කඩාය භික්ඛු මා ච පමාදෝ
මා තෙ කාමගුණෙ භමස්සු චිත්තං
මා ලෝහ ගුලං ගිලී පමත්තෝ
මා කන්දි දුක්ඛ මිදන්ති ඩයිහමානෝ

ධම්මපදය ග.අං.371

"මහණ ධ්‍යාන වඩන්න. පමා නොවන්න.
ඔබේ සිත කම් සැප විඳීමෙහි නොයොදවන්න.
ප්‍රමාදයට පැමිණ නරකයේ ඉපිද ලෝ ගුලි ගිලින්නකු
නොවන්න. මේ දුක යැයි නොඇඩන්න."

ධම්මපදය ගා.අං. 371

සම්මා සමාධිය යනු සිත සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයේ පිහිටුවා
ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමය.
"ක්ෂණික සමාධියක් පිළිබඳව බුද්ධ දේශණාවේ
සඳහන්ව නැත.

සම්මා සමාධිය (ධ්‍යාන හතර වැඩීම) නොපිළිගන්නා අය
ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ද නොපිළිගනී, ආර්ය අෂ්ඨාංගික
මාර්ගය නොපිළිගත් අය චතුරාර්ය සත්‍ය ද නොපිළිගනී.
චතුරාර්ය්‍යසත්‍ය නොපිළිගැනීමෙන් භික්ෂුභාවය ද නැතිවෙයි.
එවැනි අය තමා ලැබූ සිව්පසයට ද ණය වී අපාගත වෙයි.

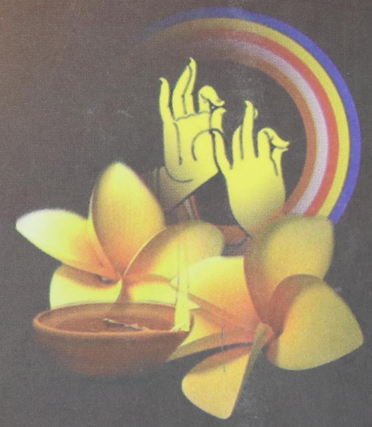
ISBN 978-955-7218-01-4

9 789557 218014

ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය
තම්මැන්නාගම, පොල්පිතිගම.
WWW. SRIGOUTHAMA.COM

රු. 150/-

ධ්‍යාන මගඵල හා නිවන



රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

WWW. SRIGOUTHAMA.COM

ධ්‍යාන මගඵල හා නිවන

රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි.

ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය
තම්මැන්නාගම - පොල්පිතිගම
WWW. SRIGOUTHAMA .COM

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

* ධ්‍යානය හා සම්මා සමාධිය
* බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳ ගැටලු වලට පිළිතුරු
* නිවන් මග හා භාවනාපූර්ව සාධනාව
* සෝවාන් මාර්ගය හා ඵලය
* සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්
* ආනාපානසති භාවනාව
* කායානු පස්සනාව (II)
* වේදනානු පස්සනාව
* චිත්තානු පස්සනාව
* ධම්මානු පස්සනාව
* ධ්‍යාන මගඵල හා නිවන

ධ්‍යාන මගඵල හා නිවන

කර්තෘ
රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2017

ISBN978-955-7218-01-4

මුද්‍රණය
ඉසුරු ප්‍රින්ටර්ස්
නො. 78, තිස්ස මාවත,
කුලියාපිටිය

පටුන

		පිටු අංකය
1.	පෙරවදන	03 - 09
2.	නිර්වාන මාර්ගයේ ආරම්භය	10 - 16
3.	සමාධි සංවත්තනික ශීලය හා සමාධිය	17 - 25
4.	ක්ෂණික සමාධිය	25 - 27
5.	ධ්‍යාන වැඩීමේ ආනිශංස හා ධ්‍යාන වැඩීම ප්‍රතික්ක්ෂේප කිරීමේ දුර්විපාක.	28 - 3
6.	බුද්ධ දේශණාවේ ධ්‍යාන ගැන සඳහන් අවස්ථා	32 - 40
7.	ධ්‍යාන වඩා බඹ ලොව ඉපිද නිවන් දැකීම	41 - 45
8.	මෛත්‍රී ධ්‍යාන වඩා බඹ ලොව ඉපිද නිවන් දැකීම	45 - 49
9.	මෛත්‍රී බුදුන් දැක නිවන් දැකීමේ මාර්ගයක් ලෙස ධ්‍යාන වැඩීම	49 - 50
10.	භික්ෂුභාවය රැකීමේ උපායක් ලෙස ධ්‍යාන වැඩීම	51 - 53
11.	තමාටත් තම ශ්‍රාවකයින්ටත් සුව සෙත සැලසීමේ මාර්ගයක් ලෙස ධ්‍යානවැඩීම	54 - 59
12.	අද්භූත ධර්මයන් පිළිබඳව අවබෝධය ලැබීමේ මාර්ගයක් ලෙස ධ්‍යාන වැඩීම	59 - 62
13.	ධ්‍යානය යනු කුමක් ද?	62 - 63
14.	ධ්‍යාන හා මගඵල	64 - 68
15.	ධ්‍යාන නොවඩා කරණ භාවනාවේ නිස්සාරත්වය	69 - 72
16.	ධ්‍යාන වඩන හැටි	
17.	භාවනාවට අරමුණු ගන්නා නිවැරදි ආකාරය	82 - 85
18.	ධ්‍යාන වශීබවට පත්වීම යනු කුමක් ද?	85 - 86
19.	ධ්‍යාන වැඩූවට වැඩක් නැහැ පිරිහෙනවා යයි පවසන්නේ කව් ද?	
20.	ධ්‍යාන වැඩීමට නුසුදුසු කායික හා මානසික තත්වයන්	80 - 90
21.	ධ්‍යාන අංග	91
22.	ධ්‍යාන වැඩීමට අවශ්‍යය කායික හා මානසික තත්වයන්	90 - 95
23.	ධ්‍යාන වැඩීම සඳහා ශාසනය තුළින්ම අද ඇති බාධා	95 - 99
24.	"ධ්‍යාන" සම්බන්ධව ප්‍රශ්ණ කීපයකට පිළිතුරු	100 - 114

ධ්‍යානය මගඵල හා නිවන

පෙරවදන

මෙරට තුළ පවත්නා වර්ථමාන ශාසනික පැවැත්ම පිළිබඳව කිසිඳු හැඬෑ බෞද්ධයෙකුට සතුටුවිය නොහැක. අපගේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ශ්‍රී සද්ධර්මය දේශණාකොට වදාලේ ලෝක සත්වයා සංසාරික දුකින් මුදවා ගැනීම සඳහා ය. අද ප්‍රකටව පෙනෙන ආර්ය මහා සංඝරත්නයක් (යදීදං චත්තාරී පුරුෂ යුගානි අට්ට පුරුෂ පුග්ගලා, ඒස භගවතෝ සාවක සංඝෝ වශයෙන් දක්වා ඇති) වැඩ නොසිටියි. එවැනි සංඝරත්නයක් නොමැතිව බුද්ධ ශාසනයට පැවතීමද අපහසුය.

එවිට පවතින්නේ පෘතග්ජන භික්ෂූන්ගේ ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංශා සඳහා සහ නාමික බෞද්ධයින්ගේ ලෞකික පැතුම් ඉටුකර ගැනීමට සම්බුද්ධ ලාඤ්ජනය පෙරටු කරගත් කිසියම් සමාජ සංවිධානයක් පමණි. එවැනි සංවිධානයකට ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් සසර දුකින් මුදවා ගැනීමට නොහැක.

ආර්ය මහා සංඝරත්නයක් මෙකළ වැඩ නොසිටින නිසාම අද ශ්‍රාවිකාවන්ට නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණයාමට ද නුපුළුවන. අතීතයේ වැඩසිටියාවූ ආර්ය මහා සංඝරත්නය අදත් අපට ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව සිහිපත් කළ හැක. නමුත් ශ්‍රාවකයා දහම් මගට පමුණුවන්නේ වර්ථමානයේදී ආර්ය මහා සංඝරත්නයක් වැඩ සිටියොත් පමණි.

වර්ථමානයේ ශාසනය තුළ බලවත්වී සිටින පෘතග්ජන භික්ෂූහු පවසන්නේ මෙකළ මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා යා නොහැකි බවයි. එසේ පැවසීමෙන් පැහැදිළි වනුයේ ථේරවාදී බුද්ධ ශාසනය අතුරුදහන් වී ඇති බවක් නොවේ ද?

මගඵල, හා නිවන මහායානික ධර්මය විසින් පිළිනොගනී. මහායානිකයින් පවසන්නේ කවදාහෝ බුදු බව ලැබෙන තුරු අතිදීර්ඝ සංසාරික ගමනක නියැලීමට ය. ථේරවාදී බුදු සමය පවසන්නේ මේ භවයේදීම මගඵල නිවනකරා යා යුතු බවයි. යම් කෙනෙක් අද මගඵල නිවන කරා යා නොහැකියයි පවසන්නේ නම් නිරායාසයෙන්ම

ඔහුවපත්වන්නේ මහායානික දහම් ප්‍රතිපදාවකටය. අද සිදුවෙමින් පවත්නේ එයයි.

මෑතකදී ගොඩනැගුණ ප්‍රධාන සදහම් ව්‍යාපාරයන් දෙකම දැනටමත් මහායාන ධර්මය දෙසට නැඹුරු වී අවසානය,

සසර දුකින් නිදහස්වීම සඳහා දහම් ප්‍රතිපදාවට අවතීර්ණ වීම වෙනුවට මෙරට බුද්ධශාසනය තුළ අද පවතින්නේ තම ලෞකික ජීවිත සාර්ථක කරගැනීමට කෙරෙන විවිධ පූජාවන්ය. විවිධ නිර්මාණයන්ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තුළ තිබුණා වූ ඥාණ දර්ශනයන් පවා අද පූජා භාණ්ඩ බවට පත්කරගෙන ඇත. දැනට පවත්වාගෙන යන දෙසැත්තෑ ඥාණ පූජාවන් වැනි ප්‍රජාවන් තව තවත් වැඩිවනු ඇත. ඒවා තුළින් පෘතග්ජන භික්ෂූන්ට ලාභ සත්කාර ලැබෙන බැවින් ශ්‍රාවකයා එවැනි දේවල යොමුකරවයි. නව පූජාවිධි නිර්මාණය කර දෙයි. නමුත් දිනපතාම සතර දෙසින් හැම විටම ධර්ම දේශණා හඬ ඇසෙයි. අද ධර්ම දේශණා පැවැත්වීම වානිජ ව්‍යාපාරයක් බවට පත්වී හමාරය.

ලංකාවේ පවතින පන්සල් සංඛ්‍යාවට වඩා දේවාල නමින් පවත්වා ගෙන යන අමනුෂ්‍ය මධ්‍යස්ථාන වැඩිවෙමින් පවතී. කිසි කළෙකත් පන්සලට නොයන මිනිසා, දණ බිම තබා හිස පහත්කර තෙරුවන් නමස්කාර නොකරණ මිනිසා, අමනුෂ්‍යයෙක් ආරූඩ වූ කපුවෙකුට දන නමා හිස බිම තබා වඳියි. ඔහු දෙන නියෝගයකට අනුව බෝධි පූජාවකට යයි. මේ සියල්ල නිර්මල තේරවාදී බුදු සසුනේ පරිහානියක් සමග මතුව එන දේ ය.

යම් භික්ෂුවක් බුදුන් වදාල දහමට අනුව නිර්වාන මාර්ගයේ (ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ) ගමන්කරන්නේ නම් එම භික්ෂුවට දස අතින් විරෝධයන් ඇතිවෙයි. එම භික්ෂුවට සිව්පසය ලැබීම ද වළක්වයි. විවිධ අවලාද නගයි. මේ සියල්ල කරනුයේ අන්‍යය ආගමිකයින් ද? නැත.

ලංකාවේ බුදු සසුනේ පවත්නා මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වය වර්ධනයවන්ට පටන්ගත්තේ අනුරාධපුර යුගයේ අවසාන භාගයේ සිටය.

ටිකින් ටික ආමිෂ පූජා කටයුතුවලටම මුල්තැන ලැබුණ අතර ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවයම ප්‍රතිපත්ති පූජාවෙන් ඉවත්විය.

2500 බුද්ධ ජයන්තියේදී ලොවපුරා බෞද්ධයින්ගේ විශාල පිබිදීමක් ඇතිවිය. ත්‍රිපිටක ධර්මය සිංහලට පරිවර්ථනය කිරීම එහිදී සිදුවුන උදාර කටයුත්තකි. එසේම මෙරට සිදුවේගෙන යන ශාසනික පරිහානිය වළක්වා ගැනීමට නම් ප්‍රතිපදා ශාසනය නැවත නගා සිටුවිය යුතු බව එකළ සිටි ගිහි පැවිදි විද්වතුන්ගේ අදහස විය. ඒ අනුව බෞද්ධ භාවනාව නැවත මෙරටේ ස්ථාපිත කිරීම කෙරෙහිද අවධානය යොමුවිය.

මේ වනවිට ද වනගත ආන්‍යයන්හි බවුන් වඩමින් සිටි භික්ෂු පරපුරක් සිටියහ. නමුත් එවකට සිටි අපේ නාහිමිවරුන් එම භික්ෂූන් පෙරට ගෙන බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය නැවත ව්‍යාප්ත කිරීමට අකමැති විය.

ඒ නිසා බුරුම රටෙන් භාවනා ක්‍රම ගෙන ඒමට එකල සිටි නායකහිමිවරු උනන්දු විය. එම භාවනා ක්‍රමය ආර්යඅෂ්ඨාංගික මාවතට පටහැනි විය. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ දැක්වෙන සම්මා සමාධිය (ප්‍රථම දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයන්ට පත් වීම.) එම බුරුම භාවනා ක්‍රමය පිළි නොගත්හ. එසේම සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ප්‍රථම භාවනාව වූ ආනාපානසති භාවනාව අතහැර පිම්බීම හැකිලීම නම් වූ භාවනා ක්‍රමයක් ගෙන ආවෝ ය. නිර්වාණ මාර්ගයේ දැක්වෙන ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ්ඥා යන මාර්ගය වෙනුවට ප්‍රඥ්ඥා, සීල, සමාධි යැයි නිර්වාණ මාර්ගය යටි උඩුකර පෙන්විය. භාවනා මධ්‍යස්ථාන දහස් ගණනක් ආරම්භයේ දී බිහිවූවත් එහි ඇති අසාර්ථක හා ධර්ම විරෝධී බව නිසා පසු කාලයේ දී ඒවා ක්‍රමයෙන් වැසී ගියහ. බෞද්ධ භාවනාව නගා සිටුවා මෙරට ශාසනය තුළ නැවත ප්‍රතිපදා හා ප්‍රතිවේද (මග ඵල, ධ්‍යාන නිවන ඇති) ශාසනයක් බිහිකිරීමේ උතුම් බලාපොරොත්තුව බිඳී ගියහ.

මෑත කාලයේ දී රට පුරා ව්‍යාප්තියට හා ප්‍රසිද්ධියට පත් සදහම් ව්‍යාපාරයන් දෙකක් බිහිවිය. ඔවුහු ආරම්භයේ දී නිවැරදි මාර්ගයක්

දේශනා කළහ. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුළ ශුෂ්ක විපස්සනා ක්‍රමයක් නැති බවත් එහි ඇත්තේ සමථ විපස්සනා ක්‍රමයක් බවත්වම සඳහම් ව්‍යාපාර දෙකම පෙන්වා දුන්හ.

නමුත් එම සඳහම් ව්‍යාපාර දෙකම ධර්ම දේශන කළා මිස එම නිවැරදි සමථ - විපස්සනා ක්‍රමය වැඩීමට අපොහොසත් විය. මින් එක සඳහම් ව්‍යාපාරයක් කවියන් මෙන් ධර්මය ගායනා කරමින් රට වටා ගියහ. දික්ස්වරයන් බණ කීමෙන් තම "සමාධිය" මිදෙන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිළිව දේශනා කර තිබිය දීත් දික්ස්වයෙන්ම බණ කීම හා භාවනා වාක්‍ය කියවීම තුළින් ඔවුහු සමාධිය බිඳ ගත්හ. ආරම්භයේ දී චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කරමින් සෝතාපන්න වෙන්න සෝතාපන්න වෙන්න යැයි දේශනා කළ ඔවුහු අද පවසන්නේ මෙකල මාර්ගඵල ලැබිය නොහැකි බවයි. එසේ නම් මෙතෙක් කල් කරගෙන ආවේ කුමක් ද යන්නට පිළිතුරු සැපයීම ඔවුන්ට භාරකරමි. මෙහිදී කිව යුත්තේ මාර්ග ඵල හා නිවන ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ මහායාන ධර්මය තුල බවයි.

අනෙක් සඳහම් ව්‍යාපාරයේ නායකත්වය ප්‍රසිද්ධියේම "බුදු බව" පැතීය. ඉදිරියේ දී මෛත්‍රී බෝසතාණන් වහන්සේ බුදු වීමට නියමිතය. ඒ සඳහා තව විශාල කාලයක් ගත විය යුතු ය. මහායානික ධර්මය පවතින රටවල සියලු දෙනාම බුදු බව පතයි. මේ පිරිස බුද්ධත්වයට පත්වන්නේ තව කල්ප කීයකට පසුව ද?

කෙනෙකු සෝතාපන්න වී භව හතක් තුළ දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය ලෝකවල උපන්නනත් නිවන් දැකීම වනතුරු ගත වන්නේ ඉතා අඩු කාලයකි. කල්ප ගණන් ගත නොවේ නමුත් "බුදු බව" පතා තව කල්ප කීයක් සසර දුක විඳින්න ද? තවම බුද්ධෝත්පත්ති කාලයකි. එහිදී මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා යා හැක. ථේරවාදී බුදු සමයෙන් කියන්නේ එයයි. නමුත් මහායාන බුදුසමය කියන්නේ සියලුම දෙනා බුද්ධත්වයට පත් වී සසර දුක කෙලවරට යා යුතු බවයි.

අබුද්ධෝත්පාද කාලයක දී බුදු බව පැතීම සාධාරණය. එයට හේතුව නිවන සඳහා ධර්මය නොමැති වීමයි. අද ධර්මය තිබිය දී බුදු බව පැතීම මහායානික උගුලකට හසුවීමකි.

මේ අනුව බලන විට මෑතක දී ඇති වූ සඳහම් ව්‍යාපාරයන් දෙකම නිර්මල ථේරවාදී බුදු සමයෙන් ඉවත්ව මහායානික ධර්මය වැළඳගත්තා ද යන්නට පිළිතුර ප්‍රකටව පෙනෙන්නේ අනාගතයේ දී ය.

එම සඳහම් ව්‍යාපාරයන් දෙකම එබදු තත්ත්වයකට පත් වූයේ ඇයි? ප්‍රධානම හේතුව වූයේ ලාභ, සත්කාර, කීර්ති, ප්‍රශංසා වලට ගිජු වීම හා සමාධි ස්කන්ධය වැඩීමට අපොහොසත් වීමයි. ත්‍රිපිටක ධර්මය පිළිබඳව ඔවුන් ලැබුවේ දැනුමක් පමණි. එය අවබෝධයට කිසිසේත්ම සම නොවේ. එම දැනුම යථා අවබෝධය බවට පත් වන්නේ ධ්‍යාන වඩා විදර්ශනා වැඩීමෙන් පමණි. කෙනෙකුට ත්‍රිපිටක ධර්මය ඉගෙනීමෙන් පමණක් ධර්මදර විය නොහැක. මෑතක දී බිහි වූ සඳහම් ව්‍යාපාරයන් දෙකම මේ නිසා පසු බැසීමට ලක් විය. අවසානයේ දී ඔවුහු නිර්මල ථේරවාදී බුදු දහම අනුකම්පා විරහිතව විනාශ කරණ තත්වයට පත්වී ඇත.

දැනටමත් මෙරට බුද්ධ ශාසනය තුළ මහායානික ධර්මය පැතිරෙමින් යන බව කණගාටුවෙන් වුව ද මෙහිදී සිහිපත් කළ යුතු ය.

අප ශාසනය තුළ සිදු වූ ඉහත දැක්වූ අවාසනාවන්ත තත්වයන් නිසා ම නැවත ධ්‍යාන වඩා සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය ද මතු වී ඇත. එහිදී සිදු වූයේ දින දෙක තුනකින් සතරවන ධ්‍යානයට පත් කිරීම වැනි ව්‍යාජ භාවනා ව්‍යාපාරයන් බිහිවීමයි. දැන් ඒවා රට තුළ සෑම තැනම ව්‍යාප්ත වී ඇත. අද වන විට ථේරවාදී බුදු සමය විනාශ කිරීමට පිඹුරුපත් සකස් කරමින් සිටින අන්‍ය ආගමික රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන ගණනාවක් එම මිත්‍යා භාවනා ව්‍යාපාරයන්ට අනුග්‍රහය දක්වමින් සිටිති. එම භාවනා ව්‍යාපාරයන්හි ප්‍රකාශනයන් පිටපත් ලක්ෂ ගණනින් නොමිලේ බෙදා හරින්නේත් එම බෞද්ධ විරෝධී රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයන්ම ය.

මෙම තත්ත්වයන්ගෙන් පිරිසිදු ථේරවාදී බුදු සමය බේරා ගැනීමට කළ යුතු ප්‍රධාන කාර්ය කුමක් ද? කළ යුත්තේ ධ්‍යාන වඩමින්

- විදර්ශනා වඩමින් ආර්යය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ යන නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාවක් ඇති කර ගැනීමයි. එවිට නැවතත් ප්‍රතිවේද ශාසනයක් බිහිවනු ඇත.

එහිදී ලොකු ගැටලුවක් පැන නැඟී ඇත. එනම් අපේ ශාසනය තුළ කම්මට්ඨානාචාර්යවරුන් ලෙස පෙනී සිටින පිරිසට ධ්‍යාන වැඩීම ගැන කිසිදු අවබෝධයක් නොතිබීමයි. අඩු තරමින් ඒ අය ධ්‍යාන වැඩීමට උත්සාහයක් හෝ දරා නැත. ධ්‍යානය යනු කුමක් ද පවා නොදනී. වර්තමාන ශාසනයේ පවතින එම ගැටලුවට නිසි විසඳුමක් ලබාදීම ථේරවාදී බුදු දහමේ ප්‍රතිපදා සහ ප්‍රතිවේද ශාසනය නැවත ස්ථාපිත කිරීමේ එකම මාර්ගයයි.

ඒ සඳහා දහම් ප්‍රතිපදාව දක්වමින් මා විසින් දහම් පොත් 10ක් මේ වන විට ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. එම දහම් පොත් පෙළ පිළිබඳව ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ගේත් උණුසුම් ප්‍රතිචාරයක් ලැබිණ. එම ග්‍රන්ථයන්හිදී ධ්‍යාන වැඩීම පිළිබඳව වැදගත් විස්තර රාශියක් ඇතුළත් වී ඇත.

නමුත් ධ්‍යාන වැඩීමේ අවශ්‍යතාවය හා ධ්‍යාන වඩන හැටි අත්දැකීම් තුළින් පෙන්වා දෙන කෘතියක අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව භාවනායෝගීන් පිරිසක් මට සිහිපත් කළහ.

ඒ පිළිබඳව ද සළකා බලා පරිහානිය කරා යන නිර්මල ථේරවාදී බුද්ධ ශාසනය බේරා ගෙන, ප්‍රකටව පෙනෙන ප්‍රතිවේද ශාසනයක් (මගඵල , ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන) නැවත ඇති කිරීමේ උතුම් පරමාර්ථයෙන් යුතුව මෙම ග්‍රන්ථය ඔබ අතට පත් කරමි.

මෙයට
ශාසනස්ථිකාමී
රණස්ගල්ලේ සිද්ධාර්ථ හිමි.
දු.අං. 077-9558715

නිර්වාණ මාර්ගයේ ආරම්භය

සසර දුකින් මිදී නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා වන එකම මාර්ගය ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි.

එම මාර්ගයේ ආරම්භය සමථය හෝ විදර්ශනාව නොවේ. එය ආරම්භය යුත්තේ නිසි ලෙස ගුණ දැන සරණාගමණයට පත්වීමෙන්ය. ඒ සමඟ කළ යුත්තේ සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්වීම සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය සත්‍යය ඤාණයක් වශයෙන් අවබෝධකරගැනීමය. කෙනෙකුගේ සම්මා දෘෂ්ඨිය පූර්ණ වනුයේ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමෙන්ය.

නිසිලෙස සරණාගමනයට පත් ශ්‍රද්ධාවන්ත ශ්‍රාවකයා සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්වීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේ ද? චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගැනීමෙනි. නුවණින් විමසීම යනු විදර්ශනාවයි. මෙලෙසින් ලබන අවබෝධය කිසියම් විෂයක් ඉගෙනීමෙන් ලබන දැනුමක් හා සමාන නොවේ. දැනුමට වඩා අවබෝධ හාත්පසින්ම වෙනස්ය.

සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට බුද්ධ ධර්මය ඉගෙන ගන්නා සිසුවා ලබන්නේ දැනුමක් පමණි. නමුත් මෙහිදී ආර්ය සත්‍යයන් හතර නුවණින් විමසීමෙන් ලැබෙනුයේ අවබෝධයකි. දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කර ගනු ලබන ශ්‍රාවකයා තුළ සංසාර ගමනින් මිදීමට දැඩි උවමනාවක් හා ඒ සඳහා අප්‍රමාදීව දැඩි වීර්යයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට අධිෂ්ඨානයක් ඇතිවෙයි. ඒ දුකට හේතුව සොයා බලා එම හේතූන් නැතිකර නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීමට බලවත් කැමැත්තක් ආශාවක් ඇතිවෙයි. එහිදී තම ගේ දොර, ඉඩකඩම් නෑදෑයින්, මිල මුදල් ආදී සියල්ලටම ඇති ආශාවන්ට වඩා සසර දුකින් මිදීමේ ආශාව බලවත් වෙයි. අවසනායේදී ඒ දුකින් මිදීමේ මාර්ගය ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය බව දැන එම මාර්ගයට පිවිසෙයි. එම ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නැමැති සෝතයට පිලිපන් පත් ශ්‍රාවකයා නියත වශයෙන්ම සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකි. එතැන්සිට තම එකම දරුවා රකින මවමෙන් තම ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලය සුරකිමින් ඔහු සමථ - විපස්සනාව වඩයි.

අද ධර්මය, ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳව ලොකු උනන්දුවක් ඇති ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ලොකු පිරිසක් ඉන්නවා. නමුත් තම ලෞකික ජීවිතයේ ආශාවන් අතහැරීමට කැමති අය ඉන්නේ කෙතරම් සීමිත ප්‍රමාණයක් ද? සෝතාපන්න වීමට තැනින් තැන ඇවිදින පිරිස් බොහෝය. නමුත් ඒ ඇවිදීම නිෂ්ඵලය. කළ යුත්තේ සංසාරික දුක මැනවින් අවබෝධකරගෙන, ආශාවන් අතහරිමින් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ තමනට යා හැකි දුර යාමයි.

එම ගමනේ ආරම්භය සීලයයි. ඉංදියාවේ දැනටමත් පවතින බොහෝ ආගම්වල සිල් රැකීමක් දක්නට ඇත. නමුත් අප සීලය ආරක්‍සා කළ යුත්තේ නිසි ලෙස ගුණ දැන බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝරත්නය සරණ යාමෙන් පසුවය.

අද භාවනාවට පිවිසෙන අය හා ධර්මය ගැන ලොකු උනන්දුවක් ඇති අය තුළ පවා ගුණ දැන තෙරුවන් සරණයාමක් නැති බව පෙනේ. වසර ගණනාවක් භාවනාවේ යෙදුන අයගෙන් හා මිත්‍යා භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්ගෙන් සෝවාන් සහතික ගත් අයගෙන්, බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ තිබුණා වූ "ලෝකවිදූ ඤාණය" විජ්ජාචරණ සම්පන්න ආදී වූ බුදු ගුණයන් ගැන විමසුවහොත් නිසි පැහැදිළි උත්තරයක් දෙන අය බෞද්ධයින් අතරින් 1% ක් වත් නැති තරම් ය.

එමෙන්ම ස්වාක්ඛාත, සන්දිට්ඨික, අකාලික.... ධර්මය කුමක්දැයි ඇසුවහොත් නිසි පිළිතුරක් ලැබෙනුයේ කලාතුරකිනි.

"චත්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨ පුරුෂ පුග්ගලෝ" වශයෙන් දක්වා ඇති සංඝරත්නය කවරේදැයි විමසුවහොත් ඒ පිළිබඳව කිසිත් නොදනී. අග්ග මහා පණ්ඩිත, ත්‍රිපිටකාචාර්ය, පණ්ඩිත, රාජකීය පණ්ඩිත වැනි දේ නම්බුනාම හා උපාධි බවත්, සෝවාන් , සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන මාර්ගස්ථ හා පලස්ථ යුගල හතරෙහි එන පුරුෂ පුද්ගලයෝ අට දෙන පමණක් ආර්ය මහා සංඝරත්නයට අයත් බවත් දන්නේ කී දෙනා ද? තෙරුවන් සරණ යාම සම්පූර්ණ වනුයේ බුද්ධ, ධම්ම හා සංඝ යන

ත්‍රිවිධ රත්නය ම සරණ යාමෙනි. විවිධ පෘතග්ජන භික්ෂූන් ලබා ඇති නම්බුනාම, උපාධි, ප්‍රසිද්ධිය ඔවුන් සතු වෙහෙර විහාර ආරාම හා වාහන දෙස බලා ඒ අය සංඝරත්නය වශයෙන් සළකන කෙනා තුළ සරණාගමනයක් නැත. එවැනි අය කොතෙක් දන්, පින් කළත් සසර අපායෙන් මිදීමට අපොහොසත් ය. එබැවින් තෙරුවන් ගුණ දැන නිසි සරණාගමනයට පත් වීමෙන් තොරව සමථ - විපස්සනා වැඩීමෙන් තමා බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵල නොලැබෙයි.

මෙහිදී අප සූත්‍ර දේශනාවන්හි දැක්වෙන සෝතාපන්න වීමේ ප්‍රතිපදාව විමසීමට ලක්කරමු. සංයුක්ත නිකායේ 5 - 2 සෝතාපන්න සංයුක්තයේ පමණක් සූත්‍ර දේශනා හැත්තෑවකට වැඩි ප්‍රමාණයක් සෝතාපන්න වීමේ ප්‍රතිපදාව පැහැදිලිව දක්වා ඇත. ඒ හැම සූත්‍ර දේශනාවක්ම බලා සෝතාපන්න වීමේ ප්‍රතිපදාව පහත දැක්වෙන සේ පැහැදිළිව පෙන්වා දිය හැක.

1. මහණෙනි, මේ කරුණෙ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අරහත්ය, සම්‍යක් සම්බුද්ධයහ, විද්‍යාචරණ සම්පන්නයහ, සුගතහ, ලෝකවිදූහ, අනුත්තර පුරුෂ ධම්ම සාරථීහ, දෙවි මිනිසුන්ට සාස්තෘහ, බුද්ධහ, භගවත්යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වූයේ වෙයි.

2. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය ස්වාඛ්‍යාතය, සාන්දෘෂ්ටිකය, අකාලිකය, ඒහිපස්සිකය, ඕපනයිකය, නුවණැත්තන් විසින් තම තමන් කෙරෙහි දත යුතු යැයි ධර්මයේ ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතු වූයේ වෙයි.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ සුපටිපන්නය, උජුපටිපන්නය, ඤායපටිපන්නය, සාමීචි පටිපන්නය, යම් පුරුෂ යුගල සතරක් වේද (සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන මාර්ගස්ථ හා ඵලස්ථ යුගල සතර) එහි පුරුෂ පුද්ගලයෝ අට දෙනෙකි. ඔවුහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ

තෙමේය. ඔවුහු ආහුනෙය්‍යය, පාහුනෙය්‍යය, දක්ඛිණෙය්‍යය, අඤ්ජලීකරණීයයි, ලෝකයාට අනුත්තර පුණ්‍යක්ෂේතයයි සංඝයා කෙරෙහි ගුණ දැන පැහැදීමෙන් යුතුවූයේ වෙයි.

අඛණ්ඩ, අච්ඡිදු , අසබල, අකල්මාෂ, භුජිෂ්‍ය, විඤ්ඤූ ප්‍රශස්ත, අපරාමෘෂ්ඨ, ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයෙන් සමන්වාගත වෙයි.

සූත්‍ර පිටකයේ සූත්‍ර දේශණා සියගණනකට වැඩියෙන් ඉහත දැක්වූ ලෙස සෝතාපන්න වීමේ ප්‍රතිපදාව දක්වා ඇත. මෙලෙස "සිව් දහමකින්" ප්‍රතිපදාවේ යෙදෙන ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන් තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග හතරක් පිළිබඳව ද පැහැදිළිවම දක්වා ඇත.

1. **කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය**

(මෙහි දැක්වෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයා යනු අෂ්ඨ ආර්ය පුද්ගලයින්ගෙන් තමා තෝරාගත් අයෙකි.)

2. **සද්ධර්ම ශ්‍රවණය**

මුල, මැද හා අගක් නැතිව තැනින් තැන පෘතග්ජන භික්ෂූන් වසින් තරගකාරීව කරන ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීම මෙයින් නොකියවෙයි. තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයාගේ මානසික තත්ත්වය හා ලබා ඇති ධර්ම අවබෝධය දැන කරන ධර්ම දේශනය ශ්‍රවණය කිරීම මෙයින් අදහස් වෙයි.

3. **නිසි දහම් පටිපදාව අවබෝධ කරගැනීම.**

මේ සඳහා ද උපදෙස් ලබා ගත යුත්තේ අෂ්ඨආර්ය පුද්ගලයන්ට අයත් කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකුගෙන් ය.

4. **යෝනිසෝ මනසිකාරය**

යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වා ගැනීමට කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවය හා සිත, කය, වචනයේ සංවරසීලීකම පැවතිය යුතුය.

