

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

චිත්තානුපස්සනාව

රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

- ධ්‍යානය හා සම්මා සමාධිය
- බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳව ගැටලුවලට පිළිතුරු
- නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව
- සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය
- සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්
- මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ආනාපානසති භාවනාව
- මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කායානුපස්සනාවII
- මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වේදනානුපස්සනාව

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය චිත්තානුපස්සනාව

කර්තෘ

පූජ්‍ය රණසිංහලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2015

ISBN - 978 - 955 - 52513 - 8 - 9

පරිගණක අකුරුකරණය හා මුද්‍රණය

ඉසුරු, ත්‍රිකුට්ටි

නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා
සම්බුද්ධස්ස

ජෙරවදන

නිවන සඳහා ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළා වූ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අනුපස්සනාවන් හතරක් දැක්වෙයි. ඒ නිසාම එම සූත්‍රයට සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය යනුවෙන්ද ව්‍යවහාර වෙයි.

මෙම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී පංච උපාධානස්කන්ධයට අයත් “රූපය” පිළිබඳව යථාවබෝධය ලැබීම සඳහා කායානුපස්සනාව දේශනාකොට වදාළසේක. “වේදනාව” පිළිබඳව යථාවබෝධය ලැබීම සඳහා වේදනානුපස්සනාව දේශනාකොට වදාළ සේක. රාග, ද්වේශ, මෝහ සිත් හා නිවරණයන් මැඩපවත්වා ධ්‍යාන වඩා අවසානයේදී නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීම දක්වා විත්තය දියුණුවන ආකාරය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා විත්තානුපස්සනාව දේශනාකොට වදාළ සේක.

සංඥාව, විඤ්ඤාණය පිළිබඳව වෙන වෙනම අනුපස්සනා දේශනාකොට නැත්තේ වේදනානුපස්සනාවන් විත්තානුපස්සනාවන් ධම්මානු පස්සනාවන් වඩන ශ්‍රාවකයාට එම

ස්කන්ධ දෙක ගැනද යථාවබෝධය ලැබෙන හෙයින්, එලෙසින් යථාවබෝධය ලබන ශ්‍රාවකයා අවසානයේදී චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය කෘතඤ්ඤාණයක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගනී.

අප විසින් මීට පෙර කායානුපස්සනාව පිළිබඳව කෘතීන් දෙකක් පළකළෙමු. එහි ප්‍රථම කොටස වූයේ ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳවය. බෞද්ධ භාවනාව තනිකරම සමථ හෝ විපස්සනා භාවනාවක් නොවේ. එය සම්පූර්ණයෙන්ම සමථ හා විපස්සනා භාවනාවකි. සමථ භාවනාව යනු නිවරණයන් විශ්කම්භනය කොට ධ්‍යානයන්ට පත්වීමයි. නිවරණයන් ප්‍රහීනවන්නේ විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙන්ය. සමථ භාවනාව තුළින් පමණක් සතරවන ධ්‍යානයට පත්විය හැකි වුවත් එය “සම්මා සමාධිය” නොවේ. සම්මා සමාධිය යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සියලු අංගයන් පිරීමෙන්, විශේෂයෙන්ම සම්මා වායාම හා සම්මා සතියමුල්කොටගෙන නිවරණයන් සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහීණකොට සතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමයි.

ධ්‍යාන වැඩිය හැකි සමථ කර්මස්ථානයන් බොහෝ නමුත් ඒවා අතරින් ආනාපානසති භාවනාවම ශ්‍රේෂ්ඨ වෙයි. එයට හේතුව එම භාවනාව තුළින් සතර සතිපට්ඨානයම සමථ විපස්සනා වශයෙන් වැඩෙන හෙයින්.

ආනාපානසති භාවනාවේ එම විශේෂ වැදගත්කමක් අප මහ බෝසතාණන් වහන්සේ බෝධිමූලයේදී ධ්‍යාන වැඩු භාවනාව විමක් වර්තමානයේදී එම භාවනාව පිළිබඳව අපැහැදිලි, අවුල්සහගත බවක් පොත්පත්වලින් හා පෘතග්ජන කම්මට්ඨාවාරීන් වහන්සේලාගෙන් සිදුව ඇති නිසාත්, අප ශ්‍රාවකයින්ට හැබෑ අවබෝධ ලබාගැනීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳව වෙනම කෘතියක් ඉදිරිපත් කළෙමු.

අනතුරුව කායානුපස්සනාවේ ඉතිරි භාවනා 13 පිළිබඳව කායානුපස්සනාව (II කොටස) නැමති කෘතිය ඉදිරිපත් කළෙමු. පසුව වේදනානුපස්සනාව පිළිබඳව වෙනම කෘතියක් පළ කළෙමු. චිත්තානුපස්සනාව පිළිබඳව ලොකු අවුලක් පැනනැගී ඇත. චිත්තානුපස්සනාවෙන් දැක්වෙන්නේ සිත් 16 ක් ගැන පමණි. එය දක්වා ඇත්තේ ද ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නිරෝධ සමාපත්තිය දක්වා සිත වර්ධනය වන ආකාරය පැහැදිලි කිරීමටය. එනිසා මෙතෙක් කල් කිසිදු ධ්‍යානයකට පත්නොවී සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැන ලියූ ලේඛකයෝද බලවත් අපහසුවකට පත්විය. පාලි පෙළ පවා නිවැරදිව සිංහලයට නැගීමට අසමත් වූ බව පෙනේ. ධ්‍යාන නොවැඩූ කෙනෙකුට චිත්තානුපස්සනාව පැහැදිලි කිරීම කිසිසේත්ම කළ නොහැක.

මෙරට ප්‍රතිපදා ශාසනය තුළ පවතින මෙම ආරවුල සම්පූර්ණයෙන්ම විසඳීමට අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. මෙම විත්තානුපස්සනාව පොත හොඳින් පරිශීලනය කරන්නෙකුට මීට පෙර සිදුව ඇති බරපතල අඩුපාඩුකම් මනාව වැටහෙනු ඇත.

මෙම කෘතිය මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ඉබ්බාගමුවේ මාපා ට්‍රේඩර්ස්හි පදිංචි පිංචන් මහේන්ද්‍රා ධර්මදේවී මල්වතුගොඩ මහත්මිය ධර්ම දානමය දායකත්වය දැරීමට ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් ඉදිරිපත් විය. එම පිංචන් මහත්මිය ඇතුළු පවුලේ සියළු දෙනාටමත්, මෙම කෘතිය මුද්‍රණය කර දුන් කුලියාපිටිය ඉසුරු ප්‍රින්ටර්ස් අධිපතිතුමා ඇතුළු එහි සේවක පිරිසටත් මෙම කෘතිය සඳහා නන් අයුරින් උදව් කළ ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රයේ පින්වතුන් පින්වතියන්ටත් පුණ්‍යානුමෝදනා පූර්වක ස්තූතිය පිරිනමමි.

තෙරුවන් සරණයි

මෙයට,
ශාසනස්ථිකාමී
රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය,
තම්මැන්නාගම,
පොල්පිතිගම.

077-9558715 / 077-6782903

විත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානං

- කථඤ්ච පන භික්ඛවේ භික්ඛු විත්තේ විත්තානුපස්සී වහරති
- ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සරාගං වා විත්තං සරාගං විත්තන්ති පජානාති
- විතරාගං වා විත්තං විතරාගං විත්තන්ති පජානාති.
- සදෝසං වා විත්තං සදෝසං විත්තන්ති පජානාති.
- විතදෝසං වා විත්තං විතදෝසං විත්තන්ති පජානාති.
- සමෝහං වා විත්තං සමෝහං විත්තන්ති පජානාති.
- විතමෝහං වා විත්තං විතමෝහං විත්තන්ති පජානාති.
- සංඛිත්තං වා විත්තං සංඛිත්තං විත්තන්ති පජානාති.
- වික්ඛිත්තං වා විත්තං වික්ඛිත්තං විත්තන්ති පජානාති.
- මහග්ගතං වා විත්තං මහග්ගතං විත්තන්ති පජානාති.
- අමහග්ගතං වා විත්තං අමහග්ගතං විත්තන්ති පජානාති.

- සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති.
- අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්තන්ති පජානාති.
- සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති.
- අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති.
- විමුක්තං වා චිත්තං විමුක්තං චිත්තන්ති පජානාති.
- අවිමුක්තං වා චිත්තං අවිමුක්තං චිත්තන්ති පජානාති.

ඉති අජ්ඣකක්තං වා චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති. ඛනිද්ධාවා චිත්තේ චිත්තානුපස්සසි විහති.

සමුදය ධම්මානුපස්සි වා චිත්තස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සි වා චිත්තස්මිං විහරති. සමුදය වයධම්මානුපස්සි වා චිත්තස්මිං විහරති. අත්ථි චිත්තංති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති. යාවදේව ඤාණමත්තාය. පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතෝච 'විහරති න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියදි ඒවම්පිබෝ හික්ඛවේ හික්ඛු චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති.

චිත්තානුපස්සනා නිට්ඨිතා

1. සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති.

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස යන පංචකාම සම්පතීන් නිසා ඇති වූ වේදනා, සංඥා, නිත්‍ය, සුභ, ආත්ම වශයෙන් ගැනීම නිසා උපදින රාග සහිත සිත රාග සහිත සිතක් වශයෙන් දැනගැනීම.

2. චිතරාගං වා චිත්තං චිතරාගං චිත්තන්ති පජානාති.

යථාවබෝධය තුළින් රාගය ප්‍රභිනවීමෙන් විරාගී බවට පත් සිත විරාගී සිතක් වශයෙන් දැනගැනීම.

3. සදෝසං වා චිත්තං සදෝසං චිත්තන්ති පජානාති.

ද්වේෂය සහිත සිතක් පවතින විට ද්වේශ සහිත සිතක් පවතින්නේ යැයි දැනගනී.

4. චිතදෝසං වා චිත්තං චිතදෝසං චිත්තන්ති පජානාති.

අවබෝධ ඥානය තුළින් ද්වේශය නැතිවී ගිය විට එය ද්වේශ රහිත සිතක් වශයෙන් දැනගනී.

5. සමෝභං වා චිත්තං සමෝභං චිත්තන්ති පජානාති.

මෝභය පවතින විට එම සිත මෝභ සහිත සිතක් වශයෙන් දැනගනී.

6. විකමෝහං වා චිත්තං විකමෝහං චිත්තන්ති පජානාති.

යථාවබෝධය තුළින් මෝහය ප්‍රහීනවී ගිය විට එය මෝහය දුරුවී ගිය සිතක් වශයෙන් දැනගනී.

7. සංඛිත්තං වා චිත්තං සංඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති.

ථිනමිද්ධය නිසා හැකිලීගිය සිතක් ඇති විට හැකිළුන සිතක් ඇතැයි දැනගනී.

8. වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති.

විසිරීගිය සිතක් පවතින විට එය විසිරීගිය සිතක් වශයෙන් දැනගනී.

9. මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති.

ඒකාග්‍රතාවය බලවත්ව උපචාර සමාධියට පත්වූ සිත ධ්‍යානයට පත්නොවුනද එය බලවත් සිතක් යැයි දැනගනී.

10. අමහග්ගතං වා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති.

බලවත් බවට උපචාර සමාධියකට පත්නොවූ සිත දුර්වල සිතක් වශයෙන් දැනගනී.

11. සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති

මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවාගිය රූපාවචර ධ්‍යානයකට පත්වූ විට සඋත්තර සිතකිසි දැනගනී.

12. අනුක්තරං වා චිත්තං අනුක්තරං චිත්තන්ති පජානාති.

අරුපාවචර ධ්‍යාන දක්වා වැඩීමෙන් ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වූ සිත ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වූ සිතක් වශයෙන් දැනගනී.

13. සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති.

අරුප ධ්‍යාන වඩා අවසානයේ සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට (සමාධියට) පත්වූ සිත සමාධියට පත් වූ සිතකිසි දැනගනී.

14. අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති.

අරුප ධ්‍යානයන් වැඩුවත් නිරෝධ සමාපත්තියට පත් නොවූ සිත අසමාහිත සිතක් වශයෙන් දැනගනී.

15. විමුක්තං වා චිත්තං විමුක්තං චිත්තන්ති පජානාති.

නිරෝධ සමාපත්තියට පත්ව කෙළෙසුන්ගෙන් මිදුන සිත විමුක්ත සිතක් වශයෙන් දැනගැනීම.

16. අවිමුක්තං වා චිත්තං අවිමුක්තං චිත්තන්ති පජානාති.

අරුප ධ්‍යාන වැඩුවත් කෙළෙසුන්ගෙන් නොමිදුනාවූ සිත කෙළෙසුන්ගෙන් නොමිදුනාවූ සිතක් වශයෙන් දැන ගැනීම.

විත්තානුපස්සනාව

1. විතනය

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස නිසා ස්පර්ශය තුළින් ඇතිවූ සංඥා, වේදනා, නිත්‍ය, සුඛ, ආත්ම වශයෙන් සැලකීමෙන් ලෝභය නිසා ඇතිවන රාග සිත මෙයින් දැක්වෙයි.

