

පිළිම

අපවත්වී වදාළ ස්වෙඡ්ඡන් නිකායේ අනුනායක සහ සමස්ත ලංකා විදර්ශනා ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍යපාද කහටපිටියේ සුමනිපාලාභිධාන මාගේ ප්‍රධාන ගුරු දේවෝත්තමයාණන් වහන්සේ ඇතුළු දැනට අපවත් වී වදාරා ඇති ගරු පූජ්‍ය චේයන්ගොඩ ධම්මදස්සී හිමියෝ, ගරු පූජ්‍ය අලදෙණියෝ සද්ධානන්ද හිමියෝ, ගරු පූජ්‍ය කටුකැලේ සීවලී හිමියෝ, ගරු පූජ්‍ය කොස්වත්තේ ඥාණාරාම හිමියන් යන ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු දැනට වැඩ වසන ගරු පූජ්‍ය නාකන්දන අනෝමදස්සී හිමියෝ, ගරු පූජ්‍ය මඩවල උපාලි හිමියෝ, ගරු පූජ්‍ය පනාවල ධම්මින්ද හිමියෝ, ගරු පූජ්‍ය ජේමසිරි හිමියෝ ඇතුළු කී නොකී ගරු ගුරු දේවෝත්තමයාණන් වහන්සේලාටද, මා ඇති දැඩිකළ කළුරිය කළ ආදරණීය දෙමවුපියන් වහන්සේලාටද, මට නත් අයුරින් මෙම සත් ක්‍රියාවට මහෝපකාරී වූ ආදරබර බිරින්දෑටද, දුවරු සහ බෑනාවරු අටදෙනාටද වේවා..!

මෙයට
කමටැදුරු,
කේ.වී.ඒ සුගතදාස අප්පුහාමි,
"සිරිපාල", වැගම,
ගොකරැල්ල.

මෙෙච්ඡි බුදුන් දැක නිවන් දැකීමට චුභේතුක පිං තිබිය යුතුය. චුභේතුක පිං කරන්නේ කෙසේද? මේ ආත්මයේම නිවන් අවබෝධ කරගන්නේ කෙසේද? යන්න දැන ගැනීමට මෙම පොත කියවන්න.

පෙරවදන

“යෝ වෙ වස්සසනං ජීවෙ අපස්සං ධම්මමුත්තමං ඒකාභං ජීවිතං
සෙය්යෝ පස්සතෝ ධම්මං මුත්තමං..”

උතුම් වූ ධර්මය නොදැක අවබෝධ කර නොගෙන අවුරුදු සියයක් ජීවත් වනවාට වඩා ධර්මය දකිමින් එක් දවසක් ජීවත් වීමම ශ්‍රේෂ්ඨය යන උතුම් බුදු වදන අනුව සිතා බැලීමේදී ධර්මාවබෝධය කිරීමේ ඇති වටිනාකම මැනවින් තේරේ. ධර්මාවබෝධය පිණිස යෝග්‍ය ධර්ම පුස්තක කියවීම, අවබෝධ කර ගැනීම ඉතාම වැදගත් වේ. එසේ ධර්මාවබෝධයට උපකාරී වන ශ්‍රේෂ්ඨ ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් මේ “දහම් ගවේෂණය හෙවත් කෙසේ නිවන් දකිමුද?” නමැති පුස්තකය හඳුන්වා දිය හැක.

මෙම පුස්තකයේ කතෘ වන ගොකරුල්ල, වැගම පදිංචි කේ.වී.ඒ. සුගතදාස අප්පුහාමි මහතා ඒ වෙනුවෙන් විශාල මහත්සියක් දරා තිබේ. ධර්මයෙහි පිහිටා ධර්මය කියාදීම බුද්ධ නියමයයි. ඒ අනුව මෙම ග්‍රන්ථයේ කතෘතුමා අවුරුදු 35 කට වැඩි කාලයක සිට අප ඉතා හොඳින් දන්නා හඳුනාන අයෙකි. කඳුබොඩ ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා මූලස්ථානයාධිපති අපවත්වී වදාල අතිගෞරවාර්ථන නායක මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අවවාද අනුශාසනා යටතේ හොඳින් භාවනාව ප්‍රගුණ කළ අයෙකු නිසා කඳුබොඩ ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා කම්මට්ඨානාවාර්ය සංගමයේ සහික ධුරයක් ද ලබාගැනීම සුවිශේෂ සිද්ධියකි. එමෙන්ම දිවයිනේ නොයෙකුත් ස්ථාන රාශියකම ධර්මාවාර්ය වරයෙකු වශයෙන් විශාල පිරිසකට භාවනාව පුරුදු කර ඇත.

කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, මාවතගම විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආදී සිද්ධස්ථාන රාශියකම විවිධ අන්දමේ මහා කුසල ක්‍රියාවන්හි යෙදෙමින් දහම් පොත්පත් පරිශීලනය කරමින් ධර්මය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඇති ඉතා ගුණගරුක මහෝපාසකතුමෙක් වශයෙන් ඉතාම සතුටින් පළ කරමින් තවදුරටත් මෙම දහම් සේවය කිරීමට තුණුරුවන් බෙලෙන්, දේවාශිර්වාදයෙන් නිදුක් නිරෝගි, දීර්ඝායුෂ ලැබේවායි ඉතසිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමිනි.

මේ වගට,
කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ වෑඋඩ විල්ලි හත්පත්තුමවි,
ප්‍රධාන සංඝනායක,
මාවතගම ශාසනාරක්ෂක බලමණ්ඩලයේ ප්‍රධාන සභාපති,
කම්මට්ඨානාවාර්ය, කර්මාවාර්ය,
මාවතගම භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති,
පනාවල ධම්මිනිද මහා ස්ථවිර
(කඳුබොඩ ශාඛාව)

සම්පාදකගෙන් යමක්..

සබ්බ බුද්ධානං අවිජ්ඣිතං සතිපට්ඨානං

මේ පොත් පිංච සකස් කරනුයේ ධර්ම සාකච්ඡා, දහම් පොත් බැලීම, දහම් ඇසීම ආදියෙන් වසර පනහකට වැඩි පුරුද්ද සහ සමථ භාවනාව ගුරු ඇසුර යටතේ භාවනා කිරීමේ වසර තුනහමාරක සහ ශුෂ්ක විදර්ශනා හෙවත් සතර සතිපට්ඨානය ගුරු ඇසුර යටතේ භාවනා කිරීමේ වසර තිස් හයකට වැඩි පුරුද්දක් සහ විදර්ශනා කම්මට්ඨානාවාර්යවරයෙකු වශයෙන් වසර දහසයක් යන මේ කරුණු සියල්ලෙන්ම එක් කරගත් පළපුරුද්ද සහ දැනුම ඔස්සේ බව මම නිහතමානීව පළමුව මතක් කරමි.

ලෝකය පිරිටියේ මෙසේය, භෞතික ලක්ෂණ මෙසේය, ස්වභාවික වෘක්ෂලතා මෙසේය, දේශගුණික ලක්ෂණ මෙසේය, ආර්ථිකය මේ මේ ආකාරය, මූලද්‍රව්‍යයේ අනුකභාවය මෙසේය, විකිරණශීලීත්වය මෙසේය, සංඝත්වය මෙසේය, පරමාණුව මෙසේය, ඇත්තේ මෙසේය, අයින්ස්ටයින්ගේ ක්වාන්ටුන්වාදය මෙසේය, නිවුන්ටන්ගේ න්‍යායන් මෙසේය, මේවායේ සත්‍යතාවය සනාථ කළ හැක්කේ මෙසේය, යනාදීන් වසර 13 ක් පුරා ළමයෙක් පංති කාමරයක දමා අධ්‍යාපනය දුන්නත් එයින් බිහිවන්නේ සදාචාරවත් ළමයෙක්දැයි ඔබ කල්පනා කර බලන්න. එසේනම් දැනට ලංකාවේ සහ ලෝකයේ වන සාහසික සහ සාහසික නොවන අපරාධ ගණන අඩුද, වැඩිද ඔබම කල්පනා කර බලන්න. ඒ ඇත්තේ වැඩිවීමයි. එසේ නම් මේ ක්‍රමය හරිද? වැරදිද?

"තැනුවා නම් තම සිත තැනුවාමයි"

කියා ලෝවැඩ සඟරාවේ කියා ඇති කවි පදයද සිහි කරන්න. එසේ නම් කළ යුත්තේ "මනස" සෑදීමය. එසේ නම් පංති කාමරයේ වසර 13 ක් පුරා ළමයාට කළ කාර්ය වැරදි ඇත. එසේ නම් කළ යුත්තේ ළමයාගේ මනස සෑදීමය. එය කිරීමට නම් එකදිගට දින 15 ක් පමණ සතර සතිපට්ඨානයේ එම ළමයාට යොදවා බලන්න. තමාද යෙදී බලන්න. එවිට ඇත්ත, නැත්ත ඔබටම වැටහේ.

ලෝකයේ දැනට සිටින උගතුන් යයි කියන්නේ අතීතයේ සිටියේ නුගතුන්ය යන්න කෙසේ පිළිගත හැකිද? එකල දැන් වාගේ සිතාමතා කරන උපක්‍රම යොදා කරන අපරාධ කෙතරම් අඩුද යන්න සිතන්න. එය වූයේ කිසිම හෝ ආගමික පරිසරයක් මත එදා ජීවත් වූ අය හැදුනු වැඩුනු නිසා නොවේද?

මිනිසාගේ සාමාන්‍ය සෑදීම සහ උපරිම සෑදීම සහ නිවන් අවබෝධ කිරීමට ඇති එකම මඟ "ඵකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා සෝකපරිද්දවානම් සමතික්ඛමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථං ගමාය ඥාණස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සවිච්ඡරියා ය. යදිං චත්තාරෝ

සතිපට්ඨානා..” යනුවෙන් බුදු පියාණන් දේශණා කර ඇත. බුදු පියවරු කිසිදිනෙක බොරු වන දෙයක් හෝ නිෂ්ඵල දෙයක් නොවදාරති. එය සිත්ති තබාගෙන සියල්ලෝම “සතර සතිපට්ඨානය” වඩන්නවා! සති පට්ඨානය ඇත්තේ කියවීමට නොවන බවද සිතන්නවා! එදා කුරු රටවාසීන් ගැනද සිතා බලන්න. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇති මෙය දින 7 සිට වසර 7 දක්වා හරියාකාරව කළොත් අනාගාමී හෝ රහත්වන බවද, බුදු පියාණන් දේශනා කර ඇත. ධර්මය වදින ගාථාව ගැනද සිතන්න.

සියළු සත්වයෝ සතර සතිපට්ඨානයම ප්‍රායෝගිකව වඩා නිවන් අවබෝධ කරගනින්නවා..!

සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙන්නවා..!

කමටැදුරු,
කේ.වී.ඒ. සුගතදාස අප්පුහාමි,
“සිරිපාල”, වැගම,
ගොකරැල්ල.

පටුන	පිටුව
පෙරවදන	IV
සම්පාදකගෙන් යමක්..	V - VI
කාලාම සූත්‍රය	1
සිතීමට යමක්	2
පුරුද්ද	2 - 3
බුද්ධෝත්පාද කාලය වටී ද?	3
පච්චිං කුසල් අකුසල	4
බෞද්ධයාගේ හැසිරීම	5 - 6
ත්‍රිභේතුක පින්	6 - 7
ත්‍රිභේතුක වීමට දානාදී පිං කරන ආකාරය	7 - 8
ත්‍රිභේතුක වීමට සීලය ආරක්ෂා කරන පිළිවෙල	8 - 9
බුදුන් දැකීම	9 - 10
විදර්ශනා චැට්ඨය යුත්තේ කවුද?	10 - 11
මේ ගැනද සිතන්න	11 - 13
විදර්ශනාවේදී දස පාරමී පුරන ආකාරය	13 - 18
විදර්ශනාවේදී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග	19 - 21
අංග චැට්ඨම	
ආයතන	21
භාවනා	21 - 23
ශුෂ්ක විදර්ශනාව හෙවත් සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් සම්මා සතිය	23 - 30
මෙතෙහි කිරීමේදී ත්‍රි ශික්ෂාවට බෙදීම	30
කමටහන් චැට්ඨමේදී චතුසත්‍යයට බෙදීම	30 - 31
අවසානය	31 - 32
ස්තූතිය	33

**“ නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ
සම්මා සම්බුද්ධස්ස ”**

1. කාලාම සූත්‍රය

- | | |
|-------------------------------|---|
| 01. මා අනුස්සවෙන | - ආරංචි මාර්ගයෙන් පිළි නොගන්න. |
| 02. මා පරම්පරාය | - පරම්පරාවෙන් පැමිණි පමණින් පිළි නොගන්න. |
| 03. මා ඉතිකිරාය | - මෙසේ වී යයි අනුන් කී පමණින් පිළි නොගන්න. |
| 04. මා පිටක සම්පදානෙන | - පිටක පාළිය හා සමවූ පමණින් පිළි නොගන්න. |
| 05. මා තක්ක හේතු | - තර්කයට ගැලපුණු පමණින් පිළි නොගන්න. |
| 06. මා නය හේතු | - න්‍යායට ගැලපුණු පමණින් පිළි නොගන්න. |
| 07. මා ආකාර පරිචිතක්කෙන | - පිළිවෙත හා ගැලපේ යැයි නොපිළි ගන්න. |
| 08. මා දිට්ඨිනිජ්ඣානක්ඛන්තියා | - සියල්ල ලබ්ධිය හා සමයයි නොපිළිගන්න (තමා අදහන ආගම). |
| 09. මා භබ්බරූපතාය | - ප්‍රිය හිමිතමක් කී පමණින් නො පිළිගන්න. |
| 10. මා සමණෝ නො ගරොති | - තම ගුරු හිමියෝ කී පමණින් නොපිළිගන්න. |

එසේ නම් කෙසේ පිළිගනිමු ද? සොයා බලා තමන්ම පිළිපැද තමාගේම අවබෝධයෙන් පිළිගත යුතුය.

“මෙය බුදු පියාණන්ගේ දේශණයයි!”

සොයා බැලීමෙන් හා පිළිපැදීමෙන් අයෝනිසෝ මනසිකාර දුරුවේ. පිළිපැදීමෙන්ම නියම “යෝනිසෝ මනසිකාරය” ඇතිවේ. පිළිපැදීම යනු සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රායෝගික කිරීමයි.

2. සිතීමට යමක්

ඇතැම් පැවිදි උතුමන් වහන්සේලා සහ ගිහි පිංවතුන් දැන් මාර්ගඵල ලැබීමට බැරිය, මෙම ත්‍රි බුදු පියාණන් ලොව පහල වනතුරු ද එසේමය, යනාදී අදහස් පළ කරති. එසේ නම් අප බුදු පියාණන් නිවන වසා හෝ අරගෙන හෝ නැතිකර හෝ වැඩියේ ද? එසේ නැත්නම් අපට නිවන් දකින්න එපා කීවේ ද? යන්න යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව සිතන්න. මේ ධර්මය යමක් හරියාකාරව පිළිපදී නම් එතෙක් ලොව රහතුන්ගෙන් හිස් නැත. ("යෝ ධම්මං පස්සති, සෝ මං පස්සති") මෙම වචන සියල්ල දැනගත් බුදු පියාණන්ගේ දේශනයකි. එසේ නම් වරද කාගේ ද? ඒ මග නොයන අප ද? දේශකයාණෝද?. බුදුවරු කිසි දිනෙක අසත්‍ය හෝ නොකළ හැකි දෙයක් නොවදාරති. වරද කාගේ ද? මග නොගොස් දැකිය හැකි දේ දැකිය හැකි ද? නිවන අවබෝධ කර ගැනීමට අප උත්සාහ කරනවා විනා අප ළඟට නිවන නො පැමිණේ. මී පැණ රස නොකෑ කෙනෙක් නොදනී. එනිසාම විදර්ශනා වඩාම එහි රසය දැනගත යුතුය. විනිශ්චය මෙම පොත කියවන ඔබට බාරයි.

(අ) ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සංදිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ
ඒහි පස්සිකෝ ඕපනයිකෝ පච්චත්තං චේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤාහිති.

