෙන්ද පරිහරණය කළ හැකිය. සක්මන කෙළවරදී පිටත බැලීමෙහිදී අවට දෙස අධික සංඥා-වෙන්ම බැලීමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත. කමටහන් 'හිසින්' මෙන්ම කමටහන් 'ඇසින්' සක්මන් කරතොත් අවට ඇති පරිසරයෙන් සිත විකෂිප්තවීමට ඇති අවස්ථා අඩුය. සක්මනේදී කමටහනක් පරිහරණය කිරීමේ පුහුණුව පිණිස පාන වාරිකාවේදී 'ගත පඨාගත වන' කිරීමට අනුබල දෙන්නකි. මගදී හමුවන කෙලෙස් අරමුණු දෙස පවා කමටහන් 'ඇසින්' බලා මගදීම මග-පල ලැබූ උතුමන් ගැන ධර්මසාහිතයේ සඳහන්ව ඇත.⁶

ආනාපාන සතිය විශේෂයෙන්ම පඨිඝ්ඤා සඳහා නිර්දේශිත භාවනාවක් නමුදු කලක් එය පුරුදු කළ යෝගාවචරයකුට සක්මනේදී ද එය මතුකර ගත හැකිය. යටිපතුළේ ස්පර්ශයට සිත යොදාගෙන සිරුවෙන් සක්මන් කරතොත් සක්මන කෙළවරදී නාසිකාග්‍රයට සිත යෙදවීම හුස්ම රැල්ලේ ස්පර්ශය පහසුවෙන්

දූනෙනු ඇත. බුදුරදුන් මහමුගලන් තෙරුන් වහන්සේට දී වදාළ අවසන් 'අ-
වදි-පෙත්තට' අනුව 'ඇතුළට හැරුණු ඉඳුරන් ඇතිව බැහැරට නොගිය මනසින්
යුතුව, පසු-පෙර සංඥාවෙන් සක්මනට අදිටන් කිරීම' ආනාපාන සති නිමිත්ත
සක්මනේදී මතුකර ගැනීමටද උපකාරී වෙයි.

මේ අයුරින් සක්මනේදී මතුකරගත් සමාධිය පශ්චාත්යට මාරුවූ විටද
බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගත හැක්කේ ඉහත සඳහන් කළ පරිදි ව්‍යායාමයෙන්
ලත් අවදිමත් බව සහ ප්‍රාණවත් බව නිදිමත වළකාලන හෙයින්.

5

සක්මනේ විපසසනාව

සති සම්පූර්ණය සහ යෝනියෝමනසිකාරය පෙරදැරිකරගෙන සක්මන් භාවනාව කරතොත් ඒ තුළින්ම නාමරූප ධර්ම අවබෝධ කරගෙන ත්‍රිලක්ෂණය වඩා නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකිය.

මෙහිලා සක්මනේදී කෙරෙන ක්‍රියාවලිය වඩ වඩා ශීඝ්‍රයෙන් මෙනෙහි කිරීම සඳහා ගමනේ වේගය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩුකර ගැනීමට සිදුවේ. ඒ හා සමගම ඒ ක්‍රියාවලියට අදාළව අවස්ථා කිහිපයක් යෝගාවචරයාට ප්‍රකට වෙයි. සාමාන්‍යයෙන් අවස්ථා 6 ක් වශයෙන් පොතපතේ දැක්වෙන අතර ඒවා නම් කිරීමේදී සුළු සුළු වෙනස්කම් ඇතිවිය හැකිය. පහත දැක්වෙන්නේ එක් සරල ක්‍රමයකි.⁷

- | | | |
|-----------|----------|------------|
| 1. ඔසවනවා | 2. නවනවා | 3. යවනවා |
| 4. හෙළනවා | 5. තබනවා | 6. තදකරනවා |

සක්මනට බැසීමෙන් පසු ආරම්භක වශයෙන් සක්මනේ එහා මෙහා සැහැල්ලු ගමනින් කිහිපවරක් යාමෙන් මේ සියුම් අභ්‍යාසයට ස්වාභාවිකවම පිවිසීමට සුදුසු සුබනම්‍යතාවක් ඇතිවේ.

