

# කෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය



කර්තෘ  
පූජ්‍ය රණසිංහල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

---

- \* ධ්‍යානය හා සම්මා සමාධිය
- \* බ්‍යෝද්ධ භාවනාව පිළිබඳ ගැටලු වලට පිළිතුරු
- \* නිවන් මග හා භාවනාපූර්ව සාධනාව
- \* සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය
- \* සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්
- \* ආනාපානසති භාවනාව
- \* කායානු පස්සනාව (II)
- \* වේදනානු පස්සනාව
- \* චිත්තානු පස්සනාව
- \* ධම්මානු පස්සනාව

# සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය

---

කර්තෘ

රණසිංහලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

---

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2013

දෙවන මුද්‍රණය - 2016

**ISBN 978-955-52513-3-4**

---

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පෙරවදන

බුදුරජාණන් වහන්සේ අති උතුම් ධර්මය දේශනා කොට වදාළේ ලෝක සත්වයා සසර දුකින් මුදවාලීම සඳහා ය. නමුත් එකවරම නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම අද මෙන්ම එදත් වැඩිදෙනෙකුට අපහසු විය.

සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව දැනට වසර 2600 කට වැඩි කලක් ගෙවී ඇත. බුදු කෙනෙකු ලොව පහළ වන්නේ කාලය හා දේශය සුදුසු තත්වයක තිබිය දී ය. අද එම සුදුසු කාලය හා දේශය බොහෝ සෙයින් වෙනස් වී ඇත. අනිත්‍යය ධර්මය ඒ සඳහා ද බලපා ඇත. නමුත් තවමත් ගෞතම බුද්ධෝත්පත්ති කාලය අවසන්ව නැත. ධර්මය පවතී නම් හික්කුච එම ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන්නේ නම් ලෝකය රහතන් වහන්සේලාගෙන් හිස් නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. තවමත් ධර්මය පවතින නිසා ඒ සඳහා අවස්ථාව ඇත. නමුත් ඒ සඳහා අද බොහෝ බාධක මතුවී ඇත. ඒ සියල්ලම මතුව ඇත්තේ අප ශාසනය තුළින්මය.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදුන හොත් නිවන ලඟටම සමීප වූවන් අනාගාමී මාර්ගයට හා අනාගාමී ඵලයට පත් වෙයි. එසේ නොහැකි වූ අය සකෘදාගාමී මාර්ගයට හා ඵලයට පත් වෙයි. එසේත් නොහැකි වූ අය සෝවාන් මාර්ගයට හා ඵලයට පත්වෙයි. ඒ සඳහාත් නොහැකි වූ අය ශ්‍රද්ධානු සාරීව හෝ ධම්මානුසාරීව දානාදී පුණ්‍යකර්මයන් සිදු කරමින් කිසියම් ශීලයක ද පිහිටා සිට සුගතගාමී වෙයි. එසේ සුගතගාමී වූවන්ගෙන් සමහරකට මනුලොව දී තමා ඇසූ පිරු ධර්මය සිහිපත් කර, සම්මාදෘෂ්ඨික දෙව්වරුන්ගෙන්ද උපදෙස් ගෙන මගඵල ලද හැක. නමුත් ඵලෙස සුගතිගාමීවීම පිළිබඳව කෙනෙකුට ස්ථීර විශ්වාසයක් නැතිය

නොහැක. ඔහුගේ සසර දුකින් මිදීමේ මග බොහෝ දිග හා අවිනිශ්චිත වුවක් වන්න බැරි නැත.

එබැවින් අඩුම තරමින් ශුද්ධානුසාරීව සහ ධම්මානුසාරීව සෝවාන් මාර්ගයට පිවිස එය ආරක්‍ෂා කරගැනීම ගැන අප ශ්‍රාවකයා දිරිමත් විය යුතුය. අද මේ සඳහා තරමක උනන්දුවක් පවතී. ඒ පිළිබඳව බොහෝ ධර්ම දේශනා ද පැවැත් වෙයි. විවිධ පොත පත ලියැවෙයි. නමුත් ඒවා මගින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලද බවක් නොපෙනේ.

විශුද්ධි මාර්ගයේ හා පැරණි අටුවාවාරිත්ගේ මතය අනුව සෝකාපන්න ශ්‍රාවකයකු වීම ධර්ම මාර්ගය අවසානයේ ඉතාම අපහසුවෙන් සිදුවන්නෙකි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය තුළ එය ධර්ම මාර්ගය අවසානයේ දී සිදුවන ඉතාම දුෂ්කර අසාමාන්‍ය දෙයක් නොවේ. ඒ පිළිබඳ ව සාක්‍ෂි ලෙස සූත්‍ර දේශන සියගණනකට වැඩියෙන් ඉදිරිපත් කළ හැක.

\* සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීම අති දුෂ්කර ප්‍රතිපදාවක් ලෙස අටුවාවාරිත් දක්වා ඇත්තේ ඇයි?

\* සම්බුද්ධ දේශනාවට පටහැනිව සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය අතරක් නැතිව සිදුවන බව දක්වා ඇත්තේ ඇයි?

මගඵල බලාපොරොත්තුවෙන් ධර්ම මාර්ගයේ යන ශ්‍රාවකයන් මේ පිළිබඳව විමසිය යුතුය.

මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ මෙහි ගෙනා ධර්මය ඒකාකාරව දිගටම ස්ථාපිතව නොපැවැතින. සතුරු උවදුරු නිසාත්, හික්‍ෂුවගේ පරිහානිය නිසාත්, එය ටිකින් ටික විවිධ සංශෝධනයන්ට පත් විය. එම වෙනස්වීම ආරම්භයේදීම ග්‍රාමවාසී (ග්‍රන්ථධුරය) හා ආරණ්‍යයවාසී (විදර්ශනා ධුරය) යයි හික්‍ෂුව කොටස් දෙකකට බෙදින.

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ ද ග්‍රන්ථධුරය හා විදර්ශනා ධුරය වශයෙන් හික්ෂුව කොටස් දෙකකට බෙදී තිබිණ. ඒ දෙපර්ශවයම නිවන අරමුණු කරගෙන ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදිණි. නමුත් මෙරට වර්ධනය වූ ග්‍රාමවාසී හා ආරණ්‍යවාසී හික්ෂුන් අතරින් නිවන අරමුණු කරගෙන ප්‍රතිපදාවේ නියැලුනේ ආරණ්‍යවාසී හික්ෂුන් පමණි.

ග්‍රන්ථධුරය දැරූ ග්‍රාමවාසී හික්ෂුව ලාභසත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා පසුපසම ගියහ. එහිදී විටින් විට ධර්මය විකෘති කිරීම්, යටපත් කිරීම් හා හින්දු හා වෙනත් ආගම්වලින් යම් යම්දේ එකතුකර ගැනීම්, ආමිෂ පූජාවට හා විවිධ නිර්මාණකරණයන්ට මුල්තැන දීම, ජ්‍යෝතියය හා ගුප්ත විද්‍යාවන් එකතු කරගැනීම් ඔවුන් අතින් සිදු විය. නිර්වාණ මාර්ගයෙන් බැහැරව ලෞකික මාර්ගයකට පිවිසී ඔවුන් තම තම මූලට නම්බුනාම පෙළක් එකතු කර ගැනීමට මුල්තැන දුන්හ. එබැවින් ආරණ්‍යවාසී ශික්ෂාකාමී, නිර්වාණගාමී හික්ෂුව යටපත් කිරීමට ග්‍රාමවාසී හික්ෂුවට අවශ්‍ය විය.

බණ පොත් ලිවේ ග්‍රාමවාසී හික්ෂුවයි. අටුවාවාරීන් මතු වූයේ ද ඒ අය අතුරින්ය. බුද්ධඝෝශාවාරීන් වහන්සේ පවා වැඩ සිටියේ එකල ලක්දිව ග්‍රාමවාසී හික්ෂුන්ගේ මූලස්ථානය වූ මහා විහාරයේය. විදර්ශනාදුරය දැරූ ආරණ්‍යය සේනාසනයන්හි වැඩ සිටි හික්ෂුන් වහන්සේලාට ග්‍රන්ථකරණයට කාලවේලාවක් පහසුකමක් හෝ භාෂා පිළිබඳව හසල දැනුමක් නොවීය.

ග්‍රන්ථ ධුරය දැරූ ග්‍රාමවාසී හික්ෂුවට විවේකය හා භාෂාවන් පිළිබඳව දැනුම තිබිණ. ඔවුහු තම වැරදි ධර්ම ප්‍රතිපදාව වසා ගැනීමටත් ශ්‍රාවකයා නිවැරදි නිවන් මගින් බැහැර කිරීමටත් අවශ්‍ය දේ ලිවූහ. ඒ නිසාම පිරිසිදු නිවැරදි නිර්වාණ මාර්ගය යටපත් විය. මූලික බුදු දහමෙහි නොවූ “අභිධර්මය” වැනි දේ සමඟ ඉදිරිපත් කළ නිර්වාණ මාර්ගය බෙහෙවින් අවුල් සහගත විය. ඒ

නිසා ශ්‍රාවකයා ප්‍රතිපදා ශාසනයෙන් ටිකින් ටික ඉවත්වූ අතර ආමිෂ පූජාවටම මුල්කැන දීමට පුරුදු විය.

ලංකාවට නිදහස ලැබීමෙන් පසුව ඇරඹි භාවනා ව්‍යාපාරය ද ගුරුකොට ගත්තේ අටුවාවාරීන් ඉදිරිපත් කළ වැරදි මතයන්මය. භාවනාවට කිසිසේත්ම අවශ්‍යය නොවූ “අභිධර්මය” කරපින්තා ගනිමින් භාවනාව අවුල් ජාලයක් බවට පත් කර ගත්හ. එපමණින් ද නොනැවතී බුරුමයෙන් බෞද්ධ නොවන භාවනාවන් මෙරටට ගෙන ආහ. ඔවුහු සතර සතිපට්ඨානය ද වෙනස් කළහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ සමථ - විපස්සනා භාවනාවෙන් සමථ කොටස සම්පූර්ණයෙන්ම අයිත් කළහ. වසර හැටක් පමණ ගෙවී ඇති එම භාවනා ව්‍යාපාරය ගිලන් අයගේ විවේකාගාරයක්, අමනුෂ්‍ය රෝග ඇතුළු විවිධ ආබාධයන්ට සෙත් ශාන්ති කරන මධ්‍යස්ථානයන් බවට පත්ව ඇත.

මූලික බුදුදහමට විරුද්ධව අටුවාවාරීන් ලියන ලද අධර්මයන්ට විරුද්ධව අති පූජ්‍ය කිරිබත්ගොඩ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මෑත යුගයේ දී පුළුල් දහම් ප්‍රචාරයක් ගෙන ගියහ. නිර්මල පිරිසිදු බුද්ධ වචනය සොයමින් එමගින් මගඵල ලැබීමට බොහෝ ශ්‍රාවකයන් ඉදිරිපත් විය. නමුත් එම උනන්දුව ද අද වන විට බොහෝ දුරට පහත වැටී ඇත. එයට හේතුව නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවක් ඉදිරිපත් නොවීමයි. සූත්‍රපිටකයේ සඳහන් දේශනා කටපාඩම් කිරීමෙන් හා මිහිරි හඬින් ගායනයෙන් කිසිවෙකුටත් මගඵල හා නිවන කරා යා නොහැක. කවුරුත් වුවද නිසි සමථ - විපස්සනා භාවනාවෙන් ඉවත් වුවහොත් පැරණි ග්‍රාමවාසී හික්සුව සිටි තැනටම ආපසු තල්ලු වීයාම වැළැක්විය නොහැක. එවිට සිදුවන්නේ එම පිරිසත් ආමිෂ පූජාවන්ට, ගීතිකාවට හා අලංකාර නිර්මාණකරණයන්ට යොමු වීමයි.

එමෙන්ම මෑත සඳහම් ව්‍යාපාරය තුළ තවත් පිරිසක් බුදු බව පැතීමේ මහායාන ධර්මය වැළඳගෙන ඇත. ආරම්භයේ දී

නායකත්වය පමණක් කළ බුදු බව පැතීම අද තම අනුගාමිකයන් අතරට ගොස් ඇත. බුදු බව පතන අය තුළ නිවන සඳහා ධර්ම ප්‍රතිපදාවක් නොමැත.

වර්තමානයේ පවතින මෙම අවාසනාවන්ත තත්වය තුළ සැදැහැවත් ශ්‍රාවකයන් සත්‍යය සොයමින් දසක දිවයයි. ඒ නිසාම විවිධ භාවනා ව්‍යාපාරයන් බිහිවෙමින් පවතී. සමහර තැන්වල මාර්ගඵල විකුණන කඩ සාප්පු ද බිහිව ඇත.

ශ්‍රද්ධාවන්ත ශ්‍රාවකයන්ට අද ඇති ලොකුම ගැටලුව වන්නේ නිවැරදි ධර්ම මාර්ගය කුමක් දැයි සොයා ගැනීමයි. අද ධර්ම දේශනාවන්හි කිසිම අඩුවක් නැත. දස අතින් ඇසෙයි. නමුත් ශ්‍රාවකයා නිසි දහම් මගට පත්වීමක් දක්නට නැත. නිසි සමථ - විපස්සනා භාවනාවෙන් ශ්‍රාවකයා ඉවත් කොට ශ්‍රාවකයාට ලෞකික සුවය පමණක් ගෙන දෙන භාවනාවන් වර්ධනය වෙමින් පවතී.

හැබැ සංසරත්නය හඳුනා ගෙන නිසි දහම් පටිපදාව පිළිබඳව උපදෙස් ගැනීම පිළිබඳව ද තවම අප ශ්‍රාවකයා හරිහැටි දැනුවත් වී නැත.

පණ්ඩිත, රාජකීය පණ්ඩිත, ත්‍රිපිටකාචාර්ය, අග්ගමහා පණ්ඩිත වැනි උපාධි හා තානාත්තර දැරුවන් එමගින් හික්ෂුන්ගේ ප්‍රඥාව මැනිය නොහැක. බුදු දහමේ ප්‍රඥාව යනු සමාධියේ පිහිටා විදර්ශනාවෙන් ලබන ඥානයයි. ලෞකික උපාධිවලින් ලැබෙනුයේ දැනුමක් පමණි. එවැනි දැනුමක් ඇති අයගෙන් බණ අසා මගඵල හා නිවන කරා යා නොහැක. එමෙන්ම විවිධ මාධ්‍යයන් හරහා ඉදිරිපත් කෙරෙන සමහර මතවාදයන්ද අද නිවන් මගට හරස් වී ඇත. නිසි සමථ - විපස්සනාවේ නොයෙදුන පාතග්ජන පුද්ගලයන් දෙනුලබන අනුශාසනා වැඩි වෙමින් පවතී. නිවැරදි ධර්ම මාර්ගය යටපත් කිරීම අනාගතයේ දී තව තවත් වැඩි වෙනු ඇත.



චර්තමානයේ සසුන පත්ව ඇති තත්වය පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ එදා දේශනා කොට වදාළ සේක. “තවද මහණෙනි, අනාගත කාලයෙහි හික්ෂුව සිවුපසය බහුල කොට, සසුන ලිහිල් කොට ගන්නාහ. අධිගමයන් සාක්ෂාත්කරණය සඳහා වීර්ය නොකරයි. පශ්චිම ජනතාවද ද දාෂ්ඨානුගතියට පත්වෙයි. ” (සැදැහැවතුන් ධර්ම මාර්ගයෙන් ඉවත් වෙයි.) අංගුත්තර නිකාය (3) 5.2.3.9.

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද දෙය අද සම්පූර්ණයෙන්ම සත්‍යය බවට පත්ව ඇත. නමුත් අපේ සමහර ශ්‍රාවකයන් තවමත් මේ තත්වය අවබෝධ කරගැනීමට අපොහොසත් වී සිටී. ඉහත කී සත්‍යය කාරණය නිවැරදිව වටහා නොගතහොත් කිසිකළෙකත් සාසනය සුරැකීමටත්, තම විමුක්තිය සලසා ගැනීමටත් නොහැකි වනු ඇත. අද සමහර දෙනා සාසනය සුරැකීමට යයි කරන සමහර දේ සාසනයේ පරිහානියට ම හේතුවන බව කතගාටුවෙන් වුවද කිව යුතුය.

මේ ශාසනය තව කලක් සුරැකීමට, බැබළීමට නම් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් හික්ෂු හික්ෂුණින් නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයට පිවිස අධිගමයන් සඳහා ප්‍රයත්න දැරිය යුතුය. ගල්, වැලි, කොඩි සේසත්, හා ගීත ගායනා තුළින් සසුන සුරැකීමට හෝ ඔබේ විමුක්තිය සලසා ගැනීමට නොහැක.

මේ ශාසනය තවත් අඳුරට යන්නට පෙර සසර දුකින් මිදීමේ නිර්වාණ මාර්ගයට පිවිසෙන්න. නිවන් මග වසා ඇති මතවාදයන්ගෙන් මිදී සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු වීමට අවශ්‍යය අවබෝධය හා ප්‍රතිපදාව ඔබට ඉදිරිපත් කිරීම මේ කෘතියේ අරමුණයි.

මෙම දෙවන මුද්‍රණය සඳහා ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය මුද්‍රණ වියදම් දැරීමට ඉදිරිපත්ව සිටී. එහි නිලධාරී මණ්ඩලයටත්

මෙතෙක් නන් අයුරින් උදව්කළ හැමටත්..... මෙම දෙවන මුද්‍රණය කළට වේලාවට හා දර්ශණීය නිමාවකින් කරදුන් කුලියාපිටියේ ඉසුරු ප්‍රින්ටර්ස් අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත්

කරන ලද මෙම දානමය පුණ්‍යකර්මය මගඵල,  
නිවනකරායාමට හේතු වාසනා වේවා.. !

තෙරුවන් සරණයි

මෙයට,  
ශාසනස්ථිකාමී,  
රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි  
2016 - මැයි

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය,  
තම්මැන්නාගම - පොල්පිතිගම  
077 9558715  
077 6782903



නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

**ඒවස චක්ඛරෝපේන**

**සන්ග්ගස්සි ග්ග්ගේභවං**

**සස්ඛ ලොකාධි ජථවෙභ**

**සෙසාපනිච්ච ඵලං වරං.**

“මුළු ලොවටම අධිපති සක්විති රජ වීමටත්, දෙවිලොව යාමටත්, මුළු ලොව හැම සත්වයින්ගේම අධිපතිකම ලැබීමටත් වඩා, සෝවාන් ඵලයම උතුම් ය.”

රටක නායකත්වයකට, ඇමතිකමකට, මන්ත්‍රීකමකට කොතරම් දිවා රැ නොබලා මහන්සි වෙනවාද? සමහර විට කෙනෙක් තම ජීවිත කාලය කුළම ඒ සඳහා නොනවතින උත්සාහයක යෙදෙනවා. මිල මුදල් වියදම් කරනවා. විවිධාකාර හැලහැප්පිලිවලට, කරදරවලට මුහුණ දෙනවා. විවිධ අයගෙන් දෝෂාරෝපණ ලබනවා. සමහර අය හිරේ විලංගුවේත් වැටෙනවා. එසේ කරන්නෙ කුඩා රටක පාලනයේ කිසියම් නායකත්වයක් ලැබීමටයි.

සක්විති රජකම එවැනි කුඩා වරමක් නොවෙයි. අද එවැනි රජවරු නැහැ. එවැනි අය පහළ වෙන්නෙත් පින්වතුන් වැඩි යහපත් කාලයකයි. වත්මන් ලෝකයේ කිසිම පාලකයකුගේ බලය සක්විති රජ කෙනෙකුගේ බලමහිමයට කිසිසේත් ළං වන්නේ නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ සෝවාන් ඵලය සක්විති රජකමට වඩා උතුම් කියල. එසේ නම් පින්වතුනි, පින්වතියනි, ඔබ උත්සාහ කළ යුත්තේ එම ඵලය ලැබීමට නොවෙයිද?

ඉඳහිට කරන පින්කම්වලින් සතර අපායේ දොර වහගන්න බැහැ. සතර අපාය වියලවූ කෙනෙක් වන්න බැහැ. අසු භාර දහසක් වෙහෙර විහාර ඉදි කළා වූද, බුද්ධ ශාසනයේ චිර පැවැත්ම, ව්‍යාප්තිය පිණිස අනුපමේය සේවයක් කළා වූද, අශෝක මහ රජතුමා මරණින් පසුව සුළු කලකට හෝ තිරිසන් අපායේ ඉපදින. එසේ නම් ඉඳහිට පින්කම් කරන, කෝටි ගණන් වුවද වියදම් කර විහාර ආරාම කරවන, කීර්ති ප්‍රශංසා පිණිස පුණ්‍ය කටයුතු කරන අය පත්වන ඉරණම කුමක් විය හැකි ද? සෝතාපත්ත නොවූ කිසිවෙකුට මම ක්ෂය වූ නිරය ඇත්තෙමි. ක්ෂය වූ තිරිසන් යෝනි ඇතියෙක්මි, ක්ෂය වූ ප්‍රේත විෂය අතියෙක්මි. ක්ෂය වූ අපාය දුර්ගති විනීපාත ඇතියෙක්මි යයි කිව නොහැක. එසේ කිව හැක්කේ නියතවූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඇති සෝවාන් පුද්ගලයකුට පමණි.

සෝවාන් පුද්ගලයෙකු වීමට මිල මුදල්, යාන වාහන, වතුපිටි අවශ්‍යය වන්නේ නැහැ. අවශ්‍ය වන්නේ කැමැත්ත, ශ්‍රද්ධාව හා චීරය පමණි.

සියලු සත්වයින්ගේ අධිපතිවන්නේ මහා බ්‍රහ්මයාය. ඔහුගේ ආයුෂ ඉතා දීර්ඝය. ඔහු බ්‍රහ්ම සුවයෙන් කල් ගෙවයි. නමුත් ඔහුගේ බ්‍රහ්ම ආයුෂ ද කලක දී ගෙවී යයි. ඔහු ද සෝවාන් පුද්ගලයෙකු නොවී නම් සතර අපායේ දොර ඔහුට ද විවෘතය. සියලු ලෝකයන්ට අධිපති මහා බ්‍රහ්මයාත් පත්වන ඉරණම එබඳු නම් අන් අය ගැන කියනුම කවරේ ද?

තවත් බොහෝ දෙනා දිව්‍ය සම්පත්තීන් ලැබීමට විවිධ උපධි පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි නියැලෙයි. ධර්ම අවබෝධයට උත්සාහ නොකරයි. සමහරු ආගමික කටයුතු සංවිධානය කරයි. ධර්මාවබෝධයට හා ප්‍රතිපදාවේ යෙදීමට උත්සාහ නොකරයි. එවැනි අයට දිව්‍ය සම්පත්තීන් ලැබුණ ද එහි ආයුෂ ද කලක දී අවසන් වෙයි. ඔහු සතර අපායේ දොර වසාගත් අයෙකු නොවේ නම්, සෝකාපන්න අයකු නොවූයේ නම්, තීරය, සත්ව ලෝකය, ප්‍රේත විෂය ඔහුට ද උරුම විය හැක.

පින්වත, පින්වතිය, පිළිම විහාර නිර්මාණය විවිධ ආගමික සංවිධාන පමණක් පවත්වා ගෙන යන බෞද්ධයින් සමහර විට ඉතා ප්‍රසිද්ධ අය වන්න පුළුවන්. ධනවත් අය වන්න පුළුවන්. දානයෙන් අග තැන්පත් අය වන්න පුළුවන්. නමුත් ඔහුත් සෝකාපන්න අංගයන් සමාදන් නොවූයේ නම්, අඛන්ඩව ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදුනේ නම්, චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය ශ්‍රවණය කොට අවබෝධයට පත් නොවුණි නම් අඛණ්ඩ සිදුරු නැති සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ නොපිහිටියේ නම් මරණයෙන් පසුව පත්වන ඉරණම ඉතා හයානක විය හැක.

අද අපේ බොහෝ බෞද්ධයින් බුද්ධානුශාසනාව අමතක කරල , තරුපහේ හෝටල්වල ඉන්න අය, රුපියල් කෝටි කීපයක් වටිනා වාහනවල යන අය, දිනකට ලක්ෂ ගණනින් ආදායම් උපදවන අය දෙස බලා සුසුම් හෙළනවා. අනේ අපිට කොයින්ද ඔය වාසනාවල්. අපේ කරුමෙ අපි විදිනවා කියා සුසුම් හෙළනවා. මේ පිරිස බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින් ඉහත කී සියලු සම්පත් අභිබවා ලැබෙන සම්පතක් ඇති බව අමතක කරනවා. මෙලෙස හිතන අය අපේ බෞද්ධ සමාජයේ වැඩිය.

මහා මන්දිරයක සිට ලක්ෂ ගණනාවක් වටිනා වාහනයකින් පාරේ වේගයෙන් යන අය, ආගමික කටයුතු පිළිබඳ සංවිධානයක

සභාපතිවරයා, ලේකම්වරයා, විශාල දානපතියා යන කවුරුත් මරණය උරුමකරගත් අයමයි. මරණින් පසුව කෙබඳු ගති ඇති නැතෙක උපත ලබයිද යන්න නොදනී. නමුත් ඔහු සෝතාපන්න අයකු නම් සතර අපායට නොගොස් උපරිම දෙව් මිනිස් භව හතක් තුළ දී උතුම් නිර්වාණාවබෝධය කරා පත් වන්නේමය. සියලු සංසාරික දුකින් නිදහස් වන්නේමය.

ඔබ මේ ජීවිතයේ දී ආශාවෙන් හම්බ කරගත් සියල්ල මරණයෙන් අවසන් වෙයි. අද සුපිරි හෝටලයක නැවතී මේ සුව විඳින මිනිසා සුළු මොහොතකින් කය බිඳී මරණයට පත්ව ප්‍රේත ලෝකයක උපත ලද හැකිය. එහි දී තමා කලින් විඳි සැප කිසිවක් නැත. තමා පැළඳි රත්, රිදී, මුතු, මැණික් සියල්ල දැන් ඔහුට නැත. ඒ වෙනුවට ඇත්තේ විරූපී දුගඳ හමන ප්‍රේත කයකි. සමහර විට පිපාසය කොතෙක් තිබුණ ද ජලය පානය කළ නොහැක. ආහාර කොතෙක් තිබුණ ද ඒවා අනුභව කළ නොහැක. විවිධ කාමුක ආශා තිබුණ ද ඒවා විඳීමට නොහැක. එදා ධනබලයෙන්, නිලබලයෙන් ඒ සියල්ල තමාට අවැසි ලෙස ලබා ගන්න ඇත. කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනින් රැස්කළ ධන සම්භාරය දැන් තමාට හිමි නැත. සුවිසල් මැදුරු යානවාහන දැන් උරුම නැත.

ප්‍රේතයාට සුදුසු අසුවී වලක හෝ දුගඳ හමන පරිසරයක ඔහු කල්ගත කරයි. නමුත් ප්‍රේතයින්ට පෙර භවය සිහි කිරීමේ ශක්තිය ඇත. ඔහු සියල්ල සිහිකර සුසුම් හෙළයි. ඔහුට කළ හැක්කේ තමාට ලැබුණ දෙය විඳීම පමණි.

මෙවැනි ප්‍රේතයින් සමහර විට තම දුපුකුන්, නෑදෑ හිතවතුන් ළඟට යයි. එමගින් ජීවත්ව සිටින අයට ද සතුට සොම්නස නැතිව රෝගී තත්වයට පත් වෙයි. බලන්න ධර්ම මාර්ගයෙන් බැහැරව සිටි තම කෝටිපති ඥාතියා මිය යාමෙන් පසුව අන් අයට සිදුවන

කරදර, දුප්පත් පොහොසත් හේදයකින් තොරව යම් යම් පුද්ගලයින් මිය යාමෙන් පසුව මෙවැනි තත්වයන් ඇති විය හැක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ලොව පහළ වී ධර්මය දේශනා කළේ සත්වයා පත්වන මෙම අවාසනාවන්ත අමිහිරි තත්වයෙන් ගොඩ ගැනීමටය. එසේ නැතිව මේ සංසාර භවයේ දිගටම අනේක පීඩා විඳිමින් සිටීමට ඉඩ හැරීමට නොවේ. නමුත් අද ශාසනය තුළ කෙරෙන්නේ කුමක් ද?

බුදු දහමේ පරමාර්ථයන්ට පටහැනි වන්නේ බෞද්ධයෝමය. ගිහි පැවිදි හේදයකින් තොරව අද දෙපාර්ශවය තුළම සසර බිය නැත. බොහෝ දෙනා අද වෙහෙර විහාරවලට යන්නේ, ආගමික කටයුතුවල යෙදෙන්නේ සසර දුකින් මිදීමට නොව තම ලෞකික ජීවිතය සැපවත් කර ගැනීමටය. පිරිත් නූල් බැඳ ගැනීමට සෙත් ශාන්ති කරවා ගැනීමට හා බෝධි පූජාවලට මුල්තැන දෙන්නේ එහෙයිනි.

අල්ලපු වැටේ සිටින දුගියාට බත් පතක් නොදෙන සමහරු ප්‍රධාන පූජනීය ස්ථානවලට ගොස් විවිධ දානාදී පුණ්‍යය කර්මයන් කරයි. ඒවා පවත්වන්නේ ද තමා විශේෂ පුද්ගලයින් බව පෙන්වමින් කීර්ති ප්‍රශංසා ලැබීමට, ලෞකික ජීවිතය සැපවත් කර ගැනීමට ය. ඒ සඳහා ම ශ්‍රාවකයා දිරිමත් කිරීමේ වැඩසටහන් ද දිනෙන් දින වැඩි වෙයි. ශ්‍රාවකයාට සසරින් එතෙර වීමට ධර්ම දේශනා කරනු වෙනුවට මිනිසා සසරටම බැඳ තබන දේශනා පවත්වයි. අවසානයේ දෙගොල්ලම බුදු දහමෙන් ලද හැකි ඵලය නොලබා සතර අපායට යාමට ද ඉඩ ඇත.

එබැවින් සෝවාන් මාර්ගයට පත් වීමේ වටිනාකම අමිලය. එය හා සම කළ හැකි අන් සැපතක් සතුටක් පැවැත්මක්

නැත්තේමය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අති උතුම් ධර්මයෙන් ශ්‍රාවකයාට ලද හැකි වටිනාම සම්පත එයයි. අන් සියලු සම්පත් කය බිඳී මරණයට පත් වීමත් සමග අහිමි වන්නේ ය. ඉඩකඩම්, ගෙවල් - දොරවල්, දූප්තුන්, හිතවතුන්, රන්, රිදී, මුතු, මැණික් වැනි තමා සන්තකයේ පැවති සියල්ලම තමාට නැති වන්නේය. ඒ සඳහා කෙනෙකු තම ජීවිත කාලයම කැප කරයි. නමුත් කිසිදු අනුකම්පාවකින් තොරව ඒ සියල්ල මරණයත් සමග නැති වන්නේමය. විශ්වයේ පැවැත්ම හා සසඳන විට අප මේ ලෝකයේ ගෙවන කාලය ඉතාම සුළු මොහොතකි. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය වහ වහාම ආර්ය මාර්ගයට පිවිසෙන්න.



## සෝවාන් මාර්ගය

සෝවාන් මාර්ගයට පත්වීම පිළිබඳව සූත්‍ර දේශනා සියයක පමණ සඳහන්ව ඇත. සංයුක්ත නිකායේ මහාවර්ගයේ 5-2 හි සෝකාපන්න සංයුක්තයේ පමණක් සූත්‍ර දේශනා හැත්තෑ හතරක පමණ සෝකාපන්න වීමට අවශ්‍යය ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව දීර්ඝ විස්තරයක් දැක්වෙයි. සූත්‍ර පිටකයේ තවත් වෙනත් සූත්‍රයන්හි ද එම ප්‍රතිපදාව දක්වා ඇත.