මුලදී දැක්වූ "සිව් දහම්" සහ ඉහත දැක්වූ සෝවාන් අංගයන් සම්පූර්ණයෙන්ම තමා තුළ ඇත්නම්

"මම ක්ෂය වූ නිරය ඇත්තෙමි. ක්ෂය වූ තිරිසන් යෝනි ඇත්තෙමි., ක්ෂය වූ ප්‍රේත විෂය ඇත්තෙමි. විවසව නොහෙන සුළු නියත වූ සම්බෝධිය පිහිට කොට ඇති සෝවාන් වෙමි." යි තමාටම පවසා ගත හැකි බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත.

11.1.8. සංයුක්ත නිකාය 5 හා 2 ඔඤ්ජකාවස්ත සූත්‍රය

අද සෝවාන් වීම ඉමහත් අපහසු කළ නොහැකි දෙයක් ලෙස ඇතැමුන් ප්‍රකාශ කරයි.

එසේ වීමට ප්‍රධාන හේතුව නම් ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසා වලට ම ඇලුන, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවත තුළ සීල සමාධි, ප්‍රඤ්ඤා යන ප්‍රතිපදාවේ නොයෙදෙන ආර්ය භාවයට පත් නොවූ පෘතග්ජන භික්ෂු පිරිසට තම ශ්‍රාවකයින් නිසි ලෙස සරණාගමනයට පත් කිරීමට නොහැකි වීමයි. එයට හේතුව චත්තාරි පුරුෂයුගානී අට්ඨපුරුෂ පුග්ගලෝ චීස භගවතෝ ස්‍රාවක සංඝෝ වශයෙන් දක්වා ඇති ආර්ය සංඝ රත්නය අපි නොවේයැයි කීමට ඔවුන්ට නොහැකි වීමය.

ඒ නිසා ම අද ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට සංඝරත්නය සරණ යාමට නොහැකි වී ඇත. සැදැහැවත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට සෝතාපන්න වීමේ මාර්ගය අද වැහී ඇත. ධර්මය මාර්ගයේ යාමට පෙර සියළුම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ඉහතින් දැක්වූ කරුණු ගැන නුවණින් විමසා අවබෝධ කරගෙනම ධර්ම මාර්ගයට පිවිසෙන්නාහ.

මේ අනුව බලන විට ධර්ම මාර්ගයට ලැදි අති විශාල පිරිසක් මෙරට සිටිය ද සෝතාපන්න බවට පත් නොවීමට හේතු

1. බුදු ගුණ නොදැන ප්‍රතිමා දෙස බලා බුදුන් සරණ යාමේ වැරදි ප්‍රතිපදාව
2. දුක පිරිසිඳ, දැන සංසාර දුකින් මිදීම තම ජීවිතයේ ප්‍රථම ස්ථානයට

නොගැනීම හා තම ලෞකික පැවැත්මේ කිසිවක් අත් නොහැරට මග එල බලාපොරොත්තු වීම.

3. පෘතග්ජන භික්ෂුව හා ආර්ය සංඝරත්නය වෙන්කොට හඳුනා නොගැනීම.
4. ප්‍රසිද්ධ, නම්බුනාම හා ලබා ඇති උපාධි සලකා බලා කල්‍යාණ මිත්‍රයින් වශයෙන් පෘතග්ජන අයව තෝරා ගැනීම.
5. කාමයෙන් වෙන් නොවීම සිල් රැකීමට උත්සාහ කිරීම හා "සමාධි සංවත්තනික" සීලය පිළිබඳව ඇති අනවබෝධය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සීලය ගැන දේශනා කළ හැම අවස්ථාවකදී ම "අකන්ඩ, අච්ඡිදු අසබල... සමාධි සංවන්තනික වශයෙන් පෙන්වා දී ඇත. නමුත් අපේ ශ්‍රාවකයින් " සමාධි සංවත්තනික සීලය" පිළිබඳව කිසිදු දැනීමක් මෙතෙක් ලබා නැත. දහම් පොත් ලිවීමේ දී, ධර්මය දේශනා කරද්දී හා භාවනා උපදෙස් දීමේ දී මෙතෙක් කල් කිසිවෙකුත් සමාධි සංවත්තනික සීලය පිළිබඳ පැහැදිලි විස්තරයක් කර නැත. එයත් අපේ රටේ ප්‍රතිවේද හා ප්‍රතිපදා ශාසනය අන්තයටම පිරිහී යාමට හේතු වී ඇත. එබැවින් "සමාධි සංවත්තනික සීලය" යනු කුමක්දැයි මෙතැන් සිට විමසා බලමු.

සමාධි සංවත්තනික සීලය හා සමාධිය

සමාධියට ආසන්නම හේතුව සුඛයයි. "තමා කෙරෙහි පහ වූ මේ නීවරණ පහ දක්නා ඔහුට සතුට උපදී. සතුටු වුවහුට ප්‍රීතිය උපදී. සිත ප්‍රීතිය ඇත්තහුගේ නාම කය සන්හිඳේ. සංහුන් නාම කය ඇත්තේ සුව විඳි සුවැතියනුගේ සිත සමාධි ගත වේ. "

"හේ කාමයන්ගෙන් වෙන්ව ම, සෙසු අකුසල් දහමුන්ගෙන් ද වෙන්ව, විතර්ක සහිත, විචාර සහිත, විවේකයෙන් නීවරණ පහ වීමෙන්" උපන් ප්‍රීතියත් සුඛයත් ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබ වෙසේ....

(දීර්ඝ නිකාය සුභ සුත්‍රය)

මේ අනුව බලන විට සමාධිය සඳහා ආසන්නම හේතුව නීවරණ ධර්මයන් යටපත් වීමෙන් ඇති වන්නා වූ "සුඛය" බව පෙන්වා දිය හැක. යම් කෙනෙකු තුළ පවත්නා ආර්ය කාන්ත සීලය නිසා නීවරණ ධර්මයන් යටපත් කිරීමට හැකියාවක් ඇතැයි සිතමු. නමුත් ඔහු අක්‍රමවත්ව වකුටු වී සිටියහොත් ඔහු තුළ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය දියුණු වී ධ්‍යානයකට පත් නොවෙයි. නිර්වාණ මාර්ගය සීල, සමාධිය හා ප්‍රඥ්ඥා යැයි ස්කන්ධ තුනකි. සමාධිය නැතිව ප්‍රඥ්ඥා ස්කන්ධය වැඩිය නොහැක. සමාධිය නොමැති කෙනාගේ සීලය ද සම්පූර්ණ නොවේ.

මේ නිසා ම සීලස්කක්ධය පිරීමේ දී එය සමාධි සංවත්තනික විය යුතු බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළ සේක. නීවරණ ධර්මයන්, අකුසල් , මැඩ පැවැත්වීමට ඇති හැකියාව තිබුණත් නිසි ලෙස පලග බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගෙන සුඛයෙන් නොසිටි විට සමාධිය නොවැඩේ.

එබැවින් සමාධියට ආසන්න හේතුව වන සුඛය ඇතිවීමට හේතුවනසේ නිසි භාවනා ඉරියව්වක කය ඍජුව පවත්වාගැනීම සීලයේම කොටසකි. එය "සමාධි සංවත්තනික" ශීලය වශයෙන් දක්වා ඇත. සමාධිය වැඩීමේදී නිසි භාවනා ඉරියව්වක කය හා ග්‍රීවය කෙලින් තබාගෙන සිටිය යුත්තේ ඇයි?.

සෑම මිනිසකු තුළ ම විෂ්මිත අධ්‍යාත්මික ශක්තියක් සැඟවී පවතී. එය සැඟව පවත්නේ කොඳුරුහැන මුලය. එය සිරස මතට ගැනීම කෙරෙනුයේ සමාධි ස්කන්ධයෙන්ය. එම ශක්තිය සිරස මතට පත්වූ විට භාවනා යෝගියා විෂ්මිත ප්‍රඥ්ඥාව කරා යයි. එම ප්‍රඥ්ඥාවෙන් යථාභූතඥාණය ලබන යෝගියා විරාගයට පත්ව, අනිත්‍යවූ සංස්ඛාර ලෝකය කෙරෙහි කලකිරී නිවන කරා පිය නගයි.

කොන්ද හා ග්‍රීවය ඍජුව පවත්වා ගැනීමෙන් පමණක් ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට නොයයි. ඒ සඳහා සුදුසු භාවනා ඉරියව්වක්ද අත්‍යවශ්‍යය. ධ්‍යානයකට පත්වීමේදී කොඳුරුහැන මුල ප්‍රදේශයට විශාල පීඩනයක් ඇතිවෙයි.

"පස්සම්භයං කාය සංස්ඛාරං අස්ස සිස්සාමී'තී."

යන අවස්ථාවට පත්ව භාවනා කරණ විට මෙම පීඩනය ඇතිවෙයි. කොදුරුහැන මුල සැඟව ඇති ශක්තිය ඉහළට මතුවන්නේ මෙම පීඩනය නිසාය. භාවනාවේදී ධ්‍යානයකට පත්වීමට අවශ්‍ය තත්වයන් මුහුකුරා ගිය විට එම පීඩනය වඩාත් තීව්‍ර වෙයි. එහිදී උකුල් ඇට ප්‍රදේශය පමණක් බිමට වැදෙන සේ දණහිස් පොළොවෙන් උඩට (තමා සිටින බාහිර ආසනයෙන් ඉහළට) හැරී තිබෙන විට එම පීඩනය උකුල් ඇට ප්‍රදේශයට පමණක් සීමා වෙයි. එමගින් බලවත් කායික වේදනාවන් ඇතිවෙන අතරම චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය බිඳී භාවනාව අසාර්ථක වෙයි. කයේ සමබරතාවරය ගිලිහී යයි. ධ්‍යානයකට පත්වීමේදී සැඟව පවතින ගුප්ත අධ්‍යාත්මික ශක්තිය ඉහළට මතුවන විට විවිධ කම්පනයන් හා පැද්දීම් ඇතිවෙයි. එබැවින් දණහිස් හා කලව ප්‍රදේශයන් හොඳින් බිමට තෙරපී සිටින ලෙස භාවනායෝගියා තම භාවනා ඉරියව්ව සකස්කරගත යුතුමය. දණහිස් ලඟින් දෙකකුල් පසුපසට නවා, විලුඹ දෙපසට විහිදුවා ඒ මත වාඩිවීමෙන්ද ධ්‍යානයකට පත්විය හැක. මෙය කාන්තාවන්ට විශේෂයෙන් සුදුසු ආසනයකි. එසේ නොසිටින කිසිවෙකුටත් ධ්‍යානයකට පත්විය නොහැක. එවිට භාවනායෝගියාට ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන හා හතර වන ධ්‍යානය නම් වූ "සම්මා සමාධියට" පත්විය නොහැක. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවත සම්පූර්ණ කරගත නොහැක. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතින් තොර කිසිදු නිවන්මගක් ද නැත.

එබැවින් කකුල් පහතට හෙලා පුටුවක හිඳ පුටු ඇන්දට හේත්තු වී ආනපානසති භාවනාවහි යෙදීම නිෂ්ඵල ක්‍රියාවකි. නමුත් ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වූ කෙනෙකුට පුටුවක හිඳගෙන වුවද ධ්‍යානයකට පත්විය හැක. නමුත් දිගටම එලෙස ධ්‍යාන වැඩුවහොත් ක්‍රමයෙන් ධ්‍යාන ශක්තිය පිරිහීයාම සහ දෙපාවල ආබාධ ඇතුළු කායික ආබාධ රැසක් ඇතිවිය හැක.

ආර්ය ශ්‍රාවකයා තම ශීලස්කන්ධය සම්පූර්ණ කරණුයේ සමාධිස්කන්ධය වැඩීම සඳහා ය. සමාධි ස්කන්ධය දියුණු කරනුයේ

ප්‍රඥ්ඤා ස්කන්ධය වැඩීම සඳහා ය. තම ශීලය ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයක් නොවූ විට ඔහුට සමාධි ස්කන්ධය වැඩිය නොහැක. සමාධි ස්කන්ධය නොවැඩූ කෙනෙකුට ප්‍රඥ්ඤා ස්කන්ධය වැඩිය නොහැක. එලෙස ප්‍රඥ්ඤා ස්කන්ධය නොවැඩූ කෙනෙකුට මගඵල හා නිවන කරා යා නොහැක.

ඒ නිසාම සෝතාපන්න අංගයක් ලෙස දක්වා ඇති ශීලය " සමාධි සංවත්තනික " ශීලයක් විය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ හැමවිටම පෙන්වා දුන් සේක.

ලංකාව තුළ බොහෝ භාවනා ව්‍යාපාර හා විවිධාකාර කම්මට්ඨානාචාරීන් වහන්සේලා බිහිවිය. මහාචාර්ය හිමිපාණන් වහන්සේලා ඇතුළු විවිධ ගිහි පැවිදි ගුරුවරු දහම් පොත් ලැබූහ. නමුත් ඒ කිසිවෙකුත් සූත්‍රදේශනාවේ සඳහන්ව ඇති සමාධි සංවත්තනික ශීලය යනු කුමක්දැයි පැහැදිළි කිරීමට අසමත්විය. ඒ නිසාම කම්මට්ඨානාචාරීන් වහන්සේලා, ධර්ම දේශකයාණන් වහන්සේලා හා භාවනායෝගීන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගෙ මනා සුවයෙන් සිටීමට පුරුදු නොවීය. ඔවුන් තුළ සෝතාපන්න වීම සඳහා අවශ්‍ය ශීලස්කන්ධයෙහි තිබිය යුතු සමාධි සංවත්තනික බව නොවීය. ඒ නිසාම ඔවුන් සොතාපන්න වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයින්ද නොවීය.

ශීලස්කන්ධයහි පැවති මෙම බලවත් අඩුපාඩුව නිසාම මෙරට ශාසනයේ ප්‍රතිපදා හා ප්‍රතිවේද ශාසනය අතුරුදහන් විය.

මෙවැනි හිස් ශාසනයක් තුළ සමථයෙන් තොරව විදර්ශණා කිරීම (ශුෂ්ක විදර්ශනාව) ප්‍රමාණවත්ය. යන මිත්‍යා මතය පහසුවෙන්ම බලවත් විය. මේ පිළිබඳව මදක් විමසා බලමු.

සමාධිය වැඩීමේ (සම්මා සමාධියට පත්වීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම තුනක් බුද්ධ දේශනාවේ දැක්වෙයි.)

1. සමථය මුල්කොට ධ්‍යාන වඩා සම්මා සමාධියට පත්වීම.

2. විදර්ශණාව මුල්කරගෙන ධ්‍යාන වඩා සම්මා සමාධියට පත්වීම.
3. සමථ - විපස්සනා යුගලයම වඩමින් ධ්‍යාන වඩා සම්මා සමාධියට පත්වීම.

සමථය මුල්කරගෙන ධ්‍යාන වඩා විදර්ශනා කිරීම අප ශාසන ඉතිහාසයේ බහුලව ම සිදුවුන ප්‍රතිපදාවකි.

අප ශාසන ඉතිහාසයේ ආරම්භක සමථ භාවනාව වූයේ දස කසින භාවනාවන්ය. අද එය අභාවයට පත්ව ඇත. කසින භාවනාවකින් දින කීපයක් ඇතුලදීම ධ්‍යානයන්ට පත්විය හැක. එම භාවනා ක්‍රමය අභාවයට යාමට හේතු.

1. සීලයේ පැවතුන අඩුපාඩුකම්.
2. නෙක්කම්ම සංකප්පය නිසි ලෙස නොවැඩීම.
3. සමාධි සංවත්තනික ශීලය පිළිබඳව මෑත ඉතිහාසයෙහි ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් දැනුවත් නොවීම.

කසින භාවනාවන් වැඩීමේදී ද නිසි ලෙස කය භාවනා ඉරියව්වක පිහිටුවා කය හා ග්‍රීවය සෘජුව පවත්වාගත යුතුය. එසේ නොසිට කසින භාවනාවක් වැඩීමේ දී විශාල අතුරු ආබාධයන් ඇතිවිය හැක. නමුත් ආනාපානසති භාවනාවේදී එවැන්නක් සිදු නොවෙයි. සිදු වන්නේ ධ්‍යානයට පත්නොවීම පමණි. මෙසේ වීමට හේතු.

කසින භාවනාවකදී ප්‍රථමයෙන් සිදුවන්නේ නළල් තලයෙහි උත්තේජනයයි. ක්‍රමයෙන් එය ආලෝකමත් වෙයි. එසේ උත්තේජනය වීමත් සමග එය ක්‍රමයෙන් පහලට කොදුරුහැන මුල ප්‍රදේශයට පැතිර යයි. එය කොදුරුහැන මුල ප්‍රදේශයට හොඳින් පැතිර ගිය පසුව ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. එවැනි අවස්ථාවකදී සහ පසුව ඉහළ ධ්‍යානයට පත්වීමේදී කය නිසිලෙස පිහිටුවාගෙන නොතිබුණහොත් විශාල ලෙස පීඩාකාරී තත්ත්වයන් ඇතිවෙයි.

නමුත් ආනාපානසති භාවනාව කසින භාවනාවට වඩා බොහෝ වෙනස්ය. එමෙන්ම එහිදී අතුරු ආබාධයන්ද ඇති නොවෙයි. නමුත් නිසිලෙස කය පිහිටුවා නොගත් විට සිදුවන්නේ ධ්‍යානයකට පත්නොවීම පමණි.

නමුත් ආනාපානසති භාවනාව තුළින් කසින භාවනාවකින් තරම් ඉක්මනට ධ්‍යානයකට පත්විය නොහැක. නමුත් එය නිවන දක්වාම වැඩිය හැකි භාවනාවකි. කසින භාවනාවක් පුහුණු වන්නේ නම් එම ශ්‍රාවකයා හතරවන ධ්‍යානයට පත් ගුරුවරයකු වෙත එළඹ තමා පරීක්ෂාකරවා ගන්න. ප්‍රථමයෙන් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබාගෙන ඉතා පහසුවෙන් පැයක්වත් ශාන්තව සිටීමට පුහුණුවන්න. අනතුරුව තමාට ගැළපෙන කසිනභාවනාව ගුරුවරයෙකු ඇසුරුකර තෝරාගන්න. එසේ කසින භාවනා වඩන්නේ නම් ඉක්මනින්ම ධ්‍යානයට පත්විය හැකි අතර කිසිදු අතුරු ආබාධයන්ද ඇති නොවෙයි.

අප විසින් "භාවනා පූර්ව සාධනාව" යන කෘතියේ ඉදිරිපත් කර ඇති ලෙස අඩුම වශයෙන් සිව් මසක්වත් නමස්කාර හා සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න. නිසි ලෙස පළඟබැඳ ගැනීමට පුහුණු වන්න.

කසින භාවනා වැඩීමෙන් විවිධ සිද්ධි බල ඉක්මනින්ම ලද හැක. නමුත් නිසි ශීලයේ නොපිහිටි විට ඒවා පමණක් නොව ධ්‍යානය ද පිරිහී යයි. එබැවින් කසින භාවානවක් වඩාත් සුදුසු වන්නේ හුදකළා ආරණ්‍යයන්හි වෙසෙන සිල්වත් භික්ෂු භික්ෂුණීන් සඳහා ය.

ඉහත දැක්වූ කරුණු අනුව නිසි සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ නොපිහිටීමත්, නෙක්කම්ම සංකප්පය නොවැඩීමත්, සුදුසු ගුරුවරු ගුරුවරු විරලවීමත් නිසා අප ශාසනය තුළ සමාධි ස්කන්ධය වැඩීම අපහසු කාර්යක් බවට පත්විය. නමුත් අදත් ශ්‍රද්ධා වීර්ය ඇත්තෙකුට ධ්‍යාන වැඩීමට බාධාවක් නැත. ඒ සඳහා ඔබට උදව් කිරීමට ශ්‍රී ගෞතම භාවනා කේන්ද්‍රය කැපවීමෙන් කටයුතු කරයි.

විදර්ශනාව මුල්කරගෙන ධ්‍යානයන්ට පත්ව අවසානයේ ශුද්ධ විදර්ශණාව මුල්කොටගෙන සම්මා සමාධියට පත්විය හැක්කේ සංසාරික පුරුදු ඇති උත්තමයින්ටය. එම පිරිසත් අනිවාර්යෙන්ම නිසි භාවනා ඉරියව්වක් පුහුණුවී කය ඍජුව පවත්වාගෙන මනා සුඛයෙන් යුතුව පැයකට වැඩි කාලයක් භාවනා කිරීමට පුහුණුවිය යුතුය. විදර්ශනා කිරීම සතර ඉරියව්වෙන්ම සිට කළහැක. නමුත් අවසානයේ දී විදර්ශනාව මුල්කරගෙන සමාධියට පත්වීමට නම් ආරම්භයේ සිට නිසි භාවනා ඉරියව්වක කය ඍජුව තබා සුවෙන් සිටීමට පුහුණු විය යුතුම ය.

ලංකාවේ විදර්ශනාවෙන් භාවනාව ආරම්භකළ ගුරුවරුන් සහ ගෝලයන් මුලසිටම අක්‍රමවත්ව හිඳ, යමටක පිටදී නිසි භාවනා ඉරියව්වක නොඉඳ බවුන් වැඩූහ. එමගින් ඔවුන් තුළ ඊන මිද්ධය වර්ධනය වූ අතර ප්‍රාණවත් ස්වභාවයකින් තොරව කරණ ලද භාවනාවන් නිසා විවිධාකාර අමනුෂ්‍යය පීඩාවන්ටද ගොදුරු විය. අවසානයේදී විදර්ශනාව අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් බේරීමට කරණ ශාන්තිකර්මයක් බවට පත්විය.

බෞද්ධ භාවනාව විදර්ශණාවෙන් ආරම්භ කළත්, සමථයෙන් ආරම්භ කළත්, සමථ - විපස්සනා යුගලයෙන්ම ආරම්භ කළත්, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ වනුයේ ධ්‍යාන හතර වඩා "සම්මා සමාධියට" පත්වීමෙන්ය යන නිරවුල් සත්‍යය කාරණය මෙම ශුෂ්ක විදර්ශක පිරිස වසන් කළහ.

ඇත්තෙන්ම ඔවුන් වසන් කළේ නිර්වාණ මාර්ගය නොවේද? එවැනි භික්ෂුව තුළ සම්මා දෘෂ්ඨිය පැවතිය නෙහක. භික්ෂුව තුළ සම්මා දෘෂ්ඨිය නොතිබුණහොත් භික්ෂු බවද නොපවතී.

බෞද්ධ භාවනාව වඩන්නේ මගඵල නිවන සඳහා ය. සියළුම ඵලසමාපත්තීන්ට පත්වීමට පෙර භාවනායෝගියා සතරවන ධ්‍යානය නම් වූ සම්මා සමාධියට පත්විය යුතුය. ආර්ය අස්ඨාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ නොවී ලැබිය හැකි කිසිදු ඵලසමාපත්තියක් නැත. සියළුම ඵලසමාපත්තීන් ධ්‍යාන විශේෂයන්ය.

සම්මා සමාධියට පත් ශ්‍රාවකයාට තවදුරටත් භාවනා වැඩීමට සිදුවෙයි. ශුද්ධ විදර්ශනාව තුළින් ඇතිවී නැතිවී යන සියලු සංස්ඛාරයන්හි අනිත්‍යය බව අවබෝධ කරගෙන **අනිමිත්ත සමාධියට** පත්විය යුතුය.

ඇතිවී නැතිවී යන සියළු සංස්කාරයන් අනිත්‍ය හෙයින් ඒවාට ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන් දුක ඇතිවන බව අවබෝධකරගෙන **අප්පණිහිත සමාධියට** පත්විය යුතු ය.

එසේ දුක ඇතිවන්නේ කිසිදු සංඛාරයක් තම වසඟයේ පවත්වා ගැනීමට නොහැකි නිසා බැවින් සංස්කාරයන් අනාත්මයයිද, එම සංස්කාරයන් තුළ පවත්නේ ශූන්‍යතාවය කියන්න අවබෝධ කරගෙන **ශූන්‍යතා සමාධිය** ඇතිකරගත යුතුය.

ඉහත සඳහන් සමාධීන් තුන විමෝක්ෂ මුඛයන් ලෙස බුද්ධ දේශණාවේ සඳහන්ව ඇත. ඉහත දැක්වූ එක සමාපත්තියක්වත් කය වකුටුකර අක්‍රමවත්ව හිඳ වැඩිය නොහැක. එබැවින් නිවන්මග යන ශ්‍රාවකයා තම ශීලය සමාධි සංවත්තනික ශීලයක් බවට ආරම්භයේදී ම පත්කර ගත යුතුය.

ධර්මය කෙරෙහි පැහැදී ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව ගිහිගේ අතහැර පැවිදි බිමට යන සියළු දෙනාම ප්‍රථමයෙන් කළයුතු වන්නේ තමාට නිසි භාවනා ඉරියව්වක කය ඍජුව තබාගෙන සැළකිය යුතු කාලයක් සුවෙන් සිටීමට පුහුණුවීමයි. ඒ සඳහා සුදුසුම උපාය වනුයේ අප ඉදිරිපත් කොට ඇති නමස්කාරයන් හා සජ්ඣායනයන් හොඳින් පුහුණුවීමයි.

****

ක්ෂණික සමාධිය

මෙවැනි සමාධියක් ඇති බව ශුෂ්ක විදර්ශක ගුරුකුලයන් පෙන්වා දෙයි. නමුත් බුද්ධ දේශනාවේ කොතනකවත් ක්ෂණික සමාධිය කියා සමාධියක් නැත. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ දැක්වෙන්නේ ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම නම් වූ සම්මා සමාධිය පමණි. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතින් පිටත කිසිදු නිර්වාණ මාර්ගයක් නොමැත.

ආනන්ද හිමියන් රහත් වූ ආකාරය

ආනන්ද හිමියන් රහත් වූ ආකාරය පිළිබඳව සමහර දෙනා වැරදි අවබෝධයක් ලබා ඇති බව පෙනේ. ප්‍රථම සංගීතියට පෙර රහත්වීමට ආනන්ද හිමියන් ප්‍රබල උත්සාහයක යෙදින. මහා කාශ්‍යප රහතන් වහන්සේ අවසන් මොහොතේ කල්‍යාණමිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකු වශයෙන් උදව් කරන්න ඇත.

භාවනාකොට අවසානයේදී නිදාගැනීමට කොට්ටය මත හිස තබනවාත් සමග ආනන්ද හිමියන් රහත්බවට පත්වූ බව දැක්වෙයි. මෙම කාරණය අවබෝධකර ගැනීම ඉහළ ධ්‍යානයකට පත් නොවූ අයට අපහසුය.

ඉහළ ධ්‍යාන සමාපත්තීන් ඇතිකර ගැනීමට භාවනා වඩන විට සමහර අවස්ථාවලදී විඩාවක් ඇතිවිය හැක. එවැනි අවස්ථාවලදී භික්ෂුව කරණුයේ දකුණු ඇලයට හැරී මොහොතක් වැතිර සිටීමයි. සමහර අවස්ථාවලදී එසේ හිස පහත් කරණ විටම තමා පත්වීමට උත්සාහ කළ සමාධියට පත්වන්න ආසන්න බව දැනෙනවා. එවිට භික්ෂුව කරණුයේ නැවත පළඟ බැඳගෙන එම සමාධියට පිවිසීමයි. සමහර ආර්ය ශ්‍රාවකයන්ට සක්මන් භාවනා වේදී ද යම්කිසි සමාධියකට ආසන්න බව වැටහෙනවා. එහිදී භික්ෂුව කරණුයේ සක්මන් මළුවකෙළවර ඇති ආසනයේ පළඟ බැඳ ගැනීමයි. සෑම සක්මන් මළුවකම දෙකළවර ආසනයක් පනවා ඇත්තේ එවැනි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනය සඳහා ය.

ආනන්ද හිමියන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩසිටි කාලයේදීම සතරවන ධ්‍යානයට නොහොත් සම්මා සමාධියට පත්ව සිටින බවට විවිධ සාක්ෂි තියෙනවා. "ආනන්ද හිමියන් කොට්ටය මත හිස තබාගෙන ම අරහත්ඵලයට පත්වුනාය යන්න ධර්මයට හා සංඝරත්නයට කරණ අවමානයකි.

අරහත්ඵලයට පෙර ඇතිවනුයේ සියළු සංස්කාරයන්ට නොඇල්මෙන් ඇතිවන උපේක්ෂාවයි. ඇති වී නැතිවී යන්නා වූ සියළු සංස්කාරයන් තුළ ආත්මයක් නොදකින භික්ෂුව ශූන්‍යයතාවය අත්දකියි. එම ශූන්‍යතාවය තුළ කිසිවකට ඇලීමක් සිදුනොවන නිසා පූර්ණ විරාගයට පත්වන භික්ෂුව සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරී නිවන දෙසට නැමේ. අවසානයේ අරහත් ඵලයට පත්වෙයි. අරහත් ඵලයට පත්වූ සැනින්ම අරහත්ඵල සමාපත්තිය ඇති නොවෙයි. ඒ සඳහා මොහොතක් ගත වෙයි.

මේ පිළිබඳව තව විස්තර කළයුතු බොහෝ දේ ඇතත් මෙහිදී මේ සඳහා ඉඩක් නැත. ආනන්ද හිමියන් රහත් බවට පත්වීම කල්දමා තිබූ භික්ෂුවකි. උන්වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩ සිටින කාලයේදී රහත් බවට පත් වුනානම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට උපස්ථාන කිරීම අපහසු නිසා එසේ කල්දමන්න ඇත. උන් වහන්සේ රහත්වීමට පෙර සිටියේ සප්තආර්ය පුද්ගලයින්ගෙන් කෙබදු කෙනකු වශයෙන් ද? ආදී ප්‍රශ්නයන් ද විසඳිය යුතු වුවත් මෙවැනි කෘතියක දී ඒ සඳහා ඉඩක් නැත.

කෙටියෙන් කිවහොත් මෙම සියළු දුරවබෝධයන්ට ප්‍රධානම හේතුව ධ්‍යාන වැඩීමේ අත්දැකීම් අප ශාසනය තුළ නොතිබීමයි.

ක්ෂණික සමාධියක් ගැන කතා කරන පිරිස සම්මා සමාධිය පිළි නොගනී. එම නිසා ම ඔවුන් තුළ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පිළිගැනීමක් ද නැත. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නොපිළිගැනීම තුළින් ඔවුන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය පිළිගැනීමෙන් ද බැහැර වෙයි. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය නොපිළිගැනීමෙන් භික්ෂු භාවයෙන් ද බැහැර වෙයි. එබැවින් ඔවුන්ට සෝවාන් මාර්ගයට පවා පත්විය නොහැක.

ඔවුහු රට වැසියා පුදන පිණ්ඩාගාරයට ද ණයකරුවන් වෙයි. එබැවින් "ක්ෂණික සමාධියක්" ගැන කතා කරන සියලු දෙනාම සතර අපාය නොවියලූ, උතුම් සම්බෝධියට පත් නොවූ පෘතග්ජන පිරිසක්මය.

ධ්‍යාන වැඩීමේ ආනිශංස සහ ධ්‍යාන වැඩීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් ඇතිවන දුර්විපාක.

ධ්‍යාන වැඩීමේ ප්‍රධානතම ආනිසංශය නම් ධ්‍යාන සිත තුළ විදර්ශනා භාවනාව සාර්ථකව වැඩීමය. එවැනි ශ්‍රාවකයා සමථ - විපස්සනාව වඩමින් ඉක්මනින්ම මගඵල හා නිවන කරා යයි.

ධ්‍යානය තුළින් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඉක්මවා ගිය විශේෂිත චිත්තයක් ඇති වෙයි. ලෝකෝත්තර චිත්තයක් වර්ධනය වනුයේ එවැනි සුවිශේෂී චිත්තයක් තුළ පමණි. එබැවින් ධ්‍යාන නොවැඩූ කිසිවෙකුට මගඵල හා නිවන කරා යා නොහැක.

විදර්ශනා භාවනාව යනු ලෝකය පිළිබඳව නුවණින් විමසා සත්‍ය අවබෝධ කරගැනීමයි. එය යථාභූත ඥාණය වශයෙන් හඳුන්වයි. මනස නිතරම කුළු හරකෙකු මෙන් හැම තැනම දුවයි. එය හැම විටම පවත්නේ විසුරුණු ස්වභාවයකය. එම දුවන , විසුරුණු සිත දමනය නොකර නුවණින් විමසා යථාවබෝධය ලැබිය නොහැක.

මහා ඝණ වනාන්තරයක් හෙළි පෙහෙළි නොකර චෛත්‍යයක් ඉදිකළ නොහැක. වල් කැලයෙන් පිරී ඇති කුඹුරක වී වා ඉවත් නොකර බිම සකස් නොකර වී වැපිරිය හැකි ද? එසේම අසමාහිතව විසිරී පවතින සිතක් තුළ විදර්ශනා භාවනාව නොවැඩෙයි.

බෞද්ධ භාවනා යෝගියා නිවන සඳහා වැඩිය යුත්තේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන්ය. එහි කායානුපස්සනාව ආරම්භ වන්නේ ආනාපානාසති භාවනාවෙන් ය. ආනාපානසති භාවනාවෙන් ධ්‍යානයට පත්වන ශ්‍රාවකයා කායානුපස්සනාවේ ඉතිරි භාවනා සමථ - විපස්සනා

වශයෙන් වඩයි. වේදනානු පස්සනාව සම්පූර්ණ විදර්ශනා භාවනාවකි. අසමාහිත චිත්තයක් තුළ කෙසේ නම් එය වැඩිය හැකි ද? චිත්තානුපස්සනාවෙන් දැක්වෙන්නේ ධ්‍යාන වැඩීම පිළිබඳව ය. ධ්‍යාන නොවඩන කෙනා සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන්හි චිත්තානුපස්සනාව වඩන්නේ කෙසේ ද? ධම්මානුපස්සනාව ශුද්ධ විදර්ශනා භාවනාවකි. ධම්මානුපස්සනාව අවසන් වන්නේ සප්ත සම්බොජ්ංග ධර්මයන් වැඩීමෙන් ය. ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සමාධි හා උපේක්ෂා යන බොජ්ජංග ධර්මයෙන් ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව කෙසේවත් වැඩිය නොහැක.

