

### බුදුසමයේ භාවනාව

බුදුදහමේ දැක්වෙන සෑම දහමි පදයකින් ම අපට මගපෙන්වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතයි. දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා වශයෙන් මෙන් ම සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා වශයෙන් සඳහන් සෑම අනුශාසනයකින් ම මේ සඳහා මග පෙන්වයි. එම දහම සිහිනුවණින් හා ශ්‍රද්ධාවෙන් ශ්‍රවණය කොට අප සිත්හි ධාරණය කරගත හොත් එයින් අමීල ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමේ භාග්‍යය උදාවේ. අප ජීවිත තුළින් ලබන නියම හරය එලය ප්‍රයෝජනය වන්නේ ශ්‍රවණය කළ එම දහම උපරිම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් අප ජීවිත තුළට සම්බන්ධ කර ගෙන මේ ජීවිතය තුළ දී ම එහි ප්‍රතිඵල අත් විඳීමයි. එහි දී සමථ භාවනාවෙන් සිතෙහි තැන්පත් බව දියුණු කොට විදර්ශනා භාවනාවෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීමට බුදුදහමින් උපදෙස් දෙයි. එය ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගත් ප්‍රමාණයට අපට දුකින් නිදහස් වීමට අවස්ථාව උදාවේ. එය තමාට යහපතක් මෙන් ම තමා වටා සිටින ඤාති මිත්‍රාදීන්ට ද ආදර්ශයක් ආශීර්වාදයක් මෙන් ආභාසයක් වනු ඇත.

අප ජීවිතයේ කෙතෙක් දුරට සැප විදිනවාද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් නම් අප රැස් කර ඇති පින්වල ප්‍රමාණයයි. එනම් පින්කම් කොට ඇති පමණට ජීවිතයේ සැප ලැබේ (සුඛො පුඤ්ඤස්ස චුව්චයො, ධම්මපද). එක් අතකින් අතීතයේ රැස්කළ පින්කම්වල ආනිසංස මීට හේතුවන අතර අනෙක් අතින් මේ ජීවිතය තුළ සිදු කරන පින්කම්වල අනුසස් දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙන් මෙලොව දී ම අත්වේ. පින්රැස් කරන ආකාර තුනකි. එනම් දාන, සීල, භාවනා වශයෙනි. ඒ අතුරින් ‘ජීවිතයට පින් රැස් වන පහසු ම වේගවත් ම සාර්ථක ම ක්‍රමය භාවනාවයි’. කිසියම් භාවනාවක් නිරතුරුව වැඩීමට හුරු වුවහොත් එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු සාර්ථකව සිදු කර ගන්නා අතර පිනින් පොහොසත් වීමට ද අවකාශ සැලසේ. දිනකට ස්වල්ප වේලාවක් හෝ භාවනාවක් වැඩීමෙන් එම තැනැත්තාගේ ජීවිතයෙහි පැහැදිලි වෙනසක් දැක ගත හැකි ය. එය නොකඩවා දිගුකලක් ක්‍රමයෙන් දියුණු වන අයුරින් සිදු කළ පමණට එහි ශක්තිය ආනිසංසය වඩාත් ප්‍රබල වේ. භාවනාවේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් එක් අතකින් තමාගේ පුණ්‍ය මහිමය ශක්තිමත් වන අතර අනෙක් අතින් බාහිර අරමුණුවලින් එන සිත්පීඩාවලින් දුක් නොවන ආධ්‍යාත්මික ශක්තියක් ද වර්ධනය වේ.