මෙම සියලු දේශනාවන් පරීක්ෂා කිරීමේ දී පෙනී යන්නේ මූලික බුද්ධ දේශනාවන්ට වඩා පසුකාලීනව අටුවාචාරීන් දැක්වූ මතයන් බෙහෙවින් සාවද්‍ය බවයි. එවැනි නිවන්මග වැසූ මතයන් ඉදිරිපත් වීමට හේතු මෙම කෘතියේ පෙරවදනහි දී විස්තර කළෙමු.

අටුවාචාරීන් (විශුද්ධි මාර්ගය ද ඇතුළු) පෙන්වා දෙන්නේ සප්ත විශුද්ධිත් අවසනයේ පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධියෙහි දැක්වෙන නව මහා විදර්ශනා ඥානයෙන් කෙළවර ඤාණදස්සන විසුද්ධියේ දී ප්‍රථම මාර්ග ඥානය උපදින බවයි.

මේ අනුව පෙනී යන්නේ ශ්‍රාවකයෙකු ශිලස්කන්ධය හා සමාධිස්කන්ධය හා ප්‍රඥාස්කන්ධය පුරා අවසානයේ සෝවාන් මාර්ගයට පත්වෙන බවයි. තවද එම සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය අතරක් නැතිවම එකවිටම සිදුවන බව පෙන්වා තිබීම විමතියට කරුණකි. ඒ අනුව බලන විට සෝවාන් මාර්ගයෙහි සිටින පුද්ගලයෙකු ද නැති වෙයි. එවිට,

“වත්කාරී පුරුෂයුගානි අට්ඨපුරුෂ පුද්ගලා” යන්නෙන් අර්ථයක් නැති වෙයි. මූලික බුද්ධ ධර්මයේ නොමැති විත්තවිථි ක්‍රමයක් ද අටුවාවාරීන් ඉදිරිපත් කර ඇත.

ශීල, සමාධි හා ප්‍රඥා ස්කන්ධයන් පූර්ණත්වයට පත්කර අවසානයේ සෝවාන් මාර්ගයට හා ඵලයට පැමිණෙන්නේය යන්න හා සෝවාන් මාර්ගයේ සිටින කෙනෙකු නැත යන්නත් සිහි මදවුවන්ගේ පාපී හිස් දෙඩවිල්ලකි.

අටුවාවාරීන් හා අභිධර්ම විශාරදයින් පෙන්වන ලෙසට සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය අතරක් නැතිව එකවිට සිදු වුණා නම් එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටි සමයේ ලක්ෂ ගණනින් සෝවාන් මාර්ගයට හා ඵලයට පත් වුණේ කෙසේ ද? එකල ළදරුවන්, රජවරුන්, සිටුවරුන්, සෙනෙවියන් වැනි අය සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසියහ. විශාඛා, අනාඨකියා, බිම්බසාර වැනි අය ශීලය මිස සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කර නොතිබිණ. ප්‍රඥා ස්කන්ධය ගැන කුමක් කියමුද.

වරෙක බුදුරජාණන් වහන්සේ අනාඨකියාට අමතා දන් දීමෙන් පමණක් සැහීමට පත් නොවී ධ්‍යාන වඩා ප්‍රීතියෙන් සිටීමට අනුශාසනා කළ සේක. - අංගුත්තර නිකාය (3) ප්‍රීතිසූත්‍රය.

අනාඨකියා බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටු ප්‍රථම දිනයේම සෝකාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු බවට පත් විය. නමුත් ඔහු ධ්‍යාන නොවඩා සිටි හෙයින් සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ නොවීය. එමෙන්ම අනාඨකියා සම්පූර්ණයෙන්ම කාමයෙන් වෙන් නොවූ උපාසක කෙනෙක් ද විය. ඒ නිසාම ඔහු මිය ගිය පසු කාමාවචර දිව්‍ය ලෝක සියල්ලෙහි ඉපිද අවසානයේ නිවන් දකින බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

එසේම කුඩා කලදී සෝතාපන්න ශ්‍රාවකාවක් වූ විශාඛාවන්ට දූදරුවන් 20 ක් පමණ සිටිය බව කියවේ. එමෙන්ම බිම්බිසාර රජ සිරගත කර සිටිය දී රජ බිසව තම ඇගේ ආහාර තවරාගෙන පැමිණ රජතුමාට දුන් බව ද සඳහන්ය. රජතුමා අන්ත:පුරයන් සම්පූර්ණයෙන් වැසූ බවක් ඉතිහාසයේ සඳහන්ව නැත. ඉහත දැක්වූ අප ශාසන ඉතිහාසයේ ඉතා ප්‍රසිද්ධ විශේෂ වූ පුද්ගලයින් තිදෙනා ගැන විමසීමේ දී එම තිදෙනා සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයින් වූයේ ශීල, සමාධි හා ප්‍රඥා යන ස්කන්ධයන් පුරා අවසන් විමෙන් නොවන බව පැහැදිලිය.

### **සෝතාපන්න විමේ ප්‍රතිපදාව**

1. මෙහි අර්ථය වනුයේ මෙ කරුනෙදු ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අර්භත්ය. සමාසක් සම්බුද්ධත, විද්‍යාවරණ සම්පන්නත, ලෝකවිදුහ, අනුත්තර පුරුෂධම්ම සාරථිහ, දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘහ, බුද්ධත, භගවත්භයී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වූයේ වෙයි.
2. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය ස්වාධ්‍යාතය, සාන්දෘෂ්ටිකය, අකාලිකය, ඒහිපස්සිකය, ඕපනයිය, නුවණැත්තන් තම තමා කෙරෙහි ලා දන යුතුය. යයි ධර්මයේ ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වෙයි.
3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ සුපටිපන්නය, උජුපටිපන්නය, ඥායපටිපන්නය, සාමිච්චිපන්නය.

යම් මේ පුරුෂ යුගල සතරක් වේද එහි පුරුෂ පුද්ගලයෝ අට දෙනෙකි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ ආනුන්‍යය, පාහුන්‍යය, දක්ඛිණේයය, අඤ්ජලිකරණීයය, ලෝකයාට අනුත්තර පුණ්‍යකෂේත්‍රයයි සංඝයා කෙරෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වූයේ වෙයි.

4. අඛණ්ඩ, අච්ඡද, අසබල, අකල්මාෂ භුජ්සා, විඥා ප්‍රශස්ත, අපරාමාෂ්ට සමාධි සංවර්තනික ආර්ය කාන්ත ශීලයෙන් සමන්තාගත වෙයි.

මහණෙනි, මේ සිව් දහමින් යුතුවූ අරිසව් තෙමේ විවසව නොවැටෙන සුදු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඇති සෝවාන් වෙයි.

(අ: නි: සෝතාපත්ති සංයුක්ත රාජසූත්‍රය 11.11.1)

එමෙන්ම සෝතාපන්න වීමට පමණක් නොව නිවන කරාම යාම සඳහා ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග හතරක් ද බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන්ය.

මාර්ගඵල බලාපොරොත්තු වන ශ්‍රාවකයෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග හතර.

“සාරිපුත්ත සෝවාන් අග (අංගය) සෝවාන් අගයි (අංගයයි) කියනු ලැබේ. සාරිපුත්ත සෝවාන් අග කවරේ ද?” (බුදුරජාණන් වහන්සේ)

වහන්ස, සපුරිස්සෙව්ම (කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය) සෝවාන් අංගයකි.

නුවණින් මෙනෙහි කිරීම (යෝනිසෝමනස්කාරය) සෝවාන් අංගයකි.

සදහම් ඇසුම (ධර්ම ශ්‍රවණය) සෝවාන් අංගයකි.

දහම් අනුදහම් පිළිවෙත සෝවාන් අංගයකි.

(‘සාරිපුත්ත’)

මැනවි, මැනවි - (බුදුරජාණන් වහන්සේ)

සාරිපුත්ත සෝතය, සෝතයයැයි කියනු ලැබේ. සාරිපුත්ත සෝතය කවරේද - (බුදුරජාණන් වහන්සේ)

වහන්ස, මේ අරිඅටග මගම සෝතයයි. - (සාරිපුත්ත)

අංගුත්තර නිකායේ - දුතියසාරිපුත්ත සූත්‍රය, 11.1.5

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීම සඳහා ඉතා සරල ප්‍රතිපදාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇතත් එලෙස සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමක් සිදු නොවන්නේ ඇයි?

- \* අටුවාවාරීන්ගේ සාවද්‍ය මත
- \* මූලික බුදු දහමට නැති පසුකාලීනව ලියවුණු “ අභිධර්මය” ධර්ම මාර්ගය තුළට වැද්ද ගැනීම.
- \* තෙරුවන් සරණ යාම පහසු කරුණක් ලෙස පෙනුණත් අද ශ්‍රාවකයා හරිහැටි තෙරුවන් සරණ නොයාම.
- \* අඛණ්ඩ ශීලයෙහි නොපිහිටීම.
- \* ධර්මය අවුල් ජාලාවක් බවට පත්කර ගැනීම.
- \* තමා තුළ ඇති ප්‍රතිපදාවට, අවශ්‍ය ධර්මයට වඩා ගැඹුරු ධර්මයන් පිළිබඳව විමසීම.

මෙතැන් සිට සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට අවශ්‍යය “සිව් දහම්” හා වර්තමාන බෞද්ධයා තුළ ඇති සාවද්‍යය ප්‍රතිපදාවන් පිළිබඳව විමසමු.

### බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යාම.

අප ශාසනය තුළ බුදුගුණ නවයක් ලෙස කැටිකොට දක්වා ඇත. මෙනෙහි කීරීම පහසුව සඳහා මෙසේ දැක්වුවද බුදුගුණ අනන්තය. එය කෙලෙසකවත් කිසි යම් සීමාවක් තුළ පෙන්විය නොහැක.

#### අරහං බුදුගුණය

- \* භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යසස, කීර්තිය, බලය, ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව හා විශ්මිත ධ්‍යාන බලයෙන් කිසි ලෙසකත් උඩගු නොවූ හෙයින් ද,
- \* දිව්‍යය, බ්‍රහ්ම, මනුෂ්‍ය ආදීන්ගේ ආමිෂ හා ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින්ද,
- \* රහසින්වත් පවක් නොකළ හෙයින්ද,
- \* සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින්ද අරහං නම් වන සේක.

#### සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය.

- \* භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන කාලත්‍රයට අයත් සියලු ධර්මයන් අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද,
- \* දුඃඛ සත්‍යය, සමුදය සත්‍යය, නිරෝධ සත්‍යය හා දුඃඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව වූ ආර්ය අට්ඨාංගික මාවත අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද,
- \* සියලු නෙය්‍ය ධර්මයන් ගුරු උපදේශ නොමැතිව තමා විසින්ම අවබෝධ කරගත් හෙයින්ද,  
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ වන සේක.

**විජ්ජාවරණ සම්පන්න බුදුගුණ**

බුදුරජාණන් වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යා හා පහළොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්තාගත වූ සේක.

**අෂ්ඨ විද්‍යා**

1. විදර්ශනා ඥානය  
(අනිකය්‍යය, දුඃඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්‍ෂණය අවබෝධය)
2. මනෝමය සාධිවිධ ඥානය.  
(තම කයෙන් වෙනත් කයක් මැවීම)
3. සාධි ප්‍රාතිහාර්ය ඥානය  
අනන්ත අප්‍රමාණ සාධි ප්‍රාතිහාර්යන් පෑමට හැකිවීම
4. දිව්‍ය ශ්‍රෝත ඥානය  
ලෝකධාතුව තුළ කොතනක වුවද ඇතිවන කට හඬක් ඇසීමට ඇති හැකියාව.
5. පරචිත්ත විජානන ඥානය
6. පුබ්බේ නිවාසානුස්මාති ඥානය
7. චුති උප්පත්ති ඥානය  
සත්වයින් මරණින් පසු උපදින ස්ථානයන් පිළිබඳව දැන ගැනීම.
8. ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමේ ඥානය  
කාමාශ්‍රව, හවාශ්‍රව, දිට්ඨාශ්‍රව හා අවිද්‍යාශ්‍රව ආදී ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීම.

**පසළොස් වරණ ධර්ම**

01. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය.
02. ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය.
03. පමණ දැන ආහාර ගැනීම.
04. නින්දහි නොඇල්ම.
- 05 - 06 හිරි ඔතප්
07. ශ්‍රද්ධාව

- 08. බහුශ්‍රුත බව
- 09. චීර්ය
- 10. සිහිය
- 11. කුසල සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රඥාව
- 12. ප්‍රථම ධ්‍යානය
- 13. දෙවැනි ධ්‍යානය
- 14. තුන්වැනි ධ්‍යානය
- 15. සතරවැනි ධ්‍යානය

**සුගත බුදුගුණය**

ශාන්ත වූ ගමන් ඇති හෙයින් ද, දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්තවන හෙයින් ද, කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය, අන්තකිලමකානු යෝගය යන අන්තයන්ට නොගොස් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළින් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද මූල, මැද, අග යනපත් වූ ධර්මය දේශනා කළ හෙයින් ද, බුදුරජාණන් වහන්සේ සුගත නම් වන සේක.

**ලෝක විදු බුදුගුණය**

සත්ව ලෝකය, සංස්කාර ලෝකය, අවකාශ ලෝකය යන තුන්ලොව මැනවින් අවබෝධ කරගත් සේක. අපායභූමි සතර, කාමභූමි සත, රූප භූමි 16 අරූපභූමි 4 යන තිස් එක් භූමි තලයන් සම්මුති හා පරමාර්ථ වශයෙන් අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද, අනන්ත අප්‍රමාණව පැතිරීගිය ලෝක ධාතුන් අවබෝධ කරගත් හෙයින් ද ලෝක විදූ නම් වන සේක.



**අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී ගුණය**

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය, ප්‍රත්‍යය සංනිශ්‍රිත ශීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය, ආදී සතර ශීලයෙන් සමාධියෙන්, ප්‍රඥාවෙන් හා විමුක්ති ඥාණ දර්ශනයන් ගෙන් සමන්විත වූ සේක.

එමෙන්ම දමනය කළ නොහැකි වූ ජට්‍ටලයන්, තීර්ථකයින්, දෙවියන්, බ්‍රහ්‍මන්, යක්ෂයින්, සත්වයින්, හා මිනිසුන් ප්‍රාතිහාර්ය ඥානයෙන් දමනය කළ සේක.

**සත්තා දේව මනුස්සානං ගුණය**

ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, මාන, දිට්ඨි යන කෙලෙස් දුරු කිරීම සඳහා ද පස් පව්, දශ අකුශල්, ව්‍යාධි, මරණයන් ඉක්මවීම සඳහා ද,

දෙවි මිනිසුන්ට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කිරීම සඳහා දහම් දෙසූ හෙයින් සත්තා දේව මනුස්සානං වන සේක.

**බුද්ධෝ ගුණය**

අත්ථ පටිසම්භිදේ, ධම්ම පටිසම්භිදේ, නිරුක්ති පටිසම්භිදේ, පටිභාන පටිසම්භිදේ යන චතු විශාරද ඥානයෙන් ද,

ඉන්ද්‍රිය පරෝ පරියන්තේ ඥානය, යමක පාටිභාර්යේ ඥානය, මහා කරුණා සමාපත්ති ඥාණය, සබ්බඤ්ඤාන ඥානය, අනාවරණය ඥාණය යන ඥානයන්ගෙන් යුතුව තමා අවබෝධ කරගත් චතුරාර්ය සත්‍යය, සත්‍යය ඥානය, කෘත්‍යය ඥානය, කෘත ඥානය ආදී වශයෙන් දොළොස් ආකාරයෙන් වටහා ගෙන අනුන්ටද වටහා දුන් බැවින් බුද්ධ වන සේක.

**භගවා බුදුගුණය**

සියලු මාරයන් ක්ලේශ මාර, අභිසංස්කාර මාර, ස්කන්ධ මාර, දේවපුත්ත මාර, මච්චු මාර යන මාරයින් පරාජය කළ හෙයින් ද,

ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, ආර්ය සත්‍යය, දස සංයෝජන, පංචනිවරණ, සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් අවබෝධ කළ ලොව සියල්ලටම වඩා අග්‍ර වූ හෙයින් භගවා වන සේක.

**බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යාමේ හරි හා වැරදි පිළිවෙත.**

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීම සඳහා ඉහතින් දැක්වූ ලෙස නිරවුල්ව, සවිස්තරව නව අරහාදී බුදුගුණ දැන අවබෝධ කරගෙන බුදුන් සරණ යායුතුය. එසේ බුදුන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයාට ඊට වඩා වෙනත් පිඳිය යුත්තෙක් අනුගමනය කළ යුත්තෙක් නොමැත. ඒ හා සමාන කෙනෙකුද නොමැත.

උපතින් බෞද්ධයකු නිසා බුදු පිළිමයක් දෙස බලා ඒ අවට ඇති පහත් ආලෝකයන්, මල්, සුවඳ දුම් නිසා ප්‍රමෝදයට පත්ව සාදු, සාදු කියා බුදු පිළිමයකට වැදීමෙන් පූජාවන් පැවැත්වීමෙන් පමණක් බුදුන් සරණ යා නොහැක. අද බොහෝ නිවෙස්වල බුදුන් පුදන කාමරයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සම තත්වයෙන් විවිධ ඡායාරූප හා පිළිම තබා ඇත. ඒවාට ද විවිධාකාර පූජාවන් පවත්වති. මෙවැනි අය නිසිලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ නොගිය අයයි. අද භාවනාවට පිවිසෙන සමහර දෙනාද මේ තත්වයට පත්වීම කනගාටුවට කරුණකි.

මැටි හෝ ගල් පිළිමයක් දෙස බලා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත වූ ගුණ සිහිපත් කළ නොහැක. සෝවාන් මාර්ගයට

පිවිසෙන ශ්‍රාවකයා බුදුගුණ සවිස්තරව ඉගෙන ඒ තුළින් ශ්‍රද්ධාවට පත්ව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යා යුතුය. බුදුගුණ නොදැන එයින් තම හද ශ්‍රද්ධාවෙන් නොපුරවා ගෙන අලංකාර ලෙසින් දික්ග්වරයෙන් ගාථා සජ්ඣායනය හා විවිධ පූජාවන් පැවැත්වීමෙන් බුදුන් සරණ ගියා යයි සමහරු සිතයි. එය වැරදීමකි. එවැනි ආමිෂ පූජාවන්ට මුල්තැන දී සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසිය නොහැක.

සමහර භාවනා ව්‍යාපාර මෙහෙය වන ගුරුවරු බුදුගුණ හරිහැටි නොදැනීම නිසා නොමඟ ගිය තැන් එමට ඇත. අද සමහර කම්මට්ටියානාචාර්යවරුන් පවසනවා ධ්‍යාන වැඩීමක් අවශ්‍යය නැති බව. ඒ අය කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනාවට යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ තිබූ පසළොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් හතරක් තමා ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන, හා හතරවන ධ්‍යාන. ඒ බව දැනගත්තා නම් ධ්‍යාන වැඩීම මගහරිද? එබැවින් මගඵල ලබනු රිසි සැවොම නිසිලෙස බුදුගුණ දැන ඒ තුළින් ශ්‍රද්ධාවට පත්ව බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යා යුක්තේය.

**ධර්මය සරණයාම**

ස්වාක්ධාතෝ භගවතා ධම්මො සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ ඒභිපස්සිකෝ ඔපනයිකො පච්චත්තං චේදි තබ්බෝ වික්ඝුහිතී.

**ස්වාක්ධාත ධම්ම ගුණය**

අන්තගාමී නොවී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවන් දහම් දෙසූ බැවින් ද මූල, මැද, අග යහපත්ව මනාකොට නිර්වාණය පිණිස දහම් දෙසූ බැවින් ද උන් වහන්සේ ධර්මය අක්ෂර පද ව්‍යාඤ්ජන, ආකාර, නිරුක්ති, නිද්දෙස යන සම්පත්තීන් හා අත්තපටිසම්භිද, ධම්ම පටිසම්භිද, නිරුක්ති පටිසම්භිද, පටිභාන පටිසම්භිද යන සතර

ආකාරයෙන් දේශනා කරන ලද හෙයින් ස්වාක්ඛාතය එසේම එම ධර්මය ලෝකෝත්තර නිසාද ස්වාක්ඛාතය. මෙවැනි ස්වාක්ඛාත වූ ධර්මයක් මෙලොව පහළ වූ කිසිදු ආගමික නායකයකු දේශනා කොට නොමැත. මේ ධර්මයේ කිසිදු හිස්තැනක්, පලුදු තැනක්, පරස්පර විරෝධී තැනක් නැත්තේය. එම ධර්මය නිවන දක්වාම අඛණ්ඩව ගලායන විසිතුරු නදියකි. එබැවින් එය ස්වාක්ඛාතය.

**සන්දිට්ඨික ධර්ම ගුණය**

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය ආර්ය මාර්ග වශයෙන් ද, නවලෝකෝත්තර වශයෙන් ද තමා විසින් දැක්ක යුතු අවබෝධ කළ යුතු යෙකි. වෙන කෙනෙකු ලබන අවබෝධය තව කෙනෙකුට වැඩක් නොවේ. එසේම මෙම ලෝකෝත්තර ධර්මය භාවනා වශයෙන් වැඩීමෙන් ප්‍රතිවේධයට පත්වන අතර සංසාරික බිය නැති කරයි. එහෙයින් එම ධර්මය තමාට හසුවන බැවින් සන්දෘෂ්ඨික වන්නේය.

**අකාලික ගුණය**

සියළු කාලයටම ගැලපෙන, එක් කාලයකට පමණක් සීමා නොවූ, කල් නොයවා ඵදිනෙදාම ශුභ විපාක ලබාගත හැකි හෙයින් ධර්මය අකාලික ගුණයෙන් යුතුය.

**ඒතිපස්සික ධර්ම ගුණය**

මෙම ධර්මයේ ගුරුමුණ්ඩී හෝ රහස් නැත. එය සැමටම විවෘතය. කවරෙකුට උවද එන්න බලන්න යයි කිව හැක. එහෙයින් මෙම ධර්මය ඒතිපස්සික වන්නේය.

**ඕපනයික ධර්ම ගුණය.**

මෙම ධර්මය නිකම්ම කියවීමෙන් හෝ ශ්‍රවණය කිරීමෙන් පලක් නැත. මෙම ධර්මය මන්ත්‍රයක් වැනි දෙයක් නොවේ. එය යෝනිසෝමනසිකාරය තුළින් තම තමාගේ සිත් තුළ උපනයනය කළ යුත්තේය යන අර්ථයෙන් ඕපනයික නම් වන්නේය.

**පච්චත්තන් වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤුහිති**

කෙනෙක් ලබන අවබෝධය ධර්ම පටිපදාවේ නොයෙදීමෙන් තවත් කෙනෙකුට ලබාගත නොහැක. එකිනෙකා විසින් මාර්ගය දැන සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වඩා තම තමා විසින්ම අවබෝධ කරගත යුත්තේය. තව කෙනෙකුට මගඵලයක් දිය නොහැක. දිය හැක්කේ ඒ සඳහා ධර්ම අවබෝධය හා ප්‍රතිපදාව පමණි. ඒ අනුව තම තමා විසින්ම අවබෝධ කර ගත යුතුය.

අද බොහෝ විට සිදු කරන්නේ වෙහෙර, විහාරවල මල් පහන් පුදා “ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා වශයෙන් ධර්මය වදින ගාථාවන් කියවීම පමණි. ඒ ධර්මය වදින ගාථාවේ සඳහන් ලෙසට ධර්ම මාර්ගයේ නොයයි. එම ගාථාවේ කියවෙන අර්ථයන්ට අනුව තම ප්‍රතිපදාව සකස් කරගත යුතුය. එසේ නොවේ නම් ධර්මය සරණ යාමක් නැත.

බොහෝ අය තැනින් තැන ධර්මයේ කොටස් අහුලා සිතෙහි තබාගනී. ඒවායේ අන්තර් සම්බන්ධතාවයන් නොදනී. මගඵල බලාපොරොත්තු වන සෑම ශ්‍රාවකයකුම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ස්වාක්ඛාතවූ අකාලික වූ ..... ධර්මය කුමක් දැයි සරලව කෙටියෙන් දත යුතුය. බුදුපියාණන් වහන්සේ එදා බරණැස ඉසිපතනයේ මිගදායේ දී දේශනා කරන ලද ධර්මය

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය ලෙසින් දැක්වෙයි. එම සූත්‍ර දේශනාවේ දී ඵදා උන් වහන්සේ කැටිකොට දේශනා කරන ලද්දේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයයි. එම ධර්මයේ යම් යම් කොටස් පසු කලෙක විටින් විට තැනින් තැන සවිස්තරව දේශනා කරන ලද්දේය. පසුව එය නවාංග සාස්තෘ ශාසනය ලෙසින් වැඩී ගියහ. කුමන ශ්‍රාවකයෙකුගේ උච්ඳ ධර්මය සරණ යාම සම්පූර්ණ වීමට නම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයත් එහි දැක්වෙන නිර්වාණ මාර්ගයත් අවබෝධ කරගෙන යූතුය.

**තිසි ලෙස ධර්මය සරණ නොයාමේ ආදීනව**

ලංකාව තුළ බොහෝ සාවද්‍ය භාවනා ව්‍යාපාරයන් වැඩී යාමට ප්‍රධාන හේතුව නම් ශ්‍රාවකයා තුළ මූලික බුදු දහම පිළිබඳව අවබෝධයක් නොමැතිකමයි. මෑත යුගයේ මුල් සමයහි ඇති භාවනා ව්‍යාපාරයන්හි දී ශීලය හා සමාධිය ගැන කිසි සැලකීමක් නොමැතිව කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනාව උගැන්නුවා. ධර්ම මාර්ගය ශීල, සමාධි ප්‍රඥා වශයෙන් ස්කන්ධ තුනකට බුදුරජාණන් වහන්සේ බෙදා දැක්වූ සේක. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයම එම ස්කන්ධ තුනක. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකළ ධර්ම මාර්ගය අනුපූර්ව ක්‍රමයකි. ඒ අනුව ශීල ස්කන්ධය නොමැතිව සමාධි ස්කන්ධයත් සමාධි ස්කන්ධය නොමැතිව ප්‍රඥා ස්කන්ධයත් පිරිය නොහැක. සමහර භාවනා ගුරුවරු සමාධියක් අවශ්‍ය නැති බව කියනවා. ආර්ය අට්ඨාංගික මාවතේ අවසාන අංගය සම්මා සමාධියයි. සම්මා සමාධිය යනු ප්‍රථම , දෙවන, තෙවන සතරවන ධ්‍යානයන්ට සම්මා සතියෙන් යුතුව පත් වීමයි. එය නොපිළිගන්නා අයකු චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය ද පිළිනොගනී. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය පිළිනොගන්නා තැනැත්තා බුද්ධ ධර්මය ද පිළිනොගනී. දහස් ගණින් සදහම් පොත් බෙදාහරින ව්‍යාපාරයන් තිබෙනවා. ඒ පිරිසත් “සම්මා සමාධිය” පිළිගන්නේ නැහැ. මෙවැනි ධර්මය විකෘති කරන

ව්‍යාපාරයන්ට පැවැතිමට හැකිව ඇත්තේ ශ්‍රාවකයා තුළ මූලික බුදු දහම පිළිබඳව නිරවුල් අවබෝධයක් නොමැති නිසාය.

එබැවින් මගඵල - නිවන බලාපොරොත්තුවෙන් ශීල, සමාධි, ප්‍රඤ්ඤාස්කන්ධයන් පිරීමට මත්තෙන් සියලු දෙනාම චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ලද යුත්තේ ය. ඒ අවබෝධයෙන් යුතුවම ධර්මය සරණ යා යුත්තේය.

### **සංඝ රත්නය සරණ යාම**

#### **සුපටිපන්නෝ සංඝ ගුණය**

ආර්ය මාර්ගික ප්‍රතිපත්තියට බැසගත් හෙයින් මනා පිළිවෙතින් යුතු හෙයින් සුපටිපන්නය. මෙයින් කියවෙන්නේ භික්ෂුවක් ශීල සමාධි ප්‍රඥා යන ස්කන්ධයන් අනුපිළිවෙලින් වඩන්නේ නම් වෙනත් ලෞකික කටයුතු නොකරන්නේ නම් (කීර්ති, ප්‍රශංසා, රැකීර්ඤ්ඤා, මුදල් භොයන ව්‍යාපාර ආදිය නොකරන්නන් නම්) ඒ භික්ෂුව සුපටිපන්න බවයි. කවර නම්බු නාම උපාධින් (අග්ගමහා පණ්ඩිත, ත්‍රිපිටකචේදී, ආචාර්ය, මහාචාර්ය, පණ්ඩිත, රාජකීය පණ්ඩිත) තිබුනද භික්ෂුව නිවන අරමුණු කරගෙන නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙන්නේ නම් ඒ භික්ෂුව සුපටිපන්න නොවේ.

#### **උපුපටිපන්න ගුණය**

බුදුරාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ ඍජු ගුණයෙන් යුක්තය. වංක ගති නැත්තේය. එවැනි ගුණ ඇති භික්ෂුව ලාභ

සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසා අරමුණු කරගෙන වංක ලෙස කථා නොකරයි. දේශපාලනයේ දී ඍජු ගුණය පවත්වාගත නොහැකිය. එබැවින් හික්ෂුව එවැනි දෙයට යොමු නොවෙයි. පමණට වඩා ප්‍රභූ සම්බන්ධය නිසාද ඍජු ගුණය බිඳ වැටෙයි. අවංක ඍජු ප්‍රතිපත්ති පවත්වා ගැනීමට නම් නිසි ශීලයේ පිහිටා දායක සම්බන්ධයෙන් කිසියම් පාලනයකින් යුතුව, හික්ෂුවට අයිති දේ පමණක් කරමින් අප්‍රමාදීව නිවන සඳහා කටයුතු කළ යුතුය. භාවනා ව්‍යාපාර පවත්වනවා කියා කෝටි ගණනින් මිල මුදල් හා යානවාහන නොසෙවිය යුතුය. එවැනි දේ කරන විට ඍජු ප්‍රතිපත්ති පවත්වා ගත නොහැක.

**ඤායපටිපන්න සංඝ ගුණය**

බුදුරජාණන් වහන්සේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම නිවන සඳහා ආර්ය මාර්ගයට , සමයක් ප්‍රතිපදාවට පිළිපත් අයයි.

“අපණ්ණක භාවෙන ඤායමිති නිබ්බාණං තං වා ඤායති පටිච්ඡක්ඛි තෙනා ති ඤායෝ”

එබැවින් ඤාය යනු නිර්වාණ යයි. ඒ නිර්වාණය යමකින් ප්‍රතිවේධ කරනු ලැබේ ද එය ඥාණයයි. එනම් ආර්ය අට්ඨාංගික මාවකයි.

යම් හික්ෂුවක් නිවන් මගින් බැහැරව විවිධ පුද පූජා පමණක් පවත්වමින් විවිධ ආගමික සංකේත නිර්මාණය කරමින් සිටින්නේ නම් ඒ හික්ෂුව තුළ ඤායපටිපන්න සංඝ ගුණය නැක්කේය.



**සාමීච්චිපන්න සංඝ ගුණය**

නිවැරදි මගට බැස්සා වූ අර්ථයෙන් “සාමීච්චි” ය. එබැවින් සමායක් ප්‍රතිපදාව සාමීචිය. එය සසර දුකින් බැහැර වීමේ නිවැරදි මාර්ගය වන හෙයින්, “සාමීච්චි” නම් වෙයි.

“යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිස පුග්ගලා එස හගචතෝ සාවක සංඝො”

**පුරුෂ යුගල සතර**

‘සෙසිංඤ්ඤි’ - චෛරියී

සකාදිග්‍රාම ඔර්ගණී - චෛරියී

අනාගාම ඔර්ගණී - චෛරියී

අරහත් ඔර්ගණී - චෛරියී

ඒ අනුව පුරුෂ පුද්ගලයින් අටදෙනෙකි. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ඉහත දැක්වූ ගුණ ඇති සියලු දෙනාම මාර්ගඵල ලාභීන් බවය. “සංඝ” යන්නට මර්ගඵලලාභී උපාසක, උපාසිකා, හික්ෂු, හික්ෂුණින් යන සිව්වනක් පිරිසම අයිති වෙයි. කෙනෙකු මගඵල ලැබීමට ආර්ය මාර්ගයට පිවිසෙන්නේ නම් “සංඝ” යන්න නිවැරදිව පැහැදිලිව අවබෝධ කරගත යුතුය. “සුපටිපන්නෝ..” යන ගාථාව කියා වැදිය යුත්තේ ආර්ය සංඝ රත්නයටය. එම ආර්ය සංඝ රත්නයේ තවත් ගුණ පහක් පවතින බව ධර්මයේ සඳහන්ය.

**ආහුනෙය්‍ය ගුණය**

දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මිනිස් යන සියලු දෙනා විසින්ම දුර සිට ගෙනෙන සිව් පසය පිදීමට, දන් දීමට සුදුසු වූයේ යන්න “ ආහුනෙය්‍ය” වන්නේය. නමුත් මගඵල නොලැබූ සම්මුති සංඝයාට සිව්පසය දානාදිය දීමේ වරදක් නැත. අප ශාසන ඉතිහාසය තුළ සම්මුති සංඝයාගෙන් (මගඵල නොලැබූ භික්ෂූන්) විශාල ශාසනික මෙහෙවරක් සිදුව ඇත. අපි කවුරුත් කුඩා කල ධර්මය පිළිබඳව යමක් ඉගෙන ගත්තේ පන්සෙලෙනි. නමුත් අද බොහෝ තැන්වල තත්වය නරකය. බෞද්ධ යැයි කීමටද බැරිය. ශ්‍රාවකයා මනා නුවනින් වර්තමාන තත්වයන් තෝරා බේරාගෙන කටයුතු කල යුතුය.

*මගඵල ලැබිය හැක්කේ ආර්ය මහා සංඝරත්නයෙන් ලබන උපදෙස් තුළින් පමණි.*

**පාහුනෙය්‍ය**

“පාහුන” නම් සිව් දෙසින් පැමිණෙන ප්‍රිය මනාප ශෝකීන්, මිත්‍රයින් උදෙසා ගෞරවයෙන් පිළිවෙල කරන ලද හෝඡනයයි. එය මූලින්ම සංඝ රත්නයට පූජා කිරීම සුදුසුය. සංඝයා එය පිළිගැනීමට ද සුදුසු ය. සංඝ රත්නය වනාහි අසංඛ්‍ය ගණන් කල්ප ඉක්මවා ගිය කල්හිම දක්නට ලැබෙති. එහෙයින් තම නැදැයින්ට කලින් සංඝ රත්නයට දන් දීම සුදුසුය.

**දක්ඛිණෙය්‍ය**

දක්ඛිණ නම් පරලොව සුව පතා දෙන දානයයි. ආර්ය සංඝ රත්නය එම දක්ඛිණාවට සුදුසු වූයේ දක්ඛිණෙය්‍ය වන්නේය.

**අඤ්ඡලිකරණියෝ**

සියලු දෙවි මිනිසුන් දොහොත් මුදුන්හි තබා කරන අඤ්ඡලිකරණියාට (නමස්කාරයට) සුදුසු වන්නේය.

**අනුත්තරං පුඤ්ඤාක්ඛේතං**

රජුගේ හැල් පැළවෙන තැන රජුගේ හැල් කෙතයි. ඇමතිගේ හැල් පැළවෙන තැන ඇමතිගේ හැල් කෙතයි. සියලු ලෝවැස්සන්ගේ පින් පැලවෙන තැන ආර්ය සංඝ රත්නය නම් වූ පින් කෙතයි. සංඝයා නිසා ලෝකයාට නානා විධ හිතසුව ඵලවන පින් පැලවෙන නිසා ඵය ලෝකයාගේ අනුත්තර පුණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයයි.

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට පෙර තෙරුවන් නිවැරදිව හඳුනාගෙන ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සරණ යා යුතුය. බුද්ධ රත්නය හා ධර්ම රත්නය සරණ යාමට අද බලවත් බාධාවක් නොමැත. නමුත් සංඝ රත්නය සරණ යාම අද බලවත් ප්‍රභේලිකාවකි.

මෙය කියවන ඔබ ඔය කියන ගුණ ඇති සංඝ රත්නයක් අද කෝ, කොහොමද අපි සංඝ රත්නය සරණ යන්නේ ? ඵය නොහැකි වූ විට ආර්ය මාර්ගයට යන්න ඵයම බාධාවකි නේද? යන ප්‍රශ්නය මතු කිරීමට ඉඩ ඇත.

ඇත්තෙන්ම ආර්ය මාර්ගයට පිවිසෙන්න ඇති ලොකුම ගැටලුවක් තමා මෙය. අද පමණක් නොව මෙම තත්වය වසර දහස් ගණනක් සිටම පැවත එන්නකි. ආර්ය මහා සංඝ රත්නයක් නොමැති නම් බුද්ධ ශාසනයේ පැවැත්මක් ද නැත.

අදත් රහතන් වහන්සේලා හා මගඵල ලාභී ආර්ය සංඝරත්නය වැඩ සිටිනවා. යම් කෙනෙක් ආර්ය සංඝ රත්නය අද නැහැයි කියනවා නම් එයින් ගමය වන්නේ අද බුද්ධෝත්පත්ති කාලයක් නොවන බවයි.

යම් භික්ෂු පිරිසක් සාමූහිකව බුදු බව නොපතයි. නම් නිවන මෙහි බුද්ධ ශාසනය තෙක් කල් නොදමයි නම් ඇද පැද ගීත ගායනය නොකරයි නම්, සූත්‍ර දේශන කියවීමට පමණක් සීමා නොකරයි නම් , හා නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන ධ්‍යාන වඩයි නම්, සතර සතිපට්ඨානයේ යෙදෙයි නම් ඒ පින්වත් භික්ෂූන් වහන්සේලා නියත වශයෙන් ම ආර්ය සංඝරත්නයට අයත්ය. අප ශ්‍රාවකයින් විසින් එම සංඝ රත්නයම සරණ ගොස් සමථ විපස්සනා භාවනාවට උපදෙස් ගෙන මගඵල ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුත්තේය. එවැනි සංඝ රත්නය සෙවීම අද දුෂ්කර කටයුත්තක් බව ඇත්ත. එය ශාසනය පරිහානිය කරා යන යුගයක ලක්ෂණයකි. නමුත් උත්සාහ වන්නයාට ජය ලද හැක. ආර්ය සංඝ රත්නය හඳුනා ගැනීමට නොහැකි අයෙකුට මගඵල ලැබීමට ද නොහැක.

**සෝනාපන්න ශ්‍රාවකයකු වීම සඳහා අවශ්‍ය සිව්දහමින් සතර වැන්න.**

අබණ්ඩ, අවිජ්ජා, අසබල, අකල්මාෂ, භුජ්ස්ස, විඤ්ජුස්න, අපරාමාෂ්ට, සමාධි සත්වත්තනික ශීලයයි.

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට සික්ෂාපද වශයෙන් සමාදන් විය යුතු පංච ශීලය ඉහත දැක්වූ අට ආකාරයකින් ආරක්ෂා කරගත යුතුය.

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට කැමති බොහෝ දෙනා ඉහත සඳහන් ලෙස ශීලය අවබෝධ කරගෙන නැහැ. ඉදහිට බණ ටිකක් අහල, පෘතග්ජන ගිහි පැවිදි උගතුන් ලියන පොත් ටිකක් බලලා ප්‍රගුණ කිරීමකින් තොරව භාවනාවන් පිළිබඳව යමක් ඉගෙන සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසෙන්න උත්සාහ දරණවා. තවත් සමහරු දානමය පුණ්‍ය කර්මයන්ට ඉතා අඩු තැනක් දී කාන්සිය මග හැරෙන්න හඬපටි හා තැටි තුළින් පෘතග්ජනයින්ගේ දේශනා අහල සෝවාන් වෙන්න උත්සාහ දරනවා.

අද ලංකාවේ මාර්ගඵල බෙදන කඩ තියෙනවා. බොහෝ විට මෙවැනි ස්ථාන පවත්වාගෙන යන්නේ අමනුෂ්‍ය බලවේගයන්හි ද උපකාර ඇතිවයි. ඵවැනි ස්ථානයන්ට යාමට අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයට ගොදුරු වූ අයද කැමැත්ත දක්වයි. වැඩි වශයෙන් මෙවැනි ස්ථානයන් පවත්වා ගෙන යන්නේ භූත බලවේගයන්ට ගොදුරු වූ කාන්තාවන්ය. සමහර අතරමං වූ හික්ෂුන් ද මෙම ස්ථානවල මගඵල ලාභීන් ලෙස ක්‍රියාත්මකව සිටිති. මේ කිසි කෙනෙක් සෝකාපන්න වීමේ නිසි ප්‍රතිපදාව නිසි ලෙස ප්‍රකාශ නොකරයි.

**ඵමෙන්ම සූත්‍ර දේශනා පමණක් කඩපාඩම් කරගත් තැනැත්තාට ද සෝකාපන්න මාර්ගය පැහැදිලි කිරීමට නොහැක. ඔහු තුළ ත්‍රිපිටක දේශනා අඩංගු හඬපටියකට වඩා වැදගත් දෙයක් නැත.** සූත්‍ර දේශනාවන්හි ඇත්තේ බුද්ධ දේශනාවන්හි සාරාංශය පමණි. එය විස්තර වශයෙන් දැක්ක හැක්කේ ධර්ම ප්‍රතිපදාව තුළින් පමණි. ඉහත කරුණු නිසා සෝකාපන්න වීමට අවශ්‍ය සමාධි සංවත්තනනික ශීලය පිළිබඳව ද දත යුතු දේ ශ්‍රාවකයනට නිසි ලෙස ලැබී නැත.

මෙතැන් සිට අප සූත්‍ර දේශනාවන්හි දක්වා ඇති ශීලය පිළිබඳව විමසා බලමු.

“අහෝ වත මේ සීලානි, අධිණ්ඩානි, අච්ඡද්දානි, අසබලානි, අකම්මාසානි, භුජ්ජසානි, විඤ්ඤුප්පපසත්ථානි, අපරාමට්ඨානි, සමාධි සංවත්තිනිකානි.

**අධිණ්ඩ**

ගිහි හෝ පැවිදි හෝ කෙනෙකුගේ ශීලය කොන් නොකැඩුණ වස්ත්‍රයක මෙන් මුලින් හෝ අගින් එක ශික්ෂා පදයක් හෝ නොකැඩුණේ නම් එය අධිණ්ඩය.

**අච්ඡද**

එක ශික්ෂා පදයක් හෝ බිඳී මැද සිදුරු වූ වස්ත්‍රයක් මෙන් නොවූයේ නම් එම ශීලය අච්ඡදාය.

**අසබල**

පිළිවෙලින් ශික්ෂා පද දෙක තුනක් නොබිඳුනේ නම් ඒ ශීලය අසබලය.

**අකල්මාෂ**

ශික්ෂා පද තැනින් තැන නොබිඳුන ශීලය අකල්මාෂය

**භුජ්ජස**

අධිණ්ඩ වූ ශීලය තුළ තෘෂ්ණා දාසවත්වයෙන් මිදුනා නම් එම ශීලය භුජ්ජසය වන්නේය. අප ශ්‍රාවකයින් දකුණු වැදගත් කරුණක් මෙහි දී මතු කරමි. භාවනා කරන සමහර පින්වතුන්, දානාදී පුණ්‍ය කර්මයන්ට මැලිකමක් දක්වයි. මගඵල හා නිවන

අරමුණු කරගත්, ශීලයෙහි පිහිටි සැදැහැවතුන් දානමය කටයුතු කෙරෙහි දැඩි උනන්දුවක් දැක්වීම වැදගත්ය. ප්‍රඥාව තුළින් තෘෂ්ණාව බිඳ හෙළීමට පෙර දානමය පුණ්‍ය කර්මයන්ගෙන් තම මසුරුමල පිරිසිදු කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය කරුණකි. සැමට එක හා සමානව දානමය පුණ්‍ය කර්මයන්හි යෙදිය නොහැක. තම තමාගේ වත් පොහොසත්කම් අනුව එය සිදුවේ. තමා ට හැකි පමණින් දන්දීම ප්‍රමාණවත්ය. එමඟින් වස්තු කාමය පැරදවිය හැක. එය කාමච්ඡන්දය නැමැති නීවරණයෙන් කොටසක් පැරදී වීමකි.

**විඤ්ඤප්පසන්චානි**

විඤ්ඤයින් යනු සිල්වත් ධර්මධර සත්පුරුෂයන්ය. කෙනෙකුගේ ශීලය එම සත්පුරුෂයින්ගේ ප්‍රසාදයට හේතුවිය යුතුය.

**අපරාමට්ඨාන**

අපරාමාෂ්ඨ ශීලය යනු තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකෙන් අල්ලා නොගත් ශීලයයි. යම් කෙනෙකු ප්‍රසිද්ධිය සඳහා දන්දීම, විවිධ නිර්මාණ ඉදිකර තම ප්‍රසිද්ධිය පැතිම, දෙවියෙකු වීමට යයි සිතා පින්දහමිහි යෙදීම තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි ගැනීමකි. එබැවින් සෝකාපන්න වීමට උත්සාහ දරණ අය තෘෂ්ණා දෘෂ්ටිවලින් තොරව තම ශීලය ආරක්‍ෂා කර ගත යුතුය.

**සමාධි සංවත්තනික ශීලය**

ශ්‍රාවකයනට මෙය පහදාදීම සඳහා කිසිදු උනන්දුවක් මෙතෙක් නොවීය. එයට හේතුව වර්තමාන භාවනා ව්‍යාපාරය තුළ “සමාධිය” පිළිබඳව නොතැකීමයි. එයම අද පවත්නා ශාසනික පරිහානියට ප්‍රධාන හේතුවක් විය. **සමාධියට ගරු නොකිරීමෙන් ශාසනය පරිහානියට යන බව බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනා**

කොට ඇත. සමාධිය වැඩෙන්නේ පංචනිවරණ ධර්මයන් විෂ්කම්භනය කිරීමෙනි. නිසි ශීලය තුළ කාමච්ඡන්දය යටපත් කර තැබීම පහසුය. සිත, කය, වචනය සංවර නැති කෙනාට කාමච්ඡන්දය නැමැති නිවරණය යටපත් කිරීම අපහසුය. යම් කෙනෙකු කායිකව වැරදි කාමසේවනයෙන් මිදී සිටිනවා යයි සිතමු. නමුත් ඔහු දකින දකින රූප දෙස බලමින් ඒවායේ ආශ්වාදයෙන් මුසපත්ව සිටී නම් ඔහු සිතින් වැරදි කාමසේවනයේ යෙදෙයි. එවැනි කෙනෙකු කෙසේ නම් **කාමච්ඡන්දය** නැමැති නිවරණය යටපත් කරයි ද? එමෙන්ම කෙනෙකු පංචශීලය රකියි. නමුත් ඔහු අලස නම් ඔහු තුළ ථීනමිද්ධය වැඩෙයි. එය යටපත් කළ නොහැක. **ථීනමිද්ධය** සමාධිය වළකන නිවරණයකි. නිතර නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය කරන කෙනා තුළ අලස බව නොපිහිටයි. එවැනි ශ්‍රාවකයා ථීනමිද්ධය නැමැති නිවරණය යටපත් කරයි. එමෙන්ම කෙනෙක් පංචශීලය රැක්කා යයි සිතයි. නමුත් ඔහු අනවශ්‍යය ලෙස නිතර කථා කරයි. ඊලචුත් ලෙස හැම තැනම එබිකම් කරයි. දුටු දුටු දේ ගැන සිහි එළවයි. එවැනි කෙනාට සිත එක්තැන් කිරීම අපහසු වෙයි. ඔහුගේ හිත නිතරම විසිරී පවතියි. එය **උද්ධච්ඡ කුක්කුච්චය** නම් වූ නිවරණයයි. එවැනි තැනැත්තා ද සමාධිය නොලබයි. කෙනෙක් මම පංචශීලය රකිනවා යයි කියයි. නමුත් ඔහු තුළ මෛත්‍රිය , කරුණාව හා මුදිතාව නොමැත්තේ නම් **“ව්‍යාපාදය”** යන නිවරණය යටපත් කිරීම අපහසුය. ව්‍යාපාද සමාධියට එරෙහිවූ ප්‍රබල නිවරණයකි.

එමෙන්ම ඉහත නිවරණයන් ප්‍රහීන කිරීමට තරම් සුදුසු ශීලයක කෙනෙකු පිහිටිය ද ඔහුට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන අඩුතරමින් පැය එකහමාරක්වත් නොසැලී සුවෙන් සිටිය නොහැකි නම් ඔහුට ධ්‍යානයකට පත් විය නොහැක. ධ්‍යානයකින් තොරව ඇතිවන සමාධිය හැබෑ සමාධියක් නොවේ. **ධ්‍යාන නොවැඩූ කෙනෙකුට ඵල සමාපත්ති ලද නොහැක. එබැවින්**



ධ්‍යාන නොවඩන්නා මගඵල හා නිවන අරමුණු කර ගත්තෙකු නොවේ. බුරු ඇදක මෙන් කකුල් හරස්කොට කය වකුටු කරගෙන කිසිවෙකුටත් ධ්‍යාන වැඩිය නොහැක. එබැවින් නිවන්මග යන්නා නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන සැලකිය යුතු කාලයක් නිසලව සුවෙන් සිටීමට පුරුදු විය යුතුය. අප විසින් ලියන ලද “නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව” යන කෘතියෙන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස තම සිත හා කය සකස් කරගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කොට ඇත.

“සමාධි සංවත්තනික සීලය” යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ ගැඹුරු ධර්මයකි. එම සමාධි සංවත්තනික සීලය නොමැතිව සමාධි ස්කන්ධය පිරිය නොහැක. ඉහත දැක්වූ විස්තර අනුව සමාධි සංවත්තනික ශීලය පිළිබඳව යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව කරුණු ගැඹුරින් විමසන්නවා.

මේ දක්වා අප සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට අත්‍යවශ්‍යය සිව්දහම් පිළිබඳව කරුණු ඉදිරිපත් කළෙමු. සූත්‍ර දේශනාවන්හි එය පහත සඳහන් ලෙස දක්වා ඇත.

**“මහණෙනි, සිව්දහමින් යුතු අරිසචි තෙමේ විවසව නොවැටෙන සුළු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඇති සෝවාන් වේ. කවර සිව් දහමක් ද යත්: මහණෙනි, මෙහි අරිසචි තෙමේ “ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කරුණහිනුත් අරහත්ය. සම්මා සම්බුද්ධයහ. විජ්ජාවරණ සම්පන්නයහ... බුද්ධහ, භගවත්යයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතුවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය ස්වාකංඛාතය, සංදෘෂ්ඨිකය, අකාලිකය... නුවණැත්තන් විසින් තම කෙරෙහිලා දත යුතුයයි ධර්මය කෙරෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතුවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ සුපච්චන්නය, උජුපච්චන්නය....**

ලෝකයා හට අනුක්තර පුණ්‍යක්ෂේත්‍රයයි සංස ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වෙයි. නොකඩ වූ සමාධිය පිණිස පවත්නා ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයෙන් යුක්ත වූයේ වෙයි.

මහණෙනි, මේ සිව්දහමින් යුතු වූ අරිසචි තෙමේ විචසව නොවැටෙන සුළු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඇති සෝවාන් වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ මෙය වදාළ සේක.”

සෝතාපත්ති සංයුක්තය බ්‍රහ්මචරියොගධ සූත්‍රය 11.1.2

මෙලෙස සෝවාන් මාර්ගයට (සෝතාපත්ත ) පිවිසෙන ආර්ය ශ්‍රාවකයා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග හතරක් පිළිබඳව ද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ :-

එම අංගයන් හතර සෝවාන් ඵලය තෙක් පමණක් නොව නිවන සඳහාම ශ්‍රාවකයකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංගයන්ය. ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු තුළ තිබිය යුතු අංගයන් හතර පිළිබඳව මීට ඉහත ද සඳහන් කළෙමු. මෙතැන් සිට එම අංගයන් හතර පිළිබඳව සවිස්තරව විමසා බලමු.

**කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය**

ආනන්ද හිමියන් නැඟු පැනයකට බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිතුරු දුන්නේ “ආනන්ද මේ ශාසනය සියයට සියයක්ම පවතින්නේ කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය පදනම් කරගෙනය.” යනුවෙන්ය. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයෙහි අත්‍යවශ්‍ය බව ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගන්න. ධර්ම දේශනාවක දී බුදුරජාණන් වහන්සේ හැර අන් අය දේශනා කරන්නේ කාටත් පොදු වූ සත්‍යයන්ය. කාටත් පොදු වූ නිර්වාණ

මාර්ගයක්ය, නමුත් සෑම පුද්ගලයින්ගේම කායික හා මානසික තත්වයන් ඒකාකාර නොවේ. ඒ ඒ පුද්ගලයාට ගැලපෙන ධර්මය හා මාර්ගය දේශන කළ යුත්තේ වෙන වෙනමය. එය කළ යුත්තේ ධර්ම මාර්ගයේ ගොස් අධිගමයකට පත් වූ ආර්ය පුද්ගලයෙකු විසින්ය. “ඒ පුද්ගලයා කල්‍යාණ මිත්‍රයා” ය. පස්වග මහණුන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා විය. පසුව ධර්ම ප්‍රචාරයේ දී ඒ පිරිස අනෙක් අයට කල්‍යාණ මිත්‍රයින් විය. එලෙසින් අප ශාසනය ව්‍යාප්ත වූයේ කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය මතය. අදත් මගඵල නිවන සඳහා කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු ඇත්නම් ( අධිගමයන්ට පත් වූ) ප්‍රතිඵල ඉතා ඉක්මන්ය. නමුත් එවැනි කල්‍යාණ මිත්‍රයින් බෙහෙවින් හිඟ වීම මගඵල හා නිවන කරා යාමට අද ඇති ප්‍රධානතම බාධකයයි.

අද දහම් දෙසන්නන් බොහෝය. භාවනා කියා දෙන්නන් බොහෝය. නමුත් මේ පිරිස අතුරින් තමා විසින්ම ආර්ය මාර්ගයේ ගොස් මගඵල ලැබුවන් ඉතා සීමිතය. ඒ නිසාම ලංකාව තුළ භාවනා නමින් විවිධාකාර මිත්‍රයා ව්‍යාපාරයන් බිහිවී ඇත. අසරණ ශ්‍රාවකයින් එවැනි ස්ථානවලට ගොස් තවත් අසරණ බවට පත් වේ.

විශාල භාවනා මධ්‍යස්ථාන, අසපු, ආරාම ඉදිකරගෙන සිටින බොහෝ දෙනා දන්නේ අනුන්ගෙන් ඉගෙන ගත් යමක් කියා දීම හා සූත්‍ර දේශනා කියවීම පමණි. විවිධ තැන්වලින් අහුලාගත් දෙයින් භාවනා කමටහන් දෙයි. පොත් පත් ලියයි. එහිදී කාන්සිය මගහැර වීමට ඇද පැද ගීතමය ආකාරයට භාවනා වාක්‍ය කියවති. භාවනාව ගීතිකාවක් කරගෙන ඇත. එහිදී ශ්‍රාවකයා ගීත රාවයට සවන් දී නින්දට පිවිසෙයි.

භාවනාවට පිවිසෙන ආධුනික යෝගියාට සුදුසු කලාණ මිත්‍රයෙකු සොයා ගැනීම අද ඇති ප්‍රධාන ගැටලුවකි. ඒ සඳහා ඔබට අවබෝධයක් දීමට මෙතැන් සිට උත්සහ කරමි.

**සුදුසු කලාණ මිත්‍රයෙකු හඳුනාගන්නේ කෙසේ ද?**

\* **සම්මා දෘෂ්ටිය** ඇත්තෙකු වීම.

සම්මා දෘෂ්ටිය කීප ආකාරයකින් සූත්‍ර දේශනාවන්හි විස්තරව ඇත. නමුත් මෙහිදී වතුරාර්ය ධර්මය සත්‍යය ඥානයක් ලෙස නුවණින් විමසා අවබෝධ කර ගත් තැනැත්තා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට බැසගත් කෙනා සම්මා දෘෂ්ටිය ඇත්තෙකු ලෙස සැලකීම ප්‍රමාණවත්ය.

වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයෙහි නිවන සඳහා මාර්ගය ලෙස දැක්වෙන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතයි. එය සම්මා දෘෂ්ටි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි වශයෙන් දැක්වෙයි. එහිදී සම්මා සමාධිය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයන්ට සම්මා සතිය මුල් කරගෙන පත් වීමයි.

**නමුත් ඇතැම් භාවනා ගුරුවරු මේ සම්මා සමාධිය නොසලකා, ධ්‍යානය වැඩීම අවශ්‍ය නැතැයි සලකා භාවනා උගන්වයි. එවැනි තැනැත්තා තුළ නිර්වාණ මාර්ගය ලෙස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිගැනීමක් නැත.** ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත නොපිළිගන්නා අය තුළ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය පිළිගැනීමක්ද නැත. වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය නොපිළිගත් අයෙකු බෞද්ධ භික්ෂුවක්ද නොවේ. එවැනි අය කෙසේ නම් නිවන් මග පෙන්වන කලාණ මිත්‍රයෙකු ලෙස පිළිගත හැකි ද? නොහැක්කේමය. මෙහිදී මතුවන ගැටලුවක් නම් අද භාවනාවට පිවිසෙන්නන්ගේ වැඩි

දෙනෙකු වියපත් අයවීමයි. මේ අයට ධ්‍යානය වඩන්න අපහසුය. පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව පවත්වා ගැනීමත් අපහසුයි. ඒ නිසා අපි ධ්‍යානය ගැන නොසලකා කළ හැකි භාවනා පමණක් කියා දෙනවා යැයි කෙනෙකුට පැවසිය හැක. මෙම පිළිතුර දෙන විට තවත් පැත්තකින් ඇසෙන්නේ ඇයි අපේ රටේ බෞද්ධ තරුණ තරුණියන් නැද්ද යන්නයි.

හැමදෙනාටම මේ භවයේ දී නිවන් දකින්න බැහැ. ඒ නිසා නිවන අවශ්‍ය නැහැ කියනවාද? ඒ වගේම තමා තමාට මේ භවයේදී ධ්‍යාන වඩා සම්මා සමාධියට පත් වීමට නොහැකි වුවත් සම්මා සමාධිය නොහොත් ධ්‍යාන හතර වැඩීම අප සියලුම ශ්‍රාවකයින් පිළිගත යුතුය. එසේ පිළිනොගත් අය තුළ සම්මා දෘෂ්ටිය නොපවතියි. සම්මා දෘෂ්ටිය නොමැති කෙනා කෙබඳු සිල් රැක්කත්, කෙබඳු භාවනා කළත් කිසි කලෙකත් මගඵල නොලබයි. තවද බුද්ධානුශාසනාව නොපිළිගන්නා අය තුළ හැබෑ ශ්‍රද්ධාව නොපිහිටයි.

බලන්න අද ලංකාවේ භාවනා ව්‍යාපාර පවත්වන ගිහි පැවිදි පිරිසක් ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍ය නැතැයි කීම නිසා කෙබඳු අවාසනාවන්ත තත්වයකට සසුන් පත්ව ඇද්ද? ඔවුන් වැරදි මග ගොස් අසරණ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ද නොමග යැවීමෙන්, නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයෙන් ඉවත් කිරීමෙන්, බුද්ධානුශාසනාව කෙළෙසීමෙන් සිදු කරන්නේ කෙබඳු පාපයක් ද? දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙන්ම මේ පාපකර්ම විපාක දීම නිසා මෙවැනි භාවනා ගුරුවරුන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට පත්ව ඇති බව කණගාටුවෙන් වුවත් කිව යුතුය. පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ධර්ම මාර්ගයේ යාමට කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයා ගැනීමේ දී ප්‍රථමයෙන්ම ඉහතින් දැක්වූ කාරණය පිළිබඳව විමසන්න. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයා තෝරා ගැනීමේදී තව අතුරු ප්‍රශ්න කීපයක් ඇති වෙනවා. වියපත් අයට

ධ්‍යාන වඩන්න බැරි නිසා යම් කෙනෙකු ඒ අයගේ සිත ශාන්ත බවට පත් කර ගන්න කිසියම් භාවනාවක් කියා දෙනවා නම් එහි වරද කුමක්දැයි කෙනෙකුට ඇසිය හැක. සිත ශාන්ත බවට පත්කර ගැනීමට කුමන භාවනාවක් කියා දුන්නද වරදක් නොමැති බව ඇත්ත. එදා බුදුපියාණන් වැඩ සිටි සමයේදී විවිධ භාවනාවන් පැවතියහ. අදත් ලෝකයේ විවිධ සමයන්ට අයත් විවිධ භාවනාවෙන් පවතිනවා. මුස්ලිම්වරු අතරද සූෆි නමින් භාවනාවක් තියනවා. ඒ හැම භාවනාවකින්ම මානසික ආතතිය අඩුකර සිත ශාන්ත බවට පත්කර ගන්නට පුළුවන්. නමුත් ඒ අය ළඟ සම්මා දෘෂ්ටිය නැහැ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ප්‍රථම පියවර සම්මා දෘෂ්ටියයි. එය පූර්ණත්වයට පත් වන්නේ නිර්වාණ මාර්ගය අවසානයේ දීය. නමුත් අපි දර්ශනය තුළින් එය සත්‍ය දර්ශනයක් බව පිළිගත යුත්තෙමු. එසේ පිළිගැනීමකින් තොරව කරන භාවනාවන් බෞද්ධ භාවනාවන් වන්නේ නැහැ. එබැවින් වියපත් අයද තමාට ධ්‍යානය වැඩීමට නොහැකි වුවද එම සත්‍ය දර්ශනය පිළිගෙන එම මග ගිය ශ්‍රේෂ්ඨ උත්තමයෙකුම තම කල‍්‍යාණ මිත්‍රයා ලෙස තෝරා ගත යුත්තේය. නොඑසේනම් තමන්ට බෞද්ධ ධර්ම මාර්ගය අහිමි වෙයි. එය මේ බුද්ධෝපත්ති කාලයේ තමා කරගන්නා කෙබඳු විපකක් ද?

\* තරුණ මැදිවියේ හා වියපත් යන කාට භාවනා උපදේශ දුන්නත් කල‍්‍යාණ මිත්‍රයා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගැනීම අනිවාර්යෙන්ම කළ යුත්තකි. නොඑසේ නම් පශ්චිම ජනතාව දෘෂ්ඨානු ගතියට පත්වීම නොවැළැක්විය හැක. එවිට මේ බුද්ධ දේශයේ අනාගතයේ දී වත් නිසි භාවනා ව්‍යාපාරයක් ඇති නොවුණු ඇත. එබැවින් නිසි කල‍්‍යාණ මිත්‍රයා තෝරා ගැනීමේ දී ඉහත කාරණය ගැන සලකන්න.