පාතග්ජනයා මෙම පංචකාම සම්පත්තීන් නිත්‍ය, සුභ, ආත්ම ලෙස සලකයි. ස්පර්ශය තුළින් ජනිතවන සංඥාවට හා වේදනාවන්ට ඇලෙයි. නැතිනම් ගැටෙයි. එයම පතයි. තෘෂ්ණාව උපදවාගනී. මෙලෙසින් රාග සිත් ඇතිකර ගනී. කාමච්ඡන්දය නැමති නීවරණය ඇතිකර ගනී.

විත්තානුපස්සනාව වැඩීම යනු රාග සිත ඇතිවූ විට එය හඳුනාගැනීම පමණක් නොවේ. එවැනි සිතක් ඇතිවීමට හේතුවක් එහි අනිත්‍ය, දුක හා අනාත්ම ස්වභාවයන් නුවණින් විමසිය යුතුය. දහම් මග යන ශ්‍රාවකයා මෙම රාග සිත බලවත් නීවරණයක් බව දනී. එය දුරුකිරීමට බලවත් උත්සාහයක යෙදෙයි. එහිදී මෙම සිත දුරුවී ගියා වේ. මේ සිත එපා යැයි සිතීමෙන් අධිෂ්ඨාන කිරීමෙන් පමණක් ප්‍රතිඵල නොලැබෙයි.

සරාගී සිතක් ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතුව රූපයයි. රූපය නිත්‍ය, සුභ, ආත්ම ලෙස සලකන පුද්ගලයා තුළ රාග සිත ඇතිවෙයි. රාග සිතක්

ඇති වූ විට ප්‍රථමයෙන්ම එය හඳුනාගන්නා භාවනා යෝගියා පහත සඳහන් ලෙසින් කටයුතු කළ යුතුය.

මම කායානුපස්සනාවේ භාවනා සියල්ල වැඩුව නමුත් විටින් විට රාග සිත හටගන්නවා. එය නිවන් මගට ලොකු බාධාවක්. එය සම්පූර්ණයෙන් නැතිකිරීමට නැවත නැවතත් පිළිකුල් භාවනාව හා නවසීවථීක භාවනාවන් බහුලව වඩන්න ඕන. එපමණකින් නතර නොවී රූපයේ ඇතිවීම, නැතිවීම ආනිසංඝය හා ආදීනවය දැන එහි නිස්සරණය පතා විදර්ශනාවේ යෙදෙන්න ඕන.

මෙලෙස තීරණය කරන භාවනායෝගියා අශුභ හා නවසීවථීක භාවනාවන් බහුලව වඩයි. කලින් ධ්‍යානයට පත්වූවෙකු නම් අශුභ අරමුණක් ගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වීමට බලවත් උත්සාහයක යෙදෙන්නට ඕන. අශුභ හා නවසීවථීක භාවනා වඩා ධ්‍යානයක පත්වීම පමණකින් නවත්වන්න එපා. එම භාවනාවන් අවසානයේදී “අත්ථි කායෝති වා පතස්ස සති පච්චුපට්ඨිකා” වශයෙන් දක්වා ඇති ලෙස මනා සිහි නුවණින් නැවත නැවතත් විමසන්න. අවසානයේදී “නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති.” වශයෙන් දක්වා ඇති ලෙස තමාගේත් අනුන්ගේත්

කය නැමති ලෝකයේ කිසිවකට කිසිම ආකාරයකින් නොඇලී ඉන්න උත්සාහ ගන්න ඕන.

බාහිර රූපයක් දකිනවිටම එම රූපයේ ඇඳුම්, පැළඳුම්, වර්නක ආදී සියල්ලම එම රූපයේ කොටස් නොව බාහිර දේ බව දැන, දුගඳ හමන සමකින් වැසුන අපිරිසිදු කොටස් තිස්දෙක නුවණින් දකින්න පුරුදුවන්න. එසේත් නැතිනම් රූපයක් දුටුවිටම එම රූපයේ ඇටසැකිල්ල සිතියට නගාගන්න. මෙලෙසින් භාවනා වඩන භාවනා යෝගියාගේ සිත තුළ සරාගී සිත් ඇති නොවෙයි.

අනතුරුව ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස නිසා ඇතිවන රාග සිතද දුරු කිරීමට පුහුණුවන්න.

“චිතරාගංචාවිත්තං
චිතරාගංචිත්තන්තී
පජානාති”

2. විත්තය

“ඉහත දැක්වූ ආකාරයෙන් භාවනා වැඩු යෝගියා තුළ රාගී සිත පහව යයි. එවිට තමා තුළ විරාගී සිතක් ඇතිවූ බව අවබෝධ වෙයි.”

නමුත් එලෙස විරාගී වූ සිත නැවත රාගයට බරවීමටද ඉඩ ඇත. එබැවින් නිවන් මග යන ශ්‍රාවකයා නිරතුරුවම තම සිත ගැන විපරමිත් සිටිය යුතුය. ඒ සඳහා යෝනිසෝමනසිකාරය

අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන විත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙන්න. නියපොක්තෙන් කඩන්න තිබූ දෙය පොරවෙන් කපන්න වෙනතුරු බලා ඉන්න එපා. අනාගාමී තත්වයට පත්වන තුරුම රාගී සිත නැවතනැගී සිටීමට ඉඩ ඇති බව සිතෙහි තබාගන්න.

මීට පෙර කායානුපස්සනා භාවනා වැඩු ඔබ මේවනවිට ප්‍රථම හා දෙවන ධ්‍යානයන්ට පත්වුවකුද විය හැක. ධ්‍යාන වැඩු කෙනෙකුට තවත් ප්‍රහීන කළ යුතු නීවරණයන් මොනවාදැයි කෙනෙකුට සිතෙනු ඇත. එය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි අදහසකි. ධ්‍යාන වැඩීමේදී සිදුවන්නේ නීවරණයන් තාවකාලිකව ඔබා තැබීම පමණි. එහිදී නීවරණයන් සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහීන නොවෙයි. නැවත රාග සිත මතු වීමට ඉඩ තිබෙනවා. එවැනි යෝගියා තුළ අසීමිත කාමදාහයක් නොමැති බව ඇත්ත. අනුශයන් වශයෙන් පැවතිය හැක. ඒවා ප්‍රහීන වන්නේ විදර්ශනා භාවනාවෙන්ය. එමෙන්ම ධ්‍යාන නොවඩවා විදර්ශනා භාවනා කිරීමෙන්ද අනුශයන් ප්‍රහීන කළ නොහැක. එයට හේතුව ධ්‍යාන නොවැඩූ සිතට සරාගී සිතක් ඇද්ද නැද්ද යන්න අවබෝධ නොවීමයි. කිරි බඳුනකට ගොම බිඳක් වැටුනවිටම පෙනෙන්නා සේ ධ්‍යාන සිතට කාම සිතුවිලි එනවිටම දැනෙයි. එවිට ඒවා ප්‍රහීන කිරීමද පහසුය. මෙහිදී භාවනාවෙන් පමණක්ම

රාග සිත ප්‍රහීන කළ නොහැක. ඒ සඳහා සීලයද නොඅඩුවම තිබිය යුතුය.

යම් කෙනෙක් ධ්‍යාන වඩා ප්‍රථම, දෙවන ආදී ධ්‍යානයන්ටද පත්ව සිටිය හැක. විදර්ශනා භාවනාවද වඩන්න ඇත. එසේ වුවද ඔහු තුළ අති සියුම් ලෙස රාගය පැවතිය හැකිය. එහිදී පිටතට පෙනෙන ක්‍රියාකාරීත්වයක් නැතිවිය හැක. එහිදී රූපයක් ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ නොගනියි. නමුත් සියුම් ලෙස විතක්ක විචාර ඒ පිළිබඳව පැවතිය හැක. ඇත්තෙන්ම එය සියුම් කාමයකි. සියුම් වින්දනයකි. එය ප්‍රථම, දෙවන මගඵලලාභීන් තුළ පවා තිබිය හැක. නිවන් මග සම්පූර්ණ කරගැනීමට එම සියුම් කාමයන් ප්‍රහීන කළ යුතුය. අරූප ධ්‍යාන වඩා අවසානයේ නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීමෙන්ද එම අති සියුම් රාගය ප්‍රහීන කළ හැක. පූර්ණ බ්‍රහ්මචර්යාවට පත්විය හැක. කයෙහි ධාතු නිපදවීම පවත්නාතාක් රාග සිත යටපත්කරගෙන සිටීම බ්‍රහ්මචර්යාව නොවෙයි.

සතර සතිපට්ඨාන භාවනා සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වඩා සම්මා සමාධියට පත්වීමෙන්ද බ්‍රහ්ම චර්යාව සම්පූර්ණ කරගත හැකිය. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළාවූ ප්‍රඤ්ඤා විමුක්ත ක්‍රමයි.

3. චිත්තය

සදෝසංවා විත්තං
සදෝසං විත්තන්තී
පජානාති

පංචකාම අරමුණු හා ගැටීමෙන් ඇතිවන ද්වේශ සහිත සිතක් ඇති වූ විට එම සිත හඳුනාගැනීම මෙයින් අදහස් වෙයි.

මීට පෙර රාග සිතක් තිබේදැයි බලා එම රාගී සිත ප්‍රහීනකොට විරාගී සිතක් ඇතිකරගන්නා ආකාරය පෙන්වීය. මේ අවස්ථාවේදී සිත දෙස බැලිය යුත්තේ ද්වේශ සිතක් පවතීද කියාය. කායානුපස්සනා භාවනා වැඩීමට පෙර තම ශීලය පිරිසිදුවීම සඳහා සතර කමටහන් වැඩීම සෑම බෞද්ධ භාවනායෝගීන්ම අනුගමනය කරන පිළිවෙතකි. එම සතර බ්‍රහ්ම විහාර භාවනා වැඩීම අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුත්තකි. එසේ භාවනා වැඩූ ශ්‍රාවකයා තුළ ඇනකොටාගැනීම, විවිධ පලිගැනීම් තෙක් ද්වේශය වර්ධනය නොවෙයි. ඔහු තුළ ද්වේශය කිසියම් ප්‍රමාණයකට මැඩපැවැත්වී ඇත. නමුත් එය සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහීන වී නැත.

තමා තුළ ද්වේශ සහිත සිතක් තිබේදැයි දැනගත් විට ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුත්තේ මෙෙහි භාවනාව වැඩීමයි. පසුව කරුණා හා මුදිතා භාවනාවන් වැඩිය යුතුය. කිසියම් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි ද්වේශ සිතක් ඇතිවුවහොත් කළයුත්තේ

එම පුද්ගලයාද අරමුණු කොට සීමා සම්බන්ධයට පත්වීමයි.

පුද්ගලයින් රාශියක් කණ්ඩායමක් සමඟ ද්වේශ සහිත සිතක් ඇතිවූ විට කළ යුත්තේ සියළු මනුෂ්‍යයන් සුවපත් වෙත්වා යන අරමුණ ගෙන මෙම ත්‍රි භාවනාව වැඩීමයි. තමාට වඩා ඉහළ තත්ත්වයක පුද්ගලයෙක්, කණ්ඩායමක් කෙරෙහි ද්වේශ සහිත සිතක් ඇතිවුවහොත් කළ යුත්තේ “ මුදිතා” භාවනාව වැඩීමයි. තමාට වඩා පහළ කෙනෙකු හෝ පිරිසක් කෙරෙහි ද්වේශ සහිත සිතක් ඇතිවුවහොත් කළයුත්තේ “කරුණා භාවනාව” වැඩීමයි.

ද්වේශ සහිත සිතක් ඇතිවූ විට ද්වේශයේ ආදීනවයත්, මෙම ත්‍රියේ ආනිසංශයත් යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව නුවණින් විමසන්න. ද්වේශ සිත නිවරණයකි. එබැවින් ද්වේශ සහිත සිත නිවන් මගට බාධාවක් බව දැන එය දුරුකිරීමට උත්සාහ ගන්න. (වැඩි විස්තර සඳහා අප විසින් ලියන ලද “ සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්” නැමති කෘතිය බලන්න.)

ඉහත කී ලෙස භාවනාවේ යෙදෙන යෝගියා අනතුරුව කළ යුත්තේ මෙම ත්‍රි සිත ධ්‍යාන තත්වයට නංවාලීමට උත්සාහ දැරීමයි. කෙබඳු භාවනාවකින් වුවද ධ්‍යානයකට පත්වූ

යෝගියෙකුට මෙෙහි භාවනාවෙන් ධ්‍යානයකට පත්වීම පහසුය. මෙෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූන යෝගියෙකු උත්සාහ ගතයුත්තේ මෙෙහි තුන්වන ධ්‍යානයට පත්ව අප්පමාන වේතෝවිමුක්තියට පත්වීමටය. එවැනි යෝගියා නිවන සමීපයේම සිටින උත්තමයෙකු වන අතරම ද්වේශ සිත සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහීන කළ කෙනෙකුද වෙයි.

4.සිත

“විතදෝසං වා විත්තං
විතදෝසං විත්තන්තී
පජානාති.”