එබැවින් ධ්‍යාන වැඩීමේ ප්‍රධාන ආනිශංසය වනුයේ නිවනට ඒකායන මාර්ගය වූ සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් වඩා මගඵල හා නිවන කරා යාමයි.

අභිධර්මයේ සිත් දහස් ගණනක් දක්වා ඇතත් සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනාවේ දක්වා ඇත්තේ සිත් 16ක් ගැන පමණි. එහි දැක්වෙන සවුත්තර සිත රූප ධ්‍යාන සිතයි. අනුත්තර සිත අරූප ධ්‍යාන සිතයි. එහි කොතනකවත් "ක්ෂණික සමාධි" සිතක් දක්වා නැත.

ධ්‍යාන වැඩීම ප්‍රතික්ෂේප කරන භික්ෂුවක් තම ජීවිත කාලයම විදර්ශනා භාවනාවට කැප කළත් සෝවාන් ඵලයට තබා සෝවාන් මාර්ගයටවත් පත් නොවෙයි. සෝවාන් මාර්ගයට පත් වීම සඳහා නිසි ලෙස ගුණ දැන තෙරුවණ් සරණ යා යුතුයි.

* භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තුළ තිබුණා වූ අෂ්ඨ විද්‍යාවන් සියල්ල ධ්‍යාන පදනම් කරගෙන වැඩූ ධර්මයන් ය.
* එමෙන්ම පහළොස්චරණ ධර්මයන්හි අවසාන අංග හතර වන්නේ ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන යන ධ්‍යානයන් ය. එබැවින් ධ්‍යාන වැඩීම ප්‍රතික්ෂේප කරන, ගර්හා කරන කෙනා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ගුණ ද ප්‍රතික්ෂේප කරයි. එනිසා ම ඔහු බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ නොගිය හිස් පුද්ගලයකි. එවැනි කෙනෙකුට කිසිසේත්ම සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයකු විය නොහැක.

සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්හි පංචබල හා පංච ඉන්ද්‍රයන්හි දැක්වෙන "ශ්‍රද්ධා, වීර්යය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා" යන ධර්මයන්හි දැක්වෙන "සමාධි" යන්න කුමක් ද?

"මහණෙනි, "සමාධි" ඉන්ද්‍රිය කුමක් ද? ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයන්ට පත්වීම සමාධි ඉන්ද්‍රි වන්නේ ය."

සංයුක්ත නිකාය 5 - 4.1.10 දුනිය විභංග සූත්‍රය

මේ අනුව බලන විට ධ්‍යාන වැඩීම අගය නොකරන ධ්‍යාන වැඩීම ප්‍රතික්ෂේප කරන භික්ෂුව ධර්මය සරණ නොගිය පුද්ගලයකි.

ආර්ය සංඝරත්නය යනු කවරේ ද? "චත්තාරි පුරුෂ යුගානි අට්ඨ පුරුෂ පුග්ගලෝ ඒස භගවතෝ සාවක සංඝෝ " සංඝ රත්නය යනු

සෝවාන් මාර්ගය	-	සෝවාන් ඵලය
සකෘදාගාමී මාර්ගය	-	සකෘදාගාමී ඵලය
අනාගාමී මාර්ගය	-	අනාගාමී ඵලය
අරහත් මාර්ගය	-	අරහත් ඵලය

සතර මග සතර ඵලයන්ට පත් වූ උත්තමයන් ය. එයින් සෝවාන් මාර්ගය හැර අනෙක් සියළු මාර්ගයන්ට හා ඵලයන්ට පත්වීමට ධ්‍යාන වැඩිය යුතුම වෙයි. ඒ නිසා ධ්‍යාන වැඩීම නොපිළිගන්නා භික්ෂුව සංඝයා සරණ යාමෙන් ද වැළකී සිටියි.

මේ අනුව බලන විට ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍ය නැතැයි පිළිගන්නාවූද, ක්ෂණික සමාධියක් පිළිගන්නාවූද කවර කෙනෙකු උවත් සරණාගමනයට පත් නොවූ ආශ්‍රැතවන් පෘතග්ජනයන්මය. එවැනි අයට අඩුම වශයෙන් සෝවාන් මාර්ගයට පවා පිවිසිය නොහැක.

අද අප ශාසනය තුළ පවත්නා වැරදි දහම් ප්‍රතිපදාවන් නිසා කෙනෙකු සෝතාපන්න වීම ද වැළකී ඇත. සෝතාපන්න වීමට අවශ්‍ය වන සිව්දහම නම් තෙරුවන් සරණ යාම හා පිරිසිදු ආර්යකාන්ත සමාධි

සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටීමයි. ධ්‍යාන වැඩීම ගරු නොකරන, ප්‍රතික්ෂේප කරණ අය තුළ නිසි සරණාගමනයක් නොමැති බව ඉහතින් පැහැදිලි කළෙමු. **මේ අනුව බලන විට කෙනෙකු ධ්‍යාන නොවැඩුවත් ධ්‍යානවැඩීමට ගරු කිරීම හා පිළිගැනීම තුළම තමාට එහි ආනිසංසයක් ඇතිවන බව අවබෝධ කරගන්න. එවැනි ශ්‍රුතවනත් ශ්‍රාවකයාට සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයෙකු බවට පත්විය හැක.**

බුද්ධ දේශනාවේ ධ්‍යාන ගැන සඳහන් අවස්ථා කිහිපයක්...

තුම්හේහි කිච්චං ආතප්පං - අක්ඛාතාරෝ තථාගතා
පටිපන්නා පාමොක්ඛන්ති - ඣයිනෝ මාර බන්ධනා

ධම්මපදය ගා.අං. 276

"තොප විසින් කෙළෙස් තවන වීර්යය වැඩිය යුතුය. බුදුවරු මාර්ගය කියා දෙන්නේ ය. මේ මාර්ගයට වළඹ ධ්‍යාන භාවනා කරන්නා මාරයාගේ බැම්මෙන් මිදෙන්නේ ය."

බුදුවරු කියාදෙන මාර්ගය කුමක් ද? චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයේ දැක්වෙන ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. එය සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වශයෙන් ස්කන්ධ තුනකි. සීලස්කන්ධය පිරීමෙන් පසුව කළ යුත්තේ ධ්‍යාන වඩමින් සමාධි ස්කන්ධය කිරීමයි. සම්මා වායාම, සම්මා සමාධි, සම්මා සති, (සතර සතිපට්ඨානය) වඩන ශ්‍රාවකයා ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අවසානය වන සම්මා සමාධියට පත්වෙයි. කෙලෙස් තවන වීර්යයක් නොමැති කෙනා ධ්‍යාන නොවඩයි. නිර්වාණ මාර්ගයේ කිසිදු අපහැදිළි තැනක් නැත. ආරවුල් ඇත්තේ කෙලෙස් තවන වීර්යය නැති අලසයා තුළ ය. ඔහු ධ්‍යාන නොවඩා යන මාර්ගයක් සොයයි. අවසානයේ දී මාරයාගේ බැම්මට හසුව විනාශ වෙයි.

නත්ථි ඣානං අපඤ්ඤස්ස - පඤ්ඤා නත්ථි අඣායතෝ
යම්හි ඣානඤ්ච පඤ්ඤඤ්ච - ස වේ නිබ්බාන සන්තිකේ.

ධම්ම පදය ගාථා අංක 372

"ප්‍රඥාව හීනයාට ධ්‍යානයක් නැත. ධ්‍යාන නොවඩන්නාට ප්‍රඥාවක් නැත. යමෙකු වෙත ධ්‍යානයක් ප්‍රඥාවත් තිබේ නම් හෙතෙම ඒකාන්තයෙන්ම නිවනට සමීප වන්නේ ය."

ධ්‍යානයක් නැත්තාට ප්‍රඥාවක් නැතිනම් ධ්‍යාන නොවඩා ප්‍රඥා භාවනා වඩන්නේ කෙසේ ද? කළ යුත්තේ ධ්‍යාන වඩමින්, ඒ තුළින් ප්‍රඥාව ලබමින් විදර්ශනා භාවනාව කිරීමය. ප්‍රඥාවේ උල්පත ධ්‍යානයයි. පොත පත කියවීමෙන් හා ඉගෙනීමෙන් ලැබෙනුයේ දැනුමක් පමණි. දැනුම යනු ප්‍රඥාව නොවේ. බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳව ඉගෙන ගන්නා කෙනෙකුට රහතන් වහන්සේ කෙනෙකු විය නොහැක. එයට හේතුව දැනුම කිසිසේත් යථාභූත ඥාණයට සම නොවීමයි. තමා ලබාගත් දැනුම ප්‍රඥාව බවට පත්කර ගත හැක්කේ ධ්‍යාන වඩා විදසුන් වැඩීමෙන් පමණි.

මා පමාද මනුයුඤ්ජේත - මා කාමරති සන්ථවං
අප්පමත්තෝ හි ඣායන්තෝ - පප්පොති විපුලං සුඛං

ධම්ම පදය ග. අං. 27

"ප්‍රමාදයේ නොයෙදෙන්න. පංචකාමයේ නොඇලෙන්න. අප්‍රමාදීව ධ්‍යාන වඩන තැනැත්තාට පරම සැපත වූ නිවන් සුවය ලබයි."

බලන්න පරම සැපත වූ නිවන් සුව ලැබිය හැක්කේ ධ්‍යාන වඩන තැනැත්තාටම යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම දේශනා කොට ඇති අයුරු. නමුත් මෙම බුද්ධ අනුශාසනාව ගැන කිසිදු තැකීමකින් තොරව ධ්‍යාන විෂයට ගරහා, සාවද්‍ය පහසු භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කරන්නෝ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් වන්නේ කෙසේ ද? අද ශාසනයේ ප්‍රතිවේද ශාසනය (ධ්‍යාන, විමෝක්ෂ, මග ඵල හා නිවන) පිරිහී යාමට ප්‍රධානම හේතුව වූයේ ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව අක්‍රමවත්ව හිඳගෙන, අසමාහිත චිත්තයක් තුළ විදර්ශනා වඩනවා යැයි පෙන්වමින් නිදිකිරා වැටෙමින් සිටීම නිසා බව කණගාටුවෙන් වුවත් මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුව ඇත.

අවබෝධයෙන් තොර සාමාන්‍ය ශ්‍රාවකයා සිතනුයේ ධ්‍යාන වැඩූ ශ්‍රාවකයා මරණින් පසුව බ්‍රහ්ම ලෝකයෙහි උපදිනවා. එහි ආයුෂ අවසන් වූ විට ආපසු එනවා. නමුත් විදර්ශනා වැඩීමෙන් මඟඵල ලබන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසාම සුගතිගාමී වන්න පුළුවන් යන අදහසයි. ධ්‍යාන වැඩීම නිර්වාණ මාර්ගයේ දී අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් බව නොපිළිගන්නා ශ්‍රාවකයා නිසි ලෙස සරණාගමනයට ද පත් නොවන බව මීට ඉහත දී පැහැදිළිව පෙන්වා දුනිමි. එමෙන්ම ඔහුගේ සම්මා දෘෂ්ටිය ද බිඳේ . එවැනි ශ්‍රාවකයකු විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනය කුමක් ද?

නිර්වාණ මාර්ගයේ දී ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍ය බව නොපිළිගැනීමෙන් සිදුවන අවාසි

1. අප මීට ඉහත මෙහිදී පෙන්වා දුන් ආකාරයට ධ්‍යාන වැඩීම නොපිළිගන්නා ශ්‍රාවකයා තුළ සරණාගමනය සම්පූර්ණ නොවීම.
2. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පිළිගැනීමෙන් බැහැරවීම නිසා සම්මා දෘෂ්ටිය ඇති නොවීම.

මේ නිසා තමාට ධ්‍යාන වැඩීමට හැකි වුවත් නැතත් ධ්‍යාන වැඩීම පිළිගැනීමෙන් ම තම සරණාගමනය හා සම්මා දෘෂ්ඨිය ආරක්ෂා වන බව අවබෝධ කරගන්න.

ධ්‍යානයකට පත් වී පංචනීවරණයන් තාවකාලිකව හෝ යටපත් කරගත යුතු ය. එමෙන්ම නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ නමක් ඇසුරේ නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව තබාගෙන භාවනා කළ යුතු ය. දිගටම ධ්‍යාන වඩන විට එම යටපත් කරන ලද නීවරණයන් ප්‍රහීන කිරීමට සුදුසු තත්වයකට පත් වෙයි.

ආනාපානාසති භාවනාවෙන් හෝ කසින භාවනාවකින් ධ්‍යානයට පත් වූ යෝගියා එතැන් සිට වඩන්නේ සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් ය. එම භාවනාවන් වඩමින් නැවත නැවතත් ධ්‍යානයන්ට පත්වෙයි. අවසානයේදී ධම්මානුපස්සනාව වඩන යෝගියා සම්මා සමාධියට පත්වෙයි.

ධ්‍යාන වඩන භාවනා යෝගියාට විදර්ශනා භාවනා වැඩීමට වෙනම කාලයක් අවශ්‍ය නැත. ධ්‍යානයෙන් නැගිටින යෝගියාගේ චිත්තය ඉතා පිරිසිදු ය. එම පාරිශුද්ධ සිත තුළ වැඩෙන්නේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ය. එය සති සම්බොජ්ඣගය වැඩීමයි. එලෙස බොජ්ඣංග ධර්මයන් වඩන ශ්‍රාවකයාට ධ්‍යානයට පත්වීම පෙරටද වඩා පහසුවෙයි. අපහසුකම් ක්‍රමයෙන් මගහැරී යයි. එම පහසුව තව තවත් වැඩිකර ගැනීමට සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දිගින් දිගටම නුවණින් විමසයි. එය සතර ඉරියව්වේදීම සිදුවෙයි. එය ධම්ම විචය බොජ්ඣංගය වැඩීමයි. එහිදී ශ්‍රාවකයාට බලවත් ප්‍රමෝදයක් ඇතිවෙයි. ඒ නිසා ම ප්‍රීතිය ඇතිවෙයි. එවැනි කෙනාගේ නාමකය සංහිඳෙයි. බලවත් සුඛයක් ඇතිවෙයි. අවසානයේදී නිරායාසයෙන්ම ධ්‍යානයට පත්වෙයි. ඉබේම පළඟ පිහිටයි. කය හා ග්‍රීවය ඍජුවෙයි. ක්‍රමයෙන් ඉහළ සමාපත්තිවලට පත්වෙයි.

මෙවැනි භාවනායෝගියාට විදර්ශනා වැඩීමට කියා වෙන්කළ කාලයක් අවශ්‍යය නොවෙයි. සයනයේ සිටද විදසුන් වඩයි. ඇවිදින විටද වඩයි. බස් නැවතුම්පොල වෙළඳ පොළ, රැකියා ස්ථානය යන සියළු තැන්වලදීම තම චිත්තය තුළ නුවණින් විමසීම සිදුවෙයි. ඒ අතර සම්මුතියේ පවත්නා තත්වයට අනුව සියළු වැඩකටයුතුද නිසිලෙස පවත්වාගනී. මෙවැනි ශ්‍රාවකයාට හුදෙකලාව විවේකීව සිටින විට විදර්ශනා වැඩීමට හෝ ධ්‍යාන වැඩීමට කියා කල් ඇතිව සූදානම් වීමක් නැත. නමුත් ඔහුට මනා කායික හා මානසික පස්සද්දියක් ඇත්වෙයි. ඒ තුළින් ප්‍රීතියටත්, නාමකය සංසිඳීමත්, සුවයත් උත්සාහයකින් තොරව ඇතිවෙයි. ඒ සුවය නිසා යෝගියා ධ්‍යානයට පත්වෙයි. මෙය පස්සද්දිය බොජ්ඣංගය ලෙස ධර්මයේ සඳහන් වෙයි.

මෙලෙසින් සතර සතිපට්ඨාන භාවනා වඩන යෝගියා තුළ මේවා සමථයද, විදර්ශනාවද යන බෙදීමක් ගැන අදහසක් නැතිවෙයි. ඔහු දිගටම සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් වඩයි. අවසානයේදී සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩීමට කියා සූදානමක් නැත. නමුත් යෝගියා තුළ නිරායාසයෙන්ම බොජ්ඣංග ධර්මයන් වැඩෙයි. මෙලෙසින්

එකදිගටම කරණ භාවනාව පෙනෙනුයේ ධ්‍යාන වැඩීමක් ලෙසය. නමුත් එම ආර්ය ශ්‍රාවකයා තුළ නිරතුරුවම විදසුන් නුවණ ඇතිවෙයි. **මේ නිසාම භාග්‍යයවතුන් වහන්සේ විසින් "අප්‍රමාදීව ධ්‍යාන වඩන තැනැත්තාම පරම සැපතවූ නිවන් සුව ලබයි.** යනුවෙන් දේශණා කළ සේක.

විදර්ශණා භාවනාව වඩනවා යයි ඇතැමෙක් සුළු කාලයක් දෙනෙත් පියාගෙන සිටියි. තවත් සමහරක් යමකට පිට දී කොන්ද වකුටුකරගෙන වැඩි වේලාවක් ගත කරයි. ඔහු අඩ නින්දට පිවිසෙයි. නමුත් ඔහු වැඩුවේ ථීන මිද්ධය නැමැති නීවරණය බව නොදැන තමා විදර්ශණා භාවනා කළායයි සිතයි. එසේ විදර්ශණා භාවනාව කරණ අය අඛණ්ඩව එය නොකරයි.

නමුත් ධ්‍යාන වඩන යෝගියා අඛන්ඩවම එය වඩයි. දිනෙන් දිනම ඔහු ශාන්ත වෙයි. ප්‍රඥාව දියුණුකරගනී. සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් අඛණ්ඩවම වඩයි.

විදර්ශනා භාවනා ගුරුවරු හා ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් බොහෝ පිරිසක් ගැන මා හොඳින් දනිමි. ඒ දෙපිරිසම සති ගණන් භාවනා නොකර සිටිති. විවිධ ඉදිකිරීම් වන්දනා චාරිකා, හා අඛන්ඩව සිදු කරණ ධර්ම දේශණා පූජාවන් සඳහා මුළු කාලයම යොදවයි. සමහර භාවනා ගුරුවරු භාවනා උගන්වනවා මිස භාවනා නොකරයි.

ධ්‍යාන වැඩූ ආර්ය ශ්‍රාවකයෙකුට ඉහත දැක්වූ ලෙස කාලය ගෙවිය නොහැක. සෑම ධ්‍යාන ලාභියකුම දිනකට කීප වතාවක් ධ්‍යානයන්ට පත්වීමට සිදුවෙයි. ඒ සඳහා ඇතුලාන්තයෙන් යෝගියාට බලකරයි. එහිදී යෝගියාට එය කල්දැමිය නොහැක.

දිනකට මිනිත්තු 45 බැගින් සතර වාරයක් ධ්‍යාන වඩන යෝගියා කෙටිකලකදී සතරවන ධ්‍යානයට පත් වෙයි.

දිනකට මිනිත්තු 45 ක් බැගින් දෙවතාවක් භාවනාකරන යෝගියාට සතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමට වසර පහක් පමණ ගතවෙයි. දිනකට මිනිත්තු 45ක් පමණ දිනකට එක්වතාවක් පමණක් භාවනා කරන යෝගියාට ප්‍රථම හා දෙවන ධ්‍යානයන්ගෙන් ඉහළට යාම අපහසුය. නිතරම ඔහු තුළ ධ්‍යාන පිරිහී යාමේ අවදානම පවතී.

ධ්‍යාන සමාපත්තිවලට පිවිසෙමින්, දිනකට පැය පමණ බැගින් කිහිපවතාවක් විදර්ශනා වඩමින්, සක්මන් භාවනා වඩමින්, ගුරු ඇසුර පවත්වා ගනිමින් ධර්ම මාර්ග යේ යන ආර්ය ශ්‍රාවකයාට වසර 07කට මෙහා කාලයක දී සතර වන ධ්‍යානයට පත්ව ඵල සමාපත්ති ඇති කරගත හැක.

ඉහත සඳහන් කාලයන් එකිනෙකාට අනුව වෙනස් විය හැක.

සමථයෙන් තොරව විදර්ශනා භාවනාව වැඩීම යැයි භාවනා ක්‍රමයක් බුද්ධ ශාසනය තුළ නැත. ඇත්තේ සමථ - විපස්සනා ක්‍රමයයි. ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමට දිගටම උත්සාහ දැරීම නිශ්ඵල උත්සාහයකි. ධ්‍යාන නොවඩා විපස්සනාව පමණක් වඩන යෝගියා ඉක්මනින් නීවරණයන්ට ගොදුරු වෙයි. ඔහුට බෞද්ධ භාවනා යෝගියාට හිමි ප්‍රමෝදය ප්‍රීතිය සුඛය අහිමි විය. එනිසා ඔහු තුළ ථීනමිද්ධය බලවත් වෙයි. අවසානයේ දී විවිධ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරුව ධර්ම මාර්ගයෙන් පිටතට යයි. නමුත් ධ්‍යාන වඩන යෝගියා මනා පස්සද්දියෙන්, ප්‍රමුදිත භාවයෙන්, ප්‍රීතියෙන් හා සුඛයෙන් යුතුව සතර සතිපට්ඨාන භාවනා වඩමින් නිවන කරාම යයි.

මේ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රමාදයේ නොයෙදෙන්න. පංචකාමයේ නොඇලෙන්න. අප්‍රමාදීව ධ්‍යාන වඩන තැනැත්තාම පරම සැපත වූ නිවන් සුව ලබයි." යනුවෙන් දේශනා කොට වදාළ සේක.

ඣාය භික්ඛු මා ච පමාදෝ - මා තෙ කාමගුණෙ භමස්සු චිත්තං
මා ලෝහ ගුලං ගිලී පමත්තෝ - මා කන්දි දුක්ඛ මිදන්ති ඩයිහමානෝ

ධම්මපදය ග.අං.371

"මහණ ධ්‍යාන වඩන්න. පමා නොවන්න. ඔබේ සිත කම් සැප විඳී මෙහි නොයොදවන්න. ප්‍රමාදයට පැමිණ නරකයේ ඉපිද ලෝ ගුලි ගිලින්නකු නොවන්න. මේ දුක යැයි නොඇඩන්න. "

ධම්මපදය ගා.අං. 371

චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය නොපිළිගැනීමෙන් භික්ෂූ භාවය අහෝසි වෙයි. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයේ නිවන සඳහා මාර්ගය, මාර්ග සත්‍යයයෙන් නොහොත් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයෙන් දැක්වයි. යම් භික්ෂුවක් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ දැක්වෙන "සම්මා සමාධිය" පිළිගන්නවා නම් හේ ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම පිළිගත යුතුය. එය වැඩිය යුතුය. එසේ නොවඩා විවිධ දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ට පත්ව ධ්‍යාන වැඩීමට ගර්හා කිරීමෙන් හා එය වැඩීමෙන් තොරව අලසව කම්සැප විඳීමෙන් සිදුවන්නේ එම භික්ෂුව තමාට ලැබෙන පිණ්ඩාගාරයට ද ණයගැතියෙකු වීමය.

භික්ෂුවක් තමා වැරදි මාවතේ ගොස් අන් අයත් වැරදි මාර්ගයට පත් කිරීම මහා පාපයකි. "විදර්ශනා භාවනා මධ්‍යස්ථාන" වශයෙන් නාම පුවරු එල්ලාගත් සියලු දෙනාම තමා වැරදි මග ගොස් අන් අයත් වැරදි මාර්ගයට යොමු කළහ. ලංකාවේ බුද්ධ ශාසනය තුළ නිසි ප්‍රතිපදාව හා ප්‍රතිවේද සාසනය " (ධ්‍යාන, විමෝක්ෂ, මගඵල හා නිවන) අතුරුදහන් කළහ. මෙවැනි පිරිස නරකයේ ඉපිද ලෝ ගුලි ගිලින්න වීම සිදුවිය හැක්කේම ය.

ධ්‍යාන වැඩීමෙන් ලත් ප්‍රඥ්ඤාව තුළින් විදර්ශනා කොට මගඵල හා නිවනට පත්වීම හැර තවත් ආනිසංස බොහෝ ය.

ධ්‍යාන වඩන භික්ෂුව නිතරම නිරාමිෂ ප්‍රීතියෙන්, සුඛයෙන් හා මනා පස්සද්ධියෙන් යුතුව කල් යවයි. විදසුන් නුවණින් යථාවබෝධය ලබයි. හෙතෙම නීරෝගී සිතක් හා කයක් ඇතිව ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නම් වූ සෝතය දිගේ සියළු බාධා මැඩගෙන, මාරයාට නොපෙනී මගඵල හා නිවන කරාම පිය නගයි.

ධ්‍යාන නොවඩන භික්ෂුව ඔයිල් නැතිව දුවන ඇංජිමක් බඳුය. අමනුෂ්‍යය පීඩාවන් ඇතුළු විවිධාකාර කායික හා මානසික පීඩාවන්ට පත්වෙයි. අවසානයේ සම්මා දෘෂ්ටියද බිඳගෙන ශාන්ති කර්ම මාර්ගයට පත්වෙයි.

ධ්‍යාන වඩන භික්ෂුවට ඒ තුළින් විශාල කායික හා මානසික පුනර්ජීවනයක් ඇති වේ. එවැනි අයගේ බොහෝ රෝගාබාධයන් සුවයට පත්වෙනවා මෙන්ම අන් අයගේත් ද සමහර රෝගාබාධයන් සුවපත් කිරීමට සමත් වෙනවා. ධ්‍යාන වඩන භික්ෂුවට අමනුෂ්‍ය බලපෑම් ද නැති වෙයි. ධ්‍යාන වඩන භික්ෂු භික්ෂූණීන් හා උපාසක උපාසිකාවන් වෙසෙන තැන දේවාරක්ෂාව ඇති ආකර්ශණීය ප්‍රසන්න පරිසරයක් නිර්මානය වෙනවා.

සතරවන ධ්‍යානයට පත්ව බහුලවම ඍධිපාද වැඩූ භික්ෂුවකට මහාද්වීපයකින් එහා සිටින තම ශ්‍රාවකයකු සමග උවද සම්බන්ධවී භාවනාවට උදව් කළ හැකි අතර කිසියම් කායික හා මානසික රෝගාබාධයන් ඇත්නම් ඒවාද සුවපත් කළහැක. එම උපකාරය කරණුයේ දුරස්ථ ශක්ති සම්බන්ධතාවයක් මගිනි. අප සමග සම්බන්ධ වී වචනයෙන් පැවසිය නොහැකි එම ආශ්චර්යමත් අනුභූතීන් ඔබත් ලැබ ගන්න.

අද අප සාසනය තුළ භාවනාවට පැමිණෙන අයගෙන් වැඩි හරියක්ම අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයට පත්වූවන් ය. ධ්‍යාන වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා සැලකිය යුතු පිරිසක් අප ශාසනය තුළ වැඩ වසන්නේ නම් අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් පත්ව ඇති අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් පහසුවෙන් ම මුදවා ගත හැක.

ධ්‍යාන වඩා තව එක භවයකින් බ්‍රහ්මලෝකයක හිඳ නිවන් දැකීම.

"කිසි පුද්ගලයකු කාමයෙන් වෙන්ව අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව, විතර්ක විචාර සහිත චිත්තයෙන් ජනති ප්‍රීතිය හා සුඛය ඇති ධ්‍යානය වඩා වාසය කරයි. එයින්ම සතුටු වෙයි. එය බහුල කොට වඩමින්

එයින් නොපිරිහීම මිය ගොස් බ්‍රහ්ම කායික දෙවියන් අතරට එක්වෙයි. එහි දෙවියන්ගේ ආයුෂ කල්පයකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා එහි ආයු ඇතිතෙක්ද විඳ මුළුමනින්ම ගෙවා එම භවයේදී ම පිරිනිවන් පායි.

අංගුත්තර නි. 2) පුද්ගල සූත්‍රය 4:3:3 බලන්න.

ප්‍රීතියෙන් හා සුඛයෙන් පිරී ඉතිරී ගිය බ්‍රහ්මලෝකයක හිඳ එම භවයේදීම නිවන් දැකීමට ඇත්නම් එය කෙබඳු ආශ්චර්යමත් මාවතක් ද?

නමුත් මෙසේ නිවන සාක්ෂාත් කර ගත හැක්කේ නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් සම්මා දෘෂ්ඨියට පත් (චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය සත්‍යය ඥාණයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගත්) භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙකුට පමණක් බවද එම සූත්‍ර දේශනාවේම සඳහන් ය.

විවාහක ගිහි යෝගීන්ට ද ධ්‍යාන වැඩිය හැක. නමුත් ගිහිගෙය තුළ හිඳ සතරවන ධ්‍යානය දක්වා වැඩීම අපහසු ය. නමුත් ප්‍රථම දෙවන තෙවන ධ්‍යානයන්ට ගිහිගෙය තුළ දී ම පත්විය හැක. අප්‍රමාදය හා වීර්ය ඇති ශ්‍රාවකයෙකුට නිසි පුහුණුව ලැබීමෙන් එය ඉටුකරගත හැක. දැනටමත් එලෙස ධ්‍යානයන්ට පත්වූ ආර්ය ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවන් සැලකිය යුතු පිරිසක් අප අතර සිටී.

නමුත් අප රටේ දැන් පවතින ප්‍රධාන සඳහම් ව්‍යාපාරයන් දෙකක් නිර්ලජ්ජිතවම පවසන්නේ මේ යුගයේ ධ්‍යාන වැඩීමක් හා මගඵල ලැබීමක් කළ නොහැකි බවයි. එසේ කීමට හේතු වී ඇත්තේ ඔවුන්ගේ ගිරියේ මාහායානික ඇමක් හිරවී තිබීමයි.

"යම් කෙනෙකු රූපාවචර ධ්‍යානයන්ගෙන් එකක් ලබා, පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් ලෙඩක් වශයෙන්, අන් සතු දෙයක් වශයෙන් ශූන්‍ය වූවක් වශයෙන්, අනාත්ම දෙයක් වශයෙන් දැකී නම් ඔහු මරණයෙන් පසුව සුද්ධාවාස දෙවියන් අතරට පත්වෙයි.

(අනාගාමී පුද්ගලයෙක් ලෙස) (අංගුත්තර නිකාය (2) දුතිය පුද්ගල සූත්‍රය 4:3:3:4

මෙයින් ඉතා හොඳින් පැහැදිලි වන්නේ ධ්‍යානයකට පත්ව විදර්ශනා වැඩීමෙන් පහසුවෙන්ම අනාගාමී තත්වයට පත්විය හැකි බවයි. පසුගිය සමයේදී ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් හා වීර්යයෙන් යුතු භික්ෂූන් වහන්සේලා දහස් ගණනාවක් ආරණ්‍යයගතව සමථයෙන් තොරව විදර්ශණා භාවනාව වැඩූහ. නමුත් ඒ කිසිවෙකුටත් මගඵලයන්ට පත්වීමට නොහැකිවිය. වියට හේතුව ධ්‍යාන නොවැඩීමයි. අවසානයේ දී එම භික්ෂූන් වහන්සේලා රෝගී බවටත්, අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයටත් පත්වූහ. තම ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳව කළකිරීමට පත්විය. ඔවුන්ට නිවැරදි මාර්ගය කියාදීමට කෙනෙකුද නොවීය. අප ශාසන ඉතිහාසය තුළ සිදු වූ මෙම අභාවාචක සිද්ධියෙන්, ලත් අද්දැකීමෙන් නිවැරදි වීමට අද කාලය පැමිණ ඇත.

මෙහිදී රූපාවචර ධ්‍යානයන්ගෙන් එකක් ලබා සුද්ධාවාස දෙවියන් අතරට පත්වන්නේ කෙසේ ද? යන්න පිළිබඳව කිසියම් ගැටලුවක් ඇතිවිය හැක. කෙනෙකුට මාර්ගඵලයකට පත්විය හැක්කේ සතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමෙන් පසුව බව බුද්ධ දේශණාවේ සඳහන්ය. එසේ නම් එක් රූපාවචර ධ්‍යානයකට පත්ව විදසුන් වඩා ශ්‍රද්ධාවාසික දෙවියන් අතරට පත්වන්නේ කෙසේ ද යන්න ගැටලුවකි.

සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ බුද්ධ දේශණාවන්හි සාරාංශය පමණක් බව අප නිතර සඳහන්කර ඇත. අටුවාචාරීන් වහන්සේලා බොහෝවිට කළේ සරල ධර්ම මාර්ගය සංකීර්ණ කිරීම පමණි. සමහර අටුවාචාරීන් වහන්සේලාට උවමනාවූයේ මගඵල හා නිවන ලැබීම කළ නොහැකි දෙයක් බව පෙන්වීමටය. වියට ප්‍රධාන හේතුව වූයේ ඔවුහු කිසිදු අධිගමයකට පත් නොවී පර්යාප්තිය පමණක් රැක ගෙන ආ පෘතග්ජන පිරිසක් වීමය. එම පිරිසකට උවමනාවූයේ ප්‍රතිපදා හා ප්‍රතිවේද ශාසනය නොමැතිව පර්යාප්ති ශාසනය පමණක් පවත්වා ගැනීමටය. වියට හේතුව ඔහුන්ගේ පැවැත්මට එය ගැලපුන නිසාය.

එක් රූපාවචර ධ්‍යානයකට පත්ව විදසුන් වඩා ශුද්ධාවාස දෙවියන් අතරට යා හැකිය යන බුද්ධානු ශාසනාව පිළිබඳව මෙතැන් සිට විමසමු.

කෙනෙකු ධ්‍යානයකට පත් වීමේදීම එම ධ්‍යානයට හිමි බ්‍රහ්ම ලෝකයක් සමග සියුම් කම්පන තරංග මගින් සම්බන්ධ වීමක් සිදුවෙනවා. එවැනි කෙනාගේ කය බිඳෙන විටම එම කම්පනය බ්‍රහ්ම ආරාධනාවක් බවට පත්වෙනවා. ඒ සමගම එම බ්‍රහ්ම ලෝකයෙහි ඕපපාතිකව උපත ලබනවා.

