

මෙය වර්තමානයේ බොහෝ දෙනෙකුට ඇති වන ගැටළුවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කළ ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් නිවන් සාක්ෂාත් කර ගත් පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව අසංඛේයය ගණන් වේ. භාවනා කර නිවන් දුටු පුද්ගලයන් පිළිබඳව ත්‍රිපිටක පාළියෙහි සඳහන් වන්නේ ඉතාම අල්ප වශයෙනි. එහෙයින් බොහෝ දෙනෙකුට ඇතිවන ගැටළුවක් වන්නේ නිවන් දැකීමට භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය කටයුත්තක්ද යන්නයි.

මෙයට දිය හැකි කෙටිම පිළිතුර “ඔව්” යන්නයි. නිවන් සාක්ෂාත් කරගැනීමට භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ පිළිබඳව පැහැදිලි කරගැනීමට අංගුත්තර පඤ්චකනිපාතයේ, පඤ්චඛිඨික වර්ගයේ එන ‘විමුක්තායතන සූත්‍රය’ ඇසුරු කළ හැකි වේ. එහි මෙසේ සඳහන් වේ.

“පඤ්චිමානි භික්ඛවේ විමුක්තායතනානි, යත්ථ භික්ඛුනෝ අප්පමත්තස්ස අනාපිනෝ පභිතත්තස්ස විහරතෝ අවිමුත්තං වා චිත්තං විමුච්චති, අපරික්ඛිතා වා ආසවා පරික්ඛයං ගච්ඡන්ති, අනනුප්පත්තං වා අනුත්තරං යෝගක්ඛේමං අනුපාපුණාති.” – ‘මහණෙනි, අප්‍රමාදීව, කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව, නිවන කරා ගිය සිත් ඇතිව වාසය කරන්නා වූ භික්ෂුවකගේ (යෝගාවචරයෙකුගේ) සංස්කාරයන් කෙරෙත් නොමිදුණු සිත මිදීමට පත්වන, ක්ෂය නොවූ ආශ්‍රව ක්ෂය වීමට පත්වන, නොපැමිණි අනුත්තර යෝගක්ෂේම සංඛ්‍යාත නිර්වාණයට පමුණුවන විමුක්ත ආයතන පසකි.’

මෙසේ ශාසනයෙහි උතුම් නිවන් පිණිස ගුණධර්ම පුරන භික්ෂු, භික්ෂුණි, උපාසක, උපාසිකා යන කොයි කා හටත් නිවන් අවබෝධය පිණිස පවතින විමුක්ත ආයතන හෙවත් නිවන් දොරටු පසක් (5) බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක. එනම්,

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
2. ධර්ම දේශනය
3. ධර්ම සජ්ඣායනය
4. ධර්ම මනසිකාරය
5. භාවනාව

මෙහිදී ධර්ම ශ්‍රවණය, ධර්ම දේශනය, ධර්ම සජ්ඣායනය, ධර්ම මනසිකාරය යන සියල්ලම නිවනට හේතු වන, නිවන් දොරටු බව බුද්ධ දේශනයෙන්ම පැහැදිලි වේ. එහෙත් වරදවා ගත යුතු නොවේ. හුදු ධර්ම ශ්‍රවණය ආදියෙන් පමණක් නිවන් සාක්ෂාත් කරගැනීමට පූර්වයෙහි වැඩු සිතක් තිබීම අනිවාර්යය වේ. එහෙයින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්ව ලොව බලා ධර්ම ශ්‍රවණයට සුදුසු නුවණ මුහුකුරා ගිය සත්ත්වයන් පරික්ෂා කළ සේක. ඒ අනුව ලොව සියලු සත්ත්වයන් පියුම් විලක ඇති පියුම් සේ දකිමින් සතර වැදෑරුම්ව හඳුනා ගත් සේක.