(ද්වේශය රහිත සිත ද්වේශ රහිත සිතක් වශයෙන් දැනගනී)

ශරීරයකින් නරක් වූ කොටසක් කපා ඉවත්කරනවා මෙන් ද්වේශ සිත හඳුනා එකවරම ඉවත්කළ නොහැක. කළෙක ද්වේශ රහිත සිත නැවත ද්වේශ සහිත සිතක් වීමටද පුළුවන. නමුත් එය දුරුකිරීම කලින් අවස්ථාවට වඩා පහසුය. එසේ පාරිශුද්ධ වූ සිතක් නැවත ද්වේශයට ගොදුරුවීමට පිළිවෙන. එහිදී එම ද්වේශ සිත දුරු කිරීම පෙරටද වඩා පහසුය. මෙලෙසින් කෙනෙකු තුළ ඇතිවන්නාවූ ද්වේශය ක්‍රමයෙන් දුබල බවට පත්වෙයි. අනාගාමී

තත්වයට පත්වූ පසු එය නැවත නොනගින ලෙස ප්‍රහීන වී යයි.

ධර්ම මාර්ගයේ යන විට හැමවිටම තම සිත දෙසම බලන්න. එක්වරක් හෝ දෙවරක් මෙසේ හඳුනා කටයුතු කිරීම කිසිසේත්ම ප්‍රමාණවත් නැහැ. නැතිවූ ද්වේශ සිත නැවත ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. නමුත් මෙමතී, කරුණා, මුදිතා භාවනා වඩා අවසානයේ සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස විදර්ශනා භාවනාව වැඩිමේදී ද්වේශ සිත යලි නොනගින ලෙස ප්‍රහීන වී යයි. අවසානයේ ද්වේශ සහිත සිතද හඳුනාගැනීමට පවා අපහසු තරමට සියුම් වෙයි. එයත් අවසානයේදී සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහීනවී යයි. අති සියුම්ව පවතින දේවේශ සිත හඳුනාගත හැක්කේ ධ්‍යාන වැඩු සිතකට පමණි.

මෙලෙසින් බලන කල විත්තානුපස්සනාව නිතර වැඩිය යුතුය. අනෙකුත් භාවනා වඩන අතරේදී තම ජීවිතයේ කටයුතු කරණ අතරේදීත් නිතරම තම සිත දෙසම බැලීමට පුහුණුවන්න. කලක් ගියවිට එය පුරුද්දක් බවට පත්වනු ඇත. එවිට ඒ සඳහා වෙනම කාලයක් අවශ්‍ය නොවෙයි. අවසානයේදී එය ස්වයංක්‍රීයවම සිදුවෙයි.

සාමාන්‍ය මිනිසා කොහෙත්ම තම සිත දෙස නොබලයි. නොවිමසයි. සිතට එන ලෙසම කටයුතු

කරයි. ඔහු නිතරම බලන්නේ අනුන්ගේ කටයුතු දෙසමය. අනුන්ගැන නොසොයා තමා ගැනම සොයන මෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ එහෙයිනි. එම අනුශාසනාවට අනුව තම සිත ගැනම සොයන්න. නිවැරදි කර ගන්න. විත්තානුපස්සනාව යනු එයයි. එබැවින් පින්වත, පින්වතිය, විත දෝසං වා විත්තං වී දෝසං විත්තන්ති යනුවෙන් දැනගැනීමට හැකි තත්වයට සිත පවත්වාගන්නා ශ්‍රාවකයාට මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ, නිවන කරා යාමට නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සේවනයද අනිවාර්ය අංගයකි. නමුත් ලැබෙන උපදෙස් පරිදි තම සිත දෙස බලමින් සිත අති පාරිශුද්ධ තත්වයට පත්කර ගැනීම තම තමාට අයත් කාර්යයකි.

5. විත්තය

(සමෝභං වා විත්තං
සමෝභං විත්තන්ති
පජානාති)

මෝභය සහිත සිතක් ඇතිවිට මෝභ සහිත සිතක් ඇති බව දැනගනී.

සියලු පෘතග්ජන පුද්ගලයින්ම ලෝකය හඳුනාගන්නේ වැරදි ලෙසය. ඔවුහු ලෝකයේ පවත්නා සියල්ල “නිත්‍යයයි” සිතයි. ධර්මයේ දැක්වෙන “අනිත්‍ය ස්වභාවය” ඔවුන් නිතර අසයි. නමුත් තම ජීවිත පැවැත්ම කරගෙන යනුයේ සියලු

දෙය නිත්‍ය බව සලකමිනි. කය අශුභ දෙයක් බව දනී. ඒ පිළිබඳව ධර්මයන්ද අසා ඇත. නමුත් තම ජීවිත පැවැත්මේදී එය නිත්‍ය සුභ දෙයක් වශයෙන් සලකා කටයුතු කරයි. එමෙන්ම බුදු දහමේ දැක්වෙන “අනාත්ම දහම” ගැනද නිතර අසයි. නමුත් තම ජීවිත පැවැත්මේදී ආත්මයක් ඇති ලෙසම කටයුතු කරයි.

භාවනාව දියුණු කරගැනීමට උපදෙස් සොයා පැමිණෙන බොහෝ දෙනාද මෙම අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය ගැන හොඳින් දනී. මේ අයගෙන් සමහරෙක් සැලකිය යුතු කාලයක් දහම් මගට පිවිසි පින්වතුන් හා පින්වතියන්ය. නමුත් මේ අයගෙන් වැඩි දෙනෙකුගේ ක්‍රියාකලාපයන් දකිනවිට හා කතාබහ ඇසෙනවිට හැඟෙනුයේ මේ පිරිසගේ සිත් තුළ නිත්‍ය, සුභ, ආත්ම යන ස්වභාවයන් තවම මුල්බැස ඇති බවය. ආර්ය භූමියට පත්නොවීම යනුද එයයි. මෙලෙසින් ලෝකය නිත්‍ය, සුභ, ආත්ම වශයෙන් සැලකීමෙන් ඇතිවන විපරීත වූ හඳුනාගැනීමට (සංඥා විපල්ලාසය) මෝහය යයි කියමු.

කෙනෙකු තුළ සරාගී සිත, ද්වේශ සහිත සිත බලපවත්නේ වරින්වරය. එය එකදිගටම නොපවතී. නමුත් මෝහ සිත එසේ නොවේ. එය සැමවිටම කෙනෙකුගේ ජීවිතයම වෙලා

සිරකරගෙන සිටී. පිඹුරෙකු විසින් මිනිසෙකුගේ දෙපා සිට හිස දක්වාම වෙලාගෙන සිටින ආකාරයට මෝහය විසින් මිනිසා වෙලාගෙන ඇත.

රාග සිත හා ද්වේශ සිත මෙන් මෝහ සිත හඳුනාගැනීම පහසු නැත. අයෝනිසෝ මනසිකාරය මෝහ සිත නිසාම ඇතිවන්නකි. එවැනි කෙනාට ධර්මය අවබෝධ නොවෙයි. එනිසාම ඔහුට මෝහ සිතද හඳුනාගැනීමට නොහැක. ඔහු අඳුරේ අතපතගාන්නෙකි.

මෙම මෝහ සිත දුරුකරන්නේ කෙසේද?, ඒ සඳහා මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයමයි. ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ සම්මා දෘෂ්ඨිය ඇති කරගැනීමට ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමයි. ඒ සමඟම ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටීමට අඛණ්ඩව උත්සාහ දැරිය යුතුය. නමුත් ඒ තුළින් ද මෝහය හඳුනා එය දුරු කළ නොහැක.

එයට හේතුව සිත කෙළෙස් කන්දකින් වැසී තිබීමය. එය පිරිසිදු නොකර සිත දෙස බැලිය නොහැක. ලඳු කැලෑ හා විවිධ අපද්‍රව්‍ය සහිත ගෙවත්තක පොළවේ කෙබඳු දේ ඇත්දැයි ගෙනීමියාට දැකගත නොහැක. එය දැකගතහැක්කේ ගෙවත්ත මැනවින් හෙළිපෙහෙලි කොට පිරිසිදු කිරීමෙන් පසුව පමණි. එමෙන්ම සිත දෙස බැලිය හැක්කේ සමථ භාවනාවකින්

පාරිශුද්ධ වූ මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය සිතක් ඇති ශ්‍රාවකයාටය. ධ්‍යානය පඤ්ඤාවේ උල්පතයි. එවැනි පඤ්ඤාවක් ඇති කෙනාට පහසුවෙන්ම තම සිත දෙස බැලිය හැක. එසේ දකින කෙනාට තමා තුළ ඇති ආශ්‍රවයන් ප්‍රහීන කිරීම පහසුය.

ලංකාවේ පසුගිය සමය තුළ විදර්ශනා භාවනා මධ්‍යස්ථාන වශයෙන් නාමපුවරු සවිකර තිබූ සියලුම භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්හි ගුරුවරු හෝ පුහුණුවන්නන් ධ්‍යාන වැඩීම නොකළහ. එයට ගර්භා කළහ. එතෙකින් නොනැවතී බුද්ධ දේශනාවද විකෘති කළහ. “තෙරුවන් සරණගිය මාගේ ශ්‍රාවකයා ධ්‍යාන වඩා බුහුණු ලෝකයක උපන් විට එහි ආයු විඳ එහිම පිරිනිවන් පාන්නේය.” (නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නේය.) යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලිවම දේශනාකොට තිබියදීත් මෙම ආශ්‍රැතවත් ශුෂ්ක විදර්ශකයින් ප්‍රකාශ කළේ ධ්‍යාන වඩා බලි ලොව ගියත් නැවත ආපසු අපායට යන්නක් ඉඩ ඇති බවය. එම කතාව අන්‍ය ආගමික ධ්‍යාන වඩන්නන් සඳහා සාධාරණ බව ඇත්තකි. නමුත් තෙරුවන් සරණ ගොස් සම්මා දෘෂ්ඨියට පත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයාට එය කිසිසේත්ම ගැළපිය නොහැකි බව අවිචරාසංගත සූත්‍රය පැහැදිලිවම පෙන්වා දී ඇත.

අද අපේ රටේ ලියවී ඇති සතර සතිපට්ඨාන පොත් සියල්ලම පාහේ ඉහත කී ලෙස දුර්මත දැරූ හෝ ධ්‍යාන නොවැඩූ පිරිස ලියන ලද කෘතීන්ය. එබැවින් එම පිරිසට විත්තානුපස්සනාව පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් නොවීය. මෝහ සිත ප්‍රහීන කළ හැක්කේ නිසි ධර්ම අවබෝධය ලැබ පාරිශුද්ද වූ ධ්‍යාන සිත තුළ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගැනීමෙන්ය. දර්ශන තුළින් ද තරමක් දුරට මෝහ සිත දුරුකළ හැක. නමුත් අනුශයන් උගුලා දැමිය හැක්කේ ධ්‍යානයකින් පාරිශුද්ධ වූ සිත තුළ විදර්ශණා වැඩීමෙන් පමණි. එලෙසින් විත්තානුපස්සිව වෙසෙනවිට තම මෝහ සිත දුරුවී යන අයුරු තමාටම වැටහෙයි. ඒ තුළින් තම ධ්‍යාන වේගයද වඩාත් බලවත් වෙනු ඇත.

අති විශාල වෘක්ෂයක් යට වෙනත් ශාකයන් නොවැඩෙන්නා සේ විපුල බවට, මහත් බවට පත්වූ සඋත්තර හා අනුත්තර තත්වයට පත්වූ සිත තුළද මෝහය නැමති බීජය පැළනොවී විසළී විනාශ වන්නේය.

“මහණෙනි ධ්‍යාන වඩව්” යන බුද්ධානුශාසනාව නිතර සිත තබාගන්න. පාරිශුද්ධ වූ ශිලයක පිහිටා නිසි ලෙස පළඟ බැඳගෙනම කායානුපස්සනාවේ සියලු භාවනා වඩන්න. ඔබ

මූලදීම ආනාපානාසති භාවනාවෙන් ධ්‍යානයකට පත් නොවුවහොත් අවසානයේදී හෝ එයට පත්වෙනු ඇත. එතැන් සිට වේදනා හා චේතනා තම සිත තුළ ඇතිවන හැටි හා නැතිවන හැටි නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ තුළින් අවිද්‍යාව නොහොත් මෝහය පිළිබඳව ඔබ ඉගෙනගත් දෙය නුවණින් විමසා බලන්න. ලෝකයේ පවත්නා අනිත්‍ය හා අනාත්ම ස්වභාවය විදසුන් නුවණින් අවබෝධ කරගෙන මෝහය නැමති මායා පටලය ඉවත්කර යථාර්තය දකින්න. නිසි ධර්ම අවබෝධය ඇතිව සුදුසු කල‍්‍යාණ මිත්‍රයෙකු ඇසුරු කරමින් සමථ - විපස්සනාවේ දිගටම යෙදෙන විට මෝහය දුරුවීගිය බව තමාටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනු ඇත.

6. චිත්තය

“චිතමෝහං වා චිත්තං
චිතමෝහං චිත්තංති
පජානාති”

(මෝහයදුරුවීමෙන් මෝහය දුරුවී ගිය සිතක් ඇති වූ බව දැනගනී.)