එක් රූපාවචර ධ්‍යානයක් ලබා පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් සාර්ථකව විදසුන් වැඩූ පුද්ගලයා ඉතාම පහසුවෙන් එම බ්‍රහ්මලෝකයේදීම සතර වන ධ්‍යානයට පත්වෙනවා. අනාගාමී ශ්‍රාවකයෙකු ලෙස ඔහු රූපාවචර බ්‍රහ්මලෝකයෙන් චුතව ශුද්ධාවාස දෙවියන් අතරට යනවා.

මනුෂ්‍යය, දිව්‍යය, හා බ්‍රහ්ම යන ලෝකයන් තුනේදීම මගඵල ලද හැක. මනුෂ්‍යය ලෝකය තුළ අද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය බොහෝසෙයින් පිරිහී ඇත. නමුත් දිව්‍යය හා බ්‍රහ්ම ලෝක තවම මගඵල ලාභීන්ගෙන් පිරී පවතී. වියට හේතුව කුමක් ද? භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩ සිටි දවස සිට පසුගිය සමය දක්වා අරහත් ඵලයට පත් නොවූ අනෙක් සියළු ධ්‍යානලාභීන් දැන් බ්‍රහ්මලෝකයන්හි උපත ලබා සිටිති. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පිරිනිවීමෙන් පසුව දැනට ගෙවී ඇත්තේ වසර 2600 ක් පමණ කාලයකි. බ්‍රහ්ම ලෝකයන්හි ආයුෂ හා සසඳන විට වය ඉතා සුළු කාලයකි. එබැවින් බ්‍රහ්මලෝකයන්හි උපන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් තවම උපන් හැටියේමය.

පින්වත, පින්වතිය බුදු සසුන පරිහානියට පත් කරන, අසත් පුරුෂයන්ගෙන් පිරුන මේ ලෝකය හැර බ්‍රහ්ම ලෝකයන්ට පිවිසෙමු. එහිදී බ්‍රහ්ම සුවය විඳිමින්ම, අරහත් බ්‍රහ්ම කායික දෙවිවරුන් ඇසුරුකරමින් කල් ගෙවා අති උතුම් නිවනට පත්වෙමු.

මා මෙසේ ලියා පසෙකට වී නොසිටිමු. මම ඔබේ කල්‍යාණ මිත්‍රයකුද වෙමි. අපගේ ධර්ම ප්‍රතිපදාවට අවතීර්ණ වූ පසු ඔබ මා ළඟ සිටිනවාද, දුර සිටිනවාද, මහාද්වීපයකින් එහා සිටිනවාද යන්න පිළිබඳව කිසිදු ගැටලුවක් නැත. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය විෂ්මිතයි. ආශ්චර්යජනකයි. අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ කැමැත්ත, අප්‍රමාදය, වීර්ය හා සුවච සුමුදු නිහතමානී ගුණයන්ගෙන් හදවත පුරවා ගෙන ඉදිරිපත්වීම පමණි.

මෛත්‍රී ධ්‍යාන වඩා බඹ ලොව ඉපිද පිරිනිවන් පෑම.

මහණෙනි, මෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් මෛත්‍රී සහගත (අර්පනා) සිතින් උඩ, යට, සිරස හැම තැනම සර්ව සත්වයන් කෙරෙහි ආත්ම සමතාවයෙන් මුළු ලෝකය පුරා විපුල වූ, මහත් ගත වූ, අප්‍රමාණ වූ, අවෛර වූ, දොම්නස් රහිත වූ මෙත් සිත පතුරුවා වෙසෙයි. ඔහු ධ්‍යානයේ සුඛය ද විඳී. ඒ දැහැනටම කැමති වෙයි. ඒ දැහැනින් සන්තෘෂ්ටියට පැමිණෙයි. ඒ දැහැනින් නොපිහිරීම කළුරිය කර බ්‍රහ්ම කායික දෙවියන් අතරට යයි. මහණෙනි ඒ බ්‍රහ්ම කායික දෙවියන්ගේ ආයු ප්‍රමාණය කල්පයකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා එහි ආයු ඇති තාක් සිට, ආයු ප්‍රමාණය ගෙවා ඒ භවයේම පිරිනිවන් පායි.

අංගුත්තර නිකායේ 12, හතිය පුද්ගල සූත්‍රය 4:3:3:4

මෙසේ එම භවයේම පිරිනිවන් පාන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා පමණක් බවත් එම සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා යනු තෙරුවන් සරණ ගොස් සම්මා දෘෂ්ඨියට පත් ශ්‍රාවකයා ය.

ධ්‍යාන වැඩීමට බලාපොරොත්තු වන හා දැනට ධ්‍යාන වඩන ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් විසින් අවබෝධ කරගත යුතු විශේෂ ධර්ම කාරණයක් මෙහිදී ප්‍රකට වේ. එනම් නිසි ලෙස තෙරුවන්ගේ ගුණ දැන සරණාගමනයට පත් වීම හා සම්මා දෘෂ්ඨියට පත් වීම සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය සත්‍යය ඥාණයක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට

සියළුම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ධ්‍යාන වැඩීමට වඩා මුල් තැන දිය යුතු බවයි. එසේ සම්මා දෘෂ්ඨියට පත් නොවූ කෙනා බඹලොව ගියත් නැවත නිරයට, ප්‍රේත විෂයයට ද පැමිණිය හැක.

ඉහත දැක්වෙන ලෙස මෛත්‍රී ධ්‍යාන වඩමින් ධර්ම මාර්ගයේ යාම වර්තමාන ගිහි ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට බෙහෙවින් ගැළපෙයි. අද පවත්නා සමාජ තත්ත්වය අනුව මිනිසාට විවේකය ඉතා අඩුය. ජීවත්වීම සඳහාත් තම දරුපවුල් රැක ගැනීම සඳහාත් අතොරක් නැතිව කළ යුතු දෑ බොහෝ ය. මෙබදු පිරිසට ගැඹුරු ධර්මය ඉගෙන විදර්ශනා භාවනාව වැඩීම තරමක් අපහසු ය.

අද පවත්නා විදර්ශනා භාවනාව තුළින් කිසිවෙකු සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් ද නොලබයි. **විදර්ශනා භාවනාව වැඩීමේ දී ටිකෙන් ටික යථාවබෝධය ලැබෙයි. එම යථාවබෝධයත් සමඟ ලෝකයට ඇති ඇලීමෙන් ඉවත් නොවන්නේ නම් තමා වඩන විදර්ශනා භාවනාව නිසරු දෙයක් බවට පත් වෙයි.** නමුත් මෛත්‍රී ධ්‍යාන වැඩීම අදත් සාර්ථකව කළ හැක. එහිදී ශ්‍රාවකයා ගැඹුරු ධර්මයන් කරා නොයයි. මෛත්‍රී ධ්‍යාන වඩන ශ්‍රාවකයෙකුට මිහිපිට වෙසෙන බ්‍රහ්මයෙක් සේ ඉතා සතුටින් මෙලොව ජීවත් විය හැක. ඔහු ගැඹුරු විදර්ශනා භාවනාවක නොයෙදෙයි. නමුත් තම සම්මා දෘෂ්ටිය පූර්ණ වීමට අවශ්‍ය ධර්ම අවබෝධය පමණක් ලබයි. ඔහුට තම රැකියාව හා ව්‍යාපාර සාර්ථකව පවත්වා ගනිමින් ම සාර්ථක ගෘහ ජීවිතයක් ගත කළ හැක.

මෛත්‍රී ධ්‍යානයන්ගේ අනුහසින් ඔහු දෙවියන් විසින් ද රකී. ඔහු අමනුෂ්‍යයින්ට ද ප්‍රිය වෙයි. මිනිසුන්ට ද ප්‍රිය වෙයි. විවිධ අනතුරුවලින් ඔහු පීඩාවට පත් නොවෙයි. එමෙන්ම ඔහුගේ ශරීර වර්ණය ඉතා පැහැපත් වෙයි. ඔහු යම් ප්‍රදේශයක් තුළ එක දිගටම කලක් මෛත්‍රීය පතුරවමින් භාවනා කළ විට එම ප්‍රදේශයේ සියළු සත්ත්වයන් ඔවුන්ගේ වසඟයට පත්වෙයි.

මෙලෙස උදාර ජීවිතයක් ගත කරන ඔහු අවසානයේ සිහිමුලාවකින් තොරව කළුරිය කොට බ්‍රහ්ම ලෝකයක උපදී. වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි එම බ්‍රහ්ම සුවය විඳිමින්ම ඔහු නිවන කරා යයි. ඔහුට නැවත උත්පත්තියක් නැතිවෙයි.

බලන්න නිවන් දැකීමට හැකි මෙබදු ආකර්ශනීය මාවත අද වසා ඇති හැටි. එයට හේතුව ධ්‍යාන වැඩීම පිළිබඳ අවබෝධයක්, පුරුද්දක් මෙරට ශාසනය තුළ නොමැති වීමයි. ධ්‍යාන වැඩීම අපට සාර්ථක කර ගන්න පුළුවන් ද? ඒ සඳහා අප කළ යුත්තේ කුමක් ද යන කාරණා ගැන විමසීමට අද අසපු, ආරාම වල සිටින භික්ෂූන් වහන්සේලා තුල කිසිදු උනන්දුවක් නැත. එයට හේතුව නිකාය හා ගුරු කුලවලට තදින්ම ඇලී සිටීමයි. අද බොහෝ මධ්‍යස්ථාන වල භික්ෂූන් වහන්සේලාට තම නායකත්වය හැර වෙන අය ලියන පොතක් හෝ කියවීමට අවසර නැත. නමුත් ගිහි අයට එවැනි බාධාවන් නොමැත. ඔවුන්ට විමසා බලා සත්‍ය මාවත තෝරා ගැනීමට බාධාවන් නොමැත. ඒ නිසා ම වර්තමාන සාසනය තුළ නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයේ යාම භික්ෂුව තුළින් ගිලිහෙමින් යන අතර එය ගිහි පින්වතුන් හා පින්වතියන්ට සීමා වෙමින් පවතී.

එවැනි ගිහි පිරිසට ධර්ම මාවතේ යාමට ඇති ලොකුම බාධාව වන්නේ ගිහි ජීවිතයේ පවත්නා විවිධාකාර ගැටළු ය. එවැනි අයට තම ගිහි ජීවිතය තුළ සියලු ආශ්‍රව ක්ෂය කළ නොහැක. ඔවුහු අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් භාවනා වාක්‍ය කියවූවත් ඔවුනට යථාවබෝධය නොලැබෙයි. එයට හේතුව වන්නේ ඔවුන්ට තම ජීවිතයේ දී ලෝකය නිත්‍ය, සුභ, ආත්ම වශයෙන් සැලකීමට සිදුව ඇති නිසා ය.

මෙවන් පිරිසකට පහසුම ක්‍රමය නම් සම්මා දෘෂ්ටියට පත්ව මෛත්‍රී ධ්‍යාන වැඩීමයි. ධ්‍යාන වැඩීම ඉතාම අපහසු කටයුත්තක් ලෙස සැලකීමට අපේ බෞද්ධයින් පුරුදු වී ඇත. එවැනි මිත්‍යා මතයක් ශාසනය තුළ පැතිර ඇත්තේ දහම් දැනුම පමණක් ලබා, අවබෝධය නොලත් පෘතග්ජන භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් විසින් ධර්මය දේශනා කිරීම හා ධර්ම ග්‍රන්ථයන් ලිවීමය. එසේ පොත පත ලියූ හා ධර්මය දේශනා කරන

ලද භික්ෂූන් වහන්සේලා මග ඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් නොලැබූ පිරිසක්ම බව ප්‍රකට කාරණයකි.

මෙරට බුද්ධ ශාසනය රැක ගැනීමට නම් අද කළ යුතු ප්‍රධාන කාර්යය වන්නේ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුළ ධ්‍යාන වැඩීමයි. වයස අවුරුදු 50ට වඩා අඩු නීරෝගී පුද්ගලයෙකුට අප්‍රමාදය, හා වීර්යය ඇත්නම් නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයකු ඇසුරු කරමින් මෛත්‍රී ධ්‍යානයකට පත්වීම ඉතා අපහසු ය. මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර නොපවසන්නේ අප විසින් ලියන ලද "සතර කමටහන්" නැමැති කෘතියේ මෛත්‍රී ධ්‍යාන වැඩීම පිළිබඳව පැහැදිලි විස්තරයක් ඇති නිසා ය.

අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ගෙන් වැඩි දෙනෙකු ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වන්නේ මෛත්‍රී භාවනාව තුළිනි. එලෙස ධ්‍යානයට පත් වූ අය පහසුවෙන්ම ආනාපානසති භාවනාව වඩමින්, කායානුපස්සනා භාවනා වඩමින් ඉහළ ධ්‍යානයන්ට පත්වෙයි.

සතර වන ධ්‍යානයට පත් ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයකු ඇසුරු කරමින් ධ්‍යානයට පත්වීම පිළිබඳව විස්තර අප විසින් ලියන ලද "සතර කමටහන්" නැමැති කෘතියේ දැක්වෙයි. එලෙස ධ්‍යානයකට පත්වීම විදේශ රටක සිටින අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකායන්ට ද කළ හැක.

පින්වත පින්වතිය නිසි ලෙස ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ යන්න. එහිදී ආර්ය සංඝරත්නය පැහැදිලිව හඳුනා ගන්න. ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවර්තනික සීලයේ පිහිටන්න. ඔබ තුළ කිසියම් කායික මානසික දුබලතාවයන්, ථීන මිද්ධය හා නිසි ලෙස භාවනා කිරීමට සුදුසු ලෙස හිඳ ගැනීම නොහැකි නම් අප විසින් ලියන ලද "නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව" යන කෘතිය බලා නමස්කාර ක්‍රියා හා සජ්ඣායනයන පුහුණු වන්න. මාස කිහිපයක පුහුණුවෙන් පසුව ඔබට කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවයක් ඇතිව නිසි භාවනා ඉරියව්වක හිඳ භාවනා කිරීමට ද පුහුණු විය හැක. ඒ සඳහා පුහුණුවක් අවශ්‍යය නම් ඒ සඳහා අවස්ථාවක් ඔබට ද ලබා දිය හැක.

මෛත්‍රී බුදුන් දැක නිවන් ම දැකීමේ මාර්ගයක් ලෙස ධ්‍යාන වැඩීම.

ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබූ නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයකු හමුවන්න. සුවච, සුමුදු, නිහතමානී ගුණ ඇතිව කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේගෙන් ධර්ම ප්‍රතිපදාව ඉගෙන ගන්න. අබණ්ඩව, දැඩි වීර්යයෙන් හා අප්‍රමාදයෙන් යුතුව පුහුණු වන්න. අවම සය මාසයක් හා උපරිම වසරක් තුළ දී ඔබට ප්‍රථම දැහැනට පත්විය හැකි වනු ඇත. එම කාලයේ දී බහුලවම සතර කමටහන් වඩන්න.

ප්‍රථම දැහැනට පත්වූ පසුව කායානුපස්සනාවේ සියලු භාවනාවන් වඩමින් ම ධ්‍යාන වඩන්න. වසරකදී පමණ ඔබට දෙවැනි දැහැනට පත්විය හැක. එතැන් සිට වේදනානු පස්සනාව හා චිත්තානුපස්සනාව වඩන්න. අවසානයේ දී ධම්මානුපස්සනාවේ භාවනාවන් වඩන්න. එම භාවනාවන් බහුලව වඩන විට තෙවැනි දැහැනට පත්විය හැක. ඔබ ගිහි යෝගියෙකු නම් ශුද්ධ විදර්ශනාව ඇරඹීමට ගිහිගෙය බාධාවක් විය හැක. නමුත් ඔබට ධ්‍යාන වඩමින් සත් පුරුෂයෙක් ලෙස වාසනාවන්ත ජීවිතයක් ගිහිගෙය තුළ ගෙවිය හැක.

මෙවැනි ආර්ය ශ්‍රාවකයකු මිය යනවාත් සමඟම කල්ප ගණන් ආයුෂ ඇති ඉහළ බඹ ලොවක ඉපදෙනු ඇත. එහි බ්‍රහ්ම සුවයෙන් කාලය ගත කරන විට කේතුමතී රාජධානියේ මෛත්‍රී බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වූ බව ආරංචි වනු ඇත. මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේත්, පෙර බුදුවරු මෙන්ම බරණැස ඉසිපතනයේ දී ධම්මචක්කප්පවත්වන සූත්‍රය දේශනා කරද්දී මෛත්‍රී බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක පැදකුණු කොට, නමස්කාර කොට ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමට බ්‍රහ්ම කායික දෙවිවරුන්ට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත. බණ අසා අරහත් ඵලයට පැමිණ නැවත බ්‍රහ්ම ලෝකයට ගොස් බ්‍රහ්ම ආයුෂ අවසන් වන තුරු දිවි ගෙවීමටත්, එම කාලය තුළ දී මනු ලොවේ සහ දෙව් ලොවේ සිටින මගඵල ලාභීන්ට උදව් කිරීමටත්, බුද්ධ ශාසනය රැක ගැනීමටත් අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. බලන්න. දීර්ඝ කාලයක් බ්‍රහ්ම සුවයෙන් විඳිමින් සිටිය දී මෛත්‍රී බුදුරජාණන් බැහැ දැක නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමටත්, බුද්ධ

ශාසනය රැක ගැනීමටත් ලැබෙන කදිම අවස්ථාව. නමුත් අද බුද්ධ ශාසනය රැක ගැනීමට යැයි කරණු ලබන බොහෝ දෙයින් සිදු වන්නේ බුද්ධ ශාසනය තව තවත් පිරිහීම පමණි. පින්වත් භික්ෂු භික්ෂූණී , උපාසක, උපාසිකාවන් ගුණ දැන තෙරුවන් සරණ ගොස් අබණ්ඩ වූ ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයේ පිහිටා සම්මා දෘෂ්ටියට පත්ව ධ්‍යාන වඩන්න. එමගින් තමාටත් බුද්ධ ශාසනයටත් විපුල සේවයක් කළ හැක. එය මහානුභාව සම්පන්න ආශ්චර්යමත් පිළිවෙතකි.

භික්ෂු භාවය රැක ගැනීමේ ප්‍රධාන උපායක් ලෙස ධ්‍යාන වැඩීම.

වර්තමාන කාලයේ දී භික්ෂුත්වය රැක ගැනීමට තරමක් අපහසු ය. කාලයත් සමඟ සමාජයේ විවිධාකාර වෙනස්වීම් සිදුව ඇත. භික්ෂුවට ද එම සමාජයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වී විසීම අපහසු ය. කායික දුබලතාවයන් සහ විවිධ ආබාධයන් සමාජය පුරා පැතිරී ඇත. දියවැඩියාව, ආතරයිටිස් අඩු වැඩි රුධිර පීඩනය වැනි රෝගී තත්ත්වයන්ට මැදිවියේදී ම සමහරු ගොදුරු වෙයි.

කෙනෙකු පැවිදි වන්නේ, චීවරය ඉල්ලා ගන්නේ නිවන සාක්ෂාත් කරගනිමි යන පොරොන්දුව මත ය. ඒ නිසා ම සක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා ඇතුළු දෙවිවරු ද තම ගුරුවරු සහ දෙමාපියන් ද අනෙකුත් වැඩිහිටියන් ද භික්ෂුවට වන්දනය කරති. ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් පිණ්ඩාගාරය, සේනාසනය, චීවර, ගිලන්පස හා බෙහෙත් පූජා කරති. මේවා පිළිගන්නා භික්ෂුව නිවන් මගින් බැහැර විවිධ ක්‍රියාවන්හි යෙදීම, බුද්ධ දේශනාවට පටහැනි වැරදි භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කිරීම, දික් ස්වරයෙන් ඇඳ පැද තාලයට බණ කීම හා විවිධ ශාන්තිකර්මයන්හි යෙදීම ද මහණකම වැරදියට අල්ලා ගැනීමකි. මහණකම වැරදියට අල්ලා ගැනීමෙන් නිරයට යාම සිදුවන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත.

කසාවකණ්ඨා බහවෝ - පාපධම්මා අසඤ්ඤතා
පාපා පාපෙහි කම්මෙහි - නිරයං තෙ උපපජ්ජරේ

ගාථා : 307

සිව්රු පොරවාගත් මහණදමේ පිළිවෙත්හි නොයෙදෙන පවිටු ගති ඇති කය වචන දෙකේ හික්මීමක් නැති පුද්ගලයෝ බොහෝ ය. ඒ පාපී පුද්ගලයෝ ඒ පවිටු ක්‍රියා නිසා නරකයේ උපදිත්.

සෙය්‍යා අයෝගුලෝ භුත්තෝ - තත්තෝ අග්ගිසිඛූපමෝ
යං වෙ භුඵෙය්‍ය දුස්සීලෝ - රට්ඨපිණ්ඩං අසඤ්ඤතෝ

ගාථා අංක 308

සිල්වත් බවින් තොර සංයමයක් නැති පුද්ගලයා විසින් රටවැසියා සැදැහැයෙන් පුදන ආහාර අනුභවයට වඩා, රත් වී ගිණිසිලක් මෙන් දිලෙන යකඩ ගුළියක් ගිලීම උතුම් ය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ කළ දේශනය අදට කෙතරම් ගැළපේ ද? රට වැසියා සැදැහෙන් පුදන ආහාර අනුභවයට වඩා උණුවී දිලෙන යකඩ ගුලි ගිලීමට සුදුසුකම් ඇති අය කොතෙක් සිටී ද?

මේ අනුව පැවිදිකම හරියට අල්ලා නොගතහොත්, ඉතාම භයානකය. මෙහිදී "සිල්වත් බවින් තොර" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? මේ භවයේදී ම නිවන හෝ මගඵල ලැබීමට අවශ්‍ය කාරණා " සීල, සමාධි, ප්‍රඥා සම්පාදනය කිරීමෙන් තොරව විසීමයි. "

සියළු දෙනාම පැවිද්ද ඉල්ලන්නේ නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමට චීවරය දෙන්න කියා ය. එසේ චීවරය ඉල්ලා ගත් පසුව කළ යුතු දෙය නම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුළ "සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩීමයි. ප්‍රතිපත්ති පූජාවෙන් තොරව ආමිස පූජා මගින් පමණක් මග ඵල නිවන කරා යා නොහැක. එමෙන්ම සමාජ සුභ සාධනය, රැකියා කිරීම, නැකැත් බැලීම, වෙළහෙළදාම් කිරීම, ශාන්ති කර්ම වශයෙන් බෝධි පූජා පැවැත්වීම සඳහා පැවිද්ද ලබද්දී පොරොන්දුවක් නොවී ය. පොරොන්දු කඩකර සිව්පසය ලැබීම සිල්වත් කමක් ද? දුස්සීල කමක් ද? මේ අනුව බලන විට කම්පල නොඅදහන අය කෙසේ සිතුවත් වර්තමාන මහණකම දැලි පිහියෙන් කිරි කෑම වැනි දුෂ්කර වූවකි.

මෙම අපහසුතාවයන්ගෙන් භික්ෂුවට බේරීමට මාර්ගයක් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ම දේශනා කොට වදාළ සේක.

"මහණෙනි, භික්ෂුව අසුර ගසන කාලයක් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්ව වෙසේ නම් මේ මහණ නොහළ දැහැන් ඇතිව වාසය කරන්නේ නම් ශාස්තෘ සාසනය කරන්නේ, අවවාද පිළිපදින්නේ, රටවැසියාගේ නොසිස් වූ පණ්ඩපාතය වළඳතී කියනු ලැබේ. යම් කෙනෙකු එය බහුල වශයෙන් කරන්නේ නම් කවර කතා ද?

අංගුත්තර නි. අජ්ජරාසංගාත වර්ය 1:10:6:1

මෙයින් පැහැදිලි වන සත්‍යය කුමක් ද?

භික්ෂුවක් ධ්‍යාන වඩයි නම් එයින්ම භික්ෂු බව රැකෙන බවයි. ධ්‍යානයක පත් වන්නේ නීවරණයන් යටපත් කිරීමෙනි. එසේ දිනකට කීප වතාවක් ධ්‍යාන වඩන හා විදර්ශනා කරන භික්ෂුව තුළ නීවරණයන් නිරායාසයෙන්ම ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීන වෙයි. එම නිසා ම අසුර ගසන කාලයක් හෝ ධ්‍යාන වඩන භික්ෂුව රට වැසියා දෙන පිණ්ඩා ආහාරය ලැබීමට සුදුස්සෙකු ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දක්වා ඇත.

නමුත් මෙකල භාවනායෝගීව සිටිනවායැයි කියන භික්ෂූන් තුළ ද මේ පිළිබඳව තැකීමක් නැති බව පෙනේ. තමා ධ්‍යාන නොවැඩීම පමණක් නොව ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍ය නැතයැයි කීමෙන් ධර්මය ද විකෘති කරයි.

තමාටත්, තම ශ්‍රාවකයින්ටත් සුවසෙත සැලසීමේ මාර්ගයක් වශයෙන් ධ්‍යාන වැඩීම.

අද මිනිසා තුළ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ක්‍රමයෙන් පිරිහී යමින් පවතී. මිනිසා අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට පත්වීම දරුණු වසංගතයක් මෙන් පැතිර යයි. මිනිසාගේ ආයුෂ ක්‍රමයෙන් හීන වෙමින් පවතී. විවිධාකාර ව්‍යාධීන් දිනෙන් දිනම වර්ධනය වෙයි. සමාජය තුළ සත් පුරුෂ ධර්මයන් පිරිහී

ඇත. මුල් කාලයන්හි පැවති යහපත් සාරධර්මයන් වේගයෙන් විනාශ වෙමින් යයි.

වැඩි දෙනෙකු කලුරිය කළ සැනින් සතර අපායට පත් වෙයි. මෙමගින් වැඩි පිරිසක් පත් වන්නේ ප්‍රේත ලෝකයට ය. අපේ නාමික බෞද්ධයින් තුළ කිසියම් සීලයක් ද ඇත. ඉදහිට දානමය පිංකම් වල ද යෙදෙයි. බෝධි පූජා, කප්රුක් පූජා, වැනි පූජාවන් ද කරති. නමුත් මේ ක්‍රියාවන් සතර අපාය වියලවීමට තරම් ප්‍රමාණවත් නැත. වැඩි දෙනෙකු තුළ නිවැරදි ධර්ම අවබෝධය හා නිවැරදි ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව කිසිදු වැටහීමක් නැත. වැඩි දෙනෙකු විවිධ දෘෂ්ටි උපාදානයන්ට පත්ව ඇත. ධර්ම දේශනා දස අතින් ඇසේ. නමුත් නිසි ධර්ම ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව දේශනා වීමක් නැත. මේ නිසා මිය යන බෞද්ධයන්ගෙන් වැඩි දෙනෙකු ප්‍රේත ලෝකයට යන බව කණගාටුවෙන් වුවත් කිව යුතුම ය.

මෙලෙසින් ප්‍රේත ලෝකයට ගිය අයගේ බලපෑම් නිසා අද ජීවත්ව සිටින ඔවුන්ගේ නෑදෑ හිතවතුන් විවිධාකාර අපහසුකම් වලට පත්ව ඇත. තමා පත්ව ඇති මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයන් වසන් කරගෙන සිටීමට උත්සාහ දැරුවත් අවසානයේ දී සියල්ල හෙළිදරව් වීම වැළැක්විය නොහැක.

ලංකාවේ අද පන්සල් සංඛ්‍යාවට වඩා "දේවාල" නමින් හැඳින්වෙන අමනුෂ්‍යයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති ස්ථාන බොහෝ ය. පන්සල් යන පිරිසට වඩා මෙවැනි දේවාල කරා ඇදෙන පිරිස දවසින් දවස ම වැඩිවේ.

මෙම ප්‍රේත කොටස් අතරින් එක් කොටසකට අනුන් දෙන පින් අනුමෝදන් වීමෙන් තමා පත්ව ඇති අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් මිදිය හැක. ඒ නිසා ම මියගිය තම ඥාතීන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීම අප අතර පවතින වැදගත් ආගමික චාරිත්‍රයක්ව ඇත. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ ද අනු දැන වදාළ සේ ක.

සුනාමියෙන් හෝ යුද්ධයෙන් අසරණ බවට පත් වුන පවුලක් ඔබට හමු වුනා යැයි සිතන්න. ඔවුන්ට එකිනෙකාගෙන් රු. 10, 15, 20,

50 ආදී වශයෙන් දිනකට සුළු මුදලක් ලැබෙයි. එය ඔවුනට දිනක් ජීවත් වීමට ද ප්‍රමාණවත් නැත. එනිසා ඔවුහු දිගටම සිගමනේ යයි.

දන් දීමෙහි ඇලුණ සිත් ඇති සත් පුරුෂයෙකු මෙම යාචකයින්ට හමුවුනා යැයි සිතන්න. ඔහු මෙම යාචකයින්ට මෙසේ කියනු ඇත.

මම ඔබලාට ගෙයක් සහිත කුඩා ඉඩම් කැබැල්ලක් දෙන්නම්, අහවල් තැන මෙපමණ වැටුපකට රැකියාවක් සොයා දෙන්නම්, කම්මැලි නැතිව උනන්දුවෙන් වැඩ කරනවා නම් අතිරේක ආදායමක් ලබා ගන්න ක්‍රමයකුත් පෙන්වා දෙන්නම්. තව ද ඔබලාගේ මෙම දරුවන් පාසලකට ඇතුළු කරන්නත් කටයුතු යොදන්නම්. ඔබලා වෙනුවෙන් රජයෙන් ලැබිය යුතු සහනයක් ඇත් නම් එය ලබා ගැනීමට ද උදව් කරන්නම්. ඔය සිගා කෑම නවතා රැකියාවක් කර හොඳින් ජීවත් වීමට කැමති ද?

"අපි කැමතියි මහත්මයාණෙනි,

පිං බලාපොරොත්තුවෙන් ජීවත් වන තම ඥාතීන් ගැන ද එලෙස සිතන්න. එම ඥාතීන් පත්ව ඇති අපහසුතාවයෙන් මිදීමට නම් පොඩි පිනකින් බැහැ. ඔවුනට ලොකු පිනක් ලබා දිය යුතු ය.

දානයක දී ලැබෙන පින තීරණය වනුයේ දන් දීම සඳහා කළ වියදම, පූජා භාණ්ඩවල වටිනාකම, වැඩම කළ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ප්‍රමාණය මත නොවේ.

දන් දීමේ දී පින තීරණය වනුයේ දන් දෙන අය තුළ ඇති ශ්‍රද්ධාව මත පමණක් නොව දානය පිළිගන්නා අය තුළ පවත්නා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වන් අනුව ය. දන් දීමේ විපාක පිළිබඳව මජ්ජිම නිකායේ විභංග සූත්‍රයේ දැක්වෙන දාන ආනිසංසයන් පිළිබඳ විස්තරයෙන් ඒ බව මනාව වැටහෙයි. එහි මහත්ඵල මහානිසංස විපාක ලැබෙන ආකාරය පහත සඳහන් ලෙස අනු පිළිවෙලින් දක්වා ඇත.

1. බුදු
2. පසේ බුදු
3. මහරහතන් වහන්සේලා

4 - 5 අරහත් මාර්ගයට හා ඵලයට පත්
6-7 අනාගාමී මාර්ගයට හා ඵලයට පත්
8-9 සකෘදාගාමී මාර්ගයට හා ඵලයට පත්
10-11 සෝවාන් මාර්ගයට හා ඵලයට පත්
12 අන්‍ය ආගමික හෝ ධ්‍යාන වඩන තවුසෙකුට
13. සීලවන්තයකුට දෙන දානය
14. දුස්සීලයකුට දෙන දානය
15. තිරිසෙනකුට දෙන දානය

මෙයින් 12 වැනියා දක්වා දෙන දාන සඳහා මහත්ඵල මහානිසංශ පුණය සම්භාරයක් ජනිත වෙයි.

නමුත් 13 - 14 - 15 යන පුද්ගලයින්ට දෙන දානය මහත්ඵල මහානිසංස නොවේ. එමඟින් ජනිත වන්නේ අල්ප පිනකි.

තිරිසෙනකුට දෙන දානයට වඩා දුස්සීලයෙකුට දෙන දානයේ පින වැඩිය. දුස්සීලයාට දෙන දානයට වඩා සීලවන්තයාට දෙන දානයේ පින වැඩි බවත් සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් ය. මෙයින් ඉතාම හොඳින් පැහැදිලි වන්නේ මගඵල ලාභී භික්ෂු භික්ෂූනීන්ට (ආර්ය සංඝරත්නයට) දෙන දානයෙන් මහත්ඵල, මහානිසංස, අසංඛ්‍ය වූ පුණ්‍ය සම්භාරයක් ජනිත වන බවයි. එමෙන්ම ධ්‍යාන වඩන අන්‍ය ආගමික තාපසයෙකුට දෙන දානයෙන් ද මහත්ඵල බව දක්වා ඇත. එසේ නම් ධ්‍යාන වඩන බෞද්ධ භික්ෂුවකට දෙන දානයේ ආනිසංස ගැන කියනුම කවරේ ද?

ඔබ ඔබේ මියගිය ඥාතීන්ට පිං අනුමෝදන් කර දීම සඳහා දන් දුන්නේ කාට ද? එයින් කවර පිනක් ජනිත වුනේ ද යන්න තෝරා ගැනීම බුද්ධිමත් ඔබට භාර කරමි.

මේ අනුව ඉතාම පැහැදිළි කාරණයක් වන්නේ අද මියගිය ඥාති වෙනුවෙන් ලක්ෂ ගණන් වියදම් කර මහා දානයන් දුන්නත්, ඒ අයගේ නම් වලින් කෙබදු දේ නිර්මාණයන් කළත්, මියගිය ඥාතීන්ට තමා සිටින

අභව්‍ය ස්ථානයන්ගෙන් නිදහස් වීමට තරම් වන මහත්ඵල මහානිසංස පුණ්‍ය සම්භාරයක් ජනිත වන්නේ ඉතා කලාතුරකින් බවයි.