ඉන්පසු වම-දකුණ යනුවෙන් සරලව සලකමින් පතුල්වල ස්පර්ශයටද හිත යොදා මඳ වේලාවක් සිරුවෙන් සක්මන් කළයුතුය. සක්මන කෙළවර මඳක් නැවති දක්ෂිණාවර්තව සතියෙන්ම හැරීමට පුරුදුවීම මැනවි. ඉහත කී පරිදි වැලි සක්මනක් නම් අඩි පාරක් මෙන් දිස්වන ලෙස තැන්පත්ව පිය නඟතොත් මඳ වේලාවකින් සක්මන දෙකෙළවර වෘත්තයක් සටහන් වනු ඇත. බැහැරට සිත යා නොදී සිරුවෙන් සක්මන් කිරීමට මේ ක්‍රමය අනුබල දෙයි.

මේ අතර ගමනේ වේගයද ක්‍රමයෙන් පාලනය වනු ඇත. එහිදී නිරාය-රාසයෙන් මෙන් 'ඔසවනවා-යවනවා-තබනවා' යනුවෙන් අවසථා තුනක් ප්‍රකට වෙතොත් ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීම මැනවි.

මෙසේ සැහෙන වේලාවක් සක්මනේ යෙදීමේදී ඔසවන පාදයේ නැවීම ගැනත් අවධානය යොමුවේ.

තවදුරටත් සියුම් ලෙස මෙනෙහි කිරීමේදී ක්‍රමක්‍රමයෙන් පාදයේ යැවීම,

හෙළීම, තැබීම සහ තදකිරීමද මනසිකාරයට පිළිවෙලින් ගොදුරු වේ.

මෙසේ අවස්ථා හයම නිරායාසයෙන් මෙන් මනසිකාරයට හසුවන විට එක්තරා වක්‍රාකාර රිද්මයකට ගමන කෙරෙන බවත්, පූණීවධානය ඒ තුළ තැන්පත්ව ඇති බවත්, වැටහෙනු ඇත. ඉදිරි පය තදවීම හා සමඟම පසු පය එසවෙන බැවින් මනසිකාරයට බැහැරට යාමට ඉඩක් නැත. බැහැරින් බලාසිටින්නකුට වුවද වක්‍රාකාරව පෙරළෙන මේ පිය-මාරුව අඛණ්ඩ සතියේ අනුසස් විදහාපායි.

කය සෘජුව තබා ගනිමින්ම මේ අවස්ථා හය හඳුනාගැනීමේදී ගමන් වේගය බෙහෙවින් අඩුවේ. මනසිකාර වේගය වැඩිවේ. ඒ තුළ තවත් අතුරු අවස්ථා පෙළකට ඉඩ ඇති බවක්ද දැනෙයි. එනම්, ඒ ඒ අවස්ථාවනට තුඩු දෙන චේතනාවද මෙනෙහි කිරීමයි.

''ඔසවන්න හිතෙනවා - ඔසවනවා
නවන්න හිතෙනවා - නවනවා - ආදී වශයෙනි.

එහෙත් මෙහිදී විශේෂයෙන් කිවයුතු කරුණක් ඇත. යටකී අතුරු අවස්ථා මතුකරගැනීමෙන් අවස්ථා 6 (දෙකෙන් වැඩිකර) 12 ක් වනු ඇතැයි යෝගාවචරයා බලාපොරොත්තු වෙතත් ඇත්ත වශයෙන් ඔහුට මෙනෙහි කළ හැක්කේ 11 ක් පමණි. එයට හේතුව, 'හෙළන්න හිතෙනවා, හෙළනවා යන්න මෙනෙහි කළ හැකි නමුත් 'තබන්න හිතෙනවා, තබනවා' යන්න මෙනෙහි කළ නොහැකිවීමයි. හෙළීමේ අවසානය නිරායාසයෙන්ම තැබීම වන හෙයිනි.