එහි අදහස;

ස්වාක්ඛාතෝ	- මුල මැද අග ඉතාම පිරිසිදු ය
භගවතා ධම්මෝ	- භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය
සංදිට්ඨිකෝ	- මනාව දැකිය හැකි
අකාලිකෝ	- කල් නොයවා විපාක දෙන
ඒහි පස්සිකෝ	- පැමිණ බලවයි කියා අඩගා කිව හැකි
ඕපනයිකෝ	- පිළිපැදීමට (ඇලීමට) සුදුසු වූ
පච්චත්තං චේදිතඛිබ්බෝ	- මනාව අවබෝධ වන
විඤ්ඤාහිති	- ප්‍රඥාව පහලවන (නුවණ නොවේ)

3. පුරුද්ද

අප සියළු දෙනාම සසරේ පුරුදු වී ඇත්තේ ද, දැනට පුරුදු කරන්නේ ද, පුරුදු වීමට උගන්වන්නේද, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ සහ අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන සිතුවිලිය. දන් දුන්නත්, සිල් ආරක්ෂා කළත් සමථ භාවනා කළත් පව් කළත් වන්නේ මෙම පෙරකී ලෝභාදී සයම ය. එසේ කරන්නේ සිතේ ඇති පුරුද්ද නිසා ය. අවිද්‍යාව නිසා දෝෂ හා මෝහ ද, තණ්හාව නිසා ලෝභ හා මෝහ ද, අවිද්‍යා - තණ්හා නිසා සසර පුරුදු අත්හැරීමට බැරව සසර මැරෙමින් ඉපදෙමින් නොයෙක් දුක් වලට භාජනය වී සසර අපමණ දුක් විදින බව

පෘතග්ජනයාට නොවැටහේ. මනාව අවබෝධ වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය වඩා අඩුම තරමින් "භය" ඥාණයවත් ඇතිකර ගත් අයටය.

සසර ගැටයකට සමාන ය. අපගේ සිත පින් පවී නමැති ගැටයට නිතරම හිරවී සිටී. අවිද්‍යාව නිසා නොතේරේ. ගැටයේ ස්වභාවය අදින්න අදින්න හිරවීමයි. ගැටය බුරුල් වන්නේ ඇදීම නිසා නොව බුරුල් කිරීම නිසා ය. ඇදීම නතර කළ යුතුය. එය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි. සතිපට්ඨානය වඩන්න වඩන්න ගැටය බුරුල් වී ලෙහි යයි. එය රහත් භාවයට පැමිණීමයි.

4. බුද්ධෝත්පාද කාලය වටී ද?

මනුෂ්‍යාගේ දැනට පවතින මෙම ආයු කාලය ක්‍රමයෙන් පිරිහී පරමායුෂ අවුරුදු දහයට බසී. එතැන් සිට අවුරුදු සියයට එක වර්ෂයක් බැගින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පෙර ක්‍රමයට පරමායුෂ අවුරුදු අසංඛ්‍ය දක්වා වැඩිවේ. අසංඛ්‍ය ලිච්මට ඉලක්කම් එකසිය පනස් තුනක් එක දිගට ලිවිය යුතුය. නැවතද අවුරුදු සියයකට එක වසර බැගින් අඩුවී පරමායුෂ අවුරුදු දහයට බසී. මෙම කාලය අන්තර කල්පය නම් වේ. පොතපතේ භාවිතා කෙරෙන්නේ එබඳු අන්තර කල්ප හැට හතරක් අසංඛ්‍ය කල්පයක් ලෙසයි. අසංඛ්‍ය කල්ප සතරක් මහා කල්ප එකකි.

එම අසංඛ්‍ය කල්ප සතර මෙසේය.

1. සංවට්ඨ - ලෝකය සැදෙන කාලය
2. සංවට්ඨායී - ලෝකය සෑදී පවතින කාලය
3. විවට්ඨ - ලෝකය විනාශ වන කාලය
4. විවට්ඨායී - ලෝකය විනාශ වී පවත්නා කාලය වශයෙනි.

වෙස්සභූ බුදු පියාණන් ලොව පහලවී ඇත්තේ පෙරකී මහා කල්ප අනුවකට පසුය. කකුසඳු බුදු පියාණන් ලොව පහල වී ඇත්තේ මෙම හද කල්පයේ මූලය. අප වැදුම් පිදුම් කරන බුදුවරු විසිඅට නමකි. ගෞතම බුදුන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පාරමිතා පුරා ඇත. මේ අනුව බලන විට බුදු පියාණන් කෙනෙක් ලොව පහල වීම ඉතාම ඉතා දුර්ලභය. ඊටත් වඩා මනුෂ්‍ය ආත්මයක් ලැබීම අපහසුය. මේ දුර්ලභ කරුණු දෙකම ලබාගත් අප කෙතරම් වාසනාවන්තයෝද? මෙම කරුණු "යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන්" සිතා බලා ලැබ ඇති මනුෂ්‍ය භාවයෙන් නිසි ප්‍රයෝජනය ලබා ගැනීමට සියල්ලෝම විදර්ශනා වඩත්වා!

5. පව් පිං කුසල් අකුසල්

(අ) පව් යනු,

දස පාපකර්මයෝ ය. මෙයින් සත්වයා මෙලොවද, පරලොවද, අන් භව වලද දුකට පමුණුවයි. එය පව්වල "යුක්ති ධර්මයයි". නිරය, තිරිසන්, ප්‍රේත, අසුර යන නිමකළ නොහැකි දුක්වලින් යුත් භවයන්ට ඇද දමයි. එම දහය නම් පාණාතිපාත, අදින්නාදාන, කාම මිත්‍යාවාර, මුසාවාද, පිසුනාවාව, පරුෂාවාව, සම්පප්ප්‍රලාප, අභිද්‍යා, ව්‍යාපාද හා මිත්‍යාදෘෂ්ටියයි.

(ආ) පිං යනු,

දස පුණ්‍ය ක්‍රියාවෝයි. මෙයින් සත්වයා මෙලොවද, පරලොවද, සසරද සුඛ තත්වයට පත් කරයි. එම දහය නම් දාන, ශීල, භාවනා, අපවායන, යෙය්‍යාවච්ච, පත්තිදාන, පින් අනුමෝදනාව, ධම්ම සවණ, ධම්ම දේශණ, දිට්ඨි ඉප්ප්‍රකම්ම යි. ඇතැම් අවස්ථාවලදී සමථයද මේ ගණයට වැටේ. මේ පිං කිරීම නිසා සත්වයා සුගතිගාමී භූමිවල උපදවමින් සසර රඳවයි.

(ඇ) කුසල් යනු,

මීට ඇතුළත් වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමයි. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමට උපයෝගී කිරීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් වඩනා සමාධි සහ සමථ භාවනා කුසලම වේ. නො එසේනම් සමථය පිං ගොඩට වැටේ. එනම් භවයේ ඉපදීම බලාපොරොත්තුවෙන් වඩනා සමථය යි. මේවා යෝනිසෝ මණසිකාරයෙන් කල්පනාකාරීව කළ යුතුය.

(ඉ) අකුසල් යනු,

නිවන ආවරණය කරන්නාවූ පංචනිවරණ ධර්ම මීට ඇතුළත් ය. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා ය. මෙම පස නිසා නිවනට යා නොදී භවයට සහ අපායට ඇද දමයි. නිවරණ තාවකාලිකව මැඩ පැවැත්වීම නිසා සුළු සුවයක් වූ බ්‍රහ්ම ලෝකවල උපදවයි. එහෙත් එය තාවකාලිකය. නමුත් අපායෙන් සදාකාලික මිදීමක් නැත. අපායට ඇද දමන නිසා අකුසල් නම් වේ.

පව් සසර දුක් පිණිස ද, පිං සසරේ බැඳ තැබීමට ද, අකුසල් අපාගත වීමට ද, කුසල් නිවන් පිණිසද හේතුවන නිසා භවයෙන් ගොඩයාමට යමෙකුට අවශ්‍ය නම් සතර සතිපට්ඨානයම වඩන්නවා!

6. බෞද්ධයාගේ හැසිරීම

1. දහඩිය වගුරුවා ධන ධාන්‍ය සොයා ගැනීම.
2. ධාර්මික වෙළඳාම කළ යුතුය. එනම් මාංශ, මස් පිණිස සතුන් ඇති කිරීම, අවි ආයුධ, මත් ද්‍රව්‍ය මත්කුඩු සහ වහල් යන වෙළඳාම් පසෙන් වෙන්ව සිටීම.
3. තමා එසේ සොයන ධනය පූජක, ගුරු දෙගුරු, ඥාති මිත්‍ර අසල්වැසියන් සමඟ භුක්ති විඳීම.
4. පරලොව යහපතට සහ නිවනට කටයුතු කර ගැනීම.

මේවා අනේපිඬු මහ සිටාණන්ට බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනාකර ඇත.

(අ) මිනිස්කම (බෞද්ධ)

බෞද්ධකම යනු, අන්‍ය ශාස්තෘන් වහන්සේලාගේ ආගම් පිළිනොගෙන දේව ඇදහිලි වලින් තොරවී බුදු පියාණන් දේශණා කළ ආකාරයට ජීවත් වීමය. එනම්,

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුනා ගැනීම.
2. මේ ආත්මයේදීම දුක් නැතිකර ගත හැකි බව වටහා ගැනීම.
3. සංසාර චක්‍රයේ වැඩගත හැකි එකම එක අවස්ථාව මෙම භවය බව වටහා ගැනීම (දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම ලෝකවල බැරිය)
4. බුදු පියාණන් අපට දී ඇත්තේ ඉතාම ඉතා වටිනා පණිවුඩයක් බව හඳුනාගැනීම.
5. තමා පෘතග්ජනයෙකු බව හඳුනාගැනීම හෙවත් සතර අපායෙන් නොමිදුනු කෙනෙක් බව වටහා ගැනීම.
6. පෘතග්ජන භාවයෙන් මිදීමට කටයුතු කිරීම.
7. දුක හඳුනා ගැනීම.
8. ඊට හේතුව හඳුනා ගැනීම.
9. යා යුතු හරිමඟ මනාව හඳුනා ගැනීම.
10. හඳුනාගත් හරිමඟ යාම.

තවද බෞද්ධකම නම් වැරදි කරන්නන් අතර වැරදි නොකර සිටීම සහ ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවකම බුදු දහමට අනුව ජීවත් වීම මෙන්ම සතියෙන් සිටීම ද වේ.

(ආ) නිතර සිහි කළයුතු ධර්ම පහකි.

ගිහි පැවිදි, ස්ත්‍රී පුරුෂ, බාල මහලු සැම දෙනාම මෙම පස නිතර නිතර සිහි කළයුතු බව බුදුන් වහන්සේ සියළුම මනුෂ්‍යයන්ට දේශනා කර ඇත.

1. තමා රෝග වලින් නොඉක්මවූ බව.
2. තමා ජරාවට යන බව හෙවත් මහළු වන බව.
3. තමා මැරෙන බව හා එය නොඉක්මවූ බව සිතීම.
4. තමා තමාගේ ප්‍රියමනාපයින් ගෙන් වෙන්වන බව, එය නොඉක්මවූ බව සිතීම.
5. තමා කර්මය දායාද, උත්පත්ති, බන්දු, පිළිසරණ කර ඇත්තෙක් බව හා එය නොඉක්මවූ බව.

මෙම පස ඇතිවීමට හේතුවූ මද පසකි.

1. තරුණ, ධන, පිරිස්, සුරා මදය.
2. නිරෝගී කමෙන් මත්වීම.
3. සැමදා ජීවත් වෙමියි මදයට පැමිණීම.
4. ස්වාමි, භාර්යා, නෑදෑ, මිතුරු, දූරරු මට ඇතැයි කියා නන්දි රාගයෙන් මත් වීම.
5. තමා යනු කුසලතා කුසල විපාක විඳිමක්ය යනු සිහි නොකිරීම.

මේ සියල්ල දුරුවීමට හා ඇතිවීමට හේතුවද විදර්ශනා නොවැඩීමයි.

7. ත්‍රිභේතුක පින

ත්‍රිභේතුක නම් අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන කුසල මූලයන් නිසා ඇතිවන සිතුවිල්ලකි. එයට අභිධර්මයෙහි කියා ඇත්තේ "සෝමනස්ස සහගත ඥාණ සම්පයුක්ත" යන වචනයයි. කාමාවචර ත්‍රිභේතුක කුසලයක් හෙවත් නිවන් අවබෝධ වීමට අවශ්‍ය ක්‍රමයට ප්‍රතිසන්ධි සිත සකස් වීමයි. එසේ වීමට නම් පාරමී ධර්ම සම්පූර්ණ වේවා! හෝ නිවන් ලැබේවා! හෝ බුද්ධාදි මහෝත්තමයන් වහන්සේලා අවබෝධ කරගන්නා ලද උත්තරීතර ධර්මය ලැබේවා! කියා හෝ ප්‍රාර්ථනා කළ යුතුය. එසේ නොමැතිව මේ හේතුවෙන් අනාගත ආත්මවල (භවවල) මිනිස්, දෙවි, රජ, සිටු ආදිය වේවා හෝ අනාගත භවවල උපහෝග පරිහෝග සැප ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කළොත් එම හේතුවෙන් එම ත්‍රිභේතුක කුසලය ද්විභේතුක පිනක් වේ. ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ කුසලයකින් ප්‍රතිසන්ධිය ලැබුවහොත් හැර ත්‍රිභේතුක කම්මක (දුර්වල) පිනකින් හෝ ද්විභේතුක පිනකින් ප්‍රතිසන්ධියකින් උපත ලැබූ අයට බුදු පියාණන් කෙනෙකුගෙන් බණ ඇසුවත් හෝ කෙතරම් උත්සහ කළත් නිර්වාණ ධර්මය අවබෝධ නොවේ. ඉතාම සුළු පිනක් කර භවය නොපතා නිවන් පමණක්

ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ නම් එය ත්‍රිභේතුක කුසලයක්ම වේ. භවය ප්‍රාර්ථනා කළොත් එය පිනක්ම වේ.

පිං හා කුසල් දෙකම එකක් ලෙස බොහෝ පිංවතුන් සිතයි. නමුත් පින එකකි. කුසලය එකකි. පිනෙන් වන්නේ භවය දික් වීමයි. එනිසා දෙව් මිනිස් දෙගතියෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ලැබ සසර සැප ලබමින් (නිවන් නොලැබ) සැරි සැරීමයි. කුසලයෙන් වන්නේ ත්‍රිභේතුකව දෙව් මිනිස් දෙගතියේ උපදවා සැප සම්පත් ලබා දෙමින් සසර කොට කරගෙන ඉක්මණින් නිවන් සුව අවබෝධ කර ගැනීමට සුදුසු පරිසරයක් ලබාදීම හා භාවනා කිරීමට සිත හැරවීමද වේ. ඒ බව පටිඨානයේ සුවිසි ප්‍රත්‍යයෙහි පළමුවන ප්‍රත්‍ය වන "හේතු" ප්‍රත්‍යයේ ද, දෙවන ප්‍රත්‍ය වන "ආරම්භණ" ප්‍රත්‍යයේ ද, නවවන ප්‍රත්‍ය වන "උපනිස්ශ්‍රය" ප්‍රත්‍යයේ ද මනාව විග්‍රහ කර ඇත. කැමැත්තෝ එය බලන්නෝ! පොත දීර්ඝ වන නිසා සියළුම දේවල් ඉතාම කෙටියෙන් මෙම පොතෙහි සෑම තැනම ලියූ බවද කාරුණිකව මතක් කර සිටිමි.