1. උද්ඝට්ඨිකඥ - සතරපද ගාථාවක් ඇසූ පමණින් නිවන් සාක්ෂාත් කර ගත හැකි පුද්ගලයන්. උදා - උපතිස්ස පරිබ්‍රාජකතුමා
2. විපඤ්චිකඥ - දීර්ඝ වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් නිවන් සාක්ෂාත් කරගන්නා පුද්ගලයන්. උදා - පස්වග තාපසතුමන් ඇතුළු බොහෝ දෙනා
3. නෙය්‍ය - ධර්ම ශ්‍රවණය කර ඒ ධර්මය අනුව පිළිපදිමින් බොහෝ කලක් භාවනා ආදී ගුණාංග පූරණය කර නිවන් සාක්ෂාත් කරගන්නා පුද්ගලයන්. උදා - චක්ඛුපාල මහරහතන් වහන්සේ වැනි බොහෝ දෙනා
4. පදපරම - ධර්ම ශ්‍රවණ ආදී කිසිදු ලෙසකින් මෙම භවයේ නිවන් සාක්ෂාත් කර නොගන්නා අය.

මේ සතර වැදෑරුම් පුද්ගලයන් අතුරින් පළමු පුද්ගල යුගලයම ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් නිවන් සාක්ෂාත් කරගන්නා අය වෙති. අන් අයට භාවනා කිරීම ආදී ගුණධර්ම පූරණය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහිදී පළමු පුද්ගල යුගලය ධර්ම ශ්‍රවණාදියකින් ඉක්මනින් නිවන් සාක්ෂාත් කරගනුයේ ඔවුන්ගේ සන්තානය තුළ පූර්ව භවයන්හි භාවනා කිරීම් මඟින් නුවණ මුහුකුරා ගොස් ඇති බැවිනි. එහෙයින් සියලු දෙනාට භාවනාව නිවන් පිණිස අත්‍යවශ්‍ය බව දත යුතු.

යමෙක් මේ භවයේ භාවනා කරන්නේ නම්, ඔහුට මේ භවයේම නිවන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට එය හේතුවක් වේ. ඒ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වදාලේ මෙසේය. “ යෝ හි කෝචි හික්ඛවේ ඉමේ චත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍යා, සත්තවස්සානි තස්ස ද්විත්තං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඛිඛං දිට්ඨේව ධම්මේ අඤ්ඤා සති වා උපාදිසේසේ අනාගාමිනා.”
‘මහණෙනි, යමෙක් මේ කායානුපස්සනා ආදී සතර සතිපට්ඨානයන් සත් වසක් වඩන්නේ නම් (භාවනා කරන්නේ නම්), ඔහුට මේ අත්භවයේම අරිහත්වයට පත්වීමට හැකි වේ. යම් හෙයකින් උපාදිශේෂ සහිත වූයේ නම් අනාගාමී විය හැකි වේ.

ඉක්බිති මේ සත් වසක කාලය, සය වස, පස් වස යනාදී ලෙස අඩු වී යමෙක් දින හතක් (7) නමුදු නිවැරදිව මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නේ නම් අරිහත්වයට හෝ අනාගාමීඵලයට පත්වන බව බුදු මුවින්ම වදාළ බැවින් තවත් කල්යල් බැලිය යුතු නොවේ.

භාවනාවෙහි ප්‍රභේද දෙක(2)

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය සමථ භාවනා, විදර්ශනා භාවනා යනුවෙන් දෙවැදෑරුම් වේ. සිතේ එකඟ බවක් හෙවත් සමාධියක් අත් පත් කර දෙන, නිවරණ ධර්ම විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රභාණය කරන හෙවත් නිවරණ ධර්ම යටපත් කරන භාවනාව සමථ භාවනාව නම් වේ. ඒ සඳහා පෙළ අටුවාවන්හි සමථ කර්මස්ථාන සතළිසක් (40) දැක්වේ. ඒවා සමසතළිස් කර්මස්ථාන ලෙස හැඳින්වේ.

සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණයට නංවමින් සිදු කරන භාවනාව විදර්ශනා භාවනාවයි. සෝවාන් ආදී මාර්ගඵලයන්ට පත්ව නිවන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට අනිවාර්යයෙන්ම වැඩිය යුතු භාවනාව වන්නේ මෙම විදර්ශනා භාවනාවයි. එය සිතෙහි කෙලෙස් ධර්ම සහමුලින්ම නසා සිත නිවනට යොමු කරවයි.