ඉහත දක්වූයේ විපස්සනාවට තුඩු දෙන අයුරින් සක්මන් භාවනාව වඩන අයුරුයි. එහි අනුසස් සැකෙවින් දක්වතොත් මනසිකාරය ශීඝ්‍ර කිරීමෙන් නාමරූප ධර්මයන් වටහා ගැනීමයි. වේදනා සඤ්ඤා, චේතනා, එසා, මනසිකාර යන නාමධර්මයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය වඩ වඩාත් සියුම් ලෙස ප්‍රකටවීමට මේ සක්මන් භාවනාව උපකාරී වෙයි. පා-මාරුව තුළ ඇති සංස්කාර සන්තතිය අවබෝධ වීමෙන් මමත්වය තුළින් නිපන් 'සන සඤ්ඤාව' දියවී 'රාසි සඤ්ඤාව' මතු වේ. සංස්කාරයන් පිළිබඳ අනිත්‍යතාව එතන එතනම දැකිය හැකිවේ. වලන රාශියක් ඇතිව නැතිවන හැටි සියුම් ලෙස යටකී අවස්ථා මෙනෙහි කිරීමේදී වැටහේ. යටිපතුලේ ස්පර්ශ රූප ධර්මයන් හඳුනාගැනීමට අවශ්‍ය ඉඟිය දෙයි.

සක්මන තුළදී පහළවන විදර්ශනාමය වැටහීම් සක්මන දෙකෙළවරදී එළඟන්නේවනු ඇත. මද වේලාවක් සක්මන කෙළවර සිටගැනීමත් සතිමත්ව දැක්මාවර්තව හැරීමත් මෙයට උපකාරී වේ. ආනාපාන සති කමටහනේදී හුස්ම රැල්ලට සිත යෙදීමත්, අධ්‍යායන, උද්ධමාතක, විනිලක වැනි අසුභ කමටහනේදී ක්‍රියාකාරී අරමුණුකර තමනට ප්‍රකටවූ දෘශ්‍යනිමිත්තට සිත යෙදීමත් විදර්ශනාවට

හිතකර විය හැකිය. ධාතු මනසිකාරය සහ අනිත්‍ය සංඥාවද සක්මන කෙළවරදී එළවත්වීමට ඉඩ ඇත.

සක්මනේ ගමන් වේගය ක්‍රමක්‍රමයෙන් අඩුකරමින් මනසිකාර වේගය ශීඝ්‍රකර අවස්ථා එකොළසම මනසිකාරයට හසුකරගත හැකි වෙතොත් සලායතනයට එන අරමුණු පිළිබඳ සහ සඤ්ඤාව ගෙවීගොස් නිරායාසයෙන් රාසිසඤ්ඤාව ප්‍රකට වේ. ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය මන යන ඉන්ද්‍රිය හයෙන් ලැබෙන දත්තය, දුටුව (දිට්ඨ), ඇසුන (සුන) දැනුන (මුත) දැනුව (විඤ්ඤාන) යන හතරට වැටෙන අමුතූම 'හය-හතර දැනුමක්' ඉස්මතු වෙයි. දුටු කෙනෙක්, දුටු-දෙයක් වෙනුවට දුටුබවක් පමණි (දිට්ඨ දිට්ඨමතතං) අසන කෙනෙක්, අසන දෙයක් වෙනුවට ඇසුන බවක් පමණි. (සුතෙ සුතමතතං) නැහැයෙන්, දිවෙන් කයෙන් දනෙන කෙනෙක්, දනෙන දෙයක් වෙනුවට දැනුන බවක් පමණි. (මුතෙ මුතමතතං). දැනගත් කෙනෙක්, දැනගත් දෙයක් වෙනුවට දැනගත් බවක් පමණි. (විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤාන මතතං).

'දුටුවට' වඩා 'ඇසුන' සියුම්ය. 'ඇසුනට' වඩා 'දැනුන' සියුම්ය, පත්ලට දැනෙන 'දැනුනෙන්' මීදෙන මනසිකාරය අරමුණ සොයන 'ඡන්දය' එතන එතනම සන්සිඳවා ගත හොත් මනසට එන අරමුණ (ධම්ම-දෙය) මනසින්ම හටගන්නක් බව අවබෝධ වේ. මනසත් ධර්මමණයත් නිසා මනෝවිඤ්ඤාණය ඇතිවන බව දැකීම විඤ්ඤාණ මායාවේ ඇතුල් පැත්ත දැකීමයි. විඤ්ඤාණයේ ඇතුල්පැත්ත දැකීමෙන් විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වේ. සන්සිඳේ. යෝනිසෝ මනසිකාරයේ කෙළවර ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥා ආලෝකය තුළින් විඤ්ඤාණ මායාවෙන් විමුක්තියත් නිවීමත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වේ.

