සිය පත පැන

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්ම දානය පිණිසයි

ධම්ම පාරමී
Dhamma Parami
විශ්ව පාරමී පදනම
Vishwa Parami Foundation

"ධම්ම පාරමී"

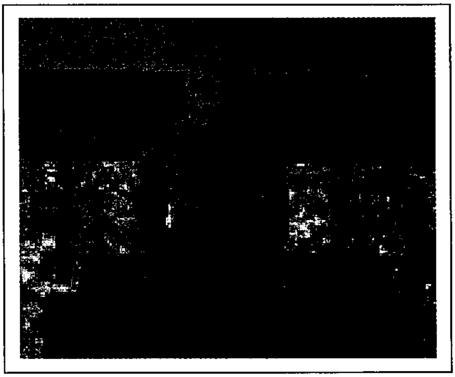
නො. 51 ඒ, පළමු මහල,

යෝර්ක් වීදිය, කොළඹ 01.

දුරකථන : +94 11 2 392200 / +94 11 2 392100

ඊ මේල් : vpdhammaparami@gmail.com

වෙබ් පිටුව : www.dhammaparami.lk



සිය පත
සිය පැන

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ කර්මස්ථානාචාර්ය
අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ

"ධර්ම දානය වශයෙන් නොමිළයේ බෙදා දීම පිණිසයි."

සිය පත
සිය පැන

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව
නායක ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2559 ව්‍ය. ව. 2016

ලිතිර
© Lithira Printing Industries 2016 01 16
306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය, නුගේගොඩ.
0714521990/0718152131/0711348282
0112835583
lithira2000@yahoo.com

පරිවර්තකගේ සටහන

මීතිරිගල නිස්සරණ වන සෙනසුනේ සේනාසනාධිපති හා ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය අති පූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්ම ජීව මහ තෙරුන් වහන්සේ විසින්, මෙහෙය වනු ලැබූ භාවනා වැඩ සටහන් වල දි පැවැත් වූ ධර්ම සාකච්ඡා කිහිපයකින් උපුටා ගන්නා ලද ප්‍රශ්න හා උත්තර 100ක්, මෙම පොතෙහි ඇතුලත් වේ. යෝගීන් විසින් සිංහල භාෂාවෙන් අසන ලද ප්‍රශ්න වලට ගරු ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් දෙන ලද පිළිතුරු, පිටපත් කොට ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කරන ලදි. ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු 2011 වසරේ සිට ශ්‍රී ලංකාවේ නිස්සරණ වනයේ දි මෙන් ම, පිටරට වලදි පැවැත් වූ බොහෝ භාවනා වැඩ සටහන් අතරින් තොරා ගන්නා ලදී. භාවනාවට අලුතින් බැස ගත් ආධුනිකයන්ට මෙන් ම, පළපුරුදු යෝගාවචරයනට ද ගැලපෙන ආකාරයෙන්, ප්‍රශ්න වල සම්මිශ්‍රණයක් වේ.

වසර නවයක පමණ කාලයක සිට ගරු ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්, සිංහල හා ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් වැඩ සටහන් පවත්වති. මෙම කාලය පුරාවටම ශ්‍රී ලංකාවේ මෙන් ම පිට රටවලද, උන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය අනුගමනය කරන, ආධුනිකයන්ගේ හා යෝගාවචරයන්ගේ ද ස්ථාවර වැඩි වීමක් දක්නට ලැබේ. සිත් ඇඳ බැඳ ගන්නා හා ජනප්‍රසාදය දිනා ගත් කම්මට්ඨානාචාර්වරයෙකු ලෙස, උන්වහ්සේගේ ජනප්‍රියත්වය අද වන විට හොඳින් ම තහවුරු වී තිබේ. ත්‍රිපිටකයේ සංග්‍රහ වී තිබෙන සූත්‍ර දේශනා මත පදනම් වූ, ක්‍රමානුකූල හා සැලසුමකට අනුව හොඳින් සූදානම් කල, ක්‍රම වේදයක් සහිත ගුරුවරයෙකු ලෙස, උන්වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ නමක් දිනා සිටී. උන්වහන්සේගේ භාවනා වැඩ සටහන් සංවිධානාත්මකය. නිර්මාණාත්මකය. වසර

පුරා පැවැත්වෙන වැඩ සටහන්, වසර ආරම්භයේ දීම නිස්සරණ වන වෙබ් අඩවියේ (www.nissarana.lk) පළ කෙරේ. නිස්සරණ වන භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පැවැත්වෙන, වැඩ සටහන් වලට සම්බන්ද වීමේ දුෂ්කරතාවය ම, උන්වහන්සේගේ ජනප්‍රියතාවයට සාක්ෂි දරයි.

උන්වහන්සේගේ උපදෙස් වලට අනුව පුහුණුවන පූර්ණකාලීන භාවනා යෝගියෙකුට, තම ආධ්‍යාත්මික ගමනේ ඉතා සියුම් සංධිස්ථාන, හසුරුවා ගැනිමට මඟ පෙන්වන අතර ම භාවනාවට යොමු වන ආධුනිකයෙකුට පවා, වැදගත් වන කරුණු මෙහි ඇතුලත් වේ. ගරු ධම්මජීව හිමියන්ගේ දේසනා විලාසය හුරු පුරුදු පාඨකයෙකුට, යෝගින් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද ප්‍රශ්න වලට, ගරු ස්වාමීන් වහන්සේ දෙන ගම්භීර හා සුවාවබෝධ පිළිතුරු වෙතින්, ඉතා සමීපස්ථ බවක් දැනෙනු ඇත.

බුදු හිමියන්ගේ ගම්භීර ධර්මය, තීක්ෂණව හා නිරවුල් ව විග්‍රහ කරනු ඇසීමට තරම්, පින්වන්ත වීම ද දුර්ලභ දෙයකි. මව් බිමෙන් බොහෝ ඈත රටක, මෙම අමිල දහම හෙලි දරව් වී දැනට වසර 2600ක් පමණ ගත වූ බවක් නොදැනෙනවා සේ ම, මෙම දහම එහි පිවිතුරු ප්‍රභාවයෙන් ම පතුරුවාලීමට, විශේෂ නියෝජිතයෙකු එවුවා වැනිය. වයස් සීමාවන් හෝ පළපුරුද්ද ගැන කිසිදු අදාළතාවයකින් පරිබාහිරව, වැඩ සටහන් වලට සහභාගී වන යෝගීන්ගෙන් බහුතරයක, අවධානය රඳවා තබා ගැනිමේ හැකියාව හා දේශනා සුහුරුබව නිසා, ගරු ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ ක්‍රමය අනුපම වේ. හාස්‍යය, චතුර කථිකත්වය හා නිරන්තරයෙන් ම පාහේ හිටි ගමන් මතුවෙන, ගී පද, කවි පද වැල් හා කෙටි කතන්දර, මෙම ගුරුවරයා මෙහෙයවන වැඩ සටහන් වලට ආවේනික ගුණාංග බව, නිතර සහභාගීවන යෝගින් සාක්ෂි දරයි. බොහෝ වැඩ සටහන් වල සමාප්ත සැසිය ඉතා හැඟුම්බර වේ. එහිදී කෘතඥතාවය ප්‍රකාශයට පත්වෙන සමහර අවස්ථාවන්හි දී, සතුටු කඳුළු නිදහසේ රූරා හැලේ.

ස්තූතිය

මෙම පොතෙහි සඳහන් වන ධර්ම සාකච්ඡා, අරුණ මනතුංග මහතා විසින් පිළියෙල කොට පවත්වාගෙන යනු ලබන, ඉතා අගනා www.damsara.org වෙබ් අඩවියෙන් උපුටා ගන්නා ලදී. එකම තේමාවන් රැගත් ප්‍රශ්න, නැවත නැවතත් එළි දැක්වීම වැළැක්වීම සඳහා, පිටපත සංස්කරණය කිරීම පිළිබඳව පරිවර්තක/පිටපත්කරු, තම සහෝදර භාවනා යෝගින් දෙදෙනාට මෛත්‍රී පූර්වකව ස්තූතිය පිළිගැන්වේ.

මෙය ප්‍රකාශයට පත් කිරීමේ අදහස මුලින් ම ඉදිරිපත් වූයේ, මෙහි දායකත්වය දරන විශ්ව පාරමී පදනමෙනි. පසුගිය කාලය පුරාම ධර්ම දානය මෙන් ම, තවත් බොහෝ ආකාරයේ පරිත්‍යාගශීලි සහායකයෙකුවන විශ්ව පාරමී පදනමට, අප කෘතඥතාවය පිළිගන්වමු.

අති ගෞරවනීය පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මීතිරිගල වනය භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී මෙහෙය වන, 100 වන වැඩ සටහනේ දී (2015 අගෝස්තු මස 3 වන දින,) මෙම ග්‍රන්ථය උන්වහන්සේගේ දෑතට පිළිගන්වනු ලැබීය.

මෙම ග්‍රන්ථය 100 Questions/Answers නැමති ඉංග්‍රීසි ග්‍රන්ථයෙහි සිංහල පරිවර්ථනයයි. එය මැනවින් අර්ථයට හානි නොවන සේ පරිවර්තනය කළ සුපින්වත් මහත්මියට අපගේ මෛත්‍රී පූර්වක ස්තූතිය පිළිගැන්වේ. තවත් මෙවැනි ශාසනික කටයුත්තකට සිත පිහිටවීමට වීර්ය ලැබේවා! යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මේ සඳහා ධෛර්යමත් කරමින් හා අඩු පාඩු පෙන්වා දෙමින් මෙන් ම, සෝදුපත් කියවීමෙන් ඉමහත් සහයෝගයක් ලබාදුන් අරුණ මනතුංග මහතා සහ මල්ලිකා මනතුංග මහත්මිය, පොත මුද්‍රණය කරදුන් "ලිතිර" ආයතනය ඉතා ලෙන්ගතුව සිහිපත් කරමු. මුද්‍රණ දායකත්වය දරන විශ්ව පාරමී පදනම තම පාරමී රන් මාලයට තවත් සදානුස්මරණීය ශාසනික මෙහෙවරක අගනා මිණි කැටයක් අමුණා ගනිති.

මේ සියලුම සත් පුරුෂන්ගේ සත් ක්‍රියාව ඔවුනට මේ භවයේ දී ම, නිවන් සුවය අත් විදීම පිණිස ම, හේතු වාසනා වේවායි! අපගේ මෙත් සිතුවිලි ප්‍රාර්ථනයයි.

නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

website: nissarana.lk

2016-04-01

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

අවසරයි ස්වාමීන් වහන්ස,

1. ප්‍රශ්නය

මහා නිධාන සූත්‍රය විග්‍රහ කරමින් ඔබ වහන්සේ විසින්, ජරා මරණ හට ගන්නේ ජාතියෙන් බවත්, අප මේවා වෙන් වෙන් සංසිද්ධීන් ලෙස සලකතත්, ඒවා එසේ නොවන බව පැහැදිලි කලා. අපගේ නොදැනුවත්කම (ඇති දේ ඇති සැටියෙන් නොදැකීම) හේතුවෙන් මෙය ද්වයතාවයක් ලෙස සලකන නිසා, අප නිරන්තර සංසාර ගමනක යෙදී ඇති බව මා විශ්වාස කරනවා.

පිළිතුර

පවතින සිරිතට අනුව අපි උපත සතුටෙන් පිළිගන්නවා. මහලුවීම, ලෙඩවීම හා මරණය දුක්ඛිත අවස්ථා ලෙස සලකනවා. මේ සියලුම අවස්ථාවන් එකම සිද්ධියක විවිධ ආකාර බවත්, ඒවා සියල්ල දුකට හේතුවන බවත්, තේරුම් ගන්න තරම් අපට පුලුවන් කමක් නෑ. ජාතිය කියන්නෙ දෙයක හට ගැනිම. ජරාව, ලෙඩවීම හා මරණය එහි උච්චතම ස්ථානයේ දි දකින්න පුලුවන්. අන්තිමේ දී, මේ සිද්ධිය මරණයෙන් කෙළවර වෙනවා. මේවා එකම සිද්ධියකට අයත් වන සකස්වීම් හෝ සංඛාර බවත්, අපේක්ෂිත එකම චක්‍රයක විවිධ පැති කඩයන් බවත් ඒවා පිළිගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සිදු වෙන්නේ, අපගේ පුද්ගලික කැමැත්ත හා අකැමැත්ත මෙන් ම පූර්ව නිගමනයනට අනුව බවත් සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලි කලා. මෙක නිරවුල්ව තේරුම් ගත්තොත්, එතකොට අපි ජාතිය සතුටෙන් පිළිගන්න එකක් නෑ. මහලුවීම, ලෙඩවීම

හා මරණය ශෝකයෙන් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙත් නෑ. එතකොට අපි විමුක්තියට හා නිවනට මග (නිබ්බාන ගාමිනී ප්‍රතිපදාව) පුහුණු වෙනවා නම්, එහෙම කරන්නෙ මහලුවීම, ලෙඩවීම හා මරණය පිටු දකින්න විතරක් නෙවෙයි උපතත් පිටු දකින්නයි.

උපතත් සමඟ ම ඒ හා යාව් දුක හට ගන්නවා. ඒ ක්ෂණයේ දීම වාගේ, මෙය සැලකිය යුතු වෙනස්වීමකට පත් වෙනවා. ඒ අවස්ථාව පිළිබඳව අපේ ඇති සහජ තණ්හාව මගින්, මෙම සත්‍යතාව මුවා කරන නිසා අපි මේක තේරුම් ගන්නෙ නෑ. ඇත්තෙන් ම අපි තුළ දුක පිළිබඳව තණ්හාවක් තියෙනවා. ඒත් අවිද්‍යාව මගින්, මෙය දැකීමෙන් අපිව වළක්වාලන නිසා අපි මේක දකින්නෙ නෑ. හට ගැනිම සතුටෙන් උද්දා ම වෙලා පිළිගත්තට පස්සෙ, ඒ සිද්ධියේ ම විපාකය (මහලුවීම, ලෙඩවීම හා මරණය) එක්ක ගනුදෙනු කරන්න වෙනවා. මේ විදියට තව තවත් අතෘප්තිය - දුක්ඛ දුක්ඛ හට ගන්නවා. සෑම සංසිද්ධියක ම මූලය සොයා යන ලෙස, සර්වඥයන් වහන්සේ අපට අවවාද කරනවා. එතකොට අපි අතෘප්තියේ හේතුව හා ආරම්භය දකීවි. දුකට හේතුව දැඩි ආශාව,/ලෝභය හෝ තණ්හාව වුනත්, යෝනිසෝමනසිකාරය හෝ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම සිදු නොකළේ නම් අපි මේක දකින්නෙ නෑ. දුක ඇති කරවන හේතුව දකින්න අපිට පුලුවන් වුනොත්, අපි එම සිද්ධියේ වෙනස් වීම හෝ විපරිණාම දුක දකීවි.

හට ගැනීම මුදුන/මැද හා නැති වී යාම එකම සිද්ධියක ආකාර තුනක් ලෙස දකින්න, මේවා දෙස සමබර සිතකින් බලන්න කියල, සර්වඥයන් වහන්සේ අපට අවවාද කරනවා. එතකොට අපි හට ගැනීමේ දී සතුටෙන් ඉපිල යාම හා ලෙඩවීමේදී, මහලුවීමේ දී හා මරණයේ දී හඬා වැලපිම හෝ කරන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට මේ අවස්ථා තුන දිහා ම මැදහත් සිතකින් බලාවි. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ කෙරෙහි නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාව ඇති වීමත් එක්ක ම අධිමොක්ඛය (අධිශ්ඨානය /නොසැලෙන බව) යන මානසික ගුණාංග ඇති වෙලා සම්මා දිට්ඨිය, යහපත් දැකීම හා යෝනිසෝ මනසිකාරය (නුවණින් සලකා බැලීම) දියුණු වීමට මග

පැදේවි. ඒත් එක්ක ම සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීවය යෝගියා තුළ සැකසිලා, දේවල් වල පවතින සැබෑ ස්වභාවය දකින්න පටන් ගන්නවා.

එතකොට චතුරාර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ වේවි.

2. ප්‍රශ්නය

භාවනා කිරීමෙන් ලබා ගන්නා, විපස්සනා ඥාන තුළින් පමණක් නිවන් අවබෝධ කල හැකි ද?

මෙම අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීමට සූත්‍ර දේශනාවන්ට සවන් දිය යුතු ම ද?

පිළිතුර

භාවනාව යනු විවේකී පරිසරයක එරමිණිය ගොතා ගෙන, දෑස් පියා ගෙන කරන පුහුණු වීමක් පමණක් ම නොවෙයි. ඇත්තට ම භාවනාව කියන වචනය තුළ, පුළුල් පරාසයක් ඇතුලත් වෙනවා. සමථ භාවනාව, හුදු පර්යංක භාවනාව මගින් පමණක් නියෝජනය කළ හැකියි. කෙසේ වුවත් මුලු දවස පුරාම, සියලු ඉරියව් වල දි ම, කරන සෑම ක්‍රියාවක දි ම භාවනාවට යොමු වූ යෝගියෙකුට, සර්වඥයන් වහන්සේ විපස්සනා භාවනාව කියා දී තියෙනවා. පසුව සඳහන් කරන තත්වය තුල දී, යෝගියා මුලු දවස පුරා ම සතිමත්භාවය දියුණු කිරීමේ පුහුණුව තුළ ගත කරන නිසා, නිවන් අවබෝධය සිදු වෙන්න පුලුවන්.

සුතමය ඥානය (සිද්ධාන්තමය දැනුම) චින්තාමය ඥානය (විපස්සනාමය ඥාන/අනුමාන ඥාන) හා භාවනාමය ඥානය (ප්‍රත්‍යක්ෂ දැනුම) යන සියල්ල, නිවන් අවබෝධය සඳහා සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කලා. කෙනෙකුගේ අභ්‍යන්තර සාසනයේ මෙන් ම, බාහිර සාසනයේ ද දියුණුව සඳහා සුතමය ඥානය එකසේ උපකාර වෙන්නේ, යෝගියා ඍජුව ම තම අත්දැකීම් තුළින් ධර්මය හා සම්බන්ධ වන නිසායි. එම නිසා කෙනෙකුගේ භාවනාව දියුණුවීම සඳහා සූත්‍ර කියවීම, දේශනාවන්ට සවන් දීම හා ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම මම අනුමත කරනවා.

මීට අමතරව යම් යම් මහායාන සූත්‍ර කියවීමත් මා අනුමත කරන්නේ, සමාජමය චාරිත්‍රයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා, සාමාන්‍ය හැසිරීම් රටාවන් හා ඒවායේ සම්බන්ධතාවයක් තියෙන නිසායි. ඒ වගේ ම ඒවා නව විද්‍යාත්මක සොයා ගැනීම් මඟින්, මෙයට වසර 2500කට පෙර සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය, පැහැදිලි කිරීම හා යම් ගනුදෙනුවක් සිදුවන බැවිනි. මහායාන සූත්‍රයන් හි කැපී පෙනෙන වෙනස නම් "මෙම භවයේ දී ම නිවන සාක්ෂාත් කල හැකියි" යන සර්වඥ පණිවුඩය පැහැර හැරීමයි.

3. ප්‍රශ්නය

මා දිනපතා පර්යංක භාවනාවේ යෙදෙන අතර ඉතා පහසුවෙන් සමාධිගත වේ. ඇත්තෙන් ම සෑම පර්යංකයක දී ම පැයක් පමණ කාලයක් භාවනාවේ සිටිය හැකියි. කෙසේ වුවත් මේ කාලය තුළ මා නින්දට පත් වී සිටියා දැ යි මා තුළ සැකයක් පවතී.

පිළිතුර

සමාධිය නැත්නම් ඒකාග්‍රතාවය, යන වචනයට දෙන පැහැදිලි කිරීම් ප්‍රවේසමෙන් සැලකිල්ලට ගත යුතු වෙනවා. ඒ සමාධියට පත් වී සිටියා යැ යි සිතන කාලය තුළ, නින්දට වැටී නොසිටියේ යැ යි අපට විශ්වාස ද? මම මෙහෙම කියන්නේ, මේක භාවනා පුහුණුව පටන් ගත් මුල් කාලය තුළ දි සියලුම යෝගීන් මුහුණ දෙන පොදු දෝෂයක් නිසයි. පටන් ගැන්මේදි සියලුම යෝගින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරන්න උත්සාහ ගන්නේ අපහසුවෙන්. හුස්ම, නීවරණයන්ගෙන් වෙන් කොට දැන ගැනිම සඳහා, මෙම ක්‍රියාවලියේදී සෑම කෙනෙකුට ම, නීවරණ සමඟ යුද්ධයක් කල යුතු වෙනවා. ක්ෂණයකට හෝ නීවරණ යටපත් කොට, ජයග්‍රාහී ලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය අල්ලා ගෙන, තම අවධානය හුස්මට ගෙන ඒමට යෝගියාට හැකි වෙන්නේ, නොකඩවා දිනපතා කරන පුහුණුවකින් හා විශාල දුෂ්කරතාවයන්ගෙන් පසුව පමණයි. යෝගියාට හුස්ම අරමුණු කර ගෙන සිටිය හැකි නම් එවිට,

ඔහු එය අපැහැදිලි හා සියුම් වන බව දැන ගන්නවා. ගොරෝසු ආනාපානය දැන ගන්නේ ගොරෝසු සිතකින් බවත්, ක්‍රමානුකූලව සිත සියුම් වන අතර, වෙන් කොට දැකිය නොහැකි තරම් සූක්ෂම හුස්ම දැන ගත හැකි වෙන්නේ, එම පිරිසිදු සිතට බවත් යෝගියා දැන ගන්නවා.

එවිට යෝගියාට පෙරට වඩා කාලයක් හුස්ම ඇසුරු කිරීමට හැකියාව ලැබෙනවා. හුස්මෙහි පවතින සියුම් ස්වභාවයන් පවා දැන ගත හැකි වෙනවා. මෙයට අමතරව සද්ද, වේදනා හා සිතුවිලි යෝගියාට බාධා කලත්, හුස්මට මූලික තැන දීමට ඔහුට හැකියාව ලැබෙනවා. මෙම බාධාවන් අතර මැද්දේ පවා, දිගු කාලයක් හුස්ම අරමුණු කර සිටීමට හැකියාව ලැබෙනවා. එවැනි යෝගියා සද්ද, සිතුවිලි හා වේදනා මැද්දේ ම හුස්ම මෙනෙහි කිරීමට, තියුණු සතිමත්බව ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ ක්‍රම වේදයෙහි, ක්‍රමයෙන් දක්ෂ වෙනවා. මෙය, යෝගියා තම අවධානය, හුස්ම මත රඳවා ගෙන සිටීම පමණක් වන සමථ ක්‍රමයෙන්, පැහැදිලිව ම වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේ ම මෙම ක්‍රමය ඉතාමත් සජීවියි. වේදනාව ඉවසා දරා සිටීමට අපහසු වුවත්, සද්ද හා සිතුවිලි හැම අතින් ම බාධා කලත්, යෝගියා මේවා හරහා යාමට හා ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස මෙනෙහි කිරීමට දක්ෂ වෙනවා.

එක්තරා විශේෂිත අවස්ථාවක දී මේ සියලු බාධාවන් දෙවැනි වී, හුස්ම ඉතාමත් කැපී පෙනෙන අරමුණ බවට පත් වෙනවා. එවැනි යෝගියා සාර්ථක ලෙස සමාධි ගත වීමේ හැකියාව ලබනවා. සමහර විටෙක භාවනාවට වාඩි වූ විගස ම මෙය සිදු වෙනවා. බලවත් හා අඛණ්ඩ සතියකින් සද්ද, සිතුවිලි හා වේදනා අතරේ ම ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස දැන ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා, ඒ වගේ ම මේ බාධාවන් සෑම එකකට ම, සිත යන සෑම මොහොතක ම, එය දැන ගන්නවා. ඔහුට හෝ ඇයට ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ වෙනස්වීම (ගොරෝසු බවෙන් සියුම් බවට) වගේ ම, තම සිතේ විපරිණාමය (ගොරෝසු බවින් සූක්ෂම බවට) අවධානයට ලක් කර ගැනීමට හැකි වෙනවා. අරමුණේ

(උදා: හුස්මේ) සටහන් හා ආකාර ක්‍රමයෙන් හීන වෙනවා. හුස්මෙහි මෙම ආකාර හා සටහන්, සතිමත්බව විසින්, මේ වන තෙක් එය හඳුනා ගැනීම සඳහා පාවිච්චි කලා. ඒ නිසා හුස්මෙහි කැපි පෙනෙන වෙනස්කම් නැති වෙන කොට, ලැස්ති වී නොයන යෝගියා කලබල වෙනවා. සැක කරනවා. එවැනි යෝගියා අසහනයට පත්වෙලා භාවනාව නවත්වන්නත් පුලුවන්. නින්දට වැටෙන්නත් පුලුවන්.

ඒ කොහොම වුනත්, යෝගියාට කලින් අනතුරු අඟවලා තියෙනවා නම්, හොඳට සූදානම් වෙලා භාවනාවට ගියා නම්, හුස්ම ගොරෝසු අවස්ථාවේ සිට සියුම් අවස්ථාවට පත්වෙන මෙම විපරිණාමය, හඳුනා ගැනීමට සතිය දක්ෂ ලෙස යොදා ගන්නවා. ඇත්තට ම නිමිත්තක් සහිත ආනාපාන සතියේ සිට, නිමිත්තක් නැති ආනාපාන සතියට (හුස්මෙහි සටහන් පෙනෙන ආනාපාන සති භාවනාවේ සිට සටහන් නොපෙනෙන තැනට) යෝගියා ගෙන යාමට, සතිය හරියට පාලමක් වගේ ක්‍රියා කරනවා. ඒ අනුව භාවනාවේ අරමුණ නැති වී යන බවක් පෙනෙන විට, අපව මෙහෙයවන්න පුලුවන්, ඉතාමත් ම ප්‍රබල මානසික ගුණය සතිය බව අප හෙළිදරව් කර ගන්නවා. ගොරෝසු හුස්ම තියෙන කොට පවතින සතියට වඩා, හුස්ම නොපෙනී ගිය විට යෝගියා තුළ පවතින සතිය ඉතාමත් ම බලවත්. හුස්ම නොපෙනී ගිය විටත්, සතිය නොසැලී පවතිනවා නම් ඒ භාවනාව හරි බලවත්. ඒ වගේ ම තලතුනායි. එවැනි යෝගියා දක්ෂ යෝගියෙක්. මේ තත්වයට පත් වෙන්න නම්, යෝගියා තුළ විශාල සූදානමක් හා අවබෝධයක් තියෙන්න ඕන. ඇත්තෙන් ම භාවනා පුහුණුව ඉදිරියට යාමත් එක්ක, අරමුණේ කැපී පෙනෙන බව හා ගොරෝසු බව නැති වී යන, එකම භාවනා අරමුණ, හුස්මම පමණයි.

මේ විපරිණාමයට මුහුණ දෙන්න, යෝගියා ගොඩාක් ලැස්ති වෙන්න ඕන. මේක සිද්ධ වෙන කොට සැක කරන්න එපා. කලබල කරන්න එපා. කම්මැලි වෙන්න එපා. භාවනාව කඩා ගන්නත් එපා. ඒ එක විදියකින්වත් බැරි වුනොත්, අපේ කෙලෙස් අපට අණ කරාවි,

'භාවනාව දාල නැගිටලා යන්න' කියල අපිව උනන්දු කරාවි. නමුත් මේ හිතට ඇතුලු වෙන යෝජනා වල, ගොදුරක් වෙන්න එපා. හොඳට සුදානම් වෙලා යන්න. ඊට පස්සෙ නිරාමිශයට (අධ්‍යාත්මයට), අවසානයේ දී නිවනට, ඔබව ගෙන යන පාරට, ඔබ ඉබේම තල්ලු වෙවී. මේ සංධිස්ථානය, කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ තීරණාත්මන තැනක්. ඒ නිසා මේ තත්ත්වයට මුහුණ දෙන්න, අපි හොඳට සුදානම් වෙලා යන්න ඕන.

පර්යංක භාවනාවට වාඩි වු ගමන් ම, සිත සන්සුන් වී හුස්ම නොපෙනී යන බවක් දැනෙන කොට, කුලප්පු වෙලා ඒකෙ මුල, මැද, අග හොයන්න උත්සාහ කරන්න එපා කියල, සෑම භාවනා වැඩ මුලුවක් ආරම්භයේ දී ම මම, යෝගාවරයන්ට උපදෙස් දෙනවා. ආරම්භයේ දි ම හුස්ම දැනටමත් සියුම් වෙලා නම්, සමාධිය කිසිම ප්‍රයත්නයකින් තොරව ලැබෙනවා නම් එහෙම වෙන්න ඉඩ හරින්න. "මම, දැන්, මෙතන"- කියන හිඳ ගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ, දිගට ම සතිය ඔහේ පවත්වා ගෙන ඉන්න. සිත පිට යන සෑම මොහොතක ම "මම, දැන්, මෙතන" කියන තැනට නැවත නැවතත් ගෙන එන්න. එතකොට යෝගියාට නින්ද යන්නෙත් නෑ. අරමුණෙන් හෝ නිමිත්තෙන් ස්වාධීනව, සතිය පවත්වා ගන්න හැකි වෙනවා. මේක භාවනාවෙ හොඳ තත්වයක්. යෝගියා නොදන්නා තැනකට යාමට, දන්නා තැන අත් හරිනවා. මේක විස්තර කරන්න බැරි, නුපුරුදු තත්වයක්. එතකොට අපි බය වෙනවා. අපහසුවට පත් වෙනවා. ඒත් සැබැවින් ම මෙය තණ්හා, මාන, දිට්ඨි වලට පවතින්න බැරි නිවනට මාවතයි. අපගේ "මම, මගේ, මගේ ආත්මය" ට පහර වදිනවා. මේ චාරිකාව නිමිත්තක් ඇති තැන සිට නිමිත්තක් නැති තැනටයි. අරමුණක් ඇති තැන සිට අරමුණක් නැති තැනටයි. රූපයෙන් අරූපටයි. සාමාන්‍ය පර්යංක භාවනා කාලය තුළ දී, යෝගියා මේ අවස්ථාවන් දෙක අතර දෝලනය වෙනවා. මේක සිදු වෙන කොට - දිගින් දිගටම භාවනා කරන්න කියන එක තමා උත්තරේ. මේ වෙනස්වීම් අත් දකින සෑම වාරයක දි

ම, මොළයේ මේ තාක් වැඩ නොකල ස්නායු හා ස්ථාන, විවෘත වී බල කැවෙනවා. විප්ලවීය ආකල්පයන්ගෙන් යුත් යෝගියා, ධෛර්යයෙන් හා අධිශ්ඨානයෙන් යුතුව මෙම තත්ත්වයට මුහුණ දෙනවා.

නීවරණ යටපත් කර ගන්නා මූලික අවස්ථාවේ, සමථ යෝගියා නවතින නමුත්, විපස්සනා භාවනාව, යෝගියාට එම අලුත් තත්ත්වයට එතැන, එතැන, ඒ වෙලාවෙ ම හැඩ ගැහෙන්න නිදහස ලබා දෙනවා. හුස්ම නොදැනී යාම, කායානුපස්සනාව ඉක්මවා ගොස් ඇති බවට සලකුණක් වගේ ම, වේදනා, සංඥා, සංඛාර හා විඤ්ඤාණ යන නාම ධර්ම අත් දැකීමට, සුදුසු තත්ත්වයක අප සිටින බව පෙන්වනවා. කායානුපස්සනාව අත් දැක, එහි සීමා මායිම් ඉක්මවා යාමෙන් පමණයි, අපට වේදනානුපස්සනා (දැනීම අනුව මෙනෙහි කිරීම), චිත්තානුපස්සනා (සිත අනුව මෙනෙහි කිරීම) හා ධම්මානුපස්සනා (සංසිද්ධිය මෙනෙහි කිරීම) සඳහා දොර විවර වන්නේ. ඉහත සඳහන් කල අවස්ථා තුනට පත් වෙන තුරු, අපට තවමත් තියෙන්නෙ තිරිසන් ලෝකයට හා රූපමය තත්ත්වයට අයත් මනසකුයි. උසස් හා ගම්භීර චිත්ත තත්ත්වයන්, මෙනෙහි කල හැකි වන්නේ (මිනිස් මනසකට පමණක් කළ හැකි) නාම ධර්ම පිළිබඳව හෙළි දරව් කර ගැනීමෙන් පමණ ම යි. ඇත්තෙන් ම මේ තමයි විපස්සනා භාවනාවෙ ආරම්භය. මින් අදහස් වෙන්නෙ අප ඕලාරික (ගොරෝසු) රූපමය ලෝකය ඉක්මවා, ද්‍රව්‍ය නොදැනෙන ශක්තීන් පමණක් පවතින, තත්ත්වයක් වෙත ළඟා වී ඇති බවයි. ශක්තිය හා ද්‍රව්‍ය අතර පවතින අන්තර්සම්බන්ධතාවය දැකීමේ හැකියාව අපට ලැබෙනවා. මෙම ශක්තිය ශබ්දයක්, ගන්ධයක්, රසයක් බවට වෙනස් වෙන හැටි හා නැවත එය ශක්තිය බවට පෙරළෙන හැටි, දැකීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. මේ වෙනස්වීම, විපරිණාමය නැවත නැවතත් සිදු වෙනවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිළි කළ මෙම සිද්ධිය, දැන් ක්වොන්ටම් විද්‍යාඥයන් විසින් ඔප්පු කර පෙන්වනවා. මුහුදු පත්ලේ විවිධාකාර ශක්ති ධාරාවන් සංසරණය වෙනවා. මින් සමහරක් රැළි බවට පත් වෙනවා. එතකොට ඒවා ගුරුත්වාකර්ෂණයට හසු වෙනවා.

මේ ශක්ති ධාරාවන්, පිරිසිදු ශක්තිය ලෙස පවතිනතාක් ඒවා ගුරුත්වාකර්ෂණයට හසු වෙන්නෙ නැහැ. මේ විපරිණාමය සිදු වෙන විට එහි ප්‍රතිඵලය වෙන්නෙ, විශාල රැලි, රැලි කුණාටු, සුනාමි හා ජල විපත්ති හට ගැනීමයි. විද්‍යාඥයො මේක සොයා ගත්තෙ බොහෝ ම මෑතක. අපට දැකිය හැකි හා පැහැදිලි කර ගත හැකි කොටස, හරියට පාවෙන අයිස් කුට්ටියක මුදුනත වගෙයි කියල සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලි කලා. ඉතා තියුණුව පුහුණු කරන ලද භාවනාමය මනසකින් නොවේ නම්, සිතේ මෙම ගැඹුරු ම පත්ල දැකීම හෝ අවබෝධ කර ගැනීම කරන්න පුලුවන් දෙයක් නොවෙයි.

4. ප්‍රශ්නය

අනිමිත්ත හා ආනන්තරික සමාධිය, අනිදස්සන විඤ්ඤාණය යන මේවා සමාන තත්ත්වයන් ද?

පිළිතුර

ආනාපානය නොදැනී ගිය විටත්, සතිය බාධාවකින් තොරව පවතින සිතක තත්ත්වය තමයි මේ. සිතේ ඒකාග්‍රබව රඳවා තබා ගැනීමට, සිතට නිතර ම අරමුණක් හෝ නිමිත්තක් අවශ්‍ය නැති බව මේකෙන් පේනවා. සිත එකඟ කරන්න නිතරම අරමුණක් හෝ නිමිත්තක් අවශ්‍ය බව, නිත්‍ය සංඥාව (දේවල් ස්ථිර බවට ඇති සංඥාව) අපට අඟවනවා. ඒත් ඇත්තට ම, ඒක එහෙම නෙවෙයි. මේක සිද්ධ වෙන කොට යෝගියා පළමු වතාවට දැන ගන්නවා, ගොරෝසු අරමුණක් හෝ නිමිත්තක් නැතිවත් සතිය පවත්වන්න පුලුවන් බව. මෙවැනි සමාධියක්, අනිමිත්ත සමාධිය කියල හඳුන්වනවා. මෙවැනි විඤ්ඤාණය, අනිදස්සන විඤ්ඤාණය ලෙස හඳුන්වනවා. ගොරෝසු අරමුණක් නැති, ප්‍රකට කිසිවක් නැති, නාම රූපයන්ගේ විදහා පෑමක් නැති, විඤ්ඤාණයක් පවතිනවා. ඒක නිසා මේකට අනිදස්සන විඤ්ඤාණය කියල කියනවා.

අනුශය ධර්ම (අනුශය කෙලෙස් - නිදිගත් කෙලෙස්) පවා, විඤ්ඤාණය පවත්වා ගෙන යාමට ප්‍රමාණවත් බව සර්වඥයන් වහන්සේ

දේශනා කළා. ගින්න ආරම්භ කළ, දර කැබලි සියල්ල ගිනි ගෙන ඉවර වුනාට පස්සෙත්, එහි දැල්ල, අඩු ගානෙ ක්ෂණයකට හෝ, අහසට නගිනවා වගේ. උදා: ඉන්ධන හමාර වුනත් විඤ්ඤාණයට පැවතිය හැකියි. මෙය මුළුමණින් ම උසස් ම අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයක් වගේ ම, කෙනෙකුගේ භාවනා ගමනේ වැදගත් සංධිස්ථානයක්.

ආනන්තරික සමාධියත්, ඛණික සමාධිය, නැත්නම් ක්ෂණික ඒකාග්‍රතාවය, අඛණ්ඩ ඒකාග්‍රතාවය ලෙස හඳුන්වනවා. මෙම සමාධි තත්ත්වය, එකකට පසු එකක් සේ මොහොතින් මොහොතට, දැනුවත්බාවය රඳවා ගන්නවා (අඛණ්ඩ දැනුවත්බාවය හෝ ක්‍ෂණමාත්‍ර සතිය). ඒ වගේ ම මේ දෙක (ක්‍ෂණික සමාධි හා ක්‍ෂණමාත්‍ර සතිය) විපස්සනා භාවනා පුහුණුවේ ඉතාම ප්‍රබල හා අනිවාර්යය මෙවලම් වෙනවා.

5. ප්‍රශ්නය

පර්යංක භාවනාවේ දි මගේ සතිය හරිම බලවත්. භාවනාව පටන් ගැන්මේ දී මා, මතුවන ධාතු ස්වභාවය ඉතා හොඳින් මෙනෙහි කිරීමට පුරුදු වී තිබෙනවා. මේ විදියට ධාතු මනසිකාරය කරනවා. මුල දි මේවායේ ප්‍රකටවීම නිතර නිතර සිදු වෙනවා. ඒ වගේ ම කැපී පෙනෙනවා. (උදා: කටට ගොඩාක් කෙල ඉනීම, දත් හා හනු අතර තද හුලං රැල්ලක් දැනීම) සමහර වෙලාවට මේක වදයක්. මේ එකම ධාතු ස්වභාවය, දැන් මට වඩාත් සියුම් ආකාරයෙන් දැනෙනවා. මේ වෙනස (ගොරෝසු හා ප්‍රකට තත්ත්වයේ සිට, සියුම් හා සූක්‍ෂම තත්ත්වයට) භාවනාව ඉදිරියට යාමේ දී ඇතිවන ස්වභාවික දෙයක් දැ යි, දැන් මට සැකයක් පවතිනවා.

පිළිතුර

මේ අත් දැකීම වගේ ම අනෙක් සියලුම දේවලුත්, වෙනස්වීමට යටත්ව ඇති බව සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කලා. ඇත්තට ම සෑම සිද්ධියක ම, නැත්නම් සෑම අත්දැකීමක ම විපරිණාමය (වෙනස්වීම)

කියන්නෙ, අනිත්‍යබව අස්ථිරබව, ඉතා පැහැදිලිව පෙන්වා දීමක්. අපි මේකට කලබල වෙන්න හේතුව, දේවල් වෙනස් නොවී පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවයට, පුරුදු වී සිටින නිසයි. අපි ලෝකය දිහා බලන්නෙ මේ ස්ථිර, නිත්‍ය කණ්ණාඩිය තුලින්. උදාහරණයක් විදියට, වායෝ ධාතුවට එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ස්වභාවයක් තියෙනවා (උදා: හැකිලීමේ හා චලනය වීමේ හැකියාව). ඒ වගේ ම ආපෝ ධාතුව ගත්තොත්, එයට දියාරු ගතිය හා වැගිරෙන ගතිය ප්‍රකට කරන්න පුලුවන් වගේ ම, ආබන්ධන ගතිය (පිඬු කරන ගතිය) නියෝජනය කරන්නත් පුලුවන්. මේ ධාතු මාරුවෙන් මාරුවට, මේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ගති ස්වභාවයන්, ප්‍රකට කරනවා වගේ ම, එලෙස මතු කර පෙන්වා දෙන ගති ස්වභාවයනුත් හරිම විවිධාකාරයි.

හුස්ම වුනත්, මතු වෙන ධාතු ස්වභාවයන් වුනත්, මුලින් හරි ගොරෝසුයි. ක්‍රමයෙන් ඒවා සියුම් වෙනවා. අපි භාවනාවෙ ඉදිරියට යන කොට, අරමුණ හිලෑ කර ගැනිම සිදු වෙන නිසා, ඒක ස්වභාවිකයි. මේක හුස්මට වුනත් මතුවන ධාතු ස්වභාවයට වුනත්, නැත්නම් වෙන යම් අරමුණකට වුනත් පොදුයි. නමුත් මේ අරමුණේ වන ස්වභාවික විපරිණාමය (ගොරෝසු බවින් සියුම් බවට හෝ සූක්ෂම බවට පවා) සිදු වෙන්නෙ, අරමුණ මත සතිය පවත්වා ගැනීම හා මෙනෙහි කිරීම, දිගු කාලයක් නොකඩවා සිදු වෙන විට පමණයි. යම් ප්‍රශ්නයක් නිසා හෝ සිත කලබල වීමක් නිසා හෝ භාවනාවට බාධා වුනොත්, යෝගියා ආයෙත් අරමුණේ ගොරෝසු බව අත් දකිනවා. යලිත් ඒ සූක්ෂම තත්වයට ළගා වෙන්න, ටික වේලාවක් භාවනා කරන්න වෙනවා.

පළපුරුදු යෝගියා මේ සමීකරණය තේරුම් අර ගෙන, ප්‍රශ්නයක දී පවා හිත් කරදර ගන්නෙ නැතිව, පුහුණුව දිගටම කර ගෙන යන්න වීර්යය කරනවා. සැකයත්, බාධාවක් වෙන්න පුලුවන්. මේ විපරිණාමය තේරුම් ගන්නා ලෙසත්, ශ්‍රද්ධාව පෙරමුණේ තබා ගන්නා ලෙසත් සර්වඥයන් වහන්සේ උපදෙස් ලබා දී තියෙනවා. එතකොට අපි සැකයට, භාවනාවේ දියුණුව වළක්වන්න, ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ.

6. ප්‍රශ්නය

සතියෙන් ඉන්නා විට මමෙක් නැත (අනත්ත) යන්න අවබෝධ කර ගන්නේ කෙසේ දැ යි කරුණාකර පහදා දෙන්න.

පිළිතුර

ඇත්තෙන් ම සතියෙන් ඉන්නා විට අපි ඉන්නෙ, වර්තමාන මොහොතෙයි. ඒ කියන්නෙ අපි යම් ආකාරයක නිරුද්ධ වීමක් හෝ අනන්තය අල්ලන්නෙ නෑ. ඍජු රේඛාව යොමු වෙන්නෙ අනන්තයටයි. ඒත් වක්‍රාකාර හෝ වක ගැසුණු රේඛාව එහෙම නෙවෙයි. සතිය කියන්නෙ නිතර ම, අවසානයේ අනන්තය වෙතට මඟ පෙන්වන ඍජු රේඛාවක්. එය වක ගැසුණු හෝ යමකට හේත්තු වුනු, දිශාවක් ගන්නෙ නෑ. නමුත් අපි සතියෙන් ඉන්නා බව, ඒ කියන්නෙ වර්තමාන මොහොතේ ඉන්නා බව, ඉතා පැහැදිලිව ම දැන ගත යුතුයි. මෙය සිද්ධ වෙන කොට, අපි වර්තමාන මොහොතේ ඉන්නා සෑම චිත්තක්ෂණයක් ම කාලයෙන් හා දේශයෙන් තොරයි. මම, මගේ ආත්මය, කියන සංඥා නිරූපණය කරන්නෙ නෑ. නමුත් ප්‍රශ්නය වෙන්නෙ, සම්පූර්ණයෙන් ම වර්තමාන මෙහොතෙ ඉන්නා එක චිත්තක්ෂණයක් අපිට ලැබුණත්, එයට පෙර හෝ පසු චිත්තක්ෂණ වල අපි අසතිමත් නම්, එතකොට අර සතිමත් චිත්තක්ෂණයෙ බලය හීන වෙනවා. අපට සම්පූර්ණ ඵලය නෙලා ගන්න ඕන නම්, පිට පිට එන සෑම චිත්තක්ෂණයකදීම සතියෙන් ඉන්නා, නොකැඩුණු සති ධාරාවක් පවත්වා ගත යුතු වෙනවා. එවැනි බාධා වලින් තොර සතිමත් චිත්තක්ෂණ ධාරාවක්, කාලයෙන් හා දේශයෙන් ශූන්‍යයි. ලොකු බලයක් උපයා ගන්නවා වගේම, අසහනයෙන් තොරයි. එවැනි සතිමත් සති ධාරාවක් නිතර ම අවසන් වෙන්නෙ, අනාත්මය අවබෝධ කර ගෙනයි. ඒක වළක්වන්න බෑ.

නිත්‍ය සංඥාවෙ තදින් පැල පදියම් වී සිටින, තමන්ගේ ආත්මයට තදින් බැඳිලා ඉන්න, සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගත කරන අයට, මේ අනාත්මය

කියන මතය දරා ගන්න පුලුවන් කමක් නැ. ඒ නිසා එවැනි සති ධාරාවක දි අසහනයට පත් වෙනවා. ඇත්තෙන් ම ඒ අය මේ තත්ත්වයට බය වෙන්නත් පුලුවන්.

7. ප්‍රශ්නය

භාවනා කාලය තුල දී, සිත පිට යන සෑම මොහොතක දී ම එසේ වන්නේ එම චිත්තක්ෂණ, කෙලෙස් වලට වසඟ වී ඇති නිසා ද?

පිළිතුර

මගේ අදහසට අනුව නම්, සිත අරමුණෙන් පිට ගිය විට යෝගියා පසු තැවිලි වෙනවා නම්, එතකොට ඒක කෙලේසයක්. අනෙක් අතට, හිත නන්නත්තාරෙ යන කොට යෝගියා දන්නවා නම්, පශ්චත්තාප වෙන්නෙ නැතිව ඒ තත්ත්වය පිළිගන්නවා නම්, එතකොට එතන කෙලෙස් නෑ. යමක් කුසල් හෝ අකුසල් කියා තීරණය කරන්නේ, ඒ තත්ත්වය කෙරෙහි අපගේ සිතේ මතුවන ආකල්පයයි. අපට භාවනා කාලය තුල දී, සතිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්න පුලුවන් වුනත්, බැරි වුණත් ඒ සෑම අවස්ථාවක දි ම, මැදහත් සිත පවත්වා ගන්නා ලෙසයි සර්වඥයන් වහන්සේ අනුමත කරන්නෙ. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදීත් හොඳ හෝ නරක සියලු අවස්ථාවන් වල දී ම, මැදහත් සිත පවත්වා ගන්න අප උත්සාහ කරන්න ඕන.

අප සතිය ගැන සලකන්න ඕන හරියට, එක උපකරණයක් අයින් කරන්න පාවිච්චි කරන, තවත් උපකරණයක් වගෙයි. සතිය කියන උපකරණයත් වෙනස් වෙනවා. ඒක සත්‍යයක්. සතියත් වෙනස් වෙන නිසා ඒකත් අපිට දුක් ඇති කරනවා. සතිය වෙනස් වෙන ආකාරය දිහා බලාගෙන, පසු තැවිලි නොවී, මැදහත් බව පවත්වා ගන්න පුලුවන් නම්, එතකොට අපි කෙලෙස් ඇති කර ගන්නෙ නෑ.

සාරිපුත්ත මහා ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ යම් යෝගියෙක්, සතිය නැති වී යන විට පවා එය දැන ගෙන, පසුතැවිලි නොවී සිටිය හැකි තරම් මට්ටමකට සතිය දියුණු කලොත්, එවිට ඔහු සතිබලය කියන තත්ත්වයට (උදාඃ සතිය බලයක් බවට පත්වුනු) ළගා වෙලා.

සතිය බලයක් බවට පත් වුනු කෙනා, ලේසියෙන් කුප්පන්න බෑ. සිද්ධිය හට ගන්න විට ඔහු හෝ ඇය, ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට මේවා සිදු වෙන්නෙ හේතු ඵල නියාමයකට අනුව බව වටහා ගන්නවා.

8. ප්‍රශ්නය

සමථ සමාධිය (ධ්‍යාන ගත වීමෙන් ලබා ගන්නා සමාධිය) තුල දී ඇතිවන සංඛාර ආනෙඤ්ජාභි සංඛාර යැයි මතයක් තියෙනවා. විපස්සනා භාවනාව පුහුණු වන කාල සීමාව තුල දී සංඛාර හට ගන්නේ නෑ කිව්වොත් එය නිවැරදි ද?

පිළිතුර

ධ්‍යාන ගත වි සිටින කාලය තුළදී පින් (පුණ්‍යාභි) හෝ පව් (අපුණ්‍යාභි) ඇති වෙන්නෙ නෑ කියල මතයක් තියෙනවා. ධ්‍යානය තුල සිටින විට හට ගන්නෙ ආනෙඤ්ජාභි (පින් හෝ පව් නොඋපදවන) සංඛාරයි. ඒ කොහො ම වුණත් ධ්‍යානයෙන් මිදුණට පස්සෙ, අර මුලින් සිටි තත්ත්වය ගැන ආශාවක් ඇති වීමේ හැකියාව තියෙනවා. මේ විදියට සංඛාර උපදවනවා. මේ පිළිබඳව වැඩි විස්තර දැන ගන්න කරුණාකරලා චූල වේදල්ල සූත්‍රය කියවන්න.

ආනාපාන සති භාවනාවේදී හුස්ම සියුම් වූ විට, මෙම තත්ත්වය අපි හඳුන්වන්නෙ "පස්සම්භයං කාය සංඛාර" (කාය සංඛාර සන්සුන් වීම) කියලයි. මේ "පස්සම්භයං කාය සංඛාර" කියන තත්ත්වයට පත් වෙන්න කලින්, චිත්ත සංඛාර (මනෝ සංඛාර - චිත්ත සංඛාර) සංසුන් විය යුතුයි කියල අටුවාව කියනවා. සමථ භාවනා ක්‍රමයේ දි මේ විතක්ක විචාර සංසුන් වීමේ තත්ත්වය, දෙවැනි ධ්‍යානයට උපමා කරනවා. කෙසේ නමුත් විපස්සනා භාවනාවෙදි මේක අදාල වෙන්නෙ නෑ.

ධ්‍යාන ගැන සඳහන් කරන කොට කියනවා වගේ, ආනාපාන සති සූත්‍රයේ දී පූර්ව සාධකයන් ගැන කියවෙන්නෙ නැහැ. වචී සංඛාර (වචන සකස් වීම) නැවතුනාට පස්සෙ හා කාය සංඛාර, ආශ්වාස

ප්‍රාශ්වාස, සංසුන් වුනාට පස්සෙ, යෝගාවචරයා චිත්ත සංඛාර නැත්නම් මනෝ සංඛාර (උදා: වේදනා හා සංඥා) වලට මුහුණ දෙන, භාවනාවේ ගැඹුරු අවධියකට පත්වෙන බව, මේ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. මේවා යථාර්ථයෙන් බොහෝ දුරස් වූ, මනසින් සකස් කරන ලද දේවල්. යෝගියා හරිම බාධා කරවන සුළු, විවිධාකාර වූ අරුම පුදුම වේදනා හා සංඥා අත් දකිනවා, කිසිම අන්දමක සංස්කාරයක්, චේතනා හා සංඛාර උපදවන්නෙ නැතිව බලා සිටින්න යෝගියාට පුලුවන් නම්, ඒක ඇත්තෙන්ම ප්‍රසංශනීයයි. ඒ වුනත් සිතා මතා කිසිදු සංඛාරයක් උපදවන්නෙ නැති වුනත්, සිත ගැඹුරු පත්ලේ ඉබේම (අසංස්කාරිකව) සිදුවන කාය හා වචී සංඛාර දිගට ම සිදු වෙනවා. යෝගියාගෙ පැත්තෙන් කිසිම කැමැත්තක් නැතිවයි මේවා සිදු වෙන්නෙ. මේවා සිදු වෙන්නෙ සිතේ යට තට්ටුවේ තිබෙන/නිදා සිටින ඇබ්බැහි හා සිතේ සැඟවුණු කෙලෙස් (ආසව අනුශය) වල ක්‍රියාකාරිත්වයෙනුයි.