මෝහය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරුවී යන්නේ දහම් මග අවසානයේදීය. අරහත් ඵලයට පත්වීමට පෙර එක් එක් අවස්ථාවන්හිදී කිසියම් ආකාරයකින් මෝහය දුරුවී ගියත් නැවතත් ඒවා සිත තුළ

හටගනී. එසේ මෝහ සිත හටගත් විට දර්ශනය තුළින්, මගහැරීම් තුළින් හා සමථ - විපස්සනා තුළින් එම මෝහ සිත යටපත් කළහැක. සමහරවිට මෝහය සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහීනවූ බවද දැනෙයි. නමුත් මෝහ සිත නැවත නැගී ඒමට ඉඩ ඇත. එලෙස මෝහ සිත මතුවනවිටම වර්ධනය වීමට ඉඩ නොදී ඒවා දුරුකළ හැක්කේ භාවනායෝගියා නිතරම විත්තානුපස්සිව වාසය කිරීමෙනි. අවසානයේදී භාවනායෝගියාට තම සිත දෙස බැලීම පුරුද්දක් බවට පත්වෙයි. මෙම මෝහ සිත නැවත මතු නොවන සේ ප්‍රහීනවන්නේ අරහත්ඵලයට පත්වූ පසුවය.

7. විත්තය

“සංඛිත්තං වා විත්තං
සංඛිත්තං විත්තන්ති
පජානාති”

(හැකිලී ගිය සිත හැකුලුණු සිතක් වශයෙන් දැනගනී.)

ඊන - මිද්ධය පංචනිවරණයන්ගෙන් එකකි. නිවන්මගයන ආර්ය ශ්‍රාවකයා මෙම නිවරණය දැන එය තමා තුළ කෙබඳු ආකාරයකින් පවතීදැයි ප්‍රථමයෙන් දනියුතුය. පසුව එම නිවරණයෙන් මිදීමට කටයුතු කළ යුතුය.

අපේ රටේ කම්මට්ටියාවාරීන් වහන්සේලා හා අනෙක් භාවනා ගුරුවරු මෙම ටීනමිද්ධය ඇතිවන ආකාරය පිළිබඳව මෙතෙක් විමසා බලා නැත. ඔවුහු පෙන්වා දෙන්නේ ටීන - මිද්ධය නීවරණයක් වන බැවින් එයින් මිදිය යුතු බව පමණි. ටීන - මිද්ධය ඇතිවීමට හේතු හා එය නැතිකර ගැනීමේ උපායයන් මෙතෙක් අවබෝධ කර දී නැත.

ටීනමිද්ධය ඇතිවීමට හේතු

1. කය අනිසි ලෙස පරිහරණය කිරීම.

සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී ඉරියව් පවත්වන ආකාරය නිසාද ටීනමිද්ධය නැග එයි. ප්‍රථමයෙන් අපි වාඩිවන ආකාරය බලමු. අද ලංකාවේ බහුලවම දක්නට ඇත්තේ ඉදිරිපසට වඩා පිටිපස උසින් අඩු පුටුය. මේවායේ හිඳගත්විට කොන්ද කෙලින් තබාගත නොහැකි වෙයි. එවැනි කෙනාට භාවනාවේදී කොන්ද සෘජුව පවත්වාගත නොහැකිය. එවිට ටීන - මිද්ධය ඇතිවෙයි.

මෙලෙස සිදුවන්නේ කුමක් නිසාදැයි විමසා බලමු. කොදුරැහැන මැද සුසුම්නා නාඨිය පිහිටා ඇත. එය කොදුරැහැන මුල සිට ආරම්භ වී මණ්ඩිස්කය දක්වා විහිදෙයි. මිනිසාගේ කොදුරැහැන කිසියම් හැඩයකින් යුතුව පෘථිවි කක්ෂයට ලම්බකව පිහිටා ඇත. විදර්ශනාව කළත් සමථය

කළක් සිත නිවරණයන්ගෙන් මිදී පාරිශුද්ධ වන විට මෙම සුසුම්නා නාඩිය දිගේ ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට ගමන් කරයි. භාවනාවේදී කය සෘජුව පවත්වාගන්නේ එම ශක්තියට පහසුවෙන් ඉහළ පහළ යාමට ඉඩදීමටය. පුටුවක හෝ බිම කොන්ද වකුටුකරගෙන හිඳගත්විට භාවනාව නොවැඩෙයි. එලෙස කළක් භාවනා කළ යෝගියා තුළ ටීන - මිද්ධය ඇතිවෙයි.

භාවනාවේදී පමණක් නොව ධර්ම ශ්‍රවණය, පොත්පත් කියවීම, ලිවීම ආදී කටයුතුවලදී ද කය වකුටුකරගෙන හිදීමෙන් තමා නොදැනුවත්වම ටීන - මිද්ධය වර්ධනය වෙයි. එමඟින් සිත හැකිලෙයි. හැකිළුණ සිතක ධර්මය නොවැඩෙයි. ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යයන් තුළද කය වකුටුකරගෙන පොත්පත් බැලීම ලිවීම නිසා ටීන - මිද්ධය ඇතිවන බැවින් එය අධ්‍යාපන අසාර්ථක වීමට හේතුවෙයි.

අද බොහෝ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල සිදුවන්නේ භාවනාව වැඩීම වෙනුවට ටීන - මිද්ධය වැඩීම බව කණගාටුවෙන් චූච්ච ප්‍රකාශ කිරීමට සිදුව ඇත.

තවද වකුටු වී අක්‍රමවත්ව භාවනා කරන විටත්, තමාගේ වෙනත් වැඩකටයුතු කරන විටත් සිදුවන්නේ උරකුහරය හැකිලීමය. එවිට ආශ්වාස

හා ප්‍රාග්ධන නිසි ලෙස සිදු නොවේ. එනිසාම එවැනි කෙනා තුළ ප්‍රමෝදය නැතිවන අතර ටීනමිද්ධය බලවත් වෙයි. එය භාවනාවට මෙන්ම තම ජීවිත පැවැත්මටද හානිකරය.

තවත් කය අනිසි ලෙස පවත්වා ගන්න අවස්ථාවක් නම් නින්දයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්නේ දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙයියාවෙන් සැතපෙන ලෙසය. වම් ඇලයට හැරී නිදාගැනීමෙන් සූරය නාඩිය ක්‍රියාත්මක වී කපාල ප්‍රදේශය උණුසුම් වෙයි. එනිසාම කය රෝගී වෙයි. අවසානයේ එවැනි කෙනා තුළ ටීන - මිද්ධය බලවත් වෙයි. එය මගහරවා ගැනීම සඳහා කළයුතු වන්නේ දකුණු ඇලයට හැරී සිංහ සෙයියාවෙන් සැතපීමය.

සියලුම මිනිසාට ආහාර විවේකය මෙන්ම කායික අභ්‍යාසයන්ද තම පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය වේ. පැරණි මිනිසාට තම ජීවනෝපාය තුළින්ම කායික අභ්‍යාසයන් ලැබිණ. නමුත් අද එසේ නොලැබෙයි. අප විසින් නිතරම නමස්කාරයේ යෙදෙන ලෙස අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට උපදෙස් දෙන්නේ එම අඩුපාඩුව මගහරවාගැනීම සඳහාය. සක්මන් භාවනාවෙන්, පිඩුසිගා වැඩීමෙන් හා නමස්කාරය තුළින් භික්ෂුවකටද ඇතිවන කායික අපහසුකම් මගහැරේ.

වාතාශ්‍රය හොඳින් නොලැබෙන තැන්වල හා දූවිලි සහිත පරිසරයක වාසය කිරීමෙන්ද උෂ්ණත්වය අතිවිශාල හැක. එබැවින් භාවනා යෝගීන් තමාට හිතකර පරිසරයක් සකස් කරගත යුතුය.

හිරු අවරට ගියාට පසු සවස් කාලයේදී විටින් විට ආහාර ගැනීමෙන් හා රාත්‍රියට බර ආහාර ගැනීමෙන් කායික නිරෝගී බව අඩුවන අතර උෂ්ණත්වය බලවත් වේ. එවිට නිවන් මග වැසේ. බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ විකාල භෝජනයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය පැනවූයේ කෙතරම් ගැඹුරු අවබෝධයකින්ද යන්න අවබෝධ කරගන්න.

ආමිස පුජා කටයුතු වල නොයෙදීම නිසා උෂ්ණත්වය අතිවිශාල හැටි.

ආමිස පුජාවන්ට වඩා ප්‍රතිපත්ති පුජාවම උතුම්ය. ප්‍රතිපත්ති පුජාවෙන් හා ධර්ම අවබෝධයෙන් තොරව කරන ආමිස පුජාවන්ගෙන්ද නිසි ඵලයක් ලද නොහැක. නමුත් ධර්ම මාර්ගයේ යන ආධුනික භාවනා යෝගීන්ට ආමිස පුජාවන් තුළින් මහත් සෙතක් සැලසෙන්නේය. දික් ස්වරයෙන් තොරව කෙටි ස්වරයෙන් ගාලා සජ්ඣායනය, නිසි වන්දනය

ශාන්ති කර්මයක් වශයෙන් නොව ශුද්ධාව මුල්කරගෙන කෙරෙන බෝධිපූජා, පහන් පූජා, හා බුද්ධ පූජාවන්ගෙන් විශාල කායික හා මානසික සුවයක් ඇතිවේ. අන්තයකට නොගොසින් එවැනි ආමිස පූජාවන්හි නිරතවන භාවනා යෝගීන් තුළ ටීනමිද්ධය ඇතිවනුයේ අඩුවෙන්ය.

සමහර ආධුනික යෝගීන් ආමිස පූජාවන් ගෙන්සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැර වී භාවනා කිරීමට උත්සාහ දරයි. එය සාර්ථක ගමනක් නොවේ. අධුනික යෝගීන්ට ශුද්ධාව මුල්කරගෙන ආමිස පූජාවන්හි යෙදීම ප්‍රතිඵල සහිත ක්‍රියාවකි. නමුත් අද ලංකාවේ ලාභසත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා මුල් කොටගෙන ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් මූලාවට පත්කොට පවත්වන ආමිස පූජාවන් බොහෝය. එබැවින් භාවනා යෝගීන් එවැනි ආමිස පූජාවන්ගෙන් මගහැර තම ආධ්‍යාත්මික කටයුතු දියුණු කරගැනීමට වෙහෙසීම වඩාත් සුදුසුය. ආමිස පූජාවන්හි යෙදීමේදී ගාථා ධර්මයන් දික් ස්වරයෙන් ඇද පැද තාලයට නොකියවා කෙටි ස්වරයෙන් නිවැරදිව සජ්ඣායනය කරන්න. සජ්ඣායනය කරන විටදී නිසි ඉරියව්වක කය සෘජුව තබාගන්න. එලෙස ආමිස පූජා කටයුතුවල යෙදෙන කෙනා තුළ ටීනමිද්ධය පහව යයි.

නිසිනමස්කාරය හා සජ්ඣායනයෙහි නොයෙදීම නිසා ද ඊන මිද්ධය ඇතිවෙයි.

අප විසින් ඉදිරිපත් කළ “නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව” යන කෘතියෙන් නමස්කාරයේ හා සජ්ඣායනයේ වැදගත්කමත්, එය නිවැරදිව පුහුණුවන ආකාරයත්, පැහැදිලිව දක්වා ඇත. එමඟින් ආයු, වර්ණ, සැප, බල ලැබී කායික හා මානසික පුනර්ජීවයක් ඇතිවෙයි. බොහෝ රෝගාබාධ සුවවෙයි. කොඳු රැහැනේ සුනම්‍යතාවය ඇතිවෙයි. කය සෘජුව තබාගෙන බොහෝ වේලාවක් භාවනා කිරීමට සුදුසු භාවනා ඉරියව්වක් පුහුණු වීමටද එමඟින් ඉඩ සැලසෙයි. ඊනමිද්ධය පහව යයි. නිවන් මග පහසු කරයි.

ඇද පැද තාලයට ගිත ගායනයක් මෙන් නොව කෙටි ස්වරයෙන් නිවැරදිව කරන සජ්ඣායනයෙන් නාඛි පද්ධතියේ මළ ඉවත්ව යයි. නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය ක්‍රමානුකූලව කලක් පුහුණු කළ කෙනෙකුට ධ්‍යාන වැඩීම පහසුය. සජ්ඣායනය විමුක්ති මාර්ගයක් ලෙස දික් සඟියේ සංගීති සූත්‍රයේ දක්වා ඇත.

සිතෙහි මූලා බව නිසා ද ඊනමිද්ධය ඇතිවෙයි.

ආධුනික යෝගියාට සියලු වේදනාවන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම බව තවම අවබෝධ වී

නැත. ඔහු තවමත් පංච කාමය නිසා ඇතිවන සුඛ වේදනාවන්ට රහසින් ඇලෙයි. ධර්මය දන්නා ඔහු එම සැප වේදනාවන් විඳින්නේද බියකිනි. සියලුම වේදනාවන් අනිත්‍ය නිසා කිසිම වේදනාවක් එක දිගට නොපවතී. නමුත් මනසට කලින් ආ සුභ සංඥා නැවත නැවතත් එයි. ඒ පිළිගැනීම වැරදි බව ද යෝගියා දනියි. අවසානයේදී යෝගියාට දුකත් නැති සැපත් නැති වේදනාවක් ඇතිවෙයි. සිතෙහි මූලාබව ඇතිවෙයි. එමඟින් ටීනමිද්ධය වර්ධනය විය හැක. එබඳු තත්වයකට පත්වූ යෝගියාට දර්ශනය, මගහැරීම්, නවසීවථක හා පිළිකුල් භාවනාවන්ද අනිත්‍යානුපස්සනාවද වැඩිමෙන් රාගානුසය දුරුකරගෙන ටීනමිද්ධයෙන් තොරව විසිය හැක.

නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව නොපවත්වා ගැනීමෙන්ද ටීනමිද්ධය ඇතිවිය හැක.

නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබාගෙන ආනාපානසති භාවනාව වඩන විට සිත කය ප්‍රබෝධයට පත්වෙයි. භාවනාව හොඳින් වැඩෙයි. එවිට ටීනමිද්ධය නොවැඩෙයි. එලෙස භාවනා කරන යෝගියා ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එහි අසීමිත ප්‍රීතියක් හා සුඛයක් ඇති හෙයින් ඔහු භාවනාවට තවත් නැඹුරු වෙයි. දිනකට කීපවතාවක් ධ්‍යන වඩන යෝගියාතුළ කායික හා

මානසික පුනර්ජීවනයක් ඇතිවෙයි. විදසුන් වඩමින් නිවන කරාම ගමන් කරයි. එම ශ්‍රැතවත් ආර්ය උත්තමයා තුළ නැවත ටීනමිද්ධය නැමති නීවරණය මතු නොවෙයි.

8. විත්තය

“වික්ඛිතං වා විත්තං
වික්ඛිතං විත්තංති
පජානාති”

(විසිරී ගිය සිත විසිරී ගිය සිතක් වශයෙන් දැනගනී.)

ටීනමිද්ධය දුරුකරගත් සිතෙහි විසිරුන ස්වභාවය තිබිය හැක. එම විසිරුන ස්වභාවය නිසා සිතේ ඒකාග්‍රතාවය ඇති නොවෙයි.

මේ ලෝකයේ පවත්නා සියලු දෙය ඇති වී නැතිව යයි. එම අනිත්‍යය දෙය වෙමින් නැතිවෙමින් පවත්නා දෙය නිත්‍ය වශයෙන් බලන කෙනාට යථාර්තය අවබෝධ නොවෙයි. ඔහු මූලාවට පත්වෙයි. සත්‍යාවබෝධය කරා යාහැක්කේ මෙම මූලාවෙන් මිදීමෙනි. මෙම අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහීණ වන්නේ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමෙන් පසුය. නමුත් භාවනා යෝගියාට ආරම්භයේ සිටම තාවකාලිකව හෝ සිතෙහි විසිරීම නැතිකර ගැනීමට සිදුවෙයි. එලෙසින්

විත්තය ඒකාග්‍ර කරගැනීම සමථ විපස්සනා දෙකෙන්ම සිදුවෙයි. ධ්‍යානයකට පත්වූ සිතද විවිධ අවස්ථාවන්හිදී විසිරී යා හැකිය. නමුත් විදර්ශනා භාවනාවෙන් සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීමත් සමඟම සිතෙහි විසිරීම (උද්ධච්ච කුක්කුච්චය) ප්‍රහීන වෙයි. තාවකාලිකව හෝ යටපත් කරගැනීමට ප්‍රථමයෙන් පුහුණු විය යුතුය. ඉන්පසු සමථ - විපස්සනාව වඩමින් ක්‍රමයෙන් මෙම නිවරණයෙන් මිදිය හැකිය.

ආධුනික යෝගියාට සිතෙහි විසිරීම නැතිකර ගැනීමට සුදුසු උපායන්

1. වාසිවී භාවනා කිරීමට පෙර සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙමින් සංසාරික දුක සිහිපත් කරන්න. දෙවනුව මේ දුකට හේතුව තෘෂ්ණාව බව නුවණින් විමසන්න. තෘෂ්ණාව ප්‍රහීනවීමෙන් සියලු දුක් කෙලවර වන නිවන සාක්ෂාත් කරගත හැකි බව සිතන්න. අවසානයේදී මෙම නිවන සඳහා වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පිළිබඳව තමා ලැබූ දහම් දැනුම මෙනෙහි කරන්න.

2. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතේ ශීලස්කන්ධය පිරිමේදී මා ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටා ඇත. දැන් කළ යුත්තේ සමාධි

ස්කන්ධය වැඩීමයි. එහිදී මා දැන් පංච නීවරණයෙන් තාවකාලිකව හෝ යටපත් කරගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මා දැනට කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය හා චීනමිද්ධ යන නීවරණයන් යටපත් කිරීමට සමත්වී ඇත. දැන් කළ යුත්තේ සිතෙහි විසිරීම නැතිකර ගැනීමය. ඒ නිසා මම කිසිදු බාහිර අරමුණක සිත නොයවා සක්මන් භාවනාවේම සතිය පිහිටුවාගනිමිසි සිතා සුළු වේලාවක් භාවනාවේ යෙදෙන්න.

ඒ අතරම තමා තුළ සරාගී සිතක්, ද්වේශ සිතක් හා මෝහ සිතක් ඇත්ද ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳව විවිකිච්ඡාවක් ඇද්ද යන කරුණු විමසමින් සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න.

ඉන් අනතුරුව නළල මැදට සතිය තබා සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න.

ඔබට ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබූ කලාණ මිත්‍රයානන් වහන්සේ නමක් සිටී නම් සක්මන් මළු කෙලවර කය සෘජුව හා මෘදුව තබා දෝත් පහළට හෙලා සිටගන්න. උන්වහන්සේ සිහිපත් කර සුවපත්වේවා යන මෙහිදී සිතුවිල්ල පවත්වාගෙන මින්ත්තු කිහිපයක් නිසලව සිටින්න.

එසේ උන්වහන්සේ සිහිපත් කරනවිට විශ්මිත ආලෝක ධාරාවන් ඔබේ නළල් තලය මතට ගලා එන්නේ නම් හෝ පුංචි තාරකා

වැනි ආලෝකයන් දිස්වන්නේ නම් ඔබ ධ්‍යානයකට පත්වීමට ලඟ බව තේරුම් ගන්න. මේ අවස්ථාවේදී ඔබේ සිතෙහි ඇතිවන ප්‍රමුද්‍රිත බවත් සමඟම භාවනාවට වාඩිවන්න. භාවනාවට පිවිසෙන්න.

නිවරණයන් විශ්කම්භනය වූ සිත ඇති ඔබ නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වාගත් විට ප්‍රමෝදය ඇතිවෙයි. එම ප්‍රමුද්‍රිත බව නිසාම ප්‍රීතිය ඇතිවෙයි. ප්‍රීතිය නිසා කායික මානසික පස්සදිධිය ඇතිවෙයි. නාම කය සංසිදි සුබය ඇතිවෙයි. අවසානයේදී චිත්තය ඒකාග්‍ර වී ධ්‍යානයට පත්වෙයි.

9. චිත්තය

“මහග්ගකං වා චිත්තං
මහග්ගකං චිත්තන්තී
පජානාති”

(ඒකාග්‍රතාවය බලවත්වූ සිත ඒකාග්‍රතාවය බලවත් වූ සිතක් වශයෙන් දැනගනී.)

නිවරණයන් විශ්කම්භනය වීමෙන් නාම කය සංහිදි චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය බලවත් වූ එහෙත් තවම ධ්‍යානයට පත් නොවූ සිත මෙයින් දැක්වෙයි. මෙයටම උපචාර සමාධිය යැයි ද ව්‍යවහාර වෙයි. සමහර දෙනා මෙම තත්වය ධ්‍යාන තත්වයකැයි වරදවා වටහා ගනී. එවැනි අවස්ථාවන්හිදී

සැකහැර දැනගත හැක්කේ ධ්‍යාන ලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු ඇසුරු කිරීමෙන්ය. මෙම අවස්ථාවට නොඳවටි භාවනා යෝගියා තව තවත් විරියයෙන් හා මනා සිහිනුවණින් යුතුව භාවනාව ඉදිරියටම පවත්වා ගත යුතුය.

10. චිත්තය

“අමභග්ගතං වා චිත්තං
අමභග්ගතං චිත්තන්තී
පජානාති”

(ඒකාග්‍රතාවය බලවත් බවට පත්නොවූ සිත දුර්වල සිතක් වශයෙන් දැනගනී.)

කලින් අවස්ථාවේදී මෙන් තම සිත තුළ නීවරණ ධර්මයන් විෂ්කම්භනය නොවූ විට චිත්තය ඒකාග්‍ර වී මභග්ග චිත්තයක් ඇති නොවෙයි. මේ අවස්ථාවේදී අපේ සමහර භාවනා යෝගීන්ට නරියා හා මිදී පොකුර කථාව සිහිවෙයි. එලෙස සිහියට ගෙන අපට ධ්‍යාන වඩන්න ඕනෑ නැහැ. අපි කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනාව කරනවා කියා ශුෂ්ක විදේශිකයින් හමුවන්නට යනවා. එය ඉමහත් මූලාවකි. තමන්ට චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ලැබීමට නොහැකි වූයේ නිසි ලෙස පළගබැඳ කය සෘජුව පවත්වාගෙන සැලකිය යුතු කාලයක් භාවනා කිරීමට අසමත්වීම, තමා තුළ කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවයක් නොමැතිවීම, තම ශීලයේ කබර පැල්ලම් හා පඵදු තිබීම හා කාමජන්දය ආදී

නීවරණයන් යටපත් කිරීමට ඇති නොහැකියාව නිසා බව භාවනා යෝගියා නිහතමානීව පිළිගත යුතුය. උපචාර සමාධියකටවත් පත්වන්නට නොහැකි තරමට නීවරණයන් බලවත් වූ පුද්ගලයා විදර්ශනා භාවනාව වැඩීම අඩුවෙන් අල්ලන්න බැරි තරම් රත් වූ දෙයක් අතින් අල්ලන්න උත්සාහ කිරීම වැනි මන්දබුද්ධික ක්‍රියාවකි. නමුත් අපේ රටේ භාවනා යෝගීන්ගෙන් වැඩි දෙනෙකුමේ තත්වයට පත්ව සිටීම කෙබඳු අවාසනාවක්ද, මීට වගකිවයුත්තෝ කවරහුද, තමා නිසි ලෙස ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පිවිස සමථ විපස්සනා භාවනාව නොවඩා මහාවාර්යකම් විවිධ උපාධිත් හා නම්බුනාම ලැබූ හිස් පිරිසක් විසින් ලියන ලද පොත්පත් හා ඉගැන්වීම් ඉහත දැක්වූ අවාසනාවන්ත තත්වයට වගකිවයුතු නොවේද?

ඔබට නිවන් මග සම්පූර්ණ කරගැනීමට අවශ්‍යතාවය තිබේනම්, මහග්ගත චිත්තයක් ඇති කර ගැනීමට නොහැකි වූ විට ඔබ යා යුත්තේ මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂයෙන් ලැබූ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ නමක් වෙතය. ඔබට එවැනි කෙනෙකු සොයාගැනීමට නොහැකි වුවහොත් පහත දැක්වෙන පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.

- තම ශීලයේ පැවතිය හැකි අඩුපාඩුකම් තමාම සොයා ඒවා නිවැරදි කරගන්න.

- දිනකට පැයක් පමණ නිසි නමස්කාරයේ හා සජ්ඣායනායේ යෙදෙන්න. (අප ලියූ භාවනා පූර්ව සාධනාව නම් කෘතිය බලන්න.)
- බහුලව සතර කමටහන් වඩන්න. (අප ලියූ “ සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්” කෘතිය බලා උපදෙස් ගන්න.)
- සිත කය වචනය හැකිතරම් දමනය කරගන්න.
- අනවශ්‍ය කතා බහ හා ගමන් බිමන් සියල්ල නවතා හැකි තරම් හුදකලාව සිටින්න.
- සුදුසු ලෙස ආමිස පූජා කටයුතු වල යෙදෙන්න.
- බාලයන් ඇසුරු නොකරන්න. (මගේල - ධ්‍යාන නොවැඩූ අය)
- පණ්ඩිතයින්ම ඇසුරු කරන්න.(මගේල ධ්‍යාන ලැබූ අය)
- ලද දෙයින් සතුටුවන්න.
- නින්දේ හා ආහාරයේ නොඇලෙන්න.
- සරළ ජීවිතයකට හුරුවන්න.
- ධර්ම අවබෝධය වැඩි කර ගන්න.
- පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක හා අනාත්ම ස්වභාවය නුවණින් දකිමින් වෙසෙන්න.

- ඇද පැද තාලයකට ගයන ධර්ම ගීතිකා ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන්ම පිටුදැක ඉතාම කෙටි ස්වරයෙන් ගාථා ධර්මයන් නිතර සජීකර්මයන් කිරීම.

මෙලෙසින් අධිශ්චල පුහුණුවන යෝගියාට මාස කිහිපයකට පසුව උපචාර සමාධියකට පමණක් නොව ධ්‍යානයකට වුවද පත්වීමට හැකිවනු ඇත. ඒ අතරේදී සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු (මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබූ) සොයාගන්න.

11. චිත්තය

“සලත්තරං වා චිත්තං
සලත්තරං චිත්තංති
පජානාති”

(මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවාගිය රූපාවචර ධ්‍යානයක් ලැබූ විට සලත්තර සිතක් ඇතැයි දැනගැනීම.)