සමසතළිස් කර්මස්ථාන

- | | |
|--|-----------|
| 1. දස කසිණ - (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, නීල, පිත, ලෝහිත, ඕදාත, ආලෝක, ආකාස) | 10 |
| 2. දස අසුභ - (උද්ධමාතක, විනීලක, විපුබ්බක, විච්ඡිද්දක, වික්ඛායිතක, වික්ඛිත්තක, හතචික්ඛිත්තක, ලෝහිතක, පුලවක, අට්ඨික) | 10 |
| 3. දස අනුස්සති - (බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, වාගානුස්සති, දේවතානුස්සති, උපසමානුස්සති, මරණානුස්සති, කායගතාසති, අනාපානසති) | 10 |
| 4. සතර බ්‍රහ්ම විහාර - (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා) | 04 |
| 5. සතර අරූප ධ්‍යාන - (ආකාසානඤ්චායතනය, විඤ්ඤානඤ්චායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය) | 04 |
| 6. ආහාරයේ පටික්කුල සඤ්ඤාව | 01 |
| 7. චතුර්ධාතු වචන්ථානය | 01 |
| | 40 |

භාවනාවට සුදානම් වීම - ශීලය පිරිසිදුකර ගැනීම

මෙසේ සමථ, විදර්ශනා භාවනා වැඩිම සඳහා සුදානම් වන හික්ෂු, හික්ෂුණි, උපාසක, උපාසිකා යන සියලුදෙනාම පළමු කොටම සිවු පිරිසිදු ශීලයක පිහිටිය යුතු වේ. එනම්,

1. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය - බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පනවා වදාළ සිකපද සංඛ්‍යාත ශීලය පිරිසිදු කර ගත යුතු වේ. ඒ අනුව උපසපත් හික්ෂුවක් නම් ස්වකීය ශීලයද, සාමාජික හික්ෂුවක් ඒ අදාළ ශීලයද සෙසු උපාසක උපාසිකාවෝ තම නිත්‍ය ශීලය වන පංචශීලය හෝ පෙහෙවස් සමාදන් වීම් වශයෙන් ශීලය පිරිසිදු කර ගත යුතු වේ. ඒ අනුව සිල්පද බිඳී ඇත්නම් යලි ශීලයක පිහිටා ගත යුතු වේ.

2. ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය - ඇස, කන, නාසය, දිව, ගරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කර ගත යුතු වේ. ඒ අනුව උදාහරණයක් ලෙස ඇසින් දකින රූප කෙරෙහි ඇල්මක්, රාගයක් හෝ ගැටීමක් ඇති නොවන අයුරින් ඒවා දුටු මාත්‍රයෙන් ඉවත දමා නිමිති වශයෙන් හෝ අනුවාසක්ෂණ වශයෙන් නොසලකා ඇස සංවර කර ගත යුතු වේ.
3. ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය - එනම් මිථ්‍යා ආජීවයෙන් වැළකී සම්මා ආජීවයේ සිට තම දිවිපැවැත්ම සකසා ගත යුතු වේ.
4. ප්‍රත්‍ය සන්තිශ්‍රිත ශීලය - තමා පරිහරණය කරන ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම්, ගේ දොර ආදී ප්‍රත්‍යයන් සිහි නුවණින් සලකා බලා පරිහරණය කළ යුතු වේ. හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් නම්, සිවුපසය ප්‍රත්‍යවේක්ෂා නුවණින් යුතුව පරිහරණය කිරීමයි.

මෙසේ පළමුව ශීලය පිරිසිදු කරගෙන ඉක්බිති සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේන්මක් වෙතින් සමථ-විදර්ශනා භාවනා සඳහා උපදෙස් ලබා ගත යුතු වේ. එසේ සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සොයා ගැනීම වර්තමානයේ ඉතාම අපහසු වේ. මන්ද බොහෝ දෙනා භාවනාව පිළිබඳ හරිහැටි අවබෝධයක් නොමැතිව තමා භාවනා නොකර අන් අයට භාවනාව උගන්වන තත්ත්වයට පත්ව ඇති බැවිනි. එහෙයින් සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සොයා ගත නොහැකි නම් ඊට සුදුසු ග්‍රන්ථ පරිශීලනය කළ යුතු වේ. එය ඉතාමත් අපහසු කටයුත්තක් වේ. මන්ද නානා ප්‍රකාර භාවනා ග්‍රන්ථ වර්තමානයේ ප්‍රකාශයට පත්ව ඇති බැවිනි. එහෙයින් සුදුසු භාවනා ග්‍රන්ථයක් නිර්දේශ කිරීම පවා අපහසු වී ඇත. අවිශේෂයෙන් රේරුකානේ වන්දවිමල මහානාහිමියන් විසින් ලියා පළ කර ඇති ග්‍රන්ථ ත්‍රිපිටකයට අනුකූල බැවින් ඒවා නිර්දේශ කළ හැකි වේ. එසේ සුදුසු ග්‍රන්ථ සොයා ගත නොහැකි පින්වතුන් මේ ලිපි පෙළ පරිශීලනය කරන්නා!