මේ ආකාරයෙන් වේදනා හා සංඥා වලට මුහුණ දෙන කොට යෝගාවචරයා තුළ, බරපතල ආකාරයෙන් සැක පහළ වෙනවා. තමාගේ සතිය හා සමාධිය කැඩිලා කියලත් සිතනවා. මේ වගේ තත්ත්වයක දි යෝගියා තුළ ඇතිවෙන අචේතනික සංඛාර, අසංස්කාරික කාය විඥ්ඥත්ති, අසංස්කාරික වචී විඥ්ඥත්ති හා අසංස්කාරික මනො විඥ්ඥත්ති (කය වචනය හා සිත සම්බන්ධ අසංස්කාරික සංඛාර) - නමින් හඳුන්වනවා.

මේවා සිදු වෙන කොට "මගේ නොවේ, මම නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ" කියල, මේවා අත් හරින ලෙසට අපට උපදෙස් දෙනවා. එවිට අපට මේ අචේතනික සංඛාර ශූන්‍ය, කිසි වැදගත් කමක් නැති හා හරයක් නැති දේවල් ලෙස සළකන්න පුලුවන් වෙනවා. කිසිම ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වා අන්ධයෙක් වාගෙ, බීරෙක් වගේ, මෝඩයෙක් වාගෙ මැදහත් සිතකින් ඔහේ බලා ගෙන ඉන්න. මේවා විග්‍රහ කරන්නවත්, තක්සේරු කරන්නවත් යන්න එපා. මේක හරියට විරේචනයක් වගෙයි. පැසවපු තුවාලයකින් සැරව පිට වෙනවා වගේ,

මේ සංඛාර වලට පිට වෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනෙ. මේක සෑම යෝගියෙකුට ම පොදුයි. තලතුනා යෝගින් මේක ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉගෙන ගන්නවා. මේ ක්‍රියාදාමය තුළ දී, යටි සිතේ තැන්පත් වූ සමහර වංචනික, කපටි හා ප්‍රයෝගකාරී කෙලෙස් ක්‍රියාත්මක වන බව, දියුණු යෝගාවචරයා දැන ගන්නවා. එක්කො මේවා, මේ සංඛාර මගේ/මම කියා අල්ල බදා ගන්න යෝගියා පොළොඹවන්න පුලුවන්. එහෙම නැත්නම්, මේ අචේතනික සංඛාර ප්‍රතික්ෂේප කරන්න හෝ ගණන් නොගෙන ඉන්න, යෝගියා පොළඹවන්නත් පුලුවන්. සමහර විට මේකට මූණ දෙන්න, වීර්ය නැති වෙන්නත් පුලුවන්. අලුතින් සංඛාර ඇති කරන්නෙ නැතිව, කිසිම චේතනාවකින් තොරව, මේවා දෙස බලා ඉන්න. මේවා සමග ගනු දෙනු කරන්න යෝගියා ඉගෙන ගන්නෙ, අත් දැකීම් රාශියකින් පස්සෙ විතරයි. මේකට භාවනාවේ දියුණුව, ශ්‍රද්ධාව වගේ ම ප්‍රඥාවත් අවශ්‍යයි.

සාමාන්‍ය දිනයක් ඇතුලත චේතනාවක් ඇතිව හෝ නැතිව කොපමණ සිතුවිලි ගණනාවක්, අපේ සිත හරහා යනවා ද කියා, ආපස්සට ගණන් කර බැලුවොත් සියයකට අනූවකටත් වඩා සිතුවිලි. ඉබාගාතේ යන අරමුණක් නැති හා කිසිම වැදගත් මානසික ක්‍රියාවලියක් හා සම්බන්ධ නොවූ ඒවා බව, අප තේරුම් ගන්නවා. මේවා අසංස්කාරික (අචේතනික හා අනාරාධිත) සිතුවිලියි. ඒත් ඒවා සිත පීරි ගානවා. ඒ වගේ ම වෙනත් ආවේගශිලී බලවත් කැළඹිලි ඇති කරනවා. මේවා නිසා නුපුහුණු සිත ගොඩාක් විඳවනවා. ඒ නිසා මැදහත් සිතක් ඇති කර ගැනිම අත්‍යාවශ්‍යයි. එතකොට අපිට මේවාට මුහුණ දෙන්නත්, මේ අසංස්කාරික සිතුවිලි මතුවෙන කොට ම දැන ගන්නත් පුලුවන්.

යෝගියා පළමුවෙන් ම මේවා අවධානයට ලක් කර ගැනීමේ හා ඉන් පසු චිත්ත සංඛාර සංසුන් කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කර ගත්තට පස්සෙ, ඔහුට චේතනා හා ප්‍රකල්පනා (ප්‍රාර්ථනාවන් හා දියුණු වීමේ ආශාවන්) වලට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. කිසිම ප්‍රාර්ථනාවක් ඇති කර ගන්නෙ නැති බවට ඇප වීමෙන්, චේතනාවන්ට ඒ වගේ ම

ප්‍රකල්පනා වලට විද්‍යාමාන වෙන්න ඉඩ නොදීමෙන්, ඔහුට සාර්ථක වෙන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ උනත් අනුශය (නිදිගත් කෙලෙස් - සිත පත්ලේ තිබෙන කෙලෙස්) මතු වෙන්න පුලුවන්. වාසනාවකට මේ අනුශය සමග සටන් කිරීමේ උපක්‍රමය වෙන්නෙ, ඒවායේ ස්වභාවය දෙස නැවත නැවතත් බලා සිටීමයි. උදා: අප වඩ වඩාත් අනුශය දකින්න, දකින්න, ඒවා තව තවත් දුර්වල වෙනවා. කිසිම වෙනසක් නැතිව සියලුම මානව වර්ගයාට ම තියෙන්නෙ මේ එක ම ආකාරයේ අනුශය බව අප දැන ගත යුතුමයි.

මේ විවිධාකාර තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන විට, තේරීමකින් බේරමකින් තොරව උපේක්ෂා සහගත බලා සිටින්නෙක් බවට, යෝගියා පත් විය යුතුයි. යෝගියාගෙ පැත්තෙන් කිසිම ඇඟිලි ගැසීමක් කරන්නේ නැතිව, ඉබේ ක්‍රියාකරන තත්ත්වයට භාවනාවට පත්වීමට, අවසානයේ ඔහු ඉඩ සලසනවා. මෙලෙස ඉදිරියට යන විට, ඔහු වර්තමානයේ පවතින කර්ම ක්ෂය කරනවා. අලුත් කර්ම ඇති කරන්නෙත් නැහැ.

9. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාවේ දි ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස දෙස බලා සිටින විට, එය නොපෙනි යන තුරු, හුස්ම අනුව යන්නේ කෙසේ ද කියා පහදා දෙන්න.

පිළිතුර

සෑම ආශ්වාසයක් හා ප්‍රශ්වාසයක් අතර තුර තිබෙන, හිස් තැන සඳහා ඉතාමත් අවධානයෙන් බලා සිටින්න. සාමාන්‍යයෙන් අපි මේ හිස් තැන දකින්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට අපි හුස්ම දකින්නෙ, එක් සන්තතියක් විදියට. තණ්හාව විසින් සිත අන්ධ කරන්නෙ මෙහෙමයි. අප දිගට ම භාවනාව කර ගෙන යන විට, හුස්ම දෙකක් අතර තිබෙන මේ හිස් තැන දකිනවා. ඒ ආකාරයෙන් ම අපි ඉරියව් දෙකක් අතර, සක්මන් භාවනාවෙ දි වම් කකුල හා දකුණු කකුල එසවීමක් තැබීමක් අතර, කයේ ඕනෑම කොටසක වෙනස්වීම් දෙකක් අතර. මේ හිස්

තැන දකිනවා, මේ එකකින් අනිකට වන වෙනස් වීම. රූප ධර්මයෙන් රූප ධර්මයට හෝ රූපයෙන් නාමයට, එහෙමත් නැත්නම් නාමයෙන් නාමයට, මාරු වෙන්නත් පුලුවන්. ඒක හරිම සිත් පැහැර ගන්නා සුලුයි. අපේ මුලු ජීවිත කාල පුරාවට ම අපි කවදාවත් මේ හිස් තැන දැකල නෑ. අපි ඒකට අන්ධ වෙලයි හිටියෙ. ඒ වෙනුවට සමස්ථ ක්‍රියාවලිය ම ඒක ඝණයක් විදියටයි දැකල තියෙන්නෙ. ඒක හුස්ම වුනත් නැත්නම් කයේ යම් අවයවයක වුනත් එහෙමත් නැත්නම් යම් ක්‍රියාවක වුනත් එච්චරයි. අපි මේ වෙනස්වීම දැක්ක දවසේ විපරිණාමය නැත්නම් යම් ශාරීරික කොටසක, ක්‍රියාවක, චිත්ත වේගයක හෝ යම් නාම ධර්මයක වෙනස් වීම දකීවි. එවිට අපි පටිච්ච සමුප්පාදය, සියල්ල ම හේතු ඵල නියාමයට යටත් බව, සැබෑ දහම, අවබෝධ කිරීම වෙත ළඟා වේවි. කිසිම දෙයක් තනිවම සිදු වෙන්නෙ නැහැ. නිතරම එයට, පූර්ව හේතුවක් තියෙනවා. තලතුනා යෝගියා මෙය දකින්න පටන් ගන්නවා.

සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රාශ්වාසයේ කෙළවර හා ආශ්වාසයේ මුල ඇල්ලීමට වඩා, ආශ්වාසයේ කෙළවර හා ප්‍රාශ්වාසයේ මුල අල්ලන්න අමාරුයි. ඒ නිසා ප්‍රාශ්වාසයේ අග දී, එය නැතිවී යන තුරු බලා සිටින්න කියා, ගුරුවරු නිතර ම ආධුනිකයන්ට අවවාද කරනවා. අප මෙහි දක්ෂ වූ විට, සිතේ තියුණු බවේ තහවුරුවත් සමග අපට ආශ්වාසයේ මුල අල්ලන්න පුලුවන් වෙනවා. බලවත් සතියකින්, ප්‍රාශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට වන, මෙවැනි සෑම පෙරළියක් ම දැන ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කිරීම වැදගත්. උදාහරණයක් විදියට, සක්මන් භාවනාව ගන්න. අපි වම් කකුල ඔසවන විට දකුණු කකුල නිරායාසයෙන් ම පොලවෙ තැබෙනවා. මේ සෙලවීම් දෙක ම එක විට ම සිදු වෙනවා වගෙයි පේන්නෙ. සමහර වෙලාවට අපිට දැනුවත් බවක් නෑ, සතිය තියෙන්නෙ කොතනද කියල. සතිය තියෙන්නෙ ඔසවන වම් කකුලෙ ද, නැත්නම් ඒ හා සමගම පොලවෙ තබන දකුණු කකුලෙ ද, කියල අපි දන්නෙ නැහැ. මේ වැදගත් සන්ධිස්ථානයේ දී ඇතිවන සංඥාව, පච්චාපුරේ සංඥාව ලෙස කටුකුරුන්දෙ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ හඳුන්වනවා. අප ඇබ්බැහි වී සිටින ඝණ සංඥාවේ මායාව නිසා,

සදාකාලිකව ම මේ ඉරියාපථ සන්ධි අප මඟ හැර තිබෙනවා. මේ විදියට මේ සූක්ෂම හා වැදගැම්මක් නැති සේ පෙනෙන, ස්ථානයේ තිබෙන අවිද්‍යාවේ බීජ අපට මඟ හැරෙනවා.

අප ප්‍රාශ්වාසය නොපෙනී යන තුරු එහි ම, අවධානය තබා ගෙන සිටින විට, අප අවධානයට ලක් කරන්නෙ කාය ප්‍රසාදයයි (කයේ ස්පර්ශයයි). ආශ්වාසයට මාරු වීම සිදු වෙන්න කලින්, එතැන ක්ෂණභංගුර හිස් තැනක් තියෙනවා, කොතැන ද, අපි කාය ප්‍රසාදයෙන් මනො ප්‍රසාදයට මාරු වෙනවා, උදා: කයේ ස්පර්ශය දැන ගැනිමේ සිට (මේ උදාහරණයේ දී වාතය/වායො ධාතුව නාස් පුඩුවේ වැදිම දැන ගැනීම) මනස දැන ගැනිම අතර, උදා: කාය විඤ්ඤාණයේ සිට මනො විඤ්ඤාණයට මාරු වීම අතර - ක්ෂණභංගුර හිස් තැනක් තියෙනවා. ආශ්වාසයේ කාය ප්‍රසාදයට හා වායෝ ධාතුවට නැවතත් මාරු වීමට කලින්, ක්ෂණිකව ම වායො ධාතුව තිබුණු තැනට මනො ධාතුව ආදේශ වෙනවා. නමුත් ඉහත සඳහන් කල හිස් තැන සිදුවන, මේ වෙනස්වීම් මාලාව දැන ගන්න තරම් අපේ හිතට හැකියාවක් නැත්තෙ, එය අවිද්‍යාවෙන් ඒ තරමට ම මුලා වෙලා තියෙන නිසයි. අප මේ විපරිණාමය පන්නනවා. ප්‍රාශ්වාසය හා ආශ්වාසය අතර සිරවී තිබෙන විඤ්ඤාණයේ මේ සූක්ෂම, නමුත් ඉතාම සැලකිය යුතු වෙනස්වීම, අල්ලා ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, කාලය චිත්තක්ෂණ මට්ටමට ම බිඳීමෙන් පමණයි. මෙය අවධානයට ලක් කර ගැනීම, ඇඟිලි ගැසීම් වලින් තොරව කල යුතුයි. යෝගියා අපක්ෂපාත හා මැදහත් නිරීක්ෂකයෙකු සේ, මෙදෙස බලා සිටිය යුතුයි. ඊට පස්සෙ ඔහු මේ හැකියාව සිද්ධි කර ගන්න, එහි ප්‍රවීණයෙකු වන්න දිගින් දිගට ම පුහුණු විය යුතුයි.

මේ සණ සංඥාව නැත්නම් මායාව තේරුම් ගැනීමට සිත දියුණු කර ගත හැකි ක්‍රමය මෙයයි.

10. ප්‍රශ්නය

කාම උපාදාන, සීලබ්බත උපාදාන, දිට්ඨි උපාදාන හා අත්තවාද උපාදාන යන සතර ආකාරයේ උපාදාන විස්තර කර දුන මැනව.

පිළිතුර

දිට්ඨි උපාදානය හා අත්තවාද උපාදානය යන දෙක ම අවිද්‍යාව හා මෝහය (අවිජ්ජා) වැඩි කරන්න උපකාර වෙනවා. දිට්ඨි උපාදාන කියන්නෙ ආකල්පයන්ට බැඳීමයි. මේ "මමෙක් ඉන්නවා" කියන ආකල්පය (සක්කාය දිට්ඨිය) මුලින් ම උදුරා දැමීමෙන්, සෝතාපන්න වීමේදී මේ ආකාරයේ උපාදානය මුලිනුපුටා දමනවා. අනෙක් අතට, මේ අත්තවාද උපාදානය (පෞර්ෂත්වය - විශ්වාසයන්/ආත්මය) මුලින් උදුරා දමන්න නම්, යමෙක් උදම්භාගීය සංයෝජන පහ (උදා: රූප රාග, අරූප රාග, මාන, උද්ධච්ඡ, අවිද්‍යා) උදුරා දැමිය යුතු වෙනවා. මෙය සිදු වෙන්නෙ රහතන් වහන්සේ නමක් තුළ පමණයි. ඔරම්භාගීය සංයෝජන කියන්නෙ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස, කාම රාග හා රූප රාගයි. සෝතාපන්න වෙන උත්තමයා ඔරම්භාගිය සංයෝජන වල පළමු තුන ඒ කියන්නෙ සක්කාය දිට්ඨිය, විචිකිච්ඡා හා සිලබ්බත පරාමාස දුරු කරනවා.

ආත්මය (උදා: මම, මගේ, මගේ ආත්මය) විදහා පෙන්වන අත්තවාද උපාදානය, ඉතාමත් බලවත් අන්දමේ අල්ලා බදා ගැනීමක් නිසා, මෙය ඉවත් කරන්න ඉතා තියුණු වූ, කෙලෙස් කැපීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නිසා ඒ පුද්ගලයා උදම්භාගීය සංයෝජන අනිවාර්යයෙන් ම මුලින් ම උදුරා දැමිය යුතු වෙනවා. දිට්ඨි උපාදාන ඉවත් වුනාට පස්සෙත් (සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස ඉවත් වන සෝතාපත්ති ඵලයේ දි මෙය සිදු වෙනවා) අත්තවාද උපාදානයේ සෙවනැලි ඉතිරි වී තිබෙන්න පුලුවන්. අත්තවාද උපාදානයේ මෙ හෙවනැලි රැක ගන්න, ඒවා පෝෂණය කරන හා පවත්වා ගෙන යන, පළමු උපාදාන දෙක අපි දිගට ම ලබා දෙනවා. ඒ කෙහොම උනත් මේ මුල් උපාදාන තුන සාර්ථකව දුරු කිරීමෙන් පස්සෙ, අත්තවාද උපාදානය ඉතා ම දුර්වල හා අවදානමට ලක් වෙනවා. පළමු උපාදාන තුන තිබෙන තාක් පසුව සඳහන් කරන ලද්ද හරිම ලස්සණට රැකෙනවා. ඒ වගේම හරි ශක්තිමත්.

(කරුණාකර 36 වන ප්‍රශ්නය ද බලන්න)

11. ප්‍රශ්නය

සතියෙන් ඉන්නා විට දි සිතේ මතුවන සියලු චේතනා හා ඒ වගේ ම කෙලෙස් ද දැන ගැනීමට අපට හැකි වෙනවා ද? සිතේ මතුවන අරමුණුත් සමග මේ හැකියාව වෙනස් වෙනවා ද?

පිළිතුර

සතියෙන් ඉන්නා විට චේතනා මතු වෙනවා නම්, අපට එය දැන ගත හැකියි. ඒ ආකාරයෙන් ම අපට සැප හා දුක දැන ගන්නත් පුලුවන්. සැප හෝ දුක පිළිබඳව අප තුළ ඇති කර ගන්නා චේතනා හෝ ප්‍රතිචාර, කර්ම උපදවනවා. ඒ නිසා කෙලෙස් හට ගන්නා එක වළක්වන්න අපට බැරි වුනත්, සතියෙන් ඉන්නා නිසා, අප තුළ පහළ වෙන කෙලෙස් ප්‍රමාණය පාලනය කරන්න, නැත්නම් හසුරුවා ගන්න හැකි වෙනවා. සතියෙන් ඉන්නා විට අපට ම සාර්ථකව, ගණන් තැබීමක් හා පොත් තැබීමක් කල හැකියි. සතිය කියන්නෙ උදාසින මානසික සාධකයක් (චෛතසිකයක්). එය අප ඇති කරන කර්ම (සැප/දුක යනාදී ප්‍රතිචාර හරහා) පිළිබඳව සෝදිසියෙන් ඉන්නා තේරීමකින් තොර අවධානයට, බලය පවරනවා වගේ ම මේ ක්‍රියාවලිය හසුරුවනවා. සතියට කර්ම ඇති වීම වළක්වන්න බෑ. අනෙක් අතට සම්පජඤ්ඤය (නිවැරදි අවබෝධය), අකුසලයට විරුද්ධව කුසල් ඇති වීමේ හැකියාවට ශක්තිය ලබා දෙනවා, උදා: එයට හට නොගත් කෙලෙස් හට ගැනීම වැලක්වීමේ ක්‍රියාව කරන්න පුලුවන්. අපගේ සියලු ක්‍රියාකාරකම්/වචන, සතිය කියන ප්‍රබල විදුලි ආලෝකයට නිරාවරණය වීමට ඉඩ දීමෙන්, ඒ හෙලිදරව්ව මගින් තව තවත් කර්ම රැස් වීම වළක්වන නිසා, එමගින් අප පාලනයකට නතු කරනවා. කෙලෙස්, සතියට විවෘත වීමෙන් ම, නිරායාසයෙන් ම ඒවායේ තිබෙන ප්‍රචණ්ඩ ස්වභාවය දුර්වල වෙනවා. මෙය පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක්. මෙය සිදු වීමට හැකියාව ලබා දෙන්නා සතියයි.

12. ප්‍රශ්නය

අරහත්වයට පත් නොවූ කෙනෙකුගේ සිතේ නිතරම කර්ම විපාක ක්‍රියාත්මක වන්නේ ද?

පිළිතුර

අරහත්වයට පත් නොවූ කෙනෙකුගේ සිතේ තුන් ආකාරයේ ම (කාය, වචී හා චිත්ත) කෙලෙස් ඉවත් වීම සිදු විය හැකියි. මෙය භාවනාවේදී සිදු වෙනවා. නමුත් එය ක්ෂණයකට පමණයි. කරුණාකර මෙය විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කරන ආනාපාන සති සූත්‍රය කියවන්න. මේ මොහොතේ පවතින සංකාර/කෙලෙස් නිවී යනවා වගේ ම, අලුත් සංකාර ඇති වෙන්නෙත් නෑ. යෝගියාට මේ ක්ෂණික 'හිස් තැන' අල්ලා ගන්න පුලුවන්. උදාඃ රහතන් වහන්සේ නමකගේ සිතට සමාන සිතක්, ඒ මොහොතේ අත් දැකිය හැකි වෙනවා. කොහොම වුනත් මේ අත් දැකීම රඳා පවතින්නෙ නෑ. නමුත් මේ දක්ෂතාවය, මොහොතකට හෝ මේ සංඛාර ඇති නොවෙන තත්ත්වය අත් දැකීමේ හැකියාව යෝගියා වෙත තිබෙනවා, යන්න දැන ගැනීම ම, වීර කමක් වගේ ම භාවනා පුහුණුවට ලොකු ආශිර්වාදයක්. එවැනි සංඛාර වලින් තොර චිත්තක්ෂණ කිහිපයක් අත් දකින්න පුලුවන්. මහායාන සම්ප්‍රදායේ දි මෙය "සතෝරි" (ක්ෂණයකට නිවනට පත් වීම) ලෙස හඳුන්වනවා. ටිකෙන් ටික අත් දැකීම් සමග ම, මෙම තත්ත්වයට පත් වන වාර ගණන වැඩි වෙනවා. අවසානයේ දී යෝගියාට භාවනා පර්යංකයේ දී සංඛාර වලින් තොර හිඩැස්, නැත්නම් හිස් අවකාශ දිගට ම අත් දකින්න හැකි වේවි.

මේ අත් දැකිම් යෝගියාට විශාල ශක්තියක් හා ධෛර්යක් ලබා දෙනවා. භාවනා පර්යංකයේ දි මෙලෙස වරින් වර අත් දකින, රහතන් වහන්සේ නමකගේ චිත්ත තත්ත්වයන් "තදංග නිබ්බුතිය" ලෙස හඳුන්වනවා. (සමහර විටෙක එම නියමිත කාලය තුල දී එක් චිත්තක්ෂණයක් විය හැකියි). අරහත්ත ඵල සමාධිය මීට වඩා වෙනස් තත්ත්වයක්. එහිදී මෙවැනි සංඛාර වලින් නිදහස් වු චිත්ත තත්ත්වයන් සහිත සමාධියක, යෝගියා පැය ගණනාවක් සිටිනවා.

මෙය, නැවත නැවතත්, එම තත්ත්වයන් වෙත ළඟා වීමේ හා හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රතිඵලයයි.

13. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර දස්සනා පහාතබ්බා හා භාවනා පහාතබ්බා යන පද දෙක පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

මුලින් සඳහන් කළ පදයෙන් ස්‍රෝතයට ඇතුලු වීම (සෝතාපත්ති මාර්ග ඥානය) අඟවනවා. පසුව සඳහන් කරන පදයෙන් අරහත්ත මාර්ග ඥානය හඳුන්වනවා. එය අප ප්‍රහීණ කල කෙලෙස් මත රඳා පවතිනවා. මුලින් සඳහන් කළ තත්වයට පත් වීමෙන් පසු, දෙවැනි තත්ත්වයට පත් වීම සඳහා, පස් ආකාරයක කෙලෙස්, බල රහිත කල යුතු වෙනවා. (කරුණාකර 10 ප්‍රශ්න/උත්තර කියවන්න) පළමු මාර්ග ඵලයට පත් වීමෙන් පසු යෝගියා තුළ බලවත් විශ්වාසයක් ගොඩ නැගෙනවා. ඒ වගේ ම ඔහු භාවනාවේ ඉදිරියට යන විට, තව තවත් කෙලෙස් ප්‍රහීණ වෙන බව වැටහෙන අතර, නිවන සාක්ෂාත් කිරීම කල හැක්කක් බව අවබෝධ වෙනවා. වැඩිපුර විස්තර සඳහා සබ්බාසව සූත්‍රය කියවන්න.

භාවනා පහාතබ්බා කියන්නෙ පෙර පුහුණුවෙහි තව දුරටත් ප්‍රවීණයෙකු වීමයි. යෝගියා කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරිමෙහි තවත් දක්ෂ වෙනවා. තමාගේ සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව තවත් දියුණු කරන්න, තියුණු කරන්න පටන් ගන්නෙ මේ තත්ත්වයන් දෙක අතරෙදියි. සැබෑ ලෙසින්ම සීලය රැකීම පටන් ගන්නෙ මේ අවස්ථාවේදියි.

14. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර "අනත්ත" යන්න භාවනාව හා සම්බන්ධ කර පැහැදිලි කර දෙන්න. පුහුණුව ආරම්භයේ දි ම "මම/මගේ/ මගේ ආත්මය නෙවේ" යැයි සැලකිය යුතු ද? එය භාවනාවේ දියුණුවට බාධාවක් නොවන්නේ ද?

පිළිතුර

භාවනාව ආරම්භයේ දී නිතර ම ආත්මයක් තිබේ යන්න, අප මතක තබා ගත යුතු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපට සිල් පද සමාදන්ව රකින්නත් බෑ. මේ වගේ කණ්ඩායමක් එක්ක භාවනා වැඩ මුලුවකට සම්බන්ධ වෙන්නත් බෑ. ඒ නිසා අප මුලින් උපකල්පනයක් ලෙස ආත්මය හඳුන්වා දෙනවා. පසුව එසේ නොවන බව (අවලංගු උපකල්පිතයක්) ඔප්පු කරනවා. භාවනාව දිගට කර ගෙන යන විට, යෝගියා සියලු සචේතනික ක්‍රියාකාරකම් - සසංස්කාරික - වලදී ආත්ම සංකල්පය තහවුරු කරනවා. නමුත් ඔහු භාවනාවේ ගැඹුරට යන කල, තමාගේ පාලනයට යටත් නොවන සංඥාවන් අත් දකින විට, මේවා පාලනයකින් තොරව - අසංස්කාරිකව - සිදුවන බව දැන ගැනිමට පටන් ගන්නවා. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඔහු අනාත්මය අත් දකිනවා. මේ විපරිණාමයඃ ආත්මයෙන් අනාත්මයට වෙනස් වීම, විපස්සනා භාවනාවට ම පමණක් අනන්‍ය වූ දෙයක්. මෙය ක්‍රමික වෙනස් වීමක් වුවත් එය විපස්සනා භාවනාවේ දී ප්‍රකට වෙනවා.

අපේ භාවනාව දියුණු වන විට, අත් දැකිම් ගොරෝසු බවින් සියුම් බවට මාරු වෙන විට, මගේ ආත්මය/ මම ලෙස ගත් දේවල් වල පදනමක් හෝ හරයක් නැති බව අප දකිනවා. මම කැමතියි මේක, අපි එනු ගෙඩියක් පොත්තෙන් පොත්ත ගැලවීමට උපමා කරන්න. විඤ්ඤාණයේ අභ්‍යන්තරගත ස්ථාන වලට අප ළඟා වෙන විට, අප ආත්මය ලෙස සිතූ දැයෙහි, පවතින අසාර බව හෙළිදරව් කර ගන්නවා. මෙය සිත් බඳනා සුලු ආත්ම ගවේෂණයක්.

කෙසේ වුවත් මෙය, සම්ප්‍රදායානුකූල දැනුම හා විද්‍යාත්මක වාද විවාදයන්ට තර්ජනයක්. නියමාකාර භාවනාමය පුහුණුවක් නොමැතිව අවබෝධ කිරීම දුෂ්කරයි. මේ සත්‍යතාවය දැකීමෙන් අපව වැළැක්වීම සඳහා, සෑම සන්ධිස්ථානයක දී ම කෙලෙස් අපව උගුලේ අටවනවා. මුලා කරනවා. අපගේ කාර්යය වන්නේ මේ කෙලෙස් වලට වසඟ නොවී, මේවා අපට පහර දෙන අන්දම දැන ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට අපගේ හැකියාවන් යොදා ගෙන, මේ සිදුවීම් වැළැක්වීමයි.

එහෙම නොකලොත් අපි කවදාවත් ඇති සැටිය දකින්නෙ නෑ. මම නිතරම මේ කෙලෙස් ප්‍රහාරය ගරිල්ලා සටන් ස්වභාවයකට සමාන කරනවා උදා: සැඟවුණු හා දක්ෂ. අනෙක් අතට අප, මේවා හට ගන්නා කොට ම අල්ලා ගැනීමටත්, අපව ආරක්ෂා කිරීමට උපක්‍රමත් ඉගෙන ගත යුතු වෙනවා.

අප ශීල ශික්ෂාව පිළිගන්නා විට (සිල් සමාදන් වීම) හා සමාධි ශික්ෂාව (භාවනා කාලය තුළ දී නීවරණ යටපත් කිරීම) පුහුණු වන විට ආත්ම සංඥාව පිළිගන්නවා. නමුත් ඊට පස්සෙ විපස්සනා භාවනාවේ දි අප මුළුමණින් ම රූපාන්තරනය වෙලා මේ ආත්ම සංඥාවට දිගට ම පහර දෙනවා. මෙතන දි අප සසංස්කාරික හා අසංස්කාරික අරමුණු මෙනෙහි කරනවා, සටහන් තබා ගන්නවා. භාවනාවේ ගැඹුරට යන විට මේවායේ හට ගැනිම හා නැති වී යාම දැක අනාත්මය, මගේ ආත්මය නොවේ යන සංඥාව අවබෝධ කර ගන්නවා.

මෙය රේඛීය ඉගැන්වීමේ ක්‍රමයට, විස්තර කල හැකි න්‍යායික දැනුමක් නොවේ. මෙය මුළුමණින් ම ප්‍රායෝගික භාවනාමය අවබෝධයක්.

15. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයෙකු තුළ පවා තිබිය හැකි දෘෂ්ටි පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයේ දී (දීනි 1) මෙම දෘෂ්ටි විස්තර සහිතව පැහැදිලි කර තියෙනවා.

යෝගියා ධ්‍යානගත වී සිට එලියට ආ පසු, ඔහු තුළ 49 ආකාරයක දෘෂ්ටි තියෙන්න පුලුවන්. 13 ආකාරයක දෘෂ්ටි ආරෝපණය වෙලා තියෙන්නෙ, බලවත් චින්තන හැකියාවන් සහිත පුද්ගලයන්ටයි. නමුත් ඔවුන්ගෙ බුද්ධිය නිවන දෙසට යොමු වෙලා නෑ. උදා: නොබෙල් ත්‍යාගලාභීන් වගේ ලෝක ප්‍රසිද්ධ උගතුන්, හොඳ උසස් බුද්ධිමතුන්

වුනත් ඔවුන් ආත්ම සංඥාවේ (ඔවුන් ආත්ම දෘෂ්ටිය විශ්වාස කරනවා) හිරවෙලා. ඒ නිසා අයහත් සිතුවිලි වල හා අයහපත් දෘෂ්ටි වල (මිච්ඡා සංකප්ප හා මිච්ඡා දෘෂ්ටියෙ) කොටු වෙලා. මේ ලෝකයම පිළිගත් පුද්ගලයන් බොහෝ දෙනෙකු තුළ නිතර ම තියෙන්නෙ, කාම සැපයට, ද්වේෂයට හා කෲරත්වයට - කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක හා විහිංසා විතක්ක - දෙසට යොමු වූ සිතුවිලියි. ලෝකයාගේ පැත්තෙන් මේ පුද්ගලයන් 'ප්‍රඥාවන්ත හා බුද්ධිමතුන්' සේ' සලකනවා. ඒ කොහොම වුනත් සර්වඥයන් වහන්සේ එවැනි බුද්ධිය උසස් කොට සලකන්නෙ නෑ. සැලකිල්ලට ගත යුතු වන්නෙ, නිවන දෙසට යොමු වූ ප්‍රඥාව පමණයි කියා උගන්වනවා.

ප්‍රඥාව, ශ්‍රද්ධාවත් (ඇදහිල්ල, බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ කෙරෙහි වන විශ්වාසය) සමග හොඳින් සමබර නොවු කල, ඇත්තෙන් ම එය භයානක වෙනවා වගේ ම ආධ්‍යාත්මික ගමන අඩාල කරනවා. මෙලෙස ශ්‍රද්ධාව, වීර්යය (ජවය/ප්‍රයත්නය) සමග සමබර විය යුතුයි. එසේ නොවන කල පුහුණුව අසමතුලිත වෙනවා. ප්‍රතිඵල ලබා දෙන්නෙත් නෑ.

16. ප්‍රශ්නය

එක් චිත්තක්ෂණයක් කෙලෙස් සහිත වුව හොත්, අප අලුත් භවයක් සකස් වීමට ඉඩ සැලසුවා යැ යි කිවොත් එය නිවැරදි ද?

පිළිතුර

එක් චිත්තක්ෂණයක් කෙලෙසුනා කියලා කියන්නෙ දුක/සැප ඇති වෙලා. ඒ චිත්තක්ෂණය තුළ දි ඔබ දුක/සැප පදනම් වූ, අලුත් සිතිවිලි වලට මුල් බැස ගන්න පාර සකස් කරලා. මට මේක තවත් විස්තර කරන්න ඉඩ දෙන්න. සැප හෝ දුක මගින් එක් චිත්තක්ෂණයක් අල්ලා බදා ගත් කල, සාමාන්‍යයෙන් අපි එය නොකඩවා දිගට පවත්වා ගෙන යනවා. මේ විදියට ඒ ආකාරයේ ම සිතුවිලි, තව තවත් උපදවනවා. අනෙක් අතට සැපෙන් හෝ දුකෙන් තොර මැදහත් (අදුක්ඛමසුඛ) චිත්තක්ෂණ අත් දුටුවත්, දැන ගත්තත්, එහි තිබෙන නීරසබව හා

ඒකාකාරීබව නිසා අපි එය දිගට පවත්වන්නෙ නෑ. මෙලෙස අපි තව දුරටත් සිතිවිලි ඇති කරන්නෙත් නෑ. දිගට පවත්වන්නෙත් නෑ.

17. ප්‍රශ්නය

ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස යන දෙක ම එකම මූලයකින් හට ගන්නා බව සඳහන් කලා. කරුණාකර මිනිසුන් හා සතුන්ට අනුව මෙය පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස දෙක ම හට ගන්නෙ ශක්තියෙන්. මේ ශක්තියෙන් ආශ්වාසය උපදිනවා. ඒක නැති වෙලා ගියාට පස්සෙ ඒ එකම ශක්තිය ප්‍රාශ්වාසය උපදවනවා. මේක මුහුද හා රැලි වලට සමානයි. ලොකු වුනත් කුඩා වුනත්, ගැඹුරු වුනත් නොගැඹුරු වුනත්, යෝධ රැලි වුනත් කුඩා රැලිති වුනත්, එක රැල්ලක් තවත් රැල්ලක් ඇති කරනවා. නමුත් මේ සියල්ල හට ගන්නෙ එකම ප්‍රභවයෙන් - මුහුදු වතුරෙන්. ඒ විදියට ම මේ එකම ශක්තිය රූපයක් හෝ හැඩයක්, සද්දයක්, ගන්ධයක්, රසයක් විදියට ප්‍රකට වෙනවා. මේ සියල්ලන්ගේ ම මූලික ස්වභාවය පදනම් වී තිබෙන්නේ එකම ශක්තිය මතයි. ඒවාට ඕනෑම රූපයක්, හැඩයක්, සද්දයක්, රසක් යනාදී ලෙස, වෙනස් වීමේ හෝ ප්‍රකට වීමේ හැකියාව හා විය හැකි බව තියෙනවා. මේ ශක්තීන්, ශක්තීන් ලෙස ම පවතින තුරු ඒවා කෙලෙස් වලින් නිදහස්. උදා: කෙලෙස් වලින් නිදහස් සිතක් දායාද වෙනවා. මේ රැලි මාලාවන්ට විඤ්ඤාණයක් මුණ ගැසුණු විට - මිනිස් හෝ සත්ව - විද්‍යාවට අනුව ස්කොඩින්ජර් ශක්ති ධාරාවන් ද්‍රව්‍ය බවට ඇකිලෙනවා. කෙසේ වෙතත් මේ ශක්තීන් රූප (ආශ්වාස/ප්‍රශ්වාස, ශබ්ද පහස ගන්ධ යනාදිය) බවට පත් වූ විට අපි එහි ප්‍රතිඵලය වන, දුක/සැප යන හැඟීම් ඇති කර ගන්නවා. එවිට මේ පිරිසිදු සිත කෙලෙස් වලට යට වෙනවා. කර්ම රැස් කරනවා. ඉන් පසු හඳුනා ගැනීම් හා වෙන් කොට දැන ගැනීම් (උදා: පුරුෂයෙක්/ස්ත්‍රියක්, මනාප/අමනාප ලෙස හඳුනා ගැනීම) සිදු වෙනවා. ඒ කෙසේ වෙතත්

අපට නැවතත් කෙලෙස් වලින් තොර, පිරිසිදු මූලික ශක්තීන් බවට පත් විය හැකි නම්, එවැනි සිතක් මුළුමණින් ම පිරිසිදුයි. පිවිතුරුයි/නිර්මලයි. සර්වඥයන් වහන්සේගේ සිත එවැනි පිවිතුරු සිතක්.

කිසිම ආකාරයක ප්‍රකෝප කිරීමක් හෝ ප්‍රබෝධ කිරීමක් පිළිබඳව ගණනකටවත් නොගෙන, සර්වඥයන් වහන්සේ මේ පිවිතුරු සිත පවත්වා ගන්නවා. අනෙක් අතට අපි, මේ කුප්පන පුප්පන දේවල් අල්ලා බදා ගන්නවා. ඊට පස්සෙ මේවා මම/මගේ කියා ගෙන ඒක ම වැඩි දියුණු කරනවා. එහි විපාකය වන්නේ මහා විශාල දුකක්.

සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මය තිබෙන්නේ භාවනා කර, අපගේ කෙලෙස් බරිත සිත, ඒ පිරිසිදු, හඳුනා ගැනීම් වලින් තොර, කෙලෙස් නැති චිත්ත තත්ත්වයට ආපසු ගෙන ඒමට යි. භාවනාවේ මේ හිස් කාල වල දී අප පිවිතුරු වෙනවා. සැබෑ ලෙසින් ම මනුස්ස වෙනවා. අපගේ සිත එවිට පුළුල් වෙනවා. අල්ල බදා ගන්නෙ නෑ, විවෘතයි, විනිවිද යාමේ ශක්තියෙන් යුක්ත වෙනවා. අනිත් අතට කෙලෙස් බරිත සිත හරිපටුයි. ඕනෑම දෙයක් අල්ලා බදා ගෙන මම /මගේ කියාගෙන අයිතිවාසිකම් කියනවා. ඒ වාගේ සිතක් පිරිසිදු බවේ අහලකවත් නෑ. මේ පවතින කෙලෙස් තත්ත්වයේ සිට, මූලික ශක්ති තත්ත්වයට අපේ සිත ආපසු ගෙන ඒමට, අප යොදා ගන්නෙ යෝගියාගේ මනසිකාරය, නැත්නම් විප්ලවීය චින්තනයයි. මේ වෙනස් වීම නැත්නම් ශක්තීන් බවට යළි ආපස්සට ඒම, විචිත්‍ර නෑ. හැඟුම් අවුස්සන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට ඉන් ලැබෙන්නෙ ඒකාකාරීබව හා නීරස කමයි. අවාසනාවකට සමහර යෝගීන් මේ නීරසකම හමු වුනා ම, භාවනාව අත් හරිනවා. මේ නීරසකම උනන්දු කරවන ලෙස හා, ප්‍රබෝධ කරවන හා ප්‍රකෝප කරවන අන්දමින් එන මේ කෙලෙස් මග හරින ලෙස, සර්වඥයන් වහන්සේ අපට උපදෙස් ලබා දෙනවා.

18. ප්‍රශ්නය

ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය අත් දකින විට, එහි හට ගැනීම හා නැති වී යාම ගැන අවධායෙන් යුතුව, සටහන් තබා ගන්නා ලෙසට උපදෙස් ලැබුණා.

මට ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස කරන විට, වාතයේ ඇති සිසිලස හා උණුසුම ඉතා පැහැදිලිව අත් දකින්න පුලුවන්. ඒත් මට සෑම හුස්මක ම මුල, මැද හා අග හඳුනා ගන්න අමාරුයි.

පිළිතුර

මගේ උපදෙස නම්, අපි සතිය තියුණු කර ගත යුතු වෙනවා. එවිට අපට සෑම සිද්ධියක ම මුල, මැද හා අග දැන ගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒක ආශ්වාස/ප්‍රාශ්වාස, කෝපය හෝ වේදනාව හෝ වෙනත් යම් හැඟීමක් වෙන්න පුලුවන්. මේක තමා විපස්සනා භාවනා පුහුණුව. අපි හුස්මෙ සියුම් ගති ස්වභාවයන් (උදාඃ සිසිලස,උණුසුම), දැන ගන්නා විට ඒ හුස්මෙ මැදයි. හුස්මෙ මැද දි අපට, සියල්ල දැන ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ නෑ. අපගේ සිත ඉතා ම සියුම් වූ කල, සෑම හුස්මක ම මුල දකීවි. එවැනි සියුම් සිතක, හුස්මේ සූක්ෂම ගති ස්වභාවයන් දැන ගැනීමේ, වැඩි සංවේදීතාවයක් තියෙනවා. අවසානයේ දි අප සිතුවිලි වල, වේදනා වල හා ජීවිතයේ වෙනත් සිදුවීම් වල ස්වභාවයන්, දැක ගන්න පටන් ගන්නවා.

19. ප්‍රශ්නය

ඇසත්, රූපයත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් එකතු වූ කල, අප දැකිම ලෙස හඳුන්වන්නේ එහි ප්‍රතිඵලය වන ස්පර්ශය (ඵස්සය) ද? මෙය භාවනා පුහුණුවේ දි යොදා ගන්නේ කෙසේදැයි කියා කරුණාකර උපදෙස් ලබා දෙන්න.

පිළිතුර

ඇසත්, රූපයත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් හමු වන මොහොතේ එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ 'දකින්නා'යි. සෑම ඉන්ද්‍රිය ප්‍රසාදයකට ම නියමිත පරිදි 'අසන්නා' හා 'රස බලන්නා' ද එලෙස ම යි. දවසක් පුරාවට ඉන්ද්‍රිය සංවේදී අරමුණක්, ඉන්ද්‍රිය ද්වාරයේ ගැටී, අදාල ඉන්ද්‍රිය විඤ්ඤාණය උපදවන සෑම මොහොතක ම, අපි 'දකින්නා'ගෙන් 'අසන්නා'ට 'රස බලන්නා'ට මාරු වෙමින් තමා ඉන්නෙ. එක් ඉන්ද්‍රිය ගනු දෙනුවකින් තවත් එකකට ලෙස, නොනවත්වා කෙරෙන මේ

විඤ්ඤාණයේ මාරුවීම, හරියට පිස්සු හැදිච්ච රිළවෙක්, අත්තෙන් අත්තට මාරු වෙනවා වගෙයි. මේ ක්‍රියා වලිය සිදු වෙන්නෙ හරිම වේගෙකින්. එක් ඉන්ද්‍රිය මධ්‍යස්ථානයක සිට අනෙකට වන මේ ගමන සිද්ධ වෙන්නෙ, කොතරම් වේගයකින් ද කිව්වොත්, මේවා විචාරවත්/විමසා බැලිය හැකි හා වෙන් වෙන් වූ සිද්ධීන් ලෙස අපට වටහා ගන්න බෑ. ඒ වෙනුවට, අප මේ සමස්ථ ක්‍රියාදාමය ම, එකිනෙක හා බැඳුණු සිද්ධීන් ලෙස දකිනවා. හොඳම උදාහරණය තමා, රූපවාහිනිය නැරඹීම. එතැන දි අපි දකිනවා, අහනවා, සිතනවා. ඒ දිගේ ම තව තවත් සිත සිතා යනවා. අපට දැනෙන්නෙ මේවා එක් වරම සිදු වෙනවා වගෙයි. ඒත් ඒක එහෙම නෙවෙයි.

අපේ සිතේ ගොරෝසු බව නිසා, දෙන ලද එක් චිත්තක්ෂණයක දී සිදු වෙන්න පුලුවන්, එක් ඉන්ද්‍රිය ගනුදෙනුවක් පමණයි, කියා තේරුම් ගන්න හැකියාව අපට නෑ. උදාහරණයක් විදියට, දකින්නාට, ඒ මෙහොතේ ම අසන්නෙක් වෙන්න කවදාකවත් බෑ. මේවා අනුපිළිවෙලට වෙන සිදුවීම්. අප දකින්නෙක් වෙන විට, අසන්නෙක් වීම හෝ සිතන්නෙක් වීම හෝ පහස විඳින්නෙක් වීම ප්‍රතික්ෂේප කරලයි තියෙන්නෙ. ඇත්තෙන් ම එක් ඉන්ද්‍රිය ගනුදෙනුවක යෙදී ඉන්න කොට, අපි හරිම සාර්ථකව අනෙක් ඉන්ද්‍රිය මධ්‍යස්ථාන පහ ප්‍රතික්ෂේප කරලා තියෙන්නෙ. උදා: අප පහක් ප්‍රතික්ෂේප කරලා එකක් තෝරා ගන්නවා. මේ තේරීමට මුල් වෙන හේතුව අවිද්‍යාව හා මෝහයයි. මේ ඉන්ද්‍රිය බද්ධ තේරීම්, පාදක වී තිබෙන්නේ අවිද්‍යාවේ ප්‍රමාණය මතයි.

බලවත් සතියකින්, මේ ගනුදෙනුව සිදු වෙන කොට ම, පූර්ණ අවධානයෙන් ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. ඒ වගේ ම අප ඉන්ද්‍රිය තේරීම් කරන විටත්, ඒක සිද්ධ වෙන කොට ම දැන ගන්න හැකි වෙනවා. එතකොට අපි දකින්නෙක් වෙන හැටි හා ඊළඟට අසන්නෙක් බවට පත් වෙන හැටි පැහැදිලිව ම දැන ගන්නවා. එවිට අපට සාර්ථකව මේ කෙලෙස් ප්‍රවාහයට බාධා කරන්නත්, වළක්වන්නත් පුලුවන් වෙනවා.

එහෙම නැත්නම් තිරෙන් පිටුපස සිදු වෙන සමස්ථ ක්‍රියාවලිය ම ගැන කිසිවක් දන්නෙ නැතිව, මේ හැම ඉන්ද්‍රිය සංවේදී ස්පර්ශයක්/අරමුණක් ම සමග අප ආශාවෙන් ඇලී ගැලී, ඒ හැඟීම හා ඉන් හට ගන්නා වේදනාව, කර පින්නා ගෙන යනවා. මේ අන්දමට අතෝරක් නැතිව කෙලෙස් ඇති කරනවා. රූපවාහිනිය බලන කොට අපට දැනෙන්නෙ, ඇත්තෙන් ම අප එකම මොහොතේ බලනවා, අහනවා කියලයි, ඒ වුනාට ඒක එහෙම නෙවෙයි. අප තියුණු සතියකින් යුතුව රූපවාහිනිය දෙස බලා සිටියොත්, දැකීම හා ඇසීම වෙන් වෙන් වූ සිද්ධි දෙකක් ලෙස හට ගන්නා බව, දැන ගනීවී. එක් චිතතක්ෂණයක් තුළ දී මේ දෙක, කවදාකවත් එකවර සිදු වෙන්නෙ නෑ. කාලය චිත්තක්ෂණ මට්ටමින් බෙදා වෙන් කර බැලීමේ ක්‍රමය යෙදීමෙන්, මෙය ඇත්තක් බව පෙනේවි.

මේ ගනුදෙනුව විචාරිය හැකි හා වෙන් වෙන් වූ ඒවා ලෙස නොදකින විට, ආත්ම සංඥාව යලිත් බලවත් වෙනවා. තීක්ෂණ දැනුවත් භාවයකින් මේ ගනුදෙනු වෙන් වෙන් ඒවා බව දකින ලෙස, සර්වඥයන් වහන්සේ අවවාද කරනවා. එතකොට අනාත්මය අවබෝධවීමේ මාර්ගයට ඉඩ සලසන්න පුලුවන් වෙනවා.

20. ප්‍රශ්නය

භාවනාවේදී සිත මූලික අරමුණෙන් පිට පනින්නේ අප නොදැනුවත්ව ම රිංගාගත් කෙලෙස් නිසා ද?

✱ පිළිතුර

එක් අරමුණකින් තවත් අරමුණකට මාරුවීම, සිතේ ස්වභාවය බව අප මතක තියා ගන්න ඕන. එක අරමුණක ගොඩාක් වෙලා ඉන්න සිත කැමති නෑ. මේක සියලු දෙනාගේ ම සිතට, පොදු දෙයක්.

කරුණු ගණනාවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සිත එකම අරමුණක වැඩි වෙලාවක් ඉන්න කොට, ඒ අරමුණ නීරස වෙලා ඒකාකාරී බව ඇති වෙන නිසා, අපට කම්මැලිකම දැනෙනවා. එතකොට අපට අරමුණ මාරු කරන්න ඕන වෙනවා. මේ අරමුණු මාරු කිරීමේ

ක්‍රියාවලියේදී, අපි කම්මැලිකම අත්දැකීම වලක්වනවා, නීරසකමේ හා අප්‍රසන්නබවේ වෙස් මාරු කරනවා. ඒ නිසා භාවනාවේදී දුක මතු වීමට ඉඩ දෙන්න අපි කැමති නම්, එකම භාවනා අරමුණක් සමග වැඩි වෙලාවක් ඉන්න ඕන.

සිත එක් අරමුණකින් තවත් අරමුණකට පනින කොට, එය අපේ පාලනයෙන් තොර බව ඇඟෙනවා. අපි සිතේ තියෙන ආණ්ඩු මට්ටු කරන්න බැරි බව, තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නවා. ඇත්තෙන් ම තමාගේ ම න්‍යාය පත්‍රයකට අනුව ක්‍රියාත්මක වෙන සිතේ, අසරණ ගොදුරක් විතරයි අපි. මේ සිතේ පවතින ආණ්ඩු මට්ටු කල නොහැකි බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, එය ස්වභාවික සංසිද්ධියක් බව - එය හුදෙක් ධර්මතාවයක් පමණයි - වටහා ගන්න පටන් ගන්නවා. භාවනාව ආරම්භ කල මුල් කාලයේ දි, මේ ක්ෂණික සිත් පෙරලිය සිදු වෙන්නෙ අපේ කෙලෙස් නිසා කියල, අපි පශ්චාත්තාප වෙනවා. කොහොම වුනත් නැවත නැවතත් පුහුණු වීමෙන්, එය යථාර්ථය බව, මේ ධර්මය ක්‍රියාත්මක වන ස්වභාවය බව, හා සිත හේතු ඵල ක්‍රියාදාමයට යටත් බව, උදාඃ ඉදපච්චයතාව හා පටිච්චසමුප්පන්නබව, පිළිගන්න හා අවබෝධ කර ගන්න පටන් ගන්නවා. මේ ස්වභාවික සංසිද්ධිය පිළිගැනීමයි උත්තරේ. ඒ වුනත් අපි බලාපොරොත්තු සුන් කර ගෙන, පශ්චාත්තාප වුනොත්, අපි කෙලෙස් වලට ආරාධනා කරනවා. සමහර වෙලාවට මේ පශ්චාත්තාප හැඟුම්, ඇබ්බැහියක් වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා සිත භාවනා අරමුණෙන් පිට යන කොට හා ආපසු එන කොට උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න වෙනවා.

