

**බෞද්ධ භාවනාව
පිළිබඳව
ගැටලු වලට පිළිතුරු**

පූජ්‍ය රණසිංහලේලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

කර්තෘගේ වෙනත් පොත් :-

- ❑ ධ්‍යාන හා සම්මා සමාධිය
- ❑ නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව
- ❑ සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය
- ❑ සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස
- ❑ සතර කමටහන්
- ❑ ආනාපානසති භාවනාව
- ❑ කායානුපස්සනාව ඡෂ කොටස
- ❑ වේදනානු පස්සනාව
- ❑ චිත්තානුපස්සනාව
- ❑ ධම්මානු පස්සනාව

මුද්‍රණය :- ඉසුරු ප්‍රින්ටර්ස්
කුලියාපිටිය

බෞද්ධ නාවනාව පිළිබඳව ගැටලු වලට පිළිතුරු

කර්තෘ

පූජ්‍ය රණසිංහලේලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2013

දෙවන මුද්‍රණය - 2016

ISBN 978-955-52513-2-7

පූජ්‍ය රණසිංහලේලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

පෙරවදන



පසුගිය කාලයේ දී විවිධ ස්ථානයන් හි පවත්වන ලද භාවනා වැඩසටහන්වලට සහභාගී වූ හා මා වැඩසිටින ස්ථානයට පැමිණ හමු වූ පින්වත් උපාසක උපාසිකාවන් විසින් භාවනාව පිළිබඳ නගන ලද ප්‍රශ්න බොහෝය. මේ සියල්ලටම මෙවැනි කුඩා පොතකින් පිළිතුරු සැපයිය නොහැක. බොහෝ දෙනෙකු විසින් නගන ලද පොදු ප්‍රශ්න තෝරා ඒ සඳහා දුන් පිළිතුරු අනෙකුත් බෞද්ධ ශ්‍රාවකයන් අතට පත් කිරීම මෙම කෘතියේ අරමුණයි.

අද ප්‍රතිපත්ති ශාසනය බෙහෙවින් අවුල් වී ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ධර්මය තම තමා විසින් අවබෝධ කර ගත යුත්තේ නිසි ශීලයක පිහිටා සමථ - විපස්සනා භාවනාවන් වැඩිමෙන්ය. දර්ශනය තුළින් ද අවබෝධ කර ගත හැකි කොටසක් ධර්මයෙහි ඇත. නමුත් එමගින් පමණක් කෙසේවත් මගඵල ආදිය ලැබිය නොහැක. යථාවබෝධය, සත්‍ය අවබෝධ කර ගත හැක්කේ ධ්‍යාන වඩා විදසුන් වැඩිමෙන් පමණි. සමහර විශේෂ අවස්ථාවන් පිළිබඳව සූත්‍ර දේශනාවන් හි සඳහන් වෙනත් ඒවා සාමාන්‍ය තත්ත්වයන් නොවේ. එවැනි අය දීර්ඝ සංසාරික පුරුදු තිබුණ උත්තමයන්ය. නැතහොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ හමුවීමට පෙර ධ්‍යාන වැඩු අයයි. බාහිය, මෝසරාජ වැනි අය එබඳු අයයි.

ප්‍රතිපත්ති ශාසනය වරදවා තේරුම් ගෙන භාවනා උපදෙස් දීම හා ඒ පිළිබඳව පොත පත ලිවීම අද බහලුව සිදු වෙයි. විවිධ තැන්වලින් යම් යම් දේ සොයා ගෙන හිතුවමේ භාවනා උපදෙස් දීම අද සුලභය. සූත්‍ර දේශනා කියවීමෙන් පමණක් කිසි ලෙසකින්වත් භාවනාව පිළිබඳ උපදෙස් දිය නොහැක. ඒ සඳහා තමාගේම අත්දැකීම් තිබිය යුතුය. පැරණි ලෝකයේ මෙන් නොව අද මුද්‍රිත, ශ්‍රවණ හා දෘශ්‍ය මාධ්‍යයන් බොහෝය. කලක් භාවනා කර අඩුතරමින් ප්‍රථම, දෙවන ධ්‍යානයන්ටවත් පැමිණ විදසුන් වැඩිමෙන් තොරව ලියන ලද භාවනා පොතපත හා වැරදි උපදෙශයන් නිසා අද ප්‍රතිපත්ති ශාසනය මහත් අවුලක් බවට පත්ව ඇත.

අද ප්‍රකටව පෙනෙන ප්‍රතිවේදී ආසනයක් නොමැත. ප්‍රතිවේදී ආසනය නොපවතින විට අධි මහා පුරුෂයින්ගෙන් සැදුම් ලද ආර්ය මහා සංඝ රත්නයක් පැවතිය නොහැක. එවැනි සංඝ රත්නයක් නොමැති විට බුද්ධ ආසනයට ද පැවතිය නොහැක. එවිට පවතින්නේ කිසියම් පිරිකගේ ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසා සඳහා පවත්වා ගෙන යන ලෝකෝත්තර දහමින් තොර නාමික ආසනයක් පමණි.

අද අපි මෙම අවාසනාවන්ත යුගයේ කඩඉමට පැමිණ සිටිමු. මෙයින් ආසනය බේරාගත හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත තුළ නිවැරදි සමථ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයකට ශ්‍රාවකයින් යොමු කිරීම තුළිනි.

ගල්, වැලි, කොඩි, සේසත්, ශබ්ද හා වර්ණවලින් පමණක් ආසනය බේරා ගත නොහැක. එවැනි ආමිස කටයුතු ද අවශ්‍ය බව ඇත්තකි. නමුත් ප්‍රතිපත්ති ආසනයට මුල්තැන දිය යුතුය. එම මහඟු ආසනික සේවයට සුළු වෙන් හෝ සහභාගි වීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් මෙම කෘතිය ඉදිරිපත් කරමි.

පූජ්‍ය රණසිංහලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය,
තම්මැන්නාගම
පොල්පිටියගම.

නමො බුද්ධාය නමො බුද්ධාය නමො බුද්ධාය

1 - ප්‍රශ්නය : ලංකාවේ වර්තමාන ශාසනික තත්ත්වය තුළ බෞද්ධ භාවනාව දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම තිබේද.

උත්තරය : බුද්ධ ශාසනය, පර්යාප්ති, ප්‍රතිපත්ති හා ප්‍රතිවේද වශයෙන් තෙවැදෑරුම්ය.

පර්යාප්ති යනු නවාංග ශාස්තෘ ශාසනයට අයත් සුත්ත, ගෙයිය, වෙය්‍යාකරණ, ගාථා, උදාන, ඉතිවුත්තක, ජාතක, අඛභුතධම්ම, වේදල්ලයන්හි එන බුද්ධ වචනය නොවෙනස්ව පවත්වාගෙන යාමයි. මේ සම්බන්ධයෙන් කිසිදු අඩුවක් අප රටේ නැත. වර්තමානයේ මෙන්ම අතීතයේ වැඩ සිටියා වූ සංඝ පිතෘන්වහන්සේලා විසින් එම අති උතුම් කාර්යය ඉමහත් ගෞරව පූර්වකව සිදු කොට ඇත.

මහත් අවුලක් හා පරිහානියක් පවත්නේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය තුළය. නිවන ශාක්ෂාත් කර ගැනීමට වීචරය ඉල්ලා පැවිදි වූ පසුව නිර්වාන මාර්ගය අමතක කොට ඇත. ඒ සඳහා පිරිස යුතු ගුණ දහම් පිරීම අද වැඩි පිරිසකගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම තුරන් වී ඇත. නමුත් අදත් නිසි මාර්ගයේ යන ඉතා සුළු පිරිසක් ශාසනය තුළ වැඩ ඉන්නවා.

පර්යාප්ති ශාසනය තිබුනත් නිවැරදි ප්‍රතිපත්ති ශාසනය නොපවත්නේනම් හැබෑ ශාසනික පැවැත්මක් නොවන්නේමය. මෙය අද බෞද්ධ භාවනාව වර්ධනය කිරීමට ඇති ප්‍රධානතම බාධාවයි.

ප්‍රතිපත්ති ශාසනයෙන් ලබන ඵලය ප්‍රතිවේද ශාසනයයි. ප්‍රතිපත්ති පුරණ සුළු පිරිසක් ශාසනය තුළ සිටියද එහි ඵල වශයෙන් ධ්‍යාන, විමෝක්ෂ, මාර්ගඵල ආදිය ලැබූ ආර්ය සංඝරත්නය අද විරලය. ඒ නිසාම ප්‍රතිවේද ශාසනය අද නොමැති තරම්ය. එබැවින් එයද බෞද්ධ භාවනාව දියුණු කිරීමට අද ඇති තවත් ප්‍රධාන බාධාවකි. එසේ ධ්‍යාන මාර්ගඵල ආදිය නොලැබූ හික්කුන්වහන්සේලාට නිසි ලෙස භාවනා උපදෙස් දිය නොහැකිවා මෙන්ම ධර්මය පැහැදිලි කිරීමද හරිහැටි කළ නොහැක.

සුත්‍ර පිටකයෙහි ඇත්තේ සූත්‍රයන්ය. ඒවා තුළ බවුන් වඩන ආකාරය ගැන කිසිදු විස්තරයක් නොමැත. එදා උපදෙස් ශ්‍රාවකයාට ලැබුණේ මාර්ගඵල ලාභීන්ගෙන් හෝ රහතන් වහන්සේලාගෙන්ය. ධ්‍යාන වැඩුයේ ධ්‍යාන වැඩූ ආර්ය සංඝරත්නයේ උපදෙස් තුළිනි. අද අප ශ්‍රාවකයාට ඵලෙස උපදෙස් ගැනීමට කිසිවකු නැති තරම්ය. බොහෝවිට නිසිලෙස සමථ විපස්සනාව නොවැඩූ අඩුතරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත්නොවූ පෘථග්ජන හික්කුන් වහන්සේලාගෙන් හා පෘථග්ජන ගිහි භාවනා ගුරුවරුන්ගෙන් උපදෙස් ගෙන කෙසේනම් අප ශ්‍රාවකයාට ධ්‍යාන, මාර්ගඵල ආදිය ලද හැකිද? මෙය භාවනාව දියුණු කිරීමට ඇති බලවත්ම බාධාවකි.

වර්තමාන භාවනා ගුරුවරුන්ගෙන් වැඩිදෙනෙක් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත පවා නොපිළිගනිති. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතෙහි අවසානය සම්මා සමාධියයි. **සම්මා සමාධිය යනු සතර සතිපට්ඨානගේ සතිය පවත්වාගෙන ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය හා සතරවන ධ්‍යානයට පත්**

විමසි. එතැන් සිට ශුද්ධ විදර්ශනාවෙහි යෙදෙන යෝගියා යථා භූත ඥාණය ලැබ විරාගයට පත්ව විමුක්ති ඥාණදර්ශන ලබන්නේය. ඒවා යෝගියා තුළින්ම දැකිය යුතු, ලැබිය යුතු දේය. ඒවා වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැක.

අද කරන්නේ සූත්‍ර පිටකයේ සහ අටුවාවල ඇති “නය විදර්ශනාව” “සජ්ත විශුද්ධි” “නව මහ විදර්ශනා ඥාණ” හා “සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්” කටපාඩම් කිරීමය. විදර්ශනා භාවනා වශයෙන් කරන්නේ එයයි.

අවබෝධයට පත් නොවූ ශුෂ්ක විදර්ශක ගුරුවරයා දෙන උපදෙස් අනුව කෙනෙකුට අවබෝධයට පත්විය නොහැක. එය කළ යුත්තේ දැඩි ශීලයක පිහිටවා සමථ විදර්ශනාව වැඩිමෙනි. අද සමථ විදර්ශනාව වෙනුවට වැඩි දෙනෙකු කරන්නේ ශුෂ්ක විදර්ශනාව වශයෙන් යම් යම් ධර්ම කාරණා කියවීම, කටපාඩම් කිරීම පමණි. සමථ වඩා ධ්‍යාන නොලත් අය තුළ සතුට, සුඛය, පස්සද්ධිය නොවැඩෙයි. ඔයිල් නැතිව දුටුන ඇන්ජීමක් කෙටි කලකින් ම අකාර්යක්ෂම වෙනවා මෙන්, ශුෂ්ක විදර්ශකයින් ද රෝගී බවට පත් වෙයි. අවසානයේ අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ද පත්වෙයි. ඉන් පසුව තමාගේත් තම ශ්‍රාවකයින්ගේත් අමනුෂ්‍ය දෝෂ පලවා හැරීමට විවිධ ශාන්තිකර්ම කරන ස්ථාන බවට තම මධ්‍යස්ථාන පත් කර ගනී. අවසානයේ දී ධර්මයෙන් ද ඇත්වන මොවුන් අවාසනාවන්ත ජීවිතයක් ගත කරන පිරිසක් බවට පත් වෙයි.

ලංකාවේ බොහෝ තැන්වල ඇති මෙවැනි මධ්‍යස්ථාන නිසා ශ්‍රාවකයාට ලැබෙන්නේ භාවනාව පිළිබඳව වැරදි උපදේශයන්ය. මෙය මෙරට ශාසනය තුළ නිවැරදි සමථ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයක් වර්ධනය කිරීමට ඇති තවත් ප්‍රධානතම බාධාවකි.

ඇත්තෙන්ම එය මාර බලවේගයකි. එබැවින් අප ශාසනය තුළ නිවැරදි සමථ විපස්සනා ක්‍රමයක් ආර්ය අජ්ඣානික මාවත තුළ ගොඩනැගීමේදී ඉමහත් අභියෝගයන්ට මුහුණ දිය යුතුව ඇත. එම අභියෝගයට මුහුණ දීම සඳහා ප්‍රථමයෙන්ම ශ්‍රාවකයා කළ යුත්තේ ධර්ම අවබෝධය ලබා ගැනීමය. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය තුළ

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත කුමක්දැයි ප්‍රථමයෙන් ශ්‍රාවකයා අවබෝධ කරගත යුතුය. එවිට ශ්‍රාවකයාට වැරදි ගුරුවරයා හා වැරදි භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව තමාටම අවබෝධ කරගත හැක. එවැනි අවබෝධයක් නොලබා භාවනාවට පිවිසීම නිෂ්ඵල උත්සාහයක් පමණි. රෝගී බවට, අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට තමා විසින්ම පත් කර ගැනීමකි.

ධර්මය පවතින තාක් කල් දහම් ප්‍රතිපදාවේ හිඤ්ච යෙදෙන තාක් කල් ලෝකය රහතන් වහන්සේලාගෙන් හිස් නොවන්නේයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් මංවකයේ දී කරන ලද දේශනාව පරම සත්‍යයකි. එම බුද්ධානු දේශනාව අපි හැම පිළිගත යුත්තෙමු.

"හත්දෑහි නික්බවේ ආමන්තයාවීමේ වයඹීමා සංඛාභා අප්පමාදේන සම්පාදේව"

මහණෙනි මම දැන් නුඹලා අමතමි. සංස්කාරයන් නැසෙන සුඵය. අප්‍රමාදීව නිවනට කටයුතු සම්පාදනය කරවි.



2 - ප්‍රශ්නය : ශ්‍රී ලංකාව තුළ එකිනෙකට වෙනස් විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් පවතිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ නිර්වානගාමි ප්‍රතිපදාවේ මෙවැනි විවිධ භාවනා ක්‍රමයන් පැවතිය හැකි ද ?

උත්තරය : බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනය බරණැස ඉසිපතනයේ මිගදායේදී මුළු විශ්වයම කම්පිත කරවමින් පැවැත්වූන සේක. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය දේශනා කළ අතර, ඒ තුළ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනි පටිපදාව නොහොත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දේශනා කොට වදාළ සේක.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් බැහැරව එයට නොගැළපෙන පරිදි මේ බුද්ධ ශාසනය තුළ කිසිදු නිවැරදි දහම් ප්‍රතිපදාවක්, භාවනා ක්‍රමයක් පැවතිය නොහැක. එයින් පිටත කිසියම් භාවනා ක්‍රමයක්, ගුරුකුලයක්, ධර්ම මාර්ගය කියා දීමක්, වෙනොත් ඒ සියල්ල බුද්ධ ශාසනයෙන් පිටත මිථ්‍යා දෘෂ්ටිත් වන්නේමය.



3 - ප්‍රශ්නය : නිවැරදි භාවනා ක්‍රමය හඳුනා ගැනීම සඳහා ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුත්තේ කුමක්ද ?

උත්තරය : භාවනාවට පෙර කළ යුත්තේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ශ්‍රවණය කොට නුවණින් විමසා එහි සත්‍යභාවය අවබෝධ කර ගැනීමයි. එය සම්මා දිට්ඨියේ ආරම්භයයි. එලෙස දහම් මාවතට පිවිසෙන ශ්‍රාවකයා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කුමක්දැයි ධර්මශ්‍රවණයෙන්, කියවීමෙන් හා ධර්ම සාකච්ඡා වලින් පැහැදිලි කරගත යුතුය. එය නිවැරදි භාවනා ක්‍රමය හඳුනා ගැනීමේ එකම ක්‍රමයයි.



4 - ප්‍රශ්නය : ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය 'සීල' 'සමාධි' 'ප්‍රඥා' වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිවම දක්වා තිබියදී 'ප්‍රඥා, සීල, සමාධි' වශයෙන් සමහර දෙනා දක්වා තිබීම නිවැරදිද ?

උත්තරය : සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදිය. අප ධර්මය උගතයුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ලෙස මිස පුද්ගලික සිතුවිලි අනුව නොවේ. ප්‍රථමයෙන්ම ශ්‍රාවකයා ශ්‍රද්ධානුසාරී, ධම්මානුසාරී විය යුතුමය. එවැන්නෙකුට බුදුරජාණන් වහන්සේ නොවදාළ ධර්මයක් පිළිගත නොහැක. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇත්තේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙන්ය.



5 - ප්‍රශ්නය : ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ භාවනාවන් වැඩිය යුතු ආකාරය පහදා දිය හැකිද ?

උත්තරය : මැදුම් පිළිවෙත තුළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත එකම නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවයි. මෙය වෙනත් කිසිදු සමයක නොමැත. බුදුරජාණන් වහන්සේම අවබෝධ කරගත් ආර්ය සත්‍යයකි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතහි වැඩිය යුතු භාවනාවන් ඉතා කෙටියෙන් දැක්වීම බලවත් අපහසු කාර්යයකි. නමුත් එය සැකෙවින් විස්තර කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමි.

එසේ දැක්වුවහොත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංගයන් එකිනෙක වෙන වෙනම සම්පූර්ණයෙන් නොවැඩෙයි. ඒවා සියල්ලම එකට සම්බන්ධ වී නමුත් ආධුනික භාවනා යෝගියාට ඒ ඒ අංගයන් සඳහා විශේෂයෙන් වැදගත්වන භාවනාවන් පිළිබඳව දැන ගැනීමෙන් තම ගමන ඉක්මන් කරගත හැක.

එලෙස භාවනාවන් ගැන විස්තර කිරීමට පෙර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳව පැතිරී ඇති මිථ්‍යා අවබෝධයන් පිළිබඳව ප්‍රථමයෙන් විමසා බලමු.

පැරණි බුදුවරුන් සියලු දෙනාම අනාවරණය කරගන්නා ලද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තමා විසින් ද සොයාගත් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ සේක. එමෙන්ම බුදුකෙනෙකු පහළ නොවීමෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනාවරණය වීම නොවන බවත් බුදු සසුනේ හැර අන් කිසි තැනෙක මෙම මාර්ගය නොමැති බවත් පෙන්වා දී ඇත.

නමුත් අද භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල පර්යාප්තියට පටහැනිව කරන දේශනා බහුලය. තම වැරදි මාර්ගය ආවරණය කිරීම සඳහා එසේ පෙළඹී ඇත.

සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන් තුළ කොටස් අටකට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඇතුළු කර ඇත. මෙය බලවත් වරදකි. මෙයින් නිවන් මඟ ඇහිරී ඇත. සූත්‍ර දේශනාවන්හි මෙසේ සඳහන්ව ඇත.

“මෙසේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන ඔහුට සතර සති පටිඨාන, සතර සමාසක් ප්‍රධාන, සතර ඉර්ධි පාද පඤ්චෙන්ද්‍රිය, පඤ්චබල හා සප්ත බොජ්ඣංග යන ධර්මයෙන් ද පූර්ණ බවට පත් වෙයි. ඔහුට සමථ විදර්ශනා යුගල ධර්මය ද පවතී”.

චන්ද්‍රිකාව 2 - චනා සලායනනික සූත්‍රය.

තවත් සූත්‍ර රැසකම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සත්තිස් බෝධි පාක්ෂිකධර්ම වැඩෙන බව පැහැදිලිව විස්තර කර ඇත. නමුත් අද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් තුළ පවත්නා අංග අටක් බවට සැහැල්ලු කර ඇත. මෙලෙස වැරදි ධර්ම විග්‍රහයන් පැතිරවූයේ සමථයෙන් තොරව භාවනා කරන අයයි.

ධ්‍යාන නැත්තෙකුට කිසිසේත්ම බෞද්ධ ධර්මයන් වැඩිය නොහැක. සමාධියකින් තොරව පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල සම්පූර්ණ කර ගත නොහැක. ඒ සඳහා ද සමථය අවශ්‍යමය. ආනාපානාසනි භාවනාව නොමැති සතර සතිපට්ඨානයක් බෞද්ධ දේශනාව තුළ නොමැත.

සම්මා දිට්ඨිය

දුක, දුකට හේතුව, දුක නිවීම හා ඒ සඳහා මාර්ගය පිළිබඳ දැනීම සම්මා දිට්ඨියයි. චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ නිවැරදි දැකීම පමණක්ම නොව කර්ම ඵල පිළිබඳව විශ්වාසයන් ද සම්මා දිට්ඨියට අයත්ය. එමෙන්ම අකුසල් කවරේද ?, අකුසල් මුල් කවරේද ?, කුසල් කවරේද ? කුසල් මුල් කවරේද ? යන්න දැනගත් විට ඒ පුද්ගලයා සැබෑ ශ්‍රද්ධාවන්තයෙකි. සම්මා දිට්ඨියට පත්වූවෙකි.

කච්චාන ගොත්ත සූත්‍රයේ දී ශාස්චත හා උච්ඡේද යන අන්ත වදයන්ගෙන් තොරව ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් තොරව හේතුඵල වාදිව දුක පිළිබඳව ඇති කරගන්නා යථාවබෝධය ද සම්මා දෘෂ්ඨිය වශයෙන් දක්වා ඇත. මෙම අවබෝධය සඳහා කියවීම ශ්‍රවණය හා සාකච්ඡාව පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර, යෝනිසෝමනසිකාරය නොහොත් කරුණු සහිතව මෙනෙහි කිරීම අවශ්‍ය වන්නේය.

මෙලෙස ප්‍රථමයෙන්ම යෝගියා දර්ශනය තුළින් අවබෝධය ලබයි. එය සම්පූර්ණ වන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අවසානයේදීය.

ආරම්භයේ දී වැඩිය යුතු භාවනා

- * බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය
- * සංඝානුස්සතිය
- * චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව නුවණින් විමසා එය සත්‍ය ඤාණයක් ලෙස අවබෝධ කරගැනීම.

සම්මා සංකප්ප :- නෙක්ඛම්ම සංකප්පය, අව්‍යාපාද සංකප්පය අවිහිංසා සංකප්පය යන ත්‍රිත්වය සම්මා සංකප්ප ලෙස විස්තර වේ.

මෙහිදී භාවනාවට පිවිසෙන යෝගියාගේ තිබිය යුතු නිවැරදි යහපත් කල්පනාවන් අවබෝධ කර ගත යුතුය. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ වශයෙන් පවත්නා පංචකාමයන් කෙරෙහි ඇති ඇලීමෙන් නිදහස් වීම නෙක්ඛම්ම සංකප්පයයි. අවිහිංසා සංකප්පය හා අව්‍යාපාද සංකප්පය කෙරෙහි අවබෝධයක් ඇතත් බොහෝ භාවනා යෝගීන් කුළ නෙක්ඛම්ම සංකප්පය පිළිබඳව ඇත්තේ නොසැලකිලිමත්කමකි. සමහර ආධුනික භාවනා යෝගීන් ධර්මය ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ නොකරයි. තම ජීවිත පැවැත්ම වෙනස් නොකරම මාර්ගඵල ලබන පහසු භාවනාවන් සොයයි. මෙය මූලාවකි. යෝගියා අනවශ්‍ය ලෙස පුවත්පත්, සඟරා, ගුවන් විදුලිය හා රූපවාහිනිය නැරඹීම පාලනය කළ යුතු අතර, තම නෙක්ඛම්ම සුවයට පංචකාම වස්තූන් කෙරෙහි නොඇල්මෙන් ඇතිවන නිරාමිස සුවයට හානි සිදු විය හැකි ගමන් බිමන්, ඇඳුම් පැළඳුම් වලින්ද වෙනස් විය යුතුය. තම පවුලේ අය කෙරෙහි ද ආත්ම වශයෙන් පවතින සබැඳියාව දුරු කළ යුතුය. සම්මුතිසේදී පැවතිය යුතු දේ පමණක්, යුතුකම් පමණක්, අවබෝධයෙන් යුතුව කළ යුතුය.

භාවනා :-

මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතර බ්‍රහ්ම විභරණ භාවනා

ආරම්භයේදී භාවනා යෝගියා මෙම භාවනා වැඩිය යුතුමය. ඒ අනුව තම දිවි පැවැත්ම සකස් කර ගත යුතුය. ධ්‍යාන වැඩීමට නීවරණ ධර්මයන් විශ්කම්භනය කළ යුතුය. නෙක්ඛම්ම සංකප්පය නොවැඩූ පුද්ගලයාට විත්තය ඒකාග්‍ර කර ගැනීම අපහසුය. පංචකාමය ඔස්සේම යන සිත පාලනය නොකර භාවනාව නොවැඩේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ යන සෑම ශ්‍රාවකයකුම මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා යන භාවනාවන් වඩා ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් උපචාර සමාධි මට්ටමකට හෝ පත් විය යුතුමය.

අද භාවනාවට පිවිසෙන බොහෝ ආධුනිකයන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කිසියම් කෙටි ක්‍රමයකින් මාර්ග ඵල ලැබීමටය. එය කිසිසේත්ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් තොරව සිදු නොවන්නකි.



සම්මා වාචා :-

බොරු කීම, කේලාමි කීම, පරුෂ වචන කීම, වැඩකට නැති වචන කීම ආදියෙන් වැළකීම යන වාග් සුවර්තය සම්මා වාචා නම් වේ. එමෙන්ම යහපත් කතාව, යහපත් චේතනාව, හා අයහපත් වචනයෙන් වැළකීම ද සිදු විය යුතුය. මෙහිදී භාවනා යෝගියා පුරුදු විය යුත්තේ අවශ්‍යම දේ පමණක් කතා කිරීමටය. සිත තුළ විවිධ විතර්කයන් නිතැතින්ම මතු වෙයි. ඒ සියල්ල වචන බවට පත් වීමෙන් වැළකිය යුතුයි. භාවනා යෝගියා එවැනි විතර්කයන් පිට කිරීමට පෙර මනා සිතියෙන් එහි ආදීනව හා ආනිශංස මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට ඔහුගේ සිතිය වැඩි වෙයි. අනවශ්‍ය විතර්කයන්ට හේතු වීමසා ඒවා සිත් තුළම සිදී යන්න හැරිය යුතුය. එයත් තම සතිය වැඩීමට හේතු වෙයි. උවමනා නුවමනා හැමදෙයකටම නිතර කතා කරන කෙනාට සිත එකඟ කිරීමට අපහසුය. නිතරම සිත අයාලේ යයි. විසිරෙයි.

එබැවින් පින්වත, පින්වතිය අප බොරු කියන්නේ නැත. කේලාමි කියන්නේ නැත. පරුෂ වචන කියන්නේ නැත. මෙම සම්මා වාචා අංගය නොවැදගත් ලෙස සලකන්න එපා. එබැවින් ආධුනික යෝගියා පහත දැක්වෙන විදියට පුහුණු වන්න.

එදිනෙදා තමා විසින් පුහුණු වූ අධ්‍යාත්මික කටයුතු පිළිබඳව විස්තර ලියන පොතක් සෑම ආධුනික යෝගියකුම තබා ගන්න. පොතේ එක් තීරුවක ඔබ අතින් සිදු වන වැරදි හා වේලාවද සඳහන් කර සටහනක් තබන්න. එම වැරදි සිදු වීමට හේතු වූ කරුණු විමසා බලා පැත්සලකින් සටහන් තබන්න. නින්දට යාමට පෙර එම සටහන්

බලා තම වැරදි හා ඒවාට හේතු වූ කරුණු සොයා බලා අවබෝධයට ගෙන එම සටහන් මකා දමන්න. තෙරුවන් ක්ෂමා කරවා ගන්න. නිකම්ම කායේන වාචා චිත්තේන යනුවෙන් කීමෙන් කවර එලක්ද. නමුත් ඒ වැරදි ගැන පසුව සිතන්න එපා. ඒවා අතීතයටම යවන්න. සිදු වූ වරදක් ගැන කිසිවිටෙක නැවත නැවත සිතන්න එපා. වරද සිදු වූ දිනයේම එයට හේතු සොයා එම වරදින් මිඳෙන්න උත්සාහ ගන්න. ඒවා ගැන නැවත නැවත නොසිතිය යුතුය යන්න බුද්ධානුශාසනාවයි. මෙලෙස කටයුතු කිරීමෙන් තම සීලය මෙන් සතිය ද වැඩෙන්නේය. එය ඉදිරි භාවනාවන්ට ආශීර්වාදයකි.



සම්මා කම්මන්ත

සතුන් මැරීම, අනුබල දීම, සොරකම් කිරීම හා කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම සම්මා කම්මන්තයයි. මෙහිදී භාවනාවට පිවිසෙන යෝගියා කාමයේ වරදවා හැසිරීම යන්න වැඩි අරුතකින් පැහැදිලි කරගත යුතුය. තම විවාහක ජීවිතයෙන් පිටස්තරව කාමයේ හැසිරීමෙන් වැළකීමෙන් පමණක් භාවනා යෝගියාට භාවනාව දියුණු කරගත නොහැක. ක්‍රමානුකූලව සප්ත මෛථ්‍යයෙන්ම වැළකීමට පුහුණු විය යුතුය.

නෘත්‍ය, ගීත ආදිය බැලීම, "ටී.වී." බැලීම, නගරයේ දී අනවශ්‍ය ලෙස හිස හරවා විවිධ දේ නැරඹීම ටිකෙන් ටික පාලනය කර ගත යුතුය. මෙලෙස රාග ගින්නෙන් තොරව විසීමට කළ යුතු භාවනාවන් ඇත. **ඒ සඳහා පිළිකුල් භාවනාව (පටිකුලමහසිකාරය) හා නවසීවරීක භාවනාවන් වැඩිය යුතුය.** මෙම භාවනා වඩන ආකාරය විශුද්ධි මාර්ගයේ පැහැදිලිව දක්වා ඇත. පිළිකුල් භාවනාව ප්‍රථමයෙන් සප්තකායනය කරමින් වැඩිය යුතු අතර පසුව සිතීන් මෙනෙහි කරමින් වැඩිය යුතුය.

අද බොහෝ දෙනා තුළ මාර්ගඵල ගැන බලාපොරොත්තුවක් ඇත. එය හොඳ දෙයකි. නමුත් ලෝකික ජීවිතයේ දී යම් පහසු මාර්ග හරිහම්බ කරගන්නවා සේ මාර්ගඵල කෙටි ක්‍රමවලින් ලබා ගත

නොහැක. ප්‍රථම මාර්ගඵලය ලැබීමේ දී සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රහීන විය යුතුය. එය බණ ඇසීමෙන් පමණක් කළ නොහැක. ශරීරයේ යථා ස්වභාවය ගැන දැන ගැනීමට පිළිකුල් භාවනාව හා නවසිවටීක භාවනාවන් හැකි තරමින් වැඩිය යුතුමය. ඒ තුළින් තම කය ගැන පවතින ඇල්ම දුරු කර ගත යුතුය.



සම්මා ආජීව

වහල් වෙළඳාම, සතුන් වෙළඳාම, අවි ආයුධ, වස විෂ, මත් පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය යන වැරදි වෙළඳාම් වලින් තොරව සාධාරණ දැහැමි ජීවිතයක් ගත කිරීම සම්මා ආජීවයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරන ලද්දේ ඉන්ද්‍රියාව තුළ වැඩවසම් සමාජයක් පැවති යුගයක දීය. තපස්සු හල්ලුක, අනේපිඬු වැනි අය නැගෙමින් ආ වාණිජ පන්තියේ නියෝජිතයන් විය. නමුත් අද එය ධනපති ක්‍රමය ඉක්මවා ජාත්‍යන්තරව පැතිරී එකම ජාලයක් බවට පත්ව ඇත. එය පරිනත අවදිය ද පසු කරමින් සිටී. එදාට වඩා අද වැරදි වෙළඳාම් බොහෝය. කන, බොන දෙයට විවිධ විෂ සහිත ආහාර මිශ්‍රණය කිරීම. පළතුරු වලට කාබයිට් ඉසීම, ප්‍රමිතියෙන් තොර භාණ්ඩ වලට හොර ලේබල් ඇලවීම, ස්විස් විකිණීම, ගැනීම, ක්‍රීඩා මුළාවෙන් සිදු කරන අයතා ජීවන ක්‍රම, මිනිස් අවයව හොරෙන් විකිණීම, බලෙන් ගැනීම, අල්ලස් දූෂණ, හොර රැකියා ඒජන්සි, ප්‍රසිද්ධ වෙළඳ නාමයන්ට මුළා වී කරන මිනිසාට අහිත කර වෙළඳාම, කුණුහරුප පත්තර. සඟරා, අසහ්‍ය ශී සිංදු පටිගත කිරීම, පාතාල කල්ලි පවත්වාගෙන යාම අනුබල දීම වැනි දහසකුත් වැරදි ආජීවයන්ගෙන් අද සමාජය පිරී පවතී. එබැවින් භාවනා යෝගියා ඒ සියලුම වැරදි ආජීවයන්ගෙන් වෙන් විය යුතුය. සමහරු මෙම වැරදි ආජීවයන්හි සිටම මාර්ග ඵලද ප්‍රකාශ කරති. එබැවින් අද සම්මා ආජීවය පුළුල් අයුරින් විමසිය යුතුය.

පැවිදි ජීවිතය තුළ දී කුහනා, ලපනා, නේමිත්ත කථා ආදී නම් වලින් හැඳින්වෙන වැරදි ලෙස සිව්පසය සෙවීමෙන් වැළකීම සම්මා

ආජීවයයි. පැවිදි ජීවිතයට බලපාන වැරදි ආජීවයන් ද අද බොහෝ සෙයින් වර්ධනය වී ඇත.

අද තමා හරිහැටි භාවනා කර සාර්ථකත්වය නොලබා අනුන්ට භාවනා කියා දී දිවිපැවැත්ම ද එවැනිම වැරදි ආජීවයකි. තවත් වැරදි ආජීවයන් අද බොහෝය.

මෙහිදී වැඩිය යුතු භාවනාවක් වන්නේ **මරණානුස්ඝති භාවනාව හා ආහාරයේ පටිකුල සංඥාව හා ඉරියාපට් භාවනාවයි.** මෙහිදී තවදුරටත් සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනා වැඩිම සුදුසුය. මෙතෙක් විස්තර කළේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ශීලස්කන්ධයයි. සමාධියට ශීලය පාදක වෙයි. මෙහි දී දැක්වූ භාවනාවන් වැඩිමෙන් ශීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ වෙනවා මෙන්ම එමගින් නීවරණ ධර්මයන් විශ්කම්භනයකය කොට ධ්‍යාන ලැබීමට ද පහසුව ඇති කරයි.



සීලස්කන්ධය සම්පූර්ණවීමට ඉහතින් දැක්වූ භාවනාවන් මෙසේය.

- 01. * බුද්ධානුස්සති * ධම්මානුස්සති
- * සංඝානුස්සති
- 02. * මෙත්‍රී * කරුණා * මුදිතා භාවනා
- 03. * ධාතුමනසිකාරය
- * පටිකුලමනසිකාරය
- * නවසීවථිකය
- * මරණානුස්සතිය
- * ආහාරයේ පටිකුල මනසිකාරය
- * ඉරියාපට් භාවනාව

මෙහිදී අංක තුන යටතේ දක්වා ඇති භාවනාවන් නිසිලෙස වැඩෙන්නේ ධ්‍යානයකට පත්වීමෙන් පසුවය. තවද එම භාවනා සමහරක් සතර සතිපට්ඨානයේ කායානු පස්සනාවට අයත්ය. නමුත්

සිලස්කන්ධය පූර්ණ කලයේදී, ධ්‍යානයකට පත්වීට පෙර මෙම භාවනාවන් ඉගෙනීමට උත්සාහ දරන්න. පෙළ පාඩම් කරගන්න. එය ඔබට ඉදිරියේදී මහත් පහසුවක් වනු ඇත.

මෙම භාවනාවන්ගෙන් තුන්වන ධ්‍යානය දක්වා වැඩිය හැක්කේ මෙෙත්‍රි භාවනාව පමණි. ආහාරයේ පටිකුලමනසිකාරය වැඩීමෙන් ධ්‍යාන වැඩීම ඉතා අපහසුයි. වැඩුවත් ප්‍රථම ධ්‍යානය නොඉක්මවයි. නමුත් මෙම භාවනාවන් වඩා උපචාර සමාධි තත්ත්වයකට හෝ සියලුම යෝගීන් පත්විය යුතුය. පිරිසිදු ශීලයන් සමඟ මෙම භාවනා බහුල ලෙස වැඩු යෝගියාට නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා කය සෘජුව තබා සුවෙන් බොහෝ වේලාවක් සිටිය හැකි නම් සරල ධාරණ භාවනා පුහුණු වී ඇතිනම් ආනාපානසති භාවනාව වඩා ධ්‍යාන ලැබීම ඉතාම පහසුය. එතැන් සිට සතර සති පටිඨානයේ යෙදෙන යෝගියා ආනාපානසති භාවනාව වඩමින් නැවතත් කායානුපස්සනාවේදී කලින් සඳහන් කළ භාවනාවන්ගෙන් පටිකුල මනසිකාරය, ධාතුමනසිකාරය, ආහාරයේ පටිකුල සංඥාව, නවසිකය, ඉරියාපට භාවනාව නැවත වඩයි. ඔහු ඒ ඒ භාවනාවන්ගෙන් ලද හැකි ධ්‍යානයන් ද පහසුවෙන් ලබා ගනී. මෙලෙස කායගත සතිය වළඳන යෝගියා අවසානයේ නිවන වළඳන්නේය. මාර්ග ඵල ගැන කියනුම කවරේද ?

නමුත් අද බෞද්ධ භාවනාවට එන ශ්‍රාවකයා ඉහතින් දැක්වූ ලෙස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට නොපිවිසෙයි. ඔහු හැම තැනම ඇවිදීයි. හැම තැනින්ම යම් යම් භාවනා උපදේශ ගනී. නමුත් ඒවායේ කිසිදු අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් නැත. අරි අටගි මගට නිසි ලෙස සම්බන්ධ වීමක් නොමැත. ලංකාවේ බහුලවම පවතින්නේ මෙවැනි තත්ත්වයකි. එබැවින් භාවනාවට පිවිසෙන ආධුනික පින්වත, පින්වතිය භාවනා උපදෙස් ගැනීමට සුදුසු ගුරුවරයා ප්‍රථමයෙන් හඳුනාගන්න. ඔහු තුළ පහත දැක්වෙන ගුණාංග තිබේදැයි හරිහැටි අවබෝධ කර ගන්න.

- ✳ එකවිට විශාල පිරිස් වලට භාවනා පුහුණු කිරීමේ භාවනා පන්ති ක්‍රමය අසාර්ථක බව අවබෝධ කරගත් අයකු වීම.
- ✳ නිසි ශීලයෙහි පිහිටා සමාධියට පත්වූ අයකු වීම.
- ✳ අඩුම වශයෙන් ප්‍රථම හා දෙවැනි ධ්‍යානයටවත් පත් වූ අයෙකු වීම.
- ✳ මම නිදුක් වෙමිවා, නිරෝගි වෙමිවා යයි මිහිරි තාලයකට කියවමින් ශ්‍රාවකයා කැමති විදියට නිදන භාවනාවන් පවත්වන්නෙකු නොවීම.
- ✳ සමථ භාවනාව අවශ්‍ය නැහැ කියා කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමේ වැරදි භාවනා ක්‍රමයන් ප්‍රතික්‍ෂේප කරන අයකු වීම.
- ✳ භාවනාවට පෙර ශ්‍රාවකයාගේ කායික හා මානසික පාරිශුද්ධි තාවය අවශ්‍ය බව හඳුනාගෙන ඒ සඳහා නිසි උපදෙස් දෙමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු සියළුම රහතන් වහන්සේලා වැඩ සිටි නිසි භාවනා ඉරියව් පුහුණු කිරීමට හැකි අයෙකු වීම.



සම්මා වායාම

ධර්ම අවබෝධය ලැබ අති පාරිශුද්ධ සීලයක පිහිටි භාවනානුයෝගියා ඉහළ ආධ්‍යාත්මික තලයකට ගෙන යන වැදගත්ම සන්ධිස්ථානය සම්මා වායාමයයි.

නූපන් අකුසල් නූපදවා ගැනීම, උපන් අකුසල් ප්‍රභාණය, නූපන් කුසල් උපද්දවා ගැනීම හා උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමට කරන උත්සාහය සම්මා වායාමයයි. අලෝභ, අදෝස, අමෝහ යන කුසල් මුල් හේතුවෙන් යහපත් කායික, වාචික හා මානසික ක්‍රියාවන් ඇති වෙයි. එමඟින් නූපන් කුසල් ඇති කර ගත හැක. උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කර ගත හැක. නූපන් අකුසල් ඇති වීම වැළැක්විය හැක. උපන් අකුසල් ද සම්මා වායාමයෙන් ප්‍රභාණය කර ගත හැක.

සම්මා වායාම, සම්මා සති හා සම්මා සමාධි යනු සමාධි ස්කන්ධයයි. ඒවා එකිනෙකට සම්බන්ධය. සම්මා වායාම නැතිව සම්මා සතිය පැවැත්විය නොහැක. සම්මා සතිය පවත්වාගෙන ධ්‍යාන වැඩීමෙන් තොරව සම්මා සමාධියට පත්විය නොහැක. සම්මා වායාමයේදී කළ යුත්තේ ඒ සඳහා භාවනා ඇරඹීමයි. **මේ අවස්ථාව වන විට භාවනා යෝගියාට හිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා කය ක්‍රමය තබාගෙන සුවදායක ඉරියව්වක අඩුම තරමින් පැයක් වත් සිටීමට හැකි කම තිබිය යුතුය.** එම සුදුසුකම නොමැතිව ඉදිරි භාවනාවන්ගෙන් නිසි එළ ලද නොහැක. මේ පිළිබඳව අප ශාසනය තුළ කිසිදු උනන්දුවක් හෝ නිසි වැඩ පිළිවෙලක් නොවිය.

අප විසින් නමස්කාරය සජීකර්මය හා පළඟ බැඳීම පුහුණු වීම ඇතුළත් භාවනා පූර්ව සාධනාවක් ඉදිරිපත් කළේ එහෙයිනි.

ධර්ම අවබෝධය ලැබූ අප ශ්‍රාවකයා එම (භාවනා පූර්ව සාධනාව) අඛණ්ඩව පුහුණු වූයේ නම් ඔහු ඉතාම නිරෝගී හා විත්ත පාරිශුද්ධියකින් යුතු පුද්ගලයෙකු වනු ඇත. එමෙන්ම ඔහුට නිසි සම්භාව්‍ය ආසනයක කය සෘජුව තබාගෙන බොහෝ කාලයක් ගත කළ හැකිවෙයි. මෙම ආසනය ධ්‍යාන වැඩීමට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.

නමුත් අද සම්මා වායාමයේ දී කුසල් රැස් කර ගැනීමට සිදු කරන්නේ ආම්ස පුජාවන්ය. ආම්ස පුජාවන්ගෙන් “පින්” මිස කුසල් රැස් නොවේ. අකුසල් ප්‍රමාණය ද නූපත් අකුසල් නැවත ඉපදීමෙන් වැළකීම ද පුජාවන්ගෙන් කළ නොහැක. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ භාවනාවයි. භාවනාව මඟින් කුසල් රැස්වෙන අතරම උපන් අකුසල් ද ප්‍රභාණය ද කළ හැක.

මෙහි දී භාවනා යෝගියා ධ්‍යාන වැඩීම සඳහා කසින භාවනා වැඩීම අප ශාසන ඉතිහාසයේ පැවතුන ක්‍රමයයි. රහතන් වහන්සේලා හා මාර්ගඵල ලැබූවන් බහුල වූයේ එසේ භාවනාවන්ගෙන් ධ්‍යාන ලබා විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙන්ය. අද කසින භාවනා වැඩීමට විශාල බියක් දක්වයි. මෙම හේතු අප විසින් ලියන ලද ධ්‍යාන හා සම්මා සමාධිය යන කෘතියේ දී පැහැදිලි කළෙමි. කසින භාවනා පිළිබඳව විස්තරයක් කිරීමට මෙහි දී ඉඩක් නැත. අවශ්‍ය අයට විශුද්ධි මාර්ගයෙන් අවශ්‍ය විස්තර ලබා ගත හැක.

ඉදිරියේ දී ආනාපානසති භාවනාවෙන් පහසුවෙන් ධ්‍යාන වැඩීමටත්, ධ්‍යාන වැඩීමේදී නොපෙනෙන සියුම් නාඩි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පහසු කිරීමට හා චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති කර ගැනීමට පාදක ව සරල ධාරණ භාවනා කීපයක් ඉදිරිපත් කරමු. **මෙම සරල ධාරණ භාවනාවක් සඳහා ද කායික නිරෝගී භාවය හා පිටකොන්ද ශාස්ත්‍රව තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යමය. එසේ සිටිය නොහැකි අය මේ භාවනාවන්ගෙන් වැළකිය යුතුය.** ඒ සඳහා සුදුසු කලාපණ මිත්‍රයෙකුගෙන් සුදුසු උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

සරල ධාරණ භාවනා

අඩි 6 ක් පමණ දුරින් හිඳගත් පසුව තම ඇස් මට්ටමින් සිටින සේ අධියකට වඩා උස නොමැති තනි පාටක් ඇති බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් බිත්තියකට සවිකරන්න. බිත්තියේ වර්ණය පැහැදිලි සුදු හෝ කළු විය යුතුය. කඩතොලු ඇත්නම් රැළි නොවැටෙන සේ සුදු රෙද්දක් බිත්තියට දමන්න.

බාහිර කරදරවලින් තොර නිසංසල ස්ථානයක් විය යුතුය. නිසි නමස්කාරයක් සමඟ තෙරුවන් නමදින්න. නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා කය සෘජුව තබාගෙන අඩි 6 ක් පමණ දුරින් හිඳ නිසොල්මන්ව ශාන්තව ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව බුද්ධ ප්‍රතිමාව දෙස එක දිගටම ඇසි පිය නොහෙලා මොහොතක් බලා සිටින්න. ඇසට වේදනා එන විට පමණක් ඇසිපිය හෙලා නැවත බලන්න. (ඇස්වල ලොකු ආබාධ ඇති අය මෙම සරල භාවනාවෙන් වළකින්න. එසේ ඔබට පහසුවෙන් බලා සිටිය හැකි වේලාවක් බලා හිඳ ඇස් පියා ගන්න. එවිට ඔබට බුදු පිළිමයේ ඡායාව තෙත් පියාගත් විට ද පෙනෙනු ඇත. ඉතා හොඳින් පිළිමයේ ඡායාව නොපෙනෙන්නේ නම් නැවත වරක් හෝ දෙවරක් අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න. හොඳින් පිළිමයේ ඡායාව පෙනෙන විට ශ්‍රද්ධාවෙන් ඒ ඡායාව කෙරෙහිම සිත යොමු කරගන්න. එවිට ඔබට මනා ප්‍රීතියක් හා සුවයක් දැනෙන්නේ නම් අපහසුවක් නොදැනෙන්නේ නම් දින කිහිපයක් පුහුණු වන්න. මෙලෙස දින කීපයක් අභ්‍යාස කර ප්‍රතිඵල නැත්නම් එයින් පැහැදිලි වන්නේ ඔබ තවම සමථ භාවනාව හෝ ආනාපානසති භාවනාව වඩා ධ්‍යාන

වැඩීමට සුදුසුකම් නොමැති බවයි. ශාරීරික පාරිශුද්ධ ප්‍රමාණවත් නැති බවයි. කළ යුත්තේ භාවනා පූර්ව සාධනාව තවදුරටත් පුහුණු වීමයි.

සාර්ථකත්වයක් ලැබූ කෙනාද මිනිත්තු 10 කට වඩා කාලයක් මෙම සරල භාවනාව සඳහා ගත කරන්න එපා. ටිකින් ටික කාලය වැඩි කරන්න. එමෙන්ම මෙය දිගටම කරගෙන යන්නත් එපා.

බුදු පිළිම වහන්සේ දෙස බලා සිටීමේදී දෙපා, ඇඟිලිතුඩු, දෙඅත්, දෙනෙත් හිස ආදිය එකින් එක රවුම් කීපයක් බලා පසුව ප්‍රතිමාව දෙස බලන්න. ඇස් වඩාත් ලොකු කර බැලීමෙන් ද බොහෝ අඩවත් කර බැලීමෙන් ද වළකින්න.

දෙනෙත් පියාගත් පසුව පෙනෙන ඡායාව දෙසම සිත යොමන්න. කලබල නොවන්න. ඒකාග්‍රතාවයට පත්වන්න. මෙම සරල භාවනාවෙන් ඔබ සාර්ථකත්වයක් ලද්දේනම් ප්‍රථමයෙන් විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් ලෙස ආනාපානසති භාවනාව සමථ භාවනාවක් ලෙස වඩා, පසුව සුත්‍ර දේශනාවන් හි දක්වා ඇති ලෙස වඩා සති පටිඨානයේ යෙදෙන්න. මෙවැනි අවස්ථාවකට පත් වූ යෝගියාට නිසි පුහුණුව දීමට අපි සූදානම්ව සිටිමු.



සරල භාවනා 2

වෙල් යායක්, විලක්, සාගරයක් හෝ පිට්ටනියක කෙළවරක කය ඍජුව තබා වාඩි වී සුවෙන් ඉන්න. හුදෙකලාවේ ඇති වමත්කාරය දකින්න.

කලබලකාරී පරිසරයට වඩා එහි ඇති විත්ත විචේකය හඳුනාගන්න. නීචරණ ධර්මයන් ගැන එකින් එක මෙනෙහි කරමින් ඒවායෙන් මිදෙන්න. එසේ සිත පිරිසිදු වන විට හුදෙකලාවේ මිහිර ආස්වාදය තවතවත් වැඩි වන හැටි දකින්න.

මෙසේ සිට දුර පෙනෙන ආලෝකයක් හෝ පැහැදිලිව පෙනෙන දෙයක් කෙරෙහි නෙත් යොමන්න. ඒ දෙස ඇසිපිය නොහෙලාම හැකි තරම් සුළු කාලයක් බලා ඉන්න. ඇසට වේදනා දැනෙන්නේ නම් ඇසිපිය හෙලා නැවත බලන්න. එසේ තුන් වරක්

ඇසිපිය හෙලීමෙන් පසුව දෙනෙත් පියා ගන්න. එවිට ඔබ තෙත් යොමා සිටි දෙයෙහි ඡායාව පෙනෙනු ඇත. එසේ නොපෙනෙන්නේ නම් අපහසුවක් නැතිනම් කීපවතාවක්ම අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

දෙනෙත් පියා ගත්විට ඡායාව පළමු දින නොපෙනෙන්නේ නම් දින කීපයක් අභ්‍යාස කිරීමේ දී පෙනෙනු ඇත. ඉන් පසුව හෝ ඡායාව නොපෙනෙන්නේ නම් එයට හේතුව ඔබගේ අභ්‍යන්තර පාරිශුද්ධතාව හීන වීමයි. එනිසා නමස්කාරයට හා සජ්ඣායනයට යොදවන කාලය විකිත් ටික වැඩි කරන්න. අවශ්‍යනම් විශේෂ උපදේශ ගන්න අප හමුවන්න.

සරල ධාරණ භාවනා 3

නිසිලෙස හුදෙකලාව නිවසේ වාඩි වී කලින් මෙන්ම නිවරණ ධර්මයන් මෙනෙහි කර හැකි තරමින් ඒවායෙන් මිදෙන්න උත්සාහ ගන්න. ඔරලෝසුවේ ටක් ටක් හඬට දෙසවන් යොමු කරන්න. වෙන කිසිම ශබ්දයක් හෝ අරමුණකට සිත නොයවන්න. මොහොතකින් ඔබේ සිත ඒ ශබ්දය තුළම ඒකාග්‍රවන්න හරින්න. සයනයක වැතිර වුවද පුහුණු විය හැක. මෙයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ සරල භාවනා මඟින් සිත එක අරමුණක යෙදවීමට පුහුණු වීමයි.

කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් සුදුසු සක්මන් භාවනා ක්‍රමයක් උගෙන ගන්න. පාදයක් බිම වැදෙන අවස්ථා එකයි, දෙකයි, තුනයි යනුවෙන් 200 ට ගනින්න. ආධුනිකයාගේ වාර ගණන එයට අඩු වුවත් කමක් නැහැ. පසුව එය අවරෝහණ ක්‍රමයට 1 දක්වා ගනිමින් සක්මනේ යෙදෙන්න. ඔබට විශාල ශාරීරික හා මානසික සුවයක් මෙන්ම චිත්තඒකාග්‍රතාවයක් ද ඇති වෙනු ඇත. එසේ සරල ක්‍රම වලින් සිත අයාලේ යා නොදී පුහුණු වීමෙන් ඉතිරි භාවනා සාර්ථක වනු ඇත. මෙය වියපත් අයට තම ස්මෘති ශක්තිය වැඩි කර ගැනීමට හොඳ ක්‍රමයකි. මෙලෙස සිත එක තැනෙක රඳවා ගැනීමට පුහුණුවක් නොමැතිව භාවනා වැඩීම අපහසුය.