නමුත් ධ්‍යාන වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා මෙරට වැඩ සිටින්නේ නම් ඔවුන් නියත ලෙස ම අෂ්ට ආර්ය පුද්ගලයන්ට (ආර්ය මහා සංඝරත්නයට) අයත් බැවින් එවැනි භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් එක නමකට දෙන දානයකින් වුවත් මහත්ඵල මහානිසංස පිනක් ජනිත කරගත හැකි බවයි. සුළු මුදලක් වැය කර එවැනි එක් නමකට දෙන දානයකින් වුව ද තම මියගිය ඥාතීන්ට පින් අනුමෝදන් කොට තම ඥාතීන් අභව්‍ය ස්ථානයක සිටින්නේ නම් භව්‍ය ස්ථානයකට පත් කරවිය හැකි බව අපි අත්දැකීම් තුළින් දනිමු. එහිදී බෙර, පාවාඩ, ධාතු කරඬු, අටපිරිකර, දිග පින් වාක්‍ය කිසිවක් අවශ්‍ය නොවේ.

ධ්‍යාන ලාභී භික්ෂුවක් උදේ කාලයේ දී පිළිගත් එක් කෙසෙල් ගෙඩියක් නිසා ජනිත වූ පිං අනුමෝදන් කිරීමෙන්, අමනුෂ්‍ය බලපෑම නිසා බලවත් අපහසුවකට පත් උපාසිකාවකගේ ඇගේ මිය ගිය මවක් භව්‍ය ස්ථානයකට පත් වූ බවත්, එම උපාසිකාව සාන්ත සුවයට පත් වූ බවත්, අපි දනිමු. එමෙන්ම ධ්‍යාන ලාභී භික්ෂුවකට පිළිගැන්වූ එක පැන් කෝප්පයක් නිසා ජනිත වූ පිං අනුමෝදන් කිරීමෙන් ඔහු හා සම්බන්ධව සිටි සිය මියගිය ඥාතියෙකු පින් ලබාගෙන ගිය පුවත අද පිළිගැනීමට පවා අපහසු ය. නමුත් අපි එවැනි සිද්ධීන් ගණනාවක් අත් දැක ඇත. එමෙන්ම ධ්‍යානලාභී භික්ෂුවකට පිළිගන්වනු ලබන දහවල් දානයක පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන් ඒ අවස්ථාවේ සිටි ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් 15 දෙනෙකු හා සම්බන්ධව සිටි ඔවුන්ගේ මිය ගිය ඥාතීන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීමට හැකි වූ අවස්ථාවක් අපි දැක ඇත. එම අය විවිධාකාරයේ පිංකම් කරමින් තම ඥාතීන්ට පිං අනුමෝදන් කළ පිරිසකි. නමුත් ලක්ෂ ගණන් වියදම් කර කරන ලද පුණ්‍යකර්මයන් බොහොමයකින් තම මියගිය ඥාතීන්ට පිං අනුමෝදන් කල නොහැකි අවස්තාවන් බොහෝ ය. මෙවැනි ධ්‍යාන ලාභී භික්ෂූන් වහන්සේලා සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අප ශාසනය තුළ වැඩ සිටින්නේ නම් වර්තමානයේ දී ශාසනය තුළ වැඩෙන මිත්‍යා ධර්මයන්, මිත්‍යා භාවනා මධ්‍යස්ථාන අහෝසි වී බුද්ධ ශාසනය පාරිශුද්ධ

වනු ඇත. නැවතත් මෙම දේශය තුළ ප්‍රතිවේදී ශාසනය දියුණු වී බුදු සසුන බැබලෙනු ඇත. ගල්, වැලි, සිමෙන්ති, කොඩි, සේසත් හා අලංකාර නිර්මාණයන්ගෙන් පමණක් අද පරිහාණිය කරා යමින් සිටින බුද්ධ ශාසනය බේරා ගත නොහැක.

අද අපේ ශ්‍රාවකයින් අතීතයේ වැඩ සිටි සංඝරත්නය සතු සුවිශේෂී ගුණයන් පිළිබඳව පැරණි පොත්වලින් දැන ගන්නවා. අසා දැන ගන්නවා. නමුත් අද වර්ථමාන කාලයේ භික්ෂුව තුළ ඒ කිසිවක් නැහැ නේ ද කියා සිතනවා. අපි සාංඝික දාන දෙනවා. විවිධ ආකාරයේ පිංකම් කරනවා, බණ අහනවා, පිරිත් අහනවා කියනවා, ඒත් අපට මියගිය ඥාතීන්ගෙන් කොපමණ දාන දුන්නත් කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් පෙනෙන්න නැත. අපිට යම් පිහිටක් තියෙන්නේ අනාගමික දේවාල වලින් මිස අපේ භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් නොවෙයි. ආදී වශයෙන් සිතනවා, කියනවා, මෙම තත්වය පවතින්නේ අපේ භික්ෂූන් වහන්සේලා ධ්‍යාන නොවඩන නිසයි. විදර්ශනා නොවඩන නිසයි. නිසි පිළිවෙතක සිට නිවන අරමුණු කරගෙන කටයුතු නොකරන නිසයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂුවට දුන් ප්‍රධාන උපදේශයක් නම් " මහණෙනි, ධ්‍යාන වඩව්" යන්න යි. එම බුද්ධානුශාසනාවට ගරු කරමින් නිසි ලෙස ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරනවා නම් තමාට සේවය කරගන්නා අතරම තම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට ද විවිධ ආකාරයෙන් පිහිට විය හැකිය. එමෙන් ම මිත්‍යා මාර්ගවල යන අපේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ඒවායින් මුදවාගෙන නිසි මාර්ගයට ද පත් කළ හැකිය. බුදු සසුන බැබළෙන්නේ එවිට ය.

අද්භූත ධර්මයන් පිළිබඳව අවබෝධය ලැබීමේ මාර්ගයක් වශයෙන් ධ්‍යාන වැඩීම.

බුද්ධ භාෂිතය, සූත්‍ර ගෙය්‍ය, වෙය්‍යාකරණ, ගාථා, උදාන ඉති උත්තක , ජාතක, අත්භූත ධර්ම, වේදල්ල යැයි අංග 9කට බෙදා නවාංග ශාස්තෘ ශාසනය වශයෙන් දක්වා ඇත.

අත්භූත ධර්ම යනු ආශ්චර්යවත් පුදුම සිතීමට පවා බැරි අසිරිමත් ධර්මයන් ය. මෙම ධර්මයන් පිළිබඳව පැහැදිළි අවබෝධයක් ලද හැක්කේ හතරවන ධ්‍යානයට පත්ව ඍද්ධිපාද ලැබූ භික්ෂුවකට ය. වර්තමාන භාවනායෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලා ධ්‍යාන නොවඩන නිසා ම මෙම අත්භූත ධර්මයන් තමා තුළින්ම අත්විඳිය නොහැක.

එකල අපේ ශාසනය විවිධ අත්භූත ධර්මයන් ගෙන් පිරී පැවතින. ඒ නිසා ම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවෝ දැඩි උද්යෝගයකින් පෙළගැසී පෙරට ආහ. අද ඒ කිසිවක් නැත. වර්තමාන තරුණ පෙළ මෙම අත්භූත ධර්මයන් කෙරෙහි දැඩි උනන්දුවක් දක්වයි.

ඒ නිසා ම ඔවුන් හින්දු යෝග මාවතට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. නිවන කරා යා හැක්කේ අනුපූර්ව ක්‍රමයකට ය. අද තරුණ බෞද්ධ ජනයා තුළ ඇත්තේ මගඵල ධ්‍යාන ආදිය ලබාගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමයි. නමුත් ඔවුන් මැදිවිය පසුවත්ම නිවන අරමුණු කර ගැනීමට ඉඩ ඇති බව අපේ විශ්වාසයයි. එසේ නොවුන ද ඔවුන් නියත ලෙසම සතර අපායෙන් මිදෙනවා. එයම කෙබඳු ආශ්චර්යක් ද? ඔවුන් සැබෑ සත් පුරුෂයින් බවට පත් වෙනවා. අද වකුටු වී හිඳගෙන නිදන භාවනා ක්‍රමයන්ට තරුණ පෙළ කැමැත්තක් නොදක්වයි. මේ නිසා ම ඔවුන් හින්දු යෝග මාවතට නැඹුරු වෙමින් සිටිති. ඒ සඳහා මග පෙන්වන පොත පත ද ලංකාවේ බහුලව පැතිරී යයි.

තවත් සමහරු විවිධ ගුප්ත ධර්මයන් සොයා දේවාල නමින් හැඳින්වෙන ස්ථාන කරා ඇදෙන බව ද පෙනේ. ඇත්තෙන්ම එවැනි ස්ථානයන්හි පවතින්නේ අද්භූත ධර්මයන් නොව අමනුෂ්‍යයින් ඇසුරු කරමින් පවත්වාගෙන යන භූත ධර්මයන් ය.

තවත් සමහර තැන්වල "බුදු ගුණ බලයෙන් ලෙඩ සුවපත් කරනවා" "නිමිති බලනවා" කියමින් කරන්නේ ද අමනුෂ්‍ය බලවේගයන්ගේ පිහිට ලබා විවිධ ගුප්ත දේ කිරීම ය. මේවාට දහස් ගණනින් අප බෞද්ධයෝ ඇදී යන බව පෙනේ. මේ සියල්ල නිසා සිදුව ඇත්තේ අපේ

ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් නිසි ධර්ම මාර්ගයෙන්, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතින් බැහැරව මිත්‍යා දෘෂ්ටීන් වැළඳ ගැනීමයි.

බුදු සසුනේ මුල් යුගයේ මෙන් මේ යුගයේ දී අහසින් යාම, පොළව පලාගෙන කිදා බැස තමන්ට අවශ්‍ය තැනකින් මතු වීම, දිය මතුපිට ඇවිදීම, වැනි සිද්ධීන් ලබා ගැනීම කළ නොහැකි බව ඉන්දීය යෝගීන් පවා පිළි ගනිති. නමුත් ඒ ප්‍රධාන අෂ්ට සිද්ධි වලට අමතරව ඇති විවිධ සිද්ධි බලයන් අදත් ලබා ගත හැක. මේවා තුළින් මිත්‍යා දෘෂ්ටීන් කරා ඇදෙන බෞද්ධ ජනතාව රැකගත හැක.

බෞද්ධ භික්ෂුව ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුළ සමථ - විපස්සනා වඩන්නේ නම් අදත් නිසකව ම මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි අතර ඒ තුළින් බුද්ධ ශාසනයේ චිරස්ථිතියට මහඟු සේවයක් ද කළ හැක. එවිට අපේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් මිත්‍යා දෘස්ටික මධ්‍යස්ථානයන්ට යාම නිරායාසයෙන්ම නවතී. එවිට බුදු සමය නැවතත් බැබළෙනු ඇත. එමෙන්ම රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන වලින් ලක්ෂ ගණන් වියදම් කර විකෘති කළ ධර්මය අඩංගු පොත්පත් නොමිලේ බෙදා හරිමින් කරන ධර්ම විරෝධී කුමන්ත්‍රණයන් ද වේගයෙන් පසු බසිනු ඇත. මෙතරම් ආනුභාව සම්පන්න සමථ - විපස්සනා ක්‍රමය අප ශාසනය තුළින් ඉවත් කිරීමට කටයුතු කළේ ශුෂ්ක විදර්ශක භික්ෂු පරපුරයි. ඒ සඳහා දහම් පොත් ලියූවේ, උපදෙස් දුන්නේ හා සතර සතිපට්ඨානය විකෘති කළේ කවරහුද යන්න සොයා දැන ගැනීම බුද්ධිමත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට භාර කරමි.

ධ්‍යානය යනු කුමක් ද?

උපතින්ම අංග විකලත්වය වැනි ආබාධ නැති සෑම මිනිසෙකු තුළම සත්‍යාවබෝධය කරා යාමට හේතු වන ආධ්‍යාත්මික ශක්තියක් තම කොදු රැහැන මූලයේ සැඟවී නිද්‍රෝපගතව පවතී.

මෙම අධ්‍යාත්මික ශක්තිය අවදි නොවී යටපත්ව පැවතීමට හේතු කීපයකි. එයින් ප්‍රධාන වන්නේ පංච නීවරණයන්ය. එනම් කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධය, උද්ධච්චකුක්කුච්චය, හා විචිකිච්ඡාවයි.

කිසියම් බීජයක පරෝහනය වීමේ ශක්තිය තිබුණත්, සුදුසු පස, ජලය, වාතය තිබුණත් එය ගල්පියන් පහකින් හොඳින් වැසී ඇත්නම් එම බීජය පැළවී ශාකයක් බවට පත් නොවෙයි. එසේම මිනිසා තුළ සහජයෙන්ම පවත්නා අධ්‍යාත්මික ශක්තිය පංච නීවරණයන් නැමැති ගල්පියන් පහකින් වැසී ඇත. එම නීවරණයන් ඉවත්වූ විට එම ශක්තිය ක්‍රමයෙන් ඉහළට ඇදී ගොස් සිරස මතට සම්ප්‍රාප්ත වෙයි. එම සැඟවුන සහජ අධ්‍යාත්මික ශක්තිය ඉහළට නැගීමේ ආරම්භක අවස්ථාව ප්‍රථම ධ්‍යානයයි.

තව තවත් නීවරණයන් යටපත්ව ඒවා ප්‍රහීන වනවිට මෙම ගුප්ත අධ්‍යාත්මික ශක්තිය දෙවැනි ධ්‍යානය, තුන්වන ධ්‍යානය වශයෙන් ඉහළ නැග අවසානයේ හතරවන ධ්‍යානයට පත්වෙයි.

එහිදී මිනිසාගේ නොහික්මුණු, අකුසල ධර්මයන් උපදවන ප්‍රාණ ශක්තිය නිශ්චලත්වයට පත්වෙයි. ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය මිනිසාට අවශ්‍ය වනුයේ රාග, ද්වේශ, මෝහයන් තුළ සිත නිරන්තර චලනයට පත්වීම නිසාය. නමුත් එම සිත ශාන්තබවට, උපේක්ෂාවට පත්වීමෙන් ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය ක්‍රමයෙන් සියුම්වී නැවැත්මට පත්වෙයි.

එසේ නොවුනහොත් එය හඳුනා ගැනීමට බැරි තරම් අති සියුම් වෙයි. එසේ සතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළා වූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතේ අවසානය වන සතරවන ධ්‍යානයට නොහොත් සම්මා සමාධිය නොවෙයි. නමුත් බෞද්ධ යෝගියා ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවත තුළ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්හි සිත පිහිටුවාගෙන ලබන සතරවන ධ්‍යානයට සම්මා සමාධිය යයි කියනු ලැබේ. එය ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතේ අවසානයයි. විමුක්තියේ දොරටුවයි.

අන්‍ය ආගමික යෝගීන් ද සතරවන ධ්‍යානයට පත්වෙයි. ඔවුහු මේ ලෝකය අනාත්ම වශයෙන් නොගෙන ආත්ම වශයෙන් සළකයි. ආත්මයක් ඇති සේ සළකා පරමාර්ථය සමග එක්වීමට ධ්‍යාන වඩයි. ඒ

සමගම ඔවුන් තුළ භව තණ්හාවද වැඩෙයි. එසේ භාවනා වඩා සතර වන ධ්‍යානයට පත්වීම සම්මා සමාධිය නොවේ.

කෙනෙකු තුළ තම කොඳුරුහැන මුල සැඟව ඇති මෙම විශ්මිත අධ්‍යාත්මක ශක්තිය සිරස මතට පත්කර ගැනීමෙන් තොරව කිසිවෙකුටත් පූර්ණ සත්‍යාවබෝධය කරා යා නොහැක. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකොට වදාළාවූ ධර්මය කොතෙක් ශ්‍රවණය කළත්, දේශනා කළත්, ලියූවත්, කියූවත්, ඒ තුළින් පමණක් ම විමුක්තිය කරා යා නො හැක.

කෙනෙකුට යථාවබෝධය ලැබිය හැක්කේ ප්‍රඥ්ඤාව තුළින් ය. ප්‍රඥ්ඤාව යනු දැනුම නොවේ. ත්‍රිපිටකය දේශනා කිරීමෙන් කියවීමෙන් හා ශ්‍රවණය කිරීමෙන් පමණක් විමුක්තිය කරා යා නොහැක. විමුක්තිය කරා යා හැක්කේ ප්‍රඥ්ඤාව තුලිනි. එම ප්‍රඥ්ඤාව ලැබෙනුයේ ධ්‍යානය තුළින් පමණි.

ධ්‍යාන හා මගඵල

නත්ථි ඣානං අපඤ්ඤස්ස - පඤ්ඤා නත්ථි අඣායතෝ
යම්හි ඣානඤ්ච පඤ්ඤුව - සවේ නිබ්බාන සන්තිකේ

"ප්‍රඥ්ඤාව හීනයාට ධ්‍යානයක් නැත. ධ්‍යාන නොවඩන්නාට ප්‍රඥ්ඤාවක් නොමැත. යමෙකු වෙත ධ්‍යානයත් ප්‍රඥ්ඤාවක තිබේ නම් හෙතම ඒකාන්තයෙන්ම නිවනට සමීපවන්නේ ය."

මෑත යුගයේ දී බණ පොත් ලියූවත් දේශණා කළ අය, භාවනා ඉගැන්වූ කම්මට්ඨාචාරීන් වහන්සේලා බොහෝය. මේ අය අතුරින් හතරවන ධ්‍යානයට පත්වූ එක් අයෙක් වත් සිටියා ද? අඩුම තරමින් ප්‍රථම ධ්‍යානයට හෝ පත්වූ කෙනෙකු සිටියා ද?

මෙරට බුද්ධ ශාසනය තුළ ප්‍රතිවේද ශාසනය අන්තයටම පිරිහීයාමට ප්‍රධාන ම හේතුව ධ්‍යාන වැඩීම පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක්

නොතිබීමයි. මෙතෙක් ශ්‍රාවකයන්ට ධර්මය දේශනා කළ අය, භාවනා උගැන්වූ අය, දහම් පොත් ලියූ අය සියළු දෙනාම ධ්‍යාන නොවැඩූ අය බව ප්‍රකට කරුණකි. එසේ නම් ඔවුන්ට කිසියම් දැනුමක් මිස ප්‍රඥ්ඤාවක් නොවීය. එවන් පිරිසක් ප්‍රඥ්ඤා භාවනාව (විදර්ශනා භාවනාව) වඩන්නේ කෙසේ ද?

සෝවාන් මාර්ගයට හැර අනෙක් සියළුම මාර්ග හා ඵලයන්ට පත්වීම සඳහා ධ්‍යාන වැඩීම අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකි. කීටා ගිරි සූත්‍රයේ සප්ත ආර්ය පුද්ගලයින් පිළිබඳව කරණ විස්තර විමසීමේදී එය පැහැදිලි වෙයි.

1. **උභතෝභග - විමුක්ත**

රූපාවචර ධයානයන් ඉක්මවා අරූප ධ්‍යානයන්ද වඩා සංඥා වේදයිත නිරෝධ සමාපත්තියට පත් වේතෝ විමුක්තියටත්, විදර්ශනා නුවනින් ප්‍රඥ්ඤා විමුක්තියටත් යන දෙයාකාර විමුක්තීන් ලැබූ පුද්ගලයා

2. **ප්‍රඥ්ඤා විමුක්ත**

මෙහිදී රූපාවචර ධ්‍යාන වඩයි. අරූපාවචර ධ්‍යාන නොවඩයි. විදර්ශනා නුවනින් ලැබෙන අවබෝධයෙන් සියළු ආශ්‍රව ක්ෂය වේ. ඔහු ප්‍රඥ්ඤා විමුක්ත වන්නේය.

3. **කාය සක්ඛි**

මෙහිදී රූපාවචර ධ්‍යාන වඩා, අරූපාවචර ධ්‍යානයන්ද වඩයි. ඔහු විසින් ප්‍රඥාවෙන්ද ආර්ය සත්‍යයන් දැක ඇතැම් ආශ්‍රව ක්ෂය කරයි. නමුත් සියලු ආශ්‍රව ක්ෂය වී නැත. මෙවැනි පුද්ගලයා අරහත්ඵල මාර්ගයට අවතීර්ණ වීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. නැතිනම් ආනාගාමී හෝ සකෘදාගාමී බවට පත්වෙයි.

4. **දෘෂ්ටි ප්‍රාප්ත**

මොහු රූපාවචර ධ්‍යානයන් වඩයි. නමුත් අරූප ධ්‍යාන වඩා ශාන්ත විමෝක්ෂයන් නොවඩයි. මොහු විදසුන් නුවණින් ආර්ය සත්‍යයන් දැක ඇතැම් ආශ්‍රවයන් ක්ෂයකොට ඇත. එමෙන්ම මොහු තථාගතයන්

වහන්සේ විසින් දේශණා කරන ලද ධර්මයන් විනිවිද දැක මනාව අවබෝධකරගෙන ඇත. එවන් අයට අවබෝධය ලබාගත් පුද්ගලයා නොහොත් "දිට්ඨපත්ත" යයි කියනු ලැබේ.

අවසානයේදී මෙවන් පුද්ගලයාද අරහත්ඵල මාර්ගයට පත්විය හැක. එසේ නොවුනහොත් අනාගාමී හෝ සකෘදාගාමී වෙයි.

5. සද්ධාවිමුක්ත

මෙම පුද්ගලයා සියලු රූපාවචර ධ්‍යාන වඩයි., අරූපාවචර ධ්‍යාන නොවඩයි. නමුත් විදසුන් නුවණින් යථාවබෝධය ඇතිකර ගැනීමෙන් ඇතැම් ආශ්‍රව ක්ෂය වෙයි. නමුත් තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ඔහු තුළ ඇති ශ්‍රද්ධාව ඉතා දැඩිව හා ස්ථිරව මුල්බැස ගෙන ඇත. එවන් කෙනාට සද්ධා විමුක්තියයි කියනු ලැබේ.

මෙවන් පුද්ගලයාද අවසානයේ දී අරහත්ඵල මාර්ගයට පත්විය හැකි අතර එසේ නොවුනහොත් අනාගාමී හෝ සකෘදාගාමී වේ.

6. ධම්මානුසාරී පුද්ගලයා

සියලු රූපාවචර ධ්‍යාන හා අරූපාවචර ධ්‍යාන වඩයි. විදර්ශනා භාවනාවද වඩයි. නමුත් ඔහුගේ ආශ්‍රවයන් සම්පූර්ණයෙන් ක්ෂය වී නොමැත. නමුත් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ධර්මය පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති අතර සද්ධා, වීර්ය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ්ඤා යන ඉන්ද්‍රීය ධර්මවලින් යුක්ත වෙයි. එවැනි කෙනෙකුට ධර්මය ඉතිරී පැතිරී ගිය පුද්ගලයායි කියනු ලැබේ.

7. සද්ධානුසාරී පුද්ගලයා

යම් කෙනෙකු සියලු රූපාවචර ධ්‍යාන ඉක්මවා නාමකයින් අරූපාවචර ධ්‍යානයන්ට එළැඹීම හෝ විදර්ශනා නුවණින් ලැබෙන අවබෝධයෙන් පසුවද ඔහුගේ ආශ්‍රව ක්ෂයවී නොමැත. එහෙත් තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් ඇති අතර ශ්‍රද්ධා, වීර්යය සති සමාධි යන ඉන්ද්‍රියන් ඔහු තුළ පිහිටා ඇත. එවැනි කෙනාට සද්ධානුසාරී යයි කියනු ලැබේ.

කීටාගිරි සුත්‍රයේ අධ්‍යාත්මික තත්ත්වයේ ඉහළ සිට අනුපිළිවෙලින් සප්ත ආර්ය පුද්ගලයන් පිළිබඳව දක්වා ඇත. ඒ හැමදෙනාම ධ්‍යාන වැඩූ අයයි. නමුත් අවසානයේ දක්වා ඇති සද්ධානුසාරී පුද්ගලයා ගැන සඳහන් කිරීමේ දී

"සියලු රූපාවචර ධ්‍යාන ඉක්මවා නාම කයින් අරූප ධ්‍යානයන්ට එළඹීම හෝ විදර්ශනා නුවණින් ලැබෙන අවබෝධයෙන් පසුවද ඔහුගේ ආශ්‍රව ක්ෂයවී නොමැත. " යනුවෙන් දක්වා ඇත. එබැවින් සද්ධානුසාරී පුද්ගලයා හැර සප්ත ආර්ය පුද්ගලයන්ගෙන් ඉතිරි හයදෙනාම ස්ථිර වශයෙන්ම ධ්‍යාන වැඩූ අය බව පිළිගැනීමට සිදුවෙයි.

කායසක්ඛී, දිට්ඨප්පත්ත, සද්ධාවිමුක්ති යන තිදෙනා පිළිබඳව විස්තරයක් අංගුත්තර නිකායේ (1) තිකනිපානයේ දැක්වෙයි. ජේතවනාරාමයේදී සාරිපුත්ත, සවිටඨ හා මහා කොට්ඨිත යන රහතන් වහන්සේලා සතුටු සාමීචි කථා බහක දී මෙම ආර්ය පුද්ගලයින් තිදෙනා පිළිබඳව තම තමන්ගේ අදහස් අදහස් ප්‍රකාශ කළහ. එය එකිනෙකට තරමක් වෙනස් විය. එබැවින් සැරියුත් රහතන් වහන්සේලා එම ප්‍රශ්නය භාග්‍යවතුන් වහන්සේට ඉදිරිපත් කළහ.

මෙම ආර්ය පුද්ගලයන් අතුරින් එක් අයකු අන් අයට වඩා උසස් යයි කිව නොහැක. මේ තිදෙනාම අරහත් බවට හෝ අරහත් මාර්ගයට ඇතුළු වීමට ඉඩ ඇති බවත් එසේ නොවන කෙනා අනාගාමී හෝ සකෘදාගාමී වන බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක.

ආ :නි: (1) 3: 1: 3: 1

ඉහත සාකච්ඡාවේදී ධම්මානුසාරී හා සද්ධානුසාරී පුද්ගලයින් දෙදෙනා ගැන සඳහන් වී නොමැත.

ඉහත දැක්වූ විස්තරයෙන් ඉතාම හොඳින් පැහැදිලි වන්නේ ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව නිවන් මගක් නැති බවයි. එ නිසාම භාග්‍යවතුන්

වහන්සේ භික්ෂුවට නිතරම "මහණෙනි ධ්‍යාන වඩව්" යනුවෙන් අනුශාසනා කළ සේක.

මේ බුද්ධානුශාසනාව නොපිළිගන්නා යම් භික්ෂුවක් වේද හෙතම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක භික්ෂුවක් නොවන්නේ මය. එවැනි අය ධර්ම මාර්ගයෙන් පිටත හැසිරෙන පිරිසක් මය. " කවර තරාතිරමක කෙනෙකු වුවත් එවැනි භික්ෂුව මහණකම වැරදියට අල්ලාගත් කෙනෙකි."

කුසෝ යථා දුග්ගහිතෝ - හත්ථ මේවානු කන්තනි
සාමඤ්ඤං දුප්පරාමට්ඨං - නිරයාසු පකඩ්ඩති

කුස තණ ගස වැරදියට අල්ලාගෙන ඇදීමෙන් අත කැපේ . එමෙන්ම ගිහියන්සේ හැසිරෙමින් වරදවාගත් මහණකම ඒ පුද්ගලයා නරකයට ඇද දක්වයි.

ධ්‍යාන නොවඩා කරන භාවනාවේ නිස්සාරත්වය

"ඣාය භික්ඛු මා ච පමාදෝ
මා තෙ කාමගුණෙ භමස්සු චිත්තං
මා ලෝහගුලං ගිලී පමත්තෝ
මා කන්දි දුක්ඛ මිදන්ති ඩය්හමානෝ"

ධම්මපද ගාථා 371

මහණ ධ්‍යාන වඩන්න. පමා නොවන්න. ඔබගේ සිත කම් සැප විඳීමේ හි නොයෙදෙන්න. ප්‍රමාදයට පත්ව නරකයෙහි ඉපිද ලෝහ ගුලි ගිලින්නෙකු නොවන්න.

බලන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙලෙසින් පැහැදිලිවම දේශණා කර තිබිය දීත් ධ්‍යාන නොවඩන්නා බෞද්ධ භික්ෂුවක් වන්නේ කෙසේ ද? යම් භික්ෂුවක් කෙතරම් ප්‍රසිද්ධවුවත්, ශ්‍රාවක පිරිස කොතෙක් සිටියත්,

කෙබදු නම්බුනාම හා මහාචාර්යකම් වැනි නිලතල හා උපාධි ලබා තිබුණත්, කොතෙක් ධර්මය හා විනය පිළිබඳ පොත්පත් ලියා තිබුණත් ධ්‍යාන වැඩීම හා ධ්‍යාන වැඩීමේ අවශ්‍යතාවය නොසලකා හරින භික්ෂුව ධර්මයද සරණ නොගිය කෙනෙකි. නිර්වාණ මාර්ගය ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතයි. එහි අවසානය සම්මා සමාධියයි. (ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන, හා හතරවන ධ්‍යානයන්ට පත්වීම) නොපිළිගත් කෙනා චතුරාර්ය සත්‍යය ද නොපිළිගත් කෙනෙකි. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය නොපිළිගත් කෙනා භික්ෂුවක්ද නොවන්නේ ය. එම පුද්ගලයා ධර්මය සරණ නොගිය බැවින් සරණාගමනයද සම්පූර්ණ කරගෙන නැති හිස් පුද්ගලයෙක් පමණි. එවැනි භික්ෂුව තමා ලබාගත් සිව්පසයට ද නයකාරයෙකුවෙයි. අවසානයේදී නරකයේ ඉපිද ලෝහ ගුලි ගිලින්නකුවීම වැළැක්විය නොහැක.

මෙයින් පැහැදිළි වන්නේ මේ යුගයේ ධයාන වඩන්න බැහැ. ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍යය නැහැ. විදර්ශනා භාවනාව (ධ්‍යාන වැඩීමෙකින් තොරව කිසි ලෙස කින්වත් නොවැඩෙන්නාවූ) පමණක් වැඩීම ප්‍රමාණවත්ය යනුවෙන් තම ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට සාවද්‍ය දහම් ප්‍රතිපදාවක් පෙන්වා දෙන භික්ෂුව නිරයට වැටීමේ අවදානමක සිටින බව නොවේ ද?

ධ්‍යාන නොවඩා කෙනෙකුට භාවනා කළ හැක. නමුත් එසේ කරණ භාවනා අඛන්ඩව සිදු වන්නේ නැහැ. සමහර කාලවලදී අමතක වෙනවා. භාවනා වඩන්නේ නැහැ. අද භාවනාව වඩන අයමෙන්ම ඔවුන්ගේ භාවනා ගුරුවරුද එසේමය. බොහෝ භාවනා ගුරුවරු භාවනා උගන්වනවා මිස තමා භාවනා වැඩීමක් නැත.

නමුත් ධ්‍යාන වැඩීමේදී එසේ ඉඳහිට භාවනා කරන්න බැහැ. දිනපතාම එය පුහුණුවිය යුතුයි. අපේ සමහර දෙනාට අඛණ්ඩව භාවනා පුහුණුවේ යෙදීමට කැමැත්ත නැහැ. වැඩිකලක් ලෝකයාට ඇලී ජීවත්ව සිට ඉඳ හිට විවේක ඇති අවස්ථාවක අක්‍රමවත්ව වාඩි වී බුද්ධ දේශණාවේ ඇති යමක් මුමුණයි. වැඩි වේලායන්නට පෙර ඇතැමෙක් නින්දට පිවිසෙයි. මෙය ලංකාවේ සුලභව දක්නට ඇති දර්ශණයකි.

මෙවැනි පිරිස ධ්‍යාන වැඩීම ගැන කථා කිරීමට පවා බිය වෙයි. එයට හේතුව ඔවුන් තුළ ඒ සඳහා වීර්යයක් අප්‍රමාදයක් නොමැතිවීමය. මෙහිදී සඳහන් කළයුතු විශේෂ කාරණයක් නම් අද බෞද්ධ භාවනාවට පිවිසෙන පිරිසෙන් සැළකියයුතු පිරිසක් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගොදුරු වී සිටීමයි. එවැනි අය ද ධ්‍යාන වැඩීම ගැන කථා කරනවාටවත් බිය වෙයි. එයට හේතුව ඔවුන් තුළ සිටින අමනුෂ්‍යයන් ධ්‍යාන වැඩීමට හා ඒ සඳහා නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය වැනි ක්‍රියාවන්ට අකමැති වීමයි. ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව කරන භාවනාවන්ට එම පිරිස වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ඒ කැමැත්ත ඇතිවූයේ තමා තුළ සිටින අමනුෂ්‍යයාගේ කැමැත්ත අනුව බව වැඩි දෙනා නොදනී.

එලෙසින් අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට තමා පත්ව සිටින බව බොහෝ දෙනා නොදනී. එය දැනගැනීම පහසු ක්‍රමයක් ඇත. නිසි නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය අඛණ්ඩව පුහුණුවීමට තමා තුළ කැමැත්තක් නැත්නම් එයින් පෙනීයන්නේ එබදු අය බොහෝ දුරට අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයට ලක්වූවන් බවය.

ඉහත කරුණු නිසා ද අද බොහෝ දෙනා ධ්‍යාන වැඩීමට අකමැතිවෙයි. රෝගී බව හා ථීනමිද්ධය ඇති කෙනා කැමති වන්නේ ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව කරණ භාවනාවක්ම තෝරාගැනීමට ය. එබැවින් මෙම පිරිස නිවැරදි බෞද්ධ භාවනාවෙන් බැහැර වෙයි.

ධ්‍යාන වැඩීම සඳහා ආර්යකාන්ත සමාධි සංවතික ශීලය අඛණ්ඩවම පවත්වා ගත යුතුය. එහිදී ඉඳහිට කරණ භාවනාවන්ගෙන් ප්‍රතිඵල නොලැබෙයි.