'ඇවැත්නි, හැම දෙයකම මූල ඡන්දය'යි. හැම දෙයකම හටගැන්ම මෙතෙහි කිවීමයි. හැම දෙයක්ම පැනනගින තැන ස්පඨියයි. හැම දෙයක්ම ඇදීයන්නේ වේදනාවටයි. හැම දෙයකටම ප්‍රමුඛවන්නේ සමාධියයි. හැම දෙයකටම අධිපති වන්නේ සතියයි. හැම දෙයකින්ම එතරවන තැන ප්‍රඥාවයි. හැම දෙයකම සාරය විමුක්තියයි. හැම දෙයක්ම ගලාබසින්නේ අමාතයටයි. හැම දෙයකම පුණී අවසානය නිවනයයි.⁸

උපග්‍රහවිය

1. 'එහි ත්වං භික්ඛු ජාගරියං අනුයුතෙනා විහරාහි. දිවසං වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධමමෙහි චිත්තං පරිසොධෙහි. රතතියා පදමං යාමං වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධමමෙහි චිත්තං පරිසොධෙහි. රතතියා මජ්ඣමං යාමං දැක්කිණෙන පසෙසන සීහ-සෙය්‍යං කපෙපය්‍යාසී, පාදෙ පාදං අච්චාධාය සතො සමපජානො උට්ඨානසක්ඛ්ඤං මනසිකරිත්වා, රතතියා පච්ඡමං යාමං පච්චුට්ඨාය වඩකමෙන නිසජ්ජාය ආවරණියෙහි ධමමෙහි චිත්තං පරිසොධෙහි' - දනනභූමි සූ. ම. 3-314 (බු.ජ.ත්‍රි.)
2. (i) "තසමාතිහ ත්වං මොගගලලාන, යථා සක්ඛ්ඤාදිනො තෙ විහරතො තං මිඤ්ඤං ඔක්කමති, තං සක්ඛ්ඤං මා මනසාකාසී, තං සක්ඛ්ඤං මා බහුල මකාසී, ධානං බො පනෙතං විජ්ජති. යං තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ.
- (ii) නොවෙතෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ, තතො ත්වං මොගගලලාන, යථාසුතං යථාපරිචිතං ධමමං වෙතසා අනුචිතකෙකය-යාසී අනුචිවාරෙය්‍යාසී මනසානුපෙකෙකය්‍යාසී. ධානං බො පනෙතං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ.
- (iii) නො වෙ තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ, තතො ත්වං මොගගලලාන, යථාසුතං යථාපරියතතං ධමමං විජ්ජාරෙන සජ්ඣායං කරෙය්‍යාසී. ධානං බො පනෙතං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ.
- (iv) නොවෙ තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ තතො ත්වං මොගගලලාන උභො කණ්ණසොතානි ආවිඤ්ඤාය්‍යාසී පාණිනා ගතතානි අනුමජ්ජෙය්‍යාසී. ධානං බො පනෙතං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ.
- (v) නො වෙ තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභීයෙථ, තතො ත්වං මොගගලලාන උට්ඨායාසනා උදකෙන අකඛිනි අනුමජ්ජිත්වා දිසා අනුචිලොකෙය්‍යාසී, නකඛිතතානි තාරකරුපානි උලොකෙය්‍යාසී ධානං බො පනෙතං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිඤ්ඤං පභී-යෙථ.

(vi) නො වෙ තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පභීයෙථ, තතො ත්වං මොගගලලාන ආලොකසඤ්ඤං මනසිකරෙය්‍යාසී, දිවාසඤ්ඤං අධිට්ඨෙය්‍යාසී. යථා දිවා තථා රතනිං, යථා රතනිං තථා-දිවා, ඉති විවටෙන වෙතසා අපරියොනඥෙන සප්පභාසං විතතං භාවෙය්‍යාසී. ධානං බො පනෙනං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පභීයෙථ.

(vii) නොවෙ තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පභීයෙථ, තතො ත්වං මොගගලලාන, පච්ඡා පුරෙසඤ්ඤං ච ඛිකමං. අධිට්ඨෙය්‍යාසී අනෙතාගතෙහි ඉඤ්ඤෙහි අබ්බිගතෙන මානසෙන. ධානං බො පනෙනං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පභීයෙථ.