භාවනාව තුළින් විශේෂයෙන් සිදු කෙරෙන්නේ දුකින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය කටයුතු ක්‍රමානුකූලව සම්පූර්ණ කිරීමයි. එනම් සිතට නැගෙන අකුසල අරමුණුවලින් සිත මුදවා කුසල අරමුණුවල සිත භාවිත කොට සිතෙහි පිරිසිදු බව ක්‍රමයෙන් දියුණු කොට කිසිදු අරමුණකින් සිත පීඩාවට පත් කළ නොහැකි තත්ත්වයකට අපේ සිත ශක්තිමත් කිරීමයි. කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත පුරුදු පුහුණු කිරීම භාවනාවේ ප්‍රධාන අරමුණයි (නාවේනි කුසලධම්මේ ආසේචනි චඛිචේනි ඒනායාති භාවනා). බුදුදහමට අනුව සමථ හා විපස්සනා යනුවෙන් භාවනා ක්‍රම දෙකකි. මෙය විත්ත භාවනා, පඤ්ඤා භාවනා නමින් ද හැඳින්වේ (ජටා සුත්ත, සං.නි.1).

සමථය හෙවත් සිත තැන්පත් කර ගැනීමට හේතුවන භාවනා ක්‍රම රැසක් බුදුදහමෙහි සඳහන් වේ. දස අනුස්සති (බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, වාග, දේව, මරණ, කාය, ආනාපාන, උපසම), දස අසුභ (උද්ධුමාතක, විනීලක, විපුබ්බක, විච්ඡේදක, වික්ඛායිතක, වික්ඛිත්තක, හතවික්ඛිත්තක, ලොහිතක, පුලවක, අට්ඨික), දසකසිණ, (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාක, ආලෝක, ආකාස), සතර ආරුප්ප (ආකාසානඤ්චායතන, විඤ්ඤාණඤ්චායතන, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන) සතර බ්‍රහ්ම විහරණ (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා), ආහාරයෙහි පටික්කුල සංඥා, වතුධාතු වච්චාන (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ) යනුවෙන් දැක්වෙන භාවනා ක්‍රම 40ම මුලින් ඉලක්ක කොට ඇත්තේ සිහිය හෙවත් සතිය දියුණු කිරීමෙන් සමථය ඇති කර ගැනීමටයි. මුල දී මේ භාවනාවලින් කැමැති ඒවා ප්‍රගුණ කොට අත්හදා බැලිය හැකි අතර පසුව තම වර්තයට වඩාත් උචිත, තමාට පහසු භාවනා අරමුණුක

වැඩිපුර යෙදීමට උත්සාහ ගැනීම සමාධිය දියුණු කරගැනීමට පහසුවකි. එලෙස සමාධිමත් වූ සිතින් පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීම (සමුදය) හා නිරුද්ධවීම (වය) නුවණින් සලකා බැලීම විපස්සනා භාවනාවෙන් සිදු කෙරේ.

බෞද්ධ භාවනාව ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව ස්කන්ධ පංචකය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ධර්මානුකූලව තේරුම් ගත යුතු ය. බුදුදහමට අනුව කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද අවසාන නිෂ්ටාව විය යුත්තේ සත්ත්ව සංඥාව දුරු කොට කෙලෙසුන්ගෙන් සිත සහමුලින් ම මුදවා ගැනීමයි. මෙමඟී, ආනාපානසති ආදී කුමන භාවනා කමටහනකින් සිත සමාධිමත් කළ ද එම සමාධියෙන් නොනැවත යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් කරා යාම බුදුදහමින් නිර්දේශ කොට තිබේ. සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් බැලූ පමණට ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය, වැය, ආස්වාද, ආදීනව, නිස්සරණ අවබෝධ වී ලොවට ඇති ඇල්ම ක්‍රමයෙන් දුරුවේ. ඇල්ම දුරු වූ පමණට ගැටීම හෙවත් ද්වේෂය ද දුරු වනු ඇත. සමථ විදර්ශනා භාවනාවන්හි අවසාන ප්‍රතිඵලය අවිද්‍යාව දුරු කොට විද්‍යාව පහළ කර ගැනීමයි. මෙම විද්‍යාව පහළ කර ගත් පමණට තම ඇස් කන් ආදී ආයතනයන්හි කුසලතාව දියුණු වේ. එනම් ඒවා හේතු ඇති විට වර්තමානයෙහි හටගෙන ඉතිරි නැතිව ම වර්තමානයෙහි නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ නුවණ තියුණු වේ. මෙම ශක්තිය දියුණු වූ පමණට තමාට එළඹෙන දුකින් පීඩා විදීමේ මානසික ස්වභාවය ක්‍රමයෙන් පහව යනු ඇත. එහි ඉහළ ම දියුණුව නම් ඇස්, කන්, නාසාදියට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය ඇති වූ සැණින් දුටු දේ දැකීම් පමණක් බවත් ඇසූ දේ ඇසීම පමණක් බවත් ආදී වශයෙන් නුවණ පහළ වේ. එනම් ඇසින් දකින දෑ කණට ගැට ගසන ස්වභාවය කණට ඇසෙන දේ රූපය නොබඳින ගතිය ආදී වශයෙන් ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන් වෙන් වෙන් වූ කාර්ය භාරය තේරුම් ගැනීමේ දක්ෂ බව දියුණු වේ.