\* ඇද පැද විවිධ කාලයට ගීතස්වරයෙන් ගාථා ධර්මයන් හා භාවනා වාක්‍ය දේශනය බුද්ධානුශාසනාවට පටහැනිය. ගීතස්වර සූත්‍රයේ ඒ බව පැහැදිලිවම දක්වා ඇත. එසේ දික් ස්වරයෙන් දේශන කරන්නාට මෙන්ම අසන්නාටද සමාධිය නොවැඩේ. නමුත් මිහිරි ගායනයකට සවන් දීමේදී සිත කිසියම් තැන්පත් බවකට පත්ව නිද්‍රාවකට පත්වේ. **බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත්තේ ගීතය හැඩිමක් ලෙසය. සිව්පසය යහමින් ලබද්දී හික්ෂුන් හඬන්නේ ඇයි ?** අද බොහෝ භාවනා ගුරුවරු කරන්නේ මෙම හැඩිමයි. මෙය බෞද්ධ පිළිවෙතක් නොවේ. ගීතමය ස්වරයෙන් ගායනයට භාවනා ගුරුවරයෙකු අවශ්‍ය නැහැ. එයට වඩා හොඳින් සිත තැන්පත් කරන රාගධාරි සංගීතයක් ඇත. එයින් හඬ පටියක් ගෙන ශ්‍රවණය කොට නිද්‍රාවට පත් වීමෙන් සසර දුක් නිවාර්ය හැකි ද? එබැවින් පින්වත, පින්වතිය, බුද්ධානුශාසනාවට පිටුපා ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසා සඳහාම ඇද පැද ගීතමය ස්වරයෙන් ගායනා කරමින් භාවනා උපදෙස් දෙන අය කෙසේවත් බෞද්ධ භාවනා ගුරුවරු වශයෙන් පිළිගත නොහැක. එවැනි අය මගහැර නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයා සොයා ගැනීමට අප ශ්‍රාවකයා උනන්දු විය යුතුය.

ප්‍රදර්ශනය සඳහා, කීර්තිය සඳහා භාවනා වැඩසටහන් පවත්වන අයද සැබෑ භාවනා ගුරුවරු නොවේ. භාවනා කළ යුත්තේ නිසංසල ස්ථානයන්හිය. සමහරු භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට රත්නමාලී මහා සෑ මළුවට තම පිරිස රැගෙන යයි. කීර්ති ප්‍රශංසා සඳහා එලෙස කටයුතු කරයි. එමෙන්ම භාවනා උපදෙස් විශාල පිරිසකට එකවර දීම කළ නොහැක. එකිනෙකාගේ කායික, මානසික ස්වභාවයන් ධර්මාවබෝධය හා හැකියාව සලකා භාවනා උපදෙස් දිය යුතුය. බුදුරජාණන්

වහන්සේ ඇතුළු මහා රහතන් වහන්සේලා ගෙන ගියේ එවැනි පිළිවෙතකි. ශ්‍රාවකයෝ හුදකලා තැන්වලට ගොස් බවුන් වැඩුහ. එබැවින් ඔබත් ඒ මග යන නිසි කල‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයා ගන්න. අද මෙමිත්‍රී භාවනාව පවත්වන්නේ ගීතිකා ස්වරූපයකිනි. එය මෙමිත්‍රී භාවනාවක් නොවේ. අද සබකෝලය නැති මිහිරි කටහඬක් ඇති කවරකුට වුවද භාවනා ගුරුවරයෙකු විය හැක. **මෙමිත්‍රී ධ්‍යාන වැඩු කල‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයා ගත හැකි නම් කෙනෙකුට මහාද්වීපයකින් එහා විදේශයක සිට හෝ තම ගුරුවරයා හා මනසින් සම්බන්ධ වී තම භාවනාව අර්පණා තත්වයට නංවාලිය හැක.** එහිදී ගීත ගැයිමක් හෝ කියවීමක් නැත. තවද මෙමිත්‍රී ගීත ගායනය ශ්‍රවණයට පුරුදු වූ ශ්‍රාවකයාට නිහඬව නිසි භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගැනීමට ද අපහසුය. බලන්න, වැරදි ගුරුවරයන්ගෙන් අහිංසක ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට සිදු වන විපත

ධ්‍යාන ශක්තියෙන් ඉතා දුර සිටින කෙනෙකු හා සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේ දැයි කෙනෙකු ඇසිය හැක. එයට වචනයෙන් පිළිතුරු දීම අපහසුය. ධ්‍යාන විෂය අචිත්තය බවත් ඒ ගැන නොවිමසිය යුතු බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. එබැවින් ඔබ කළ යුත්තේ මෙමිත්‍රී තුන්වන ධ්‍යානයට පත් වූ කල‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකු තෝරාගෙන උපදෙස් ගෙන, භාවනා කර ධ්‍යාන ශක්තියෙන් ලද හැකි ප්‍රයෝජන අවබෝධ කරගෙන තමා ද උතුම් තත්වයට පත් වීමයි.

**නිසි කල‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකු හමු නොවුනහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද?**

\* අප විසින් ලියන ලද “නිවන් මග හා භාවනා පූර්ණ සාධනාව” නැමැති කෘතිය කීපවරක් කියවා නිසි නමස්කාරය හා



සප්තධායනය හා නිසි ලෙස පළඟ බැඳීමට පුරුදු වන්න. එහි ඇති භාවනා උපදෙස් පිළිපදින්න.

- \* අනුස්සති භාවනා සහ සතර කමටහන් (මෙමතී, බුද්ධානුස්සති, මරණානුස්සති සහ පිළිකුල් භාවනා) වඩන්න.
- \* චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- \* ශ්‍රද්ධාව විරිය හා අප්‍රමාදය අඛණ්ඩව පවත්වාගන්න.
- \* නිසි කලදී සුදුසු කල‍්‍යාණ මිත්‍රයා ඔබට හමුවෙනු ඇත.

මෙහිදී තරමක දිග විස්තරයක් සැපයුවේ කෙනෙකු මාර්ග ඵලයට පැමිණීමට නම් නිසි කල‍්‍යාණ මිත්‍රයකු තෝරා ගැනීම කළ යුතු බව බුද්ධානුසාසනාවක් නිසාය. සුදුසු කල‍්‍යාණ මිත්‍රයා ඔබට නිවැරදි දහම් අවබෝධය ලබාදේ. ඔහුගේ ධ්‍යාන ශක්තියෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් පිරුණ සිත ඔබ දවසින් දවසම ඉහළට ඔසවා තබයි. ඔහු වචනයෙන් පමණක් ඔබට උපදෙස් නොදෙයි. කරුණාවෙන් පිරුණ හදවතින් දුරසිට වුවද ඔබට අවශ්‍ය උපදෙස් සන්නිවේදන මාධ්‍යයන්ගෙන් තොරව ලබා දේ. ඔබ ලෝකයේ කොතැනක සිටියද නිසි කල‍්‍යාණ මිත්‍රයා මනසින් ඔබ හා සම්බන්ධ වේ. කල‍්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයෙහි පවත්නේ වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි ආශ්චර්‍යමත් බලයකි.

**යෝනිසෝමනසිකාරය**

චිත්තයේ ස්වභාවය නම් අතරක් නොමැතිව සෑම තැනම දිවීමයි. සිත යම් අතකට නැඹුරු වුවහොත් ඒ දෙසට ගමන් කරයි. සම්මුතියේ ඇත්තේ පූර්ණ මායාවකි. ඇස, කන, දිව, නාසය, කය හා මනස යන ඉදුරන් මෙන්ම ඒවාට ග්‍රහණ වන රූප, ශබ්ද, රස , ගන්ධ, ස්පර්ශ හා මනසිකාරයන් ද මායා ස්වරූපීව පවත්නා අනිත්‍ය දේය. ඒවා අපට සිතෙන, දැනෙන, හඳුනන ලෙස

ඇත්තටම යථානුරූපීව පවත්නා දේ නොව මායාවක් පමණි. පාතග්ජනයා ඒ මත රැවටීමට පත්ව ඇත. ඔහු ඒවා ඇතිවීම නැතිවීම යන ධර්මයට යටත් බව නොදනී. ඇති වීම නැතිවීම ක්ෂණයක් පාසාම සිදු වේ. ඒ ඇති වීම හා නැති වීම අතර ඇත්තේ සුළු පැවැත්මකි. ඒ පැවැත්මත් ක්ෂණයක් පසුව එන පැවැත්මට වෙනස්ය. අනිත්‍යයි. ඒ සුළු පැවැත්මවල් විශාල සංඛ්‍යාවක් එක් වූ තැන ඇත්තේ ස්කන්ධමය ස්වරූපයකි. නමුත් එය ඇත්තටම (යථානුරූපීව) පවත්නා දෙයක් නොවේ.

යථාර්ථයෙන් තොරව, පරමාර්ථ ධර්මයන්ගෙන් තොරව සම්මුතියේ ඇති මායාකාරීත්වය එලෙසින්ම දැකීම අවිද්‍යාවයි.

එම රැවටීමෙන් මිදීම අපේ පරමාර්ථයයි. යථාභූත ඥානය යනු එය ලැබීමයි. එය ලබා ගත හැක්කේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගයේ යාමෙනි. සිත සියල්ලටම වඩා වැදගත්ය. අවිද්‍යාව තුළ කුලු හරකකු මෙන් දුවන සිත මෙල්ල කරගත හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ ශීල, සමාධි හා ප්‍රඥාව පිරීමෙනි. අප විසින් සිත හැරෙන පැත්තටම යා නොදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගය තුළම තබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එහි දී අප නිතරම සිත ගැනම විපරමීන් සිටිය යුතුය. එම දඩබ්බර, නොහික්මුණු සිත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගය තුළම තබා ගත යුතුය. එය මනා නුවණින් යුතුව කළ යුත්තකි. **එසේ සිතට ඉබාගාතේ යා නොදී නුවණින් එය පාලනය කිරීමට යෝනිසෝමනසිකාරයයි කියමු.** එය නිවන දක්වාම කෙනෙකු තුළ තිබිය යුතු සුවිශේෂ ධර්මයකි. මෙම යෝනිසෝමනසිකාරය නොමැතිව කෙනෙකුට මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා කිසිසේත්ම යා නොහැක. ශීලය රැකීමේ දීත්, සමාධිය වැඩීමේ දීත්, ධර්මය අවබෝධය කර ගැනීමේදීත්, මෙම යෝනිසෝමනසිකාරය තම තමා තුළ තිබිය

යුතුය. ආරම්භයේ දී කරන නමස්කාරය, සජ්ඣායනාය හා සමථ භාවනාව තුළින් යෝනිසෝමනසිකාරය ඔබ තුළ වර්ධනය කරයි. අප විසින් ඉදිරිපත් කළ නමස්කාරය හා සජ්ඣායනාය ඇතුළත් භාවනා පූර්ව සාධනාව ඔබේ ශාරීරික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය මුවහත් කරමින් යෝනිසෝමනසිකාරය වර්ධනය කරයි. ඔබ පුටුවක හිඳ කොන්ද නමාගෙන මේසය දෙසට බරව යමක් ලියමින් හෝ කියවමින් සිටිනවා යයි සිතන්න. එහිදී ඔබට බාහිරින් ආ සංඥාවකට අනුව යමක් හොඳින් සිතා බැලීමට අවශ්‍ය වූ විට සිදුවන්නේ කුමක් ද? ඔබ පොත් බැලීම හා ලිවීම මොහොතකට නතර කර කොන්ද කෙලින් කර උඩු කය ඍජුව තබාගෙන ඒ සංඥාව පිළිබඳව විමසා බැලීම නොවේ ද? එසේ කය ඍජු කර ගන්නේ සිතාමතා නොවේ. එය ගැඹුරු සිහි කිරීමක දී ස්වභාවයෙන්ම සිදු වන්නකි. එම ස්වභාවයෙන්ම සිදු වන දෙය වඩාත් හොඳින් දැනුවත්ව සිදු කිරීමට අප හුරුපුරුදු විය යුත්තෙමු. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගන්න අප මූල සිටම හුරුපුරුදු විය යුත්තෙමු. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගන්න අප මූල සිටම හුරුපුරුදු විය යුත්තේ එබැවිනි. **මෙලෙස නිසි ලෙස කය පිහිටුවා ගැනීම ද යෝනිසෝමනසිකාරය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට බාහිරින් උදව් වෙයි.** එබැවින් ධර්ම මාර්ගයේ යන වාසනාවන්ත පින්වතුනි, පින්වතියනි,, හැකි සෑම විටම කය ඍජුව තබාගන්න. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගත් විට එසේ පවත්වා ගැනීම ඉතා පහසුය. එම ඉරියව්වෙන් ම සිට ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්න. භාවනා උපදෙස් ගන්න. මේ පිළිබඳව අප ශාසනය තුළ අවබෝධයක්, උනන්දුවක් හා පුහුණු කිරීමක් නැති වීම නිවන් මග වැසී යාමට ප්‍රධාන හේතුවකි.

**නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා ගෙන ධර්මය ශ්‍රවණය කරයි නම්, භාවනා උපදෙස් ලබයි නම්, භාවනා කරයි නම්, ඔබ නිවන ළඟමය.** මෙම යෝනිසෝමනසිකාරය සෝවාන් ඵලය

තෙක් පමණක් නොව නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගැනීම දක්වාම ඔබ තුළ අඛණ්ඩව පැවතිය යුත්තකි.

**සද්ධර්ම ශ්‍රවණය**

මාර්ගඵලාවබෝධය සඳහා සද්ධර්ම ශ්‍රවණය නැතිවම බැරිය. අද දස අතින් විවිධ රූපවාහිනී නාලිකා, ගුවන් විදුලිය හා හඬපටි හා තැටි තුළින් විවිධ ආකාරයේ ධර්ම දේශනා ඇසෙයි. ශ්‍රාවකයින් ද හැකි තරමින් ඒවාට සවන් දෙයි. මෙතරම් බණ අසන යුගයක් බුදු සමයේ ඉතිහාසය තුළ එදා ඉන්දියාවේත් මෙරට අනුරාධපුර යුගයේත් නොතිබෙන්නට ඇත.

බුදු හිමියන් වැඩ සිටි යුගය හා මිහිඳු මාහිමියන් වැඩසිටි අනුරාධපුර යුගය ගැන අපි මොහොතකට සිතමු. එදා ශබ්ද විකාශණ යන්ත්‍ර, ගුවන්විදුලි, රූපවාහිනී නාලිකා හෝ හඬපටි නොවීය. අද මෙන් විවිධ පහසුකම් ඇති ධර්මශාලා නොවීය. ආරංචි දීමට විද්‍යුත් සන්නිවේදන ක්‍රමයන් නොවීය. හදිසියේම බණ අහන්න දුරසිට පැමිණෙන්න ගමනාගමන පහසුකම් නොවීය. ගිරිදුර්ග, වනදුර්ග හා වගුරු බිම් බිහිසුණු වනසතුන් අතරින් ගමන් කරන්න සිදු විය.

එදා බුදුහිමියන් හා රහතන් වහන්සේලා කුඩා පිරිස්වලට ධර්ම දේශනා කරන්න ඇත. ඒ අය අතරින් වැඩි දෙනෙක් මගඵල ලැබීය. සමහරු පැවිදි බිමට පිවිස නිවන සාක්ෂාත් කර ගත්හ. අද මෙතරම් ධර්ම දේශනා කරන, අසන යුගයක්ව පැවතියද මගඵල ලැබුවන් ඉතාම හිඟය. ධර්ම දේශනා කරන අයද එබඳු තත්වයකට පත්ව නැත.

මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂ ලැබුවන් විවිධ රූපවාහිනී නාලිකා තුළින් ශ්‍රාවකයාට දැකිය නොහැක. මාධ්‍යය මුදල් මත පවතින්නකි. කීර්ති ප්‍රශංසා බලාපොරොත්තු වන අයම විවිධ ක්‍රමයන්ගෙන් රූපවාහිනී හා ගුවන්විදුලියට රිංගා කුමක් හෝ දෙසයි. මගඵල ලාභී හිඤ්ඤා වහන්සේලා හා රහතන් වහන්සේලා ඉතාම සුළු පිරිසක් මෙරට වැඩ සිටියත්, ශ්‍රාවකයින්ට ඒ අය හඳුනාගැනීමට ද බැරිය. එමෙන්ම එම ආර්ය පිරිස මාධ්‍යය තුළට රිංගා ගැනීමට ද යන්න නොදරයි. එබැවින් අද කොතරම් ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කළත් ඒ සියල්ලම පෘතග්ජන පිරිසකගේ දේශනාවන්මය.

කෙනෙක් ධර්මය ඉගෙන ගත්තත්, ආචාර්ය, මහාචාර්ය, පණ්ඩිත, රාජකීය පණ්ඩිත, ත්‍රිපිටකචාර්ය වැනි නම්බුනාම හා උපාධි ලබා තිබුණත් නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙයි. නම් එවන් පිරිස අනුන්ගේ හරක් බලන ගොපල්ලන් ලෙසට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

මෙවන් පිරිසකගෙන් බණ අසා මගඵල ලැබිය නොහැක. එපමණක් නොව එවන් අය විවිධ මතිමතාන්තරයන් ඉදිරිපත් කිරීම තුළින්ද ශ්‍රාවකයා මහත් අවුලකට පත්වෙයි.

අද බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ නොසිටින බැවින් අපිට ධර්මය සොයා ගත හැක්කේ සූත්‍ර පිටකයෙන්ය. එහි දැක්වෙන්නේ සූත්‍රයන් පමණි. ගණිත සූත්‍ර පමණක් කට පාඩම් කළ සිසුවාට ගණිතය විෂයෙන් සමත් විය නොහැක. සූත්‍ර දේශනාවන්හි ඇත්තේ ධර්මය නොව ධර්ම මාර්ගයයි. ධර්ම මාර්ගයේ ගොස් එකිනෙකා තම තමා විසින්ම ධර්මය අවබෝධ කරගත යුතුය. පසුව එය අන්‍යන්ට ද දේශනා කළ යුතුය. තවද සූත්‍ර දේශනාවන්හි

ඇත්තේ සම්බුද්ධ දේශනාවන්හි සාරාංශය පමණි. එය සවිස්තරව ප්‍රඥාව තුළින් අවබෝධ කරගත යුතුය.

දැනුම යනු ප්‍රඥාව නොවේ. ප්‍රඥාව වැඩෙන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සමථ - විපස්සනා වැඩීමෙන්ය. එවැනි හික්ෂුව ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් හා මගඵල ලබමින් නිවන කරාම යයි. ධර්මය ශ්‍රවණය කළ යුත්තේ එවැනි ආර්ය සංඝ රත්නයක් වෙතින්මය. එසේ නැති වන විට සිදු වන්නේ විවිධ මතවාද ගොඩක ශ්‍රාවකයා පැටලීම පමණි. අද එය ඉහළින්ම සිදු වෙයි. එය මගඵල ලැබීමට අද ඇති තවත් ප්‍රධාන බාධකයකි.

නිසි අයගෙන් පමණක් ධර්මය ශ්‍රවණය නොකර මගඵල හා නිවන කරා යා නොහැක. මනා බුද්ධියෙන් යුතුව ශ්‍රාවකයා ඉහත කරුණු අවබෝධ කරගෙන සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයින්ගෙන් පමණක් ධර්මය ශ්‍රවණය කොට භාවනා උපදෙස් ලැබ තම දියුණුව සලසා ගත යුත්තේය.

මගඵල හා නිවන කරා යාමට සූත්‍ර දේශනා විශාල ප්‍රමාණයක් උගත යුතුද?

එක සතර පද ගාථාවක් උවද හරිහැටි තේරුම් ගෙන නිසි ප්‍රතිපදාවේ යෙදුණ කෙනෙකුට නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

දාරුචීවර තාපසයා එක් ගාථාවක් ශ්‍රවණය කිරීමෙන්ම අරහත් ඵලයට පත් විය. මෝසරාජද එසේමය. කොණ්ඩඤ්ඤ තාපසයා ප්‍රථම ධර්ම දේශනා වෙන්ම සෝවාන් විය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාවේ සිට පරිනිර්වාණය තෙක් වසර හතළිස් පහක පමණ කාලයක් දේශනා කරන ලද ප්‍රධාන ධර්ම

දේශනාවන්හි සාරාංශය සූත්‍ර පිටකයේ අඩංගුය. මුල්ම රහතන් වහන්සේලා හැටනම ශ්‍රවණය කොට ඇත්තේ සූත්‍ර දේශනා කිහිපයක් පමණි.

නමුත් අද ශ්‍රාවකයා කෙළවරක් නොමැතිව සූත්‍ර දේශනා ශ්‍රවණය කරයි. නමුත් සමථ- විපස්සනාව දියුණු කර ගැනීමට දේශනා කරන අයත් ශ්‍රවණය කරන අයත්, එතරම් උනන්දුවක් නොදක්වයි. මාර්ගඵල ලැබීමේ අංගයක් ලෙස සද්ධර්මය ශ්‍රවණය යනු කෙළවරක් නොමැතිව එකින් එකට සම්බන්ධයක් නොමැතිව පෘතග්ජනයින් දෙසන ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම නොවෙයි. සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළ යුත්තේ ඔබේ හැකියාව හා අවබෝධය අවබෝධ කරගත් නිසි කලාණ මිත්‍රයකුගෙන් පමණි. මගඵල ලද හැක්කේ එවිටය.

**ධම්මානු ධම්ම ප්‍රතිපදාව**

මෙයින් අදහස් වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩීමයි. ප්‍රථමයෙන් පිරිය යුත්තේ ශීලයයි. ඒ සමගම සද්ධර්ම ශ්‍රවණය හා සාකච්ඡා තුළින් ධර්මාවබෝධය ලබාගත හැක.

සීලස්කන්ධය පූර්ණ වීමෙන් අනතුරුව සමාධි ස්කන්ධය වැඩිය යුතුයි. ඉන් පසුව ප්‍රඥා ස්කන්ධය වැඩිය යුතුය. අද සමහරක් ශීල හා සමාධි යන ස්කන්ධයන් මගහැර කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනාවට පිවිසෙයි. එය ඵල රහිත වැරදි ප්‍රතිපදාවකි. එමෙන්ම විදර්ශනා භාවනාව නොකර දිගටම සමථ භාවනාවන් පමණක් කිරීම ද ඵල රහිතය. සමථ විපස්සනා යුගලය වැඩීම නිවැරදි ප්‍රතිපදාවයි.

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසීමට අවශ්‍ය සිව් දහම් හා සියලු ශ්‍රාවකයන් තුළ නිවන දක්වාම තිබිය යුතු අංගයන් හතරක් පිළිබඳව මෙතෙක් විස්තර කළෙමු. සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසි ශ්‍රාවකයා සෝවාන් ඵලයට පත්වීම තෙක් කලයුතු භාවනා පහත දැක්වේ.

- 1. බුද්ධානුස්සති භාවනාව**
- 2. ධම්මානුස්සති භාවනාව**
- 3. සංඝානුස්සති භාවනාව**
- 4. ශීලානුස්සති භාවනාව**
- 5. භ්‍යාගානුස්සති භාවනාව**
- 6. මෛත්‍රී චිත්තාව දියුණුකිරීම**
- 7. මෛත්‍රී භාවනාව (අර්පනා)**
- 8. මරණානුස්සති භාවනාව**
- 9. පිළිකුල් භාවනාව**
- 10. සතර සතිපට්ඨාන භාවනා**

මගඵල හා නිවන කරා යන සියලුම යෝගීන් ඉහත දැක්වූ භාවනාවන් අනිවාර්යයෙන්ම වැඩිය යුතුය. මෙම භාවනාවන්ගෙන් මෛත්‍රී භාවනාව, බුද්ධානුස්සති භාවනාව, මරණානුස්සති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාව බහුල කොට වැඩිය යුතුයමය. එම භාවනාවන් නොවඩා සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් භාවනාවන් වැඩිමෙන් කිසිදු සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලද නොහැකිය. මෙම මුල් භාවනාවන්ගෙන් ධ්‍යාන මට්ටමට පත්කර ගැනීම තරමක් අපහසුය. මාස හයක් පමණ මෙම භාවනාවන්ගෙන් නව වන භාවනාව තෙක් අඛණ්ඩව වැඩිමෙන් පසුව සුදුසු කලාණ මිත්‍රයකුගෙන් තමාට ගැලපෙන සමථ භාවනාවක් ඉගෙන ප්‍රථම



ධ්‍යානයට පත්වන්න. මෙහිදී කෙනෙකුට ආනාපාන සති භාවනාව තෝරාගත හැක. **නිසි ලෙස පළඟ බැඳ පැයක්වත් සුවෙන් සිටීමට හැකිනම්, සතරකමටහන් බහුලව වඩා ඇත්නම් එවැනි ශ්‍රාවකයාට ආනාපාන භාවනාව සාර්ථකව වැඩිය හැකිය.** එලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ පසුව ද ඉහත දැක්වූ භාවනාවන් දිගටම වසරක් යනතුරු වඩන්න. ඒ සඳහා වසරකට වැඩි කාලයක් ගත උවද එමගින් ඔබට ඉදිරි භාවනාවන් සඳහා සවිමත් අඩිතාලමක් ලැබෙන බව සලකන්න.

ධ්‍යාන වැඩීම ගැන මෙහි සඳහන් වන විට ඔබට තරමක විමතියක් ඇති වනු නිසැකය. එයට හේතුව ධ්‍යාන වැඩීම පිළිබඳව අප ශාසනය තුළ පලපුරුද්දක් නොමැති වීමයි. අපේ සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා සිතනුයේ එය ඉතාම අපහසු කාර්යයක් බවයි. විරිය ඇති අයෙකුට එය එතරම් දුෂ්කර කටයුත්තක් නොවේ. අප විසින් ඉදිරිපත් කරන නමස්කාර ක්‍රම හා සජ්ඣායනය ධ්‍යාන වැඩීමට මහත් පිටුවහලකි. ඒ පිළිබඳව දීර්ඝව කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට මෙහි ඉඩක් නැත. ඉදිරි කාලයේ දී ඒ පිළිබඳව සම්පූර්ණ විස්තර ඇතුළත් කෘතියක් ඉදිරිපත් කරමි.

අපේ සමහර ආධුනික යෝගීන් ආරම්භයේ දීම ආනාපානසති භාවනාව පුහුණුවීමට උත්සාහ කරයි. මේ යුගයේදී එය අසාර්ථකය. නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා ගෙන පැය එක හමාරක් පමණ කාලයක් සුවෙන් සිටීමට හැකි වීමත් සතර කමටහන් වසරක් පමණ කාලයක් වඩා තිබීමත්, ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට ඇති ප්‍රධාන සුදුසුකමකි. අද බොහෝ දෙනෝ ආනාපානසති භාවනාව වඩා අසාර්ථකත්වය ලබන්නේ එම සුදුසුකම නොමැති වූ විටය.

ධ්‍යාන වැඩීමේ පහසුම මාර්ගය වන්නේ අඛණ්ඩවම නමස්කරය හා සජ්ඣායනය වසරක පමණ කාලයක් පුහුණු වීම, නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීම, සතර කමටහන් නිසි ලෙස වැඩීම හා ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයකුගේ සහාය ලැබීමය.

ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයකු සිටි නම් ධ්‍යාන වැඩීම ඉතාම පහසුය. ඒ සඳහා උපායන් කිහිපයක්ම ඇත. එහි දී උපයෝගී කර ගත හැකි වඩාත්ම සුදුසු භාවනාව මෙහි භාවනාවයි.

**ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිතුරකු ඇසුරින් මෙහි භාවනාවෙන් අර්ථණ(ධ්‍යාන) ලැබීම.**

මෙහි දී අති ප්‍රියමිත්‍රයා, අතරමැදියා හා වෛරී පුද්ගලයා යන තිදෙනා එකිනෙකා නිමිත්තට ගෙන සීමා සම්භේදනයට පත්ව භාවනා කළ යුතුය.

**භාවනා ක්‍රමය**

මෙහි දී අති ප්‍රිය මිත්‍රයා වශයෙන් ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයකු තෝරා ගන්න. ආරම්භයේ දී මැදහතා හා වෛරී පුද්ගලයා නොගන්න. ප්‍රථමයෙන් තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා අති ප්‍රිය මිත්‍රයා වශයෙන් ගෙන තමාට මෙන් වඩා දෙවනුව කල්‍යාණ මිත්‍රයාට මෙන් වඩමින් ඔහු අසල සිට භාවනා කරන්න. එවිට කල්‍යාණ මිත්‍රයාගේ විශ්මිත ධ්‍යාන ශක්තිය නිසා ඔබේ සිත වේගයෙන් ඒකාග්‍රවනු ඇත. කායික අපහසුකම් සියල්ල අහෝසි වී යයි. එක දිගටම පැය එකහමාරක පමණ කාලයක් පහසුවෙන් සිට භාවනා කිරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

තවත් දින කීපයක් මෙසේ භාවනා කර තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා නොපෙනෙන තැනක සිට භාවනා කරන්න. එවිටත් පෙරසේම වික්ත ඒකග්‍රතාවය ඇති වනු ඇත.

දිනකීපයකට පසුව කල්‍යාණ මිත්‍රයා සිටින තැනට කිලෝමීටරයක් පමණ දුරින් සිට භාවනා කරන්න. එහිදී ද ඔබේ සිත පෙර දී මෙන්ම ඒකාග්‍ර වනු ඇත.

අනතුරුව කොපමණ දුරක වුවද ඔබේ නිවසට යන්න. එහි දීද පෙර දී මෙන් කල්‍යාණ මිත්‍රයා සිහිපත් කර ඔහුට මෙන් වඩන්න. ඒ අවස්ථාවේදීද පෙර සේම ඔබේ සිත ඒකාග්‍ර වනු ඇත.

ඔබ විදේශයක පදිංචි අයෙකු නම් එම දේශයට ගොස් තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා අරමුණු කරගෙන මෙහි භාවනාව වඩන්න. එහිදීද ඔබේ සිත පෙරදී මෙන් ඒකාග්‍ර වනු ඇත.

මෙතැන් සිට ඔබ මාසයක් පමණ එලෙසම භාවනා කරන්න. දෙවැනි මාසයේ දී මැදහත් පුද්ගලයාද ගෙන මෙක් වඩමින් භාවනාවේ යෙදෙන්න. එය සාර්ථක වූ පසු තෙවන මාසයේ දී වෙරී පුද්ගලයා ගෙන මෙක් වඩමින් භාවනා කරන්න. එහිදීද සාර්ථකත්වය ලැබූ පසු තිදෙනාම මෙහි නිමිත්තට ගෙන භාවනා වඩන්න. අනතුරුව සියළු සත්වයෝ සුවපත් වේවා යන අරමුණ ගන්න.

මේ කාලයේ දී නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයට පැය එකහමාරක් පමණ කාලයක් යොදන්න. සතර කමටහන්හි එන අනෙකුත් භාවනා තුන ද වරින් වර වඩන්න. විටින් විට කල්‍යාණ මිත්‍රයාගෙන් උපදෙස් ගන්න. සිත කය වචනය ඉතා සංවරව තබා ගන්න.

අවසානයේ දී ඔබට ධ්‍යානයකට පත් වීමේ දී අනිවාර්යයෙන්ම ඇති වන සියුම් කම්පනයන් දැනෙන්න පටන් ගනී. එවිට කල්‍යාණ මිත්‍රයා අමතා ඒවා පැහැදිලි කර ගන්න. ඔබ කොතෙක් දුර සිටිය ද තමා භාවනා කරන වේලාව තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාට දන්වා ඔහු හා මනසින් සම්බන්ධ වී භාවනා කරන්න. එවිට ඔබට මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වීමට හැකි වනු ඇත.

එම ධ්‍යානයේම රැඳී තවත් මාසයක් පමණ භාවනා කරන්න. **අනතුරුව සියලු තැන්හි සර්වාත්මතායෙන් සර්වත් ලෝකය තුළ විපුල වූ මහත්ගත වූ අප්‍රමාණ වූ අවේරීවූ අව්‍යාපජ්ජ වූ, මෙත් සිත පතුරුවා වඩන්න.** අනතුරුව ධ්‍යානය තුන්වන ධ්‍යානය දක්වා වඩන්න.

ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුට තම ශ්‍රාවකයා ධ්‍යාන මට්ටමට ඔසවා තැබීමට තවත් විවිධ උපාය මාර්ගයන් ඇත. අප ශාසනය තුළ එවැනි අත්දැකීම් නැති නිසා මේ ගැන විස්තර කිරීමට මැලිවෙමි. එයට හේතුව ශ්‍රාවකයාට එවැනි දේ ගැන විශ්වාස කිරීමට තරම් අධ්‍යාත්මික අත්දැකීම් නොමැති වීමය.

මෙලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්ව එය පිරිහීමට පත් නොවී, ඔබ කළුරිය කළහොත් බුහුම පාරිසර්ජයේ ඉපිද එහිම නිවන සාක්ශාත් කර ගන්නා බව සූත්‍ර දේශනාවල සඳහන්ව ඇත.

එමෙන්ම තුන්වන ධ්‍යානයට පත්ව පංච උපාදානයස්කන්ධයේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන තිලක්ඝණය කිසියම් දුරකට විදසුන් කළහොත් ඔහු අනාගාමීව සුද්ධාවාසයක ඉපිද එහිම නිවන් දකින බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන්ය.

පින්වතුනි, ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව තෙරුවන් සරණ ගොස් ආර්යකාන්ත ශීලයේ පිහිටි කෙනා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වුව හොත් ඔහු බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජයේ ඉපිද එහිම නිවන් සාක්ෂාත් කර ගන්නේ නම් එය සෝවාන් ඵලයට (ඒක බීජ) පත් වුවා සේ සමානය. බලන්න පින්වතුනි, අප්‍රමාදය හා චීර්ය ඇති කෙනෙකුට මෙය කෙතරම් සරල මාර්ගයක් ද? ගැටලුව ඇත්තේ ශ්‍රාවකයා තුළමය.

අද අප ශ්‍රාවකයා විවිධාකාර ධර්ම ශ්‍රවණයන්ගෙන් හා භාවනා උපදෙස් වලින් මනස අවුල් කරගෙන ඇත. වටිනා තරුණ ජීවිත අසපු, ආරාමවල ගෙවී යයි.

**සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසි පුද්ගලයා සෝවාන් ඵලයට පත් වීමට අබණ්ඩ උත්සාහයක යෙදිය යුතුමය. එවිට සෝවාන් ඵලය නොලැබුණ ද සෝවාන් මාර්ගය ආරක්ෂා වන්නේය.**

**සෝවාන් ඵලයට පත් වීම සඳහා අවශ්‍ය ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව තව දුරටත් මෙතැන් සිට විස්තර කරමු.**

සත්වයා සසරට බැඳී ඇති සංයෝජන ධර්මයන් දහයකි. එයින් සක්කායදිට්ඨිය, විචිකිජ්ජා හා ශීලබ්බත පරාමාස යන සංයෝජනයන් ප්‍රහීන කිරීමෙන් කෙනෙකුට සෝවාන් ඵලයට පත්විය හැකිය.

සත්වයා සංසාරයට බැඳ තබන සංයෝජන ධර්මයන් දහයකි.

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 1. සක්කායදිට්ඨිය  | මෙම සංයෝජන තුන සෝවාන් ඵලයට |
| 2. විචිකිජ්ජා     | පැමිණීමේදී ප්‍රහීණ වේ.     |
| 3. ශීලබ්බත පරාමාස |                            |

- 4. කාමරාග මෙම සංයෝජනයන් දෙකින් වැඩි කොටසක්
- 5. පටිස සකෘදාගාමී ඵලයේදී ප්‍රහීණ වෙයි.
  
- 6. රූප රාගකාමරාග පටිස යන සංයෝජනයන්ගේ ඉතිරි
- 7. අරූප රාග වූ ශේෂයන් හා මෙම සංයෝජන දෙක අනාගාමී ඵලයේ දී ප්‍රහීණ වෙයි.
- 8. මාන මෙම සංයෝජන තුන අරහත් ඵලයේ ප්‍රහීන වෙයි.
  
- 9. උද්ධච්ච
- 10. අවිද්‍යා

**සක්කාය දිට්ඨිය**

පංච උපාදානස්කන්ධය මමය, මාගේය, මාගේ ආත්මය යන දැක්ම සක්කාය දිට්ඨියයි. සමහර දේශකයින් හා ලේඛකයින් විසින් රූපය තමාගේ යයි හැඟීම පමණක් සක්කාය දිට්ඨිය වශයෙන් දැක්වූ අවස්ථා ඇත. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි විග්‍රහයකි.

**සක්කාය දිට්ඨියෙන් මිදෙන්නේ කෙසේද?**

දර්ශනය තුළින් සක්කාය දිට්ඨිය යනුමෙයයි අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමණක් සක්කාය දිට්ඨියෙන් මිදිය නොහැක. එය කළ හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ සමථ-විපස්සනා වෙන්ය.

මෙහිදී ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ තම නාමය හා රූපය වෙන් කොට හඳුනා ගැනීමයි. එය දෘෂ්ඨි විසුද්ධිය වන්නේය. තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයා අඛණ්ඩ අච්ඡද්ද සමාධි සංචත්තනික ශීලයේ පිහිටීම ශීල විගුද්ධි යයි. එම ශීලයේ සිට ධ්‍යානයක් හෝ

අවම වශයෙන් උපචාර සමාධියක් ලැබීම විත්ත විශුද්ධි යයි. අනතුරුව ශ්‍රාවකයා නාමය හා රූපය වෙන් කොට හඳුනා ගෙන දෘෂ්ඨි විශුද්ධියට පත් වේ. එය බණ ඇසීමෙන් හා දර්ශනය තුළින් පමණක් කළ නොහැක. බණ ඇසීමෙන් පමණක් දෘෂ්ඨි විශුද්ධියට පත් විය හැකි අය ඉන්නවා. ඒ අය සංසාරික පුරුදු ඇති උත්තමාධිකාරී පුද්ගලයින් හෝ සතර වන ධ්‍යානය දක්වා ධ්‍යාන වැඩුවන්ය.

ධ්‍යාන වැඩු පුද්ගලයාට ධ්‍යාන අංගයන් සියල්ල නාමය බවත් ඒ අංගයන්ට බාහිරව පවත්නා සතර මහා ධාතුන්ගෙන් හටගත් කය රූප යයි ද පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැක.

මෙම නාම-රූප හඳුනා ගන්නා අනෙක් පහසු ක්‍රමය නම් ප්‍රථමයෙන් සතරමහා ධාතුන්ගෙන් හටගත් රූපය අවබෝධ කර ගැනීමයි. ඉන් පාරිබාහිරව පවත්නා සංඥා, වේදනා, චේතනා, ස්පර්ශය හා මනසිකාර නාමය ලෙස හඳුනා ගැනීමයි. මෙහි දී නාමය හඳුනා ගැනීමේදී සංඥා, වේදනා, චේතනා හා මනසිකාරය හඳුනා ගැනීම පහසුය. නමුත් ස්පර්ශය හඳුනා ගැනීම තරමක් දුෂ්කරය. එහිදී කළ යුත්තේ සංඥා, වේදනා, චේතනා, හා මනසිකාරය ප්‍රථමයෙන් හඳුනා ගෙන ඉතිරිවන කොටස ස්පර්ශය වශයෙන් හඳුනා ගැනීමයි. මෙලෙස ලීවද කෙනෙකුට නාම රූපයක් වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගැනීම ඇසීමෙන් හා කියවීමෙන් පමණක් කළ නොහැක. ඒ සඳහා සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සඳහන් භාවනා වැඩිය යුතුය.

ආනාපානසති භාවනා තුළින් ද නාම රූප දෙක වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම පහසුය. පළඟ පිහිටුවා ගෙන සෘජුව පවත්වාගෙන සිටින කය හා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස රූප යයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය හඳුනා ගැනීම සංඥාවයි, ඒ පිළිබඳ සිත තබා ගැනීම

වේතනාවයි. ප්‍රීතිය, සුඛය වැනි ධ්‍යාන අංග වේදනාවයි. එකින් එක ධ්‍යානයන්ට පත් වීමේ දී මනසිකාරය පැවැත්වේ. ඒ සංඥා වේදනා වේතනා මනසිකාරයන්ට මුල් වන්නේ ස්පර්ශයයි. මෙලෙසින් ආනාපානාසති භාවනාව වැඩීමේ දී විත්ත පාරිශුද්ධිය ධ්‍යානය හා ප්‍රඥාව වැඩෙන අතරම නාම රූප වෙන් වෙන්ව හඳුනා ගැනීමද පහසුවෙන් කළ හැක.

එහිදී කිසියම් අපොහොසත් වීමක් ගැටලුවක් තිබේනම් නම් ඔබ යා යුත්තේ ධාතු මනසිකාර භාවනාවටය.

මෙසේ නාමය හා රූපය වෙන් කොට බැලීමෙන් පසුව වුවද රූපයට ඇති ඇල්ම නිසා එය ධාතු ස්වභාවයක් පමණක්ය. මම නොවේ, මගේ නොවේ යන අවබෝධය කරා පත් නොවෙයි. නිස්සත්ව නිජ්ජීව වශයෙන් සත්ව සංඥාව බැහැර නොවේ. එයට හේතුව සක්කාය දිට්ඨිය තවම තිබීමයි.

කයට ඇති ආශාව තුරන් කිරීම සඳහා කළ යුතු ප්‍රධාන භාවනාව පටික්කුල මනසිකාර භාවනාවයි. (පිළිකුල් භාවනාව) ඇතුළත් කායගතාසති භාවනාව අන් සමයන්හි නොමැත. මෙම කායගතාසති භාවනාව වඩන කෙනා නිවන වළඳන බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන්ය. එසේ නම් මෙහි ඉහත දැක්වූ භාවනාවන් සමග මෙම භාවනාව වඩන කෙනා සෝවාන් ඵලයට පත් වීම පිළිබඳව කියනුම කවරේද? මෙම පිළිකුල් භාවනාව වැඩීම පිළිබඳව අප අතර ඇත්තේ වීර්ය අඩු මන්දෝත්සාහී ඵල රහිත ක්‍රමයකි. මසකට පමණ වරක් භාවනා මධ්‍යස්ථානයක දී නිසි උපදෙස් නොමැතිව ටික වේලාවක් වැඩීමෙන් කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් ලද නොහැක. සමහරු මෙම භාවනාව වැඩීමට මැලිකමක් දක්වයි. එයට හේතුව සක්කාය දිට්ඨිය නිසා තම රූපයට ඇති ඇලීමයි.



පටික්කුල මනසිකාර භාවනාවෙන් අර්පණ ඉපදවිය හැක. නමුත් එය ආධුනිකයෙකුට අපහසුය. වෙනත් සමථ භාවනාවකින් ධ්‍යානයකට පත්ව මෙම භාවනාවෙන් ද ධ්‍යානයකට පත්වීම පහසු ක්‍රමයයි. ඒ සඳහා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගත යුතුමය.

ආධුනිකයාට පහසු ක්‍රමයකින් හිඳ මේ භාවනාව වැඩිය හැක. පසුව නිසි ලෙස පළඟ බැඳ භාවනා කොට අර්පණා (ධ්‍යාන) උපදවා ගත හැක. පිළිකුල් ස්වභාවය මැනවින් ප්‍රතිවේදයට පත් වන්නේ ධ්‍යාන වැඩු සිතකය. එවිට කය පිළිබඳව තමාගේ යන අදහසත් කය පිළිබඳව ඇති සුබවාදී හැඟීමත් තුරන් වෙයි. ඉන් අනතුරුව නාමකයද තමාගේ නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීමට පහසුය. එතෙක් භාවනාව වැඩු තැනැත්තා පංච උපාදානස්කන්ධයම අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්ම වශයෙන් විදසුන් කිරීමේ දී තම නාමය හා රූපය කෙරෙහි තිබූ මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යන දෘෂ්ඨිය බිඳී යයි. එසේ විදසුන් වැඩීමට පෙර ඉහත සඳහන් භාවනාවන් නොකඩවා ම පුහුණු වන්න. මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ධ්‍යානයකට පත් වන්න.එතැන් සිට විදර්ශනා භාවනා අරඹන්න. එවිට ඔබට සක්කාය දිට්ඨිය තුරන් කළ හැක.

සූත්‍ර දේශනාවන්හි නිතර සඳහන් වන “භාවිතෝ” “ බහුලිකතෝ” යන්න භාවනා යෝගියා නිතර සිහිපත් කළ යුතුය. ඉදහිට නිසි සුදානමකින් හා නිසි උපදේශනයකින් තොරව කරන භාවනා තමාම රචා ගැනීමකි.

පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව වඩන කාලයේ දී අනෙකුත් භාවනාවලට යොදන කාලය අවම කොට සය මසක් පමණ එක දිගටම භාවනාවේ යෙදීමෙන් විපූලඵල ලද හැක. එහිදී දිනකට දෙවරක්වත් භාවනාවේ යෙදෙන්න. එක දිගටම එකම භාවනාවක්

වැඩිමේ දී කුසිතකම ඇති වන බැවින් ඒ අතරේ දී වෙනත් භාවනාවන් ද වැඩිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

මේ කාලයේ දී මෙහි, බුද්ධානුස්සති හා මරණානුස්සති භාවනාවන් විටින් විට වඩන්න. ඒ එක් භාවනාවක් සඳහා මිනිත්තු විස්සක කාලයක් ප්‍රමාණවත්ය. මේ අතර දී ධ්‍යානලාභී කලාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් ධ්‍යාන වැඩිමට පහසු විශේෂ සමථ භාවනාවක් ලබා ගන්න. ඒවා ගුරු ශක්තිය සමග ශ්‍රාවකයා තුළ වැඩෙන භාවනාවන්ය. හැබැ ගුරුවරයා එකිනෙකාට ගැලපෙනසේ එම භාවනා උගන්වයි. මෙසේ අනිකුත් භාවනාවන් සමග සාර මසක් පමණ පිළිකුල් භාවනාව වැඩිමෙන් පසුව එම භාවනාවටම අයත් අට්ඨක සංඥාව වඩන්න. එමඟින් ඔබට බලාපොරොත්තු නොවූ ප්‍රගතියක් ලද හැක. එය හොඳින් වැඩුණු විට දකින රූපයේ පඨවියෙන් සැදුණු රෙදිපිළි, අභරණ, වත්සුණු හා විවිධ වර්ණක ද ස්ත්‍රීන්ද්‍රිය හා පුරුෂන්ද්‍රිය ද ඉක්මවා "ඇට සංඥාව මතුවනු ඇත. එවිට තමාගේත් අනුන්ගේත් රූපවලට ඇති සියලු ඇල්ම දුරුවියනු ඇත. එයින් නොනැවතී නව සීවරීක භාවනාවන් වැඩිමට අරඹන්න. එය අර්ධ වශයෙන් විදර්ශනා භාවනාවක් ද වේ. එමඟින් කයේ අසුභය පමණක් නොව අනිත්‍යය ද ප්‍රකට වේ. **අවසානයේ දී ඔබට රූපය තමාගේ නොවේ. තමා කියා කෙනෙකු රූපවලින් සෑදී නැත. රූප තිබෙන්නේ තමා තුළ නොවේ. තමා සිටින්නේ රූපය තුළ නොවේ යන අවබෝධය ඇති වේ.** එලෙසින් රූපය පිළිබඳව සක්කාය දිට්ඨිය බිඳ වැටේ. එය සත්‍යාවබෝධයේ ආරම්භ යයි.

එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය තමා තුළින්ම අවබෝධ වේ. එම රූපය දුකක්, ගඩුවක්, හුලක් වැනිය

යන්න අවබෝධ කර ගන්නා ශ්‍රාවකයා දුඃඛ සත්‍ය අවබෝධ ර ගැනීම අරඹයි. නමුත් සක්කාය දිට්ඨිය සම්පූර්ණයෙන්ම සිදී නැත. සංඥා, වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ මම නොවේ. මගේ නොවී. මගේ ආත්මය නොවේ යැයි හැබෑ අවබෝධය කරා යා යුතුය. ඉන් අනතුරුව ත්‍රිලක්‍ෂණ භාවනාව වැඩිය යුතුය. ඒ පිළිබඳ විස්තරයක් පසුව දැක්වේ. ඒ සමග පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය ද අවබෝධ කර ගත යුතුය. එම අවබෝධය තුළින් සත්වයා සසරට බැඳ තබන ප්‍රධානම සංයෝජනය වන සක්කායදිට්ඨිය යළි මතු නොවන සේ ප්‍රහීණ කළ හැක. ඉන් පසුව විචිකිච්ඡාව හා සීලබ්බන පරාමාස යන සංයෝජනයන් කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගේ ධර්ම දේශනාවක් තුළින් ප්‍රහීණ කිරීම ඉතා පහසුය.

**සංඥා, වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයන් අවබෝධ කර ගැනීම**

රූපස්කන්ධය පිළිබඳව යථාස්වභාවය අවබෝධ කරගත් පසුව මෙය පහසුය. අපි මෙතැන් සිට ඒ සඳහා අවශ්‍ය ධර්මය දෙසට හැරෙමු. මෙතෙක් කල් ඔබ ඇහූ අනිත්‍යයයි, කන අනිත්‍යයයි.... රූපය අනිත්‍යයයි, ශබ්දය අනිත්‍යයයි. ආදී වශයෙන් පාඩම් කරන්න ඇත. සුත්‍ර දේශනාවන් කටපාඩම් කිරීමෙන් කිසිවකු අධිගමයන්ට පත් වුණා ද? ධර්ම මාර්ගය ගැන සැක නැති වුණා ද? යථාවබෝධය තුළින් ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් වීම සමඟින් හිත සමාහිත වුණාද? ධ්‍යාන සමාපත්ති ඇති වුණාද? ඒ කිසිවක් සිදු නොවූ බව ඔබ අද්දැකීමන් දනී.

එබැවින් අප සුත්‍ර කටපාඩම් කිරීමේ හරසුන් සම්ප්‍රදායෙන් බැහැරව ධර්මය දෙසට හැරෙමු.

ඔබේ උපත ඇති වුණේ කොහොමද? ඔබ මව් කුසට ආවේ ඇයි? “උපාදාන පච්ඡයා භවෝ” කියා දන්නවා. මොනවාද උපාදාන වුණේ? උපාදාන උනේ රාග, ද්වේශ, මෝහයන්ය. උපාදාන වුණේ

කොහිද? ඒවා උපාදාන වුනේ කලින් හවයේ තිබූ විඤ්ඤාණයේය. ඒ කය බිඳී විසිරී යන විට කුමක් සිදු වුණි ද? විඤ්ඤාණයක් බිඳී ගියා. එසේ බිඳී යන විට එහි තිබූ උපාදාන වුණු දේට සිදු වුණේ කුමක්ද? ඒ උපාදාන වුදේ කර්ම ශක්තියක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වුණා. ඒ කර්ම ශක්තියෙන් එම උපාදාන වූ දේ අනුව විපාක දීමට හවයක් හා විඤ්ඤාණයක් හදා ගන්නා. මව් කුසට ආවේ එම විඤ්ඤාණයයි.

පෙර හවයන්හි සිදු වූ උපාදානයන් අනුව විපාක දීම සඳහා මෙසේ හවය සකස් වුණා. එම විපාක දීම විඤ්ඤාණයට තනිව බැහැ. ඒ නිසා විඤ්ඤාණය නාමයක් හා රූපයක් නිර්මාණය කර ගන්නා. රූපය කියන මස් වැදැල්ලකට කර්මය විපාක දීම කළ හැකි ද? බැහැ. ඒ නිසා එම රූපයේ ඇස, කන, දිව, නාසය, කය මනස යන ආයතනයන්ද වැඩුණා. දරුවා බිහි වුණා. ඔහුගේ සිත ප්‍රභාශ්වරය පසුව ඔහුගේ ඇස, කන, දිව, නාසය, කය මනස, ටිකින් ටික ක්‍රියාත්මක වන්න පටන් ගන්නා.

රූපය ඒකාකාරවම පවතිනවාද? එය හැම විටම වෙනස් වෙනවා. අනිත්‍යයි කියන්නේ එම ධර්මතාවයටයි. එය වෙනස් වන්නේ ඇති වීම, නැති වීම යන ධර්මතාවය මතයි. උත්පාදවය ධර්මය කියන්නේ එයටයි. මෙම ඇති වීම හා නැති වීම ක්ෂණයක් පාසාම අතොරක් නැතිවම සිදුවනවා. එලෙස ඇති වුණු දෙයක් නැති වීම අතර ඉතාම සුළු පැවැත්මක් තියෙනවා. ළමයෙකු බෝලයක් උඩ දැමූ විට එය යා හැකි දුර ගොස් නැවත ආපසු එනවා. එහි දී එම බෝලය ඉතාම සුළු මොහොතක් උඩ රැඳී සිටිනවා. මෙසේ රූප කලාප ගිණිය නොහැකි තරම් ප්‍රමාණයනක් ඇති වී ඉතා කුඩා කාලයක් තුළ පැවතී නැතිව යයි. එම ගිණිය නොහැකි තරම් ඉතා කුඩා කාලයන් අප්‍රමාණ සංඛ්‍යාවක් එකතු වූ විට එය ස්කන්ධමය

ස්වරූපයෙන් පෙනේ. එය ස්කන්ධමය මායාවකි. එම මායාවට අප මගේ රූපයයි රැවටී සිටිමු. නමුත් එහි ඇත්තටම පවත්නා ස්වභාවයක් නැත. මිනිසා මෙම ස්කන්ධමය මායාවට මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියා රැවටෙයි. සියලු පෘතග්ජනයින් පිස්සන් ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ හැඳින් වූයේ මෙලෙස නැති දෙයක් ඇති ලෙස සැලකීම නිසාය.

මෙම මායාවට නොරැවටී බලන විට අපට අවබෝධ වනුයේ කර්මානුරූපීව වෙනස් වෙමින් යන්නා වූ (අනිත්‍යය) ධාතු ස්වභාවයක පැවැත්මක් පමණි. එම ධාතු ස්වභාවයන් විශ්වයේ සෑම තැනම පැතිරී ඇත. ඒවා ඔබ නොවේ. ඔබේ නොවේ. ඔබේ ආත්මය නොවේ. නමුත් තම රූපය මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි ඔබ සිතයි. එහි ඇති සත්‍යය භාවය නොදකී. එලෙස වැරදි ලෙස සිතීමට අවිද්‍යාවයයි කියමු. එසේ නොසිතීම විද්‍යාවයි.

මෙලෙස සිතීමට මුල් වන්නේ ද විඤ්ඤාණමය මයි. අවිද්‍යාව ඇති කළෙන් විඤ්ඤාණමය. එලෙස අවිද්‍යාව නිසා ඇති වුණු සිතක් නොමැතිව තමා පැමිණි කාරණා එනම් කර්ම විපාක දීම ඉටු කළ නොහැක.

මෙම රූපයේ තියෙන ඇස, කන, දිව.... නිත්‍ය ද එය අනිත්‍ය යයි. එය බැලූ බැල්මට පෙනේද? නැත. එයට හේතුව වැරදි අවබෝධය කරා යන්න විඤ්ඤාණය විසින් එහිම කොටසක් වන සිතට පැවරීමය.

මෙලෙසින් උත්පාදවය ධර්මයක් ඇති වන්නේ කෙසේ ද? කෙනෙකු ඇසිය හැක. කර්ම විෂය, ධ්‍යාන විෂය, හා ලෝක විෂය ගැන සිතීමෙන් පිස්සු හැදෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ

දේශනා කළ සේක. උත්පාදවය ධර්මය අයත් වන්නේ කර්ම විෂයටය. එබැවින් උත්පාදවය ධර්මතාවය අපි උගත යුක්තේ ශ්‍රද්ධාව තුළින්ය. ඒ ශ්‍රද්ධාව නොමැතිව ධර්මය අවබෝධ කරගත නොහැක. නමුත් ධර්ම මාර්ගයේ නිසි ලස දිගටම ගමන් කරන කෙනාට මෙම ඇති වීම නැති වීම ප්‍රකට වෙයි.

ලෝකයේ ඇත්තේ ශක්ති විශේෂයන්ය. ඒවා අතරින් කර්ම ශක්තිය සත්ව පැවැත්මට හේතු වෙයි. හවය සකස් වී ඇත්තේ කර්ම විපාක දීමටය. සත්වයාගේ ඒකාකාර නිත්‍ය වූ පැවැත්මක් පැවතිය හොත් කර්ම විපාක දිය නොහැක. එහෙයින් කර්ම විපාකයන්ට ගොදුරු කර ගැනීමට හැකි ලෙස උත්පාදවය ධර්මයට අනුව පවතින අනිත්‍යය වූ කායික පැවැත්මක් ඇති වේ.

නමුත් පෙර කර්මයන් නියත ලෙසම විපාක දෙනවාය යන්න නියතිවාදයයි. එය නිසන්ධනානුප්‍රායන් ඉදිරිපත් කළ දර්ශනයයි. නමුත් කර්මය වෙනස් කළ හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එය කළ හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළින්ය. මිනීමරුවකුට සිටි අංගුලිමාල එලෙස කර්මය වෙනස් කොට රහත් විය. අම්බපාලී ගණිකාව ද පසුව රහත් මෙහෙණියක් විය. ඔබටත් ඔබේ කර්මය වෙනස් කරගත හැක. ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත් වීම ඔබගේ අතීත කර්මයන් තීරණාත්මකව වෙනස් කර ගැනීමකි. එබැවින් බුද්ධ ධර්මය තුළින් මිනිසාගේ කර්මයන් වෙනස් කොට විමුක්තිය ලබා දෙයි.

මෙලෙස අභ්‍යන්තර ආයතන වන ඇස, කන, දිව, නාසය,..... ඇති වන හැටින් එය අනිත්‍යය ස්වරූපීව පවත්නා හැටින් ඉහතින් විස්තර කළෙමු. එවැනිම අනිත්‍යය වූ බාහිර ආයතනයන් ද හයෙකි. එනම් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ෂ, මනසිකාර වශයෙනි.

මේ ආයතනයන්ට ද උත්පාදවය ධර්මය පොදුය. මේවා ද ක්ෂණයක් පාසා වෙනස් වෙමින් පවතී.

නිතරම මේ බාහිර ආයතන මිනිසාගේ අභ්‍යන්තර ආයතන හා සම්බන්ධ වෙයි. එය දැන ගන්නේ විඤ්ඤාණයෙනි. සය ආකාර ආයතනයන්ට අයත් විඤ්ඤාණයන්ද සයකි. මේ බාහිර ආයතන හයත්, අභ්‍යන්තර ආයතන හයත්, විඤ්ඤාණ හයත් ඒ ඒ අවස්ථාවල දී එකතු වීමෙන් සය ආකාරයක ස්පර්ශයන් ලබයි.

**සියලු බාහිර ආයතන අනිත්‍යය නම්**

**සියලු අභ්‍යන්තර ආයතන අනිත්‍යය නම්**

**සියලු විඤ්ඤාණයන් අනිත්‍යය නම්**

ඒ තුන එකතු වී ලබන ස්පර්ශය අනිත්‍යය ද, නිත්‍ය ද එය අනිත්‍යයම වන්නේය.

එම අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා සංඥා, වේදනා, චේතනා ඇති වේ. ඒවා අනිත්‍යය ද? නිත්‍යය ද?

ඒවා සියල්ලම අනිත්‍යය වන්නේය.

විඤ්ඤාණය යනු දැන ගැනීමයි. දැන ගන්නේ ලෝකය පිළිබඳවයි. වෙනස් වෙමින් පවත්නා ලෝකය පිළිබඳව විඤ්ඤාණයෙන් ලබන දැන ගැනීම ස්භීර දෙයක් ද? නැත එම දැන ගැනීම නිතරම වෙනස් වෙනවා. එය අනිත්‍යයි.

මෙලෙසින් නාමය හා රූපය යන දෙකම නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන බවත් ඇති වීම, නැති වීම යන ධර්මතාවයට යටත් බව

දැන ගැනීම උදව්‍යඥාණයයි. සෝවාන් ඵලයට පත් වීමට මෙම ඥාණය අවශ්‍යය වන්නේය.

**සක්කාය දිට්ඨිය**

1. රූපය තමන් ලෙස දකිනවා
2. තමා සැදී ඇත්තේ රූපවලින් යයි දකිනවා
3. රූපය පවත්නේ තමා තුළයයි දකිනවා
4. තමා සිටින්නේ රූපය තුළයයි දකිනවා

**සක්කාය දිට්ඨියෙන් මිදීම**

**රූපය**

- රූපය තමන් නොවන බව දැනගන්නවා
- රූපවලින් තමා යයි කෙනෙක් සැදී නැති බව දැනගන්නවා
- රූපය පවතින්නේ තමා යයි කෙනෙක් තුළ නොවන බව දැන ගන්නවා.
- තමා යයි කෙනෙක් රූපය තුළ නොවන බව දැන ගන්නවා.

**සංඥාව (හඳුනා ගැනීම)**

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. සංඥාව තමා ලෙස දකිනවා</li> <li>6. තමා සැදී ඇත්තේ සංඥාවලින් යයි දකිනවා</li> <li>7. සංඥාව ඇත්තේ තමා තුළ යයි දකිනවා</li> <li>8. තමා සිටින්නේ හඳුනා ගැනීම තුළ බව දකිනවා</li> </ol> | <p>සංඥාව තමා නොවන බව දැන ගන්නවා</p> <p>තමන් සැදී ඇත්තේ සංඥාවලින් නොවන බව දකිනවා</p> <p>තමා සිටින්නේ සංඥාව තුළ නොවන බව දකිනවා</p> <p>තමා සිටින්නේ හඳුනා ගැනීම තුළ නොවන බව දකිනවා</p> |
|---|---|

**වේදනාව**

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>9. විඳිම් තමා ලෙස දකිනවා</li> <li>10. තමා සැදී ඇත්තේ</li> </ol> | <p>විඳිම් තමා ලෙස නොදකිනවා</p> <p>තමා විඳිම්වලින් සැදී නැති</p> |
|--|---|



- |     |                                     |  |
|-----|-------------------------------------|--|
|     | විදීමචලින් යයි දකිනවා               | බව දකිනවා.                               |
| 11. | විදීම ඇත්තේ තමා තුළ<br>යයි දකිනවා   | විදීම ඇත්තේ තමා තුළ<br>නොවන බව දකිනවා    |
| 12. | තමා සිටින්නේ විදීම<br>තුලයයි දකිනවා | තමා සිටින්නේ විදීම තුළ<br>නොවන බව දකිනවා |

**චේතනා**

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 13. | චේතනා මම ලෙසින්<br>දකිනවා               | චේතනා තමන් නොවන බව<br>දකිනවා                   |
| 14. | තමන් සැදීඇත්තේ<br>චේතනාවලින් යයි දකිනවා | තමා සැදී ඇත්තේ<br>චේතනාවලින් නොවන බව<br>දකිනවා |
| 15. | තමා තුළ චේතනාව<br>ඇතැයි දකිනවා          | තමා තුළ චේතනා ඇති බවත්<br>දකින් නැත            |
| 16. | චේතනා තුළ තමන්<br>ඇතැයි දකිනවා          | චේතනා තුළ තමා යයි<br>කෙනෙකු නැති බව දකිනවා     |

**විඤ්ඤාණ**

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 17. | විඤ්ඤාණය තමා<br>ලෙසින් දකිනවා                | විඤ්ඤාණය තමා නොවන<br>බව දකිනවා                  |
| 18. | තමන් සැදී ඇත්තේ<br>විඤ්ඤාණයෙන් යයි<br>සිතනවා | තමා සැදී ඇත්තේ<br>විඤ්ඤාණයෙන් නොවන බව<br>දකිනවා |
| 19. | තමා තුළ විඤ්ඤාණය<br>ඇතැයි සලකනවා             | තමා තුළ විඤ්ඤාණයක් ඇති<br>බවත් දකින්නේ නැත      |
| 20. | විඤ්ඤාණය තුළ තමන්<br>ඇතැයි දකිනවා            | විඤ්ඤාණ තුළ තමා යයි<br>කෙනෙකු නැති බව දකිනවා    |

ඉහතින් දැක්වූයේ විසි ආකාර සක්කාය දිට්ඨිය හා ඉන් මිදීම පිළිබඳ විස්තර යයි. කෙනෙක් ඉහත පාඨයන් කටපාඩම් කිරීමෙන් පමණක් ප්‍රයෝජනයක් සිදු වන්නේ නැත. මෙහි දැක්වෙන පංච උපාදානස්කන්ධ වෙන වෙනම ගෙන එකින් එක පුන පුනා නුවණින් විමසිය යුතුය. (විදර්ශනා කළ යුතුය) එහිදී ඔබට ධර්ම කාරණා බොහොමයක් අවශ්‍යය වෙනවා. ඒ අවශ්‍ය කාරණා පිළිබඳව කෙටියෙන් සඳහන් කළෙමු. තව දුරටත් ධර්ම ශ්‍රවණයෙන්, කියවීමෙන්, සාකච්ඡාවෙන් වැඩිදුරටත් ධර්ම කාරණා දැන භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඔබ මෙම භාවනාව නිවැරදිව කළ හොත් ඔබ තුළ පවත්නා නීවරණ ධර්මයන් නිරායාසයෙන්ම යටපත් වනු ඇත. එවිට සමාධිය ඇතිවෙයි. එය ධ්‍යානය තුළ පවත්නා සමාධියකි. එමගින් ඔබේ ප්‍රඥාව තව තවත් වැඩිවෙයි. එලෙසින් නැවත නැවතත් විදර්ශනා කරන්න. සමාධියට පත් වන්න. ඔබ තුළ ඇති වන යථාවබෝධය තුළ විචිකිච්ඡාව හා ශීලබ්බතපරාමාසයන් පහසුවෙන් ප්‍රහීණ කළ හැක. එලෙසින් සක්කායදිට්ඨිය, විචිකිච්ඡා, ශීලබ්බත පරාමාස යන ඔබ සසරට බැඳ තබන සංයෝජනයන් තුන නැති කළ විට ඉහතින් දැක්වූ ධ්‍යානයන් සමගම ඔබ සෝවාන් ඵලයට පත් වන්නේය.