නොවෙ තෙ එවං විහරතො තං මිද්ධං පභීයෙථ, තතො ත්වං මොගගලලාන, දකඛිණෙන පසෙන්න සීහසෙය්‍යං කප්පෙය්‍යාසී පාදෙ පාදං අච්චාධාය සතො සමපජානො උට්ඨානසඤ්ඤං මනසිකරිත්වා, පටිබුද්ධෙනෙව තෙ මොගගලලාන ඛිප්පං යෙව පච්චුට්ඨාතබ්බං, න සෙය්‍යසුඛං න එසසසුඛං න මිද්ධසුඛං අනුයුතො විහරිස්සාමීති, එවං හි තෙ මොගගලලාන සිකිත්තං.

- පචලායන සු. අංකි 4-408 (බු.ජ.ත්‍රි.)

3. 'පච්ඡා පුරෙසඤ්ඤං - පසුපය එසවීමේ හා ඉදිරි පය තැබීමේ සංඥාව ඇතිව.

4. බලන්ත: පඨම මහාසංගීති වණණනා, බාහිරනිදාන, සමන්තපාසාදිකා - 7 පිට (හේ. මු.)

5. බලන්ත: සොණ සුත්ත, අං.නි. 4-152 (බු.ජ.ත්‍රි.)

- 6. 1. අලඛකතා සුවසනා- මාලිනී වැනුසසදා මජ්ඣෙක මහාපථේ නාරී - තුරියෙ නවති නාටකී
- 2. පිණ්ඩිකාය පටිට්ඨානං - ගච්ඡන්තො තං උදිකකිසං අලඛකතං සුවසනං - මච්චුපාසංච ඕඨිතං

3. තතො මෙ මනසිකාරො - යොනිසො උදපජ්ජථ ආදීනවො පාතුරහු - නිබ්බිදාසමතිට්ඨථ

4. තතො විතතං විමුච්චි මෙ - පසුඤ්ඤා ධම්මසුඛමමතං තිසෙසා විජ්ජා අනුප්පනතා - කතං බුද්ධස්ස සාසනං

- නාගසමාල ථෙර ගාථා, ථෙරගාථා-94 පිට (බු.ජ.ත්‍රි.)

1. ආභරණවලින් අලංකාර වූ, මනා වස්ත්‍ර හැඳගත්, මල්දම් පැළඳි, සඳුන්

ආලේප කළ සිරුර ඇති නළභනක් මාවන මැද තුය්නාද කරන අතර නටන්තිය.

- 2. පිඬු පිණිස පිවිසි මම යන අතර ආහරණින් සැදුනු මනා වස්ත්‍ර ඇති ඇය හෙළන ලද මාර තොණ්ඩුවක් මෙන් දුටුවෙමි.
 - 3. එයින් මට යෝනිසෝ මනසිකාරය ඇතිවිය. ආදීනව පහළ විය. නිබ්බදා ඤාණය පිහිටියේය.
 - 4. එයින් මාගේ සිත (කෙලෙසුන්ගෙන්) මිදින. ධර්මයේ සුධම්මාව බලව, (මා විසින්) ත්‍රිවිද්‍යාවෝ ලබන ලදහ. බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනය කර නිමවන ලදී.
7. බලන්න: මගා මගඤාණදසසන විසුද්ධි නිදේදස
- විසුද්ධිමගග, 466 පිට. (හේ.මු.)

8. "සවෙ භික්ඛවෙ අඤ්ඤාතිත්ථියා පරිබ්බාජකා එවං පුච්ඡෙය්‍යුං

'කිමමුලකා ආචුසො සබ්බෙ ධම්මා
 කිං සමභවා සබ්බෙ ධම්මා
 කිං සමුදයා සබ්බෙ ධම්මා
 කිමපමුඛා සබ්බෙ ධම්මා
 කිමාධිපතෙය්‍යා සබ්බෙ ධම්මා
 කිමුත්තරා සබ්බෙ ධම්මා
 කිං සාරා සබ්බෙ ධම්මා
 කිමොගධා සබ්බෙ ධම්මා
 කිමපරියොසානා සබ්බෙ ධම්මාති.'