මෙවැනි සරල භාවනාවන්ගෙන් මානසික සුවය මෙන්ම චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ආධුනිකයාට පුහුණු වෙයි. භාවනාවේදී කළ

යුක්තේ තමා ගත් අරමුණ නොකැඩී දිගටම පවත්වා ගැනීමයි. බොහෝ දෙනාට එකම අරමුණක සිත තබාගෙන සුළු මොහොතක්වත් ඉන්න බැහැ. එවැනි අයට අද භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලදී උගන්වන්නේ විදසුන් වැඩීමටයි. මෙය කොතරම් නිෂ්ඵල උත්සාහයක්ද.

එබැවින් සමථ භාවනාවට පෙර මෙවැනි සරල භාවනාවන් පුහුණු විය යුතුය. සමථ භාවනාවන් වශයෙන් ප්‍රථමයෙන් විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් ලෙස ආනාපානසති භාවනාව වඩා ධ්‍යාන ලැබ පසුව සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ලෙස ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම කළ හැක.

ඉහත දැක්වූ ලෙස ප්‍රථමයෙන් ධාරණ භාවනා පුහුණුවීමෙන් පසුව සමථ භාවනාවන් කර ප්‍රථම ධ්‍යානයට හෝ පත් වූ පසුව තමාට හදිසිනම් විදසුන් වැඩීම කළ හැක්කේය. නමුත් සතරවන ධ්‍යානය නම් වූ සම්මා සමාධියට පත්ව විදසුන් වැඩීම ඉතාම සුදුසු මාර්ගයයි. එහිදී නිරායාසයෙන් සිත විදර්ශනාව අරඹයි. වෙහෙසක් නැති නමුත් උපචාර සමාධියක්වත් නැතිව විදසුන් වැඩීම සම්පූර්ණයෙන් නිරර්ථක උත්සාහයකි. එවැනි වැරදි මාවතක යමින් අන් අයද ඒ සඳහා පෙළඹවීම නුසුදුසු ක්‍රියාවකි. කෙබඳු ලෙස විදර්ශනා භාවනාව කළත් අවසානයේ දී සම්මා සමාධියට පත්විය යුතුමය. සම්මා සමාධිය යනු හතරවන ධ්‍යානයයි. එම ධ්‍යානය නොවැඩූ කිසිවෙකුට අරහත්ඵල සමාධියට පත්විය නොහැක.



සම්මා සති

ආරම්භ විය යුත්තේ ආනාපානසති භාවනාවෙන්ය. අනතුරුව සම්මා සතිය පවත්වා ගැනීමට සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඉගැන්වෙන භාවනාවන් වැඩිය යුතුය.

නිසි ධර්මාවබෝධයක් ලැබ නිසි ශීලයක පිහිටා සතර කමටහන් වඩා නිසි නමස්කාරය, සජ්ඣායනය හා නිසිලෙස පළඟ බැඳ සුවෙන් ධාරණ භාවනාව හෝ කසිත භාවනාවන් ද වැඩූ යෝගියාට ආනාපානසති භාවනාව වඩා ධ්‍යාන ලැබීමට එතරම්

කාලයක් ගත නොවේ. නිසි ගුරුවරයා සුදුසුකම් ලැබූ තම ශිෂ්‍යයා මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පහසුවෙන් ඔසවා තබන්නේය. ශිෂ්‍යයා තම කයෙහි ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය මත සිහිය තබා භාවනා කරන විට ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයා තම ශිෂ්‍යයාගේ කය දෙස බලමින් භාවනා කරයි. වැටෙන්න යන තම දරුවා මව විසින් රැක ගන්නා සේ නිසි ගුරුවරයා තම ශිෂ්‍යයා වැටෙන්න ඉඩ නොදී රැක ගනී.

නිසි භාවනා ගුරුවරයාගේ එකම අභිප්‍රාය තම ශිෂ්‍යයාගේ උත්සාහයෙහි මල්ඵල ගන්වීමයි. ගුරුවරයා තම අසීමිත ධ්‍යාන ශක්තිය ඒ සඳහාම යොදවයි. කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුණය මහත් බලයකි, ශක්තියකි, මෛත්‍රීයෙන්, කරුණාවෙන් හා විස්මිත ධ්‍යාන ශක්තියෙන් යුත් චිත්තයෙන් නිසි මගට ගන්නා තම ශිෂ්‍යයා ජය කණුව කරා යන තෙක්ම ගුරුවරයා විසින් අත නොහැරේ. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වාදුන් කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයේ උත්තරීතර ආනුභාවයයි. ආනිශංසයයි. හතරවන ධ්‍යානය තෙක් ධ්‍යාන වැඩූ ගුරුවරයා නිතරම සම්මා දෘෂ්ටික දෙව්වරුන් ඇසුරේ වෙසෙන්නෙකි. එම දෙව්වරුද ගුරුවරයාගේ උත්සාහය ජය ගන්වීමට හැකි සෑම ප්‍රයත්නයක්ම දරති. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයේ උත්තරීතර ආධ්‍යාත්මික සබැඳියාව කිසිසේත් වචන වලින් ලියා විස්තර කළ නොහැක. “පින්වත් ආනන්ද, මේ ශාසනය සම්පූර්ණයෙන්ම පවත්නේ කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය මතයි.” භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනු දැන වදාළේ එහෙයිනි.

නමුත් අද කල්‍යාණ මිත්‍රයා යනු හුදු ධර්ම කාරණා ටිකක් ඉගෙන ගත් සබකෝලය නොමැති තරමක කථිකත්වයක් ඇති පෘථග්ජන පුද්ගලයකුය. එවැනි කෙනෙකු කෙසේ නම් තම ශිෂ්‍යයා විමුක්ති මාවත තුළ ඔසවා තබයි ද ?

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන ලෙස භාවනාවන් වැඩීමෙන් සම්මා සතිය පවත්වාගත හැකි ආකාරය විමසමු.

කායානුපස්සනාව පළමුවැන්නයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නොයෙක් සූත්‍රයන්හි එය වර්ණ කරන ලද්දේය.

“මහණෙනි, එක ධර්මයක් භාවිත, ඔහුලිකෘත වූයේ සංවේගය

පිණිස, මහත් අර්ථ පිණිස, මහත් යෝග කෛම පිණිස, මහත් ස්මෘති සම්ප්‍රඥා පිණිස, ඥාණ දර්ශන ප්‍රතිලාභ පිණිස මේ අත් බැවිහි සැප විහරණ, විද්‍යා විමුක්ති වල ප්‍රතිවේදී පිණිස වන්නේය. කවර ධර්මයෙන ද කායගත සතියෙහි. මෙම කායගතා සතියට අයත් භාවනා වන්නේ ආනාපානසති, ඉරියාපට, චතුසම්පඤ්ඤා, පටිකුලමනසිකාර, ධාතුමනසිකාර ආහාරයේ පටිකුල සංඥාව හා නවසිවථික යන භාවනාවන්ය. මේ භාවනා අතරින් ඉරියාපට චතුසම්පඤ්ඤා හා ධාතුමනසිකාරය යන පඤ්ඤාත් කුන වදාලේ විදර්ශනා වශයෙනි. නවසිවථික පඤ්ඤාද වදාලේ විදර්ශනා ඥානයෙනිම ආදිනවානුපස්සනා වශයෙනි. මෙහිදී සමාධි වශයෙන් වැඩිය යුත්තේ ආනාපාන පඤ්ඤා හා පටිකුල මනසිකාර පඤ්ඤායි.

මාර්ගඵල බලාපොරොත්තු වන යෝගියා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ මූල සිට දැක්වූ භාවනා වඩා ආනාපානසති භාවනාව බහුල කොට වැඩිය යුතුය. අනතුරුව කායගතාසතියේ දැක්වෙන අනෙක් භාවනාවන් වඩා වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව වැඩිය යුතුය.

චිත්තානුපස්සනාව හා වේදනානුපස්සනාව සතර ඉරියව්වෙන්ම වැඩිය හැකි විදර්ශනා භාවනාවන්ය. ධම්මානුපස්සනා සතර ඉරියව්වෙන්ම සිට වැඩිය හැකි වූත් මේ වන විට ධ්‍යාන ලබා සිටින යෝගියා ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් සතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමට චීරය කළ යුතුය. අවසානයේ දී යෝගියා සතර සති පටිඨානයම ආනාපානසති භාවනාව කුලින් වැඩීමට පුරුදු වෙයි. මෙම අවසන් අවස්ථාවේදී පොත් පත් බැලීම උපදෙස් ගැනීම අවශ්‍ය නැත. දැන් සිත නිවන දෙසට හැරී අවසානය. සිතේ ස්වභාවය හැරුණු අතරම යාමය. මේ වන විට යෝගියාගේ අභ්‍යන්තර ගුරුවරයා බලවත්ය. සම්මා දෘෂ්ටික දෙව්වරුද විවිධ ආකාරයෙන් උදව් කරති. යෝගියා මේ අවස්ථාවේදී කළයුත්තේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සමච්ච පවත්වා ගැනීමයි.

මේ අවස්ථාවේදී යෝගියා අතීත සියල්ල අමතක කළ යුතුය. සෘද්ධිබල, මාර්ගඵල ගැන, අනාගතය ගැන නොසිතිය යුතුය. ඉරියාපට භාවනාවට හා චතුර්විධ සම්පඤ්ඤා අනුව පැවතිය යුතුය.

මාර්ගඵලයන් පිළිබඳව ලියවී ඇති බලවත් වැරදි ධර්මයන් සම්පූර්ණයෙන් නොසලකා හරින්න. අටුවාවල හා අභිධර්මයේ සඳහන් කරුණුන් හා මෑත යුගයේ පෘථග්ජන ආචාර්ය මහාචාර්ය ත්‍රිපිටකවේදීන් ලියන ලද සියලුම දේම අතහරින්න. ඔබේ සම්මා දෘෂ්ටිය පූර්ණ වන්නේමය. ඔබ තබා ගත යුත්තේ යෝනිසෝමනසිකාරය පමණි. විය යුතු පරිද්දෙන් ඔබට මාර්ග ඵල ලැබෙන්නේමය. දැනටමත් ලැබී ඇත. අවසානයේදී නිවනේ රුවන් දොරටුව වන සම්මා සමාධියට නිවන අරමුණු කරගෙන පත්වන්න.

මෙතැන් සිට කළ යුතු විශේෂ දෙයක් නැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනාකොට ඇත. යථාභූත ඥානය ලබා විරාගයට පත්වන යෝගියා ලෝකය ගැන කලකිරී නිවන දක්වාම ගමන් කරන්නේය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය ධර්මය ඔබ තුළ ඇත්තේය. කළ යුත්තේ යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව සම්මා සතිය පවත්වා ගැනීම පමණි.



ආනාපානසති භාවනාව ගැන වැදගත් කරුණු කීපයක්

මෙම භාවනාව ගැන එය නොවැඩූ බොහෝ දෙනා විවිධ දේ ලියා තිබීම මෙම භාවනාව වැඩීමට ඇති ලොකුම බාධාවයි. භාවනා අතරින් ඉතාම පහසු පූර්ණ සුවදායක භාවනාව ආනාපානසති භාවනාව පමණි. කායික හා මානසික පාරිශුද්ධිය ඇති, ඉතා නිරෝගී, සැදැහැවත් චීර්යවන්තයකු මෙහි දී සම්මා වායාමය තෙක් දැක්වූ භාවනාවන් වඩා ඇත්නම් ඔහුට නිසිලෙස පළඟ බැඳගෙන කුසල් සිත් උපදවාගෙන සිටිය හැකි නම් ආනාපානසති භාවනාව වැඩීම පිළිබඳව කිසිම ගැටලුවක් නොමැත.

ආනාපානසති භාවනාව තරම් වැඩීමට පහසු වෙනත් කිසිම භාවනාවක් නොමැත. නමුත් එසේ කළ හැක්කේ කලක සිටම අවශ්‍ය කටයුතු නිම කළ කෙනෙකුටය. අප විසින් ඉදිරිපත් කරන “භාවනා පූර්ව සාධනාව” හා මීට ඉහත දැක්වූ භාවනාවන් ප්‍රගුණ කළ අයකුට ආනාපානසති භාවනාව ගැන කියා දෙන්න ගතවන්නේ මිනිත්තු කීපයකි. ඉතා කෙටි කලකින් ඔහු ධ්‍යාන ලබනු නිසැකයි. **ඔබ තුළ**

ශ්‍රද්ධාව විරූප හා දහම් අවබෝධය ඇත්නම් විශේෂ වූ ආඩාබයන් නැත්නම් අප අමතා පුහුණුව ලබා ගන්න. ඔබේ ශාරීරික, මානසික තත්ත්වයන්ට අනුව පුහුණුව සඳහා ගත වන අවම කාලය ද එහි දී ඔබට දත හැකිය. නමුත් අද කරන්නේ සූත්‍ර පිටකයේ ඇති වචන අල්ලාගෙන කුමක් හෝ කීම හා කිරීමය.

නිසි ඉරියව්වක කුසල් සිත් උපදවා නීවරණ ධර්මයන් යට පත් කර තම කය දෙස බලා සිටි විට ඔහුට ප්‍රථමයෙන්ම ප්‍රකට වන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයයි. අනතුරුව සුළු මොහොතකින් දීර්ඝ ආශ්වාසයක් හා ප්‍රශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. යෝගියා එම අවස්ථාවේදී දීඝංවා අස්ස සන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති, දීඝංවා පස්සසාමීති පජානාති අවස්ථාව බව දැන ගනී. නමුත් ඔහු දීර්ඝවම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න උත්සාහ නොගනී. එය ඉබේම ඇති වන්නකි. යෝගියා කරන්නේ එය හඳුනාගැනීමක් පමණි. ප්‍රථමයෙන් එය දීර්ඝ ආශ්වාසයකි, ප්‍රශ්වාසයකි.

ටික වෙලාවකින් එම ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ක්‍රමයෙන් කෙටි බවට පත් වෙයි. යෝගියා එම අවස්ථාව **රස්සංවා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමීති පජානාති** අවස්ථාව බව හඳුනාගනී. නමුත් ඔහු හුස්ම කෙටි කිරීමට උත්සාහ නොගනී. ඔහු කරන්නේ කය තුළ සිදු වන දේ ගැන හඳුනාගෙනම ඒ තුළම සිහිය පවත්වා ගැනීම පමණි. මෙලෙස කෙටි බවට පත් වන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය වඩාත් කෙටි වී මොහොතක් නිසංසලව හිඳ කයට වඩාත් පහසුවක් ඇති කරමින් මුළු කයටම දැනෙන සේ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සිදුවෙයි. එසේ කිරීමක් නැත. ඉබේ සිදුවන දෙයම බලා මනා සිහියෙන් යුක්තව හික්මෙයි. එහි දී ඔහු එය **සඛිබ්බාය පටිසංචේ** දී අවස්ථාව බව දැන හික්මෙයි. මේ අවස්ථාවේ දී යෝගියාට ප්‍රීතියක් හා සුවයක් දැනෙයි. නමුත් යෝගියා එම සුවය, ප්‍රීතිය දිගටම පවත්වාගෙන යාමට නොසිතයි. ඉබේම ශ්වසනය නතර වීමට යනවා මෙන් දැනෙයි. එවිට යෝගියා එයට ඉඩ හැර හික්මෙයි. එය " පස්සම්භයං කායසංඛාරං " අවස්ථාව බව යෝගියා දැන හික්මෙයි. අනතුරුව ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ඉබේම නතර වීමට මෙන් උත්සාහය දරා අවසානයේ දී මුළු සිරුරම කිසියම් උත්තේජනයකට, චලනයකට කොඳු රැහැන

ප්‍රදේශයේ කිසියම් පීඩන තත්වයකට පත්වී නැවත හොඳින් ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය ඇරඹෙයි. එහි දී විශාල ප්‍රීතියක් හා සුවයක් ඇතිවෙයි. ඒකාග්‍රතාවය වැඩි වෙයි. නමුත් චිතක්ක හා විචාර පවතී. යෝගියා අලුත්ම ලෝකයකට ගියා සේ දැනෙයි. එහි දී යෝගියා එම මනුෂ්‍ය භාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වූ බව දැනගනී.

මෙම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී සියලු දෙනාටම ඒකාකාර ලෙස නොවැඩේ. කෙනෙකුට එය නිමිති ධ්‍යානයක් ලෙස වැඩෙන අතර, තවත් කෙනෙකුට එය අනිමිත්ත ධ්‍යානයක් ලෙස වැඩෙයි. කෙනෙකු නාසාග්‍රයට යම් සුළං රැල්ලක් ඇතුළු වන හා පිටවන ස්ථානයට සිහිය තබාගෙනම එය පහළට හා ඉහළට යන ආකාරය ද දැනගනී. කෙනෙකුට විවිධ ආලෝක පහළ වන අතර, තව කෙනෙකුගේ උඩුකයම සුදු පාටින් වැසී යාම සිදු විය හැක. තව කෙනෙකු එක වරම අහසේ පාවී යනවා මෙන් දැනෙන අතර, තව කෙනෙකු තම පළඟ පොලවට තදින් තෙරපමින් භාවනා කරනු ඇත. එබැවින් සූත්‍ර දේශනාවල ඇති පොදු කාරණා බලා අත්දැකීමෙන් තොර තම මත ප්‍රකාශ කිරීමෙන් වැළකීම ධර්ම ගෞරවයකි.

කෙනෙකුට තනිවම මෙම භාවනාවෙන් ජය ගත හැක. නමුත් ධ්‍යාන වැඩූ කලාණ මිත්‍රයෙකු සේවනය කරයි නම් එය ඉතා පහසුය.

පින්වත පින්වතිය කලාණ මිත්‍රයා සොයමින් කල් මරන්න අවශ්‍ය නෑ. ඔබ කළ යුත්තේ මෙහි දක්වා ඇති ලෙස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ කළ යුතු භාවනා ඇරඹීමයි. සුදුසු කාලයේදී නිසි කලාණ මිත්‍රයා හමුවනු ඇත.

ඒ සමඟම නමස්කාරය, සප්තධ්‍යානය හා පළඟ බැඳීම පුහුණු වීම හා සරල ධාරණ භාවනාවන් අඛණ්ඩවම පුහුණු වන්න.

ආනාපානසති භාවනාව කරන්නේ කොහොමද කියමින් ඇවිදින්න එපා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ භාවනා අරඹන්න. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගන්න. පුහුණු වන්න නිසි ගුරුවරයෙකු නැතිව ගියහොත් දෙව්වරු හෝ ඔබට පිහිටවනු නොඅනුමානයයි.

ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ සම්පූර්ණ විස්තරයක් සැපයීමට මෙහිදී අවස්ථාවක් නොමැත. එය වෙනමම කළ යුත්තකි.



6 - ප්‍රශ්නය : සතර සති පටිඨානයේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයා උපරිම සත් වසරකදී අනාගාමී හෝ අරහත් ඵලයට පත් වන බව එම සූත්‍රයේ දී පෙන්වා දී ඇත. මෑත යුගයේ (නිදහසින් පසුව) ආරම්භ කරන ලද භාවනා ව්‍යාපාරයට දැනට වසර 60 ක් පමණ ගෙවී ඇතත් ඵලෙස අධිගමයන්ට පත් වීමක් සිදුව නැත්තේ කුමක් නිසාද ?

උත්තරය : ලංකාවට නිදහස ලැබීමෙන් පසුව 2500 සම්බුද්ධත්ව ජයන්තියෙන් පසුව ඇරඹුණු භාවනා ව්‍යාපාරය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිගත්තේ නැහැ. සමථය හා ධ්‍යාන අවශ්‍ය නැති බව කීවා. ධ්‍යානයන්ගෙන් තොරව සම්මා සමාධියට පත් විය නොහැක. ඔවුන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් පිටත පිම්බීම - හැකිලීම නම් වූ මිථ්‍යා භාවනාවක යෙදුණා. එමෙන්ම සතර සති පටිඨානය වෙනුවට පුරාණ සති පටිඨානය නම් වූ බුරුම පටිඨානයක් පුහුණු කළා. අද ලංකාවේ පවතින පුරාණ භාවනා මධ්‍යස්ථාන බොහෝමයක් මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කළා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් තොරව මාර්ග ඵල හෝ නිවන ලද නොහැක.

කකුල් දෙක හා කොන්ද කෙසේ තිබුණත් භාවනා කරන්නේ සිතින් යයි මේ පිරිස් කිව්වා. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා කරන ආනාපානසති භාවනාව යෝග ක්‍රමයක් යයි කියා ඉවත් කළා. එමඟින් මේ පිරිස බුද්ධ දේශනාව ගර්භාවට ලක් කොට උදරය මත සතිය තබා කරන පිම්බීම, හැකිලීම නම් වූ බුරුම භාවනාවක් පුහුණු වුණා. එබැවින් බුදුරජාණන් දෙසූ ලෙස සතර සතිපටිඨානයෙන් නිසි ඵල ලබන්න නොහැකි වුණා.



7 - ප්‍රශ්නය : එම බුරුම භාවනා ක්‍රමය පටන් ගන්නා විට ධර්මධර, කීර්තිධර මහ තෙරුන් වහන්සේලා ඒක අනුමත කළා. ඒ අය දැනුවත්ව මිථ්‍යා භාවනාවක් පැතිරේ යයි කෙසේ සිතිය හැකිද ?

උත්තරය : කෙනෙකුට ඉතිහාසය, භූගෝල විද්‍යාව, ආර්ථික විද්‍යාව, භෞතික විද්‍යාව වැනි විෂයයන් ඉගෙන ගන්නවා මෙන් බෞද්ධ දර්ශනය ද විෂයක් වශයෙන් උගත හැක. පණ්ඩිත, රාජකීය පණ්ඩිත

අග්ගමහා පණ්ඩිත, ආචාර්ය, මහාචාර්ය වැනි තනතුරු ලබා ගත හැක. එමෙන්ම තම නිකායන්ගෙන් කම්මට්ටිචාර්ය හා විවිධ නම්බු නාම ලබා ගත හැක. බුද්ධ දේශනාව අනුව නම් ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙන කෙනෙකුට ධර්මධර විය නොහැක. ආර්ය භාවයට (මාර්ගඵල ආදිය ලැබීම) පත්විය නොහැක.

**බ්‍රහ්මීන් වේ සරණං ආරාධනානෝ
න තක්කරෝ හෝති තරෝපමන්තෝ
හෝ ජෝව ගාචෝ ගණ්ඨං පර්ඨං
න ආගවා සාමඤ්ඤාස්ස හෝති**

(ධම්ම පදය)

යමෙක් ත්‍රිපිටකය සම්බුදු දහම ඉගෙන බොහෝ දෙනාට බණ දෙසන නමුත්, තමා දෙසන දහම් හරිහැටි පිළිපදින්නේ නැතිනම් (සමථ විපස්සනා භාවනාව අඛණ්ඩව පවත්වා ධ්‍යාන ආදියම නොලබන්නේනම්) හෙතෙම අනුන්ගේ ගවයින් රකින ගොපල්ලකු ඒ ගවයින්ගේ පස්ගෝරසයට හිමිකාරයෙකු නොවන්නා සේ මහණකමේ නිසි හිමිකරුවකු නොවන්නේය.

ලංකාවේ ධර්ම දේශනය කරන, භාවනා පොත් ලියන, භාවනා ව්‍යාපාර පවත්වන අයගෙන් වැඩි දෙනෙක් මෙම මහණකමේ නිසි හිමිකරුවන්ද යන්න ගැඹුරින් විමසිය යුතු කාලයක අද අපි සිටිමු. සත්‍ය වසන් කිරීමෙන් සිදු වන්නේ බුද්ධ ශාසනය ඉක්මනින් විනාශ වී යාමයි.



8 - ප්‍රශ්නය : භාවනාවට පෙර පූර්වකෘත්‍යයන් අවශ්‍යමද ?

උත්තරය : ධ්‍යාන ලබා සැලකිය දුරකට විදසුන් වැඩිම කළ හිඤ්චකට පූර්වකෘත්‍යයකින් තොරව කැමති වීටෙක භාවනාවට පිවිසිය හැක. පූර්වකෘත්‍යයකින් තොරව කරනු ලබන භාවනාවට වඩා පූර්වකෘත්‍ය කිරීමෙන් පසුව කරන භාවනාව හැම විටම සාර්ථක බව පැහැදිලිවම කිවහැක. භාවනා පූර්වකෘත්‍යය යනු පෘථග්ජන භාවනා ගුරුවරයකුගේ දේශන ශ්‍රවණය කිරීම නොවේ. එය කළ යුත්තේ නිසි උපදේශ සහිතව තමා විසින්ම තමාට ගැලපෙන ලෙසය.



9 - ප්‍රශ්නය : භාවනාවට පෙර කළ යුතු පූර්වකෘත්‍යයන් මොනවාද ?

උත්තරය : භාවනාවට පෙර අඩු තරමින් පැය භාගයකට ආසන්න කාලයක් පූර්වකෘත්‍යයට වෙන් කරන්න. ප්‍රථමයෙන් සතර සති පටිඨානයේ කායානුපස්සනාවේ සඳහන් “ඉරියාපථ භාවනාව” හොඳින් උගෙන ගන්න. මුව කට සේදීම, තමා භාවනාව කරණ ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම, මිදුල ඇමදීම, මල් නෙලීම, පහන් පූජාවන් සකස් කිරීම ආදී සියලු කටයුතුවලදී ඉරියාපථ භාවනාව අනුව සිත, කය හසුරුවන්න.

මල්, පහන් පූජා කර තිසරණයෙහි පිහිටා තෙරුවන් ක්‍ෂමා කරවා ගන්න.

චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයේ දැක්වෙන දුක්ඛ සත්‍ය සිහිපත් කර තමාට සංසාර භවයෙන් නිදහස් වීමට ඇති බලවත් උවමනාව මෙනෙහි කර ඒ මත හෙළි කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහිත්, ධර්මයන් කෙරෙහිත් අවල වූ බලවත් ශ්‍රද්ධාවෙහි පිහිටන්න.

මිනිත්තු 5 ක් පමණ එම ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුවම බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිකර නිසි නමස්කාරයේ යෙදෙන්න. (මෙම නිසි නමස්කාර විධිය “නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව” කෘතියේ දක්වා ඇත.)

ඉතිරි මිනිත්තු 10 ක් භාවනාව සඳහා සකස් කරගත් ආසනය මත නිසි භාවනා ඉරියව්වෙන්ම සිට, කය නිශ්චලව තබාගෙන ශ්වසන රිද්මයට අනුව “නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය” යයි කෙටි ස්වරයෙන් දික් ස්වරයෙන් තොරව එක දිගටම සජ්ඣායනය කරන්න. (නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව) බලන්න.

සජ්ඣායනය අවසානයේ දී භාවනාවට පිවිසෙන්න.

තමා බලාපොරොත්තු වන්නේ නිමිති භාවනාව නම් නළල් තලය මැදට සිත යොමු කර සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. (ගුරු උපදෙස් අවශ්‍යයි.)

තමා බලාපොරොත්තු වන්නේ අනිමිත්ත භාවනාව නම් පිට කොන්ද පහළ සිට ඉහළටත් ඉහළ සිට පහළටත් සිත යොමු කරමින් සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. (ගුරු උපදෙස් අවශ්‍යයි.)

තමා බලාපොරොත්තු වන්නේ මෛත්‍රී කරුණා ආදී බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනාව නම් හදවතට යොමු කර සජ්ඣායනය කරන්න. (ගුරු උපදෙස් අවශ්‍ය නැත)

තමා බලාපොරොත්තු වන්නේ ආනාපානසති භාවනාව නම් නාසය අග, හදවත හා උදරයේ යට ප්‍රදේශය අනුලෝම විලෝම වශයෙන් සිහිපත් කරමින් සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. (ගුරු උපදෙස් අවශ්‍යයි)

තමා බලාපොරොත්තු වන්නේ විදර්ශනා භාවනාව නම් ශරීරයේ විශේෂ තැන් වලට සිත යොමු නොකොට සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. (ගුරු උපදෙස් අවශ්‍ය නැත)



10 - ප්‍රශ්නය : කලබලකාරී පිරිසක් හෝ නුසුදුසු මිත්‍රයන් ඇසුරේ බොහෝ වේලාවක් ගත කිරීමෙන් පසුව භාවනා කිරීම ඉතා අපහසුයි. කළයුතු පිළියම් කුමක්ද ?

උත්තරය : ප්‍රථමයෙන් ස්නානය කොට හෝ ඇඟ සෝදා තුවායකින් හොඳින් ඇඟ පිරිමදින්න. ඉන්පසු දකුණු ඇළයට හැරී මිනිත්තු 10 ක් පමණ නින්දට නොවැටී ආර්ය සත්‍යයන් මෙනෙහි කරන්න. ඉන් පසු සිසිල් පැන් ස්වල්පයක් පානය කොට කලින් දැක්වූ භාවනා පූර්වකාත්‍යයන් අනුගමනය කරන්න. අවශ්‍යයයි සිතෙන්නේනම් සුළු වේලාවක් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න. තව දුරටත් අවශ්‍යයයි සිතෙන්නේනම් පිරිත් දේශනාවක් සජ්ඣායනය කරන්න. සජ්ඣායනයේ දී “නමෝ බුද්ධාය” වෙනුවට කේසා, ලෝමා, නබා, දන්තා, තවෝ යනාදී වශයෙන් පංචක කීපයක් අනුලෝම විලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනය කරන්න.

“ශවාසනය” නමැති යෝග ඉරියව්වෙන් මිනිත්තු 5 ක් වැතිරී සිටිවිට ගමන් විඩාවන් සහ මානසික ආතතීන් සියල්ල දුරුවනු ඇත.

ඉහත දැක්වූ දෙයින් තමාට වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය තෝරා ගන්න.



11 - ප්‍රශ්නය : භාවනාවේදී විවිධ රූප සහ පාට එක දිගටම පෙනෙනවානම් ඒ මක් නිසාද ?

උත්තරය : ආධුනික යෝගියාට ධ්‍යානගත වීමට පෙර එලෙස පෙනීම සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒවාට ආලෝක සංඥා කියා රැවටෙන්න එපා. ඒවා නොසලකා භාවනා කරගෙන යන්න.

ධ්‍යාන වඩන මුල් කාලයේත් එවැනිම රූප පෙනිය හැක. ඒවාත් නොසලකා හරින්න. නමුත් ධ්‍යාන වශීභාවයට පත්වූ කල එවැනි රූප නොපෙනේ. එහි දී ඇති වන වර්ණ ආලෝක සංඥාය. ඒවා පතුරුවමින් ධ්‍යානයේ රැඳී සිටීමට පුරුදු වන්න. ආලෝක සංඥා වැඩීමෙන් ප්‍රඥාව වැඩෙන බවත්, අර්හත්ඵල සමාපත්තියට ආලෝක සංඥා වැඩීම අත්‍යවශ්‍ය බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ සේක.



12 - ප්‍රශ්නය : මට නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන වාඩිවෙන්න පුළුවන් නමුත් කොන්ද කෙළින් කර සිටින විට තුනටිය ප්‍රදේශයෙන් කොන්ද රිදෙනවා. කළ යුත්තේ කුමක්ද ?

උත්තරය : මෙවැනි අපහසුතා සමහර අයට ඇති වෙනවා. බියක් වන්න දෙයක් නැහැ.

භාවනා කිරීමට පෙර පළඟ බැඳගෙන එම රිදෙන ප්‍රදේශයෙන් දිලිසෙන ආලෝකයක් විහිදෙනවායයි සිතමින් මිනිත්තු 5 ක් පමණ නිසොල්මනේ ඉන්න.

භාවනා කරන කොට විශ්කම්භය අඟල් 6 ක් පමණ හා අඟල් 12 ක් පමණ දිග සිලින්ඩරාකාර හොඳින් පුළුන් පිරවූ කොට්ටයක් තුනටිය හා බිත්තිය අතරට තබා ගන්න. රාත්‍රී නින්දට යන විට දී හා භාවනා කරන විට දී තල තෙල් ස්වල්පයක් එම රිදෙන ප්‍රදේශයේ ආලේප කරන්න. හැකිනම් දේශීය වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් බෙහෙත් තෙලක් ලබාගන්න. අවශ්‍ය නම් කිසියම් රෝගාබාධයක් ඇති ද යන්න බටහිර වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් බලාගන්න.



13 - ප්‍රශ්නය : නිමිති ධ්‍යාන ලැබීම අත්‍යවශ්‍ය ද ?

උත්තරය : ඔව්. නිමිති ධ්‍යාන වැඩූ අය අනිමිත්ත ධ්‍යාන වැඩිය යුතු බවත්, අනිමිත්ත ධ්‍යාන වැඩූ අය නිමිති ධ්‍යාන වැඩිය යුතු බවත් සූත්‍ර පිටකයේ දැක්වේ. විදර්ශනා භාවනාවෙන් වැඩෙන්නේ අනිමිත ධ්‍යානයන්ය. නිමිති ධ්‍යාන නොවැඩුවේකුට ධ්‍යානයෙන් නැගිටීම ඉතාම අපහසුයි. ධ්‍යානයෙන් නැගීම මෙන්ම බැසීමද ප්‍රගුණ කළ යුතුය. අනිමිත්ත ධ්‍යාන වඩා බුද්ධත්වයට පත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධිය දෙස බලා නිමිති ධ්‍යාන නැවත වැඩූ සේක. එය පසු කලෙක “අනිමිස ලෝචන පූජාව” වශයෙන් විස්තර කෙරිණ. කෘතගුණ සැලකීම පිළිබඳ එය උදාහරණයක් ලෙස ගැනීම ආමිස පූජාව පමණක් කරන ශ්‍රාවකයාට හොඳ දෙයකි.

අර්හත් ඵල සමාපත්තිය සඳහා නිමිති හා අනිමිත්ත යන ධ්‍යාන දෙකම වැඩිය යුතු බව සූත්‍ර දේශනාවල සඳහන් වේ.



14 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යාන වැඩීමේදී සියලුදෙනාම ලබන්නේ එකම ආකාරයේ අත්දැකීම්ද ?

උත්තරය : නැත. සංයුක්ත නිකායේ ක්‍රමානුකූල සංයුක්තයේ සම්පූර්ණ විස්තරයක් ඇත. එය බලන්න.



15 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යාන වඩන හැමදෙනාගේම ධ්‍යාන ශක්තිය එක හා සමානද ?

උත්තරය : නැත. එකිනෙකට වෙනස්ය. රහතන්වහන්සේලා අතරද, එසේමය. පුරම, දෙවන, තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයෙන් පොදුවේ හීන, මධ්‍යම, උච්ච කියා බෙදිය හැක. විදර්ශනා වැඩීමෙන් හා සීලයෙන් ඉක්මනින්ම හීන ධ්‍යානයන් උච්ච තත්ත්වයට පත් කර ගත හැක.



16 - ප්‍රශ්නය : ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසුව සතර කමටහන් වැඩීම නැවැත්වීමේ වරදක් නැද්ද ?

උත්තරය : එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදිය. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසුව සතර කමටහන් පමණක් නොව කායානුපස්සනාවේ සියලුම භාවනා අඛණ්ඩවම වැඩිය යුතුමයි. එපමණක් නොව වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව හොඳින් ඉගෙන, හැකි තරමින් විදසුන් වැඩිය යුතුය. එලෙස වැඩීමෙන් තොරව හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූවන් එය සම්මා සමාධිය නොවේ.



17 - ප්‍රශ්නය : ඉන්ද්‍රියාවේ ඉගැන්වෙන වක්‍ර භාවනාව ආනාපානසති භාවනාව අතර සම්බන්ධයක් තිබේද ?

උත්තරය : මිනිස් සිරුර තුළ කපා බැලිය නොහැකි මරණින් පසුව අතුරුදහන් වන මනෝමය කය හා අපේ දළකය අතර සම්බන්ධතාවයක් ඇතැයි කියන ශක්ති මධ්‍යස්ථාන 07 ක් ගැන ඉන්ද්‍රිය යෝග ශාස්ත්‍රයේ උගන්වයි. හින්දු, ක්‍රිස්තියානි, මුස්ලිම් වශයෙන් ආගම් වශයෙන් මිනිසා වෙන් වූවන් සෑම මිනිසාගේම කයේ සංයුතිය හා ව්‍යුහය ඒකාකාරය.

යෝග ශාස්ත්‍රයේ උගන්වන වක්‍ර මධ්‍යස්ථාන හා ආනාපානසති භාවනාවේ දී සිහිය පවත්වන තැන් මූල-මැද-අග වශයෙන් දක්වන ස්ථාන අතර සම්බන්ධතාවයක් ඇත.

වකු මධ්‍යස්ථාන	ආනපානසති භාවනාවේ දී සතිය පවත්වන ස්ථාන
<p>සහස්ලු වකුය</p> <p>(මෙම කපාල ප්‍රදේශයෙහි සතිය පැවැත්වීමයි. ආනපානසති භාවනාවේදී මෙන්ම යෝග භාවනාවන්හි දී ද එම ප්‍රදේශයෙහි හා සතිය පැවැත්වීම සිදු නොවෙයි. ඇත්තෙන්ම මෙම වකු මධ්‍යස්ථානයක් නොව සියලුම වකුයන්හි ශක්තිය එකතු වන මධ්‍යස්ථානයකි.</p>	<p>සෑම ධ්‍යානයකදීම ඇති සියුම් නොපෙනෙන නාඩි පද්ධතියකින් සිරස හා සම්බන්ධයක් ඇතිවෙනවා. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ටිකින් ටික සතරවන ධ්‍යානයට පත් වීමේදී හා අරූප ධ්‍යාන වැඩීමේදී මෙම ඇති සියුම් නාඩි පද්ධතිය සම්පූර්ණයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එවිට යෝගියා විශ්වයම වශයෙන් ව්‍යාප්ත වූ විශ්මිත ප්‍රඥාව ලබන්නේය. අවදිවීම යනු මෙයයි. ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති අයටත් මෙම තත්ත්වයට පත්විය හැක. ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් තොරව මෙම තත්ත්වයට පත්වීම නිවනයයි.</p>
<p>ආඥා වකුය</p> <p>දෙබැම අතර මැද ප්‍රදේශය විශුද්ධි වකුය - උගුර ප්‍රදේශය හනාත වකුය - හදවත ප්‍රදේශය</p>	<p>නාස් පුඩු අග - මූල උගුර - හදවත } මැද අතර ප්‍රදේශය</p>
<p>මහිපුර වකුය - නාහි ප්‍රදේශය</p> <p>ශ්වාධිෂ්ඨාන වකුය -</p> <p>නාහි ප්‍රදේශය හා ප්‍රජනන ඉන්ද්‍රියන් අතර ප්‍රදේශය</p>	<p>යටි උදරය ප්‍රදේශය - අග</p>
<p>මූලාධාර වකුය -</p> <p>කොඳු රැහැන මූල ප්‍රදේශය</p>	<p>බෞද්ධ භාවනාවේදී මෙම ප්‍රදේශය නොසලකා හරියි. අවශ්‍ය නැත.</p>

යෝග ශාස්ත්‍රයේ දැක්වෙන සියලුම වක්‍රයන්ගේ පිබිදීමක් අප විසින් නාසාග්‍රයට සතිය තබාගෙනම මුල - මැද - අග වශයෙන්ද සතිය පිහිටුවමින් ආනාපානසති භාවනාව පැවැත්වීමේ දී සිදු වන බව මෙහි දී පෙන්වා දිය හැක.

මෙහි ඔබට ආනාපානසති භාවනාවේ දී සතිය පවත්වන ආකාරය ද එමගින් පැහැදිලි වනු ඇත. ආශ්වාසයේ දී නාසාග්‍රයෙහි සතිය පවත්වා ගනිමින්ම මුල, මැද, අග වශයෙන් ද ප්‍රශ්වාසයේදී නාසාග්‍රයේ සතිය පවත්වා ගනිමින්ම අග, මැද, මුල වශයෙන් ද සිහිය පවත්වා භාවනා කිරීමෙන් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි බව පැහැදිලි කර ගන්න. මෙය මා විසින්ම අත්දැකූ ක්‍රමයකි.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මිනිස් ලොවට හෙළි කලා වූ ආනාපානසති භාවනාව එලෙසම පිළිගැනීමට අකමැති වූ ඉන්ද්‍රිය යෝගීන් එම භාවනාවම සංකීර්ණ කොට මුල, මැද, අග යන්නට වක්‍ර මධ්‍යස්ථාන හඳුන්වා දී ඒවාට දෙවිවරුන්ගේ නම්, අකුරු හා වර්ණ යෙදූ බවයි. දෙවිවරු නැතුව කිසිම කටයුත්තක් කිරීමට අකමැති ඉන්ද්‍රිය සංස්කෘතියට ගැලපෙන ලෙස එසේ වක්‍ර සාහිත්‍යයක් ගොඩ නගන්න ඇත. කෙසේ නමුත් එම යෝගීන් සලකන වක්‍ර මධ්‍යස්ථාන වශයෙන් හඳුනාගත හැකි ස්ථාන ඇති බව මා භාවනාවෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව වසර දෙදහස් පන්සියකටත් වඩා කාලයක් දැනට ගත වී ඇති අතර එම කාලය තුළ මිනිස් පරිනාමය නිසා මිනිසාගේ විශාල කායික හා මානසික වෙනසක් සිදුව ඇත. නිරෝගී භාවය අවම වී ඇත. අද සූත්‍ර දේශනයට අනුව ආනාපානසති භාවනාව වැඩෙන්නේ ඉතාමත් නිරෝගී විශේෂ වූ පුද්ගලයන්ට පමණි. නමුත් යෝග ශාස්ත්‍රයේ එන ඉගැන්වීම් තුළින්ද යමක් ගෙන අද මිනිසාටද එවැනි නිරෝගී බවක් ලැබ භාවනා සාර්ථක කර ගත හැක. මේ කාරණය පිළිබඳව තිබූ අනවබෝධයක් නිසාම ආනාපානසති භාවනාව අතහැර දමා අප ශාසනයේ යතිවරයාණන් වහන්සේලා උදරය මත සිහිය තබා කරන පහසු භාවනාවක් මෙරටට ගෙනාවෝය. එයට සරිලන ලෙස සතර සතිපට්ඨානය ද වෙනස් කරන ලද්දේය. “නාහි” ප්‍රදේශය මත

සංයමය කිරීමෙන්ද ධ්‍යාන ලැබිය හැක. නමුත් ඒ සඳහා නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගත යුතුමය. වරද සිදුවූයේ ආසනය ගැන නොසැලකීම හා සතර සතිපට්ඨානය වෙනස් කිරීමෙන්ය.



18 - ප්‍රශ්නය : සෙම අධික පුද්ගලයන්ට ආනාපානසති භාවනාවේදී බාධා ඇති වෙනවා. එය වළක්වා ගත හැකිද ?

උත්තරය : නිසි නමස්කාරය සජ්ඣායනයට අමතරව අධික සෙම අඩු කර ගැනීමට සුදුසු යෝග කපාලහානි, භාස්තික යන ප්‍රාණයාම පුහුණු වන්න.

සැලකිය යුතු කාලයක් අඛණ්ඩව පුහුණු වීමෙන් ඇදුම රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කර ගත හැක. එවැනි ප්‍රතිකාරයන්ගෙන් ඇදුම හා සෙම රෝගයන් සමනය කර පසුව ආනාපානසති භාවනාව අරඹන්න. තරුණ විශේෂ සහ මැදි විශේෂ සිටින අය ඇදුම රෝගයට බිය වීමට අවශ්‍ය නැත. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයන්ගෙන් තොරව සුවපත් කර ගත හැක.



19 - ප්‍රශ්නය : “ප්‍රාණයාම ” කළ කෙනෙකුට ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය හැකි ද ?

උත්තරය : ප්‍රාණයාම භාවනාව සැලකිය යුතු කාලයක් පුහුණු වීමෙන් පහළ වක්‍ර අවදි කරගත් යෝගියකුට (කුණ්ඩලනි ශක්තිය අවදිවීමේ මුල් අවස්ථාවේ දී) ආනාපානසති භාවනාව එකදිගටම වඩන්න අපහසුය. කුණ්ඩලනි ශක්තිය අවදිවීමේ මුල් කාලයේ දී චිත්තය අභිබවා ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට ගමන් කරනවා. ආනාපානසති භාවනාවේදී සිදුවෙන්නේ චිත්තය පෙරටු කොට ධ්‍යාන ශක්තිය (කුණ්ඩලනිය) ඉහළට නැගීමයි.

කුණ්ඩලනිය අවදි කොට එය චිත්තයේ වසඟයට ගත් පසු එවැනි යෝගියකුට ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ හා ඒකධම්ම සූත්‍රයේ දැක්වෙන ලෙස ඉතා පහසුවෙන් ආනාපානසති භාවනාව වඩා සම්මා සමාධියට පත්විය හැක.

එතැන් සිට ආලෝක සංඥා හා ශුන්‍යතා ධ්‍යාන වඩමින්, අනිමිත්ත ධ්‍යානයන් වඩමින් පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇති වීම, නැති වීම, ආනිශංස ආදීනවය හා නිස්සරණය දකිමින් විදසුන් වැඩිය හැක. එවැනි යෝගියා අවසානයේ සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය පාරිශුද්ධ වූ විදසුන් නුවණින් දකිමින් යථා භූත ඥානය ලබයි. විරාගී වෙයි. ලෝකය ගැන කලකිරී එයින් නිදහස්ව අති උතුම් අරහත් ඵල සමාපත්තියට පත් වෙයි. කළ යුතු සියලු දේ අවසන් කරයි.



20 - ප්‍රශ්නය : ආනාපානසති භාවනාව සාර්ථක කර ගැනීමට උපයෝගී වන ලෙස ප්‍රාණයාම භාවනාව පුහුණුවීමේ ක්‍රමයක් තිබේද ?

උත්තරය : සියලු ව්‍යාධීන් පහ කර විත්ත හා ශාරීරික පාරිශුද්ධතාවය ඇති කර ගැනීම සඳහා පළපුරුදු ගුරුවරයෙකුගේ උපදෙස් මත තෝරාගත් ප්‍රාණයාම කීපයක් සීමිත කාලයක් තුළ වැඩීමෙන් ආනාපානසති භාවනාව ඉක්මනින් සාර්ථක කර ගත හැක.



21 - ප්‍රශ්නය : එබඳු ප්‍රාණයාම භාවනා ක්‍රම පැහැදිලි කළ හැකි ද ?

උත්තරය : බැහැ. එය කළ යුත්තේ එක් එක් ශ්‍රාවකයාගේ ශාරීරික මානසික තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසුව ගුරුවරයා විසින්ය. පොදු උපදේශයක් දීමෙන් ශ්‍රාවකයා වැරදි පුහුණුවීම්වල යෙදිය හැක. අතුරු ආබාධ ඇති නොවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ සුදුසු ගුරුවරයකු වෙතින්ම ඉගෙනීමය.



22 - ප්‍රශ්නය : හින්දු යෝගීන් කුණ්ඩලණි ශක්තිය අවදි කර නිර්විකල්ප සමාධියට (ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය හා විත්තය නතර වන) නිරෝධ සමාපත්තියට පත් වෙනවා. එය අප ධර්මයේ සඳහන් අෂ්ට සමාපත්තීන් අවසානයේ ලබන සංඥාවේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට (වේතෝවිමුක්තිය ලැබ නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීම) සමාන කළ හැකිද?

උත්තරය : හින්දු යෝගීන් අවසානයේ ලබන නිර් විකල්ප සමාධිය නම් වූ නිරෝධ සමාපත්තිය සංඥා වේදයින් නිරෝධ සමාපත්තිය තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා ලබන වේතෝ විමුක්තියට සමාන කරන්න බැහැ. එහිදී ක්‍රියාව එකමයි. නමුත් දර්ශන තුළ වෙනසක් ඇත.



23 - ප්‍රශ්නය : කුණ්ඩලනි ශක්තිය අවදි වීමෙන් නිර්වානය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට බාධා වෙයි ද ?

උත්තරය : නැත. අප මහා බෝසත් සිද්ධාර්ථ තව්සාණන් ආලාර කාලාම, උද්දකරාමපුත්‍ර වැනි යෝගීන්ගෙන් තේවසංඥානා-සංඥායතනය තෙක් ධ්‍යාන වැඩීම ඉගෙන ගත්හ. එකළ කුණ්ඩලණිය යන නම ව්‍යවහාරය නොවුනත් එලෙස ධ්‍යාන වැඩීමේ දී කුණ්ඩලනිය වශයෙන් හඳුන්වන ශක්තිය අවදි වී තිබූ බවට කිසිම සැකයක් නැහැ. සය අවුරුදු දුෂ්කරක්‍රියාවේ දී දිවි රැකුණේ එම ශක්තිය හා පුණ්‍ය මහිමය නිසාමය. එම ශක්තිය අවදිකරගෙන සිදුහත් තව්සාණන්ට ගුරුවරයෙකු නොමැතිවම සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් විය හැකි උනානම් අද කුණ්ඩලනිය අවදි කළ අයෙකුට උන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මය ගුරු කොට උතුම් අර්භත්වයට පත් වීමට ඇති හැකියාව ගැන කියනුම කවරේද ?

අද බෙහෙවින් ජනප්‍රිය වචනයක් වූ කුණ්ඩලනිය යන්න අලුත් දෙයක් නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කාලයේ, ඉන් පෙරත් විශේෂ වූ, විස්මිත ප්‍රඥාව ලැබූ පුද්ගලයෝ සිටියහ. කුණ්ඩලනිය ශක්තිය අවදිවීම සෑම කෙනෙකුගේම එක හා සමාන නැත. කෙනෙක් ධ්‍යාන වඩා මෝක්ෂයට යයි. තව කෙනෙකු ලොව මව්න කරන විස්මිත ක්‍රියාකාරකම් පෙන්වයි. තව කෙනෙකු ගණිතය, විද්‍යාව වැනි විෂයයන්හි පරතෙරට යයි. (ඇරිස්ටෝටල්, ජ්ලේටෝ ආදීන්ද මෙම විස්මිත ශක්තිය අවදි කරගත් අය බව මෙහි කර්තෘගේ අදහසයි.) වෙනත් අය සාහිත්‍ය හා කලාවෙන් පරතෙරට යයි. (රවීන්ද්‍ර නා තාගෝර්තුමා වැනි අය) තව කෙනෙකු ආගමික හා සමාජ කටයුතු වලදී තනි කෙනෙකුට කළ හැකි යැයි විශ්වාස කළ නොහැකි තරම් දේ කරයි. (අනගාරික ධර්මපාල තුමා වැනි අය) තව සමහර

කෙනෙකු ප්‍රේමය ආදරය හා මෛත්‍රීන්‍යය, මෝක්‍ෂය, මාර්ගයක් ලෙස වටහා ගෙන ඒ තුළින් විශාල ජනප්‍රියත්වයක්ද ලබා අවසානයේදී විනාශය කරා යයි. (භගවත් ශ්‍රී රාජනිෂ් වැනි අය) තවත් අයෙකු මෙම විස්මිත ශක්තිය තුළින් විවිධ සිද්ධි බල ලැබ විවිධ මැවීම් හා ත්‍රිකාල ඥානය ලබා අනාවැකි කීම් ආදියෙන් විශාල ජනප්‍රියත්වයක් ලබයි. (සත්‍ය ශ්‍රී සායි බබා වැනි අය) ඉහත දැක්වූ සියලු දෙනාම මෙම විස්මිත කුණ්ඩලනි ශක්තියෙන් කිසියම් කොටසක් අවදි කරගත් අය මිස පූර්ණව අවදි කරගත් යෝගීහු නොවෙති. අනගාරික ධර්මපාල කුමා වැනි අය තුළ මෙම ශක්තිය අවදි වූයේ ඒ සදහාම භාවනා කිරීමෙන් නොව පෙර පින් නිසාය. එම පින් මිනිස් භවයේදීම අවසන් නොවිය හැක. ඉහළ දිව්‍ය තලයේ දී බවුන් වඩා නිවන සාක්ෂාත් කර ගනීවි යන්න කර්තෘ ගේ අදහසයි. එම ශක්තිය පූර්ණව අවදි කරගත් ලොව වැඩ සිටි එකම පුරුෂෝත්තමයාණන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පමණි. ඊළඟ දෙවෙනි තැන හිමිවන්නේ මහරහතන් වහන්සේලාටය, තෙවෙනි තැන හිමිවන්නේ අනාගාමී උත්තමයන්ටය. මෙහි ඉහත දැක්වූ අර්ධ වශයෙන් කුණ්ඩලනීය අවදි වූ සියලු දෙනාම ලබා ඇත්තේ ලෞකික ඵලයක්මය.

එබැවින් පින්වත, පින්වතිය, ටෙලි නාට්‍යයක් හරහා මෙරටට පැමිණි කුණ්ඩලනීය නැමැති ශක්තිය ගැන වුවමනාවට වඩා සැලකිල්ලක් බෞද්ධයන් වන අපට අවශ්‍ය නැත.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළින් එම කුණ්ඩලනීය ශක්තියට වඩා විශ්මිත ශක්තියක් හා ප්‍රඥාවක් ලබා අවසානයේදී භව ගමන කෙළවර කරන නිවන කරා ගමන් කළ හැක. තාන්ත්‍රික ක්‍රමයන්ගෙන් කුණ්ඩලනීය අවධි වන්නේ අර්ධ වශයෙනි. ඔවුන් කිසි කෙනෙකු මෝක්ෂලාභය නොලබයි.