භාවනාව ආරම්භ කිරීමේ දී තමාගේ කය, ඇඳුම් පැලඳුම් මෙන් ම අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම මානසික ඒකාග්‍රතාවට බෙහෙවින් වැදගත් වේ. ඉන්පසු සිතෙහි තැන්පත් බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා පන්සිල්, අටසිල් වැනි කිසියම් සීලයක් සමාදන් වීම ද තම භාවනාවට පහසුවකි. දිනපතා භාවනා කිරීමේ දී තම නිවසෙහි දී භාවනා කරන්නේ නම් මුලින් බුදුරදුන්ට මල්පහන් ගිලන්පස ආදිය පුදා බුදුන් වැඳ භාවනාව ආරම්භ කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක මෙන් ම භාවනාව සාර්ථක වීමට ද හේතු වන්නකි.

කුමන හෝ භාවනාවක් සිදු කිරීමේ දී සිතිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථානය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් හා භාවනාවත් සමග සම්බන්ධ කොට ගෙන නිරතුරුව එය භාවිත කිරීම ද විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණකි. සිතිය අභිමුඛ පිහිටුවා ගෙන (පරිමුඛං සති උපට්ඨපෙත්වා) යනුවෙන් ධර්මයෙහි දැක්වෙන්නේ මෙයයි. එනම් භාවනාව ආරම්භයේ දී ම නාසයේ කෙළවර හෝ මුඛයෙහි උඩතොල (නාසිකග්ගේ වා මුඛනිමිත්තේ වා) ආශ්‍රිත ස්ථානයෙහි තම අවධානය සිතිය පිහිටුවා ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. බොහෝ විට අප අසා ඇත්තේ සිතිය අභිමුඛ කර ගැනීම ආනාපානසති භාවනා කරන අවස්ථාවේ පමණක් කළ යුතු දෙයක් වශයෙනි. එහෙත් ආනාපානසති භාවනාවට පමණක් නොව කුමන භාවනාව කළ ද 'සති නිමිත්ත' හඳුනා ගෙන ඒ පිළිබඳ විශේෂ අවධානය සහිත ව තමන් සිදු කරන කුමන හෝ භාවනාවක් වැඩීමත් භාවනාවෙන් නැඟී සිට වෙනත් කටයුතු කරන අවස්ථාවන්හි දී ද හැකිතාක් දුරට සති නිමිත්ත අත නොහැර සිටීමත් තමාගේ සතිමත් බව වේගවත් ව දියුණු කර ගැනීමට මහත් උපකාරයක් වනු ඇත. මෙමඟී භාවනා ආදී සෙසු භාවනාවලදී ද නාසය අත හෝ උඩු තොල ආශ්‍රිතව සිතිය පිහිටුවා ගනිමින් ම මෙන් වැඩීම වැදගත් වේ.

