

විදසුන් වඩන්තෝ ඇති තතු දකින්නෝ



එක් කලෙක අප බුදුරජාණන් වහන්සේ දඹදිව සැවැත් නුවර සමීපයේ ජේතවන නම් වූ අනේපිඬු සිටුකුමාගේ ආරාමයෙහි වැඩ වසන සේක. එකල්හි මනා පැහැපත් වූ පෙනුමක් ඇති එක්තරා දෙවියෙක් මධ්‍යම රාත්‍රියෙහි මුළු මහත් ජේතවනයම බබුළුවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත එළඹියේ ය. එළඹ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැද එකත්පසෙක සිටි ඒ දෙවිනෙමේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් විමසුවේ ය.

“ගෞතමයන් වහන්ස, ඇතුළත අවුල් ය; පිටත ද අවුල් ය. සත්ත්ව ප්‍රජාව අවුලෙන් වෙලී සිටියි. කවරෙක් නම් මේ අවුල් නිරවුල් කරන්නේ ද?”

එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ.

“ශීල සංවරයෙහි පිහිටා සමාධිය හා ප්‍රඥාව ද වඩන, බුද්ධිමත් වූ, දක්ෂ වූ, කෙලෙස් නසන විරියය ඇති, විදර්ශනා ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත වූ තැනැත්තා මේ අවුල් සියල්ල නිරවුල් කර ගන්නේ ය.”

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් එදා එම දෙවිඳුහට වදාළ ඉහත සඳහන් අදහස ඇති ගාථාවෙන් කියැවෙන සියලු අවුල් නිරවුල් කර ගැනීම නම් සසර ඉපදීම (ජාති) මහලු ව දිරාපත් වීම (ජරා) රෝග පීඩාවන්ට ලක්වීම (ව්‍යාධි) ජීවිතය අවසන් වීම (මරණය) ආදී වශයෙන් දැක්වෙන සසර දුකින් එතෙර වීම ය. නිවන් පසක් කරලීම ය. එය බෞද්ධයන් වන අපගේ අවසාන අරමුණයි. ඒ සඳහා පළමු ව අප සිල්වත් විය යුතු ය. බාහිර වූ කායික වාචසික සංවරය ඇති කර ගත යුතු ය. දෙවනු ව ඒ මත පිහිටා සමාධිය වැඩිය යුතු ය. එනම් අප සිත් සතන් තුළ ඇති රාග ද්වේශ මෝහ ආදී කෙලෙස් යටපත් කළ යුතු ය. ඒ සඳහා උපකාරී වන්නේ සමථ භාවනාවයි. එමඟින් සිත පිරිසිදු වෙයි; සමාධිගත වෙයි. එහෙත් එය තාවකාලික ය. යටපත් කරන ලද කෙලෙස් නැවත ඉස්මතු වීමෙන් සිතෙහි පිරිසිදු බව ද එකඟ බව ද නැති වී යයි; සමථය, සමාධිය බිඳ වැටෙයි. සමථ භාවනාවෙන් සිදු වන්නේ කෙලෙස් යටපත් කිරීම මිස මුලිනුපුටා දැමීම නොවන බැවිනි. එබැවින් සීලයෙහි පිහිටා සමාධිය වඩන්නා සේ ම සමාධියෙහි පිහිටා ප්‍රඥාව වැඩිය යුතු ය. එනම් සමථ භාවනා මඟින් ඇති කර ගන්නා ආධ්‍යාත්මික දියණුව මත පිහිටා සසර දුකට මුල් වන රාගාදී කෙලෙස් මුල් උදුරා දමන නුවණ ලබා ගත යුතු ය. එය විපස්සනා ඥානය නම් වේ. ඒ සඳහා විපස්සනා භාවනාව වැඩිය යුතු වෙයි. එය අපට සංසාරගත දුකින් මිදී නිවන් දැකීමට උපකාරී වන්නේ ය.

විපස්සනා හෙවත් විදර්ශනා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ යථාර්ථය මනා නුවණින් විශේෂයෙන් දැකීමයි. එනම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමයි. විසේසේන පස්සනීති විපස්සනා විශේෂ වශයෙන් බලයි, දකිය යන තේරුමින් විපස්සනා යයි කියනු ලැබේ.



සිත් සතන්හි කෙලෙස් මල බහුලව තිබිය දී උපදවන සාමාන්‍ය නුවණ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැක්මට අසමත් ය. කළුපාට උපැස් යුවළකින් ලෝකය දකින්නකු සියල්ල කළු පැහැයෙන් ම දකින්නාක් මෙන් කෙලෙස් සහිත සිත් සතන් තුළින් අපි විකෘතියක් දකිමු. විපරීත වූ ලෝකයක් ම අපට පෙනේ. එබැවින් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට නම් සිත් සතන් තුළ මුල්බැස ඇති රාගාදී කෙලෙස් නැවත නූපදිනා පරිදි උදුරා දමිය යුතු ය. ඒ සඳහා වන උතුම් වූ නුවණ විදසුන් නුවණයි. විකෘතියකින් විපරීතයකින් තොර ව ප්‍රකෘතිය ප්‍රකෘතියක් ලෙස ම දැන දැක පසක් කරන එකී විදසුන් නුවණ ලැබීමට උපකාරී වන භාවනාව විපස්සනා භාවනාවයි.

ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින නුවණ බුදු දහමෙහි හඳුන්වා ඇත්තේ පඤ්ඤා යනුවෙනි. ප්‍රඥාව යනු පොත පතින් ගුරුවරුන්ගෙන් අප ලබා ගන්නා ලෝකය හා ජීවිතය පිළිබඳ දැනුම නොවේ. නොයෙක් අයුරින් හේතු සාධක දක්වා කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් තර්ක විතර්ක කොට එළඹෙන නිගමනය ද නොවේ. ප්‍රඥාව යනු සියලු කෙලෙස් මුළුමනින් ම නැති කොට ලබන නොබිඳෙන චිත්ත පාරිශුද්ධිය තුළින් ම ඇති තතු ඇති සැටියෙන් දැකීමයි. එය සාමාන්‍ය දැක්මක් නොව විශේෂ වූ දැක්මකි. එය විපස්සනාවයි. මෙසේ විපස්සනාව ම ප්‍රඥාව වන බැවින් විපස්සනා භාවනාව ම ප්‍රඥා භාවනාව ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. සමථ භාවනාව මඟින් වඩා වඩා ගන්නා ලද කුසල් සිතක් සහිත ස්ථිර වූ සමාධියෙන් යුක්ත තැනැත්තා අනතුරුව ප්‍රඥාව වැඩිය යුතු ය. ප්‍රඥාව යනු කුසල සිත හා එක් වූ

විදුර්ගතා ඥානයයි, විශේෂයෙන් ලබා ගත් දැක්මයි, ප්‍රත්‍යක්ෂයයි, විශේෂ අවබෝධයයි, යථාර්ථාවබෝධයයි. එම අවබෝධය ඇති කර ගත හැක්කේ විදුර්ගතා භාවනාව වැඩිමෙනි. විදුර්ගතා භාවනාවෙන් උපදවා ගන්නා යථාර්ථාවබෝධයට ම හෙවත් ප්‍රඥාවට ම පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධය යයි ද කියනු ලැබේ. ලෝකය හා ජීවිතය පිළිබඳ අපට ඇති කර ගත හැකි අවබෝධය දෙයාකාර ය. එනම් සම්මුති සත්‍යාවබෝධය හා පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධය යනුවෙනි. සම්මුති සත්‍යය යථාර්ථය නොවේ. පරම සත්‍යය නොවේ. අපි බොහෝ විට එයින් නොමග යන්නෙමු. මුලාවට පත් වන්නෙමු. සම්මුතිය යනු සාමාන්‍ය ලෝක ව්‍යවහාරයයි. මිනිසුන් අතර ඇති එකඟතාවයි. නිදසුන් වශයෙන් 'රථය' යන යෙදුම ගනිමු. ඇත්ත වශයෙන් ම රථය කියා දෙයක් තිබේ ද? රථය යන්නෙන් අප අදහස් කරන වස්තුව සෑදී ඇත්තේ විවිධ අංගෝපාංග එක් වීමෙනි. පියවරින් පියවර එම අංගෝපාංග වෙන් කර බැලූ විට රථය යැයි කිසිවක් නැත. එංජිම, සුක්කානම, ගියර, කණ්ණාඩි, වීදුරු, ටයර් සහ ටියුබ් වශයෙන් ඒවා කොටස් කළ හැකි ය. එම කොටස් ද නැවතත් වීදුරු, ලෝහ, රබර් ආදී වශයෙන් අනුකොටස්වලට බෙදිය හැකි ය. තව දුරටත් එම අංගෝපාංග තද (පඨවි) ගතිය, ද්‍රව (ආපෝ) ගතිය, උෂ්ණ, ශීතල (තේජෝ) ගතිය, සෙලවෙන (වායෝ) ගතිය ආදී වශයෙන් ද බෙදා දැක්විය හැකි ය. මෙසේ අවසාන වශයෙන් තව දුරටත් බෙදා දැක්විය නොහැකි තත්ත්වය අවබෝධ කිරීම විපස්සනාවයි, පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධයයි, ප්‍රඥාව ලබා ගැනීමයි. ඒ සඳහා වන භාවනාව විපස්සනා භාවනාවයි.

ඉහත සඳහන් කළ රථය යන යෙදුම මෙන් ම සත්ත්වයා යන යෙදුම ද සම්මුතියකි. ලෝකයාගේ ව්‍යවහාරයකි. භාෂාවේ එන නාම පදයෙකි. රථය යනු විවිධාකාර වූ අංගෝපාංග සමූහයක් පමණක් වන්නාසේ ම ලෝකය යනු ද සත්ත්වයා යනු ද ස්කන්ධ සමූහයක් පමණි. ස්කන්ධ යනු ගොඩවල් ය. සමූහය, රාශිය යන තේරුම් ද ස්කන්ධ යන්නට දැක්විය හැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කර ඇති පරිදි ස්කන්ධ පහකි.

1. රූප ස්කන්ධය - (ශරීරය, කය, භෞතික සැකැස්ම) පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා භූත - ඇස හා රූප, කන හා ශබ්ද, නාසය හා ගඳ සුවඳ, දිව හා රස, සිරුර හා ස්පර්ශය යන සාධකවල එකතුව
2. වේදනා ස්කන්ධය - (වින්දනය, විඳීම) සැප, දුක් හා මැදිහත් විඳීම. ඇස-කන ආදී ඉඳුරන්ට රූප ශබ්දාදී අරමුණු හමු වූ විට සිතෙහි ඇතිවන වින්දනය
3. සංකල්ප ස්කන්ධය - (සිත් තුළ උපදින සටහන්, නිමිති) රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, ස්පර්ශ සංඥා, ධර්ම සංඥා යැයි බෙදා දැක්විය හැකි හඳුනා ගැනීම
4. සංඛාර ස්කන්ධය - (වේතනා, රූප කිරීම) කුසල කර්ම, අකුසල කර්මාදී වශයෙන් හැඳින්වෙන දිගු කලක් නැවත නැවත කිරීමෙන් ප්‍රබලත්වයට පත්වන වේතනාව පෙරටු කොට ගත් ක්‍රියා

5. විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය - (අරමුණු දැන ගැනීම, විජානනය) ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, සිත යන මෙම ඉන්ද්‍රියයන් මගින් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණු ගැනීමත් සමග ම පහළ වන දැනීම, වක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණාදි සය ආකාර විජානනයන්

ලෝකය, සත්ත්වයා යැයි හඳුන්වනු ලබන අනිත්‍ය වූ ස්කන්ධයන් නිත්‍ය යැයි අපි දකිමු. අනිත්‍ය බැවින් දුක් සහිත වූ එම ස්කන්ධයන් සැප යැයි දකිමු. දුක් සහිත බැවින් මගේ ය මම ය, මගේ ආත්මය යැයි නොසැලකිය යුතු වූ එම ස්කන්ධ මගේ ය, මම ය, මගේ ආත්මය යැයි ද දකිමු. අසුභ වූ එම ස්කන්ධයන් සුභ යැයි ද අපි හඳුනා ගනිමු, සිතමු, දකිමු. මෙය විපරීත වූ හැඟීමකි, සිතීමකි, දැකීමකි. විදර්ශනා භාවනාව ඉහත කී විකෘතියෙන් ප්‍රකෘතිය වෙත අපගේ දක්ම ගෙන එයි. අනිත්‍ය වූ ස්කන්ධාදී ධර්ම අනිත්‍ය යැයි ද දුක් සහිත වූ එම ධර්ම දුක් සහිත යැයි ද අනාත්ම වූ එම ධර්ම අනාත්ම යැයි ද අසුභ වූ එම ධර්ම අසුභ යැයි ද ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැන, දැක ගත හැක්කේ විපස්සනාවෙනි. මෙසේ ලෝකයා සත්ත්වයා යැයි කියනු ලබන ස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ යථාර්ථය වන අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැන, දැක ගන්නා භාවනාව වන බැවින් එය ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව ලෙස ද හැඳින්වේ. එම යථාර්ථවබෝධය ම සියලු දුක් නැති කරයි; නිවන් සුවයට පමුණුවයි.

සමථ භාවනා මගින් කුසල ධර්මයන් අරමුණු කොට එකඟ කර ගත් සිත් ඇත්තවූත් විසින් විදර්ශනාව වැඩිමේ දී ස්කන්ධ ධර්මයන් අනුව ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කළ යුත්තේ මෙසේ ය.

රූපය අනිත්‍ය ය. නිත්‍ය, ස්ථිර, සදාකාලික නොවන්නේ ය. බිඳවැටෙන සුලු ය. නැසෙන සුලු ය.

රූපය අනිත්‍ය වන බැවින් දුක් සහිත ය. එහි සැපතක් සුවයක් නොවන්නේ ය. දුක ම උපදවන සුලු ය.

රූපය දුක් සහිත වන බැවින් අනාත්ම ය. මගේ ය, මම ය, මගේ ආත්මය යැයි සැලකිය නොහැකි ය. ආත්ම ස්වරූපයෙන් තොර ය.

ඉහත දක්වන ලද සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳ ව ද මේ ආකාරයෙන් ම වේදනාව අනිත්‍ය ය, අනිත්‍ය වන බැවින් දුක ය, දුක් සහිත වන බැවින් අනාත්මය ආදී වශයෙන් විපස්සනා කළ යුතු ය. දිගු කලක් පුරුදු පුහුණු කළ යුතු ය. ස්කන්ධ ධර්මයන්ගේ යථාර්ථය වන ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධය තහවුරු කර ගත යුතු ය.


යම් කලෙක ආර්ය ශ්‍රාවකයා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍ය යැයි ද, එම ධර්මයන් අනිත්‍ය වන බැවින් දුක් සහිත යැයි ද, දුක් සහිත වන බැවින් අනාත්ම යැයි ද මනා නුවණින් දැකියි ද එය ම විශුද්ධිය නම් වූ නිවනට මග යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ. මේ අනුව නැවත නැවතත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම, යන ත්‍රිලක්ෂණය නම් වූ විශ්ව සාධාරණ සත්‍යය මෙනෙහි කිරීම, සිත්හි ලා වැඩීම,

ප්‍රගුණ කිරීම, විදර්ශනා භාවනාවයි. එසේ මෙනෙහි කොට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දක්නා තැනැත්තා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ලෝකය, සත්ත්වයා යැයි කියනු ලබන ස්කන්ධ ධර්මයන් කෙරෙහි කලකිරෙයි. එම ධර්ම අනිත්‍ය ය, දුක ය, අනාත්ම යැයි අවබෝධ වීමෙන් එසේ කලකිරෙන හෙතෙම ඒ කලකිරීම නිසා ම එම ධර්මයන් කෙරෙහි නොඇලෙයි. ඔහු තුළ ඇති ඇල්ම දුරු වේ. නොඇල්ම ඇති බැවින් හෙතෙම රාග, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙයි. මිදුණු කල්හි මිදුණේ යැයි, නුවණ පහළ වෙයි. එයින් ම සසර ඉපදීම අවසන් කොට නිවන් සුවය ලබා ගනියි. ප්‍රඥාව උපදවන බැවින් ප්‍රඥා භාවනාව යැයි ද, ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධ කරවන බැවින් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව යැයි ද හැඳින්වෙන විපස්සනා භාවනාව අපගේ සාමාන්‍ය සම්මුති නුවණ ඉක්මවා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීම (යථාභූතඤාණ දස්සනාය) නම් වූ පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධය ඇති කරන්නේ ය. එමඟින් නිවන් සාදා දෙන්නේ ය.