මට මතකයි මගේ මුල් ම භාවනා ගුරුවරයා, නිල්ලඹේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ සිටි ගොඩ්වින් සමරනායක මහත්මයා කියන්නෙ, අපේ භාවනා පුහුණුවේ මුල් ම ප්‍රතිඵලය වෙන්නෙ, අපේ සිත අකීකරු හා හිතුවක්කාර බව දැන ගැනීම කියලයි. ඇත්තෙන් ම අපි භාවනා කරන්න පටන් ගත්තෙ නැත්නම්, මේ කාරණාව කවදාකවත් දැන ගන්නෙ නෑ. 'හිත හරිම කිකරුයි, ඒක අපි කියන තැන ඉඳිවී සහ අපට

ඕන දේ කරාවි', කියල අපි නිතරම වැරදි වැටහීමක ඉන්නෙ. අපි කොච්චර නම් වැරදි මතයක ද ඉඳල තියෙන්නෙ?

මොහොතකට හිතන්න, මේ අපේ හිත, මේ තරම් සියලු සැප සම්පත් දීලා ආදරෙන් රැක බලා ගෙනත්. මෙහෙම හැසිරෙනවා නම්, අපේ දරුවන්ගෙන් අපේ ඥාතින්ගෙන්, ඒ අය අපට ඕන විදියට ඉඳිවී කියල කවදාකවත් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුලුවන් ද?

සිත පිළිබඳ මේ සත්‍යතාවය තේරුම් ගන්න හා පිළිගන්න අපට බැරි නම්, ඒකෙන් කියවෙන්නෙ අපේ මාන්නය හා ආත්ම දෘෂ්ටිය (සක්කාය දෘෂ්ටිය) ඉතාමත් ම බලවත් බවයි. සිතේ තියෙන පාලනයකින් තොර බව අවබෝධ කර ගැනීම, ධම්ම නියාමයක් සහ ධර්මතාවයක්, වගේ ම නිවනට පාරක්. චිත්තානුපස්සනා - සිත ගැන දැන ගැනීම සඳහා අපට උපකාර වන්නේ මේ අවබෝධයයි. සිත පාලනය කල නොහැකි බව වටහා ගැනීම, අනාත්මය අවබෝධ කිරීමේ පළමු පියවරයි.

21. ප්‍රශ්නය

සක්මන් භාවනාවේ දී පයේ ගොරෝසු බව දැනෙන්නේ, හරියට එය පොළවට කිඳා බසින්නාක් මෙනි. පය තබන විට යම් අපහසුතාවයක් දැනුන ද, පය ඔසවනවිට පහසුවක් දැනේ. කරුණාකර මෙම ක්‍රියාදාමය තුළ දී චෛතසික ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේදැ යි පහදා දිය හැකි ද? වම් පය හා දකුණු පය තබන විට ඒ හා සමගම වම හා දකුණ කියා මෙනෙහි කළ යුතු ද?

පිළිතුර

මෙනෙහි කිරීමෙන් හෝ පහසුකම් සැලසීමකින් තොරව, මෙම ක්‍රියාදාමයට ස්වභාවිකව සිදුවීමට ඉඩ සැලසීමට, හැකි තරම් උත්සාහ කරන්න. ගොරෝසුබව, සියුම් බව, සැහැල්ලුබව (රූප ධර්ම) යනාදි භෞතික කය පිළිබඳව, පය තැබීමේ දී හා එසවීමේදී, සතිමත්වෙන්න. නමුත් නාම ධර්ම පිළිබඳව මුලින් අරමුණු කිරීමට හෝ මෙනෙහි

කිරීමට උත්සාහ ගන්න එපා. සක්මන් භාවනාවේදී විමර්ශනය කිරීමට හෝ විශ්ලේශණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න එපා. කොහොම වුනත් යම් අත්දැකිමක් හෝ අවබෝධයක් ස්වභාවිකව සිදුවන්නේ නම්, ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරන්නත් එපා. සක්මන් භාවනාවේදී අප අරමුණු කරන්නේ කායානුපස්සනාවයි (කයෙහි කය පිළිබඳව දැන ගැනිමයි). එහි දී අප සිත ගැන අවබෝධ කරගන්න, උත්සාහ ගන්නෙ නෑ. උදාඃ චිත්තානුපස්සනාව. පසුව සඳහන් කල දේ පිළිබඳව අප යොමු වුණොත්, සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් අනුමත කල, භාවනාවේ සරලබව අප පාවා දෙනවා. අපගේ පූර්ව නිගමනාත්මක දැනුමට හෝ අනුමාන දැනුමට, රිංගා ගැනීමට ඉඩ දීමේ අවදානමට ලක් වෙනවා මෙන් ම, අත්දැකීම් පැත්ත මඟ හරිවී. ඒ වගේ ම අපගේ භාවනාවේ දියුණුව අඩාල වේවි.

සක්මන් භාවනාවේදී අප හිතා මතා (උදාඃ චේතනාත්මකව) වම හා දකුණ ලෙස, මෙනෙහි කරමින් ඇවිදින ක්‍රියාවලිය දෙසට සතිය පිහිටුවා ගන්නා අතර, පර්යංක භාවනාවේදී කිසිම චේතනාවකින් තොරව, හුස්මට ස්වභාවිකව මතුවීමට ඉඩ හැර, ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සතිමත්ව නිරීක්ෂණය කරන බව, සිහියේ තබා ගන්න ඕන. මේ භාවනා පුහුණු ක්‍රම දෙකම හා සතියේ විවිධත්වය වැදගත්. තවද එදිනෙදා වැඩ කරන විට හා වැඩ ගණනාවක් එකවිට කරන වෙලාවක, ඒ සෑම ක්‍රියාවක් කෙරෙහිම සතිය පිහිටුවා ගන්න උත්සාහ කරන විට, සක්මන් භාවනාවේ දි ලද අත් දැකීම් උපකාරී වෙනවා. ඒ නිසා භාවනා වැඩ මුළුවක දී චේතනාත්මක නොවන (පර්යංක භාවනාව) හා චේතනාත්මක (සක්මන් භාවනාව) හා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් යනාදීයේ දි අපි සතිය පුහුණු වෙනවා. පර්යංක භාවනාවේදී වගේ පසුව සඳහන් කළ ක්‍රම දෙකේ දි, ගැඹුරු සතියක් ඇති වෙන්නෙ නැති වුනත්, සතිමත්බවෙහි පුහුණුවේ, වැඩි දියුණුවීම සඳහා, එහි විශාල වටිනාකමක් තියෙනවා.

22. ප්‍රශ්නය

පර්යංක භාවනාවේ දි. එක ඉරියව්වක පැය ගණනාවක් එක දිගට සිටීමට හැකි වීමේ රහස කුමක් ද?

පිළිතුර

ඒකෙ කිසිම රහසක් නැ. ඒ වගේ දක්ෂතාවයක් ඇති වෙන්න නිරන්තර, ක්‍රමානුකුල, දින ගණනාවක පුහුණුවක් අවශ්‍ය වෙනවා. යෝගියෙකුට තමාගේ පෞර්ෂත්වයේ, චිත්ත ස්වභාවයේ හා සිතේ පවත්නා හැඟීම්වල, කැපී පෙනෙන වෙනසක් දැකීම සඳහා අවශ්‍ය, අවම කාල සීමාව පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් තිබුණා. උත්තරය වුනේ පැය 10,000 ඉක්මවා හෝ අඛණ්ඩව, මාස තුනක් එක දිගට පුහුණු විය යුතු බවයි. වැඩිදුර පර්යේෂණ වල දි යෝගියාගේ මොලයේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ, යම් දැනෙන වෙනසක් ඇති වීමට නම්, අඩු ගණනේ දින 10යේ භාවනා වැඩ මුළු තුනක්වත්, කල යුතු බව සොයා ගත්තා. (ක්‍රියාකාරී එම් ආර් අයි ස්කෑන් හා ඒ ආකාරයේ වෙනත් ක්‍රම උපයෝගි කොට ගෙන). යෝගියා, තමා තුළ යම් වෙනසක් සිදු වී ඇති බව අනාවරණය කර ගැනීමට පෙර පවා, මේ වෙනස්කම් දකින්න පුළුවන් වෙනවා.

භාවනා පුහුණුවේ ප්‍රතිඵල ලබා දෙන්න පටන් ගන්නෙ, ඉතාම ක්‍රමානුකුලව බව අප වටහා ගන්න ඕන. සර්වඥයන් වහන්සේ අපගේ පුහුණුවේ මේ අවස්ථා තුන පැහැදිලි කරලා තියෙනවා, **ආසේවති, භාවේති, බහුලීකරොති.**

1) ආසේවති යනු පළමුව ගොරෝසු හුස්ම දැනී, ඉන්පසු එය ක්‍රමයෙන් සියුම් වෙන බව දැන ගන්නා, භාවනාව සමග වන මූලික ඇසුර සහ පුරුද්ද ඇති කර ගැනිමයි. ඊට පසු යෝගියාට සිතුවිලි, වේදනා හා සද්ද අතරතුරෙත් ආශ්වාස/ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීමට හැකි වෙනවා.

2) මේ අත්දැකීම් වලින් පස්සෙ ඊළග පියවරේදි (භාවේති) යෝගියා තමාගේ ම කාල සටහනක් හදා ගෙන, නියමිත වේලාවකට අනුව උනන්දුවෙන් පුහුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා.

3) පස්සෙ පස්සෙ කාලයක් යන කොට, පුහුණුව ශක්තිමත් වෙන කොට, තමාගේ කෙලෙස් දුර්වල වෙන බව යෝගියා තමා විසින් ම වටහා ගන්නවා. මෙවැනි අවස්ථාවක දී යෝගියා තමාගේ ජීවන රටාව හා හුරු පුරුදු වෙනස් කර ගන්නවා - බහුලීකරෝති.

මේක ක්‍රමානුකූල ගමනක්. අපිට කාලයක් භාවනා කරල පුරුද්දක් නැත්නම්, එක ඉරියව්වක වාඩි වී සිටීම ඉතාම අපහසු බව දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා අපිත් සමග භාවනා කරන අනෙක් යෝගීන් කෙරෙහි, ඉතාමත් කරුණාවන්ත වෙන්න ඕන. ඔවුන් පිළිබඳව හැඟීමක් තිබෙන බව පෙන්වන්න ඕන.

23. ප්‍රශ්නය

පර්යංක භාවනාවේ දී හා ආනාපාන සති භාවනාවේදී ටික වේලාවකට පසුව, අරමුණක් ලෙස හුස්ම නොදැනී ශාන්ත හා සන්සුන් බවක් දැනේ. මෙය සමථ භාවනාව හා සමාන බවක් සිතමි. මේ තත්ත්වයේ දි සමහර විටෙක සිතුවිලි නැති තත්ත්වයට පත්වේ. මෙය පසුගිය වසර දෙක පුරාම නිතරම සිදුවේ.

පිළිතුර

මා මෙම තත්ත්වය, සමථය යන වචනය වෙනුවට, සමාධිය ලෙස හඳුන්වන්න කැමතියි. මගේ උපදෙස නම්, පලමුව ඔබ පර්යංක භාවනාව සඳහා, සාමාන්‍යයෙන් හොඳ යැයි දැනෙන, දවසේ වේලාව සොයා දැන ගන්න. ඊට පසු හුස්ම අරමුණු කරනවා වෙනුවට, සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වී සිටීමට උත්සාහ ගන්න. සරලව ඉරියව්ව පිළිබඳව සතිමත්වීමට පුලුවන් නම්, යම් අරමුණක් වෙතට මනාප පරිදි සක්‍රියව යොමු නොකර, සතියට ඔබත් සමග සිටීමට ඉඩ හරින්නේ නම්, මේ සැනසිලිදායක ශාන්ත තත්ත්වයට, ඔබ ඉතාම පහසුවෙන් ළඟා වේවි. මේ ආකාරයෙන් පර්යංකයේ සිටින විට, අරමුණක රැකවරණය සොයන්න යන්න එපා. ඒ වෙනුවට ස්වාභාවික අත් දැකීමට, දිග හැරෙන්න ඉඩ දෙන්න. හුස්ම මෙනෙහි කරන්නෙත් නැතිව, ඒ වගේම හුස්ම, ගොරෝසු බවේ සිට

සියුම් තත්ත්වයට පත්වීමට පෙර පවා, අරමුණකින් තොරවත් (උදා: හුස්ම), මෙම තත්වයට ළඟා වීමට හැකි බව ඔබ දැන ගනීවි.

ඒ කියන්නෙ, මුලින් යෝගියාට නැගිටින්න හැරමිටියක උදව්ව ඕන වුනාට, දැන් ඒ උදව්ව නැතිවත් පුළුවන්. එතකොට සිතේ, මේ ශාන්ත ඒකාග්‍රතාවය, අරමුණකින් ස්වාධීන බව, ඔහු/ඇය දැන ගන්නවා.

එවිට යෝගියා බසයක යන විටත්, සිට ගෙන සිටින විටත්, වාඩි වී සිටින විට හා ගෙදර දී වැඩ කරන විටත්, මේ එකම තත්ත්වය අත් දැකීමට හැකි දිනයක් පැමිණේවි. කාලයෙන් හා ස්ථානයෙන් ස්වාධීනව, යෝගියා තමා විසින් ම, සෑම ඉරියව්වක දී ම හා සියලුම අවස්ථාවන්හි දී මෙය උත්සාහ කර බලාවි. භාවනා පුහුණුවේ මේ පැතිකඩ, සද්ද, වේදනා හා වෙනත් බාධා හිරිහැර මැද්දෙත්, අත් දැකීමේ හැකියාව, නිතරම තමා ළඟ තිබෙන බව හා ඕනෑම මොහොතක එයට යා හැකි බව, එවිට ඔහු වටහා ගන්නවා. කිසිදු පුද්ගලයෙකුට, කිසිදු බාහිර බලයකට හෝ සිද්ධියකට, තමා කැමති ඕනෑම මොහොතක, මෙම තත්ත්වයට පත්වීම වැලැක්වීමට නොහැකි බව, යෝගියා අවබෝධ කර ගන්නවා.

කෙලෙස් හරිම බලවත් වගේ ම බලගතුයි කියා අප සිතුවත්, කුසල් වඩා බලවත් බව සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසයි. අප ඇබ්බැහියට කෙලෙස් වලට මුල් තැන දෙනවා. කුසල් වලට, වඩා වැදගත් තැන ගැනීමට, ඉඩ සැලසීම අතපසු කරනවා. මේ තමයි අපේ මෝඩකම. ඕනෑම කෙනෙකුට මේ ප්‍රාථමික, ප්‍රබුද්ධ ස්ථානයට නිරායාසයෙන් යා හැකි බව, අවබෝධ කර ගත් දිනයේ දී, අපි ගොඩාක් දුර ගමනක් ගිහින්.

24. ප්‍රශ්නය

කාලයක් තිස්සේ මා, මාගේ සිත හා එහි මතුවන සිතුවිලි, දිහා බලාගෙන භාවනා කරනවා. මේ අත්දැකීම හරිම ආශ්වාදනීයයි. මේ විදියට යෙදි සිටින විට, මගේ සිත, බාහිරෙන් ආහාර සොයන්නේ නැති බව, දැන

ගන්නවා. මේ පුහුණුව දිගට කරගෙන යන්නේ කෙසේ ද කියා, කරුණාකර මට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

පිළිතුර

ඔබ සිහින ලෝකයක නොවේ නම්. හා සිතිවිලි වලින් මුලා වී නැතිනම්, සිත හා සිතුවිලි දෙස බලා සිටීම හොඳ පුහුණුවක්. ඒ නිසා තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ අපට චිත්තානුපස්සනාවට පෙර, කායානුපස්සනාවෙන් පටන් ගන්නා ලෙස, අනුමත කරල තියෙන්නෙ. සතර මහා ධාතුවෙන් එකක්, අරමුණ ලෙස ගෙන, පසුව සඳහන් කළ දෙය, ආරම්භ කරනවා. ඒකෙ තියෙන වාසිය තමයි, යම් වෙලාවක සිත පිට ගිය බවට, යම් සැකයක් තියෙනවා නම්, සිත නිතරම ධාතු වලට ගෙන එන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම සතිය තවමත් අරමුණේ ම තියෙන බවට, පැහැදිලි කර ගන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා තමයි කමටහන් ගුරුවරු, කායානුපස්සනාව, පුහුණුවේ නැංගුරමක් ලෙස සඳහන් කරන්නෙ.

ආනාපාන සතිය, තමන්ගේ අරමුණ ලෙස භාවිතා කරන යෝගීන් ද, හුස්ම සියුම් වූවාට පසු, මෙම තත්ත්වයට ළඟා වෙනවා. නමුත් මෙම තත්ත්වයට ළඟා වීමට පෙර, තමන් පසු කල සියලුම සැතපුම් කණු පිළිබඳව, ඔවුනට පැහැදිලි අදහසක් තියෙනවා. මේක සිද්ධ වෙන කොට වේදනාවන්ගෙන් තොර, සිතුවිලි හා සද්ද වලින් නිදහස්, මනසේ ශූන්‍ය තත්ත්වයක්, යෝගින් දකිනවා. මේක තාවකාලික පලංචියක්. හුස්ම, යෝගියාට ආපසු පැමිණිය හැකි, ස්ථාවර නැගුංරමක් වන නිසා, අයාලේ යන සිතුවිලි එන්න, එන්න අඩු වෙනවා, මේ අවස්ථාවේ දි විඤ්ඤාණය තාවකාලිකව, අංශභාග තත්ත්වයට පත් කර ඇති නිසා, (එය පතිට්ඨිත විඤ්ඤාණයේ සිට අපතිට්ඨිත විඤ්ඤාණ තත්ත්වයට පෙරලී ඇත) මේ ශූන්‍ය තත්ත්වය සාදරයෙන් පිළිගත යුතු වෙනවා. ඒ වගේ ම එයට නැවතත් පෝෂණය වීමට මේ අවස්ථාවේදී කිසිදු පෝෂණයන් (සිතුවිලි චේතනා හා සැලසුම් යනාදි ආකාරයෙන්) ලබා නොදිය යුතු වෙනවා.

මේ කෙලෙස් වලින් තොර තත්ත්වය, ස්ථාවර වීමට හා අඛණ්ඩවීම සඳහා, මෙම තත්ත්වය අගය කළ යුතු වෙනවා වගේ ම. එයට ඉඩ සලසා දිය යුතු ද වෙනවා.

25. ප්‍රශ්නය

සක්මන් භාවනාවේ දි වම් පයේ සංවේදිතාවය, දකුණු පයට වඩා වෙනස් බවක් දැනේ. සක්මන් මලුවේ ස්වභාවය (උදා: වැලි, බුමුතුරුණු, තණකොළ, සිමෙන්ති පොලව) කුමක් වුවත්, මේ අත් දැකීම ඉතා හොඳින් පැහැදිලිව දැනේ. මා වලකට වැටෙනවා වැනි, හරිම අමුතු හැඟීමක් ද දැනේ. සක්මන් මලුවෙන් පිටත ඇවිදිනවාක් මෙන් ද, මට දැනේ. මේ අත් දැකීම සතිමත්බවට බාධා කරයි.

පිළිතුර

මේක ස්වභාවිකයි. අප සමහර දෙනෙකුට වම් හෝ දකුණු පයේ/අත්ලේ, විවිධාකාර සංවේදනා දැනෙන්න පුළුවන්. මේ ආකාරයෙන් ම අත්ලේත් මේ අත්දැකීම, ඉදිරිපත් වෙන්න පුළුවන්. ඒත් මේක භාවනා කරලා ගත් අත් දැකීමක් නේ. මේක පැනලා විමර්ශනය කරන්න යන්නත් එපා. මේකෙන් පැහැදිලි වෙන්නෙ, යෝගියා තමාගේ කය හා සම්බන්ධ, ගති ලක්ෂණයන් හෙළිදරව් කරගන්න පටන් ගත් බවයි.

පර්යංකයේ දී හෝ සක්මනේ දී, සතිය හොඳින් ස්ථාවර වූ විට, මේ විස්තර කරන අන්දමේ අරුම පුදුම හෙළිදරව්වීම්/ප්‍රකටවීම්, දැනීම අරුමයක් නෙවෙයි. භාවනා අරමුණ හා සිත එකිනෙකාට මුලිච්චි වුනාම, ටික වෙලාවකට පස්සෙ, යම් යම් වෙනස්වීම් සිදු වෙනවා. එහෙම වෙන්නෙ සිත ඒ වගේ ඒකීයත්වයකට හුරු පුරුදු වී නැති නිසයි. සිතේ ස්වභාවය වෙන්නෙ අයාලේ යාමයි. එක් අරමුණකින් තවත් එකකට පැන පැන, විවිධත්වය සොයා යාමයි. එක් අරමුණක් හා සමපාතවීම, සම්ප්‍රදායානුකූල සිතකට එකඟ දෙයක් නෙවෙයි. ඒක හරියට සිත, මූලික ආකල්ප වෙනසකට පත් වී තිබෙන බවයි. ඒ නිසයි මේ මතුවීම්. අපගේ වැඩ, අප සාමාන්‍යයෙන් කරනවාට වඩා සෙමෙන් කිරීමට, තීරණය කලොත්, මේකම සිදු වෙන්න පුළුවන්.

මම සලකන්නෙ මේක, භාවනාවෙ හොඳ දියුණුවක් පෙන්වන්නක් විදියටයි.

26. ප්‍රශ්නය

පටන් ගන්නා විට, සක්මන් භාවනාව ඉතාමත් ප්‍රියජනක වුනත්, ටික වෙලාවකට පස්සෙ කම්මැලිකමක් හා ඒකාකාරී බවක් මට දැනෙනවා.

පිළිතුර

ටික වේලාවක් සක්මන් භාවනාව කරන විට, ඒකාකාරීබව නොවැලැක්විය හැකි දෙයක් නිසා, නිතරම එයට හොඳින් සූදානම් වී යන්න. ඒකාකාරීබව හා කම්මැලිකම දැනීම, නිවනට ළඟ බව දන්වන සලකුණක් බව, කරුණාකරලා මතක තියා ගන්න. ඒ වෙනුවට, කාමච්ඡන්දය තුලින් අඟවන්නේ, දිගට ම සංසාරේ පවත්වා ගෙන යාමයි.

ඒකාකාරීබව දරා ගෙන, රළ පහරට විරුද්ධව පීහිනා යාමට තරම්, අපගේ පෞර්ෂත්වය ශක්තිමත් දැ යි දැන ගැනීමට නම්, අපව පරීක්ෂාකල යුතු වෙනවා. නිබ්බිදාව දරා ගැනීමේ හැකියාව, නිවන වෙත ළඟා වීමේ හැකියාව දියුණු වූ යෝගියෙකුගෙ, ගුණයක්. කෙසේ වුවත් මේ කලකිරීම, පදනම් වී තිබෙන්නේ නොසන්සුන්කම/අකැමැත්ත මත නම්, ඒක හරිම නාස්තිකයි. ඒ වගේ ම ඒක, නිවන වෙත ගෙනියන්නෙත් නෑ. ඒ වෙනුවට කලකිරීම තිබියදිත්, නීරසකමට/වෙහෙසකර බවට, සාර්ථකව මුහුණ දී ගෙන දිගට ම භාවනාව (සක්මන/පර්යංක, දිනචරියාව) කරගෙන යාම, ඉලක්කය විය යුතු වෙනවා. තපස - කියන්නෙ ආධ්‍යාත්මික පුද්ගලයෙකු විසින් තෝරා ගන්නා ලද, මානසික පුහුණුව සඳහා යෝග්‍ය වන, එවැනි හැසිරීම් රටාවකුයි. ඔබ වුවමනාවෙන් අපහසුතාවන් හා දැඩි ව්‍රත, සොයා යා යුතු බවට මා උපදෙස් දෙන්නෙ නෑ. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් අනුමත නොකල, අත්තකිලමතානුයෝගයට සමාන වෙන්න පුලුවන්.

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට එන්න. ඕනෑම දුෂ්කරතාවයකට සතියෙන් යුත් සමබර සිතකින් මුහුණ දෙන්න.

27. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාව කරන විට, ටික වේලාවකින් මා ගුහාවකට යනවා වගේ හා අතරමං වූවා සේ දැනෙනවා. එවිට මා යළිත් හුස්ම වෙතට එනවා. නමුත් ටික වේලාවකින් නැවතත්, ඒ පාළු ගුහාවට යනවා.

පිළිතුර

මේකත් හරියට, සක්මන් භාවනාවේ දී ටික වේලාවකින්, නීරසබව දැනීම හා සමානයි. සමහර යෝගින්ට ටික වේලාවකින්, රොබෝ කෙනෙක් ඇවිදිනවා වගේ දැනෙනවා. මම උපදෙස් දෙන්නෙ ඒ ගුහාවට ඇතුලු වන විට, උනන්දුවෙන්, ප්‍රාශ්වාසයේ කෙලවර බලන්න කියලයි. ඒක හරියට, ඉර නැගෙන විට තරුවක් නොපෙනී යන්නෙ කෙහොම ද කියල, බලා ඉන්නවා වාගෙයි. එතන දි තීක්ෂණ සතියක් තිබුණොත්, හරියට ම තරුව අතුරුදන් වන මොහොත, ඔබ දැන ගනිවි. ඒ වගේමයි හුස්මත්. හුස්ම නොපෙනී යන, නිශ්චිත චිත්තක්ෂණය, ඔබට අල්ලා ගන්න පුලුවන් ද? ඒ චිත්තක්ෂණය, හරිම මායාකාරී වෙන්න පුලුවන්. හුස්ම අතුරුදන් වුනා වගේ කියල, අපිට දැනුනත් ඒ ඇස් බැන්දුම් කරන්නෙ, අපේ හිතයි. එතන දි ඇත්තට ම හුස්ම නැවතිලා ද? මේවා තමයි යෝගියාගේ සිතේ මතුවෙන්න පුලුවන් සමහර ප්‍රශ්න. මේ සුවිශේෂී අත්දැකීම, තහවුරු කරගන්න, එහි ස්වාමීත්වය ගන්න, යෝගියා ඒ චිත්තක්ෂණයේ දී, නොනවත්වා මෙනෙහි කිරීම කල යුතු වෙනවා.

පුහුණුවේ එක්තරා අවස්ථාවක දි, ඔබ මේ සුවිශේෂී මංසන්ධිය තරණය කර, ඊළඟ පියවරට යාවී. අරමුණක් නැතිවත්, (උදාඃ නිමිත්තේ තිබෙන සතිය, අනිමිත්තේ පවතින සතියට මාරුවීම), කිසිදු උත්සාහයකින් තොරවත්, සතිය පවත්වා ගැනීමට හැකි බව, ඔහු/ඇය දැන ගන්නේ එවිට යි. මේ අවස්ථාව ප්‍රකට වන විට, යෝගියා ලබා

ගන්නා විශ්වාසය, සුවිශේෂී යි. මේ සංක්‍රාන්තියේ දී/මාරුවීමේදී, කලබල නොවී, බාධා කර නොගෙන, සමබර සිතකින්, ඉවසීමෙන් යුතුව පුහුණු වීම, ඉලක්කය විය යුතු වෙනවා.

මුලින් ම යෝගියා රූපයට (හුස්මට), අදාල ව අරමුණක නැති වී යාම, අත් දකිනවා. නමුත් අවසානයේ දී, වේදනා, සිතුවිලි (විතක්ක) හා එවැනි නාම ධර්ම, නිරීක්ෂණය කරන විටත්, ඒ අත්දැකීම ඉදිරිපත් වෙන්න පුළුවන්. ඒක එකම සංසිද්ධියක්. නමුත් අප දිගට ම, මෙය පුහුණු කළ යුතු වෙනවා. ඤානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්, අවබෝධයේ මේ පියවර, "වේදනා විජය", "විතක්ක විජය", ලෙස හඳුන්වන්න පුරුදු වෙලා හිටියා. යෝගියා මේ පියවරවල් සාර්ථකව අත් දකින්න පටන් ගත් විට, මේක මහා අභියෝගයක් වෙන එක නැවතිලා, "මෙය කල හැක්කක්" බවට පත් වෙනවා. මේ විදියට භාවනාව සම්බන්ධව, යෝගියාගේ විශ්වාසය වැඩි වෙනවා. තවත් දෙයක් නම්, ඔහුට තමාගේ ජීවිතයේ, ඕනෑම සිද්ධියක දී, මේ අත් දැකීම සම්බන්ධ කර ගත හැකි වෙනවා. ආපදාවක් සිදු වූ විට, ලේසියෙන් එයට වසඟ වෙනවා වෙනුවට, ඔහු ඒ සිද්ධිය තලතුනා ඇසකින් නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව, දියුණු කර ගන්නවා වගේම, දේවල් ඇතිව-නැතිව යන හැටි බලා ඉන්නවා. ඒ වගේ ම සෑම සිද්ධියක ම තිබෙන හේතු ඵල යථාර්ථය දකිනවා.

මහලු වී වයසට යාමට පෙර, කායිකව හා මානසිකව සිහි බුද්ධියෙන් හා ශක්තිමත්ව සිටින විට, දුෂ්කර අවස්ථාවන් පැමිණෙනවා නම්, අප සතුටු වෙන්න ඕන. ඒ අත්දැකීම්, මේ අමිල දහම, පුහුණු වෙන්න පාදක කර ගන්න පුළුවන්. අප මරණයට මුහුණ දෙන විට, මේ අත් දැකීම් පරිපූර්ණ පුහුණුවක් වෙනවා.

28. ප්‍රශ්නය

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පුහුණු කරන යම් කෙනෙක්, පළමු මාර්ග ඵලය වන සෝතාපත්ති ඵලයට පත් වීමට පෙර, මරණයට පත් වුවහොත් හා,

පෙර භවයක අකුසල කර්ම නිසා, අපායගාමි වුවහොත්, මේ වර්තමාන භවයේ දී විපස්සනා භාවනාව පුහුණුවීමට ගත්, උත්සාහය නිසා, ඔහුට යම් යහපතක් ලැබේ ද?

පිළිතුර

මේ ප්‍රශ්නයට නිශ්චිත උත්තරයක් නෑ. යම් කෙනෙක් අපායගාමි වුනොත්, එහි දී ඔහුට අත් විඳින්න වෙන දැඩි දුක් වේදනා නිසා, මේ වර්තමාන භවයේ දි කල පුහුණුවෙන්, යම් ඵලයක් ලැබීම හරිම අසීරු දෙයක්. කොහොම වුනත්, පසු කලෙක ඔහු ඉහළ තලයක උපත ලැබුවොත්, උපපජ්ජනීය කර්ම ලෙස, මේ විපාක ලබා ගනිවි. මේ කර්මයන්ගේ අර්ථ දැක්වීම මෙහෙමයි.

දිට්ඨදම්මවේදනීය කර්ම: මේ ආත්ම භවයේ දී ම, විපාක නැත්නම් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන කර්ම.

උප්පජ්ජනීය කර්ම : පෙර භවයක දී කරන ලද ක්‍රියාවේ ඵලය (විපාක) යම් භවයක දී. යම් දිනයකදී ලැබේ. මෙය හොඳ හෝ නරක විය හැකියි.

අපරාපරිය කර්ම : අනිවාර්යයෙන් ම ඊළඟ භවයේ දී ම අත්දකිනු ලැබේ.

තිරිසන් ලෝකයේ ඉපදුනහොත් නැතිනම්, අපායගාමී වුනොත්, මේ භවයේ දී කරන ලද විපස්සනා පුහුණුවේ විපාක, ඵල දෙන්නෙ නෑ. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ හෝ යම් දේව ලෝකයක, උපත ලද හොත් විපාක ලබන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම උපකාරීත් වෙනවා. විපස්සනා පුහුණුව, උපපජ්ජනීය කර්ම ලෙස යම් පසු උපතක දි, යහපත් විපාක ලබා දේවි.

මම සතිය පුහුණුවෙන කාලේ, මගේ පළමු ගුරුවරයා වූ එස්. ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ මට කිව්වා, අඛණ්ඩව සතිය පුහුණු කරනවා නම්, ඒකෙ ලොකු ආරක්ෂාවක්, තියෙනවා කියලා. ධර්මය පිළිබඳව මගේ අවබෝධය දුර්වල වුණත්, අඛණ්ඩව සතිය පුහුණු කලොත්, ඊළඟ භවයේ දි එය මට උපකාරී වෙනවා කියල, උන්වහන්සේ මට පැහැදිලි

කලා. සතියෙන් තොරව දාන, සීල, සමාධි පමණක් පුරුදු කලොත්, ඒ තරම්ම සහතික වීමක් වෙන්න, උන්වහන්සේට අපහසුයි කියලා කිව්වා. ඒ අවවාදය ගැන, මට ලොකු විශ්වාසයක් තියෙනවා.

29. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාවේදී, හුස්ම සියුම් වූ විට මා නින්දකට වැටෙනවා. මෙම සිදුවීම වළක්වා ගැනීමට මා කුමක් කළ යුතු ද?

පිළිතුර

මේක හරිම සාමාන්‍යයි. හුස්ම සියුම් වුනාම අත්දකින නිදිමත ගතිය, ඇත්තෙන් ම කෙලෙස් සහිත නිදිමතක් (ථීන මිද්ධය) වගෙයි පේන්නෙ. අප මේ අත් දැකීම දමනය කර ගන්නේ නම් හා නිදිමත මොහොතට පසු යලිත් හුස්මට එන බව දැන ගන්නේ නම්, එතකොට ඒක හොඳ තත්ත්වයක්. ඒ නිදිමතට පස්සෙ අවදිවන විට, සිත වෙනත් අරමුණක නම් තියෙන්නෙ, ඒකෙන් කියවෙන්නෙ නිදිමත ස්වභාවය, කෙලෙස් පැත්තට වැඩි පුර බරව තිබෙන බවයි. නිදිමත ගතියට පස්සෙ, හුස්මට එන බව අප අත්දකින්න ඉගෙන ගත්තොත්, ඒකෙන් කියවෙන්නෙ සිත තාවකාලිකව, ආනාපාන සති භාවනාව ඇතුළට වැටිලා. දෙවනුව ඒකෙන් එළියට ඇවිල්ලා. මේක හොඳ තත්ත්වයක්.

කෙහොම වුණත්, සමහර වෙලාවට මේක පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගන්න අමාරුයි. මේ වගේ වෙලාවට පර්යංක භාවනාවට පෙර, සක්මන් භාවනාවේ යෙදී ම වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඒ වගේම, යෝගියා හුස්ම පිළිබඳ ව මෙනෙහි කිරීම කරන්නේ නම්, හුස්ම නොදැනී ගිය විට, එය මෙනෙහි කිරීම කර ගන්න අපහසු වුනාම, ඔහුට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව - තමන් ඉඳගෙන ඉන්නා බව - විශේෂයෙන් තමන් වාඩි වී සිටින විට, පොලවේ වදින ස්ථාන දැන ගැනීම, උපකාරී වෙනවා. කායානුපස්සනාව නිර්දේශිත ස්ථානය ලෙස ගෙන, සතිය පෙරමුණේ තබා ගන්නා ලෙසට යෝගියාට උපදෙස් දෙනවා.

30. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සතිය පටන් ගැනීමට පෙර, බුද්ධානුස්සතිය, මෙත්තා භාවනාව, අශුභ භාවනාව හා මරණානුස්සතිය ටික වේලාවක් කිරීම අවශ්‍යද?

පිළිතුර

මගේ අවවාදය වෙන්නෙ, මේ දේවල් ටික වේලාවක් කරලා, ඒවා තමන්ට උපකාරි වෙනව ද කියලා බලන්න. සමහර දෙනෙකුට මේක උදව්වක් වෙනවා. සමහරුන්ට නැ. ඔබ භාවනා කරන්න වාඩි වූ ගමන් ම, ඉරියව්වට හෝ හුස්මට ආයාස කිරීමකින් තොරව, සිත යොමු කරන්න හැකි වෙනවා නම්, එතකොට මේ භාවනාවල් අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැ. මේක කරන්න බැරි නම්, යෝගියා ඉහත දේවල් පර්යංකයේ, පූර්ව කෘත්‍යය විදියට කරලා පුරුදු නම්, එහෙම දිගට ම කර ගෙන යන්න. ඒක පුද්ගලික කැමැත්තක්.

31. ප්‍රශ්නය

උපාදනයේ දි අප එක් දෙයක් අල්ලා බද ගෙන, තවෙකක් අත් හරිනවා. තණ්හාව සම්බන්ධයෙනුත් මෙය නිවැරදි ද?

පිළිතුර

මේ ගම්භිර ධර්මය අවබෝධ කර ගන්නා විට, තණ්හාව ඇති වෙන විට, නිරායාසයෙන් ම අල්ලා බදා ගන්නා බව, - උදා: උපාදානය හට ගන්න බව වටහා ගත යුතු වෙනවා. ඒක අනිවාර්ය සත්‍යයක්. නමුත් තණ්හාවට අනුගාමීව, අල්ලා බදා ගැනිම තහවුරු වීමට පෙර, එතන ඉතා කුඩා ඉඩ ප්‍රස්ථාවක් සහිත, කවුළුවක් විවර වෙනවා. මෙය භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක්/නිපැයුමක්. ඒකෙන් ප්‍රකට වෙන්නෙ උපේක්ෂාව සමබර සිත. තණ්හාව ඇති වෙන සැම විටෙක ම, මේ කවුළුව භාවිතා කර, අප යන්නෙ සංසාරෙ දිහාවට ද, නැතිනම් නිවන දිහාවට ද කියල, අපට තක්සේරු කර ගන්න පුළුවන්. තණ්හාව හට ගන්නා තීරණාත්මක අවස්ථාවේ, මේ දිශාව දැකීමේ හැකියාව, ඉතා ම වැදගත් වෙනවා. අප ඉදිරියේ මහා අනතුරක් තිබෙන බව දන්නා නිසා, අල්ලා බදා ගන්න කලින්, සමබර සිතකින් අප වඩාත් ආරක්ෂාකාරී වෙනවා.

මේ උපාදනයේ භයානක කම. අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව, භාවනා පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලයක්. ක්‍රම ක්‍රමයෙන්, අප තණ්හාව ක්‍රියාත්මක වන විටම, දකින්න ඉගෙන ගන්නවා. අවසානයේ සාමාන්‍ය කුසලයට වඩා, අධි කුසලය තෝරා ගැනීමට තීරණය කරනවා.

සබ්බ පාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා (සියලු අකුසලයන්ගෙන් මිදෙන්න සිත පිරිසිදු කරන්න) යැයි සර්වඥයන් වහන්සේ සියලු ම යෝගාවචරයන්ට අවවාද දෙන්නෙ ඒ නිසයි.

ධම්ම පදය - බුද්ධ වග්ගය.

මේක තෙරුම් ගන්න කෙනාට, කෙලෙස් භය වඩ වඩාත් දැනෙනවා. එවැනි යෝගියා, තණ්හාව ඇති වෙන විට, අල්ලා බදා ගෙන, කෙලෙස් වලට බෝ වෙන්න ඉඩ නොදෙන්න, තමන් ප්‍රවේසම් වෙනවා. තමන් කිපෙන්නෙ නැතිව, පෙළඹෙන්නෙත් නැතිව, තමන් ආරක්ෂා කර ගැනිම තුලින්, කෙලෙස් හට ගැනීමට දොර කවුළු විවර කිරීම වළක්වනව.

32. ප්‍රශ්නය

පටන් ගැන්මේ දී, මුලින් විනාඩි කිහිපයක් ඇස් පියා ගෙන, සක්මන් කිරීම සුදුසු ද? මේක මට උපකාරී වන බවක් දැනෙනවා.

පිළිතුර

මේක හොඳයි. මේකෙන් පේන්නෙ යෝගියා දැන් භාවනා පුහුණුවේ යෙදෙන්න, විවිධ ක්‍රම වේදයන් අත් හදා බලන බවයි. සිත, සම්ප්‍රදයයෙන් බැහැරව සම්මත නොවන ක්‍රම වලින්, පුහුණුවීමේ අභියෝගය බාර අරගෙන. මෙය මොළයේ අලුත් ස්ථාන විවෘත වී, ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නා neurobics ලෙස හඳුන්වනවා. මොළය පුහුණු වෙනවා. ඇත්තෙන් ම මම පුහුණුවේ තවත් වැඩිපුර ක්‍රම පුහුණු වෙන්න රෑ පිටුපසට යන ගමන් සක්මන් භාවනාව කරන්න, නැත් නම් තාප්පයක් උඩ, එහෙමත් නැත්නම් තාප්පය උඩ පස්සෙන් පස්සට යන ගමන්, සක්මන් භාවනාව කරන්න පවා, උත්සාහ කරන්න උනන්දු කරවනවා.

කොහොම වුනත්, ආධුනිකයාට සක්මන් භාවනාව කරන විට, ඇස් පියා ගන්න එපා කියල උපදෙස් දෙනවා. යෝගියා අත් දැකීම් ලබා ගත්තට පස්සෙ, සක්මන් මළුවට හුරු වුණාට පස්සෙ, මේ අතිරේක ක්‍රම උත්සාහ කරාවි. මොළය වයසට යාමෙන් වලක්වන්න, විවිධ දක්ෂතා හා කුසලතා යොදා ගත හැකි බව, විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පෙන්වනවා. අප වයසින් වැඩෙන අතරතුර ම, මොලයට සෝදිසියෙන්, කඩිසරව හා අවදිමත්ව සිටීමට, මෙය උපකාරී වෙනවා. නැත්නම් අපේ මොලය මේ එකම නීරස වට වලල්ලෙ යාවි. ඒ වගේ ම අපි මොලයේ අවදිභාවයක් නොමැති ව, දිගට ම ඔහේ යාවි.

මේ මුලාරම්භයේ දි සතිමත් බව, ලොකු කාර්යභාරයක් කරනවා වගේ ම, මොලයට යලි සංතිවේදන හැකියාව දියුණු කර ගන්න හා ශක්තිය ලබා ගන්න උපකාරි වෙනවා.

33. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර පහත දැක්වෙන දෙය පැහැදිලි කර දෙන්න. අවිද්‍යාව ප්‍රහීණ කරමින්, නිවන වෙත ගෙන යන විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය හා ඊට වෙනස් ව, තණ්හාව ප්‍රහීණ කරමින් නිවන වෙත පමුණුවන සමථ භාවනා ක්‍රමය.

පිළිතුර

මේක භාවනා යෝගීන් අතර, ගොඩාක් කුතුහලය අවුස්සන තේමාවක් වගේ ම, වැඩියත් ගෝචර වෙන්නෙ, බුද්ධිමය පැත්තටයි. ඒ කොහොම වුනත්, ඒක වැදගත් කරුණක්. මීට අවුරුදු ගණනාවකට කලින් විශ්වාසය වුනේ, සමථ භාවනා පුහුණුවෙන් හා සමාධියෙන් තොරව, කෙනෙකුට භාවනා කල නොහැකි බවකුයි. ඒ වගේ යුගයක ඉඳලා, මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේට පිං සිදු වෙන්න, සතිය පෙරමුණේ තියා ගෙන, නිවන් මගට සාර්ථකව පිවිසෙන්න පුළුවන් කියලා, ඔප්පු කරලා තියෙන තත්ත්වයකට, අපි ඇවිල්ලා තියෙනවා. බුරුම රටේ කම්මට්ඨානාචාර්ය ස්වාමීන් වහන්සේලා, කළ මේ පිබිදීම නිසා, භාවනා ලෝකයට අලෝකයක් වැටුනා. මූලික අංගය ලෙස, සතිය භාවිතා කර භාවනා කිරීමට, බොහෝ යෝගින්ට ඒකෙන් හැකියාව ලැබුණා.

ත්‍රිපිටකයේ සඳහන් වෙන 90% ටත් වඩා, සාමාන්‍ය සූත්‍ර දේශනා වල වගේ ම අටුවාවන්හිත්, භාවනාව සඳහා සමථ, සමාධි, ධ්‍යාන වල තිබෙන අවශ්‍යතාවය, උලුප්පා පෙන්වන නිසා මේක හරිම විශිෂ්ඨයි.

කොහොම වුණත්, මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ, ත්‍රිපිටකය පුරා ම ඉතාමත් හොඳින් පරීක්ෂා කර බලලා, කෙලින් ම විපස්සනා භාවනාවෙන් පමණක්, නිවන් දැකිය හැකි බව නිදර්ශන මාර්ගයෙන් හඳුනා ගත්තා. මේ සංසාරයක් එක්ක කරන යුද්ධයේ දී. අපිට කිට්ටු ම හතුරෙක් (තණ්හාව) හා දුර සිටින හතුරෙක් (අවිද්‍යාව) ඉන්නා බව, අපි මතක තියා ගන්න ඕනෙ. සමථ භාවනාව භාවිතා කිරීමෙන් මූලිකව ම අදහස් කරන්නේ, ළඟ සිටින සතුරා ට පහර දීමයි. ඒත් දුර සිටින සැඟවුණු සතුරා, වඩාත් ම මාරක වන නිසා, ඔහු සොයා ගැනීමට හා දුර්වල කිරීමට, විචක්ෂණශීලි හා කූට උපක්‍රම, භාවිතා කල යුතු වෙනවා. සම්ප්‍රදායානුකූල සමථ/සමාධි භාවනාවෙන් පමණක්, එවැනි කාර්යයක් සාර්ථකව, ක්‍රියාත්මක කරන්න බෑ.

මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉගැන් වූ, ශුෂ්ක විදර්ශනා භාවනාව, අඛණ්ඩ හා මොහොතින් මොහොතට වන, සතිමත්භාවය මත පදනම් වූ, ඛණික සමාධි ක්‍රමය ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා. (ශුෂ්ක විදර්ශනාව මෙලෙස අර්ථ දක්වනවා: ශුෂ්ක, දුෂ්කර, සමථ භාවනාවේ ශාන්ත බවේ තෙතමනයෙන් තෙත් නොවූ). වාහනයක් ධාවනය වෙන ගමන් ම, ඩයිනමෝවක ආධාරයෙන් තමා විසින් ම. බැටරියට විදුලි බලය කැවීම මීට සමානයි, වාහනයේ එන්ජිම කොයිතරම් වැඩ කරනවා ද. ඒ හා සමානව බැටරියට විදුලිය කැවෙනවා, මේක විප්ලවයී ක්‍රමයක් වගේ ම, ඉතාමත් සාර්ථක ක්‍රමයක් බවට, ඔප්පු කරලා තියෙනවා. මේ භාවනා ක්‍රමයේ දි ප්‍රඥාව, ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන අතර යෝගියාට, අවිද්‍යාවේ ෂට මායාවී ස්වභාවය, අත් දකින්න හැකි වෙනවා. අවසානයේ දී ඔහු/ඇය මිථ්‍යා පටිපත්ති අවිද්‍යාව, අපට ඇස් බැන්දුම් කරන හැටි, රවටන හැටි, තේරුම් ගන්නවා. (මිථ්‍යා පටිපත්ති අවිද්‍යාව: අප සියල්ල ම දන්නවා යන මුලා කරවන සුලු සිතුවිල්ල, දේවල් වල පවතින යථා ස්වරූපය දැකීමෙන් මිනිසාගේ

මනැස මුවහ කිරීම. ප්‍රයෝගකාරීව, අස්ථිර, දුක්ඛිත හා යථාභූත නොවන දෙය, ස්ථිර, සැපදායක හා මම/මගේ/මගේ ආත්මය ලෙස, පවතින දෙයක් වේ යැයි පෙන්වීම)

අපගේ ම අත්දැකීමෙන් අපට දැන ගන්න පුළුවන් වෙනවා, කොහොම ද අපට කරුණු විකෘති කරලා, ගෙනහැර පාන්නෙ කියලා. උදා: සැබෑ නොවන දෙය, සැබෑ ලෙස ගෙන හැර දක්වනවා. සැප නොවන දෙය. සැප විදියට දක්වනවා. ඒ වගේ ම යි, ඒකේ අනිත් පැත්තත්. මේක හරිම ප්‍රබලයි. එවැනි අවබෝධයකට, අවිද්‍යාව, සමථ සමාධියක් හෝ ධ්‍යානයක් නැතිවත් දුර්වල හා අක්‍රීය කළ හැකිය.

ශුෂ්ක විදර්ශනා ක්‍රමය පුහුණු කරන යෝගියා, මාර්ගයේ ඉදිරියට යන විට, යථාර්ථයට පූර්ණ ලෙස ම අවදි වෙනවා. මා මුලින් සඳහන් කල පරිදි, මේක සම්ප්‍රදායානුකූල සමථ භාවනා ක්‍රමය හා සන්සන්දනය කරන විට, අපූර්ව විප්ලවයක්!

බුරුමය වගේ හරිම ගතානුගතික/සමප්‍රදායානුකූල රටක්, මේ භාවනා ක්‍රමය හඳුන්වලා දීලා, පවත්වා ගෙන එන විදිය දැකීම, හරිම ආශ්චර්යයක්. ඒ වගේ ම ශ්‍රී ලංකාව වගේ රටක්, මේ තරම් බාධක මැද්දෙත්, මේ භාවනා ක්‍රමය සීඝ්‍රයෙන්, ග්‍රහණය කර ගන්නා අන්දම දැකීම, ඊටත් වඩා ආශ්චර්යයක්. ඒ නිසා තමයි, මම නිතරම කියන්නෙ මේ රටේ, මේ කාලෙ අපේ ඉපදීම, අහඹු සිද්ධියක් නෙවෙයි කියල. මගේ උපත තෝර ගන්නා වෙලාවේ, ලංකාවේ විපස්සනා භාවනා අරුණළු. පහළ වෙන මේ වාසනාවන්ත කාලය. විශේෂයෙන් ම සැලකිල්ලට ගත්තා දෝ, කියල මට දැනෙනවා.

34. ප්‍රශ්නය

යෝගියෙක් ධම්මානුපස්සනාව පුහුණු කළ යුතු වන්නෙ කෙසේ ද?

පිළිතුර

යෝගියා ධම්මානුපස්සනාව පුහුණු කරන විට, ඔහුට /ඇයට ඕනෑම අරමුණක් භාවනාවට යොදා ගත හැකි වෙනවා වගේ ම, තමා

වෙත පැමිණෙන කිසිම අරමුණක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙත් නෑ. ඔහු සෑම හමුවක් ම/සිද්ධියක් ම/දෙයක් ම, විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කරන්න, දේවල තිබෙන යථා ස්වභාවය දකින්න, අභ්‍යාසයක් ලෙස යොදා ගන්නවා. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව පුහුණු වෙන කොට යෝගියා විශේෂිත භාවනා අරමුණක් (උදා: කය, ධාතු, වේදනාව, චිත්ත තත්ත්ව) යොදා ගන්නවා. නමුත් ධම්මානුපස්සනාවේ දී විශේෂ අරමුණක තෝරා ගැනීමක් නෑ. භාවනාව සඳහා ඕනෑම අරමුණක් යොදා ගන්න පුළුවන්. මේ තත්ත්වයේ දී සතිය වගේ ම සමාධිය හා ප්‍රඥාවත් (සති සම්පජඤ්ඤය) හොඳින් දියුණු වෙලා තියෙන්නෙ. යෝගියාට සති සම්පජඤ්ඤය (සතිය හා ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය) දියුණු වී තිබේ දැයි දැන ගන්න වුවමනා නම්, තමා වෙත පැමිණෙන ඕනෑ ම අවස්ථාවකට මුහුණ දීමේ හැකියාව තුළින්, එය දැන ගන්න පුළුවන් වෙනවා. සිත මොන තරම් දුරකට වර්ධනය වෙනවා ද කියනවා නම්, දරා ගැනීමේ ශක්තිය හා මුහුණ දීමේ හැකියාව, සුවිශේෂී ලෙසට එවැනි යෝගියා තුළ ස්ථාවර වෙනවා.

අප මේ තත්ත්වයට පැමිණෙන තෙක් යෝගියාගේ භාවනාව, පහසු ඉරියව්ව, පරමාදර්ශී තත්ත්ව හා පරිසරය මත බොහෝ සේ රඳා පවතිනවා. ධම්මානුපස්සනාවට බැස ගත් යෝගියා, තැන හා ඉරියව් පිළිබඳව සැලකිල්ලක් නොදක්වා, සතිය පවත්වා ගන්න දක්ෂ වෙනවා.

35. ප්‍රශ්නය

'යුගනද්ධ' භාවනාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?

පිළිතුර

යෝගියා සමථ හා විපස්සනා භාවනාව සුදුසු පරිදි යොදා ගැනීම තමා, මෙයින් අදහස් කරන්නෙ. ඒ කියන්නේ යෝගියා ඕන ම වෙලාවක, විපස්සනා භාවනාව කරලා තීරණය කරනවා, ගැලපෙන අරමුණක් (උදා: ආනාපාන සති භාවනාව, මෛත්‍රී භාවනාව) තෝරා ගෙන, ශුද්ධ

සමථ භාවනාව ආරම්භ කරන්න. එවැනි කෙනෙකුගේ දැඩි දරා ගැනීමේ ශක්තිය මත, ධ්‍යාන දක්වා වුනත් යන්න පුළුවන්.