### විචිකිච්ඡාව

විචිකිච්ඡාව යනු සැකයයි. මෙහි දී ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි හා ආර්ය මාර්ගය කෙරෙහි පවතින සැකයක් ඇති වුවහොත් ඔබට ප්‍රථම මාර්ග ඵලයට පත් වීමට නොහැක. තෙරුවන් සරණ යාම පිළිබඳව අපි මුලදී කරුණු දැක්වූයෙමු. බුද්ධාදී අටනැන පිළිබඳව සැකය යනුවෙන් ද ධර්මයෙහි විචිකිච්ඡාව දැක්වේ.

**1. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව සැකය**

නවඅරභාදී බුදුගුණ එකින් එක සවිස්තරව දැන යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් බුදුන් ගැන සැකය පහවී යයි. නමුත් යමක් උගත් සමහර අය දැඩි අපහසුවට පත් වේ. ඔවුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටි කාලය නිර්ණයට යයි. ඒ දේශනා කළ ධර්මය නිවැරදි සූත්‍ර දේශනා තුළ ඇද්දැයි සැක කරයි. රහතන් වහන්සේ කෙබඳු කෙනෙක් දැයි සිතයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ චරිතය පිළිබඳව විවිධ සැක ඇති කර ගනී. මෙවැනි පිරිස් වටමේස සාකච්ඡා පවත්වති. වාදකරති. පණ්ඩිතමානිව විවිධ දේ ප්‍රකාශ කරති. ඇත්තෙන්ම මෙම පිරිස ඉතා අවාසනාවන්ත පිරිසකි. මේ අය තුළ ශ්‍රද්ධාව නැත. මෙවන් අය තුළ ඇති සැකය නිසාම කිසිකලෙකත් මොවුනට මගඵල ලද නොහැක.

**2. ධර්මය ගැන සැක කිරීම.**

සමහරු ධර්මය ගැන සැක කරති. වාද විවාද කරති. නිර්වාණ මාර්ගය පිළිබඳව විවිධ මත දරති. පැරණි භාවනා ව්‍යාපාරය තුළ මෙම තත්වය ඉතා බැරෑරුම් ලෙසට වර්ධනය වී තිබිණ. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ බෙදන ලද ස්කන්ධ තුන ප්‍රඥා, ශීල සමාධි වශයෙන් වෙන් කොට දැක්වූහ. තවත් පිරිසක් සමථ භාවනාවෙන් තොරව විපස්සනා භාවනාව පමණක් නිවන් මග සඳහා ප්‍රමාණවත් යයි පැවසීමෙන් ශ්‍රාවකයා තුළ ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳව සැක ඇති විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් හික්කුටට “මහණෙනි, ධ්‍යාන වඩව්” යනුවෙන් කළ අනුශාසනාවට විරුද්ධව අද බොහෝ

පොතපත ලියවී ඇත. සමහරු සමාධියට ගර්භා කොට පොත් ලියා ඇත. මේවා බලන ශ්‍රාවකයින් තුළ ධර්මය ගැන සැක ඇති වෙයි.

තවත් සමහරු අධිෂ්ඨාන කොට දින කීපයක දී හතරවන ධ්‍යානයට පත් විය හැකියයි පවසයි. මෙය ධර්මයට සම්පූර්ණයෙන්ම විරුද්ධ මතයකි. හතර වන ධ්‍යානයට පත් වීම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ අවසාන අංගය වූ සම්මා සමාධියයි. එය අධිෂ්ඨාන කොට කෙනෙකුට ලබා ගත හැකි යයි කීම ලොව පවතින ලොකුම වියරු විහිඳවයි. ඒ තුළින් ඔවුන් ආර්ය මාර්ගය හාසයට ලක් කරයි. පිළිකුල් කරයි. නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාව පිළිකෙව් කරන පුද්ගලයා තුළ වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය නොවැඩෙයි. හික්ෂුවක් නම් ඒ වැරදි මතය නිසාම තම හික්ෂු භාවය නැති කරගනී. අන් ශ්‍රාවකයින් තම සම්මා දෘෂ්ඨිය බිඳ ගනී. එවන් අයට කිසි කළෙකත් මගඵල ලද නොහැක.

අද සමහරු ධන - සෘණ චින්තනයන් බුදු දහමට සම්බන්ධ කොට කථා කරති. ශ්‍රාවකයා තුළ කුසල් අකුසල් මිස ධන-සෘණ කියා චින්තනයක් බුද්ධ දේශනාවේ නැත. ඒ සියලු වැරදි චින්තනයන් ශ්‍රාවකයාට මගඵල අහිමි කරයි.

තවද අපේ සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා හා ආචාර්ය මහාචාර්යවරු ධර්මය පිළිබඳව විවිධ පුද්ගලික මත ඉදිරිපත් කරති. ඒවා තුළින් ද ශ්‍රාවකයා තුළ සැකය ඇති වෙයි. මෙලෙසින් බලන කළ පෙරදී මෙන් නොව වත්මන් කළ ධර්මය පිළිබඳව විවිධාකාර සැක ඇති වන ආකාරයේ පොත්පත්, දේශනා, භාවනා ක්‍රම විශාල ලෙස පැතිරී ඇත.

මගඵල ලබනු රිසි ශ්‍රාවකයා මෙවැනි පොත් පත් කියවීමෙන්, වැරදි දේශනා හා සාකච්ඡාවලට සවන් දීමෙන් හා හරි හැටි ධර්මය නොදැන භාවනා ව්‍යාපාරවලට සම්බන්ධ වීමෙන් වැළකිය යුතුය. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයින් ඇසුරෙහි ධර්මය ඉගෙන ගනිමින් හා භාවනා කිරීමෙන් සැක තුරන් කරගත හැක.

**3. සංඝ රත්නය කෙරෙහි සැක ඇති කර ගැනීම.**

මෙහිදී සංඝ රත්නය යනුවෙන් සලකන්නේ පුරුෂ යුගල වශයෙන් හතරක් හා පුරුෂ පුද්ගල වශයෙන් අටක් වූ ආර්ය මහා සංඝ රත්නයයි. එම ආර්ය සංඝ රත්නය සම්මුති සංඝයාගෙන් වෙන්ව හඳුනා ගැනීමට ශ්‍රාවකයා සමත් විය යුතුය. ඒ පිළිබඳ මෙහි ආරම්භයේ දී විස්තරයක් ඉදිරිපත් කොට ඇත.

**4. සංසාර භව පැවැත්ම පිළිබඳව සැක කිරීම.**

සමහරුන්ට තමා පෙර භවයෙහි සිටියෙහි ද යන සැකය ඇති වේ. නමුත් අද බොහෝ බෞද්ධයන්ට සංසාරික පැවැත්ම පිළිබඳව විශ්වාසයක් ඇත.

**5. අනාගත භවයක් ඇද්ද යන සැකය**

සමහරුන්ට අනාගතයේ දී භවයක් ඇද්ද යන සැකය ඇති විය හැක. බුද්ධිමතුන් යයි කියන පිරිසෙන් සමහරක් තුළ මිස සාමාන්‍ය උපාසක උපාසිකාවන් තුළ මෙම සැකය නැත.

**6-7 ලෝක විෂය ගැන සිතීමෙන් වළකින ලෙස**

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. එයට හේතුව එහි ආරම්භයක් හා අවසානයක් දැකීම දුෂ්කර නිසාය. එම අන්තයන් සෙවීම නවත්වා හතර රියනක් පමණ වන තම ශරීරය නැමැති ලෝකය දෙස බැලීමට උන්වහන්සේ අනුශාසනා කළ සේක. ශ්‍රද්ධාව නොමැති කෙනා එම අනුශාසනාව නොපිළිගෙන ලෝකයේ ආරම්භය හා අවසානය ගැන කියවෙන විවිධ මත හා ගැටෙති. සැක උපදවා ගනිති. එවැනි අයට ද මගඵල ලද නොහැක.

**8. පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳව සැකය**

අද බොහෝ උගත් භික්ෂූන් වහන්සේලා පවා පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය පිළිබඳව වැඩිදුර නොසිතා විවිධ මත ප්‍රකාශ කරති. මගඵල ලැබීමට පටිච්චසමුප්පාදය ධර්මය පිළිබඳව සැක හැර දත යුතුය. යම් කෙනෙක් සෝවාන් ඵලයට පැමිණෙන්නේ නම් ඔහු තුළ පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය පිළිබඳව සැකහැර අවබෝධ ඇති වේ. හේතුව ධර්මය පටිච්චසමුප්පාදය ධර්මය මතම ගොඩනැගී තිබීමය. එබැවින් පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය කියවීමෙන් පාඩම් කිරීමෙන් පමණක් අවබෝධ නොවේ. එය අවබෝධ වනුයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සමථ විපස්සනාව වැඩීමෙන් පමණි. නමුත් ශ්‍රාවකයාට එම ධර්මය පිළිබඳව දහම් අවබෝධයක් ආරම්භයේ දී අවශ්‍යය. මෙහි අන් තැනක එය විස්තර වේ. නමුත් සැක හැර ගත යුත්තේ තම තමා විසින් ධර්මය මාර්ගයේ යාමෙන් පමණි.

**සීලබ්බත පරාමාශ**

විවිධ සීලවෘත්තවල යෙදීමෙන් විමුක්තිය සෙවීම සීලබ්බත පරාමාස නම් වේ. විමුක්තිය සඳහා තනි කකුලෙන් සිටීම, සුනඛයින් හරකුන් සේ සිටීම, ඇඟ අළු තවරා සිටීම, ජලයේ බැස සිටීම, ගින්නෙන් ශරීර රත් කිරීම, ශරීරය කෘෂ බවට පත් වන තුරු ඉතාම අඩුවෙන් ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට විවිධ දුක් දීම, යාග කිරීම, කතා නොකර සිටීම, නිර්මාංස ආහාරයෙන් පමණක් සිටීම, නොනිදා සිටීම, හිසකේ රැවුල් ගැලවීම ආදී විවිධ සීල වෘත්ත සමාදන් වීම එකල භාරතයේ තිබිණ. ඒවායින් බොහෝමයක් අන්තකීලමතානුයෝගයට අයත් විය. මේ එකකින් වත් අවසාන විමුක්තිය තබා සුගතගාමී වීම වත් සිදු නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. මෙම ශීල වෘත්ත සමඟ මම කියන ආත්ම දෘෂ්ටිය වැඩිම වැළැක්විය නොහැක. ඒ තුළින්ම සසරට බැඳී යයි. ඒ නිසාම මෙම ශීල වෘත්ත සසරට බැඳ තබන සංයෝජන ධර්මයක් ලෙසින් ධර්මයේ පෙන්වා දී ඇත. එම සීලවත්ත නිසා කෙනෙක් අන්ත දුකට පත් වේ. තම ඇතුලාන්තයේ පවතින රාග, මෝහ, ද්වේෂ ප්‍රභීන කිරීමට ඉඩක් නොලැබේ. විමුක්තිය කරා යා හැක්කේ මැදුම් පිළිවෙත තුළ පමණි. මෙම අන්තවාදයන්ගෙන් ශ්‍රාවකයා මිදිය යුතුය. තම තමා තුළ සුළුවෙන් හෝ අන්තවාදී ශීලයන් තිබේ නම් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව තමාම විමසා බලා අතහැරිය යුතුය. සෝවාන් ඵලයට පත් වීම සඳහා අතහැරිය යුතු සංයෝජන ධර්මයන්ගෙන් බලවත් වන්නේ සක්කායදිට්ඨියයි. සක්කායදිට්ඨිය ප්‍රභීණවත්ම සැකය ද තුරන් වේ. ශීලබ්බත පරාමාසයන්ගෙන් මිදීමට ද ප්‍රඥාව ඇතිවේ. ඒ සඳහා ධර්ම ශ්‍රවණය පමණක් වුවද ප්‍රමාණවත්ය. අපි මෙහිදී සෝවාන් මාර්ගයේ සිට ඵලය දක්වා වැඩියයුතු පුහුණු විය යුතු මූලික භාවනාවන් පිළිබඳව සඳහන් කළෙමු. නමුත් එක් එක් භාවනාවන් පිළිබඳව වෙනමම ගෙන විස්තර කිරීමට මෙහි ඉඩක් නැත.

දහම් ප්‍රතිපදාවේ අනුපිලිවෙල

- \* ප්‍රථමයෙන් ශීලස්කන්ධය පුරා ශීල විශුද්ධිය සම්පූර්ණ කර ගන්න.
- \* සමාධි ස්කන්ධය පුරමින් අඩුම තරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට හෝ පත් වී චිත්ත විශුද්ධිය සම්පූර්ණ කර ගන්න.
- \* නාම - රූප දෙක වෙන් කොට සත්ව පුද්ගලයා සංඥාව බැහැර කරන්න. දෘෂ්ඨි විශුද්ධියට පත්වන්න.
- \* ඒ සමගම ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳව ඇති සැකයන්ද තුරන් කරන්න.
- \* නාම-රූපයේ ඇති වීම නැති වීමත් සමග අනිත්‍යය ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් උදව්‍යය ඥානය ලබා ගන්න.
- \* අවසානයේ දී කළ යුතුවේ ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවය.
- \* පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය විදසුන් නුවණින් දකින්න. එය ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනාවකි. මේ භාවනාව සඳහා මෑත කාලයේ දී ලියවුණු "අභිධර්මය" කිසිසේත්ම අවශ්‍ය නැත. මූලික බුදු දහමේ "අභිධර්මයක්" නොමැත.
- \* මෙලෙසින් ධම්මානුපස්සනාවේ සඳහන් සියළු භාවනාවන් වඩමින් හතරවන ධ්‍යානයට පත්ව ඵලසමාපත්ති වල පත්වන්න.

මෙලෙසින් සෝවාන් ඵලය සඳහා ධර්ම මාර්ගයේ යන ශ්‍රාවකයා සකාදගාමී ඵලයට පත් වීමට ද මෙම ධර්ම ප්‍රතිපදාවම ප්‍රමාණවත් වන්නේය. මෙලෙස ධර්ම මාර්ගයේ යන ශ්‍රාවකයා තුළ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් වැඩෙන්නට පටන් ගනී. එම බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් අතරින් පංච බල, පංචඉන්ද්‍රිය කෙරෙහි ඔබේ අවධානය විශේෂයෙන් යොමු විය යුතුය.



## ශ්‍රද්ධා, වීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා

### ශ්‍රද්ධාව

තෙරුවන් කෙරෙහිත්, ධර්ම මාර්ගය කෙරෙහිත් ශ්‍රද්ධාව පවත්වා ගත යුත්තේ අවබෝධය තුළිනි. පාලි වචනයක් ඇහෙන විට සාදු සාදු කීම හා කොච් සේසත්, කප්පුරුක් පූජා කිරීමේ දී හඬ නගා සාධුකාර දීමේ වරදක් නැති වුවත් මගඵල ලැබීමට එම ශ්‍රද්ධාව ප්‍රමාණවත් නොවේ.

ආරම්භයේ දී ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ දැන පැහැදී ශ්‍රද්ධාවට පත් වේ. ධර්ම මාර්ගයේ යාමේ දී ඒ තුළින් රාග, ද්වේෂ, මෝහ ටිකෙන් ටික ප්‍රහීණ වන බව අවබෝධ වේ. එමෙන්ම තමාගේ නොසන්සුන් සිත, කය, වචනය, දිනෙන් දිනසංවර වන බව දැනේ. අවසානයේ දී කාමයෙන් වෙන් වන සිත අනෙකුත් නිවරණ ධර්මයන්ද යටපත් කර ධ්‍යාන ගත වී ප්‍රීතිය සුබය හා ඒකාග්‍රතාවය අත්විඳී. ඒ සමඟම වැඩෙන ප්‍රඥාව තුළින් තමන් පැමිණි ගමනේ සාර්ථකත්වය තමාටම වැටහෙයි. ඒ තුළින් තෙරුවන් කෙරෙහි තව තවත් ශ්‍රද්ධාව වැඩි වෙයි. එතැන් සිට සමඵ-විපස්සනා භාවනාවේ දී තමා ලබන අවබෝධය නිසා තෙරුවන් කෙරෙහි අසීමිත ශ්‍රද්ධාවක් ජනිත වේ. එය දිනෙන් දිනම වැඩෙයි. සති, ප්‍රඥා බලවත් වේ.

විවිධ පූජාවල දී නගන සාදු නාදය සමග එන ශ්‍රද්ධාව එතැනම නතර වේ. එය බාහිරව ද පෙන්නෙන්නකි. නමුත් ධර්ම මාර්ගය තුළ වැඩෙන ශ්‍රද්ධාව අන් අයට දැනගත නොහැක. එය අධ්‍යාත්මිකව වැඩෙන දෙයකි. ඒ තුළින් ශ්‍රාවකයා ධම්ම පටිපදාවට තව තවත් නැඹුරු වෙයි. ඒ සඳහා වීර්ය වඩයි. වීර්යේ උල්පත ශ්‍රද්ධාවයි. එලෙස වීර්ය වඩත්ම සමඵ-විපස්සනා භාවනාව

සාර්ථක වෙයි. තම ශීලය පළිඟුවක් මෙන් ඔප් නැංවෙයි. එවිට තවත් දෙයක් අවශ්‍ය බව තමාටම හැඟෙනවා. ඒ තමයි “සතිය” ඉන් පසු යෝගියා “සතිය” දිගටම පවත්වා ගැනීමට විරිය වඩනවා.

එලෙස විරිය වඩන විට සතිය අඛන්ඩවම පවතිනවා. එවිට ශුද්ධාව තවත් වැඩි වෙනවා. ඒ ශුද්ධා විරිය සතිය තුළින් අලුත් දෙයක් තමාට ලැබෙනවා. ඒ තමා “සමාධිය”. එම සමාධියට පත් වන්නට පෙර උපචාර හා අර්පණ (ධ්‍යාන) ඇතිවෙනවා. එම ධ්‍යානයන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වා දුන්නේ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන , සතරවන ධ්‍යාන කියාය. නමුත් අද සමහරු මේවා ධර්මයෙන් වසන් කරනවා.

එලෙස මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගියා කියන්නේ ආර්ය භූමියට බැස්සා කියන එකයි. එසේත් නැති නම් පාතග්ජන මිනිස් ස්වභාවය ඉක්මවා යාමයි.

එමෙන්ම මේ තත්වයේ දී තමා කෙනෙක් තුළ “ප්‍රඤ්ඤාව” ඇති වන්නේ. අද බොහෝ දෙනා නුවණ, දැනීම හා ප්‍රඥාව යන වචන හරිහැටි තේරුම් ගෙන නැහැ. පාසල් සිසුවා විවිධ විෂයන් ගැන ලබන්නේ දැනුමකි. ආචාර්ය, මහාචාර්ය කෙනෙකු තුළ ඇත්තේ ද තමා උගත් විෂය පිළිබඳ පළල් දැනුමකි. එය කිසිසේත්ම ප්‍රඥාව නොවේ. ත්‍රිපිටක වාගීශ්වර, අග්ගමනා පණ්ඩිත යන නම්බුනාම දැනුම හා ඒ ඒ අයගේ ප්‍රසිද්ධිය තකා දෙනු ලබන දේය. එමඟින් ඒ අයගේ ප්‍රඥාවක් ප්‍රකාශ නොවේ.

**නන්ථි කඨානං අපඤ්ඤස්ස  
පඤ්ඤානන්ථි අකඨායතෝ  
යමහි කඨානං ච පඤ්ඤාව  
ස චේ නිබ්බාණසන්තිකේ**

ප්‍රඥාව ලැබෙනුයේ ධ්‍යානය තුළින්ම බවත් එබඳු කෙනා නිවන සමීපයේ ම සිටින කෙනෙකු බවත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. මෙලෙසින් ප්‍රඥාව දියුණු වන විට සත්‍යාවබෝධය කරා යයි.

එවිට තවත් ශුද්ධාව හා වීර්ය ඇති වෙයි. “සතිය” හා “සමාධිය” බලවත් වේ. එම ධ්‍යානය සිත තුළ ත්‍රිලක්ෂණ විදසුන් කිරීමෙන් නැගෙන විශ්මිත ප්‍රඥාවෙන් ලෝකය පිළිබඳව යථාභූත ඥානය ලබයි. විරාගයට පත්ව කලකිරෙයි. සියලු සංස්කාරයන් අතහරියි. තෘෂ්ණාව ක්ෂය කරයි. ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ නිවන සාක්ෂාත් කරගනී. එම ආර්ය ගමනේ ආරම්භය සෝවාන් ඵලයයි. අවබෝධතාවේ ප්‍රධාන සංධිස්ථානය එයයි.

සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසි පුද්ගලයා ආපසු පුහුදුන් බවට පත්විය හැකි ද?

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවත නැමැති සෝත්තයට බට පුද්ගලයා නැවත ගොඩට පැමිණිය හැක. ශුද්ධා, වීර්ය, සති ප්‍රඥාවන් දුබල වී එසේ විය හැක. සුදුසු කල‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකු නොමැතිකම, නිසි ධර්මය ශ්‍රවණයට නොලැබීම, යෝනිසෝමනසිකාර නොපැවතීම හා නිසි ධර්ම පටිපදාවේ නොයෙදීම හා සිල් බිඳීම නිසා ඵලෙස සිදු විය හැක.

සෝවාන් ඵලයට පත්වීමට උත්සාහ කළත් එය නොලැබුණහොත් සිදු වන්නේ කුමක් ද?

**සෝවාන් මාර්ගයට පත් පුද්ගලයාට ඇති එකම ආරක්‍ෂාව සෝවාන් ඵලයට පත් වීමට අඛණ්ඩ උත්සාහයක යෙදීමයි. එහිදී ඔහු**

**සෝවාන් ඵලයට පත් නොවුවද සෝවාන් මාර්ගය ආරක්ෂා වේ. ඔහු සතර අපාය වියළ වූ පුද්ගලයෙකි. උපරිම ආත්ම භව හතකින් හෝ මෙහා නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත්කරගත හැක.**

සෝවාන් ඵලයට පත් වීමෙන් පසුව ඔහු තුළ පිරිහීමක් ඇති නොවේ. ඔහු නිවන කරාම ඇදී යයි.

**ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව**

ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව යනු අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය විදර්ශනා, ප්‍රඥාව තුළින් දැකීමයි. භාවනා යෝගියා තුළ විශ්මිත ප්‍රඥාව වැඩෙන්නේ මෙම භාවනාවෙන්ය. එමගින් ශ්‍රාවකයා අවසානයේ දී නිර්වාණාවබෝධය ලබයි. එම අවස්ථාවට පත්වීමට පෙර සම්මා සමාධියට (හතරවන ධ්‍යානයට) පත්විය යුතුමය.

මෙම භාවනාව අවසානයේ දී විමෝක්ෂ මුඛ තුනක් ඇති වේ.

1. **අනිත්‍යනුපස්සනාව තුළින් ලබන අනිමිත්ත සමාධිය**
2. **දුෂ්ඛානුපස්සනාව තුළින් ලබන අප්පනීහිත සමාධිය.**
3. **අනාත්මානුපස්සනාව තුළින් ලබන ශුන්‍යතා සමාධිය.**

මෙම විමෝක්ෂ මුඛ තුනක් තිබිය දී නිවන වැලඳීම ගැන කියනු කවරේ ද? මෙම සමාධි තුනම ධ්‍යාන සමාපත්ති තුනකි. මේ සමාපත්ති ලද හැක්කේ හතරවන ධ්‍යානය දක්වා එනම් සම්මා සමාධිය දක්වා සිත දියුණු කළ ආර්ය උත්තමයන්ට පමණි.

උපචාර සමාධියක සිට ද මෙම විදර්ශනා භාවනාව ඇරඹිය හැක. නමුත් එම ශ්‍රාවකයාට ද හතරවන ධ්‍යානය දක්වා සිත දියුණු නොකොට ඉහත සමාධීන් ලද නොහැක.

උපචාර සමාධියක සිට භාවනාව අරඹන යෝගියාද අවසානයේ ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත්වීම අත්‍යාවශ්‍යය. එසේ පත්වීමට නම් ඔහුද අක්‍රමවත්ව භාවනාව සඳහා වාඩි නොවී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගත යුතුය. අප විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති භාවනා පූර්ව සාධනාවෙහි ඇතුළත් නමස්කාරය සජ්ඣායනය ඒ සඳහා ඔබව සුදානම් කරයි. විදර්ශනා භාවනාව සතර ඉරියව්වෙන්ම සිට වැඩිය හැක. නමුත් ධ්‍යානයකට පත් වීමේ දී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි. එබැවින් භාවනායෝගියා මූල සිටම නිසි භාවනා ඉරියව් පුහුණු වී පවත්වා ගත යුතුය.

ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව තුළින් ලැබෙනුයේ ලෝකය පිළිබඳව යථාර්ථයයි. එය විශ්මිත ප්‍රඥාවකි. එම ප්‍රඥාව සාමාන්‍ය මිනිස් ස්වභාවයක් තුළ කෙලෙසවත් ලද නොහැක. එය ලැබෙනුයේ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය (ධ්‍යාන) චිත්තය තුළ පමණි.

ධ්‍යානයකට පත් වීමට අවශ්‍ය වන්නේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද උද්ධච්ඡක්කුච්ඡ, ථීනමිද්ධ හා විචිකිච්ඡා යන නිවරණ ධර්මයන් තාවකාලිකව යටපත් කිරීම පමණි. මේ සඳහා නිසි සමාධි සංවත්තනික ශීලයම ප්‍රමාණවත්ය.

සෝවාන් මාර්ගයට පත් ශ්‍රාවකයා කළ යුතු භාවනාවන් පිළිබඳව මීට ඉහත දැක්වූ වෙමි. එම භාවනාවලින් තව තවත් තම ශීලය ඔප් නැංවෙන අතරම නිවරණ ධර්මයන් ද විශ්කම්භනය කිරීම පහසු වෙයි. බුද්ධානුසතිය, මෙත්ති භාවනාව මරණානුස්සතිය හා

පිළිකුල් භාවනාව වඩන යෝගියාට කාමච්ඡන්දය විශ්කම්භනය කිරීම පහසුය. මෙෙත්‍රී භාවනාව වඩන යෝගියාට ව්‍යාපාදය විශ්කම්භනය කිරීම පහසුය. ශීලය තුළ සරල සමථ භාවනාවන් පුහුණු කරන යෝගියාට උද්ධච්ඡක්කච්ඡය යටපත් කළ හැක. නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය සමග නිසි ලෙස පළඟ බැඳගැනීම පුහුණු යෝගියා තුළ ථීනමිද්ධය නොපවතී.

තත්වය එබඳු නම් අපට ධ්‍යානය වැඩෙන්නේ නැහැ. අද ධ්‍යාන වඩන්න පුළුවන් කාලයක් නොවේයි ආදී අලස කතා කියනුයේ කවර පදනමක් මත ද? ධ්‍යානයකට පත් වන්න අවශ්‍ය වන්නේ නීවරණ ධර්මයන් තාවකාලිව ඔබා තැබීම පමණි. නමුත් අප දැක්වූ ඉහත සඳහන් භාවනාවඩන යෝගියා තුළ එම නීවරණ ධර්මයන් නිසැකවම කිසි යම් දුරකට ප්‍රගීණ වනු ඇත. එබඳු යෝගියෙකුට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වීම කෙතරම් පහසු ද? ත්‍රිලෂණ භාවනාව උපචාර භාවනාවක සිට ආරම්භ කළා යයි සිතමු. එම භාවනාව සමග නීවරණ ධර්මයන් ද වේගයෙන් ප්‍රගීණ වීමට පටන් ගනී. එවිට එම යෝගියාට ධ්‍යානයකට පත් විය හැක.

එසේ නොවන්නේ නම් තමා විසින්ම තමා පරීක්ෂා කර බලන්න. තමා තුළ තිබූ අඩු වීර්ය, හා ප්‍රමාදය නිසා මූලික භාවනාවන් හරියාකරව නොවැඩූ බවත්, නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීමට පුහුණු වී නොමැති බවත්, නිසි නමස්කාරයේ සජ්ඣායනයෙහි අඛණ්ඩව නොයෙදුනු බවත් වටහා ගන්න.

නැවත ශ්‍රද්ධා වීර්ය සති බලවත් කොට ගෙන නැවත මුල සිට භාවනාවන් අරඹන්න. එවිට ඔබට ජය ලැබෙනු ඇත.

**මෙතැන් පටන් විස්තර කරන ත්‍රිලෂණ භාවනාව ධ්‍යානයක් නොමැති නම් උපචාර ධ්‍යානයක සිට වඩන්න.** එවැනි

කෙනා අඛණ්ඩවම, පටිකුලමනසිකාරය, මෙමත්‍රී, කරුණා, මුදිතා භාවනා සති සම්ප්‍රජන්‍යය භාවනාව හා ධාතු මනසිකාරය ද වඩන්න. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන භාවනා කරන්න පුහුණු වන්න.

මෙම ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාවේ දී අටුවාවාරීන් දැක්වූ සම්ප්‍රදායික ක්‍රමය වූයේ කැමති විදියකට හිඳ විදර්ශනා භාවනා වාක්‍ය කියවීම පමණි. මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම සාවද්‍ය ක්‍රමයක් බව පසුගිය වසර හැට ගණනක ගෙවුණු අතීතය අපට පෙන්වුම් කර ඇත. ඒ කිසිවෙකු හෝ ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත් වුණාද? මාර්ග ඵලයට පත් නොවූයේ ඇයි? අමනුෂ්‍ය පීඩාවන්ට ගොදුරු වූයේ ඇයි? අවසානයේ දී කිසිදු ඵලයක් නොලබා ධර්ම මාර්ගය අත්හැරියේ ඇයි? ලංකාවට නිදහස ලැබීමෙන් පසුව ඇරඹී භාවනා මධ්‍යස්ථාන දහස්ගණන් වැසී ගියේ ඇයි? යන ප්‍රශ්නයට නිසි පිළිතුරක් ලබා ගැනීමට කාලය පැමිණ ඇත.

විදර්ශනා භාවනා වාක්‍ය කටපාඩම් කිරීම තුළින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල නොලැබෙන අයුරු මෙහි දී කෙටියෙන් හෝ පැහැදිලි කළ යුතුය. ඇත්තෙන්ම විදර්ශනා භාවනා වාක්‍ය යන්නම වැරදි යෙදුමකි. විදර්ශනා භාවනාව යනු අනිත්‍යය, දුඃඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයන් එකින් එක ගැඹුරින්ම විමසීමය. විදර්ශනා කළ යුත්තේ තම පංච උපාදානස්කන්ධය අරමුණු කරගෙනය. එකිනෙකා තම ජීවිතයේ දී ලබාගත් සංඥා, වේදනා, චේතනා වෙනස්ය. විදර්ශනා කළ යුත්තේ තමා පිළිබඳවමය. පොදු භාවනා වාක්‍ය කියවීමෙන් තමා තුළ විදර්ශනාවක් නොවැඩෙයි. විදර්ශනා භාවනාව කරණුයේ එකිනෙකාගේ ශක්ති ප්‍රමාණයන්ට අනුවය. ඒ සඳහා පොදු මිම්මක් දිය නොහැක. මෙතැන් සිට අපි ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව වඩන අයුරු නැතහොත් නුවණින් පුන පුනා විමසන අයුරු ඉදිරිපත් කරමු. මෙම කෘතියේ දී එම විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳව සම්පූර්ණ

විස්තරයක් ඉදිරිපත් කිරීමට අස්ථාවක් නොමැත. නමුත් සෝවාන් මාර්ගයේ පිහිටි ශ්‍රාවකයා සෝවාන් ඵලයට පත් වීම සඳහා පමණක් අවශ්‍ය භාවනා විස්තරයක් දීමට බලාපොරොත්තු වෙමි.

**රූපයේ අනිත්‍යය**

විදර්ශනා භාවනාව රූපයෙන් පටන් ගැනීම සාර්ථක ක්‍රමයයි. මෙහි දී ඔබ ධාතු මනසිකාරය හා පිළිකුල් භාවනාව කලින් වඩා ඇත්තෙකු වීම වැදගත්ය. ඔබට මතක ඇති අනිත්‍යයට සිත යොමු කරන්න. කුඩා කාලය සිහි කරන්න. ඔබ ඔබ ඇසුරු කළ අනෙක් ළමයි ගැන ද මාපියන් ගැන ද සිතන්න. වයස දහය පමණ විට එම රූපය වෙනස් වී වැඩුණු හැටි සිහි කරන්න. ඒ වෙනස් වීම තමා අනිත්‍යය ස්වභාවය. එලෙස ටිකින් ටික වයස වැඩිවන සිදු වූ වෙනස් වීම (අනිත්‍ය ස්වභාවය) තේරුම් ගන්න. වයස අවුරුදු විස්ස පමණ වන විට කුඩා ළාමක සිරුරක් හැඩිදැඩි සිරුරක් වූ සැටි විමසා අවබෝධ කරගන්න. එය වයස තිහ පමණ වන විට දී රළු පෙනුමක් ඇතිව වෙනස් වූ අන්දම සිහිපත් කරන්න. මෙලෙසින් වර්තමාන කාලය වන විට ඔබට මුල දී තිබූ පුංචි ශරීරය වෙනස්වූ හැටි නුවණින් විමසන්න. එමෙන්ම ඒ අතර කාලය තුළ දී ඔබගේ අනෙක් යහළු යෙහෙළියන් වැඩුණු ආකාරය විමසන්න. තම දෙමාපියන් වයසට ගිය ආකාරය විමසන්න.

ඔබ කුඩා කාලයේ දී ඡායාරූපයක් දැන් ඔබ හා සැසඳූ විට විශාල වෙනස් වීමක් සිදුව ඇති බව පෙනේවි. එම වෙනස් වීම සිදු වූයේ කවදාද එහි දී ඔබට ඒ පිළිබඳව ගැඹුරටම සිතන්න වේවි. කවදා වෙනස් වූවාදැයි කිව නොහැක. එසේනම් කිව හැක්කේ කුමක් ද? සෑම මොහොතකම වෙනස් වූ බව නොවේ ද? එසේ නම් ඔබට තීරණයකට බහින්න වෙනවා. මගේ සිරුර කුඩා කල සිට අද දක්වාම සෑම විටම වෙනස් වුණා යන්න. ක්ෂණයක් පාසා වෙනස්



වීම යන්නෙන් පැවසෙන්නේ එයයි. එය කයේ අනිත්‍යය ස්වභාවයයි.

දැන් ඔබ ඔබ දන්නා ඔබට වඩා වයස් ඇත්තන්ගේ සිරුරු විමසන්න. ඒවා ද වෙනස් වෙමින් පවතින බව ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. ඒ අනුව තම සිරුරක් අනාගතයේ දී වෙනස් වන බව ඔබට තේරුම් යනු ඇත. මේ අනුව ඔබේ සිරුරක් අන්‍යයන්ගේ සිරුරක් උපන් දා සිට සෑම මොහොතකම වෙනස් වෙමින් පවත්නා බව නොහොත් අනිත්‍යය ස්වභාවයට පත්වන බව තේරුම් කර ගන්න. රූපය කිසිසේත්ම නිත්‍ය නොවන බවත් අනිත්‍ය බවත් වටහා ගන්න එලෙසින්ම ක්‍ෂණයක් පාසාම වෙනස් වන දෙයකට මමය, මගේය කියා කිව හැකි ද? කොහෙත්ම බැහැ.

මේ කියවන ඔබ ඒක ඇත්ත තමා, රූපය වෙනස් වෙනවා තමයි කියා නවතින්න එපා. එය අඛණ්ඩවම වෙනස් වෙමින් අනිත්‍යය ධර්මයට ගොදුරු වූ හැටි එක දිගටම පුන පුනා විමසන්න. එහිදී මම කියා කෙනෙක් සිටින බව ඔබ මූල දී සිතුවා. නමුත් මේ වෙනස් වීම නොහොත් අනිත්‍යය ස්වභාවය තුළ මම කියා කෙනෙකුට සිටිය හැකි ද යන්න දිගින් දිගටම නුවණින් විමසන්න.

මෙලෙස විදසුන් වඩනා විට කයේ පවත්නා අනිත්‍යය ස්වභාවය නිසාම එයට ඇති ඇල්ම ටිකින් ටික අඩු වීමට පටන් ගන්නවා. මගේ කියා සැලකිය හැකි නිත්‍ය ස්වභාවයක් තම කයේ නොමැති බව වැටහෙනු ඇත.

මෙලෙස රූපය සමස්තයක් වශයෙන් ගෙන විමසීමෙන් පසුව එම රූපයට අයත් ඇස, කන, දිව, නාසය, කය හා මනස වෙන වෙනම ගෙන ඒවායේ අනිත්‍යතාවය විමසන්න. එසේ යමක්

අනිත්‍යය වේ නම් එය දුක් වේ. එය අනාත්ම වෙයි. එහෙයින් ඒ අනිත්‍යය දෙයට මමය, මගේ ආත්මය යයි කිව නොහැක. එබැවින් ඇස, කන, දිව..... ආදී අභ්‍යන්තර ආයතන සියල්ල මාගේ නොවෙයි. මම නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවේ යයි ඇති සැටියෙන් මනා නුවණින් දැක්ක යුතුය. මෙලෙසින් අතීත, වර්තමාන, අනාගත, යන කාලත්‍රය සලකා විදර්ශනාව වැඩිය යුතුය.

අනතුරුව රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස, දහම් වෙන වෙනම ගෙන අනිත්‍යතාවය නුවණින් විමසන්න. එලෙස ඒ බාහිර ආයතනයන්හි අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම දහම් ස්වභාවය දැන ඒවා මම නොවේ. මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි ප්‍රතිවේදයට පත්වීම විදර්ශනා භාවනාවේ පරමාර්තයයි.

මෙලෙසින් ඇසත් ක්ෂණයක් පාසාම වෙනස් වෙනවා නම්, බාහිර රූපත්ක්ෂණයක් පාසාම වෙනස් වෙනවා නම්, අපේ විඥානයත් ක්ෂණයක් පාසාම වෙනස් වෙනවා නම්, ඒ තුනෙහි එකතු වෙන් ඇති වන ස්පර්ශය නිත්‍ය ද අනිත්‍යය ද?

අනිත්‍යමයි. අනිත්‍යය වූ දෙය දුකකි. අනාත්ම වූවකි. එම අනිත්‍යය වූ ස්පර්ශය නිසා ඇති වන සංඥා, වේදනා, චේතනා නිත්‍ය ද අනිත්‍ය ද අනිත්‍යයමයි. විඥානයෙන් කෙරෙන්නේ දැන ගැනීමයි. අනිත්‍යය වූ ලෝකය තුළ ඒ දැනගැනීම නිත්‍ය ද? අනිත්‍යය ද? අනිත්‍යයමයි. මේ ආකාරයෙන් රූපය, සංඥාව, වේදනා, චේතනා හා විඥානය වෙන වෙනම ගෙන අතීත, වර්තමාන, අනාගත වශයෙන් විදසුන් වඩන්න. එක දිගට එක් එක් කොටස් අනු කොටස් වෙන වෙනම ගෙන එක දිගට පැයක් පමණ සිත වෙනතක නොයවා විදර්ශනා භාවනාව වඩන්න. එය දිනකින් දෙකකින් නිම නොකරන්න. ඔබට උදව්වක් ලෙස සුළු විස්තරයක් පහත දක්වමි.

**සංඥාවහි අභිත්‍යය**

සංඥාව යනු හඳුනා ගැනීමයි. ඇස, කන, දිව, නාසය, කය හා මනස යන දොරවල් වලින් ඔබට නිරන්තරයෙන්ම විවිධ සංඥා ඇති වේ. ඔබට මතක ඇති කාලයක සිට විවිධ අවස්ථාව වලදී ඇති වුණු සංඥා නොහොත් හඳුනා ගැනීම් ක්‍රමයෙන් සිහිපත් කරන්න. පාසල් නොයන කුඩා කාලය, කුඩා කල පාසල් සමය, ඉහළ පන්තිවල දී, සරසවියේ දී , රැකියාවල දී ඔබ ලැබූ විවිධ හඳුනා ගැනීම් එකින් එක ක්‍රමානුකූලව ඔබට මතක ඇති හැටියට සිහිපත් කරන්න. ඔබ විවිධ අවස්ථාවල දී ඔබ ලැබූ හඳුනා ගැනීම් සදාකාලික යැයි සිතුවා නේද? නමුත් ඒ සියල්ල ඇති වී නැති වී ගිය හැටි අනිත්‍යය ධර්මයට පත් වූ හැටි නුවණින් විමසන්න. ඒ අනුව අනාගතයේත් ඇති වන සියලු සංඥා අනිත්‍යය බව වටහා ගන්න.

**වේදනාවහි අභිත්‍යය**

ඔබ කුඩා කල සිට මේ දක්වා බොහෝ සුඛ වේදනා විඳින්න ඇත. සමහර විට කලක් නොයිවසිල්ලෙන් බලා සිටි සුඛ වේදනාවන් විඳින්න ඇත. දැන් විමසන්න. ඒ සුඛ වේදනා දිගටම පැවතුන ද නැහැ නේද? ඒවා අනිත්‍යය ධර්මයට ගොදුරු වුණා නේද? බලවත් ආශ්වාදයෙන් යුතුව විඳි සමහර සුඛ වේදනාවන් අවසානයේ දුක් වේදනා වුණේ නැද්ද? තම ජීවිතය තුළින් විමසන්න. යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව ඔබට අතීතයේ වින්ද සුඛ වේදනා අනිත්‍යය ධර්මයට ගොදුරු වූ හැටි පහසුවෙන් වටහා ගත හැක. එලෙසින් සියලු වේදනාවන් අනිත්‍යය බවත්, අනිත්‍යය නිසාම දුක් බවත්, ඒ තුළ සාර වූ දෙයක් නිත්‍ය පැවැත්මක් නොමැතිවූ හෙයින් එම සියලු වේදනා අනාත්ම යයි වටහා ගන්න. එබැවින් එම වේදනා

මගේ නොවේ, මම නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි අවබෝධයට පත් වන්න. දුක්වේදනා ගැනත්, සුඛ දුක්ඛ වේදනා ගැනත් එසේම විමසන්න.

**චේතනාවන්ති අභිතය**

ඔබ විවිධ අවස්ථාවල දී ඇති වුණ බලවත් සිතුවිලි මෙතෙහි කරන්න. අතීතයේ සිට ක්‍රමයෙන් විමසන්න. ඔබට ඇති වූ බොහෝ චේතනාවන් දැන් ඔබට අමතකය. නමුත් ඉතා තීරණාත්මක අවස්ථාවන්හිදී ඇති වූ සිතුවිලි ඔබට සිහිපත් කළ හැක. ඒවායේ තීර පැවැත්මක් තිබුණා ද? ඒවා අනිත්‍යය වුණා ද? එසේ අනිත්‍යය වූවා සේම එය දුකට හේතු වුණාද? ඒ කුළ ආත්මයක් තිබුණා ද? ඔබම ඔබට ඇති වූ චේතනාවන් පිරික්සන්න. අවසානයේ දී ඒ සියලු චේතනා අනිත්‍ය වූ බවත්, දුක් වූ බවත්, අනාත්ම වූ බවත්, අවබෝධ කරගත හැකි වුණා නම් එය ඔබ ලැබූ විදර්ශනා ප්‍රඥාවක් බව සිතන්න. සියලු චේතනා මගේ නොවේ, මම නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේය යන නිගමනයට එන්න.

**විඤ්ඤාණයෙහි අභිතය**

විඤ්ඤාණය යනු දැන ගැනීමයි. සියලු සංඛාරයන් අනිත්‍යය නම් විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යය බව වටහා ගන්න. නිත්‍ය වන්නේ නිවන පමණි. ඔබ දැන ගත් සියලු දේ හේතූන් නිසා උපන් දේය (සංස්ඛාර). ඒවා සියල්ල අනිත්‍යය නම් ඔබ දැන ගන්නා දේය ද අනිත්‍යය වන්නේය. එය මැජික්කාරයෙකු බඳුය. ඇත්තටම නොපවතින දේ ඔබට මවා පායි. එබැවින් විඤ්ඤාණය ද මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි වටහා ගන්න.

මෙලෙසින් විදර්ශනා භාවනාව වඩන විට ඔබට සියලු දෙයෙහිම අනිත්‍යය, දුඃඛය, හා අනාත්මය අවබෝධ වනු ඇත. ඒ අවබෝධයන් සමඟ පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි මමය, මගේය, මගේ ආත්මයයි තිබූ ඇලීම ටිකින් ටික අඩුවෙයි. ඇලීම් හා ගැටීම් වලින් තොරව සිටීමට පුරුදු වෙයි.

මිනිසා විසින් නිර්මාණය කරන ලද සියල්ල, විවිධ දර්ශන, ස්වභාව ධර්මය, පමණක් නොව පොළෝතලයම අනිත්‍යය බව වටහා ගන්න. මිසරයේ, හරප්පාවල හා අනුරාධපුරයේ තිබූ දියුණු ශිෂ්ඨාචාරයන් අනිත්‍යයබවට පත් විය. අවසානයේ දී හේතූන් නිසා හටගත් යමක් වෙද්ද ඒ සියල්ලම අනිත්‍යය බව වටහා ගන්න. නිත්‍යය වූ නිවන කරාම පිය නගන්න.

**දුඃඛය**

අනිත්‍යය, දුඃඛය හා අනාත්ම යන ලක්ෂණ එකටම විදසුන් කළ හැක. නමුත් ආරම්භයේ දී එය වෙන වෙනම විදර්ශනා කළ යුතුමය. මේ ත්‍රිලක්ෂණය තුළින් අනිමිත්ත, අප්පනිහිත හා ශුන්‍යය යන සමාපත්ති තුනක්ද ලැබෙනවා. එල සමාපත්තියට පත් වීමට පෙර එම සමාපත්ති ලද යුතුය. එබැවින් ත්‍රිලක්ෂණ අනිත්‍යය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් වෙන වෙනම විදර්ශනා කිරීමට ආරම්භයේ සිටම පුහුණු විය යුතුය.

ප්‍රථමයෙන් භාවනා යෝගියා සංසාරික දුඃඛය හොඳින් අවබෝධ කර ගන්න.

*“ජාතිපි දුඃඛා, ජරාපි දුඃඛා, ව්‍යාධිපි දුශොබෝ, මරණපි දුඃඛං, අප්පියෝති සම්පයෝගෝ දුඃඛෝ, පියෙවිවිප්පයෝගෝ දුඃඛෝ, යම්පිච්ඡං නලබ්බති තම්පි දුඃඛං, සංකිත්තේන පඤ්ඤානපාදනක්කන්දා දුඃඛා”*

යනුවෙන් දුඃඛ සත්‍යයෙහි දක්වා ඇති ලෙස අවබෝධ කර ගැනීමට ඒවා එකින් එක ගෙන තමා කෙරෙහි ගලපා නුවණින් විමසන්න.

**අනිත්‍යය නිසා ඇති වන දුක**

අනිත්‍යය නිසා ඇතිවන දුක කුමක් ද? ඔබ සුඛ වේදනාවක් ලදොත් එය දිගටම පවතිනවාද? නැත. එය අනිත්‍යය ධර්මයට ගොදුරු වෙයි. සුඛ වේදනාව නැති වෙයි. එය නැතිවීම දුකකි. අන්න ඒ දුකට අනිත්‍යයෙහි දුඃඛයයි කියමු. ඔබේ පාසල් සමය සිති වෙන විට ඔබට දුකක් ඇති වෙයි. එයට හේතුව පාසල් සමය අනිත්‍යය වූ නිසා ඇති වෙන දුකය. කුඩා කළ අම්මා, තාත්තා ළඟ සතුටින් හිටිය කාලය සිහිවෙන විට ඔබට දුකක් ඇති වෙයි. එම කාලය අනිත්‍යය වූ නිසා එම දුක ඇති වෙයි. ඔබට සුභ සංඥාවක් ලද විට සතුටක් ඇතිවෙයි. නමුත් එම සතුට අනිත්‍යයි.

එසේ සතුට අහිමි වූ නිසා දුක ඇති වෙයි. කයේසුඛ වේදනාවක් ඇති වන විට සතුටක් ඇති වෙයි. නමුත් සුඛ වේදනාව දිගටම නොපවතියි. එය අනිත්‍යයය. ඒ නිසා සුඛ වේදනාව නැති වීමෙන් දුක හටගනී. විටෙක දුක් වේදනාවක් ලද විට දුක ඇති වෙයි. එම වේදනාවද අනිත්‍යය නිසා ඒ දුක අවසන් වෙයි. එවිට ඇති වන්නේ සතුටකි. සුඛ වේදනාවකි. එම සුඛ වේදනාවද අවසානයේ දුකක් බවටම පත්වෙයි. මෙලෙසින් අනිත්‍යය නිසා දුක ඇති වෙයි.

මෙලෙසින් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණයන්හි අනිත්‍යය භාවය නිසා ඇති වූ දුඃඛය අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන කාලත්‍රයට ගලපා දිගින් දිගට විදර්ශනා කරන්න.

එවිට ඔබ තුළ සුඛයට ඇලීමක් දුකට කනගාටු වීමක් ක්‍රමයෙන් පහව යයි. විශේෂයෙන් සැප වේදනා හඳුනා ගැනීම පසුපස හඹායාම ක්‍රමයෙන් අඩුවෙයි. හිත නිතරම උපේක්ෂාවට පත් වෙයි. ඇලීම් ගැටීම් තුළින් තොරව සිටීමට පුරුදු වෙයි. ඇලීම් අඩු වීමෙන් සිදු වන්නේ තෘෂ්ණාව අඩු වීමයි. තෘෂ්ණාව අඩුවන විට වන්නේ උපාදාන වීම අඩු වීමයි. දිගටම විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යාමේ දී තෘෂ්ණාව ක්ෂය වෙයි. උපාදාන වීම නතර වෙයි. එය උතුම් අරහත් බවයි. ඊට මෙහා මාර්ගඵල ඇතිවෙයි. සෝකාපන්න ඵලයට පත් වීමට මෙපමණක් ප්‍රමාණවත් යයි නොසිතා දිගටම විදර්ශනා භාවනාව කරගෙන යන්න.

මෙලෙසින් භාවනා කිරීමේ දී පංච උපාදානස්කන්ධයම එකම දුක් ගොඩක් බවට වැටහෙනු ඇත. එවිට ඔබ එය කෙරෙහි කලකිරෙනු ඇත. එම උපාදානස්කන්ධ පහ මමය, මගේ ය, මගේ ආත්මය යන අදහස සිතින් බැහැර ව මම නොවේ. මගේ නොවේ. මගේ ආත්මය නොවේ යන අවබෝධය කරා යනු ඇත. එම අවබෝධය ඇසීමෙන් කියවීමෙන් පමණක් ලද නොහැක. එය ලද හැක්කේ සමාහිත සිතක් තුළ එක දිගට පුන පුනා නුවණින් විමසීමෙනි. විදර්ශනා කිරීමෙනි. අවසානයේ දී සියලු සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍යය වන්නා සේම දුකක් වන බවත් ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි. එමගින් සුඛ වේදනාවන්ට ඇලීමෙන් ඇති වන තෘෂ්ණාව ක්‍රමයෙන් අවම වී නැති වෙයි. එවිට උපාදාන වීම නතර වෙයි. උපාදාන වීම නැවතුන විට භවය සකස් නොවේ. භවය සකස් නොවූන විට ජාතිය සකස් නොවේ. ජාතිය නැති විට ව්‍යාධි, ජරා මරණ නැති වෙයි. ඔබ සසරින් මිදෙයි.

**අනාත්ම ලක්ෂණ**

අනාත්ම ලක්ෂණය තෙරුම් ගැනීමේ පහසු ක්‍රමය ආත්ම ලක්ෂණය තේරුම් ගැනීමය. බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙර සිට යෝගීහු අනිත්‍යය පිළිගත්හ. නමුත් ඒ අනිත්‍යය දේ තුළ වෙනස් නොවන එකට බැඳී ඇති දෙයක්ද පවතින බව පිළිගත්හ. අන්ත එයට ආත්මයයි හැඳින්වූහ. එම ආත්ම දෘෂ්ටිය පැමිණියේ නිර්මාණවාදය නොහොත් දේව මැවුම්වාදය තුළිනි. කය බිඳුනද ආත්මය නොබිඳෙන බව ඔවුහු විශ්වාස කළහ. එම ආත්මය දෙවියන් විසින් මැවූ දෙයක් හෙයින් එය රැකගෙන එම ආත්මය සමඟ දෙවියන් කරා යාමට ඔවුහු ධ්‍යාන වැඩුහ. බ්‍රහ්මන් සමග එකතු වීමට ධ්‍යාන වැඩු ඔවුන් තුළ භව තන්භාව පැවතියා. එබැවින් ඔවුන්ට සසරින් එතෙරවීමට නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නොහැකි විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ භවයෙන් භවයට යන ආත්මයක් නැති බවයි. අනිත්‍ය වූ දුක් වූ දෙය තුළ කෙසේ නම් ආත්මයකට පැවතිය හැකි ද? එය අනාත්මයයි.

රූපය, සංඥාව, වේදනාව, චේතනා හා විඤ්ඤාණ යන පහම අනිත්‍ය බවත් දුක් බවත් අපි කලින් පැහැදිලි කළෙමු. ඇති වී නැතිව යන දෙයක් තුළ ස්ථිර දෙයක් ආත්මයක් පැවතිය නොහැක. එවැනි ආත්මයක් පැවතියේ නම් අනිත්‍ය නිසා දුක ඇති නොවනු ඇත. අනිත්‍යය දුක් වූ දෙය තුළ ආත්මයක් නොමැත. එය අනාත්මයයි. එබැවින් එය මම නොවේ, මගේ නොවේ, මාගේ ආත්මය නොවේ.

ඔබට භාවනාවේ දී ගත යුතු අරමුණු පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා පහත විස්තරය ඉදිරිපත් කරමි.



- \* තමා යයි ආත්මයක් තුළ රූපය නොපවතින්නේ ය. රූපය පවතින්නේ තමා යයි ආත්මයක් තුළ නොවේ.
- \* සංඥාව පවතින්නේ තමා තුළ ඇති ආත්මයක් තුළ නොවේ තමා තුළ ඇති ආත්මයක් තුළ සංඥාවක් නොපවතින්නේය.
- \* විදීම ඇත්තේ තම ආත්මයක් තුළ නොවේ. තමා තුළ ඇති ආත්මයක් තුළ විදීමක් නොපවතින්නේ ය.
- \* තමාගේ යැයි ආත්මයක් තුළ සංස්කාර නොපවතින්නේය. සංස්කාර පවත්නේ තමාගේ යන ආත්මයක් තුළ නොවේ.
- \* තමාගේ යැයි ආත්මයක් තුළ විඤ්ඤාණය නොපවතින්නේය. විඤ්ඤාණය තුළ තමාගේයයි ආත්මයක් නොපවතින්නේ ය.

ඉහත දැක්වූ වාක්‍යයන් කට පාඩම් කිරීමෙන් පමණක් වැඩක් නැත. ඒ ඒ වාක්‍යයෙහි ගැබ්ව ඇති අර්ථය ඔබ තුළින්ම දැකිය යුතුය. එය ආරම්භයේ දී අපහසු බව ඇත්ත නමුත් එක දිගට කරන විදර්ශනා වෙන් ඔබට සත්‍යය කරා ලංවිය හැක.

ලොකු ගලකට කුළු ගෙඩි පහර කිහිපයක් හෙලීමෙන් ඒ ගල දෙපලු නොවේ. නමුත් දක්‍ෂ ගල් වඩුවා කුමාණුකුලව දැඩි සංයමයෙන් එක දිගටම ගලට කුලු ගෙඩි පහර එල්ල කරන විට ඒ ගල දෙපළ වේ. එලෙසම භාවනායෝගියා තම තියුණු මනසින් එක දිගටම පුන පුනා කරන විමසීමෙන් අවිද්‍යාව බිඳී ගොස් සත්‍යය මතු වන්නේය.

එබැවින් පින්වත තැනින් තැන අක්‍රමවත්ව අරමුණ ගෙන විදර්ශනා භාවනාව නොකරන්න. කිසියම් අරමුණක් ගත්විට පුන පුනා විමසමින් ඒ තුලම කිමිදෙන්න. එවිට සත්‍ය දැකගත හැක. මෙලෙසින් අනිත්‍ය දුඃඛ හා අනාත්ම යන ත්‍රිලක්‍ෂණය විදසුනට නැගු

විට ක්‍රමයෙන් අවිද්‍යාව පහව යයි. මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යන දෘෂ්ඨිය පහව යයි. එම දෘෂ්ඨිය යළි ආපසු නොයෙන ලෙස ප්‍රතීණ වෙමින් ඉදිරියට යාමේ සංධිස්ථානය සෝවාන් ඵලයයි. එය ශ්‍රේෂ්‍යයක් ඉතිරිව ප්‍රතීණ වීම අනාගාමී ඵලයයි සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රතීණ වී මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි සම්පූර්ණ අවබෝධ ලැබෙනුයේ අරහත් ඵලයෙන්ය.

### පටිච්ඡසමුප්පාදය

පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ ධර්මයේ සාරයයි. මේ පිළිබඳව සූත්‍ර දේශනා ගණනාවක සඳහන් වෙයි. පසුකාලීන අටුවාවාරීන් ඒ ඒ සමයන්හි සමාජයේ පැවැත්ම ආරක්‍ෂා කරමින් එයට අර්ථ කථන දුන්හ. විශුද්ධි මාර්ගය පවා ලියා ඇත්තේ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් වසර දහසකට පමණ පසුවය. සූත්‍ර දේශනා ග්‍රන්ථාරූඪ වූයේත් වසර සියගණනකට පසුවය. සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව විටින් විට ධර්ම සංඝායනාවන් පැවැත්වීය. එලෙස පවත්වන්නට හේතු වූයේ විටින් විට ධර්මය තම තමාට උවමනා විදියට වෙනස් කිරීම නිසාය. මුල්ම ධර්ම සංඝායනාව ට රහතන් වහන්සේලාම සහභාගි වූ නිසාත් මහාකාෂ්‍යප, ආනන්ද, අනුරුද්ධ, උපාලි වැනි බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟින්ම ඇසුරු කළ රහතන් වහන්සේලා සහභාගි වූ නිසාත් එහි නිරවද්‍යතාව සියයට පැවතින. නමුත් පසුව ක්‍රමයෙන් රහතන් වහන්සේලා අඩු විය. වැඩිහිටි සුළු දෙනාත් දුශ්සීල, දුෂ්ප්‍රඥයින් සමඟ වාසය අපහසු නිසා හුදෙකලාව වැඩිහුන්හ.

පසුකාලීනධර්ම සංඝායනාවන්ට හා පසුකාලයේ ලියවුන පොතපතට බාහිරින් යම් යම් දේ එකතු වූවාට සැකයක් නැත. නමුත් මූලික බුද්ධ ධර්මය දැනගැනීමට ඒවායින් බාධාවක් වී නැත.

භාෂාවක වචනවල අර්ථ, නිරුක්ති කලින් කලට වෙනස් වෙයි. සිංහල භාෂාව ගත්තද පැරණි සිංහල අදට වඩා බොහෝ වෙනස්ය. ඒවාට අර්ථ කථන දීමේ දී විවිධ ගැටලු ඇති වෙයි. ඒවා සමඟ විවාදයකට යාම භාෂා විශාරදයන්ටම අයත්ය. පාලි භාෂාවටත් එසේමය. පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මයේ එන සංඛාර යන්නට විවිධ අර්ථ ඉදිරිපත්ව ඇත. එක්තැනක සංඛාර යනු කාය සංඛාර, වචී සංඛාර හා චිත්ත සංඛාර වශයෙන් දැක්වෙන අතර සමහර පැරණි පොත්වල පුණ්‍යාභිංකාර, අපුණ්‍යාභිසංඛාර වශයෙන් දක්වා ඇත.

සංඛාර යනු හේතූන් නිසා සකස් වුණ සංඛත ධර්මයන්ය. නිවන හැර සියළුම ධර්මයන් සංඛතය, නිවන පමණක් අසංඛතය.

පහළ ශ්‍රේණිවල ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයින්ට හිස්තැන් පිරවීම වැදගත් අභ්‍යාසයකි. එමගින් යම් වචනයක් දුරවබෝධ වුවද අර්ථය ගැනීමට සිසුවා උගෙනී. එබැවින් ධර්මයේ සඳහන් සමහර වචන අල්ලා එයම වාදයට ගන්නා අය සත්‍ය අවබෝධ කොට සසරින් නොමිඳෙයි.

ධර්මයේ සඳහන් පෙළ පමණක් ගෙන ලබාගත් අවබෝධය තුළින් මෙතැන් පටන් පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මය පිළිබඳව ලියමි.

**නමෝ බුද්ධාය ! නමෝ බුද්ධාය ! නමෝ බුද්ධාය !**

ඔබ ධර්මය ශ්‍රවණ කරන්නේ භාවනා කරන්නේ, කල්‍යාණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්නේ, සිල් රකින්නේ, යෝනිසෝමනසිකාරය පවත්වා ගන්නේ කුමකට ද? සසර දුකින් මිදී නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමටය. ඒ සඳහා මාර්ගයේ පියවර 4 කි. මාර්ග ඵල යනු ඒවාය.

එහිදී ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත් වීමට පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මය පිළිබඳව දැනුමක් ලබාගත යුතුමය.

දුක, හේතූන් නිසා ඇතිවන්නකි. එම හේතූන් නැති වන විට හේතූන් නිසා ඇතිවුණ ඵලයද නැතිවේ. යන්න බුදු දහමේ සියලු ධර්මයන් සම්බන්ධ කරන න්‍යායකි. සත්‍යයකි.

අස්සජ් රහතන් වහන්සේගේ ධර්මය ප්‍රචාරයේ දී මුල් දිනවල හමුවූ උපනිස්ස තරුණයාට උන් වහන්සේ පැවසුවේ තමන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේහි වැඩි විස්තර නොදන්නා බවයි. (මෙය තේරුම් ගෙන කෙළවරක් නැතිව සූත්‍ර දේශනා කටපාඩම් කරගෙන නිවන් මග යාමට සැරසෙන අය තම මනස පිරිසිදු කර ගනිත්වා.)