කෙනෙකුගේ සීලය බිඳුන විට ධ්‍යාන වැඩීමට බලවත් ලෙස බාධා ඇතිවෙයි. අවසානයේදී ක්‍රමයෙන් එය පිරිහෙයි. එසේ පිරිහීමට පත්වනවිට භාවනා යෝගියා එයට හේතු වූ තම ශීලයේ අඩුපාඩුකම් හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කරගත් නමුත් ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව භාවනා

වැඩීමේදී තම සීලය තුළ සිදුවිය හැකි බිඳවැටීම් ගැන භාවනායෝගියාට දැනගත නොහැක. එබැවින් ධ්‍යාන වැඩීම තම ශීලයේ ආරක්ෂාවට ද හොඳම උපායකි.

ධ්‍යාන නොවඩන කෙනාට තම භාවනාවේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව වැටහීමක් නොමැත. නමුත් ධ්‍යාන වඩනවිට දිනෙන් දිනම තමා තුළ සිදුවන අධ්‍යාත්මික දියුණුව තමාටම වැටහෙයි. ඒ වැටහීමත් සමඟ තව තවත් ධර්ම මාර්ගයට අවතීර්ණ වීමට යෝගියා පෙළඹෙයි.

නිර්වාණ මාර්ගයේ සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යයි ස්කන්ධයන් තුනකි. තම සීලය සම්පූර්ණ නොකර සමාධි ස්කන්ධය සම්පූර්ණ කළ නොහැක. සමාධියට ආසන්න හේතුව සුඛ යයි. එම සුඛය ඇතිවන්නේ සමාධි සංවත්තනික සීලය හා නීවරණ විෂ්කම්භනය වීමෙන් ඇතිවන ප්‍රීතිය නිසාය.

පැයක්වත් නීවරණ ධර්මයන් යටපත්කොට සුවෙන් සිටීමට හැකිකම නැත්තේ සමාධි සංවත්තනික ශීලය නොමැති නිසාය. එම ශීලය නොමැතිව කිසිවකුටත් සෝවාන් මාර්ගයට පවා පිවිසිය නොහැක.

එලෙසින් තම සීලය ආර්ය කාන්ත සමාධි සංවත්තනික සීලයක් බවට වර්ධනය නොකර කිසිවෙකුටත් සමාධි ස්කන්ධය පිරිය නොහැක. සමාධියක් නොමැති කෙනාට කළහැකි විදර්ශනා භාවනාවක්ද නොමැත. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතේ සීල, සමාධි හා ප්‍රඥා යයි ස්කන්ධයන් තුනක් වෙන්කොට දක්වා ඇතත් මේ ස්කන්ධයන් තුනම එකට සම්බන්ධ වී ඇත. ළී කොටයක මුල මැද අග යයි පැහැදිලි කඩ ඉමක් සළකුණු කළ නොහැක්කා මෙන් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ස්කන්ධයන් එකිනෙකට සම්බන්ධ වී ඇත. සමාධි ස්කන්ධය ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාවතේ මුල හා අග එකට සම්බන්ධ කරයි. එබැවින් සමාධි ස්කන්ධය (ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම) නොමැතිවිට නිර්වාණ මාර්ගයක්

ද නොමැති වෙයි.

ධ්‍යාන වඩන හැටි

මෙහිදී ධ්‍යාන වඩන හැටි හා විදර්ශනා භාවනාවට වය පාදක කරගන්නා ආකාර පිළිබඳව කෙටියෙන් විස්තර කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමි. වී සඳහා වඩාත්ම සුදුසු ක්‍රමය නම් පළපුරුදු ධ්‍යානලාභී කල්‍යාණ මිත්‍රයකු සේවනය කිරීමයි.

මෙතැන් සිට ධර්ම මාර්ගයේ ආරම්භය හා සමථ-විපස්සනාව වවන ආකාරය සැකවින් විස්තර කරමි.

1. නිසිලෙස ගුණ දැන තෙරුවන් සරණයාම.
2. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය සත්‍ය ඥාණයක් වශයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම.
3. නිර්වාණ මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පිළිබඳව ගැඹුරු අවබෝධයක් ලැබීම.
4. එහි ආරම්භය වන සම්මා දෘෂ්ඨියත් අවසානය වන සම්මා සමාධියත් පිළිබඳව අප ශාසනය තුළ පවත්නා මිත්‍යා මතයන්ගෙන් මිදීම.
5. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයාගෙන නිතර ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම හා උපදෙස් ගැනීම. (ත්‍රිපිටක ධර්මය ඉගෙනීම, ප්‍රසිද්ධිය, කථිකත්වය හා විවිධ උපාධි හා නම්බුනාම තිබූ පමණින් හෙතම නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයකු නොවේ. නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයා යනු ආර්යකාන්ත සමාධි සංවන්තනික ශීලයේ පිහිටි සමථ - විපස්සනා වඩා මගඵල හා ධ්‍යාන විමෝක්ෂයෙන් ලැබූ ආර්යන් වහන්සේ කෙනෙකු ය.)
6. කායික හා මානසික පාරිශුද්ධතාවයක්, කයේ සුනම්‍යතාවත් ඇති කරගෙන නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීමට උපකාර වන නමස්කාර ක්‍රියා සප්ඣායනය පුහුණුවීම. මෙම පුහුණුව ලබන කාලයේ සිට ම "සතර කම්මට්ඨාන" වැඩීම ආරම්භ කරන්න.

වන්ද්‍රාසන නමස්කාරය

මෙම නමස්කාරය පුහුණු වී දිනකට කිහිප වාරය බැගින් වැඩි කර මාස 1 1/2 ක දී පමණ 50 වාරය දක්වා වැඩි කරන්න. තෙරුවන් මාපිය ගුරුවරුන් වන්දනය කිරීමේ දී මෙම නමස්කාර ක්‍රමය උපයෝගී කරගන්න.

* දණ්ඩ නමස්කාරය පුහුණු වී දිනකට වාර කිහිපය බැගින් වැඩි කොට මාස 1 1/2 ක දී වාර 100 දක්වා පුහුණු වන්න. දිනකට වික් වතාවක් පුහුණු වීම් ප්‍රමාණවත් ය.

* වන්දනා ක්‍රම පුහුණුවේදී හතරවන ධ්‍යානයට පත්ව ඍධිපාද වැඩූ කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ කෙනෙකුගේ ඡායාරූපයක් තමා ඉදිරියේ තබාගෙන වැඳීමෙන් ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක.

සප්ඣායනය

සෑම දිනම නිසි නමස්කාර ක්‍රියා පුහුණුවීමෙන් අනතුරුව නළල මැදට සතිය තබා "නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය, නමෝ බුද්ධාය" යනුවෙන් ප්‍රාශ්වාසයත් සමග සප්ඣායනය කරන්න. අඩුම වශයෙන් මිනිත්තු 20ක් පමණ ගතවන තුරු අතරමගදී නවත්වන්න එපා. වික දිගට මිනිත්තු 45ක් පමණ කාලයක් සප්ඣායනයේ යෙදෙන්නේ නම් ප්‍රතිඵල ඉක්මන් ය.

සැ.යු. : නළල මැදට සතිය තබා සප්ඣායනය කිරීමේ දී පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපදින්න.

1. ප්‍රථම දිනයේ දී නළල මැදට සතිය තබාගත යුත්තේ මිනිත්තුවක් පමණි. ඉතිරි කාලයේ විශේෂ තැනකට සතිය නොතබා සප්ඣායනයේ යෙදෙන්න.
2. නළල මැදට සතිය තබා ගැනීමේ කාලය ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න. අපහසුවක් ඇති වන්නේ නම් ගුරුවරයා හමුවන්න.

* දෙසතියකට පමණ පසු සම්පූර්ණ කාලයම නළල මැදට සතිය තබා සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න.

මෙම නමස්කාර හා සජ්ඣායනය පුහුණුවීම පිළිබඳව විස්තරයක් අප විසින් ලියන ලද "නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව" යන කෘතියේ දැක්වේ. කරුණාකර එම කෘතිය කිහිපවතාවක් කියවන්න. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගේ උපදෙස් මත පුහුණුවීම වඩාත් ඵලදායකය.

ධ්‍යාන වැඩීමේ උපායක් ලෙස මෛත්‍රී භාවනාව.

මෙය ඉතාම සරල භාවනාවකි. නමුත් එමගින් විෂ්මිත ප්‍රතිඵල ඉක්මනින් ලගාකර දෙයි. එම භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව සම්පූර්ණ විස්තරයක් "සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් වශයෙන් සතර කමටහන් " නැමැති කෘතියේ දැක්වෙයි.

ආධුනිකයාට තම සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීම බොහෝ අපහසුය. එවැනි අවස්ථාවක දී තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ අරමුණු කරගෙන භාවනා කිරීමෙන් පහසුවෙන් තම චිත්තය ඒක්‍රාග්‍ර කර ගත හැක.

"ඉක්බිති සුවසේ මෙත් වඩනු පිණිස තමහට ප්‍රියමනාප ගරු භාවනීය ආචාර්යවරයකු හෝ ආචාය්‍ය සමානයෙක් හෝ උපාධ්‍යායයෙක් හෝ උපාධ්‍යායය සමානයෙක් හෝ වේ නම් ඔහුගේ දාන ප්‍රිය වචනාදී වූ ප්‍රිය මනාප කාරණාද, ශීලශ්‍රැතාදීවූ ගරු භාවනීය කාරණාද සලකා "ඒ සත්පුරුෂයාණෝ සුවපත් වෙත්වා නිදුක් වෙත්වා යනාදී ක්‍රමයෙන් මෙත් වැඩිය යුතුය. එබන්දන් කෙරෙහි මෙත් වැඩීමෙන් ඒකාන්තයෙන්ම අර්පණා (ධ්‍යාන) ලැබ ගත හැකිය. "

(විසුද්ධි මාර්ගය පිටු 385 බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානයේ සංස්කරණයකි.)

විශුද්ධි මාර්ගය ලියවුණේ මීට වසර 1500 කට පමණ පෙරදී ය. එකළ ශාසනික තත්වය අදට වඩා බොහෝ වෙනස්ව තිබූ බවට කිසිදා

සැකයක් නැත. එදා සිටි ආචාර්ය හා උපාධ්‍යාය වරුන් අද සිටින අය මෙන් නොව ධ්‍යාන මගඵල ලබා සිටි බවට ද සැකයක් නොමැත.

එබැවින් අද කළයුත්තේ ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබූ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයාගෙන තමා සුවපත්වෙත්වා යන අරමුණ ප්‍රථමයෙන් ගෙන පසුව තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා සුවපත් වෙත්වා යන අරමුණ පමණක් ගෙන මෛත්‍රී භාවනාව කරගෙන යාමයි. අතරමැදියා සහ තමා සමඟ හතුරු පුද්ගලයා මුල් අදියරයේදී අරමුණු වශයෙන් නොගන්න සීමා සංවේදයට පත්ව "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" යන අරමුණු කර ගැනීමට සුදුසු කාලය තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා විසින් දන්වන තෙක් කලින් කී ලෙස භාවනාවේ යෙදෙන්න.

මෙම පුහුණුවේ දී සැලකිය යුතු කරුණු.

1. නමස්කාරය, 2. සජ්ඣායනය 3. තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා අරමුණු කරන මෛත්‍රී භාවනාව එකින් එක අනුපිළිවෙලින් වඩන්න. මෙයින් එකක් හෝ අඩු වූ විට ඉක්මන් ප්‍රතිඵල නොලැබෙනු ඇත.

* මෙම පුහුණුව ලබන කාලයේ දී ධර්ම ශ්‍රවණය හා සතර කමටහන් වැඩීම අනිවාර්ය බව සළකන්න.

මෙලෙසින් මාස 04ක් පමණ එක් දිනක්වත් අත නොහැර එක දිගටම පුහුණු වන්න. දින 10කට පමණ පසුව ඔබේ ශරීර වර්ණයෙහි බලවත් වෙනස්වීමක් සිදුවන අතර ටිකෙන් ටික කායික මානසික පස්සද්ධිය වර්ධනය වෙයි. සුවය හා ශාන්ත බව දවසින් දවසම වර්ධනය වෙයි. හතරවන මාසය පමණ වන විට විශේෂිත වූ කායික හා මානසික තත්වයන් ගණනාවක්ම අත්දැකිය හැක. ඒවා සතුටින් පිළිගන්න. කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ සමග ඒ සියල්ල පවසන්න. අවසානයේ දී තම නළල් තලයේ හා කොඳු රුහැනේ 'උත්තේජනයක් කිති කැවීමක් සිදුවිය

* දෙසතියකට පමණ පසු සම්පූර්ණ කාලයම නළල මැදට සතිය තබා සජ්ඣායනයේ යෙදෙන්න.

මෙම නමස්කාර හා සජ්ඣායනය පුහුණුවීම පිළිබඳව විස්තරයක් අප විසින් ලියන ලද "නිවන් මග හා භාවනා පූර්ව සාධනාව" යන කෘතියේ දැක්වේ. කරුණාකර එම කෘතිය කිහිපවතාවක් කියවන්න. සුදුසු කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුගේ උපදෙස් මත පුහුණුවීම වඩාත් ඵලදායකය.

ධ්‍යාන වැඩීමේ උපායක් ලෙස මෛත්‍රී භාවනාව.

මෙය ඉතාම සරල භාවනාවකි. නමුත් එමගින් විෂ්මිත ප්‍රතිඵල ඉක්මනින් ලගාකර දෙයි. එම භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව සම්පූර්ණ විස්තරයක් "සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් වශයෙන් සතර කමටහන් " නැමැති කෘතියේ දැක්වෙයි.

ආධුනිකයාට තම සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීම බොහෝ අපහසුය. එවැනි අවස්ථාවක දී තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ අරමුණු කරගෙන භාවනා කිරීමෙන් පහසුවෙන් තම චිත්තය ඒක්‍රාග්‍ර කර ගත හැක.

"ඉක්බිති සුවසේ මෙත් වඩනු පිණිස තමහට ප්‍රියමනාප ගරු භාවනීය ආචාර්යවරයකු හෝ ආචාය්‍ය සමානයෙක් හෝ උපාධ්‍යායයෙක් හෝ උපාධ්‍යායය සමානයෙක් හෝ වේ නම් ඔහුගේ දාන ප්‍රිය වචනාදී වූ ප්‍රිය මනාප කාරණාද, ශීලශ්‍රැතාදීවූ ගරු භාවනීය කාරණාද සලකා "ඒ සත්පුරුෂයාණෝ සුවපත් වෙත්වා නිදුක් වෙත්වා යනාදී ක්‍රමයෙන් මෙත් වැඩිය යුතුය. එබන්දන් කෙරෙහි මෙත් වැඩීමෙන් ඒකාන්තයෙන්ම අර්පණා (ධ්‍යාන) ලැබ ගත හැකිය. "

(විසුද්ධි මාර්ගය පිටු 385 බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානයේ සංස්කරණයකි.)

විශුද්ධි මාර්ගය ලියවුණේ මීට වසර 1500 කට පමණ පෙරදී ය. එකළ ශාසනික තත්වය අදට වඩා බොහෝ වෙනස්ව තිබූ බවට කිසිදා

සැකයක් නැත. එදා සිටි ආචාර්ය හා උපාධ්‍යාය වරුන් අද සිටින අය මෙන් නොව ධ්‍යාන මගඵල ලබා සිටි බවට ද සැකයක් නොමැත.

එබැවින් අද කළයුත්තේ ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් ලැබූ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සොයාගෙන තමා සුවපත්වෙත්වා යන අරමුණ ප්‍රථමයෙන් ගෙන පසුව තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා සුවපත් වෙත්වා යන අරමුණ පමණක් ගෙන මෛත්‍රී භාවනාව කරගෙන යාමයි. අතරමැදියා සහ තමා සමඟ හතුරු පුද්ගලයා මුල් අදියරයේදී අරමුණු වශයෙන් නොගන්න සීමා සංවේදයට පත්ව "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" යන අරමුණු කර ගැනීමට සුදුසු කාලය තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා විසින් දන්වන තෙක් කලින් කී ලෙස භාවනාවේ යෙදෙන්න.

මෙම පුහුණුවේ දී සැලකිය යුතු කරුණු.

1. නමස්කාරය, 2. සජ්ඣායනය 3. තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා අරමුණු කරන මෛත්‍රී භාවනාව එකින් එක අනුපිළිවෙලින් වඩන්න. මෙයින් එකක් හෝ අඩු වූ විට ඉක්මන් ප්‍රතිඵල නොලැබෙනු ඇත.

* මෙම පුහුණුව ලබන කාලයේ දී ධර්ම ශ්‍රවණය හා සතර කමටහන් වැඩීම අනිවාර්ය බව සළකන්න.

මෙලෙසින් මාස 04ක් පමණ එක් දිනක්වත් අත නොහැර එක දිගටම පුහුණු වන්න. දින 10කට පමණ පසුව ඔබේ ශරීර වර්ණයෙහි බලවත් වෙනස්වීමක් සිදුවන අතර ටිකෙන් ටික කායික මානසික පස්සද්ධිය වර්ධනය වෙයි. සුවය හා ශාන්ත බව දවසින් දවසම වර්ධනය වෙයි. හතරවන මාසය පමණ වන විට විශේෂිත වූ කායික හා මානසික තත්වයන් ගණනාවක්ම අත්දැකිය හැක. ඒවා සතුටින් පිළිගන්න. කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ සමග ඒ සියල්ල පවසන්න. අවසානයේ දී තම නළල් තලයේ හා කොඳු රුහැනේ 'උත්තේජනයක් කිති කැවීමක් සිදුවිය

හැක. වීවා සියල්ලම ඔබේ මාර්ගයෙහි සාර්ථක බව දක්වන දේ ලෙස ම සළකන්න. නමුත් මෙතැන් සිට තව තවත් වීර්යය වැඩි කරමින් අඛණ්ඩව සාධනාවේ යෙදෙන්න. එහිදී ඔබට නමස්කාර හා සජ්ඣායනය පුහුණුව එක දිගටම කරගෙන යාම තරමක් අපහසු විය හැක. එහි දී හිස බරගතියක් ඇතිවිය හැක. වී අතරම භාවනාවට ගතවන කාලය ඉබේම වැඩිවනු ඇත.

එම අවස්ථාවන්ගෙන් පෙන්වන්නේ ඔබ ධ්‍යානයට පත්වීමට ආසන්න කායික හා මානසික තත්වයන් සම්පූර්ණ වෙමින් පවතින බවයි. මේ අවස්ථාවේ දී වහාම ගුරුවරයා හමුවන්න. කිසි ලෙසකින්වත් සාධනාව නතර කරන්න එපා. එම අවස්ථාව වන විට ඔබ තුළ පහත දැක්වෙන ගුණාංගයන් ද සම්පූර්ණ වී තිබිය යුතු ය.

1. නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව තබා පැයකට ආසන්න කාලයක් සුවෙන් සිටීමට හැකි අයෙකු වීම.
2. "සතර කමටහන්" භාවනා බහුලව වැඩූ අයෙකු වීම.
3. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය සත්‍යය ඥාණයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගත් අයෙකු වීම.
4. අප විසින් ලියන ලද "ආනාපානසති භාවනාව" නැමැති කෘතිය කිහිපවතාවක්ම හොඳින් කියවා එම සූත්‍ර දේශනාවේ පෙල පාඩම් කරන අයකු වීම.
5. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ දක්වා ඇති සක්කෝ උජුච, සූජුච, සුවචෝ චස්ස මුදු අනතිමානී වශයෙන් දක්වා ඇති සත්පුරුෂ ධර්මයන්ගෙන් පිරී ඇති අයෙකු වීම.
6. අප ශාසන ඉතිහාසයේ ආර්ය සංඝරත්නය ඇසුරු කිරීම පිළිබඳව පැවති සිරිත් විරිත් නොවඩුවම දත් පුද්ගලයකු වීම.

* මෙහිදී කල්‍යාණ මිත්‍රයා විසින් ඔබගේ කායික මානසික තත්ත්වයන්, ධර්ම අවබෝධය හා භාවනා කිරීමේදී පවතින අඩුපාඩුකම්

අධ්‍යයනය කරයි. එහිදී ඔබ ධ්‍යානයකට පත්වීමට සුදුසු තත්ත්වයක සිටී නම් ඔබට කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳව කෙටි විශේෂ දේශණයක් පවත්වන අතර ඔබ උගත් සූත්‍ර පෙළ පාඩම් ගැනීම ද සිදුවෙයි.

* අවසානයේ දී කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේට එකත්පස්ව හිඳ ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට උපදෙස් දෙයි.

* එහිදී ඔබට කිසියම් අපහසුවක් ඇති වුවහොත් මවක් තම දරුවාට අත දී කෙලින් සිටුවනවා මෙන් කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ විසින් ඔබට උදව් කරනු ඇත. එය කරුණුයේ විශ්මිත ධ්‍යාන ශක්තිය ද උපයෝගී කරගෙනය. තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාට වඩා වැඩි කෙනෙකු ලොව නැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඇයි ද ඔබට මෙහිදී පැහැදිලි වනු ඇත.

* සියලු සුදුසුකම් ලැබූ ශ්‍රාවකයා මෙහිදී මිනිත්තු 30 ක පමණ කාලයක දී ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත්වනු නියතය. මෙහිදී කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ තෝරා ගනුයේ එලෙසින් ධ්‍යානයකට පත් වීමට සුදුසුකම් ඇති ශ්‍රාවකයින් පමණි. සුදුසුකම් සම්පූර්ණ වී නැති ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට අවශ්‍ය විශේෂ උපදේශනයන් දී පිටත් කර හරී. එදින දී ම නැවත පැමිණීමට දිනයක් ද ලබා දෙයි.

මෙලෙසින් ආනාපානසති භාවනාවෙන් ප්‍රථම දැහැනට පත්වන සමහර ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට වැඩි වේලාවක් එම දැහැනේ රැඳී සිටීමට නොහැකි වෙයි. එයට හේතුව නීවරණයන් යටපත් කරගෙන සිටීමට ඇති අදක්ෂතාවයයි. වී නිසා සෑම භාවනායෝගියෙකුම එක භාවනා වාරයක දී අඩුම වශයෙන් තෙවතාවක් දැහැනට පත්වෙන්න. එසේ පත්වීමේ දී එක එක දැහැන් අතර කෙටි විවේකයක් ගන්න. එම කෙටි විවේක කාලයේ දී පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය නුවණින් විමසන්න. (විදර්ශනා වඩන්න.) මෙම විවේක

කාලවලදී භාවනාව වඩන ස්ථානයෙන් ඉවතට යාම, කෙනෙකු සමග කථා කිරීම හා සිතට විවිධ අරමුණු ගැනීමෙන් වළකින්න. ඉරියා පථ භාවනාවට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගන්න. මේ සඳහා ගතවන කාලය පැය 1 1/2 කට වැඩියෙන් යොදා ගත හැකි නම් සීඝ්‍ර ඵලයුණුවක් ලැබිය හැක. වැඩි කාලයක් භාවනාවට යෙදවිය හැකි අය ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට පෙර අසුභය, ධාතු මනසිකාරය, මරණසතිය, මෛත්‍රී යන භාවනාවන් ඉතා කෙටියෙන් වඩන්නේ නම් මැනවි.

ආනාපානසති භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වී මාසයකට පසුව මෙහි කලින් විස්තර කරන ලද ආකාරයට මෛත්‍රී ධ්‍යානයකට පත්වීමට උත්සාහ කරන්න.

මේ වන විට ඔබ තම කල්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ අරමුණු කරගෙන මෛත්‍රී වඩන්න ඇති.

දැන් කළ යුත්තේ පහත සඳහන් ආකාරයට ය.

1. තමා සුවපත් වේවා මි. 2
2. තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා සුවපත් වෙත්වා මි. 3.
3. අතරමැදියෙකු ගෙන සුවපත් වෙත්වා මි. 6
4. හතුරු පුද්ගලයෙකු සුවපත් වෙත්වා මි. 10

දින කීපයක් මෙසේ භාවනා වඩා පසුව

තම කල්‍යාණ මිත්‍රයා, අතරමැදියා, හතුරු පුද්ගලයා යන සතර දෙනාටම වකවිට මෙත් වඩන්න. එය සාර්ථක වූ පසුව "සියළු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" යන අරමුණ ගෙන ප්‍රථම දැහැනට පත් වෙන්න. එතැන් සිට සෑම දිනකදී ම ආනාපානසති භාවනාව දෙවරක් හා මෛත්‍රී දැහැන් වැඩීම දෙවරක් කරන්න. ඒ අතරේ දී විදර්ශනා භාවනාව ඉගෙන ක්‍රමයෙන් එය වඩන්න.

"සුවපත් වෙත්වා " යන අරමුණින් දැහැන්ගත වීම හොඳින් පුහුණු වූ පසුව අවෛරීවෙත්වා, අනිස වෙත්වා, සියලු සත්ත්වයන් සතුටින් ජීවත් වෙත්වා යන අරමුණු ගෙන ධ්‍යානයන්ට පත්වන්න. සය මසකට පමණ පසු කරුණා භාවනාව හා මුදිතා භාවනා වඩා ධ්‍යානයට පත්වන්න.

මෙලෙසින් ධ්‍යාන වඩමින් ප්‍රථමයෙන් චිය මහග්ගතව පතුරවන්න. පුහුණු වන්න. චිය හොඳින් පුහුණු වූ පසු මෛත්‍රීය දස දිසාවේම අනන්තය දක්වා පතුරුවා අප්‍රමාණ චේතෝ විමුක්තියට පත් වන්න.

මෙලෙස ධ්‍යාන වඩන අතරේ දී සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවන් වඩන්න.

"මෙත්තා විහාරී යෝ භික්ඛු - පසන්නෝ බුද්ධ සාසනේ
අධිගච්ඡේ පදං සන්තං - සක්ඛාරූප සමං සුකං"

ගාථා අංකය 368

"මෛත්‍රී භාවනාවේ යෙදී චම ධ්‍යාන උපදවාගෙන වෙසෙන යම් භික්ෂුවක් බුදු සසුනෙහි අචල ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව පැහැදුනේ නම්, සංස්කාරයන්හි සංසිදීම යැයි කියන ලද සැප වූ ශාන්ත පදය නම් වූ නිර්වාණය ලබන්නේ ය."

ගෘහ ජීවිතයේ සිටින යෝගීන්ට සියළු ආශ්‍රවයන් ප්‍රහීණ කිරීම අපහසු ය. චබැවින් ඔවුන්ට වඩාත් සුදුසු වන්නේ මෙම බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනාවෙන් ය. කලක් ධ්‍යාන වඩමින් සිටි කෙනෙකුට ජීවිතයේ අවසාන කාලයේ දී ශුද්ධ විදර්ශනාව අරඹා කෙටි කලකින්ම ඵල සමාපත්ති වලට ද පත්විය හැක. ගිහි ජීවිතයේ සිට පහසුවෙන්ම සකෘදාගාමී ඵලයට පත්විය හැක.

අද අප ශාසනයේ පැවිදි පක්ෂය නිවන් මගින් බැහැර වී ලෞකික කටයුතු වලම නිරත වෙයි. තව සුළු පිරිසක් භාවනා කිරීමට කැමති වුවත් බලවත් සේ දෘෂ්ඨි උපාදානයන්ට පත්ව ඇත. චයට හේතුව නිකාය හා ගුරු කුලවලට ඇති බැඳීමය. චබැවින් අද අප ශාසනය තුළ ධ්‍යාන

විමෝක්ෂ හා මගඵල ලැබම කළ හැක්කේ සත් පුරුෂ ගිහි පින්වතුන් හා පින්වතියන්ට ය. එබැවින් සසර දුකින් මිදීමට වහ වහාම ඉදිරිපත් වන්න.

භාවනාවට අරමුණු ගන්නා නිවැරදි ආකාරය

අරමුණු ගන්නා නිවැරදි ආකාරය පෙන්වීමට පෙර පවතින වැරදි ක්‍රමයන් පිළිබඳව අවබෝධය ලැබිය යුතුය.

නිමිති ගැනීමේ වැරදි ක්‍රම

1. කෙනෙකු මිහිරි තාලයකට ඇඳ පැද ගායනා කරද්දී භාවනාවක් සිදු නොවේ. සිදු වන්නේ ශබ්ධ රසයට ඇලීමයි. නමුත් බෞද්ධ භාවනාවෙන් සිදුවිය යුත්තේ රූප, ශබ්ධ, ගන්ධ වලට ඇලීමෙන් වැලකීමය. ශබ්ද රසයට ඇලී ශාන්ත ජීවත්වීම බෞද්ධ භාවනාවේ පරමාර්ථයන්ට සම්පූර්ණයෙන්ම පටහැනිය.
2. මම සුවපත් වේවා... යනුවෙන් සිහින් හඬින් කීම ද නිසි භාවනා අරමුණක් ගැනීම නොවේ.
3. මම සුවපත් වෙම්වා.. යනුවෙන් පිටතට නොඇසෙන සේ ඇතුළාන්තයෙන් කීම ද වැරදිය.
4. මම සුවපත් වෙම්වා .... යනුවෙන් අරමුණ ගැනීමේ දී වය තම ශ්වසන රිද්මයට අනුව සිදුවේ නම් වයත් වැරදිය.

භාවනාවට අරමුණු ගැනීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

ඒ සඳහා ඔබ අත්හදා බැලීමක යෙදෙන්න. පහත සඳහන් ආකාරයට අරමුණු ගන්න.

තම අම්මා තාත්තා, තමා අවසන් වරට ගිය පාසල, තමා දන්නා නගරයක් පන්සලක් වැනි අරමුණු එකින් එක වේගයෙන් ගන්න. එහි දී තම ශ්වසන රිද්මය ඒ අනුව පවතින වාදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. එවැන්නක් සිදු නොවන බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

ඔබ "අම්මා" යන්න අරමුණ ගන්නා විට අම්මාගේ මුහුණ, අත්පා ආදී වශයෙන් වෙන වෙනම ගන්නවා ද? එහිදී අම්මාගේ දයාව, කරුණාව තමා තුළ අම්මා කෙරෙහි පැවති ආදරය වැනි සියළු ගුණ වෙන වෙනම ගන්නවා ද? එහිදී ඔබේ ශ්වසන රිද්මය ඒ අරමුණු ගැනීමත් සමග වෙනස් වෙනවා දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. සිදුවන්නේ "අම්මා" යන අරමුණත් සමඟ අම්මාගේ සියළු ගුණ හැඩරුව යන සියල්ල එකට එකතු වීමෙන් අරමුණ ගැනීම නොවේ ද? ඒ ලෙස ම "සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" යන අරමුණ ද ගන්න.

එසේම තමා ගිය පාසල අරමුණට ගත් විට මේ ක්‍රීඩා පිටිය, කාර්යාලය, ප්‍රධාන ශාලාව, කැන්ටිම, නේවාසිකාගාරය වශයෙන් වෙන වෙනම අරමුණු ගන්නවා ද? නැත. එසේම පාසල යන්න සමස්ථයක් වශයෙන් අරමුණට ගන්නා සේම "සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා" යන අරමුණ ද ගන්න. නිසි ලෙස අරමුණු ගත්විට ශ්වසන රිද්මය මේ අනුව නොපවතී.

තම නගරය අරමුණට ගන්නා විට මේ ඔර්ලෝසු කණුවය. බස්නැවතුමය, රෝහලය, අසවල් වෙළඳසැලය, කාර්යාලයන්ය. ආදී වශයෙන් නොගෙන නගරයට සමස්ථයක් ලෙස අරමුණට ගන්නා සේ " සුවපත් වෙත්වා" යන අරමුණ ද ගන්න. ඒ අරමුණත් සමඟ ශ්වසන රිද්මයේ වෙනසක් ඇති වුවහොත් අරමුණ ගන්නා වැරදිය.

එවගේම මෛත්‍රී භාවානවේ දී හෝ වෙන කිසිදු භාවනාවක දී ශබ්ද නගා කියවීම, පිටතට නොඇසෙන සේ ඇතුළාන්තයෙන් කියවීම හා ශ්වසන රිද්මයට දැනෙන ලෙස අරමුණු ගැනීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් වළකින්න. නමුත් භාවනාවට පෙර සජ්ඣායනයේ වරදක් නැත.

මෙහි දී ශ්වසන රිද්මයට අනුව අරමුණු ගන්න එපා කිව්වෙ ඇයි.

ඔබ ආනාපානසති භාවනාව පුහුණු වී ඇති අයෙකු නිසා එවිට සිදුවන්නේ ආනාපානසති භාවනාව දෙසට හැරීමයි. එමගින් භාවනා දෙකම අසාර්ථක වෙයි.

භාවනා අරමුණු ගැනීම පිළිබඳව මීට වඩා ලියා විස්තර කළ නොහැක. ඉතිරි ටික පැහැදිළි කරගත යුත්තේ ගුරුවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙනි. එහිදී ගුරුවරයා ඔබට ගැළපෙන සේ අරමුණු ගැනීම පුහුණු කරවයි. එමගින් ද අරමුණු ගැනීමේ ක්‍රමය සර්ව සම්පූර්ණ නොවෙයි. එය සම්පූර්ණ කරගත යුත්තේ ලැබුණු උපදෙස් මත තම තමා විසින්ම භාවනා පුහුණු වීමෙන් ය. ඒ සඳහා දක්ෂතාවය ඉවසීම හා අප්‍රමාදය තිබිය යුතු අතර පෙර පින් ඇති බව හා ප්‍රඥාව ද හේතු වෙයි.

ධ්‍යාන වශී බවට පත්වීම යනු කුමක් ද?

කිසියම් දැහැනකට පත් වූ පසුව එය එක දිගටම සැලකිය යුතු කාලයක් පුහුණුවීම කළ යුතු වෙයි. මුල් මාස දෙකේ දී එක දිනක් හෝ අතපසු නොවන ලෙස භාවනා කරන්න. කලක් යන විට ධ්‍යානයකට පත් නොවී එක් දිනක් හෝ විසීමට අපහසු තත්ත්වයකට පත් වනු ඇත. නමුත් කිසියම් ප්‍රමාදයක් නිසා භාවනා නොකර දින කීපයක් සිටියහොත් තමාගේ ඇතුළතින් භාවනාවට පෙළඹවීම ක්‍රමයෙන් හීනවී යයි. එසේ වන්නේ ධ්‍යාන වශී බවට පත්ව නැති නිසා ය.