අපගේ සිතට නිතර විත්තපීඩා පැමිණෙන්නේ අන්අයගේ අඩුපාඩු, වැරදි පිළිබඳ ඇතිවන සිත් රිදීම් හේතුවෙනි. මෙයින් සිත මුදවා ගැනීම සඳහා ආරම්භයේ මෙමඟී භාවනාව පුරුදු කිරීම

සිත පිරිසිදු කර ගැනීමට මෙන් ම සිත්පීඩා රැසකින් නිදහස් වීමට ද බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ප්‍රථමයෙන් තමාට ම මෙන් සිත වඩා අනතුරුව තමාට හිතවත්, මැදහත්, අහිතවත් අන් අය කෙරෙහි ද ක්‍රමානුකූලව යළි යළිත් මෙන් සිත පුරුදු කිරීමෙන් අන් අය කෙරෙහි පවත්නා අමනාපය ගැටීම ක්‍රමයෙන් පහව යේ. එපමණක් නොව මෙම ක්‍රියා දියුණු වූ පමණට කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව යන සෙසු ගුණාංග ද වැඩිදියුණු වේ. එනම් අන් අයගේ දුකෙහි දී පිහිට වීම, අන් අයගේ සැපතේ දී සතුටු වීම (ඊර්ෂ්‍යා නොකිරීම), දුකසැප දෙක සම ව විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව නම් වූ උපේක්ෂාව යන ගුණාංග ද වර්ධනය වේ. දෛනික ජීවිතයෙහි සිතට නැගෙන මානසික ආතතිය, අසහනය, අසතුට, නොඉවසීම, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි සිත පීඩාවට පත්වන සිතිවිලි රැසකින් නිදහස් වීමට මෙහි භාවනාවෙන් සැලසෙන යහපත ඉමහත් ය. ජීවිතයේ ශාන්ත සැනසුම් මාවත වෙත ගමන් කිරීම ආරම්භයේ දී මෙහි භාවනාව වඩන ලෙස කරණීය මෙන් ක්‍රමයෙහි දක්වා ඇත්තේ මේ නිසා ය. අප කෙතෙක් දුරට නිවී සැනහෙන මාවතක ගමන් කරනවාද යන්න තීරණය කෙරෙන්නේත් අප කෙතෙක් දුරට බුදුරදුන්ගේ සදහම් පනිවුඩය අප ජීවිතයට ක්‍රියාත්මක කරනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන්නේත් අප මෙහි භාවනාව පුරුදු පුහුණු කරන ප්‍රමාණය අනුවයි. එමනිසා දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත වැටී ඇත්තේ මෙහි භාවනාව ඔස්සේ බව අප විසින් නිතර සිහි තබා ගත යුතු කරුණකි. එය වචනයට පමණක් සීමා නොකොට තම ජීවිතය තුළින් සජීවී කරගැනීමට ද උත්සාහ ගත යුතු ය. මෙහි භාවනාව වැඩීමෙන් උපදවා ගන්නා මානසික ශක්තිය හා අනුසස්වල ප්‍රතිඵල අතැතිව ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ඉදිරිය කරා පියවර නැඟීම නුවණැති ශ්‍රාවකයාට ඉමහත් පහසුවකි. මෙහි ප්‍රතිඵල සාංදෘෂ්ටික හා අකාලික වශයෙන් මෙලොවදී මේ මොහොතේදී ම අත්විඳිය හැකිය. නිවැරදි ලෙස මෙහි භාවනාවෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් මෙලොවදී තමන් සිදු කරන බොහෝ යහපත් කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට ආශීර්වාදයක් වේ. එලෙස ඇති කර ගන්නා චිත්ත සමථය විපස්සනා භාවනාව කරා යොමු කර ගැනීමට ද අවකාශ සැලසේ.

භාවනා පුහුණුවේ දී එක් අතකින් මෙම ක්‍රියා, බුදුගුණ, දහම්ගුණ, සඟගුණ ආදී කිසියම් කුසල අරමුණක් වැඩි වේලාවක් පුරුදු කොට සිතෙහි සතිමත් බව තුළින් තැන්පත් බව (සමාධිය) ඇතිකර ගැනීම ද එලෙස සමාධිගත වූ සිතින් අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කොට ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම ද භාවනාවට අයත් වේ. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව ඉලක්ක කොට ඇත්තේ සිහිය (සති) හා නුවණ (සම්පජ්ඣා) වර්ධනය කිරීම සඳහායි. සමථ (චිත්ත) භාවනා හා විපස්සනා (පඤ්ඤා) භාවනා යනුවෙන් ක්‍රම දෙකක් බුදුදහමින් නිර්දේශ කොට ඇත්තේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමටයි. සමථ භාවනාවෙන් සිතෙහි තැන්පත් බවත් විපස්සනා භාවනාවෙන් ප්‍රඥාවත් දියුණු කෙරේ.