එහෙම නැත්නම්, යෝගියා පළමුව සමථ භාවනාවෙන් පටන් අර ගෙන, ධ්‍යාන වශී කරලා, ඊට පස්සෙ විපස්සනා භාවනාවට හැරෙන්න පුළුවන්. සම්ප්‍රදායානුකූලව මෙය හඳුන්වන්නේ, සමථ පූර්වංගම විපස්සනාව කියලයි. තවත් යෝගියෙක් පරිසර සාධක, සමථ භාවනාව සඳහා මනාව උචිත වූ විට, එය පුහුණු කර, තත්ත්වය බලෙන් ම වාගේ එයට යොමු වන විට හා අභියෝගාත්මක වූ විට, ඔහු/ඇය සතිය පෙරමුණේ තබා ගෙන, විපස්සනා භාවනාව කරන්නත් පුළුවන්. පසුව සඳහන් කල තත්ත්වයේ දී, අවාසියක් දැක, පසු පසට යන්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය යොදා ගන්නවා,

මේක යුගනද්ධ භාවනාව. ඇත්තට ම ඉතාම කලබලකාරී ජීවිතයක් ගත කරන අයට, මේක ගැලපෙන ම භාවනා ක්‍රමය වේවි. අවසානයේ දී මේ යෝගියා, අවිද්‍යාව ප්‍රහාණය කිරීමෙන්, (විපස්සනා භාවනාව තුලින් ලබන) ඵලය ලෙස, පඤ්ඤා විමුක්තියෙන් (ප්‍රඥාව තුලින් ලබා ගන්නා නිවන) ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි, තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඒ වගේ ම චේතෝ විමුක්තියෙන් - තණ්හාව ප්‍රහාණය කිරීමෙන් ලබන ඵලය (සමථ භාවනාවෙන් ලබා ගන්නා) ද භුක්ති විඳිනවා. පඤ්ඤා විමුක්තිය නිතරම, අවස්ථාවෙන් හා පරිසරයෙන් පරිබාහිරව, යෝගියා තුල රඳා පවතින බවක් කියනවා. නමුත් යෝගියාගේ සැනසීමට බාධාවන, බලහත්කාර හා අභියෝගාත්මක තත්ත්ව වල දී, දිට්ඨ ධම්ම සුඛ විහරණය (හුදෙකලා බව තුලින් ලබා ගන්නා "දැන් මෙතන" කියන ප්‍රීතිය), පීඩාවට ලක්වෙනවා. ධ්‍යාන සුඛයේ හෝ දිට්ඨ ධම්ම සුඛයේ ස්ථාවරත්වයට ප්‍රශංසාව, ලාභය හා යසස ද අනතුරුදායක විය හැකියි. ලාභ සත්කාර නිසා රහතන් වහන්සේ පවා, දිට්ඨ ධම්ම සුඛය සසල වන අවස්ථා, අත් විඳිය හැකියි. සදාතනික හා සෙලවිය නොහැකි වන්නේ, අවිද්‍යාව ප්‍රහාණය කිරිමෙන් ලබා ගන්නා නිවන පමණයි. රහතන් වහන්සේගේ තත්ත්වය මෙයයි.

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත යන සත්‍යතාවය, පුද්ගලත්වයෙන් හෝ ස්ථානයෙන් ස්වාධීනව, නිතර ම පවතින දෙයක්. නිතරම භාවනාව සඳහා, නිසංසල හා උචිත පරිසරයන්, අවස්ථාවන් ම නොසොයා, අවබෝධකර ගැනීමේ, මේ ක්‍රම වේදය, අපි මනාව පුහුණු කල යුතු වෙනවා. ප්‍රීති සුඛය හා සමථ පුහුණුවෙන් ලබා ගන්නා නිරාමිස සුවය, ඇතුලාන්තයෙන් සොයන පුද්ගලයා, මේ අවබෝධයේ මනා පුහුණුව නොවේ නම්, අපහසුවට පත්වෙනවා.

36. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර භාවනා පහාතබ්බා යන්න, පැහැදිලි කර දෙන්න. අනිත්‍ය හා අනත්ත අවබෝධ කිරීම තුලින්, අප නිවන වෙත ළඟා වුව හොත්, එය දැන ගැනීමේ හැකියාව අප වෙත තිබේ ද? සැම කෙනෙකු තුලම තිබෙන කෙලෙස් ස්වභාවය උදාඃ ආසව/අනුශය මත මෙය රඳා පවතිනවාද?

පිළිතුර

අප කලින් සාකච්ඡා කල පරිදි, දස්සනා පහාතබ්බා කියන්නෙ, අර්හත්වයේ පළමු පියවර (සෝතාපන්න) වෙත ළඟා වීම සඳහා, තමන්ට හැකියාව ලබා දුන් මාර්ගය පිළිබඳව, සෝතාපන්න පුද්ගලයා වටහා ගන්නා මුල් අවස්ථාවයි. එවැනි පුද්ගලයෙකු, නිවන ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් දැක ගන්නා, පළමු පටු විවරය මෙයයි. නමුත් ඊට පස්සෙ, ඔහු විපස්සනා භාවනාව තව දුරටත් දියුණුවීම සඳහා, තමාගේ ජීවන රටාව, වචනය හා ක්‍රියාව(සම්මා ආජීව, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත) වෙනස් කර ගන්නවා. ඊට පස්සෙ තමයි ඔහු, සැබෑ ලෙසින් ම පුහුණුවන්නා සේඛ - යනුවෙන් හඳුන්වන්නෙ. ඒ වෙනතෙක් අපි, විවිධ ක්‍රම හා ජීවන රටාවල් වෙනස් කරනවා, නමුත් ඒවා හරිම මතුපිටින් කරන දේවල්. ඒවායින් සැබෑ පිරිසිදු බවක්, කුළු ගැන්වීමක් හුවා දක්වන්නෙ නැ. සේඛ පුද්ගලයා තුල මෙන්, සැබෑ පිරිසිදුකම හටගත් විට ඔහු, නැවත නැවතත් තමාගේ ජීවන රටාව, කථාව හා ක්‍රියාව පරීක්ෂා කර බලනවා වගේ ම, දිගට ම භාවනාවත් කරගෙන යනවා.

මේ අවස්ථාවේදි ඔහු භාවනා කරන්නේ සෝතාපන්න වීමේ දි හටගත් පළමු දැකීම් මාත්‍රය ඒ ආරම්භක ඉදිරි පිම්ම වෙතට, තමන් යොමු කල ඒ ක්ෂණික සිදුවීම, නැවතත් හෙළිදරව් කර ගැනීමේ අරමුණින් යුතුවයි. ඒ පළමු පිම්ම වෙත, තමන් යොමු කල ජීවන රටාවේ හා කථාවේ/ක්‍රියාවේ වෙනස්කම් ආවර්ජනය කරනවා. ඒ තත්ත්වයට නැවත නැවතත් ආපසු පත් වෙනවා. ඒක හරියට ගුහාවක හිරවුනු මිනිහෙක්, හදිසියේම නොසිතූ ආකාරයේ සැඟවුණු උමගක් සොයා ගන්නවා වාගෙයි. මුලින් යොදාගත් ඒ එකම උපක්‍රම හා නොපසුබස්නා උත්සාහය භාවිතා කර, ඔහුගේ ඊළඟ කාර්යය වන්නේ, ඒ එකම විවරය සොයා ගැනීමයි. ඔහු තව දුරටත් තමාගේ ජීවන රටාව, කථාව හා ක්‍රියාවන් වඩා යහපත් බවට පමුණුවනවා. ඒ එකම ආකාරයට ම, නැවත නැවතත් භාවනා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. සේඛ පුද්ගලයා මේ අවශ්‍යතාවය තේරුම් ගන්නවා. ඔහුට නිරායාසයෙන් ම, තමන් හිර වෙලා ඉන්න මේ හිරගෙයින්, නිදහස් වෙන මගක් සෙවීමේ, බලවත් ඕනැකම දැනෙනවා. මේ ගමන නිමා කරන්න, ඉතා මනාව පුහුණු කල යුතු මාවත නිබ්බාන ගාමිනී ප්‍රතිපදාවයි. සෝතාපන්න පුද්ගලයා ඊළඟ භව හත ඇතුලත, මේ මාර්ගය සොයා ගන්නවා. මරණ මංචකයේ දී, මේ තරම් සුන්දර වූ ගැලවීමේ මාවතක් තමා අබියස තිබිය ද, මේ කාම ලෝකයට තමා කොතරම් වහලෙකු වූයේ දැ යි ඔහුට ම අවබෝධ වෙනවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ දෙසූ ධර්මයට අනුව, දැඩි කැපවීමෙන් පුහුණු වෙතොත් සේඛ පුද්ගලයාට, මේ භවයේදීම අරහත්වයට පත් වෙන්න වුනත් පුළුවන්. මේ හැකියාව යථාර්ථයක් බව දකින්නේ. සෝතාපන්න කෙනෙකු පමණයි, එවැනි කෙනෙකු තව දුරටත් තමාගේ ප්‍රගතිය වෙනුවෙන් කල යුතු දෙය, තමාගේ ම අත්දැකීමෙන් ම දන්නා නිසා, මාර්ගයේ යන ගමන් ම සමාජයේ හැසිරෙන්නත් හැකි වෙනවා. මේ එකම සමාජය තුල, සේඛ පුද්ගලයා තමාගේ සියලු දක්ෂතා හා කුෂලතාවන්, මාර්ගය තුල වැඩි දියුණු වීම සඳහා යොදා ගන්නා අතර ම, පෘථග්ජනයා මේ ෂඩ්ඉන්ද්‍රිය ලෝකය තුළම, වහලෙකු ලෙස, තව

දුරටත් බැඳී සිටීමට තමාගේ සියලු ම දක්ෂතාවයන් යොදා ගන්නවා. සේඛ පුද්ගලයා තමාගේ ජීවන රටාව, කථාව හා ක්‍රියාවන් පිළිබඳ ව, එනම් ධර්මයට අනුව හැඩ ගස්සවා ගන්නට, අසාමාන්‍ය ලෙස සැලකිලිමත් වෙනවා. උදා : මේවා ලාභ/ සත්කාර/ කීර්ති /ප්‍රශංසා /කම් සැප පිණිස නොවෙන අතර, නිවන වෙතට ම සූක්ෂමව යොමු කරනවා. සේඛ පුද්ගලයාට මෙය ඉතා නිරවුල් හා සාමාන්‍ය වෙනවා.

භාවනා පහාතබ්බා යන්න නිතරම, සතරවන ආර්ය සත්‍යයට උදාඃ නිබ්බාන ගාමිනි පටිපදා අවබෝධයට, සමාන කරනවා.

37. ප්‍රශ්නය

වංචක ධර්ම, අනුශය කෙලෙස් වලට සමාන ද?

පිළිතුර

හරියට ම එහෙම ම යි, කියන්නත් බෑ. වංචනික ධර්ම කියන්නෙ සත්‍යය මුවහ කරන, රැවටිලිකාරී චිත්ත තත්ත්වයි. මීට වෙනස් ව අනුශය කෙලෙස්, නැතිනම් නිදිගත් කෙලෙස් කියළ කියන්නෙ, සිතේ සැඟවුණු/යට තට්ටුවේ තියෙන, ගති ස්වභාවයනුයි. වංචනික ධර්ම, මේ උපමාවෙන් පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්. උදාඃ කෙනෙකු හොරෙක් වැරදියට අඳුනා ගෙන, තම පුතාට මෙන් සලකනවා. ඒක සත්‍යය වැරදියට වටහා ගැනීමක්. අවිද්‍යාව දෙ ආකාරයකට ක්‍රියාත්මක වීමක් ලෙස, තව දුරටත් වංචනික ධර්ම පැහැදිලි කරන්න, මම කැමතියි. උදාඃ අප්පටිපත්ති අවිද්‍යාව හා මිච්ඡා පටිපත්ති අවිද්‍යාව. කලින් කිවූ දෙයින් අදහස් කරන්නෙ, විවිධ විෂය කරුණු හා විෂය පිළිබඳව දැනුම අඩු බවකුයි. පසුව කිවූ දෙයින් ඇඟ වෙන්නෙ, අසත්‍යය සත්‍ය ලෙසත්, සත්‍යය අසත්‍යය ලෙසත්, විශ්වාස කරන තත්වයකුයි. අපි මේ විශ්වාසයට බැඳෙනවා. මේ වැරදි විශ්වාසය තදින් අල්ලා බදා ගත් පුද්ගලයාගේ, මේ දෘෂ්ටිය වෙනස් කිරීම, හරිම අමාරුයි.

අමාර්ගය, මාර්ගය ලෙසත් ඒ වගේ ම ඒකෙ අනිත් පැත්තත්, වටහා ගත් කෙනාගෙ, එම දෘෂ්ටිය වෙනස් කිරීම ඉතාමත් ම අමාරුයි.

ඒ කෙනාට, මෙම වැරදි මතය ගෙන හැර පෑමේ වගකීම, රඳා පවතින්නෙ වංචනික ධර්ම මතයි. අවාසනාවකට, එවැනි කෙනෙකුට කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු මුණ ගැසුනත්, භාවනා කලත්, කවමදාකවත් නිවැරදි කරන්න බෑ. ඔහුගේ ඒ වැරදි විශ්වාසයේ හා වැරදි ආකල්පයේ (මිච්ඡා සංකප්ප) වෙනසක් වෙන්නෙ නෑ.

ආචාර්ය බුද්ධරක්ඛිත ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පරිවර්තනය කල, ධම්ම පදය-යමක වග්ගය කියවන්න.

"අසාරෙ සාර මතිනො සාරෙ චා සාර දස්සිනො

තෙ සාරං නාධි ගච්ඡන්ති මිච්ඡා සංකප්ප ගොචරා"

"ආසාරයෙහි සාරය යන දෘෂටි ඇති, ශීලාදී සාරයෙහි අසාරය යන දෘෂ්ටි ඇති,

මිථ්‍යා සංකල්පය ගොදුරු කොට ඇති, ඒ අඥාන ජනයෝ ශීලාදී සාරයට නොපැමිණෙත්."

මේ තත්ත්වය සඳහා භාවනා යෝගින් අතර තිබෙන හොඳම උදාහරණය තමා, පලපුරුදු භාවනා යෝගීන් තමන්ගේ භාවනාව ශ්‍රද්ධාව, ලෙඩ සුව කිරීම හා එවැනි වෙනත් ආකාරයේ දේවල් වලට භාවිතා කිරීම. අප එවැනි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදී සිටින විට, අපගේ කෙලෙස් (උදාඃ කාම) වැඩි වී, ඉලක්කය පරාජය කරනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කල මේ උතුම් ධර්මය, නිදහස් වීමේ මාවතක් ලෙස මිස, වෙන යම් දෙයකට කිසිදාක පාවිච්චි නොකල යුතුයි. අපි එහෙම නොකලොත්, යම් දිනයෙක අපිට එහි ඵල විපාකයනට, මූණ දෙන්න වෙනවා. ඒ නිසා තමයි, මම මිනිස්සුන්ට නිතරම කියන්නෙ, ශාසනය වෙනුවෙන් කටයුතු කරන කොට, අසාමාන්‍ය ලෙස පරෙස්සම් වෙන්න කියල. අපගේ චේතනාවන් හා ඉලක්ක ඉතා පිරිසිදුව තබා ගත යුතුයි. එහෙම නැත්නම් ඒක ඉතාම භයානක වෙන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන් ම, අපි භාවනාවෙ දක්ෂතා ලබා ගන්නාවිට, සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කල ආකාරයට ම පුහුණු වෙන, ආධ්‍යාත්මික දර්ශීය චරිත පිළිගත්, නිවැරදිබව හා ආදර්ශමත් ප්‍රතිපත්ති, අනුගමනය කිරීම නිතරම නිවැරදි වෙනවා.

එම නිසා යම් විටෙක අපගේ හැසිරීම, යම් ප්‍රයෝගකාරීබවක්, කපටිබවක් හෝ වංචනිකබවක් පෙන්වන්නේ නම්, අපට අනතුරු අඟවන ලෙස හා අවවාද කරන ලෙස, කල්‍යාණ මිත්‍රයාගෙන් ඉල්ලා සිටීම, අපගේ යහපත පිණිස හේතු වෙනවා. එවැනි සිදුවීමක් පෙන්වා දුන් ඕනෑම විටෙක, නිතරම අප අසාමාන්‍ය ලෙස, නිහතමානි විය යුතුයි. අප මෙම සත්‍යයට මුහුණ දෙන්න හා මුලාවෙන් මිදෙන්න තරම් ප්‍රඥාවන්ත නම්, අපගේ ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන්ට අප සදාකල්හි ම කෘතඥ වෙනවා.

මේ වංචනික ධර්ම හට ගන්නා විටම, හඳුනා ගැනීමේ පුහුණුවට, අපට නිරන්තරයෙන් ම උපකාර වන මානසික ගුණාංගය නම්, සතියයි. අප සිර වී සිටින විවිධ මායාවන්, කපටි හා වංචනික ගති පෙන්වා දීමට, අපගේ මනස තුලට ආලෝකය විහිදුවන්නේ, සති නැමැති විදුලි පන්දමයි. සතිය, අපට මේවා පෙන්වා දෙන විට, එය හරිම අප්‍රසන්න විය හැකියි. නමුත් අප ඉතාමත් ම නිර්භීතව, මේ තත්ත්වයට මුහුණ දී, භාවනාවේ ඉදිරියට යා යුතුයි.

කරුණාකර විසුද්ධි මාර්ගයේ (විදර්ශනා උපක්ලේෂ කොටස) වැඩි පුර විස්තර සඳහා කියවන්න.

38. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාව කරන විට, ප්‍රාශ්වාසය අවසානයේ දි විවිධ සංවේදනා (වේදනා) ඇතෙනෙවා. එම වේදනාවන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත ලෙස මා මෙනෙහි කරන්න ද?

පිළිතුර

මගේ උපදේශය වෙන්නෙ, එය ආශ්වාසයට/ප්‍රාශ්වසයට සාපේක්ෂව, මතු වෙන විට ම වාගේ, ඒ හැම වේදනාවක් ම මෙනෙහි කිරීමට, ඔබට හැකි ද කියා බලන ලෙසටයි. මෙය සමබර සිතකින් කළ යුතුයි. ඒ විස්තර කල අන්දමට, වේදනාව මෙනෙහි කරන්න උත්සාහ ගන්න එපා. ඒකෙන් පේන්නෙ ඔබ, එම වේදනාවන්ට අකැමැති හෝ ප්‍රතික්ෂේප

කරන බවක් වගෙයි. එහෙම නැත්නම් ඔබට වේදනාවට වඩා, ආනාපානය වඩාත් ප්‍රිය ද කියා බලන්න පුළුවන් නම්? නැත්නම් අනිත් අතට? තවත් වෙලාවක ඔබ දැන ගනිවි, හුස්මට වඩා ඉතාම ළඟින් වේදනාව දැනෙනවා කියල, නැත්නම් අනෙක් අතටත්. ඒ ආකාරයෙන් ම සෑම වේදනාවකට ම සාපේක්ෂව, හුස්මේ එකලොස් ආකාරය, උදා: ඇතුළත/පිටත, ළඟ/දුර, ප්‍රිය/අප්‍රිය, ගොරෝසු/සියුම්, වර්තමාන/අතීත/අනාගත දැන ගන්න පුළුවන් ද කියල බලන්න. අප සමබර සිතකින් මෙනෙහි නොකලොත්, හුස්මේ මේ කිසිම ප්‍රකාශවීමක්, දකින්න හැකි වෙන්නෙ නෑ. භාවනාවෙ දි අපි හැම බාධාවක් ම, උදා: වේදනාව/සද්ද /සිතුවිලි හුස්මට සාපේක්ෂව දැන ගැනිම, කල යුතු වෙනවා වගේ ම, ඒ අත් දැකිම් ගුරුවරයාට, පැහැදිලිව වාර්තා කරන්නත් ඕන.

39. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාවේ දි මම, සිතුවිලි වලට මතු වීමට ඉඩ නොදි, දැඩිව යටපත් කරනවා. ටික වේලාවකට පසු, මා සමාධි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒත් තව දුරටත් භාවනාව කර ගෙන යාමේ දී, හුස්ම සියුම් වී මගේ මුළු කයම ඉතා දරඳඬු වෙනවා. මෙය චක්‍රීය ආකාරයකට හුස්ම සියුම් වූවාට පසු, දරඳඬුවීම නැවතත් හුස්ම සියුම් වීම, මෙලෙස දිගට ම සිදු වෙනවා.

පිළිතුර

භාවනාවේ දි මතුවෙන වේදනා හෝ සිතුවිලි යටපත් කරන්න කියල, අපි යෝගීන්ට උපදෙස් දෙන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට, මේවා ඇති වී නැති වී යන අන්දම, දැන ගන්නා ලෙස කියනවා. කයේ දරඳඬු ස්වභාවයෙන් දැක්වෙන්නෙ, පඨවි ධාතුවේ ක්‍රියාකාරිත්වයයි. අපි එහි ඇති වී නැති වී යාම, ඔහේ බලා සිටිය යුතුයි. යෝගියා ධාතු වල භාෂාව ඉගෙන ගන්න ඕන. මෙය සජීවි වගේ ම අජීවි වස්තු වලටත් පොදු, ජාත්‍යන්තර භාෂාවක්. සම්මුති ලෝකයේ අප දකින සංකල්පයනට විරුද්ධව, මේ ධාතු යථාර්ථය නියෝජනය කරනවා. ධාතු භාෂාව, ශාරීරික කොටස්,

හුවා දක්වන්නෙ නෑ. ඒවායින් පොදුවේ, තදබව/මෘදුබව, දියාරුබව/වැගිරෙනබව, උණුසුම/සීතල, පිම්බීම/හැකිලීම දැක්වෙනවා. ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස තව තවත් සියුම් වන විට, ධාතු නළුවන්ට, තමන්ගේ රංගනය රඟ දක්වන්න, වේදිකාවක් විවෘත වෙනවා. සෑම කෙනෙක් ම, තමාගේ වාරය ලබා ගන්නවා. යෝගියා සෑම ධාතුවක් ම, රඟපාන්නෙ කෙසේද කියා බලා සිටින, පේක්ෂකයෙක් පමණයි.

මේ ධාතු ප්‍රකටතාවය අත් දකින විට, තමාගේ කයට ඉතාමත් ඇලුම් කරන පුද්ගලයා, අපහසුවට හා බයට පත් වෙනවා. නමුත් යෝගියාට, මෙය හුරු කර ගන්න හා එහි දක්ෂ වෙන්න පුළුවන් නම් හා භාවනාව ඉදිරියට ගෙනි යන්න පුළුවන් නම්, ඔහු චාරිකාවේ සතුට භුක්ති විඳ, භාවනාවේ තවත් සැතපුම් කණුවක් වෙතට ළඟා වේවි.

40. ප්‍රශ්නය

භාවනාවේදී අතීතයට හෝ අනාගතයට සම්බන්ධ, සිද්ධියක්/පුද්ගලයෙක් සිතින් දකින විට, ඒ සිද්ධිය හේතු ඵල උදා: පටිච්ච සමුප්පන්න ක්‍රියාවක් ලෙස සලකන්න ද?

පිළිතුර

මගේ අවවාදය වෙන්නෙ, ඒ සෑම හෙළිදරව් වීමක් ම අවධානයෙන් බලා සිටින්න කියලයි. මේවා රූප (දර්ශන,සද්ද, ගන්ධ යනාදිය) ලෙස නැත්නම්, වේදනා හෝ සිතුවිලි හෝ මතකයන් ලෙස, හට ගන්න පුළුවන්. මේ සිද්ධීන් ප්‍රකට වෙන සෑම මොහොතක ම, බලා සිටි යුතු වෙනවා. එහෙම දිගට බලා ගෙන ඉන්න කොට, මේ ප්‍රකට වීම් වල තීව්‍රතාවය හා, ඔබගේ අභ්‍යන්තරික ප්‍රතිචාරයන්, අඩු වෙවී යනවා දැන ගනීවි. ඒක හරියට පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් වගේ නිසා, මේවාට මතු වෙන්න ඉඩ දීම වැදගත් වෙනවා. නැවත නැවතත් පුහුණු වීමෙන් පසුව පමණයි, මේවා හේතු ඵල ලෙස, දැකිය හැකි තත්ත්වයකට අප පත් වෙන්නෙ. මේකත් මැදහත් සිතකින් කල යුතුයි. ඒ වන තුරු අපි,

පූර්ව නිගමන වලින් තොරව, නිදහසේ මේ ප්‍රකටවීම් වලට මතු වෙන්න, ඉඩ දෙන්න ඕන.

41. ප්‍රශ්නය

සක්මන් භාවනාව පියවර හයකින් කරන අන්දම, පැහැදිලි කර දෙන්න පුළුවන් ද?

පිළිතුර

මහා සි සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ සම්ප්‍රදායේ දී, සක්මන් භාවනාව පියවර හයකින් මෙනෙහි කරන්න උපදෙස් දෙනවා. ආරම්භයේ දි, මේ ක්‍රම දෙකම ව්‍යාකූල වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා යෝගියාට උපදෙස් දෙනවා, පියවර තුනකින්, ආරම්භ කරන්න කියල. මුලින් ම වම දකුණ, ඊට පස්සෙ ඔසවනවා, තබනවා, අනුක්‍රමයෙන් පය එසවීම, ගෙනයාම, තැබීම (උදා:පියවර තුනක්) මෙනෙහි කරනවා. කරුණාකර වැඩි විස්තර සඳහා,විශුද්ධි මාර්ගය කියවන්න.

42. ප්‍රශ්නය

මා තුළ, සමාධියට දැඩි නැඹුරුවක් තියෙනවා. හිතුවොත්, මට පහසුවෙන් ම ධ්‍යාන තත්ත්වයට, යන්න පුළුවන් බව දැනෙනවා. කරුණාකර මට ඒ අනුව, උපදෙස් ලබා දෙන්න පුළුවන් ද?

පිළිතුර

මා හිතා මතාම, මේ වගේ ප්‍රශ්න වලට, උත්තර දීමෙන් වළකිනවා. මා මූලිකව ම උගන්වන්නෙ සතිය පෙරමුණේ තබා ගෙන පුහුණුවන, සතිපට්ඨානය යි. සමාධිය නෙවෙයි. දෙආකාරයක, සමාධි තියෙන බව මම මතක් කරන්න ඕන. උදා: සමථ සමාධි, විපස්සනා සමාධි. මුලින් සඳහන් කල සමාධිය, ආකාර 9ක් නිරූපණය කරනවා. උදා: උපචාර සමාධි, රූප ධ්‍යාන සතර හා අරූප ධ්‍යාන සතර. මා බුරුමයට ගිය විට, මගේ ගුරුවරයා මට පැහැදිලි කලා, යෝගියා අත් දකින විපස්සනා ධ්‍යාන හතරක් හා ඒවා සමථ භාවනාවේ, අරූප ධ්‍යාන

හතරට සමාන්තර බව. මගේ ගුරුවරයා, සයාඩෝ යූ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ ලියූ "මේ ජීවිතයේදී ම" කියන පොතේ මේ විපස්සනා සමාධි, ලස්සණට විස්තර කරලා තියෙනවා. යෝගියාගේ කැමැත්තට අනුව, භාවනාවේ සෑහෙන්න දක්ෂ වුනාට පස්සෙ, සමථ ධ්‍යානයට යන්න හෝ ඉන් එළියට එන්න පුළුවන් වෙනවා. විපස්සනා ධ්‍යාන එහෙම නෙවෙයි. මේවා හරිම විවෘත ක්‍රමවේද.

යම් කෙනෙක් ධ්‍යානයකට පත් වුනාද, නැද්ද කියල තීරණය කිරීම ලේසි නෑ. ඒ වගේ අවබෝධයකට, ලොකු පුහුණුවක් හා දක්ෂතාවයක් අවශ්‍ය වෙනවා. තමන් 4 වන අරූප ධ්‍යානයේ සිටින විට, ඈත විලක ඇතෙක් වතුරෙ නටන සද්දෙ ඇහුන බවක්, මහා මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන් වහන්සේ, භික්ෂූන් අමතා කිවූ සිද්ධියක්, තියෙනවා. භික්ෂූන් වහන්සේලා මෙය, සර්වඥයන් වහන්සේගෙන් විමසුවා. මේක වෙන්න පුළුවන් ද කියලා? 4 වෙනි ධ්‍යානයේ සිටින විට, සිත කැළඹෙන අවස්ථා තියෙනවා. සිත එම තත්ත්වයෙන් මිදෙනවා. එවිට ඈත තියෙන සද්ද ඇහෙන්න පුළුවන්. නමුත් සිතට නැවත වාරයක්, 4 වන ධ්‍යානයේ ඒ තත්ත්වයට, යලිත් පත් වීමේ හැකියාව තියෙනවා. ඒ නිසා 4 වන ධ්‍යානයේ සිටින ගමන් ම, සද්ද ඇහුන වගේ දැනුනට, ඒක එහෙම නෙවෙයි.

චිත්ත ධර්ම මේවා හරිම සූක්ෂම තත්වයන්. හරියට පූර්ණ ලෙස පුහුණු නොවුනොත්, එය භයානක මානසික තත්ත්වයකට හා කෙනෙකුගේ තත්ත්වය පිළිබඳව, අධි තක්සේරු කරන්නත් පුළුවන්. මගේ අවවාදය වෙන්නෙ, පුහුණුවේ ආකාරය හා අවස්ථාව තුලින් වුවත්, දිගින් දිගටම මූලික අරමුණත් සමග ම සිටින්න. එවිට ඔබට වැරදෙන්නෙ නෑ. සමථ භාවනා පුහුණු වෙන යෝගියාට, පළමු ධ්‍යානයේ (විතක්ක විචාර සහිත) සිටින විට, ආනාපානය දැනෙනවා ද කියා බලන්න කියලයි, මම උපදෙස් දෙන්නෙ. ඔබ දෙවන ධ්‍යානයට (විතක්ක විචාර නැති) පත් වුනොත්, හුස්ම වැදෙන තැන/ස්පර්ශ වෙන තැන හඳුනා ගන්න උත්සාහ ගන්න. එවිට මූලික අරමුණ ඔබ සමග බව, ඔබට හොඳට ම විශ්වාසයි. ප්‍රශ්නෙ වෙන්නෙ ඒ වගේ ස්පර්ශ වෙන

තැන හොයන්න ගියාම, ඔබ ධ්‍යානයෙන් පිරිහෙනවා. සයාඩෝ පා අවුක් ස්වාමීන් වහන්සේට අනුව, 4වන ධ්‍යානයේ දී පවා, හුස්ම බැලුවොත් සොයා ගන්න පුළුවන්. නමුත් ප්‍රශ්නය වෙන්නෙ, එතකොට ඔබ අනිවාර්යයෙන් ම, ධ්‍යානයෙන් එළියට එන්න ඕන.

ඒක නිසා අවවාදය වෙන්නෙ, ධ්‍යානයේ සිටින විට කිසිවක් විමර්ශනය කරන්න යන්න එපා. නමුත් අවාසනාවකට, සමහරුන්ට ඕන, තමන් ඉන්නෙ කොතන ද කියල දැන ගන්න. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ කියන්නෙ, ඔබ සමාධියක සිටින්නේ නම්, අවසානයේ දී ඔබ යථාර්ථය දකීවි. එම නිසා භාවනාවේ දී, සමාධියේ වර්ගය මොකක් ද, සමාධියක් තුලද, පිටත ද යනාදි ලෙස විමර්ශනය කරන්නවත්, සිතුවිලි ජනිත කරන්නවත් එපා. තමන්ගේ මුලික අරමුණ (උදාඃ හුස්ම පිම්බීම හා හැකිලීම, සක්මන් භාවනාවේදී පතුල) ස්වභාවිකව ඉදිරියෙන් තබා ගන්න. ඉතිරිය ඊට අනුව සිදුවේවි.

43. ප්‍රශ්නය

මනසේ (මනොද්වාරයේ) හට ගන්නා සෑම සිතුවිල්ලක් ම, මෙනෙහි කරන ආකාරය හා එහි නැති වී යාම (නිරෝධය) බලා සිටීමෙන්, නිවන් අවබෝධ කළ හැක්කේ කෙසේ ද කියා පහදා දෙන්න.

පිළිතුර

සෑම චිත්තක්ෂණයක් ම හා එහි නිරෝධය මෙනෙහි කිරීමෙන්, නිවන් අවබෝධය සිදු වේවි. නමුත් මේ කියන සිත, නිකෙලෙස් දැයි අප විශ්වාස කරන්නේ කොහොම ද? එකම ක්‍රමය වෙන්නේ, නැවත නැවතත් මේ අත් දැකිමට, තලතුනා වෙන්න ඉඩ දෙන එකයි. ඊට පස්සෙ ඒ දක්ෂතාවය තුලින්, අප අවබෝධයට පත්වේවි. අපි නිතරම මතක තියා ගන්න ඕන, මනස (විඤ්ඤාණය) නිතරම ඇස් බැන්දුන් කරනවා. අපව රවට්ටනවා. ඒ නිසා මේ දෙන තොරතුරු නිවැරදි ද කියා, අප විශ්වාස කරන්නේ කොහොම ද?

44. ප්‍රශ්නය

පිළිකුල් භාවනාව කරන්නේ කෙසේ ද කියා පැහැදිලි කර දෙන්න? මාරුවෙන් මාරුවට, ආනාපාන සති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාව කිරීම සුදුසු ද?

පිළිතුර

කෙනෙකුට ආනාපාන සති භාවනාව කරන්න අමාරු නම්, ඔහු/ඇය පිළිකුල් භාවනාව කලාට කමක් නෑ, කියලයි මම කියන්නේ. එහෙම නැත්නම් ආරම්භයේ දී, පිළිකුල් භාවනාව කිරීම එතරම් සුදුසු වෙන්නෙ නෑ. ආනාපාන සති භාවනාව කරන්න අමාරු අය, පමණක්, මේ විකල්ප ක්‍රම කලාට කමක් නෑ.

45. ප්‍රශ්නය

යම් අරමුණකට මනාපය හෝ අමනාපය පහළ වූ විට, ඒ අදාල අරමුණ හා ගනුදෙනුව නතර කර, අපගේ අවධානය, වෙනත් දෙයක් කෙරෙහි යොමු කල යුතු ද?

පිළිතුර

සර්වඥයන් වහන්සේගේ අවවාදය වෙන්නේ, ඒ හැඟීම් අවුස්සන අරමුණ කෙරෙහි, අමනසිකාරය යොදවා අපගේ අවධානය, වෙනත් මධ්‍යස්ථ දෙයක් වෙතට මාරු කරන ලෙසයි. මේක සමථ ක්‍රමයක්. මේ කුපිත කිරීමට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, සිතේ තිබෙන නැඹුරුවට හා සිතේ ප්‍රතික්‍රියාවට, ඔබ ආමන්ත්‍රණය නොකරන නිසා, මේක හරිම තාවකාලිකයි. ඒ වෙනුවට ඔබ කුපිත කරන්නා, හදන්න හෝ ඉවත් කරන්න උත්සාහ ගන්නවා. සර්වඥයන් වහන්සේ අපට උගන්වන්නේ, කැලෑවකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට ගොස්, භාවනාව කරගෙන යාමට සුදුසු, නිසල, සාමකාමී පරිසරයකට යන ලෙසයි. නමුත් අවසානයේ අප, සිතේ සැබෑ ස්වරූපය දැකීමට, විපස්සනා භාවනාව හා ප්‍රඥා භාවනාව යොදා ගත යුතු වෙනවා. තව දුරටත් අපි සිතේ ඇතුලත

සැඟවී සිටින, නිදිගත් කෙලෙස් දැක ගන්න හා උදුරා දමන්න, මනා දක්ෂතාවයක් ලබා ගත යුතු වෙනවා. කුපිත කරවන්නන් මග හැරීමේ ක්‍රියාව, හුදු තාවකාලික සහනයක්, ලබා දෙනවා පමණයි. ඒක ස්ථිර සහනයක් නෙවෙයි.

46. ප්‍රශ්නය

චේතනාව හා තණ්හාව නිසා, සිත වර්තමාන මොහොතෙන් පිට පනින සෑම විටෙක ම, කර්ම රැස් වෙනවා ද?

පිළිතුර

මේක, අභියෝගයක් විදියට සලකන්න. අපට වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න බැරි වෙලාවට හා, සිත පිට යන විට මේක සිද්ධ වෙන්නෙ චේතනාව නිසා ද, තණ්හාව නිසා ද? අපට මේ සිදුවීම විමර්ශනය කරන්න, උත්සාහ ගන්න පුළුවන් ද? මේක තමා ඇත්තට ම, භාවනා පුහුණුව කියන්නෙ. අපේ සිත වර්තමාන මොහොතට, වෛර කරන බව, අපි ඇත්ත වශයෙන් ම සිහිපත් කරන්න ඕන. සහජයෙන් ම, අපේ සිත වර්තමාන මොහොතට අකැමැතියි. ඒ නිසා සිත, අරමුණෙන් අරමුණට පනිනවා. මේක අවබෝධයක්. මේක සම්මා දිට්ඨිය. මේ සත්‍යය දැන ගන්නා මාර්ගය, පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්, ගුරුවරුන්ට පමණයි.

47. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති සූත්‍රයේ, චතුෂ්ක සතරක් හා සොළොස් ආකාරයක් තියෙනවා. පළමු චතුෂ්කයේ, හතරවන පියවරේ "පසසම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" යනුවෙන් සඳහන් වෙනවා. තුන්වන චතුෂ්කයේ වචී සංඛාර නිරුද්ධ වී යාම සඳහන් කරනවා. කරුණාකර මෙය පහදා දෙන්න.

පිළිතුර

මේක හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මේ සූත්‍රයේ පළමු චතුෂ්කයේ දී, ආශ්වාස/ප්‍රාශ්වාස භාවිතා කර, කායානුපස්සනාව වඩන හැටි කියා දෙනවා. කාය සංඛාර සන්සුන් කර, ඉන් පසු හුස්ම නොපෙනී සියුම් වී යාම, "පසසම්භයං කාය සංඛාරං" විස්තර කරනවා. කෙසේ වෙතත් හුස්ම සන්සුන් වෙන කොට, වචී සංඛාරත් (සිතෙන් වචන හෝ කථා ගෙතීම නැත්නම් ඇතුළත කථාව) සන්සුන් වීම, සිදුවෙනවා යන්න අනුමාන කරනවා. මහා-සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අනුව, වචී සංඛාර සන්සුන් වූ විට, යෝගියා අරමුණ නම් කිරීම, ලේබල් කිරීම හෝ මෙනෙහි කිරීම කල නොහැකි බව, දැන ගන්නා බව කියනවා. හුස්ම සියුම් වීමට බොහෝ වේලාවකට පෙර, විතක්කය (අරමුණ මෙනෙහි කිරීම) නතර වෙනවා. උදාඃ පස්සම් භයං කාය සංඛාර වලට පෙර

ඊළඟ පියවරේ දී (දෙවන චතුෂ්කයේ) පීති "පීති පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" යෝගියා ප්‍රීතිය අත් දකිනවා. නමුත් යට තට්ටුවේ තියෙන, නිදිගත් රාගානුශය (කාමරාග අනුශය) නිසා, එයට ඇලෙන්න පුළුවන්. එවිට සිත මූලික අරමුණෙන්, වෙනස් වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ සමානව ම තමා භාවනාවේ කුමණ තත්ත්වයක සිටින්නේ දැ යි, ඔහුගේ සිත තුල සැක පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. එවිට ආයෙත් සිත පිට ගිහින්, හුස්ම යලිත් පේන්න පටන් ගනිවි. මේ අවස්ථාවේ දී අනුමත කරන්නේ, සිත නැවතත් හුස්ම හා සමපාත කර, මූලික අරමුණේ ඒකවරණය ලබා ගන්නා ලෙසයි. සුඛය මතු වී යෝගියා අරමුණින් පිට පනින්නේ නම්, මේ ක්‍රමයම අනුගමනය කළ යුතු වෙනවා. මොකද, නැවතත් සුඛයට ඇලෙනවා වගේම, විවිධාකාර සැක පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. අත්දැකිම කුමක් වුවත් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව, උදාඃ හුස්ම සන්සිඳුනාට පසු කුමක් ප්‍රකට වුවත්, (පීති සුඛ හෝ සැප යන කුමක් වුවත්) යලි මධ්‍යස්ථ අරමුණට හෝ "ආශ්වාස/ප්‍රාශ්වාසයට" ආපසු එන්න. මේ අවස්ථාවේ දී හුස්ම පැහැදිලිව දැනගත නොහැකි වුවත්,

යෝගියාට වැඩියෙන් ම හුස්ම වැදෙනවා, දැනෙන තැන, සිත තබා ගෙන ඉන්න. මේ අනුමත කරන ලද උපදේශයයි. මෙය කල විට හුස්ම නැවතත් දැනේවි.

වේදනා, සංඥා (චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී) වැනි මනො සංඛාර, අත්දකින විට හා නැවත චිත්ත පටි සංවේදී (සිත අත්දැකීම) අත් දකින විට, සිත කැළඹෙනවා. යෝගියා කිසිවකින් (උදා: ආලෝක, දර්ශන, සැප/දුක් වේදනා) කැලඹිය යුතු නොවේ. යෝගියාගේ කාර්යය වන්නේ, සිත නැවතත් මධ්‍යස්ථ අරමුණ වන හුස්ම, ආශ්වාස/ප්‍රශ්වාස වෙතට ගෙන ඒමයි. හුස්ම කියන්නෙ යළි, අපට ආපසු පැමිණිය හැකි, ස්පර්ශ කල හැකි, ඔප්පු කර පෙන්විය හැකි, ගොරෝසු හා මධ්‍යස්ථ අරමුණයි. ඒක අපේ නැංගුරම වේවි. සැකයෙන් හෝ මනසින් හදන, වෙනත් උගුල් වලින් පෙළඹෙන්නෙ නැතිව, මෙලෙස අයාලේ නොයා ඉන්න, අපට උදව් කරනවා. සිත මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයක පවත්වාගන්න, ස්පර්ශ කළ නොහැකි මානසික අරමුණක් (නාම ධර්ම) වෙනුවට, ඔප්පු කර පෙන්විය හැකි රූප ධර්මයක් (උදා: හුස්ම), යොදා ගන්නා භාවනාවේ මෙම අවස්ථාවන්හි දී, අප මනා ලෙස පුහුණු වෙන්න ඕනෙ. එතකොට මාර්ගයේ ඉදිරියට යන විට, ඊළඟට කළ යුත්ත කුමක්දැ යි කියා, අපට ඉතාම පැහැදිලි වෙනවා.

පළපුරුදු යෝගියා, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හා සතියෙන්, අරමුණට මුහුණ ලා සිටීමේ කලාව, ඉගෙන ගන්නා අතර හුස්ම නොදැනී ගියත්, ඔහු කලබල වෙන්නෙ නැහැ, නැත්නම් සැක කරන්නෙත් නැහැ.

48. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර චිත්ත සංඛාර හා පසසම්භයං චිත්ත සංඛාර පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

චූල වේදල්ල සූත්‍රයේ දී මෙය, ඉතාම පැහැදිලිව විස්තර කරලා තියෙනවා. චිත්ත සංඛාර, වේදනා හා සංඥා ලෙස හඳුන්වනවා. අපගේ පුද්ගලික

ගති ස්වභාවයන්, මනාප, අමනාප හා පක්ෂග්‍රාහීකම් යන මේවා සියල්ල, පාලනය කරන්නේ මේ මානසික ගුණාංගය නිසා, මේවා අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ ලොකු කාර්යභාරයක් කරනවා. භාවනාවේ දී අපි ඇස් පියා ගත්තත්, හිතා මතා මේ කුප්පන දේවලට ඉඩ දුන්නොත්, ටික වෙලාවකට පස්සෙ, හුස්ම සන්සිඳුනට පස්සෙ, සිත ඇතුලෙන් විවිධ දර්ශන, සටහන්, වේදනා මතු වෙනවා. මේවා අපේ විඤ්ඤාණයේ සම්බන්ධකමක් නැතිවයි වෙන්නෙ. බාහිර කාම ගුණ නොලැබෙන කොට, නිදහසේ මතුවෙන මානසික තුවාල විය හැකියි.

මේ හෙළිදරවීම් වලට, එක් එක් යෝගියා දක්වන්නෙ, විවිධාකාර ප්‍රතිචාරයන්. සමහර යෝගීන් තමන් උසස් ගුප්ත, ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයන්ට ළඟා වුනා කියල, ප්‍රීතියෙන් කුල්මත් වෙනවා. තවත් අය මේ ප්‍රකටවීම් වලට. බය වෙනවා, සැක කරනවා. අප මේ වේදනා (ප්‍රිය හෝ අප්‍රිය) හා සංඥා වලට ප්‍රතික්‍රියා හා ප්‍රතිචාර දැක්වුවොත්, අපගේ භාවනා මාර්ගයේ දියුණුව, සුමට වෙන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට ඕනෑවට එපාවට වැති වැති යන ගමනක් වේවි, ඒ වගේ ම පාරෙන් පිට පැනීමේ අවදානමත් තියෙනවා. උපදෙස වෙන්නෙ, භාවනාවෙදි මේ තත්ත්වයට මුහුණ දෙන්න, සූදානම් වෙන්න කියල හා මේක, යෝගියා මේ මාර්ගයේ ඉදිරියට යන කොට, සිදු වෙන ස්වභාවික සිද්ධියක් කියා, තේරුම් ගන්න කියන එකයි. අප මේ අත්දැකීම් මම/මගේ /මගේ ආත්මය කියල අයිතිවාසිකම් නොකිව යුතුයි. ඒ වෙනුවට මේ සිතෙන් ගොඩ නගන ලද නිර්මාණ, පිළිකුලෙන් හෝ සැකයකින් තොරව, අයින් කරන්න ඕන. ආධුනිකයා මේ පිළිබඳව සියලු සැක දුරු කර ගන්න, ධර්ම සාකච්ඡාවට ඉදිරිපත් වීම හා භාවනා ගුරුවරයා සමග කමටහන් ශුද්ධ කිරීම, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු වෙනවා.

පසසම්භයං චිත්ත සංඛාර, වේදනා සංඥා වලට අයිතිවාසිකම් කීම හා සියුම් කිරීම. චිත්ත සංඛාර ප්‍රකටවීම නැති වී ගිය පසු, යෝගියා සමබර සිතකින් සිටීමට ඉගෙන ගන්නා, ඊළඟ අවස්ථාව මෙයයි.

49. ප්‍රශ්නය

සාමාන්‍ය දිනයක දි කිසිම හේතුවක් නැතිව මා, උද්දාමයට හා ප්‍රබෝධයට පත් වෙන අවස්ථා තියෙනවා. මේකෙන් යම් දෙයක් හැඟ වෙනවා ද?

පිළිතුර

ඔබ උද්දාමය කොයි තරම් මෙනෙහි කරනවා ද, ඒ තරමට ම දැඩි මානසික කඩා වැටීම්, එන යන බවත් දැන ගනීවි. සතිය පෙරමුණේ තියෙන විට, ඔබ මේ චිත්තවේගී දෝලනයන් හඳුනා ගනීවි. මේවා සියල්ල අපේ සිතේ විවිධ පැති කඩයන්. මේ විවිධ නළුවන්, එක් අයෙකු එක් වෙලාවකට බැගින් පැමිණ, තම රංගනය රඟ දක්වන, වේදිකාවක් වගෙයි අපේ සිත. සිත අපිට අයිති නෑ. මේ විවිධ මානසික තත්ත්වයන්, පාවිච්චි කරන්න, අපි ඒක කුලියට ගත්තා පමණයි. අපගේ කාර්යය වෙන්නේ, කිසිම බලපෑමකින් තොරව, මේ සෑම රංගනයන් ම බලා සිට, තේරුම් ගැනීම පමණයි. කුමන චිත්ත වේගය, කුමන වේලාවේ රඟ දක්වාවි දැ යි කියා, අපට කිසිම පාලනයක් නෑ. අපට වුවමනා දේ ඉල්ලන්න, අපට ඉඩක් නෑ. නමුත් උපේක්ෂාව දියුණුවීමත් සමගම, මේ රඟ නළුවේ විවිධ රංගනයන්, ඉදිරිපත් වෙන කොට හා නැති වී යන කොට ම, අපට දැන ගැනීමට හැකි වේවි.

50. ප්‍රශ්නය

අප මෛත්‍රී භාවනාව පුහුණුවන්නේ කෙසේ ද?

පිළිතුර

ඔබට ආනාපාන සති භාවනාව කිරීමට, අපහසු තත්ත්වයක සිටී නම් හෝ ආනාපාන සති භාවනාවේ වටිනාකමට වඩා, මෛත්‍රී භාවනාවේ ප්‍රායෝගික වටිනාකම/ප්‍රයෝජනවත් බව දැනෙනවා නම්, මට මේ සාකච්ඡාව ඉදිරියට ගෙනි යන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම්, අප අරමුණ ලෙස, හුස්ම ඉදිරියට ගෙන තිබෙන නිසා, පාර මාරු කිරීමට හා එය වෙනත් භාවනා අරමුණකට, වෙනස් කිරීමේ අර්ථයක් නෑ. මෛත්‍රී

භාවනාව සාමාන්‍යයෙන් පාවිච්චි කරන්නෙ, යෝගියා තුල හුස්මට හෝ එදින සිදු වූ යම් ක්‍රියාවක් කෙරෙහි, එහෙමත් නැත්නම් යම් පුද්ගලයෙක් කෙරෙහි, අමනාපයක් හෝ ද්වේෂයක් තිබෙන විටයි. එවිට ඔහුට සමථ භාවනාව සඳහා අරමුණක් ලෙස, මෛත්‍රිය යොදා ගන්න පුළුවන්. ආනාපාන සති භාවනාව කරන්න, අපහසු කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, මම මේ මාතෘකාව සාකච්ඡාවට ගන්න කැමතියි. ඇත්ත වශයෙන් ම මෛත්‍රී භාවනාවෙන් ලැබෙනවාට වඩා, ආනාපාන සති භාවනාවෙන් ලැබෙන, ශක්තිය/බලය ඉතාමත් ම අති විශාලයි.

ඔබ ආනාපාන සති සූත්‍රයේ පසුබිම හා ප්‍රභවය, කියවීමට කැමති නම්, මේ සූත්‍රය ශ්‍රවණය කල භික්ෂූන් වහන්සේලා අතර, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා භාවනා හා වෙනත් ආකාරයේ භාවනා ක්‍රම ද, භාවිතා කල අය සිටි බව දැන ගනීවි. ඒත් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සියලු දෙනා ම අරභයා, ආනාපාන සති සූත්‍රය දේශනා කලා. උන් වහන්සේ වෙනස් ලෙස සැලකුවේ නෑ. ඒ කොහොම වුනත් ඔබගේ සිතේ අමනාපය හෝ ද්වේෂය ප්‍රකට වී තිබේ නම්, භාවනා පර්යංකය, මෙත්තා භාවනාවෙන් පටන් ගන්න. ඔබට මෙය ටික වේලාවක්, නැවත නැවතත් කල යුතු වේවි. නමුත් අවසානයේ දී ඔබ සොයා ගනීවි, මේ වගේ සියලු අවස්ථාවන් සමනය කර ගන්න, ආනාපාන භාවනාව වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක බව.

තවත් දෙයක් නම්, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සතරවන චතුෂ්කයේ දී සර්වඥයන් වහන්සේ, ධම්මානුපස්සනා කොටසේ මෙලෙස සඳහන් කරනවා. **සන්තංනං අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදං සත්ති මේ අජ්ඣත්තං ව්‍යාපාදොති...**

(සිතේ අමනාපය මතු වී තිබෙන විට භික්ෂූන් වහන්සේලා දැන ගන්නවා, මගේ සිතේ අමනාපයක් ඇති වි තිබෙනවා හා, ඒ ආකාරයෙන් ම අමනාපය දුරු වී ගිය විට, භික්ෂූන් වහන්සේලා දැන ගන්නවා, දැන් අමනාපය නැත කියා).

