

# ලොව්තුරු සුවේ පදනම සම්මා දිට්ඨියයි

බුදුදහමෙහි ආර්ය යන වචනය යොදා ඇත්තේ උතුම්, ශ්‍රේෂ්ඨ යන අර්ථයෙනි. ඒ උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨත්වය කරා යන මාර්ගය නිසා හෝ ශ්‍රේෂ්ඨයන් විසින් අනුගමනය කළ මග නිසා හෝ ආර්ය මාර්ග නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බරණැස ඉසිපතනයේ මිගදායේ දී පස්වග මහණුන් උදෙසා දෙසූ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව නම් වූ දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයේ දී අර්ය මග්ග යන වචනයත්, මජ්ඣිමා පටිපදා යන්නත් එකට ම යොදා ඇත.

මිනිස් මනස නිතර ම පෙළඹෙන්නේ ලෞකික වූ ලාමක ක්‍රියා කෙරෙහි ය. එබැවින් ලෞකිකත්වයේ සිට ලෝකෝත්තරත්වය කරා ගමන් කිරීමේ දී පුද්ගලයා හැඩ ගැසිය යුත්තේ පිළිවෙළකට ය. එම පිළිවෙළ ක්‍රමය හෙවත් බෞද්ධ ආර්ය මාර්ගය පියවර තුනක් මත ගොඩ නැගුණකි. අධිශීල, අධිචිත්ත, අධිප්‍රඥා ඒ තුනයි. මේවා ත්‍රිවිධ ශික්ෂා නමින් ද හැඳින්වේ. ත්‍රිවිධ ශික්ෂා නම් ආර්ය මාර්ගයයි. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප යන අංග ද්වය අධිප්‍රඥාවටත්, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන අංග තුන අධිශීලයටත්, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග තුන අධිචිත්තයටත් අයත් වේ.

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යනුවෙන් හඳුන්වන විට සම්මා වාචාවෙන් එය ආරම්භ විය යුතු ය. නමුදු ආර්ය මාර්ගය ආරම්භ වන්නේ සම්මා දිට්ඨියෙනි. ඊට හේතුව ලෝක තත්ත්වය යථා පරිදි දැකීමට නුවණක් හෙවත් ප්‍රඥාවක් තිබිය යුතු වීම ය. ලෞකික වේවා, ලෝකෝත්තර වේවා, මෙලොව වේවා, පරලොව වේවා උභයාර්ථ සාධනයට මූලික වන්නේ සම්මා දිට්ඨිය හෙවත් නිවැරදි දැකීම ය. වැරදි මග, වැරදි ක්‍රියා, වැරදි සිතුවිලි, වැරදි වචන නිසා සිදුවන්නේ අවැඩක් ම ය, අනර්ථයක් ම ය, පිරිහීමක් ම ය. මිච්ඡා දිට්ඨිය නමින් වැරදි දැකීම හැඳින්වේ. සම්මා දිට්ඨිය යනු නිවැරදි ව දැකීම ය. මෙම නිවැරදි දැකීම සච්චිචංග සූත්‍රයට අනුව, දුක පිළිබඳ ඥානය, දුක්ඛ සමුදය පිළිබඳ ඥානය, දුක්ඛ නිරෝධය පිළිබඳ ඥානය, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව පිළිබඳ ඥානය වශයෙන් දැක්වේ. තවද අටුවාවල සම්මා දිට්ඨිය පස් ආකාරයකින් දක්වා ඇත.

1. තමන් කරන ක්‍රියාවන්හි විපාක තමන් කරා පැමිණෙන බව දැකීම කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියයි.
2. ලෞකික ධ්‍යාන උපදවාගත් පසු සිල් රැකීමෙන් හා සිත පිරිසිදු කර ගැනීමෙන් ඇතිවෙන විශේෂ ප්‍රතිලාභ නිවැරදි ව දැන ගැනීම ධ්‍යාන සම්මා දිට්ඨියයි.
3. සියල්ල අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් දැකීම විදර්ශනා සම්මා දිට්ඨියයි.
4. සෝවත් ආදි මාර්ග සිත්වල පහළ වන සිව්සස් අවබෝධ කර ගන්නා දැක්ම මාර්ග සම්මා දිට්ඨියයි.
5. සෝවත් ආදි ඵල සිත්වල ඇතිවෙන දැක්ම ඵල සම්මා දිට්ඨියයි.

