

නිවන අවබෝධ කරගැනීමේ අත්‍යාවශ්‍ය ප්‍රතිපදාව බුදු දහම තුළ දැක්වෙන්නේ අනුපූර්ව ශික්ෂාව හෙවත් ත්‍රිශික්ෂාව නමින් ය. එම ත්‍රිශික්ෂාව සම්පූර්ණ කර ගැනීමේදී භාවනාවට හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. බුද්ධ දේශනාවට අනුව භාවනාව පිළිබඳව මූලික ප්‍රභේද දෙකක් දක්වා ඇත. සමථ භාවනාව හා විපස්සනා භාවනාව ලෙස ඒවා නම් කෙරේ. සිතේ විසිරුණු ස්වභාවය වෙනුවට සිත තුළ සමාධිමත් බවක් ඇති කිරීමට සමථ භාවනාව වැඩිය යුතු ය. සිතේ පවත්නා අවිද්‍යාව දුරුකර ප්‍රඥාව වර්ධනය කිරීමට විපස්සනා භාවනාව වැඩිය යුතු ය.

බුදු රජාණන්වහන්සේ නිවන අවබෝධ කරගැනීමට දේශනා කළ අනුපූර්ව ශික්ෂණ ක්‍රමයේ මූලික පියවර තුනක් දැක්වේ. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ලෙස ඒවා නම් කෙරේ. පළමු පියවර සීලයවන අතර, “කාය වාචානං සමොධානං සීලං” යන පාඨයට අනුව කාය, වචන දෙකේ සංවරභාවය සීලය බව එහි සරල අර්ථයයි. ඒ සඳහා කායිකව හා වාචසිකව සිදු කරන අකුසල්වලින් වැලකී සිටීමත් අනුගමනය කළයුතු කායික හා වාචසික කුසලයේ යෙදීමත් අවශ්‍ය වේ. එය වාරිත්‍ර සීලය හා වාරිත්‍ර සීලය ලෙස හැඳින්වේ. මේ සීලය ආර්ය කාන්ත සීලයක් දක්වා වර්ධනය කර ගැනීම නිවන අපේක්ෂා කරන්නෙකු විසින් කළයුතු වේ.

දෙවැනි පියවර සමාධිය වේ. “කුසල විතතසස එකගතා සමාධි” යන පාඨයට අනුව කුසල් සිතේ එකඟ බව, තැන්පත් බව, අරමුණෙහිම පවත්නා බව සමාධිය ලෙස දැක්වේ. වර්තානුකූලව ලබාගන්නා සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතරින් තමාට උචිත කර්මස්ථානය හෙවත් භාවනා අරමුණ අනුව වැඩිකලක් සිත එක අරමුණක තබා ගැනීමෙන් මේ සමාධිය ඇති කරගත හැකි ය. එය සමථ භාවනාව තුළින් සකස් කරගත යුතු ය. සමථ භාවනාව පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් 4 වසර ත්‍රිපිටක ධර්මය පෙළ පොතේ ඇතුළත් සමථ භාවනාව පාඩමෙන් ඔබ මේ වන විටත් ලබාගෙන ඇත. එම නිසා මෙම පාඩමෙන් විපස්සනා භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් ඔබට ලබාගත හැකිවනු ඇත.

අනුපූර්ව ශික්ෂණ ක්‍රමයේ තෙවැනි පියවර ප්‍රඥාවයි. “කුසල විතත සමපයුතන විපසසනා ඤාණං පඤ්ඤා” යන පාඨයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ කුසල් සිත හා යෙදුණු විපස්සනා ඤාණය ප්‍රඥාව බව ය. මෙම පාඨයේ එන විපස්සනා යනු කුමක් ද? “අනිච්චාදිවසෙන විවිධෙහි ආකාරෙහි පසසතිති විපසසනා” යන පාඨයට අනුව අනිත්‍යාදි වශයෙන් විශේෂකොට, විවිධාකාරයෙන් දැකීම විපස්සනාවයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් විශේෂයෙන් බලන්නේ කුමක් ද යන්න ඊළඟට ඇති ප්‍රශ්නයයි. රූප, වේදනා, සංඥා, සංකාර, විඤ්ඤාණ යන පංචස්කන්ධ ලෝකය එසේ අනිච්චාදි වශයෙන් බැලීම මෙයින් අර්ථ ගැන්වෙයි.