8. ත්‍රිභේතුක වීමට දානදී පිං කරන ආකාරය

මීට තමන්ගෙන් කරුණු විසි දෙකක් සහ එක් කරුණක් පිටින් හෙවත් ප්‍රති ග්‍රාහකයෙකුගෙන් ලැබිය යුතුය. ඒවා නම්,

1. ධාර්මික හෙවත් තමා වෙහෙස මහන්සියෙන් උපයා ගත් ධනය හෝ වස්තුව වීම. (අධර්මයෙන් නොසපයාගත් මුදල් හෝ ධනය වීම)
2. දානය දීමට පෙර සතුටු වීම.
3. දානය දෙන අවස්ථාවේ සතුටු වීම. (දානයට යමක් තම අතින් හෝ වචනයෙන් හෝ සිතින් දීම අයත් වේ)
4. දානය දුන් පසුවද සතුටු වීම.
5. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය (ලැබීම).
6. යෝග්‍ය ස්ථානයක් වීම හෙවත් තමාගේ සිත ලබන්නා කෙරේ පැහැදීම.
7. තමා සමයක් දෘෂ්ටිකයෙකු වීම.
8. ප්‍රතිග්‍රාහකයා ගේ ගුණ දැනගැනීම.
9. දීමෙහි අනුසස් දැකීම.
10. තමා සිල්වත් වීම. (මෙය අවශ්‍යයමය)
11. දෙන දේ ලබන්නාට ගරුකර දීම. (තිරිසනෙකුට වුවත් ගරුකර දීම)
12. මනාව සකස් කර දීම. (රස ගුණ, ලුණු ඇඹුල් බලා දීම)
13. පිරිසිදුකම. (ස්ථාන, භාජන ආදිය)
14. කුස පිරීමට දීම.
15. කර්මඵල විශ්වාසය. (දානයෙන් පමණක් නිවන් ලැබේ යැයි නොසිතීම) දානයෙන් වන්නේ ලැබීමය.
16. තමා පරිභෝජනය කරනවාට වඩා හොඳට දීම හා තමා අතින් දීම.

17. තමාම සිතා හෝ අනුන් කී විට එකවර සතුටු වී දීම. (පෙරැත්ත නොකර දීම)
18. බුදු දහම ඇති කලක් වීම හෙවත් බුද්ධ ශාසනය පවතින පන්දහසක් කල් යනුවෙන් බෞද්ධයන් අතර ප්‍රචලිත කාලය හෙවත් විදර්ශනා භාවනාව පවතින කාලය වීම. (බුදු දහම නැති කළ නිවනද නැත)
19. ඡන්ද, චිත්ත, චිරිය, විමංස යන ඉරිඬි පාදයන්ගේ දියුණුව හෙවත් ඉදිරිපත් වීම.
20. නිවන පමණක් පතා දීම.
21. මානසෙන් සහ දිට්ඨියෙන් වෙන්වීම හෙවත් මට සේ අන් අයට දීමට බැරිය කියා තමා සිතීම.
22. භීතමානසෙන් බැහැර වීම හෙවත් අන් අයට මෙන් මට බැරිය කියා සිතීම.
23. ප්‍රතිග්‍රාහකයෙකු ලැබීම. මෙතැනදී සීල බේදයක් හෝ මනුෂ්‍ය තිරිසන් වශයෙන් බේදයක් නොපෙනේ.

මෙම කරුණු විසිතුනම සම්පූර්ණ වීමෙන් ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ වේ.

අංක 6, 8, 9, 11, 12, 13 යන කරුණු කීපයක් හෝ සියල්ල සම්පූර්ණ නොවීම නිසා ත්‍රිභේතුක මධ්‍යම ද, පෙර අංක සමග 10, 15, 18, 20 යන කරුණු සම්පූර්ණ නොවීම ත්‍රිභේතුක භීත හෝ ද්විභේතුක වේ. මේවා සලකා බලා දන් දෙන්නවුන් දීමට පුරුදු වෙත්වා!

ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ හෙවත් අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන කුසල මූලයන්ගෙන් හෙවත් පුනර්භවයෙහි ජවන ක්ෂණයෙහි උපදින (මරණාසන්න) චිත්ත විවීය අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන හේතු තුනෙන් යුක්ත වීම සහ වූති අවස්ථාවේ (ක්ෂණයෙහි) අලෝභ, අදෝෂ දෙකද, ප්‍රතිසන්ධි අවස්ථාවේ අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන හේතු තුනද යන හේතු අට එක්වූ විට ප්‍රතිසන්ධි ලබන පුද්ගලයා ත්‍රිභේතුක මහේශාකාර, දෙව් මිනිස්, සක්විති රජ, බුදු පසේබුදු මහරහත් බවට පැමිණේ. වූති අවස්ථාවේ හෝ ප්‍රතිසන්ධි අවස්ථාවේ මෝහය පැමිණියහොත් ත්‍රිභේතුක සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු වේ. ඔහුටද වීර්ය වඩා නිවන් අවබෝධ කර ගත හැක.

9. ත්‍රිභේතුක විමට සීලය ආරක්ෂා කරන පිළිවෙල

- | | |
|-----------|---|
| 1. බණ්ඩ | - තමා රක්තා සීලයෙහි මූල හෝ අග ශික්ෂාපද කැඩීම. |
| 2. විද්ද | - තමා රක්තා සීලයෙහි තැන් තැන් වලින් ශික්ෂාපද කැඩීම. |
| 3. සබල | - පෙරසේ රක්තා සීලයෙහි එක ළඟ පද දෙකකට වඩා කැඩීම. |
| 4. කල්මාස | - සමාදම්වූ සීලයෙහි එක ළඟ පද දෙකකට වඩා කැඩීම. |
| 5. අබණ්ඩ | - සමාදම්වූ සීලයෙහි මූල හෝ අග පද නොකැඩීම. |

6. අවිද්ද - සමාදම් වූ සීලයෙහි තැන් තැන් වලින් ශික්ෂාපද නොකැඩීම.
7. අසබල - සමාදම්වූ සීලයෙහි එක ළඟ පද දෙකක් නොකැඩීම.
8. අකල්මාස - සමාදම් වූ සීලයෙහි එක ළඟ පද කීපයක් නොකැඩීම.
9. බුද්ධිමත් - භවය පතා (ආසාවෙන්) සිල් නොරැකිය යුතු වීම හෙවත් නිවන පතාම සිල් රැකීම.
10. වික්ඛිප්පසන්න - බුද්ධාදී මහෝත්තමයන් විසින් (ප්‍රඥාවන්තයින්) වර්ණනා කළ සීලයක් වීම.
11. අපරාමට්ඨ - වැරදි විශ්වාසයන් ගෙන් තොර වීම. (සීලයෙන් සියල්ල ලැබේ යැයි සිතීම)
12. සමාධි සංවත්තනික - සමාධියට හේතු වූ ඉතාම පිරිසිදු සීලයක් වීම.
13. අලෝභ - දානයට මෙන් භවය නොපැතීම.
14. දිට්ඨිගත නොවීම - සීලයෙන් පමණක් නිවන් ලැබේ යැයි සිතීම.
15. මාන්ත නොවීම - සිල් හොඳට රැකිය හැක්කේ තමාට කියා නොසිතීම. (වැඩි මැනීම)
16. නිනමානසෙන් තොරවීම - අනෙක් අයට තරම් මට සිල් රැකීමට බැරිය කියා නොසිතීම. (අඩු මැනීම)
17. කර්මපල විශ්වාසය - සීලයෙන් දෙව් මිනිස් සැප පමණක් ලැබේ යැයි සිතීම.
18. එක් දිනක් සම්පූර්ණ වීම - පුරා සැට පැයක් සිල් ආරක්ෂා කිරීම. ඉංග්‍රීසි ක්‍රමයට පැය 24 කි. (උදේ සිට පසුදා උදේ දක්වා)

මෙම කරුණු 18 සම්පූර්ණ වූයේ නම් ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ වේ. මෙම කරුණු එකක් හෝ අඩු වූයේ නම් ත්‍රිභේතුක මධ්‍යම වේ. දෙකක් අඩු වූයේ නම් ත්‍රිභේතුක හීන වේ. දෙකකට වඩා අඩු වූයේ නම් ද්විභේතුක වේ. ත්‍රිභේතුක අය විදර්ශනා වැඩිමෙන් මේ භවයේදීම අඩුම තරමින් සෝවාන් ඵලයවත් ලැබේ. ත්‍රිභේතුකව නූපන්නොත් බුදු පියාණන් ළඟ සිටියත් නිවන් නොලැබේ. දෙව්දත්, අජාසත්ත, කොසොල් රජු, විංචිමානවිකාව වැනි අය මීට සාක්ෂි දරනු ලැබේ. එසේ උපන්නත් විදර්ශනා නොවැඩුවොත් නිවන් අවබෝධ නොවේ. මහාදන සිටාණෝ වැන්නවුන් ඊට සාක්ෂි වේ.

දාන සීල දෙක ත්‍රිභේතුක නොවී නිවන් නොලැබුණත් භව සැප ලැබේ. එනිසා කෙසේ හෝ දන්දීම සිල් ආරක්ෂා කිරීම නිති කරත්වා!

10. බුදුන් දැකීම

යමෙක් ශ්‍රද්ධාවෙන් බුදු දහම පිළිගෙන සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් ශුෂ්ක විදර්ශනාවේ හැසිරීම හෙවත් තමා විසින් තමා කවුද කියා බැලීම පටිච්ච සමුප්පාදය හෙවත් හේතුඵල වැටහී පසුව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම තුන භාවනාව තුළින් වැටහීම හෙවත් දෘෂ්ටි විසුද්ධිය ලැබුවේ ද යන්න "දහම මනාව" දැකීමයි. එයම "බුදුන් දැකීමයි". සිංහල වහරේ ඇති "බුදුන් දැක නිවන්

දකිමු” යන්නද මෙයයි. මෙයට බුදු පියාණන් පවසා ඇත්තේ “සෝ ධම්මං පස්සති, සෝ මං පස්සති” යනුවෙනි.

මෙනත සිට ඔහු යන්නේ නිවැරදි මාර්ගයේ ය. එතන සිට ඔහු සමයක් දෘෂ්ටිකයෙකි. මෙය ප්‍රථම වතාවට සමයක් දෘෂ්ටිකයෙකු වීමයි. විදර්ශනා වඩන යෝගියා සෝවාන් ඵලයට පත්වේ. එවිට ඔහු “සේඛ” බවට පත් වේ. එතන සිට ඔහු පෘතග්ජන ද නොවේ. රහත් ද නොවේ. සේඛ යනු, සෝවාන් ඵලයේ සිට රහත් ඵලය දක්වා පුද්ගල සත් දෙනා ආර්යයෝ ය. රහතුන් වහන්සේ “අසේඛ” නම් සේඛ යනු, තව කෙලෙස් ඇති නමුත් සතර අපාගත නොවන පුද්ගලයා ය.

11. විදර්ශනා වැඩිය යුත්තේ කවුද?

මනුෂ්‍ය සමූහය පමණක් නොව දේව, බ්‍රහ්ම සමූහයාද ප්‍රධාන කොටස් සතරකට අවස්ථාව අනුව බෙදේ. එනම් උග්ගිකඤ්ඤ, විපටිකඤ්ඤ, ඤෙය්‍ය, පදපරම යනුවෙනි.

1.

(අ) **උග්ගිකඤ්ඤ** හෙවත් ත්‍රිභේතුක උත්තම උත්කෘෂ්ඨ කියා එක් කොටසකි. මෙම කොටස දහම් පදයක්, දෙකක්, ගාථාවක පදයක්, දෙකක් ශ්‍රවණය කළ විගස මාර්ගඵල ලබයි. සමහර අය උත්තම රහත් භාවයටද පත්වේ. ඒ අය පෙර භවයන්හි විදර්ශනා හොඳට වඩා තිබුණු අයවලුන්ය.

(ආ) ත්‍රිභේතුක මධ්‍යම කොටස ගාථාවට අනුව ධර්ම දේශණය අවසානයේදී සෝවාන් මගඵල සිට රහත් වීම දක්වා මගඵල ලැබූහ. මෙම දෙපිරිසම බුද්ධ කාලයේදී ම අවසන් වී ඇත.

2. **විපටිකඤ්ඤ** හෙවත් ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ මධ්‍යම, උසස් පිරිසය. දහම් අසා කර්මස්ථාන ගෙන වරුවේ සිට දින හත දක්වා විදර්ශනා වඩා මාර්ගඵල හෝ රහත් භාවයට පැමිණියහ. නිදසුන් වශයෙන් චුල්ලපන්ථක ආදීන් ගත හැක. මෙවැනි කොටස් දැනටද ඇත. දින හතකට පෙර සෝවාන් මගඵල ලැබුවෝද දැනට නැතුවා නොවේ.

3. **ඤෙය්‍ය** හෙවත් ත්‍රිභේතුක මධ්‍යම හීන පිරිස දින හතේ සිට අවුරුදු හත දක්වා සතර සතිපට්ඨානයේ මනාව හැසිරුණොත් අනාගාමී හෝ රහත් වන බව සතිපට්ඨානයේ අගට දේශණා කර ඇත්තේ ද බුදු පියාණන් ය. රහත් නුවන් අනාගාමී වූවෝ මෙකලද සිටී.

4. **පදපරම** හෙවත් ත්‍රිභේතුක හීන හෝ ද්විභේතුක අය මේ ගණයට අයත් වේ. මෙම කොටසේ කොතෙක් විදර්ශනා වැඩුවත් මෙම භවයේදී මගඵල නොලබයි. ඊට හේතුව ඔහු ත්‍රිභේතුක උත්කෘෂ්ඨ උත්තම හෝ මධ්‍යම කුසලයකින් ප්‍රතිසන්ධි නොලැබූ නිසාය. ත්‍රිභේතුක කුසලය විග්‍රහ කර ඇති තැන බලන්න. නමුත් ඊළඟ භවයේදී ත්‍රිභේතුකව ප්‍රතිසන්ධිය ලැබීමට වාසනාව ඇති වේ. මේ

අනුව බලන විට බාල, කරුණ, මහඵ, ගිහි පැවිදි හැමෝම විදර්ශනා වැඩිය යුතුමය. නොවැඩිය යුතු කෙනෙක් නැත.

“මංගල උත්සවයකට යාමට බලාපොරොත්තු ඇති අයෙක් ඊට සුදුසු ඇඳුම උත්සව දිනට පළමුව සුදානම් කරගන්නා සේ” නිවන අවබෝධ කරගැනීමට අවශ්‍ය කුසල් දැන් දැන්ම අපි සැවොම සුදානම් කරගත යුතුය. සුදානම් කරගත් තෝ දැනටම නිවන් අවබෝධ කරගෙන අවසානය.

මංගල උත්සවයට යන්න දැන් කියා, සුවි එක මැසීමට යනවුන්ට මංගල උත්සවයට යාමට නොලැබෙන්නා සේ අපටද මෙමිත්‍රී බුදු පියාණන්ගෙන් ද නිවන් නොලැබේ.

12. මේ ගැහැද සිතන්න

මේ ආත්ම භවයේදී නිවන් අවබෝධ වීමට අවශ්‍ය සහ අනවශ්‍ය කරුණු.

1. ත්‍රිභේතුක ප්‍රතිසන්ධිය ලැබීම හෙවත් අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන භේතු තුනෙන් යුක්ත ප්‍රතිසන්ධිය. (මෙය සෙවීමට විදර්ශනා වැඩිය යුතුමය. සමහරවිට ඉතාම අසරණ දුගියෙක් වුවද විය හැක)
2. පුරන ලද සද්ධා, චිරය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා ඇතිවීම. (විදර්ශනා වැඩීමෙන් මේවා ඇතිබව දත හැකිය)
3. කර්ම, ක්ලේසාවරණ, විපාක නැති බව.
(අ) කර්ම යනු, මේ ආත්මයේදී පංච ආනන්තරිය කර්ම නොවීම.
(ආ) ක්ලේසාවරණ යනු, කාම, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන්ට වහල් නොවීම.
(ඒවාට ගිජු නොවීම)
(ඇ) විපාක යනු, ඇස් කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රියන් යහපත්ව තිබීම.
4. සමයක් දෘෂ්ටිකයෙකු වීම.
5. පතිරූප දේශය යනු, සද්ධර්මය පවත්නා ප්‍රදේශයක හෝ කාලයක ඉපදීම. සද්ධර්මය යනු, විදර්ශනා භාවනාව හෙවත් සතර සතිපට්ඨානය යි. එනම් තමා විසින්ම තමා ගැන බැලීමයි.
6. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය, සතර සතිපට්ඨානය ගැන කීමට හෝ උපදෙස් දෙන ස්ථානයක් ලැබීම.
7. සද්ධර්ම ශ්‍රවණය.
8. නොපසුබට චිරයය.
9. බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වර්ධනය වී තිබීම. (විදර්ශනා වැඩීමෙන් සම්පූර්ණ වේ)
10. මේ ආත්මයේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම.