බුදුදහමට අනුව අපගේ දක්ෂතාව මැන බලන එක් කරුණක් නම් අපට කෙතෙක් දුරට එක කුසල අරමුණක වැඩි වේලාවක් සිත පවත්වා ගත හැකි ද යන්නයි. එලෙස තැන්පත් වූ සිතින් රූප, ශබ්දාදී අරමුණුවල පවත්නා අනිත්‍යතාව ක්ෂණිකව මෙනෙහි කළ හැකි නම් අප වඩාත් ම දක්ෂ වේ. මෙකී දක්ෂතා දියුණු වූ පමණට අප දුකින් නිදහස් වේ. ඒ අතර අන් අයට අපව දුකට සන්තාපයට පත් කිරීමේ අවස්ථා ක්‍රමයෙන් අවම වේ. මෙලෙස සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් කිසිදු බාහිර අරමුණකින් අපගේ මානසික තැන්පත්බව, සතුට සොරා ගැනීමට නොහැකි වේ. මෙහි උසස් ම ප්‍රතිඵලයක් නම් තම ශරීරය වුව ද ලෙඩ වීමේ දී, මහලු වීමේ දී, මරණයේ දී, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දී කිසිදු මානසික පීඩාවක් සිතට නොඑන පරිදි ස්ථාවර මානසික සුවයකට පත් වීමයි.

සිත ක්‍රමයෙන් සමාධිමත් බවට පත් වෙත් ම නිරතුරුව සිදුවන රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම නුවණින් දකින්නට හැකි වුවහොත් අප සැබෑ දක්ෂයන් වනු ඇත. එහි දී ඇසෙන් රූප දකීමේ දී කණින් ශබ්ද ඇසීමේ දී නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳීමේ දී දිවෙන් රස විඳ ගැනීමේ දී ශරීරයෙන් පහස ලැබීමේ දී මනසින් අරමුණු මෙනෙහි කිරීමේ දී රූප, ශබ්දාදී වශයෙන් අරමුණු ලැබෙන්නේ ස්කන්ධ පංචකයේ

එක්වීම නිසා බව නුවණින් දකින තැනැත්තා ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමක් නිරුද්ධ වීමක් නුවණින් දැකීමෙන් පටිච්ච සමුප්පාදයට අනුගත වූ බුදුදහමේ සඳහන් අනිත්‍යතාව ක්‍රමයෙන් වටහා ගනී. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලෝකය පිළිබඳ ඇති ඇලීම ක්‍රමයෙන් දුරු වේ. ඇලීම දුරුවන විට ගැටීම ද දුරුවන අතර අටලෝ දහම අබියස කම්පා නොවන සිතක් ඇති කර ගැනීමේ නිරන්තර වැයමක නිරතවේ. මෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලය දුකින් නිදහස් වීමයි.

සමථ හා විපස්සනා භාවනාවේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෑම මොහොතකම ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම් හා නිරුද්ධ වීම් පෙර පසු නොවී ක්ෂණිකව දැකීමට තරම් දක්ෂ වුවහොත් මෙලොව වෙසෙන සැබෑම දක්ෂතම පුද්ගලයා ඔබ වනු ඇත. එහි දී ලෝකයේ සිදුවන කිසිදු දෙයකට කිසිදු මානසික පීඩාවක් ඇති නොවන පරිදි ස්ථාවර මානසික ශක්තියක් ඔබ ඇති කර ගත්තේ වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ බාහිය දාරුවීරියට (බාහිය සුත්ත, උ.පා.) දේශනා කළ පරිදි යමක් දුටු විට දැකීම් මාත්‍රය පමණක් ය, යමක් ඇසූ විට ඇසීම් මාත්‍රය පමණක් ය,.... ආදී වශයෙන් නුවණින් දැකීමට ඔබ දක්ෂ වුවහොත් සියලු දුකින් නිදහස් වූ සුපිරි ම දක්ෂයා බවට ඔබ පත් වනු ඇත.