එවං පුට්ඨා තුමෙහ භික්ඛවෙ තෙසං අඤ්ඤාතිත්ථියානං පරිබ්බාජකානං එවං ව්‍යාකරෙය්‍යාසී. -

ඡන්දමුලකා ආචුසො සබ්බෙ ධම්මා
 මනසිකාර සමභවා සබ්බෙ ධම්මා
 එසසසමුදයා සබ්බෙ ධම්මා
 වේදනා සමොසරණා සබ්බෙ ධම්මා
 සමාධිපමුඛා සබ්බෙ ධම්මා
 සතාධිපතෙය්‍යා සබ්බෙ ධම්මා
 පඤ්ඤාත්තරා සබ්බෙ ධම්මා
 විමුත්තිසාරා සබ්බෙ ධම්මා
 අමනොගධා සබ්බෙ ධම්මා

නිබ්බාන පරියොසානා සබ්බෙ ධම්මාති'

- මූලක සු. අං.නි. 6. 190 පිට (බු.ජ.ත්‍රි)

“ඉදින් මහණෙනි, අන්‍ය කීර්තික පරිබ්‍රාජකයෝ මෙසේ ප්‍රශ්න කරතොත්:

- 'ඇවැත්නි, හැම දෙයකම මූල කුමක්ද?
- හැම දෙයකම හට ගැනීම කොතැනද?
- හැම දෙයකම පැන නැගීම කොතැනින්ද?
- හැම දෙයක්ම යොමුවී ඇත්තේ කොතැනටද?
- හැම දෙයකටම ප්‍රමුඛ වන්නේ කුමක්ද?
- හැම දෙයකටම අධිපති වන්නේ කුමක්ද?
- හැම දෙයකින්ම එතරවීම කොතැනද?
- හැම දෙයකම සාරය කුමක්ද?
- හැම දෙයක්ම ගලා බසින්නේ කොතැනටද?
- හැම දෙයකම අවසානය කුමක්ද?

මහණෙනි, මෙසේ ප්‍රශ්න කරනු ලැබූ නුඹලා ඒ අන්‍යකීර්තික පරිබ්‍රාජකයින්ට මෙසේ පිළිතුරු දෙව් -

- 'ඇවැත්නි, හැම දෙයකම මූල ඡන්දය යි.
- හැම දෙයකම හටගැන්ම මෙනෙහි කිරීමයි.
- හැම දෙයක්ම පැනනගින තැන ස්පඨියයි.
- හැම දෙයක්ම යොමුවී ඇත්තේ වේදනාවටයි.
- හැම දෙයකටම ප්‍රමුඛ වන්නේ සමාධියයි.
- හැම දෙයකටම අධිපති වන්නේ සතියයි.
- හැම දෙයකින්ම එතරවන තැන ප්‍රඥාවයි.
- හැම දෙයකම සාරය විමුක්තියයි.
- හැම දෙයක්ම ගලාබසින්නේ අමෘතත්වයටයි.
- හැම දෙයකම අවසානය නිවනයයි.'

මහණෙනි, මෙසේ ප්‍රශ්න කරනු ලැබූ නුඹලා ඒ අන්‍යකීර්තික පරිබ්‍රාජකයින්ට මෙසේ පිළිතුරු දෙව්.

සසඳුන්හ:

එකල්හි ආයුෂ්මත් සමීදධි තෙරණුවෝ ආයුෂ්මත් සැරියුත් තෙරණුවන් වෙත එළැඹියහ. එළඹ, ආයුෂ්මත් සැරියුත් තෙරුන් වැඳ එකත්පස්ව හුන්හ. එකත්පස්ව

හුන් ආයුෂ්මත් සමිඳ්ධි තෙරුනට ආයුෂ්මත් සැරියුත් තෙරණුවෝ මෙය කීහ.

‘සමිඳ්ධි, කුමක් අරමුණු කොට පුරුෂයකුට සංකල්ප - විතර්කයෝ උපදිත්ද?’
‘ස්වාමීනි නාමරූප අරමුණු කොට ගෙනය’

‘සමිඳ්ධි, ඒවා කොතැනක නානත්වයට යේද?’
‘ස්වාමීනි ධාතුන් කෙරෙහිය.’