භාවනා පූර්වකාන්‍යය හා සතර කමටහන්

භාවනාවක් සාර්ථක කරගැනීම පිණිස ඊට පෙර කළ යුතු පූර්ව කාන්‍යයක් ඇත්තේය. තෙරුවන් වන්දනා කිරීම, තෙරුවන් සහ ආර්යයන් වහන්සේලා කමා කරවා ගැනීම, පින් අනුමෝදන් කිරීම හා අනුමෝදන් වීම, ශීලය ආවර්ජනා කිරීම, භාවනා අධිෂ්ඨානය වැනි පූර්ව කටයුතු කිහිපයක් සිදු කර භාවනාව අරඹන තැනැත්තාගේ භාවනාව ඉක්මනින් සමාද්ධිමත් වේ.

එසේ පූර්ව කාන්‍යයකින් අනතුරුව බුද්ධානුස්සතිය, මෙමත්‍රිය, අසුභය, මරණසතිය යන සතර කමටහන් කෙටි වේලාවක් වඩා භාවනාව ඇරඹීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. මෙම සතර කමටහන් යෝගියාට ආරක්ෂාවක් සලසන භාවනා බැවින් ‘වතුරාරක්ෂක භාවනා’ ලෙසද හැඳින්වේ. විශේෂයෙන්ම බුද්ධානුස්සතිය ටික වේලාවක් වැඩිමෙන් සිතෙහි ශ්‍රද්ධාව වැඩි වී සිත මාදු බවට පත් වේ. එසේම මෙමත්‍රිය වැඩිමෙන්ද සිතේ මාදු මොළොක් බවක් ඇතිව, ගැටීම් ඇති නම් දුරුවේ. අසුභය වැඩිමෙන් ස්කන්ධයන් කෙරෙහි ඇති ඇලීම තුනී කරගත හැකි අතර මරණසතිය වැඩිමෙන් වීර්යය වැඩි කර ගත හැකි වේ. මෙසේ ටික වේලාවක් සතර කමටහන් වඩා ඉක්බිති තමාට සුදුසු මූල කර්මස්ථානයක් ගෙන භාවනා කිරීමෙන් ඉක්මනින් භාවනාව සඵල කර ගත හැකි වේ.

මෙසේ භාවනා පූර්ව කාන්‍යය සහ සතර කමටහන් ලෙස භාවිත කළ හැකි පරිදි සකස් කරන ලද පහත කොටස් පළමුව කට පාඩම් කරගන්න. ඉක්බිති භාවනා ආසනයට වාඩි වී පළමුව මෙය මෙනෙහි කර අනතුරුව භාවනාව ඇරඹීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

1. තෙරුවන් වැඳීම

ඉතිපි සෝ භගවා..... ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා..... සුපටිපන්නෝ.....

2. කමා කරවා ගැනීම

අනන්ත සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ සිත - කය - චචනය යන තුන් දොරින් උතුම් වූ බුද්ධ රත්නයටද, ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නයටද, මහා සංඝ රත්නයටද, බුදු, පසේබුදු, මහරහතන්වහන්සේලා ඇතුලු සියලු ආර්යයන් වහන්සේලාටද සියලු ගුරු උතුමන්ටද දැන හෝ නොදැන යම් වරදක් සිදු වී නම් ඒ සියලු වරදට මට සමාව ලැබේවා! දෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා!! තෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා!!!

3. ජීවිත පරිත්‍යාගය

- මාගේ ජීවිතය උතුම් බුද්ධ රත්නයට පූජා කරමි. පූජා වේවා!
- මාගේ ජීවිතය ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නයට පූජා කරමි. පූජා වේවා!
- මාගේ ජීවිතය මහා සංඝ රත්නයට පූජා කරමි. පූජා වේවා!
- මාගේ ජීවිතය ගුරු උතුමන් වහන්සේලාට පූජා කරමි. පූජා වේවා!