භාවනාවට යාමට නොදෙන කරුණු දහය

1. අධික ශ්‍රද්ධාව (මෝඩ) නිසා දන් දීම, සිල් රැකීම, සමථ භාවනා කිරීම, වන්දනා ගමන් යාම, ගාථා කීම ආදියට පමණක් පෙළඹීම සහ එසේ කිරීම.
2. අධික වූ ආශාවන් (තණ්හාව)
3. අධික වූ දිළිඳුකම.
4. මව.
5. පියා.
6. අඹුව හෝ සැමියා.
7. දරුවන් සහ දරුවන්ගේ දරුවන්.
8. ඥාතීන් සහ අසල්වැසියන්.
9. තමා ඉගෙන ගත් ශාස්ත්‍රය හෝ ඉගෙන ගන්නා ශිල්ප ශාස්ත්‍රය.
10. තම දේපල හෝ රැකියාව.

භාවනාවේදී සතුරෝ

1. බුද්ධ රත්නය - භාවනාවේදී බුදු පියාණන් දැක සතුටු වී වැදීමට යාම.
2. ධර්ම රත්නය - තමාට පහල වන විදර්ශනා ඥාන සමග සැසඳීමට යාම.
3. සංඝ රත්නය - භාවනා කරන විට දැක ගරු කිරීමට යාම.
4. ආචාරීන් වහන්සේ - කියාදෙන දේ හරියාකාරව නොපිළිපැදීම සහ නිතර ගරු කිරීමට යාම.
5. මව, පියා දෙදෙනා ආරක්ෂා කිරීමට යාම.
6. අඹුව හෝ ස්වාමියා.
7. දරුවන් සහ මුණුපුරු, මිණිපිරියන්
8. ඥාතීන්, අසල්වැසියන් සහ සොර සතුරන්.
9. තමා උගත් ශාස්ත්‍රය
10. තම දේපල.

මෙම කරුණු දහය භාවනාවේදී දැකීම සහ මතක් වීම නිසා සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමේදී සතුරෝ වේ.

භාවනාවේදී ඉදිරිපත් වන කෙලෙස් දහය (විදර්ශනා උපක්ලේෂ)

1. ඕභාස - ආලෝක එළි ආදිය.
2. ප්‍රීති - භාවනා කරන විට සිතට ඇතිවන සතුට.
3. පස්සඛිදිය - කයට දැනෙන සැහැල්ලුව
4. සුඛ - සිතේ සැහැල්ලුව.

5. සද්ධා - අධික විශ්වාසය.
6. පශ්ගහ - අධික චීර්ශය.
7. උපට්ඨාන - අධික සිහිය (සතිය නොව)
8. ඥාන - තමා ලබා ඇති පොතපත දැනුම, පහල වන විදර්ශනා ඥාන සමඟ සසඳා බැලීම.
9. උපේක්ඛා - අධික මැදහත් බව.
10. නිකාන්තිස - ප්‍රසාදය (නිවනට පවතින අධික ලෝභය)

මේ කෙලෙස් වලට ඇතැම් විට ඇතැම් ඒවාට මාර්ගඵල ලැබුවේ යැයිද, යෝගියන් ද, එමෙන්ම අදක්ෂ ආචාර්යවරුද රැවටේ. මෙම කෙලෙස් පැමිණීම ස්වභාවයකි. වහාම මෙනෙහි කළොත් කෙලෙස් නොවේ නම් එම කෙලෙස් දුරුවේ.

13. විදර්ශනාවේදී දස පාරමී පුරන ආකාරය

නිවන් ලැබීමට අවශ්‍ය පාරමී දහයකි. එනම් දාන, ශීල, නෙක්ඛම්ම, ප්‍රඥා, චීර්ය, ක්ෂාන්ති, සත්‍ය, අධිට්ඨාන, මෛත්‍රී සහ උපේක්ඛා යනුවෙනි. එය බුදු පියාණන් මෙසේ වදාරා ඇත. ඒ මෙසේය;

**දානං සීලඤ්ච නෙක්ඛම්මං - පඤ්ඤා විරියේන පඤ්චමං
බන්ති සච්ච අධිට්ඨා නං - මෙන්තුං පෙක්ඛා ඉමා දස**

මෙම දහය නිවන් අවබෝධ වීමට තරම් සම්පූර්ණ වන්නේ සතර සති පටිඨානාය හෙවත් ශුෂ්ක විදර්ශනාවේ දීය. විදර්ශනා වැඩූ අයට මෙය මනාව වැටහේ. නොවැඩූ අයට නැත. පොතපත කියවූ අයට වැටහෙන්නේ ලෝවැඩ සඟරාවේ ඇති "තම තම නැණ පමණින් දැන ගත යුතු" යන ක්‍රමයටය. පොතපත බැලීමෙන් ම නොවැටහේ. වැටහීමට නම් අඩුම තරමින් දෘෂ්ටි විසුද්ධියවත් ලබාගත යුතුය. නැතහොත් අදහස් මනාව නොතේරේ. පොතපත බැලීමෙන් ලැබෙනුයේ යතාර්ථයම නොවේ. විදර්ශනාවේදී පහළ වන විදර්ශනා ඥාන වලදී යතාර්ථයම වැටහේ.

1. දාන පාරමිතා

දානය යනු දීමයි හෙවත් තමන් සතු දේ හෝ තමාට ලැබෙන දේ දීමයි. දීම යනු අතහැරීමයි. වැඩිම දෙනෙක් දෙන්නේ නැවත ඇතිවන හව වලදී හවබෝග සම්පත්, දෙව් මිනිස්, රජ සිටුකම් හෝ වෙන යමක් බලාපොරොත්තුවෙනි. එය කෙලෙස් දුරුකිරීමක් නොව කෙලෙස් වර්ධනයකි. යමක් නැවත බලාපොරොත්තුවෙන් දීම ලෝභයටම වැටේ. මුදල් අධික පොළියට දෙන්නාක් මෙනි. මෙය දානය යන කාණ්ඩයේ විස්තර කර ඇත. මේ බව බොහෝ දෙනා නොදනිති. එයින් වන්නේ තව තවත් හවය දික් වීමයි. දුක්

දොම්නස් වලට භාජනය වීමය. දිය යුත්තේ සියල්ල අතහැරෙන පරිදිය. පටිච්ච සමුප්පාදයේ නය ප්‍රත්‍ය කොටසේ සුවිසි ප්‍රත්‍යයේ දෙවන ප්‍රත්‍ය වන ආරම්භණ ප්‍රත්‍ය දේශණා විග්‍රහයේදී මෙසේ සඳහන්ව ඇත.

දානං දක්වා තං ආසාදේති අභිනන්දේති. තං ආරම්භණ ජාතා රාගං උප්පජ්ජති, දෝෂං උප්පජ්ජති, උද්ධච්ඡං උප්පජ්ජති, දිට්ඨි උප්පජ්ජති, විචික්ඛිවං උප්පජ්ජති යනුවෙනි.

මෙහි සිංහල අදහස වන්නේ යමෙක් දානයක් දී නැවත එම පින අරමුණු කර සතුටු වේද, නැවත නැවත සතුටු වේද, එනිසා රාගය උපදී. දෝෂය උපදී. උද්ධච්චය උපදී. දිට්ඨිය උපදී. සැකය උපදී යනුවෙනි.

යෝගියා විදර්ශනා වැඩිමේදී තමාගේ සිතට එන අරමුණු පිළිගැනීමක් හෝ පිළිනොගැනීමක් ද නොකරති. ප්‍රතික්ෂේපම කරයි. සිතූනු බව පමණක් දැන ගනී. එවිට සංස්කාර හෙවත් උපාදාන නොවේ. ඒ හේතුවෙන් සසර දික් නොවේ.

පණ ඇති, නැති වස්තූන් ගැන නොසිතූ නිසා ඒ වස්තූන් නිසා සිතේ හටගන්නා ලෝභයද, දෝෂයද, මෝහයද නූපදී. සිතුවේ සිතුවිල්ලක් පමණි. ඒ හේතුවෙන් සිත පිරිසිදු වීම හෙවත් අලෝභ අදෝෂ, අමෝහ හෝ ලෝභ දෝෂ, මෝහ යන පිං හෝ පච්ඡි සිදු නොවේ. එම හේතුවෙන් සිත පිරිසිදු වේ. අත්හලේ සත්වයා ඉතාම ඉතා කැමති ප්‍රිය උපදවන පංච කාම සම්පත් ය. එය නියම දීමයි. නියම අත්හැරීමයි. එම නිසාම දාන පාරමිතාව සම්පූර්ණ වේ.

මෙය කියවන්නා සිත නොමගට නොහරවා ගෙන දානාදී පිං නොකර නොසිටීමටද වග බලාගත යුතුය. සසර ඇවිදින විට භවබෝග සම්පත් අවශ්‍යමය. එනිසා නැවත නැවත ලෝභාදී අකුසල නූපදනා පරිදිම දීමට පුරුදු වන්න. විදර්ශනා වඩන කාලයට මේ සියල්ලෙන්ම වෙන්විය යුතුය. නිවන් පමණක් පතා දානාදී පින් කරන්නේ නම් මැනවි.

2. ශීල පාරමිතාව

වැඩි දෙනෙක් කිනම් හෝ ශීලයක් ආරක්ෂා කරන්නේ ඊළඟට හොඳ භවයක් බලාපොරොත්තුවෙනි. එනම් මිනිස් හෝ දෙවි හෝ උසස් රූ සපුවක් හෝ කුලයක් යන මේවා හෝ මෙයින් එකක් හෝ දෙක තුනක් බලාපොරොත්තුවෙනි. එය භවය දික්කර ගැනීමකි. භවය ප්‍රාර්ථනාව එකකි. ශීලය එකකි. භවය නොපතා නිවන් පමණක් බලාපොරොත්තුවෙන් රක්තා ශීලය අනිකකි. නිවන් බලාපොරොත්තුවෙන් පමණක් රක්තා ශීලයම ශීල විසුද්ධිය වේ.

විදර්ශනාවේදී සිත, කය, වචනය යන තුනම ආරක්ෂා වේ. යෝගියා කරන්නේ සිතට එන සියළුම කෙලෙස් අරමුණු කෙලෙස් වලට පරිවර්තනය නොකිරීමට උත්සාහ කර මෙනෙහි කර අත හැරීමයි. යෑම් ඊම්, ඉදිම් සිටිම්, කැම් බිම් ආදී කුදුමහත් සියළුම අරමුණු යෝගියා මෙනෙහි කර අතහරී. එනිසා

ඔහු එකම අරමුණකට එල්ලී නොසිටී. එම නිසා සිත, කය, වචනය සංවර වේ. එය ශීල විසුද්ධියයි. එයම ශීල පාරමිතාව සම්පූර්ණ වීමයි.

3. නෙක්ඛම්ම පාරමිතාව

මනුෂ්‍යයන් ගෙන් ඉතාම වැඩිදෙනෙක් පින් හෝ සමාජ සේවය කරන්නේ මෙලොව හෝ පරලොව පංච කාම සම්පත් බලාපොරොත්තුවෙනි. ශීලයක් හෝ පෙහෙවස් සමාදන්ව එදින ගෙවන්නේද පංච කාම සම්පත් වර්ධනය වන ආකාරයටය. පෙහෙවස් සමාදන්ව සිටින විට තම දූ දරු, නෑ මිතුරු ආවාට ඒ අය සමඟ සල්ලාපයේ යෙදෙමින් අන් අයගේ හෝ තම නෑ මිතුරු අයගේ තොරතුරු විමසයි. ඒවා පංච කාම සම්පත් අත්හැරීමක් දැයි සිතට එකඟව විමසා බලන්න. නෙක්ඛම්ම යනු, උපෝසථ ශීලයක් සමාදන් වූ දින සියළුම පංච කාම සම්පත් අත්හැරීමයි.

විදර්ශනාවේදී කාම සිතුවිලි සිතට ආ වහාම මෙනෙහි කර අත්හරී. ඒ සිතුවිලි වල ස්වභාව තත්වය පමණක් මෙනෙහි කර අතහරී. එනිසා සිත රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ ආදීන් උපාදාන තත්වයට නොගෙන අතහරී. එනිසා සිත පංච කාම වස්තූන්ගේ නොඇලේ. එවිට නෙක්ඛම්ම පාරමිතාව සම්පූර්ණ වේ. නෙක්ඛම්ම යනු, කාම වස්තූන්ගෙන් වෙන්වීමයි.

4. ප්‍රඥා පාරමිතාව

බොහෝ දෙනෙක් ප්‍රඥාව සම්පූර්ණ වීමට කියා සිතා පහත් පූජා කරති. අසුභාර දහසේ පහත් පින්කම් කරති. සමථ භාවනා කරති. පහත් පූජාවෙන් දිවැස් ලැබීම හා සමථ භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලැබෙන බව නොයෙක් වර බුදු පියාණන් දේශණා කර ඇත. එය "දීපදෝ හෝති චක්ඛුදෝ" යන්නෙන් ද ඔප්පු වේ. ධ්‍යානය අවිද්‍යාවයි. අවිද්‍යාව නිසා ධ්‍යාන වලින් නැවත භවයක් ලැබෙන්නේ සංස්කාර නිසාය. "අවිද්‍ය පච්චයා සංකාරා" යන්නෙන් එය ඔප්පු වේ. තවද පට්ඨානයේ නය කොටසෙහි සුවිසි ප්‍රත්‍යයේ පළමුවන ප්‍රත්‍ය වන හේතු ප්‍රත්‍යයේ අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ යන හේතු සය අවිද්‍යාව නිසාම උපදින බව සඳහන් කර ඇත. එය උපාදානයයි. ඒවා භව උත්පත්තියට හේතු වේ. භවෝත්පත්තියට හේතුව මමය, මාගේය කියා ගැනීමයි.

විදර්ශනාවේදී ඇත්ත ඇති සැටියට දකී. ලෝකයේ ඇති පණ ඇති, නැති සියල්ල අප දකින්නේ නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙනි. තමාට දැනෙන සියළුම අරමුණු මෙනෙහි කිරීමේදී ඒ සියල්ලම ඇතිවන සැටිද, පවතින සැටිද අවබෝධ වේ. එවිට සියල්ලේම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, අසුභ භාවය දකී. ඒවා රූප වශයෙන්ද අවබෝධ වේ. එය හරි දැකීමයි. එය ඉදිරියට තව තවත් දියුණු වේ. එය නියම ප්‍රඥා පාරමිතාව පිරීමයි. පාරමිතාවේ උසස්ම තැන රහත් ඵලයට පැමිණීමයි.

5. විරිය පාරමිතාව

අපි වැඩිපුරම විරිය කරන්නේ පංච කාම සම්පත් විඳීමට සහ ඒ සඳහා අවශ්‍ය මුදල් සැපයීමටය. පංච කාම වස්තූන් අධිබල කාන්දම් වලටත් වඩා ඇදගැනීම බලවත්ය. අප රවටා අපගේ ඇස්, කන්, නාසා, දිව, ශරීරය සහ මනස ඉතා තදින් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ ධර්ම සිතුවිලි ඇදබැඳ ගනී. එනිසා භවය දික්වේ. එසේ වන්නේ භවය දික්කර ගැනීමට අවශ්‍ය දේ කරන නිසාය. විරිය කළ යුත්තේ භවය කොටකර ගැනීමටය.

යෝගියා තම සිතට එන සිතුවිලි හා ක්‍රියා සියල්ලම මෙනෙහි කර අතහැරීමට විරිය කරයි. මෙහිදී යෝගියාට වන්නේ උපන් අකුසල සිත් ප්‍රහාරණය කිරීමද, නූපන් අකුසල සිත් නූපදවා ගැනීමද, උපන් කුසල සිත් දියුණු කිරීමද, නූපන් කුසල සිත් උපදවා ගැනීමටද අධික විරිය කිරීම වේ. කුසල්, භවයෙන් නිදහස් වීමට උපකාරී වේ. මෙනෙහි කිරීම නිසා පව් පිං යන කාන්දම් වලට හසු නොවේ. එම විරිය නිසා විරිය පාරමිතාව සම්පූර්ණ වේ.

6. ක්ෂාන්ති පාරමිතාව

ඉතාම අතලොස්සක් හැර අන් සියළු දෙනාම අපට පැමිණෙන ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සුඛ, දුක් යන අටලෝ දහමට වහල්වී සතුටු හෝ අසතුටු වෙති. ක්ෂාන්තිය යනු, ඉවසීමයි. අටලෝ දහමට අනුව සතුටු හෝ අසතුටු නොවී විඳ දරා ගැනීම ඉවසීමයි.