එබැවින් කිසියම් විශේෂ කරුණක් නිසා එක් දිනක් භාවනා කිරීමට නොහැකි උවහොත් පසුදින සිට අඛණ්ඩවම පවත්වාගන්න. ධ්‍යාන වශී බවට පත්කරගැනීම සඳහා අඛණ්ඩව ධ්‍යාන වැඩීම හැර තවත් උපායන්ද තියෙනවා.

1. කායානුපස්සනාවේ භාවනා සියල්ලම නිතර වැඩීම.
2. මෛත්‍රී සිතින් යුතුව කල්ගෙවීම මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා භාවනා වැඩීම.
3. හුදෙකලාව විසීම, අනවශ්‍යය කථා බහින් වැළකී සිටීම.
4. තම සිත දෙස බලමින් සිතට එන රාග ද්වේශ, මෝහයෙන් හදුනා ඒවා දුරු කිරීම.
5. නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය පුහුණුවන කාලයේදී මෙන්

දිගටම පවත්වා ගන්න. ඒවා නැවැත් විය යුත්තේ ධ්‍යාන වශීබවට පත්වූ පසුව ටිකින් ටිකය.

6. සෑම දිනම, මිනිත්තු 20ක් පමණ ධර්ම කරුණු සජ්ඣායනයෙහි යෙදෙන්න.
7. දානමය පුන්‍යකර්මයන්හි යෙදෙන්න.
8. තම ශීලයේ ආර්යකාන්ත බව නිතරම සුරකින්න.

ඉහත උපදේශයන් ද සැළකිල්ලට ගෙන ශ්‍රද්ධා, වීර්ය සති, සමාධි, ප්‍රඥා සමබරව පවත්වා ගනිමින් සමථ - විපස්සනාවේ යෙදෙන්න. අවසානයේදී තමා ලැබූ ධ්‍යානයන් නිරායාසයෙන්ම වශී බවට පත්ව සම්මා සමාධියට පත්වනු ඇත. එය නිවනේ දොරටුවයි. මෙතැන් සිට කළ යුත්තේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් වඩමින් ඵල සමාපත්තිවලට පැමිණීමයි.

"ධ්‍යාන වැඩුවට වැඩක් නැහැ. ඒවා පිරිහෙනවා." යයි කියන්නේ කවිද?

මෙසේ පවසන භික්ෂු පිරිසක් අප රටේ ඉන්නවා. ඒ අය පිළිබඳ=ව පහත සඳහන් නිගමනයන්ට බැසිය හැක.

1. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තුළ තිබුණා වූ චරණ ධර්මයන්ගෙන් අවසන් හතර වනුයේ ප්‍රථම, දෙවන , තුන්වන හා හතරවන ධ්‍යානයන්ය. එබැවින් ධ්‍යාන පිරිහෙනවා යයි කීම බුදුරජාණන් වහන්සේට කරන බලවත් අවමානයකි.
2. "මහණෙනි ධ්‍යාන වඩව්" යන්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන අනුශාසනාවකි. එම අනුශාසනාව පිළි නොගන්නා අය භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින්ද නොවේ.
3. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අවසාන අංගය සම්මා සමාධියයි. එය නොපිළිගන්නා කෙනා ධර්මය නොපිළිගන්නා හිස් පුද්ගලයෙක්
4. ධ්‍යාන පිරිහෙන්න ප්‍රධාන හේතුව ශීලයේ බිඳ වැටීමය. එබැවින්

ධ්‍යාන පිරිහෙනවා වැඩීමෙන් වැඩක් නැහැ යයි කියනුයේ තම ශීලය පිළිබඳව විශ්වාසයක් නැති කෙනාය.

5. ධ්‍යාන වැඩීම වැඩක් නැත. වය පිරිහෙනවා යයි කියනුයේ නිවන් මගින් බැහැරව ප්‍රදර්ශණයට ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා සඳහා භාවනා කරන අයයි.
6. ධ්‍යාන පිරිහීමට බලපාන ප්‍රධාන නීවරණය කාමච්ඡන්දයයි. එබැවින් "ධ්‍යාන පිරිහෙනවා" යයි කියන්නේ "මට කාමයෙන් තොරව විසීමට බැහැ යයි කියන පාපීන් නොවේ ද?
7. යම් භික්ෂුවක් ධ්‍යාන පිරිහීමට ඉඩ තියෙනවා ඒවා වැඩීමෙන් වැඩක් නැතැයි කියනවා නම් එම භික්ෂුව නිවන අරමුණු කරගත් අයකු නොවේ. දුක පිරිසිඳ දත් අයෙකු නොවේ. දුකට හේතුව නැති කිරීමට නිවන් මග යන කෙනෙකු ද නොවේ. ඔහු තුළ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය පිළිගැනීමක්ද නැති නිසාම භික්ෂුභාවයද නැත.

එවැනි භික්ෂුව තමා ලද සිව්පසයට ද නය වෙයි.

කිසියම් හදිසි අනතුරක් හෝ නොවැලැක්විය හැකි බාධාවක් නිසා භාවනා කිරීමට නොහැකිවුවහොත් තමා වසර ගණනාවක් කළ උත්සාහයේ ප්‍රථිඵල නැතිව යනවා ද?

මෙවැනි හිස්බස් දොඩා ඇත්තේ භාවනාව පිළිබඳ කිසිත් නොදන්නා අයයි. කොතරම් අභිධර්ම පොත් ලීවත් කර්මඵල නොදත් අයයි. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේට සොරුන් පහර දී ඇට කුඩුකළා. නමුත් උන්වහන්සේ ධ්‍යාන බලයෙන් නැගිට ඍධියෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ළඟට වැඩිය. නමස්කාර කොට සමුගෙන පිරිනිවන් පෑවා. සොරුන් පහරදී ඇට කුඩුකර දැමුවත් මුගලන් රහතන් වහන්සේගේ ධ්‍යාන පිරිහුනා ද? වෂී බවට පත් වුන ධ්‍යානයක් කිසි දිනෙක පිරිහෙන්නෙ නැහැ.

රෝගාතුර උනා කියා කෙනෙකුගේ සම්මා දෘෂ්ඨිය පලුදු වන්නේ නැහැ. භාවනා යෝගියෙකුට මරණ මංචකය විදර්ශනා මණ්ඩලපයකි. භාවනා යෝගියාගේ කය ලෙඩ උනත් සිත ලෙඩ වෙන්නෙ නැහැ. බෞද්ධ භාවනා යෝගියා ධ්‍යාන වැඩීම පමණක් කරන්නෙ නැහැ. අනිවාර්යෙන්ම විදර්ශනා භාවනාවත් වඩනවා. එවැනි පිරිස මගඵල ලැබූ අයයි. එබැවින් ඔවුන් කෙලෙස මරණයට පත්වුවත් ඒ ඒ මාර්ගඵලයන්ට කර්මානු කූලව හිමි තැන උපදිනවා. ඒ නිසා මරණයට පෙර ධ්‍යාන පිරිහුනොත් කළ සියල්ල ඉවරයි. යන්න අසත්පුරුෂයින්ගේ ප්‍රලාපයක් පමණි.

ධ්‍යාන වැඩීමට නුසුදුසු කායික හා මානසික තත්වයන්

* සමහර දෙනෙකු ධ්‍යාන වැඩීම ගැන ඇසීමටත් වැඩීමටත් බලවත් කැමැත්ත දක්වයි.
* සමහර දෙනෙක් ධ්‍යාන වැඩීම ගැන ඇසීමටත් වැඩීමටත් බලවත් ලෙසම අකමැත්ත දක්වයි.

ධ්‍යාන වැඩීමට අකමැති අය පිළිබඳව

මෙම පිරිස ස්වභාවයෙන්ම අලස පිරිසකි. ඔවුන් තුළ ථීන මිද්ධය බලවත්ය. බොහෝ දුරට මෙබඳු අයගෙන් වැඩි පිරිසක් අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයන්ට ගොදුරු වූවන්ය. අමනුෂ්‍යයින් ලැගුම් ගන්නේ කොඳුරුහැනේ පහත කොටසේ ය. නමස්කාර පුහුණුවෙන් සුනම්‍යය වන්නේ ද වම ප්‍රදේශයයි. අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට පත් වූවන්ට කොන්ද ඉදිරියට හෝ පිටුපසට නැමීම ඉතා අපහසු ය. වයට හේතුව වම ප්‍රදේශය අමනුෂ්‍යයාගේ නවාතැන වීමයි. අමනුෂ්‍යයා තම ගුහාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට උත්සාහ කරයි. වම ප්‍රදේශය නැවීමට හා දිගහැරීමට ඉඩ නොදෙයි. නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය පුහුණු වීමෙන් අමනුෂ්‍යයාගේ

වාසභවනය විනාශ වන නිසා එම අමනුෂ්‍යයා කරනුයේ නමස්කාරය සජ්ඣායනය නොකිරීමට ඇතුළතින් පෙළඹවීමයි. එබැවින් අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයට පත් සියලු දෙනාම ධ්‍යාන වැඩීමට හා ඒ සඳහා පූර්ව සූදානම් වීම් වලට අකමැති වෙයි.

මෙවන් පිරිස තමා තුළ භූත දෘෂ්ඨියට ගැලපෙන, ධ්‍යාන නොවඩන භාවනා මධ්‍යස්ථාන කරාම යයි. මේ අමනුෂ්‍යයා ග්‍රහණයෙන් මුදවා ගත්විට ඔවුන් ද ධර්ම අවබෝධය ලබා ධ්‍යාන භාවනාවට ද කැමති වෙයි.

සැ : යු:

අද ලංකාවේ විවිධ භූත කරදර නිසා පීඩාවට පත්වන අය වියින් බේරීම සඳහා ධ්‍යාන නොවඩන මිත්‍යා භාවනා මධ්‍යස්ථාන කරයි. එහි සිටින කම්මට්ඨානාචාර්ය න් ද භූත බලපෑම්වලට ලක්වූවන් නිසා විවිධ භූත කොටස්වලට කරදරයක් නැතිව විසිය හැක.

ධ්‍යාන වැඩීමට කැමති අය පිළිබඳව

ධ්‍යාන වැඩීමට කැමති අය තුළ වීර්ය, අප්‍රමාදය හා යමක් නිසි ලෙස අවබෝධ කරගැනීමේ ශක්තිය පවතියි. ඔවුන් තුළ ථීන මිද්ධය බලවත් නැත. ඔවුන්ගෙන් කටහඬ පැහැදිළිය. ඔවුනට යමක් අවබෝධ කරවීමට ද පහසුය. ඔවුහු අනවශ්‍ය ලෙස වාදයන්ට නොපැටලෙයි. මෙවැනි අයගෙන් වැඩි පිරිසක් පෙර පින් ඇති අයයි. නමුත් අනවබෝධය නිසා මෙවන් අයගෙනුත් ටික දෙනෙක්. ශුෂ්ක විදර්ශනාවට නැඹුරු වීඇත. නමුත් මෙවන් අය දින දෙකෙන් තුනෙන් ධ්‍යාන ලබාදෙනවා යයි කියන මිත්‍යා භාවනා ව්‍යාපාරයන්ට ද නොරුවටෙයි.

ඔවුහු නමස්කාරය හා සජ්ඣායනය ඉක්මනින් පුහුණු වෙයි. ඔවුන්ට දින කීපයකින්ම එහි ප්‍රතිඵල ද අත්දැකිය හැක.

මෙවන් අයට නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයකු හමුවූ විට තම සියළු වැරදි දෘෂ්ටීන් ඉවතලා සම්මා දෘෂ්ඨියට පත්ව ධ්‍යාන වඩමින් මග ඵල නිවන කරා ඉක්මනින් පිය නගයි.

ධ්‍යාන අංග

* රූපාවචර ධ්‍යාන වැඩීමේ දී කෙනෙකුට ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන හා සතරවන වශයෙන් ධ්‍යාන සතරක් වැඩේ. එය චතුර්විධ සමාධියයි.

* රූපාවචර ධ්‍යාන වැඩීමේ දී තවත් කෙනෙකුට ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන, හතරවන හා පස්වන වශයෙන් ධ්‍යාන 05ක් වැඩේ. එය පංචවිධ සමාධිය නම් වේ.

චතුර්විධ හා පංචවිධ සමාධීන්ගේ ධ්‍යාන අංග පහත දැක්වේ.

චතුර්විධ	පංචවිධ
ප්‍රථම - විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති සුඛ හා ඒකාග්‍රතාවය යන අංග 05 යි.	විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ හා ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යාන අංග 05
දෙවන විතර්ක, විචාර නැති ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනයි.	විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යාන අංග 04
තුන්වන සුඛ, ඒකාග්‍රතා, උපේක්ෂාව ඇති ධ්‍යාන අංල තුනයි.	ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යාන අංග 03
හතරවන උපේක්ෂාව හා ඒකාග්‍රතාවය යන අංග දෙකකින් යුත් සමාධියයි.	සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග දෙක
පස්වන	උපේක්ෂාව හා ඒකාග්‍රතාවය යන ධ්‍යාන අංග 02

ඉහත විස්තරය විශුද්ධි මාර්ගය ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරන ලදී.

ධ්‍යාන වඩන සියළු දෙනාම එක එක ධ්‍යානයන්ට හිමි ධ්‍යාන අංග පැහැදිළිව දත යුතුය. ප්‍රීතිය, සුඛය, විතර්ක, විචාර යන අංගයන් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට ඉහළ ධ්‍යානයන්ට යද්දී ක්‍රමයෙන් නැතිවෙයි. අවසානයේ දී උපේක්ෂාව හා ඒකාග්‍රතාවය පමණක් ඉතිරි වෙයි.

තමා තුළ නොපවතින ධ්‍යාන අංගයන් නිරීක්ෂණය කරන යෝගියාට තමා පත්ව සිටින ධ්‍යානය කුමක් දැයි තීරණය කළ හැක. භාවනා යෝගියා ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ධ්‍යාන අංගයන් හොඳින් දැන ගන්න. අනතුරුව ප්‍රීති, සුඛ, විතක්ක, විචාර ක්‍රමයෙන් අඩුවන අයුරු "ඉහත දැක්වූ ධ්‍යාන අංග' විස්තරය බලා තමා සිටින ධ්‍යානය හඳුනා ගන්න.

ධ්‍යාන වැඩීමට අවශ්‍ය කායික හා මානසික පසුබිම

ධ්‍යාන වැඩීම සඳහා මනා කායික, මානසික පාරිශුද්ධතාවයක් හා නීරෝගී බවක් තිබිය යුතුය. සෑම මිනිසෙකුටම තම පැවැත්ම සඳහා ආහාර, විවේකය මෙන්ම කායික අභ්‍යාසයන් ද අවශ්‍ය වේ. මුල් මිනිසාට තම දිවි පැවැත්ම තුළින් දිවීම්, පැනීම් ගස් නැගීම, පිහිණීම, සතුන් පාලනය, ගොවිතැන් හා ආශ්‍රිත කටයුතු වලින් කායික අභ්‍යාසයන් ලැබිණ. නමුත් වර්තමාන මිනිසාට තම දිවි පැවැත්ම තුළින් පෙර කලදී මෙන් කායික අභ්‍යාසයන් නොලැබෙයි. ඒ නිසා ම ඔවුන් තුළ නිසි පාරිශුද්ධතාවයක් කායික සුනම්‍යතාවයක් නොමැත. විවිධාකාර ආබාධයන්ට ඔවුන් නිතර ගොදුරු වෙයි.

එවැනි පුද්ගලයින්ට නිසි නමස්කාර හා සජ්ඣායන ක්‍රම පුහුණු වීමෙන් සිත හා කය දෙකේම පාරිශුද්ධතාවය, සුනම්‍ය බව හා නීරෝගී බව ලබාගත හැක. නමස්කාරයෙන් ආයු, වර්ණ, සැප බල ලැබෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇති සේක.

අභිවාදන සීලිස්ස - නිච්චං වුද්ධා පචායිනො
චත්තාරො ධම්මා වඩ්ඪන්ති - ආයුවණ්ණො සුඛං බලං

සීලයෙන් හා ගුණයෙන් යුතු වැඩිහිටියන්ට නිතර වඳින පුදන අයගේ ආයුෂය, වර්ණය, සැපය හා බලය යන කරුණු සතර වර්ධනය වන්නේ ය.

රුධිරයේ පවතින අපද්‍රව්‍ය ප්‍රාශ්වාස වාතය සමඟ පිටවේ. නිසි ලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සිදු නොවීමෙන් නාඩි පද්ධතියෙහි මල එකතු වේ. එවැනි කෙනාගේ කටහඬ අපහැදිලි ය. යමක් හරි හැටි අවබෝධ කර ගැනීම ද අපහසු ය. ශරීරයෙන් දුඟද හමයි. ඔවුන් තුළ ඊන මිද්ධය ද බලවත් ය.

එවැනි අයට කුමන භාවනාවක් උව ද හරිහැටි නොවැඩෙයි. එවැනි අය පහසුවෙන්ම අමනුෂ්‍ය ග්‍රහණයට ද පත්වෙයි. මෙ අපහසුතාවයන් ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු ප්‍රධාන දේ නම් සජ්ඣායනයයි. ඒ කළ යුත්තේ ද ඉතාම කෙටි ස්වරයෙනි. ඇඳ පැද ගායනා කරන කිසිවෙකුටත් ධ්‍යාන වැඩිය නොහැක. නිවැරදි සජ්ඣායනය විමුක්ති මාර්ගයක් ලෙස දික්සගියේ සංගීති සූත්‍රයහි ද පෙන්වා දී ඇත.

වර්තමාන කාලයේ දී වැඩි දෙනෙකු තුළ ධ්‍යාන වැඩීමට, භාවනා කිරීමට, සුදුසු කායික හා මානසික තත්ත්වයන් නොමැත. බොහෝ දෙනෙකුට හිඳ ගැනීමට පවා අපහසු ය. මෙම තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීම සඳහා කළ යුතු ප්‍රධාන උපාය වනුයේ නිසි නමස්කාර හා සජ්ඣායනය පුහුණු වීමයි. එමගින් ආයුෂ, වර්ණ , සැප, බල ලැබෙන අතර නිසි ලෙස පළිඟ පිහිටුවා කය සෘජුව තබාගෙන සැලකිය යුතු කාලයක් හිඳගෙන භාවනා කිරීමට ද අවස්ථාව ලැබෙයි.

මෙපමණකින්ද ධ්‍යාන වැඩීමට අවශ්‍ය පසුබිම නිර්මාණය නොවෙයි. ඒ සඳහා නීවරණයන් ප්‍රහීන කොට සුදුසු මානසික තත්ත්වයන් ඇති කර ගැනීම සඳහා සතර කමටහන් වැඩීම අනිවාර්යෙන්ම කළ යුතු ය. ඒ පිළිබඳව සම්පූර්ණ විස්තරයක් අප විසින් ලියන ලද "සෝවාන් මාර්ගයට ප්‍රවේශයක් ලෙස සතර කමටහන්" නැමැති කෘතියේ දැක්වෙයි.

මෙලෙසින් නමස්කාරය , සජ්ඣායනය හා සතර කමටහන් වැඩීමෙන් ද ධ්‍යාන වැඩීමට අවශ්‍ය මානසික පසුබිම සකස් නොවෙයි. ඒ සඳහා නෙක්ඛම්ම සංකප්පය බහුලවම වැඩිය යුතුය. රූප, ශබ්ධ, ගන්ධ, රස, පහස හා අරමුණු වලට ඇලී වෙලී සිටීම පෘතග්ජන ස්වභාවයයි.

නමුත් ධ්‍යාන වැඩීමට බලාපොරොත්තු වන ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් රූපවාහිනී නැරඹීම අනවශ්‍ය ලෙස විවිධ පුවත්පත් බැලීම, උත්සව ප්‍රිය සම්භාෂණ වලට සහභාගීවීම, රූපාලංකාර ක්‍රමයන් පසුයාම, ඇඳුම් විලාසිතාවන්ට ඇලුම් කිරීම, කුණු කය සැරසීමට විවිධ ආලේප, වර්ණ යොදා ගැනීම, පිරිස් අතර ගැවසීම ආදියෙන් වෙන්ව හැකි තරම් හුදකලාව අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගෙවීමට පුරුදු විය යුතුය.

එමෙන්ම නිතර කතා බස් කිරීම. උසුළු විසුළු කිරීම, ගාථා ධර්මයන් ඇඳ පැද දිග් ස්වරයෙන් සජ්ඣායනය වදුරන්, රිලවුන් සේ හැම විටම හිස කරකවා බැලීම වැනි දෙයින් වැළකී ශාන්ත ජීවිතයකට හුරු විය යුතුය.

එමෙන්ම නින්දේ හා ආහාරයේ ඇලීමෙන් ද වැළකී සිටිය යුතු අතර ආහාරයේ පටික්කූල සඤ්ඤාව තරමක් දුරට හෝ වඩන්න.

ඉහත දැක්වූ සියලු කරුණු සම්පූර්ණ වුවත් ඔබට ධ්‍යානයකට පත්වීමට තවත් එක විශේෂ වූ අංගයක් සපිරිය යුතුය. එම අංගය නම් කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයයි. තමා තෝරා ගන්නා කල්‍යාණ මිත්‍රයා මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂයෙන් ලැබූ අයෙකු වීම වැදගත් ය. සතරවන ධ්‍යානයට පත්ව ඍධිපාද වැඩූ යෝගියෙකු සතුව විවිධ ප්‍රාතිහාර්ය පෑමේ ශක්තිය ඇත. එවැනි කෙනෙකු ඔබ කල්‍යාණ මිත්‍රයා ළඟ සිටියත්, ලංකාවේ කොතනක සිටියත්, ලෝකයේ වෙනත් දේශයක සිටියත්, දුරස්ථ ශක්ති සම්බන්ධතා ක්‍රමයෙන් ඔබට උදව් කළ හැක. එවැනි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු නිතර ඇසුරු කරන්නේ නම් කෙනෙකුට ඉතා ඉක්මනින්ම ධ්‍යානයකට පත්විය හැක.

ඔබ මෙහි පෙන්වා දුන් අයුරු අප්‍රමාදයෙන් හා වීර්යෙන් යුතුව කටයුතු සම්පාදනය කර ගන්නේ නම් නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයා සුදුසු කාලයේ දී හමුවනු ඇත.

ධ්‍යාන වැඩීමට අද ඇති බාධා.

1. ශුෂ්ක විද්‍යර්ශක ගුරු කුලයන් විසින් බුද්ධානුශාසනාවට ගරු නොකර ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍යය නැතැයි යන දුර්මතය පැතිරවීම.

2. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය එකම නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවයි. එහි අවසාන අංගය වන්නේ සම්මා සතිය මුල් කරගෙන ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම නම් වූ සම්මා සමාධියයි. නමුත් බුදු සමය තුළට වැදුන මිත්‍යාදෘෂ්ටික පාපී පිරිසක් එය පිළි නොගැනීම හා ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් වැරදි මාර්ගයකට යොමු කිරීම. බුද්ධ දේශණාවේ කිසි තැනක සඳහන් නොවන "ක්ෂණික සමාධියක්" පිළිබඳව මිත්‍යා මතයක් ඉදිරිපත් කිරීම.

3. පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්හි දැක්වෙන සමාධිය යනු ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයයි. පැහැදිළිවම සූත්‍ර දේශනාවන්හි තිබිය දී එය වසන් කර සමාධිය යනු සිතේ එකඟකම පමණි යන සාවද්‍යය මතයක් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් අතරට පැතිරවීම.

4. සියලුම ඵලසමාපත්ති ධ්‍යාන විහේෂයන්ය. ධ්‍යාන නොවඩන කිසිවෙකුට මාර්ගඵල හෝ නිවන කරා පියනැගිය නොහැක. එබැවින් ධ්‍යාන ප්‍රතික්ෂේප කිරීම මගඵල හා නිවන ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකි. එවැනි අය තුළ භික්ෂු භාවය ද නොමැත. පසුගිය කාලයේ දී මාර බලවේගයකට හසු වී දුර්මත පැතිර වූ චීවරධාරීන් පිරිසක් සාසනය තුළ බලවත් වීමෙන් සම්මා දෘෂ්ඨියෙන් තොර ගිහි පැවිදි ශ්‍රාවක පිරිසක් බිහිවීම.

5. ශුෂ්ක විද්‍යර්ශක භික්ෂූන් පැතිර වූ තවත් දුර්මතයක් නම් කකුල් කොහේ තිබුණත් භාවනා කරන්නේ සිතින් ය කියා ය. එනිසා අප ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට නිසි භාවනා ඉරියව්වක හිඳ භාවනා කිරීමට පුරුදු නොවීය. ඒ නිසා ම භාවනා මධ්‍යස්ථාන විවිධ ආබාධයන්ගෙන් පෙළුණ අයගෙන්ම පිරී ගියහ. එනිසා ම භාවනා දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය මානසික හා කායික සුනම්‍යතාවය, පාරිශුද්ධතාවය හා නීරෝගී බව වර්ධනය කර ගැනීමට කිසිදු උත්සාහයක් නොවී ය.

අවසානයේ දී භාවනා මධ්‍යස්ථාන විවිධ ශාන්තිකර්ම මධ්‍යස්ථානයන් බවට පත්වීම.

6. දික් ස්වරයෙන් ඇද පැද ගායනා කිරීමෙන් සමාධිය බිඳෙන බව ගීත ස්වර සූත්‍රයේ දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇති සේක. නමුත් එම බුද්ධානු ශාසනාවට පිටුපා දික් ස්වරයෙන් ඇඳ පැද ගායනා කිරීම බුද්ධ ශාසනය තුළ බලවත් විය. දිග් ස්වරයෙන් ගායනා කිරීමෙන් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ශබ්ධ රසය තුළ ගිල්වා ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රශංසා ලැබීමට දේශකවරු පුරුදු විය. මෑත අතීතයේ දී චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය දේශනා කළේත්, භාවනා උගැන්වූයේත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පිළිකෙව් කළ දිග් ස්වරයෙන් ගායනා කරමිනි. අද වැඩි දෙනෙකු පිරිත් දේශණා කරන්නේ වලෙසම ය. ඒ නිසා ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවයම සමාධිය බිඳගෙන ඇත. මෙම තත්වය ධ්‍යාන වැඩීමට, මගඵල හා නිවන කරා යාමට අද බලවත් බාධකයක්ව පවතී.

මහායාන ධර්මය තුළ මගඵල හා නිවන පිළිගැනීමක් නැත. පසුගිය කාලයේ දී අසීමිතව ඇද පැද ගායනා කොට සමාධිය බිඳගත් මුලදී චතුරාර්ය සත්‍යයම දේශනා කළ භික්ෂු පිරිසක් අද හොර රහසේම මහායාන ධර්මය වැළඳගෙන ඇත. එම භික්ෂුහු පවසන්නේ අද මගඵල හා නිවන කරා යාමට නොහැකි බවයි. ඔවුන් පවසන්නේ දන් දී පින් රැස්කරගෙන දෙව්ලොව යාම ගැන ය. මෙම වැදි බණ කියන අසන දෙපිරිසම දෙව්ලොව නොයයි. ඔවුහු බුද්ධ ධර්මය හා ශාසනය විනාශ කිරීමේ පාපය නිසා සතර අපා ගත වීම නියත ලෙස ම සිදු විය හැක්කකි. මෙවැනි දුර්මතන් ශාසනය තුළ පැතිරීම ධ්‍යාන භාවනාව දියුණු කිරීමට බාධකයක්ව පවතී.

7. මෙරට සිටින තවත් මිත්‍යා දෘෂ්ටික පිරිසක් ධ්‍යාන වැඩීමට, නිර්වාණ මාර්ගයට පහර ගසන්නේ "ධ්‍යාන" ය යන වචනමය භාවිතා කරමිනි.

ඔවුහු අමනුෂ්‍ය පීඩා, විවිධ ආබාධ නිසා පුටුවක් නොමැතිව වාඩි වීමට අපහසු හා වියපත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ටත් දින දෙක තුනකදී

ම සතරවන ධ්‍යානයට පත් වුනා යැයි රවටයි. සෝතාපන්න උනා යැයි රවටයි. ලංකාවේ එවැනි භාවනා ව්‍යාපාර ගණනාවකි. ඒ හැම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්ම යැපෙන්නේ විවිධ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන වලින් බුදු සසුන විනාශ කිරීමට යොදවන අරමුදල් මගිනි.

ඉහත දැක්වූ කරුණු නිසා මෙරට ශාසනය තුළ නිවැරදි සමථ - විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය විනාශ වෙමින් පවතියි. ප්‍රතිවේද ශාසනය (මගඵල, ධ්‍යාන හා නිවන) අතුරුදහන් වෙමින් පවතියි. එය රැක ගැනීමට වට මේස සාකච්ඡාවලින් හෝ ධර්ම දේශනා මගින් කළ නොහැක. ඒ සඳහා කළ යුතු එකම සාර්ථක ක්‍රියාමාර්ගය වනුයේ තම තමා විසින් ධර්ම අවබෝධය ලබමින් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය තුල සමථ - විපස්සනා වැඩීමයි.

මගඵල, ධ්‍යාන විමෝක්ෂයන් හා නිවන සඳහා නිසිලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගතයුත්තේ ඇයි?

නිවනට ඒකායන මාර්ගය වූ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ප්‍රථම භාවනාව වන ආනාපානසති භාවනාව විස්තර කිරීමේ දී

"කථඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු අරඤ්ඤ ගතෝ වා රුක්ඛමූලගතෝ, වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා, සෝ සතෝ ව අස්සති සතෝ පස්සති...."

"මහණෙනි, භික්ෂුව කය පිළිබඳව යථා තත්වය දකිමින් කායානුපස්සීව වාසය කරන්නේ කෙසේ ද? මේ සාසනයෙහි භික්ෂුව වන සෙනසුනකට රුක්ඛමූලයකට, හෝ ජනයාගෙන් වෙන් වූ ශූනාගාර සේනාසනයකට ගොස් පලඟ බැඳ, කය ඍජුකොට පිහිටුවා කර්මස්ථානය අරමුණු කොට හිඳියි. හෙතෙම සිහි ඇතිවම ආශ්වාස කරයි. සිහි ඇතිවම ප්‍රාශ්වාස කෙරෙයි...."

නිවනට එකම මාර්ගය වූ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන ප්‍රථම භාවනාව වැඩීමේදී මෙලෙස නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වාගන්න යැයි දේශනා කළේ ඇයි? කුමක් නිසා ද යත්ම ප්‍රථමයෙන් දත යුතුය. මෙම ප්‍රශ්ණයට නිසි පිළිතුරක් මෙතෙක් නොලැබීම නිසාම මෙම භාවනාව වැඩීම පිළිබඳ බලවත් අඩුපාඩු හා නොමගයාම් අප ශාසනය තුළ පවතී.

රූපයේ කිසිදු සම්බන්ධතාවයකින් තොරව නාමකයේ සංහිදීමකින් පමණක් සමාධියට පත්වෙනවා නම් කලින් දැක්වූ ලෙස නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගැනීමට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපදෙස් නොදෙනු ඇත. මෙසේ නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය ඍජුව පවත්වා ගැනීමට උපදෙස්දීමට හේතු මෙතැන් සිට විමසා බලමු.

පංච නීවරණ ධර්මයන් නිසා යටපත්ව පවතින කොඳුරුහැනමුල සැඟව පවත්නා විෂ්මිත ගුප්ත අධ්‍යාත්මක ශක්තිය අවදිකර කොදුරු හැන මුල සිට ක්‍රමයෙන් ප්‍රථම, දෙවන, තුන්වන ධ්‍යාන වශයෙන් ඉහළට නංවා අවසානයේ දී මෙම විශ්මිත ධ්‍යාන ශක්තිය සිරස මස්තක්ප්‍රාප්ත කිරීම සතරවන ධ්‍යානය වශයෙන් දැක්වෙන බව මෙහිදී මීට පෙර විස්තර කළෙමි.

කොදුරුහැනේහි ස්වභාවයෙන්ම පිහිටිය යුතු ආකාරයක් ඇත. කොදුරුහැන විවිධ අතට හැරී, වකුටු වී, අස්ථි විතැන් වී පවතින විට එහි ස්වභාවික පිහිටීම නැති වෙයි. පංච නීවරණයන් යටපත් කර හා කිසියම් ප්‍රමාණයකට ප්‍රහීණ කොට කොඳු රුහැන ස්වභාවයෙන් පිහිටිය යුතු ආකාරයට හා ඍජුව පවත්වාගෙන චිත්තය ඒකාග්‍ර කළ විට කොදුරු හැන මුල සැඟව නිද්‍රෝධගතව ඇති විෂ්මිත ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය ඉහළට ගමන් කරයි.

උෂ්ණත්වය වැඩිවන විට රසදිය කඳ ඉහළට ගමන් කරන්නා සේ, නීවරණයන් යටපත් කොට චිත්තය ඒකාග්‍ර කර ගත් විට මෙම විශ්මිත ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය ඉහළට ගමන් ගනී. මෙසේ ඉහළට ගමන් ගන්නා ශක්තිය ප්‍රථමයෙන් නවාතැන් ගන්නා ස්ථානයට ප්‍රථම ධ්‍යානය යැයි කියමු. මෙම ස්ථානය නාභි ප්‍රදේශයට යට කොදුරුහැනට සමීප ස්ථානයකි. පසුව මෙය හදවත උගුරු ආදී ප්‍රදේශයන් පසු කර දෙබැම මැදින් සිරස මතට සම්ප්‍රාප්ත වෙයි.

මෙලෙස ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට නංවාලීමට නම් කොදුරුහැන ඇඳ කුද නැතිව හා කොදු ඇටයක් මත අනෙක පිහිටුවන සේ සුනම්‍යව තබා ගත යුතු ය. මෙලෙසින් කොදුරුහැන පවත්වා ගැනීමට ආධාරකයක් අවශ්‍ය වෙයි. එම ආධාරකයට පල්ලංකය යැයි කියමු.