4. පින්දීම

අනන්ත සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස් කළා වූ සියලු පුණ්‍ය සම්භාර ධර්මයන්ද තෙරුවන් වන්දනාමය පින් ද ජීවිත පූජාමය පින් ද මාගේ ගුරු උතුමන් වහන්සේලා අනුමෝදන් වන සේක්වා! මහත් සෘද්ධි ඇත්තා වූ දෙවියෝද නාගයෝද සියලු භූතයෝද සියලු සත්ත්වයෝද මාගේ සියලු නෑයෝද මේ සියලු පින් අනුමෝදන් වෙත්වා.

5. පින් අනුමෝදන් වීම

සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලාගේද සියලු පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාගේද සියලු මහරහතන් වහන්සේලාගේද සියලු ආර්යයන් වහන්සේලාගේද සියලු බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේලාගේද යම් පුණ්‍ය සම්භාරයක් වේ ද ඒ සියල්ල මම අනුමෝදන් වෙමි.

6. සිල් ආවර්ජනය කිරීම

බුද්ධාදී නුවණැති උතුමන් විසින් ප්‍රශංසා කරන ලද, ශාන්ත නිවන් සුව පිණිසම මා විසින් සමාදන් වූ සිකපද මූල මැද අග කිසිදු තැනකින් බිඳී නොමැත. මාගේ ශීලය පිරිසිදුය. (මෙතැනදී බිඳුණු සිකපද සිහි වුවහොත් නැවත සමාදන්ව ආවර්ජනය කළ යුතුය)

7. පූර්ව අධිෂ්ඨානය

- ජරා ව්‍යාධි මරණ ආදී දුක් කඳ මා ළඟට පැමිණෙන්නට පෙර මට වැඩ පිණිස භාවනා කරමි. වහ වහා භාවනා කරමි.
- ජරා ව්‍යාධි මරණ ආදී මහා දුක් කඳින් මිදීම පිණිස කුඩා දුක් ඉවසමි.
- සියලු දුක් දුරලන ශාන්ත නිවන් සුව පිණිසම වූ මාගේ මේ භාවනාව නොනවත්වා කරමි.

8. බුදුගුණ මෙතෙහි කිරීම

අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ සේක. සියලු කෙලෙස් සතුරන් නැසූ සේක. සසර ගමන නතර කළ සේක. රහසින්වත් පවි නොකළ සේක. සියලු දේව මිනිසුන්ගේ ආමිස ප්‍රතිපත්ති පුජාවනට සුදුසු වූ සේක. එසේ හෙයින්ම ‘අරහං’ නම් වන සේක.

9. මෙන් වැඩීම

- මම වෛර නැත්තේ වෙමිවා. තරඟ නැත්තේ වෙමිවා. දුක් කම් කටොළ නැත්තේ වෙමිවා. සුවසේ ආත්මය පරිහරණය කරන්නේ වෙමිවා.
- මා මෙන්ම සියලු දේවියෝද සියලු සත්ත්වයෝද වෛර නැත්තෝ වෙත්වා. තරඟ නැත්තෝ වෙත්වා. දුක් කම් කටොළ නැත්තෝ වෙත්වා. සුවසේ ආත්මය පරිහරණය කරන්නෝ වෙත්වා.

10. පිළිකුල මෙතෙහි කිරීම

මාගේ මේ ශරීරය රන් රිදී මුතු මැණික් වෛරෝඩි ආදී වූ වටිනා දේවලින් හෝ සඳුන් තුවරල ආදී වූ සුවඳැති දේවලින් හෝ සෑදුණක් නොව කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී වූ පිළිකුල් වූත් පරම දුර්ගන්ධ වූත් දෙතිස් කුණපයකින් සෑදුණෙකි. මේ කය පිළිකුලයි. පරම දුර්ගන්ධයි.

11. මරණය සිහි කිරීම

මාගේ ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.

මෙතැන් පටන් යෝගාවචරයා විසින් ස්වකීය මූල කර්මස්ථානය සිහි කළ යුතුය.
(කර්මස්ථාන ප්‍රදීපය ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

සම්පාදක
මහව ඤාණාලෝක හිමි

නවතම දහම් ලිපි සඳහා පිවිසෙන්න. www.mahavihara.lk

පරිගණක අකුරු සැකසුම

උපේක්ෂා පියරංගිකා මිය