යෝගියා කවර සිතුවිල්ලක් ආවත් මෙනෙහි කර අතහරී. සතුටුවීමක් හෝ අසතුටු වීමක් එයින් නොවේ. එවිට ප්‍රතිසන්ධි චිත්තය වූ ඉතාම පිරිසිදු සිත ඇතිවේ. එවිට නිවන අවබෝධ වේ. එතෙක් තමාට පැමිණෙන සැප හෝ දුක විඳ දරා ගනී. එය ක්ෂාන්ති පාරමිතාව සම්පූර්ණ වීමයි.

7. සත්‍ය පාරමිතාව

සුළු පිරිසක් හැර බොහෝ දෙනෙක් සත්‍ය සෙවීමට කියා සිතා විද්‍යාඥයෝ පරීක්ෂණ කරති. දාර්ශණිකයෝ නොයෙක් දර්ශණ සොයති. භෞතික විද්‍යාඥයෝ නොයෙක් පරීක්ෂණ කරති. තාරකා විද්‍යාඥයෝ ග්‍රහලෝක පරීක්ෂණ වල යෙදෙති. ගණිතඥයෝ ගිණුම් හදති. තව සමහරු දහම් අසති. සාකච්ඡා කරති. පෙහෙවස් රකිති. මේ කී නොකී සියල්ල කරනුයේ සත්‍ය සෙවීමටය. නමුත් සත්‍යය හසු නොවේ. පරම සත්‍ය නම් දුක, දුක් ඇති වීමට හේතුව, නිවන, නිවන් ලැබීමේ මාර්ගය යන සත්‍ය සතරයි. සත්‍ය නොදකින්නේ අවිද්‍යාව නිසාය. සත්‍යය දැකීමට සත්‍ය මාර්ගයේ යා යුතුය.

විදර්ශනාවේ යෙදෙන යෝගියා සත්‍ය සෙවීමේ නියම මග යන නිසා සත්‍යය දකී. මෙය දකින්නේ ඇසින් හෝ විද්‍යා උපකරණ වලින් නොව ප්‍රඥාවෙනි. ඊට හේතුව මෙනෙහි කර අත හැරීමයි. එනිසා සිත ඉතාම පිරිසිදු වේ. එසේ පිරිසිදු වූ සිතට චතුරාර්ය සත්‍ය වන දුක, දුක් ඇතිවීමට හේතුව, නිවන, නිවන් ලැබීමේ මාර්ගය අවබෝධ වේ. එය නියම සත්‍යය දැකීමයි. එනිසා සත්‍ය පාරමිතාව පිරේ.

8. අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව

අප නිකරම අධිෂ්ඨාන කරනුයේ දන්දීම, දන්සැල් දීම, සිල් ගැනීම, වන්දනා ගමන් යාම, කප්පුරුක් පිදීම, සමාජ සේවයක් කිරීම, වෙහෙර විහාර සැදීම වැනි සසර හෙවත් භවය දික්කර ගැනීමට අවශ්‍ය දේවල් කිරීමටය. සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් ශුෂ්ක විදර්ශනාව වැඩීමට අධිෂ්ඨාන කරන්නේද ඉතාම ඉතා සුළු පිරිසකි. එසේ කරන්නේද තමාගේ වැඩපල ඉවර වී හෝ දරුමල්ලන්ගේ සියළුම කටයුතු වලින් නිදහස් විය. ඇතැමෙක් එසේ කිරීමට සිතන්නේද මෙහි බුදු පියාණන් ගේ බුද්ධ ශාසනයේදීය. තව සමහරෙක් අධිෂ්ඨාන කරනුයේ මතු භව වලදී රජ, සිටු, දෙවි හෝ දානයෙන් අග්‍රව ඉපදීමටය. මෙම අධිෂ්ඨාන සියල්ලම බුදු පියාණන් බෞද්ධ වූ අපෙන් බලාපොරොත්තු වූ අධිෂ්ඨාන නොවේ.

බුදු දහමට අනුව නියම අධිෂ්ඨානය නම් සසර දුකින් මිදීමට කරන අධිෂ්ඨානය යි. එම දුකින් මිදීමේ අධිෂ්ඨානය කළ යුත්තේ තරුණ හෝ මධ්‍යම වයසේ දීය. ළමා වයස නම් වඩාත් හොඳය. සසරින් මිදීමට නම් සතර සතිපට්ඨානයම වැඩිය යුතුය. ගුරුවරයා කියාදෙන ආකාරයටම සතිපට්ඨානය වැඩීමට අධිෂ්ඨාන කිරීම හා අඩුම තරමින් මේ භවයේදී සෝවාන් ඵලයවත් හෝ සයවන විසුද්ධියේ අන්තිමට වත් තමා භාවනා කර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරන්නේ නම් අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව පිරේ.

9. මෙත්‍රී පාරමිතාව

පාතග්ජන හා සේබ (අනාගාමී පුද්ගලයා හැර) සෑම පුද්ගලයෙක්ම නිකරම සිටින්නේ සිත රත්කර ගනිමිනි. චතුර රත්වූ විට දුම් නඟී. තව තවත් රත්වූ විට තව තවත් දුම් නඟී. එසේ වී බුබුළු නගිමින් තව තවත් රත්වේ. එලෙසම අපගේ සිතද නිකරම ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ යන සසර බැඳ තබන ගිනි වලින් නිකරම රත් වේ. තව තවත් රත්වේ. මේ බව පාතග්ජනයා අවිද්‍යා හේතුවෙන් නොදනී. එවිට මුහුණ නරක් වේ. අසහ්‍ය වචන පිටවේ. වැඩි වැඩියෙන් රත් වූ විට කළ කෝලාහල, ගුටිබැට නමැති බුබුල්ද දමති. තව තවත් රත්වූ විට යුද්ධ, මිනීමැරුම් නමැති ලොකු බුබුළුද මතු වේ. බුබුළු දමා චතුර විනාශ වන්නා සේ අපද එලෙසම විනාශ වේ. මෙමෙත්‍රීය ධ්‍යාන තත්වයට වැඩුවද එය තාවකාලිකය. ස්ථිර නැත. පාරමිතාවද නොවේ.

විදර්ශනා වැඩීමේදී අරමුණ මෙනෙහි කර අතහරින විට සිත රත් නොවේ. එවිට අලෝභ, අදෝෂ, අමෝහ, ලෝභ, දෝෂ, මෝහ නූපදී. එවිට සිත් රත් නොවේ. එම නිසා සිත සැමටම මෙමෙත්‍රීයෙහි පිහිටයි. එයම මෙමෙත්‍රී පාරමිතාව පිරීමයි.

10. උපේක්ෂා පාරමිතාව

පාතග්ජනව අප නිකරම රාග, දෝෂ, මෝහ හෝ ඡන්ද, දෝෂ, භය, මෝහ යන සතරෙන් අගතිගාමී වී සිටී. මෙය කෙතරම් උපේක්ෂාවෙන් තොරද?

මැතිවරණ සමය මෙය ඉතාම කැපී පෙනෙන අවස්ථාවකි. කළ කෝලාහල, මැරීම්, ගෙවල් ගිනි තැබීම්, ඡන්ද පෙට්ටි සොරකම, ඡන්ද මංකොල්ලකැම්, ඡන්දය ප්‍රකාශ කිරීමට යා නොදීම් ආදියෙන් මනාව දැකගත හැක. ගෙදර දොරේදී ද, මැති සබයේදී ද, සමාජයේදී ද, මනාව පෙනෙයි. මේ සියල්ල ඇතිවන්නේ උපේක්ෂාව නැති නිසාය. ලෝභයට හෝ දෝෂයට හෝ මෝහයට හසු නොවීම උපේක්ෂාවයි.

විදර්ශනා වඩන යෝගියා ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක් ආදී අටලෝ දහම අල්ලා නොගනී. ඒවා බැහැර කර උපේක්ෂාවෙන් සිටී. මේ තත්වය විදර්ශනාවේදී විනා අන් කිසිම වේලාවකදී ඉටු නොවේ. ධ්‍යාන වලදී වන්නේ එක් අරමුණක් අල්ලාගෙන සිටීමය. අල්ලා ගැනීම ලෝභයයි. එනිසා උපේක්ෂාව සමථයෙන්ද හරි ආකාරව නොපිරේ. විදර්ශනාවේදී යෝගියාට සම්පූර්ණ වන්නේ නියම උපේක්ෂා පාරමිතාවයි.

යෝගියා කුදු මහත් සියලුම අරමුණු, ක්‍රියා, සිතුවිලි මෙනෙහි කර අත හරින නිසා හෙවත් සතර සතිපට්ඨානයේ හැසිරෙන නිසා හෙවත් සතියෙන් යුක්තව සිටින නිසා මෙලෙස පාරමිතා දහය පිරේ. පාරමි ධර්ම වැඩීම නිසා සිත ඉතාම පිරිසිදු භාවයට පත්වීම හෙවත් ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤානයේ තත්වයට සිත පත් වේ. එය බුදු පියාණන්ද මෙසේ වදාරා ඇත.

"පබ්බසර මිදං භික්ඛවේ චිත්තං, තංව කෝ ආගන්තුකේහි උපත්තිලේසි උපක් තිලිට්ඨං."

එම බාහිරෙන් කිලිටි නොවූ පිරිසිදු සිතට නිවන අවබෝධ වේ. මෙය බුදු දහමේ මනාව සඳහන් වේ.

මෙසේ පළමු වතාවට සම්පූර්ණ වීම "සෝවාන" යැයි ද, දෙවන වතාවට සම්පූර්ණ වීම "සකෘදාගාමි" යැයිද, තුන්වන වතාවට සම්පූර්ණ වීම "අනාගාමි" යැයිද, සතර වන වතාවට සම්පූර්ණ වීම "රහත්" යැයිද ප්‍රකාශ වේ.

ඒ ඒ මාර්ග ඵලයන්ට උචිත ප්‍රමාණයට ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි පාරමි ධර්ම පිරෙන බවද කාරුණිකව සලකන්න. මෙයද සිත්හි තබා ගන්න. භාවනා කළ පුද්ගලයෙකුට විනා මෙම ධර්ම භාවනා නොකළ කෙනෙකුට හරියාකාරව නොතේරේ. එය පුද්ගලයාගේ වරද නොවේ. අවිද්‍යාවේ වරදයි.

සිතට එන සිතුවිලි, ක්‍රියා ආදිය මෙනෙහි කරන විට හෙවත් භාවනාවේ යෙදෙන විට පමණක් මෙලෙස ජීවත් වනු. මෙය බලා දන් නොදී, සිල් නොරැක, වෙහෙර විහාර නොකර, වතාවත් නොකර නොසිටින ලෙසද මතක් කරමි. හවයේ සැරිසරන නිසා පිං ද අපට අවශ්‍යයි. ඒනිසා සියලු දෙනා හව ආසාවෙන් තොරව පිං කළ යුතුය.

14. විදර්ශනාවේදී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග අංග වැකීම

මෙහි සඳහන් වන්නේ ආර්ය මාර්ග අට ලබා ගැනීමට විර්ය පිළිපැදිය යුතු අංග අටය. වහරෙහි සහ පොත පතෙහි ඇත්තේ මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග නම් සතරමග, සතර ඵලයෝයි. මෙහි සඳහන් වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගවලට පිවිසෙන අංග අටය. එනම් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අටය.

1. සම්මා දිට්ඨි

සම්ම දිට්ඨි යනු නිවැරදි දැකීමයි. කුඩා ළදරුවා විමුක්තිය නොදනී. නමුත් බඩගිනි වූ විට හඬයි. හඬන්නේ වේදනාව නිසාය. එවිට මව ළදරුවාට කිරි දෙයි. ඒවා බී ළදරුවා තාවකාලිකව දුක නිවා ගනී. ළදරුවාට නැවත බඩගිනි පැමිණේ. එය දුකය. ළදරුවා දුක නිවා ගනී. මවට කිරි ඵරිම නිසා ඇතිවන දුක ළදරුවාට කිරි දීම නිසා මව නිවා ගනී. ළදරුවා සහ මව සෑම විටම මෙය සිදු කරයි. මෙසේ ටික කලක් යනවිට කිරි ඉල්ලීම මවට දුකක් වන්නා සේම, කිරි නොදීම ළදරුවාට දුකකි. කිරි දීම සහ කිරි බීම තාවකාලිකව මවට සහ ළදරුවාට විමුක්තියක් වේ. ටික කලකින් එය දෙදෙනාටම දුකක් බවට පත්වේ. මෙය ලෝක ස්වභාවය යි. මෙය කිසිදාක කෙලවර නොවේ.

එලෙසම අපි නිදා ගැනීම සඳහා සවසට පැදුර එළයි. උදේට පැදුර හකුළයි. මේ දෙකම අපි කළේ විමුක්තිය සඳහා ය. එසේම අපට එන බඩගින්න නමැති දුක නිවා ගැනීමට ආහාර ගනී. මෙකී කරුණු තුනේම කෙළවරක් ඇද්ද? නැත. උපන්දා සිට මරණය දක්වා ද, ඊළඟ භවයේදී ද කරයි. ඒත් අවසාන ද? නැත. කෙළවරක් නොදකී. මේවා දුක් බව අපට නොතෙරේ. එසේ නොතෙරෙන්නේ අවිද්‍යාව නිසාය. එය නොදැනීමයි. එය අපේ මනසට ද නොපෙනේ. තාවකාලිකව දුක දැනුණත් අප තුළ ඇති අවිද්‍යාව නිසා නොදැනේ. නොපෙනේ. නොතෙරේ.

මේවා සසර සිටින තුරු පවතින දුක් බව වටහා ගැනීමට සතර සතිපට්ඨානය වඩා අඩු තරමින් තම ශරීරය නාම, රූප දෙකක් පමණක් බව අවබෝධ වීම සම්මා දිට්ඨියයි. මෙය ප්‍රඥාව හෙවත් විදර්ශනා ඥානය ලැබෙනතුරු ඔහු සම්මා දිට්ඨිකයෙකු නොවේ. නාම, රූප දෙක දැකීම නියම සම්මා දිට්ඨියයි.

2. සම්මා සංකප්ප

තම සිතට හා කයට පැමිණෙන දුක් වලින් මිදීමට සිතීම සම්මා සංකප්පයයි. එක්තිස් තලයෙහිම දිගින් දිගට අතරක් හා කාල සීමාවක් නැති නාම රූපයන්ගෙන් සදාකාලිකවම මිදීමට සිතීමයි. මෙය නිවැරදි සංකප්පයයි. අනුන්ට ක්‍රෝධ නොකිරීම, පළි නොගැනීම, ආවේග නොවීම, භවයෙන් මිදීමට සිති භවය පතා පිං නොකිරීම, යනාදී කල්පනා විදර්ශනා වඩන පින්වතාට

ඉබේම ඇතිවේ. අනිත්, පිං කරන්නහුට මෙම සිතුවිලි නොපැමිණේ. සමථය වඩන්නහුද යම්කිසි ඉපදීමක් බලාපොරොත්තු වේ. එම නිසා ඔහුට සම්මා සංකප්පය නොමැත. විදර්ශනා කරන්නහුට සම්මා සංකප්පය වැඩේ.

3. සම්මා වාචා

යහපත් වචන කීමයි. එනම් ලෝභ, දෝෂ, මෝහ නිසා සිතේ මිත්‍යා වාචා ඇතිවේ. එනිසා වචනයෙන් පිටවීමට එන මුසාවාද, පිසුණාවාද, පරුසාවාද, සම්පප්‍රලාප යන සතර ප්‍රකාශ නොකිරීමයි. විදර්ශනා වචන යෝගියා මේවා සිතට ආවත් මෙනෙහි කර අතහරී. කිසිසේත් ප්‍රකාශ නොකරයි. එනිසා සම්මා වාචය ආරක්ෂා වේ. එය වැඩේ. මෙය සම්මා වාචාව වැඩීමයි.