‘සමිඳ්ධි, ඒවායේ පැනනැඟීම කොතැනද?’
‘ස්වාමීනි, ඒවායේ පැනනැඟීම ස්පඨියෙනි.’

‘සමිඳ්ධි, ඒවා යොමුවී ඇත්තේ කොතැනටද?’
‘ස්වාමීනි, ඒවා යොමුවී ඇත්තේ වේදනාවටය.’

‘සමිඳ්ධි, ඒවාට ප්‍රමුඛවන්නේ කුමක්ද?’
‘ස්වාමීනි, ඒවාට ප්‍රමුඛ වන්නේ සමාධියයි.’

‘සමිඳ්ධි, ඒවාට අධිපති වන්නේ කුමක්ද?’
‘ස්වාමීනි, ඒවාට අධිපති වන්නේ සතියයි.’

‘සමිඳ්ධි, ඒවායින් එතර වීම කොතැනද?’
‘ස්වාමීනි, ඒවායින් එතරවීම ප්‍රඥාවෙනි.’

‘සමිඳ්ධි, ඒවායේ සාරය කුමක්ද?’
‘ස්වාමීනි, ඒවායේ සාරය විමුක්තියයි.’

‘සමිඳ්ධි, ඒවා ගලා බසින්නේ කොතැනටද?’
‘ස්වාමීනි, ඒවා ගලා බසින්නේ අමෘතයටය.’

- සමිඳ්ධි සු.අං.නි. 5-422 (බු.ජ.ත්‍රි)

කතු හිමියන්ගේ ඉංග්‍රීසි කෘති

- * 1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought (1971)
- do - D. G. M. B. Edition (2012)
- * 2. Samyutta Nikaya - An Anthology, Part II - Wheel No, 183/185 - (1972)
- do - D. G. M. B. Edition (2009)
- * 3. Ideal Solitude - Wheel No, 188 - (1973)
- * 4. The Magic of the Mind - (1974)
- do - D. G. M. B. Edition (2007)
- 5. Towards Calm and Insight - (1991)
- do - D. G. M. B. Edition (1998)
- 6. From Topsy-turvydom to Wisdom - Volume I - (2003)
- 7. From Topsy-turvydom to Wisdom - Volume II - (2012)
- 8. Seeing Through (1999)
- 9. Towards A Better World (2000)
- 10. Nibbana - The Mind Stilled - Volume I - (2003)
- 11. Nibbana - The Mind Stilled - Volume II - (2005)
- 12. Nibbana - The Mind Stilled - Volume III - (2005)
- 13. Nibbana - The Mind Stilled - Volume IV - (2006)
- 14. Nibbana - The Mind Stilled - Volume V - (2007)
- 15. Nibbana - The Mind Stilled - Volume VI - (2010)
- 16. Nibbana - The Mind Stilled - Volume VII - (2012)
- 17. Nibbana - The Mind Stilled - Library Edition - (2015)
- 18. Nibbana and The Fire Simile (2010)
- 19. 'A Majestic Tree of Merit' (2012)
- 20. The End of the World in Buddhist Perspective (2014)

* Buddhist Publication Society, P.O. Box, 61, Kandy
 බෞද්ධ ඉන්ද්‍රිය ප්‍රකාශන සමිතිය, කැ.පෙ. 61, මහනුවර

නැවත මුද්‍රණය කරවීම පිළිබඳ විමසීම්
අනුර රූපසිංහ මහතා
 අංක: 27, කොළඹ විදිය, මහනුවර.
 දුරකථනය: 081-2232376

**පොත්ගුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරයේ
විශේෂ නිවේදනය**

2013.07.07 දින අභිනවයෙන් පිහිටුවා ගන්නා ලද 'පොත්ගුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරය' මගින් පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මේතාක් සම්පාදිත සහ ඉදිරියට සම්පාදනය කරනු ලබන සියලුම ධර්ම ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන බවත් මින් පසු උන්වහන්සේගේ කිසිදු ග්‍රන්ථයක් කොළඹ ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් ප්‍රකාශයට පත් නොකරෙන බවත් අප පාඨක පිරිස වෙත මෙයින් දන්වා සිටිමු.

මෙයට
සසුන් ලැදි
පොත්ගුල්ගල ධර්ම ග්‍රන්ථ ධර්ම ශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරය