

ප්‍රායෝගික
**විදුර්ගොනා
නාවනාව**



නිලන්ත හෙට්ටිගේ

කර්තෘගේ වෙනත් කෘතීන්

බෞද්ධ ග්‍රන්ථ

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. භාවනාව සහ අධ්‍යාත්මික දියුණුවේ රහස් 2. උසස් භාවනාව සහ අධිමානසික බලය 3. සමාධිය සහ ප්‍රඥාව වඩන ආනාපානසති භාවනාව 4. භාවනාව මිනිස් සිත සහ නිවන 5. භාවනාව කුණ්ඩලිනි බලය සහ අධිමානසික විද්‍යාවේ රහස් 6. භාවනා රහස් 7. ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව සහ භාවනාව 8. භාවනා උපදෙස් සහ සත්‍යාවබෝධයට නොවරදින මඟ 9. භාවනාව සහ චිත්ත ශක්තිය 10. භාවනාව යෝග සහ චිත්ත ශක්තිය 11. සතිපට්ඨාන භාවනාව සහ නිවන් මඟ 12. භාවනා උපදේශ සංග්‍රහය 13. භාවනා අභ්‍යාස සහ සත්‍යාවබෝධය 14. අධිමානසික විද්‍යාවේ හාස්කම් 15. බෞද්ධ භාවනා සහ මාර්ගඵල 16. විදර්ශනා භාවනාව සහ ධර්මාවබෝධය 17. අභිධර්ම ප්‍රවේශය 18. සදහම් සයුර 19. විදර්ශනා මාර්ගය 20. සෝවාන් මාර්ගය සහ සෝවාන් ඵලය 21. නුවණ වඩන බණකතා 22. භාවනාවේ හාස්කම් | <ol style="list-style-type: none"> 23. ජීවිතය මරණය සහ පුනරුත්පත්තිය 24. භාවනා පුහුණුව 25. භාවනාව ධ්‍යාන සහ මාර්ගඵල විනිශ්චය 26. භාවනාවේ ආශ්චර්යය 27. සතරමග සතරපල 28. ප්‍රායෝගික විදර්ශනා භාවනාව 29. භාවනා මාර්ගය 30. භාවනාවේ විස්මිත රහස් 31. සද්ධර්ම පුණ්ඩරික සූත්‍රය සහ අක්ෂෝවහය තන්ත්‍රය 32. භාවනාවේ දිව්‍යමය රහස් 33. ධර්ම විනිශ්චය 34. කසිණ භාවනා රහස් 35. භාවනාවේ අනුභව 36. සදහම් කැටපත 37. භාවනා අත්පොත 38. විපස්සනා භාවනාව 39. සදහම් සරණ 40. යෝග විද්‍යාවේ රහස් 41. බුද්ධානුස්සති භාවනාව 42. වජ්‍රසත්ව සූත්‍ර නිර්දේශය 43. භාවනාවේ ස්වර්ණමය රහස් 44. සසර ගමන සහ සෝවාන්ඵලය 45. බෞද්ධයාගේ භාවනා අත්පොත 46. භාවනාව සහ කුණ්ඩලනී බලය 47. භාවනාව සහ අධිමානසික හැකියාව |
|--|--|

මනෝවිද්‍යාව සහ දාර්ශනික මතවාද

48. ජීවිතයේ දියුණුවට දාර්ශනික රහස්
49. දියුණුව සහ ජයග්‍රහණය ගෙනදෙන ස්වර්ණමය රහස්

- 50. ධනය බලය සහ දියුණුව පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක රහස්
- 51. සුපිරි මනස සහ සුපිරි බලය
- 52. එදිනෙදා ජීවිතයට අධිමානසික විද්‍යාව

භාෂා අධ්‍යයනය

- 53. ඉංග්‍රීසියෙන් ලිපි ලේඛන සැකසීම
- 54. ප්‍රායෝගික ඉංග්‍රීසි කථනය
- 55. ඉංග්‍රීසි යෙදුම් අත්පොත
- 56. ඉංග්‍රීසි ව්‍යාකරණ අත්පොත
- 57. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ ප්‍රවීණයෙකු වන මඟ

නීතිය

- 58. අපරාධ නීතිය
- 59. පොදුජන නීති අත්පොත
- 60. ඉඩම් නීතිය
- 61. විවාහය සහ නීතිය
- 62. ජීවිතය සහ නීතිය
- 63. ඔබට බලපාන නීතිය
- 64. නීතිය යුක්තිය සහ අධිකරණය
- 65. නීති සහ නීතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය
- 66. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතිය සහ අධිකරණ ක්‍රමය
- 67. සාක්ෂි නීතිය සහ නඩු ඇසීමේ ක්‍රියාවලිය
- 68. එදිනෙදා ජීවිතයේ නීති ගැටලු
- 69. සිවිල් නීතිය සහ නඩු කාර්ය පටිපාටිය
- 70. සාක්ෂිය නීතිය
- 71. කම්කරු නීතිය
- 72. අපරාධ නීතියේ මූලධර්ම
- 73. අපරාධ නඩු විධාන නීතිය
- 74. අපරාධ නීතිය සහ සාපරාධී වගකීම

- 75. පොදු ජන නීති අත්පොත නව සංස්කරණය
- 76. අපරාධ නීතිය සහ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය
- 77. පරිපාලන නීතිය සහ සේවක අයිතිවාසිකම්
- 78. ප්‍රායෝගික ඉඩම් නීතිය
- 79. ඉඩම් නීතියේ සංකල්ප සහ භාවිතය
- 80. නීති ප්‍රවේශය
- 81. මෝටර් රථ ප්‍රවාහන නීතිය
- 82. ශ්‍රී ලංකාවේ නීති ක්‍රමය
- 83. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉඩම් නීතිය
- 84. ඉඩම් ආරවුල් සහ 66වන වගන්තියේ නඩු

වෙනත් කෘතීන්

- 85. සටන් කලාව
- 86. ගුප්ත විද්‍යාව සහ අමනුස්ස ලෝකය
- 87. ජීවිතය සහ මරණය පිළිබඳ විස්මිත රහස්
- 88. අන්තරාභවය සහ මළවුන්ගේ ලෝකය
- 89. මළවුන්ගේ ලෝකයේ අභිරහස්
- 90. විශ්ව ශක්තිය සහ සුවකිරීමේ බලය
- 91. විශ්වයේ විස්මිත අභිරහස්
- 92. ගුප්ත විද්‍යාව සහ අධිමානසික හැකියාව
- 93. ගුප්ත විද්‍යාවේ අභිරහස්
- 94. ඩිජිටල් ඡායාරූපකරණය
- 95. පිටසක්වල ජීවිතයේ විස්මිත රහස්
- 96. ලොව හෙල්ලු විස්මිත අභිරහස්

ප්‍රායෝගික විදුර්ශනා භාවනාව

© සුසර ප්‍රකාශකයෝ (පුද්) සමාගම

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2015

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත

හෙට්ටිගේ, නිලන්ත.

ප්‍රායෝගික විදුර්ශනා භාවනාව / නිලන්ත හෙට්ටිගේ

සී/ස සුසර ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ 11. 2016

පිටු. 112

මි.මි. 145 x 220

ISBN 978-955-330-092-8

ISBN 978-955-330-092-8

මුද්‍රණය

සුසර මුද්‍රණාලය

නො: 338/A, ගෝනහේන, කඩවත.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම

සුසර ප්‍රකාශකයෝ

නො. 180/43, පීපල්ස් පාර්ක්, කොළඹ 11.

දු.ක. - 0112 430721 ෆැක්ස් - 0112 334597

E-mail: susarapub@gmail.com

Web: www.susarapublication.lk

Facebook: www.facebook.com/susarapublications

නිවැරදිව භාවනා කර උසස් ප්‍රතිඵල ලබන්න....!

ප්‍රායෝගික විදුර්ශනා භාවනාව

විදුර්ශනා භාවනාවේ ප්‍රායෝගික අංශය
සරලව විස්තර කර දෙන සූත්‍ර පිටකය
අනුව ලියැවුණු අත්පොත

කර්තෘ

නීතිඥ - නිලන්ත හෙට්ටිගේ



පෙරවදන

දැනට වසර කිහිපයකට පෙර මවිසින් ලියා පළ කරන්නට යෙදුණු භාවනා පොත් පෙළ බොහෝ දෙනකුගේ පැසසුමට ලක්විය. ඒ පොත් අනුසාරයෙන් අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කළ බොහෝ පිරිසක් අද උසස් ප්‍රතිඵල ලබා සිටිති. දිවයිනෙහි ප්‍රකට භාවනා පංති කිහිපයකම අපගේ පොත් පෙළ අනුව භාවනාව උගන්වන බව නොරහසකි. යෝග - භාවනා ක්‍රම නිවැරදිව වඩන ආකාරය ගැන බොහෝ දෙනකුගේ සිත තුළ ඇති සැක මුසු තැන් නිරවුල් කර දීමට අපගේ පොත් පෙළ උපකාරී විය.

විදර්ශනා භාවනාව බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන ඉතා වටිනා මානසික අභ්‍යාසයකි. අපගේ භාවනා පොත් පෙළෙහි විදර්ශනා භාවනාව ගැන ප්‍රමාණවත් විස්තර ඇතුළත්ව තිබූ නමුත් විදසුන් වඩන ආකාරය සවිස්තරව සඳහන් කර පොතක් ලියා පළ කරන මෙන් බොහෝ දෙනෙක් ඉල්ලීම් කළහ. මේ පොත ඒ ඉල්ලීම්වලට ප්‍රතිචාර ලෙස සකස් කරන ලද්දකි.

විවිධාකාර භාවනා ක්‍රම ඉගැන්වෙන භාවනා පංති - භාවනා මධ්‍යස්ථාන විශාල සංඛ්‍යාවක් මෙරට ඇත. විවිධාකාර ගුරු කුල නියෝජනය කරවන ගුරුවරුන් තම මතය හුවා දැක්වීමට - තම ගුරුකුලය ප්‍රචලිත කිරීමට දරන ආධ්‍යාත්මික උත්සාහය හැර වෙනයම් දෙයක් බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථාන තුළින් කැපී නොපෙනේ. සමහර පිරිස් අභිධර්ම පිටකය ප්‍රතිකෂේප කර සූත්‍ර පිටකය පමණක් ගරු කරති. තව පිරිසක් 'ඥාන පූජාවන්' හුරු කරති. මේ අතර අපට දක්නට ලැබෙන අලුත්ම පූජා විධිය මෙහි බෝධිසත්ව පූජාවයි.

මේ එකදු ක්‍රමයක්වත් නිර්මල බුදු දහමට අයත් නොවේ. සූත්‍ර පිටකය පමණක් ගරු කිරීම දැනට වසර 2000 කට එපිට සිටි සෞත්‍රාන්ත්‍රිකවාදීන් අනුගමනය කළ ප්‍රතිපත්තියකි. බුදුන් අමතක කර බෝධි සත්ත්වයන්ට පුද පූජා පැවැත්වීම බුදු දහමට එරෙහිව වෛතුල්‍යවාදී බ්‍රාහ්මණයන් විසින් කරන ලද කුමන්ත්‍රණයක ප්‍රතිඵලයකි. අනුන්තර පූජා වැනි විවිධ අභිචාර විධි මහායාන පරපුරට අයත් දෙයකි.

ඔබ විසින් භාවනා වැඩීම ආරම්භ කිරීමට පෙර උගත යුතු තවත් වැදගත් දෙයක් ඇත. ඒ ලක්දිව ප්‍රචලිත ථෙරවාදී අදහස් සමහර අවස්ථාවල දී මූලික බුදුදහමට - බුද්ධ දේශනයට පටහැනි බවයි. භාවනාව - මාර්ගඵල - සමාපත්ති ආදිය ගැන මෙරට වැඩි දෙනකු පිළිගන්නේ විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන මතවාදයන්ය. විශුද්ධි මාර්ගය ලියූ බුද්ධසෝඡ පඬිතුමා දැනට වසර 1500 කට පෙර මෙරටට පැමිණෙනුයේ නිර්මල බුදුදහම ඉගෙනීමටය. එනමුත්, සිදු වූයේ කුමක් ද? බුදුගොස් පඬිතුමා මෙරටට හාපුරා පැමිණ තමන් අතනින් - මෙතැනින් එකතු කරගත් කරුණු මත පදනම්ව ලියූ විශුද්ධි මාර්ගය නම් ග්‍රන්ථය රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ලැබ මහාවිහාරවාසී භික්ෂූන් වහන්සේලා විසින් පිළිගනු ලැබීමයි. විශුද්ධි මාර්ගයට අනතුරුව සකස් කරන ලද පාලි අටුවා ග්‍රන්ථ හරහා හෙළ අටුවා යටපත් කර දැමීමට තරම් බුදුගොස් පඬිතුමා දක්ෂයෙක් විය. එතැන් සිට විශුද්ධි මාර්ගය සහ අටුවා ග්‍රන්ථ පෙරමුණ ගෙන මූලික සූත්‍ර ධර්ම සජ්ඣායනයට පමණක් යොදාගන්නා 'ජප මන්ත්‍ර' ලෙස අවතක්සේරුවට ලක්විය.

ඉහත කී අභිතකර විපර්යාසයට මුල්වූයේ දැනට වසර 2000 කට පමණ පෙර ඇති වූ බැමිණිතිසාසාය නම් දුර්භික්ෂයයි. එවකට ලක්දිව රජකළ වළගම්බා රජු ලක්දිව කිහිප දෙසකින් එල්ල වූ ආක්‍රමණයන්ට ලක්ව මහත් අසිරුතාවකට පත්ව සිටියේය. මේ අතර මුළු රට පුරා ඇති වූ නියංසාය හේතුවෙන් විශාල පිරිසක් සාගින්නෙන් මියගියහ. ධර්මධර භික්ෂු පිරිස් විසින් ත්‍රිපිටකය ග්‍රන්ථාරූඪ කිරීම සිදුකළේ මේ කාලවකවානුවේ දීය. වළගම්බා රජ සමයෙන් පසු මෙරට ප්‍රතිවේධ ශාසනය අවසන් වූ බවට පිළිගැනීමක් ඇති විය. මලියදේව රහතන් වහන්සේ සහ

උන්වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය හික්ෂු පිරිස මෙරට විසූ අවසාන රහතන් වහන්සේලා ලෙස පිළිගැනීමට ලක්වූහ.

මෙතැන් සිට තවත් වසර 500 ක් පමණ ඉදිරියට බුදු දහමෙහි එන හරාත්මක ඉගැන්වීම් පිළිබඳව කිසිදු අන්හදාබැලීමක් සිදු වූ බවට සාධක නැත. එබැවින් බුද්ධඝෝෂ පඬිතුමන් විසින් ඉදිරිපත් කළ ක්‍රමවේදයන් පිළිගන්නා තරමට මහාවිහාරවාසී හික්ෂු පිරිස අවිද්‍යා අන්ධකාරය තුළ මංමුළාව සිටියහ.

බුද්ධඝෝෂ හිමි ආර්ය මාර්ගය පටලවා දැමීය. කිසිදු බුද්ධ දේශනයක සඳහන් නොවන 'නව මහා විදර්ශනා ඥාන උපදවා සෝවාන් වීමක්' ගැන විස්තර තම ග්‍රන්ථ තුළින් ඉදිරිපත් කළේය. බතක් ඉදෙන කාලය තරම් කෙටි කාල සීමාවක් තුළ පිරීමට හැකි සෝවාන් මාර්ගය වසර ගණනාවක් ඇතට දිවෙන රුක්ෂ ප්‍රතිපදාවක් බවට පත් කරන ලද්දේය. මාර්ග ඵලලාභීන් එය හෙළි නොකළ යුතුය යන මතවාදයක් බුද්ධඝෝෂ හිමිගේ ඉගැන්වීම් හරහා ප්‍රකට විය. මේ හේතුව නිසා තමන් මාර්ගඵල ලද බව ලොවට හෙළිකිරීම මහා සාවද්‍ය පාපයක් ලෙස සලකන්නට හික්ෂු පිරිස යොමු වූහ. යමකු මාර්ගඵල ලබා ලොවට ඒ බව හෙළි නොකළොත් ඔහුගෙන් එහාට ඒ ප්‍රතිපදාව ගමන් නොකරයි. මේ ආකාරයට සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල සතරෙන්ම මෙරට හිස් කර දැමීමට වැඩි කාලයක් ගත නොවීය.

සූත්‍ර පිටකයෙහි සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපක සූත්‍රය නම් සූත්‍රයක් වෙයි. යම් කාලයක දී සද්ධර්මයෙහි ස්වරූපය ගත් සද්ධර්මයට වඩා ප්‍රණීත ඉගැන්වීමක් පහළ වන බවත්, එකල්හි මිනිසුන් නියම සද්ධර්මය මේ යැයි සිතා අසද්ධර්මය වූ සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපකය පිළිගන්නා බවත් සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපක සූත්‍රයෙහි සඳහන්ය. පෙර කී මහායානික ඉගැන්වීම් ද බුද්ධඝෝෂ හිමියන්ගේ සමහර මතවාදයන් ද විවිධාකාර ඥාන පූජාවන් ද බෝසත්ව වන්දනාව ද සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපයන්ම බව බුද්ධිමත් යෝගාවචරයා විසින් වටහා ගත යුතුය.

සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපක සූත්‍රයෙහි කියැවෙන පරිදි මිනිස්සු සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපකය පහළ වූ කල්හි එය වැළඳගෙන සද්ධර්මය

ප්‍රතිකේෂ්ප කරති. එයින්ම සද්ධර්ම අන්තර්ධාන වේ. අද සිදුවන්නේ එයම නොවේද....?

අද සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපකය පහළ ඇති බවත් ලක්ෂ සංඛ්‍යාත පිරිසක් සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපකය වැළලදගෙන සද්ධර්මය අමතක කොට දමා ඇති අයුරුත් දකින නුවණැති සැදහැතියන් විසින් සංවේග උපදවාගත යුතුය. එලෙස සංවේග උපදවාගත් පසු මෙසේ කල්පනා කරනු මැනවි. දිනෙන් දින ලක්ෂ සංඛ්‍යාත පිරිස් සද්ධර්මය අමතක කර සද්ධර්ම ප්‍රතිරූපක වැළලගනිති. මේ ක්‍රියාවලිය අවසානයේ සද්ධර්ම අන්තර්ධානය සිදු වේ. මේ අපට නිවන් දැකීමට - මාර්ගඵල ලැබීමට - ධ්‍යාන ලැබීමට හැකිවන අවසාන අවස්ථාව විය හැකිය. අප ඊළඟට මිනිස් ලොව උපදින කල්හි සද්ධර්මය අන්තර්ධාන වී තිබීමට බොහෝ ඉඩප්‍රස්තා ඇත. නැතහොත් අප බුදු බණ නොඇසෙන ප්‍රත්‍යන්ත ජනපදයක ඉපදීමට ඉඩ ඇත. නැතහොත් අප බුදු බණ අසන්නට නොලැබෙන යක්ෂ, ප්‍රේත, පිසාව, කුම්භාණ්ඩාදීන්ව ඉපදීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම මෙමිත්‍රී බෝසනාණන් බුද්ධත්වය ලැබීමට තව බොහෝ කල් ඇත. මෙසේ බුදුන් බුදුවන කල්හි අපට වඩා හේතු සම්පත් ඇති අය මේ ලොව ඉපිද අප වෙනත් ලොවක ඉපැදීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් අපට මෙසේ බුදුන් කල නිවන් දැකීමට ඇත්තේ කණකැස්බෑවකු විය සිදුරෙන් එළිය දකින තරම් අඩු ඉඩකි. එබැවින් හේතු සම්පත් ඇතිව සම්බුද්ධෝත්පාද කාලයක උපන් අය විසින් මාර්ගඵල සම්පාදනයට වහ වහා යොමු විය යුතුය.

මෙය අප විසින් ලියා පළ කරන්නට යෙදෙන 54 වැනි කෘතියයි. මීට පෙර ලියා පළ කළ කිසිදු කෘතියක මෙතරම් දීර්ඝ ප්‍රස්තාවනාවක් ඇතුළත් කිරීමට අප අදහස් කළේ නැත. මේ පොතෙහි එවැනි දිගු පෙරවදනක් ඇතුළත් කළේ මෙහි ඇති කරුණුවල වැදගත්කම නිසාමය. විදර්ශනා භාවනාව බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන සතර මග සතර ඵල සඳහා වැටී ඇති ප්‍රකටතම මාර්ගයයි. විදර්ශනා භාවනාව නිවැරදිව වඩන ආකාරය පියවරෙන් පියවර ඉතා පැහැදිලිව මේ පොතෙහි විස්තර කර ඇත.

මෙය සූත්‍ර පිටකයට අනුකූලව සකස් කළ කෘතියකි.
විදුර්ගතා භාවනාව පිළිබඳ අත් පොතක් බඳු මේ කෘතිය කිහිප
වරක් කියවීම තුළින් ඔබගේ සිත තුළ තිබූ සැක මුසුතැන් පහව
යනු ඇත.

- සම්පාදක -

0777-185279

පටුන

I කොටස - විදර්ශනා භාවනා අභ්‍යාස

01. හැඳින්වීම
02. සමථය සහ විදර්ශනාව
03. සමථය හඳුනාගනිමු
04. සමථ විදර්ශනා ක්‍රමය
05. අනිච්චානුපස්සනාව
06. අනිත්‍ය සංඥාවෙන් විදර්ශනා සමාධියට
07. අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීම
08. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව
09. ශුද්ධ විදර්ශනාව
10. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවෙන් විදර්ශනා සමාධිය ඉපිදවීම
11. යුගනද්ධ භාවනා ක්‍රම
12. ශුෂ්ක විදර්ශනාව
13. විදර්ශනාවෙහි ආලෝකය
14. සක්මනෙහි විදර්ශනාව
15. විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කිරීම

II කොටස - විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කිරීම

16. මාර්ගඵල සඳහා බාධාවන්
17. සෝවාන් ඵලයට පැමිණීම
18. සෝවාන්වීමෙහි අනුසස්
19. අද කාලයේ සෝවාන් විය හැකිද....?
20. උසස් මාර්ගඵල සඳහා යොමුවීම
21. සකෘදාගාමී ඵලයට පැමිණීම
22. අනාගාමී මාර්ගය සහ අනාගාමී ඵලය
23. අර්හත් මාර්ගය සහ අර්හත් ඵලය
24. සජ්ත විශුද්ධිය කරා එළැඹීම
25. අර්හත් ඵලයට පවත්නා බාධාවන්

III කොටස - යෝගාවචරයකු විසින් දැනගත යුතු දේ

26. සසරෙන් නිවනට
27. සංස්කාර යන්තෙහි අරුත
28. කෙනෙක් භාවනා කළ ද දියුණුවක් නැත්තේ ඇයි?
29. සමූහයක් එකට හිඳ භාවනා කිරීම සුදුසු ද?
30. ඔබ භාවනා කරන ක්‍රමය නිවැරදි ද?

01 කොටස

විදුර්ශනා භාවනා අභ්‍යාස

01. හැඳින්වීම

හෝඬි පංතියේ දී හෝ දෙවැනි ශ්‍රේණියේ දී බුදු ගුණ අලංකාරයේ කවි කටපාඩම් කළ හැටි බොහෝ දෙනාට මතක ඇතුළුවාට සැක නැත. ඒ කවි පදවල අර්ථය නොතේරුණ ද කවි පද පෙළ නම් කටපාඩම් විය. ඕනෑම වෙලාවක අපහසුවකින් තොරව කවිපද මතකයට නගාගත හැකි විය. බුදුගුණඅලංකාරයේ කවි සියල්ල කට පාඩම් කළ ද බුදු ගුණවලින් එකක්වත් අපට ලැබේ ද....? නැත. කෂාය වට්ටෝරුවක් කියව කියවා සිටීමෙන් ගුණ ලැබේද...? නැත. සමහර විට රෝගය අසාධ්‍ය වී මරණයට පත් වන්නට ද හැකිය. එසේ නම් සිදු කළ යුත්තේ කුමක් ද....? කෂාය වට්ටෝරුවට අනුව කෂාය සාදාගෙන නියමිත මාත්‍රාව අනුව භාවිත කිරීමයි. කෂාය බීමෙන් ගුණ ලැබෙනුයේ එලෙසය. කෂාය බොන කල හොඳටම පරිස්සම් විය යුතුය. කෑමෙන් පරිස්සම් නොවුණහොත් බෙහෙතෙන් ගුණ නොලැබේ.

භාවනාව ද එවැනිය. භාවනා වාක්‍ය කෙතෙක් කියවමින් සිටිය ද නියමාකාර අර්ථය සිතට ගන්නා තෙක්, සිත හික්මවා ගන්නාතෙක් භාවනාවෙන් නිසි ගුණ නොලැබේ.

සමථ භාවනාව වුවද විදර්ශනාව වුවද ප්‍රගුණ කළ යුතු නියමිත පිළිවෙළක් ඇත. ඒ පිළිවෙළට ප්‍රගුණ කරන අයට පමණක් ඉක්මන් ගුණ ලැබේ. සෙස්සන්ට ගුණ ලැබෙතත් ඒ බොහෝ ප්‍රමාදවීය.

අද කාලයේ හතු පිපුනාක් මෙන් බිහිවන භාවනා පංතිවල භාවනාව ඉගැන්වෙනුයේ නිවැරදි ක්‍රමයට ද යන්න අප විසින් විමසා බැලිය යුතුව ඇත. අවුරුදු ගණනක් එකම ගුරුවරයා යටතේ පුහුණුවීමෙන් පසුව ද නිසි ප්‍රතිඵල නැතිනම් ඔබ විසින් නැවත ආපසු හැරී බැලීම සුදුසුය. වසර ගණනක් භාවනාව ප්‍රගුණ කළ ද ධ්‍යාන, මාර්ගඵල සමාපත්ති නොලැබුණි නම් ඔබ ලද දීර්ඝ කාලීන පුහුණුවේ අරුත කුමක් ද...?

ධ්‍යාන ලැබීමට, මාර්ගඵල ලැබීමට, සමාපත්ති ඉපිදවීමට විශ්වාසනීය ක්‍රම ඇත. සිතෙහි ඇති ආධ්‍යානශ්‍රාහි ගතිය දුරලා ඒ ක්‍රම අත් හදාබලන්න. ඔබ මවිත කරවන ප්‍රතිඵල ලැබෙනු ඇත.

මේ පොතෙහි එන භාවනා ක්‍රමවලින් එකක් හැර අනෙක් සියල්ල ම සූත්‍ර පිටකයේ එලෙසින් ම දැක්වෙයි. බොහෝ දෙනෙකුට ඒවා හුරු පුරුදු නැත්තේ වැරදි ක්‍රම පසුපස සැහෙන දුරක් ගොස් අතරමංව ඇති බැවිනි. අප විසින් ආචාර්ය මතවාදවලට වඩා ශාන්තිනායක බුදුපියාණන්ගේ ඉගැන්වීම්වලට ගරු කළ යුතුය. නොඑසේ නම් අප බුදුන්ගේ අනුගාමිකයන් වන්නේ කෙසේද..?

සංසන්දනය කිරීම සඳහා නාරොපා මුනිවරයා විසින් හෙළිකරන ලද එක් විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයක් ද බුද්ධ දේශනා අතරට මෙහි එක් කර ඇත. බුද්ධ දේශනා තුළින් අර්ථ දැක්විය නොහැකි තැන් නාරොපාගේ භාවනා ක්‍රම තුළ හමුවන බව ඔබට දැක ගත හැකිවනු ඇත. පිරිසිදු බුදු දහමෙහි ඇති සුපිරි බලයක් සංකර වූ ඉගැන්වීම් තුළ ඇති ගැටලුසහගත ගතියක් ඔබටම ඉන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි වනු ඇත.



02. සමඵය සහ විදර්ශනාව

බෞද්ධ භාවනාවෙහි මූලික ආකාර දෙකකි. ඉන් එකක් සමඵ භාවනාවයි. අනෙක විදර්ශනාවයි. සමඵය සහ විදර්ශනාව එකක් අනෙකට ආධාර වෙයි. උපකාර වෙයි. සමඵය වැඩීම විදර්ශනාවට පහසුවකි. විදසුන් වැඩීම සිත එකඟ කිරීමට පහසුවකි. මේ නිසා සමඵය හෝ විදර්ශනාව යන ක්‍රම දෙකෙන් එකක් වැඩීමට වඩා ඒ දෙක සුදුසු ආකාරයට සම්මිශ්‍රණය කර අභ්‍යාස කිරීම විපුල ඵල අත්කර දෙයි.

උසස් මාර්ගඵල ලැබීම සඳහා සමඵය සහ විදර්ශනාව යන දෙකම අවශ්‍යය. සූත්‍ර පිටකයේ එන බුද්ධ දේශනයක මෙසේ සඳහන් වේ. "යමකු අර්හත් ඵලය ප්‍රකාශ කළේ නම් ඒ ක්‍රම දෙකකින් එකකට අභ්‍යාස කිරීමෙනි.

01. එක්කෝ ඔහු සමඵය පෙරටු කොට විදර්ශනාව වඩයි.

02. නැතිනම් විදර්ශනාව පෙරටු කොට සමඵය වඩයි."

මේ ක්‍රම දෙක හැර අර්හත් ඵලය සඳහා වෙනත් මාර්ගයක් නැති බව සඳහන් ය.

සමඵය පෙරටු කොට විදසුන් වැඩීම සමඵ පූර්වාංගම විදර්ශනාව නම් වේ. සමඵ භාවනා කොට ධ්‍යාන උපදවා එම ධ්‍යානය තුළ ඇති කිසියම් තත්ත්වයක් විදර්ශනාවට ලක් කිරීම සමඵ පූර්වාංගම විදර්ශනාවයි. විදර්ශනා පූර්වාංගම සමඵය මීට වෙනස්ය. විදර්ශනා පූර්වාංගම සමඵයේ දී විදර්ශනාවෙන්ම භාවනාව ඇරඹෙයි. එහි දී ධ්‍යානගත වී විදර්ශනාව ඇරඹීම සිදු නොවෙයි. ධ්‍යාන ගත වීමට පෙර සිතට හසුවන දේ කාමාවචර අරමුණු නම් වේ. ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට ගෝචර වන යම්කිසි දෙයක් හෝ තත්ත්වයක් විදර්ශනාවට ලක් කිරීමෙන් විදර්ශනාව ඇරඹෙයි. මෙලෙස විදසුන් වඩන අතර සිතට අරමුණු නැග ඒම අඩු වී ගොස් ඉන් අනතුරුව විදර්ශනා සමාධිය ඵලැබෙයි. යෝගී යාට විදර්ශනා සමාධිය තුළ දී පූර්ණ ඒකාග්‍රතාව සහිත මානසික තත්ත්වයට පත් විය හැකිය. එය විදර්ශනා පූර්වාංගම සමඵයයි.

මේ ක්‍රම දෙක හැර තවත් සුවිශේෂී භාවනා ක්‍රමයක් සූත්‍ර පිටකයේ දක්වා ඇත. එය සමථය හා විදර්ශනාව මිශ්‍ර කොට වැඩීමයි. ඊට යුගනද්ධ ලෙස භාවනා කිරීම යන නම යෙදෙයි. සමථයත් විදර්ශනාවත් හැර වෙනයම් භාවනා ක්‍රමයක් ඇත් ද යන්න විමසූ කල්හි බොහෝ දෙනෙක් නිරුත්තර වෙති. තවත් විස්තර සහිතව දැක්වුවහොත්,

- * සමථය යනු සිත එක් අරමුණක නැවත නැවතත් යෙදවීමෙහි අභ්‍යාසයකි.
- * අරමුණුවල අනිටු ස්වභාවය ගැන සලකා ඒවායින් සිත මුදවා ගැනීම විදර්ශනාවයි.

මේ ක්‍රම දෙකම හැර තවත් ක්‍රමයක් සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වේ. එය නම්,

සිතට එන අරමුණු නොවිමසා අත්හැරීමයි. සමහරුන්ට සමථ භාවනාව වැඩීමට නොහැකිය. ඒ ඔවුන්ගේ සිත වංචල බැවිනි. තවත් අයට විදර්ශනා වැඩීමට නොහැකිය. ඒ ලෝකෝත්තර කුසල බලය නොවැඩුණු බැවිනි. එවැනි අය කුමක් කළ යුතු ද...? ඔවුන්ට ද මාවතක් ඇත. ඒ සිතට එන අරමුණු නොවිමසා අත්හැරීමේ ක්‍රමයයි. සමථය හෝ විදර්ශනාව වැඩීමට නොහැකි අය සිතට එන අරමුණු අත්හැරීමේ භාවනාව කළ යුතු බව සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය.

මෙලෙස සිතට එන අරමුණු අත්හරිමින් සිටින කල්හි සිතුවිලි ගලා ඒමේ වේගය පහළ යයි. එවිට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිගත වෙයි. මෙම තත්ත්වයේ දී සිත කිසිදු නිමිත්තක් මත නොරඳා සමාධිගත වන බැවින් එය විදර්ශනා සමාධියට සෑම අතින්ම සමාන වේ. මේ භාවනා ක්‍රමයට නමක් දී නැතත් 'අරමුණු හිස් කිරීම' යන අර්ථයෙන් ශුෂ්ක විදර්ශනාව යන නම ඊට ලබාදීම සුදුසුය.

මේ අනුව උසස් මාර්ගඵල අරමුණු කර ගත් භාවනාවේ ආකාර 04 ක් දැක ගත හැකිය.

01. සමථ පූර්වාංග විදර්ශනාව
02. විදර්ශනා පූර්වාංගම සමථය



03. සමඵය හා විදර්ශනාව මිශ්‍ර කොට වඩන යුගනද්ධ භාවනා ක්‍රමය

04. අරමුණු හිස් කොට සමාධියට එළැඹෙන ශුෂ්ක විදර්ශනාව

එම ආකාර 04 යි. බුදු, පසේ බුදු, මහරහත් යන උතුම් පදවි තුනට පැමිණිය යුත්තේ පෙර කී ක්‍රම 04 න් එකකට අනුව සිත දියුණු කිරීමෙනි. ලොචිතුරා බුදුවරු මුලින්ම කී සමඵ පූර්වාංගම විදර්ශනාවෙන් බුදු පදවියට පැමිණෙති. අනෙක් උසස් මාර්ගඵල ලාභිහු මේ ක්‍රම හතරෙන් එකකට අනුව අභ්‍යාස කොට ඒ උසස් ඵල වෙත පැමිණෙති.

03. සමථය හඳුනාගනිමු

නියමාකාරයෙන් විදසුන් වැඩිමට ඉගෙනීමට පෙර සමථ භාවනාව ගැන මූලික දැනීමක් ලබා තිබීම අගනේය. සමථය හෙවත් සමථ භාවනාව,

01. කාය විචේකය

02. චිත්ත විචේකය

යන කරුණු අරමුණු කොටගත් මානසික අභ්‍යාසයකි. සමථ භාවනාවෙහි ආරම්භය වනුයේ සිත එක් අරමුණක් මත නැවැත්වීමේ අභ්‍යාස විධියෙහි අංග 02 කි.

01. සිත භාවනා අරමුණ මත නැවත නැවතත් යෙදවීම

02. බාහිර අරමුණු වෙත සිත විසිරී යන විට එය වැළැක්වීම

මෙම උපක්‍රමය ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පැවැත්වීමේ ක්‍රමය නම් වේ. ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පවත්වමින් නැවත නැවතත් එක අරමුණක සිත යොදවන කල්හි පළමුව උපචාර සමාධිය එළැඹෙයි.

උපචාර සමාධිය යනු සිතෙහි සමාධිය නගිමින් - බහිමින් ඇති 'අතරමැදි' අවස්ථාවකි. ධ්‍යානය අසල හැසිරෙය යන අර්ථය මත උපචාර සමාධිය යන නම ඊට යෙදී ඇත. උපචාර සමාධියේ දී චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය නොමැත. එනමුත් සිත සමාධිගතව ඇති බැවින් සිතෙහි පහත් බවක් ඇත. උපචාර සමාධිය එතරම් වැදගත් දෙයක් නොවන බව සමහරු සිතති. එය එසේ නොවේ. ධ්‍යාන නොලත් මාර්ගඵලාභීන් උපචාර සමාධියෙහි සිත අලවන බව සූත්‍ර පිටකයේ දක්වා ඇත. එලෙස උපචාර සමාධියෙහි සිත ඇලවීමෙන් බොහෝ කුසල් සිදු වේ. ඒ කුසල බලයෙන් මරණින් මතු දිව්‍ය ලෝක සයෙන් එකක උත්පත්තිය ලැබීමේ වාසනාව හිමි වේ. එබැවින් උපචාර සමාධිය උපයා ගත් අය එහිම සිත ඇලවිය යුතුය.

පෙර කල ලක්දිව සිතුල් පව්වෙහි මහණ වූ මස් වැද්දෙක් ධ්‍යාන ලබාගත නොහැකිව මියගියේය. ධ්‍යාන නොලැබුව ද සිත සමාධිගත කිරීමට කළ උත්සාහය ප්‍රතිඵල දෙයි. ඒ පින් බලය දෙව්ලොව උපත ලැබීමට හේතු විය.

උපචාර සමාධිය තුළ,

1. විතර්ක
2. විචාර

යන අංගයන් දෙක ඇත. විතර්ක යනු භාවනා අරමුණ සිතට නැංවීමයි. භාවනා අරමුණු සිතෙන් විමසීම විචාරයයි. විතර්ක - විචාර යන අංගයන් දෙක හේතු කොටගෙන කායික මානසික දුක්පීඩා ඒ මොහොතට අමතක වෙයි. එබැවින් මානසික සුවය ප්‍රකට කරමින් ප්‍රීතිය පහළ වෙයි. කායික සුවය ප්‍රකට කරමින් සුඛය පහළ වෙයි. ප්‍රීතිය හා සුඛය නිසා සිත තව තවත් භාවනා අරමුණට නැවෙයි. මෙලෙස සිත සම්පූර්ණයෙන් භාවනා අරමුණෙහි ඇලීම අර්පණාවට පත්වීම නම් වේ. අර්පණා තත්ත්වයට පත් වූ කල්හි සිතෙහි ඒකාග්‍රතාව පහළ වේ. එබැවින් සිත බාහිර අරමුණු කරා විසිරී නොයයි. ප්‍රථම ධ්‍යානය යන නමින් හඳුන්වන්නේ මේ තත්ත්වයයි. පෙර කී ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි,

1. විතර්ක
2. විචාර
3. ප්‍රීති
4. සුඛ
5. ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග 05 පවතී.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණී යෝගියා නැවත නැවතත් එම තත්ත්වයට පැමිණීමේ හැකියාව ලබා ගත යුතුය. කැමැති කල් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි විසීමේ හැකියාව ලබා ගත යුතුය. කැමැති විටෙක ධ්‍යානයට පිවිසීමේ හැකියාව ලබාගත යුතුය. කැමති විටෙක

ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිටීමේ හැකියාව ලබා ගත යුතුය. ධ්‍යානාංග පිරිසිදු දෑන ගනිමින් ධ්‍යානගතව සිටීමේ හැකියාව ලබා ගත යුතුය. මේ හැකියා ලැබෙනුයේ ප්‍රථමධ්‍යානය වගී කිරීමෙනි.

- * නිතර ධ්‍යානයට සමවැදීම.
- * වැඩි වේලාවක් ධ්‍යානයට සමවැදීම.
- * ධ්‍යානයේ නම සිහිකර ධ්‍යානයට සමවැදීම.
- * මම මෙතෙක් වේලා ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිටින්නෙමැයි අදිටන් කොට සමවැදීම.
- * ධ්‍යානයෙන් නැඟී සිටීමයි අදිටන් කොට ඉන් නැඟී සිටීම.
- * ධ්‍යානය හොඳින් හුරු වූ පසු ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යානාංග වන විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ ඒකාග්‍රතා යන තත්ත්වයන් පිරිසිදු දෑන ගැනීම.

යන ක්‍රම තුළින් ප්‍රථම ධ්‍යානය වගී කර ගත හැකිය. ධ්‍යානය හොඳින් හුරු කරන තෙක් ධ්‍යානයෙහි සිට ධ්‍යානාංග පිරික්සීම නොකළ යුතුය. ධ්‍යානය හුරුවීමට පෙර ධ්‍යානාංග පිරික්සීමට ගියහොත් ධ්‍යාන පිරිහෙයි.

තවද, ධ්‍යානය රැකගැනීම සඳහා ධ්‍යානයට පදනම් වූ නිමිත්ත සිතෙහි රැක ගත යුතුය.

කසිණ භාවනාවක් කරන අයකු නම් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රැක ගත යුතුය. සිතෙන් ආවර්ජන කරන විටම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත දර්ශනය වේ නම් හොඳ යැයි කියා ඇත.

ප්‍රථම ධ්‍යානය හෝ වෙනයම් ධ්‍යානයක සිට සිතීම කළහොත් ධ්‍යානය පිරිහී යන බව සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වේ. මේ හැරුණු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි දෝෂ කිහිපයක් ම ඇත.

01. විතර්ක විචාර නම් වූ මානසික ක්‍රියාවලිය සිතට වධයකි.

02. ප්‍රථම ධ්‍යානය මුල්ම ධ්‍යානයයි. එය ධ්‍යාන සිත්වලට පහළ පිහිටි කාමාවචර සිත්වලට කිට්ටුය. සුළු දෝෂයක් නිසා වුව ප්‍රථම ධ්‍යානය බිඳීගොස් කාමාවචර සිත් පහළ විය හැකිය.

03. ශබ්දය ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යාන කණ්ඨකය වේ. එනම්, ශබ්දය ප්‍රථම ධ්‍යානයට බාධාවකි. ශබ්දය නිසා ප්‍රථම ධ්‍යානය බිඳ වැටිය හැකිය.

මෙ හේතු දූතගත් යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් ඉහළ ඇති මානසික තත්ත්වයන් වෙත ළඟා වීමට අදිටන් කර ගත යුතුය.

04. සමථ විදර්ශනා ක්‍රමය

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉදිරියට ඇති ඕනෑම ධ්‍යානයක් විදර්ශනාවට ලක් කළ හැකි බව සූත්‍ර පිටකයේ එන කරුණු අනුව පෙනී යයි. චතුර්ථ ධ්‍යානය පමණක් විදර්ශනාවට ලක් කළ හැකි බව සමහරු කියති. එය වැරදි මතයකි. කෙසේ නමුත්, ප්‍රථම ධ්‍යානය විදර්ශනාවට ලක් කිරීමේ දී සමාධිය පිරිහී යෑමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. මන්දයත් ප්‍රථම ධ්‍යානය කාමාවචර සිත්වලට පමණට වඩා කිට්ටුවෙන් පවතින බැවිනි.

ධ්‍යානයක් විදර්ශනාවට ලක් කිරීමේ දී ප්‍රධානතම ඉලක්කයක් වනුයේ චිත්ත සමාධිය එලෙසම පවතිද්දී ධ්‍යානයට පාදක කරගත් නිමිත්ත උපුටා දැමීමයි. මේ අවස්ථාවේ දී ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මතා මැඩ පැවැත්වීමක් සිදු නොවන බැවින් ධ්‍යානයට පාදක වූ නිමිත්ත උපුටා දමන ලද සැණින් විදර්ශනා සමාධිය එළැඹෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයට ඉහළ ධ්‍යානයක් මෙලෙස විදර්ශනාවට ලක් කළ විට ඒකාග්‍රතාව සහිත විදර්ශනා සමාධිය එළැඹෙයි. ධ්‍යානය විදර්ශනාවට ලක් කරද්දී සමාධිය පිරිහී යෑම වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රථම ධ්‍යානයට වඩා ඉහළ ධ්‍යානවල සිට ධ්‍යානය විදර්ශනාවට ලක් කිරීම සුදුසුය.

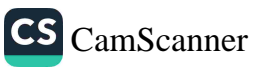
ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉහළ ධ්‍යාන වෙත යොමු වීමෙන් වඩා උසස් විදර්ශනා සමාධියක් ලැබිය හැකි බව පැහැදිලි ය. එබැවින් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉහළ ධ්‍යාන වෙත යොමුවීමේ ආකාරය ඉගෙනීම සුදුසුය. බුදු දහමෙහි ඉහළ ධ්‍යාන වෙත යොමුවීම සඳහා ක්‍රමෝපාය කිහිපයක් දක්වා ඇත. මේ ක්‍රම එකක් හෝ කිහිපයක් පහසු පරිදි භාවිත කළ හැකිය.

01. මුල් ධ්‍යානයෙහි යම් ලක්ෂණයක් ඊළඟ ඉහළ ධ්‍යානයේ නැතිනම්, ඒ ලක්ෂණයේ අභාවය සිතෙන් ස්පර්ශ කිරීම එක් ක්‍රමයකි. මෙය අනුසූර්ව නිරෝධ ක්‍රමය නම් වේ.

02. ඉහළ ධ්‍යානයේ ඇති ප්‍රකටතම ලක්ෂණය වෙත සංවේදී වීම සහ ඊට කැමැත්ත ඇති කර ගැනීම.
03. තමා සිටින පහළ ධ්‍යානයේ ඇති කිසියම් දෝෂයක්, කර්කශ බව, දළ බව මෙනෙහි කිරීම, ඒ ගැන අප්‍රසාදයක් ඇති කර ගැනීම.
04. තමා සිටින පහළ ධ්‍යානය කාමාවචර සිත්වලට ආසන්න නිසා ධ්‍යාන පිරිහී යා හැකි බව සිතට ගැනීම.
05. ඉහළ ධ්‍යානය වෙත පිවිසීම සඳහා අධිෂ්ඨාන කිරීම.

මේ ආකාරයට ඉහළ ධ්‍යාන වෙත පිවිසීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ තමා දැනට සිටින පහළ ධ්‍යානය හොඳටම හුරු කිරීමෙන් පසුවය. නොඑසේ නම් ඒ උත්සාහය ව්‍යර්ථ වේ. ප්‍රථම ධ්‍යානය පසු කර ඉහළ ධ්‍යාන වෙත පැමිණීමේ ආකාරය මෙලෙස විස්තර කළ හැකිය.

01. ප්‍රථම ධ්‍යානය තුළ පවතින විතර්ක - විචාර ද්විතීය ධ්‍යානයේ නැත. ද්විතීය ධ්‍යානයේ ප්‍රීතිය ප්‍රකටව පවතී. විතර්ක - විචාර කෙරෙහි කලකිරීමත්, ප්‍රීතියට සංවේදී වීමත්, ප්‍රීතියට කැමැතිවීමත් යන කරුණු මත ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් වෙන්ව ද්විතීය ධ්‍යානයට පැමිණිය හැකිය.
02. ද්විතීය ධ්‍යානයේ පවතින විත්ත ප්‍රීතිය තෘතීය ධ්‍යානයේ නැත. එනමුදු තෘතීය ධ්‍යානයේ කායික සුවය පවතී. එබැවින් ප්‍රීතිය රළුයැයි සිතා එයට ඇති ඇල්ම අත්හැර සුවයට කැමැති වී සියුම් වූ ධ්‍යාන සුවයට සංවේදී වීමෙන් තෘතීය ධ්‍යානය ලැබේ.
03. තෘතීය ධ්‍යානයේ පවතින සුවය චතුර්ථ ධ්‍යානයේ නැත. ඒ වෙනුවට චතුර්ථ ධ්‍යානයේ උපේක්ෂාව ඇත. සුවය රළුයැයි ද උපේක්ෂාව ප්‍රණීතයැයි ද සිතා උපේක්ෂාවට කැමැතිව අභ්‍යාස කිරීමෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබේ.



ඉහත විස්තර දැක් වූ පරිදි අභ්‍යාස කොට ධ්‍යාන උපදවාගත් පසු නිතර සමවැදීම, වැඩි වේලාවක් සමවැදීම, මෙතෙක් කල් ධ්‍යාන සුවය විඳිමි යැයි කාලය පිරිසිඳ සමවැදීම, දැනැනින් නැගී සිටිමිසි අදිටන් කොට දැනැනින් නැගී සිටීම, විතර්ක විචාරාදී ධ්‍යානාංග සිතෙන් පිරිසිඳ දකිමින් සමවැදීම යනා දී ක්‍රමයට තමා ලත් ධ්‍යාන වර්ගී කර ගත යුතුය.

එලෙස ධ්‍යානය වර්ගී කරගත් පසු විදර්ශනාව හුරු කළ හැකිය. ධ්‍යාන සිත් විදර්ශනාවට ලක් කරනුයේ මෙසේය.

පළමුව තමා ලද ධ්‍යානයට එළැඹෙන්න. ඉන් අනතුරුව පහත දැක්වෙන අයුරු කල්පනා කරන්න.

- i. මෙම ධ්‍යානමය තත්ත්වය පෙර නොපැවැතුණි.
- ii. දැන් එය පවතී.
- iii. එය හේතු ප්‍රත්‍ය එක්වීමෙන් සකස් වූ තත්ත්වයකි.
- iv. උත්සාහයෙන් ලබාගත් තත්ත්වයකි.
- v. මේ තත්ත්වය තාවකාලිකය, හේතු ප්‍රත්‍යයන් බිඳී යෑමෙන් ධ්‍යාන සිත ද බිඳී යයි.
- vi. එබැවින් මෙම ධ්‍යානය මට රක්ෂා ස්ථානයක් නොවේ.
- vii. එය මම ද නොවේ මාගේ ද නොවේ.
- viii. ධ්‍යානගත සිත ද අනිත්‍යය.
- ix. අනිත්‍ය නිසා දුකය.
- x. අනිත්‍ය හා දුක් නිසා අනාත්මය.

මේ ආකාරයට ධ්‍යාන සිත විදර්ශනාවට ලක් කළ කල්හි සුදුසු මොහොතක ප්‍රතිභාග නිමිත්ත අතුරුදන් වී විදර්ශනා සමාධිය එළැඹේ. විදර්ශනා සමාධිය යනු ලෝකික පක්ෂයේ සමාධියක් නොවේ. එය ලෝකෝත්තර සමාධියකි. විදර්ශනා සමාධිය ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානාංග ප්‍රකට කරමින් වුව පහළ විය හැකිය.

විදර්ශනා සමාධිය චතුර්ථ ධ්‍යාන මට්ටම දක්වා වැඩිය හැකි බව සූත්‍ර පිටකයේ අංගුත්තර නිකායෙහි සඳහන්ය. ඒකාග්‍රතාව සහිත විදර්ශනා සමාධියට පැමිණ එහි ධ්‍යානාංග බිඳහෙළමින් චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා පැමිණිය හැකිය.

කිසිවිටෙක විදර්ශනා සමාධිය විදර්ශනාවට ලක් නොකළ යුතුය. එය තව තවත් ආශ්‍රය කළ යුතුය. විදර්ශනා සමාධියට පැමිණිය යෝගියා මේ ආකාරයට කල්පනා කළ යුතුය.

- i. මේ මානසික තත්ත්වය හේතු ප්‍රත්‍ය මත සකස් වූවක් නොවේ.
- ii. එය කිසියම් ලෞකික නිමිත්තක් මත උපදවාගත් දෙයක් ද නොවේ.
- iii. එබැවින් පැමිණෙනුයේ ලෝකෝත්තර වූ මානසික තත්ත්වයකය.
- iv. බුදු, පසේ බුදු, මහරහත් වහන්සේලාගේ අනුග්‍රහයට ලක් වූ උසස් වූ ආර්ය සමාධිය මෙයයි.
- v. මෙය මට රක්ෂා ස්ථාන පිණිස පවතී.
- vi. මෙය උසස් මාර්ගඵල සඳහා අනුලෝමව පවතී.
- vii. මා මෙය බහුල කළ යුතුය.
- viii. වර්ධනය කළ යුතුය.

මේ ආකාරයට සිතා ආර්ය වූ ද ලෝකෝත්තර වූ ද විදර්ශනා සමාධිය ආශ්‍රය කළ යුතුය. විදර්ශනා සමාධිය බහුලව වඩන කල එහිම උසස් තත්ත්වයක් වන ආනන්තරික සමාධිය එළැඹෙයි. ආනන්තරික සමාධිය බහුල කළ පුද්ගලයා මියයාමට ප්‍රථම අනිවාර්යයෙන්ම අර්හත්ඵලය ලබන බව සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන් වේ.

05. අනිච්චානුපස්සනාව

'දර්ශනය' යනු දැක්මයි. 'විදර්ශනා' යනු උසස් දැක්මකි. උසස් දැක්මක් හෙවත් අවබෝධයක් ලබා ගනු පිණිස කරනු ලබන මානසික අභ්‍යාසයන් 'විදර්ශනා භාවනා' නම් වේ. 'විදර්ශනා' සහ 'විපස්සනා' යන වදන් දෙක සම අර්ථයෙහි යෙදෙයි.

'ත්‍රිලක්ෂණ' හෙවත් 'තිලකුණු' බුදු දහමෙහි එන මූලික සංකල්පයකි.

- i. ලොවෙහි ඇති සියලු දෙය (සංස්කාරයන්) හේතුවල සම්බන්ධයන් මත සකස් වී ඇත.
- ii. එම හේතුවල සම්බන්ධයන් ගිලිහී ගිය කල ඕනෑම දෙයක් වෙනස්වීමට හෝ නැසීමට ලක් වේ.
- iii. මෙම ලක්ෂණය සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය ස්වභාවය නම් වේ.

අනිත්‍ය ලක්ෂණය ත්‍රිලක්ෂණයෙහි පළමු වැනි ලක්ෂණයයි. අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වන පරිදි - අවබෝධ වන පරිදි මනස මෙහෙයවීම අනිච්චානුපස්සනාවයි. අනිච්චානුපස්සනාව ඉතා සරලය. අවබෝධයට තුඩු දෙන සුලුය. කෙතෙක් සරල වන නමුත් අනිච්චානුපස්සනාවෙහි ප්‍රතිඵල ඉතා උසස්ය.

සුත්‍රපිටකයෙහි අනිච්ච සංඥා සූත්‍රයේ මෙසේ සඳහන් වේ. අනිච්චානුපස්සනාව වඩන කල්හි,

- i. මාර්ගඵල නොලද අය සෝවාන් වෙති.
- ii. සෝවාන් වූ අය සකාදාගාමී වෙති.
- iii. සකාදාගාමී වූ අය අනාගාමී වෙති.
- iv. අනාගාමී වූ අය රහත්ඵලයට පැමිණෙති.

එබැවින් වැඩිමට පහසු අනිච්චානුපස්සනාව හැම කෙනෙකු විසින් ම හුරු කිරීම සුදුසු ය. අනිච්චානුපස්සනාව ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර කිහිපයකි. ඉන් පළමු වැනි ක්‍රමය ආයතන වෙන් වෙන් ලෙස අනිත්‍ය සංඥාව වැඩිමයි. ඒ මෙසේය.

- i. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය හා මනස වශයෙන් අභ්‍යන්තර ආයතන 06 කි.
- ii. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම (ධම්ම) වශයෙන් බාහිර ආයතන 06 කි.

විඤ්ඤාණය හෙවත් දැනීම (Perception) සන්තතික දෙයක් නොවේ (නොකැඩී ගලා යන දෙයක් නොවේ). ඒ බව වටහා ගැනීම අනිච්චානුපස්සනාවේ එක් අරමුණකි. විඤ්ඤාණය යනු සයාකාරයක දැනීමිවල සම්මිශ්‍රණයකි.

වක්‍ෂු විඤ්ඤාණ, ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණ, සාන විඤ්ඤාණ, ජීවහා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ වශයෙන් විඤ්ඤාණයේ මූලික ආකාර 06 ක් ඇත. සමහරුන් ආත්මය ලෙස වරදවා වටහා ගනුයේ සන්තතියක් ලෙස පෙනෙන විඤ්ඤාණයන්හි යම්කිසි ස්වභාවයක්ය. නැතහොත් මුළු විඤ්ඤාණ සන්තතියමය.

ඇසට රූපයක් පෙනෙනුයේ මෙසේය.

- i. බාහිර ධර්මතාවක් වූ රූපය
- ii. අභ්‍යන්තර ධර්මතාවක් වූ ඇස

යන දේ එකට හමුවීමෙන් වක්‍ෂු විඤ්ඤාණය හෙවත් පෙනීම උපදී. තවත් විස්තර සහිතව කිවහොත්, ඇසෙහි රූප ග්‍රහණය කරන තැනක් ඇත. එය 'වක්‍ෂු ප්‍රසාදය' නම් වේ. බාහිර ධර්මතාවක් වූ රූපය වක්‍ෂු ප්‍රසාදයෙහි ගැටීමෙන් වක්‍ෂු විඤ්ඤාණය උපදී. අපි ඊට පෙනීම යැයි කියමු. පෙනෙන දේ ගැන අපි සංකල්ප මවන්නෙමු. ඒ සංකල්ප මත අගයන් පවරා දී තෘෂ්ණා උපදවමු.

එනමුත්,

- i. ඇස අනිත්‍යය.
- ii. ඇසට අරමුණු වන රූපය අනිත්‍යය.
- iii. ඇසත් රූපයත් අනිත්‍ය බැවින් ඒ දෙකේ හමුවීම ද අනිත්‍යය.
- iv. මේ නිසා චක්‍ෂු විඤ්ඤාණය අනිත්‍යය (පෙනීම).
- v. එබැවින් පෙනෙන රූපය අනිත්‍යය.

මේ ආකාරයට,

- i. ඇස ද දකින දේ ද චක්‍ෂු විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යය
- ii. කන ද ශබ්දය ද ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යය
- iii. නාසය ද ගන්ධය ද ඝාත විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යය
- iv. දිව ද රසය ද ජීවිතා විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යය
- v. කය ද පහස ද කාය විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යය

යන්න සවිස්තරව තේරුම් ගත යුතුය. මෙයාකාර වූ අවබෝධයට පැමිණි කල්හි විඤ්ඤාණය ආශ්‍රය කොට ඇති වූ ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු වී යයි. එමෙන්ම සියලු සංස්කාරයන් (සකස් වීම) අනිත්‍ය යන අවබෝධය පහළ වෙයි. සියල්ල අනිත්‍ය යන අවබෝධයට පැමිණීම එක් විදර්ශනා ඥානයකි. එය මතු උපදින උසස් මාර්ගඵලවලට ආධාරක කොට පවතියි.

06. අනිත්‍ය සංඥාවෙන් විදර්ශනා සමාධියට

පෙර කී ලෙස අනිත්‍ය සංඥාව ප්‍රගුණ කර විදර්ශනා ඥාන උපදවා ගත් යෝගියාට තමා ලත් විදර්ශනා ඥානය පාදක කොටගෙන විදර්ශනා සමාධියට එළැඹිය හැකිය. ඒ සඳහා කළ යුතු අභ්‍යාස විධිය මෙසේය.

පළමුව කිසිත් නොසිතා සිටින්න. එවිට සිතට අරමුණු නැග එයි. ප්‍රිය වූ අප්‍රිය වූ හෝ මධ්‍යස්ථ වූ හෝ කවර හෝ අරමුණක් නැග එන කල්හි එය අනිත්‍ය බව සිතා ඒ අරමුණ බැහැර කරන්න. මේ ආකාරයට අනිත්‍ය යැයි සිතමින් අරමුණු බැහැර කරන කල්හි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිතට අරමුණු නැග ඒම අඩු වේ. ඉන්පසු ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිගත වේ. මෙය විදර්ශනා සමාධියයි.

විදර්ශනා සමාධිය නිතර හුරු කරන කල්හි විදර්ශනා සමාධිය පාදක කොට ධ්‍යාන ඉපිදවිය හැකිය. ඒ සම්බන්ධ වැඩි විස්තර මේ පොතෙහි වෙනත් පරිච්ඡේදයක දක්වා ඇත.

විදර්ශනා සමාධිය නිතර වැඩිය යුතු, බහුල කළයුතු සමාධියකි. එය මතු උපදින උසස් මාර්ගඵලවලට හේතු කාරක වේ.

07. අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීම

අනිච්චානුපස්සනා භාවනාව කරන බොහෝ දෙනෙකු අතින් එකම වරදක් සිදු වේ. ඔවුහු අනිත්‍ය සංඥාව භාවනාවට පමණක් සීමා කරති. එය එදිනෙදා ජීවිතයට අදාළ නොකරති. නියම පිළිවෙත එය නොවේ. මුළු දවස පුරා අනිත්‍ය සංඥාවෙන් යුතුව ජීවත් වීම නිවැරදි ක්‍රමයයි. මෙය තරමක් අපහසු දෙයක් බව කෙනෙකුට සිතෙන්නට ඉඩ ඇත. එනමුත් අනිත්‍ය සංඥාවෙන් යුතුව ජීවත්වීම අපහසු දෙයක් නොවේ. මතු දැක්වෙන පිළිවෙළට අනිත්‍ය සංඥාව එදිනෙදා ජීවිතයට මුසු කර ගත යුතුය.

පළමු පියවර ලෙස ඉහත පරිච්ඡේදයක විස්තර කර ඇති පරිදි අනිච්චානුපස්සනාව දිනපතා සැලකිය යුතු කාලයක් ප්‍රගුණ කිරීම සුදුසුය. ඉන් අනතුරුව මුළු දවස මුළුල්ලේම පහත දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කටයුතු කිරීම සැහෙයි.

අපට අරමුණු වෙන දේ පහත දැක්වෙන පරිදි වර්ගීකරණයට ලක් කළ හැකිය.

- i. රූප : රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන සංවේදන
- ii. වේදනා : වින්දනයන්
- iii. සංඥා : හඳුනාගැනීම්
- iv. සංස්කාර : සකස්වීම් හා වෙනස්වීම්
- v. විඤ්ඤාණ : දැනගැනීම

මෙකී පස් ආකාර සංවේදනවලින් අප සිතට ආකාර 03 ක හැඟීම් පහළ විය හැකිය.

- i. ඉෂ්ට : සැපවත් හැඟීම්
- ii. අනිෂ්ට : දුක්බර හැඟීම්
- iii. උපේක්ෂා : මැදහත් හැඟීම්

දැන් ඔබ කළයුත්තේ එදිනෙදා ජීවිතයේ ඔබ ලබන හැඟීම් - දැනීම් ගැන පහත දැක්වෙන පරිදි කටයුතු කිරීමයි.

- i. සැප සහිත වේදනාවක සිත ඇලෙන විට සැපය අනිත්‍යයි. සිත සැපයෙහි සිත ඇලීම නවත්වන්න.
- ii. දුක් සහිත වේදනාවක් සමඟ සිත ගැටෙන විට දුක අනිත්‍යයි, කියන දුක සමඟ ඇති වන ගැටීම වළකන්න.
- iii. උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක සිත රැඳෙන විට උපේක්ෂාව අනිත්‍යයි කියා ඒ ගැන සිත ඇලීම වළකන්න.

මේ ආකාරයට කටයුතු කරන විට එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ පාන බොහෝ ප්‍රශ්න ජයගත හැකිය.

- * සැපයෙහි සිත ඇලී වසඟවීමක් සිදු නොවේ.
- * දුක් සහිත වේදනාවල සිත ගැටී ශෝකවීම, හැඬීම, වැලපීම ඇති නොවේ.
- * උපේක්ෂා සහගත වේදනාවල ඇලී සුලබ බව ඇති වීම සිදුනොවේ.

මේ ආකාරයට,

- i. තමාට අරමුණු වන දේ අනිත්‍යයැයි යන හැඟීම ඇති කර ගන්න.
- ii. සියල්ල අනිත්‍ය යැයි යන හැඟීම ඇති කරගන්න.

මේ හැඟීමෙන් යුතුව දවස ගෙවන්න. මෙලෙස අනිත්‍ය සංඥාව වැඩීමෙන් ද අනිත්‍ය සංඥාවෙන් යුතුව කලදවස ගෙවීමෙන් ද ලෝකෝත්තර කුශල ශක්තිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩිවන නිසා විදර්ශනා සමාධිය වෙත පහසුවෙන් එළැඹීමට හැකි වේ. අනිත්‍යතාව අරමුණු කොටගත් විදර්ශනා ඥාන ද අනුක්‍රමයෙන් ලැබෙයි.

08. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව

අපගේ ජීවිත වසාගත් වෙන් කළ නොහැකි, වෙනස් කළ නොහැකි පොදු ලක්ෂණයන් තුනක් ඇත. එය නම් ත්‍රිලක්ෂණයයි. ත්‍රිලක්ෂණ සංකල්පය බුදු දහමෙහි එන මූලික ඉගැන්වීමකි. ත්‍රිලක්ෂණ යනු,

01. අනිත්‍ය
02. දුක්ඛ
03. අනාත්ම

යන ගතිගුණ තුනයි. සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයට යටත් වෙති. අනිත්‍යතාව යනු වෙනස්වන සුලු බව, නැසෙන බව ආදී නිත්‍ය නොවන ගුණාංග යි. දුක්ඛ යනු අපව කරදරයෙහි - දුකෙහි හෙළන ස්වභාවයයි. අනාත්ම යනු ආත්මයක් - සැරයක් - මගේ කියා දෙයක් - ස්වකීය වසඟයේ පවත්නා දෙයක් නැති බවයි.

ත්‍රිලක්ෂණ කෙතරම් සරල සංකල්පයක් වුවද එය අවබෝධයෙන් සියලු මාර්ගඵලයක් ලබා ගත හැකි බව සූත්‍ර පිටකයේ එන ඉගැන්වීම් අනුව පෙනී යයි. අංගුත්තර නිකායේ 06 වන නිපාතයේ දෙවැනි පණ්ණාසකයේ ආනිසංසය වර්ගයට අයත් සූත්‍ර ධර්මයක ඒ බව විස්තර කර ඇත්තේ මෙසේය.

“කිසියම් සංස්කාරයක් නිත්‍ය වශයෙන් බලමින් අනුලෝමික (ඉහළට නැගෙන) ක්ෂාන්තියෙන් යුක්ත වීම සිදු නොවන්නකි. අනුලෝමික ක්ෂාන්තියෙන් යුක්ත නොවී ආර්ය මාර්ගයට බැසීමක් සිදු නොවේ. ආර්ය මාර්ගයට නොබැස සෝවාන්, සකාදාගාමී අනාගාමී හෝ අර්හත්ඵලවලට පැමිණීම ද සිදු නොවන්නකි.”

(අනිච්ච සූත්‍රය)

සංස්කාරයන් සැප වශයෙන් බැලීමෙන් කිසිදු මාර්ග ඵලයකට නොඑළැඹෙන බව එහිම වූ දුක්ඛ සූත්‍රයේ මේ ආකාරයට ම පැහැදිලි කර දී ඇත. ඊට පසුව ඇති අනන්ත සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇත්තේ කිසියම් සංස්කාරයක් ආත්ම ලෙස සලකන පුද්ගලයා ද කිසිදු මාර්ග ඵලයක් නොලබන බවයි.

ත්‍රිලක්ෂණ යම් පමණකින් හෝ අවබෝධ කරන තුරු කිසිදු මාර්ගඵලයක් නොලැබෙන බව පැහැදිලිය. ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධ කර ගැනීමට ඉවහල් වන්නා වූ වැදගත් ඉගැන්වීමක් ඇත. එය මෙසේය.

- i. යමක නිත්‍ය ස්වභාවයක් නොමැති බව තහවුරු වන්නේ නම් ඒ දෙය අනිත්‍යයය.
- ii. යමක් අනිත්‍ය වේ නම් එය දුකට පෙරළෙන ස්වභාවය ඇත්තේය. එබැවින් අනිත්‍ය දේ දුක් සහගතය.
- iii. යමක් දුක් සහගත වේ නම් එහි තම වසගයේ පවත්නා ස්වභාවයක් නැත්තේය. එබැවින් දුක් වූ දේ අනාත්මය.
- iv. සියල්ල වෙනස් වේ. එබැවින් සියල්ල අනිත්‍යය, සියල්ල අනිත්‍ය බැවින් සියල්ල දුක් සහගතය. සියල්ල දුක් සහගත බැවින් සියල්ල අනාත්මය.

මෙම ත්‍රිලක්ෂණය භාවනාවක් ලෙස වැඩීම ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවයි. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව වඩන පුද්ගලයා,

- i. පළමුව එක් ලක්ෂණයක් වැඩීම සුදුසුය.
- ii. එය එක් එක් සංස්කාරයන්හි සීමා කොට වැඩීම සුදුසුය.
- iii. ඉන් අනතුරුව අනිත්‍ය සංඥාව සීමා නොකොට සියලු සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි වැඩිය යුතුය.
- vi. ඉන් පසු සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය යන අවබෝධය ඇතිව සිටිය යුතුය. මෙය අනිත්‍ය සංඥාවේ සීමා සම්බන්දය නම් වේ.

ඉහත පියවර 04 න් දැක් වූ පරිදි අනිත්‍ය සංඥාව සීමාසම්භේද කොට වැඩු කල්හි ආනිසංස 06 ක් ලැබෙන බව අංගුත්තර නිකායේ අනවන්ථික සූත්‍රයේ දැක්වේ. එම ආනිසංස 06 මෙසේය.

- i. සියලු සංස්කාරයන් පැවැත්මක් රහිතවම බිඳී යන සේ වැටහෙයි. (මෙය භංග ඥානය නම් වේ).
- ii. සියලු ලෝකයන්හි සිත නොඇලෙයි.
- iii. තම සිත සියලු ලෝකයන්ගෙන්ම නැඟී සිටියි.
- iv. සිත නිවනට නැඹුරු වෙයි.
- v. සංයෝජන පහවෙයි.
- vi. උතුම් වූ ශ්‍රමණ භාවයට පත් වෙයි.

පෙර කී ලෙසම දුක්ඛ සංඥාව ද සීමා සම්භේදය දක්වා වැටීම කළ යුතුය. එවිට ආනිසංස 06 ක් ලැබෙයි.

- i. දුක්ඛ සංඥාව සීමා සම්භේදයෙන් වඩන ලද කල්හි සියලු සංස්කාර පෙනෙනුයේ කඩුවක් අමෝරා තමා වෙත එළැඹී සිටින වධකයකු මෙනි (මෙය වධක සංඥාව නම් වේ).
- ii. එබැවින් සියලු සංස්කාරයන්ගෙන් නික්මයෑමේ අවශ්‍යතාව ඇති වේ (මෙය නිර්වේද සංඥාව නම් වේ).
- iii. සියලු ලෝකවලින් තමාගේ සිත නැඟී සිටියි.
- vi. නිවෙසෙහි ශාන්ත බව අවබෝධ වේ.
- v. (රාගාදී) අනුසය ධර්ම තුරන් වේ.
- vi. තමා කළ යුතු දේ කරන්නකු බව වැටහෙයි. තමා ශාස්තෘ වහන්සේ සතුටු කරන්නකු බව වැටහෙයි.

මේ ආකාරයෙන් අනිත්‍ය සංඥාව ද දුක්ඛ සංඥාව ද වඩා අනාත්ම සංඥාව ද පළමුව සීමාකොට වඩා අනතුරුව එය සීමා සම්භේද කොට වැඩිය යුතුය. එනම්, සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය යැයි කියා සිතා විදසුන් වැඩීමෙන් අනිත්‍ය සංඥාවෙහි සීමා



සම්භේදයට පැමිණෙයි. මේ ආකාරයට දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් ද සීමා සම්භේද කොට විදසුන් වැඩිය යුතුය. එවිට ආකාර වූ ආනිසංසය ලැබෙයි.

- i. සකල ලෝකයෙහි ඇල්ම නැති වේ.
- ii. අහංකාරය සිදී යයි.
- iii. මමත්වය සිදී යයි.
- iv. (පෘථග්ජනයන්ට නැති) අසාධාරණ ඥාන ලබයි.
- v. මා විසින් හේතු දක්නා ලදී යන අවබෝධය ලැබේ.
- vi. මා විසින් හේතුවෙන් උපන් එල දූත ගන්නා ලදී යන අවබෝධය වෙයි.

09. ශුද්ධ විදර්ශනාව

විදර්ශනා භාවනාවෙහි ආකාර කිහිපයකි. ඉන් එක් ආකාරයක් වනුයේ ශුද්ධ විදර්ශනාවයි. ශුද්ධ විදර්ශනාවේ දී විදර්ශනා සමාධිය ඉපිදවීමට වෑයම් නොකොට විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කිරීම සිදුවෙයි. මෙලෙස එකිනෙක විදර්ශනා ඥාන ඉපදී, අනතුරුව උසස් මාර්ගඵල ලැබෙයි.

ඉහත පරිච්ඡේදයේ දී සංස්කාරයන්,

- i. අනිත්‍ය ලෙස සලකා විදර්ශනා කිරීම
- ii. දුක් ලෙස සලකා විදර්ශනා කිරීම
- iii. අනාත්ම ලෙස සලකා විදර්ශනා කිරීම

අනුපිළිවෙළින් සිදු කරන ලදී. සමහර සූත්‍ර ධර්මයන්හි එන පරිදි අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම ලෙස එක් එක් සංස්කාරය සලකා විදර්ශනාවට ලක් කිරීම ද සිදු කළ හැකිය. ඒ සඳහා භාවනා වැඩිය යුතු අනුපිළිවෙළ මෙසේය.

- i. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යනුවෙන් අභ්‍යන්තර ආයතන 06 කි.
- ii. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්මතා යනුවෙන් බාහිර ආයතන 06 කි.
- iii. (චක්‍ෂු විඤ්ඤාණය) පෙනීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම, පහස දැනීම, සිතට දැනීම වශයෙන් විඤ්ඤාණය (දැනීම) සයාකාරය.

දැන් මෙලෙස කල්පනා කරන්න.

- i. ඇස යනු හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වූවකි.
- ii. හේතු ප්‍රත්‍යයන් මත රඳා පවතින්නකි.
- iii. හේතු ප්‍රත්‍ය වෙනස් වීමෙන් ඇස අභාවයට යයි.

38 ප්‍රයෝගික විදර්ශනා භාවනාව

iv. එබැවින් ඇස අනිත්‍යය.

v. ඇස අනිත්‍ය නිසා එය දුකට මුල් වේ.

මෙලෙසම,

vi. ඇසට අරමුණු වන රූපය ද අනිත්‍ය වේ. දුක් සහගත වේ. අනාත්ම වේ.

vii. ඇසත් රූපයත් හමුවීමෙන් වක්‍ර විඤ්ඤාණය උපදියි.

viii. ඇසත් රූපයත් අනිත්‍ය බැවින් ඒ දෙකේ එක්වීමෙන් සෑදෙන වක්‍ර විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍ය වේ.

ix. වක්‍ර විඤ්ඤාණය (පෙනීම) අනිත්‍ය බැවින් එය දුකට මුල් වේ.

x. දුක් බැවින් එය අනාත්ම වේ.

මේ ආකාරයට,

* ඇස අනිත්‍යය, දුක්ඛය අනාත්මය

* ඇස පෙනෙන රූපය අනිත්‍යය, දුක්ඛය, අනාත්මය

* වක්‍ර විඤ්ඤාණය අනිත්‍ය දුක්ඛය අනාත්මය වශයෙන් විදර්ශනා කළ හැකිය.

මෙලෙසම,

* කනත් ශබ්දයක් ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණය (ඇසීමත්) විදර්ශනාවට ලක් කරන්න.

* නාසයත්, ගන්ධයත්, සාන විඤ්ඤාණයත් (ගඳ සුවඳ දැනීම) විදර්ශනාවට ලක් කරන්න.

* දිවත්, රසයත්, ජීවහා විඤ්ඤාණයත් (රස දැනීම) විදර්ශනාවට ලක් කරන්න.

* කයත් කායික ස්පර්ශයත් කයට දැනීමත් යන දේ විදර්ශනාවට ලක් කරන්න.

* මනසත්, ධර්මතාවනුත් මනෝ විඤ්ඤාණයත් (මනසින් දැනගැනීම) යන දේ විදර්ශනාවට ලක් කරන්න.

අනතුරුව සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍යය, අනිත්‍ය නිසා දුක්ඛය දුක නිසා අනාත්මය යනුවෙන් විදර්ශනා වඩන්න. මෙය විදර්ශනාවේ සීමා සම්භේදය නම් වේ. මේ ආකාරයෙන් විදර්ශනාවට ලක්කිරීමෙන්,

- i. සියලු සංස්කාරයන් නැසෙන සුලුය යන විදර්ශනා ඥානය ලැබේ.
- ii. සියලු ලෝක ධාතුවලට ඇති ඇලීම දුරුවේ (සකල ලෝකයේ අනභිරත සංඥාව උපදී).
- iii. සියලු ලෝක ධාතුවලින් මනස නැඟී සිටියි. (නිර්වේදානුදර්ශන ඥානය හෙවත් නිබ්බිදානුදස්සන ඥානය උපදියි).
- iv. තණ්හා දෘෂ්ටි පහවෙයි.
- v. අභංකාරය නැති වේ.
- vi. මමත්වය දුරු වේ.
- vii. අන්‍යයන්ට නැති අසාධාරණ ඥාන උපදියි.
- viii. මා විසින් හේතු දක්නා ලදී යන අවබෝධය උපදියි.
- ix. මා විසින් හේතුවල ඵලයන් ද දක්නා ලදී යන ඥානය උපදියි.
- x. නිවනෙහි පරම ශාන්ත බව වැටහෙයි.
- xi. නිවනට හිත නැඹුරු වෙයි.
- xii. සංයෝජන පහවෙයි.
- xiii. උතුම් වූ ශ්‍රමණ භාවයට පැමිණෙයි.

මේ එක් එක් සංස්කාරයන් අනුපිළිවෙලින් විදර්ශනාවට ලක්කොට ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව සීමාසම්භේද වශයෙන් (සීමා නොකොට) වඩන ක්‍රමයයි.

10. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවෙන් විදර්ශනා සමාධිය ඉපිදවීම

කැමැති කෙනෙකුට ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව ප්‍රගුණ කොට විදර්ශනා සමාධිය වෙත ඵලැඹිමට උත්සාහ කළ හැකිය. පෙර කී පරිදි සංස්කාරයන් පළමු කොට වෙන් වෙන්ව විදර්ශනා කිරීමත්, සීමාසම්භේද කොට විදර්ශනා හුරුකිරීමත් යන අභ්‍යාස දෙක ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අනතුරුව මෙහි පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසයට යොමුවීම වඩා පහසුය.

- 01. පළමු කොට (පෙර කී පරිදි) සංස්කාරයන් වෙන් වෙන්ව විදර්ශනාවට ලක් කරන්න.
- 02. දෙවනුව සියලු සංස්කාර අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය නිසා දුකයි, දුක නිසා අනාත්මයි යනුවෙන් විදර්ශනාව සිදු කරන්න.

ඉන් අනතුරුව සිතට කිසිදු අරමුණක් නොගෙන සිත විවේකයට පත් කොට හිඳින්න. මෙලෙස සිටීමේ දී සිතට අරමුණු නැග එයි. ඒවා සංස්කාරයන් වේ. දැන් ඒ අරමුණු,

- i. අනිත්‍ය බව සිතන්න.
- ii. අනිත්‍ය නිසා දුක් සහගත බව - දුකට පෙරළෙන බව සිතන්න.
- iii. දුක නිසා අනාත්ම බව සිතන්න.
- vi. එලෙස සිතා ඒ අරමුණ සිතෙන් අත්හරින්න.

මේ ආකාරයට සිතට හැඟෙන සියලු අරමුණු අත්හැර දමන්න. ක්‍රමක්‍රමයෙන් සිතට අරමුණු නැග ඒම අඩු වේ. අනතුරුව නිමිත්තක් මත රඳා නොපවතින සමාධියක් ඵලැඹේ. එය ලෝකෝත්තර මාර්ගයට අනුරූපව පවතින විදර්ශනා සමාධියයි. විදර්ශනා සමාධිය කිසි විටෙකත් විදර්ශනාවට ලක් නොකළ යුතුය. එය වඩ වඩා ආශ්‍රය කොට ප්‍රගුණ කළ යුතුය. එවිට නිර්වාණ ඵලයට අනුලෝම වශයෙන් පවතින ආනන්තරික සමාධිය බවට පත් වේ. ආනන්තරික සමාධිය පිරිහීමට ඉඩනොදී නිතර නිතර ආශ්‍රය කිරීම සිදු කළ යුතුය.



11. යුගනද්ධ භාවනා ක්‍රම

සමථය සහ විදර්ශනාව මාරුවෙන් මාරුවට වැඩීම යුගනද්ධ ක්‍රමය නම් වේ. අනිකුත් භාවනා අභ්‍යාසවලට වඩා යුගනද්ධ ක්‍රමය ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලබාදෙන බව, ඉක්මනින් මාර්ගඵල ලබා දෙන බව සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය.

යුගනද්ධ ක්‍රමය හඳුන්වා දීම සඳහා කදිම උදාහරණයක් සූත්‍ර පිටකයෙහි ඇත. රන්කරුවෙක් රත්‍රන් ආභරණයක් තැනීම සඳහා රන් කැබැල්ලක් තදින් රත් කරයි. ඔහු එය දිගටම රත් කරයි. රත්‍රන් උණු වී යයි. එවිට ඔහුට ආභරණය තැනීමට බැරි වෙයි. ඔහු එම රත්‍රන් කැබැල්ල ගින්නෙහිලා වැඩට ගත හැකි තරමට එලෙස රත්කළ පසු ඔහු රත්‍රන් කැබැල්ල තැළීමට පටන් ගනී. මෙලෙස තළන කල්හි රත්‍රන් කැබැල්ලෙහි උණුසුම ක්‍රමයෙන් පහව ගොස් තැළීමට අපහසු වෙයි. එවිට ඔහු නැවත එය ගින්නෙහිලා මෘදු බවට පත් කොට නැවත තැළීමට පටන් ගනී, මේ ක්‍රියාව අනුක්‍රමයෙන් සිදු කළ විට හොඳ රන් ආභරණයක් තැනීමට හැකි වේ.

යුගනද්ධ භාවනා ක්‍රම වැඩිය යුත්තේ ද දක්ෂ රන්කරුවකු රන් ආභරණ තනන්නාක් මෙනි. ඒ මෙසේය,

- * පළමුව සමථ භාවනාවක් තෝරාගෙන සිත එකඟ කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මෙසේ කරන විට තවත් ඉහළට සිත සමාධිගත නොවන බවක් දැනේ නම් නැවත නැවතත් සමාධිය ඉහළ නැංවීමට උත්සාහ නොකොට විදර්ශනාව ඇරැඹිය යුතුය.
- * තමා සමථයෙන් උපචාර සමාධියටවත් පැමිණ නැතිනම් එක් එක් සංස්කාරය වෙන වෙනම සලකා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස විදර්ශනා කිරීම සුදුසුය.
- * උපචාර සමාධිය වෙත පැමිණිය යෝගියා සිතට එන අරමුණු අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස සලකා ඉවතලීම සුදුසුය.



- * ධ්‍යානමය සමාධියට පැමිණි යෝගියා තමා ලත් ධ්‍යානය අනිත්‍ය ලෙස සලකා විදර්ශනා කිරීම සුදුසුය.
- * මෙලෙස විදර්ශනා වඩන කල්හි ක්‍රමක්‍රමයෙන් විත්ත සමාධිය බැසගොස් නැවත සිත බාහිර අරමුණු කරා විසිරීමට උත්සාහ කරන ගතියක් දැනෙන්නට පුළුවන. එම මොහොත නැවත සමථය වැඩිය යුතු මොහොතයි. ඒ මොහොතේ දී තමා මුලින් ඇසුරු කොටගත් සමාධි නිමිත්ත සිතෙන් ආවර්ජනා කොට ඒ මත සිත ඇලවිය යුතුය.
- * මෙලෙස සිත අලවා හැකිතාක් සිත ගැඹුරට සමාධිගත කොට නැවතත් විදර්ශනාව ආරම්භ කළ යුතුය. තමා විදර්ශනාව කළ යුත්තේ කෙසේදැයි තීරණය කළ යුත්තේ දැනට සිටින සමාධියෙහි තරම අනුවය.

(එය ඉහත විස්තර කළ ආකාරයට සමාන වේ)

- * මේ ආකාරයෙන් යුගනද්ධ ලෙස භාවනාව වඩන විට එක්තරා හොඳ මොහොතක දී විදර්ශනාව තුළ දී සමාධිය බැස නොගොස් සමාධිය වර්ධනය වේ. එය විදර්ශනා සමාධියයි.
- * දැන් විදර්ශනා සමාධිය ඇසුරු කළ යුතුය. එය වර්ධනය වන්නට ඉඩ හළ යුතුය. විදර්ශනා සමාධිය බැස ගියහොත් නැවත සමථයෙන් ආරම්භ කළ යුතුය.

මේ ආකාරයට යුගනද්ධ ලෙස භාවනා කිරීම අනෙක් සෑම භාවනා ක්‍රමයකටම වඩා පහසුය. ප්‍රණීතය, ප්‍රතිඵලදායකය.

12. ශුෂ්ක විදර්ශනාව

'ශුෂ්ක' යනු හිස් බවයි. 'ශුෂ්ක විදර්ශකයන්' යන වදන සූත්‍ර පිටකයේ බොහෝ තැන්හි හමු වේ. සුසීම මහරහතන් වහන්සේ ප්‍රඥා විමුක්ත ශුෂ්ක විදර්ශකයෙකි. එබැවින් උන්වහන්සේට සෘද්ධිබල හෝ සුවිශේෂී හැකියාවන් කිසිවක් නොතිබූ බව කිය වේ. කෙසේ නමුත් 'ශුෂ්ක විදර්ශනාව' යන වදන තේරුම් කර දී ඇති තැනක් සූත්‍ර පිටකය තුළින් සොයා ගැනීම දුෂ්කරය. මේ හේතුව නිසා භාවනා ගුරුවරු 'ශුෂ්ක විදර්ශනාව' යන වදන එකිනෙකට වෙනස් අර්ථ දෙකක යොදති.

01. ධ්‍යානයෙන් හිස් වූ නිසා ශුෂ්ක විදර්ශනාව යන නම යෙදේ යැයි එක් මතයක් වෙයි.
02. අරමුණෙන් හිස් වූ නිසා ශුෂ්ක විදර්ශනාව යන නම යෙදෙන බව තව පිරිසක් කියති.

මෙයින් මුල් කී මතය සූත්‍ර ධර්මයන්ට පටහැනි වේ. සංයුක්ත නිකායෙහි දැක්වෙන පරිදි සියලුම රහතන් වහන්සේලා ධ්‍යානලාභීහු වෙති. එබැවින් අර්ථයට මග පෙන්වන්නා වූ ශුෂ්ක විදර්ශනාව ධ්‍යානයෙන් හිස් විය නොහැකිය.

පෙර කී දෙවැනි මතයට සහාය දෙන කරුණු සූත්‍ර පිටකයෙන් සොයා ගැනීම පහසුය. අරමුණෙන් හිත හිස් කරන භාවනා ක්‍රමයක් ගැන සූත්‍ර පිටකයේ කියැවේ. විදර්ශනා සමාධියට මග පාදන ඒ භාවනා ක්‍රමයට ශුෂ්ක විදර්ශනාව යන නම යෙදීමෙහි වරදක් නොපෙනෙයි.

සමහරුන්ට සිත එකඟ කිරීමට අපහසුය. ඔවුන්ට සමථ භාවනා සුදුසු නැත. තවත් අයට විදසුන් වැඩීමට නොතේරේ. එවැන්නන්ට සමථය සුදුසුය. සමථයත්, විදර්ශනාවත් යන දෙකම වැඩීමට නොහැකි පිරිසකුත් මේ අතර වෙති. ඔවුන් විසින් අරමුණින් සිත හිස් කිරීමේ භාවනාව වැඩීම සුදුසු බව බුද්ධ දේශනයෙහි සඳහන්ය.

අරමුණෙන් සිත හිස් කිරීමේ භාවනාව වැඩිම පහසුය. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ කිසිම අරමුණක් නොගෙන සිටීමයි. මෙවිට ඇස, කන, නාසාදී ඉන්ද්‍රිය තුළින් සංවේදන ලැබේ. සිතට හැඟීම් පහළ වෙයි. මේ කිසිවක් හිතට නොගෙන නොවිමසාම සිතෙන් අත්හළ යුතුය. මේ ආකාරයට අභ්‍යාස කරද්දී සිතට අරමුණු නැග ඒම ක්‍රමක්‍රමයෙන් අඩු වෙයි. අනතුරුව ශාන්ත වූ සමාධියක් එළැඹෙයි. එවිට ඒ සමාධියට සංවේදීව වාසය කළ යුතුය. ඒ සමාධිය නිතර ආශ්‍රය කළ යුතුය. එලෙස සමාධිය ආශ්‍රය කරන යෝගියා මෙලෙස කල්පනා කිරීම සුදුසුය.

- i. මා විසින් මේ සමාධිය ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම මැඩ පවත්වා අරමුණකට සිත එකඟ කිරීම තුළින් ලබා ගත් දෙයක් නොවේ.
- ii. මෙය සංස්කාර ධර්මයන් මත රඳවා පවතින්නක් ද නොවේ.
- iii. එබැවින් මෙය ලෞකික සමාධියක් නොවේ.
- vi. මා සිටින්නා වූ මේ සමාධිය අනිමිත්ත (නිමිති රහිත) ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූවකි.
- v. අනිමිත්ත ස්වභාවය නිවනෙහි ද ඇත.
- vi. එබැවින් මෙය නිවන් මගට අනුලෝමව පවත්නා වූ සමාධියකි.
- vii. එබැවින් මා විසින් මේ සමාධිය ආශ්‍රය කළ යුතුය. බහුල කළ යුතුය.

මෙම ශුෂ්ක විදර්ශනා ක්‍රමය ඉතා ප්‍රණීත වූ අභ්‍යාස විධියකි.

13. විදර්ශනාවෙහි ආලෝකය

සමහරුන්ට විදර්ශනා භාවනාව වඩද්දී සිතට ආලෝක සංඥාවක් හසු වේ. රාත්‍රී කාලයේ භාවනා වඩන විට හාත්පස ඵලිය විහිදී ඇති ආකාරයක් දැකීමට ඉඩ ඇත. මෙවැනි ආලෝක සංඥා පහළ වූ පසු කුමක් කළ යුතුදැයි බොහෝ දෙනෙක් නොදනිති.

විදර්ශනාවෙහි දී සිතට උපන් ආලෝක සංඥාව විත්ත උපක්ලේශයක් ලෙස සලකා දුරු කළ යුතු බව අටුවාවාර්යවරු කියති. එය වැරැදි මතයකි. එවැනි ක්‍රියාවලින් මෙතෙක් ලබා තිබූ භාවනාවෙහි දියුණුව ආපසු පිරිහී යා හැකිය.

සිතට ආලෝකය සංඥා හසු වන විට සමහර යෝගීහු වැරැදි ආකල්ප වෙත ඵලාභෙහි. ඔවුන් සිතනුයේ ආලෝක සංඥා සිතට හසුවීමෙන් මාර්ගඵලයන්ට පත්වන බවයි. එය ද දුර්මතයකි. එම මතයට සහාය පළකරන කිසිදු සඳහනක් සූත්‍ර පිටකය තුළින් සොයා ගැනීම දුෂ්කරය.

භාවනාවෙහි දී මෙලෙස සිතට ආලෝක සංඥා හසුවීම ආශ්චර්යවත් සිද්ධියක් බව සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය. සිතට ආලෝක සංඥා හසු වූ පසු යෝගියා කලබල වුවහොත් ආලෝක සංඥාව පිරිහී යයි. එබැවින් ආලෝක සංඥාව හොඳින් තීව්‍ර වනතුරු සිත එක්තැන් වීමට ඉඩ හැරිය යුතුය. මෙවිට නොසැලෙන ආලෝක සංඥාවක් පහළ වේ. මේ ආලෝක සංඥාව තුළින් මිනිස් ඇසට නොපෙනෙන සුක්ෂම දෙව්වරු ආදීන් දැකගත හැකි බව අධිදේවඥාන සූත්‍රයෙහි සඳහන්ය.

මෙබඳු ආලෝක සංඥා සිතෙහි පහළවීම මාර්ගඵල ලැබීමක් ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ සිදුහත් තවුසාණන් දුෂ්කර ක්‍රියා කළ සමයේ දී පවා ආලෝක සංඥා සිතට හසු වූ බව සඳහන් වන බැවිනි. එය මිථ්‍යාදෘෂ්ටි ගතව දුෂ්කර ක්‍රියාව කළ සමයක් වූ බැවින් සිදුහත් තවුසා මාර්ගඵල ලැබ නොසිටී බව පැහැදිලිය. සමාජ



ආචර්යවරුන් සිදුහත් බෝසතුන් උපදින විට සෝවාන් ඵලයෙහි සිටි බැව් කියන්නේ සිදුහත් තවුසා මිථ්‍යාදෘෂ්ටිගතව දුෂ්කර ක්‍රියා කළ බැව් අමතක කර දමමිනි.

විදර්ශනාවෙන් පැන නගින ආලෝකය නිර්වාණාවබෝධයට පාදක කරගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව සූත්‍ර පිටකයෙහි සඳහන් කොට නොමැත. එනමුත් ඉපැරණි ටිබෙට් බෞද්ධ ග්‍රන්ථයන් තුළ ඒ හා සම්බන්ධ දීර්ඝ විස්තර ඇත. ටිබෙට් ක්‍රමය අනුව භාවනා කරන විට ආලෝක සංඥාව උපදවා ගැනීම සඳහා සිදුකරනුයේ සිතට කිසිදු අරමුණක් නොගෙන නිසොල්මනේ බලාගෙන හිඳීමයි. කුඩා දරුවකු විත්‍රයක් දෙස බලා හිඳින්නාක් මෙන් අරමුණක් නොමැතිව බලා හිඳින විට සිත සමාධිගත වෙයි. සිත සමාධිමත් වූ පසු දැස් පියාගෙන සමාධි සුවයට එළැඹිය හැකිය. මෙලෙස සමාධි සුවය විඳින අතර සිතට ආලෝක සංඥා හසුවෙයි. මෙවැනි ආලෝකයක් දුටු කල්හි එය ලෝකෝත්තර ආලෝකයක් ලෙස සලකා සිත ඒ මත රැඳවිය යුතුය. සිත නිවනට අරමුණු කර ගනිමින් ලෝකෝත්තර ආලෝක සංඥාව මත සිත සමාධිගත කළ යුතුය. මේ ක්‍රියාව සත්‍යාවබෝධයට මග පාදන බව ටිබෙට් ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන් වේ.

කෙසේ නමුත් ආලෝක සංඥාව නිවනට සමකීර්ම විවාදයට බඳුන් විය හැකි දෙයකි. මන්දයත් නිවනෙහි ඇති අනිමිත්ත (නිමිති රහිත) ස්වභාවය පෙර කී ආලෝක සංඥාව තුළ නොපවතින බැවිනි.

14. සක්මනෙහි විදර්ශනාව

සක්මන් භාවනාව සුක්‍ර පිටකය තුළ හමු නොවේ. එනමුත් සුක්‍ර පිටකයට අයත් මහා සතිපට්ඨාන සුක්‍රයෙහි සතිසම්ප්‍රජාන භාවනාව නම් කොටසක් හමු වෙයි. යාම ඊම වැනි දෛනික ක්‍රියාවල දී මනා සිහි නුවණ පවත්වාගෙන විදර්ශනා ඥාන ඉපදවීම සතිසම්ප්‍රජාන භාවනාවෙහි අරමුණයි.

මෙරට තුළ ජනප්‍රියව පවත්නා සක්මන් භාවනාව සතිසම්ප්‍රජාන භාවනාවෙහිම එක් ආකාරයක් බව පැහැදිලිය. භාවනා ආචාර්යවරු සක්මන් භාවනාව විවිධාකාර ලෙස හුරු කරවති. සමහර භාවනා පංතිවල ඉගැන්වෙනුයේ වචන හා මුසුවුණු තරමක් වෙහෙසකර භාවනා විධියකි. එහි දී පය ඔසවමි - තබමි - ඔසවමි ආදී ලෙස යෝගියා විසින් සක්මනෙහි දී මෙතෙහි කළ යුතුය. මේ ක්‍රමයෙහි ඇති ප්‍රධානතම දෝෂය වනුයේ වචන වෙත සිත බැඳී යාමයි. වචන වෙත සිත බැඳීයාම විදර්ශනා ඥාන ලැබීම ප්‍රමාදවීමට හේතු වේ.

විදර්ශනා ඥාන වැඩියන පරිදි සක්මන් භාවනාව වඩනුයේ මෙලෙසය.

- * සෑහෙන පමණ පටු දිග බිම් තීරයක් සක්මන් මළුව ලෙස තෝරා ගන්න. එහි ගල් පතුරු අතු කැබැලි වැනි ගමනට බාධක නොතිබිය යුතුය.
- * දෑන් කඳු කෙළින් තබා සක්මන් මළුවේ ඉදිරිපස දෙස බලාගෙන සක්මන් මළුවේ සෙමන් ගමන් කරන්න. සක්මන් මළුව අවසන් වන තැන හැරී නැවත එන්න.
- * මුළු ගමනේ දී ම පාදවල යටිපතුල් ගැන පමණක් අවධානය යොමු කර හිඳින්න. ක්‍රමක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වනු ඇත.

* දැන් සක්මන් භාවනාව තුළ දී විදර්ශනා ඥාන ඉපිදවීම ආරම්භ කිරීම සුදුසුය. සක්මනෙහි දී උපදින පළමු විදර්ශනා ඥානය උදයවාස ඥානයයි. උදයවාස ඥානය ඉපිදවීම සඳහා මතු දැක්වෙන පරිදි කල්පනා කළ යුතුය.

- i. පියවර තබද්දී පවතින්නේ එක් රූපයකි.
- ii. පියවර ඔසවද්දී පවතින්නේ තවත් රූපයකි.
- iii. එබැවින් රූපය ඉපිද නැසේ.
- iv. මෙලෙස රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදානස්කන්ධයම ඉපිද නැසෙයි.

මෙලෙස කල්පනා කරන යෝගියාට ඉපදීම - නැසීම් ස්වභාවය වැටහෙන උදයවාස ඥානය උපදී.

* උදයවාස ඥානය ලත් යෝගියා ඉන්පසු සියල්ල ඉපිද නැසෙන ස්වභාවය පිරිසිදු දැනීමක් සක්මනෙහි යෙදිය යුතුය. සියලු සංස්කාර ධර්මයන් ඉපිද නැසෙන බව වැටහීම සුපිරිසිදු උදයවාස ඥානයයි.

* දැන් ඊළඟට ඇත්තේ භංගානුදර්ශන ඥානය උදෙසා භාවනා කිරීමයි. භංගානුදර්ශන ඥානය ඉපිදවීමට පෙර මුල කී පරිදි සක්මනට සිත යොමු කළ යුතුය. ඉන් අනතුරුව සියල්ල ඇතිව නැතිවේ යන උදයවාසානු දර්ශනයෙන් යුතුව භංගානු දර්ශන ඥානය උපදවා ගැනීම සඳහා අභ්‍යාස කළ යුතු ය. ඒ මෙසේ ය,

- i. පා තබන විට පැවැති රූපය (ඉරියව්ව) පා ඔසවන විට නැති විය.
- ii. පා ඔසවන විට පැවැති රූපය (ඉරියව්ව) පා තබන විට දී නැති විය.
- iii. එබැවින් රූපය විනාශයට පත් වේ. රූපය භංගවෙයි. රූපය බිඳී යයි.

iv. සියලු ආකාර රූපයේ බිඳීමට පත්වෙති.

v. රූපය බිඳී යන්නාක් සේම වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන අනික් උපාදානස්කන්ධයන් ද බිඳී බිඳී යයි. එබැවින් පංච උපාදානස්කන්ධයම බිඳී බිඳී යයි.

මේ ආකාරයට සිත්ත කල්හි සුපිරිසිදු භංගානුදර්ශන ඥානය උපදියි. විදර්ශනා භාවනාවෙන් ලද සුපිරිසිදු භංගානුදර්ශන ඥානය සහිත යෝගියාට සියලු දේ මොහොතක් හෝ නොපැවැති බිඳී බිඳී යන සෙයක් වැටහෙන බව අංගුත්තර නිකායෙහි සඳහන්ය. ඉදෙන බත් හැලියක පෙණ නැගී බිඳීයන්නාක් මෙන් සුපිරිසිදු උදයවාස ඥානය ඇති යෝගියාට ද සියල්ල ඇතිව නැතිව යන ආකාරය වැටහෙන බව පසුකාලීන අර්ථකථනයන්හි කියැවේ.

15. විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කිරීම

භාවනාවේ දී විදර්ශනා ඥාන ඉපදීම එක් දෙයකි. විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කිරීම තවෙකකි. කෙනකුට කැමැතිනම් විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කළ හැකිය. විගුද්ධි මාර්ගය වැනි පසුකාලීන ග්‍රන්ථවල විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කිරීම ගැන දීර්ඝ විස්තර සඳහන් වේ.

මේ ක්‍රමයට භාවනා කරන යෝගියා පළමුව ඇසට පෙනෙන හෝ ඉන්ද්‍රියයන්ට දූනෙන යමක් මත සිත එකඟ කළ යුතුය. කැමැති කෙනකුට කසිණ මණ්ඩලයක් තනා කසිණාලෝකයක් උපදවා ඒ මත සිත එකඟ කළ හැකිය. එසේ නැතහොත් හුස්මට සිත එකඟ කර ඇසට පෙනෙන ආලෝකයක් හෝ දුමක් වැනි නිමිත්තක් ලබාගත හැකිය. මෙලෙස ලබාගත් කවර හෝ නිමිත්තක් මත සිත එකඟ කර බලා හිඳින්න.

01. බොහෝ වේලා අභ්‍යාස කළ පසු භාවනාවට අරමුණු කරගත් නිමිත්ත ඉපිද බිඳෙමින් යන අයුරු යෝගියාට වැටහේ. එවිට ඒ දෙස ඕනෑකමින් බලා සිටිය යුතුය. හොඳින් මෙම අභ්‍යාස කළ යෝගියාට තම පරිසරයේ ඇති සෑම දෙයක්ම ඉපිද පැවැත්මක් නැතිව බිඳී යන සෙයක් වැටහෙයි. බොහෝ විට කුඩා කුඩා අංශු ආකාරයට ඉපිද බිඳී යන සෙයක් දර්ශනය වේ. එය උදයව්‍යානුදර්ශනය නම් වේ. උදයව්‍යානුදර්ශනයට පැමිණි යෝගියා මෙසේ කල්පනා කළ යුතුය. රූපය ඉපිද නැසෙයි. වේදනා සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සංස්කාර ධර්මයන් ඉපිද පැවැත්මක් නැතිවම බිඳී යති. මේ ආකාරයෙන් කල්පනා කරන විට සියල්ල ඇතිව නැති වේ යන සුපිරිසිදු උදයව්‍යා ඥානය පහළ වෙයි. යමකුට සුපිරිසිදු උදයව්‍යා ඥානය ලැබුණහොත් එයින්ම ඔහු සෝතාපන්න ඵලයේ පිහිටන බව



සූත්‍ර පිටකයේ සුප්පබ්බද්ධ කුට්ඨි සූත්‍රයේ දැක්වේ (විගුද්ධි මාර්ග කතුවරයා මීට වෙනස් මතයක් පළ කරයි.).

02. උදයව්‍යය ඥානය ලබාගත් යෝගියා එතැන් සිට භංගානුපස්සනාව කළ යුතුය. ඔහු පෙර කී පරිදීම මුල් භාවනා අරමුණු ඇසුරු කළ යුතුය. එහි දී ඔහුට සියල්ල භාවනා අරමුණෙහි අංශු බිඳීයෑම පමණක් මනසට වැටහෙන්නට පටන් ගනී. මෙය භංගානුදර්ශනා ඥානයයි. යෝගියා එම වැටහීම පැහැදිලිව දකිනතුරු අභ්‍යාස කර පෙර කී පරිදීම සියලු සංස්කාරයන් භංගයට (විනාශයට) පත්වේ යන අවබෝධය ඇති කර ගත යුතුය. පිරිසිදු භංගානුදර්ශනා ඥානයට පැමිණිකල මෙලොව ඇති සියලු දේ පැවැත්මක් නැතිවම බිඳීයන්නාක් සේ යෝගියාට වැටහෙන බව සූත්‍ර පිටකයේ අංගුත්තර නිකායෙහි සඳහන්ය.
03. භංගානුදර්ශන ඥානය ලබා ගත් පසු භයතූපට්ඨාන ඥානය ලැබීමට යෝගියා උද්යෝගිමත් විය යුතුය. සංස්කාරයන්ගේ භංගය අරමුණු කර භාවනාව අරඹන යෝගියාට දැන් සුපිරිසිදු ලෙස භංගානුදර්ශනය සිදු වේ. සියලු සංස්කාරයන් පෙණ පිඬු ලෙස බිඳී බිඳී යන සෙයක් ඔහුගේ මනසට වැටහේ. එය සුපිරිසිදු භංගානුදර්ශනයයි. දැන් ඊළඟට ඔහු වටහා ගත යුත්තේ මෙවන් වූ පැවැත්මක් නොමැතිව බිඳී බිඳී යන්නාවූ සංස්කාරයන් බිය උපදවන බවයි. මන්දයත් කිසිවක් අපට රිසි ලෙස පවත්වාගත නොහැකි වන බැවිනි. මේ ආකාරයෙන් භාවනා කරන ඔහුට සංසාරයේ සිටීමට භය දැනෙයි. මෙය භයතූපට්ඨාන ඥානයයි (සංසාරය භය උපදවන තැනක් ලෙස යෝගියා අවබෝධ කර ගනී යන්න සමහර අර්ථකථාවන්හි සඳහන්ය).
04. භයතූපට්ඨාන ඥානය උපදවාගත් යෝගියා සංස්කාරයන්ගේ ආදීනවයන් සලකා බලයි. ලෙඩවීම, ජරාවට පත්වීම, මරණය වැනි ආදීනව දකින ඔහු සංසාරය ආදීනව සහිත ස්ථානයක් බව වටහා ගනී. මේ තත්ත්වය ආදීනවානුදර්ශනා ඥානයයි.

05. සංසාරයේ ආදීනව දකින ඔහු සංස්කාරයන්ගෙන් වෙන්වූ නිවනට රිසිවෙයි. මෙය නිබ්බදානදර්ශන ඥානයයි.
06. දැන් ඔහුට සංසාරය එපා වී ඇත. නිවන ක්ෂේම භූමිය බව ඔහු දනියි. එබැවින් සංසාරයෙන් ඉවත්වී නිවන වැළඳ ගැනීමේ අවශ්‍යතාවක් ඔහුට මතු වෙයි. මෙය මුඤ්චිකුකමාසා ඥානයයි.
07. දැන් යෝගියාට තමා ආ මග වග පැහැදිලි වේ. උදයව්‍යය ඥානයෙන් පටන්ගෙන මුඤ්චිකුකමාසා ඥානයට වැටුණු මාවත ඔහු පිරිසිඳ දැනගනියි. මෙය ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශනා ඥානය (අනුපිළිවෙළ දැනගැනීම) නම් වේ.
08. ප්‍රතිසංඛ්‍යානුදර්ශන ඥානයට පැමිණි යෝගියා වෙත බිය ගෙන දෙන්නා වූ ද ආදීනව සහිත වූ ද සංස්කාරයන් කෙරෙහි ක්‍රමක්‍රමයෙන් උපේක්ෂා සහගත හැඟීමක් පහළ වෙයි. එය සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයයි.

සටහන :

සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානයට පැමිණි පසු අනුලෝම ඥානය උපදවා ඉන් අනතුරුව සෝවාන් ඵලයට පැමිණිය හැකි බව විශුද්ධි මාර්ගය කියයි. මේ මතය ධර්මයෙහි බැස නොගනියි. මන්දයත් සෝවාන් වූවන්ගේ විශේෂ උපේක්ෂා ගුණයක් නොමැති බව සූත්‍ර පිටකයෙහි එන ඉගැන්වීම්වලින් පැහැදිලි වන බවයි. සෝවාන් වූවෝ ද හඬති. වැලපෙති. ඉඳහිට කෝපවෙති. මහානාම ශාකායා සෝවාන් ඵලයට පැමිණිය ද ඔහුට ඉඳහිට පැනනගින නොරිස්සුම් ගති මුළාවට පත්වන ගති හැර ගැනීමට නොහැකි විය. සෝතාපත්තයන් අතර සුප්‍රසිද්ධම පුද්ගලයා වූ අනේපිඬු සිටුතුමා මරණ මංචකයේ සිට බියෙන් සහ වේදනාවෙන් හඬා වැලපුණු පුවතක් සූත්‍ර පිටකයේ දෙතැනකම සඳහන්ය.

කෙසේනමුත්, සංස්කාරෝපේක්ෂා ඥානය උපේක්ෂාව පෙරදැරි කර ගෙන ඇති වන නිසා එම හැඟීම පාදක කොට සිත එකග



කිරීමෙන් උපේක්ෂා - ඒකාග්‍රතා සහිත චතුර්ථධ්‍යානයට එළැඹිය හැකි බවට තර්ක කළ හැකිය. එනමුත් එම අවස්ථාවේ ලැබෙන ධ්‍යානය විදර්ශනා සමාධියේ ම ගැඹුරු අවස්ථාවක් විය හැකි බව පැහැදිලිය. මන්දයත් එම ධ්‍යානය තුළ රූපී හෝ අරූපී නිමිති අරමුණු නොවූ බැවිනි.

විදර්ශනා ඥාන උපදවමින් භාවනා කරන තවත් විධියක් සුත්ත නිපාතයේ ඇතුළත්ය. සුත්ත නිපාතය තුළ බුදුන්වහන්සේගේ මුල්ම ඉගැන්වීම් සංස්කරණය නොකොටම දක්වා තිබීම විශේෂත්වයකි. සුත්ත නිපාතයේ දැක්වෙන එම සුවිශේෂී භාවනා ක්‍රමය ද්වයතානුපස්සනා නම් වේ. ද්වයතානුපස්සනාවෙහි දී හටගැනීම හා නිරෝධය ආදී වශයෙන් යුගල වශයෙන් කරුණු සලකා විදර්ශනාව වැඩීම සිදු කළ යුතු වේ.

සුත්තනිපාතයේ මහා වර්ගයට අයත් ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය අනුව විදර්ශනා වැඩිය යුත්තේ මෙසේ ය.

01. රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන දේ හේතුවෙන් දුක් හටගනී.

02. එම ධර්මතා නිරෝධයෙන් දුක ද නිරෝධ වේ.

මේ ආකාර ලෙස එක් එක් ස්කන්ධකයන් සම්බන්ධ වී දුක හටගන්නා ආකාරයත්, රූපා දී ස්කන්ධයන් නිරෝධයෙන් දුක නිරෝධ වීමත් මෙනෙහි කොට අවබෝධ කරගත යුතුය.

03. ස්පර්ශය නිසා දුක හටගනී.

04. ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් දුක ද නිරෝධ වේ.

මේ ආකාරයට අරමුණු ස්පර්ශ වීමෙන් හටගන්නා යම් දුකක් වේ ද එම ස්පර්ශය නිරෝධ වීමෙන් ඒ දුක ද නිරෝධ වන බව දැන අවබෝධ කළ යුතුය.

05. වේදනාව නිසා දුක හටගනී.

06. සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාවන් නිරෝධ වීමෙන් දුක ද නිරෝධ වේ යැයි දැන අවබෝධ කළ යුතුය.

එලෙස දැන අවබෝධ කර වේදනාවෙහි ඇල්ම දුරු කළ යුතුය.

07. තණ්හාව නිසා දුක හටගනී.
08. තණ්හාව දුරු කිරීමෙන් දුක ද දුරු වේ යන අවබෝධය ඇති කළ යුතුය.
09. උපාදානය නිසා හවය ඇති වේ. හවය නිසා ජාති මරණ අත් වේ.
10. උපාදානය නැසීමෙන් ඒ දුක් නිවෙන බව දැන අවබෝධ කළ යුතුය.
11. ආරම්භ ප්‍රත්‍යයෙන් (යමක් ආරම්භ කිරීමෙන්) දුක ඇති වෙයි.
12. ආරම්භයන් දුරු කිරීමෙන් දුක ද දුරු වේ යන්න අවබෝධ කළ යුතුය.
13. සියලු දුක් ආහාර ප්‍රත්‍ය කොට ගනී.
14. ආහාර නිරෝධයෙන් (සතරාකාර වූ) දුක ද නිරෝධ වේ යැයි දැන යුතුය.
15. ඉඤ්ජිත (බලාපොරොත්තු ඉටුවීම) නිසා දුකට පැමිණේ.
16. බලාපොරොත්තුවලින් තොර වීමෙන් දුක නිරෝධයට පැමිණේ යැයි දැන යුතුය.
17. ස්කන්ධයෙහි (රූප ආදී) ඇලීමෙන් දුක් ඇති වේ.
18. ඇලීම්වලින් තොරවීමෙන් දුක නිරෝධයට පැමිණේ යැයි දැන යුතුය.
19. රූප හවයට වඩා අරූපහවය ශාන්තය. අරූප හවයට වඩා නිවන ශාන්තය යන කරුණු දැක අවබෝධ කර ගත යුතුය.
20. රූප අරූප හවවල ඇලීම දුරු කිරීමෙන් දුක දුරු වේ.
21. සකල ලෝක පිළිබඳ සත්‍ය හා අසත්‍ය කරුණු බුදුන් විසින් පිරිසිඳ දැන අවබෝධ කර දේශනා කර ඇති බව දැනගත යුතුය.

22. ආත්ම වාදය මිථ්‍යාවකි. නිවන පරම සත්‍යයකි.

ඉහත කී කරුණු යුගල් වශයෙන් වෙන් වෙන්ව ගෙන මෙනෙහි කොට අවබෝධ කර ගත යුතුය. මේ භාවනාව නිවැරදිව හා අප්‍රමාදව වඩන තැනැත්තා අනාගාමී හෝ අර්හත්ඵල යන දෙකෙන් එකකට පත් වේ.

16. මාර්ගඵල සඳහා බාධාවන්

සමහරු උසස් මාර්ගඵල අපේක්ෂාවෙන් භාවනා වඩති. එහෙත් ඔවුනට තමා අපේක්ෂා කරන ඵලයට පත්වීමට නොහැකි වේ. හරියට භාවනා කළත් නිසි ප්‍රතිඵල නොලැබීමට හේතුව අන්තරායකාරී ධර්මයක බලපෑම විය හැකිය. එනමුත් බොහෝ විට එය එසේ නොවේ. තම තමන්ගේ සිත තුළ පවත්නා සමහර කිලිටි සිතිවිලි නිසාම භාවනාවේ දියුණුවක් ලබා ගත නොහැකිය. එවැනි බාධාකාරී ධර්මතාවන් රැසක් අංගුත්තර නිකායට අයත් සූත්‍ර ධර්මයන්හි දැක්වේ. ඒවා සූත්‍ර පිටකයේ එන අනුපිලිවෙළ අනුව මෙසේ ය.

* **ධර්මතා 06 ක් පහ නොකොට අනාගාමී ඵලය ලබා ගත නොහැකිය.**

- i. අශුද්ධාව
- ii. අහිරිකය (පවට බය නැතිකම)
- iii. අනෝත්තප්පය (පවට ලැජ්ජා නැතිකම)
- iv. කුසිත බව
- v. සිහිමුළාව
- vi. දුෂ්ප්‍රඥා බව

* **ධර්මතා 06 ක් පහ නොකොට අර්හත් ඵලය ලබා ගත නොහැකිය.**

- i. ථීනය (අලසකම)
- ii. මිද්ධ (බත්මත)
- iii. උද්ධච්ච (සිතෙහි ඇති පෙරළෙන බව)
- iv. කුක්කුච්ච (පසුතැවීම)
- v. අශුද්ධාව (ශුද්ධා නැතිකම)
- iv. ප්‍රමාදය

* පහත සඳහන් දුබලතා තිබෙන තුරු ආර්ය මාර්ගයට බැස ගත නොහැකිය. ආර්ය මාර්ගයට අනුරූප ශීල ප්‍රතිපදාවට බැසිය නොහැකිය. ආර්ය මාර්ගයට අනුරූප ශීල ප්‍රතිපදාව ගරු නොකොට මාර්ගඵල ලබනු නොහැකිය.

- i. පාප මිත්‍ර සේවනය
- ii. පාප සහායකයන් ඇති බව
- iii. ඔවුන් සේවනය
- iv. පාප මිත්‍රයන්ගේ දෘෂ්ටි අනුගමනය කිරීම

මෙබඳු අයට කාමරාගය, රූප රාගය, අරූප රාගය යන ධර්මතා (සංසාර බැමි 03 කි) දුරු කළ නොහැකිය.

* කරුණු 06 ක් පහ නොකොට රහත් ඵලය ලබා ගත නොහැකිය.

- i. මානය
- ii. භීනමානය
- iii. අතිමානය
- iv. අධිමානය
- v. ක්‍රෝධය සහිත මානය (ක්‍රෝධමානය)
- vi. මම භීනයාටත් වඩා පහත්වෙමි යන මානය
(අංගුත්තර නිකාය - අරහත් සූත්‍රය)

* කරුණු 06 ක් දුරු නොකොට සෝවාන් ඵලය ලබා ගත නොහැකිය. ඒ කරුණු 06 මෙසේය.

- i. සක්කාය දිට්ඨිය (ආත්ම දෘෂ්ටිය)
- ii. විචිකිච්ඡාව (බුද්ධා දී අටතැන පිළිබඳ සැකය)
- iii. සීලබ්බත පරාමසය (සසරෙහි බැඳ තබන සිල් හා ව්‍රත සමාදානය)
- iv. අපාය ගමනීය රාගය

v, අපාය ගමනිය ද්වේෂය

vi. අපාය ගමනිය මෝහය

ආර්ය මාර්ගයේ අවසාන ක්‍රම අර්භත් ඵලයයි. නීවරණ හෙවත් නිවන වසාතබන ධර්මතා තිබෙනතුරු අර්භත් ඵලයට පැමිණීමට නොහැකි බව මතක තබාගත යුතුය. නීවරණ ධර්ම මෙසේය.

i. කාමච්ඡන්ද - කම් සැපෙහි කැමැත්ත

ii. ව්‍යාපාද - තරඟව

iii. ටීන - මිද්ධ - අලසබව හා බත් මත

iv. උද්ධච්ඡ - කුක්කුච්ඡ - සිතෙහි සැලෙන බව හා වරදකාරී හැඟීම්

v. විචිකිච්ඡා - බුද්ධා දී අටතැන පිළිබඳ සැකය

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉහළ සමාධිත්ති දී මෙකී නීවරණ ධර්ම 05 ම යටපත්ව යයි. එබැවින් රහත්වීම සඳහා අවම වශයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයවත් ලැබිය යුතු යැයි ආචාර්ය මතවාදයක් පැන නැගී ඇත.

17. සෝවාන් ඵලයට පැමිණීම

සෝවාන් ඵලය ආර්ය මාර්ගයේ පළමුවැනි ජය කණුවයි. සෝවාන් ඵලය තරම් මතභේදයට තුඩු දී ඇති අන් කරුණක් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ දක්නට නැත. සමහරු තමනට රිසි ආකාරයට සෝවාන් ඵලය අර්ථ දක්වති. සමහර භාවනා පංතිවල සෝවාන් ඵලය ලැබීදැයි දැනගැනීම සඳහා අමුතු අමුතු පරීක්ෂණ උපයෝගී කර ගනු ලැබේ. එවැනි සමහර පරීක්ෂණ විධි සූත්‍ර ධර්මයන්ට පටහැනිය.

සමහරුන්ගේ මතය වී ඇත්තේ සෝවාන් ඵලය ලැබීමට භාවනා කළ යුතුම බවයි. බණ ඇසීමෙන් මිස භාවනාවෙන් සෝවාන් ඵලය නොලැබෙන බවට ද මතයක් වෙයි. සූත්‍ර ධර්මයන්හි එන කරුණු අනුව පෙනී යන්නේ බණ ඇසීමෙන් ද භාවනා කිරීමෙන් ද සෝවාන් ඵලය ලැබිය හැකි බවයි. සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ලැබීමට විදසුන් වැඩිය යුතුද...? විදසුන් වැඩීම යනු විදර්ශනා භාවනා කිරීමයි. විදර්ශනා වැඩීමෙන් සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල හතරටම පැමිණිය හැකි බව සංයුක්ත නිකායේ අනිවච්ච සංඥා සූත්‍රයෙහි එන කරුණු අනුව පැහැදිලි වේ.

සෝවාන් ඵලය සඳහා යෝගියා ඔසවා තබන විදර්ශනා ඥානය වනුයේ උදයව්‍යය ඥානයයි. “සියලු සංස්කාර ධර්ම ඇතිව නැති වේ” යන අවබෝධය ලැබුණු පසු උදයව්‍යය ඥානය ලැබෙයි. සුප්පඤ්ඤා කුට්ඨ සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි උදයව්‍යය ඥානය ලැබීමෙන්,

01. සක්කාය දිට්ඨි

02. විචිකිච්ඡා

යන සංසාර බැමි ලිහිගොස් සෝවාන් ඵලයෙහි පිහිටයි. (සෝවාන් වීමේ දී සීලබ්බත පරාමාස යන සංයෝජන ධර්මය ද ලිහී යන බව සිතට ගත යුතුය.) සුප්පඤ්ඤා නම් කුෂ්ඨ රෝගියාට

62 ප්‍රයෝගික විදර්ශනා භාවනාව

උදයව්‍යය ඥානය ලැබුණේ බණ ඇසීමෙනි. උදයව්‍යය ඥානය ලැබෙන අනිත් ක්‍රමය නම් අනිත්‍ය සංඥාව පෙරටු කොට විදසුන් වැඩීමයි. මේ ආකාර දෙකටම සෝවාන් ඵලයට පැමිණිය හැකිය.

සෝවාන් ඵලයට පැමිණි සියලුදෙනා ධ්‍යානලාභීන් බව සමහරු කියති. එම මතය ධර්ම විරෝධී වේ. සියලු සෝවාන් ඵලලාභීන් ධ්‍යානලාභීන් වේ නම් ඔවුහු මරණින් මතු දෙව්ලොව නොඋපදිති. සෝවාන් මාර්ග ඵලලාභීන් මරණින් මතු කය අත්හැර පොළොවට ඉහළින් පිහිටි දිව්‍ය ලෝකවල උපදින බව ධර්මයෙහි සඳහන්ය.

අංගුත්තර නිකායේ 06 වැනි නිපාතයේ සීති වර්ගයට අයත් සූත්‍ර ධර්මයන්හි සෝවාන් ඵලයට පැමිණි අයගේ වෙනස්කම් ඉතා දීර්ඝ ලෙස විස්තර කර ඇත. ඒ විස්තරය මතු දැක්වේ.

* සෝවාන් ඵලයට පැමිණි අයගේ ධර්ම 06 ක් ප්‍රභිණය

- i. සත්කාය දිට්ඨිය
- ii. විචිකිච්ඡාව
- iii. සීලබ්බත පරාමාසය
- iv. අපායට යන්නා වූ ස්වභාවයේ රාගය
- v. එබඳු වූ ද්වේශය
- vi. එබඳු වූ මෝහය (පනීජන සූත්‍රය)

එම ධර්මතාවන් නැවත නූපදියි (අහබ්බ සූත්‍රය).

* සෝවාන් වූවකුගේ වර්යාවෙහි පහත වෙනස්කම් ඇත.

- i. ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරව රහිතව වාසය කිරීමට නුසුදුස්සෙකි.
- ii. ධර්මය කෙරෙහි ගෞරව රහිතව වාසය කිරීමට නුසුදුස්සෙකි.
- iii. සංඝයා වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරව රහිතව වාසය කිරීමට නුසුදුස්සෙකි.
- iv. වෛර නොකරන්නෙකි.

- v. දෘෂ්ටිවලට පෙරලා නොපැමිණෙයි.
- vi. අටවැනි භවයක ඉපදීමට නුසුදුස්සෙකි (සත්වාරයකට වඩා නැවත නූපදින බව අදහස් වේ).

(අහඹ්බට්ඨාන සූත්‍රය)

* තව ද සෝවාන් පුද්ගලයා මතු දැක්වෙන ආකාර ඇවැතුම් පැවැතුම් ඇති අයෙකි.

- i. ඔහු කිසිම සංස්කාරයක් නිත්‍ය ලෙස නොගනියි.
- ii. ඔහු කිසිම සංස්කාරයක් ශුභ ලෙස නොගනියි.
- iii. ඔහු කිසිම සංස්කාරයක් ආත්ම ලෙස නොගනියි.
- iv. ඔහු ආනන්තරිය පාප කර්ම කිරීමට නුසුදුස්සෙකි.
- v. දකින - ඇස - දූනෙන (දිට්ඨ - සුත - මුත) දේ මංගල ලකුණු ලෙස සලකා පාරිශුද්ධිය ලැබීමට උත්සාහ නොගනියි.
- vi. බුදු සසුනෙන් පිට මහණ බමුණන්ට පින්තකා දන් දීමෙහි නොයෙදෙයි (දුතිය අහඹ්බට්ඨාන සූත්‍රය).

තනිය අහඹ්බට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ඉහත කී ගුණාංගවලට අමතරව සෝවාන් පුද්ගලයා කිසිවිටෙක අන්‍ය ශාස්තෘවරයකු සරණ නොයයි.

* සෝවාන් පුද්ගලයා පහත දැක්වෙන ගුණාංගවලින් ද සමන්විත වූවෙකි.

- i. ඔහු තමන් විසින් කරන ලද දේ නිසා හටගත් සැප දුක් නිත්‍ය - ශුභ - ආත්ම ලෙස නොගනියි.
- ii. ඔහු අනුන් විසින් කරන ලද දේ නිසා හටගත් සැප දුක් නිත්‍ය - ශුභ - ආත්ම ලෙස නොගනියි.
- iii. ඔහු තමා හා අනුන් එක්ව කරන ලද දේ නිසා හටගත් සැප දුක් නිත්‍ය - ශුභ - ආත්ම ලෙස නොගනියි.

- iv. තමා නොකළා වූ දෙයක් නිසා උපන් සැප දුක් නිත්‍ය - ශුභ - ආත්ම ලෙස නොගනියි.
- v. අනුන් නොකළා වූ දෙයක් නිසා උපන් සැප දුක් නිත්‍ය - ශුභ - ආත්ම ලෙස නොගනියි.
- vi. තමා සහ අනුන් එක්ව නොකළා වූ දෙයක් නිසා උපන් සැප දුක් නිත්‍ය - ශුභ - ආත්ම ලෙස නොගනියි.

18. සෝවාන් විමෙහි අනුසස්

මෙලොව උපන් යමකුට ලැබිය හැකි උසස්ම ලෝකික ජයග්‍රහණය සක්විති පදවිය ලැබීමයි. සක්විති රජු දිවි ඇති තුරු මෙලොවට අධිපතිකම් කර පණ පිටින්ම දෙවිලොව ගොස් දිව්‍ය සැප වළඳයි. සෝවාන් විමෙහි අනුසස් දැක්වෙන තැන්හි සෝවාන් විම සක්විති රජ පදවියට වඩා උසස් බව කියැවෙයි. සක්විති රජු තම පින අවසන් වූ කල සතර අපායෙහි ඉපදීමට ඉඩ ඇත. සෝවාන් පුද්ගලයා,

- i. නිරය
- ii. ප්‍රේත ලෝකය
- iii. තිරිසන් අපාය
- iv. දුර්ගති විනිපාත අසුර ලෝකය යන ස්ථානයන්හි නූපදියි.

රජගහනුවර වේපුල්ල නම් මහත් වූ පර්වතයක් වෙයි. දිනක් වේපුල්ල පර්වතය උදාහරණයට ගත් බුදුහු “වේපුල්ල පර්වතය ද වඩා ලොකු...? නැතිනම් මුං ඇට හතක් ද වඩා ලොකු...?” යන ප්‍රශ්නය භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් විමසූහ. උන්වහන්සේලා එකසේ ප්‍රකාශ කර සිටියේ වේපුල්ල පර්වතය හා සැසඳීමේ දී මුං ඇට සත ඉතා කුඩා බවයි. පාඨග්ජන සත්ත්වයා මතු සසරෙහි විදින දුක වේපුල්ල පර්වතයට සම කළහොත් සෝවාන් පුද්ගලයාට විදීමට ඉතිරිව ඇති දුක මුං ඇටවලට සමකළ හැකි බව බුදුහු එවෙලේ පහදා දුන්හ.

අංගුත්තර නිකායේ 06 වැනි නිපාතයේ ආනිසංස වර්ගයට අයත් ආනිසංස සූත්‍රයෙහි සෝවාන් ඵලයට පැමිණීමෙහි ආනිසංස 06 ක් දක්වා ඇත. ඒ ආනිසංස මෙපරිදි වේ.

- i. ධර්මාවබෝධයට නියත වෙයි.
- ii. නොපිරිහෙන ස්වභාවය ඇති වෙයි.

- iii. ජීවිතයේ අවසාන කාලයේ දී දුකට පත් නොවෙයි.
- iv. අසාධාරණ (අන්‍යයන්ට නැති) ඥානයෙන් යුක්ත වෙයි.
- v. හේතුවල සබඳතා මැනවින් අවබෝධ වේ.
- vi. හේතුවෙන් උපදින ඵලය මැනවින් අවබෝධ වේ.

19. අද කාලයේ සෝවාන් විය හැකිද...?

මෙය බොහෝ දෙනාකු විසින් නිතර අසන ප්‍රශ්නයකි. සෝවාන් වීම පිළිබඳ ගැටලුව පිළිබඳව හුදු තර්ක විතර්ක ගොඩනැගීමට වඩා ධර්මය තුළට එබී බලා පිළිතුරු සෙවීම පහසුය.

බුදුදහම අකාලිකය, එය එක් කලකට පමණක් අදාළ වන ධර්මයක් නොවේ. ධර්මය විද්‍යාමාන වන කල්හිත් නොවන කල්හිත් එහි කියැවෙන ධර්මතා එකසේ සිදුවෙයි. අද කාලයේ ප්‍රතිපදාව පුරන අයට ප්‍රතිඵල නැති වුණොත් බුදු දහමේ අකාලික බව ද එයින් ගිලිහෙයි. එබැවින් අකාලික වූ බුදුදහම හොඳින් විද්‍යාමානව පවතින අද කාලය තුළ සෝවාන් වූවන් සිටිය නොහැකියි කීම ධර්ම විරෝධීය.

අද කාලයේ බණ භාවනා කර සෝවාන් ඵලය ලැබීමට නොහැකි බව අදහන බොහෝ පිරිසක් වෙති. මේ පිරිස ඒ මතයට එළැඹ ඇත්තේ බෞද්ධ අර්ථකථාවල ඇති විවිධාකාර සාවද්‍ය මතවාද නිසාය. සද්ධර්මය විද්‍යාමානව තිබේ නම් ධර්ම මාර්ගයේ යාමට පිරිසක් ද වෙත්නම් මෙලොව රහතන් වහන්සේලාගෙන් හිස් නොවන බව බුද්ධ දේශනයේ සඳහන්ය. රහත්වීම ගැන එසේ කරුණු දක්වා ඇත්නම් සෝවාන් ඵලය ගැන කවර කථාද....?

නිවන් දක්නට හේතු සම්පත් ඇති අය බුද්ධ කාලයේ මෙලොව උපන් බවත් අද කාලයේ සිටිනවුන්ට එවැනි දස්කම් කළ නොහැකි බවත් සමහරු අදහති. මෙය ද වැරදි මතයකි. නිවන දැකීම සඳහා හේතු සම්පත් ඇති අය බුද්ධ ශාසනය විද්‍යාමානව නොපවත්නා කාලවල දී පවා මෙලොව උපදින බව බුද්ධ දේශනයන්හි සඳහන්ය. එවැන්නෝ තනිව වීර්ය වඩා පසේ බුදු බවට පත්ව සසර දුක කෙළවර කරති. රහත් ඵලයට පැමිණීමට හේතු සම්පත් ඇති අය සම්බුද්ධ ශාසනය පිරිහුණු පසුවත් ඉපිද අර්හත්ඵලයට පත්වේ නම් අද සෝවාන් ඵලයට පැමිණීමට පින් ඇති අය ඉතිරිව නොමැති බව කියනුයේ කෙසේ ද...?

තවද සෝතාපන්නයන් මියගොස් නැවත සත්වරක් මෙලොවට ඒමට ඉඩකඩ ඇත. සෝවාන් ඵලය ඉතා අසීරු ඉලක්කයක් නම් සෝවාන් ඵලලාභීන් දෙතිසක් කුණපයෙන් සැදුණු මනුෂ්‍ය ශරීර වෙත නැවත ඒමට ඉඩක් නොතිබිය යුතුය. මන්ද යත් දෙතිසක් කුණපයෙන් සැදුණු මිනිස් ශරීරයක් නැවත ලැබීම පවා ළාමක වැඩක් වන බැවිනි.

බුදුන් කල සිටි දස දහස් සංඛ්‍යාත මිනිසුන් පිරිසක් සෝවාන් ඵලයට පත්වූහ. ලක්ෂ - සංඛ්‍යාත දෙව් දේවතා පිරිසක් ද සෝවාන් වූහ. මේ අතර යක්ෂ - යක්ෂණීන් පිරිසෙන් ටික දෙනෙක් ද උතුම් වූ සෝවාන් ඵලයට පැමිණියහ. මේ අය කවදා හෝ නැවත මනුෂ්‍ය ලෝකයේ ඉපදීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. මෙලෙස සෝවාන් ඵලයට පැමිණි අය නැවත මෙලොව උපන් කල ජාන සෝතාපන්න නම් වෙති. සෝවාන් වූවන්ගේ හා පෘථග්ජනයන්ගේ බලගතු වෙනසක් ඇත. පෘථග්ජනයා මිය යෑමෙන් පසු ඔහුගේ සරණාගමනය බිඳී යයි. ඔවුන් මියගිය පසු තවදුරටත් බෞද්ධයන් නොවේ. සෝවාන් වූවෝ මරණින් මතු ද තිසරණ සරණ අත් නොහරිති. ආර්ය ප්‍රතිපදාවෙන් ඉවත් නොවෙති. අද ගිහිපැවිදි බොහෝ පිරිසක් කාගේවත් බලකිරීමක් නැතිව දැහැමිව ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කරති. මොවුන් ජාන සෝතාපන්නයන් වීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත.

කෙසේ නමුත්, අද කාලයේ සෝවාන් ඵලයට පත්ව ඇති බව කියා සිටින සමහර පිරිස් තුළ අවම වශයෙන් සෝතාපන්න අංගවත් නොමැති බව දැක ගත හැකිය. සමහරු දෛනික ජීවිතය ඉතා කුහක ලෙස, අසාධාරණ ලෙස ගත කර සති අන්තය හෝ පොහෝ දිනය බණ භාවනාවට වෙන් කර ගනිති. සෝතාපන්නයා රහසින් පව් කරන්නකු නොවේ. රතන සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි සෝතාපන්නයකු අතින් ඉඳහිට පොඩි පවක් වුවද ඔහු එය නොවළඟා ප්‍රකාශ කරයි. ඔහු ඒ වරද නිවැරදි කර ගැනීමට උත්සාහ ගනියි.

සූත්‍ර පිටකයේ අංගුත්තර නිකායේ සයවැනි නිපාතයේ දැක්වෙන පරිදි සෝතාපන්නයා කිසි විට අනුන්ට වෛර කිරීමට නුසුදුස්සෙකි.

සෝකාපන්නයකු වෙර නොකිරීමට හේතුව සරලව පැහැදිලි කිරීම සුදුසුය. යමෙක් සෝවාන් වන තුරු සත්ත්ව පුද්ගල - ආත්ම හැඟීම ඇති වේ. සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම හැඟීම ඇතිවනුයේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදානස්කන්ධය මමය මාගේය යනුවෙන් ගැනීමෙන් ඇති වන වැරදි දෘෂ්ටියයි. ඊට සක්කාය දිට්ඨිය යන නම යෙදෙයි. සෝවාන් වීමෙන් සක්කාය දිට්ඨිය දුරුවෙයි. එබැවින් යමකු සෝවාන් වූ පසු සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම හැඟීමෙන් යුතුව වෙර කිරීමට යළි නොපෙලඹෙයි.

අද කාලයේ සෝවාන් වූවන් සිටීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇති බව පැහැදිලිය. එනමුත් සමහර පිරිස් විවිධාකාර මාර්ගවල පරික්ෂාවන් අනුගමනය කරමින් තමා සෝවාන් වූ බවට වැරදි නිගමනවලට එළඹෙති. එය ඉතා භයානක අත්වැරද්දකි. බුද්ධ දේශනයන්ට පිටුපා අලුත් මාර්ගවල ගොස් සෝවාන් වීමට උත්සාහ කරන අය නැවත ආපසු හැරී බැලීම සුදුසුය. ඔබ බුද්ධ වචනයට පිටුපාන්නේ නම් ඔබ යන්නේ නිවැරදි මාර්ගයේ නොවේ. වැරදි පාරකය. හරි මඟ වෙත නැවත හැරෙන තුරු අවශ්‍ය ඉලක්කය එන්න එන්නම දුරස් වේ.

20. උසස් මාර්ගඵල සඳහා යොමුවීම

සෝවාන් මාර්ගඵලයට පැමිණි යෝගියා ඉන් සැහීමට පත් නොවී උසස් මාර්ගඵල ලබනු සඳහා විරියවත් විය යුතුය. විදසුන් වඩන යෝගියා,

i. සෝවාන්

ii. සකාදාගාමී

iii. අනාගාමී

iv. අර්හත්

යන අනුපිළිවෙළින් යුතුව මාර්ගඵලයන්ට පත්වෙයි. සකාදාගාමී ඵලයට පත්වනුයේ,

i. කාම රාග

ii. පටිස

යන සංසාර බැම් දෙක ලිහිල් වීමෙනි. හරියටම දැක්වුවහොත්,

i. ඕලාරික කාමරාග (කම් සැප කෙරෙහි ඇති පහත් ආශාව)

ii. ඕලාරික පටිස (රළු ආකාරයේ කෝපය)

යන ධර්මතා 02 නැත්තටම කැපවීමෙන් සකාදාගාමී මාර්ගඵලය ලැබෙයි. කෙසේ නමුත් ඕලාරික කාමරාගය හා ඕලාරික පටිසය සවිස්තරව වෙන් කර දැක්වෙන තැනක් සොයා ගැනීම අපහසුය.

සෝවාන් මාර්ගඵලයට පැමිණි පුද්ගලයා ඉදිරි මාර්ගඵලවලට පැමිණීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ කෙසේ ද යන ගැටලුව බොහෝ විට මතු වෙයි. බුද්ධ කාලයෙහි ජීවත් වූ අබොද්ධ පූජකයෙක් බුදුසස්තෙහි පැවිදිව සමථ, විදර්ශනා භාවනා වඩා සෝවාන්ඵලය ලැබ බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ ඒ බැව් දන්වා සිටියේය. ඉදිරි මාර්ගඵල වෙත පැමිණීමට ඔහුට අවශ්‍ය විය. ඉදිරි මාර්ගඵල සඳහා වෙනම ප්‍රතිපදාවක් නොමැති බව දැක් වූ බුදුහු සමථය හා විදර්ශනාව බහුල කිරීමෙන් උසස් මාර්ගඵල ලැබෙන බව දේශනා කළහ.

සෝවාන් ඵලයේ සිට සකෘදාගාමී ඵලය වෙත පැමිණීමේ දී කාමරාගය හා පටිසය තුනී කළ යුතු බව පැහැදිලිය. ඒ සඳහා මාවත වනුයේ රාගය හා ද්වේෂය තුනී කිරීමයි. අංගුත්තර නිකායේ 06 වැනි නිපාතයේ පණ්ණාසතිරේක වර්ගයට අයත් තිකවර්ගයේ පළමු සූත්‍රය වන රාග සූත්‍රයෙහි පහත සඳහන් උපදෙස් දක්වා ඇත.

- i. රාගය පහකිරීම පිණිස අශූභ සතිය වැඩිය යුතුය.
- ii. ද්වේශය පහකිරීම පිණිස මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය.
- iii. මෝහය පහකිරීම පිණිස ප්‍රඥාව වැඩිය යුතුය.

සෝවාන් මාර්ගඵල ලාභියකු ඉහත ආකාරයේ භාවනාවන් තෝරාගෙන ප්‍රගුණ කළහොත් සකෘදාගාමී ඵලයට පැමිණෙන බවට සැක නැත. අශූභ සතිය යනු කයෙහි පිළිකුල මෙනෙහි කිරීමයි. මෛත්‍රිය වැඩීම යනු මෛත්‍රී භාවනාවයි. ප්‍රඥාව වැඩීම යනු විදර්ශනා වැඩීමයි.

21. සකාදාගාමී ඵලයට පැමිණීම

සූත්‍ර ධර්මයන්හි සකාදාගාමී ඵලය ගැන ලියැවී ඇත්තේ අඩුවෙනි. සකාදාගාමී ඵලයට පැමිණී තැනැත්තා මතු උපරිම වශයෙන් එක්වරක් පමණක් මෙලොව ඉපිද සසර දුක කෙළවර කරයි. ඔහු වරක් හෝ දෙවරක් දෙවිලොව උපදියි.

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ගුණස්කන්ධයන් අතින් සෝතාපන්නයෝ හා සකාදාගාමීහු වෙනස් වෙති. සෝවාන් ඵලයට පැමිණීමෙන් ශීලය පමණක් සම්පූර්ණ වේ. සකාදාගාමී ඵලයට පැමිණී විට ශීලය සම්පූර්ණ වී සමාධිය හා ප්‍රඥාව තරමක් වැඩෙයි. සකාදාගාමීන් සමාධිය අතින් උසස් වුවද ඔවුන් සියලු දෙනා ධ්‍යානලාභීන් නොවන බව වටහාගත යුතුය. මන්දයත් සකාදාගාමීන් මරණින් මතු දෙවිලොව උපදින බව ධර්මයෙහි පැහැදිලිව සඳහන් වන බැවිනි.

සකාදාගාමීන් කාමයෙන් වෙන් වී බ්‍රහ්මචාරීව කල්ගත කරන බවට ආචාර්ය මතවාදයක් වෙයි. මේ මතවාදය තහවුරු කිරීමට කරුණු සොයා ගැනීම දුෂ්කරය. සකාදාගාමීන් ගෘහ වාසය කළ බව සූත්‍ර පිටකයේ සමහර සූත්‍රවලින් පැහැදිලිය. කෙසේ වෙතත් සෝවාන් සහ සකාදාගාමී යන මාර්ගඵල දෙකට පැමිණීම වඩා පහසු බව සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය. වඩා අපහසු ඉලක්ක වනුයේ,

- i. අනාගාමී මාර්ගය
- ii. අනාගාමී ඵලය
- iii. අර්හත් මාර්ගය සපුරා ගැනීමයි

සකාදාගාමීන් මෙමුඛ ධර්මයෙහි හැසිරෙන්නේ ද යන්න බොහෝ දෙනකුගේ කතුහලයට බඳුන් වී ඇති ප්‍රශ්නයකි. ඒ ප්‍රශ්නයට සෘජු පිළිතුරක් අංගුත්තර නිකායෙන් සපයා ගත හැකිය. අංගුත්තර නිකායේ සයවැනි නිපාතයේ මිගසාලා සූත්‍රයෙහි සකාදාගාමීන් දෙදෙනකුගේ ජීවන තොරතුරු දැක්වෙයි. ඉන්

පළමුවැන්නා 'පුරාණ' නම් වෙයි. පුරාණ සකෘදගාමී ඵලයට පත්ව ග්‍රාමය වූ මෙමුනුන ධර්මයෙන් වැළකී ජීවත්වූයේය. අනෙකා ඉසිදත්ත නම් විය. ඉසිදත්ත ද සකෘදගාමී වූවෙකි. හේ පෙර පුරුදු ලෙසට මෙමුනුන ධර්මයෙහි හැසිරුණේය.

පුරාණගේ දියණිය මිගසාලා නම් වෙයි. පුරාණ මියගිය කල්හි ඔහු තුසිත දෙව්ලොව උපන් බව බුදුන්ගෙන් අසා දැනගත් මිගසාලා මහත් සේ සතුටට පත්වූවාය. අනතුරුව ඉසිදත්ත ද මිය ගියේය. පුදුමයකට මෙන් ඉසිදත්ත ද තුසිත දෙව්ලොව උපන් බව බුදුහු කීහ. බඹසර රැකි පුද්ගලයකුත්, මෙමුනුන ධර්මයෙහි යෙදුණු අයකුත් එකම ලොවක උපන්නේ කෙලෙස ද යන්න මිගසාලා උපාසිකාවට මහත් ගැටලුවක් විය. මිගසාලා එයින් නොනැවතී මේ ගැන වාද විවාද කරන්නට පටන් ගත්තාය. මතු උපතට හේතු වන්නේ පුද්ගලයකුගේ මතුපිටින් පෙනෙන ගුණාංග නොව ශීලය, ඥානය, ප්‍රඥාව වැනි කරුණු බව බුදුහු මෙම ප්‍රශ්නයට අදාළව වදාළහ. තවද යමකු විදර්ශනා ඥානයෙන් යුක්තනම් විදර්ශනා ඥානයන් විසින් පුද්ගලයා ආර්ය භූමියට පමුණුවන බව ද මිගසාලා සූත්‍රයෙහි සඳහන්ය.

සමහර සකෘදගාමීන් පෙර ලෙසම මෙමුනුන ධර්මයෙහි යෙදුණු බවත් තවත් අය බ්‍රහ්මචාරීව වෙසෙන බවත් මේ සූත්‍ර ධර්මය අනුව පැහැදිලිය. සකෘදගාමී විමෙන් ඕළාරික කාමරාගය හා ඕළාරික පටිස යන සංසාර බැමි දුරු වෙයි. මෙයින් ඕළාරික කාමරාගය තුළට මෙමුනුන ධර්මයෙහි ඇති කැමැත්ත නොවැටෙන බව පැහැදිලි වේ. මන්දයත් සකෘදගාමී වූවන් ද මෙමුනුන ධර්මයෙහි යෙදුණු බව මිගසාලා සූත්‍රය අනුව පැහැදිලි වන බැවිනි.

22. අනාගාමී මාර්ගය සහ අනාගාමී ඵලය

විදසුන් වඩන යෝගීන් සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී සහ රහත් යන මාර්ගඵලවලට පත් වනුයේ අනුපිළිවෙලිනි. කලාතුරකින් කෙනෙක් එක්වරම රහත් වූ බව පෙනීයයි. බුද්ධෝපස්ථායක ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ සෝවාන් ඵලයේ දිගු කලක් හිඳ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසු රහත් බවට පත්වූහ. උන්වහන්සේ භාවනාවෙන් නැඟී සිට ඉරියව් මාරු කරන අතර දී රහත් ඵලයට පත් වූ බව කියැවේ. මෝසරාජ පරිබ්‍රාජකයා ඉතා බුද්ධිමත් අයෙකි. හේ බණ පද කිහිපයක් කත වැකුණු සැණින් රහත් වූයේය. මෙවැනි උදාහරණ ඇත්තේ කිහිපයකි. ඉහළ මාර්ගඵල වෙත පැමිණි වැඩි දෙනෙක් ඒ තත්ත්වයට පැමිණියේ දැඩි උත්සාහයකිනි.

අනාගාමී මාර්ගඵලය බොහෝ තැන්හි උසස් කොට දක්වා ඇත. අනාගාමීහු මරණින් මතු නැවත මෙලොවට නොඑති. ඔවුන් මරණින් මතු උපදින්නේ සුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකවලය. සුද්ධාවාස බ්‍රහ්ම ලෝකවල උපන් අයගේත්, අන් අයගේත් ප්‍රධාන වෙනස්කම් කිහිපයක් ඇති බව ධර්මයේ සඳහන්ය.

- i. සුද්ධාවාස බඹ තලයන් අනෙක් දිව්‍ය හා බ්‍රහ්ම ලෝකවලට ඇතින් පිහිටයි.
- ii. සුද්ධාවාසයන්හි උපන් අය බලිංකාභාර (කැබැලි වැනි ආහාර) නොගනිති.
- iii. ඔවුහු නැවත මෙලොවට හෝ දෙවිලොවකට හෝ වෙනත් පහත් තලයකට පෙරළා නොඑති.
- iv. ඔවුහු අනිවාර්යයෙන්ම යම් දිනක නිවනට පත්වෙති.

මරණින් මතු සුද්ධාවාස තලයක ඉපදීම දුක කෙළවර කිරීමක් බඳුය. මන්දයත් සුද්ධාවාස තලයන්හි සැපම ඇති බව දක්වා තිබෙන බැවිනි. සමහරු මරණින් මතු සුද්ධාවාස බඹ ලොවක ඉපදීමට සිතා අනාගාමී ඵලයට පැමිණීමට උත්සාහ කරති. එය වටිනා අදහසකි. අනාගාමී ඵලයට පැමිණීමේ මාවත අනාගාමී මාර්ගයයි. අනාගාමී

මාර්ගය වැඩිය යුත්තේ ඊට පහළ මාර්ග ඵලයට පැමිණි අයකු වන සකෘදාගාමියකු විසිනි.

අනාගාමී පුද්ගලයා තුළ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස යන සංසාර බැමි තුනම ප්‍රහීණය. ඒවා සිදියන්තේ සෝවාන් මාර්ගය ඉක්මවා සෝවාන් ඵලයට පැමිණීමෙනි. සෝවාන් හා සකෘදාගාමී ඵලයන්ට පැමිණි අය හා අනාගාමීන් අතර ප්‍රකටතම වෙනස වනුයේ අනාගාමීන් තුළ,

- i. කාමරාග (කම් සැපෙහි කැමැත්ත)
- ii. පටිස (සිතේ තදගතිය)

යන සංයෝජන ධර්ම සර්වප්‍රකාරයෙන්ම ප්‍රහීණ වීමයි.

ඒ අනුව අනාගාමීන් යනු කිසිදා කෝප නොවන, සිතෙහි තදගතියක් නැති පිරිසක් බව පැහැදිලිය. අනාගාමීන් තුළ 'කාමරාගය' නැත යන්නේ අදහස කුමක් ද? මෙය තරමක ගැටලුසහගත ප්‍රශ්නයකි. කාමරාග යනු ස්ත්‍රී පුරුෂයන් අතර ඇතිවන ඇල්ම බව බොහෝ දෙනෙක් සිතති. එනමුත් එහි ඊට වඩා ගැඹුරක් පෙනෙයි. කාමරාග යනු කම් සැපෙහි කැමැත්ත නම් කම් සැපත යනු කුමක් ද...? කම් සැපත හෙවත් පස්කම් සැපෙහි ආකාර 05 කි.

- i. ප්‍රියමනාප රූප දැකීමේ කැමැත්ත
- ii. ප්‍රියමනාප ශබ්ද ඇසීමේ කැමැත්ත
- iii. ප්‍රියමනාප සුවඳ විඳීමේ කැමැත්ත
- iv. ප්‍රියමනාප රස විඳීමේ කැමැත්ත
- v. ප්‍රියමනාප ස්පර්ශයන් ලැබීමේ කැමැත්ත

යන පස් ආකාර කම් සැපත හෙවත් පස්කම් සැපතයි. අනාගාමීන් යනු මෙකී පස්කම් සැපතම දුරු කළ පිරිසක් ද...? මේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සෙවීමට උපයෝගී කරගත හැකි හෝඬුවාවක් සූත්‍ර පිටකයෙන් හමුවේ. එක් ගෘහපතියෙක් ඩෙබර ගෙඩි මිශ්‍ර මස් ව්‍යාංජන කැමට ආශා කළ බවත් ඒ නිසාම ඔහු එම ව්‍යාංජනය

හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා වෙත ද පූජා කළ බවත් සූත්‍ර පිටකයේ සඳහන්ය. මේ ගෘහපතියා අනාගාමියෙකි. එබැවින් අනාගාමීන් රසයට කැමැති අය වූ බව සැක කළ හැකිය. කෙසේ නමුත් රසයට කැමැති කෙනෙක් මරණින් මතු ආහාර නොගන්නා සුද්ධාවාස දෙවියකු බවට පත්වන්නේ කෙසේ ද යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දීම දුෂ්කරය. සමහර විට පෙර කී ගෘහපතියා මාංශ වැළඳීමට ආශා කළේ අනාගාමී තත්ත්වයට පත්වීමට පෙර විය හැකිය. කෙසේ නමුත් අනාගාමී ඵලයට පැමිණීමෙන් නැතිවනුයේ ස්ත්‍රී පුරුෂයන් අතර ඇති වන ආකාරයේ කම් සැප පිළිබඳ කැමැත්ත ද නැතිනම් පස්කම් සැපය පිළිබඳ කැමැත්ත ද යන ගැටලුව කිසිවකු විසින් මෙතෙක් විසඳා දී නැත.

අනාගාමී මාර්ගය වැඩීමට ද සමථ - විදර්ශනා ප්‍රගුණ කිරීම හැර වෙන අමුතු මාවතක් නැති බව ද පැහැදිලිය. සකෘදාගාමී මාර්ගය පිරීමේ දී කාමරාගය හා පටිඝය තුනී කිරීමට කටයුතු කරන්නා සේම අනාගාමී මාර්ගය වඩද්දී ඒවා දුරින්ම දුරු කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

- i. මෛත්‍රී භාවනාව
- ii. පිළිකුල් භාවනාව
- iii. විදර්ශනාව

යන භාවනා ක්‍රම තුන කාමරාගය හා පටිඝය දුරුකිරීමට ඉවහල් වෙයි. එබැවින් ඒ භාවනාවන් වැඩිපුර ප්‍රගුණ කිරීම සුදුසුය. මෛත්‍රී භාවනාවෙන් පටිඝය දුරුවන අතර පිළිකුල් භාවනාවෙන් කාමරාගය දුරුවෙයි. බුද්ධික නිකායේ ඒකධම්ම පාලියෙහි එන කරුණු අනුව පැහැදිලි වනුයේ කාමරාගය හෝ පටිඝය යන නුගුණ දෙකෙන් එකක් වැනසීමට දරන උත්සාහය තුළින් ඒ දෙකම සිද්ධිගොස් අනාගාමී ඵලය ලැබෙන බවයි.

අංගුත්තර නිකායේ 06 වැනි නිපාතයේ අනාගාමී ඵර්ගයට අයත් අනාගාමීඵල සූත්‍රයෙහි අනාගාමී ඵලය ලැබීම වළක්වන බාධාකාරී ධර්ම 06 ක් දක්වා ඇත.

- i. අශ්‍රද්ධාව
- ii. අහිරිකය (පවට ලැජ්ජා නැතිකම)
- iii. අනොත්තප්පය (පවට බය නැතිකම)
- iv. කුසිත බව
- v. සිහිමුළාව
- vi. දුෂ්ප්‍රාඥ බව

යන දුබලතා දුරෙන් දුරු කරන තෙක් අනාගාමී ඵලය නොලැබේමය.

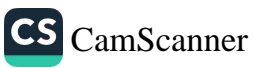
බුද්ධ කාලයේ සිටි එක්තරා භික්ෂුවක් තමන් වහන්සේ අනාගාමී ඵලයට පැමිණ සිටින බව කියමින් උකටලීව සිටියේය. තමන් වහන්සේට මරණින් මතු සුද්ධාවාස බඹලොවක ඉපදීමට භාග්‍ය ලැබෙන බැවින් සසර ගැන බිය විය යුතු නැති බව උන්වහන්සේගේ අදහස විය. මේ කථාව කෙතෙක් දුරදිග ගියේ ද යත් මේ භික්ෂුව කියන පරිදි අනාගාමී වීමෙන් සෑහීමට පත්විය යුතු ද නැතිනම් අර්හත් ඵලය ලැබීමට උත්සාහ කළ යුතු ද යන්න පිළිබඳ තරමක විවාදයක් ඇති විය. අනාගාමී වීමෙන් සෑහීමට පත් වූ භික්ෂුව කැඳ වූ බුදුන් වහන්සේ මෙබඳු පැනයක් ඇසූහ.

“අශුවී වුට්ටක් තිබුණොත් ද ගඳ නැතිනම් ගොඩක් තිබුණොත්ද...?”

“වුට්ටක් තිබුණත් ගොඩක් තිබුණත් අශුවී ගඳම තමයි.”

භික්ෂුව පිළිතුරු දුන්නේය.

සංසාරයේ දී අප විසින් විදින දුක සලකා බැලීමේ දී සංසාරය ද අශුවීවලට සමාන කළ හැකිය. එබැවින් සංසාරය පිළිකුල් කළ යුතුමය. සංසාරය අශුවී ලෙස සලකා විදසුන් වඩා රහත් වන ලෙස බුදුහු උකටලී භික්ෂුවට උපදෙස් දුන්හ.



23. අර්භත් මාර්ගය සහ අර්භත් ඵලය

විදර්ශනා භාවනාවෙහි අවසාන ඉලක්කය අර්භත් ඵලයට පැමිණීමයි. අර්භත් ඵලයට පැමිණීමෙන් සසර ගමන අවසන් වෙයි. සසර ගමන අවසන් වීම සසර දුකෙහි කෙළවරයි.

වැඩි දෙනකු අර්භත් ඵලයට පැමිණෙනුයේ සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී යනා දී වූ අනුපිළිවෙළිත්ය. කලාතුරකින් කෙනෙක් උසස් ධ්‍යානයක් ලබා ඒවා විදර්ශනාවට ලක්කර රහත් ඵලයට පත්වෙති. රහත් ඵලයට පැමිණීමේ ප්‍රතිපදාව එකවර ප්‍රගුණ කළ හැක්කක් නොවේ. එක වර ප්‍රගුණ කළ යුත්තක් නොවේ. අනුපිළිවෙළිත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් විදර්ශනා ඥාන මාර්ගඵල ආදිය ලැබ මාර්ගය ප්‍රගුණ කිරීම පහසු ක්‍රමයයි.

අර්භත් ඵලයට පැමිණීමෙන් සංයෝජන හෙවත් සංසාර බැමි සියල්ල ලිහීයයි. අනාගාමී ඵලයට පත්වූවකුගේ නම් පහත දැක්වෙන සංයෝජන ධර්ම තවමත් ඉතිරිව තිබෙයි.

- i. රූප රාග : රූපී උපතක් ලැබීමේ කැමැත්ත
- ii. අරූප රාග : අරූපී උපතක් ලැබීමේ කැමැත්ත (සිත පමණක් ප්‍රකටව ජීවත්වීමේ කැමැත්ත)
- iii. මාන : මමත්වය
- iv. උද්ධච්ඡ : සිත විසිරියන ස්වභාවය
- v. අවිද්‍යා : චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ නොවීම (ලොව ඇති තතු නොදැනීම)

අර්භත් ඵලයට පත්වීමට උත්සාහ දරන යෝගියා මුලින්ම උත්සාහ කළ යුත්තේ අවිද්‍යාව දුරුකිරීමටයි. අවිද්‍යාව දුරු කිරීමෙන් අනෙක් සංයෝජන බැමි ද ලිහෙයි. මන්දයත් සියලුම සංයෝජන බැමි අවිද්‍යාව මූලික කොට පවතින බැවිනි. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා (මෙ හවයේ දී සැප විඳීමේ කැමැත්ත) යන තුන් ආකාර තෘෂ්ණාව හටගනුයේ අවිද්‍යාව හේතු කොටගෙනය. එබැවින් අවිද්‍යාව දුරුවීමෙන් තෘෂ්ණාව ද දුරුවේ. ප්‍රතිලෝම පටිච්ච

ප්‍රයෝගික විදර්ශනා භාවනාව 79

සමුප්පාදය අනුව, තණ්හාව දුරුකිරීමෙන් උපාදානය දුරුවෙයි. උපාදානය දුරුවීමෙන් භවය ඇති නොවේ. භවයක් නැති තැන ජාතියක් හෙවත් මතු උපතක් නැත. මතු උපතක් නැති තැන ජරා මරණවලට ද හේතු නොවේ. අර්හත් ඵලයට පැමිණීමෙන් සසර දුක කෙළවර කරනුයේ ඒ ආකාරයටය.

මානය හෙවත් මමත්වය දුරලීමෙන් පමණක් වුව කෙනකුට අර්හත් ඵලයට පැමිණිය හැකි බව බුද්ධක නිකායේ ඒකධම්ම කොටසෙහි විස්තර වෙයි. එබැවින් මානය දුරලීමෙන් අනික් සංයෝජන ධර්ම ද නැසියන බව වටහාගත යුතුය. මමය කියා කෙනෙක් නැතැයි දැන අවබෝධයට පැමිණි කල රූප රාග, අරූප රාග ආදී සංයෝජන ධර්ම හටගැනීමට පැවැතීමට ඉඩ නැත. මන්දයත් ඒ සියල්ල මම යන පුද්ගලයා සැපවත් කිරීමේ අභිලාෂය උඩ රඳා පවතින බැවිනි.

සමථ - විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම වඩන යෝගියකුට අර්හත් ඵලය ලැබීම සඳහා අමුතු අභ්‍යාස අවශ්‍ය නොවන බව පැහැදිලිය. සමථ - විදර්ශනා ආදී කොටගත් භාවනා ක්‍රම බහුලව වැඩීමෙන් අවසාන ඉලක්කය වූ අර්හත් ඵලයට පැමිණෙන බව ප්‍රකටය. කෙසේ නමුත් අර්හත් ඵලයට පැමිණීම සඳහා සියලු 'ආශ්‍රවයන්' ක්‍ෂය කළ යුතු වේ. යමකුට ආශ්‍රවයන් සියල්ල පහ කරන තෙක් ආර්ය මාර්ගයේ අවසාන ඉලක්කය වූ අර්හත් ඵලයට පැමිණිය නොහැකිය. ආශ්‍රවයන් දුරුකිරීම පිළිබඳව ඉගෙනීමට පෙර ආශ්‍රව යන්තෙහි අර්ථය දැන සිටීම සුදුසුය. ආශ්‍රව ධර්ම යනු සත්ත්වයා සංසාරයෙහි කලක් තිස්සේ පැවැසීමට ලක්වීම නිසා හටගත් වැරදි හැඟීම් සමුදායන්ය. ආශ්‍රවයන් දුරු කිරීම සම්බන්ධව අංගුත්තර නිකායේ ආසව සූත්‍රයේ වැදගත් කරුණු රැසක් දැක්වේ.

01. සමහර ආශ්‍රවයන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් පහකළ යුතුය.

ඇස, කන, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් නිසා දුක් වේදනා ඇති වේ. මෙකී ඉන්ද්‍රියයන් සංවරයෙන් ආශ්‍රවයන්ගෙන් කොටසක් දුරු කළ හැකිය.

02. සමහර ආශ්‍රවයන් ප්‍රතිසේවනයෙන් පහ කළ යුතුය.

ප්‍රතිසේවනය යනු ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම ඇසුරු කිරීමයි. ආහාර පානාදිය ගැනීමෙන් කුසගින්න පහ වෙයි. ඇඳුම් ඇඳීමෙන් ශීතල පහ වේ. බෙහෙත් ගැනීමෙන් රෝග සුව වේ. ප්‍රතිසේවනයෙන් ආශ්‍රව පහ කරනුයේ එසේය.

03. සමහර ආශ්‍රව ඉවසීමෙන් පහකළ යුතුය.

ඉවසීම හෙවත් අධිවාසනයෙන් ආශ්‍රව පහකරනුයේ මෙසේය. කෙනකු අපට බණින විට අප ද බණින්නට ගියහොත් ආරවුල තවතවත් දුරදිග යයි. අප ඇනුම් බැනුම් අසා ඉවසුවහොත් බැණිල්ල අඩු වී නැවතී යයි. මේ ආකාරයට ශාරීරික වේදනාවක් වුවද ඉවසා සිටීමෙන් දුරු වී යයි.

04. සමහර ආශ්‍රව පරිවර්ජනයෙන් දුරු කළ යුතුය.

පරිවර්ජනයෙන් හෙවත් වැළකීමෙන් ආශ්‍රව දුරු කරනුයේ මෙසේය. නපුරු ගොනුන්, නපුරු සුනඛයන් ආදීන් ඉදිරියෙහි හමුවේ නම් ඔවුන් මගහැර යෑම නුවණට හුරුය. තමාව පහත් කොට අවමන් කරන අය වෙයි නම් ඔවුන් දුරු කිරීම සුදුසුය. මේ ආකාරයෙන් සමහර ආශ්‍රව වළක්වා ගත හැකිය.

05. සමහර ආශ්‍රව නුවණින් මෙහෙහි කොට බැහැර කිරීමෙන් දුරු කළ යුතුය.

සිතෙන් බැහැර කළ යුතු නරක සිතුවිලි වර්ග 03 කි.

- i. කාම විතර්ක (කම් සැපෙහි කැමැති හැඟීම)
- ii. ව්‍යාපාද විතර්ක (තරහව)
- iii. විහිංසා විතර්ක (හිංසාකිරීමේ හැඟීම)

මෙම තර්ක සිතුවිලිවල ආදීනව නුවණින් සලකා බලා ඒ සිතුවිලි බැහැර කිරීම සුදුසු වේ.

06. සමහර ආශ්‍රව භාවනාවෙන් බැහැර කළ යුතුය.

පෙර කී ආකාරවලට බැහැර කළ නොහැකි ආශ්‍රව ධර්මයන් භාවනාවෙහි බලයෙන් බැහැර කළ හැකිය. භාවනාවෙන් ආශ්‍රව බැහැර කරනුයේ කෙසේද...? බොජ්ඣංග වැඩීමෙනි. බොජ්ඣංග වැඩීමෙන් ඉතිරි සියලු ආශ්‍රව ධර්ම නැසී යයි. මෙකී සජ්ත බොජ්ඣංග වැඩි සම්පූර්ණ වූ කල සත්‍යාවබෝධය එළැඹෙයි.

සජ්ත බොජ්ඣංගයන් අනුපිළිවෙළින් මෙසේය.

- i. සති සම්බොජ්ඣංගය : මනා සිහිය
- ii. ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය : ධර්ම කරුණු විමසීම
- iii. විරිය සම්බොජ්ඣංගය : වීර්ය වැඩීම
- iv. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය : චිත්ත ප්‍රීතිය වැඩීම
- v. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය : කායික ප්‍රසාදය හා චිත්තප්‍රසාදය වැඩීම
- vi. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය : සිතෙහි එකඟ බව වැඩීම
- vii. උපේක්‍ෂා සම්බොජ්ඣංගය : සිතෙහි හටගත් වැදගත් බව වැඩීම

විදර්ශනා භාවනාවේ දී බොජ්ඣංගය වැඩී යන ආකාරය මෙලෙස පහදා දිය හැකිය. මනා කොට සිහිය පිහිටු වූ කල ධර්ම කරුණු විමසා බැලීමට පහසු වේ. ධර්ම කරුණු විමසා සැක හැරගත් පසු වීර්ය වැඩීම පහසු වේ. වීර්ය වඩා සිත භාවනාවට යොමු කරන කල්හි චිත්ත ප්‍රීතිය ඇති වේ. චිත්ත ප්‍රීතිය හේතු කොටගෙන කායික ප්‍රසාදය හා චිත්ත ප්‍රසාදය ඇති වේ. මේ කරුණු හේතු කොටගෙන සමාධිය ඇති වේ. සමාධිය දියුණුවීමෙන් උපේක්‍ෂාව ඇති වේ.

මේ ආකාරයට සජ්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්‍යාවබෝධය වෙත පැමිණෙයි.

24. සප්ත විශුද්ධිය කරා ඵළැඹීම

සත්‍යාවබෝධය වෙත පැමිණීම සප්ත විශුද්ධි ක්‍රමයට ද විස්තර කළ හැකිය. සප්ත විශුද්ධිය මෙසේය.

- i. ශීල විශුද්ධිය : ශීලයෙන් පිරිසිදුවීම
- ii. චිත්ත විශුද්ධිය : සිත පිරිසිදු කිරීම
- iii. දිට්ඨි විශුද්ධිය : පිරිසිදු දෘෂ්ටිය වෙත පැමිණීම
- iv. කංඛාවතරණ විශුද්ධිය : සැක දුරු කිරීම
- v. මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විශුද්ධිය : මඟුනොමග දැන ගැනීම
- vi. පටිපදා ඤාණදස්සන විශුද්ධිය : සත්‍යාවබෝධය වෙත ඵළැඹිය යුතු ප්‍රතිපදාව දැනගැනීමයි.
- vii. ඤාණදර්ශන විශුද්ධිය : සත්‍යාවබෝධය

ආර්ය ප්‍රතිපදාවේ අවසාන ඉලක්කය වන අර්හත් ඵලය වෙත පැමිණීම සඳහා සප්ත විශුද්ධිය සම්පූර්ණ විය යුතුය. සප්ත විශුද්ධියෙන් තොරව සසර දුක කෙළවර කිරීමක් බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය. එබැවින් විදර්ශනා වචන යෝගියා සප්ත විශුද්ධිය පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතුය.

පහාරාද සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි සප්ත විශුද්ධිය අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවකි. පහළ ඇති විශුද්ධිය සපුරා ගන්නා තෙක් ඊළඟින් ඇති විශුද්ධිය වෙත පැමිණිය නොහැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ශීල විශුද්ධියට පැමිණෙන තෙක් චිත්ත විශුද්ධියට පැමිණිය නොහැකිය. මෙයින් අදහස් වනුයේ යමකු සිල්වත් වන තුරු කෙතෙක් භාවනා කළ ද උසස් ප්‍රතිඵල නොලැබෙන බවයි.

රථවිනිත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි සප්ත විශුද්ධි ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් ඉතා කෙටි කාල සීමාවක් තුළ

සත්‍යාවබෝධය වෙත පැමිණීමට හැකිය. සජ්ත විශුද්ධි ක්‍රමය අනුව අනුපිළිවෙලින් ප්‍රතිපදාව පුරන යෝගියාට කලවම් කරගත් ප්‍රතිපදාවක් පුරන කෙනෙකුට වඩා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් සත්‍යාවබෝධය වෙත පැමිණිය හැකිය.

කෙසේ වෙතත් විශුද්ධි මාර්ග කර්තාවරයා සජ්ත විශුද්ධිය පිළිබඳ පැටලිලි සහගත විස්තර ඉදිරිපත් කරයි. විශුද්ධි මාර්ගය අමතක කොට සජ්ත විශුද්ධිය විග්‍රහ කිරීම වඩා සුදුසු යැයි පෙනෙයි. සජ්ත විශුද්ධිය සම්පූර්ණ කිරීම පහත ආකාරයෙන් විස්තර කිරීම සුදුසුය.

- i. ආර්ය මාර්ගයට පිළිපත් තැනැත්තා පළමු කොටම ශීලයෙන් පිරිසිදු විය යුතුය. එය ශීල විශුද්ධියයි.
- ii. ශීලයෙන් පිරිසිදුව බවින් වඩන විට භාවනාව දියුණුවෙයි. භාවනාවෙහි දියුණුවෙන් චිත්ත විශුද්ධිය එළැඹෙයි.
- iii. චිත්ත විශුද්ධියට පැමිණි පසු වැරදි දෘෂ්ඨිත් පහ කොට දිට්ඨි විශුද්ධිය වෙත පැමිණිය හැකිය.
- iv. දිට්ඨි විශුද්ධියට පැමිණ සිත මෙහෙයවන සැක දුරු කර ගත හැකිය. එය කංකා විතරණ විශුද්ධියයි.
- v. ආර්ය මාර්ගය පිළිබඳව සැක දුරු කර ගැනීමෙන් පසු මඟ නොමඟ හරි හැටි වටහා ගත හැකිය. එය කංඛා විතරණ විශුද්ධියයි.
- vi. මඟ නොමඟ වටහාගත් පසු ආර්ය ප්‍රතිපදාව මැනවින් අවබෝධ කර ගත හැකිය. එය පටිපදාඤාණදස්සන විශුද්ධියයි.
- vii. නියමිත ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කර එහි කෙළවරට පැමිණීමෙන් ඥාන දර්ශනය සිදු වේ. එය ඤාණදස්සන විශුද්ධියයි.

තමන් සත්‍යාවබෝධයට පැමිණ ඇත්දැයි සැක හැර දැන ගැනීම පිණිස තමාගේ විශුද්ධිය තමාට ම පරීක්ෂා කරගත හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස යමකුගේ සිත තුළ ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳව සැක ඇත්නම් ඔහු වෙත කංඛා විකරණ විශුද්ධිය නොමැත. එබැවින් ඔහු සත්‍යාවබෝධය වෙත තවම පැමිණ නැත. යමෙකු කංඛා විකරණ විශුද්ධිය වෙත පැමිණ නැත්නම් ඔහු අවම වශයෙන් සෝවාන් ඵලයට හෝ පැමිණියකු නොවන බව පෙන්වා දිය හැකිය. මන්ද යත් සෝවාන් විමෝක්ඛිතයා දී අට තැන පිළිබඳ සැකය පහවන බැවිනි. එසේ ම සෝවාන් වූ අයකු මග්ගාමග්ග විශුද්ධියෙන් යුතු බවට තර්ක කළ හැකිය. මන්දයත් සෝවාන් වූවකුට තවෙකකුගේ උදව් නොමැතිව වුවද ආර්ය මාර්ගය සම්පූර්ණ කළ හැකි බව ධර්මයේ දක්වා ඇති නිසාය.

25. අර්භත් ඵලයට පවත්නා බාධාවන්

අනාගාමී ඵලය හා අර්භත් ඵලය ආර්ය මාර්ගයේ වඩාත් අපහසු ඉලක්කයන් වෙයි. සංයෝජන හෙවත් සංසාර බැමි සියල්ල සිදියනතෙක් කිසිවකුට රහත්විය නොහැකිය. සංයෝජන එකින් එක සිදීම ප්‍රායෝගික නොවේ. මානය හෝ අවිද්‍යාව දුරු කිරීමෙන් ම සියලු සංයෝජන සිදී යයි.

කෙතෙක් උත්සාහ කළ ද නිවන වළක්වන්නා වූ නීවරණ ධර්ම පවතින තුරු අර්භත් ඵලය නොලැබේ. නීවරණ ධර්ම යටපත් කර ඉන් අනතුරුව උත්සාහ දැරීමෙන් පමණක් අර්භත් ඵලය එළැඹෙයි. නීවරණ ධර්ම යටපත් කිරීමෙන් ප්‍රකට ක්‍රමය කිසියම් ධ්‍යානයක් වෙත සමවැදීමයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉදිරියට ඇති ධ්‍යාන තුළ දී නීවරණ ධර්ම ක්‍රියාත්මක නොවේ. කැමැති කෙනකුට සමථය වඩා ධ්‍යාන ඉපිදවිය හැකිය. නැතිනම් පළමුව විදර්ශනා වඩා දෙවනුව විදර්ශනා සමාධිය වෙත එළැඹී විදර්ශනා සමාධිය තුළ ඒකාග්‍රතාවට පත්වීමෙන් ධ්‍යාන ලාභියකු විය හැකිය.

අංගුත්තර නිකායේ අර්භත්ඵල සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ධර්මතාවන් 06 ක් පහකරන තෙක් අර්භත් ඵලය නොලැබෙන්නේමය. එකී පහකළ යුතු ධර්මතාවන් මෙසේය.

- i. චීනය (අලස බව)
- ii. මිද්ධය (බත් මත)
- iii. උද්ධවිජය (සිතේ නොසන්සුන්කම)
- iv. කුක්කුච්ජය (කුකුස හෙවත් වරදකාරී හැඟීම)
- v. අශුද්ධාව (සැහැදූ නැති කම)
- vi. ප්‍රමාදය (ප්‍රමාදී බව)

මෙකී ධර්මතා 06 පහ කිරීමෙන් අර්භත් ඵලය ලැබීමට සුදුස්සකු බවට පත්වෙයි.

03 කොටස

**යෝගාචාරයන් විසින්
දැනගත යුතු දේ**

26. සසරෙහි නිවහට

සසර මහත් දුකකි. ඒ ගැන වාද විවාද අවශ්‍ය නැත. අපි උපතේ සිට මරණය දක්වා ඇති නානාවිධ දුක් කම්කටොලුවලට මුහුණ දෙමු. සත්ත්වයන්ගෙන් සුළු කොටසක් හැර අන් අය මරණින් මතු සතර අපායෙහි උපදිති. සතර අපායෙහි ඇති දුක විස්තර කිරීමට වචන ප්‍රමාණවත් නොවේ. එනමුත්, මෙලොව සිටින වැඩි දෙනෙක් සසර ප්‍රිය කරති, සසරට ඇලුම් කරති, සසරෙහි බැඳී සිටිති.

බොහෝ දෙනෙක් සසරෙහි ඇලෙනුයේ කම්සැපට ඇති කැමැත්තෙනි. කම් සැපතෙහි සැබෑ ස්වභාවය යමෙක් අවබෝධ කරගත්තොත් ඔහු ඊට ඇති කැමැත්ත දුරලයි. කම් සැපතෙහි නියම ස්වභාවය තේරුම් කරන ධර්ම කොට්ඨාසය 'නිබ්බේධිකපරියාය' නම් වෙයි. අංගුත්තර නිකායේ නිබ්බේධික සූත්‍රයෙහි නිබ්බේධික පරියාය විස්තර කර ඇත්තේ මෙසේය.

01. කාමය භාහාකාර බව දත යුතුය.

පුරුෂයාගේ සංකල්පයම (අරමුණ) කාම වේ. නන් විසිතුරු අරමුණු කාමයන් නොවේ. විසිතුරු දේ එලෙසම පවතිද්දී නුවණැති පුද්ගලයෝ එහි ඇති කැමැත්ත හික්මවති.

02. කාම නිදාන සම්භවය (කාමයට හේතුව) දත යුතුය.

කාම නිදාන සම්භවය නම් ස්පර්ශයයි (අරමුණ සිතේ ස්පර්ශ වීමයි).

03. කාම භාහාකරණය දත යුතුය.

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන දේහි විවිධ කාම රස ඇත. මෙය කාම නානාකරණය නම් වේ.

04. කාම විපාක දත යුතුය.

යමකට කැමැත්තක් ඇති වූ කල්හි ඒ කාමය රසවිඳිනු පිණිස පුණ්‍යපාක්ෂික හෝ අපුණ්‍යපාක්ෂික ආත්මභාවයක් ඉපදවෙයි. (යම් කම් සැපකට කැමැති වූ කල්හි ඒ කම් සැපත ලබනු පිණිස සුගතියෙහි හෝ දුගතියෙහි උපදියි) එය කාම විපාකයි.

05. කාම නිරෝධය දත යුතුය

කාම නිරෝධය යනු (අරමුණු) ස්පර්ශ විමේ නිරෝධයයි.

06. කාම නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දත යුතුය.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කාම නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි. කාම නිරෝධය නිබ්බේදික බ්‍රහ්මචරිය නම් වේ.

ආර්ය ශ්‍රාවකයකු විසින් දැනගත යුතු ඊළඟ ධර්ම කොට්ඨාසයන් මෙසේය.

07. වේදනාව දත යුතුය

වේදනා යනු තුන් ආකාර වූ ධර්ම කොට්ඨාසයන් සමූහයකි.

- 01. සැප වේදනා
- 02. දුක් වේදනා
- 03. නිදුක් - නිසැප වේදනා වශයෙන් වේදනා තුන් ආකාරය.

08. වේදනා නිදාන සම්භවය (වේදනාවට හේතුව) දත යුතුය.

වේදනාවට හේතුව (අරමුණෙහි) ස්පර්ශයයි.

09. වේදනා නානාකරණය දත යුතුය.

වේදනාව පහත සඳහන් ලෙස නානාකරණයට ලක් වේ.

- i. සාමීස සැප වේදනාව (කාමය මිශ්‍ර සැප වේදනාව)

- ii. නිරාමිස සැප වේදනාව (කාමය හා මිශ්‍ර නොවූ සැප වේදනාව)
- iii. සාමිස දුක් වේදනාව
- iv. නිරාමිස දුක් වේදනාව
- v. සාමිස නිදුක් - නිසැප වේදනාව
- vi. නිරාමිස නිදුක් - නිසැප වේදනාව

10. වේදනා විපාකය දහ යුතුය

වේදනාවක් නැවත ලබනු කැමැත්තා, එය නැවත ලැබීමට නැවත නැවතත් ඉපදීමයි.

11. වේදනා නිරෝධය දහ යුතුය

ස්පර්ශ නිරෝධය වේදනා නිරෝධයයි.

12. වේදනා නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දහ යුතුය

වේදනා නිරෝධගාමිනී පටිපදාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වේ.

ආර්ය ශ්‍රාවකයකු විසින් දැනගත යුතු ඊළඟ ධර්ම කොට්ඨාසය මෙසේය.

13. සංඥාව දහ යුතුය

රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා. ස්පර්ශ සංඥා, ධම්ම සංඥා වශයෙන් සංඥාව (හඳුනා ගැනීම) සය ආකාරය.

14. සංඥා නිදහස සම්භවය (සංඥාවට හේතුව) දහ යුතුය.

සංඥාවට හේතුව ස්පර්ශයයි.

15. සංඥා භාෂාකරණය දත යුතුය.

සංඥාව සය ආකාරය. ඒ,

- i. රූපයෙහි සංඥාව
- ii. ශබ්දයෙහි සංඥාව
- iii. ගන්ධයෙහි සංඥාව
- iv. රසයෙහි සංඥාව
- v. ස්පර්ශයෙහි සංඥාව
- vi. ධර්මතාවන්හි සංඥාව වශයෙනි.

16. සංඥාව විපාක දත යුතුය

සංඥාවෙහි විපාක ව්‍යවහාරික අර්ථයෙන් දත යුතු යැයි කියා ඇත.

17. සංඥා නිරෝධය දත යුතුය

ස්පර්ශ නිරෝධය සංඥා නිරෝධයයි.

18. සංඥා නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දත යුතුය.

සංඥා නිරෝධගාමිනී පටිපදාව යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයම වේ.

ආර්ය ශ්‍රාවකයකු විසින් දැනගත යුතු තවත් ධර්ම කොට්ඨාසයක් මෙසේය.

19. ආශ්‍රව දත යුතුය.

- i. කාමාශ්‍රව (කම් සැපෙහි කැමැත්ත)
- ii. භාවාශ්‍රව (නැවත උපත ලැබීමේ කැමැත්ත)
- iii. අවිද්‍යාශ්‍රව (අවිද්‍යාව) වශයෙන් ආශ්‍රව 03 න් ආකාරය

20. ආශ්‍රව නිදහස සම්භවය දත යුතුය

අවිද්‍යාව ආශ්‍රවයන් ඇති වීමට හේතුවයි.

21. ආශ්‍රව නානාකරණය දහ යුතුය.

ආශ්‍රවවල නානා ස්වභාවය මෙසේය.

- i. නිරයට ගෙන යන්නා වූ (මරණීන් මතු) ආශ්‍රව
- ii. තිරිසන් යෝනියට ගෙන යන්නා වූ ආශ්‍රව
- iii. ප්‍රේත විෂයට ගෙන යන්නා වූ ආශ්‍රව
- iv. මිනිස් ලොවට ගෙන යන්නා වූ ආශ්‍රව
- v. දෙවිලොවට ගෙන යන්නා වූ ආශ්‍රව

22. ආශ්‍රව විපාක දහ යුතුය.

අවිද්‍යාවෙන් වැසුණු සත්ත්වයා ආශ්‍රවයන්ට අනුරූපව පුණ්‍ය පාකෂික හෝ අපුණ්‍යපාකෂික ආත්මභාවයක් ලබයි. එය ආශ්‍රව විපාකයයි.

23. ආශ්‍රව නිරෝධය දහ යුතුය.

අවිද්‍යාව නිරෝධය ආශ්‍රව නිරෝධයයි.

24. ආශ්‍රව නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දහ යුතුය.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ආශ්‍රව නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි. ආර්ය ශ්‍රාවකයකු විසින් දැනගත යුතු තවත් ධර්ම කොට්ඨාසයක් මෙසේය.

25. කර්මය දහ යුතුය.

චේතනාවම කර්මය වේ. සිතින් සිතා කයෙන් වචනයෙන් සහ මනසෙන් කර්ම (රැස්) කරයි.

26. කර්ම නිදහස සම්භවය දහ යුතුය.

ස්පර්ශය කර්මයට හේතුවයි (ස්පර්ශය නිසා චේතනාව හටගන්නා බැවිනි).

27. කර්ම නානාකරණය දත යුතුය.

කර්මවල නානාවිධ ස්වභාවය මෙසේය.

- i. නිරයට ගෙනයන්නා වූ කර්ම ඇත.
- ii. ප්‍රේත ලෝකයෙහි විදිය යුතු කර්ම ඇත.
- iii. මිනිස් ලොව දී විදිය යුතු කර්ම ඇත.
- iv. දෙවිලොව දී විදිය යුතු කර්ම ඇත.

28. කර්ම විපාක දත යුතුය

කර්ම විපාක ත්‍රිවිධාකාරය

- i. මේ ආත්මයෙහි විපාක දීම.
- ii. මතු ආත්මයෙහි විපාක දීම.
- iii. වෙනත් ඉදිරි ආත්මයක දී විපාක දීම.

29. කර්ම නිරෝධය දත යුතුය.

ස්පර්ශ නිරෝධය කර්ම නිරෝධයයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට කර්ම නිරෝධගාමිනී පටිපදාව වෙයි.

ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු විසින් දතයුතු තවත් ධර්ම කොට්ඨාසයක් මෙසේය.

30. කර්ම නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දත යුතුය.

31. දුක දැනගත යුතුය

දුක විවිධාකාරයෙන් අප වෙත ළඟා වේ.

- i. ඉපදීම දුකකි.
- ii. ජරාවට පත්වීම දුකකි.
- iii. ලෙඩවීම දුකකි.
- iv. මරණය දුකකි.

- v. ශෝකවීමට සිදුවීම දුකකි.
- vi. හැඬීමට සිදුවේ නම් දුකකි.
- vii. දුකට පත්වීම දුකකි.
- viii. දොම්නසට පත්වීම දුකකි.
- ix. වෙහෙසට පත්වීම දුකකි.
- x. කැමැති දේ නොලැබීම දුකකි.

කෙටියෙන් කිවහොත් පංච උපාදානස්කන්ධයම (සිත හා කය) දුකකි.

32. දුක්ඛ නිදාන සම්භවය දැන යුතුය

තණ්හාව දුකට හේතුවයි.

33. දුක්ඛ නානාකරණය දැන යුතුය

දුක 4 ආකාරයකට ඇති වේ.

- i. අධිමාත්‍ර දුක (දරුණු දුක)
- ii. අල්පමාත්‍ර දුක
- iii. හෙමින් ඇති වන දුක
- iv. වහා ඇති වන දුක

34. දුකෙහි විපාක දැන යුතුය

දුකෙහි විපාක මෙසේය.

- i. ශෝකවීම
- ii. ක්ලාන්තවීම
- iii. විලාප නැඟීම
- iv. ළයෙහි අත්ගසා ඇඬීම
- v. සිහි මූර්ඡා වීම
- vi. දුකට පිළියම් සෙවීමට වෙහෙසීම

එබැවින් දුක සම්භෝග විපාක හා සෙවීම් විපාක සහිතය.

35. දුක්ඛ නිරෝධය දත යුතුය

තණ්හා නිරෝධය දුක්ඛ නිරෝධයයි.

36. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දත යුතුය

දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව වනුයේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යනු,

01. සම්මා දිට්ඨි : නිවැරදි දූක්ම (මිථ්‍යා දෘෂ්ටිවලින් වැළකීම)
02. සම්මා සංකප්ප : සම්මා සංකප්ප යනු යහපත් සංකල්පනාවන්ය.
 - * නෙක්ඛම්ම සංකල්ප - කම් සැපයෙන් වැළකීමේ සිතුවිලි
 - * අච්ඡාද සංකල්ප - මෙත් සහගත සිතුවිලි
 - * අවිහිංසා සංකල්ප - අවිහිංසා සිතුවිලි ලෙස සම්මා සංකල්ප නෙයාකාරය.
03. සම්මා වාචා : යහපත් කථාව
04. සම්මා කම්මන්ත : යහපත් ක්‍රියාව
05. සම්මා ආජීව : යහපත් දිවිපැවැත්ම
06. සම්මා වායාම : යහපත් උත්සාහය
07. සම්මා සති : යහපත් සිහිය
08. සම්මා සමාධි : යහපත් වූ සමාධිය

මෙකී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණවීමෙන් විමුක්තියට මාවත විවර වේ. එබැවින් එම විමුක්තිය සම්මා විමුක්ති නම් වේ. සම්මා විමුක්තියට මග පාදන දොන දර්ශනය 'විමුක්ති දොන දර්ශන' නම් වේ.

27. සංස්කාර යන්තෙහි අරුත

'සංස්කාර' යන්න විදර්ශනා භාවනාවෙහි නිතර යෙදෙන වදනකි. සංස්කාරයන් විදර්ශනාවට ලක් කිරීම විදර්ශනා භාවනාවෙහි ප්‍රකටතම අභ්‍යාසයකි. සංස්කාර යන්තෙහි නියමාකාර අර්ථය දැන සිටීම විදර්ශනා භාවනාවෙහි දියුණුවට අතිශය වැදගත් වෙයි.

පාලි භාෂාවෙන් 'සංඛාර' යන්නෙන් කියැවෙනුයේ මෙකී සංස්කාරයන්ය. මීට බොහෝ සමාන වදනක් වන 'සංකර' යන 'මිශ්‍ර වූ' යන අර්ථයෙහි යෙදෙන පදයකි. 'සංඛරොති' යන පදයෙන් 'සංඛාර' යන්න බිඳී ආ බව පිළිගනු ලැබේ.

- i. පිළියෙළ කිරීම
- ii. සංස්කරණයට කිරීම
- iii. කලවම් වීම
- iv. රැස්වීම

යන අරුත් සංඛරෝති යන පදයට දිය හැකිය. එබැවින් සංඛරෝති යන්නෙන් නැගෙන 'සංඛාර' යන පදයෙන්,

- i. පිළියෙළ වූ දේ
- ii. සංස්කරණය ලක් වූ දේ
- iii. කලවම් වූ දේ
- iv. රැස් වූ දේ

යන අර්ථ කිහිපයම පැන නැගෙයි. පාලි භාෂාවෙහි එකම පදය මෙලෙස අර්ථ කිහිපයකට යෙදීම සුලබ සිද්ධියකි. බුදු දහමෙහි ද සංඛාර යන පදය අරුත් කිහිපයකම යෙදී ඇති සැටි දැක ගත හැකිය. සංස්කාර හෙවත් සංඛාර යන වදන සමහර විට පුළුල් අරුතකින් යුතුව යෙදෙයි. 'සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා' යන්නෙහි අර්ථය සියලු

සංස්කාරයන් අනිත්‍යය යන්නයි. මෙය ආපස්සට කියැවුවහොත් අනිත්‍ය වූ යම් දෙයක් තිබේ ද ඒ දෙය සංස්කාර ලෙස ගැනිය හැකිය.

සමහර ආචාර්යවරු සංස්කාර යන්න තවත් විධියකට අර්ථ දක්වති. හේතුඵල සබඳතා නිසා හටගත් දේ හි සංඛත ස්වභාවය හෙවත් පිළියෙළ වූ ස්වභාවය ඇත. එබැවින් හේතුඵල නිසා හටගත් දේ සංස්කාර ලෙස ගත හැකිය. නිවන හැර අන් සියලු දේ හේතුඵල මත රඳා පවතියි. එබැවින් නිවන හැර අන් සියලු ධර්මතා සංස්කාර ම වේ.

විදර්ශනා භාවනාවෙහි නිතරම පංච උපාදානස්කන්ධයක් ගැන කියැවේ. පංච උපාදානස්කන්ධය යනු සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරය අනුව සත්ත්වයකු හෝ පුද්ගලයෙකි. සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් යනු තනි දෙයක් නොව උපාදාන ස්කන්ධයක් 05 කි.

- i. රූප
- ii. වේදනා
- iii. සංඥා
- iv. සංඛාර
- v. විඤ්ඤාණ

යනු එකී පංච උපාදානස්කන්ධයයි.

පංච උපාදානස්කන්ධය පිළිබඳ ඉගැන්වීමෙහි සිව් වෙනුවට කියැවෙනුයේ සංඛාර හෙවත් සංස්කාරයන්ය. එකී විස්තරයෙහි කියැවෙන සංස්කාරයන් සත්ත්වයකු හෝ පුද්ගලයකුට අදාළ බව පැහැදිලිය. මහා වේදල්ල සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි සත්ත්වයා හා සම්බන්ධ මෙම සංස්කාර නම් ධර්මතා කොටස තුන් ආකාරය.

- i. කාය සංස්කාර
- ii. වච්චි සංස්කාර
- iii. මනෝ සංස්කාර එම තුන් කොටසයි.

විදර්ශනා භාවනාවේ දී සංස්කාර යන්න නිවන හැර අන් සියලු දේ යන පුළුල් අර්ථයෙන් ගත හැකි වුවද සමථ භාවනාව අනුව සංස්කාරයන් සලකා බැලෙනුයේ භාවනා කරන ඉරියව්වෙහි සිටය. එබැවින්,

- i. කාය සංස්කාර යනු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වේ.
- ii. වචි සංස්කාර යනු විතර්ක විචාර වේ.
- iii. මනෝ සංස්කාර යනු සංඥා - වේදනා වේ.

සමථ භාවනාවේ දී සිතට අරමුණු වන දේ සීමිත බැවින් සංස්කාර යන්න මෙලෙස තරමක් පටු අර්ථයක යොදා ඇත.

සංස්කාර යන්නට 'අභි' යන උපසර්ගය යෙදීමෙන් අභිසංස්කාර යන වදන පැන නැගෙයි. අභි යන්නෙන් 'උසස්' හෝ 'විශේෂ' යන අරුත දෙයි. අභිසංස්කාර හෙවත් විශේෂ සංස්කාර කවරේද..? පටිච්ච සමුප්පාද පාලියෙහි 'සංඛාරා පච්චයා විඤ්ඤාණං' යන යෙදුම වෙයි. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය හටගනී යන අරුත එහි ඇත. සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය හටගනී නම් විඤ්ඤාණය හට ගැනීමට හේතු පාදක වන 'සංස්කාර' කවරේද...? විඤ්ඤාණය යන්න සාමාන්‍ය අර්ථයෙහි යෙදී නම් විඤ්ඤාණය හටගැනීමට හේතුව මෙසේ විස්තර කළ හැකිය. ඇසත් - රූපයත් හටගැනීමෙන් ඇසේ විඤ්ඤාණය හෙවත් චක්ඛු විඤ්ඤාණය (පෙනීම) හටගනී. කෙසේ නමුත් මහා නිදාන සූත්‍රයෙහි සංස්කාර සහ විඤ්ඤාණ සම්බන්ධ කර දක්වා ඇත්තේ මීට වඩා වෙනත් අර්ථයකින් යුතුවය. එහි දී විඤ්ඤාණය යනු මතු භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණයයි. එබැවින් 'සංස්කාර' යනු ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය පහළ වීමට හේතුවයි. ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණයට හේතු පාදක වන්නා වූ සංස්කාරයන් 'අභිසංස්කාර' යන නමින් හැඳින්වේ. සත්ත්වයා නැවත නැවත මරණයට ගෙනයාමට එක් හේතුවක් වනුයේ මෙකී අභිසංස්කාරයන්ය. එබැවින් 'අභිසංස්කාරධාර' යන යෙදුම ද ඊට යෙදෙයි. ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය පහළ වීමට හේතු වන්නා වූ අභිසංස්කාරයන්හි ආකාර 03 කි.

- i. පුණ්‍යාභිසංස්කාර
- ii. අපුණ්‍යාභිසංස්කාර
- iii. ආනෙඤ්ඤාභිසංස්කාර

එම ආකාර 03 යි. පුණ්‍යාභි සංස්කාර යනු පින්කම් වේ. අපුණ්‍යාභි සංඛාර යනු පවිකම් වේ. ආනෙඤ්ඤාභිසංඛාර යනු පින් හෝ පවි නොවන අන්‍ය වූ අභිසංස්කාරයන්ය. සසර ගමනට හේතුවන රූපාවචර හා අරූපාවචර කුශල කර්ම මෙයින් අදහස් වන බව සැලකිය හැකිය. එනමුත් ආනෙඤ්ඤාභිසංස්කාර යන්නෙන් අරූප සමාධීන් අදහස් වන බවට ද මතයක් වෙයි. ඊට හේතුව සමහර තැන්හි අරූප සමාපත්තිවලට ආනෙඤ්ඤාසමාපත්ති යන වදන යෙදී ඇති බැවිනි.

සංස්කාර යන්න මෙලෙස විවිධ අර්ථයෙහි යෙදෙන බව දැන සිටීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

28. කෙතෙක් භාවනා කළ ද දියුණුවක් නැත්තේ ඇයි...?

ලඟදී වෛද්‍යවරු පිරිසක් විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ගොස් සතියක භාවනා වැඩමුළුවකට සහභාගි වූහ. සතියක් ගෙවී යනතුරුම ඒ කිසිවකුට සිත එකඟකර ගත නොහැකි විය. 'අපරාදේ මේ කාල සීමාවේ කැත්තෙ උදුල්ලෙ වැඩක් කළා නම් ඒකෙ වත් ප්‍රතිඵලයක් ගන්න තිබුණා...!' ඉන් එක් අයෙක් භාවනා මධ්‍යස්ථානය හැර යන අතර බලාපොරොත්තු කඩ වූ සිත් ඇතිව කියා සිටියේය. අප කෙතෙක් භාවනා කළත් ප්‍රතිඵල නැත්තේ ඇයි...? මේ සැලකිය යුතු පිරිසක් විසින් නිතර නගන ගැටලුවකි.

සමහරු කෙතෙක් බණ භාවනා කළ ද විදර්ශනා ඥාන හෝ මාර්ගඵල ලැබීමට නොහැකි ය. ඊට හේතුව ඔවුන් ආර්ය මාර්ගයට වැඩිමට නුසුදුස්සන් වීමයි. අංගුත්තර නිකායේ 06 වැනි නිපාතයේ සීති මාර්ගයට අයත් වෙරෝපිත සූත්‍රයෙහි ආර්ය මාර්ගයට බැසීමට නොහැකි පුද්ගලයින් මෙසේ දක්වා ඇත.

- i. මව් මැරූ අය
- ii. පියා මැරූ අය
- iii. රහතුන් මැරූ අය
- iv. බුදුන්ගේ ඇඟේ ලේ සෙල වූ අය
- v. සංඝයා හේද කළ අය
- vi. ජඩ, කෙළතොලු, දුෂ්ප්‍රාණ අය

ඉහත අවස්තරය අනුව ආනන්තරිය පාපකර්මය කළ අයත් මන්ද බුද්ධිකයන් ආර්ය මාර්ගයට බැස ගැනීමට නුසුදුස්සෝ වෙති. ආර්ය මාර්ගයට බැස ගැනීමට සුදුසුකම් නැති තවත් පුද්ගල කොට්ඨාස කිහිපයක් එම වර්ගයටම අයත් ආචරණ සූත්‍රයෙහි දැක්වෙයි.

- i. කර්මාවරණ සහිත අය (ආනන්තරිය පාප කර්ම කළ අය සහ ආර්යෝපවාද පාප කර්මය කළ අයයි)
- ii. ක්ලේශාවරණ ඇති අය (කෙලෙස්වලින් නුවණ යටපත් වූ අය)
- iii. විපාකාවරණ ඇති අය (කර්ම විපාක ලෙස ගොළු, බිහිරිව, ජඩ කෙළතොළුව උපන් අය)
- iv. ශ්‍රද්ධා නැති අය
- v. කුසල් කිරීමේ කැමැත්ත නැති අය
- vi. දුෂ්ප්‍රාඥ අය

තවද පහත සඳහන් ගති ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයා ද ආර්ය මාර්ගයට බැසීමට අසමර්ථ වෙයි.

- i. බුදු බණ ඇසීමට නොකැමැති වෙයි.
- ii. ධර්මය දෙසද්දී ඊට කන් නොදෙයි.
- iii. ධර්මය දැන ගැනීමට සිත යොමු නොකරයි.
- iv. අනර්ථයන්ම ගනී.
- v. අර්ථය බැහැර කරයි.
- vi. ශාසනයට නොගැලපෙන ප්‍රතිපදාවන් පුරයි.

මේ කවර හෝ කරුණෙන් යමකු ආර්ය මාර්ගයට බැසීමට නුසුදුස්සකු වෙයි.

29. සමූහයක් එකට හිඳ භාවනා කිරීම සුදුසුද....?

භාවනා පංති යෑම අද කාලයේ අලුත් විලාසිතාවකි. සමහර භාවනා පංතිවල මසකට නියමිත මුදලක් අය කෙරෙයි. මෙය ලංකාවේ පමණක් නොව විදේශ රටවල ද පවතින ප්‍රවණතාවයකි. එක් ඉන්ද්‍රිය යෝගියෙක් ඇමෙරිකාව ප්‍රමුඛ බටහිර රටවල භාවනා පංති පවත්වා ධන කුවේරයකු බවට පත්වූයේය. ඔහු අනුන්ට බණ කියා විශාල මුදලක් එකතු කර ගැනීමට සමත් වූයේය.

මේ අපූරු යෝගියා භාවනා පංතිවලින් ලද ආදායමෙන් මෝටර් රථ 100 කට වඩා මිල දී ගත්තේය. ඉන් 35 කට වැඩි ගණනක් අති සුඛෝපභෝගී වාහන බව කියැ වේ. ඔහුගේ තවත් විශේෂත්වයක් වෙයි. ඔහු නිතර ගමන් කරන්නේ ද අහසෙහි. ඒ භාවනාවෙන් ලද සෘද්ධි බලයෙන් නම් නොවේ. තමාට අයත් හෙලිකොප්ටර් යානාවලිනි. ඒ සාමූහික භාවනා පංතිවලින් මුදල් උපයන හැටිය. භාවනාවේ රහස් මෙලොවට හෙළි කළ බුදුන් වහන්සේ විසින් ඊට මුදල් අය කළේ නම් එකතු කරගත හැකිව තිබූ මුදල් කන්දරාව මීට හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයකි. උන්වහන්සේ තම මුල්ම ශ්‍රාවක භික්ෂු පිරිසට මිල මුදල් භාවිතය තහනම් කළහ. ඒ තහනම එක දිගට ක්‍රියාත්මක විය. බුද්ධත්වයෙන් වසර 20 කට පසු පනවන්නට යෙදුණු විනය නීති තුළින් ද භික්ෂූන් වහන්සේට මුදල් පරිහරණය තහනම් කරන ලදී. එසේ තිබිය දී භික්ෂූන් වහන්සේලා විසින් භාවනාව ඉගැන්වීමට මුදල් අය කිරීම විනය විරෝධීය.

ඊළඟ ප්‍රශ්නය වනුයේ සාමූහිකව භාවනාවෙහි යෙදීම කෙතෙක් ගුණ දේ ද යන්නයි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය භාවනාව හා සම්බන්ධ දීර්ඝතම සූත්‍ර දේශනාවයි. එහි භාවනා කිරීමට සුදුසු ස්ථාන 03 ක් දක්වා ඇත.

- i. ආරණ්‍ය (වනාන්තර තුළ)

ii. රැක් මුල (ගස් යට)

iii. ශුන්‍යාගාර (හිස් ගෙවල්)

යන ස්ථාන භාවනාවට සුදුසුය. අද කාලයේ නිවෙසක වෙසෙන අයකුට වුවත් 'ශුන්‍යාගාරයක්' සකසා ගැනීම පහසුය. තනිව කාමරයකට වැදී දොර වසාගත් පසු එය ශුන්‍යාගාරයක් බවට පත්වේ. රාත්‍රියේ හෝ අලුයම් කාලයේ බාහිර ශබ්ද අඩු බැවින් එවන් තැනක සිට භාවනා කිරීම පහසු වේ.

සාමූහිකව සිට භාවනාවෙහි දියුණුවක් ලැබීම අපහසුය. පිරිසක් එකට කටයුතු කරන විට එකිනෙකාගේ මත ගැටෙයි. කතාබහ කිරීමට විවිධ මාතෘකා මතක් වේ. විවිධාකාර පුද්ගලයන් නෙත ගැටීමෙන් ඇලීම් - ගැටීම් ඇති වේ. සාමූහිකව හිඳ භාවනා උපදෙස් ගැනීමෙහි වරදක් පෙනෙන්නට නැතත් පිරිසක් එකට හිඳ භාවනා වැඩීම සුත්‍ර ධර්මයන්ට එකඟ නැත. ඒ බව පසක් කිරීම සඳහා අංගුත්තර නිකායේ සයවැනි නිපාතයේ දෙවැනි පණ්ණාසකයේ අනාගාමී වර්ගයට අයත් සංගණකාරාම සූත්‍රය සම්පූර්ණයෙන්ම මෙහි දැක්වේ. (මෙහි එන භාෂාව නැවත සරලව සකස් කර ඇත්තේ අවබෝධය ලැබීමේ පහසුව සඳහාය).

“රැස්වීමෙහි ඇලුණු- බැඳුණු සමූහයෙහි ඇලීමෙහි යෙදුණු භික්ෂුව හුදෙකලාව විවේකයෙහි සිත් අලවයි යන්න සිදු නොවන්නකි. තනිව විවේකයෙහි සිත් නොඅලවා සමාධි - විපස්සනා නිමිති ගැනීම සිදු නොවන්නකි. නිමිති (භාවනා) නොගෙන සම්මාදිට්ඨිය සපුරයි යන්න සිදු නොවන්නකි. සම්මාදිට්ඨිය සපුරාලීමක් නොමැතිව සම්මා සමාධිය සපුරාලීම නොකොට සංයෝජන බැහැර කිරීම සිදු නොවන්නකි. සංයෝජන බැහැර නොකොට නිවන් පසක් කරයි යන්න සිදු නොවන්නකි.”

“රැස්වීමෙහි නොඇලුණු නොබැඳුණු සමූහයෙහි නොයෙදුණු සමූහයෙහි නොඇලුණු නොයෙදුණු ඒ භික්ෂුනම තනිව විවේකයෙහි යෙදෙයි යන මෙය සිදුවන්නකි. විවේකයෙහි සිත් අලවා සමාධි - විපස්සනා නිමිති ගනී යන මෙය සිදුවන්නකි. නිමිති (භාවනා)



ගෙන සම්මා දිවයි සපුරයි යන්න සිදුවන්නකි. සම්මා දිවයි සපුරා සම්මා සමාධිය සපුරයි යන්න සිදුවන්නකි. සම්මා සමාධිය සපුරා සංයෝජන දුරුකරයි යන්න සිදුවන්නකි. සංයෝජන දුරු කොට නිවන පසක් කරයි යන්න සිදුවන්නකි.”

සංගතිකාරාම සුත්‍රයෙහි එන ඉගැන්වීම පහත සඳහන් පරිදි සරලව අවබෝධ කරගත හැකිය. භාවනා කොට නිවන පසක් කරනු කැමැති යෝගියා,

- i. හුදෙකලාව ජීවත් විය යුතුය.
- ii. තනිව භාවනා කළ යුතුය.
- iii. සමථ - විදර්ශනා වැඩිය යුතුය.
- iv. එවිට සම්මා දිවයි වැඩෙයි.
- v. සම්මා දිවයි වැඩීමෙන් පසු සම්මා සමාධියට පැමිණිය හැකිය.
- vi. සම්මා සමාධිය ආශ්‍රය කොට සංයෝජන ධර්ම දුරු කළ හැකිය.
- vii. සංයෝජන ධර්ම දුරු කිරීමෙන් අරහත්ඵලය ලැබේ.

ඉහත කරුණු විග්‍රහය තුළ එක් ප්‍රශ්නයක් නොවිසඳී ඉතිරි වේ. මෙහි කියැවෙන සම්මා සමාධිය කුමක් ද යන්න ඒ ප්‍රශ්නයයි. සම්මා සමාධිය විවිධ තැන්හි විවිධ ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත. චතුර්ථ ධ්‍යානය විස්තර කරන සමහර තැන්වල එය සම්මා සමාධියට සම කොට ඇත. එනමුත් චතුර්ථධ්‍යානය සෑම කල්හි සම්මා සමාධියට සම නොවේ. මන්දයත් අබොද්ධ යෝගීන් ද චතුර්ථධ්‍යානයට එළැඹෙන බැවිනි. අබොද්ධ යෝගීන් සමවදින චතුර්ථධ්‍යාන සමාධිය සම්මා සමාධියට සම කළහොත් ඉන් වරදක්ම සිදු වේ. එනමුත් ලෞකික අරමුණුවලින් බැහැර වූ විදර්ශනා සමාධියම සම්මා සමාධිය ලෙස සැලකුවහොත් කිසිදු ගැටලුවක් ඇති නොවේ. මන්දයත්, එය ඉහත විස්තරය සමඟ පැහැන බැවිනි.

- i. අරමුණුවල අනිත්‍යාදී ස්වභාවය ගැන සිතන කල්හි සියල්ල අනිත්‍යය යන විදර්ශනා ඥානය ඇතුළු තවත් විදර්ශනා ඥාන උපදී. මේ විදර්ශනා ඥාන හේතු කොටගෙන යෝගියා සම්මා දිවයිනෙහි පිහිටයි.
- ii. සම්මා දිවයින පෙරටු කොට සම්මා සමාධිය හෙවත් විදර්ශනා සමාධිය ඇති වේ.
- iii. විදර්ශනා සමාධිය ඇසුරු කරන කල්හි, බහුල කරන කල්හි කාය විවේකයෙහි චිත්ත විවේකයෙහි සිත ඇලී නිවනට සිත නැඹුරු වේ. ලෝකාස්වාදයෙහි ඇල්ම දුරු වේ. එයින් සංයෝජන බැහැර වේ.
- iv. සංයෝජන ධර්ම බැහැරවීමෙන් අර්හත් ඵලය එළැඹෙයි.

30. ඔබ භාවනා කරන ක්‍රමය නිවැරදි ද...?

භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කරන බොහෝ දෙනෙක් සිතනුයේ තමා හරි විධියට භාවනා කරන බවයි. ගුරු ඇසුර ලැබ භාවනා කරන බොහෝ පිරිසක් තමන් නිවැරදි මාර්ගයේ යන බව කල්පනා කරති. නමුත්, සත්‍යය එය නොවේ. භාවනාව උගන්වන ගුරුවරුන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් නියමිත ප්‍රතිපදාව නොදනිති. නිවැරදි ක්‍රමවේද අනුගමනය නොකරති. ඔවුහු වැඩි දෙනෙක් තමන් නොදුටු ඉලක්කයක් වෙත තම ගෝලබාල පිරිස යොමු කරති.

දිනක් අති දක්‍ෂ යෝගාවචර හිමි නමක් මා හමුවීමට වැඩම කළහ. මා හා පිළිසඳරෙහි යෙදෙන අතර තමන් වහන්සේ භාවනාවෙන් ලද අත්දැකීම් එකිනෙක හෙළිකරන්නට පටන් ගත්හ.

“මට අවශ්‍ය වුණේ නිවැරදි භාවනා ක්‍රමයක් ඉගෙන ගන්න. මම කර්මස්ථානාවාර්ය වහන්සේලා කීප නමක්ම මුණ ගැහුණා. උන්වහන්සේලා ළඟ තිබූ ප්‍රතිපදාව මම අපේක්‍ෂා කරපු නිවැරදි ගමන් මග නොවන බව මට වැඩි කලක් නොගිහිත් තේරුණා. මොකද කියනවනම්, භාවනා උගැන්වූවාට උන්වහන්සේලාම පිළිගත්තා ධ්‍යාන - සමාපත්ති - මාර්ගඵලවලට නොපැමිණි බව.

මම තනිවම - කාගෙවත් උදව් නැතිව භාවනා කරන්න තීරණය කලා, මට ඒකට කදිම තැනකුත් හමුවුණා. කැගල්ල පැත්තෙ ආරණ්‍ය සේනාසනයක්, ඒක තිබුණේ උස කන්දක් මුදුනෙ. කොතරම් උස ද කියනවනම් හැමදාම රැට එතැන භාවනා කුටි වලාකුළුවලින් වැහිලා යනවා.

මම තීරණය කළා එතැනට වෙලා තනියම භාවනා කරන්න ඕන කියලා. මොකද කියනවනම්, පිරිසක් එක්ක භාවනා කරන කොට ප්‍රතිඵල අඩුයි.

මම ඉතා ඕනෑකමින් සවන් දීමට පටන් ගනිමි. මන්දයත් යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේ තම අත්දැකීම් මෙතෙක් කිසිවකුටවත් හෙළිදරව් කර නොතිබූ බැවිනි.

“හැමදාම මම උදේ පිණිසපාතෙ වැඩලා දානෙ ටිකක් එකතු කරගෙන මුළු දවසම භාවනා කරනවා. මම වැඩිපුරම කළේ කසිණ භාවනාව. මම ඒකට යොදාගත්තෙ පිරිසිදු රතු පාට රෙදි කැබැල්ලකින් හදාගත් කසිණ මණ්ඩලයක්. වැඩි දවසක් නොගිහිත් කසිණ මණ්ඩලේ මගේ හිතේ තදින් ඇඳුණා. මම ඒ දර්ශනයට සිත යොමු කරගෙනම භාවනා කළා.

මෙතැනි දී තමයි. අපුරු දේ සිද්ධ වෙන්න පටන් ගත්තෙ. කසිණ මණ්ඩලේ සිතේ රුඳුණු තැන් පටන් මට හිතෙන හිතෙන ඕන තැනක් ළඟ ඉඳන් බලනවා වගේ ජේනවා. හරියට වී. වී. එකෙන් බලනව වගේ. මම එක තැනක් ගැන හිතලා වෙනත් තැනක් ගැන හිතනකොට වී. වී. එකේ වැනල් මාරු කරනව වගේ ඒ දේ ජේනවා. දුර ඇත දායක මහත්තයෙක් එනව නම් මට එන්නෙ කවුද - අරගෙන එන්නෙ මොනවද ආදිය පැහැදිලිව ජේනවා.”

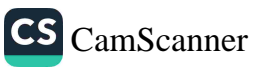
“ඉතින් ඔබ වහන්සේ කසිණ භාවනාව කරල ධ්‍යාන ලැබුවද...?”
“ මම ඇසිමි.

“නෑ...! ධ්‍යාන ලබන්න ඉස්සරයි මට ඔය හැකියාවන් පහළ වුණේ. මම කාටවත් ඕව කිව්වෙ නෑ. මොකද මම ඕව කිව්ව නම් ඒ අය විශ්වාස කරන්නෙ නෑ. මේ තරම් ඉක්මනට ඔය වගෙ හැකියාවන් ලබනවා කියලා.”

හිමිනම කිව් දේ හරියට ම හරි ය. කසිණ භාවනාවෙන් දිවැස් ලැබීමට ධ්‍යාන ලැබෙනකන් සිටිය යුතු නැත. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබීමට පෙර පවා සමහරුන්ට දිවැස් උපදී. මේ එවැනි අවස්ථාවකි. ගුරු ඇසුර තුළ දී කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් නොලද ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ තනිවම හිඳ නිවැරදි ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කළ බැවින් කෙටි කලකින්ම වැදගත් ප්‍රතිඵලයක් ලැබී තිබුණි.

“ඉතිං ඔබ වහන්සේ ගෝල පරපුරක් ඇති කර ගත්තෙ නැද්ද...?”

“මම එතැනින් වෙන පන්සලකට ගියා. එතැන හාමුදුරුවරු කීප නමක්ම සිටියා. ඒ හැමදෙනෙක්ම ඉලන්දාරි වයසෙ. ඒ කිසිකෙනෙකුට ඕනැකමක් තිබුණෙ නෑ භාවනා කරන්න. එයාල



තමතමන්ගෙ ආත්මාර්ථකාමී ඉලක්ක පස්සෙ ගිය උදවිය. ඔය අතරෙ මම භාවනාව දිගටම කරගෙන ගියා. ඒත් ආරණ්‍යයේ දී කරපු තරම් භාවනා දියුණු වුණේ නෑ. කොහොම නමුත් මම භාවනා කිරීම අත්හැරියේ නෑ. මේ තරුණ භාමුදුරුවන්ට මා ගැන ඇති වුණේ කුතුහලයක්. එයාල සැරෙන් සැරේ හොරෙන් ඇවිත් බලනවා මම භාවනා කරන දිහා. ඒත් ඒ කිසි කෙනෙකුට භාවනාව උගන්නන්න තරම් මගේ හිතේ ප්‍රසාදයක් තිබුණේ නම් නෑ. මොකද කියනවනම්, භාවනාවේ දියුණුවක් ලැබෙන්න නම් තමුත් ප්‍රතිපත්ති ගරුක වෙන්න ඕන. ප්‍රතිපත්ති නොරකින කෙනාට කෙනෙක් භාවනා කළත් කිසි ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන්නෙ නෑ. එහෙම කෙනෙකුට භාවනා උගන්නල ප්‍රතිඵල පෙන්නන්න බැරි වුණාම ගුරුවරයන් නරක මිනිහා වෙනවා. ශාස්ත්‍රයත් බාල්දු වෙනවා. මොකද, අද රටේ මිනිස්සු තමන්ගෙ දුර්වලකම පිළිගන්නෙ නැතිව අනුන්ට බණින්න පුරුදු වෙලා තියෙන නිසා.”

මම යෝගාවාචර ස්වාමීන් වහන්සේගේ කීම එක හෙළා අනුමත කළෙමි. ස්වාමීන් වහන්සේ ඊළඟට විස්තර කළේ භාසාඡනක සිදුවීමකි.

“ඔය අතර මම හිටපු පන්සලේ දායක පිරිසටත් භාවනාව ගැන උනන්දුවක් ඇතිවුණා. මම භාවනා කරන එක ගැන අහල. මම අර කියපු තරුණ භාමුදුරුවන්ගෙන් එක නමක් ඉදිරිපත් වුණා. භාවනා වැඩසටහන් කරන්න. භාවනාව ගැන කිසිම පළපුරුද්දක් නැති ඒ භාමුදුරුවො කළේ භාවනා පොතක් අරගෙන ඒකෙ එන කරුණු ටිකක් කොළ වගේක ලියාගත්ත එක විතරයි. ඒ දවස්වලම මම ඒ පන්සලෙන් වෙනත් තැනකට ගියා. මොකද එක තැනක දිගට ඉන්න කොට තණ්හාව දලුලනවා. මම එහෙම පිටත්වෙලා ගිහින් අවුරුද්දකින් විතර ආපහු ඒ පන්සලටම නැවත ආවා.

කියන්නත් පුදුමයි. දැන් එතැන ලොකු භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්. විශාල පිරිසක් එතැනට ඇවිදිත් භාවනාව පුරුදු වෙනවා. අර මම කිව්ව හිමිනම රැට භාවනා පොත් බලනවා. දවල්ට ගරුභරුකම් දෙනවා. උන් වහන්සේ කිසි දවසක ඒවා පුහුණු වෙන්න ඕනකමක් කරපු කෙනෙක් නොවෙයි. උන්වහන්සේම මට කියනවා ඔබ



වහන්සේගේ භාවනාව වගේ නොවේ මගේ භාවනාව සන්දෘෂ්ටිකයි. මට දැන් ඕනෑවටත් වැඩිය සල්ලි තියෙනවා. දායකයෝ මම කියනවනම් ඕනෑ තරම් වියදම් කරන්න ලැස්තියි කියලා...! හැබැටම මේ වගේ හිස් මිනිසුන්ගෙන් උපදෙස් අරගෙන නිවන් දකින්න කොහොමද...?”

යෝගාවචර ස්වාමීන් වහන්සේගේ අදහස් හරියටම හරිය. අද භාවනාව නිසියාකාරව ප්‍රගුණ නොකළ විශාල පිරිසක් ලාභ ප්‍රයෝජන අපේක්ෂාවෙන් අනුන්ට භාවනා උගන්වති. එවැනි පිරිස් පසු පස යන බොහෝ දෙනෙක් අවසානයේ අතරමං වෙති.

බුදුන් වහන්සේ බණ කීවේ ලාභ ප්‍රයෝජන - මිල මුදල් අපේක්ෂාවෙන් නොවේ. අනිත් අතට ලාභ ප්‍රයෝජන බලාගෙන බණ භාවනා උගන්වන පිරිස ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ලැබූ අය වීමට නොහැකිය. නිවැරදි භාවනාව සොයන පිරිස් අවම වශයෙන් ඒ ටිකවත් අවබෝධ කරගත යුතුය.