නමුත් කුණ්ඩලනී ශක්තිය අර්ධව අවදි කරගත් අයෙකුට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පිවිස නිර්වාණබෝධය කරා යාම ඉතා පහසුය. එවිට නිරෝධ සමාප්තියේදී මෙම කුණ්ඩලනීය නැමැති ධ්‍යාන ශක්තිය පූර්ණත්වයට පැමිණෙයි. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් තොරව පූර්ණ විස්මිත ප්‍රඥාව ලද නොහැක.



24 - ප්‍රශ්නය : භාවනාවෙන් පසුව මා එතැනම වැතිර නිදනවා එය සුදුසුද ?

උත්තරය : විශේෂ අවස්ථාවකදී නම් එය එතරම් ගණන් ගතයුතු නැ. පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා කරන කුමන භාවනාවකින් පසුව වුවද එයින් නැගිට මිනිත්තු 10 ක් පමණ සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න. ඉන් පසුව ඔබ කැමති කුමන ගාථාවක් වුවද කෙටි ස්වරයෙන් සජ්ඣායනා කරන්න. ඉන් පසු තම කලාණ මිත්‍රයින්ද සිහිපත් කර, දෙවියන්ට පින් අනුමෝදන් කොට අවසන් කරන්න.



25 - ප්‍රශ්නය : භාවනා කිරීමේදී උතුරු දෙසට මුහුණලා භාවනා කිරීමට උපදෙස් දෙන්නේ කුමක් නිසාද ?

උත්තරය : භාවනාවේදී අති සියුම් විද්‍යුත් තරංග ශක්තියක් විශ්වයට මුදා හැරෙනවා. එමෙන්ම විශ්වයෙන්ද එවැනි ශක්තියක් යෝගියාට ආරෝපණය වෙනවා. ධ්‍යාන භාවනාවේ දී එය තිවු වෙනවා.

උතුරු දෙසට හැරී භාවනා කිරීමේ දී උත්තරධ්‍රැවයේ ඇති වුම්භක ශක්තිය නිසා එම ශක්තිය ඇද ගැනීමට පහසු වෙනවා. එනිසා භාවනාව හොඳින් වැඩෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයත් භාවනාවක්ම විය. උත්වහන්සේ අන්තිම මොහොතේ අනඳ හිමියන් අමතා දෙපට සිව්වරුන් මා උතුරු දෙසට සිටින සේ පිරිනිවන් මංවකය සකස් කිරීමට පැවසූ සේක. ප්‍රාණ ශක්තිය මුදා හැරීමේ දී එය පහසු වන්න ඇත. උත්වහන්සේ සරණ ගිය අප උතුරට හිසලා සිංහ සෙය්‍යාවෙන් සැතපෙමු. උතුරට මුහුණලා භාවනා කරමු.



26 - ප්‍රශ්නය : දකුණට ඇලයට හැරී සිංහ සෙය්‍යාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ රහතන් වහන්සේලා වැඩ සිටින බව බොහෝ සූත්‍ර දේශනා වලින් පෙනෙනවා. මෙයට හේතුව කුමක් දැයි බොහෝ භාවනා ගුරුවරුන්ගෙන් විමසුවත් සෑහීමකට පත් වන පිළිතුරක් අපට ලැබී නැහැ.

කරුණාකර ඔබට ගුරුවරයාගෙන් ලැබුණ පිලිතුර ප්‍රකාශ කරන්න පුළුවන්ද ?

- ★ සමහරු කීවා ආහාර දිරවීමේ පහසුව සඳහා.
- ★ තවත් සමහරු කීවා ආමාශය උදරයේ එක් පැත්තකට පිහිටීම නිසා කියා.
- ★ තවත් සමහරු කීවා ඔවුන්ගේ ධර්මයට අයිති නැහැ ධර්මයට එන්න, ධර්මයට එන්න කියා.

උත්තරය : දකුණු ඇලයට හැරී සිංහසෙය්‍යාවෙන් සැතපීමට හේතුව අප විසින් හොඳින් පැහැදිලි කරගත යුතුය. එය තේරුම් නොගත හොත් ධ්‍යාන වඩමින් ජීවිතය පවත්වා ගැනීම දුෂ්කරය.

සෑම මිනිසෙකුගේ ශරීරයකම ඉඩා හා පිංගල නමින් සුවිශේෂ අදාශ්‍ය නාඩි දෙකක් පවත්නේය. මෙය කොඳු රැහැන මුල සිට ශක්ති මධ්‍යස්ථාන (වක්‍ර) හරහා එකිනෙකට හරස්වෙමින් අවසානයේ ඇති බැම මැද නාසයට උඩින් (ආඥා වක්‍රය මතදී) හරස් වී කපාල ප්‍රදේශයට විසිරී යනවා. භාවනා කිරීමේදී උද්ගත නිමිති, පටිභාග නිමිති ඇති වන්නේ මෙම ස්ථානය මුල් කොට ගෙනය.

අපට නාස් පුඩු දෙකක් තිබුණත් හැම විටම එකවිට එම නාස්පුඩු වලින් ශ්වසනය සිදු වන්නේ නැහැ. එක් අවස්ථාවක දී ශ්වසනය සිදු වන්නේ එක් නැහැබිලකින් පමණි. වරින් වර මාරුවෙයි. මෙම ඉඩා හා පිංගල නාඩි සූර්ය හා චන්ද්‍ර නාඩි වශයෙන් ද හඳුන්වයි. චන්ද්‍ර නාඩිය දිගේ ශ්වසනය සිදු වන විට ශරීරය සිසිල් වෙනවා. සෞම්‍ය අදහස් ඇති වෙනවා. සූර්ය නාඩි දිගේ ශ්වසනය සිදුවන විට ශරීරය උණුසුම් වෙනවා. එමගින් රාග, ද්වේෂ මුල් වූන සිතුවිලි ඇති වෙනවා. ශාරීරික උෂ්ණත්වය සමබර වන්නේ මෙම නාඩි දෙක මගිනි. මෙම නාඩි දෙකේ ක්‍රියාකාරීත්වය අවශ්‍ය විටෙක අපට පාලනය කළ හැක. ඒ සඳහා විවිධ යෝග උපායන් ඔවුන් අතර ඇත.

දකුණු ඇලයට හැරී නිදා ගැනීම එබඳු උපායකි. සියලු දෙනාටම සුදුසුය. කෙසේ නමුත් රාත්‍රියේ දී ශරීරයේ උෂ්ණත්වය සමබර කරගැනීමට දෙපැත්තටම හැරීම ස්වභාවයෙන් සිදු වෙනවා. එය නින්දේ දී සිදුවන බැවින් ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළ ගමන් කිරීම

සිදුවන්නේ නැහැ. නමුත් ධ්‍යාන ලාභී හික්සුව වම් ඇලයට හැරී සැතපුන හොත් නින්දට පෙර ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළ නගින විට හිස තුළ විශාල පිපිරීම් වැනි කම්පනයන් අනිවාර්යෙන්ම ඇති වෙනවා. එම කම්පන ඉතා බියකරුය. හික්සුවක් වන්නේ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමයි. නිවන් මඟ යන හික්සුව ධ්‍යාන වැඩිය යුතුමය. එබැවින් හික්සුව දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙය්‍යාවෙන් සැතපීමට පුරුදු වීම සුදුසු ක්‍රියාවකි. නිවන් මඟ නොයනවා නම් කොයි පැත්තට හැරී සැතපුනද එතරම් බලපෑමක් නැත. නමුත් වම් ඇලයට හැරී නිදා ගැනීමේදී සුර්ය නාඛිය ක්‍රියාත්මක වී රාගික සිතුවිලි ඇති වීමෙන් වැළකීම කාටත් හොඳයි.



27 - ප්‍රශ්නය : සූත්‍ර දේශනා දහඅට දහසකටත් වැඩියෙන් තියෙනවා. භාවනා යෝගියා මේ සියල්ල උගත යුතුද ?

උත්තරය : සියල්ලම උගත යුතු නැහැ. කොණ්ඩඤ්ඤ තාපසයා ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් පමණක්ම සෝවාන් ඵලයට පත් විය.

අනාත්මලක්ෂණ සූත්‍රය අසා පස්නමම රහත් වුනා. යසකුල පුත්‍රයින් ඇතුලු මුල්ම රහතන් වහන්සේලා 60 නමක් ශ්‍රවණය කර ඇත්තේ සූත්‍ර දේශනා කීපයක් පමණි.

අද මෙන් ශ්‍රවණ හා දෘශ්‍ය මාධ්‍ය එදා නොතිබිණ. රහතන් වහන්සේලා හා මාර්ග ඵල ලැබූ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් විශාල පිරිසක් සුළු කාලයක් තුළ බිහි විය. මේ අය බොහෝ සූත්‍ර දේශනා ශ්‍රවණය කළැයි කිසිසේත්ම සිතිය නොහැක. රහතන් වහන්සේලා පවා සියලු සූත්‍ර දේශනා දැන නොසිටින්නට ඇත. සූත්‍ර දේශනාවන් සූත්‍ර පිටකය ලෙස එක්තැන් වූයේ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව ප්‍රථම ධර්ම සංගායනාවේ දීය. එතෙක් මේ සූත්‍ර දේශනා විසිරී තිබිණ.

නමුත් අද තත්ත්වය බොහෝ වෙනස්ය. තම අධ්‍යාත්මික දියුණුව පෙන්වන්නේ සූත්‍ර දේශනාවන් පාඩම් කරගෙන ඒවායේ කොටස් පාලි භාෂාවෙන් උච්චාරණය කිරීමෙන්ය. ධර්ම ප්‍රතිපදාව ගැන උනන්දු වීමක් නැත. මෙවැනි පිරිස් ධර්මධර හෝ මහණ කමේ

නිසි උරුමය ලැබුවන් නොවේ. ධර්මධර වන්නේ සූත්‍ර දේශනාවන්හි එන ධර්මයන්ට අනුව ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදීමෙන්ය. සූත්‍ර කීපයක් දත් කෙනාටත් උතුම් අරහත් බව ලද හැකිය. සූත්‍ර දේශනා සියල්ල කටපාඩම් කරගෙන තැනින් තැන දේශනා කිරීමෙන් දේශක හා ශ්‍රාවක දෙදෙනාටම අවබෝධය කරා යා නොහැක. සූත්‍රයන්හි ඇති ධර්මය තමාගේම අවබෝධයෙන් දේශනා කළ යුතුය. ශ්‍රාවකයාට අවබෝධය ලැබෙන්නේ එවිටයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ සමථ, විපස්සනා නොවඩා සූත්‍ර දේශනා කටපාඩම් කිරීමෙන් පමණක් මාර්ග ඵල ලැබිය නොහැක.



28 - ප්‍රශ්නය : කමටහන් අවශ්‍ය නැහැ කියා මතයක් තියෙනවා. එය හරිද ?

උත්තරය : එය සම්පූර්ණ වැරදි මතයකි. සමහර විට ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙ දී කොළවල ලියාගෙන පැමිණ වැරදි භාවනා උපදේශයන් දීම දැක එම කමටහන් වැඩක් නැහැ කියා යම් කෙනෙකු කීවානම් එය නිවැරදිය. එම නිසා කමටහන් අවශ්‍ය නැ කියා මතයක් පැතිරෙන්න ඇත. බුදු දහමේ මුල් යුගයේ මෙන් නොව අද පොත් පත් සඟරා ඇතුළු සන්නිවේදන මාධ්‍ය බොහෝය. එමෙන්ම ධර්ම දේශනා ඇසීමටද විවිධ ක්‍රම ඇත. මිනිසාගේ කියවීමේ හැකියාවද බොහෝ දියුණුව ඇත. එබැවින් කමටහන් අවශ්‍ය නැහැයි කෙනෙකුට සිතිය හැක.

කමටහන් අවශ්‍ය නැතැයි කීමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම ශාසනය පැවැත්මට අවශ්‍ය යැයි කී කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයද පිළිබඳව ගරුත්වය හීන වෙනවා. එබැවින් කමටහන් අවශ්‍ය නැහැ යන මතය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදිය. ධර්ම මාර්ගය යන අධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ලද උතුමන්ගෙන් උපදේශ හැමවිටම ආධුනිකයාට අවශ්‍යය. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයකින් තොරව බුද්ධ ශාසනය පැවතිය නොහැක. තමා ලැබූ අත්දැකීම් අන් අයට කියාදිය යුතුමය. එය අපගේ ශාසනික ක්‍රමයයි. කමටහන් දෙනවා කියා භාවනා ගුරුවරයා අගක් මුලක් නැතිව දිගටම දේශනා කරනවා නම් එය කමටහන් වශයෙන් හඳුන්වා දෙනවා නම් එය නැති එක කොතරම් යහපතක් ද ?

අද භාවනාවට මෙම පවතින කමටහන් ක්‍රමය බොහෝ බාධා වී ඇත. ඒ නිසාම කමටහන් අවශ්‍ය නැත යන මතයක් පැතිරෙන්නට ඇත. එය හෙමිබිරිස්සාවට නැහැය කපා ගන්නවා වැනි වැඩකි.



29 - ප්‍රශ්නය : පන්තිවලින් හා භාවනා ව්‍යාපාර වලින් භාවනා උපදෙස් දීමෙන් සාර්ථක භාවය කෙසේද ?

උත්තරය : මෙවැනි භාවනා ව්‍යාපාරයන්ට අවශ්‍ය තම පිරිස වැඩිකර ගැනීම පමණයි. මෙම ස්ථානයන්ට කලින් බොහෝ වාරයක් ගිය අයටත්, අලුතින් ගිය අයටත් එකවිට භාවනා උපදෙස් දෙනවා. පාසලක දරුවන් ශ්‍රේණි කරන්නේ නැතිව සියලුම වසරවල අය එක ශාලාවකට කැඳවා ඉගැන්විය හැකිද ? එය මහා අවුල් ජාලාවක් නොවේද ? භාවනා පන්තිවල සිදුවන්නේද එවැනි අවුලක් තමා. ලංකාවේ වැරදි භාවනා ක්‍රමයන් සමඟම වැරදි පන්ති ක්‍රමයද පෙරට පැමිණියේ ය. මෙම භාවනා පන්ති පැවැත්වූයේ විපස්සනා භාවනා වශයෙනි. සමථ භාවනාවෙන් තොරව කළ ඒ භාවනාවට ශුෂ්ක විදර්ශනා භාවනාව යැයි හැඳින්විය. අද වන විට එවැනි බොහෝ ගුරුවරු හිඤ්ඤත් වහන්සේලා නැත. පන්තිද නැත. ගුරුවරු හා ගෝලයින්ගෙන් සමහරක් භූතාත්මයන්හි සිටින බව දක්නට ඇත. මෙවැනි අවාසනාවන්ත තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීමට, ඒ ගැන නොසඟවා කීමට, නිවැරදි සමථ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය එළිදැක්වීමට කාලය පැමිණ ඇත.



30 - ප්‍රශ්නය : ලංකාවේ අනෙකුත් ආගමිකයන්ට වඩා බෞද්ධයන් අතර අමනුෂ්‍ය බලපෑම් වලට ගොදුරු වූවන් වැඩි බවක් පෙනෙනවා. එයට හේතුව කුමක්ද ?

උත්තරය : බෞද්ධයින් තමා ලංකාවේ බහුතරයක්. ඒ නිසා එලෙස වැඩියෙන් පෙනෙනවා. අන්‍යාගමිකාරයින් අතර ද අමනුෂ්‍ය බලපෑම් තියෙනවා. නමුත් බෞද්ධයින් හා අනිත් ආගමිකයින් අතර ප්‍රතිශතයට සාපේක්ෂව බැලූ විට බෞද්ධයන් අතර තරමක වැඩිබවක් පෙනෙනවා. මෙහිදී ප්‍රශ්නය විය යුත්තේ මෙතරම් උතුම් දහමක් සරණ ගිය

බෞද්ධයින් අතර අමනුෂ්‍ය බලපෑම් වලට ලක්වූවන් මෙතරම් සිටින්නේ ඇයිද යන්නයි.

අන්‍යාගමිකයින් හා ආගමික කටයුතුවල කිසිත් නොයෙදෙන නාමික බෞද්ධයින් නිරයට අසුර ලෝකයට හෝ තිරිසන් අපායට වැඩියෙන් යනවා. ඔවුන්ට මෙහෙ ඉන්න නෑදෑ හිතවතුන් බලන්න එන්න බැහැ. නමුත් අමනුෂ්‍ය ලෝකයේ යක්‍ෂ හා ප්‍රේත පිසාචාදීන්ට අතීතය සිහි කර තමා කලින් සිටි තැන්වල නෑදෑ හිතවතුන් අතරට එන්න හැකියාව තියෙනවා. එම අමනුෂ්‍ය ලෝකය නිරයට වඩා තරමක් ඉහළින් තමා පවතින්නේ. නිරයට ගිය අයට තරම් කරදර අමනුෂ්‍ය ලෝකවල නැහැ. නිරයන්හි ආයුෂ්‍ය කීව නොහැකි තරම් දීර්ඝයි. නමුත් අමනුෂ්‍ය ලෝකවල ඉන්න අයට ඒවායෙන් ඉක්මනින් නිදහස් වන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තවත් කොටසකට පින් අනුමෝදන් කරගෙන ඒවායින් නිදහස් වෙන්නත් පුළුවන්. තවත් සමහර කොටස් තම නෑදෑ හිතවතුන් අතරට පැමිණ ඔවුන්ට විවිධ කරදර කරමින් සිටිනවා.

මෙයට ප්‍රධානම හේතුව තමා ධර්ම අවබෝධයක් නොමැතිව ප්‍රතිපත්ති ශාසනයට මුල් තැන නොදී සැබෑ ශ්‍රද්ධාවෙන් තොරව ලෞකික ලාභ අපේක්‍ෂාවෙන් හා කීර්ති ප්‍රශංසාව බලාපොරොත්තුවෙන් ආමිස පූජා කටයුතු පමණක් කරගෙන යාම හා දිනපතා කෙරෙන අධ්‍යාත්මික සාධනාව නොයෙදීම.



31 - ප්‍රශ්නය : ආමිස පූජාව අවශ්‍ය නෑද්ද ?

ලත්තරය : ආමිස පූජාව අත්‍යවශ්‍යයි. නමුත් ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙන් තොරව ලෞකික ප්‍රයෝජනයන් හා භව තණ්හාවෙන් යුතුව, ශ්‍රද්ධාවෙන් තොරව කරන ආමිස පූජාවන්ගෙන් මහ ආනිසංසයන් නොලැබේ. එවැනි ආමිස පූජාව පමණක් කරගෙන ගිය පන්සලේ හාමුදුරුවෝයි, ප්‍රධාන දායකයෝයි අමනුෂ්‍ය ලෝකවලට ගිය බවට බොහෝ තැන් වලින් වාර්තා වෙනවා. එබැවින් මෙම ශාසනය හා ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවනුත් රැක ගැනීම සඳහා දහම් අවබෝධය හා නිවැරදි භාවනාව ඇතුළත් ආධ්‍යාත්මික ක්‍රමයක් අප විසින් සෙවිය යුතුයි. එය

එක් අයෙකුට හා කිහිප දෙනෙකුට කළ නොහැක. ශාසනයේ වැඩි වගකීම් ඇති කොටස් ඒ සඳහා පෙරට ආයුතුය. භාවනා නොකරන අයත් නිසි ධර්මාවබෝධය ලැබිය යුතුය.



32 - ප්‍රශ්නය : භාවනා ඉගැන්වූ හා ඉගෙනගත් සමහර ගිහි පැවදි පිරිස් මරණයෙන් පසුව අමනුෂ්‍ය ලෝකවල රැඳී සිටින බවට තොරතුරු ලැබෙනවා. එයට හේතු කවරේද ?

උත්තරය : ලංකාවේ පවතින බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල කටයුතු කරන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතීන් බැහැරවයි. නිවැරදි සමථ විපස්සනා භාවනාවක් උගන්වන්නේ නැහැ. ලංකාවේ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථාන වශයෙන් හඳුන්වන හැමැතැනම මෙම වරදට ගොදුරුව ඇත. එම මිථ්‍යා ධර්ම මාර්ගයන් අනුගමනය කරන පිරිස අමනුෂ්‍ය ලෝකයන් කරා යාමට ඉඩ තියෙනවා. ලංකාවේ බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථාන (විපස්සනා) මෙලෙස අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගොදුරු වූ ස්ථානයන් බව අකමැත්තෙන් වුවද කිව යුතුය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් බැහැරව පවත්වාගෙන යන විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්ට නොගොස් ශ්‍රද්ධාවෙන් දහම් අවබෝධයෙන් (චතුරාර්ය සත්‍යය) නිසි සීලයක පිහිටා බුද්ධානුස්සතිය, මෙත්‍රී භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව හා මරණානුස්සතිය යන භාවනා වඩමින් දාන ආදී පුණ්‍ය කර්මයන් කරමින් සිටින කෙනෙකු කිසිම විටෙක සතර අපායන්ට යන්නැහැ. මරණයේදී සිහි විකල්වීම් වලට ගොදුරු වන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය ඉතාම සරලයි. මධුරයි. ඒ වගේම එය ගැඹුරුයි. ආශ්චර්යයි. සරල තැනින් පටන් ගත් කල ධර්ම මාර්ගය ඉතාම පහසුයි. නමුත් අද පටන් ගන්නේ විපස්සනාවෙන් ධර්ම මාර්ගය අවුල් ජාලාවක් බවට පත් ඇත. අවසානයේ දී කළයුතු දේ ආරම්භයේ දීම පටන් ගැනීමෙන් මාර්ගය උඩුයටිකුරු කරගෙන තිබීම අවාසනාවන්ත තත්වයෙකි.



33 - ප්‍රශ්නය : ඔබ වහන්සේ පවසන්නේ ශාසනය සුරැකීමට භාවනාව දියුණු කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් බවද ?

උත්තරය : ඇත්තෙන්ම නැහැ. භාවනාවට පිවිසෙන්නේ අප බෞද්ධයන්ගෙන් සුළු ප්‍රමාණයක් පමණයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි සමයේ හා අනුරාධපුර යුගයේ සියලු දෙනාම භාවනා කළේ නැහැ. ආම්ස පුජාවන් පවත්වමින්, සිල් රකිමින් පින් රැස් කරන අය තමා එදා මෙන්ම අදත් වැඩියෙන් ඉන්නේ. එවැනි අය නැතිව ශාසනය පවත්වා ගන්නත් අපහසුයි. එමෙන්ම භාවනා කරමින් නිවන් මග යන අය නැති විට ශාසනය පිරිහී අභාවයට යාම ඉක්මනින් සිදුවිය හැක. කළයුත්තේ භාවනා නොකරන අය හැකි තරමින් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමයි. එවැනි අයටද නමස්කාර හා සජ්ඣායනය පුහුණු විය හැක.



34 - ප්‍රශ්නය : භාවනාවේදී චිත්ත දියුණුවට අමතරව කායික වෙනස් වීමක් සිදුවෙනවාද ?

උත්තරය : ඔව්. බලන්න එකම වයසේ මත් පැන් බොන විවිධ පාපි ක්‍රියාවන්හි නියුතු පුද්ගලයකුගේ හා සිල් රකින නිතර නිතර පිරිත් දේශනා කරන භාවනා කරන කෙනෙකුගේ මුහුණෙහි වෙනස.

එම ප්‍රසන්න මුහුණ ඇතිවූයේ භාවනාව නිසා අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවුන කායික ප්‍රතිඵලයක් නිසා නොවේද.

චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය දියුණු කොට ධ්‍යාන වැඩීමේදී විශාල මනෝකායික පරිවර්තනයක් යෝගියා තුළ සිදුවෙනවා. මේ පිළිබඳව අප ශාසනය තුළ නිවැරදි අවබෝධයක් තවම නැහැ. මේ අවබෝධය නොමැතිව ධර්ම දේශනා කිරීමෙන් පමණක් නිසි ඵල ලැබිය නොහැකිය.



35 - ප්‍රශ්නය : යෝගියෙකු ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වූ පසු එය දැන ගන්නේ කෙසේද ?

උත්තරය : චිත්තය ඒකාග්‍රවීම ආරම්භයත් සමඟම යෝගියාට පෙර

නොවූ ප්‍රීතියක් හා භාවනාව දිගටම කරගෙන යාමට බලවත් ආශාවක් ඇති වෙනවා. එම තත්ත්වය ටිකෙන් ටික වැඩි වී පරිණත අවස්ථාවට පත්වෙනවා. එම අවස්ථාව උපචාර සමාධි අවස්ථාවයි. හදවත පිරී ගිය මනා ප්‍රසන්න බවත්, ප්‍රීතියත්, සුඛයත්, විත්ත ඒකග්‍රතාවයත් ඇති වන අතර, කොඳු රැහැන මූල ප්‍රදේශය වඩාත් හොඳින් සෘජු වේ. සුළු අපහසුතාවයන් මූල දී ඇති වී පසුව එය නැති වී වචන වලින් කිව නොහැකි මනා සුවපහසුවක් ඇති වෙයි. පපුව ප්‍රදේශය ප්‍රසන්න වායුවකින් ආස්වාදය ගෙන දෙමින් පිරී ඉහළ පහළ පැද්දෙන ගතියක් ඇති වේවි. පසුව එය නිශ්චල වූවා මෙන් දැනේවි. ප්‍රීතිය, සුඛය හා ඒකාග්‍රතාවය තව තවත් වැඩි වේ. සමහර විට කොඳු රැහැන මූල මූලාධාර ප්‍රදේශය පමණක් පොළවට ගැටෙමින් සිටින බවක් දැනේවි. තමන් හිඳගෙන සිටින ආසනයෙන් තම කය උඩට එසවී ඇති බවක් යෝගියාට දැනේ. විතක්ක විචාර පවතින නමුදු එය තරමක දුර්වල ස්වභාවයට පත් වේ. ධ්‍යාන ආලෝකය වඩාත් තීව්‍ර වේ. එය නළල හා හදවත ප්‍රදේශය පුරා පැතිර ශ්වසන රිද්මයට අනුව පිටතට පැතිර යන බවක් දැනේවි. අවසානයේදී ධ්‍යාන ප්‍රීතිය, සුඛය හා ඒකාග්‍රතාවය ඇතිව ශරීරයෙහි සියුම් චලනයක් හෝ නැති තැන්පත් ස්වභාවයකට පත්වෙයි. ඒ නමුත් විතක්ක විචාර පවතී. මෙය මනුෂ්‍ය ස්වභාවයට ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානයයි. හැම කෙනාටම ලැබෙන අත්දැකීම් එක හා සමාන නොවේ. යම් යම් සුළු වෙනස්වීම් සිදුවිය හැක.

ඉරියාපථ භාවනාව අනුව ඉරියව් පවතිමින් ශ්‍රද්ධාවෙන් හා විරියයෙන් යුතුව තම දෛනික කටයුතු පවත්වා ගනිමින් දිනකට සතර වාරයක් නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය යෙදෙමින් පොත් පත් බැලීම, බණ කීම, සාකච්ඡා, ගමන් බිමන්, සියලු බාහිර කටයුතු තෙමසකට පමණ නවතා හුදෙකලාව සිටින කෙනෙකුට එම ධ්‍යාන යලි නොපිරිහෙන ලෙස ව්‍යුහානවයට පත්කරගත හැක. මෙම කාලයේදී විදසුන් වැඩිමෙන් ද වැළකී සිටීම වැදගත්ය. සතර කමටහන් පමණක් වැඩීම හා දිනකට දෙපැයක පමණ සක්මන් භාවනාවේ යෙදීමත්, විසිතුරු තුරුලතා, මණ්ඩප, වැව්, ගංගා, මුහුදුතෙර, ස්වභාව සෞන්දර්යයේ පහසු ලබමින් හුදෙකලාවම වාසය කිරීමට ඇතොත් තම කාර්යය ඉක්මනින් නිමවා ගත හැක.

මෙලෙස දෙවෙනි හා තුන්වන ධ්‍යානයන්ට පත්වූන යෝගියා සතර සතිපට්ඨානයේම සිත රැදවිය යුතුය. ධ්‍යාන වැඩුවේ තමා නොවන බවත් එය ශරීරයේ ධාතු ස්වභාවයක ක්‍රියාකාරීත්වයක් බවත්, එය මාගේ නොවන බවත්, මේ ධ්‍යානයන් හා බැඳුණු ආත්මයන් නොමැති බවත් විදසුන් නුවණින් දත යුතුය.

අවසානයේදී විදර්ශනාව මුල් කරගෙනම නැවත ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන ධ්‍යානයන්ට පත්ව අවසානයේ පංච උපාදානස්කන්ධයේම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය දකිමින් ආශ්වාසයේ යෙදෙන්න. එසේ දකිමින් ප්‍රශ්වාසයේ යෙදෙන්න. විරාගීව ආශ්වාසයේ යෙදෙන්න. විරාගීව ප්‍රශ්වාසයේ යෙදෙන්න. සියලු දෙයින් නිදහස් වෙමින් ආශ්වාසයේ යෙදෙන්න. ප්‍රශ්වාසයේ යෙදෙන්න. අවසානයේ නිවන අරමුණු කරගෙන ආශ්වාසයේ යෙදෙන්න. එසේම ප්‍රශ්වාසයේ යෙදෙන්න. උපේක්‍ෂාවට පත්වන්න. ඔබේ හුස්ම අති සියුම් බවට පත් වෙයි. නොදැනී යයි. නමුත් චිත්තය ඉතා පාරිශුද්ධව පවතී. අවසානයේ සතර වන ධ්‍යානය නම් වූ සමමා සමාධියට නිවන් පුර රුවන් දොරටුවට වඩින්න.

මාර්ග බ්‍රහ්ම වර්යාව සම්පූර්ණ කිරීමට ඉටා ගන්න. සියලු දේ කර නිමා කිරීමට ඉටා ගන්න. ආචාර්යයන් වහන්සේට නමස්කාර කොට සියලු පුවත් හෙළි කොට සුඤ්ඤාගාරයේ සිත අලවාගන්න. ශුද්ධ විදර්ශනාව අරඹන්න. දැන් ඔබේ සිරුරින් වහනය වන සඳුන් සුවඳට ද නොඇලෙන්න. ධ්‍යානයට නොඇලෙන්න. විටින් විට පැමිණෙන දෙවිවරුන් පිළිබඳව වැඩි උනන්දුවක නොයෙදෙන්න.



36 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යාන අංග ධ්‍යානයට නැගීම හා බැසීම සමාපත්ති කාලය හා ධ්‍යාන ආලෝකයන් සෑම යෝගියාගේම එක හා සමානද ?

උත්තරය : එක ධ්‍යානයට අයත් ධ්‍යාන අංග සියලු දෙනාටම එක සමානව ප්‍රකට වන්නේ නැහැ. පොදුවේ සියලු දෙනාටම එකිනෙක ධ්‍යානයට හිමි අංගයන් ප්‍රකට වූවත් ඒවායේ සමහර අංගයන්හි අඩු වැඩි වීම් පවතිනවා.

ධ්‍යාන වඩන යෝගීන් කොටස් හතරකට බෙදෙන බව සංයුක්ත නිකායේ ඥාන සංයුක්තයේ සඳහන් වෙතවා.

ධ්‍යානයට නැගීම කෙනෙකුට පහසුවන අතර, ධ්‍යානයෙන් බැසීම දුෂ්කර වීමට ඉඩ තියෙනවා. එබැවින් ධ්‍යානයට නැගීම මෙන්ම බැසීමත් හොඳින් පුහුණු විය යුතු බව බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන්ව ඇත. ධ්‍යානයෙන් බැසීමට බොහෝ දෙනෙකුට අපහසු වන නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සඳහා උපදේශයන් වදාළ සේක. එනම්, නිමිති ගෙන ධ්‍යාන වැඩුවෙකු එම ධ්‍යානයෙන් බැසීමට අනිමිත්ත අරමුණක යෙදිය යුතු බවත් අනිමිත්ත ධ්‍යානයට පත් වූ කෙනෙකු එයින් බැසීමට නිමිති අරමුණක් ගත යුතු බවත් දේශනා කොට ඇත. අන්දැකීම් ඇසුරින් පහත උපායන් ඉදිරිපත් කරමි.

- ★ අනිමිත්ත ධ්‍යානයකට පත්වුවෙකු එයින් බැසීමේදී ඇති බැරී දෙක මැද නාසයේ මුලට සිත ඒකාග්‍ර කරන්න. එවිට තාරකා වැනි නිමිති දර්ශනය වී ඒවා ටිකින් ටික සිරස දෙසට ගමන් කරයි. ඒ අවසානයේදී ඉතා පහසුවෙන් ධ්‍යානයෙන් බැසිය හැක.
- ★ තමාගේ දෙකකුල් වල දණහිස් වලින් පහළ ඇඟිලි දක්වා පහළට හා ඉහළට සංයමය කරන්න. එවිට ධ්‍යානයෙන් බැසීම පහසු වේ.
- ★ ධ්‍යානයෙන් බැසීමට අපහසු අය දුර පෙනෙන ගසක කෙළින් ඇති සුදු පාට කඳක් දැකිය හැකි තැනක වාඩි වන්න. එය නිමිත්තක් ලෙස ගෙන ධ්‍යානයෙන් බසින්න.
- ★ කාමරයක භාවනා කරනවා නම් කඩතොලූ නැති බිත්තියක කැමති පාටකින් වියතක් පමණ විෂ්කම්භයක ඇති රවුමක් සලකුණු කරගන්න. එය නිමිත්තක් කොට ගෙන අනිමිත්ත ධ්‍යානයෙන් බසින්න.
- ★ නිමිති ධ්‍යානයකින් බැසීමේදී නිමිත්ත අනහැර අනිමිත්ත ධ්‍යානය ගැන සිතන්න. තම කොන්දේ පහළ ප්‍රදේශයට සිත යොමු කරන්න.

ඉහළ ධ්‍යානයක සිටිනවා නම් පහත දැක්වෙන ලෙස අනුපිලිවෙලින් සංයමය කරන්න.

උගුර → ගෙල මුල → හදවත → නාභිය → ලිංගේන්ද්‍රියන්ට අගල් දෙකක් පමණ උසින් කොන්ද පිටුපස.

නැවත පහළ සිට ඉහළට සංයමය කරන්න එපා.



37 - ප්‍රශ්නය : පළපුරුදු ධ්‍යාන ලාභියෙකුට, ආධුනික යෝගියාට ප්‍රායෝගිකව උදව් කළ හැකිද ?

උත්තරය : ඔව්. ඒ සඳහා විවිධ ක්‍රම තියෙනවා. සැතපුම් දහස් ගණනක් දුර සිටින තම ශ්‍රාවකයෙකුට පවා ඉතා පහසුවෙන් උදව් කළ හැක. එය කරනුයේ දුරස්ථ ශක්ති සම්ප්‍රේෂණයක් මඟින්ය. අධ්‍යාත්මික ක්‍ෂේත්‍රයේ ඉහළම දේ වචන වලින් ප්‍රකාශ කළ නොහැක. නිසි කලාණ මිත්‍ර සේවනයෙන් පමණක් ඒවා අත්දැකිය යුතුයි.



38 - ප්‍රශ්නය : එලෙස කලාණ මිත්‍ර සේවනයක් ලබා ගැනීමට ආධුනික යෝගියාට තිබිය යුතු සුදුසුකම් මොනවා ද?

- උත්තරය :**
- ධර්මය ශ්‍රවණය කර චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය හා එහි ඇතුළත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳව නිරවුල් අවබෝධය.
 - ශුද්ධාව
 - නිහතමානී, කීකරු සත්පුරුෂයෙකු වීම.
 - නිසි ශීලයක පිහිටා හා ධර්ම මාර්ගය හා කලාණ මිත්‍රයා ගැන සැක නොකරන පුද්ගලයකු වීම.
 - විවිධ ගුරුකුල තුළ පවතින වැරදි දෘෂ්ටිත්ගෙන් මිදුන අයෙකු වීම.
 - අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා පූර්ව සාධනාව පුහුණු වී නිසි ලෙස පළඟ පිහිටුවා කය සෘජුව තබාගෙන අඩු තරමින් පැයක්වත් සුවෙන් සිටීමට හැකි අයෙකු වීම.
 - අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ලක් වුවකු නොවීම.

ඉහත සුදුසුකම් ඇති කවරෙකු වුවද ඉක්මනින් ධ්‍යාන වැඩීම පුහුණු කළ හැක. නොපමාව කටයුතු සූදානම් කරගන්න.



39 - ප්‍රශ්නය : විතක්ක, විචාර යනු කුමක්ද ?

උත්තරය : විතක්කය යනු සිතට අරමුණු පැමිණීමයි. විචාරය යනු එම අරමුණු ඔස්සේ සිතීමයි.



40 - ප්‍රශ්නය : විතක්ක, විචාර නැති ධ්‍යානයන්හි දී ශබ්දයක් ඇසෙන්නේ ද ?

උත්තරය : විතක්ක, විචාර නැති ධ්‍යානයක දී ශබ්ද ඇසෙනවා. නමුත් වේදනා, සංඥා, සංඛාර ඇති වෙන්නෙන් නැහැ. ශබ්දය ඇහුණ විතරයි. මෙය තේරුම් ගන්න උදාහරණයක් දෙන්නම්. මේ දිනවල මා වැඩ සිටින්නේ අඩි තුනක් පමණ පොළවට උඩින් මැස්සක් ගසා තනා ගත් පොල් අතු කුටියක. මගේ දානෙන් කොටසක් ගන්න ලේන්හු දෙන්නෙක් පුරුදු වෙලා හිටියා. මොහොතකට පෙර භාවනාවේදී කිසියම් ශබ්ද වගයක් ඇහුණා. නමුත් වෙන කිසිම දෙයක් අරමුණු වුනේ නැහැ. භාවනාවෙන් නැගිටින විට මට පෙනුණා කුඩා බෝතල් වගයක් පෙරලලා සමහරක් බිඳිලා ඒ මේ අත විසිරිලා. එය දැක්කට පස්සේ මට තේරුම් ගියා භාවනාවේදී ඇහුණේ මේවා පෙරලන ශබ්දය බව. රිලව් නම් මීට වඩා පෙරලි කරනවා. මෙය සිදුවන්න ඇත්තේ ලේනුන් ගෙන් බවත් තේරුම් ගියා. නමුත් භාවනාවේදී ශබ්දය ඇසුණා මිස ඒ ශබ්දය හඳුනා ගත්තේ නැත. කොහෙන්ද කවුරුන්ගෙන්ද කියලා සිතුවිලි ආවේ නැහැ. එසේ උනේ විතක්ක, විචාර නොතිබූ සමාධියක සිටි නිසයි.

තවත් උදාහරණයක් දෙන්නම්, ඔබ හොඳින් දන්නා හඳුනන වාහනයක් ඔබේ ගෙදරට පැමිණෙන විට ශබ්දයෙන්ම අහවලා විය හැකියයි සිතෙනවා. එහි නලාව ශබ්ද කරන විට යාඵවාගේ කාරෙක විය හැකියයි කියා හඳුනා ගන්නවා. මොහු ආවේ කුමන කාරණයකට දැයි ආසන්න වශයෙන් සිතෙනවා. ඒ මත සතුට හා අසතුටත් ඇති වෙනවා.

නමුත් ඔබ විතක්ක, විචාර නැති ධ්‍යානයක සිටියා නම් වාහනය ගේට්ටුවෙන් හරවලා එන බව ඇහෙන්නේ නැහැ. යන්තම්

ඇසුනක් එය ඇසුන බව හෝ මතක නැහැ. නමුත් හෝන් එක ශබ්ද කරන විට ඇහෙනවා. නමුත් ඒ ශබ්දය කාරයකද, වෙනත් වාහනයකද කියා හඳුනා ගැනීමක් නැහැ. නම කියා කතා කරන විට ඇහෙනවා. නමුත් කවුද කියා හඳුනා ගැනීමක් නැහැ. පසුව භාවනාවෙන් නැගිටලා අන් අයගෙන් අහලා කවුද ආවේ, කුමන වාහනයකද ආවේ ආදී විස්තර දැනගන්නේ. මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති වෙන්නේ විතක්ක, විචාර නැති ධ්‍යානයන් හි සිටින විටයි. නමුත් කිසිම ශබ්දයක් ඇහෙන්නේ නැති සමාපත්තීන් ද තියෙනවා. ඒ සඳහා හතර වන ධ්‍යානය පසු කර යා යුතුයි. නිවන් මඟට ඒවා පුහුණු වීම අත්‍යවශ්‍යම කාරණා නොවෙයි. නමුත් ධ්‍යාන විෂය අවිනිත්‍යයි. සමහරවිට එවැනි ධ්‍යාන වලට පත් විය හැකියි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද එවැනි ධ්‍යානයන් හි වැඩ සිටි සේක. වෙල් යායක කුඩා පැලක භාවනා කරමින් සිටි උන්වහන්සේට අකුණක් ගසා අසල සිටි ගවයින් මරණයට පත් වූ බව දැනී නැත.



41 - ප්‍රශ්නය : සමහර යෝගීන්ට ධ්‍යානයෙන් එකවරම බැසීම අපහසු බව සංයුක්ත නිකායේ කඨාන සංයුක්තයේ සඳහන් වෙනවා. සියල්ලටම මුල් වන්නේ සිත නම් ධ්‍යානයෙන් බසීමයි සිත සැණින් ධ්‍යානයෙන් බැසිය නොහැක්කේ ඇයි ?

උත්තරය : මෙය ඉතා වැදගත් ප්‍රශ්නයක්. මෙයට හේතුව යමෙකු පැහැදිලිව දකියි නම් ඔහුට භාවනාව පිළිබඳව නිවැරදි දැක්මක් ඇති වෙයි. අප රටේ භාවනා යෝගීන් හා ගුරුවරුන්ට මෙය විශාල ප්‍රශ්නයක් වන්නේ ඔවුන් සිත හා රූපය අතර සම්බන්ධය ඇති කරවන මනෝමය සිරුර හා සම්බන්ධ වන අති සියුම් ස්නායු පද්ධතිය ගැන නොදැනීමයි. එම ස්නායු පද්ධතියට කෙළින්ම සිත සම්බන්ධ වුවත් එම ස්නායු පද්ධතිය රූපයට ද සම්බන්ධ හෙයින් භාවනාවේ දී සියුම් මනෝ කායික පරිවර්තනයක් සිදු වෙනවා. ධ්‍යාන වැඩීමේ දී එය වඩාත් බලවත් වෙනවා. එබැවින් ධ්‍යානයෙන් බැසීමේ දී එම සම්බන්ධය ස්ඵභාවයෙන් තිබූ ස්ථානයට පත් වීම සිත මුල් කර ගෙන ම ක්‍රමානුකූලවම කළ යුතුය. ඒ සඳහා පළපුරුද්ද මනා සතිය, ඉවසීම,

තිබිය යුතුයි. මේවා කලාණ මිත්‍ර සේවනයෙන් හා පුහුණුවෙන් උගත යුතු දේ මිස සූත්‍ර දේශනාවන්ගෙන් පමණක් ලද හැකි ධර්මයන් නොවේ.



42 - ප්‍රශ්නය : මෙහි ධ්‍යානය ලැබීමට අපහසු ඇයි ?

උත්තරය : ලංකාවේ භාවනා යෝගීන්ගෙන් වැඩිදෙනා භාවිතයෙන් තොරව ත්‍රිපිටක සූත්‍ර කටපාඩම් කරනවා. ඒ අනුව භාවනා කරන්න උත්සාහ කරනවා. නිසි උපදෙස් ගන්නා හට මෙහි ධ්‍යාන ලැබීම ඉතා පහසුයි. විශුද්ධි මාර්ගයේ පෙන්නවා දෙන ලෙස බවුන් වැඩීමෙන් මෙහි ධ්‍යාන ලැබීම අපහසුයි.



43 - ප්‍රශ්නය : මෙහි භාවනාවෙන් ධ්‍යාන නොලැබීමට පාදක වන වැරදි උපදේශ හා ක්‍රියාවන්ට උදාහරණයක් දිය හැකි ද ?

උත්තරය : කුමන භාවනාවකින් වුව ද ධ්‍යාන ලැබීමට නම් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගත යුතුය. ලංකාවේ භාවනා ගුරුවරු පවා එසේ කරන්නේ නැහැ. හිඳගෙන නිදා ගනිමින් ධ්‍යාන වඩන්න බැහැ.

- ★ ඉතා මිහිරි හඬකින් මෙහි භාවනාව සූත්‍ර දේශනාවන්ට අනුව ගායනා කරනවා. ශ්‍රාවකයන් එය අහගෙන නිදනවා. කන් පිනවන මිහිරි ස්වරයෙන් ගායනා කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිකෙව් කළ දෙයකි. එයින් අසන්නාට මෙන්ම කියවන්නාට ද සමාධිය නොවැඩේ. අංගුත්තර නිකායේ ගීත්ස්වර සූත්‍රය බලන්න.
- ★ ටැංකියක වතුර නැතිව එම ටැංකියෙන් වතුර බෙදිය නොහැක. තමා තුළ මෙහි නොදිනී වැඩීමට පෙර පැතිරවිය නොහැක. පැතිරවිය යුත්තේ ධ්‍යානයට පත් වීමෙන් පසුවයි. ධ්‍යාන ලැබීමට පෙර එය පතුරවන්න උපදෙස් දීම වැරදිය.



44 - ප්‍රශ්නය : නිසි ලෙස පළඟ බැඳීමට අපහසු වියපත් අයට මෙහි භාවනාව වඩන්න බැරි ද ?

උත්තරය : පුළුවන්. හැම ඉරියව්වකදීම මෙෙත්‍රී සිතුවිලි පවත්වාගන්න පුළුවන්. මෙය වියපත් වූවනට විශේෂයෙන් කළ හැකි භාවනාවකි. එම පිරිස ප්‍රථමයෙන් මෙෙත්‍රී චිත්තයේ ආනිශංස හා ව්‍යාපාදයේ ආදීනවය ධර්ම ශ්‍රවණය මගින් අවබෝධ කරගත යුතුය. කුඩා පුටුවක හිඳගෙන කය ඍජුව තබා ගන්නේනම් වඩාත් හොඳය. එසේත් නැතිනම් හාත්සි පුටුවක හෝ එසේත් නොමැතිනම් සයනයක වැතිර ව්‍යාපාදය දුරලන්න. මෙෙත්‍රී සිතුවිලි උපදවා ගන්න.

උදාහරණයක් :- තම නිවස අසල නිවාස තුනක් තියනවා යයි සිතමු. එයින් එක ගෙදරක් තමා සමඟ පරම්පරා ගණනක සිටම අමනාපයෙන් සිටිනවා යයි සිතන්න. නමුත් මේ ගෙදර වසන අත්තාට හා කිරි අම්මාට තමාගේ ගෙදර ඉන්න මුණුපුරන් සේම තරහ ගෙදර මුණුපුරන් ද සමානව දැකිය හැකි නම් ඔවුන්ගේ දියුණුව සතුවන් දැකිය හැකි නම්, ඔවුන්ගේ නිරෝගී බව සුවය සමානව දැකිය හැකිනම් ඔවුන් තුළ බලවත්ව ඇත්තේ මෙෙත්‍රී කරුණා හා මුදිතා යන චිත්තයන්ය.

තිසරණ සහිත පංච ශීලයේ පිහිටා බුද්ධානුස්සතිය, මරණානුස්සතිය වඩන දන් පින් කරන මෙවන් උපාසක උපාසිකාවන් කිසි කලෙකත් සතර අපායට නොයයි. සුගතිගාමී වෙයි. එය කොතරම් ආනිශංසයක්ද ?

නමුත් මෙෙත්‍රී ධ්‍යාන වැඩීම නම් එවන් පිරිසකට අපහසුය. මෙෙත්‍රී ධ්‍යාන වැඩීමට පළඟ පිහිටුවාගෙන කය ඍජුව තබා ගත යුතුමය. අඟල් 10 ක් පමණ උස ඇන්ද නැති කුඩා බංකුවක කය ඍජුව තබාගෙන භාවනාවේ යෙදී උපචාර සමාධියකට පත් වන්න උත්සාහ ගන්න. වීර්යවන්තයෙකුට ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වීමට උත්සාහ කළ හැක.



45 - ප්‍රශ්නය : මැදිවිය පසු කළ අයට ධ්‍යාන වඩන්න බැහැ. යම් යම් කායික ආබාධ ඇති අයටත් බැහැ. එමෙන්ම ලංකාවේ බණ භාවනා කරන්න එන්නේ වයසට ගිය අයමයි. ඒ අය සඳහා උගන්විය යුතු ධර්ම මාර්ගය කුමක් ද ?

උත්තරය : අපේ බොහෝ භාවනා ගුරුවරු තමන්ට බැරි නිසා ධ්‍යාන වඩන්න අවශ්‍ය නැහැ කියා උපාසක උපාසිකාවන්ට කියනවා. මෙලෙසින් ගුරු ගෝල දෙපිරිසම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයෙන් පිටත හැසිරෙනවා. ආර්ය සත්‍යයන් හතරම කෙනෙකු අවබෝධ කරගත යුතුය. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව කියන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතයි. එහිදී සම්මා දෘෂ්ටියට පත් ශ්‍රාවකයා ශීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කර සම්මා සතිය නම් වූ සතර සතිපට්ඨානයේ සතිය පිහිටුවමින් ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතර වන ධ්‍යානයට පත් වීම සම්මා සමාධියයි. එලෙස ධ්‍යාන වැඩීම සමථය මුල් කරගෙන මෙන්ම විදර්ශනාව මුල් කරගෙන ද කළ හැක. සම්මා සමාධියෙන් තොරව නිවන් මඟක් නැත. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතක් නැත. එම අංගයෙන් තොරව චතුරාර්ය සත්‍යයක් ද නැත.

යමෙකු ධ්‍යාන වඩන්න එපා. අවශ්‍ය නැතැයි කියනවා නම් ඔහු චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය නොපිළිගත් කෙනෙකි. එවන් කෙනෙකු බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද නිර්වාන මාර්ගයේ නොයන හිස් පුද්ගලයකු පමණි. එබැවින් වියපත් අය ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවත ඇතුළු චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිගැනීමයි. එම පිළිගැනීම තුළ එය විත්තයේ උපාදාන වෙනවා. හැම කෙනාටම මේ හවයේ දීම නිවන් මග සම්පූර්ණ කරගන්න බැහැ. එලෙස සම්මා දෘෂ්ටිය උපාදාන වූන ශ්‍රාවකයා ඒ මග හැකි තරමින් ගමන් කරන ශ්‍රාවකයා, සැබෑ ශුද්ධාවට පත් වූ ශ්‍රාවකයා, ධම්මානුසාරී වූ ශ්‍රාවකයා, කිසි දිනෙක සතර අපායන්ට යන්නේ නැහැ. ධර්ම මාර්ගයේ යා හැකි හවයන්හි උපදිනවා. දිව්‍ය ලෝක වලත් ධර්මය තියෙනවා. එහි දී ද භාවනා කොට මාර්ග ඵලාදිය ගන්න පුළුවන්. ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත්වීම සක්විති රජකම ලබනවාටත් වඩා ඉහළ බව බුදුපියාණන් වහන්සේම දේශනා කළ සේක. එසේ නම් ඒ ගැන තවත් කුමට කියමු ද ?

නමුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ධ්‍යාන වැඩීම නොකොට, තමන්ට අපහසු කොටස් අතහැර ඒවා අවශ්‍ය නැතැයි කියන ශ්‍රාවකයා කොතෙක් භාවනා කළත් කොතෙක් සිල් රැක්කත් කොතෙක් දන් පින් කරගත්තත් සම්මා දෘෂ්ටිය නැති නිසා ප්‍රථම මාර්ගඵලයට පත්වෙන්නැහැ. ඔහු තුළ ඇති දෘෂ්ටිය නිසා සතර අපායේ දොර තමන්ට වහගන්නත් බැහැ. සම්මා දෘෂ්ටිය උපාදාන නොවීම නිසා ධර්ම පටිපදාවේ යා හැකි භවයක උපත ලැබීම ගැන ද ස්ථිර විශ්වාසයක් තබන්න බැහැ. මෙවැනි අභාග්‍ය සම්පන්න තත්ත්වයකට බෞද්ධ ශ්‍රාවකයා පත් කර ඇත්තේ අන් කිසිවකු නොව වැරදි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ සහ වැරදි ධර්ම අවබෝධයේ සිටින ගිහි පැවිදි භාවනා ගුරුවරුය. කුමන තරාතිරමේ වුවත් වස් පණහ ඉක්ම වූ කම්මට්ඨානාචාර්ය කෙනෙකු වුවත් ධර්මය විකෘති කිරීමෙන් කරන ලද පාප කර්මයන්ට විපාක දීම සඳහා සකස් වන භවය කුමක් විය හැකි දැයි සිතන්නේ නම් මැනවි.

එබැවින් කළ යුත්තේ අපට ඇතත් නැතත් අපට හැකි වුවත් නොහැකි වුවත් ධ්‍යාන භතර වඩා සම්මා සමාධියට පත්වීම අවශ්‍ය බව පිළිගනිමින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිගැනීම සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි.

එලෙස තම දෘෂ්ටිය සකසා ගත් ශ්‍රාවකයා ශීලය රකිමින් බුද්ධානුස්සති, මෙමත්‍රී, අශුභ හා මරණානුස්මෘති යන භාවනා හැකි තරමින් වඩමින් තම දරු පවුල්, නෑදෑයින් හා ඇති බැඳීම් හැකි තරමින් අඩු කරමින් තෙරුවන් කෙරෙහිම තම ජීවිතය කැපකොට විසිය යුතුය. තමන්ට හැකි පමණින් නිසි නම්ස්කාරය හා සප්කඩායනය කරමින් භාවනා කිරීමේ දී ඇති වන කායික හා මානසික ආබාධයන් දුරු කරගෙන සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන භාවනාවන්ගෙන් තමන්ට හැකි භාවනා තෝරාගෙන පුහුණුවන්න. කායානුපස්සනාවේ සමහර භාවනා අපහසු විය හැක. නමුත් වියපත් අයට සයනයක වැතිරී හෝ චිත්තානුපස්සනා වැඩිය හැක. වේදනානුපස්සනාව වැඩිය හැක. කිසියම් දුරකට පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇති වීම, නැති වීම දෙස බලමින් එහි අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය නුවණින් දකින්නට උත්සාහ කරන්න. පින්වන පින්වතිය

බුද්ධානුස්සතිය පවත්වාගෙනම කලුරිය කරන්න. ඒකාන්තයෙන්ම ඔබට ධර්ම මාර්ගයේ යා හැකි සුගතියක ඉපදීමට හැකි වනු ඇත.



46 - ප්‍රශ්නය : වැරදි භාවනා උගන්වනවාට වඩා ආමිස පූජා පමණක් පවත්වන, ධර්ම දේශනා කරන හික්කුච වටින්නේ ද ?

උත්තරය : ඇත්තෙන්ම ඔව්. තමා භාවනා නොකර, අසරණ ශ්‍රාවකයින් මූලා කරමින් අඩුතරමින් ශ්‍රාවකයින් සම්මා දෘෂ්ටියට පත් කිරීම හෝ නොකර වැරදි භාවනා උගන්වන කම්මට්ඨානාවාරී හික්කුන් වහන්සේලාට වඩා දහම් පාසැල් පවත්වා ගනිමින් ආමිස පූජා වල යෙදෙමින් ශාසනික කටයුතු කරන සිල්වත් හික්කුන් වහන්සේලා ඉතා උතුම්ය.



47 - ප්‍රශ්නය : දේවදත්ත ධ්‍යාන ලබා සිටියත් අපායට ගියේ ඇයි ?

උත්තරය : දේවදත්තට තිබුණේ විකුච්ඡණ සාධි වැනි ලෞකික සාධිත්ය. පංච අභිඥා හෝ අෂ්ඨ සමාපත්ති නොතිබිණ. ඔහු ලබා තිබුණේ ලෞකික සාධිත්ය. පෙර සිටම බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි වෛරයෙන් පසු වූ ඔහු ශාසනයට ඇතුළත් වූවත් තරගය, අභිබවා යාම, ඊර්ෂ්‍යාව, තිබුණ නිසා ඔහුට සම්මා සමාධියට පත් විය නොහැකි විය. සම්මා දෘෂ්ටිය, සම්මා සතිය මුල් කර ගෙන විදසුන් වඩමින් සම්මා සමාධියට පත් වූ කෙනෙකු තුළ මෙතරම් බලවත් වූ වෛරයක් කිසි කලෙකත් නූපදී.

ලෞකික ධ්‍යාන ලබා යම් යම් සාධිත් ලැබීමට සම්මා දෘෂ්ටිය සම්මා සතිය හෝ ත්‍රිලක්ෂණ විදසුන් වැඩීම අවශ්‍ය නැත. ලෞකික ධ්‍යාන ලැබූවත් ද්වේශය මුල්කොටගෙන ධ්‍යාන පිරිහීම ඉක්මනින් සිදුවෙනවා. ඉහළ ධ්‍යානයේ සිට ක්‍රමයෙන් පහළ ධ්‍යානය දක්වා පිරිහී හිස් බවට පත් වෙනවා. එවැනි පුද්ගලයකුට අපායට යාමට කිසිදු බාධාවක් නැත. දෙවිදත් අපායට ගියේ එලෙසිනි.



48 - ප්‍රශ්නය : භාවනාවෙන් කර්ම ඝෂය කළ හැකි ද ?

උත්තරය : ප්‍රශ්නය වැරදි බවයි පෙනෙන්නේ. එය ඇසිය යුත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් කර්මයන් ඝෂය කළ හැකි ද කියාය. එයට පිළිතුර සම්පූර්ණයෙන් කළ හැකිය යන්නයි.

අංගුලිමාලගෙන් කර්ම ඝෂය වූයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් බැහැරව කරන භාවනාවන්ගෙන් කර්ම ඝෂය වන්නේ ඉතා සුළු වශයෙනි.



49 - ප්‍රශ්නය : භාවනා මධ්‍යස්ථාවල කරන සාමූහික භාවනාවන්ගෙන් සාර්ථකත්වයක් ලැබිය හැකි ද ?

උත්තරය : ඇත්තෙන්ම බැහැ. දෙමාපියන් සකස් කර දුන් තැනෙක සිටින කුඩා දරුවකුට තනිවම නැගිටින්න බාධාවක් නැහැ. ඔහු ටික දිනකින් නැගිටිනු ඇත.

නමුත් දරුවන් සමූහයක් එක් තැනෙක තැබුවොත් වන්නේ එකිනෙකා මත පෙරලීමෙන් සමහරකට බරපතල හානි සිදු වීමයි. ඒවගේ තමා ආධුනිකයින්ගේ සාමූහික භාවනාවන්. නමුත් ඉහළ අධ්‍යාත්මික තලයක සිටින භාවනා යෝගියකු ඇසුරේ ආධුනික යෝගීන් භාවනා කරන්නේනම් එයින් ඔවුන්ගේ සමාධිය දියුණු කර ගැනීමට ලැබෙන්නේ විශාල රුකුලකි. සාමූහික භාවනාවක් කළයුතු අවස්ථා තියනවා. නමුත් විවිධ රෝගාබාධ, අමනුෂ්‍ය බලපෑම් ඇති පිරිස් සමඟ සමූහ භාවනාවට යන නිරෝගී ආධුනික යෝගියාද අවාසනාවන්ත තත්ත්වයකට පත්විය හැක.



50- ප්‍රශ්නය : අලෝක සංඥා වැඩීමෙන් ප්‍රඥාව වැඩෙන බව සූත්‍ර දේශනාවෙන් සඳහන් වනවා. ආලෝක සංඥා වඩන්නේ කෙසේ ද ?

උත්තරය : සමථ භාවනාවල දී විශේෂයෙන් කසින භාවනාවල දී ආලෝක සංඥා වැඩෙනවා. නමුත් සූත්‍ර පිටකයෙහි සඳහන් ආලෝක සංඥාව වැඩීම මෙය නොවන බව මාගේ අදහසකි. අරහත්ඵල සමාප්තියට ආලෝක සංඥා වැඩීම අත්‍යවශ්‍ය බවත්, ආලෝක සංඥා

වැඩීමෙන් ප්‍රඥාව වැඩෙන බවත් සූත්‍ර දේශනාවල සඳහන් වෙනවා. එම ආලෝක සංඥාව වැඩීම කසින ආලෝකය පැතිරවීම වන්න බැහැ. හතරවන ධ්‍යානයට පසුව විවිධ ආලෝක සංඥා මත ධ්‍යාන වැඩීම නිරායාසයෙන්ම සිදුවනවා. හතරවන ධ්‍යානය පසු කළ යෝගියාට විවිධ ආලෝක සංඥා තම අභ්‍යන්තරයෙන්ම මතු වෙනවා. එලෙස මතු වන ආලෝක සංඥාවක් සිතින් ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට හතරවන ධ්‍යානය දක්වා ආලෝක සංඥා සහිත ධ්‍යානයන් වැඩිය හැක. අවසානයේ රිදී පැහැයට හුරු ස්වේත වර්ණ ආලෝක සංඥාවකින් යෝගියා හා අවට පරිසරය පිරී යන්නේ නම් එය ප්‍රඥාව වැඩෙන අරහත්ඵල සමාපත්තියට පසුබිම් වන සූත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන් වන ආලෝක සංඥා වැඩීම වශයෙන් සඳහන් කළ හැක. මෙලෙස ධ්‍යාන වැඩීමේදී විවිධ දෙව්වරු යෝගියා අසල විමාන බැඳගන්නවා. යෝගියාට කිසියම් අපහසුතාවයක් තිබුණනම් ඒ සියල්ල අහෝසි වී යනවා. මෙලෙස ආලෝක සංඥා වැඩූ යෝගියාට දිවා හා රාත්‍රී කියා වෙනසක් නොදැනේ. එලෙස ආලෝක සංඥා වැඩීම ඉක්මන් කර ගැනීමට විවිධ උපායන් ඇත. ඒ සියල්ල මෙහි දැක්වීමෙන් ඵලක් නැත. ධ්‍යාන වැඩූ යෝගියෙකු නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු වෙත එළඹ තමාට ගැළපෙන උපායන් දැන ගැනීම සුදුසු ක්‍රමයයි. දිවා සංඥාව මෙනෙහි කිරීමෙන් ද ආලෝක සංඥා වැඩිය හැක.



51 - ප්‍රශ්නය : ශුන්‍යතා සමාධිය යනු කුමක් ද? එය වැඩෙන්නේ කෙසේ ද?

උත්තරය : භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශුන්‍යතා සමාධිය වර්ණනා කළ සේක. එම සමාධිය වඩන ආකාරය සූත්‍ර පිටකයේ මෙසේ සඳහන් වෙයි.

තමා ඝන වනාන්තරයක සිටින බව සිතා ප්‍රථමයෙන් භාවනා වඩා පසුව තමා සිටින තැන සිට සෑම දිසාවකටම අනන්තය දක්වා පයවි ධාතුව පැතිර ඇති බව මෙනෙහි කිරීමය. මෙලෙස ඉතා කෙටියෙන් සූත්‍ර දේශනාවන්හි දක්වා ඇති අතර, අටුවාවන් හිදී පැහැදිලි කිරීමක් නැත.

මගේ අත්දැකීම් අනුව එය වඩන හැටි පැහැදිලි කරමි. මේ සමාධිය වැඩීමට පෙර යෝගියා තුන්වන ධ්‍යානයට හෝ හතරවන ධ්‍යානයට පත්ව සිටිය යුතුය. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා තම නාම රූපය තුළ පවත්නා ශුන්‍යතාවය ප්‍රථමයෙන් දකින්න. අනතුරුව ,

මා අසල හා පෙනෙන්නට ඇති සත්ත්වයන්, ගොඩනැගිලි, පාරවල්, වැව් අමුණු හෝ ආරාම විවිධ බඩු, වැටවල්, යානවාහන සියල්ල ඇති වී නැති වන දේය. කාලය හා අවකාශය තුළ පවත්නා මායාවක් පමණි.

අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයට අනුව මුල් මිනිසා සතුව මේ කිසිවක් නොවීය. තෘෂ්ණාව නිසා මිනිසා ස්වභාවධර්මය විනාශ කරමින් විවිධ දේ නිපදවා ඇත. මිනිසාගේ තෘෂ්ණාවන් නැති වුවහොත් පෘථිවි තලයේ ඇත්තේ ස්වභාවික දේ පමණි. මේ සියල්ල අනිත්‍ය දේය. හැමදෙයක්ම ඇතිව නැති වී යයි. එවිට ඉතිරි වන්නේ සන වනාන්තරයකි. මෙසේ මෙනෙහි කරමින් තමා සිතින් මවාගත් වනාන්තරයක හුදෙකලාව ධ්‍යාන සුව විදිමින් සිටින්න. අනතුරුව මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. සෘතු නියාම, ඛේඛ නියාම ආදිය නොවෙත් නම් මේ වනාන්තරය ද වියළී යනු ඇත. වැව් පොකුණු හා සාගර පවා වියළී යනු ඇත. එවිට පෙනෙන්නේ ඉතිරි වන්නේ පඨවි ධාතුව පමණි. මෙසේ සිතමින් තමාගේ සිට අනන්තය දක්වා සියලු දිශාවන්හි පඨවි ධාතුව පැතිර යන හැටි මෙනෙහි කරන්න. ශුන්‍යතාවය දකින්න.

එවිට ඔබ විතර්ක, විචාර නැති සුඛය හා උපේක්‍ෂාව ඇති ධ්‍යානයට පත්වන්නේය. අනතුරුව මෙසේ සතුන්, ගහකොළ හා මිනිසාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය නැති නිසාත්, වර්ෂාපතනය නැති නිසාත් දැන් පඨවි ධාතුව තුළ විවිධ වර්ණයන් ද නොමැත්තේය. මෙලෙස අරමුණු ගන්න පඨවි ධාතුවේ කිසිදු වර්ණයක් නැත. එබැවින් ස්වේත වර්ණයෙන් යුක්තය. එය අනන්තය දක්වා පැතිරේ. වෙන කිසිත් නැත. ශුන්‍යයි, ශුන්‍යයි, ශුන්‍යයි ඇත්තේ ආලෝකය පමණි. මෙලෙස කිසිත් නැති ධ්‍යානයකට පත් වන්න අර්හත් ඵල සමාපත්තිය වඩනු කැමති යෝගියා ශුන්‍ය හා ආලෝක සංඥා ධ්‍යාන වැඩිය යුතු බව සූත්‍ර දේශනා වල සඳහන්ය.

සියලු සංඛාරයන් අනිත්‍යයි. ඒවා ක්‍ෂණයක් පාසාම ඇතිවී නැතිව යයි. එසේ ඇතිවී නැතිව යන සංස්ඛාරයන්ට ඇලීම දුකට හේතුවයි.

ඇතිවී නැතිවී යන සංස්ඛාරයන් තුළ තම වසඟයේ පවත්වාගත හැකි ආත්මයක්ද නැත. එබැවින් එහි ඇත්තේ ශුන්‍යතාවයක් යන්න අවබෝධ කරගැනීමෙන්ද ශුන්‍යතා සමාධියට පත්විය හැක. එය අණන්ඵලයට ආසන්න සමාධියකි.

එලෙස ශුන්‍යතා සමාධියට පත්විය හැක්කේ සියළු සංස්ඛාරයන්ට නොඇලී නොගැටී උපේක්‍ෂාවට පත්වීමෙනි. එය සංඛාරඋපේක්‍ෂා ඤාණයයි.



52 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යාන සමාපත්තිය යනු කුමක් ද ?

උත්තරය : ධ්‍යානයකට පත් වූ පසු එම ධ්‍යානයෙන් ඉහළ හා පහළ නොගොස් නිශ්චිත කාලයක් එකම ධ්‍යානයේ සිටීම ධ්‍යාන සමාපත්තියයි.



53 - ප්‍රශ්නය : භාවනා යෝගියාට නිදා ගැනීමේ විශේෂ ක්‍රමයක් තිබේ ද?

උත්තරය : ආහාර ගැනීමෙන් පසුව අඩු තරමින් පියවර 100 වත් සක්මන් කිරීමෙන් පසුව භාවනා කිරීමට සුදුසුය. නිදා ගන්නවානම් අඩු තරමින් පැය භාගයක් වත් ගතවිය යුතුයි. නමුත් රෝගී අවස්ථාවක නම් සක්මන් කිරීම අපහසු නිසා වම් ඇලයට හැරී මිනිත්තු කීපයක් සයනයේ දිගා වන්න. එවිට සූර්ය නාචිය ක්‍රියාත්මක වන නිසා ආහාර ජීර්ණය පහසු වෙයි.

ඉන් පසුව දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙය්‍යාවෙන් සැතපෙන්න. එවිට ක්‍රියාත්මක වන්නේ වන්දු නාචියයි. එහි දී ශාන්ත බවක් ගෙන දෙයි. යහපත් කුසල් මූලික සිතුවිලිවල පාවෙමින් සිට

සුවදායක නින්දකට පිවිසිය හැක. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු එකල වැඩ සිටි සංසරත්නය දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙය්‍යාවෙන් සැතපුන බව සිතියට ගන්න. එබැවින් ඔබ ගිහි වුවත් පැවිදි වුවත් එය අනුගමනය කරමින් දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙය්‍යාවෙන් නිදන්න පුරුදු වන්න. නමුත් ඇදුම රෝගය ඇති අයට සුදුසු වන්නේ වම් ඇලයට හැරී නිදා ගැනීමය. එහි දී සූර්ය නාචිය ක්‍රියාත්මක වන නිසා ශ්වසන පද්ධතියේ සෙම බැඳීම අඩුවෙයි.



54 - ප්‍රශ්නය : ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසුව විදසුන් වඩා රහත් විය හැකි ද ?

උත්තරය : ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසුව නොව උපචාර ධ්‍යානයකින් පසුව වුව ද විදසුන් වැඩිය හැක. උත්තමාධිකාරී පුද්ගලයින්ට එය පහසුය. නමුත් මෙහි දී ප්‍රශ්නය වනුයේ රහත් වීමට නම් සම්මා සමාධියට පත්වීම අනිවාර්ය වීමයි. එලෙස විදසුන් වඩන යෝගියාගේ නිවරණ ධර්මයන් ක්‍රමයෙන් තුනී වී යනවා. ධ්‍යාන වැඩීමේ දී සිදු වන්නේ නිවරණ ධර්මයන් තාවකාලිකව විශ්කම්භනය කිරීමක් පමණි. නමුත් විදසුන් වැඩීමේ දී තාවකාලික නිවරණ ධර්මයන් විශ්කම්භනය වීමට වඩා නිවරණයන් ප්‍රභීන වන තත්ත්වයට යෝගියා දියුණු වෙයි. එවිට එම විදර්ශනා වැඩූ යෝගියාගේ සිත නිරායාසයෙන්ම ධ්‍යාන ගත වී සම්මා සමාධියට පත්වේ. නමුත් ලංකාවේ මෑත කාලීන භාවනා ව්‍යාපාර මෙහෙය වූ කිසිවෙකු හෝ එලෙස ධ්‍යානයන්ට පත් නොවූ බව සත්‍ය වසන් නොකරන සත්පුරුෂයෝ පිළිගනිති. මෙයට හේතුව කුමක් ද ? ඔවුන් විදර්ශනා වැඩූ ආකාරයේ වරදයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මගින් පිටත සිටීමයි. සමථ භාවනා නොකර මූල සිටම විදර්ශනා වඩන යෝගියාටත්, අරහත් ඵල සමාපත්තියට හෝ ඉහළ මාර්ග ඵලයන්ට පැමිණීමට නම් විදර්ශනා පූර්වාංගමව ධ්‍යානයන් වැඩිය යුතුය. එසේ වැඩීමට නම් මූල සිටම සමථයෙන් තොරව විදර්ශනා වඩන යෝගියා වුවත් නිසි ලෙස පළඟ

බැඳගෙන කය ඍජුව තබාගෙන සැලකිය යුතු කාලයක් භාවනා කිරීමට පුහුණු විය යුතුය. නමුත් අප රටේ මෑතකදී (2500 සම්බුද්ධත්ව ජයන්තියෙන් පසුව) සමථයෙන් තොරව විදසුන් වැඩීම කළ වැඩි දෙනෙකු නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා ගැනීමට උත්සාහ නොගත්හ. ඒ නිසාම ඔවුන් තම ගෝලයින්ට ද නිසි භාවනා ඉරියව් කියා නොදන්නහ.

මෙවැනි තත්ත්වයකට භාවනා ව්‍යාපාරය පත් වූයේ කාගේ වරදකින් ද? කවර භාවනා ක්‍රමයකින් ද? යන්නට දැන්වත් නිසි පිළිතුරක් දිය යුතුය. නොඑසේනම් දැනටමත් පසුබැස ඇති බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන් විනාශ වී යනු ඇත.



55 - ප්‍රශ්නය : භාවනා යෝගියෙකුට භාවනා කිරීම නිසාම ඇති වන විඩාව තුරන් කළ හැකි ක්‍රම මොනවා ද?

උත්තරය :

- ★ වාඩි වී කය ඍජුව පවත්වාගෙන කරන භාවනාව සඳහා ඉරියව් කීපයක් පුහුණු වීම.
- ★ එකම භාවනාවක් දිගටම පවත්වා නොගැනීම.
- ★ වාඩි වී කරන භාවනාවෙන් පසුව සක්මන් භාවනාව කිරීම.
- ★ අවශ්‍යතාවයන් අනුව දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙය්‍යාවෙන් මිනිත්තු 15 කට අඩු කාලයක් සැතපී සිටීම.
- ★ සමථ භාවනාවකින් පසුව විදර්ශනා භාවනාවක් කිරීම.
- ★ සතර ඉරියව්වම භාවනාව සඳහා යොදා ගැනීම.
- ★ නිමිති ධ්‍යානයෙන් පසුව අනිමිත්ත ධ්‍යානයන් වැඩීම.
- ★ අනිමිත්ත ධ්‍යානයකින් පසුව නිමිති ධ්‍යාන වැඩීම.
- ★ භාවනාවෙන් තරමක විඩාවක් ඇති වූ කළ ආලෝක සංඥා වැඩීම. ශුන්‍යතා ධ්‍යානය වැඩීම.
- ★ සප්තධ්‍යානය කිරීම. (දික් ස්වරයෙන් තොරව කිසියම් ධර්ම

පාඨයක් අනුලෝම, විලෝම වශයෙන් කිසියම් කාලයක් තුළ අඛණ්ඩව පවත්වා ගැනීම.)

- ★ නිසි නමස්කාරයන්හි යෙදීම.
- ★ සැහැල්ලු ප්‍රසන්න ආහාර ගැනීම.
- ★ අධික ලෙස මිරිස් තුනපහ දැමූ ආහාර නොගැනීම.
- ★ ලුණු අඩු ආහාර ගැනීම.
- ★ සුදුසු කාලවල දී එළකිරි හා අඹ වැනි පළතුරු ආහාරයට ගැනීම.
- ★ මාස කීපයකටවත් වතාවක් විරේක බෙහෙතක් ගැනීම.
- ★ තල තෙල් හිස සිට දෙපතුල් දක්වා ආලේප කිරීම.
- ★ එළඟි තෙල්, මී පැණි, කිතුල් හකුරු මිශ්‍රණය රාත්‍රී කාලයේ දී ස්වල්පයක් ආහාරයට ගැනීම.
- ★ රාත්‍රී ආහාරය නොගෙන සිටීම.
- ★ බත් මුර්ජාව ඇති නොවන ලෙස ආහාර ගැනීම.
- ★ දිනපතා උදය කාලයේ ස්නානය.
- ★ දිනකට කිලෝමීටර් 5 ක් පමණ ඇවිදීම හෝ අවස්ථා දෙකක දී දෙපැයක සක්මන් භාවනාවක යෙදීම.
- ★ සෙම අධික පුද්ගලයින් කපාලභානි හා භාස්ථික යන ප්‍රාණයාම කොට අනවශ්‍ය සෙම පිට කිරීම හෝ ජලනේති යන යෝග ක්‍රියාවෙන් නාසය සුද්ධ කර ගැනීම.
- ★ දිනකට කීප වරක් හොඳින් උගුර සේදීම.
- ★ දෙපැයකට වැඩි කාලයක් වාඩි වී කරන භාවනාවෙන් පසුව වම් අතේ ඇඟිලි වලින් වම් කකුලේ මහපට ඇඟිල්ලත්, දකුණු අතින් දකුණු කකුලේ මහපට ඇඟිල්ලත් අල්ලා තදින් මිරිකන්න. පසුව දණහිසෙන් පහළ කොටස තමාම සම්භාහනය කරගන්න.
- ★ අවශ්‍යතා අනුව හොඳ දේශීය ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් අවශ්‍යතා අනුව බෙහෙත් තෙල් ගෙන ගල්වා ගැනීම.

- ★ වෙළඳපොළේ ඇති විවිධ ඖෂධ වෛද්‍ය නියමයකින් තොරව නොගැනීම.
 - ★ මලබද්ධය ඇති විට බෙහෙත් නොගෙන ඒ සඳහා සුදුසු යෝග ක්‍රියාවකින් ප්‍රතිකාර කර ගැනීම හෝ දිනපතා රාත්‍රියේ දී ත්‍රිපලා සුදුසු මාත්‍රාවක් ගැනීම.
 - ★ මෘදු අස්තරණයක් මත දණ ගසා හිස බිම තබා මිනිත්තු 5 කට වැඩි කාලයක් විවේකීව සිටීම. බුදු පිළිමයක්, දාගැබක් හෝ බෝධියක් අසලට ගොස් ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් තෙරුවන් සිහිකර පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදී ගුණ සිහි කිරීමෙන් විශාල ශාන්තියක් ද ඇති වේ.
 - ★ දිනකට එක් වතාවක් මෙහි කරුණා යන භාවනාවන්හි යෙදීම.
 - ★ අතීතය සිහි නොකර සිටීම.
 - ★ අනාගතය ගැන සැලසුම් නොකිරීම.
 - ★ කිසියම් අලස ගතියක් පවතිනවා නම් වැව් තෙර, ගං තෙර, මුහුදු වෙරළ, වන රොද, මල් ගොමුව යන තැන්වල ස්වභාව සෞන්දර්යය දෙස බලා සතුටින් එහෙ මෙහෙ ඇවිදින්න. පසුපසින් හෝ වන සතුන් දෙස බලා සතුටු වීමට නොයන්න. උපේක්ෂාවෙන් සිටින්න.
 - ★ තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේට ඇප උපස්ථාන කරන්න. වෙහෙර විහාර ඇමදීමට හා අලුත් වැඩියාවට කාලය යොදවන්න.
- අලස බවක් ඇති වන විට දී ඉහත දෙයින් තමාට වඩාත් වැදගත් වන්නේ කුමක් දැයි තමාට තේරුම් ගැනීම ආධුනික යෝගියාට අපහසුය. ඒ සඳහා කල්‍යාණ මිත්‍රයාගෙන් උපදෙස් ගන්න. ඔහු තම දරුවෙකු ලෙස ඔබව පරීක්ෂා කර බලා ඔබට කාරුණිකව උපදෙස් දෙනු ඇත. කල්‍යාණ මිත්‍රයාගේ උපදෙස් ගැන සැක නොකරන්න. විශ්වාසය තබන්න. ඔහුගේ වචනය හා බැඳී සිටින්න.



56 - ප්‍රශ්නය : මියගිය ඥාතීන්ට භාවනාව මගින් පින් ලබාදිය හැකි ද ?

උත්තරය : ඔව්. එසේ කිරීමට යෝගියා අඩු තරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත්විය යුතුය. ධ්‍යානයක දී තම මිය ගිය ඥාතියෙකු පෙනේ නම් හා ඔහු යෝගියා දකින විට ගින්නකින් බේරෙන්න හදනවා සේ පෙනේ නම් තම ඥාතියාට පින් ලබාදිය හැකි බවයි එයින් කියවෙන්නේ.

මගේ පියා මිය ගිය පසු මා භාවනා කරද්දී කිහිප විටක් දුටුවා. පියා මා දකින විට දැඩි අපහසුවකින් සිටින බවක් තේරුම් ගත්තා. මගේ පියා හැමවිටම ඉහලින් සිට පොළව දෙසට එන බව පෙනුනා. මා ටික දිනක් කළ යුතු දේ ගැන කල්පනා කරමින් සිට නැවත දුටුවොත් මෙසේ කරමිසි තීරණයකට බැස්සා.

පසු දිනක දී ඔහු දුටුවා. මා ක්‍ෂණයෙන්ම මාගේ භාවනා අරමුණ වෙනස් කළා. මගේ පියා සුවපත් වේවා යන මෙහි අරමුණු ගත්තා. පියාට තිබූ ආදරය නිසාම එම අරමුණට කිසිදු බාධාවකින් තොරව දිගටම පවත්වා ගත්තා. මා මෙහි භාවනාවට පත් වන බව වැටහුනා. එවිට මගේ පියා ඉතා ප්‍රසන්න මුහුණකින් ජය ගත් විලසකින් මා සිටි කාමරය තුළට පැමිණියා. මා ළඟ තිබූ පුටුවේ වාඩි වී සතුටින් හා කිසියම් උඩගු ලීලාවකින් සිටියා. පියාට තිබූ ආදරය නිසාත් සිදු වන දෙය ගැන මනා අවබෝධයක් තිබූ නිසා මෙහි විත්තය අඛණ්ඩවම පවත්වාගෙන ගියා. මගේ පියා රෝගී වන්නට පෙර සිටි පරිදිම සතුටින් මා දෙස බලා සිටියා. මා ධ්‍යානයේ දී ලබන ප්‍රීතිය හා සුඛය මාගේ පියා ද සතුටින් විඳින බව පසක් වන්න මගේ භාවනාව තවත් සමෘද්ධ වුණා.

ඒ අවස්ථාවේ දී ම පියා ගේ මිය ගිය අක්කා කෙනෙක් ද කාමරයට ඇතුළු වුණා. ඇය ඇඳ සිටි චිත්තය මගේ ඇගේ වැදෙන තරමට ළං වුණා. මා දෙදෙනාටම මෙන් වැඩුවා. ඒ අතර දී තවත් මිය ගිය මාමා කෙනෙකු බිම දිගේ පැමිණ කාමරයට අඩි පනහක් පමණ දුරින් හඬ නගිමින් නැවතුණා. ගින්දරට පිවිචුන අයෙකු ලෙස විලාප නඟමින් මොහොතක් සිට අතුරුදන් වුණා. ඔහුට භාවනාවෙන්

පිහිටක් ලැබිය හැකි වුනේ නැහැ. නමුත් නැන්දා සහ මගේ පියාගේ කර්ම ශක්තිය, මගේ ධ්‍යාන ශක්තියෙන් වෙනස් වී ඉහළ තලයක උපන් බවට මා තුළ විශ්වාසයක් ඇති වුණා. නැවත අපහසුතාවයකින් තොරව සිටින බව මා දුටුවා. ඉන් පසු පෙනුනේ නැහැ.



57 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යානය වැඩිම තුළින් පරිසරයට හා ලෝකයට සෙතක් වෙනවා ද ?

උත්තරය : ආපෝ ධාතුව පමණට වැඩියෙන් වැඩිමෙන් භූමි කම්පා පවා ඇති වන බව මහා පරිනිබ්බාන සුත්‍රයේ සඳහන් වේ.

"තවද ආනන්ද සාද්ධිසම්පන්න, සිත දමනය කළ ශ්‍රමණයෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙක් හෝ වෙයි. මහත් සේ සාද්ධි සම්පන්න, මහානුභාව සම්පන්න දෙවකෙනෙක් හෝ වේ. එවැන්නකුට සීමිතව දියුණු කළ පධවි සංඥා ඇති වෙයි. අසීමිතව දියුණු කරන ලද ආපෝ සංඥා වෙයි. හෙතෙම මේ පෘථිවිය කම්පනය කරයි. වෙව්ලුවාලයි. මහා භූමිකම්පාවකට මුල්වන දෙවන හේතුව මෙයයි.

එසේනම් නිසි ලෙස ධ්‍යාන වැඩිමේ දී ලොවට සෙතක් සිදු විම ගැන කියනුම කවරේ ද? බෞද්ධ භික්ෂුවට ධ්‍යාන වැඩිමෙන් දේශයට හා ශාසනයට කළ හැකි විස්මිත බලපෑම් තේරුම් ගන්න. වහ වහාම චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගත් ඔබ ධ්‍යාන වැඩිම අරඹන්න. මිනිසා ධර්මයෙන් පිටත පංචකාමයේම හැසිරෙන්නේ නම් වර්ෂාවට, වලාකුළුවලට අධිපති දෙව්වරු ද නිහඬව සිටින බවත් ඔවුන් ද පංචකාමයෙන් හැසිරෙමින් මිනිසුන් අමතක කොට සිටින බවත් සුත්‍ර දේශනාවල සඳහන්ය. එබැවින් සුළු සුළු සමාජ ප්‍රතිසංස්කරණයන්හි නොයෙ දී, භික්ෂුව ධ්‍යාන වඩන්නේ නම් මැනවි. බුද්ධානුශාසනාව එයයි.



58 - ප්‍රශ්නය : නිවන් මඟ සම්පූර්ණ කර ගැනීමට උගත්කම රුකුලක් වේ ද ?

උත්තරය : නැත. බොහෝ විට උගත්කම නිසා නිහතමානීකම නැති

වෙනවා. එමෙන්ම ඔවුන් විවිධ දෘෂ්ටි උපාදානයන්ට පත්වෙනවා. මහාචාර්ය, ආචාර්ය හා විවිධ ඉහළ උපාධි ඇති අයගෙන් බොහොමයකට නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයේ යෑම අපහසු බව මා අත්දැකීමෙන්ම හඳුනාගෙන තියෙනවා. උපාධි කිසිම විදියකින් ධර්මයට සම්බන්ධ නැහැ.



59 - ප්‍රශ්නය : ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙන උගතුන් ලියන බණපොත් වලින් ප්‍රයෝජනයක් සිදුවෙයි ද ?

උත්තරය : සමහර පොත්වලින් ගත යුතු සමහර දේ නැත්තේ නොවේ. නමුත් බොහෝ විට සිදුවන්නේ ඒවා කියවන පාඨකයා ධර්ම මාර්ගය අවුල් කර ගැනීමයි.



60 - ප්‍රශ්නය : භාවනා කිරීමට වඩාත් සුදුසු විශේෂ ප්‍රදේශ තියෙනවා ද ?

උත්තරය : එවැනි ප්‍රදේශ තියෙනවා. නමුත් එය තීරණාත්මක සාධකයක් කරගත යුතු නැහැ. තමාට ලැබී ඇති ප්‍රදේශයේ භාවනාව ඇරඹීමයි කළ යුතු වන්නේ.



61 - ප්‍රශ්නය : ඔබ වහන්සේගේ අත්දැකීම් අනුව භාවනා කිරීමට වඩා සුදුසු ප්‍රදේශ හැඳින්විය හැකි ද ?

උත්තරය : මා ලැබූ අත්දැකීම් අනුව ඉතා හොඳම ප්‍රදේශය ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ හිමවතේ ගංගා නදී නිම්නයේ රිසිකේෂ් වල සිට බදිරිනාත් අතර ප්‍රදේශයයි. දෙවන ස්ථානය ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ බුද්ධගයාව හා බරණැසයි. බුද්ධගයාව එකල හොඳම ප්‍රදේශයක් ලෙස පවතින්නට ඇත. නමුත් අද එය වන්දනා කරුවන්ගෙන් හා වෙළඳුන්ගෙන් පිරුණ කළබලකාරී ස්ථානයකි. ලංකාවේ හොඳම ස්ථානය අනුරාධපුරයයි. එහි සම්මා දෘෂ්ටික දෙව්වරුන් අප්‍රමාණ සංඛ්‍යාවක් වැඩ ඉන්න ස්ථානය ස්වර්ණමාලී මහ වෙහෙරයි. භාවනා යෝගියෙකු අඩු තරමින් මාස කීපයකට වරක් හෝ එහි ගොස් භාවනා කරන්නේ නම් මැනවි. පොහෝ දිනවල දී එහි කලබලකාරීත්වය

වැඩිය. පොහොයට දින කිහිපයකට පෙර එහි යාම භාවනා යෝගියාට සුදුසුය.



62 - ප්‍රශ්නය : භාවනා වැඩීමට ආහාරවල බලපෑමක් තියෙනවා ද ?

උත්තරය : තරමක බලපෑමක් තියෙනවා. භාවනා යෝගීන්ට හොඳම ආහාරය වනුයේ පස්ගෝ රස, මී පැණි, අලුත් බාගෙට ඉදුණු පළතුරු හා ධාන්‍ය වර්ගයන් ය. ලුණු, ගම්මිරිස්, සරක්කු හා මේද වර්ග වැඩියෙන් ආහාරයට ගත් විට විවිධ අපහසුතා ඇති වෙනවා. දියර ආහාර (කැඳ) බුදුරජාණන් වහන්සේ අගය කළ දෙයකි. සුදු ලුණු, රතු ලුණු, වැල්පෙනෙල වැනි ශාක වර්ග හා කුකුල් මස් වැඩිපුර ගැනීමෙන් කාම ශක්තිය වැඩි වෙනවා. ආධුනික යෝගියාට එය කරදරයකි. නමුත් භාවනා යෝගියා ආහාර ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් ගත යුතු නැත. ඝන ආහාර ඉතා අඩුවෙනුත්, දියර ආහාර වැඩියෙනුත් ගැනීම වැදගත්ය. දිනපතා එළකිරි ලීටරයක් පමණ ආහාරයට ගත හැකි නම්, අලුත් පළතුරු ගත හැකි නම් යෝගියාට ආහාර පිළිබඳව ප්‍රශ්නයක් මතු නොවේ. නමුත් මේ සියල්ල ආධුනික යෝගියාට පමණි.



63 - ප්‍රශ්නය : යමකට හේත්තු වී භාවනා කිරීම සුදුසු ද ?

උත්තරය : ධ්‍යාන වැඩීමට තරම් ප්‍රබල නොවූ විදර්ශනා භාවනාවට ද එසේ වාඩිවීම සුදුසුය. නමුත් ධ්‍යාන වැඩීමේ දී යමකට හේත්තු වී භාවනා වැඩීම නුසුදුසුය. එහෙත් සමාපත්තියක සිටීමේ දී සිරුරේ සමබරතාවය රැකගැනීමට යමකට හේත්තු වී භාවනා කිරීමේ වරදක් නැහැ.

එබැවින් භාවනා යෝගියා බිත්තියත් තම භාවනා කරන ආසනයත් අතර අගල් 1 1/2 පමණ පරතරයක් තබා ගත යුතුය. එවිට හේත්තු වීමට අවශ්‍ය විටක දී හේත්තු විය හැක. එමෙන්ම හේත්තු නොවී කය ඍජුව තබා ගැනීම අවශ්‍ය විට එලෙස සිටිය හැක.



64 - ප්‍රශ්නය : භාවනා යෝගියාගේ බාහිර ආසනය කෙබඳු විය යුතු ද ?

උත්තරය : එය උස් නොවූ හා මිටි නොවූ ආසනයක් විය යුතුය. ඉතා තද නොවූ ඉතාම මෘදු නොවූ ආසනයක් විය යුතුය. බුදුරජාණන් වහන්සේ, සොන්ටිය බ්‍රාහ්මණයා පිළිගැන් වූ කුස තණ අට මිට ගෙන තම භාවනා කිරීමේ බාහිර ආසනය තනාගත් සේක. සැවැන්දරා මුල් හා උළුහල් යොදා සදාගත් ඇතිරිල්ලක් ආසනයේ උඩට එලා ගත හැකි නම් වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේය. වන්දනා කිරීමට ගන්නා මි.මී 1/2 පමණ ඝනකම ඇති පත්කඩය නමින් හඳුන්වන රෙක්සින් කැබැල්ල බිම අතුරා භාවනා කිරීමට බාහිර අසුනක් තනාගත නොහැක. එමෙන්ම මෘදු වැඩි නිසා කොට්ටයක් හෝ පුටුවල දමන රබර් කොට්ට ද භාවනාවට නොසුදුසුය. නමුත් අප රටේ බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල මෙම නොසුදුසු ආසන භාවනාවට යොදා ගැනීම සුලබව දැකිය හැක. භාවනා කරන ආසනයේ ඉදිරි පස පිටුපසට වඩා අඟල් 2 ක් පමණ පහත් වූ විට වඩාත් පහසුය.



65 - ප්‍රශ්නය : සුත්‍ර දේශනාවල සමථ - විදර්ශනාව වැඩිය යුතු බව කොතෙක් පෙනේදී තිබුණත් බොහෝ දෙනා සමථයෙන් තොරව ශුෂ්ක විදර්ශනා වඩන්නේ ඇයි ?

උත්තරය : ප්‍රථම කාරණය නම් මේ භවයේ දී අඩු තරමින් ප්‍රථම මාර්ග ඵලය ලබා ගැනීමට වත් පෙර පින් නැති බවය.

අනෙක් හේතුව නම් ශුෂ්ක විදර්ශිත ගුරුවරුන්ගේ ගුරුකුල වලින් හිඤ්ඤාත් වහන්සේලාට ඉවත් වීමට ඇති අපහසුවයි. එලෙස ඉවත් වුවහොත් හිඤ්ඤාවගේ පැවැත්මට විවිධ බාධා පැමිණෙන නිසා වරද දැන දැනම ඒ තැන්වල රැඳී සිටිනවා. අලසකම හා විර්ය අඩුකම නිසා පහසු ක්‍රම සොයනවා.



66 - ප්‍රශ්නය : මාර්ග ඵල ලාභියෙකුට බාහිර පෙනුමින් හඳුනාගත හැකි ද ?

උත්තරය : බැහැ. මාර්ගඵල ලාභියකු හඳුනා ගත හැක්කේ තවත් මාර්ගඵල ලාභියෙකුට පමණි. සාමණේර හිමි නමකට වුවත්

මාර්ගඵල ලද හැකිය. නමුත් වස් 50 ඉක්ම වූ මහා තෙරනමකට වුවත් හඳුනා ගැනීමට බැහැ. (මාර්ග ඵලයන්ට පත්නොවූ)



67 - ප්‍රශ්නය : භාවනාව මඟින් අමනුෂ්‍ය උච්චුරුවලින් මිදිය හැකි ද ?

උත්තරය : මෙම ප්‍රශ්නය ඉතා වැදගත්. ලංකාවේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට යන අයගෙන් වැඩි පිරිසක් විවිධාකාර අමනුෂ්‍ය රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන අයයි. ඒ බව අත්දැකීම් තුළින් දන්නවා. විවිධ ප්‍රතිකාර කරලා අන්තිමේ දී භාවනා මධ්‍යස්ථාන කරා යනවා. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට පත් වූ අයට විදර්ශනා භාවනා ව වඩන්න බැහැ. ඒ නිසාම භාවනාව තුළින් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් නිදහස් වීමට ගන්නා උත්සාහය සම්පූර්ණයෙන්ම අසාර්ථක බව කිව හැක. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට පත් වූ අයට නිසි ලෙස නමස්කාරය ද පුහුණුවීම් අපහසුය. නමුත් බලවත් චීර්ය ඇති කෙනෙකුට එය පුහුණු වී සැලකිය යුතු කාලයක් අභ්‍යාස කිරීමෙන් හා නිසි සජ්ඣායනය අඛණ්ඩව පවත්වා ගැනීමෙන් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් මිදිය හැකිය.



68 - ප්‍රශ්නය : බෞද්ධ ශ්‍රාවකයා අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් මුදවා ගත හැකි ක්‍රම මොනවා ද ?

උත්තරය : එය කළ හැකි ක්‍රම කිහිපයකි.
මන්ත්‍ර බලයෙන් අමනුෂ්‍යයින් පලවා හැරීම. එමඟින් සුවයක් ලැබුව ද කලකට පසුව නැවත අමනුෂ්‍යයා රෝගියා තුළට රිංගනවා.
දිවයිනේ හැමතැනම විසිරී පවත්නා අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් වැඩ ගන්නා දේවාල නමින් හඳුන්වන ස්ථානවල කපු මහත්වරු මගින් ද අමනුෂ්‍යයින් පලවා හැරිය හැක. මෙහි දී කරන්නේ කපු මහත්මා ලග රඳවා සිටින අමනුෂ්‍යයින් මගින් රෝගියාගේ අමනුෂ්‍යයින් පලවා හැරීමයි. මෙහි දී ද සිදුවන්නේ තාවකාලික සුවයකි. එලෙස පැත්තූ අමනුෂ්‍යයින් නැවත රෝගියා තුළට රිංගනවා. එවිට විටින් විට ඒ

ස්ථාන කරා ඇදෙන්න වෙනවා. එයින් ගැලවෙන්න අපහසු වෙනවා.

නමස්කාර ක්‍රියා, සජ්ඣායනා, ආරක්‍ෂක පිරිත් දේශන, යෝග අභ්‍යාස හා ප්‍රාණයාම ඇතුළත් සාධනාවක් වසර කීපයකම අනුගමනය කිරීමෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් මිදිය හැකිය. නමුත් මෙම සාධනාව රෝගයට පත් වූ අයෙකුට තනිවම දිගටම පුහුණුවන්න අපහසුය. එයට හේතුව අභ්‍යන්තරයේ සිටින අමනුෂ්‍යයා මෙම සාධනාවෙන් ඉවත්ව සිටීමට රෝගියාට නිතරම බලපෑම් කිරීමයි. එබැවින් මෙම රෝගියා සාධනාවේ නිරත කරවීමට නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ උදව් ගැනීමට සිදුවෙනවා. නමුත් දැඩි විත්ත ශක්තියක් ඇති කෙනෙකුට තනිවම සාධනාවේ යෙදී ජයගත හැක. එමෙන්ම අවසානයේ දී ඔහුට ඉතා නිරෝගිමත් ජීවිතයක් උරුමකරගෙන භාවනා වඩා එය දියුණු කර ගැනීමට ද අවස්ථාව ලැබෙනවා.

අනෙක් ක්‍රමය අමනුෂ්‍යයා පිං ලබාගත හැකි ස්ථානයක සිටි නම් දානමය පුණ්‍යකර්මය ආදිය කොට පින් අනුමෝදන් කිරීමයි. මෙය බෞද්ධයින් අතර දැනට පවතින ආගමික කටයුත්තකි. එලෙස නිදහස් වීමට බැර අය වෙනත් ක්‍රමයක් අනුගමනය කළ යුතුය. අමනුෂ්‍යයාට පිං අනුමෝදන් කළ යුත්තේ සිල්වත් හිඤ්චක් විසිනි.



69 - ප්‍රශ්නය : අමනුෂ්‍යයකු මිනිසකුට සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේ ද ?

උත්තරය : අමනුෂ්‍යයාට ඇත්තේ සියුම් ශරීරයකි. පෙනෙන රූපයක් ඔහුට නැත. නමුත් අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විවිධ රූපයන්ගෙන් පෙනී සිටීමේ ශක්තියක් ඔහුට ඇත. මෙම සියුම් ශරීර ඇති භූත කොටස් මනුෂ්‍යයාට සම්බන්ධ වන්නේ කොළඹුරුගේ පහළ ප්‍රදේශයේ දී මිනිසාගේ මනෝමය සිරුරටයි. ඔහු දිගටම එහි වෙසෙන විට මිනිසා තුළ ද අමනුෂ්‍ය ගති ස්වභාවයන් ඇති වෙයි. අපිරිසිදුව සිටීමට කැමතිවෙයි. ඔහුගේ සිරුරෙන් දුගඳක් පිටවෙයි. බෙහෙත් වලින් සුවකළ නොහැකි කෙළවරක් නැති ව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වෙයි. බොහෝ විට පිරිත් ඇසීමට, විහාරස්ථානවලට යාමට අකමැති වෙයි. මෙලෙස අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට පත් වූ විට සෑම දෙනාගේම ඒකාකාර

ලක්ෂණ නොපවතී. සමහර දෙනා පන්සල්වලට, පිරිත් කියන තැන්වලට හා භාවනා මධ්‍යස්ථාන කරා යාමට කැමතිය. සමහරක් අකමැතිය. මේවායේ විවිධ ස්වභාවයන් දීර්ඝව විස්තර කිරීමට මෙහි ඉඩක් නැත.

මෙලෙස රෝගී තත්ත්වයන්ට පත්වූවන්ගේ පෙනෙන පොදු ස්වභාවයක් ද පෙන්විය හැක. සිහින් සිරුරක් ඇති අයකුට වුව ද නිසිලෙස තුනටිය ළඟින් නැමීමට අපහසු වීම ප්‍රධාන පොදු ලක්ෂණයි. කොඳුරැහැන මූල ප්‍රදේශයේ සුනම්‍යතාවයක් ඇති විට භූතයාට එහි විසීම අපහසුය. එබැවින් ඔහු කොන්ද නිසිලෙස නැවීමට හා දිගහැරීමට ඉඩ නොදෙයි. නිසිලෙස නමස්කාරයේ යෙදෙන විට කොන්දේ සුනම්‍යතාවය ඇති වෙනවා. එවිට අමනුෂ්‍යයින්ට ඒ ආශ්‍රයෙන් විසීම අපහසු වෙනවා. වසරකට වැඩි කාලයක් නිසි උපදෙස් පරිදි නමස්කාර ක්‍රියාවෙහි හා සජ්ඣායනයෙහි යෙදෙන විට සියලු දෝෂ පහව යයි.

අවසානයේ කීව යුත්තේ අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයෙන් මිදීමට ඇති එකම නිවැරදි මාර්ගය නමස්කාරය හා සජ්ඣායනයයි. නමස්කාරය, සජ්ඣායනය ඇතුළත් භාවනා පූර්ව සාධනාවක් අප විසින් “ධ්‍යානය හා සම්මා සමාධිය” කෘතියෙන් ඉදිරිපත් කළේ එබැවිනි.

එම සාධනාව මඟින් සුවපත් වූ ශ්‍රාවකයාට පසුව නිසිලෙස භාවනා කරමින් සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කළ හැක.



70 - ප්‍රශ්නය : මිනිස් සිරුර වටා මනෝමය සිරුර පවතින බව සමහර පොත්වල රූප සටහන් මඟින් පෙන්වා දී තියෙනවා. නමුත් ඔබ වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ මනෝමය සිරුර දළ කය තුළ පවතින බවයි. ස්වාමීන් වහන්සේ එය පැහැදිලි කර දෙන්න.

උත්තරය : මා පෙන්වා දෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් දෙය හා වසර ගණනාවක් මා අත්දුටු දෙයයි. එවැනි පොත් කීපයක් මමත් දැකලා තියෙනවා. බටහිර රටවල පළවන පොත්පත් කියවා මෙරට උගතුන් ලියන පොත්වල එවැනි අඩුපාඩුකම් හැම විටම

පවතිනවා. දීඝනිකායේ සුභ සුත්‍රයේ දී ආනන්ද හිමියන් සුභ නැමති බ්‍රාහ්මණයාට මෙසේ පැහැදිලි කර දී ඇත.

"තණ ගසකින් ගොඩයක් මෑත් කර ගන්නා සේ, කඩු කොපුවෙන් කඩුව ඉහළට ගන්නා සේ යෝගියාට සතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුව මනෝමය සිරුර ඉහළට ගෙන මනෝමය සාධි පැවැත්විය හැක."

මිනිස් සිරුර වටා ඇත්තේ අවකාශයයි. එහි සිට අමනුෂ්‍යයකුට මිනිසකු හා සම්බන්ධ වීමට ද අවස්ථාව ඇත. එය බාහිර සබඳතාවකි.



71 - ප්‍රශ්නය : අමනුෂ්‍යයකු මිනිස් සිරුරට ඇතුළු වූ පසු දිගටම එහි සිටිනවා ද ?

උත්තරය : එවැනි අවස්ථා අඩුයි. වරින් වර එම භූතයා එළියට ගොස් නැවත සිරුර තුළට එනවා. විටෙක ඉතා හොඳින් කටයුතු කළ පුද්ගලයකු මොහොතකින් අපහසුවට පත්වෙන්නේ එසේ ඉවතට ගිය අමනුෂ්‍යයා නැවත ශරීරයට පැමිණි විටයි. විටින් විට බෙහෙත් වලින් සුවපත් නොවන හිසරදයන්ට බොහෝ විට හේතු වන්නේ මෙම අමනුෂ්‍ය බලපෑමයි.



72 - ප්‍රශ්නය : ආවේශ වීම යනු කුමක් ද ?

උත්තරය : ගැමි වහරේ දිෂ්ටි වැටීම යනුවෙන් ව්‍යවහාර කරන්නේ මෙයයි.

රෝගියාගේ මනෝමය සිරුර අකර්මන්‍ය කොට අමනුෂ්‍යයා බලවත් වන අවස්ථාවට ආවේශ වීම යයි හඳුන්වති. එවිට ආවේශ වූ පුද්ගලයාගේ කටහඬ පවා වෙනස් වෙයි. අමනුෂ්‍යයා පෙර ආත්මයේ මිනිසෙකු ලෙස ජීවත් වෙද්දී කතා කළ හඬින් කතා කරයි. අතීත දේ පසක් කරයි. ආසන්නව අවශ්‍ය දෙය කියයි. දේවාරූඪයෙන් සාස්තර කියනවා යයි කියන්නේ මෙලෙස අමනුෂ්‍යයකුගේ සේවය ලබාගැනීමයි.



73 - ප්‍රශ්නය : සජ්ඣායනයේ දී “ නමෝ බුද්ධාය ” වෙනුවට “ඕම්” කාරය භාවිතා කිරීමේ වරදක් ඇද්ද ?

උත්තරය : මේ ප්‍රශ්නය දෙස දෙපැත්තකින් බැලිය යුතුය. පළමුවැන්න අප ශාසන සම්ප්‍රදාය ගරු කළ යුතු වෙමු. “ඕම්” කාරය හින්දු ආගමේ ශුද්ධ මන්ත්‍රයකි.

අප මහ බෝසත් සිදුහත් කුමරුවන්ට අකුරු ඉගැන්වීමේ දී “ඕම්” කාරය උගන්වන්නට ඇත. එමෙන්ම අප සිද්ධාර්ථ බෝසතාණන් වහන්සේ ආලාම, කාලාම, උද්දකරාමපුත්‍ර යන අය සමඟ භාවනා පුහුණු වන කාලයේ දී “ ඕම් ” “ඕම්” යනුවෙන් සජ්ඣායනා කරන්න ඇත. අදත් ඉන්දීය යෝගීන් ධ්‍යාන ලැබීමට ප්‍රශ්වාසය සමඟ “ඕම්” “ඕම්” “ඕම්” යනුවෙන් සජ්ඣායනය කරති. එමෙන්ම ටිබෙට් හා චීන මහායානික බෞද්ධයින් මෙන්ම බෞද්ධ තන්ත්‍රවාදීන් ද “ ඕම් ” කාරය සජ්ඣායනය කරති. ඔවුන්ගේ ධ්‍යාන ලැබීමේ රහස පවත්නේ “ඕම්” කාරය තුළය. නමුත් පිරිසිදු ථේරවාදී බුද්ධ ශාසනයක් පවතින අප රට තුළ “ඕම්” කාරය සජ්ඣායනය කිරීම ශාසනික සම්ප්‍රදායට නොගැළපේ.

“ ඕම් ” කාරය තුළ බ්‍රහ්ම, විෂ්ණු, මහේශ්වර නැත. එය අකුරු දෙකක ශබ්දයක් පමණි. ඒ තුළ බ්‍රහ්මයකු හෝ වෙනත් දෙවියකු නැත. නමුත් එය ප්‍රාණවත්ම ශබ්දයකි. කම්පන මෝටරයකි. සියුම් ශරීර ඇති දෙව්වරු එය ප්‍රිය කරති. නමුත් සියුම් ශරීර ඇති අනෙකුත් භූතයින්ට “ඕම්” කාරය තුළින් නැගෙන කම්පනය ඉවසා දරා සිටිය නොහැක. වෙනත් කිසිදු අකුරු කීපයකින් එවැනි කම්පනයක් නිර්මාණය කළ නොහැක.

ඉන්දීය යෝගීන්ගේ වැඩිහරියක් කරන්නේ සමථ භාවනාව පමණි. ඔහුගෙන් ඉලක්කය නොහොත් කෙවලය ලෙස සලකන්නේ නිර්ඛිප සමාපත්තිය නොහොත් නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීමයි. එහි දී ඔවුහු රූපධ්‍යානයන්ගෙන් පසුව අරූප ධ්‍යානයන් වඩති.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය තුළ දෙවැදෑරුම් විමුක්තියක් ඇත. වේතෝ විමුක්තිය හා පඤ්ඤා

විමුක්තියයි. පඤ්ඤා විමුක්තිය ලබනු රිසි යෝගියා අරූප ධ්‍යානවලට නොයයි. ඔහු හතර වන ධ්‍යානයේ සිට විදර්ශනා වඩා රහත් වෙයි. වැඩියෙන් රහතන් වහන්සේලා බිහි වූයේ මෙලෙස හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ පසු විදසුන් වැඩීමෙනි.

අරූප ධ්‍යාන වඩන හින්දු යෝගියාට සුදුසු වන්නේ ඕම්කාරයයි. “ඕම්” කාරය තුළින් කොඳු රැහැන කම්පනයට පත් කරමින් අනිමිත්ත ධ්‍යාන වැඩීම හින්දු යෝග ක්‍රමයකි. පඤ්ඤා විමුක්ත ක්‍රමයට අරූප ධ්‍යාන වැඩීමක් අවශ්‍ය නැත. ඒ වෙනුවට විදසුන් වැඩීම ප්‍රමාණවත්ය. එහි දී අපට අවශ්‍ය වන්නේ “ නමෝ ” යන ශබ්දයයි. එබැවින් අපි “ නමෝ බුද්ධාය ” කියා සජ්ඣායනය කරමු. නමුත් යම් කෙනෙකු ඕම්කාරය සජ්ඣායනය කළත් එය ශාසනික සම්ප්‍රදායට පටහැනි මිස සිදුවන වෙනත් විපතක් නැත. නමුත් එය වෙහෙර විහාර සහ ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයන් හි සජ්ඣායනය කිරීම නොසුදුසු බව කර්තෘගේ අදහසයි. නමුත් අද බොහෝ විහාරස්ථානයන් හි හින්දු දෙවිවරුන්ගේ ප්‍රතිමා ඇත. ඒවාට වැඳුම් පිදුම් ද කරති. බෝධි පූජාවල දී අපට අයත් නැති හින්දු පූජා ක්‍රම පවත්වති. එවැනි දෙයට වඩානම් “ඕම්” කාරය භාවිතයන්හි වරදක් නැත. ඕම්කාරය ඇදහිලි ක්‍රමයක් නොවේ. කොඳුරැහැන කම්පනය කර ධ්‍යාන ශක්තියට ඉහළට යාමට ඉඩ සලසන ශබ්ද මාත්‍රයක් පමණි.

“නමෝ” යන්න උච්චාරණයත් සමඟ නාසය මූල ප්‍රදේශය සහ නළල මැදට සියුම් කම්පනයක් දැනෙයි. එය දිගටම එකම ආකාරයට කරන සජ්ඣායනය තුළින් එම කම්පනය වඩාත් තීව්‍ර වී නළල මැද ප්‍රදේශය උත්තේජනය වෙයි. නිතර නිතර එලෙස උත්තේජනය වීමෙන් ශාරීරික පාරිශුද්ධතාවය ඇති වන අතර ධ්‍යාන වැඩීම ද ඉතාම පහසු කරවයි. එය සජ්ඣායනයේ රහසයි.

“ඕම්” කාරය තුළින් වැඩියෙන් කම්පනය වන්නේ කොඳුරැහැනයි. ඒ බැවින් ඕම්කාරය නිතර සජ්ඣායනය කිරීමෙන් අනිමිත්ත ධ්‍යානය වැඩීම පහසු වෙයි.

ප්‍රඥා විමුක්ත ක්‍රමයක් නොහඳුනන හින්දු යෝගියාට සුදුසු වනුයේ ඕම්කාරයයි. නමුත් ප්‍රඥා විමුක්තිය බලාපොරොත්තුවන

බෞද්ධ යෝගියාට සුදුසු වන්නේ “නමෝ” යන්නයි. එහෙයින් අපි “නමෝ බුද්ධාය” යනුවෙන් සජ්ඣායනය කරමු.

ඕමිකාරය සමාධියට ප්‍රබල උපායකි. “ නමෝ ” යන්න සමාධියට ප්‍රබල නොවූ උපායකි. කිසිදු උපායකින් තොරව ගන්නා සමාධියක වටිනාකම වැඩිවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේම පෙන්වා දී ඇත. නමුත් අද මිනිස් පරිණාමයත් සමඟ මිනිසාගේ ශාරීරික වර්ධනයේ ඇති අඩුපාඩු නිසා කෙසේ හෝ ධ්‍යාන ලබා ගැනීම කළ යුතුව ඇත.

එය නොදන්නා සමහර ශ්‍රාවකයෝ සජ්ඣායනය ගැන උනන්දුවක් නොදක්වති. එයට හේතුව අප ශාසනය තුළ සජ්ඣායනය ගැන නිසි අවබෝධයක් නොතිබීමයි. අප ශ්‍රාවකයා පුරුදු වී ඇත්තේ බුදු පිළිම ඉදිරියේ “සාධු”, “සාධු” කියා වැඳ වැටීමට මිස බුදුපියාණන් අනුශාසනා කළ ලෙස ධ්‍යාන වැඩීමට නොවේ.



74 - ප්‍රශ්නය : සෝවාන් ඵලයට පත්වීමට ධ්‍යාන වැඩිය යුතුම ද ?

උත්තරය : මෙයට කෙටි පිළිතුරක් නො දී සුලු විමර්ශනයක යෙදෙමු. සෝවාන් ඵලයට පත් වූ කෙනෙකු තුළ තවදුරටත් සක්කාය දිට්ඨියක් හෝ විවිකිච්ඡාවක් නොමැත.

ධ්‍යාන වැඩීමේ දී මනා ශීල ගුණයෙන් යුක්තව නිවරණයන් තාවකාලිකව යටපත් කළ යුතුය. නමුත් සක්කාය දිට්ඨිය ප්‍රහීන කළ පුද්ගලයාට ඒ සඳහා අමුතු උත්සාහයක් අවශ්‍ය නැත. එබැවින් ඉතා පහසුවෙන් චිත්තය ඒකාග්‍ර වී ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීම වැළැක්විය නොහැක. ධ්‍යානය සෝවාන් ඵලයට මෙහා ධර්මයකි. එබැවින් සෝවාන් ඵලයට පත් වූ කෙනා ධ්‍යාන වැඩිය යුතු ද කියා ප්‍රශ්නයක් පැන නොනගී. ඔහු ධ්‍යාන ලැබූ අයෙක්මය.



75 - ප්‍රශ්නය : නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන කය සෘජුව තබාගන්නට බැරි කෙනෙකු සෝවාන් ඵලයට පැමිණිය හැකිද?

උත්තරය : පළඟ නිසි ලෙස බැඳගන්න. බැර වන්නේ කොන්දේ හෝ පාදවල විකල තත්වයක් ඇති නිසාය. අංගවිකලවුන්ට ආර්ය භාවයට පත් වන්න හැකි ද ? එවැනි අංගවිකලත්වයක් උපතින්ම ඇති වුවහොත් එය හදන්න බැහැ.

නමුත් අද අප රටේ බෞද්ධ ශ්‍රාවකයන්ට නිසි ලෙස පළඟ බඳින්න නොහැක්කේ වැරදි පැවැත්ම හා වුවමනාවක් නැති නිසාය. බලන්න කුඩා ළමයකුට නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබාගන්න කියා දෙන්න යන්නේ මිනිත්තු කීපයක් පමණි.

ඇත්තෙන්ම නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන, කය ඍජුව තබාගන්නට බැර හිඤ්ච ලජ්ජාවට පත්විය යුතුය. උපසම්පදා කිරීමේ දී උපසම්පදා අපේක්ෂකයා තුළ තිබේ දැයි විචාළ යුතු අන්තරායික ධර්ම තෙලසක් වෙයි. කුට්ඨං, ගණ්ඨෝ, කිලාසෝ, සෝසෝ, අමාරෝ යනා දී වශයෙනි.

බුදු සසුන ආරම්භ වූ කාලයේ දී අද මෙන් නොව කවුරුත් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ සිටියාට සැකයක් නැත. ඉන්දියාවේ අදත් ස්ත්‍රී පුරුෂයින් කෝවිල්වල හිඳගන්නේ, දුම්රිය මැදිරි වල හිඳගන්නේත් එලෙසමයි. පදික වේදිකාවේ වෙළඳුන් පවා එලෙස හිඳගන්නවා. ඒ බැවින් එදා උපසම්පදා අපේක්ෂකයා ගෙන් පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබාගන්නට හැකි දැයි විචාරීමට අවශ්‍ය නොවීය. සාමණේර කාලයේ සිට නිසි ලෙස හිඳගන්න පුරුදු කළා නම් කොතරම් අගනේද? මේ පිළිබඳව කෙනෙකුට දොස් කිව නොහැකිය.

“සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාණ සච්ඡ කරණත්ථාය ඒතං කාසාවං දත්වා පබ්බාපේථ මං හන්නේ අනුකම්පං උපාදාය ”

යනුවෙන් “සියලු දුකින් නිදහස් වී නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමට මා වෙත අනුකම්පා කොට මේ චීවරය දී පැවිද්ද ලබා දෙන්න” යනුවෙන් කියා පැවිදි වුවත්, නිවන් මඟින් බැහැරව සිටීම නිසා භාවනා කරන්නට අවශ්‍ය නොවීය. එම නිසා නිසි ලෙස පළඟ බැඳගැනීම අවශ්‍ය නොවීය. එබැවින් අද භාවනාවට පෙර භාවනා ඉරියව් පුහුණු කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් පවතී. නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබාගත නොහැකි වීමේ හේතු,

- ★ පමණ නොදැන ආහාර ගැනීම.
- ★ විකාල භෝජනය.
- ★ උස් අසුන්වල අක්‍රමවත්ව හිඳීම.
- ★ අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු සක්මන් භාවනාවේ නොයෙදීම.
- ★ සැප පහසු යානාවල නිදා ගෙන ගමන් යාම.
- ★ ආරාමික වතද හරිහැටි නොකිරීම.
- ★ නිසි නමස්කාරයේ නොයෙදීම.
- ★ පළඟ බැඳගැනීමට උත්සාහ නොකිරීම.

මේ කාරණා පිළිබඳ සියළු දෙනා හොඳින් අවබෝධ කරගත යුතුය. අද මාර්ගඵල ලබා ගැනීමට විශාල උත්සාහයක් තියෙනවා. එය පින්වත් කිරිබත්ගොඩ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වන ලද චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්ම දේශනාවන්හි ප්‍රතිඵලයකි. එම උනන්දුව ඉතා උතුම්ය. නමුත් ඵල ලබා ගැනීමට නිසි ප්‍රතිපදාවක් තිබිය යුතුය. එසේ නොවන විට එම උනන්දුව ක්‍රමයෙන් දුබල වී යයි. දැනටමත් එසේ සිදුව ඇති බව පෙනේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි සමයේ යම් යම් අය රෝගී ව වැතිර සිටින අවස්ථාවන්හි දී පවා අධිගමයන්ට පත් වූ බව දේශනාවන්හි සඳහන්ය. එලෙස සිදුවූයේ විශේෂිත පුද්ලයන් වූ පෙර සංසාරයේ පුරුදු තිබූ අයයි. මහා ප්‍රඥාවන්ත අයයි. රෝගීවන්නට පෙර නිසි ලෙස ධර්ම මාර්ගයේ ගිය අයයි. මනා ධර්ම අවබෝධයකින් සිටි අයයි. බොහෝ විට නිසි පළඟ බැඳ භාවනා කොට ධ්‍යාන වැඩූ අයයි.

නමුත් අද එදාට වඩා තත්ත්වය හැම අතින්ම වෙනස්ය. එබැවින් අද අකුරටම ධර්ම මාර්ගයේ යාමට සිදුව ඇත.

මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් මිදී නිරෝගී බව ලබා ශාරීරික පාරිශුද්ධිය ඇති කර ගෙන යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව ධර්මය අවබෝධය කරගැනීමටත්, නිසි ලෙස පළඟ බැඳ භාවනා කිරීමට පුහුණු නොවී මගඵල ගැන සිහින මැවීමෙන් වැඩක් සිදුවේ ද ?



76 - ප්‍රශ්නය : වුනි චිත්තයට අනුව පටිසන්ධි චිත්තය උපදිනවා. කොපමණ කුසල් රැස් කරගන්නත්, පින් දහම් කළත්, අවසානයේ කිසියම් හේතුවකින් වුනි චිත්තයට අකුසල් සිතුවිල්ලක් පැමිණියහොත් කළ හොඳ සේරම ඉවරයි නේ ද ?

උත්තරය : මරණාසන්න මොහොතේ දී ඇති වන වුනි චිත්තයට අනුව ඊළඟ භවයට පාදක වන පටිසන්ධි චිත්තය පහළ වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ “ සිත ” ගැන දේශනා කරන ලද ප්‍රධාන ධර්ම කාරණයක් නම් එය හැරුණ පැත්තටම ගමන් කරන බවයි. වන්දනා ගමන් ගිහිල්ල, ඉඳහිට සිල් අරගෙන, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ශ්‍රවණය නොකර, කාලීන බණ, කවි බණ, විරුදු බණ, විද්‍යා බණ ආදිය අහල ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අවබෝධ කරගන්නැතිව, එම මාර්ගයේ නොගොසින්, දහස් ගණන් මුදල් පරිත්‍යාග කරලා තමාට ආත්මයක් ඇති බව ප්‍රකට කර ගැනීමට තම නම් ගසාගෙන පින්කම් කළ අයට, භාවනා නොකළ අයට බොහෝ විට තමා නොසිතූ චිත්තයක් අවසානයේ දී පහළ වීමට ඉඩ ඇත.

නමුත් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ශ්‍රවණය කොට අවබෝධ කරගෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ හැකි පමණින් ගමන් කළ ශ්‍රද්ධානුසාරී, ධර්මානුසාරී, ශ්‍රාවකයකු තමා නොසිතූ ලෙස වුනි චිත්තයක් පහළ වී අභව්‍ය ස්ථානයක උපත ලැබීම සිදුවිය නොහැක්කකි.

ඔහුට විපතක දී බුදු ගුණ සිහි වෙයි. එමෙන්ම මෙහි භාවනා වැඩු කෙනෙකුගේ සිත මරණ මංචකයේ දී විපරිත නොවේ. පිළිකුල් භාවනාව වැඩු පුද්ගලයාගේ කය පිළිබඳව ආශාව අඩුය. එබැවින් ඔහු තුළ මරණ මංචකයේ දී තැතිගැන්මක් නැත. මරණානුස්සති භාවනාව වැඩු පුද්ගලයා මරණයට බිය නොවෙයි. එය ඔහුට කම්පාවක් ගෙන දෙන්නක් නොවේ.

එවැනි පුද්ගලයාට තමා කරන ලද කුසල කර්මයන්, උගත් ධර්මයන් සිහිවෙයි. අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම ස්වභාවය සිහි වෙයි. තමා පුහුණු කරන ලද ධර්මයේම සිත පිහිටයි. එබැවින් ඔහුට

බලාපොරොත්තු නොවූ වුති විත්තයක් හා ප්‍රතිසන්ධි විත්තයක් පහළ නොවේ.

එමෙන්ම කිසියම් හෙයකින් අභවා ස්ථානයක ඕපපාතික උප්පත්තියක් ලැබුව ද ඔහුට මනුෂ්‍ය ලෝකයෙහි දී කළ පින් දහම්, බණ භාවනා සිහි වන නිසා එහි සිට ඉක්මනින්ම සුගතිගාමී විය හැක.



77 - ප්‍රශ්නය : අභිධර්මය අවශ්‍ය නැති බව පිරිසක් කියනවා. අත්‍යවශ්‍ය බව තවත් පිරිසක් කියනවා. මේ පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න.

උත්තරය : මුල්ම ධර්ම ප්‍රචාරක යුගයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කොතනකවත් අභිධර්මය දේශනා කොට නැත. දහස් ගණන් අර්භන් ඵලයට පිමිණි අතර ලක්ෂ ගණනින් මගඵල ලැබීය. එයින්ම පැහැදිලි වෙනවා අභිධර්මය නිවන් මගට අත්‍යවශ්‍ය නැති බව.

රහතන් වහන්සේලා 500 නමකගේ සහභාගීත්වයෙන් පැවැත් වූණ ප්‍රථම ධර්ම සංගායනාවේ දී අභිධර්ම පිටකයක් සංගායනාවී නොමැත. නිවන් මඟට හා ධර්මයේ පැවැත්මට අභිධර්මයක් අවශ්‍ය නැති බවට එය කදිම සාක්ෂියකි. තවද බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසි දිනක සැරියුත් හිමියන්ට හැර කිසිදු ශ්‍රාවකයකුට අභිධර්මය දේශනා කොට නැ. දෙවිලොව දී එය දේශනා කළ බවත් ඒ දේශනාව සැරියුත් හිමියන්ට මනු ලොව දී ආපසු දෙසූ බවත් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වෙනවා. එසේ නම් මනුෂ්‍යයන්ට නොදෙසූ දෙවියන්ට පමණක් දෙසූ අභිධර්මය මනුෂ්‍යයන් වන අපට අද කුමකට ද ? සමහර විටක දළ කය බලවත් නොවූ සියුම් කායික සත්ව කොට්ඨාශයක් වන දෙවිවරුන්ට එය සුදුසු උනා විය හැක.



78 - ප්‍රශ්නය : ත්‍රිපිටකය යනු සූත්‍ර, විනය හා අභිධර්ම යන පිටකයන් තුනයි. අභිධර්මය නැති විට ත්‍රිපිටකයක් වන්නේ කෙසේ ද ?

උත්තරය : බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කරන විට පිටකයන්ට බෙදා දහම් නොදෙසූ සේක. බුද්ධ කාලයේ දී කිසිම

පිටකයක් නොවීය. ත්‍රිපිටකය යන වචනය ධර්මයට එකතු වූයේ දෙවන ධර්ම සංගායනාවෙන් ද පසුවය.

ඉන්දියාව යනු දෘෂ්ටි කාන්තාරයකි. විවිධ අධ්‍යාත්මික උගැන්වීම් වලින් පිරුණ දේශයකි. සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් කලකට පසුව වල් වැදී සැඟවී ගිය න්‍යායාචාර්යවරු, ගුරුකුල හා බෞද්ධ නොවූවත් බොහෝ සේ උගත් පිරිසක් කරලියට පැමිණියහ. ඒ පිරිස අභිධර්මයට සමාන ඒ අයගේ දහමක් ප්‍රචාරය කරමින් බුද්ධ දේශනාව විවේචනය කළහ. මේ නිසා එකල සිටි අපේ උගත් භික්ෂූන් වහන්සේලා අභිධර්මය නමින් සංග්‍රහයක් කළ බව සිතීම බොහෝ දුරට සාධාරණය. නිවැරදි ධර්ම ප්‍රතිපදාව යට පත්වීමටත්, වැරදි භාවනා ක්‍රම පැතිරීමටත් “අභිධර්මය” හේතු වූ බව කිව යුතුය. නිර්වාණ මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. අර්ය අෂ්ටාංගික මගෙහි “අභිධර්මයක්” සඳහන්ව නැත. අභිධර්මය නිසා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ආවරණය වී ඇත. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතින් පිට වැඩියෙන්ම වැරදි භාවනා පැතිරීමට මෙම අභිධර්මය හේතු විය.



79 - ප්‍රශ්නය : මෙරට පසු කාලීන බුදු සමයේ දී අභිධර්මය මෙතරම් දුරට ව්‍යාප්ත වූයේ කුමන හේතු නිසා ද ?

උත්තරය : විශේෂයෙන් සතුරු උවදුරු නිසා භික්ෂුවගේ නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාව ක්‍රමයෙන් පිරිහෙන්න විය. ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙන් දුරස්ථ වූ භික්ෂුව ආමිස කටයුතු වලටම මුල්තැනක් දුන් අතර භික්ෂුවකට අයත් නැති කාර්යයන්ද භාරගත්හ. නැකත් බැලීම, වස්කවි, සෙත්කවි කීම රාජ්‍ය පාලකයින්ට ප්‍රශස්ති ගායනා කොට ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රසංශා ගැනීම වැනි නිවන් මග වළක්වන දේටම පෙළඹුණහ. ඔවුන් වතුරාර්ය සත්‍යය, ධර්මය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හා ධර්ම ප්‍රතිපදාව අමතක කළහ. අවසානයේ දී ගෞතම බුද්ධ ශාසනය ද අමතක කළ මෙම භික්ෂු පිරිස දහමින් තොරව ගෙනගිය ලෞකික දිවිය වසන් කරගැනීමට මෙහි බුදුන් දැක නිවන් දැකීමට ශ්‍රාවකයන් පෙළඹවූහ. බුද්ධෝත්පත්ති කාලයක් බව අමතක කළහ. භාවනා නොකළහ. ගිහියන්ගෙන් වෙන්වූයේ ඇඳුමින් පමණි.

නමුත් ලාභ සත්කාර හා කීර්ති ප්‍රශංසා සඳහා තරගය නිරතුරුවම පැවතීම. ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදුන නමුත් ත්‍රිපිටක ධර්මය ඉගෙන නිවන් මාර්ගය වසා තම පැවැත්මට සරිලන ලෙස එය දේශනා කළහ. තම විශාරද බව පෙන්වීමට සමහරු පාලි හා සංස්කෘත භාෂා උගෙනගත් අතර සමහරු එයින් නොනැවතී අභිධර්මය ද උගත්හ. ශාසන ඉතිහාසයේ ග්‍රන්ථ දූරය දැරූ භික්ෂුවට වඩා විදර්ශනා දූරය දැරූ භික්ෂුවට පිළිගැනීම වැඩිවිය. එහෙයින් ග්‍රන්ථ දූරය දැරූ අයට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හා සමථ විදර්ශනා ක්‍රමය අවුල් කොට එය ශාසනයෙන් බැහැර කිරීමට අවශ්‍ය විය. ඒ සඳහා ග්‍රන්ථ දූරය දරන්නන් ලෙල දෙවූ මාර අසිපත අභිධර්මයයි. ලංකාවේ භාවනා ව්‍යාපාරයද අවුල් වූයේ මෙම අභිධර්මය උගත් පාඨග්ජන භික්ෂූන් නිසාය.

මෙලෙස නිවන අරමුණු නොකරගත් දහම් ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙන පිරිසක්ම බිහිවීම නිසා භාවනා කිරීම, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය දේශනා කිරීම වෙනුවට තම උගත්කම පෙන්වා ලාභ සත්කාර හා කීර්ති ප්‍රශංසා බලාපොරොත්තු භික්ෂූහු අභිධර්මය කරපින්නා ගත්හ. අවසානයේ මෑත යුගයේ නිදහසින් පසුව භාවනාව දෙසට යොමු වූ ශ්‍රාවකයන්ට ද අභිධර්මය උගත් නමුත් භාවනා නොකළ මෙම පිරිස අභිධර්මය ද සහිත වැරදි අබ්‍යේද්ධ භාවනාවන් ශ්‍රාවකයාට හඳුන්වා දුන්හ. එයින් ඇති වූන දුර්විපාකයෙන් බේරීමට තවමත් නොහැකි වී ඇත.



80 - ප්‍රශ්නය : මෑත කාලයේ භාවනා අසාර්ථක වීමටත්, ශුෂ්ක විදර්ශනාව නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් පිටත භාවනාවක් පැතිරීමටත් මෙම අභිධර්මය හා අභිධර්ම උගතුන් හේතු සාධක වී ද ?

උත්තරය : ඇත්තෙන්ම ඔව්. සමථ විපස්සනා භාවනාව පිළිගන්නා භාවනා මධ්‍යස්ථාන පවා මෙම “අභිධර්ම” නිසා නොමඟ ගිය බවට කදිම සාක්ෂි ඇත.

සමහර භාවනා අසපුචල “පාඅවුට්” නමින් ආනාපානසති භාවනාවක් පුහුණු විය. ආනාපානසති භාවනාවට අභිධර්මය

සම්බන්ධ කර ගැනීමෙන් විශාල අපහසුවකට එම භාවනා යෝගීහු පත්වූහ. ඔවුනුත් අවසානයේ ශුඡ්ක විදර්ශකයන්ගේ තත්වයටම පත්විය.

මගේ අදහස නම් මෙම පාඤ්චි භාවනා විස්තර ග්‍රන්ථය මෙරට සමථ විපස්සනා භාවනාව අවුල් කර අසරණ බවට පත් වූ පසු මහායානික ධර්මයක් පැතිරවීමේ අරමුණින් ගෙනෙන ලද්දක් බවයි. එය වඩාත් පැහැදිලි වන්නේ එම ග්‍රන්ථයේ කතුවරයෙකුගේ නමක් ද සඳහන් නොවන නිසාය.



81 - ප්‍රශ්නය : අප ශාසනයේ යතිවරයාණන් වහන්සේලා බුදු බව පතනවා. මේ පිළිබඳ කිවහැකි දේ කුමක් ද ?

උත්තරය : යමෙකු බුදුබව පතනවා නම් බුදු කෙනෙකුගෙන් නියත විවරණයක් ලබාගත යුතුය. දැනටමත් මෙෙහි බුදුන් වහන්සේ වීමට නියත විවරණ ලබා ඇත. ඉන් බොහෝ කාලයකට පසුවයි නැවත බුදු කෙනෙකු පහළ වෙන්නේ.

මෙකල බුදු බව පතන අයට තව කල්ප ගණනාවක් සංසාරේ ඇවිදින්න වෙනවා. කල්පයක් යනු විශාල ගල් පර්වතයක් කලින් කලට තුනී රෙදි කඩක් වැදීමෙන් ගෙවී යන කාලයයි. බලන්න වර්ෂ වලින් ගණන් කරන්න බැහැ.

මෙහි දී විශේෂයෙන් මතක් කළ යුතු කාරණයක් නම් මෙලෙස බුද්ධත්වය පතන අයට සෝවාන් ඵලයටවත් පත් නොවී ඉන්න වෙනවා. සෝවාන් ඵලයට පත් වුව හොත් උපරිම හව හතකදී නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නවා. චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කරගත් යම් කෙනෙකු ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වුවහොත් ඔහු බ්‍රහ්මපරිසප්පයේ ඉපදී එහිම පිරිනිවන් පාන බව බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන්ය. එම කාලයක් මෙෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පසුව පහළ වෙන බුදුවරයෙකු දක්වා කාලයට බෙහෙවින් අඩුය. එබැවින් බුදු බව පතන කෙනාට වන්නේ ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙන් බැහැර ලොකික ජීවිතයක් ගත කිරීමටය.

අනෙක් කාරණය නම් මේ බුද්ධ ශාසනයේ පැවිද්ද ඉල්ලන්නේ සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාන

යනුවෙන් නිවන් දැකීමට පැවිද්ද දෙන්න කියාය. එසේ නිවන් දැකීමට පැවිද්ද ඉල්ලා පැවිදි වී ශාසනයෙන් පෝෂණය වී ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළ නිවන ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සම්බුද්ධ ප්‍රඥප්තියක් බිඳීමකි. එවැනි කෙනෙකුට බුදු බව ලැබිය හැකි ද? ලැබෙයි ද?

බුදු බව පතන කවුරුන් වුව ද ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙන් ඉවත් වන නිසා මහණකමේ හිමිකම නොලත් අයයි. එවන් කෙනෙකු ගෝල පිරිසක් හදන්නේ කෙසේ ද? තමා ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොගොස් අන් අයට නිවන් මග පෙන්වන්නේ කෙසේ ද?

ත්‍රිපිටක හා පාලි ඉගෙන ගත් තරමින් කෙනෙකු ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නෙයෙදුන හොත් ධර්මධර නොවන බවත්, මහණකමේ නිසි හිමිකම නොලබන බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. සියලුදෙනාම බුද්ධත්වයට පත් වන බවත්, රහතන් වහන්සේලා පිරිසක් නැති බවත්, මහායාන බුදු සමය උගන්වයි. එසේ නම් මෙකල බුදු බව පැතීම මහායානික ධර්මය මෙරට පැලපදියම් කිරීමේ උපායක් නොවේ ද?

කෝටි ගණන් පුණ්‍යාධාර හරහා මහායානික හස්තයක් ක්‍රියාත්මක වේ ද යන්න විමසා බැලිය යුතුය.

දැනට ලෝකයේ පිරිසිදු බුද්ධ ධර්මය ඇති රටක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව කවුරුන් පිළිගන්නවා. මේ දේශයේ ථේරවාද බුදු සමය විනාශ කළ විට ලොවින් බුදු දහම තුරන් වෙනවා. එබැවින් මෙරට බුදු දහම විනාශ කිරීමේ ජාත්‍යන්තර කුමන්ත්‍රණ විවිධ මුහුණුවරින් පැමිණිය හැක.

නමුත් කෙනෙකුට බුදු බව පැතීමට අයිතියක් ඇත. එහෙත් ඔහුට එය සංවිධානාත්මකව කිරීමට අයිතියක් නැත. බුදු බව පතන කෙනා නිවන් දකින්න පොරොන්දු වී විවරය නොගෙන තවුස් වෙසින් පාරමි පිරිය යුතුය.



82 - ප්‍රශ්නය : අතීත කාලයේ දී භාවනා වඩා ඉහළ අධ්‍යාත්මික දියුණුවකට පත් වුවත් අද නැහැ කියන මතයක් බොහෝ දෙනා අතර පවතිනවා. මේ පිළිබඳ ඔබ වහන්සේගේ අදහස කුමක් ද?

උත්තරය : බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටින සමයේ හා අනුබුදු මිහිදු මහරහතන් වහන්සේ මෙහි වැඩ සිටි සමයට වඩා අද දේශගුණය, ආහාර පාන, මිනිසා තුළ ස්වභාවයෙන්ම තිබූ කායික හා උසස් මානසික තත්ත්වය, විශේෂයෙන් මිනිසාගේ මතක ශක්තිය හා අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තිය විශාල ලෙසින් පරිහානියකට පත් ව ඇති බව සත්‍යයකි. සමාජ පරිණාමයට අනුව වෙනස් වීමක් වුව ද මෙතරම් වෙනස් වීමක් සිදුව ඇත්තේ මිනිසාගේ වැරදි පැවැත්ම නිසාය. තවම බුද්ධෝත්පත්ති කාලය අවසන්ව නැත. ධර්මය පවතී. එවැනි කාලයක මිනිසා ට ඉහළ අධිගමනයන්ට පත්වීමට හැකි බව විශ්ව නියාමයකි. නොඑසේ නම් අද බුද්ධෝත්පත්ති කාලයක් නොවන්න තිබේ.

මෙහි අප විසින් විශේෂයෙන් සැලකිල්ලට ගත යුත්තේ මිනිසාගේ ශාරීරික හා මානසික පරිහානියට හේතු විමසීමයි. අද බොහෝ දෙනෙකුට භාවනා කරන්න තබා ටික වේලාවක් පන්සිල් සමාදන් වීමටවත් බිම වාඩිවෙන්න බැහැ. මේ තත්ත්වය රටේ බෞද්ධ ප්‍රභූවරු මෙන්ම මහාතෙරුන් වහන්සේලා ද පත්ව තිබීම ඇත්තෙන්ම ධර්මයට සිදුව ඇති සරදමකි. බොහෝ දෙනා බණ අහන්නේ, පන්සිල් සමාදන් වෙන්නේ හාමුදුරුවන් දෙසට කකුල් දිගු කර බිත්තියට හේත්තු වී සිටිමිනි. කෙසේ නම් ධර්මය පිහිටයි ද? මෙලෙස සිදුව ඇත්තේ ස්වාභාවිකව හටගත් ආබාධයක් නිසා නොව වැරදි පැවැත්ම නිසාය. මෙබඳු අයට කෙලෙස නම් ධර්මය පිහිටයි ද?

එමෙන්ම විශාල මානසික පරිහානියකුත් සිදුව ඇත. බොහෝ දෙනාට නිතරම අමතක වෙනවා. යමක් කොහොම කීවත් තේරුම් ගන්න බැහැ. එමෙන්ම බලවත් රෝග පීඩාවන්ට ද මෙබඳු අය අකාලයේ ගොදුරු වෙලා. ඇදුම, දියවැඩියාව, අඩු වැඩි රුධිර පීඩනය, ආතරයිටිස්, හදවත් හා වකුගඩු ආබාධ, මිග්ග්‍රේන්, අසාමාන්‍ය ලෙස අකාලයේ උදුරය ඉදිරියට නෙරා ඒම, මූලග්ගින්න, සෙම අමාරු, නින්ද නොයාම, කම්මැලි ගතිය, කොන්ද හා තුනටියේ අමාරු, ආහාර අරුචිය වැනි කෙළවරක් නැති ආබාධයන් හා අමනුෂ්‍ය දෝෂයන් නිසි පැවැත්මක් ඇති අයට පැමිණෙන්නේ ඉතාම අඩුවෙනි. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයන්ගෙන් ද

මේවා සම්පූර්ණයෙන් සුවපත් වීමක් සිදුවන්නේ කලාතුරකිනි. හිඤ්චක් යනු නිරෝගී බවේ, ප්‍රඥාවේ හා මෙන්නා, කරුණා, මුදිතාවේ සංකේතයයි. නමුත් අද හිඤ්ච ගිහියන්ට වඩා රෝගාබාධයන්ට පත්ව ඇත්තේ නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙන් බැහැරවීම නිසාමය.

මෙවැනි තත්ත්වයක් බෞද්ධ සමාජය තුළ පැවතීම භාවනාවට අභියෝගයක් බව පිළිගත යුතුය. මෙවැනි තත්ත්වයකට පත්වීමට හේතු සොයා ඒ සඳහා නිසි පිළියම් යෙදීමට අප ප්‍රමාද වුවා වැඩි වුවත් දැන් හෝ එය කළ යුතුය. නොඑසේනම් අනාගත පරම්පරාවට භයානක ප්‍රතිවිපාකයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවීම වැළැක්විය නොහැක.

මේ සඳහා හිඤ්ච වහන්සේලාගේ හා දැන උගත් උපාසක උපාසිකාවන්ගේ අවධානය යොමු විය යුතු කාලය එළඹ සිටී.

මිනිසාගේ පැවැත්මට ආහාර, විවේකය, කායික හා මානසික අභ්‍යාසයන් අත්‍යවශ්‍යම සාධකයකි.

මුල් යුගයේ මිනිසා ආහාර සොයා ගැනීම සඳහා දිවීම, පිහිනීම හා ගස් නැගීම කළහ. එමඟින් ස්වභාව ධර්මයට අනුකූලව ශාරීරික අභ්‍යාසයන් ලැබිණි.

වැඩවසම් යුගය වන විට එම අභ්‍යාසයන් වෙනස් විය. නමුත් සී සෑම, වතුපිටි අස්වැද්දීම, ගොයම් කැපීම, පැගීම, ධාන්‍ය කෙටීම, දිය ඇදීම, දර පැලීම, ආහාරයට අවශ්‍ය දේ කෙටීම හා ඇඹරීමට ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපක්‍ෂයම සහභාගී වූහ. එබැවින් එම යුගයේ මිනිසාට අමුතුවෙන් ශාරීරික අභ්‍යාසයන් අවශ්‍ය නොවීය. එකල දී එම ජීවන ක්‍රමයන් තුළින් මිනිසා කායික හා මානසික නිරෝගී භාවයට පත්විය.

නමුත් අද එම වැඩවසම් සමාජය බිදීගොස් වර්තමාන මුදල් මත පදනම් වූ නව සමාජය බිහි වී එය වඩාත් වර්ධනය වී ඇත. මෙම සමාජයේ කම්කරුවන්ට හැර අනෙක් සමාජ කොටස් වලට ජීවන ක්‍රමය තුළින්ම ලැබෙන ශාරීරික අභ්‍යාසයන් නොමැත. යාන්ත්‍රිකරණයෙන් පසුව කම්කරුවාගේ ද කායික ශ්‍රමය වැය කිරීම අද අවම තත්ත්වයට පත්ව ඇත.

එමෙන්ම වර්තමානයේ දී පෙර දී මෙන්ම බහු ඉරියව් පැවත්වීමක් සිදු නොවෙයි. කොන්දොස්තර සිටගෙන යනවා. රියදුරා අතපයේ සුළු සෙලවීමක් සමඟ වාඩි වී දවසම සිටිනවා. ලිපිකරුවා හා ශිෂ්‍යයා වැරදි හැඩය ඇති පුටුවක කොන්ද නමාගෙන වාඩි වී දවසම කල්ගෙවනවා. විධායක ශ්‍රේණියේ නිලධාරියා වායු සමනය කළ කාර්යාලයේ සිට වායු සමනය කළ කාර්යකීන් නිවස බලා යනවා. ඔහුට කිසිම ශාරීරික අභ්‍යාසයක් නැත. එවැනි අයට ඇති වන මානසික ආතතිය හා ශාරීරික අපහසුව සුවපත් කරගන්නේ බොහෝ විට මධුවිත තුළිනි. එයින් තත්ත්වය වඩාත් බරපතල රෝග තත්ත්වයට පත්වෙනවා. හදවත් හා වකුගඩු රෝගී තත්ත්වයන්ට පත්වෙනවා. හදවත් හා වකුගඩු රෝග, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව මෙන්ම පැතිර යන්න ප්‍රධාන හේතුව ශාරීරික අභ්‍යාසයන් නොමැතිකමයි.

මුස්ලිම් බැතිමතා දිනකට කීපවාරයක් තම ආගමික ස්ථානයට ගොස් හෝ හුදකලා තැනකට වී කරන ආගමික සාධනාවෙන් නිරෝගී සුවය මානසික සැහැල්ලුව ලබනවා. ක්‍රිස්තියානි ආගමේ පිරිස අඩුතරමින් ඉරිදා දිනවල දී හෝ තම ආගමික ස්ථානයට යනවා. එහි දී අහන, ගයන ගීතිකාවන්ගෙන් කිසියම් සහනයක් ලබනවා. බෞද්ධයාට, පන්සල්, පිළිම වහන්සේලා හා ආරාම බොහෝය. නිසි පිළිවෙලකට ආගමික කටයුතු වලට සම්බන්ධ වෙන්නේ නැහැ. නිසි ලෙස නමස්කාර ක්‍රියාවන්හි හා සජ්ඣායනයන්හි යෙදෙන්නේ නැහැ. නිසි වන්දනයෙන් ආයු, වර්ණ, සුඛය හා බල වැඩෙන බව ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා. නමුත් මෙය අද ආශීර්වාද ගාථාවක් පමණි. මිනිසාගේ මේ කායික හා මානසික පරිහානියට අනෙක් හේතුව නම් නොසුදුසු ආහාරයයි.

බොහෝ විට ආහාර ගන්නේත් ටී.වී බලමින්, කපා කරමින් හා නිසි පිළිවෙලකට වාඩි වී නොවෙයි. බෞද්ධ සංස්කෘතියේ සාරධර්ම අද නැහැ. ටී.වී බලා වෙළඳ ප්‍රචාරක දර්ශන දැකලා ඒ විදියට ආහාර ගන්නවා. ආහාර ගත් පසු පියවර 100 ක් පමණ ඇවිදීම බුද්ධ කාලයේ සිටම සිරිතක්. නමුත් අද ආහාර ගත් විගසම කෙසේ හෝ ඇලවෙනවා. සමහර අයට අද ආහාර ගන්න නිසි වෙලාවක් නැහැ.

නිසි වෙලාවන් හි ආහාර ගන්නවා නම් විකාල හෝජනයෙන් තොරව සිටිනම්, රෝගාබාධ බොහොම අඩුවෙනවා.

අනෙක් කාරණය නම් වෙළඳ ප්‍රචාරයන්ට රැවටී ස්වාභාවික නොවන ආහාර ගැනීම. කෘත්‍රීම රසායනික යෙදූ ආහාර ජනප්‍රිය වෙලා. ගෘහනියන් ද තම පහසුව තකා ස්වාභාවික ආහාර වෙනුවට කෘතිම ආහාර පිළියෙල කරනවා. අප රටේ තවම ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියක් නැහැ. විනාශ වූ බෞද්ධ සංස්කෘතිය තුළ අද මිනිස් රුකඩ සතර අපායේ දොරටුව ළඟ වේග රිද්මයට රගති, වයති. ඒ දෙස අප ශාසනයේ වගකිය යුත්තෝ ගොඵවන්, බිහිරන්, අන්ධයන් ලෙස කුමක් හෝ දෙසමින් කල් ගෙවති.

අනෙක් කාරණය තමා අනවශ්‍ය ලෙස බෙහෙත් පෙනී වර්ග ගැනීම. සමහර දෙනාට දිනපතාම බෙහෙත් පෙනී අවශ්‍යයි. දේශීය බෙහෙත් වලින් අතුරු ආබාධ ඇති වෙන්නේ නැහැ. පැරණි සමාජයේ තිබුණ ශරීරයේ ඖෂධීය තෙල් ආලේප කිරීමක්, විශේෂයෙන් බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේ අතර මෙම කායාකල්ප ක්‍රමය, ශ්‍රමණ ජීවිතයේ වැදගත් අංගයක් ව තිබුණි.

ඉදහිට හෝ තල තෙල් ආලේප කරන ශ්‍රාවකයාට හන්දිපත් රුදාව ඇතිවන්නේ නැහැ. ශරීරයේ විවිධ ආබාධ සුවපත් කරන එළවලු, පලා වර්ග හා පලතුරු අප රටේ පහසු මිලට තිබුණත් ඒවා ගැනීම මදිකමක් හැටියට දකිනවා. බෞද්ධයා තුළ එවැනි ගතිගුණ තිබිය යුතු නැහැ. නිහතමානීකම හා පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව බෞද්ධයා තුළ තිබිය යුතු වැදගත් ගුණධර්මයකි.

ශරීරය ලෙඩ කරන අනෙක් කාරණය තමයි නොගැළපෙන ඇඳුම්. අද සමහර ළමයින් අඳින කලිසම් නිසා ඔවුන් ගමන් කරන්නේ වඳුරු පැටව් වාගේ. හරිම අශෝභනයයි. පිටකොන්ද කෙළින් තබා ගන්නේ නැහැ. නිසිලෙස පාද තබන්න බැහැ. තරුණ ළමයි මේ ඇඳුම් නිසා අකාලයේ වැහැරී යනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ ඇඟට තද නොවන හා වඩාත් බුරුල් නොවන ලෙස විවරය ඇඳීමටයි. ඒ උපදේශය ගිහි ශ්‍රාවකයන්ගේ ගන්න අවශ්‍යයි. කාන්තාවන්ගේ ආබාධ වලට නොගැළපෙන ඇඳුම්, නුසුදුසු පාවහන්, රසායනික ආලේප, කෘත්‍රීම

ගමන් විලාසය, වැරදි ක්‍රමවලට හිඳ ගැනීම හා නිසි ලෙස නමස්කාර නොකිරීම ප්‍රධාන හේතුවක්ව ඇත.

මෙලෙස ව්‍යාධීන්ට පත් වූ ශ්‍රාවකයින්ට නිසිලෙස භාවනා කළ නොහැක. භාවනාව වැඩිදියුණු කිරීමට නිරෝගී බව අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. සුඛයකින් තොරව සමාධියට පිවිසිය නොහැක. සමාධියෙන් තොරව ප්‍රඥාව ලැබිය නොහැක.

මේ නිසා අපගේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවකයින්ට අද නිරෝගී සුවයට පත්වීම සඳහා අවශ්‍ය දේ බුද්ධ දේශනාවන්හි ද සඳහන් ලෙස පැහැදිලි කර පුහුණු කළ යුතුය. අප විසින් “භාවනා පූර්ව සාධනාවක්” ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ එබැවිනි.



83 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යාන වැඩීමෙන් සම්මා සමාධියට පත්ව විදසුන් වඩා මාර්ගඵල ආදිය ලැබීම හැර එවැනි උතුමන්ලාගෙන් ශාසනයට හා දේශයට යහපතක් සිදුවේ ද ?

උත්තරය : කෙනෙකු ධ්‍යාන වඩා විදසුන් වැඩීමෙන් එම පුද්ගලයා විමුක්තිය ලැබීම හැර ශාසනයට හා දේශයට සේවයකුත් සිදු වීම ගැන වැඩිදුර පැහැදිලි කරන්න අවශ්‍ය නැත.

එවැනි ආර්ය පුද්ගලයන් නිසා මෙකල ධර්මයේ නාමයෙන් සිදු කරන විවිධ ධර්ම විරෝධී ක්‍රියාවන් ශ්‍රාවකයා හඳුනා ගන්නවා. වැරදි භාවනා ක්‍රමයක් හඳුනා ගන්නවා. ශ්‍රාවකයින් විශාල වශයෙන් නිවැරදි භාවනාවට පෙළ ගැසෙනවා. ආමිස පූජාවට මෙන්ම ප්‍රතිපත්ති පූජාවට ද ශ්‍රාවකයින් නැඹුරු වෙනවා. බුදු දහමේ නියම උරුමය ලබාගන්නවා. ආර්ය සංසරත්තයක් ඇති වෙනවා.

මෙලෙස ධ්‍යාන වැඩීමේ සම්භ දේශයේ යහපත් කාලගුණික තත්ත්වයක් අනිවාර්යයෙන්ම ඇති වෙනවා. ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙන් ශ්‍රාවකයන් දුරස්ථ වෙත්ම දෙවිවරුන් පැත්තකට වී නිහඬව ඉන්නවා. නමුත් ශ්‍රාවකයා ධ්‍යාන වඩන විට දෙවිවරු මිනිසාගේ යහපත සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු කරනවා. නමස්කාර හා සප්තධායන වැනි දේ ජාතික සංස්කෘතියට නැවත එකතු වීම තුළින් නිරෝගිමත් ජාතියක් බිහි වෙනවා. එලෙස නිරෝගී බවට සතුවට, සුඛයට පත් ජනතාව ධර්මය හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම නිසා මේ දේශය තුළ බුද්ධ ධර්මය බැබළෙනවා.

සදෙව් ලෝකයේ හා බ්‍රහ්ම ලෝකවල දෙවියන්ගේ ද ආශිර්වාදය අප ශාසනයට හා දේශයට ලැබීමෙන් මේ දේශය විශ්ව කීර්තියට පත්වෙනවා. නැවතත් මේ දේශය ලොව අධ්‍යාත්මික ප්‍රදේශයක් බවට පත් වෙනවා. බුදු දහම බැබළෙන්නේ එවිට පමණි.



84 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යාන වැඩීමෙන් දේශයට යහපතක් වෙනවා යයි කියන්නේ කුමන පදනමක සිට ද ?

උත්තරය : මෙහි ආදී ධ්‍යාන වඩා අප්පමාණ වේතෝ විමුක්තියට පත්වුවත් සුළු පිරිසක් හෝ වැඩි ඉන්නවා නම් දේශය තුළ ශාන්තිය, සතුට, සුවය පැතිර යන අතර සාමයෙන් පිරි දේශයක් බිහිවනු ඇත.

එවිට කලකෝලහල හා විවිධ උවදුරු අඩු වෙනවා. දෙව්වරුන් නිසි කලට වැසි වස්සනවා. සතුට සමාදානය පැතිරෙනවා. මිනිසාට නිරෝගී භාවය, සුවය ලැබීමෙන් මේ දේශයේ ඉහළම සංවර්ධනයකට පත් වෙනවා. හිඳගෙන කල්පනා කරමින් සිටියාට දෙව්වරුන්ගේ ආකර්ෂණය ලැබෙන්නේ නැහැ. ධ්‍යාන වඩන විට බ්‍රහ්ම ලෝකය දක්වා සියලු දෙව්වරු දැනගන්නවා. ඔවුන් පිහිට වෙනවා. එවැනි අය වැඩිවන විට දේශය තුළ දිව්‍යමය ශක්තීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය බහුල වෙනවා. එයින් සියලු දෙනාටම සෙනක්, ශාන්තියක් වන අතර, ශ්‍රාවකයා තුළ ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තිය වැඩිවීම නිරායාසයෙන්ම සිදු වේ.



85 - ප්‍රශ්නය : භාවනා වැඩීමට හේතු වන කිසියම් රහස්‍ය කාරණා තිබේ ද ?

උත්තරය : බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙර භාවනා පිළිබඳව යම් යම් රහස් ඉන්ද්‍රියාවේ පැවතුණා. තවමත් ඉන්ද්‍රීය යෝගීන් අතර එබඳු රහස් තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගුරුමුණිවි වශයෙන් කිසිවක් නොතබා අවශ්‍ය සියල්ල දේශනා කොට වදාළ සේක.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේට එකල ප්‍රචලිතව තිබූ යම්

භාවනාමය අත්දැකීම් දේශනා කරන්න අවශ්‍ය නොවීය. බුද්ධ කාලීන සමාජයෙහි ඒ භාවනා ක්‍රම සහ ඒ හා සම්බන්ධ විභරණ ක්‍රමයන් පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් තිබුණා. නමුත් අද ඒ පිළිබඳව කිසිදු අවබෝධයක් නැත. එවැනි අවබෝධයක් ලැබීමට උත්සාහයක් ද නැත. අප ශාසනය තුළ පවතින ප්‍රධානතම දුබලතාවයක් නම් බුද්ධ කාලයට පෙර තිබූ භාවනා ක්‍රම හා ඒ හා සම්බන්ධ පාරිසරික, සංස්කෘතිමය හා සමාජීය ලක්ෂණයන් අධ්‍යයනය නොකිරීමයි. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව පෙර අතීත සබඳතාවයන්ගෙන් තොරව යමක් අවබෝධ කරගන්නේ නැහැ. බුදු කෙනෙකු පහළ වන්නේ ධර්මය පැවතීමට සුදුසු දේශයකයි. සුදුසු කාලයකයි. ඒ බැවින් අප එම දේශය හා කාලය තුළ භාවනාවන් හා ඒ ආශ්‍රයෙන් තිබූ සමාජ සබඳකම්වල අඩුපාඩු හා විශේෂත්වයන් අධ්‍යයනය කළ යුතුය. ඒවායෙන් අපගේ භාවනාවට උපයෝගී වන දේ නොපැකිලිව ගත යුතුය. අනවශ්‍ය දෙය ඉවත් කළ යුතුය. මේ පිළිබඳව තිබූ අනවබෝධය නිසා මෙරට භාවනාව අදුරේ අනගැමක්, ශුෂ්ක විදර්ශනයක් බවට පත්වී ඇත. අද සිදුව ඇත්තේ පැරණි සියල්ල අයින් කිරීමය. මේ හිතුවක්කාරකම නිසාම බුදු සමය ඉන්දීය දේශයෙන් වැඩි කල් යාමට පෙර විනාශ විය. එයට විවිධ බාහිර සාධක හේතු වූ නමුත් අප තුළ තිබූ අන්තවාදීකම් නිසා ඒය ඉක්මන් විය.

මේ අන්තවාදී සිතුවිලි අද බෞද්ධ භාවනාව පිරිහීමට ද හේතුවක් බව කණගාටුවෙන් යුතුව කිව යුතුය.

අද කරන්නේ සූත්‍ර පමණක් කටපාඩම් කිරීමයි. ගණිත සූත්‍ර පමණක් කටපාඩම් කරගත් ශිෂ්‍යයා ගණිත විෂයෙන් අසමත් වීම පුදුමයක් නොවේ. එම සූත්‍ර ගණිත ගැටළු වලට යොදා විසඳුම් ලැබීම ගණිතය උගැන්වීමයි.

ඒවාගේ තමා සූත්‍ර දේශනා වල එන දෙය ප්‍රායෝගිකව භාවනාවෙන් ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙන් හා යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත යුත්තෙමු.

අද බොහෝ දෙනෙකු නොදන්නා කාරණයක් තමා මෙමුත්‍රි ආදී සතර බ්‍රහ්ම විභරණ භාවනා, කසින භාවනා ආදිය බුදු සමයට

පෙර තිබූ දේ බව, පැරණි දෙයින් හොඳ දේ ගත යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. අද කරන්නේ සියලු දේ අනභැරීමයි.

නිවන් මග පසක් කර ගැනීමට සූත්‍ර දේශනා පමණක් කට පාඩම් කිරීම පාලිය ඉගෙන්ම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැත. ඒ සඳහා අපගේ පර්යාප්ති ශාසනය රැක ගනිමින් අතීත භාවනා ගැන පුළුල් පරාසයක අධ්‍යාත්මික ගවේෂණයක් කළ යුතුය.

විශේෂයෙන් යෝග දර්ශනය හා පෙර තිබූ භාවනා ගැන දැනුමකින් තොරව වර්තමාන භාවනාව ජය ගැන්වීම කළ නොහැක. එමෙන්ම අපට නොගැළපෙන දේ ඉවත් කර තථාගත ධර්මයේ පාර්ශ්වද්ධතාවය ද රැකගත යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් වන අප තුළ ගුරු මුණ්ඩි නැත. නමුත් පොදුවේ භාවනා පංති මඟින් භාවනාව පිළිබඳ ප්‍රකාශ කළ නොහැකි අන්දමට දේ තියෙනවා. සියලුම ශ්‍රාවකයින් ධර්ම අවබෝධයෙන් ශාරීරික හා මානසික පාර්ශ්වද්ධතාවයෙන් හා විර්යයෙන් එක සමාන නැහැ. එබැවින් භාවනා උපදෙස් දීමේ දී පොදු උපදේශ මෙන්ම එකිනෙකාට දියයුතු විශේෂ උපදේශයන් ද තියෙනවා. ඒ ගුරු මුණ්ඩියක් නොවේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි සමයේ එක් එක් රහතන් වහන්සේලා සමඟ ශිෂ්‍ය පිරිස් සිටියහ. එකල පංති භාවනාවක් නොවීය. කෙළින්ම එක් එක් ශ්‍රාවකයාට වෙන වෙනම උපදෙස් දුන් බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි පැහැදිලිව දක්නට ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේම චුල්ල පන්ථකට එක් උපදේශයක් ද, පුංචි රාහුල හිමිට වෙනත් උපදේශයක් ද ලබාදුන් සේක.



86 - ප්‍රශ්නය : භාවනා පන්ති ක්‍රමය අසාර්ථක ද?

උත්තරය : මීට ඉහත ප්‍රශ්නයට දුන් පිලිතුරින්ම එය පැහැදිලිය. භාවනා පන්ති ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන්ම අසාර්ථකය. නමුත් අධ්‍යාත්මික දියුණුවක් නොමැති, තැනින් තැන අහුලාගත් අදහස් ඇති තමාගේම අන්දැකීම් නැති භාවනා ගුරුවරුන්ගේ පැවැත්ම සඳහා නම් පංති ක්‍රමය සාර්ථකයි.



87 - ප්‍රශ්නය : ඔබ වහන්සේ විසින් පවත්වන ශක්ති සම්ප්‍රේෂණ භාවනාව ශාසනයට අලුත් දෙයක් නේ ද ?

උත්තරය : කල‍්‍යාණ මිත්‍රයකු තම අධ්‍යාත්මික ශක්තිය ආධුනිකයකුට ලබා දීම ශාසනයට අලුත් දෙයක් නොවේ. එය ආරම්භ කළේ බුදුරජාණන් වහන්සේමය. වෙන කෙනෙකු වුල්ලපන්ථකට රෙදි කඩක් පිරිමදිමින් රජෝ හරණන් යැයි කීමට උපදෙස් දුන්නා නම් වුල්ලපන්ථක හිමිට ප්‍රඥා ලෝකය ලැබෙයි ද? එසේ වුණේ බුදුපියාණන් වහන්සේ තුළ තිබූ විස්මිත අධ්‍යාත්මික ශක්තිය නිසාය. එසේ නොවේ නම් අද අපට භාවනා කරන්න වෙන දෙයක් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. සුදු රෙදි කඩක් ගෙන රජෝ හරණන් කීවාම ඇති.

මිගසිර රහතන් වහන්සේ කියා තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මා දෙස බලා සිටියා. සියළු කෙලෙස් වලින් මා නිදහස් වුණා කියා. - ටෙර ගාථා -

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙවැනි ප්‍රාතිහාර්යයන් විශේෂ අවස්ථා වලදී මිස සැම විට සිදු කර නැත. එසේ කරනම් ධර්මය යටපත් වන නිසා ඒවා සීමා කරන්න ඇති.

අදත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක භික්ෂුවකට තම ශ්‍රාවකයින්ගේ අවබෝධය, පාරිශුද්ධතාවය, උනන්දුව, ශුද්ධාව වැඩි කිරීමට හා විත්ත ඒකාග්‍රතාවය පුහුණු කිරීමට විවිධ මාර්ග අනුගමනය කරන්න හැකිකම තියෙනවා. එවැනි එක් ක්‍රමයකට ශ්‍රාවකයින් යොදා ගත් නම ධ්‍යාන ශක්ති සම්ප්‍රේෂණ භාවනාවා යන්නයි.

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ හා රහතන් වහන්සේලා වැඩ සිටි සමයේ දී අද අපි සුදානම් වී කරන දෙය ඉබේම සිද්ධ වුණා. එබැවින් මෙවැනි අධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසයක් විශේෂ නමකින් හඳුන්වන්න අවශ්‍ය වුණේ නැත. එබැවින් ශක්ති සම්ප්‍රේෂණය අලුත් දෙයක් නොවේ.



88 - ප්‍රශ්නය : අභ්‍යන්තර ගුරුවරයෙකු (සන්ගුරු) පිළිබඳව යෝග ශාස්ත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා ඒ කුමක් ද ?

උත්තරය : එක එක සමයන්හි යෙදුන වචනයන් පැත්තකට දමා බැලූ කල අභ්‍යන්තර ගුරුවරයකු පිළිබඳව අදහස යෝග්‍ය ශාස්ත්‍රයේ පමණක් නොව අප ශාසනය තුළ ද පවතිනවා. නමුත් එය එතරම් ප්‍රචලිතව නැත්තේ දේශනා කිරීම්, ශ්‍රවණ කිරීම්, උගැන්වීම් හැර ගුරු ගෝල දෙපිරිසම අද හරිහැටි භාවනාවක් නොකරන නිසාය.

අද පවත්නා භාවනා පන්ති ක්‍රමය යනු අලංකාරය, වමන්කාරය සහ ගීතිකාව මුසුකරගත් ගුරුවරුන්ගේ ලෞකික පරමාර්ථයන් සචල කර ගැනීමට යොදාගත් මෙවලමකි. එහි දී යම් ධර්ම කාරණා එකිනෙකට සම්බන්ධයක් නැතිව කියා දීම සිදු වුව ද කෙරෙන භාවනාවක් නැත. එමනිසා අප ශාසනය තුළ “අභ්‍යන්තර ගුරුවරයා” යන්න ප්‍රභේදිකාවක් වී ඇත.

මිනිසාට ස්වභාවයෙන්ම යා යුතු මාර්ග දෙකක් විවෘතව ඇත. එකක් තමා නැවත නැවතත් භවයටම ඇදීයාම. මෙයට අපි මාර බලවේගය යයි කියමු. අනෙක් පැත්ත තමා සංසාර භවයෙන් මිදී නිවන දෙසට ඇදීයාම. ඒ සඳහා මිනිසාට ධර්මය දේශනා කරන්න කලින් කලට බුදුවරු ලොව පහළ වෙති.

මිනිසාගේ කොටසක් පසිඳුරන් පින්වමින් මාර බලවේගයට නතු වෙනවා. එය ඉතා පහසුය.

තවත් කොටසක් ක්‍ෂණ සම්පත්තිය ලබා නිවන දෙසට ගමන් කරනවා. ඒ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ශ්‍රද්ධා, චීර්ය ඇතිව ශ්‍රාවකයා ගමන් කරනවා. නමුත් අද ධර්මය පිළිබඳව ලෞකික උපාධි ලබා, ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙන මහණකමේ නිසි උරුමය නැත්තන් විසින් කරනු ලබන දේශන හා උපදේශ නිසා එම පහසු මාර්ගය අපහසු මාර්ගයක් බවට පත්කරගෙන ඇත.

මාර බලවේගයට හසු වූ පිරිසට පංචකාමයේ හැසිරෙන්න කියා දෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඇතුලාන්තයෙන්ම ලැබෙන උපදෙස් මත එහි කෙළවරටම යයි.

නිවන දෙසට හැරෙන කෙනාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු ධර්මය අවශ්‍යය. ඒ ධර්මය යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව ශ්‍රවණය කරන ශ්‍රාවකයා සම්මා දෘෂ්ටියට පත්වීම අරඹයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික

මාවන පැහැදිලි කරගත් ශ්‍රාවකයා ඒ අනුව සීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව වඩමින් නිවන කරා ඇදෙයි. ආරම්භයේ දී කල්‍යාණ මිත්‍රයා අවශ්‍යය. පසුව අභ්‍යන්තර ගුරුවරයා ශ්‍රාවකයාට ඉදිරියට ගමන් කරවයි. බුදු කෙනෙකු විස්මිත ප්‍රඥාවෙන් කියාදුන් මාවතක ස්වභාවය එයයි. නමුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතින් පිටත ගමන් කරන ශ්‍රාවකයාට නිවන කරා මෙහෙයවන සැබෑ අභ්‍යන්තර ගුරුවරයකු නොපිහිටයි. **එබැවින් ඔහු කරා මාර බලවේග පැමිණ විනාශ කරයි. මාර බලවේගයෙන් නිදහස් විය හැක්කේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සමථ - විපස්සනාව වැඩීම තුළින් පමණි. ශුෂ්ක විදුර්ශකයා බොහෝ විට මාර බලවේගයට බිලුවෙයි.** එමෙන්ම ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙ දී ධර්මය දේශනා කරමින් යන ශ්‍රාවකයා සමථ - විදුර්ශනයේ නොයෙදෙන නිසා මාර බලවේගයටම ගොදුරුවීම කිසිවකුටත් වැළැක්විය නොහැක.

එබැවින් පින්වත පින්වතිය කෙනෙකුගේ නම අගට ඇති ලෞකික උපාධිය හා නම්බුනාම බලා, හික්සුවගේ වස් කීය ද ? යන්න සලකා, දේශන විලාශය බලා ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව බලා, ආරාම අසපු සංඛ්‍යාව බලා, ලියා ඇති පොත් සංඛ්‍යාව බලා පමණක් භාවනා උපදෙස් නොගන්න.

යමෙකු නිසි ලෙස ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදී සිටී ද?, සමථ විපස්සනා භාවනාව වඩා ප්‍රතිඵලයක් අත්කරගෙන තිබේද ? ඔහු තුළ උතුරා යන අධ්‍යාත්මික ශක්තියක් තිබේ ද ? යන්න සලකා නිසි ගුරුවරයා තෝරා ගන්න. එබඳු ගුරුවරයකුගෙන් උපදෙස් ගෙන භාවනා වඩන විට ඔබේ අභ්‍යන්තරික ගුරුවරයා අවදිවනු ඇත. ඔහු ඔබ නිවන දෙසටම ගමන් කරවයි. අවසාන කාලයේ දී දෙවිවරුන්ගේ ද නොමඳ සහය ද යෝගියාට ලැබෙනු නියතයි.



89 - ප්‍රශ්නය : සූත්‍ර පිටකයේ ධර්ම කාරණා හැර භාවනාව පිළිබඳ වැඩි විස්තරයක් දක්වා නැත්තේ මන් ද ?

උත්තරය : බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය අවබෝධ කරගත යුත්තේ තමාම ය. ඒ සඳහා ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාව තමා විසින් වැඩිය යුතුය. මිනිසා එකිනෙකාට වෙනස්ය. අවබෝධ

කරගැනීමේ ශක්තිය, නිරෝගී භාවය, වීර්ය, අප්‍රමාදී බව හා සතිය පිහිටුවා ගැනීමේ දක්ෂතාවය හා සංසාරික පුරුදු එකිනෙකාට වෙනස්ය. එබැවින් මෙන්ම මෙහෙමයි භාවනා කරන්නේ කියා පොදු උපදේශයක් දිය නොහැක. එබැවින් එම ගැටළුව විසඳාගත යුත්තේ කලාණ මිත්‍ර සේවනයෙනි. මේ ශාසනය කලාණ මිත්‍ර සේවනය නිසාම පවතින බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ එහෙයිනි. එබැවින් ධර්ම මාර්ගයට පිවිසෙන යෝගියා නිසි කලාණ මිත්‍රයා සොයා ගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. කලාණ මිත්‍රයා පොදුවේ දෙන උපදෙස් මෙන්ම එකිනෙක ශ්‍රාවකයා පරීක්ෂා කොට දිය යුතු උපදේශයන් ද දන්නේය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද එලෙසින් එකිනෙක ශ්‍රාවකයින්ට වෙන වෙනම උපදෙස් දී ඇති අවස්ථා බොහෝය. රහතන් වහන්සේලා ද එය අනුකරණය කළහ. අපි ද එම අධ්‍යාත්මික උපදේශ ක්‍රමය පිළිගත යුත්තෙමු.

පින්වත පින්වතිය, භාවනාවට පෙර සුදුසු කලාණ මිත්‍රයා සොයාගන්න. ඔහුගෙන් උපදෙස් ගන්න. ඔහු හා මනසින් සම්බන්ධ වෙන්න. ඔබ නිහතමානීව, කීකරුව, ශ්‍රද්ධා වීර්යෙන් යුතුව භාවනා කරන විට අවදි වූ ගුරුවරයාගේ අධ්‍යාත්මික ශක්තිය නිරායාසයෙන්ම ඔබ කරා පැමිණෙන්නේය. ඔබ කිසිවිටකත් තනි නොවන්නේය. භයක් තැනිගැන්මක් ඇතිවන හැම විටම තම කලාණ මිත්‍රයා සිහිකරන්න. ධජග්ග සූත්‍රයේ සඳහන් වන්නේ එයයි. භයක් තැනිගැන්මක් ඇති වූ විට බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය හෝ සංඝරත්නය සිහිකරන්න යයි ධජග්ග සූත්‍රයෙන් උපදෙස් දී ඇත. අද ජීවමාන බුදු කෙනෙකු නැත. ධර්මය ඇතත් පරිණත භාවයට පත් නොවූ යෝගියාට එය හරිහැටි සිහි කළ නොහැක. එබැවින් ආධුනික යෝගියා භයක් තැනිගැන්මක් ඇති විට තම කලාණ මිත්‍රයා සිහිපත් කළ යුතුය. එහිදී ස්වයංක්‍රීයව ශක්තිය ගලා එන්නේ භාවනා වඩා විත්තය අවදි කරගත් යෝගියකු තුළින් පමණි.

එබැවින් ගුරු ගෝල සම්බන්ධය භාවනාවේ දී අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. එය බුද්ධානුශාසනාවකි.



90 - ප්‍රශ්නය : භාවනාවේ දී දෙව්වරු උදව් දෙනවා ද ?

උත්තරය : ඇත්තෙන්ම දෙව්වරුන්ගේ උදව් භාවනා යෝගීන්ට ලැබෙනවා. දෙව්වරු වැඩියෙන්ම උදව් කරන්නේ ධ්‍යාන වැඩිමේ දී ය. යම් ශ්‍රාවකයකු නිසි මාර්ගයේ භාවනාවේ යෙදෙන විට ඔහුගේ ගමනේ සාර්ථකත්වයක්, ඉදිරියේ දී ඔහු පවත්වන අධ්‍යාත්මික තත්ත්වයන් ප්‍රථමයෙන්ම අවබෝධ කරගන්නේ දෙව්වරුය. දෙව්වරු භාවනායෝගීන්ට කීප ආකාරයකින් උදව් දෙනවා.

★ ඇතුලාන්තයෙන් ඇසෙන ලෙස යමක් කියනවා.

(මෙය දෙව්වරු සමඟ සංවාදයක් නොවේ)

★ ඇතැම් විට රූපකායක් මවාගෙන ඉදිරියට පැමිණ අවශ්‍ය දෙය අභිනයෙන් දක්වනවා.

★ තවත් විටක අවකාශයේ අකුරු වලින් ලියා පෙන්වනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේත්, ධර්මයත්, සමස්ත විශ්වයේම ආධිපත්‍ය දරනවා. සියලු බ්‍රහ්ම, කායික දෙව්වරු එයට යටත්ය. සම්මා දිව්යික දෙව්වරුන්ගේ උදව් ලබන්නේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ සමථ - විපස්සනා වඩන යෝගීන්ට පමණි. අමනුෂ්‍යයන් කොටස් දෙකකි.

★ සමයක් දෘෂ්ටික හා මිථ්‍යා දෘෂ්ටික වශයෙනි.

නිවැරදි සමථ විපස්සනාවෙන් තොරව භාවනා කරන අයද සිටිනවා. ඒ අයට සමහරවිට මිථ්‍යා දෘෂ්ටික දෙව්වරුන්ගේ බලපෑම් ලැබෙනවා. එවැනි යෝගීන් ඒවා සාදරයෙන් පිළිගෙන තව තවත් වැරදි මාවතටම යවනවා. එවැනි අවස්ථා එමට ඇත. කණට කර "ඔබ සෝවාන් " යයි කියන්නේ එවැනි අයයි. ශ්‍රාවකයා මෙහි දී සිහිපත් කළයුතු විශේෂ කාරණයක් ඇත. එනම් සමහර යෝගීන්ට අමනුෂ්‍යයන් යම් යම් අදහස් දීමයි. මෙහි දී එම ශ්‍රාවකයින් රැවටීමට පත් වෙනවා. යෝගියා මාර්ගඵල ලබා ඇති බවත් තවත් කළයුතු දෙයක් නැති බවත් එම අමනුෂ්‍යයන් යෝගියාට දන්වනවා. මෙයින් උද්දාමයට පත් වන අභිංසක යෝගියා විවිධ ශාන්තිකර්ම ආදියට

මුල්තැන දෙමින් සම්මා දෘෂ්ටියෙන් මිදී වැරදි මාවතක යනවා. මෙයත් මාර බලවේගයක්මය.

මෙහි දී තමාට කණට කර කියන්නේ සම්මා දෘෂ්ටික දෙවිකෙනෙක් ද මිථ්‍යා දෘෂ්ටික දෙවිකෙනෙක් ද, භූතයෙක් ද යන්න යෝගියා හොඳින් තෝරාගත යුතුය.

මෙය විසඳා ගතයුත්තේ ධර්ම තුළිනි. **දෙව්වරුන් යෝගියා සමඟ සම්බන්ධ වන්නේ හතරවන ධ්‍යානයේ සිට බව බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනා කොට ඇත. එමෙන්ම අසුවිච්චික වන සිරුරකට කිසි දිනක දෙවි කෙනෙකු නොබසී.** මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ප්‍රථම ධ්‍යානය, මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ද්විතීය ධ්‍යානය..... ආදී වශයෙන් ධර්මයේ සඳහන් ව ඇත. එලෙස වතුරට ධ්‍යානයට පත් වූ පුද්ගලයා මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය විශේෂ පුද්ගලයෙකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ලෙස එවැනි තත්ත්වයකට පත් වූ යෝගියා සමඟ දෙව්වරු සම්බන්ධ වෙති.

ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත් නොවූ භාවනා යෝගියකු සමඟ කිසිසේත්ම දෙවිකෙනෙකු සම්බන්ධ නොවන බව ධර්මය අනුව අපි අවබෝධ කරගත යුත්තෙමු. එලෙස ධ්‍යාන නොලැබූ කෙනෙකුට එවැනි යමක් කණට කර කියනවානම් එය දෙවි කෙනෙකුගේ සම්බන්ධයක් නොව පහළ ආත්මයක ක්‍රියාවක් බව යෝගියා හොඳින් අවබෝධ කර ගත යුතුය. මෙලෙස සම්බන්ධ විම සිදුවන්නේ කිසියම් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයකට ලක්ව සිටි කෙනෙකු භාවනාවට පිවිසි විටයි. එයට හේතුව නම් භාවනා කිරීම නිසා ඔහුගේ කය හා සම්බන්ධ අමනුෂ්‍යයාට විසීමට අපහසුවීමයි. එහිදී අමනුෂ්‍යයා කරන්නේ යෝගියාගේ කණට කර “ඔබ සෝවාන්” “ ඔබ සකාදාගාමී ” වශයෙන් කියා යෝගියා රැවටීමයි. එසේ රැවටෙන යෝගියා උද්දාමයට පත්ව ධර්ම මාර්ගය අමතක කර ශාන්ති කර්ම, යාතු කර්ම ආදියට පිවිසෙයි. එහි දී අමනුෂ්‍යයා ද ඒවාට උදව් දෙයි. එවිට යෝගියා මනා භාස්කම් ඇත්තෙක් යයි ප්‍රචාරය වෙයි. අමනුෂ්‍යාට දැන් කරදරයක් නැත. යෝගියා ධර්ම මාර්ගයෙන් ඉවත් වී ඇත. පලතුරු ආදී පූජා වට්ටි ද නිතර ලැබෙන නිසා අමනුෂ්‍යයා සතුටින් කල් ගෙවයි. පිරිත් බලයෙන්, විවිධ පූජා බලයෙන්, බුදු ගුණෙන්. විවිධ රෝග සුවකරනවා.

විවිධ භාස්කම් කරනවා යයි ප්‍රසිද්ධ තැන්වල සිදු වන්නේ මෙම අමනුෂ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයයි. අවසානයේ භාවනා කළ යෝගියා ආයුෂ්‍ය ඉවර වන විට ඔහු ද අමනුෂ්‍ය ලෝකයටම යාම නැවැත්වීම අපහසුය. මෙවැනි සිදුවීම් වලට බඳුන් වූ අය බොහෝ ගණනක් මට හමු වී ඇත. ඔවුන් එම තත්ත්වයෙන් බේරා ගැනීමට ද ඉතා අපහසුය. එවැනි අයගෙන් වැඩි දෙනෙකු පැමිණියේ ඔවුන් තුළ සිටිනවා යැයි කියන දෙවියා ගැන ප්‍රචාරයක් ලැබීමටය. නමුත් සමහර දෙනාට සිදුවූයේ ඔවුන් තිසරණෙහි පිහිටවන විටම විවිධ අපහසුතාවයන්ට පත්ව “දිෂ්ටි” වැටීමයි. ඔවුන්ගෙන් මා විමසන විට කීවේ ඔවුන් මිය ගිය ඥාතීන් බවයි. අමනුෂ්‍යයින් බවයි. සමහර දෙනෙක් මගෙන් පිං ලබා එම ආත්මයෙන් නිදහස් විය. නමුත් සියලු දෙනාම එයට අකමැතිය. එම අමනුෂ්‍යයන් පිරිත්වලට භය නැත. නමුත් ඒ සියලු දෙනාම හිඤ්ඤාවකගේ ධ්‍යාන ශක්තිය හමුවේ බියට තැතිගැන්මට පත්වෙති. නමුත් බුද්ධ පුත්‍රයෙකු තුළ පවතින කරුණා ගුණය නිසාම එම අමනුෂ්‍යයාට හිරිහැර කොට පැන්නීම ද සිදු නොවෙයි. එවැනි අවස්ථාවල දී මා කරන්නේ එම අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ලක්වූවන්ට ඉන් මිදීමේ ධර්ම මාර්ගය කියා දීම පමණි. නමුත් කිසි කෙනෙකු එය අනුගමනය කළ බවක් දැන ගන්න නැත. ඔවුන් මා හමුවට නැවත එන්නේ ද නැත.

මෙහි දී පාඨකයාට මෙබඳු ප්‍රශ්නයක් ඇති විය හැක. නිතර පිරිත් කියන, පින් දහම් කරන ශ්‍රාවකයෙකු ලඟ අමනුෂ්‍යයෙකු සිටින්නේ කෙසේ ද යන්නයි. පින්වත පින්වතිය, අමනුෂ්‍ය ලෝකය පිළිබඳ සුළු විස්තරයක් කරමි. මනුෂ්‍ය නොවන අය සියල්ල අමනුෂ්‍යයෝය. නමුත් අප ව්‍යවහාරයේ දී එහි කොටස් දෙකක් හඳුනා ගනිමු. ඉහළ තල වල සිටින අය දෙවිවරුය. පහළ තලවල සිටින්නේ යක්ෂ, ප්‍රේත, පිසාව වැනි කොටස්ය. මෙහි දී අප අමනුෂ්‍යයින් යැයි කියන්නේ මෙම යක්ෂ, ප්‍රේත, පිසාව යන කොටසටය. දෙවිවරුන්ගේ ද පහළම කොටසක් සිටිනවා. එමෙන්ම අමනුෂ්‍යයින්ගේ ද ඉහළම කොටසක් සිටිනවා. මේ දෙගොල්ල නිතරම ඉහළ පහළ යනවා. එය දිව්‍ය හා අමනුෂ්‍යය ලෝකයේ මායිම් සීමාවකි. මෙම සීමාවේ අමනුෂ්‍යයින්ව ඉපදෙන්නේ බොහෝ විට

මනුෂ්‍ය ලෝකයේ දී වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධයට පත් නොවී දන්, පින්, පිරිත් දේශනා ද කළ අයයි. තවත් සමහර අය එවැනි පින්කම් ද කරමින් ශුෂ්ක විදර්ශනා වැනි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් පිට වැරදි භාවනා කළ අයයි. මේ පිරිස ඉහළ පහළ යමින් අතරමංව සිටින අයයි. මේ අයට පහළ මායිමේ යක්‍ෂ, ප්‍රේත ආදීන්ට මෙන් නොව පිරිත් දේශනා වැනි දේ දරා සිටිය හැක. නමුත් ඔවුන්ට ධ්‍යාන ලාභී හික්‍ෂුවකගේ දැක්ම හා කටහඬ ඉවසා සිටීමට අපහසුය. එවැනි අවස්ථාවල දී ඔවුන් තම වාහකයා අපහසුතාවයට පත් කරන්නේ එතැනින් ඉවත්ව යාමටය.

ආතුරයා කළ යුත්තේ දිගටම උපදෙස් ගෙන ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ පිහිටීමය. එලෙසින් එම ග්‍රහණයෙන් මිදිය හැක. භාවනාවේ දී තවත් අවබෝධ කරගත යුතු දෙයක් නම් ආධුනික යෝගියාට දෙවිවරුන්ගේ යයි සැලකිය හැකි විවිධ රූප පෙනීමයි. මේවා බලා සමහරු රැවටෙති. ඒවා සිත තුළම වූ භ්‍රාන්තින්ය. ඒවාට නොරැවටිය යුතුය. හොඳම දෙය නම් තමා නිසි ලෙස ධ්‍යානයකට පවත්වන තුරු දෙවිවරු ගැන නොසිතා තම කටයුත්ත දැඩි ඉවසීමෙන් කරගෙන යාමයි. සුදුසු අවස්ථාවේ දී දෙවිවරු උදව් දෙනු ඇත.



91 - ප්‍රශ්නය : දෙවිවරු හා භූත කොට්ඨාශයන් හඳුනා ගන්නේ කෙසේ ද ?

උත්තරය : හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ පසු දෙවිවරු සම්බන්ධ වෙනවා. දෙවිවරු යෝගීන් සමඟ කෙළින්ම සම්බන්ධ වන්නේ වතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් පසුව බව බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනා කොට ඇත. මුල් කාලයේ දී දෙවිවරුන්ගේ යයි සැලකිය හැකි රූප පෙනීම සිදු වෙනවා. නමුත් ඒවා සිත තුළම තිබූ දේ පෙනීමක් මිස දෙවිවරු පෙනීමක් ලෙස වරදවා වටහාගන්න හොඳ නැහැ. වතුර්ථ ධ්‍යානයට පත් වූ කෙනෙකුට වුවද දෙවිවරු සමඟ කථා කිරීම, දැකීම එකවරම බැහැ. ඒ සඳහා කළයුතු භාවනා තියනවා. නමුත් හතර වැනි ධ්‍යානයට පත් වූ යෝගියාට දෙවිවරුන් සිටින තැන් හා වෙනත් භූත කොටස් ගැවසෙන තැන අන්තර් ඥානයෙන් හඳුනාගන්න පුලුවන්

වන්නේ ගන්ධයෙන් හා ස්පර්ශයෙන්ය. මෙහිදී ස්පර්ශය යන්න වරදවා වටහා නොගත යුතුයි. දෙවි කෙනෙකු හෝ භූතයකු ගැවසෙන බව යෝගියාට ක්‍රම කීපයකින්ම දැනෙනවා. භූත කොටස් සිටින විට ඇගේ රෝම කූප ඉලිප්පෙනවා. අසාමාන්‍ය සීතලක් දැනෙනවා. දෙව්වරු සිටින විට ශාන්ත බවක් හා ප්‍රසන්න බවක් හා ඇතැම් විට විශේෂ සුගන්ධයක් දැනෙනවා. යෝගියා දේවාරාධනාවක් කරන අවස්ථාවන්හි දී යෝගියාට දෙවියන් වැඩම කළ බව අවබෝධ වෙනවා. නමුත් මෙම ඉහළ අධ්‍යාත්මික අත්දැකීම් වචන වලින් කීම අපහසුයි.

ආධුනික යෝගීන් මේ පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු නැහැ. කළයුත්තේ අඛණ්ඩව නිසි ලෙස ශීලය රකිමින් ධර්මාවබෝධය ලබමින් භාවනා කරගෙන යාමයි. දෙව්වරු සමඟ සම්බන්ධ වීම හා සිද්ධි බල ලැබීමට බලාපොරොත්තු වන ශ්‍රාවකයන්ට නිසිලෙස භාවනාව වැඩෙන්නේ නැහැ. ඒවා අවශ්‍ය විට දී තමාට ලැබෙයි. ලැබුණත් ඒවා අගය කළයුතු ද නැහැ. අගය කළයුත්තේ සමථ - විපස්සනාවෙන් ලැබෙන යථාවබෝධයයි. කෙලෙසුන් ප්‍රහීන කිරීමයි. පංච උපාදානයේ ඇතිවීම, නැතිවීම, ආදීනවය, ආනිශංසය හා නිස්සරණය අවබෝධ කර ගැනීමයි.



92 - ප්‍රශ්නය : කසින මණ්ඩලයක් සාදා ගන්නේ කෙසේ ද ?

උත්තරය : විශුද්ධි මාර්ගය බලන්න.



93 - ප්‍රශ්නය : කසින භාවනාවේ දී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ද ?

උත්තරය : ඔව්. එසේ නොසිටිය හොත් කසින භාවනාව වැඩෙන්නේ නැහැ. එපමණක් නොව එසේ නොසිට කසින භාවනා කිරීමෙන් බරපතල හානි පවා සිදුවන්නක් පුළුවන්.

නමුත් ආනාපානසති භාවනාවේ දී නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබා නොගත් විට සිදු වන්නේ භාවනාව නොවැඩීම පමණයි. වෙනත් හානි සිදුවන්නේ නැහැ. කසින භාවනාවන්හි දී එලෙස හානි

සිදුවන්න හේතු අපගේ “ධ්‍යානය සම්මා සමාධිය” යන කෘතියේ සවිස්තරව සඳහන් කොට ඇත.

අප ඉදිරිපත් කරන “භාවනා පූර්ව සාධනාව” සාර්ථකව පුහුණු වූ කෙනෙකුට දින කීපයකින්ම කසින භාවනාවක් කොට ධ්‍යාන ලබාගත හැක. ධ්‍යාන වැඩිය හැකි පහසුම භාවනාව කසින භාවනාවය. කසින භාවනාව වැඩීමට කිසිදු බියක් ඇති කරගත යුතු නොවේ. නමුත් ඒ සඳහා විශේෂිත පෙර සුදානමක් හා සුදුසු කලාණ මිත්‍රයකු අත්‍යවශ්‍යය. පොත් පත් බලා කසින භාවනා වැඩීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් වළකින ලෙස කාරුණිකව සිහිපත් කරමි.



94 - ප්‍රශ්නය : ධ්‍යාන භාවනාව සාර්ථක කර ගැනීමට වයස් සීමාවක් තිබේ ද?

උත්තරය : දිනකට කීපවරක් පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබාගෙන එකදිගට දෙපැයක් පමණවත් සිටීමට හැකි කම ඇතිනාක් ධ්‍යාන වැඩිය හැක. එසේ අපහසු අය සතර කමටහන් හැකි තරමින් වඩා හැකි පමණින් විදර්ශනා භාවනාව කිරීම සුදුසුය. අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා පූර්ව සාධනාව පුහුණු කළ විට වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි කෙනෙකුට උවද ධ්‍යාන වැඩීමට උත්සාහ කළ හැක. එවැනි අයට නිරෝගී බව ලබාගෙන උපචාර සමාධියකට පත්ව විදර්ශනා භාවනාවද පුහුණු විය හැක.



95 - ප්‍රශ්නය : හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ පසු විදර්ශනා භාවනාව කරන නිසා නැවත ධ්‍යාන වඩන්න අවශ්‍ය නැහැ නේ ද ?

උත්තරය : එම ප්‍රශ්නය වැරදියි. හතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුව සමථ විදර්ශනාව කියා පැහැදිලිව වෙන් වීමක් නැහැ. විදර්ශනා භාවනාව කළත් එය අවසන් වන්නේ නැවත සතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමෙන්ය. නමුත් සතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුව ප්‍රඥා විමුක්තිය බලාපොරොත්තු වන අය නැවත සමථ භාවනා වෙත වෙනම වැඩීමක් අවශ්‍ය නැත. ඔවුන්ට විදර්ශනාව තුළින්ම ධ්‍යාන වැඩෙනවා. **නමුත් අරහත් වල සමාධිය අපේක්ෂාකරන යෝගියා, ආලෝක සංඥා වැඩීමත්, ශුන්‍යතා**

සමාධියට පත්වීමත් අභිචාර්යයෙන් පුහුණුවීය යුතුය. එම භාවනාවන්හි දී ද අවසානයේ යෝගියා චතුර්ථ ධ්‍යානයටම පත්වෙයි. ශ්වසනය පවා අප්‍රකට වෙයි. හදවත නිසල වෙයි. එය නිසංසල විලක් බඳුය. ඒ විල තුළින් යථාවබෝධය නැමති පුෂ්පය මතු වන්නේය. පින්වත පින්වතිය එය විශ්වයේ සත්‍යතාවය ඔබට පෙන්වන පුෂ්පයයි. එය විශ්වමය සුගන්ධයෙන් යුක්තය. ඒ දෙසම බලා ඉන්න. එය බුදුපියාගේ හද මඬල වැනිය. දැන් ඔබ බුදුන් දකිමින් සිටින්නේය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින විට මහසට එන්නේ බුදුන් වදාළ ධර්මයයි. සියලු සංස්කාරයෝ අභිතසයි බුදු වදන ඇසෙනු ඇත. මම නොවේ. මගේ නොවේ මගේ ආත්මය නොවේය යන්න ප්‍රකට වනු ඇත. ධ්‍යානය ප්‍රඥාවේ උල්පතයි. එයින් නැගෙන විමුක්ති ධාරාව සියලු කෙලෙසුන් නසාලනු ඇත.



96 - ප්‍රශ්නය : අරහත්ඵලයට පත් වූ පසුව භාවනා කිරීම අවශ්‍ය ද ?

උත්තරය : ඔව්. දිනකට හතර වතාවක් පමණ භාවනාවේ නිරත විය යුතුමය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දින වර්ෂාව තුළින් එය අවබෝධ කරගන්න උත්සාහ ගන්න. සුත්‍ර දේශනාවල නිතරම උදේ භාවනාවෙන් පසු, සවස භාවනා වෙන් පසු යනා දී වශයෙන් නිතර සඳහන් වෙනවා. එමෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පාන්දර මහා කරුණා සමාපත්තියට සමවැදුන බවත් නිතර සක්මන් භාවනාවේ යෙදුන බවත් සඳහන් වෙනවා. රහතන් වහන්සේලාත් එසේමය.

සියලු කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් පසුව ද මෙලෙස භාවනා කිරීමට සිදු වෙන්නේ ඇයි ද යන ප්‍රශ්නයට ත්‍රිපිටකාචාර්යවරුන්ට පිලිතුරක් දිය නොහැක. මෙය අවබෝධ කර ගත හැක්කේ ධර්ම ප්‍රතිපදාවට යෙදී ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වූවකුට පමණි. මෙවැනි දේ වචනවලින් පැහැදිලි කිරීම ඉතා අපහසුය. නමුත් උත්සාහ කරමි.

අප ශාසනයේ භාවනා ගුරුවරු “සිත” යන්න වරදවා තේරුම් ගෙන ඇත. සිත සිරුර පුරාම ඇත. සිත නාම කයට අයිතිය. නමුත් නාම කයට රූප කය නැතිව පැවතිය නොහැක. භාවනාව දියුණු වෙනවිට නාමකය තුළ පමණක් නොව රූපය තුළ ද ඉතා සියුම්

පරිවර්තනයක් සිදුවෙනවා. අනාගාමී හෝ අරහත් ඵලයට පත් පුද්ගලයා ගේ නාමරූප සම්බන්ධ පෘථග්ජන පුද්ගලයාට වඩා වෙනස්ය. ඔහු සිත සිතින්ම පාලනය කරයි. එම සිත කය පුරා විහිදී ඇති හෙයින් එම කය ද සාමාන්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා සිතට අනුගතව පවතී. සාමාන්‍ය මිනිසාගේ ස්වයං සාධක ස්නායු පද්ධතිය ඔහු දැනුවත්ව පාලනය නොවෙයි. ඉහළ අධ්‍යාත්මික තත්ත්වයට පත් යෝගියාට එම ස්නායු පද්ධතීන් අතර වෙනස අඩුවන අතර සිතේ සුවිශේෂී තත්ත්වයට අනුරූපීව පවතින්නේය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු රහතන් වහන්සේලාට ද කායික පැවැත්මට අභියෝග කළ නොහැකි විය. නින්ද, ආහාර ගැනීම, බහිශ්‍රාවය හා ශ්වසනය යන ජෛව ක්‍රියා අතරම භාවනාවද අවසානයේ දී පත්වන්නේය. මෙම තත්ත්වය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගත හැක්කේ චතුර්ථ ධ්‍යානයට පත්වීමෙන් පසුවය.

ශ්වසනය, බහිස්ශ්‍රාවය තමාට කැමති විට නැවැත්විය නොහැකිවා මෙන්ම භාවනාවට ද ඒ සඳහා කාලය එළඹී විට ඉඩ දිය යුතුමය. ඉහළ අධ්‍යාත්මික තලයකට පත් වූ යෝගියාට මූල දී මෙන් භාවනා පූර්ව ක්‍රියාවක් අවශ්‍ය නැත. සාමාන්‍යයෙන් පැය හයෙන් හයට ඉබේම සිත සමාහිත වේ. ධ්‍යානයට පත්වේ. එම ධ්‍යානය අවසානයේ චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් කෙළවර වෙයි. තම කය තුළින් සිරසට නගින ධ්‍යාන ආලෝකය සෑම දෙසම පැතිරෙන්නේය. ඒ ආලෝකය සියලු කෙලෙස් හලු කරයි. යෝගියා ප්‍රඥාව නැමති ක්‍ෂීර සාගරයේ උපේක්‍ෂාවෙන් වැඩහිඳී.

එකල සිටි සමහර භික්‍ෂූන් වහන්සේලා එලෙස හදිසියේ තැනින් තැන වාඩි වී භාවනා කිරීමෙන් අරහත්භාවය පෙන්වන්න උත්සාහ කර ඇත. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ හෙලා දැක ඇත.

නමුත් අද බෞද්ධ සමාජය තුළ ඉහළ අධ්‍යාත්මික තත්ත්වයන් පිළිබඳ අවබෝධයක් නැත. එසේ වීමට හේතුව ප්‍රතිවේදිත ශාසනය නොපැවතීමයි. එම නිසාම ඉහළ අධ්‍යාත්මික තලයකට පත්වූන යෝගියකුට තම පැවැත්ම මෙම ශාසනය තුළ ගෙන යාම අතිශයින් දුෂ්කරය. මෙලෙස ලියන්න සිදුව ඇත්තේ ප්‍රතිවේදිත ශාසනය පිළිබඳ

අප ශ්‍රාවකයාට සුඵචෙන් හෝ අවබෝධයක් දීම සඳහාය. එය ශාසනික පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.

ධර්මයේ ධ්‍යානය දක්වා ඇත්තේ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය ස්වභාවයක් ලෙසය. හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූ පසුව යෝගියා මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය විශේෂිත පුද්ගලයකු බවට පත්වෙයි. ඔහුට සාමාන්‍ය පුද්ගලයින් ඇඟේ ගැවීම, තෙරෙපීම, භාවනා නොකර එක දිගටම බණ කීමාදියෙහි නිරතවීම (පිරිත් කීම, බණ කීම, පුහුණු කිරීම ද ඇතුළුව) අපහසුය. එමෙන්ම පුහුදුන් කථා අසමින් සිටීම උසුලු විසුළු ඇසීම දැකීම ඉතා අපහසු වෙයි. ගනුදෙනු කිරීම ගැන කතා කිරීම, යම් යම් දේ පරිස්සම් කිරීම, නුසුදුසු කෙනෙකුගෙන් යමක් ඉල්ලීම අපහසු වෙයි. තමාගේ ප්‍රකාශයන් කාව්‍යමය භාෂාවෙන් ඉබේම ප්‍රකාශ වීමට ද ඉඩ ඇත. දෙව්වරු සම්බන්ධ වෙයි. තමාට භාවනා කිරීමට ඇතුළාන්තයෙන් සංඥා ලැබූ විට සියලුම අනෙකුත් වැඩ පසෙකලා සමාධියට පත්වෙයි. එසේ පත් නොවුනහොත් යෝගියා බලවත් පීඩාවට පත්වෙයි. මෙවැනි අවස්ථාවල දී හදිසියේ දානවලට වඩින්න ආරාධනා කිරීමාදියෙන් මා විවිධ අවස්ථාවන්හි බලවත් පීඩාවට පත්විය. නමුත් එය අපේ හිඤ්ඤාත් වහන්සේලාට පැහැදිලි කර දිය නොහැක. ප්‍රතිවේද ශාසනයෙන් දුර්වලකමයි. එබැවින් අද ධ්‍යාන වඩන භාවනා යෝගීන්ට හිඤ්ඤා සමාජයෙන් වෙන්ව හුදෙකලාව සිටීමට සිදුව ඇත. ඇත්තෙන්ම අද පැවිදි නොවී හුදෙකලා බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයක් ගත කරමින් නිවන් මග යාම කෙරෙහි සමහරකගේ සිත් යොමුවීමට ඇති හේතු ඉතාම සාධාරණය.



97 - ප්‍රශ්නය : භාවනා යෝගියාට සක්මන් භාවනාව අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?

උත්තරය : සියලුම යෝගීන්ට සක්මන් භාවනාව අත්‍යවශ්‍යම භාවනාවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ රහතන් වහන්සේලාත් සක්මන් භාවනාවේ යෙදුනහ. අද බොහෝ අය සක්මන් භාවනාව වරදවා ගෙන පවත්වනවා. ප්‍රථමයෙන් සක්මන් භාවනාවේ දී කය පිහිටුවා ගන්නා ආකාර උගත යුතුය. සක්මන් භාවනාවේ දී පසුව

ඉදිරියට තෙරා එන ලෙස තබා අඩි 5 ක් පමණ පෙනෙන සේ නිකට ඉදිරියට ටිකක් පහත් කළ යුතුය. සමහර අය උරහිස් වලින් ඉදිරියට නවනවා. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදියි. දෙඅත් ඉදිරියෙන් හෝ පිටුපසින් තබාගත යුතු අතර නිතරම පිටකොන්දේ නාහි ප්‍රදේශය පිටුපස කොටස අවතල හැඩයකට පවත්වා ගත යුතුය. පාද එකම රේඛාවක් දිගේ තැබුව හොත් දෙපසට පෙරලීමට ඉඩ ඇති බැවින් දෙපා අතර පරතරයක් ඇතිව සක්මන් කළ යුතුය. එලෙසින් කය පිහිටුවා පාද තැබීමේ ක්‍රම කීපයක් ම ඇතත් සියල්ල පැහැදිලි කිරීමට මෙහි ඉඩක් නැහැ. පාදයක් ඔසවන විටත් තබන විටත් ඒ ගැනම සතිය තබාගන්න. ආධුනිකයාගේ සිත අයාලේ යයි නම් ගණනය කරමින් පාද තබන්න.

සක්මන් භාවනාව සමථය වැඩෙන ලෙසත් විදර්ශනාව වැඩෙන ලෙසත් වැඩිය හැක. සක්මන් භාවනාවේ දී සිත සමාහිත වන්නේ ඉතා හෙමිනි. නමුත් එම සමාහිතව බව බොහෝ වේලාවක් පවතිනවා. හිත සමාහිත වෙනවිට සක්මන් මලුව කෙළවර සුදානම් කර තබාගත් ආසනයේ වාඩිවන්න. කර්මස්ථානයට සිත යොමු කරන්න. සක්මන් භාවනාවේ දී එය සංසාර ගමනට උදාහරණයක් ලෙස සළකා අනිත්‍ය ලක්ෂණයද වැඩිය හැක.

එමෙන්ම එසවෙන පාදයේ සැහැල්ලුවීමත් බිම තබන පාදයේ තදවීමත් අනුව පඨවි හා වායෝ ධාතුචල ක්‍රියාකාරීත්වය දෙස බලමින් ශරීරයේ පවතින්නේ සිත මුල්කරගත් සතර මහා භූතයින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මිස ආත්මයක් නොමැති බව දැකිය හැක. ඉතා හොඳින් සක්මන් භාවනාව පුහුණු වූ කෙනෙකුට පාදයක් බිම තබද්දී එම පාදය පැත්තේ අත් උරහිස් කන්, නාසය ආදී තැන් වලින් ඇති වන සියුම් වලනයන් හඳුනාගත හැක. අවසානයේ එම කම්පනය හා වලනය සිරස මතට ගමන් කරන බව දැනේවි.

මෙලෙසින් කායානුපස්සනාවේ යෙදෙන යෝගියාට ශරීරයේ ධාතු ස්වභාවය ප්‍රකට වෙයි. එමෙන්ම නාම රූප සම්බන්ධය අවබෝධ වෙයි. සතර සතිපට්ඨානයේ භාවනාවන් උගෙන ඒ අනුව සක්මන් කරමින් භාවනාවේ යෙදිය හැක.

යම් කෙනෙකු දිනකට අඩුම පැයක්වත් පාද බිම තැබීම කරන විට අනෙක් පාදයට වඩා එහි ඇති තදබව සලකමින් පයවි යනුවෙන් සිතමින් පයවි ධාතුවම දෙපා සමඟ සංයමය කළොත් ඔහුගේ ආයුෂ දීර්ඝ වේ. රෝගාබාධ අවම වේ. දියවැඩියාව, ප්‍රෙෂර්, හන්දිපත් රුදාව, ආකරයිටිස් වැනි රෝග නොවැළඳේ.

භාවනාවෙන් පසු මිනිත්තු 10 ක් පමණ සක්මන් කිරීමෙන් භාවනාව නිසා අපහසුතාවයක් සිදු වූනි නම් එයද සමනය වේ.

හිඳගෙන කරන භාවනාවට පෙර මිනිත්තු කීපයක් සක්මන් කර හිඳගන්නේනම් එය හොඳින් භාවනාව වැඩීමට හේතුවේ. භාවනාවෙන් පසුව මිනිත්තු කීපයක් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්නේ නම් භාවනාවේ දී සිදුවන සියලු අපහසුතාවයන් සමනය වේ. සක්මන් භාවනාව - විපස්සනා භාවනාවකි. සක්මන් භාවනාව රෝගාබාධයන් සමනය කර නිරෝගී සුවය ගෙන දෙයි. **එබැවින් බොද්ධ යෝගියාට යෝග අභ්‍යාසයන් හෝ වෙනත් අභ්‍යාස අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන් භාවනාවෙන් ඒ සියල්ල ඉටුවේ. සක්මනේ දී කළ හැකි භාවනා බොහෝය. සුදුසු කලකාණ මිත්‍රයකු ඇසුරින් ඉගෙන ගන්න.**



98 - ප්‍රශ්නය : අසනීපයක දී භාවනාව නවත්වන්න සිදුවුවහොත් සනීප වූ පසු මුල සිටම නැවත යා යුතු ද ?

උත්තරය : මේ ප්‍රශ්නය ඇසීමෙන් පෙනෙන්නේ භාවනාව පිළිබඳව හරි වැටහීමක් නොමැති බවයි. අසනීපයක දී පළඟ බැඳ කය නිසිලෙස පවත්වා ගන්න අපහසු විය හැක. එහෙත් පළඟ බැඳ ගැනීමෙන් තොරව කළහැකි තව නොයෙකුත් භාවනා තියෙනවා.

අසනීප අවස්ථාව භාවනාවට හොඳ අවස්ථාවක් කරගන්න. අසනීපය සමඟ දුක්ඛ සත්‍ය පිළිබඳව තම අවබෝධය පුළුල් කර ගත හැක. නිරෝගී සිරුර රෝගී සිරුරක් වීම සමඟ ආදීනව සංඥාව වටහා ගත හැකි අතර, සිරුර තුළ තමායයි කෙනෙකු, ආත්මයක් නැති

බව ද වටහාගත හැක. වේදනාවන් හඳුනා ගනිමින් සයනයේ වැතිර වේදනානු විපස්සනාව වැඩිය හැක.

රෝගයක දී බියවීම හා සිත ලෙඩ වීම නිසා රෝගය තව තවත් බරපතල වෙනවා. නමුත් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන ලෙස අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ ආදී දස සංඥා වැඩීමෙන් සිත ලෙඩවීම සම්පූර්ණයෙන් නතර වෙනවා. සිත ලෙඩ වීම නතරවන විට ගතත් නැවත සනීප වෙනවා.

සමහරවිට අසනීපයක දී මරණ බිය ඇති විය හැක. ඒ නිසාම රෝගය වඩාත් උත්සන්න වෙනවා. මෙවැනි අවස්ථාවන්ට හොඳින් මුහුණ දිය හැක්කේ මරණානුස්සති භාවනාව කළ අයටයි. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගත්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ සිටින ශ්‍රාවකයා මරණයේදී බිය නොවේ. තමාගේ රෝගී වූ, අශුභ වූ කය වෙනුවට තව මොහොතින් දිව්‍යමය ශරීරයක් ලැබෙන බව දැනගනී. එහිදී සම්මා දෘෂ්ටික දෙවිවරුන් සමඟ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ඉතිරි කොටස සම්පූර්ණ කරගැනීමට ද හැකි බව දනී. එවැනි ශ්‍රාවකයා මරණයට බිය නොවෙයි. ඔහුට මරණ මංවකය භාවනා මණ්ඩපයකි. සුගතියට දොරටුවකි.



99 - ප්‍රශ්නය : යෝග භාවනා යනු කුමක් ද ?

උත්තරය : යෝග භාවනා හා බෞද්ධ භාවනා කියා භාවනාවන් සම්පූර්ණයෙන් වෙන් කළ නොහැක. මෙමඟී භාවනාව, සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනා බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙර සිටම ඉන්දීය යෝගීන් අතර තිබුණි. එමෙන්ම කසින භාවනාවන් ද පෙර සිටම පැවති භාවනාවන්ය. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එම භාවනාවන් වැඩිය යුතු බවට උපදෙස් දී වදාළහ.

නමුත් පටිකුලමනසිකාරය, (පිළිකුල් භාවනාව) ආනාපානසති භාවනාව හා ත්‍රිලක්‍ෂණය විදසුන් කිරීම හා පටිච්ච සමුප්පාදය එකල

නොවීය. ඔවුන් ඊශ්වර නිර්මාණය පිළිගත් පිරිසක් නිසා නිවැරදි හේතුවලවාදයක් ඉදිරිපත් නොවීය.

ඔවුන් ආත්ම වාදීන් විය. තමා තුළ පවත්නා ජීව ආත්මය බ්‍රහ්මන් ලෙස ඇති පරමාත්මය සමඟ එක් වීමට ධ්‍යාන වැඩුණ. ධ්‍යාන වැඩීමට දැඩි ශීලයක් ද ඔවුන් තුළ තිබුණි. කොතෙක් ධ්‍යාන වැඩුවත් ආත්ම දෘෂ්ටිය ඔවුන් තුළ විය. ඔවුන් ආත්මය සොයමින් ධ්‍යාන වැඩුවෝය.

යෝග භාවනා හා බෞද්ධ භාවනා වශයෙන් වෙන්වන්නේ මෙම දර්ශනය තුළින්ය. නමුත් යෝග භාවනා යනු සමථ භාවනාවයි කීමේ වරදක් නොපෙනේ. බෞද්ධ භාවනා යනු සමථ විදර්ශනා භාවනාවයි.

මේ නිසා බෞද්ධ භාවනාව වඩා, එය උගන්වන කවුරුන් පෙර තිබූ යෝග භාවනාවන් පිළිබඳ අන්තවාදී දෘෂ්ටියකින් තොරව අවබෝධ කරගත යුතුය. **ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව සම්මා සමාධියට පත්විය නොහැකි නිසා අපි ධ්‍යාන වැඩිය යුත්තෙමු. ධ්‍යාන වැඩීමට උපයෝගී වන ඛාහිර අංගයන් දේශනා කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේට අවශ්‍ය නොවීය. එයට හේතු වූයේ එකල ධ්‍යාන භාවනාව ප්‍රචලිතව තිබීමයි. නමුත් අද ධ්‍යාන භාවනාව මෙරට තුළ යටපත්ව ඇති නිසා සෑම බෞද්ධ ශ්‍රාවකයකුටම ඒ පිළිබඳ අවශ්‍ය දේ යෝග ශාස්ත්‍රය තුළින් උගෙනීමට සිදුව ඇත. නමුත් අපි යෝග දර්ශනය තුළ පවතින ආත්මවාදය හා සම්බන්ධ සියලු දේ බැහැර කළ යුතුව ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්මයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ සමථ - විපස්සනා භාවනාව වැඩිය යුතුය.**

යෝග භාවනාව තුළින් කිසිසේත්ම නිවන සාක්‍ෂාත් කරගත නොහේ. අෂ්ට සමාපත්තීන්ගේ අවසානය නිර්ඛිප සමාධිය නොහොත් නිරෝධ සමාපත්තියයි. නමුත් ඔවුන්ගේ ආත්ම දෘෂ්ටිය නිසා එතෙකින් සංසාර ගමන අවසන් නොවේ.

බෞද්ධයින්ට යෝග භාවනා පමණක් කිරීමෙන් අර්ථය සිදු නොවේ. යෝග දර්ශනයේ එන ආත්ම දෘෂ්ටිය උපාදාන වශයෙන් නොගෙන යම් යම් සමථ භාවනාවන් (යෝග) කිරීමෙන් කිසිදු

හානියක් නොවන අතර එය පසුව කරන විපස්සනා භාවනාවන්ට විශාල රුකුලකි. ආලාරකාලාම, උද්දකරාමපුත්‍ර යන දෙදෙනා යෝග භාවනා කළ අයයි. අප මහ බෝසනාණන් සිදුහත් කුමරුන් ද එම භාවනා වැඩුහ.

සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ පසු බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රථමයෙන් දහම් දෙසීමට තීරණය කළේ ආලාරකාලාම හා උද්දකරාමපුත්‍ර යන දෙදෙනාටය. එයට හේතුව යෝග භාවනාවන්ගෙන් ඒ දෙදෙනා විශාල විත්ත දියුණුවක් ලබා ගත් නිසා ගැඹුරු ධර්මය තේරුම් ගැනීමට ඔවුන්ගේ ඇති හැකියාව බුදුරජාණන් වහන්සේ තේරුම් ගැනීමයි. එමෙන්ම කාශ්‍යප රහතන් වහන්සේ ඇතුළු මුල් ශ්‍රාවකයන්ගෙන් බොහෝ දෙනෙකු යෝග භාවනාවන් වැඩූ අයයි. ඒ පිරිස කෙටි දහම් ශ්‍රවණයකින් අරහත්ඵලයට පත් විය. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ගිහි පැවිදි කවරුන් සමඟ භාවනාව වඩා විත්ත දියුණුවට පත්වුවහොත් පහසුවෙන් ධර්මය අවබෝධ කරගෙන පහසුවෙන් සමඟ - විපස්සනා භාවනාව වඩා නිවන සාක්‍ෂාත් කර ගත හැකි බවයි. මේ පිළිබඳ අප ශාසනය තුළ අවබෝධයක් නැතිකම නිසාම අප ශාසනය තුළ කරන බෞද්ධ භාවනාවද පසු බැස ඇත. එල රහිත වී ඇත. රහතන් වහන්සේලාගෙන් හා මගඵල ලාභීන්ගෙන් හිඟ බුද්ධෝත්පත්ති කාලයක් බවට පත්ව ඇත. බුද්ධ ශාසනයක් නැති තරමට පත්ව ඇත.



100 - ප්‍රශ්නය : මුල්ම යෝග භාවනාව කුමක් ද ?

උත්තරය : මුල්ම යෝග භාවනාව වූයේ තම නාසාග්‍රයට නෙත් යොමා නිසි ලෙස පළඟ බැඳි කය සෘජුව පවත්වා තම ඇතුලාන්තය ගැනද අවබෝධයෙන් සිටීමය.

කුරු යුධ බිමේ දී ක්‍රිෂ්ණ කුමරා අර්ජුනට එය උගැන්වීය. දැනුත් එම භාවනාව වඩන අය ඉන්දියාවේ සුලබව දැකිය හැක. ඒ සඳහා ඉතා හොඳ නිරෝගීකමක් තිබිය යුතුය. එමගින් ඉක්මනින් ධ්‍යාන වඩන්න පුළුවන්. ගුරු උපදෙස් මේ භාවනාවට අත්‍යවශ්‍යම නැහැ. නමුත් පළපුරුදු ධ්‍යාන ලාභියකු ලවා පරීක්‍ෂා කරවාගෙන නිසි

උපදේශයක් ගන්නේ නම් වඩාත් සුදුසුය. අප ඉදිරිපත් කරන භාවනා පූර්ව සාධනාව සැලකිය යුතු කාලයක් පුහුණු වූ ඉතාමත් නිරෝගී, නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා ගැනීමට සමත් වසර 40 ට අඩු සිල්වත් කෙනෙකුට මෙම භාවනාව මගින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීම කෙටි කාලයක දී පිළිවන. මෙම භාවනාව සඳහා යෝගියා තුළ ලොකු ජවයක් තිබිය යුතුය. නමුත් මේ භාවනාව නිරෝගී නොවන කෙනෙකු වැඩුව හොත් විවිධ අතුරු ආබාධයන් ඇති වේ. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර වර්ණනාවේ කුරු රටේ මිනිසුන්ගේ ජවසම්පන්න භාවය නිරෝගී භාවය ගැන විස්තර වෙනවා. සමහරු මෙය හුදු නිබන්ධනයක් සේ සලකා අතහැරිය ද මෙහි ඓතිහාසික වැදගත්කමක් තියෙනවා.

ක්‍රිෂ්ණ කුමරා අර්ජුනට නාසග්‍රයට බැල්ම හෙලා ගෙන සිට කුලුහරකෙක් වත් සිත දමනය කරන්නයයි කීවේ දැනට වසර 5000 කට පමණ පෙර කුරු යුදබිමේ සිටය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සූත්‍ර අතුරින් නිවනට එකම මාර්ගය ලෙස දැක්වූ මේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ද මෙම ප්‍රදේශයේ දීම දේශනා කිරීමට මෙහි මිනිසුන්ගේ නිරෝගීකම ප්‍රධාන හේතුවක් වන්න ඇත. තවද හින්දු දර්ශනය ආරම්භ වූ ප්‍රදේශයේම නිවනට එකම මාර්ගය වූ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කිරීම අහම්බෙන් සිදු වූවක් නොවීය. නාසාග්‍රයට පමණක් සතිය තබා කරන භාවනාව වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන දක්වාම වැඩිය හැකි ආනාපානසති භාවනාව දේශනා කළ සේක. ඒ නිසාම ඉන්දීය යෝගීන් ආනාපානසති භාවනාවට විකල්ප වෙනත් භාවනාවක් සෙවීමට සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව වෙහෙසුණා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ශ්වසන පාලනය කරන “ප්‍රාණයාම” නම් භාවනා ක්‍රමය ප්‍රචලිත විය.



101 - ප්‍රශ්නය : කුණ්ඩලනි භාවනාව යනු කුමක් ද ?

උත්තරය : කුණ්ඩලනි යන සංස්කෘත වචනයේ තේරුම “නාග” යන්නයි. ධ්‍යාන ශක්තිය මුල සිට ඉහළට ගමන් ගන්නේ නාගයකු හිස ඔසවන ආකාරයටයි. එබැවින් ධ්‍යාන ශක්තියට කුණ්ඩලණි ශක්තියයි උපනිෂද් යුගයේ විසූ ලේඛකයෝ හැඳින්වූහ.

නාග යන වචනය ඉන්දියාවේ පාර්ශ්වද්වි වචනයකි. එබැවින් ධ්‍යාන ශක්තිය කුණ්ඩලනි ශක්තිය යයි හැඳින්වූහ. නාග යන්නෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ද හැඳින්විය.

සමථ - විපස්සනා භාවනාව දියුණු කරගෙන යද්දී ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමේ දී ධ්‍යාන ශක්තිය සිරස මතට නගිනවා. බොහෝ බුදු පිළිම හා දේව ප්‍රතිමාවල සිරස මත කේතුරුපාකාරව දක්වා ඇත්තේ මෙම ශක්තියමයි. ධ්‍යාන ශක්තිය හැර කුණ්ඩලනි ශක්තිය කියා වෙනත් කිසිවක් නැත.

ඉන්ද්‍රිය යෝගීන් ධ්‍යාන වැඩීමට පහසු මගක් සෙවීය. ඔවුන් එසේ පෙළඹුවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ආනාපානසති භාවනාව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පසුවය.

ශ්වසනය කෙරෙහි සතිය පිහිටුවා කරන භාවනාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙර නොතිබිණි. එබැවින් ඉන්දියාවේ සිටි සෘෂිවරු මෙම භාවනාව පිළිබඳ ඉතා ගැඹුරින් විමර්ශනය කළහ. ශක්ති මධ්‍යස්ථාන හයක් මිනිස් සිරුර තුළ ඇති බවක් ආනාපාන භාවනාවෙන් මේ ශක්ති මධ්‍යස්ථාන උත්තේජනය වී ධ්‍යාන ශක්තිය (කුණ්ඩලනි ශක්තිය) ඉහළට ගමන් කරන බවත් ඔවුහු තේරුම් ගත්හ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දත් සියල්ල දේශනා නොකළ සේක. නිවන් මගට අත්‍යවශ්‍යම දේ පමණක් දේශනා කළ සේක. නමුත් ඉන්ද්‍රිය යෝගීන්ගේ එකම බලාපොරොත්තුව ධ්‍යාන වැඩීම වූ හෙයින් මෙම චක්‍ර නොහොත් ශක්ති මධ්‍යස්ථාන හා ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසය අතර සම්බන්ධය පිළිබඳව ගැඹුර අධ්‍යයනයක යෙදින.

ඉන්ද්‍රිය සමාජයට කුමන කටයුත්තක දී වුවද දෙව්වරුන් අවශ්‍යමය. එබැවින් ඔවුන් ශරීරයේ කොඳුරුහැන මුල සිට සිරස දෙසට විහිදී ගිය ශක්ති මධ්‍යස්ථානයන්ට විවිධ වර්ණ, අක්ෂර, ශබ්ද දෙව්වරුන්ගේ නම් ද යොදා අලංකාර වූ යෝග සාහිත්‍යයක් බිහි කළහ.

ආනාපානසති භාවනාවෙන් මේ සියලු චක්‍ර මධ්‍යස්ථාන ස්වභාවයෙන්ම උත්තේජනය වන අතර ඒ සඳහා විශේෂ උපායක් නොයෙදීම නිසා අතුරු ආබාධයන් සිදු නොවෙයි.

මෙම චක්‍ර මධ්‍යස්ථාන උත්තේජනය වී ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළ

නැංවීමට ප්‍රාණයාම නම් වූ විශේෂිත ශ්වසන පාලන භාවනා ක්‍රමය සොයා ගත් නමුත් පතංජලී මුනිවරයා බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුකරණය කරමින් “කුණලනිය ” යන වචනය භාවිතයට නොගත්හ. ප්‍රාණයාම භාවනාව මගින් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලද හැකිය. එහිදී වැරදීම් සිදු වුවහොත් සමහර විටක දී අතුරු ආබාධ ඇති විය හැක. නමුත් ආනාපානසති භාවනාවෙන් අතුරු ආබාධ ඇති නොවෙයි. මේ නිසා ගුරු උපදේශයන් සහිතව ප්‍රාණයාම භාවනාව කිරීම් කළ යුතුය. නමුත් වඩාත් සුදුසු වන්නේ ආනාපානසති භාවනාවම පුහුණුවීමයි.

කසින භාවනාවෙන් ද ධ්‍යාන වැඩීම ඉක්මන්ය. එහිදී ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට ගමන් කරන්නේ ආනාපානසති භාවනාවට හා ප්‍රාණයාම භාවනාවට වඩා වෙනස් ආකාරයකටය. විහිදී ප්‍රථමයෙන් උත්තේජනය වන්නේ දෙබැම මැද ශක්ති මධ්‍යස්ථානයයි. පසුව එය පහළට ගමන් කරයි. එහිදී නිසි කායික පාරිශුද්ධතාවය හා කය ඍජුව පැවතීම නොමැති විට අතුරු ආබාධ ඇති විය හැක. ප්‍රාණයාම භාවනාවේ දී මෙන්ම කසින භාවනාවල දී ද විත්තයට පෙරටුව ධ්‍යාන ශක්තිය ගමන් කරන නිසා ඒවා ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු භාවනා වන්නේය. එහිදී කුණ්ඩලණි ශක්තිය විත්තයේ වසඟයට පත්වන්නේ අවසානයේ දී ය. නමුත් ආනාපානසති භාවනාවේ දී මුල සිටම ධ්‍යාන ශක්තිය විත්තයේ වසඟයට පත් ව ඉහළ නගිනවා. ඒ නිසා එමගින් සිදු විය හැකි අතුරු ආබාධයක් නැත. ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වා දුන් ආනාපානසති භාවනාව ඉතාම ප්‍රසන්න භාවනාවක් වන අතරම ඉහළම අධ්‍යාත්මික තලයකට එමගින් යෝගියා පත්කරයි.

ආනාපානසති භාවනාවේ දී ආයාසයකින් තොරව හතරවැනි ධ්‍යානයේ දී අරූප ධ්‍යානයන්ට පත්නොවී නතර විය හැක. නමුත් ප්‍රාණයාම භාවනාවෙන් විත්තයට පෙර ධ්‍යාන ශක්තිය ගමන් කරන නිසා අෂ්ට සමාපත්ති කරාම ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළ නගී. එබඳු යෝගියා සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදී වේතෝ විමුක්තියට පත්විය යුතුය.

නමුත් චීර්යවන්තයකුට හතරවන ධ්‍යානයෙන් නැවතී විදසුන් වඩා මාර්ග ඵලයන් ලද හැකිය. ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගියාට පහසුවෙන්ම හතරවන ධ්‍යානයට පත්ව එතැන් සිට විදසුන්

වඩා ප්‍රඥා විමුක්තිය සාක්‍ෂාත් කරගත හැක. එබැවින් වඩාත් හොඳ පහසු හා ප්‍රසන්න භාවනාව වනුයේ ආනාපානසති භාවනාවයි.

නමුත් ගැටළුවකට ඇත්තේ සමහර ශ්‍රාවකයින් ආනාපානසති භාවනාව නොවැඩීමයි. එයට හේතුව වන්නේ ශාරීරික පාරිශුද්ධිය හා නිරෝගී බව නොතිබීමයි. එවැනි ශ්‍රාවකයින්ට අප ඉදිරිපත් කරන “භාවනා පූර්ව සාධනාව” සැලකිය යුතු කාලයක් පුහුණු වීමෙන් පසුව සාර්ථකව ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය හැකි බව අපේ විශ්වාසයයි. වඩාත් ඉක්මන් කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් නිසි ගුරු උපදේශ සහිතව ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසයන් කිහිපයක් සීමිතව වැඩීමට පුළුවන. මෙම ක්‍රමය මේ කාලයට ගැළපෙන වඩාත් සාර්ථක ක්‍රමය වශයෙන් දැක්විය හැක.



102 - ප්‍රශ්නය : යෝග දර්ශනය යනු ආගමක් නොව සියලුම ආගම්වල මූලයයි සැලකිය හැකි ද? බුදු සමයට හා බෞද්ධ භාවනාවට එයින් ලැබී ඇති ආභාසය කවරේ ද?

උත්තරය : ලොව පවතින සියලුම ආගම්වල එය බිහිකළ නායකයන් සිටියේ ය. නමුත් යෝග දර්ශනයට එවැනි නායකයෙකු නොමැත. එය කිසියම් ඓතිහාසික යුගයක දී එක්වරම බිහි වී නොවැඩුනහ. එයට පැතිරී ගිය සංවිධාන ව්‍යුහයක් ද නොමැත. එම නිසා එය ආගමක් ද නොවේ. පතංජලී මුනිවරයා විසින් ද එය දර්ශනයක් වශයෙන්ම දක්වා ඇත.

නමුත් පතංජලී තම යෝග දර්ශන බිහි කළේ ද සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුවයි. දුර අතීතයේ සිට පැවති සෘෂි සිද්ධාන්තයන්ගෙන් පෝෂණය වූ වේද දර්ශනය හා බුද්ධ දර්ශනය පදනම් කරගෙනය.

කාශ්‍යප බුද්ධෝත්පත්ති කාලයෙන් පසුව ද ඉතා සුළු පිරිසක් අධ්‍යාත්මික ගවේෂණයක යෙදුනහ. ඔවුන්ට ලෝකය පිළිබඳ සම්පූර්ණ සත්‍ය හෙළි කරගත නොහැකි වූවත් මිනිසාට ඉතා වැදගත් බොහෝ දේ සොයාගත්හ. එලෙස අධ්‍යාත්මික ගවේෂණයක යෙදුනෝ හිමවත වැනි හුදකලා ස්ථානයන්හි යෝග වැඩූහ. ඔවුන්

සෘෂිවරුන් නමින් ප්‍රසිද්ධ වූහ. අතීතයේ විසූ රජවරු, ප්‍රභූවරු හා පණ්ඩිතයින් එම සෘෂිභාෂිතය එක්තැන් කරමින් වේදාන්ත ග්‍රන්ථයන් පෝෂණය කළහ. අවසානයේ දී ඔවුන් ලොවට සත්‍යය පහදන බුදුවරයකු පහළ වන බවට අනාවැකි කීහ. ඒ බුද්ධත්වය පතා බොහෝ දෙනා විවිධ නිකාය ගුරුකුල තුළ භාවනා වැඩුහ.

බුදුවරයකු එකල ලොව පහළ වන බව කීවේ ඉන්දියාවේ විසූ යෝගීන්ම බව අද අමතක කරන්නේ ඇයි? එලෙස ඉන්දීය සමාජය තුළ බුදු කෙනෙකු පහළ වන බවට අනාවැකියක් පහළ නොවුනා නම් තත්ත්වය කෙබඳු වේද? " බුද්ධත්වයට පත්වුන හොත් තමා හමුවන්න වඩින්න යයි " බිම්බිසාර රජතුමා සිදුහත් තවුසාණන්ට කළ ආරාධනය හුදු වචන මාත්‍රයක් නොවේ. එදා රජවරු සිටුවරු හා නැගීගෙන ආ තපස්සු හල්ලුක වැනි වානිජ පන්තිය බුදු කෙනෙකු බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියහ. බුද්ධත්වයට පත් වීමට පෙර අප මහා බෝසතාණෝ ද ඉන්දියාවේ සිටි යෝගියකුම විය. බෝසතාණන් වහන්සේ සියලුම යෝග ක්‍රම හදාරා තිබුණි.

බුදු කෙනෙකු පහළ වීමට සුදුසු කාලයක් හා දේශයක් තිබිය යුතුය. මෙලෙසින් ඉන්දියාවේ එම සුදුසු කාලය හා දේශය යෝග දර්ශනය තුළින්ම නිර්මාණය විය.

සංසාරික පැවැත්ම, පින්පව්, කර්ම විපාක, සතර අපායන්, දිව්‍ය හා බ්‍රහ්ම ලෝක ඕපපාතික, උත්පත්තිය යන ලෞකික සම්මයක් දෘෂ්ටියට පත්වීමට අවශ්‍ය ධර්මයන් වැඩි තිබුනහ. එය බුදු කෙනෙකු ලොව පහළ වීමට සුදුසු කාලයක් විය.

අප මහා බෝසත් සිද්ධාර්ථ තව්සාණෝ ලොව ඉපදුන විට මේ පින්වත් කුමාරයා ඒකාන්තයෙන්ම බුදුවන බව ප්‍රකාශ කළේ සුද්ධෝදන රජ වාසල පුරෝහිත බ්‍රාහ්මණයෙකු වූ කොණ්ඩඤ්ඤ බ්‍රාහ්මණයාය. එම බ්‍රාහ්මණයාම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය ශ්‍රවණයා කොට ප්‍රථම වරට මාර්ගඵලයකට පත්වීමක් බුදු සසුනේ ප්‍රථම ශ්‍රවණය වීමත් දුරාතීතයේ සිට වැඩෙමින් ආ යෝග දර්ශනයේම ජයග්‍රහනයකි. නමුත් මෙය පරාජයක් යයි සිතූ ඇතැම් බ්‍රාහ්මණයන් සත්‍ය ඉදිරියේ අන්ධයන් වූහ.

යෝග දර්ශනය තුළ තිබූ සියලු අඩුපාඩුකම් සම්මා සම්බුදු කෙනෙකුගේ විස්මිත ප්‍රඥාවෙන් ලොවින් තුරන් විය. ලෝක සත්වයාට පරම සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළහ.

සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ අනිකුත් ඉන්ද්‍රිය යෝගීන් සේම කුසතණ ඇතිරියක පළඟ බැඳගෙන භාවනා කළහ. අවසානයේ අප මහා බෝසතාණෝ බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක. ලොව බැඳ තිබූ වැරදි දර්ශනයන්හි වරපටවල් කැඩී බිඳී ගියේය. ලොව තිබූ අවිද්‍යාව නැවතී අන්ධකාරය බිඳී ප්‍රඥාව නැවතී සුර්යයා පහළ විය.

බුද්ධෝත්පත්තිය යනු යෝග දර්ශනයේම උත්කර්ෂවත් අවස්ථා බව එකල සිටි සමහර යෝගීන් හා බ්‍රාහ්මණයන් තේරුම් නොගත්හ. ඔවුන් අවිද්‍යාව තුළ ගිලී බුදු දහම නැමති සත්‍ය ධර්මයට විරුද්ධ විය. එවගේම බුදු දහමින් ආලෝකය ලැබූ අප ශාසනයෙහි සමහර පිරිසක් බුදු දහම උරුවෙල දනව්වේ තේරුණා නදී තීරයේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධි සෙවනේ දී කිසිදු අතීත සම්බන්ධයකින් තොරව ආකෂමිකව නැගී ආ ධර්මයක් ලෙස සැලකූහ. ඔවුන් අතීතයේ අවුරුදු දහස් ගණනක සිට වැඩෙමින් ආ අධ්‍යාත්මික දර්ශනය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත දැමූහ.

මේ අන්ත දෙකේ ගැටුම නිසා ඉන්ද්‍රියාව තුළ බුදු දහම සම්බුද්ධ පරිනිර්වානයෙන් පසුව වැඩි කල් නොගොස්ම අභාවයට ගියහ. එයට වගකිව යුතු වන්නේ අප ශාසනය තුළ අතීත දර්ශනයන් හි අඩංගු වැදගත් දේ නොගැනීමේ සම්ප්‍රදාය නිසාය. ඒ නිසාම සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව නැගී ආ බ්‍රාහ්මණ බලවේග බුදු සසුන විනාශ කිරීමට මෝගල්වරුන්ට දර දිය ඇද්දෝය.

මෙම ඓතිහාසික අත්දැකීමෙන් තවමත් පාඩමක් අප ශාසනය ඉගෙන නැත. ලංකාවේ නිවැරදි සමථ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය යටපත් වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් මෙයයි. සමථය (යෝග) අයිත් කර කෙලින්ම විදසුන් වඩා අතරමත් වීමට හේතුව මෙයයි. මේ නිසාම අද බුද්ධ ධර්මය ආම්ස පූජා පමණක් පදනම් කරගත් ලෞකික ධර්මයක් බවට පත්වෙමින් පවතී. බෞද්ධ භාවනාවේ පරමාර්ථයන් ද

යටපත් වී ඇත. ගෙල පහත් කරගෙන වකුටු වී හිඳගෙන කුමක් හෝ සිතයි. නොඑසේ නම් නිදනි. මේ නිසා දෙව්වරු මහත් සංවේගයට පත්ව සිටිති. භූත බලවේගයෙන් ඉස්මතුව ඇත.

මේ අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් මිදීම ලේසියෙන් කළ හැක්කක් නොවේ. නමුත් එය කළ යුතුය. මේ සඳහා සියලු දෙනාගේම අවදානය යොමු වේවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාල ලෙස සමථ - විපස්සනා භාවනාව අප රටේ සියලු බෞද්ධයින් පිළිගන්නා නම් අද බෞද්ධ භාවනාවම සිදුව ඇති නස්පැත්තිය කෙලෙසකින්වත් සිදු නොවනු ඇත.

සමථ භාවනාව, ධ්‍යාන වැඩීම අයින් කළේ ඒ ගැන අවබෝධයක් නොතිබූ නිසාත් කම්මැලිකම නිසාත්ය. යෝග දර්ශන ගර්භාවෙන් ඉවත දමන කෙනෙකුට සමථ භාවනාව වැඩීමට අවබෝධය නොලැබේ. සමථ භාවනාව නොවඩන කෙනාට සම්බුද්ධ භාවනා ක්‍රමයක් වන සමථ - විපස්සනා භාවනාව සාර්ථක කරගත නොහැක.

බුදුපියාණන් වහන්සේ පැරණි දෙයින් හොඳ දේ ගැනීමට අනුශාසනා කළ සේක. අප ශාසනයේ කම්මැලි පිරිස තම පහසුව සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කල සමථ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයෙන් සමථ කොටස ඉවත් කලහ. බුද්ධානුශාසනාව කෙලෙසුහ. මේ නිසාම අද ප්‍රතිවේධ ශාසනයක් නැති තරමටම සසුන පිරිහී ඇත.



103 - ප්‍රශ්නය : යෝග දර්ශනයේ ඇති විවිධ යෝග ක්‍රම හා අපට ඒවායින් ගත හැකි දේ පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් දිය හැකි ද ?

උත්තරය : ප්‍රථමයෙන් කිව යුතු දේ නම් යෝග දර්ශනයෙහි විවිධ යෝග ක්‍රම සඳහන්ව තිබුණත් ඒවා එකින් එක සම්බන්ධතාවයක් ඇති බවයි. තවද බුදු කෙනෙකුගේ ධර්මය මෙන් යෝග දර්ශනය තුළ පැහැදිලි නිරවුල් කමක් ද නැත. විවිධ ගුරුකුල විවිධාකාරයෙන් යෝග දර්ශනය වර්ධනය කර ඇත. එසේ වුවත් කිසියම් විශේෂිත තාවයන් මත යෝග ක්‍රම පහත දැක්වෙන සේ වෙන් කොට දක්වා ඇත.

- ★ හට් යෝග
- ★ හක්ති යෝග
- ★ ඥාන යෝග
- ★ රාජ යෝග
- ★ මන්ත්‍ර යෝග
- ★ කර්ම යෝග

මීට වඩා සවිස්තරව කෙරෙන බෙදීම ද යෝග දර්ශනය තුළ දක්නට ඇත.

මේ සියලුම යෝග ක්‍රමයන් හි ඇති වැදගත් දේ පමණක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ පවතී. ඒවා කාලාන්තරයක් තිස්සේ ඉන්දියාවේ සත්‍යය සොයා ගිය සාධුවරයන්ගේ අප්‍රතිහත ධර්මයෙන් ධ්‍යාන වැඩීමෙන් මිනිස් සමාජයට උරුම කරදුන් ඉහළම අත්දැකීම්ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසිවිටෙකත් ඒ යහපත් ධර්මය අත්නොහළහ. එමෙන්ම බුදුන්වහන්සේගේ අන්තවාදී දෘෂ්ටිත් හා ක්‍රියාකාරකම් නිර්දේශ ලෙසම විවේචනය කොට අත්හළහ. නමුත් ගැටලුව වන්නේ අප ශ්‍රාවකයින් එය නිසිලෙස අවබෝධ කර නොගැනීමයි. අප ශ්‍රාවකයාට පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි ලෙස එම යෝග ක්‍රමයන් තුළ ඇති අපට වැදගත් දේ පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් පහත දක්වමු.

හට් යෝග

යෝග ආසන හා ප්‍රාණයාම මෙයට අයත්ය. සියලුම යෝග ආසන කොඳුරැහැනේ සුනම්‍යතාවය ඇති කිරීම ඉලක්ක කොට ඇත. යෝග අභ්‍යාස විශාල ප්‍රමාණයක් ඇතත් ඒවායෙන් ඉතා වැදගත් වන්නේ ආසන 20 ක පමණ ප්‍රමාණයකි. එම අභ්‍යාසයන්ගෙන් යෝගියා ඉතා සුනම්‍යය, සැහැල්ලු කයක් හා ප්‍රසන්න මනසක් වර්ධනය කරගනී. ඔහුට නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන බොහෝ වේලාවක් මනා සුවයකින් යුතුව විසිය හැක. එයට “ආසන ජයයයි” කියති. ඉන්පසු යෝගියා “ ප්‍රාණයාම” පුහුණු වෙයි. “ ඕම් ”

කාරය දිගටම ජප කරති. අවසානයේ කුණ්ඩලණි ශක්තිය (ධ්‍යාන ශක්තිය) අවදි කරගනී. එය ඔවුන්ගේ කෙටිකාලීනව.

මෙම යෝග ක්‍රමයේ දී මෙන්ම සැහැල්ලු, සුනම්‍ය හා නිරෝගී සිරුරක් වර්දනය කර ගැනීම බෞද්ධ යෝගියාට ද අනිවාර්යෙන්ම අවශ්‍යය. බුදුරජාණන් වහන්සේ නමස්කාරය තුළින් ආයුෂ, වර්ණය, සුඛය හා ප්‍රඥා බලය වැඩෙන බව පෙන්වා දී ඇත්තේ එබැවිනි.

අභිවාදන ඝෛර්වණ - නිව්‍යං වද්ධාප වාස්තෝ
වන්තාරෝ ධර්මා වඛිඛන්ති - ආයු, වන්තාරෝ සුඛං, බලං

මෙම ගාථාවෙන් කියවෙන්නේ නිතර වන්දනය කරන අයගේ ආයුෂ, වර්ණය, සුවය හා ප්‍රඥා බලය වැඩිවෙන බවයි. නමුත් අද අපි මෙය ආශීර්වාද ගාථාවක් බවට පත් කරගෙන ඇත. කළ යුත්තේ නිසිලෙස නමස්කාරයේ (වන්දනයේ) යෙදීමයි. එමගින් හදා යෝග ක්‍රමයෙන් ලබන ශාරීරික සැහැල්ලුව හා සුනම්‍යතාවය ලද හැකිය. එවැනි පුද්ගලයාට නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන ආනාපානසති භාවනාව වැඩිය හැක.

ඇඟ දහ අතට නමමින් කාලය මිඩංගු කර යෝග අභ්‍යාස පුහුණුවීම වෙනුවට ක්‍රීඩාකර්මය, මව්පියන්, වැඩිහිටි ඥාතීන්, ගුරුවරු හා ධර්ම මාර්ගයෙහි යන උත්තමයින්ට නිසියාකාරව නමස්කාරයේ යෙදේ නම් අප ශ්‍රාවකයන්ට අද ඇති රෝගාබාධයන් ගෙන් බොහොමයක් ඇති නොවේ. එවැනි අයට නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන භාවනා කොට ධ්‍යානය ආදිය ලැබීමත් පහසුය. වර්තමාන ශාසනය තුළ එම අභිවාදන සිලිස්ස යන ගාථාවෙන් දැක් වූ බුද්ධ චරිතය ආශීර්වාද ගාථාවක් කොටගෙන ඇත. භික්ෂුව මෙන්ම ශ්‍රාවකයා ද නිසි නමස්කාරයේ වන්දනයේ නොයෙදෙයි. යෝග දර්ශන ගැන ඇති අනවබෝධය නිසා ශාසනය උඩු යටිකුරුව පවතින බවට මෙයම ප්‍රමාණවත් සාක්ෂියකි. නිසි නමස්කාරයේ යෙදෙන ශ්‍රාවකයින් නිරෝගීව මනා සුඛයෙන් යුතුව බවුන් වඩන්නේය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂුවට සජ්ඣායනය කළ යුතු බවට අනුදැන වදාළේය. සජ්ඣායනය නොකිරීමෙන් මන්ත්‍ර කිලුටක් ඇති

වන බවත් එය ප්‍රථම කිලුට බවත් අංගුත්තර නිකායේ මළ සූත්‍රයේ දැක්වෙයි. මෙහි දී සජ්ඣායනය යන්න නිවැරදිව තේරුම් ගෙන නොමැත. සජ්ඣායනය කළ යුත්තේ ද දික් ස්වරයෙන් නොව කෙටි ස්වරයෙන් බව ගීත්ස්වර සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. නමුත් අද ගාථා කියවන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නොකළ යුතු යයි කිලෙසට දික් ස්වරයෙන්මය. හින්දු යෝගීන්ගේ ධ්‍යාන වැඩීමේ රහස යෝග අභ්‍යාස සමගම “ඕම්” කාරය ජප කිරීමයි. **බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ ලෙස නිසි නමස්කාරය සමඟ කෙටි ස්වරයෙන් “නමෝ බුද්ධාය” යනුවෙන් සජ්ඣායනයෙහි යෙදෙන්නේ නම් අපට ද ධ්‍යාන වැඩීම ඉක්මන් කරගත හැක.**

හක්ති යෝග

දෙවියන් කෙරෙහිම හක්තියෙන් යුතුව වැදුම්, පිදුම් කරමින් බ්‍රහ්ම වර්යාවේ සිටීම හක්ති යෝග ක්‍රමයයි. ඔව්හු දෙවිවරුන්ගේ ගුණ කෙටි ස්වරයෙන් ගායනා කරති. අවසානයේ දී කුණ්ඩලණි ශක්තිය, ධ්‍යාන ශක්තිය අවදි කරගනී.

මෙයට සමාන ක්‍රමයක් අප ශාසනය තුළ නැද්ද. **බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අපරිමිත ශ්‍රද්ධාවෙන් වැළුම් පිදුම් කරමින් නිසි නමස්කාරය කරමින් නිසි ලෙස ධර්මය සජ්ඣායනය කරමින් කෙනෙකු බ්‍රහ්මචාරීව කලක් විසුවෙන් ඔහුට උත්සාහයකින් තොරවම ධ්‍යාන ලබා විදසුන් වැඩිය හැක.** නමුත් අප ශාසනයේ කවිද එහෙම ප්‍රතිපදාවේ සිටින්නේ. ඉඳල හිටල සාධු සාධු කියනවා. පූජා පවත්වනවා. ඒවා කරන්නේ පිටට පෙනෙන්න පමණයි. අපේ ශ්‍රාවකයින් බොහෝ දෙනාට නමස්කාරයෙන් හා සජ්ඣායනයෙන් සිදුවන විස්මිත ශක්ති පර්වර්තනය ගැන කිසිම අවබෝධයක් නැහැ. හොයන්නේ දින කීපයකින් නිවන දැකිය හැකි අධිවේගී සුපිරි භාවනාවන්ය. නමුත් සජ්ඣායනය මගින්ම විමුක්තිය කරා යා හැකි ක්‍රමයක් සූත්‍ර දේශනාවන්හි ඇතත් එය තේරුම් ගැනීමට නොහැකිව ඇත්තේ යෝග ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ ඇති අනවබෝධය නිසාය. (දික්සගියේ සංගීති සූත්‍රය පංචමුත්තායතනය)

ඥාන යෝග

මෙම ක්‍රමය පිළිපදින්නේ වේදාන්ත වාදීන්ය. ඔවුන් කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ද වේදාන්තවාදියකු බවයි. නමුත් එය ඔවුන්ගේ වැරදි දැකීමක් බව අපි දනිමු. බුදුරජාණන් වහන්සේ පැරණි හැමදෙයින් හොඳ දෙය පමණක් ගත් බව සැබෑය.

මෙම යෝග ක්‍රමය වන්නේ “මම” යනු කවරේදැයි සොයමින් ඔවුන් වැඩීමයි. අවසානයේ දී ඔවුන් ආත්මයක් සොයා ගනී. මොවුන්ගේ භාවනාව අපේ විදර්ශනා භාවනාවට බාහිරින් සමානය. ඔවුන් ආත්මයක් දකින විට අපි “මම නොවේ” මගේ නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේයයි අවබෝධ කරගන්නවා. එකම භාවනා ක්‍රමයක් වුවත් භාවනා අරමුණින් යෝගීන් හා අප වෙනස්ය. මෙලෙස භාවනා වඩන්නේ නිසි ඉරියව්වක පිහිටාය. එමෙන්ම මෙම යෝගීන් ශාරීරික, මානසික, පාරිශුද්ධිය ලැබීමට අවශ්‍ය යෝග ක්‍රියාවන්ද අනුගමනය කරයි. අවසානයේ ධ්‍යාන ලබයි. නමුත් අපේ විදසුන් වඩන යෝගියා ධ්‍යාන නොවඩයි. අවසානයේ රෝගී බවට පත් වෙයි. එයට හේතුව යෝග ක්‍රම පිළිබඳව අනවබෝධයයි. **වන්දනය හා සජ්ඣායනය කරමින් නිසිලෙස පළඟ බැඳගෙන විදර්ශනා භාවනාව කරන්නේ නම් එම විදර්ශනාව මුල්කරගෙන ද ධ්‍යාන වැඩෙනවා.**

මන්ත්‍ර යෝග

අඩුවෙන් ආහාර ගනිමින් ඔවුන් කිසියම් මන්ත්‍රයක් ලක්ෂ වාර ගණනින් ජප කරති. ඒ තුළින්ම ඔවුන් ධ්‍යාන ලබති. මෙහිදී මන්ත්‍ර යනු ඕං ශ්‍රීං කියන මලයාලි හෝ දෙමළ මන්ත්‍ර නොවේ. මෙහිදී මන්ත්‍ර වශයෙන් දැක්වෙන්නේ කිසියම් පාරිශුද්ධ වචන කීපයක් එක දිගටම කය නොසෙල්වා සජ්ඣායනය කිරීමය. උදා : ඕම් නමෝ ශිවාය. ඕම් නමෝ ගනේශාය, ඕම් නමෝ භගවතේ වාසු දේවාය. ඔවුන් මෙම මන්ත්‍ර සජ්ඣායනය කරනුයේ ශ්වසන රිද්මයට අනුවය.

අප ධර්මයේ ද ඉතා වැදගත් අංගයකි. තමා ඇසූ පිරු ධර්මය මුල සිට අගටත්, අග සිට මුලටත් දිගටම සජ්ඣායනය කිරීමෙන් විමුක්තිය ලද හැකි බව බුදුපියාණන් වහන්සේම දේශනා කොට ඇත.

(දික්සහිය සංගීති සූත්‍රය - පංච විමුක්තිය) නමුත් අප ශාසනයේ වගකිව යුත්තන් සජ්ඣායනය ගැන තැකීමක් නොමැත. නමුත් විශුද්ධි මාර්ගයේ සජ්ඣායනය කරමින් භාවනා කරන හැටි පෙන්වා දී ඇත. අප විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද භාවනා පූර්ව සාධනාවේ දී “නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය” යනුවෙන් ශ්වසන රිද්මයට අනුව සජ්ඣායනය කළ යුතු ආකාරය පෙන්වා දී ඇත. මෙම සජ්ඣායන ක්‍රමය මෙකලට ගැලපෙන ඉහළතම ආධ්‍යාත්මික ක්‍රමයකි. නමස්කාරයන් සමඟ ඵලෙස සජ්ඣායනා කිරීමෙන් බොහෝ ශ්‍රාවකයෝ විපුල ඵල ලබා ඇත.

කර්ම යෝග

තමාට කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් බලාපොරොත්තු නොවී (කීර්ති ප්‍රශංසා ආදියෙන් තොරව) අන්‍යන්ට සේවනය කිරීම මෙම යෝග ක්‍රමය යයි. මෙහිදී මමත්වය දිය වී යන අතර කාමච්ඡන්දය ටිකින් ටික ප්‍රහීනවෙයි. බ්‍රහ්මචාරීව සිටින මෙවැනි පුද්ගලයා බවුන් වඩා ධ්‍යාන ලබයි. අනුන්ට සේවය කිරීමේ දී තමා කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුය.

මෙම ක්‍රමයට සමාන ප්‍රතිපදාවන් අප සමය තුළ ද ඇත. දන්දීම සහ අටමහ කුසල් ගණයට වැටෙන පින්කම් දැක්විය හැක. නමුත් තම නම සඳහන් කර, කීර්ති ප්‍රශංසා බලාපොරොත්තුවෙන් කරන පුණ්‍ය කර්මයන්ගෙන් විත්ත පාරිශුද්ධතාවයක් ඇති නොවේ. අද කරන සමහර පුණ්‍ය ක්‍රියාවලින් මමත්වය දිය වී යනු වෙනුවට එය තව තවත් අල්ලා ගැනීම සිදුවෙයි. **කිසිදු ප්‍රතිලාභයක් බලාපොරොත්තුවෙන් තොරව අනුන්ට සේවය කිරීම බුදු දහමේ ඇති වැදගත් ප්‍රතිපදාවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වසර හතලිස් පහක් දඹදිව පුරා ඇවිදීමත් ධර්ම දේශනා කළේ කිසිවක් බලාපොරොත්තුවෙන් නොවේ.** භාරතයේ පහළ වූ මහා කර්මයෝගියාණන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේය. රජ පවුලේ ඉපදුන මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේට රහත්වීමෙන් පසුව රාජ්‍ය ගෞරව ඇතිව පහසු ජීවිතයක් ගෙවන්න පහසුවෙන් හැකිකම තිබුණත් අනුන්ට සේවය කිරීම සඳහා මෙරටට වැඩියහ. මේ අනුව බලන විට කිසිදු ලාභාපේක්ෂාවකින් තොරව සේවය කිරීම අපගේ ඉහළම ප්‍රතිපදාවකි. නමුත් වර්තමාන

බෞද්ධ භාවනා යෝගීන් අතර මේ පිළිබඳව තැකීමක් නැත. එවැනි අයට ධ්‍යාන, විමෝක්‍ෂ, මගඵල ලද නොහැක.

මෙහි දී අපට ඉතා හොඳින් පැහැදිලි වන කාරණයක් ඇත. එනම් අප ධර්මය තුළ යෝග දර්ශනයේ සියලුම වැදගත් කොටස් අඩංගු බවයි. එබැවින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තුළ නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදේ නම් බාහිරින් අපට කිසිවක් අවශ්‍ය නැත. සියලුම යෝග ක්‍රමයන් හි සාරය අර්ථගත මග තුළ වෙයි. ගැටළුව ඇත්තේ එය හරිහැටි අවබෝධ කර නොගැනීමයි.

අෂ්ටාංගික යෝග ක්‍රමයේ අවසානය සෑම මිනිසකුගේම සැඟව සිටින අධ්‍යාත්මික ශක්තිය අවදි කිරීමයි. එය අවසන් වන්නේ කෙවලයය නොහොත් නිර්විකල්ප සමාපත්තියෙන්ය. එම සමාපත්තියට නිරෝධ සමාපත්තියයි ද කියති. නමුත් එය බුදු දහමේ දැක්වෙන නිරෝධ සමාපත්තිය නොවේ. ඊශ්වර නිර්මාණවාදය පිළිගන්නා ඔවුන් පටිච්ච සමුප්පාදය නොපිළිගනී. එනිසා ඔවුන් බලාපොරොත්තු වන කෙවලයය, කෙළවර නොහොත් සංසාරයේ කෙළවරට ඔවුනට යා නොහැක.

නමුත් අප එක් කරුණක් හොඳින් සිතියට ගත යුතුය. එම යෝගීන් වැරදි දෘෂ්ටියක සිටිය ද ධ්‍යාන වඩන ඒ හැම දෙනාම බ්‍රහ්ම ලෝකවල උපදිනවා. කෙතරම් නිවැරදි දර්ශනයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දී තිබුණ ද අද කරන්නේ සීලයෙන් සමාධියෙන් තොරව කියවමින් සිටීමයි.

ඔවුන් බොහෝවිට සතර අපායට යන බව අකමැත්තෙන් වුවද කිව යුතුය. බ්‍රහ්ම කායික දෙවියන් අතරට යන ධ්‍යාන වැඩු යෝගීන්ට තම දර්ශනය නිවැරදි කර ගැනීමට එහිදී ද අවස්ථාවක් ඇත. නමුත් අපට කෙතරම් නිවැරදි දර්ශනයක් තිබුණ ද අපි නිසි සීලයක නොපිහිටයි නම්, ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙයි නම්, ශාස්තෘ ශාසනයේ හි ගෞරවය කෙලෙසයි නම්, ධර්මය හා විනය විකෘති කරයි නම් සතර අපාය උරුම වීමෙන් වැළකිය හැකි ද ? එයින් ගොඩ එන්නේ කවදා ද ?

ශ්‍රාවකයා මූලා කොට විවිධ මාර්ගයන්ගෙන් භෝයන ධනය,

කීර්ති ප්‍රසංසා හා සියලු නම්බුනාම හා මෙලොව දී පමණි. පරලොව
හයානකය.



104 - ප්‍රශ්නය : මෙම ත්‍රී බුදුන් දැක නිවන් දැකීමට ප්‍රාර්ථනා
කිරීම අප ශාසනය තුළ නිතර සිදුවෙනවා. නිතර ඒ සඳහා පින්
අනුමෝදන් කරනවා. මේ පිළිබඳ ඔබ වහන්සේ දරණ ආකල්පය
පැහැදිලි කළ හැකි ද ?

උත්තරය : මෙම ත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ලොව පහළ
වන්නේ කිව නොහැකි තරම් දිගු කාලයකට පසුවයි. මේ ලෝකය
විනාශ වී අලුතින් ලොවක් පරිණාමයට පත්ව මිනිස් ආයුෂ දහස්
ගණනක් පවතින කේතුමතී නම් රාජධානිය පහළ වන්නේ වසර දහස්
ගණනාවකට පසුවය. විටින් විට බුදුවරු ලොව පහළ වන්නේ මිනිසා
සංසාර දුකින් මුදවනු සඳහාය. අද අප සිටින්නේ ගෞතම
බුද්ධෝත්පත්ති කාලයේය. ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ
ධර්මය තවම පවතී. තවම ඒ ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදී සසරින් එතෙර
විය හැකිය. යමෙකු මෙම ත්‍රී බුද්ධ ශාසනය පැමිණෙන තුරු බලා
ඉන්නේ භව තණ්හාව නිසාය. අපි කාම තණ්හාව, භව තණ්හාව හා
විභව තණ්හාව ප්‍රහීන කළ යුත්තෙමු.

මේ බුද්ධ ශාසනයේ කිසිම භික්ෂුවකට මෙම ත්‍රී බුදුන් දැක
නිවන් දැකීමට බලාපොරොත්තු වීම හා ඒ සඳහා ගිහි ශ්‍රාවකයාට පින්
අනුමෝදන් කිරීමට හැකි කමක් තිබේද යන්න මෙහිදී පැහැදිලි
කරගත යුතුය.

සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාණ සච්ඡ කරණන්ථාය
යනුවෙන් පැවිද්ද ඉල්ලන්නේ සංසාර දුකින් නිදහස් වී නිවන සාක්‍ෂාත්
කර ගැනීමටය.

තමා පැවිදි වූයේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළ බැවින් භික්ෂුව
නිවන සාක්‍ෂාත් කර ගැනීමට ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදිය යුතුය. තමා
මෙම ත්‍රී බුද්ධ ශාසනය තෙක් සසර ඇවිදීමට බලාපොරොත්තු වන භව
තණ්හාවෙන් යුතු කෙනෙකු නම් මෙම ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළ
පැවිදි වීමෙන් කරන්නේ විශාල වංචාවකි. එමෙන්ම ශ්‍රාවකයින්ට මේ

බුද්ධ ශාසනය තුළදීම සසර දුකින් මිදීම සඳහා ධර්ම දේශනා නොකරන්නේ නම් එය කෙබඳු බලවත් පාපයක් ද මෙෙත්‍රී බුදුන් දැක නිවන් දැකීම සඳහා පින් අනුමෝදන් කරන හික්‍ෂුච තමා පාපයේ ගැලී ශ්‍රාවකයන් ද ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළින් ඉවත් කොට අනන්ත සංසාර දුකට පත් කිරීමට දරණ උත්සාහයේ බරපතලකම අවබෝධ කර ගත යුතුය. මෙම මිථ්‍යාව නිසාම අද ප්‍රතිපත්ති හා ප්‍රතිවේධ ශාසනය අභාවයට යමින් සිටී. පර්යාප්ති ශාසනය පමණක් තිබීමෙන් ඇති ඵලය කුමක් ද ?



105 - ප්‍රශ්නය : ස්වාමීන් වහන්සේ ආසන හා ප්‍රාණයාම පුහුණු කළා ද ? කළේ නම් එහි ප්‍රතිඵලය කුමක් ද ?

උත්තරය : දැනට වසර 18 කට පෙර දී මට තිබුණේ හැඩි දැඩි තරබාරු ශරීරයකි. පුටුවක වාඩිවී සිටින විට යමක් බිම වැටුණොත් බිමට නැමී එය ගන්න හැකි වුණේ නැහැ. එලෙස සුනම්‍ය නොවූ දැඩි ශරීරයක් තිබුණා මට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වා මොහොතක් හෝ සිටීම සිහිමටවත් බැරි දෙයක් විය. පුටුවක හිඳගෙන හෝ මිනින්තු කීපයක් සිත එකඟ කිරීමට නොහැකිවිය. එමෙන්ම දියවැඩියා රෝගයෙන් ද මම පීඩාවට පත්ව සිටියෙමි. එයට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යෝග අභ්‍යාස පුහුණු වූ නිසා දිනෙන් දිනම සිරුර සැහැල්ලු විය. සුනම්‍ය විය. කිව නොහැකි තරම් ශාරීරික හා මානසික සුවයකට පත්වීමි. ශාන්ත බවට පත්වීමි. ආරම්භයේදීම දියවැඩියා රෝගයෙන් මිදුනෙමි. නමුත් අභ්‍යාස කිරීමේ පුරුද්ද නතර නොවීය.

යෝග අභ්‍යාසයන් වසර තුනක් පමණ පුහුණු වීමෙන් පසුව මම නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන ප්‍රාණයාම නම් වූ ශ්වසන පාලන අභ්‍යාස ඇරඹුවෙමි.

ටික කලකින් මගේ ජීවිතය තුළ විශාල වෙනස්කම් සිදුවිය. ලද දෙයින් සතුටු වන අල්පේච්ඡ නිහතමානී පුද්ගලයකු බවට පත්විය. දිනෙන් දිනම සිත කය වචනය යන තිදොරම සංවර වන්න විය. වසර කීපයකින් මා නොදුටු මගේ මිතුරන්ට හා නැදැයන්ට මාව හඳුනා

ගැනීම පවා අපහසු විය. කටහඬෙහි පවා වෙනසක් සිදුවිය. හැඳුනුම්පතේ තිබූ රුව සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වී තිබිණ.

ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීමටත්, භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීමටත් මා පෙළඹුණේ පසුවය. යෝග අභ්‍යාස කරන විට මෙහි භාවනාව හැර වෙනත් කිසිදු භාවනාවක් නොකළෙමි. ක්‍රමයෙන් අතීතය අමතක කරන්න ඇතුළතින් බලපෑම් විය. එය සිහි කිරීම පීඩාකාරී දෙයක් විය. අනාගතය ගැන නොසිතූ මම වසර 04 ක් පමණ ගෙවී යන තුරු වෙනත් විශේෂ භාවනා නොකළෙමි. එම කාලයේ දී විවිධාකාර අත්දැකීම් ලැබුවෙමි. ඒ සියල්ල විස්තර කිරීමට කොහෙන්ම මෙහි ඉඩක් නැත.

මේ කාලයේ දී මට අලුත් පුරුද්දක් ඇති විය. ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසයන්ගෙන් පසුව විශාල ශ්‍රීතියක් හා සුවයක් ඇති වූයෙන් මා එය විඳිමින් පළඟ බැඳගෙනම ටික වේලාවක් සිටීමයි. එලෙස හුදෙකලාවේ සිටීම තරම් පරම සැපයක් කොහෙන්ම නැති බව ප්‍රත්‍යක්ෂ විය. ලෞකික ජීවිතයේ සියලු කටයුතු වලින් මිදී මේ අධ්‍යාත්මික සුවය ශ්‍රීතිය විඳිමින් ඉන්න ඇත්නම් කෙතරම් අගේ දැයි යන සිතුවිල්ල නිතර සිහියට නැගිණ.

මෙලෙස නිශ්චලව සුවෙන් ශ්‍රීතියෙන් සිටින විට ඇතුළාන්තයට යන වායුව හා පිටවන වායුව ගැනම සිත යොමුවූයේ සිතා මතා නොවේ. ඉබේටමය. ටික දිනකට පසුව එලෙස සිටින විට විස්මිත සිදුවීමකට මුහුණ දෙන්න විය. නළල් තලය කෙළින් මා දෙසට ආ සුදෝ සුදු වලාවක් මගේ මුළු ගතම වෙලා ගත්තේය. මම හීතියට පත්වීමි. සර්පයකු දැක නැගිටින මිනිසකු සේ ඉතා වේගයෙන් නැගිටීමට මි. මා මරණයට පත්වීමට ගොස් එයින් ගැලවුණා යයි සිතුවෙමි. (මෙහිදී සිදුවූයේ මා නොදැනුවත්වම ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීම බව මා අවබෝධ කරගත්තේ පසුවය) මේ කාලය වන විට විශුද්ධි මාර්ගයේ “සමාධි” පාදය අධ්‍යයනය කර සිටියෙමි. එමෙන්ම භාවනාව පිළිබඳව ලියූ විවිධ පොත පත කියවූයෙමි. නමුත් භාවනාවක් හරි හැටි නොකළෙමි. ඉහත කී විශේෂ සිදුවීමෙන් පසුව මගේ සිතුවිලි වේගයෙන් වෙනස් වන්න විය. කය ඇතුළාන්තයේ සිදුවන වෙනස් වීම් මෙහි දී ලිවීමට බලාපොරොත්තු නොවෙමි.

මෙම සිදුවීමෙන් දින හතකට පසුව තවත් සුවිශේෂ සිදුවීමක් මා ඉදිරිපිට සිදු විය.

මා භාවනා කරන තැනට අඩි 10 ක් පමණ දුරින් පද්මාසනයෙන් වැඩහිඳි රන්වන් පාට සිරුරක් දුටුවෙමි. උතුරු සළුව ඒකාංශ කොට තිබිණි. එම රූපයේ සජීවී බවක් පෙනිණි. ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාසයක් පැහැදිලිව පෙනෙන්නට විය. මෙය මනෝ විකාරයක් ද සිහිනයක් ද කියා මම හොඳින් නෙත් ඇර බැලුවෙමි. ඇස් පිසදමා බැලුවෙමි. සත්‍ය වශයෙන්ම රූපයක් මා ඉදිරියේ තිබිණ. එහි මහේශාකාර විලාශය, හැඟීම්බර බව මට වචනවලින් කිව නොහැක. එම රුව මිනිත්තු 10 කට පමණ පසුව අතුරුදහන් විය.

ඉන් පසු මගේ මනසේ විශාල පරිවර්තනයක් සිදු විය. එම සිද්ධියට පසු දින සිංහල අලුත් අවුරුදු දිනයයි. මට පවුලේ සියලුදෙනා, වැඩපලේ සේවකයින්, ගනුදෙනු කරුවන් සියල්ල අමතක විය. කොට්ටයක්, පැදුරක්, පොරෝනයක් හා ඇඳුම් කීපයක් වාහනයට දමාගෙන බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් සොයා නිවෙසින් පිටත් වීමි. මාස 06 ක පමණ කාලයක දී විටින් විට භාවනා මධ්‍යස්ථාන 18 කට පමණ ගියෙමි. මා බලාපොරොත්තු භාවනාව (ආනාපානසති භාවනාව) ඒ කිසි තැනක නොවීය. සමහර ස්ථානයන්හි ආනාපානසති භාවනාව නමින් භාවනාවක් කළ ද එය කිසිදු ජිලිවෙළකට කළ දෙයක් නොවීය. භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්ගෙන් වැඩි හරියක කෙරුනේ ශුෂ්ක විදර්ශනාවයි. ධ්‍යාන වැඩීම ගැන අදහසක් හෝ ඒ තැන්වල නොවීය.

කැමති විධියකට හිඳගෙන ඇලවී නිදාගෙන භාවනා කරන හැටි දුටුවෙමි. වැඩිදෙනෙකු වියපත් වූවන්ය. තරුණ පිරිස සිටියේ ඉතා අඩුවෙන්ය. මේ විකාර දැකීමෙන් පසු මම නිවසේ සිටිම භාවනා කරනවාය යන තීරණයට බැසීමි. නිවසට පැමිණ මා විශුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් විධියට දිනටම ආනාපානසති භාවනාව හා සතර කමටහන් වැඩුවෙමි.

යෝග දර්ශනයේ එන ඊශ්වර නිර්මාණ වාදයත්, ආත්ම වාදයක් නිසා යෝග මාවත සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කළෙමි. මෙකල ධර්මය ඉගෙන ගත් කලාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ වූයේ අතිපූජ්‍ය

කිරිබත්ගොඩ ඥාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේය. මේ වන විට මා බොහෝ භාවනා උගන්වන හික්කුන් වහන්සේලා හමුව ඇසුරු කර සිටියෙමි. නමුත් අතිපූජ්‍ය ඥාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ තුළ තිබූ “මුදිතා ගුණය” කවරෙකු තුළවත් නොතිබිණි. උන්වහන්සේ හමුනොවුණානම් මට ධර්මය ඉගෙනීමට තව බොහෝ කාලයක් ගත වෙන්න ඉඩ තිබිණ. උන්වහන්සේ අවසන් වරට මට හමුවූයේ 2007 තුන්වන මාසයේ දී ඉන්දියාවේ තේරංජනා ගඟ අසල කුඩා කුටියක් ඉදි කරමින් සිටිය දී ය. මම දැන් උන්වහන්සේගෙන් ද දුරස්ථ වී හුදෙකලාව වෙසෙමි.

භාවනාව පිළිබඳව මා අත්දැකීම් තුළින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත් දේ මෙහිදී හෙළි කරමි.

අද බොහෝ දෙනා කරන්නේ තැන තැන ඇවිද ඉක්මනින් මාර්ගඵල ලැබිය හැකි තැන් සෙවීමයි. ඒ කිසිවකු භාවනාවට පෙර ශ්‍රාවකයකු තුළ අනිවාර්යයෙන්ම තිබිය යුතු ශාරීරික හා මානසික පාරිශුද්ධතාව, ශීලය හා ධර්මාවබෝධය කුමක් දැයි අවබෝධ කර නොගනී. ඉතා සරලව පටන් ගන්න කැමති නැහැ. සජ්ත විශුද්ධි, නවමහා විදර්ශනා ඥාන එක එක මාර්ග ඵලයන්ට පත්වීමට අවශ්‍ය ධර්මයන් ගැන කියනවා නම් හරිම කැමතියි. මේ පිරිසට සතර කමටහන් නොවැදගත් දේය.

පින්වත, පින්වතිය හරියට “ඕ” ලෙවල් පාස් නැතිව ආචාර්ය උපාධි ගන්න දඟලන්න එපා. නිසි අධ්‍යාත්මික සාධනාවක නිරතවන්න. දහම් අවබෝධය ටිකින් ටික වැඩි කරගන්න ශීලය පාරිශුද්ධ කරගන්න. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව අඩු තරමින් පැයක්වත් පහසුවෙන් සිටීමට හැකි වූ විට ආනාපානසති භාවනාව අරඹන්න. වසර දෙකකට පසුව කාලය දික්කරන්න. ධ්‍යාන ලැබූ පසු විදර්ශනා භාවනාව අරඹන්න. මගඵල ගැන හොයන්න සිතන්න එපා. භාවනාව කරගෙන යන්න පසුව කාලය පැය 3 දක්වා දීර්ඝ කරන්න. සතර ඉරියව්වම තම ජීවිතයම, භාවනාවට යොදවන්න. විදර්ශනාව මුල් කරගෙන ද ධ්‍යානයට පවත්වන්න. ආනාපානසති භාවනාව තුළින් සතර සතිපට්ඨානයම වඩන්න. එය ඔබගේ ජීවිතයේ කොටසක් කර ගන්න. මාර්ගඵල සොයා ඔබ යන්න අවශ්‍ය නැහැ.

මාර්ගඵල ඔබේ ඇතුලාන්තයෙන් ම මතු වන්නේය. අභ්‍යන්තර ගුරුවරයා දැන් වඩාත් ප්‍රබල වෙයි. ධර්මය තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දැකිය හැකි අති උතුම් ආර්ය පුද්ගලයකු බවට ඔබ පත්වන්නේමය. සමහර විට ගතවන කාලය සඳහන් කළ ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි හෝ අඩු විය හැක.

නමස්කාරය, සජීකරණය හා භාවනාව පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. හැකි හැම විටම දානමය පුණ්‍ය කර්මයන්හි යෙදෙන්න. හැම විටම ලාභාපේක්ෂාවෙන් කීර්ති ප්‍රශංසාවන් ගෙන් තොරව අන්‍යයනට උපකාර කරන්න. තම ධනය පමණක් නොව කායික ශ්‍රමය පවා යොදවන්න. පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි අල්පේච්ඡ පුද්ගලයකු වන්න. සමාජයේ කැපීපෙනීමට නොයන්න. භාවනා නොකරන අයට භාවනා ගැන කීමෙන් වළකින්න. අසන්පුරුෂ සේවනයෙන් අත්මිදී නිසි කලාණ මිත්‍ර සේවනයට පුරුදු වන්න. ඇසුරු කිරීමට කෙනෙකු නැත්නම් හුදෙකලාව සිටීමට පුරුදු වන්න.



106 - ප්‍රශ්නය : විත්ත ඒකාග්‍රතාවය පිළිබඳව නිතරම කතා කරනවා. විත්ත ඒකාග්‍රතාවයෙන් ඇති ඵලය කුමක් ද ?

උත්තරය : සිතක සාමාන්‍ය ස්වභාවය තමා විසිරී පැවතීම, කුඵභරකකු වැනි සිත නිතර සැම තැනම දුවනවා. එය පාලනය කොට එකම අරමුණකට යොමු කිරීම තමයි විත්ත ඒකාග්‍රතාවය කියන්නේ.

ඔබ ඔබේ විදුලි පන්දම රාත්‍රී කාලයේ දී ගෙන එහි මුහුණ කොටස ගලවා යම් දිශාවකට එළිය විහිදවන්න. අඩි 10 ක් පමණ ලඟ ඇති දෙයක්වත් හරිහැටි බලන්න බැහැ. නමුත් එහි මුහුණ කොටස නැවත සවි කොට දුර විහිදෙන එළිය කුඩා කොට බැලූවිට අඩි 100 ක පමණ දුරක ඇති දෙයක් උවත් හොඳින් බලාගන්න පුළුවන්. ඒවගේ තමා සිත විසිරී පවතින විට ඔබට යම් දෙයක් ගැන හරියට සිතා අවබෝධ කරගත නොහැක. ඒ බැවින් අප ශ්‍රාවකයා නිතරම ඒකාග්‍ර වූ සිතින් යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුතුව ධර්මය අවබෝධ කරගත

යුතුය.

එලෙස විත්තය ඒකාග්‍රකරන භාවනාවට කියන්නේ සමථ භාවනා කියාය. එම ඒකාග්‍රතාවය දිගටම පවතින විට සිත ධ්‍යානගත වෙනවා. එය මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවාගිය තත්ත්වයකි. දිගටම ධ්‍යාන වඩන කෙනාගේ සිත අවශ්‍ය හැම විටම ඒකාග්‍ර වෙනවා. ඒ නිසා ඔහුට ධර්මය හොඳින් අවබෝධ කර ගන්න පුළුවන්. පංචඋපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම, නැතිවීම, ආනිශංසය, ආදීනව හා නිස්සරණය නිතර දැකිය හැකිවන්නේ ඒකාග්‍රතාවයක් ඇති සිතකට පමණි.

එවැනි විත්ත ඒකාග්‍රතාවයක් නොමැතිව ගැඹුරු ධර්මය නුවණින් විමසමින් කරන විදර්ශනා භාවනාව කිසිසේත්ම සාර්ථක වන්නේ නැහැ. නමුත් ධර්මයේ ඇති යම් දේ පාඩම් කරගන්න පුළුවන්. එවැනි කෙනාට ධර්මය තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්න, යථාවබෝධය ලබන්න බැහැ. ධ්‍යානලාභියාට ඇතිවන ප්‍රීතිය සුඛය මනා පස්සද්ධිය එම විදර්ශකයාට අහිමිය. එබැවින් ඔහු ඉක්මනින් විඩාවට පත්වෙයි. රෝගීවෙයි. මානසික අසහනයකට පත්වෙයි. අවසානයේ දී එම සිරුර අමනුෂ්‍යන්ගේ නිවහනක් බවට පත්වීම ද සමහරවිට සිදුවිය හැක.



107 - ප්‍රශ්නය : විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ලබා ගන්නේ කෙසේ ද ?

උත්තරය : ප්‍රථමයෙන් දර්ශනය තුළින් ශීලය තුළින් කිසියම් ප්‍රමාණයකට ඒකාග්‍රතාවයට අවශ්‍ය පසුබිම් සකස් කරගත හැක. නිසි නමස්කාරයෙන් හා අඛණ්ඩව කරන නිසි සජ්ඣායනයෙන් සිත ඒකාග්‍රකර ගැනීමට අවශ්‍ය කායික හා මානසික තත්ත්වයන් වඩාත් වර්ධනය වේ.

අනතුරුව සරල ධාරණ භාවනාවන්හි යෙදිය යුතුය. අපි හිතමු දුර පිහිටි කිසියම් වර්ණවත් දෙයක්, ගහක සුදු පැහැති කඳක්, තාරකාවන් දුර පෙනෙන පහන් එළියත්, වෛත්‍යයක කොත්කැරැල්ලක් වැනි දෙයක් දෙස සුළු මොහොතක් නොසෙල්වී

බලා සිටින්න. ටික කලකට පසුව හිත නොවිසිරීම ඒ දෙස බලා ඉන්න හැකි වනු ඇත. එවැනි දේ සමඟ භාවනාවට පෙර කළයුතු උපායන්ය. මෙවැනි උත්සාහයන් නිසා ඇස්වල ඇති යම් යම් ආබාධයන් ද අවම කරගත හැක. කිසි විටෙකත් ළඟ ඇති දිළුලන දේ හෝ සුර්යයා දෙස නොබලන්න.

එම භාවනාවට පෙර නිසි ලෙස පළඟ බැඳගැනීමට හා කය සෘජුව පවත්වා ගැනීමට කලින් පුහුණු විය යුතුය. ධ්‍යාන ගත සිතකට දැකිය හැකි දුර අසීමිතය. එය පෘථිවි සීමාව ඉක්මවා යයි. මුළුමනක් විශ්වයම ගවේශනය කරයි. ඒ බැවින් එම ධ්‍යාන වැඩු පුද්ගලයා මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය කෙනා යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ හැඳින්වීය. ඔහු විශ්වයම තමනට නතුකර ගත්තේය. ධ්‍යාන විෂය අවිත්තයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එවැනි පුද්ගලයා සතර රියනක් පමණ වූ තම කය තුළ සිදුවන දේ විදසුන් නුවණින් දැක අවබෝධ කරගන්නේය. යථා භූත ඥානය ලබන්නේය. එය නිර්වාණ මාර්ගයයි.



108 - ප්‍රශ්නය : විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති වීමට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?

උත්තරය : ඔබේ අත්ල පොළව දෙසට හරවා ඒ මත කුඩා බෝලයක් තබන්න. අත සොලවන විට එය වැටෙනවා. හිසමත කුඩා භාජනයක් තබා ගන්න. තමා නිශ්චලව සිටින විට එය වැටෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඇවිදින විට එය වැටෙනවා. ඒ වගේම තමා සිතත් කය හෙලවෙන විට සිතත් විසිරෙනවා. එබැවින් ආධුනික භාවනා යෝගියා සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීමට නම් කය සමබර ව නිශ්චලව පවත්වා ගත යුතුය.

කය අසමබර වන විට විවිධ වේදනා ඇති වෙනවා. සමාධිය ඇති වීමට නම් සුඛය අත්‍යාවශ්‍යමය. සුඛයෙන් තොරව සමාධිය ඇති නොවේ. සුඛය ඇතිවීමට හේතු දෙකක් මුල්වෙනවා.

01. නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් තොරවන විට විශාල මානසික සුවයක් ඇති වෙනවා.

02. නිරෝගී සිරුර සමබරව පවත්වන විට මනසට මෙන්ම කයට ද සුඛය ඇති වෙනවා.

මෙහි දී අපි කයේ පිහිටීම පිළිබඳව විමසමු. කයෙහි වම් පසට හා දකුණු පසට ඉන්ද්‍රියන් සමබරව බෙදී ඇත. දකුණු අත වම් අත, වම් කකුල, දකුණු කකුල, වම් ඇහැ, දකුණු ඇහැ, වම් කණ, දකුණු කණ ආදී වශයෙනි. නළල මැද හා නාභිය යා කරන රේඛාවකින් ශරීරය වම් පැත්ත හා දකුණු පැත්ත යයි ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක. මෙම බෙදීම සිදුවන රේඛාව දිගේ පිහිටි විශේෂිත වූ වැදගත් පිහිටීම කොඳුරැහැනයි. මෙම කොඳුරැහැන මැද සුසුම්නා නාඨිය පිහිටා ඇත. එය කොඳු රැහැන මුල සිට ගෙල හරහා ඉහළට ගොස් මණ්ඩිස්කයට සම්බන්ධ වෙනවා. භාවනාවේ දී මෙම නාඨිය තුළ විශේෂ ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති වෙනවා. භාවනාව වැඩීමේ දී මෙම කොඳු රැහැන මුල ඇති ගුප්ත ශක්තියක් ඉහළ පහළ යනවා. චතුර්ථ ධ්‍යානයේ දී මෙම ශක්තිය සිරස මතට නගින අතර යෝගියා උපේක්ෂාවට පත් කරන්නේය. ඉන් පසු ශක්තිය නැවත පහත බැස සැඟනොවෙයි. යෝගියාට අවශ්‍ය කුමන මොහොතක වුව ද එය සිරස මතට පැමිණෙයි.

මෙලෙසින් භාවනා කිරීම සඳහා වාඩිවූ විට යෝගියාට මනා සුඛයක් ඇති විය යුතුමය. නොඑසේ නම් සමාධිය ඇති නොවේ. එබැවින් භාවනා යෝගියා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීමට පුහුණු විය යුතුමය. අක්‍රමවත්ව හිඳගත්විට සුසුම්නා නාඨිය දිගේ ශක්තියට ඉහළ පහළ යාම අපහසුය. එවිට විත්ත ඒකාග්‍රතාවය නැතිවන අතරම ධ්‍යානයට පත්වීම ද සිදු නොවේ.



109 - ප්‍රශ්නය : නිසි ලෙස පළඟ නොබැඳ කළහැකි භාවනා මොනවා ද ?

උත්තරය : සතර ඉරියව්වෙන්ම (සිටගෙන, හිඳගෙන, නිදාගෙන හා ඇවිදීමින්) කළ හැකි භාවනා බොහෝය. එලෙස භාවනා කිරීම සමාධිය ඇති කර ගැනීමට රුකුලකි. නමුත් ඉහළ මාර්ගඵල හා සමාපත්ති ලැබිය හැකිවන්නේ පළඟ බැඳ ගෙන ධ්‍යාන වැඩීමෙන්

පසුවය. එවගේම ධ්‍යාන වැඩු අයටත් ඉහළම දියුණුව සඳහා සතර ඉරියව්වෙන්ම භාවනා වඩන්න සිදුවෙනවා.

අප රටේ භාවනාවට එන වැඩිපිරිසකට නිසි ලෙස පළඟ බැඳගන්න බැහැ. වයස වැඩි නිසා එය පුහුණු කරන්නත් බැහැ. එවැනි අයට සතර ඉරියව්වෙන්ම සිට බුද්ධානුස්සති, මෙත්තී, අශුභ හා මරණානුස්සති භාවනාවන් වැඩිය හැක. එමෙන්ම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන ධාතුමනසිකාරය, පටිකුලමනසිකාරය ඉරියාපථ භාවනාව, චතු සම්ප්‍රජන්‍යය, චිත්තානුපස්සනාව හා වේදනානු-පස්සනාව වැනි භාවනා වැඩිය හැක. නමුත් අපගේ පිංවත් උපාසක උපාසිකාවන් සියලු දෙනාම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම හොඳින් ඉගෙන ගත යුතුය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හොඳින් අවබෝධ කරගත යුතුය. තමාට බැරි නිසා එම තථාගත ධර්මයෙන් යම් යම් කොටස් අවශ්‍ය නැතැයි නොසිතිය යුතුය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන් නොපිළිගන්නා කෙනා චතුරාර්ය සත්‍යය ද නොපිළිගන්නෙකි. සම්මා දෘෂ්ටියෙන්ද බැහැර වුවකි. එවැනි අයට කිසිවිටෙක සෝවාන් මාර්ගයට පැමිණිය නොහැක.

සමථ භාවනාව, ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍ය නැතැයි කියන අය ප්‍රතිකෂේප කරන්නේ ධ්‍යාන සතර වඩා ලබන සම්මා සමාධියයි. කෙනෙක් විදර්ශනා භාවනාවක් කළත් අවසානයේ දී අවසාන විමුක්තියට (නිවනට) පෙර ඔහු සම්මා සමාධිය නම් වූ දොරටුවෙන් නිවන කරා පිවිසිය යුතුමය. ධ්‍යාන නොවැඩූ කෙනෙකුට එල සමාපත්ති ලද නොහැක.

තමාට හැකි වුවත් නොහැකි වුවත් තථාගත ධර්මය වෙනස් නොකොට සියලු දෙනාම පිළිගත යුතුය. නමුත් තමාට වයස නිසා හෝ වෙනත් විශේෂ හේතුවක් උඩ කළ නොහැකි දේ ගැන කම්පා නොවන්න. කළ හැකි දේ කරන්න. සමයක් දෘෂ්ටිය පලුදු කරගත් කෙනා පතුල සිදුරු වූ කළඟෙඩියකින් මහන්සි වී චතුර අදින්නෙක් වැනිය.

වියපත් අයට වඩාත් සුදුසු වන්නේ ඉහත විස්තර කළ භාවනාවන්ට අමතරව සජ්ඣායනයේ යෙදීමයි. තමා දැන උගත් ධර්මය මුල සිට අගටත් අගසිට මුලටත් සජ්ඣායනය කිරීම එක්තරා විමුක්ති මාර්ගයකි. (දික්සගිය 3 සංගීති සූත්‍රයේ පංච විමුක්තායනය)

සෑම ශ්‍රාවකයකුම භාවනාවට පිවිසීමට පෙර මෙම සූත්‍ර දේශනාව ඉතා හොඳින් අධ්‍යයනය කළ යුතුය.



110 - ප්‍රශ්නය : අද සෝවාන්ඵලයට වුනා යැයි සිතා සිටින පිරිස දහස් ගණනකි. නමුත් ඒ පිරිස ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත් නොවන්නේ ඇයි ?

උත්තරය : සෝතාපන්න වීම සඳහා සත්ත්වයා සංසාරයට බැඳී සිටින ප්‍රධාන බන්ධනයන්ගෙන් 3 ක් කඩා දැමිය යුතුය. එනම් සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා හා සිලබ්බත පරාමාස යන බන්ධනයන් තුනයි. මෙහි දී ඉතා වැදගත් වන්නේ සක්කාය දිට්ඨියයි. ධර්මය අවබෝධ කරගෙන සම්මා දිට්ඨියට පත්වන්න උත්සාහ කරන පුද්ගලයා ගේ සක්කාය දිට්ඨිය නොහොත් පංච උපාදානස්කන්ධය මමය, මාගේය, මාගේ ආත්මයයි සැලකීම අන්තර්ග විට විචිකිච්ඡාව ද ඉබේම පහව යන්නේය. අප ශාසනය තුළ සිලබ්බත පරාමාසයක් පැරණි ඉන්ද්‍රිය සමාජයේ මෙන් නොපවතී. එය අනන්තරීම් ද පහසුය.

ධ්‍යානයකට පත් වීම සඳහා ශ්‍රාවකයා තුළ පවතින නිවරණ ධර්මයන් යටපත් කළ යුතුය. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්දච්ච කුක්කුච්ච හා විචිකිච්ඡා යන නිවරණයන්ය. පෘථග්ජන පුද්ගලයකුට මෙම නිවරණ ධර්මයන් තාවකාලිකව යටපත් කිරීම (විශ්කම්භනය කිරීම) පවා අපහසුය. නමුත් සක්කාය දිට්ඨිය හා විචිකිච්ඡාව ප්‍රහීන කළ සෝවාන් පුද්ගලයාට මෙම නිවරණයක් විශ්කම්භනය කිරීමට විශේෂ පරිශ්‍රමයක් දැරීමට අවශ්‍ය නැත. එසේනම් අද සෝතාපන්න වුනා කියන බොහෝ දෙනා ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත්නොවුනේ ඇයි ද යන්න ඉමහත් ප්‍රභේදිකාවකි. තමා සෝතාපන්න කෙනෙකු බව පෙන් වූ ගුරුවරයාවත් අඩු තරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයටවත් පත් නොවූයේ මන් ද? මෙය විසඳිය යුතු ප්‍රශ්නයකි.

අපට හරියට පළඟ බැඳගෙන කය සෘජුව තබාගෙන භාවනා කරන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි සෝවාන්ඵලයට වුවත් ධ්‍යාන වඩන්න බැහැ යයි කෙනෙකුට කිව හැක.

පින්වත, පින්වතිය එලෙස කය පවත්වාගෙන භාවනා කරන්න

බැරිවන්නේ ඒ සඳහා නිසි පුහුණුව, උවමනාව, චීර්ය නැතිකම නිසා හෝ අංගවිකලත්වයක් නිසාය. අංගවිකලත්වයක් නැති නම් නිසි පුහුණුවකින් කය නිසිලෙස පළඟ පිහිටුවා ගැනීම අපහසු දෙයක් නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු රහතන් වහන්සේලා නිතර වැඩ සිටිය ඉරියව්වෙන්ම සිට භාවනා කරන්න බැරිනම් එය කෙබඳු දුර්වල කමක් ද? ඇත්තෙන්ම මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයට ප්‍රධානතම හේතුව මෑත යුගයේ ඇරඹුණ භාවනා ව්‍යාපාරයෙහි (සමථයෙන් තොර) පැවති දුර්මත හා බෞද්ධ සංස්කෘතියෙන් පිටත වැඩුණු වැරදි පැවැත්මයි. මෙම වැරදි පැවැත්මෙන් මිදීම සම්මා ආජීවයේ හා සම්මා වායාමයේ වැදගත් අංගයක් බවට පත්කර ගත යුතුමය. එසේ නොමැතිව ලංකාවේ භාවනා ව්‍යාපාරයේ හි නිසි වර්ධනයක් බලපොරොත්තු විය නොහැක.

භව ගමනේ දී විඳිය යුතු අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් විඳීමට වඩා ටික කලක් පළඟ බැඳගන්න පුහුණු විය නොහැකි ද? එසේ බැරි යයි කියනවානම් ඔහු දුෂ්ලය අවබෝධ කරගත් පුද්ගලයකු නොවේ. දුෂ්ලය අවබෝධ නොකරගත් කෙනාට චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයක් නැත. එබැවින් ඔහුට සමයක් දෘෂ්ටිය ද නොමැත. සමයක් දෘෂ්ටියට පත් නොවූ කෙනා සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ද නොලබයි. මෙහිදී පොඩි උදාහරණ කීපයක් ඔබේ අවබෝධය සඳහා දෙමි. ධනයට ආශා කරන කෙනෙක් ඉන්නවා. යම් කෙනෙක් ඔහුට කියනවා “භය මාසක් තුළ ඔබට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පැයක්වත් තබා ගන්න හැකි උනොත් මම ඔබට රුපියල් කෝටි පහක් දෙනවා. පුළුවන්නම් ඒ මුදල ගන්න” එවිට ඒ ධනයට ආශා කරන පුද්ගලයා හැකි ඉක්මනින් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගන්න පුහුණු වන්න නිසි ගුරුවරයෙකුත් සොයාගන්නවා. කොහොමහරි තල තෙල් ගාලා මසාප් කරල හරි මාස හයකට කලින් ඉතා හොඳින් නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන කය ඍජුව තබා පැයකට වැඩිය සුවෙන් ඉන්න පුරුදු වෙනවා.

පින්වත, පින්වතිය සෝනාපන්න වීම රුපියල් කෝටි පහට වැඩිය කොච්චර වටිනවා ද? මාර්ග ඵලයක වටිනාකම අමිලය. කෙසේනම් සැසඳිය හැකි ද? මාර්ගඵලය මහමෙර නම් රුපියල් කෝටි 5 ලිපිගල් කැටයක් තරම්වත් නොවටින්නේය. සෝවාන්ඵලයට වීම

සක්විති රජකම ලබනවාටත් වඩා අගනේ යයි සම්බුදු පියා දේශනා කොට වදාළේ එහෙයිනි. ඔබ සක්විති රජකමේ බලමහිමය නොදන්නේ ද? ඔබ නිසි ලෙස පළඟ බැඳීමට නිසි පුහුණුව නොලබන්නේ නම් ඔබට සංසාරික දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ වුවමනාවක් නොමැත. ආර්ය සත්‍යයන් මනාව අවබෝධ කරගෙන ධර්ම ප්‍රතිපදාවෙහි නොයෙදෙන බවයි. සමයක් දෘෂ්ටියට පත්වීමට උත්සාහ නොකරන කෙනෙක් බවයි. එවැනි කෙනෙකු කෙසේනම් මාර්ගඵල ලබයි ද? එබැවින් නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙන භාවනා නොකරන අයට කෙසේවත් මගඵල නොලැබෙන බව අවබෝධ කරගන්න. ඔබට අංගවිකල්පයක් නැත්තේ නම්, වයස නොගිය කෙනෙක් නම් පළඟ බැඳගෙන කය සෘජුව තබාගැනීමට පුහුණුවීමට අපහසු නැත.



111 - ප්‍රශ්නය : ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන භාවනා පූර්ව සාධනාව පුහුණු කරන්නෙකුට ධ්‍යාන ලබාගැනීමට ගත වන උපරිම කාලය සඳහන් කළ හැකි ද ?

උත්තරය : මෙහි දී ශ්‍රාවකයාගේ වයස, ශ්‍රාවකයා තුළ පවත්නා ශ්‍රද්ධාව, වීර්යය, අප්‍රමාදය හා සාධනාව සඳහා දිනකට වෙන් කරන කාලය සැලකිල්ලට ගත යුතුය. එබැවින් පොදු කාල සීමාවක් දැක්විය නොහැක.

මැදිවියේ නිරෝගී පුද්ගලයකු දිනකට පැයක පමණ කාලයක් අධ්‍යාත්මික සාධනාව සඳහා යොදවයි නම් ධ්‍යාන ලැබීමට සාමාන්‍යයෙන් වසර එක හමාරකට ආසන්න කාලයක් ගත විය හැක. නමුත් දිනකට උදේ, සවස දෙපැයක් භාවනාව සඳහා යොදා ගන්නවා නම් වසරකට ආසන්න කාලයකදී ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්විය හැක. කෙසේ වුව ද එකිනෙකාගේ තත්ත්වය අනුව කාලය වෙනස් වනවා. කළ යුත්තේ ඔබට යෙදිය හැකි උපරිම කාලය යොදමින් දැඩි සීලයකින් යුතුව භාවනාවේ යෙදීමයි. පින්වත පින්වතිය ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු දේ කරන්න. එවිට ලැබිය යුතු දේ ලැබේවි. ධර්ම මාර්ගයේ දී ඇඟිලි ගණින්න එපා.



112 - ප්‍රශ්නය : විදර්ශනා භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රඥාව කෙබඳු ද ?

උත්තරය : දෙළුම් කා නොමැති කෙනාට දෙළුම් ගෙඩියේ රස මෙසේ යයි කියා පැහැදිලි කර දිය නොහැක. එහි රස දැනීමට ඔබම එය අනුභව කළ යුතුමය. එමෙන්ම විදර්ශනා ප්‍රඥාව මෙසේ යැයි දැන ගැනීමට ඔබම විදර්ශනා භාවනාවේ යෙදිය යුතුයි. දැනුම ඇසීමෙන් දැකීමෙන් කියවීමෙන් ලද හැක. ප්‍රඥාව යනු දැනීම නොවේ. එය තමා තුළම උපදින, වැඩෙන දෙයකි. ඒ සඳහා මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.



113 - ප්‍රශ්නය : සූත්‍ර පිටකයේ කොතැනක හෝ භාවනාව වඩන්නේ මෙහෙමයි කියා විස්තරයක් නොමැත. එයට හේතුව කුමක් ද ?

උත්තරය : බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළ වූයේ යෝග දර්ශනය උත්කර්ෂවත් අවස්ථාවකට පත්ව තිබූ යුගයක දී ය. එකල ඉන්ද්‍රියාවේ විමුක්තිය සඳහා භාවනා කිරීමේ තරගයක් පැවතිණ. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේට, මෙහෙමයි භාවනා කරන්නේ, වාඩි වෙන්නේ, හිත එකඟ කරගන්න උපායන් මේවායි, ධ්‍යාන වඩන්නේ මෙහෙමයි යනා දී වශයෙන් විස්තර කිරීමට අවශ්‍ය නොවීය. එබැවින් බුදුපියාණන් වහන්සේ අවශ්‍ය ධර්මය පමණක් දේශනා කළ සේක.

එකල භාවනාව පිළිබඳව කිසිදු ගැටලුවක් නොවීය. නමුත් අද භාවනා ගුරුවරු පවා කෙනෙකු ධ්‍යාන වඩන හැටි, සමාජිකයක ඉන්න හැටි, ඒ අයගේ ජීවන රටාව පිළිබඳව කිසිවක් දන්නේ නැත. හරිහැටි දන්නේ සූත්‍ර දේශනා ටිකක් කියවීම පමණයි. එබැවින් ඔවුනට භාවනා කරන්න කොහොමවත් බැහැ. මේ අඩුපාඩුව අප ශාසනය පුරාම පවතිනවා. මෙය මඟහරවා ගත හැක්කේ යෝග දර්ශනය පිළිබඳ කිසියම් අවබෝධයක් ලැබීමෙන්ය. යෝග දර්ශන ගැන නිසි අවබෝධයක් නොමැතිව සමථ භාවනාව සාර්ථක කරගත

නොහැක. සමථ භාවනාවෙන් තොරව විදර්ශනා භාවනාව සාර්ථක කරගත නොහැක. එසේ නොකරන කෙනාට කළ හැක්කේ කැමති



113 - ප්‍රශ්නය : විදර්ශනා භාවනාව ඉගෙන ගන්නේ කෙසේ ද ?

උත්තරය : ධර්මාවබෝධය ඇතිව ධ්‍යාන වැඩු තැනැත්තාගේ සිත ධර්මය දෙසට ඇදී යයි. කෙනෙකුට එකවරම ධ්‍යාන වැඩිය නොහැක. මූල දී ධර්මය ශ්‍රවණය කරයි. සතර කමටහන් වඩයි. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉගෙන විශේෂයෙන් එහි **කායගතා සතියෙහි** භාවනා හැකි තරමින් වඩයි. වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව හා ධම්මානුපස්සනාව ඉගෙන ගනියි. එවැනි පුද්ගලයෙකු ධ්‍යාන වැඩු පසු ඔහුට විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ අමුතුවෙන් කියා දිය යුතු නැත. සමාහිත සිත ඇත්තා කුමන ඉරියව්වක හිටිය ද ධර්මය දෙසටම හැරෙයි. ධර්මය නුවණින් විමසා බලයි. නින්ද හා විශේෂ කාලයන් හැරුණු විට එවැනි යෝගියාගේ මනසට නිතරම ගෝචර වන්නේ විදර්ශනාවයි. ඒ විදර්ශනාව නිසා තව දුරටත් ධ්‍යාන වැඩි ඉහළ සමාප්තීන්ට පත්වෙයි. ඒ ඉහළ සමාපත්තීන් නිසා යෝගියා ගැඹුරු ශුද්ධ විදර්ශනාවට පත්වෙයි. අවසානයේ දී කළ යුතු සියල්ල කරගනී. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ මහිමය එයයි. එලෙස ධ්‍යාන නොවැඩු කෙනා කරන්නේ සූත්‍ර දේශනා හා අටුවාවන්හි ඇති දේ පාඩම් කිරීමයි. එයින් ලබන්නේ දැනුමක් පමණි. එවැනි අය තුළ විදසුන් වැඩීමක් කොහෙත්ම සිදු නොවෙයි. ප්‍රඥාව නොවැඩෙයි.

තත්ථී කඛානං ජ්‍යඤ්ඤාද්ධං - ජ්‍යඤ්ඤා තත්ථී ජකඛායනෝ
යමිහි කඛානංව ජඤ්ඤාව - යච්චිබ්බාන යත්තිනේ

නුවන නැත්තාට ධ්‍යාන වැඩීමක් නැත. ධ්‍යාන නෙවඩන්නාට ප්‍රඥාව නැත. යමකු තුළ ධ්‍යානයක් ප්‍රඥාවක් තිබේනම් ඒ පුද්ගලයා නිවන සම්පයෙහිම වේ.



114 - ප්‍රශ්නය : බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළ මුල් කාලයේ දී දේශන කීපයක් හෝ එක දේශනාවකින්ම සමහර

ශ්‍රාවකයෝ අරහත් බව ලැබුවත් අද එවැනි තත්ත්වයක් දක්නට නැත්තේ ඇයි ?

උත්තරය : බුදු කෙනකු දැක ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්න හැකි වන්නේ මහා පුණ්‍යවන්තයින්ටය. එමෙන්ම එම පින්වතුන් උත්තමාධිකාරී පුද්ගලයන් විය. අනෙක බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙකු තුළ තුබූ විස්මිත දේශනා විලාශය කෙබඳු වන්න ඇත් ද ? අනෙක් කාරණය නම් එදා සිටි ශ්‍රාවකයෝ ඉතා නිරෝගිමත් අයයි. ඔවුන්ගේ අවබෝධ ඥානය වැඩියි.

අද මිනිසා බොහෝ විට රෝගී තත්ත්වයට පත්ව ඇති නිසා ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමේ ශක්තිය ද අඩුයි. එම තත්ත්වය වඩාත් තීව්‍ර වීමට හේතුවන තවත් කාරණයක් ඇත. එනම් වැඩි පිරිසක් වයස අවුරුදු 60 ඉක්ම වූ පසු ධර්ම මාර්ගයට පිවිසීමට උත්සාහ කිරීමයි. ධර්මය දේශනා කරන්නත් අද රහතන් වහන්සේලා ද නැත. ධර්මය දේශනා කරන්නේත් තමා විසින් ලද අවබෝධයකින් තොර පෘථග්ජන පුද්ගලයින්මය. එහි දී කරන්නේ කෙළවරක් නැතිව සූත්‍ර දේශනා කියවීමයි. ධර්මය අවබෝධය නොකරන ශ්‍රාවකයා නින්දට වැටෙනවා. පසුව අපි බණ ඇහුවා. භාවනා කෙරුවා කියා කියනවා. තැනින් තැන මතක තබා ගත්ත වචන ටිකක් කියවනවා. මෙම තත්ත්වයෙන් ශාසනය මුදා ගැනීමට සුදුසු පියවර ගැනීමේ කාලය පැමිණ ඇත.



115 - ප්‍රශ්නය : අශුභ භාවනාව නිසා තාරුණ්‍යයට, විවාහ ජීවිතයට කිසියම් බාධාවක් ඇති වෙනවා ද ?

උත්තරය : අශුභ භාවනාව නොහොත් පටිකුලමනසිකාරය නිසා තාරුණ්‍යයට, විවාහ ජීවිතයට කිසිදු බාධාවක් ඇති වන්නේ නැහැ.

නමුත් අශුභ භාවනාව නොකරන අයගේ තාරුණ්‍යය ඉබේම දුර්වල වෙනවා මෙන්ම විවාහ ජීවිතය තුළ ද ගැටලු මතුවෙනවා.

අද ප්‍රේමය, ආදරය, උත්තරීතර ප්‍රේමය, හැබෑ ආදරය වැනි වචන ගොඩකින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සම්බන්ධයන් ගැන කතා කරනවා. ලියනවා. බලන්න කුමන වචනයන්ගෙන් කතා කළත් වැඩි පිරිසකගේ පවතින්නේ රූපය කෙරෙහි ඇලීම තුළින් ඇතිවන කාමුක සිතුවිලි

නොවේ ද? අශුභ භාවනාව වැඩීමෙන් රූපයෙහි ඇති පිළිකුල් ස්වභාවය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්නවා. එලෙස වටහා ගැනීමෙන් පසුවත් ස්ත්‍රිය හා පුරුෂයා අතර දැඩි බැඳීමක් ඇති වෙනවා නම් අන්න එතන තමා ඔය කියන හැබෑ ආදරය, ප්‍රේමය පවතින්නේ ඒ ආදරය ඇත්තෙන්ම උත්තරීතර ආදරයක්ම වෙනවා. එලෙස පිළිකුල් භාවනාව නොවැඩූ කෙනා තුළ පවතින්නේ හතර මහ භූතයන්ගෙන් සැදුණු ශාරීරික අවයව කෙරෙහි ඇල්මක්, ඒකටත් අද කියන්නේ හැබෑ ආදරය කියලායි. නමුත් එය මස්පිඬු ආදරයක් පමණි. නමුත් තමාට හිමි රූපයට වඩා වෙනත් රූපයක් දුටු විට ඔවුන් ඒ අලුත් රූපයට ද ඇලෙනවා. ඒ නිසාම නේද වැඩිහරියක් විවාහ ජීවිත කඩාකප්පල් වෙන්නේ. නමුත් හැබෑ කාරණය වසන් කරන්න වෙනත් කරුණු ගෙන හැර පානවා. සත්‍ය නම් තමා ඇලී සිටි රූපය සමඟ එක් වී ටික කලක් යන විට අනිත්‍ය ධර්මයට අනුව එය සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්වී අලුත් රූපයක් කෙරෙහි ආශාවක් ඇති වීමයි.

නමුත් පටිකුලමනසිකාරයේ යෙදෙන කෙනා දකින දකින රූප කෙරෙහි ඇලෙන්නේ නැහැ. ඔහු හැම රූපයකම යථා ස්වභාවය දකින නිසා ඔහු අලුතින් දුටු රූපයේ අශුභය හා අනිත්‍යත්වය දකිනවා. එලෙස අඹුසැමියන් මෙම පටිකුලමනසිකාරයේ යෙදෙනවා නම් පවුල් බෙහෙවින්ම අවම වෙනවා.

අනිත් කාරණය නම් මෙ භාවනාව නිසා තම කාම ශක්තිය දුර්වල වේය යන හැඟීම තරුණ පිරිස් තුළ පවතිනවා. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි අවබෝධයක්. බලන්න අද පත්තරයක් ගත්තත්, නගරයක වෙළඳ දැන්වීමක් දැක්කත්, සිත තුළ සැම විට සරාගී සිත් ඇතිවෙනවා. එවැනි රාගී සිත් ඇති වත්ම ශරීරයේ ඇති සියුම් නාඩිවල උත්තේජනය වීමෙන් කාම දාහයක් ඇති වෙනවා. වර්තමාන තරුණ පිරිස් රෝගී වීමට, ක්‍ෂය වීමට, මන්දබුද්ධික වීමට, අලස වීමට මෙය ප්‍රධාන හේතුවයි. මෙවැනි අය ආහාර ගන්නෙන් අඩුවෙන්. ආශ්වාස කරන්නෙන් අඩුවෙන්. සුවදායක නින්දක් ලබන්නෙන් නැහැ. නිතර නිතර කාමදාහය ඇතිවීමෙන් හා එය මතුවන්න නොදී එය යටපත් කිරීමෙන් අවසානයේ සිදුවෙන්නේ ඔවුන්ගේ කාම ශක්තිය හීන වීමයි. එබැවින් මෙම පිරිසට විවාහ

ජීවිතයේ දී ඇති වන ස්වභාවික ආස්වාදය නැතිවෙනවා. ඉන්පසු විවිධ බෙහෙත් ගන්නවා. ඒවායේ අතුරු ඵලයක් ලෙස වෙනත් රෝග ඇති වෙනවා. අවසානයේ විකෘති කාමයට පෙළඹෙනවා. ඒ කියන්නේ මිනිස් ස්වභාවය නැති කර ගන්නවා.

පටිකුලමනසිකාරයේ යෙදුන කෙනා තුළ දකින දකින රූපයට ඇලීම හා අනවශ්‍ය ලෙස කාම දාහයන්ට ගොදුරු වීමෙන් වළකිනවා. ඒ නිසා ඒ පිරිස් නිරෝගී වෙනවා. ලස්සන වෙනවා. බුද්ධිමතුන් වෙනවා පමණක් නොව විවාහ ජීවිතයේ සැබෑ ස්වභාවික ආස්වාදය විඳින්නන් වෙනවා.

එබැවින් තරුණ දූ දරුවනි, ඔබ විවාහ ජීවිතයට සුදානම්ව දැනට එකිනෙකා සමඟ සබැඳියාවෙන් සිටී නම් තම ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය පතා ජීවිතයේ සැබෑ ආස්වාදය පතා පටිකුල-මනසිකාරයේ යෙදෙන්න. එබැවින් පින්වත පින්වතිය අශුභ භාවනාව වඩන්න බයවෙන්න එපා. මෙම භාවනාව වෙනත් කිසිම සමයක නැහැ. මේ භාවනාව හඳුන්වා දෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පමණි. එය මෙලොව පරලොව දෙකම දිනිය හැකි උතුම් භාවනාවකි.



116 - ප්‍රශ්නය : භාවනාව පිළිබඳ විශාල උනන්දුවක් ලොව පැතිරීලා තියනවා. බුදුදහම තියන අපේ රටට ඒ සඳහා නායකත්වයක්, මඟ පෙන්වීමක් දිය හැකි ද?

උත්තරය : භාවනාව පිළිබඳව ලොව විශාල උනන්දුවක් තියෙන බව ඇත්ත. අප රටට ඒ සඳහා පිරිස් එනවා. නමුත් වැඩිකල් ඉන්නැහැ. ඔවුන් ආපසු යනවා. මෙසේ වීමට හේතුව ලංකාව තුළ නිවැරදි භාවනා ව්‍යාපාරයක් නොමැති වීමයි. වැරදි දර්ශනයක් තුළ වුව ද මහායාන රටවල හා ඉන්දියාවේ කිසියම් ආකර්ෂණීය භාවනාවක් පවතිනවා. විදේශිකයන් ඒ තැන් වල නතර වෙනවා. මේ ගැන අපේ වගකිවයුත්තන් නිහඬව සිටීම කණගාටුවට කාරණයකි.

නිසි සමට විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයන් හා ඉහළ අධ්‍යාත්මික ශක්තියෙන් පිරුණා ගුරුවරු පිරිසක් මෙරට සිටිනවානම් ශ්‍රී ලංකාව ජාත්‍යන්තර භාවනා මණ්ඩපයක් වීම වළක්වන්න බැහැ. අප විසින්

ඉදිරිපත් කෙරෙන භාවනා පූර්ව සාධනාව මෙරට බුද්ධ ශාසනය නැවත බැබළවීමට දරණ ආරම්භක ප්‍රයත්නයක් වන්නේය. ගල්, වැලි, ධජ, පහක හා වර්ණයන්ගෙන් බුදු දහම බැබළවිය නොහැක. ඒ සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ විමුක්තිය කරා ඇදෙන නිවැරදි සමඵ විපස්සනා භාවනාවේ යෙදෙන පිරිසක් බිහි විය යුතුය.

නිසි ලෙස හිඳගෙන බවුන් වඩන පිරිසක් සිටිනවා නම් ඔවුන් අතර ධ්‍යාන ආදිය ලබා ගත් ඉහළ අධ්‍යාත්මික ශක්තියක් ඇති අය සිටිනවා නම්, ඔවුන් කාගේත් ආකර්ෂණයට ලක් වෙනවා. දෙව්වරුන් සතුටු වෙනවා. එවිට මෙරට තරුණ පිරිසක් පැමිණෙන විදේශිකයන්ගේ භාවනාවට පිවිසීම ඉබේම සිදු වන්නකි.

අද තත්ත්වය ඉතා කණගාටුදායකයි. බූරු ඇඳුන්වල මෙන් කකුල් හරස් කරගෙන නිදිකිරා වැටෙමින් කරන භාවනාව දකින අයටත් අශෝභනය. එවැනි අයගෙන් වැඩි පිරිසක් කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවයෙන් තොර වීමත්, අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ලක් වුවත් නිසාත් ඔවුන් තුළ ආකර්ෂණීය පෙනුමක් නැහැ. ඒ අය දකින නිරෝගී පිරිස භාවනාවෙන් මඟහැර යනවා. ලංකාවේ භාවනාවට පැමිණෙන්නේ භාවනා කරන්න බැරි වයස්ගත අයයි. තරුණ පිරිස් භාවනාවට යොමු කරන්න අපහසු වී ඇත්තේ පවත්නා වැරදි භාවනා ක්‍රමයන් නිසාය.

සමඵ භාවනාවකින් තොරව කරන විදර්ශනා භාවනාව ඇන්ජන් ඔයිල් නැතිව දූවන යන්ත්‍රයක් වැන්න. එමගින් භාවනා යෝගීන් වැඩි කල් නොයාම විවිධ කායික හා මානසික ආබාධයන්ට පත් වෙනවා. එවැනි තත්ත්වයන් දකින නිරෝගී තරුණ පිරිස් භාවනාවෙන් මඟහරිනවා.

සමඵ භාවනාව තුළින් ලැබෙන අසීමිත නිර්මාණ ශක්තිය, නිරෝගීභාවය, ආකර්ෂණීය පෙනුම හා ප්‍රඥාව නිසා භාවනාවට තරුණ පිරිස් ඇදී ඒම වැඩි වෙනවා.



117 - ප්‍රශ්නය : භාවනා කර ධ්‍යාන, මාර්ගඵල ලදොත් ඒ පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිරීම ධර්ම විනයේ තහනම් දෙයක් ද?

උත්තරය : මෙය ගිහි අයට බලපාන්නේ නැහැ. උපසම්පදා හිඤ්චකට නම් තමාට නැති උත්තරීතර මනුෂ්‍ය ධර්මයක් ඇතැයි බොරුවට කීම පාරාජිකාවකි.

නමුත් පාරිශුද්ධ ශීලයේ පිහිටා අඛණ්ඩවම මහත් විරියයෙන් යුතුව හා සමථ විපස්සනා වඩන හිඤ්චකට වැරදි හැඟීමක් ඇති වී මාර්ගඵල ආදිය තමාට ඇතැයි පැවසීම සිදු විය හැක. එවැනි අවස්ථාවල දී හිඤ්චට පාරාජිකාවක් සිදු නොවේ.

ධර්මයේ කිසිදු වෙනසක් ඇති කර ගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසර දී ඇතත් විනයේ යම් යම් සුළු දේ වෙනස් විය හැකි බව දේශනා කොට ඇත. අද ප්‍රතිවේධ ශාසනයක් නැති තරමටම ශාසනය පිරිහී ඇත. විවිධාකාර මුහුණු වලින් ශ්‍රාවකයා රචනා පිරිස් කෙලින්ම නොකියා වක්‍ර මාර්ග වලින් තමාට නැති උත්තරීතර මනුෂ්‍ය ධර්මයන් ප්‍රචාරය වෙන්න ඉඩහැර ඇත.

මෙවැනි තත්ත්වයක් පවතින කලෙක කෙනෙකු ලබා ඇති ධ්‍යාන සමාපත්තීන් ආදිය හෙලිදරව් වනවානම් එමගින් ශ්‍රාවකයා වංචනිකයන්ගෙන් ආරක්ෂා කරගත හැක. එවිට නිසි ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව නැතිව බාහිරින් මවාගත් හා යොදාගත් උපායන් තුළින් ශ්‍රාවකයා මුලා කරමින් සිදු කෙරෙන වැරදි පැවතීම් තරමකින් හෝ දුරු කළ හැකි වනු ඇත. මෙය වත්මන් ශාසනය තුළ සිදු විය යුතු දෙයක්මය.

එසේ සිදු නොවුනොත් විවිධ වංචාකාරීන් විවිධ වේශයන්ගෙන් පැමිණ ශ්‍රාවකයා මුලා කිරීම, ත්‍රිපිටකය දත් පමණින් තමා ධර්මධරයයි ශ්‍රාවකයාට හැඟවීම ශීලය, සමාධිය නැති පෘථග්ජන පුද්ගලයින් විසින් ශ්‍රාවකයා මුලා කොට ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා මුල් කරගෙන භාවනා හා දහම් ව්‍යාපාර පැවැත්වීම් ආදියෙන් ශ්‍රාවකයා බේරා ගැනීම අපහසු වෙනු ඇත.

තමා සෝනාපන්න කෙනෙකු නම් එය තමාම ප්‍රකාශ කිරීමේ වරදක් නැති බව සංයුක්ත නිකාය (5) සෝනාපන්නි සංයුක්තයේ වේදුන්වාරවග්ගයේ සූත්‍ර කීපයකම දක්වා තිබේ.



118 - ප්‍රශ්නය : ලංකාවේ රහතන්වහන්සේලා හා මාර්ගඵල ලාභීන් සිටිනවා ද?

උත්තරය : බුද්ධෝත්පත්ති කාලයක හික්කුච ධර්ම ප්‍රතිපදාවේ යෙදේ නම් ලෝකය රහතන් වහන්සේලාගෙන් හිස් නොවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත.

අද ලංකාවේ පවතින ශාසනික තත්ත්වය මත රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු සිටියත් එය ප්‍රකාශ කිරීමට මැලි වනු ඇති බව මගේ අදහසයි.

එයට හේතුව ලංකාවේ සිටින පෘථග්ජන හික්කුන් වහන්සේලා එය නොපිළිගැනීමය. ඒ නිසා බලවත් වැරදි ප්‍රචාරයන්ට රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු ගොදුරුවන්න ඉඩ තියනවා. තවද එලෙස රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට කරන අපහාස උපහාස නිසා විශාල ස්වභාවික විපත් පවා රටකට ඇතිවිය හැකියි. ඒ නිසා යම් උත්තමයෙකු රහත් බව ලැබුවත් වර්තමාන ශාසනික තත්ත්වය තුළ එය ප්‍රකාශ නොකිරීමට හේතු තියනවා. මාර්ගඵල ලාභීන් තවමත් ලංකාවේ සිටිනවා.

මාර්ගඵල ලාභියෙක් හඳුනා ගන්න පුළුවන් තවත් මාර්ගඵල ලාභියෙකුට පමණි. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය මාර්ගඵල ලාභීන් සෙවීමට යාමේ දී කතා කිරීමවලින් පාපයන් ද සිදු විය හැක. ඒ ගැන සෙවීම පසෙකලා ධර්ම අවබෝධය ඇතිව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතට පිවිසෙන්න. නිසි කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය පවත්වාගන්න. ඉඳහිට කරන භාවනාවන්ගෙන් එලක් නැත. සෑම දිනම අඩු තරමින් පැයක්වත් භාවනාව ඇතුළු අධ්‍යාත්මික සාධනාවක යෙදෙන්න. එම කාලය ටිකින් ටික වැඩි කරන්න. අනුන් ගැන සෙවීමෙන් වලකින්න. තමා ගැනම සොයන්න. ධර්මය තුළින් තමාගේ අඩුපාඩු අවබෝධ කරගන්න. නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු හමුවන තුරු භාවනාවේ යෙදෙන්න. තැනින් තැන ඇවිදීමෙන් වටිනා කාලය අපතේ නොයවන්න. මාර්ගඵල හෝ මාර්ගඵල ලාභීන් ගැන ආරම්භයේ දී කිසිත් නොසිතන්න.

පින්වත, පින්වතිය ඉතා සරළ භාවනාවකින් පටන් ගන්න.

කුසල් ගැනත් “කුසල්” මුල් ගැනත් අවබෝධ කරගන්න. අකුසල් හා “අකුසල්” මුල් ගැන අවබෝධ කර ගන්න.

ශ්‍රවණය කරන ලද ධර්මය හරිහැටි අවබෝධ කර ගැනීමෙන් තොරව හැමතැනම දිවීමෙන් වළකින්න. ඉගෙන ගත් භාවනාව හරිහැටි පුහුණු වීමෙන් තොරව තව තවත් දේ ඉගෙනීමෙන් පලක් නැත.

- ★ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න.
- ★ නිසි ශීලයේ පිහිටන්න.
- ★ භාවනා පූර්ව සාධනාවක් සමඟ භාවනාව අරඹන්න.
- ★ ආධුනිකයා අනිවාර්යයෙන්ම බුද්ධානුස්සතිය, මෛත්‍රී භාවනාව, අශුභ භාවනාව හා මරණානුස්සති භාවනාව වඩන්න.

නිසිලෙස පළඟ බැඳගැනීමට පුහුණු වෙමින් එම ආරම්භක භාවනා වැඩීමෙන් තොරව භාවනා පුහුණුවීමට තැන් තැන්වල ඇවිදීම මනස අවුල්වූවන්ගේ විකාරයන්ය. ධර්ම අවබෝධය ලැබ සරල දෙයින් ආරම්භ කරන්න. එවිට ඔබට කිසි දිනක නොවරදිනු ඇත.

ඔබ කුළ ශ්‍රද්ධාව හා චීර්ය පවතීනම්, අප්‍රමාදයෙන් තොරව ඉහත කී ලෙස සරල තැනින් පටන් ගන්නවානම් ඔබට නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයා හමුවනු ඇත.

තෙරුවන් සරණයි