4. සම්මා කම්මන්ත

පස්පච්චි, දස අකුසල් නොකර තමන්ගේ ස්වයං චීර්යෙන් ධර්මයට එකඟව ගොවිතැන්, වෙළඳාම්, කර්මාන්ත, රැකියා කිරීම සම්මා කම්මන්තයයි. යෝගියා භාවනා කරන අවස්ථාවේ සසරින් මිදීමේ ක්‍රියාවක්ම කරන නිසා ඔහු කරන්නේ නියම ක්‍රියාවයි, එනිසා සම්මා කම්මන්තය කෙරේ. සම්මා කම්මන්තය වැඩේ.

5. සම්මා ආජීව

සම්මා කම්මන්තයේ සඳහන් පරිදි ධනය උපයා ගෙන ජීවත්වන ගමන් මස් වෙළඳාම, ආයුධ වෙළඳාම, මත්වීමට අවශ්‍ය දේ සහ මත් ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම, වහල් වෙළඳාම හෙවත් මනුෂ්‍යයන් වෙළඳාම යන වෙළඳාම් පසෙන් වෙන්ව ජීවත් වීම කළ යුතුය. යෝගියා මේ සියල්ලෙන් වෙන්ව සසර ගමන නැති කිරීමට ජීවිතය ගත කරයි. එනිසා සම්මා ආජීවය වැඩේ.

6. සම්මා වායාම

නූපන් අකුසල් නූපදවා ගැනීම, උපන් අකුසල් ප්‍රහාරණය කිරීම, නූපන් කුසල් උපදවා ගැනීම, උපන් කුසල් දියුණු කර ගැනීමට චීර්ය කරයි. සෑම අරමුණක්ම මෙනෙහි කිරීමේදී අත නොහැර මෙනෙහි කිරීමට උත්සාහ කිරීම සම්මා වායාම වේ. මෙහිදී අදහස් කරන්නේ භවය පතා කරන පිං නොවන බවද වටහා ගන්න. එනිසා සම්මා වායාමය වැඩේ.

7. සම්මා සති

පවත්වන සෑම ඉරියව්වල සහ ක්‍රියාවල සිත මනාව පිහිටුවා ගෙනම දවසේ වැඩ සියල්ලම කරන නිසා යෝගියාගේ සතිය (සිහිය) මනාව පිහිටුවයි. එනිසා සතිය දියුණු වේ. එය නියම සම්මා සතියයි.

8. සම්මා සමාධි

සතිපට්ඨානය වචන විට සිතේ ඇතිවන ඒකග්‍රතාවයයි. මෙය ධ්‍යාන සිතෙහි යෙදෙන ඒකාග්‍රතාවය නොවේ. ධ්‍යානයද නොවේ. ධ්‍යාන ඇතිවන්නේ සමථ භාවනාවේදී ය. යෝගියා කරන ක්‍රියාවන්හි නිතරම සිත පිහිටුවා ගෙන

සිටින විට එකම අරමුණක්වත් අත නොහැර මෙනෙහි කිරීමට හැකියාව ලැබේ. ඒ ලැබෙන හැකියාව සම්මා සමාධියයි.

මේ සියල්ලම නිවන් අවබෝධ වීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සිද්ධ වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් විදර්ශනාවෙන් පමණක් බවද සිතන්න. එනිසා සතර සතිපට්ඨානයේ “දුක්ඛ දෝමනස්සානං අන්ථං ගමය” යනුවෙන් දේශනා කර ඇත.

“අද්වේජ්ජවචනා බුද්ධා - අමෝහ වචනා ජිනා”
(බෝධිවංශ පාළිය)

අදහස - බුදුවරයෝ දෙබිඬි වචන නැත්තෝය. හිස් ප්‍රලාප වචන නොකියන්නෝය.

15. ආයතන

ආයතන යනු, ක්‍රියා සම්භාරයක් කරන ස්ථානයයි. නැතහොත් නවතින ස්ථානයයි. එය අප ශරීරයේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස කියා සයකි. එම සයට නිතර ඇදී එන්නේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම (සිතුවිලි) යන සයයි. අධි කාන්දමට යමක් ඇදී එන්නේද, ඊටත් වඩා වේගයෙන් රූපාදී වස්තූන් කරා ඇස ආදී ආයතන ඇදී නවතා ගනී. ඇසට රූපද, කණට ශබ්ද ද, නහයට ගඳ හෝ සුවඳ ද, දිවට රසයද, ශරීරයට හැපීම්ද කාන්දමට මෙන් ඇද ගනී. එසේ වන්නේ අවිද්‍යාව නිසාය. එනම් නොදැනීම නිසයි. අවිද්‍යාව ඇති වීමට හේතුව ආශ්‍රවයෝ ය. ආශ්‍රව යනු අනන්ත අප්‍රමාණ සසරදී පල්වී ඇති පව් සහ පිං හෙවත් සසර අසංඛ්‍ය කල්ප කෝටි ගණන් අප විසින් කරන ලද පිං සහ පව් සිතුවිලි හා ක්‍රියාය. සමහර විට මේ ඔබ කියවූ දේවල් විහිළුවක්, එසේත් නැත්නම් අදහා ගැනීමට නොහැකි අද්භූත කතා ලෙසද සිතීමට පුළුවන. එය පුද්ගලික නොවේ. එසේ නොවැටහුණොත් ඔබ ගැඹුරුම අවිද්‍යාවෙහි නොහොත් මෝඩකමෙහි නියුක්ත අයෙක් බව පමණක් සිතාගෙන වහ වහා විදර්ශනා වැඩීමට විරිය කරන ලෙස කරුණා, මෙමිත්‍රී පූර්වකව දැනුම් දෙමි.

16. භාවනා

භාවනා කරන ආකාරය ලිවීමට පෙර භාවනාව ගැන හැඳින්වීමක් කළ යුතුය. භාවනාව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.එනම්,

1. සමථ භාවනාව,
2. විදර්ශනා භාවනාව වශයෙනි.

සමථ භාවනාවෙන් කළ හැක්කේ ධ්‍යාන උපදවා බ්‍රහ්මලෝක වල යාම සහ නොයෙක් ප්‍රාතිහාර්ය දැක්වීමය. චුති චිත්තය දක්වා හෙවත් සිටිනා භවයේ අන්තිම සිත දක්වා ධ්‍යානය පිරිහී නොතිබුණොත් බ්‍රහ්මලෝක වල උත්පත්තිය ලබයි. චුතියට පෙර ධ්‍යානය පිරිහීමට පුළුවන. එසේ වුවහොත් බ්‍රහ්මලෝක

වල ප්‍රතිසන්ධිය නොලබයි. බ්‍රහ්මලෝක වල සිටින බ්‍රහ්මයන් එයින් වුතව හෙවත් මියගොස් දෙවි හෝ මිනිස්ව උපදී. එහිදී පාප මිත්‍ර සේවනයක් හෝ පෙර කරන ලද පාපකර්ම නිසා නැවත දුගතිගාමී වේ. මීට සාධක වශයෙන් එක්තරා දෙවියෙක් දෙවගනන් දහසක් පිරිවරා ගෙන සතුටු වෙමින් සිටින විට පිරිසෙන් පන්සියක් අඩුවී ඇති බව දෙවියාට පෙනුනි. ඒ පන්සියට වූයේ කුමක්දෝයි දිවැස් යොදා බැලූවිට එම පන්සියම අපාගත වී සිටිනු දැක, අනික් පන්සිය සහ තමාට තව දින සතකින් මෙයින් වුතව අපාගත වන්නට සිදුවන බව දැක, බුදු පියාණන් ළඟට ගොස් දහම් අසා දෙවගනන් පන්සිය හා එම දෙවියා සෝවාන් ඵලයෙහි පිහිටවූ බව දහමෙහි සඳහන් වී ඇත.

ගිහි ජීවිතය ගත කරන අපට ධ්‍යාන ඉපදවීමේ වාසනාවද නැත. ධ්‍යාන ලැබීමට නම් බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයක්ම ගත කළ යුතුය. සමථයෙන් පංච අභිඤ්ඤා, අෂ්ට සමාපත්ති උපදවා ගත්තත් නිවන් නොලැබේ. දෙවිදත් තෙර බුදු දහම වැළඳ නොගත් එබඳු පුද්ගලයෙකි. දැනට ඔහු අවිච්ඡි මහා නරකයේ ය. මෙය එක් නිදසුනක් පමණි. සමථය යනු, එක් අරමුණක් පමණක් තදින් සිතින් අල්ලාගෙන සිටීමයි. ධ්‍යානය මෙලොවදීම පිරිහෙන බවට සිද්ධීන් එමටය. මෙකල ධ්‍යාන ඉපදවීමට උපදෙස් දෙන්නෝද ඇත්තේ ඉතාම සුළු වශයෙනි. ධ්‍යාන ලැබීමද ඉතාම අපහසුය. සමථය කොටස් හතළිහකි. පොත් බලා ඒ දැනුම ලබා ගනිත්වා!. ධ්‍යාන යන වචනය බුදු දහමට අයිති නැත. එය අයිති අන්‍ය ආගම් වලටය. නියම බුදු දහමට අයිති සමාධියයි.

විදර්ශනා භාවනාවද කොටස් දෙකකි. එනම්, **සමථ පුබ්බංගම විදර්ශනා සහ ශුෂ්ක විදර්ශනා** යනුවෙනි.

සමථ පුබ්බංග විදර්ශනා යනු, පළමුව සමථය වඩා ප්‍රථම ධ්‍යානය හෝ ලබාගෙන එය පාදක කරගෙන පසුව විදර්ශනා වැඩීමයි. මෙය ගිහියාට බැරිය.

ශුෂ්ක විදර්ශනා යනු, විදර්ශනාව පමණක් හෙවත් සතර සතිපට්ඨානයේ ඇති ධාතු මණසිකාරය, ඉරියාපථය, චතුසම් පංඤ්ඤය යන කරුණු තුන පමණක් වැඩීමයි. සමාධියට පසු අනිත්වා වැඩේ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කටපාඩම් කරගෙන කීම හෝ කොටස් වශයෙන් පාඩම් කරගෙන කීම නොව සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව භාවිතා බහුලිකතා කිරීම හෙවත් එම සූත්‍රයේ ඇති කරුණු එදිනෙදා තම ජීවිතයට ගලපා ගැනීම කළ යුතු වේ. එකදිගට දින පහලොවක් හෝ විස්සක් දක්ෂ ගුරුවරයෙකුගේ උපදෙස් මත නිදන කාලය හැර ඉතිරි සියළුම කාලය ගුරුවරයා කියාදෙන ආකාරයට භාවනාව පුරුදු වී ගෙදර ඇවිත් හෝ භාවනා පුහුණු කරන ස්ථානයකට වරින්වර ගොස් හෝ භාවනා කිරීමෙන් නිසි ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක.

දැනට මෙම භාවනාව පුරුදු පුහුණු කරන ස්ථාන කීපයක් ඇත. එම ස්ථාන තමාගේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් හෙවත් යහපත් නුවණ පාවිච්චි

කර සොයා බලා එම ස්ථානයකට ගොස් ශුෂ්ක විදුර්ගතාව පුහුණු වන ලෙසද, අනුකම්පා පූර්වකව මතක් කරමි.

විදුර්ගතා භාවනාව කියා සමථ භාවනා හා වෙනත් භාවනා ක්‍රම සහ අමුතූම භාවනා උගන්වන ස්ථානද දැනට නැතුවා නොවේ. එහිසා ඒවාට නොරැඳවී යහපත් නුවණ යොදා තෝරා බේරා ගැනීම අපගේ යුතුකම වේ. අනිත් භාවනා වලට දොස් කීම, ගැරහීම නියම බෞද්ධකම නොවේ. නිසිලෙස තෝරා ගැනීම බෞද්ධකමයි.

මෙම ශුෂ්ක විදුර්ගතා භාවනා ක්‍රමය දැනට වසර දහසකට පමණ පෙර ලංකාවෙන් බුරුම රටට ගෙන ගොස් ඇති අතර එරට මෙම ක්‍රමය තවමත් නොනැසී පවතී. 1954 දී පමණ එවකට ලංකාවේ අගමැතිතුමා වූ ශ්‍රීමත් ජෝන් කොතලාවල මැතිතුමාගේ කාලයේදී ගරු පූජ්‍යපාද ස්වෙජ්න් නිකායේ අනුනායකව සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන විපස්සනා කම්මට්ඨානාචාර්යව කඳුබොඩ වැඩ විසූ දැනට අපවත් වී වදාල කහට්ටියේ සුමතිපාලාභිධාන ස්වාමීපාදයන් වහන්සේ මෙම භාවනා ක්‍රමය බුරුම රටින් මෙරටට නැවත වරක් ගෙනැවිත් දැනට දෙල්ගොඩ - පුගොඩ මාර්ගයේ දෙල්ගොඩ සිට කිලෝමීටර් දෙකක් පමණ ඇතිත් පිහිටා ඇති දෙල්ගොඩ මාර්ගයේ දකුණුපස පිහිටි භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පවත්වාගෙන යයි. මෙහි 2000-12-31 වන දිනට පුහුණුව ලැබුවෝ අසූ දහසකට වැඩිය. ඒ අතර සෝවාන් ඵලය ලැබුවෝද නැතිවා නොවේ. කඳුබොඩ ක්‍රමය කියා වෙනත් වෙනත් භාවනා ක්‍රම උගන්වන ස්ථානද පවතී. ඒවාට නොරැඳවීමට වග බලාගත යුතුය.

17. ශුෂ්ක විදුර්ගතාව හෙවත් සතර සතිපට්ඨානය හෙවත් සම්මා සතිය

ගිහියෙක් නම් අවම වශයෙන් පිරිසිදු පංච ශීලයෙහි පිහිටන්න. ඊට අධි ශීල වුවත් කම් නැත. තමන්ට වැඩි වේලාවක් ඉඳගෙන සිටිය හැකි ක්‍රමයකින් ඉඳගන්න. වඩාම සුදුසු තට්ටම් දෙක සහ කලවා පෙදෙස පොළවට හෝ ඉදින ස්ථානයට පට්ටල්ව ඉඳ ගැනීමයි. පසුව පහත සඳහන් පූර්වකෘති කිරීම ප්‍රමාණවත් ය.

(අ) පූර්වකෘති

1. අත් දෙක හිස මුදුනේ තබා වැදගෙන බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයටද, පසේ බුදු රජාණන් වහන්සේලාටද, දෙමාපියන් වහන්සේලාටද, වැඩිහිටියන්ටද දැන හෝ නොදැන මෙලොවදී හෝ පෙර ආත්ම භාවයන් හිදි යම් ප්‍රමාද දෝෂයක් ඇතිවී තිබේ නම් එයට මට සමාවන සේක්වා! සමාවන සේක්වා! සමාවන සේක්වා! කියා සිතා ඒ සැමටම මාගේ මේ ජීවිතය පූජා කරමි! පූජා වේවා! පූජාම වේවා! කියා සිතා මෙසේද සිතනු.

දැන් මේ ජීවිතය මට අයිති නැත. මට උවමනා පරිදි පරිහරණය කළ නොහැක. ගුරුවරයා කියන පිළිවෙලටම හැසිරිය යුතුය කියා සිතනු.

මෙසේ සිතා හිස මුදුනේ ඇති වමතට සිත තබා එතන සිට ඔඩොක්කුව දක්වා තබන තුරු වමතෙහිම සිත තබාගෙන වමත ඔඩොක්කුව දක්වා ගෙනත් වමත ඔඩොක්කුවේ තබා ඉවර වී, නැවත හිස මුදුනේ ඇති දකුණු අතට සිත තබා වමත ඔඩොක්කුවට ගෙනා ක්‍රමයටම පෙර සේම දකුණු අත ඔඩොක්කුවට ගෙනත් වමත මත තබාගන්න. ඊට පසු පහත සඳහන් කරුණු වචනයෙන් හෝ සිතින් හෝ තොලෙන් හෝ නොකියා සිතෙන් පමණක් සිතන්න.