මෙහි කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය, ධ්‍යාන සම්මා දිට්ඨිය හා විපස්සනා සම්මා දිට්ඨිය යන මේවා ලෞකික ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට ද, මාර්ග හා ඵල සම්මා දිට්ඨිය ලෝකෝත්තර පුද්ගලයන්ගේ සිත්වලට ද සීමා වේ. සිව්සස් දහම් අවබෝධ කර ගැනීමට මුල් වන්නේ ද සම්මා දිට්ඨියයි. ඒ සිව්සස් දහම් දැක්ම නම් දුක පිළිබඳ දැකීම ය, දුකට හේතුව දැකීම ය, දුකට හේතුව නැති කිරීම පිළිබඳ දැකීම ය, දුකට හේතුව නැති කිරීමේ මග පිළිබඳ දැකීම ය. එමෙන් ම ලෝක ස්වභාවය ඇති සැටියෙන් ම දැකීම ද සම්මා දිට්ඨියෙන් ම සිදුවන්නකි. ඒ අනුව ලෝකෝත්තර මගට පිවිසීමේ පළමු පියවර යහපත් වන විට අන් පියවර ද යහපත් වනු නිසැක ය. එබැවින් බුදුදහමේ සම්මා දිට්ඨියට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී තැනකි.

ඒ යහපත් දැක්ම නිසා ඉදිරියට ලැබෙන ප්‍රතිඵල ගැන ද අප දැන ගත යුතු ය. නිවැරදි දැක්මක් ඇති තැනැත්තාගේ සංකල්ප හෙවත් සිතුවිලි ද නිවැරදි වේ. එය සම්මා සංකල්ප නමින් හැඳින්වේ. ඒ නිවැරදි සිතුවිලි නෙක්ඛම්ම සංකල්ප, අව්‍යාපාද සංකල්ප, අවිහිංසා සංකල්ප වශයෙන් ක්‍රීඩිත වේ. වස්තු කාම හා ක්ලේශ කාමයන්ගෙන් වෙන් වී හෙවත් අතහැර ගිහි ගෙහි සම්බාධ අවබෝධ කරගෙන පැවිදි වීමට පහළ වන සිතුවිලි නෙක්ඛම්ම සංකල්ප නම්නුත්, ද්වේෂය, චෛරය, ක්‍රෝධය, තරඟව ආදි සිතුවිලිවලින් බැහැර ව මෙත්තා සහගත සිතුවිලිවලින් වාසය කිරීම අව්‍යාපාද සංකල්ප ලෙසත්, සතුන්ට හිංසා පීඩා නොකොට දුකට, කරදරයට පත් අය කෙරෙහි හිංසාවේ ආදීනව දුක එයින් බැහැර වීමේ සිතුවිලි අවිහිංසා සංකල්ප ලෙසත් හැඳින්වේ. වැරදි සිතුවිලිවලින් බැහැර ව නිවැරදි සිතුවිලිවලින් යුක්ත වීම නිර්වාණය පිළිබඳ සිතුවිලිවලට යොමු කිරීමකි. නිවැරදි දැක්ම හා නිවැරදි සිතුවිලි පහළ වීම හා එයට අනුව ක්‍රියා කිරීම අධිප්‍රඥා ශික්ෂාවට අයත් වේ.

අධිප්‍රඥාවට පත් පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණය ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති වන්නේ සීලය තුළිනි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය යනු සිතට ලැබෙන අරමුණු පාලනය කර ගැනීමේ ශක්තියයි. ආර්ය මාර්ගයේ සීලය නැමැති පදනමෙන් සිදුවනුයේ බාහිර අරමුණුවලින් නොසන්සුන් ව කෙරෙන කායික වාචසික විසමාවාරයන්ගෙන් බැහැර වීමයි. එසේ බැහැර වන විට වාචසික හා කායික ක්‍රියා යහපත් වේ. මේ බව ධම්ම පදයේ එන පහත ගාථාවෙන් මැනවින් පැහැදිලි වේ.