ආනාපාන සති භාවනාව, සමථ යෝගියා වගේ ම විපස්සනා යෝගියාත් භාවිතා කරනවා. මුලින් සඳහන් කල එකේ දී, මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් එතන දි අප, සරල සහනාලේපයක් නැත්නම් වේදනානාශකයක් ආලේප කරනවා. පසුව සඳහන් කල ක්‍රමයේ දී අවසානයේ දී අප, ද්වේශ /වෛර කෙලෙස් (නැත්නම් කාමච්ඡන්ද හෝ මතු වෙන වෙනත් යම් ආකාරයක කෙලෙස්), මුලිනුපුටා දමනවා. ඒ නිසා පසුව කියූ දෙය, වඩාත් ම ඵලදායකයි. අපගේ ඉලක්ක පිළිබඳව, අප ඉතාමත් තීක්ෂණ විය යුතු වෙනවා. මේක තීව්‍ර විපස්සනා භාවනා වැඩ සටහනක්. ඒ නිසා මේ වගේ දේවල් සාකච්ඡා කරලා, වටිනා කාලය නාස්ති කරන්න එපා.

51. ප්‍රශ්නය

ඡන්ද සමාධි, චිත්ත සමාධි, විරිය සමාධි, විමංසා සමාධි යන ආකාරයේ සමාධීන්, සමථ හා විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයට අදාලව පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

ඡන්ද, චිත්ත, සමාධි සමථ භාවනාවට සමීප වෙන අතර, විරිය හා විමංසා සමාධි, විපස්සනා සමාධියට සමීප බවක් පේනවා. නමුත් මේවා පැහැදිලිව ම නැඹුරු වෙන්නෙ, නිගමනාත්මක හා අනුමාන බුද්ධිය දෙසටයි. කොහොම වුනත් මේ ආකාර සතරේ ම සමාධීන්, ඔබ කුමන අන්දමේ භාවනා ක්‍රමයක් තෝරා ගත්තත්, අත්‍යාවශ්‍ය වෙනවා. විපස්සනා භාවනාව තුලින් සතිය ගොඩ නගා ගත් යෝගියා, සතිපට්ඨානය පුහුණුවෙන විට, සතර සම්මප්පධානය වෙත ළඟා වෙනවා (සම්මා වායාම සතර). එහිදී විරිය හෝ අධිෂ්ඨානය හෝ ශ්‍රද්ධාව හෝ ප්‍රඥාව යොදා ගෙන, කැඩුනු සමාධිය යළි ගොඩ නගා ගන්න, ඔහු ඉගෙන ගන්නවා. සමාධිය කැඩී බිඳී ගිය වෙලාවකදි පමණයි, යෝගියා, යළිත් එය ගොඩ නඟා ගැනීමට ඉගෙන ගන්නෙ. ඒ වගේම ඔහු විවිධ අවස්ථාවන් වලදි, ඉහත සඳහන් කල විවිධ උපකරණ භාවිතා කර, යළිත් එය පිහිටුවා ගන්න ඉගෙන ගන්නවා. එකම පුද්ගලයා වුනත්,

තමාගේ පෞද්ගලික ගති ස්වභාවයනට අනුව, විවිධ උපක්‍රම යොදා ගන්නවා. භාවනා පුහුණුවේ විවිධ අවස්ථා වලදී, මේ කැඩුණු සමාධිය යලි ගොඩ නගා ගැනීමට, ගන්නා උපකරණයේ, ස්වභාවයේ වෙනස් වීමත්, අනිත්‍ය සංඥාව හෙලි දරව් වීමක්. අපි මෙය පිළිගත යුතුයි.

52. ප්‍රශ්නය

මම කාලයක සිට භාවනා කරන කෙනෙක්. සිතේ ලෝභය, ද්වේශය මතු වෙන කොට ම, දැන ගැනීම මගේ පුහුණුවයි. මේ අවස්ථාවන් වලදී මම, එම චිත්ත තත්ත්වයන් නම් කරනවා. මා තව ටිකක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා, මේවා අනිත්‍ය ලෙස බලනවා. එවිට මගේ ප්‍රතිචාරයන් අඩු වෙනවා. ඒත් තවම මට මෝහය නැත්නම් මුලාව, දැන ගන්නේ කොහොම ද කියා වැටහිමක් නෑ. කරුණාකර ඒ ඇයි ද කියා පහදා දෙන්න.

අනිත් අයගේ ක්‍රියා හා කථාව දිහා බලා සිට, ඔවුන් ගේ සිතේ ද ලෝභය හා ද්වේශය මතු වෙන විට එය දැන ගන්නවා. එවිට මා, මගේ සිතේ ද අහංකාරය තියෙන බව දැන ගන්නවා.

පිළිතුර

කෙනෙකුගේ ඇතුළත ලෝභය හෝ ද්වේශය පිළිඹිබු කරන ක්‍රියාවන් හෝ කථාවන් නිරීක්ෂණය කරන විට, අප විනිශ්චයකට හෝ සංසන්දනයකට හෝ අසතුටට පත් නොවිය යුතු බව, සර්වඥයන් වහන්සේ ඉතා ම වටිනා අනුමාන සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා. ඒ වෙනුවට අප ද ලෝභයෙන් හෝ ද්වේශයෙන් ක්‍රියා කරන විට/කථා කරන විට, අනිත් අය අප දකින්නේ ද එම කණ්ණාඩියෙන් ම, බව වහාම සිහිපත් කළ යුතුයි. ඒ අවස්ථාවේදි අප ඔවුන් ගැන සිතූ ආකාරයට ම, ඔවුන් ද අප ගැන සිතාවි. අපගේ ඕනෑම ක්‍රියාවක් තුල, ලෝභය හෝ ද්වේශය තිබෙන බව මතක තබා ගන්න. ඒත් අපි ස්වභාවයෙන් ම, අනිත් අය මනින්න යනවා. අප, අපේ සිතට මෙය කවා ගත්තොත්, ඒ වගේ සම්බන්ධතා වලදී වඩාත් ප්‍රවේශම් වේවි.

අප සතියෙන් නොසිටින ඕනෑම මොහොතක ඉන්නෙ, වෛරයෙන්. (උදා: අප මුලා වූ සිතකුයි පවත්වන්නෙ. එය යථාර්ථය

ගැන දැනුවත් නෑ) අප වර්තමාන මොහොතේ, ලෝභයෙන් හෝ ද්වේශයෙන් නැත්නම් ආශ්වාස/ප්‍රාශ්වාස හෝ සක්මන් භාවනාවේ දී, වම හා දකුණ සමග නොසිටින විට, නිතරම ඉන්නෙ මෝහයෙනුයි. සතිමත් බව පුහුණු කරන අය, සංසාරයේ භයානක කම තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නවා. සතියෙන් නොසිටින සෑම මොහොතක ම, අප මුළා වී සිටින බව; අප කරන ක්‍රියා නැත්නම් සිතන දේ පිළිබඳව, නොදැනුවත් බව නිසා අප අවිද්‍යාවේ කඩතුරාවෙන් මුවහ වී සිටිනා බව, අවබෝධ කර ගන්නවා.

අපේ අවිද්‍යාව නිසා, අපේ පවුලට, රැකියාවට හා යුතුකම් වලට සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් වලින්, අප මිරිකිලා ඉන්නෙ. අපි ඒ දක්ෂතාවය ගැන, ආඩම්බර වෙනවා. සතුටු වෙනවා. ඒත් ඒ කාල සීමාවල් වල දී, සිත තුළ ලෝභය, ද්වේශය හා මෝහය දිවෙන බව, අප කවදාකවත් වටහා ගන්නෙ නෑ. මේ වගකීම් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, එදි නෙදා ජීවිතයේ දී, සතියෙන් ඉන්න බැරි කමට හෝ පර්යංක නැත්නම් සක්මන් භාවනා කරන්න බැරි කමට, ඉදිරිපත් කරන්න හේතු කාරණා ගණනාවක් තියෙනවා.

සතියෙන් නොසිටින සෑම මොහොතක ම, හුදෙක් ම අප, අපගේ ජීවිතය නාස්ති කර ගන්නවා. අප තුළින් නොකඩවා වේගයෙන් ගලා යන, පාලනය කල නොහැකි, බලවත් කෙලෙස් ප්‍රවාහයන් නිසා සිත හිඳිලා. දැඩි පීඩාවට ලක් වෙලා තියෙන්නෙ.

අප පූර්ණ ලෙස, වර්තමානයේ සිටිනා සෑම මොහොතක ම, මෝහයෙන්/අවිද්‍යාවෙන් විමුක්ත බව, සැකයක් නැතිව මතක තබා ගන්න.

53. ප්‍රශ්නය

මගේ සිත, එක අරමුණක තියා ගන්නේ කොහොම ද කියා, කරුණාකර පහදා දෙන්න. පර්යංක භාවනාවේදි සිත, හුස්ම මත තියා ගන්න අපහසු බව මට දැනෙනවා. ඒක ටිකක් පහසුයි, සක්මන් භාවනාවේදී. මේ සඳහා වෑයම් කරන විට, සිතුවිලි හරිම කරදරයක්.

පිළිතුර

කරුණාකර ආරම්භයේ දී සතිය පුහුණු කිරීම සඳහා, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව වගේ, ලොකු (දැනෙන) හා ගොරෝසු අරමුණු ගන්න. ඒ වගේ යෝගියෙකුට, හුස්මේ, ආරම්භය, මැද හා අවසානය, භාවනා අරමුණක් ලෙස, භාවිතා කිරීම ඉතාම සියුම් වැඩියි. ගොරෝසු අරමුණක (උදා: ඉරියව්ව, කය, සක්මන) සිත තබා ගැනීමට, ක්‍රමයෙන් පුහුණු කිරීමෙන් පසුව පමණයි, හුස්ම වගේ සියුම් අරමුණකට, අපට යන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. තවත් එකක් තමයි, මේ භාවනාව පටන් ගන්න පුද්ගලයාගේ, මානසික සෞඛ්‍ය, ඉතාමත් නිරෝගී විය යුතුයි. ඒ නිසා තමා අපි කියා දෙන්නෙ, ගොඩාක් වයසට ගියාම, දුර්වල වුනාම හා මරණ මංචකයේදී භාවනාව පටන් ගැනීම සුදුසු නෑ කියල. ඒක හරිම කැළඹිලි සහගත වෙන්න පුළුවන්. කෙනෙකුගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය, හොඳින් තියෙන කොට භාවනා කරන්න පටන් ගන්න, ඉක්මන් වෙන්න ඕන. මේක හෙමින් ක්‍රියාත්මක වෙන, ක්‍රමානුකූල හා සූක්ෂම ක්‍රියාවලියක්.

54. ප්‍රශ්නය

මම වසර අටක පමණ සිට, ඔබ වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවන්ට සවන් දෙන හා භාවනා කරන කෙනෙක්. පර්යංක භාවනාවේදී ටික වෙලාවකට පස්සෙ, මට කළුවරක් දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ සංඥාවන් නැති බවත් දැනෙනවා. ඊළඟට මට කොතරම් කාලයක් ගත වුනා ද, කියල දැනුමක් නෑ. නමුත් මා යළි එන්නෙ හුස්මටයි. මේ මාරුවීමේදී, ඔබ වහන්සේ විස්තර කරන, තාදී, සමබර සිතක් තියෙන බව දැනෙනවා. මට, මගේ සිත දිහා බලන්නත් පුළුවන්. සමහර වෙලාවට මා, සිතුවිලි වලට හෝ සද්ද වලට ඇලිලා ඉන්න බවත් දැනෙනවා. නමුත් මට අධිෂ්ඨානයකින්, මේ තත්ත්වයෙන් මාරු වී, භාවනාවට යළි ආපසු එන්න පුළුවන්. මේ ප්‍රශ්න අහන විට, මගේ සිතට උඩඟුකමක් මතු වේ දැයි, මට බයත් හිතෙනවා.

පිළිතුර

පළමුවෙන් ම මේ ධර්ම සාකච්ඡා කාලය තුළ දී, ඔබ මෙය සාකච්ඡා කරන්නෙ, අදාල හේතුවක් නිසා වන බැවින් අහංකාරවීම ගැන, බය විය යුතු නෑ. ඊටත් වඩා සභාවේ ඉන්න බොහෝ දෙනාට, මෙය උපකාරයක් වේවි. අප සාකච්ඡා කරන සෑම ප්‍රශ්නයක් ම, සියලුම යෝගින්ට පොදුයි. ඒ වගේ ම සෑම පිළිතුරක්මත්, පොදු පිළිතුරක් වෙනවා. ඇත්තෙන් ම මේ භාවනා වැඩ මුළු පවත්වන්නේ, කුමන ආකාරයේ උඩඟු කමක් තිබුණත්, එය අඩු කිරීමට නිසා, වැඩ මුළුවලදී උඩඟුකම ඇති වේ යැයි බය වෙන්න එපා. කොහොම වුනත් භාවනාවේ දියුණුව ගැන, ඔබ ඉදිරිපත් කරන ප්‍රකාශය, අනිත් අයට ධෛර්යයක් වේවි.

55. ප්‍රශ්නය

මා සෑම ආශ්වාසයක ම හා ප්‍රාශ්වාසයක ම, මුල හා අවසානය අවධානයට ලක් කර ගන්නවා. මා නිරෝධය, ඉතාමත් දැඩි උනන්දුවකින් බලා ඉන්නවා. මෙය කිරීම සුදුසු ද?

පිළිතුර

හට ගන්නා සියලු දේ ම නිරුද්ධ වන නිසා, ආශ්වාසයේ හා ප්‍රාශ්වාසයේ නිරුද්ධ වී යාම, වැලැක්විය නොහැකි දෙයක්. ඒත් නිරුද්ධ වීම බලා සිටීම, ලේසි නෑ. සෑම සංසිද්ධියක ම හට ගැනීම හා නිරුද්ධ වී යාම දැකීමට, කායානුපස්සනාව, වයානුපස්සනාව හා නිරෝධානුපස්සනාව භාවිතා කරන මෙන්, සර්වඥයන් වහන්සේ අපට උපදෙස් දෙනවා. නමුත් අපගේ සිත, නිරුද්ධ වී යාම දැකීමට, වෛර කරනවා. ඒ වෙනුවට අපේ සිත, සතුටක් ගෙන දෙන නිසා, සෑම දෙයක ම හට ගැනීම, දැකීමට ප්‍රිය කරනවා. දිගින් දිගට ම නිරෝධය බලා සිටීමට හැකි වීම, අනිච්චානුපස්සනාවේ විශේෂ ලක්ෂණයක් හා එය භාවනාවේ, සුවිශේෂී සැතපුම් කණුවක්.

නමුත් මේ අවස්ථාවේදී නිතර ම, බය ඇති වෙනවා. බය ඇති වෙන්නෙ අපේ කෙලෙස් නිසයි. හට ගන්නා සියල්ල එය හුස්ම, වේදනාවක්, හැඟීමක්, සංඥාවක්, සිතුවිල්ලක්, සැලසුමක් වුනත්, නිරුද්ධ වෙනවා. කිසිම බාහිර උපකාරයක්, පහසු කිරීමක් හෝ ඉක්මන් කිරීමක් නැතිවත්, හට ගත් කුමක් වුවත්, නිතරම නිරුද්ධ වී යාම සිදු වෙනවා.

ඒ විදියටම දුකක් හට ගන්නවා, නිරුද්ධ වී යනවා. ඒ නිසා අපට දුකක් හට ගන්නා විට, සිහි විකල් වෙන්න, හඬා වැටෙන්න, විලාප දෙන්න අවශ්‍යතාවයක් නෑ. දුක ආ විට අප ප්‍රතික්‍රියා කරන්න, වැඩි කරන්න, සැලසුම් කරන්න හා සිතිම කළ යුතු නෑ. මොක ද, එහෙම කළොත් අපි, සංඛාර (චේතනා) ඇති කරනවා. එහෙම කරලා අපගේ සසර ගමනට, ඉන්ධන සපයනවා. එය දික් කර ගන්නවා. අපගේ උදාර පුහුණුව වෙන්නෙ, සැම අසතුටක් ම, දුකක් ම හා දුෂ්කරතාවයක් ම මතු වෙන විට, ඉවසීමෙන්, එඩිතරව හා අසාමාන්‍ය ලෙස, ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීමෙන්, එදෙස බලා සිටිය හැකි ශක්තිමත් හා සමබර සිතක්, දියුණු කර ගැනීමයි. එවිට ඒ කරදරකාරී හැඟීම්, අපෙන් ඉවත් වෙන කොට සාමාන්‍යයෙන් සිදුවෙන ලෙසට ඒ ඉවසීම ම, පවත්වා ගන්න පුළුවන් ද අපගේ පැත්තෙන් කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නැතිව?

56. ප්‍රශ්නය

අපේ දරුවො දෙන්නා, අසාමාන්‍ය විදියට අත් හැර දාපු සතුන් කෙරෙහි, කරුණාව දක්වනවා. ඔවුන් ගැන සොයා බලනවා. දැන් ඒක අපිට හරිම ප්‍රශ්නයක්? මොකද අයාලේ යන ඔක්කෝම බල්ලො, බළල්ලු හා ලේන්නු දැන් අපේ ගෙදර. ඒක කරදරයක් වෙලා. මගේ අසල් වැසියොත් චෝදනා කරනවා. ඉස්සර සිවලි මහ රහතන් වහන්සේත්, සතුන් කෙරෙහි මේ වගේ කරුණාව දැක් වූ බවයි, මගේ දරුවො කියන්නෙ. කරුණාකර අපට කොයි වගේ දෙයක් කළ යුතු දැයි, කියා උපදෙසක් දෙන්න.

පිළිතුර

ඉස්සෙල්ලා ම කියන්න ඕන, මේක ඔබගෙන් අහන්න ලැබීම ගැන මට හරිම සතුටුයි. මාත්, ඔබෙන් කාරුණිකව ඉල්ලීමක් කරන්න කැමතියි. කරුණාකරලා අයාලේ යන බල්ලො, බළල්ලු (ලේන්නුත් ඇතුලුව) නිස්සරණ වනයෙන් බැහැර කරලා, ඔබගේ ගෙදර ගෙනියන්න පුළුවන් ද? මට ඉල්ලන්න, මීට වඩා ලොකු උපකාරයක් නෑ. ඇත්තට ම මම ඒ ගොල්ලො ඇරලන්න, චුට්ටේ මල්ලිත් දෙන්නම්!

කරුණාකරලා මතක තියා ගන්න, යම් කෙනෙක් ඕනෑවට වඩා සත්තු ගැන අනුකම්පාව දක්වනවා නම්, ආදරය දක්වනවා නම්, එහෙම කරන්නෙ මිනිස්සු කෙරෙහි තියෙන, ද්වේශය නිසා බව. ඔබගේ දරුවො අසීමිතව අසරණ සතුන්ට කරුණාව දක්වන්නෙ, ඒ ගොල්ලො තුළ මිනිස්සු කෙරෙහි තියෙන කරුණාව, සීමිත නිසා බවයි පේන්නෙ. මිනිසුන් කෙරෙහි මෛත්‍රීය නැති අය, සතුන් කෙරෙහි මේ විශේෂිත ගති ස්වභාවය දක්වනවා. ඒක සාමාන්‍ය ධර්මතාවයක්. ඒ නිසා තමයි අපි, අසත් පුරුෂයන් ආශ්‍රය කරන තාක්, (අරිය පුද්ගලයන් නොවන) අපිට සත්පුරුෂ (අරිය පුද්ගලයන්) ආශ්‍රයක් කවදාකවත්, ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඇත්තෙන්ම ඒ වගේ පුද්ගලයො තමන්, සත්පුරුෂයන් හෝ ස්වාමීන් වහන්සේලා වෙනුවට, ඊට වඩා කැමතියි කරදරයට පත් වූ මිනිස්සු හා සතුන් ආශ්‍රය කිරීමට, කියා ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරන්නෙ. ඒ අය කරදරයට ලක් වූ ඇත්තො සොයා ගෙන ගිහින්, උදව් කරන්න පවා කැමතියි.

මේවා තමයි විවිධ පුද්ගලයන් තුළින් ප්‍රකාශ වන, මානසික තත්ත්ව. අපි මේවා හොඳින් තේරුම් ගත යුතුයි.

57. ප්‍රශ්නය

මේ වගේ භාවනා වැඩ සටහනකට සහභාගී වෙලා ගෙදර ගියාම, කන්තෝරුවට ගියාම, අපේ පවුලේ අය හා කන්තෝරුවේ එකට වැඩ කරන අය "ඔයා සෝතාපන්න වුනා ද? ඇයි ඔච්චර භාවනා කරලත්

තවම තරහ යන්නෙ?" යනාදී ලෙස උපහාසයෙන්, ඇනුම් පද කියනවා. අසාධාරණ විවේචන කරනවා. බොහෝ වෙලාවට අපෙන් වරදක් වුනා ම, නැත්නම් නුසුදුසු දෙයක් කියවුනාම තමා, අපට මේ විවේචන වලට මුහුණ දෙන්න වෙන්නෙ. ඒ වගේ අධෛර්යමත් කරන අවස්ථාවලට, අප මුහුණ දෙන්නේ කොහොම ද?

පිළිතුර

ඒකෙන් කියවෙන්නෙ ඔබ, ඔබගේ ජීවන රටාවේ යම් වරදක් කර තිබෙන බවයි. ඔබ පැහැදිලිව ම, අසාධාරණ විවේචන කරලා තියෙනවා. නැත්නම් කෙනෙකුට උපදෙස් දෙන්න ගිහිල්ලා හෝ කියා පාන්න ගිහිල්ලා, ඔබ නිස්සරණ වනයේ විපස්සනා භාවනාවකට සහභාගී වුනා කියල! කරුණාකර නිහතමානී වෙන්න. යම් කෙනෙක් ඇත්තට ම මේවා ඉගෙන ගන්න උනන්දු නැත්නම්, කවදාකවත් ඔවුන් එක්ක මේ ධර්මය, බෙදා ගන්න උත්සාහ ගන්න එපා. එතකොට ඔවුන් ම ඇවිත් ඔබගෙන් අහවි. එහෙම නැත්නම්, කරුණාකරලා නිශ්ශබ්දව ඉන්න. කැමැත්තක් නැති පුද්ගලයන්ට, ධර්මය උගන්වන්න යනවා කියන්නෙ, හරියට ඌරෙක් ඉදිරිපිට මුතු දමනවා වගෙයි. ඌරො කැමති අශුචි වලට. ධර්මය ඒකට එපිනවා වැඩියි.

ඒ වගේ ම ඔබට අනිවාර්යයෙන් ම, ඒ වගේ අසත්පුරුෂයන් ආශ්‍රය කරන්න වෙනවා නම්, කරුණාකරලා හැකි තරම්, ඔබ භාවනා යෝගියෙක් බව, සඟවා ගන්න උත්සාහ ගන්න. අපි ළඟ ගොඩාක් මාන්නය තියෙනවා නම්, ඒක හරිම අමාරුයි. එතකොට අපිට ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. ඒ වගේ සමාගමක දී, අඩුවෙන් කතා කරන තරමට වඩා යහපත්. කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු ඉදිරිපිට සිටිනවා වගේ, ඔබගේ බුද්ධිය පාවිච්චි කර, සුදුසු වචන පමණක් කතා කරන්න උත්සාහ ගන්න.

අපගේ හැසිරීම් රටාවේ මේ වෙනස් කම් වීම සඳහා, යෝනිසෝ මනසිකාරය දියුණු කිරීම, සම්මා දිට්ඨිය හා සත් පුරුෂ ආශ්‍රය යන සියල්ල දායක වෙනවා.

58. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාව කරන විට, මගේ නළලේ මැද හා ඇතුළත දැඩි පිඩාකාරී වේදනාවක් දැනෙනෙවා.

පිළිතුර

ඔබ මෙය දැන ගන්නේ භාවනා කාලය තුළ නිසා, ඒක විඳ දරා ගන්න පුළුවන් නම් ඒකෙන් කියන්නෙ, ඔබගේ සිත බාහිර කාම අරමුණු දිගේ රස්තියාදුවෙ යනවා වෙනුවට, දැන් ඇතුළතට හැරිලා. මේක හොඳ ලකුණක්. එහෙම නැත්නම් ඒක හිස කැක්කුමක් හෝ කායික රෝග ලක්ෂණයක් නම්, ඒකෙන් කියවෙන්නෙ, ඔබට භාවනා අරමුණ ලෙස යෝග්‍ය වෙන්නෙ, හුස්ම නෙවෙයි, වෙනත් අරමුණක් බවයි. නළලේ දැනෙන වේදනාව, ඔබ බලෙන් හුස්ම අල්ලා ගැනිමට ගන්නා ප්‍රයත්නයේ, ප්‍රතිඵලයක් විය හැකියි.

ඔබගේ කාර්යය වන්නේ, වේදනාව තියෙන විට වගේම, වේදනාව නැති විටත්, ඔබට හුස්ම දැන ගන්න පුළුවන් ද යන මේ අවස්ථාවන් දෙකම දැන ගැනිමයි. ඒක ඉවසා ගන්න පුළුවන් නම්, වේදනාව කොහොම ද ඈතට යන්නෙ හා හුස්ම කොහෙම ද ළඟට එන්නේ කියා, දැන ගන්න හැකි වේවි. ඒ වගේ ම අනිත් පැත්තටත් බලන්න. මේ අභ්‍යාසයන්, ඔබට හුස්මේ සියලු පැතිකඩයන් දකින්න උපකාරී වේවි. ඒ වගේ ම වේදනාව අඩු වීම ප්‍රතිඵලයක් ද වේවි.

මේ වේදනාව සමහර විට පඨවි පඨවි ධාතුවෙන් පෙන්වා දෙන තද ගතියේ මහා භූත ස්වභාවය ද, විය හැකියි.

59. ප්‍රශ්නය

මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ "යයි කියා අත්හරින ලෙස අපට උපදෙස් ලැබෙන විට, ඇත්තෙන් ම, මේ සියල්ලෙන් නිදහස් වෙන්නේ කවුද?

භාවනාවේ දී චේතනාත්මක ව කරන ක්‍රියාවන් හා කතාවන්, ඒ වගේ ම සැලසුම්, සිතිම් හා සිතේ මතුවීම් සියල්ල නතර කළ හැකි තත්වයකට, අප පත් වූ පසු අපගේ පැත්තෙන් කිසිම චේතනාවක් නැතුවත්, අචේතනික ක්‍රියාකාරකම් ගොඩාක් සිදු වෙන බව, අපට දැනෙනවා. මේ කායික, වාචසික හා මානසික සියලු නොසිතා කෙරෙන ඉච්ඡාවන් (අචේතනික අසංස්කාරික) "මම නොවේ. මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ" ලෙස අත් හැරිය යුතුයි.

එහෙම නැත්නම් මේ සියලු ක්‍රියාවන්ට හා සිතුවිලි වලට, වගකිම භාර ගත්තොත්, අපට මූණ දෙන්න වෙන ප්‍රශ්න ප්‍රමාණය අති විශාල වගේම, දරා ගන්නත් බැරි වේවි. පළමුවෙන් ම අපි මේ අචේතනික ක්‍රියාවන් පැහැදිලිව ම හඳුනා ගෙන, එක් තැනකට ගත යුතු වෙනවා. ඊළඟට ක්‍රමානුකූලව මේ සෑම එකක් ම, අත් හැරිය යුතු වෙනවා. එතකොට ඔබට තේරේවි, කවදාකවත් ඔබ ඒවායේ අයිතිකරුවා නොවුන බව, ඒ ආකාරයෙන් ම දවසක ඔබ තේරුම් ගනීවි, අප හිතාමතා කරන ක්‍රියාකාරකම්, කථාවන් හා සිතීම්/සැලසුම් කිරීම් යනාදියෙත් අයිති කරුවෙක් නැති බව.

මේක කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ, භාවනාවේදි පමණක් බවත් ආශ්වාස/ප්‍රාශ්වාස ඉතාමත් දක්ෂ ලෙස පුහුණු වූ පසුව බවත්, කායානුපස්සනාවෙ අවසානයට ළඟා වු පසුව බවත්, කරුණාකර මතක තියා ගන්න. හුස්ම සන්සිඳුනට පස්සෙ හුස්ම නැති වුනත්, අරමුණක් නැති වුනත්, ගොඩාක් ක්‍රියාකාරකම් සිදුවෙනවා. මනැසින් යෝගියාට රූප පේනවා, සද්ද ඇහෙනවා, ගඳ සුවඳ අත් දකිනවා, හෝ භාවනාවේ මේ අදියරේදී, සිතින් ගොඩ නඟන ලද විවිධ සිද්ධීන් සිදු වෙනවා. මේ සියල්ලට ම අයිතිවාසිකම් කියන්න ගත්තොත් හා වග කිව යුතුයි කියල හිතුවොත්, ඒ කියන්නෙ පැහැදිලිව ම අපි, ධර්මය අහලා නෑ. ඒවා පිළිපදින්නෙත් නෑ. මේ අනාරාධිත සිතුවිලි, සැලසුම් හා වෙනත් සිතින් නිමවන ලද ක්‍රියාවන් අත්හැරීමෙ හැකියාව තමා, යෝගියා

මනාව පුහුණුවෙන්න ඕන. එවිට එය සිතට ලොකු සහනයක් ලබා දෙනවා, අසහනය අඩු කරනවා.

ඒක නිසා පළමුවෙන් ම යෝගියා, මේ අනාරාධිත දර්ශන, සිතුවිලි, සැලසුම්/මතුවීම් හා බලාපොරොත්තු "මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ" කියල අත් හරින්න ඕන. දෙවනුව ගොඩාක් පුහුණු වුනාට පස්සෙ, ආරාධිත සිතුවිලි වලට හා සචේතනික ප්‍රාර්ථනාවන්ට පවා, අයිතිකරුවෙක් නැති බව තේරුම් ගන්නවා. මේවා හුදෙක් ම ක්‍රියාදාමයක කොටස් විතරයි, උදා: කෙළවරක් නොමැතිව යාන්ත්‍රිකව සිදුවෙන ක්‍රියාවන් හා සිද්ධි ජාලයක් "මේ සියල්ල ම පාලනය කල නොහැකියි." මේ පසුව සඳහන් කල දෙය පිළිබඳව අවබෝධය නැවත නැවතත් පුහුණු වෙන්න සිදු වෙනවා.

ඇත්තෙන් ම මේ ප්‍රශ්නය ම, සිතුවිලි බහුලකම (ප්‍රපංච) විදහා පෙන්වනවා වගේ ම, ප්‍රශ්නයත් සිතින් හදන ලද්දක්! ඇත්ත වශයෙන් ම අපේ සිත තමා, කපටි හා වංචනික මායාකාරයා. නිතරම බොරු දෙය ඇත්ත ලෙස පෙන්වනවා වගේ ම, අනිත් පැත්තත් කරනවා. භාවනාවේ දියුණුවත් සමග, සමහර විට අපට මෙය අත්දැකීමෙන් දැක ගන්න පුළුවන් වෙනවා. කඩතුරාවෙන් පිටි පස්සෙ, සිත වැඩ කරන විදිය දැක ගන්න හැකි වුනාම, පොතේ තියෙන සෑම විජ්ජාවක් ම මවා පෙන්වලා අපි රවටන හැටි දැක්කම, අපි තේරුම් ගන්නවා, ඇත්තට ම මම/මගේ/ මගේ ආත්මය කියල කෙනෙක් නෑ, තිවත් දකින්න. ඒ නිසා මම /මගේ /මගේ ආත්මයක් තියෙනවා කියන පූර්ව පදනමේ සිට ගෙන, අප පුහුණුව ආරම්භ කර, ක්‍රමානුකූලව භාවනාවෙන් සමස්ථ ක්‍රියාවලිය ම, අවස්ථානුකූලව විශ්ලේෂණය කරලා, මම /මගේ /මගේ ආත්මය කියන මතය ම, මායාවක් බව තමන්ට ම ඔප්පු කර ගන්න ඕන. එය අනාත්මය අවබෝධවීම වේවි.

අප මාර්ගයේ ඉදිරියට යන විට හා අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් මෝරන විට, අප ඉතාමත් ම ආදරයෙන් ළඟ තබා ගෙන සිටින, සංකල්ප හා අදහස් වල නිශ්ඵලතාවය, අපට වැටහේවි. එහෙම වෙන්නෙ, අපට

යථාර්ථය තමාගේ ම අත්දැකීමෙන්, මුහුණට මුහුණ ලා හමුවන විටයි. ඒ තත්ත්වයේ දී අප නිහතමානී වෙනවා. ඉවසන හා මනුස්සකම පිරුණු කෙනෙක් වෙනවා. අප ළඟ මුලින් තිබුණු සමාධිය, ඕකප්පන ශ්‍රද්ධා (බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝ කෙරෙහි වන නොසැලෙන හා තලතුනා ශ්‍රද්ධාව හා විශ්වාසය) බවට පරිණාමය වෙනවා. එතකොට අපි පුදුම වෙනවා, සර්වඥයන් වහන්සේ කොහොම ද මේක, තමන් වහන්සේ විසින් ම හෙළිදරව් කර ගත්තෙ කියලා. ඊටත් වඩා මේ අමිල දහම, අවුරුදු 2600ක කාලයක් පුරාවට ඔරොත්තු දී ගෙන, අප කරාත් පැමිණියේ කොහොම ද කියල, පුදුම වෙනවා.

ඒ වෙන කොට සමහර විට ඔබ, මේ වගේ ප්‍රශ්න අහන එක නවත්වාවි!

60. ප්‍රශ්නය

සක්මන් භාවනාව සෙමෙන් කරන විට, මට නිදිමත දැනෙනවා. වේගයෙන් කරලා ඊට පසු, පර්යංක භාවනාවට ගියාම ඒක උපකාරි වෙන බවක් දැනෙනවා.

පිළිතුර

සක්මන් භාවනාවේ වේගය පිළිබඳව මගේ අවවාදය වෙන්නේ, තමන්ට වඩාත් ම සුදුසු වේගය පරීක්ෂාවෙන් ම, සොයා ගන්න කියලයි. සමහර වෙලාවට සෙමෙන් යාම කෘතිම වෙලා, යෝගියාට එය උදව්වක් නොවෙන්නත් පුළුවන්. මම නිතරම යෝගින්ට කියන්නෙ, මුලින් ස්වභාවිකව ම මතු වෙන වේගය, පාවිච්චි කරන්න කියලයි. ඔබට වඩාත් ම ගැලපෙන රටාවට, කෘතිම වේගයක් එකතු කරන්න යන්න එපා. එක් එක් යෝගියා තමන්ට අදාල වේගය, පුද්ගලිකව ම සොයා ගන්නා අතරම එය, එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වෙන බවත් දැන ගනීවි. තමන්ට වඩාත් උචිත වේගය, ශරීරය තීරණය කරාවි. වේගය වැඩි කලාම බොහෝවිට ථීනමිද්ධය අඩු වෙනවා. නිතරම මේකට අභියෝග කරලා, මේ බාධාවන් ජය ගන්නා විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලන්න. නිතරම

අපේ සිත සමාවට කාරණාවක්, අපහසුතාවයක්, කපටි අදහස් ඉදිරිපත් කරනවා, භාවනාව නවත්වන්න. සිතට එයාගෙ පාරේ යන්න ඉඩ නොදෙන්න තරම්, අපි ඊට වඩා කපටි වෙන්න ඕන. සිත අපට සැඟවී පහර දෙනවා නම්, අප ප්‍රති ප්‍රහාරයන්, ගරිල්ලා ප්‍රහාරයන් ක්‍රියාත්මක කරමු.

ආර්ය පර්යේෂණයේ යෙදී සිටින විට, මේවා බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕන. බුද්ධත්වයට පත් වෙන්න කලින් බෝධි සත්ත්වයන් ලෙස දුෂ්කර ක්‍රියා කළ අවුරුදු හයේ දී, සිතේ මේ උගුල් හා මායාවන් ජය ගන්න, උන්වහන්සේ යොදා ගත් විවිධ ක්‍රම වේදයන්, චූල සීහනාද සූත්‍රයේ විස්තර කරල තියෙනවා.

61. ප්‍රශ්නය

මේ භවයේ දීම නිවන් අවබෝධ කිරීමට දෛවෝපගත කෙනෙකුට, මේ කාරණය සහතික ලෙස ම දැන ගත හැකි ද කියා පහදා දෙන්න.

පිළිතුර

කාලය හා අවකාශය යන සංකල්පය තුළ අප සිර වී සිටින නිසා, අනාවැකි පළ කිරීම හරිම අමාරුයි. ඒක හරියට මම කිව්වොත්, උපදින හැම කෙනෙකුම අනිවාර්යයෙන් ම මැරෙනවා, නමුත් ඒක සිදු වෙන්නෙ කොයි වෙලාවෙද කියල, අපට අනාවැකි කියන්න බෑ.

අප භාවනා ජීවිතයේ ඉදිරියට යන විට, 4 වන විපස්සනා ඤාණය (උදයබ්බ ඤාණය) වෙත ළඟා වූවාට පසු, කාලය/අවකාශය කියන සීමා මායිම් වල බලපෑමෙන් නිදහස් වෙනවා. කාලය හා අවකාශය ඇත්තෙන් ම, හිතෙන් මවා ගත් සංකල්ප. අප යථාර්ථයට උදාඃ සම්මුති සත්‍යයේ සිට පරමාර්ථ සත්‍යය වෙතට පැමිණෙනවා ළං වෙන්නෙ, කාලය/අවකාශය ඉක්මවා ගිය විට පමණයි. එවිට අප, අපේ පුද්ගලික ගති ස්වභාවයන් ඉවත් කරලා, පොදු ස්වභාවයට ළං වෙනවා. මිනිසුන් හා සිද්ධීන් පිළිබඳව, පූර්ව නිගමනයන්ට හා මනාපයන් වලට බැඳීම

නවතිනවා. සම්මත කථාවෙන්/ක්‍රියාවෙන්, අප පරමාර්ථ සත්‍යයට හා යථාර්ථයට ගැලපෙන ආකාරයට, ක්‍රමිකව දියුණු වෙනවා. එවිට අපේ ජීවිත වල, චමත්කාර ජනක වෙනසක් සිදුවෙනවා.

ගතානුගතික දෘෂ්ටි කෝණයෙන්, අප කරන සම්ප්‍රදායානුකූල වෘත්තීන් හා රැකියාවන් තුළින්, හා අප ගත කරන සම්ප්‍රදායික ජීවිත තුළින්, මෙය අවබෝධ කිරීම දුෂ්කරයි. අපගේ ලෞකික ලෝකයේ පුද්ගලයින්, සිදුවීම් හා අවස්ථාවන් අප දකින්නේ, මේ කාචය තුළිනුයි. මේකෙන් ලබා දෙන්නෙ විකෘති වූ දර්ශනයක් පමණයි. එය පරමාර්ථ සත්‍යයට බොහෝ ම ඈතයි.

අප සම්මුතියෙන් යථාර්ථයට සංක්‍රමණය වන දිනයේ දී මේ සියල්ල ළමා ක්‍රීඩා විදියට දකීවි. නමුත් ඒ වන තුරු අප, මෙය සිද්ධාන්තමය පැත්තෙන් තේරුම් අරගෙන, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කරමින්, භාවනාව දිගට ම කර ගෙන යා යුතු වෙනවා.

ගිහි ගෙදර පරිසරයක ඉඳගෙන භාවනා කරන යෝගියෙක්, සමාජමය හා වෘත්තීමය පරිසරයක් තුළින්, නොසැළෙන දියුණුවක් ළඟා කර ගන්නේ කොහොම ද කියා, නිතර මගෙන් අහනවා. මගේ උපදෙස වෙන්නේ, පළමු තේරීම ලෙස හුදෙකලා වාසය තෝරා ගන්න. නමුත් එය අපහසු නම්, තෝරා බේරා ගත් සමාජයක් තුළ ගත කරන්න. මේ තත්ත්ව දෙක සන්සන්දනය කරන්න බැරි බවත්, දෙකම සාපේක්ෂ ප්‍රතිඵල ගෙනෙනා බවත්, අප මතක තබා ගන්න ඕන. ඒ වගේ ම සමාජමය යුතුකම් අතරේ, කෙනෙකුගේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සමබර කරන එක, ලේසි දෙයක් නෙවෙයි. පවුලේ /සමාජයේ යුතුකම් ඉටු කිරීමට පසුබට නොවීම සඳහා, පසුව සඳහන් කළ දෙය කරන්නේ, සානුකම්පික සිතකිනුයි. ඒ වගේ ම ආධ්‍යාත්මික දියුණුව සලසා ගන්නේ, ප්‍රඥාව පෙරමුණේ තබා ගෙනයි. සර්වඥයන් වහන්සේට පවා, කරුණාව වෙනුවෙන්, ප්‍රඥාව තෝරා බේරා ගෙන පරිත්‍යාග කිරීමට, සිදු වූ අවස්ථාවන් තියෙනවා. උන්වහන්සේ ගම්මානයකට යාබදව ජීවත්

වුනත්, හුදෙකලාව උන් වහන්සේට උපකාරී වූ නිසා, ළඟ තිබෙන කැලෑවට නිතර ම වැඩම කල අවස්ථාවන්, ඇත්තෙන් ම තියෙනවා. ඒත් එවැනි අවස්ථාවල පිණ්ඩපාතය සඳහා ගමට වැඩියා. මිනිසුත් සමග ගැවසුනා. ධර්මයත් දේශනා කළා.

ආධ්‍යාත්මික ජීවන රටාවත් රැක ගන්නා ගමන් ම, සමාජයේ හැසිරීම මොන තරම් දුෂ්කර ද කියල, මම හොඳට දන්නවා. ඒක මහා වදයක් වෙන්න පුළුවන්, නමුත් බොහෝ විට අපට වෙන විකල්පයක් නෑ. අපේ රැකියාවල, වෘත්තීන් වල හා සමාජයේ, ඉන්න වෙනවා. ඒ නිසා අපි ඒක ඥානවන්තව හා තෝරා බේරා ගෙන කරමු.

62. ප්‍රශ්නය

පර්යංක භාවනාවේදී ටික වෙලාවකට පස්සෙ, ඉතාමත් ප්‍රසන්න ආලෝකයක් මගේ මුළු කයම වෙලා ගන්නවා.

පිළිතුර

ආධුනිකයෙකුට දෙන ධෛර්යයක් විදියට, මම මෙය සමාධිය ලැබී තිබෙන බවට, හොඳ ලකුණක් ලෙස සඳහන් කරනවා. දල වශයෙන් සම්මතයක් වගේ අපි දැන ගන්න ඕන, නීවරණ පිරුණු හිතක් කියන්නෙ අඳුරු හිතක්. නීවරණ යටපත් කිරීමෙන් හෝ ඉවත් කිරීමෙන්, එය ප්‍රභාශ්වර වෙනවා. මේ පර්යංකයේ දී ගත් පියවරවල් ම, ඊළඟ පර්යංකයේදීත් අනුගමනය කරන්න, උත්සාහ ගන්න. දිගින් දිගටම මෙය කරන්න, උත්සාහ ගන්න. සමහර දවස් වලට මේ ආකාරයේ සමාධියක් ලැබී ඔබ සාර්ථක වේවි. සමහර දින වල දී බැරි වේවි.

63. ප්‍රශ්නය

යෝගියෙක් (මාර්ගයට පත් වූ විට) මාර්ගස්ථ පුද්ගලයෙකු බවට පත් වූ විට, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය දියුණු වන්නේ කෙසේ ද හා එහි උපයෝගී භූමිකාව පහදා දෙන්න.

පිළිතුර

මාර්ගයේ ඉදිරියට යන කොට අප ප්‍රයෝජනයට ගන්නා, අපගේ උපකරණ පෙට්ටියේ අවසාන උපකරණය වෙන්නේ, සත් තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම අතර, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය බව මතක තියා ගන්න ඕන. එක්තරා සුවිශේෂී අවස්ථාවක දී සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන සියල්ල ඉතා සුඛනම්‍යව, එකිනෙකට පෙළගැසී, යෝගියාට එක්තරා සෘජු චිත්තක්ෂණයක් (මග්ග චිත්ත) අත්දැකීමට, පාර සකස් කරනවා. එවැනි අවස්ථාවක දී අනිත් අංග (සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව) සැඟ වී (විරති චෛතසික) සිටීමෙන් සහයෝගය ලබා දෙනවා.

සෝතාපන්න වීමේදී (අරහත්වයේ පළමු පියවරේ දී සෝතාපන්න වීමේදී), යෝගියා මේ ක්‍රියාවලියේ සමස්ථ යාන්ත්‍රණය දකින්නෙ නෑ. භාවනාවේදී වෙන මේ සුවිශේෂී සිදුවීම, යෝගියා විස්තර කරන්නෙ අකුණු සැරයක් වැනි අත් දැකීමක් ලෙසටයි. ඒක ඔහු වටහා ගන්නෙත්, සිදුවුනාට පස්සෙයි. නමුත් ඒ සිදු වූ අසාමාන්‍ය අවබෝධයට පාදක වන, නිශ්චිත යාන්ත්‍රණය හා ක්‍රියාදාමය විස්තර කරන්න, ඔහුට හැකි වෙන්නෙ නෑ. ඒත් අනාගාමී තත්ත්වයට පත් වූ යෝගියා, ඵල චිත්තක්ෂණය නැවත නැවතත් අත් දකිනවා. ඔහු දිගු කාලයක් පුරා පලපුරුදු යෝගියෙක් නිසා, න්‍යායාත්මක දැනුමෙන්, නිගමනාත්මක/අනුමාන දැනුමෙන් සන්නද්ධ වෙනවා. ඉන් පසු ඒ නිවන් අවබෝධය සිදු වූ චිත්තක්ෂණය කරා ගෙන ගිය, පාදක ක්‍රියාවලිය පැහැදිලිව විස්තර කරන්න හැකි වෙනවා. ඒ වගේම ඉහත සඳහන් කල ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අංග පහේ, පෙළ ගැසීම සිදු වෙන කොට ම, අනාවරණය කර ගැනීමට හැකි වෙනවා. සාර්ථක පර්යංකයක් දිනා ගත් බව ඔහු කියාවි.

මට මතකයි ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, ඒ වගේ අවබෝධයක් අත් දුටුව යෝගියෙකුට, ඒ ප්‍රබුද්ධ අත්දැකීමට පසුව, ඒ මුළු පර්යංකය ම මුල සිට අගට, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්න පුළුවන් වගේ ම, ඒ සුවිශේෂී අත්දැකීම හා අවබෝධය වෙත මඟ පෑදූ, සියලුම සුභ

නිමිති ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්න පුළුවන් කියල. ඇත්තෙන් ම ඔක්කෝම අවංක යෝගාවචරයෝ, භාවනාවට වාඩි වෙන්නෙ, මේ ජීවිතයේ දී ම නිවන් අවබෝධ වේවා! යන ප්‍රාර්ථනාවෙනුයි. ඒත් අපි කී දෙනා ද, ඒකෙ සාර්ථකත්වයක් ලබන්නෙ? දැඩි උත්සාහ කිරීමෙන් පසු අපි සාර්ථක වුනොත්, ඒ සාර්ථක පර්යංකයට මඟ පැදූ මංගල කරුණු, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරන්න ඕන. එතකොට අපට එවැනි තත්වයන් යළි යළිත්, ඊළඟ පර්යංක වල දී යොදවලා බලන්න පුළුවන්. සකදාගාමී තත්ත්වයට පත් වුණාට පස්සෙ, යෝගියා ඒ වගේ අවබෝධයකට මඟ සැලසූ සලකුණු, කලින් ම දැන ගන්නවා. අනාගාමී තත්ත්වයේ දී ඔහු, ඒ තත්ත්වය මනාව පුහුණු කර තිබෙනවා වගේම, සුවිශේෂී දක්ෂතාවයකින් යුතුව අධිශ්ඨාන කර, ඒ තත්ත්වය තමන්ගෙ අණසක යටතට ගැනීමේ, හැකියාව ලබනවා. රහතන් වහන්සේ ඒ තත්වයන් වෙත ළඟා වීමේ හෝ සාර්ථක පර්යංකයන් ලබා ගැනීමට වැඩි උනන්දුවක් ගන්නෙ නෑ. ලද අවස්ථාවට, අතිශයින් සමබර සිතකින් මුහුණ දෙනවා. මේ තත්ත්වයේ දී රහතන් වහන්සේට ප්‍රාර්ථනාවක් නෑ. බලාපොරොත්තු නෑ. අවශ්‍යතාවයකුත් නෑ.

64. ප්‍රශ්නය

චිත්ත ඒකග්ගතාවය (සමාධිය) හා සතිය; මේවා එකිනෙකා, ශක්තිමත් කර ගන්නේ කෙසේ ද කියා කරුණාකර පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

මේ අංග දෙකේ තියෙන්නෙ එකිනෙකාට උපකාරී වෙන සම්බන්ධතාවයක්. උදා: සමාධිය සතියේ දියුණුවට උදව් කරනවා. සතිය සමාධියේ දියුණුවට උදව් කරනවා. සමථ පූර්වංගම විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය විස්තර කරන විට, යෝගියා මුලින් ම චිත්ත ඒකග්ගතාවය ඇති කර ගන්නවා. ඊට පස්සෙ සතිය උදව් කර ගෙන, ඔහුගේ භාවනාව විපස්සනාව පැත්තට හරවනවා. විපස්සනා පූර්වංගම සමථය පුහුණු වෙන යෝගියාට තියෙන්නෙ, මොහොතෙන් මොහොතට (ඛණික

සමාධිය) ලැබෙන සමාධිය පමණයි. චිත්ත ඒකග්ගතාවයක් නෑ. නමුත් සතිය තුලින් ඔහු, ධර්මය පිළිබඳව හා භාවනාව පිළිබඳව, තියුණු ඥාණයක් දියුණු කර ගෙන තියෙන්න පුළුවන්. අඛණ්ඩ/බාධාවකින් තොර සතියෙන් ඔහු ඛණික සමාධිය දියුණු කරනවා. එයත් අර වගේ ම ශක්තිමත්.

බොහෝ විට ගිහි යෝගීන් පටන් ගන්නේ, සතිය පුහුණු වීමෙන්. ක්‍රමානුකූලව ඛණික සමාධිය වර්ධනය කර ගන්නවා. ගිහි යෝගින්ට ගැඹුරු සමාධියක් වඩා ගන්න, තමන්ගේ මුළු කාලය ම යොදවන්න අපහසු නිසා, මේක ඔවුන්ට උපකාරී වෙනවා. "සතිය", පොත් තබා ගන්න භාවිතා කළ හැකි ප්‍රබල උපකරණයක් නිසා, එදිනෙදා ජීවිතයේ කාර්යභාරයන් ඉටු කරන අතරේ ම, දේවල් නිරවුල් ව දැකීමට එය උදව් වෙනවා. ඇත්තෙන් ම එවැනි යෝගින් මේ ආකාරයෙන් ප්‍රඥාව, උදා: ලෞකික දැනුම = ලෞකික ප්‍රඥාව (ඊට විරුද්ධව අධ්‍යාත්මික නුවණ = ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව) දියුණු කර ගෙන, ඉන් පසු ක්‍රමානුකූලව, රැස් කිරීමෙන්, සුඛෝපභෝගිකත්ව ජීවන රටාවෙන් හා කලබලකාරී කාල සටහන් වලින් දුරස් වෙනවා. මේ උත්සාහයෙන් යෝගියා, තමන්ට චිත්ත ඒකග්ගතාවය වැඩීම පටන් ගැනීමට, ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසෙන බව දැන ගන්නවා. මේක හරිම ක්‍රමානුකූල ක්‍රියා දාමයක්.

යෝගියා වෙනුවෙන් ආරම්භක යෝග්‍යතාවය, සෙවීමේ අධ්‍යයනය කරන, මානසික අංගය "චෛතසිකය," සතියයි. එය යෝගියාට සැබෑවට ම, තමා කවුද කියා තේරුම් ගැනීමට උදව් කරනවා. අපේ ජීවිත කාලය තුළදී, අප ගන්නා බහුවිධ කාර්යභාරයන් හා වගකීම්, නිරන්තරව අපෙන් පොලිය සූරා ගන්නවා. අපි විවිධාකාර බහුවිධ වගකීම්, ගොඩ ගසා ගන්න, ගන්න ආධ්‍යාත්මයෙන් දුරස් වෙනවා. මේ නොවැළැක්විය හැකි දේ දකින්න, අපට කිසි කෙනෙක් උදව් කරන්නෙ නෑ. අන්තිමේදී අප පරාජිතයෝ වෙනවා. සතිය නිතර ම අපට පෙන්වලා දෙනවා, අපි මොකක් ද කරන්නෙ, අපි කොහාට ද මේ යන්නේ කියල. ඒ නිසා අපි වයසට යන්න හා දුර්වල වෙන්න කලින් අපේ සිත දියුණු කර ගන්න ඕන. අඛණ්ඩ සති පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලය තමා සම්පජඤ්ඤය

(නුවණින් මෙනෙහි කිරීම) හා සමාධිය. ඒක පස්සෙයි දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ. මේක සිද්ධ වෙන්න නම් සතිය, පදනම දාන්න ඕන. පාර සකස් කරන්න ඕන. සතියට කරන්න පුළුවන් කාර්යභාරය හා සතිය කරන කාර්යය, වෙනත් කිසිම ආධ්‍යාත්මික අංගයකට (උදා: ශ්‍රද්ධාව විරිය සමාධිය ප්‍රඥාව) කරන්න බෑ.