2. **බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම** - බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සමාන උත්තම වූද, ශේෂ්ඨ වූද, අන්‍ය පුද්ගලයෙකු මේ තුන් ලෝකයේම නැත. මෙසේ වාර තුනක් මෙනෙහි කරන්න. එනම් සිතින් පමණක් සිතන්න.
3. **සිල් මෙනෙහි කිරීම** - තමා සමාදන් වූ ශීලයෙහි ශික්ෂාපද කැඩී හෝ කිලිටු වී ඇද්දැයි බලා එසේ වී ඇත්නම් ශීලය සමාදම් වන්න.
4. **මෙත්‍රී වැඩීම** - තම සිතට තම සිත තබා මම සුවපත් වේවා..! සුවපත් වේවා..! සුවපත් වේවා..! කියා වාර තුනක් සිතන්න. පසුව සියළු සත්වයෝ සුවපත් වේවා යැයිද වාර තුනක් සිතන්න හෙවත් මෙනෙහි කරන්න. තම ස්වාමි, භාර්යා ඇතුළු සහ ලේ නෑයන් සිහි නොකරන්න.
5. **පිළිකුල මෙනෙහි කරන්න** - තමාගේ ශරීරයේ තමා වැඩිපුරම පිළිකුල් කරන දෙයක් හෙවත් කෙස්, ලොම්, මළ මුත්‍ර ආදියෙන් එකක් සිතා ඒවාගේ අසුව ගොඩකින් මාගේ මේ ශරීරය සෑදී ඇත්තේය යනුවෙන් වාර තුනක් මෙනෙහි කරන්න.
6. **මරණය සිහි කිරීම** - බුදු, පසේබුදු, මහරහතුන් වහන්සේලාද, රාජ රාජ මහාමාත්‍යයෝද, මට බාල අයද, අපගේ වැඩිහිටියෝද මරණයට පත් වූහ. එලෙසම මමත් මරණයට පත්වේ. මෙයද වාර තුනක් මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කිරීම යනු, වචනයෙන් හෝ තොලෙන් හෝ සිතෙන් හෝ නොකියා සිතෙන් පමණක් සිතීමය. මෙය විදර්ශනා භාවනාවේදී සෑම අවස්ථාවකම අනුගමනය කිරීමට තරයේම සිතේ තබා ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරගන්න.
7. **අධිෂ්ඨානය** - මෙසේ තරයේම අධිෂ්ඨාන කරනු. මාගේ මේ ව්‍යායාමය බුද්ධාදි මහෝත්තමයන් විසින් අවබෝධ කරගත් උත්තරීතර ධර්මයන් අවබෝධ වීම පිණිසම හේතු වේවා! කියා වාර තුනක් මෙනෙහි කරන්න. මෙම පූර්වකෘති කරන්නේ උදයේ පමණි. යමෙක් මගෙන් සමාව

බලාපොරොත්තු වන්නේද ඒ අයටද, මම කරන අයටද සමාව දෙමි. මටද ඒ අය සමා වේවා..! සමා වේවා..! සමා වේවා..!

(ආ) භාවනාව

සතිපට්ඨාන භාවනාව කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යනුවෙන් කොටස් සතරකි. කායානුපස්සනාව යනු, කය අනුව බැලීමයි. වේදනානුපස්සනාව යනු, වේදනාව අනුව බැලීමයි. චිත්තානුපස්සනාව යනු සිත අනුව බැලීමයි. ධම්මානුපස්සනාව යනු, ඒ ඒ ධර්මතාවයන් හෙවත් නිද්මත, කම්මැලිකම, කාම සිතුවිලි, දෝෂ සිතුවිලි, සිත විසිරී යාම, සිතේ ඇතිවන සැකය යනාදිය ගැන බැලීමයි.

(ආ) කායානුපස්සනාව

කායානුපස්සනාවේදී නිතර පවත්නා අරමුණක් වන වායෝ කය හෙවත් වායු ධතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය වන බඩේ පිම්බීම, හැකිළීම බලන මෙම ක්‍රියාව බැලීමේදී උවමනාවෙන් පිම්බීම හෝ හැකිලවීම නොකරනු. අපි සෑම ක්‍රියාවක්ම කරන විට අපේ බඩ පිම්බෙයි, හැකිලෙයි එහෙත් අප නොදනී. එලෙස බඩේ වන ක්‍රියාව දෙස ස්වභාවිකව සිදුවන ආකාරය බලනු. උවමනාවෙන් ප්‍රමිඛා - හකුලා නොබලනු.

ධාතු යනු ඉතාම ඉතා සියුම්, කුඩා දේ ලොකු කර පෙන්වන උපකරණයකිනිදු නොපෙනෙන වස්තුවකි. එම නිසා පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතරම අපට නොපෙනේ. නමුත් වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය හෙවත් සෙලවීම අපට දැනේ. පෙනේ. තම උදරය "පිම්බෙන - හැකිලෙන" ආකාරය තමාට දැනේ. එය උපන්දා සිට මරණය තෙක් පවතී. නිතරම දැනෙන අරමුණක් සිත තැබීමට උවමනාය. එනිසා මෙහිදී ධාතූන් ගැන බැලීම උපයෝගී කරගෙන ඔබේ වායෝ ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය වන පිම්බීම, හැකිලීම ගැනේ. එය බලන විට තොල් වලින් හෝ කටින් හෝ සිතෙන් හෝ නොකියවෙන පරිදි බඩේ මධ්‍යය වන පෙකණියට අඟල් දෙකක් තුනක් (බඩේ විශාලත්වයේ ප්‍රමාණය අනුව) ඉහළින් සිත තබාගෙන පිම්බීම, හැකිලීමට සිත තබා බලාගෙන සිටිනු.

මෙසේ පිම්බීම හැකිලීම දෙකෙහි සිත තබාගෙන සිටින විට බඩේ තිබූ සිත අරමුණු අනහැර වෙන අරමුණු කරා යයි. එවිට සිත ගියා.. සිත ගියා.. කියා වාර දෙකක් මෙනෙහි කරනු. එසේ කර නැවතද බඩට සිත තබා පිම්බීම, හැකිලීම බලනු. "මෙනෙහි කිරීම යනු, ක්‍රියාකාරිත්වය ම සිතින් බලා ,මොහොතක්වත් එම ක්‍රියාකාරිත්වයම නොසිතා ඊළඟට එන අරමුණු බැලීමය". සිත ගියා.. සිත ගියා.. කියා සිතන්නේ පිම්බීමේ, හැකිලීමේ තිබූ සිත එය අනහැර ගිය බව දැන ගැනීමයි. සිත ගිය ස්ථානයට සිත නොහැර බඩේම සිත තබාගෙන එසේ කරනු.

මෙසේ ඇස වසාගෙන විදර්ශනා වඩන විට නොයෙක් රූප පෙනේ. එවිට ඇසට සිත තබා දැක්කා.. දැක්කා.. යැයි දෙවරක් මෙනෙහි කර නැවත බඩට සිත තබා පිම්බීම, හැකිලීම මෙනෙහි කරනු. මෙසේ සිටින විට ශබ්ද

ඇසිය හැක. එවිට කණට සිත තබා ඇසුණා.. ඇසුණා.. යැයි දෙවරක් මෙනෙහි කර නැවත බඩට සිත පිම්බීම, හැකිලීම මෙනෙහි කරනු.

යම් සුවඳක් හෝ ගඳක් දැනුණොත් බඩේ තිබූ සිත නාසයට තබා ගඳ නම් ගඳයි.. ගඳයි.. කියාද, සුවඳක් නම් සුවඳයි.. සුවඳයි.. කියාද දෙවරක් මෙනෙහි කර නැවතද බඩට සිත තබා පිම්බීම හැකිලීම මෙනෙහි කරනු. සමහරවිට දිවට නොයෙක් රස දැනීමටද පුළුවන. එවිට දිවට සිත තබා දැනෙන රසය පමණක් මෙනෙහි කරනු. තිත්ත, කහට, පැණි රස, ලුණු රස, කුණු රස වශයෙන් දෙවරක් මෙනෙහි කරනු. නැවතද සිත බඩට තබා පිම්බීම, හැකිලීම මෙනෙහි කරනු.

එලෙසම ශරීරයට යමක් සැපුණු බව දැනුණහොත් ශරීරයේ සැපුණු දැනුණ තැනට සිත තබා හැපුණා.. හැපුණා.. යැයි දෙවරක් මෙනෙහි කර නැවතද සිත බඩට අරගෙන පිම්බීම, හැකිලීම මෙනෙහි කරන විට ප්‍රධාන අරමුණ බඩේ ඇතිවන පිම්බීම, හැකිලීමය. අනිත් පෙනෙන, ඇසෙන, රස දැනෙන, හැපෙන ඒවා දෙවන හෙවත් ද්විතීය අරමුණුය. ද්විතීය අරමුණු සැමවිටම මෙනෙහි කළ යුත්තේ දෙවතාවකි. පුරුදු වූ පසු එක වතාවකට සීමා කර ගැනීමට හැකිනම් වඩාම හොඳය.

විශේෂයෙන් යෝගියා මේ ගැනද හොඳට සිත යොමුකර තේරුම් ගත යුතුය. එනම් ඇසට පෙනෙන රූපද, කණට ඇසෙන ශබ්ද ද, නහයට දැනෙන ගඳ සුවඳ ද, දිවට දැනෙන රසද, ශරීරයට දැනෙන හැඟීම්ද යන සියල්ල වර්ග නොකර මෙනෙහි කිරීමට තරයේම සිතට ගන්න. එනම් මේ දැක්කේ හරකෙක්ය, අලියෙක්ය, බුදුහාමුදුරුවෝය ආදී වශයෙන් වර්ග නොකර දැකීම් මාත්‍රය පමණක් මෙනෙහි කරන්න. ඇසීමේදී මේ වාහන හඬය, මේ කාක්කෙකුගේ හඬය, මේ බල්ලෙකුගේය, මේ ගැහැණියකගේය, මේ පුරුෂයෙකුගේය වශයෙන්ද වර්ග නොකර ශබ්ද මාත්‍රය පමණක් මෙනෙහි කරන්න. ගඳ සුවඳ ද, රසයන්හිදී ද, සැපීම් වලදීද වර්ග නොකර ඒ ඒ ක්‍රියා මාත්‍රය පමණක් මෙනෙහි කිරීමට විශේෂයෙන් සිතට ගන්න. එසේ වර්ග කිරීම නිසා ලෝභ, දෝෂ ආදීන්ට වැටේ. සතිපට්ඨානයේ එය මෙසේ සඳහන්ව ඇත.

”අත්තිකායෝති වා පනස්ස සති පච්චු පට්ටිකාහොති, යාවදේව ඥාන මත්තාය පතිස්සනී මත්තය අතිස්සතෝ ව විහරති නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති, ඒවම්පි හික්ඛවේ හික්ඛු කායෝ කායානුපස්සි විහරති” කියාය. එහි කෙටි අදහස මෙසේය. මෙසේ තමාගේ ශරීරය හෙවත් මෙතනදී වායෝ කය ගැන බලමින් සිටින විට මෙහි වායෝ කය හෙවත් වායෝ ධාතුව පමණක් ඇත. සත්ව හෝ පුද්ගලයෙක් කියා දෙයක් නැත. එය භාවනා යෝගියාට ඉබේටම සිතේ. එය සිහිය එළැඹියා වෙයි. එය පිළිවෙලින් සිහිය එළඹීමටද, ඥානය දියුණු වීමටද යෝගියාට හේතු වේ. එවිට තණ්හා, දිට්ඨි දෙකෙන් තොරව වාසය කිරීමට හැකි වේය යන්නයි.

(ඇ) වේදනානුපස්සනාව

ඉදගෙන භාවනා කරන විට ටික වේලාවකින් වේදනාව ඇති වේ. එවිට බඩේ තබා තිබූ සිත වේදනාව ඇති තැනට තබා වේදනාවයි.. වේදනාවයි.. ලෙස සිතා දිගටම වේදනාව තිබෙන තාක් වේදනාවම මෙනෙහි කරනු. මේ අවස්ථාවේදී වේදනාව ඇත්තේ දනිභේය නැත්නම් කලාවචේය නැත්නම් කෙණ්ඩයේය කියා නොසිතා වේදනා මාත්‍රය පමණක් මෙනෙහි කරනු. වේදනාව තිබෙන ස්ථානය ගැන නොසිතනු.

මේ වේදනාව බලන විට පෙර පේම රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ ආදියද දැනේ. එවිට ඒ ඒ දේ පෙරපේම දෙවරක් මෙනෙහි කර අතහැර වේදනාවම මෙනෙහි කරනු. මෙහිදී ද ප්‍රධාන අරමුණ වේදනාවයි. අනික්වා දෙවන අරමුණයි. ඒ නිසා මෙහිදී ද ප්‍රධාන අරමුණ වූ වේදනාවම නිතරම මෙනෙහි කරනු. අනික්වා මෙනෙහි කරන්නේ දෙවතාවකි. වේදනාව මෙනෙහි කරන විට පිම්බීම, හැකිලීම දැනුණොත් එයද දැනුණා.. දැනුණා.. යයි දෙවරක් මෙනෙහි කර අතහැර වේදනාවම මෙනෙහි කරනු. මෙසේ වේදනාව මෙනෙහි කරන විට නොදැනීම ගියොත් පමණක් නැවත පිම්බීම, හැකිලීම මෙනෙහි කරනු. නැවත වේදනාව දැනුණොත් වේදනාව මෙනෙහි කරනු. නොදැනුණොත් පිම්බීම, හැකිලීම මෙනෙහි කරනු.

වේදනාව නැතිවීමට සිතක් ඉරියව්වත් නිතර නිතර මාරු නොකරනු. ඉවසාගෙන භාවනා කරනු. ඉරියව් මාරු කිරීම නිසා වේදනාවේදී අවබෝධ වීමට ඇති කරුණු අවබෝධ නොවේ. මුලදී අපහසු වුවත් දින දෙක තුනක් යන විට අපහසුතාවය මග හැරේ. එනිසා ඉරියව් මාරු නොකිරීමට යෝගියා සිත තබාගන්න. "ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබේ" යන්නද මතක් කරමි. කෙසේ හෝ පැයක් දක්වා ඉදගෙන භාවනා කිරීමට පුරුදු වන්න.

(ඉ) චිත්තානුපස්සනාව

ඉදගෙන භාවනා කරන විට සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය සහ සිත දූවන බව දැනගැනීම සහ භාවනාවේ අවසාන කොටස වන චිත්තානුපස්සනාවේදී සිත ගැන බැලීම චිත්තානුපස්සනාවයි. එහිදී ද කායානුපස්සනාවේදී මෙන් අත්පී කායෝතිවාපනස්ස සිදු කරනු.

(ඊ) ධම්මානුපස්සනාව

භාවනා කරන විට යෝගියාට දැනෙන නිදිමත, කම්මැලිකම, පැද්දීම, ගැස්සීම, කාමදෝෂ සිතුවිලි මෙනෙහි කිරීම හා නිවන අසුරන හෙවත් නිවනට යා නොදී හවයේ රඳවන සිතුවිලි සියල්ල මෙනෙහි කිරීම ධම්මානුපස්සනාවයි. මෙලෙස භාවනා කරන යෝගියාට එකවරම සතර සතිපට්ඨානයම වැඩේ. ඒ ඒ අනුපස්සනා වෙන වෙනම වැඩීමට උවමනා නැත. පොලොස් ඇඹුලක් ඒ ඒ වර්ග වෙන වෙනම පිස එකට කලවම් නොකරන්නා සේ සියළුම වර්ග එකට පිසින්නාක් මෙන් භාවනාව වැඩිය යුත්තේය.

(උ) සක්මන් භාවනාව

තමා සිටින ස්ථානයෙන් නැගිටීමට සිතෙන බව පළමුව සිතන්න. ඊට පසු උරහිසට සිත තබාගෙන නැගිටිවන ශරීරයට සිත තබා නැගිටිමු. එසේ නැගිට සක්මන් කිරීමට තමාට සිතෙනවාය කියා සිතෙන බව දැනගෙන වම තබන විට සිත වම් යටි පතුලේද, දකුණු පස තබන විට සිත දකුණු කකුලේ යටි පතුලේද තබමින් සක්මන් කරන ස්ථානය දක්වා යන්න. එසේ ගොස් සිටින විට සිටිනවා.. සිටිනවා.. කියා තමා සිටින ආකාරය මෙනෙහි කරනු. එසේ මෙනෙහි කරන්නේ හිස් මුදුනට සිත තබා එතන සිට යටිපතුල දක්වා සිත හැකි ඉක්මණින් යැවීමෙනි. පළමුව දකුණු පසද, දෙවනුව වම් පසද මාරුවෙන් මාරුවට එක පැත්තක් වාර තුන බැගින් මෙනෙහි කරන්න.