කායේන සංවරෝ සාධු	- සාධු වාචාය සංවරෝ
මනසා සංවරෝ සාධු	- සාධු සබ්බන්ථ සංවරෝ
සබ්බන්ථ සංවුතෝ භික්ඛු	- සබ්බ දුක්ඛා පමුච්චති

යන්නෙන් ආර්ය මාර්ගයේ පදනම පැහැදිලි වන අතර අවසානය සියලු දුක් නැති කිරීම වේ. එම පරමාර්ථය කරා යාම සඳහා කායික වාචසික හා මානසික සංවරය පදනම වේ. බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම, හිස් වචන කථා කිරීම යන වාචසික දුරාවාරවලින් වැළකීම සම්මා වාචා නම් වේ. සම්මා වාචා යනු අකුසල විරතියකි. මෙය නරකින් වැළකීම පමණක් නොව ධම්ම වරයා, සම වරියාවේ යෙදීමක් ද වේ. එනම් සත්‍ය වචන, ප්‍රිය වචන, අර්ථවත් වචන ම කථා කරන්නෙක් බවට පත් වීම ය. මනසෙහි සන්සුන් බව ඇති වන්නේ එවිට ය. එබැවින් වාචසික සංවරය යනු පුද්ගලයාගේ පමණක් නොව සමාජයෙහි පැවැත්මට ද උපකාර වන්නක් වේ.

යහපත් වචන ඇති තැනැත්තාගේ කායික ක්‍රියා ද යහපත් වේ. එය සම්මා කම්මන්ත නමින් හැඳින්වේ. මිනිස් මනසේ ඇති වන නොසන්සුන්තාව නිසා කායික වශයෙන් විසමාවාර ඇති වේ. ඒ කායික විසමාවාර නිසා සතුන් මැරීම, සොරකම් කිරීම කාමයන්හි වරදවා හැසිරීම සිදුවේ. ඒ සඳහා ලෝභය, ද්වේෂය, රාගය වැනි ක්ලේශ මූලික වේ. එවැනි කෙනෙකුට කිසිදු විටක චිත්ත සමාධියක් ගොඩ නගා ගත නොහැකි ය. සිතේ තැන්පත් බව ඇති වූ තැනැත්තා කායික විසමාවාරයන්ගෙන් වැළකී යහපත් ක්‍රියාවල යෙදේ. ඒ තුළින් පුද්ගල පැවැත්ම මෙන්ම සමාජයෙහි පැවැත්ම ද යහපත් වෙනවා පමණක් නොව සමාධියට ශක්තිමත් පදනමක් දැමීමක් ද වනු ඇත.

කායික ක්‍රියා නිවැරදි වන විට ඔහුගේ දිවි පැවැත්ම ද නිවැරදි වේ. එය සම්මා ආජීවය නමින් හැඳින්වේ. පුද්ගලයාගේ මානසික තත්ත්වය කෙරෙහි ජීවන තත්ත්වය ද සුවිශේෂී ව බලපානු ලැබේ. වැරදි දිවි පැවැත්මක යෙදෙන පුද්ගලයා අනායාසයෙන් ම කායික වාචසික දුරාවාරය වෙත යොමුවීම නොවැළැක්විය හැකි ය. භික්ෂුවක් නම් නැති ගුණ ඇඟවීමේ කුහනා, ලපනා ආදී විසිඑක් වැදෑරුම් වංචනික දුරාවාරවලින් වැළකී, දූහැමි අයුරින් සිව්පසය ලබා ජීවත් වීම ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය නමින් හැඳින්වෙන අතර එතුළින් කායික වාචසික වැරදි ක්‍රියාවලින් වැළකීමට ද, චිත්ත සමාධිය උදාකර ගැනීමට ද හැකිවේ. ගිහියෙක් නම් දූහැමි ජීවන වෘත්තියක යෙදීමත්, වෙළෙඳාම ජීවන වෘත්තිය ලෙස සිදු කරන්නේ නම් වසවිස, සතුන්, මස්, ආයුධ, මත්පැන් යන වෙළෙඳාම් පසෙන් වැළකීමත්, හොර කිරුම්, මිනුම්, වැරදි මුදල් භාවිත කිරීම්වලින් වැළකී දූහැමි වෙළෙඳාමක යෙදීමත් සම්මා ආජීවය ලෙස හැඳින්වේ.

තෙරුවන් සරණ ගිය දූහැමි උපාසකයකු ආර්ය මාර්ගයට පිළිපත් පුද්ගලයකු ලෙස සැලකේ. නිති පන්සිල් රකින පුද්ගලයා යනු සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීවයෙන් යුත් අයකු ලෙස සැලකේ. මෙවැනි අය ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කරන්නෝ වෙති. මේ අනුව බෞද්ධ ආර්ය මාර්ගය තුළ දී ම මේවා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි බව ද පැහැදිලි වේ.

අධිසීලය සම්පූර්ණ වන විට අධිචිත්තය ගොඩ නැගීමට පහසු වේ. අධිචිත්තය යනු සිත උසස් තත්ත්වයකට පත් වීමයි. නොසන්සුන් සිතකට කිසිදු විටක යමක ඇති තතු ඇති සැටියෙන් දැකීමට නොහැකි වේ. අධි චිත්තය ඇති කර ගැනීමට සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධියෙන් යුක්ත විය යුතු වේ. ලෞකික සිත නිතර ම පැරණි හුරු පුරුදු කරා යාම ස්වාභාවික ය. සිත අලුත් මුහුණුවරකට ගැනීමට නම් මහත් වෙහෙසක් දැරිය යුතු වේ. ඒ ගන්නා උත්සාහය සම්මා වායාම නමින් හැඳින්වේ.

1. නූපන් අකුසල් නූපදවීම
2. උපන් අකුසල් නැති කිරීම
3. උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීම
4. නූපන් කුසල් ඉපදවීමට ගන්නා උත්සාහය වශයෙන්

එය සිව් වැදැරුම් වේ. කායික, වාචසික සමාවාර අධිශීලයේ දී ද මානසික සමාවාර සම්මා වායාමයේ දී සිදු වේ. මේ මගින් සිත කුසල් අරමුණක ම තබා ගැනීමට හැකි වේ. අධිචිත්තයේ දෙවන පියවර සම්මා සතියයි. අකුසලයෙන් සිත බැහැර කොට කුසල් අරමුණක තබා ගත හැකි වන්නේ යහපත් සිතිය තුළිනි. එම සිතිය පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය, සච්ච විභංග සූත්‍රය හා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විස්තරාත්මක ව දක්වේ. එය සත්ත්වයන්ගේ විශුද්ධිය පිණිස, සෝකය, වැළපීම්වලින් තොරවීම සඳහා, දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් මිදීම පිණිස, නිවන් අවබෝධය පිණිස එක ම මග ලෙස පහත සතර සතිපට්ඨානයේ හඳුන්වා ඇත.

1. කය අනුව බැලීම කායානුපස්සනාවයි
2. වේදනාව අනුව බැලීම වේදනානුපස්සනාවයි
3. ධර්මය අනුව බැලීම ධම්මානුපස්සනාවයි
4. සිත අනුව බැලීම චිත්තානුපස්සනාවයි

මේ සතර දීර්ඝ විචාරයකට භාජනය කිරීමෙන් කමටහන් සතලිසක් වශයෙන් ද විග්‍රහ කෙරේ. උපචාර හා අප්පතා යන අවස්ථාවලින් යුත් සිත පිහිටුවා ගැනීම සමථ භාවනා ක්‍රමයට ඇතුළත් වේ. අරමුණක් දෙස බලාගෙන හෝ නැති නම් තම ඥාන ශක්තිය විහිදුවා කල්පනා කිරීමෙන් හෝ විවිධ අරමුණු කෙරෙහි විසිරී ගිය සිත එකමුතු කොට පිහිටුවා ගැනීම සම්මා සතියෙන් සිදු වේ. මෙය සම්මා සමාධියට පදනම වේ.

විවිධ අරමුණු කෙරෙහි සිත විසිරී යා නොදී එක ම අරමුණක සිත පිහිටුවා ගැනීම සම්මා සමාධිය නම් වේ. සිත දියුණු කරන බැවින් චිත්ත භාවනා නමින් ද, සිතේ සමාධිය ඇති කරන බැවින් සමාධි භාවනා නමින් ද, සමථ භාවනාව හැඳින්වේ. කුසල ධර්ම මතු කරන ආකාරය අනුව සම්මා සමාධිය සිව් ආකාරයකට හා පස් ආකාරයකට දැක්වේ.

කාමච්ඡන්දාදී පංච නිවරණ යටපත් කරන විට චිතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන ප්‍රථම ධ්‍යානාදී ධ්‍යාන අංග පහළ වේ. ඒ ධ්‍යාන අංගවලට පත්වෙන විට සිත ඉහළ මට්ටමකට පත්වෙන බැවින් අධිචිත්තය ලෙස නම් කෙරේ. එසේ සිත දියුණු කර ගැනීමෙන් චිත්ත සමාධිය ද, ඒ චිත්ත සමාධිය දියුණු කරලීමෙන් සම්මා ඥානය ද, සම්මා ඥානය දියුණු කරලීමෙන් සම්මා විමුක්තිය ද උදා වීමෙන් නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ පුද්ගලයකු බවට පත් වේ.

**සාරාංශය**

උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨත්වය කරා යන මග, ශ්‍රේෂ්ඨයින් විසින් අනුගමනය කළ මග යන අරුතින් ආර්ය මාර්ගය හඳුන්වන අතර, ඒ ආර්ය මාර්ගය පිළිවෙළින් අනුගමනය කළ යුතු බැවින් අනුපූර්ව යන වචනය යොදා ඇත. ඒ අනුපූර්ව ලක්ෂණ අධිශීල, අධිචිත්ත, අධිප්‍රඥා යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතර එහිලා සම්මා දිට්ඨියට හිමිවන්නේ සුවිශේෂී තැනක් බවත්, නිවැරදි දැක්මකින් තොර ව නිවන් අවබෝධ කළ නොහැකි බවත්, ලොකික සම්මා දිට්ඨිය තුළින් ලොකික ජීවිතයේ උදාවත්, ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය තුළින් ලෝකෝත්තර උදාවත් සිදුවෙන බව මෙයින් පැහැදිලි වේ.

**ක්‍රියාකාරකම**

1. ආර්ය මාර්ගය පැහැදිලි කරන්න.
2. සම්මා දිට්ඨිය ආර්ය මාර්ගයේ පූර්වාංගම අංගය වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
3. අනුපූර්ව ශික්ෂාව අනුගමනය කිරීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රතිඵල මොනවා ද යි පැහැදිලි කරන්න.

## පුහුණුවට

සීල පරිභාවිතෝ සමාධි  
මහජ්ඣලෝ හෝති මහානිසංසෝ  
සමාධි පරිභාවිතා පඤ්ඤා  
මහජ්ඣලා හෝති මහානිසංසා  
පඤ්ඤා පරිභාවිතං චිත්තං  
සම්මදේව ආසමේහි විමුච්චති

සීලයෙන් පිරිපුන් වීම සමාධියේ මහත් ඵල මහානිශංස බවට ද, සමාධියෙන් පිරිපුන් බවට පත්වීම ප්‍රඥාවේ මහත්ඵල මහානිශංස බවට ද හේතු වේ. ප්‍රඥාවෙන් පිරිපුන් වීමෙන් සිත මැනවින් (කාමාසව, භවාසව, අවිජ්ජාසව යන) අශ්‍රමයන්ගෙන් මිදෙයි.