අපේ ගිහි ජීවිතයේ සියලුම ජයග්‍රහණයන්, අවසානයේ පරාජයන් බවට පත් වෙන බව, සතිය දියුණු වූ විට අපට පෙන්වලා දෙනවා. මට පුද්ගලිකව ම, ඒකට සාක්ෂි දරන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම මම මේක ඉගෙන ගත්තේ, සතිය දියුණු කරාට පස්සෙයි.

දේවල් වල තියෙන යථා ස්වරූපය, ඒ ආකාරයෙන් ම දැකීම, මෙසේ කල හැක්කක් බවට පත් වෙනවා.

65. ප්‍රශ්නය

මේ වගේ භාවනා වැඩ සටහන් වලට සහභාගී වී ප්‍රතිඵල අත් දුටුව පසු, මෙවැනි දේවලට මගේ දෙමව්පියනුත් එකඟ කරවා ගැනීමට නොහැකි වීම ගැන, මට දුක හිතෙනවා. මා ලබාගත් අන්දමේ ම ප්‍රතිඵල ඒ අයටත් ලබා දෙන්න පුළුවන් නම් කියා හිතෙනවා,

පිළිතුර

මගේ සරල අවවාදය වෙන්නේ, "තමන්ගේ වැඩක් ගැන බලා ගන්න" කියන එකයි.

ඔබ මඩ ගොහොරුවක එරිලා ඉන්න ගමන්, තවත් කෙනෙකු ගොඩ ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ කොහොමද? මේක කරන්න උත්සාහ කළොත්, ඒ මඩ ගොහොරුවේ ම තවත් ගැඹුරට, ඔබ එරේවි. භාවනාවේ ප්‍රතිඵල අප අත් දුටුවට පස්සෙ, මේ මාර්ගයේ නැති අපේ ළමයි, අපේ පවුලේ අය හා අපේ යාලුවො බේරා ගැනිමේ, වැරදි ආකල්පයන්ට අප නැඹුරු වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා, අපි ඉන්නේ මහා මඩ වලක, කියල මතක තියා ගන්න කියල. මුලින් ම අපි බේරෙමු. අඩු තරමේ ගහක අත්තක් හෝ කරුවක් අල්ලා ගන්න තරමට, ඊට පස්සෙ අනිත් අය බේරා ගන්න උත්සාහ කරන්න.

ඔබ භාවනා වැඩ මුළුවකට ආවට පස්සෙ, කරුණාකර අතීතය හෝ අනාගතය, නැත්නම් පවුලේ අය හෝ වෙනත් කිසිවක් ගැන හිතන්න එපා.

මේ වටිනා අවස්ථාවෙන් උපරිම ඵල නෙලා ගන්න, නිතරම මේ වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න උත්සාහ ගන්න. සිතට අතීත සිදුවීම්/පුද්ගලයන් හෝ මනෝ ලෝකයන්/අනාගත සිහිනයන් ලුහුබැඳ යන්න ඉඩ දෙන්න එපා. ඔබ එහෙම කරනවා නම් කාමච්ඡන්දයට, භව තණ්හාවට හා විභව තණ්හාවට මූලික තැන ගන්න ඉඩ දීලා, භාවනාවට තියෙන කාල සටහන පාවා දෙනවා.

66. ප්‍රශ්නය

භාවනාවේ මූලික අරමුණ ලෙස සංඥාව ගත් කල, එය හා ගනු දෙනු කරන්නේ කෙසේ ද?

පිළිතුර

ආනාපාන සති සූත්‍රයේ පළමුවන චතුෂ්කයේ දී, හුස්ම සූක්ෂම වූ විට කාය සංඛාර සන්සිඳෙන බව, සර්වඥයන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. වේදනානුපස්සනාවේදී දෙවන චතුෂ්කයේ, තුන් වන පේලියේ සඳහන් වෙනවා, චිත්ත සංඛාර පටි සංවේදී අසසසිසසාමීති සික්ඛති යෝගියා චිත්ත සංඛාර (වේදනා, සංඥා) අත් දකින්න පටන් ගන්නවා වේදනා, ප්‍රීතිය වගේ ම විවිධ රූප, සද්ද, ගන්ධ යනාදිය අත් දකින්න පුළුවන්. මේ සියල්ල සිතින් නිමවන ලද දේවල්. හුස්ම සියුම් වුණාට හා නොදැනී ගියාට පසුවයි, මේවා ප්‍රකට වෙන්නෙ. මේවා හරිම තාත්වික වගෙයි පේන්නෙ. මේවා ඇත්ත නොවුණත් තමන් ඉන්නේ හීනෙක ද, නැත්නම් දවල් හීනෙක ද කියල නිතරම සැකයි. මේවා මතු වෙන්නෙ, අතීතයේ දී සිතේ ගබඩා වූ තියුණු මතකයන්/සටහන් වලින්, නැත්නම් හිතෙන් මවාගත් අනාගතයෙන්. වර්තමානයෙන් නෙවෙයි. මේ සිතෙන් මැවූ සියල්ල මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ යයි සලකා, අත් හරින ලෙස සර්වඥයන් වහන්සේ අපට අවවාද කරනවා.

එතකොට අප මේ අයාලේ යන සංඥා, දර්ශන, මතකයන් හා හිතෙන් මැවූ ඡායා වලට ඇලෙන්නෙ නෑ. එවිට මේ සංඥා වල පසු ප්‍රතිඵලයන්ගෙන් දුක් විඳින්නෙ නෑ.

ඉතා සුප්‍රසිද්ධ මහායාන සූත්‍රවල සුරංගම සූත්‍රයේ භාවනාවේ මේ අවස්ථාවේදී අපට මුණ ගැහෙන ආකාර දහයක, සංඥාවන් සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඇත්තෙන් ම අපව, අපායේ යවන්න පුළුවන් වගේ ම, වෙනත් ලෝක බ්‍රහ්ම/දේව/වෙනත් ලෝක හා සංනිවේදනය කරන බවක් පවා, හිතෙන් මවා ගනිවි. අවාසනාවකට සමහර ගුරුවරු, මේ වගේ ඉගැන්වීම් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, විශාල අනුගාමිකයන් පිරිසක් හදා ගන්නවා. මේක සිද්ධ වෙන්නෙ සමහර යෝගීන් සංඥාව, සංඥාවක් ලෙස හඳුනා ගෙන නැති නිසයි. මේක සැබෑ බවට හැඟීමක් ඇති කරවන මායාවක්, මිරිඟුවක් පමණක් බව, තේරුම් අරගෙන නැති නිසයි. *

ඉතා ප්‍රසිද්ධ දස විදර්ශනා උපක්ලේශ, ඒ කියන්නේ ඔහුගේ/ඇයගේ භාවනා චාරිකාවේදී, අහු විය හැකි උගුල්, ගනුදෙනු කරන්නෙ වේදනාව සමගයි. සංඥාව සමග නෙවෙයි.

ගැඹුරු භාවනාවේ දී යෝගියා මුහුණ දෙන අනතුරුදායක අවස්ථාවන් 50ක්, මේ සුරංගම සූත්‍රයේ විස්තර කරනවා. මේවා සම්බන්ධ වෙන්නෙ පංචස්කන්ධයටයි එක් එක් ස්කන්ධයකට 10 බැගින්.

නමුත් මම නැවත නැවතත් කියනවා, මේ අවස්ථාවන් සිද්ධ වෙන්නෙ, නිවන ම සොයා ගෙන යන අදහසින්, භාවනා නොකරන යෝගීන්ටයි. ඇත්තෙන් ම මේ අයගේ සිතේ ලෙඩ සුව කිරීමේ හැකියාව වගේ, ක්‍රියාකාරකම් දියුණු කිරීමේ සැඟවුණු විවිධ අභිප්‍රායයන් තියෙනවා. අසීමිත ශ්‍රද්ධාව හා දුර්වල ප්‍රඥාව ඇති අය, අනිත් අයට වඩා අයාලේ යාමට ඉඩ ඇති නිසා, ප්‍රඥාව නැමැති ආධ්‍යාත්මික අංගයේ, වැදගත්කම මතු කර පෙන්වනවා. මේ නිසා සංඥා චෛතසිකය ඉතා හොඳින් දැන ගැනීම හා භාවනාවේදී මේවා මතු විය හැකි වෙලාව,/කොතැන දී ද/කොහොම ද කියා දැන ගැනීමත් වැදගත්. ඒ

වගේම යි සීලයේ වැදගත්කම. භාවනා පුහුණුව කෙරෙහි දැඩි කැපවීම හා අවසානයේ නිවන වෙත ළඟාවීම සඳහා, යෝගියා තුල තියෙන බැඳීම.

67. ප්‍රශ්නය

පර්යංක භාවනාව ආරම්භ කලාට පසු, පර්යංකයේදී සිත හුස්මට වඩා ඉතා පහසුවෙන් ඉරියව්වේ රැඳේ. හුස්ම නැංගුරමක් සේ භාවිතා කල හැකියි. නමුත් ඉරියව්වේ සිටීම වඩා හොඳින්, භාවනා කිරීම සඳහා උදව් වෙන බවක් දැනේ.

පිළිතුර

ප්‍රශ්නය අගය කරන ගමන් ම, මම ඔබට අවවාද කරනවා, පර්යංක භාවනාවේ මුල සිට ම ඔබට ඉරියව්ව/කය සමග සිටීමට හැකි නම්, එතකොට හුස්ම වගේ විශේෂිත අරමුණක/නැංගුරමක දැඩි අවශ්‍යතාවයක් නෑ. ඔබට සතිය හෝ අවධානය, කය පවතින ඉරියව්වේ, හැකි තරම් වේලා රඳවා තබා ගැනීමට පුළුවන් නම්, ඒක හරි හොඳයි. මේකෙන් ආනාපාන සතිය හෝ සක්මන් භාවනාව, නොවැදගත් සේ පහත් කර සැලකීමේ, කිසිම අදහසක් නෑ. මගේ උපදේශය, විශේෂිත නැංගුරමක් භාවිතා කරනවාට වඩා, විශේෂිත අරමුණක සම්බන්ධතාවයක් නැතුව, සතිය පවත්වා ගැනීම වඩා සතුටුදායකයි. මේක දැන්, ඕනෑම අභියෝගාත්මක තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන්න, සිත පදනම ලබා ගන්නා බවට කරන ඇඟවීමක්.

මේ වගේ භාවනා වැඩ මුළුවකදී 3වන හා 4වන දින වලින් පස්සේ, යෝගීන්ට මේ කුශලතාවය දියුණු කර ගන්න හැකි වෙනවා.

68. ප්‍රශ්නය

මගේ භාවනා අරමුණ ලෙස මා උදරයේ පිම්බීම, හැකිලීම භාවිතා කරනවා. ටික වෙලාවකට පස්සෙ මට පිම්බීම/හැකිලීම වෙන් කොට හඳුනා ගන්න අමාරුයි. ඊට පස්සෙ ක්‍රමයෙන් කයේ දැනීම ද නැති වී යනවා.

පිළිතුර

මට මේ අත්දැකිම පියවර තුනකින් විස්තර කරන්න පුළුවන්:

1). ගොරෝසු අරමුණ "දැන ගන්න පහසුයි,"

2). අපැහැදිලි අරමුණ " දැන ගන්න හැකි/නොහැකි,"

3). මුළුමණින් ම සූක්ෂම අරමුණ "කොහෙත් ම දැන ගන්න බැරි."

මේවා එකම සිද්ධියක, ස්වභාවික පරිණාමයේ අවස්ථාවන්. මේ තුන්වන පියවරට යෝගීන් ළඟා වෙන විට, මාර්ගයේ දිගට ම අඛණ්ඩ/බාධා රහිත සතියක්, පවත්වා ගත්තේ නැත්නම්, වික්ෂිප්ත වෙනවා, සැක කරනවා. 1න් 3ට පරිණාමය වන විට, සතියට හානියක් නොවූ බවට, ඔවුන් තහවුරු කර ගත්තා නම්, කිසිම ව්‍යාකූල බවක් නැතිව, ඔහු/ඇය එතනට ආවේ කොහොම ද කියල පැහැදිලිව දැන ගන්නවා.

ගොරෝසු අරමුණ දැන ගැනීමේ සිට, එය නොදැනීම දක්වා, එක චිත්තක්ෂණයක් තුළදී සිදු වෙන්නේ නෑ. ඒක හරි ක්‍රමානුකූල වගේ ම, කාලයක් තුළ සීතල/උණුසුම, ගැස්සීම/පැද්දීම, සැහැල්ලු බව/බර ගතිය, නිදිමත යනාදී වෙනත් විපරිණාමයන්, දැනීමත් සමගයි මෙය සිදු වෙන්නෙ. යෝගියාට ලෑස්ති වෙලා යන්න පුළුවන් නම්, මාර්ගයේ දී මුණ ගැහෙන, මේ සිදුවීම් සියල්ල දැන ගන්න පුළුවන් නම් වීර්යය, ධෛර්යය ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගන්න පුළුවන් නම්, එවිට යෝගියා දැනෙන තැන සිට, නොදැනෙන තැන දක්වා ක්‍රමානුකූලව මාරු වේවි. මේක ඉතාමත් ම වැදගත් ගමනක් වගේම, ජයග්‍රහණය සඳහා සතිය අනිවාර්ය, අත්‍යාවශ්‍ය උපකරණයක්. මෙය විපස්සනා භාවනාවේ සුවිශේෂී සැතපුම් කණුවක් වන, සම්පජඤ්ඤයේ හට ගැනීම හඟවන පෙර ලකුණක්.

69. ප්‍රශ්නය

ආනාපානය දිගේ ඉදිරියට යන විට, එක්තරා විශේෂිත අවස්ථාවක දී හුස්ම අතිශයින් ම සියුම් වූ විට, අභ්‍යන්තරයෙන් සිතුවිලි මතු වෙනවා මට දැනේ. ඒ සිතුවිලි වලට මා අවදි වෙනවා.

පිළිතුර

අපේ සිත සිතුවිලි වලින් හා අනෙකුත් මානසික අංගයන්ගෙන් පිරිලා. අපේ සිතට සිතුවිලි නැතුව ඉන්න බෑ. නිශ්ක්‍රීය සිතුවිලි කියන්නෙ, කිසීම එල්ලයක් හෝ අරමුණක් නැතිව, නිතරම එහාට මෙහාට පාවෙන සිතුවිලියි. හරියට මුළු දවස පුරාම, මුහුදෙ රළ වෙරළෙ හැප්පෙනවා වගේ, ඒ සිතුවිලි නිතරම පවතිනවා. ඒක සිහිනයක ඉන්නා හෝ බාගෙට හීන දකිනවා වගේ තත්ත්වයකට සමානයි. කොහොම වුනත් සතියෙන් ඉන්නා විට, අප පළමු වතාවට මේක දැන ගන්නවා. අපේ පාලනයකින් තොරව නිමක් නැතිව, සිතුවිලි ගලා ගෙන එන විදිය අපි දකිනවා. ඒක හරියට අපේ අනුදැනුමකින් තොරව නිරන්තරයෙන් ම, අපේ සිත පාවිච්චි කරනවා වගෙයි. අනිවාර්යයෙන් ම මේ කුසීත සිතුවිලි, අපගේ කෙලෙස්වල ප්‍රචණ්ඩත්වයට යට වී, අප අයහපත් පැත්තටයි ගෙනි යන්නෙ. ඒ වගේ හිතක් හා සිතුවිලි අප, මම/මගේ /මගේ ආත්මය කියල අයිතිවාසිකම් කියනවා.

මේ භයානක තත්ත්වය හෙලි දරව් කරන්නෙ, සතිය කියන ප්‍රබල විදුලි පන්දමෙන් පමණයි. අප සිතා මතා කරන කායික හා වාචසික ක්‍රියාවන් නතර කර, සිතේ තත්ත්වය පරීක්ෂාවට ලක් කල විට පමණයි, මේ රඟ නළුව අපගේ නොවන, න්‍යාය පත්‍රයකට අනුව රඟ දැක්වෙන බව, දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ. එහෙම වුනත් අප සිතේ ගැඹුරු පත්ල කරා ළං වෙන විට, දෙආකාරයක සිතුවිලි හමුවෙනවා සචේතනික හා අචේතනික (සසංස්කාර හා අසංස්කාර). නමුත් මේක හරිම සියුම් බෙදීමක් වගේම, වෙන් කොට හඳුනා ගන්න බැරි තරම්. වාසනාවකට මානවයාට මේ සිදුවෙතැයි හඟින ජවනිකා පෙල, බාහිරෙන් සිට බලනවා වගේ බලා සිටීමේ හා සිතුවිලි ඇති වී නැති වී යන ආකාරය දැන ගැනීමේ, අද්වීතීය හැකියාව (සතිය භාවිතා කර) තියෙනවා. අප මේවා පිළිබඳව විනිශ්චය කිරීමක් හා මේවා හට ගන්නේ කෙසේ ද කියා, විශ්ලේෂණය නොකල යුතුයි. මේ අක්‍රමික සිතුවිලි වලින් 99%ක් ම, අපගේ පැත්තෙන් කිසිම චේතනාවක් හෝ පාලනයක්

නැතුව ක්ෂණිකව ම යි, මතු වෙන්නෙ කියා අප මතක තියා ගන්න ඕන. අපට මේ සිතුවිලි මගේ කියා අයිතිවාසිකම් කියන්න හෝ පාලනය කරන්න බෑ. ඇත්ත වශයෙන් ම ඒවා අනාත්මයි.

මේ සිතුවිලි වලට අපි මම/මගේ/මගේ ආත්මය කියල අයිතිය කිව්වොත්, අනිවාර්යයෙන් ම අපි මේවා අපේ සංසාර මල්ලට එකතු කරගෙන, අපේ අනාගත භව වලට අපිත් සමග ගෙන යනවා. නමුත් මේ සිතුවිලි දිහා අපක්ෂපාත නරඹන්නෙක් වගේ, බලා සිටීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම, අනර්ඝ පුහුණුවක්. මේකට නිර්භීත හා එඩිතර ආකල්පයක් අවශ්‍යයි. නැවත නැවතත් දිගින් දිගට ම, මේ තත්ත්වයට ළඟා වෙන්න උත්සාහ කරන්න කියල හා මේ සැඟවුණු සිතිවිලි වලට, ඒවා යටපත් කරන්නෙ නැතිව, උඩට එන්න ඉඩ දෙන්න කියල, අපි යෝගින්ට උපදෙස් දෙනවා. විපස්සනා භාවනා පුහුණුව, කෙලෙස් වලට හෙළිදරව් වෙන්න අවස්ථාවක් ලබා දී, එ මගින් ඒවායේ ප්‍රචණ්ඩත්වය දුබල කරනවා. ඉන් සුව සේවාවක් සැලසෙනවා.

70. ප්‍රශ්නය

දුක, නිතර ම තණ්හාවෙන් හටගන්වන ආකාරය, විස්තර කරන ධර්මය, පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

චතුරාර්‍ය සත්‍ය විස්තර කරන විට, දුකට එකම හේතුව විදියට තණ්හාව, හඳුන්වා දෙන අවස්ථා අපට මුණ ගැහෙනවා. එහෙම කිව්වත්, තව දුරටත් විශ්ලේෂණය කර ගෙන යන කොට, තණ්හාවට සහයෝගය දීම හා ඒ දිගේ ක්‍රියාත්මක වීම, වේදනා, ඵස්ස, උපධි, අවිද්‍යාව චතුරාර්‍ය සත්‍යය පිළිබඳව නොදැනීම යන මේවා, ඒවායේ ආසන්න හේතුන් බවත්, අප දැන ගන්නවා. ඒ නිසා දුක ඇති කිරීමට, තණ්හාව ප්‍රධාන භූමිකාවක් රඟපෑවත්, ඉහත සඳහන් කල අනෙක් සියලු අංගයන් ද, ලොකු කොටසක් රඟ දක්වනවා. ඇත්ත වශයෙන් ම දුකට හේතුව බහු හේතුකයි.

හිතන්න, ඇහැට යම් රූපයක් ගැටුන විටෙක, අපට ඒක එතනින් ම (උදා: දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති) නවත්වන්න බැරි වුණොත්, සිතුවිලි හා සිතුවිලි වර්ධනය වීම (ප්‍රපංච) සිද්ධ වෙලා, ඊළඟ හේතුව හට ගන්වන පුරුක "තණ්හාව" ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නමුත් අපට උගන්වලා තියෙනවා, දවසක් පුරාවට අපට ගොඩාක් අකුසල් ඇති කරවන්නෙ, තණ්හාව විසින් නෙවෙයි "ද්වේශය" තරහව, අසහනය, ක්‍රෝධය නිසා කියල. අප ඉතාමත් ම අවංකව පොරොන්දු වෙනවා, වර්තමාන මොහොතෙ ඉන්නවා කියල. ඒත් ඇත්තෙන් ම අපි වර්තමාන මොහොතෙ ඉන්න, දැඩි සේ අප්‍රිය කරනවා. ඒ වෙනුවට අපි දිගට ම ඉරියව් වෙනස් කරනවා, එහාට මෙහාට ඇඹරෙනවා, අප විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදී ගත කරනවා. මේ සියල්ලම වර්තමාන මොහොතට අකැමැති නිසයි. ඒ නිසා මම කිව්වොත් සංසාරේ දික් වෙන්නෙ ද්වේශය නිසා කියල, මම හිතනවා මම නිවැරදියි කියල. දැන් අපි ඉන්නෙ භාවනා වැඩ මුළුවක වාතාවරණයක වුණත්, අටසිල් සමාදන් වෙලා වුණත්, අපි වගේ ම සමාන කණ්ඩායමක් මැද්දෙ හිටියත්, අපි කොච්චර උත්සාහ කරත්, සිත වර්තමාන මොහොතෙ තියා ගන්න, ඒක එහෙම ඉන්නෙ නෑ.

ඒකෙන් පේන්නෙ, වර්තමාන මොහොතට අපේ සිතේ තියෙන වෛරයයි. දැනුම, දියුණුව, නූතන විද්‍යාව හා වෙනත් සොයා ගැනීම් සියල්ල ම සිද්ධ වෙන්නෙ, වර්තමාන මොහොතට මිනිස්සු තුළ තියෙන, අතෘප්තිය නිසා කියල මම කියන්න කැමැතියි. මෙහෙම තමා ද්වේශය හා නොරිස්සුම පාලනය පවරා ගන්නෙ.

ඒත් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ, දුකට හේතුව තණ්හාවයි කියල. එතකොට තණ්හාව හා ද්වේශය අතර මැද පුරුක මොකක් ද? තණ්හාව තුන් ආකාරයි "**කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා.**"

කාම තණ්හා අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් භෞතික/ලෞකික ප්‍රීතිය තුළින් පිනවීමේ කැමැත්ත.

භව තණ්හාව ඒ කාම සතුට නැදැයින්ට, පවුලේ අයට හා යහළුවන්ට, මේ මොහොතේ වගේ ම අනාගතයේදීත්, ැම

තැනකදීමත්, යන ආකාරයෙන් පැතිරවීමේ ආශාව. පැහැදිලිව ම අපි වර්තමාන මොහොතේ සන්තුෂ්ටිය පිළිබඳව, අතෘප්තියකිනුයි ඉන්නෙ "මා" පිනවීමේ තණ්හාව, අපි/අපේ /අපගේ බවට පත් වෙනවා, ක්‍රමයෙන් එය පැතිරිලා, පුළුල් වෙලා මහා පරිමාණයේ, කෑදර කමක් බවට පත්වෙනවා.

විභව තණ්හාව ඉහත සඳහන් කළ ප්‍රාර්ථනාවන් ඉටු කර ගන්න බැරි වුණාම (සාමාන්‍යයෙන් ඒක තමා වෙන්නෙ), කෝපය/වෛරය ඇති කර ගන්නවා. මේක උග්‍ර වෙන්න පුළුවන්. මේක අපි, අප තුළ, අපේ පවුලේ හා සමාජය තුළත් දකිනවා. බලාපොරොත්තු වැඩි වෙන්න, වැඩි වෙන්න බාධාවනුත් වැඩි වෙනවා. ඒ වගේ ම ඊළඟට අතෘප්තියත් වැඩි වෙනවා. මේවා එකිනෙක පටැලැවුණු හේතු නිසා, සංසාරය දික් වෙනවා.

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම හා අපගේ කටයුතු ගැන පමණක් බලා ගැනීම (තලතුනා යෝගියෙකු කරන ලෙසට), හරීම සරලයි. අවුල් නෑ. මේ අවස්ථාව ව්‍යාකුල කර ගන්නා මොහොතේ, අපි ප්‍රශ්න වලට අත වනනවා. නමුත් එවැනි කෙනෙක් සරල ජීවිතයක් ගත කරන විට, ආත්මාර්ථකාමී හා අනිත් අය ගැන කැක්කුමක් නෑ කියල, අපට චෝදනා කරනවා. සමාජය විවේචනාත්මක වෙන්න පුළුවන්. අපි, අපේ ප්‍රායෝගික අධිකරණ බලසීමාව පනවා ගෙන, ඒ සීමාව තුළ පමණක් ක්‍රියා කළ යුතුයි. අපේ සිත වර්තමාන මොහොතේ හා භාවනා අරමුණත් සමග පවත්වා ගැනීම අපහසු බව දැනෙන්නෙ ඇයි? ඒකට හේතුව, අපේ සිත ඇස් බැන්දුම් කරනවා. විවිධාකාර වංචනික හා නිදිගත් ධර්ම සිතේ මතු වෙනවා. ඒකාකාරීබව, සැකය හා ද්වේශය මතු වෙනවා. ඉවසීමෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අප, භාවනා අරමුණේ හා වර්තමාන මොහොතේ සිටීමේ පුහුණුව, අඛණ්ඩව කර ගෙන යා යුතු වෙනවා.

71. ප්‍රශ්නය

සතිමත්බව හා නුවණින් මෙනෙහි කිරීම (සතිය හා යෝනිසෝ මනසිකාරය), තවම හට නොගත් අකුසල් හා අයහපත් සිතුවිලි හට ගැනීම වැළැක්වීමෙහි ලා, සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් කරනවා ද?

සතිය භාවිතා කිරීමෙන් දැනටමත් මතු වී තිබෙන අකුසල් සිතුවිලි දැකීම පංච නීවරණයන් යටපත් කිරීමෙන් මෙය ළඟා කර ගත හැකිවේද?

පිළිතුර

මේ ප්‍රශ්නයේ පළවෙනි කොටස සම්බන්ධ වෙන්නෙ වීර්යයෙන් රැක ගැනීම (විරිය සංවරය) - සතර සම්මප්පධාන වීර්යයේ පළමුවැන්න, එනම් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වලින් එකක්. සිතට අලුත් කෙලෙස් ඇතුළු වීමට විරුද්ධව, රැක බලා ගැනීමට යෝගියා විශේෂ විර්යයක් ගත යුතු වෙනවා. ඊළඟ සෑම චිත්තක්ෂණයක දීම, හට ගත හැකි අකුසල් අයහපත් සිතුවිලි වලින්, ආරක්ෂා කර ගැනිම තහවුරු කිරීම සඳහා, ඔහු විර්ය කරනවා.

එවැනි යෝගියා, තමාට ජීවත්වීමට යහපත් පරිසරයක් ගොඩ නගා ගනිමින්, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කරමින්, මෙලෙස තමාගේ ආධ්‍යාත්මිකත්වය දියුණු කර ගනිමින්, මේ ආකාරයෙන් රැකවරණය සඳහා 'වැටක්' තනා ගන්නවා. මේක මුළුමණින් ම විරිය සංවරය පරිපූර්ණ කිරීමක්. මේ ආරක්ෂාකාරී යාන්ත්‍රණය එතැන නැත්නම්, දක්ෂ යෝගියෙකුට පවා, ඊළඟ චිත්තක්ෂණය අපිරිසිදු වීමේ ලොකු අනතුරක් තියෙනවා. තමා අවට පරිසරයේ තියෙන අපිරිසිදුකම, අසත්පුරුෂයන් ආශ්‍රය කිරීම හා තමාගේ ආධ්‍යාත්මිකතාව දියුණු කර නොගැනිම නිසා, චිත්ත තත්ත්වයන් හා සිතුවිලි අපිරිසිදු වීමට මඟ පෑදේවි. පිරිසිදු පරිසරයක සිටියත්, අතීත කර්ම, පුරුදු හා ඇබ්බැහිවීම්/මනාපයන් හා පෞද්ගලික ගති ස්වභාවයන් නිසා, සිතේ තවමත් අපිරිසුදු සිතුවිලි හා අමනාපයන් මතුවිය හැකි තත්ත්වයක් තියෙනවා. මේ තමා, බාහිර හේතු සාධක අයින් කළත්, සිත ඇතුළත

තියෙන අභ්‍යන්තර කෙලෙස් මතුවෙන තැන. පළමුව සඳහන් කළ කාරණා සම්පූර්ණ කළ විට උදා: ආරක්ෂාකාරී යාන්ත්‍රණය නියමිත තැනට යොමු කිරීම හා විරිය සංවරය පුහුණු කිරීම ඒ තුළින් අවසානයට සඳහන් කළ දෙය, දැකීමේ හා හඳුනා ගැනීමේ අවස්ථාව පහසු වෙනවා. බාහිර අපිරිසිදුතාවයට මුහුණ පාන විට හා අභ්‍යන්තර සිතුවිලි අපිරිසිදු වුනාම, මේ දෙක මිශ්‍ර වීම හා වෙන් කර ගැනීමට අපහසු වීම, එහි ප්‍රතිඵලය වෙනවා.

එතකොට ඒ දෙක වෙන් කර හඳුනා ගන්න අපහසු බව දැන ගන්නවා:

සිතේ තවමත් මතු නොවූ අකුසල් අයහපත් සිතුවිලි,

සිතේ දැනටමත් මතු වී තිබෙන අපිරිසිදු සිතුවිලි

පළමු නිදර්ශනයේ දී විරිය සංවරය, විශාල කාර්යයක් ඉටු කරනවා. මේ ආරක්ෂාකාරී ක්‍රම වේදයන්, සමගාමී වුණාට පස්සෙ විතරයි අපට, සති සංවරය යොදන්න පුළුවන් වෙන්නෙ හා, සිතේ දැනටමත් මතු වී තිබෙන කෙලෙස්, හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. ඒ නිසා න්‍යායාත්මකව සති සංවරය කාර්යක්ෂම වෙන්න නම්, විරිය සංවරය ශක්තිමත් විය යුතු වෙනවා. සතිය සඳහා ආසන්න කාරණය විරිය වෙනවා. ඒ වුණත්, භාවනාවේදී මෙය පැහැදිලිව, වෙන් කර හඳුනා ගන්න එක හරිම අමාරුයි. ඒ වගේ ම කුමන කෙලෙස් අතීතයෙන් ආවද, කුමක් වර්තමාන මොහොතේ පරිසරය නිසා මතු වුණා ද කියල, පැහැදිලිව දකින තත්ත්වයක අපි නෑ.

ආධුනික යෝගියා මේ දෙකේ ක්‍රියාත්මක යාන්ත්‍රණය, පැහැදිලිව වෙන් වෙන් ව දකින්නෙ නෑ. කෙසේ වෙතත් පළපුරුදු යෝගියාට, මේ දෙක පැහැදිලිව හඳුනාගන්න හැකි වෙනවා. ඒ නිසා ඔහු අමතර දත්ත විශ්ලේෂණය යොදනවා. සිත තුළින් මතු වූ කෙලෙස් පැහැදිලිවම. වෙන් කර හඳුනාගන්නවා. ඒ වගේ ම මෙය කළ හැකි වෙන්නේ, සම්මා වායාමයෙන්, බාහිරෙන් එන කෙලෙස් වලින් සිත ආවරණය කර ගත්තොත් හා ආරක්ෂා කර ගත්තොත් පමණයි කියලත්, සතියට

අභ්‍යන්තර කෙලෙස් හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙන්නෙ කියලත් ඔහු දැන ගන්නවා. මේ ආරක්ෂණය සම්මා වායාමයේ දෙවන අංගය (සම්මප්පධාන විරිය) උදා: දැනට මතු වී තිබෙන චිත්ත තත්ත්ව වැඩි දියුණු වීම දුර්වල කිරීම වගේ ම, දැනටමත් හටගෙන තියෙන අපිරිසිදු චිත්ත තත්ත්ව අයින් කිරීමට පහසුකම් සැලසීම.

තුන් ආකාරයක කෙලෙස් තියෙන බව අප මතක තියා ගන්න ඕන:

1) වීතික්කම කෙලෙස් (උල්ලංඝනය කළ හැකි කෙලෙස්)

2) පරියුට්ඨාන කෙලෙස් (යටපත් කළ හැකි කෙලෙස්)

3) අනුශය කෙලෙස් (නිදිගත්, සැඟවුණු කෙලෙස්)

දැනටමත් මතු වී තියෙන අකුසල චිත්ත තත්ත්ව වැඩි දියුණුවීම වලක්වන විට, ඒ වෙනකොටමත් අප පළමු සම්මා වායාම උදා: නොහටගත් කෙලෙස් හට ගැනීම වැළැක්වීම භාවිතා කරලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අවශ්‍ය කරන ඉන්ද්‍රිය සංවරය වගේ ආරක්ෂාකාරී ආරක්ෂණය භාවිතා කරලා. වීතික්කම කෙලෙස් (කායික හා වාචසික ක්‍රියා නිසා වන උල්ලංඝන) සත් පුරුෂ ඇසුර හා සුදුසු පරිසර තත්ත්වයන් මගින් පාලනය කරලා තියෙන්නෙ. ඊට පස්සෙ සමාධිය ඇති වෙන තෙක්, පංච නීවරණ නිසා, සිතට සැලකිය යුතු තරමේ බාධාවන් ඇතිවෙනවා. සිතේ තියෙන මේ තාර්කික ස්වභාවය නිසා, දේවල් ඇති සැටියෙන් දැකීමට හැකියාවක් නෑ. සමහර අවස්ථාවන් වලදි යෝගියා සමාධි තත්ත්වයක් (සමථ සමාධිය හෝ විපස්සනා සමාධිය යන දෙකෙන් එකක්) අත් දකින විට, ඔහු/ඇය පරියුට්ඨාන කෙලෙස් යටපත් වී තිබෙන බව හා සිත නීවරණයන් ගෙන් නිදහස් බව අවබෝධ කර ගන්නවා. එහෙම වුනත් ඒකාකාරීකම නිසා යෝගියාට කලකිරීම දැනී, පර්යංකයෙන් නැගිටලා යන්නත් හිතේවි. මේ තත්ත්වය ඇති වෙන්නෙ නිදිගත් කෙලෙස් අනුශය කෙලෙස්" නිසයි.

සමාධි තත්ත්වය තුළ දී, පංච නීවරණ යටපත් වුණත් පරියුට්ඨාන කෙලෙස් පාලනයට යටත් ව තිබුණත්, තවමත් අනුශය කෙලෙස් හරිම ක්‍රියාකාරීයි. මේ තත්ත්වය එක රැයකින්, නැත්නම් පර්යංක දෙක

තුනකින් තේරුම් ගන්න බෑ. ඒක සෑහෙන කාලයකට පස්සෙ, නීවරණ යටපත් වූ පිරිසිදු තත්ත්වයක සිටීමට, සිත හුරු පුරුදු වුනාට පස්සෙ පමණයි, යෝගියා සන්නද්ධ වෙන්නෙ, අනුශය කෙලෙස් වලට මූණ දෙන්න. පිරිසිදු හා නීවරණයන්ගෙන් නිදහස්, චිත්ත තත්ත්වයකින් පමණයි, සතියට හැකි වෙන්නෙ, බාහිරෙන් හටගත් අකුසල් හා නිදිගත් කෙලෙස් හඳුනාගන්න හා වෙන් කොට දැන ගන්න. මේක හරිම අමාරු කාර්යයක්. සිතේ අපිරිසිදු සිතුවිලි මතු වුනාම, අපි ළඟ තියෙනවා, ඒ තත්ත්වය බාහිර සාධකයන්ට හේත්තු කිරීමේ ප්‍රවණතාවයක්. මේක කරන්නෙ, තමා යන සංඥාව (ආත්ම සංඥාව) නිසයි. මේවා අපේ ම අභ්‍යන්තරයේ නිදිගත් කෙලෙස් නිසා බව, අපි හඳුනාගන්නෙ කලාතුරෙකින්. මේ තත්ත්වයට ළඟා වෙන්න, ගොඩාක් ඉවසීම හා අවබෝධය අවශ්‍යයි. අනිවාර්යයෙන් ම යෝගියා අනුශය දැකීමට, උල්ලංඝනය වන කෙලෙස් වලින් ජයග්‍රහණය කරලා, පංච නීවරණ යටපත් කර සිටිය යුතු වෙනවා.

72. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර ඕරම්භාගීය සංයෝජන තුන, උදා: සක්කාය දිට්ඨිය (තමා යන හැඟීම), විචිකිච්ඡාව (සැකය) හා සීලබ්බත පරාමාස (චාරිත්‍ර හා වාරිත්‍රයනට ඇලීම), දුර්වල වී ඇත්නම් යෝගියා, එය දැන ගන්නේ කෙසේ ද කියා උපදෙස් දෙන්න.

එවැනි දුර්වල වීමක් සිදු වෙන්නෙ, මුළුමණින් ම භාවනා පුහුණුව තුළින්ම ද?

පිළිතුර

මම කැමතියි අනිමිත්ත (සංඥාවක් නැති) හා සම්බන්ධ, වෙනත් වැදගත් සූත්‍ර කිහිපයකට යොමු වෙන්න. සෑම කෙලෙසක්ම හට ගන්නේ ලකුණක් (නිමිත්තක්), අරමුණක්, දැනීමක් (වේදනා), අදාළ නම් කිරීමක්/හඳුනා ගැනීමක් (සංඥා) සමග බව මෙලෙස, අපව අවුස්සලා, කුපිත කරලා සංඛාර ඇති කරනවා කියල, සර්වඥයන් වහන්සේ අපට සිහිපත් කළා.

ඒ නිසා භාවනාවේදි යෝගියාට, නිමිත්ත හෝ භාවනා අරමුණ ගෙවී යන බවක් දැනෙනවා නම් හා ප්‍රිය/අප්‍රිය වේදනාවන් අඩු වෙනවා නම්, අරමුණ හඳුනාගැනීමේ හැකියාව හීන වෙලා යනවා නම් ඒකෙන් කියවෙන්නෙ, යෝගියා අරමුණෙ, පෞද්ගලික ලක්ෂණ දැන ගැනීමේ සිට පොදු ලකුණු දැන ගැනිම දක්වා, දියුණු වී ඇති බවයි. මේක සුවිශේෂී පියවරක්. මොක ද තමා යන හැඟීම, සැකය, චාරිත්‍ර හා වාරිත්‍ර වලට තියෙන බැඳීම දුර්වල වෙලා, රූප (අරමුණු), වේදනා, සංඥා, සංඛාර දුර්වල වෙන විට, ඒකෙ තේරුම ඕරම්භාගීය සංයෝජන, දුර්වල වෙලා කියන එකයි.

මේ ඕරම්භාගීය සංයෝජන, නාටකයක ජවනිකාවක් වගේ ඩෝං ගාල, අයින් වෙන්නෙ නෑ කියල, අපි දැන ගන්න ඕන.

ඒක හරිම ක්‍රමානුකූල හා මන්දගාමී ක්‍රියාවලියක්.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපි, අරමුණු තෝරාවි, ප්‍රිය සංවේදනා හෝ තරහව තියෙන අවස්ථාවන් අත්දකීවි නමුත් මේවා වැඩි කල් පවතින්නෙ නෑ. මේ හැඟීම් ඉතා වේගයෙන් නැති වෙලා යනවා. ඒ ආකාරයෙන් ම අපි, අපේ මනාපයන්ට හා අමනාපයන්ට අනුව, පුද්ගලයො හෝ අවස්ථාවන් තෝරා ගන්නවා. නමුත් නැවතත් මේ මනාපයන්, කාලයත් සමග ක්ෂය වී යනවා. එවිට අප මේ සිද්ධීන් ගැන එච්චර කුපිත වෙන එකක් නෑ. එච්චර කැළඹෙන එකක් නෑ. ඉන් ඇඟ වෙන්නෙ, අපේ සංයෝජන දුර්වල වෙලා වගේම, ඒවාට තියෙන්නෙ අඩු බලපෑමක් කියලයි. සාමාන්‍යයෙන් එවැනි පුද්ගලයො කැළඹෙන්නෙ නෑ, කිපෙන්නෙ නෑ. සමාජය මේ වගේ අය හඳුන්වන්නේ "තෝංජලයා" කියල. පෞරුෂත්වයක් නැති, කිසිම දේකට ඉදිරිපත් වෙන්නෙ නැති, කිසිවකට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නෙ නැති ඇවිස්සෙන්නෙ නැති දුර්වලයො වගෙයි. ඉස්සර අපි හැමෝට ම, අගයකරන හා රැකගන්න, පෞද්ගලිකත්වයක් හා අනන්‍යතාවයක් තිබුනා. සංයෝජන දුර්වල වුන කෙනාගේ, මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙනවා.

තමන්ගෙ පුද්ගලිකත්වය රැක ගන්න, නිවහන, අහාර හා සබඳතාවයන් පිළිබඳ සැලකිල්ල හා, ඒවා පවත්වා ගැනීමට තියෙන උනන්දුව, ඉතාම වැදගත්. ඒත් මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙලා. එතන තියෙන්නෙ, සාමාන්‍යයෙන් තමන්ගෙ වාසි, අවාසි අනුව නොපෙළඹෙන බවක්. ඕරම්භාගීය සංයෝජන දුර්වල වීමත් එක්ක, සියලු සම්පත් කෙරෙහි තියෙන බැඳීමත් වෙනස් වෙනවා. ඒක හරියට අපේ පුද්ගලභාවය හා පුරවැසිභාවය අහෝසි වුනා වගෙයි.

73. ප්‍රශ්නය

අපට උපදෙස් ලැබුනා, සිතුවිලි බහුල වීම (ප්‍රපංච) පිළිබඳව හා එය මතු වෙන විට සතිමත් වෙන්න කියල. නමුත් එහෙම වුනත්, කෙනෙකුගේ භාවනා පුහුණුවට සම්බන්ධ දේවල් මතු වෙන කොට, ඒ වගේ අවස්ථාවක දී, අප කටයුතු කරන්නේ කොහොම ද?

පිළිතුර

ප්‍රපංච වලින් වැළකිය යුතු හේතුව වෙන්නෙ, ඉන් ඇතුළත කථාව ඇති කරවන නිසා වගේ ම, සංකාර ඇති වීම වැඩි කරනවා. ඒ කොහොම වුනත් භාවනා පුහුණුවට අදාළව මතු වෙන, යම් යම් ගැටලු ගුරුවරයා විසින්, නිරාකරණය කළ යුතු වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේගේ කාලෙ, සාරිපුත්ත මහා ස්වාමීන් වහන්සේලා වැනි මහ රහතන් වහන්සේලා විසින්, ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රශ්න මතු කරනවා. එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේට, සංඝයාගේ යහපත වෙනුවෙන්, උත්තර දෙන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. අපේ භාවනා පුහුණුව සම්බන්ධව, යම් දුෂ්කරතාවයන්ට හා ව්‍යාකූලතාවයන්ට මුහුණ පාන ඕනෑම මොහොතක, නිතරම ඇතුලත පරීක්ෂා කර බලන්න. ඔබ ඉන්නෙ මාර්ගයේ ද? ඔබ පිළිපදින්නෙ දෙන ලද උපදෙස් ද? කියල බලන්න. ඒ වගේ ම එවැනි අවස්ථාවක් එළැඹී විට, ඔබගේ කෙලෙස් අඩු වෙනවද කියල, නිකමට බලන්න! ඔව්! නම්, ඊළඟ පියවර වෙන්නෙ, කෙලෙස් අඩු තත්ත්වයක්

දෙසට නිසා, ඒ මතභේදයට තුඩු දුන් කාරණය ගැන, ප්‍රශ්න කරන්නත් එපා. කණගාටු වෙන්නත් එපා. යෝගියා මේ මංසන්ධියේ දී ප්‍රශ්න කරන්නෙත් නැත්නම්, ප්‍රපංච කරන්නෙත් නැත්නම්, අනිවාර්යයෙන් ම ප්‍රතිපදාව විසින්, ඔහු ඉදිරියට පමුණුවනවා.

මෙවැනි යෝගීන්ගේ සිත තුළ ප්‍රශ්න/ප්‍රපංච මතු වීමට හේතුව "සාර්ථක යෝගීන්ගේ භාවනා මාර්ගයට බාධා කරලා දියුණුව අඩාල කිරීමට කැමති "මාරයාගේ ක්‍රියාවකට ආරෝපණය කරන්න පුළුවන්. යෝගියාගෙ පැත්තෙන්, ප්‍රශ්නය ඉතාමත් ම සුදුසුයි හා බුද්ධිමත් කියල පෙනුනත්, යන ගැම්ම අඩාල කිරීමේ මාරයාගේ අභිප්‍රාය, ජය ගැනීම සිද්ධ වේවි. එතකොට අපි මාරයාගේ දාසයො බවට පත් වෙනවා.

74. ප්‍රශ්නය

සක්මන් භාවනාවේදී මා, පතුල් දෙකම හා ගන්නා සෑම පියවරක් ම දැන ගන්නවා. ඒ අතරේ ම මා, එන යන සිතුවිලිත් දැන ගන්නවා. ඇත්තෙන් ම මා, සාමාන්‍යයෙන් ඇවිදින විටදිත් (සක්මන් භාවනාව නොකරන විටත්) ඒ අත් දැකීම ලබනවා. මේ අවස්ථාවන් දෙකේ එකිනෙකාගේ යම් වෙනස්කමක් තියෙනව ද?

පිළිතුර

ඇත්තෙන් ම මේ ප්‍රශ්නය අපට, ජවනිකා තුනක් විදියට අරගෙන, විස්තර තරන්න පුළුවන්:

1) සක්මන් භාවනාවේදි සෑම පියවරකම, සියලු විස්තර ඉතා පැහැදිළිව දැන ගන්න පුළුවන්. සෑම පියවරකම පෞද්ගලික ලක්ෂණ, විස්තරාත්මකව නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන්.
2) සක්මන් භාවනාවේදී ගමන් කරන ක්‍රියාවලිය දැන ගන්නා අතරතුර, එන යන සද්ද, සිතුවිලි හා රූප දැන ගන්නත් පුළුවන්.
3) එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් අපි, ඒ හා සමාන ආකාරයකින් අපේ ඇවිදීම දැන ගන්නවා. ඒත් එක්ක ම සිතුවිලි එන යන විදියත් දැන ගන්නවා.

විඥානය අපව මුලා කරනවා, මේවා වෙන් කොට හඳුනාගත හැකි දේවල් ලෙස දකින්න, සෑම අත්දැකීමක ම සත්‍යතාවය ප්‍රශ්න කරන්න. එමඟින් එකකින් අනෙක, තෝරා ගන්න අපට බල කරනවා. ඇත්තට ම මේ, වෙනස් ආකාර තුනකින් අත් දුටුව, එකම සංසිද්ධියක්. විඥානය අන්තගාමීව, වංචනික හා කපටි ආකාරයෙන් සෑම අවස්ථාවක ම, වාසිය ලබා ගන්න උත්සාහ කරනවා. ඒ නිසා අපේ සිතේ සැක උපදිනවා. අපි සිතුවිලි බහුල "ප්‍රපංච" කරන්න පෙළඹෙනවා. අපි හිතනවා අපිට තියෙන්නෙ, විමසිලිමත් හිතක් කියලා. අපේ බුද්ධිමය කුතුහලය උසස් මට්ටමක තියෙනවා කියල. ඇත්ත වශයෙන් ම මේ, ඒක නෙවෙයි. අපි හුදෙක් ගතානුගතික විඥානයේ උපක්‍රම වල ගොදුරක් බවට පත් වෙලා.

අපට සැක කරන්නෙ නැතිව, අපේ භාවනාව දිගට ගෙනි යන්න පුළුවන් ද? දේවල් සිදු වෙන කොට, ප්‍රශ්න කිරීමෙන් හා විශ්ලේෂණය කිරීමකින් තොරව, ඒ ආකාරයට ම පිළිගන්න පුළුවන් ද? මේක අපට අධ්‍යාපනික හා වෘත්තීමය වශයෙන්, පුහුණු කර තිබෙන ක්‍රමයට වඩා සැලකිය යුතු පරිදි, පාරෙන් පිට පැනීමක්. එතකොට පේන්නෙ හරියට, අපට පිට කොන්දක් නෑ වගෙයි කියල. නමුත් මේ තමා අපට අටවා තියෙන, උගුල් වලට අහු නොවීමේ එකම ක්‍රමය. ප්‍රශ්න කරන්න හා සැක කරන්න හදන හැම වෙලාවකම, අප වර්තමාන මොහොත මඟ හැර තිබෙන බවට, සර්වඥයන් වහන්සේ අපට අනතුරු අඟවනවා. අපි අපේ සිතුවිලි දිගේ යන්න පටන් අර ගෙන. අපි ප්‍රපංච චාරිකාව අරඹලා. ධර්මය පිළිබඳව ප්‍රශ්න කරනවා වගේම, මේක අභිධර්මයට, විනය පිටකයට ඇතුළත් ද වගේ දේවල් ගැනත්, හිත හිතා ඉන්නවා. ඇත්ත වශයෙන් ම අපි ගොදුරක් බවට පත් වෙලා. විඥානය රජ වෙලා!

ඇත්තෙන් ම මේ තමා, විඥානයට පවරලා තියෙන කාර්යභාරය. "සදාතනිකව සැක මතු කිරීම" කනස්සල්ල හා අසහනය උදා: මුට්ටිය කලතන්න හැකි අවස්ථාවන් නිර්මාණය කරන්න! පංච උපාදාන ස්කන්ධයෙන් හඳුනාගන්න හා වෙන් කර ගන්න, ඉතාමත් ම අපහසු එක මේකයි. ඔබ කවදාකවත් දැන ගන්නවාට වඩා, මෙයා බොහෝම තීක්ෂණ

හා උපක්‍රමශීලීයි. ඒක නිසා මගේ අවවාදය වෙන්නෙ, විඥ්ඥාණයට බලය ගන්න අපේ සිත්වල ගැටුම් ඇති කරන්න හා, එමතින් මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන අංග හා කෙලෙස් වලට, පොහොර දාන්න ඉඩ තියන්න එපා. කොතැනක හරි දෙකට බෙදීමක් වුනොත්, තේරීමක්/විනිශ්චය කිරීමක් වුනොත්, මගේ ආත්මය, මම, මගේ කියන අංග ටික විතරයි දිනන්නෙ.

ඔබ ඉදිරියට මොන ප්‍රශ්න ආවත්, ඒවාට සම්බන්ධ නොවී, සැක පහළ නොකර ඉන්න කියන එකයි මගේ අවවාදය. මේක සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනාවක් නෙවෙයි. නමුත් අනුමාන ඥානය, යෝනිසෝමනසිකාරය යෙදවීමක් හා කෙනෙකුගේ දෘෂ්ටිය, නිවැරදි කරන්නක් මේක. මතභේදයන්ට තුඩු දෙන කාරණා වලට, නුවණින් මෙනෙහි කිරීම මගින් සමීප වෙන්න, කෙනෙකුගේ සිතේ පාලකයා වීමක් මේක. ප්‍රඥාවට ළං වීමක්.

ප්‍රධාන ම දේ හිත් කරදර ගන්න එපා, තමන්ගේ වැඩක් බලා ගන්න!

75. ප්‍රශ්නය

"ශුන්‍යතාවය" හා "මනසේ නිහඬබව" හා "අදුක්ඛමසුඛ" "යන මේවා සියල්ල එකම ද?"

පිළිතුර

මෙය පරම සත්‍යය හා සම්මත සත්‍යය ලෙස පැහැදිලි කළ හැකියි. භාවනාවේදී ක්‍රමික ක්‍රියාවලියක් මගින් නිමිත්ත, අනිමිත්ත මගින් ආදේශ වූ කල, රූප ගෙවන් කරමින්, වේදනාව ගෙවන් කිරීමට, සංඥාව හා සංඛාර යනාදිය ගෙවන් කිරීමට, ඉදිරියට යනවා. මේ චාරිකාවේදී, අප අත් දකින මට්ටම් තුනක් තියෙනවා. අප මේ සෑම තලයක් ම නිත්‍ය, සුඛ, ආත්ම ලෙස (ස්ථිර, සැප, මම) දැකීමට හා එයට ඇලෙන්න පෙළඹෙනවා. මේ එක් එක් තත්ත්වයක් ම, අනෙකට සාපේක්ෂයි. මේ සෑම සිද්ධියක් ම, ඉතා වේගයෙන් අනෙකා පසු කර යනවා. කොතරම්

ද කියනවා නම්, අපට මොනම දෙයකවත්, සලකුණක්වත් ගන්න හැකියාවක් නෑ. ශූන්‍යතාවයත් සාපේක්ෂයි.