එසේ පළඟ බැඳිය යුතු ක්‍රමය කුමක් ද යන්න ඊළඟට විමසිය යුතු කාරණයයි. ඍජු බද්ධ ආසනය, එරමිණියා ගොතා ගැනීම යන වචනයන් පළඟ බැඳීමට යොදා ඇති නමුත් ඒවා ලියූ අය තුළ ද ඒ පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් නොතිබෙන බව පෙනේ.

ඉහත සඳහන් ලෙස ධ්‍යාන ශක්තිය ඉහළට ගමන් ගැනීමේ දී මහා ප්‍රාචීරයෙන් පහතට දැඩි පීඩනයක් ඇති වෙයි. එම තෙරපීම සිදු වන්නේ කෙසේ ද? ආනාපානසති භාවනාවේ දී "සබ්බකාය පටිසංවේදී අවස්ථාවෙන් පසුව යෝගියා මුහුණ දෙන්නේ " පස්සම්භයං කාය සංඛාරං" යන අවස්ථාවට ය. එම අවස්ථාවේ දී එම භාවනාවේ ස්වභාවය නිසා ආශ්වාසයේ ප්‍රාශ්වාසයේ මන්දගාමී ස්වභාවයක් අත්දැකිය හැක. එම මන්දගාමීව පවතින ස්වසනය නතර කිරීමට උත්සාහ දැරීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ ක්‍රමයයි. වී ස්වසනය නතර කිරීමට දරණ උත්සාහය නිසා කොදුරුහැන මුලට විශාල පීඩනයක් ඇති වෙයි. එම පීඩනය නිසා කොදුරුහැන මුල සැඟව පවතින ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය ඉහළට නැග නාභි ප්‍රදේශය ආශ්‍රිතව ලැගුම් ගනී.

කෙනෙකුගේ පාදයක ඇනී තිබූ කටුවක් ගලවන විට විශාල ප්‍රීතියක් හා සුඛයක් ඇතිවෙයි. එසේම නීවරණයන් නිසා යටපත්ව සැඟවී තිබූ ශක්තිය ඉහළට නගින විට ද විශාල ප්‍රීතියක් හා සුඛයක් ඇතිවෙයි.

ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳව කොතරම් පොත් ලියූවත්, ඒ ගැන ඉගැන්නුවත් ඒ පිරිස නුදුටු පැත්ත මෙයයි. මේ අනවබෝධය නිසාම ආනාපානසති භාවනාව නම් උතුම් බුද්ධ භාවනාව අප ශාසනය තුළින් ඉවත් විය. වැඩි විස්තර සඳහා අප විසින් ලියන ලද ආනාපානසති භාවනාව " යන කෘතිය බලන්න.

ඉහත දැක්වූ සිදුවීමේදී උකුල් ඇටය හා සම්බන්ධ පහලට නෙරාගිය කොටස වන ත්‍රිකාස්ථිය බිමට තෙරපනු ඇත. එසේ පහළට තෙරපීමේදී දණහිස් දෙක හොඳින් පොලොවට තෙරපී නොතිබුණ හොත් හා පුටුවක වාඩි වී සිටියහොත් දැඩි කායික වේදනාවක් ඇතිවෙයි. භාවනාවේදී අත්විඳි ප්‍රීතිය හා සුඛය නැතිවෙයි. ඒ සමගම චිත්තයද විසිරීයයි. භාවනාව අසාර්ථක වෙයි. වැරදි විධියට පළඟ බැඳගෙන මෙම භාවනාව වැඩූ පිරිස කියන්නේ අපිට ආනාපානසති භාවනාව

වැඩෙන්නේ නැහැ කියා ය. අනතුරුව ඔවුන් පිම්බීම හැකිලීම වැනි වැරදි භාවනාවන් පුහුණුවීමට පෙළඹින.

මෙවැනි බාධා ඇතිවීම වැළැක්වීමට නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගන්නා ආකාරය මෙතැන් සිට විමසමු.

නිසිලෙස පළඟබැඳීමේදී දණහිස් ප්‍රදේශ වල සිට පාදවල ඉහළ කොටස පොළවට හොඳින් තෙරපී තිබිය යුතුය. එවිට උකුලු ඇටවලට පමණක් පීඩනය ඇති වී වේදනාවන් ඇති නොවෙයි. එසේම සිරුර ද හොඳින් සමබර වෙයි. එලෙස පළඟ බැඳගත් පසු වැඩි කාලයක් කිසිදු අපහසුවකින් තොරව සුවෙන් සිටිය හැක.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේත්, සියලු රහතන් වහන්සේලාත්, ලොව පහළ වූ සියලු ඉර්ෂිවරු වැඩ සිටියා වූ පද්මාසනය , සිද්ධාසනය, වජ්‍රාසනය සුබාසනය වැනි සම්භාව්‍යය භාවනා ඉරියව් වලදී උදර ප්‍රදේශයෙන් පහලට වන පීඩනය ත්‍රිකස්ථියට පමණක් කේන්ද්‍රවීමෙන් වේදනාකාරී ස්වභාවයන් ඇති නොවෙයි. ඉහළින් වන පීඩනය දණහිස් ප්‍රදේශයට පැතිර යන නිසා සිරුර සමබරවෙයි. එහිදී විශාල සුවයක් ද ඇතිවෙයි. සුවය සමාධියට ආසන්න හේතුවකි.

නමුත් වලලු කරවලින් හරස් කොට දණහිස් පොලවෙන් උඩට සිටින සේ තබාගත්විට (උත්‍රුබද්ධ ආසනය, චරම්ණියා ගොතා ගැනීම) කය අසමබර වෙයි. කොදුරුහැන මුල ප්‍රදේශය පමණක් බිමට තෙරපෙයි. එයින් කායික වේදනා ඇතිවෙයි. වැඩි කාලයක් කය නිසංසලව පවත්වා ගත හැකි නොවෙයි. එහිදී සිදුවන ලොකුම හානිය නම් කොදුරුහැන නිසි පරිදි සෘජුව පවතවා ගැනීමට නොහැකිවීමය.

මේ නිසා දණහිස්වල සිට දෙපාවල උඩ කොටස අපහසුතාවයකින් තොරව බිමට හොඳින් තෙරපී සිටින සේ භාවනා යෝගියාට පළඟ බැඳ ගැනීමට සිදුවෙයි. පුටුවක හිඳගත්විට ඉහතින් දැක්වූ ලෙස දණහිස්වලින් උඩකොට හොඳින් තෙරපී නොසිටියි. එවිට

කොදුරුහැන ද නිසි පරිදි සෘජුව පවත්වා ගත නොහැකි වෙයි. ඒ අතරම කය ඉදිරියට පසුපසට පැද්දීම් වලදී අවහිරතාවයන් ඇතිවෙයි.

එබැවින් යම් පිරිසක් පුටුවක් මත හිඳ ධ්‍යාන වැඩිය හැකි යයි කියත් නම් ඔවුහ් "ධ්‍යානය" කුමක් ද? කියාවත් නොදන්නා පිරිසකි.

නමුත් පලපුරුදු ධ්‍යානලාභියකුට පුටුවක් මත හිදගෙන උව ද ධ්‍යානයන්ට පත්විය හැක. නමුත් එලෙසින් දිගටම භාවනා කළහොත් විවිධාකාර ආබාධයන් අනිවාර්යෙන්ම ඇතිවිය හැකි අතර තමා සිටින තත්ත්වයෙන් ඉහළට යාමක් ද සිදු නොවෙයි.

නිසි ලෙස පළග පිහිටුවා කය සෘජුව තබාගෙන ආනාපානභාවනාව ඇතුළු අනෙකුත් භාවනාවන් වඩන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන් උපදේශය අද නොපිළිගන්නේ ඇයි.

මෙයට ප්‍රධානම හේතුව නම් මලියදේව මහ රහතන් වහන්සේගෙන් පසුව මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා ගිය ආර්ය මහා සංඝරත්නයක් වැඩ නොසිටීමයි. අතීතයේ දී විදේශීය ආක්‍රමණ හා රටතුළ තිබූ අවුල් වියවුල් නිසා අපේ බුද්ධ ශාසනයට බලවත් පීඩාකාරී ප්‍රශ්ණ ඇති විය. ඒ නිසා අප ශාසනය තුළ මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන ක්‍රමයෙන් පිරිහී ගොස් අවසානයේ දී නැත්තට නැතිවිය. එකල අපේ පන්සල්වල වැඩ සිටි භික්ෂූන් වහන්සේලාට සිදු වූයේ පැරණි ත්‍රිපිටක ආදී දහම් පොත් ආරක්ෂාකරගෙන සිටීම පමණි. ඔවුන් තුළින් ප්‍රතිපදා ශාසනය භාවනා කිරීම ඉබේම ගිලී ගියහ. අවසානයේ දී සමාධිය හා ප්‍රඥ්ඤාව පමණක් නොව ශීලය ද බලවත් ලෙස පිරිහී ගියහ. අවසානයේ දී මහනුවර යුගයේ දී ගනින්නාන්සේලාගේ යුගයක් බිහිවිය.

එකළ සිටි වැලිවිට ශ්‍රී සංඝරාජ නාහිමියන්ගේ අප්‍රතිහත වීර්ය නිසා නැවතත් මේ රටේ උපසම්පදාව ඇති කොට (සියම් නිකාය) ශාසනය ආරක්ෂා කිරීමට වැදගත් පියවරක් ගනු ලැබීය. පසුව අමරපුර හා රාමඤ්ඤ යන නිකායන්ද ඇති විය.

අදවන විට ශාසනය අන්තයටම පිරිහී ගොස් ඇති බව අකමැත්තෙන් උව ද කිවයුතුව ඇත. නැවත් ගනින්නාන්සේලාගේ යුගයට අප ශාසනය පත් වේද? ගනින් නාන්සේලාගේ යුගය වෙනුවට මගඵල හා නිවන ප්‍රතික්ෂේපකරණ මාහායානික ශාසනයක් මෙරට වර්ධනය වේද යන්න ගැන බුද්ධිමත් ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ගේ අවධානය යොමු විය යුතුව ඇත.

1947 මේ රටට නිදහස ලැබීමෙන් පසුව ශාසනය තුළ විශාල පිබිදීමක් ඇතිවිය. 2500 සම්බුද්ධ ජයන්තිය මෙරට බෞද්ධ ඉතිහාසය තුළ විශාල පෙරළියක් කළහ. පාලි භාෂාවෙන් පමණක් ලියවී තිබූ ත්‍රිපිටකය සිංහල භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීම එහිදී සිදුවුන වෛතිහාසික කටයුත්තකි. ඒ සමගම බෞද්ධ භාවනාව පිළිබඳව ද බෞද්ධ විද්වතුන්ගේ අවධානය යොමු විය. නමුත් භාවනාව දියුණු කිරීමට භාවනාව වඩා මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවනකරා ගිය ආර්ය මහා සංඝරත්නයක් නොවීය. නිසි ලෙස බවුන් වැඩූ සීමිත පිරිසක් වනගතව වැඩ සිටිය ද එදා සිටි නායක හිමිවරු එම පිරිසෙන් උපදෙස් ගැනීමට අකමැති විය. ඒ නිසා සිදුවූයේ බුරුම රටෙන් බෞද්ධ නොවන භාවනාවන් මෙරටට ගෙන ඒමය. එහි නායකත්වය රේනුකානේ චන්ද විමල නාහිමියන් දැරීය.

බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රී හා මඩිගේ පඤ්ඤාසීහ යන බුද්ධිමත් නාහිමිවරු එම බුරුම භාවනා ක්‍රමයට (සමථයෙන් තොරව කරණ ශුෂ්ක විදර්ශනා භාවනාවට) එකහෙලාම විරුද්ධ විය. නමුත් ඒ හිමිවරුන්ද ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා නොගිය පිරිසක් වීම නිසාම රේනුකානේ නායක හිමියන්ගේ අභියෝගයන්ට නිසි පිළිතුරු දීමටත්, නිවැරදි සමථ විපස්සනා භාවනාවක් ඉදිරිපත් කිරීමටත් අපොහොසත් විය. මේ නිසා ලංකාවේ නිදහසින් පසුව ඇතිවුන භාවනා ව්‍යාපාරය ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට ගැලපෙන ලෙස වර්ධනය නොවීය. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයෙන් බැහැරව බුරුම භාවනා ක්‍රමයක් පැතිරී ගියහ.

සම්මා සමාධිය යනු සතර සතිපට්ඨානයේ සතිය තබාගෙන ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා සතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම බව මෙම බුරුම භාවනා

පුහුණු කරන්නන් පිළි නොගත්හ. එමෙන්ම සීල, සමාධි, ප්‍රඥාස්කන්ධ යනුවෙන් තුනකට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බෙදා වෙන්කළ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය උඩුයටිකුරු ප්‍රඥා, සීල, සමාධි වශයෙන් දැක්විය. ඒ නිසාම එම පිරිස ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නොපිළිගත් පිරිසක් විය. ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පිළි නොගැනීමෙන් ඔවිහු චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය පිළිගැනීමෙන්ද වැළකුනහ. සම්මා සමාධිය වෙනුවට සූත්‍ර දේශණාවන්හි නැති ක්ෂණික සමාධියක් ඉදිරි පත් කළහ. යම් භික්ෂුවක් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිගැනීමෙන් බැහැරවූ විට ඔහු තුළ භික්ෂුභාවය ද නැතිවන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේම දේශනා කළ සේක. මෙලෙසින් ආරම්භක භාවනා ව්‍යාපාරය මෙහෙයවූ සියලුම භික්ෂූන් මහනකම වැරදියට අල්ලා ගත් අය විය. එවැනි අයට අත්වන ඉරණම මෙහි අන්තැනක සඳහන්ය.

මහණකම වැරදියට අල්ලාගත් භික්ෂු පිරිසක් ඉදිරි පත්කළ "ක්ෂණික සමාධිය" හා සමථයෙන් තොරව කළ ශුෂ්ක විදර්ශනාව නිසා ධ්‍යාන වැඩීම අපශාසයෙන් ගිලිහී ගියහ. ඒ නිසා නිසි ලෙස පළඟ බැඳගැන්මට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුන් උපදේශය මෙරට ශාසනයෙන් ඉවත්විය.

මේ නිසා නිසි ලෙස පළඟ බැඳ කය සෘජුව පවත්වාගෙන භාවනා කිරීම වෙනුවට කැමති විධියක හිඳ ශුෂ්ක විදර්ශනාව වැඩීමට පුරුදු විය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "මහණෙනි" ධ්‍යාන වඩව් යනුවෙන් උපදේශය යටපත් විය. කකුල් කෙහෙතින්නත් භාවනා කරන්නේ සිතින් යයි කීමේ පිරිස නාමයට රූපය නැතිවත් රූපයට නාම කය නැතිවත් කිසිසේත්ම පැවතිය නොහැකි යන බුද්ධවචනයට මේ පිරිස ගර්හාවට ලක් කළහ.

බුද්ධ දේශණාවට අනුව ආර්යකාන්ත සමාධි සංවත්තනික ශීලයේ පිහිටා ධ්‍යාන වඩමින් විදර්ශණා වඩමින් (සමථ - විපස්සනා) ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ අවසාන අංගය වූ සම්මා සමාධියට පත්වීම (ප්‍රථම, දෙවන, තෙවන හා හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීම) බැහැර කර තමා කැමති විධියකින් හිඳ , නිදිකිරා වැටෙමින් කරණ ශුෂ්ක විදර්ශණා ක්‍රමයක්

මෙරට පැතිරී ගියහ. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය වූයේ විවිධ රෝගාබාධයන්ට හා අමනුෂ්‍යය ග්‍රහණයන්ට පත්ව කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් නොලබාම එම භාවනා මධ්‍යස්ථාන එකින් එක වැසීයාමයි.

නමුත් එම වැරදි භාවනා ව්‍යාපාරය අපේ ශාසනයට ඉතාමත් වැරදි ආභාෂයක් දෙනු ලැබීය. එනම් නිසි ලෙස පළඟ බැඳ ගැනීමෙකින්, ධ්‍යාන වැඩීමකින් තොරව භාවනා කිරීමේ සාවද්‍ය ප්‍රතිපදාවයි.

එම මුල්ම භාවනා ව්‍යාපාරයට පසුව අපේ ශාසනයේ ප්‍රධාන භාවනා ව්‍යාපාර දෙකක් ඇති විය. එම භාවනා ව්‍යාපාරයන් දෙක ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍ය බව පිළිගත් නමුත් ධ්‍යාන වැඩීමක් නොකළහ. ඒ නිසා නිසි ලෙස පළඟ බැඳගැන්මේ ක්‍රමයක් ශ්‍රාවකයින්ට ඉදිරි පත් නොකළහ. මේ නිසා අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ නිවැරදි බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයක් නොමැති තරම්ට පිරිහී ඇත.

නමුත් මෙහිදී සඳහන් කළයුතු වැදගත් කරුණක් ඇත. එනම් රේනුකාගේ චන්දවිමල හිමිපාණන් හෝ එකල සිටි කිසිදු භික්ෂුවක් මේ රට තුළ පැවතුන තේරවාදී බුද්ධශාසනය විනාශ කිරීමට කිසිදු කුමන්ත්‍රණයක නොයෙදුන බවයි.

නමුත් පසුව ඇති වූ ප්‍රධාන භාවනා ව්‍යාපාරයන් දෙකම අද අනුකම්පා විරහිතව තේරවාදී බුදුසමය විනාශ කරමන් අති සියුම් ලෙසින් මහායාන බුදු සමය පතුරවමින් සිටින බව අකැමැත්තෙන් උවද මෙහිදී දක්වමි.

මේ අතරම අද දින කීපයකින්ම හතරවන ධ්‍යානයට පත්කරවන ව්‍යාජ භාවනා ව්‍යාපාරයන් ගණනාවක් බිහිවී ඇත. මේවා පිළිබඳව කථා කිරීමට අවශ්‍ය නැත්තේ ඔවුන්ගේ ප්‍රකාශණයන් කියවූ පිරිසට යථා තත්වය අවබෝදවන බැවිනි.

අවසානයේ දී කිවයුත්තේ නිසි ලෙස පළග බැඳ කය සෘජුව පවත්වා ගෙන මනා සුඛයෙන් හිඳ භාවනා කිරීමට පුරුදු නොවී මගඵල ධ්‍යාන විමෝක්ෂ හා නිවන කරා කිසි සේත්ම යා නොහැකි බවයි.

දැනට අපට ඇති අත්දැකීම් අනුව වයස අවු. 60 - 65 අතර වයසේ පසුවන උපාසිකාවන් පිරිස පවා නිසි පුහුණුවෙන් පසුව ධ්‍යානයන්ට පත්ව විදර්ශනා වඩමින් සිටී.

වයස අවු. 55 ට අඩු පින්වතුන් පින්වතියන්ට පුහුණුව සඳහා ගතවන්නේ සයමසකට අඩු කාලයකි.

වයස අවුරුදු 40 වඩා අඩු ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් නිසි ලෙස පළග බැඳ පුහුණු වී ධ්‍යානයන්ට පත්වන්න ගතවන්නේ තෙමසකටආසන්න කාලයකි.

කෙසේවෙතත් තමා තුළ පවත්නා ශ්‍රද්ධා, වීර්ය, අප්‍රමාදය හා සුවච, සුමුදු නිහතමානී ගති පැවතුම් හා පෙර පින් අනුව ධ්‍යානයකට පත්වීමට ගතවන කාලය තීරණය වෙයි.

ධ්‍යාන වශීබවට පත්වන තුරු වැඩිය යුතු භාවනා කවරේ ද?

* බුද්ධානුස්සතිය - බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනා
* පිළිකුල් භාවනාව * මරණානුස්සතිය
* ආහාරයේ සටික්කූල සඤ්ඤා
* අට්ඨික සංඥාව
* පංච උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍ය, දුඃඛ හා අනාත්ම ලක්ෂණයන් විදසුන් නුවණින් දැකීම.

මෙම භාවනා වඩන යෝගියා තුළ නින්දේ නොඇල්ම, අහාරයේ නොඇල්ම, හිරි ඔතප්පය, අල්පේච්ඡ ජීවිතය, ලද දෙයින් සතුටු වීම, අසත්පුරුෂ සේවනයෙන් මිදීම, සත්පුරුෂයින්ට ඇසුරු කිරීම, ධර්මය ඉගෙනීම වැනි ගුණාංගයන්ද පැවතිය යුතුය. ඉහතින් දැක්වූ භාවනා වන්නේගෙන් මෛත්‍රී භාවනාව, අට්ඨික සංඤාව වඩා ධ්‍යානයන්ට

පත්වෙනා කෙනාගේ ධ්‍යාන නොපිරිහෙනා අතර එය තව තවත් වර්ධනය වෙයි.

වමෙන්ම යම් කෙනෙකු ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ කායානුපස්සනාවේ භාවනා සියල්ල වඩන්නේ නම් එවැනි කෙනා තුල ද ධ්‍යාන පිරිහීමක් සිදු නොවේ.

"යමෙක් කායාගතා සතිය වළඳක් නම් හේ නිවන වළඳයි." යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශණා කළසේක. එහෙයින් යම් කෙනෙකු අඛණ්ඩවම කායගතාසති භාවනා (කායානු පස්සනාවේ භාවනා) වඩන්නේ නම් ඔහු තුළ කිසිදු ආකාරයකින් ධ්‍යාන පිරිහීමක් සිදු නොවෙන අතර ඔහු නිවනට ද සමීපවූවෙකි.

දින කීපයකින් පුටුවල හිඳ භාවනාකොට හතරවන ධ්‍යානයට පත්වීමට හැකියයි කියන භාවනා ව්‍යාපාර ගණනාවක් තියෙනවා. ඒ පිළිබඳව ඔබ වහන්සේ අදහස කුමක් ද?

පුටුවක හිඳ ධ්‍යාන වැඩිය නොහැකි බව විස්තර වශයෙන් මෙම කෘතිය තියෙනවා. එබැවින් මෙම ප්‍රශ්ණයට නැවත උත්තරයක් දීමද අවශ්‍යය නැහැ. පුටුවල හිඳ දින කීපයකින් හතරවන ධ්‍යානයට පත්වුනායයි රැවටීමක් ප්‍රථමයෙන් කළේ කුරුණෑගල ප්‍රදේශයේ නෝනා මහත්මියක් චිතනට ගොස් රැවටුණු යම් යම් ගිහිපැවිදි පිරිස් විවිධ තැන්වල මෙම ව්‍යාජ භාවනා ක්‍රමය පැතිරවිය. පින හා බුද්ධිය නැති පිරිස් එවැනි තැන්වලට ගොස් රැවටෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩි සිටි කාලයෙත් විවිධ මිත්‍යාදෘෂ්ඨියෙන් පැවතුනා. මෙවැනි කාලයක දී එවැනි දේ බහුලවීම පුදුමයට කරුණක් නොවේ. හතරවන ධ්‍යානයට පත් වූවකුට අරහත් ඵල සමාපත්තියට පත්වීමට තව කළ යුත්තේ සුළු දෙයකි. තව ටික දිනකින් සතියකින් අරහත් ඵල සමාපත්තියට ම පත් කරවන ව්‍යාජ භාවනා ව්‍යාපාරයන් ද ඇතිවිය හැක. පින හා ප්‍රඥාව නැති අය ඒවාටද රැවටෙනු ඇත.

විදර්ශනා භාවනාව ආරම්භ කරන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් පසුව ද නැතිනම් හතරවන ධ්‍යානයෙන් පසුව ද ?

ප්‍රථම ධ්‍යාන වශී බවට පත් වූ පසු විදර්ශනා භාවනාව වැඩිය හැක. එසේ සමථ - විපස්සනා වඩද්දී අවසානයේ දී සම්මා සමාධියට පත්වෙයි.

සෑම මාර්ගඵලයකටම පත් වීම සඳහා ධ්‍යානයක් තිබිය යුතුම ද?

ඔව්. හතරවන ධ්‍යානයට පත් නොවී ඵල සමාපත්තියට පත්විය නොහැක.

නමුත් සෝවාන් මාර්ගයට පත් වීමට ධ්‍යානයකට පත්වීම අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. අනාථපිණ්ඩික සම්බන්ධව සූත්‍ර දේශනාවන්හි සඳහන් දෙයින් එය හොඳ හැටි පැහැදිලි වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හමුවූ දිනයේ දී අනාථපිණ්ඩික සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයකු බවට පත්විය. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පසු දිනක ඔහුට ධ්‍යාන වඩා ප්‍රීතියෙන් සිටින්නයැයි අනුශාසනා කළ සේක. (ප්‍රීති සූත්‍රය) එය ඔහු ධ්‍යාන නොවැඩූ බව තීරණය කිරීමට සාක්ෂියකි. ඔහු කළුරිය කළ පසු දෙව්ලොව උපන් බවත් ඔහු සදෙව් ලොව අවසානය කරා ගොස් නිවන් දකින බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට සැළකළහ.

අනාථපිණ්ඩික ධ්‍යාන වැඩුවේ නම් උපදින්නේ බ්‍රහ්ම ලෝකයකය. දෙව්ලොව ඉපදීමේ මෙන් පෙනෙනුයේ ද හෙතෙම ධ්‍යාන නොවැඩූ අයතු බව ය.

නමුත් අනාථපිණ්ඩික නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ ගොස් තෙරුවන් කෙරෙහි අපරිමිත ශ්‍රද්ධාවකින් යුතුව වාසය කළහ. එමෙන්ම දන්දීමෙන් අග්‍රස්ථානයට පත් වූ ශ්‍රද්ධාවන්කයකුද විය. එයත් සෝතාපන්නවීමට හේතු වූ බව පෙනේ.

ධ්‍යාන වැඩීමට අපහසුවියපත් අයට සෝවාන් මාර්ගයට පත් විය හැකිද?

මීට පෙර අනාථ පිණ්ඩික සම්බන්ධව කරන ලද විස්තරයෙන්ම මෙම ප්‍රශ්නයට ද පිළිතුරක් සැපයී ඇත. සෝවාන් මාර්ගයට පත්වීමට ධ්‍යානයක් අවශ්‍ය නැත. නමුත් හෙතෙම නිසි ලෙස තෙරුවන් සරණ යා යුතු මය. එහිදී ධර්මය සරණ යාම සංඝරත්නය සරණ යාම පිළිබඳව අද බලවත් ගැටලු පැන නැගී ඇත. ධර්මය සරණ යාම පිළිබඳව පවත්නා ගැටළු.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ස්වක්ඛාත, සංදෘෂ්ටික වූ අකාලික ධර්මය නම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයයි. ඒ හි නිර්වාණ මාර්ගය ලෙස දක්වා ඇත්තේ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයයි. එහිදී ධ්‍යාන වැඩීම අවශ්‍යයි. සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයකු වීමට ධ්‍යාන වැඩීම අනිවාර්ය නැහැ. නමුත් කවුරුන් වුව ද ධ්‍යාන වැඩීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිගත යුතුය. ඒ නොපිළිගත් කෙනා ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ද පිළි නොගනී. ඒ නිසාම ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය පිළිගැනීමෙන් ද බැහැර වෙයි. ඒ නිසාම හෙතම ධර්මය ද සරණ නොයයි. සරණාගමනය සම්පූර්ණ කර නොගනී. නිසි ලෙස සරණාගමනයට පත් නොවූ කිසිවෙකුටත් සෝවාන් මාර්ගයට පත් විය නොහැක වියපත් අපේ පින්වත් උපාසක උපාසිකාවනි. ඔබට දැන් ධ්‍යාන වඩන්න බැහැ. ඒ ගැන සංවේගයට පත් වන්න එපා. නිර්වාණ මාර්ගයේ දී ධ්‍යාන වැඩීම අත්‍යවශ්‍ය බව පමණක් ධර්මය අනුව පිළිගන්න. නිසි ලෙස සරණාගමනයට පත්ව ආර්යකාන්ත සීලයේ පිහිටන්න. දානාදී පුණ්‍ය කර්මයන්හි යෙදෙන්න. සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය, දුක, අනාත්මය හැකි තරම් විමසමින් කල් ගෙවන්න. ඔබටත් සෝවාන් මාර්ගයට පත්විය හැක.

නිසි භාවනා ඉරියව්වක් පුහුණු වීමට යන කාලය තුළ දී කළ යුතු භාවනා තිබේ ද?

නිසි භාවනා ඉරියව්වක් පුහුණු වීම සඳහා ගත වන කාලය තුළ දී කළ යුතු භාවනාවන් හා උගත යුතු ධර්මයන් තියෙනවා.

1. ප්‍රථමයෙන් නවඅරහාදී බුදුගුණ පැහැදිළිව සවිස්තරව ඉගෙන බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීම.
2. චතුරාර්ය සත්‍යය සත්‍ය ඤාණයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගෙන ධර්මානුස්සතිය වැඩීම.
3. චත්තාරී පුරුෂ යුගානී අට්ඨ පුරුෂ පුග්ගලෝ යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මාර්ගස්ථ හා පලස්ත පුද්ගලයන් බවත් එහි එන අට්ඨ පුරුෂ පුග්ගලයන් පමණක් ආර්ය සංඝරත්නයට අයත් බව පැහැදිලිව දැන ගැනීම හා සංඝානුස්සතිය වැඩීම.
4. මෛත්‍රී චින්තාව වර්ධනය කර ගැනීම හා භාවනා වශයෙන් වැඩීමට පුහුණු වීම.

* ආනාපානසති භාවනාව ඇතුළු කායානුපස්සනාවෙන් සඳහන් භාවනා 14 ඉගෙන ගැනීම.

* සතර කමටහන් වැඩීම. හා ආහාරයේ පටිකූල සංඥාව වඩන හැටි ඉගෙනීම හා වැඩීම.

* නින්දේ නොඇලීම, ආහාරයේ නොඇල්ම, හිරි ඔතප් ඇති කර ගැනීම, ලද දෙයින් සතුටු වීම, අල්පේච්ඡ ජීවිතයකට හුරු වීම, අනවශ්‍ය දේ කතා නොකිරීම, පිරිසෙන් වෙන්ව හුදකලාව ජීවත්වීමට පුරුදු වීම, අනවශ්‍ය ලෙස රූපවාහිනිය හා පුවත්පත් බැලීමෙන් වැළකීම, කාර්යබහුල නොවීම හා සුවච සුමුදු නිහතමානී ගුණයෙන් ඇති කරගැනීම ආදී සත්පුරුෂ ධර්මයන් ආරක්ෂා කර ගැනීම.

මෙලෙසින් පුහුණුව ලබන ශ්‍රාවකයාට නිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකු සිටිය යුතු අතර ඔහුගෙන් නිතර ධර්මය ශ්‍රවණය කළ යුතු වෙයි. තමා

තුළ යෝනිසෝ මනසිකාරය අඛණ්ඩව පවත්වා ගත හැක්කේ නම් හෙතම නියත ලෙස ම සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයකු බවට පත් වන්නේ මය.

නමුත් අද අපරටේ සිදුවන්නේ ඉහත කී ලෙස ක්‍රමානුකූල පුහුණුවක නොයෙදී ආරම්භයේ දී ම විදර්ශනා වැඩීමට උත්සාහ කිරීමය. එය කළ යුත්තේ සමාධි ස්කන්ධය ද වැඩීමෙන් පසුවය. එලෙස මාර්ගය අවුල් කරගෙන අක්‍රමවත්ව ඉඳහිට භාවනා කරන ශ්‍රාවකයකුට සතර අපාය වියලවූ සෝතාපන්න ශ්‍රාවකයකු වීම ඉතාම අපහසුය.

ප්‍ර : ඔබ වහන්සේගේ පොත්වල දුරස්ථ ශක්ති සම්බන්ධතාවයක් පිළිබඳව දැක්වෙයි. ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන්න.

උ : ප්‍රථමයෙන් මෙය අනුගමනය කළේ අපගේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ය. එබැවින් මේ අප ශාසනයට අලුත් දෙයක්නොවේ. මේ ශාසනය 100% ක්ම කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය මත පවතින්නේ යැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරන ලද ප්‍රකාශය අද හරිහැටි තේරුම් ගෙන නැත. එහිදී බොහෝ ගුරුවරු කරනුයේ වාචිකව උපදෙස් දීම පමණි. අනෙක කල්‍යාණ මිත්‍රයකු වීමට තිබිය යුතු අවම සුදුසුකම නම් සම්මා සමාධියට පත්ව විදර්ශනා නුවණින් ඇතැම් ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කොට තිබීමයි. එ වැනි කෙනා සප්ත ආර්ය පුද්ගලයන්ට අයත් පුද්ගලයකි. එවැනි කෙනෙකුට තම අධි චිත්තය තුළින් තම ශ්‍රාවකයකුට විවිධාකාරයෙන් උදව් කළ හැක. මේවා කරන්නේ කෙසේදැයි වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැක. එයට හේතුව මේවා අත්භූත ධර්මයන්ට අයි විය. අත්භූත ධර්මයන්ද නවාංග ශාස්තෘ ශාසනයට අයත්ය.

ධ්‍යානයකට පත්වීම සඳහා ඔබ මේ රටේ සිටියද විදේශයක සිටියද කළ යුත්තේ තම ගුරුවරයා සමග එක් වේලාවකදී භාවනා කිරීමට වේලාවක් කලින් වෙන්කර ගැනීමයි.

* එහිදී ගුරුවරයා දෙනු ලබන කමටහනක් අනුව ශ්‍රාවකයා භාවනා කරයි.
* එහිදී ගුරුවරයා තම අධිචිත්තය තුළින් තම ශ්‍රාවකයාගේ නාමකය හා සම්බන්ධ වෙයි.
* තම ශිෂ්‍යයාට ධ්‍යානයක පත්වීමට ඇතුලතින් බාධාවක් ඇතිවන විට ගුරුවරයා ඒවා අවමකරමින් තම ශ්‍රාවකයාට ධ්‍යානයට පත්වීමට උදව් කරයි.

සැ:යු:

මෙසේ උදව් කළ හැක්කේ අප විසින් දෙනු ලබන පුහුණුව අඛණ්ඩව පවත්වා ගෙන ආ සුවච සුමුදු නිහතමානී ගතිගුණ ඇති සත්පුරුෂයකටම පමණයි.