මෙලෙස දුකින් නිදහස් වීමේ දී අප ඊට අදාළ ප්‍රමාණවත් දැනුමක් ලැබිය යුතු ව ඇත. ඒ සඳහා ප්‍රඥාව වැඩීමට හේතු වන කරුණු වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන

1. කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව (චුඩ්ඪි සුත්ත, සං.නි.)

යන කරුණු හතර හැකිතාක් තම ජීවිතය තුළ දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු ය. ඒ අතර කරුණිය මෙන්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන්නේ දක්ෂ බව (සක්කෝ), සෘජු බව (උජු ව), වඩාත් සෘජු බව (සුජු ව) වශයෙන් සඳහන් ගුණාංග හැකිතාක් දුරට තම ජීවිතය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උනන්දු විය යුතු ය. තව ද සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථාන හතරෙහි නිතර සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් සතිමත් බව නිතිපතා මොහොතක් පාසා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අප දක්ෂ වුවහොත් ප්‍රතිඵල ලැබීම ඉක්මන් වේ. ඒ අතර අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයෙහි එන අවිජ්ජා සූත්‍රයෙහි සඳහන් විද්‍යා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීම දක්වා යන ගමන් මගෙහි පසු කළ යුතු පියවර පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් සහිත ව සිටීම ද බෙහෙවින් වැදගත් ය. එනම්

1. කළ‍්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. ශ්‍රද්ධාව
4. යෝනිසෝ මනසිකාරය
5. සතිසම්පජ්ඤ්ඤය (සිහිය හා නුවණ)
6. ඉන්ද්‍රිය සංවරය
7. ත්‍රිවිධ සුවර්තය
8. සතර සතිපට්ඨානය (කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන සිව් තැන්හි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම)
9. සත්ත බොජ්ඣංග (සති, ධම්මච්චය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා)
10. විද්‍යාවිමුක්තිය

බුදුදහමෙහි සඳහන් පරිදි මෙලොව උපන් බුද්ධිමත් වාසනාවන්ත මිනිසුන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ විද්‍යාවිමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි. එනම් දුකින් මිදීමට අවශ්‍ය කරන දැනුම හා එම දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් මානසික දුක් සමුදායයෙන් වහ වහා නිදහස් වීමයි. ඒ සඳහා කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිමින් අප්‍රමාදීව කාලය ගත කළ යුතු ව ඇත.

බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනය නම් විෂයෝග සර්පයන් සිව් දෙනෙක් නිරතුරුව අපව ලුහුබදීමින් එකි. එනම් ජරාව (මහලුබව), ලෙඩරෝග, මරණය හා ප්‍රිය විප්‍රයෝග නමැති සර්පයන් සිව් දෙනා සෑම මොහොතක් පාසා ම අපව දුකට පත් කිරීමට අප වෙත ළඟා වෙමින් සිටිති. එම සර්පයන් සිව් දෙනා නමැති දුකින් නිදහස් වීමට ධනය, අධ්‍යාපනය, ඥාති මිත්‍රාදීන් ඇතුළු කිසිවකින් පිහිටක් නොමැති ඒ සඳහා ඇති එක ම මාවත සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව ඔස්සේ තම තුන්දොර මෙහෙයවමින් අප්‍රමාදී ව සිත වැඩිමෙහි ක්‍රියාදාමයක නිරත වීමයි. තමා පිහිටක් කර ගනිමින් (අත්තදීපා විහරථ භික්ඛවෙ, අත්තසරණා) අන් බාහිර දෙයක් පිහිට කර නොගමිනිමින් (න අඤ්ඤසරණා), ධර්මය පිහිටක් කර ගනිමින් (ධම්මදීපා විහරථ භික්ඛවෙ, ධම්මසරණා, මහාපරිනිබ්බාන සුත්ත, දී.නි.2) ධර්මය සරණක් කර ගනිමින් අප්‍රමාදීව ධර්ම මාර්ගයෙහි හැසිරෙන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ අපව නිරතුරුව දොරොසවත් කළහ. අප වෙනුවෙන් අනන්ත සසරෙහි අපමණ කැපවීමක් සිදු කළ බුදුරජාණන් වහන්සේට අප දක්වන සැබෑ ගෞරවය සැලකිල්ල නම් උන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්ම මාර්ගය ඔස්සේ සිත, කය, වචනය නිරතුරුව මෙහෙයවීමයි. ඒ අතර අන් අයට ද මෙම ධර්ම මාර්ගය කියා දෙමින් ඔවුන් ද මේ සඳහම් මාවතට ප්‍රවේශ කරවීමයි.