අපට කිසිම දෙයක් හෝ කිසිම කෙනෙක්, සැබෑ හෝ ස්ථිරයි කියා ගන්න බෑ. පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාදාමය, ක්‍රමානුකූලව දියුණු කිරීම, ඉලක්කය විය යුතුයි.

76. ප්‍රශ්නය

මම භාවනාවේදී ප්‍රශ්න කරන්න හා අත්දැකීම් පැහැදිලි කර ගන්න පෙළඹෙනවා. මට හොඳ භාවනා පර්යංකයක් නොලැබුණා කියා, හිතෙන දින වලදී මා එය, ඒ වෙලාවේ තිබූ මානසික තත්ත්වයට පවරනවා.

පිළිතුර

ආධුනිකයෙකු, භාවනා අත් දැකීම් ප්‍රශ්න කිරීම, හොඳ දෙයක්. නමුත් අපි භාවනාවෙ ඉදිරියට යන කොට, මේ හැම අත්දැකීමක් ම මම/මගේ /මගේ ආත්මය කියල හිතුවොත්, අයිතිවාසිකම් කිව්වොත්, එතකොට ඒක ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. අපි සියලු දෙනාට ම ප්‍රශ්න කරන්න අයිතියක් තියෙනවා. නමුත් ප්‍රශ්නය, ප්‍රයෝජනය සලකා විය යුතුයි. අපි මේවාට ඇලුනොත්, මේ භාවනා අත්දැකීම් මම, මගේ මගේ ආත්මය කියල ගත්තොත් ඒක ගැටලුවක්. ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ප්‍රශ්න මතු වෙනවා. ඒ වගේ ම අපි මේ අත්දැකීම් නිත්‍ය, සුභ, සුඛ යන රාමුව තුළ සිට බැලුවොත්, ආයෙත් මතභේදයකට තුඩු දෙන ගැටලු මතු වෙනවා.

අපට රාමුවක් ඕන නෑ. අපට කිසිම අර්ථකථනයක් අවශ්‍ය නෑ. සියල්ල ම අතෑරලා දිගට ම භාවනාව කර ගෙන යන්න. කිසිම දෙයක් "මම, මගේ, මගේ අත්මය නොවේ" කියන්න, අපට මැදහත් හිතක් තියෙන්න ඕන, ඒ විදියට කිසිවකට ඇලෙන්නෙ නෑ.

අපට ශූන්‍ය වූ චිත්ත තත්ත්වයක් අත්දකින්න පුළුවන් නම්. එතකොට දැනෙන ප්‍රීතියත් අතහරින්න පුළුවන් නම්. ඒක හොඳයි. ඒ වගේ ශූන්‍ය වූ චිත්ත තත්ත්ව ආක්‍රමණය කරන. සිතුවිලි අත්දකින්න පුළුවන් නම් හා, අත් දැකල වික්ෂිප්ත වෙන්නෙ නැතිව ඉන්න පුළුවන්

නම්, ඊටත් වඩා හොඳයි. පස්සෙ කියපු දේ දැක ගන්න, උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න, තීක්ෂණ සතියක් අවශ්‍යයි. ඒ වගේ තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන්න අවශ්‍ය කරන, වීර්ය හා සතිය අප්‍රමාණයි.

77. ප්‍රශ්නය

මම, දැන්, මෙතන (මම ඉන්නෙ වර්තමාන මොහොතෙ) : මම වැඩ කරන විටත්, ගමනක් යන විටත්, එහෙම නැත්නම් භාවනා කරන විටත්, මේක හරිම සැහැල්ලු භාවනාවක් කියල මට දැනෙනවා. ඉතාමත් මෑතක දී, මේ වගේ අවස්ථාවකදී, එක්තරා ශූන්‍ය තත්ත්වයක් මා අත්දුටුවා. එය පැහැදිලි කර දෙන්න පුළුවන් ද?

පිළිතුර

මේක ඉතාමත් ම හොඳ තත්ත්වයක්. ප්‍රශ්නයක් ඇති කර ගන්න අවශ්‍ය නෑ. ඇත්තට ම මොකක් ද මූණ දෙන ප්‍රශ්නෙ? මේ වගේ හිස් තැනක් අපි සාදරෙන් පිළිගන්න ඕන. විඤ්ඤාණයට මේ තත්ත්වයෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්න, ඉඩ දෙන්න එපා. මේ වගේ ප්‍රපංච මතු වෙන්නෙ, විඤ්ඤාණය නිසයි. මේ සූරා කෑමට අපි ඉඩ නුදුන්නොත්, විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධාවක් ඇති වෙනවා. අසාර්ථක වෙනවා. උදා: අනිදස්සන. අපේ සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන මේ දෙබිඩි රංගනයට, අපි අවදි වෙමු. චෛතසික 52 වෙනස්, වෙනස් පැති වලට ඇද ගෙන යන්න හදනවා වෙනුවට, චෛතසික 52ම එකට එකතු වෙනවා නම්, ඒක හරිම බලවත්. එතකොට එතන ගැටුමක් නෑ.

78. ප්‍රශ්නය

භාවනා පුහුණුව තුළදී, මා තමාට ම වෛර කර ගන්නා කෙනෙකු බව, තේරුම් ගත්තා. මට මහා කණස්සල්ලක්, පශ්චත්තාපයක් හා ආත්මානුකම්පාවකුත් තියෙනවා. මම හිතන්නෙ, මම ද්වේශ චරිතයක් කියලයි. ඒ නිසා මා අනුගමනය කළ යුතු භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව, යම්

උපදෙසක් දුන මැනව. දැනට මා ආනාපාන සති භාවනාවට කලින්, සියලු දෙනා ම වෙත ටික වේලාවක් මෛත්‍රීය පතුරවනවා.

පිළිතුර

ඇත්තෙන් ම ඔබ සම්බන්ධව, මේ ගුණාංගයන් හඳුනා ගැනීම ම, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට විශාල වාසියක්. අපි ගොඩ දෙනෙකුට මේ ගති ස්වභාවයන් තියෙනවා. ඒත් හඳුනා ගන්න තරම් දක්ෂ නෑ, මම මෛත්‍රී භාවනාවට අකැමැති නෙවෙයි, ඒත් මා ඔබට අනුමත කරන්න කැමතියි, උනන්දුවෙන් දිගට ම ආනාපාන සති භාවනාව කර ගෙන යන්න. සතිය පෙරමුණේ තබා ගෙන, ඔබගේ චිත්ත තත්ත්ව දිහා බලා ගෙන ඉන්න. මට මෙතැනදි මතක් වෙනවා, ඒ. ජී. අයි. ගුර්ජීෆ (20 වන සියවසේ මැද භාගයේ රුසියාවේ සිටි බල සම්පන්න අධ්‍යාත්මික ගුරුවරයෙක්) ලියපු පොතක්. ඒකෙ කියනවා පහත දැක්වෙන ගුණාංග 4ක්, යම් කෙනෙකු තුළ මතු වෙනවා නම්, ඒ ඔහු /ඇය තුළ සතිය දියුණු වෙන බවට විනිශ්චයක්:

1. වැරදි සෙවීම
2. තමාට වෛර කිරීම
3. සෑම කෙනෙකු හා සෑම දෙයක් ගැන ම නොරිස්සුම
4. පණ්ඩිතකම

මේ ගුණාංග හතර කෙනෙකුට අප්‍රසාදය ගෙනෙන බවක් පෙනුනත්, සතියේ දියුණුව පැත්තෙන් බලන කොට, ඒක අනිවාර්යෙන් ම, සතිය දියුණුවන බවේ ලකුණක්. අපේ ගමනේ දී, ධර්මයේ මේ පැත්ත කියල දෙන්න හා, භාවනාව අඛණ්ඩව ඉදිරියට ගෙනියන්න, කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් අත්‍යාවශ්‍යයි.

79. ප්‍රශ්නය

පහසු ඉරියව්වකින් සමබරව වාඩි වී, ආනාපාන සති භාවනාව කරන විට, ටික වේලාවකට පසු, මගේ ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න මට හිතෙනවා. මේක සුදුසු ද?

පිළිතුර

ඔබගේ කය පහසුවෙන් නොවේ කියා ඔබට යම් සලකුණක් දැනුන විටම හා, ඔබගේ සිත ඔබට කියනවා නම් ඉරියව්ව වෙනස් කල යුතුයි කියල, කියන කොට ම එකඟ වෙලා කල යුතු නැ. අප දුෂ්කරතාවයන් හඳුනා ගත යුතු වෙනවා. මුලින් ම බලන්න, මේ අපහසුතා හා වේදනා මැද්දෙත්, අපට භාවනා අරමුණ සමග ඉන්න පුළුවන් ද කියල. ඒ අපහසුතාවයට වඩා තවමත් භාවනා අරමුණ ප්‍රකට නම්, එවිට අප ඒ ඉරියව්වේ ම, දිගට ම ඉන්න ඕන. පළපුරුදු යෝගියෙක් පළමුවෙන් ම බලන්නෙ, සිතේ තත්ත්වයයි. ටික වෙලාවකට පස්සෙ වේදනාව දරන්න බැරි තරම් නම් හා, එය භාවනා අරමුණ යටපත් කර ගෙන මතු වෙනවා නම්, එවිට ඔහු 'කයෙන් අහන්න ඕන' මොකක් ද එයාට කරන්න ඕන කියල. එයා කියන්නෙ ඉරියව්ව මාරු කරන්න කියලා නම්, එවිට ඔහු ඉතාම සෙමෙන්, ශබ්ද නොනැගෙන සේ ඉරියව්ව වෙනස් කල යුතු වෙනවා "අතිශයින් ම සතියෙන් ඉඳගෙන." ඊට පස්සෙ නැවත භාවනා අරමුණට යා යුතුයි. ක්‍රමයෙන් යෝගියා භාවනා අරමුණත් සමග සිටින ගමන් ම, වේදනාවට, සද්දෙට හා සිතුවිලි වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන තාක්ෂණය, ඉගෙන ගන්නවා. එතකොට ඔහු දැන ගන්නවා, මේ සියලු බාධාවන් මැද්දෙත්, භාවනා අරමුණ ඔහුගේ ආරක්ෂක ස්ථානය කියල.

80. ප්‍රශ්නය

යම් කෙනෙකු පීඩාවකට (මානසිකව හෝ කායිකව) පත් වී සිටිනවා නම්, ඔහුට/ඇයට ඒ තත්ත්වයෙන් මිදෙන්න භාවනාව යොදා ගන්නේ කෙසේද?

පිළිතුර

සංසාර චක්‍රයේ ඉන්නා සෑම කෙනෙකුට ම, අනිවාර්යයෙන් රෝග සතරක් තියෙන බව සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කලා.

1) උපත (ජාතිය)

2) මහළුවීම (ජරා)

3) ලෙඩවීම (ව්‍යාධි)

4) මරණය (මරණය)

අනිත් ඔක්කෝම ප්‍රශ්න, මීට වඩා බරපතලකමෙන් අඩුයි. අපි සියලු දෙනාට ම, මේ රෝග හතර තියෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේට පවා. බටහිර චිකිත්සකයො සමහර අවස්ථාවලදී පිළියමක් ලෙස, භාවනාව යොදා ගන්නවාට වඩා, ඖෂධ භාවිතා කල යුතුයි කියල උපදෙස් දෙනවා. වෙනත් යම් යම් තත්ත්ව වලදී, ඖෂධ වගේ ම, භාවනාවත් අනුමත කරනවා. එහෙම වුනත් තවත් අවස්ථාවලදී ඔවුන්, පිරිසිදු භාවනාවෙන් පමණක් ම සම්පූර්ණ සුව වීමක්, විය හැකි බවත් කියනවා.

යම් කෙනෙකු යම් විදියකට ආතතියට පත් වෙලා ඉන්න වෙලාවක, මුලින්ම පරිත්‍යාගයට පොළඹවන්න උනන්දු කරලා දානෙ දෙන්න උදව් කරන්න - අඩු ගානෙ අනිත් අය දෙන දානයකට සහභාගී කරවා ගන්න. කලයාාණ මිත්‍රයෙක් මෙය කළ යුතුයි.

ඊට පස්සෙ ඔවුන් ශීල ශික්‍ෂාව "සංවරය හා විනය" පුහුණු කිරීම කෙරෙහි උනන්දු කරන්න. මේ දෙක විශාල මානසික සැනසුමක් හා සහනයක් ලබා දෙනවා වගේ ම, ඒ පුද්ගලයගේ බිය නැති කරනවා. අවසානයේ ටික කාලයකට පස්සෙ ඔබට ඒ කෙනාට භාවනාව හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්.

බටහිර භාවනා යෝගීන් සම්බන්ධව, පා වූක් සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ, ඒ අයට වහාම භාවනාව හඳුන්වා දෙනවා වෙනුවට, ඔවුන්ට මුලින් ම දානය හා සීලය හඳුන්වා දිය යුතු බවයි. ඒ වගේ යෝගීන් කෙලින් ම, විපස්සනා භාවනාවට යොමු කිරීමෙන් නිතරම, එතරම් ප්‍රතිඵලයක් දකින්න ලැබෙන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා ක්‍රමානුකූල යොමුවීමක් අවශ්‍යයි.

පැවිදි ජීවිතයක් සම්බන්ධව නම්, පියවරෙන් පියවර සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ලෙස විය යුතුයි. ගිහියෙකු සම්බන්ධව නම් එය දාන, සීල, භාවනායි. ඒ වගේ ම භාවනා කියන වචනය වෙනුවට, සතිය කියන වචනය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. සතිය කියන්නෙ, සරල දැනුවත්භාවය

පමණයි. ඒක බෞද්ධයන්ගේ ස්වාමීත්වයට පමණක් සීමා වූ දෙයක් නෙවෙයි. සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් සතිපට්ඨාන විවරණයත් සමග, සතියේ වටිනාකම නිරාවරණය කලත්, උන්වහන්සේට එයට ඒකාධිකාරිත්වයක් ගන්න බෑ. "**අප්පමාදෙන භික්ඛවෙ සමපාදෙථ, වය ධම්මා සංඛාරා**" යැයි උන් වහන්සේ පිරිනිවන් මංචකයේදී දේශනා කලා. (සතිමත් බවෙන් යුතුව උත්සාහ ගන්න, සකස් වෙන සියල්ල වෙනස් වෙනවා) සර්වඥයන් වහන්සේ කිසිදාක භාවනා කරන්න කිව්වෙ නෑ, උන් වහන්සේ අපට කිව්වෙ සතියෙන් ඉන්න කියල විතරයි, මේක ආගමානුකූල නොවෙන්න පුළුවන්, නමුත් මාර්ගයට අවතීර්ණ වෙන පළමු පියවරයි.

81. ප්‍රශ්නය

පර්යංකයේදී ටික වේලාවක් හුස්ම මෙනෙහි කලාට පසු, එය නොදැනී ගිය විට, මට කම්පන ස්වභාවයක් දැනෙනවා. මේක හුස්ම ද නැද්ද කියල මට තේරුමක් නෑ. පසුව හුස්ම පපුව ප්‍රදේශයේ කර කැවෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ මට දැනෙනවා, හරියට හුස්ම එක පැත්තක ඉඳල, තවත් පැත්තකට යනවා වගේ. කරුණාකර මා යන්නේ නිවැරදි පාරක් දිගේ ද කියා උපදෙස් දෙන්න.

පිළිතුර

මේ ලියන කෙනා හුස්මේ (උදා: රූප, කායික) වායෝ ධාතුව දැන ගැනීමේ හා රූප සංඥාවට (කායික ස්වභාවයේ සංඥාව) මාරුවීම අතර, මංසන්ධියේ ඉන්නා බවකුයි පේන්නෙ. අඛණ්ඩ සතිමත් බවෙන් යුතු යෝගියාට, මේ ක්‍රමානුකූල මාරුවීම නිශ්චිතව හා සැකයෙන් තොරව, අනුගමනය කරන්න පුළුවන් වෙනවා. රූපය, රූප සංඥාවට ඉඩ දුන් කල අපි ඇත්තට ම හුස්ම දැන ගන්නවා ද, නැත්නම් හිත කපටිකම් කරනවා ද කියා, අපි වික්ෂිප්ත වෙන්න පුළුවන්. මෙහෙම වෙන්නෙ හිත, ප්‍රධාන වේදිකාව කරගෙන, භාවනාව ඉදිරියට යන නිසයි. අපි අත් දකින්නෙ මොකක් ද කියල හඳුනා ගන්න අමාරුයි.

මේ අත්දැකීම් ඇත්තම ද නැත්නම් හිතෙන් ගොතාපුව ද, එහෙම නැත්නම් අපි ඉන්නෙ හීනෙක ද කියල, අපි අපෙන් ම අහනවා.

ශක්තිය හා ද්‍රව්‍ය අතර සහසම්බන්ධතාවය පැහැදිලි කරන විට, අයින්ස්ටයින් හඳුන්වාදුන් ශාස්ත්‍රීය සමීකරණය, E=MC යන්නයි. ද්‍රව්‍ය ශක්තිය බවට වෙනස් වෙනවා වගේ ම, අනිත් පැත්තත් සිදු වෙනවා. ඇත්ත වශයෙන් ම මූලික ශක්තියයි, ද්‍රව්‍ය බවට පෙරලෙන්නෙ. මේ විදියටයි අපි රූපය අත් දකින්නෙ. ඊළඟට අපි අත් දකිනවා, රූප සංඥාව හා ඒකෙම අනිත් පැත්තත්. පෙරමුණේ ඉන්නෙ හිතයි. මේක රූපයක් ද නැත්නම් රූප සංඥාව ද කියල, අපට කියන්නෙ හිතයි. අපේ භාවනා අරමුණේ සෑම අත්දැකීමක් ම, ප්‍රශ්න කරන්නෙත් හිතයි. ඒ නිසා මනස සියල්ල ම හසුරුවනවා.

ධම්ම පදයේ පලවෙනි ගාථාව මතක් කරගන්න-

"මනො පුබ්බංග මා ධම්මා "මනො සෙට්ඨා මනොමයා....."

(චෛතසික ධර්මයෝ සිත පෙරටුකොට ඇත්තාහ. සිත ශ්‍රෙෂ්ඨ කොට ඇත්තාහ).

82. ප්‍රශ්නය

සක්මන් භාවනාවේදී මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව හා සිතිවිලි ද ඉතාමත් අඩු කර සැහැල්ලුවෙන් කර ගෙන යා හැකියි. මට හරිම උපේක්ෂා සහගත බවක් දැනෙනවා. මේ මාර්ගයේ තව දුරටත් ඉදිරියට යාමට, මට දීමට යම් උපදෙසක් තියෙනවා ද?

පිළිතුර

මගේ අවවාදය වෙන්නේ මේක නැවත නැවතත්, දිගට ම කර ගෙන යන්න කියලයි. සක්මන් භාවනාව ඉතාම සැහැල්ලුවෙන් කෙරෙන වෙලාවල් තියෙනවා. ඒත් තවමත් හිතුවිලි හා වෙනත් බාධාවන් මතු වෙන වෙලාවලුත් තියෙනවා. මේ බාධාවන් මැද්දෙත්, සමබර සිතකින් භාවනාව දිගටම කර ගෙන යන්න, නැවත ප්‍රකෘති තත්වයට පැමිණීමේ

හැකියාව, ඔබට දියුණු කර ගන්න පුළුවන් නම්, එතකොට ඔබ භාවනාවේ ඉදිරියට ගිහිල්ලා. සක්මන් භාවනාවට ගැලපෙන ම තත්ත්වය තමා "රොබෝ" කෙනෙක් වගේ වෙන්න, නැත්නම් හුදෙක් ඔබ "අක්‍රිය නරඹන්නෙක්" වෙන යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලිය. මේ තත්ත්වය කෙලින් ම කෙළෙස් දමනයට මග පාදනවා. ඔබ මේ පර්යේෂණය ම, එදිනෙදා ජීවිතයේදිත් කළ යුතු වෙනවා. එතකොට ඒ වැඩ කෙරන්නෙ කිසිම ආතතියකින් තොරවයි. දවස අවසානයේදී ඔබට නැවුම් බවක් දැනේවි. විවේකෙකුත් අවශ්‍ය වෙන එකක් නෑ.! මේ නැවුම්බව හෝ ආතතිය නැතිකම, බාහිර හේතුවක් හෝ ඔබ හුරුපුරුදු ඉරියව්වත් නිසා නෙවෙයි කියල, ඔබ ඉක්මණින් ම තේරුම් ගනීවි. ඒක හුදෙක්ම හිත බාධාවන්ට හුරු වෙන නිසා හා ඒ අතරතුරෙදිත් මැදහත්ව ඉන්න, පුළුවන් හැකියාව නිසයි.

83. ප්‍රශ්නය

ටික කාලයක සිට භාවනා කලත්, තවමත් මට පර්යංකයේදි හා සක්මනේදී බාධා ඇති වෙනවා. තවමත් මා ඒ තත්ත්වය සාර්ථකව ජය ගෙන නෑ.

පිළිතුර

සර්වඥයන් වහන්සේ කවදාකවත් අදහස් කලේ නෑ, අප සියලු බාධාවන් සම්පූර්ණයෙන් ම සාර්ථකව ජය ගනීවි කියල. බාධා අතරතුරේදිත් මැදහත් හිතක්, පවත්වා ගන්නේ කොහොම ද කියලයි, උන් වහන්සේ අපට පෙන්වා දුන්නේ. සඳහටම වල් පැලෑටි වලින් තොර, කිසිම උද්‍යානයක් නෑ. නිතරම අපේ මාර්ගයට බාධාවන් එනවා. නමුත් මේ සියලු බාධාවන් මැද්දෙත් දිගට ම, ඍජුව මාර්ගයේ යාම කරන්න පුළුවන් ද, නැත්නම් මාර්ගයේ සෑම පියවරකදීම අප කණස්සල්ලට පත් වෙනවා ද?

සමහර අය හඳුන්වන්න පුළුවන් සදාතනිකව ම කණස්සල්ලෙන් ඉන්න අය කියල. ඇත්තෙන් ම ඒ අය කණස්සල්ල තුළින් උද්දාමයට පත් වෙනවා.

ඒ වෙනුවට මේ සෑම බාධාවක් ම භාවනාවට පවරන්නෙ නැතිව, මගේ, මම, මගේ ආත්මය යන රාමුව තුළින් සලකා නොබැලීමට, අපි ඉගෙන ගන්න ඕන. මම, මගේ ආත්මය කියා අයිතිවාසිකම් කියන දේවල් නිසයි, අපි දුක් විඳින්නෙ කියල ඔබ දැන ගනිවි.

උදාහරණයක් විදියට: මගේ දරුවො, මගේ සහකරුවා, මගේ රට, මගේ ජාතිය, මගේ ආශාව යනාදිය නිතර ම දුක් ඇති කරවනවා. මේවා මම නොවේ, මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ කියන කණ්නාඩියෙන්, දකින මොහොතේ ඉච්ඡාභංගත්වය හා කණස්සල්ල, කැපී පෙනෙන විදියට අඩු වෙලා යනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ නිතරම අපට සිහිපත් කරන්නේ, මුලින් සාපේක්‍ෂව, යථාර්ථය දකින්න උත්සාහ ගන්න. ඊට පස්සෙ මේ අනිත් අය ගැන කණස්සලු වෙන එක හා දුක් වෙන එක, මොන තරම් නිශ්ඵල දෙයක් ද කියල දකීවි. සත්‍ය වූ ආත්මයක්/කෙනෙක් නැති එකේ, අපි කොහොම ද අනිත් අය නිවැරදි කරන්නෙ? ඒ අය ගැන කණගාටු වෙන්නෙ?

කරුණාකර ධම්ම පදය කියවන්න :

"අත්තාහි අත්තනො නත්ථි කුතො පුත්තා කුතො ධනං"

(තෙමේත් තමහට නැත. පුත්‍රයෝ කොයින් ද? ධනයක් කොයින් ද?)

මේ ගමනේදී අපේ ඉලක්කය විය යුතු වෙන්නේ, සියලු කෙලෙස් සහමුලින් ම නැති කර දැමීමක් නෙවෙයි. දරා ගත හැකි මට්ටමකට, අඩු කර ගැනිමයි කියලා, අපි මතක තියා ගන්න ඕන. දිනපතා, කැප වීමෙන් කරන භාවනා පුහුණුව තුළින්, අප මේ තත්ත්වය ළඟා කර ගත්තම, ඉතිරිය යෝනිසෝ මනසිකාරය හා සම්මා දිට්ඨිය වැඩි දියුණු වීම, විසින් බලා ගන්නවා.

84. ප්‍රශ්නය

ටික වේලාවක් ආනාපාන සති භාවනාව කලාට පස්සෙ, මට දැනෙනවා මා, ඉදිරියට නැවෙනවා කියලා. එතකොට මා ඉරියව්ව සකස් කර ගන්නවා. හුස්ම නොදැනි ගියාට පසුත්, මට තවත් වෙනස්කම් හා සෙලවීම් දැනෙනවා.

ඒවා නිවැරදි කරන්නත් හිතෙනවා. නමුත් මේකෙන් භාවනාවේ දියුණුව අඩාල කරයි ද?

පිළිතුර

හුස්ම නොදැනී යාමෙන් ඇඟවෙන්නෙ, කාය සංකාර (පසසම්භයං කාය සංඛාරං) සන්සිඳෙන බවයි. මේ සිද්ධි දාමය සංඥා හා වේදනාවේ ප්‍රකට වීමක්. කය ඉදිරියට නැමෙන විට ඒකෙන් කියවෙන්නෙ, ඔබට සංඥාවක් තියෙනවා, කය, ඉරියව්ව වෙනස් කරනවා කියල "සංඥා යෝගියා සැහැල්ලුවෙන් මේ හෙළිදරව් වීම. නිරීක්ෂණය කිරීමට හා එයට ඇඟිලි නොගසා සිටීමට. උත්සාහ කල යුතුයි. මේවා කාය සංඛාර හෝ වචීසංඛාර නෙවෙයි. චිත්ත සංකාර බව පැහැදිලිව ම දැන ගෙන, සැහැල්ලුවෙන් බලා සිටිය යුතු වෙනවා. මේක මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමක්. කොහොම වුනත්, අපි ඉරියව්ව නිවැරදි කරලා හරි, නැත්නම් මොන විදියකින් හෝ ඇඟිලි ගැහුවොත්, ආයෙත් අපි පිටුපසට යනවා. කාය සංඛාර ආයෙත් මතු වෙනවා. හුස්ම ගොරෝසු වෙනවා. අපි දියුණුව ගැන සැක කරමින්, අපව ප්‍රශ්න කිරීම් නොකල යුතුයි.

ඉරියව්වේ සිද්ධ වෙන යම් වෙනසක් වේ නම්, එය දැන ගෙන දිගට ම භාවනාව කර ගෙන යා යුතුයි.

මුතෙ මුත මත්තතං භවිස්සති "(දැනෙන දේ දැනුනා පමණයි)."

අවම ප්‍රතික්‍රියා කිරීමකින් යුතුව, භාවනාවේ සිටීම අවශ්‍ය වෙනවා.

85. ප්‍රශ්නය

භාවනාවේදී හුස්ම නැති වී ගිය පසු, සතර මහා ධාතුවේ ප්‍රකට වීම් මට දැනෙනවා. නමුත් මට සැකයි, ඇත්තටම මා මේවා අත් දකිනවා ද? නැත්නම් ඔබ වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා වලට නැවත නැවතත් සවන් දීම තුළින්, මා ලබාගත් දැනුම, මේ හැඟීම ඇති කරනවා ද කියලා?

කරුණාකර චින්තාමය ඥානය (අනුමාන දැනුම), භාවනාමය ඥානය (ප්‍රායෝගික අවබෝධය) පැහැදිලිව වෙන් කර, හඳුනා ගන්නා අන්දම පහදා දිය හැකි ද? මේක පර්යංක භාවනාවේදී ඉතාමත් ම අපහසුයි.

පිළිතුර

මට මේක පැහැදිලිව ම තේරුම් ගන්න පුළුවන්. ඔව්! මම කලින් කිව්ව වගේ, රූපය නොදැනී යන්න පටන් ගත් විට, චිත්ත සංඛාර මතු වෙනවා. මේක විවිධ හැඟීම් ඇති කරවන්න පුළුවන්. එසේ ම යෝගියා තමා මුහුණ දෙන්නේ කුමකට ද කියා, නොදන්න නිසා වික්ෂිප්ත වෙනවා. සැබෑ නොවන දෙය, සැබෑ වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. නමුත් පළපුරුදු යෝගියෙක්, තමන් නිතරම මේ මායාවන් වලට හසුවිය යුතු ද කියල, තමාගෙන් ම ප්‍රශ්න කරනවා. මේ සංඥාවන් ඇත්තටම සැබෑ ඒවා ද කියා ප්‍රශ්න කරනවා.

මේ මායාව මවා පාන විජ්ජාකාරයා කවු ද? මම ද කරන්නෙ! මේවා මම, මගේ කියල මා, මේවාට අයිතිවාසිකම් කිව යුතු ද?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න චිත්ත තත්ත්වයක් හෝ කායික හෝ මානසික සමබර තත්ත්වයක් නැති යෝගීයා, ලේසියෙන් ම මේ මායාවට රැවටිලා, මේ වගේ සංඥාවන් හා මායාවන් මුණ ගැහෙන විට, බාහිරෙන් පවා උපකාර සොයන්න පුළුවන්. ඔහු /ඇය මේවා තමාගේ සීලයේ හෝ සමාධියේ, අඩු පාඩු කම් නිසා කියල, හිතන්නත් පුළුවන්. මේ සියලු අංශයන්ට ඉතා හොඳින් ආමණ්ත්‍රනය කරල තියෙන බවට, සහතික වෙන්න කියල සර්වඥයන් වහන්සේ අපට අවවාද කරනවා. ඒ වගේ ම සිදු වෙන දේ ගැන, පූර්ණ ලෙස අවධානයෙන් සිටිය යුතු බව හා මෙය සිහිනය යථාර්ථයෙන්, සත්‍යයේ සිට මායාව/සත්‍යයේ සිට මිරිඟුව, වෙන් කොට හඳුනා ගත නොහැකි තත්ත්වයක් බවත්, දැන ගන්නා ලෙස අවවාද කරනවා. මේක සිද්ධාන්තයක්.

අපි භාවනා කරන්න පටන් ගන්නා තෙක්, කිසිදාක, මේක අත් දැකලා නෑ. අපි හිතුවෙ සියල්ල සත්‍යයි කියල. ඒ සියල්ල ම අපි දකින විදියටමයි කියල. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ම, එය එහෙම නෙවෙයි. යම් දවසක අපි නිත්‍ය, සුඛ, සුභ කියා හිතන දෙය, ඇත්තෙන් ම ඊට වඩා ඉතාමත් ම විරුද්ධ බව, භාවනා නොකරන විට පවා, අපි දකිවි. අපි සැබෑ හා සත්‍ය ලෙස දකින දෙය, ඇත්තෙන් ම මිරිඟුවක්, මායාවක්, විජ්ජාකාරයෙකුගෙ ඇස් බැන්දුමක්.

භාවනා නොකරන කෙනකුට, මේක පැහැදිලි කරන්න හරි අමාරුයි. තේරුම් ගන්න අමාරුම දේ තමා, චිත්ත සංඛාරවල මායාව. අපි දකින හීන ගැන අපි, පශ්චත්තාප වෙන්න පෙළඹෙනවා වගේ ම, අවදිවුනාට පස්සෙත් මේ දේවල් ගැන හිතනවා. හීනයක් කියන්නෙ, සංඥාවෙ ප්‍රතිඵලයක්. නමුත් රහතන් වහන්සේ නමක්, තමන් රහත් වෙන්න කලින් ගත කළ මුළු ජීවිතය ම, දකින්නෙ හීනයක් වගෙයි. මොන තරම් අනවශ්‍ය විදියට, තමන් ආතතිගත වුනා ද, අසහනයට පත් වුනාද කියල, උන්වහන්සේ සිහිපත් කරනවා. "අවදි වුනාම", (සර්වඥයන් වහන්සේ හෝ රහතන් වහන්සේ වගේ) අතීතය නිශ්ඵල බව දැනෙනවා. අපි අනවශ්‍ය විදියට හරියට අඬා හෝ ගානවා, වැලපෙනවා වගේ ම පසුතැවිලි වෙනවා. යථාර්ථය (උදා: සත්‍යය) මීට වෙනස්. ඇත්ත වශයෙන් ම සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කලේ මොනව ද කියල, අපි දැන ගන්නෙ ඊට පස්සෙයි.

86. ප්‍රශ්නය

ආධුනිකයෙක් ලෙස මා, භාවනාව පටන් ගත යුතු වන්නේ ආනාපාන සතියෙන් ද, කියා පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

භාවනාව කියන වචනය, හරිම සංකීර්ණ පදයක් නිසා, මම නිතර ම අවවාද කරන්නෙ, භාවනාව යන වචනය වෙනුවට, සතිය යන පදය යොදා ගන්න කියලයි. ඒ නිසා ප්‍රශ්නය, අප සතිය පුහුණුවීම පටන් ගන්නේ කොහොම ද? ලෙස වෙනස් කරන්න.

ඉතාමත් ම සරල විදියට, උත්තරේ වෙන්නෙ, දවස පුරා ම අපි කොච්චර අසතිමත් ද කියල දැන ගැනිමයි. අපි උත්සාහයක් ගත්තොත්, සතිමත්බවෙන් තොරව අපේ කටයුතු කෙරෙන විදිය දැන ගන්න, ඒක ලැජ්ජාවට හා කණගාටුවට කාරණාවක් වේවි. අපේ පවුල, වැඩ කරන තැන, අපේ රට වගේ දේවල් සම්බන්ධව, අපි ගොඩාක් සමාවට කාරණා ඉදිරිපත් කරනවා. ඒකෙ ප්‍රතිඵලය විදියට, අපි සතිමත්වීම අතපසු

කරනවා. භාවනා කරන්න පටන් ගන්නෙ නෑ. මැරෙන මොහොත ළං වෙන කොට, අපට ඊකවරණය පතන්න, කිසිම දෙයක් ඉතිරි වෙලා නෑ. අපි අපේ ජීවිත වගේ ම, මේ අගනා මිනිස් භවයත් නාස්ති කරලා.

අප්පමාදය (උදා: සාවධානබව, සිහියෙන් සිටීම) කියන්නෙ, මනුෂ්‍යයාට පමණක් අයිති ගුණාංගයක්. බ්‍රහ්මයන්ටවත්, දෙවියන්ටවත් මේ හැකියාව නෑ. ජීවත්වීමේ හේතුව හා මිනිස් උපතේ වටිනාකම, අපි දැන ගන්නේ අප්පමාදය තුලින් පමණමයි. එහෙම නැත්නම් අපි දින 7 පුරා, පැය 24 පුරාම පුරුදු වැඩ කරනවා. නමුත් කාගේ න්‍යාය පත්‍රයක් යටතේ ද? මේ ජීවිතය පාලනය වෙන්නේ කියල, අපි දන්නේ නෑ. ඒ සෑම න්‍යාය පත්‍රයක් ම මාරයා විසින් පනවන්නක්. කය මේ න්‍යාය පත්‍රයට අනුව, උදා: සංසාරය දික් කිරීමට, ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ විතරයි කිව්වෙ, මේ පැත්ත විමර්ශණය කරන්න කියල වගේ ම, මේ මනුෂ්‍ය කය පුළුවන් විශිෂ්ට ම අන්දමින්, ආධ්‍යාත්මය දිහාවට යොදා ගන්න කියල. ඒ වගේ ආධ්‍යාත්මික පුද්ගලයෙකු විතරයි, ඔහුගේ/ඇයගේ උත්කෘෂ්ට හැකියාව තුලින්, මේ ජීවිතය ගත කරන්නෙ හා විමුක්ති ලබා ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරන්නෙ. අනෙක් සියලු දෙනාම තමන් කාගෙ දෝ න්‍යාය පත්‍රයකට, බැල මෙහෙවර කරලා, දක්ෂ වහල්ලු වෙන්න, උත්සාහ ගන්නවා.

මට කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය සම්බන්ධ කර ගන්න ඉඩ දෙන්න:

"කරණීයමත්ථකුසලෙන

යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච

සක්කො උජූ ච සූජූ ච....."

(ශාන්ත පදයයි කියනු ලබන නිර්වාණයට, පැමිණ වසනු කැමැත්තහු විසින් යමක් කටයුතු ද, අභිවෘධියෙහි දක්ෂයා විසින් ඒ කටයුතුයි. හේ සමත් වන්නේය. සෘජු වන්නේය. මනාව සෘජු වන්නේය ....)

සර්වඥයන් වහන්සේ අපව උනන්දු කරවනවා, අපපමාදය දියුණු කල හැකියි කියන හැකි සංඥාවෙන් යුත්, සිතක් වඩා ගන්න කියල. ඒ සම්බන්ධව නම් කිසි කෙනෙක් ඔබට උදව් කරන්නෙ නෑ. ඔබ විසින්

ම ඒක දියුණු කර ගන්න ඕන. ඇත්තට ම ඔබේ ළඟ ඉන්න අය නැවතිල්ලක් නැතිව වැඩ කරන්න, ඔබව පොළඹවාවි. ඔබේ යාලුවො ඔබෙන් ප්‍රයෝජන ගනීවි. හැට පැනල හොට බිම ඇනෙනකම්, ඒ සියලු දෙනාට ම ඔබෙන් වැඩක් නැති වෙනකම් ම, ඔබට මේක තේරෙන්නෙ නෑ.

මගේ අවවාදය වෙන්නෙ, තරුණ කාලෙ ම අප්පමාද වෙන්න පටන් ගන්න. දවසේ පුංචි වෙලාවක් හුදෙකලා වෙන්න, සතියෙන් ඉන්න වෙන් කර ගන්න. මේ වෙනුවෙන් පුංචි කාලයක් කැප කරන්න පටන් ගන්න. ඔබ ක්‍රමානුකූලව මේක වැඩි කරාවි.

මේක තමයි ඔබ වෙනුවෙන්, ඔබට කරන්න තියෙන හොඳම උපකාරය.

87. ප්‍රශ්නය

බෞද්ධ චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර අනුගමනය කරන අයට වඩා, තමන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය පුහුණු වෙන සියලු දෙනාම, තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් ලෙස සලකන බව, සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කර තියෙනවා. දස සිල් සමාදන් වූ සිල් මාතාවක් විදියට හා මෙහෙණින් වහන්සේලා ආශ්‍රය කරන කෙනෙකු විදියට, අප හා ඉහළ සිල් (උපසම්පදා) සමාදන් වූ මෙහෙණින් වහන්සේලා අතර බේදීමක් "වෙන් කොට සැලකීමක්" මා දකිනවා. විවිධ හේතූන් නිසා අප සමාදන් වීමට තෝරා ගත් සිල් පද, වෙනස් විය හැකි වුවත්, අප සියලු දෙනා ම වීරියෙන් මාර්ගයේ යාමට උත්සාහ කරන අය. ඒ නිසා මේ වෙනස්කම බාධාවක් කියල මට දැනෙනවා.

පිළිතුර

මේකට පැහැදිලි උත්තරයක් නැති වුනත් ඔබ මතු කරපු කාරණාව පිළිබඳව, විශ්ලේෂණය කරල බලන්න අපි උත්සාහයක් ගනිමු.

බෞද්ධ මෙහෙණින් වහන්සේලා මේ විදියට වර්ග කරන්න පුළුවන්.

1) දස සිල් සමාදන් වූ මැණිවරුන් (සිල් මැණිවරුන්)

2) මෙහෙණින් වහන්සේලා

3) සික්ඛමානා

4) උපසම්පදා

ඒ වගේ ම බෞද්ධ භික්ෂුවත් පහත දැක්වෙන විදියට බෙදා දක්වන්න පුළුවන්

1) සාමනේර

2) උපසම්පදා

ශ්‍රී ලංකාව වගේ ආසියාතික සංස්කෘතියක, සෑම තලයක ම නිතරම පුරුෂ ආධිපත්‍යයක් තියෙනවා. කාන්තාව සලකන්නෙ පිරිමියාට සේවය කල යුතු අය කියලයි. බටහිර රටවල එහෙම නෑ. රස්සාවක් ඉල්ලන ඉල්ලුම් පත්‍රයේවත් ලිංග භේදයක් ගැන අහන්නේ නෑ. එහෙම වුනත් බටහිරේ වෙනත් ආකාර වලින්, මේ වෙන් කිරීම කරනවා. මාන (මාන්නය) කියන මානසික අංගය තියෙනතාක්, යම් ආකාරයකින් එකිනෙකා මැනීමක් හෝ වෙන් කොට හඳුනා ගැනීමක් තියෙනවා මයි. නමුත් අපට සමාජ සම්මතයන් නිවැරදි කිරීමේ හැකියාවක් නෑ. අපට කරන්න පුළුවන් එකම දේ, මේක දැන ගෙන, ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් විදියට, මේවායින් මානසිකව අපහසුතාවයකට පත් නොවෙන එකයි.

අපි භාවනා කරන්නේ ලෝකෙ හදන්න නෙවෙයි. ලෝකයාගෙන් ගෞරව සම්මාන ගන්නවත්, වැඳුම් පිදුම් ලබන්නවත් නෙවෙයි, අපි භාවනා කරන්නෙ. කාගෙත් ගෞරවාදරයට ලක් වූ ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වන ගෞරවනීය රේරුකානේ චන්දවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ ලියපු පොතක් මට මතක් වෙනවා; ඒකේ උන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, අහසත් සංඝයාත් නිරන්තරයෙන් ම දෝෂාරෝපණයට හා විවේචනයට මාතෘකා වෙනවා කියල. ශ්‍රමණ ජීවිතයට ඇතුල් වෙන කොට අපි මතක තියා ගත යුතු වෙනවා, කවුරු හරි පැවිද්දෙක් වරදක් කලා ම, ඒකට අපිත් වග කියන්න ඕන. මොකද අපි ඔක්කෝම අයිති වෙන්නෙ, එකම ශාසනයකට!

ඒ වගේ ම සාමාන්‍යයෙන් පොදු මතයක් තමා, සිල් මෑණිවරු දිහා බලන්නේ ම හෙලා දැකලා. සංඝයා වහන්සේලාට වගේ නෙවෙයි.

ඒ අයට කලාතුරෙකින් තමා සිවු පසය ලැබෙන්නෙ. ගෞරවනීය පණ්ඩිත සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ අහන ප්‍රශ්නයක් තමා, "සිවුපසය ලැබීම අඩුවීම, ආනාපාන සති භාවනාව පුහුණු වෙන්න බාධාවක් වෙනවා ද?" ඒ ආකාරයෙන් ම මමත් ඔබෙන් ඉල්ලා හිටිනවා, මේ මූණ දෙන බාධාවන් නොසලකා හරින්න. ඒ වගේ ම මේ වගේ කාරණා වලින්, ඔබගේ සිත කැළඹෙන්න ඉඩ දෙන්න එපා. ඒකෙන් ඔබගේ භාවනා පුහුණුවට බාධා කරනවා. කරුණාකරලා මතක තියා ගන්න, මේ අහස වගේ සංඝ ශාසනයේ සාමාජිකයො, බැනුම් අහන්න උරුම වෙච්ච පිරිසක්. අපේ කොම්පැනියෙ අය කරන වැරදි වලට, අපි චෝදනා ලැබිය යුතු වෙනවා. නිතරම ඔබෙන් ම අහන්න "ශ්‍රද්ධා, ශීල, සති, සමාධි හා ප්‍රඥා වඩන්න" මේවා බාධාවක් වෙනව ද කියල.

මම නම් විශ්වාස කරන්නේ, ඒ වගේ බාධාවන් හා විවේචනයන්ට ශ්‍රද්ධාව, ශීලය හා සතිය තවත් ශක්තිමත් කරන්න පුළුවන් කියලයි. මට මේ ජීවිතයේ දී කරදර හා චෝදනා වලට මූණ දෙන්න වෙනවා නම්, ඇත්තට ම මම සන්තෝසයි. එතකොට අඩු ගානේ, කර්ම ටිකක් හරි ගෙවා දානවනෙ. මේවා සංසාර රෝග. අපි විපාක විඳිනවා. ඒ නිසා මේ සිද්ධි වලට ද්වේශය හෝ අමනාපය ඇති කර ගෙන, අලුත් කර්ම රැස් නොකරන එකයි, අපේ කාර්යභාරය වෙන්න ඕන. අපට ධර්මය පුහුණු වෙන්න අවස්ථාවක්, ලැබිලා තියෙන එක ගැන, අපි සතුටු වෙමු. කරුණාකරලා මතක තියා ගන්න, නිස්සරණ වනයේ දී අපි ඔක්කෝ ම එක සමානයි. අපි ඔක්කෝ ම භාවනා කරන්න, එක වහලයක් යටට එකතු වෙච්ච, සාමාන්‍ය යෝගියො විතරයි.

88. ප්‍රශ්නය

කාලය ගත වීමත් එක්ක මට දැන් දැනෙනවා, පර්යංක භාවනාවේදී දැන්, ගොඩාක් වෙලා ඉඳ ගෙන ඉන්න පුළුවන් කියලා. ඒ වගේ ම බාහිර බාධා තියෙද්දිත්, මගේ භාවනාව කර ගෙන යන්න පුළුවන් කියලා. මේක සක්මන් භාවනාවෙදිත් එහෙම ම යි.

පිළිතුර

මේක හොඳයි, ඒත් අවසානයේ ඔබ දැන ගනීවි, භාවනාව ඉරියව්වට පමණක් සීමා වෙලා නැති බව. ඔබ පර්යංකයේ නොසිටින වෙලාවට වුනත්, සතිමත්බව ඔබ දාල යන්නෙ නෑ. කරදර බාධා තිබුණත් ඔබට සතිය පෙරමුණේ තබා ගෙන ඉන්න පුළුවන් වේවි. එදිනෙදා වැඩ වලදීත්, උදේ නැගිට්ට වෙලාවෙ ඉඳලා රෑ නින්දට යනකම්මත්, සතිය නිතරම ඔබ ළඟ ඉදීවි. එතකොට ඔබ භාවනාවේ තලතුනා වෙලා. පර්යංකයේ කාලය හෝ ඉරියව්ව වැදගත් නැති වෙනවා. සතියට සුක්කානම භාර දී කෙරෙන භාවනාවේදී. මේ වගේ අවස්ථාවලින් ස්වාධීනව ඉදිරියට යාවි.

89. ප්‍රශ්නය

භාවනාවේදී මට අමනාප සිතුවිලි එනවා. ඒවා විවිධාකාරයෙන් මතු වෙනවා. මේක කර්ම විපාකයක් ද? මේ සිතුවිලි, අමනාප සිතුවිලි බව දැන ගැනීමෙන්, මේ අකුසල් චිත්ත තත්ත්වයන් ගෙන් මිදීමට, මා උදව් කරනවා ද?

පිළිතුර

අමනාපය මතුවුනා කියන කාරණාවෙ තේරුම, කෙලෙස් ගෙවී යනවා කියන එකයි. එහෙම නැත්නම් අමනාපය අභ්‍යන්තරයේ පැසවලා, කැකෑරිලා ඇතුලත කෙලෙස් වැඩි කරනවා. නමුත් අපි මතු වෙන අමනාප සිතුවිලි වලට වෛර කලොත්, එතකොට අපි අයහපත් කර්ම ජනිත කරනවා. මොක ද එතකොට අපි අකුසල සිතිවිලි වලට, අපේ සිතට රිංගා ගැනීමට ඉඩ දෙන නිසයි. මේ විදියට තව තවත් කෙලෙස් ඇති කර ගන්නවා. කිසිම හේතුවක් නැතිව, මතු වෙන අමනාපය දිහා බලා ඉන්න අපට පුළුවන් ද? නොරිස්සුමක් නැතිව! අපට මධ්‍යස්ථ හිතක් පවත්වාගෙන අමනාපය මතු වෙන විට, නිශ්චලව බලා ගෙන ඉන්න හා එය පැහැදිලිව ම අමනාපය (ලෝභය නෙවෙයි, ඉරිසියාව හෝ වෙනත් චිත්ත තත්ත්වයක් නෙවෙයි) කියල හඳුනා ගන්න වගේ ම, එය ථීන මිද්ධයෙන් හෝ සැකයෙන් හෝ හුස්මෙන්/සක්මනෙන්

වෙනස් වෙන හැටි පැහැදිලිව වෙන් කොට දැන ගන්න පුළුවන් ද? එතකොට ඒක කණස්සල්ලෙන් හෝ පශ්චත්තාපයෙන් තොරව ගෙවී යන හැටි බලා ඉන්න පුළුවන් ද? එහෙම කරන්න තරම් අපි සාර්ථක වුනොත්, එතකොට ඒක විපස්සනාවක්, අවබෝධයක් (ඥානයක්). ඒ වගේ අවබෝධයක් එක සැරයක් වුනාට පස්සේ, හරියට කීකරු ගෝලයෙක් වගේ නිතරම, නියමිත වෙලාවට, ආයෙත් සිතේ මතු වෙනවා. මේක තමා කෙලෙස් මතු වෙන කොට ම, නැති කර දැමිය හැකි කෙටිම ක්‍රමේ.

අපට නාස්තික හැඟීම් හා අක්‍රීය සිතුවිලි මතු වෙන එක වළක්වන්න බෑ. නමුත් මේ කෙලෙස් බලෙන් රිංගා ගන්න හදන කොට, යෝනිසෝ මනසිකාරය පාවිච්චි කරලා, ප්‍රතික්‍රියාකාරී අකුසලයන්ගෙන් සිත රැක ගැනීම තමා, ඉගෙන ගන්න තියෙන පාඩම.

90. ප්‍රශ්නය

මම ඇස් පියා ගෙන භාවනා කරන ආකාරයෙන්, ධර්ම දේශනාවන්ට සවන් දෙන විට, මට හරිම සන්සුන් බවක් හා එකාග්‍රතාවයක් දැනෙනවා. මේ විදියට ධර්ම දේශනාවන් අසා සිටින විට, මගේ හුස්ම (ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස) පැහැදිලිව දැනෙනවා. ඒ ආකාරයෙන් ම සක්මන් භාවනාවේදී පවා, මට ආශ්වාස/ප්‍රාශ්වාසත් දැනෙනවා.

මේ විදියට භාවනා කරමින් ධර්ම දේශනාවන්ට සවන් දීම සුදුසු ද? ඒ කොහොම වුනත් ඔබ වහන්සේ දේශනා කරන සෑම දේශනාවක ම, සියල්ල ම මගෙ මතකයේ රැඳෙන්නෙ නෑ. ධර්ම දේශනාව හා භාවනාව එකට යා නොවෙන අවස්ථාවන් තියෙනවා.

පිළිතුර

මේ විදියට ධර්ම දේශනාවන්ට සවන් දෙන විට ඔබට යම් සන්සුන් බවක් දැනෙනවානම්, කරුණාකරලා දිගටම එහෙම කර ගෙන යන්න. ධර්ම දේශනාව භාවනාවට සම්බන්ධ වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒක කාලය

නාස්ති කිරීමක් වගේ ම, ඒක හිස් කතාවක් වගේ වෙනවා. ප්‍රතිඵල ලබා ගන්න නම්, ධර්ම දේශනාව, භාවනා ජීවිතය හා ඒකාබද්ධ විය යුතු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඒකෙ ප්‍රයෝජනයක් නෑ. මේවා සර්වඥ දේශනා. ඒක නිසා අපි අතිශයින් ම ගෞරව කරන්න ඕන, මුළු හදවතින් ම. ශ්‍රද්ධාවෙන් සවන් දෙන්න ඕන. මට කණගාටුයි, අද මේ රටේ බොහෝ තැන් වල කරන ධර්ම දේශනා, බුද්ධ දේශනාවේ සැබෑ ආධ්‍යාත්මික ස්වභාවයෙන් නෙවෙයි කෙරෙන්නෙ. ඒ මහන්සියෙන් ලොකු යහපතක් වෙනවා කියල, මට පේන්නෙ නෑ. ඒ බොහෝ වෙලාවට ශ්‍රාවකයො ඉන්නෙ, භාවනාමය සිතකින් නෙවෙයි වගේ ම, ඒ වගේ ක්‍රියාකාරකමකට ගැලපෙන පරිසරයකත් නෙවෙයි, ඔවුන් ඉන්නෙ. ඇත්තට ම මේ දේශනා සුරංගනා කථා වලට සමාන කරන්න පුළුවන්.