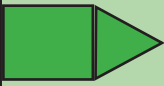
තිලකුණු දැකීම, නිවන් අවබෝධයෙන් මෙපිට මෙලොව පරලොව සසර ජීවිතයේ දී ද නොයෙක් අයුරින් ඵලදායක වෙයි. තිලකුණු පිළිබඳ මනා අවදිකමින් යුත් පුද්ගලයා ගත කරන්නේ වාමි අල්පේච්ඡ ජීවිතයකි. හෙතෙම යථාර්ථය දක්නා බැවින් අසීමිත ආශාවෙන් හෙවත් මහිච්ඡතාවෙන් තොර වෙයි. අවම බලාපොරොත්තු ඇත්තේ වෙයි. කවර සම්පතක කුමන සුවයෙක වුව ද ගිජු වීමෙහි අරුතක් නැතැයි හෙතෙම දකියි. ලද පමණින් සතුටු වෙයි. පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැක්කෙකු වෙයි. බොහෝ වැඩ කටයුතුවලින් තොර වෙයි, විවේකී වෙයි.

තිලකුණු දන්නා තැනැත්තා අකම්පිත ය. අටලෝ දහමින් නොසැලෙයි. සියල්ල අනිත්‍ය බවත්, දුක් සහිත බවත්, අනාත්ම බවත් දන්නා හෙතෙම ලාභ අලාභාදී කිසිවක් නිසා උද්දාමයට, සතුටට මෙන් ම කම්පනයට ද දුකට ද පත් නොවේ. සිව් දිගින් හමනා සුළඟින් කම්පා නොවන ඉන්ද්‍රබාලයක් සේ දිවි ගෙවයි. හෙතෙම උපේක්ෂා සහගත ය. මැදිහත් ව සිතන්නේ ය. අන්තගාමී නොවේ; අන්තවාදී නොවේ. දර්ශනයෙන් මෙන් ම චරණයෙන් ද මැදිහත් අයකු වෙයි. දෘෂ්ඨියකට නොවැටෙයි. හෙතෙම අනනිමානී ය. අනිමානනයෙන් තොර වන්නේ ය. අනිමානනයෙහි අරුතක් නැතැයි දනී. හෙතෙම අනනිමානී වන බැවින් ම ආචාරශීලී ය. සමාජශීලී ය. මෙසේ ඉතා දියුණු පෞරුෂයක් ඇති චරිතවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ද ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව හෙවත් විදර්ශනා භාවනාව තුළින් හැකියාව ලැබෙන්නේ ය.

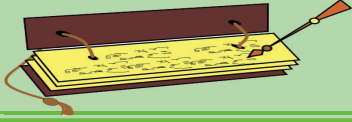
සාරාංශය



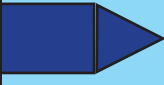
විදර්ශනා යනු විශේෂ අවබෝධයයි. ඒ සඳහා බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන භාවනාව විදර්ශනා භාවනාව ය. එම භාවනාව ත්‍රිලක්ෂණය මෙනෙහි කිරීමට උගන්වන බැවින් ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව ලෙස ද එමඟින් සසර දුකින් මුදාලන ප්‍රඥාව ලබා දෙන බැවින් ප්‍රඥා භාවනාව ලෙස ද හැඳින්වේ. සමථ භාවනා මඟින් යටපත් කරන ලද කෙලෙස් නැවත මතු වීම වළකාලමින් එම කෙලෙස් මුලිනුපුටා දමන මෙම භාවනාව උසස් චරිත සංවර්ධනයක් ඇති කරන අතර නිවන් සැප ලබා ගැනීමට ද උපකාරී වේ.




ක්‍රියාකාරකම



01. විපස්සනා භාවනාව එනමින් හැඳින්වෙන්නේ ඇයි? පැහැදිලි කරන්න.
02. ප්‍රඥා භාවනා ලෙස ද විපස්සනා භාවනාව හඳුන්වනු ලැබීමට හේතු දක්වන්න.



පැවරුම



ඔබේ පවුලේ අය සමග සාකච්ඡා කොට භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගොස් එක් දිනක් හෝ භාවනා පුහුණුවක යෙදෙන්න.