නමුත් උපනිස්ස තරුණයාගේ බලවත් ඉල්ලීමට සවන් දුන් අස්සජ් රහතන් වහන්සේ දේශනා කළේ හේතූන් නිසා ඇතිවන දෙය එම හේතූන් නැති කිරීමෙන් නැතිවන බවයි. මෙය ඇති වන විට මෙම ප්‍රතිඵලය හටගනී. මේ දෙය නැති විට එම ප්‍රතිඵලය හට නොගනී යන්නයි. බලන්න, රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු බුද්ධ ධර්මයේ සාරය කැටි කොට දැක්වූ අයුරු උන් වහන්සේ රහත් වීමට බොහෝ ධර්මයක් ශ්‍රවණය කළේ නැත. පාඩම් කර ගත්තේ නැත. නමුත් පටිච්ඡ සමුප්පාද ධර්මයේ මූලික හරය අවබෝධ කරගෙන සිටි සේක. එබැවින් පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මය බුදු දහමේ සාරයයි.

“මෙය” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? සූත්‍ර දේශනා පමණක් කටපාඩම් කරගත් අවබෝධයෙන් තොර පුද්ගලයා “මෙය” යන්න එකොළොස් ආකාරයයි පවසනු නිසැකය. එම එකොළොස් ආකාරයන්ගෙන් ප්‍රධාන හේතුව කුමක්දැයි විමසුවහොත් එකොළොස් ආකාරයෙන්ම එක සමානයැයි පවසනු නිසැකය.

නමුත් අපි සත්‍යය අවබෝධයට පහසු මග යමු. එහිදී හේතූන් අතරින් ප්‍රධාන හේතුව තෘෂ්ණාව, “උපාදාන වීම” ලෙසින් ගත් කළ අවබෝධය ගෙන යාම පහසුය.

### උපාදානය යනු කුමක්ද?

තෘෂ්ණාව යනු සුඛ වේදනාව විඳීමට ඇති කැමැත්තයි, ඇලීමයි. “තෘෂ්ණාව පච්ඡයා උපාදානං” “උපාදාන පච්ඡයා භවෝ” යයි සඳහන් වන විට උපාදානය යනු තෘෂ්ණාව නොවන බව පැහැදිලිය. එසේ නම් උපාදානය යනු කුමක් ද?

මාංශ ආහාරයට ගැනීමට බලවත් ආශාවක් ඇති අයකු සිටිනවා යයි සිතමු. එය මස් පිළිබඳව රස තෘෂ්ණාවයි. ඔහුට මස් ව්‍යාංජනයක් නෙත ගැටුණු විට එම ඇසයි. මස් නමැති ව්‍යාංජනයයි (රූපය) ඇසේ විඤ්ඤාණය නොහොත් දැනගැනීමයි. එකතු වී චක්ඛුසම්පස්ස ඇති වෙයි. ඒ ස්පර්ශය නිසා මස් හඳුනාගැනීමේ සංඥාවත්, සතුටු වේදනාවත්, ආහාරයට ගැනීමට චේතනාවත් පහළ වෙයි. ඒ සමඟම නාසයයි, මස් ව්‍යාංජනයෙහි ගන්ධයයි නාසයේ විඤ්ඤාණයයි. එකතු වී ඝාණසම්පස්සය ඇති වෙයි. එම ස්පර්ශය නිසා සංඥා වේදනා, චේතනා ඇතිවෙයි. මස් අනුභව කිරීමේ දී දිව, රස හා දිවේ විඤ්ඤානය එකතු වී ස්පර්ශය ඇති වේ. ඒ නිසා සංඥා, වේදනා, චේතනා ඇති වේ. මේ ආකාරයෙන් මස් පිළිබඳව තෘෂ්ණාව නැවත නැවත ඇති වෙයි.

ඉන් පසු මෙම පුද්ගලයාට මස් නොදැක්කත් එය ආඝ්‍රාණය නොවුණත්, රස නොබැලුවත් මස් පිළිබඳව අරමුණු සිතේ දිගටම පවතී. අන්ත ඒ අරමුණට උපාදාන වීම යයි කියමු. එය මස් පිළිබඳව ඇතිවන තෘෂ්ණාව හේතුවෙන් සිතේ ඇති වන්නෙකි. මෙම

උපාදානය කථම ශක්තියකි. මිනිස් පැවැත්මේ දී මේ ආකාරයෙන් තෘෂ්ණාව නිසා උපාදානයන් කෙළවරක් නැතිව ඇතිවේ.

මෙලෙසින් සිදුවන උපාදාන වර්ග සතරකි.

1. කාම උපාදාන
2. දෘෂ්ඨි උපාදාන
3. සීල වෘත උපාදාන
4. ආත්ම උපාදාන

කෙනෙකු තුළ කාම උපාදාන, දෘෂ්ඨි උපාදාන හා සීලවෘත උපාදාන නැති වන්න පුළුවන්. එහෙත් ආත්ම උපාදාන පැවතිය හැකිය. ඒ නිසාම ඔහුට සසර පැවැත්මෙන් මිදිය නොහැක. ඉන්ද්‍රිය යෝගීන්ට සිදුවන අන්තරාය මෙයයි. ආත්ම උපාදානය යනු භවයෙන් භවයට යන ආත්මයක් ඇතැයි යන අදහසයි. මෙලෙසින් ආත්ම වාදය පිළි ගැනීමෙන් සසර දිගු කර ගනී. තවත් කෙනෙක් තුළ ආත්මවාද උපාදාන, කාම උපාදාන හා සීලවෘතවලට බැඳීමේ උපාදාන නැති වන්න පුළුවන්. නමුත් දෘෂ්ඨි උපාදාන ඇති වුවහොත් ඔහුටද භවයෙන් නිදහස් විය නොහැක.

අපේ බොහෝ බෞද්ධයින් තුළ දෘෂ්ඨි උපාදාන වැඩිවෙමින් පවතින බව මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතින් බැහැරව බවුන් වඩන සෑම දෙනාම මේ දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ට ගොදුරු වීම වර්තමානයෙහි පවතින සෝවනීය තත්වයකි. ධන-සෘණ චින්තන ද යම් යම් අන්‍ය ආගම් වලින් ගත් ඇදහිලි ද, සමථයෙන් තොරව කරන විදර්ශනාව ද අධිෂ්ඨාන කිරීමෙන් පමණක් දින කිහිපයකින් සතර වන ධ්‍යානය දක්වා වැඩිමට හැකිය යන විශ්වාසය ද සූත්‍ර දේශන කටපාඩම් කිරීමත් පමණක් අධිගමයන්ට පත්විය හැකිය යන විශ්වාසය ද , දෙවියන් කියා යසැ, ප්‍රේත ආත්මයන්ගෙන් පිළිසරණ ලැබ ඒ පිළිබඳව

වතාවත් කිරීම ද විවිධාකාර ආමිශ පූජාවන් විමුක්ති මාර්ගයක් ලෙස සැලකීම ද නිර්මාණ ආහාරයෙන් පමණක්ම බෞද්ධ යෝගියා පැවතිය යුතුය යන්නත්, කකුල් කොහේ තිබුණත් භාවනා කරන්නේ සිතින් යැයි විශ්වාස කර නිසි භාවනා ඉරියව් අවශ්‍යය නැතැයි සිතීමත්, යන සියල්ලම දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ට වැටේ. එබැවින් එවැනි අය තුළ අනෙක් උපාදාන නැතිමුත් එම දෘෂ්ඨි උපාදාන නිසාම නැවත භවය සැකසේ. මෙලෙස දෘෂ්ඨි උපාදාන ඇතිවීමට ප්‍රදාන හේතුව නුසුදුසු පුද්ගලයින්ගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය, වැරදි පොත් බැලීම හා සිහි නුවණ මදිකම හේතු විය හැක.

මෙලෙස තෘෂ්ණාව නිසා උපාදානයන් ඇති වීමෙන් විපාක දීම සඳහා භවය ඇති වේ. ඒ භවය නිසා ජාතිය නොහොත් උපත ඇති වේ. උපත නිසා ජරා , ව්‍යාධි , මරණ ආදී දුක් ඇති වේ.

තෘෂ්ණාව ඇතිවීමට හේතුව කුමක් ද? විදීමයි. නොහොත් වේදනාවයි. එම වේදනාව ඇතිවීමට හේතුව කුමක් ද? ස්පර්ශයයි.



කන ශබ්දය කනේ විඤ්ඤාණය	}	සෝතසම්පස්සය	{	සංඥා වේදනා චේතනා
-----------------------------	---	-------------	---	------------------------

නාසය ගන්ධය නාසයේ විඤ්ඤාණය	}	ඝාණ සම්පස්සය	{	සංඥා වේදනා චේතනා
---------------------------------	---	--------------	---	------------------------

දිව රස දිවේ විඤ්ඤාණය	}	ජීවිතා සම්පස්සය	{	සංඥා වේදනා චේතනා
----------------------------	---	-----------------	---	------------------------

කය පහස කයේ විඤ්ඤාණය	}	කාය සම්පස්සය	{	සංඥා වේදනා චේතනා
---------------------------	---	--------------	---	------------------------

මනස අරමුණ (ධම්ම) මනෝ විඤ්ඤාණය	}	මනෝ සම්පස්සය	{	සංඥා වේදනා චේතනා
-------------------------------------	---	--------------	---	------------------------

මෙලෙස සය ආකාරයක ආයතන නිසා ස්පර්ශයත්, ස්පර්ශ නිසා සංඥා , වේදනා, චේතනාද ඇති වේ. මෙලෙසින් ස්පර්ශය ඇති වීමට හේතුව ඡායායතන (අභ්‍යන්තර ආයතන) බාහිර ආයතනයන් ( රූප / ශබ්ද / ගන්ධ හා සය ආකාරයක විඤ්ඤායන් හා එකතුවීමයි.



ඡඩායතන ඇති වීමට හේතුව නාම රූපයන්ය. නාම රූප ඇති වීමට හේතුව විඤ්ඤාණයයි. විඤ්ඤාණය සකස් වීමට හේතුව පෙර භවයේ දී සකස් වුණු සංස්කාර නොහොත් උපාදානයන්ය. එම සංඛාර ඇති වීමට හේතුව අවිද්‍යාව නිසා මමය, මගේය, මගේ ආත්මය යයි සිතීමය.

අපේ කියුණු අවධානය යොමු විය යුත්තේ උපාදාන කෙරහිය. එම උපාදාන ඇති වීමට හේතුවන තෘෂ්ණාව, තෘෂ්ණාව ඇති වීමට හේතුවන වේදනාවක් කෙරෙහි ශ්‍රාවකයා නැවත නැවත විමසිය යුතුය.

**වේදනාවන් තුන් ආකාරයකි.**

සුඛ වේදනා, දුක් වේදනා, සුඛ , දුක්ඛ වේදනා යනුවෙනි. දුක් වේදනා නිසා ගැටීම් ඇතිවෙයි. සුඛ වේදනාව නිසා ඇලීම නොහොත් තෘෂ්ණාව ඇති වෙයි. එය නැවත නැවත ලබා ගැනීම ආශාව ඇති වේ. එහිදී ඇතිවන විතර්කයන්ගේ මසුරු බව හා රැක ගැනීම ඇති වෙයි. එය රැක ගැනීම නිසා දැඬු, මුගුරු, ගිනි අවි ගනී. කලහා ඇතිවෙයි. විරෝධයන් ඇතිවෙයි. ඇනුම්, බැනුම්, බොරු කීම්, කේලම් කීම්, සොරකම් වැනි ලාමක අකුසල් පහළ වෙයි.

ස්පර්ශය ඇති වන විට ම දත හැක්කේ ඉහළ මට්ටමකට ධ්‍යාන වැඩු අධි චින්තනයක් ඇත්තෙකුටය. ඔහු එම ස්පර්ශය ඇති වෙත්ම එහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්මය සලකා බැහැර කරයි. ස්පර්ශය සමග එන සංඥා වේදනාවලට නොඇලෙයි. එහිදී තෘෂ්ණාව හට නොගන්නා බැවින් උපාදාන වීමක් සිදු නොවෙයි. උපාදාන වශයෙන් යමක් නොගත් විට විපාක සදහා භවය සකස් නොවෙයි. භවය සකස් නොවුණු විට ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ඇති

නොවේ. ඔහු සසර දුක නිම කරයි. අරහත්වයට පත්වීම, නිවන යනු එයයි.

සෝවාන් ඵලයෙහි පිහිටි පුද්ගලයෙකුට කිසියම් ප්‍රමාණයකට ඉතා අවම වූ උපාදානයන් ඇති වේ. එවැනි පුද්ගලයාගේ උපාදාන නවු ප්‍රමාණයට අනුව උපරිම හව 7 ක දී උපාදාන වීම සිදී යයි. එවිට අසංඛක වූ නිර්වාණය සාක්ෂාත් කර ගනී.

පටිච්ඡසමුප්පාද ධර්මය තේරුම් කිරීමේ දී එය අතීත, අනාගත, වර්තමාන යනුවෙන් කාලත්‍රයට අනුව දක්වා ඇත. එලෙස නොදක්වා ධර්ම නියාමයක් වශයෙන් එකටම දැක්වූ අවස්ථා ද ඇත. ඒ ඒ පුද්ගලයින්ගේ අවබෝධය පිරික්සා ඒ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්න ඇත. නමුත් අද ඒ සියලු දේශන එක් කොට විමසීමේ දී ගැටළු ඇති විය හැක. එබැවින් ශ්‍රාවකයා මින් එක් ක්‍රමයකින් අවබෝධ කර ගැනීම වඩාත් සුදුසු ය.

**1. අවිද්‍යා පච්චයා සංඛාරා**

අවිද්‍යාව යනු ලෝකය පිළිබඳව යථාර්තය නොදැකීමය. නැතහොත් ආර්ය සත්‍යයන් නොදැනීමයි. මෙවැනි පුද්ගලයා තුළ මමය, මගේය, මාගේ ආත්මය යන හැඟීම ඇත. ඔහු ලෝකය අනිත්‍ය, දුක්ක, අනාත්ම තත්වය නොදනී. සෑම දෙයක්ම නිත්‍ය ලෙස දකී. ඔහු සෑම වේදනාවන්හි අනිත්‍යතාවය නොදැන එය දිගටම පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ දරයි. එමගින් තෘෂ්ණාව ඇතිවෙයි. ඒ තෘෂ්ණාව නිසා සංඛාරයන් ඇති කර ගනී.

**2. සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං**

මෙහි දී කියවෙන්නේ පෙර භවයෙහි ඇති වූන සංස්කාර ධර්මයන් නිසා මේ භවයේ දී විඤ්ඤාණය පහළ වූ බවය. විඤ්ඤාණය යනු දැන ගැනීමයි. දැන ගැනීම ලැබෙනුයේ භාහිර හා අභ්‍යන්තර ආයතන එකතු වීමෙනි. මෙහිදී සඳහන් වන්නේ අතීතයේ ඇති වුණු සංඛාර නිසා ඇතිවන ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණයයි.

**3. විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං**

විඤ්ඤාණයට දැන ගැනීම ලැබීම තනිව කළ නොහැක. ඒ සඳහා නාම රූපයක් අවශ්‍ය වෙයි. නාම රූපයකට ද තනිව පැවතිය නොහැක. එ සඳහා විඤ්ඤාණයක් අවශ්‍ය වෙයි. ඒ අනුව විඤ්ඤාණය හේතුවෙන් නාම - රූපයත්, නාම රූප හේතුවෙන් විඤ්ඤාණයත් පවතියි. පෙර භවයේ කය බිඳී යාමෙන් පසුව එම භවයේදී සකස වුණු උපාදාන නිසා මෙම භවයේ දී අලුත් විඤ්ඤාණයක් ඇති වූ බවත් ඒ විඤ්ඤාණය හේතු කොට ගෙන නාම රූප ඇති වූ බවත් මෙයින් කියවෙයි.

**4. නාම රූප පච්චයා ඡධායතනනං**

ඡධායතන යනු ඇස, කන, දිව,නාසය, කය හා මනසයි. භවය නිසා ජාතිය ඇති වූයේ කර්ම විපාක දීමටය. රූපය නිකම්ම මස් වැදැල්ලක් වූවා නම් අතීත කර්ම ගෙවීමටත් අනාගත කර්ම සකස් කර ගැනීමටත් නොහැකි වෙයි. එමෙන්ම නාමයට හා රූපයට ද වෙන් වෙන්ව පැවතිය නොහැක. ඡධායතන බාහිර ආයතන (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ) සමග එක්වී දැන ගැනීම ලබා ගනී. විඤ්ඤාණය යනු එයයි. එසේ දැන ගැනීම් ලබා ගැනීමට ඡධායතන බිහිවී ඇත. එම ඡධායතන බිහි වූයේ නාම රූපය නිසාය.

**5.      අධ්‍යයනන පව්වයා පස්සෝ**

අධ්‍යයනන හා බාහිර ආයතන හා සය ආකාර විඤ්ඤාණයන් එකතු වීමෙන් ස්පර්ශය ඇති වෙයි. එබැවින් බාහිර ලෝකය පිලිබදව තම සිතට ඇතුලු වෙයි.

**6.      ස්පර්ශ පව්වයා වේදනා**

ස්පර්ශය සය ආකාරයකි. ඇස, කන, දිව , නාසය, කය හා මනස මුල් කරගෙනය. එලෙස ලැබෙන ස්පර්ශයන් නිසා සය ආකාරයකින් වේදනා ඇති වෙයි. එම වේදනා සැප, දුක් හා සැප දුක් හා සැපදුක් මිශ්‍රව තෙආකාරයකින් ඇති වෙයි.

**7.      වේදනා පව්වයා තණ්හා**

සුඛ වේදනාවට ඇලීම නිසා තෘෂ්ණාව ඇතිවෙයි. එබැවින් වේදනා හේතු කොටගෙන තෘෂ්ණාව ඇති වේ. එම තණ්හාව කාම තණ්හා හා භව තණ්හා විභව තණ්හා යැයි තෙවැදැරුමිය.

**8.      තෘෂ්ණාව පව්වයා උපාදානං**

සුඛ වේදනාවට නැවත නැවතත් ඇලීම නිසා උපාදානය වීම් සිදුවෙයි. දුක් වේදනාවට ගැටීම නිසා ද උපාදාන වීම් සිදු වෙයි. අපි ආරම්භයේ දී උපාදානය පිලිබදව සුළු විස්තරයක් සැපයුවෙමි. එම උපාදාන වීම කර්ම ශක්තියකි. කය බිඳී විඤ්ඤාණ බිඳී ගියත්, මෙම උපාදාන වූ කර්ම ශක්තිය විපාක දීමට ඉතිරි වෙයි. මෙයින් පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයේ විස්තර වන වර්තමාන කාලය අවසන් වෙයි.

**9. උපාදාන පච්චයා භවෝ.**

කය බිඳී ගිය පසුව එහි උපාදාන වූ දෙය කර්ම විපාක දීම සඳහා අළුත් භවයක් කරා යයි. එසේ විපාක දීම සඳහා උපාදාන වූ දේ භවය කරා යන්නේ කෙසේද යන්න ශ්‍රාවකයාට අවබෝධ කර ගැනීම අපහසුය. එය බුද්ධ විෂයට හා කර්ම විෂයට අයත් වූවකි. අපිදැන් එය ශ්‍රද්ධාව තුළින් පිළි ගනිමු. එය තම තමාට අවබෝධ කර ගත හැකි වන්නේ ධර්ම මාර්ගය අවසානයේ අරහත් ඵලයට පත්වීමෙනි. එබැවින් පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය ඉතා ගැඹුරු බවත් එම අවබෝධය පූර්ණ වනුයේ අරහත් ඵලය සමඟ බවත් මෙහිදී සඳහන් කරමි. කාම භව, රූප භව , අරූප භවයයි, භව තුනකි. ඒ ඒ සත්වයා තුළ උපාදානය වූ කර්ම ශක්තීන්ට අනුව භවය තීරණය වෙයි.

**10. භව පච්චයා ජාති**

උපාදාන වූ කර්ම ශක්තීන්ට අනුව සකස් වූ භවයන් තුළ ජාතිය ඇති වේ. එලෙසින් අලුත් උපතක් ඇති වේ.

**11. ජාති පච්චයා ජරා මරණං**

මෙලෙස උපත ලැබූ සත්වයා ව්‍යාධියට ජරාවට හා මරණයට පත්වෙයි. දුකට පත්වෙයි. ජාතිය නොහොත් උපත හේතුවෙන් සියලු දුක් ඇතිවෙයි.

මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් අවබෝධ කරගත යුතුය. භාවනා යෝගියාට එක වරම මෙම ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම දුෂ්කරය එකින් එකටම දිගින් දිගට නුවණින් විමසීමේ දී විදර්ශනා කිරීමේ දී ක්‍රමයෙන් අවබෝධය

කර ගැනීමට පහසු වන්නේ ධම්මානුසාරී පුද්ගලයාට වඩා ශුද්ධානුසාරී පුද්ගලයාටය. පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය වෙනම ගෙන අවබෝධය කරා යා නොහැක. ඒ සඳහා සතර සතිපට්ඨානයම වැඩිය යුතුය.

සෝවාන් මාර්ගයට හා ඵලයට පත් වීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රධාන ධර්ම කාරණා මෙතෙක් ඉදිරිපත් කළෙමු. වාසනා ගුණය ඇති සත්පුරුෂයින් එය හොඳින් කියවා, විමසා තම සිත්හි දරන්නවා. එපමණකින් නොනැවතී ශුද්ධා, වීර්ය ඇතිව අප්‍රමාදීව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන්නවා. උත්සාහවන්තයාට ජය නියතමයි.

ඔබ සැමට වහ වහාම චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කරගනිමින් උතුම්, මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා යාමට වාසනාව හිමිවේවා.

### **පසුවදහ**

ආර්ය මාර්ගයට පිවිසෙන පින්වත, පින්වතිය

නිසිලෙස තෙරුවන් කෙරෙහි ගුණ දැන ඉමහත් ශුද්ධාවෙන් යුතුව තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයා අඛන්ඩ අච්ඡද්‍ර ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටීමෙන් සෝවාන් මාර්ගයට පිවිසෙයි.

එහිදී තම ශීලය රැකීමට පංචශීලයේ පිහිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඒ සඳහා බුද්ධානුස්සති භාවනාව, මෛත්‍රී

භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව හා මරණානුස්මෘති යන භාවනාවන් අනිවාර්යෙන්ම වැඩිය යුතුය.

කාමයෙන් වෙන්ව සිටීම කෙනෙක් හිතන තරම් පහසු නැහැ. තම විවාහ ජීවිතයෙන් පිටත කාමය සොයා යාමෙන්, බොරු කීම්, කේලාම් කීම්, ඇනුම් බැනුම්, දඬු මුඟුරු ගැනීම් ආදී කෙළවරක් නැති ලාමක අකුසල් ඇති වෙයි. කාමයෙන් වෙන්ව සිටීම සඳහා පිළිකුල් භාවනාව වැඩිම පමණක් නොසැහේ. තම හිතට එන කාම අරමුණු විවාරයන්ට පත්වන්න නොදී එන විගසම පලවා හැරිය යුතුය. ඒ සඳහා සෑම කෙනෙකුටම සති ප්‍රඥා තිබිය යුතුය. කෙනෙකුට සීලය සුරැකීමට යෝනිසෝමනසිකාරය අඛණ්ඩවම පවත්වාගෙන යාමට සිදු වෙයි.

අභංකාර නොවීම, නිහතමානීකම හා ඉවසීම සීලයේ ආභරණයන්ය. මෙලෙසින් ආර්ය කාන්ත සීලය වර්ධනය කර ගත යුතුය.

නමුත් අද වැඩි දෙනා කරන්නේ සීලය ගැන නොසලකා කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමයි. සීලය හා සමාධිය නොමැතිව වැඩිය හැකි විදර්ශනා භාවනාවක් නැත.

සීලය රකින පින්වතා තම සීලය සමාධි සංවත්තනික සීලයක් බවට ද පත් කර ගත යුතුය. තම සීලය නිසාම ඉතාම පහසුවෙන් සමාධියට පත්විය හැකිනම් එය සමාධි සංවත්තනික ශීලයයි. එසේ සමාධියට පත්වීමේ දී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගැනීමද අනිවාර්ය අංගයකි. අප විසින් ඔබට ඉදිරිපත් කර ඇති නමස්කාරය සප්ථයනය හා පළඟ බැඳීමට පුහුණු වීම ඇතුළත් “භාවනා පූර්ව සාධනාව” ඔබව ඒ සඳහා පුහුණු කරයි.

එබැවින් එම භාවනාව පූර්ව සාධනාව කෙනෙකුගේ සීලය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වෙයි.

තෙරුවන් සරණ යාම ඉතාම පහසු කටයුත්තක්ලෙස බොහෝ දෙනා සිතයි. නමුත් හැබෑ තත්වය එසේ නොවෙයි. අප බෞද්ධයින් අතරින් නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගිය අය ඇත්තේ දාහකට කිහිප දෙනෙකු පමණි. අද මාර්ග ඵල ලැබීමට ඇති ප්‍රධාන බාධාව එයයි. ඒ පිළිබඳව පුළුල් විග්‍රහයක් මෙම කෘතියේ අඩංගුය. එය කීපවාරයක්ම යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව කියවන්න.

බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති හා සංඝානුස්සති භාවනාවන් වැඩීමෙන් තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව වැඩිවන අතර ශ්‍රාවකයා ප්‍රමෝදයටද පත්වෙයි. මෙමඟී භාවනාව වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ දේශය තුරන් වෙයි. කරුණා භාවනා වැඩීමෙන් සියලු සත්ත්වයින් කෙරෙහි කරුණාව වර්ධනය වෙයි. මුදිතා භාවනාව වැඩීමෙන් ඊර්ෂ්‍යාව හා ක්‍රෝධය තුරන් වෙයි. පිළිකුල් භාවනාව වැඩීමෙන් කය පිළිබඳව පවත්නා සුභවාදී හැඟීම් ඉවත් වෙයි. සක්කාය දිට්ඨිය බිඳීමට පෙර මෙම භාවනාව සෑම දෙනාම වැඩිය යුත්තකි. මරණානුස්සති භාවනාව වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනියත බව ප්‍රකට වේ.

මෙලෙසින් සතර කමටහන් වැඩූ ශ්‍රාවකයාගේ සීලය පළිඟුවක් මෙන් ඔපවත් වෙයි. මේ සඳහා තවත් කළ යුතු විශේෂ දෙයක් ඇත. එනම් තම මසුරු මල පිරිසිදු කර ගැනීමට දානමය ක්‍රියාවන්හි නිරත වීමයි. එමෙන්ම සිත කය වචනය නිතරම මනා සතියෙන් යුතුව පාලනය කරගත යුතුය. ඉදුරන් පාලනය කිරීම ඉතා වැදගත් වෙයි. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීවය නොමැතිව පිරිසිදු සීලයක් පවත්වා ගත නොහැක. සිත මෙන්ම කයද මනාව සංවර විය යුතුය.



මෙලෙසින් තම සීලය බැබළෙන තත්වයට පත්වූන කෙනා මිනිසුන්ට මෙන්ම අමනුෂ්‍යයින් ද ප්‍රිය වෙයි. දෙව්වරු ආරක්‍ෂා කරයි. නිසිලෙස තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයා ඉහත දැක්වූ ලෙස නිසි සීලයේ පිහිටිය විට ඔහු නිසැකවම සෝවාන් මාර්ගයෙහි පිහිටි ආර්ය පුද්ගලයෙක්ම වන්නේය. අද මගඵල බලාපොරොත්තුවෙන් ඉදිරිපත්වන බොහෝදෙනා ප්‍රථමයෙන් පිවිසෙන්න උත්සාහ දරන්නේ විදර්ශනා භාවනාවටය. එය කෙසේවත් ධර්ම පටිපදාවට අනුකූල නොවේ. තව සමහරු ප්‍රථමයෙන් ම සමාධිය වැඩීමට උත්සාහ කරයි. එයත් වැරදිය.

මගඵල ලබන රිසි ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුත්තේ නිසි ලෙස තෙරුවන්හි ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ යාමයි. කුඩා කල සිටම තෙරුවන් සරණ ගිය අපට නැවත සරණා ගමනයක් අවශ්‍යය දැයි කියා සිතනු ඇත.

නමුත් සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය, ලෝක විදු ගුණය, විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය, ගැන දීර්ඝව කරුණු පැහැදිලි කිරීමට සිදු වුවහොත් ඔබට එය කළ හැකි ද? ධර්මයේ ස්වාක්ඛාත බව, සංදෘෂ්ඨික බව, අකාලික බව, ඕපනයික බව.... ඔබට කෙනෙකුට පැහැදිලි කර දිය හැකි ද?

ආර්ය සංසරත්තය යනු කවුද? පෘතග්ජන හා සම්මුති සංඝයා අතර වෙනස පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකිද?

සුපටිපන්න, උජුපටිපන්න, ඤායපටිපන්න, සාමීවිපටිපන්න ගුණ කවරේද? ආර්ය සංසරත්තය ආහුණෙයිය, පාහුණෙයිය වන්නේ ඇයි? 'වත්තාරෝ පුරුෂ යුගානි' හා "අට්ඨ පුරුෂ

පුග්ගලො” කවුරුන්ද? ඒවායේ අර්ථ දැනගත්තාට පමණක් මදි. ඔබ නිසි ආර්ය සංසරත්නය හඳුනා ගත්තාද? ඒ අයගෙන් දහම් අවබෝධය ලැබුවාද? මේ පිරිස ආනුණෙයිය, පානුණෙයිය වන්නේ ඇයි? මේ පිරිස ආනුණෙයිය, පානුණෙයිය වශයෙන් සලකා දන්දුන්නාද යන්න තමා විසින්ම විමසන්න. මෙවැනි ප්‍රශ්න ඔබෙන්ම අසන්න. පැහැදිලි පිළිතුරක් දිය නොහැකි නම් ඔබ තෙරුවන් සරණ ගිය කෙනෙකු නොවන බව දැන නැවත තෙරුවන් සරණ යන්න. මෙම ආර්ය ප්‍රතිපදාවේ ප්‍රථම වැන්න සමථය හෝ විදර්ශනාව නොවේ. ප්‍රථම වැන්න නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ යාමයි. එය තමා දිවි ඇති තෙක් නොබිඳී පවත්වාගෙන යාමයි. දෙවැන්න අඛන්ඩ අච්ඡදා සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටීමයි. එහිදී නිසි ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් තම දහම් දැනුම පුළුල් කරගත යුතුය. දහම් දැනුමක් නොමැති ශීලයද සම්පූර්ණ නොවේන එම දහම් දැනුම ලැබීමේ දී සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුද සිටිය යුතු අතර යෝනිසෝමනසිකාරය නිවැරදිව පවත්වාගත යුතුය. දහම් ප්‍රතිපදාව අවබෝධ කරගෙන අනතුරුව කළ යුත්තේ සමාධිය වැඩීමයි. අවසානයේ දී කළ යුත්තේ සමාධියෙන් පාරිශුද්ධ වූ චිත්තනය තුළ විදර්ශනාව වැඩීමයි. බලන්න, අප බොහෝ දෙනා මෙතෙක් කල් කළේ සරණාගමන ශීලය හා සමාධිය ගැන නොතකා කෙලින්ම විදර්ශනාව වැඩීම නොවේ ද? එය එල රහිත සාවද්‍ය ප්‍රතිපදාවකි.

පින්වත, පින්වතිය ඉහත දැක්වූ ලෙස නිසි දහම් ප්‍රතිපදාවට පිවිසෙන්න. එවිට මගඵල ඔබ ලගමය. අද සිටින බොහෝ දෙනෙකුට සෝවාන් වියහැක. ගැටළුව ඇත්තේ ඔබේ අවබෝධය තුළ පමණි.