කලින් දැක්වූ ලෙස මහග්ගක චිත්තයක් ඇති වූ විට දැඩි වීර්යයෙන් යුතුව භාවනාව දිගටම පවත්වාගෙන යනවිට එය සලත්තර චිත්තයක් (රූපාවචර ධ්‍යාන සිතක්) බවට පත්වෙයි. එම ප්‍රථම ධ්‍යානයේදී ප්‍රීතිය, සුඛය, විකන්ත, විචාර හා චිත්ත ඒකාග්‍රතාව පවතී. මෙලෙස ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වූ පසු නැවත නැවතත් එය වැඩිමෙන්ද, ඒ අතරේදී ඉරියාපථ, අශුභ හා නවසීවනික භාවනා බහුලව

වැඩිමෙන්ද එම ධ්‍යානය වැඩි බවට පත්කරගත හැක. අනතුරුව මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන සියළු භාවනාවන් සමථ - විපස්සනා වශයෙන් වඩන භාවනා යෝගියා අවසානයේදී සතරවන ධ්‍යානයට නොහොත් සම්මා සමාධියට පත්වෙයි. කෙනෙකුට මේ සඳහා ඉතා කෙටි කාලයක් ගතවිය හැකි අතර තවත් කෙනෙකුට උපරිම සත් වසරක් පමණ ගතවිය හැක. එය තීරණය වන්නේ තම පුත්‍රය ශක්තිය, ප්‍රඥාව, ශ්‍රද්ධාව, චීරය හා කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගේ දක්ෂතාවයද මතය.

මෙලෙසින් සතරවන ධ්‍යානයට පත්වූ පසුව සාධිපාද වඩා හෝ නොවඩා නිවන අරමුණුකරගෙන විදර්ශනා භාවනාව නොවැඩුවහොත් රූපී ධ්‍යාන ඉක්මවා අරූපී ධ්‍යානයන්ට නිරායාසයෙන්ම පත්වෙයි. එලෙස අරූපී ධ්‍යාන වඩන යෝගියා අවසානයේදී සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට පැමිණෙයි. එය වේතෝ විමුක්ති ක්‍රමයයි.

හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමෙන් පසුව සියළු සංස්කාරයන්හි අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය නුවණින් දැක ඇතිවී නැතිවී යන සංස්කාරයන්හි ආත්මයක් නොමැති බැවින් පවත්නේ ශුන්‍යතාවයක් පමණක්ය යන අවබෝධය

ලැබ, ශුන්‍යතාවය තුළ ඇතිවී නැතිවී යන සියළු සංස්කාරයන්ට නොඇලී, නොගැටී සංස්කාරයන් පිළිබඳව උපේක්‍ෂාවට පත්වී අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්වීම ප්‍රඤ්ඤාවිමුක්ත ක්‍රමයයි. හතරවන ධ්‍යානයට නොගොස් සම්මා සමාධියට පත්නොවී කිසිවකුටත් නිවන කරා යා නොහැක.

12. චිත්තය

“අනුත්තරං වා චිත්තං
 අනුත්තරං චිත්තති
 පජානාති”

“අරුපාවචර ධ්‍යාන වැඩීමෙන් ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වූ සිත අනුත්තර වූ ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් සිතක් වශයෙන් දැනගනී.”

සතරවන ධ්‍යානය දක්වා ධ්‍යාන වඩා ප්‍රඤ්ඤා විමුක්ත ක්‍රමයට අරහත් බවට පත් රහතන් වහන්සේ නමකටත්, සතරවන ධ්‍යානයට පත්ව අනාගාමී තත්වයට පත් උත්තමයෙකුටත් අරුපාවචර ධ්‍යාන අවසානයේදී නිරෝධ සමාපත්තියට පත්විය හැක. එහිදී චිතක්ක, විචාර, සිත හා ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසයද නතරවෙයි. එම සමාපත්තියේ එකදිගටම සතියක කාලයක් ගතකළ හැකි බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි දැක්වෙයි.

13. විත්තය

“සමාහිතං වා විත්තං
සමාහිතං විත්තන්ති
පජානාති”

“අරූප ධ්‍යානයන් වඩා අවසානයේදී නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වූ සිත සමාධියට පත්වූ සිතකිසි දැනගනී.”

මෙහිදී දැක්වෙන “සමාධියට” පත්වීම පිළිබඳව සතර සතිපට්ඨාන පොත්වල ලියා ඇති දෙය අවුල් සහිතය. සමහර පොත්වල උපචාර හා ධ්‍යානයන්ට පත්වූ සිත සමාධියට පත්වූ සිත ලෙස සඳහන් කර ඇත. එය කිසිසේත්ම පිළිගත නොහැක. මෙම සූත්‍ර දේශනාවේදී සඋත්තර විත්තය (රූපාවචර ධ්‍යාන) හා අනුත්තර විත්තය (අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත) වශයෙන් මීට පෙර දක්වා ඇත. එබැවින් මෙහි දැක්වෙන්නේ උපචාර හා ධ්‍යාන සිතයයි පිළිගන්නේ කෙසේද? මෙහි දැක්වෙන “සමාධිය” අරූපාවචර ධ්‍යාන අවසානයේදී ලැබෙන සමාධියකි. එසේ ලබන සමාධිය නම් සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියයි.

හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමෙන් “සමාධියට” පත්වීමක් නෙවෙන්නේ දැයි කෙනෙකුට ඇසිය හැක. හතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුව සමාධියට පත්වෙනවා. නමුත් අරූපාවචර ධ්‍යාන වැඩීම

(අනුක්තර වූ විත්තය) මෙම සූත්‍ර දේශනාවේදී දක්වා ඇති නිසා අප විසින් මෙහිදී පෙන්විය යුත්තේ අරූපාවචර ධ්‍යාන අවසානයේදී ලබන නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීම නම් වූ සමාධියයි.

14. විත්තය

“අසමාහිතං වා විත්තං
අසමාහිතං විත්තන්ති
පජානාති”

“සමාධියට පත් නොවූ සිත සමාධියට පත් නොවූ සිතක් ලෙස දැනගනී.”

මීට පෙර 13 විත්තයේදී විස්තර කළ ලෙස මෙහිදී සැලකිය යුත්තේ නිරෝධ සමාපත්තියට පත් නොවූ සිත අසමාහිත සිතක් වශයෙනය.

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට හතරවන ධ්‍යානය දක්වාත් එතැන් සිට අරූප ධ්‍යානයන් වැඩු යෝගියාගේ සිත අසමාහිත විත්තයක් වන්නේ කෙසේදැයි කෙනෙකුට ගැටළුවක් ඇතිවිය හැක. මෙහිදී සමාධිය හා අසමාධිය තේරුම් කරගත යුත්තේ මෙම සූත්‍ර දේශනාවේදී ඉදිරිපත් කරන ආකාරයටය. විත්තානුපස්සනාවේදී පෙන්වා දී ඇත්තේ නිවරණ ධර්මයන් විශ්කම්භනය කොට හා ප්‍රහීන කොට ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීම දක්වා විත්තය වැඩෙන

ආකාරයයි. එබැවින් මෙහිදී අසමාහිත වශයෙන් සැලකිය යුත්තේ නිරෝධ සමාපත්තියට පත්නොවූ සිතයි.

මෙහිදී “අසමාහිත” සිත යනු නිරෝධ සමාපත්තියට පත්නොවූ සිතයයි දැක්වීම තවදුරටත් පැහැදිලි කළ යුතු යැයි සිතමි. බුද්ධ දේශනාවේදී යෙදුන සමහර වචන ඒ ඒ සූත්‍රයන්ට අනුවම අවබෝධ කරගැනීම සිදුවෙයි. “සංකාර” යන වචනය විවිධ සූත්‍ර දේශනාවල යෙදී ඇති ආකාරය හොඳම නිදසුනකි.

හතරවන ධ්‍යානයට නොහොත් සම්මා සමාධියට පත්වූ චිත්තය සමාහිත චිත්තයකි. අසමාහිත චිත්තයක් නොවේ. නමුත් මෙම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනාවෙන් දැක්වෙන්නේ උපචාර සමාධියේ සිට නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීම තෙක් චිත්තයේ වැඩිම පිළිබඳවය. එබැවින් නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදුන සිත සමාහිත සිතක් වශයෙන්ද, අරූප ධ්‍යාන වඩා එලෙස නිරෝධ සමාපත්තියට පත්නොවූ සිත සමාධියට පත් නොවූ අසමාහිත සිතක් වශයෙන් ද දක්වා ඇත. එසේ දක්වා ඇත්තේ වේතෝ විමුක්ති මාර්ගය දැක්වීමේදීය.

නමුත් පඤ්ඤා විමුක්ති ක්‍රමයට සමාහිත (සමාධියට පත්) සිත වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ හතරවන ධ්‍යානයට පත් සිතයි.

චිත්තානුපස්සනාවෙන් දැක්වෙන මෙම චේතෝවිමුක්ති මාර්ගය හඳුනා නොගත් අපේ දහම් පොත් ලියූ ලේඛකයෝ “මහග්ගත සිත” “සඋත්තර සිත” අනුත්තර හා සමාහිත, අසමාහිත සිත පිළිබඳව පැටලීමකට හසුවී ඇත. ඒ නිසාම ඔවුහු පාලි පෙළ සිංහලයට නැගීමේදී අතරමං වූ ආකාරයක් පෙන්වයි.

මෙහිදී සිහිපත් කළ යුතු තවත් වැදගත් කරුණක් ඇත. එනම් “සමාධිය” යන්න පිළිබඳව වැරදි ලෙස නිර්වචනය කිරීමයි. අද අපේ දහම් පොත් ලියන ලේඛකයෝත්, දේශකයන් වහන්සේලාත් ධ්‍යානයට පෙර පත්වන්නේ සමාධියට බවත් එම සමාධිය ගැඹුරට ගිය විට ධ්‍යානයට පත්වන බවත් පෙන්වා දී ඇත. ලොකු, කුඩා, ප්‍රසිද්ධ, අප්‍රසිද්ධ සියලු දෙනාම මෙතෙක් එම අදහස දරා ඇති බව ඔවුන්ගේ පොත්පත් හා දේශන වලින් පැහැදිලිය. මෙයින් පෙනී යන්නේ පසු කාලීන බුද්ධ ශාසනය තුළ සමාධිය වැඩිම තබා ඒ පිළිබඳව ලිවීම හා දේශනා කිරීමද වරදවා ඇති බවකි.

ප්‍රථමයෙන් ඇතිවන්නේ විත්ත ඒකාග්‍රතාවය සමඟ මහග්‍රහ විත්තයයි. දෙවැන්න ධ්‍යානයයි. ප්‍රඤ්ඤා විමුක්ත ක්‍රමයට අනුව හතරවන ධ්‍යානය තෙක් විත්තය වැඩිම “සමාධියයි” වේතෝ විමුක්ති ක්‍රමයට අරූප ධ්‍යාන වඩා අවසානයේදී සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීම සමාධියයි.

සමාධිය පිළිබඳව වර්තමාන ශාසනයේ පවතින මිත්‍යා ආකල්පය නිසාම සමාධි ස්කන්ධය වැඩිමක්ද නැත. නිර්වාන මාර්ග ශීල, සමාධි, ප්‍රඤ්ඤා යයි ස්කන්ධ තුනකි. සමාධි ස්කන්ධය නොමැතිව ප්‍රඤ්ඤා ස්කන්ධය වැඩිය නොහැක. ශීලය හා සමාධියෙන් තොරව කෙලින්ම විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයක් ඇතිවූයේ ධ්‍යානය හා සමාධිය පිළිබඳව පසුකාලීන බුදු සමය තුළ මුල් බැසගත් මිත්‍යා ආකල්පය නිසාය. මේ හේතුව නිසා අද නිවන, මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන්ගෙන් තොර හිස් ශාසනයක් ඉතිරිව පවතී. ඒ තුළ ආර්ය සංඝ රත්නය අතුරුදන් වී ඇත. ආර්ය සංඝරත්නයක් (චත්තාරි පුරුසයුගානි අට්ඨ පුරුෂ පුග්ගලා වශයෙන් දක්වා ඇති) නැතිවිට බුද්ධ ශාසනයට පැවැත්මක් නැතිබව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට ඇත.

එබැවින් ශුද්ධාවන්ත පින්වතුනි පින්වතියනි, මේ බුද්ධ ශාසනය තවදුරටත් ආරක්ෂාකර

ගැනීමටත් ඔබ හැමට සතර දුකෙන් නිදහස් වීමටත් අවශ්‍ය නම් “ධ්‍යානය” හා “සමාධිය” පිළිබඳව ශාසනය තුළ මුල් බැස ඇති දුර්මතය පිටුදකින්න. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය බැබළෙන්නේත් ඔබට එය නිවන කරා යන මාවතක් වන්නේත් එවිට පමණි.

එසේ නැතිවිට පවතින්නේ එකිනෙකාගේ ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා සඳහාම කැපවුණු නිර්වාන මාර්ගයෙන් වෙන්වුණු අලංකාර ලෙස ගල්, හුණු, වර්ණ හා විසිතුරු විදුලි ආලෝකයෙන් බැබළෙන හිස් ශාසනයක් පමණි.