“ඉමසමිං යෙව ඛ්‍යාමමනෙත කළෙබරෙ ලොකං ච පඤ්ඤපෙමී” යන පාඨයට අනුව ඉහත දැක් වූ පංචස්කන්ධයම ලෝකය ලෙස බුදු රජාණන්වහන්සේ පණවා වදාළහ. මේ පිළිබඳ අනිත්‍ය ලෙස දුක්ඛ ලෙස හා අනාත්ම ලෙස විදසුන් නුවණින් දැකීම විපස්සනාවයි. මේ නිසා අවිජ්ජාව දුරු වී ප්‍රඥාව පහළ වේ. අනුපූර්ව ශික්ෂණ ක්‍රමයේ අවසන් පියවර වූ ප්‍රඥාව - විදර්ශනා භාවනාව තුළින් වර්ධනය කළයුතු බව ඉන් පැහැදිලි වේ.

බුදුරජාණන්වහන්සේ පහළ වූ භාරතීය සමාජය තුළ සීලය හා සමාධිය පිළිබඳවත්, සීල ප්‍රතිපදාව හා සමථ භාවනාව පිළිබඳවත් ප්‍රමාණාත්මක මෙන්ම ප්‍රායෝගික අවබෝධයක් සහිත දාර්ශනිකයින් ආගමික පූජකවරුන් සිටි බවට සාක්ෂි සුත්‍ර පිටකය තුළ ඇතුළත්ව ඇත. සිදුහත් බෝසතාණන්වහන්සේගේ ආචාර්යවරුන් වූ ආචාරකාලම සහ උද්දකාරාම ඒ සඳහා උදාහරණ දෙකක් පමණි. ඔවුන් සමථ භාවනාවේ උසස්ම ප්‍රතිඵල ලබා තිබිණි. සමථ භාවනාව බුදු දහමට සුවිශේෂී නොවන අතර එය සමකාලීන භාරතීය සමාජයේ පැවැති බුදු රජාණන්වහන්සේ ද පිළිගත් ක්‍රමයකි.

විපස්සනා භාවනාව බුදු දහමට සුවිශේෂී වූවකි. පංචස්කන්ධ පිළිබඳව ත්‍රිලක්ෂණය අනුව ගලපමින් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලෙස දකිමින් මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යන දැක්මක් ගොඩ නගා ගැනීමට එය ඉවහල් වේ. තමා පිළිබඳවත්, පංචස්කන්ධ ලෝකය පිළිබඳවත් සමස්ත ලෝකය පිළිබඳවත් යථාඥාණ දර්ශනයක් ගොඩනැගීම නිවන් අවබෝධයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. ලෞකික ප්‍රඥාවෙන් ඔබ්බට ගිය ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාවක් ගොඩනැගීම තුළින් පමණක් නිවන අවබෝධවන අතර ඒ සඳහා ඇති එකම මග විපස්සනා භාවනාව ලෙස බුදු දහම අවධාරණය කරයි. සමථ භාවනාව සම්මුති සත්‍ය තුළ පවත්නාදේ භාවනා අරමුණු වශයෙන් තබා ගනිමින් තාවකාලිකව කෙලෙසුන් ප්‍රහීණ කිරීමේ ක්‍රියාවලියකි. විපස්සනා භාවනාව සම්මුති සත්‍ය හා පරමාර්ථ සත්‍යය යන දෙකම තුළ පවත්නා දේ භාවනා අරමුණු වශයෙන් ගෙන ස්ථිරව ම කෙලෙස ප්‍රහීණ කිරීමේ ක්‍රියාවලියකි.

බුදු දහමට අනුව ලෝකයේ පවත්නා ජීව, අජීව, (සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක) සියල්ල පරමාර්ථ වශයෙන් සතර ආකාර ලෙස දක්වයි. ඒවා හඳුන්වන්නේ චිත්ත පරමාර්ථ, චෛතසික පරමාර්ථ, රූප පරමාර්ථ හා නිර්වාණය ලෙසිනි. මේ සතර ආකාර වූ පරමාර්ථ අතරින් චිත්ත චෛතසික හා රූප යන තුන සංඛත ධර්ම ලෙස වර්ග කෙරේ. නිර්වාණය එකම අසංඛත ධර්මයි. සංඛත ධර්ම හඳුන්වන්නේ හේතු ප්‍රත්‍ය සමවයයෙන් හටගත් දේ යනුවෙනි.

අසංඛත වූ නිවන එයට ඇතුළත් නැත. හේතු ප්‍රත්‍ය සමවයයෙන් හටගත් සංඛත ධර්මවලට පොදු ධර්මතා තුනක් වේ. “තීණිමානි භික්ඛවෙ සංඛතස්ස සංඛත ලක්ඛණානි කතමානි තීණි. උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ධීතස්ස අඤ්ඤාථතං පඤ්ඤායති” යනුවෙන් දැක්වෙන පාඨය තුළ එම ධර්මතා තුන ඇතුළත් ය. ඇතිවීම, නැතිවීම හා වෙනස් වෙමින් පැවතීම ලෙස සරලව එය දැක්විය හැකි ය. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ පවත්නා උපත - ජීවත්වීම - හා මරණය ලෙස ද අදහස් කරන්නේ මේ

සංකල්පය ම වේ. ත්‍රිලක්ෂණය සංඛත ධර්මයන්ට පොදු වූ ධර්මතාවක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය. මේ ලක්ෂණ අනුව පංචස්කන්ධය, ලෝකය, විශේෂ ලෙස දැකීම විපස්සනා භාවනාවයි. පහත සඳහන් සටහන මේ සංකල්ප අතර පවත්නා සම්බන්ධතාව මැනවින් පැහැදිලි කරයි.

සංඛත පරමාර්ථ ධර්ම	පංචස්කන්ධය	පංචස්කන්ධයේ ප්‍රධාන බෙදීම	විදර්ශනාව
රූප පරමාර්ථය	රූපස්කන්ධය	රූපස්කන්ධය	අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලෙස විදසුන් නුවණින් දැකීම
වෛතසික පරමාර්ථය	වේදනාස්කන්ධය සංඥාස්කන්ධය සංඛාරස්කන්ධය	නාමස්කන්ධය	
චිත්ත පරමාර්ථය	විඤ්ඤාණස්කන්ධය		

කෙලෙස්වලින් බර පුහුදුන් ලෝකයා පංචස්කන්ධය ඇතුළු ලෝකය දකින්නේ යථා ස්වරූපයෙන් නොවේ. අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව මඤ්ඤනාවෙන් හෙවත් විපරිත ලෙසිනි. එවිට සංඥා විපල්ලාස ඇති වේ. සංඥා විපල්ලාස සිවු වැදෑරුම් ය.

01. අනිවෙච නිවචනි සඤ්ඤාවිපල්ලාසො
02. අසුභෙ සුභනි සඤ්ඤාවිපල්ලාසො
03. දුබ්බ සුබනි සඤ්ඤාවිපල්ලාසො
04. අනතෙත අනතානි සඤ්ඤාවිපල්ලාසො

මේ විපරිත දැක්ම නිසා අනිත්‍ය, අසුභය, දුක සහ අනාත්ම බව කිසි දිනක වටහා නොගන්නා පුහුදුන් පුද්ගලයා සියල්ල නිත්‍ය ලෙස දකී. සුභ ලෙස දකී. සැප ලෙස දකී. සදාකල් පවතින සේ දකී. මේ නිසාම මම ය. මාගේ ය. මාගේ ආත්මය යන සත්කාය සමඟ බැඳුණු තණ්හා මාන දිට්ඨි යන අකුසල් සහිත දර්ශනයක් ඇති වේ. එයින් සිත තුළ පවත්නා අවිජ්ජාව තව තවත් පෝෂණය වේ. පංචනීවරණ ධර්ම තව තවත් සිත තුළ ප්‍රබල වේ. අකුසල සක්‍රිය වේ. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ අපුඤ්ඤාහි සංඛාර රැස් කරමින් දුගතියට පත්වීම ය. මිච්ඡා දිට්ඨිගත වීම ය. භවයෙන් භවයට ගමන් කිරීමයි.

විපස්සනා භවනාව අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංකල්ප ඔස්සේ පංචස්කන්ධ ලෝකය දකින්නට සලස්වයි. අනිත්‍ය අනිත්‍ය ලෙසට ද, දුක දුකක් ම ලෙසට ද, අසුභය අසුභය ලෙසට ද, අනාත්මය අනාත්මය ලෙසට ද යථාභූත ඤාණ දර්ශනයක් ඇති කිරීමට උපකාරී වේ. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ලොව පවත්නා සියල්ල ම පරමාර්ථ ධර්ම සමූහයක් පමණක් බවත්, ඒ නිසා ම මම ය, මාගේ ය, මගේ ආත්මය වේ යනුවෙන් ගතහැකි කිසිවක් නොවන

බව පිළිබඳ දැක්මක් ඇතිවීමයි. එය දියුණු කර ගැනීම තුළින් අවිජ්ජාව ප්‍රශ්නය කරමින් ප්‍රඥාව වර්ධනය කළ හැකි වේ. කෙලෙස් තුනීකර නිකෙලෙස් වීමට එමගින් ඉඩ සැලැසේ.

පුහුදුන් පුද්ගලයෙකුගේ සිත තුළ කෙලෙස් ක්‍රියාත්මකවන ආකාර තුනක් පවතී. අනුසය, පරියුට්ඨාන, විනික්කම ලෙස එම අවස්ථා නම් කෙරේ. මෙහි උපරිම හා සමාජමය සක්‍රීය අවස්ථාව විනික්කම ලෙස හැඳින්වේ. නිදාසිටී (අනුසය) අකුසලයන් අවදිවී සිත තුළ පමණක් ක්‍රියාත්මක වෙමින් (පරියුට්ඨාන) පවතී. එයින් ද නොනැවතී. එම අකුසල සිතුවිලි ශාරීරිකව හා වාචසිකව ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගනී. කයින් සහ වචනයෙන් අකුසල සිදුවන්නේ එවිට ය. එය පුද්ගලයාටත් සමාජයටත් හානිකරයි. මේ විනික්කම අවස්ථාව යටපත් කළ හැක්කේ සීලයෙනි. සීලය නිසා මතු වී සක්‍රීය වූ කෙලෙස් හෙවත් අකුසල වෛතසික තදංග වශයෙන් තාවකාලිකව යටපත් වේ. පුද්ගලයා සන්සුන් වේ. එහෙත් සිත තුළ පමණක් තවමත් ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී. එම පරියුට්ඨාන අවස්ථාවේ පවතින තත්ත්වය පාලනය කළහැක්කේ සමථ භාවනාවෙන් පමණි. සිත තුළ අකුසල් ක්‍රියාත්මකව පවත්නා පරියුට්ඨාන අවස්ථාවේ මනස තුළ අපමණ අකුසල චිත්තවීථි හටගනී. ඒවායින් සසර පුරා විපාක ලබාදෙන අකුසල කර්ම හෙවත් අප්‍රඤ්ඤාභිසංඛාර රැස් කෙරේ. සමථ භාවනාවට සිත සමාධිගත කිරීමේ ශක්තියක් ඇති බැවින් එය සමාධි භාවනාව ලෙස ද හැඳින් වේ.

විනික්කම හා පරියුට්ඨාන ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවන කෙලෙස් සිත තුළම නිදා සිටී. එසේ සිටින්නේ අවදි වීමට අවස්ථාව පැමිණෙන තුරු පමණි. ඒ නිසා සීලයෙන් කෙරෙන තදංග ප්‍රභාණය හා සමථයෙන් කෙරෙන විෂ්කම්භන ප්‍රභාණය තාවකාලික වූ යටපත් කිරීමක් පමණි. සිත තුළ නිදා සිටින අකුසලයන් කෙලෙස් මූලිකුපුටා දැමිය හැකි නම් නැවත කිසි දිනක පරියුට්ඨාන - විනික්කම නොවනු ඇත. එය කළ හැක්කේ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමෙන් පමණි. ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමට විපස්සනා භාවනා ඉවහල් වේ. මෙය බුදු රජාණන්වහන්සේ අනුදැන වදාළ බුදු දහමට සුවිශේෂී වූවකි. අවිජ්ජාව පවතින තුරු අනුසය වශයෙන් පවතින කෙලෙස් යටපත් කළ නොහැකි ය. විපස්සනා භාවනාව අනිත්‍යාදී වශයෙන් ලෝකය දැකීම නිසා යථාර්ථය දැකීමට යථාභූත ඤාණ දර්ශනයට සහ යෝනිසෝ මනසිකාරයට ඉඩ සලසයි. විපස්සනා භාවනාවෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමෙන් අනුපූර්ව ශික්ෂාවේ තෙවැනි පියවර සම්පූර්ණ වේ. සියලු කෙලෙස් සමුච්ඡේද වශයෙන් ප්‍රභාණය වේ. ඒ අනුව නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාව සීලයෙන් හා සමථයෙන් පමණක් කිසි දිනක සපුරා ගත නොහැකි ය. සීලය මත පිහිටා සමාධියත්, සමාධිය තුළින් විපස්සනාවත් වැඩිමෙන් පමණක් ක්‍රිවිධ ශික්ෂාව හෙවත් නිවන් මඟ සපුරාගත හැකි ය. ඒ අනුව විපස්සනා භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය ම පියවරක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. ඉහත දැක්වූ සමස්ත අදහස පහත දැක්වෙන සටහනින් ඔබට පැහැදිලි කරගත හැකිවනු ඇත.

කෙලෙස් පවතින අවස්ථාව	ත්‍රිශීක්ෂාව	කෙලෙස් ප්‍රභීණයවන ආකාරය	පිළිපැදිය යුතු මාර්ගය	මෙලොව ලැබෙන ප්‍රතිඵල	සසර ප්‍රතිඵල
අනුසය	ප්‍රඥා	සමුච්ඡේද	විපස්සනා භාවනා	මාර්ග ඵල අවබෝධය	නිර්වාණාබෝධය
පරියුට්ඨාන	සමාධි	විෂ්කම්භන	සමථ භාවනාව	උපචාර - අර්පනා සමාධි	රූප - අරූප ප්‍රතිසන්ධි
විනික්කම	සීල	තදංග	සීලය	මහා කුසල් සිත් ඇති වේ	කාම සුගති ප්‍රතිසන්ධි

විපස්සනා භාවනාව තුළින් සමුච්ඡේදවශයෙන් සියලු කෙලෙස් ප්‍රභීණය කර අරහත්භාවයට පත් උතුමෝ දෙවර්ගයක් වෙති. සමථයානික, විපස්සනායානික ලෙස එම උතුමෝ නම් කෙරෙති. සමථ භාවනාව තුළින් නිවරණ ධර්ම යටපත් කොට සිත සමාධිගතකර ගැනීමෙන් හා විපස්සනා භාවනාවෙන් කෙලෙස් සමුච්ඡේද ලෙස ප්‍රභීණය කරමින් අවිජ්ජාව නසා ලෝකෝතර ප්‍රඥාව වැඩීමෙන් අරහත් භාවයට පත් වූ උතුමා සමථයානික නම් වේ. සිව්පිළිසිඹියා ලැබීම, අභිඥාලාභීවීම වැනි අතිරේක ඥාණයන් දියුණුකර ගැනීමට ද සමථයානික රහතන් වහන්සේට අවස්ථාව සැලසේ. විපස්සනායානිකයා යනු සමථයෙන් තොරව විදර්ශනාවෙන් පමණක් සමාධිය හා ප්‍රඥාව දියුණුකර කෙලෙස් තවන ලද රහතන්වහන්සේ ය. අවබෝධ කළ නිවන එකම වුව ද අතිරේක ඥාණ ලැබීමට විපස්සානායානිකයන් වහන්සේට අවස්ථාවක් නොලැබේ. උන්වහන්සේ ශුෂ්ක විදර්ශක රහතන්වහන්සේ ලෙස ද හඳුන්වයි. වක්ඛුපාල මහරහතන් වහන්සේ ඒ සඳහා උදාහරණයකි. සංස්කාර ධර්මයන් වහා වහා ඇතිව නැතිවන බැවින් අනිත්‍ය වේ. නැවත නැවත සිත පෙළන බැවින් දුක් වේ. තමන්ට කැමති සේ ම වසඟ යේ නොපවතින බැවින් අනාත්ම වේ යන මූලික සිතුවිලි මත විපස්සනා භාවනාව වැඩිය යුතු ය.

විපස්සනා භාවනාවේ උසස්ම ඵලය වන්නේ නිරූපධිසේස නිර්වාණයයි. එයට පෙරාතුව සෝපධිශේෂ නිර්වාණ ධාතුවත්; ලෝකෝතර ප්‍රඥාවත් ලබා ගැනීමට හැකි ය. විපස්සනා භාවනාවෙන් ලෞකික වශයෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල කිහිපයක් පහත පළ වේ.

- ජරාවට පත්වීම ස්වභාවික බව අවබෝධ කරගත හැකිවීම.
- මරණයට පත්වීම ස්වභාවික බව අවබෝධ කරගත හැකිවීම.
- ජීවිතය සැමදා එකලෙස සිතන පහත ආකාරයෙන් නොපවතින බව.
- භෞතික සම්පත් සියල්ල ද නිරන්තරව විපරිණාම ධර්මතාවට යටත් බව.
- අටලෝ දහමට මුහුණ දීමට සිදුවන බව.
- මේ තත්ත්වයන් අවබෝධකොටගෙන දෛනික ජීවිතය කළමනාකරණය කරගනිමින් කුසලයට යොමුවුණු ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීම.

**අභ්‍යාස**

01. විපස්සනා භාවනාවෙන් ලැබෙන උසස්ම ඵලය කුමක් ද?
02. විපස්සනා භාවනාව පුඤ්ඤභාවනා ලෙස ද හැඳින් වේ. එයට හේතු කවරේ ද?
03. පරියුට්ඨාන අවස්ථාවේ කෙලෙස්වල ස්වභාවය කුමක් ද?
04. විපස්සනා භාවනායෙන් දෛනික ජීවිතයට ලද හැකි ආදර්ශ කවරේ ද?
05. ත්‍රිශික්ෂාව හා විපස්සනා භාවනාව අතර ඇති සබඳතාව පෙන්වාදෙන්න.
06. සංඛත පරමාර්ථ ධර්ම හා පංචස්කන්ධය අතර ඇති සබඳතාව පෙන්වාදෙන්න.
07. සමථ භාවනාව හා විදර්ශනා භාවනාව අතර මූලික වෙනස්කම පෙන්වාදෙන්න.