විමුක්තියට හෙවත් දුකින් නිදහස් වීමට පත්වීමේ ආකාර පහක් පිළිබඳව විමුක්තායතන සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. එනම්

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
2. ධර්ම දේශනය
3. ධර්ම සජ්ඣායනය
4. ඇසු ධර්මය නුවණින් ධර්ම මෙනෙහි කිරීම
5. භාවනාව (විමුක්තායතන සුත්ත, අං.නි. 3, 32-36 පිටු)

මෙම ක්‍රමවේද පහ ම ධර්මය අවබෝධ වීමටත් විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමටත් උපකාරී වන අවස්ථා වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වේ. ධර්මශ්‍රවණය, ධර්ම දේශනය, ධර්ම සජ්ඣායනය මෙන් ම ධර්ම සම්මර්ශනය ද නිවන් දැකීමේ දොරටු වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. ධර්මය පිළිබඳව ඉහත අවස්ථා අනුව කටයුතු කරන සෑම මොහොතක ම මනා සිහියෙන් යුතුව සිදු කළහොත් ඒ හැම කටයුත්තක් ම භාවනාවක් වැඩෙන අයුරින් සිදු කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙන අතර එය උපරිම කුසලයක් ධර්මාවබෝධයක් ඇති වන අයුරින් සිදු කිරීමටත් අවස්ථාව සැලසේ. භාවනාවෙන් තොර ධර්මශ්‍රවණයක් නොමැති බව දහමෙහි සඳහන් වන්නේ එබැවිනි. ඒ අනුව පෙනී යන්නේ හුදෙක් කිසියම් නිශ්චිත ඉරියව්වක ඉදගෙන භාවනා කිරීම නිවන් දැකීමේ එක ම ක්‍රමය නොවන බවයි. විශේෂයෙන් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි. 2) අනුව සලකා බැලීමේ දී පෙනී යන්නේ අප දෛනික ජීවිතයෙහි සිදු කරන සෑම කටයුතුවක් මෙන් ම සිතට නැගෙන සෑම සිතිවිල්ලක් පිළිබඳවම මනා සතිමත් බවකින් සිටිය හොත් ඒ සියල්ල භාවනා කමටහත් කරගත හැකි බවයි. මුලදී සඳහන් කළ පරිදි අප සිදු කරන මේ සියලු කටයුතුවලින් අප තුළ දියුණු විය යුත්තේ සිහිය හා නුවණයි. දිනපතා ගතකරන ජීවිතයෙහි හැකිතාක් දුරට සිහිය හා නුවණ වැඩෙන අයුරින් ඒ හැම කටයුත්තක් ම කිරීමට අප දක්ෂ වුවහොත් ඒ හැම මොහොතක ම ප්‍රඥාව දියුණු වන අතර දුකින් නිදහස්වීමට අවශ්‍ය ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය වර්ධනය වේ.

(සම්බුද්ධාලෝක බෞද්ධ විහාරය - මොරතෝ වැලිහි  
බු.ව. 2560 පොසොන් සීල භාවනා වැඩසටහන 6/18/2016)