මේ පිළිබඳව යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් හා බැඳීම්වලින් තොරව නුවණින් විමසත්වා නිවැරදි දහම් මග යලි විවෘත කරගත් ශුද්ධාවන්තයින් වෙත්වා. නැවත නිවන, මගඵල, ධ්‍යාන, විමෝක්ෂයන්ගෙන් පිරි ප්‍රතිවේද ශාසනයක් ඇතිවී බුදු දහම බැබළේවා.

15. චිත්තය

“විමුක්තං වා චිත්තං
විමුක්තං චිත්තන්ති
පජානාති”

“නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදී සියළු කෙළෙසුන්ගෙන් මිදුන සිතවිමුක්තියට පත්වූ සිතක් වශයෙන් දැනගනී.”

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රඤ්ඤා විමුක්තිය හා වේතෝ විමුක්තිය යැයි විමුක්ති මාර්ග දෙකක් දේශනා කොට වදාළ සේක. මෙහිදී “විමුක්තිය” වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ වේතෝ විමුක්ත ක්‍රමයයි. මෙම නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදිය හැක්කේ අශ්ඨසමාපත්ති ලාභී අනාගාමීන්ට හා රහතන් වහන්සේලාට පමණි.

16. චිත්තය

“අවිමුක්තං වා චිත්තං
අවිමුක්තං චිත්තංති
පජානාති”

නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමට උත්සාහ කොට එය අසාර්ථක වුවහොත් අවිමුක්ත චිත්තයක් ඇති බව දැනගනී. එසේවන්නේ අශ්ඨසමාපත්ති ලාභී අනාගාමීන්ට පමණි. ප්‍රඤ්ඤා විමුක්ත රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට නිරෝධ සමාපත්තියට සමවැදීමට උත්සාහකර අසාර්ථක වුවත් අවිමුක්ත චිත්තයක් ඇති නොවේ.

අපේ සමහර මහානායක ස්ථවිරයන් වහන්සේලාගේ සතර සතිපට්ඨාන පොත්වල ඉහත දැක්වූ විමුක්ත හා අවිමුක්ත යන චිත්තයන් දෙක මීට වඩා වෙනස් ආකාරයකින් පෙන්වා දී ඇත. එමෙන්ම අර්පණ හා උපචාර සමාධියෙන් එකඟ වූ සිත “සමාහිත” චිත්තය යැයි ද දක්වා ඇත. මෙසේ වීමට එකම හේතුව ප්‍රතිවේදයට පත් නොවූ

කෙනෙකුට විත්තානුපස්සිනාව අවබෝධ කර ගැනීමට නොහැකිවීමයි.

ඉති අප්පකධන්තංවා චිත්තේ චිත්තානු පස්සි විහරති. බහිද්දා වා චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති. අප්පකධන්ත බහිද්දා වා චිත්තේ චිත්තානුපස්සි විහරති.

තම සිතෙහි හටගන්නා රාග, ද්වේශ, මෝහයන් හා නිවරණයන් ඇතිවන ආකාරයත් ප්‍රභීතවන විට ධ්‍යානයට පත්වන ආකාරයත් බලමින් විත්තානුපස්සිව වාසය කරයි. එමෙන්ම අනුන්ගේ සිත දෙසද බලමින් විත්තානුපස්සිව වාසය කරයි. තමාගේත් මෙරමාගේත් සිත දෙස නුවණින් බලමින් විත්තානුපස්සිව වාසය කරන්නේය.

සමුදය ධම්මානුපස්සිවා චිත්තස්මිං විහරති - වය ධම්මානුපස්සිවා චිත්තස්මිං විහරති. සමුදය - වය ධම්මානුපස්සිවා චිත්තස්මිත් විහරති.

චිත්තයේ උත්පත්ති ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් විත්තානුපස්සිව වාසය කරයි. චිත්තයේ නැතිවන ස්වභාවය නුවණින් විමසමින් විත්තානුපස්සිව වාසය කරයි. ඒ ඒ චිත්තයේ උත්පත්ති ස්වභාවයත් නැතිවන ස්වභාවයත් නුවණින් විමසමින් විත්තානුපස්සිව වාසය කරයි.

අත්වී විත්තංති වා පණස්ස සති පච්චුපට්ඨිකා භෝති. යාවදේව ඤාණමත්තාය. පතිස්සති, මත්තාය, අනිස්සිතෝච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු විත්තේ විත්තානුපස්සී විහරති.

පෙර භවයේදී සිදුවූන තෘෂ්ණා උපාදානයන් නිසා ඇතිවූ විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් නාම - රූප සමග ඇතිවූ සිතක් මිස මමය මාගේය මගේ ආත්මය යන සත්ව පුද්ගල ස්වභාවයක් නැතිබව විමසීමෙන් සිහිය බලවත් වේ.

එලෙස විත්තානුපස්සනාවේ පිහිටි සිත තවදුරටත් අවබෝධ ඤාණය දියුණු වීම පිණිස පවතී. සිහිය බලවත්ව දියුණු වීම පිණිස පවතී. එවැනි සිතක් මේ සිත මමය, මාගේය, මගේ ආත්මයයි ග්‍රහණයට නොගනී. ලෝකයේ කිසිම දෙයක් කිසිම පිළිවෙළකින් ග්‍රහණයට නොගනී. මේ ආකාරයෙන් භික්ෂුව සිතෙහි යථාස්වභාවය අවබෝධයෙන් දකිමින් විත්තානුපස්සීව වාසය කරයි.

පංච උපාදානස්කන්ධය මමය, මාගේය, මගේ ආත්මයයි සැලකීම. එයට බැඳීම සත්ව පුද්ගල ස්වභාවයයි. සක්කාය දිට්ඨිය යනුද එයමයි. පෘතග්ජන ස්වභාවය යනුද එයමයි.

නිවන්මග යන ශ්‍රාවකයා ක්‍රමයෙන් සත්වයා සසරට බැඳ ඇති සංයෝජනයෙන් ප්‍රහීන කළ යුතුය. ප්‍රථමයෙන් ප්‍රහීණ කිරීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ සක්කාය දෘෂ්ඨියයි. එබැවින් සෑම සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවක් අවසානයේදීම,

- අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති
- අත්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති
- අත්ථි චිත්තං තී වා පනස්ස සති
- අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති

වශයෙන් දක්වා ඇත.

එබැවින් සෑම භාවනායෝගීන්ම සෑම භාවනාවක් අවසානයේ දක්වා ඇති මෙම කොටස විදර්ශනාවට නැගීමෙන් යථාවබෝධය ඇතිකර ගැනීමට අඛණ්ඩව උත්සාහයක යෙදෙන්න.

චිත්තානුපස්සනාව හිමි.

පසුවදහ

චිත්තානුපස්සනාවෙන් දැක්වෙන්නේ සිතකරාග, ද්වේශ, මෝහයන් හඳුනාගනිමින් ඒවා ප්‍රහීණකර සමාධියට පත්වෙන ආකාරයයි. එසේ රාග, ද්වේශ හා මෝහ ප්‍රහීනවත්ම සිත මහග්ගත (උපචාර) සලත්තර (රූපාවචර) හා අනුත්තර (අරූපාවචර) තත්වයන්ට වර්ධනය වී අවසානයේදී සමාධියට (සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට) පත්ව විමුක්තිය කරායයි. එබැවින් මෙම චිත්තානුපස්සනාවේදී දක්වා ඇත්තේ වේතෝවිමුක්ති මාර්ගයයි.

නමුත් මෙය හඳුනානොගත් අපේ බෞද්ධ ලේඛකයෝ චිත්තානුපස්සනාව ලිවීමේදී එය අවුල්කරගෙන ඇත. එයට ප්‍රධානතම හේතුව ඔවුන් බොහෝ ධර්මය ඉගෙනගෙන ඇතත් ධර්ම මාර්ගයේ නොගිය ධර්මධර් පිරිසක් නොවීමයි.

ප්‍රඥ්ඤා විමුක්ති ක්‍රමයට විමුක්තිය බලාපොරොත්තු වන ආර්ය පිරිසටද මෙම චිත්තානුපස්සනාව ගැටලුවක් නොවේ. ඔවුන් වැඩිය යුත්තේ 10 වන චිත්තය නොහොත් සංලත්තරං වා චිත්තං සලත්තරං චිත්තන්ති පජානාති යන තෙක් පමණි. එම ආර්ය පිරිසට අරූප ධ්‍යානයන් නොවඩා අවසාන රූපාවචර ධ්‍යානය වූ හතරවන ධ්‍යානයෙන් “සම්මා

සමාධියට” පත්ව ශුද්ධ විදර්ශනාව අරඹා අරහත්ඵල සමාපත්තියට පත්විය හැක. එය ප්‍රඤ්ඤා විමුක්ති මාර්ගයයි.

ශ්‍රාවකයෙකුට සංඥා වේදයින් නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීමේදී ද අඛණ්ඩව, අච්ඡද්‍ර ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශිලයේ පිහිටා තම සිතේ රාග, ද්වේශය, මෝහයන් ප්‍රහීණ කරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නේවසංඥා නාසංඥායතනය තෙක් ධ්‍යාන වැඩීමට සිදුවෙයි. එම ශ්‍රාවකයාටද සම්පූර්ණ සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමට සිදුවෙයි.

ඉන්ද්‍රිය යෝගීන්ද නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වෙයි. එම නිරෝධ සමාපත්තියත් අප ශාසනයේ දක්වා ඇති නිරෝධ සමාපත්තියත් අතර වෙනසක් ඇත.

ඉන්ද්‍රිය යෝගීන් තුළ එක්තරා දුරකට කෙලෙසුන් ප්‍රහීන වීමක් සිදුවුවද ඔවුන් තුළ පවත්නා දේව මැවුම්වාදය, පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය පිළිනොගැනීම, ආත්මවාදය හා භවතණ්භාව නිසා සියළුම කෙලෙස් ප්‍රහීණවීමක් කිසිවිටෙකත් සිදු නොවේ. එබැවින් ඉන්ද්‍රිය යෝගීන් පත්වන නිරෝධ සමාපත්තිය තුළින් පූර්ණ විමුක්තිය අත්නොවේ.

මෙහිදී බෞද්ධ ශ්‍රාවකයා අවබෝධ කරගත යුතු ධර්මකාරණයක් නම් චේතෝවිමුක්තියට පත්වීම සඳහා ධ්‍යාන වැඩීම ප්‍රධාන වන නමුත් එහිදී චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධකර ගනිමින්ම ධ්‍යාන වැඩිය යුතු බවයි.

මෙහිදී ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකු හතරවන ධ්‍යානය දක්වා ධ්‍යාන වඩා ප්‍රඤ්ඤා විමුක්ති මාර්ගයෙන් නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමත්, අරූප ධ්‍යාන වඩා අවසානයේදී සංඥා චේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීමත් අතර සිදුවන ධර්ම මාර්ගයේ බෙදීම කෙටියෙන් හෝ දැක්වීම සුදුසුයයි සිතමි.

ප්‍රඤ්ඤා විමුක්ති මාර්ගයේදී සතරවන ධ්‍යානයට පත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන්ම අරූප ධ්‍යාන නොවැඩීමට “සිත” තබාගනී. පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍යය, දුක්ඛය හා අනාත්මය විදසුන් නුවණින් දකියි. අනතුරුව සියළුම ඇතිවී නැතිවී යන සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යය, දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය ප්‍රඤ්ඤාවෙන් දකියි. ඇතිවී නැතිවී යන හෙයින් සියළු සංස්කාරයන් අනිත්‍යය නම්, දුක් නම්, ඒවා තුළ ආත්මයක් නොමැති බවත්, පවත්නේ ශුන්‍යයතාවයක් බවත් අවබෝධ කර ගනී. අවසානයේදී භාවනා යෝගියා ශුන්‍යයතාවය තුළ

පවත්නා සියළු සංස්ඛාරයන්ටම නොඇලී, නොගැටී උපේක්ෂාවට පත්ව අරහත්ඵල සමචතට පත්වෙයි.

සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට පත්වීමට කැමති ශ්‍රාවකයා රූප ධ්‍යාන අවසානයේදී අරූපධ්‍යාන වැඩීමට කැමැත්ත ඇතිකර ගත යුතුය. එවිට නිරායාසයෙන්ම සිත අරූපධ්‍යානයන්ට පත්වෙයි. එහිදී ගුරුවරයෙකු අවශ්‍යය නොවන අතර ධ්‍යාන වේගයම මාර්ගය හෙළිකරයි. සම්මා දෘෂ්ඨික දෙව්වරුද උදව් කරයි.

මෙම විමුක්ති මාර්ග දෙකම සාක්ෂාත් කරගත හැක්කේ සූත්‍ර පිටකය පාඩම් කිරීම, දේශණා කිරීම හා ලිවීම තුළින් නොවේ. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ නිසි සීලයේ පිහිටා සමථ - විපස්සනා වැඩීමයි. සූත්‍ර දේශණා කියවීමෙන්, ලිවීමෙන් ලැබෙනුයේ දැනුමක් පමණි. යථාචරෝධය ලැබෙනුයේ සමථ - විපස්සනාව තුළින් පමණි. එයින් පමණක්මය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණාකොට වදාලේ තමා සතුවූ විෂමිත දැනුම් සම්භාරයෙන් අපට අවශ්‍යය වන සරල ධර්මයක් පමණි. එසේ දේශණා කරන ලද ධර්මයෙන්ද සූත්‍ර පිටකයට එක්වී ඇත්තේ එහි සාරාංශය පමණි. එය පාඩම්

කිරීමෙන් ලැබෙනුයේ කිසියම් අසම්පූර්ණ දැනුමක් මිස අවබෝධයක් නොවේ.