මෙසේ වාර තුන මෙනෙහි කර හැරීමට සිතූණා කියා මෙනෙහි කර හැරෙනවා.. හැරෙනවා.. කියා සිතමින් යටි පතුලට සිත තබා හැරෙන්න. ඒ හැරීම තමා සක්මන් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන දිසාවට හැරෙන්න. එසේ හැරී හිසේ දකුණුපස හිස මුදුනට සිත තබා සිටිනවා.. සිටිනවා.. කියා මෙනෙහි කර වම් පසටද එලෙසම සිත තබා සිටින ආකාරය මෙනෙහි කරන්න. මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට එක් පැත්තක් වාර තුන බැගින් සිතා පසුව යාමට සිතෙනවා කියා මෙනෙහි කර දකුණු පස ඔසවා තබන විට දකුණු කකුලෙහි යටිපතුලෙහිද, වම් පස ඔසවා තබන විට වම කියාද, සිත තබමින් සක්මන් කෙලවර දක්වා ගොස් සිටින්න සිතෙනවා කියා සිතා සිටිනු.

එසේ නැවතද තමා සිටින ඉරියව්ව සිටිනවා.. සිටිනවා.. කියා පෙර සේම මෙනෙහි කර නැවතද යටි පතුලට සිත තබා එතැනම ආපසු හැරී පෙර සේම සිටිනවා.. සිටිනවා.. කියා මාරුවෙන් මාරුවට හිසේ සිට පතුල දක්වා වාර තුනක් සිතා පෙර සේම වම දකුණ කියා මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරන්න. මෙලෙස පැය භාගයක් පමණ වේලා සක්මන් කිරීමට පුරුදු වන්න. සක්මන මීටර 15 - 20 ක් දිග වුවාට කම් නැත. කෙටි සක්මනෙන් සමාධියට බාධා පැමිණේ. මෙසේ පැය භාගයක් කර ඉදගෙන භාවනා කරන්න සිතූනය කියා මෙනෙහි කර යාමට සිතූනය කියා සිතා වම දකුණ කියා මෙනෙහි කරමින් ඉදගෙන භාවනා කරන තැනට ගොස් ඉදීමට සිතෙනවාය කියා මෙනෙහි කර උරහිසට සිත තබා ශරීරය ඉන්ද්‍රිය ආකාරය මෙනෙහි කරනු. ඉදගෙන පිම්බීම, හැකිලීම පෙර සේම බලනු.

ඉදගෙන හා සක්මන් භාවනා ගැන මෙහි ලියා ඇත්තේ මූලික කොටස පමණි. මීට වඩා වැඩිපුර භාවනා දෙකම ඇත. ඒවා තම තමන්ගේ භාවනාව දියුණුවන පිළිවෙලට භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී ගුරුවරයා ලබාදෙනු ඇත. මෙය කියවන ඔබ එලෙස භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගොස් උපදෙස් ලබාගන්න සිතන්න.

❖ විශේෂයි..

භාවනා කරන විට දින 15 ක් පමණවත් එක දිනටම භාවනා කළ යුතුය. කතා කිරීම හා නිතර ඉරියව් මාරු කිරීම හා කරන ක්‍රියාව නිතර මෙනෙහි නොකිරීම නිසා භාවනාව දියුණු නොවේ. භාවනාව කරන දින ගණන තුළ දිනකට පැය අටක් බැගින් ඉඳගෙන ද, දිනකට පැය හතරක් පැය භාගය බැගින් සක්මන් කරමින්ද කිරීම අවම වශයෙන් උවමනාය. අනෙක් නැමි, යැමි, හිස පිරිමි, ඇඳුම් ඇඳීම, රෙදි සේදීම, මළ මුත්‍රා පහ කිරීම් ආදී කුදුමහත් සියල්ලම මෙනෙහි කරමින්ම කරනු. නිදා ගැනීමද විදර්ශනාවට එකඟව කළ යුතුය. නිදාගැනීම පැය හතරකට සීමා කරන්නේ නම් ඉතාම හොඳය. මෙහි සඳහන් කරුණු මනාව පිළිපැදිය යුතු අතර ගුරුවරයා කියන දෙය හැර තමාට හිතෙන ක්‍රම වලට කිරීම හෝ තමා දන්නා අන් භාවනා ක්‍රම කිරීමෙන් අයහපත් විපාකයන් හෝ ලැබීමට ඉඩ ඇත.

අපට නිවන් අවබෝධ වන්නේ කවදා දැයි අපම නොදනී. භවයේ තව කොතෙක් කල් ඉපදෙමින්, මැරෙමින් සිටීමට වේදැයි නොදන්නා නිසාද දාන, ශීල, බුද්ධ පූජා, මල් පූජා, පහන් පූජා, වෙහෙර විහාර කිරීම් අත නොහැර කරන ලෙසද, ඒවාට මුල්තැන නොදී විදර්ශනාවට මුල්තැන දෙන ලෙසද, විදර්ශනාවේදී පව් පිං දෙකම කෙලෙස් බව සිතා භාවනා කරන කාලය තුළදී දානාදී දේ නොකරන ලෙස තරයේම සිහි දරාගනු.

විදර්ශනා වැඩීම නිසා ඇතිවන සමාධියට විනා සමථ භාවනාවට ඇතිවන ධ්‍යානයට විදර්ශනා ඥාණ කිසි දිනෙක පහල නොවේ. විදර්ශනාව නිසා ඇතිවන ඥාණ සසර නිවන් දක්නාතුරු කිසි දිනෙක නොපිරිහේ.

විශුද්ධි මාර්ගයේ මෙසේ ඇත.

මෙසේ මෙනෙහි කරන නාමරූප විනා සත්ව පුද්ගලයෙකු නැතිබව දකී. එවිට සත්ව සඤ්ඤාව දුරුවේ. මෙසේ සත්ව සඤ්ඤාව උගුළුවා හල (දුරුකළ) සිතින් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කරන්නහුට දෘෂ්ටිය නූපදී. දෘෂ්ටිය නූපදනා කල මානය නූපදී. මානය නූපදින්නහුට තණ්හාව නූපදී. තණ්හාව නූපදින කල්හි සියුම් තණ්හාව (නිකාන්තිය) නූපදී. එනම් ක්ෂය වේ. නැති වේ.

මම මනාව විදර්ශනා කරමි. මාගේ විදර්ශනාව හොඳය කියා සිතන්නහුට මානය නොනැසේ. සංස්කාරයෝම සංස්කාරයන් විදර්ශනා කරති. මෙනෙහි කරති. විනිශ්චය කරති. පරිහරණය (පරිග්ගහ) කරති. පිළිසිඳ දනිති. එසේ ගන්නා යෝගියාට සියුම් තණ්හාව ක්ෂය වේ. සංස්කාරම මමය, මාගේය, අපේය යැයි වරදවා ගැනීම නිසා තණ්හාව දියුණු වේ. නිතර ඇතිව නැතිවන සංස්කාරයන් අනිත්‍යයෝ ය. එසේ ඇතිව නැතිවන සංස්කාරයන් පරිහරණය කිරීම ඉතාම දුකය. සංස්කාරයන්ට උවමනා පිළිවෙලට එම සංස්කාරයන් පවතිනවා විනා තමාට උවමනා පිළිවෙලට සංස්කාරයන් නොපවත්නා හෙයින් අනාත්මයහ. මෙම විස්තරය ඇත්තේ විශුද්ධි මාර්ගයේ මග්ගා මග්ග ඥාන විශුද්ධිය විස්තර කරන තැනය.

❖ සමාධිය සහ ධ්‍යානය අතර වෙනස

සමාධිය නම් නිතර සිතට දැනෙන අරමුණු මෙනෙහි කර අතහැර ඊළඟට එන අරමුණ මෙනෙහි කර අතහැර ඊළඟට එන අරමුණ මෙනෙහි කිරීමයි. එකම අරමුණක්වත් අත නැර මෙනෙහි කිරීමම සමාධියයි. මෙය විදර්ශනා ඥාන ඇතිවීමට හේතු වේ.

ධ්‍යානය යනු එකම අරමුණක බොහෝ වේලාවක් සිත තබාගෙන එහිම සිටීමයි. මෙය බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදීමට හේතු වේ. නිවන නැත. ඔබද, මමද අනන්ත අප්‍රමාණ බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඉපදී ඇත. නොලැබුවේ සමාධිය හා නිවන පමණකි. ධ්‍යාන පිරිහේ. අවුරුදු විස්සක් ධ්‍යානය කළ අයද ධ්‍යානයෙන් පිරිහී ඇත.

18. මෙනෙහි කිරීමේදී ත්‍රි ශික්ෂාවට බෙදීම

1. ශීල ශික්ෂාව

සියළුම අරමුණු අත් නොහැර මෙනෙහි කිරීම ශීල ශික්ෂාවයි.

2. සමාධි ශික්ෂාව

මෙනෙහි කරන අරමුණේම සිත රඳවා ගැනීම, පවත්වා ගැනීම, තබා ගැනීම සමාධි ශික්ෂාවයි.

3. ප්‍රඥා ශික්ෂාව

මෙනෙහි වන සිතෙහි ඇතිවීම, නැතිවීම දැනගැනීම මනසට ඉබේම පෙනීම ප්‍රඥා ශික්ෂාවයි. මෙය උදයවය ඥාණය නම් වේ.

සියල්ලෝම ත්‍රිශික්ෂාව පුරත්වා. මෙහිදී වයස අවුරුදු නමයේ සිට ඉතාම මහල්ලා දක්වා ත්‍රිශික්ෂාව පිරීමට සුදුසු බව මාගේ අත්දැකීමයි.

19. කමටහන් වැඩීමේදී චතුසත්‍යයට බෙදීම

(අ) දුක්ඛ සත්‍යය

හව තණ්හාව හැර හෙවත් නැවත හවයක් බලාපොරොත්තු වීම හැර ඉතිරි නාම රූප සියල්ලම හෙවත් ලෝකෝත්තර සිත් අට හැර ඉතුරු සිත් 81 ද, ලෝභය හැර ඉතිරි චෛතසික 51 ද, රූප 28 ද දුක්ඛ සත්‍යයම වේ.

(ආ) සමුදය සත්‍යය

මතු හවයක් හෙවත් එක් තිස් තලයෙහි (තල 31) කිනම් තැනක හෝ හවයක් හෙවත් නාම රූප හෝ ඉන් එකක් බලාපොරොත්තුවේද එය තණ්හාවමය. එනම් තණ්හා චෛතසිකයන්ය. එම තණ්හාවම සමුදය සත්‍යයයි.

(ඇ) නිරෝධ සත්‍යය

අරමුණු මෙනෙහි කරන විට ඇතිවන නාමරූප ධර්මයන්ගේ තාවකාලික සන්සිද්ධි හා රහත් භාවයට පැමිණීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් සියළුම කෙළෙසුන්ගෙන් හික්මීම හෙවත් නැවත නූපදනා පරිදි නාම රූපයන්ගේ අහෝසි වීම නිරෝධ සත්‍යයයි. එනම් නිව්‍යයයි.

(ඈ) මාර්ග සත්‍යය

නිව්‍යට පමුණුවන මාර්ගය අට හෙවත් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් හෙවත් සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම මාර්ග සත්‍යයයි.

භාවනාවේදී අරමුණු වශයෙන් ගත හැක්කේ දුක්ඛ සහ සමුදය සත්‍යය යන දෙකයි. නිරෝධ සහ මාර්ග යන සත්‍ය දෙක යහපත් බව දැන එයට සිත යොමු කිරීම පමණක් එම සත්‍ය දෙකට ප්‍රමාණවත්ය. එම සිතුවිල්ලෙන් පමණක් නිව්‍යට අවශ්‍ය කෘත්‍ය සිදුවේ. මේ බව චතුසච්ච කම්මට්ඨාන අටුවාවේ ඇත.

තවද තමන්ගේ, අනුන්ගේ හෙවත් අෂ්ඡත්ත, බහිද්ධ නාමරූප සියල්ලම දුක්ඛ සත්‍යයි. මෙනෙහි කිරීමක් පාසා නාමරූප ආදියේ ආශ්වාදය නැති වේ. ඒ නිසා තම සිතේ උපදනා තණ්හා, දිට්ඨි දෙක ප්‍රභාණය වේ. එයම ප්‍රතිවේද කෘත්‍යය වේ. එවිට තදංග (තාවකාලික) නිරෝධය වීම හෙවත් තණ්හා, දිට්ඨි දෙකෙන් තමා තාවකාලිකව වෙන්වීම වේ. එවිට තණ්හා, දිට්ඨි දෙකෙන් වෙන්ව වාසය කිරීමේ අගය තමාටම වැටහේ. මෙනෙහි නොකරන සෑම වාරයක් පාසාම තණ්හා, දිට්ඨි දෙක ඇතිවේ. එම නිසාම භවය දික්වේ. මෙසේ තම සිතට එන සියළුම අරමුණු මෙනෙහි කරමින් සිටින විට සිත ඉතාම පිරිසිදු වී චතුසත්‍යය අවබෝධ වේ.

20. අවසානය

මා මෙතෙක් මෙම පොතෙන් ඔබව නියම බෞද්ධයෙක් කිරීමට සහ හැකි ඉක්මණින් නිව්‍ය අවබෝධ වන ක්‍රමය ඔබට වටහා දීමට උත්සාහ කළෙමි.

සියළුම පෘතග්ජනයෝ වෙර ගන්නේ ලෝකයේ අපට සිදුවන දේවල් තුරන් කිරීමටය. නමුත් එය ලෝකයේම අභිදක්ෂ වූද, නොයෙක් ප්‍රාතිහාර්ය පෑ බුදු පියාණන්ටද බැරි විය. එතුමා කළේද, ලෝකයෙන් වෙන්වීමයි. එය බුදු පියාණන් අපට ක්‍රියාවෙන්ම පෙන්වා දී ඇත.

එනිසා අපද කළ යුත්තේ ලෝකයේ ඇති දෑ තුරන් කිරීම නොව අප ලෝකයෙන් තුරන් වීමට උත්සාහ කිරීමය. එයට ඇති එකම මඟ නම් සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමයි. එනම් දැනට කඳුබොඩ පිහිටි ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පුහුණු කරවනු ලබන ශුෂ්ක විදර්ශනාව වැඩීමය.

ඔබ හෝ ඔබේ දූ දරු, අනු සැමි, ඇතින් විදර්ශනා වඩා ලෝකයෙන්
හෙවත් මෙම දුක් කන්දරාවෙන් නිදහස් වීමට ඉටාගෙන ක්‍රියා කරන්නේ නම්
එය මාගේ අධිෂ්ඨානය යි!

~~~~~ නිම ~~~~~

## ස්තූතිය

මෙම පොත කියවා බලා වැරදි පෙන්වා දුන් කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ වැරදි විල්ලි හත්පත්තුවේ ප්‍රධාන සංඝ නායක මාවතගම ශාසනාරක්ෂක බලමණ්ඩලයේ ප්‍රධාන සභාපති වූ කම්මට්ඨානාචාර්ය භාවනා මධ්‍යස්ථානයාධිපති පනාවල ධම්මිත්ද මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේට දෙපා නැමද ගෞරව කරන අතර මෙම පොත දර්ශණීය ලෙස, නියමිත දිනයට මුද්‍රණය කර දුන් කුරුණෑගල නුවර පාරේ, අනුර ප්‍රින්ටර්ස් අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට අපගේ ස්තූතිය පුදකරන අතර ඒ සෑම දෙනාටම නිවන් සුව ලැබේවා..

මීට තෙමසකට පෙර අභාවප්‍රාප්ත වූ කම්මට්ඨානාචාර්ය කේ.වී.ඒ. සුගතදාස අප්පුහාමි මහතාට සහ මීට අවුරුදු දහයකට පෙර මිය ගිය එම මැතිණියට නිවන් සුව පිණිස එම මහතාගේ තෙමස් පූර්ණ පිංකම් මාලාවට සමගාමීව මෙම ධර්ම පුස්තකය නැවත මුද්‍රණය කර නොමිලේ බෙදා හරින ලද්දේ දූවරු, බැණුවරු සහ මුණුබුරු, මිණිබිරියන් විසිනි.