මේවත් එක්ක සසඳන කොට විපස්සනා පාදක ධර්ම දේශනා,විශාල බලපෑමක් ඇති කරනවා. අසන්නාගේ සිතේ සුවිශේෂී වෙනසක් ඇති කරනවා. විපස්සනා පාදක ධර්ම දේශනාවකට සවන් දීමේ වටිනාකම, යෝගියාගේ මනසිකාරය තුළින් යෝගියා ම, පැහැදිලිව ම තේරුම් ගන්නවා. ඒ වගේ ම යෝගියෙකුට ධර්ම දේශනාවකට සවන් දෙන ගමන්, භාවනා කරනවා කියල දැනෙනවා. ඔහු භාවනා කරන විට ඔහුට මේ ධර්ම ඇහේවි, අපට බලාපොරොත්තු විය හැකි උපරිමය එයයි, මේ ජීවිතයෙන් අපට ඉතිරිවන එකම දෙයත් එපමණයි.

91. ප්‍රශ්නය

මෙහෙණින් වහන්සේලා, කාන්තා පැවිද්දන් වන අපට, මේ භාවනා වැඩ මුළුව අතිශයින් ම ප්‍රයෝජනවත් වුනා. අපේ පැවිදි ජීවිතයට අනුමාන සූත්‍රය, අත්‍යන්තයෙන් ම උපයෝගී වෙනවා. ඔබ වහන්සේ පැහැදිලි කරන ආකාරයට, මේ සූත්‍රයේ ඇතුලත් කරුණු, අපේ එදිනෙදා ජීවිතයටත්, අප බැඳී සිටින විනයටත් ඉතාම අදාලයි. මේ වැඩ මුළුවට සහභාගී වූ සියලුම මෙහෙණින් වහන්සේලා වෙනුවෙන්, මේ උත්කෘෂ්ට පුහුණුවට, අපගේ හද පත්ලෙන් ම නැගෙන, පුණ්‍යානුමෝදනාව පිළිගන්වන්න මට අවසරයි.

පිළිතුර

මම සන්තෝසයි මේ ප්‍රතිචාරය අහන්න. නමුත් මේ වැඩ මුළුවට සහභාගී වී සිටින සියලුම මෑණිවරුන්ට මම අනතුරු අඟවනවා, ඔබ කිසිම කෙනෙක්, ඔබගේ වටිනාකම වටහා ගෙන නෑ. ඔබ ඉන්නෙ කාන්තා බ්‍රහ්මචරිය ශාසනයක කියල තේරුම් අරගෙන නෑ. මේක ලේසි හෝ පහසු කාර්යයක් නෙවෙයි. ඔබ සියලු දෙනා ම අරගෙන තියෙන පියවර නිර්භීත එකක්, විශාල එකක්. ඔබ සියලු දෙනාම දන්නවා, මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ තියෙන සෑම භාවනා වැඩ සටහනකට ම, කාන්තා යෝගීන් සහභාගී වන ප්‍රමාණය වැඩියි. ඉන් බොහෝම දෙනෙක් තමන්ගේ භාවනා පුහුණුව, ඉතාම කැප වීමෙන් කරනවා. නමුත් ඒ කීයෙන් කී දෙනා ද, ඔබ අරගෙන තියෙන මේ ධෛර්යමත් පියවර ගන්නෙ, සිල් මෑණි කෙනෙක් වෙන්න. ඒ නිසා සිල් මෑණි කෙනෙක් විදියට තමන්ගෙ තියෙන වටිනාකම, කවදාකවත් අවතක්සේරු කරන්න එපා, සියලුම කාන්තා යෝගීන්ට දිදුලන ආදර්ශයක් වෙන්න. ඔබ අරගෙන තියෙන පියවර අනුගමනය කරන්න ඔවුන්ට දිරියක් දෙන්න.

මම ඔබ සියලු දෙනාගෙන් ම මහත් ඕනෑ කමින් ඉල්ලා සිටිනවා, මේ පුංචි පුංචි දේවල් වලට මැසිවිලි නඟන්න එපා. ගණන් ගන්න එපා. කරුණාකර මේ වැදගැම්මකට නැති දේවලට, ඔබ ආරම්භ කර තිබෙන මේ චාරිකාවට බාධා කරන්න, ඉඩ තියන්න එපා. මේ වගේ තව තවත් භාවනා වැඩ සටහන් වලට, ඔබ වාගේ සියලු මෑණිවරුන්ට, මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානය විවෘත කරන්න මම කැමතියි. සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මය ඉදිරියට ගෙන යන දීප්තිමත් පහන් කණුව බවට, මෑණිවරුන් පත් වෙන යුගයක් නිර්මාණය කරන්න, අප ඉදිරියට ආ යුතු වෙනවා.

92. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාව කරන විට ටික වේලාවකට පස්සෙ, මට දැනෙන්නෙ වායු ධාරාවක් විතරයි. මම දන්නවා වායු ධාරාව ගමන් කිරීමත් සමග මා වායෝ ධාතුව මෙනෙහි කරන බව. අත්දැකීම ඉතාමත් වේගයෙන් වෙනස්

වෙන ආකාරය දැන ගන්නවා. කැන්වස් රෙද්දේ ඇති චිත්‍රය හා කැන්වස් එක වෙන් වෙන් වූ දේවල් ලෙස දැකීමට, අපට හැකි වන්නේ කෙසේ ද කියා, ඔබ වහන්සේ පැහැදිලි කලා. මට දැනෙන්නෙ මා කැන්වස් එක දැක ගන්නවා කියලයි. නමුත් මා කැන්වස් එකේ අඳින චිත්‍රය මොකක් ද කියල, මට එතරම් විශ්වාසයක් නැති නිසා, ටිකක් ව්‍යාකුල වෙලයි ඉන්නෙ. ඔබ වහන්සේ මේ තාක් සංකල්පයන්, යථාර්ථය මගින් ආදේශ වන අන්දම පෙන්වන්න, අපව පියවරෙන් පියවර අරගෙන ආවා.

පිළිතුර

වායෝ ධාතුව ඇතුලතත්, පිටතත් අත් දකින්නෙ කොහොම ද කියල ඔබ සඳහන් කරල තියෙනවා, උදා: වායෝ ධාතු අජ්ඣත්ථ, බහිද්ධා. ඇතුලත වායෝ ධාතුවට උදාහරණයක් විදියට බඩවැල් වල, පෙනහලු වල, ඇට මිදුලු වල යනාදියේ තියෙන වාතය ගන්න පුළුවන්. හුස්ම සම්බන්ධව ගත්තොත්, අප ආශ්වාස කරන විට හා එය ශ්වාසනාලයේ ඇතුලත තියෙන විට, අප එම වායෝ ධාතුව ආධ්‍යාත්මික ලෙස හඳුන්වනවා. අප වාතය ප්‍රාශ්වස කරන විට බාහිර ලෙස හඳුන්වනවා. ඒ තරමට ම සීමා මායිම් වෙන් කරන්න හරිම අමාරුයි, කොතැන දී අධ්‍යාත්මය බාහිරය හා සංයෝග වෙන්නෙ? අප සීමා මායිම් වෙන් කිරීමට උත්සාහ ගන්නාතාක් අපි ළඟ මගේ ආත්මය, මම යන සංකල්පය තියෙනවා. අපි මුලා වෙලා. අපි ළඟ මාන්නය අහංකාරය තියෙනවා. ඇත්තට ම වායෝ ධාතුවට මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියල සිමාවල් හෝ වෙන් කිරීම් නෑ. මෙවැනි සීමා මායිම් අප හඳුනා ගන්නාතාක් ප්‍රාථමික මට්ටමෙයි භාවනාව තියෙන්නෙ. අපි වැදගත් මංසන්ධියක් අභිබවා ගිහින් නෑ. වායෝ ධාතුව නිකම්ම නිකං මූල ධාතුවක් පමණයි. ඒකා පදිංචි වෙලා ඉන්නෙ කයක් ඇතුලෙ ද, පිටත ද කියල ඒකා දන්නෙ නෑ.

තණ්හා, මාන, දිට්ඨි පවතිනතාක්, මේ වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම් අපි ළඟ තියෙනවා.

මේක පරිපූර්ණ ලෙස, දැන හඳුනා ගන්න/හුරු පුරුදු කර ගන්න. මුලින් ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ එකොලොස් ආකාරය ම දැක ගන්නා ලෙස, සර්වඥයන් වහන්සේ අපට අවවාද කරනවා. ඒ වෙන තෙක් ම, යෝගියාට භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලින් හා භාවනා ගුරුවරුන්ගෙන් සහයෝගය හා උපදෙස් අවශ්‍යයි. යම් දවසක යෝගියා මේ වෙන් කිරීම්, (උදා: ඇතුළත/පිටත, තද/මෙලෙක්, ප්‍රිය/අප්‍රිය) සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන සංකල්ප පමණක් බව අවබෝධ කර ගන්නවා. මේක අවබෝධ කර ගන්නා දිනයේ දී යෝගියා, මේ වායෝ ධතුව මගේ නෙවෙයි කියල දැන ගන්නවා. අප දුකට ආරාධනා කරන්නෙ, මේ ධාතුන් මගේ ආත්මය, මම, මගේ කියල ගන්නාතාක් විතරයි. එහෙම නැත්නම් නෑ. අප මේ ධාතු වලට මම, මගේ කියල අයිතිවාසිකම් කම නතර කලොත්, ධාතුන්ට අනුව මේ ඇතුළත හා පිටත කියන්නේ සංකල්පයක් පමණයි කියල දැන ගත් විට, මේ සියල්ල ම වෙනස් වීමට - අනිත්‍යයට - භාජනය වෙන බව දැන ගනීවි. සතර මහා ධාතුවේ ඕනෑ ම එකකට, අපේ තියෙන බැඳීම අඩු වෙන්න, අඩු වෙන්න අපට දැනෙන දුකත් අඩු වෙනවා.

අප යම් දෙයක් හෝ යම් කෙනෙක් මම, මගේ කියල කවදාක හරි අයිතිවාසිකම් කිව්වොත්, දුක අනිවාර්ය බව සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කලා. මට එළදෙන්නු නෑ, මට ප්‍රශ්න නෑ, ඒ නිසා මට දුක නෑ කියල උන් වහන්සේ කියනවා. මේක ඒ තරම් ම සත්‍යයක්.

කිසිදේකට අයිතිවාසිකම් නොකියා, කිසිවක් භාර නොගෙන, සතර මහා ධාතුන්, ධාතුන් වශයෙන් පමණක් සැලකීමේ වැදගත් කම තමා, අප ඉගෙන ගත යුතු ම පාඩම.

93. ප්‍රශ්නය

මේ ඉතාම වටිනා භාවනා වැඩ සටහනට සහභාගී වූ සිල් මෑණි කෙනෙකුන් විදියට, මම කැමතියි ප්‍රකාශයක් කරන්න. යෝගින්ගෙන් සිල් මෑණිවරුන්ට ලැබිය යුතු, පූජාවන් හෝ ගෞරවය ලැබුණේ නෑ. මම මේක කියන්නෙ

ගෞරවය හෝ උපකාර අපි බලාපොරොත්තු වෙන නිසා නෙවෙයි. නමුත් ගෞරවය ලැබීමට සුදුසු අයට, ගෞරව කිරීම ගිහියන්ගේ යුතුකමක් ලෙස මට හැඟෙන නිසයි. ඒ වගේ ම මම කැමතියි අපේ භාවනා පුහුණුව, මෛත්‍රී භාවනාවෙන් පටන් ගන්න පුළුවන් නම්, ඒක බොහෝ දෙනෙකුට ලොකු යහපතක් වේවි කියල මට හිතෙනවා.

පිළිතුර

බොහෝම ස්තුතියි මේ ප්‍රශ්නය මතු කළාට. නිස්සරණ වනයේ අපි කිසිම යෝගියෙක්, කිසිදු මට්ටමකට අනුව වෙන් කරලා හඳුනා ගැනීමක්, විනිශ්චයක් හෝ ධූරවලට අනුව බෙදා දැක්වීමක්, උනන්දු කරන්නෙ නැති බව මම ප්‍රකාශ කරන්න ඕන. අපි ඔක්කෝ ම භාවනා යෝගීන්. උඩ ආරණ්‍යයේදී, පිණ්ඩපාතෙට වඩින කොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එනතුරු බලා ඉන්න, මම භික්ෂූන් ට ඉඩ දෙන්නෙ නෑ. අපි චාරිත්‍රානුකූල වන්දනාවන්වත්, කඨින පිංකම්වත් උනන්දු කරන්නේ නෑ. මොකද මට හිතෙන්නෙ, ඒ චාරිත්‍රානුකූල පිංකම් අපව, අපේ මූලික පැවරුමෙන් පිටට ගෙනියනවා කියලයි. ඇත්තෙන් ම මම කැමතියි, ඒ සියලු ම වෙන් කොට බෙදා දක්වන අංග, සියල්ල ම ආරාම වලින් - ඔවුන් මහායාන හෝ ථෙරවාද සම්ප්‍රදායේ වුනත් - ඉවත් කරන්න. සර්වඥයන් වහන්සේ එවැනි බෙදා වෙන් කිරීම්, සෑම අන්දමකින් ම අධෛර්යයට පත් කලා. වෙන්කොට සැලකිම් සියල්ල ම, අපේ සිතේ තියෙන මානය, ප්‍රකට වීමක් විතරයි. කිසිම දෙයක් නිසා, කිසිම කෙනෙක් නිසා ඇවිස්සෙන්න එපා. පැවිද්දො විදියට අපට කිසිම අයිතිවාසිකමක් නැති බව, මතක තියා ගන්න ඕන. මේක තමයි මීට අවුරුදු ගාණකට කලින්, ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ තැබූ පූර්වාදර්ශයට අනුව, නිස්සරණ වනයේ අපි, අනුගමනය කරන පැරණි සම්ප්‍රදාය - මාත් අනුගමනය කරන්නෙ ඒ සම්ප්‍රදායමයි.

නිස්සරණ වනයේ සම්ප්‍රදාය වුනේ, භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කරන්න කලින්, චතුරාරක්ෂක භාවනා පාවිච්චි නොකිරීමයි. ඒ අපි, අර වගේ භාවනාවන් සඳහා කිසිදු විශේෂ අකැමැත්තක්, දක්වන නිසා නෙවෙයි. අපේ ක්‍රමය පාදක වෙලා තියෙන්නෙ, සතිය පෙරමුණේ

තබා ගැනීම මතයි. අපි යෝගීන්ට උපදෙස් දෙන්නෙත්, භාවනාවට පූර්වකෘත්‍යයක් වශයෙන්, සතිය භාවිතා කරලා වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න. චතුරාරක්ඛ භාවනාව පූර්වකෘත්‍යය විදියට උගන්වන, භාවනා මධ්‍යස්ථාන ලංකාවේ ගොඩාක් තියෙනවා. ඒත් මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ක්‍රමය, ඒක නෙවෙයි.

අවසාන වශයෙන්, මම සියලු දෙනාට ම කියන්න කැමතියි/උපදෙස් දෙන්න කැමතියි, ඔබට ලැබෙන සෑම අවස්ථාවක් ම, කිසිම තෑග්ගක්, ගෞරව සම්මානයක් බලාපොරොත්තු නොවී, භාවනාව තව දුරටත් දියුණු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්න. මම සියලුම යෝගීන් උනන්දු කරවන්නෙ, වැලි තලාවක තියෙන තවත් එක් වැලි කැටයක්, නැත්නම් මහා සමුද්‍රයේ තියෙන ජල බිංදුවක් වෙන්න කියලයි. හුදෙක් කිසිවෙක් නොවන්න. අපි කිසිම සලකුණක් නොතබා කැලේ මැද්දෙන් හමා ගෙන යන, සුළඟ වගේ වෙන්න ඕන. කරුණාකරලා කිසිම කෙනෙක්ගෙන්, කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා.

අපි සර්වඥයන් වහන්සේගේ සැබෑ බුද්ධ පුත්‍රයෝ. සැබෑ බුද්ධ දුහිතෘන් වෙන්න උත්සාහ ගනිමු.

94. ප්‍රශ්නය

ආනාපාන සති භාවනාවේදී ටික වේලාවකින් මගේ ඇඟ, එහාට මෙහාට පැද්දෙන බවක් දැනෙනවා. මේ වෙලාවට මට ඇස් අරින්න හිතෙනවා. භාවනාව නවත්වන්න හිතෙනවා. මේක කරදරකාරී අත්දැකීමක්.

පිළිතුර

කරුණාකරලා ඔබ පර්යංක භාවනාව පටන් ගන්න විදිය පැහැදිලි කරන්න. ඔබ සතිය භාවිතා කරලා, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව හෝ හුස්ම දැන ගන්නව ද? එහෙම නම් හුස්මේ ඔබට දැනෙන ලක්ෂණ මොනව ද? ඊට පස්සෙත් කය සෙලවුනත් නැත්නම් පර්යංකයේ ඉන්න විට වෙනත් බාධාවක්

ආවත්, ඔබට නැවතත් එන්න නැංගුරමක් තියෙනවා. ඒක නිසා ඔබ භාවනාවේ කොච්චර තලතුනා වුනත්, ආරම්භයේ දී නිතරම හුස්ම හෝ ඉරියව්ව මෙනෙහි කිරීමෙන්, පර්යංක භාවනාව පටන් ගන්න. ඔබ මේ විදියට හුරු වුනාට පස්සෙ, කය සෙලවුනත් ඒක බාධාවක් වෙන්නෙ නෑ. ඒ ඔබට නිතරම භාවනාවේ මූල කර්මස්ථානයට හෝ සතියට ආපසු එන්න පුළුවන් නිසයි. මේවා ඔබ තුළ ඇති මුහුණ දීමේ හැකියාවන් දියුණු කරනවා. දිගටම භාවනාව කර ගෙන යන්න. ඔබ හොඳින් කරගෙන යනවා.

95. ප්‍රශ්නය

කරුණාකර "උත්තරීතර හුදෙකලාව" යන වචනයෙහි තේරුම පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

කරුණාකර භද්දේකරත්ත සූත්‍රය (මනි) කියවන්න. මජ්ඣිම නිකායේ මේ එකම නමින්, මේ එකම ආකාරයේ සූත්‍ර හතරක් ඇතුලත් වෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේගේ කාලයේ එක්තරා දේවතාවෙක්, භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් ළඟට ඇවිල්ල, "භද්දේකරත්ත" කියන වචනයේ තේරුම පැහැදිලි කරන්න කියනවා. ඒ භික්ෂූන් වහන්සේ වහාම සර්වඥයන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ලා විමසනවා. උන් වහන්සේ මේක පැහැදිලිව විස්තර කරනවා. ඒ කාලයේ භද්දේකරත්ත කියන වචනය, හරිම ප්‍රසිද්ධ වචනයක් වෙලා තියෙනවා. මේ නමින් තියෙන සූත්‍රයක් මංගල සූත්‍රය, රතන සූත්‍රය හා කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය වගේ ම හරි ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රයක්. මජ්ඣිම නිකායේ තියෙන සූත්‍ර හතරෙදිත්, සර්වඥයන් වහන්සේ මේක සමාන ආකාර වලින් නමුත් වෙනස් තත්ව හතරකින්, පැහැදිලි කරනවා.

මේ මෑතක දී මේ භද්දේ කරත්ත කියන වචනය සම්බන්ධව, ගොඩාක් පර්යේෂණ තිබුණා. "ඒකරත්ත" බෙදී ආවෙ - ඒකො - හුදෙකලාව - කියන වචනයෙන් කියල ඥානමෝලි ස්වාමීන් වහන්සේ

කිව්වා. වැඩි පක්ෂපාතීකමක් තිබුණෙ හුදෙකලාව පැත්තට. බද්ධ = උතුම් තත්වය, භද්දේකරත්ත = හුදෙකලාවේ උත්තරීතර තත්ත්වය. කටුකුරුන්දේ ඥානානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒකට සිංහලෙන් කිව්වෙ, උත්තරීතර හුදෙකලාව කියලයි. සර්වඥයන් වහන්සේගේ සියලුම දේශනාවන් හමාර වෙන්නෙ, ගණයා කෙරෙන් වෙන් ව, වෙනත් භෞතික සම්පත් වලින් වෙන් වූ හුදෙකලාව, සඳහා උපදෙස් ලබා දීමෙනුයි.

කොහොම වුණත් මම කියන්න ඕන, උත්තරීතර හුදෙකලාව සෙනඟක් මැද්දෙ ඉඳගෙන උනත්, ලබාගන්න පුළුවන්. මේ භාවනා ශාලවෙ පවා 50ක් 60ක් විතර පිරිසක් හිටියත්, අපේ අවධානය හුස්මට අරගෙන, එය පවත්වාගෙන යන කොට, අපි ඉන්නෙ හුදෙකලාවෙ. අපි ඉන්නෙ වර්තමාන මොහොතෙ. අපට කාය විවේකය යම් පමණකට තියෙනවා. ටික වේලාවකට පස්සෙ අපට, ආනාපාන සති භාවනාව කර ගෙන යන්න පුළුවන් නම්. සිතත් නීවරණයන්ගෙන් මිදිල (චිත්ත විවේකය) සන්සුන් හා විවේකී වෙනවා, ඊළඟට හුස්මෙ රළුබව අඩු වෙලා නැති වී යනවා නම්, හුස්මෙහි වෙනස් වීම් කෙරෙහිත් උපේක්ෂාවෙන්, අපට පූර්ණ අවධානයෙන් මේක ටික වේලාවක් පවත්වා ගන්න පුළුවන් නම් එතකොට අපිට කෙලෙස් වලින් නිදහස් වූ තත්ත්වයකට (උපධි විවේකය) පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඒක නිසා සෙනඟක් මැද්දෙ දී වුනත්, අපට වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න පුළුවන් නම්, උත්තරීතර හුදෙකලාව ලබා ගන්න පුළුවන්. අපගේ ඉලක්කය වෙන්නේ, පිරිසෙන් ඈත්ව හා කෙලෙස් වලින් නිදහස් වී හුදෙකලාවෙ සිටීමට, අපේ සිත් දියුණු කර ගැනීමයි. මේක තමා අපට භුක්ති විඳින්න පුළුවන් ඉහල ම නිදහස. ඒ නිසා තමයි, මම කැලේ අතෑරලා නගරෙට යන්න අකැමැති. නගරයේ දී සිව් පසය (පිණ්ඩපාත, සිවුරු පිරිකර, සේනාසන, බෙහෙත්) මීට වඩා හොඳට, මීට වඩා ලොකු ප්‍රමාණ වලින් තියෙනවා. ඒ වුනාට කැලෑවෙ තියෙන උත්තරීතර හුදෙකලාව, සරල බව හා සහනශීලීබව, කවදාකවත් ලැබෙන්නෙ නෑ.

එහෙම වුනත්, අත්දැකීමෙන් හිස්බව, (ශූන්‍යතාවය) අවබෝධ කර ගන්නා තුරු ගිහියන්ට, තමන්ගේ ගිහි ජීවිතෙන් අයින් වීමේ අවශ්‍යතාවයක් නෑ, කියල සර්වඥයන් වහන්සේ අපට දේශනා කරල තියෙනවා. ශූන්‍යතාවය අතරින් පතර හෝ අත්දැකීමට අපට හුරු පුරුදු වෙන්න පුළුවන් නම් හා, අපි දන්නවා නම් සිත කොහොම ද ඒ තත්ත්වයට හා ඉන් පිටතට ගමන් කරන්නේ කියල, එවිට ඒ දක්ෂතාවය නැවත නැවතත් වැඩි දියුණු කරන්න. ඒ තීක්ෂණභාවය දියුණු වුනාම යෝගියා තමා විසින් ම, හුදෙකලාව සොයා ගන්න පෙළඹෙනවා. කෙහොම වුනත් උත්තරීතර හුදෙකලාව පහසුවීමට හා එහි රැඳී සිටීම සඳහා, යෝගියා මුලින් ම කාය විවේකය දියුණු කර ගන්න ඕන. ඊළඟට චිත්ත විවේකය පුහුණු වෙන්න. අවසානයේ දී එතකොට යෝගියා නිතරම ඉන්නෙ වර්තමාන මොහොතෙ. ඔහු අතීතය හාරා අවුස්සන්නෙ නෑ. අනාගතේ ගැන හීන මවන්නෙ නෑ. සෑම මොහොතේම වර්තමානයේ සිටිනා ගමන් ම ඔහු, විපස්සනා භාවනාවෙ යෙදෙනවා. හුස්ම දැන ගන්නා ගමන් ම ද්වේශ/ලෝභ සිතුවිල්ලක් මතු වුනොත් ඔහු, ඒකෙ හට ගැනීම හා නැති වී යාම සැහැල්ලුවෙන් දැක ගන්නවා. ඒ ආකාරයෙන් ම හුස්ම රළු බවෙන් සියුම් බවට වෙනස් වෙන කොට, ඔහු ඒ බව දැන ගෙන, එයට යන්න ඉඩ හරිවි. ඒ වගේ විපස්සනා යෝගියෙක් මේ අනාරාධිතයන් විශ්ලේෂණය කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒවායින් හිත් කරදර ගන්නෙ නෑ. ඊට පස්සෙ ඔහු වර්තමාන මොහොතේ ඉන්නා ගමන් එදිනෙදා වැඩ වලදීත් මේ ආකාරයෙන් පුහුණුවේ යෙදෙනවා.

නමුත් මේක කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ සීල හා සමාධි පුහුණු කරපු, පළපුරුදු යෝගියෙකුට පමණයි. අනෙක් අතට සීලය හා සමාධිය තියෙන යෝගියෙක්, මේ විදියට පුහුණු නොවුනොත්, ශූන්‍යතාවය ප්‍රකට වෙයි කියල අපේක්ෂා කරන්න අමාරුයි. ඔහු හිස්බව අත් දැකීමෙන් අවබෝධ කර ගන්නෙ නෑ.

96. ප්‍රශ්නය

අපගේ භෞතික 'මමය'ට අපේ කයට, තියෙන බැඳීම හා එය අත් හැරීම පුහුණු වීමේ අවශ්‍යතාවය කියා දීල තියෙනවා. ඒ වගේ ම ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමට තියෙන කැමැත්තත්. ඒ කොහොම වුනත් මවට (දෙමව්පියන්ට) තියෙන බැඳීම. තමාගේ ඉන්ද්‍රියයන්ට තියෙන බැඳීමට වඩා බලවත් බැඳීමක්. ඇයගේ කය දිරාපත් වෙනවා දැකීමෙන් හා අශුභ භාවනාව පුහුණු වීමෙන්, මගේ මවට තියෙන බැඳීම අඩු කර ගන්න අමාරුයි. නිවන අරමුණු කර භාවනාව කර ගන යාමට මෙය බලවත් බාධාවක්. මගේ මවට තියෙන මේ දැඩි බැඳීම අඩු කර ගන්නා ක්‍රමයක් මට කියා දුන මැනව.

පිළිතුර

ඔබගේ බැඳීම තියෙන්නේ, ඔබගේ මවට පමණයි නේ, පොදුවේ/ලෝකෙම ඉන්න අම්මලාට නෙවෙයිනේ. මේ දැඩි ලෝභයෙන් පෙළෙන, ඔබේ සිතයි. ඒක මේ කෙලෙස එළි දක්වන්නෙ, ඔබේ අම්මා පාවිච්චි කරලා. මේ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ තවත් ආකාරයක්. ඔබගේ අම්මා කෙරෙහි මේ හැඟිම ඔබට ඇති වෙන්නෙ, ඔබගේ මනෝද්වාරය තුලින් නිසා, කරුණාකර බැඳීම හා ලෝභය කෙලෙසක් බව මතක තියා ගන්න. ඒක දැනට ඔබගේ මව කෙරෙහියි යොමු වෙලා තියෙන්නෙ. නමුත් වෙනත් වෙලාවක, වෙනත් අවස්ථාවක ඒක තව කෙනෙක් /තව දෙයක් කෙරෙහි යොමු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ම මේ සියලු බැඳීම්, ඔබ තුල ඔබ කෙරෙහි තියෙන ආදරය නිසයි.

ආත්මලෝලතාවය/ස්වාර්ථකාමය තමයි චූදිතයා. එයා අනෙක් අයට තියෙන ආදරය ලෙස ව්‍යාජ රංගනයක යෙදෙනවා.

පසේනදී කොසොල් රජ්ජුරුවො එයාගෙ දේවියගෙන් අහනවා, ඔබ වැඩියෙන් ම ආදරය කරන්නෙ කාට ද කියල. ඇය උත්තර දුන්නේ ඇයට ම යි කියල. රජතුමා දැඩි සේ කම්පා වුනත්, සර්වඥයන් වහන්සේ මල්ලිකාගේ පිළිතුර වර්ණනා කලා, ඒක අවංක එකක් නිසා. අපි කියනවා නම් අපි යම් කෙනෙකුට/යම් දෙයකට ආදරෙයි කියල, ඒක

හුදෙක්ම අප කෙරෙහි හා අපේ වස්තුව කෙරෙහි, අපේ තියෙන බැඳීම පිළිඹිබු කරන්නක් විතරයි. අපේ ලෝභය (රාගය) වෙනත් ආකාරයකින් ප්‍රකට වීමක් විතරයි. සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා ලෝභය හා ඇලීම මුලින් ම උදුරා දමන්න, හරියට අසුරු සැනෙකින් දැඩි විශ්වාසයකින්, යුතුව ඔබ මඩ ගොහොරුවක තියෙන මලක් නෙලා ගන්නවා වගේ. උන්වහන්සේ කියනවා අපි කොතැනකට ගියත්, සෑම දේකට ම අපි ඇලෙනවා. අනතුර අප්‍රමාණයි. ඒ ඒකෙන් අපි සංසාරෙට අහු වෙන නිසා.

කරුණාකරලා මතක තියා ගන්න අපි අනිත් අය කෙරෙහි දක්වන සෑම ආදරයක් ම, අප තුල අප කෙරෙහි ම තියෙන ආදරයක්. මායාකාරී හා කපටි ධර්ම (වංචනික ධර්ම) මේක එහෙම නෙවෙයි කියල පෙන්වනවා. අප කෙරෙහි තියෙන ආදරය තක්සේරු කර ගන්න, අප ගන්නා වෑයම අප්‍රමාණයි. අපේ තණ්හාවට සමාවට කාරණා ලෙස, අපි අම්මලා තාත්තලා, ළමයි, රස්සාවල්, රට යනාදිය පාවිච්චි කරනවා.

මේ වංචනික චිත්ත තත්ත්වය, විනිවිද දකින්න පුළුවන් ආර්ය උත්තමයෝ, අදටත් ඉන්නා බව ඔබ මතක තියා ගන්න ඕන. ඒ නිසා කරුණාකරලා මේ භයානක තත්ත්වය තේරුම් අර ගෙන, මේ ජීවිතයේ දීම විමුක්තිය කරා ළඟා වෙන්න. ඔබගේ භාවනා පුහුණුව දිගටම කරගෙන යන්න.

97. ප්‍රශ්නය

පැය එකහමාරක් පමණ සක්මන් භාවනා කාලයක් තුලදී එහි අවසානය වන විට, මගේ පතුලේ සංවේදනාවන් ඉතා පැහැදිලි ව මට දැනෙන බව දැන ගත්තා. ඊට අමතරව මගේ මුහුණේ නලියන ස්වභාවයක් දැනෙනවා. මට කිසිම අපහසුතාවයක් දැනෙන්නෙ නෑ. පැය එකහමාරකට පස්සෙත් මට දැනෙන්නෙ පහසුවක් විතරයි. ඒ වගේ ම පූර්ණ අවධානයෙන් යුතුව, එක වෙලාවකට එක දෙයක් පමණක් කරන විට, සිත සැහැල්ලු වෙන බවත් අවබෝධ වුනා. මේ සැනසිලිදායක හැඟීම දැනෙන්නෙ, සිත අතීතය හඹා නොයනවා හා අනාගතය ගැන කුකුස් ඇති කර නොගන්නවා යන හේතු නිසා ද?

පිළිතුර

ප්‍රසන්නභාවය, සරල හා ඍජු දෙයක් පමණයි. වක්‍ර/දඟර ගැහුණු හා සංකීර්ණ කිසිම දෙයක්, පහන්බවක් ඇති කරන්නෙ නෑ. ස්ථාන දෙකක් අතර ඇති කෙටිම දුර තමා, ඍජු රේඛාව. හිතත් ඒ වගේමයි. සිතටත් පහසුවෙන් දරා ගන්න පුළුවන්, එක වෙලාවකට එක දෙයක් පමණයි. අප ගෙවන කාර්ය බහුල හා සංකීර්ණ ජීවිත වෙනුවට, එළැඹුණු වෙලාවට අප හුදෙක්, එක දෙයක් පමණක් කරනවා නම්, කෙටිම කාලයක දී අප සම්පූර්ණ කල යුතු සියල්ල, අනිවාර්යයෙන් ම සම්පූර්ණ කරනවා. (උදා: එක වෙලාවකට එක දෙයයි, ඒක හොඳින් ම කරනවා) අපි එක වෙලාවකට එක වැඩක් පමණක් කරනවා නම්, අසහන හා ආතති මට්ටම අඩුයි. අපි එහෙම කරනවා නම් අප්‍රමාණ රැකියා සන්තෘප්තියක් තියෙනවා. අපිට අවුරුදු හය වෙනතෙක්, අපි එහෙම කරා. අවාසනාවකට අපි ලොකු වෙන්න, වෙන්න තව තවත් සංකීර්ණ වුනා. අපි අපිවම හිර කර බැඳගන්නා ගැට, ලිහාගන්න හා පටැලැවුම් අරින්න හරිම අමාරුයි. සමහර ඒවා ඊළඟ ජීවිතයටත් ගෙනියන්න වේවි. ඔබගේ ජීවිතය සරල කර ගන්න, ඍජු කර ගන්න උපක්‍රමය වෙන්නෙ, ඔබ කරනා සෑම දෙයක් ම, මඳ සිනහාවකින් යුතුව කරන්න. ඒ වගේ ම කරන සෑම කාර්යයක් ම, පූර්ණ සතිමත්බවෙන් යුතුව කරන්න, සෙමෙන්, සතියෙන්, නිහඬව!

98. ප්‍රශ්නය

මම ටික කාලයක සිට ආනාපාන සති භාවනාව කරනවා. ආරම්භයේ දී හුස්ම සියුම් වුනාට පසු මට හරි ප්‍රීතියක් දැනෙනවා. මගේ ඇඟ පොපියනවා, ගැහෙනවා. දැන් එහෙම නෑ. ඒ වෙනුවට හුස්ම සියුම් වුනාම මගේ හිත අරමුණෙන් පිට යනවා. එතකොට මම හිත වර්තමාන මොහොතට ගේනවා. එවිට ආයෙත් සන්සුන් වෙනවා. මේක ද සුදුසු පියවර වෙන්නෙ?

පිළිතුර

මේක සිද්ධ වුනාම අවධානයෙන් යුතුව, පිට යන හිත දිහා බලා ඉන්න. ඊළඟට සන්සුන් හිත දිහා බලා ඉන්න. ඒ චිත්ත තත්ත්ව දෙක දිහා ම,

අවධානය රඳවා තබා ගන්න. එතකොට ඔබට තේරේවි, සිත සන්සුන් වුනාට, ඒකට පස්සෙ පිටයාම මතු වෙනවා. පිට යන හිතට පස්සෙත්, නිතරම සන්සුන් තත්ත්වය තියෙනවා. මේ දෙකම එකිනෙකට සාපේක්ෂයි. මේ තත්ත්ව දෙකට ම, සම ආකල්පයක් තියෙන යෝගියා, භාවනාවෙ ඉදිරියට යනවා. යෝගියාට නිතරම සන්සුන් බව ඕනෑ වුණොත්, එතකොට එතන තව ගොඩාක් වැඩ කරන්න තියෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා හතරවන ධ්‍යානයට ළඟා වුනාට පස්සෙ හා, ඔබ ශූන්‍යතාවය අත් දුටුවට පස්සෙ - ආයෙත් රූප - උදා: භූස්ම හෝ ධාතු- ප්‍රකට වෙනවා කියල. මේ දෙකම එකිනෙකාට සාපේක්ෂ බව දැන ගන්න. හිස්බව හා රූප එකම කාසියක දෙපැත්ත. එකක් නිතරම ප්‍රකාශ වෙන්නෙ, අනිකට සම්බන්ධ වෙලයි. මේවා සිදුවෙන්නෙ හේතුඵල අනුවයි. ඉලක්කය විය යුතු වෙන්නෙ, මේ දෙකට ම උපේක්ෂා සහගත වෙන්නයි. ඒක දියුණු වෙවී. අෂ්ඨ ලෝක ධර්ම කෙරෙහි, උපේක්ෂාව දියුණු කර ගැනීම පිළිබඳව පාඩම මෙයයි. මේක සිතේ සමබරභාවයේ/සමතුලිතතාවයේ (උදා: තාදී) ක්‍රමානුකූල වර්ධනයක්.

99. ප්‍රශ්නය

1) මේ භාවනා වැඩ සටහනට එන තෙක් අප හිතා ගෙන හිටියෙ, වැඩියෙන් ම පින් සිදු වෙන්නෙ බෝධි වන්දනාවෙන් (බෝධි පූජා), පහන් පූජා කිරීමෙන් (අලෝක පූජා), බුදුහාමුදුරුවන්ට මල් පූජා කිරිමෙන්, කඨින පිංකම් සංවිධානය කිරීමෙන් (වස් කාලය අවසානයේ කරන පිංකම), උතුරු ඉන්දියාවේ තියෙන පූජනීය සිද්ධස්ථාන වන්දනා කිරීමෙන් වගේ පිංකම් වලින් කියලයි. දැන් තමා අපට තේරෙන්නෙ, එක චිත්තක්ෂණයකට හෝ වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න එක, අර ඉස්සෙල්ල කිව්ව පිංකම් ඔක්කොටෝම වඩා, කුසල් කියල. නමුත් ඒ අතර, අතීත කුසල කර්ම හොඳ පුනර්භවයක් ලබා දේවි ද?

2) යම් යෝගියෙක් අත් දැකීම් මට්ටමෙන් අවබෝධයක් ලබා නොගත්තත්, ඔහුගේ පුහුණුව සාර්ථක එකක් වෙනව ද? උදා: එයින් කුසල් ඇති වෙනවද?

පිළිතුර

1) වර්තමානයේ වාසනාවන්ත උපතක්, මනුස්ස උපතක් ලබලා තියෙන එක ගැන, ඔබ සන්තෝස වෙන්න ඕන. ඒ අතීතයේ කරපු කුසල කර්ම නිසයි, අද ඔබට අවස්ථාව ලැබිලා තියෙන්නෙ, නිස්සරණ වනයේ භාවනා කරන්න. අද පවා ඒ වගේ කුසල කර්ම වල යෙදෙන එක, කිසිම විදියකින් වැරැද්දක් නෙවෙයි. නමුත් මතක තියා ගන්න, ඒ වගේ ක්‍රියාවන් සංසාරයෙන් නිදහස් වෙන්න, සිත පුහුණු කරන්නෙ නෑ.

දානය පූජා කරන කොට, තණ්හාව/ලෝභය තාවකාලිකව යටපත් වෙනවා. සිල් සමාදන් වීමෙන් (සීල සික්ඛා) වීතික්කම කෙලෙස් විතරයි පාලනය වෙන්නෙ. සමාධි ශික්ෂාවෙන්, පංච නීවරණ යටපත් කිරීමක් විතරයි වෙන්නෙ. ඒ නිසා ගැඹුරු පත්ලේ නිදන්ගත, අනුශය කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න, ප්‍රඥා භාවනා (විපස්සනා) පුහුණු වෙන්න ඕන. අපි ඉලක්ක කරන දෙය, යලි අප වෙත ලබා දෙන්නෙ, ගැලපෙන ආයෝජනය පමණක් නිසා- අපේ ආයෝජනය නුවණින් තෝරා ගත යුතු බව, මතක තියාගන්න ඕනෙ.

ප්‍රාර්ථනාවන්, පූජාවන් හෝ සජ්ඣායනාවන් මේ සංසාරෙට, අප බැඳිලා තියෙන සංයෝජන අයින් කරලා. දේවල් වල තියෙන යථා ස්වරූපය දැක ගන්න. අපට උපකාර කරන්නෙ නැහැ, අපට මේ ප්‍රයත්නයේ දී අනිත් අය උදව් කරයි කියල, බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ. අපි විසින් ම මේ කාර්යය කල යුතුයි. ඒ නිසා දෙවියන්ට, බෝධියට වැඳීම තුලින් ගැලවීමක් බලාපොරොත්තු වීම, හරිම ලාමක ක්‍රියාවක්. ඒවා ඔබට උපකාර කරන්නෙ නෑ. ඇත්තට ම අපිට, මනුෂ්‍යයන්ට වගේ, භාවනාව පුරුදු වෙන්න හැකියාවක් නැති දෙවියො, අපි භාවනා කරන සෑම වෙලාවක ම අපි, ඒ අයට පින් අනුමෝදන් කරන තුරු ආශාවෙන් බලා ගෙන ඉන්නවා. වර්තමානයේ දී අපට ඉතාමත් දුර්ලභ අවස්ථාවන් උදා: බුද්ධෝත්පාද කාලයක්, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, භාවනා කරන්න අවස්ථාව - ලැබිලා තියෙන බව, තේරුම් ගන්න ඉඩ දෙන්නෙ නැත්තෙ, අපේ මෝඩකම විතරයි.

කරුණාකරලා මතක තියා ගන්න, ඔබ සොයන විමුක්තිය ඔබට ලබා ගන්න උපකාර වෙන එකම ක්‍රියාව, සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. නැත්නම් සතිය පුහුණු වීමයි.

2) ප්‍රශ්නය ගොනු කරලා තියෙන විදියට මට හිතෙන්නෙ ලියුම් කරුවා/කාරිය හිතන්නෙ, කුසල් කිරීම අවබෝධාත්මක අත් දැකීමක් නෙවෙයි කියලයි. භාවනාව කියන්නෙ ම කුසලයක් - භාවනාමය කුසල් - ඇත්තෙන් ම ඉතාමත් ම දක්ෂ ම හා අග්‍රම කුසලය. ඊටත් වඩා යෝගියා සීලය රැකීම තුලින් (සිල කුසලය) පූර්ණ ලෙසින් ම කුසල් රැස් කර ගන්නවා. ඒ වගේ ම දාන කුසලයත්. මොක ද ඔහු හෝ ඇය සුළු මොහොතකට හෝ මුළු ලෝකෙ ම දන් දෙන්න කැමති වුනේ නැත්නම්, ඔහුට භාවනා කරන්න බැහැ. ඒ නිසා යෝගියා හිංසාවක් - අකුසලයක් කරන්නෙ නැහැ. නමුත් ඔහු/ඇය ඒක තේරුම් ගන්නෙ අරහත්වයට පත් වුනාට පස්සෙයි. ඒ නිසා එතෙක් නිතරම ප්‍රශ්න කරනවා, සැක කරනවා, ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වෙනවා, ලාභාංශ බලාපොරොත්තු වෙනවා. එතැන නිතරම අපේක්ෂාවන් හා ආශාවන් තියෙනවා.

අපි තේරුම් ගන්න ඕන දාස් ගණනක් මිනිස්සු ඉන්නවා, භාවනා කරන්න කැමති. නමුත් අවස්ථාව නෑ. ඒ වගේ අයට අවස්ථාවක් ලබා ගන්න හෝ භාවනා කිරීමේ හැකියාවක් නෑ. අපි අතීතයේ කරපු මහා කුසල් බලයන් නිසා තමයි, අපට භාවනා කරන්න අවස්ථාව හා හැකියාව ලැබුණෙ කියල, අපි අවබෝධ කර ගන්නෙ නෑ. චරු චුරු ගාන්නෙ නැතිව, අපි අඩු පාඩු සොයන්නෙ නැතිව, ඒකට කෘතඥ වෙමු. අපට දැනට තියෙන දේ අගය කරන්නෙ නැතිතාක්, අපි කරන භාවනා පුහුණුව අගේ නොකරනතාක්, අපි අපට වෛර කරමිනුයි, ජීවත් වෙන්නෙ. ඒකෙන් කියවෙන්නෙ, අපි කුසල් කරන එකෙන් තව තවත් ඈතට යන බවකුයි.

100. ප්‍රශ්නය

1) කරුණාකර පහත දැක්වෙන වචන වල සමානතා පැහැදිලි කර දෙන්න. සතිය, සතිපට්ඨානය, අනුපස්සනා, අනුස්සති, මෙනෙහි කිරීම.

2) පිවිතුරුවීමේ හෝ විශුද්ධි වල අවස්ථාවන්, කංඛාවිතරණ විශුද්ධි හා මග්ගාමග්ග ඥාන දස්සන විශුද්ධි - අපගේ භාවනාවේ දියුණුවට අදාලව, පැහැදිලි කර දෙන්න.

පිළිතුර

1) මේ වචන සියල්ල ම එකිනෙකට සමානයි. මේ එක එකක් විශ්ලේෂණය කරන්න යනවා කියන්නේ, කෙනෙකුගේ නිත්‍ය සංඥාව ප්‍රකට වීමක් (උදා: ස්ථිර බවට හඳුනා ගැනීම). මේ වචන නිරන්තරයෙන් ම පරිණාමයට පත් වෙන නිසා, එක තේරුමකින් හඳුනා නොගන්නේ නම්, තමා හොඳ ම දේ. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වල (බෝධිපක්ඛිය ධර්ම) සතිය, අට පොලක සඳහන් වෙනවා. සතර සතිපට්ඨානය (4), සති ඉන්ද්‍රිය, සති බලය, සති බොජ්ඣංගය, සම්මා සති මේ ප්‍රභේද සෑම එකක දී ම, සතියේ තේරුම වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා අපි එක් තනි අර්ථයකට කොටු නොවිය යුතු වෙනවා. එහෙම කරනවා නම් භාවනාව දියුණු වෙන්නෙ නෑ. සතියත් අනෙක් සියල්ල වගේ ම, නිරන්තරයෙන් ම වෙනස් වීමට භාජනය වෙනවා.

අපි භාවනාවේ ඉදිරියට යන කොට, මේ වචන වල අර්ථයත් වෙනස් වෙනවා වගේ ම, අපේ අවබෝධයත්, අපේ ගමනත් සමගම වෙනස් වෙන බව, අවබෝධ කර ගන්නවා. එතකොට අප මේ ලෝකයේ අලුත් පැති කඩවලට, විවෘත වෙනවා. ඒ නිසා සතිය කියන වචනයට එක් තේරුමක් පමණක්, පැනවීමෙන් වලකින්න. අපි හැමදාම ඉගෙන ගන්නවා. අපේ සිත සියුම් වෙන තරමට, මේක වඩාත් පැහැදිලි වේවි.

මුල දී මට මේ වගේ පටලැවිලි සහිත වචන ලියපු පොතක් තිබුණා. මම මේකට කිව්වෙ 'මගේ බණ පොත' කියල. ධර්ම දේශනාවන්ට ඇහුන්කම් දෙන ගමන්, භාවනා කරන ගමන්, මම මේ සෑම වචනයක් ම අධ්‍යයනය කරා. මේ සෑම වචනයකම සිංහල, පාළි හා ඉංග්‍රීසි හා බුරුම අර්ථ මම සටහන් කර ගත්තා. මගේ භාවනා

දියුණුවට සාපේක්ෂව මේ, සෑම වචනයකට ම විවිධ අර්ථ ඇති වෙන අන්දම, මම තේරුම් ගත්තා.

2) විශුද්ධියේ අවස්ථා හත ගැන කතා කරනවා නම් (සප්ත විශුද්ධි), මේ අවස්ථාවන්ට ළඟා වෙන්නෙ, සෑහෙන කාලයක් භාවනා කලාට පස්සෙයි. ඒ වගේ යෝගියෙක්, භාවනාවේ අත් දැකීම් විස්තර කරන විට, විශේෂ දක්ෂතාවයක් පාවිච්චි කරනවා. මේ සන්නිවේදනය සාමාන්‍යයෙන් අපේ වෘත්තිමය හෝ අධ්‍යාපනික ජීවිතයේ දී ලබා ගන්නා, ලෞකික කුශලතාවන් හා සම කරන්න බෑ. එවැනි යෝගින් රූපාන්තරණයකට පත් වෙනවා. ඔහුගේ /ඇයගේ හැසිරීම ආදර්ශමත් වෙනවා. නිහතමානීකම හා සිදුවුනු වැරදි වලින් ඉගෙන ගැනීමේ කැමැත්ත, තියෙනවා. ධර්මයට තියෙන ගෞරවය වැඩි වෙනවා. ඔහුට දේවල් ප්‍රකාශවන විදියට ම, දකින්න හැකි වෙනවා. යමක් අත් දකින ආකාරයෙන් ම විස්තර කරනවා. විශුද්ධි අවස්ථාවන් වල්දී ප්‍රකට වෙන ගතිගුණාංගයන්, සමහරක් තමයි මේවා.

ඒ වගේ යෝගියෙක්, ඔහු ආරම්භයේදි අත් දකින පෙනෙන, ගොරෝසු හුස්ම ක්‍රමයෙන් සියුම් වෙලා, නොපෙනී යනවා දැන ගන්නවා. නමුත් ඔහු සැලෙන්නෙ නෑ. ඔහු හුස්ම දැන ගන්නත් කලින් ම සතිය පිහිටලා. සතිය බාධාවකින් තොරව දිගට ම තියෙනවා. ඔහු දිග/කෙටි හුස්ම, ප්‍රිය/අප්‍රිය හුස්ම, ළඟ/ දුර, බාහිර/අභ්‍යන්තර හුස්ම හා ආශ්වාසයේ /ප්‍රාශ්වාසයේ සියලු මූණත් දැන ගන්නවා. ආනාපාන සතිය තුලින් සම්පූර්ණ භාවනාව ම, අත් දකින්න පුළුවන් කියල ඔහුට විශ්වාසයක් තියෙනවා. මේ සියලු වෙනස්වීම් අතරතුරේදීත්, සිත ස්ථාවරව පිහිටනවා. ඔහු හුස්මේ වෙනස්වීම් හරහා නිපුණත්වය ඇති කර ගන්නවා.

ක්‍රමයෙන් ඔහු ඉදිරියට යන විට, කාය සංඛාර සන්සිඳීම හා වචනය සම්බන්ධ සංඛාර පිළිබඳවත්, විශ්වාසය ඇති කර ගන්නවා. මේ තමයි චිත්ත සංඛාර - සංඥා වේදනාවන්ට, දොර විවෘත වීම. උදා: සිතේ ගැඹුරු පත්ල, මෙය භාවනාවේ දියුණුව විදහා දක්වනවා.

සියලු දෙනාට ම සැනසීම උදාවේවා!

සාදු! සාදු! සාදු!

ඕකාස වන්දාමි භන්තෙ,

දුර ගෙවා ගෙන සසර ආ මග - හැරී බලනට නැත දිවැස් ලැබ
නමුදු හිමියෙනි කියයි අප සිත - එකට එක මග පැමිණ ඇති බව

දැණුනු දා සිට සසරෙ රුදු බව - සෙවූයේ ගැලවෙන මගෙක් ම ය
බොහෝ තරු මැද සුපුන් සඳ ලෙස - හිමියනේ ඔබ දම් අමා ගඟ
නිවාලයි සිත කෙලෙස් දාහය

නොදුටුවෙමු අප බුදුන් දිවමන් - නොඇසුවෙමු බුදු මුවින් සදහම්
ඇසුවේ ඔබගෙන් ය හිමියෙනි - කෙලෙස් නසනා දහම දිවමන්

විටෙක අප සිත තෙමාලයි හිමි - දහම් සිසිලෙන් ගලන හද තුල
තවත් විටෙක දි මවයි සිත තුළ - එදා අවිචියෙ විඳි නිරා දුක

අට ලො දහමට අකම්පිත සිත - තනා වඩනා පුහුණුවකි එය
ගමනෙ ගිම් බව දැනෙන මොහොතක - අසම් බණ පද නිවන සොයමින්

බවුන් වඩනෙමි එය ම දකිමින් - එලෙස හිමි ඔබ පසක් කරවයි
එව බලව වූ අකාලික වූ - දහම අදටත් සජීවී ම ය

දහම දිවමන් කෙරූ හිමියෙනි - ධම්ම ජීව මහ තෙරනුවෙනි
සසුන'ඹර නැගි දිලෙන පුන් සඳ - සසුන පොබයන මහ පහන් ටැඹ

ලොව ම සනහන මහා සඟ රජවන්න !!!
අපගෙ හද තුළ නැගෙන සුපැතුම.
චිරං තිට්ඨතු සද්ධම්මො!
චිරං තිට්ඨතු මහා ථෙරො!
සාදු! සාදු! සාදු!

Lithira

0714521990/lithira 2000@yahoo.com.