නමුත් සූත්‍රපිටකයේ සාරාංශ වශයෙන් දක්වා ඇති බුද්ධ දේශණාව අනුව සමථ - විපස්සනා වැඩීමෙන් යථාවබෝධය ඇතිකරගත හැක. විමුක්තිය ලබාගත හැක.

පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවනි, සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් පමණක් (සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයා යනු, මගඵල ධ්‍යාන ලැබූ තැනැත්තාය) ධර්මය ශ්‍රවණය කර දහම් පටිපදාව හඳුනාගන්න. නොකලැල් ආර්ය කාන්ත ශීලයේ පිහිටන්න. සමථ-විපස්සනා වඩන්න. අවබෝධය කරා නොගිය, පොත් වලින් ලබාගත් දැනුම තුළින් පමණක් කරන ධර්ම දේශණා ඇසීමෙන් හෝ ඔවුන් ලියන පොත් පත් බැලීමෙන් කිසිවෙකුට විමුක්තිය ලබාගත නොහැක. නමුත් දහම් දැනුමක් ලබාගත හැක. සතරපද ගාථාවක් දැන වුවද සීලය, සමාධිය හා ප්‍රඤ්ඤාව තුළින් යථාවබෝධය ලැබ විමුක්තිය ලබාගත හැක.

වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවලින් ලද හැකි ප්‍රයෝජන

අද අපේ පින්වත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ගෙන් වැඩි පිරිසක්ම නිවන් මගට පිවිසීමට උත්සාහ දරන්නේ විශ්‍රාම යාමේනුත් ටික කළකට පසුවය. අද භාවනාව සොයා එන අයගෙන් වැඩිම පිරිසක් එවන් අයයි. ජීවිතයේ සැදැසමයේදී වුවද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාල ධර්මයෙන් නිසි ප්‍රයෝජනයක් ගතහැක. එම පිරිස ශ්‍රද්ධාව, චීරය, අප්‍රමාදය, සුවච, සුමුදු, නිහතමානී ගුණ ඇතිව නිසි කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයේ යෙදෙයි නම් සෝකාපන්න ශ්‍රාවකයින් විය හැක. නමුත් මෙම පිරිස අද කරන්නේ පෘතග්ජන පිරිස් විසින් ලියන ලද විවිධ පොත්පත් බලමින් නිසි ධර්ම මාර්ගයෙන් පිටත කල් මැරීමයි.

එම පිරිස කළ යුත්තේ කුමක්ද?

1. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදී බුදු ගුණ දැන ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යාම.

(බුද්ධ ප්‍රතිමාවක පිවිතුරු, විසිතුරු බව තීරණය වන්නේ සිත්තරාගේ දක්ෂකම, තීන්තවල අනර්ඝත්වය හා ඒ සඳහා වියදම් කිරීමට ඇති හැකියාව මත පමණි. කිසිවෙකුටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ තිබුණා වූ විශ්මිත ප්‍රඤ්ඤාව, මහා කාරුණික ගුණ හා දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ ප්‍රතිමාවකින් පෙන්විය නොහැක.

එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ යා යුත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අපරිමිත ගුණ සම්භාරය සංස්කෛපකොට දක්වන්නා වූ නව අරභාදී බුදුගුණ සවිස්තරව අවබෝධ කරගැනීමෙන් පමණි. නමුත් අද ජාතික හා අගමික සංස්කෘතියේ අංගයක් වූ බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේලා නිර්මාණය කිරීම, ආරක්‍ෂා කිරීම හා වන්දනය කිරීම නොකළ යුතුය යන අදහසක් මෙහිදී නොදැක්වෙයි.)

2. ස්වාධීනවූ, සංදිට්ඨික වූ ධර්මය කුමක්ද? ඒ ධර්මය නම් චතුරාර්ය සත්‍යයයි. එය මට්ටම් තුනකින් දොළොස් ආකාරයකින් අවබෝධ කරගත යුත්තකි. නමුත් ආධුනිකයා කළයුත්තේ එක වට්ටමකින් හතර ආකාරයකට සත්‍යය ශෝණයක් ලෙස චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් ධර්මය සරණ යාමයි.
3. "වත්තාරි පුරුෂ යුගානී අට්ඨ පුරුෂ පුග්ගලා. ඒස හගවතෝ ශ්‍රාවක සංඝෝ" යනුවෙන් කියවෙන ආර්ය මහා සංසරත්තය සරණ යාමත් සමග සරණා ගමනය සම්පූර්ණ වෙයි.

මෙලෙසින් තෙරුවන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයා ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ අඛණ්ඩ, අච්ඡද්‍ය

ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටීමයි.

පංච ශීලය සමාදන්වීමෙන් පමණක් මෙම ශීලය සම්පූර්ණ නොවෙයි. අද භාවනාව සොයා එන බොහෝ දෙනා තුළ නිහතමානීකම, සුවච සුමුදු ගුණ, ඉවසීම, ආහාරයේ හා නින්දේ නොඇල්ම, සිත කය වචනයේ සංවරකම, ත්‍යාගශීලීත්වය හා ආර්ය සංසරත්නයට වැඳුම් පිදුම් කිරීම ආදී ශීල ගුණයෙන් බෙහෙවින් අඩුය. නමුත් එම පිරිස සොයන්නේ ගැඹුරු ධර්මයයි. විදර්ශණා භාවනාවයි. ඇත්තෙන්ම මෙවන් අය ජීවිතයේ අවසාන කාලයේදී වත් නිසි මාර්ගය සොයා නොගත් අසරණ පිරිසකි. සමහර දෙනා ශීලයේ ආර්යකාන්ත බව පිළිබඳව කිසිවක් නොදනී. තම ජීවිතයේදී රැකී රකෂා, ව්‍යාපාරික කටයුතු කළ මානසිකත්වයෙන්ම මගඵල සොයා යයි. ඒවගේම “සමාධි සංවත්තනික” ශීලය යනු සමාධිය වැඩීමට පාදකවන ශීලයයි. පංච නීවරණයන් ඔබා තැබුවත්, තමා කෙතරම් සිල්වත් හා ධර්මය දත් කෙනෙකු වුවත් ඇලවී, වකුටු වී අක්‍රමවත්ව හිඳීමෙන් සමාධිය නොවැඩෙයි. ඒ සඳහා නිසිලෙස වාඩිවී කය සෘජුව තබාගත යුතුය. එබැවින් භාවනාව හා බණ ඇසීම සඳහා ඉරියව් සකස්කර ගැනීමද ශීලයටම අයත් කොටසකි. (අප විසින් ලියා ඇති භාවනා පූර්ව සාධනාව බලන්න.)

මෙලෙසින් තෙරුවන් සරණයාම හා ශිලයේ පිහිටීම යන සිව්දහමට අමතරව සෝතාපන්නවීම සඳහා තවත් අංගයන් 4 ක් අවශ්‍ය බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශණා කොට වදාල සේක.

- **නිසි කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය**

මෙහිදී අදහස්වන කල්‍යාණ මිත්‍රයා පුහුදුන් මිනිසෙකු නොවේ. මගඵල, ධ්‍යාන ලබාගත් සංසරත්නයට අයත් උත්තමයෙකුය.

- **සද්ධර්ම ශ්‍රවණය**

ධර්මය ශ්‍රවණය කළ යුත්තේ ද ඵ්වැනි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගෙන් මිස තම ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංශා සඳහාම ධර්මදේශණා කරණ පාතග්ජන පුද්ගලයෙකුගෙන් නොවේ.

- **නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාව**

නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාව ඉගෙනගත යුත්තේ, මහාවාරිය, ආචාරිය වැනි උපාධි හා නම්බුනාම ලැබූ පාතග්ජන අයගෙන් නොව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සමථ - විපස්සනා වඩා මගඵල, ධ්‍යාන ලැබූ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් පමණි.

- **යෝනිසෝ මහසිකාරය**

ඉහත දැක්වූ සියළු අංග පූර්ණ වුවද යෝනිසෝ මහසිකාරය තමා තුළ නැතිවිට කෙනෙකුට මෙම ධර්ම මාර්ගයේ ගොස් ප්‍රතිඵල ලැබිය නොහැක.

ඉහත දැක්වූ ලෙස සිව් දහමින් හා සෝතාපන්න විමට අවශ්‍යය “කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය” යන අංග හතරෙන් යුත් තැනැත්තා නියත ලෙසම සතර අපාය වියලවූ සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු වන බව සොතාපන්න සංයුක්තයේ සූත්‍ර දේශනා 70 කට වැඩි ප්‍රමාණයක දක්වා ඇත.

පින්වත් වියපත් සැදැහැවත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවෙහි භාවනාවට පිවිසෙන ආධුනිකයෙහි!

ප්‍රථමයෙන්ම කළයුතු දෙය ඉහත දැක්වූ යෙමි. කෙළවරක් නැතිව පුහුදුන් අය ලියන පොත් පත් බලමින් නුසුදුසු අයගෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින්, තැන් තැන් වල ඇවිදීමින් වටිනා කාලය ගෙවන්න එපා. සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු විමට අවශ්‍යය නිසි ප්‍රතිපදාව දැන නොපමාව කටයුතු කරන්න. (අප විසින් ලියන ලද සෝවාන් මාර්ගය හා එලය නැමති කෘතියේ ඉහත දැක්වූ කරුණු පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර දක්වා ඇත.)

අපේ වියපත් පින්වතුන්ට හා පින්වතියන්ට ධ්‍යාන වැඩීම අපහසුය. නමුත් නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් ආර්ය කාන්ත ශීලයේ පිහිටා ඉහතින් දැක්වූ සෝවාන් අංගයන් සම්පූර්ණ කරගැනීමට උත්සාහ දරන්න. මෙලෙසින් ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව නිසි පරිදි ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ යාමෙන් පසුව නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයාගන්න. (මගඵල ධ්‍යානවිමෝක්ෂයන් ලැබූ) එම සංසරත්නයෙන්ම

නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාව ඉගෙන ගන්න. සද්ධාර්මය ශ්‍රවණය කරන්න. තමා තුළ යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වා ගන්න. සතර කමටහන් වඩමින් ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටන්න.

මෙවැනි ශ්‍රාවකයා නියත වශයෙන්ම සතර අපාය වියලවූ සෝතාපන්න ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකි.

එතැන් සිට කායානුපස්සනාවේ සඳහන් භාවනා වඩන්න. අනතුරුව වේදනානුපස්සනා හා චිත්තානුපස්සනාව වඩන්න. අවසානයේ පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍යය, දුක හා අනාත්ම ස්වභාවය පිළිබඳ තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගෙන් උපදෙස්ද ලබමින් විදර්ශණා භාවනාවේ යෙදෙන්න.

ඔබට මෙම සියළු භාවනාවන් ලෙඩ ඇඳක සිට උවද වැඩිය හැක. ඒ සඳහා යෝනිසෝමනසිකාරය පැවතිය යුතුය.

නමුත් අද අපේ වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් වැඩි දෙනෙකු නොමග ගොස් සිටී. ඔවුන් තුළ ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ යාමට උනන්දුවක් නැත. ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලය හා පිහිටීමට උනන්දුවක් නැත. විවිධාකාර මිත්‍රයා මාර්ගයන්ගෙන් ප්‍රසිද්ධියට පත් වූ පාතල්පත හිඤ්ඤන් වෙතමයි. ආර්ය සංඝරත්නය හඳුනාගැනීමට උත්සාහ නොකරයි. නිසිලෙස ධර්ම

ප්‍රතිපදාවේ නොයන අයගෙන්ම ධර්ම ප්‍රතිපදාව ඉගෙනීමට උත්සාහ කරයි.

මෙවැනි පිරිස සතර අපාය වියලවූ සෝතාපන්න පිරිසක් නොවන බව කිව යුතුය.

එබැවින් අපේ විපත් පින්වත් උපාසක උපාසිකාවන් වහ වහාම නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවට එක්වන්න. තවදුරටත් උපදෙස් අවශ්‍ය නම් අප භාවනා කේන්ද්‍රයෙන් විමසන්න.

ධ්‍යාන වැඩීමට නිසි සුදුසුකම් ඇති අය සඳහා නේවාසික පහසුකම්ද ඇත.

නෙරවන් යන්නයි.

ආර්.ඇම්.සී.බී.රත්නායක

ගරු සභාපති

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය

දු.ක.077-3215284

විමසීම්

නන්දා උඩවත්ත - 0766588036

අපගේ සියළුම සදහම් ප්‍රකාශණයන් සඳහා නියමිත මුදල් බැංකුවේ තැන්පත්කර අදාල රිසිට්පත ලියාපදිංචි තැපෑලෙන් අපවෙත එවන්න. අප විසින් තැපැල් ගාස්තු ගෙවා එම පොත් ඔබවෙත එවමි.

ශි.අං. මහජන බැංකුව 052-2-001-3-0077598

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය,

තම්මැන්නාගම,

පොල්පිතිගම. 60620